

西
脇
市

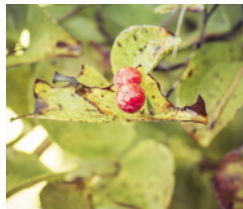
4 白山

ローカル霊山と名物巻き寿司で心のパワー充電ハイク

標高
510m

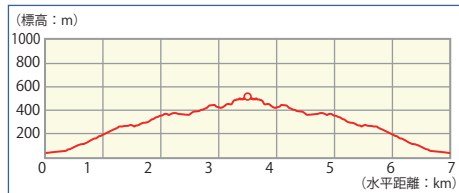


初日の登山などでにぎわう地元で人気の修験の山「白山」にやってきた。まずは道の駅で手作りの「巻き寿司」をゲットしたら早速登ってみよう。尾根まで登ると程よいアップダウンを楽しみながら快適な稜線歩きがづく。白山山頂、顔をあげると南に広がる山並みが遥か遠くまで見えて、とても荘厳な雰囲気。両手を広げて深呼吸。なんだか言葉にならない癒された気持ちになる。そして、ここ白山では冬の足音が聞こえる頃に朝霧が広がる神秘的な風景に出会えるそう。



白山ってどんな山？

白山山頂に至るには、「黒田コース」「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	[Icon: 4 out of 5]		
技術度	[Icon: 4 out of 5]		
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古加川線 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。

1

一重結びします。

2

更にもう一度くぐらせます。

3

蝶結びの要領でBで輪を作り、Aとの間にできた空間にAをくぐらせます。

4

Bの輪っかとAの端と一緒にもう一度くぐらせ、締め込みます。

5

蝶結びに一手間加えるだけ。なれたら簡単だからチャレンジしてみよう。



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「黒っこ巻き」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