



薩南海岸 県立自然公園

満喫周遊MAP

鹿児島県 Kagoshima

枕崎市 Makurazaki City
南九州市 Minamikyushu City
指宿市 Ibusuki City

鹿児島の一步先の豊かさを
南薩摩で見つけよう。

Access アクセス

枕崎市

- 鹿児島中央駅→枕崎(約80分) 南薩縦貫道経由
- JR指宿枕崎線:鹿児島中央駅→枕崎駅(約150分)
- バス:鹿児島中央駅→枕崎(約100分)

南九州市

- 鹿児島中央駅→知覧(約70分) 県道23号
- JR指宿枕崎線:鹿児島中央駅→西郷駅(約120分)
- バス:鹿児島中央駅→知覧(約70分)

指宿市

- 鹿児島中央駅→指宿(約70分) 国道226号
- JR指宿枕崎線:鹿児島中央駅→指宿駅(約80分)
- バス:鹿児島中央駅→指宿(約100分)

空港から鹿児島市までのアクセス

- 鹿児島空港→鹿児島IC(約35分)
- バス:鹿児島空港→鹿児島中央駅(最速38分)

鹿児島県外からのアクセス

飛行機(鹿児島空港までの所要時間)

- 東京(羽田) 約1時間50分
- 中部(セントレア) 約1時間15分
- 大阪(伊丹) 約1時間15分
- 松山 約1時間
- 福岡 約55分

車(鹿児島ICまでの所要時間)

- 太宰府ICから 約3時間
- 長崎ICから 約4時間
- 佐賀大和ICから 約3時間
- 大分ICから 約4時間30分
- 益城熊本空港ICから 約2時間
- 宮崎ICから 約2時間

※時間はおよよの移動時間です。

枕崎市

水産商工課 ☎0993-76-1668
観光協会 ☎0993-78-3500
http://www.city.makurazaki.lg.jp

南九州市

商工観光課 ☎0993-83-2511
観光協会 ☎0993-58-7577
http://www.city.minamikyushu.lg.jp

指宿市

観光課 ☎0993-22-2111
観光協会 ☎0993-22-3252
https://www.city.ibusuki.lg.jp

本MAPは、枕崎市・南九州市・指宿市の地元の方のご協力のもと完成いたしました。この地域にお住まいのみならず、「私だけのスポット」をぜひご堪能ください。

南薩摩で感じる「鹿児島のウェルネス」

鹿児島は、温暖な気候、世界自然遺産をはじめとする豊かな自然、景観、温泉、安心・安全な「食」、トレッキングやサイクリング、マリンスポーツ等の健康づくりに適した環境など、「健康・癒やし・長寿」に有益な地域資源(ウェルネス)に恵まれています。

世界的規模で健康志向が高まる中、「鹿児島のウェルネス」は、みなさんの「健康・癒やし・長寿」に役立つとともに、様々な交流を促進する原動力となる可能性を有しています。

「薩南海岸県立自然公園満喫周遊MAP」では、魅力的で多様なウェルネスを有する南薩摩の三市、枕崎市・南九州市・指宿市を紹介します。

枕崎市 Makurazaki City

黒潮の恵みと緑の自然、豊かなウェルネスにはぐくまれたまち

枕崎市は、太陽と黒潮の恵みを受けた水産業と農業の盛んなまちです。約400年の歴史をもつカツオ漁を中心とした港町で、かつお節の生産量は日本一を誇ります。

かつおのまちにふさわしい施設「枕崎お魚センター」「枕崎市かつお公社」「地場産業振興センター」では「見る、食べる、体験する」様々な魅力を楽しむことができます。

枕崎はアートのまちとしても知られ、木造のおしゃれな文化資料センター「南濱館」による「枕崎国際芸術賞展」には世界中から芸術作品が集まり、まちを美術館に見立てた青空美術館では立体作品を楽しめます。

枕崎の多彩な魅力を体感してください。

南九州市 Minamikyushu City

ウェルネスいっぱいの温暖な気候と豊かな自然に恵まれたまち

南薩地域の地理的中心に位置する南九州市は、四季を通して温暖な気候と豊かな自然に恵まれたまちです。

南には広大な東シナ海を望み、海岸線は美しい景観が続き、中部には日本一の生産量を誇るお茶の畑をはじめとする広大な畑地が広がります。北から南東に連なる山々は豊富な水をもち、市内を流れるいくつもの河川は、さまざまな形で潤いと安らぎを与えてくれます。

オートキャンプ森のかわなべ、清水岩屋公園などのアウトドア活動施設や東シナ海・薩摩富士を望む番所鼻自然公園などの景勝地など豊かな自然の楽しみ方もいろいろ。

魅力いっぱいの南九州市で、身も心も癒やされる体験を楽しみましょう。

指宿市 Ibusuki City

豊かな資源が織りなす食と健幸のウェルネスあふれるまち

指宿市は、薩摩半島の最南端、鹿児島湾口に位置する花と緑にあふれる食と健幸のまちです。南は東シナ海に臨み、風光明媚な場所です。九州一の大きさを誇る池田湖、南西部には薩摩富士の別名で呼ばれる秀峰開聞岳、南部には南国ムード漂う長崎鼻、東部には潮の干満で陸続きになる、環境省の「かおり風景100選」に選定された知林ヶ島があります。

さらに世界に類を見ない「天然砂むし温泉」をはじめ、豊富に湧出する温泉に恵まれています。年間平均気温は、暖流の影響で約18度と高く、温暖な気候に恵まれた指宿市はたくさんの魅力あふれるまち。

指宿市で「食・健幸・長寿」の一步先の豊かさを体感してください。

5月 かつおまつり
こどもの日に、子どもたちの健やかな成長を願い開催される祭り。かつお節削りやかつお一本釣り大会で盛り上がります。

7月 知覧ねぶた祭
笛や太鼓の囃子が響きわたり威勢のいい掛け声に合わせ、勇壮な武者絵が描かれた大小7基の囃子のねぶたが夜の街を練り歩きます。

1月 いぶすき菜の花マラソン大会
色鮮やかな菜の花畑、池田湖や開聞岳などの大自然が広がる中で走る日本で一番早い市民マラソン。

8月 さつま黒潮 しばらん海 枕崎港まつり
大漁と航海の無事や五穀豊穡を祈り毎年夏に開催される買い物市。南薩摩に香を上げる風物詩で県内「三大市」のひとつに数えられます。

2月 川辺三日市
毎年2月の第1土日に川辺町商店街で開催される買い物市。南薩摩に香を上げる風物詩で県内「三大市」のひとつに数えられます。

9月 指宿温泉祭
豊富に湧く温泉の恵みに感謝する祭り。ハンヤ踊りや神輿渡御、秋の夜空を彩る花火大会が催され、多くの観衆を魅了します。

四季折々 Season

南薩摩の四季折々を、もっと身近に。

南薩摩には地域の伝統や特徴を生かしたイベントや祭りが盛りだくさん。暮らしに地域の四季折々を取り入れて、日々の生活をより豊かに。

薩南海岸 県立自然公園

満喫周遊MAP

枕崎市

- A-3 各種体験・ガイドに関する問い合わせ 0993-78-3500
- A-3 南薩地域地場産業振興センター 0993-72-3133
- A-3 薩摩酒造「明治蔵」 0120-467-355
- B-2 枕崎なぎさ温泉 0993-72-5080
- A-3 文化資料センター「南濱館」 0993-72-9998
- B-2 干瀬浜めぐりツアー(まくらさき探検隊) 080-3139-8585
- A-3 親子ふれあい体験(自然花) 0993-58-1888

南九州市

- C-2 タツノオトシゴハウス 0993-38-1883
- D-4 ミュージアム知覧 0993-83-4433
- C-5 清水岩屋公園 0993-56-5465
- C-5 道の駅「川辺やすらぎの郷」 0993-58-3131
- E-2 グリーンティーズム 050-3567-1850
- C-2 ネイチャーSUP 080-2785-7400
- E-3 茶もみ体験 畑の郷「水士利館」 0993-36-3911
- お茶の春一番「湯辺製茶」 0120-84-1645
- C-4 蒔絵体験「川辺仏壇工芸会館」 0993-56-0240

指宿市

- G-2 砂むし会館「砂楽」 0993-23-3900
- F-1 ヘルシーランド露天風呂「たまたま箱温泉」 0993-35-3577
- E-1 公衆浴場「レジャーセンターかいもん」 0993-32-5584
- E-1 かいもん山麓ふれあい公園 0993-32-5566
- F-3 道の駅いぶすき「彩花菜館」 0993-27-9022
- G-1 道の駅山川港「活お海道」 0993-27-6507
- E-2 観光施設「えぶろんはうす池田」 0993-26-2799
- E-2 池田湖レイクスポーツアクティビティ「池田湖マリナーWARNA」 0993-28-1696
- そうめん流し「指宿市宮船橋そうめん流し」 0993-32-2143
- 「長寿庵 開聞船橋店」 0993-32-3155
- 「唐船映 鶴乃家」 0993-32-2084
- E-1 ハーブ農園「開聞山麓香料園」 0993-32-3321
- F-1 熱帯動物園「長崎鼻パークガーデン」 0993-35-0111

お問い合わせ先(体験など)

枕崎市

南九州市

指宿市

ARアプリ「COCOAR」をダウンロード(無料)

① ARアプリ「COCOAR」をダウンロード(無料)
② マークのある画像にスマートフォンをかざす
③ 動画がスタート!

※お使いの機種や通信環境によってはご覧いただけない場合があります。

薩南海岸 満喫周遊MAP

南薩摩の雄大な自然を楽しむ。

紺碧の空と海が広がる広大な東シナ海を望み、大自然のパノラマが広がる薩南海岸県立自然公園には、バラエティに富んだ景勝地や温泉、食文化などの大自然からの恵みが満載。心と体が喜ぶあなたならではの楽しみ方を見つけましょう。

遠見番緑地

薩摩藩が異国船の出入りを監視した場所で、竹島・硫黄島・黒島を望むことができます。12月には立神岩に沈む夕陽を見に来る多くの人が訪れる。

枕崎駅

本土最南端の始発・終着駅。風通りも良く情緒のある駅舎。駅前には、鹿児島県の形が浮かぶトリックアートや鯉一本釣り船をイメージしたトイレなどがある。

平和祈念展望台

海上特攻で散華された方々の供養と平和の願いを込めた展望台。映画「男たちの大和」のロケが近くの海岸で行われた。ボランティアガイドによる説明を聞くことができる。(要予約)



火之神公園

坊野間県立自然公園の玄関口に位置する。阿多カルテラの大噴火で南薩摩一帯を覆い尽くした溶岩が、長年にわたる波浪の浸食により作り出された自然の造形物。



明治蔵(焼酎造り)

明治から続く焼酎蔵。昔ながらの焼酎造りを間近に見学することができる。また、併設されたレストランで食事も可能。

枕崎市 レンタサイクル

枕崎市では、電動アシスト付き自転車で市内を散策することができる。海風を感じながら火之神公園を目指すコースや、市内に設置されたアート作品を鑑賞するなどのコース設定もされており、枕崎を満喫できる。駅前観光案内所とお魚センターにてレンタル可能。

- 火之神公園周遊コース(約10km60分)
- アートストリートコース(約30分)
- 枕崎天文台・お茶畑コース(約20km120分)

温泉 Spa

大自然からの恵みで心と体を癒やす。

古くから湯治としても愛されてきた砂むし温泉、雄大な東シナ海を眺めながらつろろくお湯、多様な温泉を楽しむのも南薩摩の特徴です。

- 枕崎なぎさ温泉
- 川辺K温泉
- えい中央温泉センター
- えい別荘温泉センター
- 砂むし温泉「砂染」
- ヘルシーランド 露天風呂「たまた箱温泉」
- 鰻温泉

片平山公園(南浜館)

枕崎駅近くの丘の上に整備された公園で、敷地内には南浜館や枕崎神社、遊具や運動場もある。見晴らしが良く、枕崎市街地や漁港を一望。沖合いの立神岩も見える。



かつおのまち

かつお節の製造工程見学やカツオのわら体験、かつお節削り体験などもできる。また、本場枕崎のかつお節を使ったおだし教室では、本格的なかつおだしの香りと旨味を存分に味わい、かつお節・かつおだしに関する知識を身につけることができる。



掘割り

江戸時代、イサバ船を相之浦や沖に泊め、小さな舟で荷を上げているため、海岸の岩盤を幅5m程に掘り抜いた掘割りを作っていた。



白沢海岸

遠くに開聞岳を望むことができ、砂鉄もある珍しい砂浜。「白の砂」と「黒の砂鉄」のコントラストにとんだ美しい海岸。



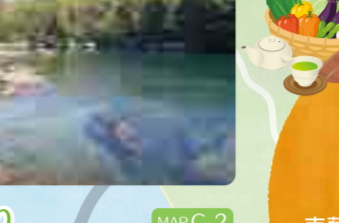
海蝕洞 犬の白浜

「干潮浜めぐりツアー」(要予約:干潮時のみ) 奇岩と白砂の織りなす美しい海岸や、開聞岳を一望できるスポットなどの「干潮浜」をガイドが案内。安全な散策のため、必ずガイドツアーの予約を。



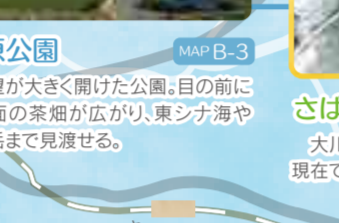
御茶屋の場公園(おちゃんば公園)

昔歌様が開聞岳や竹島・硫黄島・黒島の絶景を愛でたとされる公園。元旦は山頂から太陽が昇り、タイヤモント薩摩富士の初日の出を見ることができ。



中原公園

眺望が最大に開けた公園。目の前には一面の茶畑が広がり、東シナ海や開聞岳まで見渡せる。



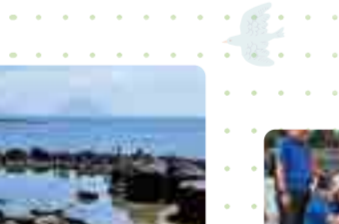
大根やぐら

南九州市南部では、清物大根の栽培も行われており、毎年12月から1月頃まで収穫した大根を寒風にさらす巨大な「大根やぐら」が出現。



茶ばっけん丘

お茶の生産量日本一の南九州市。高塚丘の茶ばっけん丘は「茶所知覧」を堪能できる。



松ヶ浦シーサイドパーク

東シナ海を南に臨む砂浜を有する公園で、天気の良い日は硫黄島を見ることができ、海水浴場としての開放はしていないが、水遊び等は可能で、夏休み期間にはシャワー室も開放される。



ウミガメの産卵地

松ヶ浦小学校には孵化場がある。地域のウミガメ保護研究会と協力連携し、ウミガメの卵の保護をし、放流会を行っている。

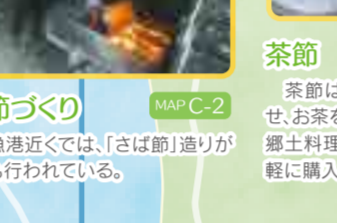
知覧武家屋敷庭園群

江戸時代、薩摩藩は領地を113の地区に分け鹿児島県を統治させることなく分散して統治を行った。知覧もその外城の一つ。昭和56年に名勝に指定され、公開されている。



茶節

茶節は、かつお節と麦味噌を合わせ、お茶を注いで完成する南薩地域の郷土料理。今では、道の駅などでも気軽に購入することもできる。



さば節づくり

大川漁港近くでは、「さば節」造りが現在でも行われている。



番所鼻自然公園

薩摩藩の番所があったことから名付けられた。日本地図作成のために立ち寄った伊能忠敬が「天下の絶景なり」と絶賛した景勝地。開聞岳が一望できる展望スペース。日本で唯一のタツノオトシゴ観察養殖場「タツノオトシゴハウス」がある。



開聞島

薩摩半島の南端に位置し、標高が924mで日本百名山の一つ。別名「薩摩富士」とも呼ばれ、まさに指宿のシンボルと言いつぶさわしい美しい山。



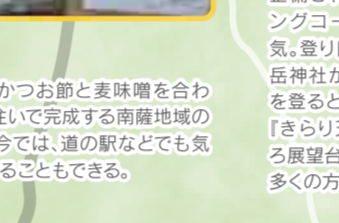
知覧平和公園

知覧特攻平和会館、陸上競技場、多目的球場、サッカー場、庭球場、弓道場、武道館がある総合公園。



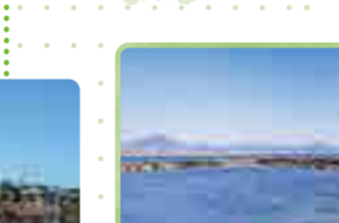
指宿市のスポーツ施設

総合体育館、テニスコート、野球場が隣接する運動公園。陸上競技場は全天候型で、テニスコートは8面、いぶすぎフットボールパークには、3面のサッカーグラウンドがある。



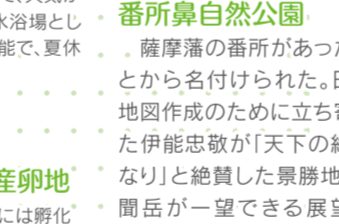
池田湖

池田湖は、周囲15km・水深233mの九州最大のカルデラ湖です。湖水は藍色に澄み、薩摩富士と呼ばれる開聞岳が望めます。体長2mの大きなうなぎが棲息していることでも有名。



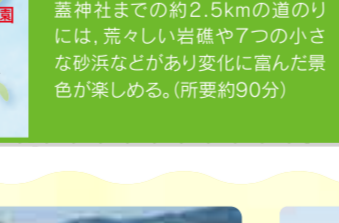
そらまめ・okra・マンゴー

温暖な気候では作られている作物も豊富。中でもそらまめ・okraは日本の産地。



南九州市 鯉徒舎シーウォーク

鯉徒の海岸線にあるトレッキングコース。番所鼻自然公園から釜蓋神社までの約2.5kmの道のりには、荒々しい岩礁やアツの小さな砂浜などがあり変化に富んだ景色が楽しめる。(所要約90分)



ヘルシーランド 露天風呂「たまた箱温泉」

開聞島と東シナ海を望む絶景露天風呂。雄大な美しい大自然のパノラマを堪能できる。



アクティビティ

あなたの心と体が目覚める場所。

- カツオのわら焼体験
- 親子ふれあい体験
- ネイチャーSUP・カヌー体験
- グリーンティーリズム
- サーフィンスポット
- 池田湖のレイクスポーツ

日本で最初のハーブ農園

開聞山麓香料園は、1941年から続く「日本で最初のハーブ農園」。一万本以上の芳香(ほろ)の木やハーブの香りに包まれる。

大野岳

遊歩道「茶所階段」が整備されており、ハイキングコースとしても人気。登り口近くには大野岳神社があり、茶所階段を登ると展望スポットの「きらり天望台」や「しるる展望台」があり、撮影に多くの人が訪れる。

鯉集落のスメ

蒸気を利用した「スメ」料理。「スメ」は鯉温泉の噴出する蒸気を利用した天然の燻で、この集落のほとんどの家庭にある。地域住民以外でも気軽に使える「スメ広場」がある。

鯉池

標高411メートルの手頃なハイキングコース。山頂から、鯉池・池田湖を見下ろすことができ、長崎や山川港、開聞島、東ては大隈半島や屋久島、桜島まで見渡すことができる。春には、約1,000本の桜が鮮やかに咲き、桜のトンネルを演出。

そうめん流し

回転式そうめん流しの発祥の地。昭和37年湧き水を利用し竹で作ったのが始まり。昭和42年に回転式になる。

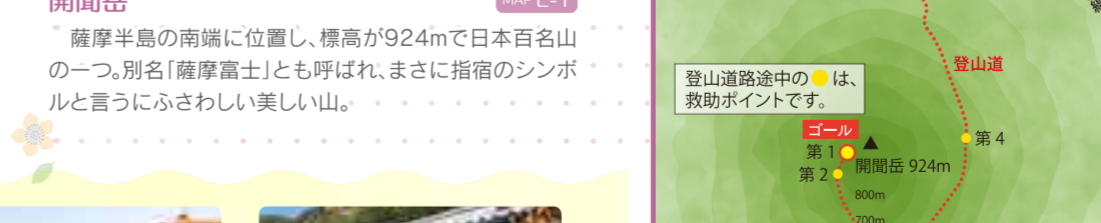
トレッキングアクティビティ 開聞岳登山

登山道路途中のポイントは、救助ポイントです。



指宿市 開聞岳登山

鹿児島県薩摩半島の南端に位置する標高924メートルの火山。霧島群峰の南麓に指定されており、日本百名山にも選定されている。その見事な円錐形の美しい姿(薩摩富士)と称され南薩のシンボルとなっている。



枕崎 レンタサイクル

電動アシスト付自転車 レンタサイクル
◎枕崎駅前観光案内所
☎0993-78-3500

南九州 レンタサイクル

◎知覧観光案内所
☎0993-83-1120

指宿 レンタサイクル

電動アシスト付自転車「いぶりん」
◎指宿市総合観光案内所
☎0993-22-4114

美しい湖や海でのマリンスポーツ、特産品を扱った体験など、南薩摩ならではのひと味違うアクティビティ、自然には人を癒す力があります。

薩南海岸県立自然公園 満喫周遊モデルコース

Enjoyable excursion model course

薩南海岸周遊コース	「インスタ映え」コース
① 瀬平自然公園 (約15分) # 鯉のすくすくポイント	① 西大山駅 (約10分) # JR薩摩線の駅
② 大野岳 (約20分) # 茶秀の山	② そうめん流し (約20分) # 当地産
③ 番所鼻自然公園 (約2分) # 天下の絶景なり	③ 大野岳 (約25分) # きらり天望台
④ タツノオトシゴハウス (約15分) # 単連の魚	④ 釜蓋神社 (約20分) # 釜蓋ウォーク
⑤ 白沢海岸 (約5分) # 白と黒の砂浜	⑤ 南浜館 (約5分) # アートストリート
⑥ なぎさ温泉 (約5分) # 夕日の温泉	⑥ 遠見番緑地 (約5分) # ロック登

歴史散策コース	大人の周遊コース
① 平和祈念展望台 (約7分) # わだつみの会	① 明治蔵 (約5分) # 大人の工場見学
② 明治蔵 (約25分) # 歴史の霞	② 南浜館 (約30分) # 国原芸術資料
③ 知覧特攻平和会館 (約5分) # 平和を願って	③ 川辺仏壇工場見学 (約30分) # 伝統工芸体験
④ 知覧武家屋敷群 (約35分) # 薩摩の歴史	④ 茶もみ体験 (約25分) # 知覧茶
⑤ 牧間神社 (約25分) # 薩摩一の宮	⑤ ハーブ園 (約20分) # 香りの癒し
⑥ 馬廻りゆかりの地 (約25分) # 大隈	⑥ 指宿温泉郷 (約25分) # 地熱の恵み

JR指宿枕崎線で行く 秘境駅巡り 南薩路

南国情緒豊かなローカル線の始発駅。ここから北へ約309.5km、日本最北端北海道稚内駅まで線路が続いていく。

- 1 枕崎駅
- 2 松ヶ浦駅
- 3 石垣駅
- 4 御領駅
- 5 西郷駅
- 6 開聞駅

ウェルネス巡りに、レンタルサイクルを活用しよう!

詳しくは観光案内所へお問い合わせください。

枕崎 レンタサイクル

電動アシスト付自転車 レンタサイクル
◎枕崎駅前観光案内所
☎0993-78-3500

南九州 レンタサイクル

◎知覧観光案内所
☎0993-83-1120

指宿 レンタサイクル

電動アシスト付自転車「いぶりん」
◎指宿市総合観光案内所
☎0993-22-4114

枕崎なぎさ温泉

温泉から望む立神岩と東シナ海の風景は、とても幻想的。一年中楽しめる温水プールも人気。

川辺K温泉

露天風呂にはベンチが据えられたテラスが広がる。高台に建つ眺めのいい温泉。

えい中央温泉センター

南九州市役所須賀支所近くにあり、各種温泉が楽しめるホットパラダイス。家族湯も充実。

えい別荘温泉センター

様々な箇所がリニアアップとなっている。目の前で東シナ海・開聞岳が堪能でき、「美肌の湯」ともいわれている。

砂むし温泉「砂染」

300年以上前から愛されていたといわれる砂むし温泉(天然砂むし温泉)は、世界で唯一指宿で体験ができる。

ヘルシーランド 露天風呂「たまた箱温泉」

開聞島と東シナ海を望む絶景露天風呂。雄大な美しい大自然のパノラマを堪能できる。

鰻温泉

鯉池の湖畔にたまたむ、江戸時代から続く、西郷隆盛も滞在した湯治場として知られる温泉。