

# くらしき まち歩き さと歩き マップ

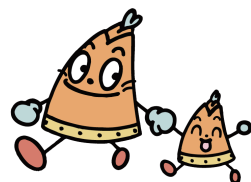
倉敷市  
真備地区  
岡田地区

作成：岡田地区愛育委員会  
協力：岡田地区まちづくり推進協議会  
発行：倉敷市（令和3年12月改訂）

## 水害後のふるさと

2018年の水害と新型コロナで気持ちが内向きになっていませんか。フレイル（心や体の衰え）予防のためにも少しでも外歩きをと思い、このマップを作成しました。私たちも歩いてみて改めて知った水害時の水位の高さ、更地の多さに驚かされました。一方史跡や神社等は変化なく安堵しました。皆さんもこのマップを活用して、避難所や近くの史跡巡り、横溝正史さんの作品の登場人物（銅像）等、見に出かけてみませんか。

記載されている避難場所等の情報については作成時点のものであり最新の情報は市ホームページをご確認ください。



**Aコース 約4km**  
岡田分館スタート → 岡田分館ゴール

**Bコース 約2km**  
辻田分館スタート → 辻田分館ゴール

コース以外に近所を散歩するのも良いですね。

マークのついている建物は指定避難所。指定緊急避難場所です。倉敷市より警戒レベル3発令時、避難に時間のかかる人は避難所の開設情報を確認しながら避難しましょう。

## ウォーキングの注意点

- 普段運動をしていない人は、ゆっくり歩くことから始めて慣れてきたら、スピードを少しずつあげていきましょう。
- 高血圧、心臓病、糖尿病等で、病院にかかっている人はかかりつけの医師に相談してから始めましょう。
- 水分補給はしっかり心がけましょう。
- 歩く前、歩いた後もストレッチをしましょう。
- 服装は調節できるものにしましょう。



## 楽しく歩いて健康づくり

ウォーキングは、誰でも、どこでも、いつでも出来る、競わない、頑張らなくていい、楽しいスポーツです。

### ウォーキング効果豆知識

#### 生活習慣病予防

血糖値や、血圧を下げる効果があります。また「がん」「心筋梗塞」「脳卒中」などの発症リスクを下げると言われています。

#### ストレス解消

気分転換やストレス解消につながります。

#### 肥満を防ぐ効果

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減ります。

#### 心肺機能の向上

全身持久力(粘り強さ)や筋力(力強さ)といった体力の維持・向上につながります。

参考資料：説明は前回作成マップより

## 2018年水害時水位到達点



① 新町 金比羅様



② 新町 天理教の下



③ 倉敷市消防団真備第1分団第2部



④ 上町 お薬師様

### ア 了然和尚像

「獄門島」に登場します。



### イ 真備ふるさと歴史館

江戸時代、この地を治めた岡田藩の文書や当時の暮らしや産業の工夫等示す資料を公開。横溝正史コーナーも設けられています。



### ウ 金田一耕助像

「横溝作品」に登場する探偵です。



### エ おりん像

「悪魔の手毬唄」に登場します。



### オ 横溝正史像

推理作家。作家疎開宅内にあります。



### カ 横溝正史疎開宅

昭和20年にこの家に疎開して「金田一耕助」の構想を得たとされています。その他著書多数。



### キ 東菫神社

地域の氏神様。秋のお祭りには子供神輿、千歳楽が出たり備中神楽を夜遅くまで奉納します。



### ク 堂応寺宝篋印塔

国指定重要文化財。1314年の造立でどっしりと重々しく鎌倉時代の世相をそのまま表しています。(昭和40年5月29日指定)



### ケ 満願寺宝篋印塔

県指定重要文化財。かつてあった満願寺が洪水で流され、その時に埋没していた宝篋印塔が1724年に発見され満願寺跡に残されています。(昭和31年4月1日指定)

