

箕面の森ハイキングマップ

Minoh Forest Hiking MAP

ハイキングを
始めたいかたへ
オススメのコース
を紹介!

おすすめシーズン

新緑...4月~6月
紅葉...11月中旬~
12月上旬

オススメの時間帯

朝8時~夕方4時

必携グッズ

水分・軽食



水分は多めに用意を。糖分や塩分補給のため飴などもご持参ください。

上着・雨具



山は気候が変化しやすいので、カッパと体温調節が出来る服装は必須。

地図・時計



日帰り、低山でも必ず持参しましょう。

タオル・救急用品



汗を拭くタオル、ケガ防止のための手袋、万が一に備えて救急用品を、ゴミ袋も忘れずに。

服装

ハチ対策のため、どの服装もできるだけ黒色はさけてください。



帽子

日差しよけのためハット型がおすすめ!

リュック

歩くときのバランスをとるため、両手が自由になるもの

上着

体温調整のため脱ぎ着しやすいもの

パンツ

素肌が見えないものが良い

くつ

スニーカーでも大丈夫ですが、足首をカバーしてくれるのがオススメ

森での注意



葉に近づいたり、大声でハチを刺激しないようにしましょう。刺されたら、刺された部分を指でしぼって毒を出し、水で洗い流したあと氷などで冷やしながらかすかに病院に行きましょう。特に気をつける時期：夏から秋



動物に出会っても近づいたり、大声を出したりしないでください。その場からそっと立ち去りましょう。熊よけの鈴を付けておくことをオススメします。※サルにエサを与えないでください。(罰金1万円)



カエンタケ(オレンジ~赤色)は、触るだけで炎症を引き起こす猛毒性のあるキノコです。絶対に触らないでください。発生時期：夏から秋



道に迷ったら、来た道を戻りましょう。緊急の場合は、警察か消防に連絡してください。近くの緊急ポイントの看板の番号を伝えるところがあります。



たき火、歩きタバコはやめましょう。ゴミは家へ持ち帰りましょう。

※ハイキング道では、大雨や台風等の影響により、地盤の緩み、小規模な崩壊、倒木等の被害が発生することがあります。
※ハイキングをされる際には、事前に現地の状況を調べる等、安全にご注意ください。
※森の中は、携帯電話の電波が届かない場所があります。

COURSE 1 ハイキングビギナーコース

阪急箕面駅発着!「ちょっぴり山歩き」と「箕面の滝道さんぽ」。緑と水に癒やされるハイキング初心者向けコース



START 阪急箕面駅 MAP①-⑦

約20分のほり

1 聖天展望台 MAP①-⑥

約40分のほり

2 オヶ原池 MAP①-⑥

ゆったり波打つ水面の様子がとても美しい池

約40分のほり

3 こもれび展望所 MAP①-⑥

北側の山肌が見渡せます。ベンチもあるので休憩を

オヶ原林道から箕面ビジターセンターへ。ビジターセンターを北に約15分

ちよこっぴプラス

約4km 約1時間 LEVEL ★★☆☆☆

箕面川ダム一周 MAP①-⑥

緑と水の景観を楽しみながらダム湖を周遊できる。道も整備されており歩きやすい



約30分 くだり(一部のほり)

もっと歩きたい人へ

箕面ビジターセンターを経由しオヶ原林道へ戻る

自然研究路7号線を北へ約50分のほり(少し険しい場所もあり)

レベルUPコース

約7km 約2.8時間 LEVEL ★★☆☆☆

エキスポ'90みのお記念の森 MAP①-⑥

四季折々の花が楽しめる場所。シートを敷いてお弁当が食べられる芝生の広場もある。



約70分 くだり

4 箕面大滝 MAP①-⑥

「日本の滝百選」にも選ばれている落差33mの名瀑。滝のシャワーミストでリフレッシュ



約40分 くだり

大ケヤキ MAP①-⑥

自然の生命力を感じるパワースポット

お土産に箕面名物もみじの天ぷら

GOAL 阪急箕面駅

COURSE 2 みどり満喫ハイキングコース

阪急箕面駅発着!緑いっぱいの山道をのんびり歩く。大阪市街地が望める展望スポットもあり!



START 阪急箕面駅 MAP①-⑦

約30分 ゆるやかなのほり

1 オルタナの森・Minoh (青少年教学の森 野外活動センター) 入り口 MAP①-⑦



約45分のほり(少し険しい場所あり)

2 六個山 MAP①-⑥



ベンチなどもあり休憩ができる。木々の間から市街地が見える

約30分 くだり(一部のほり)

3 わくわく展望台 MAP①-⑥

大阪の街が一望出来るひらけた展望台



約10分 ゆるやかなのほり

4 ハート広場 MAP①-⑥

東屋あり。プチ休憩を



約75分 起伏あり

5 桜広場 MAP①-⑥

山桜が咲くポイント



約20分 くだり

滝道沿いから入館できる「箕面温泉」で癒やされて

滝道沿いから入館できる「箕面温泉」で癒やされて

GOAL 阪急箕面駅

無料 箕面の森のことなら私たちににおまかせ! 箕面観光ボランティアガイド

自然豊かな素晴らしい箕面の森をガイドとおしゃべりしながら、一緒に楽しく歩きます。知られざる名所や歴史のこと、絶景スポットなどをご案内します!

COURSE 3 箕面の森健脚コース

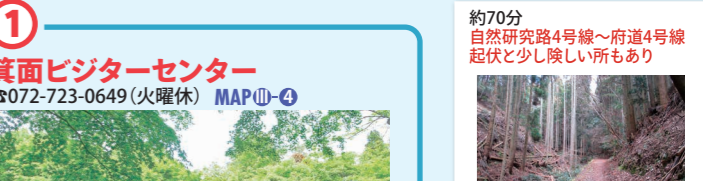
阪急箕面駅発!山道を歩いて、勝尾寺に向かう。帰りは勝尾寺の旧参道を歩く歴史ロマンを感じるハイキング



START 阪急箕面駅 MAP①-⑦

約90分(コース1)のほり

1 箕面ビジターセンター ☎072-723-0649(火曜休) MAP①-④



約70分 自然研究路4号線~府道4号線 起伏と少し険しい所もあり



トイレや休憩場所あり。室内には標本の展示なども

2 勝尾寺 ☎072-721-7010 MAP①-④

「勝運の寺」。西国二十三番札所 別途入山料



約80分 旧参道をのほってくだる

GOAL 1 阪急バス MAP①-⑥

「外院」バス停

千里中央、箕面方面のバスに乗れます

時間があれば是非!

約15分 くだり

3 勝尾寺鳥居 MAP①-⑦

住宅街にある隠れたスポット



約5分

GOAL 2 阪急バス MAP①-⑦

「新家」バス停

千里中央、石橋、茨木方面のバスに乗れます

GOAL 阪急箕面駅

無料 箕面の森のことなら私たちににおまかせ! 箕面観光ボランティアガイド

森のみどりは多くの山林保有者や市民のかたが関わり手入れされ、ボランティアによる保全活動も行われています。「私にはそこまで参加できない...」というかたにオススメなのが、「みんなの箕面の緑の寄附金」です。コンビニやネットバンキングからも振込でき、気軽に参加できます。資金面から、箕面の山の自然保護を応援しませんか?



凡例

- 府道 43
- 一般道
- 自然歩道
- 自然研究路
- 東海自然歩道
- コースタイム
- 40分
- 溝道
- 送電線

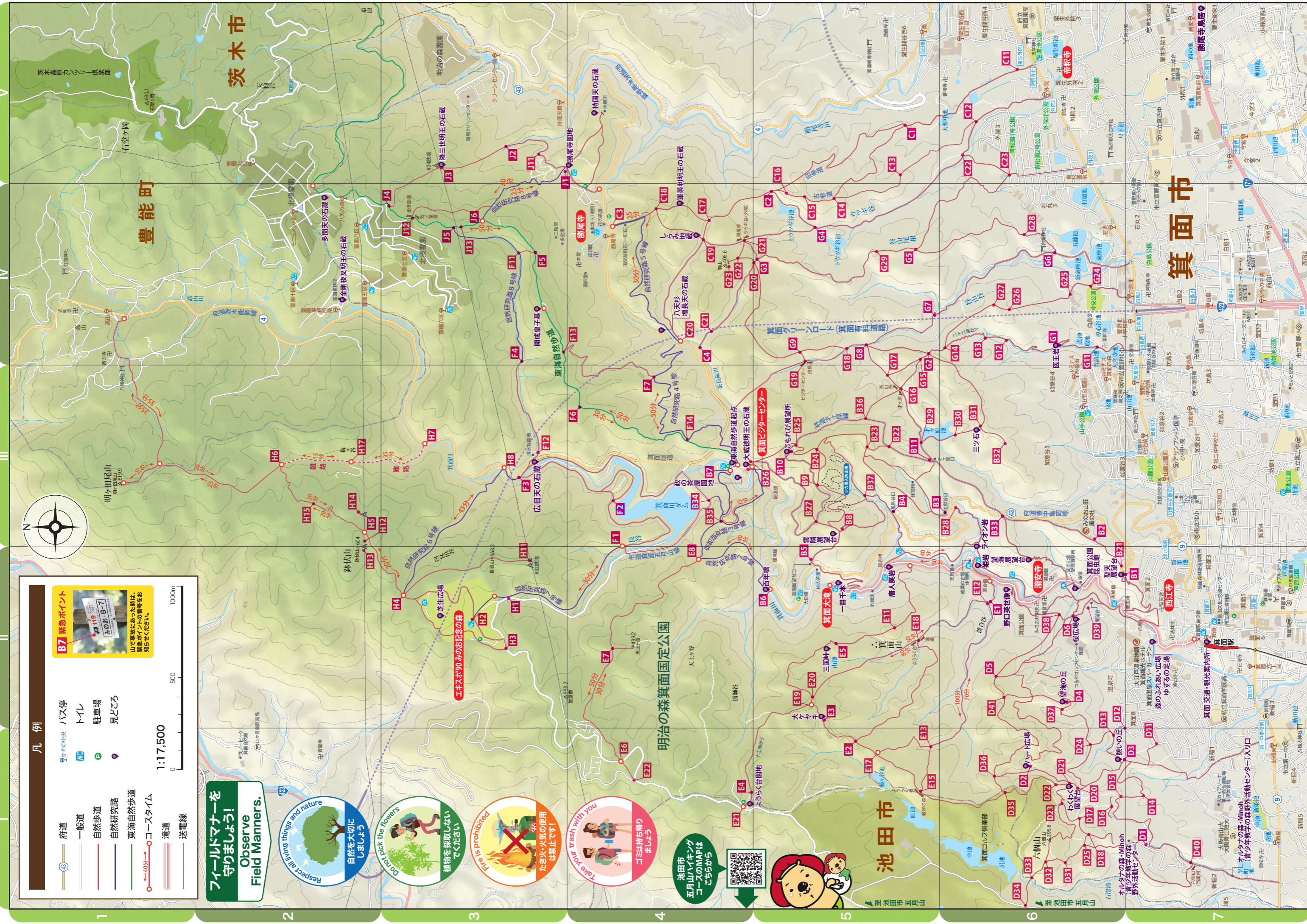
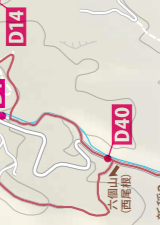


山で事故にあった時は、このB-B-7の番号をお知らせください。

1:17,500



フィールドマナーを守りましょう!
Observe Field Manners.



茨木市

豊能町

池田市

箕面市