



おいしい、楽しい、  
感動体験がいっぱい!



くまもと  
**農山**  
のうさん  
ぎよそん  
**漁村**  
あそび方ガイド



絶品のご当地  
特産品などを  
270名様に  
プレゼント!

#ふるさとくまもと  
スクラッチ&フォト

キャンペーン実施中!

2022年 11/19(土) ~  
2023年 2/18(土) まで

※詳しくは  
裏表紙をチェック!



イチゴ狩りシーズン到来！  
やっぱりもぎたてが一番。



## 1 フルーツ狩り

1年中、様々なフルーツが味わえる熊本県。季節ごとのフルーツ狩りを楽しませてくれる観光農園もいっぱい。12月～4月はイチゴやみかん狩りのシーズン。もぎたてをパクリ!は産地ならではの特権です。

## 2 農業体験

引っこ抜いたら大きなお芋がこんにちは。野菜の収穫体験をはじめ、農家さんと楽しむ農業体験。これをきっかけに野菜好きになる子どもたちも。今からはお鍋に欠かせない白菜などの冬野菜がお待ちかね。

おいしい野菜の育て方、  
収穫の仕方、教えます！



体験して、見て、  
食べて、泊って  
大満喫

# くまもとの 農山漁村で 楽しめること10

おいしいものだらけの熊本県。それは全部、農山漁村の自然や農林漁業を営む方々のおかげ。自然豊かな各地には、ワクワクと感動の出会いや体験がいっぱい。

## 5 料理体験・加工品

料理上手な地元の名人さんが作る、教えるおいしいごはん。

くまもとの農山漁村には、新鮮な野菜や魚などを活かしたおいしいごはんがたくさん。料理上手な地元の名人さんによる野菜たっぷりなだご汁やこんにやく作りなどの郷土料理教室も開講中です。



DO! WATCH! EAT! STAY!



## 7 動物たちとのふれあい

農業、漁業だけでなく、畜産業もくまもとの魅力の1つ。大自然の中、草原でのんびり草を食べるあか牛などに会えるほか、牛の乳搾りやエサやりなどの牧場体験が楽しめることも。

お乳を搾ってエサをあげて動物たちと仲良しになろう。

## 8 絶景

山間部の多いくまもとは、日本の原風景である棚田や田園風景が点在。さらに迫力の滝や渓谷、幻想的な雲海や朝霧の海など、農山漁村にはエモい風景がたくさん。

カメラ片手に  
出かけたくなる風景ばかり。



### 3 漁業体験

漁師さんと一緒に大海原へ  
おいしいお魚、釣れるかな？

有明海、八代海、天草灘の3つの  
海に面しているくまもと。そこに住む  
漁師さんたちが魚の釣り方やさばき  
方など、漁村の楽しさや暮らしの知  
恵なども教えてください。



羽釜炊きご飯や竹細工など  
山の暮らしや遊びを体験。

### 4 林業体験

丸太を割って薪を作っかまどに  
火を起し、大きな羽釜でご飯を炊  
いたり、山で刈った竹を使って竹ト  
ンポを作ったり。山の暮らしや文化  
を楽しみながら学んでみませんか？



### 6 農林漁家民宿

1日1~2組限定。暮らす  
感覚で農山漁村にお泊り。

農家さんや漁師さんなどが経営する民  
宿。中には一棟貸しタイプも。オーナー  
さんとの交流や旬の食材満載の食事、山  
で刈った竹を使った竹細工作り体験など、  
農山漁村の暮らしそのものを楽しめます。  
温かなおもてなしに心がほっこり。



### 9 産地直売所

農山漁村が誇るおいしいと  
すぐ技の品々をお土産に。

農山漁村の各地には、産地ならではの新鮮さとお  
得さが自慢の農産物直売所が点在。おいしいアレコ  
レだけでなく、うつわや木工、竹細工、無添加せっ  
けんにアクセサリなど、手作りの雑貨も充実。



### 10 フットパス

フットパスとは英国発祥の「歩くことを楽しむた  
めの小径」のこと。くまもとの農山漁村にも森林  
や田園、古い町並などを楽しむフットパスコースが  
多数あり、それらのガイド付きツアーも評判です。

ありのまま風景を楽しむ  
英国生まれのお散歩体験。



# 温泉地 近くで楽しめる

## 農山漁村



マジック  
釣り

玉名温泉  
近く

玉名温泉から車で30分の荒尾干潟で取れるマジック。シャコに似たヤドカリの一種で、その天ぷらは実に絶品！旬（春の終り～初秋）の時期には、毛筆を使った伝統漁体験も楽しめます。

みかん  
狩り

玉名温泉の南にある山間のみかんの一大産地。有明海を望みながらみかん狩りが楽しめる観光農園も多く、温州みかんやネーブルなど、さまざまな柑橘類の収穫体験が楽しめます。



上天草  
温泉郷  
近く

天草の海と魚を知り尽くす漁師さんの案内で沖合の大物を狙う船釣りや、釣りビギナーも楽しめる防波堤からのアジ釣りなど、いろんな魚釣り体験で旬の天草魚介をゲット！



魚釣り体験



玉名温泉

玉名市

上天草温泉郷

上天草市

天草市

下田温泉

湯の児温泉

水俣市

イルカ  
ウォッチング

下田温泉  
近く



天草下島の北部の沖合に暮らす約200頭ものミンナハンドウイルカたち。彼らの生態に詳しい地元の漁師さんが案内するクルーズツアーが大人気で、1年を通し楽しめます。

湯の児  
温泉  
近く

太刀魚  
釣り

海辺の温泉・湯の児温泉周辺で4月～11月の間楽しめる、太刀魚の一本釣り体験。船頭さんがエサ（きびなご）の付け方から釣り方まで、丁寧にレクチャー。引きの強さ、輝く魚体が大興奮！



人吉温泉  
近く

ラフティング

4月～10月の人吉遊びといえば日本三急流の1つ、球磨川でのラフティング。急流を下りつつ、滝に打たれたり、岩から川へ飛び込んだり。絶景、スリル、ワクワク満載の体験です。





おすすめ

# 体験

源泉総数・湧出量が全国5位の温泉王国・熊本県。例えば、以下の温泉地とセットでこんな体験はいかがですか？農山漁村でよく学び、たっぷり遊んで、温泉でさっぱりすれば、心も身体もリフレッシュ！

山鹿温泉  
近く



泥染め  
体験



山鹿が誇る奇岩名勝・不動岩。そのふもとの赤土を利用した泥染め体験。繊細で美しい色合いを持った、世界に1つだけのオリジナルハンカチやストールを作ってみませんか？

フルーツ  
狩り



植木温泉  
近く

フルーツの産地でもある植木町。直売所でも購入できますが、できれば観光農園で自ら収穫したい！冬～春はイチゴ、みかん、4月からは香り豊かなメロン狩りなど、1年を通して楽しめます。

山鹿温泉

黒川温泉

山鹿市

南小国町

植木温泉

熊本市

南阿蘇村

南阿蘇温泉郷

米炊き体験と  
里山ランチ



黒川温泉  
近く



黒川温泉の宿でも評判の南小国町産のお米。炊飯器でも十分おいしいけど、昔ながらのかまど炊きは、香り、甘みがより倍増！炊き立てご飯に添えられる山のおかずも絶品です！

人吉温泉

人吉市



水源巡り  
サイクリング



南阿蘇  
温泉郷  
近く

白川水源など、平成の名水百選に選ばれた水源が7つもある南阿蘇村。せっかくならレンタサイクルで水源巡りをしてみませんか？たまには寄り道しながら自分だけのお気に入りスポットを探すのも良し。

\*このほかにも、くまもとの農山漁村にはおすすめの体験が盛りだくさん！

泊って巡れば  
なお楽しい!

# 農山漁村1泊2日旅

## 天草エリア1泊2日旅

新鮮な魚介類と共に天草ならではの歴史や文化、アクティビティも満喫。

# 海

1日目



12:00

島の新鮮野菜と魚介類が  
たっぷりの天草ちゃんぽん。

長崎と並び日本三大ちゃんぽんと称される天草ちゃんぽん。たっぷりの野菜と魚介、鶏からのうま味たっぷりのスープを堪能して、農山漁村旅をスタート。



14:00

静かな漁村を見守り続ける  
世界遺産登録の教会を見学。

天草のキリタン文化を象徴する「崎津天主堂」。事前に連絡をすれば、ミサなどの教会行事のない9時～12時、13時～17時に教会内の見学も可能です。



16:00

島の暮らしを体験。漁村の  
お宅に「おじゃまします!」

宿泊は漁師が営む民宿で。宿から徒歩すぐ!の海で釣り体験も。天草の郷土料理が並ぶ夕食はもちろん、澄んだ空気に輝く満天の星もお楽しみに。

## 阿蘇エリア1泊2日旅

世界農業遺産に認定されている阿蘇で、人と自然の共生による豊かさを堪能。

# 山

1日目



12:00

うま味と柔らかさが際立つ  
ブランド牛・あか牛を丼で。

阿蘇エリアはブランド牛「くまもとあか牛」の一大産地。あか牛料理が味わえるお店やお宿も多く、特にロゼ色のステーキ肉が並ぶあか牛丼が人気。



14:00

四季折々の表情が楽しめる  
阿蘇の景勝・草千里ヶ浜へ。

夏は鮮やかな緑、冬は幻想的な白銀の世界と季節ごとにさまざまな表情を見せる草千里ヶ浜。3月上旬～11月末までは引馬による乗馬体験も楽しめます。



16:00

農家民宿で採れたて  
野菜入りのお鍋に舌鼓。

収穫したばかりの新鮮な野菜やお米で作られた食事は、つつい食べ過ぎてしまうほどおいしい!郷土料理づくりなど、様々な体験も楽しめます。

# 1 DAY

## 人吉日帰りドライブ

川の恵みを体感!グルメにアクティビティを満喫し、温泉で締める1日。

12:00



遊びの前の腹ごしらえに  
人吉名物のうなぎ料理を。

人吉市内にはうなぎ料理の名店がたくさん。球磨川で元気に遊ぶ前にしっかりパワーチャージ。



13:30



ぬくぬくゆったり  
こたつ船で球磨川くんだり。

12月～3月に登場する人吉の冬の風物詩。温かなこたつに入ってのんびりと、球磨川の冬景色を楽しみましょう。



16:00



温泉旅館や共同浴場で  
優しい肌触りの湯を堪能。

温泉旅館の立ち寄り湯のほか、昭和9年創業の元湯など、番台さんがいるレトロな共同浴場もおすすめ。



## 気軽に楽しめる!

# おすすめ海山ルート

せっかくなら泊りで、夜しか堪能できない農山漁村の食や風景なども楽しみませんか？海辺と山間での1泊2日旅と共に、気軽に行ける日帰り旅をご紹介します。



## 2日目



11:00

静かな海に浮かぶ無人島を目指し、シーカヤックでGO!

2日目は島遊びからスタート。ベテランガイドが案内するシーカヤックツアーでは、貝殻でできた無人島の上陸や古代の地層との遭遇なども楽しめます。



13:00

滞在中、1度は味わいたい天草魚介が満載の海鮮丼!

鯛やタコに車エビ、ウニに伊勢海老、マグロなど、天草魚介は実にバラエティー豊か。旬ネタを華麗に盛る井自慢のお店が多いのも、天草ならではの。



15:00

1泊2日でおしかったあれこれを直売所でGET。

6つの道の駅をはじめ、たくさんの直売所が点在する天草。朝どれの魚介や野菜、フルーツのほか、花の島と呼ばれる天草特産の生花などもぜひ注目を。



## 2日目



11:00

なかなか入れない牧野をマウンテンバイクで疾走!

ガイドと一緒に普段は入れない牧野に電動マウンテンバイクでライド。世界農業遺産や世界ジオパークに認定されている阿蘇の草原を体感。



13:00

そば街道を持つ南小国町でこだわりの手打ち蕎麦を啜る。

そば街道と呼ばれるエリアをはじめ、阿蘇産のそば粉などを使った手打ちにこだわるそば処がいっぱい。いろいろ回ってお気に入りの探してみてください。



15:00

旬の山の幸や地酒と共にジャージーソフトもバクリ。

旅の最後は道の駅や物産館へ。阿蘇の新鮮な野菜や漬物、あか牛やその加工品、さらに小国ジャージー牛のミルクを使ったスイーツなどをお土産に。

# おすすめ日帰り旅

## 1 DAY 美里町日帰りドライブ

くまものほぼ中央の美里町で、アウトドアなランチ、体験、温泉を。

11:00



いろいろ遊べる湖畔のキャンプ場でBBQランチ。

例えば美里の森キャンプ場なら、BBQと共に隣接するフォレストアドベンチャーでジップラインも楽しめます。

13:30



美しい棚田の中をのんびりゆったりフットパス。

棚田や茶畑、竹林の小道など、どこか懐かしい日本の原風景が楽しめる15のフットパスコースを用意。

16:00



フットパスの後は道の駅に併設の温泉施設でさっぱり。

直売所やレストランと共に温泉施設も持つ美里町内の道の駅。野趣あふれる大露天風呂に癒されましょう。

農山漁村で体感してくまもとの“おいしい”をGET!

# #ふるさとくまもと

スクラッチ&フォトキャンペーン実施中!

【開催期間】 2022年11/19(土) ~ 2023年2/18(土)まで

キャンペーン  
協賛の体験  
プランはここ  
からチェック



フルーツ狩りやフットパス、農林漁家民宿など、さまざまな体験が満載のくまもとの農山漁村。左のQRコード先で紹介のプランを楽しめば、くまもとの特産品などがもらえるチャンス!



※写真はイメージです。

体験先でスマホを使ってチャンスは2種類!



体験先でQRコードを読み取る。あ、当たり!

## A デジタルスクラッチ キャンペーン

各協賛施設で体験を楽しんだ後、施設内に設置されているQRコードを読み取るだけ。その場で金、銀、銅賞の当たりが出たら、後日、くまもとのおいしい特産品などをプレゼント。

### PRESENT

金賞 **20名様**  
(10,000円相当)

銀賞 **50名様**  
(5,000円相当)

銅賞 **100名様**  
(2,000円相当)

ハッシュタグをつけて  
インスタに投稿

## B フォトコンテスト キャンペーン

くまもとの農山漁村のおいしい、楽しい、エモいシーンなど、現地で体感した魅力が伝わる写真を「#ふるさとくまもと」[#スポット名]をつけてInstagramに投稿! 上位100名様に特産品などをプレゼント。運が良ければ、AとBでWゲットもあり!

#ふるさとくまもと  
#スポット名

### PRESENT

特選 **10名様**  
(県特産品  
10,000円相当)

入選 **90名様**  
(県特産品  
5,000円相当)



キャンペーンのお問合せは

#ふるさとくまもとスクラッチ  
& フォトキャンペーン事務局  
(株式会社リクルート内)  
shiori-migita@r.recruit.co.jp

このパンフレットに関するお問合せは

熊本県農林水産部農村振興局むらづくり課 ☎096-333-2415

発行者:熊本県  
所属:むらづくり課  
発行年度:令和4年度