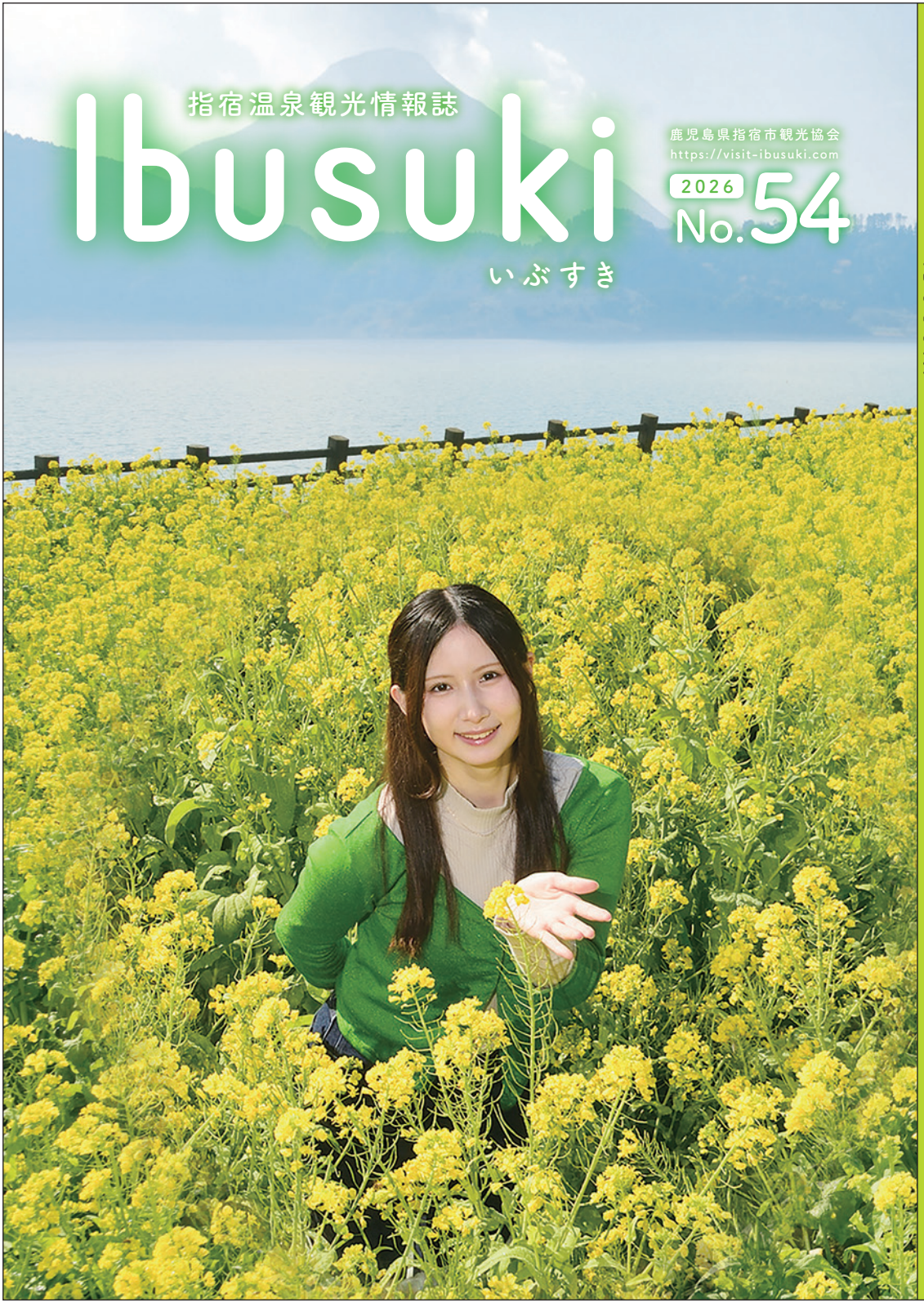


指宿温泉観光情報誌

Ibusuki

いぶすき

鹿児島県指宿市観光協会
https://visit-ibusuki.com

2026 No.54

指宿温泉観光情報誌 Ibusuki いぶすき 2026 No.54

公益社団法人指宿市観光協会 〒891-0405 鹿児島県指宿市湊2丁目5-33 TEL 0993-22-3252

指宿の玄関口と、指宿の滞在拠点から
指宿観光をサポート！
より魅力的な旅へ！
観光案内所をご利用ください

指宿市総合観光案内所（JR指宿駅構内）

（鹿児島県知事 登録旅行業 地域－71 号）【営業時間】9:00～17:00

- 観光案内
- 宿泊斡旋
- 遊覧タクシー案内
- レンタサイクル「いぶりん」貸し出し
- 手荷物一時預かり、宿泊施設配送サービス
- 極上体験チケット販売

ふるさとショップ指宿駅 併設 TEL 0993-22-4114

砂むし会館「砂楽」内観光案内所

【営業時間】9:00～20:30（21:00 閉館）

- 観光案内
- お土産ショップ
- 極上体験チケット販売

ふるさとショップ砂楽 併設 TEL 0993-22-3259

鹿児島県指宿市湊2 丁目5－33
公益社団法人 指宿市観光協会
TEL 0993-22-3252

指宿の旬なお知らせやイベント情報、観光スポットなどの最新情報は、こちらからご覧いただけます。

HP



ヘルシーランド露天風呂「たまて箱温泉」リニューアルオープン！

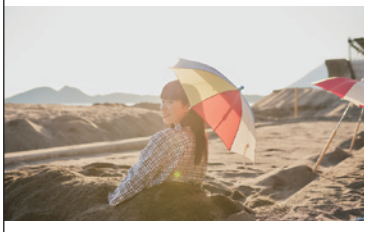
眼下に広がる東シナ海を一望する絶景露天風呂が、リニューアルオープンしました。源泉を掘り替えたことで、より鮮やかな青色の湯が湧き出し、開放感あふれる湯あみをお楽しみいただけます。大海原と薩摩富士「開聞岳」を望む和風露天風呂と、奇岩・竹山（別名：スヌーピー山）と海の景色が楽しめる洋風露天風呂、趣の異なる二つの湯処がございます。また、砂むし温泉 砂湯里では、指宿名物の砂むし温泉を体験でき、砂と湯、両方の癒やしを一度に満喫できます。海と一体になるような絶景とともに、ここでしか味わえない極上のひとときをお過ごしください。

山川砂むし温泉「砂湯里」

P27～P28地図【C-4】

【住所】指宿市山川福元3339-3　【電話】0993-35-2669
【営業時間】8:30～17:00（受付終了 16:30）
【定休日】水曜日　※定休日に限らず荒天時は休業する場合もあります。

【入浴料】◆砂むし：大人（中学生以上）1,100円、小人（小学生以下）600円
《障害者割引料金（障害者手帳の提示があった本人のみ）》
大人（中学生以上）550円、小人（小学生以下）300円　※上記料金は浴衣料込みです。
◆浴場施設のみ：大人（中学生以上）200円。小人（小学生以下）100円
《障害者割引料金（障害者手帳の提示があった本人のみ）》
大人（中学生以上）:100円 小人（小学生以下）:50円
※設備の都合上、石けん・シャンプー等は使用できません。

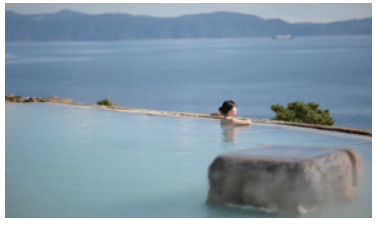




ヘルシーランド露天風呂「たまて箱温泉」

P27～P28地図【C-4】

【住所】指宿市山川福元3292　【電話】0993-35-3577
【営業時間】9:30～19:30（受付終了 19:00）
【定休日】毎週木曜日（祝日の場合、翌日）
【入浴料】大人（中学生以上）:900円 小人:450円

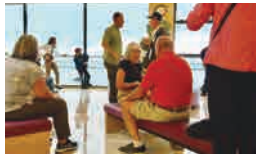



名物 指宿

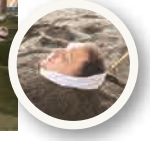
指宿天然砂むし温泉

指宿を代表する名物「砂むし温泉」は、温泉総選挙2025の
“湯治ウェルネス部門 全国第1位” に輝いた人気の温泉です。
年間約25万人が訪れ、国内外のお客様から親しまれています。









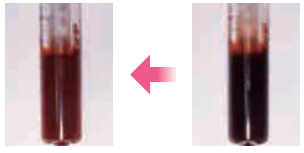
指宿の砂むしを目指して、海外からも多くのお客様にお越しいただいています。温かな砂に包まれる、ここでしか体験できない癒やしは、国や文化を越えて親しまれています。



医学的に効果が実証された砂むし温泉

砂むし温泉は、温かい砂に全身を包まれる唯一無二の入浴法。筑波大学や鹿屋体育大学と連携した検証では、サウナや一般的な温浴と比べ、息苦しさや不快感が少なく、体への負担を抑えながら安全に血圧を下げる効果が確認されました。無理なく続けやすい“やさしい温泉”として注目されています。

鹿児島大学医学部　田中教授らの調査で、砂むし温泉は心拍数増加や深部温度上昇など多くの効果が確認されました。寝て入ることで血液還流が促進され、砂の圧力で心臓からの血液量が増え、全身血液循環が促進されます。



入浴後　　入浴前

入浴前と入浴後に採血した血液写真です。
黒い血が鮮やかな赤色になっています。



砂むし温泉の入り方



①更衣室で浴衣に着替える
※浴衣の下には何も着ないでください

②指定された場所に仰向けになって砂をかけてもらう

③目安として10分くらい入浴を行い、砂から出ます

④浴室で体を洗い温泉に入ります



砂むし温泉の魅力

- 世界でも珍しい「天然砂むし温泉」は、海岸に自然湧出する豊富な温泉を利用して行っています。砂むし温泉の泉質は、一般的には「塩泉」と呼ばれるナトリウム塩化物泉です。
- 鹿児島大学医学部の医学（学術）調査によると入浴効用神経痛・リウマチ・腰痛・五十肩膝関節痛・脳卒中後麻痺・骨折．冷え性更年期生涯の痛み・こわばり・冷え性を伴う疾病への有効性が実証されました。
- デトックス効果の高い砂むし温泉は、全身美容のために若い女性の利用も多く、外国人には和風サウナとしても好評を得ています。

指宿温泉の歴史



指宿温泉の歴史は古く、1543 年の方柱板碑（ほうちゅういたび）には、「湯豊宿」という文字が刻まれており、戦国時代にはすでに湯が豊かであったことを想像させます。砂むし温泉についても、江戸時代の1843（天保14）年に編纂された三國名称圖會（さんごくめいしょうずえ）においても、諸病を直すと記されているほか、フランシスコ・ザビエルの来日以前に日本の様子を記し、事前情報として報告されたジョルジュ・アルバレスの「日本見聞記」にも砂むしを思わせる記述があり、1500年代半ばには砂むし温泉が行われていたことになります。日本の南の玄関口であった指宿の歴史に思いを馳せながら入浴してみるのもよいかもしれません。



山川砂むし温泉「砂湯里」 P27～P28地図【C-4】

伏目海岸の地熱を利用した砂むし温泉施設です。海を挟んで開聞岳をのぞむ絶景が見事です。
住所：指宿市山川福元3339-3
お問合せ先：0993-35-2669



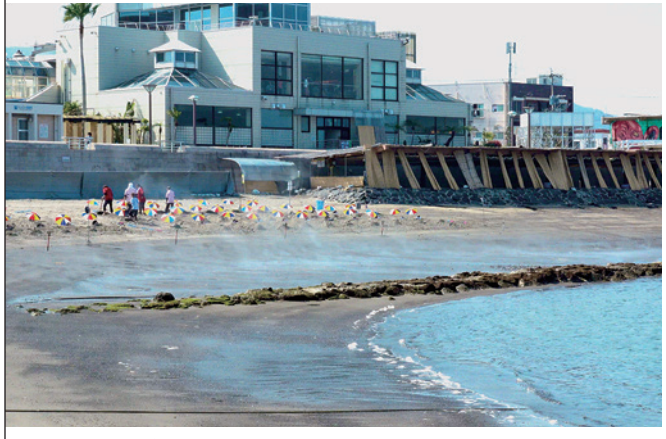
砂むし会館「砂楽」 P27～P28地図【H-8】

目の前浜辺で天然砂むしが味わえる。サウナ・シャワー・リラックスルームを館内に完備しているのがうれしい。
住所：指宿市湯の浜五丁目25番18号
お問合せ先：0993-23-3900
料金詳細はこちら 砂むし会館 「砂楽」



指宿天然砂むし温泉の詳細はコチラ

◀◀ いぶすき砂むし温泉の入浴の方法について　　砂むし会館 砂楽 ホームページ ▶▶



指宿温泉の特徴

美人湯〔美肌成分のメタケイ酸を豊富に含む泉質〕
温泉に含まれる美肌効果が高いと言われている成分「メタケイ酸」。
指宿温泉は「メタケイ酸」を多く含んでおり、まさに美人湯と言えます。



砂の下には80度の温泉が湧いています



砂むしの砂は砂鉄を含み、保温効果をもたらします

指宿 浴場めぐり

銭湯・公衆浴場も、かけ流しの身近な贅沢。

指宿は、市内の泉源千か所以上を数える湯が豊富な一大温泉郷。美肌に効果のある天然の保湿成分「メタケイ酸」の含有量が多く、美人の湯ともいわれます。自炊専門の宿もあり、湯治場的な側面もあります。



弥次ヶ湯温泉
P27～P28地図【D-2】

弥次さんが見つけた、という伝説のある温泉で、古くから庶民に親しまれ、湯治湯としても有名な由緒ある温泉。

【住所】指宿市十町1068番地
【電話】0993-22-3030
【入浴料】大人400円、小人100円、幼児50円
【営業時間】8:00～21:00
【定休日】毎週木曜日



松元温泉 玉利浴場
P27～P28地図【D-2】

国道226号線沿いにある唯一の温泉。車で指宿を通る方はぶらりと入浴してほしい。

【住所】指宿市十町2558番1号
【電話】0993-22-3147
【入浴料】大人400円、小人100円、幼児50円
【営業時間】15:30～19:40
【定休日】不定休



殿様湯温泉
P27～P28地図【D-2】

薩摩藩主の別荘があった場所で、昔の浴槽が残る。現在は、タイル張りの浴場に、島津家の紋章が入った湯船がある。

【住所】指宿市西方1408-27
【電話】0993-22-2827
【入浴料】大人400円、小人100円、幼児50円
【営業時間】7:00～20:00
【定休日】毎週金曜日



村之湯温泉
P27～P28地図【G-6】

商工会議所前交差点から東へ500m。長い歴史を持つ温泉で地元ではヒゲん湯として親しまれている。

【住所】指宿市大牟礼三丁目16番2号
【電話】090-2718-0043
【入浴料】大人350円、小人100円、幼児50円
【営業時間】8:00～22:00
【定休日】年中無休



指宿こころの湯
P27～P28地図【D-2】

露天風呂、炭酸泉温浴、ゲルマニウム温浴等12種類ものお風呂を持つスーパー銭湯。こころ癒す快適空間。

【住所】指宿市東方9236-7 【電話】0993-24-1126
【入浴料】平日／大人700円・小学生350円・幼児（小学生未満）100円
土日祝祭日／大人750円・小学生370円・幼児（小学生未満）100円
平日朝風呂／大人550円・小学生300円・幼児（小学生未満）100円
【朝風呂】6:00～10:00 【営業時間】10:00～22:30
（22:00受付終了） 【定休日】年中無休（調整休業あり）
【URL】http://www.ibusukikokoro.jp



東郷温泉
P27～P28地図【G-6】

湯之里地区という湯量が豊富な場所で古くから創業し、朝早くから入浴できる事など、入浴客に人気がある。

【住所】指宿市大牟礼三丁目16番58号
【電話】0993-23-4500
【入浴料】大人400円、小人100円、幼児50円
【営業時間】6:00～20:00
【定休日】毎月15日・30日の午前中



河原湯温泉
P27～P28地図【D-2】

100年以上の歴史を持つ古い温泉。隣には地区で経営する会員制の共同温泉もあるがこちらは誰でも入浴できる。

【住所】指宿市東方7582番地
【電話】0993-24-2550
【入浴料】大人350円、小学生以下100円
【営業時間】7:00～19:00
【定休日】年中無休



いぶすき元湯温泉
P27～P28地図【H-8】

指宿市でも老舗の元湯温泉は、指宿駅から南東へ徒歩15分ほど、砂むし会館「砂楽」近くの湯治旅館街にあります。

【住所】指宿市湯の浜五丁目19番25号
【電話】0993-24-2701
【入浴料】大人400円、
小人150円（幼児50円）、
回数券10枚3,000円
【営業時間】12:00～21:00
【定休日】毎週月曜日



吉乃湯
P27～P28地図【G-8】

箱庭と小さな露天風呂を備えた源泉かけ流しのお風呂は和と洋の二種類。男女日替わりでご利用になれます。

【住所】指宿市湯の浜四丁目2-41 【電話】0993-22-3556
【入浴料】大人（中学生以上）400円、中人（小学生）150円、
小人（6歳未満）80円、3歳未満無料
【営業時間】14:00～21:30（21:00まで受付）
【定休日】毎週木曜日



美肌の湯 徳光温泉
P27～P28地図【C-5】

昔ながらのひなびた素朴なまち湯です。メタケイ酸が豊富な美人の湯でもあります。

【住所】指宿市山川岡児ヶ水58-1
【電話】0993-35-0811
【入浴料】大人150円、小人・80才以上75円、3歳以下無料
【営業時間】15:30～20:00（受付終了19:30）
【定休日】毎月1日、10日、20日



ヘルシーランド温泉保養館
P27～P28地図【C-4】

和・洋の大浴場、サウナ、低周波浴、気泡浴の他、家族で楽しめる貸切風呂、温水プールを備えた温泉保養施設です。

【住所】指宿市山川福元3292 【電話】0993-27-6966
【営業時間】10:00～21:00（受付終了20:30）
【入浴料】大人（中学生以上）:500円 小人:250円
〈貸切風呂〉1部屋（1時間）:1000円+入浴料
【定休日】毎週火曜日（祝日の時は、翌日）



家族温泉 野の香
P27～P28地図【C-2】

溶岩を使った浴槽や、酒樽作りの職人が作った酒樽を浴槽にしたお風呂など、珍しい浴槽が話題の家族露天風呂。

【住所】指宿市東方834-1【電話】0993-22-4888
【入浴料】平日1室2,000円（税抜）～（詳細はHP参照）
【営業時間】10:00～23:00（22:00受け付け終了）
【定休日】第1・第3・第5火曜日
【URL】http://nonoka-onsen.com/



レジャーセンターかいもん
P27～P28地図【B-5】

25メートルの温泉プール、サウナ、気泡浴、全身浴、水風呂などがあり、一日中ゆったりと楽しめる温泉施設です。

【住所】指宿市開聞川尻5401-6【電話】0993-32-5584
【営業時間】10:00～20:00（受付終了 19:30）
【入浴料】大人（中学生以上）:440円 小人（3歳以上）:220円
〈全館使用〉大人（中学生以上）:730円 小人（3歳以上）:360円
【定休日】毎週水曜日（祝祭日は営業し、翌日が定休日）



うなぎ温泉松前
P27～P28地図【C-3】

噴気を源泉とする温泉であり、地熱を利用した天然かまど"スメ"で蒸した卵、芋を注文できます

【住所】指宿市山川成川6518 【電話】0993-34-0856
【営業時間】6月～10月／10:00～13:00、15:00～20:00（受付終了19:30）
11月～5月／10:00～20:00（受付終了19:30）
【入浴料】大人（13歳以上）:300円 子供:100円 乳幼児:50円
【定休日】毎週金曜日



区営鰻温泉
P27～P28地図【C-3】

鰻池の湖畔にたたずむ江戸時代から続き、西郷隆盛も滞在した湯治場として知られる。熟めの湯でシンプルな造りです。

【住所】指宿市山川成川6517 【電話】0993-35-0814
【営業時間】6月～9月／8:00～13:00、15:00～20:00（受付終了19:30）
10月～5月／8:00～20:00（受付終了19:30）
【入浴料】大人（中学生以上）:300円 小学生:100円 小学生未満:50円
【定休日】毎月第1月曜日





料理と温泉自慢の宿
～至福のひと時をお過ごしください～
指宿温泉 ホテル 翔月
〒891-0406 鹿児島県指宿市湯の浜2丁目12-7
TEL 0993-22-2241 FAX 0993-23-3110









JR指宿駅 P27～P28地図【D-3】【G-7】

特急「指宿のたまて箱」の終着・始発駅でもある指宿の交通拠点の駅。駅前足湯から立ち上る湯けむりで温泉情緒あふれる駅です。いぶたまカラーの白と黒に塗り分けられたポストも設置されています。また、指宿の観光名所巡りに最適な電動レンタル自転車「いぶりん」も駅構内観光案内所でお貸ししております。(P30を参照)



指宿駅前足湯

P27～P28地図【G-7】

指宿の玄関口、JR指宿駅前にある足湯。湯けむりと風情を楽しめます。





揖宿神社 P27～P28地図【D-2】

樹齢1,000年以上の木々が群生。鹿児島県天然記念物に指定されています。
住所：指宿市東方733　お問合せ先：0993-22-4052



YELLOW COAST IBUSUKI P27～P28地図【H-7】

指宿港から天然砂むし温泉ができる湯の浜地区にかけての海岸が生まれ変わろうとしています。世界有数の観光地であるオーストラリアのゴールドコーストを参考に指宿のイメージカラーである黄色（YELLOW）と海岸（COAST）を組み合わせた指宿港海岸の新しい愛称です。





知林ヶ島 P27～P28地図【E-2】

知林ヶ島は錦江湾に浮かぶ無人島で、大潮又は中潮の干潮時に砂の道が繋がり無人島へ渡ることができます。
お問合せ先：指宿市観光課 0993-22-2111





魚見岳 P27～P28地図【D-2】

指宿市内を一望できる絶景スポット。錦江湾と街並みが広がり、天候に恵まれれば知林ヶ島の姿も望むことができます。海と空が織りなす開放的な眺めは、指宿観光の立ち寄り先としておすすめです。

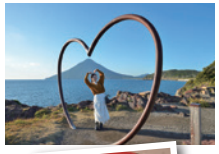




長崎鼻公園 P27～P28地図【C-5】

薩摩半島の最南端に突き出た岬、どこまでも続く広大な東シナ海と遠く開聞岳を望み、マジックアワー時には観光客が映える写真を撮りに集まっている。







龍宮神社 P27～P28地図【C-5】



道の駅山川港「活お海道」

P27～P28地図【D-4】

山川港活お海道は南端の「道の駅」。地元食材にこだわった海の幸が楽しめる。



鰻温泉（区営鰻温泉） P27～P28地図【C-3】

鰻区では「スメ」と呼ばれる高温の噴気を利用した自然の蒸し器があります。鰻温泉で体を癒した後は、スメで蒸した野菜や卵でお腹も満たしませんか。





フラワーパークかごしま

P27～P28地図【C-5】

世界各地の植物が楽しめる植物園、光と風を感じながらゆったりとした時の流れをお楽しみください。

住所：指宿市山川岡児々水1611番地

お問い合わせ先：0993-35-3333



トヨタレンタカー

●指宿駅前店 〒891-0406 指宿市湯の浜1丁目2-28

[営業時間] 8:00～19:00

☎(0993)26-3600

●本　社

☎(099)268-0100

山川エリア Yamakawa area



海の玄関口「山川港」が生み出す食、
最南端の岬や花のテーマパーク、
JR日本最南端の駅などの風光明媚な景色、
絶景露天や鰻の蒸し料理など、
自然豊かな観光エリア。



かいもん市場久太郎

P27～P28地図【B-4】

西大山駅に隣接するかいもん市場久太郎では、ここでしか手に入らない「JR日本最南端の駅到着証明」の発行や専用絵はがきの販売、電動アシスト付き自転車のレンタルも行っています。旅の記念や周辺散策にぜひご利用ください。



JR日本最南端の駅 西大山駅 P27～P28地図【B-4】

正面に開聞岳を望む素晴らしい景観がみどころです。駅前に立つポストは、指宿を代表する花・菜の花の黄色で、幸せを運ぶポストとして知られています。



Ibusuki Royal Hotel
指宿ロイヤルホテル





Tel:0993-23-2211
〒891-0403
鹿児島県指宿市十二町4232-1



枚聞神社　P27～P28地図【A-4】

薩摩一の宮、枚聞神社。交通・航海の安全や漁業守護の神として信仰されています。



玉乃井　P27～P28地図【B-3】

神代の昔から日本最古の井戸といわれ,彦火々出見尊の妃豊玉姫が朝夕水を汲まれたといわれています。現在もその井戸が遺跡として残っており,付近一帯は「玉井」という地名で親しまれています。





枚聞神社の玉手箱

松梅の蒔絵が施された化粧箱「玉手箱」。中には小さな櫛11本や壺1つなど23点の化粧道具が収められています。目録には大永3年（1523）と記され、室町時代の高貴な女性が使用したと考えられています。また、国指定重要文化財の一つでもある。



開聞岳　P27～P28地図【A-4】

薩摩半島最南端にある標高924m日本百名山の一つです。
別名薩摩富士とも呼ばれ、指宿のシンボルとも言える美しい山です。



かいもん山麓ふれあい公園　P27～P28地図【A-4】

絶好のロケーションに恵まれた公園で、園内にはログハウスやキャンプ場などの宿泊施設を完備しています。





唐船峡そうめん流し　P27～P28地図【B-3】

指宿市営そうめん流しは回転するそうめん流しの発祥の場所。
流れる水は「平成の名水百選」に選ばれた唐船峡京田湧水。
夏場は行列ができるほどの人気です。
【お問い合せ】・市営そうめん流し／ TEL 0993-32-2143
・長寿庵 開聞唐船峡店／TEL 0993-32-3155
・鱒乃家／TEL 0993-32-2084





池田湖 Ikedako area エリア



四季折々の花々が咲く九州最大の湖の畔。
水上アクティビティや人気のカフェなど、多くの人々でにぎわうドライブスポット！



池田湖 P27～P28地図【B-3】

池田湖は周囲15km・水深233mの九州最大のカルデラ湖です。湖水は藍色に澄み、薩摩富士と呼ばれる開聞岳が望めます。体長2m・胴回り50cmの大うなぎが棲息しており、幻の怪獣「イッシー」の湖としても有名です。池田湖畔の花壇には、四季を彩る花々が咲き誇り、池田湖越しにそびえ立つ開聞岳とのコラボは、多くの人を魅了します。







えぷろんはうす池田

P27～P28地図【B-2】

地元野菜販売や遊具広場、キャンプ場も併設、自然の中で非日常な時間を過ごすことができます。



池田湖マリーナWARNA

P27～P28地図【B-2】

池田湖の水上アクティビティ体験施設。豊富な体験数とベテランインストラクターで安心して楽しめます。



IKEDAKO PAX（いけだ湖パクス）

P27～P28地図【B-2】

「イッシー」のコブをイメージした建物の中にはおしゃれなカフェがあります。

今和泉 Imaizumi area エリア

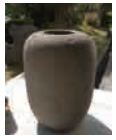


天璋院篤姫を育んだ
歴史風情溢れる指宿の玄関口。



跡地の今和泉小学校の海岸側には当時の石垣の一部や、校庭には井戸や手鉢が残っています。







道の駅いぶすき彩花菜館

P27～P28地図【C-1】

指宿の特産品や観光情報満載。彩花菜館からの海の眺めも絶景。

篤姫像

P27～P28
地図【C-1】

今和泉海岸に建てられた篤姫の幼少期の姿を再現した於一像。



今和泉島津家別邸跡

P27～P28地図【C-1】

のちの篤姫、江戸幕府の正室天璋院になった幼名於一が幼少期過ごしたと言われる別邸跡です。



宮ヶ浜 Miyagahama area エリア



美しい錦江湾と遠くに臨む桜島、
商人たちが築いた指宿発祥の地。



三日月突堤 P27～P28地図【C-2】

指宿市西方宮ヶ浜の海岸には、北西から南東に伸びる三日月型の防波堤があります。宮ヶ浜は遠浅で船の停泊が難しく、台風で転覆の危険がありました。天保4年（1833年）島津斉興が長さ230m、高さ5mの防波堤を築かせました。翌年7月に完成。当時、指宿地方最大の防波堤でした。



宮ヶ浜駅 P27～P28地図【C-2】

錦江湾を望むロケーションが魅力の無人駅。ホームに立つと目の前に穏やかな海が広がり、波音を感じながらゆったりとした時間を過ごすことができます。天気の良い日には美しい水平線が広がり、訪れる人の心を癒してくれるスポットです。



国指定文化財（登録有形文化財建造物）

P27～P28地図【C-2】

国道226号沿の明治から大正にかけて建てられた風格ある商家群。漆喰塗りの壁や段状になった屋根の造りが特徴的で、当時の姿を留めています。



日本一のアコウの木

P27～P28地図【C-2】

宮ヶ浜の報国神社にある、日本一のアコウの巨木。幹周り14.6m、樹齢約300年、緑豊かに茂る姿は海上からも目立ち、かつては船頭たちの航行の目印となった。



揖宿神社

P27～P28地図【D-2】

揖宿神社は1200年以上も前の古代から崇敬される神社です。現在の社殿は、弘化4年(1847)に薩摩藩主の島津斉興が建造したものです。花崗岩で造られた鳥居は、嘉永元年(1848)に斉興の命令で大隅半島の根占から運ばれて建てられたといわれています。境内には樹齢1130年・目通り8メートルを越える楠の巨樹8株を始め、樹齢500年の大銀杏・椋・那岐等の大樹が群生し、鬱蒼とした森を形成していることから、「揖宿神社の社叢(しゃそう=森)」として鹿児島県の天然記念物に指定されています。





開聞霧島神社

P27～P28地図【A-4】

皇祖神　瓊々杵尊（ニニギノミコト）をはじめ、日本神話のふるさと玉の井にまつわる豊玉姫と山幸彦等竜宮伝説の神々を合祀し、昔から海の神として、又、縁結びの神として崇敬が厚く、十町地区の氏神として毎年例祭が行われています。



指宿市考古博物館　時遊館COCCOはしむれ

P27～P28地図【G-8】

国指定史跡指宿橋牟礼川遺跡に隣接する体験型の博物館。古代のムラを再現した「古代ドーム」では、迫力の音響と美しい光で古墳時代の1日の様子を体験できます。また体験コーナーでは、勾玉作りやオリビン採集のほか、季節に応じた体験を楽しむことができます。





徳光神社　P27～P28地図【C-4】

さつまいものルーツを作った「前田利右衛門」を祀った神社です。宝永2年(1705年)に琉球からさつまいもを持ち帰って来て、栽培を普及させました。さつまいもは荒地でもよく育ち栄養価が高く、飢餓から多くの人々を救いました。





指宿の歴史を訪ねる



枚聞神社　P27～P28地図【A-4】

古来より薩摩一の宮として人々の厚い信仰を受けてきた枚聞(ひらき)神社。特に、交通・航海の安全や、漁業守護の神として崇敬が寄せられています。優雅なたたずまいの朱塗りの社殿は、周囲の木々の緑に映えて見事です。宝物殿に収蔵されている松梅蒔絵櫛笥は、国の重要文化財に指定されています。









指宿のご当地グルメ

旬の地元食材をふんだんに使った本格グルメを、
こだわりのシェフたちが素材の味を活かしながら、
個性的で多彩な味に作り上げました。
ぜひ、南国の美味しいグルメを食べつくしてください。



いぶすき勝武士ラーメン
指宿市山川の本枯節は、全国の7割の生産量を誇っています。香ばしい薫りが漂う各店自慢の味を、ぜひご堪能ください。



温たまらん丼／温たまらん豚
地元の食材を使い、指宿名物「砂むし温泉」の源泉で作られた温泉卵をトッピングした各店自慢の味を楽しめる料理。



いぶから
指宿からあげ「いぶから」は、指宿産鰹節と唐揚げのおいしいコラボ。指宿を愛する11店舗の料理人が作る、バラエティ豊かなご当地からあげです。



そらまめスイーツ
生産量日本一を誇る指宿産そらまめを使ったここでしか味わえない8つのオリジナルスイーツに出会えます。



マンゴー
南国指宿は熱帯果樹の楽園です。太陽を燦々と浴びた果物本来の甘さをご堪能下さい。



さつま揚げ
さつまあげは、アジやイワシなどのすり身を味付けし、油で揚げた鹿児島名物です。山芋や豆腐を加えることにより特徴のある食感を味わえます。



鰹のタタキ
カツオの味をより一層楽しめる一品であり、調味料とのバランスが絶妙で食欲をそそられます。



指宿フェニックスホテル
鹿児島県指宿市十二町4320 https://phoenixhotel.co.jp/
TEL 0993-23-4111 FAX 0993-23-4111

指宿のおみやげ



とろ～りオクラのしっとり濃厚マスク
指宿産のオクラを使用したフェイスマスクです。美肌効果も抜群で女性に大人気！



指宿マンゴープリン
指宿産のマンゴーを使用した濃厚プリンです！口の中にマンゴーの甘みが広がります。ぜひ、ご賞味ください。



菜の花ドレッシング
指宿産の菜の花に菜種油を使用しており、ヘルシーなドレッシングです。ぜひ、野菜に絡めてご賞味ください。



指宿温泉サイダー
名水百選にも選ばれたそうめん流し発祥の地でもある唐船峡の天然湧水からつくられた「指宿温泉サイダー」。南国指宿での旅の思い出に、そして温泉の湯あがりに、さっぱり爽快な味を楽しめる。



そら豆ポタージュ
指宿産のそら豆とさつまいもを使用した体に優しいポタージュです。



いぶすき路
サツマイモ餡の焼きまんじゅうにシナモンをまぶした、鳥越屋一番の人気商品。岸総理大臣賞を受賞した実績をもつ、長く愛される銘菓です。



つぼ漬
南国の暖かい気候と、火山灰土壌からなる適地に栽培される大根を、寒中長期間吊り干し、薄切りにして特製の調味液に漬込んだ、昔ながらの製法による商品でポリポリ、カリカリとした食感がやみつきになります。ぜひ、ご賞味ください。



鰹節つめ合わせ
指宿産の鰹節です。スライスをして、サラダに添えて食べてもおいしいです。ぜひ、様々な料理と組み合わせてご賞味ください。



かつおマヨネーズ
鰹節の最高級品である本枯節の粉末を合わせた和風マヨネーズです。野菜やお好み焼き、フライなどにかけて食べるとおいしいです。



本枯節カツオパック
貴重な近海物一本釣り鰹を使用した本枯節（鰹節）です。小袋パックでお手軽に、深い香りとおいしさをお楽しみください。



指宿のお土産なら―
ふるさとショップ
「砂楽」・「指宿駅」
指宿市観光協会直営店

[砂むし会館「砂楽」内]
指宿市湯の浜5-25-18
TEL 0993-22-3259

[JR指宿駅構内]
指宿市湊1-1-1
TEL 0993-22-4114

日本一の指宿

本枯本節生産量日本一

本枯本節は鰹節の中でも最高級品とされ、天日干しやカビ付けを数回繰り返すことによって、発酵と熟成が進み、旨みが強い、濁りのない澄んだ琥珀色のだしが取れます。京都などの高級料亭の「和食」には欠かせない高級食材。完成までに約4～6ヶ月もかかります。





ソラマメ生産量日本一

ソラマメは12月頃から全国に先駆けて出荷、東京の高級料亭で出されます。指宿市民のレアな食べ方は炭火で焼いて手でサヤを破いて中の実を食べます。アルミ箔に包んで焼くと水分が閉じ込められて甘味も増します。近年、スナップエンドウも多く生産されています。



オクラ生産量日本一

指宿市はオクラの生産量日本一で、人にも環境にもやさしいIPM栽培に取り組んでいます。オクラはビタミンやミネラルなどの栄養価が高く、便通改善やダイエット効果、血糖値上昇抑制効果があります。また、オクラ漬やオクラパウダー、ポタージュ、化粧品なども作られています。







永吉酒店限定商品!!



鳳作

紅薩摩を原料に黒麹で仕込んだ
ふんわりと優しく甘い香りと
のど元を満たすコクをもった焼酎です。
水割り、ロック、炭酸割が
特に紅薩摩の香りを引き立てます。

さつまいも、米こうじ、25度、900㎖

永吉酒店 【住所】指宿市山川岡児ヶ水1582-13
【電話】0993-35-0810

Ibusuki guest-house
SENNARI-SO

指宿民宿
千成荘

ゆっくりとした
時間をお過ごしください

〒891-0406
鹿児島県指宿市湯の浜5-10-9
TEL 0993-22-3379
FAX 0993-22-3753
チェックイン 15:30／チェックアウト 9:30

指宿の焼酎

指宿市には6軒の焼酎の蔵元があります。
それぞれ味のある個性あふれる焼酎たちをぜひお確かめください。

指宿酒造株式会社「今和泉 篤姫」

さつま芋の中でも上品な甘みを持つ「紅さつま」を使用。ふくよかな味わいと甘い香り、甕貯蔵によるとろけるような喉ごしの焼酎。水割り、ロック、炭酸割と相性抜群！



さつま芋、米麹
25度／720㎖
お問い合わせ：0993-26-2277
https://riemon.com

有限会社大山甚七商店「薩摩の誉 白麹」

明治時代より伝わるかめ壺を用いて、大山甚七商店の職人の技で丹念に仕上げました。白麹仕込によるさわやかな甘みをご堪能ください。



さつま芋、米麹
25度／900㎖・1800㎖
お問い合わせ：0993-25-2410
http://www.jin7.co.jp

中俣酒造株式会社「薩摩桐野」

米麹に山田錦を使用し甕壺に貯蔵しました。素材の良さから来るふくよかな旨みの感じられる味に仕上がりました。



さつま芋、米麹
25度／720㎖・1800㎖
お問い合わせ：0993-27-9181
http://www.nakamata.jp

吉永酒造有限会社「利八 白」

百年以上続く甕壺仕込みで、丹精に仕上げました。芋焼酎ならではのふくよかな香りと味わいが特徴です。お湯割りがおすすめ。和食と相性抜群です。



さつま芋、米麹
25度／720㎖・900㎖・1800㎖
お問い合わせ：0993-22-3015
https://yoshinagashuzo.wixsite.com/index

白露酒造株式会社「白露」

白麹を使った芋らしくきれいな香りが特徴。すっきりとしたさわやかな味わい。お湯割りにしていただくと、まろやかさが引き立ちます。



さつま芋、米麹
25度／900㎖・1800㎖
お問い合わせ：099-225-8122
https://www.shiratsuyu.jp

田村合名会社「純黒」

黒麹での焼酎造りにいち早く着手し造りあげた「純黒」。黒麹ブームの先駆けとなり全国的に芋焼酎の普及へとつながった焼酎です。



さつま芋、米麹
25度／720㎖・900㎖・1800㎖
お問い合わせ：0993-34-0057
https://junkuro.jp



EVENT
指宿のイベント

いぶすき菜の花マラソン

1月　第2日曜日

毎年1月の第2日曜日に行われる春一番の市民マラソン大会です。黄色い菜の花が満開に咲き誇るコースを、全国各地から参加した約1万名ものランナーが駆け抜けます。

いぶすき菜の花マラソン大会
実行委員会
TEL 0993-22-2550



山川みなと祭り

6月　第1日曜日と前日の土曜日

海の幸の恵みに感謝して毎年6月第1日曜日に開催されます。船団パレード、魚のつかみどりなどもりだくさんです。

山川みなと祭り奉賛会　TEL 0993-34-1141



いぶすきフラフェスティバル

6月　第2日曜日を含む金土日

アロハの街指宿で始まったフラのムーブメント。ゆれるリズムと原色のアロハ、ムームーがとても快感。商店街に繰り出す街角フラという企画もあり、街中がフラ一色に染まり、みんな笑顔で踊ります。

いぶすきアロハのまちづくり実行委員会　TEL 0993-22-3252



指宿温泉祭

9月　最終日曜日と前日の土曜日

指宿のいたる所に湧き出る温泉の恵みに感謝する祭り。御輿、ハンヤ踊り、花火大会など、にぎやかな催しです。セントラルパーク指宿をメイン会場に開催されます。

指宿温泉祭実行委員会事務局（指宿青年会議所内）
TEL 0993-22-5550



いぶすき秋のグルメ祭り

9月上旬～10月下旬

穏やかな錦江湾と南に開けた東シナ海、また中央に池田湖を抱えた肥沃で特別な火山性の大地など、指宿市が持つ特異な性質により実りを迎えた秋の恵みを集めて、市内各参画店が腕を振るいます。澄みわたる空気の中で育まれた旬の食材が織りなす、深みと味わい豊かな季節限定の逸品をご堪能ください。

いぶすきグルメ祭り実行委員会　TEL 0993-22-2473



かいもん夏祭り

8月11日

開聞岳の麓、かいもん山麓ふれあい公園を舞台に毎年山の日に開催される夏祭りです。

かいもん夏祭り実行委員会　TEL 0993-32-5566



いぶすき産業まつり

12月第1土・日曜日

地場産業特産品や花卉類、指宿産食肉フェアなど農林水産物の試食・展示即売会、苗木やカツオパックの無料配布、フラワーショー、音楽ショー、姉妹都市である北海道千歳市の物産展などが行なわれる指宿でも屈指のイベントです。

いぶすき産業まつり実行委員会　TEL 0993-22-2473



いぶすき春のグルメ祭り

2月上旬～3月下旬

穏やかな錦江湾と南に開けた東シナ海、また中央に池田湖を抱えた肥沃で特別な火山性の大地など、指宿市が持つ特異な性質により育まれた春の恵みを集めて、市内各参画店が腕を振るいます。新緑がまぶしいこの季節ならではの旬の素材を活かした、彩り豊かな一皿をお楽しみください。

いぶすきグルメ祭り実行委員会　TEL 0993-22-2473



いぶすき菜の花マーチ

1月　第4日曜日と前日の土曜日

菜の花のじゅうたんの中を元気に歩こう。九州一の池田湖、開聞岳を巡るコースも設定されています。日本マーチングリーグの公式大会にもなっており、各コース上では指宿の大会ならではの美しい景観が感動を与えます。

いぶすき菜の花マーチ実行委員会　TEL 0993-22-3253



九州オールドカーフェスタin指宿かいもん

4月下旬

四輪・三輪・二輪車などエントリー資格をもつ往年の名車・珍車がかいもん山麓ふれあい公園に勢揃いします。

九州オールドカーフェスタin指宿かいもん実行委員会
TEL 0993-32-5566



遊ぼ海フェスタいぶすき&アロハ宣言

4月29日

クルージング体験や鮮魚の販売、出店、舞台でのステージなど、様々な催しが行われます。毎年4月29日にアロハ宣言を発し、10月31日までの期間中アロハシャツやムームーを市民が着用して南国ムードあふれる雰囲気で観光客の方々をお迎えします。

いぶすきアロハのまちづくり実行委員会　TEL 0993-22-3252
遊ぼ海フェスタ事務局（指宿漁業協同組合 壮青年部）TEL 0993-22-2236

旅館 月見荘
〒891-0406 指宿市湯の浜5-24-8



TEL 0993-22-4221

公式サイト

P27～P28 地図【H-8】

こらんの湯 錦江楼
〒891-0311 指宿市西方4507



TEL 0993-22-3377

公式サイト

P27～P28 地図【D-2】

夫婦露天風呂の宿 吟松
〒891-0406 指宿市湯の浜5丁目26-29



TEL 0993-22-2217（予約センター）

公式サイト

P27～P28 地図【H-9】

指宿市内宿泊施設一覧

ホテル・旅館

温泉水プール&夫婦露天風呂の離れ宿 悠離庵‥0993-22-2217
ホテル波の上‥‥‥

指宿市全図

「のったりおりたりマイプラン」バス路線図







● 時間の目安（車の場合）
指　宿↔長崎鼻　約20分
指　宿↔開　聞　約25分
指　宿↔今和泉　約15分
指　宿↔鹿児島中央駅　約75分
指　宿↔知　覧　約50分

地図の凡例
電動アシスト自転車貸渡契約施設
観光案内所
宿泊施設
公共トイレ
国　道
主要道路
J　R
一般道路
のったりおりたりマイプラン

指宿市内の観光巡りに Let's Go!



指宿市内周遊バス
のったり おりたり マイプラン

JR指宿駅から運行されている「のったりおりたり」バスに1日乗車券を購入して乗車。JR指宿駅を出発し、砂むし会館前・山川桟橋（活お海道等）・フラワーパーク・長崎鼻・登山口（開聞岳）・唐船峡（そうめん流し）・池田湖と、市内の主要な観光地を廻ります。2日乗車券は、知覧への観光にもご利用いただけます。

■お問い合せ／鹿児島交通指宿営業所　TEL 0993-22-2211
時刻表・路線図はコチラ　いわさきコーポレーション

［1日乗車券］
指宿市内を周回するのったりおりたりマイプランの設定のバス停間でご利用いただけます。
〈料金〉大人：1,500円　小人：750円

［2日乗車券］
2日間利用可能で、指宿～喜入～武家屋敷、特攻平和会館～知覧～鹿児島間の路線バスでのご利用が可能です。
〈料金〉大人：3,000円　小人：1,500円

指宿遊覧タクシー

便利で快適！ 指宿観光にタクシーをご利用ください

JR指宿駅から手配できる観光タクシーは、定額で指宿の観光地を巡るコースをご案内しています。

■お問い合わせ　指宿市総合観光案内所　TEL 0993-22-4114



電動レンタサイクル いぶりん

指宿市内の観光施設や宿泊施設、JR指宿駅ではレンタル自転車をご利用いただけます。シティサイクル「プロム」やスポーツバイク「ハリヤ」などのほか、普通自転車も配置しております。半電動タイプの自転車のため、お年寄りや女性の方でも快適に観光地巡りをお楽しみいただけます。JR指宿駅と市街地の一部ホテル間では乗り捨ても可能で便利です。また、観光協会ホームページでは電動自転車の事前予約（指宿駅案内所のみ）も可能です。ぜひ自由な指宿観光をお楽しみください。

基本料金▶普通自転車　2時間/1,000円　4時間/1,500円　8時間/2,000円
電動自転車　2時間/2,000円　4時間/3,000円　8時間/4,000円
（ワンウェイ「乗り捨て」料金/レンタル料金+1,000円）

※乗り捨ては指宿市街地の指宿市総合観光案内所並びに参加宿泊施設間でのみ利用可能です。

■お問い合せ／指宿市総合観光案内所　TEL 0993-22-4114

レンタカー

トヨタレンタリース鹿児島　指宿店
■お問い合わせ　TEL 0993-26-3600



指宿をお得にたのしもう！
いぶすき極上体験プログラム

いぶすき極上体験チケットを購入して、特別なプログラムを通常よりお得に体験！名物「砂むし温泉」や人気のグルメなど、様々なプログラムをチケットでご利用いただけます。
チケットはお土産との交換も可能。
指宿駅構内観光案内所ほかで販売中！
2枚：3,200円（1,600円×2）

■お問い合せ／指宿市観光協会
TEL 0993-22-3252

お問い合わせ体験プログラムの詳細は公式HPをチェック！
http://www.ibusuki.or.jp



Access　指宿へのアクセス

観光特急「指宿のたまて箱」



鹿児島中央→指宿を結ぶ竜宮伝説

“いぶたま”の愛称で親しまれる観光特急「指宿のたまて箱」は、人気の観光地、長崎鼻や開聞の竜宮伝説から生まれました。海側が白、山側が黒のツートンカラーがお洒落な外観。車内は海の中をイメージするディスプレイにあふれています。車両の出入り口の上方から吹き出す白い霧は、たまて箱の白い煙をイメージしたアイデアです。



2022年指宿駅に「いぶたまポスト」設置！

鹿児島中央→指宿	
鹿児島中央発	指　宿　着
09:56	10:47
11:56	12:48
13:56	14:49

指宿→鹿児島中央	
指　宿　発	鹿児島中央着
10:56	11:48
12:57	13:48
15:07	16:00

※2026年3月現在

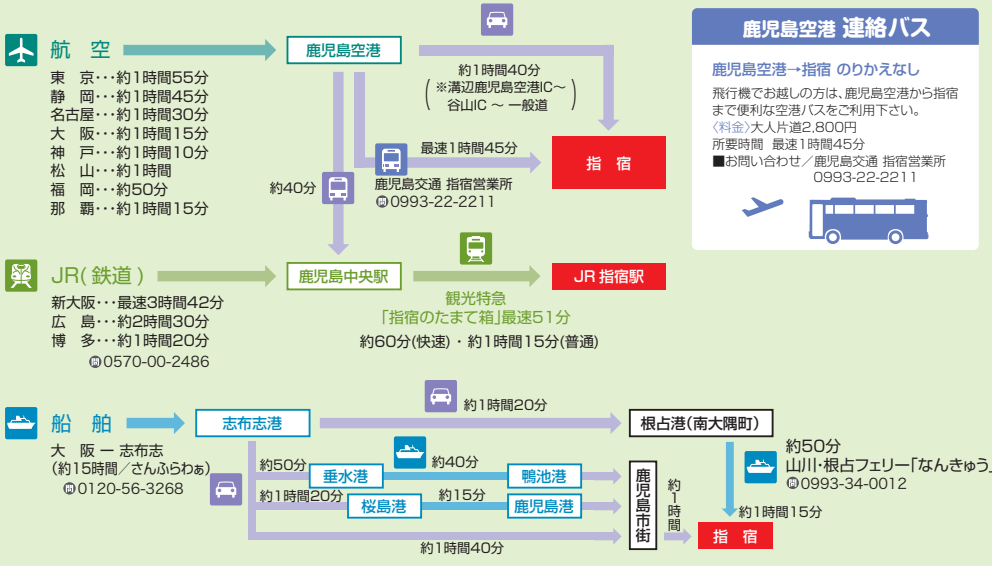
九州新幹線「さくら」「みずほ」



新大阪一鹿児島中央間が最速3時間42分！

九州新幹線が全線開通するとともに、山陽新幹線と九州新幹線（新大阪～鹿児島中央間）を直通運転する『さくら』・『みずほ』が2011年3月より始動しました。これにより新大阪～鹿児島中央間が最速3時間42分と、鹿児島をより身近な場所として訪れていただけるようになりました。





鹿児島空港 連絡バス

鹿児島空港→指宿 のりかえなし
飛行機でお越しの方は、鹿児島空港から指宿まで便利な空港バスをご利用下さい。
〈料金〉大人片道2,800円
所要時間　最速1時間45分
■お問い合せ／鹿児島交通 指宿営業所
0993-22-2211