

フットパスでより健康に!

～歩数計と速歩を取り入れて健康づくりをSTEP UP!～

監修:菊池養生園保健組合

歩くことは、骨粗鬆症、うつ病、認知症の予防効果があると注目されています。

～健康効果を高める歩くポイントを2つ紹介～

毎日の積み重ねが、健康につながります!

STEP 1

歩数計を携帯しましょう!

1日の歩数目標

- ・20歳～64歳
男:9,000歩 女:8,500歩
- ・65歳以上
男:7,000歩 女:6,000歩

目安:2kmで約4,000歩です。



STEP 2

効果を高めるには 少し速歩きしましょう! 目安は2kmを約20分!



週60分以上、速歩で歩くと
肥満や糖尿病の予防効果が
期待できます。



治療中の方はかかりつけの医師に相談の上、
運動のペースを決めましょう。

フットパスのあとは菊池温泉で・・・

～美人の湯効果でデトックス～

カラダをゆっくり温めて、じっくりストレッチ!

筋肉を温めて伸ばすと血行が良くなり、疲労物質が流れやすくなります。



呼吸を止めずに、
ゆっくり、じっくり
筋肉を伸ばします!



伸ばしている筋肉を
意識しながら
ストレッチすると効果UP!

きくちの温泉・イベント・グルメなどの情報はコチラから!

菊池観光協会H.P

菊池観光協会

〒861-1331 熊本県菊池市隈府1273-1 TEL:0968-25-0513 FAX:0968-25-0576



お問い合わせ きくちフットパス協議会事務局(きくちふるさと水源交流館内)

〒861-1441 熊本県菊池市原1600 TEL:0968-27-0102

菊池市役所企画振興課

〒861-1392 熊本県菊池市隈府888番地 TEL:0968-25-7250 FAX:0968-25-1113

<http://www.city.kikuchi.lg.jp>

令和2年3月27日発行



「楽しく歩いて、健康に!」

きくちフットパス MAP

Let's enjoy! footpath.

菊池市のフットパスは、

心とカラダの「健康」づくりにオススメ!

今度の休日は、ご家族や親しい仲間と、このマップを片手に、
菊池の小道を歩いてみてはいかがでしょうか?



水源コース

フットパスとは?

イギリスを発祥とする「昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩く(foot)小道(path)」のことです。日本では「地域づくりの一手法」として地域に広がりつつあります。

熊本県の北部に位置する菊池市には、四季折々の美しい風景や、数多く歴史遺産がたくさん。歩くことで見えてくる、地域ならではの風景や地元の方とのふれあいを楽しむことができます。



七城コース(3月下旬~4月上旬)

フットパスで
楽しい
健康づくり!



公立菊池広域保健センター
菊池養生園診療所
園長 芹川 和志

菊池の自然は、奥が深いと思います。菊池渓谷をはじめ、いくつもの川が流れ、田園地帯が広がり、文化財が点在し、人々の暮らしの営みがあります。

菊池ではいくつかのフットパスのコースができて、すこしずつ歩く人々が増えてきました。

歩くことは誰でも手軽にできるし、体への負担もかかりません。その効果は、心肺機能を高め、血行がよくなり、脳を活性化し、骨や筋力を強化します。田園風景のなかをのんびり歩いたり、会話をすることでストレスの解消にもつながります。

生活習慣病の原因と言われるのは食べ過ぎ・ストレス・運動不足ですが、歩くことは生活習慣病の予防にもつながります。

森林や水辺で心身を癒すフットパスを健康づくりに役立ててください。

フットパスの マナー



水源コース

マップの 見方



フットパスは、その地域の「昔からあるありのままの風景」を楽しむ道です。これは自然に出来たものではなく、地域の方々の長年にわたる努力の賜物です。

1 地元の方々への感謝の気持ちを持って、地元の人とふれ合いながらフットパスを楽しみましょう。

2 hello 地元の方に会ったら「こんにちは!」とお声かけください。

3 田畑や山林、屋敷などへの立ち入りやゴミの放置、山菜や農作物の採取などは、行わないでください。

各コースで、おすすめ指数を表示しています。指数を参考にして、お好きなコースをお選びください。

おすすめ
指数で
チェック

おすすめ
指数
景観・絶景度 ★★★★★
花見どころ度 ★★★★★
歴史・文化度 ★★★★★
森林・癒し度 ★★★★★

コースの順路

コース → 標準コース
コース → 追加コース

コースの難易度

初心者 コース 平坦(なだらか)	中級者 コース	健脚 コース 標高差あり
------------------------	------------	--------------------

凡例 P 駐車場 トイレ 休憩場 食事

▲ ビューポイント ! 注意

菊池 菊池遺産 ※菊池遺産とは、先人から受け継いだ豊かな自然、歴史等を将来に継承するため、その保護・活用を目的に菊池市が認定したもの。

きくち フットパス

全コースマップ



水源コース



迫間コース



泗水コース
孔子公園のさくら
(見頃:3月下旬~4月上旬)



七城コース コスモス(見頃:10月~11月)

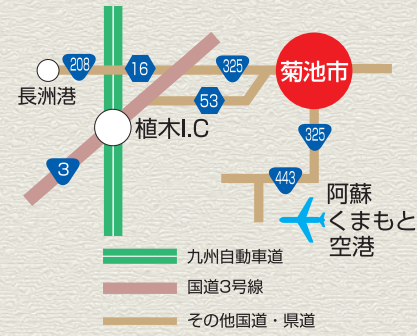


歩いた後は、
温泉とグルメで、
ココロも体も
リフレッシュ!

菊池には、安全・安心な地元農産物で作った手作り料理やお弁当がたくさん。道の駅・物産館等では、地産地消のこだわりのお弁当も人気です!



日本の名湯百選に選ばれた菊池温泉。しっとり肌に馴染む良質な湯。「化粧の湯」と謳われる自慢の泉質が、ゆっくりカラダを癒してくれます!



【阿蘇くまもと空港より】 空港ライナーと路線バス利用
空港駐車場内にある空港ライナー(無料)で肥後大津駅へ(12分)
その後、JR肥後大津駅より九州産交バスで菊池市へ(40分)
菊池プラザ経由山鹿温泉行き九州産交バス

【JR熊本駅より】 路線バス利用
熊本電鉄バスで菊池市へ(約70分)
菊池温泉・市民広場行き
菊池プラザ行き

【熊本桜町バスターミナルより】 路線バス利用
熊本電鉄バスで菊池市へ(60分)
菊池温泉・市民広場行き
菊池プラザ行き

水源コース(山里の絶景棚田を巡る)

フットパス動画
水源編



初心者 コース	中級者 コース	健脚 コース	→	スタンダードコース	約4km	約2時間	約8,000歩
			→++→	ロングコース	約6.7km	約3時間	約13,400歩

菊池川の上流に位置する水源地区は、自然豊かな里山の風景が広がる場所。菊池川や井手(いで・農業用水路)など水の流を感じながら歩くコースです。地域の四季折々の風景や人々の暮らしを「フットパス」を通して感じ、楽しんでください。



おすすめ指数

景観・絶景度 ★★★★★
花見どころ度 ★★★★★
歴史・文化度 ★★★★★
森林・癒し度 ★★★★★

私が案内しています



フットパス体験案内人
原 公臣さん

コースを案内しながら、みなさんと一緒にふるさとのよさを再発見しています。千畳河原や産さん滝、棚田、集落のたたずまい、そして岸边に咲く野いちごの花。「いいですね」というみなさんの感動がダイレクトに伝わってきます。石造りの家、美しい水が流れる井手、古い石のお地蔵さんなど何気ない風景が、地域の宝物だったのです。コース沿いを流れる原井手をカヤックで下る「イデベンチャー」も好評ですよ。



きくちふるさと水源交流館

お問い合わせ: きくちふるさと水源交流館
(きくちフットパス協議会事務局)
菊池市原1600 TEL:0968-27-0102
休館日: 毎週水曜日、年末・年始

きくちふるさと水源交流館H.P



要予約

木造校舎を活用した交流館には、宿泊施設や地元食材を使った料理を提供するレストランもあります。


イデベンチャー紹介動画



せんじょうがわら
千畳河原
阿蘇の大噴火の溶岩でできた石畳のような地層です。夏の川遊びスポット。




100m



産さん滝
うぶさんだき



古くから修験行者の霊場だった落差約10mの滝。

産さん神社
うぶさんじんじゃ



源為朝の妻子が祀られ、お産の神様として地域の信仰を集めています。



原井手下りアドベンチャー。「イデベンチャー」



お問い合わせ: きくちふるさと水源交流館



てんちもとみずじんじゃ
天地元水神社
カップ伝説で全国的に有名な神社。昔の子どもたちは、カップ除けにこの神社のお守りをつけて川遊びをしていたそうです。



はらすがわらじんじゃ
原菅原神社
農作物に欠かせない天神(雷や雨を自在に起こせる神)として、菅原道真を祭った神社。



はるいで
原井手
1701年に完成した農業用水路。井手の総延長は11kmにおよび、今でも水源地区、河原地区の水田を潤しています。

細永橋
嘉永2年(1894年)に定橋として架設された歴史ある橋。

ゴール スタート

きくちふるさと水源交流館

水源郵便局

案内看板あり

菊池川越しの棚田が絶景です

足元注意

案内看板あり

井手(農業用水路)沿いを歩きます

案内看板あり

ショートカット可能です。

案内看板あり

七城コース(花と七城の文化財を巡る)

フットバス動画
七城編



初心者コース	中級者コース	健脚コース	→	スタンダードコース	約5km	約1時間40分	約10,000歩
			→++→	ロングコース	約6.7km	約3時間	約13,400歩

七城地区にはくまもと名水百選の前川水源や日本一の七城米を育てる菊池川など、至る所に清らかな水が流れています。遠く南北朝時代の菊池一族に思いを馳せながら、ココロとカラダをリフレッシュしてみませんか。

おすすめ指数

景観・絶景度 ★★★★★
花見どころ度 ★★★★★
歴史・文化度 ★★★★★
森林・癒し度 ★★★★★



七城温泉ドーム
支配人
中原 毅さん

七城の菊池川沿いをゆっくり歩くコースです。春は菜の花と桜、秋はコスモスの群生が目を楽ませてくれます。城跡や神社、お寺などの文化財が点在するほか、野菜を洗う「共同洗い場」なども残っており、地域の人々の暮らしにもふれることができます。散策したあとに、温泉ドームで入浴、お食事をお楽しみください。



七城温泉ドーム

お問い合わせ：七城温泉ドーム

菊池市七城町林原962-1
TEL:0968-26-4800
定休日：年中無休

七城温泉ドーム
H.P



菊池産の米粉で作った名物の「米粉うどん」です。



かもがわはんこうえん
鴨川河畔公園
長さ900mの河川敷を利用した、自然色豊かな河川公園です。

コスモス(見頃:10月~11月)

へきがんじ
碧巖寺
菊池氏第20代為邦公はこの寺で碧巖録を講じたと言い、室町時代の作といわれる庭園には、奇石を心の字の形に置いた池があります。

かめおじょうあと
亀尾城跡
南北朝時代、豪族菊池氏が本城の守りとして築いた十八外城の一つ。菊池本城の西南方面の重要な拠点として活躍していたことがうかがえます。

板井熊野座神社
「権現さんの樟」と呼ばれ、幹周りの大きさが6.45m、七城地区で2番目に大きな樟があります。その姿は圧巻です。



前川水源
くまもと名水百選に認定された清らかな水が絶えず周囲をうるおしています。

イリシタン灯籠
沢村五輪塔
共同洗場
菖蒲園

泗水コース(菊池遺産を巡る)

初心者コース	中級者コース	健脚コース	→	スタンダードコース	約5.7km	約2時間	約11,400歩
--------	--------	-------	---	-----------	--------	------	----------

このコースは、孔子公園の隣にある養生市場をスタート。近くに泗水駅ホーム跡や泗水社(製糸工場跡)などあまり知られていない近代産業の足跡や、福本八幡宮・阿弥陀堂など地元の人々が守ってきた神仏もあり、当時の往來を偲びながら、歩くことができます。

おすすめ指数

景観・絶景度 ★★★★★
 花見どころ度 ★★★★★
 歴史・文化度 ★★★★★
 森林・癒し度 ★★★★★



養生市場
マネージャー
樺 正啓さん

泗水は、もともと水運のまち。江戸時代、この地区のお米は玉名の高瀬に集められ、大阪の堂島に送られていました。三菱の軍需工場があり、繊維の泗水社など、多くの産業遺産があることを知り、驚きました。そして寺社群。歩いて回ってみて、この町の魅力が初めてわかります。地元の食材で作ったお弁当も好評です。



道の駅 泗水 養生市場

お問い合わせ：道の駅 泗水 養生市場

菊池市泗水町豊水3393
 TEL:0968-38-6100
 営業：9時～18時
 喫茶・軽食：10時～15時
 定休日：年末・年始



養生市場には手作りのお弁当がいっぱい。

道の駅 泗水 養生市場 H.P



煙突跡と蚕霊塔 泗水社 (製糸工場)

創業は明治43年、菊池郡一帯の製糸産業全盛のシンボルであった2基の煙突。製糸工場ではマユから糸を繰り出す際に大量の湯を必要としたため、その湯を沸かすボイラーの煙突であった。蚕霊塔(さんれいとう)は蚕の霊を祀るために昭和15年に建立された。



孔子公園

孔子公園のシンボル祀聖亭(六角亭)。「瑠璃瓦」や皇帝専用の階段など、中国宮廷文化を中国の技術者が中国の資材を使って忠実に再現しています。



下組地藏堂

創設は明治43年、菊池郡一帯の製糸産業全盛のシンボルであった2基の煙突。製糸工場ではマユから糸を繰り出す際に大量の湯を必要としたため、その湯を沸かすボイラーの煙突であった。蚕霊塔(さんれいとう)は蚕の霊を祀るために昭和15年に建立された。



一字一石塔

正徳4年(1714年)建立。両親の冥福と自身の武運長久を祈念し、小石を集めて経文を一石に墨で書いて地下に埋納してあります。



福本八幡宮

嘉元2年(1304年)創立、1493年再建。秋の例大祭(10月)には「獅子舞・花笠踊り」が盛大に奉納されます。樹齢700超の大楠は御神木。



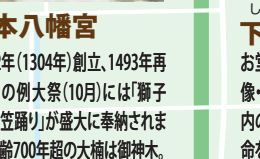
福本六地藏尊

文明12年(1480年)建立。鎌倉時代以後、道路や旅人を守る道祖信仰と結びつき村の境や辻など、交通の要所に立てられます。



福本八幡宮

嘉元2年(1304年)創立、1493年再建。秋の例大祭(10月)には「獅子舞・花笠踊り」が盛大に奉納されます。樹齢700超の大楠は御神木。



下組地藏堂

お堂には地藏菩薩像ほかに金銅像・木彫像・石彫像など多数。堂内の仏像は、生まれた子を守り延命を願って寄進されたものです。



上組阿弥陀堂

お堂の正面には高僧像、両脇に石造阿弥陀座像が安置。向かって左の阿弥陀座像通称「首なしさん」は県内初期の石造仏(市指定文化財)



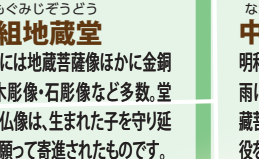
中林城跡

菊池氏、中原竹迫氏、佐々木合志氏の各氏が、本丸防衛のため配置した出城跡。



中組地藏尊

明和6年(1769)建立。お堂がなく風雨にさらされているのが特長。地藏菩薩白らが雨水を浴び火除けの役をされていると伝えられています。



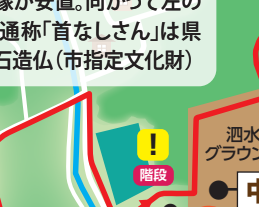
上組阿弥陀堂

お堂の正面には高僧像、両脇に石造阿弥陀座像が安置。向かって左の阿弥陀座像通称「首なしさん」は県内初期の石造仏(市指定文化財)



中林城跡

菊池氏、中原竹迫氏、佐々木合志氏の各氏が、本丸防衛のため配置した出城跡。



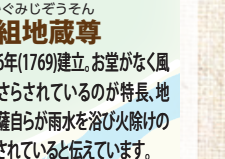
中林城跡

菊池氏、中原竹迫氏、佐々木合志氏の各氏が、本丸防衛のため配置した出城跡。



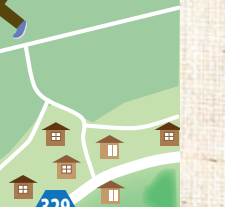
中組地藏尊

明和6年(1769)建立。お堂がなく風雨にさらされているのが特長。地藏菩薩白らが雨水を浴び火除けの役をされていると伝えられています。



上組阿弥陀堂

お堂の正面には高僧像、両脇に石造阿弥陀座像が安置。向かって左の阿弥陀座像通称「首なしさん」は県内初期の石造仏(市指定文化財)



中林城跡

菊池氏、中原竹迫氏、佐々木合志氏の各氏が、本丸防衛のため配置した出城跡。



中林城跡

菊池氏、中原竹迫氏、佐々木合志氏の各氏が、本丸防衛のため配置した出城跡。



旭志コース(ホタルの里の川沿いを散策)

旭志は、春は桜、そして5月中旬から6月上旬にかけて渡瀬川にホタルが乱舞します。秋には中山間地域ならではの棚田が心を和ませてくれます。阿蘇の麓、鞍岳も登山の人たちで賑わい春夏秋冬四季折々の風景を見せてくれます。このコースでは、渡瀬川沿いを散策していただき、湯舟の堤コースと菊池遺産である鞍嶽山善光寺コースで、ゆったりと歩いて旭志の良さを満喫してください。

おすすめ指数

景観・絶景度	★★★★
花見どころ度	★★★★★
歴史・文化度	★★★★★
森林・癒し度	★★★★

私のおすすめ



旭志ふれあいセンター
支配人
梅本 和宏さん

散策した後は、畜産王国旭志の美味しいお肉や新鮮野菜が「道の駅」旭志にて揃えております。お買い物にもよし！お食事にもよし！是非お立ち寄りください。



お問い合わせ:旭志村ふれあいセンター「道の駅」旭志
 菊池市旭志川辺1886番地
 TEL:0968-37-3719
 休館日:12月31日・1月1日・2日
 物産館:9:00~18:00
 食彩館:11:00~21:00(20:00 OS)
 木曜日のみ18:00閉店(17:00 OS)

旭志村ふれあいセンター
H.P



初心者コース	中級者コース	健脚コース	→	スタンダードコース	約6.5km	約3時間	約13,000歩
			→+→	ロングコース	約7.5km	約3時間30分	約15,000歩

100m

たかやまざ
高柳菅原神社
菅原道真公を祭る神社。神・仏の二像があつて、神像の背には、享保5年(1720年)、仏像の背は、天明5年(1786年)の銘が刻まれています。

善光寺

ぜんこうじ
善光寺
真言宗の古寺で、「肥後国誌」によれば、坂上田村麻呂が筑後国に清水寺を建立して夢に感じて鞍嶽の麓に善光寺を建立したと伝えられています。本尊、薬師如来は、行基の作と言われ、7年に一度開帳されます。

ゆぶねやご
湯舟矢護神社
ご祭神は、木花咲耶姫(このはなのさくやひめ)。平安時代の末、鎮西八郎為朝が湯舟に亀ヶ城を築いたときに、社殿を建てたもの。

ついでんスター
旭志の新鮮な朝絞り生乳を使用したアイスクリーム専門工房です。芸術的なソフトクリームをはじめ、季節のメニューもいろいろ。そのおいしさに感動!

ついでんスター
H.P

ゆぶね
湯舟のため池
肥後細川藩が灌漑のために完工したものの。天気の良い日には、鞍岳の馬の鞍のような山陰が水面に映り美しい。自然に恵まれ、中でも紅葉が美しい秋がおすすめ。池にはフナやコイが放流されており、魚釣りも楽しめます。(有料)

ホタル鑑賞
わたせ にかき
(渡瀬川流域・二鹿来川流域)
清らかな水と美しい自然が残る旭志は、日本でも有数のホタルの里。特に渡瀬川周辺では、数万匹のゲンジボタルがロマンチックな乱舞を見せてくれます。雨や風のない日がオススメ。
●見頃/5月中旬~6月上旬

迫間コース(のどかな里山の遺産にふれる)

初心者 コース	中級者 コース	健脚 コース	→	スタンダードコース	約4.7km	約2時間40分	約9,400歩
------------	------------	-----------	---	-----------	--------	---------	---------

七坪は十数戸、市野瀬は三十数戸の小さな集落です。川のせせらぎを聞きながら、田園風景から山路、果樹園にそった道を歩きます。途中、祝谷観音堂と七坪産神社があり、人々に守られてきた地域の宝にふれることもできます。近くに公共のトイレがありませんのでご注意ください。

おすすめ指数

景観・絶景度 ★★★★★
 花見どころ度 ★★★★★
 歴史・文化度 ★★★★★
 森林・癒し度 ★★★★★



迫間コース主催
「うふふ」代表
小田 勝枝さん

のどかな中山間地域の七坪と市野瀬の集落では、土地の人々が温かく迎えてくれます。地域の人と会話し、地域の文化財を見て、この集落の息づかいを感じ取ってください。このコースの特徴は道沿いに川の流れることです。せせらぎの音とマイナスイオンに癒やされます。果樹も多く、秋には梨と柿がたわわに実り、風景に色を添えてくれます。フットパスで集落を訪れることは、地域の活性化にもつながります。



大田区公民館

お問い合わせ:「うふふ」代表 小田 勝枝
 TEL:0968-24-5361
きくちフットパス協議会事務局
 (きくちふるさと水源交流館内)
 菊池市原1600 TEL:0968-27-0102
 休館日:毎週水曜日、年末・年始

きくちふるさと
水源交流館 H.P



棚田
 棚田の続く道を小川のせせらぎを聞きながら歩きます。のどかな里山の風情に心が癒やされるひととき。



モアイ岩
 噴火した阿蘇の凝灰岩が固まってできた岩。モアイ像に似ています。



ななつぼろぶじんじや うぶさんだき
七坪産神社・産さん滝
 鳥居をくぐり石段を下っていくと、清流が滝となり、癒されるスポットです。そのほとりの産神社には源為朝の妻子が祀られ、お産の神様として地域の人々に親しまれています。



いちのせいわいだにかんのおんどう
市野瀬祝谷観音堂
 市野瀬の集落を山手に登った所に凝灰岩の洞窟があり、小さな観音堂が建っています。本尊は十一面観音。洞窟の上に「観世音」の文字が刻まれています。



果樹園が広がる

乗用車2~3台駐車可。
(地元区民のご好意で使用できます)

113 県道鯛生・菊池線
 P 大田区公民館(豊間小学校跡地)



(P3の拡大図を参照)

しげみ 重味コース①(歴史と自然のアドベンチャーコース)

初心者コース	中級者コース	健脚コース	→	スタンダードコース	約7.5km	約3時間30分	約15,000歩
			→+→	ロングコース	約8.5km	約4時間	約17,000歩

重味青空楽市(みどりの館)

新鮮な果物や野菜、山菜、お餅やだんご、お総菜など菊池の恵がいっぱい。

菊池市重味3296
毎週土・日・祝 8:00~16:00開催
地元の農産物・加工品販売



国道387号細い道に入り、菊池川の千畳河原へと下っていきます。急な坂道が多く、健脚向けのコースです。馬頭観音、菅原神社、産さん神社などの文化遺産と菊池川のダイナミックな自然が共存しています。オプションの豊潤橋も人気です。

おすすめ指数

景観・絶景度	★★★★★
花見どころ度	★★★★
歴史・文化度	★★★★★
森林・癒し度	★★★★★

私のおすすめ



重味コース①
フットパス体験案内人
赤星 千里さん

菊池の秘境ともいべき重味地区は急な細い坂道が多く、山路沿いに椎茸のほだ場があり、棚田とともに寄り添うような集落があり、人々の暮らしが伝わってきます。千畳河原、産さん滝などは有名ですが、磨崖仏も2カ所あります。千畳河原の前には夏中心にオープンするカフェもあり、人気ですよ。



重味青空楽市(みどりの館)

お問い合わせ: 重味フットパス代表 赤星 千里
TEL: 0968-27-0988



きくちふるさと
水源交流館H.P

きくちフットパス協議会事務局
(きくちふるさと水源交流館内)
菊池市原1600 TEL: 0968-27-0102
休館日: 毎週水曜日、年末・年始



棚田風景

うぶともカフェ

夏季中心にオープン。オーナーが栽培した夏野菜で作るカレーが人気です。千畳河原を訪れた人たちの休憩スポット。春秋も予約可。

うぶともカフェ Facebook

豊潤橋

ほうじゆんきょう

竜門ダムからの灌漑用水路を兼ねた橋。一年に一度(10月下旬)の放水は、大迫力です。

産さん滝・産さん神社

うぶさんだき うぶさんじんじや

菊池川で最も大きな産さん滝は、落差約10mです。ダイナミックな迫力で、古くは修験行者の霊場でした。そのほとりの産さん神社には源為朝の妻子が祀られ、お産の神様として地域の信仰を集めています。

産さん神社

産さん滝



しげみ 重味コース②(絶景ポイントとパワースポットを巡る)

初心者
コース

中級者
コース

健脚
コース



スタンダードコース

約2.5km

約1時間

約4,800歩

菊池市街から、国道387号線を菊池渓谷に向かって10分程走ると左手に、重味青空楽市という直売所が見えてきます。その手前を左に300m下ると10軒ほどの小さな集落があります。集落内の石垣や小川を見ながら坂を上ると集落を一望する絶景スポットや阿蘇山噴火の跡を残す大きな岩々を見る事ができます。桃源郷へ入り込んだような不思議で懐かしい気分になれるフットパスコースです。

おすすめ指数

景観・絶景度 ★★★★★
花見どころ度 ★★★
歴史・文化度 ★★★
森林・癒し度 ★★★★★



重味コース②
フットパス体験案内人
越猪 伸一さん

阿蘇山噴火の跡を残す大岩の中には、人の頭がスッポリ入るくらいの穴が開いているものもあり、ここは、昔から願い事を叶えてくれるパワースポットとして親しまれてきました。



つばき庵

お問い合わせ: つばき庵 高木 恵美
TEL: 0968-41-8525
菊池市重味3503-1



つばき庵
Facebook



大岩の穴

火山弾として降ってきた岩。底には、人の頭が入るほどの大きな穴が開いています。昔からその穴に願い事を込めた小石をいれて願い事を願うと叶うという説があり、人気のスポットです。



つばき庵

築60年の古民家レストラン&宿泊所。近所で取れた新鮮な野菜を中心とした料理を楽しめます。縁側や広間で癒しの時間を。(予約制)

箱庭のような田畑の道

どこか日本の昔にタイムスリップしたような田畑と山々、自然に吸い込まれながら歩く田んぼ道です。



田園風景



牛の放牧

季節によっては、放牧された牛がお出迎えてくれます。



大ケヤキ

重味グラウンド



菅原神社

この菅原神社は、2度の火災にあり、それ以来、社(やしろ)を嫌う神様として村では社を建てないことになったという云われがあります。鳥居と大きな根を張る2本の木がこの神社のシンボルです。