

# 御所浦

## しおさいコース

初心者コース 距離 2.2km 所要時間 28分  
 しっかりコース 距離 6.0km 所要時間 75分

P 駐車場 トイレ コンビニ・店 郵便局 銀行



牧島地区  
コミュニティ  
センター

牧島神社 天然記念物  
アコウの木

煮干し加工場跡。  
レンガ造りの煙突があります。

中瀬戸橋

森田記念武道館

御所浦中学校

しっかりコース  
折り返し地点

初心者コース  
折り返し地点

### 【初心者コース】

観光物産館「しおさい館」をスタートし、観音公園や「恐竜・化石の島」ならではの恐竜オブジェを見ながら御所浦中学校手前で折り返すコース。

### 【しっかりコース】

御所浦島から中瀬戸橋を渡り、牧島地区コミュニティセンターで折り返すコース。かつて防風防潮のために植えられた「アコウの木」は、海沿いの家々に寄り添うように葉を広げています。



アコウの木陰でひと休み



御所浦島と牧島に架かる中瀬戸橋



恐竜オブジェも待ってます

体 重		50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	初心者コース	101kcal	121kcal	141kcal
	しっかりコース	269kcal	323kcal	376kcal
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	0.6杯	0.8杯	0.9杯
	しっかりコース	1.7杯	2.0杯	2.4杯
あんぱん	初心者コース	0.4個	0.5個	0.6個
	しっかりコース	1.1個	1.3個	1.6個
ビール (200ml)	初心者コース	1.3杯	1.5杯	1.8杯
	しっかりコース	3.4杯	4.0杯	4.7杯

御所浦図書館  
御所浦小学校  
天草信用金庫 御所浦支店  
消防署 御所浦分署  
本郷港 フェリーターミナル  
天草市 御所浦支所  
東岸寺  
しおさい館  
スタート・ゴール  
御所浦恐竜の島博物館 (令和5年10月開館予定)