阿蘇・高森

くるる

Let's go on a trip to Takamori, Aso

阿蘇の風に吹かれて
くるっと遊ぼ。

高森町

雄大な阿蘇の山々から
ふうわり、やさしい風が吹いてくる。
根子岳の麓に広がる大地には、
四季折々に野の花が咲き誇り、
季節の風薫るまち・高森町―。

こんこんと湧き出る伏流水と
大地に実る野菜や果物。
のんびりと草を食むあか牛たちや
清流で育つ川魚は、高森自慢の旬味。

高森びとが手間暇を掛けて作る
郷土の味を食べ歩くもよし、
大自然とともに守り継がれてきた

歴史と伝統の遺産に触れながら、
新しい自分を探すもよし。

心地よい風に吹かれながら
くるる、くるると巡る旅。
高森くるる、はじまるよ。

Contents

くるる絵本［風景］…… 03
［体験］…… 05
［アウトドア］…… 07
［パワースポット］…… 09
高森のたびあそび …… 11
高森ふるさとの味さんぽ …… 13
Aso-Takamori Gourmet Map
高森ぐるめマップ …… 16
高森のおもたせ …… 17
くるる たび暦 …… 19
Aso-Takamori Kururu Tourism Map
阿蘇高森広域マップ …… 21

くるる絵本
［風景］

千本桜が咲き誇り、薄紅色に輝く春。
新緑に根子岳が萌える夏。
稲穂が頭を垂れる黄金色の秋と
ザクザクと霜柱を踏んで歩く白い冬。
どこにでもあるようで、どこにもない
春夏秋冬の風景が待っている。
ふうわりと風がわたる高森のまちへ。

県下有数の桜の名所
4kmの山道に約6000本！
千本桜［春］

町の中心部と高森峠を結ぶ町道は、通称“九十九曲がり”、ピンカーブが続く険しい山道だ。麓から峠まで約4kmの山道を6000本もの桜が彩り、春は県内有数の桜ロードに。標高差のため長期間に渡り桜が楽しめる。

ギザギザの頂が猫みたい！
高森町のシンボル
根子岳［夏］

頂の形が猫に似ていることからその名が付いた阿蘇五岳の一つ『根子岳』は、高森町のシンボル。威風堂々とした佇まいで、町を見守っているかのよう。麓は緩やかな中級、険しい岩場が続く頂上付近は上級の登山家にも好まれている。

降り注ぐ星たちを
全身に浴びよう
星空［冬］

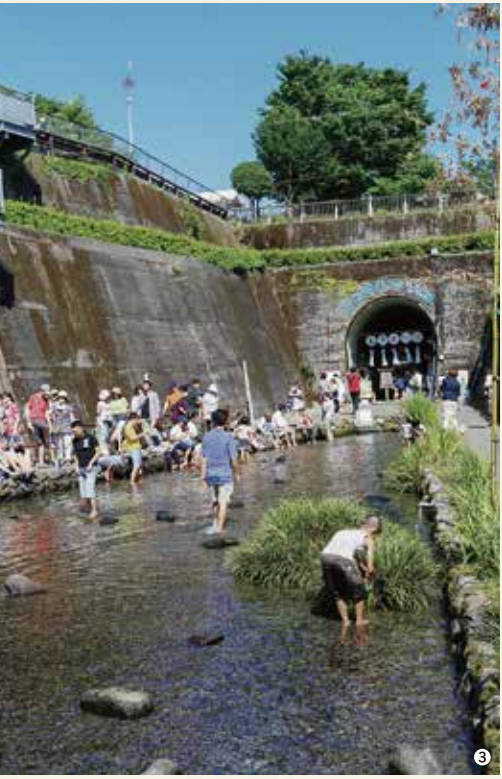
吐く息も白く染まる高森の冬。漆黒の闇の中で空を仰ぎ見れば、そこに広がるのは降り注ぐかのような満天の星空だ。街灯が少ないからこそ、光が反射する都会では出合えない、特別な風景が待っている。

カメラ女子・男子に人気
三日月型の棚田
菅山の棚田［秋］

高森町南東部、菅山地区にある棚田は、急な斜面を利用した、独特の三日月型が特徴。地元農家の努力により今も現役の水田として活躍。その芸術的な風景に、田植え後の初夏から稲穂が実る秋にかけ、多くのカメラ愛好家が集う。

阿蘇の山並みを一望
巨大なコブに登ろう
らくだ山［夏］

まるでラクダの背のコブを思わせる岩山で、地元では「らくだ山」と親しまれている。「らくだ山公園」の駐車場に車を止めたら、遊歩道を通って山の下まで歩いていこう。展望所からは根子岳や南外輪山、高森町を一望できる。



くるる絵本

［体験］

昔懐かしい木造校舎の小学校で、
図画工作の時間を思い出すセンチメンタルな時間。
風を受けながら渓谷を渡るトロッコ列車は、
ドキドキわくわく、遠足気分。
清らな水辺から続くトンネルは、
非日常の時間へと誘う輝く明かりのプロムナード。
一日中、思いっきり高森を楽しんだら、
根子岳を愛でる温泉で湯ったりしよう。

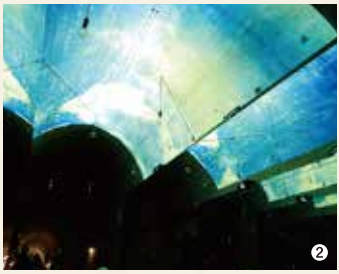
❶作家に学ぶクラフト体験！工芸作品の展示・販売も 阿蘇フォークスクール

革工芸や郷土料理、トレッキングなどの体験プログラムを行う『阿蘇フォークスクール』。拠点となる旧上色見小学校の木造校舎には、工芸作家の作品展示に加え、からくりおもちゃ館、絵本コーナーなども。気軽に立ち寄りを。

所／高森町上色見1390-1
営／10:00～17:00
休／火・水曜
問／☎0967-62-0027

❶

❶


❷

❷

❷

❹

❸

❹美肌の湯で癒しの時間 根子岳を臨む景観も◎ 温泉

阿蘇山のふもとにある高森町は温泉の名所。泉質はそれぞれの施設で異なるものの一般的に“美肌の湯”と称されるすべるようなお湯が、温泉ファンにも好評だ。根子岳をのぞむ景観とともに楽しみたい。

高森温泉館
所／高森町上色見2803
営／10:00～21:00(10月～6月)、
10:00～22:00(7月～9月)
休／水曜
問／☎0067-62-2626

月廻り温泉館
所／高森町3015
営／10:00～20:00(4月～11月)、
11:00～19:00(12月～3月)
休／なし(12月～3月、6月のみ第2火曜)
問／☎0067-62-0141

休暇村南阿蘇
所／高森町高森3219
営／5:30～9:00、13:00～24:00
(サウナ13:00～24:00)
※立ち寄り湯なし
休／なし
問／☎0067-62-2111

❸毎分32トンもの湯水量！トンネル内の遊歩道を散策 高森湧水トンネル公園

大量の水が噴出したことで中止となった旧国鉄のトンネルを公園として再利用。歩道が整備されたトンネル内には、仕掛け噴水『ウォーターパール』や常設型のプロジェクションマッピングなどもあり町有数の人気スポットだ。トンネル上部には資料館『湧水館』を併設。

所／高森町高森1034-2
営／9:00～18:00(4、5、9、10月)、
9:00～19:00(7、8月)、
9:00～17:00(11～3月)
休／なし(湧水館のみ月曜)
問／☎0967-62-3331(湧水館)

❷湧水トンネル公園に光のアート出現 常設型プロジェクションマッピング ミライズン

「高森湧水トンネル公園」内に描き出される美しき水の世界。光と音と映像で描き出す幻想的な空間は、子どもから大人まで心ゆくまで楽しめる。トンネルを散策しながら、きらめくロマンチックなひとときはいかが？

所／高森町高森1034-2
営／9:00～18:00(4、5、9、10月)、
9:00～19:00(7、8月)、
9:00～17:00(11～3月)
休／なし(湧水館のみ月曜)
問／☎0967-62-3331(湧水館)

くるる絵本
［アウトドア］

阿蘇の雄大な自然は高森の宝もの。
リズミカルに揺れる馬の背に乗って、
野道を行けば、頬をやさしくなでる風。
渓流にはヤマメやニジマスが泳ぎ、
楽しげに釣り糸を垂れる人々の歓声が
岸辺を包む。
根子岳の裾野に広がる大地と清らかな渓流は、
心身を癒やす休日をプレゼントしてくれる。

根子岳をバックに
初心者でも安心の乗馬体験
ブルーグラス

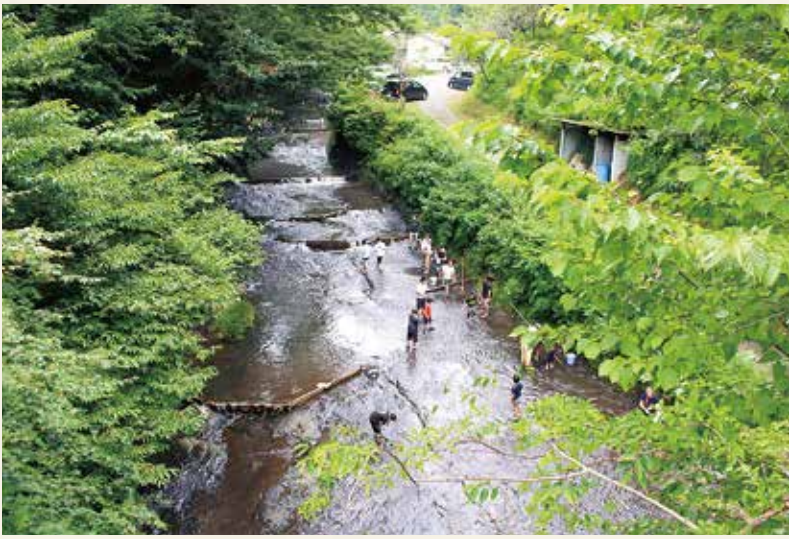
有資格者が指導してくれるので初めてでも安心して乗馬が楽しめちゃう。インストラクターが引く馬に乗る引馬体験は6才から参加OK。レッスンの後、馬場外を走るコースでは、根子岳をバックにした記念撮影が人気。

所／高森町高森2814
営／9:00〜17:00
休／不定
問／☎0967-62-3366

竿もエサも気軽にレンタル
自然の渓流で川釣り！
木郷滝自然つりセンター

ヤマメやイワナが泳ぐ自然の渓流で釣り体験はいかが？ 竿やエサ、ルアーなど、必要な道具は一式レンタルできちゃう。料金は時間制で、釣った魚は持ち帰るか併設のレストランで調理可能。気軽に渓流釣りを楽しんで。

所／高森町草部750
営／7:00〜日没まで
休／1月1日および台風などの悪天候時
問／☎0967-64-0440



家族も恋人も友人も！
泊りがけで親密度アップ
キャンプ

季節を問わず大人気のアウトドア、キャンプ。高森町には、インフラが整ったバンガローや大自然を感じるテントスペース、バーベキュー場など、多種多様なキャンプ場が勢ぞろい。

鍋の平キャンプ村
所／高森町上色見1-12
休／なし
問／☎0967-62-0850

高森奥阿蘇キャンプ場
所／高森町草部1009
休／なし
問／☎0967-64-0138

休暇村南阿蘇 キャンプ場
所／高森町高森3219
休／例年10月中旬～4月中旬
問／☎0967-62-2111

くるる絵本
［パワースポット］

高森の人々は阿蘇とともに生きている。
大地を潤し、四季折々の農作物を育む
清らな伏流水。
こんこんと絶え間なくわき出る温泉、
そして阿蘇におわす神々を敬い、祭り、
祈りを捧げる人々の暮らし。
高森の大地は、神々と人のパワーに
満ち溢れている。

全国でもレア！“日本三大下宮”
高森町に伝わる神話の象徴
草部吉見神社

県内唯一、“日本三大下宮”に数えられる『草部吉見神社』。鳥居をくぐった後、階段を下ると本殿に辿り着く。町に残る神話との結びつきも強い由緒正しき神社だ。伝説の残る池や樹齢700年の巨大な杉も必見。

所／高森町草部2175
問／☎0967-62-1111

神秘的な参道の先にある
合格・必勝の神様
上色見熊野座神社

伊邪那岐命、伊邪那美命、石君大将軍を祀る神社。鳥居から境内まで100基近くの灯籠が並び、神秘的な雰囲気が漂う。境内後方にあるぽっかりと穴が開いた穿戸岩は、触れば合格や必勝にご利益があるとか。

所／高森町上色見2619
問／☎0967-62-1111

樹齢800年の金木犀！
心鎮める座禅や写経体験も
起雲山含蔵寺（座禅）

鎌倉時代創建とされる禅曹洞宗の寺。高森城主の菩提寺とされ、約一万坪の境内には樹齢800年もの金木犀や桜の巨木が。予約をすると座禅や写経体験ができるので、じっくりと精神統一したいときはどうぞ。

所／高森町高森1809
問／☎0967-62-0036

縁結びに注目高まる！
話題の巨大夫婦杉
高森殿の杉

南外輪山の中腹、九州自然歩道沿いの牧野内には、巨大な杉が乱立する杉林がある。中でも二本寄りそうようにそびえ立つ雄株と雌株の巨大杉はその姿から夫婦杉と呼ばれ、縁結びにご利益があるとのウワサも。

所／高森町高森3341-1
問／☎0967-62-1111

高森のたびあそび

高森町の魅力がたっぷりつまった
観光コースをご紹介。
のんびり徒歩で、
ドライブしながらご利益めぐり、
大自然満喫……好みに合わせて、
さぁ出掛けよう！

【町内のんびり散策コース】

1 高森町観光交流センター

MAP P21-①

高森町の観光情報を発信する交流センター。待ち時間や休憩時の立ち寄り所として誰でも利用できる。

〈徒歩5分〉

2 阿蘇マルキチ醤油

MAP P21-②

140年以上の歴史を持つ由緒ある味噌・醤油の醸造元。たまごごはん醤油や田楽味噌などお土産探しにも◎。

【ご利益たんまりコース】

1 高森湧水トンネル公園

MAP P21-④

夏は涼しく、冬はほんのり暖かなトンネルは高森町屈指の観光スポット。時期によってはイベントも開催。

〈車で10分〉

2 高森殿の杉

MAP P22-⑤

縁結びのスポットとしても注目が集まる夫婦杉を始め、杉の巨木が乱立。神秘的なパワーを感じるはず。

〈車で5〜15分〉

3 高森田楽各店

MAP P16

高森町を代表する郷土料理、高森田楽。里芋の一種、ツルノコ芋など、食材を囲炉裏で焼いていただこう。

〈車で5〜15分〉

4 らくだ山

MAP P22-⑥

岩山の形がラクダのコブに見えることからラクダ山と呼ばれている。近くに駐車場があり、観光客にも人気。

〈車で5分〉

【心満ちる大自然満喫コース】

1 高森湧水トンネル公園

MAP P21-④

トンネル上部に資料館『湧水館』があり、トンネル工事について詳しく知ることができる。湧水館は月曜休館。

〈車で10分〉

2 白川水源

MAP P22-⑪

毎分60トンもの水が湧き出る水源。環境庁の名水百選にも選ばれており、水を汲んで持ち帰ることができる。

〈車で10分〉

3 阿蘇マルキチ醤油

MAP P21-②

売店、醤庵（ひしおあん）には、醤油・味噌がバラエティ豊富に揃う。蔵に保存されていたレトログッズも展示。

〈車で5分〉

4 山村酒造

MAP P21-③

宝暦12年（1762年）創業の酒蔵。古いレンガ造りの煙突や蔵の廃材を使った用水路に、歴史を感じるはず。

〈車で5分〉

☞ ダウンロードして活用！ 高森町観光アプリ（iPhone専用）

高森町の見どころやグルメスポット、宿泊施設など、観光に便利な情報がマップ付きで登場。季節ごとのイベントやニュースなど、各種情報も発信するなど、観光に役立つ情報が満載だ。詳しくは、高森町観光サイト、トップページからどうぞ。
http://www.town.takamori.kumamoto.jp/kanko/

4 ←〈徒歩10分〉…… 3 ←……

高森湧水トンネル公園

MAP　P21-④

豊富な湧き水が流れるトンネルに遊歩道を整備。トンネル内には、仕掛け噴水や常設型のプロジェクションマッピングなどもあり。

山村酒造

MAP　P21-③

全国的に有名な「れいざん」を始め、阿蘇の水、米、人が育んだ地酒を製造。予約をすれば見学や試飲も可能。

8 ←〈車で30分〉…… 7 ←〈車で15分〉…… 6 ←〈車で30分〉…… 5 ←……

高千穂峡

MAP　P21-⑩

国の名勝、天然記念物に指定されている、断崖が美しい峡谷。町中心部から車やバスで45分～1時間程度。

草部吉見神社

MAP　P21-⑨

鳥居をくぐり、階段を降りた先に本殿がある「下宮」として有名。日本三大下宮の一つに数えられている。

木郷滝自然つりセンター

MAP　P21-⑧

竿やエサなど、必要な道具一式をレンタルできる自然の釣り場。ヤマメやイワナなどの川釣りを楽しんで。

上色見熊野座神社

MAP　P22-⑦

約100基もの灯籠が幻想的な雰囲気を漂わせる。境内後方の穿戸岩は合格・必勝のご利益があるとして有名。

8 ←〈車で3分〉…… 7 ←〈車で5～10分〉…… 6 ←〈車で5～10分〉…… 5 ←……

月廻り公園

MAP　P22-⑭

根子岳のふもと、約3万坪の園内に、芝生広場やゴーカート場、動物公園などがある。温泉や食事処も併設。

阿蘇丸漬本舗徳丸漬物

MAP　P22-⑬

手間暇かけた手作りの漬物が自慢。春のたかな新芽漬や夏の高森産トマトの漬物など季節限定の漬物も人気。

あか牛をおいしくいただく各店

MAP　P16

エリア内には、阿蘇特産のあか牛がいただけるスポットがたくさん。焼き肉、丼、ステーキ、お好みでどうぞ。

ブルーグラス

MAP　P22-⑫

有資格者の指導のもと、子どもや未経験者でも安心して乗馬体験が楽しめる。馬場外を走るコースもあり。

山の幸・川の幸、大地の恵み

高森ふるさとの味さんぽ

阿蘇・高森で育まれた四季折々の味覚と伝統の食をくるる巡って味わう山里の食探訪。伝統のふるさと料理と新しいメニューの数々を召し上がれ。

250年前から続く伝統料理
囲炉裏を囲む楽しみ
高森田楽

古くから高森に伝わる郷土料理。里芋の一種・ツルノコ芋やヤマメ、こんにゃく、豆腐、サワガニなど、さまざまな食材を囲炉裏で焼いて、味噌や柚子胡椒などといただく。焦らずのんびり、焼けるのを待つ時間も楽しい。

ごはんとベストマッチ！
肉汁たっぷり阿蘇のあか牛
あか牛丼

余分な脂分が少なく、美しい赤身にうま味がぎっしり詰まった阿蘇のあか牛。ほんのりレアか、香ばしいミディアムか、各店で個性はあれど、肉汁がしみ込んだご飯と食べれば、次の一口が止まらない！

初めて食べても懐かしい
高森の素朴な家庭料理
だご汁

小麦粉を水と合わせて練り、平たく伸ばした団子が入った熊本名物「だご汁」。高森町のだご汁は、豚肉や根菜などがたっぷり入った具だくさん。初めて食べてもどこか懐かしさを感じる素朴さが魅力。

これぞ、山の恵み！
高森の春夏秋冬に舌鼓
山菜懐石

春はタラの芽やウド、夏はミョウガ、秋はキノコ、冬はセリ…。あげればキリがない山の恵みは、定番の天ぷらやお浸しはもちろん、煮つけや甘露煮と趣向を凝らしたメニューで楽しめる。

雄大な阿蘇の大地が育んだ
水と大豆の手作り豆腐
豆腐懐石

豆腐作りに必要な清らかな水と元気な大豆。二つがそろう高森町では、そのまま食べてもごちそうに感じる、なめらかでおいしい豆腐が名産。せっかくなら地元の農産物をたっぷり使った豆腐懐石で旅気分もアップ！

あか牛・米・トマト・ミルク
おいしい阿蘇100％！
阿蘇ハヤシライス

阿蘇地域の町おこしの一環として始まった“阿蘇ハヤシライス”。あか牛、トマト、牛乳、お米…大自然と人々によって育まれた食材を使って、いろいろなお店でハヤシライスを開発。各お店の食べ比べも楽しい。

高森ふるさとの味さんぽ

噛むごとに味わいが増す
炭火でふっくらジューシー
地鶏炭火焼

大自然の中で育った阿蘇の地鶏をいただくなら炭火焼が◎。網の上で地鶏を焼けば、余分な脂が落ちてふっくらジューシー。程よく炭が香って噛むごとにじんわりと味わいが増す。

高森田楽村 田楽・郷土料理
蕎麦工房 まつ田 そば
高森田楽保存会 田楽・郷土料理
上色見熊野座神社
とくまる食堂 郷土料理
やま康 あか牛 ※あか牛丼は数量限定
豆腐料理 四季見茶家 豆腐懐石
石窯ピッツァ スタジオーネ 阿蘇ハヤシライス・ピザ
旬菜庵 あか牛・郷土料理
月廻り田楽 田楽・地鶏料理
御食事処 だいこんや 郷土料理
レストラン 旨乃蔵 郷土料理
炭焼地鶏の店 らくだ山 地鶏料理
高森田楽の里 田楽・郷土料理
高森町役場
田楽奥阿蘇 郷土料理
ほっともっと 高森町店 弁当
高森
見晴台
山見茶屋 あか牛・郷土料理
高森阿蘇神社
川魚料理うまや 郷土料理
奥阿蘇物産館 レストラン
265
212
28
319
325
218

〈高森駅前〉
山野草料理 花門 郷土料理
花門ダイニング 阿蘇ハヤシライス
高森
観光交流センター
スナック 優誘 スナック
なべや 弁当・仕出し
酒仙坊 木金 郷土料理
南阿蘇鉄道
高森湧水トンネル公園

高森ぐるめマップ

Aso-Takamori
Groumet Map

高森田楽に阿蘇ハヤシライス、
地鶏の炭火焼、あか牛料理など、
高森の名物グルメを食べ歩こう！

高森町のグルメ情報は…… 高森の食べる

高森のおもたせ

Souvenir from Takamori

**阿蘇の伏流水が大地を潤す高森町は豊かな食のふるさと。
四季折々に実る野菜や果物などの農産物、
そして伝統の味から高森ならではの品々が生まれてきた。
「旅の思い出を大好きな人へ、お土産に込めて届けたい」―。
そんな高森のおもたせをご紹介しましょう。**

春の阿蘇を味わう
阿蘇たかな新芽漬

特産・阿蘇高菜の多彩な漬け物や昔懐かしい梅干しなどがそろう。春には鮮やかな新芽漬がおすすめ。

所／高森町上色見2682-1
営／9:00〜18:00
休／火曜
問／☎0967-62-0096(徳丸漬物)

阿蘇の湧水で作る伝統の味
四季見豆腐

阿蘇の湧水で作る伝統の阿蘇豆腐。大豆の風味たっぷりの生揚げが一番人気。温めて生姜醤油でいただこう。

所／高森町上色見2676-8
営／11:00〜19:00
休／第1・3水曜
問／☎0967-62-2073(四季見豆腐)

大人も子どももしっとり美肌に
手作り石けん

“阿蘇の酒”「れいざん」や県産の馬油など、高森ならではの手作り石けんで癒やしのバスタイムを。

所／高森町色見1453-15
営／10:00〜16:00
休／木・日曜(製造日は休み、要問い合わせ)
問／☎0967-62-2866(Ladybug)

霊山・阿蘇の恵みで醸す
れいざん 各種

江戸時代から続く老舗の酒蔵。霊山・阿蘇の伏流水と阿蘇の米で仕込む日本酒をお持ち帰りで一杯やろう。

所／高森町高森1645
営／9:00〜18:00
休／土・日曜、祝日
問／☎0967-62-0001(山村酒造合名会社)

よりどりみどり高森スウィーツ
阿蘇・高森 湧水の恵

阿蘇の湧水や地元の食材にこだわったパンが勢ぞろい。南阿蘇産イチゴを使ったスウィーツもおすすめ。

所／高森町大字高森1978-2
営／10:00〜19:00
休／元旦のみ
問／☎0967-62-3555
（はなしのぶベーカリー）

ヘルシーな旨みたっぷり
阿蘇のあか牛

阿蘇の大草原で育つあか牛は、赤身と脂肪のバランスがよく、軟らかくて旨みたっぷり！ ステーキ肉やハンバーグなど、ヘルシーなごちそうをお土産にして、食卓で味わおう。

所／高森町一円の精肉店ほか
問／☎0967-62-0479
（ミートショップみやもと）

大自然が育む伝統の味
阿蘇マルキチ醤油

明治3年創業、伝統の技で醸す醤油が人気。甘口の「大吟」や白川水源の水で作る「銘水醤油」などお土産に。

所／高森町高森1231
営／9:00〜17:00
休／なし
問／☎0967-62-0535（豊前屋本店）

本場・ドイツ直伝の味を手土産に
さくらチョリソー

本場・ドイツの手法にならったハム・ソーセージの中でも、馬肉を使った「さくらチョリソー」が人気。

所／高森町草部1174
営／8:30〜17:00
休／不定
問／☎0967-64-0200
（ヴルスト阿蘇）

〈交通アクセス〉

自動車をご利用の場合

熊本市内・阿蘇くまもと空港と高森町を結ぶ

快速 たかもり号 運行中！

たかもり号

高森町の観光情報・お問い合わせは……

高森町観光協会

Tel.0967-62-2233

熊本県阿蘇郡高森町高森1614-3(高森町観光交流センター内)

Fax.0967-62-2333　E-mail info@aso-takamori.jp

発行／熊本県高森町役場政策推進課

〒869-1602　熊本県阿蘇郡高森町高森2168

Tel.0967-62-1111(内線156)　Fax.0967-62-1174

HP　http://www.town.takamori.kumamoto.jp/

FB　https://www.facebook.com/takamorimachi

編集・制作／株式会社カラーズプランニング

応援寄附金の額に応じた阿蘇のあか牛をプレゼント

～あか牛は、阿蘇の草原再生に役立っています～

高森町　http://www.town.takamori.kumamoto.jp/

高森町 ふるさと応援寄附金　http://www.town.takamori.kumamoto.jp/oen/