

県央エリア【山都町】

いちよの畑(なかはた農園)

山都町の澄んだ空気と水と大地で元気に育つピーマン畑へ。収穫した後は、1000円でビニール袋に詰め放題！野菜が苦手なあなたも、自ら摘んだピーマンには愛着が湧くかも。

☎0967-72-9222 面上益城郡山都町白小野168 園9時～16時 園10月～6月 園ビニール収穫体験1人1000円 ※要予約 園九州道山都中島西ICより20分 園50台

▶まずはピーマンがどう育つかをチェック
▼とれたては艶々！その場で丸かじりもOK

ぷっくりしてピカピカの
とれたてを袋に詰め放題！

ピーマン狩り

8月～9月
(要予約)



すあ、頑張った話のま〜



「自慢の美人な手を掘ってください」

芋ほり体験

10月～11月
(要予約)

県北エリア【大津町】

タカハマ観光農園

県内有数のさつまいも産地・大津町で楽しめる事前予約制の芋ほり体験。こだわりのミネラル農法で育てた「べにはるか」、または「肥後シルク」が掘れるほか、農園自慢の焼き芋も味わえる。

☎090-8663-6105 (予約専用) ☎0120-28-4893 園菊池郡大津町高尾野1194-2 園8時～17時 園不定 園芋ほり体験: 入場料3歳以上330円、区画料2750円 (1区画) ※要予約 園九州道熊本ICより25分 園20台

阿蘇の火山灰台地で育った美人で甘いおイモを探せ！



山地特有の寒暖差が産んだ甘さとジューシーさを堪能。

梨狩り体験

8月下旬～10月の予定
(要予約)

▲「豊水」、「あきづき」、「秀麗」など、季節を追うごとに梨の品種も変わる
▲収穫体験は村内の梨農家にて、体験の3日前までに要予約



県南エリア【球磨村】

田舎の体験交流館 さんがうら



こちらの交流館では年間を通して様々な農業体験やイベントを開催。おすすめは8月下旬から10月にかけての梨狩り。味や見た目の違う3つの品種からお気に入りを見つけては。

☎0966-32-0443 園球磨郡球磨村三ヶ浦乙629-3 園9時～17時 園不定 園梨狩り体験: 入場料大人300円、小学生200円 ※要予約。収穫した量に応じて梨を販売 園九州道人吉ICより30分 園20台

天草エリア【天草市】

天草農工房ふぁお

県央や天草の特産品「不知火」。その生産農家の果樹園にお邪魔して、ずっしりとした実を手にとってハサミでカット。即、味見して衝撃。不知火って、こんなにジューシーなの？

園天草市有明町大浦333-2 園みかん狩り開始時間9時30分、10時50分、13時30分、14時50分(各回1組のみ) 園不定 園中学生以上1650円、3歳～小学生1100円 ※要予約 園九州道松橋ICより50分 園5台 園予約など下記HPより <https://www.fao-agro.biz/farm>

▶みかん畑で約30分間、収穫と味見を体験
▼2月以降は雨天でもハウス内で収穫できる

農園いっばいに爽やかな香り。取ってすぐ味わえる不知火狩り。



▲薄皮の中は、濃い味の実がパンパン

不知火狩り

12月下旬～4月上旬
(要予約)



旬を味わい、大自然で遊び、地元の皆さんと触れ合い、学べる

くまもとの農山漁村で楽しめる

とっておき体験6

自然豊かな農山漁村。新鮮な海幸、山幸の収穫をはじめ、いろんなお楽しみが満載です。農山漁村だからできる“とっておき”の6体験。例えば、こんなスポットで楽しんでみてはいかが？



とれたては絶品！旬の海幸、山幸を収穫！

農業漁業体験 Special experience

とっておき体験7

阿蘇の天然水で育った濃厚いちごが摘み放題、食べ放題。

▲摘む人の目線に合わせて、3つの高さいちごポットを配置

阿蘇エリア【南阿蘇村】

阿蘇健康農園

いちごのハウスはなんとテニスコート30面以上の広さ！上中下の3段式のポットで栽培するのは「さがほのか」、「恋みのり」、そして熊本県のブランドいちご「ゆうべに」。いちご棚の間の通路も十分広いので、小さな子どもから車椅子の方まで楽しくラクに摘んで、バクリ！

☎0967-63-8500 園阿蘇郡南阿蘇村河陽5542-1 園9時～17時 園なし 園いちご狩り時間無制限食べ放題中学生1700円～、小学生1300円～他(4月上旬～5月中旬) ※時期により異なる。予約がおすすめ 園九州道熊本ICより40分 園300台

大玉で真っ赤なゆうべにゲット！



いちご狩り

12月～5月上旬
(予約がおすすめ)

▲甘さと酸味が絶妙のバランスで果汁もたっぷりの「ゆうべに」。摘みたてでより実感！

この時期に行くべし!

熊本特産野菜、フルーツ、魚介別旬カレンダー

出荷最盛期 出荷時期

種類	特徴	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下
いちご	全国3位の生産量。熊本ブランド「ゆうべに」や「ひのしずく」をはじめ、色々な品種を栽培。												
不知火類(デコボン)	全国1位の生産量。「清美」と「ボンカン」から生まれたかんきつ「デコボン」は基準以上の糖度と酸度の不知火類。												
なつみかん	全国2位の生産量。「文旦」の血統を引く大果かんきつ。果汁が多く、果肉のプチプチ触感が特徴。												
メロン	全国2位の生産量。高い糖度の「肥後グリーン」や赤肉の「クインシーメロン」など多品種を栽培。												
くり	秋の味覚を代表する香り高く、ホクホクとした果実。全国2位、西日本では1位の生産量を誇る。												
トマト	全国1位!日本のトマトの5個に1個が熊本産とも。海岸の平地地から阿蘇などの高冷地まで年中生産。												
すいか	生産量は全国1位。国内スイカは熊本県を皮切りに出荷。植木町を中心に栽培する小玉すいかも人気。												
カリフラワー	全国1位の生産量。ブロッコリーの突然変異。ビタミンCが豊富で加熱してもその損失が少ない。												
なす	全国2位。アクの少ない「赤ナス」や小ぶりで瑞々しい「ぼってんなす」など、多彩な品種を生産。												
アスパラガス	ユリ科の植物で、土から顔を出したばかりの若芽を収穫。県内各地で栽培され、その生産量は全国3位。												
しょうが	生産量は全国2位、作付面積は3位。市町村別では宇城市と八代市の収穫量が全国のトップ10に入る。												
乾しいたけ	自然の中で育った椎茸の旨みや風味を凝縮した産物。熊本県は宮崎、大分に続き、全国3位の生産量。												
たけのこ	全国3位の生産量。生育に適した風土、熊本特有の清らかな水がさわやかな風味と歯応えを生む。												
まだい(養殖)	全国2位の生産量で年間を通して脂のりがよく、品質も安定して高評価。天然の生産量は全国6位。												
ふぐ類(養殖)	全国各地で行われているふぐ養殖の8割近くを九州が占める中、熊本県の出荷量は全国2位。												
しまあじ(養殖)	楕円形のボディに黄色のラインが特徴のしまあじ。八代海や天草灘などで生産され、漁獲量は全国2位。												
くまえび(養殖)	熊本県の県魚。特に天草灘で取れる大型エビは甘み、食感ともに秀逸!養殖えびの生産量は全国3位。												
このし	全国2位の漁獲量。脂ののった冬季の刺身は絶品!小ぶりのものは寿司用として関東へ高値で出荷。												
たちうお	漁獲量は全国6位。八代海でひき縄漁法により丁寧に釣り上げたブランド魚「田浦銀太刀」もあり。												
乳用牛 肉用牛	熊本は畜産も盛ん。飼養頭数は乳用牛で全国3位、「くまもとあか牛」などの肉用牛は全国4位。												

出典：くまもとの農林水産業2022他



毛筆を使って干潟の絶品「マジヤク」をゲット!

マジヤク釣り 5月~9月

▲マジヤクの巣穴に毛筆を入れ、それをマジヤクが爪で押し出したところをキャッチ!

東北エリア【荒尾市】

荒尾漁業協同組合

日本最大級の干潟を有する荒尾地域。そこに生息する「マジヤク」は煮てよし、揚げてよしの絶品海幸。地元漁師は毛筆を使ってマジヤク漁を行っているが、荒尾漁協に入漁料を払えば、誰でも獲ってOK。干潮前後の2時間を狙い、毛筆を持ってチャレンジを。

▲体長10cm程のヤドカリの仲間。正式名称は「アナジャコ」

☎0968-62-0023 荒尾市荒尾27 干潮の2時間前後(電話で要確認) 閉荒天時 入漁料:大人1000円、中・高生500円、小学生以下300円 圃九州道南関Cより30分 圃10台



天草の大海原で、おいしいお魚、釣りあげよう!

初心者でも、こんなに釣れました!

▲1グループ1艘貸切。港に近いポイントで釣る
▲のどかな島景色を眺めながら、のんびり釣ろう

海上船釣り体験

通年 (3日前までに要予約)

天草エリア【天草市】

天草マリンスポーツ体験センター

天草南部・牛深の海で行うファミリーにも人気の船釣り体験。波のない穏やかな海上を舞台に、ベテラン漁師が親切丁寧に釣り方をレクチャー。釣り初心者でも大物ヒットのチャンス大!

☎090-7387-3650 圃天草市魚貴町4688-1天草レストハウス結乃里 圃8時~17時(電話受付) 圃荒天時 圃【牛深海釣り】初心者・ファミリーオススメの魚釣り体験:中学生以上7000円~※3日前までに要予約 圃九州道松橋ICより2時間

海釣り

通年



▲水平線に向かって延びる栈橋風景も絵になる

熊本エリア【芦北町】

御立岬公園 海釣りランド

温泉施設やキャンプ場などもある御立岬公園内で楽しめる海釣り体験。場所は岬から水平線に向かって約150mの栈橋の上。2021年12月には体長90cmのブリを釣り上げたゲストも!

☎0966-87-0083 圃熊本県芦北町浦町145 圃8時~17時 圃水、木 圃利用料:大人700円(見学300円)、中学生以下300円(見学200円)、貸し竿(餌付き)2000円 圃南九州西回り道浦浦Cより5分 圃50台



八代海に向かって延びるロング栈橋で大物を狙え!

▲道具のレンタルなどもあり手ぶらでOK

▲栈橋は少しL字型。良ポイントを探そう



釣れたよ、おーい、よーい

とっておき体験

天草エリア [上天草市]

アンプラグド

穏やかで美しい上天草島の海をシーカヤックでクルージング。ベテランガイドの案内で、まずは全長510mの天草4号橋の真下を通過。古代の地層がむき出しになった無人島や秘密の入り江など、カヤックでしか行けない見られないスポットにご案内。

☎090-8356-3577 園上天草市松島町合津6215-17mio camino AMAKUSA 園開催時間シーカヤック9時、13時、SUP10時、14時 園不定、雨天時 園天草シーカヤックツアー、SUPツアー共に1人8000円※前日までに要予約 園九州道松橋ICより50分 園270台



▲無人島に到着！泳げるシーズンはそのまま海水浴もOK



なんだか空に浮いてみたい

シーカヤック
通年
(前日までに要予約)

澄んだ天草ブルーの海を渡り
目指すは貝殻でできた無人島！

2人乗りカヤックで天草の海へ。チャイルドシート付きカヤックもあり

農山漁村ならではの大自然で元気に遊ぼう！

アクティブ体験 *Special experience*

とっておき体験 2

ツアーの様様を随時、ガイドが撮影。SNSなどを通してプレゼント



ラフティング
4月～11月
(要予約)



▲球磨川ならではの激流を果敢にライド
▶緩流ゾーンでは川にドボン！ツアーの様様をガイドが撮影し、プレゼント
▶2023年にリニューアルした自家源泉の温泉浴場



▲▶専用の安全ハーネスをつけ、樹々に張ったワイヤーをつたって空中散歩

全長510m！ダム湖の上空を
渡るロングジップスライド！

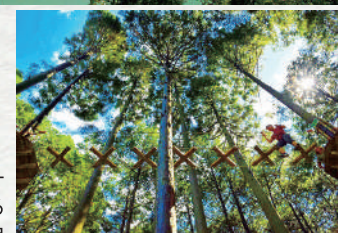
ジップトリップ
通年
(要予約)

県央エリア [美里町]

フォレストアドベンチャー美里

日本各地に展開する森を楽しむアウトドアパーク。美里町にあるこちらでは、緑川ダムを渡る日本最長のジップラインコースをはじめ、美里の山々を楽しむ多彩なアクティビティが満載。

☎080-8387-3310 園下益城郡美里町畝野3083-1美里の森キャンプ場 ガーデンプレイス隣接 園受付時間9時～15時※時期によって変動あり 園雨天時 園ジップトリップコース2000円(小学4年生以上もしくは身長140cm以上、体重110kgまで)※要予約 園九州道御船ICより40分 園40台



▲ジップライン以外にもスリリングな体験が満載！



▲電動アシスト自転車やキッズトレーラーなどレンタルも多彩
▶絶景ロードを爽快に走ろう！

セルフガイドツアー
通年
(要予約)

阿蘇エリア [南小国町]

阿蘇くじゅうサイクルツアー

阿蘇、瀬の本高原を舞台にした多彩なサイクルツアーをご用意。中でも「雲の上サイクリングロード」と呼ばれる絶景コースを、マップを見ながら自分たちのペースで楽しむ「セルフガイド形式」ツアーが人気。

☎090-8666-1006 園阿蘇郡南小国町満願寺5621-7 園10時～最終受付15時 園不定 園セルフガイドツアー：ショート(30分)大人1000円、15歳以下500円、スタンダード(2時間)2000円、15歳以下1000円他※要予約 園大分道日田ICより1時間30分 園200台(瀬の本レストハウス)



草原の彼方に浮かぶ阿蘇の山々を眺めながらライド！

カヌー体験

4月～10月までの土日祝 ※GW、お盆は毎日営業

▼カヌー体験は60分。1艘を複数で乗り換えながら利用してもOK



緩やかな川でスーイスイ！汗をかいたら温泉でさっぱり。

県北エリア [山鹿市]

道の駅水辺プラザかもと

道の駅の脇を流れる浅瀬の小川で楽しむカヌー体験。たっぷり遊んだ後は館内の温泉はいかが？ほかにもグラウンドゴルフやレンタサイクルなど、周辺の自然を楽しむプランもご用意。



▲美肌の湯と評判のアルカリ性単純温泉も楽しめる

☎0968-46-1126 園山鹿市鹿本町梶屋1257 園10時～17時(最終受付16時) 園雨天時 園カヌーレンタル1艇600円 園九州道菊水ICより30分 園280台

県南エリア [人吉市]

球磨川ラフティングクラブ

日本三急流の一つ、球磨川といえばゴムボートでのラフティング。スリリングな急流下りのほか、川に飛び込んだり滝に打たれたり。球磨川を遊び尽くした後は、温泉でさっぱり！

☎0966-24-6383 園人吉市中神町大柿490 園8時～20時 園不定 園【熊本・球磨川】9時集合3時間コース6100円、13時集合3時間コース6300円(共に写真データ・温泉チケット付き※参加は6歳以上)※要予約 園九州道人吉ICより15分 園20台

球磨川を果敢にボートで攻め、プカプカ浮いて温泉でホッ！



できたよー阿蘇に自主の。
ススキで作ったエコぼうき。

すすきdeぼうき他
通年
(要予約)



▲トンボ玉体験では1対のイヤリングとペンダントを作成



◀初心者にはミニぼうき、2回目の方は柄付きぼうきにチャレンジ

阿蘇エリア【南阿蘇村】

阿蘇ものづくり学校

阿蘇で活躍するデザイナーや工芸家が教えてくれる土日限定の体験。ガラスや錫を使ったアクセサリー作り、さらに鉄製のインテリア小物作りなど、暮らしを楽しむため多彩な講座をご用意。お子様向けの万華鏡作りもおすすめ。

☎0967-67-2576 阿蘇郡南阿蘇村中松2789 10時~17時 毎月~金※予約にて平日の体験も可 体験料(材料費込み)大人2000円、小学生以下1000円※要予約 阿蘇道能本ICより40分 3台(臨時)

◀息を止め、バーナーでガラス棒を溶かし、鮮やかなトンボ玉(ビーズ)を

▼自分で作ったお箸でご飯を食べれば、美味しさ倍増!

ヒノキのお箸づくり

通年
(5日前までに要予約)



森に囲まれた旧小学校で学ぶ
地元ヒノキを使ったお箸作り。

▲小刀などは使わず、専用のカンナでヒノキの棒を削る

▶仕上げに文字を焼き付け、食用オイルを塗って完成

県央エリア【美里町】

美里町やすらぎ交流体験施設 元気の森かじか

旧中央南小学校の校舎を利用した体験&宿泊施設。うどん作りなどの食育体験のほか、箸づくりや草木染め、竹細工など、周囲の自然素材を活かした創作体験プログラムも。夏休みの自由研究ネタにも使えそう。

☎0964-46-3993 阿蘇郡美里町弘川1675 8時30分~17時 休水 体験料1100円※5日前までに要予約 阿蘇道御船ICより25分 20台

県南エリア【八代市】

NPO法人くまもとあそびLABO

日本一の草産地である八代市。量はもちろん、い草の細縄を練って作る工芸品も八代の特産品の1つ。その伝統と技を地元の工芸作家が伝授。教えてもらうのは、素足での履き心地がとっても気持ちいい「い草の草履」。

☎0965-37-8266 八代市麦島西町8-18 410号 9時~17時 休不定 体験料4160円※14日前までに要予約 阿蘇道八代ICより15分 3台

◀外履きはもちろん、ルームシューズとしても重宝



い草縄の草履作り

通年
(14日前までに要予約)



▲講師は八代で三代に渡ってい草工芸品を作り続ける井上氏
▲細縄や色や鼻緒も選んで作れる



い草の産地 八代の匠直伝
履き心地抜群な草履を作ろう。

天草エリア【天草市】

高浜焼寿芳窯

日本の磁器の主原料である天草陶石の産地、天草下島の西海岸で楽しめる絵付け体験。素焼のお皿、湯のみ、コップから1つ選び、筆などを使って絵付けを体験。その後、本格焼成をし、体験から2~3週間後に完成品をご自宅へ。

☎0969-42-1115 天草市天草町高浜南598 9時~16時 休8/14,15,12/31~1/3 絵付け体験800円~※要予約 阿蘇道松橋ICより2時間 10台

天草陶石特有の透き通った白磁に筆を入れて作品完成!

絵付け体験

通年
(要予約)

◀好きな絵や言葉を自由に描いてオリジナルな一枚を
▼器として使って、または飾って天草を身近に感じよう

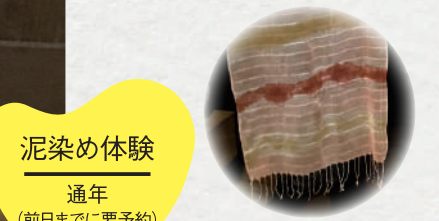


パワースポットの赤土が生み出す
奥深い染めの世界に触れる。

泥染め体験

通年
(前日までに要予約)

◀泥の配合や染め方、しぼり方でさまざまな模様や繊細なグラデーションなどの表現が楽しめる



とっておき体験

地元の名人たちと共に世界で1つだけの作品を

クラフト

体験 Special experience

とっておき体験 3



県北エリア【山鹿市】

染、手作り工房かみや

和の小物や着物アイテムなどを揃えるこちらでは、山鹿を見下ろす不動岩の麓にある赤土を使った「泥染め」体験プログラムをご用意。繊細で美しい色合いを出す赤土にベンガラや墨などの自然の顔料を合わせれば、さらに多彩な表情も。世界で一つだけのマイ染め物を作ってみませんか

☎0968-43-2600 山鹿市山鹿1468 10時~18時 休不定 体験料(約1時間)ハンカチ1500円、ストール2500円~※前日までに要予約 阿蘇道菊水ICより15分 1台



◀赤土の泥水に布を浸し、揉んだり広げたりしながら染め、地下水で優しく洗い、絞って乾燥させて出来上がり

◀ハンカチ(綿)とストール(綿または絹、大きさは7段階)から選択して体験。作品のお渡しは当日も可能

阿蘇エリア【南小国町】

吉原ごんべえ村 畑曆

農家民宿もできるこちらでは、昔ながらのご飯炊き体験をご用意。自家栽培の無農薬米と裏山からの清水を大きな羽釜に。「始めちよろちよろ中ばっば〜」の火加減、手順で作れば、光り輝く銀シャリの完成!

☎0967-44-0275 阿蘇郡南小国町満願寺5113 ⑨11時~15時 ⑩不定 ⑪大自然の中、無農薬米「ごんべえ米」のかまど炊きおにぎり体験!! 高校生以上3000円、小学生~中学生2000円、4歳~未就学児1000円 ※5日前までに要予約 ⑫大分道日田ICより1時間 ⑬5台

▼竹筒で空気を送って「中ばっば」状態に

かまど炊きおにぎり体験
通年
(5日前までに要予約)



大きな羽釜をかまどに乗せて
直火でふーふー美味しくなあれ。



平日は2ランチ、土日祝はバイキングで玉名野菜を満喫。

県北エリア【玉名市】

花の館

有明海や島原半島を望む小高い丘にあるカフェレストラン。玉名産の新鮮な野菜をたっぷり使ったランチはもちろん、玉名産の不知火類(デコボン)を使ったパフェやスイーツプレートも評判。

☎0968-82-4600 玉名市天水町小天748 ⑨10時~17時(ランチは平日11時~15時、土日祝10時~15時) ⑩水、木 ⑪土日祝バイキング(60分)大人1200円、小学生880円、3歳~未就学児770円、平日日替わりランチ980円(火曜は500円ランチのみ) ⑫九州道植木ICより35分 ⑬20台

▶平日は地元食材を活かしたプレートやオムライスなど2種類の日替りランチを1例



バイキング(土日祝)
通年

▶季節の花々が楽しめるガーデンもあり



天草エリア【天草市】

道の駅宮地岳かかしの里

旧宮地岳小学校の校舎を利用した道の駅。校内には物産館があるほか、教室で行う天草産のそば粉を使ったそば打ち体験も。打ったおそばは館内の蕎麦店で茹で、牛深の雑節だしのつゆで試食。

☎0969-28-0384 天草市宮地岳町5516-1 ⑨そば打ち10時30分、13時 ⑩第1、3水 ⑪そば打ち体験(2名から催行)1名1500円 ※2日前までに要予約 ⑫九州道松橋ICより2時間 ⑬39台

▼地元のそば打ち名人がじっくり丁寧に指導



そば打ち体験
通年
(2日前までに要予約)

気分は懐かしの調理実習?
旧校舎の教室でそば打ち体験。



▲試食は天ぷらと共にさる、またはかけで



クッキー作り体験

通年
(要予約)

▼自分たちで仕込んだ生地を天板に並べて

石窯で、みんなと一緒に
作って焼くからおいしいわ!

県央エリア【宇城市】

食と農の体験塾

自家製小麦粉と石窯を使ったピザやクッキー作り、さらに羽釜ごはん炊きや旬の野菜を使ったみそ汁、スープ作りなど、子どもたちの食育を目的とした1グループ5名からの体験プランをご用意。

☎090-2583-8060 宇城市三角町宮崎 ⑨10時~15時(体験は約2時間30分) ⑩不定 ⑪クッキー作り体験:中学生以上1200円、3歳~小学生1000円 ※要予約 ⑫九州道松橋ICより45分 ⑬50台



▲熱くて煙い石窯へ。サクサクでうま!

県南エリア【山江村】

農村レストラン やまへのまんま

盆地特有の寒暖差が生むおいしいお米に地元でとれた新鮮野菜、さらにヤマメをはじめ清流育ちの川の幸。そんな山江村の恵みを日々使いこなすベテラン主婦たちがシェフとなり、旬を味わえる郷土料理を披露。特に「時代の駅ランチ」にのった小鉢料理は、一品味わう度に感動! 毎月第3火曜(15時~17時)には料理教室も開催中。

☎0966-35-7000 熊本県山江村山田甲1415 ⑨11時30分~14時(LO13時30分) ⑩日祝 ⑪時代の駅ランチ700円 ⑫九州道人吉ICより6分 ⑬10台

▼旧村役場をリノベーションしたレトロな施設内にあり



時代の駅ランチ
通年

▶時代の駅ランチの一例。季節によって内容が変わり、行く度に新たな魅力を発見



▶郷土料理だけでなく、タイカレーなどの創作料理もある

◀手書きの看板では料理名のほか、食材の産地や生産者の名前をご紹介します



とっておき体験 4 各地のおいしいを味わう。作り方を覚えてお家でも

Special experience

とっておき体験

おなかへこころに、おいで~

多彩な小鉢料理に溢れる村の野菜とお母さんシェフの元気!

超ベテランと若手が共に働きながら、郷土の味を未来へ繋いでいる



異国の遺跡のような絶景が広がる
美里のPath(小径)をFoot(歩く)!

小崎コース他
通年

県央エリア [美里町]

美里フットパス協会

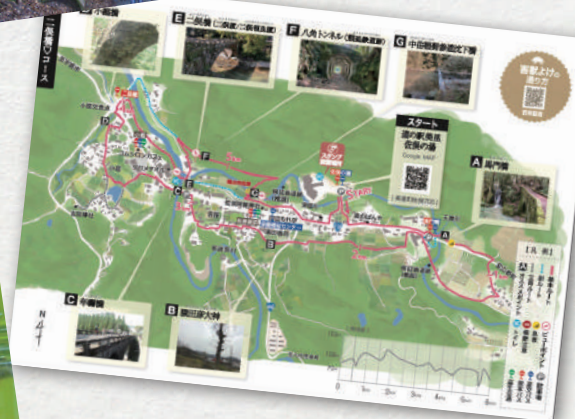
フットパスとは自然や風景、伝統的な町並などを楽しみながら歩くことのできる小道のこと。英国発祥のこのお散歩スタイルを九州の農山漁村でいち早く始めたのが美里町。のどかな農村風景や史跡などが楽しめる18のコースが載ったマップを片手に、心地よいお散歩を楽しもう。

☎美里フットパス協会事務局 (0964-53-9997)
☒フットパスコースマップ1200円

▼散歩のお供のフットパス弁当800円〜も事前予約で購入可



◀石橋や熊延鉄道など古の道をたどるコースもあり
▼フットパスマップは1200円。町内の道の駅や物産館などで購入を



地図を片手に森や海辺、暮らしの小径をお散歩♪

フットパス
体験 Special experience

とっておき
体験
5

※フットパスは、私有地や地元有志の手で整備されたコースが多数あります。歩くときにはコースから外れての田畑・樹林・屋敷などへの立ち入りや、ゴミの放置、動植物・山菜・農作物の採取などの行為をしないなど、ルールを守ってお楽しみください。

彼方に鹿児島県・牛深のシンボル橋を歩いて渡ろう。



▲海彩館でマップを入手。往路では東に鹿児島県も見える

天草エリア [天草市]

南天草フットパス

数々のフットパスコースを持つ天草エリア。下島南端の港町・牛深ではシンボルの牛深ハイヤ大橋とループ橋を徒歩で。途中、下須島で降りて海沿いの漁村や東シナ海を望む公園を散歩しつつ、再び大橋から牛深の港町を一望。

☎南天草フットパス (0969-72-8821)

ハイヤ大橋コース他
通年

▲魚の銀鱗を思わせる風よけ板が特徴。全長883mのしたハイヤ大橋

山田辻ヶ丘コース他

通年

歩いて発見！ご利益神社に歴史の舞台…山江村、奥深し！



▲季節ごとにガイドと共に楽しむフットパスイベントも開催

県南エリア [山江村]

山江フットパス

5つのフットパスコースを用意する山江村。のどかな田園風景が楽しめるだけでなく、生きた化石、勝負事や安産のご利益のある神社、ぜんそくの様、歴史的文化財が大自然とともに豊かな景観を描く山里の穴場スポットの数々も探訪。

☎山江村企画調整課復興むらづくり推進室 (0966-23-3111代表)

▶マップは山江村企画調整課にご用意

▼阿蘇五岳をはるかに望みつつ、村内を歩くと…。恒温13.5℃の湧水を湛える幻想的な池山水源に到着



池山水源コース他
通年

目指すは樹齢200年以上の樹々が見守る神秘の湧水池。

阿蘇エリア [産山村、他]

阿蘇地域世界農業遺産推進協会

長年にわたる農業の営みが高く評価され、世界農業遺産に選ばれた阿蘇エリア。阿蘇市や産山村をはじめとする阿蘇エリアの7市町村を舞台にした14ものフットパスコースをご用意。HPでは各コースの紹介のほか、動画もアップ。

☎阿蘇地域世界農業遺産推進協会 (0967-22-1115)
<http://www.giahs-aso.jp/footpath/>

▶マップは各物産館などにあるほか、市のHPでダウンロードも



水源コース他
通年



▲水源コースでは年に2回、ガイド付きのフットパスイベントも開催

県北エリア [菊池市]

きくちフットパス協議会

山里の絶景棚田や河童伝説が残る神社など、菊池川上流を巡る「水源コース」や田園風景が美しい「迫間コース」など、初心者から健脚まで楽しめる6つのフットパスコースをご用意。

☎きくちフットパス協議会事務局 (きくちふるさと水源交流館内/0968-27-0102)

のどかな水田を歩いて実感。菊池のお米がおいしい理由。



◀広く開放感あふれる和室にお泊り。入浴は近隣の温泉施設「阿蘇白 水温泉瑠璃」へご案内



①オーナーの高木さんと姉の上田さんがお出迎え
②こだわりの照明やインテリアで室内もおしゃれ

▲地元野菜や山菜を活かしたスローフードが評判。近くでとれるヤマメも絶品!

県北エリア【菊池市】

つばき庵

築60年の古民家を改装し、和室と和洋室の2タイプの客室をご用意。オーナーが作る郷土料理「おやき」が大人気で、道の駅などでも販売されるほど。調理体験もでき、美味しさの秘密を惜しげもなく親切丁寧に教えてくれる。

☎0968-41-8525 園菊池市重味3503-1 ■IN15時~18時/OUT10時 休不定 ①1泊朝食付き6000円~、2食付き※2名から予約可 ②九州道熊本ICより30分 ③3台

オーナーと一緒に野菜の収穫、郷土料理作りを楽しもう。

▶生まれたての仔牛をはじめ、いろんな動物たちと触れ合おう

阿蘇エリア【南阿蘇村】

体験民宿 なかむら牧場

南阿蘇村であか牛を飼育する「なかむら牧場」にお泊り。牧場見学のほか、牛の餌やりや子牛のミルクやり体験など、牧場ならではの体験をご用意。夕食は郷土料理またはあか牛や旬野菜のBBQを満喫。日帰り体験も。

☎090-8765-4874 園阿蘇郡南阿蘇村一閑858 ■IN15時/OUT10時 休不定 ①1泊2食付き大人1万2500円、高校生1万1900円、中学生10800円、小学生9100円、幼児6800円※4月~5月、9月~10月は1000円増、GW2000円増、素泊り中学生以上4400円 ②九州道熊本ICより50分 ③5台



癒し癒されのんびりと。 710頭の牛にヤギやポニー



▲2022年の夏にはテントサウナも導入
▶夕食では畑で収穫したばかりの新鮮な野菜などを炉端焼きで味わえる

囲炉裏料理にドラム缶風呂 築100年の古民家ライフ体験。

県央エリア【甲佐町】

竜野園藝

野菜の収穫体験や竹の竿での川魚釣り、満天の星を眺めながらのドラム缶風呂など、100年前の日本にタイムスリップしているかのような、ミニマムでシンプルな里山の暮らしが楽しめる。

☎080-7198-8472 園上益城郡甲佐町中横田2040 ■IN16時~21時/OUT9時 休不定 ①1泊素泊り6000円、朝食付きは1000円増、夕食付きは2000円増 ②九州道御船ICより15分 ③3台



▲お部屋は個室ではなく、大広間を襖と障子で仕切った形で利用



船釣りから魚のさばき方など 天草ならではの魅力を満喫。

▲維和島の西海岸沿いに建つ。お風呂からも海と雲仙普賢岳を一望

▼新鮮な刺身、煮付けやアラ汁など食事は海幸満載!

☎0964-58-0830 園上天草市大矢野町維和505 ■IN15時/OUT10時 休不定 ①1泊2食付き大人7500円~、小学生4500円~ ②九州道松橋ICより1時間20分 ③2台

天草エリア【上天草市】

釣耕苑

目の前がすぐ海と、釣り好きにはたまらない民宿。陸釣りはもちろん、オーナー所有の船で船釣りも。餌の付け方から魚の捌き方まで丁寧に教えてくれるため、子どもと一緒に楽しめる。かんきつ収穫などの体験も可能。



▲水産庁公認の釣りインストラクターが釣りを手解き



ニッポンの暮らしの原風景を知る、楽しむ

農林漁家 Special experience 民宿体験

とっておき体験 6



◀料理上手な妙子さんとクラシックカー好きな徹郎さん。樫木家は鎌倉武士の末裔で、座敷では先祖伝来の甲冑も見学できる
▼江戸末期の古民家に宿泊。15畳の座敷は、かつて養蚕場だったとか



▲玄関の横には宿名にもあるサボテンがよきよき

県南エリア【あさぎり町】

ゆっくりサボテン馬場のてっちゃん家

鎌倉時代から続く武家屋敷跡を今に残す上村城跡。その麓で「てっちゃん」こと樫木徹郎さん、妙子さんご夫婦が営む農家民宿。敷地内で野菜収穫や田植え、稲刈り体験など、農家の暮らしが体験できる。妙子さんの手作り料理はもちろん、多趣味な徹郎さんとの会話をしみながら囲む食卓でお腹も心も大満足。

☎0966-47-0220 園球磨郡あさぎり町上南3205 ■IN17時~18時/OUT10時 休不定 ①1泊2食付き中学生以上8500円~、4歳~小学生6500円~ ②九州道入吉ICより30分 ③5台



▲撮影時(2月)の夕食では、メインに緑大豆仕立ての豆乳しゃぶしゃぶが登場
◀清流・球磨川の地アユの甘露煮やごぼうの唐揚げなど、メインの脇を固める料理も絶品ばかり



▲摘んで実感。春菊の柔らかさ、そして爽やかな香り
◀冬~春は春菊や高菜にレタス、夏はキュウリやスイカなどの収穫も楽しめる

さつき畑で一緒にとった 元気な春菊、お鍋に入れよかね。

