



naturalstyle

# 休日の兵庫山歩 ～滝巡り編～

担当ガイド 中辻 ・ 太田

イエローレベル

歩く楽しみ/健康と気づき

グリーンレベル

歩くから登へ/安全と基礎

ブルーレベル

登るを深める/技術と判断

兵庫県 扇ノ山の山麓には、火山活動によって形成された特異的な滝がたくさんあります。

- ・半洞窟状の空間に落ちる「シワガラ」の滝
- ・関西の絶景として人気の高い、神秘的な流れが美しい「猿壺」の滝
- ・傍の潜流瀑と共に霧のように優しく落ち、滝壺を持たない「霧ヶ滝」

この魅力的な滝たちを巡ります。

8/2(日)新温泉町

「シワガラ」の滝と猿壺の滝

集合時間 08:50 JR篠山口駅 西口

解散時間 17:00 JR篠山口駅 西口

参考 7:23大阪駅—8:35篠山口駅



篠山口駅...車2H...登山口...小又川溪谷...シワガラ」の滝...登山口...  
車0.5H...畑ヶ平の滝群(車窓から)...猿壺」の滝...車2.5H...篠山口駅

※シワガラ」の滝は、最後100m沢中を歩きます。濡れても良い履き替え用の靴をお持ちください。

○歩行距離 約3km ○標高差200M ○歩行時間 約2.5時間 ○2~4名

ガイド料 ¥14,000 当日経費 ¥3,000前後 (ガイド交通費)

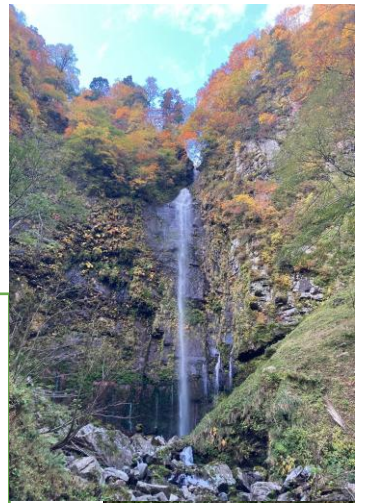
10/24(土)新温泉町

「霧ヶ滝」溪谷の滝群

集合時間 08:30 JR篠山口駅西口

解散時間 18:00 JR篠山口駅西口

参考 7:05大阪駅—8:15篠山口駅



篠山口駅...車2H...霧ヶ滝」溪谷...車2H...篠山口駅

○歩行距離 約4.5km ○標高差400M

○歩行時間 約5時間 ○2~8名

ガイド料 ¥14,000 当日経費 ¥3,000前後 (ガイド交通費)

**基本装備** 履き慣れた運動靴(できれば登山靴やアプローチシューズ)、靴下、インナー上下(できるだけ綿以外)、ミッドウエア(夏は速乾性、冬は保温性あるもの)、防寒着(場合によりレインウェアで代用、薄手の羽織る物、フリース、薄手ダウンなど)、レインウエア上下(屋内に待機しやすいイベント以外は上下セパレートがオススメ)、帽子(日除け帽子はつば短めがよい、寒い時は薄手ニット帽子)、手袋(薄手、場合により軍手でもよい)、場合によりサングラスや日焼け止め、バックパック(日帰り20-30L)、行動食(昼食含む)、飲料(水筒や魔法瓶 最低1L)、ヘッドランプ、地図(アプリ可、わからない方は当日お伝えします)、タオル、ティッシュ、健康保険証、財布貴重品、携帯電話(予備バッテリー)、メガネやコンタクトの方は予備、あればファーストエイドキット(絆創膏、テーピング、レスキューシート、ナイフ、笛、常備薬)、筆記用具など

\*補足: 季節: 日除けフェイスカバー、虫よけ、カイロ 環境: 携帯トイレセット、着替え 女性: トイレセット、清潔・肌セット 防災: レスキューシート、浄水器、バーナーとコンロサポート: ストック、サポーター、拡大鏡、双眼鏡、折り畳み傘、お守り ○シワガラ」の滝は、水に濡れても良い履き替え用の靴