



音羽川

音羽山から湧き出した流れは、牛尾山法蔵寺付近を經由し、四ノ宮川と合流しています。清流に沿ってお経岩、聴呪の滝、音羽の滝及び大蛇塚などを観ながら桜の馬場キャンプ場へ至る牛尾山ハイキング道が通っています。

山の神・二九(にのこう)

毎年2月9日、わらでつくった大蛇を奉納して山の神を祀る伝統行事です。音羽川沿いにある小山(こやま)地域に700年近くにわたって続いています。京都市無形民俗文化財(登録)

白石(しらいし)神社

境内にはご神体である高さ4m、長さ9mほどの白色の巨岩があります。石の上には楔(くさび)を打ち込んだ跡があり、秀吉が築城のために割って使おうとしたのではないかと伝えられています。

牛尾観音・法蔵寺(ほうざんじ)

法相(ほっそう)宗の寺院。昔、修行僧が淀川に金の水が流れているのを見つけ、たどっていくと音羽山に行きついたという伝説があり、これが開山のいわれとなっているそうです。

エコランド音羽の杜(東部山間埋立処分地)

クリーンセンターで焼却した後の灰や市民の皆さんが持ち込まれた土砂等の不燃物を環境保全や災害防止にも万全の注意を払いながら埋立処分する施設です。本市唯一の最終処分地であり、市民の皆さんの生活環境を守り維持する施設として重要な役割を果たしています。

正しいウォーキングの方法

腕の振りに合わせた一定のリズムで呼吸しましょう

目はやや遠く(10~15m先)をみましょ

あごは引きましょ

胸を張り背筋をのばしましょ姿勢がよくなります

手のひらは軽く握りましょ

腕は90度に曲げ前後に大きく振りましょ

おなかの筋肉をひきしましょ

脚はしっかりとのばしましょ

着地はかかとからおろしましょ

歩幅はできるだけ広くとり力強く歩きましょ

こんな症状のとき運動を止めましょ

めまいがする

頭痛がする

冷や汗がでる

吐き気がする

筋肉や関節に激しい痛みを感じる

胸が舌しい

脈拍が乱れる

いつもより疲労感が強い

足がもつれる

