

M★WALK  
妻ヶ丘地区  
ウォーキング  
コース  
3

# 季節を感じる 街なか散歩コース

運動公園周辺を中心に、1時間程で歩ける気軽なコース。野球場隣のイチヨウ並木など、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。



ウォーキングコース

歩こう！  
都城市内15コース

**妻ヶ丘を歩こうコース**

- 総距離 **3.3km**
- 時間目安 **50分**
- 消費カロリー **171.5kcal**
- おにぎり **1.1個分**

**コース説明**

妻ヶ丘地区公民館をスタート。消防局、運動公園を巡り、高木原緑道を歩きます。途中には、浄水場や気象観測所などの施設もあります。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。

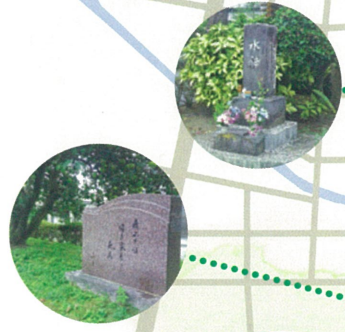


**ゴール**

妻ヶ丘地区公民館  
ウォーキング距離 約3.3km  
カロリー/時間 171.5kcal消費 / 約50分

**高木原緑道**

都城市北部の高木原農地を70余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。



## 地域の魅力、再発見！

**福島池**

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てくれます。

**小鷹神社**

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ミ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。

## コースの見どころ

**都城運動公園**

野球場、テニスコート、陸上競技場、体育館、弓道場、武道館、多目的室の施設があります。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て活用されています。

ウォーキングコラム 3

### 足の「むくみ」はなぜおこる？

**カラダを動かして足のむくみを解消**

朝は楽に履けた靴が夕方きつくなったと感じた経験はありませんか？それはおそらく「むくみ」です。ふくらはぎには、筋肉が収縮することで脚の水分を心臓に戻す働きがあります。脚を動かさずにいると、この働きが弱くなり、水分が循環しないのでむくんでしまいます。カラダを動かし、塩分をできるだけ控えた食事を心がけましょう。

季節を感じる街なか散歩コース(妻ヶ丘地区)