



しょうかくじ
正覚寺

- ・拝観時間：9:00～17:00
- ・忠岡町忠岡中2丁目22-25



緑豊かな境内にある紫陽花と書が見事

天文14年(1545年)創立。真宗の道場を経て元和4年(1618年)四世教正正覚寺の寺号を西本願寺から授かる。正木家の菩提寺でもあり、6月には10種類の紫陽花が訪れる者を楽しませてくれる。

しょうきじ
勝基寺

- ・拝観時間：9:00～15:00
- ・忠岡町忠岡中3丁目3-21



壮大で調和のとれた屋根が美しい寺

室町時代、勝基上人が西光寺を再建し浄土宗では唯一の勝基寺と号。寺宝「われ鉦(がね)」は1200年前に中国から忠岡の浜に投げられたとも云われ、勝基は「生帰」の地名由来となる。

えいふくじ
永福寺

- ・拝観時間：9:00～17:00
- ・忠岡町忠岡南1丁目14-3



樹齢1400年の「びやくしん」が忠岡を見守っています

元弘3年(1333年)楠木正成の菩提を弔うため、九代目安明兼孝改め了願が天台宗の寺を建立。明応7年(1498年)蓮如上人により浄土真宗に改宗。境内には、「大阪みどりの百選」大阪府天然記念物指定「びやくしん」の大木5株がそびえ立ち、一番の巨木は樹齢1400年位と云われている。大きな枝を横に広げた姿は強い生命力を感じることができる。

健康なウォーキングのススメ

日常生活において歩行を中心とした身体活動を増加させるように心掛けましょう。歩行運動を増加させることにより、生活習慣病の発症の数%減少が期待できます。

歩行運動により期待できる効果の一例

- 「うつ病」「認知症」の予防
- 「骨粗鬆症」の予防
- 「筋肉の減少などの老化」の予防
- 「動脈硬化」の予防
- 「メタボリックシンドローム」の予防 など

また、「1日1万歩」の歩数が理想とされ、日本人の歩数の現状では、1日平均で、男性7,043歩、女性6,015歩(平成26年国民健康・栄養調査)です。成人の平均歩数で1,000歩の場合、歩く時間で10分、歩行距離で600～700m程度に相当します。「ウォーキング」で無理のない運動を心がけ、健康な身体の基本づくりをしましょう。

目標は
1日1万歩



お問い合わせ

 **忠岡町教育委員会**

0725-22-1122

〒595-0805
大阪府泉北郡忠岡町忠岡東 1-34-1

日本一小さなまち

忠岡町

ただお

ウォーキングガイド



忠岡町イメージキャラクター「ただおか課長」

忠岡歴史探訪 寺めぐり

しょうねんじ
正念寺

- ・拝観可能
- ・忠岡町馬瀬1丁目8-15



飛鳥仏スタイルの「観音菩薩立像」は必見

織田信長比叡焼討のころ天台宗から浄土宗に改宗。本堂内の「観音菩薩立像」は平安後期に飛鳥仏の作風を踏襲した模古作であり大変珍しい。当寺では天一新社の毘沙門天も祀れ1月15日には法要が行われる。

しょうねんじ
常然寺

- ・拝観時間：9:00～17:00
- ・忠岡町忠岡中1丁目25-14



江戸時代後期の「涅槃絵図」は美しくて見事

「涅槃絵図」は涅槃し給う釈迦様の極彩色の掛軸・毎年3月15日から3日間一般公開。4月8日には釈迦誕生を祝い花御堂を葺き灌仏会と虚子忌を併修し句会をします。小島梅雨氏寄贈の「二十五菩薩壁画」も見事。

まんぶくじ
萬福寺

- ・拝観可能、駐車場有
- ・忠岡町忠岡中2丁目23-2



忠岡町最古の太鼓門と花岡一門の彫刻があります

天平3年(731年)創建。文明11年(1479年)本願寺蓮如上人に帰依して以来浄土真宗の法灯を伝え続けている。本堂正面向拜(ごはい)の迫力ある彫刻「親子獅子」は、岸和田市旧紙屋町地車製作者の花岡源七師作。