

西  
脇  
市

# 4 白山

はくさん

ローカル霊山と名物巻き寿司で心のパワー充電ハイク



初日の登山などでにぎわう地元で人気の修験の山「白山」にやってきた。まずは道の駅で手作りの「巻き寿司」をゲットしたら早速登ってみよう。尾根まで登ると程よいアップダウンを楽しみながら快適な稜線歩きがづく。白山山頂、顔をあげると南に広がる山並みが遥か遠くまで見えて、とても荘厳な雰囲気。両手を広げて深呼吸。なんだか言葉にならない癒された気持ちになる。そして、ここ白山では冬の足音が聞こえる頃に朝霧が広がる神秘的な風景に出会えるそう。



## 白山ってどんな山？

白山山頂に至るには、「黒田コース」<sup>もんりゅう</sup>「門柳コース」「喜多秋谷コース」「前坂コース」などがあります。中でも、黒田庄町野外活動協会が整備している「前坂コース」は、緩やかな道が続き初心者向き。大歳神社(黒田庄町前坂)の鳥居をくぐって階段を登ると、境内の右手には登山口を示す看板が立っています。山頂まではおよそ3.5キロメートルで、ゆっくり歩くと2時間程度かかります。天候がよければ、明石海峡大橋や瀬戸内海を眺めることができます。



コース名	前坂コース	対象	初級者
コースタイム	約4時間30分	高低差	約450m
歩行距離	約7.5km	累積標高	約475m
体力度			
技術度			
お手洗い	喜多秋谷コース: 秋谷池駐車場に有 前坂コース: 黒田庄隣保館、黒田コース: 荘厳寺駐車場に有		
備考	岩場は雨の日に滑りやすいので注意		

- アクセス(エリアマップP04参照)
- 電車 JR古川線本黒田駅下車 徒歩約30分
- 中国自動車道滝野社ICから秋谷池駐車場まで約25分、住吉神社前まで約30分、黒田庄隣保館まで約30分、荘厳寺駐車場まで約35分
- 駐車場 秋谷池駐車場、住吉神社前、黒田庄隣保館、荘厳寺駐車場
- お問い合わせ 西脇市観光協会 0795-22-3111

## 周辺の観光・ごほうびスポット

### 道の駅北はりま エコミュージアム

地域の野菜や特産品が並ぶ道の駅。観光情報の収集、休憩やお土産購入の立寄りに最適。中でも巻き寿司は大人気商品です。



- 住所/西脇市内寺内517-1
- 問合せ/0795-25-2651

### しょうごんじ 荘厳寺

戦国の名軍師「黒田官兵衛」ゆかりの寺。秋には紅葉が美しく、苔むした参道にもみじの赤色が映え美しい風景を楽しむことができます。



- 住所/西脇市黒田庄町黒田1589
- 問合せ/0795-28-4751

### JAみりの特産開発センター

西脇市は神戸ビーフの素牛「黒田庄和牛」の産地。豊かな自然の中、大切に育てられた高品質の「黒田庄和牛」やコロケなどを販売しています。お土産にどうぞ。



- 住所/西脇市黒田庄町岡22-1
- 問合せ/0795-28-5155
- 営業時間/9:00~17:30

### 西脇市日本のへそ時計の丘 公園フォルクスガーデン

四季折々の自然を楽しむことができるガーデン。喫茶もあり休憩スポットに最適です。



- 住所/西脇市黒田庄町喜多1518-1
- 問合せ/0795-28-5120
- 開園時間/9:00~16:00
- 定休日/水曜日

### かんべ 官兵衛の湯

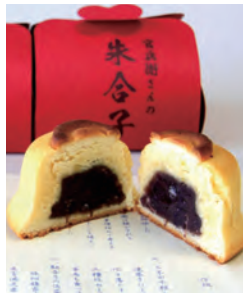
2014年にオープンした温浴施設。露天風呂と18種類の風呂が楽しみ、お食事もできます。



- 住所/西脇市鹿野町255-2
- 問合せ/0795-22-5526
- 営業時間/11:00~22:00
- 定休日/水曜日

### あさひ屋

昔ながらの製法で手づくりにこだわっている和菓子店。一つ一つ丁寧に作られる和菓子は素朴でやさしい味。



- 住所/西脇市黒田庄町大門5-2
- 問合せ/0795-28-3014
- 営業時間/7:30~19:30
- 定休日/不定休

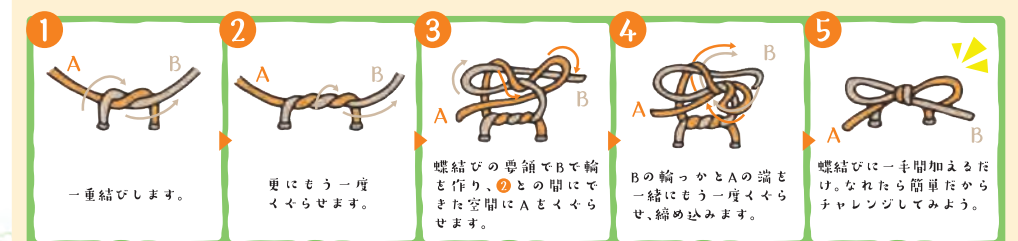


加藤  
ガイドの

## 意外と知らない”解けない”靴紐の結び方

TIPS 2

ひもは解けて当たり前。でも、登山では解ける場所によっては命にかかわる場合だってあるよ。ちょっとの工夫で解けにくくする靴ひもの結び方を紹介しましょう。





# 白山・前坂コース



1  
まずは道の駅北はりまエコミュージアムへ！



2  
名物巻き寿司「黒っ巻き」をゲット



3  
レッツトレック!!



6  
展望岩がある



5  
里山らしい風景が広がる



4  
修験の霊山。お参りしてから登ろう。



7  
枯れて  
いるけど立派なランドマーク的存在。頂上はもうすぐ！



8  
最後の急登。がんばろう！



9  
山頂到着!!



10  
おたのしみの巻き寿司でごほうび山飯を楽しもう



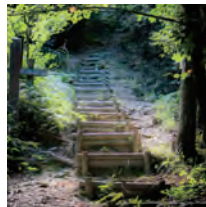
さいこうじさん  
5 西光寺山

奇岩が織りなす信仰の山 続く急登を制覇しよう

標高  
712.9m

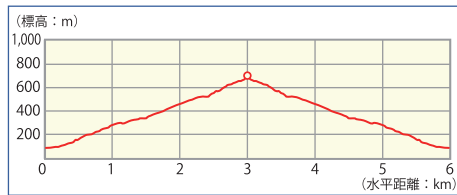


中畑林間ファミリー園



西光寺山ってどんな山？

市内最高峰の山で「ふるさと兵庫50山」にも選ばれています。その頂上からの眺望はすばらしく、周辺の山並みやまちなみが一望できます。また、登山道の途中には元海岸性の植物であるウバメガシの群落があり、その珍しさから西脇市の天然記念物に指定されています。山岳信仰の行場であった西光寺山には、巨岩「こぐり岩」や、山頂から南へ下るルート途中にはこの山の名の由来となった西光寺跡があります。



登山口名	中畑林間ファミリー園	対象	中級者
コースタイム	約3時間IV0分	高低差	約550m
歩行距離	約5.5km	累積標高	約541m
体力度	👉👉👉👉👉		
技術度	👉👉👉👉👉		
お手洗い	中畑林間ファミリー園		

備考 こぐり岩、近畿自然歩道

🚗 アクセス(エリアマップP04参照)

🚆 JR加古川線西脇市駅～双葉小学校前 約40分  
(西脇市コミュニティバス、月～金曜日運行)

🚗 中国自動車道滝野社ICから約30分

🅓 駐車場 中畑林間ファミリー園駐車場(TEL:0795-23-8376)

📞 お問い合わせ 西脇市観光協会 0795-22-3111



📍 周辺の観光・ごほうびスポット



日本列島公園

日本列島の中心、東経135度、北緯35度の交差点がある公園。園内には科学館や美術館、大型遊具などがあり、芸術と科学が融合した公園です。

- 住所/西脇市上比延町
- 問合せ/0795-22-3111(西脇市都市住宅課)



sweets cake kajitsu

地元食材を利用した焼き菓子やケーキをはじめ、地場産業播州織を使用した可愛いラッピング商品など品そろえが充実した洋菓子店です。

- 住所/西脇市上野121-2
- 問合せ/0795-24-0090 ●時間/9:00～19:00
- 定休日/月曜日(祝日の場合は翌日)



トラットリア オンベリーコ

地元食材を使った本格イタリアンのお店。手が込んでいて見た目も美しい料理を楽しめます。

- 住所/西脇市上戸田166-1 ●問合せ/0795-23-4399
- 時間/11:00～15:00(LO.14:00)
- 17:00～20:00(LO.19:00)
- 定休日/月・火曜日



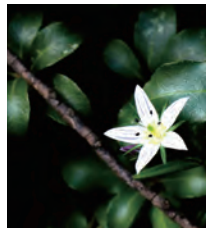
西脇市

6

# 矢筈山

アップダウンいっぱい!?おにぎり山のような播州ならではの里山を楽しもう。

標高  
363m



## 矢筈山ってどんな山?

矢筈山の登山道は平成19年度に整備されました。高田井町登山口の案内板を過ぎると、目の前にはバリアフリーの散策路「ふれあいロード」が続きます。矢筈山山頂までのルートは「どんぐりロード」と「登山ロード」があり、前者は整備された遊歩道のため、体力に自信のない方にもお勧めです。後者は進むにつれ、だんだん傾斜は厳しくなりますが、眼下に広がる西脇の市街地は絶景です。山頂には、矢筈城跡や愛宕社、秋葉社があり、天候がよければ明石海峡大橋を見ることもできます。



- 登山口名 高田井町登山口 対象 中級者
- コースタイム 約2時間15分 高低差 約270m
- 歩行距離 約5km 累積標高 約340m
- 体力度
- 技術度
- お手洗い 西脇バス停(西脇バスターミナル)

## アクセス(エリアマップP04参照)

- 電車バス JR西脇市駅～西脇バス停～徒歩約20分(バスの本数に限りがあります。)
- 中国自動車道滝野社ICから約17分
- 駐車場 高田井町側登山口 緑風台古窯陶芸館駐車場
- お問い合わせ 西脇市観光協会 0795-22-3111



## 周辺の観光・ごほうびスポット

**播州織工房館**  
 地場産業「播州織」の生地や小物等を扱うショップ。大型織機の実演見学もできます。

- 住所/西脇市西脇452-1
- 問合せ/0795-22-3775
- 時間/10:00~17:00
- 定休日/月曜日

## 木夢

木のぬくもりが暖かい喫茶店。高台にあり、デッキから西脇を一望することができます。ボリューム満点のランチはおすすめて、登山後の休憩スポットに最適!

- 住所/西脇市高田井町1089
- 問合せ/0795-23-1192
- 時間/9:00~22:00(LO) ●定休日/月曜日

## 旧来住家住宅(梅吉亭)

大正時代の高級民家。国登録有形文化財。ボランティアガイドの案内で見学ができ、隣のレストラン「梅吉亭」では素朴でヘルシーな家庭料理が楽しめます。

- 住所/西脇市西脇334-1 ●問合せ/0795-22-5449
- 時間/10:00~18:00 ●定休日/月曜日

## 菓子司さかもと

地元で愛される和菓子店。日本のへそ西脇市ならではの和菓子やいちご大福が人気。

- 住所/西脇市野村町1796-21
- 問合せ/0795-22-5404
- 時間/7:00~19:00
- 定休日/火曜日