

みつばち健康応援隊 ウォーキング&ふれあいマップ ver.2

[凡例] 高齢サポート 公園体操 通いの場(サロン等)

お問合せ先や開催日時等は裏面を参照ください!



壬生寺コース(2.8km)

1 中京区役所

2 三条大宮公園

3 武信稲荷神社 [標:京都市天然記念物]

武信稲荷神社は、859年に右大臣左近衛大将藤原良相公によって創祀。境内には樹齢約850年の御神木の榎があり、榎の幹に、坂本龍馬がおりょうに愛の伝言を刻んだとされたという逸話があります。

4 壬生寺 [本尊:重要文化財]

律宗・壬生寺は991年快賢僧都によって創建されました。本尊は延命地藏菩薩であり、古来よりの地藏信仰とともに、厄除・開運の寺として庶民の信仰を集め、2月の厄除け部分は、約900年もの歴史をもつ行事です。幕末に活躍した新選組ゆかりの寺としても知られ、境内の壬生塚には隊士の墓塔を記しています。

ウォーキングを続けるための3か条

- まずは10分!無理のない程度から!
慣れてきたら、スピードを上げたり、距離を伸ばしていきましょう。
- 水分補給はしっかりと!
脱水・熱中症には十分気をつけましょう。
- ウォーキングを楽しみましょう!
新しいウェアを用意する、目的地をつくるなど、楽しみながら継続を目指しましょう。

夷川コース(3.7km)

- 1 中京区役所
- 2 薬師院
やくしんいん
782年に最澄が彫った薬師如来が現存。1230年に疫病が流行した際、当時の住職の夢に薬師如来が現れ、「一切病苦の衆生、我が前に来たらば諸病ごとく除くべきに、来ぬか、来ぬか」とお告があり、以降「こめか薬師」と呼ばれています。毎年10月8日に秘仏公開を行っています。
- 3 生神女福音大聖堂 [重要文化財]
しんしんじょふくくいんたいせいどう
西日本における正教会の布教活動の拠点として建設された、京都ハリストス正教会の教会堂。日本におけるロシア・ビザンチン様式最古の大型木造聖堂で、日本に正教会を布教した聖ニコライが成聖した、現存する日本唯一の聖堂です。
- 4 富小路殿公園
- 5 大福寺
だいくじ
598年に聖徳太子によって大和国(現在の奈良県)に建立され、平安時代の初めに勅旨により京都に移されました。出納帳に大福寺の「大福」の宝印を受けると商売繁盛になるとされ、正月に朱印を受けた参拝される方が多いです。また、出納帳を「大福帳」と呼ぶ由来です。
- 6 薬祖神祠
- 7 御金神社



いつもの暮らしにプラスせんぼ
(中京区役所~京都三条会商店街~千本三条まで歩く約1,000歩です!)

いつでも元気に自分らしく過ごすために、「歩く」ことをテーマに市民ぐるみ運動を進めています。まずは、現状よりも1日の歩数を、1,000歩増やすことから始めましょう!

プラスせんぼ +1000歩

マップの空いているところに おすすめスポットなどを 書いてみましょう!!

御射山公園コース(2.9km)

- 1 中京区役所
- 2 六角堂
- 3 御射山公園
みさやま
公園は「御射山町」に位置していることから付けられました。昭和初期に共同でラジオを聴くために建てられた「ラジオ塔」があります。健康遊具(背伸ばしベンチ、ぶらさがり)もあります。
- 4 高松神明神社
- 5 御金神社
みかね
金色の鳥居と金色の鈴が輝く、金山毘古命を主祭神とした神社。金山毘古命は、金・銀・銅をはじめとする全ての金属類、鉱山、鉱物(鉱石)を護り給う神です。
- 6 中京区役所