

鹿児島には自然や景観、温泉、食をはじめ、「健康・癒やし・長寿」に有益な地域資源「鹿児島島のウェルネス」があふれています。ここでは、アクティビティを中心に体験・体感型をテーマにした旅を紹介。鹿児島をもっと知って、感じて、その可能性と一緒に広げていきましょう！



ウェルネスかごしま
Wellness of Japan



桜島を臨む国道220号(垂水市)

五感で楽しむ

自転車で巡る大隅旅

鹿屋体育大学やプロサイクリングチーム“シエルブルー鹿屋”が所在し、自転車競技が盛んな大隅。最近では、海沿いの美しい景色や桜島を臨むコースが、サイクリストから注目を集めている。

今回は、桜島港を出発して南に下り、佐多岬を目指すサイクリングコースをご紹介します。コース周辺のおいしいグルメスポットや疲れを癒やす温泉施設などに立ち寄りながら、“新しいサイクリングの聖地”をぜひ体感しよう。

フレッシュな生ジュースで気分をリフレッシュ

マミーズカフェ



野菜ソムリエが厳選した、県産の無農薬栽培の野菜・果物を使った生ジュースや焼き芋スイーツを開放感のあるオープンテラスで味わえる。多くのサイクリストが集うカフェとして有名。栄養豊富な塩バナナシェイクやグリーンスムージーがおすすめ。

📍 垂水市牛根麓字羽山1103-1
☎ 090-5746-2474
🕒 10:00~18:00
🚗 垂水港から車で約25分(約14km)



心と体が安らぐ立ち寄り所

道の駅たるみず 湯っ足り館



レンタサイクルや食事、温泉、買い物などが楽しめる複合施設。垂水びわなのご当地ソフトクリームでお腹を満たしたら、目の前に桜島と錦江湾を臨む源泉かけ流しの足湯で、旅の疲れを癒やそう。

📍 垂水市牛根麓1038-1
☎ 0994-34-2237
🕒 物販9:00~19:00 (足湯12:00~17:00)
🚗 垂水港から車で約25分(約14km)

SNSで
#(ハッシュタグ)を付けて検索！
最新情報や
素敵な写真を
チェックしよう。



大隅の自然を生かした食や遊びを満喫

ユクサおおすみ海の学校



廃校になった小学校をリノベーションした体験型宿泊施設。サイクリングやマリンスポーツ、物作り体験など、大隅の自然を存分に体感できるアクティビティが充実。

📍 鹿屋市天神町3629-1
☎ 0994-31-8193
🚗 垂水港から車で約25分(約17km)



自然豊かな牧場の手作りハム・ソーセージ

ふくどめ小牧場



生産から加工・販売まで家族経営で手掛けており、日本唯一の品種「幸福豚」をいただける。自家製ハムのサンドイッチやハンバーグなどが人気。テイクアウトして見晴らしの良い屋外でいただくのもおすすめ。

📍 鹿屋市獅子目町81-1
☎ 0994-48-2324
🕒 10:00~17:30(月曜・火曜定休)
🚗 垂水港から車で約40分(約27km)



SNS映え抜群のサンセットビーチ

神川ビーチ

桜島と開聞岳を一望できる錦江湾沿いの神川ビーチは、夕日の美しいスポットとして有名。「影絵の祭典」開催中は、SNS映え抜群の影絵アートが幻想的な世界を演出。釣りやキャンプも楽しめる。波音とともに、ゆったりとした時間を過ごそう。(「影絵の祭典」の最新の開催状況は要確認)



#影絵の祭典

📍 肝属郡錦江町神川3306-11
☎ 0994-25-2511 (錦江町役場田代支所)
🚗 垂水港から車で約40分(約30km)

疲れた体をほぐす健康と美肌の湯

ねじめ温泉ネッピー館



美肌効果があると言われる全国でも珍しいバイタル還元水(マイナスイオン)風呂をはじめ、源泉かけ流しの露天風呂やサウナ、家族風呂などが楽しめる。ナトリウム塩化物強塩泉で体の芯から温まろう。

📍 肝属郡南大隅町根占川南732
☎ 0994-24-5300
🕒 7:00~22:00(第2月曜定休)
🚗 垂水港から車で約55分(約38km)



このほか、ロケット発射場に立ち寄るおすすめサイクリングコースなどもあるので、ぜひチェックしよう！

