

# そうじゃの 歩き方

## 健康

## ハンドブック

*Let's walk at Soja!*

岡山県総社市

そうじゃ歩得  
関連情報掲載!



そうじゃ!  
歩こーじゃ!

SOJA CITY, OKAYAMA PREF.

まちなかへ歴史・文化  
自然豊かな風景

総社市は瀬戸内海特有の温暖・少雨な気候で立地にも恵まれた岡山県南部に位置する自然豊かなまちです。季節にあったイベントや特産品があり、年中、総社市の魅力を感じることができます。

広大な吉備平野は起伏が少ないことから毎年、2月にはそうじゃ吉備路マラソンが開催され、2万人を超える参加者が早春の吉備路を駆け抜けています。

▼そうじゃ吉備路マラソン



▼豪渓

ちょうどいい  
“そうじゃ”を歩く



また、総社市は「全国屈指の福祉文化先駆都市」を目指し、市民にやさしいまちづくりに取り組んでいます。

子育て王国そうじゃ、障がい者千五百人雇用、ひきこもり支援など福祉施策が充実していますが、このハンドブックでは、歩くと様々なことで「得」をする「そうじゃ歩得」にスポットを当て、ヘルシーメニュー登録店から市内の名所・旧跡やウォーキングコースなど歩きたくなるスポットを紹介していきます。

▼備中国分寺



▼鬼ノ城



Soja City  
総社市



### 認定項目

- 野菜たっぷり  
(野菜が140g以上入っている)
- バランスばっちり  
(主食・主菜・副菜がそろっている)
- 店独自の取り組み  
(ご飯の量の調整や総社産野菜を使用など)
- カロリー控えめ  
(カロリーが600kcal以下)
- 塩分控えめ  
(塩分量が3g未満)

★...“歩得”特別応援サービス

**01** **季節料理 二合半**



#### とらふぐコース ※事前予約必要

6,500円(税込)(お通し代別)  
 総社二丁目 15-14 (p.6)  
 37-2225  
 11:30~14:00  
 18:00~22:00  
 月曜日、日曜日夜



**02** **バイキングレストラン たね井や**



#### 健康づくり 里山ランチバイキング

1,100円(税込) ※精算時:  
70歳以上1,000円  
 種井 441-1 (p.9)  
 99-2233  
 11:00~15:00  
 年末年始



**03** **古宮道**



#### 古宮野菜 ビビンバセット

1,500円(税込)  
 岡谷 1590 (p.10)  
 95-2325  
 11:00~15:30  
 17:00~20:00  
 オーダーストップ 19:00  
 月曜日



**04** **くいしん坊 いちりん**



#### いちりん ヘルシーセット

980円(税抜)  
 井尻野 38 (p.5)  
 93-1031  
 11:00~14:00  
 16:30~22:30  
 月曜日



**05** **ひとり鍋しゃぶしゃぶり山**



#### 牛タン・ピーチポーク しゃぶコース (スモールサイズ)

2,200円(税抜)  
 真壁 2110-2 (p.5)  
 31-7077  
 11:00~14:00  
 17:00~21:00  
 不定休



## 第2弾!! そうじゃ!ヘルシーメニュー

**06** **洋風厨房 五感**



#### 五感ランチ

1,200円(税込)  
 清音上中島 167-12 (p.10)  
 31-5696  
 11:30~14:30  
 17:30~21:00  
 月曜日、月1回不定休



**07** **総社ラーメン2号店**



#### もやし ラーメン

800円(税込)  
 宍粟 172-1 (p.9)  
 95-8688  
 11:00~20:00  
 (終了時間等変更する場合あり)  
 火曜日



★食事代100円割引

**08** **二代目川島ジャンボ**



#### たっぷり野菜の 天婦羅御膳

820円(税込)  
 岡谷 108-1 (p.10)  
 93-8898  
 11:00~15:00  
 17:00~21:00  
 日曜日、祝日



★食後のドリンクとミニケーキ  
1名につき1セット無料

## 認定店 一覧表

野菜をたっぷり使用したり、栄養バランスのよいメニューを提供するお店として、総社市が認定した店です。バラエティに富んだ各店自慢のメニューを味わうことができます。ぜひ、ご利用ください!

**09** **お食事処 前田**



#### スタミナ 定食

864円  
 割 648円(税込)  
 窪木 894-6 (p.7)  
 92-1562  
 11:00~14:30  
 17:00~21:00  
 水曜日



★食後のドリンク  
またはジェラートプレゼント

**10** **三八秀**



#### 広島流 お好み焼

750円(税込)  
 真壁 1281-1 (p.5)  
 94-2311  
 11:00~14:30  
 オーダーストップ 14:00  
 17:00~20:30  
 オーダーストップ 20:00  
 火曜日



★お好み焼き1枚につき50円引き

**11** **サントピア岡山総社  
レストラン白煉瓦**



#### サントピアのランチ

1,000円(税抜)  
 秦 1215 (p.8)  
 0120-310-126  
 11:30~14:30  
 オーダーストップ 14:00  
 17:30~21:00 (夜は予約制)



総社まち歩きマップ  
**総社中央**  
 Soja Chuo

- アイコン説明
- ぶらっと散策 総社宮コース
  - リフレッシュ宝福寺コース
  - ちゅっぴーロード
  - 北公園ウォーキングコース
  - ヘルシーメニュー認定店
  - 「地・食・バ」コーナー設置店舗

【ぶらっと散策 総社宮コース】

距離 5km 所要時間 1時間  
 歩数 5,200歩



総社宮  
 市名の由来となった合祀社



まちかど郷土館  
 明治43年建築の旧総社警察署

【リフレッシュ宝福寺コース】

距離 10km 所要時間 1時間40分  
 歩数 10,000歩



井山宝福寺  
 画聖雪舟が修行したお寺



ちゅっぴーロード

距離 3km 所要時間 30分  
 歩数 3,000歩



総社市役所



常盤公園  
 防災機能を備えた公園

【北公園ウォーキングコース】

- Aコース 距離 0.4km 所要時間 4分 歩数 400歩
- Bコース 距離 0.6km 所要時間 6分 歩数 600歩
- Cコース 距離 1km 所要時間 10分 歩数 1,000歩



北公園陸上競技場  
 平成7年に完成した陸上競技場



親水広場  
 自然の川を利用した広場

# 総社東

Soja Higashi

### アイコン説明

- ヒイゴ池湿地を訪ねるみち
- 鬼ノ城コース
- 古代山城を訪ねるみち
- 備中国分寺と古墳を訪ねるみち
- ヘルシーメニュー認定店
- 「地・食べ」コーナー設置店舗

## ヒイゴ池湿地を訪ねるみち

距離 7.5km 所要時間 2時間40分 歩数 7,500歩



### ヒイゴ池湿地帯

環境保護の学習の場



### ハッチョウトンボ

5~8月頃に観測できる世界最小級のトンボ



## 鬼ノ城コース

距離 4.0km 所要時間 1時間30分 歩数 6,800歩



### 鬼ノ城

桃太郎伝説ゆかり 鬼の棲む山城

## 古代山城を訪ねるみち

距離 19.6km 所要時間 6時間20分 歩数 19,600歩



### 砂川公園

自然を生かして整備された河川公園

## 備中国分寺と古墳を訪ねるみち

距離 9.3km 所要時間 3時間30分 歩数 9,300歩



### 総社吉備路文化館

吉備路風土記の丘にある博物館的施設

# 総社西

Soja Nishi

### アイコン説明

- 伊与部山トレッキングコース
- 正木山コース
- 金子池コース
- 城山コース
- ヘルシーメニュー認定店
- 「地・食べ」コーナー設置店舗

## 城山コース

距離 5.3km 所要時間 1時間30分 歩数 5,300歩

## 正木山コース

距離 12.4km 所要時間 3時間30分 歩数 12,400歩



### 一丁ぐら古墳

4世紀前半頃に築かれた前方後方墳

## 金子池コース

距離 6.7km 所要時間 1時間50分 歩数 6,700歩

## 伊与部山トレッキングコース

距離 0.9km 所要時間 30分 歩数 2,000歩



### 伊与部山

ミニ八十八箇所霊場を巡ることができます



桜の名所  
みつけた♪

麻佐山神社の  
御祭神は  
大きな磐座。



伊与部山の  
山頂からは  
のどかな風景を  
望めますよ!

山頂への道中に  
文学碑・詩碑が  
立っています!

88ヶ所霊場の  
道が繋がります

展望台からは  
秦の景色を  
一望できます!

サントピア岡山神社  
レストラン  
白燐瓦

秦パノラマ展望台

山崎大地  
蔵麿庵

伊与部山

伊与部神社

池田神社

# 総社北

Soja Kita

### アイコン説明

- 秋葉山と井山宝福寺を訪ねるみち
- 高滝山トレッキングコース(松尾コース)
- ハレシーメニュー認定店
- 「地・食・人」コーナー設置店舗

## 秋葉山と井山宝福寺を訪ねるみち

距離 7.8km 所要時間 2時間50分 歩数 7,800歩



### 秋葉山

井山十景の最北端に位置する山



### 井山宝福寺(三重塔)

臨済宗寺院の塔



# 総社南

Soja Minami

### アイコン説明

- 作山古墳と三輪山の遺跡群を訪ねるみち
- 福山幸福の小径
- あじさいロード
- ハレシーメニュー認定店
- 「地・食・人」コーナー設置店舗

## 作山古墳と三輪山の遺跡群を訪ねるみち

距離 7.9km 所要時間 2時間50分 歩数 7,900歩



### 作山古墳

全国第10位の規模を誇る前方後円墳



### やよい広場

茅葺屋根の高床式倉庫がある広場



## 高滝山トレッキングコース

距離 8km 所要時間 4時間 歩数 14,000歩



### 美袋駅

大正時代の姿をとどめた小駅舎



### 高滝山

岡山100名山のひとつ

## 福山幸福の小径

距離 4km 所要時間 1時間40分 歩数 3,000歩



### 福山城跡

国指定史跡で「太平記」に描かれた福山城の舞台



### 和霊神社

宇和島和霊神社の分霊を祭った神社。悪疫を鎮める、勝運の神様

## あじさいロード

距離 1.5km 所要時間 20分 歩数 2,000歩



### あじさいロード

乳神様として信仰を集めている軽部神社がある

ヘルシーメニュー認定店  
そうじやま歩き道 市役所方面  
そうじやま歩き道 東・西方面  
そうじやま歩き道 北・南方面  
歩道商品券 特別応援店  
運動の効果

他にもまだまだコースはたくさん！手ほどきマップ、みんなまで歩こう！

その他、総社市ホームページにて紹介中！！

**ちゅっぴーろーど**  
ちゅっぴーろーど  
総社市ホームページ

**古代吉備王国ランニングコース**  
古代吉備王国ランニングコース  
総社市ホームページ

**秦の郷 散策コース案内図**  
秦の郷 歴史遺産散策ガイドマップ  
総社市ホームページ、総社市役所等

**福山**  
きよねの里山 福山を歩こう  
総社市ホームページ、総社市役所等

**ほ・歩・ホッ!**  
ほ・歩・ホッ!  
総社市ホームページ、総社市役所等



“歩得”健康商品券 特別応援サービス提供店です！  
市の指定歩数計か指定アプリをお店で見せると特別にサービスしてくれるよ！  
本表の最新版を市のホームページに掲載するので見てね！

地区	店舗	特別応援サービス	住所 総社市	☎ 0866
総社	はり・きゅう・酸素ボックス いつつぎ	はり・きゅう施術等	各種サービス通常料金より100円引き！	駅前一丁目2-1 94-2232
	喫茶 心温 (このん)	飲食店	10%割引！	駅前一丁目2-1 94-2232
	ベーカリートングウ	パン屋	ポイントカード2倍押印！	駅前一丁目2-3 92-0236
	中国楽器	楽器・楽譜	粗品 (ポケットティッシュ2個) 進呈	駅前二丁目2-30 93-4000
	メガネのひらまつ 総社店	メガネ販売・補聴器販売	眼鏡等5%割引！他の割引との併用不可	駅前二丁目7-12 94-1010
	ストロベリーフィールズ	カフェ・喫茶店・バー	8%割引！	駅前二丁目3-101 93-6936
	焼肉ハウスカルビ亭	飲食店	ファーストドリンクサービス！	中央一丁目4-38 94-0009
	食パン専門店 一本堂	パン屋	シュガートースト120円を90円に(30円割引)	中央二丁目7-20 37-6248
	元気サロンアイ・ユー	健康食品・健康機器販売	体組成計 (InBody) 計測無料！	中央三丁目6-101 92-6010
	ニュードレミア総社店	カラオケ店	部屋料金20%割引！フリータイム10%割引！ 12/27～1/3を除く	中央四丁目2-102 94-4615
	オオツキ 総社中央店	婦人服・靴	①5%割引！ ②エアージャージ (水素・酸素吸引器) 1回30分利用200円で	中央五丁目9-102-1 93-1129
	ヘアサロン HIRO	理容	200円割引！	中央六丁目8-120 93-7975
	老松園	和菓子	現金でのお買い物 1,500円以上で10%割引！ (4/1～12月末)	総社一丁目14-26 92-0411
	(有) 総社ランドリー本店	クリーニング	ドライクリーニング20%割引！	総社二丁目4-24 92-0293
	(株) 大久保家具	家具・インテリア用品	表示価格より5%割引！対象外商品有	総社二丁目8-11 92-0153
	画材 どん庵	画材	10%割引！	総社二丁目15-25 94-0280
	ゴルフショップ GP	ゴルフ用品	全商品5%割引！	駅前一丁目34-9 94-1860
	AMBROSIA -アンプロシア-	パン屋	パンのみ購入金額の5%割引！	駅前一丁目35-18 92-7377
	(有) 総社ランドリー コープ店	クリーニング	ドライクリーニング20%割引！	総社1370-3 94-3200
	マックハウス総社店	衣料品店	会計5%割引！他の割引との併用は不可	井手603-1 92-7439
メガネの三城 東総社店	メガネ販売・補聴器販売	フレーム・レンズ・サングラス5%割引！	井手1034-1 94-5995	
サンスポーツ	スポーツ用品	店内全品5%割引！	門田187 リブ21 93-8118	
コーディネートサロン サンセリテ	婦人服	5%割引！サービス品・割引品を除く	門田187 リブ21 93-8115	
(有) 総社ランドリー リブ店	クリーニング	ドライクリーニング20%割引！	門田187 リブ21 93-8124	
フォルケッタ ギイ	飲食店	ワンドリンクサービス	井尻野241-1 ジャンリーブA101 93-0302	
Hair space Reve detoiles (レーヴ デトワール)	美容室	技術料10%割引！	井尻野2978-7 31-6210	
(株) さのオートセンター	新車中古車販売 レンタカー・車検・整備	レンタカー料金10% 整備料金5% 割引！	溝口2-1 93-5688	
三八 秀	飲食店	お好み焼き1枚につき50円引き！	真壁1281-1 94-2311	
サンコー印刷株	印刷物・販促物の作成	オリジナルちゅっぴーメモ帳1冊進呈！	駅前一丁目1-5 93-2121	
住まいるネット中央店	家電製品	プチタオルプレゼント！	駅前一丁目25-2 92-0161	
服部	お食事処 前田	飲食店	食後のドリンク又はジェラートプレゼント！	窪木894-6 92-1562
(有) 大岡ミシン商会	ミシン販売	水性チャコペン (チャコエース) 1本100円で提供！40本限り 4/1～	窪木1012-1 92-3552	
池田	総社ラーメン2号店	飲食店	歩数計提示の方につき食事代100円割引！	穴栗172-1 95-8688
	クレストヨンド	カーコーティング サイクルコーティング	コーティングを依頼の方に マイクロファイバータオル進呈！	穴栗342 95-0701
秦	山陽電設 (株)	電気・水回りリフォーム	タオル進呈！	秦3727-2 95-8171
久代	フジタクリーニング	クリーニング	クリーニングの特別割引券進呈！	久代4969-1 96-0160
昭和	シスター美容室	美容室	技術料金の消費税オフ！	美袋364 99-1159
山手	早川建設	注文住宅・リフォーム 住宅改修	工事費5%割引！	地頭片山309-1 93-7237
	二代目川島ジャンボ	飲食店	食後ドリンク (指定のもの) と ミニケーキ1名につき1セット無料	岡谷108-1 93-8898
	らーめん夢民 (ムーミン)	飲食店	味玉トッピングサービス	宿99-5 93-6388
	きゃさりん	美容室	電気治療器を無料で利用！	宿827-3 92-8052
清音	ラニズハワイアン リラクゼーション	リラクゼーション グッズの販売等	店内商品5%割引！施術料金8%割引！	清音上中島188-7 0120-832-212
	(株) ナラムラ	不動産売買 解体・塗装	工事費割引！	清音柿木697-1 94-1717
	麦ばたけ	パン屋	オリジナルサブレ プレゼント！	清音柿木877-3 93-4641

歩得健康商品券 特別応援サービス提供店

# 地食べ野菜 いろいろ

総社市には、安全で安心な地元産野菜がいろいろと栽培され、販売されています。  
野菜をしっかり食べることで、**身体の調子を整えて健やかに過ごしていただく**ことができるようになります。しっかり食べてくださいね！



食べよう！野菜

1日 **365g**

(健康そうじゃ21目標)



**地食べ野菜 販売場所** 次のお店で購入いただけます。営業日等変更されている場合があります。

店名	住所	電話	営業時間等
鬼ノ城ふれあい青空市	黒尾 (砂川公園入り口)	93-7323	7:30 ~ 14:00 土・日曜日のみ営業
サン直広場 ええとこそうじゃ	三須 825-1 (国民宿舎サンロード吉備路内)	090-6832-6990	8:30 ~ 16:00 12/31 ~ 1/4 は休業
吉備路もてなしの館	宿 418	94-1048	9:00 ~ 17:00 12/28 ~ 1/1 は休業
JA 岡山西 山手直売所ふれあいの里	岡谷 23	93-2338	8:30 ~ 17:00 第2・第4水曜日、年末年始は休業
農マル園芸吉備路農園	西郡 411-1	94-6755	9:00 ~ 18:00 元日は休業 (1~2月は17:00まで)
きよね青空市	清音軽部 785-2	94-8770	6:00 ~ 11:00 水・土曜日のみ営業 (年始は休業)
農産物直売所たね井や	種井 441-1	99-2233	7:00 ~ 19:00 元日は休業 (11~2月は日・祝18:00まで)
池田小道の駅	槇谷 3333-2	95-9100	9:00 ~ 15:00 火曜日休業
軽部営農組合直売所	清音軽部 1124-1	94-0160	不定期 (7月・10月)
サン直広場さんぼ道	山田 2851	090-3636-9444	8:00 ~ 16:00 月・火・木・金曜日営業
天満屋ハピータウン リブ総社店	門田 187	92-5555	10:00 ~ 20:00
天満屋ハピース 総社溝口店	溝口 81-1	93-8844	9:00 ~ 22:00
ニシナフードバスケット 総社東店	井手 1260-1	93-6565	9:00 ~ 23:00
プラザ総社店	中央 3-11-114	93-8911	24時間営業
プラザ久代店	久代 4900-1	96-2770	9:00 ~ 21:00
山陽マルナカ総社店	総社 2-2-29	93-8733	10:00 ~ 22:00
コープ総社東	総社 1370-3	94-2800	9:30 ~ 21:00
ハローズ総社店	井手 596-1	94-4886	24時間営業

## 運動の 効果

一日の歩数を 1500 歩増やすことで、**肥満や高血圧、糖尿病の予防や認知症の予防**などに効果があると言われています。  
運動を適切に行うことで、**身体だけでなく、心の健康にも優れた効果**が得られます。無理なく継続して行うことが大切です。

### 生活習慣病の予防・改善



- ✓ 血圧の正常化
- ✓ 動脈硬化の予防
- ✓ 肥満解消・改善
- ✓ 糖尿病の予防

### 認知症・運動機能低下の予防



- ✓ 認知症リスクの低減
- ✓ 転倒予防

### リラックス効果



- ✓ 不安な気分の改善
- ✓ 気分のリフレッシュ
- ✓ 便秘の改善

### 生活の充実



- ✓ 人との交流の増加
- ✓ 生活リズムが整う

### ウォーキングの目安

平地のウォーキングは、1kmで10分、1000歩が目安です。  
運動に慣れてきたら、スピードを上げるよりも時間を増やしていきましょう。

### 水分摂取も忘れずに！

熱中症や脱水症状を防ぎ、楽しく歩くためには水分摂取も大切です。  
運動前には水分を摂り、歩いている途中にも、こまめに水分を摂りましょう。



**歩得健康商品券（歩いて獲得！健康商品券）事業は、皆さんの健康づくりを応援するプロジェクトです。**

普段の生活で、指定の歩数計やスマートフォンアプリを活用して、歩くことを中心に、健診（検診）受診、指定の講座等へ参加などでポイントを貯めていきます。貯まったポイントは、市内登録事業所で使用できる商品券と交換されます。取り組むことで、「商品券」と「健康」を一度に手に入れられるお得な事業です。



# そうじゃの歩き方 健康ハンドブック

SOJA WALKER

お問い合わせ先：総社市健康医療課  
電話 0866-92-8259



撮影：最相 政実 氏(第7回吉備路フォトコンテスト 会長顕彰受賞記念大賞受賞作品)