

一般財団法人 みやざき公園協会 公園だより

# PARK GUIDE

2022  
Vol.13



公園をもっと自由に、楽しく

阿波岐原森林公園 市民の森

## パークガイド NO.13 2022年2月発行

みやざき公園協会では、毎年「パークガイド」を発行しています。HPにてバックナンバーをご覧ください。

編集・発行/一般財団法人 みやざき公園協会 〒880-0014 宮崎市鶴島2丁目10番25号  
TEL.0985-25-7410 FAX 0985-25-7390 URL <http://www.mppf.or.jp> Email: [park@mppf.or.jp](mailto:park@mppf.or.jp)

## Park Guide vol.13

このパークガイドは、一般財団法人みやざき公園協会が  
指定管理者として管理している公園の情報をお届けする冊子です。

目次 -Contents-

### 公園をもっと自由に、楽しく



p03

別名「緑の中のスポーツ公園」を遊びつくそう!  
ひなた宮崎県総合運動公園



p07

ふらっと手ぶらでピクニック  
阿波岐原森林公園 市民の森



p11

よちよち歩きからの外遊び  
萩の台公園



p15

眺めを楽しもう  
宮崎市久峰総合公園

取材日：2021年3月・10～12月

### 公園をもっと自由に、楽しく

一人ひとりの日々の生活や価値観を大きく変えた新型コロナウイルス感染症。

新しい生活様式の中で今までの「当たり前の生活」のありがたみを感じ、  
すぐそばにある身近なものに目を向けるようになりました。

公園のもたらすおいしいやあそびの効果は見直され、  
幅広い年齢層や性別の方々が  
いろんな目的で訪れるようになってきています。

みんなの場所である公園だからこそ思い思いに自由に過ごしてほしい。  
休日やイベント開催時だけでなく、普通の日でも楽しんでほしい。

今回は、そんな私たちの想いを込めて「普段の公園を楽しむ」ヒントをご紹介します。



# ひなた宮崎県総合運動公園

## 別名「緑の中のスポーツ公園」を遊びつくそう！

スポーツ施設とともに様々な樹木が植栽され、四季折々の美しさが楽しめるひなた宮崎県総合運動公園。部活動で利用する学生やスポーツをしている人だけでなく、子どもから大人まで幅広い年代が普段使いできる公園でもあります。季節の移ろいを感じながら運動公園を楽しもう。



レンタサイクルの受付はこちらです



レンタサイクル利用料  
普通自転車・幼児用自転車  
1日 500円/台  
親子自転車・2人乗り自転車  
1日 1,000円/台



## ぐるっと青島レンタサイクルを借りよう

東京ディズニーランドの2.7倍の広さを有する公園内の移動には自転車が便利。自転車の持ち込みもできますが、レンタサイクルを利用すればさらに手軽です。子ども用・大人用のほかに小さな子どもを乗せて走れる自転車や、二人乗り自転車もあります。

「ぐるっと青島レンタサイクル」は公園外でも乗れるから、行動範囲がさらに広がって楽しい！



海沿いの道を走ったり、トロピカルブリッジを渡って青島に行くのもおすすめです。





緑の芝生が広がる「ソテツ広場」はお弁当やお昼寝にピッタリ。広く開放的で見通しも良いので、小さな子どもが思い切り走り回ったり、ボール遊びをしても安心。



### 遊具に挑戦!

広い芝生が広がるソテツ広場、園内唯一ブランコがある児童遊園、夏には水遊びも楽しめる遊戯広場の3カ所に遊具が設置されています。歩き始めの小さな子どもから小学生まで成長にあった遊びが楽しめます♪



### 日本庭園に行こう

日向景修園は宮崎を代表する本格的な日本庭園。静寂な空気が漂う、非日常的な空間です。庭園内には鯉の泳ぐ池があり、餌やりも楽しめます。たくさんの鯉が寄ってきて子どもに大人気!

鯉の餌 1袋 50円



### ひなた宮崎県総合運動公園 管理事務所

〒889-2151 宮崎市大字熊野1443-12 TEL)0985-58-6543 FAX)0985-58-4560  
E-mail)undou@mppf.or.jp URL)http://www.mppf.or.jp/undou/  
休園日)年中無休 駐車場利用時間)6:00~22:00(土・日・祝は有料)





阿波岐原森林公園  
市民の森

ふらっと手ぶらでピクニック

「ちょっと外へ遊びに行きたい。」「新鮮な空気を吸ってリラックスしたい。」そんなときには市民の森が最適です。遊び道具もお弁当も必要ありません。気軽にふらっとピクニックを楽しみに来ませんか？ここでは、市民の森での楽しみ方を紹介します！



売店の前にはテーブルとイスが置かれた無料休憩スペースがあります。お弁当を食べたり、飲み物を片手におしゃべりしたり、自由にゆっくり過ごせます♪



緑に囲まれた爽やかなテラス席も

売店「森の ParkShop」に寄ってみよう！



営業時間：10:00～16:00  
（軽食のオーダーストップ 15:30）  
定休日：火曜日（火曜日が祝日の場合はその翌日）  
年未年始

「森の ParkShop」は、ピクニックにぴったりなテイクアウトメニューを販売中。レジャーシートやおもちゃなど、便利な公園グッズも揃えています。



ご利用ください※



※サービス内容は予告無く変更・中止となる場合があります。

## お気に入りの場所を見つけよう!

市民の森にはピクニックにぴったりなスポットがたくさん!今日の気分に  
合わせてお気に入りの場所を見つけよう!

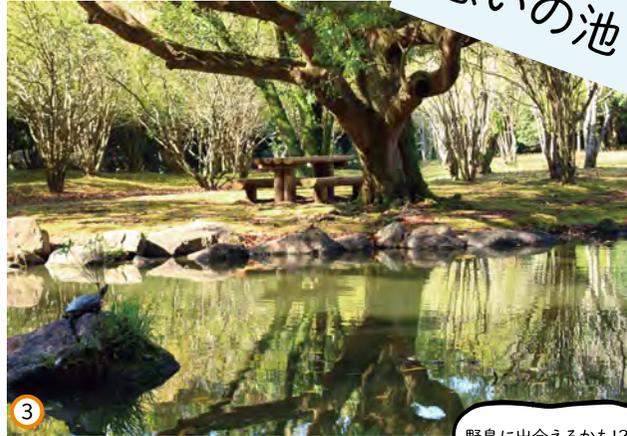
## 運動広場



2

一面の芝生が広がる運動広場は家族でお弁当を広げるにもってこいの場所。間隔も広々とれるので、太陽の下で思い切り身体を動かすのにもピッタリ。子ども達がかげっこ、自転車の練習などをしても周りとはぶつかる心配も少なく安心して遊べます。

## 憩いの池



3

ひなたぼっこをしたり、鳥の声や水の音に耳をかたむけてみたり…。ゆっくりとした時の流れを楽しむなら「憩いの池」へ。

野鳥に出会えるかも!?



春



夏



秋



冬

五感で自然を楽しんで  
心身ともにリフレッシュ!

園内の万葉歌碑を探  
してみてください。



週末ともなると広い園内は散歩やウォーキング、サイクリングを楽しむ人達が行き交います。西園は園路沿いに四季折々の花が咲き誇り、季節の移ろいを感じられます。一方の東園は黒松林の中を通り抜けながら、森林浴を存分に楽しめます。



4



# 萩の台公園

## よちよち歩きからの外遊び 家族みんなで公園を楽しもう



芝生はいつも短く切り揃えられて、小さな子どもが歩くのに最適！歩いては座り、歩いては座り、葉っぱをちぎったり雑草に触れてみたり。子どもたちにとって、広い芝生広場はそれだけで楽しむことができます。



萩の台公園は生き物とのふれあいが楽しめるビオトープ(トンボ池)や草スキー場などがあり、子どもが遊具を使わなくても外遊びを満喫できるよう工夫されています。ベビーカーの赤ちゃんや、よちよち歩きの小さな子ども、元気に走り回る子どもなど、それぞれが思い思いに遊べる公園です。子どもを見守りながら、慌ただしい毎日を忘れ、ホッと一息つきませんか？



ショウジョウトンボ



ヤゴ



アキグミ



1

## トンボ池を探索しよう！

池の上にかかるデッキは、子どもたちにとって最高の遊び場。小さな子は芝生とは違った感触や足音を楽しんでいる様子。少し大きな子は珍しい植物や生き物を見つけて大興奮！季節が変わるごとに新しい発見もできそう！



## ピクニックしよう！

シートやテントを設置して、ピクニックの場所を作りましょう！  
芝生のスペースがたくさんあるから、広々と利用できます。  
お外で食べるといつもより美味しく感じるかも♪  
外の空気を吸いながらゆっくりと休憩するのは大人にとっても  
きっと幸せな時間。



5月、10月、1月は  
昔遊びおもちゃが  
使える日があるよ



## 日差しが強い日はテントがあると便利！

小さな子どもたちにとって、強い日差しは大敵！  
お持ちでない方は公園でテントを借りてみませんか？ワンタッチテントなので簡単に設置できます。  
大人2人と小さな子どもであれば、ゆっくりと座れるくらいのスペースです。

利用料：1張り300円(当日閉園時間までに返却)  
サイズ：幅200cm、奥行150cm、高さ130cm



## カラフルな遊具

萩の台公園といえば遊具広場！  
大型の滑り台やレールウェイなど楽しい遊具がたくさん♪

### 萩の台公園(管理事務所)

〒880-0125 宮崎市大字広原字竹増迫7150  
TEL 0985-30-2163 FAX 0985-39-5940  
E-mail haginodai@mppf.or.jp  
URL <http://www.mppf.or.jp/haginodai/>

開園時間 5月～9月…9:00～19:00  
10月～4月…9:00～17:00  
休園日 毎月第1・第3月曜日  
(祝日の場合、その翌日)  
12月29日～1月3日

園内全ての  
多目的トイレに  
おむつ交換台が  
設置されています



## 宮崎市 久峰総合公園

### 眺めを楽しもう

高低差のある地形を生かした立体的な造りが特徴の久峰総合公園。歩いたり階段を昇ったりして視点が変わると、目の前に広がる風景が次々に変化していきます。平坦な公園とは一味違う公園の楽しみ方を紹介します。



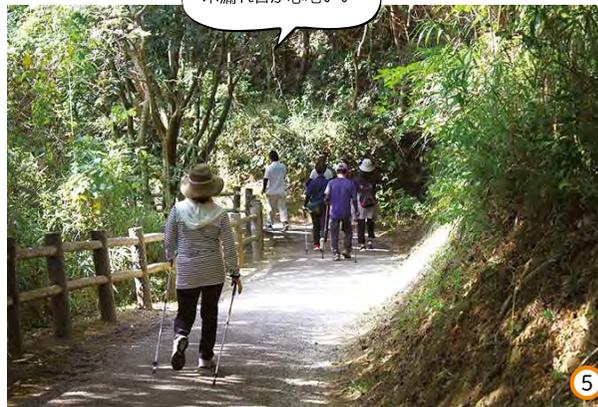
1

### 遊歩道を歩こう

園内は遊歩道が整備されていて、普通に歩くだけでもいい運動になります。木陰がたくさんあり、日差しが柔らかく歩きやすいのが魅力。森の小道を歩いているような雰囲気に浸って、心も体もリフレッシュ！



2



5



3

### 展望台から眺めよう

メインアプローチから伸びる 200 段ほどの長い階段を昇った先には展望台があります。晴れた日には日向灘を望めます。



4

もう一つの展望台からは佐土原市街地が一望



むかご



かたつむり

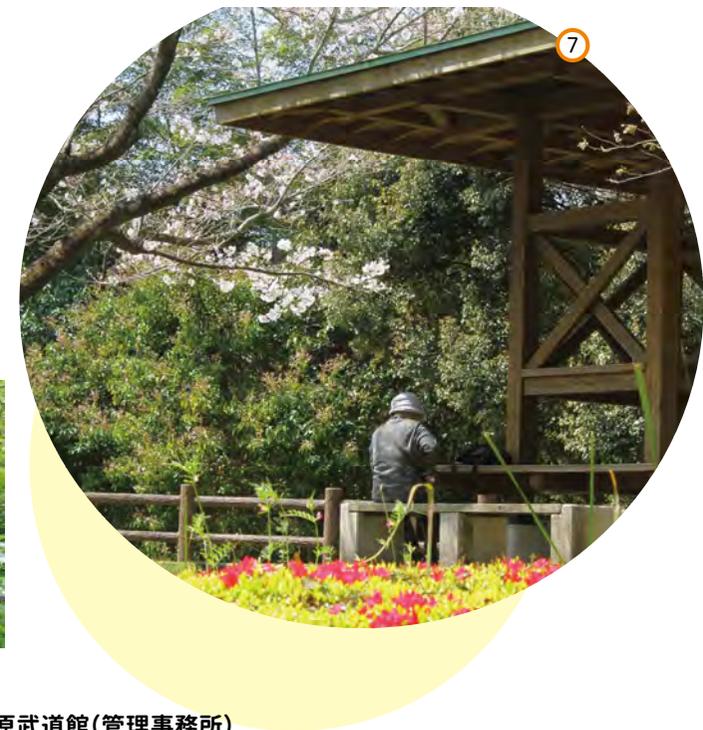


### 遊具からの眺めもいいよ!

高低差を活かして設置されたローラー滑り台は何度もくり返し遊ぶ子どもたちで休日は大賑わい。ザイルクライムロープをはじめとする大型遊具は小中学生にも人気。傾斜を利用した草スキー場もあり、全身をめいっぱい使って思い切り楽しめます♪

### 疲れたら一休み

広い園内には至る所にベンチがあります。景色を眺めたり、食事をしたり、本を読んだり・・・。思い思いのゆっくりとした時間が過ごせます。



### 宮崎市久峰総合公園・宮崎市佐土原武道館(管理事務所)

〒880-0212 宮崎市佐土原町下那珂13754 TEL/FAX 0985-73-2782

E-mail hisamine@mppf.or.jp URL <http://www.mppf.or.jp/hisamine/>

休園日 12月29日～1月3日 開園時間 8:30～22:00 駐車場利用時間 8:00～22:30

- ♿: トイレ ♿: 多目的トイレ
- ♿: おむつ交換台

ウォーキングコース  
1コース: 1.8km

ウォーキングコース  
2コース: 1.1km

