

# どうそじん 道祖神ってなあに？

むかしの人々が、心に描いた神様の依り代として建てたものが始まりとされています。

武石地域の道祖神は、「境の神(さかいのかみ)」とも呼ばれ、村の入り口や地区の境界にあり、災いや病が地区内に入るのを防ぐ神様とされています。

道祖神には、たくさんの種類がありますが、地域内には双体像のものが多く、女神が男神にお酒を注いでいるものや、仲睦まじく寄りあうものなど、様々です。

「道案内の神さま」であったり、「子どもの神さま」とも言われ、上小寺尾(かみこでらお)地区では、「子育ての神さま」や「縁結びの神さま」、「家内安全・交通安全の神さま」としてあがめられています。

## 田園風景コース

《自治会》鳥屋  
《駐車場》ゴミ無し地蔵前  
《距離》約1.9キロメートル  
《推定消費カロリー》96キロカロリー  
《所要時間》約25分



## 中山城跡周回コース

《自治会》七ヶ・片羽・堀之内・市之瀬・小沢根  
《駐車場》武石体育館  
《距離》約5.2キロメートル  
《推定消費カロリー》278キロカロリー  
《所要時間》約1時間10分

## 浅間山展望コース

《自治会》下本入・権現・下小寺尾・上小寺尾・唐沢小原・築地原・大布施楽栗・西武  
《駐車場》築地原トレーニングセンター  
《距離》10.4キロメートル  
《推定消費カロリー》520キロカロリー  
《所要時間》約2時間10分

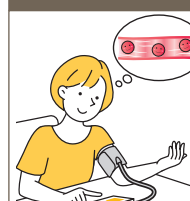


※《推定消費カロリー》は、体重60kgの方がウォーキングをした時の消費カロリーを示しています。

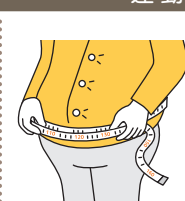
裏面に双代道祖神の写真があるよ!!

## 道祖神をめぐる、気軽に運動しませんか。

### 運動の効果



高血圧や糖尿病の予防、あるいは改善します。



生活習慣病の予防、あるいは改善します。



ストレス解消につながり、こころの健康を整えます。



筋力や柔軟性が増し、運動能力が向上します。

### 100キロカロリーの消費の目安(体重60kgの場合)

ウォーキング  
(67m/分)



32分

速歩  
(93m/分)



24分

自転車



24分

# 双体道祖神



裏面に武石地域の双体道祖神マップがあるよ!!



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22

ほかにも

こんな

石・セキブツ!



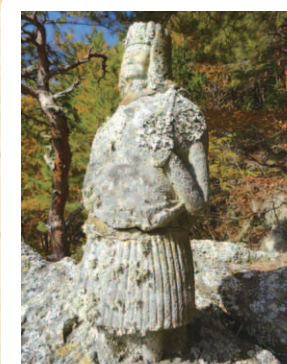
## 武石 (ぶせき)

褐鉄鋼(かつてっこう)でできた、上田市武石地域の「武石」の字が使われるほど、地域の人々に親しまれている特有の鉱物です。なかには金色に光る「金武石(きんぶせき)」と呼ばれる武石もあります。



## やきもち石

中に結晶が入っており、それがあんなこのように見えることからやきもち石と呼ばれています。武石かるたでは「涼しげにカラコロと鳴る やきもち石」と読まれ、地域の人々に親しまれています。



## 風天様 (ふうてんさま)

小寺尾・築地原地区は、美ヶ原高原から強い風が吹き下ろすため、農作物の被害が多く出る土地です。そんな場所柄、小寺尾・築地原地区の人々は風天様をまつり、被害を少なくしようとしたとされています。武石かるたには、「願いごと 聞いてくださる 風天様」と読まれ、今も地域を見守ってくれています。