

# 下米田散策マップ



諏訪神社 春の祭礼とだんじり

# INDEX

|                 |         |
|-----------------|---------|
| 目次・ウォーキングについて … | P1～P2   |
| 東部1 ……………       | P3～P4   |
| 東部2 ……………       | P5～P6   |
| 東部3 ……………       | P7～P8   |
| 西部1 ……………       | P9～P10  |
| 西部2 ……………       | P11～P12 |
| 小山 ……………        | P13～P14 |
| 牧野1 ……………       | P15～P16 |
| 牧野2 ……………       | P17～P18 |

<※印 写真提供>美濃加茂市民ミュージアム

## コロナ禍におけるウォーキングのポイント

- ・ウォーキング前に手洗い、うがい、水分補給をしましょう。
- ・人との距離が保てる環境で歩きましょう。2mほどあけるようにしましょう。距離が保てる時にはマスクをはずしても大丈夫です。
- ・ウォーキング中、会話をしたくなりますが、コロナの時期は我慢です。途中で休憩したときに、距離を空けて会話をしましょう。
- ・人とすれ違うときは顔を下や外に向け、口元が相手に向かないようにしましょう。
- ・追い越すときはスピードアップして距離が近づく時間を短くしましょう。
- ・ウォーキング後は手洗い、うがい、水分補給、帰宅後には着替えをしましょう。

## 『1日8,000歩、20分の速歩き』が健康のカギ

東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利医師による「中之条研究」によると、「1日8,000歩・中強度活動時間20分」の歩行が生活習慣病を予防し、健康づくりに効果的とされています。

皆さんは、1日にどのくらい歩いていますか？

歩数が不足している人は、まずは1日「プラス10」(10分歩行、1,000歩)から始めてみてください。

### 歩き方のポイント

視線は10mほど先を見るように

あごをひいて

呼吸は手足の動きに合わせてリズムカルに

膝を伸ばして

かかとから着地

歩幅はやや広めに

背筋を伸ばして

手足の動きに合わせて腕をリズムカルに振る

つま先で地面をける

しっかり大地をキックする





## ウォーキングの健康効果と効能

いつでもどこでも手軽にできるウォーキング。その素晴らしい健康効果と効能をご紹介します！  
中高年からの病気予防のためにも、毎日の運動として生活に取り入れましょう！

### 1 生活習慣病を予防

毎日のウォーキングで体脂肪を減らし、肥満を予防改善。血液の循環が良くなって悪玉コレステロールを減らすことができるため、動脈硬化を予防することができます。また、全身の持久力がつくことで、脳卒中や心臓病の予防にも効果があります。

### 2 脳を活性化

脳にたくさんの酸素を取込むことで、脳の働きを活発にします。また、目や耳から色々な情報を取込むことも、脳への刺激となり、記憶力や集中力がアップします。

### 3 強い骨に

骨は刺激を与えると、カルシウムを吸収しやすくなります。特に閉経後の女性は、ホルモン分泌低下とカルシウム吸収力が悪化することで、骨粗鬆症にかかりやすくなってしまうため、骨密度を増やす効果があるウォーキングで予防しましょう。

### 4 筋力アップ

歩くことで、下半身の筋力を強化することができます。「足腰から老いる」という言葉通りになってしまわないよう、足腰の筋肉を鍛えておくことが大切です。

### 5 心肺機能が高まる

屈伸運動と呼吸運動を連続して行うため、心臓や肺の機能を高め、体内に酸素を取込む量をアップさせます。心肺機能が高まれば、滞りなく血液が流れ、免疫力のアップが期待できます。

### 6 老化防止

血行が良くなると、新陳代謝もさかんにになります。老廃物を排出することで、古い細胞から新しい細胞へと生まれ変わるため、老化防止の効果があります。また持久力が高まることで、疲れにくい体をつくることができます。

### 7 ストレス解消

様々な景色を楽しみながら歩くことで、リラックス効果が生まれ、自律神経を整えます。また、脳にたくさんの酸素を供給することができるため、イライラを抑える効果もあります。気分転換でストレス解消＆適度な疲労でぐっすり眠れる、快適な生活を手に入れましょう。





徒歩目安の時間  
←.....→



### ① 米田富士

標高268m。正式名称は愛宕山。  
戦国時代に米田庄一帯を支配していた肥田氏の拠点となった米田城の跡がある。戦国時代、森長可(森蘭丸の兄)に攻められ落城。



### ③ 諏訪神社

「米田のまつりばやし」が現在に伝わる。2台のだんじりが参道を引かれ奉納される。また獅子が女性を追いかけ、挿翁がそれを戒める珍しい神事が残る。



### ⑤ 羽掛神社

手洗鉢、石灯籠には江戸時代に寄進した、村や村人の名前を確認することができる。



### ⑥ 為岡公民館石碑・石仏

公民館入り口に江戸時代の供養塔や石仏がある。石碑には当時の村人の名前を確認することができる。



### ⑧ 川辺ダム

1936年に完成したダム。中部電力管内のダムでは珍しく天端を通行できる。



### ② 為岡遺跡

弥生時代後期(卑弥呼の時代)の方形周溝墓群(昔のお墓がまとまってある場所)。近くには追上遺跡があり、居住地と墓地を明確に分けたムラがあったと考えられている。



### ④ 伝若名御前宝篋印塔

美濃加茂市の有形文化財。南北朝時代に作られた。若名御前は木曾義仲の母親と伝えられこの地で亡くなったといわれている。小山寺にもゆかりがある人物。



### ⑦ 津田左右吉博士屋敷跡

『古事記』『日本書紀』の研究で知られる津田博士の生家跡。早稲田大学名誉教授。美濃加茂市名誉市民第1号。



### ⑨ セノ坪

下米田為岡 神明神社周辺の字名。奈良時代の土地制度である「条里制」の名残を示す。条里制は碁盤の目状に規則正しく土地が区切られている。

下米田お散歩MAP  
**東部2**  
 toubu2  
 SIMYONEDA WALKING MAP



夏になると  
ホタルが出ます。

公園や白山への  
登山道があり  
散策できます。

徒歩目安の時間  
 <.....>



### ① 羽掛神社

手洗鉢や石灯籠には、江戸時代に寄進した村や村人の名前を確認することができる。



### ③ 則光公民館(則光弘法堂石仏群)

多数の石仏が集中している。「月溪紹圓」の在銘の宝篋印塔がある。



### ⑤ 下米田小学校

東隣に津田左右吉博士の移築された生家がある。津田博士が児童に送り続けた図書が、「津田文庫」として蔵書されている。



※



※

※



### ② 天満神社

御祭神は菅原道真公。東栃井にも天満神社がある。棟札によると1659年(万治2年)に酒向嘉兵衛を代表として村中で造営したと記録されている。  
※棟札…むねふだ。寺社・民家などの建物の建築・修築の記録・記念として棟木や梁など建物内部の高所に取り付けた札。



### ④ 今神社

1685年(貞享2年)の建立が棟札で確認されている。境内には大きな椎の木などがある。



### ⑥ 天神社と西脇稻荷塚古墳

円墳とよばれる形をした古墳。直径27m、高さが4mもある。土をつき固めながら積み上げていく、「版築(はんちく)」とよばれる方法で墳丘が造られている。古墳頂上には役行者の石碑がある。近くに天神社がある。

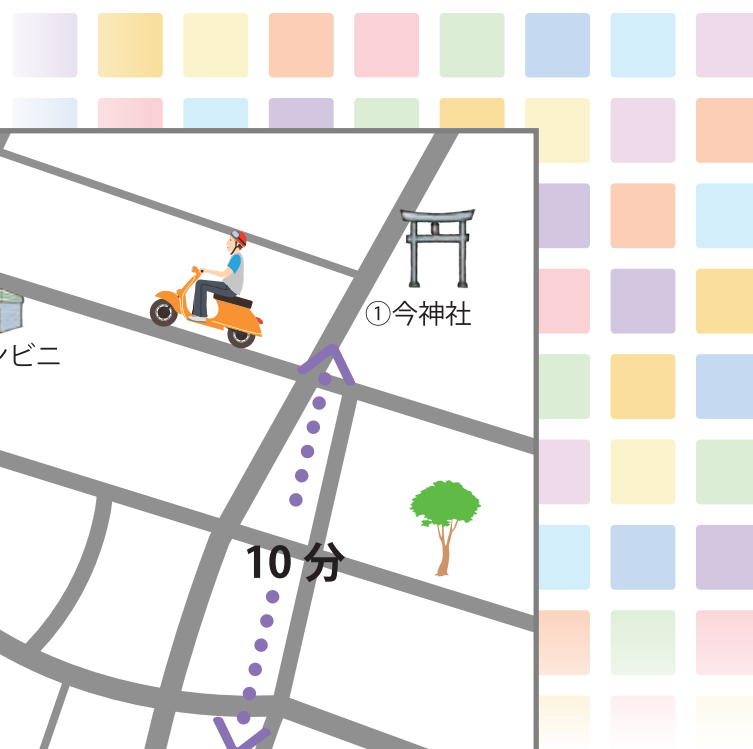
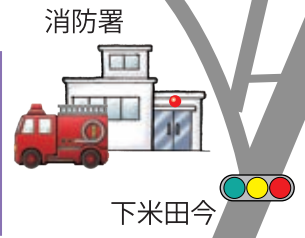


みんなで下米田をウォーキング！  
健康づくりにいかがですか。  
間隔を空けて歩いてね。  
暑い季節は水分補給も忘れずに！





徒歩目安の時間  
←.....→





### ① 今神社

1685年（貞享2年）の建立が棟札で確認されている。境内には大きな椎の木などがある。



### ③ 昔の地名 坂上と坂下

段丘崖のため、飛騨川からみて東側は上り坂になっている。昔の地名の名残りを実感できる場所。

参考図書『紀要』2018第17集 鹿野勘次・水谷敬「美濃加茂地域の地形・地質と地名の関係について」



### ⑤ 馬串山砦跡

戦国時代には砦がつくられた。山頂からは下米田から森山あたりまでがよく見渡せる。山中には石仏が多くみられる。



いつもの散歩コースからちょっと寄り道しても楽しそうだね♪



### ② 上野池北石碑

庚申塔、名号碑がある。石碑を寄進した江戸時代の名前の名前が確認できる。また、池を大正時代に改修した時のものもある。



### ④ 馬串山北登り口石碑

幡隆上人の名号碑などを含めた石碑・石仏が確認できる。幡隆上人の名号碑は並んでいる石碑の中でも大きいのでわかりやすい。石碑は主に江戸時代に造られたもの。



### ⑥ 今遺跡

奈良時代、鎌倉時代～室町時代のムラの跡が広い範囲にわたって確認されている。



### 散策コース

- 上野池北
- ↓
- 昔の地名坂上と坂下
- ↓
- 馬串山北登り口石碑
- ↓
- 馬串山
- ↓
- 上野池北



(発掘調査時の様子)





### ① 西脇稲荷塚古墳

円墳とよばれる形をした古墳。直径27m、高さが4mもある。土をつき固めながらつみあげていく、「版築(はんちく)」とよばれる方法で墳丘が造られている。古墳頂上には役行者の石碑がある。近くに天神社がある。



### ③ 光徳寺

臨済宗妙心寺派のお寺。薬師堂本尊に祀られていた瑠璃光葉師如来坐像は市の文化財に指定され、美濃加茂市へ寄附された。



### ⑤ 津田左右吉博士誕生の地

『古事記』『日本書紀』の研究で知られる津田博士の生家跡。早稲田大学名誉教授。美濃加茂市名誉市民第1号。



### ② 針田遺跡

カマドを伴う竪穴住居跡を50軒確認した。土師器・須恵器が出土し、住居の多くは重なり合ってみつがっている。完全な形の土器が見つかり、甕(かめ)の中からは特殊器台と鉢が出土している。



### ④ 天満神社

御祭神は菅原道真。由緒は不明だが棟札によると、1695年(元禄8年)の建立。大正11年に現在の場所に移転した。



### ⑥ 西脇の奇岩

岩石段丘が形成される過程で、浸食により現在のような形が出来上がった。西脇にありながら、西脇からはみることができないが、対岸の川辺からみることができる。  
参考)「よねだところどころ」第11号

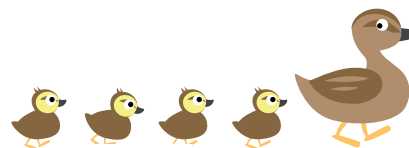


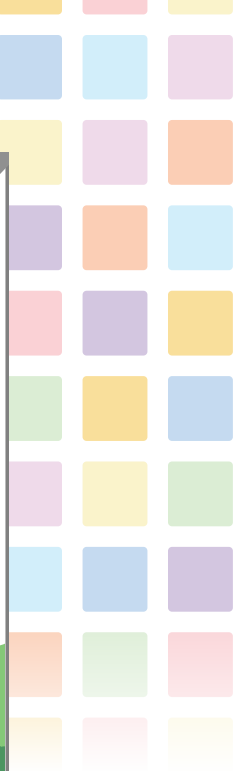
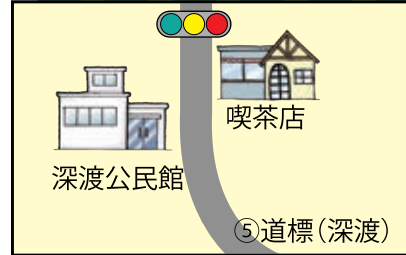
### 散策コース①(約25分)

- 桜貝戸公民館
- ↓約10分
- 稲荷塚古墳
- ↓約10分
- 針田遺跡
- ↓約5分
- 桜貝戸公民館

### 散策コース②(約40分)

- 天満神社
- ↓約5分
- 津田左右吉博士誕生の地
- ↓約15分
- 光徳寺
- ↓約20分
- 天満神社







### ① 西脇稲荷塚古墳

円墳とよばれる形をした古墳。直径27m、高さが4mもある。土をつき固めながら積みあげていく、「版築（はんちく）」とよばれる方法で墳丘が造られている。古墳頂上には役行者の石碑がある。近くに天神社がある。



### ③ 中屋敷の石仏

中屋敷公民館の前に4体の石造物が建っている。「馬頭観音」「地藏観音」「聖観音」「庚申塔」と並んでいる。一基の土台は「右八人口（車力）道 左八小山道」と道しるべになっている。



### ② 則光遺跡

出土品は、縄文土器、打製石斧、（小型）磨製石斧、石鏃、石錐、礫石錘、スクレイパーが知られている。多くは縄文時代前期後半、ほかに縄文時代中期、弥生時代に比定される。市内では、数が少ない縄文時代前期の遺跡のうちの一つ。現在の連絡所付近。



### ④ 深渡のハネ坂

深渡から中屋敷に行くときに利用した道。段丘崖を登る道を「ハネ坂」と呼んでいる。現在は下米田駐在所の東の道を上り、墓地に続く道である。  
参考)「よねだところどころ」第17号



### ⑤ 道標（深渡）

石碑に次の文字が刻まれているのが確認できる。  
右 □田不(ほ)そめ  
左 ひくみよし田 道



### 散策コース①(約40分)

桜貝戸公民館  
↓約10分  
稲荷塚古墳  
↓約10分  
下米田交流センター  
↓約10分  
中屋敷公民館  
↓約10分  
桜貝戸公民館

### 散策コース②(約35分)

下米田交流センター  
↓約10分  
中屋敷公民館  
↓約10分  
深渡のハネ坂  
↓約15分  
下米田交流センター

### 散策コース③(約20分)

深渡公民館  
↓約5分  
道標  
↓約10分  
深渡のハネ坂  
↓約5分  
深渡公民館





岐阜県立 可茂特別支援学校  
ふれあい広場  
⑤牧野小山遺跡

徒歩目安の時間  
← ..... →

### ① 琴平神社

文政12年(1829年)水運、田畑や山林の守りとして建立。かつては樹齢300年を超えると考えられていた杉の大木があった。



### ③ 小山寺

木曾義仲が母である若名御前わかみなごぜんを弔うために観音堂を建立したのがはじまりと伝わる。美濃三十三観音霊場第二十九札所。毎年3月第1日曜日の初午祭は近隣から多くの人を訪れる。桜の名所としても有名(裏表紙写真参照)



### ⑤ 牧野小山遺跡

縄文時代～平安時代頃までの家が数多く見つかった。中世には墓が作られたよう。人々はこの辺りで長い間住んでいたことが分かった。当時の人々が生活に使った道具も多く出土されている。



※

### ② 小山のまつり坂

地元の方のお話では、「毎年春にある琴平神社のお祭りの時、屋形やお囃子がみんなこの道を上がって神社に向かうことからそう呼ばれるようになった」とのこと。

「辻の風景 二十七」美濃加茂市民ミュージアムより



### ④ 小山観音

飛騨川の中にある島に養蚕ようさんの神様として馬頭観音がまつられている。もともとは陸続きだったが今渡ダムの完成によって島になった。

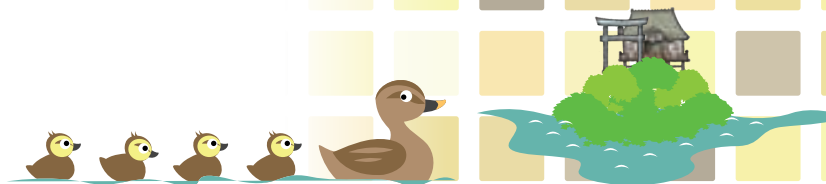


### ⑥ 昔の港跡

かつて小山には、「小山百艘ひゃくそう」といって、川で生計を立てている船頭さんが多くいた。



小山観音から見た飛騨川風景





下米田お散歩MAP  
牧野1  
makino 1  
SIMOYONEDA WALKING MAP



350



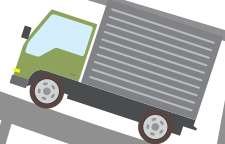
コンビニ



牧野交流センター



社治能寺



牧野ちびっこ広場



牧野中公民館



③松林寺

岐阜大学  
応用生物学部

岐阜大学農学部  
美濃加茂農場

①小貝戸遺跡

木曾川

②神明遺跡



下牧野クラブ

④花之下遺跡



### ① 小貝戸遺跡

この周辺では、縄文時代から中世までのさまざまな土器が採集されている。その中でも縄文時代に暮らした人々の「こころ」が込められている「土偶(どぐう)」や「石棒(せきぼう)」も見つかっている。



※



※

### ③ 松林寺

八百津町にある真言宗智山派のお寺。江戸時代には、この付近に川を管理する「番所」があったとされる。



### ② 神明遺跡

縄文時代中期の家である「竪穴住居」の中から、多くの土器や石器が見つかった。その中には、耳飾りや首飾りも見つかった。



※



※



※

### 散策コース①(約25分)

牧野交流センター  
↓約10分  
社治能寺  
↓約10分  
牧野中公民館  
↓約5分  
牧野交流センター

### 散策コース②(約40分)

下牧野クラブ  
↓約10分  
花之下遺跡  
↓約15分  
岐大農場  
↓約10分  
牧野中公民館  
↓約5分  
下牧野クラブ



### ④ 花之下遺跡

この周辺では、奈良時代に使われた須恵器(すえき)や山茶碗(やまぢゃわん)などが採集されている。ここで人々が生活していた様子。



※

### 桃林学校

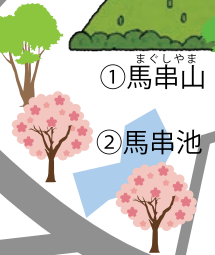
明治期に設立された学校。牧野地区にあったが、場所に関しては特定できていない。



下米田今



①馬串山



②馬串池

③白山山頂1・2号墳



⑤箱岩

下米田小山



喫茶店

夏になると  
ホタルが出ます。



350



新興西

新興東

川合大橋北



牧野交流センター

④牧野小山遺跡



可茂特別支援学校

ふれあい広場





### ①馬串山

戦国時代に使われていた山城(やまじろ)だった。建物などが作られた曲輪(くるわ)が残っている。



※

### ②馬串池

戦乱期には砦も築かれた、奇岩をまとい「軍艦山」の異名をもつ馬串山を背にした景観の良い野池。



※

### ③白山山頂1・2号墳

白山の山頂に古墳が2基残っている。古墳時代後期(6~7世紀)の「横穴式石室」とよばれる、亡くなった人を納める石造りの部屋が残っている。古墳は、見晴らしの良い場所を選んで造られている。



### ④牧野小山遺跡

縄文時代~平安時代頃までの家が数多く見つかった。中世には墓を作られたよう。人々はこの辺りで長い間住んでいたことが分かった。当時の人々が生活に使った道具も多く出土されている。



※

### ⑤箱岩

箱岩はチャートの独立峰で、チャート層は牧野の白山南麓に連続して分布する。  
※チャートは非常に硬い岩石のこと。



### 散策コース①(約45分)

牧野交流センター  
↓約10分  
箱岩  
↓約10分  
馬串山  
↓約10分  
馬串池  
↓約15分  
牧野交流センター

### 散策コース②(約30分)

可茂特別支援学校  
↓約15分  
牧野小山遺跡  
(ふれあい広場一周)  
↓約15分  
可茂特別支援学校

白山山頂への牧野からの登山ルートが最近整備されています。山道は急ですが30分程で山頂に着け、市内を見わたす絶景が楽しめますよ！



## 誰もが安心して暮らせる地域へ

誰もがいくつになっても、出来る限り住み慣れた地域で、安心して暮らしたいと思ってみえるのではないのでしょうか？

昔は「向こう三軒両隣」といった近隣住民の助け合いが行われていました。しかし、時代の流れとともに、家族形態や暮らし方、働き方が大きく変化し、人と人のつながりが希薄化してきました。

このような社会背景から、平成27年に介護保険法が改正され、地域の支え合い・助け合いの体制づくりを医療、介護、地域が協力して推進し、豊かな地域社会をつくり上げていくことが示されました。地域の支え合い活動や住民主体の活動をつなぐ役割として、『生活支援コーディネーター』が配置され、地域で活動しています。

## もっとくわしく

マップに掲載した名所・文化財をもっとくわしく知るには、以下のホームページ等をご覧ください。

- みのかも文化の森常設展示室やホームページ「美濃加茂事典」など
- 下米田まちづくり協議会ホームページ「下米田の紹介」など

\* 下米田散策マップは美濃加茂市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターが作成しました。

散策することで、介護予防につながったり、コロナ禍においても一定の距離を保ちながら歩くことで、地域の方と顔を合わせるきっかけとなります。下米田散策マップをぜひご活用ください。

下米田散策マップは、美濃加茂市高齢福祉課、文化振興課、下米田まちづくり協議会にご協力いただきました。



■ 編集・発行 ■

美濃加茂市社会福祉協議会 地域福祉係

【TEL】 28-6111

令和3年3月発行