

# 指宿大好き体験 ガイドブック

Vol.10

Ibusuki Daisuki Taiken Guidebook

教育旅行・体験学習・環境学習・研修旅行



## 指宿大好き体験協議会

〒891-0405 鹿児島県指宿市湊一丁目3番2号吉永ビル2階(NPO法人指宿観光&体験の会)  
TEL.0993-23-8800 FAX.0993-23-8801

<https://www.ibusukitaiken.com>



# 「好き」がもっと広がる 指宿市。

指宿市は、鹿児島県の薩摩半島南端部に位置し、鹿児島湾（錦江湾）から東シナ海に臨む海岸線にあります。火山の恵みである温泉の泉源数は1,000箇所を超え、中でも砂むし温泉は指宿の名物となっています。さらに、薩摩富士と呼ばれる開聞岳や九州最大のカルデラ湖である池田湖など美しい景観にも恵まれています。

また、年間平均気温は、暖流の影響で約18℃と温暖であることから、日本一の生産量を誇るソラマメやオクラなどの野菜や、マンゴーなどの熱帯果樹の栽培が盛んです。

指宿大好き体験は、小学生以上を対象としており、これらの豊かな地域資源を生かした産業体験や自然・歴史体験を、地域の人々と連携しながら、おもてなしの心をもって提供いたします。

本市での体験が思い出深いものになれば幸いです。修学旅行や研修旅行などでのご利用を、地域をあげて心よりお待ちしております。

## もくじ

2-3P ● 指宿市で学べること  
● 指宿が誇る自然・食・歴史・文化



4-5P

### NATURE 自然体験

- ① ポートクルージングピックマール&メガサップ
- ② 池田湖シーカヤック&SUP
- ③ 国立公園を歩こう！指宿市内の5kmフラットコース
- ④ 暖温泉散策&スメ体験
- ⑤ 指宿名物砂むし温泉
- ⑥ 規格外野菜収穫体験
- ⑦ 森林間伐
- ⑧ 手もみ茶体験
- ⑨ いちご収穫
- ⑩ 珍しい野菜収穫体験
- ⑪ 季節野菜の収穫体験  
(夏：オクラ、冬：豆類)
- ⑫ かつお節製造工場見学
- ⑬ 魚釣り

6-7P

### CRAFT 工作体験

- ⑭ ハーバリウム作り
- ⑮ コケリウム作り
- ⑯ フラワーアレンジメント（リース作り）
- ⑰ オクラの手すきハガキ作り
- ⑱ 火山の宝石「オリビン」採取
- ⑲ 木工作り
- ⑳ 銅板で作る トントンキーホルダー作り
- ㉑ 薩摩焼の窯元から教わる手びねり
- ㉒ シルク組紐ストラップ作り
- ㉓ 世界に1枚の藍染めハンカチ作り
- ㉔ 草木染め



7P

### CULTURE 文化体験

- ㉕ フラレッサン
- ㉖ 薩摩の彫刻「薩摩示現流」体験
- ㉗ 古代人のネックレス作り
- ㉘ 不動山青隆寺庭園&ヨガ体験

8-9P

### COOKING 調理体験

- ㉙ 地元の家庭の味 さつま揚げ作り
- ㉚ カツオのたたき作り
- ㉛ 旬の野菜を使ったホットサンド作り
- ㉜ 田舎料理作り
- ㉝ 野菜スイーツ作り
- ㉞ 黒豚100%パティのハンバーガー作り
- ㉟ 溶岩プレートで作るピザ
- ㊱ オクラうどん打ち
- ㊲ さつまいもチップ作り
- ㊳ 季節野菜とじゃがいものガレット作り
- ㊴ 知覧茶こんにやく作り



10-11P ● 指宿市アクセス MAP

**アイコン凡例**

- 時期
- 所要時間
- 受入人数
- 飲食有無
- 体験料金(税込)

### 体験で関わる SDGsの取り組み

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



持続可能な開発目標（SDGs：Sustainable Development Goals）とは、2001年に策定されたミレニアム開発目標（MDGs）の後継として、2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない（leave no one behind）」ことを誓っています。持続可能な社会の創り手となるべく、自分たちが社会のために何ができるか、社会の一員としての役割を考え、社会とのつながりを見つけられるように関連するSDGsの17の目標のロゴマークを記載しています。

## 指宿が誇る自然・食・歴史・文化

### 池田湖・開聞岳



大昔の火山活動によってできた九州最大の湖で、湖畔からは薩摩富士と称される「開聞岳」を望むことができます。体長2m、胴回り50cmの大うなぎが生息しており、幻の怪獣「イッシー」の湖としても有名です。

### 橋竿礼川遺跡



約1,500年前の古墳時代の集落跡が発見された国指定史跡です。公園内には8世紀頃の竪穴式住居が4棟復元されています。隣接する考古博物館では、遺跡から発掘された土器や石器などの出土品が展示されています。

### 砂むし温泉



砂むし温泉は浴衣を着たまま、温泉熱で温められた砂に包まれる世界でも珍しいユニークな入浴法です。海岸に湧く高温の温泉で温められた砂に埋まると、10分ほどで汗が吹き出し、デトックス効果抜群です。

### 産節（本枯本節）



指宿は全国でも有数の産節の産地です。その中でも最高級品である本枯本節は、指宿が全国の約8割の生産量を誇ります。熟練した技と伝統的な製法を守り、4カ月から半年の時間と手間をかけてじっくりと作られています。

### そうめん流し



くるくる回るそうめん流しは鹿児島名物で、ここ指宿市が発祥の地。「平塚の名水百選」に選ばれた唐船峽湧水が流れています。定番の定食メニューはニジマスの塩焼き、鯉こく、鯉のあらいにおにぎり。夏場は行列が出来るほどの人気です。

### オクラ



指宿市はオクラの生産量日本一。ビタミンやミネラルなどの栄養価が高く、便通改善やダイエット効果があります。また、オクラ漬けやオクラパウダー、ホウキジュ、化粧品などの加工品も造られています。

### 薩摩焼



400年ほど前、薩摩藩主島津義弘が李朝陶工を連れ帰ったことに始まります。国の伝統工芸品にも指定されており、錦手や上絵などが施された白薩摩と素朴な温もりを感じさせる黒薩摩があります。





雄大な自然の恵みを体感し、心と身体を健康に導く。



時期 所要時間 受入人数 飲食有無 体験料金(税込) ※体験内容や料金は、予告無しに変更になる場合がございます。

マリナクティビティを  
楽しもう!



池田湖パワースポットを巡る!

### ① ボートクルージングピクニック&メガサップ

パワースポットを巡るボートクルージングピクニックと、メガサップorシーカヤック、そしてジェットスキーでのピクニックは乗り放題で、九州最大のカルデラ湖である池田湖を楽しむことができます。

**体験 DATA** 通年 2時間 5~40人 (40人超は要相談) なし 3,500円

**実施場所** 池田湖マリーナ WARNA

**当日の服装・持参するもの**

- 水着(濡れてもよい服装) ●帽子(熱中症対策) ●着替え ●フェイスタオル ●バスタオル
- 靴(移動用と水上での体験用)※ 体験用はサンダル不可。但し、踵の付いているものは可
- ※ ライフジャケット装着での体験となります

**SDGとの関わり**

池田湖 PPK動画 YOUTUBE

### ③ 国立公園を歩こう! 指宿市内の5kmフラットコース

鹿児島県指宿市(錦江湾地域指宿地区)に指定されている海岸線を中心としたコースや、その他自然や景観を楽しめるウォーキングです。日付と学校名入りの完歩賞・缶バッジ付き。

**体験 DATA** 通年 2時間 10~50人 あり 1,650円

**実施場所** 日本最南端駅「西大山駅」~ レジャーセンターかいもん

**当日の服装・持参するもの**

- 動きやすい服装 ●運動靴 ●タオル ●飲み物 ●帽子

**SDGとの関わり**

西郷ガイドによる鑑賞の案内ガイド付き!!

### ④ 離温泉散策&スメ体験

温泉地「離温泉」の集落内には、白い温泉の蒸気(約90℃)をあげる「スメ」と呼ばれる天然カマドがあります。この「スメ」を使って、地元産の野菜や卵等を蒸して食す体験を行います。

**体験 DATA** 通年 2時間 5~50人 あり 1,650円

**実施場所** 離温泉地区

**当日の服装・持参するもの**

- 汚れてもよい服装(ジャージなど/制服可)
- タオル・飲み物・帽子

**SDGとの関わり**



### ② 池田湖シーカヤック&SUP

九州最大のカルデラ湖である池田湖で、インストラクターの指導のもと、シーカヤックやSUP、ジェットスキーで引張るスーパーマールの上アクティビティを体験できます。

**体験 DATA** 通年 2時間 10~50人 (50人超は要相談) なし 3,500円

**実施場所** えぶろんはうす池田

**当日の服装・持参するもの**

- 水着(濡れてもよい服装) ●帽子(熱中症対策) ●着替え ●フェイスタオル ●バスタオル
- 靴(移動用と水上での体験用)※ 体験用はサンダル不可。但し、踵の付いているものは可
- ※ ライフジャケット装着での体験となります

**SDGとの関わり**



大地の恵みを感じる体験!

### ⑤ 指宿名物砂むし温泉

指宿名物の砂むし温泉。海岸で横たわったら砂をかける「砂かけさん」から砂をかけてもらいます。10分程で発汗しますので、その後は会館内でシャワーで砂を落として温泉入浴となります。体験後には温泉の蒸気を利用した天然のかまど「スメ」で蒸した玉子などを味わうことができます。

**体験 DATA** 通年 (7月、12月の臨時休館日を除く) 2時間 4~40人 あり 2,200円

**実施場所** 砂むし会館「砂楽」

**当日の服装・持参するもの**

- フェイスタオル(砂むし入浴時に必ず使用します。)
- バスタオル ●飲み物
- ※貸浴衣は体験料に含まれます。

**SDGとの関わり**

時期 所要時間 受入人数 飲食有無 体験料金(税込)



**⑥ 規格外野菜収穫体験**

収穫が遅れてしまった農作物、人手不足で廃棄せざるを得ない農作物を体験学習により、フードバンクや子ども食堂等に提供します。天候等により体験が難しい場合もありますので、早い段階でご確認下さい。

**体験 DATA** 農作物の状況により要相談 2時間 5~40人 なし 1,650円

**実施場所** 大吉農園

**当日の服装・持参するもの**

- 汚れてもよい服装(長袖・長ズボン) ●帽子 ●飲み物 ●タオル ●軍手 ●カッパ(雨天時)

**SDGとの関わり**

水の香りにはリラックス効果も!!



**⑦ 森林間伐**  
自然の大切さや森林の役割について学びます。森林管理作業を行っている現場で木の育成に障害のある木々の間伐作業を行います。

**体験 DATA** 夏:4~10月 冬:11月~3月 2時間 5~40人 なし 1,650円

**実施場所** かがしま森林組合の管轄エリア

**当日の服装・持参するもの**

- 汚れてもよい服装(長袖・長ズボン・長靴)
- 汚れてもよい靴 ●替えの靴下 ●帽子 ●飲み物 ●タオル ●軍手 ●カッパ(雨天時)

**SDGとの関わり**

### ⑧ 手みみ茶体験

お茶の産地である南九州市で、昔ながらの手みみ製法で煎茶を作ります。急須を使った美味しい煎茶の入れ方を学び、南九州市産のお茶を試飲します。南産の風土と農業の歴史を学ぶシアター短編映画を観覧します。

**体験 DATA** 通年 2時間 5~40人 あり 1,650円

**実施場所** 畑の郷 水土利館

**当日の服装・持参するもの**

- 汚れてもよい服装(ジャージ、制服など)

**SDGとの関わり**

### ⑨ いちご収穫

いちご狩り(約300g)をしたあと、いちご大福作りを行います。

**体験 DATA** 1~4月 2時間 ※営業時間は10:30からとなります 8~24人 あり 2,200円

**実施場所** 前田いちご園

**当日の服装・持参するもの**

- 汚れてもよい服装(ジャージなど・制服可) ●飲み物 ●タオル

**SDGとの関わり**



**⑩ 珍しい野菜収穫体験**

ハウス等で愛情を込めて作った珍しい野菜を収穫し、持ち帰ってもらいます。持ち帰り後は食べられます。

**体験 DATA** 通年 2時間 5~40人 あり なし 1,650円

**実施場所** 大吉農園

**当日の服装・持参するもの**

- 汚れてもよい服装(長袖・長ズボン) ●帽子 ●飲み物 ●タオル ●軍手 ●カッパ(雨天時)

**SDGとの関わり**

### ⑪ 季節野菜の収穫体験(夏:オクラ、冬:豆類)

指宿を代表する野菜の収穫体験を行います。夏場は、生産量日本一のオクラ、冬場はこちらも生産量日本一のソラマメやスナップエンドウなどの豆類の収穫を行います。採れたて新鮮な野菜の試食もあります。

**体験 DATA** 夏:5月~10月 冬:11月~3月 2時間 7~30人 なし 1,650円

**実施場所** 指宿市内の提供事業者の畑

**当日の服装・持参するもの**

- 汚れてもよい服装(長袖・長ズボン) ●帽子 ●飲み物 ●タオル ●軍手 ●カッパ(雨天時)

**SDGとの関わり**

### ⑫ かつお節製造工場見学

かつお節の製造工程について学んだあと、-50℃の冷凍車体験(濡れたタオルを振ると一瞬で凍る)と工場見学をします。タイミングが合えば、冷凍カツオの水揚げの様子を見ることが出来ます。その後、かつお節削り体験と南産地方の郷土料理「茶節」作り体験を行います。※日付と学校名入缶バッジ付き

**体験 DATA** 通年 (土日祝・9月上旬を除く) 2時間 5~20人 あり 1,650円

**実施場所** 山川水産加工業協同組合 => 工場へ移動(修学旅行バスで約3分)

**当日の服装・持参するもの**

- 動きやすい服装 ●運動靴 ●飲み物 ●タオル

**SDGとの関わり**

### ⑬ 魚釣り

釣りの初心者でも気軽に楽しめる、サビキ釣り(釣竿にアミエビを入れたカゴを連結させた仕掛けで釣る)体験をします。釣れるか釣れないかはその日の運次第。※キャッチ&リリースとなります。

**体験 DATA** 通年 2時間 4~20人 あり 2,200円

**実施場所** 山川漁港等

**当日の服装・持参するもの**

- 汚れてもよい服装(ジャージなど) ●運動靴 ●帽子 ●飲み物 ●カッパ(雨天時) ●タオル
- ※ ライフジャケット装着での体験となります

**SDGとの関わり**





物をつくる楽しさ、物を使う責任を考え  
持続可能な社会につなげる。



☰ 時期 ⌚ 所要時間 🧑 受入人数 🍴 飲食有無 💰 体験料金(税込) ※体験内容や料金は、予告無しに変更になる場合がございます。

### 14 ハーバリウム作り



鹿児島産の花(ドライフラワー)を自由に選んでもらい手元でアレンジします。これをビンの中に入れて、ハーバリウムオイル(植物標本用オイル)を注いで完成させます。

体験 DATA 通年 ⌚ 2時間 5~30人 費なし ¥1,650円

実施場所 公共施設の会議室等

当日の服装・持参するもの

- 汚れてもよい服装 (ジャージなど・制服可)
- 飲み物 ●タオル

### 15 コケリウム作り

ガラス容器にコケやフィギュア等の小さな飾りを配置し、自分だけのお気に入りの一品を作ります。コケは、見た目や感触から癒やし効果が期待できます。



体験 DATA 通年 ⌚ 2時間 5~30人 費なし ¥2,200円

実施場所 公共施設の会議室等

当日の服装・持参するもの

- 汚れてもよい服装 (ジャージなど・制服可)
- 飲み物 ●タオル

### 16 フラワーアレンジメント(リース作り)



国内産のリースを使います。これにステキな造花や山で採れた木の実に自由を選んでもらいアレンジして完成させます。

体験 DATA 通年 ⌚ 2時間 5~30人 費なし ¥2,530円

実施場所 公共施設の会議室等

当日の服装・持参するもの

- 汚れてもよい服装 (ジャージなど・制服可)
- 飲み物 ●タオル

### 17 オクラの手すきハガキ作り

生産量日本一の指宿産オクラの茎から取り出した繊維と、オクラの実から作った、特有のネバネバを混ぜた液体で、手すきのハガキ(和紙)を作ります。※持ち帰って3日間程度乾燥させて完成



体験 DATA 7~11月 ⌚ 2時間 5~20人 費なし ¥2,200円

実施場所 公共施設の会議室等

当日の服装・持参するもの

- エプロンまたは汚れてもよい服装 (ジャージなど・制服可)
- 飲み物 ●タオル

### 18 火山の宝石「オリビン」採取

開聞岳の麓にある川尻海岸の砂の中(予め、職員が採取したもの)からオリビン(宝石名:ペリドット)を探し出し、それを小瓶に詰めて持ち帰ります。

また、弥生時代より縄文時代が古いことを日本で初めて証明した指宿橋牟礼川遺跡に隣接する指宿市考古博物館時遊館COCCOはしむれの常設展示見学と、地元特産のお土産が付いています。



体験 DATA 通年 ⌚ 2時間 5~40人 費なし ¥1,650円

実施場所 時遊館COCCOはしむれ

当日の服装・持参するもの

- 動きやすい服装 (制服可) ●タオル ●飲み物

### 19 木工作り



木の香り豊かな自然素材を使って、オリジナルの写真立て・木工風鈴を製作します。

体験 DATA 通年 ⌚ 2時間 5~40人 費なし ¥1,650円(写真立て) ¥2,200円(木工風鈴)

実施場所 公共施設の会議室等

当日の服装・持参するもの

- 汚れてもよい服装 (ジャージなど・制服可)
- 飲み物 ●タオル

### 初心者でも手軽に楽しめる

### 20 銅板で作るトントンキーホルダー作り

銅板で作るキーホルダー制作体験です。彫金とは、特殊な道具を使って金属に彫り模様などを入れ、装飾・工芸品などを作る技法です。※鹿児島県の川辺周辺で作られている川辺仏壇の金具を制作する時も用いられています。川辺仏壇は、1975年(昭和50年)伝統的工芸品として指定され、その技術は全国に知れ渡るようになりました。

その伝統的な技術を、初心者の方々でも手軽に味わえるように、釘と金鋸で作れるキーホルダーを制作します。



体験 DATA 通年 ⌚ 2時間 5~20人 費なし ¥2,200円

実施場所 公共施設の会議室等

当日の服装・持参するもの

- 汚れてもよい服装 (ジャージなど・制服可) ●飲み物 ●タオル

☰ 時期 ⌚ 所要時間 🧑 受入人数 🍴 飲食有無 💰 体験料金(税込)

### 21 薩摩焼の窯元から教わる手びねり

鹿児島県の伝統工芸品である薩摩焼の窯元の指導のもと、手びねりによるお皿やカップなどの作品を製作します。焼成後の作品は、まとめて宅配にてお届けします(送料別途)。※ただし、日本国内に限る。

体験 DATA 通年 ⌚ 2時間 5~40人 費なし ¥2,530円 ※作品数により別途一括送料2,000円又は4,000円要

実施場所 公共施設の会議室等

当日の服装・持参するもの

- 汚れてもよい服装 (ジャージなど・制服可) ●飲み物 ●タオル



当日の服装・持参するもの

- 汚れてもよい服装 (ジャージなど・制服可)
- 飲み物 ●タオル

### 初心者でも気軽にチャレンジ出来る



SDG&tの関わり

- 4 質の高い教育をみんなに
- 6 清潔な水と衛生
- 7 再生可能エネルギー
- 9 産業とイノベーションに力をいかに
- 12 持続可能な消費と生産
- 15 陸の豊かさを保ち増進させる

### 自然を感じながらゆったりと物作り

### 22 シルク組紐ストラップ作り

日本伝統の工芸で、シルク素材を使ってストラップを作ります。

体験 DATA 通年 ⌚ 2時間 7~40人 費なし ¥2,200円

実施場所 公共施設の会議室等

SDG&tの関わり

- 4 質の高い教育をみんなに
- 6 清潔な水と衛生
- 12 持続可能な消費と生産
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 15 陸の豊かさを保ち増進させる



子どもから大人まで楽しめる

楽しく歴史への興味を深める

### 25 フラレウソン

年間平均気温が18度と温暖な気候で、ヤシの木やハイビスカスが咲く南国情緒豊かな指宿市はフラが盛んです。フラの基本ステップや歌詞にあわせた手の動きを学び、1曲をマスターします。

体験 DATA 通年 ⌚ 2時間 5~20名 費なし ¥1,650円

実施場所 公共施設等

当日の服装・持参するもの

- 運動のできる服装 (ジャージなど) ●運動靴
- 飲み物 ●タオル

### 26 薩摩の剛剣「薩摩示現流」体験

初太刀に全身全霊の気合のもと、一撃で敵を倒す剛健の流派「薩摩示現流」。この武道体験を通して「薩摩示現流」本来の目的「修行の鍛錬と内面(精神修養)鍛錬を学んでいただきます。特に、薩摩において自主的な教育スタイルを体得して貰うのがこの体験です。

体験 DATA 通年(月曜(月曜が祝日の場合は翌日)を除く) ⌚ 2時間 費なし ¥2,200円

実施場所 示現流兵法所資料館

当日の服装・持参するもの

- 運動のできる服装 (ジャージなど) ●運動靴
- 飲み物 ●タオル

### 体に優しく環境にも優しい

### 23 世界に1枚の藍染めハンカチ作り

池田のきれいな地下水と、指宿産の製造過程で出た木灰を利用した指宿ならではの藍染め製法で、ハンカチなどを作ります。製作物は、色落ちを防ぐ仕上げをしたあと、指定する場所(1カ所)に発送します。

体験 DATA 通年 ⌚ 2時間 5~40人 費なし ¥2,640円※別途作品一括送料500円要

当日の服装・持参するもの

- 汚れてもよい服装 (ジャージなど・制服可)
- 飲み物 ●タオル



SDG&tの関わり

- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 清潔な水と衛生
- 12 持続可能な消費と生産
- 15 陸の豊かさを保ち増進させる

### 自然由来のやさしい色合いが特徴

### 24 草木染め

季節の植物等を使った草木染めで、バンダナを作ります。自然由来のものを使うので、環境にも優しく、使用した草木の液などは肥料になるため自然に戻します。

体験 DATA 通年 ⌚ 2時間 5~30人 費なし ¥2,200円

実施場所 指宿市・南九州市内の体験提供事業所等

当日の服装・持参するもの

- 汚れてもよい服装 (ジャージなど) ●飲み物 ●タオル

### 27 古代人のネックレス作り

今では常識となった、弥生時代より縄文時代が古いということを知って、初めて証明した指宿橋牟礼川遺跡に隣接する考古博物館時遊館COCCOはしむれで、古代人のネックレスを作ります。体験後は、博物館の常設展示見学と、お土産が付いています。

体験 DATA 通年 ⌚ 2時間 5~40人 費なし ¥1,650円

実施場所 時遊館COCCOはしむれ

当日の服装・持参するもの

- 動きやすい服装 (制服可)
- タオル ●飲み物



SDG&tの関わり

- 3 気候変動に具体的な対策を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 12 持続可能な消費と生産
- 16 平和と公正

### パワースポットで体験!

### 28 不動山 青隆寺庭園&ヨガ体験

約3万坪の九州一を誇る敷地には、僧侶が作庭している日本庭園が広がる。不動山青隆寺(真言宗)の本堂や大師堂等の各階の案内や園内散策をはじめ、非日常的で静かな環境の中で、瞑想ヨガを体験することができます。

体験 DATA 通年 ⌚ 2時間 5~40人 費なし ¥1,650円

実施場所 不動山 青隆寺

当日の服装・持参するもの

- 運動のできる服装 (ジャージなど) ●運動靴
- 飲み物 ●タオル





# 地元の食材や味付けを通じて「食と健幸のまち」を実感する



📅 時期 ⌚ 所要時間 👤 受入人数 🍴 飲食有無 💰 体験料金(税込) ※体験内容や料金は、予告無しに変更になる場合がございます。

## フワフワのさつま揚げを手作りしてみよう!

### ⑳ 地元の家庭の味 さつま揚げ作り



鹿児島県の伝統食品である「さつま揚げ」。地元で獲れた新鮮な魚を使い、昔ながらの方法で作ります。基本の棒天のほか、季節の野菜を入れたものなど、思い思いの形を作って試食します。

**体験 DATA** 通年 ⌚ 2時間 5~40人 🍴 あり 💰 2,530円  
**実施場所** 公共施設の調理室  
当日の服装・持参するもの ●汚れてもよい服装(ジャージなど) ●エプロン ●三角巾 ●タオル ●飲み物



### ㉓ カツオのたたき作り



カツオの水揚げが盛んで経済の産地でもある指宿市。近海で獲れた新鮮なカツオを使い、カツオの生態やさばき方について学んだあと、表面を軽く火で炙ってタタキにして試食します。

**体験 DATA** 通年 ⌚ 2時間 5~40人 🍴 あり 💰 2,530円  
**実施場所** 公共施設の調理室  
当日の服装・持参するもの ●汚れてもよい服装(ジャージなど) ●エプロン ●三角巾 ●タオル ●飲み物



### ㉑ 旬の野菜を使ったホットサンド作り

旬の野菜とベーコン等を使った具材と、手作りのソース(ホワイトソースかトマトソース)を作ります。インストラクターである地元で人気のパン屋さんのフォカッチャに、具材ははさんでホットサンドに仕上げ、試食します。

**体験 DATA** 通年(日・月定休日を除く) ⌚ 2時間 12~20人 🍴 あり 💰 2,200円  
**実施場所** 公共施設の調理室



### ㉒ 田舎料理作り



料理上手な地元のお母さんの話を楽しみながら、鹿児島県の郷土料理のさつま汁やちらし寿司など数品を一緒に作って試食します。

**体験 DATA** 通年 ⌚ 2時間 5~30人 🍴 あり 💰 2,200円  
**実施場所** 公共施設の調理室  
当日の服装・持参するもの ●汚れてもよい服装(ジャージなど) ●エプロン ●三角巾 ●タオル ●飲み物



### ㉔ 野菜スイーツ作り

山手又はサツマイモ、指宿市の特産野菜等を使った、体に優しくおいしいスイーツ(和菓子など)を作ります。

**体験 DATA** 4月~5月、8月下旬~3月 5~15人 ⌚ 2時間 🍴 あり 💰 2,200円  
**実施場所** 公共施設の調理室  
当日の服装・持参するもの ●汚れてもよい服装(ジャージなど) ●エプロン ●三角巾 ●タオル ●飲み物



**当日の服装・持参するもの**  
●汚れてもよい服装(ジャージなど) ●エプロン ●三角巾 ●タオル ●飲み物



📅 時期 ⌚ 所要時間 👤 受入人数 🍴 飲食有無 💰 体験料金(税込)

### ㉔ 黒豚100%パティのハンバーガー作り

指宿産の黒豚100%を使ったパティと、野菜を使った特製ソースを作って、プレミアムなハンバーガーを作ります。



**体験 DATA** 通年 ⌚ 2時間 7~20人 🍴 あり 💰 2,200円

**実施場所** 公共施設等

当日の服装・持参するもの

●汚れてもよい服装(ジャージなど) ●エプロン ●三角巾 ●タオル ●飲み物



自分で作るとより美味しい!

### ㉕ オクラうどん打ち

栄養価が高く、健康食材として注目されているオクラ。生産量日本一の指宿産オクラのパウダーを練り込んでうどんを打ち、試食します。

**体験 DATA** 通年 ⌚ 2時間 7~40人 🍴 あり 💰 2,200円  
**実施場所** 公共施設等

当日の服装・持参するもの ●汚れてもよい服装(ジャージなど) ●エプロン ●三角巾 ●タオル ●飲み物



### ㉖ さつまいもちチップ作り

指宿・南さつま・南九州市で収穫されたさつまいも(紅さつま・紅はるか)を使いチップ作り。土産は、その日作ったチップを1袋持ち帰りあります。

**体験 DATA** 通年(土・日・祝を除く) ⌚ 2時間 5~10人 🍴 なし 💰 1,650円

**実施場所** 株式会社唐船食品さつまフーズ 工場

当日の服装・持参するもの ●汚れてもよい服装 ●エプロン ●三角巾 ●手袋 ●タオル ●飲み物



### ㉗ 溶岩プレートで作るピザ

鹿児島県や指宿産の新鮮でおいしい野菜をふんだんに使ったピザを作り、それを溶岩プレートで焼き、出来立てを試食します。

一からピザ作りを楽しめます

**体験 DATA** 通年 ⌚ 2時間 7~40人 🍴 あり 💰 2,200円  
**実施場所** 公共施設等

当日の服装・持参するもの

●汚れてもよい服装(ジャージなど) ●エプロン ●三角巾 ●タオル ●飲み物



### ㉘ 季節野菜とじゃがいものガレット作り

地元野菜等の具材を乗せて、じゃがいもを使ったガレットを仕上げます。

**体験 DATA** 4月~5月、8月下旬~3月 ⌚ 2時間 5~20人 🍴 あり 💰 2,200円

**実施場所** 公共施設等の調理室

当日の服装・持参するもの

●汚れてもよい服装(ジャージなど) ●エプロン ●三角巾 ●タオル ●飲み物



### ㉙ 知賢茶こんにやく作り

地元で収穫されたこんにやくを使い、知賢茶を練り込んだ昔ながらのこんにやくを作ります。

**体験 DATA** 通年 ⌚ 2時間 5~30人 🍴 あり 💰 2,200円

**実施場所** 南九州市内の事業所

当日の服装・持参するもの

●汚れてもよい服装(ジャージなど) ●エプロン ●三角巾 ●タオル ●飲み物



- ※1 体験時間は9:00~17:00の時間内となります。(ただし、㉙いちご収穫の営業時間は10:30からとなります)
- ※2 オプション(OP)・・・別途500円~600円で軽食を付けることができます。(例)スープ、ご飯、カレーなど
- ※3 体験内容・人数等の変更については1週間前までにご連絡ください。それ以降についてはキャンセル料が発生します。(1週間前~4日前 50%、3日前~当日 100%)ただし、当日の自然条件等により中止となった際は除く場合がございます。
- ※4 体験は全て小学生以上が対象となります。
- ※5 体験プログラムは都合等により予告なしに内容等を変更する場合がございます。
- ※6 ㉔につきましては、航空機利用の場合は持ち帰りできないため、別途送料が発生する場合がございます。
- ※7 ㉒につきましては、作品を後日発送するため別途送料が発生いたします。(㉒は作品数により一括送料2,000円又は4,000円/㉓は一括送料500円)
- ※8 ㉓㉔は体験インストラクターが同一のため、同時開催できない場合がございます。
- ※9 引率の先生も体験に参加される場合は、体験料が発生します。(サポートで入る場合を除く)
- ※10 指宿大好き体験協議会は傷害保険に加入しています。





ACCESS IBUSUKI  
**指宿へのアクセス**

》アクセス時間凡例

体験施設・箇所	指宿駅	知覧特攻平和会館	鹿児島中央駅
知覧町中福良(南九州市)	60分	10分	75分
アグリランドえい(水土利館)	40分	25分	70分
池田湖周辺	30分	40分	85分
開聞岳周辺	30分	35分	95分
フラワーパーク周辺	25分	50分	105分
西大山駅周辺	20分	45分	90分
山川砂むし温泉周辺	20分	55分	110分
山川港周辺	15分	65分	105分
時遊館 COCCO はしむれ周辺	5分	50分	90分
なのはな館周辺	10分	55分	85分
砂むし会館「砂楽」周辺	10分	60分	90分

⑥・⑦・⑩・⑪・⑬・⑮・⑯・⑰・⑱・  
 ⑲・⑳・㉑・㉒・㉓・㉔・㉕・㉖・㉗・㉘・  
 ㉙・㉚・㉛・㉜・㉝・㉞・㉟・㊱の体験は、  
 体験内容や受入人数等により決定します。  
 詳しくは、事務局へお問合わせください。

》県外からのアクセス

到着地	交通手段	出発地	移動時間
鹿児島空港	航空機	東京国際空港(羽田)	約1時間50分
		成田国際空港	約1時間50分
		静岡空港	約1時間35分
		中部国際空港	約1時間20分
		大阪国際空港(伊丹)	約1時間10分
		関西国際空港	約1時間10分
		松山空港	約1時間05分
		福岡空港	最速55分
		沖縄	約1時間15分
		鹿児島中央駅	新幹線
新神戸駅	最速3時間29分		
岡山駅	最速2時間55分		
広島駅	最速2時間19分		
博多駅	最速1時間16分		
佐賀	最速1時間30分		
長崎	最速2時間44分		
大分	最速3時間38分		
熊本	最速43分		
宮崎	最速2時間01分		
知覧	貸切バス	鹿児島中央駅	1時間
		鹿児島空港	1時間30分
指宿駅	貸切バス	J R 鹿児島中央駅	50分
		鹿児島中央駅	1時間15分
		鹿児島空港(国道226経由)	1時間40分
		鹿児島空港(指宿バスライン経由)	2時間
指宿港	高速船	鹿児島中央駅	1時間
		鹿児島空港	1時間35分
山川港	フェリー	鹿児島中央駅	1時間15分
		鹿児島空港	1時間15分
志布志港	フェリー	鹿児島中央駅	2時間20分
		鹿児島空港	2時間20分
志布志港	フェリー	根占港	50分
		大阪南港	15時間



**指宿いわさきホテル**  
 指宿市十二町3805-1 ☎0993-22-2131

◆客室数/237室  
 ◆収容人数/400名  
 ◆浴場/男:85名、女:85名

◆各種会議室  
 ◆売店

**指宿フェニックスホテル**  
 指宿市十二町4320 ☎0993-23-4111

◆客室数/144室  
 ◆収容人数/300名  
 ◆浴場/男:100名、女:100名

◆宴会場200畳(250名)、100畳(100名)  
 ◆売店

**指宿シーサイドホテル**  
 指宿市十町1912 ☎0993-23-3111

◆客室数/104室  
 ◆収容人数/350名  
 ◆浴場/男:80名、女:60名

◆宴会場300畳(320名)、250畳(250名)、100畳(100名)  
 ◆各種会議室 100名  
 ◆売店

**指宿海上ホテル**  
 指宿市十二町3750 ☎0993-22-2221

◆客室数/70室  
 ◆収容人数/250名  
 ◆浴場/男:50名、女:50名

◆売店

**指宿ロイヤルホテル**  
 指宿市十二町4232-1 ☎0993-23-2211

◆客室数/68室  
 ◆収容人数/180名  
 ◆浴場/男:30名、女:30名

◆売店  
 ◆全館禁煙

**休暇村指宿**  
 指宿市東方10445 ☎0993-22-3211

◆客室数/56室  
 ◆収容人数/165名  
 ◆浴場/男:40名、女:40名

◆宴会場(120名)  
 ◆会議室 70名  
 ◆売店

**指宿ベイヒルズHOTEL&SPA**  
 指宿市東方5000 ☎0993-23-5552

◆客室数/49室  
 ◆収容人数/128名  
 ◆浴場/男:30名、女:30名

◆グラウンド  
 ◆体育館  
 ◆各種会議室  
 ◆売店

**GROUP MEAL**  
 団体食事

**市営唐船峡そうめん流し**  
 指宿市開聞十町5967 ☎0993-32-2143

◆営業時間/10:00~17:00(時季により変更有)  
 ◆座席数/92台(1台あたり6名まで)  
 ◆料金目安/A定食:1,680円 B定食:1,370円

**長寿庵 開聞唐船峡店**  
 指宿市開聞仙田77 ☎0993-32-3155

◆営業時間/[5-6月]10:00~17:00(土・日・祝10:00~19:00)[7-8月]10:00~20:00[9月下旬~4月]10:00~16:00(時季により変更有)  
 ◆座席数/88台(1台あたり6名まで)  
 ◆料金目安/長寿定食(特上):1,680円 長寿定食(上):1,370円

**池田湖パラダイス**  
 指宿市中浜5268 ☎0993-26-2211

◆営業時間/8:30~17:00  
 ◆座席数/大広間:128名 そうめん台:250名  
 ◆料金目安/1,100円~(税込)

**知覧パラダイス**  
 南九州市郡17853-1 ☎0993-83-3211

◆営業時間/11:00~15:00  
 ◆座席数/600名

**レストイン武家屋敷**  
 南九州市郡17846(知覧特攻平和公園内) ☎0993-83-2727

◆営業時間/9:00~17:00  
 ◆座席数/300名

10

11



## 体験メニュー受け入れまでの流れ(目安)

1～1年半前 …メールやFAX等で仮予約 ※行程案がありましたら送付してください。

2～3ヶ月前 …体験内容検討・連絡 (体験メニューや人数、実施時間、アレルギーの有無など情報提供)  
※体験協議会で受入先等の調整を行い、結果をあらためてご連絡します。

1ヶ月前 …体験人数確定連絡

14日前 …メール等で最終打ち合わせ

7日前 …人数変更やキャンセルの連絡

当日 …体験実施

※個人のお客様で旅行会社を  
通さずに予約をされる場合  
は、おむね2週間前まで  
にお申込みください。



No.	プログラム名	所要時間 (時間)	時期	可能人数 (人)	試食等	製作物等	ページ
1	ボートクルージングピクニック&メガサップ	2	通 年	10～40 (40人超は要相談)	なし		4
2	池田湖シーカヤック& SUP	2	通 年	10～50 (50人超は要相談)	なし		4
3	国立公園を歩こう!指宿市内の5kmフラットコース	2	通 年	10～50	あり		4
4	鱒温泉散策&スメ体験	2	通 年	5～50	あり		4
5	指宿名物砂むし温泉	2	通年(7月・12月の臨時休館日を除く)	4～40	あり		4
6	規格外野菜収穫体験	2	農作物の状況により要相談	5～40	なし		5
7	森林間伐	2	夏:4月～10月	5～40	なし		5
8	手もみ茶体験	2	通 年	5～40	あり		5
9	いちご収穫	2 (10:30～)	1月～4月	8～24	あり		5
10	珍しい野菜収穫体験	2	通 年	5～40	なし		5
11	季節野菜の収穫体験(夏:オクラ、冬:豆類)	2	夏:5月～10月 冬:11月～3月	7～30	なし		5
12	かつお節製造工場見学	2	通 年(土日祝・9月上旬を除く)	5～20	あり		5
13	魚釣り	2	通 年	4～20	なし		5
14	ハーバリウム作り	2	通 年	5～30	なし	持ち帰り	6
15	コケリウム作り	2	通 年	5～30	なし	持ち帰り	6
16	フラワーアレンジメント(リース作り)	2	通 年	5～30	なし	持ち帰り	6
17	オクラの手すきハガキ作り	2	7月～11月	5～20	なし	持ち帰り	6
18	火山の宝石「オリビン」採取	2	通 年	5～40	なし	持ち帰り	6
19	木工作り	2	通 年	5～40	なし	持ち帰り	6
20	銅板で作る トントン キーホルダー作り	2	通 年	5～20	なし	持ち帰り	6
21	薩摩焼の窯元から教わる手びねり	2	通 年	5～40	なし	後送※7	7
22	シルク紐紐ストラップ作り	2	通 年	7～40	なし	持ち帰り	7
23	世界に1枚の藍染めハンカチ作り	2	通 年	5～40	なし	後送※7	7
24	草木染め	2	通 年	5～30	なし	持ち帰り	7
25	フラレッシン	2	通 年	5～20	なし		7
26	薩摩の剛剣「薩摩示現流」体験	1.5～2	通年(月曜(月曜が祝日の場合は翌日)を除く)	20～40	なし		7
27	古代人のネックレス作り	2	通 年	5～40	なし	持ち帰り	7
28	不動山 青隆寺庭園&ヨガ体験	2	通 年	5～40	なし		7
29	地元の家庭の味 さつま揚げ作り	2	通 年	5～40	あり	OP※2	8
30	カツオのたたき作り	2	通 年	5～40	あり	OP※2	8
31	旬の野菜を使ったホットサンド作り	2	通年(日・月定休日を除く)	12～20	あり		8
32	田舎料理作り	2	通 年	5～30	あり		8
33	野菜スイーツ作り	2	4月～5月・8月下旬～3月	5～15	あり		8
34	黒豚100%パティのハンバーガー作り	2	通 年	7～20	あり	OP※2	9
35	溶岩プレートで作るピザ	2	通 年	7～40	あり	OP※2	9
36	オクラうどん打ち	2	通 年	7～40	あり	OP※2	9
37	さつまいもチップ作り	2	通年(土・日・祝を除く)	5～10	なし	持ち帰り	9
38	季節野菜とじゃがいものガレット作り	2	4月～5月・8月下旬～3月	5～20	あり		9
39	知覧茶こんにゃく作り	2	通 年	5～30	あり	持ち帰り	9