

山田史跡めぐり コース

M★WALK
山田地区
コース
14

中世から藩政時代、明治時代までの史跡をめぐる、長短の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。



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 4.7km	●総距離 8.4km
●時間目安 1時間10分	●時間目安 2時間10分
●消費カロリー 259kcal	●消費カロリー 463kcal
●おにぎり 1.5個分	●おにぎり 2.6個分

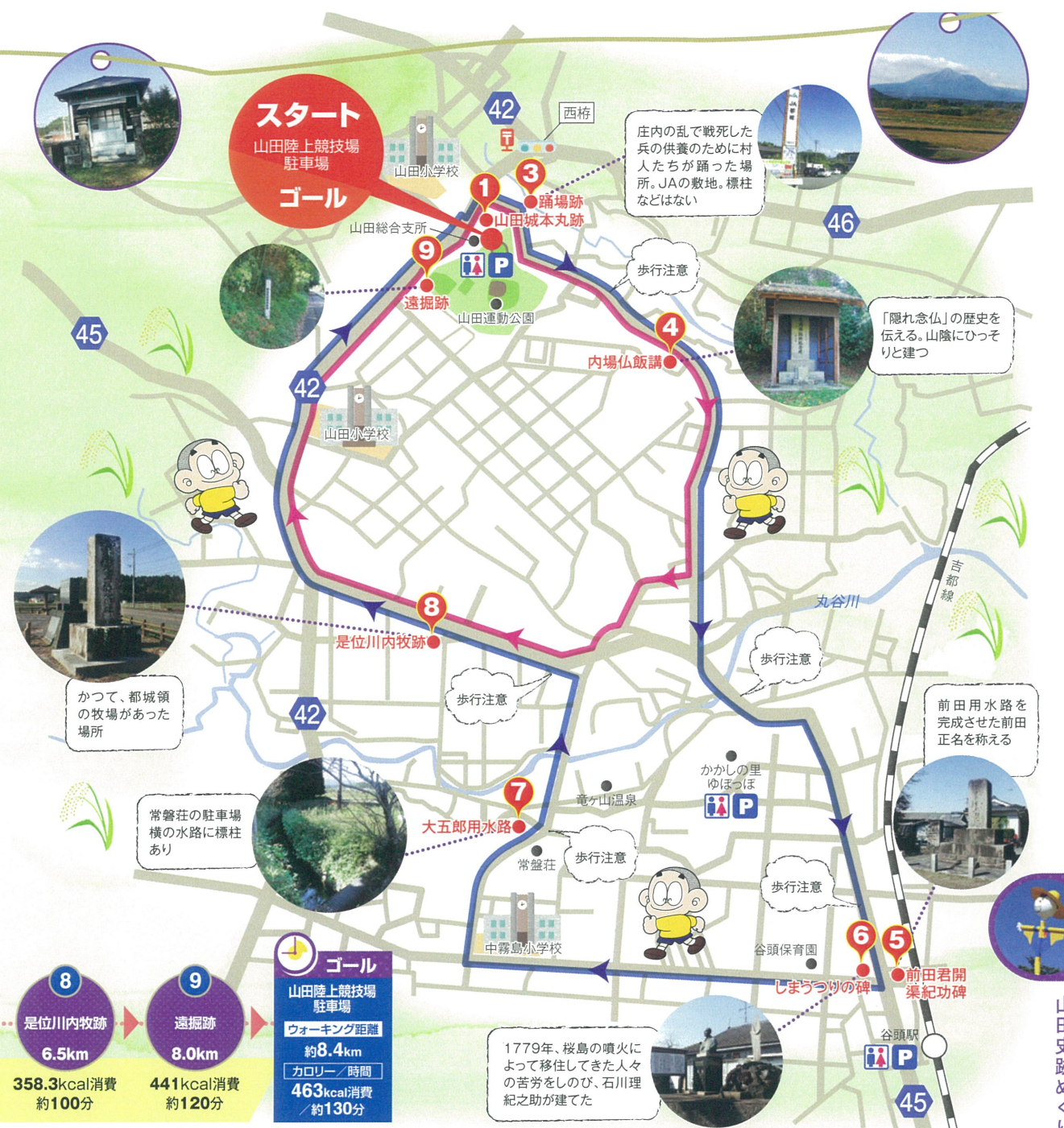
コース説明

山田総合支所のある山田陸上競技場をスタートします。Aコースは4.7km。Bコースは「ゆぼっぼ」や谷頭駅前通りを通過する8.4kmの長距離コース。商店街、田園風景と風景が変わり、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

①山田城本丸跡



庄内の乱では、攻防が繰り返された。



地域の魅力、再発見！

一堂ヶ丘公園 かかしフェスティバル



「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る。

かかしの里 ゆぼっぼ



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。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。

かかしの里 やまだ温泉



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

その他の立ち寄りスポット

山田流れるプール



WEBより写真承諾待ち
一堂ヶ丘公園の向かいにあり、夏休み期間中にオープン。流れるプールのほか、小さな幼児用プール。霧島連山を望む自然に囲まれたプールです。

ウォーキングコラム

野菜ジュースは野菜の代わりになる？

野菜ジュースに頼りすぎないのがベスト

市販の野菜ジュースは加工の際に本来の栄養が減ってしまうなど、完全に野菜の代わりにはなりません。ただ、野菜が苦手な人でもとりやすく、外食・中食が多い人や忙しい人でも手軽に野菜不足を補える点では便利です。市販の野菜ジュースを利用する時は、果物や食塩が含まれていないものにしましょう。



山田史跡めぐりコース(山田地区)