



お問い合わせ

宮崎県 福祉保健部 健康増進課

〒880-8501 宮崎県宮崎市橘通東2丁目10番1号  
TEL.0985-26-7078 FAX.0985-26-7336

令和6年3月発行

みやざきの運動スポット情報BOOK

県内の運動スポット 69ヶ所を掲載!

体を動かす お出かけって 楽しい!

宮崎県

マスコットキャラクター 運動大好き! パデイくん

ベジ活ランチで 栄養補給も♪

楽しいお出かけで気軽に

# 健康づくり!

自宅を飛び出し、のびのびと体を動かして、出先で美味しく栄養をとる。このパンフレットは、そんな「お出かけ」感覚で楽しく取り組む健康づくりをサポートします。

血糖値が気になる人は...

## 食後に運動コース



食後の運動は“糖質”の消化を助けるため、高血糖を抑えるのに有効です。

**注意** 食事直後の運動は消化不良を起こす可能性があるため、食後30分は時間をあけましょう。

体脂肪が気になる人は...

## 食前に運動コース



食前の運動は“脂質”の消化を助け、脂肪燃焼を促進します。

**注意** 極度の空腹状態だと低血糖を引き起こす可能性があるため注意してください。

※現在治療中の疾患がある方は主治医に相談の上で自分に合ったタイミングを判断してください。

**A**

### 運動スポットを決める!

このパンフレットを活用して、今日行く運動スポットを決めましょう。あえて家から離れた場所を選んで観光とセットで楽しむのも◎



**B**

### ランチスポットを決める!

下にある「ベジ活応援店」QRコードを読み込み、運動スポットの最寄りにあるお店をピックアップしましょう。

ランチをするなら!  
**ベジ活応援店**



野菜を積極的に食べる「ベジ活」をサポートしてくれるお店です。

登録店舗一覧

**C**

### ベジ活ランチでエネルギーチャージ!

栄養満点の食事でエネルギー補給をしましょう。外食でお出かけのテンションもUP!



**D**

### さあ、体を動かそう!

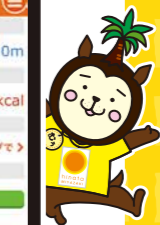
運動スポットに移動して体を動かしましょう。ポイントは“楽しむこと”! 自分に合った負荷の運動で継続を目指しましょう。



宮崎県公式ウォーキングスマートフォンアプリ

# SALKO を活用しよう!

SALKOは、ウォーキングを「県民総参加型のスポーツ」として県民に広く普及するために開発された公式アプリです。ウォーキングを快適に楽しむための便利な機能が詰まっています。今すぐダウンロードして毎日の健康づくりに活用しましょう!



## 便利な機能がたくさん!

- ✓ 歩数をカウント
- ✓ 距離やカロリー、体重を管理
- ✓ コースを選んで歩く
- ✓ 歩いた結果をランキング
- ✓ 歩数履歴を確認
- ✓ ウォーキングイベントを調べる
- ✓ 機種変更もラクラク!

### ✓ お得なポイントをためる

歩数やコース歩行実績、イベント参加などでポイントがたまります。獲得ポイントをもとに、QUOカード等が当たるお得なキャンペーンも随時開催!

App Store からダウンロード



Google Play で手に入れよう



## 目次

- 04 ウォーキングに出かける前に  
ウォーキングコースを PICKUP! 時間をかけてゆっくり歩きましょう
- 06 **SALKO** 癒しの森 運動公園ウォーキング
- 08 **SALKO** 美々津「神武天皇お舟出の地」を歩む道
- 10 **SALKO** 西都原古墳めぐりコース
- 12 みやざき臨海公園周回コース
- 14 えびの高原二湖パノラマ展望台往復コース
- 16 **SALKO** 健康 WALK 油津!!

### 宮崎県 運動スポット情報

- 18 西臼杵・延岡エリア
- 19 日向・入郷エリア
- 20 西都・児湯エリア
- 21 宮崎市中心市街地エリア
- 22 宮崎広域・東諸県エリア
- 24 県西エリア
- 26 県南エリア

**SALKO**

上のアイコンが付いているウォーキングコースは、SALKOアプリでも紹介されています。ぜひアプリと併せてご活用ください。

# ウォーキングに出かける前に



## 1 体調を確認しましょう

リストに一つでもチェックが付いたら無理に運動をせずに休養をとりましょう。血圧が 180/110mmHg 以上の場合も運動は控えましょう。

- 熱がある
- 足腰の痛みが強い
- 体がだるい
- 吐き気がある、気分が悪い
- 耳鳴りがする
- 頭痛やめまいがする
- 食欲がない
- 胸が痛い
- 過労気味で体調が悪い
- 睡眠不足で体調が悪い
- 二日酔いで体調が悪い
- 下痢や便秘をしていて腹痛がある
- 少し動いただけで息切れや動機がする
- 咳やたんが出て、風邪気味である
- (夏季)熱中症警報が出ている

## 2 準備運動をしましょう

### 背伸び

脚を肩幅に開いて両手を組み、息を吸いながら体全体を伸ばすようにゆっくりと手を上げ、息を吐きながら下ろす。



### 足首回し

壁に手をつき体を支えながら、一方の足のつま先を地面につけてゆっくりと大きな円を書くように足首を左回りに回す。右回しも行う。もう一方の足も同様に。



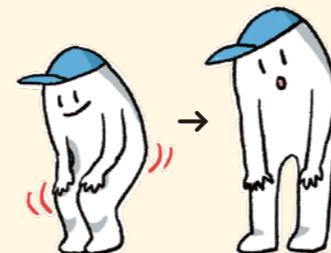
### ひざ回し

ひざに手を当てて、ゆっくりやさしくひざを回す。左回し、右回しと交互に行う。



体が十分にほぐれるまで複数回繰り返しましょう。

### 膝の屈伸、伸脚



両脚を揃えて立ち、ひざに両手を当ててゆっくり浅く曲げ伸ばしする。



次に脚を大きく開き、一方のひざを曲げ、一方を伸ばし、内ももやひざの内側が伸びているのを確認。心地よいところで少し止め、脚を入れ替えて同様に行う。

### 腰回し



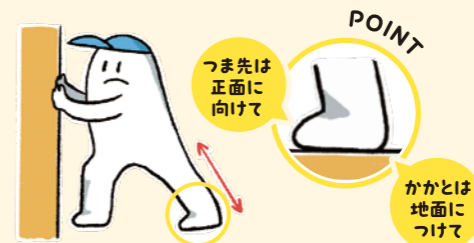
脚を大きく開き、腰に手を当ててゆっくりと「右～後ろ～左～前」と腰を回す。逆順でも行う。腰が痛い場合は無理して行わない。

### 肩回し



肩に両手を当て、前から後ろへ、ひじで大きな円を描くようにゆっくりと回す。さらに後ろから前へ、回転の向きを変えて行う。

### ふくらはぎのストレッチ



壁に両手をつき体を支えながら、一方の脚を大きく後方に引く。前の方の脚の膝を少しずつ曲げ、後ろの方の脚のふくらはぎが心地よく伸びたところで止め、15～30秒間ポーズを維持。左右の脚を入れ替えて同様に行う。

### ももの裏のストレッチ



階段の段差を使って行う。下段に立ち、一方の足のかかとを1段上のにせて脚全体を伸ばす。伸ばした脚の付け根に両手をおいてゆっくり背筋を伸ばす。少しずつ上体を前に倒し、ももが心地よく伸びているところで止め、15～30秒間ポーズを維持。もう一方の足も同様に行う。

### ももの前のストレッチ



壁に右手をつき体を支えながら、左手で左足のつま先をもってお尻に近づけ、片足立ちの体制になる。つま先をもつのが難しければズボンの裾でもOK。ももの前が心地よく伸びたところで止め、15～30秒間ポーズを維持。右脚も同様に行う。

### ももの付け根のストレッチ



階段の段差を使って行う。下段に立ち、一方の足の土踏まずを2段上の段差のふちに当てる。お尻に手を当てて体全体を前に押し出し、ももの付け根が伸びているのを確認したら、15～30秒間ポーズを維持。もう一方の脚も同様に行う。



足に合った靴を履いて、さあ出発だ!



# 癒しの森 運動公園ウォーキング SALKO

日之影のきれいな空気や美しい山々に癒されながら心地よく汗を流せるコースです。

## コース情報

難易度 ★☆☆☆☆ 総距離 3.0km  
所要時間 60分 消費カロリー 130kcal

## Point

アスファルト舗装の道を進み、途中グラウンドに入ってトラックの外周を歩き、公園をぐるっと一周して戻ってくる高低差30mのコースです。坂道では息が上がりますが、信号がなく車通りも少ないため、無理なく自分のペースを守りながらのんびり歩くことができます。

※所要時間や消費カロリーは目安の数値です。個々の体格等によって異なります。

## 「森林セラピー」で心も体もスッキリ

2006年に全国で初めて「森林セラピー基地」に認定された日之影。森のもつ癒し効果を五感で感じながら歩くことで、体はもちろん心の健康増進にもつながります。



※自分の出したゴミは必ず持ち帰りましょう。

ふれあいイベント広場

P

スタート・ゴール



右手に日之影の山々を望みつつ、長い坂道を下ってゆく。

絶景!



森林がもつヒーリング効果は抜群! 疲れた心がほぐれていく。



秋には所々が色付いてまた違った表情!



芝生広場には子どもたちに人気の遊具も。ここで思い切り遊んで、隣の多目的広場でピクニックを楽しんで帰るのも◎

B

P

お弁当スポット! 多目的広場

遊具のあるエリア



広々としたグラウンドの芝生を歩く。見晴らしがよく、景観が見事!

C

往路はこの看板が示す「平底団地」方面へ。



E

グラウンド

E

E



あずまや

緑の中を散歩できる「森林公園」入り口。少しコースから外れて森の中を散歩しても。

D



あずまやもあり、お弁当スポットとしてもおすすめ

## 四季折々に出合える生き物たち

季節の移り変わりと共に姿を現すオニヤンマやアゲハチョウなどの昆虫、ヒヨドリやウグイスなどの小動物との出会いが楽しめるのもこのコースの魅力。家族で生き物たちを観察しながら歩くのもいいですよ。



最寄りの ペジ活応援店



## 日之影温泉駅

具だくさんのちゃんぽんが看板メニュー! 定食はサラダ・みそ汁付きで、ご飯、みそ汁はおかわり自由です。

☎0982-87-2690  
☺日之影町大字七折3235-5  
☺11:00~14:30、16:00~19:30  
※温泉や売店の営業時間はWebサイトにてご確認ください。



# 美々津「神武天皇お舟出の地」を歩む道

SALKO

※本コースはSALKOで紹介されている「神話のまち「美々津」神武天皇お舟出の地」を歩む道」をアレンジしたショートバージョンです。



A

「道の駅 日向」で土産を物色して観光気分を盛り上げる♪

スタート・ゴール

## コース情報

難易度 ★★★★★ 総距離 6.6km  
所要時間 80分 消費カロリー 282kcal

## Point

太平洋をパノラマで臨む日向サンパークを出発し、岬全体を緑が覆う権現崎公園を抜けて、古い街並みが今なお残る美々津の町を巡る、日向の魅力が満喫するコース。凸凹のある土の遊歩道や急な坂もあるので、足腰やひざの弱い方はけがや転倒に注意して歩きましょう。

※所要時間や消費カロリーは目安の数値です。個々の体格等によって異なります。

日向の豊かな自然を満喫しながら、情緒ある美々津の町を巡る盛りだくさんのコースです。



## なぜ「お舟出の地」?

古事記や日本書紀にも描かれる「神武東征」。地域の伝承によると、初代天皇となる神武天皇は大和の国へ東征する際に美々津を出港の地として定め、その地で造船し旅立ったといわれています。天皇は立磐神社で航海の安全を祈願したとされ、天皇が腰掛けたという「御腰掛岩」はご神体として大切に祀られています。



御腰掛岩

参考：日向市HP「お舟出の地 美々津」

絶景!



C

## 権現崎展望所

照葉樹に覆われた道を抜けると突如現れる展望所からの景色に感動!



G

## 立磐神社

神武天皇が航海の安全を祈願したといわれる神社。



D

## 湊柱神社

神武天皇が東遷する前に修祓\* (しゅぱつ)の儀を執り行ったとされる神社。 \*身を洗い清めること。

## 幸脇港

H

## 日向市歴史民俗資料館

美々津軒



風情がある!

H

江戸時代後期から明治時代にかけて建てられた家屋が並ぶ美々津の町並み。

八坂神社

## ベジ活応援店



## 食堂tetote

料理には地元産の野菜をたっぷりと使用! 西都市のエモ牛、川南町のあじ豚など、肉もこだわっています。

☎0982-57-3554  
📍日向市鶴町2丁目10-14  
🕒11:30~15:00、18:00~22:30

## 美々津大橋の上から望む景色

絶景!



F



美々津大橋へは、少し迂回して長いスロープで上がる。

G

H

F

E

E



# 西都原古墳めぐりコース

SALKO

※本コースはSALKOで紹介されている「西都原古墳めぐりコース」をアレンジしたショートバージョンです。

## コース情報

難易度 ★★★★★

総距離 6.2km

所要時間 70分

消費カロリー 250kcal

## Point

大小300基以上の古墳が点在する西都原古墳郡を巡り、古代人の息吹をじかに感じながら歩くコースです。春は桜と菜の花、夏は向日葵、秋はコスモスなど季節の花々の群生が広がっており、長い道のりもハイキング気分が楽しめます。ゆるやかな起伏のある芝生の道が続くので準備運動を忘れずに。

※所要時間や消費カロリーは目安の数値です。個々の体格等によって異なります。

春

西都原古墳郡を覆う一面の花々は圧巻!



夏



秋

※自分の出したゴミは必ず持ち帰りましょう。

太古の人々の生活に思いを馳せつつ西都原古墳群を歩くコース。桜並木や一面の菜の花など、花が織りなす景観も魅力です。



スタート・ゴール  
このはな館(西都市大字三宅4941-1)にナビを設定するとスムーズにアクセスできます。



館内の様子

春は桜が咲き誇る並木道!

案内板に従い「第三古墳群」へ

古墳が点在する野原を突っ切ってゆく。



はにわ土輪ダョ

古代人気分が味わえる!?



迷子にご注意!

矢印の方向に進む!

最寄りの  
ベジ活定食店



朱瑠璃

「だししゃぶ」が大好評。たっぷりの旬野菜と旨味あふれる豚肉をお出汁で召し上がれ!

☎0983-42-3731  
📍西都市中央町2丁目8  
エクセルシオール1階  
🕒11:30~13:00、18:00~22:00

南園楼

リーズナブルでおいしい、ボリューム満点の町中華。お得な平日限定日替定食が好評!

☎0983-43-4810  
📍西都市聖陵町2丁目33  
🕒11:00~14:00、17:30~20:30



縦幅79.4mに及ぶ前方後円墳・13号墳。1/20サイズの模型が展示されており、築造当時の石で覆われた姿が想像できる。



# みやざき臨海公園周回コース

## コース情報

難易度 ★★☆☆☆ 総距離 3.9km  
所要時間 45分 消費カロリー 140kcal

## Point

きれいに舗装された海辺の遊歩道を海風を感じながら歩くコース。基本的には段差や坂のない平坦な道のりですが、避難高台「命の丘」上がる時は階段を通ります(スロープも設置されています)。命の丘から海岸線を見下ろす眺めは必見です。腰掛けられる休憩スポットもたくさんあり、子どもからお年寄りまで、安心して歩けるコースです。

※所要時間や消費カロリーは目安の数値です。個々の体格等によって異なります。

## レジャー&スポーツが気軽に楽しめる

公園の北側の「サンビーチツ葉」には、海水浴のできるビーチやバーベキュー広場、バスケットボールやスケートボードができるスポーツコートがあります。ウォーキングだけでなくさまざまな方法で汗を流すことができるので、友達や家族、パートナーと遊びにきてみては？

※自分の出したゴミは必ず持ち帰りましょう。



海鳥の鳴き声に耳を傾け、心地よい海風と太陽の光をあびながらフラットな道をスイスイ進むコースです。



B

すぐ左手広がる砂浜と海を眺めつつ、遊歩道を進む。

思わず足を止めたくなる“これぞ宮崎”な風景が随所に!



ビーチ  
バーベキュー広場  
ビーチ管理棟

スポーツコート

スタート・ゴール



A

スタート&ゴール地点は管理棟。赤い屋根が目印!

お弁当スポット!

あずまや

ビーチ  
あずまや  
ビーチハウス

バスケットコート

あずまや

お弁当スポット!

あずまや

お弁当スポット!

ベンチ

ヨット型の風見鶏を目指せ!

D



多目的広場

C



海に向かって歩く感覚が爽快!

あずまや

E

公園の南側に位置する「サンマリーナ宮崎」の浮浅橋周辺ではヨットなどの船が間近で見られる。



E

宮崎港まで一望できる!



絶景!



避難高台「命の丘」高さ13.5mの高台からの眺めは最高! 階段を使って登るが迂回すればスロープもある。



ベジ活応援店



F

## オーガニックレストラン sizen



「はにわ園」で知られる平和台公園内にあるビュッフェレストラン。野菜のほとんどは県産の無農薬野菜や有機野菜を使っています。

☎0985-31-3693  
📍宮崎市下北方町越ヶ迫6146  
平和台公園レストハウス1階  
🕒11:00~15:30、17:30~21:00



# えびの高原 二湖パノラマ展望台往復コース

## コース情報

難易度 ★★★★★

総距離 2.7km

所要時間 60分

消費カロリー 160kcal

## Point

四季折々の景観や草花、鳥の鳴き声に囲まれ自然にどっぷり浸りながら山歩きが楽しめます。勾配のある山道ですが石段や木造階段が整備されており、トレッキングコースとしては初心者向けのコース。足場が悪い箇所もあるのでけがや転倒には注意してください。

※所要時間や消費カロリーは目安の数値です。個々の体格等によって異なります。

**注意** 必ず最新の天候・火山情報を確認してから出発してください。

※自分の出したゴミは必ず持ち帰りましょう。

足湯が併設された観光施設。ウォーキング終わりにここで疲れを癒すのを楽しみに、いざ出発!



A ●足湯の駅  
えびの高原販売所



B ●えびのエコミュージアムセンター



有料 P

駐車場は1日500円



えびの高原の豊かな植生を楽しみながら、ご褒美に待ち構える大パノラマの絶景を目指して歩く&登るコースです。



正面に見えるのは韓国岳!

C ●えびの展望台  
お弁当スポット!

えびの展望台  
硫黄山、韓国岳、えびの岳が一望できる。



目標地点はココ!

二湖パノラマ展望台  
六観音御池と白紫池の2つの火口湖が望める。



えびのエコミュージアムセンター  
霧島山の自然や登山情報について映像や標本を交えて紹介している。



階段が整備された登山道をひたすら登る



この案内板に従い左奥に登っていく

上空から見た霧島山



二湖パノラマ展望台はこのあたり!

韓国岳

白紫池

六観音御池

白紫池  
冬は水面が凍るため、かつては天然スケートリンクとして親しまれていた。

お弁当スポット!

E ●二湖パノラマ展望台

絶景!

二湖パノラマ展望台からの眺め



六観音御池  
美しくきらめくコバルトブルーの水面が魅力!



韓国岳  
もくもくと噴気を上げる威風堂々の佇まい!

えびの高原から車で40分!

ベジ活応援店



道の駅えびの「えびのっ娘」

隣接する直売所で販売されている採れたて野菜などで作るバイキングレストランです。サラダや煮物などの体に優しいメニューも揃っています。

☎0984-35-3338

📍えびの市大字永山1006番地

🕒9:00~18:00



# 健康WALK油津!!

SALKO

日南市油津に残る歴史的建造物や観光名所を巡り、町の成り立ちに思いを馳せながら歩くコースです。

## コース情報

難易度 ★★☆☆☆

総距離 3.4km

所要時間 40分

消費カロリー 161kcal

## Point

歴史ある港町・日南市油津の観光名所を巡るコース。起伏も少なく歩きやすいコンクリート舗装の道が続くので、「まち歩き」感覚で楽しく気軽にウォーキングができます。

※所要時間や消費カロリーは目安の数値です。個々の体格等によって異なります。



油津駅は広島カープのキャンプ地・天福球場の最寄り駅であるため、駅舎はカープカラーの赤。「カープ油津駅」の愛称で親しまれている。

※自分の出したゴミは必ず持ち帰りましょう。

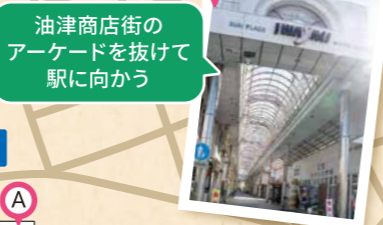


道の途中にはベジ活応援店の「スーパーとむら 油津店」が。

スタート・ゴール



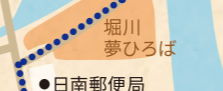
日南市テクノセンターのある十字路を右へ。



油津商店街のアーケードを抜けて駅に向かう



ベンチ



ベンチ



名産・飫肥杉、飫肥石で造られた橋。釘を使わない工法「木組み」の造形は見事!

「マグロ通り」の看板を右へ。見逃さないように!



杉村金物本店  
金物、漁具等を扱う老舗・杉村金物商店が建てた木造3階建の店舗兼用住宅。宮崎県建築百景にも選ばれている。



飫肥杉の積出港として江戸時代から栄えてきた歴史ある油津港。コースはいよいよ折り返し!



1686年、飫肥藩が飫肥杉の運搬を効率的に行うためにつくられた運河。

大正時代の風情が残る登録有形文化財

油津赤レンガ館  
大正時代に建てられた2階建の倉庫。現在は物産館、資料館、多目的交流スペースとして利用されている。



F

最寄りのベジ活応援店



堀川レストランとむら

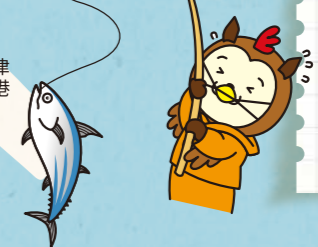
サラダや定食にはキャベツの千切りを使っています。野菜がたっぷり食べられる鍋物もありますよ!

☎0987-23-8989  
📍日南市園田3丁目1番1号  
🕒11:00~14:00 (L.O.13:45)、  
17:00~21:00 (L.O.20:30)

とんかつ大晃

同店の豚肉、鶏肉はすべて宮崎県産! ソース、タルタルソース等は手作りです。おかわり自由のシャキシャキキャベツも大好評!

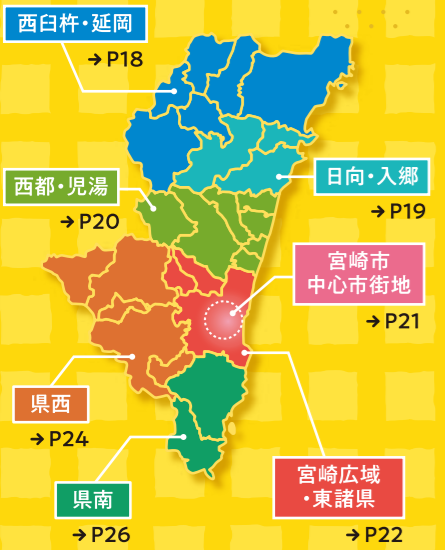
☎0987-23-6505  
📍日南市上平野町1-4-1  
🕒11:00~14:00、16:30~21:00







# 運動 スポット INFO



雨の日OK

左のアイコンがついているスポットには天候に左右されずに利用できる屋内・屋根付き施設があります。

※開園日や営業時間などの情報は各スポットのWebサイトにてご確認ください。

## 西白杵・延岡

Nishiusuki  
and  
Nobeoka

### 日之影町

#### いや 癒しの森運動公園

日之影町七折12125

- #森林セラピー #「ひのかけ渓谷まつり」開催地
- #駅伝大会発着点 #ウォーキング・ジョギング
- #野球・ソフトボール #サッカー #ゲートボール
- #グラウンドゴルフ #遊具 #ピクニック



延岡市

#### 延岡植物園

延岡市天下町1235-1

- #四季折々の花で彩られた植物園
- #ウォーキング #遊具 #ピクニック



延岡市

#### すみえ 須美江家族旅行村

延岡市須美江町1450-2

- #環境省の快水浴場百選「須美江海水浴場」
- #レジャーを楽しむ #遊具が充実 #草ソリ場
- #ウォーキング・ジョギング #テニス
- #パターゴルフ #ピクニック #ドッグラン



### 高千穂町

#### 高千穂町総合公園

高千穂町大字三田井1498

- #名勝高千穂峽を見下ろす #ウォーキング・ジョギング
- #テニス #陸上競技場 #野球・ソフトボール
- #サッカー #ゲートボール #武道館



### 五ヶ瀬町

雨の日OK

#### 五ヶ瀬町総合公園G-パーク

五ヶ瀬町三ヶ所9223

- #全天候型陸上競技場 #スポーツ合宿に最適
- #ソフトテニス #野球・ソフトボール #サッカー
- #バドミントン #卓球 #バレーボール #剣道
- #トレーニングルーム #ピクニック



### 延岡市

雨の日OK

#### 北川運動公園

延岡市北川町川内名7330

- #ウォーキング・ジョギング #テニス
- #野球・ソフトボール #バドミントン
- #バレーボール #トレーニングルーム



### 延岡市

#### にしな 西階運動公園

延岡市西階町1丁目3800

- #ウォーキング・ジョギング #陸上競技場 #プール
- #野球・ソフトボール #サッカー #ラグビー
- #グラウンドゴルフ #弓道 #遊具 #ピクニック



## 日向・入郷

Hyuga and Irigou

### 日向市

ひゅうがみさき

#### 日向岬グリーンパーク

日向市日知屋682-148

- #日向灘を臨む #ピクニック
- #ウォーキング・ジョギング



### 門川町

雨の日OK

#### かどがわ温泉 心の杜

門川町庵川1942

- #門川湾を一望できる #ウォーキング・ジョギング
- #バドミントン(室内) #卓球 #バレーボール
- #ミニテニス #遊具 #ピクニック



### 日向市

#### ぼくすい 牧水公園

日向市東郷町山陰1267

- #若山牧水の生誕地・東郷町 #山々に囲まれた公園
- #ウォーキング・ジョギング #テニス #河川プール
- #遊具 #草ソリ場



### 日向市

#### 日向サンパーク

日向市幸脇303-5

- #日向灘を臨む #道の駅に隣接 #ウォーキング・ジョギング
- #テニス #グラウンドゴルフ #遊具
- #幼児用遊具 #ピクニック #ドッグラン
- #草ソリ場



### 美郷町

#### 美郷レイクランド

美郷町西郷田代5812-1

- #ダム湖の湖畔にあるレジャー施設
- #ウォーキング #トレーニングルーム #プール
- #遊具





## 西都・児湯

Saito and Koyu

### 木城町

#### なかばえ 中八重緑地公園(ピノックパーク)

児湯郡木城町石河内1246-14

雨の日でも遊べる屋根付き広場  
#大型トランポリン「ふわふわドーム」  
#サッカー #ラグビー #遊具 #健康遊具

雨の日OK



### 高鍋町

#### 高鍋町スポーツセンター

児湯郡高鍋町大字上江7790

#テニス・ソフトテニス #弓道 #ミニバレー  
#バドミントン #卓球 #トレーニングルーム  
#ランニングコース(室内)



### 木城町

#### いしかわうち 石河内テニスコート

児湯郡木城町石河内533

#スポーツ合宿に最適 #団体宿泊施設に隣接  
#テニス



### 都農町

#### ふじみ 藤見公園

児湯郡都農町川北11798

#ウォーキング・ジョギング #テニス #陸上競技場  
#野球・ソフトボール #サッカー #遊具  
#ピクニック



### 川南町

#### 川南町運動公園

児湯郡川南町平田2334-1

#屋根付き運動場 #テニス #陸上競技場  
#野球 #サッカー #ラグビー #遊具  
#ピクニック



### 新富町

#### 新富町総合文化公園中央広場

児湯郡新富町上富田6374

#ウォーキング・ジョギング #遊具 #ピクニック



### 西都市

#### きよみずだい 清水台総合公園

西都市大字清水松元迫地内

#ウォーキング・ジョギング #野球 #サッカー  
#パークゴルフ #遊具 #ピクニック #草ソリ場



### 宮崎市

#### 宮崎中央公園 文化の森

宮崎市宮崎駅東1丁目2-5

#街中の緑地 #ウォーキング・ジョギング  
#遊具 #ピクニック



### 宮崎市

#### イオンモール宮崎

宮崎市新別府町江口862-1

#ショッピングモールで運動ができる  
#ウォーキング・ジョギング #遊具



### 宮崎市

#### 宮崎県総合文化公園

宮崎市船塚3丁目210

#文化施設と隣接 #ウォーキング・ジョギング  
#ピクニック



### 宮崎市

#### でみずぐち 出水口公園

宮崎市祇園2丁目79

#野球・ソフトボール #遊具



### 宮崎市

#### りんかい みやざき臨海公園

宮崎市新別府町前浜1400-16

#ウォーキング・ジョギング #バスケットボール  
#スケートボード #マリンスポーツ



### 宮崎市

#### べっぶがいく 別府街区公園

宮崎市広島1丁目2-1

#グルメや買い物を楽しめるイベントが催される  
#ウォーキング・ジョギング #遊具 #ピクニック



## 宮崎市 中心市街地

Miyazaki city  
Central area

### 宮崎市

#### へいわだい 平和台公園

宮崎市下北方町越ヶ迫6146

#春は桜、秋は紅葉の名所 #ピクニック  
#400体もの「はにわ」が鎮座 #野球  
#ウォーキング・ジョギング #健康遊具  
#グラウンドゴルフ #遊具 #人工草ソリ場



雨の日OK



宮崎市

### 天神山公園

宮崎市大坪東1丁目14

#竹林園のある公園 #桜の名所 #ピクニック  
#ウォーキング・ジョギング #遊具



宮崎市

### 大坪池公園

宮崎市花山手東3丁目25-1

#図書館と隣接 #ウォーキング・ジョギング  
#遊具 #ピクニック



宮崎市

### 赤江ふれあい広場

宮崎市大字田吉山内92-3外

#宮崎空港に近い公園 #飛行機が頭上を滑空  
#遊具 #ピクニック



## 宮崎広域 ・東諸県

A suburb of Miyazaki city  
and Higashimorokata

宮崎市

### 久峰総合公園

宮崎市佐土原町下那珂  
13754

#桜の名所 #ウォーキング・ジョギング  
#テニス #陸上競技場 #野球 #サッカー  
#ゲートボール #バタールゴルフ #弓道  
#遊具 #ピクニック #草ソリ場



宮崎市

### 萩の台公園

宮崎市広原7149

#ウォーキング・ジョギング #テニス #サッカー  
#軟式野球 #弓道 #遊具 #ピクニック  
#草ソリ場



宮崎市

### 清武総合運動公園

宮崎市清武町今泉甲530

#ウォーキング・ジョギング #テニス #野球  
#サッカー #弓道 #トレーニングルーム #遊具  
#ピクニック



宮崎市

### ひなた宮崎県総合運動公園

宮崎市熊野1443-12

#3km・5km・10kmのウォーキングコース有  
#屋内運動場・武道館 #陸上競技場 #テニス  
#野球・ソフトボール #サッカー #ゲートボール  
#バドミントン #卓球 etc...



宮崎市

### 阿波岐原森林公園 市民の森

宮崎市阿波岐原町産母128

#松竹や照葉樹林に囲まれた公園 #ピクニック  
#はなしょうぶが咲き誇る #遊具 #健康遊具  
#ウォーキング・ジョギング



宮崎市

### 天ヶ城公園

宮崎市高岡町内山2007

#桜の名所 #体育館 #ウォーキング・ジョギング  
#軟式野球 #バタールゴルフ #バドミントン #遊具  
#バスケットボール #バレーボール #ピクニック



国富町

### 国富町運動公園

国富町大字本庄4884-1

#ウォーキング #テニス #野球 #サッカー  
#ゲートボール #幼児プール #遊具



宮崎市

### 生目の杜運動公園

宮崎市跡江4461-1

#ウォーキング・ジョギング #テニス #陸上競技場  
#野球・ソフトボール #サッカー #フットサル  
#ゲートボール #ソフトバレーボール #ドッジボール



国富町

### 法華嶽公園

国富町深年4106-18

#オールシーズン家族で遊べる #幼児用プール  
#ウォーキング・ジョギング #テニス #草ソリ場  
#グラススキー #バタールゴルフ #マウンテンボード  
#イベント広場 #ピクニック #ドッグラン #遊具



綾町

### 綾馬事苑

綾町北俣2687

#桜の名所 #馬と触れ合える #乗馬体験  
#ウォーキング・ジョギング #遊具 #ピクニック



## ひといきコラム

Break time!

### 緑豊かな環境が暮らしのすぐそばに。 宮崎暮らしで外に出ないのもったいない!

温暖な気候と自然に恵まれた宮崎県は、道路にある樹木や自然景観を保護するとともに新たに草花などを植栽する「沿道修景美化条例」を全国に先駆けて制定。暮らしと自然が心地よく融合した街づくりに積極的に取り組んでおり、一人あたりの都市公園面積はなんと全国第5位の広さを誇ります。緑に囲まれた環境でのびのびと身体を動かすことができるのは宮崎ならではの暮らしですね。

※出典:国土交通省「都市公園データベース」(令和4年3月31日 現在)







## 県西

Western Miyazaki

小林市

### のじりこびあ

小林市野尻町東麓5160

#家族で楽しめるレトロなレジャー施設  
#ウォーキング・ジョギング #ピクニック  
#プール #バターゴルフ #遊具が充実



小林市

### 小林総合運動公園

小林市南西方208号

#北には九州山脈 #南には霧島連山  
#ウォーキング・ジョギング #テニス #サッカー  
#陸上競技場 #プール #野球・ソフトボール  
#遊具 #ピクニック



都城市

### 川の駅公園

都城市都島町82

#本格的なアウトドアスポーツが楽しめる  
#ウォーキング・ジョギング #3on3/バスケット  
#クライミング #スケートボード #マウンテンバイク  
#インラインスケート #親子で乗れるおもしろ自転車



都城市

### しわち 志和池中央ふれあい広場

都城市上水流町1952-3

#霧島連山を望む #パークゴルフ #遊具



都城市

### いちどう がおか 一堂ヶ丘公園

都城市山田町山田8529-1

#8.8mの巨大なかかしモニュメント  
#ウォーキング・ジョギング #パークゴルフ  
#遊具



えびの市

### 永山運動公園

えびの市大字永山785

#令和5年にリニューアル #テニス #サッカー  
#ウォーキング・ジョギング #ゲートボール  
#グラウンドゴルフ #ラグビー #遊具  
#ピクニック #草ソリ場



高原町

### おうじばる 皇子原公園

高原町大字蒲牟田3-251

#木の中で木と遊べる公園 #小動物と触れ合える  
#ウォーキング・ジョギング #木育遊具施設  
#屋根付き大型木製遊具



雨の日OK



小林市

### いこま 生駒高原

小林市南西方8565

#高原を埋め尽くす一面の花々  
#春はネモフィラ・カリフォルニアポピー  
#秋はコスモス #ドッグラン #ウォーキング  
#ピクニック #入園料がかかります



都城市

### たかざき 高崎総合公園

都城市高崎町大牟田1366

#たちはな天文台 #ウォーキング・ジョギング  
#テニス #サッカー #陸上競技場 #野球  
#パークゴルフ #フットサル #バスケットボール  
#バレーボール #遊具 #ピクニック



雨の日OK

都城市

### おきみずがわ 沖水川市民緑地

宮崎県都城市下川東地先

#小さい子でも安心の水遊び場 #ソフトボール  
#ウォーキング・ジョギング #ピクニック



都城市

### もちお 母智丘公園

都城市横町6633

#桜の名所 #ウォーキング・ジョギング #遊具  
#ソフトボール #サッカー #ラグビー  
#ピクニック



都城市

### はやみず 早水公園

都城市早水町3867

#ウォーキング・ジョギング #バドミントン #卓球  
#ソフトテニス #バスケットボール #バレーボール  
#ミニバレー #柔道 #剣道 #弓道 #遊具  
#ピクニック



雨の日OK

都城市

### かんばしら 神柱公園

都城市中原町36

#神柱宮を中心に整備された公園 #相撲場  
#ウォーキング #遊具 #健康遊具 #ピクニック



都城市

### かんのんいけ 観音池公園

都城市高城町石山4195

#九州最長のスライダーや県内唯一の観覧車  
#桜の名所 #ウォーキング・ジョギング  
#プール #ガラススキー





## 県南

Southern Miyazaki

日南市

### はなたて 花立公園

日南市北郷町郷之原甲2784

#桜の名所 #5~6月頃は虫が見頃  
#ウォーキング・ジョギング



日南市

### 日南総合運動公園

日南市大字殿所2200

#多目的体育館 #おびすぎドーム #陸上競技場  
#ウォーキング・ジョギング #プール #遊具 #テニス  
#野球・ソフトボール #サッカー #グラウンドゴルフ  
#バドミントン etc...



雨の日OK



日南市

### はちのす 蜂之巣公園

日南市北郷町郷之原甲2850-1

#ウォーキング・ジョギング #テニス #温泉  
#コテージ #オートキャンプ場 #ドッグラン



日南市

雨の日OK

### 南郷中央公園

日南市南郷町西町1-1

#全天候型施設「南郷くろしおドーム」  
#ウォーキング・ジョギング #テニス #サッカー  
#野球・ソフトボール #弓道 #トレーニングルーム  
#遊具



日南市

### ちっこうえん 竹香園

日南市星倉5556-2

#桜の名所 #日本庭園 #テニス #野球  
#サッカー #ウォーキング・ジョギング



日南市

### ハマボウ公園

日南市下北方付近

#海賊船をモチーフにした大型遊具  
#ウォーキング・ジョギング #ピクニック



日南市

### いざきはな 猪崎鼻公園

日南市大字隈谷甲

#日南海岸を一望  
#予約不要の無料キャンプ場  
#ウォーキング・ジョギング

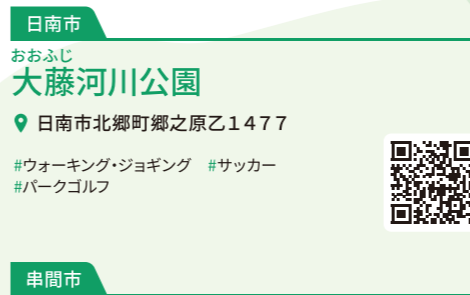


日南市

### おおふじ 大藤河川公園

日南市北郷町郷之原乙1477

#ウォーキング・ジョギング #サッカー  
#パークゴルフ

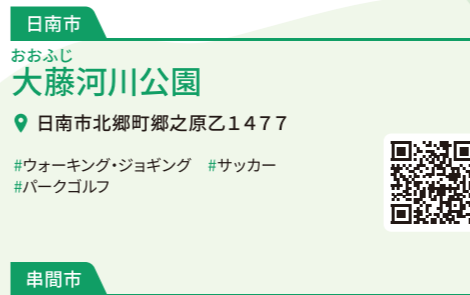


串間市

### 高松海水浴場

串間市高松

#県内最南端の海水浴場 #海開きは7月中旬から  
#キャンプ場を併設 #ピクニック



日南市

### 道の駅なんごう

日南市南郷町大字贅波3220-24

#日南海岸固定公園 #日向灘を望む  
#ジャカランダの森 #垂熱帯作物支場に隣接  
#ウォーキング・ジョギング



串間市

### と いみさき 都井岬

串間市大字大納

#野生馬が生息 #国の天然記念物「御崎馬」  
#ウォーキング・ジョギング



串間市

### 串間市総合運動公園

串間市西方9080-1

#ウォーキング・ジョギング #テニス  
#陸上競技場 #サッカー #プール  
#野球 #弓道 #遊具

