

みのかもの山歩き 川浴い歩き

上級

三和町
からも
行けます

633m
納古山

559m
御殿山

奥山自然遊歩道

344m
高木山

357m
富士山

みのかも
健康の森

360度の
パノラマ!!

日本昭和村

みのかも文化の森

274m
白山

高山本線

美濃太田

大谷峠

新しいウォーキングコースを整備しています。
川浴いの綺麗な景色を見ながら楽しく歩けるコースです♪

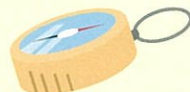
山歩きの注意点

- 狭い道では譲り合いを。基本は登りが優先です。
- 出したゴミは必ず持ち帰りましょう。
- 花や野草は自然のままが一番キレイ。採ってははいけません。
- 登山中は無理をしないこと。体力・体調とよく相談してください。
- 出会った人には気持ちの良いあいさつをしましょう！

山歩き7つ道具



ステンレスボトル
軽くて丈夫なステンレス製がオススメです。保温性があるタイプもOK！



コンパス
万一のトラブルに備えて準備しておくくと安心です。

レインウェア

変わりやすい天気にも備えましょう。ポンチョタイプはザックを背負ったまま着用できるので便利です。



携帯トイレ

いざという時の安心アイテム。ホームセンターなどで購入しましょう。



ハイクポール

急な山道でもしっかりサポート。下り道では特に足に負担がかかるので重宝しますよ♪

ヘッドランプ

日の出前の登山時があると便利です。ハンズフリーだから岩場もラクラク登れます。



スパッツ

雨天時の服の汚れや、靴の中に砂が入るのを防ぎます。見た目もオシャレ♪

