



かさがたやま
多可町 10 笠形山

笠形山山頂で楽しむ名水を使った挽きたて贅沢珈琲



平地より約6度気温が下がる。
少し寒くても山に登る理由はある。それはステレオタイプな「そこに山があるから」ではなく、山脈からコンコンと湧き出る「名水を使った挽きたて珈琲を山頂で味わうこと」。そのため私は名水とローカルで人気の珈琲豆がある笠形山に今日も登るのだ。
ひんやりした空気と見渡す限りの展望、景色とともに珈琲を飲む贅沢時間が待っている。



大屋登山口周辺



笠形山ってどんな山？

別名「播磨富士」と呼ばれる美しい山で、山頂は神河町との境にあり、山腹南部は市川町になります。多可町側からは、木々の間を縫うように流れ落ちる、蛇腹滝、二重ヶ滝、龍ヶ滝、勝負滝、赤滝の5つ滝を望みながら美しい渓谷沿いを登ることができます。登山道には「天邪鬼の力水」や「天邪鬼の挽岩」など、大男のあまじゅこ伝説に触れることができます。関西・近畿百名山、ふるさと兵庫50山の一つで、千ヶ峰と共に笠形山千ヶ峰県立自然公園を形成。毎年4月29日には、笠形山登山イベントが行われ、県内外から約200人が参加します。



- コース名 大屋コース
- コースタイム 約5時間
- 歩行距離 約6.5km
- 体力度
- 技術度
- お手洗い

- 対象 中級者
- 高低差 約700m
- 累積標高 約700m
- アクセス(エリアマップP04参照)
- 電車バス JR加古川線西脇市駅～神姫バス 大屋バス停
- 中国自動車道滝野社ICからR175経由、県道34号・143号で約30分
- 中国自動車道加西ICから県道24号・34号・143号で約30分
- 駐車場 ネイチャーパークかさがた(TEL:0795-30-5110)、登山口
- お問い合わせ 多可町観光交流協会 0795-32-4779

周辺の観光・ごほうびスポット

ホタルの宿路 (滞在型市民農園・フロイデン八千代)

初夏になると、杉原川や野間川、町内の水路では、清流にしか生息しないホタルが舞い、美しい光を放つ幻想的な世界は美しい一言。6月初旬に「ホタルまつり」が開催されます。



- 住所 / 多可郡多可町八千代区徳田414
- 問合せ / 0795-37-1580

マイスター工房八千代

ようこそ田舎のコンビニへ「人よし、味よし、笑顔よし」をモットーにこだわりの食材を使用し、安全・安心な商品を届けます。懐かしい田舎の味をどうぞ！こだわりの巻き寿司は人気商品。



- 住所 / 多可郡多可町八千代区中村46-1
- 問合せ / 0795-30-5516
- 時間 / 10:00～16:00
- (喫茶マイスターは8:30～16:00)
- 定休日 / 月・火・水曜日

古時計

ジャズが流れる店内で、挽きたての豆で入れた美味しい珈琲でモーニングはいかが。豆を購入し名水で味わう山コーヒーもおすすめてです。



- 住所 / 多可郡多可町加美区寺内129
- 問合せ / 0795-35-0077
- 時間 / 8:00～19:00
- 定休日 / 水曜日

なごみの里 山都

なごみの里 山都では、地元の食材を使った「スローフード」や、滋味あふれる山都の湯で至福のひと時を。また静かなコテージを完備、宿泊も可能。



- 住所 / 多可郡多可町八千代区大和1520-1
- 問合せ / 0795-38-0753
- 時間 / 8:30～17:00 (山都の湯 11:00～17:00)
- 定休日 / 火曜日、年末年始

エーデルささゆり

ドイツの風景に似た自然の緑に囲まれた森で、こだわりのウェディング、旬のお料理、充実のスポーツ施設と魅力満載の森のホテル。宿泊して森林浴を楽しみながらのトレッキングはいかが。



- 住所 / 多可郡多可町八千代区中野間363-13
- 問合せ / 0795-37-1200
- 時間 / 11:00～21:00(レストラン)
- 定休日 / 第3水曜日(8月は無休)

田舎のとうふ亭アレーン八千代

300年の歴史と伝統を誇る一夜凍り豆腐の製造技術を生かした豆腐の製造体験ができ、豆腐加工体験が人気(要予約)。豆腐、油揚げ、新鮮野菜などを販売。お昼のバイキングは食べごたえがあります。



- 住所 / 多可郡多可町八千代区中野間363-14
- 問合せ / 0795-37-2211
- 時間 / 11:00～14:00(レストラン)
- 定休日 / 月曜日(祝日の場合は翌日、レストランは月・火・金曜日)、年末年始

加藤ガイドの山で写真とってみよう！

TIPS 4

カメラの性能は向上しても、手ブレ写真はいつも後から後悔してしまいます。カメラはしっかり支え、呼吸を落ち着かせ、人差し指の腹でシャッターボタンを押し込むよう心がけよう。

頂上に立った時の達成感は山登りの醍醐味。でも、その行き帰りには、実にたくさんの自然現象に出会うはずだよ。小さな虫や花を見つけたり、自然の雄大さに触れたり、山には心を揺さぶる出来事がたくさんある。登ってから降りてくるまでの感動のシーンをカメラに収めて友達と共有してみてもどうだろうか？





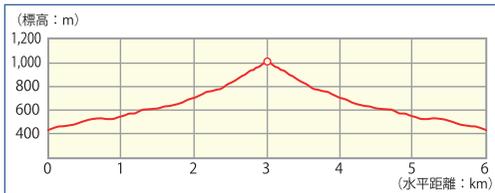
せんがみね
多可町 千ヶ峰

北播磨最高峰で清々しい展望を手に入れよう



千ヶ峰ってどんな山？

北播磨最北端の千ヶ峰は、北播磨最高峰の山で、関西・近畿百名山、兵庫50山の一つに選定されています。笠形山と共に、笠形山千ヶ峰県立自然公園の重要な一角を為しています。登山口は三谷・市原・岩座神で難易度が選べる3つの本格コースがあり、頂上は360度視界が広がり晴れた日には明石海峡大橋まで見渡せ、多くの登山者が訪れます(天候がよければ石川県の白山まで見えることも)。また、千ヶ峰山麓一帯には雨乞い岩や塔の石など、播磨国風土記に出てくる大人(おおびと)から生まれた「あまんじゃこ」にちなんだ伝説の地が今も残っており、大昔から庶民に親しまれた山であることを感じさせます。四季折々の山の姿が楽しめ、近年ではスノーシューで雪の千ヶ峰を楽しむハイカーも多く見られます。



コース名	三谷コース	対象	中級者
コースタイム	約3時間50分	高低差	約613m
歩行距離	約6km	累積標高	約613m
体力度			
技術度			
お手洗い	三谷コース(三谷登山口に登山者用トイレ有) 岩座神コース(岩座神公民館にトイレ有) 市原コース(市原登山口に登山者用トイレ有、市原峠にはトイレ無)		
備考	5月から9月までは山ビルが発生します。長袖長ズボンで肌の露出を避けてください。		

P 駐車場
三谷コース(三谷登山口に登山者用駐車場有) 岩座神コース(岩座神公民館に駐車場有)
市原コース(市原登山口・市原峠に登山者用駐車場有)

アクセス(エリアマップP04参照)

- 三谷コース : JR加古川線西脇駅～神姫バス 門村バス停
- 岩座神コース : JR加古川線西脇駅～神姫バス 多可町役場バス停乗り換え～コミュニティバス 岩座神バス停(コミュニティバスは平日のみ運行)
- 市原コース : JR加古川線西脇駅～神姫バス 丹治バス停
- 中国自動車道滝野寺ICからR175経由
・三谷コース : R427で約50分 ・岩座神コース : R427で約55分
・市原コース : R427で市原登山口約50分、市原峠約60分

お問い合わせ
多可町観光交流協会 0795-32-4779



毎年10月に千ヶ峰・笠形山を縦走する「仙人ハイク」が行われています。約8時間の過酷な行程。脚に自信のある人は是非チャレンジしてみてください！
問い合わせ: 多可町役場地域振興課
TEL: 0795-32-4779

周辺の観光・ごほうびスポット

道の駅R427かみ

多可町の名品が集まる道の駅。レストラン留滞では播州百日どりを使った料理が味わえます。また、毎週木・土・日曜日には朝市が開かれ、新鮮な農産物が並びます。
●住所 / 多可郡多可町加美区鳥羽733-1
●問合せ / 0795-36-1919 ●時間 / 9:00~17:00
●定休日 / 水曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始



ラベンダーパーク多可

約2万株のラベンダー以外に、お土産コーナーも充実しています。また、パーク内のごはん亭では、「播州地鶏の卵かけごはん」が大好評。
●住所 / 多可郡多可町加美区轟799-127
●問合せ / 0795-36-1616
●時間 / 9:00~17:00(シーズン中は有料)
●定休日 / 水曜日(シーズン中は無休)、年末年始



杉原紙展示・体験工房

兵庫県指定重要無形文化財、兵庫県指定伝統的工芸品に指定されている手漉き和紙・杉原紙の歴史を展示。紙漉き体験もできます。
●住所 / 多可郡多可町加美区寺内768-46
●問合せ / 0795-36-0080
●時間 / 9:30~16:30
●12月~3月は10:00~16:00
●定休日 / 水曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始



千ヶ峰TAIYAKI・Aコープ
かみ焼き鳥テイクアウト

皮がパリッと自家製あんこたっぷりの鯛焼きが絶品。播州百日どりの焼き鳥は味も香りも抜群。
●住所 / 多可郡多可町加美区寺内
●問合せ / 0795-32-1532(鯛焼き)
0795-35-1026(焼き鳥)
●定休日 / 不定休



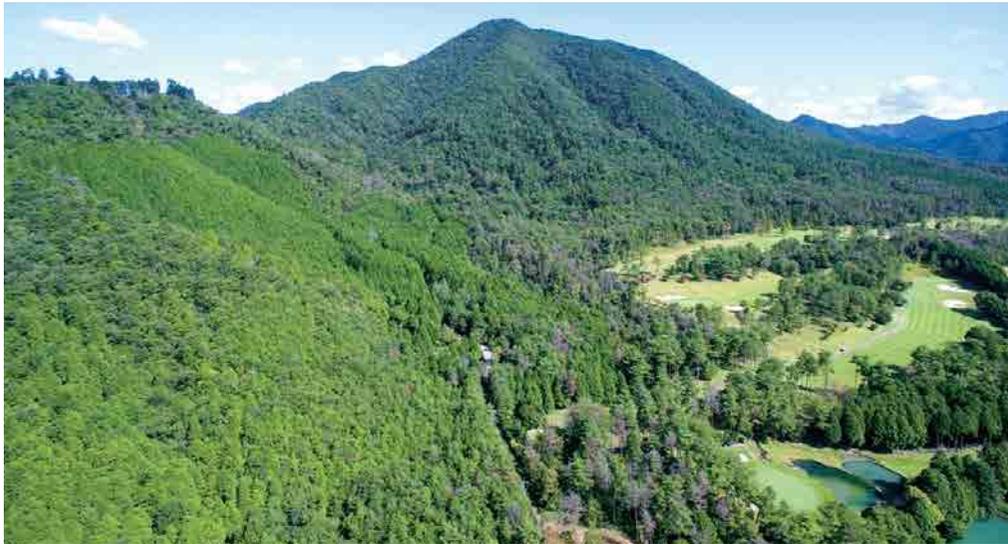


多可町

みょうけんぎん

12 妙見山

別名「妙見富士」から里山の景色をたっぷり堪能しよう



妙見山ってどんな山？

妙見山は火山活動によって形成された山で、兵庫100山の一つに選定されており、雄大にたたずむ姿から、別名「妙見富士」とも呼ばれています。植生が豊かで、四季折々の花木や山野草が見られ、風景を楽しみながら登ることができます。展望の広がる頂上からは、豊かに広がる田園の中に点在する集落、寺社の杜の緑、思出川と合わせてゆったりと蛇行する杉原川、南にキラキラと輝く翠明湖、遠くにかすむ里山など、日本の故郷の原風景といってよい眺めが楽しめます。登山道には「あまんじゃこの忘れ石」があり、夜の間に笠形山と妙見山に橋を架けようと石を積み上げた大男のあまんじゃこ伝説が残っています。登山コースは那珂ふれあい館からの「東山コース」、牧野大池からの「牧野コース」が一般的で、加美区側・青年の家からの「豊部コース」もあります。

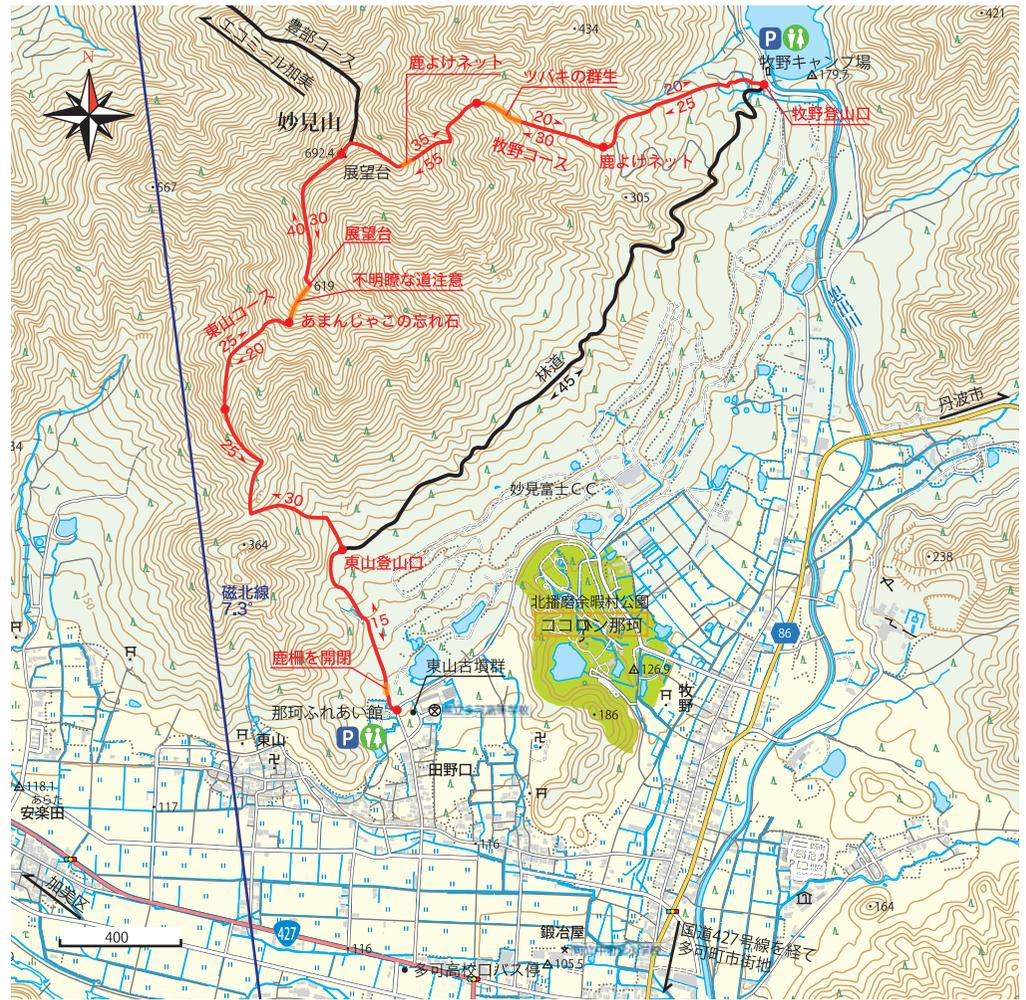


那珂ふれあい館



コース名	東山～牧野	対象	中級者
コースタイム	約3時間15分	高低差	約550m
歩行距離	約5.5km	累積標高	約602m
体力度	☆☆☆☆		
技術度	☆☆☆☆		
お手洗い	登山道入口にある資料館 「那珂ふれあい館」にトイレ有		
備考	山頂から牧野大池までのルートは不明瞭なので気を付けよう。		

- アクセス(エリアマップP04参照)**
- 電車バス** JR加古川線西脇市駅～神姫バス 多可高校口バス停下車
- 車** 中国自動車道滝野社ICからR175経由、R427で約40分
- 駐車場** 登山道入口にある資料館「那珂ふれあい館(TEL:0795-32-0685)」登山口に駐車場有(数台)
- お問い合わせ** 多可町観光交流協会 0795-32-4779



周辺の観光・ごほうびスポット

道の駅・山田錦発祥のまち多可まちなか

多可町の観光総合案内所として「町のいいもの」を発信しています。多可の巻き寿司、山田錦のお酒や無農薬野菜など、町内はもとより県内の特産品が勢揃い。

- 住所/多可郡多可町中区岸上281-1
- 問合せ/0795-20-7087
- 時間/9:30~17:30 ●定休日/年末年始



ココロ・那珂 カフェchattana

無農薬野菜を中心とした多可町の食材を使った食事を楽しめます。また、登山後のパーベキューで森の中での外ごはんはいかがか。

- 住所/多可郡多可町中区牧野817-41
- 問合せ/0795-32-4111 ●時間/9:30~17:00
- 定休日/cafe chattanaは火曜日(7・8月を除く)、年末年始



おむすびキッチン夢蔵

旬の食材と地元のお米を使った昔懐かしいおむすびを中心に、安心安全な特産品が食べられるお店。テイクアウトもできるので、登山のお昼にどうぞ。

- 住所/多可郡多可町中区天田340-1
- 問合せ/0795-32-4477
- 時間/9:30~17:30 ●定休日/年末年始



えびすや 戒屋菓子店

酒米・山田錦発祥の地の酒まん「山田錦」が人気の老舗。全国菓子博覧会で最高金賞「名誉総裁賞」を受賞しました。

- 住所/多可郡多可町中区中村町104
- 問合せ/0795-32-0261 ●時間/8:30~19:30
- 定休日/水曜日(祝日の場合は営業)



ハイキングの前に

山行スケジュールの立て方

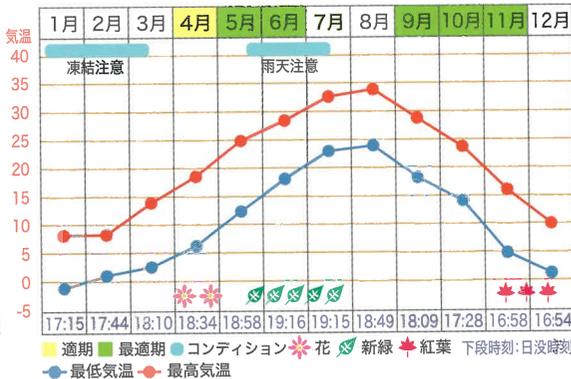
まず、下山時刻を設定し逆算しながらスケジュールを立てよう。コースタイムを参考に、参加者の体力を考えながら余裕をもって立てるのがコツ。ファミリーハイクの場合は通常の1.5倍の時間がかかると考え、引き返し時間も決めておこう。スケジュールが決まったら、登山計画を「Compass」(※)に提出する習慣をつけよう。

また、登山中は天気予報をこまめにチェックし、荒天が予想されるときは無理をせず中止する勇気も必要だ。(本書に記載以外の山を登る場合は、地形図や登山専用地図を手に入れてください)

※裏紙参照

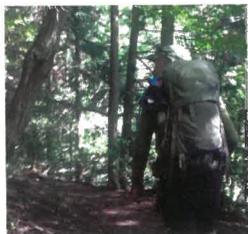


北播磨の季節カレンダー



山行に合わせた装備をそろえよう

「山登りの基本装備(右頁)」を参考に季節に合った装備を準備しよう。予想外の事態に会うのが山登り、「ここまでなくても…」と思わず最低限必要なものは持っていくようにしよう。季節によっては毛虫、ヒル、蛇などに遭遇することもあるので長袖長ズボンが基本。また、水分やカロリーの高い行動食、糖分を含んだ「おやつ」なども必要だ。



四季折々の山の楽しみ

北はりまの山々は、新緑の頃、夏山、秋の紅葉など季節ごとに魅力的な顔を見せてくれる。そして、近頃人気のスノーシューハイクができることもあり四季の魅力が充実してきた。本書記載の山では「千ヶ峰」でそれを楽しむことができる。誰も踏み入れたことのない白銀の山道から見える景色はまさに別世界! 北はりまの山がますます好きになるに違いない。



※スノーシューハイクは必ず経験者と同行するか、好日山荘などアウトドアショップ開催のツアーに参加することから始めましょう。

山登りの基本装備



ザック

本誌で紹介するコースであれば大体20~40リットルのサイズで賅える。体に合ったザックを選ぼう。



ザックカバー

急な降雨時にザックカバーがないと、中の荷物まで濡れてしまう。荷物を小分けできる防水スタックバッグもオススメ。



レインウェア

山の天気は変わりやすく、高地で雨に打たれることもある。晴れ予報でも必ず携行しよう。防風アウターとしても◎。



薄手のダウンジャケット

冬場休憩時の防寒着として一着ザックに忍ばせておくに役に立つ。小さなスタックバッグに収納できるものがオススメ。



フリース

気温差が激しい春や秋にミッドレイヤーとして一着あると便利。



Tシャツ

日焼けのことも考えてできれば長袖を。コットン生地は避け、夏は吸汗・速乾性の良いものを。冬はウール地がオススメ。



ロングパンツ

動きやすいもの、ショートパンツと2ウェイになるものも便利。



帽子

ビーニーやハットなど季節によって使い分けると過ごしやすい。ハットは撥水生地のもが便利。



くつ下

ウールの厚手の靴下を用意しよう。



シューズ

店員さんとよく相談して自分の足、登山スタイルに合ったトレッキングシューズを探そう。



ウォーターボトル

口広なものは洗いやすいのもオススメ。また、ザックにとりつけられるハイドレーションも便利。



トレッキングポール

歩行時のひざへの負担を分散してくれる。地形を見て臨機応変に使おう。



ヘッドランプ

トラブルで下山が遅れることもあり、必ず携行しよう。



地形図・コンパス

現在地確認と進行方向を知るうえで欠かせない装備の一つ。正しく使用するために読図の勉強もしておこう。



ファストエイドキット

ちょっとしたケガの応急処置に、パーティのうち一人は持っておこう。



レスキューシート

大幅な気温低下時の体温保持のために、必ず携行するようにしよう。



モバイルバッテリー

現代の登山に携帯電器は不可欠。もしものときにでもバッテリー切れを未然に防ぐ必須アイテム。



ツェルト

急な天候悪化の際の避難場所として、また、休憩時の防寒対策に。

Q&A こんなときどうすればいい?

Q.道に迷った!!

A. 道迷いは遭難原因のトップ。「道を間違えたかな」と感じたら、無理に進まず立ち止まる。そして来た道に戻るがセオリーだ。地形図とコンパスを使って正確に戻ろう。そしてなにより大切なことは落ち着いて行動すること。行動食を摂って一息入れることも大事だよ。

Q.山のマナー

A. トイレは事前にチェックしておき出発前に済ませよう。登山道で他の登山者やすれ違った場合は先に見つけた側がひと声かけるのがスマートだ。小さなスペースや道の山側に身を寄せて相手が通過するのを待とう。ゴミを見つけたら拾って帰るように心がけたい。「来た時より美しく」が基本姿勢だ。

Q.クマが出た! ハチが出た!

A. 山に入るときは熊鈴や鳴り物を身につけてクマが近づきにくいようにしておくことが大切だ。もし、クマと鉢合わせた場合は、声を出したり、走ったりせず、ゆっくりと目をそらさないようにその場を離れよう。香水の匂いや黒い服装にハチは寄ってくると言われてる。山登りにはこれらは避けよう。ハチに関する注意が書かれた場所には近づかない。アブ、ブヨ、蛇なども要注意だ。噛まれたときのために「ポイズンリムーバー」を持っていると役に立つ。

Q.山登り中に天気がわるくなったら

A. 天気予報は必ずチェックすること。風が吹くだけで体感温度はグッとさがするもの。そんなときは防風性のあるレインウェアが役に立つ。黒い雲が見えたら早めにレインウェアに着替えること。もし雷が鳴り始めたら建物の影や樹林を探そう。木の枝からは4m以上離れた身を低くして音が遠くなるまで動かない事。早めの下山も選択肢の一つだ。

Q.ケガをしたり体調が悪くなった

A. ファストエイドキットは必ず携行しよう。軽いねん挫であれば応急処置をしてゆっくり下山しよう。体調不良の時も無理せず下山すること。重傷であれば救助を要請しよう。ただし、救助費用がかかることは覚悟しよう。大切なことは命を守ることだ。最初はベテラン登山者と一緒に登るよう心がけよう。

Q.山登りのコツ

A. 軽く息を弾ませて会話ができるくらいのスピードで登るのが基本。登山は凸凹のある不整地を長時間、荷物を背負って歩くので、段差が小さくなるよう小股で歩くのが望ましい。トレッキングポールは足腰への負担を軽減し楽に歩くことができるスグレモノだ。



忘れず持っていこう! 簡単チェックリスト

- | | | |
|--------------------------------------|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tシャツ | <input type="checkbox"/> ザック | <input type="checkbox"/> 地形図 |
| <input type="checkbox"/> ロングパンツ | <input type="checkbox"/> ザックカバー | <input type="checkbox"/> コンパス |
| <input type="checkbox"/> 帽子 | <input type="checkbox"/> シューズ | <input type="checkbox"/> レスキューシート |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> トレッキングポール | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> くつ下 | <input type="checkbox"/> ヘッドランプ | <input type="checkbox"/> ツェルト |
| <input type="checkbox"/> フリース | <input type="checkbox"/> ウォーターボトル | 自分で追加してみよう! |
| <input type="checkbox"/> 薄手のダウンジャケット | <input type="checkbox"/> ファストエイドキット | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> サングラス | <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> トイレトペーパー | <input type="checkbox"/> カトラリー(フォーク、スプーンなど) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> デジタルカメラ | <input type="checkbox"/> グローブ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 腕時計 | <input type="checkbox"/> |

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 平27情使、第389号)