

くらしき まち歩きさと歩き マップ



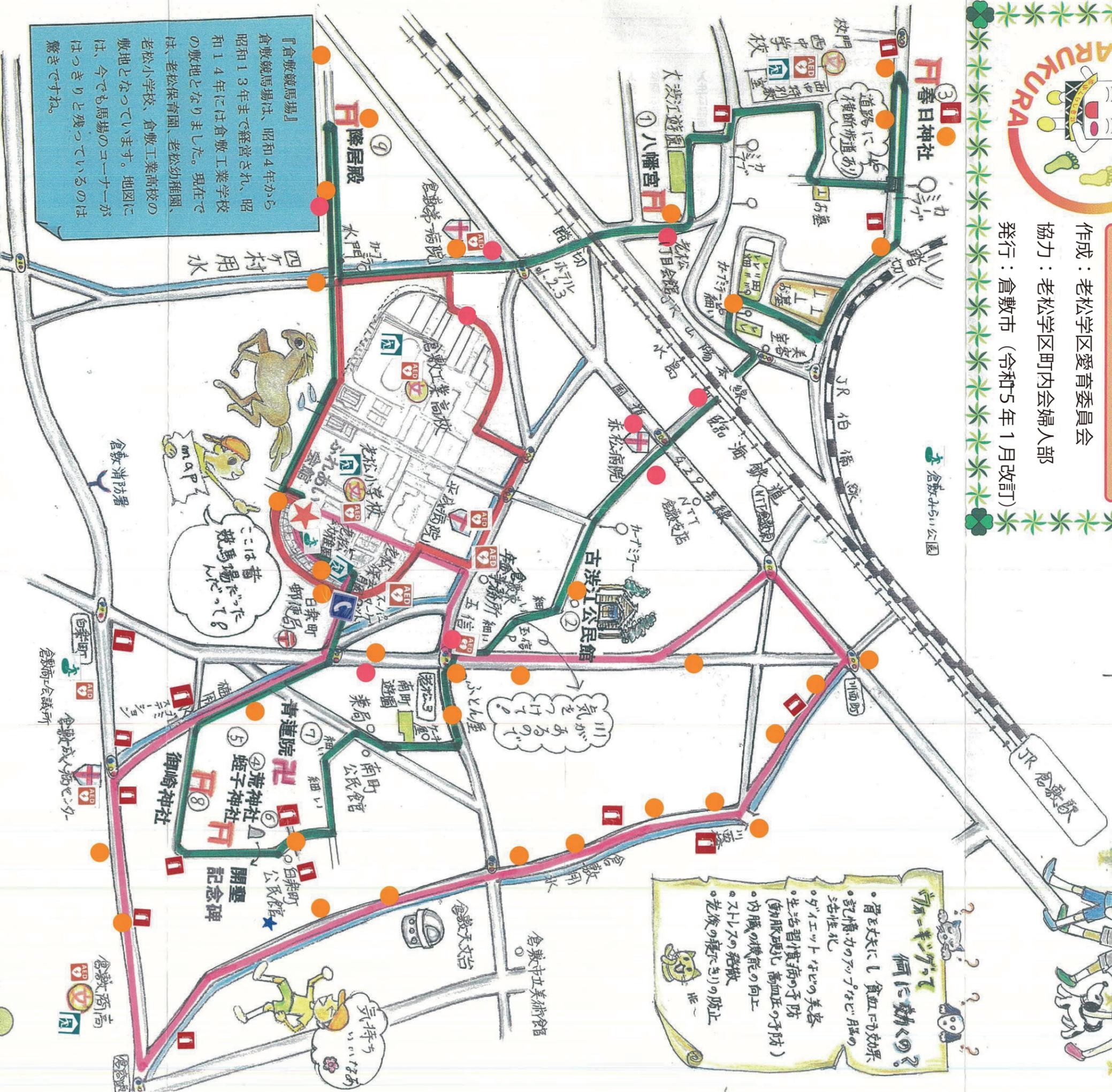
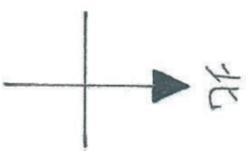
倉敷市 倉敷地区 老松学区

作成：老松学区愛育委員会

協力：老松学区町内会婦人部

発行：倉敷市（令和5年1月改訂）

- 指定緊急避難場所
- 消火栓・防火水栓
- 子ども110番の家(店)
- 地域の避難場所
- 指定避難所
- 公共電話



『倉敷競馬場』
倉敷競馬場は、昭和4年から昭和13年まで経営され、昭和14年には倉敷工業学校の敷地となりました。現在では、老松保育園、老松幼稚園、老松小学校、倉敷工業高校の敷地となっています。地図には、今でも馬場のコーナーがはつきりと残っているのが驚きですね。

ウォーキング
何に効くの？

- ・胃丈夫にし 貧血に効果
- ・記憶力のアップ(脳細胞の活性化)
- ・ダイエットなどの美容
- ・生活習慣病の予防(動脈硬化・高血圧の予防)
- ・内臓の機能の向上
- ・ストレスの発散
- ・老後の寝たきりの防止

こは昔馬場だった
m AP

川があるの？
気を付けて！

気持ちいいかな
歩いて見よう

- ★ 競馬場跡コース (20分) 2400歩 1.4km
- ★ 用水をたどるコース (50分) 5400歩 3.4km
- ★ 昔なつかしコース (70分) 7500歩 4.4km



健康マーチ ウォーキングストレッチ版

健康くらしき21は市民の方と共に勤める健康づくり活動で、手軽にできる運動としてウォーキングを推進しています。ウォーキングの前にはケガの予防のために、健康マーチに合わせてストレッチをしましょう。

間奏 (手を真上に伸ばす) **健康は歩いてこない** (手首をつかんで体を横に倒す) **だから自分でつくるもの** (反対側に体を倒す)

ふとももの内側を伸ばす **ふとももの内側を伸ばす** **ふくらはぎを伸ばす** **ふくらはぎを伸ばす**

人生は健康一番 (足を開き片足を曲げ、反対の足を伸ばす) **毎日運動取り入れて** (反対側の足を曲げ、もう一方の足を伸ばす) **気持ちのよい汗かいたなら** (曲げた足の側に向きを変え、後ろ足の裏を伸ばす) **お腹もすっきりするでしょう** (反対側の足を曲げ、後ろの足裏を伸ばす)

正しいウォーキングの基本

- 背筋をしっかりと伸ばす
- 視線は遠くへ、あごを軽く引く
- 歩幅は広く
- まず、かかとからつける

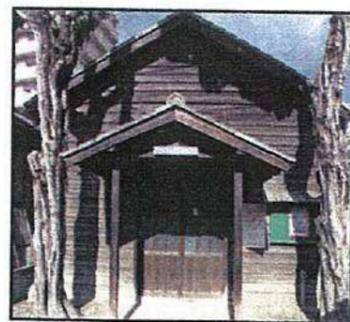
よく歩いて よく動いて (手首を振り、片足首を回す) **ワンツー・ワンツー** (手首を振り、反対側の足首を回す) **休まないで歩け** (足踏み)

よく笑って よく動いて ワンツーワンツー 休まないで歩け
人生は健康一番 一日一度は大笑い 心の休息できたなら 明日への元気が湧いてくる
健康は歩いてこない だから自分でつくるもの 頑張りすぎは体に毒よ 疲れた時には休みましょう
よく食べて よく動いて ワンツーワンツー 休まないで歩け
人生は健康一番 食べすぎ肥満に気をつけて 心の触れ合う食卓は 笑顔がいっぱい咲くでしょう
健康は歩いてこない だから自分でつくるもの お肉の脂とり過ぎしないで 毎日野菜も忘れず



おいまつはちまんぐう
① 老松 八幡宮

応神天皇、神功皇后、仲哀天皇を祭っている。天正年間(1573~1592)に宇佐八幡宮から勧請されたと伝えられる。明治6年(1873)村社に列し八幡神社と改称した。境内に「阿知の松」があって、天下の銘木として詠まれたが、昭和18年(1943)に枯損した。老松町、老松小学校はこの老松からきている。葦高八幡の分霊として継承されている。



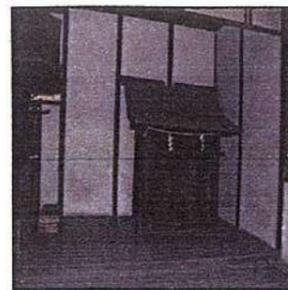
こしぶえこうみんかん
② 古渋江公民館

昭和13年(1938)7月14日午後9時5分頃老松町倉敷競馬場投票所より出火。倉敷消防組等消火に努めたが、事務所を残して全焼し、午後10時に鎮火した。その残った事務所を移転させたもの。



かすがじんじゃ
③ 春日神社

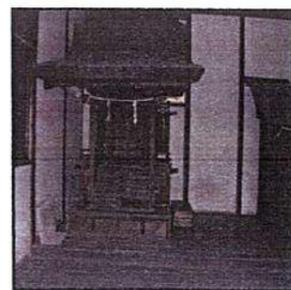
経津主神(ふつぬしのかみ)、建御雷神(たけみかづち)、姫大神(ひめのおおかみ)、天兒屋根命(あめのこやねのみこと)、大山咋神(おおやまくいのかみ)を祭っている。天正11年(1583)春日大社から勧請された。本殿は春日神社の名をもつが、流れ造りである。



④

④ 荒神社(こうじんじゃ)

足高神社の境外地末社。奥津日子命(おきつひこのみこと)奥津比賣命(おきつひめのみこと)を祭っている。カマドの神様であり農作物の守護神である。



⑤

⑤ 蛭子神社(えびすじんじゃ)

蛭子神(ひるこのかみ)を祭っている。戎(えびす・蛭子)は福の神として、商売繁盛を願っている。道路工事により荒神社の敷地に移した。



⑥

⑥ 開墾記念碑

この辺りが白楽町発祥の地と言われている。江戸時代(1603~1868)に牛馬の取引をする戎市(えびすいち)が開かれた所で各地から博労(ばくろう)が集まるので、それが白楽市村になった。市場(いちば)という地名も残っている。



まにさんしょうれんいん
⑦ 摩尼山 青蓮院

高野山真言宗の寺。開山は智空上人。かつては安楽寺と称し足高神社の別当として足高山にあったが、寛文年間(1661~1672)に岡山藩の政策により、山を下り白楽市村に移った。



おんさきじんじゃ
⑧ 御崎 神社

足高神社の境外地末社。大己貴命(おほなむちのみこと)を祭っている。開拓の守護神であり、五穀豊饒、農業、漁業の守護、家内安全等のご利益がある。境内地が石垣を積んで約1m高いのは、東西2本の高梁川が流れていた頃、東高梁川がたびたび決壊し一帯が水害にみまわれるので、貴重な財産である牛馬の避難場所として使われていたからである。



あしたかじんじゃおたびしょりいでん
⑨ 足高神社お旅所・降居殿

三嶋明神(大山津見命おおやまつみのみこと)、吉備津彦命(きびつひこのみこと)を祭っている。1685年高梁川末流大洪水で、破堤した時に降居殿の中にあった、弊殿(へいでん)、拝殿(はいでん)東西にある2社とも流された。足高お旅所のみ再建し、これに2社を遷し合祀した。現在の社殿は1776年に建てられた。この足高神社は、笹沖足高神社の降居殿で、秋祭りの折に巡回した神が泊まられるところである。宮司様も1泊される。10月の第2土曜日の秋祭りには、大勢の人で賑わう。