M★WALK 五十市地区 コース5

都島公園、城山公園 川の駅公園を歩こう コース

3つの公園を歩こう！コース以外にも、歴史や文化を学べる都城歴史資料館もあるので立ち寄ってみてはいかがでしょう。歩道もあるので比較的歩きやすいコースです。

ウォーキングコース

歩こう！都城市内15コース

Aコース	Bコース
●総距離 0.7km	●総距離 1.6km
●時間目安 10分	●時間目安 25分
●消費カロリー 36.4kcal	●消費カロリー 89.5kcal
●おにぎり 0.2個分	●おにぎり 0.5個分

コース説明

都島公園駐車場をスタートして、都島公園内をぐるりと1周する0.7kmコースと城山公園、川の駅公園を歩く1.6kmの2つのコースです。城山公園や川の駅公園は、園内を散策するのもいいかもしれません。城山公園内は、季節に応じた花木があり、四季を通じて楽しめます。体調にあわせて目標を定め、楽しみながら歩きましょう。

都島公園

▲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・都城特攻振武隊はやて慰霊碑・納骨堂がある

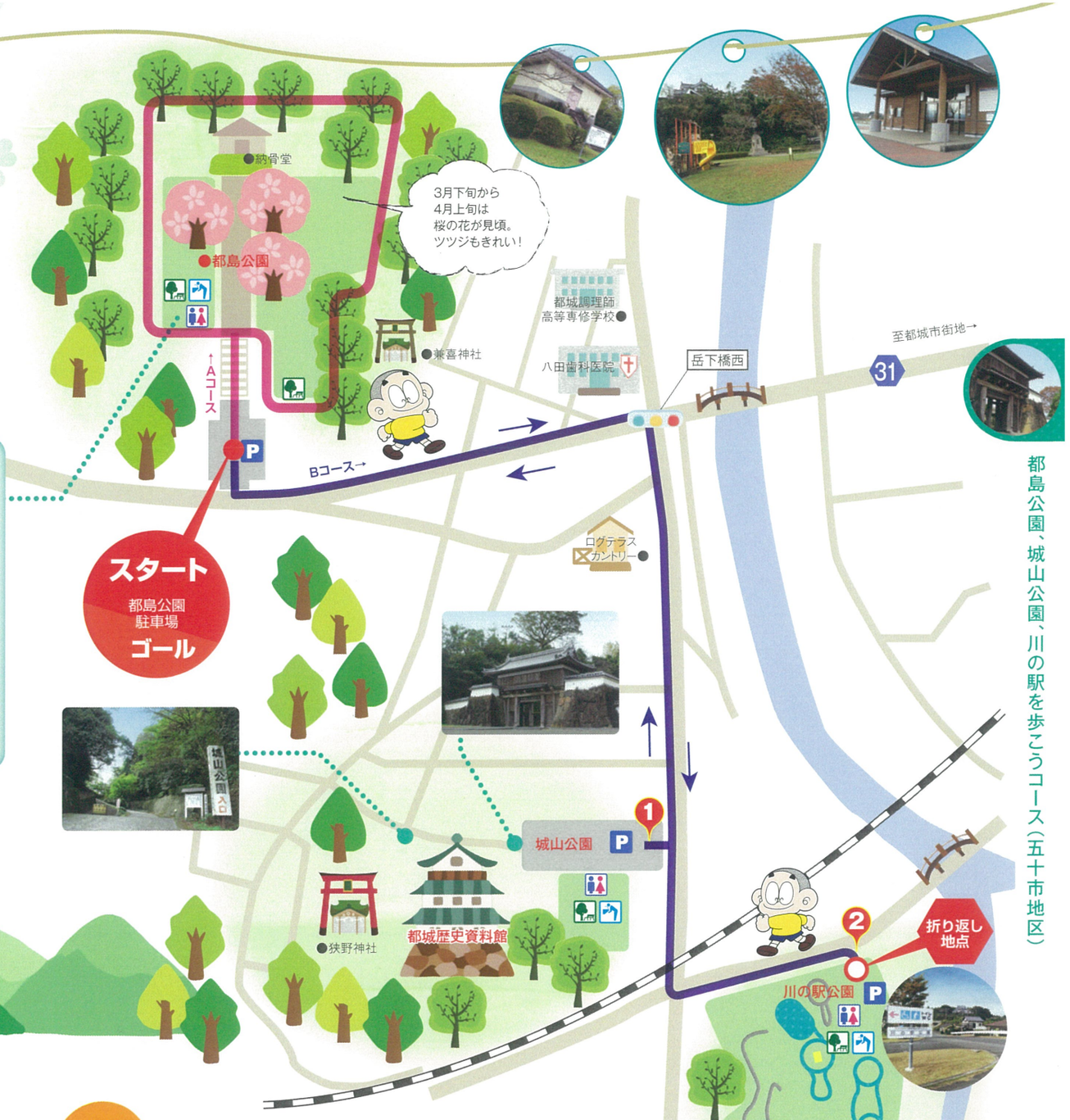
▶公園内の外周はウォーキングに最適な歩道がある

Aコース

都島公園駐車場（スタート）→ 都島公園内1周 0.7m（36.4kcal消費／約10分）→ ゴール 都島公園駐車場 ウォーキング距離 約0.7km カロリー／時間 36.4kcal消費／約10分

Bコース

都島公園駐車場（スタート）→ ① 城山公園 0.6km（31.2kcal消費／約10分）→ ② 川の駅公園 0.8km（41.6kcal消費／約15分）→ ① 城山公園 1.0km（52.0kcal消費／約20分）→ ゴール 都島公園駐車場 ウォーキング距離 約1.6km カロリー／時間 89.5kcal消費／約25分



地域の魅力、再発見！

城山公園（都城歴史資料館）

城山に北郷家第2代の義久が、天授元年（1375）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、北郷氏に伝わる古文書や美術工芸品などが展示されています。

川の駅公園

クライミングウォール（無料）やおもしろ自転車（有料）が乗れる施設がある。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る。

兼喜神社（県指定有形文化財）

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。現在の社殿は天明8年(1788)に再建されたものです。

ウォーキングコラム4 プリン体を減らすには…

通風の原因として知られるプリン体ですが、調理法で減らせるのをご存知ですか？

水に溶けやすい性質のプリン体は一度茹でてから調理することで抑えることができます。食事以外には、軽い運動も効果的。夏の夜、星を眺めながらウォーキングなんていうのもいいですね。