



おののハイキングマップ

Walk! Nature! 初心者ハイカーにオススメ! Gourmet! Relax!

小野アルプス 魅力たっぷりコース

Start!

Let's go!

01 鴨池公園

播磨中部丘陵国立自然公園の中心に鴨池があり、釣りや貸しボート(夏季のみ)を楽しむことができます。冬になるとシベリア方面からカモなどの渡り鳥が飛来します。

小野市来住町1224-1<駐車場あり>

徒歩 約12分

車 約5分

鴨池公園に戻って車で移動!

徒歩 約30分

Goal!

コースの締めは温泉でまったりハイキングでかいた汗をスッキリ洗い流して!

はくんだに 白雲谷温泉 ゆぴか

地元の人々で賑わう大人気スポット。森の景色が広がる「森の湯」、水辺の風景が一体化したインフィニティバス「水辺の湯」で、疲れた体を癒しましょう。他にも天然鉱石の岩盤浴や足湯などがあります。

小野市黍田町1000-1<駐車場あり>
☎ 0794-70-0261
🕒 10:00~22:00(最終受付21:30)
(第2火・定期点検・年末年始休館)

くわたに さと 歙溪温泉 きすみのの郷

小野アルプスの麓に佇む、隠れ家のようなくつろぎの空間。薬効のある冷泉(療養温泉)として地元の人々に守られてきました。温泉に入った後は、施設内のそば処「ぶらっときすみの」で本格手打ちそばを召し上がれ!

小野市下来住町659
☎ 0794-88-8426
🕒 11:00~20:00(受付終了19:30)(火・水定休)

なだらかな緑のトンネルが続きますよ~

02 岩倉入口

鳥のさえずりが聞こえ、木漏れ日がキラキラと光る山への入り口は、マイナスイオンの宝庫。

徒歩 約30分

岩場の斜面はなかなかの難関!

徒歩 約20分

03 惣山(そうやま)

遊歩道の先、左に向かうと小野アルプスで最も高い山標高198.9mの「惣山(小野富士)」への登り口。山頂からは天気の良いれば播磨灘・明石海峡大橋が一望できます。おやつを食べてひとやすみ。

徒歩 約30分

小野アルプスで一番の標高。てっぺんの展望台からは明石海峡大橋など大パノラマの景色が見渡せる!

04 紅山(べにやま)

惣山の後は荒々しい断崖岩場が特徴の紅山にチャレンジ!最初は緩やかな岩場も、だんだんと急勾配になり、手を使って登る様子はまるでロッククライミング!?初心者など不安な方は、岩場左側を登る「回コース」を回しましょう。

徒歩 約30分

おすすめハイキングコースの立ち寄りスポット

A 緑の家
春から秋は貸ボートで鴨池めぐり。広い池めぐりのあとはきめ細かくて口どけがよいフワフワのかき氷。昔懐かしシロップは、創業以来変わらない味。

B prato cafe (プラートカフェ)
鴨池の前のツリーハウスが目印!こだわりの材料で作った、やさしい甘さのマフィンが毎朝焼きたて。マフィンを買ってハイキングへ。
※ツリーハウス席は2週間前より予約受付

C こころみカフェ
ハイキングやサイクリングの休憩場所に!小野特産ふくほの香ふすま(小麦の皮)を使用した絶品のコッペパンがおすすめ。

D ぶらっときすみの
JR小野駅に隣接し、地元で栽培から手掛けるそば粉を使用した「本格手打ちそば」が看板メニュー。

Access 交通アクセス

ハイキングのスタートはここから!

鴨池公園へのアクセス

小野市来住町1224-1

車で
山陽自動車道 三木・小野ICから約20分
中国自動車道 滝野・社ICから約30分
加古川バイパス 加古川ランプから約30分

電車で
JR加古川線 「小野町」駅から徒歩約40分
JR加古川線・神戸電鉄 「粟生」駅から徒歩約40分

小野市観光協会

事務局:小野市地域振興部観光交流推進課内
〒675-1380 兵庫県小野市中島町531
TEL.0794-63-1929

ホームページ <https://ono-navi.jp/>

発行:2022年3月

CHECK! 持ち物&山の心得

日差しが強い季節には帽子は必須! 熱中症予防、日焼け予防に帽子を被って行きましょう。

動きやすい服装で臨みましょう。山の頂上では気温も下がるので季節によっては防寒具のご用意を!

頂上からの景色を是非カメラに収めて!

山の中では水分補給できる施設などはありません。水筒を準備して!

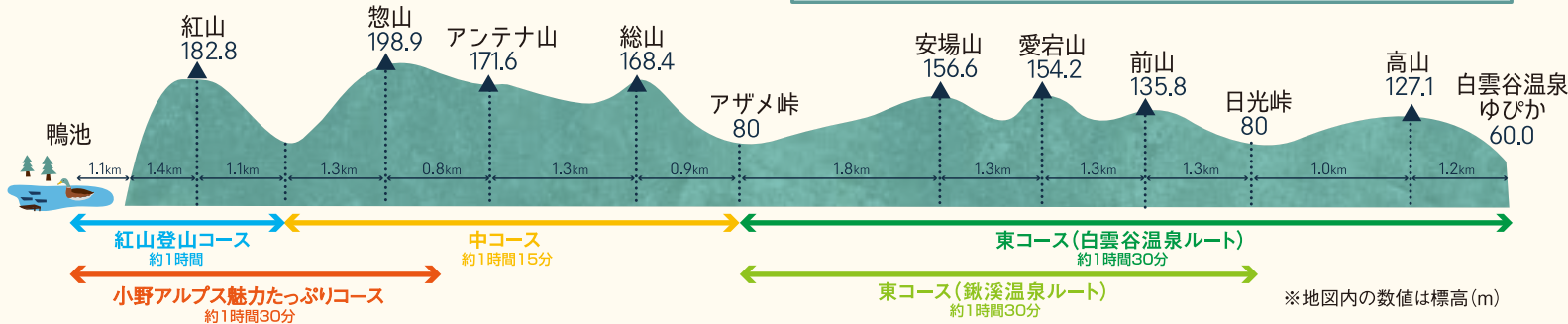
山でのマナー

- ①道幅の狭い場所ですれ違う場合、登りが優先。
- ②多人数の時は道を譲る。
- ③道を譲る時は安全な場所で通過を待つ。
- ④他のハイカーとすれ違う時は元気に挨拶を!

登山道や紅山・惣山への道中は道が険しい場所もあります! 山歩きができる靴を準備しましょう。

Course guide

コースガイド



※距離は、実際に歩行する距離を想定しています。
 ※所要時間は、初心者が休憩をとりながら歩行するケースを想定しています。経験者が休憩をとらずに歩行した場合、中コースと東コースの縦走で2時間程度と予想されます。
 ※距離と所要時間はあくまで目安ですので個人差があります。

のんびりとお喋りしながら歩きたい方におすすめ

>> 鴨池一周ハイキングコース

短時間であれもこれも楽しみたい! 欲張りな方におすすめ

>> 小野アルプス魅力たっぷりコース

がっつり1日登山を満喫したい方におすすめ

>> 小野アルプス縦走コース

(紅山登山コース+中コース+東コース)

それぞれのコースの詳細はこちらから! ▶▶



One hiking map

おの ハイキングマップ 全体図

正しい山の歩き方

- ①足裏全体で体重を受け止めようと意識して歩く。
- ②無駄な力を使わず、体重移動をスムーズに行うよう歩幅は狭くする。
- ③重力の方向に垂直に立つ。
- ④山の自然のマイナス要素となる行為を避けて歩く(ローインパクト)。木の根を踏んだり、登山道でないところを歩かないようにする。



出典: 国土地理院発行2.5万分1地形図