

# 休日の兵庫山歩 中辻ガイド企画

兵庫県には、美しい山々がたくさんあります。  
 初心者でも気軽に登れるやさしいコースから、  
 四季折々楽しめる縦走ルートまで多彩な山を  
 基本を学びながら歩くシリーズです。  
 今回は滝と丹波の山を愛する中辻ガイドがご案内いたします。



【担当ガイド】  
 中辻 郁美



太田 光俊



向山連山



笠形山



石龕寺

4/19 (日)  
 向山連山

参加費 ¥14,000  
 現地経費 ¥500

向山(丹波市)標高569m 関西随一のヒカゲツツジの群落  
 本州一低い分水嶺の道 ふるさと兵庫100山の里山です。  
**【集合】8:45** JR篠山口駅 西口  
**【解散】16:30頃** JR篠山口駅  
**【行程】** 篠山口駅-登山口・向山・清水山・登山口・篠山口駅  
**【距離】** 約6km **【歩行時間】** 5時間  
 (参考交通手段: 7:23大阪 丹波路快速-8:35篠山口駅)

6/27 (土)  
 笠形山

参加費 ¥14,000  
 現地経費 ¥1,500

笠形山(939m)は美しい山容から「播磨富士」と呼ばれています。  
 仙人滝や、落差40mの扁妙の滝あり。関西百名山  
**【集合】9:00** 姫路駅 南口  
**【解散】17:00頃** 姫路駅  
**【行程】** 姫路駅-グリーンエコ-笠形・扁妙の滝・笠形山・グリーンエコ-笠形-姫路駅  
**【距離】** 約5km **【歩行時間】** 5時間  
 (参考交通手段: 7:45大阪駅 新快速-8:49姫路駅)

11/28 (土)  
 石戸山

参加費 ¥14,000  
 現地経費 ¥500  
 (石龕寺入山料  
 ¥300別途必要)

石戸山(丹波市)標高548m 兵庫100山。石龕寺の素晴らしい紅葉。  
 丹波悠遊の森までの縦走。下山後名物のハンバーガーをお楽しみに!  
**【集合】8:45** JR篠山口駅 西口  
**【解散】17:30頃** JR篠山口駅  
**【行程】** 篠山口駅-登山口・石龕寺・石戸山・丹波悠遊の森-篠山口駅  
**【距離】** 約5km **【歩行時間】** 4.5時間  
 (参考交通手段: 7:23大阪 丹波路快速-8:35篠山口駅)

※状況により行程の変更や山頂に行けない場合があります。

【装備】登山靴、靴下、インナー上下、ミッドウエア、防寒着、レインウエア上下、帽子、手袋(雨用も) サングラス、日焼け止め、バックパック(30L以上)、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)、タオル、プレートコンパス(なくても可) ティッシュ、健康保険証、財布貴重品、携帯電話、メガネやコンタクトの予備、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)、筆記用具など最低限

お申込みはこちらを  
 クリック↓

[ナチュラルスタイル  
 \(島田ガイド事務所\)](https://www.naturalstyle-guide.com/)

ナチュラルスタイル HP

<https://www.naturalstyle-guide.com/>

