

あさきたウォーキングマップ

深川地区版



このマップは深川地区の有志が集まり作成したものです。これから歩こうと思っている方、すでに歩いている方も、このマップを利用し、楽しみながら健康づくりに取り組んでみませんか。

みんなで気軽に楽しく歩きましょう！ 健康ウォーキングのすすめ

子どもから高齢者
まで全世代で！

五感で自然を
感じよう

深川の魅力新発見！
こんないいところがある！

安佐北ノルディック・ウォーク同好会

【開催日時】毎週金曜日 9:30～
【集合場所】安佐北区スポーツセンター

安佐北ウォーキング

【開催日時】毎週火・金曜日 9:30～
【集合場所】安佐北区スポーツセンター

深川ウォーキングクラブ

【開催日時】毎月2・4水曜日 8:30～ 【集合場所】高陽公民館

高陽あるこう会

【開催日時】毎月2・4木曜日 4月-9月 9:00～／10月-3月 10:00～
【集合場所】高陽公民館

問い合わせ先 地域支えあい課 ☎082-819-0586

あさきたウォーキングマップ 深川地区版

【発行年月】令和7年1月

【発行】安佐北区地域支えあい課 ☎082-819-0586

【制作協力】深川地区自治会連合会・深川地区社会福祉協議会・深川学区公衆衛生推進協議会・深川学区体育協会・高陽公民館・安佐北区健康ウォーキング推進者

深川地区のみどころ！ 緑の山々に囲まれ、三篠川の清い流れに沿って歩こう！



1 高陽公民館

安佐郡高陽町が広島市に編入合併した翌月、旧高陽町域内唯一の公民館として、昭和48年(1973)4月1日に開館した。令和3年(2021)に誕生したマスコットキャラクター「こよん」(三篠川の妖精)とともに、地域のみなさんから愛され親しまれている。



2 亀崎神社

延暦15年(796)に勧請と伝えられる長い歴史のある神社である。住古毛利家と深い関係があり毛利家の祈願神社として厚く保護され、例大祭にも御代参があったようである。例大祭は10月の第3日曜日とその前日の土曜日に開催される。



3 黄幡神社

「おんぱんさん」と呼ばれ親しまれてきた。いつ勧請されたかは不明である。大正3年(1914)に尾和の大幡谷にあった黄幡神社を合祀し大正11年(1922)に湿気のない現在地に改築遷宮された。祭礼は11月最終の日曜日に開催される。



4 花ノ木観音

建立の年月日は不明であるが昔から南天観世音として崇拝された守護仏である。自然石の石仏で「花ノ木観音」と刻まれている。大正11年(1922)12月に乾燥した現在地に移され大切に守られてきた。祭礼は4月の第3日曜日に開催される。



5 明光寺・薬師堂

明光寺には、県の重要文化財である木造薬師如来像と、市の重要有形文化財である明光寺薬師堂がある。如来像は昔から「オヤクッサン」と呼ばれ親しまれている。薬師堂は天文8年(1539)に建てられた市内で最古の建物である。祭礼(御開帳)は5月の第2土曜日に開催される。



6 どうどう川湧き水

薬師堂近くの谷川の岩間から湧き出る清水である。大雨で他の谷川の水は濁っても、ここの水は濁らないと言う。この水は、毎年8月6日に開催される平和記念式典にて、原爆犠牲者への献水として使われている。



7 中深川の観音さん

地域の人達は「ヤツデの観音さん」と呼び親しまれてきた観音堂で、堂内に等身大の美しい千手観音が祀られている。以前は院内大倉谷にあった明覚寺の本尊と伝えられ「雷除け」「火伏せ」の観音という。祭礼(御開帳)は3月春分の日で子ども相撲なども奉納されていた。



8 大倉山西法寺

奥迫川にかかる石の橋を渡って境内に入りお参りするという珍しいお寺である。川の改修前には橋の下に蓮池があり美しい花が咲いていた。住古は院内大倉谷にあった妙覚寺という禅宗寺院であったが浄土真宗に改宗し、西法寺と改めて現在地に移ったようである。



9 三篠川第三鉄橋

大正4年(1915)に建造された鉄橋で6本の橋桁が並んでいる。上流の水の抵抗力が少なくなるように設計されているので、平成30年(2018)の西日本豪雨災害でも被害を免れた。



10 会下観音堂

三篠川の陰地橋を渡り、山道を少し上ったところに「会下観音堂」がある。ご本尊は十一面観音である。このお堂付近の地名は観音寺といい、昔この奥に観音寺というお寺があって、その寺のご本尊であったのではないかとわれている。



11 陰地神社

石の鳥居の間の急な石段を上りつめると社殿がある。石の鳥居には天保13年(1842)9月吉日、石段の途中にある石灯籠には寛政8年(1796)と読める名が刻まれている。大正14年(1925)には、亀崎神社に合祀し現在は天神山にあった天神さんが祭られている。



12 平林新宮神社

地域の人達に「新宮さん」と呼ばれ地域の守り神として敬われ守り継がれてきたお宮である。周りが水田だった頃は付近に溜め池がいくつかあり水の神様として信仰された。祭礼は10月の第2土曜日に開催される。



13 銅亀山善徳寺

真言宗教徳坊の寺跡を真宗に改め天文年間に善徳寺が開基された。寺山一帯に見られる石垣は飢饉の際当時の住職が多く難民を受け入れ、その救済事業として築いたと言われる。境内の梵鐘は広島市の重要文化財で当時としては珍しい技法を用いて作られている。



14 尾和金毘羅神社

元は尾和八幡宮として長い歴史のあるお宮であったが大正14年(1925)亀崎神社に合祀された。その為空殿となった社へ参道中途に鎮座されていた琴毘良神祇をお祀りし金毘羅神社となった。祭礼は春と秋に行われる。



15 安佐北区スポーツセンター

広島市内8区のスポーツセンターの中で利用者が最も多く、アジア競技大会やひろしま国体の競技会場としても使用された。10月下旬から11月上旬には『三篠川ウォーキング』を開催している。駐車場319台。

ウォーキング 前後の ストレッチ



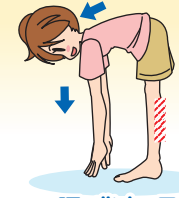
1. 背伸び



2. 体側のストレッチ
(左右行います)



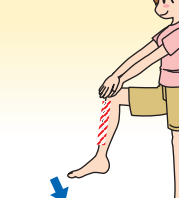
3. 上腕と肩
(左右行います)



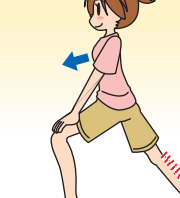
4. 腰、背中、尻、
ももの後ろ側



5. 股関節、ももの
内側と後ろ



6. ももの前(左右行います)



7. アキレス腱と
ふくらはぎ(左右行います)