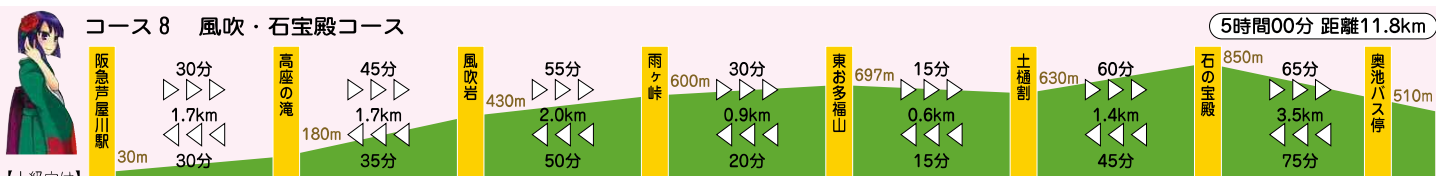
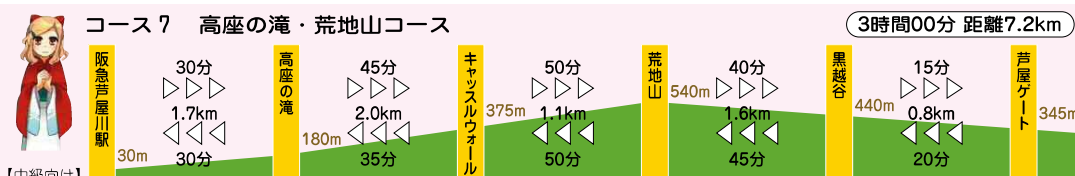
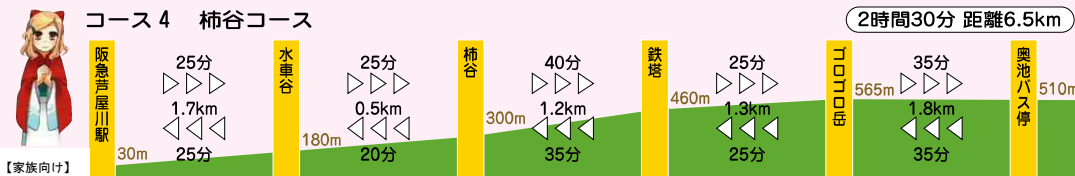
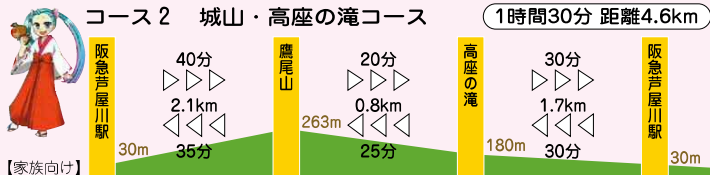
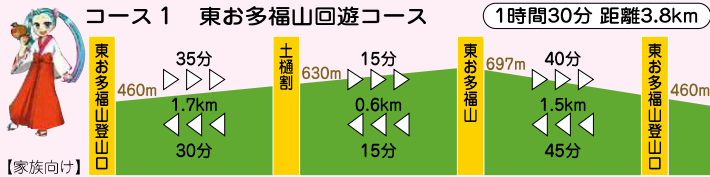


# 芦屋市案内マップ

# 森林浴を満喫する 六甲山散策

## ASHIYA CITY GUIDE MAP



※ハイキングの時間は、成人男性が歩く平均的な時間を示しています。 © 日本商業/ガクン

### ハイキングの応急手当

- 打撲・捻挫・骨折**  
打撲・捻挫・骨折など手足のケガは、固定処置で傷部を保護し、痛みをやわらげ、症状の悪化を防ぎましょう。骨折した場合は、骨折した手足が動かないように固定してください。
- 骨折の症状  
激しい痛み、腫れ、変形、骨の露出など
- 固定処置の手順  
①痛がっているところを確認してください。  
②出血がないか確かめてください。  
③骨折部位が固定できるものを準備してください。  
④副子を当て、骨折部を固定します。
- 止血**
- 直接圧迫止血法  
出血する部位を直接圧迫する方法です。感染防止のため、傷口に直接触れないようにビニール・ゴム手袋を利用します。
- 止血帯法  
直接圧迫止血法で止血できない場合は、最後の手段として止血帯法があります。
- 止血帯は、できるだけ幅の広いもの(3cm以上)を用いてください。
  - 傷より心臓側を血が止まるまで締め付けます。
  - 止血を開始した時間を記録してください。
  - 30分以上続ける場合は、30分に一回止血帯を緩め、血流を通してください。
  - 出血が続いていれば、再度締めつけます。

### ハイキングでの注意事項

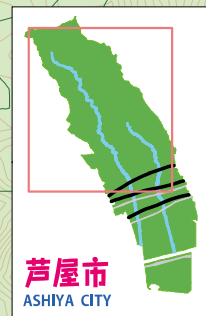
- 山火事の防止について  
山火事は最も注意すべきことです。あなたの注意で山火事は防げます。念を入れて火の用心に努めましょう。
- ゴミについて  
ゴミは、美しい自然を破壊します。ゴミは各自が責任をもって持ち帰りましょう。
- 野生動物について  
野生動物にエサを与えると生態系に影響を及ぼします。エサは、絶対に与えないで下さい。
- 山の保全について  
木や花を折ったり持ち帰ったりするのは、やめましょう。

- ★芦屋の観光に関するお問合せ  
芦屋観光協会 tel 0797-38-2033  
ホームページ http://www.city.ashiya.lg.jp/  
メールアドレス info@city.ashiya.hyogo.jp
- ★周辺の観光に関するお問合せ  
西宮市観光協会 tel 0798-35-3321  
神戸市総合インフォメーションセンター tel 078-322-0220

100 古紙配合率100%再生紙を使用しています  
芦屋市公民館5-10 芦屋市市民生活部経済課  
このマップは、平成23年度緊急雇用就業機会創出基金事業で、作成されました。

# 芦屋市案内マップ

## 森林浴を満喫する六甲山散策



- 凡例
- ① 東お多福山回遊コース
  - ② 城山・高座の滝コース
  - ③ 前山遊歩道コース
  - ④ 柿谷コース
  - ⑤ 鷹尾山・荒地山コース
  - ⑥ 六麓荘・ゴロゴロ岳コース
  - ⑦ 高座の滝・荒地山コース
  - ⑧ 風吹・石宝殿コース
  - 🌳 眺望ポイント
  - 🚻 WC 公衆トイレ



### 服装&装備 ワンポイントアドバイス

帽子 手袋 サングラス 長袖シャツと長ズボン	リュックサックの内容
<p>ハイキングコースには笠が多く、かき分けて進む時があります。草による切り傷や虫刺されを防止するためにも、長袖・長ズボンを利用してください。</p> <p><b>登山靴またはトレッキングシューズ</b> 足首をしっかり守って、軽く、防水性のあるものを利用してください。下山の時、捻挫などの事故が起こりやすいので気を付けてください。</p>	<p>① 雨具 ② 水&amp;温かい飲み物 ③ セーターまたはフリース ④ 替えのシャツ&amp;靴下 ⑤ トイレ紙&amp;ビニール袋 ⑥ 行動食としてのお菓子 ⑦ UVカットのサングラス ⑧ ストック ⑨ ハッドランフ ⑩ ごみ袋</p> <p>濡らさないようにビニールにくるむ。 目を外線から守りましょう。 伸縮するものが便利です。 山では必需品です。 環境にやさしくしてください。</p>



**エンバ中国近代美術館**  
日中友好と芸術文化の振興を目的に昭和55年、奥池湖畔に開館しました。館内にはジャパンエンバ株式会社の創設者植野藤次郎が半生をかけて収集した中国の清代中期から現代に至る陶磁器を中心に刺繍、絵画、工芸品が展示されています。



**奥池**  
奥池は、江戸時代に里人を水飢饉から救うために猿丸安時が造った貯水池が始まりです。澄んだ水面には、空や山の緑が溶け込んでより美しく感じます。



**高座の滝**  
高座の滝は、芦屋ロックガーデンへの登り口にあり、滝の高さ10メートルの夫婦滝です。滝の左横の岩壁には、「藤木九三翁」のレリーフがほめこまれています。藤木九三は登山家として、日本に近代登山技術を伝え、芦屋ロックガーデンなどの命名者としても知られています。



**会下山遺跡**  
会下山遺跡は、昭和29年に発見されました。標高160m～200mの表六甲山系の尾根上にある約2000年前の弥生時代の高地性集落跡で、住居跡や祭祀場跡、墓跡などが残されています。今は遺跡公園として整備されており、高床倉庫が復元されています。平成23年に国史跡に指定されました。