

お問合せ	〒865-0192 熊本県玉名郡和水町江田3886 ☎0968-86-5725 (和水町商工観光課)



# NAGOMIRYOKU

なごみ × みりよく



人にはそれぞれの“暮らし”があります。

”農”という美味しい野菜を育てる暮らし、神社など

町を歩き美しい景色を感じる暮らし。

人の数だけそこにはまだ未知の暮らしが存在しています。

和水町+TABICAは、暮らしを体験する“マルシェ”。

通りすがりの観光ではなく、

田舎に帰って来てください。体感してください。

あなたの故郷になりますように。



なごみ  
×  
みりよく

街歩き①

## 金栗四三が生まれた和水町を紹介



マラソンに人生のすべてを捧げた男、  
金栗四三を感じる旅。



和水町の名誉町民でありマラソンの父、金栗四三の誕生の地をガイド付きで巡る旅。金栗四三は日本人初のオリンピックマラソン出場選手であり、日本にマラソンのスポーツを広めた発起人。オリンピックで世界水準の高さを目の当たりにした金栗四三は、箱根駅伝の発案、日本初の国際マラソン選手権を開催するなど、日本マラソン界の歴史に大きく貢献した。2019年には大河ドラマの主人公としてテレビ放送される。玉名郡和水町に遡る築200年以上にもなる生家からは、まるで今でも金栗四三が暮らしているかのような佇まいを感じる。金栗四三が走るきっかけとなった小学校までの通学路に歴史と思いを馳せてみてはどうだろうか。

街歩き②

## 八つの神様めぐり



慌ただしい日常の中でゆったり神様めぐり。  
身体と心に安らぎを。



「ほっと一息、なごみの時間」という言葉がこれほど似合う地域は少ない。熊本県玉名郡和水町、福岡県との県境にあるこの町は九州の中心部に位置する。江田船山古墳など数多くの歴史資源や、菊池川をはじめとする自然豊かな環境に恵まれる一方、福岡都市圏まで約1時間という利便性も併せ持つ。今回体験して頂く「八つの神様ご利益めぐり」は、三加和地区に点在する不思議な一帯。身体にまつわる八つ(目、イボ、胃、性・腰、歯、命、耳、手足)の神様が狭域に集中している非常に珍しいエリア。健康祈願や身体の不調改善を願う人にとっては打って付けの場所だ。体験後には「三加和温泉ふるさと交流センター」で疲れを癒すことも可能。人里離れた静かな町で過ごす時間には、慌ただしい日常の中で決して味わうことのできない癒しのひとときが待っている。

街歩き③

## 江田船山古墳めぐり



歴史の重み感じて。  
日本最古級の文字が  
出た古墳をめぐる旅。



江田船山古墳は、日本の歴史を物語る貴重な古墳。明治6(1873)年に池田佐十という村人が、夢のお告げで丘を掘り、石棺が掘り出されたことにより古墳が発見された。発掘された銀象嵌銘大刀は、日本最古級の文字が刻まれており、当時の地方豪族の権力を垣間見れる貴重な品。発掘された92品は全てが国宝に指定され、現在は東京国立博物館に展示保管されている。出土品の中には中国や朝鮮半島系の古代の品物もあり、外国との交流が盛んに行われていたことが分かる。江田船山古墳は周囲の溝まで含めると全長約77m。石室は実際に見学でき、はるか昔の日本の歴史を肌で感じられる。また周辺には、同じく国指定史跡の塚坊主古墳や虚空蔵塚古墳もある。

街歩き④

## 江田船山古墳・肥後民家村めぐり



間近で歴史に触れ、  
体験で感性をくすぐる。  
五感で楽しむ街歩き。



和水町にある古墳の一つ、江田船山古墳は日本最古級の文字が刻まれた銀象嵌銘大刀(ぎんぞうがんめいたち)が出土した場所。他にも数多くの副葬品が発見され、国指定史跡にも認定された。江田船山古墳周辺はきれいに整備されており、出土品が見つかった石室を間近に見学できる。隣接するもう一つのスポット、肥後民家村は古民家を移築・復元させたものを見られる他に、宿泊体験、体験工房なども行っている観光施設。体験工房では、木工、陶芸体験など様々なものがあるので親子でも楽しむことができる。木々に囲まれてゆったりとした時間が流れる中、古民家ならではの情緒と和水町の穏やかな雰囲気がある。歴史のロマンと昔の風情を感じられる里歩きは、五感を使って楽しめるだろう。

街歩き⑥

## 野菜の収穫体験!



農業のプロが豆知識を伝授。  
自然のなかで食育学習を!



毎日欠かさず手に取る野菜の数々。食物の生産方法まで考えながら食す人は多くないだろう。何気なく食べている野菜は季節や気候に左右されやすく、デリケートな食物。その分生産者の愛情と共にたくさんの苦労や手間暇がかかっている。最もおいしい時季に収穫された野菜は、味もみずみずしさも格別。「野菜の収穫体験!」では、自分の手で収穫する楽しみを感じられる一方で、食への感謝の気持ちと食物の大切さを学ぶ。季節ごとに変わる旬の野菜を知り、実際に見て触れることで食育にも繋がる貴重な体験。農業のプロでもある地元農家さんの手厚いサポートも心強い。収穫した野菜の一部は持ち帰ることができ、昼食も振舞われる。自然豊かな環境で育った新鮮野菜と地元の人たちとの出会いがかけがえのない思い出となる。

自然体験①

## 自然の中で、しいたけのコマ打ちや竹輪作りを楽しもう



しいたけコマ打ちと手作り竹輪体験。  
自然を楽しむ旅へ。



日頃何気んに手に取っている食品が「何からどうやって作られているのか」ご存知だろうか。当たり前のようにスーパーに並んでいる竹輪やしいたけ、作り方を聞かれると意外と難しく、手作り体験ができる機会も多くはない。緑豊かな自然の中で「田舎でしか味わえない貴重な体験」と地元の人々。体験には地元で暮らしているからこそその知恵や技術が詰まっている。「しいたけのコマ打ち」は、ドリルで穴を開け準備されたクスギに、金槌でコマ打ちをする。自ら育てたジューシーなしいたけを家庭で収穫できるのも嬉しい。「竹輪作り」は80cmほどの女竹にハモのすり身を巻き、炭火で焼く。焼きたての竹輪は予想以上の美味しさで、自分で作った特別な一品。サポート体制も万全で、昼食の用意もされているため、参加者はお腹も心も満たされる。

自然体験②

夏を楽しもう！ たくさんのイベントを用意しております！



都会ではなかなか味わえない。  
真夏の大自然にダイブ。



夏休みを一緒に楽しく、地域の子もたちと大自然へ。大人も子どもも、田舎ならではの体験をしてほしい。青々と生い茂った木々の澄んだ空気を味わいながら、学び、楽しんで過ごす暑い夏。夏ならではの水遊びやそうめん流し、箸作りと五感をフル活用して夏を堪能する体験が目白押しだ。ビニールシートとコンテナを使って自分たちで作ったプールで楽しむ水遊びでは、カラーボールを投げたり、水をかけたりと大はしゃぎ。お腹がすいたら、自分が竹で作った箸で流れてくるそうめんを食べよう。苦勞して作った箸で食べると美味しさも増す。大自然の中で涼しく、楽しく、都会では味わえない貴重な体験を楽しもう。きっと忘れられない夏の1ページになるはずだ。

自然体験③

里芋の作付体験！ お土産もお楽しみに



おおきく、おいしくな～れ！  
楽しみながら農業体験。



「なごみの里協議会」は、津田地区と平野地区の住民らで構成された里山再生に取り組む地域づくり団体。平成19年から地元農家と熊本県立大学の学生等の協力を得て「里地・里山再生活動」を実施している。野菜の扱いは難しいが、注意点や段取りの説明があるので安心。作業の機械化が進んでいるが、あえて昔ながらの道具を使い、実際に里芋の植え付けや棚田の手入れなど体を動かしながらの貴重な体験ができる。美味しい昼ご飯、12月の収穫にはお土産(里芋)付き。また、里芋を作られている農家の話も聞くことができ、農業のリアルを垣間見れる。農業体験を通して野菜作りの魅力を知ってほしい。この他にも6月は棚田での田植え、10月は稲刈り、12月は餅つきと里芋収穫、1～2月は木炭・薪づくり、椎茸の駒打ちと里山での活動が満載できる。

## 自然体験④ 田んぼに囲まれながら、名物カッポ飯を手づくりしよう!



竹の風味が食欲をそそる。  
地元産の竹でカッポ飯。



今では珍しいサンショウウオやホテルなどが生息する、自然豊かで緑溢れる和水平町。KOA研究会会長や和水平町グリーンツーリズム研究会副会長を務める有働さんが体験のホストだ。お米作りやオリーブ園の管理をしている有働さんの趣味は、カッポ飯作りを教えること。「カッポ」とは和水平町で竹のことを言い、「カッポ飯」とは竹の中でご飯を炊く料理だ。自分で火を起こし自然の中で作るカッポ飯は、竹の香ばしさが何とも言えない、格別な一品となるだろう。竹を使って、自分専用のお皿やお箸を作り、こだわりカッポ飯を味わうもよし、自作の火起こし器で力試しをするもよし。日常から少し離れた場所で、家族や友達、恋人と自然の中での共同作業は、新たな思い出の1ページとなるだろう。

## 自然体験⑤ 秘伝! 芋から始めるこんにやくづくり。



お腹も心も大満足!  
パワフルな料理伝道師が  
教えるこんにやく作り。



「料理のことなら任せてください。丁寧に教えますので、一緒に美味しいご飯を作りましょう!」とおしゃべり上手でパワフルな川口千鶴子さん。年齢を感じさせないホスト、川口さんは素早い動きで料理を丁寧に教えてくれるので、楽しみながら美味しい料理が作れる。体験のメインはこんにやく芋を使ったこんにやく作り。他にも竹皮に包んだおこわや、特製呉汁、地域の食材がたくさん入った郷土料理などの食事もあり、お腹も大満足の体験になること間違いなし。自家栽培のキュウリやナスの漬物など多種多様な料理が次々と並ぶ。地域のことや料理のこと、楽しく語りながら自然豊かな和水平町の魅力を感じてほしい。

## 自然体験⑥ 大木でツリークライミングをしよう



自分への挑戦!  
樹上で今までに見たことのない絶景を。



東京から和水平町へ移住し、証券トレーダーから空師に転職したホストの池田さん。空師はロープのみで巨木に登り、枝や幹を華麗に伐り出す。その空師で培った高度な技術を持つ池田さんだからこそ提供できる「ツリークライミング」体験。「小学生から大人まで、初心者でも登れるよう丁寧に教えます。和水平の豊かな自然と空気を樹上で感じましょう。」この言葉通り、樹上には地上では味わえない世界が広がっている。五感を使い目標に到着できた時の爽快感は計り知れない。「ツリークライミング」は他人と競い合うものではなく、自分自身への果てしなない挑戦。自分の力を信じ、登りきるまでの過程で自信や勇気が湧き、地上に降りてきた頃には、自然を大切に「心」も育つ。地上では決して得ることのできない貴重な体験が樹上にはある。

ワークショップ①

## 400年の伝統！ 天然素材で和紙のはがき作り体験



ハンドメイドの原点。  
シンプルで温かい三加和の手漉き和紙。



和歌山県三加和地区でかつて盛んだった手漉き和紙作り。天然素材のみを使用しシンプルな工程で作られる和紙は1000年もの耐久性を持つと言われる。時代の流れにより一度は途絶えてしまったが、ふるさとの貴重な技術を残したいと発足した「手漉き和紙保存会」により復活、今では幼児から大人まで気軽に和紙作りを体験できる。体験施設「手漉き和紙の館」には和紙作りに必要な設備が整えられており「手漉き和紙保存会」の方の手ほどきを受けながら作るので安心。コウゾとトロロアオイのみを使い、すべてが手作業。世界に一つだけのオリジナル作品を作れるところが魅力だ。手作りゆえの優しい手触りを味わいたい。作品はその日のうちに持ち帰ることが可能。また、和紙で作るアクセサリーキットも持ち帰ることができるので、思い出を手元に置いて楽しめる。

ワークショップ②

## 手作りケーキ体験！ 現地でとれたイチゴを食べよう



新鮮フルーツをたっぷりのせて。  
オリジナルデコレーションケーキ。



「近くの小さな子どもたちに読み聞かせをしたかね」や「子どもが安心する場所があればよかね」などの雑談から平成16年春に設立されたちびっこ夢ランド。「できることを、できる人が、できるときに」がモットー。自然と触れ合い、四季に合わせた自然の遊びを提供して、子どもたちに色々な体験をさせてくれる地域の団体。ワイワイ、ガヤガヤとおしゃべりしながら、家族や友人などとケーキの盛り付けで盛り上がり。生クリームをスポンジに塗ったり、イチゴを盛りつけたり、可愛く美味しく自分だけのデコレーションケーキを作れる。手作りケーキをみんなで頬張って作って楽しい、食べておいしい、小さい子どもでも安心の体験。家族と楽しい時間を楽しんで。

## ワークショップ③

初心者ダーツ体験! 子供からお年寄りまでしっかり教えます。



本格的なダーツの  
面白さを堪能。  
プロによるダーツ教室。



歯科処神崎飛鏢倶楽部は、歯科医院の院長とそのスタッフ、技工士などの関係者が設立したダーツサークル。熊本県玉名郡和水町の三加和ベースを拠点として小さいながらも競技会や大会が開催されている。倶楽部のメンバーには、プロ選手や知識・実力ともに兼ね備えた選手が在籍しており、基本から応用、コツに至るまで詳しく丁寧に指導がされる。ダーツは投げて目標に当てるだけのお手軽なスポーツ。しかし、狙ったところに当てるのが難しく、対戦相手との駆け引きや己との戦いなど、大変奥深いスポーツでもある。目標に当たった瞬間の高なる気持ちを多くの人に味わってもらいたい。体験の途中に院長こだわりのピザやジェラート等を食べたり、飲み物を飲んだりとホッとできる時間も。

## ワークショップ④

世界にひとつだけ! オリジナルマイボードづくり



木の香りに包まれて。  
自然豊かな空間で世界に  
たった一つのボードづくり。



世界にひとつだけのモノ作り。「手に取るだけで心が豊かになるようなモノを作る事を心掛けています。」と阿部徳秀さん。和水町にある肥後民家村で「木のおもちゃスタジオNameLess」を営む。屋号の如く、店舗は木の香りと温もりに包まれたまさに癒しの空間。今回提供される「オリジナルマイボードづくり」は5歳から体験でき、家族参加型なの魅力のひとつで、オプションでタイヤを付けることもできる。自然素材の良さを最大限に生かす秘術に自信があるからこそ実現した体験で、サポート体制も万全。時代と共に自然から遠ざかりつつある今だからこそ、和水町でより自然の素晴らしさと大切さを知ることができるだろう。自然豊かな場所ならではの贅沢な時間がここにある。

TABICA

TABICA予約方法

- 1 下記URLより会員ページにログインまたは新規会員登録  
<https://tabica.jp/login>



ログイン

会員登録

- 2 該当の体験URLより体験の予約に進んでください

該当の  
QRコード



予約

- 3 クレジットカード支払いか銀行振込を選び、お申し込みください

TABICAは事前決済が完了した  
タイミングで予約成立となります。

クレジットカード

銀行振込