

# くらしき まち歩き さと歩き マップ



倉敷市  
玉島地区  
中央地区

作成：玉島中央地区愛育委員会  
発行：倉敷市（平成31年2月発行）

早朝・薄暮・夜間は、  
反射材やたすきを身につけよう！





今も利用されているドラム缶の浮橋

1 ドラム缶橋  
岡山県倉敷市玉島1丁目3



漆喰塗りの重厚な町家群

5 栄町商店街  
岡山県倉敷市玉島中央町1丁目



レトロな食事も楽しめる清心町商店街

9 清心町商店街  
岡山県倉敷市玉島中央町3丁目



のどかな空気漂う円通寺参道

良寛ゆかりの円通寺

13 円通寺・旧参道  
岡山県倉敷市玉島柏島451



懐かしさを思い出す商店街

2 通町一丁目、二丁目商店街  
岡山県倉敷市玉島1丁目、2丁目



結びの松

烏天狗

玉島の干拓工事成功を祈願した羽黒神社

6 羽黒神社  
岡山県倉敷市玉島中央町1丁目12



変わらない街の風景

日本遺産構成文化財

問屋街として栄えた町並み保存地区、新町

10 新町  
岡山県倉敷市玉島中央町1丁目



の豊島屋

3 豊島屋  
岡山県倉敷市玉島中央町1丁目



車が通るのも大変な道

映画にも使われる昔ながらの商店街

7 銀座商店街  
岡山県倉敷市玉島中央町1丁目



玉島港を守り続けた旧玉島灯台の灯器部

ヨットが停泊する玉島港

11 玉島港  
岡山県倉敷市玉島乙島



レトロな建物が印象的

4 港町商店街  
岡山県倉敷市玉島中央町1丁目9



旧柚木家住宅(西爽亭)

日本遺産構成文化財

江戸時代中期、藩主の宿泊施設

8 矢出町・旧柚木家住宅  
岡山県倉敷市玉島3丁目8-25(町並み保存地区/日本遺産)



日本遺産構成文化財

今も変わらぬ趣ある蔵通り

12 仲買町  
岡山県倉敷市玉島阿賀崎

## “歩く”がもたらす こんないいこと!

【気分スッキリ!】  
歩いて体を動かすと、運動をつかさどる交感神経が動き、休息をつかさどる副交感神経もバランスをとろうと活発に働きます。それにより自律神経が整いストレスが解消され、気分がスッキリ。

【糖尿病予防や  
血糖値コントロール】  
歩くとき血中のブドウ糖が消費され、血糖値が低下。長く続けていると、ブドウ糖の量を調整するインスリンの働きが効きやすい体質になり、糖尿病の予防・改善に。

【肩こり・腰痛予防】  
歩くを継続すると血行がよくなり代謝が促され、肩や首筋の疲労物質が排出されます。下半身を有効に使うので、腹筋・背筋が鍛えられ腰痛予防にも。

【脳を活性化】  
歩く運動は筋肉、腱、関節などにある感覚器を刺激し、脳を活性化させます。戸外を歩けば景色や音などの新しい情報が目や耳に入って、脳を刺激。

【心拍機能がアップ】  
歩くとき、足や腰などの筋肉は血液中の酸素を利用して活動に必要なエネルギーをつくるので、血液の流れが増えます。それにより心肺機能が高まります。

【高血圧の予防や血圧の低下】  
歩く運動はHDLコレステロール(善玉コレステロール)の量を増やし、高血圧を引き起こす動脈硬化を予防。血液の循環がよくなり、血圧降下も期待できます。

【骨密度低下の抑制】  
歩いて骨に負担をかけると、骨を作る骨芽細胞が活性化し骨密度の低下を抑制。太陽の光を浴びれば、カルシウムの吸収を高めるビタミンDの合成が促進。

参考資料:株式会社クラスAネットワーク

## ふれあい ウォークラリー



のんびり町歩き  
2.5kmコース  
(通町の町並み見学)

・図書館 → ドラム缶橋 → 通町 → 西爽亭 → 羽黒神社

よくばり町歩き  
4.0kmコース

・支所 → 羽黒神社 → 銀座商店街 → 新町 → 昭和橋 →  
→ 西町 → 大正橋 → 清心町商店街 → 良寛会館 → 豊島屋 → 支所

体力UPコース  
6.5kmコース

・支所 → 羽黒神社 → 銀行 → 新町 → 昭和橋 → 円通寺  
→ 栄町 → 良寛会館 → 豊島屋 → 支所

- 神社
- 寺社
- 公衆トイレ
- 休憩所
- 学校・幼稚園
- 駐車場
- 銀行
- 郵便局

- 交番
- ガソリンスタンド
- バス停
- 図書館
- 灯台
- 病院

Wifiスポット