

# 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!



スタート・ゴール



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!  
ベンチ

ヨット型の風見鶏を目指せ!



海に向かって歩く感覚が爽快!

多目的広場

遊具広場

避難高台「命の丘」

あずまや

ベジ活応援店

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。



F

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

## 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