

地元人が案内する

# 歩こう！ 名谷



明治時代に作成された名谷付近の地図です

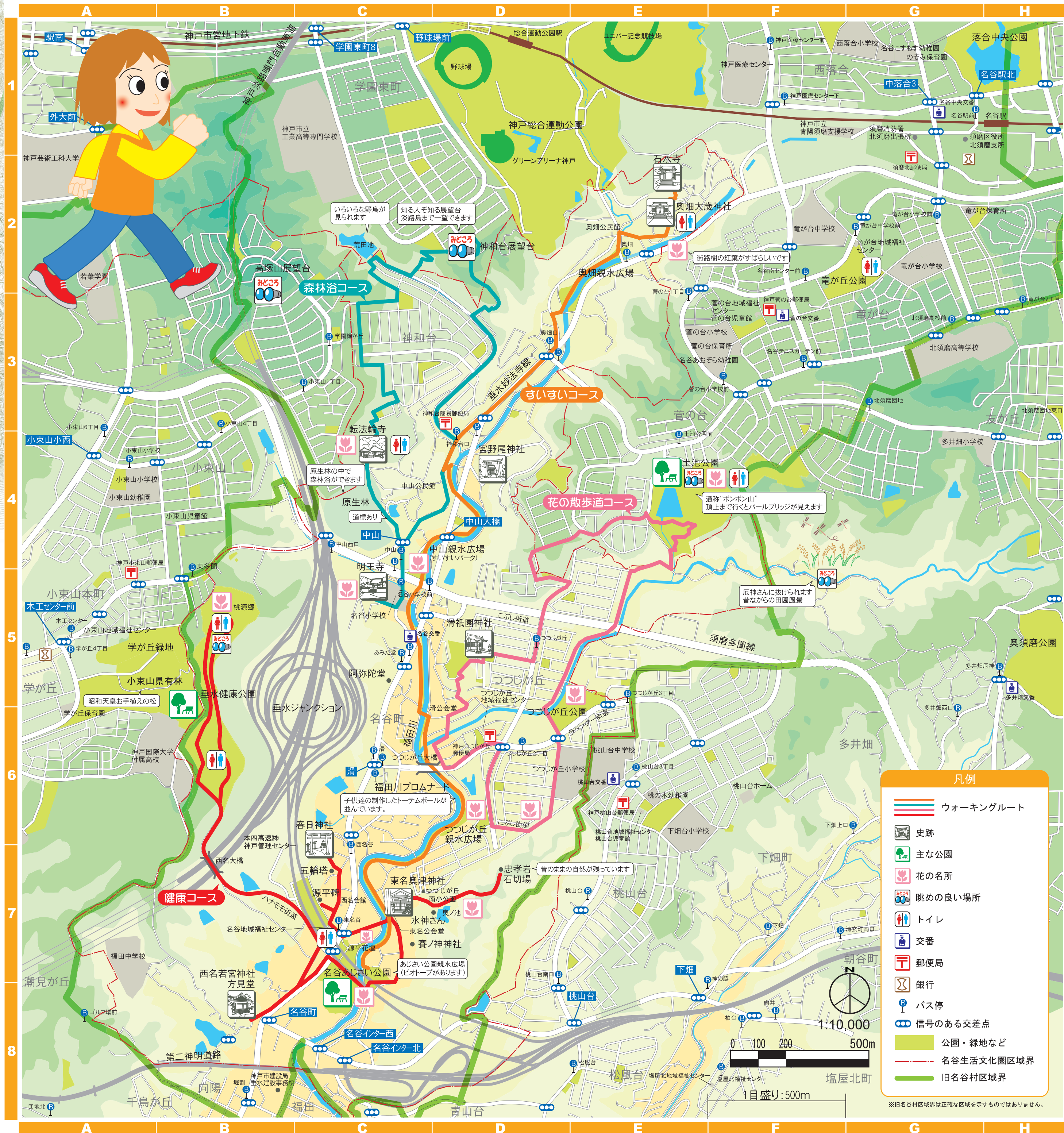
## 人と自然が共生する環境を創造するまち 名谷

かつては山に囲まれ、谷沿いに水田が並ぶ農村地帯だった名谷。明石海峡大橋の開通に伴う道路整備により、環境が著しく変化した結果、地域では自然と調和するよりよいまちづくりへの取り組みが本格化しました。現在は緑豊かな公園や福田川プロムナードを活用して、コミュニティの“人の輪”をはぐむ活動が行われています。また、福田川の水質改善を進め、福田川を通じて人々の地域への愛着を醸成しようと、学校と地域が連携した取り組みが行われています。

### みなさんもわがまち再発見に出かけませんか？

福田川を泳ぐ鴨の親子とか、草の茂みにかくれている虫とか、風に運ばれてここで育った野花とか。いつもの道から少し足を伸ばすと、四季の移り変わりや自然の生命を感じる発見ができるはずです。古くからの歴史や史跡も多く、まだまだ知らない名谷が発見できるはずです。自分流の楽しさを発見しに、さあ、出かけましょう！

この地図は、垂水区の区民まちづくり会議内の名谷生活文化園部の活動の一環として作成されました。平成14年度に数回にわたるまち歩きやワークショップを経てできました。地域の多くの皆さんにご利用いただきたいと思います。



**凡例**

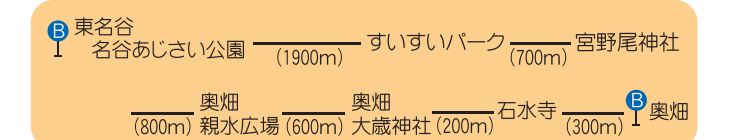
- ウォーキングルート
- 史跡
- 主な公園
- 花の名所
- 眺めの良い場所
- トイレ
- 交番
- 郵便局
- 銀行
- バス停
- 信号のある交差点
- 公園・緑地など
- 名谷生活文化圏区域界
- 旧名谷村区域界

※旧名谷村区域界は正確な区域を示すものではありません。

## 例えばこんなコースは いかがですか？

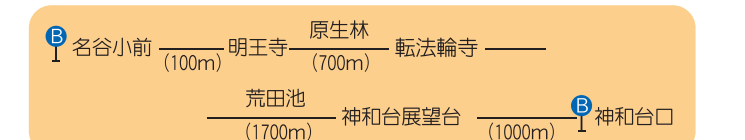
### すいすいコース (約4.5km)

名谷のシンボルである福田川を愛でながら史跡巡りが楽しめます。すいすいパークでは水生植物なども花を咲かせます。



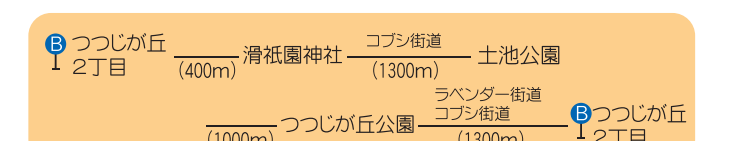
### 森林浴コース (約3.5km)

明王寺や転法輪寺といった史跡を巡りながら原生林での森林浴や荒田地での野鳥観測などが楽しめます。神和台展望台からは名谷が一望でき、遠くは明石海峡大橋まで見渡せます。



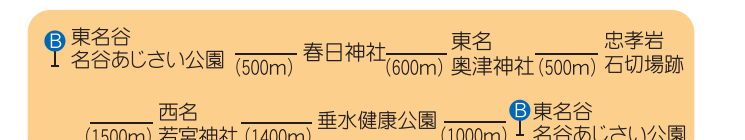
### 花の散歩道コース (約4.0km)

つつじが丘の住宅地は季節ごとに色々な花が楽しめます。土池公園からの眺めもすばらしいです。



### 健康コース (約5.5km)

名谷の南側にある史跡を巡ります。健脚な方は垂水健康公園まで足を伸ばすと眺めも良く名谷全体が見渡せます。



# 気軽にウォーキングを始めましょう

## ウォーキングにはメリットがいっぱい

健康のために、何か運動をしようと思っている人に、一番手軽な運動が「歩く」ことウォーキングです。ウォーキングは、いつでもどこでも簡単にできる運動で、体内に酸素を取り込み、糖質や脂肪を燃焼させる有酸素運動です。心臓や肺の機能を高め、ジョギングに比べてひざや足にも負担が少ない誰にでもできる運動です。四季の景色を楽しみながら、自分のペースで続けられる健康づくり「ウォーキング」をあなたも始めてみませんか？

### ウォーキングの7大効果

- ① エアロビ効果で体脂肪を燃焼させます
- ② 脳を活性化して老化を防ぎます
- ③ 心肺機能が改善されることで血液の循環が良くなります
- ④ 足腰が強化され筋肉の衰えを防ぎます
- ⑤ 生活習慣病の予防や改善に役立ちます
- ⑥ 骨粗鬆症の予防に役立ちます
- ⑦ 日常的なストレス解消法としてもおすすめです

### ウォーキングを楽しむために

- 15分以上続けて行うようにしましょう。1週間に3〜4度以上歩くようにすると効果があります
- 心拍数(脈拍)を測る習慣をつけましょう
- 体調の悪い日は中止しましょう
- 個人のペース、その日の体調に合わせて無理のないウォーキングを行いましょう
- 寒い日には防寒対策を忘れずに
- 炎天下には十分な水分補給も忘れずに
- 特に夜間は車に注意しましょう
- ウォーキングの前には、十分なストレッチをしましょう(ウォーミングアップ、クールダウン)

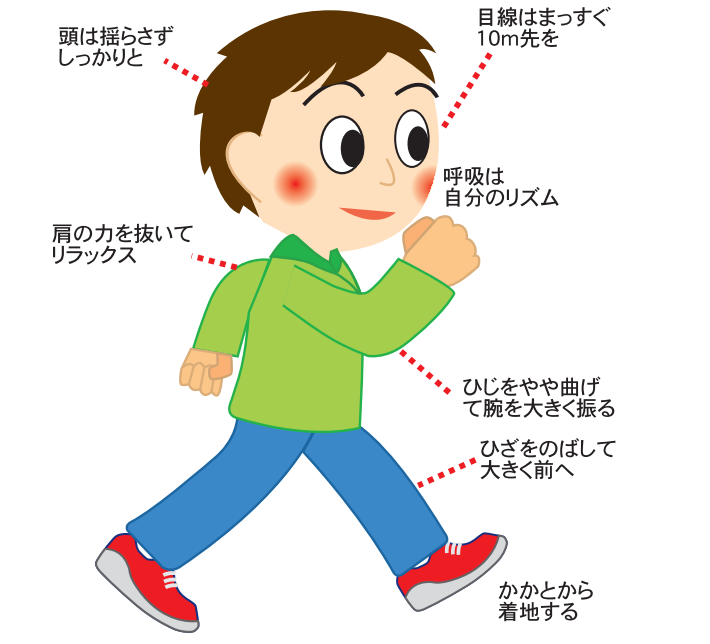
目指せ一日一万歩 (1万歩≒300kcal)

### よい歩きは姿勢から

まず、身体をまっすぐにして立ちます。無理に背中を反らせたり、おなかを引っ込めたりしないよう気をつけて、頭から糸で引っ張られているようなつもりで、肩の力を抜き、あごを軽くくみましょ。視線は10m先を見るようにします。

### 正しい歩き方を覚えよう

前に蹴り出した足はかかとから着地します。足の裏全体で体重を受け止め、徐々につま先の方に重心をかけていきます。そして、ひざを伸ばしたまま、つま先で蹴って足を前に出します。歩幅を大きくすると、より運動効果が上がります。この時、腕はひじを曲げて前後に大きく振りましょ。



### あなたにあう靴選び

ウォーキングで靴ずれや膝を痛めたりしないよう、自分に合った靴を選ぶ必要があります。靴選びのポイントは(1)つま先に1cmほどのゆとりがある(2)かかとのショックを吸収するもの(3)適度な通気性と保温性のあるもの(4)中敷きが土踏まずを支えるようになっているもの(5)靴ひもでしめるタイプのもの、ウォーキングテープのものは、歩くうちにずれしてしまいます。購入するときは、試しに履いて少し歩いてみましょう。

# 花の名所を訪ねてみませんか。

## 春 3〜5月

### サクラ

見頃: 3月下旬〜4月上旬  
写真は垂水健康公園の八重桜  
垂水健康公園・福田川・土池公園・転法輪寺・明王寺・つつじが丘公園

### ツツジ

見頃: 5月  
つつじが丘周辺

### ハナモモ

見頃: 4月  
垂水健康公園の桃源郷にはハナモモがざっしり。  
あじさい公園 垂水健康公園

### コブシ

見頃: 3月  
こぶしの街路樹が立ち並び「こぶし街道」と呼ばれています。  
つつじが丘こぶし街道

### ヤマフジ

見頃: 5月上旬  
奥ノ池周辺

### 花壇

訪れた人の心を和ませてくれますね。  
あじさい公園源平花壇

## 秋 9〜11月

### マンジュシヤゲ

見頃: 9月  
お彼岸の頃にはきれいに咲き広がります。(別名: 彼岸花)  
転法輪寺

### アジサイ

見頃: 6月  
あじさい公園を訪れて下さい。きれいに咲き誇っています。  
名谷あじさい公園

### ハギ

見頃: 9月  
すいすいパーク

### ラベンダー

見頃: 5月〜6月  
つつじが丘

### かかし

9月にはかかしウォークもあります。  
名谷あじさい公園 つつじが丘公園

### 紅葉

見頃: 11月  
転法輪寺の原生林 垂水妙法寺緑道(奥畑地区) つつじが丘公園

## 夏 6〜8月

### ショウブ

見頃: 6月  
情緒あふれる色調で花を咲かせます。  
名谷あじさい公園 つつじが丘親水広場

### ハス

見頃: 8月  
転法輪寺

### しっかり歩いてエネルギー消費しましょう

現代の人々は運動不足の人が多くなっています。主婦で1日100〜200kcal(男性で1日200〜300kcal)を運動で消費するよう、機会をつつけてこまめに体を動かすことを心がけましょ。

ジュース 1缶(250ml)

せんべい 2.5枚(25g)

クッキー 2枚(20g)

ミルクチョコレート 18g

ちょっと口にする食べ物  
これだけで 100キロカロリー

牛乳 コップ7分目(150ml)

ショートケーキ 1/3個(30g)

ごはん茶碗 4分目(60g)

カップラーメン 1/4カップ

バナナ 大きめ1本

みかん 小3個

1km歩くとは自分の体重の1/2のエネルギーを消費します。例えば、体重50kgの人は4km歩いて100キロカロリーの消費になります。せっかく歩いてもジュースを飲んだり、おかしを食べると消費したエネルギーは帳消しになります。ちょっと口にする食べ物でも、意外なエネルギー量ですから注意ましょ。

### 歩行による消費エネルギーの求め方

○ふつうの速さ(分速50m〜100m)で歩いたとき、歩くことにより余分に消費されるエネルギーは以下の式から求められます。

$$\text{消費エネルギー} = \text{歩行距離} \times \text{体重} \times \frac{1}{2} \quad (\text{kcal})$$

$$\text{歩行距離} = \text{歩幅} \times \text{歩数} \times \frac{1}{1000} \quad (\text{km})$$

### ウォーキングを楽しく続ける工夫を

楽しく続けるために記録を付けるなどの工夫をましょ。

日時	天候	コース	歩数/距離	消費エネルギー	メ	モ
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/

# 福田川にはこんな生き物たちがいます。

## 鳥

季節によっていろいろな鳥たちが飛来してきます。

### コガモ

カモ類では最も小形です。全流域で群れをみられます。  
秋〜冬

### シロサギ(コサギ)

全身が白くてくちばしは黒。全流域で見られます。  
1年中

### セグロセキレイ

顔から胸にかけて黒く、額から目の上に斜いた黒帯がよく見えます。  
1年中

### アオサギ

日本のサギ類では最も大きい種です。全流域でよく見かけます。  
1年中

### カワセミ

大きなくちばしと鮮やかな青と赤の羽が特徴。福田川における絶滅危惧種です。  
1年中

### メダカ

メダカを見かけることが少なくなっています。絶滅危惧種です。

## 魚

すいすいパークなど親水広場で探してみましょ。

### ドジョウ

体長4〜7cmくらい。農業に使われ以前より少なくなっています。  
すいすいパーク 奥畑親水広場

### キセキレイ

背は褐色で、胸と腹は黄色。子育てする姿が愛らしいです。  
冬

### カワムツ

体に一本の太い黒色のたてじまがあります。きれいな水にすむ魚です。

### コイ

体長30cmを超える大きなコイが群れをなして泳いでいます。  
全域

### モズクガニ

甲羅の幅7〜10cmくらい。茶褐色のカニ。大きな石をひっくり返すことで餌を探します。

### クロイトンボ

トンボの子ども(ヤゴ)。他にもいるんたンボのヤゴがいます。

## 水生生物

福田川などに住む、魚以外の生き物です。

### サワガニ

小川の方にはサワガニが息しています。

### あじさい公園親水広場

### つつじが丘親水広場

# こんなにあります、名谷の見所

		行事等
4日	7日	・明王寺「追儺式(鬼追い)」 ・転法輪寺「追儺式(鬼追い)」
1月 成人の日	中旬	・奥畑大蔵神社、東名奥津神社 春日神社「弓引き神事」 ・各地「トンド(左義長)」
2月 11日		・奥畑大蔵神社「弓引き神事」
4月 第1日曜		・転法輪寺「龍華祭」
8月 中旬 23・24日頃		・「盆踊り」 ・「地藏盆」
10月 10月中		・各神社「秋祭」

### 名谷あじさい公園(C-7)

公園用地と阪神高速高架下を一体的に整備した公園で平成11年に開園しました。テニスコートやバレーコートなどのスポーツ広場ゾーンとゲートボールなどができる多目的広場、斜面を利用した遊具などがある遊具広場などがあります。また、ピオープ池などもあり自然に親しみむこともできます。「あじさい公園」の名にちなんで約200株のあじさいが植えられています。

### 福田川プロムナード(E-2〜C-7)

福田川プロムナードは、名谷あじさい公園より北の福田川沿いに整備された水辺の散策道です。途中には、あじさい公園親水広場・つつじが丘親水広場、中山親水広場(すいすいパーク)・奥畑親水広場がありジョギング・散策のコースとして親しまれています。平成14年春につつじが丘小・名谷小学校児童たちによるチームボール状の道標もつくられました。

### 転法輪寺(C-4)

「龍華山」という真言宗の山号を持つ、区内最古のお寺です。平城天皇が即位の際、病氣にかかれたので、大同元年(806年)に在行平が平癒を祈願して建てたといわれる寺があります。創建時は東水の高台にあったのが、ここに移されたようです。寺の参道を囲むように原始薬樹林が残っており、神戸随一といわれるゴジの太木やモチノキなどの群生が見られます(黒指定記念物)。本堂前の収蔵庫に祀られている本道阿弥陀如来坐像は、国の指定重要文化財です。また、境内には、隠れキリシタンのマリア灯籠があります。毎年1月7日に行われる、追儺式も有名で、市の登録無形民俗文化財となっています。4月第1日曜日は、龍華祭が行われます。

### 明王寺(C-5)

真言宗のお寺で、本尊は不動明王。境内にかつは立派な多宝塔が建てられていたが、中央区布引町の徳光院境内に移築されました。戦国時代初期の塔で、重要文化財に指定されています。また、毎年1月4日に行われる追儺式は市の登録無形民俗文化財となっています。

### 垂水健康公園(B-5)

明石海峡大橋・垂水ジャンクションとともに「スポーツ・健康と緑・憩い」をテーマに整備された公園です。園内にはテニスコート、ジョギングコース、健康足踏み園路などがあります。また垂水ジャンクションをはじめとする美しい眺望も楽しむことができます。

### 奥畑大蔵神社(E-2)

遠い昔、須磨一の谷の合戦の際、源義経が武運を祈って参拝したと伝えられ、寛文6年(1666年)に石水寺と分立した、と古文書に記されています。古くは名谷五か村の氏神さまとして崇められ、新春は古くから受け継いできた百手武射神式(もてぶしやしんしき)の弓引き神事は、1月成人の日に願込めと2月11日建国記念日に願解きが行われています。また、秋祭(10月体育の日)では、子供神輿のお渡り、氏子青年による、獅子舞が続けられています。

### 滑砥園神社(D-5)

昭和48年滑砥地区周辺の宅地開発に伴い、桜ヶ谷の森の頂上にあつた神社を10m切り下げ現在の境内地が造成されました。無病息災、五穀豊穡が信仰されています。

### 東名奥津神社(C-7)

東名地区の鎮守。1月の成人の日には弓引き神事を行います。当番二人が袴を着け「神」になって五穀豊穡、悪疫退散を祈願の儀を射る行事です。

### 石水寺(E-2)

天授元年(1375年)創建。境内には、平清盛の孫・師盛を供養したと伝えられている塚と石板仏があります。この石板仏は、3つに割れて一枚が欠けていましたが、平安時代末期から鎌倉時代初期の作で、神戸で最古の石造美術といわれていました。しかし、平成7年の阪神・淡路大震災により修復不可能となったため、平成9年2月に復元されました。

### 宮野尾神社(D-4)

この神社の歴史は古く、昔の中山地区の大地主が信仰されていたといわれています。平成6年(1994年)7月に再築されています。

### 春日神社(C-6)

地元で、上の宮(通称「カミノノ）」と呼ばれ、古来、春日神社としてお祀りしていましたが、平成7年、現在の場所に建立されました。1月成人の日には、境内で弓引き神事が行われます。

### 西名若宮神社(B-8)

御神体は「夫婦石」。明治4年(1871年)に大日貴命(オオセルメムチノミコト、天照大神の別名)を御祭神とし若宮神社としました。文政時代に建てられた本殿は流れ造りの神殿でしたが、老朽化による損傷が著しかったため、昭和49年10月に鉄筋コンクリート造りのお社に改築。その時、神殿の下から、2000年も昔の河原石の陰陽石の御神体が発見されました。

### 忠孝岩・石切場跡(D-7)

儒教の教えから来る「忠孝」の文字を、明治時代に地元の旧制高校生が岩壁に刻んだものが「忠孝岩」として残っています。後、世界平和を願って「十ちとせ」が刻まれました。また、付近には昔の石切場の跡もみることができます。

### 高塚山展望台(B-2)

名谷町の北端、高塚山の斜面には、優美な曲線を描く石造りの階段がつけられています。どこかヨーロッパの中世の城を思わせるこの展望台からは、名谷地区を一望できます。「高塚」という地名は古墳を表しており、6世紀頃に名谷町一帯で水田稲作をしていた氏族の古墳が数基残っています。多聞には、村が滅亡に直面した時に、高塚山を掘れば「金の鶏」が出るという伝承があるそうす。

### 方見堂(B-8)

康暦2年(1380年)という南北朝時代の銘の入つている宝篋印塔があり、県指定重要文化財となっています。西名若宮神社へ登る階段の途中に建てられています。

●市バス・山陽バス学園都市駅前発 ⑨系統「学園緑が丘」から北西へ徒歩約15分  
●山陽バス垂水駅前発 ⑨系統「奥畑」から北東へ徒歩約2分  
●山陽バス垂水駅前発 ⑨系統「神和台」から南東へ徒歩約2分

### 五輪塔(C-7)

南北朝時代の作と言われ、神戸では須磨の敦盛塚の五輪塔につく巨大なものもとされています。地元では通称「ドロクツサン」と呼んでいます。平家の武将の墓とされますが記述している人は不明で、いつの時代からか「道録神」としてお祀りしてきたように思われます。

### 東名奥津神社(C-7)

●山陽バス垂水駅前発 ⑨系統「坂割」から北へ徒歩約5分  
●山陽バス垂水駅前発 ⑨系統「坂割」から北へ徒歩約5分  
●山陽バス垂水駅前発 ⑨系統「坂割」から北へ徒歩約5分