

くらしき まち歩き さと歩き マップ

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）

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。

くろみやおおつか

黒宮大塚

せんごく あ み だ によらいざそう

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。

こうけんざん れんげ じ

③高見山 蓮花寺

（届出避難所）

もとは鷺峰山捧澤寺の末寺。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。

じゅぶうざん しょうじゃくいん

⑥鷺峰山 照寂院

（届出避難所）

鷺峰山捧澤寺より、明治13年に照寂坊が現在地へ移転した。

びしゃもんてんりつそう

④毘沙門天立像

尾崎の石鎚山山頂近くの巨岩（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。

さるかけじょうし

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

祭事を行い琴弾岩の上で琴と尺八を演奏

あなとやまじんじゃ こうやまさま

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も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。

ウォーキングのポイント

あごは引く

水分補給を
しっかりと

うでを
前後に
大きく振る

背筋を
伸ばす

かかとから
着地

歩幅は
ふだんより
少し広く

★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！

ふれあい ウォーキング 呉妹



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！

【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→福頼橋→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。（R3.9 現在）

倉敷市より警戒レベル3 発令時、避難に時間のかかる人は、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。

●避難するときにはご近所に声掛けをしましょう。

 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