

くらしき まち歩き さと歩き マップ

倉敷市
真備地区
川辺地区

作成：川辺地区愛育委員会
協力：川辺地区まちづくり推進協議会
川辺地区社会福祉協議会
復興プロジェクトあるく
発行：倉敷市（令和4年1月改訂）

- 3Kコース（北コース）
川辺分館 スタート・ゴール
- 5Kコース（南コース）
川辺分館 スタート・ゴール



川辺交番

川辺災害公営住宅

地下道

長御崎神社

川辺脇本陣跡

川辺本陣跡

川辺一里塚跡

指定避難場所・指定緊急避難場所
（浸水時を除く）



H30年の豪雨災害を後世に
伝えるために「豪雨災害の碑」
が建立されました。



江戸時代は宿場町として
賑わっていました。



岡田藩の菩提寺。明治26年
の大洪水の追悼碑が建てら
れている。

～ふるさと再発見 川辺の里巡り～

私たちは、地域の皆さんの「健康づくり」や平成30年の豪雨災害の経験から、「防災意識の向上」を願ってこのウォーキングマップを作成しました。災害によって川辺地区も少し変化が見られますが、このマップを活用して、新たな川辺の里をご家族やお友達と一緒に歩いてみてください。健康づくりの一助となればうれしいです。また地域を知ることは防災にも役立つと思います。

真備川辺地区公園



真備中曾団地公園

倉庫跡
空地



高梁川真備とんぼ広場

土手の上は見晴らしがよく、川辺が一望できます。

小田川

矢形橋

グリーンパーク
まび

まびいきいき
プラザ

川辺宿駅

井原鉄道

記載されている避難場所等の情報については
作成時点のものであり、最新の情報は
市ホームページでご確認ください。

ウォーキングマップの活用について

表面のマップには3kmコースと5kmコースを紹介していますが、その日の体調や気分によって、いろいろコースを変えて歩いてみるのもいいですね。大切なことは毎日ウォーキングを続けることです。年齢を重ねると骨や筋肉の量が低下するため、転んだ時に骨折などを起こしやすくなります。「転倒・骨折」は高齢者が要介護になる原因の一つです。日頃から、良い姿勢・足腰の筋力アップ・バランス能力の改善のため運動を心掛けましょう。毎日続けることで足腰が鍛えられ、転倒を防止できます。また糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防改善にもつながります。

がんばろう 1日1回ウォーキング！

良い姿勢でさっさと歩く

歩数計などを使って毎日の運動量を測るのもよいでしょう

視線は前に

腕の力は抜いて

ひじは直角にして
腕を大きく振る

水分補給も忘れずに

胸を張って背を伸ばす

歩きやすい靴

歩幅は広めに



ウォーキングのマナー5ヶ条

- ① やあ、おはよう！明るいあいさつ さわやかに
- ② 信号で あわてずあせらず 待つ余裕
- ③ 広がるな 参加者だけの 道じゃない
- ④ 自分のごみ 自分の責任 持ち帰り
- ⑤ 歩かせて いただく土地に 感謝して



防災

目指そう！ 逃げ遅れゼロの川辺地区

川辺地区 洪水被害 5m

ハザードマップでは川辺地区のほとんどが5m以上の浸水予想です。洪水時において、安心・安全のためには、より安全な場所へ避難しましょう。

前もって 家族で決める マイ避難先

いざという時に迷わずに避難できるように、難を避けるための避難先を決めましょう。指定避難所・指定緊急避難場所以外にも知人宅や高台、ホテル等3か所ぐらいを考えておくと慌てません。

災害の 種類で違う 避難先

川辺小学校、川辺分館は、地震・土砂災害の場合の避難場所です。洪水の場合は、浸水エリア内にあるため、川辺小学校のみ、逃げ遅れた場合の緊急時に限り利用できます。川辺地区周辺の代表的な避難先はハザードマップや倉敷市のホームページで確認してください。

情報は 正しく理解 即行動

『警戒レベル3』の高齢者等避難で、高齢者・障がい者・乳幼児・妊産婦など避難に時間がかかる人は避難開始です。その他の人も、すぐに避難ができるように準備をしておきましょう。

「避難しよう」 みんなで押しあう 避難スイッチ

避難のタイミングは迷います。でも、親しい人やご近所からの呼び掛けがあれば、早めの避難につながります。日頃のつながりを大切にして、いざという時に助け合うことができる温かい地域を目指しましょう。

「無事です！？」 黄色いタスキで 安否確認

川辺地区は「黄色いタスキ」運動の取り組みをしています。「無事です！」を知らせるために、玄関先に黄色いタスキを結びましょう。

日頃から 備えて安心 持ち出し品

非常時持ち出しバックには、自分や家族に合わせて必要なものを自分で準備しましょう。水・食料・簡易トイレは3日分を備蓄。入れ歯・補聴器・眼鏡・薬などを忘れないように持ち出しましょうね。

「黄色いタスキ」運動は川辺地区独自の取り組みです

