



ことぶき公民館なう！

NO. 81

寿地区ウォーキングマップ

散歩、ウォーキングに最適の季節となりました。新型コロナウイルスの影響で運動不足になっていませんか！！天気の良い日は外に出てウォーキングを楽しみましょう。 寿地区ウォーキングマップは裏面にあります。



寿地区事業中止のお知らせ

現在、日本各地で新型コロナウイルスが猛威を振るっております。
毎年5月に行われております以下の寿地区行事について、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止することが決定しました。楽しみにしていただいていた皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

子育て支援192サロン

寿地区を中心に子育て中の親子を対象としたイベントや講座を実施。

体育委員会春のウォーキング

体育委員長を講師に、健康増進及び親睦を深めながらウォーキングを実施。

寿地区駅伝大会

住民の親睦を深めるため、寿地区12町会対抗の駅伝大会を実施。

担当保健師健康相談

健康づくり課の保健師が健康相談、育児相談を行います。

寿ご近所大学

健康増進や認知症予防について講師から教わります。今年度の開講は現在検討中のため、追って周知します。

申し込み・問い合わせ

寿公民館 58 - 2038 FAX 85 - 1099
メール kotobuki-k@city.matsumoto.lg.jp



寿公民館なうは、松本市ホームページでもご覧いただけます！
右記の二次元コードを読み取るだけで簡単にアクセスできます！



寿地区 ウォーキングマップ

凡例 1

○	野休憩場所
	トイレ
	信号機
杆	神社
形	寺院
城	城址
公	町内公民館
★	観賞ポイント

★ 弥勒堂と神代桜

桜の古木の中にひっそりと弥勒堂が建ち、神代桜は根元に置かれた石像(元禄14年、1701)より古い大木である。

県道と牛伏寺川に挟まれ、ここは別天地かと思わせる空間である。

寿北コース
7.7 km / 2時間30分

体重 50 kg
283 kcal

鉢伏山眺望ルー
1.9 km / 30 分

“のんびり歩こう”
仲よし散策ルート
3.3 km / 80 分

寿南コース
7.8 km / 2時間30分

体重 50 kg
287 kcal

☆百瀨陣屋跡

諏訪高島藩主諏訪忠晴の弟で旗本の
諏訪頼久が、竹瀬・上瀬黒・下瀬黒・白川
・北百瀬村一千石の領地を治めるために
百瀬陣屋(御陣屋)を置いた。
広大な敷地や屋敷林、今も残る表門、土
塀、堀は当時を彷彿とさせる。表門から西
に向かう道路は当時の馬場であった。

☆小池堤

水草「ヒシ」が群生する。園地
備でも残された数少ない溜池で
元の有志の努力により、池の西
面はみごとな花壇が整備され「
メイワダレソウ」が一面に白い
をつける。

☆ 弘長寺

鎌倉時代の弘長3年(1263年)に創建され、年号にあわせて弘長寺としたといわれる。その後2度の火災にあい、現在地に移された。

境内には薬師堂もあり、信濃あじさい寺として有名で、6~7月が見ごろである。また、しだれ桜も見ごたえがあり、アルプスの眺めも美しい。

凡 例 2		寿北コース
		寿南コース
		地区境
		地区内主要道
		河川・池沼

牛伏川は古くから牛伏寺川の名称で親しまれてきた。神川も現名称は神川であるが古くから使われてきた「神川」が認められている。この例にない本マップでは牛伏川を「牛伏寺川」と表記した。