

# 公園マップ

- エリアA(阪急線の北側(東は岩園町のぞく))
- エリアB(国道43号より北、岩園町より南の東側)
- エリアC(国道43号より北、阪急線より南の西側)
- エリアD(旧防潮堤より北、国道43号より南)
- エリアE(旧防潮堤より南)

- 緑0. 芦屋霊園
- 緑1. 六麓荘西緑地
- 緑2. 岩園緑地
- 緑3. 朝日ヶ丘緑地
- 緑4. 朝日ヶ丘遺跡緑地
- 緑5. 山手緑地
- 緑6. 芦屋川緑地
- 緑7. 仲ノ池緑地
- 緑8. 若宮緑地
- 緑9. 津知緑地
- 緑10. 江尻川緑地
- 緑11. 旧防潮堤緑地
- 緑12. 中央緑地
- 緑13. 高浜緑地
- 緑14. 陽光緑地
- 緑15. 親水緑地
- 緑16. 南緑地



- 1. 奥池園地
- 2. ハイランド公園
- 3. 前山公園
- 4. 朝日ヶ丘西公園
- 5. 朝日ヶ丘北公園
- 6. 山麓公園
- 7. 朝日ヶ丘公園
- 8. 朝日ヶ丘第1児童遊園
- 9. 朝日ヶ丘第2児童遊園
- 10. 朝日ヶ丘第3児童遊園
- 11. 朝日ヶ丘広場 WC
- 12. 山手児童遊園
- 13. 東芦屋第2児童遊園
- 14. 山手第3児童遊園
- 15. 山手第2児童遊園
- 16. 東芦屋公園 WC
- 17. 東山北公園
- 18. 東山児童遊園
- 19. 東山公園
- 20. 東芦屋児童遊園
- 21. 山芦屋公園
- 22. 三条北公園
- 23. 三条公園
- 24. 阪急芦屋川駅前広場 WC
- 25. 岩園天神公園
- 26. 岩園第2児童遊園
- 27. 岩園北公園
- 28. 岩園児童遊園
- 29. 岩ヶ平公園 WC
- 30. 岩園公園
- 31. 甲南公園
- 32. 翠ヶ丘公園
- 33. 翠ヶ丘児童遊園
- 34. 親王塚公園
- 35. 大原公園
- 36. 上宮川公園
- 37. 楠公園
- 38. 楠児童遊園
- 39. 地藏公園
- 40. 宮塚公園 WC
- 41. 打出公園 WC
- 42. 春日公園
- 43. 若宮ちびっこひろば
- 44. 若宮1番地ひろば
- 45. 若宮8番地ひろば
- 46. 若宮健康ひろば
- 47. 打出児童遊園
- 48. 松ノ内公園 WC
- 49. 月若公園
- 50. 清水公園
- 51. 前田公園

- 52. 津知公園
- 53. 津知北公園
- 54. 津知中公園
- 55. 津知南公園
- 56. 川西児童遊園
- 57. 川西北公園
- 58. 川西南公園
- 59. 川西運動場 WC
- 60. 養平ちびっこ広場
- 61. 養平公園
- 62. 公光公園
- 63. 大樹公園
- 64. 茶屋公園
- 65. 芦屋公園
- 66. 竹園児童遊園
- 67. 浜芦屋児童遊園
- 68. 松浜児童遊園
- 69. 伊勢児童遊園
- 70. 呉川公園 WC
- 71. 呉川児童遊園
- 72. 呉川第2児童遊園
- 73. 呉川第3児童遊園
- 74. 西藏児童遊園
- 75. 打出浜公園 WC
- 76. 南宮浜公園 WC
- 77. 南宮公園 WC
- 78. 大東公園 WC

- 79. 芦屋中央公園
- 80. 緑公園
- 81. 新浜公園
- 82. 西浜公園
- 83. 潮見西公園
- 84. 潮見南公園
- 85. 潮見東公園
- 86. 海浜公園 WC
- 87. 東浜公園
- 88. 浜風北公園
- 89. 浜風東公園
- 90. 浜風南公園
- 91. 高浜公園
- 92. 芦屋市総合公園
- 93. 親水中央公園
- 94. 親水西公園
- 95. 陽光公園
- 96. 南浜公園
- 97. 涼風西公園

WC .....トイレがある    多目的トイレがある

# 公園をもっと使おう！楽しもう！

公園はだれのもの？ 公園はみんなのものです。

## 公園では

- ◎子どもがのびのびと楽しく遊べます。
- ◎花やみどりを見たり、自然とふれあえます。
- ◎散歩の途中に立ち寄って休んだり、ゆったり憩えます。
- ◎運動をしたり、健康づくりもできます。

## そのほかにも

- ◎まちにうるおいをあたえます。
- ◎非常時に避難場所になります。



## 遊ぶ

公園は広場や遊具があつたり  
たくさんの草花やいきものがある  
子どもの大切な遊びの場です。  
芦屋には、こんな楽しい公園がありますよ！

### 【楽しい遊具がある公園】

- 朝日ヶ丘北公園** 長くて高さのあるスベリ台がスリル満点。
- 朝日ヶ丘公園** いろいろな遊具があり、市民プールもあります。
- 東芦屋公園** マンガに出てくる土管のような遊具で遊べます。
- 津知公園、大樹公園** 大きな複合遊具が大人気です。
- 芦屋市総合公園** 楽しい遊具がたくさんあり、子どもたちでにぎわいます。
- 親水西公園** 水辺と芝生広場、それに大きな複合遊具もあり、いろいろな遊びができる公園です。



## ルールを守って安全に遊びましょう

安全なところで  
なかよく遊ぼう

自分にあつた  
遊びをしよう

高いところから  
飛び降りたりしない

やわらかい  
ボールで遊ぼう

暑いときは適度に  
水分をとろう

かみなりが鳴って  
いたら遊ばない

こわれた遊具や  
ぬれた遊具で遊ばない

事故が起きたら  
すぐに助けを求めよう

こんな  
ふくそうは  
あぶないよ！



## 花みどりを 楽しむ

公園にはたくさんの木々や花があり、  
季節ごとに違う表情を見せてくれます。  
いろいろな花を楽しみに行きましょう。

### 【花が楽しめる公園】

- 岩ヶ平公園** アメリカのモンテペロ市から贈られたバラが楽しめるバラ園があります。
- 芦屋市総合公園** ボランティアの方々が公園内にたくさんの花を飾っています。
- 陽光緑地** 四季の花がたくさん咲き誇ります。
- 西浜公園** 庭園風の水辺にしょうぶ園があります。たくさんの鳥もやってきます。
- 清水公園** アジサイがせせらぎを彩ります。
- 業平公園、芦屋公園** 色とりどりの花が楽しめる花壇があります。



西浜公園



清水公園

業平公園

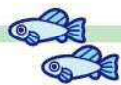
### 【みどりが楽しめる公園】

- 東山公園** 鳥のさえずりをききながら森の中を散歩できます。
- 芦屋公園** 松林が芦屋川沿いに美しい景観をつくっています。
- 山手緑地** 「松風山荘旧藤井邸」跡地を利用している、別荘のような雰囲気緑地です。
- 仲ノ池緑地** 豊かな生態系を観察することができます。

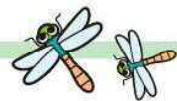


芦屋公園

岩ヶ平公園



## ビオトープって知ってます？



「ビオトープ」と呼ばれる、自然を大切にした水辺がある公園もありますよ。



大樹公園



津知南公園



清水公園



前田公園

## 景色を 楽しむ

水辺があったり、落ち着いた庭のようなみどりがあったり、  
公園にはさまざまな景色があります。  
まちとは違う、自然な景色を楽しみましょう。

- 前山公園** 大阪平野を一望できる眺めが圧巻です。
- 山芦屋公園** 芦屋川沿いにあり、川の景色を楽しんだり、水音を聞きながら憩えるところです。
- 芦屋川緑地**
- 前田公園** 庭園風の落ち着いた公園です。
- 親水中央公園**
- 親水西公園** さまざまな水の表情が楽しめる公園です。
- 親水緑地**



親水中央公園



芦屋川緑地



前山公園

## 運動や健康づくりをする

公園には広場や、ジョギング道、健康器具があり、さまざまな運動をしたり、健康づくりをすることができます。  
公園でさわやかな汗をながしましょう!



芦屋市総合公園

### 【大きな広場やスポーツ施設のある公園】

#### 芦屋中央公園

野球、ゲートボール、グランドゴルフ、サッカーなど、多くの市民の運動の場となっています。

#### 芦屋市総合公園

芝生の競技場では、サッカーやラグビーの試合で汗を流す選手たちの姿がよくみられます。一般開放の時間もありますよ。

#### 川西運動場

きれいに整備された市民のための運動場。一般開放の時間もありますよ。

#### 朝日ヶ丘北公園

#### 津知公園

#### 南宮浜公園

#### 東浜公園

#### 親水中央公園

広がりのある土の多目的広場があります。



芦屋中央公園



若宮健康広場

### 【健康器具のある公園】

健康器具は体力づくりや健康づくりに役立つもので、介護予防にもつながります。

#### 高浜公園

高齢の方でも使いやすい、軽い運動ができる健康器具が充実しています。

#### 若宮健康広場

いろいろな健康器具がある、健康づくりを目的とした広場です。



茶屋公園

#### ■介護予防の拠点として健康器具が充実している公園

- 岩ヶ平公園 ●芦屋中央公園 ●親水中央公園

#### ■健康遊具が充実している公園

- 奥池園地 ●朝日ヶ丘北公園 ●津知公園 ●春日公園 ●茶屋公園 ●呉川公園
- 潮見西公園 ●旧防潮堤緑地

## 避難場所になる

公園は、地震などの災害が起きたときに避難地になります。  
公園までの安全な道を確認しておき、いざというときにそなえましょう。

### 【広域避難場所に指定されている公園】

- 芦屋霊園 ●芦屋市総合公園

### 【防災倉庫のある公園】

- 岩ヶ平公園 ●清水公園 ●前田公園 ●津知公園 ●川西運動場

- 大柵公園 ●宮塚公園 ●春日公園 ●芦屋公園 ●呉川公園

- 南宮公園 ●西浜公園 ●東浜公園 ●陽光公園 ●南浜公園

- 涼風西公園 ●芦屋市総合公園



防災倉庫



耐震性貯水槽看板

# みんなで育てるみんなの公園

公園はみんなで育てることで、より使いやすく、より良い公園になります。みんなで、楽しく、きれいに、大事に使ってください。

ここに  
気を  
つけてね

公園では

- フンをそのままにしない
- ゴミをすてない
- 周りの利用者に気をつける
- 大きな音を出さない

公園を彩る花壇たち。大事に見守ってあげてくださいね。

芦屋には花壇のある公園がたくさんあります。その多くは地域の方々がお花を育てているんですよ。



阪急芦屋川駅前広場



業平公園



芦屋公園



東山北公園



東山公園



清水公園



津知中公園



津知南公園



川西南公園



大樹公園



茶屋公園



翠ヶ丘公園



春日公園



西蔵児童遊園



南宮浜公園



西浜公園



浜風南公園



浜風東公園



南浜公園



芦屋市総合公園



# 公園めぐりで健康づくり

普段の散歩やウォーキングに公園をとり入れるだけで楽しさアップ!

「ちょっと一息」「季節を感じる」「健康器具で運動」…いろいろな楽しみ方を探してみましょう。

- 凡例
- 花を楽しめる
  - 健康器具がある
  - トイレがある
  - 多目的トイレがある
  - 緑を楽しめる
  - 楽しい遊具がある
  - 眺めや景色がいい
  - 公園内がバリアフリー

## おすすめコース

### ① 緑の坂道コース

約4.0km

山の手ならではの景色を楽しみながら公園をめぐるコースです。

**ココがポイント!**

仲ノ池緑地の自然  
前山公園からの眺め  
岩ヶ平公園のバラ園

### ② 水と緑のコース

西: 約4.3 km 東: 約4.0km

旧防潮堤をはさんで緑道や川沿いの道を歩きながら公園をめぐるコースです。

**ココがポイント!**

西浜公園のしょうぶ池  
芦屋中央公園のサクラ並木  
芦屋公園の松林



### ③ まちなか散歩コース

西: 約4.1 km 東: 約4.3km

まちなかを散歩しながら公園をめぐるコースです。

**ココがポイント!**

清水公園や大樹公園、  
前田公園のビオトープ  
業平公園のモニュメント  
地蔵公園のお地藏さん



### ④ 潮風散歩コース

約4.6km

潮風を感じながら海辺の公園をめぐるコースです。

**ココがポイント!**

親水中央、西公園の小川  
芦屋市総合公園の遊具  
陽光緑地の四季折々の花





## ウォーキングの楽しみ方

ウォーキングでは無理なく、楽しく歩くことが大切です。運動する意欲も大切ですが、普段と違う視点でまちを見てみると、楽しい発見があるかもしれませんよ。  
また、ウォーキングをするときは、準備運動をして、水分補給を忘れずに！



## ウォーキングとカロリー消費

ウォーキングで消費されるカロリーは3000歩で約100kcalとなります。もっと細かく算出する方法としてMETS法というものがあり、以下の計算式で計算できます。  
【計算式】  
体重(kg)×METS値×運動時間(h)  
= 消費カロリー(kcal)  
METS数は運動内容によって決まっていて、時速約4kmで歩く場合は2.5、時速6kmでは4です。  
たとえば、体重60kgの人が時速4kmで1時間歩くとすると、消費カロリーは60×2.5×1=150kcalとなります。

- ご飯 1杯 250kcal
- かけうどん 1杯 300kcal
- トースト 1枚 250kcal
- あんパン 1個 300kcal
- 牛丼 1杯 600kcal
- ビーフカレーライス 1杯 750kcal
- 肉じゃが 1人前 300kcal
- 味噌汁 1杯 40kcal
- ゆで卵 M1 個 80kcal
- コロッケ 1個 180kcal
- シーザーサラダ (ドレッシング) 1人前 300kcal
- 缶ビール 350ml 140kcal
- コーラ 200ml 90kcal
- オレンジジュース 200ml 90kcal
- ドーナツ 1個 250kcal
- チョコレートケーキ 1個 200~450kcal

