

おのみち散歩散走マップ

No. 4 御調地域編

心ころろ尾道
COCORONOMICHI

御調（みつぎ）

町名の御調は古代地名の郡名（御調郡）からとりました。御調町は、尾道市の北部に位置し、美しい自然環境に恵まれた田園のまちです。古代山陽道は、まちの東西を通り九州と近畿を結び、南北は山陰と山陽を結ぶ銀山ロード（石見路）でもあり、交通の要衝として栄えていました。文化の香り高い里山の風景が広がる御調を、存分にご堪能ください。



天然温泉尾道ふれあいの里



- スタート＆ゴール
- トイレ
- ビューポイント
- バス停
- 登り坂の勾配
- 派出所
- しまなみサイクルオアシス

御調の主な農産物
お米 トマト



みつぎグリーンランド

おのみち散歩散走マップ！

おのみちで散歩散走（自分の体を動かしてウォーキング、ジョギング、サイクリングなどをする）をしながら、健康で豊かな生活を過ごせるように市内の地域にスポットを当て、おすすめコースを紹介するマップです。「尾道のいいところ探し」してみましょう！

楽しく続けて、健康力UP！！

いつもと違った場所に行くだけで、気分転換！そして、何よりも体を動かすことで生活習慣病予防に効果アリ！。無理なく・楽しく・運動して、ココロもカラダもいきいきのマメな尾道人☆になります。

あんだあ、マメじゃねえ

こんな効果があるよ！！

- ① ストレス発散
- ② 筋力アップ
- ③ 運動不足解消
- ④ 心肺機能アップ
- ⑤ 肥満解消
- ⑥ 動脈硬化の予防
- ⑦ 自律神経のバランスを整える



一挙七得！！！！！！

続けるためには楽しいことが1番！！！！

気軽に1人で出掛けるのも、仲間同士、家族でもOK。楽しく続けて、もれなく健康もついてくる。散歩散走マップでこの地域の見どころを満喫したら、今度は他の地域のマップにもチャレンジ！



北之坊



北之坊は、弁井山満福寺といい、北之坊は坊号である。御調町北部にある古刹で、瀬戸内三十三ヶ所霊場となっており、境内には巨大な石造観音像が安置されている。

照源寺



備後真宗三ヶ寺の一つ。寺のシンボルにもなっている鎌倉時代の等身大の涅槃像は、寄木造りで黒漆金箔、玉眼入りで写実を帯びており、国の重要文化財に指定されている。

御調歴史民俗資料館



資料館の建物は、明治末期に建設された旧河内村役場を改装したもの。近世・近代の生産・生活用具など約800点を展示しており、この地方の先人の暮らしぶりに思いをはせることができる。

岩倉乃水



御調の山中、岩倉寺堂の境内に湧き出る名水。ミネラル豊富な軟水である。煩惱の数に合わせ地下108mまで掘削し汲み上げている。遠方からも水を汲みに来る人が絶えない。

地域の見どころ、おすすめコースなどありましたら、情報提供をお願いします。
心ころろ尾道
COCORONOMICHI

銀山街道（宇根の古道）



江戸時代に岩見銀山から尾道へ陸路で銀が運ばれていた街道。街道沿いには、辻堂や常夜灯が設置されている。宇根古道は7尺の道幅で、昔のままの道が残っている。

良神社（大蔵）



良神社は、周辺旧16か村の氏神で、現在も秋祭りには「御調神楽」などが奉納され、盛大に行われている。境内にある「かりん」は市天然記念物で市内最大の大きさである。

満願寺



「菅の観音さん」と呼ばれる地域から親しまれているお寺。満願寺に安置されている市重要文化財の十一面千手観音立像は、約700年前のものと言われる。寺から松永湾を望むことができる。

滝の観音堂



「滝のある観音堂」で有名。夏は滝からの涼風で、暑さを忘れるほど。観音堂は「聖観音像」「千手観音像」が祀られ、安産の観音様として遠方からも参りがある。

御調



府中市



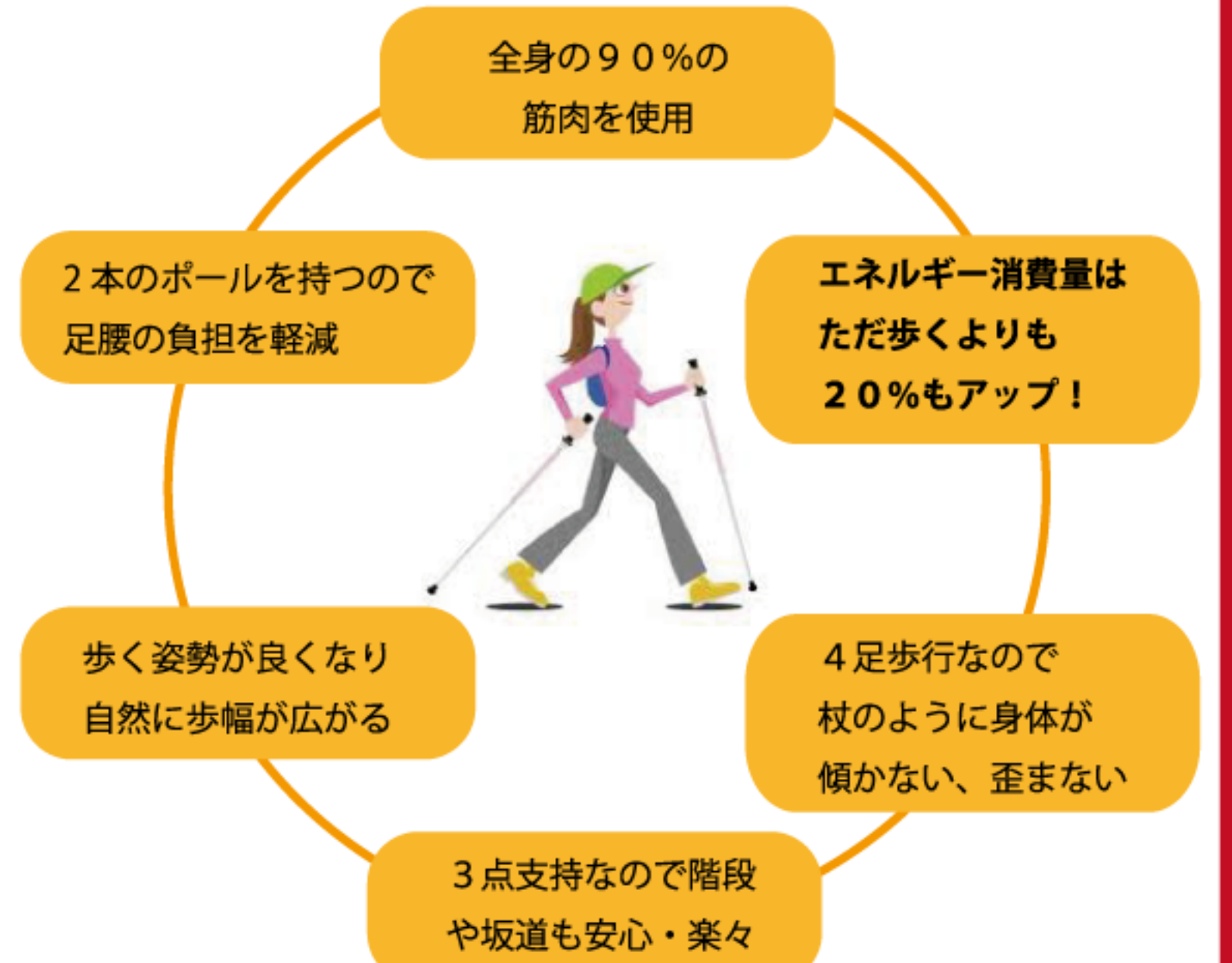
圓錐三彫刻美術館

おすすめコース

- Aコース 猿公淵・北之坊散策コース** 約3.5km【徒歩：約1時間30分 300kcal消費】
大和公民館 → 北之坊 → 八幡宮 → 猿公淵 → 旧大和小学 → 大和公民館
- Bコース 里山の名水・いきいきロード散策コース** 約11km【徒歩：約3時間 600kcal消費】
クロスロードみつぎ → 歴史民俗資料館 → 岩倉乃水 → 尾道ふれあいの里 → 照源寺 → クロスロードみつぎ
- Cコース 宇根の古道・銀山街道コース** 約12.3km【徒歩：約3時間 700kcal消費】
尾道ふれあいの里 → 綾目公民館 → 銀山街道入口 → 宇根の古道 → 公文の辻堂 → 尾道ふれあいの里
- Dコース 里山御調の小道・山道絶景コース** 約15km【徒歩：約4時間 800kcal消費】
上川辺公民館 → 良神社（大蔵） → 菅の辻堂 → 満願寺 → 国守の辻堂 → 上川辺公民館
- Eコース 御調ダム・野間川ダム周遊コース** 約34km【自転車：約2時間 500kcal消費】
クロスロードみつぎ → 御調ダム → みつぎグリーンランド → 滝の観音堂 → クロスロードみつぎ

「ノルディック・ウォーク」にも挑戦！

普段のウォーキングにも足りないさを感じている方・散歩程度から始めてみようとお考えの方、試してみませんか！！



「おのみちしぐさ」

相手を思いやり、互いに気持ち良く暮らすための哲学。尾道市はマナーとエチケットを大切にします。



道の駅・クロスロードみつぎ

御調町内の主要道路である国道486号線と国道184号線の交差点に位置する「クロスロードみつぎ」。地元農家にこだわった農産品・野菜・加工品を取り扱っている。レストランも併設。
電話：0848-76-3115
定休日：毎週火曜日（祝日の場合は営業します。）
※ 物産売店は第4火曜日のみ休業

