



SHOKAKUJI  
正觉寺

开放时间：9:00 ~ 17:00  
忠冈町忠冈中 2丁目 22-25



寺庙的庭院草木蓊郁，尤其是绣球花和书法作品值得观赏。正觉寺原本是(净土)真宗的道场，1618年(元和4年)西本愿寺赐予四世教西正觉寺的庙号。本寺还是正木家族的菩提寺，每年6月，庭院中的10种绣球花争妍斗艳，使来访者心旷神怡，驻足流连。

SHOKIJI  
胜基寺

开放时间：9:00 ~ 15:00  
忠冈町忠冈中 3丁目 3-21



寺院精美，飞檐恢宏、端庄典雅。室町时代，由胜基上人重修的西光寺，是净土宗中唯一号称胜基寺的寺院。镇寺之宝“裂钺”据传是1200年前被扔在忠冈海滩上的中国精品。此外，胜基还是在日语中谐音“生归”这一地名的来源。

EIFUKUJI  
永福寺

开放时间：9:00 ~ 17:00  
忠冈町忠冈南 1丁目 14-3



树龄长达1400年的“杉柏”经历了忠冈的沧桑变化

第九代安明兼孝出家后取法号为了愿，1333年(元弘3年)为了吊唁楠木正成的幽魂而修建的天台宗寺院。1498年(明应7年)莲如上人将宗派改为净土真宗。在寺院内，“大阪的精选百佳植物”被指定为大阪府天然纪念物的5棵“桧柏”大树傲然挺立，据说最为魁梧的大树树龄长达1400年左右。枝繁叶茂，横排成行的树姿使人感到其旺盛的生命力。

为了健康的每一天!

## 推荐您去漫步

在日常生活请有意识地增加以步行为主的体力活动吧。通过增加步行运动，据说能减少百分之几的成人病发病率。

### 仅举部分实例以证实通过步行运动得到所期待的有效成果

- 预防“抑郁症”和“痴呆症”
- 预防“骨质疏松症”
- 预防“肌肉衰减等老化现象”
- 预防“动脉硬化”
- 预防“代谢综合征”等

此外，据调查分析“1天走1万步”是最为理想的步数，而日本人的步数现状，1天平均男性为7,043步，女性为6,015步(2014年国民健康/营养调查)。成人的平均步数为1,000步时，相当于10分钟的步行时间，600~700米左右的步行距离。通过“漫步”来开展力所能及的运动，打好健康的身体基础吧。

提倡目标  
1天走  
1万步



咨询单位

忠冈町教育委员会

0725-22-1122

邮编：595-0805  
大阪府泉北郡忠冈町忠冈东 1-34-1

## 日本最小的袖珍城镇

# 忠冈町

Tadaoka-cho

## 漫步行程



忠冈町动漫形象：TADAOK科长

## 探访忠冈历史 巡访寺院

SHONENJI  
正念寺

可参拜访问。  
忠冈町马濑 1丁目 8-15



飞鸟时代佛像式样的“观音菩萨立像”值得观赏。

从织田信长火烧比叻山时起由天台宗改为净土宗。大雄宝殿内的“观音菩萨立像”是平安后期沿袭飞鸟时代佛像风格的仿古作品，非常罕见。本寺院在天一神社祭祀毗沙门天王的1月15日同一天举行法事。

JONENJI  
常然寺

开放时间：9:00 ~ 17:00  
忠冈町马濑 1丁目 8-15



绘制于江户时代后期的“涅槃绘图”精美华丽。

“涅槃绘图”描绘的是涅槃的释迦牟尼五彩挂轴，每年3月15日开始对一般人士展示3天。4月8日为庆祝释迦牟尼诞生，搭设花御堂，举办浴佛会。同时为纪念(俳句诗人)高滨虚子的生辰，合并举办俳句会。小岛梅雨先生捐赠的《二十五菩萨壁画》也庄严华丽。

MANPUKUJI  
万福寺

可参拜访问 设有停车场  
忠冈町忠冈中 2丁目 23-2



寺院里有忠冈町中最为古老的太鼓门，以及(播州木雕名门)花冈一族的雕刻。

创建于731年(天平3年)。在1479年(文明11年)归依本愿寺的莲如上人以来，净土真宗的法灯就一直传承至今。大雄宝殿正面雕刻的伏拜“亲子狮子”极具震撼力，是岸和田市旧纸屋町花车制造者花冈源七师的力作，值得观赏。