

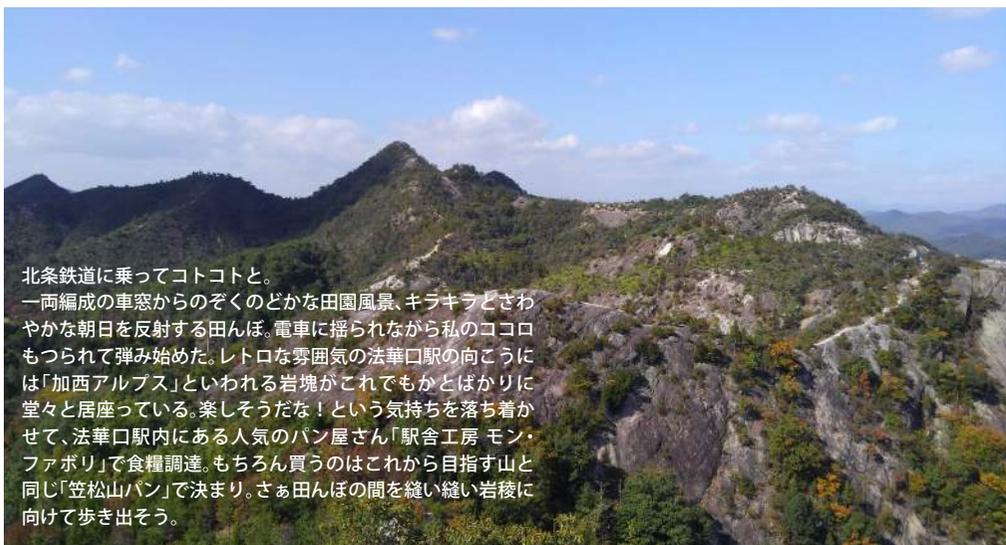
加西市

7

加西アルプス

げんぼうさん かままつやま
(善防山・笠松山)

里山の岩稜、加西アルプスの稜線歩きを楽しもう



北条鉄道に乗ってコトコトと。一両編成の車窓からのぞくのどかな田園風景、キラキラとさわやかな朝日を反射する田んぼ。電車で揺られながら私のココロもつられて弾み始めた。レトロな雰囲気法の法華口駅の向こうには「加西アルプス」といわれる岩塊がこれでもかとばかりに堂々と居座っている。楽しそうだな！という気持ちを落ち着かせて、法華口駅内にある人気のパン屋さん「駅舎工房 モン・ファボリ」で食糧調達。もちろん買うのはこれから目指す山と同じ「笠松山パン」で決まり。さあ田んぼの間を縫い縫い岩稜に向けて歩き出そう。



播磨守里駅



北条鉄道



笠松山岩場



笠松山パン

加西アルプスってどんな山？

加西アルプスと呼ばれる善防山から笠松山などの岩稜帯です。縦走コースは露出した岩の尾根や、吊り橋、鎖場など、登山者を飽きさせることなく、頂上へと導いてくれます。笠松山の頂上からは360度の景色が楽しめ、晴れた日には明石海峡大橋や淡路島を望むことができます。



コース名	加西アルプス縦走	対象	中級者
コースタイム	約3時間30分	高低差	約216m
歩行距離	約8.5km	累積標高	約331m
体力度	🔥🔥🔥🔥		
技術度	🔥🔥🔥🔥		
お手洗い	善防公民館、播磨下里駅、法華口駅、石彫アトリエ館下		
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)
- 🚊 北条鉄道播磨下里駅もしくは法華口駅下車
- 🚗 山陽道加古川北ICから北へ約10分。
- 🅇 駐車場 善防公民館、播磨下里駅、法華口駅
- 📞 お問い合わせ 加西市観光案内所(北条町駅内) 0790-42-8823

周辺の観光・ごほうびスポット

ふるぽけ 古法華石仏 石造浮彫如来及両脇侍像

国指定文化財であり、白鳳時代に造られた日本最古の石仏のひとつ。見学は一週間前に案内所に要予約。

- 住所/加西市東剣坂町1345-2 (古法華寺)
- 問合せ/0790-42-8823
- 料金/拝観料200円



ほけさんいちじょうじ 法華山一乗寺

白雉元年(650年)法道仙人開基の天台宗の名刹。西国33カ所26番札所であり、三重の塔は国宝。「春は花 夏は橘 秋は菊 いつも妙なる 法の華山」

- 住所/加西市坂本町
- 問合せ/0790-48-4000
- 時間/8:00~17:00
- 料金/拝観料500円



ふく蔵

純米蔵「富久錦」の直営店。地元産の旬な素材をふだんに用いた料理を、120年前の酒蔵の雰囲気の中お楽しみいただけます。お土産も販売。

- 住所/加西市三口町1048
- 問合せ/0790-48-2005
- 時間/11:30~14:00 (17:30~20:00 金土祝前日)



ふるぽけ 古法華自然公園

春の桜や秋の紅葉など四季折々の花が咲き誇ります。キャンプ場やバーベキューは無料で楽しめます。加西アルプス下山後にキャンプやバーベキューはいかが。

- 住所/加西市東剣坂町1345-2
- 問合せ/0790-42-7523(市農政課)
- ※キャンプ・バーベキューは事前申請要



駅舎工房モン・ファボリ

北条鉄道法華口駅、大正4年の木造駅舎内にある米粉を使ったモチモチのパン屋さん。レンタサイクルもあり(1日500円)。

- 住所/加西市東笠原町240-5 法華口駅舎内
- 問合せ/0790-20-7368
- 時間/10:00~16:00
- 定休日/月・金曜日



松葉

原料にこだわり、体にやさしいようにすべて手作り。無添加で作った巻きずしは絶品です。人気なので予約をおすすめします。

- 住所/加西市三口町918
- 問合せ/0790-48-3664
- 時間/10:00~売完まで
- 定休日/月・金曜日



加西ガイドの **山飯のススメ** **TIPS 3**

山登りのメインイベントは「山めし」にあり!

コンロとコッヘルを取り出して作る山めしは登山には欠かせないお楽しみ。さあ、今日は何を作るのかな?!



👉 好日山荘 おとな女子登山部 山ごはん/山カフェ ブログ <http://yamagohan.hatenablog.com/>

山飯のコツ

- なるべく軽量化をめざせ(でもリッチに)
- 傷みにくい食材を選ぼう(保温バッグやレトルトなど)
- 燃料はなるべく使わない方向で
- 調理はカンタン方がいい(下準備は自宅で)
- ゴミは少量が基本

荷物は軽い方がいい。そんな人にはインスタント食品をおススメしますよ。手軽な割に一手間かけるだけで格段に美味しくなるしきつと満足いく登山になるはずだ。

注意:一番多いのはコッヘルをひっくり返すことと火傷を起こすことです。できるだけ安定した開けた場所を確保して調理しよう。



加西アルプス(善防山・笠松山)縦走コース



1 北条鉄道
法華口駅を
出発



2 まずは、
法華口駅の
「モン・ファボリ」で
パン(笠松山)
を買おう。



地元の食材を
使った米粉パン
が勢ぞろい



3 のどかな
田園風景を
楽しみながら
登山口へ
向かおう。



6 善防山に到着。
さあ目指すは、
笠松山！



5 尾根にとりつき
少し高度を
上げると善防山を
望む岩陵
あるきが始まる



4 入口は雑木林
道標あり



8 クサリ場を
登はんし、
岩尾根を登ると
笠松山まで
あと少し



7 つり橋を
こえて



9 念願の笠松山
山頂で
「笠松山(パン)」を
楽しむ！



10 岩場は
ゆっくり下って



11 播磨
下里駅の
ゴールへ