

あさきた ウォーキング マップ

飯室地区版



このマップは、飯室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

わが町新発見…
こんな
いいところが!!

仲間との楽しい
おしゃべりで
リフレッシュ

のどかな景色と
四季の風景を
楽しもう

飯室地区ウォーキング 安佐町とことん歩こう会 自主グループ

近郊で色々なコースを楽しみながら歩いています。みなさん、ぜひご参加ください！

開催日：毎月第2土曜日・第4水曜日
時間：午前9時30分～午後4時
集合場所：安佐公民館 会費：3,000円/年

問い合わせ先 安佐公民館 ☎082-835-0111

あさきたウォーキングマップ 飯室地区版

[発行] 安佐北区健康長寿課 ☎082-819-0586
[制作協力] 安佐町とことん歩こう会・飯室地区連合自治会・飯室地区社会福祉協議会・飯室地区公衆衛生推進協議会

[発行年月] 令和元年10月

飯室地区みどころ



1 毛木観音

平成7年(1995)12月12日、当地において京都 仁和寺大僧正暁下をお迎えし、開眼法要を執り行う。



2 獅子走り・宇津観音堂

物資や人の出入りの浜で、この沖で大きく曲を描き流れる瀬は「獅子走り」と呼ばれ舟や筏の事故が多かった。この瀬の川底の人身大の岩を引き上げ祀ったのが宇津観音堂である。



3 バットの森

森を育て木を利用することの大切さを伝える目的で、子どもたちやプロ野球選手、林業関係者等により、野球のバットの材料になるアオダモなどが植えられている。



4 旧安芸飯室駅

昭和11年(1936)に国鉄可部線が広島～飯室間に開通。戦後、昭和21年(1946)まで終点として多くの人々が乗降した。平成15年(2003)に廃線。



5 浄国寺

室町時代に開基、一説に現在地の前にある森の上にあったとされる。いつ現在地に移転されたかは不明。現在の伽藍は大正14年(1925)に再建。



6 清和中学校の桜並木

昭和37年(1962)、安佐町内の5校を統合し開校した清和中学校。整備の一環で、校地南側法面に約20本の桜を植樹。地域のみならず広く親しまれている。



7 雁木状石積み護岸

1m超の自然石を100個以上使用し、幅17m・高さ3mの規模で施工した護岸。環境との調和と親水性を考慮した構造になっている。



8 鈴張川と桜

鈴張川改修工事で整備された管理道路に地元有志で桜を植樹。春にはみごとな桜並木となって地元住民に親しまれている。



9 養専寺

上島、上手の寺山にあったが江戸時代に現在地へ移したと言われ、山門は古く、釘一本使わず建立している。



10 土井泉神社

芸藩通史によれば、天承元年(1131)に今の山梨県より宇津へ勧請し、土居城跡へ遷宮された。



11 幕ノ内峠之石積み

坊字峠が急坂で狭く人力車などが通行できず、村総出で明治18年(1885)に人力で道路を建設。道幅5mだが当時はオバケ道路と呼ばれた。最高地点の両側に石積みが現存している。



12 龍王神社

往古は社号を亀甲山と称え、その後龍王山と改称。さらに明治4年(1871)水神社と改称。地元では「龍王さん」と呼ばれている。

ウォーキング こんなことに 気をつけて

靴

≫ 靴選びのポイント

- つま先にゆとりがある。
- 足の幅、甲の高さ、足のアーチが合っている。
- 靴底は厚めで、クッション性に富んでいる。
- 靴の中で、かかとが安定している。
- 軽くて(体重の1%以内)通気性が良い。

≫ ウォーキングシューズの履き方

- ① ひもをほどいて足を入れる。
かかと部分(カウンター)は踏みつぶさないこと。
- ② かかとを地面に。トントンについて。
- ③ つま先をついたままかかとを浮かせて
しっかりひもを結ぶ。



服装

- 日光を防ぐために、つばの広い帽子を選びましょう。
- 上着は、汗をかいても対応できるように、脱ぎ着の簡単なものを選びましょう。夏でも半袖を重ねて薄い長袖を着るなど、体温調節できるようにしましょう。
- ズボンは通気性・速乾性のある素材を、下着は通気性・吸湿性のよいものを選びましょう。

水分補給

- のどが渴いたときだけ水分をとるのではなく、始める前や、ウォーキング中の早目の水分補給を心がけましょう。
- 飲料水は、小型リュックサックやウエストポーチに入れ、両手を自由にとると、姿勢が崩れにくく疲れません。

事故防止

- 車の往来に注意し、広がって歩かないようにしましょう。
- 暗くなって歩く場合には、明るい色の服装で、反射板や反射テープなどを利用しましょう。