

1. ぶかえ桜パークコース(深江)

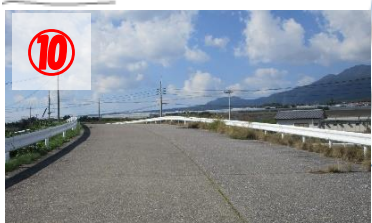
【時間】約30分 【距離】1.7km 【歩数】約3,000歩

★コース特徴★

**国道251～広域農道までの往復コース。
往路には平成新山を、復路には有明海を
眺望し、風も気持ちよいコース。
遊具もあり、家族連れでも楽しめます。**



(旧)みずなし本陣 深江



スタート・ゴール

南島原市深江
特産物直売所

←至 口之津方面



2. 瀬野海岸通りコース(深江)

【時間】約1時間20分 【距離】5.1km 【歩数】約7,000歩

★コース特徴★

スタート・ゴールを深江公民館、折り返しを瀬野海岸公園に設定したコース。

全体的にほぼ平坦で、ウォーキングを始めようとする方には最適コース。

海風を感じながら、雲仙普賢岳を眺めながら歩くことができます。運がよければ羊や山羊に出会えるかも!



僕たちに会えるかな？



① スタート・ゴール 深江支所 深江公民館
P WC
② (深江図書館を通過して来ます)



↓至 口之津方面

3. こんぴら公園周回コース (布津)

【時間】約5分 【距離】230m 【歩数】約500歩

★コース特徴★

布津町中心街にあるこんぴら公園周回コースです。

1周230mと距離が短いので、ご自分の体力に合わせて数週歩くのがおすすめです!

コースは舗装されており歩きやすく、公園内にはベンチが多数設置してありますので、疲れたときには休憩もできます。晴れた日には、展望台からの普賢岳と有明海の望めが絶景です。ぜひ立ち寄ってください。

展望台からの景色



たちばなこども園



あけほの荘



展望台

WC
P

国道251

布津中学校

↓至 口之津方面

町乙

4. 有家運動公園コース(有家)

【時間】約30分 【距離】約1.7km 【歩数】約2,500歩

★コース特徴★

有家運動公園グラウンド周回～海岸沿いを歩くコースです。

天気がいい日は、海岸からの海の眺めが最高です。

駐車場・トイレ、自動販売機もあり気軽に歩けます。

ふれあい広場内には遊具もあり、家族連れでも楽しめます♪



国道251

←至 口之津方面

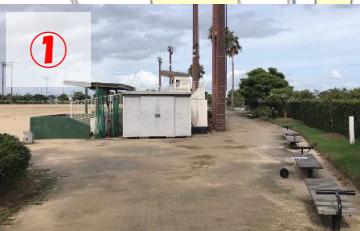
TSUTAYA

有家中学校

島原方面 至→



海の眺め



1



2



3



4



5



6



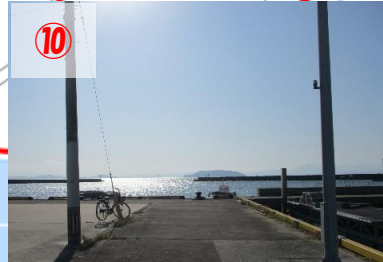
13



12



11



10



9



7



8

有家町小川

マラカウンド

スタート

ゴール

テニスコート
ゲート
ボール場
ふれあい広場

WC

P

WC

P

5. みそ五郎散策コース(西有家)

～ロングコース～

【時間】約1時間15分 【距離】4km 【歩数】約6,000歩

～ショートコース～

【時間】約1時間 【距離】3km 【歩数】約4,300歩

★コース特徴★

住宅街・商店街を通るコースです。橙色のレンガ道に沿って、趣のある雰囲気を楽しむながら歩くことができます。港町公園では、東屋からの眺めはもちろん、海を背景としたフォトスポットです！



— + — ロングコース (○で折り返さない)
 — ショートコース (○で折り返す)

6. 市道中川原線周回コース(北有馬)

【時間】約1時間 【距離】2.9km 【歩数】約4,200歩

★コース特徴★

有馬小学校をスタート・ゴールとしたコース。
シトロな商店街を通り国道251付近を折り返します。
冬には、有馬小敷地内にある日本一高いと言われる木のイルミネーションが点灯します。
また、天正遣欧使節をイメージした人形のモニュメントもあるので、ぜひ探しながら歩いてみてください♪



北有馬町内には、天正遣欧使節をイメージした人形のモニュメントが22体(当時の生徒数)設置されています。
このコースにも、右の4体があるので、探してみてくださいね。



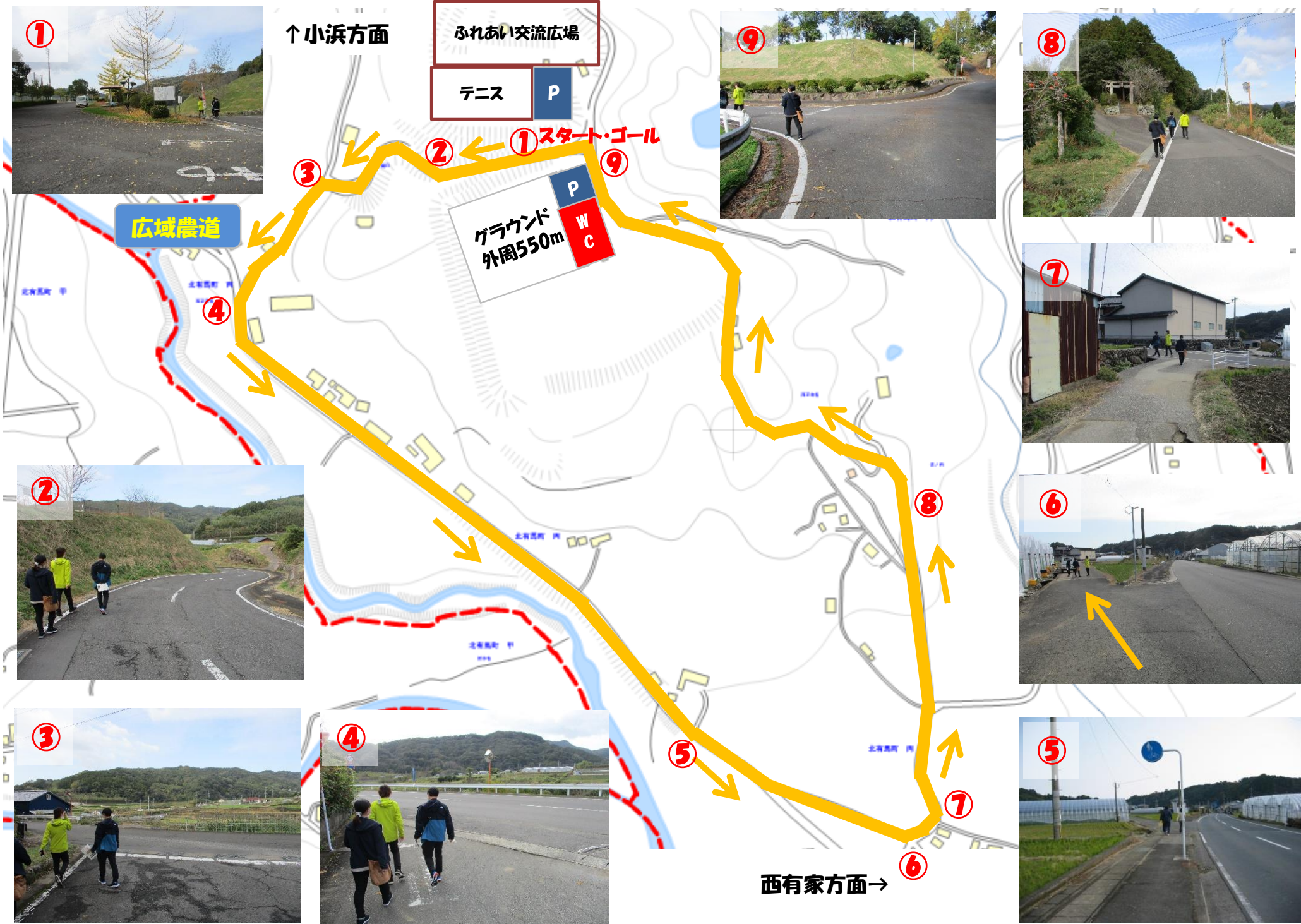
7. ふれあい交流広場周回コース (北有馬)

【時間】 約35分 【距離】 約2.5km 【歩数】 3,000歩

★コース特徴★

町の高台にあるふれあい交流広場周辺を周るコース。高台にあるので眺めは最高です。その代わりにスタート時点は急な下り坂で、終盤は上り坂になります。

(ふれあい交流グラウンド外周 550m)



8. 原城散策コース (南有馬)

～上級コース～

【時間】約80分 【距離】3.5km 【歩数】約5,500歩

～中級コース～

【時間】約30分 【距離】約1.8m 【歩数】3,000歩

～初級コース～

【時間】約15分 【距離】約1km 【歩数】1,500歩

★コース特徴★

原城跡を散策でき、雲仙岳・有明海を望めます。旧暦の4月～6月(4月下旬～8月上旬)の干潮時にはリソサムニウムも見れるコースです。

歩き終わったら、真砂の温泉につかってみるのもいいです。



— 上級コース... ①→②→③→④→⑤→⑥→⑦→⑧→⑨→⑩→⑪→①
 (上方の) — + — 中級コース... ⑧→⑦→⑥→⑤→④ (折り返し) →⑤→⑥→⑨→⑧
 — 初級コース... (上方) ⑧→⑦→⑥→⑨→⑧ (下方) ⑫→⑬→③→②→⑫

9. 開田公園周回コース(口之津)

【時間】約7分 【距離】約500m 【歩数】約700歩

★コース特徴★

街の中心部に整備された公園です。

1周500mと比較的距離が短いので、ご自分の体力に合わせて数周歩くのがおすすめです！

中世ヨーロッパの雰囲気がある庭園や芝生広場もあります。秋には紅葉も見られます。

駐車場



10. 緑地公園周回コース(口之津)

【時間】約15分 【距離】約730m 【歩数】約1,100歩

★コース特徴★

旧島鉄フェリー乗り場や口之津ターミナルビルに隣接する公園です。

広い芝生広場と南蛮船の遊具があり、家族連れでも楽しめます。夜間には照明が点灯します。

昼間は、フェリーの往来や赤い南蛮大橋など口之津港を一望できます。歩いたついでに、イルカウォッチングもお勧めです♪



11. かづさ遊歩道コース(加津佐)

～ショートコース～

【時間】約40分 【距離】約2.4Km 【歩数】約3,300歩

～ロングコース～

【時間】約45分 【距離】約2.5Km 【歩数】約3,500歩

★コース特徴★

加津佐の中心河川堀川沿いにある遊歩道を歩くコース。コース全体が平坦で、天気の良い日には雲仙普賢岳を眺望できます。



— + — (5)→(7)→(1) ロングコース

— ショートコース

スタート・ゴール
加津佐B&G
海洋センター

P WC

県道135

旧緑ヶ丘荘

9

8

10

9

10

11

12

13

14

7

15

6

5

4

2

1

7

7

5

3

1

1

2

3

12. 岩戸・野田浜コース(加津佐)

【時間】約40分

【距離】約2.3km

【歩数】約3,300歩

★コース特徴★

松林手前の道のいでは、春に桜が満開になるので、おすすめです。花見がてらにいかがでしょうか♪

また、松林に遊歩道が整備されています。コース途中にはキリシタン墓地もあり、松林を抜けると海も眺められるフォトスポットもあります。

注)春～夏は“マムシ”の出現時期のため、松林のルート(⑥～⑪)は推奨しません。

