

かきたに 柿谷 ハイキング コース

服装&もちもの ワンポイントアドバイス

ぼうし 手袋 サングラス 長袖シャツと長ズボン

ハイキングコースには笹が多く、かき分けて進む時があります。草による切りさずや虫さ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。

登山靴または トレッキングシューズ

足首をしっかり守ってくれ、軽く、防水性のあるものを利用してください。下山の時、ねんざなどの事故が起りやすいので気をつけてください。

リュックサックの内容

- ① レインウェア(上下にわかれていたもの)
- ② 水&温かい飲み物
- ③ セーター・フリースなどの防寒着
- ④ 替えのシャツ&靴下
濡らさないようにビニールにくるむ。
- ⑤ トイレ用ペーパー&ビニール袋
- ⑥ 行動食
- ⑦ ストック(伸縮するものが便利です。)
- ⑧ ヘッドランプ(山では必需品です。)
- ⑨ ごみ袋(環境にやさしくしてください。)
- ⑩ タオル・てぬぐい等
- ⑪ 救急用品
- ⑫ 地図
- ⑬ 保険証(コピー可)

発行：芦屋市市民生活部 地域経済振興課
TEL.0797-38-2033

※このマップは兵庫県阪神南県民センター
ふるさと創生推進事業の対象です。

柿谷ハイキングコース

2時間30分 距離6.5km

