



# 体感! うき時間

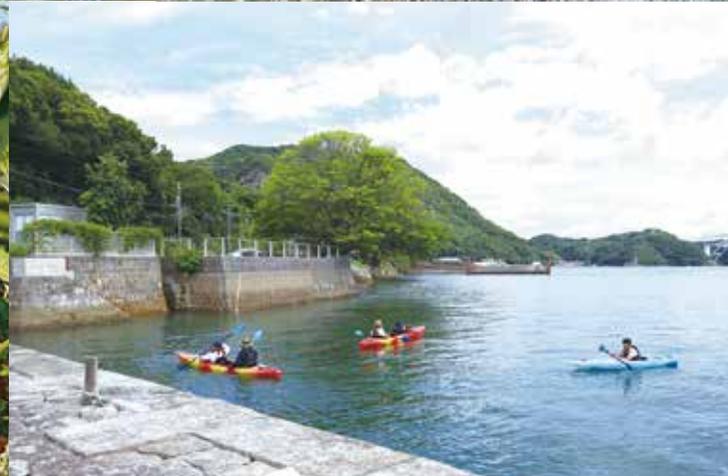
五感で楽しむ、  
宇城のまるごと体験旅



宇城地域は宇土市、宇城市、美里町。  
アクティブに体を動かす体験も、  
のんびり、ほっこりする体験も、  
絶景に感動する体験も、  
おいしいものを味わい尽くす体験も、  
ゼーンぶ宇城地域でできます。

## Contents

体感!うき時間MAP	p.02
食がぎゅっ!	p.04
食の体験カレンダー	p.09
大自然がぎゅっ!	p.10
自然の体験カレンダー	p.15
歴史・文化がぎゅっ!	p.16
ローカル線で行く 宇土半島の海と島よくばり旅	p.19
春を満喫! ゆったり楽しむ体験めぐり	p.20
ワクワクが続く! 体験づくしのアクティブ旅	p.21
実りの秋をめぐる ほっこり周遊旅	p.22
冒険と映えてテンションUP! 遊びつくす満喫コース	p.23
うと・うき・みさとスマートガイド	p.24
交通アクセス	p.25





五感で楽しむ、  
宇城のまるごと体験旅

# 体感! うき時間 MAP

- 紹介スポット
- コーススポット



# 食が ぎゅっ!



- 📍 熊本県宇土市走潟町1014
- ☎ 090-4392-1000(じろべえの観光農園)
- 🏠 不定休
- 📅 10名以上の団体は要予約  
個人は当日予約も可能だが、予約優先
- 🕒 約1時間 🅕 あり
- 💰 大人2,500円、小学生2,000円、幼児1,500円、2歳以下無料
- ⚠ ハイヒールはご遠慮ください。



ホームページ



Instagram



御輿来海岸公園のマテ貝掘り体験では、有明海ならではの潮干狩りを楽しめます。穴からぴょこっとマテ貝が顔を出す瞬間は、子どもも大人も夢中に。併設の公園には駐車場やトイレも整備されており、ファミリーでも安心。干潮時には砂浜に波模様浮かび、日没前と重なれば、夕日に輝く幻想的な景色の中で採貝体験を楽しめます。

## 砂の中で宝を探そう! マテ貝掘り体験

02  
map C-2



ホームページ

- 📍 熊本県宇土市下網田町
- ☎ 0964-27-0040(網田漁業協同組合)  
※問合わせは平日をお願いします。
- 🏠 不定休
- 📅 当日受付(団体については事前にご相談ください)
- 🕒 当日の干潮時間の前後3~4時間程度
- 🅕 あり
- 💰 中学生以上1,500円、小学生以下500円
- ⚠ 8月は資源保護のため、入漁禁止です。砂を掘れるクワ・スコップ等、穴に入れる塩(数キログラム)、バケツ、長靴をご持参いただき、汚れてもいい服装でご参加ください。

## 摘みたての甘さに感動! 旬のいちご狩り

01  
map B-4

### じろべえの観光農園

じろべえの観光農園では、シーズン中はいつでも複数品種のいちごを食べ比べできます。3つの広いハウスを開放しているので、ゆったりと回りながら食べ放題を満喫。誰でも手を伸ばしやすい高設栽培で、車いすの方も体験可能。直売所では新鮮ないちごや夏季限定の冷凍スイーツも販売され、季節ごとに違った楽しみ方ができる農園です。

## 薪の火起こしから楽しむ、 本格石窯ピザづくり

### 美里の森キャンプ場ガーデンプレイス

- 📍 熊本県下益城郡美里町畝野2999-1
- ☎ 0964-48-0158  
(美里の森キャンプ場ガーデンプレイス)
- 🏠 水曜(GW・夏休み・年末年始は開園)
- 📅 要予約(2日前まで)
- 🕒 約2時間 🅕 あり
- 💰 石窯貸出料金2,750円
- ⚠ 食材はお持ちください。

03  
map D-9



美里の森キャンプ場ガーデンプレイスでのピザ作り体験は、薪の火起こしから始まる本格的なプログラムです。ピザだけでなくパンや魚の塩窯焼きなど自由に窯を使えるのも魅力で、BBQハウスの一角にあるため大人数での利用にも最適です。春には桜を眺めながらの体験が特におすすめです。



ホームページ



Instagram

## 昔ながらの製法で仕込む、 安心・安全な味噌づくり体験

### 道の駅 美里「佐俣の湯」内 農産物加工所

04  
map D-8

道の駅美里「佐俣の湯」内の農産物加工所では、添加物を使わない昔ながらの製法による味噌作り体験が楽しめます。麴を仕込み、煮た大豆と塩を合わせる工程を学びながら、地域に受け継がれてきた伝統の食文化に触れることができます。なお、発酵の温度管理の関係から、体験できるのは3月限定です。

- 📍 熊本県下益城郡美里町佐俣705
- ☎ 090-9495-0584(株式会社きこり)
- 🏠 不定休
- 📅 要予約 🕒 約4時間 🅕 あり
- 💰 1人2,000円
- ⚠ 3日前から納豆には触らないでください。中学生以上から体験可能です。エプロン、マスク、帽子又は三角巾をご持参ください。





## もぎたてみかんを お腹いっぱい! みかん狩り体験

05

map D-2

### 蓑田観光農園

蓑田観光農園では、巨峰、シャインマスカットなどのぶどうや、温州みかん、レモンなどの柑橘類を手掛けています。毎年10月中旬から12月上旬頃に体験できるみかん狩りでは、もぎたてをその場で楽しみ、持ち帰りも1kg500円とリーズナブル。産地ならではの美味しさに感動すること間違いなし。

📍 熊本県宇城市三角町波多3063-1

☎ 090-4510-3804(蓑田観光農園)

🏠 不定休

📅 要予約 🕒 約1時間 🅕 あり

💰 大人500円、子ども400円、2歳以下無料  
(持ち帰りは500円/kg)

📌 長袖、長ズボン着用、スニーカー等歩きやすい靴でご参加ください。



Instagram



## 九州唯一! ヤマトシジミ採りと 環境学習

### 宇城市小川町住吉

不知火海の海水と山の清流が混じり合う砂川で、九州唯一の天然ヤマトシジミ採りを楽しめます。500円玉ほどの大きさにもなるシジミに触れ、豊かな自然の恵みを実感。現地では採取体験だけでなく環境学習も行われ、水環境の大切さについて学べるのも魅力。なお、シジミ採り、環境学習共に団体利用が優先となるため、参加の際は事前に確認をお願いします。



06

map D-5

📍 熊本県宇城市小川町住吉

☎ 0964-33-5372(松橋小川漁業協同組合)

🏠 不定休

📅 要予約 🕒 約1~3時間 🅕 あり

💰 1人1,000円(持ち帰りは2,000円/袋)

📌 長靴、タオル、バケツ、熊手等をお持ちいただき、汚れてもいい服装でご参加ください。



ホームページ



Instagram

## いちごも動物も花も楽しめる、 笑顔いっぱい農園体験

### ウキウキランラン観光農園

ウキウキランラン観光農園では、自社温室で丁寧に育てた完熟いちごを高設栽培で快適に摘み取っていただけます。さらに、胡蝶蘭が咲き誇るハウスでは、花々に囲まれてゆったりとした時間を過ごせます。園内では、ヤギの“ゆきちゃん”一家が暮らしており、摘み取ったいちごのヘタを食べてくれる姿も人気。夏にはブルーベリーやイチジク狩りも楽しめます。

📍 熊本県宇城市三角町戸馳208

☎ 0964-53-0752(ウキウキランラン観光農園)

🏠 不定休

📅 要予約(WEB・電話)

🕒 約1時間 🅕 あり

💰 大人2,500円、小学生2,000円、幼児1,500円、2歳以下無料

07

map E-2

## 自然の食材を使い、 五感で味わう 食と農の体験

### 食と農の体験塾

08

map D-1

食と農の体験塾では、自然の食材を使った本格的な食づくりを体験できます。国産小麦のピザやクッキー、羽釜で炊くご飯、旬野菜のスープなど、薪をくべて仕上げる料理は格別。子どもから大人まで楽しめるプログラムで、五感を通じて食の大切さを学べると共に、季節ごとに食材が変わるため、訪れるたびに新しい味わいに出会えます。

📍 熊本県宇城市三角町宮崎 ☎ 090-2583-8060(宮田農園)

🏠 不定休 📅 要予約

🕒 約2時間半 🅕 あり

💰 (39名以下)大人1,200円、子ども(3歳~小学生)1,200円  
(40名以上)大人1,200円、子ども(3歳~小学生)1,000円

📌 エプロンと三角巾をお持ちください。



ホームページ

## 季節の野菜で彩る! 石窯ピザづくり体験

### 元気の森かじか

元気の森かじかのピザ作り体験は、熊本県産の季節野菜を使った本格的な食体験です。準備された生地を伸ばし、お好みのトッピングをして石窯へ。約3分でアツアツのピザが焼き上がります。短時間で楽しめるので子どもも安心して参加でき、形やトッピングにこだわった自分だけのピザづくりを楽しめます。



📍 熊本県下益城郡美里町払川1675

☎ 0964-46-3993(元気の森かじか)

🕒 水曜

📅 要予約(2週間前まで)

🕒 約1時間 🅕 あり

💰 1枚1,650円(大人・子ども)

❗ 3歳以上から体験可能です。エプロン、三角巾をご持参ください。小麦粉アレルギーの方のご参加はご遠慮ください。

09  
map E-7



ホームページ



Instagram



## 幼児から楽しめる! 安心安全の本格うどんづくり

### 元気の森かじか

小麦粉と塩水をこね、足で踏んで生地を仕上げ、専用の製麺機で麺にするまでを体験できます。包丁を使わないので小さな子どもでも安心。茹でる作業はスタッフが行うため、誰でも気軽に参加できます。さらに600円を追加すると、いなり寿司やかき揚げが付いたうどん定食にグレードアップ可能。

📍 熊本県下益城郡美里町払川1675

☎ 0964-46-3993(元気の森かじか)

🕒 水曜

📅 要予約(2週間前まで) 🕒 約1時間 🅕 あり

💰 1人1,100円(大人・子ども)

※定食希望の場合は+600円/1人

❗ 3歳以上から体験可能です。エプロン、三角巾をお持ちください。小麦粉アレルギーの方のご参加はご遠慮ください。

10  
map E-7



宇土・宇城・美里

季節で楽しむ

## 食の体験カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
いちご狩り (じろべえの観光農園)	●————→											
マテ貝掘り体験	●————→								●————→			
本格 石窯ピザづくり	●————→											
味噌づくり体験			●									
みかん狩り										●————→		
ヤマトシジミ採り				●————→					●————→			
いちご狩り (ウキウキランラン 観光農園)	●————→											
食と農の体験	●————→											
石窯ピザづくり 体験	●————→											
本格 うどんづくり	●————→											

# 大自然がぎゅっ!

## 世界文化遺産を海から楽しむカヤック体験



ホームページ

### 三角西港

三角西港カヤック体験では、歴史を感じさせる港の美しい石積みの埠頭や水路と共に、天草の海と島が織りなす、壮大な景色を満喫できます。波が穏やかで初心者でも安心して楽しめることも魅力で、歴史的な港町の風情と自然の景観を同時に味わえる、注目のアクティビティです。

- 📍 熊本県宇城市三角町三角浦
- ☎ 0964-32-0020 (宇城市観光物産協会)
- 🕒 不定休
- 📅 要予約 (1週間前まで)
- 🕒 約2時間 **P** あり
- 💰 1人4,000円
- ❗ 12歳以上から体験可能です。濡れてもいい服装でご参加ください。

11  
map D-1



## 天草と八代海を一望、心に残る登山体験

### 三角岳

宇土半島の西端にそびえる標高406mの三角岳。登山道にはロープや岩場もあり、冒険気分を味わえます。天草の島々や八代海を一望でき、初心者でも達成感と絶景を楽しめるスポットです。登山イベントも不定期で開催されます。イベントについては、宇城市のHPをご確認ください。



ホームページ

- 📍 熊本県宇城市三角町
- ☎ 0964-32-1604 (宇城市商工観光課)  
0964-53-1111 (宇城市三角支所)  
※問い合わせは平日をお願いします。
- 📅 自由登山: 不要 イベント開催時: 要予約
- 🕒 約2時間~2時間30分 **P** あり (宇城市三角支所駐車場)
- 💰 自由登山: 無料 イベント開催時: 内容により有料
- ❗ 動きやすい服装、登山靴でご参加ください。事前にコース、天気予報などを確認し、体力に合ったスケジュールでご参加ください。

12  
map D-1

## 地域の仕事を体験し、美里町のファンになる交流プログラム

### 美里町内一円

美里版ワーキングホリデーは、農作業や林業など美里町での人々の生業を実際に手伝う体験型プログラムです。地域での作業を通して町の暮らしを知り、交流を重ねることで美里町の魅力を感じていただけます。地域とのつながりを深めながら、美里町の新たな魅力を発見できる人気のプログラムです。



13

- 📍 熊本県下益城郡美里町内一円
- ☎ 0964-27-9850 (美里まちづくり公社)  
※問い合わせは平日をお願いします。
- 🕒 不定休 **予** 要予約
- 🕒 約3~6時間 (作業内容による) **P** あり **¥** 無料
- ❗ 申し込み後、体験受入家庭と調整します。タオルや着替え等をお持ちいただき、汚れてもよい作業着でご参加ください。



## ありのままの地域を歩いて楽しむ、心に残るフットパス体験

### 美里町内一円

美里フットパスは、地域に残る自然や暮らしのありのままの姿を楽しみながら歩く活動です。歩き方や楽しみ方は参加者次第で、自分のペースで地域を身近に感じられるのが魅力。例年、秋から春にかけてはイベントも開催。春は満開の桜を眺めながら、秋は黄金色に輝く棚田を歩くなど、その季節ならではの景色もおすすめです。イベントについては、美里まちづくり公社のHPをご確認ください。

14

- 📍 熊本県下益城郡美里町内一円
- ☎ 0964-27-9850 (美里まちづくり公社) **ホームページ**  
※問い合わせは平日をお願いします。
- 📅 セルフガイド (自由散策): 不要 イベント開催時: 要予約
- 🕒 約1時間半~3時間 (コースによる) **P** あり
- 💰 セルフガイド (自由散策): 無料 イベント開催時: 内容により有料 (1人2,500円程度)
- ❗ 歩きやすい服装でご参加ください。





## 自然と遊ぶ冒険旅! 温泉付きスラッシュトレッキング

### 津留川

さまたん渓谷スラッシュトレッキングは、川遊びを楽しみながら渓谷を歩き進むリバートレッキングです。流れに身を任せたり、飛び込んだりと自然の中で思い切り遊べるのが魅力。体験後は、温泉「佐俣の湯」で心も体もリラックス。美里町の銘菓「石橋サブレ」の嬉しいお土産付き。

📍 熊本県下益城郡美里町佐俣705

☎ 090-9568-8866 (Go Nature)

📅 不定休  要予約

🕒 約2時間  あり

💰 1人8,800円

⚠ 小学校1年生から体験可能です。水着、長袖ラッシュガード、着替えをお持ちください。



ホームページ



Instagram



15  
map D-7



## 穏やかな湖で楽しむ、 安心のSUP体験

### 緑川ダム湖

肥後みどりかわ湖SUP体験は、静かなダム湖で初心者でも楽しめるアクティビティです。水位によっては湖畔に上陸し、滝を浴びる特別な体験もできます。ボードから飛び込んだり滝浴びをしたりと水遊びをしながら楽しめる夏の時期は特におすすめ。

📍 熊本県下益城郡美里町畝野3456

☎ 096-221-9869 (Go Nature)

📅 不定休  要予約

🕒 約2時間  あり  1人6,000円

⚠ 小学校4年生から体験可能です。着替えをお持ちいただき、濡れてもよい服装でご参加ください。



ホームページ



Instagram

16  
map D-9

## 広いダム湖で 開放感たっぷりの カヤック体験

### 緑川ダム湖

肥後みどりかわ湖カヤック体験では、谷の奥に滝を探したり、やまびこ体験に挑戦したりと自然を満喫できます。穏やかな湖面は初心者でも安心で、船上ティータイムも魅力。ガイドが撮影した写真のプレゼントも付いています。春は桜、夏是水遊び、秋は紅葉と季節ごとに様々な景色も楽しめます。

📍 熊本県下益城郡美里町畝野3456

☎ 096-221-9869 (Go Nature)

📅 不定休  要予約

🕒 約2時間  あり

💰 タンデムカヤック(2人乗り):1人5,500円  
シングルカヤック(1人乗り):1人6,000円

⚠ 3歳から体験可能です。着替えをお持ちいただき、濡れてもよい服装でご参加ください。

17  
map D-9



ホームページ



Instagram



## スリルと感動が待つ！ 森と湖を舞台にした 絶景アクティビティ

### フォレストアドベンチャー・美里

フォレストアドベンチャーは、専用のハーネスを着用し、コースを進んでいくフランス発祥のアウトドアパークです。フォレストアドベンチャー・美里は、熊本県唯一のフォレストアドベンチャーです。

18

map D-9

📍 熊本県下益城郡美里町畷野3083-1

☎ 080-8387-3310(フォレストアドベンチャー・美里)

🕒 不定休 📞 要予約 📍 あり



ホームページ



Instagram



#### ● アドベンチャーコース

アドベンチャーコースは、森の高低差を活かした最も難易度の高いコースで、ネットに飛びうつるターザンリングや高さ15mから飛び降りるミノムシシュートなど、迫力満点のアクティビティがそろっています。

🕒 約2時間～2時間半 🏷 1人4,000円

⚠ 身長140cm以上または小学校4年生以上、体重110kg未満の方が体験可能です。汚れても良い動きやすい服装でご参加ください。

#### ● ジップトリップコース

ジップトリップコースでは、日本初のダム湖横断ジップスライドを体験できます。1本のジップスライドとしては日本一の長さを誇り、正面に広がる棚田も絶景。滑るだけのシンプルなコースなので、時間が限られている方や体力に自信のない方でも安心して楽しめます。

🕒 約30分～1時間 🏷 1人3,000円

⚠ 身長140cm以上または小学校4年生以上、体重110kg未満の方が体験可能です。汚れてもよい動きやすい服装でご参加ください。

#### ● キャンピーカーコース

2025年3月に新登場したキャンピーカーコースは、身長110cmから参加できる難易度を抑えたコースです。小さな子どもから大人まで幅広い世代が楽しめるよう設計されています。約100mを超えるジップスライドがおすすめ。

🕒 約1時間～1時間半 🏷 1人3,000円

⚠ 身長110cm以上、体重110kg未満の方が体験可能です。汚れてもよい動きやすい服装でご参加ください。



宇土・宇城・美里

季節で楽しむ

## 自然の体験カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
三角西港 カヤック体験					●	→						
三角岳登山体験	●	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
美里版 ワーキングホリデー	●	→	→	→	→							
美里 フットパス体験	●	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
スプラッシュ トレッキング					●	→						
緑川ダム湖 SUP体験					●	→						
緑川ダム湖 カヤック体験					●	→	→	→	→	→	→	→
フォレスト アドベンチャー・ 美里	●	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→

# 歴史・文化 が ぎゅっ!

## 手作りバチで 迫力の和太鼓演奏体験

### 宇土市大太鼓収蔵館

宇土市大太鼓収蔵館では、国の重要有形民俗文化財「雨乞い大太鼓」に直接触れ、叩き、音を体感することができます。2025年からは、新たに手作りバチの制作と、そのバチを使った和太鼓演奏が楽しめるプログラムがスタート。作ったバチはお土産として持ち帰ることができます。



📍 熊本県宇土市宮庄町406-2

19  
map C-4

☎️ 【施設】0964-22-1930(宇土市大太鼓収蔵館)  
【体験プログラム】080-8582-2982(太鼓芸能集団袖衣)

🏠 【施設】月曜(祝日の場合翌日)、年末年始  
【体験プログラム】不定休

📅 要予約(2週間前まで) ⌚ 約1時間半 🅕 あり

💰 大人16,500円、6歳~18歳11,000円  
※見学のみは入館料200円(20名以上の団体は160円、65歳以上及び中学生以下は無料)

❗ 体験プログラムに参加する場合は、タオルや着替えをお持ちのうえ、動きやすい服装でご参加ください。



施設  
ホームページ



施設  
Instagram



体験プログラム  
ホームページ



体験プログラム  
Instagram



📍 熊本県宇土市下網田町160

☎️ 0964-27-0777(蒼土窯工房)

🏠 不定休 📅 要予約

⌚ 約1時間 🅕 あり

💰 2,000円

20  
map C-3

❗ 小学校1年生から体験可能です。  
また、4名以上でご参加いただけます。  
汚れてもよい服装でご参加ください。



## 季節の葉を映す、 世界にひとつの皿づくり

### 蒼土窯工房

草木捺彩陶の蒼土窯工房で楽しめる皿づくり体験は、自然の葉を使ったオリジナル作品が作れる人気の体験プログラムです。粘土に採取した葉を押し当て、石膏で形を整えます。後日、窯元が絵付けと焼き上げを行い、自分だけの皿が完成。季節ごとに葉が変わるため、同じ作品は二度とできないのも魅力。



ホームページ

## 手びねりで楽しむ 本格陶芸体験!

### 陶工房あねもね

初心者でも気軽に本格的な陶芸体験が楽しめます。粘土を手で回しながら形を整え、マグカップや湯のみ、花瓶など自由な作品づくりに挑戦できます。彫る・削る・押すなど多彩な作業を通して、自分だけの器が完成する過程はワクワクの連続。完成した作品は後日焼き上がり、お渡し。



📍 熊本県宇土市岩古曾町2740-5

☎️ 090-2710-5402(陶工房あねもね)

🏠 不定休

📅 要予約

💰 2,500円

⌚ 約2時間

🅕 あり

❗ 汚れてもよい服装でご参加ください。

21  
map C-5



ホームページ



## 歴史と文化に出会う、宇土まち歩き

### 宇土市内中心街周辺

歴史的遺跡や文化財をガイドとともに巡る「まち歩き体験」が楽しめます。船場橋や旧高月邸、宇土城跡など、宇土市の歴史を学べるのが魅力。西岡神宮では日本一大きなおみくじにも挑戦できます。轟水源、大太鼓収蔵館など、暮らしたり祈りに根差した文化財も見どころ。



ホームページ

📍 熊本県宇土市内中心街周辺

☎️ 0964-27-3329(宇土市商工観光課)  
※問い合わせは平日にお願いします。

🏠 不定休 📅 要予約

⌚ 1時間から(ご希望に応じて) 🅕 なし

💰 (10名まで)最初の2時間2,000円  
(11~20名まで)最初の2時間3,000円  
1時間延長毎に1,000円追加。  
21名以上は要相談。

❗ 飲み物ご持参のうえ、歩きやすい服装でご参加ください。

22



## 音にしびれる和太鼓体験

### 宇賀岳鬼岩太鼓

宇城市松橋町にある宇賀岳古墳「鬼の岩屋」に由来して名付けられた宇賀岳鬼岩太鼓。ここでは、迫力ある和太鼓の響きを体感できます。太鼓は約20基あり、自由に叩いて楽しむことはもちろん、基本のリズム練習にも挑戦可能。全身に響く音の迫力と、和太鼓ならではのリズムの力強さを存分に味わえます。

23  
map C-5

- 📍 熊本県宇城市松橋町豊福1786 (サンアビリティーズ音楽室内)
- 📞 090-7390-1760 (宇賀岳鬼岩太鼓)
- 🕒 体験は火曜と金曜20~22時に可能
- 👤 要予約
- 🕒 約1時間
- 🅑 あり
- 💰 無料
- 📢 動きやすい服装でご参加ください。



Instagram

## 土のぬくもりを楽しむ 極小一輪挿しづくり体験

### かずわら窯

静かな山あいなたたずむ工房で、極小一輪挿しづくりを気軽に楽しめます。ふるさと納税の返礼品にも選ばれる人気の一輪挿しを、自分の手でつくれるのが魅力です。仕上げた作品は、工房で丁寧に焼き上げられ、2~4カ月後に自宅へ届きます。敷地内の桜が咲き誇る春は特におすすめ。

24  
map D-4

- 📍 熊本県宇城市不知火町長崎1229
- 📞 090-1924-6320 (かずわら窯)
- 🕒 不定休
- 👤 要予約 (5日前まで)
- 🕒 約1時間~1時間半
- 🅑 あり
- 💰 5,000円 (送料込み)
- 📢 小学校4年生から体験可能です。タオルをお持ちください。



## ローカル線で行く 宇土半島の海と島よくばり旅

09:00 Start

熊本駅 → 三角駅

移動手段 JR三角線  
所要時間 約60分  
海へ向かうローカル線の旅がスタート。



10:10

三角駅 → 戸馳島

移動手段 レンタサイクル (又はタクシー)  
所要時間 約30分  
戸馳大橋を渡り、海の景色を楽しみながらサイクリング。



10:40-11:40

ウキウキランラン 観光農園

冬~春はいちご狩り、夏はブルーベリー狩りが楽しめます。ヤギとのふれあいも人気。



11:50

戸馳島 → 三角駅

移動手段 レンタサイクル (又はタクシー)

所要時間 約30分  
戻りのサイクリング。海風を感じながら三角駅へ。



13:40

三角駅 → 住吉駅

移動手段 JR三角線  
所要時間 約30分

のどかな沿線風景を満喫。6月には住吉駅周辺に紫陽花が咲き誇ります。



ランチ!



12:30-13:30

天草ちゃんぽん千蘭

移動手段 徒歩  
行列ができる名店。天草大王の旨味が溶け込んだちゃんぽんは必食。



三角駅の手街珈琲でコーヒーをテイクアウトし、帰りの列車へ。

14:10

住吉駅 →

ジンベエ像・長部田海床路

移動手段 徒歩 (又はタクシー)

所要時間 約25分

干潮時に海の中から道が見れる幻想的なスポット。隣の家藻セレクトショップOKAGESAMA MOBAもおすすめ。



16:35

住吉駅 → 熊本駅

移動手段 JR三角線  
所要時間 約30分  
夕暮れの車窓を楽しみながら熊本駅へ。



Finish

# 春を満喫!

## ゆったり楽しむ 体験めぐり

12:10-13:15

約10分

マリキータ

落ち着いた雰囲気店内で  
野菜たっぷりのランチを。



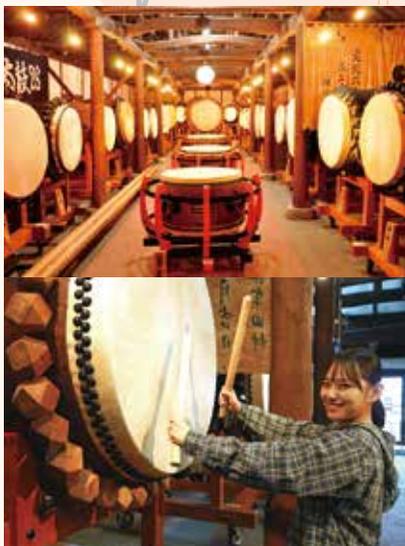
約15分



13:30-14:30

宇土市大太鼓収蔵館

雨乞い大太鼓の  
迫力ある響きを体験。



09:20 Start

熊本駅前発  
(レンタカー)

約40分

10:00-11:00

じろべえの観光農園

複数品種のいちごを  
贅沢に食べ比べ。

約15分

11:15-12:00

立岡自然公園

約2千本の桜並木があり、  
県下屈指の花見スポット。



約30分

15:00-16:00

道の駅宇土マリナーおこしき館

採れたての旬の農・海産物がず  
らり。旅のお土産探しに最適。

約10分

16:10-17:00

御奥来海岸展望所

日本の渚百選・夕  
陽百選に選ばれた  
景勝地。潮が引いた  
海岸の砂地に三日  
月型の模様が見れ  
ます。

約60分

18:00 Finish

熊本駅前  
(レンタカー返却)



# ワクワクが続く! 体験づくりの アクティブ旅

09:30 Start

熊本駅前発  
(レンタカー)

約60分

10:30-12:00

元気の森かじか

石窯で焼き上げる  
ピザづくりに挑戦。



約20分

12:20-15:00

津留川

清流を歩いて進む  
スプラッシュトレッキング。  
涼しさと冒険気分を  
全身で味わえます。



15:00-16:30

道の駅 美里「佐保の湯」  
直売所「わくわく館」

温泉で心身をリフレッシュ。  
併設の直売所では、  
地元の特産品をお土産に。

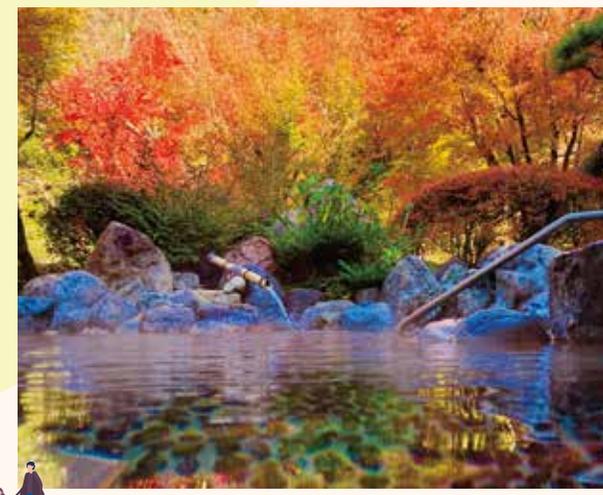


約60分

Finish

17:00

熊本駅前  
(レンタカー返却)





宇城地域の観光情報まるわかり!

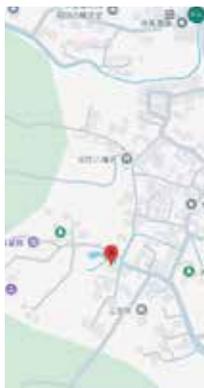
# うと・うき・みさと スマートガイド

宇城地域の観光をより楽しく、便利にしてくれるデジタルガイド。  
ナビ機能やジャンル検索、音声案内など、  
多彩な機能で旅先の魅力をスムーズに発見できます。



## 現地まで ナビゲーション

観光地をわかりやすく解説し、ナビボタンで目的地までスムーズに案内します。



## 目的から選べる 便利検索

「食べる」「買う」「見る」「遊ぶ」「泊まる」のジャンル検索で知りたい情報がすぐに見つかります。



## 旅先で便利な 音声案内

現地で聞ける音声ガイドが、歩きながらの観光をより快適で楽しい時間してくれます。



## 迫力の動画も 視聴できる

宇城地域を代表する絶景スポットを、臨場感あふれる動画で楽しめます。



# 宇城地域への交通アクセス

## 九州新幹線・JR鹿児島本線でお越しの場合



### 博多方面から



### 鹿児島方面から



## 自動車でお越しの場合

### 九州各地から

- 太宰府 I.C → 松橋 I.C 約 70 分
- 佐賀大和 I.C → 松橋 I.C 約 80 分
- 長崎 I.C → 松橋 I.C 約 140 分
- 大分 I.C → 松橋 I.C 約 155 分
- 宮崎 I.C → 松橋 I.C 約 120 分
- 鹿児島 I.C → 松橋 I.C 約 115 分

### 熊本県内各地から

- 菊水 I.C → 松橋 I.C 約 30 分
- 植木 I.C → 松橋 I.C 約 23 分
- 熊本 I.C → 松橋 I.C 約 15 分
- 益城熊本空港 I.C → 松橋 I.C 約 12 分
- 八代 I.C → 松橋 I.C 約 12 分
- 人吉 I.C → 松橋 I.C 約 41 分
- 熊本駅 (国道3号線利用) → 松橋 I.C 約 30 分

