



ハイキングにでかけてみませんか？

この秋におすすめのハイキングコースをピックアップしてみました。自然に
えり雄大な景色をみて、心を癒しにしてみてください。

関西近郊のオススメ

武田尾温泉（西宮市・宝塚市）

宝塚より電車で10分。1時間に上下合わせて平均8本の電車が止る便利な温泉地。武庫
川をはさんで西宮市と宝塚市の市境に位置し、秋になると紅葉狩やハイキングを楽し
む人々にぎわいます。周辺には旧JR福知山線の廃線跡を利用した道があり、ノスタ
ルジック溢れる雰囲気印象的です。

貴船（京都）

電車で行くなら京阪電車の出町柳駅から叡山電車の「鞍馬行き」に乗り換えて
貴船口で下車します。

貴船口から貴船神社までの道のりは登りですが勾配は大きくなく、道も整っ
ているので徒歩で参拝する人も多い。駅から神社まで徒歩30分。また鞍馬寺
に近いので鞍馬寺と貴船神社の両方を参拝する人も多く見られます。

箕面（大阪）

明治の森箕面国立公園は、箕面市北部の低山岳地帯（標高100～600m）に位置
し、昔から紅葉と落差33mの箕面大滝で有名な府営箕面公園とその周辺の森林
を合わせた963haの地域となっています。

箕面大滝は有名で「日本の滝百選」に選定されています。この滝は四季折々に
応じて美しく変化しますが、特に秋は燃え立つ紅葉の美しさは見事です。

専門家が選んだ高原ランキング

1位 尾瀬ヶ原（群馬県・福島県）

本州最大の湿原のほか、900種類を超える植物があります。
9月下旬には湿原の植物が色づき、見事な草紅葉になります



2位 磐梯高原（福島県）

有名な五色湖をはじめ、噴火による大小300を超す湖や沼があり、水質や日
差しの加減で沼の色が変化します。温泉水から作る会津山塩を使ったラーメ
ンやジェラートを食べる楽しみも！

3位 大雪高原（北海道）

ロープウェイとリフトで7合目まで上られ、そこから1時間30分ほどで頂
上につき、景観も素晴らしい！

かんたんレシピ



ゴーヤと豚肉のレモン風味

材料（2人分）・・・ゴーヤ 1/2本
豚肉 100g
もやし 1袋

調味料

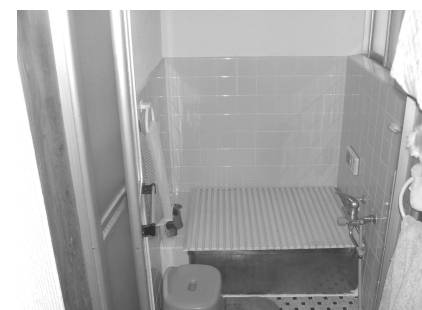
白だし 大さじ3
レモン汁 大さじ4
ゴマ油 小さじ1
鷹の爪 山々

- ①ゴーヤはわたを取り、縦半分にカットし薄切りにして、塩で軽くもみ、
水に10分さらします。
- ②耐熱容器にもやし、豚肉をのせお酒をふり、ラップをしてレンジで3分チン。
その上にゴーヤをのせてさらにレンジで加熱します。
- ③調味料を加え、さっくりと混ぜ、塩コショウで味を整えれば完成です。

冷やして食べてもおいしいですよ♪

リフォーム現場情報

BEFORE ⇒ AFTER



タイル貼りの在来浴室
を、ユニットバスに取替え
ました。
浴槽への出入りに配慮し
た手すりを設け、安全性の
高い、快適なお風呂になり
ました。



落ち着いた色合いの浴室で、
体も心もリフレッシュ！

新しいの家造り

すなわちそれは古き良き時代の
日本の家造り（棟梁のいた時代）

皆様の家造りを
サポートする場所



株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>