

①奥浜名湖展望公園 [MAP E-3]

浜名湖や遠州灘をはじめ、天候が良ければ富士山を望むこともできます。



②二三月峠 [MAP C-2]

でご紹介した近藤家の殿様がこの峠に登られた時に月を眺めたことによりつけられた名という説があります。



③おもかる大師 [MAP D-2]

願いをかけてかなう時には軽く、かなわないときは重くなるといった伝説があるお地蔵様です。



④国民宿舎奥浜名湖 [MAP D-1]

地元の食材をふんだんに使った料理と奥浜名湖や浜松市街の夜景が楽しめる大パノラマの展望風呂がハイキングで疲れた体を心地よく癒してくれます。
ご予約 電話053-522-1115



奥浜名自然休養林

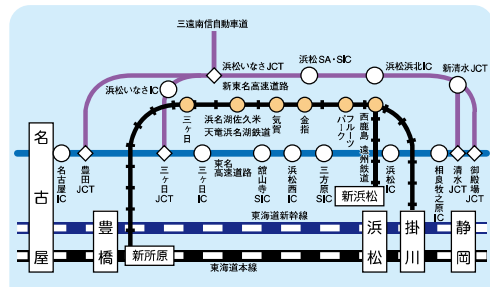
奥浜名自然歩道
ハイキングガイド

HIKING GUIDE



井伊直虎が愛した奥浜名の山々

ハイキングコースは全部で4つ。
好きなコースを選んで
さあ、出かけよう！



お問い合わせ
●浜松市行政センターまちづくり推進 (浜松市浜名区細江町東真宮305) 電話053-523-1114
●奥浜名湖観光協会 (浜松市浜名区細江町東真宮429-1) 電話053-522-4720 URL: http://www.oku-hamanako.net
●三ヶ日観光協会 (浜松市浜名区三ヶ日支所内) 電話053-524-1124 URL: http://mikkabi.jp/
●天電浜名湖観光協会 金付駅 (浜松市浜名区気賀町新針033-2) 電話053-542-1121
●遠州鉄道 総工営業所 (浜松市浜名区細江町東真宮414-8) 電話053-523-1121

ハイキングはじめての一步

●計画をしっかり立てる
事前にコースを検討し、時間と体力に余裕をもった計画を立てることが大切です。出発前夜は十分に睡眠をとり、当日は検温など、健康状態のチェックをしっかり行いましょう。

●現在地と地図を照らし合わせる
つねに現在地と地図を照らし合わせる事が大切です。「道に迷ったな」と感じたら、正規のコースだとはっきりわかるまで戻りましょう。

●こんなことにも気を付けて
・コース内の植物・昆虫はむやみに採取しないこと。
・ゴミは必ず持ち帰ること。
・山火事を防ぐため、吸殻は必ず携帯灰皿に、投げ捨ては絶対にしないこと。
・人に危害を及ぼすハチ、マムシなどに気をつけること。

●特にスズメバチには注意
ハチが近づいてきたといっても攻撃とは限らないのでじっとしていれば襲われることはありません。知らぬ間に巣に近づいたりしていることがわかったら、ゆっくりと後退することが賢明です。攻撃が始まってしまったらハチはとまってから刺しますのでウエアーなどを頭上に振りかざしながら走って逃げてください。もし、刺されてしまったら、携帯用ボイスインリムーバー(写真)か、なければ、指で毒液を絞り出し、水で洗い流してください。ヒスタミン剤を含んだステロイド軟膏を持っていけば塗り一刻も早く病院に行ってください。
※ハチに刺されての死亡原因はアナフィラキシー(特異過敏症)ショックが多く、心配な方は事前に医療機関の抗体検査を調べてもらっておくこともできます。



●ハイキングの服装と持ち物チェックリスト

- 食料: お弁当のほかチョコレートや飴などハイカロリーな非常食。
- 帽子: 日よけ対策や頭部の防寒・保護にも。
- 軍手・手袋: 防寒目的のほか、ヤブや枝から手・指を保護。
- シャツ: 長袖で通気性・吸収性の良い素材。
- 上着・ジャンパー: 軽くて暖かい素材。
- 靴・ソックス: 靴はトレッキングシューズが快適。
- 水: 小さめのペットボトルに小分け。
- ロングパンツ: 悪路や転倒のことを考え、暑い季節でも伸縮性のあるロングパンツ。
- その他: 地図、コンパス、財布、携帯電話、ティッシュ(ウエットティッシュ)、タオル、新聞紙、ビニール袋、雨具、救急用薬品、懐中電灯、日焼け止め、虫除け、マスク

①奥山公園 [MAP A-3]
臨済宗方広寺派の大本山で知られる方広寺の門前には池を中心に千本のソメイヨシノが植えられ春には花見客で賑わいます。

②奥山高原 [MAP A-4]
まるで竜が天に昇るよう仕立てた鼻竜しだれ梅、花桃、桜から春が始まり夏のアジサイやユリ、秋には山野草と年中花が楽しめる植物園です。

③奥山展望台 [MAP A-4]
よく晴れた日には富士山、中央アルプスや浜松市街が眺望できる「奥山コース」の休憩ポイントとなっています。

④富幕山 [MAP A-4]
標高563mの高さは奥浜名自然休養林で一番高い山で浜名湖全域は勿論、遠州灘や三河湾も眺望できます。

⑤幡教寺跡 [MAP A-5]
「浜納豆」で有名な三ヶ日町にある大福寺の前身である幡教寺の跡は浜松市指定史跡に選ばれています。

⑥駒ヶ峰 [MAP C-3]
「細江コース」と「佐久米コース」の合流点で、標高432mの峰からの景色は素晴らしく、このガイドブックの表紙を飾っています。

⑦獅子落とし [MAP C-3]
江戸時代に、この地の領主であった近藤家の殿様が瀧をしたとき、驚いたイノシシが転がり落ちたという言い伝えにより、この急な坂の名前がつけました。

⑧引佐峠 [MAP E-3]
「佐久米コース」の休憩ポイントで江戸時代の東海道の脇街道である姫街道や車が走るオレンジロードが通っています。

だるさを取る足のツボ 湧泉
湧泉(ゆうせん)
5本の足指を内側へ曲げるとできるくぼみの中、土踏まずの少し指寄りかツボ。足のだるさを取るには、このツボを両手の親指をそろえて十分に押しもみます。