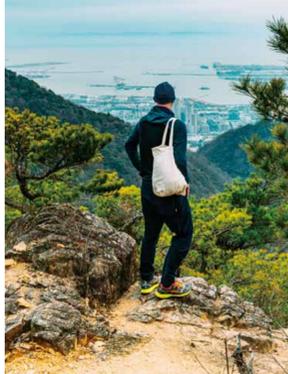


Take Free ROKKO MOUNTAIN MAP 六甲山やまくだり地図

山上滞在者向けの生活ガイド
LIFESTYLE GUIDE FOR MOUNTAIN DWELLER



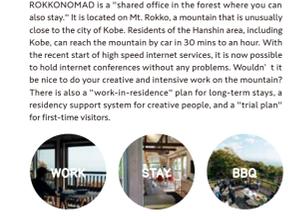
これは甲山に滞在する人向けの地図です。起点は山上、山を下って買い物へ行くためのルートや、山くだり後の目的地で楽しめる温泉スポットやカフェは、そして山暮らしの生活のコツなどを紹介しています。山頂の街から、別の山頂までの山路と地図として使えます。



This is a map for people staying on Mt. Rokko. The mountain is the starting point. Introducing routes to go shopping down the mountain, hot spring spots and wonderful places to eat after going down the mountain. There are also tips about living on the mountain. This can also be used as a map for crossing the mountain from one town to another.



六甲山上に拠点を持ちませんか？
How about having a base on Mt. Rokko?
ROKKONOMAD (ロコノマド) は、六甲山上にある「溢れる森のシェアオフィス」です。六甲山は、まれにみる程に近山。神戸を含む阪神間の住居であれば、車で片道 30分〜1時間程度で到着できます。最近ではインターネット光回線が繋がって、ネット会議なども問題なく行うことができるようになりました。創造的・集会的な仕事の出場であるには十分な距離をプラン「ワーク・イン・レジデンス」や、創作活動をする人の滞在支援制度、初めての方向けの「お試しプラン」もあります。



ROKKONOMAD is a "shared office in the forest where you can also stay." It is located on Mt. Rokko, a mountain that is unusually close to the city of Kobe. Residents of the Hanshin area, including Kobe, can reach the mountain by car in 30 mins to an hour. With the recent start of high-speed internet services, it is now possible to hold internet conferences without any problems. Wouldn't it be nice to do your creative and intensive work on the mountain? There is also a "work-in-residence" plan for long-term stays, a residency support system for creative people, and a "trial plan" for first-time visitors.

ROKKONOMAD

営業日：月～土 9:30-19:30
運営元：六甲山スマートフォン運営共同事業体
所在地：〒650-0001 兵庫県神戸市灘区山手町1-1-1
TEL: 078-741-1111
問合せ：info@rokkonomad.org www.rokkonomad.org

Snapshot of Mountain Life 山暮らしのスナップショット

住人だから知っているお気に入りスポット。
五感を起したら、街とは違う情景が広がる山暮らし。想像してしまうほどの美しい空や、時間も忘れ自分に没頭できる森の上など。特別な時間や情景、空間が日常的にあります。ここにあるのは山を楽しむ人が選んだそんな特別な時間が溢れるスポットリスト。あなたにとっての特別な場所が六甲山で見つかりますよ。

As soon as you step out of your front door, you will find yourself living in the mountains, where the scenery is different from the city. There are special times, scenes, and spaces on a daily basis, such as the beautiful night sky that makes you fall in love with it, or on a rock where you can forget about time and immerse yourself. Here is a list of spots where you can spend such special times, chosen by people who love the mountains. I hope you will find a special place for you in Mt. Rokko.



仕事で、コーヒーを飲むまで行く。
During work, people need to go to the forest to drink coffee.



「ひとり時間」をカクテルの森の上。
"Time alone" on a favorite rock.
神戸中央森林科 神戸市灘区山手町1-1-1



お昼はキャンプ気分の中。
Breakfast in the mountains just like camping.
ROKKONOMAD



星空に、輝く星と街あり。
In the sky, shining stars and city lights.
撮影：@Kusabatake



見えない限りの夜空と、先も見えない雲の中。
Blue sky as far as the eye can see, and clouds with no end in sight.
ROKKONOMAD

14 routes down the mountain 14の山くだりルート

起点は山上。買い物、温泉、ランチ、晩御飯に。

1 ギャップを愉しむプロセス。森→街。自然→文明。

六甲山から三宮まではギャップがいっぱい。そのプロセスを楽しみながら街へ。温泉で一息ついて豪華街で美味しいビールをぐびっと飲むのもいいですね。

帰り道ルート：三宮～(阪急・阪急)～六甲道～六甲～(市バス)～六甲ケーブル下～(六甲ケーブル)～六甲山上
車で行くなら：片道 40分
おすすめ飲食店：IN THA DOOR BREWING (クラフトビール醸造所)、いたき家 (居酒屋)、THE EMBER ROOM (屋上バー)、買い出しスポット：EAT LOCAL KOBE FARMERS MARKET (朝市)、FARMSTAND (野菜&デリ)、NEIGHBOR FOOD (食料品)、BEYOND COFFEE ROASTERS (コーヒー)、Jerobam (ワイン)、いかりスーパード、大丸百貨店、阪急百貨店、大宮交番市場
Enjoy the process. Forest→City. Nature→Civilization.
There are many gaps between Mt. Rokko and Sannomiya. Enjoy the process as you head into town. It's nice to take a break at a hot spring and drink a good beer in the downtown area.

Return Path: Sannomiya - (JR / Hankyu) - Rokkomiichi / Rokko - (City Bus) - Rokko Cable Shita - (Rokko Cable) - Rokko Sanjo
By Car: 40mins one way
Public Baths: Kobe Kua House, Ninomiya-onsen Kobe Sauna & Spa
Restaurants: IN THA DOOR BREWING (beer), Itagi-Ya (morning market), THE EMBER ROOM (rooftop bar)
Shopping: EAT LOCAL KOBE FARMERS MARKET (morning market), FARMSTAND (vegetable & deli), NEIGHBOR FOOD (food), BEYOND COFFEE ROASTERS (coffee), Jerobam (wine), Itaki Supermarket, Daimaru Department Store, Hankyu Department Store, Ooyusutei kibi(market)

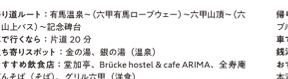


2 温泉と串かつを楽しむ。「ナダダの休日」

11時くらいに目を覚まし、プラン手帳をめくるとお出陣。リュック一つで山道を下り、一汗かいて温泉のあとビールと串かつを。帰りの最終ケーブル要注意。

帰り道ルート：摩耶ケーブル駅～(はやてユラライン)～摩耶ロープウェイ駅～(六甲摩耶スカイシャトルバス)～記念碑台
車で行くなら：片道 30分
立ち寄りスポット：瀬温泉水道施設 (温泉)
おすすめ飲食店：船越、一徳園 (串かつ)、チンタ来店 (アウトドア焼き鳥)、カラビニチ (ズリワンカレー)、舟車屋 (寿司)
買い出しスポット：漁中央市場、スーパーマルハチ、グルメメディア (生鮮品、食品)、吉本屋ワールドエクス・ガーデン (古書)
Enjoying hot spring and kushikatsu. "Nadan Holiday"
Sleep in until 11a, have brunch and then set off. Head down the mountain with only a backpack, work up a sweat and then enjoy beer and kushikatsu after a nice hot spring. Be careful not to have too much fun and miss the last cable on the way back.

Return Path: Maya Cable Station - (Maya View Line) - Maya Ropeway Station - (Rokko Maya Sky Shuttle Bus) - Kinenidai
By Car: 30mins one way
Public Bath: Nada-onsen(hot spring)
Restaurants: Funakoshi, Itoen (kushikatsu), Chinta Honten (yakitori), Karapincha (Sri Lankan curry), Sushitoyo (sushi)
Shopping: Nada Chuo Ichiba(market), Super Maruhachi, Gourmet city (fresh food, grocery), World Ends Garden (old books)



3 温泉街までも徒歩圏内。帰りはロープウェイで1時間。

せーかく温泉街に入るなら、少し遠くから入りが気持ちいい。紅葉谷を下れば有馬まで2時間。帰日も車がないから、お酒を飲んでも大丈夫。

帰り道ルート：有馬温泉～(六甲有馬ロープウェイ)～六甲山頂～(六甲山上バス)～記念碑台
車で行くなら：片道 20分
立ち寄りスポット：金の湯、銀の湯 (温泉)
おすすめ飲食店：炭加亭、Brocke hostel & cafe ARIMA、全寿庵 二軒そば (そば)、アリア六甲 (洋食)
Walking distance to the hot spring resort
The return trip takes one hour by ropeway.
If you're going to the hot springs, it feels really nice to do a little exercise before you get in. If you go down the Momidani Road, it takes two hours to get to Arima. You can drink alcohol before heading back because you are not driving.

Return Path: Arima Onsen - (Rokko Arima Ropeway) - Rokko Sanjo - (Rokko Sanjo Bus) - Kinenidai
By Car: 20mins one way
Public Baths: Kin-no-yu, Gin-no-yu(hot spring)
Restaurants: Douka Tei(Cafe), Brücke hostel & cafe ARIMA, ZEN-JU-AN Gonsoba.Gill.Rokko(western food)



4 滝の音に癒されて、さわやかにダウンロード。

表参道から北北甲、ディープでトープな黒白さはいつとも美しに裏側にありながら街へ。温泉で一息ついて豪華街で美味しいビールをぐびっと飲むのもいいですね。

帰り道ルート：唐櫃台～(神戸電鉄)～谷上～(市営地下鉄)～三宮～(阪急・JR)～六甲～六甲道～(市バス)～六甲ケーブル下～(六甲ケーブル)～六甲山上
車で行くなら：片道 40分
おすすめ飲食店：IN THA DOOR BREWING (クラフトビール醸造所)、いたき家 (居酒屋)、THE EMBER ROOM (屋上バー)、買い出しスポット：EAT LOCAL KOBE FARMERS MARKET (朝市)、FARMSTAND (野菜&デリ)、NEIGHBOR FOOD (食料品)、BEYOND COFFEE ROASTERS (コーヒー)、Jerobam (ワイン)、いかりスーパード、大丸百貨店、阪急百貨店、大宮交番市場
Soothe by the sound of the waterfall, a refreshing downhill journey.
If you are bored with the front side, go to Kita (North) Rokko. Deep and dope fun is always on the back side. Go down a small road lined with stone Buddhas, listen to the sound of waterfalls, and go to Karate, where there is a natural hot spring.

Return Path: Karatado - (Kobe Electric Railway) - Tanigami - (City Bus) - Sannomiya - (Hankyu / JR) - Rokko / Rokko michi - (City Bus) - Rokko Cable Shita - (Rokko Cable) - Rokko Sanjo
By Car: 20mins one way
Public Baths: Nada-onsen(hot spring)
Restaurants: MONTO TABLE (lunch/dinner), Rokkoen chinese restaurant, Piza House (pizza)
Shopping: Itaki Supermarket, Hankyu OASIS, Co-op Kobe, Hakubado Rokko(outdoor shop), Kuchibue Bunke(ald books), Yama(aliquor & food)



5 これは夜ご飯の買い出し？運動？それとも両方？

六甲山の麓の街、阪急六甲～JR 六甲道は六甲山から一番近い街。山へ食たくなる食材が豊富な道。美味しいカンパニー、ワイン、チーズ、運動したい、帰りはケーブルカーで。

帰り道ルート：六甲道～六甲～(市バス)～六甲ケーブル下～(六甲ケーブル)～六甲山上
車で行くなら：片道 20分
立ち寄りスポット：瀬温泉六甲道店 (温泉)、Pizza House (ピザ) 買い出しスポット：いかりスーパード、阪急オアシス、コップコープ、白馬堂 Rokko (アウトドア用品)、日語文庫 (古書)、酒のまや (居酒屋)
Is this buying dinner for the night? Exercise? Or both?
Hankyu Rokko and JR Rokkomichi are the closest towns to the foot of Mt. Rokko. You can find a wide variety of foods that you will want to take back to eat in the mountains. Delicious campagne, wine, and cheese. Get some exercise, go shopping, and take the cable car on the way back.

Return Path: Rokkomiichi / Rokko - (City Bus) - Rokko Cable Shita - (Rokko Cable) - Rokko Sanjo
By Car: 20mins one way
Public Bath: Nada-onsen(hot spring)
Restaurants: MONTO TABLE (lunch/dinner), Rokkoen chinese restaurant, Piza House (pizza)
Shopping: Itaki Supermarket, Hankyu OASIS, Co-op Kobe, Hakubado Rokko(outdoor shop), Kuchibue Bunke(ald books), Yama(aliquor & food)



6 地元民に愛される、となりの山までミッドトレイル。

六甲山からおとなりの摩耶山まで縦走路を行くルート。穂高湖、天上市を経て天空の広場穂高台へ。砲撃台は専用Wi-Fi完備でコーヒーキング、夜は1000ドルの夜景とBBQを。

帰り道ルート：摩耶ロープウェイ駅～(六甲摩耶スカイシャトルバス)～記念碑台
車で行くなら：片道 15分
立ち寄りスポット：摩耶山天上市、monte702(アウトドア用品レンタル) おすすめ飲食店：CAFE702 (軽食&BBQ)
Mid-trail to the next mountain, a favorite of locals.
This is a traverse route from Mt. Rokko to nearby Mt. Maya. After passing Hotaka Lake and Tenji Temple, there is the Kikusaidai area. Kikusaidai has a co-working place with WiFi, and at night, you can enjoy the 10 million dollar night view and BBQ.

Return Path: Maya Ropeway Station - (Rokko Maya Sky Shuttle Bus) - Kinenidai
By Car: 15mins one way
Stop-off Spots: Mayasan Tenji Temple, monte702 (rental)
Restaurant: CAFE702 (BBQ)
View Spots: Hotaka Lake, Kikusaidai
Public Bath: Nada-onsen(hot spring)
Restaurants: MONTO TABLE (lunch/dinner), Rokkoen chinese restaurant, Piza House (pizza)
Shopping: Itaki Supermarket, Hankyu OASIS, Co-op Kobe, Hakubado Rokko(outdoor shop), Kuchibue Bunke(ald books), Yama(aliquor & food)



7 走って下りてリフレッシュ。全長20kmのトレイルラン。

「登山整備のから、そこは山があるからだ」山にのなるなら一度はやってみたい。六甲山から宝塚。

帰り道ルート：宝塚～(阪急)～六甲～(市バス)～六甲ケーブル下～(六甲ケーブル)～六甲山上
車で行くなら：片道 20分
立ち寄りスポット：NATURE SPA TAKARAZUKA (天然温泉) おすすめ飲食店：サントディックルマン (ハンディック) 買い出しスポット：たからづか牛乳 (インホム牛乳)、みちみちこくまパン
A refreshing downhill run. A 20km long trail run.
"Why climb a mountain? Because the mountain is there."
If you are in the mountains, a great run to at least try once. From Mt. Rokko to Takarazuka.

Return Path: Takarazuka - (Hankyu) - Rokko - (City Bus) - Rokko Cable Shita - (Rokko Cable) - Rokko Sanjo
By Car: 40mins one way
Stop-off Spot: NATURE SPA TAKARAZUKA (hot spring)
Restaurant: Sandwich The Mans (sandwich)
Shopping: Takarazuka milk (non-homo milk), Michimichiya Koguma Bread



8 山の上の散歩。お昼と買物。レストランとショッピング。

六甲山から宝塚まで縦走路を行くルート。穂高湖、天上市を経て天空の広場穂高台へ。砲撃台は専用Wi-Fi完備でコーヒーキング、夜は1000ドルの夜景とBBQを。

帰り道ルート：摩耶ロープウェイ駅～(六甲摩耶スカイシャトルバス)～記念碑台
車で行くなら：片道 15分
立ち寄りスポット：摩耶山天上市、monte702(アウトドア用品レンタル) おすすめ飲食店：CAFE702 (軽食&BBQ)
Mid-trail to the next mountain, a favorite of locals.
This is a traverse route from Mt. Rokko to nearby Mt. Maya. After passing Hotaka Lake and Tenji Temple, there is the Kikusaidai area. Kikusaidai has a co-working place with WiFi, and at night, you can enjoy the 10 million dollar night view and BBQ.

Return Path: Maya Ropeway Station - (Rokko Maya Sky Shuttle Bus) - Kinenidai
By Car: 15mins one way
Stop-off Spots: Mayasan Tenji Temple, monte702 (rental)
Restaurant: CAFE702 (BBQ)
View Spots: Hotaka Lake, Kikusaidai
Public Bath: Nada-onsen(hot spring)
Restaurants: MONTO TABLE (lunch/dinner), Rokkoen chinese restaurant, Piza House (pizza)
Shopping: Itaki Supermarket, Hankyu OASIS, Co-op Kobe, Hakubado Rokko(outdoor shop), Kuchibue Bunke(ald books), Yama(aliquor & food)



9 走って下りてリフレッシュ。全長20kmのトレイルラン。

「登山整備のから、そこは山があるからだ」山にのなるなら一度はやってみたい。六甲山から宝塚。

帰り道ルート：宝塚～(阪急)～六甲～(市バス)～六甲ケーブル下～(六甲ケーブル)～六甲山上
車で行くなら：片道 20分
立ち寄りスポット：NATURE SPA TAKARAZUKA (天然温泉) おすすめ飲食店：サントディックルマン (ハンディック) 買い出しスポット：たからづか牛乳 (インホム牛乳)、みちみちこくまパン
A refreshing downhill run. A 20km long trail run.
"Why climb a mountain? Because the mountain is there."
If you are in the mountains, a great run to at least try once. From Mt. Rokko to Takarazuka.

Return Path: Takarazuka - (Hankyu) - Rokko - (City Bus) - Rokko Cable Shita - (Rokko Cable) - Rokko Sanjo
By Car: 40mins one way
Stop-off Spot: NATURE SPA TAKARAZUKA (hot spring)
Restaurant: Sandwhich The Mans (sandwich)
Shopping: Takarazuka milk (non-homo milk), Michimichiya Koguma Bread



11 ロードバイクでダウンヒルして、神戸の古都で温泉。

朝、山からひたす降りて、まずは山頂温泉で朝風呂に。その後は、山麓の台湾料理店で朝食を。

帰り道ルート：自転車専用走六甲ケーブル経由 (輸付バイク必要) 車で行くなら：片道 30分
銭湯スポット：温泉山
おすすめ飲食店：吉吉屋山頂山房 (台湾料理)、燐葉茶園 (新食代)
おすすめスポット：SPARK scooters & bicycles (自転車とスクーター)
Downhill riding on a road bike and a hot spring
In the morning, descend from the top of the mountain and bathe at the Minatoyama Hot Springs. Afterwards, breakfast at a Taiwanese restaurant at the foot of the mountain

Return Path: By bicycle or Rokko Cable(bicycle bag required)
By Car: 30mins one way
Public Bath: Minatoyama-onsen(hot spring)
Restaurants: Xing Xing (Taiwanese restaurant), Toro Chaya (eating house)
Recommended Spot: SPARK scooters & bicycles(cafes rental cycle)

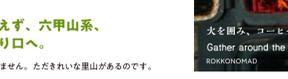


12 農村まで歩いてみる。チェンジャー向けのロングコース。

自転車専用日、徒歩多分1日。第六甲の里の世界へようこそ。古民家に戻って、次の日です得るのいのもおもしろい。

帰り道ルート：バス、電車、六甲有馬ロープウェイ、六甲ケーブルを経由
車で行くなら：片道 20分
おすすめ飲食店：月形牧場 (ランチ)、キモリ (和食)、淡河村本陣 (和食)、ハナネ (ベイク)、そば炭焼 (そば)、淡河のファーム・ピック
買い出しスポット：道の駅淡河、月見亭 (銘菓)
おすすめスポット：石巻亭 (しゃくばし)
おすすめ：マハラ
Walk to a farming village. A long course for challengers.
Half a day by bicycle. One day on foot. Welcome to the world of the Satoyama on the backside of Mt. Rokko. So nice to stay in an old house and take a bus back the following day.

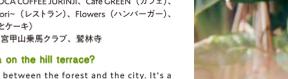
Return Path: Bus, Train, Cable or Ropeway, Rokko Cable
By Car: 20mins one way
Restaurants: Yuge Farm(lunch & cafe), Kimori (Japanese restaurant), Ogojuku Honjin Rujins (Japanese restaurant), Hanatone (dough), Soba Awatateki (soba), Cafe Le Pic
Shopping: Michi-no-Eki Ogo, Mangusudo (manju)
Recommended Spot: Shabukui Temple
Recommended Inn: Ke-hare



13 とりあえず、六甲山系、東の入り口へ。

何も知らないはありません。ただ美しい山があるのです。
おすすめ飲食店：かきや古民家カフェ つむつむ、Little Lanka (スリランカ料理)
買い出しスポット：山の小屋 Daddys Bakery、北海道産の専門店 道のカフェ店 (北海道チーズ)
銭湯スポット：蓮葉湯
The eastern entrance of the Rokko mountain range
There is nothing really special about it. It's just a beautiful home town.

Return Path: Bus, Train, Cable or Ropeway, Rokko Cable
By Car: 20mins one way
Restaurants: Kayabaki Old Folk House Cafe Tsutumsumi, Little Lanka (Sri Lankan restaurant)
Shopping: Daddys Bakery, Honoka Syoten (hokkaido cheese shop)
View Spot: Honai Valley



14 丘の上のテラスでお茶をしませんか？

森と田の間。ドライブにはちょうどいい寄り道です。
おすすめ飲食店：TAOCA COFFEE JURINJI, Cafe GREEN (カフェ)、森の農 -morino mini- (レストラン)、Flowers (ハンバーガー)、ARROW TREE (焼物&ケーキ)
立ち寄りスポット：西宮甲山乗馬クラブ、繁林寺
Why not have tea on the hill terrace?
The halfway point between the mountain and the city. It's a wonderful stopover during a drive.
Restaurants: TAOCA COFFEE JURINJI, Cafe GREEN (cafe, morino mini/restaurant), Flowers(hamburger), ARROW TREE(cafes & fruit)
Stop-off Spots: Nishinomiya Kabutomaya Riding Club, Jurinji Temple



Mountain Life Hacking 山暮らしの知恵

山上の厳しい自然を乗り越える。

1 高級ノコギリ厚手袋 Boots, Saw, Thick Gloves
甲山作業のようすが、これも山暮らしには便利なグッズ。アスファルトの上で歩く地面では鉄板が滑る。台風で木が折れた時はノコギリの出番。
It sounds like a tongue twister, but all of these are useful things for mountain life. Unlike the asphalt city, boots play an active part on the mountain terrain. When a tree falls due to a typhoon, a saw comes in very handy.

2 シニア・ゼットトレイル Share the Trail
山道はシニア・ゼットトレイルが基本。ハイカーもうナーも譲り合いの気持ちで。それ違ひ時は譲り優先。道を譲る時は山頂で待つのがリスクリーズのつ。
The basic principle of mountain trails is to share them. Hikers and runners alike should be willing to share the trail. When passing each other, give priority to those going uphill, and when giving way, wait on the side to avoid risks.

3 あいさつ Say "Hello"
山には挨拶が大切です。もともと「怪しいものではない」という意思表示。「人にちほ」とあいさつするだけで気持ちいいもの。
In the mountains, greet people even if you don't know them. Originally, it was a way of saying "I'm not suspicious." Just saying "hello" is a nice gesture.

4 窓 Window
窓を開けておくと、湿気ははるが蒸気も入る。蒸気も入ると、部屋は蒸気になります。蒸気も入ると、部屋は蒸気になります。
If you go out with the windows open, fog, not thives, may sneak in and surprise you when you come back. Don't forget to close your windows when you go out. A fan is effective against humidity in rooms.

5 懐中電灯 Flashlight
山には懐中電灯は必須です。道と違って山の間は暗い。夜道では懐中電灯がヘッドライトを忘れて。台風など停電の時にも役に立ちます。
There are almost no street lights in the mountains. Unlike towns, the darkness in the mountains is pitch black. Don't forget to bring a flashlight or headlamp when you are on the road at night. It is also useful in case of power outages such as during typhoons.

6 気温 Temperature
山の上は気温が約5度以上、昼夜の寒暖の差が激しく、曇ってても少くも蒸気も入る。蒸気も入ると、部屋は蒸気になります。蒸気も入ると、部屋は蒸気になります。
The temperature difference between the city and the mountains is often more than 5 degrees celsius. The difference between day and night is so much that it can be quite hot in the daytime and very chilly in the evening. Don't forget to bring light layers when you go.

7 郵便局 Post Office
山には郵便局は必須です。郵便物を送るなら、山には郵便局が便利です。山には郵便局が便利です。山には郵便局が便利です。
Even with high-speed fiber optic cables, you cannot send packages. If you want to send a letter once in a while, you can rely on the Rokkosan Post Office. It also has the only ATM on the mountain.

8 交通ルール Traffic Rules
山にも交通ルールがあります。とくに丁字ヶケの山は停止は見落としが。奥摩耶ドライブウェイは二輪通行禁止。砲撃台は許可車両以外はなりません。
There are traffic rules in the mountains as well. In particular, it is easy to overlook the stop sign at Chojiga Tsuji. No motorcycles are allowed on Far Maya Driveway, and only authorized vehicles are allowed up to Kikusaidai.

9 冬のドライブ Winter Driving
冬は道路が凍結することがあります。冬を走る前にスタッドレスタイヤ、チェーンの用意を。家の前の道の凍結防止には塩化カルシウムが有効。
In winter, the road surface may freeze. Before winter comes, change to studded tires and make sure to have chains. Calcium chloride is effective in preventing the road in front of your house from freezing.

10 イタシ Wild Boars
イタシに会ったら走らなければなりません。目をそらすに後ずさりながらその格闘をしましょう。犬吠、イタシもあなたを怖がっています。
If you encounter a wild boar, don't start running, just back away from it slowly while keeping an eye on it. Don't worry, the boar is scared of you too.

11 ハチ、アブ、ブチ Bees, Wasps, Gnats
夏から秋にかけては蜂や蚊やブチも増えます。目や鼻の届かない場所には蜂や蚊やブチも増えます。目や鼻の届かない場所には蜂や蚊やブチも増えます。
Wasps are active in the summer and autumn and target black objects, so white clothing is more effective. Use a backpack spray to avoid gnats, which can cause swelling for a week.

12 買い出し Shopping
山には買い出しスポットが便利です。山には買い出しスポットが便利です。山には買い出しスポットが便利です。
Don't forget to refuel at the gas station near the Rokko intersection before heading back.

13 リュックバック Backpacks
山にはリュックバックが便利です。山にはリュックバックが便利です。山にはリュックバックが便利です。
When hiking in the mountains, it is convenient to use a backpack to keep both hands free. Always carry a flashlight (headlamp), rain gear, and warm clothes in your backpack. They will be useful if needed.

14 野の花 Wildflowers
野の花は季節の移り変わりを告げる。野の花は季節の移り変わりを告げる。野の花は季節の移り変わりを告げる。
Wild flowers are a calendar that tells the seasons.