

HOT SPRING  
温泉

砂むし会館「砂楽」<sup>1</sup>

海岸から湧き出る温泉の熱で温められた砂に包まれるユニークな入浴法。砂の中に10分ほど横たわると全身から汗が吹き出します。普通の温泉の3~4倍もの効果が得られる砂むし温泉は、寝ているだけでデトックス効果抜群です。



ここらまで  
ほぐれる  
癒しの温泉

指宿市湯の浜 5-25-18 ☎ 0993-23-3900



露天風呂から見る夕日は絶景!  
お肌がつやつやに  
「美人の湯」メタケイ酸が  
いっぱい!



地元の人たちに親しまれている公衆浴場。誰もが気軽に入れる温泉から、温泉好きの方にも楽しめる温泉までさまざまです。

露天風呂「たまたま箱温泉」<sup>2</sup>

口コミサイトの「日帰り温泉部門」で1位に輝いた露天風呂。海に面した高台にあり、開聞岳や竹山の美しい山容や東シナ海の大海原が眺められます。開放感あふれる大パノラマはここでしか味わえない絶景です。

指宿市山川福元 3292 ☎ 0993-35-3577



山川砂むし温泉「砂湯里」<sup>3</sup>

傑出したロケーションを眺めながらの砂むしは贅沢の極み。周りの自然と一体感を味わえる天然のサウナです。

指宿市山川福元 3339-3 ☎ 0993-35-2669

CHECK!

タラソセラピー

山川砂むし温泉「砂湯里」や一部ホテルで、指宿名物の砂むし温泉を楽しみながら海水パックの体験ができます。



鱧温泉郷<sup>4</sup>

火山活動によってできた鱧地区は大地のエネルギーに満ち溢れている場所。まちの至るところで温泉の噴気が上がっており、地元の人は、その蒸気を利用して野菜や卵を蒸して食べます。

GOURMET  
グルメ

そら豆スイーツ

指宿が生産量日本一を誇るそら豆の甘美な変身。小腹を満たすお手軽スイーツはお土産にもぴったりです。

指宿商工会議所 指宿市大牟礼 1-15-13

☎ 0993-22-2473



おいしさが  
ぎゅっしり詰まった  
南国の味

天然湧水を使用した  
指宿温泉サイザン  
お土産にどうぞ。



温たまらん丼  
温たまらん豚

指宿の砂むし温泉の源泉で作ることにこだわった温泉卵(おんたま)を使ったご当地グルメ。地元食材とコラボした逸品はおいしくてたまりません。

指宿商工会議所 指宿市大牟礼 1-15-13

☎ 0993-22-2473



唐船峡そうめん流し<sup>5</sup>

真夏でも涼しい唐船峡。平成の名水百選に認定された冷水を流れる冷やしそうめんは格別です。

指宿市開聞十町 5967 ☎ 0993-32-2143 (指宿市営)

勝武士ラーメン

指宿の本枯節を利用した指宿のご当地ラーメン。お土産用もあります。



最高級品の本枯れ節と  
味噌にお茶を  
注いだスープ。  
お土産にいかが?



芋焼酎

さつまいもを世に広めた前田利右衛門のふるさとである指宿には、伝統ある6つの焼酎蔵があり、「やわらかくて、やさしい味」の焼酎が作られています。



SPIRITUAL PLACE  
パワースポット

知林ヶ島<sup>6</sup>

3月~10月の大潮・中潮の干潮時に出現する砂の道「ちりりんロード」を歩いて渡った先にある美しい無人島。陸地と繋がることから「縁結びの島」とも呼ばれ、人気があります。

指宿市西方

☎ 0993-22-2111 (指宿市観光課)



恋に効く?  
心身を満たす  
神秘の島



龍宮神社<sup>8</sup>

海の守り神や浦島太郎と乙姫様が出会った場所として知られ、縁結びのご利益がある神社として人気です。

指宿市山川岡見ヶ水 1581-34

☎ 0993-35-0811 (徳光公民館)



西大山駅<sup>7</sup>

JR 日本最南端の駅。ここから望む開聞岳は絶景です。幸せを届ける黄色いポストも設置されています。

指宿市山川大山 602

☎ 0993-34-0132 (かいもん市場久太郎内)



枚間神社<sup>9</sup>

開聞岳の北麓にある薩摩一の宮。宝物殿に収蔵されている松梅時繪柳菟玉手箱は、国の重要文化財に指定されています。

指宿市開聞十町 1366

☎ 0993-32-2007

おすすめモデルコース

指宿市民がおすすめするモデルコースを  
目的別でご紹介します。



1 女子カ  
アップコース



篤姫ゆかりの地散策

「薩摩が生んだファーストレディ篤姫」が18歳まで過ごしたといわれる地。江戸時代の風情を残す町割が現在も残っているよ。

2 いぶすき名産  
まんぶくコース



唐船峡そうめん流し

1日10万トン湧出する湧水の平均温度は13度。木の香りと水の音に包まれながらのお食事は最高!

3 西郷隆盛も愛した  
癒やしコース



鱧温泉

明治7年、西郷隆盛は13匹の犬と鱧温泉に1カ月ほど滞在。西郷が心も体も癒された市内で唯一の単純硫黄泉であなただも癒されてみては。



古民家で昼ごはん&かふえ 梅里

大正3年に建てられた築100年の古民家。土鍋で炊き上げる極上のお米と厳選された地元食材で作ったヘルシー料理やこだわりのスイーツは絶品。



開聞山麓香料園

日本初のハーブ栽培園で、極上のハーブティーを堪能しよう。園内では香水や石けんなども販売。



スズメ体験

温泉の蒸気熱を利用した天然かまどのスズメで蒸した季節の野菜は、ほんのり蒸気の優しい香りが絶品。まち歩きのお供にいかが。



いぶすき軸体験

手織りコースターづくり、無農薬の蘭玉からつくった天然の化粧水づくりなどを体験しよう。併設したカフェでひと休みもできるよ。



かいもん市場「久太郎」

JR西大山駅向かいの観光案内所「かいもん市場 久太郎」のマンガージュラート。1年中購入可能です。指宿特産のお土産の購入もできるよ。



開聞岳

日本百名山の一つで「薩摩富士」とも称される。西郷は鱧温泉滞在中、雨天時以外は毎日訪れていたそう。山頂からのなだらかな稜線にうっとり♪



若宮神社と子宝ロード

参拝して温泉に入ると子宝に恵まるといわれる神社。子宝地蔵を探しに子宝ロードを歩いてみよう。



道の駅山川港「活お海道」

指宿産そら豆や安納芋を使用した手作りあんたつぷりの「たい焼き風かつ焼き」とやさしい甘みがクセになる「山川コロッケ」が大人気。



いぶすき西郷どん館

1階はドラマの魅力を感じられる大河ドラマ館、2階は西郷と指宿の関わり等を実物資料により紹介する特別企画展を実施しているよ。

西郷どん  
レザリカセットの  
試着体験もあるよ!

Finish