

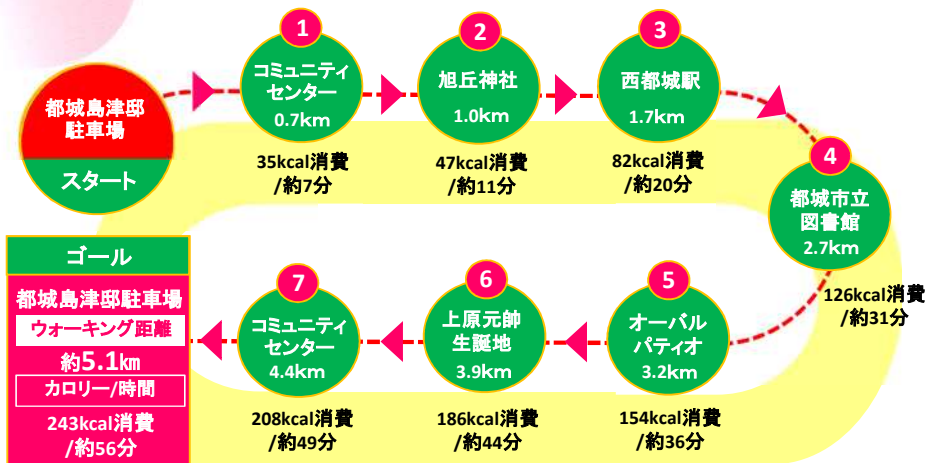
まちなかめぐりコース

都城市の中心市街地をまわるコースです。中心市街地中核施設Mallmallでは、連日さまざまなイベントが開催されており、街中のにぎやかな様子を楽しみつつ歩きましょう。

コース説明

- 総距離 5.1km
- 時間目安 56分
- 消費カロリー 243kcal
- おにぎり 1.5個分

都城島津邸をスタートして、西都城駅をまわってまちなかをめぐります。駅から中心市街地にかけては街灯が多く夜間も安心して歩けます。また、中央通りに面したアーケード街は様々なお店が立ち並んでおり、雨の日も気にせずウォーキングを楽しむことができます。



- トイレ
- 休憩できる場所
- 給水できる場所
- 駐車場



5 オーバルパティオ
オーバーパティオの中を歩いて10号線へ

4 都城市立図書館
(みやこのじょうしつとつとよかん)



まちの中心にあったショッピングモールをリノベーションし平成30年にリニューアルオープン。約30万冊の本が蔵書されており、座席数も500席以上あるため、ゆったり読書を楽しむことができます。

都城島津邸
(みやこのじょうしまづいでい)



室町時代に島津家の分家の「本郷氏」が都城で広く地を治めました。江戸時代に島津氏の命により「都城島津家」となり、明治12年に降に住んだ邸宅がこの都城島津邸です。



昭和天皇、皇后両陛下が宿泊された寝室です。調度品は当時のままになっています。

6 上原元帥生誕地
(うえはらげんすいせいだんち)



日本工兵の父と呼ばれる元陸軍元帥上原勇作の生誕地。

2 旭丘神社
(ひのおじんじや)



9つの御祭神を合祀しており、「ぐんじんさあ」の呼び方で親しみ深い神社です。

スタート
都城島津邸
ゴール

地域の資源やイベントを知ろう！

<p>都城まちなかイルミネーション</p> <p>毎年11月中旬から1月中旬にかけてまちなか広場(Mallmall)を中心に周辺の商店街や公園が約120万個の電球で色鮮やかに飾られます。</p>	<p>灯笼祭り (とうろうまつり)</p> <p>毎年7月に旭丘神社で開催されます。都城島津家の発祥から明治維新までの歴史絵巻を灯ろうに描いて展示する幻想的な光景が広がります。</p>	<p>城山フェスティバル (しろやまふえすていばる)</p> <p>毎年2月に城山公園にて、姫城地区まち協主催の「三世代交流フェスティバル」が開催されます。約500名が来場し、史跡巡りや宝探し、体験会等を楽しめます。</p>	<p>都城懸庁跡 (みやこのじょうけんちやうあと)</p> <p>1871年の廃藩置県後の改置府県にできた都城県の跡地が、現在の市役所にあります。1873年1月までの1年余りです。県庁が都城市にもありました。</p>
--	---	---	---

コラム 感染症予防に努めましょう

感染症予防の基本は「手洗い・うがい・マスク」！

寒さや乾燥は病原体(ウイルスや細菌)にとって最適な環境であり、冬はかぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすい時期です。病原体の多くは、まず私達の手に付着し、その手で鼻や口に触れることで体内に入って感染します。また、病原体のついた手で様々な物に触れ、周りの人がそれに触れることで感染が広がっていきます。

感染症を予防するには、こまめな手洗い・うがい・マスク、手指消毒で病原体を体に入れないことが大切です。また、日頃からバランスの良い食事、適度な運動、十分な休息など生活習慣を整えて、感染症に負けない免疫力をつけ、冬を元気にすごしましょう！



小松原地区

コース 2

神社・寺めぐりコース

神社やお寺はパワースポットとも呼ばれ、そのご利益を与えることが期待できます。神柱宮や護国寺、願蔵寺をめぐり、自分自身の運を高めながらウォーキングを楽しみましょう。

コース説明

- 総距離 4.0km
- 時間目安 1時間
- 消費カロリー 189kcal
- おにぎり 1.3個分

小松原地区公民館をスタートして、神柱宮周辺をぐるりとまわるコースです。都城駅前を通り、都城市総合文化ホールの中を抜け、神柱公園へ。神柱宮、護国寺、願蔵寺で幸運の祈りを捧げながらの4km。交通量の多い道もあるので、信号の横断は気をつけて。体調に合わせて自分のペースを守って歩きましょう。



1 里程標 (りていひょう)
都城市平江町の里程標。「都城へ拾五町貳拾貳間貳尺」と記されています。

2 都城駅 (みやこのじょうえき)

3 都城市総合文化ホール (みやこのじょうしゅうそうごうぶんかほーる)

4 神柱宮 (かんばしらこうぐう)

5 忠霊碑 (ちゆうれいひ)

6 護国寺 (ごこくじ)

7 願蔵寺 (がんぞうじ)

8 招魂塚 (しょうこんづか)

NTT西日本

コラム 『ビタミンE(ACE)』とは？

ビタミンは13種類あり、それぞれに働きを持っています。その中でも「抗酸化作用」を持つ代表格がビタミンA、ビタミンC、ビタミンEの3つで、アルファベットを並べて「ビタミン Eース(ACE)」と呼ぶことがあります。皮ふや粘膜の健康を保ち、細胞がダメージを受けるのを防ぐ効果が期待されます。あわせて免疫力維持には欠かせません。特に、赤、緑、黄色など色鮮やかな野菜や果物に多く含まれます。多くの種類の食材を組み合わせることで、あなたの体の中で「Eース級」の働きをしてくれます。



地域の資源やイベントを知ろう！

<h4>おかげ祭り(都城六月灯)</h4> <p>(おかげまつり/みやこのじょうろっかどう)</p> <p>▲和紙に絵や文字を書いた灯笼が飾られ、歌や踊りが奉納される。</p> <p>おかげ祭りは都城総鎮守と言われる神柱宮の六月灯に合わせて催されるお祭りです。毎年7月8・9日の二日間の日程で斉行されます。</p>	<h4>神柱公園</h4> <p>(かんばしらこうえん)</p> <p>中心に神柱宮がある公園。毎月行われるフリーマーケットや季節ごとに植木市や雑貨イベントなどが開催され、市民の憩いの場になっています。</p>	<h4>願蔵寺</h4> <p>(がんぞうじ)</p> <p>境内に日本一の「ユリノキ」があります。境内の中を歩くと、神柱宮の神様に会える木があります。</p>	<h4>木の根っこ</h4> <p>神柱公園の★印のところに、木の根が見える木があります。</p>
---	---	--	---

妻ヶ丘地区

コース 3

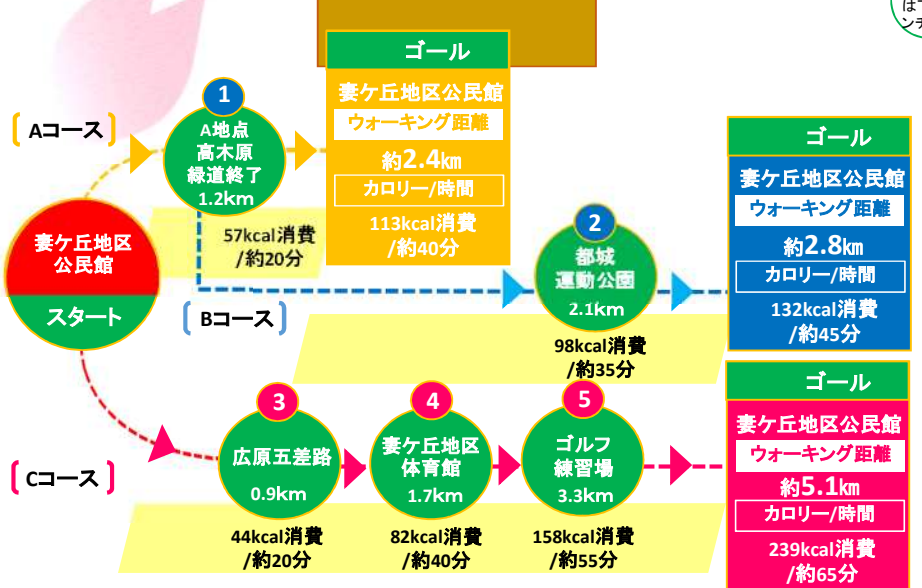
季節を感じる 街なか散歩コース

1時間程度で歩ける気軽なコース。
初夏は新緑、秋は紅葉が楽しめる気持ちのよいコースです。

【Aコース】		【Bコース】		【Cコース】	
●総距離	2.4km	●総距離	2.8km	●総距離	5.1km
●時間目安	40分	●時間目安	45分	●時間目安	1時間5分
●消費カロリー	113kcal	●消費カロリー	132kcal	●消費カロリー	239kcal
●おにぎり	0.8個分	●おにぎり	0.9個分	●おにぎり	1.6個分

コース説明

妻ヶ丘地区公民館をスタート。車の往来が多い道もありますが、歩道があり歩きやすいコースです。高木原緑道では俳句愛好家たちの句碑を鑑賞したり、季節の花木を眺めたりしながら、のんびり歩きましょう！



1 折り返し地点
都城的の橋の歴史を刻もうと、かつて市内にかかっていた石橋の石を使用して作った橋。石が互いに押し合う力だけでアーチを保っているそうです。隣には、復元された用水路のずい道があります。

2 都城運動公園
(みやこのじょうらんどこうえん)
市民のスポーツの楽しみと友情をもたらす場として親しまれ活用されています。

都城運動公園
登上競技場

高木原緑道
(たかきばるりょくどう)
都市北部の高木原農地を74年間潤してきた高木原用水路を、市民が憩える緑道として整備。緑道の下には下水道管が埋設されています。ベンチもあるので休憩しながら歩いて

水神様
水神様が人々を見守っています。

俳句誌『季』
俳句誌『季』による合同句碑が建ち並び、文芸にも触れることができます。

スタート
妻ヶ丘地区公民館

ゴール
妻ヶ丘地区公民館

●トイレ ●休憩できる場所 ●給水できる場所 ●駐車場

コラム 健(検)診を受けましょう！

定期的に健(検)診を受けていますか？

前回健診を受けたのはいつでしょうか？がんや生活習慣病は、初期は自覚症状がほとんどありません。気づいた時には治療のタイミングを逃していたり、動脈硬化が進んでいたりします。そこで、早期発見のために定期的な健診受診が欠かせません！コロナ禍で食事や運動習慣に変化のあった方も多いのではないのでしょうか？健診を受診し、現在の健康状態をチェックしましょう。そして、健診を受けた後が大切です。病気の兆候に気づき、早期治療や生活習慣の見直しにつなげましょう。

一万城古戦場碑

(いちまんじょうこせんじょうひ)

かつて合戦があり、死者が一万人とあったと伝えられる。豊作を願い肩に穂先をかっついた「田の神様」の石像があります。

福島池

(ふくしまいけ)

江戸時代に農業用水の溜め池として作られた、上長飯町にある池。現在は地域の憩いの場としても親しまれています。

周辺は公園として整備されており、ウォーキングコースとしてもおすすめ。好天の日には霧島連山の眺めが美しく、四季折々の表情を見せられます。

小鷹神社

(こたかじんじや)

妻ヶ丘地区から南東に約2km、上長飯町にある神社。創建は不明ですが、現在の社殿は大正10年(1921年)に建立されました。

イザナギノミコトとイザナノミコトを祭神とし、鎮守と子宝(安産)の神様として、古くから地域に親しまれてきた神社です。

祝吉地区

コース
4

祝吉歴史探訪 コース

祝吉地区の歴史や魅力に触れられる3つのコースです。目印になる立札が設置されているので探しながら歩きましょう！地区公民館に歴史探訪マップが置いてあります。

【Aコース】

- 総距離 6.0km
- 時間目安 1時間半
- 消費カロリー 311.9kcal
- おにぎり 1.9個分

【Bコース】

- 総距離 6.4km
- 時間目安 1時間40分
- 消費カロリー 332.6kcal
- おにぎり 2個分

コース説明

Aコースは早水公園駐車場、Bコースは沖水川市民緑地駐車場、Cコースは祝吉地区公民館からそれぞれスタート。祝吉地区には、数多くの遺跡や神社、石碑などがあります。身近な地区の歴史を学びながら歩きましょう。

【Cコース】

- 総距離 6.0km
- 時間目安 1時間半
- 消費カロリー 311.9kcal
- おにぎり 1.9個分

【Aコース】



【Bコース】



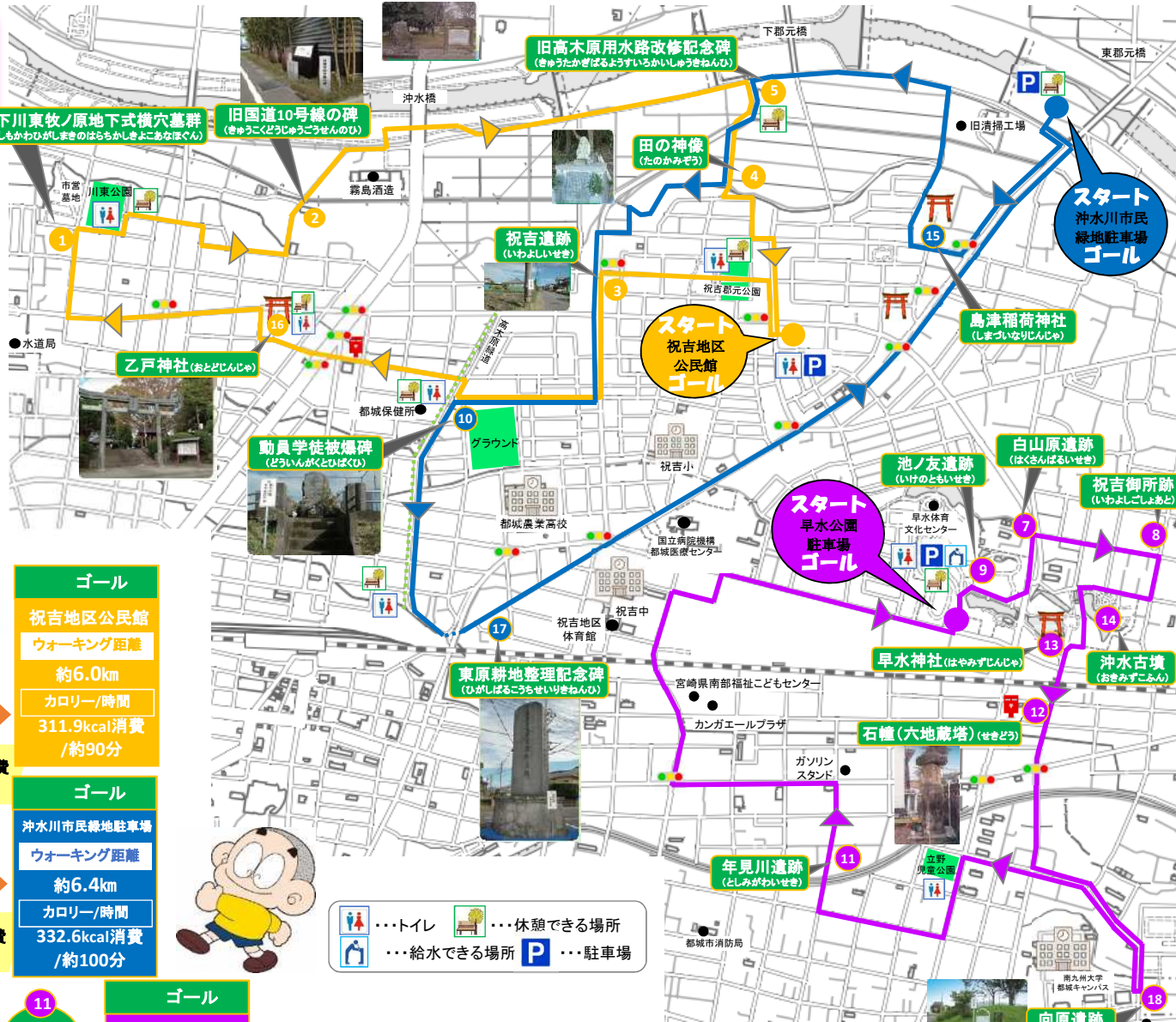
【Cコース】



ゴール
祝吉地区公民館
ウォーキング距離
約6.0km
カロリー/時間
311.9kcal消費 /約90分

ゴール
沖水川市民緑地駐車場
ウォーキング距離
約6.4km
カロリー/時間
332.6kcal消費 /約100分

ゴール
早水公園駐車場
ウォーキング距離
約6.0km
カロリー/時間
311.9kcal消費 /約90分



- トイレ
- 休憩できる場所
- 給水できる場所
- 駐車場

コラム ながら運動で健康づくり

ずっと座ったままになっていませんか？ 座りすぎはがんや心臓病、2型糖尿病などの発症に影響し、寿命の短縮にも繋がることが分かっています。デスクワーク中心の方は30分に1度は立ち上がるなど、体に刺激を与えましょう。他にも、駐車場は遠くに停める、2階・3階までは階段を使う、テレビを見たり家事をしたりしながら出来る運動をするなど、体を動かすチャンスはたくさん転がっています。まずは現在より1日10分多く体を動かし、無理なくできる範囲から健康づくりに取り組みましょう。

地域の資源やイベントを知ろう！

早水公園 (はやみずこうえん)

豊富な湧き水を源とした6つの池の周囲に、万葉集に登場する植物を集めた万葉植物園や春には約42万本のあやめが咲き誇るあやめ園(あやめの見頃:4月下旬~5月上旬)、野外ステージを併えた多目的広場などがあります。この池の湧き水は、仁徳天皇の妃となった髪長媛が産湯に使用たと伝えられ、池のほとりには髪長媛を祀る早水神社が鎮座しています。

早水あやめまつり (はやみずあやめまつり)

4月29日 昭和の日

まつりでは、ステージイベント、あやめ音頭などの披露が行われます。毎年約1万3千人の来場者があります。

祝吉御所跡 (島津家発祥の地) (いわよしごしょあと)

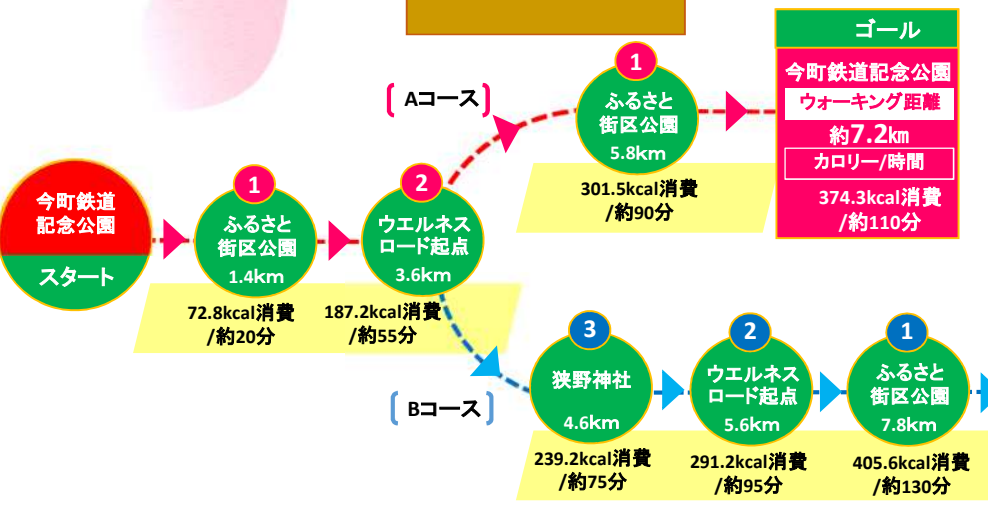
鎌倉時代(1185年)に、源頼朝のご家人であった惟宗忠久は、この地を中心に広がっていた荘園「島津邸」の役人に任じられ、この地で島津忠久と名乗ったことから島津発祥の地といわれています。

五十市地区
コース
5

ウエルネスロード コース

志布志線の鉄道跡地(1987年廃線)に作られたウォーキング&サイクリングロード。高低差のない、ほぼ真っ直ぐな道です。歩道沿いに広がる田園風景を見ながら歩きましょう。春は桜、初夏は花ミズキ、秋はイチオウの紅葉が楽しめます。

【Aコース】		コース説明	
●総距離	7.2km	今町鉄道記念公園をスタートして、ウエルネスロード起点を折り返すAコースと、狹野神社を折り返すBコースです。途中、休憩できる場所もあります。距離を示す看板が250mおきに設置され、薄暗くなっても歩ける灯りもあるので安心して歩けます。昔、鉄道が走っていた様子を思い浮かべながら、心地のよい汗をかきましょう。	
●時間目安	1時間50分		
●消費カロリー	374.3kcal		
●おにぎり	2.3個分		
【Bコース】		昔、鉄道が走っていた様子を思い浮かべながら、心地のよい汗をかきましょう。	
●総距離	9.2km		
●時間目安	2時間30分		
●おにぎり	3個分		



城山公園(都城歴史資料館)
(しろやまこうえん(みやこのじょうれきしりょうかん))

城山に北郷家第2代の義久が、永和元年(1375年)に城を築き居城。現在は、城山公園として整備されています。本丸跡には都城歴史資料館が建てられました。都城市の遺跡からの出土品、戦争資料や民俗資料など都城市の歴史を伝える資料を展示しています。

川の駅公園
(かわのえきこうえん)

クライミングウォール(無料)やおもしろ自転車(有料)が乗れる施設があります。他にも3on3バスケットコートやスケートボード用コースもあり、大人から子どもまで楽しめます。

兼喜神社
(けんきじんじや)

天正年間、都城領主北郷時久の創建とされ、家督相続の争いで自刃した北郷時久の長男相久を奉っています。現在は社殿は天明8年(1788年)に再建されたものです。

都島公園
(みやこじまこうえん)
ゲートボール場や遊具施設などが整備された公園。公園内には都城陸軍墓地、都城特攻隊遺跡はやて慰霊碑や納骨堂があります。

3 狹野神社
(さのじんじや)
初めは竹之下橋の下流500mの左岸にあって「須久東大明神」とよばれ、古くから崇敬されていた神社。明治5年、神武天皇を祭神として城山に移されました。社名は神武天皇の幼名である「狹野の尊」に由来します。

都城歴史資料館
(みやこのじょうれきしりょうかん)

川の駅公園
(かわのえきこうえん)

高千穂橋
(たかもぼし)
「たかちぼし」という橋の名前は、子どもたちの公衆により決まりました。

1 ふるさと街区公園
(ふるさとがくこうえん)
遊具施設もあり、トイレ休憩、水飲み場、都城市内の眺望を楽しめます。

今町鉄道記念公園
(いままちてつどうきねんこうえん)
今町鉄道記念公園にはC1264号機関車が展示しており、当時の「いままち駅」の雰囲気を感じられます。かわいい機関車の水飲み場。公園内には遊具施設もあります。

スタート
今町鉄道記念公園
ゴール
今町鉄道記念公園

ゴール
今町鉄道記念公園
ウォーキング距離 約9.2km
カロリー/時間 478.4kcal消費 /約150分

志布志線の下を歩きます

道沿いに照明が設置されています

250mごとに距離標識があります

大隅橋10号線の上を歩きます

汽笛橋

大隅橋

道の駅公園や都城歴史資料館が見えます

西都城駅

明道小

都城市役所

折り返し地点

269

志布志道路

←至五十市

至城北→

今町小

トイレ

休憩できる場所

給水できる場所

駐車場

母智丘を歩こう！コース

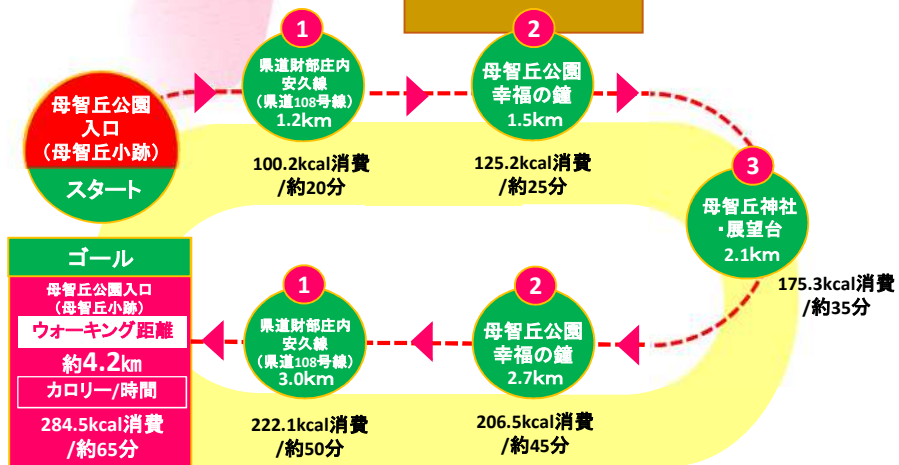
春は名高い桜の名所、見事な桜並木のトンネルが楽しめるコースです。幸福の鐘を鳴らし、母智丘神社で参拝して願い事をする、幸せが訪れる予感がします。展望台に着いたら休憩しながら眺めを楽しみましょう。

コース説明

- 総距離 4.2km
- 時間目安 1時間5分
- 消費カロリー 284.5kcal
- おにぎり 1.7個分



母智丘公園入口をスタートして、母智丘神社・展望台まで歩き、折り返すコースです。桜の咲くころがおすすですが、展望台からの眺望は季節を問わず楽しめます。なだらかな坂道に高低差のある歩道、階段のあるコースですので、必ず準備運動を行ってからウォーキングをはじめましょう。



コラム 熱中症にご注意ください

高温多湿な場所に長くいたり、暑い日に激しい運動をすることなどによって体温が上がりがすぎて体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を熱中症といいます。

- 通気性・吸収性のよい涼しい服装をして、外出時には日傘や帽子で直射日光をさけましょう。
- 「喉が渇いた」と感じたときには、すでに水分不足になっていることが多いです。喉が渇いたと感じる前に水分補給をしましょう。ただし、アルコールは水分補給に適しません。
- 暑くてもしっかり食事をとり、水分やビタミン、ミネラルを補給しましょう。



地域の資源やイベントを知ろう！

<h3>戦争遺跡群</h3> <p>(せんそういせきぐん)</p> <p>横市地区には、トーチカ跡・都城航空機乗員養成所碑・特別攻撃隊出撃の地など戦争遺跡が数多く残っています。ここで起きた戦争の歴史を静かに伝えています。</p>	<h3>脇穴遺跡公園</h3> <p>(ひじないせきこうえん)</p> <p>南九州を代表する遺跡として評価が高い公園です。当時の稲作文化や米づくりの歴史を知ることができる説明板やウォーキングマップ、芝生広場などが設置されています。</p>	<h3>母智丘通線の桜並木</h3> <p>春には、都原町から母智丘公園に続く桜並木が咲き誇り、市内有数の名所となっています。</p>
--	--	---

沖水地区

コース
7

2つの沖水自然満喫コース

季節の草花や雄大な霧島山を眺めながらのウォーキングができるAコース、田畑の中を歩いて自然の微笑ましい風景に出会えるBコース。どちらも高低差がなく風景を楽しみながら歩けます。

吉尾田園コース説明

- 【Aコース】
- 総距離 6.7km
 - 時間目安 1時間半
 - 消費カロリー 315kcal
 - おにぎり 2.1個分

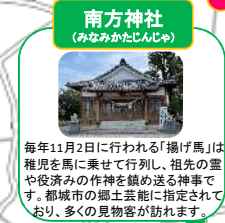
清流館駐車場をスタートして、川沿いの堤防を歩き、大島畠田遺跡を巡るコースです。堤防沿いには公園があり、スポーツ風景を眺めたり、近くの草花を眺めたり、小さな子ども連れでも楽しめます。田園の風景や水田で心の癒しをどうぞ。



高木町巡りコース説明

- 【Aコース】
- 総距離 4.0km
 - 時間目安 70分
 - 消費カロリー 189kcal
 - おにぎり 1.3個分

高木公民館をスタートして神社、田の神さあ、浜宮池を巡るコースです。田畑の中を歩き、途中出会う「田の神さあ」にニッコリ。5～8月はホタル、6～9月は水草などを楽しめます。トイレがありませんので、事前にすませて歩きましょう。



- トイレ
- 休憩できる場所
- 給水できる場所
- 駐車場

大島畠田遺跡歴史公園
(おしまはたけだいせきせきしこうえん)
今から約1100年前、平安時代の豪族の館の跡です。この頃の地方豪族の館の跡は、全国的にも珍しく、国指定史跡となっています。18台の駐車場とトイレも設置され、気軽に立ち寄れます。

都城市郡医師会病院
(みやこのじょうしんいしかいびょういん)
都城市及び三股町と、隣接する鹿兒島市及び志布志市の医療圏域の中核となる病院です。都城夜間急病センターを併設しており、2次救急医療との直結により、当該医療圏域においては不可欠な病院です。また、ドクターカー、DMAT(災害医療派遣チーム)など、24時間365日、切れ目のない医療を提供しています。

「道の駅」都城NIQLL
(みやこのじょうみちのえきにくる)
都城盆地の中心に位置し、国道10号沿いの都城インターに近しい地にあります。2023年にリニューアルし、地場特産物の展示・即売や、レストランでの地場農産品を生かしたオリジナル料理が味わえます。

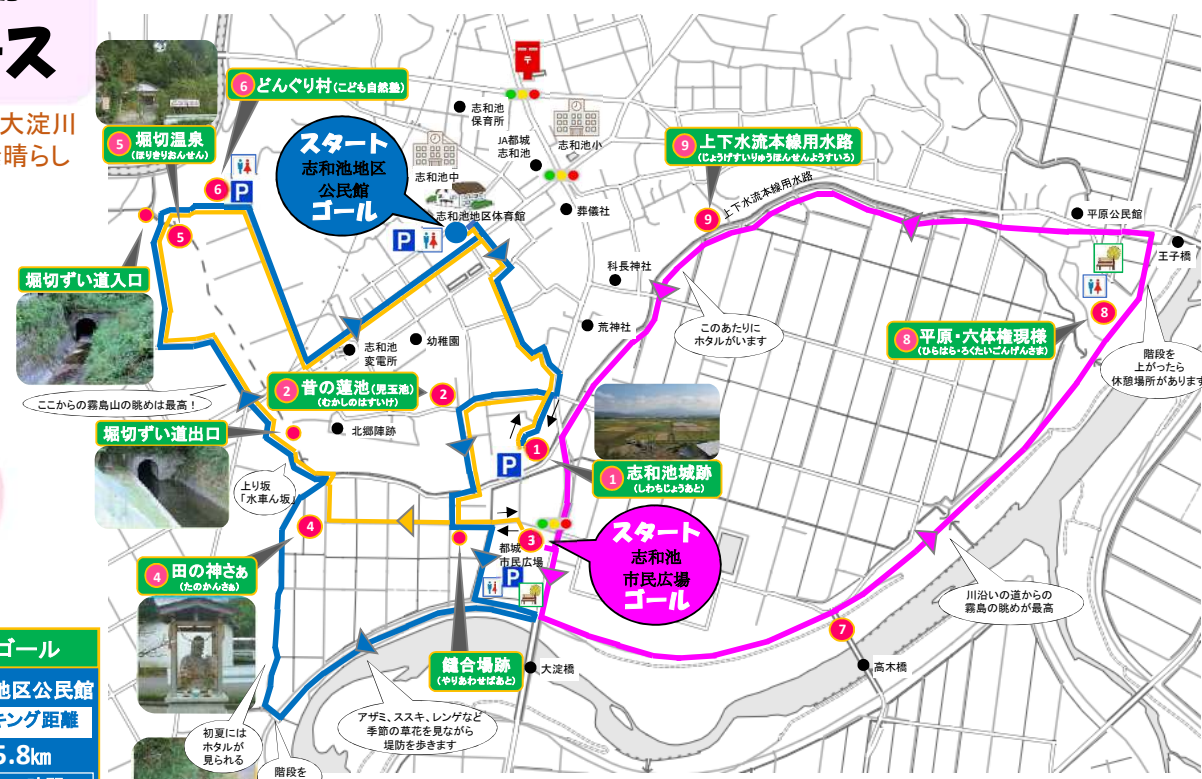
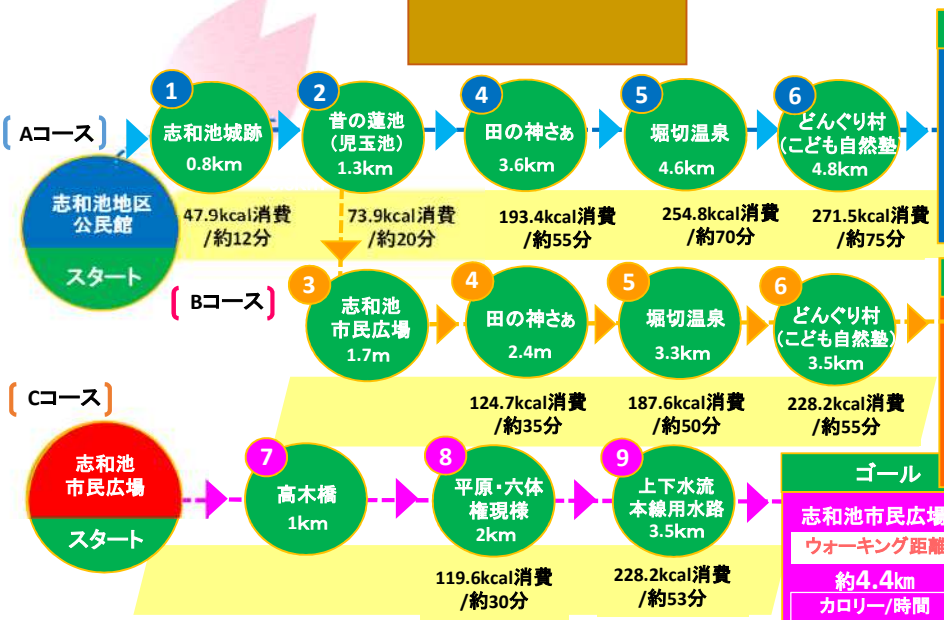
志和池地区

コース 8

志和池の先人の偉業、史跡と田園のパノラマウォークコース

志和池の歴史に触れながら、大淀川沿いとその下に広がる田んぼ道や大淀川沿いを歩きます。志和池城跡からの眺めや広々とした田園風景など、素晴らしい景色に出会えるコースです。川沿いでは霧島やホテルも見られます。

【Aコース】		コース説明	
●総距離	5.8km	志和池地区公民館をスタート。	志和池の地名の由来となった「蓮池」などの史跡を巡ります。坂道が多く、距離の割にハードなコースですが、堤防、田んぼ道、「どんぐり森」など変化に富んだコースで、歴史をしのび、季節の風景を楽しみながら歩けます。
●時間目安	1時間半		
●消費カロリー	322.7kcal		
●おにぎり	1.9個分		
【Bコース】		【Cコース】	
●総距離	4.5km	●総距離	4.4km
●時間目安	1時間10分	●時間目安	1時間
●消費カロリー	244.3kcal	●消費カロリー	207.9kcal
●おにぎり	1.5個分	●おにぎり	1.3個分



2 昔の蓮池(児玉池)

(むかしのはすいけ)

志和池の地名の発祥となったが池で、雲林寺の僧が「志の和すること この池のごとくあれ」と言ったことによるという。かつては蓮が見事だったそう。

堀切ずい道

(ほりきりずいどう)

明治33年(1900年)、坂元源兵衛(庄内の人)が丸谷川から山を越えた上水流側に、シラスを切り崩し掘り割りして水路を作りました。膨大なシラスの量を独特な「水流シ工法」で大淀川に流し込み、短い時間で、安い工事費で成功させました。

鎌合場跡

(やりあわせばあと)

庄内の乱で、伊集院方の圓木治右衛門が、北郷(都城島津)方の敷根志兵衛と槍を合わせて討ち死にした場所。

…トイレ …休憩できる場所 …給水できる場所 P …駐車場

地域の資源やイベントを知ろう！

科長神社の六月灯(市指定無形民俗文化財)

(しながしんじやのろっがつどう)

7月29日の六月灯で奉納され、からくり仕掛け火花が有名です。境内に張り巡らせた綱を伝い、火花が火花を吹きながら歩いていき、竹鉄砲が音を立て滝火花で終わる様は壮観です。

都城市リサイクルプラザ

(みやこのじょうしりさいくろぶらざ)

資源ごみなどの搬入ができるリサイクル処理棟の隣には地球環境について学習や体験ができる「さいせい館」があります。不要な家具を再生し販売もしています。

⑤どんぐり村 こども自然塾

(どんぐりむら こどもせいぜんじゅく)

源流の森づくりを行っている「どんぐり1000年の森をつくる会」による手作りの施設です。「どんぐりの森図書館」や「冒険の森」など、自然の中で遊べます。

コラム お口の健康を保ちましょう

歯は食べ物を細かく砕いて消化する役割はもちろん、発音を助ける、表情をつくる、体の姿勢やバランスを保つ、ものを噛むことで脳に刺激を与えるなど、健康的に生活を行う上で欠かせないものです。また、歯周病になると糖尿病や動脈硬化、認知症、肺炎などの全身の病気とも大きく関係します。定期的に歯科検診に行き、口腔ケアをしっかり行って、健康的な毎日を送りましょう。

都城島津家のルーツを訪ねながら歩く道コース

庄内地区に点在する、都城島津家ゆかりの史跡や神社を巡ります。石蔵や石垣などがあちこちに残る、歴史的な街並みが魅力の、長短の2コースです。

【Aコース】

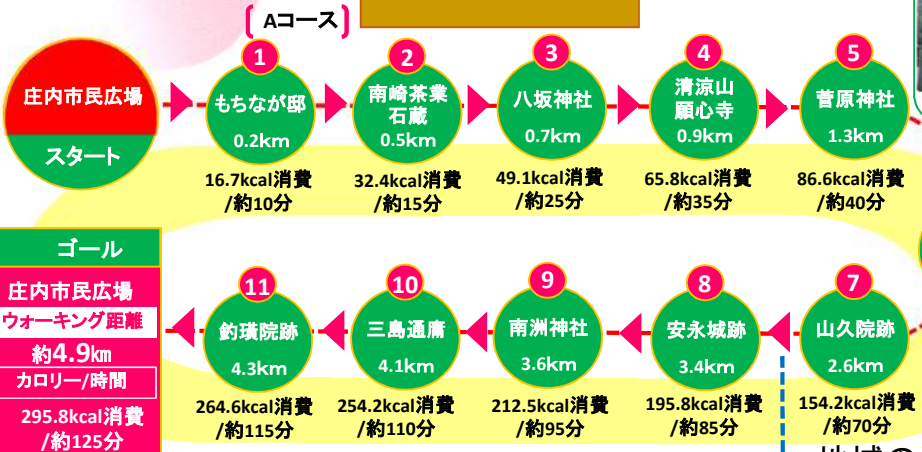
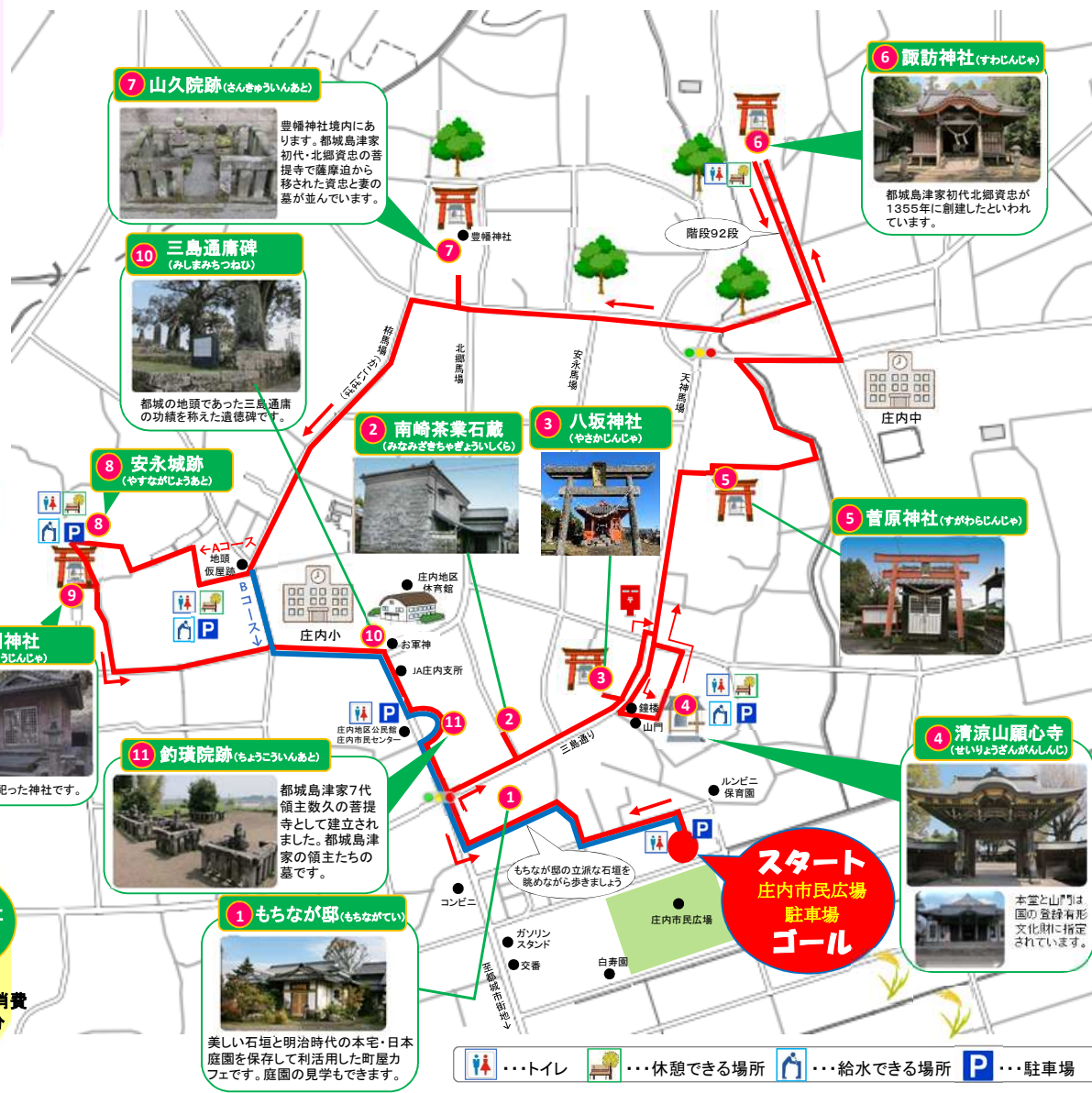
- 総距離 4.9km
- 時間目安 2時間5分
- 消費カロリー 295.8kcal
- おにぎり 1.7個分

【Bコース】

- 総距離 4.1km
- 時間目安 1時間45分
- 消費カロリー 237.4kcal
- おにぎり 1.4個分

コース説明

庄内市民広場をスタート。都城島津家まつわる史跡めぐりましょう。路地にひっそりと残る史跡や石垣、石蔵などを探訪しながらのまち歩きが楽しいコースです。諏訪神社92段の階段が難所。無理のないように歩きましょう。



地域の資源やイベントを知ろう！

関之尾の滝と轟穴群 (せきのおのたきとおうけつぐん)

関之尾滝は幅40m高さ18mの大滝、男滝、女滝からなり、豊富な水が滝壺に落ちる雄大な様は日本の滝100選にも選ばれています。滝の前には吊り橋がかかっており、晴れた日には滝にかかる美しい虹が見られます。

関之尾公園 (せきのおこうえん)

関之尾滝の上流部にあるレジャー施設。令和6年4月にリニューアルオープンし、公園内にあるキャンプフィールドでは手ぶらでキャンプを楽しむことができます。

くまそ広場 (くまそひろば)

眼前には霧島連山、眼下には関之尾滝を望む高台にある。広大な広場はウォーキングにもおすすめです。遊具が充実しており、子供連れにも人気の広場です。

庄内川いいのぼり (しょうないがわこいのぼり)

4月第1日曜～5月中旬まで

毎年4月から5月にかけて、庄内川の堤防を元気に泳ぐいいのぼりは、いまや庄内地区の風物詩。荘内商工会青年部によって、約150匹が揚げられています。

- …トイレ
- …休憩できる場所
- …給水できる場所
- P …駐車場

雄大な霧島の 麓をめぐるコース

雄大な霧島山を間近に感じることができる2つのコースです。
季節に応じた、花木を愛でながら歩きましょう。11月には、紅葉がきれいです。

【Aコース】

- 総距離 5.8km
- 時間目安 1時間半
- 消費カロリー 399.2kcal
- おにぎり 2.4個分

【Bコース】

- 総距離 3.7km
- 時間目安 1時間
- 消費カロリー 251.1kcal
- おにぎり 1.5個分

コース説明

折田代研修館をスタート。
Aコースは吉之元小学校を通り、Bコースは砂防ダムを経由し戻ってきます。どちらも、大自然の中を新鮮な空気を吸いながら歩けます。霧島の麓ならではの、ほのぼのとした田園風景を楽しみながら歩き、心地よい汗をかきましょう。



ゴール

折田代研修館
ウォーキング距離
約5.8km
カロリー/時間
399.2kcal消費 / 約90分

ゴール

折田代研修館
ウォーキング距離
約3.7km
カロリー/時間
251.1kcal消費 / 約60分



<p>御池 (みいけ)</p> <p>霧島山の火山活動の一つとして約4200年前に起きたマグマ水蒸気爆発で形成された、日本で最も深い火口湖です。池畔には御池野鳥の森とキャンプ場があります。</p>	<p>高千穂牧場 (たかほほくじょう)</p> <p>観光牧場。放牧された牛や羊、子馬たちと自由に触れ合うことができます。乗馬や乳しぼりの体験やアイスクリームなどの手づくり製品が揃い、観光客で賑わっています。</p>	<p>田野溪谷 (たのけいこく)</p> <p>スッコン谷溪谷から約1km上流にあり、壮観さはスッコン谷溪谷と同様です。ここは家や人道に近く、湧き水もあるので、岩場は住民の牧事や洗濯の場としても利用されていました。</p>	<p>高野水路橋 (たかのすいりきょう)</p> <p>高さ約20m、巾約3m、長さ約20mの水路橋です。構造は輪石が重なり、壁石は鱗状積です。石橋は昭和7年旧陸軍工兵隊が関係して造成されたといわれています。</p>
---	---	--	---

金御岳 渡り鳥(サシバ)ウォーキングコース

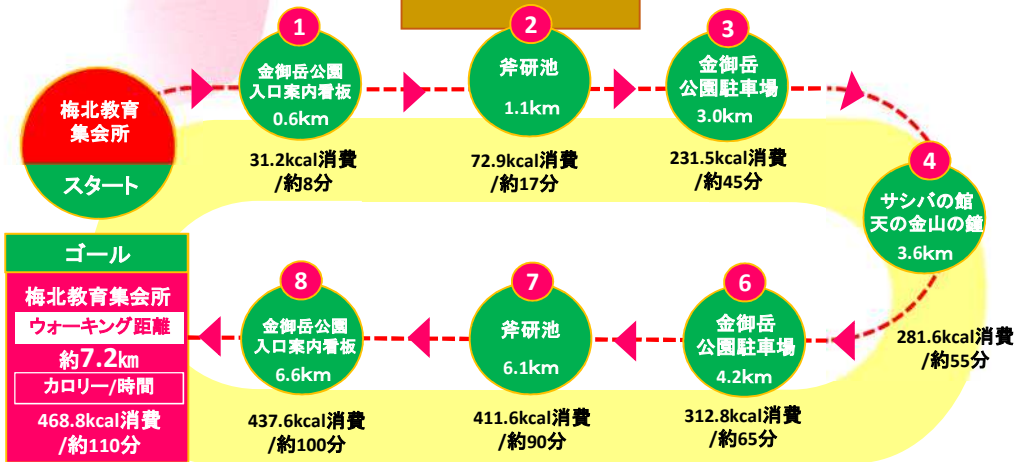
標高472mの金御岳は、春は桜、秋は紅葉が見られます。10月にはサシバの渡り、秋から冬にかけては雲海がみられる名所として知られています。秋の風物詩を求めるウォーキングを楽しみませんか。

コース説明

- 総距離 7.2km
- 時間目安 1時間50分
- 消費カロリー 468.8kcal
- おにぎり 2.8個分



梅北教育集会所をスタートし、金御岳山頂で折り返す、上級者向けのコース。往路は上り坂、復路は下り坂となります。休憩所は頻りにあるので体力に合わせて休息を。初夏は新緑、秋は紅葉も楽しみ、森林浴のできる気持ちの良いコースです。給水施設はありませんので、必ず飲み物を持参しましょう。



コラム 梅干して健康にいいの？

“体に良い”という食べ物も“いい塩梅”で！

梅干しは、疲労回復や殺菌作用、唾液分泌を促し食欲増進効果もあると言われています。一方で、1粒で1～2g相当の食塩を含みます。食塩摂取目標は男性で7.5g/日、女性で6.5g/日、高血圧の方は6.0g未満/日です。これらの塩の量は普通の食事で十分とれる量で、むしろとり過ぎている人が多いです。汗をかかると極端に多くの塩分をとる必要はありません。“いい塩梅”を心がけましょう。



地域の資源やイベントを知ろう！

<p>金御岳 (かねみだけ)</p> <p>山頂からの、都城盆地と霧島連山を一望する眺望は素晴らしい、ここからの夜景は「夜景100選」「霧島ジオパーク」にも選ばれています。</p>	<p>黒尾神社(梅北町) (くろおしんじや)</p> <p>永和3年(1377)、北郷義方の守る都城が敵軍に包囲された際、志布志から援軍にきた島津氏がこの社に戦勝を祈願し勝利したので、社を寄進し、黒尾権現と改めました。明治6年(1873)10月末に旧神社宮の地に遷座しました。</p>	<p>興玉神社 (こたまだしんじや)</p> <p>安久町正応寺集落にあります。内神殿(厨子)は応永6年(1399年)製作で、宮崎県最古の建造物として、国の重要文化財に指定されています。</p>	<p>正応寺跡 (しょうおうじあと)</p> <p>平安末期創建。江戸初期に有政上人(ゆうせいしやうにん)が再興し、幕末から明治初頭にかけての魔仏毀釈により廃寺となりました。都城市で一番大きい五輪塔が残っています。</p>
---	---	--	--

山之口地区

コース 12

歴史探訪！ 弥五郎どん・人形浄瑠璃・島津歴史ウォーキングコース

隼人の乱を起源とする山之口弥五郎どん祭りや、島津氏の出陣に際して戦勝祈願として献上馬を奉納した歴史を紐解く花木あげ馬、さらには全国に4か所しか伝承されていない山之口籠文弥節人形浄瑠璃など、数々の伝説を彩る歴史の散歩が楽しめるコースです。

歴史探訪！ 弥五郎どんウォーク

- 総距離 5.0km
- 時間目安 1時間15分
- 消費カロリー 264.6kcal
- おにぎり 1.6個分

弥五郎どんの館をスタートし、神社やあじさい公園を巡ります。時間のある人は展望台に登ると都城盆地を見渡す絶景が待っています。ゴールの「弥五郎どんの館」では、実物大の弥五郎どんのレプリカなどの展示鑑賞も楽しめます。

2 兼重神社 (かねしげじんじや)

刀傷のある石塔があり、「腹切つど」と呼ばれる。南北朝時代、この一帯を領していた肝付兼重の身代わりになって割腹した武将の墓と伝えられています。

池之尾神社 (いけのおじんじや)

山之口村古墳

1 的野正八幡宮 (まとのしょうはちまんぐう)

弥五郎どん伝説が残る。神仏習合の八幡神社で、御神幸祭と放生会が一体となって「弥五郎どん祭り」が行われます。



スタート
弥五郎どんの館
ゴール

弥五郎どんの館	1 的野正八幡宮	2 兼重神社
スタート	0.4km	1.5km
19.8kcal消費 / 約10分	72.8kcal消費 / 約25分	
ゴール	弥五郎どんの館	弥五郎どんの館
ウォーキング距離	約5.0km	約5.0km
カロリー/時間	264.6kcal消費 / 約75分	
	4 南方神社	3 山之口あじさい公園
	3.0km	2.0km
	147.7kcal消費 / 約45分	97.0kcal消費 / 約30分

歴史探訪！ 人形浄瑠璃・島津歴史ウォーク

- 総距離 3.2km
- 時間目安 50分
- 消費カロリー 151kcal
- おにぎり 0.9個分

人形の館をスタートし、神社や武家屋敷道を通るコースです。全国に4か所しか残っていない文弥節と呼ばれる人形浄瑠璃は貴重です。歴史を感じながら歩きましょう。

7 福王寺 (ふくおうじ)

平景清の娘人丸姫が祀られている。

8 籠武家屋敷道 (かごぶけやしきみち)

苦むした石垣がある籠武家屋敷跡。

人形の館 (山之口籠文弥節人形浄瑠璃資料館)

(にんぎょうのかた(やまのくちももとぶん)あしにんぎょうじょうりゅうりょうかん)

参勤交代の際、山之口籠の武士たちが大阪で人気の岡本文弥の古浄瑠璃を持ち帰ったといわれ、地元の人々が伝承しています。人形の一人遣いや業村な姿の人形など当時のままの姿態が特徴。「人形の館」では年4回の定期公演も行っています。

人形の館	5 走湯神社	6 石積橋脚鉄橋
スタート	0.6km	1.5km
	32kcal消費 / 約10分	72kcal消費 / 約25分
ゴール	人形の館	7 福王寺
ウォーキング距離	約3.2km	1.8km
カロリー/時間	151kcal消費 / 約50分	88kcal消費 / 約30分
	8 籠武家屋敷道	
	3.0km	
	142kcal消費 / 約45分	



スタート
人形の館
ゴール

島津寒天工場跡 (しまづかんてんこうじょうあと)

幕末、鹿児島藩が財政立て直しの一つとして、寒天工場を建設。山之口町永野に窯跡が残っています。製造した寒天は中国やロシアに密輸出したといわれます。

弥五郎どん祭り (やごろうどんまつり)

11月3日、的野正八幡宮から、身の丈4mの弥五郎どんを先頭に御神幸行列が行われます。弥五郎どんに触ると病気をしないといわれ、多くの人が訪れます。

青井岳温泉 (あおいだけおんせん)

「全国とろみの湯ベスト10」に選ばれた温泉は、入浴後はお肌がスベスベに。自然に囲まれ、秋には紅葉が見頃です。近くには夏季オープンキャンパス場もあります。

- トイレ
- 休憩できる場所
- 給水できる場所
- 駐車場

高城地区満喫コース ～観音池・武家門めぐり～

桜の名所として知られる、自然豊かな観音池公園を周り、二つの資料館と武家門を巡ります。城下町のような風情漂うエリアもあり、旅気分も味わえる2コースです。

【Aコース】

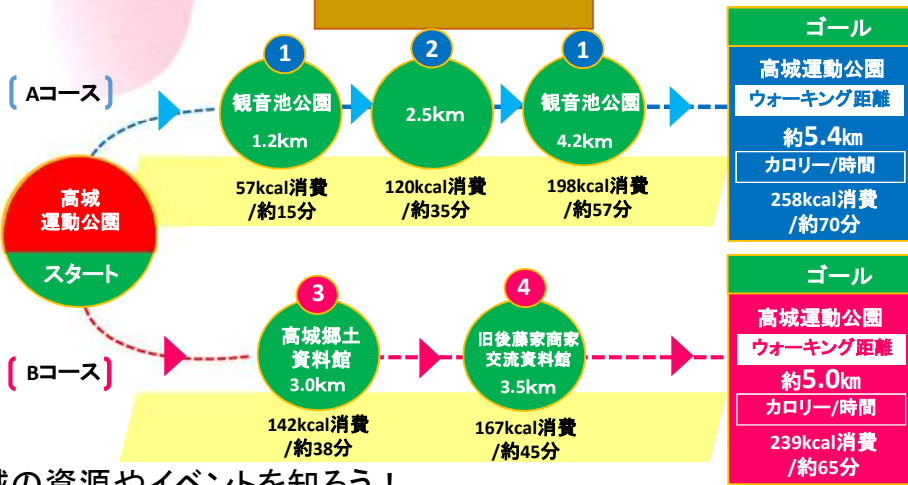
- 総距離 5.4km
- 時間目安 1時間10分
- 消費カロリー 258kcal
- おにぎり 1.4個分

【Bコース】

- 総距離 5.0km
- 時間目安 1時間5分
- 消費カロリー 239kcal
- おにぎり 1.3個分

コース説明

高城運動公園をスタート。Aコースは「全国ふるさとの坂道30選」に選ばれている桜並木を、観音池公園まで歩きます。Bコースは城跡の建つ「高城郷土歴史資料館」まで歩き、「旧後藤家商家交流資料館」、「武家門」を巡ります。坂道もあり長距離なので、体力や脚力に応じて歩きましょう。



地域の資源やイベントを知ろう！

観音瀨 (かんのんぜ)



都城領主であった島津久倫が、交易のためにつくらせた開削水路。都城の貴重な産物が大阪へと運ばれていました。

田辺かくれ念仏洞 (たなべかくれねんぶつどう)



これを「かくれ念仏」といいます。都城には、隠れて祈ったという信仰の歴史を伝える「かくれ念仏洞」が何箇所か残っており、「田辺かくれ念仏洞」は、有水地区にあります。

牧之原古墳群 (まきのはらこふんぐん)



全長52mの前方後円墳など13基あり、諸県地方を支配していた諸県君諸井一族の墓といわれています。その娘で仁徳天皇の妃となった髪長媛の銅像があります。

将軍神社 (しょうぐんじんじや)



戦に勝ち、飢饉などを免れるとされる「将(勝)軍地藏」を祀る。鳥居前には鮮やかな衣装を着た神宮型の田の神様が祀っており、地域で慕われています。



山田史跡・自然めぐりコース

中世から藩政時代、明治時代までの史跡をめぐる2コース。
山田のまちや庶民の歴史を伝える史跡が多く、先人たちの思いに触れながら歩くと地域への愛着が増してきます。

【Aコース】

- 総距離 5km
- 時間目安 1時間10分
- 消費カロリー 275kcal
- おにぎり 1.5個分

【Bコース】

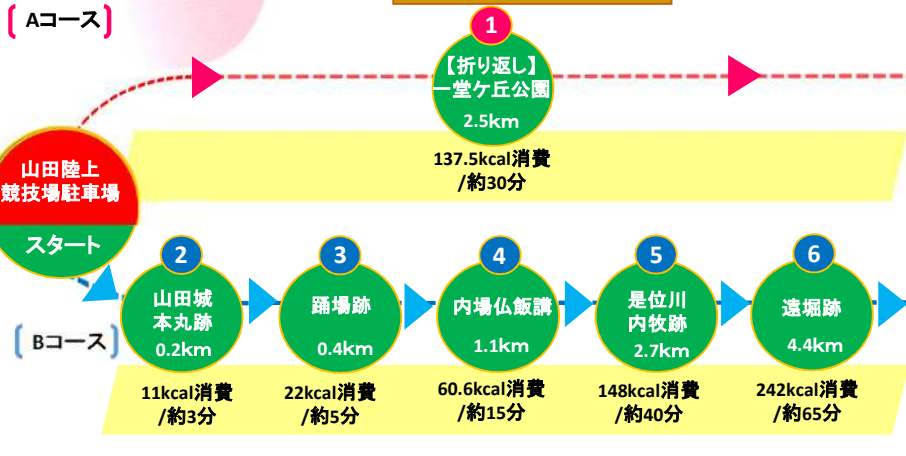
- 総距離 4.7km
- 時間目安 1時間10分
- 消費カロリー 259kcal
- おにぎり 1.5個分

コース説明

山田総合支所の近くにある山田陸上競技場をスタートします。Aコースは一堂ヶ丘周辺を歩く5kmコース。Bコースは4.7km。商店街、田園風景と景色が変わり、霧島連山を間近に感じる飽きのこないコースですが、休憩スポットは少ないので、体力に応じて歩きましょう。



〔Aコース〕



一堂ヶ丘公園 かしフェスティバル
(いちどうがおかこうえん かしふえすていはる)



「かかしの町・山田」を象徴する、巨大なかかしのモニュメントが目印。高千穂の峰を一望する景色は絶景。遊具も充実しパークゴルフ場もある。毎年10月には、創作かかしを展示する「かかしフェスティバル」を開催。ユニークなかかしが楽しませてくれます。

かかしの里 パークゴルフ場
(かかしのさと ぱーくごるふじょう)



一堂ヶ丘公園に隣接する8コース72ホール九州最大のパークゴルフ場です。世代を選ばず健康にも良いと人気のパークゴルフを、自然を生かしたコースで楽しめます。

かかしの里 ゆぼっぼ芝公園
(かかしのさと ゆぼっぼしぱこうえん)



霧島連山を望む露天風呂など、広々と充実した施設が人気の温泉です。Bコースのルート沿いにあるので、ここを起点に汗を流して帰るのもおすすめです。

極上の湯 山田温泉
(ごくじょうのゆ やまだおんせん)



山田町の南西部の山あいにある温泉です。地下1700mから湧き出る豊富な源泉は美人湯として有名で、古くからファンが多い温泉です。

ゴール

山田陸上競技場駐車場
ウォーキング距離 約5km
カロリー/時間 275kcal消費 / 約70分

ゴール

山田陸上競技場駐車場
ウォーキング距離 約4.7km
カロリー/時間 259kcal消費 / 約70分



- トイレ
- 休憩できる場所
- 給水できる場所
- 駐車場

コラム 食事とウォーキングの関係

腹囲1cm=体重1kg=7,000kcal

これは、腹囲1cmは約1kgの内臓脂肪、7,000kcalのエネルギーに相当するという意味で、腹囲を1cm減らしたい場合は、1kg減量(7,000kcalを消費)する必要があります。たとえば、運動で1日100kcal分の消費エネルギーを増やしたとすると、70日で腹囲を1cm減らすことができます。



キラキラウォーキングコース

星空の美しい町、高崎総合公園内を歩く3つのウォーキングコース。きれいに整備された公園内のコースを、鳥のさえずりや木々の移ろいを感じながら歩きましょう。春には桜が、秋には紅葉も楽しめます。

【北斗コース】

- 総距離 3.5km
- 時間目安 1時間
- 消費カロリー 207.9kcal
- おにぎり 1.3個分

【たちばなコース】

- 総距離 5km
- 時間目安 1時間15分
- 消費カロリー 264.6kcal
- おにぎり 1.6個分

コース説明

高崎福祉保健センターをスタートして、眺め抜群の①展望台を通り、②分岐点より、北斗コースは右へ、たちばなコースは左に進みます。スポーツ施設が隣接する広大な公園内を歩き、新鮮な空気を体に取り込みましょう。15分程度のおたのしみコースもおススメです。

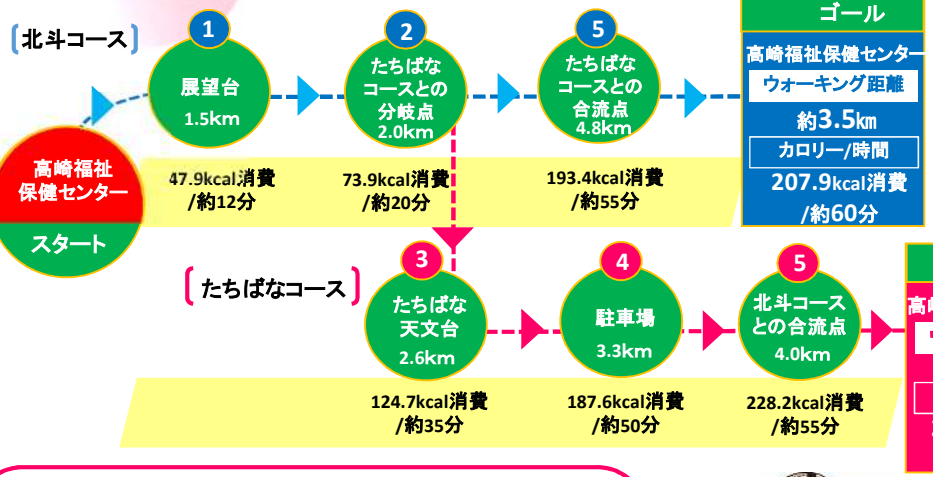
【おたのしみコース】

- 総距離 1km
- 時間目安 15分
- 消費カロリー 54.6kcal
- おにぎり 0.3個分



春は桜がキレイ！お花見シーズンは、桜を見ながら歩けます。

スタート
高崎福祉保健センター
ゴール



- トイレット
- 休憩できる場所
- 給水できる場所
- 駐車場

高崎地区まちづくり協議会は毎年11月にウォーキング大会を実施しています。ぜひ御参加ください！

地域の資源やイベントを知ろう！

<p>東霧島神社 (つまさりましじんじや)</p> <p>祭神はいざなぎのみこと。創建は第5代孝昭天皇のときと言われ、古来から庶民が尊崇してきました。境内の石段には、鬼が一夜で造ったという伝説があります。春祭(毎年3月21日)には浜下り神事が行われます。</p>	<p>茅葺きの里 笹水 (かやぶきのさと ふえみず)</p> <p>茅葺き屋根の農産物販売所。地元で採れた新鮮な野菜が販売されています。ぜひ、立ち寄ってみてください。</p>	<p>塚原古墳群 (つかはらこふんぐん)</p> <p>県指定史跡。都城盆地最大の前方後円墳(塚原1号古墳)があります。地下式横穴墓数基が発見され、人骨、鉄剣など多くの副葬品が出土しています。</p>
--	--	---

コラム 带状疱疹に注意しましょう！

带状疱疹は、過去に感染した水痘(水ぼうそう)・带状疱疹ウイルスが再び活性化し、発症します。皮ふの発疹などの症状が出る数日~1週間ほど前から、ピリピリとした皮膚の痛みが起こります。進行すると、皮ふが赤くなる、水ぶくれができる、強い痛みが出るといった症状が現れます。治療が遅くなると、全身的な症状が現れたり、合併症を起こす可能性があります。早期発見・早期治療が大切です。免疫力の低下で発症するため、日頃から規則正しい生活を送りましょう。50歳以上の方は、带状疱疹の発症や重症化を予防する目的でワクチンを接種できます。

