

11

# 山形市 ウォーキングマップ

## 馬見ヶ崎川原と沼の辺周辺散策

●距離/約 4,500m ●時間/約 90分 ●カロリー/約 270kcal ●歩数/約 8,400歩



まみがさきかせんじきちゅうしゃじょう  
馬見ヶ崎河川敷駐車場  
ゴール

① まみがさきかせんじき  
馬見ヶ崎河川敷  
ちゅうしゃじょう  
駐車場

双月橋の北側右岸(鈴川側)にあります。




② さくらなみき(ていぼう)  
桜並木(堤防)

春には桜のトンネル、秋には紅葉と、散歩を楽しめます。



③ にわたりじんじゃ (にわたりさんげん)  
荷渡神社(庭多利権現)

交通安全・荷物の無事を祈った神社であり、双月町の鎮守様。双月和紙に関わる植物(コウゾ・ミツマタ等)が植えてあります。





④ にちがつさん みょうこうじ  
日月山 明光寺

大正12年荒川重威によって日蓮宗東北根本道場として開山しました。



⑤ ぬまべ  
沼の辺

鈴川村の頃、毎年干ばつが続いていたそうです。沼の辺に貯水池を造ることになり、昭和18年から着工して23年に竣工しました。その当時はボートや屋形船なども浮かべていたそうです。今は釣りを楽しむ人で賑わっています。



⑥ すずかわこうえん  
鈴川公園

広々とした公園は市民の憩いの場となっています。



⑧ あみだどう いし  
阿弥陀堂とへそ石

阿弥陀堂は室町時代中期の阿弥陀如来像を祀り、双月町の鎮守様。境内に出べそのように露出した石があり、古代石信仰として病魔消除を祈願したと考えられます。




⑦ にちがつじんじゃ  
日月神社

神仏分離令までは日月燈明佛を祀り、現在の祭神は天照大神と月詠命です。



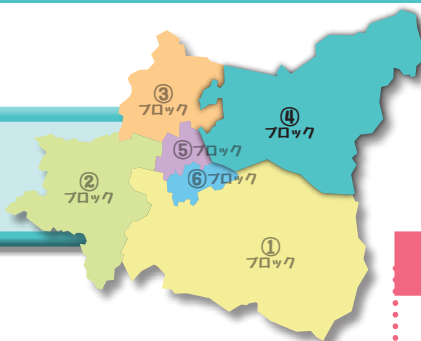
鈴川地区(鈴川村)の地名の由来は、かつて村内を流れていた馬見ヶ崎川を伊勢神宮の五十鈴川になぞらえてつけられたと伝えられています。川音を聞きながら、春は桜、夏は深緑、秋は紅葉と、四季折々の風景の中での散歩は、心身ともに癒されます。



※所要時間は時速4km、消費カロリーはウォーキング10分=30kcal、歩数は1歩=70cmで算出しています。※成人男女の平均体重(60kg)を基準に算出。歩数は歩く人の歩幅によって変動しますので、目安としてご利用下さい。



# 4ブロック



山形市健康づくり運動普及推進協議会とは、健康づくりのための運動を普及啓発する健康づくりボランティア（運動普及推進員）で組織する団体のことです。

## ・主な活動について

### 【自主活動】

楯山なかま館	月2回	第2・第4火曜日	10:00～
鈴川ふれあい館	月1回	第3木曜日	10:00～

4ブロックの自主活動は、楯山公民館（現楯山なかま館）で、15年ぐらい前から開始し、協議会のブロック活動では、最初の自主活動でした。以前は、お花見ウォーキングや、芋煮会も開いていました。

また、鈴川ふれあい館での自主活動は5年目に入り、活動を広げたいという私たちの思いと地域の人からの定期的に運動したいとの声で実現することができました。開始当初からたくさんの地域の方々にご利用してもらっています。この地域に限らず遠くから来る参加者もいて、うれしく思っています。



### 【要請活動】

高瀬・高原・双月・川原宿等の各地区の集会所で、要請に合わせて各地区ごとに1～2回活動しています。

### 会員Oさん



今から15年ぐらい前かな。地域の人達の健康づくりのため何かできないかと始めた自主活動でした。最初は近所の人5～6人だったけど、その方が仲間を連れて来るようになり、少しずつ参加者が増えてきたの。とにかく、継続していくことが大切だと思うよ。

### 地域のYさん



私は、一人暮らしなので、家にばかり居ると時々落ち込むことがあるの。でも、ここに来て、みんなと一緒に体を動かしたり、おしゃべりしたりすると、元気になるの。

4ブロックは、山形市内の東部地区（鈴川、楯山、高瀬、山寺）を拠点に26名の会員で活動しています。

鈴川地区は、馬見ヶ崎川や沼の辺、盃山があり、町の中には双月堰や石垣等の昔の面影を残しています。楯山地区は、昔から清冷な泉が湧き出ている所があり、たくさんの遺跡が残されています。高瀬地区は、紅花の里としても知られ、仙台への重要な街道でした。山寺は、立石寺などのある有名な観光地です。

「楽しく運動しよう」をモットーに、地域の人たちの健康づくりのため、みんなで力を合わせて頑張っています。

## ・ウォーキングコースについて

鈴川地区の人達の憩いの場となっている馬見ヶ崎川と沼の辺公園を巡るコースを選定しました。令和3年5月13日ブロック研修として、4ブロックの運動普及推進員に呼びかけて、爽やかな青空の下ウォーキングを楽しみました。



Hさんは、「楽しかった。鈴川地区に住んでいても、荷渡神社や明光寺には来たことがなかった。」と話していました。自然の中での散策は、参加者の心を晴れやかなものにしてくれました。



みなさんも是非このコースを散策しましょう。

他のマップはこちら →

