



## 倉敷市 真備地区 呉妹地区

作成：呉妹地区愛育委員会  
協力：呉妹地区まちづくり推進協議会  
呉妹地区社会福祉協議会  
発行：倉敷市（令和3年11月改訂）

### ウォーキングのポイント



- ★ウォーキング前後にストレッチ
- ★うす暗い時間には夜行たすきや反射板
- ★継続しましょう！

### ①まきびさくら公園



小田川沿い1kmにわたり桜が立ち並んでいる。景色を眺めながら散歩やサイクリングする人も多く、簡単な遊具もある。

### ②線刻阿弥陀如来坐像

二重円の光背を負った阿弥陀如来坐像が線刻されている。紀年銘、寛元4年（1246年）、県内で最も古い在銘の石仏として県重要文化財に指定されている。



### くまのじんじゃ ⑤熊野神社 (届出避難所)



黒宮神社とも呼ばれる。さくら公園東側の駐車場から、国道を挟み、石段を登る。

### くろみやおおか ⑥黒宮大塚



熊野神社の左背後に鳥居があり、頂上に八幡宮の社がある。昭和52年の発掘で竪穴式石室、土器、勾玉などが出土した。

### ③高見山 蓮花寺 (届出避難所)



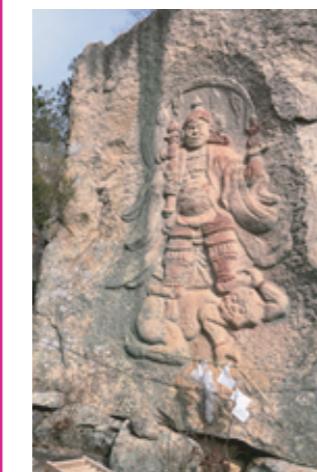
もとは鷲峰山捧澤寺の末寺。楼門は室町時代に明の様式で建造。吉備四国霊場の第53番札所。

### じゅぶうさん ⑥鷲峰山 照寂院 (届出避難所)



鷲峰山捧澤寺より、明治13年に照寂坊が現在地へ移転した。

### ④毘沙門天立像



尾崎の石鎧山山頂近くの巨岩（高さ幅とも4m）に掘られた、1.7mの立像。甲冑を付け、宝棒を握り、鬼を踏みつけた毘沙門天は力強い。市の重要文化財となっている。眼下の眺めもすばらしい。

### ⑦猿掛城址

猿掛山に南北朝時代に築かれた山城の跡で6段からなる郭が南北に連なる。真備町側と矢掛町側に登山口がある。



山頂より  
矢掛を望む

### ことひきいわ ⑧琴弾岩



奈良時代の右大臣、吉備真備公が晩年、中秋の名月の夜に、この岩の上で琴を弾いたという故事にちなみ、琴弾岩と呼ばれている。



**弾琴祭(だんきんさい)**  
中秋の名月に近い  
土曜日の夜に開催



### あとやまじんじゃ ⑨穴門山神社 (高山様)



八高橋から北へ広く見渡す奥の高山の8合目あたりに祀られている。ふもとの赤鳥居が参拝者の目印と言われ、昭和30年代頃までは遠方から多くの人が参拝した。現在は車で参拝できる。木々に囲まれる境内から、四国の山も望むことが出来る。

# ふれあい ウォーキング 呉妹

じゅうざん

捧澤寺



## 健康づくりにウォーキングを！

健康づくりのためには、有酸素運動、筋トレ、ストレッチの3つの運動が大切です。ウォーキングは有酸素運動の代表格。心肺機能向上、体脂肪の燃焼、血管の若返りの効果があります。また、ストレスを軽減し、うつ病や認知症を予防し、免疫力を高める効果もあります。ぜひ、生活に取り入れましょう！

矢掛町

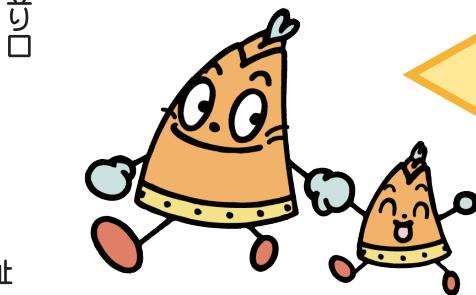
倉敷市真備町



橋の押しボタン  
信号を渡り  
吉備大臣宮へ

福頬橋  
○  
○  
○

猿掛城址登り口



小田川沿いは色々な野鳥が見られるんだよ！  
行ったことのない名所・旧跡もあるね。歩きながら避難所も確認できるよ！



⑨穴門山神社

池ノ上公会堂



城山

⑥照寂院



赤鳥居

西コース

大武谷川

小田川

八高橋

琴弾橋



井ノ口公会堂



横断歩道を渡りましょう

橋上、車に気を付けて歩きましょう

吉備大臣宮



横断歩道を渡りましょう

福頬橋



猿掛城址



猿掛城址



⑦

猿掛城址

猿掛山

● 指定避難所・指定緊急避難場所

● 届出避難所（地域が自主的に開設運営する避難場所）

※記載されている避難所等の情報については作成時点のものであり、最新情報は市のホームページをご確認ください。

参考文献：「真備町歩けば」岡山文庫 301

**【くれせ西コース】 9km 13,540歩 2時間30分**

呉妹分館→呉妹小学校→照寂院→吉備大神宮→福頬橋→琴弾岩  
→八高橋→呉妹分館

**【くれせ東コース】 5km 9,000歩 1時間40分**

呉妹分館→さくら公園→蓮花寺→熊野神社→坂根池→呉妹分館



## 考えよう！防災について

● のマークのついている建物は避難所です。（R 3.9 現在）

倉敷市より警戒レベル3発令時、避難に時間がかかる人は、避難所の開設情報を確認しながら避難

### ● 日頃の心構え

- ①台風や大雨など気象情報に気を付け、明るいうちに早めの避難
- ②避難先を複数考えておき、実際にに行って確認しておく
- ③子どもや高齢者、ペットの避難の準備
- ④ガソリンを満タンにしておく
- ⑤非常持ち出し品の準備（薬、貴重品、充電器等）
- ⑥ライフライン断絶、孤立に備え、備蓄しておく・・・など。

● 避難するときはご近所に声掛けをしましょう。