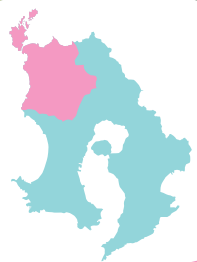




NAGASHIMA

KAGOSHIMA

KITASATSUMA



鹿児島

めぐり旅 北薩摩



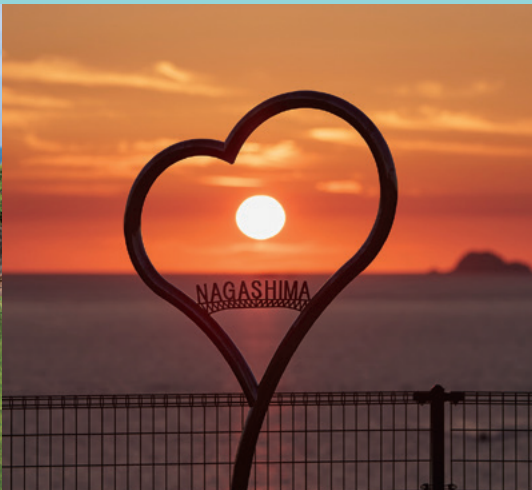
IZUMI

AKUNE

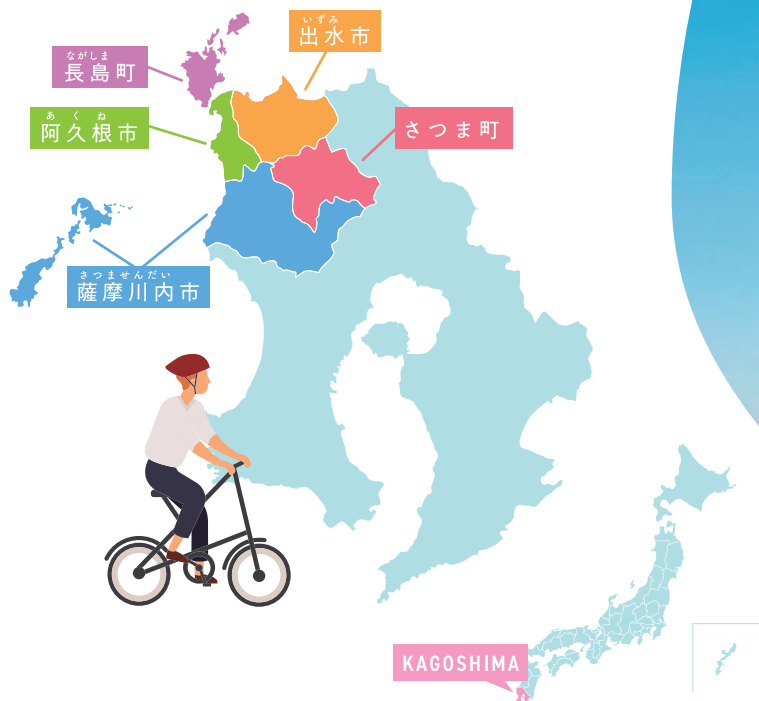


SATSUMA

SATSUMA
SENDAI



KAGOSHIMA KITASATSUMA



多彩な自然や文化がいっぱいの 北薩摩をめくりませんか？

鹿児島県北部に位置する北薩摩は、阿久根市、出水市、薩摩川内市、さつま町、長島町の3市2町で構成されています。

九州新幹線や南九州西回り自動車道があり、
熊本県や福岡県などへのアクセスも良好です。

北薩摩には歴史を感じさせる建造物や思わず写真を撮りたくなるビュースポット、
その土地ならではのアクティビティがたくさんあります。

また農林水産業がさかんで、とっておきのご当地グルメもいっぱい！
見どころもグルメも満載の北薩摩へ遊びにきませんか。

こしき 甕大橋

上甕島・中甕島と下甕島を結ぶ甕大橋は2020年8月に開通し、全長は鹿児島県内で一番長い1,533mです。甕島の旅がこれまで以上に楽しく快適になり、マリンスポーツの海を眺めながらのドライブは空に向かって走っているような爽快感が味わえます。

自然をめぐる—— P3

体験をめぐる—— P5

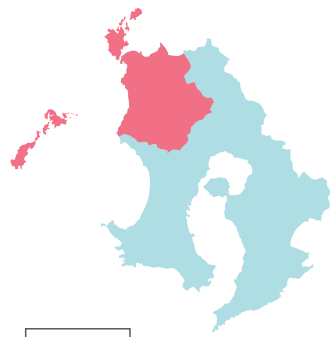
歴史・文化をめぐる—— P7

温泉・癒やしをめぐる—— P8

特産品・グルメをめぐる—— P9

サイクルツーリズム—— P11

モデルコース・マップ—— P13



自然をめぐる

NAGA SHIMA
長島町



01 あがしおみ 上り浜・汐見の段々畑

国道 389 号線を指江方面へしばらく車を走らせると、青い海原と段々畑のしま模様が目の前に現れる。自然の美しさ、海岸から山頂に向かって築き上げた先人たちの苦勞に思いをはせて。

📍 長島町下山門野



NAGA SHIMA
長島町

02 針尾公園

長島の風景美を一望でき、天草や雲仙普賢岳まで見えることも。眺望日本一を目指した針尾空中展望トイレにもぜひ寄ってみて。

📍 長島町鷹巣



NAGA SHIMA
長島町

03 黒崎空中展望所

ふかふかのウッドチップが敷き詰められた遊歩道の先に広がるのは、空と海の両方を満喫できる絶景。獅子島を訪れるならぜひ立ち寄ってみて。

📍 長島町獅子島



AKUNE
阿久根市

05 脇本海水浴場

遠浅の白浜が約 3 km 続く海水浴場。サーフィンなどのアクティビティスポット、ウミガメの産卵場所として有名。浜辺を散歩したり、水面に沈む夕日を眺めたりする楽しみ方も。

📍 阿久根市脇本



AKUNE
阿久根市

06 牛之浜海岸

東シナ海に面する奇岩奇礁の乱立する海岸で、海の向こうには甑島を望む。夕日と海、岩礁が織りなす景色は一見の価値あり。

📍 阿久根市大川



SATSUMA SENDAI
薩摩川内市

ラムサール条約湿地

SATSUMA SENDAI
薩摩川内市



07 蘭牟田池

春はお花見、秋は紅葉を楽しめ、年間を通して多くの野鳥を観察できる。登山初心者でも気軽にチャレンジできる蘭牟田池外輪登山コースをはじめ、貸しポートやレンタサイクルも。

📍 薩摩川内市祁答院町蘭牟田

☎ 0996-56-0085

(祁答院生態系保存資料施設アクアタイム)

CHECK!



IZUMI
出水市



11 クレインパーク いずみ

08 出水ツルの越冬地

例年、1万羽以上のツルが出水市ツル観察センター周辺で越冬。毎朝 7 時ごろから始まるツルの飛び立ちは圧巻！出水に渡来するツルをはじめ、世界のツルを学びたいならクレインパークいずみへ。

📍 出水市庄

☎ 0996-85-5151 (ツル観察センター)

☎ 0996-63-8915 (クレインパークいずみ)

CHECK!



08 鳥ノ巣山展望所

中甑島と下甑島との間の海峡「蘭牟田瀬戸」を望む。6月～7月にはニシノハマカンゾウ、7月中旬～8月中旬には美しいカノコユリの花畑が一面に広がる。2020年8月に開通した甑大橋のビュースポット。

📍 薩摩川内市鹿島町蘭牟田

SATSUMA
さつま町



13 観音滝リゾート

マイナスイオンをたっぷり浴びてリフレッシュ！春は桜、夏は川遊び、秋は紅葉、冬はイルミネーションと季節の移ろいを感じて。

📍 さつま町永野

EVENT

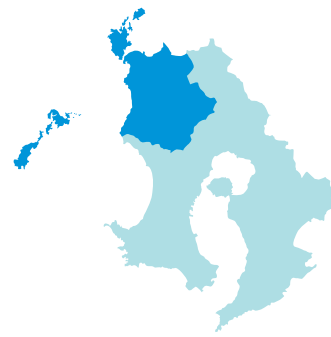
12 しのめ 東雲の里 あじさいまつり

開催時期 毎年6月

山一面のあじさいは息をのむ美しさ。日常を忘れてゆったり過ごすのはいかが？

📍 出水市上大川内





体験をめぐる



楽しい！おいしい！北薩摩の果物収穫体験

CHECK!



AKUNE

阿久根市



IZUMI

出水市

果物収穫体験

豊かな自然の中で育ったみずみずしい北薩摩のフルーツ。北薩摩には、そうした大地の恵みを感じられる観光農園が数多くあり、春はマンゴー、夏はぶどう・いちじく、秋はレモン・みかん・なし、冬はいちご狩りと年間を通して旬の果物の収穫体験ができる。初心者や子連れも安心して楽しめるのもうれしい。自分の手で収穫した新鮮なフルーツは、より一層おいしく感じるはず。季節によってさまざまな品種の果物を収穫できるので、食べ比べするのもオススメ。ドライブや旅のついでに立ち寄るのもいいかも。

いちご狩り (農園ガーデン空)

14

阿久根市多田 454-2
0996-73-3685

CHECK!



みかん狩り (竹崎農園)

18

出水市高尾野町大久保 5912 (竹崎農園集合場所)
0996-79-3030 (出水市観光特産品協会)

CHECK!



癒しの楽園でマリナクティビティ



AKUNE

阿久根市

阿久根大島公園

15

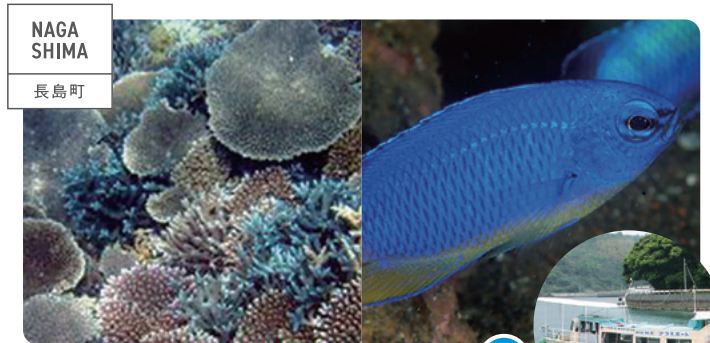
阿久根新港渡船場から船(7月と8月以外は事前予約が必要)で約10分の場所にある、周囲4kmの阿久根大島。約120頭生息しているといわれる野生の鹿は、もともと薩摩藩第2代藩主島津光久公によって放たれたものがはじまり。「日本名松100選」と「日本の快水浴場100選」にも選ばれ、夏は海水浴やマリンスポーツ、キャンプ場として多くの観光客でにぎわう。

阿久根市波留 6656
0996-72-5920 (株式会社日本水泳振興会)

CHECK!



気軽に海中散策を満喫



NAGA SHIMA

長島町

長島海中公園グラスボート

16

長島の美しい海の世界をグラスボートで覗くと、サンゴやカクレマノミなどにあえるかも!? 海中の観察だけでなく、洞窟や怪獣岩も案内してくれる船長さんのガイドも楽しい。ナイトクルーズでは海の螢(夜光虫)など、日中では見られない海の生き物たちを観察できる。季節や潮の満ち引きによって見える生き物たちが変わるから、何度乗っても新しい発見がありそう。

長島町蔵之元 3720-7 (蔵之元フェリー発着所横)
0996-88-5252 (民宿えびす屋)

CHECK!



SATSUMA SENDAI
薩摩川内市



迫力満点の海上クルージング!!

鹿島断崖クルーズ

19

CHECK!



甌島は太古のロマンを感じることができる国内屈指のクルージングスポット。高いところで200m前後の断崖・奇岩を形成する地層は、もっとも古いもので約8000万年前、恐竜が生息していた白亜紀にまでさかのぼる。地球変動などの歴史を知るうえでも学術的価値があるとされ、2009年5月には「日本の地質百選」に認定。1月~7月はウミネコに遭遇する可能性があり、4月~6月は餌付け体験も。観光船かのこで巡る約1時間のクルーズ体験は感動の連続だ。

薩摩川内市上甌町中甌 481-1
09969-2-1150 (甌幸葉海業)

うましき里きららの楽校

21

SATSUMA

さつま町

廃校になった白男川小学校をみんなが楽しめる施設にリノベーション。懐かしくて新しい楽校で「学ぶ・遊ぶ・食べる・泊まる」を満喫しよう。学校の教室を利用した宿泊施設やカフェ、大人から子どもまで楽しめる図書館、校庭ではキャンプも。さつま町ならではのワークショップやたけのこ掘り、初心者でも気軽に楽しめるバックラフトなどの体験も人気。手つかずの自然が残るこの里山で、心も体も満たされる時間を過ごしてみない?

さつま町白男川 1501-1 (旧白男川小学校)
0996-53-4760

※カフェの営業時間に関しては施設へお問合せください。



CHECK!

古代の北薩摩にふれる

SATSUMA SENDAI
薩摩川内市



甌ミュージアム 恐竜化石等準備室

20

国内初の発見であるケラトプス類をはじめ、恐竜絶滅前の恐竜化石などが見つかった甌島。恐竜の全身骨格とともに展示されている甌ミュージアムで太古のロマンを感じよう。

薩摩川内市鹿島町蘭牟田 1457-10
09969-4-2211

NAGA SHIMA
長島町

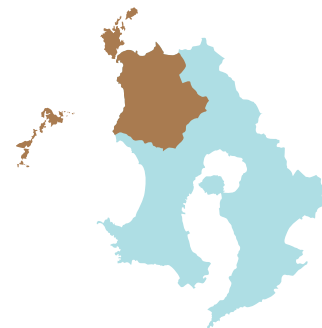


獅子島化石パーク

17

長島町諸浦港からフェリーで20分のところにある獅子島は日本有数の化石の島として知られており、これまでにアンモナイトやトリゴニア、クビナガリュウなどの化石が発掘されている。パーク内では化石の観察、発掘体験ができる。

長島町獅子島 2203-1
0996-86-1111 (長島町企画財政課)



歴史・文化を めぐる

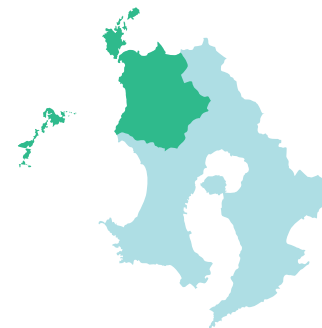
KITASATSUMA
HISTORY&CULTURE



北薩摩の詳しい
日本遺産の情報は
こちらから!



CHECK!



温泉・癒やしを めぐる

KITASATSUMA
HOT SPRING&HEALING



日本遺産

薩摩の武士が生きた町
～武家屋敷群「麓」を歩く～

IZUMI

出水市



出水麓武家屋敷群

約400年前の面影を残す日本最大級の武家屋敷群。竹添邸と税所邸は常時公開されている。観光牛車や着付け体験をはじめ、2022年6月にオープンした武家屋敷ホテル「RITA 出水麓宮路邸」では薩摩武士の歴史や生活スタイル、伝統に触れられると話題。ぜひ体感してみてください。

📍 出水市麓町
☎ 0996-79-3030
(一般社団法人出水市観光特産品協会)



▲ RITA 出水麓宮路邸

SATSUMA
SENDAI

薩摩川内市



いりき 入来麓 武家屋敷群

山と川で抱かれた中近世の麓。着物や甲冑姿で中世の街並みを散策したり、茶道体験を楽しもう。

📍 薩摩川内市 入来町浦之名 95
☎ 0996-44-5200
(入来麓観光案内所)

SATSUMA
SENDAI

薩摩川内市



里麓武家屋敷通り

江戸時代の郷士・小川氏が統治していた面影を伝える武家屋敷通り。整然と積み上げられた玉石垣と生垣は見事。

📍 薩摩川内市里町里
☎ 0996-24-8065 (上島観光案内所)

SATSUMA
SENDAI

薩摩川内市



てうち 手打麓 武家屋敷通り

平家の落人が住居を構えたという言い伝えも残る武家屋敷通り。美しく積み上げられた玉石垣と丁寧に刈り込まれた植栽が約700m続く。

📍 薩摩川内市下飯町手打
☎ 0996-24-8114 (下島観光案内所)

寺島宗則記念館

薩摩藩遣英使節団としての経験を生かし、日本の近代化に貢献した寺島宗則の旧家。生涯・功績を伝える歴史資料を展示する記念館として公開されている。歴史に思いをはせる時間を過ごしてみよう。

📍 阿久根市脇本8978-1
☎ 0996-73-1114 (阿久根市商工観光課)



AKUNE

阿久根市

宗功寺公園

2020年3月に「鹿児島島津家墓所」のひとつ「宮之城島津家墓所」として国の史跡に指定。歴史好きなら珍しいフォルムが特徴の石廟は必見!

📍 さつま町虎居 5228
☎ 0996-53-1111 (さつま町商工観光課)



SATSUMA

さつま町

SATSUMA

さつま町



いちひの 市比野温泉

薩摩藩第2代藩主島津光久公が「天下の名泉」と讃えたとされる温泉郷。泉質は美肌効果の高い弱アルカリ単純泉。

📍 薩摩川内市樋脇町市比野



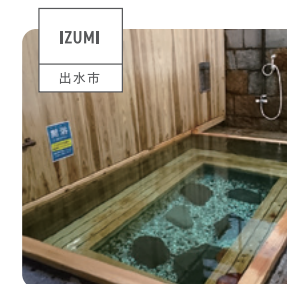
SATSUMA
SENDAI

薩摩川内市

ゆがわうち 湯川内温泉

江戸時代～明治維新の頃までは島津家専用の湯治場だったそう。泉質はアルカリ性単純泉。

📍 出水市武本 2060
☎ 0996-62-1535 (かじか荘)



IZUMI

出水市

レジャーランド 太陽の里

併設の「東泉望」は湯船から長島の景色を一望できる。泉質は湯冷めしにくい塩化物泉。体の芯からあったまろう。

📍 長島町鷹巣 333-19
☎ 0996-86-1261



NAGA
SHIMA

長島町

しび 紫尾温泉

「美人の湯」とも呼ばれる肌ざわりの優しい単純硫黄泉。区営温泉など5つの施設はどこもリピーターが多い。紫尾神社の拝殿下から湧き出る縁起の良い「神の湯」で体の芯までぽっかぽか。

📍 さつま町紫尾



SATSUMA

さつま町

みやのじょう 宮之城温泉

川内川沿いに位置する情緒たっぷりの温泉郷。泉質はクレンジング効果のあるアルカリ性単純温泉で「美人の湯」ともいわれている。

📍 さつま町湯田



SATSUMA
SENDAI

薩摩川内市

せんだいたき 川内高城温泉

西郷さんも愛した人情味あふれる温泉郷。泉質はとろっとした肌ざわりが特徴のアルカリ性単純硫黄泉で、湯上り後はなめらかなお肌に。レトロな街並みを楽しみながら、のんびり湯めぐりするの◎

📍 薩摩川内市湯田町

ぼんたん湯

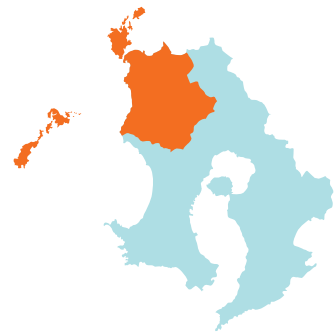
毎年冬に阿久根市特産のぼんたんを湯船に浮かべて楽しむ銭湯イベント。鹿児島をはじめ、2022年は全国で約450施設が参加。プカプカ浮かぶ大きなぼんたんって想像以上にかわいい。

📍 阿久根市市街地

AKUNE

阿久根市





特産品・グルメ をめぐる

黒牛ステーキ



鹿児島は和牛の産地。なかでもブランド牛「鹿児島黒牛」は2022年10月に開催された第12回全国和牛能力共進会（通称“和牛オリンピック”）で全9部門中6部門で首席を獲得。「種牛の部」で内閣総理大臣賞を受賞し、和牛日本一の栄冠に輝いた。特別配合の飼料で育った鹿児島黒牛は、きめ細かな肉質とバランスのとれた霜降り、しっかりとした肉・脂の旨みが特長。黒牛本来の味を楽しみたいなら、まずはステーキがおすすめ。



CHECK!

北薩摩の詳しい
特産品は
こちらから！



IZUMI

出水市

いずみ親子ステーキごはん

日本有数の鶏肉・鶏卵生産額を誇る出水市のご当地グルメ。ジューシーな鶏肉ステーキと鮮度抜群の濃厚卵かけごはんを味わえる。鶏ステーキのタレは店によって違うからそれぞれの味を楽しもう。市内の4店舗で提供中。

CHECK!



SATSUMA

さつま町



黒毛和牛たけのこ丼

竹林の多いさつま町は早掘りたけのこの産地。黒毛和牛とさつま町のたけのこがコラボした丼は町内の10店舗で提供され、お店によってたけのこの切り方やトッピングなどが違うんだとか。

CHECK!



北薩摩の焼酎



焼酎王国と呼ばれる鹿児島県。北薩摩には17の蔵元があり、見学ができるどころも。丁寧な仕込みと蔵元の情熱を知れば、いつもの一杯がさらにおいしくなるかも。個性いろいろ、飲み比べも◎

※飲酒運転は法律で禁じられています。

北薩摩の柑橘類



ボンタン

スポンジ状の厚い皮が特徴。郷土菓子ボンタン漬けなど加工品も。



大将季

皮は薄いため手でむきやすく、糖度が高く甘い。ギフトにも◎



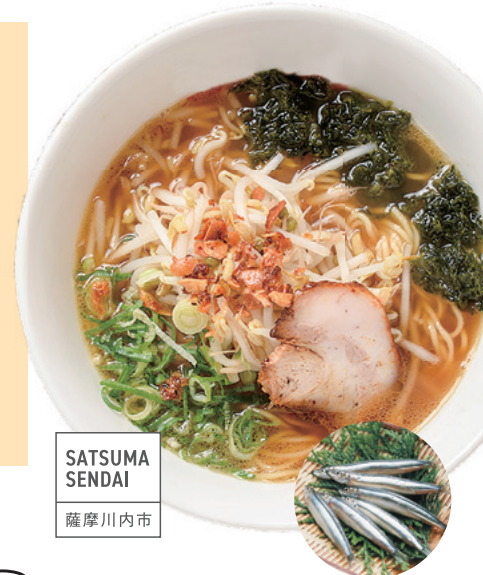
紅甘夏

甘夏より皮の色が濃く、まろやかな酸味とたっぷりの果汁が魅力。



キンカン

皮ごとまるかじり！爽やかな香りと甘みが口いっぱいに広がる。



SATSUMA SENDAI

薩摩川内市

AKUNE

阿久根市



ウニ丼

阿久根沿岸の磯場に実る海藻を食べて育ったムラサキウニは深い味わいと甘みが特徴。阿久根市では毎年4月～5月頃にかけて「阿久根うに丼祭り」を開催。市内の飲食店や宿泊施設で味わえる。



キビナゴラーメン

薩摩川内市のご当地グルメ。甑島近海で獲れたキビナゴを一度蒸した後、オイル漬けにしたものをペースト状にして、しょうゆスープと昆布だしをブレンドした。手軽に楽しめる袋麺もある。

うな重

鹿児島は日本最大のうなぎの産地。川内川水系の水で育てられ、薩摩川内で加工されたうなぎのおいしさはピカイチ。

SATSUMA SENDAI

薩摩川内市



NAGA SHIMA

長島町



赤土ばれいしょ

ミネラル分豊富な赤土で育ったじゃがいもはでんぷん質が多いのでほくほく。



NAGA SHIMA

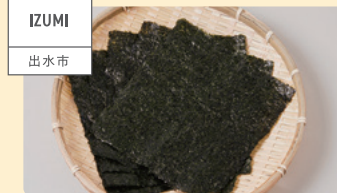
長島町

鱒王定食

養殖ブリ生産量日本一を誇る長島町の「鱒王」は、オリジナル飼料と徹底した品質管理で育て上げられ、弾けるような食質が特徴。漁協直営食堂・長島大陸市場食堂で提供される鱒王定食は刺身にあら煮、みそ汁と思う存分に長島の鱒を味わえる。

IZUMI

出水市



出水のり

海の農産物といわれる酸処理を一切しない、無酸処理の出水のりは甘さと旨みがたっぷり。

SATSUMA

さつま町



マンゴー

樹上で完熟させ、自然落果した果実を収穫。濃厚な香り、とろけるような甘さが特徴。

北薩摩サイクルツーリズム

1 西方海岸(人形岩)

さまざまな伝説が語り継がれている人形岩。人形岩の向こうに夕日が沈んでいく絶景は必見。



2 牛之浜海岸

県立自然公園にも指定されている海岸線は車窓からの眺めもグッド。



上川内駅

🚆 × 🚲 サイクルトレイン乗車

START! 川内駅

GOAL! 川内駅



10



🌿 ラムサール条約湿地 P.4

蘭牟田池

周囲 4 km の蘭牟田池は季節ごとにさまざまな表情を見せてくれる。

9



鶴田ダム

九州一大きな重力式コンクリートダム。見学も可能(要予約)で、ダムコンシェルジュが仕組みなどをわかりやすく教えてくれる。

8



紫尾温泉

温泉ツウも納得の名湯は独特な温泉情緒が心地いい。無料の足湯でリフレッシュ。

サイクリング危険ゾーン

国道3号は交通量及び大型車の走行も多く、自転車が走行する道幅も狭いため、走行には注意が必要です。自転車をそのまま持ち込めるサイクルトレイン利用が安全で大変便利です。

甌島ルートはコチラから



KITASATSUMA CYCLE TOURISM



🚆 × 🚲 肥薩おれんじ鉄道サイクルトレイン

肥薩おれんじ鉄道では、自転車をそのまま持ち込める『サイクルトレイン』を運行しています。列車を降りてから目的地までの移動に最適なサイクルトレインをぜひご利用ください。

- 対象区間 八代駅～上川内駅 ※川内駅・JR区間ではご利用できません。
- 対象列車 9時～15時までの対象列車 ※詳しくは「サイクルトレイン時刻表」をご確認ください。
- 持ち込み可能台数 3台～4台 ※車両の種類によって持ち込める台数が変わります。



詳しくは肥薩おれんじ鉄道公式ホームページをご覧ください。
<https://www.hs-orange.com>

🚆 × 🚲 サイクルトレイン下車

にぎわい交流館阿久根駅

ななつ星や九州新幹線を手掛けた水戸岡鋭治さんがデザインした駅舎にはカフェ、売店も。



4



うずしおパーク

阿久根市と長島町を結ぶ黒之瀬戸大橋を一望できる。特にうずしお展望所からの眺めは最高!

5

長崎鼻灯台

夕陽がきれいに見えるスポットとして人気。岩場で磯釣りも楽しめる。



🌿 ラムサール条約湿地 P.4

クレインパークいずみ

ツルに関する資料を収集・保管・展示している。ツルのことを知ることができたらぜひ訪れて。



7

🏯 日本遺産 P.7

出水麓武家屋敷群

2019年5月に出水市をはじめ、県内9市の武家屋敷群が「日本遺産」に認定。美しい石垣や生垣、風格のある武家門など歴史の風を感じながらサイクリングを楽しもう。



🚲 かごしま自転車安全利用五則

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る
 - ・飲酒運転、二人乗り、並進の禁止
 - ・夜間はライトを点灯
 - ・交差点での信号遵守と一時停止、安全確認
- 5 ヘルメットを着用

MODEL COURSE

モデルコース



海沿いをめぐるコース

- 1日目
- 川内駅 (06)
 - 肥薩おれんじ鉄道で約36分
 - 車窓から西方の人形岩や牛ノ浜海岸が見ることができます
 - 阿久根駅にぎわい交流館
 - 徒歩で17分
 - サンセットロード
 - 徒歩で17分
 - 阿久根駅
 - 肥薩おれんじ鉄道で約24分
 - 出水駅
 - 車で6分(レンタカーを借ります)
 - 出水麓武家屋敷群 RITA出水麓宮路邸(宿泊) (22)
 - 車で6分
 - 黒之瀬戸うずしお展望所 (04)
 - 車で7分
 - 上り浜・汐見の段々畑 (01)
 - 車で10分
- 2日目
- 長崎鼻灯台公園
 - 車で30分
 - 針尾公園
 - 車で22分
 - 道の駅 黒之瀬戸だんだん市場
 - 車で31分
 - 出水駅

山沿いをめぐるコース

- 1日目
- 出水駅
 - 徒歩で1分
 - 出水駅観光特産品館「飛来里」
 - 車で19分
 - 出水市ツル観察センター (10)
 - 車で15分
 - クレインパークいずみ (11)
 - 車で35分
 - うましき里きらの楽校 (21)
 - 車で6分
 - 宗功寺公園 (27)
 - 車で16分
 - 紫尾温泉(宿泊) (28)
 - 車で34分
 - 蕎牟田池 (07)
 - 車で18分
- 2日目
- 道の駅榎脇 遊湯館
 - 車で17分
 - 寺山いこいの広場
 - 車で17分
 - 川内駅

甑島をめぐるコース

- 1日目
- 川内港
 - 高速船 甑島で50分
 - 里港(上甑島)
 - 車で2分
 - 里麓武家屋敷通り (24)
 - 車で7分
 - 長目の浜 (09)
 - 車で12分
 - 鹿島断崖クルーズ (19)
 - 車で11分
 - 甑大橋
 - 車で6分
 - 鳥ノ巣山展望所 (08)
 - 車で7分
 - 甑ミュージアム (20)
 - 車で36分
 - 手打麓武家屋敷通り (25)
 - 車で35分
 - 前の平展望所
 - 車で66分
 - 里港(上甑島)
- 2日目
- 里港

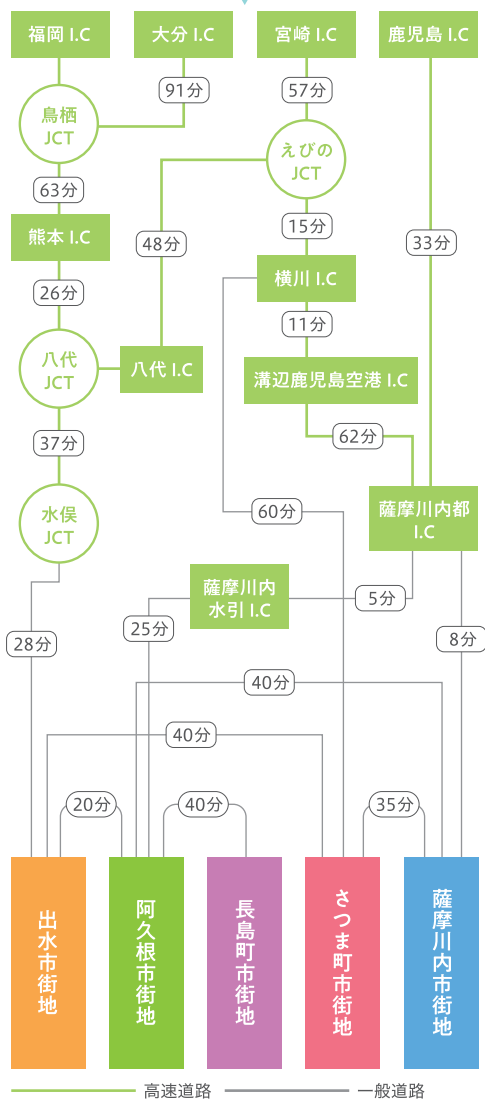


- 自然 (Natural)
- 体験 (Experience)
- 歴史・文化 (History/Culture)
- 温泉・癒やし (Hot Springs/Healing)

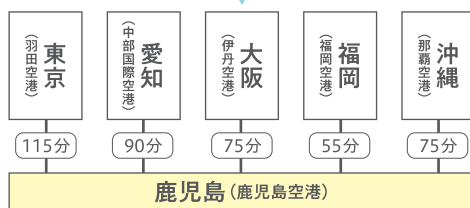
- 高速道路 (Expressway)
- 国道 (National Road)
- 一般道 (General Road)
- 九州新幹線 (Kyushu Shinkansen)
- 肥薩おれんじ鉄道 (Fesab Orenji Railway)
- JR 鹿児島本線 (JR Kagoshima Main Line)

ACCESS

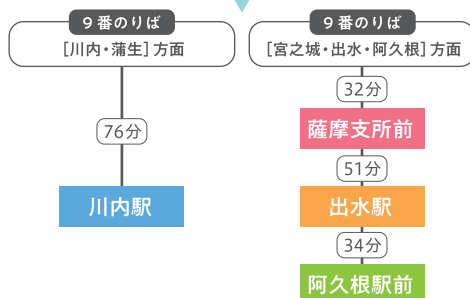
高速道路と一般道でのアクセス



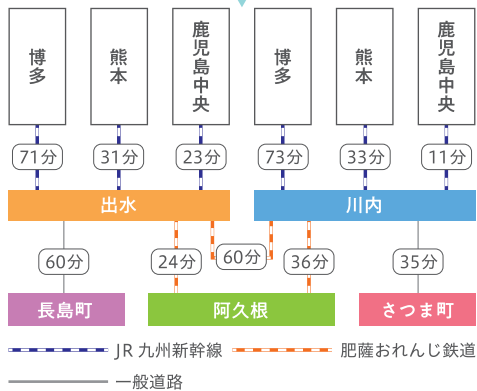
飛行機を使ったアクセス



鹿児島空港からバスでのアクセス



新幹線、肥薩おれんじ鉄道+車でのアクセス



公式ホームページはこちらから

<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">阿久根市</div> 	<div style="background-color: #FF9800; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">出水市</div> 	<div style="background-color: #2196F3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">薩摩川内市</div> 	<div style="background-color: #E91E63; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">さつま町</div> 	<div style="background-color: #9C27B0; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">長島町</div> 
--	---	---	---	---

