



日本は国土の7割近くを山地がしめる山の国です。山々は身体の健康や心の健康に、欠くことのできない国民の財産です。8月11日の「山の日」は山の恵みに感謝するとともに、美しく豊かな自然を守り、山との深いかかわりを考え、次の世代に引き継ぐ日です。



「山と自然ネットワークコンパス」はパソコンやスマートフォンを使った登山計画を共有できる登山情報の総合サイトです。近郊のハイキングから本格的な登山まで、自分を大切に思ってくれる家族や仲間と、登山計画から下山連絡まで共有できます。もしもの時には警察や自治体と連携し迅速な救助や捜索を行うことができます。

○西脇市観光協会
<http://www.nishiwaki-kanko.jp>
0795-22-3111

○加西市観光まちづくり協会
<http://kanko-kasai.com>
0790-42-8715

○(一社)加東市観光協会
<http://www.kato-kizuna.jp>
0795-48-0995

○加東市商工観光課
<http://www.city.kato.lg.jp/kakuka/chiikishinko>
0795-43-0530

○多可町観光交流協会
<http://www.taka-kankokouryu.com>
0795-32-4779

編集・制作:ソールドアウト(株)
監修:好日山荘
撮影協力:カラビナ関西



北播磨トレッキングガイドブック

のぼってみよう 北はりま

魅力満点のローカルサミット

「行って帰るまで」を
楽しみつくそう!

読むだけでは
いっぱいえーとかんよー
来てな!
あるから

加西
西脇
多可
加東



北播磨広域連住自立圏連携事業

北はりまの山の魅力

地元に愛されてきた山々

はりまの山々に登って気が付いたこと、それは地元の人たちの暮らしに寄り添ってきた山が多いということです。登っていくとかつての炭焼き小屋の跡があったり、食材の採取場所があったりします。戦国武将の居城があった山もいくつかありますし、近年まで修験者が登っていた山もあります。人々の営みと共に時を経てきた山やその周辺には、史実だけじゃなく昔話や言い伝えも残っているだろうし、その地域独特の食べ物もあるでしょう。はりまの山には山だけじゃなくそうした歴史や文化、そこに暮らす人々に触れる楽しみもあります。

はりまの山を制すればどんな山も怖くない？！

はりまの山は高山ではありませんが、う回路が少なく、等高線に対してまっすぐ道が付けられていて急なアップダウンも多い、そのため頂上までの道のりは思った以上にハードです。それに、登山口が見つけにくかったり、登山道が不明りょうだったりして、ルートファインディングも難しい山が多いのです。京阪神からも近いので気軽に山登りのトレーニングができる山として近年じわじわと登山客が訪れているようです。

山に入るときの心構えとして

たとえ半日で登れるような山であっても、地図とコンパスを使って、その日のルートを事前に掴んでから登るようにしてほしいです。初めての山は行ってみなければわからない事のほうが多いけれど、行き当たりばったりだと、その日がただ登って降りるだけで終わってしまいます。また、わすれものチェックはなるべく早く行ってください。持っていないことに気付かずにいるより、忘れたことを把握しながら登る方がいざと言う時に早く対応できます。

登山届けも忘れないこと。登山口に設置されている山もあります。所轄の警察署でもいいです、本誌でも紹介しているサイト「山と自然ネットワークコンパス」で登録することもできます。（<http://www.mt-compass.com/>）

登山届けを出して、何時までに頂上について何時までに帰ってくるかを計画するだけ気持ちは余裕が生まれますし、風景や草花の美しさに気づく心のゆとりも生まれます。さあ準備ができたら、北はりまへレッツトレック！



加藤 智二さん

1960年生まれ
東京都出身、神戸市在住

好日山荘登山学校校長、日本プロガイド協会、日本山岳レスキュー協会 所属 国立登山研修所 講師。海外登山や冬山登山、岩登りも行いますが、植物・地質など自然全般が大好きで、写真撮影も得意としています。広範囲な登山を目指すことをモットーとし、豊富な知識と経験で安全で楽しい登山ツアーを心がけている。

Contents

加東市

- ① 三草山 ----- 5~8
- ② 神山 ----- 9~10
- ③ 五峰山(扇山) ----- 11~12

西脇市

- ④ 白山 ----- 13~16
- ⑤ 西光寺山 ----- 17~18
- ⑥ 矢筈山 ----- 19~20

加西市

- ⑦ 加西アルプス(善防山・笠松山) ----- 21~24
- ⑧ 小谷城跡 ----- 25~26
- ⑨ 鎌倉山 ----- 27~28

多可町

- ⑩ 笠形山 ----- 29~32
- ⑪ 千ヶ峰 ----- 33~34
- ⑫ 妙見山 ----- 35~36

ハイキングの前に ----- 37~38
こんなときどうすればいい?
山登りの基本装備

北はりま人
Let's トレック!!

