

舞子ウォーキングマップ

地元人が案内する



みんなでつくる地域の魅力と個性をかきたまち ~コンパクトタウンづくり~

舞子の魅力や個性を生かし、より住みよいまちづくりをみんなで進めたいと思い、その取り組みの一つとして、「健康・歩く」をテーマに私たちの舞子の地図を作りました。日々の生活を健康に過ごしていくことは、高齢・少子社会を迎えた21世紀の重要な目標です。また、地域に固有の風土・歴史・景観などを知り、体感していくことは郷土を愛し、人それぞれのふるさとを持つことにもつながっていくと思えます。

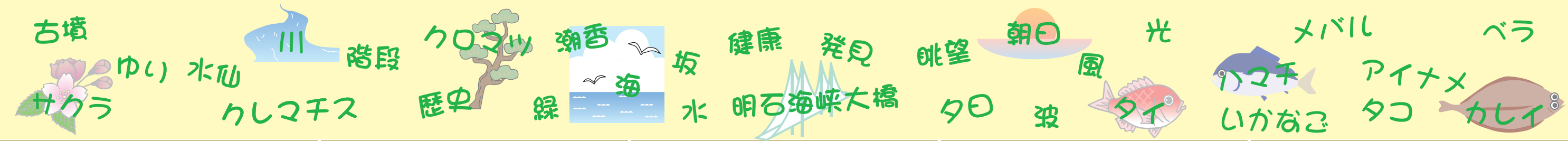
「舞子ウォーキングマップ」は、舞子地域の歴史・美しい花やみどり・眺望ポイントなどをわかりやすく示したものです。

舞子地域には、海あり川あり丘ありと高低差と変化に富んだ地勢を示しています。このため、すぐれた景観や眺望ポイントがたくさんあるうえ、いろんな場所を訪ね歩くことによる運動効果は大きいものがあります。また、地図を訪ね歩くことによる運動効果は大きいものがあります。また、地図をよく読みながら歩くことで、長年この地域にお住まいの方でも新たな発見があるかも知れません。

この地図が私たちのまち「舞子」をもっとよく知り、またより住みよいまちにしていけるための一助となれば幸いです。

- 例えばこんな時にこの地図をご利用下さい。**
- 日常の散歩の時に通勤の途中、買い物ついで、犬の散歩などちょっと足をのばしてみたい。
 - 日頃何気なく見ているものは、どんな歴史や由緒があるのか知りたい。
 - 舞子の歴史散歩をしたい。
 - 身近な場所で、気軽にお花見をしてみたい。
 - 花の季節なので、地域のお花巡り散歩をしてみたい。
 - シェイプアップや健康増進のために楽しくウォーキングをしたい。
 - 明石海峡大橋の眺めがいい場所を探したい。
 - みんなでお気に入りの舞子を探しに行きたい。

この地図は、垂水区の区民まちづくり会議内の舞子生活文化園部会の活動の一環としてできあがりました。平成11、12年度での数回にわたるまち歩きや地図づくりのワークショップを経て作成されたものです。地域の多くの皆さんにご利用いただきたいと思えます。



さあ、
ここにペースで歩きましょう!

ウォーキングはいつでも、どこでも、だれでも気軽にできる健康法です。神戸アスリートタウン構想(健康・スポーツ都市こうべ)の中でも、健康づくりのために、ウォーキングを推奨しています。

健康のためには、胸をはって大量の酸素を体内に取り入れる有酸素運動(エアロビクス)になる歩き方に心掛けましょう。ふだんより広めの歩幅でちょっと汗ばむくらい、それだけで楽しくニコニコと歩ける少し早足歩きの「ニコニコペース」が有酸素運動の目安です。

さあ、今日から楽しくニコニコペースで歩きましょう。

ウォーキングには、健康づくりの7大効果があります。

- 1 脳を活性化し老化の進行を防ぐ
- 2 心肺機能を高め血液循環がよくなる
- 3 体脂肪を燃やし肥満防止と解消
- 4 足腰が強化され筋肉の衰えを防ぐ
- 5 高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防に役立つ
- 6 骨粗鬆症の予防
- 7 ストレス解消

ウォーキングを楽しむために

- ・歩きやすい靴、服装で気持ちよく歩きましょう。
- ・歩く前後に「ストレッチ」をしましょう。
- ・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。
- ・水分補給も忘れずに。
- ・ごみは持ち帰りましょう。
- ・夜歩かれる方は、明るい道、人通りの多い道を選んで気をつけて歩きましょう。

凡例

●ウォーキングルート

- ルートの名称・特徴など
- 川沿いの道
- 公園内の園路
- 主な階段
- 急な坂(登り方向)
- 橋・歩道橋
- アンダーパス

●花や緑、歴史資源などの見どころ

- 公園、緑地
- 墓園
- 市民花壇
- ハミング広場
- 街路樹
- 街路樹の種類
- 桜並木、花の見どころ
- 花の種類
- 貴重な樹木など
- 史跡、社寺、観光ポイント等
- 明石海峡大橋を望む場所
- 眺めのいい場所

●休憩施設など

- あづまや
- 健康遊具
- トイレ
- 水飲み

●地区の主要施設

- 学校、幼稚園、保育所
- 社会福祉施設など
- バス停
- 交番
- 郵便局
- コンビニエンスストア
- 商業施設など
- 病院(救急指定病院)
- 信号
- 舞子生活文化園区境界

舞子ウォーキングルートの区間距離と標高



主な食品のカロリー

ごはん 普通盛り (150g)	220kcal	クロワッサン 1個 (40g)	172kcal	トマトジュース (195g)	33kcal
おむすび 1個 (100g)	148kcal	ビール 大ビン1本 (633ml)	247kcal	烏龍茶 (250g)	5kcal
みそ汁 大椀 (240g)	45kcal	日本酒 とっくり1本 (150g)	170kcal	カステラ (60g)	190kcal
みずそば 普通盛り (200g)	316kcal	オレンジジュース (255g)	120kcal	大福もち (65g)	153kcal
みずうどん 普通盛り (200g)	254kcal	コーラ (250ml)	98kcal	ポテトチップス (25g)	138kcal
食パン6枚切 1枚 (60g)	156kcal	スポーツ飲料 (250g)	61kcal		

おすすめウォーキングコース③

花の散歩道 (東舞子コース)
 (約2.1km、バスでの移動距離を除く)
 JR舞子駅から花を巡りながら舞子墓園に抜けます。アップダウンもありますが、眺望は最高です。

JR舞子駅
 → 荻谷公園
 → 舞子台緑地 (まいこ水仙郷)
 → 舞子墓園
 舞子墓園前バス停からJR・山陽垂水駅へ
 舞子坂3丁目または1丁目バス停からJR舞子駅へ

約2.1km
 約1時間のコース [ウォーキング30分、体操・休憩など30分]
 消費エネルギー142キロカロリー (舞子墓園前バス停まで)
 JR舞子駅まで歩くと、5.2km 消費エネルギー294キロカロリー

ウォーキングコラム②
ウォーキングはまず靴選びから

- ぴったりと足にあった大きさのものを
- 足が呼吸できる材質で底はすべらないものを
- 靴底は厚いものでかかと部分は着地のショックを吸収する弾力性のあるものがよい

おすすめウォーキングコース④

花の散歩道 (西舞子コース)
 (約2.6km、バスでの移動距離を除く)
 JR朝霧駅から南多聞台に上るコースです。広い歩道のある歩きやすい道で、初心者や家族づれにもおすすめです。

JR朝霧駅
 → 明舞団地 (狛口伊川谷線の桜並木)
 → 矢元台公園 (クレマチスの花園)
 → 東谷公園 (ゆりの花園)
 南多聞台7丁目バス停からJR朝霧駅へ

約2.6km
 1~2時間のコース [ウォーキング40分、花見・休憩など30分]
 消費エネルギー155キロカロリー (南多聞台7丁目バス停まで)
 JR朝霧駅まで歩くと、4.2km 消費エネルギー231キロカロリー

ウォーキングコラム③
万歩計を着けよう

- ベルトやストラップ、スカートなどにクリップをしっかりと装着してください。
- 左右のストラップの折り目線が標準位置です。
- クリップは差し込んで止まるまで深くセットしてください。セッティングが浅かったり、ケースが傾いていると、はずれたり、正確に測定ができなくなります。

おすすめウォーキングコース⑤

水辺の散歩道
 (約2.2km、バスでの移動距離を除く)
 舞子のまん中を南北に貫く山田川を上流から下ります。川に沿った緩やかな下り坂の楽チンコースです。

JR舞子駅 → 舞子多聞線・西岡橋バス停から山田川沿いに
 → 帝釈橋付近のキノキ
 → りんご園
 → 大蔵山遺跡 (舞子細道公園)
 → 土井出河原橋北側から山田川に降りる (クスノキ)
 → 西舞子ウォーキングコリド-拠点 (舞子西小公園)
 山陽西舞子駅

約2.2km
 約1時間のコース [ウォーキング30分、見学・休憩など30分]
 消費エネルギー97キロカロリー

ウォーキングコラム④
ウォーキングを習慣づけるコツ

- 1. 快適に**
 足が痛くなったりしませんか？歩きやすい靴で快適に歩きましょう。
- 2. 目標を持って**
 万歩計を利用して毎日の運動を記録したりして、目標達成の喜びを味わいましょう。
- 3. 仲間づくり**
 ウォーキングは一人で気軽にに行える運動ですが、いっしょに楽しむ仲間がいると長続きします。
- 4. 変化のあるコース**
 その日の気分や季節に応じて歩くコースを変えてみましょう。新しい発見や季節の変化も感じられます。

おすすめウォーキングコース①

海辺の散歩道
 (約2.5km)
 明石海峡大橋を望みながら、海岸沿いの新しい観光名所を巡ります。ゆったり歩ける初心者向けのコースです。

JR舞子駅
 → 橋の科学館
 → 舞子海上プロムナード
 → 孫文記念館 (移情閣)
 → アジュール舞子
 JR舞子駅

約2.5km
 2~3時間のコース [ウォーキング30分、見学・休憩など2時間]
 消費エネルギー122キロカロリー (体重60kgの人の場合。)

ウォーキングコラム①
あなたの体力をチェック

次の設問を読んで、「はい→2点」「ときどき→1点」「いいえ→0点」で採点してください。

1 階段を上ると、すぐに息が切れる。	点
2 すく車やバス、タクシーに乗ってしまう。	点
3 急いで歩いたり、長時間歩くと、腰や肩が痛くなる。	点
4 歩く速さが同年代の人と比べて遅い。	点
5 休日は家でゴロゴロしていることが多い。	点
6 エスカレーターに乗るとき、どちらの足から乗るかとまどふことがある。	点
7 肩がこったり、手足が冷えやすい。	点
8 定がむくみやすい。	点
9 ついかけ声をかけたり、ため息をついてしまう。	点
10 前日の疲れがなかなかとれない。	点

おすすめウォーキングコース②

歴史と祭の散歩道
 (約2.5km)
 遺跡や古墳、神社など舞子の歴史的名どころを巡ります。狭い道や坂など舞子らしい道を探検してください。

JR舞子駅
 → 明石藩舞子台場跡
 → 延命地蔵
 → 舞子六神社
 → 東光庵
 山田川沿いを通って → 大蔵山遺跡
 → 崇富龍王
 → きつね塚古墳
 JR朝霧駅

約2.5km
 約1時間のコース [ウォーキング35分、見学・休憩など30分]
 消費エネルギー133キロカロリー

ウォーキングコラム②
※1~10の合計 点

15~20点: 運動量が絶対的に足りません。ゆっくりとしたウォーキングから始めましょう

9~14点: やや運動不足です。通勤や買い物など少しの時間を利用してウォーキングを心がけましょう。

3~8点: ほぼ問題ない状態ですが、もう少し効果的な運動をしましょう。週2回以上に回数を増やすなど、運動のやり方を見直しましょう。

0~2点: いまのところ問題はありません。適度な運動は、健康づくりの基本です。油断せず、今の状態を保つよう心がけましょう。

舞子のみどころ

● 花と緑のスポット

● **舞子墓園 (D-1~2)**

この墓地は朝日夕日のさす格好の丘であるため、古代人も好んで墳墓の地としたとみえ、区域内にはいつかの古墳が残っています。ここを昭和26年に神戸市が「舞子墓園」として造成しました。

JR舞子駅よりバス・舞子坂3丁目バス停より約5分、JR・山陽垂水駅からバス・舞子墓園前バス停すぐ

● **舞子台緑地 (D-3)**

明石海峡大橋の連絡道路の上に整備された公園。高台にあり舞子・明石方面への眺望がよい。グラウンド、健康足ふみ・健康遊具もあるので気軽に心身のリフレッシュができます。地元住民で新たな花の名所づくりとして「ゆりの花園」づくりに取り組んでいます。

★花の見ごろ…サクラ (4月)、ツツジ (5月)

舞子2丁目、JR舞子駅徒歩約5分 面積約8,500㎡ 078-785-2777 (荻谷公園コミュニティセンター)

● **舞子海上プロムナード (D-5)**

明石海峡大橋の接続道路の上に整備された公園。高台にあり舞子・明石方面への眺望がよい。グラウンド、健康足ふみ・健康遊具もあるので気軽に心身のリフレッシュができます。地元住民で新たな花の名所づくりとして「ゆりの花園」づくりに取り組んでいます。

★花の見ごろ…サクラ (4月)、ユリ (5月中旬~8月中旬)

舞子7丁目、JR舞子駅徒歩約15分、面積約2.2ha

● 荻谷公園 (D-4)

● **大蔵山遺跡 (B-3)**

明石海峡大橋を望む舞子トンネル上の傾斜地に整備された公園。ソメイヨシノ150本が春は公園をピンクに彩り、区民の憩いの場となっています。公園内には、コミュニティセンターがあり、バレーボールや卓球など多目的なスポーツも楽しめます。

★花の見ごろ…サクラ (4月)、ツツジ (5月)

舞子2丁目、JR舞子駅徒歩約5分 面積約8,500㎡ 078-785-2777 (荻谷公園コミュニティセンター)

● **東谷公園 (B-2)**

住宅地の谷間にある緑豊かな森林が楽しめる公園。谷や公園の外周に沿って植樹されたソメイヨシノはおよそ400本。「新・神戸花の名所」にも選ばれている桜の花の名所として「ゆりの花園」づくりに取り組んでいます。

★花の見ごろ…サクラ (4月)、ユリ (5月中旬~8月中旬)

南多聞台4・5丁目、南多聞台7丁目バス停徒歩約5分、面積約3.4ha

● 矢元台公園 (A-3)

● **西舞子ウォーキングコリド-拠点 (舞子西小公園) (B-4)**

静かな住宅地の中で大橋への眺望や豊かな緑、グラウンドでのスポーツなどが楽しめる広々とした公園です。地元住民で公園外周のフェンスに「クレマチス」を植え、花で彩られた公園づくりに取り組んでいます。

★花の見ごろ…クレマチス (4~6月上旬)
 狛口2丁目、朝霧駅より徒歩約10分、面積約2.1ha

● **西舞子ウォーキングコリド-拠点 (舞子西小公園) (B-4)**

住宅地の谷間にある緑豊かな森林が楽しめる公園。谷や公園の外周に沿って植樹されたソメイヨシノはおよそ400本。「新・神戸花の名所」にも選ばれている桜の花の名所として「ゆりの花園」づくりに取り組んでいます。

★花の見ごろ…サクラ (4月)、ユリ (5月中旬~8月中旬)

南多聞台4・5丁目、南多聞台7丁目バス停徒歩約5分、面積約3.4ha

● **山陽西舞子駅 (E-5)**

舞子の浜は、古くから風光明媚な景勝地、海水浴場として市民に愛されてきました。アジュール舞子は、昔の白砂青松の海岸風景を復元し、海浜スポーツ・レクリエーションゾーンとして整備されました。また、敷地内には、宿泊・飲食などの施設があり、舞子の新しいリゾートエリアとしても整備されています。

(開園時間 午後6時~午後11時)
 JR舞子駅徒歩約7分、山陽電鉄舞ヶ丘駅徒歩約5分
 078-706-2011 (アジュール舞子事務所)

● **延命地蔵 (D-4)**

舞子の浜の沖合いは昔から航海の難所でした。お地蔵様を建てお祈りすれば、遭難も少なくて子供たちを守っていただけるといふ僧侶の教えに従い、当時の山田村区長が1825年に御影の石工に造らせたのが「延命地蔵」です。

東舞子町、JR舞子駅徒歩約5分

● **大蔵山遺跡 (B-3)**

かつて大蔵の神が祀られた「大蔵山」と呼ばれていたところで、2万年前の旧石器、縄文時代前期、弥生時代後期の土器、弥生住居跡5棟、10基以上の古墳時代後期の小型古墳が発見されました。弥生壜穴住居跡1棟と古墳時代後期の小型の前方後円墳が復元されています。

西舞子4丁目、JR舞子駅徒歩約10分

● 歴史のスポット

● **シーサイドホテル 舞子ビラ神戸 (E-4)**

明治天皇とゆかりの深い有栖川宮熾仁(あきすかみやわたると)親王のご別邸として明治27年に建てられたのが「シーサイドホテル舞子ビラ神戸」の前身です。

平成10年4月の明石海峡大橋開通にさきがけ、別館を全面リニューアルし、3月にオープン。地上14階建ての本館は平成10年9月にグランドオープンいたしました。

JR舞子駅徒歩約7分
 078-706-3711 (代表)

● **崇富龍王 (B-4)**

竜巻と雷の猛威を鎮めるために折ったのが、東南アジアで信仰されていた「龍王信仰」でした。もとは台地先端の岬にあり「潮もりさん」と拜まれていました。住宅地の造成で南部が削られたため、現在の場所に移され、地元の人たちに信仰されています。

西舞子7丁目、山陽西舞子駅及びJR朝霧駅から徒歩約10分

● **明石藩舞子台場跡 (D-5)**

江戸時代末期に勝海舟の指導で造られた砲台跡。このあと数百年間に明石の松江から塩屋までの海岸線に12の砲台が築かれましたが、この舞子の砲台以外は土塁を囲んだだけの簡単なものでした。

東舞子町、JR舞子駅徒歩約3分

● **若宮八幡宮 (E-4)**

JR舞子駅東側の自然林に囲まれた植込みの中にほこらで祀られている舞子若宮様は厄除けの八幡様です。毎年1月18、19日は厄除祭が行われ、地域の方、厄年の方が多数お参りされています。

東舞子町、JR舞子駅徒歩約3分

● **延命地蔵 (D-4)**

舞子の浜の沖合いは昔から航海の難所でした。お地蔵様を建てお祈りすれば、遭難も少なくて子供たちを守っていただけるといふ僧侶の教えに従い、当時の山田村区長が1825年に御影の石工に造らせたのが「延命地蔵」です。

東舞子町、JR舞子駅徒歩約5分

● **明石藩舞子台場跡 (D-5)**

江戸時代末期に勝海舟の指導で造られた砲台跡。このあと数百年間に明石の松江から塩屋までの海岸線に12の砲台が築かれましたが、この舞子の砲台以外は土塁を囲んだだけの簡単なものでした。

東舞子町、JR舞子駅徒歩約3分

● **橋の科学館 (D-5)**

明石海峡大橋の神戶側の橋げたの中の回遊式の遊歩道。食事や買い物も楽しめる展望ラウンジもあります。遊歩道からは眼下に明石海峡が見下ろせ、展望ラウンジからは瀬戸内海の美しい風景が望めます。

開館時間: 9:15~17:00 (入館は閉館の30分前まで)
 休館日: 月曜日、年末年始
 ※時期により開館時間・休館日に変動あり。
 入館料: 大人310円、小学生150円

● **孫文記念館 (移情閣) (E-5)**

孫中山記念館として公開されましたが、明石海峡大橋の建設で現在地に移転・復元、再公開されました。(平成17年10月、孫中山記念館は「孫文記念館」と改称されました。)

開館時間: 10:00~17:00
 休館日: 月曜日、年末年始
 入館料: 大人300円、小人150円

● **旧武蔵山治邸 (E-5)**

明治40年(1905)に元鐘紡株式会社社長・武蔵山治の私邸として、東舞子町に建てられた洋風建築です。戦後に寄贈された社員の厚生施設として利用されていましたが、明石海峡大橋の建設に伴い狛口台に移設され、現在もとあった場所附近に再度移設されました。

開館時間: 10:00~17:00
 休館日: 月曜日・年末年始 ※入館料必要
 舞子公園内、JR舞子駅徒歩5分
 078-785-8610

● **きつね塚古墳 (B-4)**

明舞団地一体の尾根の先に古墳時代末期(6世紀)の小型古墳が十数基あったのですが、現在残っているのは、この「きつね塚」と呼ばれている直径25mの円墳ひとつだけになってしまいました。

きつね塚緑地内、狛口台7丁目、山陽西舞子駅及びJR朝霧駅から徒歩約10分

● 舞子六神社 (C-4)

● **東光庵 (C-4)**

東光庵は、臨済宗(禪家)南禅寺派の尼寺でした。寛政年間(西暦1800年頃)後醍醐天皇(女帝)将軍徳川家治の時代に尊王の声が高まっていた時期に、初代寿仙尼により庵をむすんで以来7代続きました。毎年4月8日には花まつりが行われ、あま茶の接待がなされています。

西舞子3丁目、山陽西舞子駅徒歩すぐ

● **大蔵山遺跡 (B-3)**

かつて大蔵の神が祀られた「大蔵山」と呼ばれていたところで、2万年前の旧石器、縄文時代前期、弥生時代後期の土器、弥生住居跡5棟、10基以上の古墳時代後期の小型古墳が発見されました。弥生壜穴住居跡1棟と古墳時代後期の小型の前方後円墳が復元されています。

西舞子4丁目、JR舞子駅徒歩約10分

● **きつね塚古墳 (B-4)**

明舞団地一体の尾根の先に古墳時代末期(6世紀)の小型古墳が十数基あったのですが、現在残っているのは、この「きつね塚」と呼ばれている直径25mの円墳ひとつだけになってしまいました。

きつね塚緑地内、狛口台7丁目、山陽西舞子駅及びJR朝霧駅から徒歩約10分

● **若宮八幡宮 (E-4)**

JR舞子駅東側の自然林に囲まれた植込みの中にほこらで祀られている舞子若宮様は厄除けの八幡様です。毎年1月18、19日は厄除祭が行われ、地域の方、厄年の方が多数お参りされています。

東舞子町、JR舞子駅徒歩約3分

● **延命地蔵 (D-4)**

舞子の浜の沖合いは昔から航海の難所でした。お地蔵様を建てお祈りすれば、遭難も少なくて子供たちを守っていただけるといふ僧侶の教えに従い、当時の山田村区長が1825年に御影の石工に造らせたのが「延命地蔵」です。

東舞子町、JR舞子駅徒歩約5分

● **明石藩舞子台場跡 (D-5)**

江戸時代末期に勝海舟の指導で造られた砲台跡。このあと数百年間に明石の松江から塩屋までの海岸線に12の砲台が築かれましたが、この舞子の砲台以外は土塁を囲んだだけの簡単なものでした。

東舞子町、JR舞子駅徒歩約3分

● **橋の科学館 (D-5)**

明石海峡大橋の神戶側の橋げたの中の回遊式の遊歩道。食事や買い物も楽しめる展望ラウンジもあります。遊歩道からは眼下に明石海峡が見下ろせ、展望ラウンジからは瀬戸内海の美しい風景が望めます。

開館時間: 9:15~17:00 (入館は閉館の30分前まで)
 休館日: 月曜日、年末年始
 ※時期により開館時間・休館日に変動あり。
 入館料: 大人310円、小学生150円

● **孫文記念館 (移情閣) (E-5)**

孫中山記念館として公開されましたが、明石海峡大橋の建設で現在地に移転・復元、再公開されました。(平成17年10月、孫中山記念館は「孫文記念館」と改称されました。)

開館時間: 10:00~17:00
 休館日: 月曜日、年末年始
 入館料: 大人300円、小人150円

● **旧武蔵山治邸 (E-5)**

明治40年(1905)に元鐘紡株式会社社長・武蔵山治の私邸として、東舞子町に建てられた洋風建築です。戦後に寄贈された社員の厚生施設として利用されていましたが、明石海峡大橋の建設に伴い狛口台に移設され、現在もとあった場所附近に再度移設されました。

開館時間: 10:00~17:00
 休館日: 月曜日・年末年始 ※入館料必要
 舞子公園内、JR舞子駅徒歩5分
 078-785-8610

● **きつね塚古墳 (B-4)**

明舞団地一体の尾根の先に古墳時代末期(6世紀)の小型古墳が十数基あったのですが、現在残っているのは、この「きつね塚」と呼ばれている直径25mの円墳ひとつだけになってしまいました。

きつね塚緑地内、狛口台7丁目、山陽西舞子駅及びJR朝霧駅から徒歩約10分