



日本の国立公園コンテンツ集 (モデルコース付) 2019



# 日本の 国立公園 —コンテンツ集— 2019



国立公園公式HP  
<http://www.env.go.jp/park/>

facebook ID:@NationalParksOfJapan

Instagram ID:nationalpark\_japan



WEB版コンテンツ集  
<http://www.env.go.jp/nature/mankitsu-project/contents/>



その自然には、物語がある

Stories to Experience  
 ~National Parks of Japan~

モデル  
コース付



## はじめに

雪の降り積もる山々から珊瑚礁の海まで多様な環境に富み、四季折々で表情を変える美しい風景に恵まれた島国、日本。日本の国立公園は、世界でも稀な、自然と人の暮らしがともにある国立公園です。

秋にはきれいに紅葉したもみじが落ち葉となり、その堆積物が新たな生命を育み芽が出て、新しい息吹となり、森となり、その森が一滴の水を作ります。

その水が谷をくだり、川になり、大河となり、たくさんの栄養物を含んで、豊饒な海への恵みをもたらします。

国立公園へ赴けば、その土地に暮らす人々、そして、その自然や景色、文化や食までもが、あなたに語りかけてきます。

気の遠くなるような年月をかけて、形作られてきた「人と自然が共に生きてきた証」を体感する最高の場所。一級の自然と、そこに息づく日本文化の神髄に触れることができます。

その体験や滞在、地域の人々とのふれあいは、きっとあなたの心にいつまでも残ることでしょう。

価値観がめまぐるしく変容する社会の中で、しなやかに、優しく、けれどしたたかに生き続けていくためのヒントを感じることできる場所。それが、日本の国立公園です。

## その自然には物語がある

Stories to Experience  
～ National Parks of Japan ～

## 日本の国立公園

### 国立公園とは

日本の国立公園は、日本を代表する自然の風景地として、自然公園法に基づいて国（環境省）の指定を受け、管理されています。国立公園は、全国で34カ所が指定されており、面積は合計約219万ヘクタールで、日本の国土面積の約5.8%を占めています。国立公園は開発の波から自然を守り、自然とのふれあいの場としてだれもが利用できる場所です。

### 歴史

日本では、1934年3月に初めて瀬戸内海、雲仙及び霧島の3つの国立公園が指定されました。戦前・戦後と国立公園の数は徐々に増え、2017年には34番目の国立公園として奄美群島国立公園が指定されています。日本の素晴らしい風景の保護と適正な利用の増進のために様々な制度や仕組みを整えながら、きめ細かな管理がなされています。

### 特色

狭い国土に大勢の人が住み、昔から土地をきめ細かく利用してきた日本では、広い国土を持つアメリカ合衆国等とは異なり、国立公園の土地すべてを公園専用とすることはできません。そのため、日本の国立公園は、多くの民有地も含んで指定されています。この結果、集落や住宅地、農林業などの産業が行われているところも含まれます。大自然のみならず、人々のくらしや伝統、文化にもふれられることが特色です。

## 日本の自然

### －日本の自然の価値－

日本の自然の特徴は「多様性と凝縮性」です。日本の陸域の国土面積は、それほど広くありませんが、動物や植物の種類が多く、また固有種の割合も高いのが特徴です。また、国土が南北に長いので、1つの国の中に亜熱帯域から亜寒帯域まで、多様な気候帯が存在します。もっとも広い範囲を占める温帯域では、はっきりとした四季があり、季節ごとに自然が様々な変化を見せます。

### －南北に長い国土・多様な気候帯－

日本はユーラシア大陸の東に位置し、国土（陸域）の面積は38万km<sup>2</sup>ほどですが、南北に3千kmに渡って長く弓なりに伸びていて、亜寒帯から、冷温帯、暖温帯、亜熱帯まで、幅広い気候帯を含みます。そのため同じ冬の季節でも、北海道沖には流水で覆われる海域がある一方で、南西諸島の海域にはサンゴ礁が広がるなど、多様な自然の姿が見られるのです。

### －明確な季節変化と豊かな水－

日本には、はっきりとした四季が訪れ、春の桜や秋の紅葉など、季節ごとの自然の変化を楽しめます。これは季節によって、季節風（モンスーン）が変化し、気候に影響を与えるからです。夏は南の海からの風を受けて高温多湿となり、冬は北西の大陸からの風を受けて乾燥した寒い季節になります。夏の前には梅雨、夏から秋にかけては台風や秋の長雨があり、さらに冬には日本海の水分を含んだ北風が日本海側で雪を降らせます。このため日本の年間平均降水量は、世界平均の約2倍。飲み水としても優れており、非常に水に恵まれた国だと言えます。

### －生物多様性－

わずか38万km<sup>2</sup>の日本の国土の中に、約7千種の植物、1千種を超える動物、7～10万種もの昆虫類などが生息しています。日本固有種の割合は高く、小型哺乳類、両生類および爬虫類の多くと、植物の約3分の1が固有種と考えられています。3千万年前の化石と、今の姿がほとんど変わっていない「生きた化石」のような生き物も、日本には生息しています。

## 目次

- 日本の国立公園MAP ..... 005 ~
- 【特集】 テーマで巡る国立公園 四季折々の国立公園を楽しもう! 「旬の絶景特集」 ..... 011 ~
- 【特集】 テーマで巡る国立公園 国立公園で「日本の歴史文化に触れる旅」 ..... 013 ~
- 【特集】 三陸の自然を歩いてみよう! 「みちのく潮風トレイル」 ..... 067 ~

## コンテンツ・モデルコース紹介

01 阿寒摩周国立公園 ..... 015 ~	10 中部山岳国立公園 ..... 117 ~
02 支笏洞爺国立公園 ..... 029 ~	11 伊勢志摩国立公園 ..... 131 ~
03 十和田八幡平国立公園 ..... 045 ~	12 瀬戸内海国立公園 ..... 145 ~
04 三陸復興国立公園 ..... 059 ~	13 大山隠岐国立公園 ..... 149 ~
05 磐梯朝日国立公園 ..... 069 ~	14 足摺宇和海国立公園 ..... 165 ~
06 日光国立公園 ..... 075 ~	15 阿蘇くじゅう国立公園 ..... 177 ~
07 富士箱根伊豆国立公園 ..... 091 ~	16 霧島錦江湾国立公園 ..... 189 ~
08 上信越高原国立公園 ..... 103 ~	17 慶良間諸島国立公園 ..... 201 ~
09 妙高戸隠連山国立公園 ..... 109 ~	

## 本コンテンツ集の見方・使い方

### コンテンツ紹介



各公園で楽しめる体験コンテンツの情報を掲載。興味のあるコンテンツをご覧ください。また、各公園のコンテンツ紹介ページに一元的問い合わせ窓口がない場合は、下欄の問い合わせ窓口をご利用ください。

### モデルコース紹介



おすすめルートや観光地を紹介。所要時間も含めツアー作成の参考にしてください。

**アイコン** 各公園のコンテンツ紹介ページにて、コンテンツに含まれるサービスをアイコンで記載しています。

<p><b>FIT</b> 個人向け 個人旅行向けのコンテンツです。</p>	<p><b>GROUP</b> 団体向け 団体旅行向けのコンテンツです。</p>
<p><b>アクティブ 初心者向け</b> 初心者におすすめの体を動かすコンテンツです。</p>	<p><b>アクティブ 経験者向け</b> 経験者におすすめの体を動かすコンテンツです。</p>
<p><b>伝統・文化</b> 日本の歴史や日本文化に触れたり学んだりできるコンテンツです。</p>	<p><b>食べる</b> プラン内に食事が含まれます。※オプション手配の場合には記載はありません。</p>
<p><b>言語対応可</b> マーク内に記載の言語での対応・受入れが可能です。※片言レベルや対応日時が限られる場合もあるので要確認</p>	<p><b>言語対応可 事前連絡が必要</b> 事前に連絡をすればマーク内に記載の言語での対応・受入れが可能です。</p>

<マーク内の言語表記>  
EN: 英語、ZH: 中国語、TW: 台湾語、KO: 韓国語、FR: フランス語、ES: スペイン語

### 実施シーズン

実施期間が1シーズン限定のコンテンツに、シーズンアイコンを記載しています。複数の季節や通年で実施している場合には記載はありません。※時期は目安です

🌸 春限定 3~5月頃実施
 ☀️ 夏限定 7~9月頃実施
 🍁 秋限定 10,11月頃実施
 ❄️ 冬限定 12~2月頃実施

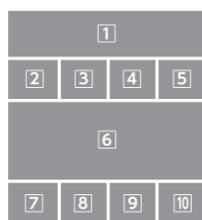
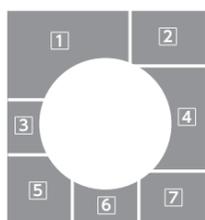
### 注意事項

- 本コンテンツ集に掲載されている情報は、2019年10月1日現在の情報です。
- 掲載の写真はすべてイメージで、実際とは異なる場合があります。
- コンテンツの料金や内容等は変更となる場合があります。
- 掲載の催行期間や所要時間は天候や気象条件によって変わる場合がありますので事前に各事業者へお問合せください。
- モデルコースにて掲載の地図やその縮尺、所要時間はおよその目安となるものです。

### 国立公園全般に関する問い合わせ

環境省自然環境局国立公園課 国立公園利用推進室 電話 03-5521-8271 E-mail koen-prize@env.go.jp

【表紙】 【裏表紙】



〈表紙画像〉

- ①磐梯朝日国立公園/P71・コンテンツ02 ②中部山岳国立公園/P120・コンテンツ05  
 ③足摺宇和海国立公園/P169・コンテンツ07 ④十和田八幡平国立公園/P48・コンテンツ05  
 ⑤阿寒摩周国立公園/P17・コンテンツ02 ⑥支笏洞爺国立公園/P31・コンテンツ01  
 ⑦上信越高原国立公園/P105・コンテンツ03

〈裏表紙画像〉

- ①妙高戸隠連山国立公園/P112・コンテンツ05 ②阿蘇くじゅう国立公園/P179・コンテンツ02  
 ③霧島錦江湾国立公園/P196・コンテンツ17 ④大山隠岐国立公園/P152・コンテンツ05  
 ⑤三陸復興国立公園/P61・コンテンツ01 ⑥瀬戸内海国立公園/P147・コンテンツ01  
 ⑦伊勢志摩国立公園/P136・コンテンツ12 ⑧日光国立公園/P82・コンテンツ17  
 ⑨富士箱根伊豆国立公園/P93・コンテンツ01 ⑩慶良間諸島国立公園/P203・コンテンツ02

# 日本の国立公園MAP ~北海道・東北地区~

日本には34の国立公園があります。

本誌ではそのうち17公園をご紹介します。

## 03 十和田八幡平国立公園



## 02 支笏洞爺国立公園



## 01 阿寒摩周国立公園



## 04 三陸復興国立公園



## 05 磐梯朝日国立公園



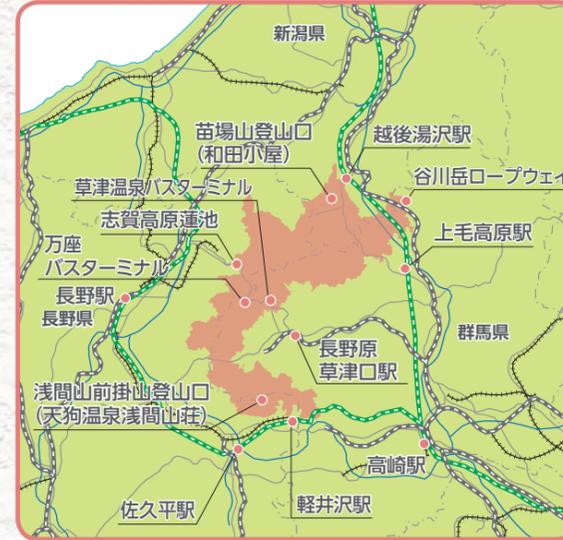
# 日本の国立公園MAP ~関東・中部地区~



## 09 妙高戸隠連山国立公園



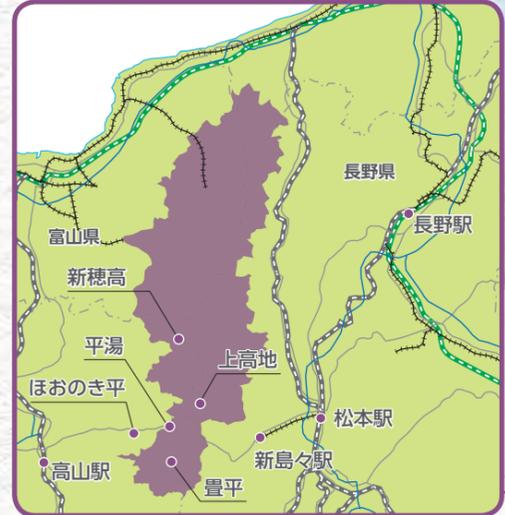
## 08 上信越高原国立公園



## 06 日光国立公園



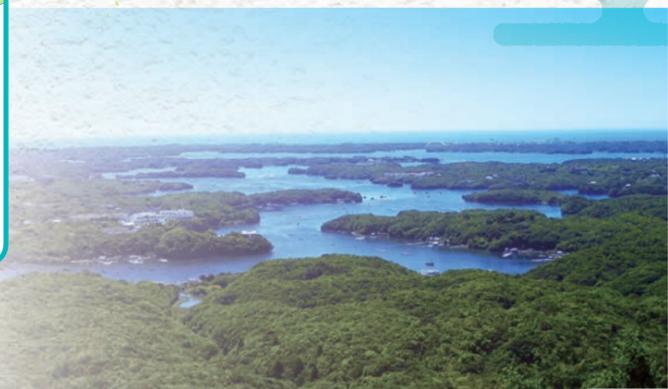
## 10 中部山岳国立公園



## 07 富士箱根伊豆国立公園



## 11 伊勢志摩国立公園



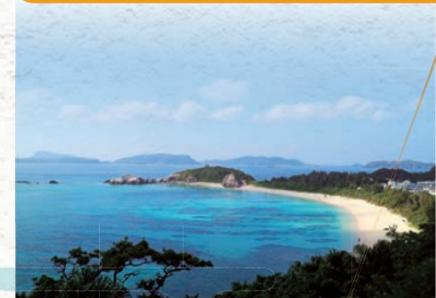
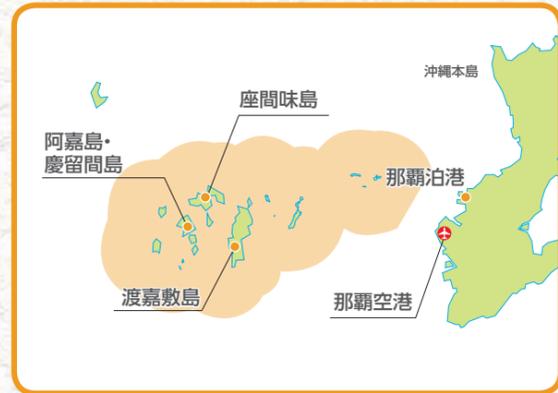
# 日本の国立公園MAP ~近畿・中四国・九州地区~

## 15 阿蘇くじゅう国立公園



写真提供:阿蘇レジャーセンター

## 17 慶良間諸島国立公園



## 13 大山隠岐国立公園



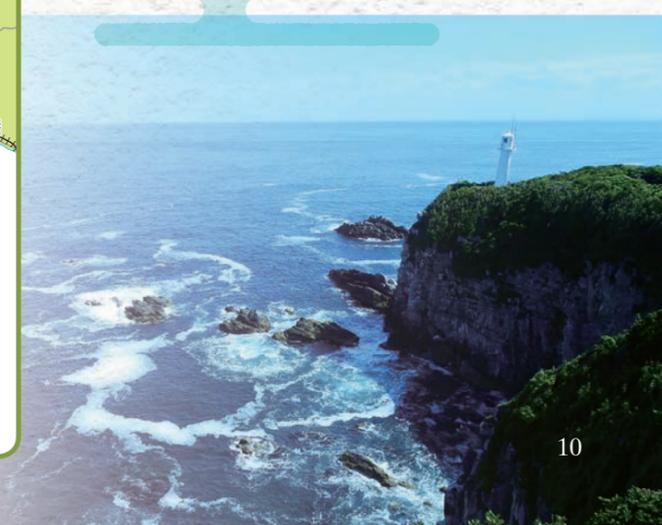
## 12 瀬戸内海国立公園



## 16 霧島錦江湾国立公園



## 14 足摺宇和海国立公園



# 四季折々の国立公園を楽しもう！ 旬の絶景特集

## 17 慶良間諸島国立公園



### ケラマブルーを楽しむコンテンツ

P203

02 シュノーケリングで楽しむタートルスイム  
～ウミガメと泳ぐケラマブルーの海とサンゴ礁が織りなす夢の空間～

P204

01 ケラマブルーの海を眺めながら  
ミシュラン二つ星の島を巡るウォーキングツアー

## 15 阿蘇くじゅう国立公園



### 阿蘇山周辺のコンテンツ

P179

01 阿蘇カルデラでのスピリチュアル体験 阿蘇 天空のヨガ(季節限定)

P180

05 大地の息吹を体感する阿蘇山ヘリコプター遊覧飛行

P181

08 阿蘇五岳とくじゅう連山のパノラマを背景に乗馬体験

## 春 大地うるおう、「うりずん」の到来

3月から4月頃、気候が安定して島々にうるおい満ちはじめる「うりずん」の季節。船上で心地よい海風を感じながら慶良間の島々を訪れると、葉の緑は濃く花もあざやかにうつり、高い透明度を誇る「ケラマブルー」の海に美しくいろどりを添えています。

4月中旬になると海開きが行われ、光差し込む海に飛び込めば、多種多様なサンゴと海の生きものたちが春の訪れを喜ぶかのようにきらきらと輝きます。

慶良間では、冬になると繁殖のために温暖な海域を求めて南下してくるザトウクジラを船から見られるホエールウォッチングが人気ですが、この時期には北へと戻っていくクジラたちの姿を、また来年と見送ることもできるかもしれません。

## 夏 カルデラを流れる恵みの風

阿蘇山の火砕流噴火が生み出した世界最大級のカルデラの夏は、火山から与えられた恵みで溢れています。夏の草原では、春の野焼きの後の、新しい芽吹きを見る事ができます。また、煙を上げる阿蘇山の中岳を望む絶好のロケーションの草千里では、牛や馬たちが草を食む姿が見られ、初夏のさわやかな風が流れます。

この風景は、千年にもおよぶ阿蘇のカルデラと人々との共存の姿そのものなのです。人々は阿蘇山が育んだ豊かな大地を牧草地に変えて、あか牛をはじめとする牛馬の放牧や茅葺き屋根の材料であるスキの確保など、最大限に利用してきました。貴重で豊かな生態系は、こうした先人達の営みによって守られてきたのです。

## 秋 黄金色のブナ林に囲まれた溪流

ブナ林を静かに流れる奥入瀬溪流では、秋が近づくと夏の緑から、あたり一面、赤や黄色の賑やかな景色に生まれ変わります。9月中旬からは朝晩の気温も下がり、この冷え込みこそが10月からの紅葉を、より美しいものに変化させていきます。11月中旬までが見頃となり、多くの探勝客で賑わいます。頭上にばかり目を向けてしまいがちな紅葉ですが、遊歩道にも紅葉が降り注ぎ、まるで紅葉に囲まれたトンネルのような風景は、この季節の奥入瀬溪流ならではの姿です。

流れる水の清澄さはもちろん、変化にとんだ様々な滝や苔むした岩々、岸辺を覆うブナ林に、黄金色に染まる葉が森の奥行きを作り上げ、まるで芸術作品のような配色には、誰もが感動することでしょう。

## 03 十和田八幡平国立公園



### 奥入瀬溪流周辺のコンテンツ

P047

03 コケさんぼライト

P048

04 コケさんぼディープ

P048

05 奥入瀬溪流ネイチャーウォーク

## 冬 火山と人との共存

60万都市鹿児島市の眼前に、今も活発に噴煙を上げ続ける桜島が浮かんでいます。ここは、多くの人々が火山の恵みを享受しながら生活し、活火山と人が共生している世界的にも珍しい場所。冬、桜島の周辺では、火山灰の豊かな土壌と海沿いの温暖な気候の中で育まれた小粒で甘い「桜島小みかん」(12月)とギネスブックに認定された大ききみずみずしい「桜島だいこん」(1~2月)が収穫期を迎えます。

桜島の浮かぶ錦江湾は巨大なカルデラの海、噴火の歴史が人々の生活や文化に大きな影響を与えています。周辺には多種多様な泉質の温泉が点在し、地熱を利用した「砂むし温泉」や蒸気熱を利用した「天然蒸気かまど」など、地域独自の温泉文化を楽しめます。

## 16 霧島錦江湾国立公園



### 桜島周辺のコンテンツ

P191

01 桜島の海辺の秘湯でマイ足湯「天然温泉掘り」

P193

07 世界有数の活火山!火山と人の共生を知る、溶岩ミニトレッキング

P193

08 地球を感じる「桜島火山ガイドウォーク」

P193

09 活火山桜島の恵み「桜島大根の収穫体験と桜島大根尽くしランチ」



## 05 伊勢志摩国立公園

### 縄文・弥生から続く海女文化

伊勢志摩国立公園では、信仰と豊かな海の恵みが、海女文化を作り上げてきました。

海女漁は、素潜りによる独特の漁法です。志摩半島のリアス海岸には、温暖な黒潮が絶えず流れ込み、豊かな海洋環境を作り出しています。海女の歴史は古く、縄文時代や弥生時代の貝塚からアワビや、それを獲るために使ったと思われる鹿の角を加工した道具などが発見されています。伊勢神宮や朝廷にも、アワビやカキ、海藻類など、多種多様な海産物を納めてきました。厳しく漁期を定めたり、漁獲できる貝の大きさを定めるなど、資源を獲り過ぎないよう多くの約束事を決め、自然の恵みを持続的に享受する自然に優しい漁法だからこそ、今なお息づいているのです。

#### 海女文化に触れるコンテンツ

P133

01 伊勢志摩の海で、3千年の伝統を受け継いできた海女さんと一緒に潜ろう!

P133

02 現役海女とふれあう海女小屋体験(海女小屋はちまんかまど)

## 06 日光国立公園

### 山岳信仰の聖地

世界遺産「日光の社寺」は、日光国立公園の中でも非常に有名ですが、その信仰と自然の関係性については、あまり知られていないのではないのでしょうか。

日光における山岳信仰の歴史は古く、勝道上人が766年に現在の日光の社寺の近くに紫雲立寺(現在の輪王寺)を建立したのが始まりとされています。そして翌767年には、後の二荒山神社となる社を設け、男体山(二荒山)はご神体として信仰の対象となりました。そして15年の歳月をかけ勝道上人が男体山の頂きを極め、山頂に二荒山神社・奥宮を、山麓の中禅寺湖畔に現在の二荒山神社・中宮祠と後の中禅寺を建立しました。

それ以来、日光では多くの山伏が煩惱を祓い、自然の霊力を身に付ける事を目的に山の中で修行に励んだことで、日光は山岳信仰の聖地として栄えてきたのです。日光の社寺の荘厳さと、奥日光の自然の神々しさを、体感しに来ませんか?



#### 日光の自然、文化、暮らしを感じるコンテンツ

P081

01 Discover Nikko マウンテンバイクツアー



テーマで巡る  
国立公園

# 国立公園で日本の

# 歴史文化に触れる旅



©MOMENT FACTORY



## 07 阿寒摩周国立公園

### アイヌ文化の自然観

阿寒摩周国立公園には、古くからアイヌの人々が暮らしてきました。自然とともに生きて来たアイヌにとって、自然とは恵みを与えてくれる存在です。この世にある自然現象や動植物、川や風さえも、自然界の多くのものはカムイ(神)の化身であり、その存在に敬意を払うことで、自然との調和を図って暮らしてきました。また、正装の着物や装身具に施された独自の文様は、魔除けの意味があり、襟や袖口などにアップリケのように別布を張り合わせた刺繍などに独特の美意識や文化がうかがえます。「阿寒湖アイヌコタン」ではそのようなアイヌの文化や、伝統的な舞踏や衣服、暮らしの一部に触れることができます。自然の尊さを忘れがちな現代の私達にとって、アイヌ文化に触れることは大きな学びと気づきにつながることでしょう。

#### アイヌ文化に触れるコンテンツ

P019

01 阿寒湖の森ナイトウォーク「KAMUY LUMINA(カムイルミナ)」

P020

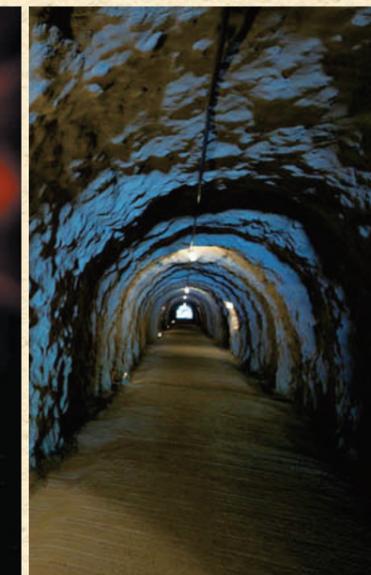
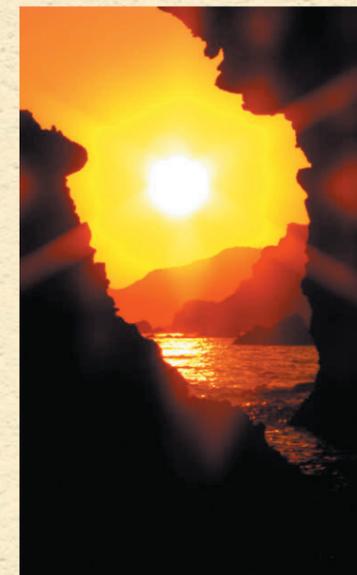
02 ロストカムイ 阿寒湖アイヌシアター「イコロ」

## 08 大山隠岐国立公園

### 神話と神秘の洞窟

古来日本人は自然を信仰し、森羅万象に「神」が宿ると考えてきました。大山隠岐国立公園は、公園全体が出雲大社を中心とした神話の舞台ともいえる地域で、各所に神話のかけらが散らばっています。島根半島の美しい海岸線をたどっていくと、特に神秘的な空間を作り出している洞窟、潜戸(くけど)が見られます。海に面した「新潜戸」は長年の浸食によって作られた高さ40m、長さ200mの洞窟で、神が生まれた場所として知られ、観光船で通り抜けることができます。また、「旧潜戸」は、年端もゆかぬのに生命途絶えた幼子の魂の集まる場所といわれ、苔むした小石積みした塔が無数に立ち並ぶ「賽の磧」と呼ばれています。こういった神話は今に伝わり、夏至の頃には黄金色に輝く朝日が、一直線に洞窟の中に差し込み、パワースポットとしても知られています。

すべてのものに感謝を忘れない日本人が持つ価値観や精神性を考えさせられる、かけがえのない経験ができることでしょう。



#### 神話と神秘を感じるコンテンツ

P151

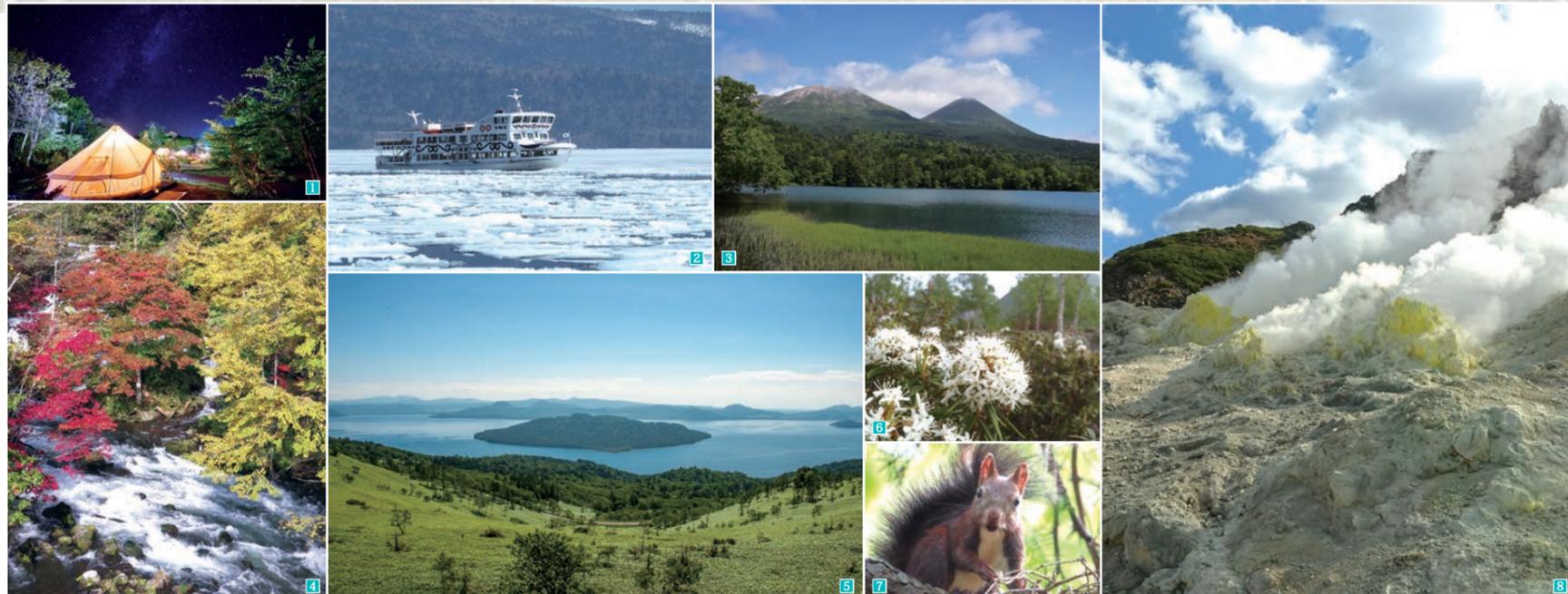
01 船頭さんのガイドで巡る神話と神秘の洞窟 加賀の潜戸「加賀の潜戸遊覧船」

# 01 阿寒摩周国立公園

Akan-Mashu National Park



川上郡弟子屈町・摩周湖

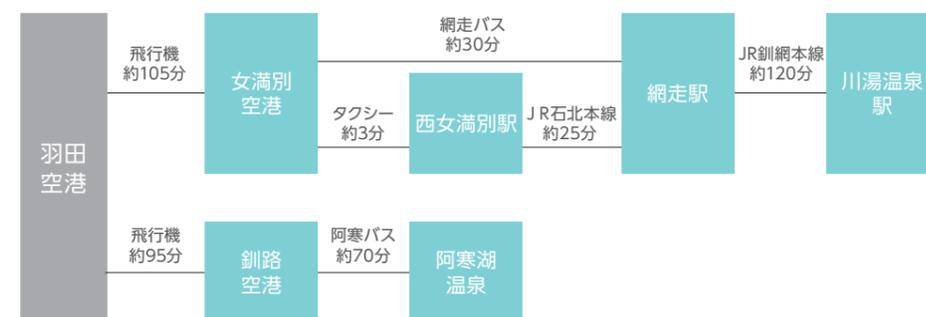
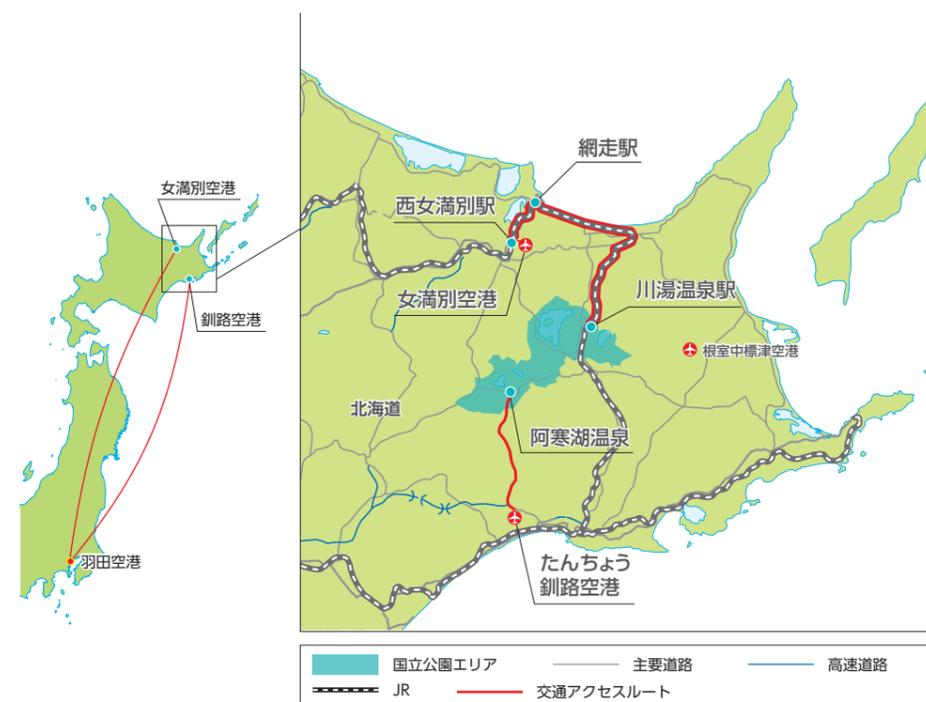


1 川上郡弟子屈町・和琴キャンプ場 2 釧路市阿寒町・阿寒湖の砕氷船 3 足寄郡足寄町・オンネトー 4 釧路市阿寒町・滝見橋 5 網走郡美幌町・美幌峠展望台  
6 イソツツジ 7 エンブシ 8 川上郡弟子屈町・アトサヌプリ(硫黄山)

## 日本最大のカルデラ地形、火山・森・湖が織りなす 広大な景観

北海道東部に位置する阿寒摩周国立公園は、北海道で最も歴史のある国立公園の一つです。阿寒摩周国立公園の基盤は、千島火山帯の活動によってできた阿寒・屈斜路・摩周の3つのカルデラ地形です。火山活動によって形成された多様な地形や地熱の恩恵を受けた特殊な生物相が狭い範囲に集中している様子は、全国的にも貴重なものです。公園は大きく、阿寒地域と摩周地域の2つのエリアに分けられ、阿寒地域では悠然とそびえる雄阿寒岳・雌阿寒岳やその周辺に点在する阿寒湖、オンネトーなどの湖沼の美しい景色が見どころです。さらに阿寒湖は美しい球形のマリモの群生地でも知られています。摩周地域では、世界有数の透明度を誇る摩周湖や、周囲の峠や山から一望できる屈斜路湖、地球の鼓動を間近に感じられる活火山のアトサヌプリ(硫黄山)が見どころです。この地はアイヌの文化も大切に残されており、「阿寒湖アイヌコタン」や「屈斜路コタン」では、自然と寄り添って生きてきたアイヌの生活や文化に触れることもできます。

### 交通アクセス



アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

### お問い合わせ窓口

各事業者へ直接お問い合わせください

# 阿寒摩周国立公園～おすすめコンテンツ～

## コンテンツ 01 摩周湖の展望台から約180分のダウンヒルサイクリング コース案内地図を持って自由に好きなコースを走ろう! 裏摩周ダウンヒルサイクリング



**FIT**

集合場所でレクチャーの後、裏摩周展望台へ移動。展望台からはマウンテンバイクにてゴールの集合場所を目指します。ガイドは同行しませんので、交通ルールを守ってサイクリングをお楽しみください。コース案内地図をお渡しいたしますので、ご希望のコースを走行ください。7月から8月は、サクラマスが滝をジャンプする「さくらの滝」もご覧いただけます。

**時期** 6月初旬～9月下旬  
**所要** 240分  
**料金** 大人(中学生以上)5,000円 ※2～8名受入可  
**問合せ** きよさと観光協会  
**電話** 0152-25-4111 ※英語は平日9:00～17:00のみ  
**E-mail** welcome@kiyosatokankou.com  
**URL** www.kiyosatokankou.com

## コンテンツ 02 藻琴山で森林浴をしながらのバードウォッチングツアー ホシガラスやルリビタキなど貴重な野鳥の自然な姿を観賞 屈斜路湖を一望できる藻琴山森林浴&バードウォッチングツアー



**FIT**

遠くは斜里岳や海別岳、眼下には屈斜路を眺め、標高1000mの藻琴山のハイマツ帯の群落で森林浴をしながらバードウォッチングを楽しむツアーです。眺望は素晴らしく、オホーツク海なども一望できます。

**時期** 5～10月  
**所要** 150分  
**料金** 大人(中学生以上)15,000円、  
団体(2～5人)13,000円  
**問合せ** (一社)小清水町観光協会  
**電話** 0152-67-5120  
**E-mail** k-kan@koshimizu-kanko.com  
**URL** https://koshimizu-kanko.com/

## コンテンツ 03 北海道で唯一の森林セラピー基地の森を散策し、五感で癒されます。 森で集めた木の葉でオリジナルの芳香蒸留水作り 森を散策しながら、集めた葉っぱでオリジナルの芳香蒸留水作り

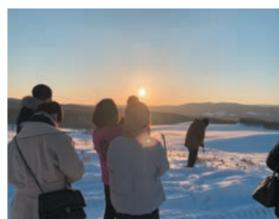


**FIT** **GROUP**

ガイドと一緒に、森を歩きながら木の葉を集め、蒸留装置で芳香蒸留水を作って、ストレス解消や健康増進、疲労回復などに役立つとされる森の香り成分「フィトンチッド」が含まれた芳香蒸留水を持ち帰ることで、ご自宅でも森の香りを楽しむことができます。

**時期** 通年  
**所要** 90分  
**料金** 大人(中学生以上)3,300円・  
小人(小学生)1,800円・幼児700円、  
団体(10～20人)同額 ※1名参加4,300円  
**問合せ** ノンノの森ネイチャーセンター  
**電話** 0152-77-3344(日本語のみ)  
**E-mail** info@nonnonomori.com  
**URL** http://nonnonomori.com/

## コンテンツ 04 屈斜路カルデラを中心に硫黄山や屈斜路湖を巡る周遊観光ツアー カヌー、スノーシュー、料理体験、陶芸などの追加アレンジも可能。 地球の営みを感じる旅



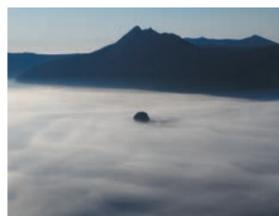
**FIT** **GROUP**

屈斜路カルデラを中心に硫黄山や屈斜路湖をめぐる周遊観光で、ガイドが自然や歴史を解説します。追加料金でカヌーやスノーシュー、火山に由来する土を使った陶芸など文化体験も組み合わせることが可能です。

**時期** 通年  
**所要** 360分  
**料金** 個人(2～8名)大人30,000円・  
中高大学生24,000円・小人20,000円・  
幼児10,000円  
※コース内容により変動 ※団体(9～30名)要相談

**問合せ** 夢F.C.株式会社  
**電話** 015-486-7755(日本語のみ)  
**E-mail** 3219@oto-tabi.jp  
**URL** https://oto-tabi.jp/

## コンテンツ 05 摩周・屈斜路に流れ込む大スケールの雲海を楽しむツアー ガイドが雲海発生メカニズムなど詳しくお伝えします。 体感!摩周カルデラ・屈斜路カルデラの壮大な雲海「摩周・屈斜路雲海ツアー」



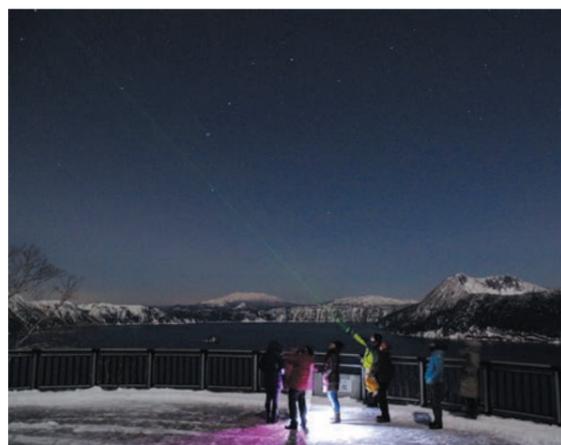
**FIT**

川湯温泉街から「神秘の湖・摩周湖」展望台へ専用車で移動。西に広がる屈斜路カルデラ、東に望む摩周カルデラの雲海を楽しめます。雲海発生メカニズムをガイドが丁寧に説明します。

**時期** 6/1～10/10  
**所要** 約90分  
**料金** 大人(中学生以上)3,600円・小人(7～11歳)2,600円・幼児(6歳まで)500円  
※2～16名受入可

**問合せ** (株)ナショナルパークツーリズムてしがが  
**電話** 015-483-2101(日本語のみ)  
**E-mail** e-tabi@tourism-teshikaga.co.jp  
**URL** https://tourism-teshikaga.co.jp/

## コンテンツ 06 「神秘の湖・摩周湖」で星たちの大パノラマショーを観賞 様々な星座とそれらにまつわる逸話をガイドが解説。 日本一透明度の高い湖で満天の星空を眺める「摩周湖星紀行」



**FIT**

川湯温泉街から360度見渡すことのできる摩周湖展望台へ専用車で移動。暗い夜空を演出する天の川や流れ星、様々な星座を鑑賞し、それらにまつわる逸話をガイドが解説します。

**時期** 通年  
**所要** 約90分  
**料金** 大人(中学生以上)3,600円・小人(7～11歳)2,600円・幼児(6歳まで)500円  
※2～16名受入可

**問合せ** (株)ナショナルパークツーリズムてしがが  
**電話** 015-483-2101(日本語のみ)  
**E-mail** e-tabi@tourism-teshikaga.co.jp  
**URL** https://tourism-teshikaga.co.jp/

# 阿寒摩周国立公園～おすすめコンテンツ～

**コンテンツ 07** ガイドの案内付き!早朝の絶景・摩周湖と摩周カルデラの木々の霧氷を觀賞  
朝日を受けてピンクに染まる霧氷や全面結氷の摩周湖に出会えるかも  
早朝の摩周湖で摩周ブルーと白く輝く霧氷に出会う「摩周湖霧氷ツアー」



**FIT** ❄️  
川湯温泉街から「神秘の湖・摩周湖」展望台へ専用車で移動。摩周湖と摩周カルデラの木々に付く霧氷を楽しめます。霧氷ができる理由などをガイドが丁寧に説明します。

**時期** 12月末～2月末  
**所要** 約90分  
**料金** 大人(中学生以上)3,600円・小人(7～11歳)2,600円・幼児(6歳まで)500円 ※2～16名受入可  
**問合せ** (株)ナショナルパークツーリズムてしかが  
**電話** 015-483-2101(日本語のみ)  
**E-mail** e-tabi@tourism-teshikaga.co.jp  
**URL** https://tourism-teshikaga.co.jp/

**コンテンツ 08** 「釧路川源流」をゆったりと下るカヌーツアー  
源流の澄んだ水は、たくさんの魚の群れに出会えます。  
カヌーイストの聖地 釧路川源流域の清流を下るカヌーツアー



**FIT** 🚣  
屈斜路湖から唯一流れ出る釧路川の入口から出発して、約3kmを約60分かけて下ります。源流の澄んだ水に、季節によってたくさんの魚の群れを見ることができます。基本操作は同乗するガイドが行いますので、初心者の方でも安心です。

**時期** 通年  
**所要** 約75～90分  
**料金** 大人(中学生以上)・小人(7～11歳)6,000円・幼児(6歳まで)3,000円 ※1～20名受入可  
**問合せ** (株)ナショナルパークツーリズムてしかが  
**電話** 015-483-2101(日本語のみ)  
**E-mail** e-tabi@tourism-teshikaga.co.jp  
**URL** https://tourism-teshikaga.co.jp/

**コンテンツ 09** 世界初の試みである国立公園でのナイトウォーク  
アイヌ伝説「フクロウとカケスの物語」を阿寒湖の夜の森を舞台にデジタルで再現  
阿寒湖の森ナイトウォーク「KAMUY LUMINA(カムイルミナ)」



**FIT** **GROUP** 🌟  
アイヌ伝説をベースにした自然との共生の大切さを歩きながら体感できる。阿寒湖に伝わる「フクロウとカケスの物語」を、地元アイヌの方の監修の元、阿寒湖の夜の森を舞台に再現しました。

**時期** 5月下旬～11月上旬(予定)  
**所要** 約60分  
**料金** 大人(中学生以上)3,000円・小人1,500円 ※1公演1～25名受入可  
**問合せ** 阿寒アドベンチャーツーリズム(株)  
**電話** 0154-65-7121(日本語のみ)  
**E-mail** kamuylumina@akanat.co.jp  
**URL** http://www.kamuylumina.jp/

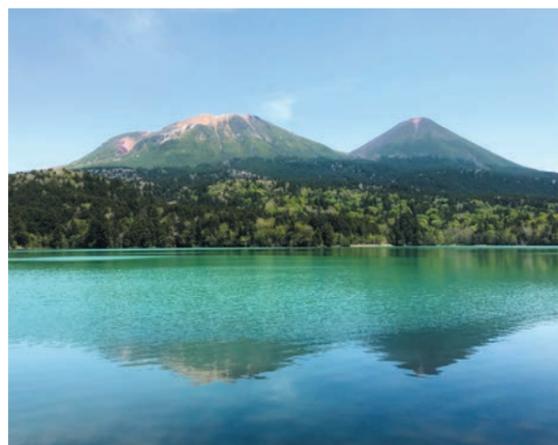
**コンテンツ 10** アイヌが畏怖し、敬まってきたカムイの世界を再現!阿寒湖アイヌシアター「イコロ」  
古式舞踊、現代舞踊、デジタル、7.1chサラウンドによる新たなステージ  
ロストカムイ 阿寒湖アイヌシアター「イコロ」



**FIT** **GROUP** 🌟  
絶滅に近づいてしまい、失われたカムイ、ホロケウカムイを、阿寒の森とともにCGで舞台上に再生。エゾオオカミ(ホロケウカムイ)とアイヌの共生、絶滅に至った経緯を紐解く新演目を上演し自然と共生の大切さを学びます。

**時期** 通年(毎日)  
**所要** 約40分  
**料金** 大人(中学生以上)2,200円・小人600円  
**問合せ** アイヌ工芸協同組合  
**電話** 0154-67-2727(日本語のみ)  
**URL** https://www.akanainu.jp/lostkamuy/

**コンテンツ 11** さまざまな色に変わる湖・オンネトーと湖周辺を散策  
ガイドの解説でオンネトーの自然の中をハイキング  
オンネトーハイキング 雌阿寒岳裾野の綺麗な湖で自然を満喫。



**FIT** 🌳  
雌阿寒岳の裾野の森を自然解説を聞きながら約2～2.5時間かけてのハイキング。ツアー中にコーヒープレイクもあり、くつろぎと楽しさ満載のハイキングです。雌阿寒岳の裾野に位置し、角度・時間・風によってさまざまな色に変わる湖オンネトーと湖の周りにあるアカエゾマツの群生地を楽しめます。

**時期** 通年  
**所要** 約210分  
**料金** 大人・小人16,500円、団体同額 ※2～5名受入可 ※夏季6歳以上/冬季13歳以上  
**問合せ** 鶴雅アドベンチャーベース【SIRI】  
**電話** 0154-65-6276  
**E-mail** tsuruga\_adventure@tsuruga.com  
**URL** https://tsuruga-adventure.com/ 英語:https://tsuruga-adventure.com/en/

**コンテンツ 12** 雄阿寒岳の火山活動の痕跡を見ながら、自然のままの2つの湖まで探検トレッキング  
湖のほとりでのコーヒープレイクと盛りだくさんの楽しみ満載ツアー  
神秘的秘湖トレッキング



**FIT** 🌳  
雄阿寒岳の火山活動時の痕跡と火山活動後の森の復活を見ながら、太郎湖・次郎湖という人手の入らない湖をトレッキングします。クマゲラや他のキツツキの食痕や水鳥を含む野鳥も多いエリアです。

**時期** 通年  
**所要** 約150分  
**料金** 大人(中学生以上)6,600円・小人3,300円 ※1～3名受入可 ※夏季6歳以上/冬季7歳以上  
**問合せ** 鶴雅アドベンチャーベース【SIRI】  
**電話** 0154-65-6276  
**E-mail** tsuruga\_adventure@tsuruga.com  
**URL** https://tsuruga-adventure.com/ 英語:https://tsuruga-adventure.com/en/

# 阿寒摩周国立公園～おすすめコンテンツ～

**コンテンツ 13** 湖が凍っている冬だからこそできる、阿寒湖上のトレッキングツアー  
湖上でのわかさぎ釣りや湖内の島でのランチも楽しめます。  
阿寒湖上トレッキング



**FIT** **EN** **EN** **EN**

阿寒の森を通り抜け、湖上を歩いて、阿寒湖内の島を目指します。森を抜け、湖に出た瞬間、目の前に雄阿寒岳と阿寒湖が織りなす、ここだけの絶景が広がります。温かいランチ付き。

**時期** 1月中旬～3月中旬  
**所要** 約300分  
**料金** 大人(12歳以上)22,000円・小人15,400円  
※2～10名受入可  
**問合せ** 鶴雅アドベンチャーベース[SIRI]  
**電話** 0154-65-6276  
**E-mail** tsuruga\_adventure@tsuruga.com  
**URL** <https://tsuruga-adventure.com/>  
英語:<https://tsuruga-adventure.com/en/>

**コンテンツ 14** ガイドのレクチャー付!二人乗りカヌーを操船し、阿寒湖岸をツーリング  
原始的な阿寒湖の風景を満喫し、森の中の希少な生き物にも出会えます  
カナディアンカヌーアドベンチャーコース



**FIT** **GROUP** **EN**

事前のレクチャーと安全指導の他、ガイドが別カヌーで同行するので安心です。葦原が広がり、原始的な森が迫る阿寒湖の湖岸をツーリングする人気コース。二人乗りのカナディアンカヌーを自分たちで漕いで進みます。茂る葦の中や倒木をくぐったり、森の中を探検したりと阿寒湖カヌーならではの体験もたくさん。オジロワシやミサゴといった貴重な野鳥に出会うことも。観光地阿寒湖ではない国立公園阿寒湖としての魅力をカヌーの目線から感じてみてください。(飲み物・おやつ付)

**時期** 5/1～10/31 **所要** 約120分  
**料金** 大人(中学生以上)5,500円・小人・幼児(3歳以上)4,000円・団体(15～40名)大人5,000円・小人・幼児3,500円 ※最少催行人数2名  
**問合せ** 阿寒ネイチャーセンター  
**電話** 0154-67-2801 (日本語のみ)  
**E-mail** nature@marimo.or.jp  
**URL** <http://www.akan.co.jp>

**コンテンツ 15** 認定ガイドとファットバイクで阿寒湖の大自然の中をサイクリング  
アイヌ文化も体験できる珍しいネイチャーツアーです  
ファットバイクツアーin阿寒の森:織り成す四季の冒険編



**FIT** **EN** **EN** **EN**

認定ガイドとのみ入ることができる阿寒湖の森を、ファットバイクで散策するツアー。ガイドがアイヌ文化やマリモを育む阿寒湖の自然についての解説を交えながら、森と湖と火山の大自然をのんびりとめぐります。樹齢約800年の桂の木や、泥火山ポッケ等、見所もあります。冬季は結氷した阿寒湖の上を、スパイクタイヤ(チューブレス)に履き替えて走ります。]

**時期** 通年 **所要** 約180分  
**料金** 大人・小人8,800円 ※身長150cm以上  
**問合せ** ガイドのお店 イ・モシリ  
**電話** 090-3310-1267 (日本語のみ)  
**E-mail** info@imosir.com  
**URL** <https://imosir.com/>

**コンテンツ 16** アトサヌプリ(硫黄山)の一般客立入禁止エリアを認定ガイドと歩く登山ツアー  
地球の鼓動を五感で体感できます。  
大地の鼓動を感じる活火山・アトサヌプリトレッキングツアー



**FIT** **EN** **EN** **EN**

噴煙を上げる噴気孔、硫黄結晶・臭気、高山植物などを楽しみながら、一般客は立入禁止のエリアをガイドと歩くツアーです。アトサヌプリ(硫黄山)では、岩肌から常時噴気があがり、黄色の硫黄結晶がいくつも見られ、その様はとてもダイナミックです。

**時期** 5月中旬～11月  
**所要** 約180分  
**料金** 大人(中学生以上)9,900円 ※2～12名受入可  
※2020年に料金の改定が行われる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。  
**問合せ** (株)ナショナルパークツーリズムテシカガ  
**電話** 015-483-2101 (日本語のみ)  
**E-mail** e-tabi@tourism-teshikaga.co.jp  
**URL** <http://tourism-teshikaga.co.jp>

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

1

時期 5月～10月 泊数 5泊6日

# 阿寒・屈斜路・摩周の 3カルデラを極めるコース

ポイント

- ・阿寒摩周国立公園ならではの世界最大級のカルデラから広がるダイナミックな景観に感動!
- ・世界的にも珍しい、カルデラ内で営まれる生活・文化を体験できます。
- ・広大な北海道と阿寒摩周国立公園の火山と森と湖が織りなす原生的な自然を体感できます。



1日目	11:25a.m. 羽田空港 ✈ 95min 2:00p.m. 釧路空港 🚗 30min 2:30p.m. 阿寒国際ツルセンター 道東を代表するタンチョウを見学 (60min) 🚗 40min 4:10p.m. 阿寒湖畔エコミュージアムセンター見学 (50min) 🚗 5min 5:05p.m. 阿寒湖畔の宿泊施設【宿泊】
2日目	8:20a.m. 阿寒湖畔の宿泊施設 🚶 10min 8:30a.m. 鶴雅アドベンチャーベース【SIRI】 コンテンツ 11 オンネトーハイキング (210min) 12:30p.m. 阿寒湖温泉街 (60min) 📷 途中、双湖台、双岳台を見学 🚗 150min 4:00p.m. 川湯エコミュージアムセンター (60min) 🚗 5min 5:10p.m. 川湯温泉街宿泊施設【宿泊】
3日目	5:00a.m. 川湯温泉の宿泊施設 コンテンツ 05 摩周・屈斜路雲海ツアー (90min) 9:00a.m. コンテンツ 16 アトサヌプリトレッキングツアー (180min) 12:00p.m. 川湯温泉駅周辺or川湯温泉街レストラン (60min) 🚗 30min 1:30p.m. 📷 和琴半島ハイキング (120min) 🚗 30min 4:00p.m. 川湯温泉の宿泊施設【宿泊】
4日目	9:00a.m. 川湯温泉の宿泊施設 🚗 30min 9:30a.m. ハイランド小清水725 コンテンツ 02 藻琴山森林浴&バードウォッチングツアー (150min) 🚗 40min 12:40p.m. 道の駅 パパスランドさつる (60min) 🚗 30min 2:10p.m. 濁沸湖・水鳥湿地センター (60min) 🚗 5min 3:15p.m. 小清水原生花園 (75min) 🚗 30min 5:00p.m. 清里町内の宿泊施設【宿泊】
5日目	10:00a.m. 清里町内の宿泊施設 🚗 10min 10:10a.m. 清里焼酎醸造所見学 (時期要確認) (80min) 🚶 5min 11:35a.m. きよさと情報交流施設「きよ〜る」 (80min) 🚶 5min 1:00p.m. きよさと観光協会 コンテンツ 01 裏摩周ダウンヒルサイクリング (240min) 🚗 60min 6:00p.m. ウトロ温泉の宿泊施設【宿泊】
6日目	9:00a.m. ウトロ温泉の宿泊施設 🚗 30min 9:30a.m. 知床五湖 散策 (150min) 🚗 30min 12:30p.m. ウトロ周辺 (60min) 🚗 90min 3:00p.m. 北海道立北方民族博物館見学 (120min) 🚗 30min 7:00p.m. 女満別空港 115min 8:55p.m. 羽田空港

時期 5月～10月 泊数 4泊5日

# 阿寒摩周国立公園の 大自然を満喫するコース

### ポイント

- ・阿寒摩周国立公園を代表する森林、火山、湖を五感を使って体験できます。
- ・アクティブな登山から癒やしの香りづくりやカヌー体験まで、アウトドアの魅力が凝縮されています。
- ・空の広い北海道だからこそその満点の星空に出会えるチャンスがあります。



<b>1日目</b>	7:10a.m. 羽田空港 ✈️ 105min 10:00a.m. 女満別空港 🚗 60min 11:00a.m. 美幌町、津別町周辺 (60min) 🚗 60min 1:00p.m. 津別ノノの森 コンテンツ03 オリジナルの芳香蒸留水作り (90min) 🚗 30min 3:00p.m. 津別峠から屈斜路湖を望む (60min) 🚗 30min 4:30p.m. 津別町の宿泊施設【宿泊】
<b>2日目</b>	7:30a.m. 津別町の宿泊施設 🚗 90min 9:00a.m. 雌阿寒温泉 雌阿寒岳登山 (360min) 🚗 5min 3:05p.m. オンネトー・湯の滝見学 (75min) 🚗 25min 4:45p.m. 阿寒湖畔の宿泊施設【宿泊】 🚶 20min 7:00p.m. カムイルミナ会場 コンテンツ09 阿寒湖の森ナイトウォーク「カムイルミナ」 (60min) 🚶 20min 阿寒湖畔の宿泊施設【宿泊】
<b>3日目</b>	8:50a.m. 阿寒湖畔の宿泊施設 🚶 10min 9:00a.m. 鶴雅アドベンチャーベース【SIRI】 コンテンツ12 神秘的秘湖トレッキング (150min) 11:30a.m. 阿寒湖温泉街 (90min) 1:00p.m. 阿寒ネイチャーセンター コンテンツ14 カナディアンカヌーアドベンチャーコース (120min) 3:30p.m. 阿寒湖畔の宿泊施設【宿泊】
<b>4日目</b>	8:00a.m. 阿寒湖温泉 途中、双湖台、双岳台を見学 🚗 90min 9:30a.m. 弟子屈町内 コンテンツ04 地球の営みを感じる旅 (360min) 3:30p.m. 川湯エコミュージアムセンター見学 (60min) 🚶 5min 4:35p.m. 川湯温泉宿泊施設【宿泊】 8:30p.m. コンテンツ06 摩周湖星紀行 (90min)
<b>5日目</b>	8:30a.m. 川湯温泉宿泊施設 🚗 30min 9:00a.m. 釧路川源流域部 コンテンツ08 釧路川源流域の清流を下るカヌーツアー (90min) 10:30a.m. 屈斜路コタンアイヌ民俗資料館見学 (90min) 🚗 30min 12:30p.m. 弟子屈町内レストラン (60min) 🚗 30min 2:00p.m. 道の駅摩周温泉 (30min) 🚗 90min 4:00p.m. 丹頂鶴自然公園 道東を代表するタンチョウを見学 (60min) 🚗 10min 6:40p.m. 釧路空港 ✈️ 95min 8:25p.m. 羽田空港

時期 1月～3月 泊数 4泊5日

# 真冬の国立公園で様々な水にまつわる 自然現象を体験するコース

### ポイント

- ・阿寒摩周国立公園を代表する森林、火山、湖で真冬にしか体験できないアクティビティを満喫します。
- ・氷点下の屋外で発生する様々な自然現象を五感を使って体験します。
- ・晴天率の高い道東では、青い空と白い大地に映えるすばらしい写真を撮ることができるかもしれません。



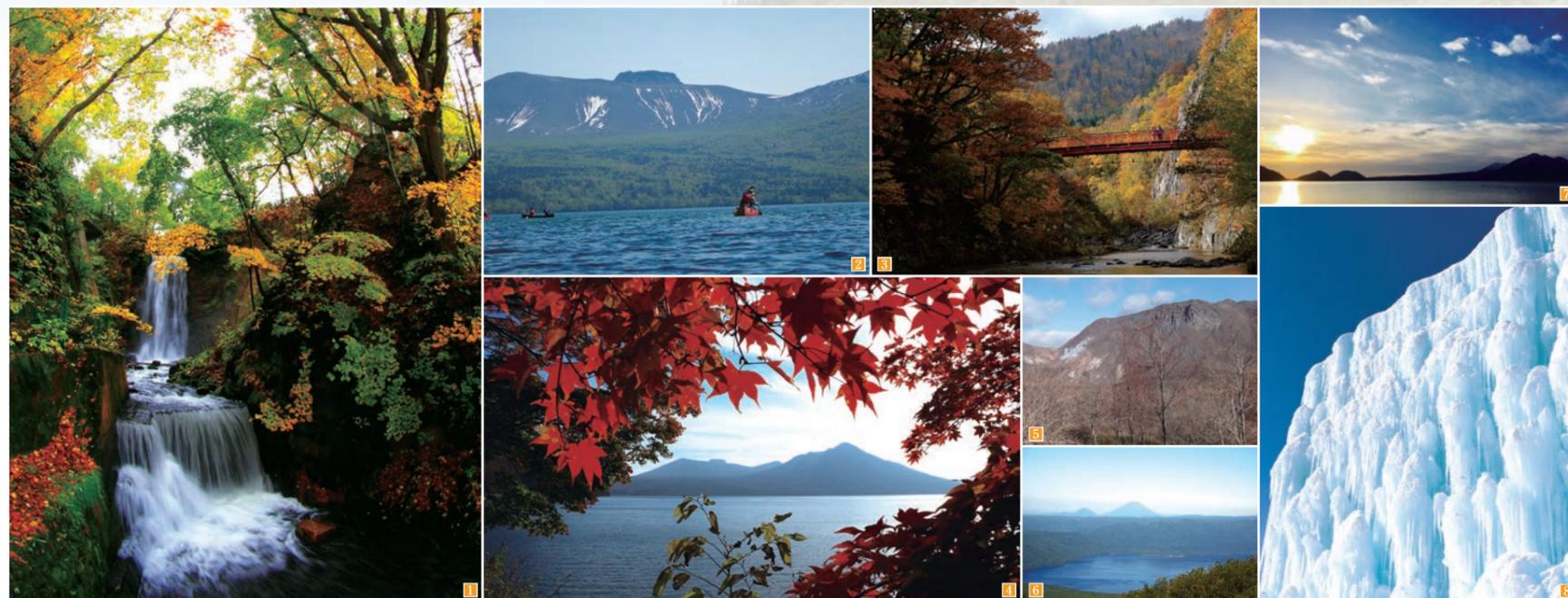
<b>1日目</b>	11:25a.m. 羽田空港 ✈ 95min 2:00p.m. 釧路空港 🚌 30min 2:30p.m. 阿寒国際ツルセンター 道東を代表するタンチョウを見学(60min) 🚌 40min 4:10p.m. 阿寒湖畔の宿泊施設【宿泊】 🚶 10min 7:30p.m. 阿寒湖水上フェスティバル会場(時期要確認)(60min)
<b>2日目</b>	9:20a.m. 阿寒湖畔の宿泊施設 🚶 10min 9:30a.m. 鶴雅アドベンチャーベース【SIRI】 コンテンツ 13 阿寒湖上トレッキング(300min) 🚶 10min 2:40p.m. 阿寒湖畔エコミュージアムセンター見学(60min) 🚶 20min 4:00p.m. 阿寒湖畔の宿泊施設【宿泊】 🚶 10min 9:15p.m. 阿寒湖アイヌシアターイコロ コンテンツ 10 ロストカムイ鑑賞(40min)
<b>3日目</b>	9:00a.m. 阿寒湖畔の宿泊施設 コンテンツ 15 ファットバイクツアー(180min) 🚌 90min 3:00p.m. 川湯エコミュージアムセンター見学(60min) 🚌 5min 4:05p.m. 川湯温泉の宿泊施設【宿泊】 🚶 5min 7:00p.m. 📷 ダイヤモンドダストinKAWAYU、灯の森見学(時期要確認)(60min)
<b>4日目</b>	6:00a.m. 川湯温泉の宿泊施設 コンテンツ 07 摩周湖霧氷ツアー(90min) 9:00a.m. 川湯温泉の宿泊施設 🚶 5min 9:05a.m. 大鵬記念館見学(60min) 🚌 15min 10:20a.m. 📷 砂湯見学(30min) 🚌 40min 11:30a.m. 摩周駅周辺レストラン(60min) 🚌 30min 1:00p.m. 📷 摩周湖スノーシューツアー(120min) 🚌 30min 3:30p.m. 川湯温泉の宿泊施設【宿泊】
<b>5日目</b>	9:00a.m. 川湯温泉の宿泊施設 🚌 120min 11:00a.m. 和商市場など見学(120min) 🚶 5min 1:39p.m. JR釧路駅 🚄 (JR特急) スーパーおおぞらで道央方面へ

# 02 支笏洞爺国立公園

Shikotsu-Toya National Park



千歳市・支笏湖



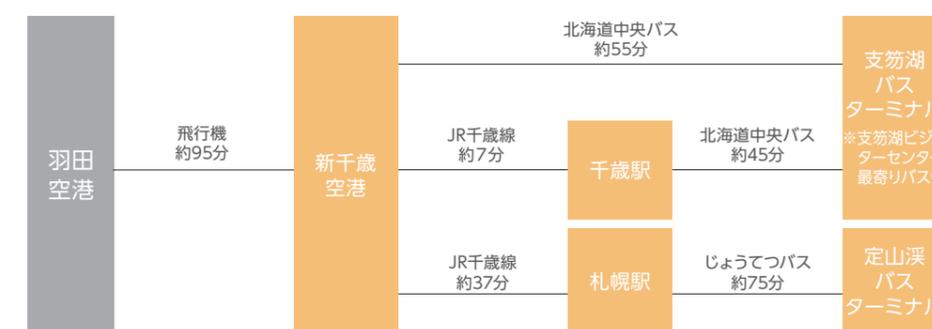
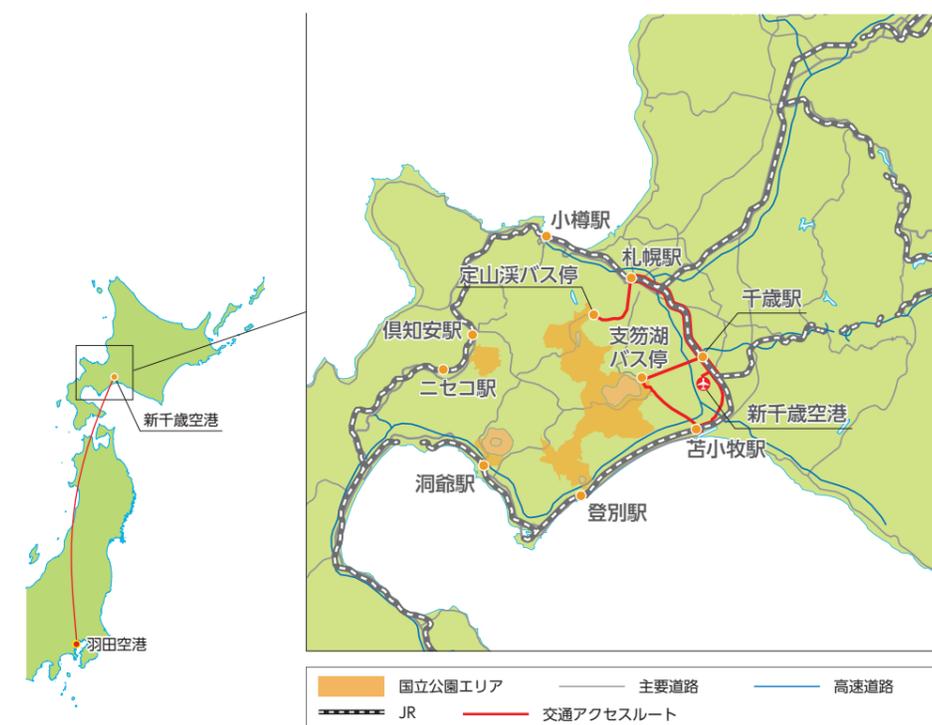
1 札幌市・白糸の滝 ※白糸の滝は2020年春まで休止となります。 2 千歳市・支笏湖カヌー 3 札幌市・二見吊橋 4 千歳市・樽前山と風不死岳 5 有珠郡・有珠山 6 千歳市・風不死岳(羊蹄山の眺め) 7 千歳市・ポロピナイ側からの支笏湖 8 千歳市・「千歳・支笏湖米蒔まつり」

## 生きている火山と静まる蒼い湖、まさに火山活動の博物館

支笏洞爺国立公園は北海道の南西部に位置し、支笏湖、洞爺湖の二大カルデラ湖に加え、羊蹄山、有珠山、樽前山など様々な形式の火山や火山地形を見ることができます。また多種多様な温泉や硫気<sup>しょうき</sup>の吹き出す地獄現象などの火山活動が多く見られ、まさに『生きた火山の博物館』といえる公園です。火山活動の恩恵として、登別、洞爺湖、定山溪などの北海道を代表する温泉観光地が賑わいを見せ、湖と森と火山の織りなす景観美が人の心を和ませてくれます。また、支笏湖は北限の不凍湖としても有名で、独特な濃紺の水面は訪れる人々を魅了しています。

本公園は、札幌市中心部や新千歳空港からも近いので、多くの人が来訪しやすい立地にあります。マイカーや団体ツアーバスによる、火山現象などの自然探勝や温泉を利用した保養などの周遊観光のほか、登山や高山植物観賞にも利用されています。

### 交通アクセス



アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

### お問い合わせ窓口

【支笏湖地域】支笏湖ビジターセンター **コンテンツ 01~07** 電話 0123-25-2404 **URL** <http://shikotsukovc.sakura.ne.jp/>  
 【定山溪地域】(一社)定山溪観光協会 **コンテンツ 08~10** 電話 011-598-2012 **E-mail** [kankoukyoukai@jozankei.jp](mailto:kankoukyoukai@jozankei.jp)  
**URL** <https://jozankei.jp/>

# 支笏洞爺国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周

支笏洞爺

十和  
平田

三陸  
復興

磐梯  
朝日

日光

富士  
箱根

上信  
越

妙高  
戸隠

中部  
山岳

伊勢  
志摩

瀬戸  
内海

大山  
隠岐

足摺  
海

阿蘇  
くじゅう

霧島  
錦江湾

慶良  
間

## コンテンツ 01 カナディアンカヌーで支笏湖周辺をツーリング！ 四季折々の景色や生き物達に出会えます。

国立公園支笏湖の山々を眺め、美しい水を感じるツアー



道路の少ない支笏湖ではカヌーでしか行くことができない場所もあります。カナディアンカヌーで支笏湖温泉街周辺をツーリング。四季折々の支笏湖を五感を使って感じ、途中SOTO CAFEと題した陸上休憩でホッと一息つく3時間のプログラムです。

時期	4～10月
所要	180分
料金	大人(中学生以上)8,500円・小人(6歳以上)5,000円
問合せ	支笏ガイドハウスかのあ
電話	0123-25-2430(日本語のみ)
E-mail	gh-canoa@gmail.com
URL	http://gh-canoa.com/

## コンテンツ 02 冬ならではの景色『しぶき氷』や雄大な山々、 美しい苔の回廊と見どころいっぱいのトレッキングツアー

最北の不凍湖 雪原の森・苔の回廊に行くウィンタートレック



日本最北の不凍湖でもある支笏湖沿いを、冬ならではの景色『しぶき氷』や雄大な山々を見ながら楽しむ、見どころいっぱいのレイクサイドウォーク。さらに支笏湖を代表する活火山・樽前山の噴火でできた沢の地形にびっしりつまった苔の回廊『楓沢』を見に行く冬のトレッキングツアーとなります。

時期	12～3月
所要	210分
料金	大人(中学生以上)8,500円・小人(6歳以上)5,000円
問合せ	支笏ガイドハウスかのあ
電話	0123-25-2430(日本語のみ)
E-mail	gh-canoa@gmail.com
URL	http://gh-canoa.com/

## コンテンツ 03 不凍湖支笏湖で淡水ダイビングを体験！ 透明度抜群の水中でヒメマスやエビなどに遭遇!?

国立公園支笏湖 体験ダイビングツアー 水質日本1位の透明度を誇る支笏湖でレイクダイビング



日本で珍しい淡水ダイビング。現地ショップの熟練スタッフが丁寧に足の着く所でゆっくりレクチャーするので泳ぎに不安な方でも安心です。水中で呼吸ができる感動を味わってみませんか?水中ではヒメマスやアママス、ヌマチチブなどの魚と遊んだり、時にはエビが手の上に乗ることも。また体が濡れないドライスーツを使用するので、通年で快適にご参加いただけます。

時期	通年
所要	240分
料金	大人・学生(中学生以上)16,000円
問合せ	(株)オーシャンデイズ
電話	0123-25-4133(080-9325-6507)
E-mail	lake452@ocean-days.com
URL	http://ocean-days.com/

## コンテンツ 04 北海道初上陸!底が透明なカヤックで支笏湖を漕ぎ進もう! 日本一の水質の湖でヒメマス、アママス、ヌマチチブに出会えるかも。

支笏湖クリアカヤックツアー 11年連続水質日本1位の湖で、北海道初上陸クリアカヤック



支笏湖温泉街にある現地ショップにて集合・受付後、ライフジャケットとパドルを持ってスタートポイントへ。熟練のガイドが初心者でもわかりやすく教えるので安心して参加できます。支笏湖から流れ出る千歳川にてツアーは始まります。お帰りの際にツアー中のお写真や近くの温泉割引券をプレゼント。お食事処でもお安くなるサービスがあります。

時期	通年	所要	120分
料金	大人(中学生以上)7,000円・小人(4歳以上)3,500円、 団体(11～40名)同額 ※1名参加12,000円		
問合せ	(株)オーシャンデイズ		
電話	0123-25-4133(080-9325-6507)		
E-mail	lake452@ocean-days.com		
URL	http://ocean-days.com/		

## コンテンツ 05 凍らない湖・支笏湖だけ!アイスウォークを体験しよう! 1年で最も寒い時期でしか味わえないアクティビティです。

支笏湖アイスウォーク 水質11年連続日本1位の透明度を誇る支笏湖で、神秘的な湖を楽しもう

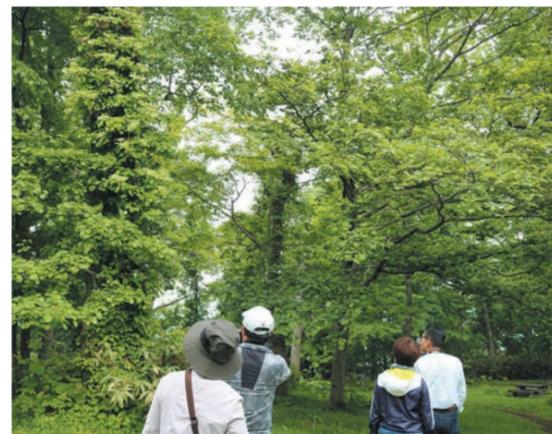


支笏湖は最北の不凍湖といわれていますが、湖畔沿いに氷が張るポイントがあります。透明度抜群の湖と真冬だけできる氷で、1年間で最も寒い時期でしか味わえない北海道らしいアクティビティをお楽しみください。アクセスもしやすく、ドライスーツを着用するため気軽に体験していただくことが可能です。海外のお客様から大人気です。

時期	1～3月末	所要	120分
料金	大人・小人(小学生以上)7,000円、団体(11～40名) 同額(140cm以上の方) ※1名参加12,000円		
問合せ	(株)オーシャンデイズ		
電話	0123-25-4133(080-9325-6507)		
E-mail	lake452@ocean-days.com		
URL	http://ocean-days.com/		

## コンテンツ 06 早朝の支笏の森で自然観察&バードウォッチング 野鳥やエゾリス、シカ、季節の木々や花を発見できます。

支笏の森 朝のお散歩会



毎朝7時から1時間程度のお散歩会!早朝の澄んだ空気の支笏の森で、ビジターセンターのガイドの解説とともに自然観察&バードウォッチングを行います。エゾリスやシカと出会ったり、色づく木々や季節の花を発見したり、また日本の野鳥の3分の1の種類の野鳥がやってくると言われていた自然豊かな支笏湖で野鳥のさえずりも聞こえてきます。小学生以下の方も保護者同伴で参加可能です。

時期	5～10月
所要	約60分
料金	大人・小人500円
問合せ	支笏湖温泉旅館組合
電話	0123-25-2201(日本語のみ)
E-mail	shikotsu@qkamura.or.jp(日本語のみ)
URL	http://www.shikotsuko.com/activity/tour.html

# 支笏洞爺国立公園～おすすめコンテンツ～

## コンテンツ 07 専門ガイドと登る名峰・樽前山 原始の荒々しさを残す山頂からの景観に感動!



FIT GROUP

支笏湖の自然の懐の深さを実感できるオススメの登山コースです。【東ピークピストンコース】と【外輪山一周コース】があり外輪山コースは外輪山の山腹を登って行きます。9:00～16:00頃まで送迎・昼食付で、専門のガイドと一緒に登りながら解説をします。参加日前日の正午まで申し込み可能です。

時期 6月～10月中旬  
所要 東ピークピストンコース約330分、外輪山一周コース約390分  
料金 東ピークピストンコース:大人・小人(小学生以上)7,500円、外輪山一周コース:大人・小人11,000円  
問合せ 支笏湖温泉旅館組合  
電話 0123-25-2201(日本語のみ)  
E-mail shikotsu@qkamura.or.jp(日本語のみ)  
URL http://www.shikotsuko.com/activity/tour.html

## コンテンツ 08 札幌の奥座敷・定山溪温泉街でカナディアンカヌーでツーリング! 夏は深緑、秋は紅葉と非日常な大自然を体感。



FIT GROUP

爽やかな森林の風を胸いっぱい吸い込む!夏は深緑と渓谷を吹き抜ける爽やかな風を感じ、秋は山全体が黄・赤に色づく紅葉の名所をカヌーに乗りながら体験。ガイドが丁寧にレクチャーするので初心者でも安心です。

時期 7～10月  
所要 約75分  
料金 大人(中学生以上)4,000円・小人(3歳以上)3,000円、団体(15～45名)同額  
問合せ アミューズメント北海道(株)  
電話 0570-011-411(日本語のみ)  
E-mail sports@amuse-hokkaido.co.jp  
URL https://amuse-sports.com/

## コンテンツ 09 八剣山の麓で1年中乗馬が楽しめます! 乗馬のあとは自然湧出の定山溪温泉へ。



FIT GROUP

グリーンシーズンは自然豊かな緑に囲まれ馬の揺れを心地よく感じることができ、スノーシーズンは雪上をダイナミックに、1年中乗馬を楽しむことができます。馬上からの景色は最高の思い出になること間違いなし。また、乗馬のあとの温泉は格別です。定山溪は豊かな自然が育む四つの泉質をもつ温泉で、豊かな森が抱える地下水が長い年月を経て湧き出しています。

時期 通年 所要 約80分  
料金 大人・小人(小学生以上)10,000円、団体(2～8名)同額  
問合せ ワイルドムスタングス  
電話 011-596-5040(日本語のみ)  
E-mail vince@f8.dion.ne.jp  
URL http://wildmustangs.jp/

## コンテンツ 10 「定山溪ファーム」でさまざまな果物を季節に応じて収穫! 道内最大級のツリーアドベンチャーから釣りまで自然を堪能



FIT GROUP

豊かな自然に囲まれた「定山溪ファーム」。広大な敷地にはイチゴやさくらんぼをはじめ、さまざまな果物を季節に応じて収穫できます。その他、同敷地内にオーチャードガーデンや道内最大級のジップラインを有するツリーアドベンチャーから釣りまで、自然の中での大冒険が堪能できます。手ぶらでバーベキューなどもできます。

時期 4月下旬～11月上旬 所要 約75分  
料金 入園料大人(中学生以上)500円・小人(4歳以上)300円、アクティビティ・果物狩りは別料金 ※20名以上の団体は、入園料と果物狩り料金のみ10%OFF  
問合せ 長谷川ファーム北海道 電話 011-598-4050(日本語のみ)  
E-mail info@jozankei-farm.com  
URL https://jozankei-farm.com

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

1

時期 夏 泊数 1泊2日 (前泊あり)

# 生きている地球を 感じることができるコース

ポイント

- ・支笏湖の美しい空気、四季折々の景色を味わいながら、世界的にも珍しい三重式火山の「樽前山」を登ります。
- ・足下湧出湯の天然露天風呂で自然と一体になれる。



<b>前泊</b>	各地の空港発 ✈️ 新千歳空港発 🚗 or 🚌 (路線バス) 60min 支笏湖畔宿泊施設【宿泊】
<b>1日目</b>	支笏湖畔宿泊施設 0~10min 7:00a.m. 休暇村支笏湖前園地 <b>コンテンツ 06 朝のお散歩会 (60min)</b> (豊かな自然をひんやりした北海道の空気を楽しみながら支笏湖ビジターセンターの職員によるガイドに耳を傾け散歩するツアー) 🚗 30min 樽前山7合目ヒュッテ 9:00a.m. 樽前山 <b>コンテンツ 07 名峰樽前山登山 (330min)</b> (世界的にも珍しい三重式火山を見られるほか、原始の荒々しさを残す山頂部の景観と遮るものない眼下の絶景を堪能できます。) 樽前山7合目ヒュッテ 🚗 50min 4:00p.m. <b>丸駒温泉【宿泊】</b> (丸駒温泉は開湯104年の歴史を持つ。日本秘湯を守る会でもあり、支笏湖の湖水とつながっており、湖面の水位とともに変動する露天風呂が人気。)
<b>2日目</b>	<b>丸駒温泉</b> 🚗 10min 4:00a.m. ポロピナイ <b>支笏湖チップ釣り (180min)</b> (6月~8月の3か月間解禁となる「支笏湖チップ」を釣ることができる。6月 3:00~19:30 7月 3:30~19:30 8月 4:00~19:00) 🚗 10min 7:10a.m. 丸駒温泉 <b>丸駒温泉クルーザーにて支笏湖散策 (30min)</b> (丸駒温泉所有のクルーザーにて支笏湖を湖面上から散策できる) 🚗 120min 小樽・札幌・洞爺湖・ニセコ (フリータイム)

時期 春・夏・秋 泊数 1泊2日(前泊あり)

# 日本一綺麗な湖を中から上から見方を変えて感じるコース

ポイント

- ・カヌーとダイビングを行程内に入れた支笏湖を満喫するコース
- ・日本でも数少ない淡水ダイビングを日本一綺麗な湖で体験



前泊	各地の空港発 約90min 新千歳空港発 or (路線バス) 60min 支笏湖畔宿泊施設【宿泊】
1日目	支笏湖畔宿泊施設 5min 9:30a.m. 支笏湖 コンテンツ01 カナディアンカヌー体験(180min) 〈カナディアンカヌーで支笏湖温泉周辺をツーリング、四季折々の支笏湖を五感を使って感じ、途中上陸し簡単なお菓子とおいしいコーヒーでゆったりとした時間を過ごします。〉 0min 12:30p.m. 支笏湖 コンテンツ02 6月～8月の3ヶ月間だけ解禁となる支笏湖チップ料理を堪能(30min) 〈脂がのり刺身でも寿司でもフライでも焼きでもおいしい支笏湖チップ料理を堪能ください〉 0min 1:00p.m. 支笏湖 コンテンツ03 レイクダイビング(240min) 〈日本でも数少ないの淡水ダイビングを日本一綺麗な湖で体験してみてください。〉 90min 6:30p.m. 定山溪温泉宿泊施設【宿泊】 北海道三大温泉地(90min) 〈札幌の奥座敷とも言われ、北海道三大温泉の一つとしても有名な定山溪温泉に宿泊。国立公園ならではの渓谷美を味わう〉
2日目	定山溪温泉宿泊施設 5min 定山溪温泉 温泉街にある有名な温泉まんじゅうのできたてを買い、食べながら公園を散策 〈園内は開祖美泉定山と温泉が出合った風景を再現し、「美泉定山の像」のほか、定山溪温泉の新鮮な源泉を、手軽に楽しめる「足湯」や、定山溪の高温の源泉を利用して温泉たまごを作ることが出来る「おんたまの湯」などがあります。〉 120min 小樽・札幌・洞爺湖・ニセコ・余市(フリータイム)

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

3

時期 夏・秋 泊数 1泊2日

# 馬に川にくだものに 自然を体感

**ポイント** 渓谷美を目で感じ、実りを舌で感じ、馬の暖かさを肌で感じ、川の音を耳で感じ、北海道の澄んだにおいを鼻で感じ。



1日目	午前 新千歳空港 90min → 定山溪地区 15min → 11:30a.m. ワイルドムスタングス コンテンツ 09 乗馬体験 (80min) 〈定山溪八剣山エリアにてグリーンシーズンは自然豊かな緑に囲まれ、スノーシーズンは雪上をダイナミックに乗馬することができる〉 25min → 1:20p.m. コンテンツ 10 定山溪ファーム 〈広大な敷地にていろいろな体験ができる。〉 15min → 5:00p.m. 定山溪温泉街 → 定山溪温泉郷【宿泊】 〈定山溪温泉は開湯153年の歴史を持つ。泉質はナトリウム-塩化物泉。定山溪温泉の源泉は56カ所あり、川岸や川底にある岩盤の割れ目から自然湧出している。豊平川の清流が流れ、浴衣でのそぞろ歩きが人気です。〉
	9:00a.m. 定山溪温泉郷 5min → 定山溪 定山源泉公園散策 〈定山源泉公園は、定山の志を受け継ぎ後世に伝える為、定山溪温泉を拓いた美泉(みいずみ)定山(じょうざん)の生誕二百年を記念し開園しました。園内は開祖美泉定山と温泉が出合った風景を再現し、「美泉定山の像」のほか、定山溪温泉の新鮮な源泉を、手軽に楽しめる「足湯」や、定山溪の高温の源泉を利用して温泉たまごを作ることが出来る「おんたまの湯」などがあります。〉 5min →
2日目	10:00a.m. 定山溪 コンテンツ 08 定山溪でカナディアンカヌー (75min) 〈木々に囲まれた豊平川では秋には紅葉も見ることができ、静かで綺麗な川に心が癒やされます。豊平川の豊かな緑を楽しめる定山溪森林浴ツーリングで癒やされてみて。〉 50min → 京極町ふきだし公園 湧水の汲み取り 〈羊蹄山の山麓には10カ所以上の湧水があり、日本の名水100選にも選ばれている、良質なミネラルウォーターを汲むことができる。〉 75min → 午後 小樽・札幌方面へ

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

4

時期 冬 泊数 1泊2日 (前泊あり)

# 極寒の北海道だからできる 自然満喫体験コース

ポイント

- ・日本苔藓学会認定の貴重な苔の回廊をガイドと一緒に散策します
- ・昼間には支笏湖ブルーと呼ばれる一切着色していない綺麗な氷像を見ることができます。



前泊	各地空港 ✈️ 新千歳空港 🚌 or 🚗 (路線バス) 60min 支笏湖畔【宿泊】
1日目	8:30a.m. 支笏湖畔 コンテンツ 02 苔の回廊ウィンタートレック(210min) 〈出発地点から支笏湖畔を歩き、この季節ならではの「しibuski氷」や雄大な山々を眺めながら歩き、苔で覆い尽くされた回廊へと誘う神秘的なトレックです〉 午後 支笏湖 千歳・支笏湖氷濤まつり見学 〈支笏湖の水をくみ上げスプリンクラーで凍らせ作られた氷像群を見学。昼は支笏湖ブルーと呼ばれるナチュラルブルーに輝き、夜は色とりどりのカクテルライトに照らされる氷の祭典。土日祝日の夜には花火も打ち上がる。〉 支笏湖畔【宿泊】
2日目	9:00a.m. 支笏湖 支笏湖アイスウォーク(120min) 〈最北の不凍湖とも言われていますが、地元ガイドだけが知る氷が張る場所にてドライスーツを着て極寒な湖で水遊び〉 20min 昼過ぎ 丸駒温泉 日帰り入浴体験(30min) 〈全国的にも珍しい足下湧出湯の天然露天風呂や浴場と湖を岩場で隔てただけの野趣あふれる作りで支笏湖の水位と連動して上下します。支笏の自然と一体となるダイナミックな湯浴みのひとときをお楽しみください。〉 午後 札幌 さっぽろ雪まつりや札幌市街地をお楽しみください。 90min

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

5

時期 春～秋 泊数 1泊2日

# 少し大人の ゆったり満喫コース

**ポイント** ・新千歳空港を降りて20分程度で男子プロゴルフでも使用される名門ゴルフコースで北海道でのゴルフを満喫した後は国立公園まで30分。近くて便利な支笏洞爺国立公園を満喫して、心も体もいやしてはいかがでしょうか。



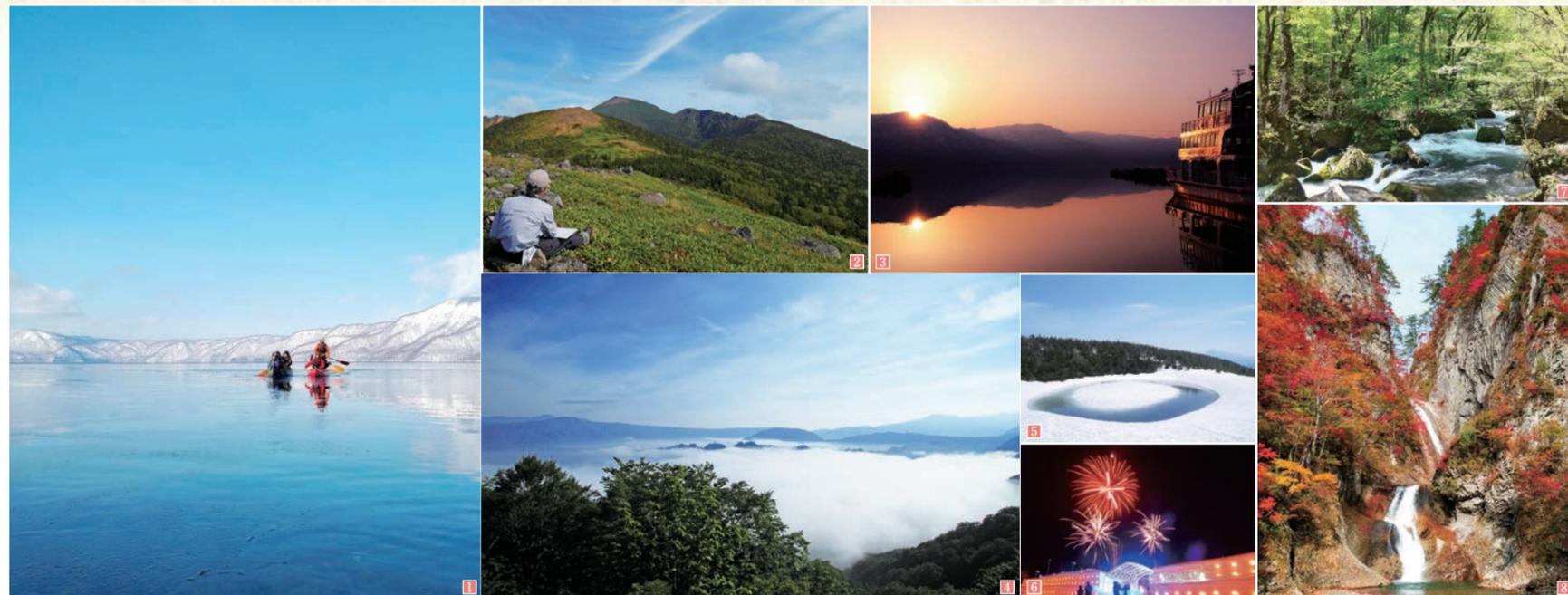
<p><b>1日目</b></p>	<p>各地空港 車 20min                  ザ・ノースカントリーゴルフクラブ 名門ゴルフクラブにてゴルフを堪能(180min)                  〈明確なコースマネージメントが要求されるコースで、毎年夏に男子プロゴルフ大会が行われ、多くの来場者がくる。〉 車 30min                  支笏湖 支笏湖ビジターセンターにて支笏湖について勉強(60min)                  〈4Kビデオで綺麗な映像を堪能〉                  水中観光船にて支笏湖散策夕日観賞                  〈船内に入ると窓から見える湖が支笏湖ブルーに輝き放っており、魚たちも見るができます。また、晴れた日には周辺の山々の木々を見られる他綺麗な夕日が水面に映り幻想的な世界へと誘います。〉 0~20min                  支笏湖畔もしくは丸駒温泉【宿泊】</p>
<p><b>2日目</b></p>	<p>支笏湖畔もしくは丸駒温泉 0~20min                  9:00a.m. 支笏湖 コンテツ 01, 04 カヌーもしくはクリアカヤック(120~180min) 車 30min                  ウトナイ湖 マガン、ハクチョウ類を中心とした渡り鳥の中継地であるウトナイ湖および美々川をはじめとする勇払原野の自然環境を保全するとともに自然保護活動の拠点にてバードウォッチング(90min)                  〈ラムサール条約の登録湿地であり、国指定の鳥獣保護区。周囲9km、面積275haの湖に、美々川などの清流が注いでいる自然豊かな場所です。「動植物の宝庫」「野鳥の楽園」とも言われ、約250種類もの鳥類が確認されており、たくさんの動植物が暮らしています。渡り鳥にとっては重要な中継地となっていることから、バードウォッチングを楽しむファンも多数。〉 車 40min                  ウポボイ (民族共生象徴空間) ウポボイ見学(120min)                  〈先住民族アイヌを主題とした日本初の国立博物館「国立アイヌ民族博物館」では、アイヌ民族の視点で語る多彩な展示で歴史や文化を紹介します。体験型フィールドミュージアム「国立民族共生公園」では、古式演舞の公演や多様な体験プログラムを通じて、アイヌ文化を体感できます。2020年4月24日open) 車 30min~150min                  登別・洞爺湖・ニセコ方面へ</p>

# 十和田八幡平国立公園

Towada-Hachimantai National Park



岩手県八幡平市 滝沢市・雫石町・岩手山(菜の花)



1 青森県十和田市 秋田県鹿角郡・十和田湖 2 岩手県八幡平市・岩手山 3 青森県十和田市 秋田県鹿角郡・十和田湖 4 秋田県小坂町・十和田湖の雲海 5 秋田県仙北市・八幡平ドラゴンアイ 6 青森県十和田市 秋田県鹿角郡・十和田湖 7 青森県十和田市・奥入瀬渓流 8 青森県十和田市・松見の滝

## ブナ帯の奥山に動植物と人が共存する、東北の湯治文化

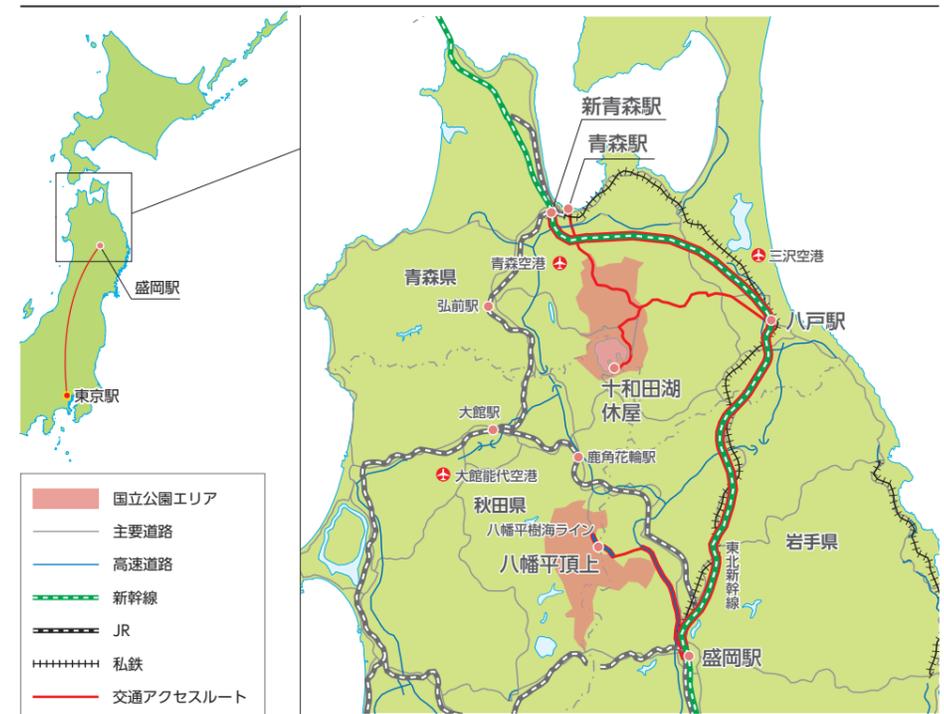
十和田八幡平国立公園は、本州北部の山岳地帯にあり、八甲田山、十和田湖、奥入瀬渓流などからなる十和田・八甲田地域と、八幡平、秋田駒ヶ岳、岩手山などからなる八幡平地域で構成される、火山と湖と渓流の公園です。

ブナに代表される冷温帯落葉樹林の豊かな森があり、十和田湖、奥入瀬渓流などの多様性のある環境の中で、動物たちも豊かに暮らしています。ツキノワグマやニホンカモシカ、テンやムササビといった哺乳類や、クロサンショウウオなどの両生類、クマタカなどの貴重な鳥類たちが主役の地域です。

最近では自然豊かなこのエリアに、ハイキングなどを楽しむ人が増え始めてきました。

また、東北には300年以上も続く湯治文化があり、現在では世界中から上質な湯を求めて観光客が訪れ、「暮らすように滞在する」という湯治のスタイルは、点から点へと移動することが多い現在の旅行者には、逆に新鮮に映り、滞在を通じて心身をリフレッシュさせたい人達が、湯治文化に触れようと集まって来ています。

### 交通アクセス



東京駅	東北新幹線 約135分	盛岡駅	東北新幹線 約40分	八戸駅	東北新幹線 約30分	新青森駅	JRバスみずうみ号 約170分	十和田湖 休屋
							JRバスおいらせ号約130分 ※11月～4月中旬は運休	※11月～4月中旬は運休
	東北新幹線 約135分	盛岡駅	岩手県北バス 約110分	八幡平 頂上			※10月中旬～ 5月中旬は運休	

アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

### お問い合わせ窓口

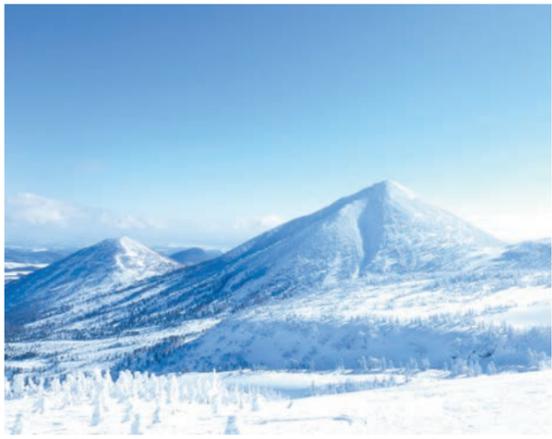
各事業者に直接お問い合わせください

# ❖ 十和田八幡平国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和田八幡平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
くじゅう  
霧島  
諸良間

## コンテンツ 01 八甲田のアオモリドマツにできる樹氷の中を滑走！ 大自然とパウダースノーを楽しめるバックカントリースキーツアー

【日本百名山】八甲田のバックカントリースキーツアー



日本百名山・八甲田のアオモリドマツに出来る樹氷の中を専門のスキーガイドと一緒に滑ります。パウダースノーが体験できるのは1月、2月頃となり、5月上旬頃まで滑走可能です。1日コースと午後からスタートの半日コースをご用意。

時期 12月下旬から5月上旬  
所要 1日コース:約360分 半日コース:約180分  
料金 大人・小人6,000円 ※小学校高学年以上のスキー経験者 ※最少催行人員2名  
問合せ 八甲田山ガイドクラブ  
電話 017-728-1511  
E-mail hakoda.gc.info@gmail.com  
URL http://www.hakoda-gc.com

## コンテンツ 02 雄大な十和田湖の自然を味わう十和田湖カナディアンカヌーツアー 専門ガイドが十和田湖の自然わかりやすく解説します。

神秘の湖を五感で味わう十和田湖カヌーツアー



神秘と謳われるブナの森にいだかれた十和田湖を、参加者自らカナディアン・カヌーを操り「散策する」ツアーです。様々な疑問を同行する専門のガイドがわかりやすく解説していきますので、十和田湖の神秘を紐解きながら、幾年の歳月をかけて創られた雄大な十和田湖の自然を余すことなく感じることができます。

時期 4月下旬～11月初旬  
所要 120分  
料金 大人6,600円・小人・幼児3,300円(4歳～中学生) ※1名参加11,000円 ※7/20～8/31の期間はそれぞれの料みに1,100円追加  
問合せ 合同会社十和田湖ガイドハウス  
電話 080-1681-1036  
E-mail info@tgkai.jp URL http://tgkai.jp

## コンテンツ 03 コケの魅力を気軽に愉しむ、おさんぽ感覚の少人数制ガイドツアー コケを通して奥入瀬の森の成り立ちやしくみを学びます。

コケさんぽライト



奥入瀬渓流は2013年に日本蘇苔類学会から「日本の貴重なコケの森」に選定され、樹幹や倒木、岩や橋などあらゆるものがコケに覆われ天然の苔庭のような景観が広がっています。ルーペを使ってコケと親しむ方法をガイドがやさしくアドバイスし、コケの魅力を気軽に愉しめます。

時期 4月中旬～11月上旬  
所要 90分  
料金 2～6名参加:大人3,500円、1名参加:大人4,000円、小学生:2,000円  
問合せ NPO法人奥入瀬自然観光資源研究会  
電話 0176-23-5866(日本語のみ)  
E-mail nature-tour@oiken.org(日本語のみ)  
URL https://www.oiken.org/

## コンテンツ 04 コケの魅力をたっぷり味わう、お散歩感覚の少人数制ガイドツアー コケの美しさや多様なデザインに触れ新たな発見と感動が得られます。

コケさんぽディープ



ルーペの使い方からスタートし、コンパクトデジタルカメラやスマートフォンでのコケ写真の撮り方、代表的なコケの見分け方、コケと他の生きものたちの関係まで「知る楽しみ」をお伝えします。移動距離はごくわずかなので、体力に自信がない方や、じっくりと自然を楽しみたい方におすすめ。奥入瀬渓流の上質な自然をゆったり、たっぷり味わえるガイドツアーです。

時期 4月中旬～11月上旬 所要 180分  
料金 3～6名参加:大人5,500円、2名参加:大人6,000円、1名参加:大人7,000円、小学生3,000円  
問合せ NPO法人奥入瀬自然観光資源研究会  
電話 0176-23-5866(日本語のみ)  
E-mail nature-tour@oiken.org(日本語のみ)  
URL https://www.oiken.org/

## コンテンツ 05 奥入瀬渓流上流域での少人数制ネイチャーガイドウォークツアー 植物、歴史、地質など奥入瀬渓流の魅力をお伝えします。

奥入瀬渓流ネイチャーウォーク



奥入瀬渓流の上流域、雲井の流れ～鏡子大滝(約2.7km区間)で行う少人数制ネイチャーツアーで、植物や地質など様々な角度から奥入瀬の魅力をお伝えします。通常は約1時間の距離を3倍の時間(約3時間)をかけて散策。巨木、滝、美しい流れが集中し、コケやシダが豊かな原生的な雰囲気を楽しめます。全エリアの中でアップダウンが多いコースなので、体力に自信のある方、歩きながら自然を楽しみたい方におすすめです。

時期 4月中旬～11月上旬 所要 210分  
料金 3～6名参加:大人5,500円、2名参加:大人6,000円、1名参加:大人7,000円、小学生3,000円  
問合せ NPO法人奥入瀬自然観光資源研究会  
電話 0176-23-5866(日本語のみ)  
E-mail nature-tour@oiken.org(日本語のみ)  
URL https://www.oiken.org/

## コンテンツ 06 冬の奥入瀬渓流だけの絶景! 氷瀑・氷柱のライトアップを鑑賞 地元ネイチャーガイドの自然の魅力解説付きナイトバスツアー

冬の奥入瀬 氷瀑ナイトツアー



冬にしか見ることができない奥入瀬渓流の氷瀑・氷柱を夜に巡るライトアップバスツアーで、ツアー参加者のみ見ることができる絶景です。地元のネイチャーガイドが同行し、奥入瀬渓流の自然について解説を聞きながら、馬門岩(まかどいわ)、雲井の滝、白布の滝など、5か所の名所でライトアップを鑑賞します。ライトアップ場所以外はバス車内なので寒さも気になりません。また温かい飲み物もご用意。1/25～2/11は期間は、プロジェクションマッピングによる特別演出が行われます。

時期 2020年1月10日～3月15日 所要 約90分(ツアー時間のみ)  
料金 大人2,000円・小人1,000円  
問合せ (一社)十和田奥入瀬観光機構(主催は十和田市)  
電話 0176-24-3006(日本語のみ)  
E-mail info@towada.travel  
URL https://oirase-winter.com/

# ❖ 十和田八幡平国立公園 ～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和田八幡平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
くしゅう  
霧島  
諸島

**コンテンツ 07** 盛岡駅から八幡平頂上へ向かう路線バス「八幡平自然散策バス」  
バスでは散策ガイドが無料で八幡平の四季折々の自然をご案内します。

八幡平自然散策バス



**FIT** **EN**

盛岡駅から東北自動車道を利用し、八幡平温泉郷や松川温泉を經由し八幡平頂上へ直行する路線バスで、区間内停留所で乗り降り自由なので観光や日帰り入浴の他、区間バス利用も可能です。バス利用者には、夏には数百種を越える鮮やかな高山植物、秋には山頂ならではの草紅葉、四季折々の八幡平を散策ガイドがご案内します。自然散策は、春・秋には頂上コース、夏は沼一周コースがあり、大きな起伏もなく設備された道で、どなたでも無理なく楽しめます。バス利用区間のバリエーションに応じ、お得な4種の専用乗車券をご用意。

**時期** 5月下旬～10月下旬  
**所要** 頂上コース:90分、沼一周コース:150分  
**料金** 大人1,300円～小人650円～  
※バス乗車運賃のみ(散策ガイド無料)  
**問合せ** (一社) 八幡平市観光協会  
**電話** 0195-78-3500

**コンテンツ 08** 日本百名山・八幡平を散策しながら手軽に登頂  
日本固有の植物や独特の地形、そこに根付いた文化歴史をガイドがご案内

八幡平頂上および八幡沼周辺の散策、高山植物・景観・自然・文化等の解説とガイディング



**FIT** **GROUP** **EN**

八幡平自然散策ガイドの案内で、特別保護地区の高山植物をあるべき姿で守りながら、観光のお客様に楽しんでいただけます。日本百名山の一つ「八幡平」という山を手軽に登頂できます。日本固有の植物や独特の地形、およびそこに根付いた文化歴史を見て聞いて体験することができます。

**時期** 5～10月 **所要** 360分  
**料金** コース別ガイド料 ①八幡平頂上1周 8,000円(ガイド1名につき15名まで可)、②八幡平頂上・八幡沼1周 12,000円(ガイド1名につき15名まで可)、③八幡平頂上・八幡沼・源太 13,000円(ガイド1名につき15名まで可)、④八幡平頂上～黒谷地 15,000円(ガイド1名につき10名まで可)、⑤八幡平頂上～茶臼岳 18,000円(ガイド1名につき10名まで可) ※最少催行人員2名  
**問合せ** (一社)八幡平市観光協会 **電話** 0195-78-3500  
**E-mail** kanko@hachimantai.or.jp  
**URL** http://www.hachimantai.or.jp

**コンテンツ 09** 日本最古の地熱発電所の地熱蒸気を利用してオリジナルスカーフ染色を体験  
八幡平の大自然と四季を映した「色」をイメージした自分だけの作品づくり

世界でここだけ!地熱蒸気を利用した八幡平地熱蒸気染色の魅力を感じよう!



**GROUP** **EN** **CN** **TW**

地熱蒸気を利用した八幡平地熱蒸気染色でオリジナルスカーフを染める体験ができます。秋には紅葉カラーの染液を準備して対応します。天然蒸気を利用するため蒸気の状態体験できない場合は、工房での染色説明とお土産付き(オリジナル絞り染ハンカチ1枚)の説明プランもご用意。工房向かいの直営ショップ&アルペンローゼでは八幡平地熱蒸気染色の作品、商品を見学、購入することが可能です。

**時期** 通年 **所要** 約120～150分  
**料金** 10～14名 3,850円(2枚コース)、15～30名 2,750円(1枚コース) or 3,850円(2枚コース) ※人数等詳しくはお問い合わせください  
**問合せ** (株)地熱染色研究所  
**電話** 0195-78-2451(日本語のみ)  
**E-mail** 日本語:geocolor@basil.ocn.ne.jp  
英語:hachimatanai.i.attract@gmail.com  
**URL** http://geo-color.com/workshop/

**コンテンツ 10** 岩手山中腹の真っ暗な森の中にある混浴の野天風呂「仙女の湯」へご案内!  
頭上の星空、滝や沢の音、そして温泉のぬくもりを同時に体感できます。

星空と滝と温泉を同時に体感!岩手山中腹に湧く秘湯「仙女の湯」ナイトツアー



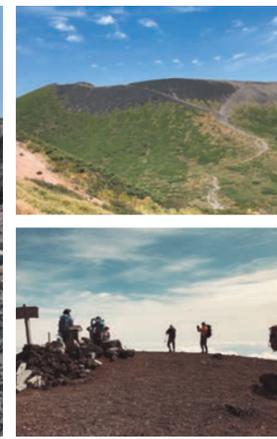
**GROUP** **EN**

十和田八幡平国立公園の岩手山は「歩いて登ることができる活火山」です。中腹に湧く網張温泉には「網張五湯」と呼ばれる五つの湯処があります。そのうちの一つ「仙女の湯」は湯ノ沢という溪流に設けられた混浴の野天風呂。ホテルから山道を徒歩7分・約200mほど歩いた森の中にあります。通常は12:00～18:00までしか入ることができませんが、このコンテンツでは真っ暗な森の闇の中をスタッフがご案内いたします。解散前に栗石産トマトと岩手県産リンゴのミックスジュースをご用意。

**時期** 5月下旬～10月下旬 **所要** 約60分  
**料金** 大人・小人700円(7歳前後まで) ※2～8名(9名以上要相談)  
**問合せ** 休暇村岩手網張温泉  
**電話** 019-693-2211(日本語のみ)  
**E-mail** iwate@qkamura.or.jp  
**URL** https://www.qkamura.or.jp/iwate/activity/

**コンテンツ 11** 岩手県の名峰「岩手山」を日本山岳ガイド協会認定ガイドがご案内  
希望のルートで植物や自然解説を交えながら岩手山山頂を目指します。

岩手県の名峰「岩手山」登山



**FIT** **GROUP** **EN**

数多くの登山ルートがあるなかで、唯一リフトを利用する網張コース、または標高差1,400mにチャレンジする御神坂コース、縦走などご希望のルートを植物や自然解説を交えながらご案内します。

**時期** 7月上旬～9月下旬  
**所要** 480分～660分以内  
**料金** ガイド1名につき28,000円(1ガイド1～10名まで) ※縦走コースはガイド交通費別途  
※網張コースはリフト代別途  
**問合せ** (一社)しずくしい観光協会  
**電話** 019-692-5138  
**E-mail** iwate@shizukuishi-kanko.gr.jp  
**URL** http://shizukuishi-kanko.gr.jp/

**コンテンツ 12** 大原生林と岩手山はじめとする八幡平の雄大な景観が一望できます。  
ガイドの案内で高山植物が群生する八幡平最大の沼地・大沼や生きた火山を真近で体感!

雄大なパノラマが続く八幡平新緑めぐり



**FIT** **GROUP** **EN** **☀**

道の駅かづの出発し、高山植物が群生する八幡平最大の沼地・大沼から、大原生林と岩手山はじめとする雄大な景観が一望できる八幡平山頂へ。そして、後生掛温泉で入浴・昼食の休憩後、後生掛自然研究路で生きた火山を真近で体感し、出発地に戻るルートを、ガイドがご案内します。

**時期** 初夏  
**所要** 360分  
**料金** 4名参加:一人14,000円、3名参加:一人17,800円、2名参加:一人25,200円  
**問合せ** 株式会社かづの観光物産公社  
**電話** 0186-22-0555(日本語のみ)  
**URL** http://www.ink.or.jp/~antler/

# ◆ 十和田八幡平国立公園 ～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和田八幡平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
阿蘇くじゅう  
霧島錦江湾  
慶良間

コンテンツ 13  
ガイドの案内で八幡平大沼の木道を辿り色鮮やかな紅葉を満喫  
後生掛温泉で火山風呂や泥風呂など7つの温泉浴を楽しめます。



FIT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

八幡平大沼で、沼を周回するように整備された木道からは湖畔を覆う草紅葉を見ることができます。大沼散策の後は、火山風呂や泥風呂など7つの温泉浴を楽しむことができる後生掛温泉で入浴と昼食をとります。

時期 秋  
所要 240分  
料金 4名参加:一人9,100円、3名参加:一人11,100円、2名参加:一人15,300円  
問合せ 株かつの観光物産公社  
電話 0186-22-0555(日本語のみ)  
URL http://www.ink.or.jp/~antler/

コンテンツ 14  
八幡平大沼の真っ白な雪を抱いたブナ原生林でスノーシュートレッキング  
後生掛温泉で火山風呂や泥風呂など7つの温泉浴を楽しめます。



FIT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

八幡平大沼でスノーシューを履いて真っ白な雪を抱いたブナ原生林をガイドと一緒にスノーシューでトレッキングするツアーです。トレッキングの後は、火山風呂や泥風呂など7つの温泉浴のある後生掛温泉で入浴と昼食を楽しむことができます。

時期 冬  
所要 360分  
料金 4名参加:一人11,300円、3名参加:一人14,800円、2名参加:一人19,700円  
問合せ 株かつの観光物産公社  
電話 0186-22-0555(日本語のみ)  
URL http://www.ink.or.jp/~antler/

コンテンツ 15  
乳頭の森をスノーシューで散策後、休暇村でイタヤ馬作り体験!  
秘湯・鶴の湯での温泉入浴や郷土料理・山の芋鍋定食も堪能できます。



GROUP 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

十和田八幡平国立公園内にある乳頭温泉郷の冬の様々な魅力を楽しめます。美しいだけでなく雪質と起伏があるブナの二次林の森をスノーシューで散策します。休暇村館内のこたつ部屋(ホール)でクラフト(イタヤ馬作り)または、餅つきのでちらかが体験できます(事前予約要)。さらに、秘湯・鶴の湯で郷土料理山の芋鍋定食を囲炉裏端で食事したいいただき、温泉に入る魅力盛りだくさんのツアーです。

時期 2月上旬~3月中旬(土日祝日は除外) 所要 300分  
料金 大人(13歳以上)6,000円・小人(6歳以上)4,800円 ※最少催行人員5名  
問合せ 休暇村乳頭温泉郷  
電話 0187-46-2244(日本語のみ)  
E-mail nyuto@qkamura.or.jp(日本語のみ)  
URL www.qkamura.or.jp/nyuto/

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

1

時期 無雪期(5~10月) 泊数 2泊3日

# 十和田湖・奥入瀬・八甲田周遊 山・湖・溪流 All in Oneコース

ポイント JAPAN RAIL PASS及びJR EAST PASSで乗り放題となるJRバスを最大限利用



東京駅 (新幹線) 190min / 10:10a.m. 新青森駅(前泊地の青森市内からは、十和田八幡平国立公園を代表する火山である八甲田連峰を望むことができる。青森市内では各種居酒屋めぐりのほか「味噌カレー牛乳ラーメン」、早朝の「のっけ丼」などが人気。日本酒も田酒や豊盃、八仙などの有名ブランドがある。屋台村の「さんぷり横丁」も楽しい。) 60min / 11:30.m. 八甲田ロープウェー (標高670mの山麓駅から1320mの山頂駅まで、2.5km、650mの標高差を約10分で上がる。ブナやダケカンバ、オオシラビソの樹林帯の上を通過し、岩木山や陸奥湾を望みながらの空中散歩。) 15min / 12:00p.m. 八甲田ロープウェー山頂駅(山頂レストランからは陸奥湾を一望できる。天気良ければ北海道まで見える。) 60min / 1:00p.m. 八甲田連峰登山(田茂茂岳～酸ヶ湯) (八甲田連峰の北八甲田をトレッキング。春の新緑から夏の高山植物、秋の紅葉まで、季節に応じた楽しみのできるコース。) 240min / 4:00p.m. 酸ヶ湯温泉(60min) (国民保養温泉地第1号の酸ヶ湯温泉。混浴の大浴場千人風呂のほか、男女別の浴室もある。酸の強い温泉が特徴。) 20min / 5:00p.m. 八甲田周辺【宿泊】(酸ヶ湯温泉、八甲田ホテル、ホテル城ヶ倉、八甲田山荘等)

八甲田周辺 30min / 9:09a.m. 八甲田山エリア (JRバス) 40min / 9:50a.m. 薦温泉 1min / 10:00a.m. 薦野鳥の森ハイキング(150min) (ブナの森の中、6つの沼をつなぐ遊歩道が整備されている。森の中では、十和田八幡平国立公園を象徴する森の景観、動物相、植物相を見ることができる。)

パターンA	パターンB
12:03p.m. 薦温泉 (JRバス) 60min / 1:03p.m. 十和田湖 (休屋) 1:30p.m.	12:03p.m. 薦温泉 (JRバス) 10min / 12:18p.m. 焼山 10min / 12:30p.m. 昼食(50min) (石窯で焼くピザ「オルトラーナ」のほか、食堂「上高地」、ドライブイン「桂月」、溪流の駅にある「奥入瀬ガーデン」などがある。) (JRバス) 10min / 1:39p.m. 石ヶ戸 奥入瀬溪流散策 (奥入瀬溪流の中流域を歩く。石ヶ戸には休憩所があり、軽食も食べられる。バス路線が歩道のすぐ脇を通っているので、バスの時刻を確かめながら徒歩でさらに上流まで行くこともできる。) 120min / 4:33p.m. 十和田湖 20min / 十和田湖畔【宿泊】
2日目 12:03p.m. 十和田湖(休屋) 180min / 4:30p.m. 十和田湖(休屋) (JRバス) 40min / 5:11p.m. 焼山 5min / 奥入瀬溪流ホテルまたは焼山地区【宿泊】	2日目 12:03p.m. 薦温泉 (JRバス) 10min / 12:18p.m. 焼山 10min / 12:30p.m. 昼食(50min) (石窯で焼くピザ「オルトラーナ」のほか、食堂「上高地」、ドライブイン「桂月」、溪流の駅にある「奥入瀬ガーデン」などがある。) (JRバス) 10min / 1:39p.m. 石ヶ戸 奥入瀬溪流散策 (奥入瀬溪流の中流域を歩く。石ヶ戸には休憩所があり、軽食も食べられる。バス路線が歩道のすぐ脇を通っているので、バスの時刻を確かめながら徒歩でさらに上流まで行くこともできる。) 120min / 4:33p.m. 十和田湖 20min / 十和田湖畔【宿泊】

奥入瀬溪流ホテルまたは焼山地区 9:00a.m. コンテンツ 04 コケさんぼディーブ(150min) (奥入瀬溪流の中流区間をガイドとともに歩くプログラム。) 12:10p.m. 昼食(50min) (石窯で焼くピザ「オルトラーナ」のほか、食堂「上高地」、ドライブイン「桂月」、溪流の駅にある「奥入瀬ガーデン」などがある。) 30min / 12:51p.m. 焼山 (JRバス) 45min / 1:37p.m. 十和田市現代美術館 十和田市現代美術館見学(120min) (十和田市中心街にある現代美術館。ロン・ミュエク、ス・ドーホー、チェ・ジョンファなどの作品のほか、周辺には草間彌生の作品などが展示された広場も。) 40min / 6:12p.m. 八戸駅 (東北新幹線「はやぶさ42号」) 175min / 9:04p.m. 東京駅

B-1【十和田市現代美術館経由】	B-2【小坂康楽館経由】
12:10p.m. 休屋 (JRバス) 150min / 1:37p.m. 十和田市現代美術館 十和田市現代美術館見学(120min) (十和田市中心街にある現代美術館。ロン・ミュエク、ス・ドーホー、チェ・ジョンファなどの作品のほか、周辺には草間彌生の作品などが展示された広場も。) 40min / 6:12p.m. 八戸駅 (東北新幹線「はやぶさ42号」) 175min / 9:04p.m. 東京駅	12:10p.m. 昼食(60min) / 1:00p.m. 休屋周辺散策(恐山と並んで「南部藩の二大霊場」と言われた十和田湖。その信仰の象徴である十和田神社周辺を散策したり、遊覧船への乗船、十和田湖周辺の自然が学べる十和田ビジターセンターの見学など。) 3:00p.m. 十和田湖休屋(定額タクシー「とくとく十和田湖号」) 50min / 4:00p.m. 康楽館 旧小坂鉱山事務所見学(60min) (鉱山の町として栄えた小坂町を象徴する建物。鉱山労働者の娯楽のためにつくられた芝居小屋と、当時の技術の粋を集めて建てられた洋風建築の旧小坂鉱山事務所は、どちらも必見。) 5:34p.m. 康楽館前 (路線バス「大館行き」) 7min / 5:41p.m. 小坂高校前 8min / 6:31p.m. 小坂IC (高速バス「あすなろ号」) 90min / 8:50p.m. 盛岡駅 (東北新幹線「はやぶさ42号」) 135min / 11:04p.m. 東京駅

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

2

時期 無雪期(5~10月) 泊数 3泊4日

# 火山×4! 火山のパワーを体感する ハイキング&温泉満喫ツアー3泊4日

- ポイント**
- 日本の国立公園内でも特に火山の密集地帯である八幡平エリアを周遊する
  - 火山の恵みである温泉だけでなく、火山活動を間近に見ることができる



10:44a.m. 東京駅 (新幹線「はやぶさ17号」) 133min 1:05p.m. 盛岡駅

	パターンA	パターンB
<b>1日目</b>	3:10p.m. 八幡平マウンテンホテル【宿泊】(八幡平マウンテンホテルは「ガイドのいるホテル」)日本山岳ガイド協会公認ガイドが常駐し、自然ガイドステーションではマウンテンリゾートを楽しむための相談に応じてくれる。 15min 燃走り溶岩流 (岩手山の噴火により生まれた溶岩の景観「燃走り溶岩流」は、宮沢賢治も訪れた場所。約1kmにわたり遊歩道が整備されており、岩手山を間近に見ながら独特の黒い溶岩の景観を楽しむ。)	3:30p.m. 松川温泉【宿泊】 (硫黄分が強い、緑がかった乳白色の温泉。) 60min 松川大橋 (松川温泉から徒歩1時間ほど。松川大橋からは岩手山を望める。)

<b>2日目</b>	10:13a.m. 八幡平マウンテンホテル or 25min~45min 八幡平自然散策バス 10:28a.m. 松川温泉 10:55a.m. 八幡平頂上 10min 11:10a.m. 八幡平山頂トレッキング (コンテンツ08 植物・地形・文化歴史のガイディング) (八幡平山頂は、火山活動によってできた高層湿原。※5/20~6/30・10/1~10/21は12:40p.m.から、7/1~9/30は1:40p.m.から開始) 90min~150min 1:10p.m. 八幡平山頂 25min 3:29p.m. 後生掛温泉 後生掛自然研究路 (コンテンツ12 八幡平新緑めぐり(90min)) (日本一の泥火山、噴煙が立ち上る大湯沼など、大迫力の火山現象を眺めることができる。八幡平エリアの中でも、火山現象をよく見ることができる場所。) 周辺の宿泊施設(後生掛温泉、ふけの湯等)【宿泊】※八幡平山頂~アスピーテライン入口までのバスは土日・繁忙期のみ
------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>3日目</b>	9:00a.m. 周辺の宿泊施設 予約型ガイドウォーク(180min) (蒸ノ湯をスタートし、湿原やブナ林を抜けると現れる長沼まで往復3時間のトレッキング。) 12:00p.m. 昼食(60min) (温泉宿では、種類や定食などの昼食を提供している) 1:38p.m. 各宿泊先発 2:21p.m. 新玉川温泉 15min 3:00p.m. 天然岩盤浴 (岩盤浴、温泉ともに、火山地帯ならではのもの。夕食、朝食ともにbuffスタイル。) 新玉川温泉【宿泊】
------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>4日目</b>	9:37a.m. 新玉川温泉 45min 10:52a.m. 田沢湖畔 20min 11:25a.m. 休暇村前 昼飯(60min) (鶴の湯温泉、休暇村乳頭温泉郷などではランチも食べられる。) 12:30p.m. 乳頭温泉湯めぐりバス(240min) (乳頭温泉郷内7箇所の温泉宿では、それぞれ日帰り入浴が楽しめる。湯めぐりバスへの乗車で、効率よく回ることもできる。) 4:38p.m. 休暇村前 45min 6:10p.m. 田沢湖駅 (東北新幹線「こまち36号」) 175min 9:04p.m. 東京駅 各地へ
------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

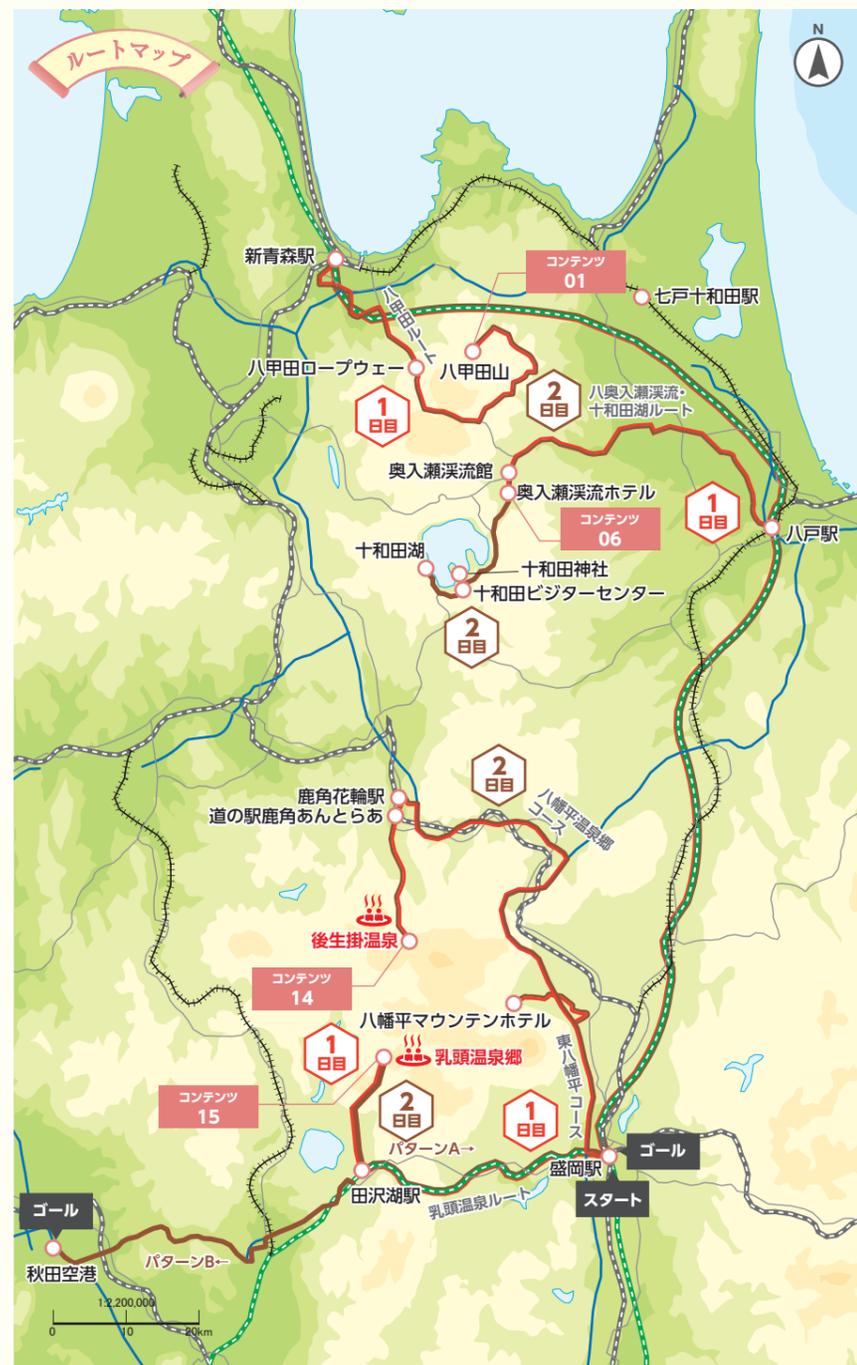
おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

3

時期 積雪期(12~3月) 泊数 2泊3日(前泊あり)

# 北東北の冬を楽しむ6コース

**ポイント**  
 ・豪雪地帯である十和田八幡平の雪を満喫するルート  
 ・場所に応じた楽しみがある



## ■共通

**前泊** 欧米豪各都市 \_\_\_\_\_、成田国際空港 or 羽田国際空港 \_\_\_\_\_、東京駅 (東北新幹線) 150min、盛岡駅 15min、盛岡市【宿泊】(前泊地の盛岡市内からは、十和田八幡平国立公園を代表する火山である岩手山を望むことができる。盛岡市内では、じゃじゃ麺や冷麺などが人気。日本酒も鱈の尾や菊の司などの酒蔵がある。)

## ■東八幡平コース

盛岡駅 (路線バス) 60min、八幡平マウンテンホテル 15min、12:30p.m. 県民の森 3:30p.m. **七滝スノーシュー** (凍結した落差30mの氷瀑、七滝を見ることができる。リフトを利用して向かう。)  
**1日目** **パウダーガイド スキー** (季節に応じて、下倉山、八幡平とパウダーランを楽しめる。1~2月は下倉山、2~3月は八幡平茶臼岳のキャットツアー。)  
 15min、八幡平マウンテンホテル【宿泊】(八幡平マウンテンホテルは「ガイドのいるホテル」。日本山岳ガイド協会公認ガイドが常駐し、自然ガイドステーションではマウンテンリゾートを楽しむための相談に応じてくれる。)  
**2日目** 八幡平マウンテンホテル (路線バス) 60min、盛岡駅

## ■八幡平温泉郷コース

盛岡駅 (高速バス) 85min、4:00p.m. 鹿角花輪駅前 (送迎バス) 60min、5:00p.m. 後生掛温泉【宿泊】(敷地内に湧く温泉の効能は、「馬で来て、足駄で帰る」(来るときは馬に乗ってきたが、帰りは歩いて帰れる)といわれるほど高い。)  
**2日目** 後生掛温泉 40min、9:30a.m. **後生掛自然研究路** **コンテンツ14 スノーシュートレッキング** (ガイドツアー限定で冬の火山活動を見ることができる。)(スノーシュー) \_\_\_\_\_、12:30p.m. 後生掛温泉 (ツアーバス) \_\_\_\_\_、道の駅鹿角あんとらあ(鹿角エリアの特産品が集まる道の駅。産直、レストラン、祭り展示館もある。)(高速バス) 85min、盛岡駅

## ■乳頭温泉ルート

7:58a.m. 盛岡駅 (新幹線) 35min、8:45a.m. 田沢湖駅 (路線バス) 45min、9:30a.m. 乳頭温泉  
**1日目** **コンテンツ15 冬の乳頭温泉郷満喫ツアー** (秘湯・鶴の湯、郷土料理の山の芋鍋、そしてスノーシューと、乳頭温泉周辺での楽しみを詰め込んだプラン。)(乳頭温泉郷【宿泊】(7つの宿それぞれ異なる源泉をもつ。同じ温泉郷でも異なる泉質を体験できるのは、火山の麓にある乳頭温泉郷ならではの特色。))  
**2日目** 1:35p.m. 乳頭温泉郷  

	パターンA	パターンB
(路線バス) 45min、3:11p.m. 田沢湖駅	(エアポートタクシー) 150min、秋田空港	
(新幹線) 35min、3:48p.m. 盛岡駅		

## ■八甲田ルート

8:49a.m. 盛岡駅 (新幹線) 60min、10:20a.m. 新青森駅 (JRバス) 75min、11:25a.m. 八甲田(山八甲田ロープウェイ山麓駅にレストランあり。)(\_\_\_\_\_、12:30p.m. **コンテンツ01 八甲田のバックカントリースキーツアー(150min)** (1~2月はパウダースノー率が高く、樹氷の間を抜けるツリーランが楽しめる。十和田八幡平国立公園を代表するスノーリゾート地。)  
 5:00p.m. 八甲田周辺【宿泊】  
**2日目** 八甲田山 (JRバス) 75min、新青森駅 (新幹線) 60min、盛岡駅

## ■奥入瀬渓流・十和田湖ルート

盛岡駅 (新幹線) 40min or 50min、八戸駅 or 七戸十和田駅 (路線バス) 50min、奥入瀬渓流館 5min、奥入瀬渓流ホテル(奥入瀬渓流沿いに建つ唯一のホテル。渓流を眺めながらの露天風呂や、渓流を満喫するための各種アクティビティを実施している。奥入瀬渓流シャトルバスに乗車すれば、奥入瀬渓流をくまなく歩くことが可能。)(\_\_\_\_\_、6:00p.m. **コンテンツ06 氷瀑ナイトバスツアー(60min)** (奥入瀬渓流に冬季のみあられる氷瀑や氷柱などの氷の造形を、ライトアップとともに楽しめる。)(\_\_\_\_\_、奥入瀬渓流ホテル【宿泊】)  
**2日目** 奥入瀬渓流ホテル (バス or 車) 50min、十和田湖 **休屋周辺散策(120min)** (恐山と並んで「南部藩の二大霊場」と言われた十和田湖。その信仰の象徴である十和田神社周辺を散策したり、遊覧船への乗船、十和田湖周辺の自然が学べる十和田ビジターセンターの見学など。)(\_\_\_\_\_、**コンテンツ07 十和田湖冬物語** (毎年2月中に開催されている祭り。祭り期間中は屋台が出るほか、各種イベント、毎夜20時には花火が上がる。平日15:00~21:00、土日11:00~21:00))  
 (路線バス) or (バス) 120min、八戸駅 or 七戸十和田駅 (新幹線) 40min or 50min、盛岡駅

# 三陸復興国立公園

Sanriku-Fukko (reconstruction) National Park



岩手県大槌町・山田町・鯨山山頂から南東を望む

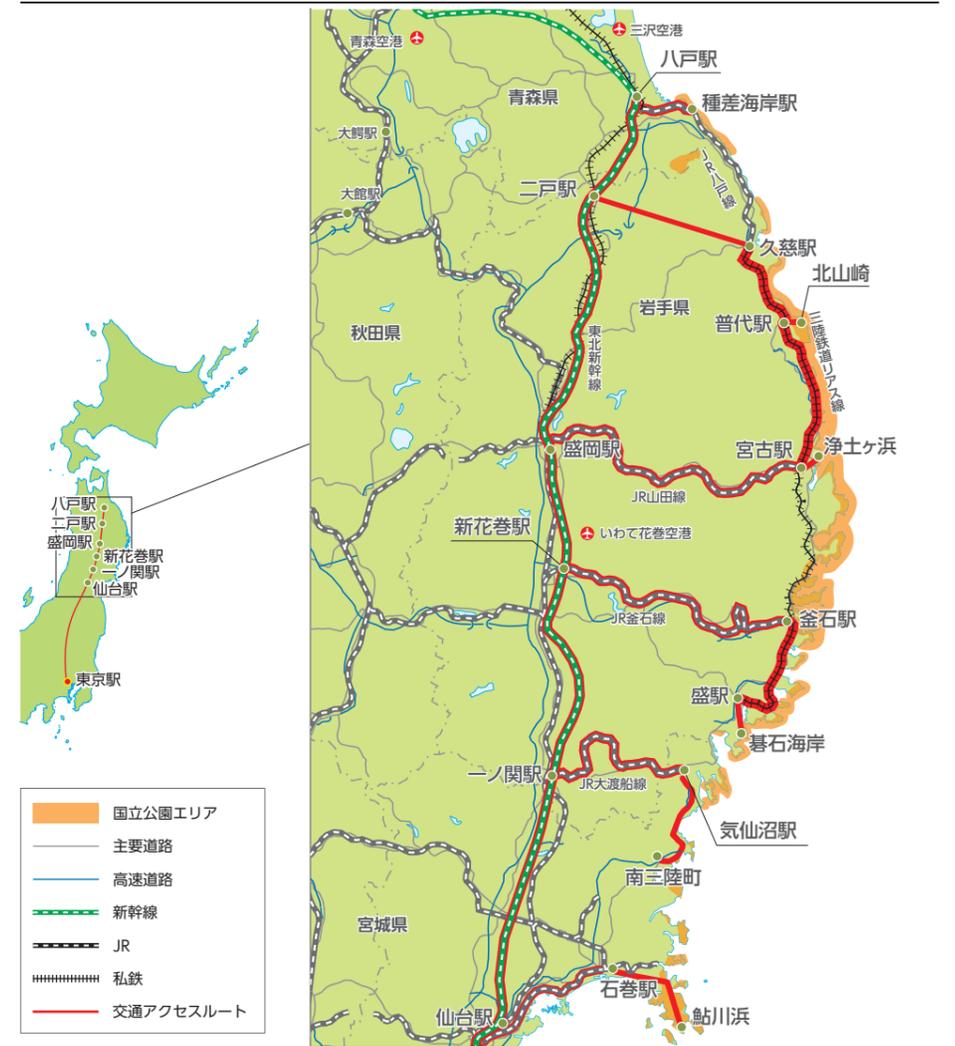


1 岩手県宮古市・ニホンカモシカ 2 青森県階上町・小舟渡海岸 3 岩手県宮古市・初夏の浜辺を彩る花 4 宮城県石巻市・三石崎 5 岩手県久慈市・北侍浜 6 宮城県石巻市・金華山 7 青森県八戸市・薫島 8 岩手県山田町・ブナの大本

## 自然の恵みと脅威、人と自然との共生を伝える復興のシンボル

三陸復興国立公園は、東日本大震災により被災した三陸地域の復興に貢献するために、2013年5月に創設された国立公園です。南北の延長は約250km、北部は「海のアルプス」とも称される豪壮大断崖、南部は入り組んだ地形が優美なリアス海岸が続いています。海岸にはウミネコやオオミズナギドリなどの海鳥の繁殖地があり、海岸の独特の環境に適応した多様な海岸植物が生育して、野生生物も間近に観察することもできます。沿岸には八戸・宮古・釜石・大船渡・気仙沼など日本有数の漁港があり、海上には定置網が設置され、リアス海岸となっている公園南部の湾内には、カキ、ホタテなどの養殖筏やワカメなどの養殖ブイが多数浮かべられ、典型的な漁業地域の風景を見ることができます。また、種差海岸には馬の放牧などの人為的影響によって維持されてきた、広大なシバ草原が広がっています。「災害からの復興」を目的のひとつとした、国内では前例のない国立公園であり、防災教育の学習を目的とした人々も全国から多く訪れています。

### 交通アクセス



東京駅	東北新幹線 約170分	八戸駅	JR八戸線 約30分	種差海岸駅				
	東北新幹線 約160分	二戸駅	JRバス 約70分	久慈駅	三陸鉄道 約45分	普代駅	村営バス 約25分	北山崎
	東北新幹線 約135分	盛岡駅	JR山田線 約120分	宮古駅	岩手県北バス 約17分	浄土ヶ浜		
	東北新幹線 約160分	新花巻駅	JR釜石線 快速約90分	釜石駅	三陸鉄道 約55分	盛駅	岩手県交通バス 約50分	碓石海岸
	東北新幹線 約130分	一ノ関駅	JR大船渡線 約85分	気仙沼駅	JR気仙沼線 BRT約90分	南三陸町		
	東北新幹線 約95分	仙台駅	JR仙石東北ライン 約60分	石巻駅	宮城交通バス 約80分	鮎川浜		

アクセラートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

### お問い合わせ窓口(掲載コンテンツに関して)

特定非営利活動法人ACTY(種差海岸インフォメーションセンターツアーデスク) 電話 0178-38-8420  
E-mail info@acpromote.jp URL http://www.npo-acty.jp/tourdesk\_j.html

# 三陸復興国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和田  
八幡平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
くじゅう  
霧島  
諸島

**コンテンツ 01** 三陸の景勝地・種差海岸で贅沢に貸切乗馬体験  
海の水平線を眺めながら潮風を感じて馬で散策できます。  
種差海岸を眺めながら優雅に乗馬を!



**FIT** **GROUP**

馬の放牧が作りだした美しい種差海岸天然芝生地で乗馬を楽しむことができます。引き馬なので、初心者の方もお子様でも安心。貸切なので時間の許す限り乗馬を楽しむことができ、団体の場合は地元ガイドも一緒に、教育旅行の受け入れも可能です。

**時期** 4～10月:土・祝日/11～3月:土・日・祝日  
※冬期は要相談

**所要** 最大150分

**料金** 貸切料金:馬1頭140,000円、馬2頭160,000円  
※一人で乗馬可能な方のみ

**問合せ** (一財)VISITはちのへ  
**電話** 0178-70-1110  
**E-mail** info@visithachinohe.or.jp  
**URL** https://visithachinohe.com/

**コンテンツ 02** ウミネコの繁殖地・蕪島周辺をぐるっと回るシーカヤックツアー  
穏やかな波に乗ってシーカヤックでしか見ることができない景色を堪能!  
3万羽のウミネコ舞う蕪島でシーカヤック体験ツアー



**FIT** **GROUP**

三陸復興国立公園・みちのく潮風トレイルの北の起点・蕪島からシーカヤックを出艇してのシーカヤック体験ツアー。沖防波堤に囲まれたエリアでの体験ツアーとなるので、波も穏やかです。初心者はもちろん家族連れでも楽しんでいただけます。シーカヤックのあとは地元の美味しい魚介類を楽しんだり、みちのく潮風トレイルをトレッキングすることも可能です。

**時期** 4～12月(※1月・3月除く) **所要** 約150分

**料金** 大人6,000円・小人(小学生6歳以上)3,000円、  
団体(6～10名)同額 ※最少催行人員2名

**問合せ** OUTDOORBOX RIVERRUNS  
**電話** 0178-20-0234  
**E-mail** shizenhaclub@yahoo.co.jp  
**URL** http://riverruns.8file.com

**コンテンツ 03** 海辺の天然芝生地で潮風を感じながらヨガでデトックス!  
地産地消の食材にこだわったオシャレで優雅な朝食を。  
種差海岸天然芝生地で潮風ヨガと朝食を



**FIT** **GROUP**

海辺の芝生地で潮の香り・潮風を感じながらヨガを45分(ヨガマット含む)。ヨガの後は大自然の中で、食材にこだわった地産地消のオシャレ朝食(具たくさんスープ、サラダ、海鮮クロックムッシュ、緑の卵、海藻スムージー、アップルパイ、フルーツ盛り合わせ、ジュース、コーヒーお代わり自由)を楽しみます。

**時期** 通年

**所要** 約120分

**料金** 大人・小人4,600円、団体(4～20名)同料金  
※添乗員3,500円 ※最少催行人員4名

**問合せ** (株)ACプロモート  
**電話** 0178-38-8420  
**E-mail** info@acpromote.jp  
**URL** http://acpromote.jp

**コンテンツ 04** みちのく潮風トレイルの景色を楽しむトレッキング  
種差の漁港でとれた新鮮な魚介類の漁師鍋でランチタイム  
みちのく潮風トレイルトレッキングと漁師鍋ランチ



**FIT** **GROUP**

海岸の岩礁地帯、「鳴砂」の砂浜、松林などと次々に変わる景色と五感で感じる自然を堪能する、ドリンクとおやつ付のトレッキング。地域のご文化、歴史、食も含めて楽しくトレッキングをします。ランチは、その時期に目の前でとれる魚介などを刺身や漁師鍋にさせていただきます。ウニの時期、いくら時期など変化にとんだ食材で漁師さんたちが迎えてくれます。デザートからコーヒーまで用意。

**時期** 通年 **所要** 約180分

**料金** 大人・小人6,200円、団体(4～20名)同料金  
※添乗員3,500円 ※最少催行人員4名

**問合せ** (株)ACプロモート  
**電話** 0178-38-8420  
**E-mail** info@acpromote.jp  
**URL** http://acpromote.jp

**コンテンツ 05** 階上の漁師町でローカルな浜の文化を体験!  
みちのく潮風トレイルルートと浜の町並みを散策。  
漁師町をガイドさんとまち歩き「歩(ある)でい〜ば」



**FIT** **GROUP**

平成30年5月にオープンした「はしかみハマの駅あるでい〜ば」を拠点に、周辺のトレイルルートや浜の町並みを散策します。漁師さんが使う漁具の説明や漁協女性部の加工場見学など、階上の浜の暮らしを存分に体験できます。

**時期** 通年

**所要** 約90分

**料金** 大人・小人1,000円、団体(10～40名)同額

**問合せ** 階上町観光協会  
**電話** 0178-88-2875  
**E-mail** nicholas\_s@town.hashikami.lg.jp  
**URL** http://www.town.hashikami.lg.jp/index.cfm/1.html

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

1

時期 通年 泊数 1泊2日

# 初心者におすすめ!みちのく潮風 トレイルトレッキング体験コース

ポイント

- ・ゴツゴツした岩礁から天然芝生地、白砂青松など変化に富んだ海岸の景色
- ・漁港や漁村の風景を眺めながら、季節ごとのおいしさを堪能
- ・起伏が少なく、初心者でも歩きやすいトレイルコース



◎ 葦毛崎展望台からの眺め



◎ 大須賀浜



◎ 蕪島(トレイルヘッド&エンドポイント)



◎ 白浜



◎ 種差天然芝生地



◎ はしかみハマの駅あるでい〜ばレストラン [Mar]



コンテンツ 05 漁師町をガイドさんとまち歩き



◎ 小舟渡園地

- 1日目
- 東京方面 (東北新幹線) \_\_\_\_\_  
 9:32a.m. 八戸駅 (JR八戸線) 28min \_\_\_\_\_  
 10:00a.m. 鮫駅 (徒歩) 10min \_\_\_\_\_  
 10:15a.m. 蕪島 蕪嶋神社見学、蕪島休憩所見学、ウミネコ観察 (30min) (3~8月) \_\_\_\_\_  
 10:50a.m. 蕪島 みちのく潮風トレイルトレッキング  
 (蕪島の目の前にある「トレイルヘッド&エンドポイント」から、トレイルスタート!海岸と漁港の景色を眺めながら、寄り道ルートで鮫角灯台へ。) 歩 20min \_\_\_\_\_  
 11:10a.m. 鮫角灯台 (20min) (緑の草原に突き出した白色の灯台。春~秋に一般開放を行っており、灯台の上から絶景を楽しめます。) 歩 10min \_\_\_\_\_  
 12:00p.m. トレイル沿線のレストラン(昼食:近海で採れた新鮮な海の幸もあります。) 歩 15min \_\_\_\_\_  
 2:00p.m. 葦毛崎(みちのく潮風トレイルトレッキング:岩礁の荒々しくも美しい景色、季節ごとに姿を変える草花の見どころ。) 歩 60min \_\_\_\_\_  
 3:00p.m. ◎ 大須賀浜(みちのく潮風トレイルトレッキング:2km以上続く砂浜海岸。貴重な鳴砂の名所。) 歩 60min \_\_\_\_\_  
 4:00p.m. ◎ 白浜(みちのく潮風トレイルトレッキング:岩礁と緑に囲まれた漁港を通り抜け、樹齢90年以上の松並木の遊歩道を通り過ぎると、海際まで広がる天然芝生地が広がります。) 歩 60min \_\_\_\_\_  
 5:00p.m. 種差海岸キャンプ場or種差の民宿【宿泊】
- 2日目
- 8:00a.m. 種差 みちのく潮風トレイルトレッキング 歩 60min \_\_\_\_\_  
 9:00a.m. 高岩展望台(みちのく潮風トレイルトレッキング:種差で一番高い展望台。大海原と海岸線を一望します。) 歩 60min \_\_\_\_\_  
 10:30a.m. ◎ はしかみハマの駅あるでい〜ばレストラン [Mar] コンテンツ 05 漁師町をガイドさんとまち歩き (90min)  
 (歩いた後は、レストランで新鮮な海の幸をご賞味。地元の新鮮な海産物や軽食の販売もしています。)  
 1:30p.m. はしかみハマの駅あるでい〜ばレストラン [Mar] 歩 90min \_\_\_\_\_  
 (みちのく潮風トレイルトレッキング:海岸の暮らしや文化を随所に感じながら進みます。)  
 3:30p.m. ◎ 小舟渡園地(天然芝生地と白い灯台が特徴の小舟渡園地で一休み。) 歩 15min \_\_\_\_\_  
 3:56p.m. 角の浜駅 (JR八戸線) 56min \_\_\_\_\_  
 5:06p.m. 八戸駅 (東北新幹線) \_\_\_\_\_、東京方面へ

時期 4月～12月 泊数 1泊2日

# 蕪島・種差手ぶらで満喫コース

**ポイント** ・当地域の代表地点である蕪島と種差で、ここにしかないコンテンツを通してその魅力を存分に体感します。



東京方面 (東北新幹線) \_\_\_\_\_  
 11:38a.m. 八戸駅 (JR八戸線) 21min \_\_\_\_\_  
 12:00a.m. 鮫駅 (昼食・徒歩) 10min \_\_\_\_\_  
 1:00p.m. 蕪島 **コンテンツ 02 シーカヤック体験ツアー (150min)**  
 3:30p.m. 蕪島神社見学、蕪島休憩所見学、ウミネコ観察 (30min) (~8月) 歩 5min \_\_\_\_\_  
 <例年3～8月頃は、島で繁殖する数万羽のウミネコで埋め尽くされます。ウミネコは漁師の神の使いとして古くから大切にされてきました。>  
**1日目**  
 4:10p.m. 八戸市水産科学館マリエント (約30min) (八戸の海の魅力をご紹介。) \_\_\_\_\_  
 4:43p.m. 水産科学館前バス停 (種差海岸遊覧バス「うみねこ号」) 5min \_\_\_\_\_  
 4:58p.m. 鮫駅 (JR八戸線) 11min \_\_\_\_\_  
 5:09p.m. 種差海岸駅 歩 3min \_\_\_\_\_  
 5:15p.m. 種差の民宿【宿泊】

7:15a.m. 種差の民宿 歩 3min \_\_\_\_\_  
 7:30a.m. 種差天然芝生地 **コンテンツ 03 潮風ヨガと朝食 (120min)**  
 10:00a.m. 種差海岸 **コンテンツ 04 みちのく潮風トレイルトレッキングと漁師鍋ランチ (180min)**  
 1:00p.m. 種差天然芝生地 **コンテンツ 01 乗馬体験 (150min)**  
**2日目**  
 3:30p.m. **コンテンツ 04 芝生地散策・種差海岸インフォメーションセンター見学 (30min)**  
 <インフォメーションセンターは芝生地のすぐ隣にあり、芝生地や海岸の展示・解説、リアルタイムの情報提供を行っています。> 歩 3min \_\_\_\_\_  
 4:16p.m. 種差海岸駅 (JR八戸線) 36min \_\_\_\_\_  
 5:06p.m. 八戸駅 (東北新幹線) \_\_\_\_\_  
 東京方面へ

テーマで巡る  
国立公園

# 三陸の自然を歩いてみよう! みちのく潮風トレイル

## みちのく潮風トレイルって?

『みちのく潮風トレイル』は、青森県八戸市から福島県相馬市までの太平洋沿岸をつなぐ約1,000kmのロングトレイルです。ルートには、日本一の風景や人々の暮らしと文化・歴史、自然の脅威、受け継がれてきた食文化があり、道を歩くなかで生まれる人との交流も楽しめます。自然が織りなす圧倒的な美しさのなかを、潮風にゆられながら進み、忘れられない感動を味わえます。

## みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター

みちのく潮風トレイルを歩く上で必要な情報や、「ロングトレイル」と「歩く文化」を発信する施設で、トレイルを歩くハイカーや地域住民、観光で来館された方々がくつろぎ、交流できる空間を提供します。

住所：〒981-1213  
宮城県名取市関上5-300-31-1  
電話：022-398-6181  
休館日：火曜日、1月1日  
入館料：無料



## モデルコース 01 「海の見える」

### 岩手県久慈市・洋野町ルート

久慈市のまちなかから、源義経の逃避行伝説が残る源道、もぐらんび水族館を経て、美しい森の中のトレイルを歩きます。洋野町種市は伝統的な南部もぐりの技術が残る里です。漁師集落、漁業施設、漁場、美しい砂浜の海岸線を巡ります。

## 森のトレイルを巡りもぐり漁の里を訪ねる

《モデルコース順路 1泊2日》 総距離数 約44.3km 所要時間 約13時間 ※あくまで目安です。

### 1日目

久慈駅(JR八戸線・三陸鉄道) ⇒ 道の駅くじ ⇒ 大銀杏の木(長泉寺大公孫樹) ⇒ 継の森(北リアス病院裏の森) ⇒ 厳島神社 ⇒ 横沼展望所 ⇒ 侍の湯きのご屋

### 2日目

侍の湯きのご屋 ⇒ 侍石 ⇒ 高家川渡渉ポイント ⇒ 大久保商店(フレンドショップおーくほ) ⇒ 有家駅 ⇒ 宿戸漁港 ⇒ 種市駅(JR八戸線)



## モデルコース 02 「浄土ヶ浜や」

### 岩手県宮古市浄土ヶ浜・田老ルート

みちのく潮風トレイルでも比較的アップダウンのある、体力が必要な区間です。ルート上に見どころが多く、浄土ヶ浜、潮吹穴、三王岩などの景勝地と、津波の被害を受けた施設を遺構として保存する震災遺構公園があり、自然の美しさや厳しさの両方を体感できる興味深いルートです。

## 三王岩の美しい海岸線と震災の記憶を後世に伝える遺構公園を訪ねる

《モデルコース順路 1泊2日》 総距離数 約24.8km 所要時間 約10時間 ※あくまで目安です。

### 1日目

浄土ヶ浜ビジターセンター ⇒ 浄土ヶ浜 ⇒ 浄土ヶ浜レストハウス ⇒ 潮吹穴 ⇒ 休暇村陸中宮古



### 2日目

朝のお散歩会～海鳥観察ウォーク ⇒ 休暇村陸中宮古 ⇒ 震災メモリアルパーク中の浜 ⇒ たろう観光ホテル(学ぶ防災) ⇒ 三王園地 ⇒ 田老駅(三陸鉄道北リアス線)



## モデルコース 03 「自然美と猫」

### 宮城県石巻市田代島・網地島ルート

寒流と暖流がぶつかる潮境にある田代島と網地島は、温暖な気候と海の幸に恵まれた島。緑豊かな森と透かな海も印象的。喧騒とは無縁な島ならではの。石巻沖に浮かぶのんびりした2つの島で、おだやかさと美しさにひたるトレイルコースです。

## に癒やされる温暖な2つの楽園島を巡る

《モデルコース順路 1泊2日》 総距離数 約16km 所要時間 約5時間 ※あくまで目安です。

### 1日目

石巻駅 ⇒ 石巻港(網地島ライン石巻発着所) ⇒ 大泊港(田代島) ⇒ 猫神社 ⇒ 島西側の市道 ⇒ 仁斗田港(田代島) ⇒ 網地港(網地島)

### 2日目

出発 ⇒ 白浜海水浴場 ⇒ 常緑広葉樹林の道 ⇒ ドワメキ崎 ⇒ 長渡集落 ⇒ 長渡港(網地島) ⇒ 鮎川港



# 磐梯朝日国立公園

Bandai-Asahi National Park



福島県猪苗代町・磐梯町 北塩原村・榑ヶ峰(磐梯山)



1 福島県北塩原村・小野川不動滝 2 福島県福島市・鎌沼 3 福島県北塩原村喜多方市・雄国沼(ニッコウキスゲ) 4 福島県北塩原村・中瀬沼 5 福島県福島市・吾妻小富士 6 アオゲラ 7 福島県猪苗代町二本松市 大玉村 郡山市・沼ノ平火口(安達太良山) 8 福島県北塩原村喜多方市・雄国沼(レンゲツツジ) 9 福島県猪苗代町・中津川渓谷 10 福島県北塩原村・弁天沼(五色沼) 11 福島県福島市・浄土平湿原

## 古の姿を守り続ける遼遠の花々、 変わらずにはられない火山の大地

磐梯朝日国立公園は、出羽三山、朝日連峰、飯豊連峰、吾妻連峰、安達太良連峰、磐梯山、猪苗代湖までの広大な範囲に及び、陸域では我が国で2番目に大きな国立公園です。出羽三山は山岳信仰の地として名高く、歴史的な魅力があります。飯豊・朝日連峰は原始性の高い自然環境が多く残っています。また、吾妻連峰、安達太良連峰や磐梯山周辺は火山が造った大地の迫力ある景観や大小の湖沼と森が織りなす変化に富んだ美しい景観が魅力です。裏磐梯は野鳥の種類が多いことで知られ、年間を通して野鳥観察を楽しむこともでき、出羽三山・朝日地域の山麓、山腹の豊かな森林は、多様な動植物を育てています。このエリアは森深い山々をはじめ、迫力の火山地域、豊かに水を湛える湖沼、受け継がれる山岳信仰などたくさんの魅力に溢れています。登山初心者から上級者まで楽しめる山々も多く、登山者にも人気の地域です。また、都市圏からのアクセスも良く、登山、自然探勝、温泉浴、スキーなど幅広い楽しみ方ができる、レクリエーションの地として多くの人が訪れています。

### 交通アクセス



東京駅	東北新幹線 約80分	郡山駅	東北新幹線 約15分	福島駅	福島交通バス 約100分 <small>※令和元年8月現在、運休中。詳細は最新情報を確認ください。</small>	浄土平	※浄土平ビジターセンター最寄駅
	東北新幹線 約80分	郡山駅	JR磐越西線 約35分	猪苗代駅	磐梯東都バス 約30分	五色沼入口	※裏磐梯ビジターセンター最寄駅
羽田空港	飛行機 約60分	庄内空港	空港連絡バス 約25分	鶴岡駅	庄内交通バス 約40分	荒沢寺・月山 ビジターセンター前	※月山ビジターセンター最寄駅

アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

### お問い合わせ窓口

(公財) 福島県観光物産交流協会 電話 024-525-4024 URL <https://www.tif.ne.jp/>

# 磐梯朝日国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和田  
八幡平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
高尾  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
くじゅう  
霧島  
諸島

## コンテンツ 01 静寂の曾原湖の水没林地帯でカヤック体験 裏磐梯で唯一動力船が禁止されている曾原湖を満喫

福島県・裏磐梯で湖上散歩 曾原湖カヤック体験



**FIT** **GROUP**

動力船禁止・水門なしの曾原湖だからこそ体験できる、地域No.1の静寂と地域唯一の水没林アトラクションです。裏磐梯で唯一、動力船が禁止されている曾原湖では、他の湖にはない静寂に包まれています。そんな静かな湖で、まるでジャングルクルーズのような体験ができるのが「水没林地帯」です。静と動のどちらもお楽しみください。

**時期** 4月下旬～11月上旬 **所要** 約105分  
**料金** 大人・小人(小学生以上)3,900円、団体(16～32名)大人・小人3,900円・幼児(3歳以上)2,900円・添乗員1名無料 ※体重90kg以下の方 ※最少催行人員2名  
**問合せ** 裏磐梯もくもく自然塾  
**電話** 0241-23-9018(日本語のみ)  
**E-mail** 日本語:info@moku2-outdoor.com、英語:moku2-outdoor@email.plala.or.jp  
**URL** https://www.facebook.com/moku2outdoor/

## コンテンツ 02 桧原湖で雄大な磐梯山を眺めながらのカヌー体験 迷路のような入り江のいかり湯でジャングルクルーズ気分

桧原湖カヌー体験



**FIT** **GROUP**

130年前の磐梯山噴火で形成された40以上の小島群がつくる迷路のような入り江(いかり湯)をカヌーでツーリングします。開けた湖面では雄大な磐梯山の大自然を見ることができ、また「いかり湯」と呼ばれる小島が密集して複雑な入り江では、まるでジャングルクルーズのようなドキドキ感が味わえます。きっと最後まで飽きることのないカヌー体験ができるはず!

**時期** 4月下旬～10月中旬 **所要** 約180分  
**料金** 大人・小人4,500円・幼児1,000円 ※3～80歳 ※団体は要相談  
**問合せ** アウトドアスポーツクラブ バックス  
**電話** 0241-32-3039(日本語のみ)  
**E-mail** bacssjp@gmail.com  
**URL** https://bacss.jp/green/canoe/

## コンテンツ 03 日本三大五葉松「吾妻五葉松」の盆栽を堪能 ほんさいや「あべ」で盆栽作りデモンストレーションや庭園見学

福島市 ほんさいや「あべ」で吾妻五葉松Bonsai体験



**FIT**

福島市・吾妻山には盆栽で人気の日本三大五葉松のひとつ「吾妻五葉松」が自生しています。吾妻山の麓で3代にわたり盆栽をつくり続けているほんさいや「あべ」。「空間有美」の作風を確立、盆栽の中で吾妻山の自然らしさを表現し、その著書は数ヶ国語に翻訳され海外の盆栽愛好家の教科書となっています。盆栽作りデモンストレーションや庭園の見学、日本式住宅でのおもてなしを受けながら、盆栽の魅力を味わえます。

**時期** 通年(4月、5月除く) **所要** 約120分  
**料金** 1グループ(1～10名)38,000円(税込)  
**問合せ** (一社)福島市観光コンベンション協会  
**電話** 024-563-5554(日本語のみ)  
**E-mail** 日本語:kankou@f-kankou.jp、英語:fukushima.guide@f-kankou.jp  
**URL** 日本語:https://www.f-kankou.jp/、英語:https://fukushima-guide.jp/

## コンテンツ 04 パウダースノーの中で遊べるファミリースノーパーク 安達太良山を一望しながら全長600mのソリ専用コースを一気に滑る!

「そり王国」安達太良山が一望、一気に滑り下りたら気分爽快!



**FIT** **GROUP**

磐梯山東麓の標高680mに位置するファミリースノーパーク「ばんだいX2」には、パウダースノーの雪質の中に、全長600mの豪快なソリ専用コース「そり王国」があります。小さなお子様から大人の方まで安心して楽しめます。運が良ければサルやシカ、雪ユサギに逢えるかも。

**時期** 12月中旬～3月中旬 **所要** 1日  
**料金** 大人・小人・幼児(幼稚園年少以上)5,000円、団体(30名以上)同額  
**問合せ** 有限会社コアラアウトドアサービス  
**電話** 0242-93-8530(日本語のみ)  
**E-mail** bandai@bandai-bandai.jp(日本語のみ)  
**URL** http://www.bandai-bandai.jp

## コンテンツ 05 国立公園内の土湯温泉で再生エネルギー発電を学べます。 温泉熱を活かしたバイナリー発電所見学と温泉旅館での昼食・入浴

土湯温泉国立公園自然エネルギー研修体験ツアー



**GROUP**

土湯温泉は国立公園内に立地している珍しい温泉街で、共同源泉地域内に「バイナリー発電所」を設け、再生可能エネルギー発電を活用した温泉観光地づくりを目指しています。また、共同源泉地域内に流れる水質が自慢の荒川の清流や、約60万年前の地層などを見学し、再生可能エネルギー発電の仕組みを学びます。東日本大震災からの復興の街づくりとして手掛けてきた温泉熱を活かしたバイナリー発電や、湯愛エビ養殖事業、砂防堰堤の落差を活かした小水力発電事業を学び、体験します。

**時期** 4月～11月 **所要** 約90分  
**料金** 団体(4～10名)大人・小人4,400円  
**問合せ** 土湯温泉観光協会  
**電話** 024-595-2217(日本語のみ)  
**E-mail** info@tcy.jp(日本語のみ)  
**URL** http://www.tcy.jp

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

1

時期 冬期以外 泊数 前泊込み3泊4日

# 活火山の恵み満喫コース

ポイント

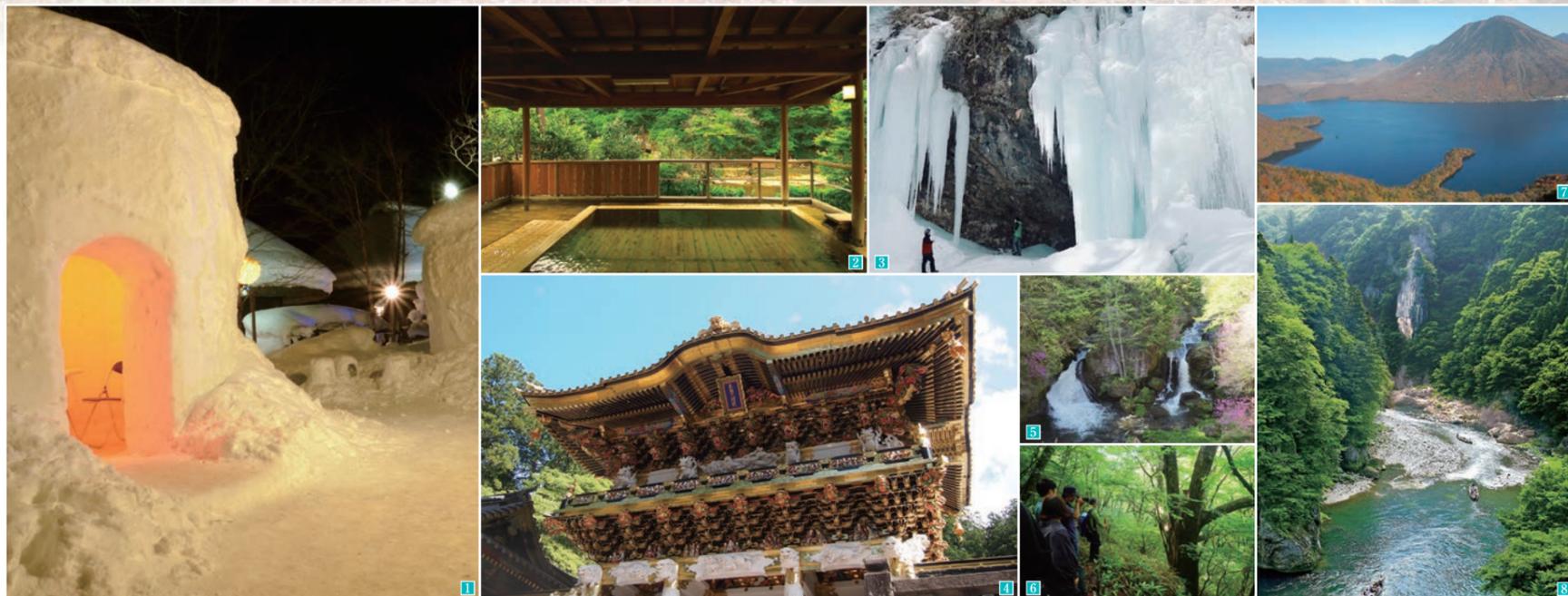
- ・明治21年に噴火した磐梯山と、現在も活発に活動中の吾妻山という2つの火山を訪れる。火山の恵み満喫ツアー
- ・軽めのトレッキング、カヌーといったアクティビティと温泉、盆栽といった文化面の両方を楽しむことが可能
- ・紅葉の時期は、より一層美しい。



前泊	猪苗代駅(移動中、猪苗代湖畔に立ち寄ることも可能。磐梯山の表磐梯側の景観を楽しめる。) 20min 猪苗代町内【宿泊】(宿泊先では温泉を楽しむことが可能)
1日目	午前 猪苗代町内 30min 裏磐梯ビジターセンター(30min) (裏磐梯地区の自然の成り立ちを説明。豪雪地帯であることを活かし、冬場の雪を貯蔵し利用した雪室冷房を採用。雪をためている様子等も観察可能。) 五色沼自然探勝路 五色沼自然探勝路ガイドツアー(150min) (色とりどりの火山性湖沼群と裏磐梯の山々の美しい景観) 裏磐梯物産館 15min 裏磐梯ビジターセンター 5~30min 正午 北塩原村裏磐梯地区 会津山塩ラーメンor磐梯山ジオカレー(昼食)(60min) (山塩は、温泉水を煮詰めることで精製。平安時代より作られている。) 20min 午後 曾原湖 コンテンツ 01 曾原湖カヌー体験 (大規模火山性湖沼でのカヌーと、磐梯山の美しい景観を楽しむことができる。) OR 松原湖 コンテンツ 02 松原湖カヌー体験 (松原湖の夕陽は美しい。温泉を楽しむことが可能。) 20min 北塩原村裏磐梯地区 北塩原村内【宿泊】(大規模火山性湖沼でのカヌーと、磐梯山の美しい景観を楽しむことができる。)
2日目	午前 北塩原村内(途中、磐梯吾妻レークライン及び磐梯吾妻スカイラインを通過。国内有数の山岳道路。景観良好。) 90min 浄土平 浄土平ビジターセンター(30min) (浄土平地区の自然情報を紹介) 浄土平天文台(20min) (条件が整えば、日中でも太陽観測が可能。なお、夜間開館日は22:00まで開館。日本一標高が高い天文台であり、澄んだ空気で満点の星空観測が可能。) 午後 浄土平 30min 高湯温泉 高湯温泉源泉見学会(分かりやすい温泉の歴史や引き湯のしくみなど、清掃の仕方や温泉力の実験などを目で行う。見学後は実際にその源泉から引き湯している共同浴場がすぐそばなので、そのまま入浴が可能。) 5~45min 福島市内各地温泉地【宿泊】(高湯温泉、土湯温泉、ぬる湯温泉等、ニーズに応じて多彩な温泉を選択することが可能。)
3日目	福島市内各地温泉地 10~30min ぼんさいや「あべ」 コンテンツ 03 ぼんさいや「あべ」で盆栽体験(120min) (2日目に訪れた吾妻山に自生する日本三大五葉松のひとつ「吾妻五葉松」を用いた盆栽体験。盆栽作りのデモンストレーションや盆栽の並ぶ庭園の見学、日本式住宅でのおもてなし) 20min 正午 福島駅周辺(60min) 福島駅



栃木県那須町・茶臼岳



1 栃木県日光市・湯西川温泉・かまくら祭 2 栃木県那須塩原市・松楓楼松屋 3 栃木県日光市・滝滝 4 栃木県日光市・東照宮 5 栃木県日光市・竜頭の滝 6 栃木県那須町・那須平成の森  
7 栃木県日光市・半月山展望台(男体山の眺め) 8 栃木県日光市・鬼怒川(ライン下り)

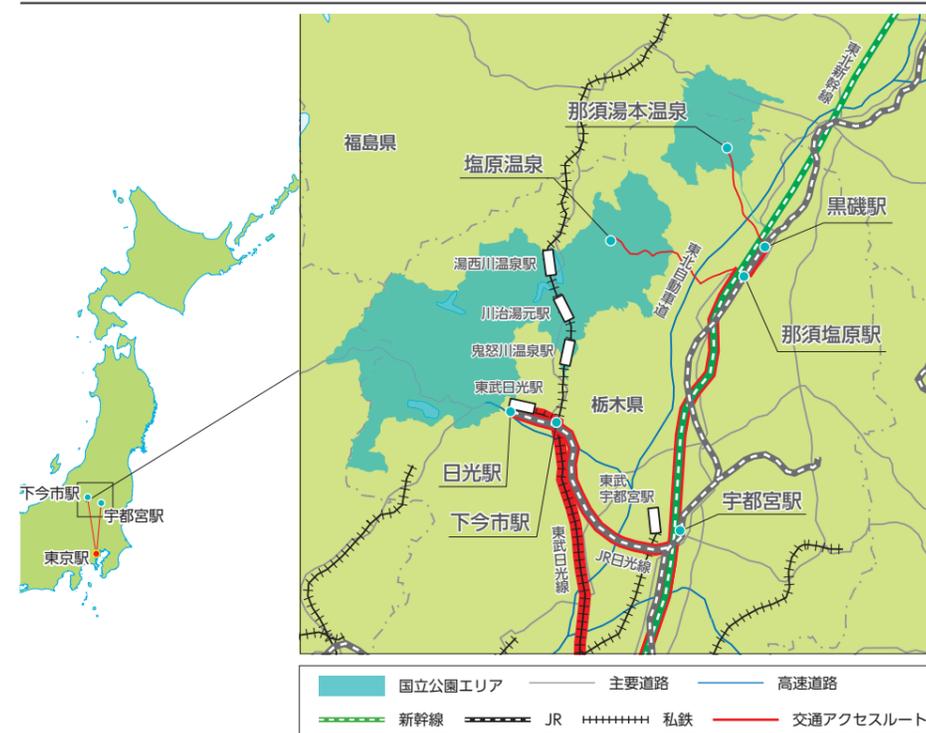
## 日本の歴史と自然が凝縮された箱庭

日光国立公園は、昭和9(1934)年、日本最初のグループの国立公園の一つとして誕生しました。福島・栃木・群馬の3県にまたがる公園区域の大半が、那須火山帯に属する山岳地であり、北関東東北最高峰の日光白根山(標高2,578m)、古くから信仰の山として名高い男体山(標高2,486m)、今なお火山活動が活発な茶臼岳(標高1,915m)などの山々が分布しています。これらの山麓に広がる高原の中に、火山活動によって誕生した湖沼や瀑布、渓谷が展開し、四季折々の景観美を織り成しています。その一方、東照宮をはじめとする世界遺産に登録された神社仏閣群と、数々の歴史的建造物も大きな見所の一つです。

日本の歴史を今に伝える荘厳な文化遺産と、多彩な自然美が渾然一体となって迎えてくれる日光国立公園は、東京からのアクセスも容易です。

手軽に訪れて「日本の魅力」にふれることができる人気観光地として、不動の地位を誇っています。

## 交通アクセス



東京駅	東北新幹線 約50分	宇都宮駅	JR日光線 約50分	日光駅
浅草駅	東武鉄道 特急約110分		東武日光 駅	
	東武鉄道 特急約120分		鬼怒川 温泉駅	
東京駅	東北新幹線 約70分	那須 塩原駅	JRバス 約70分	塩原温泉
			関東自動車バス約50分	那須湯本 温泉

アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

## お問い合わせ窓口

各事業者に直接お問い合わせください

# 日光国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和田  
八幡平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
くじゅう  
霧島  
諸島

## 01 国際避暑地として栄えた奥日光の英国大使館別荘記念公園へ 中禅寺湖や日光白根山などを一望しながら紅茶やスコーンを味わえます。

英国大使館別荘記念公園



**FIT** **EN**

1896年に英国外交官アーネスト・サトウが建て、その後大使館別荘として使われた建物が展示資料館として復元整備されています。100年前に外交官が見たのと同じ景色を一望して、当時を体験できます。2階のTeaRoomでは中禅寺湖と山々からなる美しい風景を眺めながら、英国大使館シェフ監修の紅茶やスコーンを味わえるのも魅力(別途費用)。\*展示は日・英・中(簡体)・韓の4言語対応

時期 4～11月 ※4,5,11月は月曜休館  
所要 30分 料金 入館料:大人200円(16歳以上)・小人100円(4～15歳)・幼児(3歳以下)無料  
問合せ 栃木県立日光自然博物館  
電話 0288-55-0880  
E-mail info@nikko-nsm.co.jp  
URL https://www.nikko-nsm.co.jp/british.html

## 02 イタリア大使館の旧夏季別荘・イタリア大使館別荘記念公園へ 当時の趣を感じる建物で、かつての国際避暑地をゆったりと楽しめます。

イタリア大使館別荘記念公園



**FIT** **EN**

1928年にイタリア大使館の夏季別荘として建築された建物を復元・整備したものです。建築家「アントニン・レーモンド」の設計。内壁・外壁とも杉皮張り、市松模様や網代、矢羽根など和風の意匠を取り入れたデザインが特徴です。国際避暑地として栄えた当時、外交官が見た中禅寺湖の景色を今も一望することができます。コーヒーやお菓子も販売しており、タンブラーでのテイクアウトも可能(別途費用)。\*展示は日・英の2言語対応

時期 4～11月 ※4,5,11月は月曜休館  
所要 30分 料金 入館料:大人200円(16歳以上)・小人100円(4～15歳)・幼児(3歳以下)無料  
問合せ 栃木県立日光自然博物館 電話 0288-55-0880  
E-mail info@nikko-nsm.co.jp  
URL https://www.nikko-nsm.co.jp/italy.html

## 03 中禅寺湖で初心者でも手軽に楽しめるSUP体験 透き通る水の綺麗さ、鳥の音と静寂の音を聞き自然と一体になれます。

日光中禅寺湖 SUP体験プラン / SUP Experience



**FIT** **GROUP** **EN** **ZH**

中禅寺湖は透き通る水の綺麗さ、鳥の音と静寂の音が聞こえる素晴らしい場所で、ラムサール条約登録地にも指定されています。そんな美しい自然の中で初心者でも手軽にSUPを楽しめます。英国の湖水地方を思わせる優美な風景と一体になれる本体験では、国際避暑地としてかつて外国高官に愛された中禅寺湖で、時空も国籍も超えて感動と癒しを共有できるでしょう。可能な範囲であれば雨でも実施。雨の日はその時にしか見られない「水滴に囲まれる神秘さ」を体験できます。

時期 5月1日～10月31日 所要 120分  
料金 個人・団体(10～14名):大人・小人(10歳以上)6,000円・幼児(10歳未満)3,000円・団体(15人以上):大人・小人5,500円・幼児2,500円 ※体重100kg以下の方  
問合せ Sup! Sup! 電話 0288-54-0118  
E-mail hello@supsup.jp URL https://supsup.jp/

## 04 日本古来の木製の和船と船頭の權裁きで鬼怒川を下るツアー 夏は新緑、秋は紅葉など、四季折々の風景を船上から楽しめます。

鬼怒川ライン下り



**FIT** **GROUP** **EN**

日本古来の木製の和船と船頭の權裁きで、鬼怒川を約6km下ります。自然が創造した奇岩・怪岩の渓谷美の極みとして名高い鬼怒川。夏には新緑が涼を運び、秋には美しい紅葉に包まれる、四季折々の風景を船上からお楽しみください。パドルを漕いだり、ウェットスーツを着る必要もなく、気軽に参加できます。

時期 4月中旬～11月中旬 所要 70分  
料金 大人(13歳以上)2,800円・小人(4～12歳)1,800円・幼児(1～3歳)600円・団体(30人以上):大人2,600円・小人1,600円・幼児400円・団体(100人以上):大人2,400円・小人1,400円・幼児400円 ※0歳児参加不可  
問合せ 鬼怒高原開発㈱ 鬼怒川ライン下り  
電話 0288-77-0531 E-mail info@kinu1.com  
URL http://linekudari.com

## 05 板室ダム湖で自然を楽しむ、ガイド付きカヌーツアー 初心者やファミリーでも安心安全!ゆっくり水上での「非日常」を満喫

湖面から色鮮やかな樹林を望む。板室ダム湖カヌーツアー



**FIT** **GROUP** **EN**

那珂川上流に広がる広葉樹林が、初夏は新緑・秋は紅葉と色鮮やかな景観を作り出しています。湖面近くから森を見上げる体験は、カヌーならではの魅力。穏やかなダム湖で、ガイドも同行しますので、初心者やファミリーでもゆっくり安全に水上での「非日常」が楽しめます。カヌーの後は、近くの板室温泉で運動の疲れを癒やしてみたいいかがでしょうか(別途費用)。

時期 4月中旬～11月中旬 所要 120分  
料金 大人(中学生・13歳以上)5,500円・小人(小学生・7～12歳)4,500円・幼児2,000円(3～6歳) ※最少催行人員2名  
問合せ (有)ネイチャープラネット 電話 0288-78-1177  
E-mail info@nature-planet.com  
URL http://nature-planet.com

## 06 青い溪流・スッカン沢でガイドと歩く散策ツアー 新緑や紅葉に彩られた木々や岩肌が織りなす溪谷美を堪能

秘境!!スッカン沢(碧い溪流)の滝、遊歩道散策ツアー



**FIT** **GROUP** **EN** **ZH**

スッカン沢は、高原山のカルデラ跡を水源とし、鉱物や炭酸が多く含まれるため、場所によって青白く見え、新緑や紅葉に彩られた木々と岩肌が織りなす溪谷美が魅力的です。岩肌を幾筋にもなって流れ落ちる滝やカツラの木、下流から吹き上げる涼風が心地よい静かな穴場などにガイドがご案内。渓谷沿いの遊歩道は整備されているので、どなたでも安心して楽しむことができます。

時期 4～5月、10～11月 所要 240分  
料金 大人(13歳以上)5,000円・小人(7～12歳)3,000円・団体(10人以上):大人3,500円・小人2,500円・団体(30人以上):大人3,000円・小人2,000円 ※参加条件小学4年生以上 ※最少催行人員2名  
問合せ omuche outdoor & sports club  
電話 0287-47-4267(日本語のみ)  
E-mail omuche2014@gmail.com(日本語のみ)  
URL http://omuche.com/content/

# 日光国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和田  
八幡平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
くじゅう  
霧島  
諸島

## コンテンツ 07 ガイドがご案内!天皇家の静養地「那須平成の森」でスノーシューウォーク 大人から子供まで楽しく自然と多様な生物相を体感できます。

皇室に愛された森で静寂を体感!那須平成の森スノーシューガイドウォーク



FIT

天皇家の静養地となつてから約90年間手つかずのまま、保全された自然と多様な生物相を体感できる那須平成の森は、御用邸用地となる前は「那須駒」という馬を生産していた牧草地でした。標高1,000m前後の高原地帯にあり、約90年間草場が森林へと遷移してきた経過を見ることが出来る貴重な場所です。1月～2月はパウダースノーが70～80cm積りますが、園内はスノーシューに適した緩斜面が多く、土地を熟知したガイドがご案内するので、お子様連れの方にも安心です。積雪期は混雑の少ない穴場スポット、動物の足跡を辿ってみるのも楽しみの一つです。

時期 季節限定 所要 ロングコース180分、ショートコース120分 料金 ショートコース:大人1,600円・小学生(6～14歳)800円、ロングコース:大人2,400円・小学生1,200円 ※6歳未満参加不可 問合せ 那須平成の森 電話 0287-74-6808(日本語のみ) E-mail info@nasuheiseinomori.go.jp(日本語のみ) URL http://www.nasuheiseinomori.go.jp

## コンテンツ 08 那須岳のブナが立ち並ぶ雪の林道をファットバイクでサイクリング 那須連山や関東平野の絶景を眺めながら雪遊びも楽しめます。

雪上を疾走!那須岳スノーサイクリング



FIT

ブナの巨木が立ち並ぶ雪の林道の景色を自転車で堪能できませんか?ゴンドラでサイクリングのフィールドまで行けるので、気軽に参加できます。雪上でも安定して走れるファットバイクは、自転車に乗れば簡単にマスターできて安心。那須連山や関東平野の絶景を眺めながら、雪上コーヒーや雪遊び、スラロームゲームなども楽しめます。

時期 1～3月 所要 150分 料金 大人・小人6,500円 ※最少催行人員2名 問合せ (株)ライドエクスペリエンス 電話 0287-69-6331 E-mail info@ride-experience.com URL http://ride-experience.com

## コンテンツ 09 貴重な湿原「戦場ヶ原」でガイドと一緒に日光の自然の中をハイキング 四季折々の自然景観と戦場ヶ原の伝説や自然現象の解説も楽しめます。

自然満喫!奥日光のシンボル「戦場ヶ原」ハイキングツアー



FIT

戦場ヶ原は、ラムサール条約湿地に登録された、世界的にも貴重な湿原です。この湿原で季節毎にみられる一面のワタスゲや花々をはじめ、ガイドが戦場ヶ原の伝説や地形の成り立ち、自然の特徴、渡り鳥やシカ・サル・クマなどの動物の生態や、その生息環境などを観察・解説しながら散策するので、より具体的に自然を体験できます。ガイドが参加者からの質問やその場で起きる自然現象等の解説も行います。自然景観と、神様同士が争ったという伝説も持つ「聖地・日光」を感じることができます。

時期 5～11月 所要 180分 料金 ガイド料25,000円(ガイド1名) ※約1～10名入受入可(英語対応時は5名まで) 問合せ 栃木県立日光自然博物館 電話 0288-55-0880 E-mail info@nikko-nsm.co.jp URL https://www.nikko-nsm.co.jp/

## コンテンツ 10 大自然に包まれた山寺・湯元温泉寺で気軽に写経体験 心静かに経文と向き合って静寂の時間を過ごしませんか。

湯元温泉寺「薬師経十六文字写経」



FIT

温泉寺は、温泉に入ることのできる全国でも大変珍しいお寺。日光白根山の山麓に広がる日光湯元温泉街の源泉の隣にあります。この大自然に包まれた山寺で約15分間の肅然とした空間の中で、薄墨で書かれた経文の上をなぞる写経を体験。経文の意味が分からなくても大丈夫です。心静かに経文と向き合って静寂の時間を過ごしませんか。中禅寺[立木観音]でも同様の写経体験を行っています。

時期 4月下旬～12月上旬 所要 約15分 料金 大人・小人1,000円、小中学校団体:500円 ※10～50名入受可 問合せ 中禅寺[立木観音] 電話 0288-55-0013(日本語のみ) URL https://www.rinnoj.or.jp/template/onsenji/

## コンテンツ 11 文人墨客に愛された塩原温泉郷の渓谷沿い遊歩道をガイドと散策 春の新緑、夏の渓谷美、秋の紅葉、冬の静かな湿原、四季折々の自然を満喫

文人墨客に愛された絶景 塩原渓谷「遊歩道の森自然散策」



FIT

塩原温泉郷は、渓谷沿いに6泉質・7色の多種多様な温泉が湧く、古くからの湯治場。尾崎紅葉や与謝野晶子など多くの文人・墨客に愛されてきました。渓谷沿いに整備された約8.5kmの遊歩道沿いには数々の滝と吊り橋があり、ガイドとともに歩けば、山野草や野鳥などが迎えてくれます。春の新緑、夏の渓谷美、秋の紅葉、冬の静かな湿原など、四季折々で見所があります。

時期 通年 所要 120分 料金 大人300円・小人(7～12歳)150円、団体(10名以上) ※幼児参加不可 ※塩原温泉郷宿泊者は無料 問合せ 塩原温泉ビジターセンター 電話 0287-32-3050 E-mail so.visitor@energy.ocn.ne.jp URL http://www.siobara.or.jp/vc

## コンテンツ 12 子供たちが主役の安心して楽しめるファミリー向けキャニオニング 青白いスッカンの沢の「スッカンプルー」で水遊びを楽しもう。

初心者でも安心!「スッカンプルー(碧い溪流)」を楽しもう! 高原山ファミリーキャニオニング



FIT

火山成分の鉱物や炭酸が多く含まれる水が流れているスッカンの沢は、場所によって青白く見えるため「スッカンプルー」とも呼ばれています。美しい木々の緑と青いせせらぎの中、天然のスライダーや堰堤から流れ落ちる滝に打たれるなど、安心して楽しめるファミリー向けのキャニオニング。子供たちが主役のツアーです。

時期 6～9月中旬 所要 150分 料金 大人(13歳以上)4,500円・小人(7～12歳)3,000円、団体(10名以上)料金同額 ※未就学児要相談 ※最少催行人員4名 ※2020年度料金変更予定 問合せ omuche outdoor&sports club 電話 0287-47-4267(日本語のみ) E-mail omuche2014@gmail.com(日本語のみ) URL omuche.com/content/

# 日光国立公園 ~おすすめコンテンツ~

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和田  
八幡平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
くじゅう  
霧島  
諸島

## コンテンツ 13 美しい自然と「滝」が点在する霧降高原での修験道体験 座禅や滝行で心身を清め、「無」になれる貴重な時間です。



**体験の舞台は日光国立公園の美しい自然とその自然が織りなす造形美「滝」が点在する霧降高原。その山中を滝を巡りながら歩き、座禅で気持ちを整え、滝行で身を清めます。日常から離れ「無」になれる修験道体験は、新しい自分の発見や自分を見つめ直す最高の機会になります。**

**時期** 5~10月  
**所要** 240分  
**料金** 大人14,000円(中学生以上)  
※4~10名受入可

**問合せ** 日光ベース  
**電話** 日本語:0288-70-1181、英語:0288-25-6770  
**E-mail** nikkobase@naoc-jp.com  
**URL** https://nikkobase.naoc-jp.com



## コンテンツ 14 世界遺産エリアなど約14kmの緩やかなコースをマウンテンバイクで快走 自転車でなければ出会えない日光の自然・文化・暮らしを体感できます



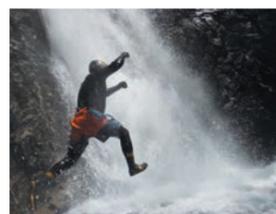
**日光門前町の歴史を感じ、大谷川を眺めながらサイクリングがスタートします。世界遺産エリア・稲荷川沿い、日光市街地、河川敷ダートコース、杉並木街道、里山風景を走り抜ける14kmのコース設定です。コースの95%は緩やかな下りとなり、安心して参加いただけます。**

**時期** 4~11月  
**所要** 210分  
**料金** 大人9,000円・小人7,000円  
※10名まで受入可

**問合せ** ナオック  
**電話** 0288-70-1181  
**E-mail** info@naoc-jp.com  
**URL** https://www.naoc-jp.com



## コンテンツ 15 大小さまざまな滝をアクティブに下っていくお手軽キャニオニング体験 松尾芭蕉も訪れた裏見の滝を真下から見上げ大自然を感じよう!



**初心者向けアドベンチャーです。渓谷に入る時も出る時も歩いて10分の簡単なアクセスで、体力に自信がなくても気軽に参加できます。野鳥の鳴き声を聞きながらのんびり歩くとそこはもう非日常、こんこんと湧き出る岩清水、森に囲まれた緑のトンネル、ブルーの滝壺、いつも踏み出せない一歩、自分の新しい一面に出会える事でしょう。**

**時期** 4月下旬~10月中旬 **所要** 約180分  
**料金** 大人8,500円  
※中学生以上の健康な方 ※1~6名受入可

**問合せ** 日光ジャンボ  
**電話** 090-9295-0248  
**E-mail** info@nikko-jumbo.com  
**URL** https://nikko-jumbo.com



## コンテンツ 16 厳冬期限定! 「丁字の滝」を横目に約25mの氷壁をクライミング 登頂者だけが味わえる、白と青の氷の世界を見下ろす感動を体感



**日光霧降高原の手つかずの自然にひっそりと佇む霧降隠れ三滝「丁字の滝」。清流の流れる滝を横目に約25mの氷壁を専用の道具を使って登り切ります。登り切った者にしか味わえない氷の世界を見下ろす感動を体感しましょう。**

**時期** 1月中旬~3月上旬  
**所要** 約360分(昼食含む)  
**料金** 大人(15歳以上)13,000円  
※15歳未満参加不可 ※1~5名受入可

**問合せ** ワンプレイト  
**電話** 0288-53-3379  
**E-mail** info@oneplayit.com  
**URL** http://oneplayit.com/



## コンテンツ 17 奥日光専門ネイチャーガイドがご案内! 一年中楽しめるトレッキングツアー 夏の散策はもちろん、冬に人気のスノーシューツアーもご用意



**奥日光は、勝道上人開山以来1,200年の信仰と明治期以降のリゾート、近代植物学の歴史、30種近い哺乳類の生息地でもあります。山奥の水瀑へ足を運んだり、動物の足跡を辿ったり、奥日光をガイドと楽しむプライベートツアー、ホテル宿泊者への割引特典もあります。**

**時期** 通年 **所要** 半日ツアー:約180分、1日ツアー:約300~360分程度 **料金** 【半日ツアー】個人:2名参加大人7,500円・小人5,250円、3~5名参加は料金が下がります(要問合せ)、団体(6~10名)30,000円 【全日ツアー】個人:2名参加大人12,000円・小人8,400円、3~5名参加は料金が下がります(要問合せ)、団体(6~10名)50,000円 ※小西ホテル宿泊者は割引有 ※参加対象:6歳~75歳(目安) ※2~10名受入可 **問合せ** (株)奥日光小西ホテル **電話** 0288-62-2416(日本語のみ)  
**E-mail** naturetour@okunikko.co.jp  
**URL** https://www.okunikko.co.jp/



## コンテンツ 18 銀世界で雪国体験ができる湯西川温泉かまくら祭 かまくらバーベキューや夜のライトアップ、そり滑りなど魅力満載!



**平家の里会場では、巨大かまくら5基、ミニかまくら100基、雪景色、そり遊び、夜のライトアップが楽しめます。沢口会場では、巨大かまくら7基、かまくら内でのバーベキュー、日本夜景遺産・ロウソクの灯がともった800基のミニかまくらと魅力満載。水の郷スノーパークでは、雪の滑り台でそり滑りなどの雪あそびが体験できます。**

**時期** 1月下旬~3月上旬  
**所要** 平屋の里会場:約120分、沢口会場:約60分、かまくらバーベキュー:50分、水の郷スノーパーク:10:00~15:00  
**料金** 平家の里会場入場料: 大人510円・小人250円、団体(30名以上)大人410円・小人150円  
※水の郷スノーパークや平家の里会場ナイトチケット、バーベキュー代別途 ※未就学児無料

**問合せ** 平家の里 **電話** 0288-98-0126(日本語のみ)  
**URL** http://www.heikenosato.com/



おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

1

時期 グリーンシーズン (5月～10月) 泊数 3泊4日

# 日光・鬼怒川 NIKKO is NIPPON 夏のプレミアムリゾート満喫コース

ポイント

- ・世界遺産「日光の社寺」の別院や、ラムサール条約湿地「奥日光の湿原」など、世界レベルの歴史・文化と自然に触れられる
- ・皇室やかつての欧米の外交官たちが愛した避暑地の面影を感じられる
- ・バスや鉄道はほぼ全てフリーパスでまかなえるので、交通費がお得



	羽田空港 (京急空港特快) 150min / OR 成田空港 (成田スカイアクセス特急) 170min / 浅草駅 (東武日光線) 150min / 10:21a.m. 東武日光駅(送迎) / 10:30a.m. 修験道エクスパリエンス (修験道体験(240min)) (奈良時代、山岳信仰の聖地として開かれた日光の歴史と文化を、座禅や滝行などの修験道体験を通して体感する。) 40min / 3:10p.m. 明智平ロープウェイ 男体山・中禅寺湖・華厳滝など奥日光の風景を一望(40min) (日光国立公園の特徴のひとつ「箱庭的な景観」が見られる、公園を代表する景勝地。) (路線バス) 3min / 3:55p.m. 明智平展望台 (バス) 10min / + 徒歩 5min / 4:10p.m. 華厳滝 滝の見学(30min) (日本三名瀑のひとつ。落差97mの、日光だけでなく、日本を代表する滝。) / 中禅寺湖畔の宿泊施設【宿泊】
1日目	9:00a.m. 中禅寺湖畔の宿泊施設 (路線バス) 徒歩 10min / 9:30a.m. 日光自然博物館 レンタサイクルの借受け(湖を渡る風や湖畔の風景を感じながらのサイクリングを楽しむ。) (自転車) 20min / 10:00a.m. 中禅寺湖畔ボートハウス / コンテンツ 03 中禅寺湖SUP体験(150min) (明治中期～昭和初期、欧米の外交官などが別荘を建てた「国際避暑地」だったころ、外国人がヨットレースを楽しんだ中禅寺湖での水遊びを通じ、当時の過ごし方に触れる。) / 12:30p.m. コーヒーハウスユーコン 百年ライスカレー:百年前のレシピを再現した洋風カレー(60min) (味覚でも、国際避暑地として栄えた当時の雰囲気を感じる。) / 1:30p.m. 中禅寺湖畔ボートハウス 中禅寺湖畔ボートハウス見学:旧GHQ米軍スタッフ保養所。(15min) (大使館使用のボートや、フライフィッシングの歴史等の展示などを通じ、かつての避暑地の面影を感じる。) (自転車) 約30min / + 徒歩 5min / 2:20p.m. 英国大使館別荘記念公園 / コンテンツ 01 英国大使館別荘記念公園見学(60min) (館内展示を見学するとともに、喫茶で大使館レシビのスコーンや紅茶を味わうことで、当時の外交官たちの過ごし方に触れる。) 徒歩 2min / 3:20p.m. イタリア大使館別荘記念公園 / コンテンツ 02 イタリア大使館別荘記念公園見学(30min) (当時の様子を再現した館内を見学し、避暑地の面影を感じる。) 徒歩 10min / + (自転車) 10min / 4:10p.m. 日光自然博物館 / 中禅寺湖畔の宿泊施設【宿泊】
2日目	8:30a.m. 中禅寺湖畔の宿泊施設 (バス) 15min / 9:00a.m. コンテンツ 09 戦場ヶ原ハイキングガイドツアー(180min) (戦場ヶ原の自然や、歴史的な由来をガイドが案内することで、自然と歴史・文化のつながりに触れる。) (路線バス) 30min / 1:10p.m. 温泉寺 / コンテンツ 10 温泉寺写経体験 (世界遺産・日光の社寺のひとつ、日光山輪王寺の別院。写経体験を通じ、日本文化を体験するとともに、世界遺産エリアからの「聖地・日光」のつながりを感じる。) (路線バス) 70min / 3:55p.m. 東武日光駅 (東武鉄道) 6min / 4:06p.m. 下今市駅 SL乗車体験(SLでの移動は、それ自体がアクティビティとなる。) (東武鉄道) 36min / 4:42p.m. 鬼怒川温泉駅 / 鬼怒川温泉で宿泊【宿泊】
3日目	9:00a.m. 鬼怒川温泉 (バス) 5min / 9:35a.m. 鬼怒川ライン下り / コンテンツ 04 鬼怒川ライン下り(70min) (日光国立公園の豊かな水資源が生み出した渓谷美を、川面から体験する。) (野岩鉄道) 13min / 12:35p.m. 龍王峡 龍王峡散策(150min) (日光国立公園の豊かな水資源が生み出した渓谷美を、遊歩道から体験する。) 徒歩 / 3:35p.m. 川治温泉薬師の湯(45min) (会津街道の宿町として親しまれた湯治場。地元で人気の共同浴場へ入浴し、ハイキングの疲れを癒やす。) / 4:38p.m. 川治湯元駅 (野岩鉄道)+(東武鉄道) 150min / 浅草駅 / 羽田空港、成田空港へ
4日目	

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

2

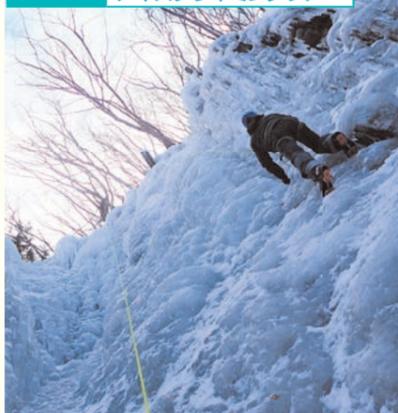
時期 冬 (1月末～3月初旬) 泊数 2泊3日 (アクティブコースは3泊4日)

# 日光・鬼怒川・湯西川 NIKKO is NIPPON 写真映えする冬のプレミアムリゾートコース

- ポイント**
- ・世界遺産「日光の社寺」や皇室の旧御用邸など、世界に誇るプレミアムな歴史・文化に触れる
  - ・着物で歩く日光や、日本夜景遺産のミニかまくらなど、写真映えするスポットが多数
  - ・鉄道やバスのほとんどがフリーパスでまかなえるため、交通費がお得



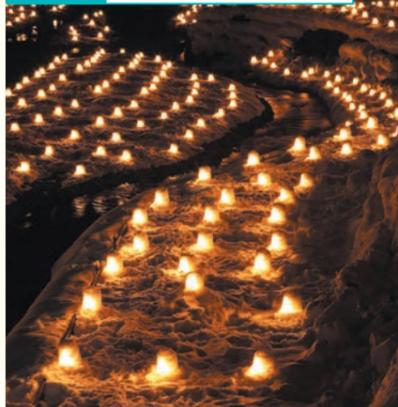
コンテンツ 16 アイスクライミングツアー



コンテンツ 18 湯西川温泉かまくら祭



コンテンツ 18 湯西川温泉かまくら祭



羽田空港 (京急空港特快) 150min \ Or 浅草駅 (東武日光線) 150min \ 10:21 a.m. 東武日光駅 (路線バス) 成田空港 (成田スカイアクセス特急) 170min \ 10:35 a.m. COCON NIKKO、うたかた、サロン・ド・ニッコー **着物着付け体験 (30min)** (着物で日本文化に触れる。) \ Or (路線バス) 11:15 a.m. **世界遺産 日光の社寺 日光東照宮、日光山輪王寺、日光二荒山神社の見学** (現地ガイド有り) (開山1250年の聖地・日光の中心地。絢爛豪華な社殿など、世界遺産にも認定された日本ならではの歴史と信仰を感じる。) \ 15min \ 1:30 p.m. 日本料理 **高井屋 (60min)** (日光の社寺の修行僧が食べていた精進料理がもととなった日光の湯波を食べることで、食事からも日光の歴史と文化を感じる。) \ 10min \ 2:40 p.m. 日光田母沢御用邸記念公園 **皇室ゆかりの旧御用邸の見学 (60min)** (江戸～大正期の日本の伝統と西洋文化が融合した日本ならではの建築を見学するとともに、皇室に愛された御静養地としての「プレミアムリゾート」を感じる。) \ 3:40 p.m. **日光の門前町の散策** (門前町の散策。古民家を改装した「日光珈琲」、金谷ホテル歴史館、老舗の菓子店などを自由に散策し、日光の歴史と文化を満喫。) \ Or (路線バス) 4:40 p.m. COCON NIKKO、うたかた、サロン・ド・ニッコー **着物を返却 (30min)**

1日目

(東武鉄道+送迎バス等) 60min \ 鬼怒川温泉の宿泊施設【宿泊】

アクティブコース1日目

(路線バス等) \ 世界遺産周辺の宿泊施設【宿泊】

2日目

9:15 a.m. 鬼怒川温泉の宿泊施設 \ Or (徒歩or路線バス) 15min \ 9:30 a.m. 日光江戸村 (東照宮や輪王寺にゆかりの徳川将軍家が治めた江戸の雰囲気を感じられる。) \ (路線バス) 10min \ 4:00 p.m. 日光花いちもんめ **いちご狩りと花の観賞** (50年連続で収穫量日本一のいちごを、完熟・つみたてで味わう。プレミアムいちご「スカイベリー」の摘み取りも可能。) \ (路線バス) 10min \ 4:19 p.m. 小佐越駅 (東武鉄道・野岩鉄道) 55min \ 5:15 p.m. 湯西川温泉駅 (東武鉄道・野岩鉄道) 25min \ 5:40 p.m. 湯西川温泉かまくら祭各会場 **コンテンツ 18 湯西川温泉かまくら祭** (日本の雪国の冬ならではの、雪を使った絶景を楽しむ。) \ (路線バス) 9:00 p.m. 湯西川温泉の宿泊施設【宿泊】

アクティブコース2日目

8:30 a.m. 世界遺産周辺の宿泊施設 (路線バス等) 10min \ 8:45 a.m. 東武日光駅 **コンテンツ 16 アイスクライミングツアー** (送迎バス等) 3:45 p.m. 東武日光駅 (東武鉄道) 50min \ 鬼怒川温泉駅 (送迎バス等) \ 鬼怒川温泉の宿泊施設【宿泊】

3日目

9:00 a.m. 湯西川温泉の宿泊施設 \ 9:30 a.m. 湯西川温泉かまくら祭各会場 **コンテンツ 18 湯西川温泉かまくら祭** (気軽な雪遊びを通して、雪深い日本の冬を満喫する。) \ 4:03 p.m. 湯西川温泉 (路線バス) 25min \ 4:34 p.m. 湯西川温泉駅 \ 東京方面へ

アクティブコース3日目

9:15 a.m. 鬼怒川温泉の宿泊施設 \ Or (徒歩or路線バス) 9:30 a.m. 日光江戸村 (東照宮や輪王寺にゆかりの徳川将軍家が治めた江戸の雰囲気を感じられる。) \ (路線バス) 10min \ 4:00 p.m. 日光花いちもんめ **いちご狩りと花の観賞** (50年連続で収穫量日本一のいちごを、完熟・つみたてで味わう。プレミアムいちご「スカイベリー」の摘み取りも可能。) \ (路線バス) 10min \ 4:19 p.m. 小佐越駅 (東武鉄道・野岩鉄道) 55min \ 5:15 p.m. 湯西川温泉駅 (東武鉄道・野岩鉄道) 25min \ 5:40 p.m. 湯西川温泉かまくら祭各会場 **コンテンツ 18 湯西川温泉かまくら祭** (日本の雪国の冬ならではの、雪を使った絶景を楽しむ。) \ (路線バス) 9:00 p.m. 湯西川温泉の宿泊施設【宿泊】

4日目

9:00 a.m. 湯西川温泉の宿泊施設 \ 9:30 a.m. 湯西川温泉かまくら祭各会場 **コンテンツ 18 湯西川温泉かまくら祭** (気軽な雪遊びを通して、雪深い日本の冬を満喫する。) \ 4:03 p.m. 湯西川温泉 (路線バス) 25min \ 4:34 p.m. 湯西川温泉駅 \ 東京方面へ

アクティブコース4日目

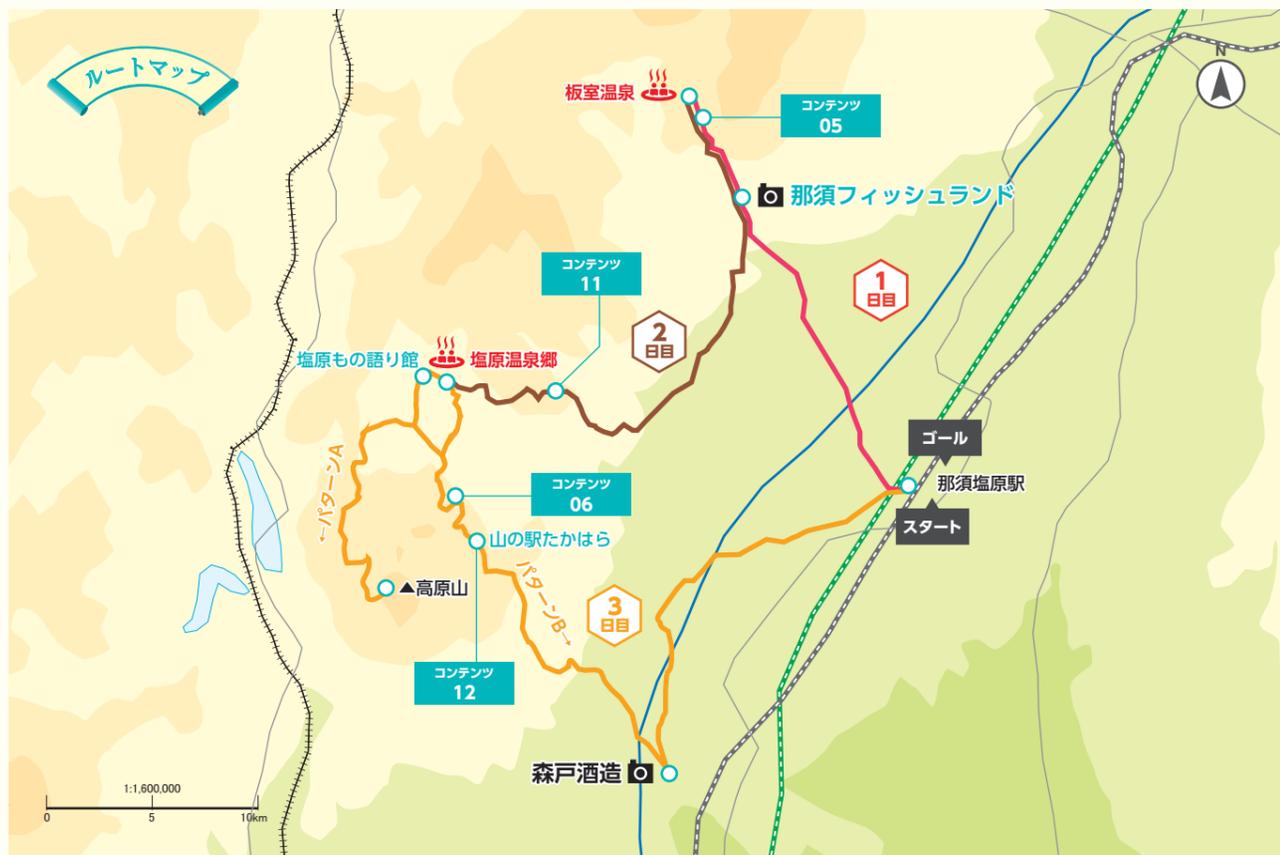
おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

3

時期 グリーンシーズン(5~10月) 泊数 2泊3日

# 塩原・矢板 NIKKO is NIPPON 水の恵み満喫コース

- ポイント**
- ・日本ならではの「豊富な水」と触れ合う様々なアクティビティを体験できる。
  - ・7色の温泉の「温泉の宝石箱」塩原温泉郷、「下野の薬湯」板室温泉など、長い歴史と独特の特徴を持つ温泉地で湯めぐり
  - ・老若男女どなたでも楽しめるコース



コンテンツ 11 塩原渓谷自然散策



	羽田空港・成田空港・東京 (東北新幹線) _____	
<b>1日目</b>	10:30a.m. JR那須塩原駅 車 30min	11:00a.m. 那須フィッシュランドで昼食 車 10min
	12:50p.m. コンテンツ 05 板室ダム湖カヌーツアー(130min) 歩 _____	3:00p.m. 板室温泉(湯めぐりを楽しもう) 車 _____
	4:30p.m. 板室温泉の宿泊施設【宿泊】	
<b>2日目</b>	9:15a.m. 板室温泉の宿泊施設 車 45min	10:00a.m. コンテンツ 11 塩原渓谷自然散策(135min) 車 10min
	12:10p.m. 塩原もの語り館で昼食 歩 or 車 _____	1:15p.m. 塩原温泉郷(温泉入浴(湯めぐり)や食べ歩きを楽しもう!) 車 _____
	6:00p.m. 塩原温泉郷の宿泊施設【宿泊】	
	<b>パターンA</b>	<b>パターンB</b>
<b>3日目</b>	8:30a.m. 塩原温泉郷の宿泊施設 車 30min	9:00a.m. 塩原温泉郷の施設 車 25min
	9:00a.m. コンテンツ 12 高原山ファミリィキャニオン(150min) 車 20min	9:30a.m. コンテンツ 06 スッカン沢の滝、遊歩道散策ツアー(270min) 車 40min
	1:00p.m. 山の駅たかはらで昼食 車 30min	
	2:40p.m. 森戸酒造 車 30min	
	6:00p.m. JR那須塩原駅・東京駅へ	

時期 冬 (1月末～3月初旬) 泊数 1泊2日

# 那須 NIKKO is NIPPON 東京圏で気軽に雪満喫コース

ポイント

- ・東京からすぐ近くで、気軽に雪と自然に触れ合うことができる
- ・スキーやスノーボード以外にも、様々な雪遊びが楽しめる
- ・50年連続収穫量日本一の「いちご王国・栃木」のいちごを味わえる



お菓子の城那須ハートランド



「とちおとめ」または「スカイベリー」のいちご狩り。冬～春の味覚の代表、日本一のいちごを味わってください。

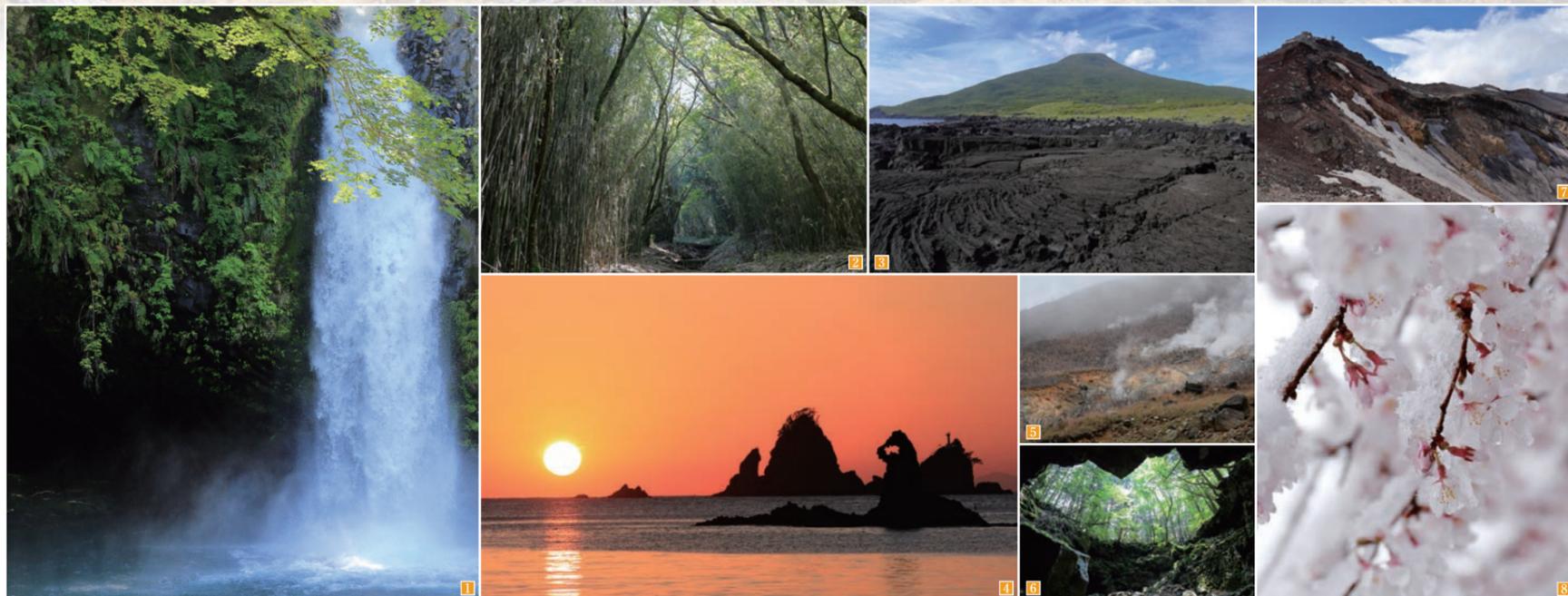
1日目	羽田空港・成田空港 → 東京駅 (東北新幹線) 70min →
	7:54a.m. JR那須塩原駅 (シャトルバス) 65min →
2日目	9:15a.m. マウントジーンズ那須 →
	9:30a.m. コンテンツ 08 那須岳スノーサイクリング (120min) →
	昼食 →
	フリータイム (スキー、スノーボード、雪上ラフティングなどを体験!) (送迎バス) → 那須高原の宿泊施設【宿泊】
2日目	9:00a.m. 那須高原の宿泊施設 →
	9:45a.m. コンテンツ 07 スノーシューガイドウォーク (180min) →
	1:15p.m. 松川屋 那須高原ホテル (雪見風呂は冬ならではの楽しみ!) (路線バス) 18min →
	3:08p.m. お菓子の城那須ハートランド(那須高原農園いちごの森) (路線バス) 30min →
	4:40p.m. JR那須塩原駅 70min → 東京駅

# 富士箱根伊豆国立公園

Fuji-Hakone-Izu National Park



山梨県鳴沢村・富士山奥庭



1 静岡県伊豆市・天城山地浄蓮の滝 2 神奈川県箱根町 静岡県御殿場市・長尾峠付近 3 東京都八丈町・八丈島 南原千疊岩海岸 4 静岡県西伊豆町・大田子海岸  
5 神奈川県箱根町・大涌谷 6 山梨県富士河口湖町鳴沢村・青木ヶ原樹海 7 富士山頂 剣ヶ峰 8 富士桜 (マメザクラ)

## 太平洋の島々から霊峰富士を繋ぐ、 火山地形と文化が創り出す多様な景観

富士箱根伊豆国立公園は、富士山を北端として富士火山帯に属する各種火山地形や温泉、変化に富む海岸線や島嶼からなる火山国日本を代表する国立公園です。

富士山は言うまでもなく、単に日本列島の最高峰の山というだけでなく、日本人の心の奥に根差した名峰で、日本の象徴として世界的にも知られている山です。富士箱根伊豆国立公園は、この富士山を中心にその周辺の湖沼や高原を含む富士山地域、東海道の宿場町であり古くから温泉地として名高い箱根地域、天城連山と変化に富んだ海岸線や温泉が魅力の伊豆半島地域、今でも火山活動が活発な島々を含む洋上の火山島からなる伊豆諸島地域の4地域に分けられます。

富士山一帯は野鳥の楽園と呼ばれ、伊豆諸島などでは珊瑚の群生やイルカが一定のルールのもと観賞できます。

古の時代から美しさが讃えられてきた富士山は、富士を神体とする富士山信仰が芽生え、その信仰の対象と日本人の美意識芸術の源泉としての価値が評価され、2013年6月、世界文化遺産に登録されました。首都圏に近いこともあり、日本で来訪者が最も多い国立公園です。

### 交通アクセス



東京駅	JR中央線 約80分	大月駅	富士急行線 約45分	河口湖駅	バスなど	吉田口五合目
	東海道新幹線約70分		三島駅 新富士駅	電車・バスなど		富士宮口五合目
新宿駅	小田急ロマンスカー 約90分		箱根湯本駅	電車・バス・ロープウェイなど 仙石原・芦ノ湖 大涌谷・元箱根		

アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。  
詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

### お問い合わせ窓口

【富士山 伊豆諸島】各事業者へ直接お問い合わせください  
 【箱根】箱根DMO 電話 0460-85-5700 E-mail <https://www.hakone.or.jp/776> URL <https://www.hakone.or.jp/>  
 【伊豆半島】伊豆半島ジオガイド協会 電話 0558-74-5423 E-mail [izugeoguideadm@gmail.com](mailto:izugeoguideadm@gmail.com)  
 URL <http://www.izugeoguide.org/>

# 富士箱根伊豆国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和田  
八幡平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
くじゅう  
霧島  
錦江湾  
慶良間

## 01 富士山を背景とした里山と田園をサイクリング 世界遺産の白糸の滝や酒造、歴史、地元の人々とのふれあいを楽しめます。



FIT GROUP 伝統・文化 食べる

富士山を背景とした里山と田園のサイクリングツアーで、春・夏・秋は富士山麓の湧水と湧水を活かした酒造見学、白糸の滝を見学し、冬は歴史ある西山本門寺を訪ねます。昼食は手打ちそばと地場産野菜の天ぷらを堪能。夏限定で富士山の湧水の流れる川遊びとかき氷づくりも可能です。

時期 通年 所要 約300分  
料金 大人・小人18,500円(税別) ※2~10名受入可 ※身長145cm以上・10歳以上の方(目安)  
問合せ (一社)エコロジック(En-Ya Mt. Fuji Ecotours)  
電話 070-2210-8266  
E-mail info@ecologic.or.jp  
URL https://www.mtfujiecotours.com/

## 02 清らかな湧水の里で地域の人々が用意した里山プログラムを体験 わさび田や養鱒場など当地ならではの産業も見どころです。

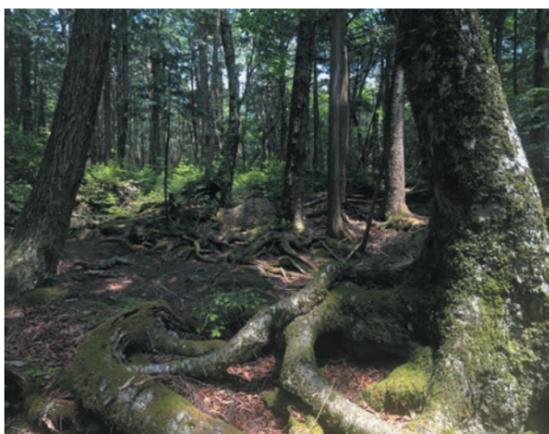


FIT GROUP 伝統・文化 食べる

地域に点在する湧水地をのんびり散歩。途中、源頼朝と縁がある「陣馬の滝」も訪れます。雄大な富士山に見守られ清らかな湧き水で育ったマスやわさび、米を使った地域料理づくり体験も人気です。

時期 4月上旬~12月上旬  
所要 約240分  
料金 大人4,000円・小人2,000円・外国人:大人6,000円・小人3,000円  
※団体(~25名)同料金 ※最少催行人員2人  
問合せ ホールアース自然学校  
電話 0544-66-0152(日本語のみ)  
E-mail info@wens.gr.jp  
URL https://www.facebook.com/inokashiraku/

## 03 「青木ヶ原樹海」の原生林で神秘的な森や洞窟の絶景を体験 ガイドの案内で日本人の自然観や文化に触れられます。



FIT GROUP 伝統・文化 食べる

日本で最も美しい富士山は、美しさだけでなく、噴火により神の住む山として畏れ崇められ、富士山信仰として今も息づいています。富士山の広い裾野には、青木ヶ原樹海と呼ばれ今から1200年前に噴火してきた原生林の森があります。富士登山や富士山で太陽に祈る宗教性、また芸術性を見出してきた日本人の自然観や文化に触れます。

時期 通年 所要 約180分  
料金 外国人:大人・小人11,000円  
問合せ 富士山登山学校ごうりき  
電話 0555-24-1032(日本語のみ)  
E-mail tour-y@fujitozan.jp  
URL http://www.fujitozan.jp/tour/

## 04 透明度抜群の本栖湖をカヌーに乗って楽しむ体験プログラム SUP、シュノーケル、マウンテンバイク、砂金採り、トレッキングもご用意



FIT GROUP 伝統・文化 食べる

富士山世界文化遺産の構成資産の一つである本栖湖。富士五湖の中で最も透明度があり、素朴な風景と豊かな自然が残されている湖です。日本の紙幣千円札に描かれている風景は本栖湖からの風景。そんな魅力溢れる本栖湖を楽しむ様々なアクティビティをご用意しています。

時期 4月末~11月中旬  
所要 約120分  
料金 大人・小人(小学生以上)5,800円・幼児1,000円、団体(10~30名)大人・小人3,500円  
問合せ 本栖湖アクティビティセンター  
電話 080-8746-8622(日本語のみ)  
E-mail eco-motosuko@fujikawa.or.jp  
URL http://eco-motosuko.jp

## 05 江戸時代に思いを馳せて日本遺産登録「箱根八里」をハイキング 芦ノ湖畔などを巡り箱根関所へ。箱根の自然・歴史・文化をたっぷり体験



FIT GROUP 伝統・文化 食べる

日本遺産にも登録された箱根八里。「天下の険」とも歌に唄われたその道には、江戸時代に整備された石畳や大木の杉並木がそのまま残っています。このハイキングツアーでは、奇木細工の発祥の地・畑宿や400年続く甘酒茶屋に立ち寄りながら、富士山の眺望が美しい芦ノ湖畔を歩き、「旧箱根離宮」跡地に広がる恩賜箱根公園を巡って箱根関所に向かいます。

時期 通年 所要 330分  
料金 大人・小人(小学生以上)8,500円、団体(7~16名)大人・小人7,500円 ※最少催行人員4人 ※小学生以下参加不可  
問合せ エクスプローラ・ハコネ  
E-mail shin@explore-hakone.com  
URL https://explore-hakone.com

## 06 40万年の火山活動が造った自然と歴史が織りなす物語をガイドがご案内 火山の息吹を感じようin箱根ジオパーク



FIT GROUP 伝統・文化 食べる

箱根火山の最高峰である神山が大崩壊を起こして形成された大涌谷は、荒涼とした大地から白い噴気が上がり、火山の息吹を感じることができます。また、江戸時代交通史の重要な史跡である箱根関所は、富士山と芦ノ湖を望み、歴史ロマンあふれる箱根へ誘います。富士箱根伊豆国立公園に属する箱根火山の40万年におよぶ火山活動の軌跡を電車、ロープウェイ、船でガイドと一緒に巡りましょう!

時期 通年 所要 約540分  
料金 外国人大人4,600円・小人1,000円(交通費) ※ガイド料無料・ガイド1名当たり最大8,000円程度実費負担  
問合せ 小田原・箱根SGGクラブ  
E-mail ohsgg1@gmail.com URL https://ohsgg.com

# 富士箱根伊豆国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和田  
八幡平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
くじゅう  
霧島  
諸島

コンテンツ 07 シーカヤックで伊豆半島ジオパークの壮大な景色や青く光る洞窟を巡るツアー  
初心者でも安心! 海底火山が作り出した絶景を水面から楽しめます。

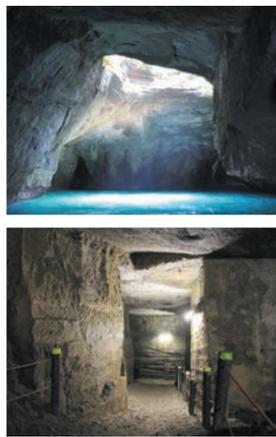


FIT GROUP 人 11 11 11

海上をサイクリングしていくようにシーカヤックに乗って伊豆半島ジオパーク内の壮大な景色や青く光る洞窟を巡るツアー。ツアーガイドが付きカヤックの漕ぎ方から説明し操作に慣れてからツーリングへ出かけるため、初めての方でも十分楽しめます。2000万年前から始まった海底火山などが作り出した伊豆半島の美しい海岸線を水面から見上げながら楽しめます。7～9月中はツアー中シュノーケルも楽しみ、海上も海中も存分に楽しんでいただけます。

時期 通年 所要 360分(休憩含む)  
料金 大人(中学生以上) 11,500円  
問合せ SURFACE KayakGuideService  
電話 0558-62-2114  
E-mail mail@the-surface.com  
URL www.the-surface.com

コンテンツ 08 1泊2日で伊豆の産業と絶景をめぐるジオトレイル  
土肥金山や田子鯉節工場、燈明ヶ崎などを訪ねます。  
伊豆半島ジオパーク西海岸 ジオと産業を探る 「2日間で巡るジオストーリー」



FIT GROUP 人 11 11 11

伊豆の住民はジオの恵みをどう利用して来たか。産業と絶景をめぐるジオトレイルです。1日目は火山活動による変質で生まれた土肥金山、さらに変質が進んだ宇久須硅石鉱床、黄金崎の奇岩を巡ります。2日目に訪れる日本一深い湾である駿河湾に面する田子港は天然の良港で、和食の魂、鯉節の古い歴史も残ります。そこから始まる燈明ヶ崎トレイルのゴールはマグマの通り道、浮島海岸の珍しい光景です。石を切り出した産業遺跡室岩洞も訪ねましょう。

時期 通年 所要 1泊2日  
料金 個人(2名):大人85,000円・小人(7歳以上)80,000円、団体(3～13名):大人70,000円・小人60,000円  
問合せ 伊豆半島ジオガイド協会、(株)伊豆バス  
電話 0558-74-5423、0558-43-2015  
E-mail izugeoguideadm@gmail.com、izubus-764fmwbs.jp  
URL http://www.izugeoguide.org/  
http://izubus2015ryokou.wixsite.com/izubus

コンテンツ 09 まるで異世界! 伊豆大島ジオパークで「地球の息吹」を感じるジオツアー  
三原山や裏砂漠など巡り、火山島ならではの雄大な自然を楽しもう!  
認定ジオガイドが案内! 伊豆大島ジオパークで「地球の息吹」を体感しよう

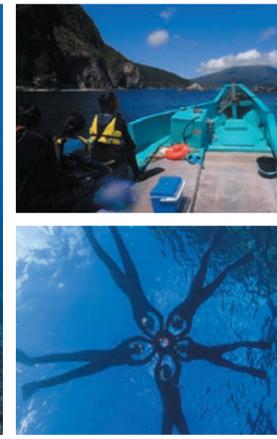


人 11 11 11

三原山を中心とした雄大な自然を歩いて、観て、触れるジオツアーです。噴火の中で生きるたくましい生き物を観察したり、黒い大地に寝転がってみたり、様々な楽しみ方で「生きている地球」を体感できます。

時期 通年 所要 360分  
料金 大人(高校生以上) 9,900円(税込・三原山温泉～三原山頂口間のバス代別途)・小人(中学生以下) 7,920円、団体(9～100名)ガイド1名につき7,150円/1時間(保険料別途) ※最少催行人員2人  
問合せ グローバルネイチャークラブ  
E-mail 日本語:staff@global-ds.com  
英語:gon-kana@amber.plala.or.jp  
URL http://www.global-ds.com/

コンテンツ 10 八丈島の海水浴場でウミガメと泳ぐスノーケリングツアー  
漁船に乗って船でしか行けない古い地形の秘境までクルーズ



FIT 人 11 11 11 11

海水浴場内のスノーケリングは事前にレクチャーと練習があります。スノーケリングでウミガメを見た後は、勝丸船長の船に乗って船でしか行けない古い地形の秘境までのんびりクルーズ。

時期 7～8月  
所要 140分  
料金 大人9,500円・小人7,500円  
※8～65歳 ※2～5名受入可  
問合せ 八丈島自然ガイドサービス 推「いいのき」  
電話 04996-2-1879(日本語のみ)  
E-mail umiyama@hachijo-siinoki.com(日本語のみ)  
URL https://www.hachijo-siinoki.com/

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

1

時期 春～秋(富士登山は夏のみ) 泊数 3泊4日

# 火山の顔と霊峰の顔、麓から頂まで巡って知る富士山の旅

ポイント

- ・富士山を背景とした湖や滝などの自然景勝地を歴訪
- ・富士山信仰の文化や歴史にゆかりある名所を網羅
- ・様々なアクティビティで体を動かし、無理なく富士登山に挑戦



1日目	午前 東京駅 (鉄道) or (高速バス) 180min 富士山駅 徒歩 _____ 富士吉田市街 (60min) (吉田うどんを腹ごしらえ。参道沿いの御師の家で登拝者の足跡を偲ぶ) 徒歩 30min 北口本宮富士浅間大社 (30min) (江戸時代の富士講で栄えた、吉田口登山道の起点となる神社) 徒歩 _____ 午後 浅間神社前 (富士急山梨バス) 30min 馬返し(一合目) 富士吉田口 古道登山 240min / スパルライン五合目 (富士急山梨バス) 60min 富士山駅または河口湖駅 _____ 富士吉田・河口湖・西湖エリアの宿泊施設【宿泊】	
	富士吉田・河口湖・西湖エリアの宿泊施設 _____ 午前 コンテンツ03 樹海ネイチャーツアー(180min) (富士山の溶岩流がもたらした原生林と洞窟の神秘的な景観を探索)	
2日目	午後 西湖・精進湖エリア 20min / 本栖湖 コンテンツ04 本栖湖アクティビティ (富士五湖で一番きれいな本栖湖で、水上散歩を楽しもう) _____ 湖畔のキャンプサイト【宿泊】	午後 西湖・精進湖エリア (富士急静岡バス) or (タクシー) 20min / 猪の頭入口 20min / 猪の頭地区 コンテンツ02 「水の都」猪の頭 湧水の恵み満喫プログラム(180min) 徒歩 90min / or (タクシー) 10min / 田貫湖(休暇村富士) 休暇村富士または田貫湖キャンプ場【宿泊】
	午前 本栖湖 (富士急静岡バス) 30min / 白糸滝入口 白糸の滝(60min) (世界文化遺産の構成資産であり日本の滝百選にも選定されている、火山の麓ならではの名瀑) (富士急静岡バス) 30min / 富士山本宮浅間大社 (30min) (富士山浅間信仰総本社の里宮を参拝し、境内の湧玉池で富士の清流に触れる) 徒歩 _____ 午後 富士宮市街 (60min) (富士宮焼きそばで腹ごしらえ。静岡県富士山世界遺産センターで富士山信仰の歴史を学ぶ) (タクシー) or (自転車) _____ 村山浅間神社・山宮浅間神社参拝(150min) (世界文化遺産構成資産の古社) _____ 富士宮の宿泊施設【宿泊】(富士登山に備えて早めの休息)	午前 田貫湖 (富士急静岡バス) 15min 10:40a.m. 白糸の滝入口 コンテンツ01 富士山麓の田園サイクリング(360min) _____ 富士宮の宿泊施設【宿泊】(富士登山に備えて早めの休息)
3日目	午前 本栖湖 (富士急静岡バス) 30min / 白糸滝入口 白糸の滝(60min) (世界文化遺産の構成資産であり日本の滝百選にも選定されている、火山の麓ならではの名瀑) (富士急静岡バス) 30min / 富士山本宮浅間大社 (30min) (富士山浅間信仰総本社の里宮を参拝し、境内の湧玉池で富士の清流に触れる) 徒歩 _____ 午後 富士宮市街 (60min) (富士宮焼きそばで腹ごしらえ。静岡県富士山世界遺産センターで富士山信仰の歴史を学ぶ) (タクシー) or (自転車) _____ 村山浅間神社・山宮浅間神社参拝(150min) (世界文化遺産構成資産の古社) _____ 富士宮の宿泊施設【宿泊】(富士登山に備えて早めの休息)	
	早朝 富士宮 (タクシー) or (バス) 80min 富士山富士宮口五合目 富士登山(歴史ある最短ルートで富士登山) (富士山富士宮ルート) 30min 午後 富士山頂・日本最高峰剣ヶ峰 (富士山御殿場ルート・宝永ルート) 180min / 富士山富士宮口五合目 (タクシー) or (バス) 80min 富士山駅または新富士駅(富士駅)	
4日目	早朝 富士宮 (タクシー) or (バス) 80min 富士山富士宮口五合目 富士登山(歴史ある最短ルートで富士登山) (富士山富士宮ルート) 30min 午後 富士山頂・日本最高峰剣ヶ峰 (富士山御殿場ルート・宝永ルート) 180min / 富士山富士宮口五合目 (タクシー) or (バス) 80min 富士山駅または新富士駅(富士駅)	

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

2

時期 通年 泊数 1泊2日

# 文化と自然の歴史を辿る 箱根東西南北浪漫の旅

ポイント

人々の歴史を留める東西の道・旧東海道「箱根八里」と、大地の歴史を刻む南北の道・地溝帯「フォッサマグナ」の双方を辿り、箱根本来の趣ある魅力に万遍なく触れることができる。



芦ノ湖と箱根山塊



杉並木と大名行列



午前 小田原 or 20min  $\searrow$   
 箱根湯本 **コンテンツ 05** **400年の歴史を歩く旧東海道・箱根峠**  
 〈奇木細工発祥の地・畑宿や往時より続く甘酒茶屋に立ち寄りながら、江戸時代に整備された石畳や杉並木の道を行くハイキング〉  
 徒歩 240min  $\searrow$  or 20min  $\searrow$   
 午後 甘酒茶屋 徒歩 50min  $\searrow$   
**箱根神社 (40min)**  
 〈芦ノ湖畔の水上に立つ大鳥居がシンボルの由緒ある神社〉 徒歩 20min  $\searrow$   
**箱根町 各所見学 (120~240min)**  
 〈江戸時代の風情が残る元箱根と箱根の景観〉 徒歩 or  $\searrow$   
 箱根町港 (遊覧船) 25min~40min  $\searrow$   
**芦ノ湖湖畔 (箱根園または桃源台・湖尻) 【宿泊】**

パターンA	パターンB
<b>芦ノ湖湖畔 (箱根園)</b> (箱根駒ヶ岳ロープウェイ) 10min $\searrow$ <b>駒ヶ岳山頂</b> 徒歩 5min $\searrow$ <b>箱根元宮神社</b> 〈箱根の山岳信仰の聖地で、芦ノ湖をとりまく箱根カルデラ外輪山を一望〉 <b>箱根火山の山歩き</b> 徒歩 150min $\searrow$	<b>芦ノ湖湖畔 (桃源台)</b> (箱根ロープウェイ) 5min $\searrow$ or <b>箱根火山の自然散策</b> 〈箱根ビジターセンターで箱根の自然史を学び、川を堰き止めて湖を生み出した神山大崩壊跡の自然探勝歩道を登る〉 徒歩 120min $\searrow$

**2日目**  
 昼 大涌谷 **コンテンツ 06** **火山の息吹を感じようin箱根ジオパーク (60~120min)**  
 〈箱根ジオミュージアムで火山の成り立ちを学び、噴気地帯の硫気荒原や大涌沢地滑り帯でその威力を目の当たりに〉  
 (箱根ロープウェイ) or (伊豆箱根バス) 10min  $\searrow$   
 午後 早雲山 徒歩 or  $\searrow$   
 強羅一帯 (早雲山・強羅・小涌谷)  
 美術館・アミューズメントパーク・温泉巡り 徒歩 or  $\searrow$   
 小涌谷 (伊豆箱根バス) or (箱根登山鉄道) 60min  $\searrow$   
 箱根湯本・小田原駅方面または三島駅方面  
 〈三島方面は、千条の滝や石塔・石仏群への散策や、途中芦之湯温泉への立ち寄り・宿泊もお勧め〉

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

3

時期 夏 泊数 4泊5日

# 地球の鼓動が築き上げた天然の美術館、伊豆の海と山の造形回遊

ポイント

- ・多様な地形で成り立つ伊豆半島と島々で、海に山に森に囲まれて様々なアクティビティを体験
- ・地殻活動によって形成された伊豆の大地の雄大な時間・空間的スケールを、ジオサイトへ直に足を運んで実感



**1日目**  
 午前 三島 乗車 (鉄道「伊豆箱根鉄道駿豆線」) 40min  
 修善寺駅 乗車 40min  
 天城峠バス停 (「日本書紀」に伝わる時代から舟材の産地として知られ、今日もスギやブナの大木が残る森) 徒歩 (「上り御幸歩道」) 180min  
 午後 八丁池 (ブナの大木が生える森) 徒歩 (「下り八丁池歩道・下り御幸歩道」) 150min  
 水生地下バス停 乗車 20min or 徒歩 210min  
 水垂バス停  
 河津七滝 (溶岩流と水流が生み出した、渓谷の造形美) 60min  
 河津七滝バス停 乗車 and 乗車 (鉄道「河津駅経由」) 30min  
 下田駅  
 下田周辺【宿泊】

	パターンA	パターンB	パターンC
<b>2日目</b>	下田周辺 乗車 (送迎車) 午前・午後 南伊豆沿海 コンテンツ 07 ジオサイトを巡るシーカヤックツアー (360min)	下田周辺 乗車 40min 午前・午後 石廊崎港口 伊豆西南海岸遊歩道ハイキング (往古から鎮座する石廊崎の石室神社から、名勝の数々を辿って妻良湾に至る沿海の遊歩道) 徒歩 480min 妻良 乗車 45min 下田	下田周辺 乗車 10min 午前 吉佐美バス停 タライ岬遊歩道散策 (自然の天窓が神秘的な龍宮窟から奇岩が並ぶ逢ヶ浜までの海岸を辿る。) 徒歩 120min 休暇村南伊豆 乗車 40min 午後 爪木崎バス停 下田・爪木崎周遊 徒歩 120min 須崎バス停 乗車 15min 下田

**3日目**  
 9:30a.m. 下田港 乗車 (「神新汽船」) 140min  
 11:50a.m. 神津島港  
 昼 神津島村 徒歩 60min or 乗車 10min 黒島登山口  
 午後 登山 (月世界を彷彿させる表裏の砂漠と、四季折々の花のコントラスト) 徒歩 300min  
 天上山白島登山口 徒歩 30min or 乗車 10min 島内各地 (キャンプ場もあり) 【宿泊】  
 夜 星空観察 (遮るものない海岸や展望台で全天の星空に浸る)

**4日目**  
 午前 多幸湾海水浴場 (石器時代ゆかりの海で海水浴・シュノーケリング) 乗車 (レンタカーまたはレンタバイク) 15min  
 1:30p.m. 神津島港 乗車 (「東海汽船熱海航路ジェット船」※夏季以外は大型船(朝発昼着所要4:00)) 60min  
 2:30p.m. 大島元町港 乗車 15min 地層断面前バス停  
 地層大断面見学 (大島の度重なる噴火の跡を物語る道路沿いの壮観な地層断面。) 徒歩 120min  
 間伏バス停 乗車 20min 大島町

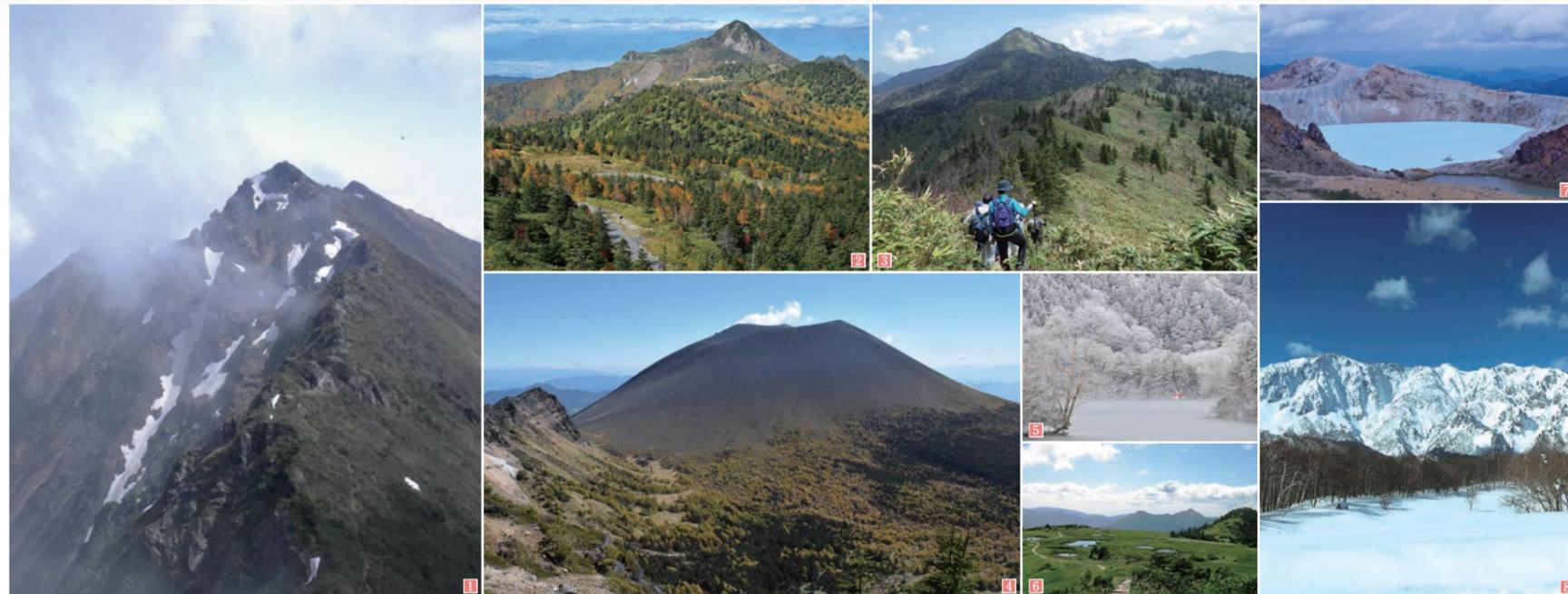
**5日目**  
 ◎ コンテンツ 09 三原山を歩くジオツアー  
 (神津島の白い砂漠と対照を成す黒い火口原と、噴出した時代の異なる溶岩上の景観から自然の変遷を感じる。登山後に温泉に入浴も可能。)  
 240~360min  
 午後 大島公園・元町大島火山博物館など (活きた火山と生きる人々の歴史と生活見聞) 乗車 or 自転車  
 大島元町港 乗車 100min  
 竹芝棧橋 (浜松町) or 熱海

# 上信越高原国立公園

Joshin'etsukogen National Park



長野県山ノ内町・志賀高原

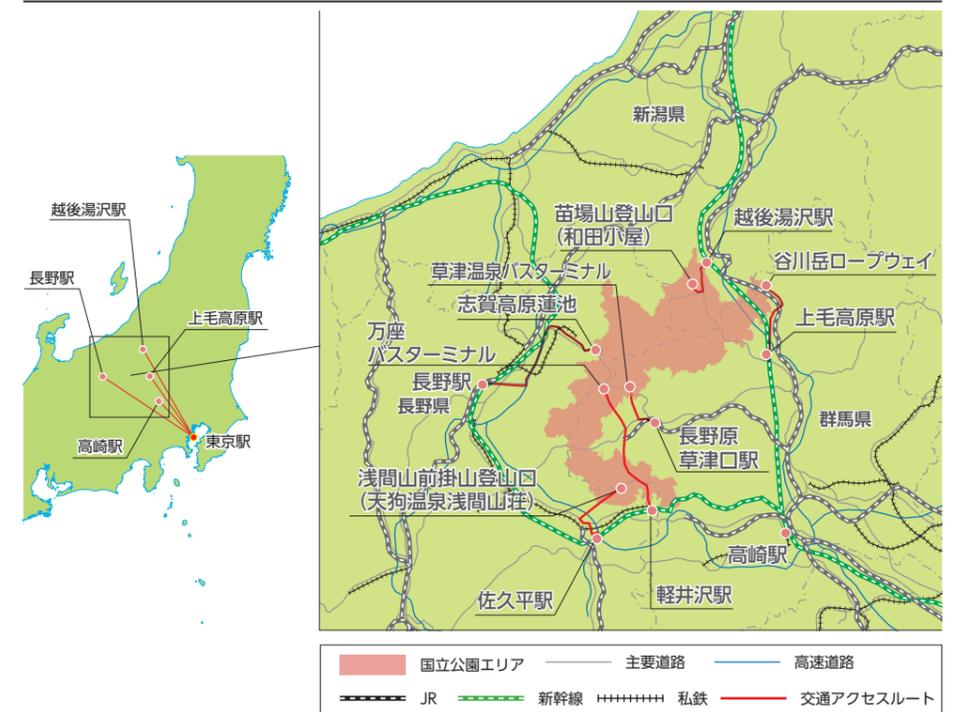


1 新潟県湯沢町・群馬県みなかみ町 谷川岳 2 長野県山ノ内町・高山村 笠ヶ岳 3 長野県山ノ内町 岩菅山 4 群馬県嬬恋村・長野原町・長野県東御市・小諸市・御代田町・軽井沢町 浅間山  
5 長野県山ノ内町 大沼池 6 新潟県湯沢町・津南町・長野県栄村 苗場山 7 群馬県草津町・嬬恋村 草津白根山 8 長野県栄村 烏甲山

## 山と高原が彩るレクリエーションワールド

上信越高原国立公園は、谷川岳(1,977m)から、苗場山(2,145m)、草津白根山(2,160m)、四阿山(2,354m)、浅間山(2,568m)に至る山岳と高原からなる広大な公園です。大岩壁がそびえる谷川岳、火山である浅間山や草津白根山など、日本百名山にも数えられる名峰を多く有しており、変化に富んだ山岳景観が広がります。本公園では火山が多く温泉が豊富で、四方温泉、草津温泉、万座温泉、鹿沢温泉、山田温泉、法師温泉、谷川温泉、湯田中渋温泉など古からの温泉地が点在し、多くの文人墨客などに親しまれてきた歴史もあります。それらの山々の山腹から山麓にかけては冷涼な高原が広がり、志賀高原などでは多くの湖沼や湿原がみられ、さらに、昔から山岳信仰の場ともなっており、苗場山、谷川岳などでは登山・参拝が行われていました。山岳域は登山やスキーのフィールドとして、高原は夏の保養地として、さらに豊富な温泉など、様々な形で自然の魅力を楽しむことができ、年間を通じ多くの利用者が訪れています。

### 交通アクセス



東京駅	北陸新幹線・上越新幹線 約55分	高崎駅	JR上越線 約85分	長野原 草津口駅	JR関東バス 約30分	草津温泉 バスターミナル
	北陸新幹線 約80分	長野駅	長電バス 約60分	志賀高原 蓮池		
	上越新幹線 約70分	上毛 高原駅	関越交通バス 約50分	谷川岳 ロープウェイ		
	上越新幹線 約80分	越後 湯沢駅	タクシー 約40分	苗場山登山口 (和田小屋)		
	北陸新幹線 約85分	佐久平駅	JRバス約40分	浅間山登山口 (天狗温泉浅間山荘)		
	北陸新幹線 約75分	軽井沢駅	西武観光バス 約105分	万座 バスターミナル		

アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

### お問い合わせ窓口

各事業者に直接お問い合わせください。

# 上信越高原国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和田  
八幡平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
くじゅう  
霧島  
錦江湾  
慶良間

## コンテンツ 01 渋池、四十八池湿原、大沼池をめぐる志賀高原のメイントレッキングコース リフトで前山山頂へ、横手山や熊の湯を一望できます。

志賀高原ガイドトレッキング 池めぐりコース



リフトで前山山頂へ上がり横手山や熊の湯を一望したあとは、水草が堆積した浮島のある「渋池」へ。さらに高山植物咲き乱れる「四十八池湿原」、国立公園志賀高原の特別保護地区に佇むコバルトブルーに輝く神秘の泉「大沼池」、手つかずの原生林など志賀高原の自然の核心をめぐる約10kmのトレッキングコースです。

時期	6月6日～10月25日 ※除外日設定予定
所要	約300分
料金	大人5,000円・小人4,500円(小学生以上) ※小学生以下の場合は保護者同伴
問合せ	志賀高原ガイド組合
電話	0269-34-2133(日本語のみ)
E-mail	guide@shigakogen.gr.jp
URL	http://shizhenhogo-center.shigakogen.gr.jp/guidetour.php

## コンテンツ 02 国内随一のジャパンパウダースノーを満喫! 志賀高原内のバックカントリーガイド

バックカントリーガイド



ご要望や天候状況に応じて、奥志賀高原を中心とした志賀高原内のバックカントリーをご案内します。

時期	1～3月
所要	120～300分以内
料金	※スキー・スノーボード上級者(事前相談要)
問合せ	榎志賀インターナショナルスキースクール
電話	0269-24-2007
E-mail	info@shigaskischool.com
URL	www.shigaskischool.com

## コンテンツ 03 真冬に温泉に入るサルとして世界中で有名に。地獄谷野猿公苑 四季折々一年を通してニホンザルの興味深い生態をまじかで観察できます。

ようこそニホンザルの世界へ 世界で唯一温泉に入るサル 地獄谷野猿公苑



人の生活圏から森林に囲まれた遊歩道を約2km、地獄谷野猿公苑は山深い深谷に位置しています。春から夏は愛くるしい赤ちゃんザルや子育ての様子、秋は交尾期特有の行動など、年間を通して野生のニホンザルの興味深い生態を、柵も柵もない自然環境の中で観察することができます。野生のニホンザルであるため、営業時間内であっても観察できないこともあります。周辺にはニホンザル以外の野生鳥獣も生息しており、自然観察が楽しめます。

時期	通年	所要	約120分
料金	大人800円・小人400円(小中高生)、団体(20名以上)大人680円・小人340円※学校団体割引有 ※障害者手帳等をお持ちの方半額 ※6歳未満は無料(保護者同伴)		
問合せ	株式会社地獄谷野猿公苑		
電話	0269-33-4379(日本語のみ)		
E-mail	webmaster@jigokudani-yaenkoen.co.jp(日本語のみ)		
URL	http://jigokudani-yaenkoen.co.jp/		

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

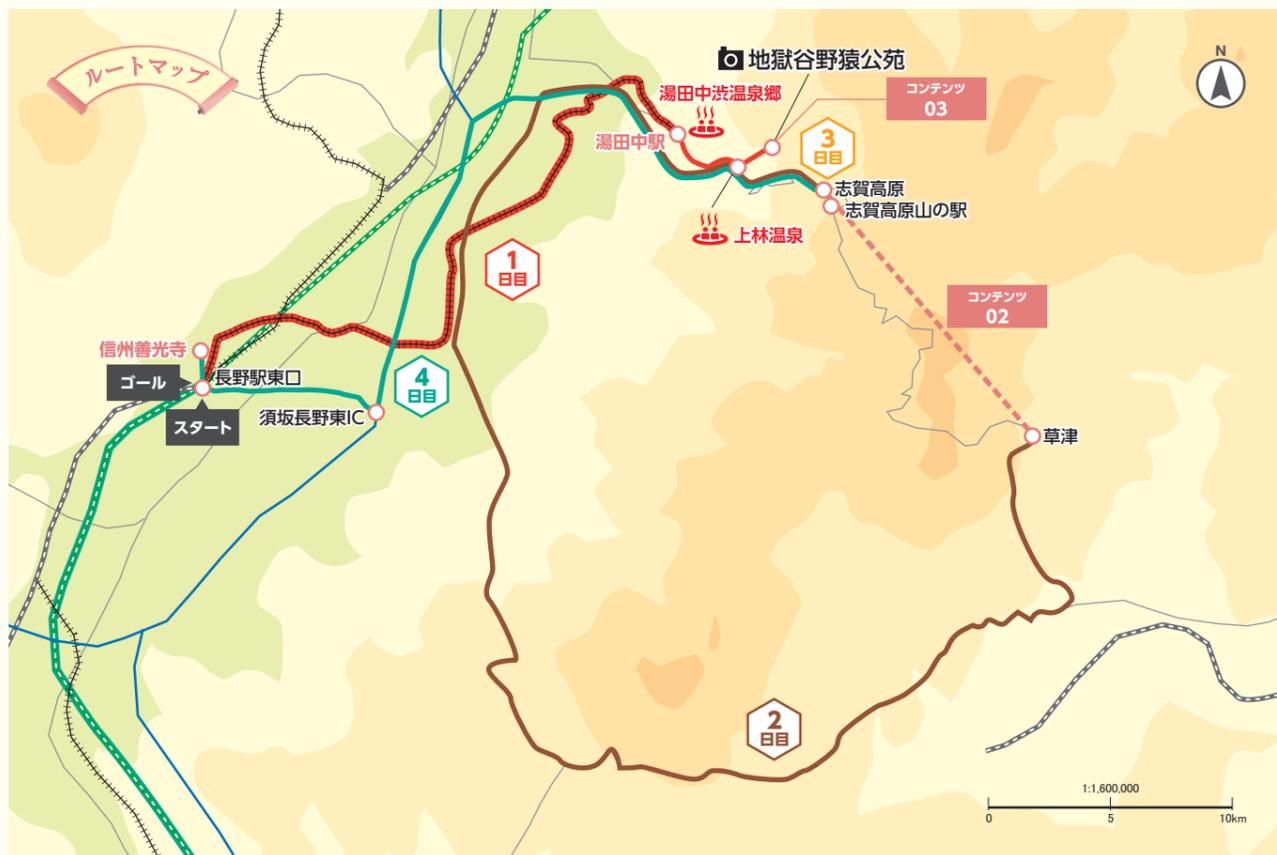
1

時期 冬(1月~3月) 泊数 3泊4日

# パウダースノーと戯れる！ 冬の志賀高原3泊4日満喫ツアー

ポイント

- ・冬の志賀高原を満喫するモデルコース。
- ・新幹線を降りた先から志賀高原までの二次交通として公共交通機関を利用することで、安心して日本の誇るスノーリゾートを満喫することができる。



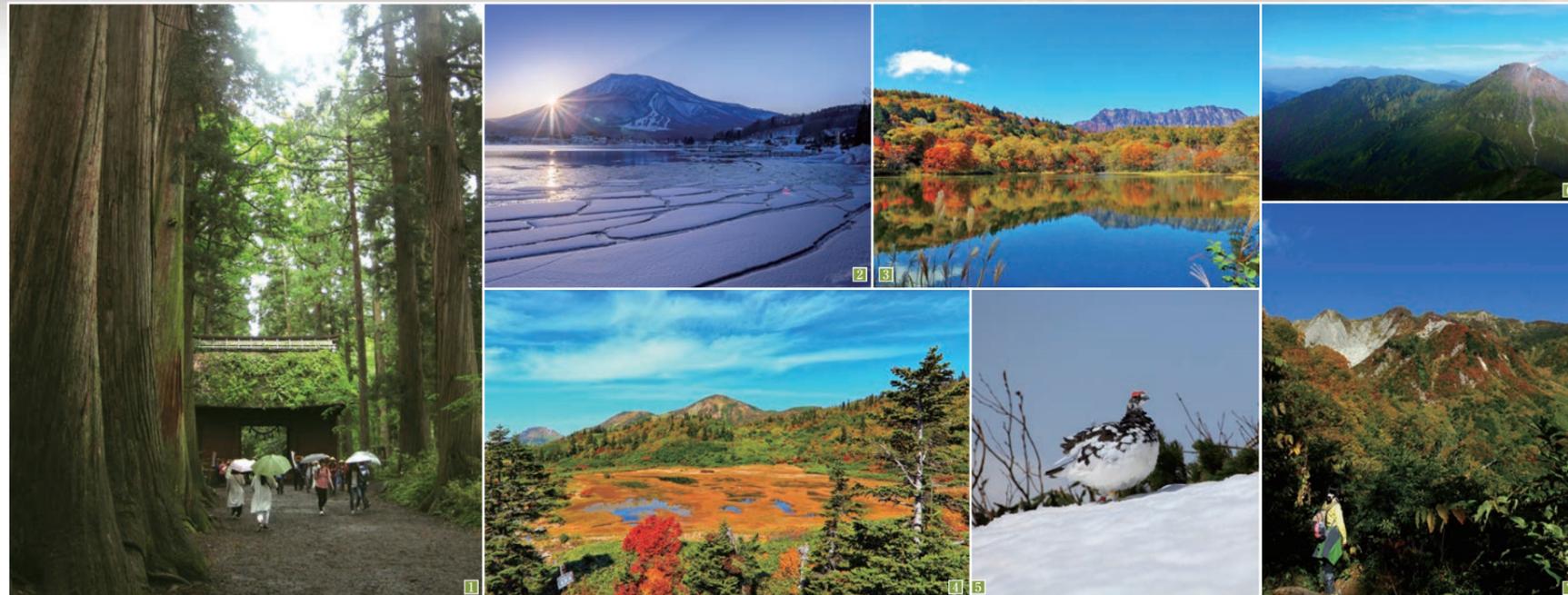
<p>9:32a.m. 東京駅 (新幹線) 93min</p> <p>11:33a.m. 長野駅 (長野電鉄) 43min</p> <p>12:16p.m. 湯田中駅 湯田中温泉郷にて昼食 15min</p> <p>1:30p.m. 上林温泉 45min</p> <p>2:15p.m. 地獄谷野猿公園</p> <p>コンテンツ 03 スノーモンキー観察(60min)</p> <p>〈海外でも話題の温泉に浸かるニホンザルの姿を間近で観察できます。〉 45min</p> <p>4:13p.m. 上林温泉 15min</p> <p>4:28p.m. 湯田中駅・湯田中渋温泉郷【宿泊】</p>
<p>湯田中渋温泉郷</p> <p>8:10a.m. 湯田中駅 40min</p> <p>8:40a.m. 志賀高原山の駅</p> <p>9:00a.m. 志賀高原</p> <p>コンテンツ 02 バックカントリーガイド(300min)</p> <p>〈普段のグレンデでは味わえない、志賀高原の自然を満喫できる上質なスキーを体験できます。〉</p> <p>4:00p.m. 草津(バックカントリーツアー下山箇所) (ツアーバス) 120min</p> <p>6:00p.m. 志賀高原【宿泊】</p>
<p>志賀高原宿泊施設</p> <p>8:00a.m. 志賀高原</p> <p>3日目</p> <p>〈広大な志賀高原のスキー場をガイドと巡り、冬の志賀高原を満喫できます。〉</p> <p>6:00p.m. 志賀高原【宿泊】</p>
<p>志賀高原宿泊施設</p> <p>11:18a.m. 志賀高原山の駅 (急行バス) 71min</p> <p>12:35a.m. 長野駅東口 信州善光寺等 市内散策</p> <p>3:20p.m. 長野駅 (新幹線) 92min</p> <p>4:52p.m. 東京駅</p> <p>4日目</p>

# 妙高戸隠連山国立公園

Myoko-Togakushi renzan National Park



長野県信濃町・菅川林道から望む黒姫山・野尻湖・妙高山



1 長野県長野市・戸隠神社 2 長野県信濃町・黒姫山野尻湖 3 長野県長野市・戸隠小島ヶ池 4 新潟県妙高市・火灯山高谷池 5 妙高市・糸魚川市 ライチョウ 6 妙高市・糸魚川市 焼山 7 糸魚川市・小谷村 雨飾山

## 大地の営みとそれに寄り添う人々の、暮らしや信仰が紡ぐ風景

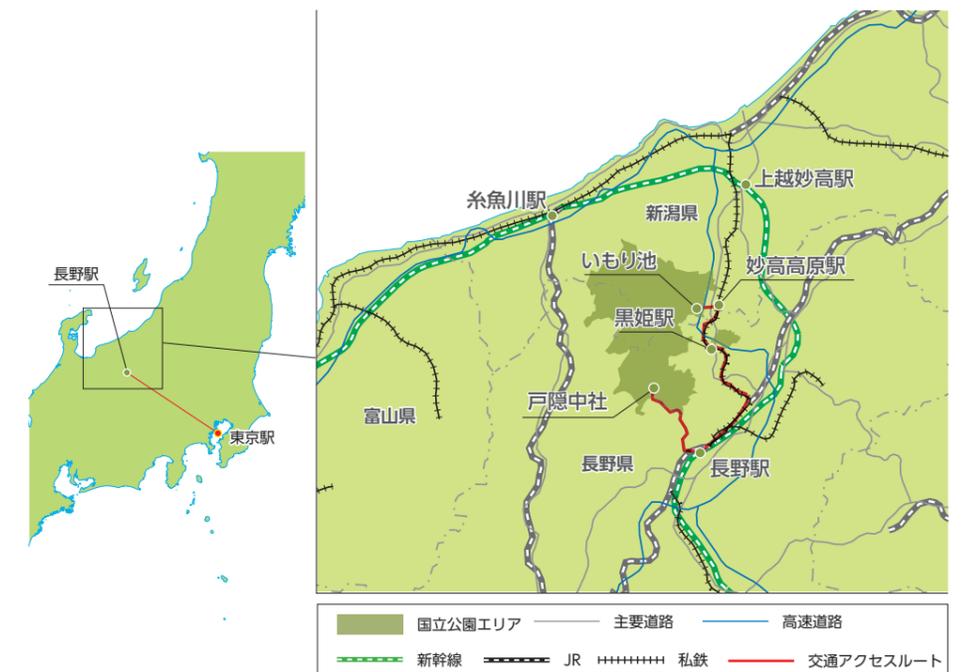
2015年3月に新しく誕生した国立公園で、新潟県と長野県の県境に位置し、糸魚川市・妙高市・長野市・小谷村・信濃町・飯綱町と2県6市町村にまたがっています。

面積は小さいながらも個性的な山容の山々が密集し、山麓に点在する高原や、野尻湖などの湖沼が一体となった独特の景観が大きな魅力です。

火山性連峰やカルデラ、非火山性の孤峰、連峰など山の成り立ちは様々です。また、戸隠山や飯縄山は修験道の山として栄えた山岳信仰の盛んな地域です。

妙高山や雨飾山など日本百名山にも数えられる名峰を有し、飯縄山など初心者を楽しめる山から急峻な戸隠連峰など上級者も楽しめる山まであり、登山のフィールドとして高い人気を誇っています。麓の高原では夏季は自然探勝、冬季はスキーと年間を通して温泉利用が盛んであるなど多様な利用者が訪れます。また、豪雪地域でもあるため、独自の文化や山岳信仰が相まって、独特の風景が作られ、戸隠の鬼女紅葉伝説、修験道に端を発する忍者など様々な伝説が残り、文化の足跡をたどる楽しみもあります。

### 交通アクセス



アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

### お問い合わせ窓口

【妙高市】(一社)妙高ツーリズムマネジメント 電話 0255-86-3911 E-mail info@myokotm.com  
URL https://www.myoko.tv/  
【信濃町】信州しなの町観光協会 電話 026-255-3226 E-mail info@shinano-machi.com  
URL http://www.shinano-machi.com/  
【小谷村】おたり自然学校 電話 070-4284-4364 E-mail info@otarinatureschool.net  
URL https://www.otarinatureschool.net/

# ❖ 妙高戸隠連山国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周

支笏洞爺

十和野

三陸復興

磐梯朝日

日光

富士箱根

上信越

連妙高戸隠

中部山岳

伊勢志摩

瀬戸内海

大山隠岐

宇和島

くじゅう

霧島

諸島間

## コンテンツ 01

### 日本百名山「妙高山」が最も美しく見えるいもり池周辺でウォーキング 妙高の自然や温泉などを活用した妙高型健康保養地運動プログラム

【妙高型健康保養地プログラム】気候療法ウォーキング(いもり池周辺)



**FIT** **GROUP**

日本百名山「妙高山」が最も美しく見える標高約750mのいもり池周辺でウォーキングを行います。同じスピードで歩いても平地に比べ、高いエネルギー消費量になります。ヘルスツーリズムで当市を訪れる旅行者はもちろん、企業の健康経営や福利厚生など、旅をきっかけとしたヘルスケアサービスに必要とされる内容・品質・仕組みが備わっています。日本ヘルスツーリズム振興機構のヘルスツーリズム認証取得。

時期 5～11月 所要 120分  
料金 大人・小人2,000円 ※最少催行人員5人  
問合せ 妙高ツーリズムマネジメント  
電話 0255-86-3911  
E-mail info@myokotm.com  
URL http://www.myoko.tv/



## コンテンツ 02

### 笹ヶ峰高原などでの気候療法ウォーキングと天然温泉プールでの水中運動 妙高の自然や人に触れてココロもカラダも元気になれるプログラム

【妙高型健康保養地プログラム】気候療法ウォーキング(笹ヶ峰高原周辺)+温泉プールを活用した水中運動



**FIT** **GROUP**

妙高ヘルスケアリーダーが、気候療法ウォーキングや温泉水中運動などをガイド・指導します。プログラムの前後には健康チェックを実施。妙高の大自然の中、安心してプログラムをお楽しみいただけます。「旅」を通じて、自分自身の健康への気づき、健康的な生活習慣のきっかけづくりをお手伝いします。

時期 5～11月 所要 180分  
料金 大人・小人3,000円 ※最少催行人員5人  
問合せ 妙高ツーリズムマネジメント  
電話 0255-86-3911  
E-mail info@myokotm.com  
URL http://www.myoko.tv/



## コンテンツ 03

### エリアを熟知しているガイドが四季に合わせたツアーをコーディネート! 登山、古道ウォーキング、寺社見学、酒蔵見学などご要望に合わせて提供します。

通訳案内士 オーダーメイド国立公園ガイドツアー



**FIT** **GROUP**

長野県と新潟県に跨る特別豪雪地帯の妙高戸隠連山国立公園。火山と非火山、高原と湖が織りなす大自然とそこに寄り添って暮らしてきた人々の歴史が息づくとても美しいエリアです。お客様の要望をお聞きして、このエリアを熟知しているガイドが1人1人に合ったオーダーメイドのツアーを提供いたします。古道を歩いたり、美しい森のハイキングに出かけたり、地元の酒蔵やワイナリーを見学したり。なんでもお気軽にご相談ください。

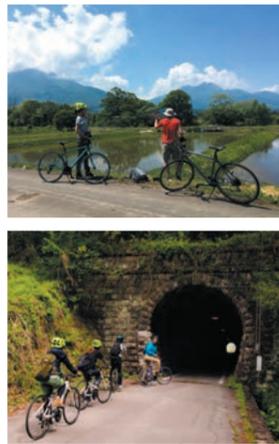
時期 通年 所要 480分  
料金 5名まで30,000円を人数割(6名以上は1名につき3,000円追加/11名以上は要相談) ※75歳以下  
問合せ しなのディスカバリー 電話 090-6514-0855  
E-mail shinanodiscovery@gmail.com  
URL shinanodiscovery.com



## コンテンツ 04

### 昔ながらの里山風景を最新のクロスバイクでサイクリング! 地元ガイドの旧北国街道歴史解説や化石発掘地見学など、見どころ盛りだくさん!

Inaka Cycling Tour / いなかサイクリングツアー



**FIT** **GROUP**

野尻湖や黒姫高原、そして旧北国街道沿いに広がる昔ながらの里山風景の中を、最新のクロスバイクで快適にサイクリング。全国通訳案内士であり登山ガイドでもある地元のガイドが、ツアー中に妙高戸隠連山国立公園の自然や歴史、人々の暮らしを解説。北信五岳の山々の景観や、野尻湖とナウマンゾウの化石発掘の歴史、北国街道・旧古間宿に今も伝わる信州・打刃物の見学など、見どころ盛りだくさんのツアーです。

時期 4月下旬～11月上旬 所要 約300分  
料金 大人8,000円(65歳まで)・小人6,000円(10歳以上)・団体(11～15名)84,000円 ※1名参加の場合15,000円で催行可 ※約20～30kmサイクリングが可能  
問合せ しなのディスカバリー 電話 090-6514-0855  
E-mail shinanodiscovery@gmail.com  
URL shinanodiscovery.com



## コンテンツ 05

### 日本山岳ガイド協会認定ガイドが名峰・火打山を安全にご案内 高層湿原の花々、山々の眺望、新緑や紅葉など、見どころ満載の登山ツアー

日本100名山火打山 高谷池～黒沢池 高層湿原散策ツアー



**FIT** **GROUP**

妙高戸隠連山国立公園に点在する数々の名峰の中でも最も標高が高い火打山。冬の間は深い雪に覆われ、天然記念物・雷鳥の生息する北限の山域でもあります。そして、中腹部に位置する高谷池と黒沢池周辺には美しい湿原が広がっています。残雪と高山植物の花々が美しい初夏から、息をのむ絶景が広がる紅葉の秋まで、日本山岳ガイド協会認定登山ガイドが安全に楽しくご案内いたします。

時期 6月下旬～10月下旬 所要 約540分  
料金 5名まで30,000円を人数割(団体6名以上は1名につき5,000円追加/9名以上の団体は要相談) ※12歳以上70歳まで  
問合せ しなのディスカバリー 電話 090-6514-0855  
E-mail shinanodiscovery@gmail.com  
URL shinanodiscovery.com



## コンテンツ 06

### 日本有数の豪雪地帯でスノーシューハイキング 巨木探訪や、雪の森や動物の足跡観察が楽しめます。

スノーシュー ハイキングツアー



**FIT** **GROUP**

日本有数の豪雪地帯である妙高戸隠連山国立公園内では、冬の間スノーシューハイキングが楽しめます。美しいブナの森の中動物の足跡を観察したり、雪に覆われた戸隠神社の参道を歩いたり、積雪期にしか行けないところにある巨木に会いに行ったり。疲れたら、ガイドが雪でテーブルを作り美味しいコーヒーをお淹れします。

時期 12月下旬～4月上旬 所要 360分  
料金 大人7,500円・小人4,500円・団体5名まで30,000円(6名以上は1名につき4,000円追加/1名参加は15,000円/11名以上は要相談/リフト代別途) ※12歳以上70歳まで  
問合せ しなのディスカバリー 電話 090-6514-0855  
E-mail shinanodiscovery@gmail.com  
URL shinanodiscovery.com



# ❖ 妙高戸隠連山国立公園～おすすめコンテンツ～

**コンテンツ 07** ガイドつきでワイルドに里山を探検するきのこ狩りツアー  
収穫したきのこで絶品きのこ鍋を味わえます。  
きのこ狩りアドベンチャー



**FIT** **GROUP**

秋の味覚の王様と言えばやっぱりきのこ!ガイドと一緒に旬のおいしいきのこを求め、時に藪をかき分けながらワイルドに里山を探検します。ハナイグチ、ナラタケ、ナメコ、ムキタケ、ブナハリタケ、クリタケなど、秋の里山はたくさん種類のきのこの出合いが待っています。もちろん!収穫したきのこはその場で絶品きのこ鍋でおいしくいただけます。

**時期** 9月14日～11月4日  
**所要** 約270分  
**料金** 大人6,000円(80歳未満)・小人5,000円(小学校3年生以上) ※最少催行人員2人  
**問合せ** おたり自然学校  
**電話** 070-4284-4364  
**URL** <http://www.otarinaturnatureschool.net>

**コンテンツ 08** 誰でも簡単に乗りこなせるカヤックで野尻湖を満喫  
周辺の山々の絶景を見ながらゆったり、のんびり楽しめます。  
野尻湖をゆったり満喫!体験ツーリングカヤック



**FIT** **GROUP**

野尻湖で行うツーリングカヤックのガイド付き体験ツアーです。ツーリングカヤックはレジャー用のカヤックを使用するので、誰でも簡単に乗りこなすことができます。2人乗りのカヤックも用意していますので、小さいお子様がいても安心して家族で楽しめます。

**時期** 4月末～11月(2019年は4月27日～11月4日)  
**所要** 約150分  
**料金** 大人・小人5,500円(小学生以上) ※小学校1～3年生(外国人は6～8歳)は保護者同伴で参加可 ※団体は要問合せ  
**問合せ** サンデープランニング・ゲストハウスLAMP  
**電話** 026-258-2978  
**E-mail** [youkoso@sundayplanning.com](mailto:youkoso@sundayplanning.com)  
**URL** <https://sunday-planning.com/canoe/tk/23>

**コンテンツ 09** 水のきれいな野尻湖でSUPにTRY!  
水の上に立っているような感覚で新鮮な体験!水遊びも楽しめます。  
湖でアクティブに遊ぶならこれ!野尻湖SUP体験!



**FIT** **GROUP**

午前中の野尻湖は比較的穏やかなので初めての方はAMプランがおすすめです。午後になると風が吹いてくることがありますが、基本から楽しく練習するので安心です。まず座って漕ぐことからスタートした瞬間は感動です!余裕ができれば野尻湖の美しい景色も楽しめます。また、野尻湖は水がきれいなので、落ちても楽しく、水遊びも一緒にできます。

**時期** 6～10月(2019年は6月1日～10月6日)  
**所要** 約150分  
**料金** 大人・小人5,500円(小学4年生以上) ※外国人は9歳以上 ※団体は要問合せ  
**問合せ** サンデープランニング・ゲストハウスLAMP  
**電話** 026-258-2978  
**E-mail** [youkoso@sundayplanning.com](mailto:youkoso@sundayplanning.com)  
**URL** <https://sunday-planning.com/sup/index/43>

**コンテンツ 10** 信濃町・癒やしの森で五感を使って心と身体をリフレッシュ  
森林セラピー、アロマ、ヨガなどの体験と町認定・癒しの森の宿に宿泊  
信州信濃町 癒しの森プログラム



**FIT** **GROUP**

景色や自然が美しい癒しの森コースを森林メディカルトレーナーが案内します。森林セラピー、アロマ、ヨガ、登山、クラフトなど様々な体験を選べます。町認定の癒しの森の宿では旬の食材やアロマの香りでおもてなしします。

**時期** 通年  
**所要** 1泊～連泊可  
**料金** 森林セラピー半日+1泊2食大人20,800円・小人18,100円・幼児6,480円・団体2名以上～(目安) 大人18,300円・小人15,600円  
**問合せ** しなの町Woods-Life Community  
**電話** 026-255-5925  
**E-mail** [shinanomachi.wlc@gmail.com](mailto:shinanomachi.wlc@gmail.com)  
**URL** <http://iyashinomori.main.jp/>

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

1

時期 4月下旬～11月上旬 泊数 1泊2日

# いなかサイクリングと戸隠古道ウォーキングで北信越の自然と歴史を満喫！ 宿泊は野尻湖畔の素敵な宿で。

ポイント

地域特産の信州鎌の工房見学、ナウマンゾウの化石発掘地見学、1000年以上前から信仰のある「戸隠」の古道歩きなど…この地域ならではの文化地質を堪能できます。新幹線「長野駅」からもアクセスが容易です。

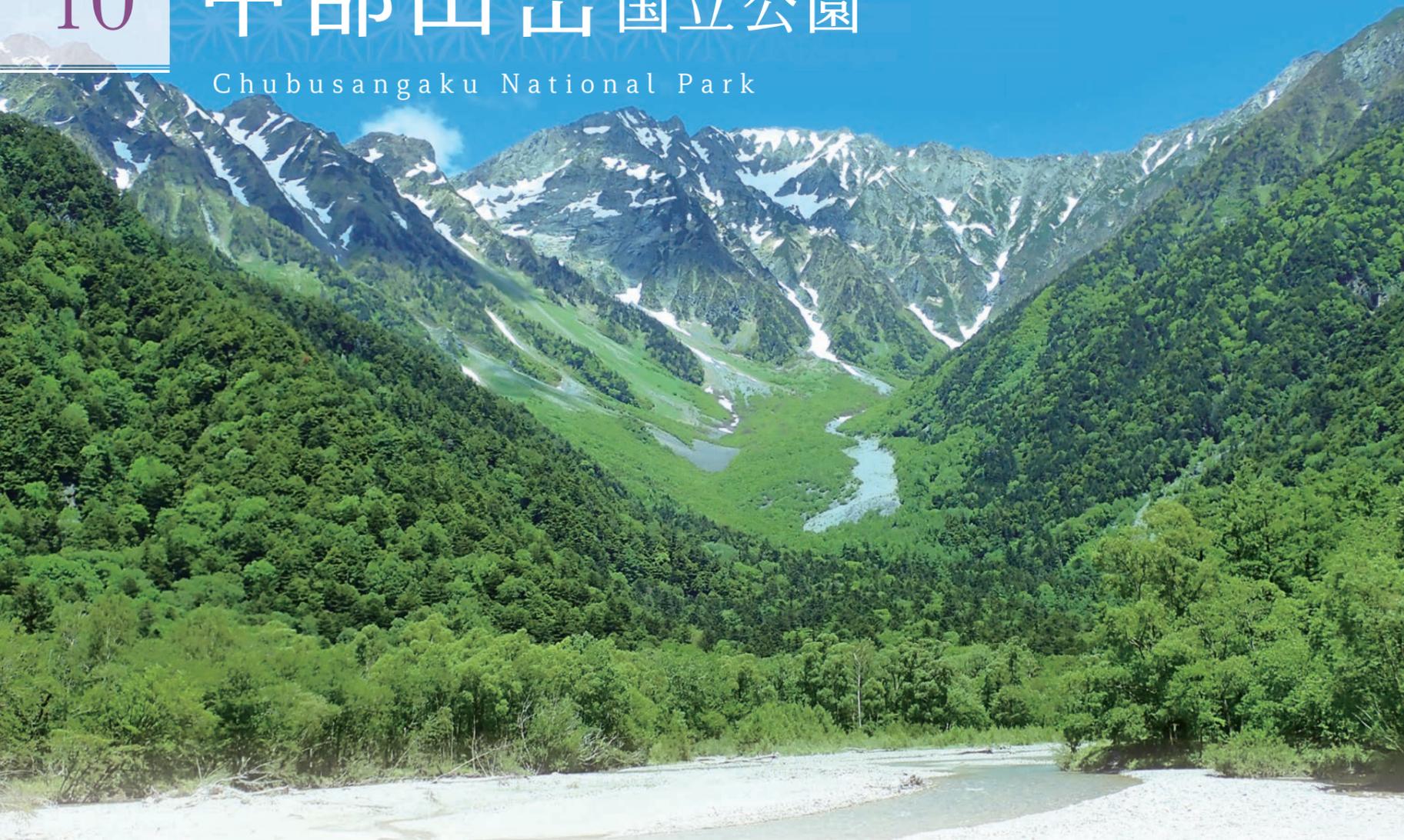


	7:24a.m. 東京駅 (北陸新幹線) 170min 9:22a.m. 長野駅 (しなの鉄道北しなの線) 35min 10:30a.m. 黒姫駅
<b>1日目</b>	コンテンツ 04 いなかサイクリングツアー (360min) 〈昔ながらの里山風景の中を、最新のクロスバイクで快適にサイクリング〉 4:30p.m. ゲストハウスLAMP【宿泊】※1
	5:00a.m. ゲストハウスLAMP「オプションツアー:朝SUP(120min)※2」 8:30a.m. ゲストハウスLAMP (ガイド送迎) or (バス) 45min 9:15a.m. 一の鳥居苑地
<b>2日目</b>	コンテンツ 03 通訳案内士によるオーダーメイドガイドツアー「戸隠古道ウォーキング(465min)※3」 5:15p.m. 戸隠神社奥社入り口 (バス「アルピコ交通」) 75min 7:03p.m. 長野駅 (北陸新幹線) 85min 8:23p.m. 東京駅

- ※1「ゲストハウスLAMP」
  - ・地酒や地元野菜を提供してくれるオシャレなレストラン併設
  - ・周辺地域の温泉(割引券あり)やLAMP併設のフィンランド式サウナもおすすめです
  - ・無料Wi-fiあり、外国語対応可(英)
- ※2「朝SUP」
  - ・ゲストハウスLAMP併設のアウトドアスクール「サンデープランニングLAMP」では、SUPツアーも実施しています
  - ・ちょっと早起きして爽やかな朝の野尻湖を独り占めしませんか?
  - ・ツアー料金は6,000円/人、朝食付き(7:30~8:30、洋食)
  - ・6月上旬~10月上旬、実施日は要相談です
- ※3「戸隠古道ウォーキング」
  - ・季節やご希望に合わせて設定するオーダーメイドガイドツアー。おすすめは戸隠古道ウォーキング。
  - ・修験の山として信仰され、1000年を超える歴史をもつ「戸隠」
  - ・戸隠神社への参拝の道として使われた「戸隠古道」を13km歩いて、五社巡りをします
  - ・昼食は日本三大そばの「戸隠そば」をご賞味あれ(昼食代はツアー料金に含まれません)

# 中部山岳国立公園

Chubusangaku National Park



長野県松本市・上高地



1 ライチョウ 2 長野県松本市・槍沢 3 長野県松本市・乗鞍高原 4 岐阜県高山市・乗鞍岳畳平 5 ハクサンイチゲ 6 岐阜県高山市・平湯の湯 7 長野県松本市・白骨温泉公共露天風呂 8 長野県松本市・乗鞍高原(サイクリング)

## 息を飲む山並みと渓谷美、そしてライチョウの世界

本公園は、北アルプス一帯を占める我が国を代表する山岳公園です。日本に国立公園が誕生した昭和9(1934)年に指定されました。

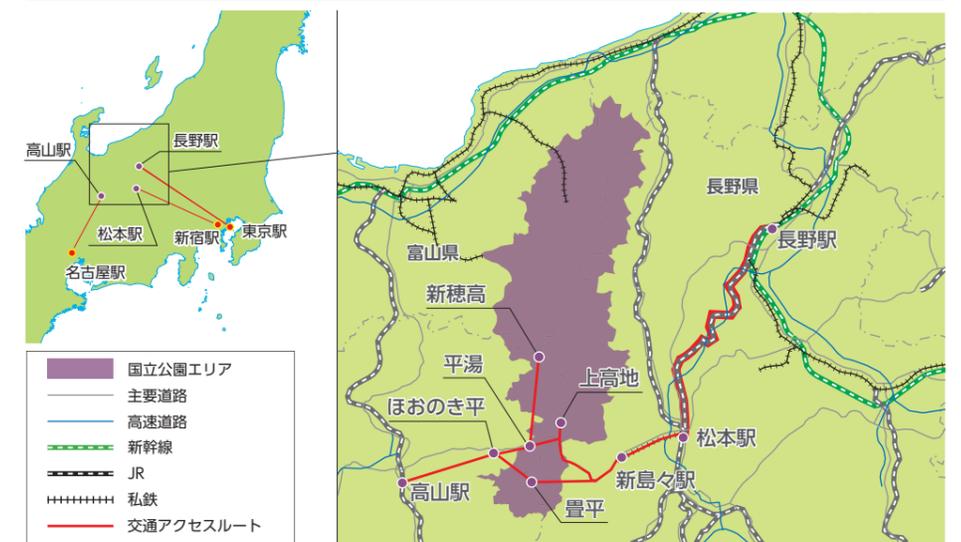
槍ヶ岳などを有する穂高連峰、最南部にそびえる乗鞍岳、白馬岳などを有する後立山連峰、劔岳・立山などを有する立山連峰など標高3,000m級の山々で構成されています。

大規模に切り立った岩壁、深く険しい渓谷、高山帯のお花畑やライチョウ、夏まで残る雪渓や氷河が削ったU字谷、火山がつくりだした湖沼や溶岩台地など、多彩な山岳景観が訪れる登山者を魅了しています。

本公園は豪雪山地のため夏でも雪が残り、日本三大雪渓である劔沢雪渓、白馬大雪渓、針ノ木雪渓のほか大小様々な雪渓があります。また、氷河がつくったカールやU字谷が見られるのも特徴で、瀬沢、立山、薬師岳のカールや、槍沢や立山のU字谷が代表的です。外国人として初めて槍ヶ岳に登ったといわれるイギリス人W. ガウランドにより本公園一帯を含む山岳が日本アルプスと名付けられました。

また、上高地、乗鞍岳の畳平、立山の室堂などの登山口は、公共交通機関によりアクセスが良く、雄大な山岳景観や様々な動植物を楽しむことも出来ます。

### 交通アクセス



東京駅	北陸新幹線 約100分	長野駅	JR信越本線・篠ノ井線 約95分	松本駅	アルピコ交通 電鉄上高地線 約30分	新島々駅	アルピコ交通バス 約65分	上高地		
新宿駅	JR中央線あずさ 約155分						アルピコ交通 バス約45分	乗鞍 高原	アルピコ交通 バス約50分	畳平
名古屋駅	JR特急ひだ 約120分			高山駅	濃飛バス 約55分	平湯	濃飛バス約25分		濃飛バス約30分	上高地
					濃飛バス約43分	ほおのき平	濃飛バス約45分			新穂高
										畳平

アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

### お問い合わせ窓口

- 【安曇エリア】(一社)松本市アルプス山岳郷 **コンテンツ 01~07**  
電話 0263-94-2221 E-mail office@alps-kanko.jp URL <http://www.alps-kanko.jp/>
- 【奥飛騨エリア】(一社)奥飛騨温泉郷観光協会 **コンテンツ 08・09・12**  
電話 0578-89-2614 E-mail okuhida@hidatakayama.ne.jp URL <https://www.okuhida.or.jp/>
- 【飛騨乗鞍エリア】飛騨乗鞍観光協会 **コンテンツ 10・11**  
電話 0577-78-2345 E-mail info@hida-norikura.com URL <https://norikuradake.jp/>

# 中部山岳国立公園～おすすめコンテンツ～

## コンテンツ 01 大正池から河童橋までのエコツアー 地元ガイドが旬の話題から地元ネタまで幅広くご紹介します 上高地大正池エコツアーデスク



**FIT GROUP**

大正池から田代池・田代湿原、ウェストン碑を経て河童橋までのコースです。国立公園の中でも第一級の山岳景観が守られてきた上高地の自然に関する情報はもちろん、歴史、文化、縁(ゆかり)のある人、さらには旬の話題から地元ガイドならではのネタまで幅広くご紹介します。上高地以外にも槍ヶ岳や穂高岳の登山ガイドやグループでの参加も対応可能です。詳しくはお問い合わせください。

**時期** 5～10月(特定日) **所要** 150分  
**料金** 大人3,000円・小人500円  
**問合せ** 信州まつもと山岳ガイド協会やまたま  
**電話** 0263-34-1543  
**E-mail** info@yamatami.com  
**URL** https://www.yamatami.com/

## コンテンツ 02 毎日開催・上高地の自然の神秘を知る散策ガイドツアー プロガイドが植物・野鳥・山岳・歴史など上高地の見どころをご案内 上高地白樺自然学校～春・夏・秋、毎日開催ガイドツアー～



**FIT GROUP**

上高地の朝の美しい風景や夜の星空鑑賞、バードウォッチングや森林浴などを楽しみながら散策するガイドツアーです。ガイドのとおき生情報満載「60分ネイチャーガイド」では1日4回・60分で河童橋周辺の見どころをご案内。その他、鳥たちの歌声響く「早朝ガイドウォーク」、原生林に囲まれたパワースポット「明神池ネイチャートレイル」、「ナイトウォーク」なども季節によりご用意しています。お問い合わせにより、団体でのご参加も可能です。

**時期** 5～11月 **所要** 60分 ※ガイド内容による  
**料金** 大人1,000円・小人500円  
**問合せ** 上高地白樺自然学校  
**電話** 0263-95-2131  
**E-mail** kamikouchi@shirakabaso.com  
**URL** https://www.shirakabaso.com/guide/nature-school/

## コンテンツ 03 自然の中で信州産のプレミアムディナーとお酒を楽しむプログラム 食後はコンシェルジュのガイド付き夜空鑑賞会で満天の星空を満喫 乗鞍 星と月のレストラン



**FIT GROUP**

中部山岳国立公園という豊かな自然の中に身を置き、山の自然の恵みから生まれた信州の美味しいお酒と地元食材をふんだんに使った食事、自然とともに暮らしてきた地元コンシェルジュの温かみ溢れる接客で、プレミアムな屋外ディナー体験を楽しめるレストランです。会場内の光や調理器具に必要な電力は全て電気自動車(EV)を活用し、電気のない大自然にいながら快適かつラグジュアリーな空間をご提供。

**時期** 5月末～10月末 **所要** 150分  
**料金** 大人(13歳以上)30,000円 ※乗鞍高原または白樺温泉の宿泊施設者限定。宿泊は各自手配要。 ※12歳以下同伴希望時は貸切特別プランにて対応可 ※最少催行人員2名  
**問合せ** (株)信州未来づくりカンパニー  
**電話** 0263-94-2323  
**E-mail** info@shinshu.miraidukuri.jp  
**URL** http://shinshu.miraidukuri.jp/

## コンテンツ 04 幻想的な光景! 乗鞍三滝の一つ・善五郎の滝の氷瀑を見に行こう! スノーシューでしか辿り着けない絶景を目指すナイトツアー 圧巻の氷瀑を見る夜の冒険 ナイトスノーシューツアー



**FIT GROUP**

中部山岳国立公園内にある樹林の先に進んだ善五郎の滝の氷瀑を夜に見ようというのが、この冒険(ツアー)です。当ツアーはゲストハウス雷鳥のオリジナルツアー。ツアーガイドが手持ちのライトアップ器具を持ち、氷瀑をライトアップします。帰り道に夜の森の中を下って行くスリルもスノーシューならではの楽しみです。晴れていれば満点の星空や幻想的な月が見られます。

**時期** 冬季 **所要** 90分  
**料金** 大人4,800円・小人(小学生6歳以上)3,600円※最少催行人員2名 ※プライベートツアー(団体1～8名)は1ツアー 20,000円(別途保険代)・団体8～16名以上は2グループで催行可。  
**問合せ** ゲストハウス雷鳥 **電話** 0263-93-2746  
**E-mail** info@ghraicho.com **URL** https://ghraicho.com

## コンテンツ 05 マウンテンバイクで乗鞍高原内を散策するライトなガイドツアー ガイドのレクチャー付きで気軽にサイクリングを楽しめます マウンテンバイクファンライド



**FIT GROUP**

中部山岳国立公園内をマウンテンバイクで気軽に散策したい方や子供と一緒にマウンテンバイクで走りたい方向けのライトなガイドツアー。基本的な乗り方のレクチャー後にオフロードにチャレンジ。マウンテンバイクガイドならではの乗鞍高原内のおきスポットへ皆さんをお連れします。ちょっとしたライディングのヒントを教わりながら、気軽にフィットネスをお楽しみください。経験者向けプログラムも別途ご用意しています。

**時期** 4月末～10月末 **所要** 90分  
**料金** 大人4,500円  
**問合せ** ノーススターアウトドアアドベンチャー  
**電話** 0263-93-1688  
**E-mail** info@ridenorthstar.com  
**URL** ridenorthstar.com

## コンテンツ 06 乗鞍岳の雪解け水で真夏の暑さを吹き飛ばそう! 3つの滝と透明度抜群の溪流でシャワークライミング 乗鞍半日シャワークライミング



**FIT GROUP**

夏は避暑地として人気の乗鞍高原。標高約1600m、オシラビンヤトウヒが立ち並ぶ森の中を流れる透明度抜群の溪流でシャワークライミングが楽しめます。中部山岳国立公園乗鞍エリアで待ち構える3つの滝!時には横の斜面をよじ登り、時には滝つぼに飛び込んで泳いで渡ります。コース後半では岩にしがみついて横移動する「へつり」にチャレンジ!沢登りの基本的なコツを覚えらる大人向けコースです。

**時期** 7月中旬～9月初旬 **所要** 180分  
**料金** 大人6,800円・小人(小学1年生以上)4,500円・団体(10～40名)大人6,120円・小人4,050円 ※最少催行人員2名  
**問合せ** リトルピークス **電話** 0263-93-1243(日本語のみ)  
**E-mail** info@littlepeaks.jp  
**URL** https://www.littlepeaks.jp/water

# 中部山岳国立公園～おすすめコンテンツ～

## コンテンツ 07 春季限定特別運行バスで乗鞍エコーラインを走る！ 豪雪地帯ならではの雪の回廊や乗鞍岳の絶景を車窓から望めます。



FIT GROUP 冬

通行止期間中の乗鞍エコーラインを走る、春季限定の特別運行バスです。除雪の状況に応じて、4月下旬には位ヶ原山荘まで、5月下旬には大雪渓・肩の小屋口まで運行します。車窓からは豪雪地帯ならではの雪の回廊をはじめ、乗鞍岳の絶景が望めます。位ヶ原山荘や大雪渓・肩の小屋口で下車し、山スキーやスノーシューなどの春山アクティビティ、雪遊び、写真撮影などを楽しむこともできます。天候により、運休する場合があります。

時期 4月下旬～6月末 所要 片道約45分(往復100分)  
料金 往復バス乗車券大人2,500円・小人1,250円  
※10名以上の団体は事前連絡要  
問合せ アルピコ交通株 新島々営業所  
電話 0263-92-2511 (日本語のみ/6:00～19:00)  
E-mail お問い合わせフォーム日本語http://www.alpico.co.jp/traffic/mailform/, 英語https://www.alpico.co.jp/en/contact/

## コンテンツ 08 平湯の入り口にあり上高地への入山登山や観光の拠点としても便利！ 奥飛騨の大自然に囲まれた広大なオートキャンプ場「平湯キャンプ場」

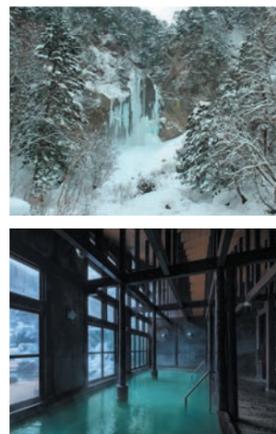


FIT GROUP 人 冬

ほぼ自然のままの山林約25,000㎡、約200台収容できる広大なフリーサイトのオートキャンプ場ですので、本物のアウトドアライフを満喫いただけます。かまどや水場、水洗トイレ等も完備。徒歩約10分でたくさんの露天風呂が魅力の「ひらゆの森」があり、お風呂めぐりをお楽しみいただけます。おいしい飛騨牛や郷土料理の店「あんき屋」もすぐ近くにあり。上高地や乗鞍・新穂高・高山などの登山や観光の拠点としても便利です。GW・夏期・3連休は予約が必要です。

時期 4月中旬～11月中旬  
料金 大人700円・小人500円(サイト使用料別途、季節により変動あり)  
問合せ 平湯キャンプ場  
電話 0578-89-2610  
URL http://www.hirayu-camp.com/

## コンテンツ 09 平湯温泉で幻想的な白銀の世界へ！スノーシュー体験ツアー ”ひらゆの森”源泉掛け流しの濁り湯で心身共にリフレッシュ!!

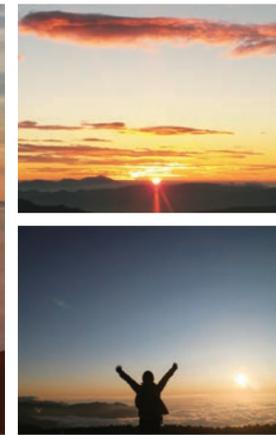


FIT GROUP 人 冬

期間中毎日開催。天候・積雪状況によりコースは変わりますが、標高1700mカモシカゲレンデコースが人気です。晴天時にはリフトで山頂まで移動します。結氷した平湯大滝も必見！スノーシュー後は「ひらゆの森」の源泉掛け流しの濁り湯で心身共にリフレッシュできます。団体でのご参加は、お問い合わせください。

時期 12月下旬～3月末  
所要 150分  
料金 大人・小人3,000円 ※最少催行人員2名  
問合せ ひらゆの森  
電話 0578-89-3338  
E-mail ts@hiryaunomori.net  
URL http://www.hiryaunomori.co.jp/

## コンテンツ 10 期間限定運行・夜明け前発のご来光バス 標高2,702mの乗鞍岳畳平から眺めるご来光に感動！



FIT GROUP 冬

平湯温泉・ほおのき平から「乗鞍岳ご来光バス」が7月中旬から9月中旬までの期間限定で運行しています。夜が明ける前に山麓を出発し、乗鞍スカイラインを通過して山頂へ。雲海の上に浮かび上がる感動的なご来光をお楽しみいただけます。この2,702mの乗鞍岳畳平は、バスで登れる日本最高地点でもあり、格別な景色や風景をご堪能いただけます。天候により、運休する場合があります。詳しくはホームページをご覧ください。

時期 7月中旬～9月中旬  
所要 45～60分(片道乗車時間)  
料金 大人2,600円・小人1,450円 ※往復運賃(予約不要)  
問合せ 濃飛乗合自動車株  
電話 0577-32-1160  
URL https://www.nouhibus.co.jp/

## コンテンツ 11 乗鞍岳の北西山麓に広がる五色ヶ原森をゆっくりガイドと散策 自然美を満喫する3つのコースをご用意



FIT GROUP 人 冬

乗鞍岳の北西山麓に広がる五色ヶ原森を案内人の説明を聞きながらゆっくりと時間をかけて歩くガイドツアーです。朝7:00出発のシラビソコース、ゴスワラコースと朝7:30発のカモシカコースの3つのコースをご用意しています。その他に日にち限定のショートコース等もあります。詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。

時期 5月20日～10月31日 所要 540分  
料金 大人9,000円・小人5,300円(10歳以上)  
※最少催行人員2名  
問合せ 五色ヶ原の森案内センター  
電話 0577-79-2280(日本語のみ)  
E-mail info@goshiki2004.com  
URL https://goshiki2004.com/

## コンテンツ 12 奥飛騨温泉郷に位置する新穂高ロープウェイ 日本唯一の2階建て Gondola で日本を代表する山岳景観を堪能！



FIT GROUP 冬

北アルプスに抱かれ、全国でも屈指の温泉天国の奥飛騨温泉郷に位置するロープウェイ。日本で唯一の2階建て Gondola で展望台からは非日常的な空間へ。手つかずの大自然が広がり、四季折々の傑出した山岳景観が楽しめます。冬は山頂駅周辺に「雪の回廊」が出現します。別途トレッキングやガイドウォーク、中間駅周辺ではスノーシューやスノーチュービングなどが体験できるツアーもご用意(別料金)。

時期 通年 所要 90～120分  
料金 大人2,900円・小人1,450円  
問合せ 新穂高ロープウェイ ※往復  
電話 0578-89-2254(日本語のみ)  
E-mail shinhotaka-vc@okuhi.jp(日本語のみ)  
URL http://www.okuhi.jp/

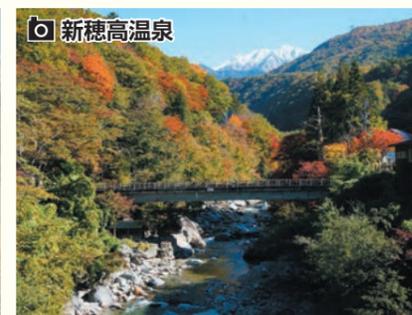
おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

1

時期 5月～10月 泊数 1泊2日

# 中部山岳国立公園の山岳景観を どなたでも楽しめるスタンダードコース

- ポイント**
- ・5月から10月までの幅広いシーズンに対応
  - ・新穂高ロープウェイと上高地、外国人にも人気のビュースポット2ヶ所をつなぐ
  - ・日本を代表する山岳リゾート、上高地に宿泊することにより、朝夕夜で移り変わる上高地の景色と空気を堪能



1日目	9:40a.m. 高山駅 (バス「濃飛乗合自動車」) 約95min
	11:15a.m. 新穂高 (60min) 〈新穂高温泉は、北アルプスの麓、豊富な湯量と露天風呂の多さで全国でも屈指の温泉天国の奥飛騨温泉郷の最奥部に位置。食事は飛騨牛や朴葉焼きが人気〉
2日目	12:30p.m. コンテンツ 12 新穂高ロープウェイ 〈日本で唯一の2階建てゴンドラで標高2156mの西穂高駅へ。展望台からは非日常的な空間と、手つかずの大自然が広がり、北アルプスの傑出した山岳景観が楽しめます。〉
	2:50p.m. 新穂高 (バス「濃飛乗合自動車」) 約40min
	3:50p.m. 平湯 (バス「濃飛乗合自動車」) 約40min
	4:30p.m. 上高地の宿泊施設【宿泊】 〈上高地は中部山岳国立公園を代表する景勝地。3000m級の穂高連峰が眼前に迫り、雪解け水を源とする梓川の清廉な流れに出会えます。上高地ではホテル、ロッジ、山荘、キャンプなど、旅のスタイルに合わせて宿を選べます。〉
2日目	6:00a.m. 上高地 朝食前の散策
	9:00a.m. 上高地白樺自然学校 コンテンツ 02 毎日開催・上高地の自然散策ガイドツアー (60min) 〈朝の美しい風景やバードウォッチングや森林浴などを楽しみながら上高地を散策するガイドツアー。ガイドのとおき生情報満載「60分ネイチャーガイド」では、1日4回、60分で河童橋周辺のポイントをご案内します。プロガイドが、植物・野鳥・山岳・歴史など自然の見所をご説明いたします。〉
	10:00a.m. 上高地 (150min) 〈散策・自由行動・昼食。時間があれば、上高地ビジターセンターへ。多種多様な展示により、上高地の自然や歴史を学べます。上高地を散策してみて気になったことは、ビジターセンターの職員(英語対応可)に質問を。ガイドツアーに参加する以外にも、季節やスケジュールに応じて、さまざまなトレッキングコースを楽しめます。活火山である焼岳(往復約8時間)、ウェストンの足跡を残す徳本峠(往復約5時間)、氷河地形の岳沢(往復約5時間)、穂高神社と明神池(往復約2時間半)、大正池(往復2時間)など。〉
	2:10p.m. 新島々駅 (電車「アルピコ交通上高地線」) 約30min 2:40p.m. 松本駅(時間に余裕があれば、松本駅到着後、松本城見学や中町通りや縄手通りでショッピングなど。)

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

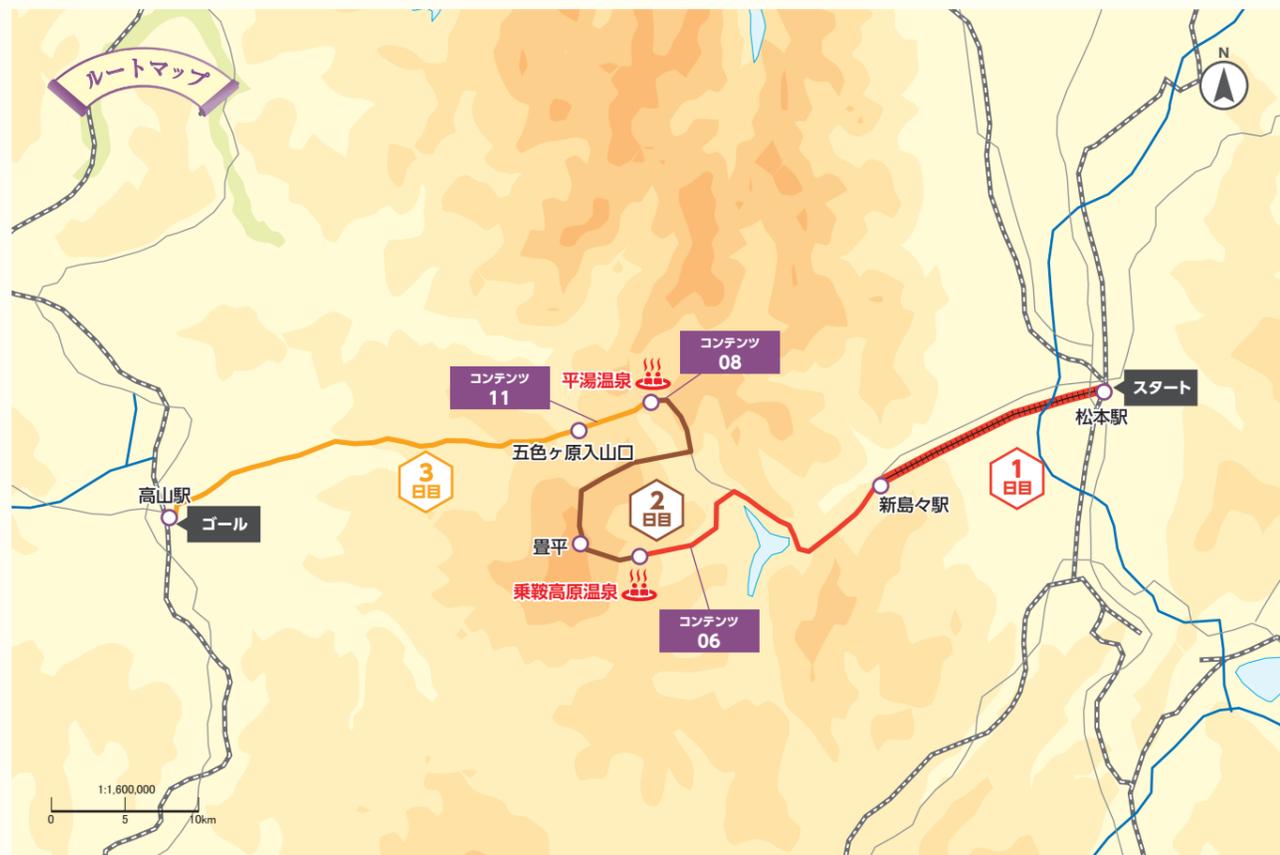
2

時期 7月~9月 泊数 2泊3日

# 夏限定特別プラン 涼を求めて夏の中 山岳国立公園をアクティブに満喫コース

ポイント

- 夏は避暑地としても人気の中部山岳国立公園で、アクティブに涼を楽しむ
- 乗鞍岳は手軽に登れる3000m峰のひとつ
- 標高2702mの豊平までバスやタクシーでアクセスが可能(日本の車通最高地点)

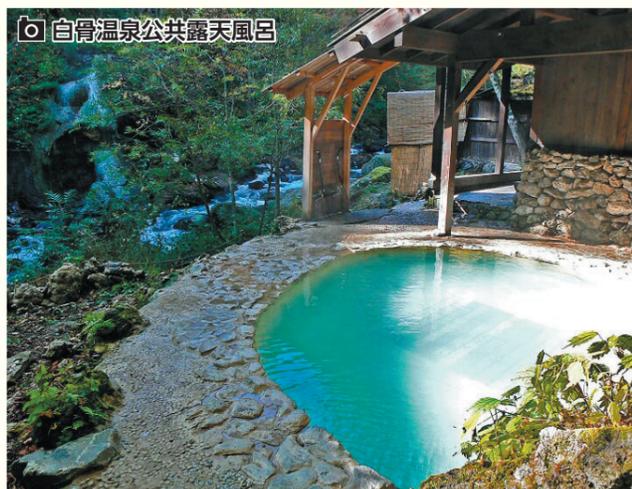
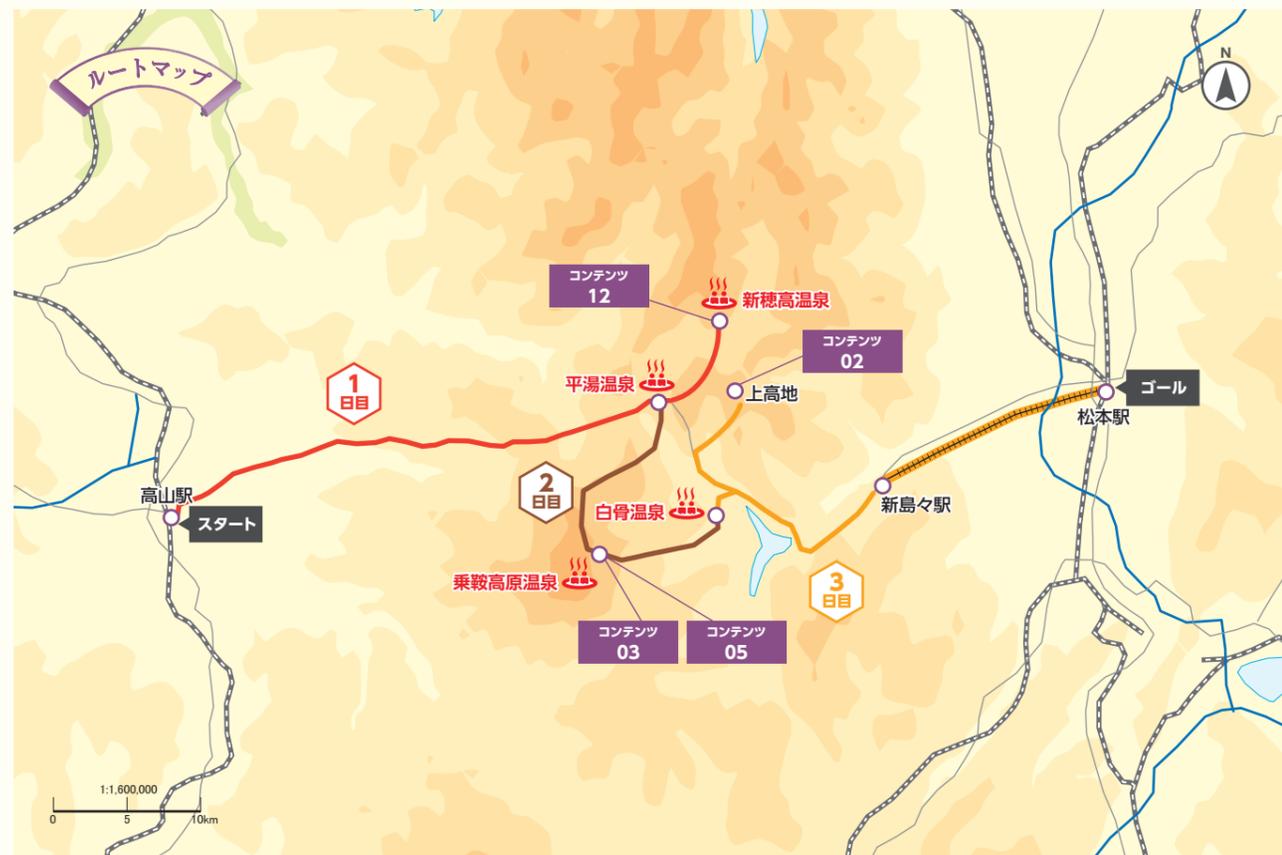


	<p>10:00a.m. 松本駅 (電車「アルピコ交通上高地線」) 30min</p> <p>10:40a.m. 新島々駅 (バス「アルピコ交通乗鞍高原線」) 45min</p> <p>11:45a.m. 乗鞍高原</p> <p>〈乗鞍岳の東麓に広がるアウトドアフィールド。季節に応じたアクティビティで賑わい、泉質の異なる複数の源泉がわいています。乗鞍岳の大ききたおやかな山容、一の瀬園地の牧歌的景観、溶岩台地の末端から注ぐ瀑布、野鳥など動植物の豊かさ人気。〉</p> <p>or (送迎車)</p>
1日目	<p>1:00p.m. コンテンツ 06 乗鞍半日シャワークライミング(約180min) (標高約1600m。オオシラビソやトウヒが立ち並ぶ森の中を流れる透明度抜群の溪流でシャワークライミングが楽しめます。乗鞍岳の雪解け水は真夏でも冷たく、うだるような暑さを一気に吹き飛ばしてくれます。真夏にしかできない、スペシャルな水遊びを体験。)</p> <p>4:30p.m. 乗鞍高原の宿泊施設【宿泊】(乗鞍高原では宿以外でも夕食が可能。乗鞍高原には複数の異なる源泉があります。旅館、ペンション、ゲストハウスなど、宿泊施設は旅のスタイルによって選べます。)</p>
2日目	<p>3:30a.m. 乗鞍高原 乗鞍岳ご来光バス(乗鞍岳の山上からご来光を拝むための専用バスが期間限定で運行されています。雲海や山並みから昇る素晴らしいご来光をお楽しみ頂けます。) 約60min</p> <p>4:30a.m. 豊平(豊平は車で行ける最高地点(日本)。夏でも涼しく、ご来光やお花畑が楽しめます。周辺でライチョウに出会える可能性も) 90min</p> <p>8:00a.m. 乗鞍岳(剣ヶ峰) 登山 (天候がよければ、往復3時間程度で3,000m級の登山を楽しむことができます。北アルプスをはじめ、日本の尾根の大パノラマ) 90min</p> <p>10:30a.m. 豊平(豊平周辺で昼食が可能。軽食から飛騨牛まで。サイクリストには自転車定食が人気。) (バス「濃飛乗合自動車」) 約60min</p> <p>12:50p.m. 平湯の宿泊施設【宿泊】 (朝早い出発だったので、早めに平湯温泉でゆっくり。日帰り温泉施設や食事処があります。余力があれば、徒歩で平湯大滝などの散策も可能。温泉旅館以外に平湯キャンプ場での宿泊 コンテンツ 08 平湯キャンプ場 もできます。平湯温泉では夕食をとれるお店が複数あります。)</p>
3日目	<p>6:55a.m. 平湯 (バス「濃飛乗合自動車」) 約10min</p> <p>7:05a.m. 五色ヶ原入山口</p> <p>7:30m. コンテンツ 11 五色ヶ原の森ガイドツアー(510min) (乗鞍岳の北西山麓に広がる五色ヶ原の森を案内人の説明を聞きながらゆっくりと時間をかけて歩くガイドツアー。乗鞍岳の溶岩台地の末端から注ぐ大瀑布、沢のせせざりぎや木陰に涼を感じます。日本でも珍しい、ガイド同行でない立ち入りができないエリアです。お昼の弁当手配も可。) (送迎車) +</p> <p>4:40p.m. 五色ヶ原入山口 (バス「濃飛乗合自動車」) 約50min</p> <p>5:30p.m. 高山駅</p>

時期 7月～9月 泊数 2泊3日

# 夏限定特別プラン 中部山岳国立公園の温泉と自然でゆったり癒やされるプレミアムコース

- ポイント**
- ・中部山岳国立公園の大自然をプレミアムに堪能
  - ・ここならではのプレミアムな温泉やグランピングディナーで癒やされる



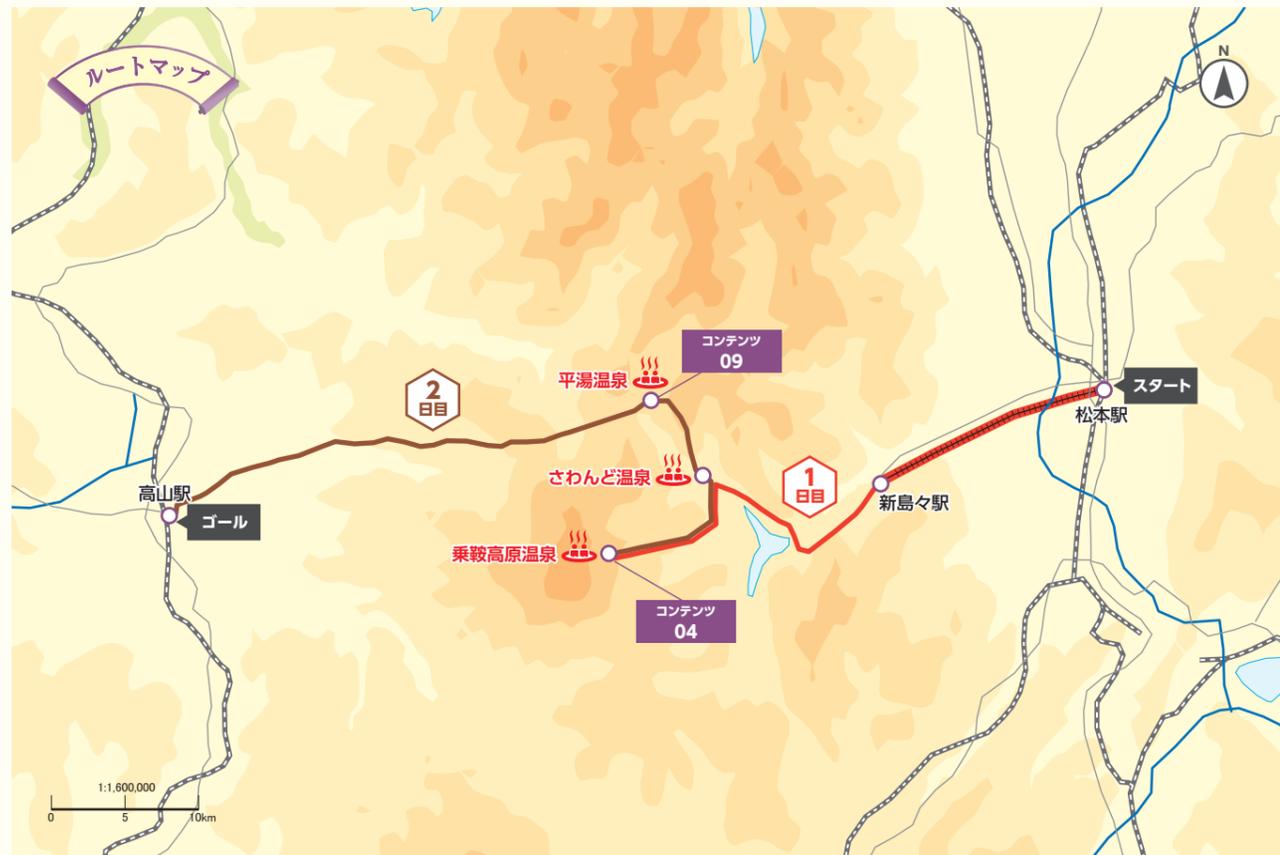
1日目	9:40a.m. 高山駅 (バス「濃飛乗合自動車」) 約95min
	11:15a.m. 新穂高 (60min) 〈新穂高温泉は、北アルプスの麓、豊富な湯量と露天風呂の多さで全国でも屈指の温泉天国の奥飛騨温泉郷の最奥部に位置。食事は飛騨牛や朴葉焼きが人気。〉
2日目	12:30p.m. コンテンツ 12 新穂高ロープウェイ 〈日本で唯一の2階建てゴンドラで標高2156mの西穂高駅へ。展望台からは非日常的な空間と、手つかずの大自然が広がり、日本を代表する傑出した山岳景観が楽しめます。〉
	3:50p.m. 新穂高 (バス「濃飛乗合自動車」) 約40min
	4:30p.m. 平湯の宿泊施設【宿泊】 (奥飛騨温泉郷ではもっとも歴史がある温泉街で、にがり湯が人気の平湯温泉。時間があれば、平湯大滝散策も平湯キャンプ場での宿泊も可能。平湯温泉内では宿以外でも夕食が可能です。)
3日目	3:20a.m. 平湯 コンテンツ 10 乗鞍岳ご来光バス 〈乗鞍岳の山上からご来光を拝むための専用バスが期間限定で運行されています。雲海や山並みから昇る素晴らしいご来光をお楽しみ頂けます。〉 約60min
	4:20a.m. 畳平 (畳平は車で行ける最高地点(日本一)。夏でも涼しく、ご来光やお花畑が楽しめます。周辺でライチョウに出会える可能性も) バス「アルピコ交通」 約50min
	8:55a.m. 乗鞍高原 〈乗鞍岳の東麓に広がるアウトドアフィールド。季節に応じたアクティビティで賑わい、泉質の異なる複数の源泉がわく。乗鞍岳の大ききたおやかな山容、一の瀬園地の牧歌的景観、溶岩台地の末端から注ぐ瀑布、野鳥など動植物の豊かさが人気。〉 (送迎あり)
	9:30a.m. コンテンツ 05 マウンテンバイクファンライド (約90min) 〈乗鞍高原内を散策するサイクリング+αのライトなMTBガイドツアー。マウンテンバイクの基本的な乗り方のレクチャーのあと、サイクリング気分であっぴりオフロードにチャレンジします。キッズでも女性でも気軽に挑戦できます。〉
	11:30a.m. 乗鞍高原 (約60min) (乗鞍高原内で昼食) 約20min
1日目	1:00p.m. 白湯温泉の宿泊施設 (「三日入ると三年は風邪をひかない」と言われ、効能豊かな温泉が湧く。古くから山懐の湯治場と知られ、数々の文人墨客に愛された温泉地。秘湯の雰囲気はいまなお残っています。溪流沿いの公共露天風呂での入浴も可能です。)
	6:00p.m. 乗鞍 コンテンツ 03 星と月のレストラン (180min) 〈中部山岳国立公園の豊かな自然の中に身をおき、山の自然の恵みから生まれた信州の美味しいお酒と地元食材をふんだんに使った食事、自然とともに暮らしてきた地元コンシェルジュの温かみ溢れる接客で、プレミアムな屋外ディナー体験を楽しんでいただくレストラン。会場内の光や調理器具に必要な電力は全て電気自動車(EV)を活用することで、電気のない大自然にいながら快適でラグジュアリーな空間をご提供します。〉 (送迎あり) 約20min
2日目	9:30p.m. 白湯温泉の宿泊施設【宿泊】 ※宿泊場所は乗鞍高原でも可。
	9:10a.m. 白湯温泉 (バス「アルピコ交通」) 約50min
3日目	10:00a.m. 上高地 約10min 河童橋
	10:30a.m. 上高地白樺自然学校 コンテンツ 02 毎日開催・上高地の自然散策ガイドツアー (60min) 〈朝の美しい風景や夜の星空鑑賞、バードウォッチングや森林浴などを楽しみながら上高地を散策するガイドツアー。ガイドのとおき生情報満載[60分ネイチャーガイド]では、1日4回、60分で河童橋周辺のポイントをご案内します。プロガイドが、植物・野鳥・山岳・歴史など自然の見所をご説明いたします。〉
	11:30a.m. 上高地 (150min) (上高地にて昼食・散策) (バス「アルピコ交通」) 約65min
3日目	3:10p.m. 新島々駅 (電車「アルピコ交通上高地線」) 約30min
	3:55p.m. 松本駅

時期 1月～3月 泊数 1泊2日

# 冬限定プラン 中部山岳国立公園の パウダースノーと遊ぶウインターコース

ポイント

- ・乗鞍岳周辺は、高い標高と本州内陸の乾燥した気候がもたらす、極上のパウダースノーが自慢のエリア
- ・外国人にも人気の松本・高山間の移動途中でスノーアクティビティが楽しめる
- ・移動はフリーパス利用がお得
- ・スノーシューなど必要な用具は、現地でレンタルが可能



1日目	2:45p.m. 松本駅 〈午前中は松本城見学や、市内の中町通り、縄手通り等でのショッピングも可能。〉 電車「アルピコ交通上高地線」約30min
	3:15p.m. 新島々駅 乗鞍高原 〈乗鞍岳の東麓に広がるアウトドアフィールド。季節に応じたアクティビティで賑わい、泉質の異なる複数の源泉がわく。日帰り温泉施設もあり、雪見風呂も楽しみ。乗鞍岳の大ききたおやかな山容、一の瀬園地の牧歌的景観、溶岩台地の末端から注ぐ瀑布、野鳥など動植物の豊かさが人気。高い標高と本州内陸の乾燥した気候がもたらす、極上のパウダースノーが自慢のエリア。善五郎の滝や三本滝は氷瀑になります。乗鞍高原に早く到着した場合は、各種スノーアクティビティやMt.のりくらスキー場でのスノースポーツを楽しむことができます。〉
2日目	4:15p.m. 乗鞍高原の宿泊施設
	8:00p.m. ナイトスノーシューツアー(約90min) 〈乗鞍三滝の1つ善五郎の滝。落差21.5m、幅8mの滝が、冬季には天然の氷瀑へと姿を変えます。冬の自然が作り出す氷瀑、この迫力と幻想的な光景に誰もが息をのみ、感動を味わうことができます。晴れていれば満点の星空や月が幻想的に見られます。スノーシュー(レンタル可)で歩いて行かなればたどり着かない特別な場所を訪れる夜の冒険(ツアー)です。〉
	9:30p.m. 乗鞍高原の宿泊施設【宿泊】
2日目	7:20a.m. 乗鞍高原の宿泊施設 乗鞍高原 (バス「アルピコ交通乗鞍高原・白骨温泉線」) 約30min
	7:50a.m. さわんど 平湯 (バス「アルピコ交通乗鞍高原・白骨温泉線」) or タクシー 約20min
	9:15a.m. 平湯
	10:00a.m. スノーシュー体験(約120min) 〈幻想的な白銀の世界「スノーシュー体験ツアー-IN平湯温泉」晴天時にはリフトで山頂まで移動!標高1700mカモシカゲレンデコースが人気!結氷した平湯大滝も必見!スノーシュー後は「ひらゆきの森」源泉掛け流しの濁り湯で心身共にリフレッシュ!!〉
	12:00p.m. 平湯(約150min) (ひらゆきの森等で入浴と昼食) 高山駅 (バス「濃飛乗合自動車」) 約60min
3:30p.m. 高山駅 〈早めに高山駅へ到着。高山市街地の観光や、金沢や名古屋方面への移動も可能です。〉	

# 11 伊勢志摩国立公園

Ise-Shima National Park



1 三重県志摩市・賢島大橋 2 ネムノキの花 3 三重県南伊勢町 中ノ磯展望台の夕日 4 三重県伊勢市・夫婦岩 © 小林淳 (Instagram atsushi.k.photography)  
5 三重県鳥羽市・海女 (菅島しろんご祭) 6 ムベの花 7 コバノミツバツツジ 8 三重県南伊勢町見江島展望台 (鶴倉園地)

## 悠久の歴史を刻む伊勢神宮、 人々の営みと自然が織りなす里山里海

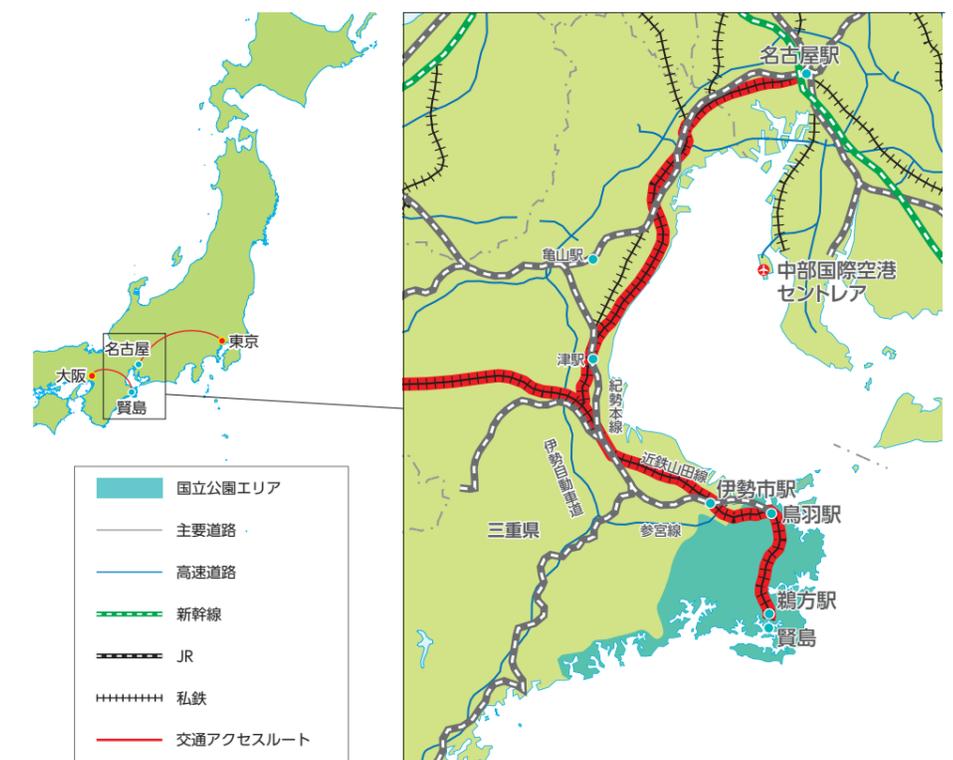
伊勢志摩国立公園は、三重県中央部に位置する志摩半島に広がる国立公園です。

伊勢市、鳥羽市、志摩市、南伊勢町にかけて、およそ6万haの広大な面積を占め、伊勢神宮とその背後に広がる森林環境を有する内陸と、複雑なリアス海岸の多島景観が展開する海沿いの2つのエリアに大別できます。

自然と人の営みの関係性は非常に深く、古代から続く海女漁など、伊勢神宮二千年の伝統文化の中に、その神髄を見る事ができます。自然の恵みを持続的に享受するための知恵は、20年に一度行われる伊勢神宮の式年遷宮にも顕著に表れています。また、この地域の朝廷や伊勢神宮に海産物を納めてきた歴史は、万葉集で「御食つ国」と詠まれるほどで、アワビ、サザエ、カキ、マグロ、マダイ、海藻類など、多種多様な海洋生物を育む豊かな海洋環境を保ってきました。

温暖な黒潮の影響による気候は、伊勢神宮の「宮域林」や里山の自然の常緑広葉樹の森を育み、海の中では海洋生物のゆりかごと呼ばれる海中林が広がり、豊かな海の生態系を育む一役を担っています。

### 交通アクセス



東京駅	東海道・山陽新幹線 約100分	名古屋駅	近鉄 特急 約80分	伊勢市駅	近鉄 特急 約20分	鳥羽駅	近鉄 特急 約30分	賢島
大阪駅	JR大阪環状線 京橋・鶴橋方面 約15分	鶴橋駅	近鉄 特急 約100分	伊勢市駅		鳥羽駅		賢島

アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

### お問い合わせ窓口

公益社団法人 伊勢志摩観光コンベンション機構 電話 | 0596-44-0800  
E-mail | [cnv@iseshima-kanko.jp](mailto:cnv@iseshima-kanko.jp) URL | <https://www.iseshima-kanko.jp/>

# 伊勢志摩国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周 支笏洞爺 十和田 八幡平 三陸復興 磐梯朝日 日光 富士箱根 上信越 妙高戸隠 中部山岳 伊勢志摩 瀬戸内海 大山隠岐 足摺海 阿蘇 霧島 諸島

**コンテンツ 01** 素潜りで貝や海藻をとる海女の技術を船で間近で体感!  
海女さんから、代々引き継がれてきた漁や海の話の話を直接聞けます。  
伊勢志摩の海で、3千年の伝統を受け継いできた海女さんと一緒に潜ろう!



**FIT** **GROUP** **EN** **JP**

自然が作り出す、入り江や島々が点在する国立公園の美しさの中で、船の上から海女さんが素潜りで貝や海藻をとる海女漁を見学することもできます。オプションで海女小屋を模した小屋で海女さんが焼く海鮮炭火焼きランチも召し上がれます。

**時期** 5～10月の火曜・土曜  
**所要** 体験時間1時間30分  
**料金** 大人(13歳以上)24,000円(税別)、外国人32,000円(税別)  
※最少催行人員2名

**問合せ** (株)伊勢志摩ツーリズム  
**電話** 0596-20-2290(日本語のみ)  
**E-mail** tourism@iseshima-t.com  
**URL** https://www.iseshima-t.com/

**コンテンツ 02** 海女小屋を開放し、現役の海女とふれあえる、海女小屋体験施設  
現役海女の語りや海女手作りの料理を楽しめます。  
現役海女とふれあう海女小屋体験(海女小屋はちまんかまど)



**FIT** **GROUP** **EN** **JP**

海女が日本一多い鳥羽市相違町で海女小屋を開放し、現役の海女とふれあえる体験施設です。海女と一緒に地元の相違音頭を踊り、伊勢志摩の新鮮な海幸と海女手作りのお米・味噌で作る伊勢エビ汁や料理を味わえます。的矢湾に面した海女小屋で命がけの素潜り漁と日々の生活について、現役海女が語ります。海女漁の道具にもふれられ、海女着体験(別途費用)もできます。海女小屋は全館バリアフリー、free-wifi、国際クレジット対応、ムスリム礼拝室と小浄施設、洋式シャワー付トイレ、車いすリフト付福祉車両(海女バス)で、鳥羽駅から無料送迎、車いす貸出とユニバーサル施設です。

**時期** 通年 **所要** 75分  
**料金** 大人(12歳以上)5,000円・小人(6～12歳未満)2,000円・幼児(2～6歳未満)1,000円、団体(4～110名)大人3,500円・小人・幼児同額  
**問合せ** 海女小屋はちまんかまど予約センター **電話** 0599-33-1023  
**E-mail** info@amakoya.com **URL** http://amakoya.com

**コンテンツ 03** 鳥羽湾で地元漁師のレクチャーのもと釣りにチャレンジ!  
獲った新鮮な魚は地元のレストランで絶品ランチに大変身  
Fishing With Japanese Fisherman



**FIT** **GROUP** **EN** **JP**

漁師の船で鳥羽湾を出発し、漁師おすすめのポイントで、本格的なテクニックを教わりながら釣りをします。様々な種類の旬の魚を釣った後は、地元のレストランで新鮮な魚を楽しめます。家族と一緒に伊勢志摩国立公園の海で一日を過ごすにはもってこいのツアーです。

**時期** 4～11月 **所要** 240分  
**料金** 大人・小人(7歳以上)11,000円、団体同額  
※昼食2,000円追加 ※2～15名受入可

**問合せ** 海島遊民くらぶ  
**電話** 0599-28-0001(日本語のみ)  
**E-mail** kurage@oz-group.jp  
**URL** 日本語:http://oz-group.jp/  
英語:http://www.oz-group.jp/kaitoyumin/

**コンテンツ 04** 船に乗って、3,000年前から続く伝統的漁法「海女漁」の街・答志島へ  
地元ガイドの案内で町を散策したり、美味しい地元料理をいただきます。  
Explore Fishermen Island in Japan



**FIT** **GROUP** **EN** **JP**

鳥羽湾の美しい島の景色を眺めながら船で答志島へ向かいます。答志島は漁師の島で、季節ごとの旬な魚が水揚げされています。そんな答志島をガイドの案内で散策。海女さんのレストランでのランチや市場見学など、島の人々の生活や文化、漁業に触れることができます。

**時期** 通年 **所要** 210分  
**料金** 大人6,500円・小人・幼児(3歳以上)3,500円、外国人:大人10,000円・小人6,000円 ※日本人のみ定期船代(往復大人1,080円、小人540円) ※2～20名受入可

**問合せ** 海島遊民くらぶ **電話** 0599-28-0001(日本語のみ)  
**E-mail** kurage@oz-group.jp  
**URL** 日本語:http://oz-group.jp/  
英語:http://www.oz-group.jp/kaitoyumin/

**コンテンツ 05** 伊勢志摩国立公園内の灯台漁村をガイドと歩きます。  
鯉節の燻小屋見学や古い石垣の寺など志摩の町並みや暮らしを体験  
志摩の国 ガイドツアー 町歩き 波切節燻小屋見学コース



**FIT** **GROUP** **EN** **JP**

大王町波切の灯台近辺の漁村をガイドと歩きます。途中、鯉節工場や古い石垣のお寺、灯台にも立ち寄りま。灯台に登ると、太平洋を望む事もできます。鯉節の燻小屋の見学も可能で、加工品の試食もあります。

**時期** 10～4月 **所要** 約120分  
**料金** 大人・小人4,240円(13歳以上)、団体同額  
※4～40名受入可

**問合せ** (一社)志摩ネイチャー倶楽部  
**電話** 0599-72-1733(日本語のみ)  
**E-mail** webmaster@shima-sg.com  
**URL** http://www.shima-sg.com

**コンテンツ 06** 市後浜ビーチで波の音と満天の星空を眺めながらグランピング  
海女さんがとった新鮮な魚介類や地元の食材でバーベキュー  
ストロベリービーチで楽しむグランピング



**FIT** **GROUP** **EN** **JP**

市後浜はシークレットビーチと呼ばれるコバルトブルーの綺麗な入り江で、海と山に囲まれた自然の中でグランピングができます。施設内にはcafé、BBQ場があり、夕食は海女さんがとった新鮮な魚介類や地元の食材などを使ったバーベキューでお腹を満たします。ビーチではサーフィン、SUP、ビーチヨガなどのアクティビティもおすすめです(別途費用)。広大なアートパークではKabukuアートを鑑賞いただけます。

**時期** 通年 **所要** 1泊  
**料金** 大人・小人10,000円、団体(9～32人)9,000円  
※18歳未満保護者同伴 ※3～32名受入可

**問合せ** カブクリゾート  
**電話** 0599-77-7369(日本語のみ)  
**E-mail** resort@kabuku-co.jp  
**URL** http://kabuku-co.jp/

# 伊勢志摩国立公園～おすすめコンテンツ～

**コンテンツ 07** ガイド同行!2人乗りのシーカヤックに乗って英虞湾をツーリング  
英虞湾で「人と自然が共生する」姿を身近に観察します。  
エコシーカヤックツーリング1.5時間コース



**FIT** **GROUP**

2人乗りのシーカヤックに乗って英虞湾を周遊します。ガイドが同行し、出発前に操船レクチャーをするので初心者でも安心です。海中の藻類を観察する事で自然環境の保全についても学習できます。

**時期** 通年  
**所要** 約120分  
**料金** 大人4,000円・小人・幼児3,000円、団体(20~50名)大人3,600円・小人・幼児2,700円 ※3~15歳保護者同伴 ※最少催行人員2名

**問合せ** (一社)志摩ネイチャー倶楽部  
**電話** 0599-72-1733(日本語のみ)  
**E-mail** webmaster@shima-sg.com  
**URL** http://www.shima-sg.com

**コンテンツ 08** 伊勢志摩エリアNo.1ビュースポット・横山展望台を巡る唯一のツアー!  
自然と人の暮らしが融合した景観を満喫する、フルサポート型サイクリング  
伊勢志摩国立公園満喫サイクリングツアー



**FIT** **GROUP**

自転車ブランドのBianchiのクロスバイクもしくは電動アシスト自転車を選んでいただき、伊勢志摩国立公園の多島景観と人の暮らしが融合した風景をサイクリングで満喫していただけます。ヘルメットや、ドリンク、補給食、写真撮影もあり、サポートカーの伴走も行う、フルサポート型のサイクリングツアーです。

**時期** 通年 **所要** 約240分  
**料金** 大人・小人(13歳以上)8,000円、団体(~15名)同額 ※最少催行人員2名

**問合せ** Bicycle Journey(志摩スポーツコミッション)  
**電話** 0599-44-4450(日本語のみ)  
**E-mail** information@bicycle-journey.com  
**URL** https://www.bicycle-journey.com

**コンテンツ 09** 地元で評判の鮮魚店で、干物の味見や、旬の魚介のつまみ食い  
漁村特有の細い路地裏を歩き地元の人々の暮らしに触れるガイドツアー  
ガイドと歩く!志摩 ~ふれあい・味わい・こころ旅~



**FIT** **GROUP**

防波壁に囲われた町に、縦横無尽に延びる世古道。漁村特有の細い路地裏を散策しながら街に住む人々の暮らしに触れます。地元民に信仰の篤い、臭欠け恵比寿で、古くから伝わる行事「大笑い」で邪気を払います。漁港、魚市場での賑わい風景と、カツオ漁で賑わった町の話。地元で評判の鮮魚店では、干物の味見や旬の魚介のつまみ食いの他、獲れたての魚介や、自家製の干物などが購入可能。((笑って!食べて!路地裏あるき@浜島))お茶とお菓子でティータイムもご用意。((苔むす・茶の道 鶴方ぶらり旅))

**時期** 通年 **所要** 90分  
**料金** 大人・小人3,000円 ※最少催行人員2名 ※見学のみ不可

**問合せ** 合同会社 遊ばんせ  
**電話** 0599-52-1230(日本語のみ)  
**E-mail** asobanse@gmail.com(日本語のみ)

**コンテンツ 10** 日本の伝統文化・アコヤ真珠で自分だけのアクセサリ作り!  
真珠が育まれる伊勢志摩の豊かな自然や文化を知ることができます。  
真珠養殖発祥の地 伊勢志摩で作るアコヤ真珠アクセサリ



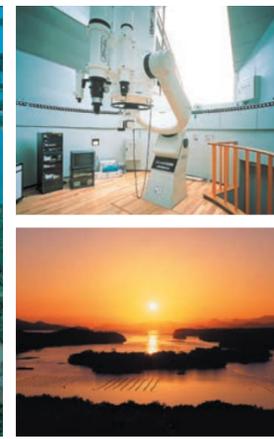
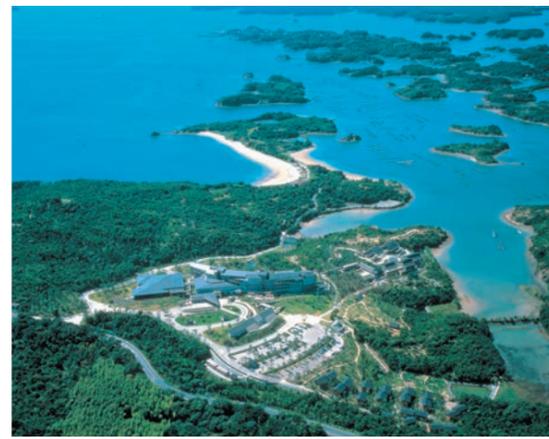
**FIT** **GROUP**

豊かな自然とリアス式の入り組んだ静かな湾が産み出した真珠養殖。真珠の歴史や選び方がよく分かる、ビデオ上映をいたします(日本語・英語)。アクセサリを自分で作りながら、真珠の美しさや魅力、真珠養殖について知ることが出来ます。

**時期** 通年  
**所要** 約30分  
**料金** 大人・小人3,240円、団体(6~30名)同額 ※アクセサリの種類、真珠の数により金額変動

**問合せ** (株)パールファルコ  
**電話** 0596-23-2988  
**E-mail** info@p-falco.com  
**URL** https://www.p-falco.com/

**コンテンツ 11** リゾートホテルに宿泊!天文館やともやま公園、桐垣展望台などを散策  
広大な敷地や周辺を散策し英虞湾の風景や志摩の星空を満喫できます。  
~With Nature~ともやま公園と園地散策(英虞湾の夕景やリアス海岸の風景を満喫)【宿泊込み】

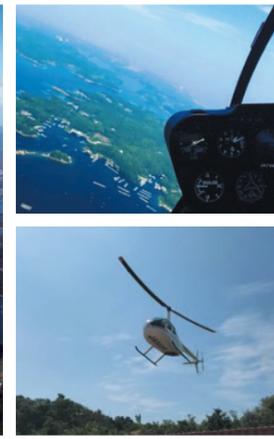


**FIT**

リゾートホテルに宿泊して、英虞湾に沈む夕日が美しい展望台、リアス海岸の海辺の散策、干潟の観察、バードウォッチングなどが楽しめます。広大な敷地内に整備された散策コースや、志摩の星空を観測体験できる「天文館」も。ここを拠点に、ともやま公園にある「志摩自然学校」での体験プログラムや周辺の観光も楽しめます。

**時期** 通年  
**所要** 1泊  
**料金** 1泊2食付プラン:料金要問合せ  
**問合せ** 都リゾート 奥志摩 アクアフォレスト  
**電話** 0599-73-0001  
**E-mail** yoyaku-aqua-f@miyakohotels.ne.jp  
**URL** https://www.miyakohotels.ne.jp/aqua-forest/

**コンテンツ 12** ヘリコプターに乗ってリアス式海岸を上空から満喫!  
大小の島々と入り込んだ美しい英虞湾と五ヶ所湾を望めるのはここだけ!  
伊勢志摩鳥羽天空の旅



**FIT** **GROUP**

ヘリコプターに乗ってリアス式海岸を上空から満喫してみませんか?大小の島々と入り込んだリアス式海岸、海岸線に覆いかぶさるように生えた木々が作り出す、優しい曲線美。英虞湾・五ヶ所湾、二つのリアス式海岸を望めるのはここだけ!

**時期** 通年 **所要** 15分  
**料金** 大人・小人6,000円、団体(15~30名)大人・小人4,500円 ※最少催行人員2名

**問合せ** 日本ヘリシス(株)伊勢志摩営業所  
**電話** 0599-69-2552(日本語のみ)  
**E-mail** tenku@iseshima-heli.jp  
**URL** www.iseshima-heli.jp/

# 伊勢志摩国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和田  
八幡平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
高尾越  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
くじゅう  
霧島  
錦江湾  
慶良間

**コンテンツ 13** 太陽の日差しと潮風を全身に浴びて英虞湾でデイクルーズ  
「日本の夕陽百選」の英虞湾で一年中クルージングが楽しめます。  
英虞湾クルージング(デイクルーズ)



FIT 11 EN

「日本の夕陽百選」にも選ばれた英虞湾。季節を問わずクルージングが楽しみいただけます。リアス海岸特有の地形が織り成す「緑」と「青」のコントラストが大変美しく、太陽の眩しい日差しと潮風を全身に浴びながらプライベートクルーズのような船の旅をお楽しみいただけます。

時期 通年  
所要 30分  
料金 大人1,200円・小人600円・幼児360円(税別)  
※2~24名受入可  
問合せ (株)志摩地中海村  
電話 0599-52-1226  
E-mail ask@puebloamigo.jp  
URL https://www.puebloamigo.jp

**コンテンツ 14** 豪華宿泊・ディナー付!英虞湾で育つアコヤ真珠の養殖体験ツアー  
地元養殖業者の指導で自分だけの真珠を作ることができます。  
「世界に一つしかない自分だけの真珠を作ろう」真珠体験ツアー



FIT 11 EN

志摩の家産・アコヤ真珠。英虞湾の雄大な自然を満喫しながら、アコヤ貝への核入れから浜揚げ(取り出し)まで本格的な体験ができます。体験前後の養殖作業は英虞湾内の真珠養殖業者が育成管理します。地元ならではのトークやふれあい・おもてなしツアーの醍醐味です。体験は6月の核入れ時に前泊(1泊2食付)、12月の浜揚げ時に前泊(1泊2食付)、宿泊は志摩地中海村のスイートルーム、お食事はスペインミシュラン1つ星と提携したコース料理「リアス(バイココチャ)」をご用意。

時期 【核入れ作業(1日)】6月1日~7月20日  
【浜揚げ作業(1日)】12月1日~20日 ※希望日調整  
所要 約360分  
料金 大人150,000円(税別) ※1~3名受入可  
問合せ (株)志摩地中海村  
電話 0599-52-1226  
E-mail ask@puebloamigo.jp  
URL https://www.puebloamigo.jp

**コンテンツ 15** おさかなマイスターの現役漁師がガイド!真鯛の養殖場見学とツボ漁体験ツアー  
豊富な海の幸と県下有数の漁獲量を誇る南伊勢町の魅力を味わえます。  
ガイドはおさかなマイスターの漁師!養殖マダイの餌やりとツボ網漁体験



FIT GROUP 11 EN

リアス式海岸によって豊富な海の幸に恵まれ、古くは伊勢神宮領として栄えた南伊勢町。現在も県下有数の漁獲量を誇るこの町の魅力を、漁師体験で味わってみませんか。ガイドするのは、おさかなマイスターの資格を持つ現役漁師です。直営店舗で海産物を買うこともできます。海や漁村をよりいっそう満喫できる、直営ゲストハウス利用もおすすめです。

時期 通年 所要 約120分  
料金 大人3,000円・小人1,500円 ※3~30名受入可  
問合せ 漁師のいるゲストハウス まるきんまる  
電話 日本語:090-7850-4064  
英語:090-7688-9774  
E-mail marukinmaru.fisher@gmail.com  
URL http://marukinmaru.com/

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

1

時期 通年 泊数 3泊4日

# 伊勢志摩の魅力まるごとコース

ポイント

- ・伊勢神宮や横山展望台など定番観光地は外さずに伊勢志摩の海や、リアス海岸の景観を堪能。
- ・特に海女文化は、他では体験できません。



横山園地



天空のカフェテラスで上質な景色を堪能。

コンテンツ04 Let's go!Ama Island



コンテンツ01 現役海女さんとのダイビング



志摩地中海村(クルーザー船)



コンテンツ01 現役海女さんとのダイビング



AM	名古屋・京都・大阪 (近鉄観光特急しまかぜ) 75~120min
1日目	<p>1:00p.m. 伊勢市駅 <b>コンテンツ08 伊勢志摩サイクリングガイドツアー-伊勢街道コース(170min)</b> (自転車伊勢神宮外宮、伊勢河崎商人館、猿田彦神社などを巡る) 自転車</p> <p>4:00p.m. <b>伊勢神宮内宮、おはらいまち、おかげ横丁散策</b> 30min</p> <p>内宮前 (路線バス) 17min</p> <p>宇治山田 (バス) 20min</p> <p>5:20p.m. 二見浦市街の宿泊施設【宿泊】</p>
2日目	<p>二見浦市街の宿泊施設 徒歩 or 自転車 5~10min</p> <p>夫婦岩・二見興玉神社 30min 徒歩 or 自転車 5~10min</p> <p>8:45a.m. 二見浦市街の宿泊施設 (バス) 15min</p> <p>10:00a.m. <b>コンテンツ04 Let's go!Ama Island(210min)</b> (バス) 110min</p> <p>3:50p.m. <b>コンテンツ15 真鯛の養殖場見学とツボ漁体験ツアー</b> (バス) 110min</p> <p>6:20p.m. 志摩地中海村【宿泊】</p>
3日目	<p>10:00a.m. 志摩地中海村</p> <p>10:25a.m. <b>コンテンツ13 英虞湾クルージング</b> <b>コンテンツ14 真珠体験(時期限定)</b> (バス) 30min</p> <p>2:00p.m. <b>コンテンツ05 町歩き 波切節燻小屋見学コース(120min)</b> (バス) 15min</p> <p>4:15p.m. 都リゾート奥伊勢アクアフォレスト <b>コンテンツ11 ともやま公園と園地散策</b> 徒歩 5min</p> <p>桐垣展望台 徒歩 or 自転車 都リゾート奥伊勢アクアフォレスト【宿泊】</p>
4日目	<p>9:00a.m. 都リゾート奥伊勢アクアフォレスト (バス) 50min</p> <p><b>コンテンツ09 ガイドと歩く!志摩 ~ふれあい・味わい・こころ旅~(90min)</b> (バス) 15min</p> <p>12:00p.m. <b>横山園地</b> (バス) 40min</p> <p><b>コンテンツ02 海女小屋体験(75min)</b> (バス) 5min</p> <p>2:45p.m. 相差海女文化資料館・石神さん(神明神社) (バス) 40min</p> <p>4:20p.m. 鳥羽駅 (近鉄特急) 90~120min</p> <p>名古屋・京都・大阪難波へ</p>

行程内のマークについて

航空機 列車・JR 車(レンタカー) タクシー 路線バス・シャトルバス 船 ロープウェー レンタサイクル 徒歩 フォトスポット

時期 通年 泊数 2泊3日

# 歴史の風景、里海の街並みを歩く、ふれあいコース

ポイント

・自然と共存してきた日本文化の原点といえる伊勢神宮や、古代から続く海女文化、古来、都に海の幸、山の幸を献上してきた豊かな自然と食文化を持つ伊勢志摩の里海を歩くことで、オリジナルな日本を感じることができます。



コンテンツ 08 伊勢志摩サイクリングガイドツアー



伊勢志摩エリアの景観を満喫するサイクリング

コンテンツ 11 ともやま公園と園地散策



リアス海岸の美しい英彦湾に沈む夕日の名所、欄干展望台。ホテルの近くにあるので、散策しながら夕景を楽しめます。

大王崎灯台



横山園地散策



コンテンツ 02 海女小屋体験



	AM 名古屋・京都・大阪 (近鉄観光特急しまかぜ) (だんだん自然が多くなり、国立公園が近づいてくるのを実感!) 75~120min 伊勢市駅
1日目	1:00p.m. <b>コンテンツ 08 伊勢志摩サイクリングガイドツアー-伊勢街道コース(170min)</b> (自転車で伊勢神宮外宮、伊勢河崎商人館、猿田彦神社などを巡る) 自転車
	4:00p.m. <b>伊勢神宮内宮、おはらいまち、おかげ横丁散策</b> (伊勢神宮内宮参拝を済ませたら、おはらいまちやおかげ横丁へ!) 徒歩 30min 内宮前 (路線バス) 6min 五十鈴川駅 (近鉄・普通) 52min 賢島駅 (無料シャトルバス) 25min
	6:00p.m. 都リゾート奥伊勢アクアフォレスト【宿泊】 <b>コンテンツ 11 ともやま公園と園地散策</b>
2日目	9:30a.m. 都リゾート奥伊勢アクアフォレスト (バス) 15min 10:00a.m. <b>コンテンツ 05 町歩き 波切節・燻小屋見学コース(120min)</b> (伝統的な製法の波切節(燻節)で「だし」を味わおう!) 徒歩 <b>大王崎灯台</b> (路線バス) 23min 鵜方駅前 (バス or 自転車) 志摩市浜島町
	2:00p.m. <b>コンテンツ 09 ガイドと歩く!志摩 ~ふれあい・味わい・こころ旅~(90min)</b> (バス) 30min 3:50p.m. <b>横山園地散策(60min)</b> (まるで迷路!縫うように歩く漁村の世古道を体験!) (バス or 自転車) 30min
	5:30p.m. Kabuku Resort【宿泊】 <b>コンテンツ 06 グランピング体験</b>
3日目	6:30a.m. Kabuku Resort (バス or 自転車) 30min 鵜方駅 (普通電車) 34min 鳥羽駅 8min
	10:30a.m. 鳥羽マリンターミナル <b>コンテンツ 04 Let's go! Ama Island(210min)</b> (伊勢湾最大の島・答志島が船上から見えて来た!) (シャトルバス) 30min
	3:00p.m. 海女小屋はちまなかまど <b>コンテンツ 02 海女小屋体験(60min)</b> (漁村の風景や、海女さんとのふれあいを楽しもう!) 徒歩 5min 鳥羽駅 (シャトルバス) 30min 5:10p.m. 鳥羽駅 (近鉄特急) 100~130min 大阪難波・名古屋へ

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

3

時期 5月～10月 泊数 2泊3日  
※海女ダイビング実施時期

# 伊勢志摩の海と里海体感コース

**ポイント**  
 ・御食つ国と呼ばれた志摩の国の、豊かな海。  
 ・リアス海岸、英虞湾の美しい景観と里海で、海の幸、海女や真珠など、他では味わうことのできない体験ができます。



1日目	AM 名古屋・京都・大阪 (近鉄観光特急しまかぜ) 〈豪華な車内で昼食を味わった後、いよいよ伊勢志摩へ!〉 120~170min 1:30p.m. 賢島駅 (無料シャトルバス) 30min 1:55p.m. 都リゾート奥伊勢アクアフォレスト【宿泊】(ホテルの広大な敷地内にある散策コースも充実) コンテンツ07 シーカヤックツアー(120min) コンテンツ11 ともやま公園と園地散策
2日目	8:30a.m. 都リゾート奥伊勢アクアフォレスト 60min 志摩市和具漁港 9:30a.m. コンテンツ01 現役海女さんとのダイビング(90min) 11:00a.m. 海女小屋での海鮮炭火焼ランチ 和具定期船乗り場 (定期船) 25min 賢島港(地域の人々も利用する定期船で、無人島や漁村、養殖筏を眺めながら移動。) 賢島駅 30min コンテンツ12 伊勢志摩天空の旅(賢島駅から送迎) 横山園地散策(横山展望台、創造の森など) 〈英虞湾を一望にできる横山展望台は、Trip adviserの国内展望台のランキングで10位。〉 30min 志摩市磯部町 4:45p.m. Kabuku Resort【宿泊】 コンテンツ10 伊勢志摩で作るアコヤ真珠アクセサリー(60min) コンテンツ06 グランピング体験
3日目	8:30a.m. Kabuku Resort or 30min 鵜方駅 (普通電車) 34min 鳥羽駅 5min 海島遊民くらぶ 9:48a.m. コンテンツ03 お魚ごんまい♪漁師さんと船釣りツアー(240min) 鳥羽駅 (近鉄特急) 100~130min 名古屋・京都・大阪難波へ

# 瀬戸内海国立公園

Setonaikai National Park



広島県廿日市市・厳島神社



1 愛媛県今治市・亀老山展望台(来島海峡大橋の眺め) 2 香川県小豆島町・寒霞渓 3 岡山県倉敷市・鷺羽山 4 香川県高松市屋島 5 広島県廿日市市・厳島(シカ) 6 愛媛県伊方町・佐田岬展望台 7 広島県呉市・野呂山展望台 8 香川県東かがわ市・白島松原園地 彼岸花

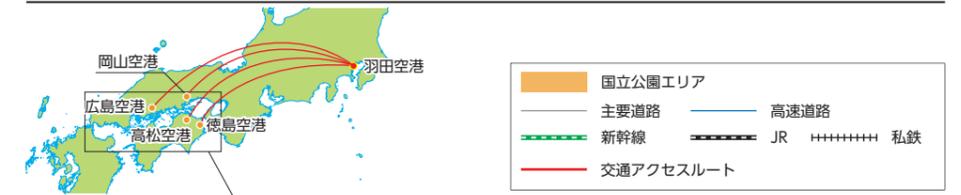
## 輝き続ける島と海 —自然と暮らしが調和する内海多島海景観—

瀬戸内海国立公園は、1934年に日本で最初に国立公園に指定されました。備讃瀬戸を中心に紀淡・鳴門・関門・豊予・明石海峡含む5つの海峡に囲まれた地域で、その範囲は1府10県にまたがり、海域を含めると90万haを超え、国内で最も広い国立公園です。

特長は、大小数々の島で構成された内海の多島海景観です。瀬戸内海を大きく分けると、東から淡路島周辺地域、備讃瀬戸周辺地域、芸予諸島周辺地域、周防灘周辺地域の4つの地域に分けられます。灘や湾と呼ばれる比較的広い海域と、瀬戸や海峡と呼ばれる狭い水路で繋がった複雑な構造をしており、外洋から隔たった内海は、潮の干満差が大きく、潮流が速いことでも知られています。

瀬戸内海一帯は早くから文化が栄え、島々の段々畑や潮待ちの港町など、自然と暮らしが一体となった親しみやすい景観であることも大きな特長の一つになっています。古来より国内外を結ぶ海上交通の大動脈として繁栄し、北前船や朝鮮通信使などが国内外から来航しました。今でも牛窓・下津井・鞆の浦・尾道・御手洗・室積などの歴史情緒ある町並みが各地で見られます。

### 交通アクセス



羽田空港	飛行機 約60~90分	高松空港
	飛行機 約60~90分	広島空港
	飛行機 約60~90分	岡山桃太郎空港
	飛行機 約60~90分	徳島阿波おどり空港
東京駅	新幹線 約204分	岡山駅
	新幹線 約204分	高松駅
	新幹線 約240分	松山駅
	新幹線 約240分	広島駅
	JR線 約54分	
	JR線 約160分	

アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

### お問い合わせ窓口

一般社団法人四国ツーリズム創造機構 | 電話 | 087-813-0431  
E-mail | info@shikoku.gr.jp | URL | https://www.shikoku.gr.jp/

# ◆ 瀬戸内海国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和田  
八幡平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
くじゅう  
霧島  
諸島

**コンテンツ 01** 日本遺産・しまなみ海道の絶景と心地よい潮風を感じながらサイクリングを満喫  
レンタサイクルで全長70kmのサイクリングロードを自由に巡ろう！

しまなみ海道 サイクリング



**FIT GROUP**

広島県尾道市と愛媛県今治市の間の瀬戸内海に浮かぶ島々を9つの橋でつなぐ全長70kmのサイクリングロード。13箇所のレンタサイクルターミナルがあり、どこでも貸出し、乗捨てが可能。レベル別のモデルコースも用意されています。

**時期** 通年  
**所要** 全長サイクリング: 上級者240分以内、初級者600分程度  
※コースにより変動

**料金** レンタル料金1日大人1,100~1,600円・小人(小学生以下)300円、  
保証料別途大人1,100円・小人(小学生以下)500円

尾道側からスタートの場合

**問合せ** (一社)しまなみジャパン  
**電話** 0848-22-3911  
**E-mail** rentalbike@shimanami-cycle.or.jp  
**URL** http://shimanami-cycle.or.jp/



今治側からスタートの場合

**問合せ** 今治市サンライズ糸山  
**電話** 0898-41-3196(日本語のみ)  
**E-mail** info@sunrise-itoyama.jp  
**URL** http://www.sunrise-itoyama.jp/



**コンテンツ 02** 日本三大急潮のひとつ来島海峡の急流を船で間近に体験！  
海上から世界初三連吊橋・来島海峡大橋や波止浜の造船所群が臨めます。

来島海峡急流観潮船



**FIT GROUP**

大潮の時間を狙っていくと迫力ある急流を体験することができます。また、世界初の三連吊橋である「来島海峡大橋」を海上から臨み、今治の象徴である波止浜の造船所群を間近で見ることが出来る体験型クルーズです。

**時期** 通年 **所要** 約50分  
**料金** 大人1,500円・小人1,000円、団体(10~42名)  
大人1,350円・小人900円 ※最少催行人員2名  
(12月・2月は最少催行人員5名)

**問合せ** 株式会社しまなみ  
**電話** 【2日前まで】0898-25-7338 ※土日祝休、  
【前日・当日】0897-84-3710 ※元日休(日本語のみ)  
**E-mail** 【予約サイト】https://fc.canonet.ne.jp/www.  
imabari-shimanami.jp/kurushima/yoyaku.php  
**URL** http://www.imabari-shimanami.jp/kurushima/



**コンテンツ 03** 日本遺産・日本最大の海賊「村上海賊」の歴史や文化を学ぶ！  
村上海賊の関連資料が展示されている村上水軍博物館

村上水軍博物館



**FIT GROUP**

**言語対応** EN FR KO TW CN

日本遺産に認定された村上海賊のストーリーを楽しむ、分かりやすく学べます。村上海賊に関する歴史や文化に関する貴重な資料が展示されています。また、甲冑や小袖の着用するコーナーもあり、当時の雰囲気を感じることができます。

**時期** 通年 **所要** 約60分  
**料金** 大人310円・学生160円・高校生以下または18歳未満無料、団体(20名以上)大人250円・学生130円 ※65歳以上は一律250円

**問合せ** 村上水軍博物館  
**電話** 0897-74-1065(日本語のみ)  
**E-mail** suigun@imabari-city.jp(日本語のみ)  
**URL** https://museum.city.imabari.ehime.jp/suigun/



**コンテンツ 04** 島をよく知るガイドが希望にそった旅をコーディネートします。  
お勧めスポットやアート作品、生活文化など幅広く紹介！

こえび隊 カスタマイズガイド



**FIT GROUP**

旅行者の要望や目的に合わせた旅を提案し、島旅をスムーズに楽しめるようにコーディネート。お勧めスポットやアート作品の解説、それぞれの島の特徴や生活文化など幅広く紹介します。

**時期** 通年  
**所要** 半日のご提案 ※瀬戸内国際芸術祭会期外のみ  
**料金** 【ガイド料】1日25,000円・半日15,000円  
※ガイド1名あたり15名まで。  
※交通費・作品鑑賞料・食事は別途

**問合せ** 特定非営利活動法人瀬戸内こえびネットワーク  
**電話** 087-813-1741(日本語のみ)  
**E-mail** setouchitour@koebi.jp(日・英・中)  
**URL** https://www.koebi.jp/



# 13 大山隠岐国立公園

Daisen-Oki National Park



島根県  
海士町・明屋海岸



1 島根県大山町・大山 2 島根県三朝町・三徳山 3 島根県大山町・大山山頂 4 島根県出雲市・日御碕灯台  
5 島根県大田市・三瓶山東の原 6 島根県西ノ島町・通天橋 7 岡山県真庭市 島根県倉吉市・森山三座 8 島根県大山町・大山行者登山道

## 神在ります山と連なる火山、太古の記憶が息づく島

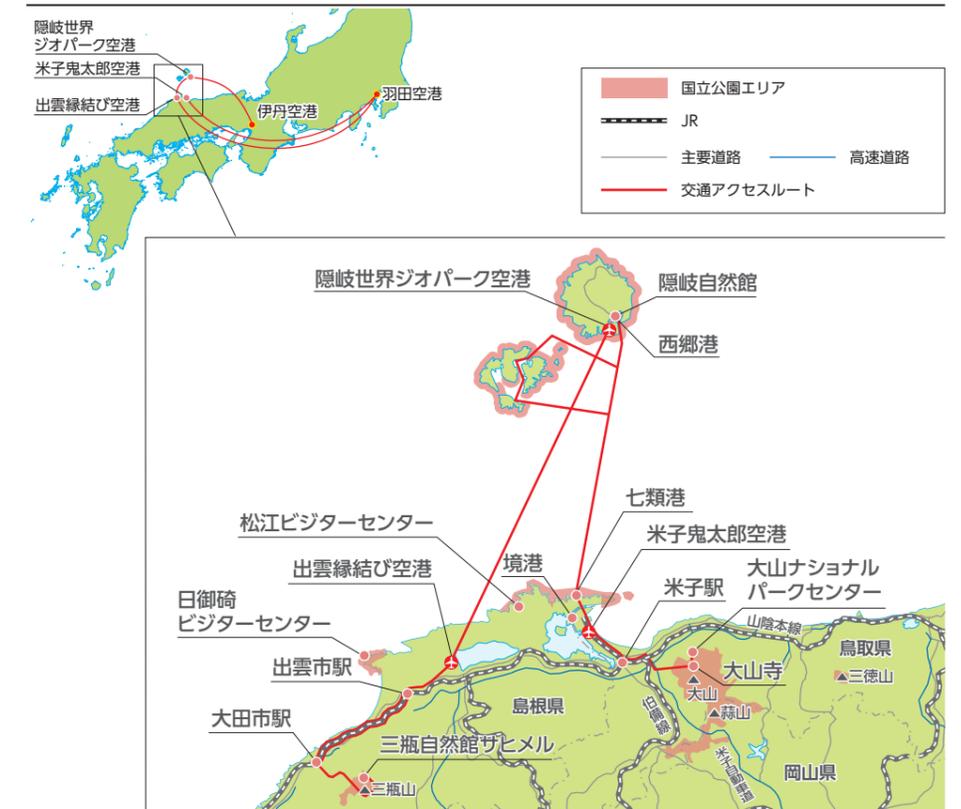
大山隠岐国立公園は、大山から蒜山、毛無山、船上山を含む山岳地帯および三徳山一帯、島根半島の海岸部分、三瓶山一帯、隠岐諸島の4つの地域から成る変化に富んだ景観を持つ国立公園です。

山地部は火山地形、森林や草原などの多様な要素で個性的な山岳景観があり、大山は歴史上最古の神山として知られ、三徳山は山岳修行の聖地とされています。

出雲大社が鎮座する島根半島は、「国引き神話」をはじめとする日本神話の舞台で、神話にまつわる名所旧跡が多く点在しています。島根半島東端の美保神社では「古事記」「日本書記」にちなんだ神事が地域行事として伝承され、大国主大神が国を譲る際に、天照御大神の使者が建てた宮といわれる出雲大社本殿は日本最古の神社建築様式として国宝に指定されています。この地域では「神」がとても身近な存在で、日本人が持つ価値観や精神性に触れることができます。

隠岐諸島はダイナミックな大地の活動により形成された島しょ景観や海岸景観が魅力で、そこで育まれた人の営みも評価され、「ユネスコ世界ジオパーク」に認定されています。

### 交通アクセス



羽田 空港	飛行機 約90分	米子 鬼太郎 空港	バス (日ノ丸自動車) 約30分	米子駅	バス (日本交通) 約50分	大山寺	徒歩	大山 ナショナル パークセンター
	飛行機 約75分	出雲縁結び 空港	バス (日ノ丸自動車) 約30分	七類港 境港	高速船約90分 フェリー約145分	西郷港	徒歩	隠岐 自然館
伊丹 空港	飛行機 約30分	出雲縁結び 空港	バス (出雲一畑交通) 約25分	出雲市駅	JR 約40分	大田市駅	バス (石見交通) 約60分	三瓶自然館 サヒメル
	飛行機約50分							隠岐世界 ジオパーク 空港

アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどご確認ください。

### お問い合わせ窓口

各事業者に直接お問い合わせください

# 大山隠岐国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和田  
八幡平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
高尾  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
くじゅう  
霧島  
錦江湾  
慶良間

## コンテンツ 01 自然と歴史がつまった隠岐の島!

「シーカヤック洞窟ツアー」



海洋スポーツセンター



隠岐ジオパークツアー



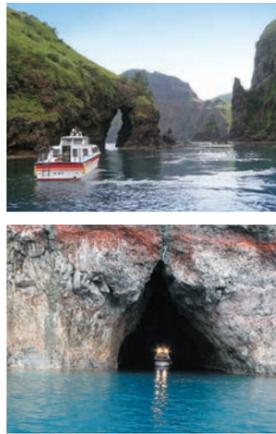
FIT GROUP 初級者向け

火山によって形成された迫力ある岩の海岸地形や、学術的に珍しいアルカリ流紋岩など、世界的にも独特な隠岐ジオパークの地質景観を体感できます。さらに、海岸の洞窟にシーカヤックで入ることができ、多様な自然の姿を見ることができます。ガイドが隠岐の自然を解説するので、より理解を深め記憶に残る体験となるでしょう。

時期 4～10月 所要 120分  
料金 大人(13歳以上)6,000円・小人(7歳以上)5,000円  
問合せ 海洋スポーツセンター  
電話 08512-6-2050  
URL <https://tourist-information-center-569.business.site/>  
<https://www.okigeeopark.com/>

## コンテンツ 02 圧倒的スケール! 国賀海岸を船頭さんの名調子と共にめぐろう!

「国賀めぐり定期観光船」



FIT GROUP 初級者向け

海拔257mの大絶壁である摩天崖や国賀海岸など、海蝕作用によって長年削られてきた大自然の景観、目前に迫力満点の岩肌を海上からご覧いただけます。コースの運河は地峡を開いて造られ、内海と外海を結び、島の産業と生活を支えています。海況の穏やかな時にしか入れない明暗の岩屋は、250mも続き、イタリアの青の洞窟の日本版とも言われています。

時期 4～10月 所要 90分コース、130分コース  
料金 90分コース大人(13歳以上)2,500円・小人(7歳以上)1,250円、130分コース大人3,300円・小人1,650円  
問合せ 隠岐観光(株)  
電話 08514-7-8412  
URL <http://www.okikankou.com/index.html>

## コンテンツ 03 神話の郷で大地の成り立ちや共に育まれた歴史・文化を体感! 海の大洞窟「新潜戸」と賽のかわらのある「旧潜戸」を遊覧船で巡ります。

船頭さんのガイドで巡る神話と神秘的洞窟 加賀の潜戸「加賀の潜戸遊覧船」



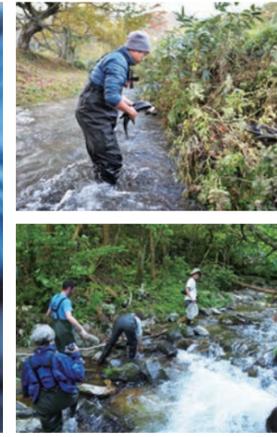
FIT GROUP 初級者向け

日本海の波の浸食によってつくられた複雑な海岸線や迫力ある大洞窟、青く透き通った日本海の融合した自然景観を船頭さんのガイドで巡ります。洞窟は遊覧船で通り抜けることができます。小泉八雲(ラフカディオ・ハーン)が魅せられた神話にちなんだ地名も多く残されており、大山隠岐国立公園が誇る海岸景観と神話の神秘を感じてください。

時期 3～11月 所要 50分  
料金 大人(13歳以上)1,500円・小人(7～12歳)700円 ※外国人割引(大人500円、小人200円引き)、6歳未満は大人1名につき2名まで無料(団体料金有り) ※英語リーフレット有り  
問合せ (一社)加賀潜戸遊覧船  
電話 0852-85-9111  
URL <http://kukedo.com/>

## コンテンツ 04 研究者と一緒にオオサンショウウオの調査活動・保護活動を体験! オオサンショウウオとその生息地の保全活動を行う団体への支援を含むエコツアー。

研究者と行く!世界最大の両生類「オオサンショウウオの保護活動体験」



FIT 初級者向け

世界最大の両生類で絶滅危惧種となっているオオサンショウウオ。その貴重な生息地で野生のオオサンショウウオを観察し、研究者がいなければできない調査活動・保護活動と一緒に体験できます。オオサンショウウオとその生息地の保全活動を行う団体への支援を含むエコツアーです。地元の食材を使った健康志向の夕食もセットになっています。

時期 4～11月(繁殖期の8月中旬～9月中旬を除く)  
所要 330分  
料金 1～2名70,000円・3名85,000円・4名95,000円・5名100,000円 ※英語リーフレット有り  
問合せ BUSHIDO  
電話 090-9460-2912  
URL <https://www.bushidojapan.com>

## コンテンツ 05 大山のブナの森で大自然に癒されるウォーキングツアー 鳥のさえずり、川のせせらぎ、風に揺れる葉っぱの音、独特の空気感を楽しめます。

国立公園大山の大自然をいただきます!心を洗う「大山ブナの森ウォーク」



FIT GROUP 初級者向け

国内最大級の壮大な権現造りの大神山神社奥宮へと続く参道は、自然石の石畳として日本一の長さを誇ります。緑に囲まれた古道やパワー溢れるブナの巨木はもちろん、国指定重要文化財「阿弥陀堂」も訪れます。国立公園ならではの、自然の中でゆったりと歩くとときをお楽しみください。

時期 4～11月頃  
所要 180分  
料金 大人3,800円(小人同料金) ※7歳以上対象 ※通訳手配は事前にご相談ください(有料)  
問合せ (一社)大山観光局(大山ツアーデスク)  
電話 0859-48-6123  
URL <http://tourismdaisen.com/>

## コンテンツ 06 大山山麓をゆったりと下るサイクリング! 名水の湧き出る大山の自然を五感で満喫できます。

緑豊かな大山から真っ青な日本海を目指して下る「大山ダウンヒルサイクリング」



FIT GROUP 初級者向け

Bコースは大山の中腹から日本海まで下るコース。眼下に広がる真っ青な海や美しい里山の風景が楽しめます。絶景のワインディングロードや田舎道をゆったりと下るダウンヒルライド。大山山麓で搾られた新鮮な牛乳から作るヨーグルト工場や廃校を活用した施設訪問など地元住民とのふれあいや清流のハイキングなどもこのツアーならではの楽しみです。

時期 4～11月末  
所要 Aコース(柏耆富士コース180分)、Bコース(山から海までらくらくコース240分)、Cコース(古道MTBコース150分)  
料金 大人Aコース5,000円、Bコース6,000円、Cコース7,000円(小人同料金) ※7歳以上対象 ※別途、森の国入園料必要。大人(13歳以上)900円・小人(3～12歳)700円  
問合せ (有)森の国 電話 0859-53-8036  
URL <http://www.sanin.com/daisen/morinokuni/>

# 大山隠岐国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周

支笏洞爺

十和利  
八幡平

三陸復興

磐梯朝日

日光

富士箱根

上信越  
高原

妙高戸隠

中部山岳

伊勢志摩

瀬戸内海

大山隠岐

足摺海

阿蘇

霧島

諸島

## コンテンツ 07 隠岐の島・島後NO.1景勝地! 奇跡の光景がここにある。

「ローソク島遊覧船」



**FIT** **GROUP**

隠岐の島の海上にある、長年の海蝕作用によって偶然形成されたローソクの形をした島。そこに火が灯るように夕陽が沈む様子は、遊覧船からでなければ見ることができない光景です。その他にも、国立公園であり世界ジオパークでもある海岸線の美しさやその成り立ちをガイドの案内を聞きながら楽しくクルージングできます。

**時期** 4~10月  
**所要** 50分  
**料金** 大人(中学生以上)3,000円・小人(小学生)1,500円・幼児(小学生未満)無料  
**問合せ** (一社)隠岐の島町観光協会  
**電話** 08512-2-0787  
**URL** <https://oki-dougo.info/>

## コンテンツ 08 ガイドと行く 隠岐ジオパークを巡る半日のバスツアー!

「ジオバス」



**FIT** **GROUP**

国立公園であり、世界ジオパークでもある隠岐の歴史や自然、隠岐ならではの生活や文化をガイドが案内します。高さ40mの岩壁を流れ落ちる滝や、島前が見渡せる絶景ポイントを巡る島の西側コース。樹齢約800年の神秘の杉や島後最北端にある隠岐の特異な風景美を望む展望台など島の東側を巡るコース。島の東西の見どころを効率よく巡ります。

**時期** 4~10月※不定期・要予約  
**所要** 230分  
**料金** 大人(中学生以上)5,000円・小人(小学生)3,000円 ※両コース同料金  
**問合せ** 隠岐旅工舎  
**電話** 08512-2-7100  
**URL** <http://okitabi.jp/>

## コンテンツ 09 夜限定。海士の夜をより特別なものに!

「隠岐神社の夜祈願」



**FIT** **GROUP**

隠岐神社は、約800年前に隠岐へご配流となった後鳥羽天皇を祀っています。暗闇の中、ほのかに光る拝殿と竹灯籠が灯る参道は、日中とは異なる神社の姿。神主さんの導きで一人一人の願いや想いをご神前にお届けする夜の祈願ができます。厳かな雰囲気の中で、ご自身の心が向き合える神聖な時間をお過ごしください。参拝コースは2つあり、「島ガイドと歩く夜の隠岐神社」もあります。

**時期** 4月~10月(要予約、2名より催行) **所要** 60分  
**料金** 大人5,000円(小人同料金) ※7歳以上対象 ※「島ガイドと歩く夜の隠岐神社」コース:大人2,000円・小人(7歳以上)1,000円  
**問合せ** (一社)海士町観光協会  
**電話** 08514-2-0101(日本語のみ)  
**URL** <http://oki-ama.org/>

## コンテンツ 10 神前でご奉仕をすることで身と心を清めます。美保神社で掃除のご奉仕と神への朝の供物を供える儀式体験。

神様が棲む聖なる岬で、神と心の縁をつなぐ「美保神社朝御饌体験プラン」



**FIT**

美保間は国立公園の島根半島東端に位置し、日本神話に登場する神々が棲む岬とも呼ばれ、自然と伝統を色濃く残す町です。国立公園の景観をバックにした美保神社で、ご奉仕をすることで身と心を清め、神に朝の供物を供える儀式を体験します。体験終了後に、ご奉仕終了証とお礼が授与されます。

**時期** 通年  
**所要** 135分(朝6時50分集合)  
**料金** 大人・小人1,500円(小学生・7歳以上)  
**問合せ** (一社)松江観光協会美保間町支部  
**電話** 0852-73-9001  
**URL** <http://www.mihonoseki-kankou.jp/>

## コンテンツ 11 プロの写真家がガイド!夜の大山で幻想的な記念撮影をしよう!

「大山×星空×自分」を写真技術と光を使い撮影するツアー。

ここでしかできない!「大山×星空×自分」をテーマに写真で遊ぶ「大山星空で遊ぶツアー」



**FIT** **GROUP**

国立公園大山は、四季がはっきりとしており山が見せる表情も季節によって全く異なります。なかでも街灯が少なく、標高の高い大山で見る星空は、満天の空を独り占めできるようなロケーションにあります。このツアーは観察ガイドではなく、夜の大山と参加者をモデルに写真技術と光を使い、幻想的な記念撮影をします。SNSで思い出を語り、国立公園大山の景観と夜空と自分を記録できる。プロの写真家がガイドする日本国内でも珍しいツアーです。

**時期** 3~12月 **所要** 120分  
**料金** 大人・小人(10歳以上)4,000円 ※10歳以上対象 ※通訳の手配は事前にご相談ください ※ツアー中の移動には自車が必要です  
**問合せ** (一社)大山観光局(大山ツアーデスク)  
**電話** 0859-48-6123 **E-mail** [guide@tourismdaisen.com](mailto:guide@tourismdaisen.com)  
**URL** <http://tourismdaisen.com/>

## コンテンツ 12 暑い夏にピッタリ!ブナの森の源流で清流登り体験! 湧き水の透明感抜群の清流や苔むす原生林に囲まれた神秘的な世界。

夏限定!ブナの森の源流で「大山シャワークライミング」



**FIT** **GROUP**

暑い夏にピッタリのガイド付き清流登り体験!清流は湧き水のため透明感抜群で、周囲のブナの森と苔むす古き良き原生林の雰囲気はまさに幻想的。まるで宮崎駿アニメーションの世界に迷い込んだかのようです。川の水の冷たさも体感できます。初心者コースはエスケープルート(代替路)もあり、どなたでも無理なく楽しめます。

**時期** 7~9月中旬  
**所要** Aコース(ビギナー向け)150分、Bコース(中級者向け)180分  
**料金** 大人(13歳以上)Aコース:4,000円、Bコース:5,500円・小人(4~12歳)同料金※別途、森の国入園料必要 大人(13歳以上)900円・小人(3~12歳)700円  
**問合せ** 南森の国  
**電話** 0859-53-8036  
**URL** <http://www.sanin.com/daisen/morinokuni/>

# ❖ 大山隠岐国立公園～おすすめコンテンツ～

コンテンツ  
**13** 初心者から手軽に雪の魅力体験!  
銀世界が広がる冬の大山をスノーシューで散策。  
そこにしかない夢のような美しさ、大自然の銀世界「大山スノーシューツアー」



FIT GROUP 手袋 EN 雪

開山1300年の歴史が見守ってきた西日本屈指のブナ林をはじめ、冬の大山の自然を満喫!大山山頂などの絶景を望む雪原や林間を通るガイドツアー。地元の人しか知らないお寺・神社などのパワースポットもあります。スノーシューを使って自分の足でたどり着いた銀世界の魅力とあいまって、他にはない感動があります。

時期 冬期間のみ(積雪状況による)  
所要 330分  
料金 大人6,500円(小人同料金)  
※別途、通訳手配可(有料)  
問合せ 南森の国  
電話 0859-53-8036(日本語のみ)  
URL <http://www.sanin.com/daisen/morinokuni/>

コンテンツ  
**14** 全国屈指の蒜山サイクリングロードを爽快に走ろう。  
国立公園内を中心としたサイクリングコースを巡る「蒜山サイクリングツアー」



FIT GROUP 手袋 EN ID

全国屈指の自転車専用道を備えた「蒜山サイクリングロード」を中心に、国立公園蒜山を周回する全長約30kmをガイドとともにサイクリング!アップダウンの多い蒜山地域でも爽快に走れるよう、ロードバイクやマウンテンバイクなど、様々な自転車を揃えています。国立公園の大自然に触れ、蒜山高原の広大な景観を楽しむほか、地元の神社などにも立ち寄りコースもあります。

時期 通年  
所要 160分  
料金 大人4,000円(小人同料金) ※7歳以上対象  
※別途、通訳手配可(有料)、英語マップ有り  
問合せ 蒜山サイクリング部  
電話 090-6439-9405  
URL <https://hiruzen-cycling-guide.jimdo.com/>

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

1

時期 通年 泊数 2泊3日

# 大山パークウェイコース

ポイント

- 山と海のそれぞれが持つ多彩な自然をコンパクトに周遊。まるで神様が創ったかのような山陰エリアの溢れる魅力を五感で味わってください。
- 蒜山～大山～美保関、国立公園に沿った山から海までつながるドライブコースの四季折々の自然とアクティビティを体験できます。
- 大山隠岐国立公園の特色である、神話がつなぐ山と海、今に息づく神々の姿や人々の暮らし、のんびりとした田舎風情や文化もお楽しみください。



9:45a.m. 羽田空港 → 80min  
 10:55a.m. 米子鬼太郎空港 → 75min  
 12:30p.m. 蒜山ハーブガーデン・ハービルで散策と昼食

		パターンA	パターンB
1日目	コース①	20:00p.m. コンテンツ 14 蒜山サイクリングツアー(120min) → 20min 5:00p.m. 鬼女台展望休憩所	3:30p.m. コンテンツ 04 研究者と行く!オオサンショウウオ保護体験ツアー(330min) 70min 大山町・伯耆町の宿泊施設【宿泊】
	コース②	5:30p.m. 大山町・伯耆町の宿泊施設 8:00p.m. コンテンツ 11 大山星空で遊ぶツアー(90min) 10:15p.m. 大山町・伯耆町の宿泊施設【宿泊】	

8:20a.m. 大山町・伯耆町の宿泊施設 → 10min  
 8:30a.m. 大山ナショナルパークセンター見学 →

		パターンA	パターンB
2日目	コース①	9:00a.m. 大山登山 180min 12:00p.m. 大山山頂で昼食(弁当) 150min 3:30p.m. 豪円湯院にて温泉入浴 5min 4:35p.m. サンセットカフェKOMOREBITO 75min 6:20p.m. 美保関の宿泊施設で夕食	9:00a.m. コンテンツ 05 ブナの森ウォーキングor大山スピリチュアルウォーク(180min) 180min 12:00p.m. 大山寺参道周辺にて昼食 15min 1:15p.m. コンテンツ 06 大山ダウンヒルサイクリング(195min) (事業者車両) 30min 【期間限定アクティビティ】 【夏季限定】 コンテンツ 12 大山シャワーライミング 【冬季限定】 コンテンツ 13 大山スノーシューツアー 5:00p.m. サンセットカフェKOMOREBITO 75min 6:45p.m. 美保関の宿泊施設で夕食
	コース②	美保関の宿泊施設 → 日没 蒜山通りライトアップ(期間限定) → 日本式立ち飲みバー(たちきゅう)体験 → 美保関の宿泊施設【宿泊】	

美保関の宿泊施設 → 日没 蒜山通りライトアップ(期間限定) →  
 日本式立ち飲みバー(たちきゅう)体験 →  
 美保関の宿泊施設【宿泊】

早朝 美保関の宿泊施設 → 魚水揚げ見学 →  
 美保関の宿泊施設 (事業者車両) 5min → 朝日鑑賞 (事業者車両) 5min  
 6:50a.m. コンテンツ 10 美保神社朝御饗体験プラン(途中、宿泊施設へ戻り朝食)(135min) 5min  
 9:05a.m. 美保関の宿泊施設

		パターンA	パターンB
3日目	コース①	9:50a.m. 美保関の宿泊施設 → 70min 11:00a.m. 松江ビジターセンター見学 11:20a.m. コンテンツ 03 加賀の港戸遊覧船(50min) 40min 1:00p.m. 日本庭園 由志園(昼食・見学) 20min 4:00p.m. 米子鬼太郎空港 → 85min 6:30p.m. 羽田空港へ	9:10a.m. 美保関の宿泊施設 → 50min 10:30a.m. 水陸両用機遊覧飛行まつえ空旅(期間限定) 10min 11:40a.m. 日本庭園 由志園(昼食・見学) 20min 1:30p.m. 米子鬼太郎空港 → 80min 3:55p.m. 羽田空港へ
	コース②		

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

2

時期 春～秋 泊数 3泊4日(前泊あり)

# 隠岐諸島の自然と文化が織りなす、 世界ジオパークとナショナルパークの魅力満喫コース

ポイント

- ・ユネスコ世界ジオパークに認定された太古の息吹がもたらしたダイナミックな海岸線と今なお美しい自然・文化を残す絶景の孤島をお楽しみください。
- ・古い歴史と人の営みの知夫村～絶景の西ノ島町～歴史と信仰の海士町～大自然の隠岐の島町を満喫するコースです。
- ・歴史・信仰・自然・食文化を日本海の離島でお楽しみください。



<b>前泊</b>	羽田空港・香港空港・ソウル空港 ✈ 80~120min / 米子鬼太郎空港 🚗 15~30min 米子市・境港市・美保関の宿泊施設【宿泊】
<b>1日目</b>	8:20a.m. 米子市の宿泊施設 🚗 20~40min 8:40a.m. 境港市・美保関の宿泊施設 9:30a.m. 七類港 🚢 (フェリー) 120min / 11:30a.m. 来居港 🚗 20min 12:00p.m. レストラン神島で昼食 🚗 20min / 1:20p.m. 赤ハゲ山散策 🚗 20min 2:00p.m. 赤壁 🚗 20min 2:40p.m. 河井の湧水 🚗 5min 3:00p.m. 来居港 🚢 (内航船いそがぜ) 37min 3:50p.m. 菱浦港 🚗 (観光タクシー) 20min / 4:10p.m. 明屋海岸散策 🚗 (観光タクシー) 10min 4:40p.m. 金光寺山 🚗 (観光タクシー) 20min / 5:20p.m. 天川の水 🚗 (観光タクシー) 20min 5:50p.m. 中ノ島(海士町)の宿泊施設 🚗 (事業者車両) 10min 7:30p.m. コンテンツ09 隠岐神社の夜祈願(60min) 🚗 (事業者車両) 10min / 9:00p.m. 海士町の宿泊施設【宿泊】
<b>2日目</b>	海士町の宿泊施設 🚗 (事業者車両) 10~20min / 9:26a.m. 菱浦港 🚢 (内航船いそがぜ) 7min / 別府港 🚶 5min 9:40a.m. 黒木御所 🚶 / 10:20a.m. コンテンツ02 国賀めぐり定期観光船Bコース(130min) 🚶 12:40p.m. 浦郷港周辺で昼食 🚗 20min / 1:50p.m. 焼火神社参拝登山 🚗 (レンタカー) 30min 3:20p.m. 摩天崖散策 🚗 10min 3:50p.m. 国賀浜散策 🚗 30min / 5:15p.m. 別府港 🚢 (フェリー-しらしま) 75min 6:30p.m. 西郷港 🚶 / 隠岐の島町の宿泊施設【宿泊】
<b>3日目</b>	10:00a.m. 隠岐の島町の宿泊施設 🚶 10:10a.m. 隠岐自然館 🚶 11:00a.m. 西郷港周辺で昼食 🚗 20min 1:00p.m. コンテンツ01 シーカヤック洞窟ツアー(120min) 🚗 30min 4:30p.m. コンテンツ07 ローソク島遊覧船(50min) 🚗 40min / 隠岐の島町の宿泊施設【宿泊】
<b>4日目</b>	8:00a.m. 隠岐の島町の宿泊施設 🚶 8:30a.m. コンテンツ08 ジオパス ちぢすぎコース(200min) 🚶 12:00p.m. 西郷港周辺で昼食 🚶 1:00p.m. 自転車 de Go! 🚶 3:10p.m. 西郷港 🚢 (フェリー-くにが) 145min / 5:35p.m. 七類港 🚗 20min 水木しげるロードで夕食・買物 / 8:25p.m. 米子鬼太郎空港 ✈ 90min / 9:55p.m. 羽田空港

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

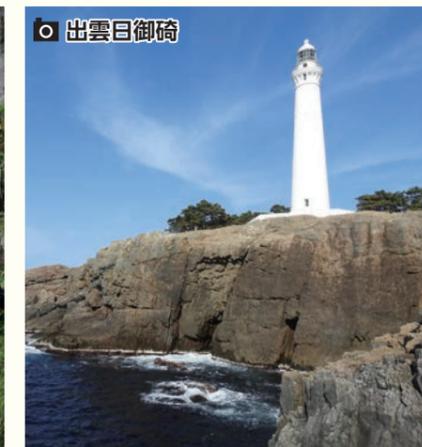
3

時期 全年 ※季節限定アクティビティがあります。 泊数 5泊6日

# 緑の道～山陰～ジオパーク& ナショナルパーク・アクティビティコース

ポイント

- ・山陰(鳥取県・島根県)の国立公園やジオパークを中心とした、四季折々の極上の自然と景観のなかで、とびっきりの自然とアクティビティを体験してください。
- ・山と海と島のそれぞれが持つ、国立公園・ジオパークならではの多彩でダイナミックな自然を周遊できます。神話がつなぐ山陰エリアの溢れる魅力を五感で味わってください。



1日目	9:40a.m. 羽田空港 → 75min 10:55a.m. 鳥取砂丘コナン空港 車 or タクシー 10min 鳥取漁港 11:05a.m. 海鮮市場からいちで散策・昼食 車 or タクシー 15min 山陰海岸国立公園・山陰海岸ジオパーク 鳥取砂丘 (鳥取砂丘ビジターセンター・サンドボード、サンドスライダー・パラグライダー体験・フラットバイクツアー・砂丘ヨガ・観光リフト・砂の芸術「砂の美術館」・なし狩り体験・らっきょう畑) 車 or タクシー 15min 4:00p.m. 鳥取市内の宿泊施設【宿泊】	
2日目	8:30a.m. 鳥取市内の宿泊施設 車 or タクシー 30min 9:00a.m. 山陰海岸国立公園・山陰海岸ジオパーク 浦富海岸 (山陰海岸ジオパーク海と大地の自然館・絶景スポット散策・浦富海岸(島巡り)遊覧船・シーカヤック、クリアカヌー・シュノーケリング・SUP・ダイビング) 車 or タクシー 80min 2:00p.m. 倉吉市周辺散策 車 or タクシー 20~40min 日本遺産 三朝温泉街・温泉旅館【宿泊】	
3日目	8:20a.m. 三朝温泉街・温泉旅館 車 or タクシー 40min 9:00a.m. 大山隠岐国立公園 修行体験と三徳山三佛寺参拝 車 or タクシー 120min コンテンツ 05 プナの森ウォーキングや大山スピリチュアルウォーク or コンテンツ 06 大山ダウンヒルサイクリング 車 or タクシー 10min 【夏季限定】コンテンツ 12 大山シャワークライミング 【冬季限定】コンテンツ 13 大山スノーシューツアー 6:00p.m. 大山エリアの宿泊施設【宿泊】	
4日目	パターンA	パターンB
	西郷港 車 or タクシー 大山隠岐国立公園・隠岐ユネスコ世界ジオパーク「隠岐の島町」(島めぐりツアー・ジオバス・トレッキング) 車 or タクシー 隠岐の島町の宿泊施設【宿泊】	別府港 車 or タクシー 大山隠岐国立公園・隠岐ユネスコ世界ジオパーク「西ノ島町」(国賀めぐり定期観光船・国賀めぐり定期観光バス・魔天崖ハイキング等) 車 or タクシー 西ノ島町の宿泊施設【宿泊】
5日目	隠岐の島町 or 西ノ島町の宿泊施設 車 or タクシー 西郷港 or 別府港 (フェリー) 七類港 車 or タクシー 60min 11:20a.m. コンテンツ 03 遊覧船で巡る神話と神秘的洞窟 加賀の潜戸(加賀の潜戸遊船) 車 or タクシー 60min 12:50p.m. 松江市内散策 車 or タクシー 5:00p.m. 松江市内の宿泊施設【宿泊】	
6日目	8:00a.m. 松江市内の宿泊施設 車 or タクシー 90min 9:30a.m. 三瓶山散策(トレッキング・観光リフト・温泉入浴・島根県立三瓶自然館サヒメル・三瓶小豆原埋没林公園) 車 or タクシー 80min 12:00p.m. 出雲日御碕灯台周辺散策・昼食 車 or タクシー 20min 2:20p.m. 出雲大社周辺散策 車 or タクシー 50min 3:40p.m. 出雲縁結び空港 → 80min 羽田空港	

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

4

時期 夏 泊数 1泊2日

# 蒜山高原 ～夏のおくりもの～ コース

ポイント

- ・蒜山高原は、豊かな自然に恵まれた牧歌的な高原リゾートです。
- ・日本有数の避暑地であり、夏の時期ならではの景色や多様なアクティビティを満喫していただけます。
- ・全国屈指の自転車専用道路を備えたサイクリングロードを中心として、初夏には、西日本最大級のラベンダー畑が山の斜面を彩ります。



コンテンツ 14 蒜山高原サイクリングツアー



冒険の森 in ひるぜん



ひるぜんジャージーランド



ひるぜんワイナリー



ハーブガーデン・ハービル



各地の空港 ✈

10:10a.m. 岡山桃太郎空港 120min

12:10p.m. 蒜山ハーブガーデン・ハービルで散策と昼食 20min

1:30p.m. 鬼女台展望休憩所からの眺望 20min

2:10p.m. コンテツ 14 蒜山高原サイクリングツアー(120min) 10min

**1日目** 4:20p.m. ひるぜんワイナリー見学 <蒜山高原のヤマブドウでつくった極上ワインを堪能!> 5min

4:55p.m. 牧場でインスタ!ひるぜんジャージーランド 5min

5:30p.m. 「日本の名水百選」塩釜冷泉散策

<日本の名水百選に選ばれた「塩釜の冷泉」。毎秒300リットル湧き出るとの水は年間を通して水温が11℃。> 徒歩

5:45p.m. ひるぜん塩釜 キャンピングヴィレッジでグランピング【宿泊】

9:30a.m. ひるぜん塩釜 キャンピングヴィレッジ 30min

10:00a.m. 冒険の森inひるぜん ツリートップアドベンチャー体験 30min

12:30p.m. 休暇村 蒜山高原で展望温泉入浴とランチ 120min

4:00p.m. 岡山桃太郎空港 ✈

各地の空港へ E.m1~3のモデルコースへもどうぞ



# ❖ 足摺宇和海国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和田  
八幡平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
くじゅう  
霧島  
諸島

**コンテンツ 01** 美しく静かな宇和海で磨かれる真珠養殖過程を見学！  
真珠の知識を深め、自分で貝を選びとる体験もできます  
真珠養殖体験



**FIT GROUP**

宇和島は真珠の生産量日本一。真珠養殖の核入れから玉出しまでの過程を見学し、真珠セミナーでは真珠に対する知識を深め、良い真珠の選び方も学ぶことができます。筏の上で自分で選んだ貝から真珠を取り出す体験は、養殖の現場だからこそできる経験です。おみやげ付きコースは取り出した真珠をアクセサリーにし持ち帰ることができます。

**時期** 通年 **所要** 60～90分  
**料金** みやげ付きコース大人・小人3,300円、団体コース(10～40名)11,000円 ※夏休み期間小学生1,100円割引  
※見学のみ可1名1,100円 ※グループ内おみやげ付き・無しコースの混在可 ※団体はおみやげ無し。  
**問合せ** 土居真珠 **電話** 0895-29-0011 ※英語対応  
スタッフ不在の場合 **E-mail** mail@doi-pearl.co.jp  
**URL** https://www.doi-pearl.co.jp/

**コンテンツ 02** ガイドと一緒にe-bikeで宇和島の日常や景色を旅する！  
漁村ののんびりした時間と季節を感じるサイクリングツアー  
Enjoy Uwajima Tour



**FIT**

宇和島には漁業、魚の養殖や真珠の養殖、みかん畑など、この街ならではの景色があります。ガイドと一緒に電動自転車でスイスイと手軽に、島、海、e-bike(電動自転車)、ポタリング、フレンドリーな島民との交流、「暮らしを旅する」ツアーです。

**時期** 2月下旬～12月上旬 **所要** 240分  
**料金** 大人7,000円 ※身長149cm以上の方  
**問合せ** Enjoy Uwajima Tour  
**電話** 050-3573-0459  
(不在時は宇和島市観光物産協会 0895-22-3934 ※日本語のみ)  
**E-mail** enjoy.uwajima@gmail.com  
**URL** https://enjoy-uwajima.jimdofree.com/

**コンテンツ 03** 地元ガイドがご案内 まるごと1日滑床溪谷キャニオニング  
雪輪の滝や巨大な天然滑り台などが揃う、日本屈指のキャニオニングポイント  
滑床溪谷キャニオニング(まるごと1DAYコース)



**FIT GROUP**

天然のパイプスライダー、40mのジャンボ滑り台など、自然が作り上げた滑らかな河床を生かしたキャニオニング。子どもの頃から現地まで遊び育った地元ガイドがご案内。ランチには、ツアー限定のご当地グルメを提供します。また、半日コースもあり、気分や体調に合わせて選択していただけます。

**時期** 4月下旬～10月 **所要** 390分  
**料金** 大人(65歳未満)10,500円・学生(中高生)8,500円・団体(10～50名)は1名につき1,000円引き  
※130cm以上の健康な方 ※土日祝日は+500円  
**問合せ** (株)フォレストキャニオン  
**電話** 0895-49-6663  
**E-mail** info@nametoko.net  
**URL** http://nametoko.net

**コンテンツ 04** 滑床溪谷キャニオニングと溪谷ランチを満喫！  
滝壺へのターザンジャンプや天然ジャンボスライダーにもチャレンジ  
滑床溪谷キャニオニング



**FIT GROUP**

天然のパイプスライダーや滝壺へのターザンジャンプなど、盛りだくさんのキャニオニングを満喫。溪谷ランチを食べて、40m級の天然ジャンボスライダーにもチャレンジします。また、半日コースもあり、気分や体調に合わせて選択していただけます。

**時期** 4月20日～11月4日 **所要** 360分  
**料金** 大人(65歳未満)10,500円・学生(小中高生)8,500円  
※身長130cm以上の健康な方、高校生以下保護者同伴・団体(10～80名)は1名につき1,000円引き  
※土日祝日・8/12～15は+500円  
**問合せ** グッドリバー(株)  
**電話** 0895-30-2250(予約専用)  
**E-mail** info@goodriver.jp  
**URL** http://goodriver.jp/

**コンテンツ 05** 船でしか行けない竜串湾のプライベートビーチにシーカヤックでGO！  
ビーチでのシュノーケリングでサンゴも観賞できます。  
シーカヤックで行く プレミアムビーチでゆったりシュノーケル



**FIT GROUP**

船でしか行けないプライベートのプレミアムビーチにシーカヤックで移動します。ビーチ到着後シュノーケリングや磯遊びが楽しめる、手の届く位置にあるサンゴを観ることができます。特別な夏の思い出づくりにおすすめです。

**時期** 5月～10月10日 **所要** 180分  
**料金** 大人6,500円(8～85歳)  
※団体(15名以上)割引有、応相談  
**問合せ** マリンクラブジョイ  
**電話** 0880-85-0137  
**E-mail** info@tatsukushi-kanko.com  
**URL** http://marine-joy.com/

**コンテンツ 06** グラスボートで竜串湾の海中景観を遊覧！  
見残し海岸散策で天然の地質博物館も楽しめます  
竜串湾、グラスボートで海中遊覧&見残し海岸散策



**FIT GROUP**

グラスボートでの海中遊覧なら、泳がなくてもサンゴとその周りを泳ぐ熱帯魚が織りなす海中景観を満喫できます。見残し海岸に上陸した後は、風や波によって浸食された結果、様々な姿・形を見せる神秘的な奇岩の世界を散策できます。

**時期** 通年 **所要** 約90分  
**料金** 大人1,560円・小人780円  
※団体(15名以上)は10%引き  
**問合せ** 竜串観光汽船  
**電話** 0880-85-0037  
**E-mail** s-takeba@arion.ocn.ne.jp  
**URL** https://kankosen.official.jp/

# ❖ 足摺宇和海国立公園～おすすめコンテンツ～

## コンテンツ 07 竜串グラスボートで日本最大級の「シコロサンゴ群集」を鑑賞！ 奇岩が連なる海岸をめぐるながら謎に迫ってみよう

たつきし奇岩グラスボートツアー ～なぜ、竜串には日本最大級のシコロサンゴ群集があるのか？～



FIT GROUP 人 車

四国の端っこ・日本初の竜串海中公園に、なぜ日本最大級の「シコロサンゴ群集」があるのだろうか？竜串グラスボートで実物を鑑賞し、奇岩が連なる海岸をガイド付きで巡りながら謎に迫ります。

時期 通年  
所要 120分  
料金 大人・小人5,000円(小学生以上)  
※団体(7～20名)は20%引き  
問合せ たつきし海中観光係  
電話 0880-85-1155  
E-mail tatsukushi@glassboat.jp  
URL http://www.glassboat.jp/

## コンテンツ 08 創業100年以上日本一の生産量を誇る宗田節の生産現場で宗田節削り体験 節納屋見学や試食、オリジナル出汁醤油ボトルのお土産など盛りだくさん

創業100年以上 伝統の宗田節納屋見学&宗田節削り体験



FIT GROUP 人 車 旗 止 車

伝統の製法を守り続けて、最高級の「宗田節」を作るたけまさ商店節納屋を見学し、宗田節削りを体験します。削った節は、オリジナル出汁醤油ボトルとしてお土産で持ち帰れる他、削った宗田節をその場で試食できます。

時期 通年 所要 60分  
料金 大人2,000円・小人(小学生以上)1,500円  
※団体(15～50名)10%引き ※小学生未満は見学可(無料) ※最少催行人員2名  
問合せ たけまさ商店  
電話 0880-82-3155(土佐清水市観光協会)  
E-mail info@shimizu-kankou.com  
URL http://bit.ly/sodabushi

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

1

時期 通年（一部冬季を除く） 泊数 3泊4日

# くらしふれあい旅inSHIKOKU

- ポイント**
- ・ゆったりゆったりとした旅の中で、その土地に根づくくらしと知恵を体感
  - ・体感ポイント① 島くらしを旅するサイクリング
  - ・体感ポイント② 出汁の真髄、宗田節に隠された暮らしの知恵を知る。



1日目	10:00a.m. 広島空港  (リムジンバス) 60min
	11:00a.m. 広島県尾道市 しまなみ海道ドライブ 〈瀬戸内海に浮かぶ島々の美しい景観を眺めながら全長70kmのしまなみ海道を爽快にドライブ〉  or  60min
2日目	1:00p.m. [12瀬戸内海] コンテンツ 03 村上水軍博物館 (60min) 〈戦国時代、「日本最大の海賊」と言わしめた村上水軍の歴史を楽しく、わかりやすく学ぶことができる。〉  or  20min
	2:30p.m. [12瀬戸内海] コンテンツ 02 来島海峡観潮船 (60min) 〈瀬戸内の多島美や日本三大急潮流の一つとして有名な来島海峡の急流を間近に体験する。〉  or  120min
	5:30p.m. 愛媛県宇和島市 愛媛県宇和島市【宿泊】 夕食〈真鯛の生産量日本一の宇和島で鯛めしを味わう!〉
3日目	9:00a.m. 愛媛県宇和島市内の宿泊施設  or  30min
	9:30a.m. コンテンツ 01 真珠養殖体験 (90min) 〈生産量日本一の宇和島で核入れから珠出しまでの真珠養殖過程を学ぶ。養殖の現場だからこそできる経験!〉  or  30min
4日目	1:00p.m. コンテンツ 02 Enjoy Uwajima Tour (240min) 〈電動自転車で九島を巡る。フレンドリーな島民との交流、暮らしを旅する、人に話したくなる旅〉 愛媛県宇和島市【宿泊】
	8:30a.m. 愛媛県宇和島市発 150min
	11:00a.m. 竜串ビジターセンター 地域の魅力の情報収集  5min
5日目	12:30p.m. コンテンツ 05 プレミアムビーチシュノーケル体験 (180min) 〈サンゴの海と絶景を独り占め!プレミアムビーチでシーカヤック、シュノーケルが楽しめる!〉
	4:00p.m. 竜串海岸散策  or  40min
6日目	夕方 足摺岬展望台  or  5min
	足摺岬付近【宿泊】 〈緑と空と海に囲まれた、高台に位置し山の斜面に沿うように建てられたリゾートホテル。〉
7日目	10:00a.m. 高知県土佐清水市足摺岬の宿泊施設  or  10min
	コンテンツ 08 節納屋工場見学 (60min) 〈最高級の「宗田節」を作るたけまさ商店節納屋を見学し、宗田節削りを体験!〉  or  160min
8日目	高知龍馬空港

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

2

時期 通年（一部冬季を除く） 泊数 4泊5日

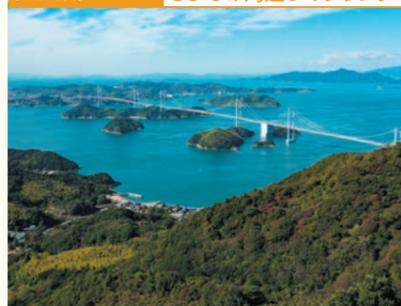
# 絶景サイクリング

ポイント

- ・しまなみ海道をスタートしてのどかな景色を楽しみながらサイクリング。絶景とアクティビティを満喫する旅。
- ・満喫ポイント① 渓谷美にどっぷりつかってキャニオニング。
- ・満喫ポイント② まるで異次元空間!?奇岩探検。
- ・満喫ポイント③ シュノーケリング、グラスボートでサンゴを鑑賞。



【12瀬戸内海】コンテンツ01 しまなみ海道サイクリング



コンテンツ03, 04 滑床渓谷 1Day キャニオニング



コンテンツ05 プレミアムビーチシュノーケル体験



コンテンツ06 電串湾、グラスボートで海中遊覧&見残し海岸散策



コンテンツ03, 04 滑床渓谷 1Day キャニオニング



コンテンツ05 プレミアムビーチシュノーケル体験



コンテンツ07 たつきし奇岩グラスボートツアー



1日目	10:00a.m. 【12瀬戸内海】コンテンツ01 しまなみ海道サイクリング(240min)	〈緑の大小様々な島々と穏やかな青い海。自然美溢れる景色を楽しみながら瀬戸内海を駆け抜ける!〉
	夕方頃 愛媛県今治市  150min 滑床渓谷付近【宿泊】	
2日目	10:30a.m. 滑床渓谷付近 コンテンツ03, 04 滑床渓谷 1Day キャニオニング(180min)	〈自然が作り上げた滑らかな河床を最大限に生かしたキャニオニング。〉  90min 愛媛県宇和島市【宿泊】
	8:50a.m. 宇和島市内の宿泊施設  30min 9:30a.m. コンテンツ01 真珠養殖体験(90min)	〈生産量日本一の宇和島で核入れから珠出しまでの真珠養殖過程を学ぶ。養殖の現場だからこそできる経験!〉 約90min 愛南町内 昼食(びやびやがつお、ヒオウギガイ) 外泊石垣の里、高茂岬(120min) 〈宇和島から宿毛へ移動する間に楽しむことができます。〉 約60min 夕方頃 高知県宿毛市 高知県宿毛市【宿泊】
4日目	9:00a.m. 高知県宿毛市  90min 10:30a.m. 高知県土佐清水市電串	コンテンツ05 プレミアムビーチシュノーケル体験(180min)
	夕方頃 スノーピーク土佐清水キャンプフィールド【宿泊】	〈サンゴの海と絶景を独り占め!プレミアムビーチでシーカヤック、シュノーケルが楽しめる!〉 〈広々とした40のキャンプサイトに加え、モバイルハウス「住箱-JYUBAKO-」での宿泊も可能。〉
5日目	9:00a.m. スノーピーク土佐清水キャンプフィールド 電串ビジターセンター地域の魅力の情報収集	コンテンツ06 電串湾、グラスボートで海中遊覧&見残し海岸散策(180min)
	10:30a.m. コンテンツ07 たつきし奇岩グラスボートツアー(90min)  90min くろしお鉄道中村駅  (鉄道)  (路線バス) 150min 高知龍馬空港	

時期 通年（一部冬季を除く） 泊数 1泊2日

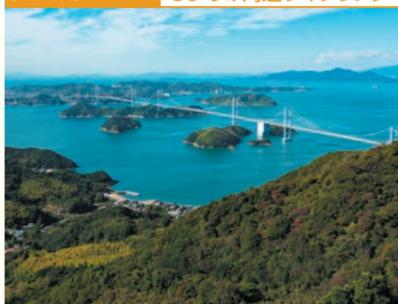
# お気軽に欲張りな 2つの国立公園縦断旅

ポイント

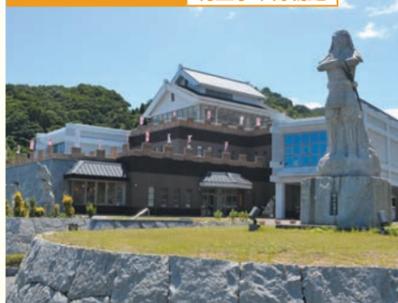
- ・瀬戸内海国立公園と足摺宇和海国立公園を1泊2日で縦断。
- ・欲張りポイント① 瀬戸内海の急流が生んだ海賊を知る。
- ・欲張りポイント② 生産量日本一の真珠養殖現場を知る。



[12瀬戸内海] コンテンツ 01 しまなみ海道サイクリング



[12瀬戸内海] コンテンツ 03 村上水軍博物館



コンテンツ 01 真珠養殖体験



コンテンツ 03, 04 滑床渓谷 ハーフDay キャンオニング



コンテンツ 01 真珠養殖体験



コンテンツ 03, 04 滑床渓谷 ハーフDay キャンオニング



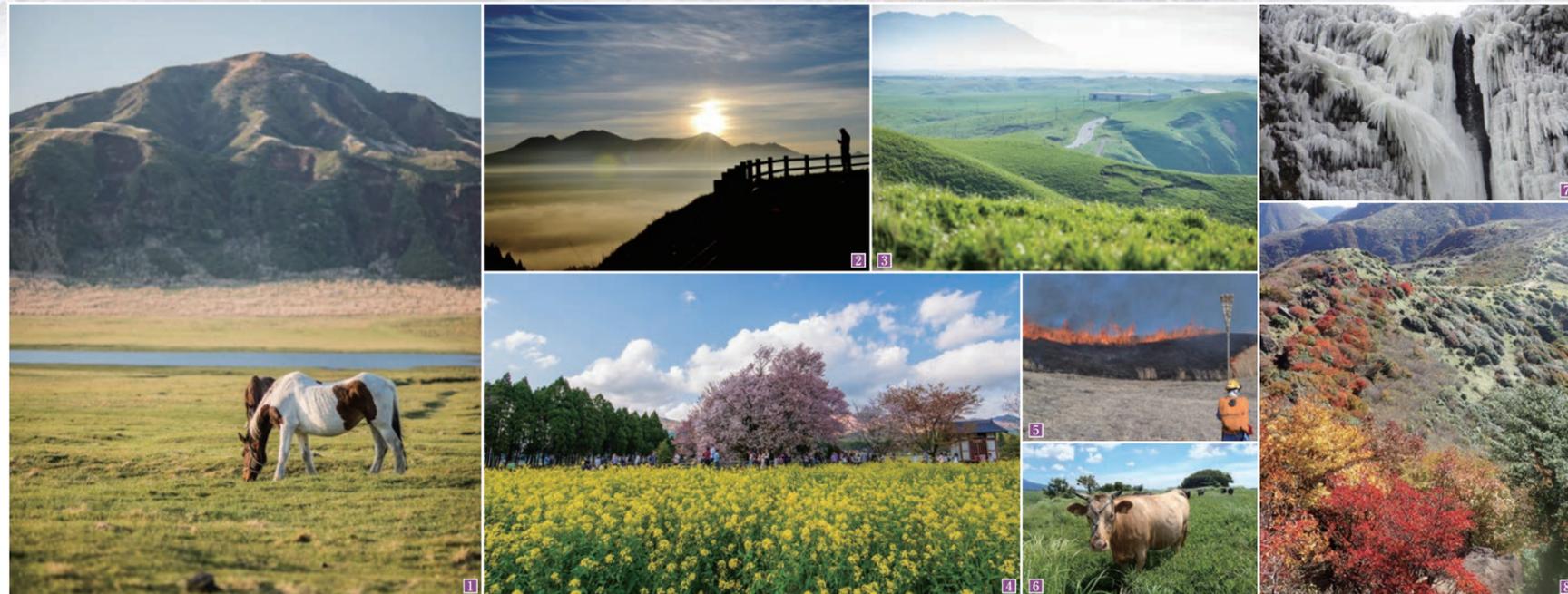
1日目	9:00a.m.	広島県尾道市 <b>しまなみ海道ドライブ</b> 〈穏やかな瀬戸内海に浮かぶ大小様々な島と山と青い空の美しい景色を楽しみながらドライブする!〉 🚗 (貸切バス) 60min
	10:00a.m.	[12瀬戸内海] コンテンツ 02 <b>来島海峡観潮船 (60min)</b> 〈瀬戸内の多島美や日本三大急潮流の一つとして有名な来島海峡の急流を間近に体験する。〉 🚢 (貸切バス) 20min
	11:00a.m.	[12瀬戸内海] コンテンツ 03 <b>村上水軍博物館 (60min)</b> 〈戦国時代、「日本最大の海賊」と言われた村上水軍の歴史を楽しく、わかりやすく学ぶことができる。〉 🚗 (貸切バス) 150min 今治市内 <b>昼食</b> (焼き豚玉子飯など) 〈今治から宇和島へ移動する間に楽しむことができます。〉
	3:00p.m.	愛媛県宇和島市 <b>コンテンツ 01 真珠養殖体験 (90min)</b> 〈美しく静かな宇和海で磨かれる宇和島の真珠。生産量日本一の宇和島で核入れから珠出しまでの真珠養殖過程を学ぶ。養殖の現場だからこそできる経験!〉 🚗 (貸切バス) 30min 愛媛県宇和島市内【宿泊】 <b>夕食</b> (真鯛の生産量日本一の宇和島で鯛めしを味わう!)
2日目	8:30a.m.	愛媛県宇和島市内 🚗 (貸切バス) 60min
	9:30a.m.	<b>コンテンツ 03, 04 滑床渓谷 ハーフDay キャンオニング (180min)</b> 〈天然のパイプスライダー、40mのジャンボ滑り台、滝壺へのターザンジャンプ、滝のボルダリングなど、自然が作り上げた滑らかな河床を最大限に生かしたキャンオニング。〉
	12:30p.m.	滑床渓谷 高知方面へ〈四万十川 沈下橋、久礼大正町市場散策〉 高知龍馬空港 ✈️

# 15 阿蘇くじゅう国立公園

Aso-Kuju National Park



熊本県阿蘇市・阿蘇中岳  
写真提供：阿蘇テレワークセンター



1 熊本県阿蘇市・草千里 2 熊本県阿蘇市・二重峠(雲海と阿蘇五岳の眺め) 3 熊本県阿蘇市・大観峰 ミルクロード 4 熊本県南阿蘇村・菜の花と一心行の大桜 5 熊本県阿蘇市・野焼き  
6 あか牛 7 熊本県阿蘇市・古閑の滝 8 大分県 久住町・くじゅう連山の香掛山からの紅葉

## 草原のかほりと火山の呼吸、風が遊ぶ感動の大地

阿蘇くじゅう国立公園は、1934年に誕生しました。本公園の大きな特長は、大カルデラにそびえる阿蘇山やその北に連なるくじゅう連山などの火山群、そして、その周囲に広がる雄大でなだらかな草原地帯です。

東西18km、南北25kmの世界最大級の阿蘇カルデラでは、栄養の少ない火山灰土壌によりできあがった草原地帯を放牧に利用し、人々は寄り添って生きてきました。現在カルデラ内には約5万人の生活があり、カルデラ内に安定した集落を形成しているのは、世界でもここだけとされています。南部や北部の平野部には、多くの水田や農耕地があり、これを支えてきたのもミネラル豊富な阿蘇の伏流水です。また、広大な草原地帯で行われてきた放牧も、草原を最大限に利用してきました。この草原を維持して来たのが毎年3月中旬に一斉に行われる「野焼き」です。この「野焼き」により新しい草の芽吹きを助け、あか牛などの豊かな産物を育ててきました。阿蘇の草原と人々との共存は千年以上にも及んでいます。

### 交通アクセス



羽田 空港	飛行機 約105分	大分 空港	空港 連絡バス 約55分	由布院駅 (由布院駅前 バスセンター)	産交バス 高速バス 約52分	くじゅう 登山口 (長者原)	※長者原ビジターセンター 最寄バス停
	飛行機 約120分		宮崎交通 高速バス 約30分	高森中央	高森町民 バス 約10分	休暇村 南阿蘇	※南阿蘇ビジターセンター 最寄バス停
	飛行機 約120分	阿蘇 くまもと 空港	産交バス 特急バス 約50分	阿蘇駅			

アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

### お問い合わせ窓口

【阿蘇地域】株式会社くまもとDMC 電話 096-276-6875 URL <http://k-dmc.co.jp/>  
 【くじゅう地域】公益社団法人 ツーリズムおおいた 電話 097-536-6250  
 URL <https://t-oita.jp/forums>

# ◆阿蘇くじゅう国立公園～おすすめコンテンツ～

## コンテンツ 01 早朝の阿蘇の絶景を一望しながらヨガ体験 体験後は紅茶とお菓子で優雅なティータイム

阿蘇カルデラでのスピリチュアル体験 阿蘇 天空のヨガ(季節限定)



FIT



阿蘇五岳を一望できる普段は入れない秘密の場所で、雄大なカルデラを眼下に深呼吸。早朝にしか見ることができない絶景に出会えるかも。ヨガインストラクターの指導のもと、朝日の中で、絶景を見ながら、ゆったりと身も心も癒していただけるはず。体験後には、癒された体においしい阿蘇の紅茶とお菓子で優雅にティータイムをお楽しみください。

時期 6月下旬～9月末  
所要 120分  
料金 大人・小人(6歳程度以上)4,500円  
※最少催行人員2名  
問合せ 株式会社阿蘇ネイチャーランド  
電話 0967-32-4196  
URL <http://www.aso.ne.jp/natureland/>

## コンテンツ 02 阿蘇の緑豊かな小高い丘から、風によってパラグライダーで空中散歩! 初心者でも安心!地上練習から単独飛行までインストラクターがしっかり指導します。

高さ450mからの阿蘇の絶景コース「パラグライダー・タンデムフライト体験」



FIT



一度は空を飛んでみたい方、大歓迎! 目の前に阿蘇五岳。周囲に広大な草原が広がる展望地「大観望」からフライトし、北外輪山から見る雄大な阿蘇の絶景を空中からご覧いただけます。普段は見ることができない鳥の目線での空中散歩は、まさに非日常の体験。パイロットと2人乗りで飛ぶタンデムフライトなので、初心者でも安心です。

時期 通年 所要 60分  
料金 大人・小人(6歳以上)15,000円  
※パイロット兼ガイド役とお客様の2人乗り  
問合せ 株式会社阿蘇ネイチャーランド  
電話 0967-32-4196  
E-mail [natureland@aso.ne.jp](mailto:natureland@aso.ne.jp)  
URL <http://www.aso.ne.jp/natureland>

## コンテンツ 03 三俣山を中心にくじゅうの多様な地形や植生を巡るトレッキングツアー トレッキングの後は大分名物とり天と生ビールで乾杯!

くじゅうトレッキング グルッと三俣山(Mimata Circuit Trekking)



FIT



くじゅうの多様な地形や植生をガイドの案内で体験。白煙する活火山の硫黄山、火山の影響で草木が少ない北千里浜と呼ばれる岩礫帯、豊かな草花育つ坊がつる湿原、多数の灌木・高木類やコケ類が構成する森やタデワラ湿原など、多彩な自然を楽しめます。途中の法華院温泉山荘でランチ、希望があれば温泉も。※法華院温泉山荘に宿泊するツアーも有り(要問合せ)。

時期 通年 所要 360分  
料金 日本語ガイド同行1グループ22,000円(1~4名)・5名以上で1名当たり4,500円、英語ガイド同行グループ33,000円(1~4名)・5名以上で1名当たり6,500円  
問合せ NPO法人 くじゅうネイチャーガイドクラブ  
電話 090-9564-7140  
URL <http://kuju-ngc.com/>

## コンテンツ 04 九重連山が眺められる黒岩山から泉水山の稜線を歩くウォーキングツアー 登山初心者も九重の山並みを楽しめるコースです。

くじゅうトレッキング黒岩～泉水の稜線歩き



FIT



山麓に広がる草原や九重連山を眺めながら360度の展望が利く、黒岩山から泉水山の稜線をガイドとともに歩くコースです。季節により様々な草花や植生が楽しめます。特に、3月の野焼き直後には、キスミレが一面に咲き乱れ足元一面を覆いつくします。一部急な坂もありますが、登山初心者でも気軽に楽しめるコースです。

時期 通年 所要 180分  
料金 大人・小人(6歳程度以上)4,000円、団体(5~10名)20,000円、団体(10名以上)40,000円(ガイド2名)※最少催行人員3名  
問合せ NPO法人 くじゅうネイチャーガイドクラブ  
電話 090-9564-7140  
URL <http://kuju-ngc.com/>

## コンテンツ 05 活火山・阿蘇山の火口内を上空からヘリコプターで見学! エメラルドグリーンの湯だまりや外輪山の絶景も楽しめます。

大地の息吹を体感する阿蘇山ヘリコプター遊覧飛行



FIT



活火山の火口内や世界最大級のカルデラ・外輪山を上空から一望できる遊覧ヘリコプター。大きな窓から見える風景は迫力満点。立ち上がる噴煙や火口内の鮮やかなエメラルドグリーンの湯だまりは、目を見張ります。季節によってミヤマキリシマ、野焼きの景色、緑の草原、雪景色なども。火口規制で地上から見学できない時も上空からは見学できます。

時期 通年 所要 3分コース、6分コース  
料金 3分コース:大人(13歳以上)5,000円・小人(3~12歳)4,500円、6分コース:大人10,000円・小人9,000円 ※最少催行人員2名  
問合せ (株)ジェットサービス  
電話 0967-22-4478  
URL <http://jethelSERVICE.com>

## コンテンツ 06 ベテランドライバーがタクシーで阿蘇くじゅうをご案内 湯布院・別府温泉からタデ原湿原や九重夢大吊り橋を巡り黒川・内牧温泉へ

《湯布院・別府発/黒川温泉・内牧温泉着/タクシープラン》絶景!九重連山と阿蘇遠望



FIT



阿蘇くじゅう国立公園の絶景や自然散策を楽しみながら、有名温泉地をつなぐタクシープラン。くじゅう山群が望める絶好の場所にある長者原ビジターセンターで自然について学び、タデ原湿原では木道を歩きながら自然を体感。日本一高い歩行者専用橋である九重「夢」大吊り橋では、迫力ある景色を堪能いただけます。

時期 通年 所要 240分  
料金 湯布院発/黒川温泉着20,000円、湯布院発/内牧温泉着28,000円、別府発/黒川温泉着25,000円、別府発/内牧温泉着33,000円 ※小型タクシー1台当たり(乗車定員4名、通訳手配の場合3名)  
問合せ (公社)ツーリズムおおいだ  
電話 097-574-4126  
URL <https://www.visit-oita.jp/>

# ◆阿蘇くじゅう国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周

支笏洞爺

十和利  
八幡平

三陸復興

磐梯朝日

日光

富士箱根

上信越  
高原

妙高戸隠  
連山

中部山岳

伊勢志摩

瀬戸内海

大山隠岐

足摺海

くじゅう  
阿蘇

霧島  
錦江湾

慶良間  
諸島

## コンテンツ 07 萩岳の山頂から、阿蘇・くじゅう・祖母山系の360°大パノラマを楽しむハイキング 阿蘇山から広がる大地の景観や火山と阿蘇の大地の成り立ちを体感できます



**FIT** **GROUP**

萩岳の山頂からは、阿蘇・くじゅう・祖母山系を望む360度のパノラマを堪能!阿蘇山からうねるように広がる大地の景観から、ガイドが9万年前の大爆発を読み解き、阿蘇の成り立ちを体感いただけます。登山道やトイレなども快適に整備され、子どもから年配の方まで気軽に阿蘇の草原を楽しむことができます。

**時期** 通年 **所要** 120分  
**料金** 1~4名一律合計10,000円、5名以上は1人当たり2,000円  
**問合せ** (株)神楽苑 なみの高原やすらぎ交流館  
**電話** 0967-23-0555  
**URL** <http://aso-yasuragi.com>

## コンテンツ 08 エルパティオ牧場で一生の思い出を。馬と心をつなげた乗馬体験! 外輪山で360度のパノラマをステージに馬と思いっきり走り抜けよう!



**FIT** **GROUP**

エルパティオ牧場は、見渡す限りの大草原。阿蘇五岳、九重連山、祖母連山を望む雄大な風景が広がります。普段の目線よりかなり高い馬の背から見た阿蘇の景色は素晴らしい、馬と心をつなげた乗馬体験は心に残る思い出となることでしょう。ゆっくり歩くコースから遠足まで多様なコースがあるので、どなたでも楽しめます。

**時期** 通年 **所要** インディアンコース20分  
**料金** インディアンコース:大人・小人4,000円  
※身長130cm以上の方  
※体重80kg未満の方  
**問合せ** アイランドリゾート阿蘇 エルパティオ牧場  
**電話** 0967-22-3861  
**URL** <http://epr-r.com/index.html>

## コンテンツ 09 熱気球で自然豊かな阿蘇の雄大な景色を空から一望 お子様やお年寄りの方も安心!ゆったりとした遊覧飛行を楽しめます。



**FIT** **GROUP**

気球で上空40mまで上昇し、阿蘇の雄大な景色を空から一望できます。風のない早朝にしか飛行できない貴重なアトラクション。ゆるやかに上昇するため、どなたでも安心してゆったりとした遊覧飛行を楽しんでいただけます。パーナー操作のお手伝いや、気象条件がそろった日には、雲海が見られることも。

**時期** 通年 **所要** 5分  
**料金** 大人(13歳以上)2,200円・小人(6歳程度以上)1,100円・幼児550円  
※3歳以下無料(保護者同伴)  
**問合せ** 阿蘇ネイチャーランド  
**電話** 0967-32-4196  
**URL** <http://www.aso.ne.jp/natureland/>

## コンテンツ 10 雄大な阿蘇五岳を眺めながら、ゆらゆらと田んぼでカヤックを愉しもう! 大自然の穏やかな水面でゆったりとした時間を過ごせます。

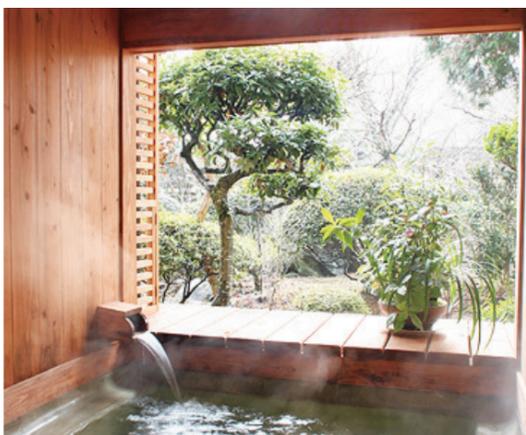


**FIT** **GROUP**

田んぼカヤックは、GWと夏休みの期間限定で開催される貴重な体験。雄大な阿蘇五岳を眺めながら、田んぼでカヤックを楽しめます。海でするカヤックとは異なり、大自然を眺めながら穏やかな水面でゆったりとした時間を過ごせるのが魅力。カヤック、パドル、ライフジャケットは全て準備済みなので、お手軽に参加できます。

**時期** GW(4月下旬~5月上旬)・夏休み(7月下旬~9月末) ※要問合せ  
**所要** 15分  
**料金** 大人・小人500円 ※3歳以下無料 ※カヤック、パドル、ライフジャケットのレンタル料込み  
**問合せ** ツアープラザみなみあそ  
**電話** 0967-67-2222  
**URL** <https://www.minamiasokanko.jp/>

## コンテンツ 11 熊本地震後リニューアル!湯の町の風情が漂う昔ながらの宿・蘇山郷 あか牛や地元で採れた農産物など阿蘇の恵みと和の趣、居心地の良さを提供

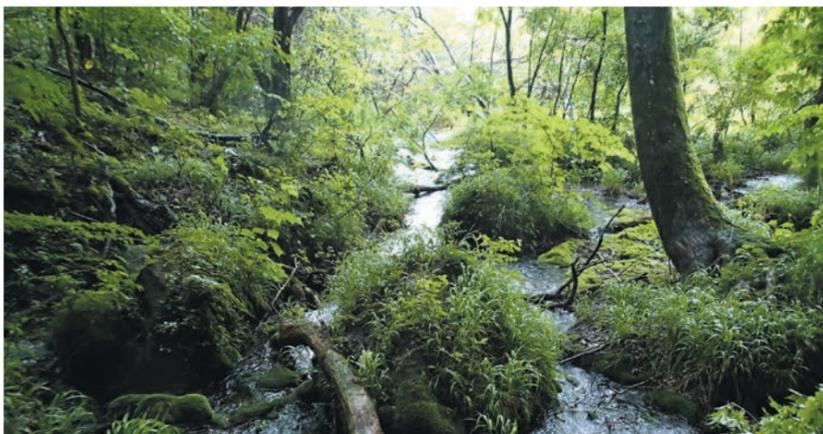


**FIT** **GROUP**

四季折々の絶景なる阿蘇五岳を望み、雄大な外輪山に囲まれた湯の町、内牧。「蘇山郷」は風情漂う昔ながらの宿です。あか牛や地元の農産物を食べて、阿蘇の恵みを感じていただけます。温泉は貸切風呂、露天風呂、大浴場のほか、内湯付きのお部屋も。九州では少ない硫酸温泉で、お肌に保湿力を与えるアンチエイジングの湯です。

**時期** 通年 **所要** 1泊~  
**料金** 大人14,040円~(税込・入湯税別) ※内容により料金変動・小人(大人料金の70%または50%)  
**問合せ** 合資会社 蘇山郷  
**電話** 0967-32-0515  
**URL** <http://www.so-zan-kyo.jp/>

## コンテンツ 12 火山活動や麓に広がる九重連山を眺めながらの植物豊かな林を散策 お子様から高齢者まで参加可能!タデ原湿原の源「指山湧水」も必見!



**FIT** **GROUP**

ガイドとともに、九重連山を眺めながら植物豊かな林間を散策するコース。出発地点はラムサール条約に登録されたタデ原湿原で、希少な植物も含め多様な湿原の植物を楽しみながら散策できます。ハイライトは、タデ原湿原の水源の一つである「指山湧水」。是非、清涼な湧き水を味わってください。

**時期** 通年 **所要** 約240分  
**料金** 大人・小人(6歳程度以上)4,000円、団体(5~10名)20,000円、団体(10名以上)40,000円(ガイド2名) ※最少催行人員3名  
**問合せ** NPO法人 くじゅうネイチャーガイドクラブ  
**電話** 090-9564-7140  
**URL** <http://kuju-ngc.com>

# ◆阿蘇くじゅう国立公園～おすすめコンテンツ～

**コンテンツ 13** 九重連山の中心を横断！九州自然歩道を歩いてくじゅうを満喫  
坊がつる「法華院温泉山荘」で修験道場・法華院白水寺の歴史が学べます。  
九重連山の横断トレッキング～九州自然歩道・歴史ある法華院温泉を歩く



**FIT** **GROUP**

ガイドとともに、草原が広がる九重連山を横断して、くじゅうを満喫するコース。タデ原湿原・坊がつる湿原では、希少な植物や多様な湿原の植物を見ることができます。タデ原湿原の水源「指山湧水」で、清涼な湧き水を味わってみてください。坊がつるでは「法華院温泉山荘」に立ち寄り修験道場・法華院白水寺の歴史を垣間見することもできます。

**時期** 通年 **所要** 420分  
**料金** 大人・小人(6歳程度以上)5,000円、  
団体(6～10名)30,000円、  
団体(10名以上)60,000円(ガイド2名)  
※最少催行人員3名  
**問合せ** NPO法人 くじゅうネイチャーガイドクラブ  
**電話** 090-9564-7140  
**URL** <http://kuju-ngc.com>

**コンテンツ 14** 由布院・別府発着！ベテランドライバーがタクシーで阿蘇くじゅうをご案内  
長者原ビジターセンターやタデ原湿原、九重夢大吊り橋などを満喫  
《由布院発着/別府発着/タクシープラン》絶景!!九重連山と阿蘇五岳眺望



**FIT**

くじゅう山群が望める絶好の場所にある阿蘇くじゅう国立公園長者原ビジターセンターで、くじゅうの自然について学び、散策できるタクシープラン。散策するタデ原湿原では、水道を歩きながら自然を体感。原生林の中を歩く「男池」周辺のトレッキングも魅力。日本一高い歩行者専用橋の九重「夢」大吊り橋は迫力満点!

**時期** 通年 **所要** 360分  
**料金** 湯布院発着32,000円、別府発着37,000円  
※小型タクシー1台当たり(乗車定員4名、通訳手配の場合3名)  
**問合せ** (公社)ツーリズムおおいた  
**電話** 097-574-4126  
**URL** <https://www.visit-oita.jp/>

**コンテンツ 15** 別府発！ベテランタクシードライバーが阿蘇くじゅうをご案内  
火口見学や塚原高原の草原景観、ゆったりとしたカフェタイムを満喫  
《別府発/湯布院着 タクシープラン》塚原高原火口見学とおしゃれな高原リゾートタイム



**FIT**

阿蘇くじゅう国立公園の最大の魅力の一つである火山を感じ、ベテランドライバーが別府から湯布院まで、様々なスポットに立ち寄りながらタクシーでご案内します。塚原高原では草原景観や火口見学の他、おしゃれなカフェやレストランでゆったりとした時間をお過ごしただけです。

**時期** 通年  
**所要** 180分  
**料金** 小型タクシー1台4名まで:15,000円  
**問合せ** (公社)ツーリズムおおいた  
**電話** 097-574-4126  
**URL** <https://www.visit-oita.jp/>

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

1

時期 冬期以外 泊数 2泊3日

# 火山によって創られたダイナミックな 景観や魅力を味わうコース

ポイント

- ・世界最大級のカルデラが創り出すダイナミックな景観(火山、カルデラ、草原)を楽しめます
- ・世界的に珍しいカルデラ内で営まれる生活から育まれた豊富な魅力(食べ物、お祭、湧き水、温泉)を味わうことができます。



1日目	各地の空港 ✈️ 00min
	10:00a.m. 阿蘇熊本空港 🚗 (道中、阿蘇あか牛や四季折々の景色、希少な花々と出会う。) 60min
	11:00a.m. <b>コンテンツ 02</b> パラグライダー・タンデムフライト体験(60min) 〈阿蘇のダイナミックな景観を堪能!〉 🚗 00min
2日目	12:40p.m. 火山博物館 🚗 5min
	2:00p.m. <b>コンテンツ 05</b> 阿蘇山ヘリコプター遊覧飛行(3min or 6min) 🚗 40min
	3:10p.m. <b>コンテンツ 11</b> 内牧温泉 蘇山郷 【宿泊】
3日目	5:00a.m. <b>コンテンツ 09</b> 熱気球(5min) or 6:00a.m. <b>コンテンツ 01</b> 天空のヨガ(120min) 内牧温泉 蘇山郷 〈宿に戻ってゆっくり朝の温泉と朝食を。〉 🚗 20min
	10:20a.m. グルメサイクリング ~阿蘇神社と水基巡り~ 〈阿蘇の自然の恵みをいただくおすすめグルメ! ・火山灰の畑で育った高菜&つるのこ芋(田楽) ・湧き水を使ったお酒、そば、豆腐、コーヒー、スイーツ ・草原で育ったあか牛料理、ジャージー牛乳〉 🚗 40min
	3:00p.m. 南阿蘇 or 高森の宿泊施設 【宿泊】 7:30p.m. 📷 星空観察&ナイトトレッキング 〈南阿蘇でしか見ることのできない星空。〉
3日目	10:00a.m. 南阿蘇 or 高森の宿泊施設 🚗 10min
	10:10a.m. 南阿蘇ビジターセンター&らくだ山 🚗 20min
	11:00a.m. <b>コンテンツ 10</b> 田んぼカヤック(15min) 🚗 60min
3日目	1:30p.m. 📷 菊池渓谷 🚗 50min
	3:00p.m. 阿蘇熊本空港 ✈️ 00min
	各地の空港へ

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

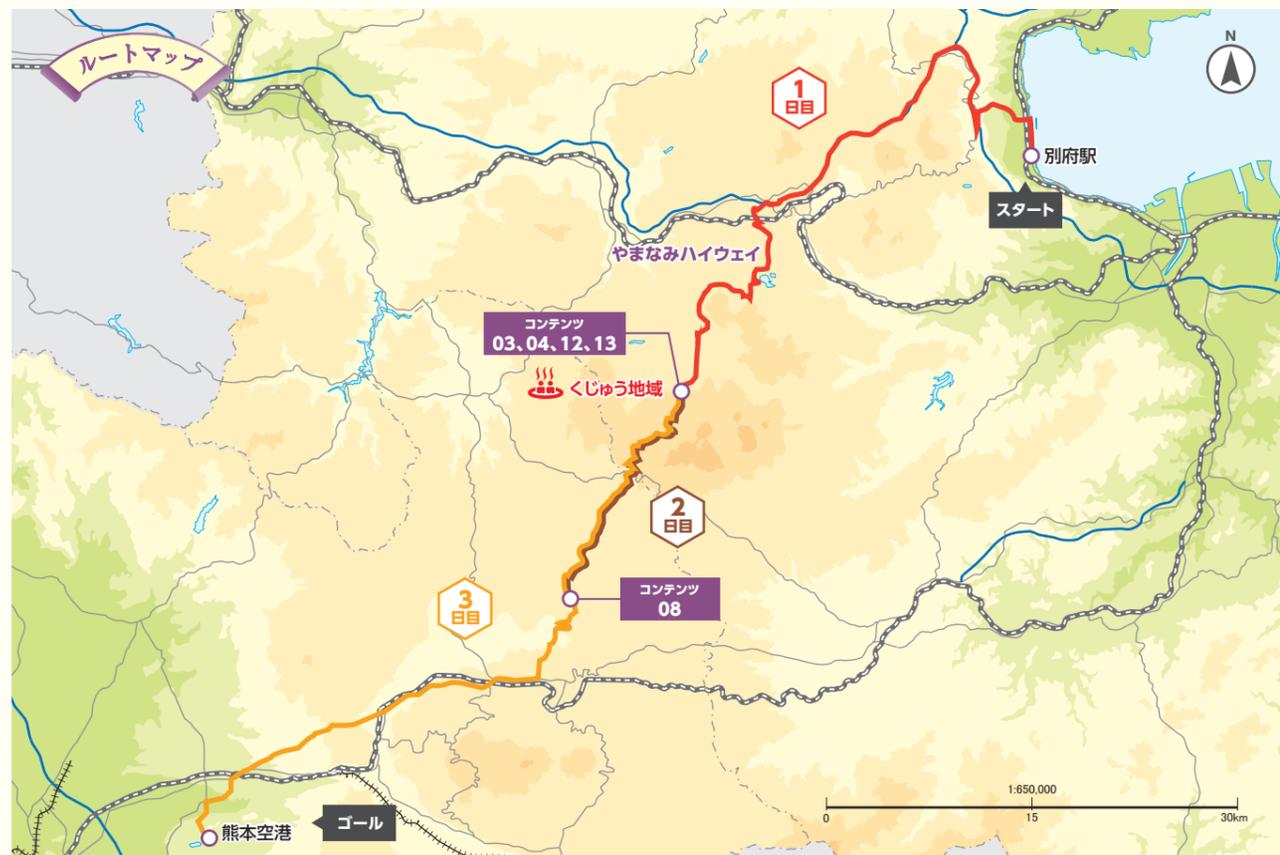
2

時期 冬期以外 泊数 2泊3日

# 火山の恵み「温泉」とくじゅう連山トレッキングコース

ポイント

- ・四季折々の景色を味わいながらの登山と美味しい湧き水を堪能!
- ・ラムサール条約に登録されている湿地と希少な植生を守る人の営みに感動!
- ・古くから湯治や秘湯でも知られる温泉の宝庫です。



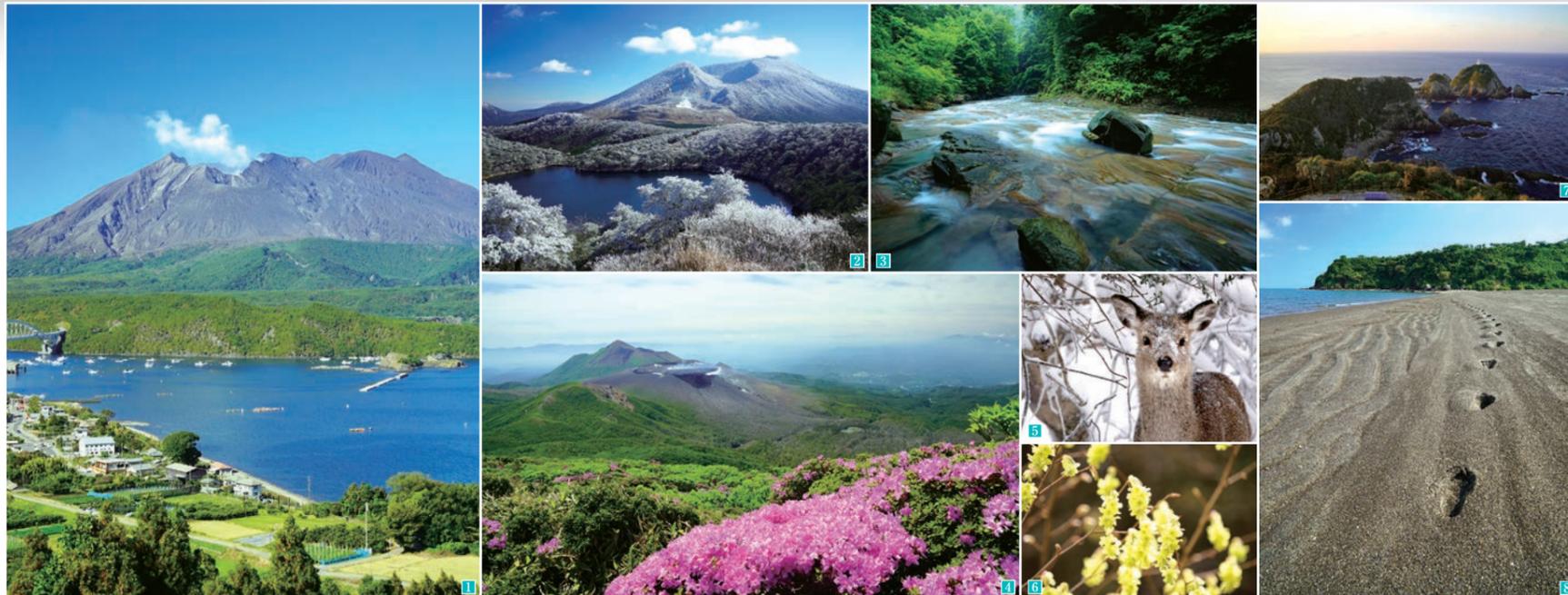
	大分空港 (リムジンバス) 45min \ or 博多駅 (新幹線・在来線) 100min \
	8:00a.m. 別府駅 00min \
<b>1日目</b>	やまなみハイウェイ (途中、挟霧台で由布岳や湯布院の眺めが楽しめる!) 00min \
	9:30a.m. <b>コンテンツ 03 グルッと三俣山(360min)</b> or <b>コンテンツ 13 九重連山の横断トレッキング(420min)</b> 00min \
	5:00p.m. くじゅう地域の温泉宿泊施設【宿泊】
	10:50a.m. くじゅう地域の温泉宿泊施設 10min \
	11:00a.m. <b>コンテンツ 12 湧水を楽しむ(240min)</b> 30min \
<b>2日目</b>	3:30p.m. <b>コンテンツ 08 乗馬体験(20min)</b> 30min \
	5:00p.m. くじゅう地域の温泉宿泊施設【宿泊】
	くじゅう地域の温泉宿泊施設 00min \
<b>3日目</b>	<b>コンテンツ 04 黒岩～泉水の稜線歩き(180min)</b> 00min \
	熊本空港・各地の空港へ

# 霧島錦江湾国立公園

Kirishima-Kinkowan National Park



宮崎県えびの市  
雲海に浮かぶ霧島連山



1 鹿児島県鹿児島市・桜島 2 宮崎県えびの市・冬の白紫池と韓国岳 3 鹿児島県霧島市・霧島温泉郷千畳敷 4 鹿児島県霧島市・ミヤマキリシマと新燃岳 5 宮崎県えびの市・えびの高原 雪の中の鹿  
6 春に咲くキリシマズキ 7 鹿児島県南大隅町・佐多岬灯台 8 鹿児島県指宿市・知林ヶ島の砂州

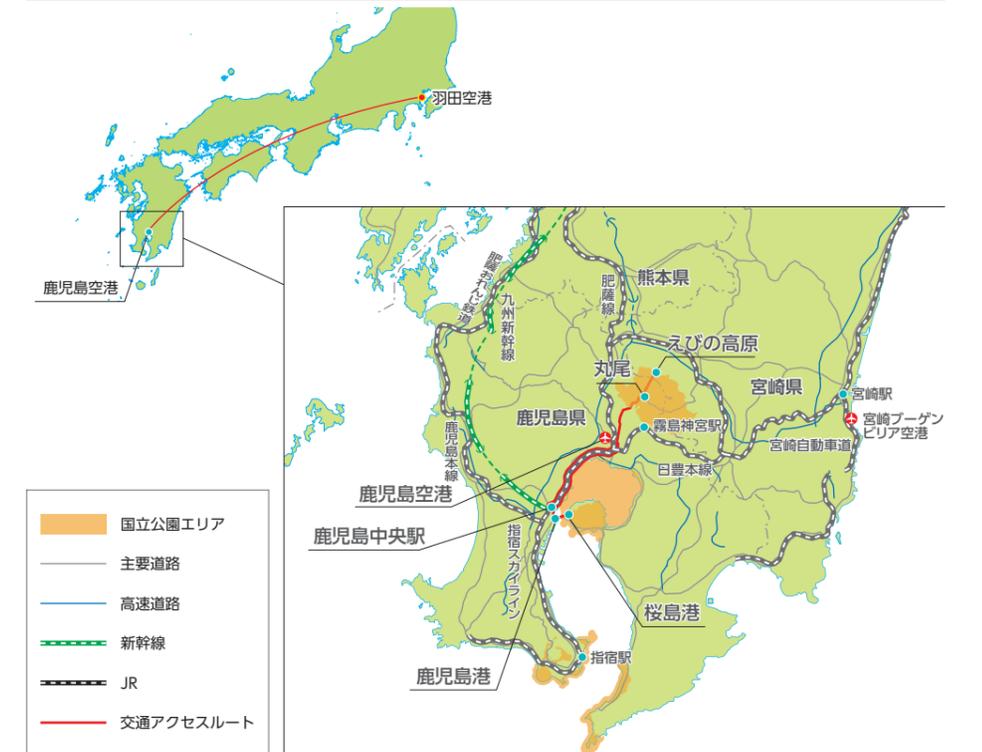
## 霧島山塊と錦江湾と桜島火山、 巨大カルデラ群が育む温泉と実りの海

霧島錦江湾国立公園は、我が国最初の国立公園の一つであり、1934年に霧島国立公園として誕生しました。本公園は、大きく北部と南部に区分され、霧島地域は大小20以上の火山が連なる山岳地帯で、天孫降臨神話が宿る神秘的な山々でもあります。また、錦江湾地域は現在でも噴煙を吹き上げる桜島を中心に、海と火山が織り成す独特の景観を見せています。

この地域では今も噴火を続ける火山や、過去の大規模な噴火によって形成された、巨大なカルデラ群が見られ、加久藤カルデラ、小林カルデラ、始良カルデラ、阿多カルデラなどが列をなして南九州地方を南北に並んでいます。桜島は名称が示す通り「島」であったものが、1914年の大規模な噴火の際に流出した溶岩によって大隅半島と陸続きになりました。ここでは多くの住民が、火山と共存しながら漁業や農業、観光業を営み、桜島だいこんや小みかんなどを作っています。

国立公園地域は焼酎、黒酢、お茶や薩摩揚げなど特産品も豊富で、多彩な泉質の霧島温泉郷や地熱を利用した指宿の「砂むし風呂」などの温泉地が点在しています。

### 交通アクセス



羽田空港	飛行機 約120分	鹿児島空港	空港 連絡バス 約40分	鹿児島 中央駅	バス・市電 約20分	鹿児島港	桜島 フェリー 約15分	桜島港
	飛行機 約120分		いわさき バス 約35分	丸尾	霧島連山 周遊バス 約30分 (1日4本)	えびの 高原	※桜島ビジター センター最寄駅	※えびのエコミュージアム センター最寄駅

アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

### お問い合わせ窓口

各事業者にご直接お問い合わせください

# 霧島錦江湾国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和田  
八幡平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
くじゅう  
霧島錦江湾  
諸島良間

**コンテンツ 01** 今も噴煙を上げ続ける活火山・桜島の海岸で、自分だけの足湯作りツアー！  
マグマの力を感じながら自然と火山の恵みを体感できます。  
桜島の海辺の秘湯でマイ足湯「天然温泉掘り」



**FIT GROUP**

桜島の山容や溶岩を間近に見られる恵まれたロケーションの海岸で、マグマの力を感じながら自分の手で温泉作り体験・足湯作り体験を実施します。天気と潮汐により実施時間が限られる究極の秘湯で火山の恵みを体感できます。

時期 通年  
所要 120分  
料金 大人・小人5,500円・0～5歳無料、団体：(7～29名)36,000円 ※30名以上は1名につき1,200円追加 ※1名参加11,000円

問合せ NPO法人桜島ミュージアム  
電話 099-245-2550(日本語のみ)  
E-mail info@sakurajima.gr.jp  
URL http://www.sakurajima.gr.jp/

**コンテンツ 02** 1日1便！本土最南端・佐多地域を巡る周遊バスツアー  
佐多岬の360度大パノラマと雄川の滝のエメラルドグリーンの絶景を楽しめます。  
本土最南端「佐多岬」「雄川の滝」を巡る周遊観光バス



**FIT GROUP**

指宿港からの高速船と接続し、1日1便で360度大パノラマが見渡せる佐多岬、エメラルドグリーンの絶景が楽しめる雄川の滝などを周遊するコースです。佐多岬コンシェルジュが同行しご案内。伊座敷商店街での食事もおすすめです(食事代自己負担)。

時期 通年  
所要 360分  
料金 大人(13歳・中学生以上)2,500円・小人(6～12歳・小学生)1,250円・未就学児無料

問合せ 佐多交通・二川交通  
電話 佐多交通:0994-26-0128(日本語のみ)  
二川交通:0994-24-2763(日本語のみ)  
E-mail kanko@town.minamiosumi.lg.jp  
URL https://www.town.minamiosumi.lg.jp/kanko/index.html

**コンテンツ 03** 血流改善・美肌効果で注目！世界的に珍しい指宿天然砂むし温泉入浴体験  
波の音を聞きながら心身の癒やしと地球の息吹を実感できます！  
指宿天然砂むし温泉「砂楽」



**FIT GROUP**

大潮の干潮時に、天候と砂浜の状態が良ければ波打ち際に砂むし体験できます。浴衣に着替えて砂むしに入浴(約10分)。入浴後はシャワーで砂を落とし温泉に入る行程で、雨天時などでも屋根付きの全天候型の砂むし場があり、安心して楽しめます。

時期 通年  
所要 60分  
料金 大人(13歳以上)1,100円・小人/幼児(2～12歳)600円、団体(20名以上):大人940円・小人/幼児520円 ※障害者割引有(手帳提示要)

問合せ (一財)指宿温泉まちづくり公社(砂むし会館 砂楽)  
電話 0993-23-3900(日本語のみ)  
E-mail saraku@violin.ocn.ne.jp  
URL http://sa-raku.sakura.ne.jp

**コンテンツ 04** SNS映え！太古の歴史が息づく霧島神宮を和服でぶらり参拝体験！  
朱塗りの鳥居をくぐり、参道と格調高い社殿を散策できます。  
和服で参拝、ぶらり霧島神宮



**FIT**

霧島の象徴「霧島神宮」を着物を着て参拝し、自然散策と日本文化を体験できます。地域住民の発案で実施し、女性用着物約90着・袴3着、男性用は袴8着を用意しています。朱塗りの社殿と和服はSNS映えすること間違いなし！

時期 通年  
所要 150分  
料金 大人3,000円 ※男性のみの体験不可 ※130cm以上  
問合せ (公社)霧島市観光協会  
電話 0995-57-1588(日本語のみ)  
E-mail info@burarikirishima.com  
URL burarikirishima.com

**コンテンツ 05** 貸切小型飛行機で霧島連山を空から一望する空中散歩絶景ツアー！  
季節によって異なる霧島連山の魅力を体感できます。  
霧島連山を空中散歩！「遊覧飛行 霧島連山コース」



**FIT**

霧島連山を飛行機で空から一望する空中散歩ツアーです。小型飛行機で、高千穂峰や韓国岳、新燃岳の噴火口、大浪池、えびの高原など、見どころを一周します。春の花や新緑、さわやかな夏の緑、秋の紅葉、冬の雪景色など四季折々の霧島連山の魅力を体感できます。

時期 通年 所要 45～50分  
料金 セスナ50分(乗客最大3名)59,400円、アイランダー45分(乗客最大9名)126,360円 ※ショートコース40分はセスナ47,520円、アイランダー112,320円 ※積載総重量により搭乗人数制限有

問合せ 新日本航空株  
電話 0995-58-2211  
E-mail info@newj.co.jp  
URL https://www.newj.co.jp/

**コンテンツ 06** 専門ガイドの解説付き！錦江湾の干潟の生き物観察ツアー！  
絶滅危惧の生物など貴重で珍しい生き物たちを近くで観察できます。  
霧島錦江湾国立公園唯一最大の干潟を専門家とめぐる「生き物観察ツアー」



**FIT GROUP**

世界でも珍しいカルデラの海「錦江湾」最大の干潟・重富海岸。桜島と錦江湾の絶景観望を楽しみながら専門家が分かりやすく解説する、ここでしかできない体験です。干潟の生き物探し、生き物の分類観察、記念撮影などが楽しめます。

時期 通年  
所要 120分  
料金 大人・小人2,500円 ※団体料金要問合せ ※通訳手配は1名につき50,000円程度/1ヶ月前以上の予約要 ※最少催行人員2名

問合せ (特非)くすの木自然館  
電話 0995-67-6042(日本語のみ)  
E-mail office@kusunokishizenkan.com(日本語のみ)  
URL http://kusunokishizenkan.com/

# 霧島錦江湾国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和利平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
くじゅう  
霧島錦江湾  
慶良間

## コンテンツ 07 活火山・桜島で、ガイドと溶岩原を巡るミニトレッキング体験! 対岸に見える鹿児島市の景観と開放的な足湯体験なども楽しめます。

世界有数の活火山!火山と人の共生を知る、溶岩ミニトレッキング



**FIT GROUP**

桜島と溶岩原の生きている地球を実感できる景観を楽しみながら、火山ガイドと一緒に散策します。過去の噴火や時代毎に異なる植生遷移などを観察できる貴重な場所をガイドがストーリーを紡ぎながら案内します。対岸に見える鹿児島市の景観と開放的な足湯体験、火山と人の共生、自然の恵みを体感できます。

時期 通年 所要 30分  
料金 大人(高校生・16歳以上)1,000円・小人(小中学生・6~15歳)500円・幼児(0~5歳)無料、団体(10人以上)大人900円・小人450円、外国人:大人2,500円・小人1,250円・外国人団体:大人2,250円・小人1,100円 ※最少催行人員4名

問合せ 桜島ジオサール  
電話 080-4873-7574 (日本語のみ)  
E-mail sakurajima.geo369@gmail.com (日本語のみ)  
URL https://www.facebook.com/sakurajima.geo369

## コンテンツ 08 桜島ビジターセンターでの解説と溶岩なぎさ遊歩道の散策 1時間でお手軽に地球を感じる「桜島ガイドウォーク」

地球を感じる「桜島火山ガイドウォーク」



**FIT GROUP**

桜島の観光拠点施設「桜島ビジターセンター」で活火山の成り立ち、現在の活動状況、自然、暮らしなど地域情報を解説します。ガイドが同行して溶岩原の火山エリアを散策し、ゴツゴツした溶岩や植生遷移などの自然の力を体感。見るだけでは分からない自然の景色の裏側にあるストーリー、火山について知ることができます。

時期 通年 所要 60分  
料金 大人(15歳以上)2,200円・小人(6歳~14歳)1,100円 ※1名様参加時は年齢区分にかかわらず3,300円。 ※7名様~40名様は16,500円/団体(ガイド1名あたり)。それ以上の場合は、40名様ごとに16,500円。 ※最少催行人員2名

問合せ NPO法人桜島ミュージアム  
電話 099-245-2550 (日本語のみ)  
E-mail info@sakurajima.gr.jp  
URL http://www.sakurajima.gr.jp/

## コンテンツ 09 活火山桜島の麓で育てられた桜島大根や桜島小みかんの収穫体験 桜島の農産物を使用した農家ランチも味わえます。

活火山桜島の恵み「桜島大根の収穫体験と桜島大根尽くしランチ」



**FIT GROUP**

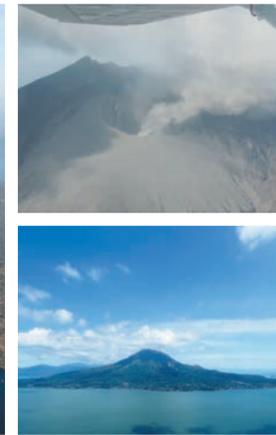
桜島の恵み桜島大根と桜島小みかんの収穫体験、桜島大根尽くしランチを楽しめます。収穫体験は桜島大根は1月~2月、桜島小みかんは12月、農家ランチは通年です。オーガニックで育てた桜島大根と桜島小みかんを錦江湾と桜島を眺めながら収穫体験、ランチを味わいます。

時期 桜島大根収穫1~2月  
※農家ランチ通年、小みかん収穫12月  
所要 60分  
料金 収穫体験料大人・小人(小学生・6歳以上)1,500円  
※最大受け入れ人数20~100名(要予約、要相談)  
※ランチ(通年営業)別途1,200円 ※最少催行人員2名

問合せ ファームランド櫻島 cafeしらはま  
電話 090-5935-1921 (日本語のみ)  
E-mail farmland.sakurajima@gmail.com

## コンテンツ 10 貸切小型飛行機で桜島と錦江湾の見どころを空から一望 噴煙を上げる桜島上空、近くで見る昭和火口はまさに大迫力です。

桜島を空中散歩!「遊覧飛行 桜島コース」



**FIT**

活火山桜島、錦江湾を飛行機で空から一望する空中散歩ツアーです。小型飛行機で桜島の火口や溶岩原、鹿児島市街地、錦江湾などを一周します。旅のおさらいとして、訪れた場所を確認できます。追加料金でナイトフライトも楽しめます。

時期 通年  
所要 30分  
料金 セスナ30分(乗客最大3名)35,640円、  
アイランダー30分(乗客最大9名)84,240円  
※積載総重量により搭乗人数制限有

問合せ 新日本航空株  
電話 0995-58-2211  
E-mail info@newjy.co.jp  
URL https://www.newjy.co.jp/

## コンテンツ 11 天然の地熱を活用した「スメ料理」を体験する街歩きツアー! 風情のある秘湯・鰻温泉を地元ガイドが案内します。

歴史的秘湯「鰻温泉」でのまちあるきとスメ料理体験



**FIT GROUP**

西郷隆盛も逗留した秘湯、湯けむり漂う鰻温泉まちあるきを地元のガイドが鹿児島島も交えながら案内します。名物「スメ」は天然の温泉の地熱を利用したカマドのことで、okraやサツマイモ等の季節の農産物を蒸した料理や温泉玉子を体験し、地元ならではの暮らしの智慧を感じていただけます。小さな日本の原風景ともいえる昔ながらの町並みと温泉の湯気が上がる風景を楽しみながら散策します。

時期 通年 所要 45分  
料金 大人(15歳以上)500円・小人(7歳以上、15歳未満の小中学生)300円  
※旅行会社向け価格は100円引き ※団体(20名~)は料金要問合せ

問合せ (公社)指宿市観光協会  
電話 0993-22-3257 (日本語のみ)  
E-mail info@ibusuki.co.jp (日本語のみ)  
URL http://www.ibusuki.or.jp

## コンテンツ 12 インストラクターと一緒に九州最大の湖「池田湖」でカヤック体験! もしかしたら大ウナギが見れるかも!

九州最大の湖「池田湖カヤック体験(インストラクター付)【土日・祝日限定】



**FIT GROUP**

インストラクターと一緒に九州最大の湖「池田湖」と薩摩富士と称される「開聞岳」を眺めながらカヤック体験。湖面からでしか見ることができない池田湖の秘境で、自然の息吹を感じながら開放感を味わうことができます。風や湖面の波の音、鳥のさえずりを聞きながら自然の中でゆったりとした時間を過ごせます。大ウナギが見れるかも!?

時期 通年 ※土日・祝日のみ  
所要 60分・90分・120分  
料金 60分メニュー:大人(中学生以上)3,000円、1名追加毎2,000円・小人(小学生以上)2,000円、1名追加毎1,000円、90分メニュー:大人4,000円、1名追加毎3,000円・小人3,000円、1名追加毎2,000円、120分メニュー:大人5,000円、1名追加毎4,000円・小人4,000円、1名追加毎3,000円

問合せ えびろんはうす池田  
電話 0993-26-2799 (日本語のみ)  
E-mail apronhouse.ikedata@snow.ocn.ne.jp  
URL https://www.apronhouseikedata.com/

# 霧島錦江湾国立公園～おすすめコンテンツ～

阿寒摩周  
支笏洞爺  
十和田  
八幡平  
三陸復興  
磐梯朝日  
日光  
富士箱根  
上信越  
妙高戸隠  
中部山岳  
伊勢志摩  
瀬戸内海  
大山隠岐  
足摺海  
くじゅう  
霧島錦江湾  
慶良間

## コンテンツ 13 霧島アート牧場で大自然の息吹を感じながらホーストレッキング体験！馬とふれあい心身ともに安らぎと癒やしを感じられます。

霧島アート牧場・ホーストレッキング



**FIT** **GROUP** **EN**

霧島アート牧場は霧島山麓の西部、栗野岳の中腹に位置し、標高700mの高台の自然豊かな牧場です。天気の良い日には錦江湾に浮かぶ桜島を眺望しながらホーストレッキングできます。小さなお子様でも楽しめる「ひき馬」から、初心者でも安心の森や草原をお散歩する「おためしコース」など、気軽にホーストレッキングを楽しめます。経験者には、広大な草原を駆け抜ける迫力満点のコースもご用意。60分コースでは、引退馬の放牧地をホーストレッキングできます。

**時期** 通年 **所要** 30分・60分  
**料金** 30分コース3,300円、60分コース6,600円 ※小学3年生・9歳以上  
**問合せ** (同)アート牧場  
**電話** 0995-74-1333(日本語のみ)  
**E-mail** sak@kirishimaart.co.jp  
**URL** http://www.kirishimaart.co.jp/

## コンテンツ 14 霧島連山の大自然を一望する高千穂牧場で、様々な手作り体験が楽しめます。バター作りやアイスクリーム作り、ソーセージ作りなど盛りだくさん！

国立公園の霧島連山の麓に位置した体験牧場。「高千穂牧場の手作り体験」



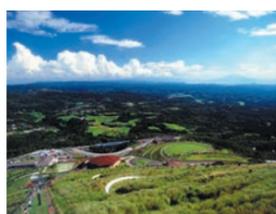
**FIT** **GROUP** **EN**

国立公園の霧島連山が一望できる動物と触れ合える体験牧場。高千穂牧場の牛乳を使用したバター、アイスクリームやソーセージ体験などの手作り体験を楽しめます。牧場売店では、牧場のごだわりがまった牛乳やヨーグルトなどの乳製品、手造りパン、ハムソーセージや乳製品を使用したお菓子を販売。ミルクたっぷりのソフトクリームは一番人気です。焼肉やジンギスカン鍋が堪能できるレストランやピザやサイコロステーキが美味しいフードコートなど施設も充実しています。

**時期** 通年 **所要** 30分  
**料金** バター体験500円、アイスクリーム体験1,000円、ソーセージ体験800円 ※小人・団体同料金 ※事前予約要 ※最少催行人員2名  
**問合せ** (株)高千穂牧場  
**電話** 0986-33-2102(日本語のみ)  
**E-mail** y-nose@dairy-milk.co.jp  
**URL** https://www.takachiho-bokujou.co.jp

## コンテンツ 15 霧島市の交通拠点と観光地を結ぶ滞在型の「霧島周遊観光バス」九州初導入の90度窓側に回転する座席と霧島山メインのラッピングバス

霧島周遊観光バス



**FIT** **EN**

交通拠点と観光地を結ぶ霧島市の歴史を巡る滞在型周遊バス。乗換え等不要で、国立公園の景観を眺めながら、霧島市内の観光地を巡り、国立公園の入口にアプローチすることができます。立ち寄り場所での乗客限定サービスあります。神話の里前など運行経路の随所で、車窓から霧島連山や桜島を見ることができ、楽しみながら移動ができます。現在、霧島の「山コース」に加え、錦江湾の「海コース」も運行中。

**時期** 通年 ※土日・祝日のみ  
**所要** 497分  
**料金** 大人1,100円(13歳以上)・小人550円(12歳以下)  
**問合せ** 霧島市 商工観光部 霧島PR課  
**電話** 0995-64-0705(日本語のみ)  
**E-mail** kiri-pr@city-kirishima.jp(日本語のみ)  
**URL** http://www.city-kirishima.jp/

## コンテンツ 16 霧島連山の拠点施設「ひなもりオートキャンプ場」で自然を満喫！夜は満天の星空に囲まれ天体観察には最適です。

霧島連山を満喫するオートキャンプ



**FIT** **GROUP** **EN**

霧島連山の絶景を間近に感じられ、登山やアウトドアなどの拠点として最適な場所に位置。2kmのウォーキングコースや子供用のマウンテンバイク(15台)と遊具4基、ボール遊びが楽しめる広場もあります。宮崎和牛や地元野菜等を堪能できるバーベキューサイトを常備(食材別途調達)。キャビン、トレーラーハウス、キャンピングカーサイト、オートキャンプサイトなどの種類豊富な宿泊施設が特徴です。専用サイトで花火をお楽しみいただくのもおすすめです(花火別途調達)。

**時期** 通年 **所要** 1泊～  
**料金** キャビンA1棟1泊14,800円(6～7名)、キャビンB 1棟1泊10,400円(4～6名)、キャビンC1棟1泊6,800円(2～3名)、トレーラーハウス 1台1泊 14,300円(6名まで)、個別サイト 1サイト1泊 4,600円(AC電源20A)、グループサイトA 1サイト1泊10,400円(AC電源20A/3台駐車可) ※キャビントレーラー管理費別  
**問合せ** (公社)宮崎県森林林業協会  
**電話** 0984-23-8100(日本語のみ)  
**URL** https://www.hinamori.jp/

## コンテンツ 17 雄大な桜島と錦江湾を一望できる名勝・仙巖園で「甲冑武者&写真」体験！島津義弘、島津豊久、真田幸村の鎧を着て写真撮影ができます。

名勝仙巖園で「甲冑武者写真」体験！



**FIT** **EN** **CH**

雄大な桜島と錦江湾を一望できる場所に位置する大名庭園・仙巖園で本格的な甲冑衣装の着装と写真撮影を体験できます。甲冑体験は「敵中突破」で知られる島津義弘(大人用・子供用)と、大人用島津豊久、子供用真田幸村の鎧をご用意。撮影した写真は、1枚を現像し、他の写真データとあわせて、後日郵送します。

**時期** 通年  
**所要** 45分以内  
**料金** 大人(高校生・15歳以上)9,000円・小人(小中学生・6～15歳)4,500円  
**問合せ** (株)島津興業(仙巖園)  
**電話** 099-247-1551  
**E-mail** mamoru.yoshinaga@shimadzu-ltd.jp  
**URL** http://www.senganen.jp/

## コンテンツ 18 日常の喧騒を忘れのんびりと楽しめる空中テント泊体験！星空観察や雄川の滝早朝トレッキングなどが楽しめます。

雄川の滝早朝トレッキング(空中テント泊MAGICAL STAY内プログラム)



**FIT** **GROUP** **EN** **CH**

空中テント泊と呼ばれる珍しい宿泊体験ができ、付随するプログラムとして、ガイドによる案内付きの星空観察プログラムや、雄川の滝の散策を楽しむことができます。1泊2食付きです。

**時期** 3月下旬～9月  
**所要** 星空観察アクティビティ60分・雄川の滝早朝トレッキング90分  
**料金** 大人16,000円(中学生以上)・小人9,000円  
**問合せ** 南大隅町観光協会  
**電話** 080-8568-0422(日本語のみ)  
**E-mail** magicalstay4ipad@docomo.ne.jp(日本語のみ)  
**URL** http://satamisaki.com/

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

1

時期 通年 泊数 2泊3日

# 霧島の美しい火山景観と神話・文化を 体感する旅コース

ポイント

- ・我が国最初の国立公園・霧島の活きた火山を体感しながら、登山・トレッキングなどのアクティビティを楽しむ!
- ・自然だけでなく、霧島に息づく神話・文化・暮らしを感じる!
- ・最後は空から霧島上空を遊覧!



	各地の空港 ✈
	10:15a.m. 鹿児島空港 40min
	10:55a.m. コンテンツ04 [和服で参拝、ぶらり霧島神宮]体験プログラム(90min) 10min
	12:35p.m. コンテンツ14 高千穂牧場手作り体験(30min) 10min
1日目	2:15p.m. 高千穂河原・霧島神宮古宮址 〈霧島神宮の古宮址はパワースポット〉 45min
	3:30p.m. コンテンツ13 霧島アート牧場・ホーストレッキング体験(30~60min) 35min
	5:15p.m. 霧島温泉郷の宿泊施設【宿泊】 〈個性的な温泉旅館・ホテルでゆったりと入浴を。温泉街の散策も楽しい!〉
2日目	8:00a.m. 霧島温泉郷の宿泊施設 30min
	8:30a.m. えびの高原エコミュージアムセンター
	9:00a.m. 韓国岳登山 270min
	1:30p.m. えびの高原 70min
	4:30p.m. コンテンツ16 霧島連山を満喫するオートキャンプ【宿泊】
3日目	コンテンツ16 霧島連山を満喫するオートキャンプ 15min
	9:30a.m. 生駒高原 20min
	11:00a.m. 御池 30min
	12:30p.m. 道の駅霧島「神話の里公園」でランチ 〈公園から望む高千穂峰、錦江湾に浮かぶ桜島の遠景は感動的!〉 30min
	2:00p.m. コンテンツ05 遊覧飛行「霧島コース」体験(40~50分) 5min
	4:00p.m. 鹿児島空港 ✈
	各地の空港へ

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

2

時期 通年 泊数 3泊4日

# 桜島・錦江湾の絶景と 本土最南端を巡る旅コース

- ポイント**
- ・雄大な活火山・桜島と我が国随一のダイナミックな海域カルデラ・錦江湾で、絶景とその恵みを堪能!
  - ・指宿砂蒸し温泉と本土最南端・佐多岬で、究極のリラックス旅を体験!
  - ・船・周遊バス・観光列車で移動も楽しむ!



各地の空港 ✈

10:40a.m. 鹿児島空港 車 30min

11:10a.m. 重富海岸なぎさミュージアム 車 30min

12:30p.m. 鹿児島港・桜島行きフェリーターミナル (フェリー)  
(桜島までの15分の船旅(ミニクルーズ)を楽しもう!) 15min

**1日目** 12:45p.m. 桜島港フェリーターミナル 車 15min

1:00p.m. **コンテンツ 09 桜島大根の収穫体験と桜島大根尽くしランチ (60min)** 車 15min

2:15p.m. **コンテンツ 08 桜島火山ガイドウォーク (60min)** **コンテンツ 01 天然温泉めぐり (120min)** **コンテンツ 07 溶岩ミニトレッキング (30min)** 車 15min

4:10p.m. **有村展望所** 車・フェリー 60min

5:50p.m. 鹿児島市内の宿泊施設【宿泊】

---

8:15a.m. 鹿児島市内の宿泊施設 車 15min

8:30a.m. **コンテンツ 17 名勝仙巖園で「甲冑武者写真」体験 (45min)** 車 90min

11:30a.m. **知林ヶ島** 車 30min

**2日目** 2:00p.m. **コンテンツ 12 池田湖カヤック体験 (60min)** 車 30min

4:00p.m. **コンテンツ 11 鯉温泉まちあるきとスメ料理体験 (45min)** 車 30min

5:20p.m. **コンテンツ 03 指宿天然砂蒸し温泉 (60min)** 車 10min

6:30p.m. 指宿温泉の宿泊施設【宿泊】

---

8:50a.m. 指宿温泉の宿泊施設 車 10min

9:00a.m. 指宿港 (高速船) 20min

**3日目** 9:30a.m. **コンテンツ 02 本土最南端「佐多岬」「雄川の滝」を巡る周遊観光バス (360min)** (高速船) 20min

4:40p.m. 指宿港 車 10min

4:50p.m. 指宿温泉の宿泊施設【宿泊】

---

10:00a.m. 指宿温泉の宿泊施設 車 10min

10:57a.m. 指宿駅 (観光列車「指宿のたまて箱」)  
(錦江湾沿いに北上。対岸の大隅半島と桜島を眺めながらの移動が楽しい!) 51min

**4日目** 1:23p.m. 鹿児島中央駅 (観光列車「はやとの風」) 51min

2:14p.m. 嘉例川駅 車 15min

2:30p.m. **コンテンツ 10 桜島を空中散歩!遊覧飛行 桜島コース (30min)** 車 5min

3:40p.m. 鹿児島空港 ✈ 各地の空港

# 17 慶良間諸島 国立公園

Keramashoto National Park



渡嘉敷島・阿波連ビーチ



ちゅ うみ け ら ま  
美ら海慶良間

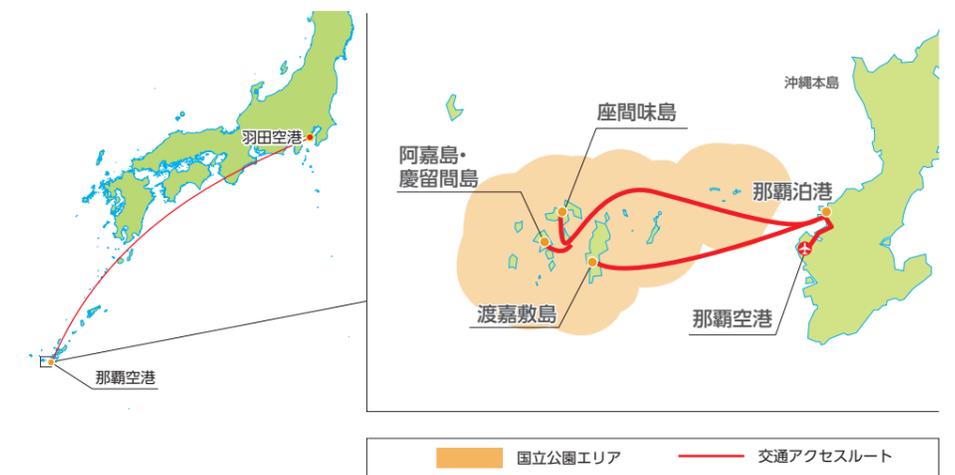
ーリトリート・海と島がつくるケラマブルーの世界ー

慶良間諸島は、沖縄県那覇市の西方約40kmの地点に位置する、大小30余りの島々と数多くの岩礁からなる島嶼群で、2014年3月5日(サンゴの日)に31番目の国立公園として指定されました。

透明度の高い海域景観、多様なサンゴが高密度に生息するサンゴ礁、ザトウクジラの繁殖海域、多島海景観、白い砂浜、海食崖とそこに発達した風衝地特有の植生など、海と陸が連続した多様な景観があり、陸域が3,520ha、海域は90,475haと公園区域の大半が海域となっている国立公園です。最大の魅力は「ケラマブルー」と称される美しい海で、独特のグラデーションを見せるその煌めきは、訪れる人を魅了しています。ラムサール条約の登録湿地にもなっている慶良間の海は世界屈指の透明度を誇り、ダイビングやシュノーケリングで多くの海の生きものに出会うことができます。

慶良間での楽しみはマリナクティビティだけではありません。島の中では歴史に育まれた民俗・文化を体感できます。その一つに、沖縄では「ゆんたく」と言って、家族や友人たちと木陰などに集っておしゃべりする習慣があります。島内の散策や「ゆんたく」を通じて島民とふれあい、ゆったり流れる島時間を楽しめます。

## 交通アクセス



羽田 空港	飛行機 約180分	那覇 空港	モノレール 約30分	高速船約35分/ フェリー約70分	渡嘉敷島
			タクシー 約20分	高速船約50分/ フェリー約120分	座間味島
			バス 約40分	高速船約50分/ フェリー約90分	阿嘉島・ 慶留間島

アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

## お問い合わせ窓口

【渡嘉敷村】渡嘉敷村役場 観光産業課  
電話 098-987-2333 E-mail kankou@vill.tokashiki.okinawa.jp  
【座間味村】座間味村 観光協会  
電話 098-987-2277 E-mail zamami-k@kankou.vill.zamami.okinawa.jp  
URL <https://www.vill-zamami-okinawa.com>  
【座間味村】座間味村ホエールウォッチング協会  
電話 098-896-4141 (12~4月までの間) E-mail zwwa1991@gmail.com  
URL <https://zwwa.okinawa/>

# ◆ 慶良間諸島国立公園～おすすめコンテンツ～

## コンテンツ 01 ケラマブルーで知られる透明度抜群の海で浮遊体験を楽しめます 慶良間諸島に沈む夕陽を眺めるスタンドアップパドルボード体験



FIT 個人向け

慶良間諸島に沈む夕陽は、サンセットの時間帯に海へ出ている人が少ないため、このツアーの参加者だけがマジックアワーと言われる感動の景色を独占できます。このツアーでは未経験者でも講習を行い、比較的穏やかな湾内でスタンドアップパドルボードを行うため、ケラマブルーで知られる透明度抜群の海で浮遊体験を楽しむことができます。

時期 通年 所要 サンセットの時間帯に合わせて実施  
料金 大人・小人6,000円 ※5～10歳の子供は怖がらなければ半額で大人と同乗可。  
問合せ AcousticLife  
電話 080-2795-9967  
E-mail info@acousticlife-tokashiki.com  
URL http://acousticlife-tokashiki.com

## コンテンツ 02 ガイド同行! シュノーケリングでほぼ100% ウミガメに出会えます



FIT 個人向け

生息環境が失われるなどの理由で数が減っているウミガメですが、慶良間諸島では自然海岸が残され保護活動が行われていることもあり、数多くのウミガメが生息しています。ウミガメの行動を熟知したガイドと同行するシュノーケリングで、ほぼ100%に近い確率でウミガメに出会うことができます。ガイドの指導のもとルールを守ってウミガメと一緒に泳ぐことも可能です。

時期 通年 所要 120分  
料金 大人6,000円(中学生以上 ※外国人は12歳以上)・小人4,000円 ※最少催行人員2名  
問合せ アイランズトリップ 電話 098-896-4522  
E-mail islands-trip@oki-tokashiki.jp  
URL http://www.islands-trip.com

## コンテンツ 03 ザトウクジラの数少ない繁殖場所でホエールウォッチング! 母クジラの育児の様子や、迫力あるパフォーマンスを船上から観察することができます。



FIT 個人向け

慶良間諸島海域は、クジラのふるさと。ザトウクジラの数少ない北半球の繁殖場所のひとつで、子育ての様子を間近に見ることができます。ツアー中は、島の展望台から海原を観望し、クジラを発見後すぐに船に連絡が入る体制をとっており、出会う確率とスピードがウリです。躍動感溢れるザトウクジラのパフォーマンスの他、アクセスの良さも魅力。※出航前にクジラが発見できなかった場合は半額料金で「ケラマブルーの島めぐり(1時間)」を実施。

時期 12月27日～4月5日(予定) 所要 約120分  
料金 大人6,000円・小人3,000円(6～12歳 ※幼児乗船不可) ※団体料金(15名以上)乗船料10%引き(但し旅行代理店の送客手数料発生時は適用外) ※最少催行人員2名  
問合せ (一社)座間味村ホエールウォッチング協会  
電話 098-896-4141 E-mail zwwa1991@gmail.com  
URL http://zwwa.okinawa/

## コンテンツ 04 慶良間諸島の絶景を楽しみながらのウォーキングツアー 白い砂浜やケラマブルーの海など座間味島を満喫



FIT 個人向け

緑や花があふれる山道、青い海に浮かぶ緑の島々、慶良間諸島の絶景を楽しみながらのツアーです。座間味港から古座間味ビーチを目指し美しいケラマブルーの海と白い砂浜をのんびりと楽しむ初級コース(04-1)、神の浜展望台を目指す中級コース(04-2)、急な上り坂を登り高月展望台から絶景を望む上級コース(04-3)をご用意。

時期 10月下旬～5月 所要 約120分  
料金 大人(12歳以上)3,850円・小人(6～11歳)1,925円 ※最少催行人員2名  
問合せ (一社)座間味村観光協会  
電話 098-987-2277  
E-mail zamami-k@kankou.vill.zamami.okinawa.jp  
URL http://www.vill.zamami.okinawa.jp/info/language.html

## コンテンツ 05 阿嘉島・慶留間島・外地島の3島を巡るウォーキングツアー 阿嘉大橋、慶留間橋から眺めるケラマブルーの海は絶景!



FIT 個人向け

阿嘉港を出発して阿嘉大橋から慶留間島を渡りケラマ空港を目指す往復約6kmのコースです。春先に咲くケラマツツジ、ヤマモモの山道や、阿嘉大橋・慶留間橋から眺めるケラマブルーの海は絶景です。ケラマジカ、ザトウクジラ、ウミガメ等雄大な自然と動物に出会えるかも。

時期 10月下旬～5月 所要 約120分  
料金 大人(12歳以上)3,850円・小人(6～11歳)1,925円 ※最少催行人員2名  
問合せ (一社)座間味村観光協会  
電話 098-987-2277  
E-mail zamami-k@kankou.vill.zamami.okinawa.jp  
URL http://www.vill.zamami.okinawa.jp/info/language.html

## コンテンツ 06 渡嘉敷島の緑の深い山やラグーンなどバラエティー豊富な景観を楽しむ 干潮時の隣り合った二つのビーチをハイクし自然と触れ合うネイチャーハイキング



FIT 個人向け

渡嘉敷島は、南北わずか10キロメートルの島内に緑の深い山、風衝地、ビーチ、ラグーンなどバラエティー豊富な景観があります。このツアーは潮の干潮時間を利用して隣り合った二つのビーチをハイクし、阿波連園地展望台まで歩くコースです。途中にある海岸では植物や動物、タイドプールでは海の生物に触れられます。阿波連園地の南端へ向かうと、途中から特徴的な風衝植生に変化し南国のビーチとは違った景色に出会うことができます。

時期 通年、木曜日のみの開催  
所要 150分 ※早朝コース有り  
料金 大人・小人(7歳以上)4,000円(税抜) ※朝食・昼食希望の場合は1,000円(税抜)別途 ※最少催行人員2名  
問合せ SUNNY CORAL 電話 090-3632-9329  
E-mail sunny.325.coral@gmail.com

# ◆ 慶良間諸島国立公園～おすすめコンテンツ～

コンテンツ 07 渡嘉敷島周辺で揚がったマグロのカブト焼きがメインのバーベキュー  
伊勢エビ、ステーキ、地魚など盛りだくさんのメニューで賑やかなディナーを。

豪快、マグロのカブト焼き!慶良間で島の食材を満喫バーベキュー!



FIT GROUP 11 EN

沖縄では月夜にビーチで若い男女が三線を弾きながら歌い踊る古来からの遊び(慣習)「毛あしび」があります。そして、現在では戦後米国からもたらされた、ビーチや自宅の庭などでバーベキューをしながら皆で楽しむ「パーティー(party)」が習慣として定着しております。渡嘉敷島やその周辺で採れた食材を使ったバーベキューで、琉球国、米国統治、現代日本と三つの歴史を歩んできた沖縄を想い、賑やかに「パーティー」をお楽しみください。

時期 通年 所要 約120分  
料金 大人(13歳以上)5,000円(税抜)・小人(7~12歳)3,500円(税抜)・幼児(6歳以上)1,500円(税抜)(ソフトドリンク1杯サービス)  
※訪日外国人団体が添乗員が通訳を行う場合添乗員のみ3,000円(税抜) ※13名以上の団体は要相談 ※最少催行人員2名  
問合せ SUNNY CORAL 電話 090-3632-9329  
E-mail sunny.325.coral@gmail.com

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

1

時期 通年 泊数 フリーステイ

# ケラマブルーの海と島の自然を楽しむ渡嘉敷島

ポイント

ケラマブルーの海でウミガメを探したり、入り江でSUPを楽しんだり、ビーチや島の散策でゆったりとした島の時の流れを楽しめます。



コンテンツ 01 サンセットスタンドアップパドルボード体験



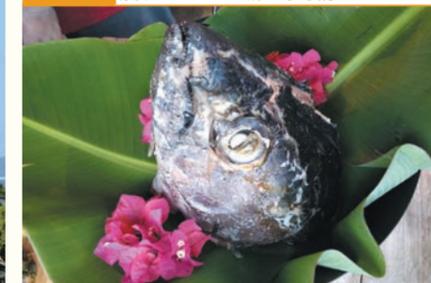
コンテンツ 02 シュノーケリングで楽しむタートルスイム



コンテンツ 06 ラグーンを巡るネイチャーツアー



コンテンツ 07 豪快、マグロのカブト焼き!島の食材でバーベキュー



阿波連ビーチ



那覇市内	那覇市内
10:00a.m. 泊港※ (フェリー) 110min	10:00a.m. 泊港※ (フェリー) 110min
11:10a.m. 渡嘉敷港 (送迎車) or (バス)	11:10a.m. 渡嘉敷港 (送迎車) or (バス)
<b>1日目</b> 阿波連地区or渡嘉敷久地区 ビーチや集落を散策(ゆったりと流れる島の時間を体感。) (送迎車) or 徒歩	<b>1日目</b> 阿波連地区or渡嘉敷久地区 ビーチや集落を散策(ゆったりと流れる島の時間を体感。) (送迎車) or 徒歩
夕方 コンテンツ 01 サンセットスタンドアップパドルボード体験	夕方 コンテンツ 01 サンセットスタンドアップパドルボード体験
阿波連地区or渡嘉敷久地区の宿泊施設【宿泊】	阿波連地区or渡嘉敷久地区の宿泊施設【宿泊】
阿波連地区or渡嘉敷久地区の宿泊施設 (送迎車)	阿波連地区or渡嘉敷久地区の宿泊施設 (送迎車)
〈滞在中、自由にアクティビティを楽しもう!〉	〈滞在中、自由にアクティビティを楽しもう!〉
コンテンツ 02 シュノーケリングで楽しむタートルスイム(120min)	コンテンツ 02 シュノーケリングで楽しむタートルスイム(120min)
コンテンツ 06 ラグーンを巡るネイチャーツアー(150min)	コンテンツ 06 ラグーンを巡るネイチャーツアー(150min)
コンテンツ 07 豪快、マグロのカブト焼き!島の食材でバーベキュー(120min)	コンテンツ 07 豪快、マグロのカブト焼き!島の食材でバーベキュー(120min)
(送迎車)	(送迎車)
阿波連地区or渡嘉敷久地区の宿泊施設【宿泊】	阿波連地区or渡嘉敷久地区の宿泊施設【宿泊】
阿波連地区or渡嘉敷久地区の宿泊施設 (送迎車) or 徒歩	阿波連地区or渡嘉敷久地区の宿泊施設 (送迎車) or 徒歩
阿波連地区or渡嘉敷久地区 島内を散策(お気に入りの展望台を探そう!) (送迎車) or (バス)	阿波連地区or渡嘉敷久地区 島内を散策(お気に入りの展望台を探そう!) (送迎車) or (バス)
<b>3~5日目</b> 3:30p.m. 渡嘉敷港※ (フェリー) 110min	<b>3~5日目</b> 3:30p.m. 渡嘉敷港※ (フェリー) 110min
4:40p.m. 泊港	4:40p.m. 泊港
那覇市内へ	那覇市内へ

※高速船・フェリーの時刻表、料金は村HPを参照

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

2

時期 冬期(1月～3月) 泊数 フリーステイ

# ケラマブルーの海と ホエールウォッチングを楽しむ座間味島

ポイント

ホエールウォッチングが盛んな座間味島で、船に乗ってホエールウォッチングを楽しんだり、島内の展望台へ行って陸上からクジラを探したり、アクティブな休日を過ごせます。



1日目	那覇市内 _____ 10:00a.m. 泊港(阿嘉港経由)※ (フェリー) 120min 12:00p.m. 座間味港 (送迎車) or 人 or (バス) _____ 座間味地区or阿真地区 (古座間味ビーチや集落を散策(滞在中、自由にアクティビティを楽しもう)) (送迎車) or 人 or (バス) _____ 座間味地区or阿真地区の宿泊施設【宿泊】
2~4日目	座間味地区or阿真地区の宿泊施設 (送迎車) or 人 コンテンツ 03 ホエールウォッチングツアー(120min) コンテンツ 04 ミシュラン二つ星の島をガイドと巡るウォーキングツアー(120min) コンテンツ 04-1 古座間味ビーチコース コンテンツ 04-2 神の浜展望台コース コンテンツ 04-3 高月山展望台コース (送迎車) or 人 _____ 座間味地区or阿真地区の宿泊施設【宿泊】
3~5日目	座間味地区or阿真地区の宿泊施設 (送迎車) _____ 座間味地区or阿真地区 ビーチや集落を散策 (送迎車) or 人 or (バス) _____ 座間味港※ (フェリー) 110min 泊港 _____ 那覇市内へ

※高速船・フェリーの時刻表、料金は村HPを参照

おすすめコンテンツを利用した  
モデルコース

3

時期 冬期(1月~3月) 泊数 フリーステイ

# ケラマブルーの海とホエールウォッチング、 星空とケラマジカを楽しむ座間味4島

ポイント

- ・昼はホエールウォッチングをしたり、ケラマジカやウミガメを探したり。
- ・夜はのんびり星空を見て癒される、4島を楽しむ欲張りな休日。



☐ ニシバマビーチ



☐ ニシバマテラス



☐ さんどゆんたく館



☐ 高良家(国指定重要文化財)



コンテンツ 05 3島をガイドと巡るウォーキングツアー

1日目  
那覇市内 \_\_\_\_\_  
10:00a.m. 泊港(阿嘉港経由)※ (フェリー) 120min  
12:00p.m. 座間味港 (送迎車) or 歩 or (バス) \_\_\_\_\_  
座間味地区or阿真地区 ビーチや集落を散策(滞在中、自由にアクティビティを楽しもう!) (送迎車) or 歩 or (バス) \_\_\_\_\_  
座間味地区or阿真地区の宿泊施設【宿泊】

2~4日目  
座間味地区or阿真地区の宿泊施設 (送迎車) or 歩 \_\_\_\_\_  
コンテンツ 03 ホエールウォッチングツアー(120min)  
コンテンツ 04 ミシュラン二つ星の島をガイドと巡るウォーキングツアー(120min)  
コンテンツ 04-1 古座間味ビーチコース  
コンテンツ 04-2 神の浜展望台コース  
コンテンツ 04-3 高月山展望台コース  
(送迎車) or 歩 \_\_\_\_\_  
座間味港 (島内航路orフェリーor高速船) 15min  
阿嘉港(座間味島から阿嘉島へ。小さな島ながら見どころやアクティビティが豊富!) \_\_\_\_\_  
コンテンツ 05 慶留間諸島の3島(阿嘉島・慶留間島・外地島)をガイドと巡るウォーキングツアー(120min)  
(送迎車) or 歩 \_\_\_\_\_  
阿嘉島or慶留間島の宿泊施設【宿泊】

3~5日目  
阿嘉島or慶留間島の宿泊施設 歩 or 歩 \_\_\_\_\_  
阿嘉島or慶留間島or外地島 島内を散策 歩 or 歩 \_\_\_\_\_  
☐ さんどゆんたく館でカフェを楽しみながらサンゴについて学ぶ  
☐ ニシバマテラスでゆったり 歩 or 歩 \_\_\_\_\_  
阿嘉港※ (フェリー) 90min  
泊港 \_\_\_\_\_  
那覇市内へ

※高速船・フェリーの時刻表、料金は村HPを参照

