

あさきたウォーキングマップ

井原 いばら



このマップは、井原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。

健康ウォーキングのすすめ

- 井原の里の魅力を発見しよう!
- 歩く仲間と気軽に続けよう!
- 四季の風景を楽しもう!

井原ウォーキング自主グループ 井原歩いてみよう会

井原地区内で、色々なコースを楽しみながら歩いています。あなたも仲間に加わりませんか。

開催日: 月1回(第1水曜) 時間: 午後2時~午後3時
集合場所: 三篠園前 会費: 1,000円/年

問い合わせ先 安佐北区地域支えあい課 ☎082-819-0586

あさきたウォーキングマップ 井原 【発行年月: 令和5年2月】

[発行] 安佐北区地域支えあい課 ☎082-819-0586
[制作協力] 井原地区社会福祉協議会・井原地区町内会・自治会連絡協議会・井原学区体育協会・井原郷土史研究会・井原歩いてみよう会
[写真提供代表] 石橋 雄二

井原のみどころ



1 田んぼの詩

1990年度圃場整備事業で「美しき田園と活力あるふれあいの郷白木」として地区の景観づくり等を目的に整備。歌碑・カエル像・合鴨碑がある。



2 農魂碑

2003年度圃場整備推進事業で「農村活性化住環境整備事業」として見張地区(見張・大寺・河原・上吉井・下吉井)の圃場整備が行われた。



3 塚ヶ原古墳群

江地から見張・志和へ通じる旧道の丘にある古墳群で四つある円墳の一つ。横穴式石室の入り口の石は無く這って入られる大きさ。



4 江地の荒神社

地域の氏神様で「荒神さん」と呼ばれ大切にされている。傍に城山から落ちてきたと言われる巨石があり神聖な磐とされている。



5 茶屋屋敷跡

屋敷の直ぐ上に井原氏居館跡があり往來の客の休憩や宿泊に使われていたと思われる。下を流れる三篠川に架かる橋は茶屋橋と呼ばれていた。



6 井原氏居館跡

井原家の古文書に「鍋谷山の麓 井原殿の屋敷という一反ほどあり 石垣あり」とある。石垣は随所に大石を使い角石は縦に石組されている。



7 高源寺

1209年天台宗の僧道昌が有保村に開基とあるがいつ頃現地に移ったか不明。法華宗として日殷が1563年改宗。井原氏の菩提寺であった。



8 浄満寺

浄土真宗。1572年七代目の道了のとき甲田集落から現地に移った。1906年の市の大火で焼失し2年後に再建。門は楼門造り。



9 胡堂

1819年の古記録に「里程 当村胡堂より広島へ八里半 吉田へ三里」とあり井原からの近隣市町村への里程は胡堂が基点だった。



10 品川六兵衛塚

相撲取りの墓と言われている。塚の建立は1865年。旧道広島往還に面して建つ自然石の碑。井原には他にも相撲取りの墓があった。



11 平和の碑

井原原爆被爆者の会が、被爆の実相を後世に伝え核兵器廃絶と世界の恒久平和を願い2005年建立。



12 芸備酒造の煙突

甲田の酒造場を株式会社として1925~1944年まで「巴乃井」「三笹」など年間300石生産。閉鎖後は赤レンガ煙突を保存する。



13 薬師堂

土地の人から「おやくっさん」と呼ばれ親しまれている。堂の創建は詳らかでないが眼病に靈驗あらたかな仏様として広く信仰を得ている。



14 養泉寺

浄土真宗。古屋村から1600年前後に現地に移転。1875年火災で本堂と寺宝を焼失。本尊の阿弥陀如来像は難を免れる。4年後本堂再建。



15 長円寺

井原村迫田山に創建し数十年後現在地の長田に移転されたと言われる。1599年真宗に改宗し法輪山慶蓮院長圓寺と改称。



16 傍地石

古代律令制の行政区画に「郷」があり、井原村は三田郷に長田村は風早郷に組み入れられ両郷の境を明示するため境石として置かれた。



17 新宮神社

村から祭礼米を奉納する五社の一つ。1264~1274年に樋爪氏が社殿を再建したといわれる。境内のイチヨウは樹齢700年といわれ広島市の天然記念物。



18 戸石城址

戸石城は井原氏関連の山城といわれている。郭は第1郭から東に向けて大小5郭が階段状に傾斜して並んでいる。眼前には三篠川が流れ、安らぐ場所である。

井原歩いてみよう会の歌

歩く仲間よ 集まって来いよ
背筋を伸ばして 両腕振って
かかと着地で 転倒予防
仲間と歩こう 井原の里を
歩く仲間よ 集まって来いよ
歩いて貯めよう 健康貯金
歌に合わせて 一二三四
仲間と歩こう 井原の里を
【春の小川】の替え歌

ウォーキング 前後のストレッチ

出典 「歩こうや!ひろしま健康ウォーキングのすすめ」

1. 背伸び



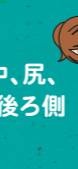
2. 体側のストレッチ (左右行います)



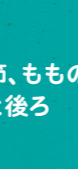
3. 上腕と肩 (左右行います)



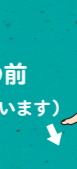
4. 腰、背中、尻、ももの後ろ側



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)

