

おすすめウォーキングルート入り

ええとこ発見図

岡山市御南中学校区
(西・御南学区)

春



夏



秋



冬



作成者一同の思い

「ええとこ発見図」とは、自分たちの住んでいる地域のええとこ(いいところ)を盛り込んだウォーキングマップです。地域を何度も歩き、話し合いを重ねる中で、普段見過ごしていた大切な地域資源を再確認しました。いろいろな人と知り合い、お互いを認め合うことで、地域に住む人の「ええとこ(いいところ)」も再発見しました。この「ええとこ発見図」が、健康づくりに活用され、地域への愛着や人と人との絆をますます深めるきっかけになることを願っています。

平成28年3月
健康市民おかやま21(第2次)

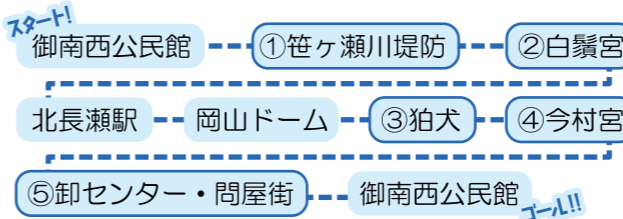
西

- ① ささがせがわ 笹ヶ瀬川
- ② しらひげぐう 白鬚宮
- ③ こまいぬ 狛犬
- ④ いまむらぐう 今村宮
- ⑤ おろし とんやがい 卸センター・問屋街
- ⑥ きのやまさま 木野山様
- ⑦ ちゅうこんひ きゅういまむら 忠魂碑(旧今村)
- ⑧ いましようがっこうあとちきねんひ 今小学校跡地記念碑
- ⑨ にちれんしゅういまむらきょうかいしよ 日蓮宗今村教会所

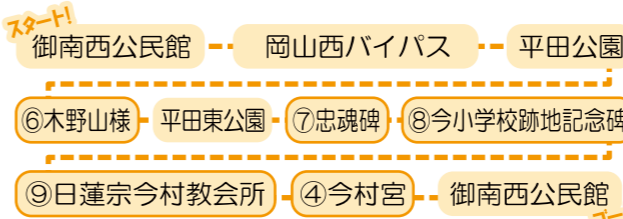
みなん 御南

- ⑩ おおもりきいちせんせいしょうとくひ 大森喜一先生頌徳碑
- ⑪ こころよしじんじゃ 快神社
- ⑫ おおがてい 大賀邸
- ⑬ かわいち
- ⑭ いまぼうこうあと 今保港跡
- ⑮ かににはちまんぐう 蟹八幡宮
- ⑯ ちゅうこんひ きゅうしらいしむら 忠魂碑(旧白石村)
- ⑰ くめむら こっきょうせき 久米村の国境石

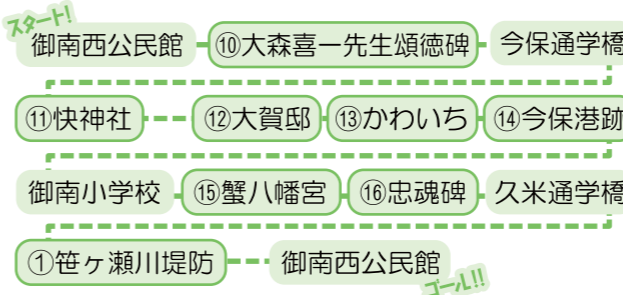
岡山ドームコース 約7km



今村宮コース 約6km



蟹八幡宮コース 約5km



歩数計がなくても安心! 目安: 1万歩=100分

歩数の計算法
歩いた時間(分) × 100 = 歩数

消費カロリー計算
消費カロリー = 歩行距離(km) × 体重(kg) × 1/2

楽しく安全にウォーキングするための10か条

- 第1条 良い姿勢で歩きましょう
- 第2条 ケガ予防のウォーミングアップ、疲労回復のクーリングダウンを忘れずに
- 第3条 歩きやすく通気性のある服装、足にフィットした靴で歩きましょう
- 第4条 無理をせず、自分の体力や健康状態にあった運動量を心がけましょう(歩数、時間、速度など)
- 第5条 競わずに、自分のペースで歩きましょう
- 第6条 長時間歩くときは水分補給を忘れずに
- 第7条 早朝や夜間のウォーキングは避けましょう
- 第8条 交通事故に気をつけて、安全に歩ける場所を選びましょう
- 第9条 お気に入りのウォーキングコースを見つけましょう
- 第10条 家族や仲間と一緒に、ウォーキングを継続しましょう

健康みんなにし21とは...

御南中学校区の各種団体により構成された団体で、協力しながら御南中学校区の健康づくりを推進しています。主な活動内容は、以下のとおりです。どなたでもお気軽にご参加いただけます。一緒に健康づくりに取り組みましょう!

みんなにし健康まつり

5~6月頃

年に1度、地域の皆さんが集う健康に関する楽しいおまつりです。各種体験コーナーで健康チェックをしてみましょう。



元気でステキな“みんなにし”健康講座

6~10月頃



講義や実技を通して元気で健康的な生活を送るためのヒントを学びます。一緒に健康づくりを始めませんか。

いきいき健康ウォーキング

通年

主にJRを利用して毎月様々な場所に出掛け、ウォーキングを楽しんでいます。貸切バスで県外へ行くこともあります。(8月はお休み)



みんなにしディスコンの会

通年



岡山生まれのニュースポーツ“ディスコン”を毎月室内で実施しています。年齢や体力を問わず、誰でも参加できます。

作成団体名 健康みんなにし21

健康みんなにし21 推進委員、みんなにし健康講座企画委員、西・御南学区連合町内会、西・御南学区愛育委員会、西・御南学区栄養改善協議会、西・御南学区老人クラブ連合会、西・御南学区体育協会、西・御南地区社会福祉協議会、西学区婦人会、西・御南学区交通安全母の会、西・御南地区民生委員児童委員協議会、西・御南学区おやこクラブ、岡山市北区中央地域包括支援センター、岡山市北区中央保健センター、岡山市立御南西公民館

みんな・にし地区 ええとご発見図



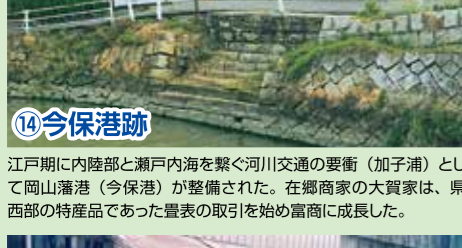
⑩大森喜一先生頌徳碑
明治7年岡山市今村辰巳に生まれる。大正12年には県会議員として県政に尽力した。昭和7年、南部の発展のため笹ヶ瀬川改修に着手し、幾多の困難を克服し昭和13年に完成した。



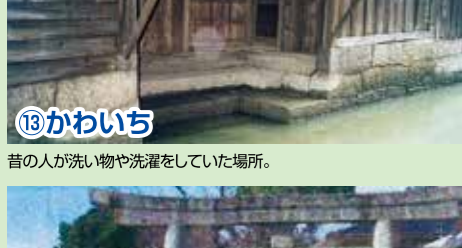
⑪快神社
その昔、この近くへ玉野市八浜の快神社のものと思われる木片が流れつき、快神社として祀った。地元の人からは「こころよしさま」と呼ばれ祀られている。



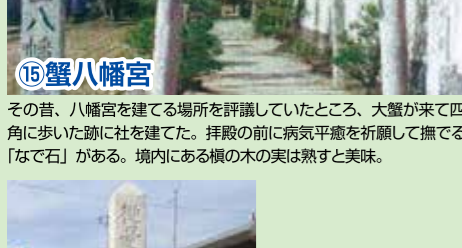
⑫大賀邸
江戸期に内陸部と瀬戸内海を繋ぐ河川交通の要衝(加子浦)として岡山藩港(今保港)が整備された。在郷商家の大賀家は、県西部の特産品であった畳表の取引を始め富商に成長した。



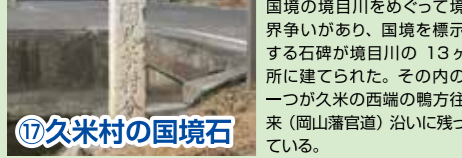
⑭今保港跡
昔の人が洗い物や洗濯をしていた場所。



⑬かわいち
その昔、八幡宮を建てる場所を評議していたところ、大蟹が来て四角に歩いた跡に社を建てた。拝殿の前に病氣平癒を祈願して撫でる「なで石」がある。境内にある横の木の実は熟すと美味。



⑮蟹八幡宮
江戸時代に、備前・備中の国境の境目川をめぐって境界争いがあり、国境を標示する石碑が境目川の13ヶ所に建てられた。その内の一つが久米の西端の鴨方往来(岡山藩官道)沿いに残っている。



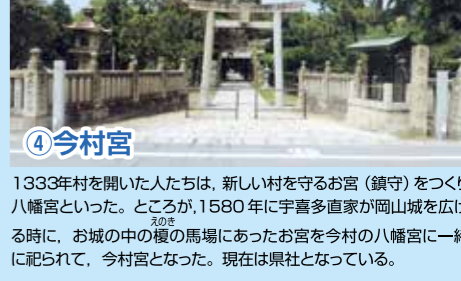
⑯久米村の国境石



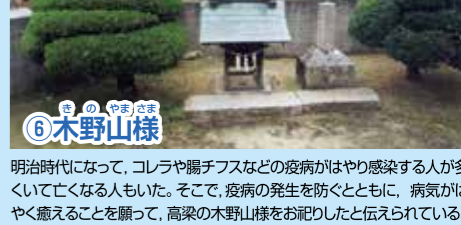
②白鬚宮
1401年に近江国に祀られていた白鬚宮を勧請してこの地に創建したと伝えられている。一時は洪水で流されたが、元の松之島の地に帰った。白鬚宮の境内が松之島と言われていることから、この辺りが海であったということがわかる。数千年かかって旭川や笹ヶ瀬川が運んできた土砂が積み重なってできた島である。



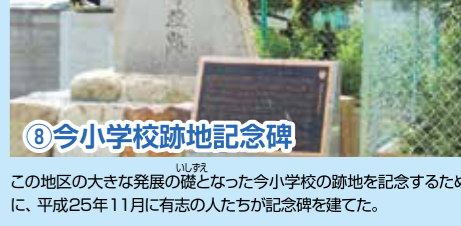
③狛犬
狛犬は、旧国道の鴨方往来の竹通の交差点の参道の入り口に鳥居と一緒に据えられていた。この鳥居は南海地震で倒壊したため現今村宮に戻している。



④今村宮
1333年村を開いた人たちは、新しい村を守るお宮(鎮守)をつくり八幡宮といった。ところが、1580年に宇喜多直家が岡山城を広げる時に、お城の中の榎の馬場にあつたお宮を今村の八幡宮と一緒に祀られて、今村宮となった。現在は県社となっている。



⑥木野山様
明治時代になって、コレラや腸チフスなどの疫病がはやり感染する人が多くいて亡くなる人もいた。そこで、疫病の発生を防ぐとともに、病気がはやく癒えることを願って、高梁の木野山様をお祀りしたと伝えられている。



⑧今小学校跡地記念碑
この地区の大きな発展の礎となった今小学校の跡地を記念するために、平成25年11月に有志の人たちが記念碑を建てた。



⑨日蓮宗今村教会所

- 岡山ドームコース 約7km
- 今村宮コース 約6km
- 蟹八幡宮コース 約5km