

〒653-8570
神戸市長田区北町3丁目4-3
長田区役所まちづくり課
TEL (078) 579-2311

ながたすこやかマイロード



目次

□はじめに ～長田の歴史 長田の文化財	- 2	◇27◇海泉寺・◇28◇駒林神社	- 27
□長田区全体地図	- 3	◇29◇平 忠度腕塚・◇30◇平 忠度胸塚	- 28
□長田区北部地図	- 5	◇31◇満福寺	- 29
□長田区南東部地図	- 7	◇32◇鷹取カトリック教会	- 30
□長田区南西部地図	- 9	◇33◇イムマヌエル教会・◇34◇大国公園	- 30
◇1◇丸山 衝 上 断層・◇2◇水天宮	- 11	□あるくまえに！・正しい歩き方	- 31
◇3◇明泉寺・平 知 草の墓・◇4◇平 盛 俊塚	- 12	□A源平史跡めぐルート	- 33
◇5◇高取山	- 13	□B北部中部史跡めぐルート	- 35
◇6◇高神の滝・◇7◇長福寺	- 14	□C自然にふれルート1	- 37
◇8◇長田神社	- 15	□D高取山にのぼルート	- 39
◇9◇石畳の道	- 16	□E商店街や港にいてみルート	- 41
◇10◇福聚寺・◇11◇旧槌橋家住宅主屋・◇12◇三六橋	- 17	□F長田を南北にめぐルート	- 43
◇13◇平 盛 俊の墓・◇14◇常福寺	- 19	□G自然にふれルート2	- 45
◇15◇西代の楠	- 20	□H震災関連施設めぐルート	- 47
◇16◇蓮池跡・◇17◇御船山旧跡	- 21	□I 南部史跡めぐルート	- 49
◇18◇監物太郎の碑・◇19◇源平勇士の碑	- 22	□Jくつのまち長田ルート	- 51
◇20◇ゴム工業勃興の地碑・◇21◇シューズプラザ	- 23	□K鉄人・三国志のまちめぐルート	- 53
◇22◇靴のモニュメント・◇23◇菅公匂いの梅旧跡	- 24	□ちょっと一息～お花見スポット～	- 55
◇24◇宝満寺・青山幸利報謝碑	- 25	□あとがき	- 57
◇25◇高福寺・◇26◇徳本上人六字名号石	- 26		

はじめに

□長田の歴史

様々な歴史の舞台となっている長田。

長田区は、今では住宅・商店・工場が立ち並び、市内でも最も密集したまちとなっていますが、そのなかでも、長い歴史に刻まれた数々の遺産が区内各地に点在しています。

長田の歴史は古く、弥生時代にまでさかのぼることができます。その頃既に苅藻川沿いに人々が定住し、米作りをしていたようで、「長田」という地名も、川沿いに長く拓けた水田の素晴らしい風景をもとにつけられたそうです。

『日本書紀』においては、神功皇后の条で、新羅遠征の帰途、神を祭る地として、住吉・広田・活田（生田）と並んで長田国がでています。

奈良時代には僧行基がこの地を訪れ、布教活動のみでなく、灌漑用水池を造るなどの土木の分野においてもこの地に数々の業績を残しており、行基に関する逸話も興味深いものがあります。

日本史上名高い、今から約800年前の源氏と平家が争った『源平の合戦』では、長田区内でも多くの人が戦死し、名高い武将を悼む碑が建てられています。

また、南の駒ヶ林の浜は神戸港発祥の地とも言われ、歴史の中でもたびたび登場する重要な地点でした。

古代の山陽道（近世の西国街道）が長田を東西に貫いていたことから『平家物語』『太平記』などの古典の中には現在の地名「駒ヶ林、蓮の池」なども登場し、歴史を感じることができます。

また、阪神淡路大震災では多大な被害を受けた長田区の中で、復興の慰霊と礎となるモニュメントが設置されるなど、これからの歴史に刻まれるべき遺産もあります。

□長田の文化財	
国指定重要文化財	木造大日如来坐像（宝満寺） くろうるしこんどうそうみこし
//	黒漆金銅装神輿1基（長田神社）
//	本殿、幣殿など（長田神社）
//	旧槌橋家住宅主屋（池田寺町）
国指定天然記念物	神戸丸山 衝 上 断層
県指定重要文化財	石造燈籠1基（長田神社）
//	太刀 拵 2振（長田神社）
県指定民俗文化財（無形）	長田神社古式追儼式附鬼面
市指定有形文化財	木造阿弥陀三尊像（海泉寺）
//	木造板五輪卒塔婆（常福寺）
市地域民俗文化財（無形）	長田マダン
市指定天然記念物	長田神社のクスノキ2本
市地域史跡	腕塚【平 忠 度塚】 たいらのただのり
//	菅公匂の梅旧跡
//	平 忠 度胸塚
//	監物太郎頼賢の碑

長田区全体図 (史跡等分布)

長田区の概要

2010(平成22)年3月1日現在

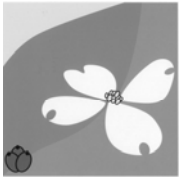
人口: 101,291人

世帯数: 48,124世帯

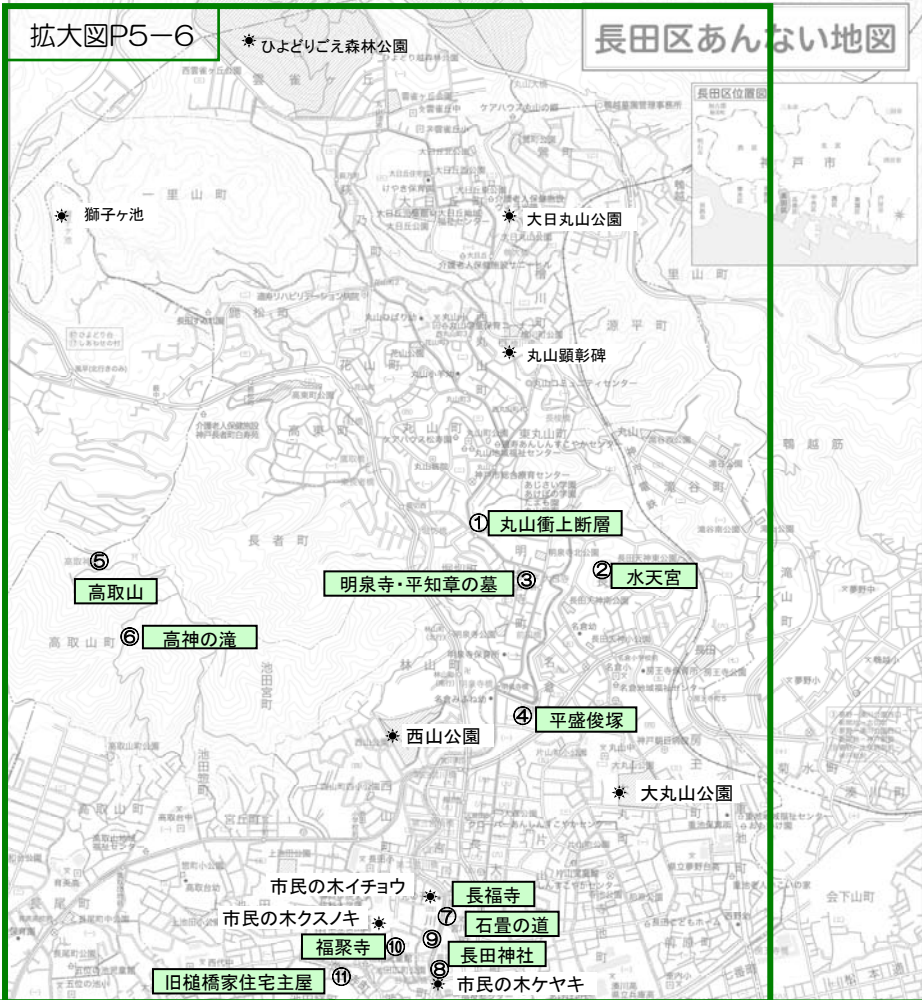
面積: 11.46km²



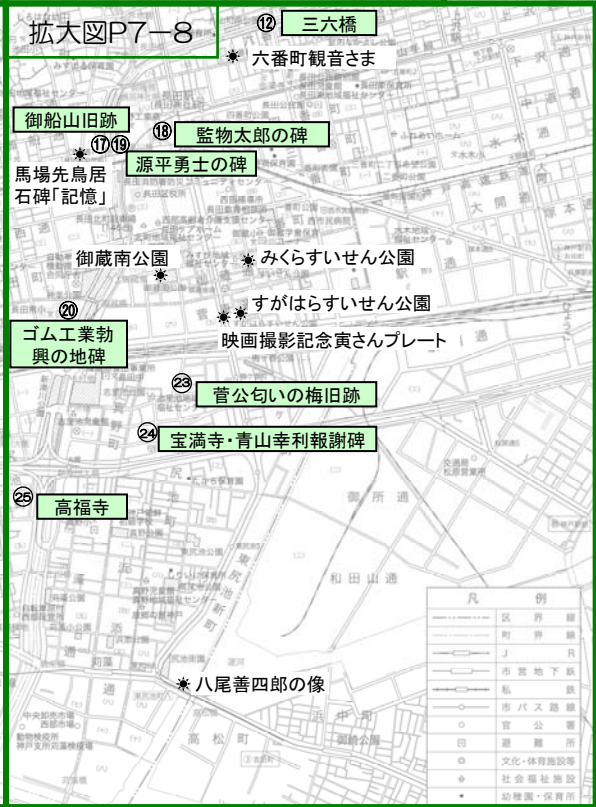
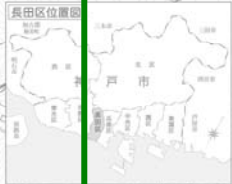
長田区の花 サルビア



長田区の木 ハナミズキ

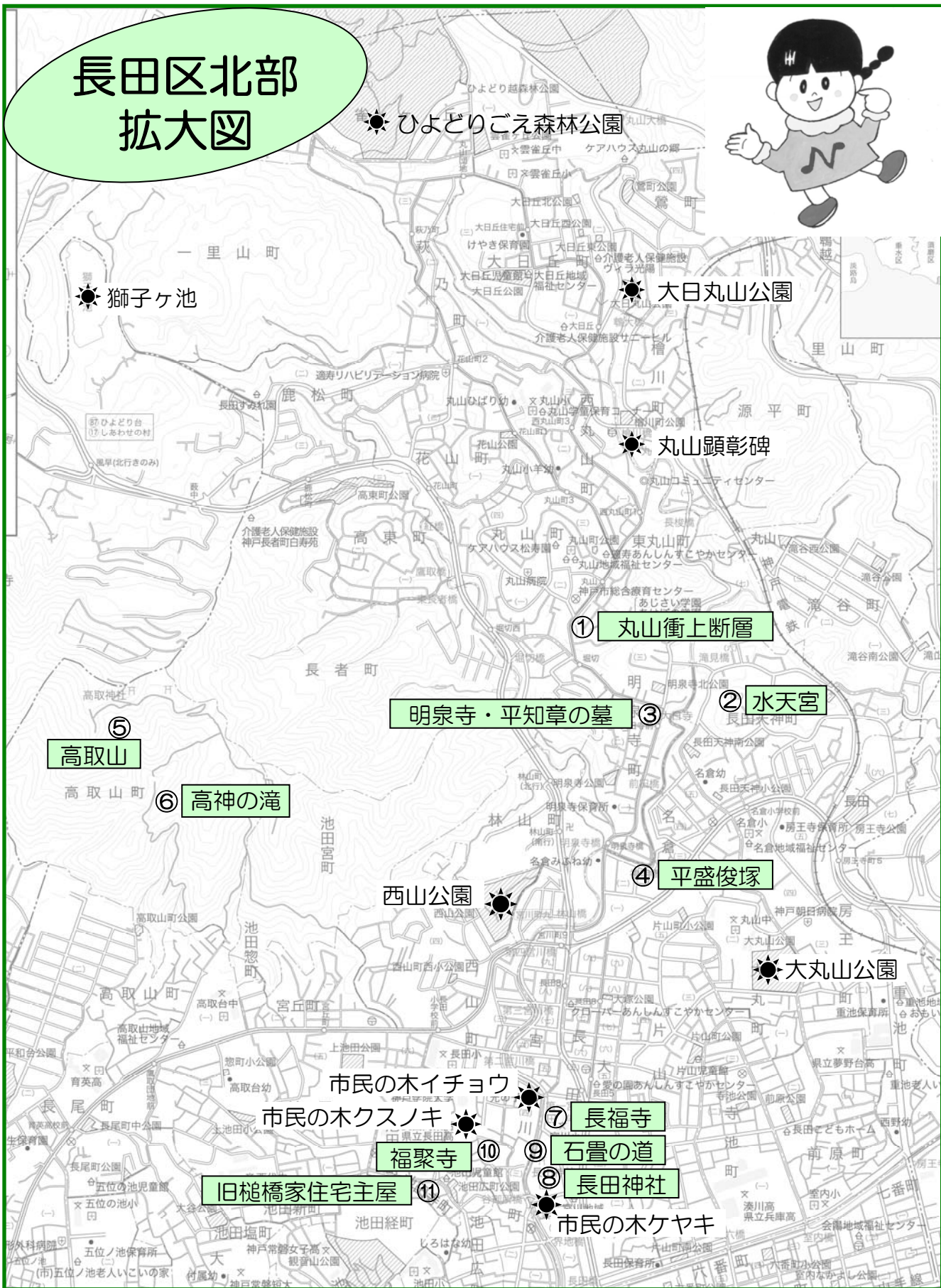


長田区あんない地図



凡 例	
—	区界線
—	町界線
J R	JR
—	市営地下鉄
—	私鉄
—	市バス路線
○	官公署
○	遊園地
○	文化・体育施設等
○	社会福祉施設
○	幼稚園・保育園
○	学校
○	病院
○	警察(交番)
○	郵便局
○	公園

長田区北部 拡大図



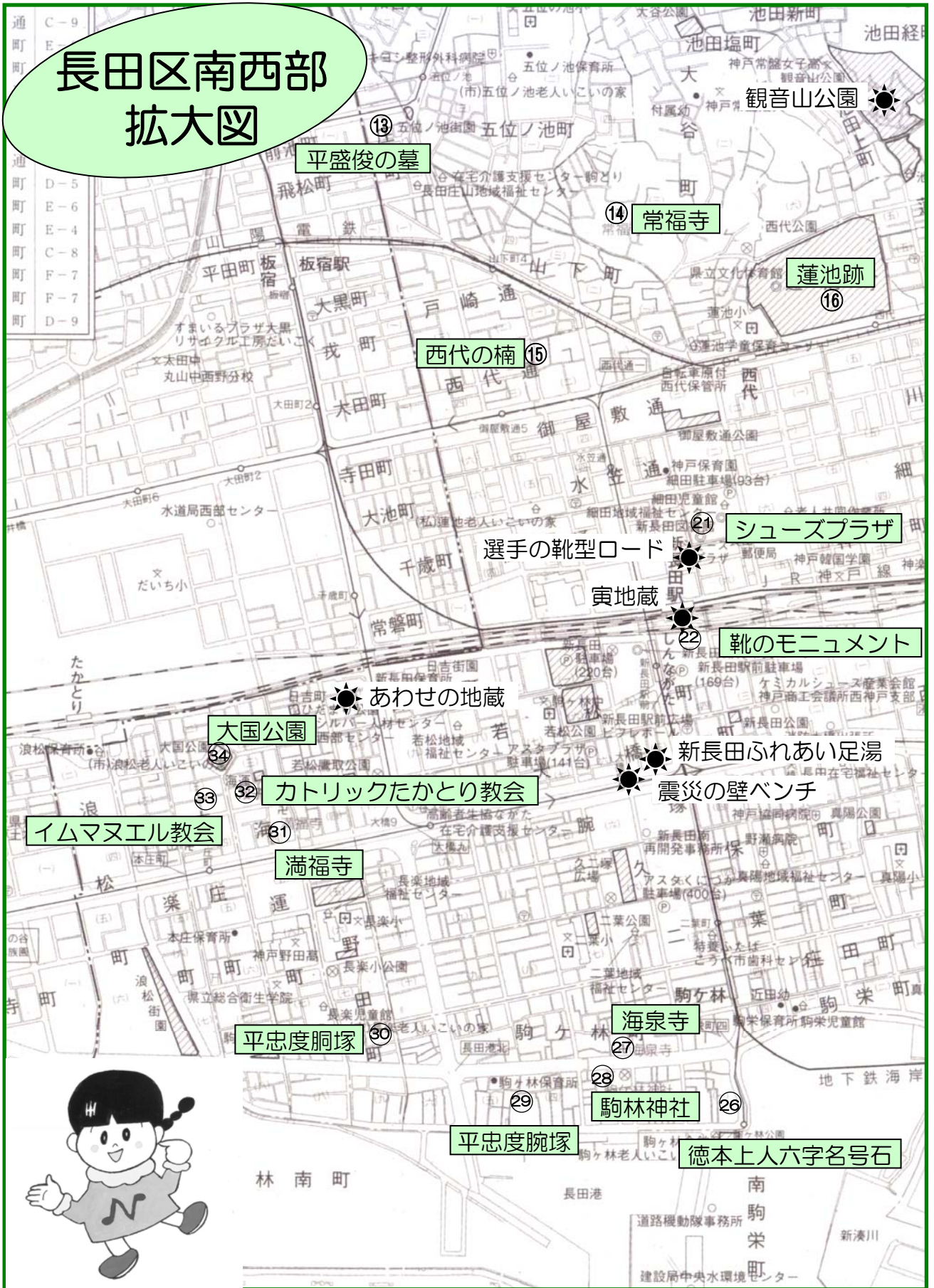
長田区南東部 拡大図



凡 例	
— — — — —	区 界
— — — — —	町 界
— — — — —	J
— — — — —	市 界



長田区南西部 拡大図



① 丸山衝上断層：明泉寺町 (まるやましょうじょうだんそう)

1932（昭和7）年に京都大学の先生が発見したもので、学術上貴重な断層であることから、神戸市内でただひとつ、国の天然記念物に指定されています。百万年前～数十万年前にかけて、現在の兵庫県南部に断層運動が起こり、六甲山脈ができました。この断層運動を示すものが丸山衝上断層で、今から一億九千万年前の中生代初期にマグマが地殻に貫入してできた六甲山塊が、その上に堆積してできた新世代第三紀層の上に突き上げ、新しい地層と古い地層とが上下逆になるという大規模な地殻変動が起きたことを示しています。断層は六甲山塊北側に一大断層があって、その一部がこのあたりに露出して見られるものですが、実は丸山衝上断層とは数カ所の露出部分を指して言う名称です。



市バス④「堀切」バス停車すぐ



② 水天宮：長田天神町五丁目 (すいてんぐう)

源平の合戦で亡くなった安徳天皇、建礼門院、二位ノ尼がまつられています。この社は1914（大正3）年に建てられました。それまでは名倉小学校のあたりに名倉池という池があり、その角に水天宮の祠があったといわれています。

★天神山：天神山というのは、長田神社の神がもとの山にまつられていたと言い伝えられているからの名だそです。それは長田の神と同時に祀られたという西宮の広田神社が、御手洗川の上の高隈山に、また、生田神社の神が、はじめは芋川の上の砂山に、というように、いずれもふもとに川のある独立した丘を選んでいくことから、天神山にも西に小川があるので、推察された説のようです。



市バス③⑪「名倉小学校前」下車、
神戸電鉄長田駅下車、小高い丘を目指して歩く

③ 明泉寺・平知章の墓：明泉寺町二丁目 (みょうせんじ)・(たいらのともあきらのほか)

臨済宗、本尊大日如来。

僧行基が畿内に四十九院を建てたうちのひとつで、水不足で悩む農民のために蓮の池を造った行基が、池の源となる苅藻川の水が枯れないように自ら大日如来像を造って祈願したといういわれがあります。通称大日寺または大日さんと呼ばれ親しまれています。

ひよどりごえの合戦で兵乱にあい、1351（観応2）年に今の地に再興されました。源平の合戦では古明泉寺の地に、山越えて来る源氏に備えて平盛俊が陣を張りましたが、鶴越をぬけてきた源氏に寺は焼かれ、盛俊もこの地で討たれました。生田の森を守っていて討死した平知章をしのんで、同敷地内には心ある郷土史家の手で五輪塔が建てられています。また、この寺は「牛の寺」ともいわれ、牛の無病息災を祈る風習があって、以前は牛を連れて農家の人達が参っていたそうです。



市バス④「大日寺前」下車すぐ



④ 平盛俊塚：名倉町二丁目 (たいらのもりとしつか)

平盛俊は、北方鶴越から攻め寄せた源義経軍と戦い、この辺りで敗れて戦死した平家の武将です。剛勇の誉れ高い武将でしたが、猪俣小平六と組み打ちして討たれました。

石垣をめぐらした約30㎡の敷地内、古いクスノキの木陰に碑が建っています。

盛俊を討った小平六の石碑は、村野工業高校の西側に建てられています。



市バス③⑪「名倉町」下車、階段を降りて小さな広場を目指す

⑤

高取山：高取山町 (たかとりさん)

この山は他の山々から独立し、東の再度山と並び^{ふたたびさん}早朝登山の場として、四季を通じて親しまれています。

また、古くからの山岳信仰が今も引き継がれ、山頂に向かって小さな祠が点々と奉られており、山頂には高取神社があります。参道には丁石が今も残っています。

高取山は昔長田神社創祀にかかわる“神祭り場”として「神奈備（カンナビ）」とも、神功皇后が大岩を撫でて山となったという伝説から「神撫（カンナデ）」とも呼ばれていました。高取山と呼ばれるようになったいわれは「この山に鷹が巢をかけ、この鷹を獲ったからだ」とか、「海からやってきたタコの大群を捕ったからだ」などいろいろと話題豊富な山です。また、その形が富士に似ているので「摂津富士」とも呼ばれています。

春の新緑、秋の紅葉、小鳥のさえずり、木々のそよぎ…四季折々移り変わる自然の美しさはこうえありません。頂上からの眺めは抜群で、市街地・神戸空港はもちろん、東は摩耶六甲、西は鉢伏山、淡路島が一望できます。また、春には八合目から山頂にかけて多くの桜が咲き、「こうべ花の名所50選」にも選ばれています。



高取神社



⑥

高神の滝：高取山町 (こうじんのたき)

高取山の山腹、静かな谷間にあるこの滝は高取山にある神社に参拝する人々の^{みそぎ}禊の場です。百年ほど前に岡本平左衛門という人が高取山の夢を見ました、「はて、大きな岩の上で白い大蛇が寝ておった。その岩の下から美しい清水が流れていたが...」。山に登ってみると夢の中の岩を見つけたので、そこに行場を作ったのです。それがこの高神の滝だそうです。

今でも高取山から湧き出す水を静かに落としています。



⑦

長福寺：長田町四丁目 (ちょうふくじ)

臨済宗、本尊は虚空蔵菩薩。1225年南華禅師の開山、清原親美の建立といわれ、本尊は建武年中に赤松円心が厚く信仰したと伝えられています。

この寺には数えの13歳になった子供を連れてお参りする「十三まいり」のお寺として有名で、毎年三月の中旬にはたくさんの人で賑わいます。また、当寺の入り口付近には、昔の道しるべが建てられています。



市バス③④⑪「長田神社前」下車、徒歩約3分

⑧

長田神社：長田町三丁目 (ながたじんじや)

祭神は事代主尊。かつては旧神戸の西半分、須磨までの産土神でした。神域はハサキを北に向けた船の形をしています。これは神功皇后の朝鮮出兵のおり、事代主尊が軍船を守ったという言い伝えによるものです。明治のころ、境内に氏子から奉納された二ワトリが多数放し飼いにされていたので、外国人はこの神社を「チキンテンプル」と呼んでいたと言います。節分の日の鬼追い(追儼式)、夏の夜を彩る薪能は有名です。



市バス③④⑪「長田神社前」下車、すぐ
高速長田駅、地下鉄長田駅下車、徒歩約7分

★長田神社の宝物

長田神社には数多くの文化財が保管されています。

◆石造灯籠：(県指定重要文化財) 1286(弘安9)年、村上天皇の奉納と言われています。

◆黒漆金銅装神輿：(国指定重要文化財) 源頼朝の奉納とも足利尊氏の奉納とも言われています。鳳凰を飾った方輿で、黒漆塗りに金銅の飾金具を装した豪華な神輿で、康正3年に修理されているが、古体を伝えている。南北朝以前の神輿の保存するものは甚だ少なく、ことに「もこう」「けまん」などの装飾具は製作が優れている。



◆太刀拵：(県指定重要文化財) 源頼朝が奉納したとされ、製作も史料的価値のあるものだということです。

◆長田神社の名木：朱塗りの八雲橋を渡ったところにはケヤキ(保護樹林指定 高さ12m、周り3.5m)があります。また本殿の裏には樹齢700年のクスノキ(市指定天然記念物)があり、境内には黒松、クスノキ、イチヨウなどの木々がしげり、私達の目を楽しませてくれます。

★長田さんと力士：長田さんといえば長田神社のことですが、神社のお祭りに宮相撲が奉納されていたことを知る人はあまりいません。宮相撲がいつ始まったかは定かではありませんが、江戸時代ごろ、相撲のときに力試しに使われたという卵型の「力石」と呼ばれるものが社務所前の植え込みにあります。力石のなかでもひとさわ大きな「長竜」銘の力石は、兵庫相撲のスター力士で長田村出身の長竜しか持ち上げられず、力自慢の若者が競って挑戦したと言われています。力試しは、社前を流れる“宮川”に架かった八雲橋前の広場でにぎやかに行われていました。この八雲橋を渡り、派出所の前の本参道の名残をとどめている道を南進すると、“大道”(昔の西国街道)へでます。そこには江戸時代に建立された馬場先石鳥居がありましたが、震災で倒壊してしまい、現在、旧鳥居の一部をまちの記憶として存置しています。また、1846(弘化3)年に献上された一対の狛犬がありますが、社前に向かって左側台石に100人ほどの献上者が銘刻されており、そのうち30数人は兵庫相撲の力士や部屋名が記されています。



追儼式の様子

◆追儼式：追儼(ついな)とは、悪鬼を追い払って来るべき年の幸福と健康を願う年中行事で、通称おにおい、おにやらいとも言います。各家庭で行われている豆まきも同じ行事です。

室町時代から薬師堂の行事として続けられ、明治になって長田神社で受け継がれたこの追儼式の『鬼』は、神々の使いと伝えられ、神々に代って災いを払い、良い年を迎えることを祈って踊るものだと言われています。この行事は、7匹の鬼と5人の太刀役(10歳前後の子供)、10数人の肝煎り(世話をする人)により構成されています。7匹の鬼は、一番太郎鬼、赤鬼、姥鬼、采助鬼、青鬼、餅割鬼、尻くじり鬼と呼ばれ、松明、斧、大矛、太刀等を持って乱舞し、最期に餅を斧で割ってしめます。

⑨

石畳の道：長田町三丁目 (いしだたみのみち)

長田神社の西側、刈藻川沿いに石畳の道があります。しっとりとした歴史的な風情あふれる道です。



10 福聚寺（長田の薬師）：西山町一丁目
（ふくしゅうじ）

臨済宗、本尊は十一面観音。1376（永和2）年に月菴（げつたん）禅師の開基で、永禄年間に兵火で焼かれ、慶長年中に改修したといわれます。別名「長田の薬師」と呼ばれるいわれは、神仏混交のときには長田神社の神は薬師如来の本地といい神社の境内に薬師堂がありましたが、明治初年の神仏分離の際に、薬師如来を福聚寺に移したからです。

長田神社の行事で有名な鬼追いの儀式（追難式）も、もとはこの薬師堂で行われていたもので、市内の他の鬼追式はみな寺院で行われています。



市バス③④⑪「長田神社前」下車、徒歩約8分

★新湊川

神戸市内の川は普通北の山から南の海に注ぐものですが、新湊川は一部東西に流れています。どうしてでしょう？

兵庫区には昔から天王谷川と石井川が合流して、和田の港に注ぐ湊川という川があり、たびたび流れを変えています。今から400年くらい前に、現在の湊川新開地筋に付け替えて、川崎の浜へ注ぐようになりました。ところが、上流からの土砂で川底が高くなり、大雨や長雨になるとあふれだし、明治29年には堤防が決壊して大惨事を引き起こしました。そこで、さらに付け替え工事が行われ、今の菊水橋の南手から川を西へ曲げ、会下山の下で通水トンネルを抜き、今の重池町あたりへ通し、苅藻川へ合流させることにしました。こうして、明治37年7月に完成した川を新湊川と呼ぶようになり、この部分が東西に流れる、珍しい川となりました。長田区を流れる苅藻川は、御船橋から『新湊川』と呼ばれるようになったのです。



御船橋から北方向
苅藻川と新湊川の
合流点を望む

11 旧槌橋家住宅主屋：池田寺町
（きゅうつちはしけじゅうたくしゅや）

大正12年の建築物で、大正から昭和初期の洋風建築を現在に伝えています。阪神・淡路大震災で被災、補修され集会所として使用されています。国の重要文化財に指定されています。



市バス⑧⑪⑫「大道通3」下車、北へ徒歩約9分

12 三六橋：六番町
（さいろくばし）

県立兵庫高校の南西に、新湊川に南北にかかる橋があります。この橋の名前の由来は、古代の条里制の「三六ノ坪」にちなんだものです。



高速長田駅、地下鉄長田駅下車、徒歩約7分



★房王寺跡

今はお寺は跡形もありませんが、平城天皇の時代、芦屋に住んでいた阿保親王あおしのうの手で建立され、がらん 一帶には伽藍が立ち並び支院末寺がひしめいていたといわれます。今の須磨寺も房王寺の支院だったと伝えられています。源平の合戦のおりに廃寺となりました。

室内小学校には房王寺跡から出土した奈良から平安時代の古瓦が保管されています。

当時、この周辺は大化の改新による国家行政で郡家が置かれた官庁街であったようで、明治末期頃までは当時しのが偲ばれる地名が残っていました。また、室内とは、ムロツミ（地方長官の館）が訛ってムロウチとなったと言われています。



房王寺橋から東方向
湊川隧道を望む

13

平盛俊の墓：庄山町三丁目 (たいらのもりとしのはか)

同じく平盛俊をまつた塚が名倉町にもありますが、どちらの場所が「盛俊最期の地」であるかは意見のわかれるところです。

「六七十人力」の豪傑ですが、気もやさしかった盛俊は、源氏の猪俣小平六則綱を簡単に組み伏せたものの、小平六の必死の命乞いを聞き入れてしまい、その間に駆けつけた敵兵に気を取られた隙に小平六に討たれてしまったのです。



市バス⑪「五位ノ池」または「前池町」下車、徒歩約5分

14

常福寺：大谷町三丁目 (じょうふくじ)

旧西代では唯一の寺です。真言宗、本尊は延命地藏菩薩。境内には古刹ゆえの興味深さがあります。天平時代に僧行基が建立したと言われている蓮華寺に祀られていた卒塔婆10基が保存されており、行基が造った蓮池の、水が枯れた時の雨乞い祈願として池の樋の余材で刻んだと言われています。

山内には、西国三十三所霊場になぞらえた観音石像が安置され、「観音山」という名前の謂れとなっています。また、その勸進碑で「輪廻転生」石車輪のついたものは珍しい。南北朝時代の宝篋印塔が奉祀されています。寺墓地には明治・大正の大阪相撲のスター力士の墓数基が存在しています。



市バス⑧「山下町4」下車、徒歩約8分
山陽電車西代駅下車、徒歩約10分

15

西代の楠：西代通二丁目 (にしだいのくすのき)

楠稲荷のクスノキは、南北に通じる道路を通せんぼするように立っています。高さ12m、周り4.8mあり、楠稲荷のご神木になっています。天保年間のこと、西代村では頻繁に火事が起こった。どうやら、庄屋さまが西代村にある楠の幹に斧を打ちこんだために、楠の根元に住んでいる狐がしかえしをしてるらしいという噂がまわり、庄屋が楠を切るのをやめるとプツリと火事も止まった。それから、楠の大木は西代村の守り神とされ、誰もこの木を切ろうとしなくなったそうです。

ずっと後になって、道路を広げようとして木に斧を入れようとした人々にも信じられない出来事が続いたので、結局、この部分だけ道路が首のように細くなって残っています。



市バス⑤「御屋敷通5」下車、徒歩約2分

★西代耕地整理記念碑

武庫郡須磨村の一部であった、山陽電車西代駅付近の地域は、1918(大正7)年に西代耕地整理組合によって工事が始められ、2~3年かけて順次完成、1922(大正11)年に町名改正が行われました。その耕地整理の記念碑が、西代の楠から南へ1分ほどの西国街道沿いに建てられていました。

現在は、常福寺の東側の斜面に石碑があります。



16

蓮池跡：蓮池町 (はずいけあと)

以前この辺りには「蓮の池」という大きな池がありました。奈良時代に畿内を巡回していた行基が、農民が水不足に悩まされていることを知って、この地方の灌漑用水として築いたと言われています。旧池田村と西代村に属し、実測面積では1万7400坪の大池だったとか。池の南の堤に沿って西国街道が通じていてこの池は旅の目印にもなり、「平家物語」や「太平記」などにも登場する、古くから有名な池でした。大正末期から一部埋め立てが始まり、1931（昭和6）年には整地され、蓮池小学校やスポーツ施設が建ち、池は一新されました。2007（平成19）年3月末完成の西代蓮池公園内に石碑が設置されています。



市バス⑧⑱⑲「西代」下車すぐ、山陽電鉄西代駅下車徒歩約3分

★西国街道（現：中央幹線）

長田区に鉄道が開通（1910（明治43）年）するまでは、旅をするときは歩くか籠に乗るか馬に乗るかしかありませんでした。しかも、道の数が現在のようにたくさんなく、主な道が一本あるだけで、そこを通るのが最も早く楽に移動できた道でした。それが西国街道と呼ばれていた道です。とは言っても、道幅4mくらいで、現在と比べると狭い道でした。



今は、新湊川公園の中にひっそりとたたずんでいます。

市バス⑧⑱⑲「大道通1」下車、徒歩約2分
高速長田駅、地下鉄長田駅下車、徒歩約7分

18

監物太郎の碑：四番町八丁目 (けんもつたろうのひ)

長田ビルと村野工業高校の間の路地を入ったところに、ひっそりとまつられている監物太郎は、平知盛の家臣で、1184（寿永3）年、知盛の嫡男知章を救おうとして討ち死しました。

この碑は地元の人達によって、大事に祀られています。



高速長田駅、地下鉄長田駅下車、徒歩約5分
市バス③④⑪「地下鉄長田駅前」下車、徒歩約5分

17

御船山旧跡：御船通一丁目 (みふねやまきゅうせき)

昔、「御船山」という小高い丘があり、「神功皇后が船をつけたところ」とも、「長田の神を鎮座の時船具を埋めたところ」とも伝えられていましたが、新湊川を荻藻川に合流させたときに堤防敷地としたため丘はなくなり、1902（明治35）年に「御船山旧蹟」の石標を建て、その由来を碑の裏面に漢文で記しています。

19

源平勇士の碑：五番町八丁目 (げんぺいゆうしのひ)

一の谷の合戦のとき、生田の森の大手を守っていた父の平知盛を助けようとして明泉寺の近くで戦死した知章の碑を、もともとは明泉寺のほりに塚印があったものを、孝子の墓は世の手本になるように人目につくところにといいことで、享保年間に西国街道筋にも建てたものです。また、この付近で戦死したという平通盛や、源氏方の猪俣小平六、木村源三則綱、平通盛と戦って相討ちで死んだと言われている木村源吾重章の碑が敵味方仲良く建てられています。



高速長田駅、地下鉄長田駅下車、徒歩約6分
市バス③④⑪「地下鉄長田駅前」下車、徒歩約6分

20 ゴム工業勃興の地碑：神楽町一丁目 (ごむこうぎょうぼっこうのちひ)

新湊川の西側の緑地帯に
ゴム工業勃興の地碑が建て
られています。(現在新湊川
西側を工事のため見るこ
とは出来ません)



市バス⑧⑪⑯大道通1」下車、徒歩約3分
高速長田駅、地下鉄長田駅下車、徒歩約7分

21 シューズプラザ：細田町七丁目 (しゅーずぷらざ)

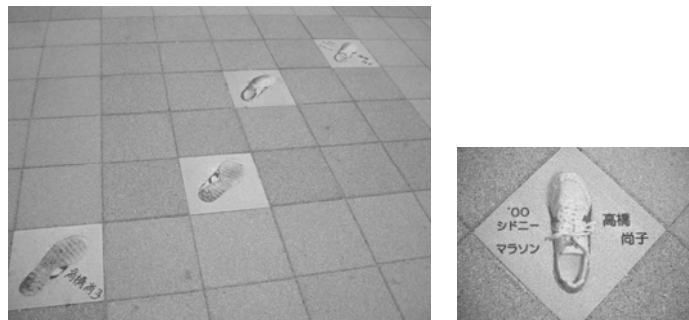


「くつのまち長田」の情報発信拠点として、2000(平成12)年に建設されました。1階のフロアには長田のシューズショップが並ぶほか、2階のフロアには、足を採寸して靴を作るオーダーメイドショップもあります。

1階のギャラリーを活用して、くつのファッションショーなどを開催したり、地域ぐるみのイベントを開催するなど、まちの賑わい作りに一役かっています。

★選手の靴型ロード

シューズプラザの西側、アジアギャラリー前から新長田駅方面へと、サッカー選手や陸上選手の靴型があります。



JR新長田駅、地下鉄新長田駅下車、北へ徒歩約3分

22 靴のモニュメント：松野通一丁目 (くつのもにゆめんと)

1999(平成11)年、阪神大震災からの復興とケミカルシューズ業界の振興を願う碑「ポルタ・ディ・スカルペ=くつの扉」が新長田の駅前広場に設置されました。復興に向かって開く扉をイメージし、扉状の金属板上に靴のレリーフ24個を並べて1歩ずつ着実な復興へ向かう願いが込められ、扉は21世紀に向けて前進していく様子を示しているそうです。



JR新長田駅、地下鉄新長田駅下車、南へ出て左手すぐ

23 菅公匂いの梅旧跡：東尻池町一丁目 (かんこうにおいのうめきゅうせき)

901(昌泰4)年、政敵藤原時平の中傷によって都を追われ、ださいのこんのそち太宰権帥に左遷されることになった菅原道真は、京から九州への道中、おおわたのとまり順風を待つために大輪田泊に上陸しました。そのとき、えも言われぬ梅の香がするのでそれを慕って西にさまよって行きました。ちょうど苅藻川が海に注いでいるすぐ東、真野の継橋という1つの橋が架かっていて、この橋の東に1本の梅の木が今を盛りと咲いていました。それを見た道真は、「風寒み 雪にまがへて 咲く花の 袖にそうつれ 匂う梅の香」という和歌を詠んだと言われています。これにちなんで、近くには梅ヶ香町という地名もあります。



市バス③「梅ヶ香町」下車、徒歩約6分

24 宝満寺・青山幸利報謝碑：東尻池町二丁目
(ほうまんじ) (あおやまよしとしほうしゃひ)

臨済宗、本山京都南禅寺、本尊は大日如来。808(大同3)年弘法大師がもと和田山の字寺山(現兵庫区和田山通付近)に開創、のち1180(治承4)年に平清盛が福原内裏造築のときに現在地に移したと伝えられています。宝満山金剛峯寺と呼ばれていましたが、後に、弘法大師は高野山に金剛峯寺を建てたので、こちらは金剛山宝満寺と寺号を改めたそうです。源平一の谷の合戦で伽藍の大部分が焼失しましたが、法燈圓明国師によって再建。また、足利尊氏との関連も深く、後醍醐天皇に敗れ九州に落ちる際に本尊に武運を祈り勝利を得たこと、湊川の合戦で当寺に本陣を置いたこと、伽藍の修復及び寺領を寄進されたことなどが見られます。本尊である大日如来坐像をはじめ、重要文化財指定の寺宝が数多くあります。境内は立ち入り禁止です。



◆木造大日如来坐像：

国指定重要文化財、鎌倉時代(胎内銘 1296(永仁4)年)、ヒノキ材・寄木造。肉付きのよい体軀の像形や太い衣文線に運慶風の名残りが認められ、当代慶派の基準作例として貴重なものです。特に注目されるのは、像内の内割り全部を総金箔で、後部を総銀箔で覆う仕上げ法で、他には例を見ない、極めて珍しい造法です。

★青山幸利報謝碑

宝満寺の山門横、地藏尊と並んであります。江戸時代初期、尼崎城主であった青山幸利は善政をしき、池田、長田、東尻池、西尻池、駒ヶ林の村々で年貢を免除して農民を救ったと言われています。この碑は村の人々が青山幸利と家老の天野八郎兵衛をたたえて各地に建てた碑の1つで、1684(貞享元)年に池床免除のお礼として建てられました。この石碑には上に笠が置かれていた形跡があります。また、駒ヶ林の海泉寺にも存在します。



市バス⑩⑪⑫⑬「大橋」「東尻池2」下車、
徒歩約6分

25 高福寺：西尻池町四丁目
(こうふくじ)

真野山高福寺。この辺りは万葉集に「いざこども 大和へ早く白菅の 真野榛原手折りてゆかむ」と詠まれているので真野山の山号をつけたのでしょう。真宗佛光寺派の末寺で、1333(正慶3)年の創立とされています。今から500年も昔、もともと80戸余りの村に大日寺、傳(田)福寺、薬師寺、安養寺の4寺がありましたが、お互いにいがみあっていました。そこで何とか村をひとつにまとめようと、高福寺を村の中心の寺と決めて、他の寺はそのもとで協力をしていくことで落ち着いたということです。

大正の初めには西尻池村の所有地であった蓮池が市に買収され田が次々と宅地になるなど、村が裕福になったのを機会に、壮大で美しい大伽藍を建立しました。しかし、昭和20年6月5日の大空襲により惜しくも焼失してしまいました。



涅槃の庭

終戦後まもなく寺院の再建にとりかかり、大阪芸術大学学長の作庭である涅槃の庭をはじめ、「悠々亭」「瑠璃庵」「一如庵」などの様々な茶室を有する趣のある寺院として復興しました。

すばらしい日本庭園を持ち、静かな雰囲気をかもしだしているお寺です。

市バス⑩⑪⑫⑬「大橋」バス停下車、徒歩約5分

26 徳本上人六字名号石：駒ヶ林町一丁目
(とくほんしょうにんろくじみょうごうせき)

工場の間の路地を入ると、その奥にまつられています。

1823(文政6)年に駒ヶ林の地に来た徳本上人は、その当時輻越に出没して旅人を悩ませていた悪者を、仏教の力によって六字名号石を建て、その下に封じ込めたと言います。自然石の六字「南無阿弥陀仏」は徳本上人独特の篇文字で、熟視すれば自然と頭

が下がります。
◆徳本上人：浄土宗の僧で、諸国を行脚してわかりやすく仏教を伝えました。独特の篇名号と呼ばれる書体の六字名号碑が、彼の行脚した各地に建てられています。



地下鉄駒ヶ林駅下車、徒歩約4分

27

海泉寺：駒ヶ林町三丁目 (かいせんじ)

1289(正応2)年、漸岸せんがんかくしゆんおしょう覚俊和尚が師である法灯ほつとうえんみんくし円明国師を勧請開山として建立されました。1924(大正13)年、堂の町(現駒ヶ林町5丁目)にあった大堂(阿弥陀堂)を移築し本堂としました。境内には、湯川秀樹博士の全人類の幸福を祈る鐘など、湯川氏にまつわるものがあり、また、青山幸利公よしとしの報謝碑、慶長年間ぎゃくしゅうの逆修碑が立てられています。※逆修：生存中に死後の仏事を修すること。予修ともいう。



◆ざこね堂と古い太鼓

駒ヶ林町にあった阿弥陀堂は、ざこね堂またはマクラ寺と呼ばれていましたが、村に歌垣の風習があり若者達に利用されていた名残りと言われています。

お堂は後に荒れ果てその跡に公会堂が建ちました。公会堂のころ、前庭に皮の破れた古太鼓が置かれていて、調べたところ、なんと1281(弘安4)年に作られたものとわかったのです。面白い発見は、内側に皮を張替えた年代がいちいち記されていたことです。(現在は駒ヶ林保育所になっています)

◆木造阿弥陀三尊像

市指定有形文化財。鎌倉時代(13世紀)の作品で、当時の「安弥陀様(あんなみよう)」来迎三尊の佳作として注目すべきものです。地下鉄駒ヶ林駅下車、徒歩約5分

勝ったほうの村はその年の綱入れの優先権を持てたので争いは壮絶を極めるもので「駒ヶ林のけんか祭」とも言われていました。近代では争う村もなくなり、また、前の浜が次第に埋め立てられたことから、昭和34年を最後に中止になっていますが、地域の伝統として後世に伝えるために、その後も数度、復活しています。



29

平忠度腕塚：駒ヶ林町四丁目 (たいらのただのりうづか)

市地域史跡。駒ヶ林の細い路地を入ったところにある小さなお堂です。忠度の最期の場所がどこであるのかについては何も書かれていませんが、長田区内の腕塚と胴塚とは別に、明石市にも忠度塚と腕塚神社があります。どちらが本当か決め手はありませんが、忠度の死を悼む心と、ここへ参れば腕・腰の痛みが治る、という信仰があったことを



地下鉄駒ヶ林駅下車、徒歩約9分

28

駒林神社：駒ヶ林町三丁目 (こまがばやしじんじや)

御祭神は猿田彦・応神天皇・八幡大神、左義長の神様、厄神さん。この神社には、988(永延2)年に始められた古い左義長の行事があって、壮観を呈したことが「撰陽落穂集」にもなっています。境内の稲荷社の玉垣に往年の映画スター「片岡、大河内、山田、入江」等があるのは面白い。また歴史上では、足利尊氏が戦いに敗れ西国に下るときにこの神社に参詣して、社前の駒ヶ林の浜から乗船したとも伝えられています。現在の社殿は、1924(大正13)年に建てられましたが、放火にあい、さらに再建したものです。



地下鉄駒ヶ林駅下車、徒歩約5分

★左義長(さぎつちよ)：駒林神社では1000年以上も前の988(永延2)年正月15日に始められました。丸太の木材九本を組んでかつぎ棒として、その上に青竹を立て、ササやワラで巻きサカキを飾り、高さ10m以上もある「お山」を三基づくり、一基は行司役で、二基は東の村・西の村に分かれ、双方が浜辺で倒しあいをして争うものです。

物語っています。忠度の墓と腕塚が一組になって、しかも2ヶ所あるというのはおもしろいのではないのでしょうか。

30

平忠度胴塚：野田町八丁目 (たいらのただのりどうづか)

平忠度は、平清盛の末弟で、文武ともに優れ、一の谷の合戦では西の手の大將軍でした。しかし戦いに敗れ、武者百騎ほどを連れ落ちのびていたところ、源氏方の岡部六弥太忠純に追いつかれ組み合いとなりました。力持ちの忠度は六弥太をつかんで首を落とそうとしたとき、六弥太の供の者が駆けつけ忠度の右腕を切り落としてしまいました。忠度はこれが最期と思ったか、座って念仏を唱え始め、六弥太は後ろから近づいて忠度の首を落としました。その時はその侍の名はわかりませんでした。籠えびらに結び付けられていた文“旅宿の花”から薩摩守忠度とわかったのです。

忠度が討ち取られたと知り、敵味方とも涙を流さぬ者はいなかったと「平家物語」には書かれています。石碑(阪神・淡路大震災により倒壊)には、「正四位薩摩守朝臣忠度碑」と書かれてありました。



市バス①②③「大橋9」バス停下車、南へ徒歩約6分。

31

満福寺：海運町四丁目
(まんぷくじ)

宗派は曹洞宗で、本尊は薬師如来。

寺の塀が自然石の亀甲形の石積みとなっていることから、別名「亀の甲寺」と呼ばれています。

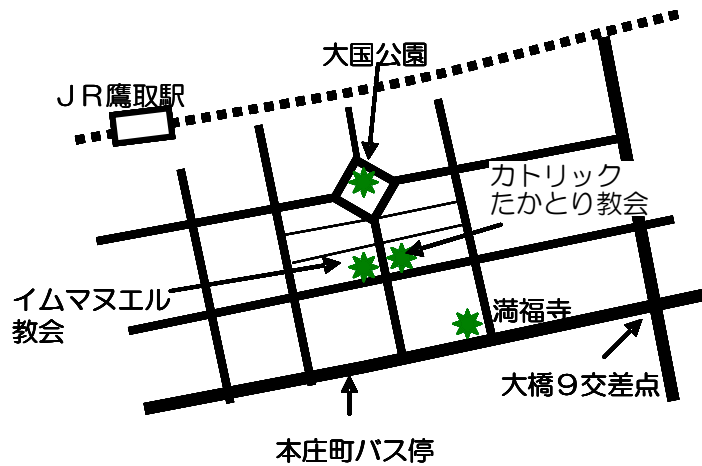
本尊は始め干手千眼観世音を奉祀していましたが、1945（昭和20）年3月に戦火で焼失し、現在は聖観世音を本尊としています。寺のあった野田村には正福・長福も存在しましたが、明治の始めに正福・長福の二寺は廃寺され、満福寺が残りました。寺記によれば1536（天文5）年とあります。敷地内には、仏足石（釈迦の足裏の形をした石）や両面地藏（縁結び地藏・縁切り地藏）、観音様など、目を引くものがたくさんあります。また、阪神・淡路大震災の慰霊の碑も建てられています。



市バス⑧⑨⑩「本庄町」下車東へすぐ
JR鷹取駅から徒歩約8分

◆^{ぶっそくせき}仏足石：お寺の境内にあります。扇面形の自然石で、縦・横45cm、高さ地上70cm。表面左寄りには釈尊右足跡を凹刻し、足型横には七言四句の釈迦如来の礼賛文を刻む全国無例の逸品。

◆^{ほうきょういんとう}宝篋印塔（寺の西北300mへだてた寺墓地に存在）：表通路より塀越しに見える高さ145cmの立派な南北朝時代といわれる宝篋印塔は圧巻で、心が洗われます。



32

カトリックたかとり教会：海運町三丁目
(かとりっくたかとりきょうかい)

阪神・淡路大震災の火災で大きな被害を受け、震災直後に紙でできた建物【ペーパードーム】が建てられましたが、2005（平成17）年に台湾に移築のため解体され、2007（平成19）年春に現在の建物が完成しました。

震災時にはたくさんのボランティアがここを拠点として活動、その当時の写真やパネル等を展示した「野田北部・たかとり震災資料室」が一角にあります。



34

大国公園：本庄町二丁目
(だいこくこうえん)

十字路の交差点にあるひし形の公園で、野田村時代の双子池の跡です。大正末期に埋め立てられ、証誠（しょうせい）神社（須磨・大手の権現さん）のお旅所として使っていました。同時に出雲大社から大国主命を招請して大国神社としました。ところが1967（昭和42）年に焼けてしまい、その後、1971（昭和46）年に公園となり、1994（平成6）年に現在の形となりました。

阪神・淡路大震災では、周辺の被害が大きく、火災の焼け止まりの役割を果たしたことなどから、後世にその教訓を残すよう、震災当時の写真のレリーフが設置されています。



市バス⑧⑨⑩「本庄町」下車、徒歩5分
JR鷹取駅下車、徒歩5分

33

イムマヌエル教会：本庄町三丁目
(いむまぬえるきょうかい)

1928年、須磨区で伝道を始め、1930年に本庄町に移転してきました。

長田区出身の舞台美術家^{せのおかっぱ}妹尾河童氏の小説「少年H」の中でもたびたび登場するのがこの教会です。



市バス⑧⑨⑩「本庄町」下車、徒歩5分
JR鷹取駅下車、徒歩7分

31

満福寺：海運町四丁目 (まんぷくじ)

そうとうしゅう

宗派は曹洞宗で、本尊は薬師如来。

寺の塀が自然石の亀甲形の石積みとなっていることから、別名「亀の甲寺」と呼ばれています。

本尊は始め干手千眼観世音を奉祀していましたが、1945（昭和20）年3月に戦火で焼失し、現在は聖観世音を本尊としています。寺のあった野田村には正福・長福も存在しましたが、明治の始めに正福・長福の二寺は廃寺され、満福寺が残りました。寺記によれば1536（天文5）年とあります。敷地内には、仏足石（釈迦の足裏の形をした石）や両面地藏（縁結び地藏・縁切り地藏）、観音様など、目を引くものがたくさんあります。また、阪神・淡路大震災の慰霊の碑も建てられています。



市バス⑧⑨⑩「本庄町」下車東へすぐ
JR鷹取駅から徒歩約8分

ぶっそくせき

◆仏足石：お寺の境内にあります。扇面形の自然石で、縦・横45cm、高さ地上70cm。表面左寄りには釈尊右足跡を凹刻し、足型横には七言四句の釈迦如来の礼賛文を刻む全国無例の逸品。

ほうきょういんとう

◆宝篋印塔（寺の西北300mへだてた寺墓地に存在）：表通路より塀越しに見える高さ145cmの立派な南北朝時代といわれる宝篋印塔は圧巻で、心が洗われます。

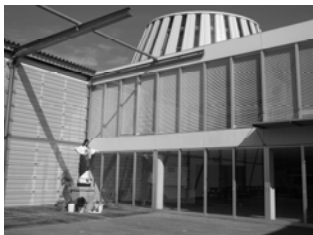


32

カトリックたかとり教会：海運町三丁目 (かとりっくたかとりきょうかい)

阪神・淡路大震災の火災で大きな被害を受け、震災直後に紙でできた建物【ペーパードーム】が建てられましたが、2005（平成17）年に台湾に移築のため解体され、2007（平成19）年春に現在の建物が完成しました。

震災時にはたくさんのボランティアがここを拠点として活動、その当時の写真やパネル等を展示した「野田北部・たかとり震災資料室」が一角にあります。



33

イムマヌエル教会：本庄町三丁目 (いむまぬえるきょうかい)

1928年、須磨区で伝道を始め、1930年に本庄町に移転してきました。

長田区出身の舞台美術家せのおかっぱ妹尾河童氏の小説「少年H」の中でもたびたび登場するのがこの教会です。



市バス⑧⑨⑩「本庄町」下車、徒歩5分
JR鷹取駅下車、徒歩7分

34

大国公園：本庄町二丁目 (だいこくこうえん)

十字路の交差点にあるひし形の公園で、野田村時代の双子池の跡です。大正末期に埋め立てられ、証誠（しょうせい）神社（須磨・大手の権現さん）のお旅所として使っていました。同時に出雲大社から大国主命を招請して大国神社としました。ところが1967（昭和42）年に焼けてしまい、その後、1971（昭和46）年に公園となり、1994（平成6）年に現在の形となりました。

阪神・淡路大震災では、周辺の被害が大きく、火災の焼け止まりの役割を果たしたことなどから、後世にその教訓を残すよう、震災当時の写真のレリーフが設置されています。



市バス⑧⑨⑩「本庄町」下車、徒歩5分
JR鷹取駅下車、徒歩5分

あるくまえに！

1. 自分に合った無理のないスケジュールをたてましょう
2. 今までにまったく運動をしていない人は、平地の散歩道から始め、徐々にスピードを速くしましょう
3. 持病のある人は医師に相談して健康チェックを受けてから運動メニューを決めましょう
4. 準備・整理運動を忘れずに行いましょう
5. 坂道は息切れしない程度にゆっくり歩きましょう
下り坂は平地に比べ3倍の重力がかかり、ひざを痛めやすいので注意しましょう
6. 食後、飲酒後、睡眠不足、体調不良のときは中止しましょう
7. 寒すぎる日や暑すぎる日は無理しないで！
8. 運動中に体調が悪くなったらきっぱり中断しましょう
9. 運動中・運動後の水分補給をわすれずに！



すこやかマイロードとは、長田区の名所・旧跡などを結んだ道です。コースのところどころに左のげんきくんの道標が埋め込まれています。

正しい歩き方

いつでもどこでも歩いて健康に！
イラストを参考に正しい歩き方を心がけて効果的なウォーキングを行いましょう。



1分間に100mくらい、少し汗ばむ程度の速さが効果的です

骨粗鬆症の予防に！

足だけでなく全身の骨に適度な負担がかかり、丈夫な骨が形成されます。

健康的にダイエット！

ウォーキングをすると有酸素運動になります。15～20分以上続けると脂肪を燃焼してエネルギーをつくりだすので、無理な食事療法よりも健康的ですよ。

みんなで歩こう！
歩くとこんな効果があるよ



ストレスをふきとばそう！

足の裏にはストレスと関係のある交感神経と副交感神経を刺激するツボが刺激されま

便秘にも効果的！

ウォーキングで血行が促進されると消化器系の機能が向上します。また筋肉の運動が胃や腸に刺激を与え、便通を助けます。

エネルギー消費の速歩換算

(体重 60kg の人の場合)

	ごはん茶碗 1杯 160kcal		32分
	ハンバーガー 1個 255kcal		51分
	ポテトチップス 50g 280kcal		56分
	ラーメン 1杯 460kcal		92分
	ビール 350ml 1缶 137kcal		27分
	日本酒 180ml 1合 203kcal		41分
	カレーライス 1杯 669kcal		134分
	牛 1杯 641kcal		128分
	ざるそば 1枚 253kcal		51分

ちょっと気になるカロリー計算

消費カロリーを求める計算式

$$\text{距離[m]} \times \text{体重[kg]} \times 0.1 \times 1/200[\text{ml}]$$

(分速 50m～100m で歩いたとき)

A 源平史跡めぐりルート

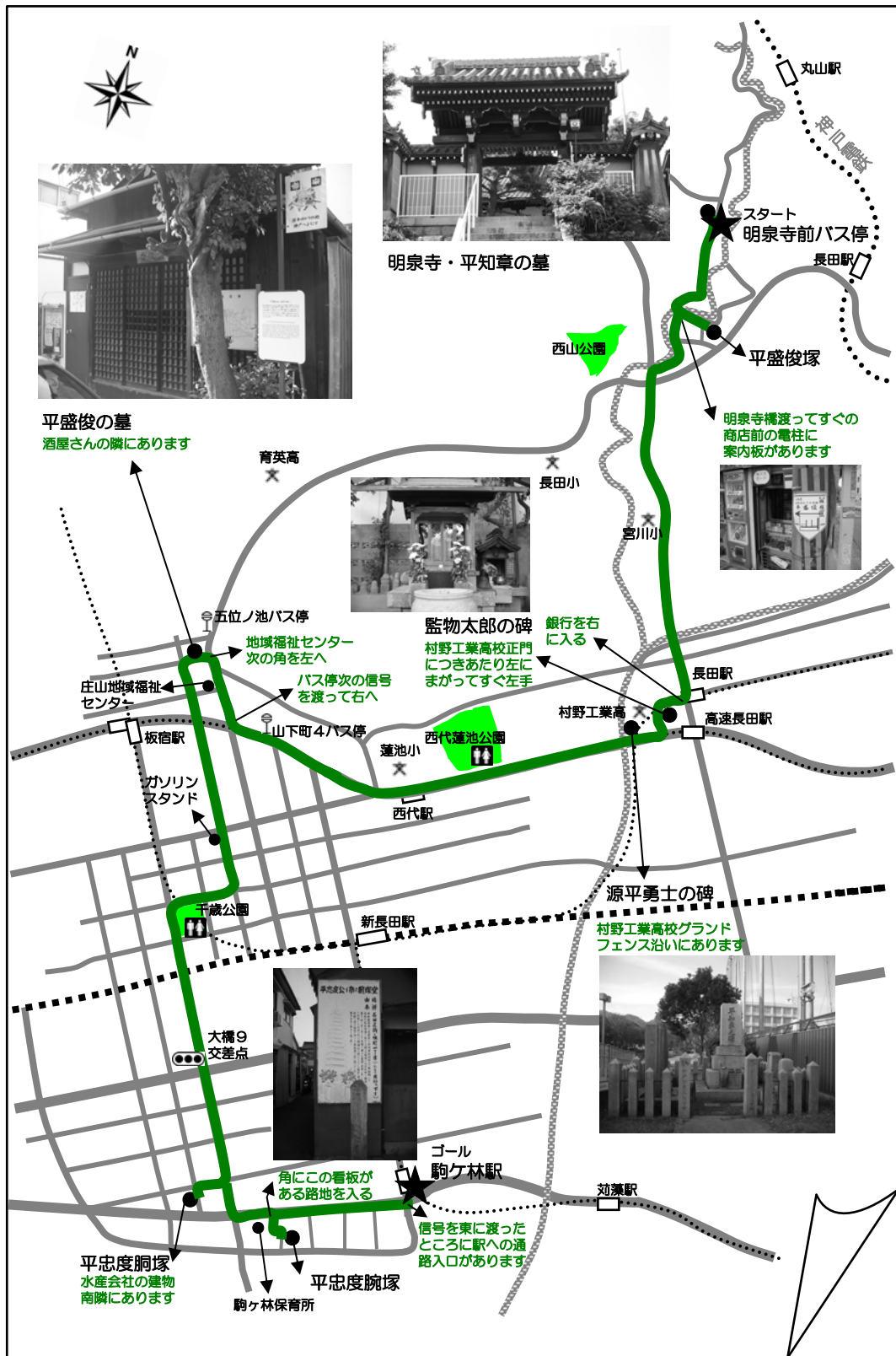
歩行時間約90分 約10,500歩



目安消費カロリー

大日寺前 バス停
1分
③明泉寺・平知章の墓 P12
6分
④平盛俊塚P12
18分
⑱監物太郎の碑P22
2分
⑲源平勇士の碑P22
20分
⑬平盛俊の墓P19
28分
⑳平忠度胴塚P28
6分
㉑平忠度腕塚P28
8分
地下鉄駒ケ林駅

高速長田・地下鉄長田駅下車、市バス④系統「大日寺前」下車





B 北部・中部史跡めぐりルート 歩行時間約105分 約11,100歩

目安消費カロリー

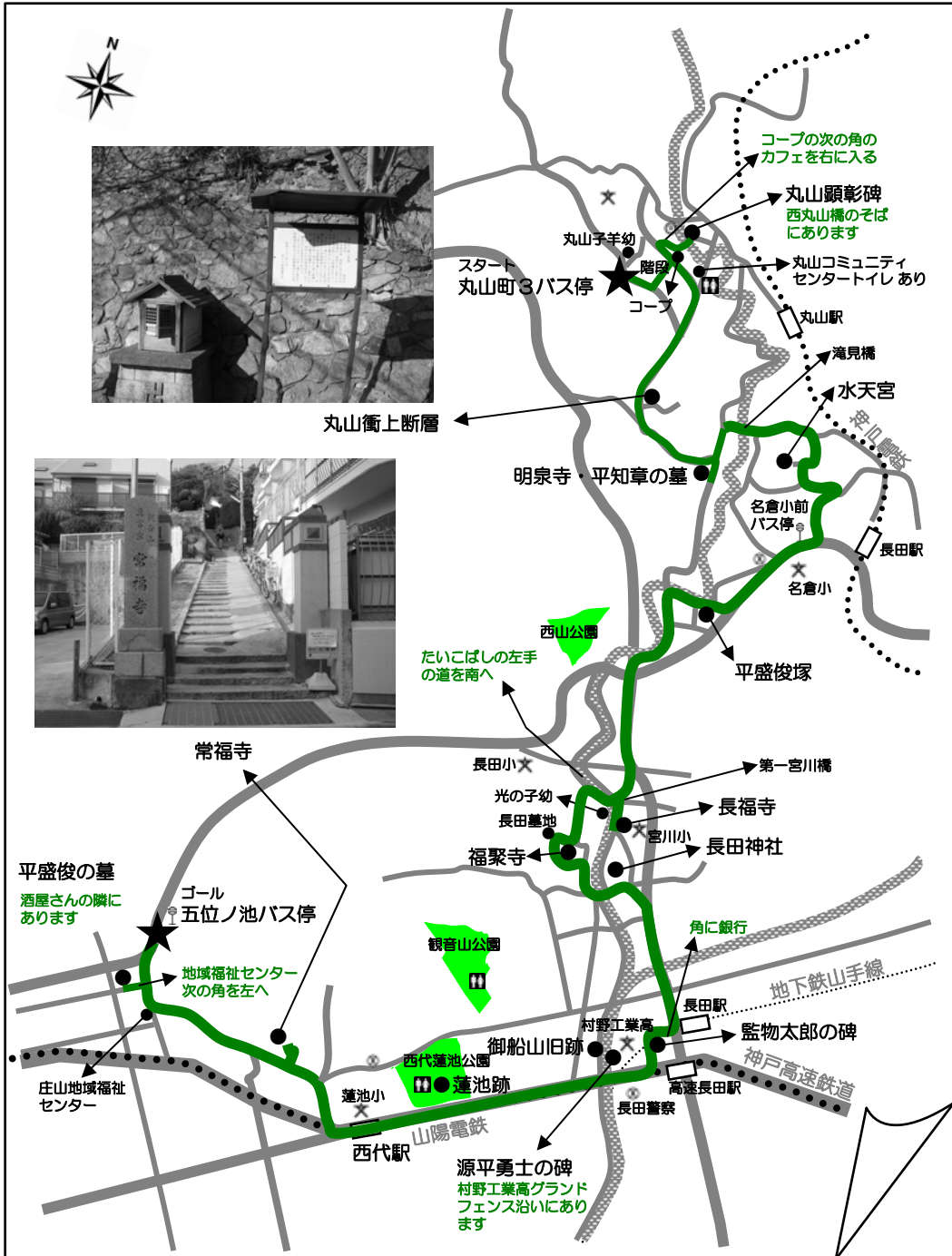
高速長田・地下鉄長田駅下車、市バス④系統に乗車、「丸山町3」下車

- 丸山町3 バス停
- ↓ 3分
- 丸山顕彰碑
- ↓ 7分
- ①丸山衝上断層P11
- ↓ 5分
- ③明泉寺・平知章の墓 P12
- ↓ 9分
- ②水天宫P11
- ↓ 11分
- ④平盛俊塚P12
- ↓ 13分
- ⑦長福寺P14
- ↓ 7分
- ⑩福聚寺P17
- ↓ 3分
- ⑧長田神社P15
- ↓ 8分
- ⑱監物太郎の碑P22
- ↓ 2分
- ⑲源平勇士の碑P22
- ↓ 1分
- ⑰御船山旧跡P21
- ↓ 6分
- ⑯蓮池跡P21
- ↓ 13分
- ⑭常福寺P19
- ↓ 13分
- ⑬平盛俊の墓P19
- ↓ 3分
- 五位ノ池 バス停



丸山顕彰碑：檜川町二丁目
(まるやまけんしょうひ)

苅藻川にかかる檜川橋より下流の、西丸山橋の横に阪神大水害で殉職した警官の慰霊碑がひっそりと建っています。阪神大水害では、長田署（旧林田署）の駐在員だった故福田秀蔵巡査部長が、最後まで苅藻川周辺に残って住民に避難勧告を伝えていましたが、次男とともに土手の決壊に巻き込まれ亡くなりました。その死を悼み建立された慰霊碑で、水害の教訓を今に伝えています。



丸山衝上断層

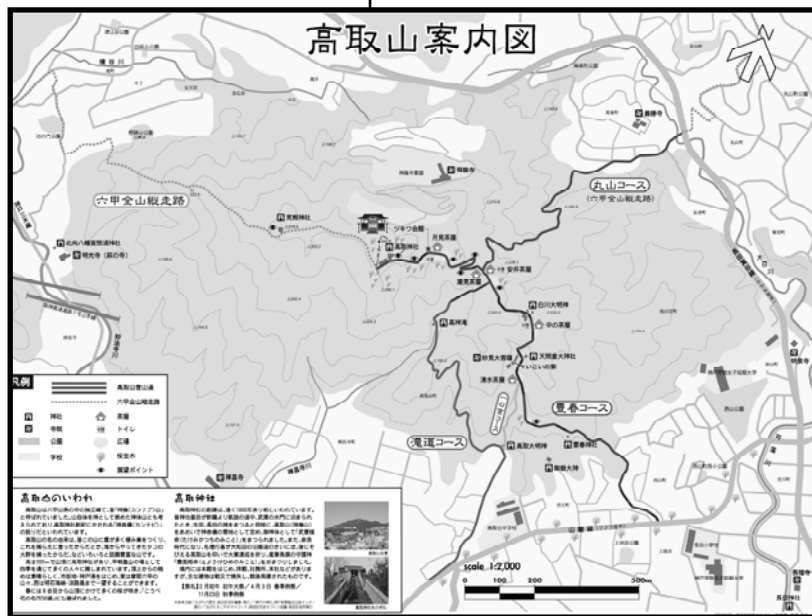
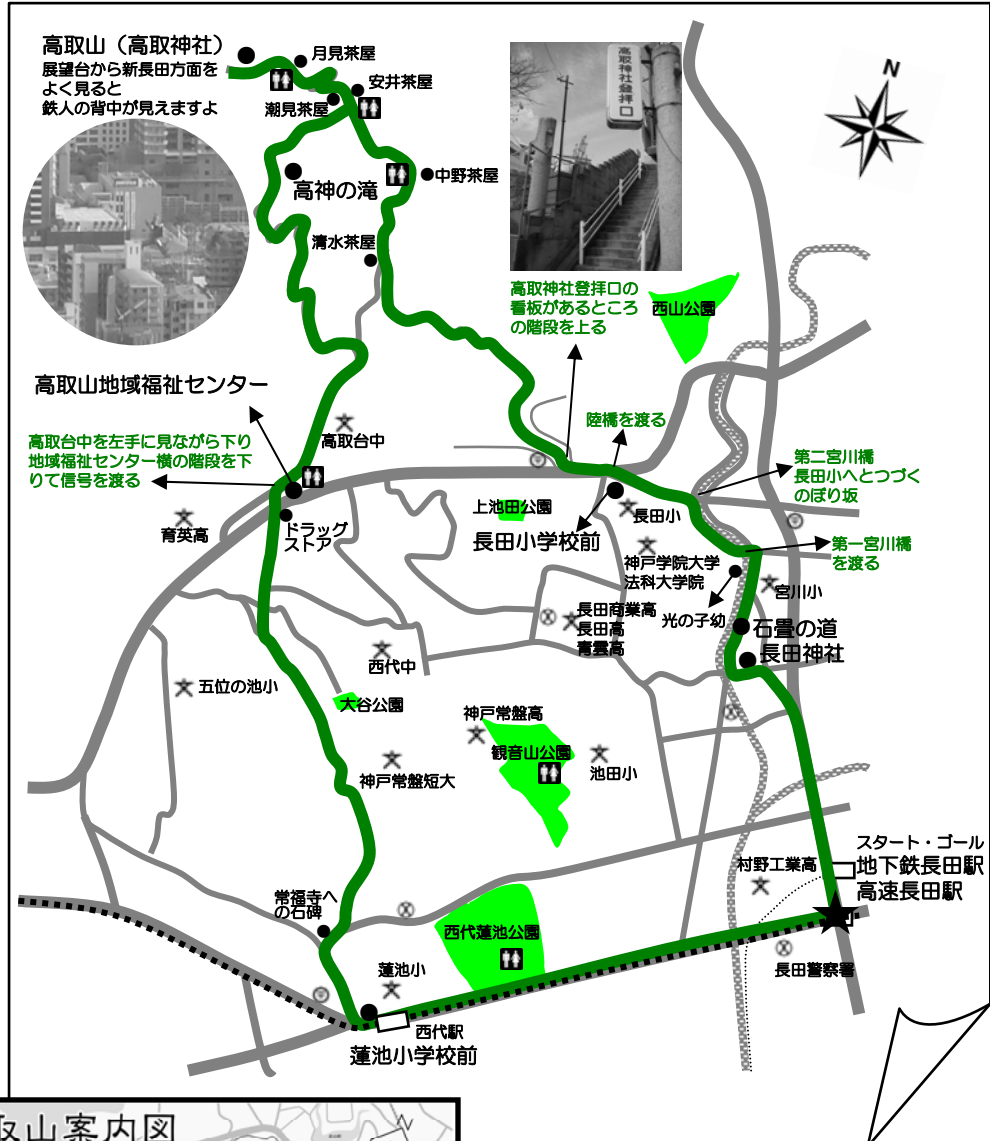
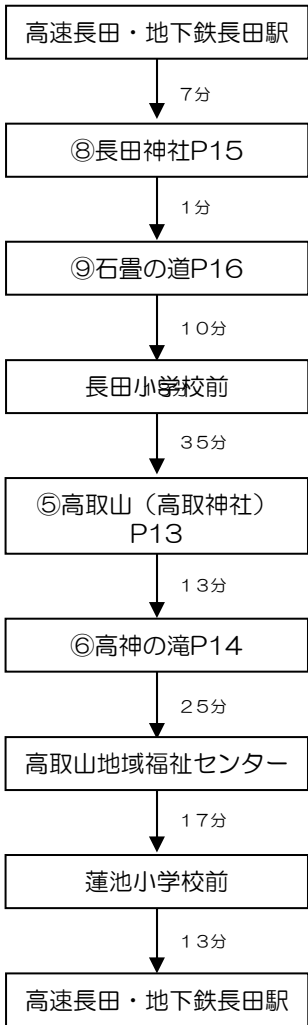


D 高取山にのぼルート

歩行時間約120分 約8,100歩



高速長田・地下鉄長田駅下車、天気の良い日は大阪湾が一望できます



高取山への登山道はいくつかありますが、主なコースとしては丸山コース・豊春コース・滝道コースがあり、コースの登山口付近には左の案内図があります。

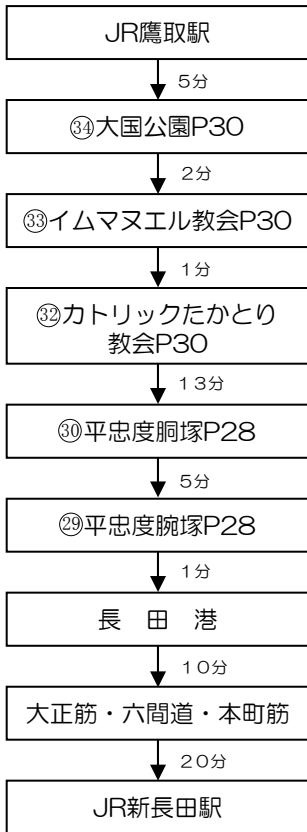


E 商店街や港に行ってみルート 歩行時間約60分 約5,500歩



目安消費カロリー

JR鷹取駅下車、昔の風情が残る駒ヶ林地域や、商店街を散策してみよう



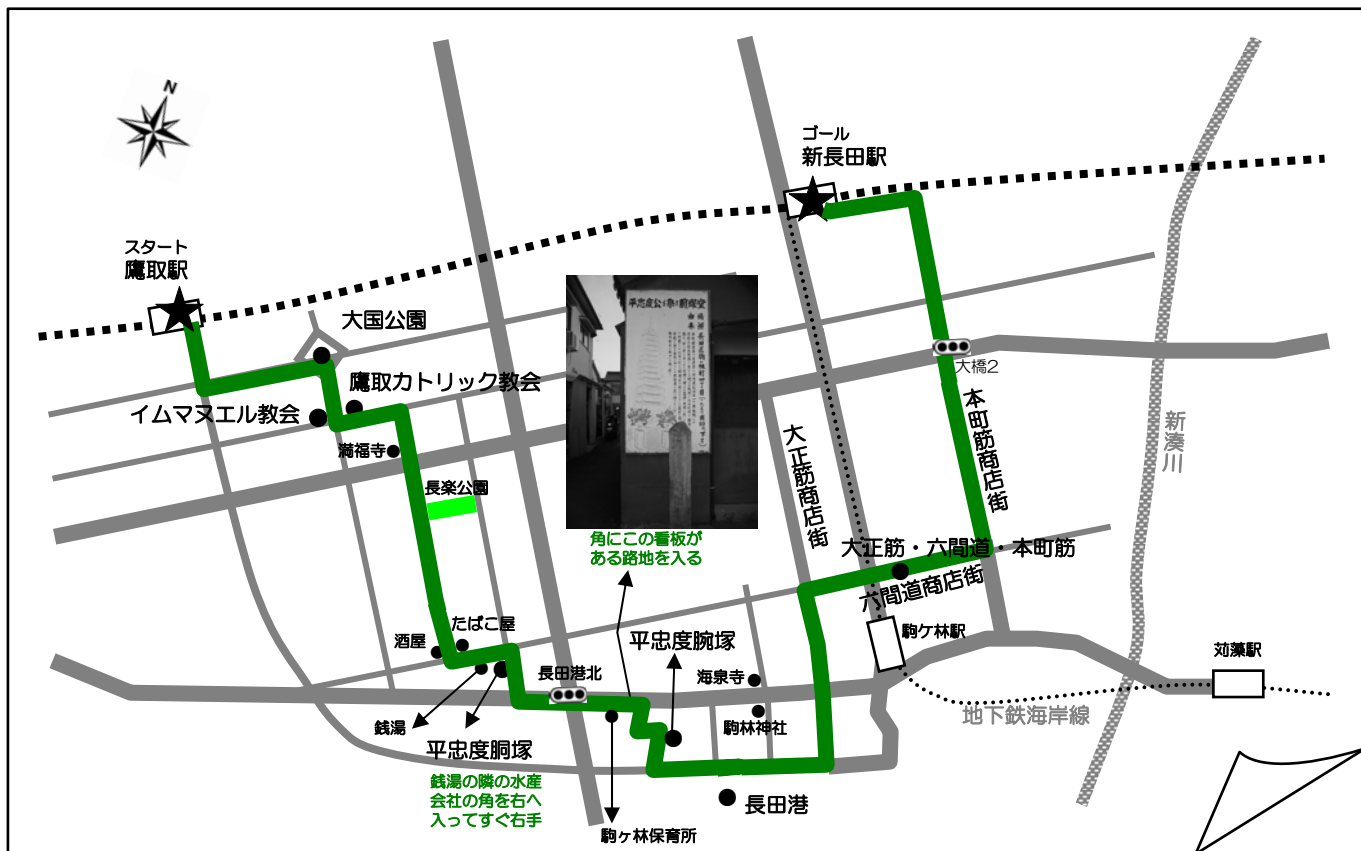
長田港



神戸港の発祥の地とも言われている港です。1178年に平清盛が宮島に参詣する際に和田岬をまわって小馬林（駒ヶ林）に上陸したとの文献などからも、この港が大変歴史のあるものであることがうかがえます。今でも漁船がこの港から漁にでていて、漁獲高は市内1、2を争うものです。

長田南部地域の商店街

新長田駅南には大正筋商店街・六間道商店街・本町筋商店街など多くの商店街が連なっています。大正筋商店街では「スター街道」と名付け、長田にゆかりの方々などの手形やサインをタイルにして道に埋め込んでいます。

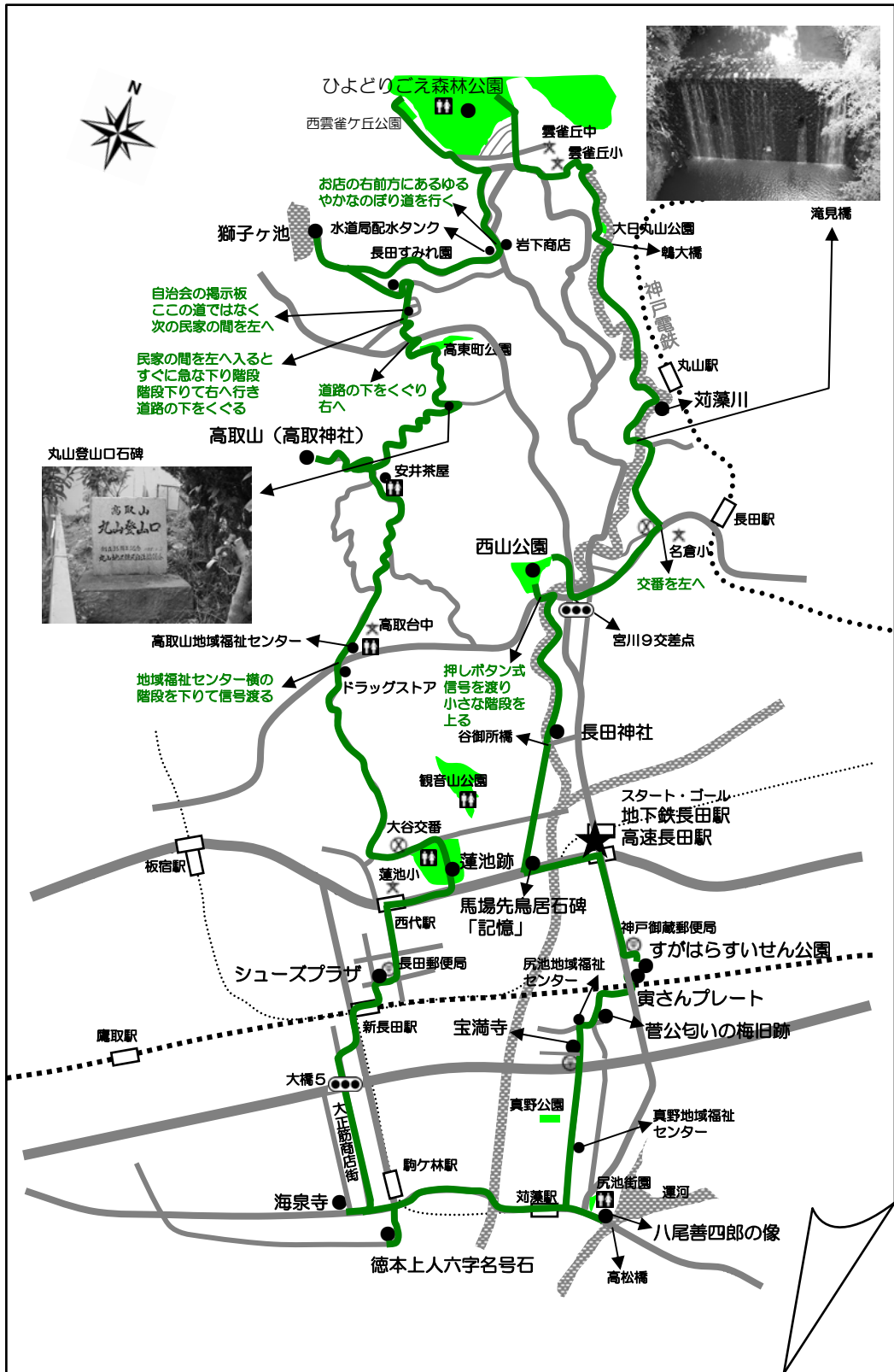


F 長田を南北にめぐりルート 歩行時間約285分 約30,330歩



- 高速長田・地下鉄長田駅
- ↓ 4分
- 馬場先鳥居石碑「記憶」
- ↓ 7分
- ⑧長田神社P15
- ↓ 16分
- 西山公園
- ↓ 31分
- 苅藻川 (神鉄丸山駅付近)
- ↓ 30分
- ひよどりごえ森林公園
- ↓ 25分
- 獅子ヶ池
- ↓ 50分
- ⑤高取山 (高取神社) P13
- ↓ 40分
- ⑯蓮池跡P21
- ↓ 8分
- ⑳シューズプラザP23
- ↓ 18分
- ㉑海泉寺P27
- ↓ 4分
- ㉒徳本上人六字名号石 P26
- ↓ 14分
- 八尾善四郎の像
- ↓ 19分
- ㉔宝満寺・青山幸利 報謝碑P25
- ↓ 3分
- ㉓菅公匂いの梅旧跡 P24
- ↓ 5分
- 映画撮影記念 寅さんプレート
- ↓ 2分
- すがはらすいせん公園
- ↓ 7分
- 高速長田・地下鉄長田駅

高速長田・地下鉄長田駅下車、区内を一周する約18kmのコース





G 自然にふれルート2

歩行時間約160分 約16,800歩

目安消費カロリー

春には高取山や公園、山麓線で桜のお花見が楽しめるコースです

西山公園：西山町一丁目
(にしやまこうえん)

春にはお花見の名所として区民に知られる西山公園は、山麓線の近くにある小高い丘の斜面にあります。



大丸山公園：大丸町二丁目
(だいまるやまこうえん)

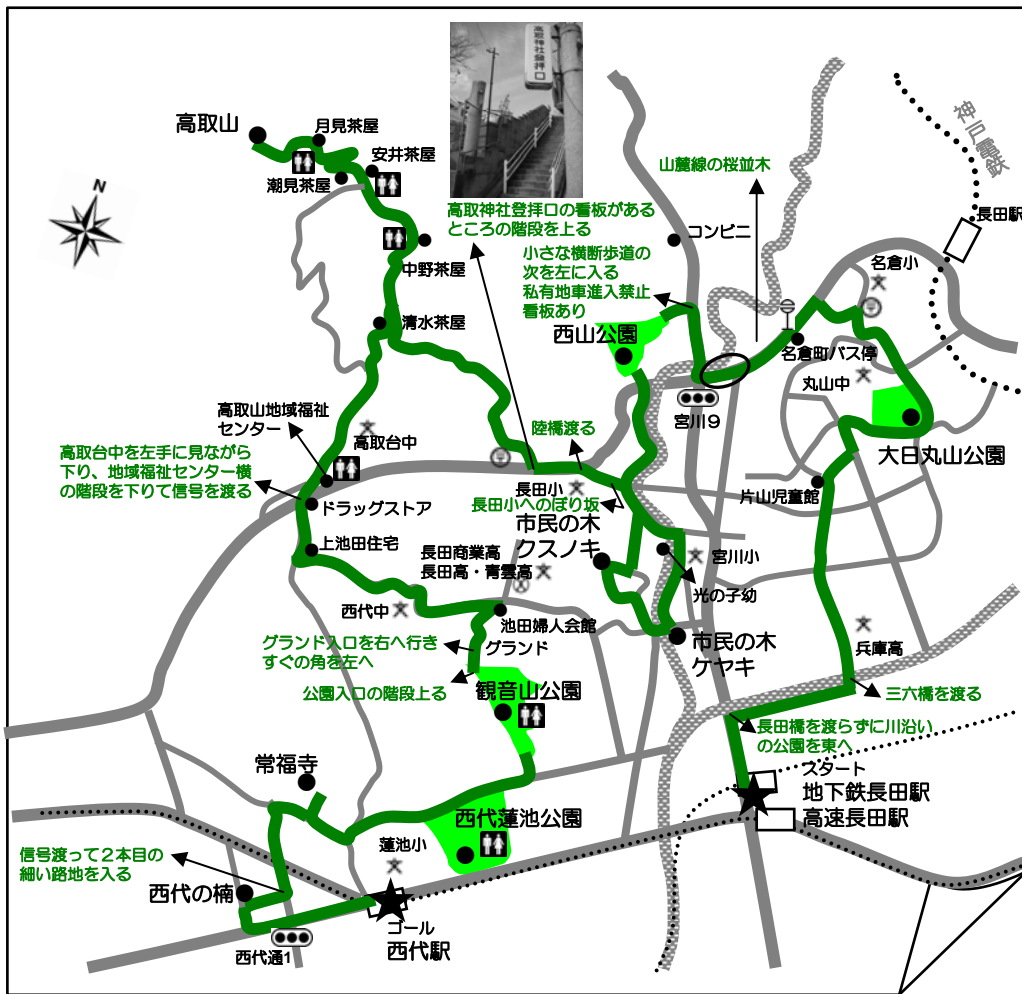
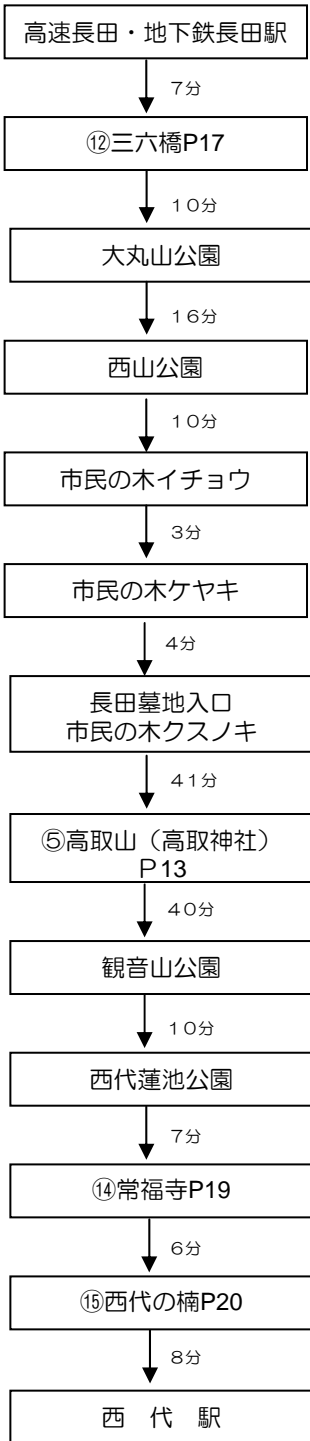
小高い丘陵地を登っていくと、丸山中のそばにあります。長田のまちを見渡せます。



市民の木：(イチョウ) (ケヤキ) (クスノキ)
(しみんのき)



「市民の木」指定の3本が長田神社周辺にあります。このほか⑬西代の楠も「市民の木」です。右の神社内のクスノキも立派な幹周りです。

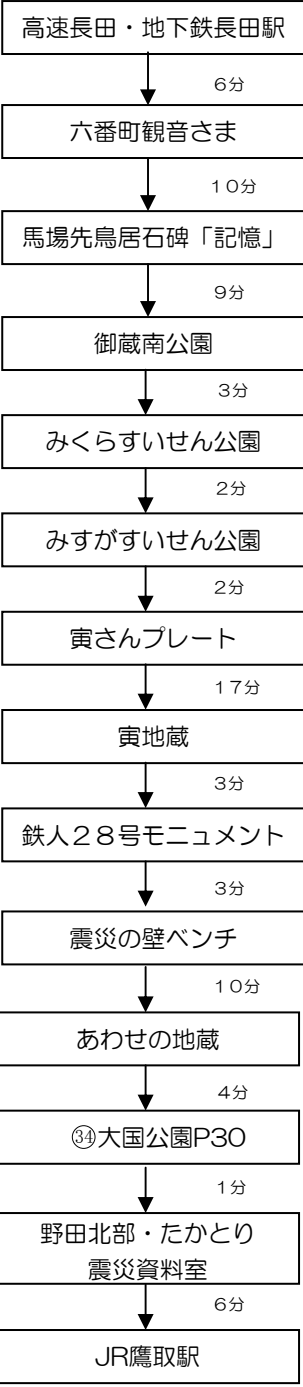




目安消費カロリー

H 震災関連史跡めぐりルート

歩行時間約80分 約7,900歩

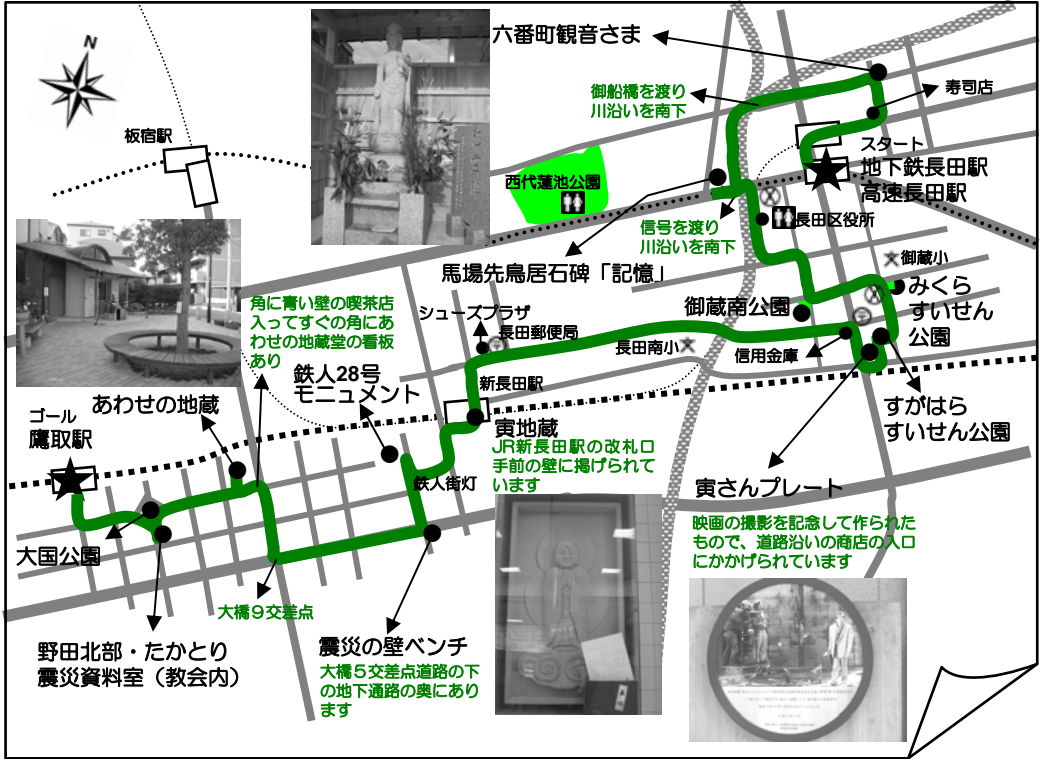


野田北部・たかとり震災資料室：海運町三丁目
 (のだほくぶ・たかとりしんさいりょうしつ)



カトリックたかとり教会内に2009(平成20)年1月17日に開設。
 地域の方々や学生さんが撮影した震災当時の写真の展示やパネルなどを通じて、復興の歩みを今に伝えています。

長田のまちに残っている震災の記憶を探しながら歩いてみよう



みくらすいせん公園：御蔵通八丁目
すがはらすいせん公園：菅原通八丁目

園内には震災の記憶をとどめるモニュメントやレリーフが多数見受けられます。



御蔵南公園：四番町八丁目
 (みくらみなみこうえん)

公園の東端に被災木があり、公園の西隣には移築した古民家があり、震災体験学習の場となっています。



馬場先鳥居石碑「記憶」：大道通一丁目
 (はばさきとりいせきひ「きおく」)

震災で倒壊し再建された馬場先鳥居の脇に震災の記憶をとどめる石碑が建立されています。



震災の壁ベンチ：腕塚五丁目
 (しんさいのかべベンチ)

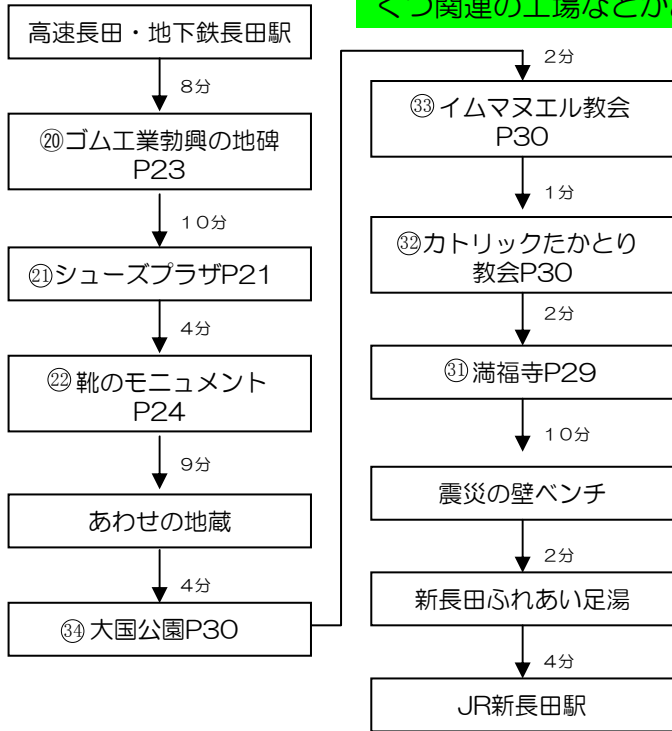
震災の際に焼け残った「震災の壁」を淡路島へ移築することになった際に、神戸からなくなってしまうのは惜しいとの声を受け、その一部をベンチとして地下通路奥に設置しています。





J くつのまち長田めぐルート 歩行時間約60分 約5,665歩

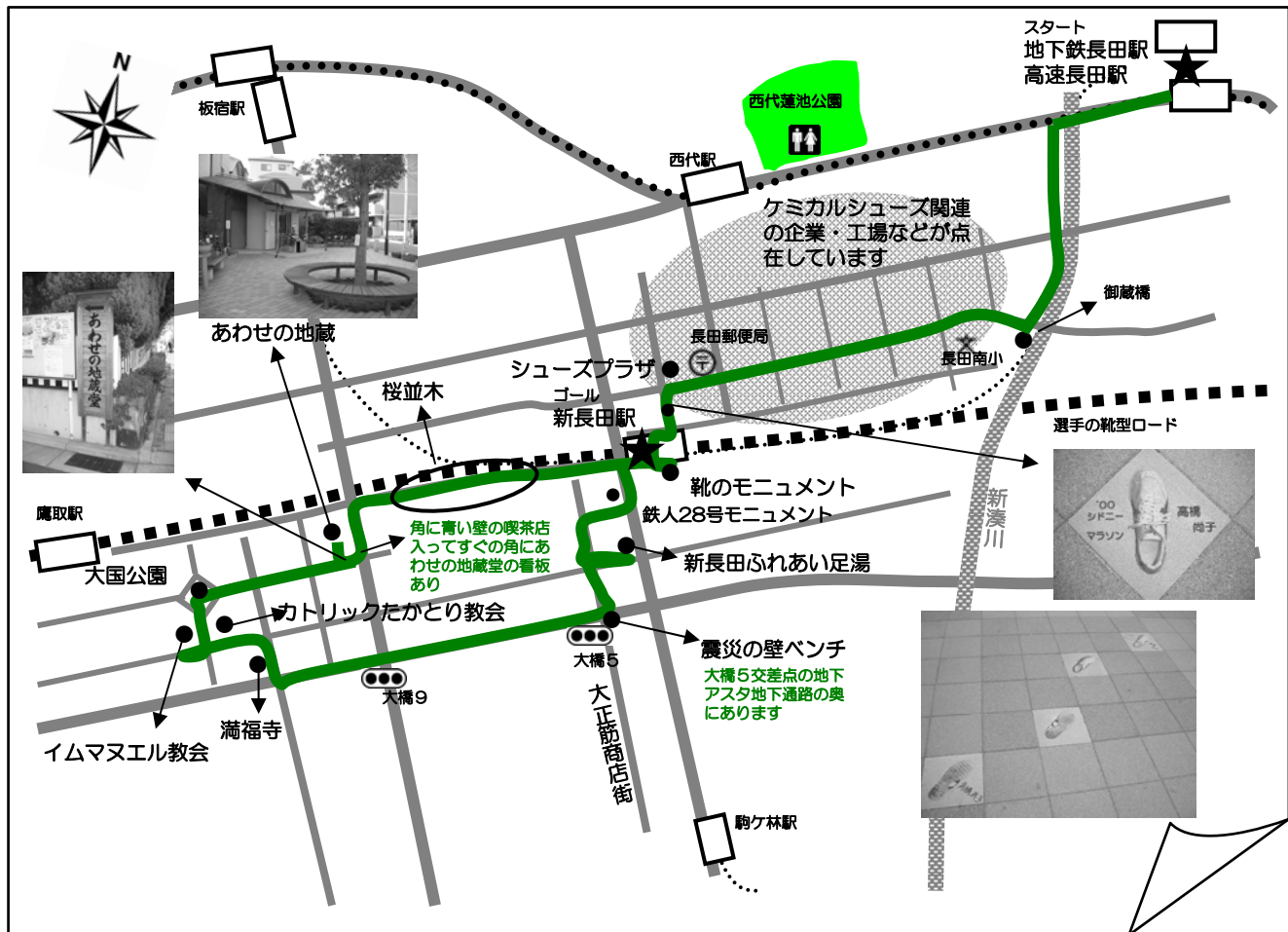
くつ関連の工場などがあるまちを散策してみよう



新長田ふれあい足湯：若松町五丁目
(しんながたふれあいあしゆ)



年中無休
ただし清掃点検のため臨時休業する場合があります
午前10時から午後6時まで



K 鉄人・三国志のまちめぐりルート 歩行時間約45分 約5,000歩



目安消費カロリー

JR新長田駅下車、鉄人と三国志のまちを散策してみよう

鉄人28号モニュメント

神戸出身の漫画家・横山光輝氏の代表作の1つである、「鉄人28号」の巨大モニュメントが新長田に誕生しました。阪神・淡路大震災からの復興と、地域活性化の願いが込められています。



三国志「等身大武将石像」

三国志武将の等身大石像が商店街の各所に設置されています。



関羽（大正筋商店街）



孫権（大正筋商店街）



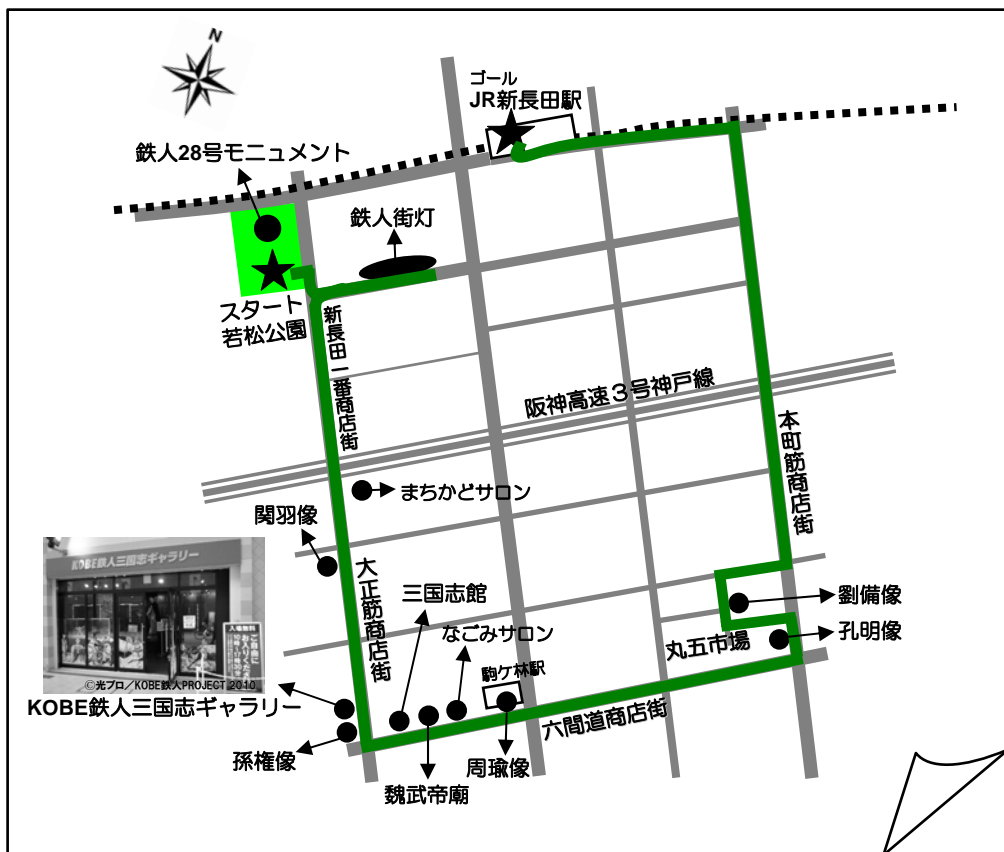
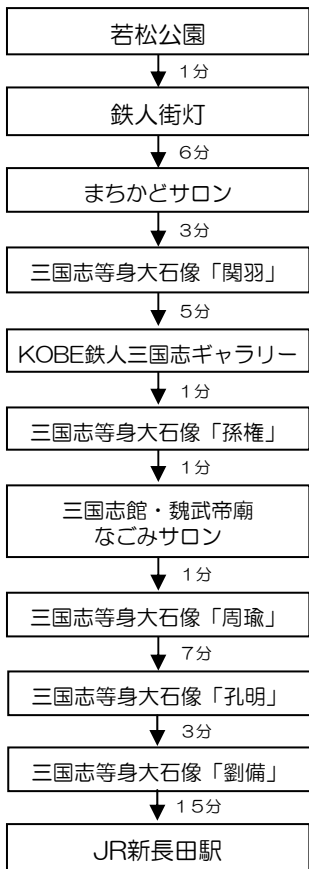
周瑜（駒ヶ林駅入口）



諸葛孔明（ポット前）



劉備（丸五市場）



ちょっと一息～お花見スポット～

春になれば、梅に桃に桜が咲き誇ります。4月下旬には区の木ハナミズキもあちこちで咲きますよ。



桜（3月下旬～4月上旬）山麓線の並木



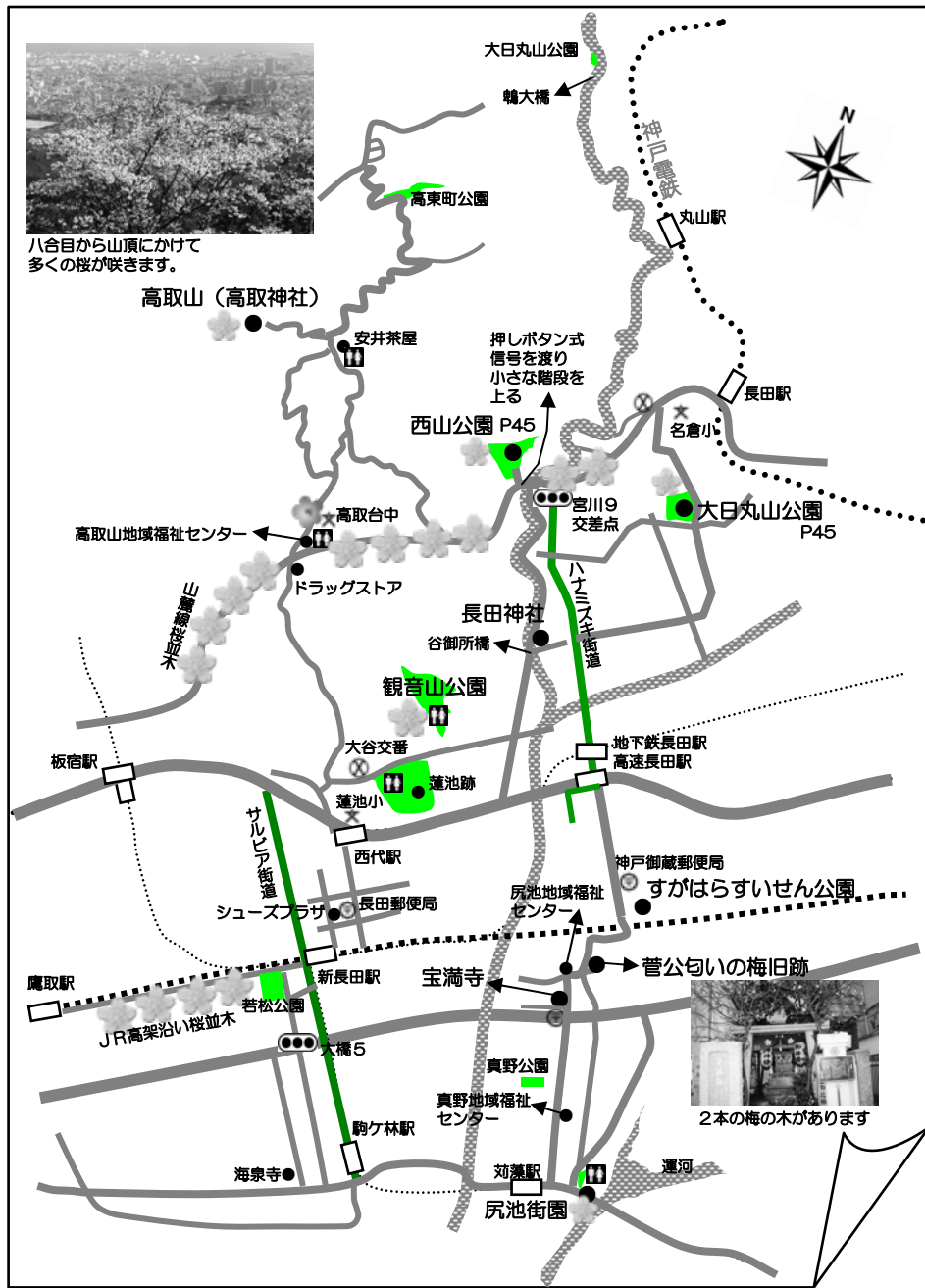
梅（2月下旬頃）高取台中学校西側の坂道、フェンス沿いに咲いています



桜（3月下旬～4月上旬）観音山公園



ハナミズキ（4月中旬～5月上旬）平成15年10月に公募で区の木に選定。花言葉「返礼」が震災から復興にかけて、たくさんの支援していただいた方々へのお礼を込めるのにぴったりであることから選ばれました。宮川9丁目交差点から高速長田駅前、長田区役所の東側をハナミズキ街道と名づけ、約140本の木が植えられています。



八合目から山頂にかけて多くの桜が咲きます。



2本の梅の木があります



桜（3月下旬～4月上旬）JR新長田～鷹取間の高架沿い



桃（3月中旬～3月下旬）駒ヶ林中学校の東側、若松公園との間ここ以外にも街路樹として各地に植えられています。



サルビア（春・秋 花季が長い）五位の池線沿いにたくさんのプランターが並んでいます。



桜（3月下旬～4月上旬）尻池街園サトザクラなどいろんな品種が咲いています。

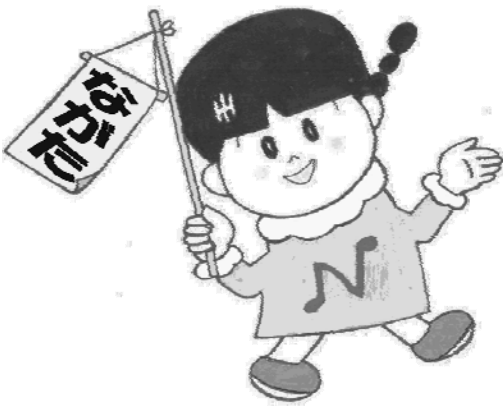
あ と が き

「ながたすこやかマイロード」は区民のみなさんに「歩く」ことに関心を持っていただき、健康づくりに役立て、わがまち“長田”を見直ししていただくという趣旨で、平成4年度にスタートいたしました。

区内の自然探索と健康づくりをテーマに、折りたたみ式のマップ「自然探索編」と、区内の史跡や伝説を紹介したB5版冊子「史跡・伝説編」を作成し、皆様に好評を得ておりましたが、この2種類の内容を見直し、1冊の冊子にまとめたのがこの冊子です。

この冊子では、従来の「史跡・伝説編」の内容を活かした区内のみどころ紹介に加えて、歩くルートを11コースご紹介させていただきました。健康志向の高まりを背景に、ウォーキングの効用がいらわれていますが、1日1万歩を歩く参考として、健康づくりの一助になれば幸いです。あくまでも目安ですが、コース紹介のページでは歩数と目安消費カロリーのデータも掲載させていただきました。

ご自身の体力・体調に合わせてウォーキングを楽しんでいただくとともに、長田の魅力を再発見していただけたらと願っております。



歩くコースのデータについて

A~Kの歩くコースでの所要時間と歩数は35歳女性、身長157cmの場合のデータです。

年齢・性別・等によりかなり差がありますので、あくまでも目安と考えてください。

同じコースを男性が歩いた場合、歩数は1割程度少なくなるようです。

【参考文献】

- ・ながたの歴史（長田区役所発行）
- ・ながたの民話（長田区役所発行）
- ・ながたすこやかマイロード
～自然探索編～（長田区役所発行）
- ・ながたすこやかマイロード
～史跡・伝説編～（長田区役所発行）
- ・神戸市内の指定文化財（教育委員会発行）
- ・神戸の史跡（教育委員会発行）
- ・神戸散歩（神戸市役所発行）
- ・神戸史談（神戸史談会発行）
- ・長田神社史（長田神社発行）