

プチャマレコ第1弾 私のオススメ近畿低山 1~10

西田 (20期)

近畿は大阪中心部から約1時間以内で行ける手軽で歴史溢れる名山が多数あります。2010年から2013年の間に訪れたうち、お薦めの山を下記で紹介しします。基本は軽登山なので、日頃運動不足で体力に若干不安がある中年層の会員の方にはウツェツケです。



1. 二上山 (にじょうざん 517m、奈良県葛城市、2010/9/25)

最寄の近鉄南大阪線二上山駅から標高差438m、日本最古の国道竹内街道に囲まれた双耳峰で河内平野の展望よし。聖徳太子開拓の岩屋道を下り、曼荼羅など文化財等を残し、奈良時代以来の三重塔もある立派な當麻寺(たいまでら)まで3時間。駅前菓子屋の中将餅(よもぎ餅)は美味です。



2. 金剛山 (葛木岳 1125m、大阪府千早赤坂村、2010/10/17)

最寄の近鉄南大阪線富田林(とんだばやし)駅から登山口までバスで高低差615m(ロープウェイで400m短縮可)、大阪府最高峰。行程約3時間。10月中旬の富田林の地車(だんじり)祭りは、岸和田、泉大津のメジャーだんじりより規模は小さいがホノボノしていて必見です。



3. 高取山 (584m、奈良県高取町、2010/11/3)

近鉄南大阪線壺阪山駅から土佐街道を歩き高低差464m、吉野山など展望よく、立派で大きな石垣の山頂、高取城跡まで90分。南北朝土豪越智氏築城、豊臣秀長家臣本田氏と江戸時代譜代大名植村氏が改修。下山途中、壺坂寺は盲目の沢市と恋女房お里との物語「壺坂靈験記」で有名で文楽、歌舞伎の演目です(両方見ましたが泣かせます)。手焼き卵せんべい「め」は美味。行程約3時間です。



4. 須磨アルプス (横尾山 312m、神戸市、2010/11/21)

六甲連山西端に位置し、山陽電鉄須磨浦公園駅から3200本の桜名所、大阪の米相場を姫路に伝えた旗振山、義経一の谷合戦地を越えて、ポートアイランド造成で削られた高倉台から岩場の横尾山へ。低山ながらアルペンムード満点。結構キツイ4時間行程です。



5. 曾爾高原 (そにこうげん 亀山峠 810m、奈良県曾爾村、2011/6/25)

近鉄大阪線名張駅からバスで50分、三重県津市側からの約2時間の登りは疲労が溜りますが、亀山峠に着き奈良側斜面のホントに美しい景色を見た瞬間に解消します。秋のススキは圧巻とのことです。下山途中は曾爾高原温泉お亀の湯に浸かり、ビールで乾杯。



6. 竹田城（虎臥山 353m、兵庫県朝来市、2012/9/16）

1431年、山名氏により築城し最後の城主の赤松氏は関が原で西軍につき1600年に廃城。JR播但線竹田駅前から約1時間で「天空の城」「日本のマチュピチュ」の異名をもつピークに。ちょっとビックリです。駅東側へ40分の立雲峡から見る竹田城全景も神秘的。雲海に浮ぶタイミングがお薦め。豊岡市出石町の出石（いずし）皿そばはお試しあれ。



7. 葛城山（960m、奈良県御所市、2012/5/19）

5月のツツジの時期がお薦め。山全体赤く染まる絶景です。近鉄南大阪線御所駅から約40分でロープウェイ駅まで歩く（この時期は車大渋滞でバスは無理）。標高差660m、1時間半の急登ですが、ロープウェイもあります。行程約3時間。



8. 伊吹山（1,377m、滋賀県米原市、2012/10/16）

JR京都線近江長岡駅から3合目を経てピークまで約2時間（3合目までのゴンドラは休止）。5合目からトリカブトなどお花畑を見ながらの急登。山頂には日本武尊像、茶店があり、琵琶湖、鈴鹿など絶景。往路を一気に三宮神社まで2時間下ります。長浜に昔お世話になったホワイト餃子（茶真）があります（30分50個無料サービス無し）。4月上旬の曳山祭（豪華な山車舞台で子供が歌舞伎を舞う）は行きたい。



9. 熊野古道（682m、和歌山県田辺市、2013/3/9）

JR阪和線紀伊田辺駅から龍神バスで2年前の台風12号の傷跡に目を取られながら栗栖川下車。多数ある古道のうち中辺路（なかへち）ルートで高原熊野神社、大門王子、十丈王子、大阪本王子など京都から熊野三山（本宮大社、那智大社、速玉大社）にいたる九十九王子（小さな社）の一部をお参りし4時間ほどで古道のシンボル牛馬童子、近露王子まで歩く。外人さんバックパッカーにも会う。おばあちゃんが頑張っている湯の峰温泉、ペンション「あしたの森」泊、夕食の熊野和牛ステーキは最高です。翌日はバスをフル活用し、本宮大社、速玉大社、那智大社にお参りし、大阪から1泊2日で広くて奥深い熊野古道・三山を味わえました。



10. 蘇鉄山（日本最低山 6.84m、大阪府堺市、2013/3/24）

南海本線堺駅から徒歩10分大浜公園内にあり、一等三角点の山としては日本最低山。天保山は二等三角点。神明神社で蘇鉄山登山証明を洒落で発行してくれます。堺駅周辺は漁業の町でチョット一杯すし屋がお薦め、中百舌鳥（なかもず）の仁徳天皇陵に足を伸ばすのも一考です。

プチャマレコ第2弾 私のオススメ近畿低山 11~20

西田 (20期)

会報第54号の続編で連載になりますが、2011年から2013年に訪れた近畿の歴史溢れる山里をご紹介します。近畿の山里はアプローチ至便なので何かのついでに手軽に行けますし、下記は低山なので運動不足で体力に不安を感じている中年層会員の方にはモッテコイです。



11. 天王山 (てんのうざん 270m, 京都府大山崎町, 2011/2/20)

JR 京都線山崎駅から標高差 255m、歴史満載の行程 3 時間。まず駅前妙喜庵には千利休の茶室、国宝待庵 (要予約)。線路を渡り 20 分ほどで桜の名所、観音寺 (山崎聖天)。1582 年山崎合戦で秀吉が千成瓢箪を立てた旗立松、大鳥居を過ぎると左の合戦絵がある (堺屋太一監修)。新撰組に包囲され自決した尊皇攘夷派十七烈士墓を過ぎると秀吉が築いた山崎城址に到着。往路を下り行基の名刹宝積寺を訪れ、締めで山崎蒸留所を見学し、18 年、25 年もの一杯。アルコール苦手の方は駅南西 15 分の離宮の名水をお土産にどうぞ。



12. 大文字山 (だいもんじやま 466m, 京都市左京区, 2011/3/6)

JR 京都線山科駅から標高差 401m、8 月 16 日に京都の町から見る大文字焼きの山經由市街まで行程 3 時間。駅から 20 分、枝垂桜で有名な毘沙門堂に着く。急登 1 時間、気持ちのいい平坦な尾根道から山頂に着く。15 分ほど下ると京都市街を丸呑み一望できる大文字火床 (写真)。ランチ&写真スポットで京都市街が手に取るように一望。一気に銀閣寺まで下り、哲学の道經由、南禅寺付近で「湯豆腐」と熱燗で反省会。結構、バラエティあり、満足度の高い山里歩きだ。



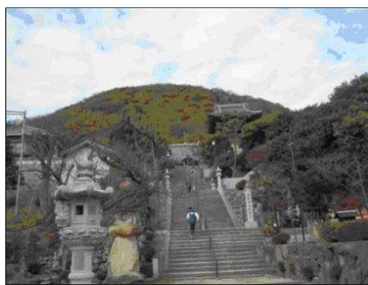
13. 金毘羅山 (こんぴらさん 573m, 京都市左京区, 2011/10/2)

京都、出町柳駅前から戸寺バス停下車、標高差 400m、大原の里に至る行程 3 時間。バス停から東海自然歩道を 30 分、好色一代男に出る大原雑魚寝で有名な江文神社に。さらに約 1 時間で琴平新宮社。急登約 20 分で貴船山などの展望が良い (写真) 狭い尾根道になると、崇徳上皇を祭る金毘羅宮に着く。山頂をピストンし、静かな山歩きでひたすら下ること 1 時間で寂光院、三千院がある大原の里に到着。観光客との遭遇だ。近くの旅館の日帰り風呂と大原郷の蕎麦ランチセットでリフレッシュ。冬は猪鍋が美味とのこと。大原バス停から出町柳に戻る。



14. 摩耶山 (まやさん 698m, 西宮市, 2011/12/04)

阪急神戸線王子公園駅から登りケーブルだけ使って約 3 時間行程。駅から上野道登山口 (摩耶ケーブル駅) まで約 30 分、六甲山アプローチの住宅街を登って行く。ケーブルで虹の駅まで行き、山頂まで 1 時間の急登。三等三角点の頂上は公園のように広く、観光客、ハイカー同居のピークだが、掬星台という展望台から神戸百万ドルの「昼」景は流石です。下りは行者茶屋跡經由、1 時間強で王子公園駅まで。王子公園スタジアムでアメフト観戦も悪くない。



15. 甲山 (かぶとやま 309m、西宮市、2012/12/11)

阪急仁川駅から阪神競馬場の反対側の住宅街を仁川沿いに約1時間、六甲山塊アプローチを登り緑地入口から左方へ感じのよいハイキングコースを経ると、甲山がよく見える仁川広河原に到着。ロード30分で甲山入口があり、木製階段の急登30分ほどで公園のように平らな山頂に。西宮方面など展望よく、家族連れも多いランチスポットだ。30分急坂を下り、平安時代に淳和天皇妃が開いたとされる古刹、神呪寺に着く。静かな甲陽園の住宅街を抜け、阪急甲陽線で帰路に就く。



16. 賤ヶ岳・余呉湖 (しずがたけ 421m、滋賀県木之本町、2012/8/04)

長浜から北陸本線木之本駅、バスで大音バス停へ。リフトで一気に琵琶湖北部絶景へ。福島正則、加藤清正など七本槍の幟(のぼり)を見て30分で賤ヶ岳山頂。左写真、福井側は余呉湖はじめ絶景が広がる。南東方は伊吹山の絶景。「賤ヶ岳合戦では柴田勝家軍が写真右手に陣取る羽柴方中川清秀を討ち、賤ヶ岳の羽柴軍を狙うが急ぎ舞い戻った秀吉軍に作戦前日に打ち負かされ！」と語り部ボランティアの御老体が山頂で大活躍。30分くらいは当時の戦のお話をしてもらおう。帰路で、想古亭「げんない」の琵琶湖天然うなぎランチ(2,500円)は必食。途中、お市三姉妹の長浜に寄り道するも一考だ。



17. 比叡山 (大比叡 848m、滋賀県大津市、2012/8/12)

京都、出町柳からバスでは八瀬、さらに叡山ケーブルで500m稼ぎ、スキー場跡地横を登ると感じのよいハイキングコースで展望もよい。約1時間で世界文化遺産延暦寺、国宝根本中堂に着く。御堂を回ると1~2時間はすぐだ。南へ荒れた沢沿いの急登を約30分頑張ると展望はないが付近最高峰の大比叡の三角点がひっそり。北へ500mほどゆくと最澄の廟所、浄土院がある。ちなみに、比叡山系ではラストサムライのロケ地で姫路にある書写山円教寺もお勧め。



18. 矢田丘陵・法隆寺 (松尾山 315m、奈良県大和郡山市、2013/1/5)

近鉄奈良線大和郡山駅からアジサイの時期が美しいといわれる矢田寺(金剛山寺)手前までバスで入り、石仏が多く、気持ちの良い緩やかなコースをたどり、休憩所がある頂池、乙田分岐を超えると約1時間30分ほどで大和盆地、大和三山や若草山の眺望よい展望台だ。展望案内版があり休憩に最適。10分ほどで付近最高峰の松尾山へ。さらに日本書紀編纂で知られる舎人親王が718年に建立したといわれる松尾寺(写真)から一気に斑鳩の里に下ると名刹、法隆寺が迎えてくれる。修学旅行がなつかしく、夢殿、金堂、五重塔、中宮寺とゆっくりお参りしたい。JR法隆寺駅までは20分ほどだ。



19. 最勝ヶ峰・箕面滝 (さいしょうがみね 540m、大阪府箕面市、2012/4/8)

梅田から御堂筋線千里中央駅で下車し、バスで開成皇子が開祖といわれる古刹、勝尾寺へ。ゆっくり参拝し、急登30分で最勝ヶ峰に着く。展望はないが開成皇子の墓と書いた兵庫山岳会のピーク板がある。東海自然歩道を約1時間強、登り下って政ノ茶屋園地に着く。庭のカタクリの花が綺麗なビジターセンターで付近の自然を説明してくれる。30分ほどのロードで有名な箕面滝だ。高さ33mの滝の落下が蓑を思わせることから命名された由。野口英世が母を連れてきたので孝養の滝ともいわれる。箕面温泉に立ち寄り、紅葉の天ぷら(約300円/袋)をお土産に、帰路は箕面駅まで歩き阪急箕面線で。



20. 織山・安土城跡（きぬがさやま 433m、滋賀県安土町、2012/3/23）

JR 京都線安土駅前の自転車屋のおじいさんが周辺の見処を教えてくださいました。東海道線を東に渡り新幹線方向に回り込んで約1時間で日吉神社。表参道の石段を30分ひたすら登ると西国三十三ヶ所第32番札所、観音正寺。立派な御堂と石墓がある。寺から約20分、最後は急登で展望よい織山の三角点に着く。山頂から10分で信長に敗れた佐々木六角の居城、観音寺城跡だ。1時間ほどで桑実寺経由、文芸の郷。信長の館に幻の名城、安土城天守の原寸復元模型がある。土産の鮒ずしを買い、東海道線を渡り返すと30分ほどで安土城址に着く。ビジターセンターにも黄金の安土城の小型模型がある。新宮大社でお参りし、JR安土駅までは30分強だ。時間があれば琵琶湖水郷巡りも一興だ。

プチャマレコ第3弾 私のオススメ近畿低山 21~30

西田 (20期)

近畿には大阪から1時間圏内の手軽な歴史溢れる名山が多数あります。今回第3弾となりますが2010年以降訪れたオススメの山を紹介します。基本、里歩きなので、運動不足で体力に不安がある中年層にピッタリです。



21. 飯盛山 (いもりやま 314m、大阪府大東市北条、2012/1/14 登頂)

大阪からJR片町線(学研都市線)乗換えなしで四条畷駅下車。駅から20分くらいで四条畷神社に着き、階段に取っ掛かり約1時間で楠正行像のある山頂に着く。コジマリしてとても気持ちのよい尾根道で生駒連山の西北に位置する。山城で、戦国時代に三好長慶氏が飯盛城拠点に山城、摂津、河内、大和、和泉、丹波、阿波、淡路、讃岐の9ヶ国を支配し、最後は信長に滅ぼされたという。大阪北新地から20分乗換えなしで四条畷まで行けるのでホントに便利。



22. 信貴山・高安山 (しぎさん 437m、たかやすやま 482m、奈良県生駒郡平群町信貴山、2012/3/25)

関西本線王寺駅か近鉄信貴山下から信貴山行きバスで信貴山へ。少し歩くと真言宗朝護孫子寺毘沙門天焚き火祈禱が歓迎してくれる。本堂は元々信貴山城の本丸。信長家臣で足利将軍を暗殺し、自ら天下を狙い、何度か信長を裏切り最後は差出を拒否した名器茶釜とともに爆死したことでも有名な松永久秀の本拠地。信貴山城跡からは高安山へ静かな山歩きを楽しむ。高安山から15分でケーブルがあり信貴山口経由、近鉄で大阪にもどる。八尾で途中下車も。



23. ポンポン山 (679m、大阪府高槻市、2012/10/21)

JR京都線日向町駅か阪急京都線東日向駅からバスで善峯寺下車。西国33ヶ所第20番札所で千手観音を祭る。急坂をしばらく登ると東海自然歩道に入り、気持ちのよい山道約1時間で山頂に着く。シコを踏むとポンポンと鳴るらしい。もっとも、人気の山で人が多くトライできず。

ピークからの展望はよく、北側に名峰、愛宕山や比叡山方面も見える。善峯寺へ戻ったが、時間があれば2~3時間かけて自然研究林経由原田立石方面にも下山できる。善峯寺前のよしみねの里では季節ごとにタケノコご飯やマツタケも賞味できるとのことです是非トライしたい。



24. 茶臼山 (26m、大阪市天王寺区茶臼山町、2012/5/20)

大阪市内の天王寺公園に茶臼山はある。動物園、美術館もあるので至極、効率の良い行楽が約束されている。日本書紀には593年に初めて四天王寺を難波の荒稜に作ったとある。1614年には大阪冬の陣で家康が、翌年夏の陣で真田幸村が陣を敷き、幸村は近くの安居神社で戦死。大阪では太閤さんと幸村が英雄。悪口禁物。茶臼山でノンビリしたらジャンジャン横丁の大興寿司とだるま、または八重勝の串揚げでビールして、通天閣に登るのが定石。



25. 吉野山 (よしのやま 700m、奈良県吉野郡吉野町、2011/4/24)

吉野へは大阪阿部野橋から近鉄で約1時間半。近鉄吉野駅からケーブルで山頂駅、さらにバスで中干本までゆくの効率的。奥干本まで桜道を歩く。帰りは散策しながら山頂駅まで歩ける。吉野桜満開は時期が遅く「4月の中旬から後半」。訪れた2011年は満開時期を逸し写真のとおり一寸サビしい「なごり桜」。ちなみに大阪では歌舞伎や文楽の演目で義経千本桜をよくやるので事前に見ると風情が違う。吉野桜満開時期は微妙なので地元で電話で聞くのが一番。ぜひ至上の義経千本桜をお楽しみください。



26. 三上山 (近江富士、みかみやま 432m、滋賀県野洲市、2013/12/7)

新幹線で名古屋から京都到着 15 分程前に左側に見える綺麗な山だ。JR 京都線野洲駅からバス 7 分で御上神社前下車。県道を渡ると 5 分ほどで登山口がある。急登だが約 1 時間で山頂に着く。途中、割岩を通り展望台があり、飯道山、鶏冠山、比叡山などを眺望できる。山頂から東に下山すると植物園がある。下山して語り部のご老人から戦国時代に野洲の百姓が国主に直訴に行き代表者が斬首となったが村が救われた話を聞いた。現在も野洲のお祭りでその代表者の勇気ある行動が語り継がれている。



27. 虎御前山 (とらごぜんやま 229m、滋賀県長浜市、2014/1/25)

JR 京都線虎姫駅から約 20 分で登山口に着く。矢合神社を超えて 1 時間弱で犬走、曲輪など山城らしい札が出てくる。16 世紀に信長、勝家、長秀、秀吉 (城番で築城) がこの山を下り北側の小谷城の浅井長政を滅ぼし、秀吉がお市の方と 3 姉妹を救い出した有名な場所だ。北側に下山し河毛駅に着くと駅前に長政とお市の方の像がある。駅長さんは語り部で話が面白い。帰りは長浜の「茶真」でホワイト餃子 (ボーナス直後ならウナギ) を食べて、「きむら」で地元名物の鮎ずしを土産にどうぞ。長浜は最高です。



28. 六甲山最高峰・東お多福山 (931m、兵庫県神戸市、2014/6/7)

阪神、阪急、JR 芦屋からバスで東お多福山登山口に入る。バス停から小一時間で東お多福山に到着。山頂から南に下ると気持ちのいい稜線になっているので味わいたい。戻って北に進み何度かの上り下りで蛇谷北山に着く。観音像がある石宝殿まで約 1 時間。六甲山最高峰は途中ロードになるが 30 分程度だ。登山口から約 2 時間。ピークから有馬温泉へ約 1 時間一気に下る。金の湯かかんぽの湯で疲れを癒そう。名物牛肉コロッケや明石焼きでビールを飲んで、高速バスで爆睡に身を委ね梅田に戻ろう。



29. 高御位山 (たかみくらやま 304m、兵庫県加古川市、2015/1/10)

JR 神戸線加古川駅からバスで鹿嶋神社まで入る。一顧成就で知られ受験生で賑わう聖武天皇時代からの神社。参道を超えしばらくして登山道に入り岩場を登る。ゆっくり行けば危険はない。鉄塔を超え 1 時間ほどで鷹ノ巣山に着く。標高は低いが稜線には木々が殆どなくアルプス縦走気分。南側には加古川の町や製鉄所が見える。神社のある高御位山頂に 40 分ほどで着く。山頂から大池ノ下バス停まで一時間弱。加古川駅ではやはり、名物明石焼き (当地では玉子焼きという) を味わいたい。



30. 深山・るり溪 (みやま・るりけい 791m、京都府南丹市、2015/6/7)

阪急 日生中央駅からバスでるり溪温泉に入る。温泉から山並みが美しい深山ピストンはゆっくり歩いて全 3 時間。温泉からは少しロード。ゴルフ場の横道を通り、登り続けると気持ちの良い尾根道を楽しめる。ピークからは南に剣尾山や北の丹後の山並みなど展望良くランチに最適。帰りはラドン泉、るり溪温泉に浸かり、地元の美味しい野菜 (きゅうり、トマト) でビールしたい。

プチャマレコ第4弾 私のオススメ近畿低山 31~40

西田 (20期)

近畿には梅田から1時間以内で登山口に行ける、手軽でかつ歴史溢れる名山が多数あります。今回第4弾となりますが、2010年以降訪れたオススメの山をご紹介します。日ごろ運動不足で体力に不安がある方にはモチコイです。

	<p>31. 交野山 (こうのさん 341m 大阪府交野市倉原 2011/7/17登頂)</p> <p>大阪駅からJR学研都市線(片町線)で約30分、津田駅下車。駅から南へ10分くらいで機物神社。七夕伝説で知られる神社で祭神の天棚機比売大神は織姫にあたる。左に曲がり30分で修験者の修業の場、源氏滝。登り約1時間で山頂だ。山頂には大きな岩がある。展望よく、比叡、北摂、六甲、金剛、葛城の山々が見渡せる。生駒山系の最北端にある交野山は、ご来光のすばらしさから交野八景のひとつとなっている。登った道を戻り、津田駅まで。大阪、北新地にはあつという間に戻れるので「粉もん」で一杯やりましょう。</p>
	<p>32. 昭和山 (しょうわやま 33m 大阪市大正区 2011/8/7登頂)</p> <p>JR環状線大正橋駅下車約30分で千鳥公園に着く。昭和山は1970年大阪万博の前に地下鉄工事で出たダンプ57万台分の土砂で造成された新山である。33mの山頂は横浜よりしく、「港の見える丘」と呼ばれる。周辺には5万本のソノヅカ植えられ、一大名所となっている。大正区の名所かつ区民の足である「渡し舟」は無料で利用できるそうだ。周辺は中縄の人が多く、ぜひ、沖縄料理屋でチャンプルをあてにビール煽り、ソーキそばで締めたい。</p>
	<p>33. 仏徳山 (ぶつとくさん 132m 京都府宇治市 2011/9/19登頂)</p> <p>JR大阪駅から環状線で京橋駅に行き京阪電車に乗り換え宇治駅まで行く。所要約1時間。京阪線宇治駅からは宇治川を渡らず川沿いを行くと宇治神社に入る。さらに世界文化遺産である宇治上神社を超え仏徳山(地元では大吉山とよばれる)登山路に入る。小一時間で山頂に。山頂からは西側の展望がよく、真下に宇治の平等院、遠く六甲山なども望める。下山後は宇治川を渡り、世界遺産の平等院を訪れたい。ただ1時間は順番待ちとなる。宇治ではやはり抹茶と茶そばを賞味しなければならない。</p>
	<p>34. 竜王山 (りゅうおうざん 321m 大阪府交野市 2012/2/12登頂)</p> <p>大阪、北新地駅からJR学研都市線(片町線)に乗り、30分で河内磐船駅下車。北東方向に1km強集落を歩き、石の道標やお地藏さんを越えると住吉神社に着く。すぐ先に、中世から熊野詣や戦国武者の馬かけ道で大和と河内を結ぶ「かいがけの道」の道標がある。しばらく登ると鳥居があり、それをくぐり急登すると山頂だ。展望はあまりないが、弘法大師が雨乞いしたと伝わる竜王石は趣がある。ここも梅田まで近いので戻って、曾根崎お初天神あたりで反省会をしましょう。</p>
	<p>35. 小塩山 (おしおやま 642m 京都市西京区 2012/3/10登頂)</p> <p>阪急梅田駅から京都線で東向日駅下車。阪急バスで南春日町まで入る。西へ歩き東海自然歩道を金蔵寺方面へ。竹林の歩道、長峰寺を過ぎ1時間で創建718年、桂昌院が再建した紅葉の名所金蔵寺に着く。本堂右横階段を登り20分ほどで天皇陵道分岐。ここから尾根道、一旦車道に出て金蔵寺から1時間弱でテレビ塔がある東峰に着く。カタクリやカタバミの自然の宝庫。車道に戻り100mほどで車止め柵、竹のゲートの先に享和天皇陵がある西峰。お参りし分岐から千原池経由で南春日町へ下る。清らかな気持ちでお神酒で反省会をしましょう。</p>

	<p>36. 妙見山 (みょうけんさん 660m 兵庫県川西市 2012/4/29登頂)</p> <p>阪急梅田駅から宝塚線で川西能勢口駅経由能勢電鉄で妙見口駅下車。梅田から50分。20分ほどでケーブル駅に着き右側から沢沿いの登りとなる。妙見大権現の鳥居をくぐる。シャカガが沢沿いに群生している。約一時間で妙見山上の駐車場に着く。三角点までは参道を登る。山頂付近は日蓮宗の霊場で参拝客が多い。帰路は妙見ケーブルで、この時期八重桜を見ながら快適に下ろう。</p>
	<p>37. 妙見山、星田妙見宮 (ほしだみょうけんきゅう 143m 大阪府交野市 2012/12/24登頂)</p> <p>北新地からJR学研都市線約30分で星田駅下車。駅から約1時間で星田妙見宮の入口に着く。石段を登れば妙見山山頂につく。星田妙見宮にご神体の大岩は弘法大師が秘法を唱えた時に落ちてきた北斗七星と伝わる。同地、妙見の森は散策する人が多く、宅地開発で水源・杉林が消えたものの、地元の方々の頑張りで古代の大阪平野の自然が残る保全地区である。</p>
	<p>38. 仏隆寺・唐戸峠・室生 (からととうげ 665m 奈良県宇陀市 2013/2/16登頂)</p> <p>上本町駅から近鉄大阪線で45分、榛原駅下車。奈良交通バスで15分で高井バス停に入る。左室生山女人高野の道標に従い川沿いロード約45分で創建850年、樹齢千年の山桜で有名な仏隆寺だ。山道20分で休憩所がある唐戸峠(室生峠)。屋根付休憩所があるカラト池を越え、峠から約1時間半で室生に着く。女人禁制の高野山に対し女人参拝を許した室生寺は気品ある五重塔で有名。ゆっくり参拝し、バスで室生口大野駅へ、近鉄で上本町に戻る。</p>
	<p>39. 鶏冠山 (けいかんざん 570m 滋賀県栗東市 2016/1/11登頂)</p> <p>大阪駅からJR京都線50分で草津駅、バス25分で上桐生バス停下車。沢沿いの道を「落ヶ滝・天狗岩」の道標に従って登り、落ヶ滝分岐まで40分。40mの素晴らしい滝。分岐に戻り、ロープがある花崗岩の道を登り30分で北峰縦走路出合に取り付く。狭い尾根を北へ30分、鶏冠山に着く。琵琶湖、比良山の展望あり。出合に戻り縦走路を南に登り約40分で天狗岩(写真)到着。湖南アルプスという名の通り展望良く素晴らしい岩山が続く。耳岩、白石峰、重岩、国見岩の尾根を楽しみ、南谷林道出合経由約2時間でオランダ堰を過ぎ、上桐生バス停に着く。</p>
	<p>40. 飯道山 (はんどうさん 664m 滋賀県甲賀市 2016/5/21登頂)</p> <p>大阪駅からJR京都線50分で草津駅経由草津線で貴生川(きぶかわ)駅下車。西へ向かい杣川(そまがわ)を渡り、貴生川小学校の先から山道に入る。約90分岩坪不動尊休憩所で一本。ロード30分で展望が開けると杖の権現休憩所で一気に15分急登すると2等三角点の山頂だ。展望よく、東に水口の街並、北に三上山(近江富士)、比良山系。山頂からは南西に30分一気に下ると飯道神社だ。近江の大峰山と言われ天台宗の修験道場として栄えた。宮町登山口、ゴルフ場を過ぎると飯道神社の大鳥居がある。信楽高原鉄道の紫香楽宮跡駅まで1時間強の快適なロード。同駅から貴生川駅、草津駅経由で帰路につく。</p>

プチャマレコ第5弾 私のオススメ近畿低山 41～50

西田 (20期)

近畿には梅田などから1時間以内でアプローチできる、手軽でかつ歴史溢れる名山が多数あります。今回で回を重ねて第5弾になりますが、2010年以降訪れたオススメの山をご紹介します。近畿に行く折には是非ご活用ください。



41. 大和三山 (畝傍山うねびやま 199m・香久山かくやま152m・耳成山みみなしやま139m 奈良県橿原市 2017/1/21登頂)

大阪、難波から近鉄で約40分、橿原神宮前駅下車。日本書紀に基づき明治23年に創建された神武天皇を祀る橿原神宮へお参り。万葉集の世界に浸りながら香久山と耳成山が争ったという199mの畝傍山に登る。次に東へ1時間30分ほど歩くと田畑に囲まれた標高152mの香久山の登り口だ。中腹からは大和原を一望でき、近くに天照大神を祀る天岩戸神社もある。今度は東に畝傍山、北に耳成山を眺めながら東へ歩く。藤原京跡を過ぎて、さらに北に1時間ほど歩くと周囲に山や丘がなく、たおやかな139mの耳成山に着く。約30分で近鉄大阪線・八木駅へ。梅田に戻り、神話の大和三山回遊14kmを思い返しながらかみ初天神横のあみ彦で揚げシュウマイを肴にビールでのどを潤す。



42. 虚空蔵山 (こくぞうやま 596m 兵庫県三田市 2011/4/29登頂)

大阪駅から約50分JR宝塚線藍本駅で下車。駅前から南に歩き、登山口道標見て約30分で舞鶴若狭自動車道下をくぐり、虚空蔵山参道入口に着く。約30分で虚空蔵堂に着き休憩。急坂30分ほどすると丹波岩で六甲など近畿の山を展望できる。頂上までは間もない。ピークからは1時間で立杭陶の郷に下山。全約5km、2時間強の行程。周辺は丹波焼の里として有名でいいお土産が見つかる。公会堂前バス停から相野駅に戻りJR宝塚線にて約45分で大阪に戻る。



43. 鶴見新山 (つるみしんざん 39m 大阪市鶴見区 2011/1/30登頂)

大阪市営地下鉄長堀鶴見緑地線の鶴見緑地駅で下車。90年開催の大阪花博のメイン会場内を歩いて行くと大阪市最高峰39mの鶴見新山に到着。83年にゴミの焼却灰と土で作った人工山で当時は45mあったが地盤沈下で現在は39mに。会報63号でご紹介した昭和山が33mでナンバー2だ。園内には立派なオランダ風車や立派な植物園もあり十分時間を潰せる。1時間程度の程よい散歩コース。帰りは地下鉄で森ノ宮、堺筋本町、と乗り換え南森町で下車し、中村屋のコロケを買っておいし大阪天満宮繁昌亭で夜席を楽しむ。



44. ロックガーデン・東お多福山 (697m 兵庫県芦屋市 2010/12/12登頂)

梅田から阪急神戸線で約20分、芦屋川駅下車。右岸に沿って芦屋川を北へ30分で高座の滝。ここから急坂を経て、危険はないがアルペンムードのロックガーデンの岩場に登る。1時間弱で風吹岩。また尾根道を行くと気持ちの良い草原尾根の雨が峠。東お多福山までは15分くらい。六甲最高峰への分岐を左に見て東お多福山登山口バス停へ30分くらいで一気に下る。芦屋川付近は住宅街で居酒屋は無いので梅田に戻り、新梅田食堂街の関東炊おでんで一杯やって帰る。



45. 龍王山 (りゅうおうざん 586m 奈良県天理市 2011/4/30登頂)

大阪上本町駅から近鉄大阪線桜井駅乗り換え、JR桜井線で柳本駅下車(大阪から45分)。柳本駅から商店街を通り、約20分で弘法大師の古刹、長岳寺だ。名利につき詣でておきたい。1時間強登ると龍王北城跡分岐でピストン、さらに30分行くと龍王南城(龍王山)に着く。この山城は16世紀に十市遠忠が築いたが、松永久秀が攻めて落城した歴史がある。ピークからは北西の方へ下山し、ロード約1時間半で天理ダムバス停に。標高差約500m、3時間半の行程。近鉄天理駅に出て難波・相生商店街のマレーシア料理屋ケニーアジアで反省会。

	<p>46. 高野山 (こうやさん 800m 和歌山県伊都郡 2012/2/26登頂)</p> <p>南海難波から高野線で終点極楽橋駅まで。さらにケーブルで高野山まで入る。1時間半。さらにバスで女人堂、金剛峯寺、宝殿院など約800mの天空地点まで入り、弘法大師の御廟がある奥の院、壇上伽藍へ約2kmの参道を歩く。歴史上の人物の墓石、供養塔、慰霊塔が並び、弘法大師を祀る真言宗、日本の仏教の聖地である。特に金剛峯寺はゆっくり参りたい。冬は雪支度が必要だが、女人堂から984mの弁天岳に登ることはできる。大阪から時間は掛かるが是非一度は詣でたい。帰る前に、地酒・般若湯「初炭」純米酒、ゴマ豆腐、柿の葉寿司を味わう。できれば苜蓿が白まり、精進料理を物静かに食事(ジギシ)したい。</p>
	<p>47. 聖天山 (しょうてんざん 14m 大阪市阿倍野区 2011/5/31登頂)</p> <p>今や全国的に激減した所謂チンチン電車が残る南海阪堺線の北天下茶屋駅下車。東へ300mほどで「天下茶屋の聖天山さん」、正圓寺に到着する。古くはこの地に吉田兼好の庵があったようだ。寺内に古墳もあり土器や馬具などが出土している。大阪5低山に選ばれた。大阪中心地から30分くらいで行けるのでぜひ訪れたい。阪堺線でさらに南下し、朱色の住吉大社をぜひ訪ねたい。帰路は恵美須町まで乗り、通天閣のピリケンさんをナデナデし、オススメの「だるま」か八重勝を串揚げし、大興寿司で締めて帰る。</p>
	<p>48. 六甲山上・紅葉坂 (888m 神戸市 2010/11/23登頂)</p> <p>梅田から約30分阪急六甲駅下車、六甲ケーブル下駅まで30分歩き、ケーブルで六甲山上駅まで10分で稼ぐ。ゴルフ場横を通り1時間で六甲ガーデンテラスに。大阪ベイエリアなど展望が素晴らしい。ここから有馬温泉まで樹林帯の山道に行く。猪に注意しながら、極楽茶屋跡から紅葉坂に入り、約2時間快適に下る。有馬温泉では公衆浴場の一つ「金の湯」に入りたい。神経痛、筋肉痛に効能。入浴後は、明石焼き屋、買い食いの牛肉コロックを食し、ビールでノドを潤す。土産は温泉ガス活用の炭酸煎餅がお勧め。バスで梅田に戻るのが便利。</p>
	<p>49. 稲荷山 (いなりやま 233m 京都市伏見区 2012/6/24登頂)</p> <p>JR奈良線稲荷駅から伏見稲荷大社はずく。711年に稲荷山の3つの峰に稲荷大神を祀って歴史が始まる。最近では日本人よりも外人さんの観光客が多く、話しかけるのも楽しい。外人人気5年連続No.1らしい。本殿、大人気の千本鳥居を通り、三ツ辻、展望良い四ツ辻から御願社、写真の稲荷山最高峰一の峰、二の峰、三の峰とゆっくりお参りしながら楽しんで約4km、2時間の行程。途中、眼力社、薬力社などもある。お参りしたら、龍馬の寺田屋、伏見の酒蔵、伏見十舟、桃山城などにも足を伸ばしたい。</p>
	<p>50. 蓬萊山 (ほうらいさん 1174m 滋賀県大津市 2018/5/27登頂)</p> <p>JR湖西線志賀駅からバスで琵琶湖バレイ山麓駅、さらにケーブルで山頂駅(打見山1108m)まで一気に上がる。坂下バス停からの西ルートや志賀駅からの東ルートもあるが、4時間超の急登悪道でガッツが必要。山頂駅展望台から琵琶湖一望、武奈ヶ岳や比叡山が遠望できる。快適な稜線(写真)を通して小女郎池まで往復90分。志賀駅に下りたら大津に足を伸ばし琵琶湖名産、鮒寿司で一杯、天然うな重で満腹、姥が餅のデザートで締めたい。</p>