

くらしき まち歩きさと歩き マップ



倉敷市 倉敷地区 万寿東学区

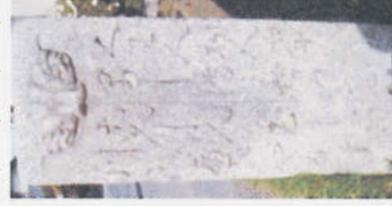
作成：万寿東学区愛育委員会
発行：倉敷市（令和4年3月改訂）



道標
「みちしるべ」として、
道路や山中などに目的
地までの距離や方向指
示のためにたてられた
ものです。



吉備津お可山
大せん阿し守



古んじん玉しま
川遍やかげ

(不洗観音)
く王んおん江十八
早し満せのを

金飛らくらしき八丁
由加あまき下つ井



常夜燈



献燈



“献燈”は、“けんとう”
と読みます。

豆知識

“常夜燈”とは・・・神仏を供養（くよう）するために、
風夜ともし続けられている明かりのこと。また、村人た
ちが無事に参詣できるようにするための明かりでもある。
“献燈”とは・・・社寺に奉納する燈明のこと。

万寿東学区

山陽本線より南の大島、福島、平田の一部。地域住
市街地の近くではあるが、古くからの農家もあり田畑も多い。地域住
民の活動も活発なところである。

倉敷市立万寿東小学校

昭和48年に設立。

倉敷地区(旧市内)19学区のうち、18番目にできた学校です。校章
の中の字は、「万」と「東」。まわりには市の市花である藤の花が使わ
れています。藤がさかさまになっていて、あがり藤といえます。あが
り藤は、向上を意味し、どんどんよい小学校になるようにと願いが込
められています。



熊野神社



福島・大島・平田の氏神さまです。

14の神様・・・

天照大神 伊邪那岐命 伊弉那美命 軻遇突智命 事解男命 國常立命
瓊瓊杵尊 罔象女命 火火出見尊 速玉男命 天忍穗耳命 稚産靈
鵜茅葺不合命 埴山姫命



熊野神社のころには水仙や桜の木が
たくさん植えられています。
3月には、水仙が咲き乱れ、
4月には桜が咲きます。

意識的に“歩く”ことから始めませんか？

まずは、プラス100の歩から♪

歩数計をつけて普段の歩数を確認しよう。
10分歩くと約100の歩。歩数を時間で覚えよう。
通勤や外出は、歩きやすい靴をはいて出かけよう。
一緒に取り組む仲間をみつけてもいいかも？
他の人と競争しない。無理をしない。
持病がある人は、主治医に相談してから歩こう。

★効果的な運動★

運動種目 有酸素運動+筋力づくり
運動強度 やや楽からややきつい おしゃべりができる
実施頻度 最低、連続しない3日 1週間に1~2日は、休養日
時間帯 食後30分から1時間後
持続時間 20分から30分以上 60分以内
・歩行中心の活動であれば1日当たり約8,000~10,000歩
・速歩で約60分
・これから運動をはじめ方は、5~10分から

～運動してはいけないとき～

・睡眠不足
・体調不良(食欲不振 腹痛 頭痛 頭痛)
・動悸 熱が高いとき
・いつもより脈拍や血圧が
高すぎる時、低すぎる時
・心拍数100以上 血圧160/95以上
・関節、筋肉に激しい痛みがあるとき
・暑すぎる時 寒すぎる時
・二日酔い

～すぐに運動を中止するとき～

・胸痛、動悸、脈が乱れている
・頭痛
・吐き気
・しびれ
・めまい
・冷や汗、ふるえ、強い空腹感
・筋肉、関節に痛み
・いつもと違う疲れ

歩く姿はさっそうと、身も心も引き締めて歩こう！

あごは軽く引いて、視線はまっすぐ前方へ
背筋を伸ばす
肩の力を抜いて、ひじを曲げ、腕は後ろに引くように振る
お腹は引き締め、腰を前へ押し出す感覚で
後ろ足のつけ根が伸びるように歩く
つま先で地面をける感じで着地はかかとからつま先へ

～万寿東学区 MAP～

★地域再発見！健康アップウォーキングコース★

病院通りコース
時間：30分
歩数：3000歩～3200歩
距離：約2.2km
消費：約90kcal

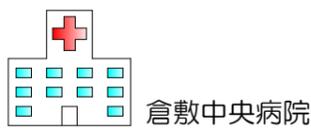
参考： の場合
時間：10分
歩数：1000歩
距離：約0.7km
消費：約30kcal

万寿東名所めぐりコース
時間：40分
歩数：4200歩～4500歩
距離：約3km
消費：約120kcal
★折り返し地点はちょうど中間点★

中津めぐりコース
時間：20分
歩数：2000歩～2200歩
距離：約1.5km
消費：約60kcal
★中津会館はちょうど中間点★

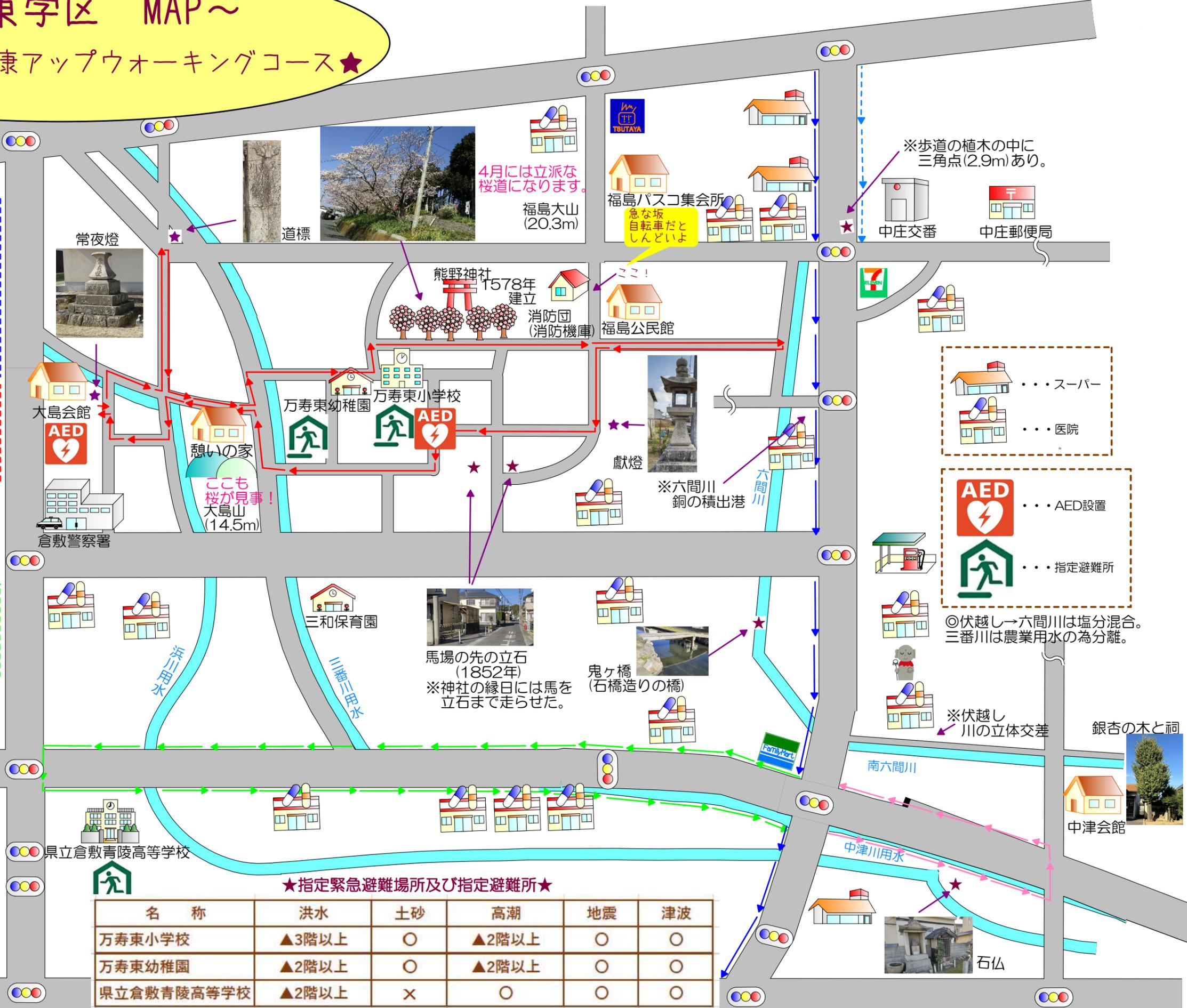
南大島コース
時間：20分
歩数：2000歩～2200歩
距離：約1.5km
消費：約60kcal
★折り返し地点はちょうど中間点★

★大島山は島だった。
大島山とも。
★神社のある山も島で
太田山、又は大山とも。



30kcal・・・イチゴ100g(8個くらい)
60kcal・・・柿100g(小1個くらい)
120kcal・・・ミニクロワッサン1個半

★学区全体周ると約8km。



★指定緊急避難場所及び指定避難所★

名称	洪水	土砂	高潮	地震	津波
万寿東小学校	▲3階以上	○	▲2階以上	○	○
万寿東幼稚園	▲2階以上	○	▲2階以上	○	○
県立倉敷青陵高等学校	▲2階以上	×	○	○	○

※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をご確認ください