

Contents

加東市

- ① 三草山 5~8
- ② 神山 9~10
- ③ 五峰山(扇山) 11~12

西脇市

- ④ 白山 13~16
- ⑤ 西光寺山 17~18
- ⑥ 矢筈山 19~20

加西市

- ⑦ 加西アルプス(善防山・笠松山) 21~24
- ⑧ 小谷城跡 25~26
- ⑨ 鎌倉山 27~28

多可町

- ⑩ 笠形山 29~32
- ⑪ 千ヶ峰 33~34
- ⑫ 妙見山 35~36

ハイキングの前に 37~38
 こんなときどうすればいい?
 山登りの基本装備

