



歩こう！見つけよう！せとうち市
ウォーキングマップ

黒井山グリーンパークコース

自然・体験・食を楽しめる！
やや傾斜がある筋力UPコースです

時間	: 約15分
距離(1周)	: 約850m
エネルギー消費量	: 38kcal(体重50kgの方の場合)

身体を動かすメリット

- ・生活習慣病の発症・死亡リスク低下
- ・うつや不安症状の軽減
- ・睡眠の向上
- ・幸福感の向上

坂道(上り坂・下り坂)を歩くポイント

小さな歩幅でゆっくりと
→体の揺れを抑え、
バランスが保ちやすい！

暑さ対策も忘れずに

- ・こまめに水分補給
- ・暑い日や時間帯を避け無理のない範囲で
- ・涼しい服装、日傘や帽子を上手に活用



作成 瀬戸内市 健康長寿課
協力

瀬戸内市邑久町尾張300番地1 本庁舎西棟1階 TEL: 0869-24-8031
一般社団法人 瀬戸内市観光協会

黒井山グリーンパーク施設・周辺のおすすめスポット



黒井山グリーンパーク内 産直市場



産直市場では、地域の穫れたて新鮮野菜などを中心に新鮮な素材の持ち味を生かす加工食品も販売。瀬戸内の陽の光が降り注ぐ、この地ならではの特産品を多数取りそろえています。

◎9:00～17:00

黒井山グリーンパーク内 そらいろカフェ／ベーカリーカフェ



焼きたてパンやお食事がお楽しみいただけるベーカリーカフェ。日替わりフルーツタルトや季節のフルーツを使ったフレッシュジュースは、産直市場を併設するお店ならではの。

◎9:30～16:00

黒井山グリーンパーク内 みかん狩り・いちご狩り・牡蠣小屋・BBQ



10～12月頃



11～5月頃



11～3月頃

季節によりみかん狩りやいちご狩り牡蠣小屋も楽しめます。BBQは季節を問わず楽しめます。しっかり歩いた後は、腹ごしらえ！！

黒井山グリーンパーク
詳細はSNSをチェック



黒井山グリーンパーク内 鮮魚販売 金寿丸



とれたての瀬戸内の幸をどうぞ!!
◎8:30～無くなるまで!
休:水曜日
電話:0869-25-2105
最新情報は電話で直接ご確認ください。

黒井山グリーンパーク内 プレイグラウンド・ゴーカート



◎10:00～16:30
営業日:土・日・祝日(正月三が日は休み)と
夏休み期間(毎日営業)
※悪天候、その他の理由により臨時休業の場合あり。
料金:1台500円/1周(350m)
小学2年生から一人で運転できます。

黒井山グリーンパークから 車で10分 .. 道の駅 一本松展望台



岡山ブルーライン随一の景観を誇る一本松展望台。
“ミニ鉄道公園”をはじめ、レストラン、JA直売所など、大人も子供も楽しめるスポット。

◎ミニ鉄道公園 10:00～16:00
(土・日・祝日、春休み・夏休み・冬休みなどに営業)
◎JA一本松直売所 9:00～17:30
レストランブルーライン一本松
(平日) 10:00～15:30 (ラストオーダー:15:00)
(土・日・祝) 10:00～17:00 (ラストオーダー:16:30)