

【マップ・スタンプラリー帳の使い方】

- スタンプラリー形式になっていますので、まちを再発見しながら、自分のペースで歩いてください。
- 番号順にまわると効率的です。
- 上大岡駅→10.1km(桃色のコース)→港南中央駅→10.1km(青色のコース)→上永谷駅→10km(橙色のコース)→上永谷駅
- 3回にわけて歩く時は、マップ面の東・中・西コースの案内を参考にしてください。
- スタンプの無い寺社は、スタンプ帳の欄には、写真が印刷してあります。
- スタンプが用意されている寺社であっても不在でスタンプが押せない場合もありますので、ご了承ください。

1 青木神社 [B-3]

怪鳥又工が運んだ神社といわれる。久保、最戸、別所、中里、弘明寺、井土ヶ谷の総社。



2 自性院 [B-2]

七福神・福祿寿を祭る。昔ばなし「勘九郎地蔵」。



3 県戦没者慰霊堂 [B-2]

1953年造営。戦没者及び戦災死者5万8千余名の名簿が納められている。近くに、かながわ平和祈念館がある。桜の名所。



4 源為朝の祠 [B-2]

鎮西八郎源為朝が隠れ住んだといわれている。昔ばなし「源為朝の隠れ里」。



5 西福寺 [B-2]

七福神・布袋尊(石像)を祭る。入口に六地藏。



6 日行寺 [B-2]

七福神・大黒天を祭る。



7 眞光寺 [B-3]

弘明寺に次ぐ古刹といわれている。近くの高台は、街、山、海四方の眺めが良いところ。



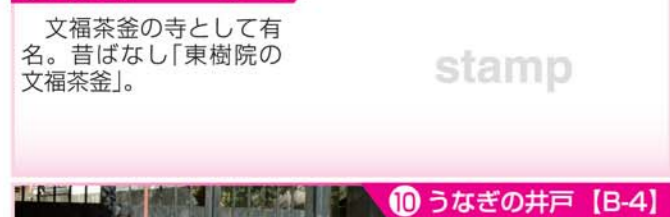
8 鹿嶋神社 [B-3]

上大岡総鎮守。堅牢地神塔、巡拝塔がある。



9 東樹院 [B-4]

文福茶釜の寺として有名。昔ばなし「東樹院の文福茶釜」。



10 うなぎの井戸 [B-4]

北条実時を治した水を汲んだ井戸。昔ばなし「北条実時とうなぎの井戸」。※立ち入りは出来ません。



11 成就院 [B-4]

幻の笹下城。小田原北条氏に仕えた岡宮氏が築いた。昔ばなし「歌をうたうミケネコ」ほか。



12 東福寺 [B-4]

花家の碑。花の精に感謝する気持ちで作られた。明治から大正には横浜の花どころで花を商う店が多かった。



13 笹下中央公園 [B-4]

縄文土器出土の地。杉本遺跡。狩猟場であったといわれる。



14 取水庭公園 [B-4]

洪水対策で大岡川分水路を昭和56年に築造。この地を後世に残すためかわしみの碑を建造。



15 港南ふれあい公園 [B-3]

季節の花が楽しめる。様々なイベントが催され、区民の憩いの場となっている。



16 岡本橋 [B-3]

平成5年横浜市登録文化財地域史跡に指定。明治初期に架けられ、20年頃改築。現橋は昭和37年建造。



17 福聚院 [B-3]

横浜指定名木「タブ」。花時計あり。



18 正覚寺 [B-3]

金沢札所26番。昔ばなし「幕府隠密の村・松本」。



19 桜道 [B-3]

石碑は笹下丁目にあったものをこの地に移設。鎌倉街道より日野公園墓地に至り1200m。



20 乗願寺 [B-3]

慶長2年(1597年)の創建といわれる。今の本堂は平成17年12月落成。



21 天照大神宮 [B-4]

笹下郷の総社。オオヒルムチノ命を祭る。横浜指定名木「シイ」。



22 永正寺 [B-4]

日野公園墓地に隣接して建つ浄土真宗の寺院。



23 善光寺 [B-4]

七福神・大黒天を祭る。



24 日野のしいの木 [B-4]

個人宅内。県指定有形文化財天然記念物に指定されている。



25 唱導寺 [B-4]

七福神・大黒天を祭る。北条氏からの認められた。階段下に六地藏。



26 光明寺 [B-4]

横浜指定名木「カキ」「イチヨウ」。新東国88所霊場68番札所。



27 春日神社 [B-4]

横浜指定文化財「彫刻の神社」といわれている。1099年創建。日野郷の鎮守。昔ばなし「春日神社のおこり」



28 徳恩寺 [B-4]

長屋門のあるお寺。新東国88所霊場69番札所。



29 八体地蔵 [A-5]

正覚寺の末寺で浄岸寺の跡地とされる。両脇に2体の地蔵は他の地から移されたといわれる。



30 安養寺 [A-5]

港南台古墳の「安養寺やくら群」があった。



31 迎陽隧道 [A-5]

大正4年地元民により手作りで掘削し完成。昭和53年現在の隧道が完成。



32 浄念寺 [A-5]

昔ばなし「浄念寺の咳止め玄入坊」。カビベをしたカ石あり。横浜指定名木「マキ」。



33 御殿社野庭神社 [A-4]

上野庭の鎮守。日本武尊を祭る。



34 野庭神明社 [A-4]

下野庭の鎮守。天照大神・白旗権現を祭る。ここ一帯は関城の跡といわれている。昔ばなし「野庭の関城と周辺」。



35 正応寺 [A-3]

板碑。横浜市地域有形文化財。



36 福徳院日影地蔵尊 [A-3]

日本三跡地蔵の1つ。昔ばなし「日影地蔵」。



37 般若寺 [A-2]

昔ばなし「乳出の井戸」。はらみ道祖神はめずらしい。近くに殿屋敷遺跡群がある。



38 神明社 [A-2]

永谷中村の鎮守。横浜指定名木「モチノキ」「イヌシデ」。



39 貞昌院 [A-3]

1582年創建。200年前から伝わる「天神おみくじ」がある。「勝舟の書」あり。



40 永谷天満宮 [A-3]

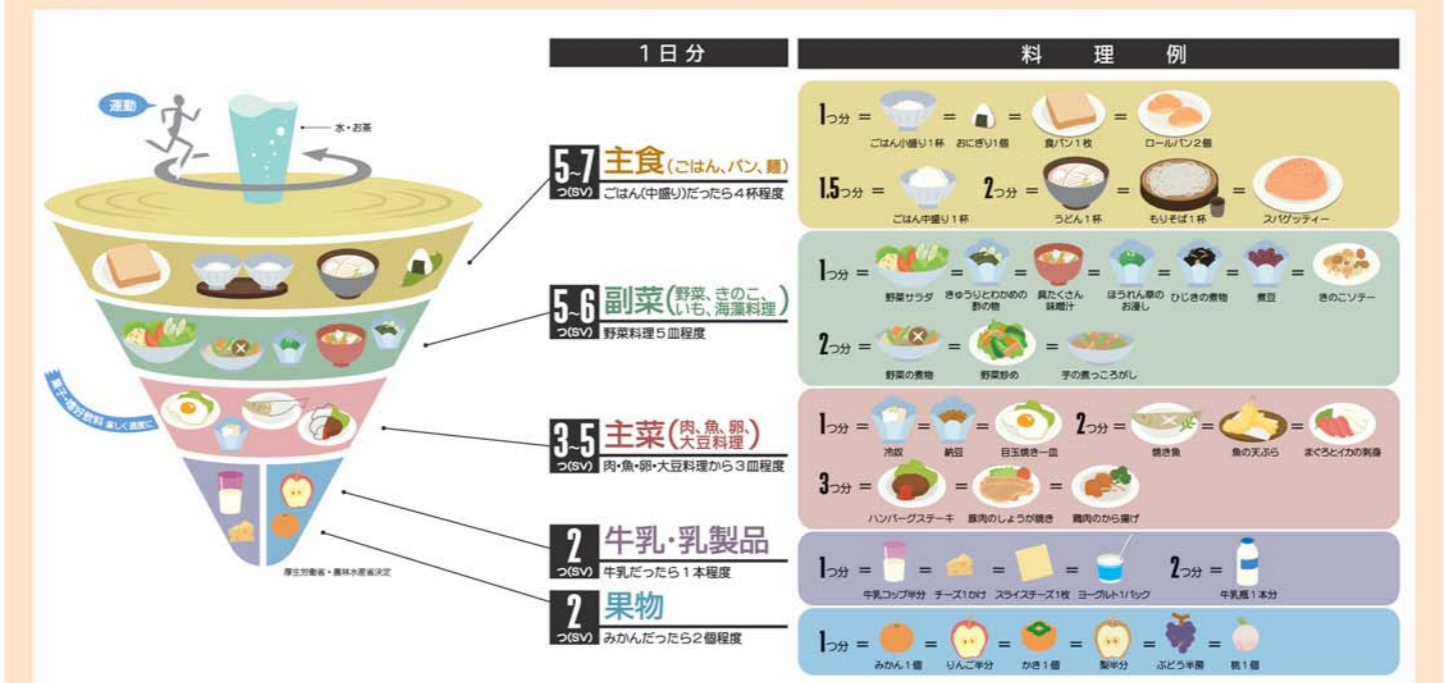
永谷上村の鎮守。横浜市地域史跡。昔ばなし「永谷天神と菅秀才」。



食生活と運動で バランスをとみましょう!

健康づくりは、身体を動かすことに加えて、食事や休養のあり方も重要です。「食事バランスガイド」を参考にバランスのとれた食事を心がけましょう!

● 食事バランスガイドとは?1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目でわかる食事の目安です。



● 主食・副菜・主菜をそろえて食べましょう!



● 自分に合った食事の量を確認しましょう!

食事の適量は性別・年齢・活動量によって異なります。

対象者	1日分の適量					
性別	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性 6~9歳、70歳以上	1800 (±200kcal)	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ	2つ
女性 6~9歳、70歳以上	1600 (±200kcal)	4~5つ	5~6つ	3~5つ	2つ	2つ
10~11歳	2200 (±200kcal)	7~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ
12~69歳	2600 (±200kcal)	7~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ

● 1日3回の食事以外で食べる菓子・嗜好飲料を見直してみましょう!



● 運動で消費するエネルギー量は?

● 活動によるエネルギー消費量です。
※個人の体重によりエネルギーの消費量は異なります。

活動内容と時間	普通歩行 (67m/分)	速歩(95~100m/分)	自転車 (軽い負荷)	軽いジョギング
20分	134kcal	200kcal	134kcal	134kcal
10分	67kcal	100kcal	67kcal	67kcal
20分	134kcal	200kcal	134kcal	134kcal
30分	201kcal	300kcal	201kcal	201kcal
50kg	35kcal	25kcal	55kcal	130kcal
60kg	40kcal	30kcal	65kcal	155kcal
70kg	50kcal	35kcal	75kcal	185kcal
80kg	55kcal	40kcal	85kcal	210kcal

● さあ、歩いてみましょう!

● 歩き始める前に、まずは生活チェック
☆よく眠れましたか.....《はい・いいえ》
☆食事はおいしく食べられましたか.....《はい・いいえ》
☆昨日はお酒を飲み過ぎていませんか.....《はい・いいえ》
☆日頃から運動していますか.....《はい・いいえ》
☆身体の調子はよいですか.....《はい・いいえ》
→一つでも「いいえ」があった方、無理をしないで! その日の体調に合わせて行う運動をきめましょう。
健康づくりはニコニコペースで、楽しみながら行いましょう。

● 歩き始める前に準備運動。整理運動も忘れずに。
アキレス腱伸ばし、足首まわし、膝の曲げ伸ばしなど普通の呼吸で、はすみをつけずにまわしたり、ゆっくり伸ばしたりしましょう。

健康ウォーキングのための散策マップ



- 1 お寺などを参拝する場合には、マナーを守って寺社や周りの方の迷惑にならないよう気をつけましょう。
- 2 多人数のグループで参拝するときは、詳しい説明を聞きたいときにはあらかじめ訪問先に連絡をしてください。
- 3 仏像など建物内の写真を撮るときには、撮影許可をとってください。

企画 港南区食生活等改善推進委員会

正しいフォームで歩きましょう!



● 港南区食生活等改善推進委員会 (愛称 ヘルスメイト)
「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに栄養・運動・休養の三本柱のもと、健康づくりの普及活動をしています。
推進員が健康づくりを实践し、その知恵や工夫を地域に広めています。
ボランティアとして活動する団体で全国的に組織化されています。

横浜市港南福祉保健センター
福祉保健課健康づくり係
平成23年10月発行
横浜市港南区港南中央通 10-1
TEL: 045-847-8438 FAX: 045-846-5981

こうなん名所・旧跡・寺社めぐり

健康ウォーキングのための散策マップ

上永谷駅発着 西コース 7.5km

〔32→33(ルート破線表示)を省略しないと10km〕

- 35 正応寺 → 34 野庭神社 → 野庭中央公園 → 〔32 浄念寺 → 33 御嶽社野庭神社〕 →
- 36 福德院日限地藏尊 → 37 般若寺 → 38 神明社 → 39 貞昌院 → 40 永谷天満宮 → 上永谷駅

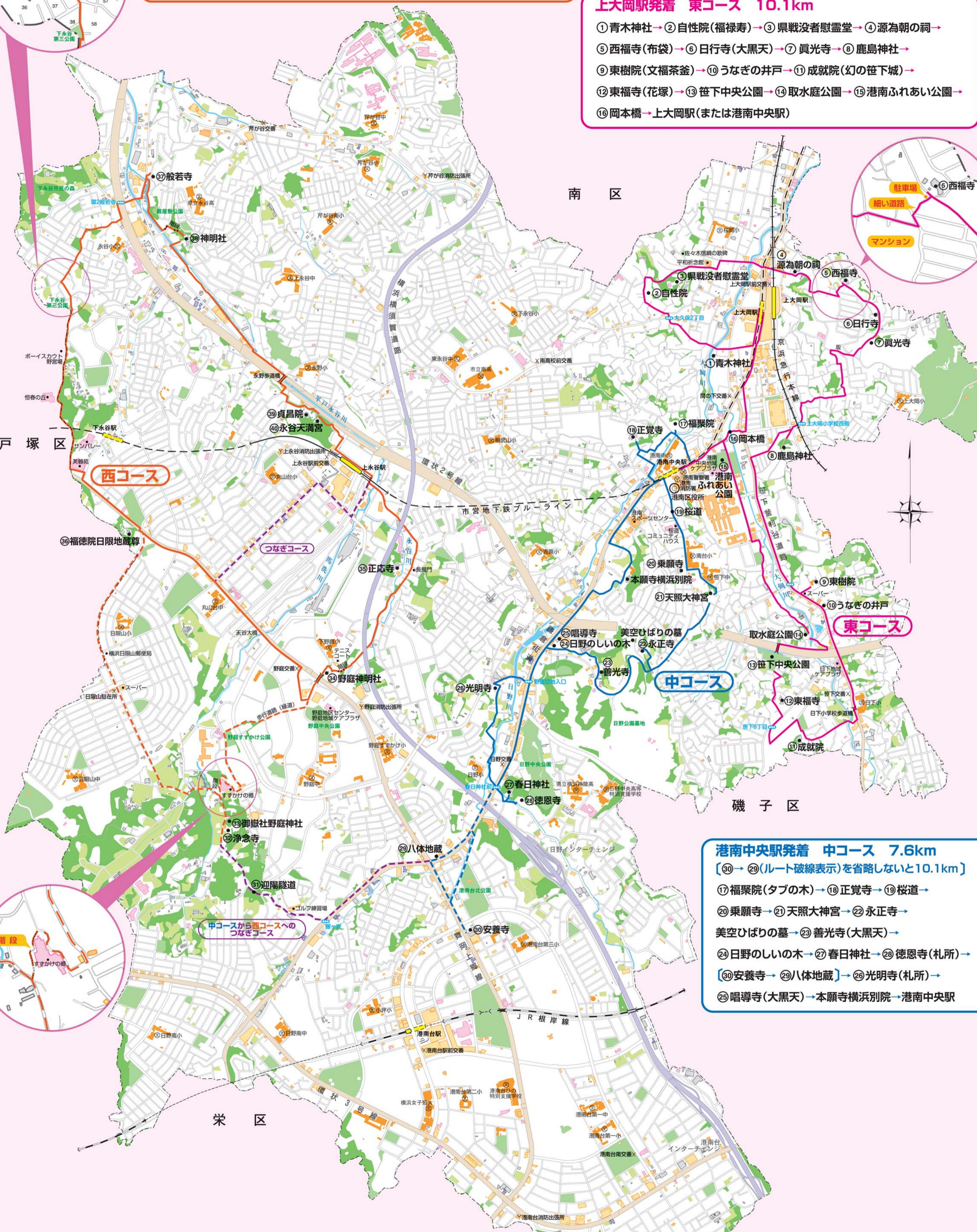
上大岡駅発着 東コース 10.1km

- 1 青木神社 → 2 自性院(福祿寿) → 3 県戦没者慰霊堂 → 4 源為朝の祠 →
- 5 西福寺(布袋) → 6 日行寺(大黒天) → 7 眞光寺 → 8 鹿島神社 →
- 9 東樹院(文福茶釜) → 10 うなぎの井戸 → 11 成就院(幻の笹下城) →
- 12 東福寺(花塚) → 13 笹下中央公園 → 14 取水庭公園 → 15 港南ふれあい公園 →
- 16 岡本橋 → 上大岡駅(または港南中央駅)

港南中央駅発着 中コース 7.6km

〔30→29(ルート破線表示)を省略しないと10.1km〕

- 17 福聚院(タブの木) → 18 正覚寺 → 19 桜道 →
- 20 乗願寺 → 21 天照大神宮 → 22 永正寺 →
- 美空ひばりの墓 → 23 善光寺(大黒天) →
- 24 日野のしいの木 → 27 春日神社 → 28 徳恩寺(札所) →
- 〔30 安養寺 → 29 八体地藏〕 → 26 光明寺(札所) →
- 25 唱導寺(大黒天) → 本願寺横浜別院 → 港南中央駅



※この散策マップの背景地図の著作権は、横浜市に帰属します。