

お申し込みお問い合わせ

遊びに
来てね。

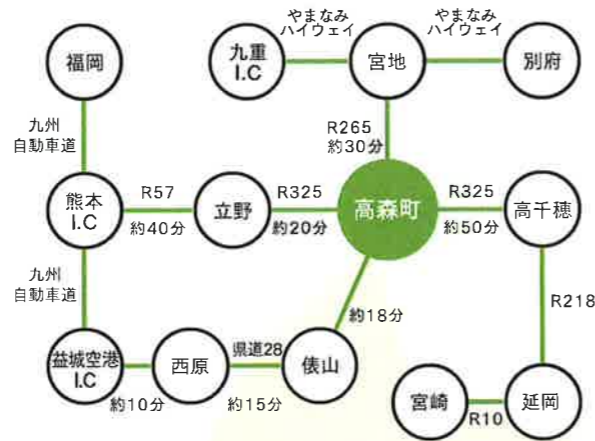


この体験プログラムは、すべて予約制です。電話にてお申し込みください。

高森町観光協会 ☎ **0967-62-2233** 受付時間 9:00~17:00
 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)

- 【注意事項】
- ◎ 各プログラムのご予約は満席になり次第、締め切りとなります。
 - ◎ 各プログラムのお申し込みは実施日の3営業日前までにお申し込みください。
 - ◎ キャンセルの場合は2日前までに、お電話にて事務局へご連絡をお願いします。
 - ◎ プログラム参加費には保険料が含まれております。
 - ◎ 当日は開始時間15分前までに各プログラムに記載している集合場所へお越しください。

● アクセス・MAP



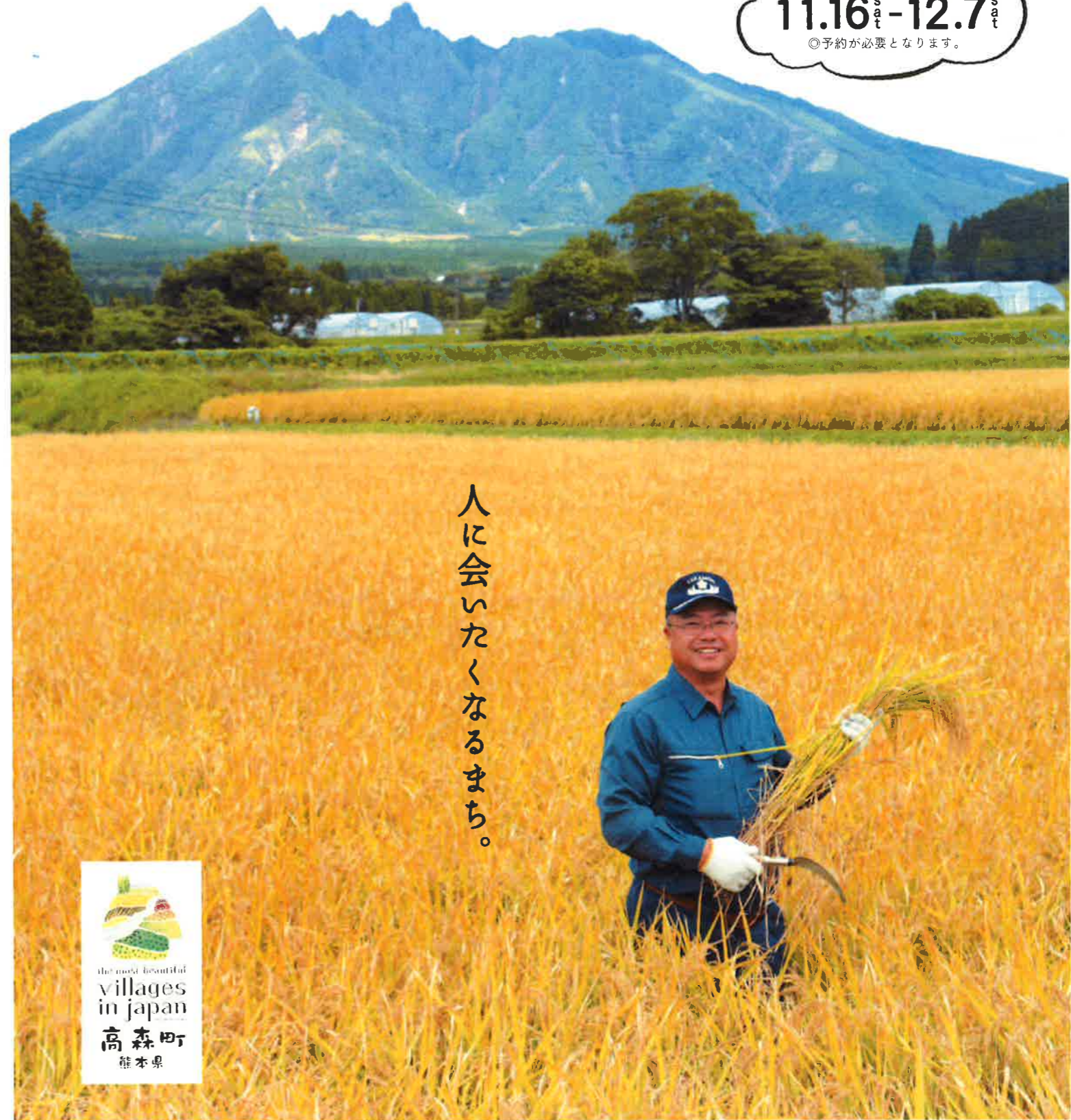
[高森町MAP(集合場所MAP)]



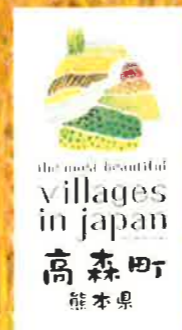
阿蘇・高森びとと楽しむ10のプログラム

高森じかん

11.16^{Sat}-12.7^{Sat}
 ◎予約が必要となります。



人に会いたくなるまち。





プログラム 1 きらきらひかる すすき野原散歩

らくだ山のみもとに広がるすすき野原。この季節にはあたり一面黄金色に染まり、見事な景観を見せています。この豊かな自然は人の手が加わり維持されてきたもの。すすき野原でお茶をしたり、カヤネズミの巣を探したり、この季節ならではの高森の自然を満喫しましょう。

日時：11月16日(土)13:00~16:00
料金：ひとり1,000円(お茶付)
定員：10名
集合場所：南阿蘇ビジターセンター
(高森町大字高森3219)
所要時間：約3時間



プログラム 2 こんにやく芋から作る 手作りこんにやく

こんにやくはご近所さんで集まってワイワイ作るのが高森流。ここに嫁いで15年、阿蘇なす「ヒゴムラサキ」の生産農家 白石圭子さんと一緒に地元で栽培されたこんにやく芋を使ったこんにやくを作ります。こんにやくを炊く間にヒゴムラサキを使って手軽なお昼ごはん作りも。

日時：11月17日(日)10:30~13:30
料金：ひとり2,500円(昼食・作ったこんにやくのお持ち帰り付)
定員：10名
集合場所：河原総合センター
(高森町河原1138)
所要時間：約3時間



プログラム 3 高森のシンボル 清栄山トレッキング

高低差のある牧野を歩くこと30分、360度の展望がひらける山頂へ到着。目の前に迫る根子岳をはじめ、阿蘇五岳の眺めは絶景！山頂では地元のお母さん達が作ってくれたお弁当も。地域のシンボルとして大切にされてきた山とその周辺を地元の方々がご案内します。※雨天時は別メニューとなります。

日時：11月17日(日)10:30~13:30
料金：ひとり1,500円(お弁当付)
定員：10名
集合場所：高森町役場
(高森町高森2168)
所要時間：約3時間



プログラム 4 甲斐夫妻と一緒に 楽しむ田舎暮らし

定年を機に念願だった故郷での田舎暮らしを始めた甲斐夫妻と楽しむ高森暮らし。日本三大下り宮「吉見神社」に卵をお供えしてお祓いを受け、参拝の後は薪割体験。割った薪で新米を炊き上げ、ご主人お手製のベーコンをおかずに、たまごかけご飯を頬張る贅沢も。

日時：11月23日(土)11:00~13:00
料金：ひとり2,500円(昼食付)
定員：7名
集合場所：Yショップ草部青木
(高森町草部1967-3)
所要時間：約2時間



※写真はイメージです。



プログラム 5 井佐織さんの パワーの源めぐり

鬱蒼と茂る森の中に行ひ上り色見熊野座神社。神社のそばで生まれ育った井佐織さんのお話を伺いながら参拝した後は、根子岳を正面に望む井さんのあうちの縁側でお茶の時間。最後は高森殿の杉へ。地元で守り継がれてきた場所だからこも感じるパワースポットへ出かけてみませんか。

日時：11月24日(日)14:00~16:00
料金：ひとり1,000円(お茶付)
定員：5名
集合場所：色見郵便局
(高森町上色見2614-4)
所要時間：約2時間



プログラム 6 商店街まち歩きと 店主めぐり

トロッコ列車の発着地、高森駅から始まるまち歩き。観光協会の住吉美智子さんのガイドのもと、高森の商店街をめぐります。お茶屋さんに酒屋さん、酒蔵に醤油・味噌さんなど個性派店主が勢揃い。まち歩き後は根子岳伝説の大紙芝居を見ながら地元手作りのお菓子をどうぞ。

日時：11月30日(土)10:30~12:30
料金：ひとり1,000円(お茶付)
定員：10名
集合場所：高森駅
(高森町高森1537-2)
所要時間：約2時間



プログラム 7 旬の白菜を使って じっくり発酵漬物づくり

地元産の白菜を使って徳丸将悟さんに教わりながら古漬けを作ります。ミネラル豊富な自然塩を使うことで旨みが増し、じっくり漬けることで発酵が進んで美味しい漬物が出来上がります。白菜を塩漬けて桶に漬けると2~3ヶ月後には自家製の白菜古漬けが完成です。

日時：12月1日(日)10:00~11:30
料金：ひとり2,800円(2~3カ月後お渡し。送料込み)
定員：10名
集合場所：徳丸漬物店(高森町上色見2681-1)
所要時間：約1時間半
◎エプロンをご持参ください。



プログラム 8 すすきを摘んで作る 手づくり箒

すすき野原を散策しながら、まずは箒の材料となるすすきを調達。摘んだすすきを束にしてまとめ、飾りをつけるだけ、あっという間に手のひらサイズの箒の完成です。自然素材を使っているから環境に優しく、コンパクトであらちでも大活躍のすすきの箒づくりです。

日時：12月1日(日)13:00~16:00
料金：ひとり500円
定員：10名
集合場所：南阿蘇ビジターセンター
(高森町大字高森3219)
所要時間：約3時間



プログラム 9 山間の冬のお振舞い “しし鍋”づくり

冬場のおもてなし料理といえば“しし鍋”。体の中からぽかぽかと温まり、冬のおもてなしにもぴったりです。まずは地域のお母さんと一緒に下ごしらえをして臭みがなく柔らかい肉に仕上げます。体が温まるコラーゲンもたっぷりの鍋は、この時期こそしてしか味わえない贅沢です。

日時：12月7日(土)10:00~13:30
料金：ひとり2,500円(昼食付)
定員：7名
集合場所：永野集会所
(高森町津留)
所要時間：約3時間半



※写真はイメージです。



プログラム 10 豊田希さんに教わる 高森素材石鹸づくり

阿蘇の雄大な景色に魅せられて移住した豊田希さんに教わる石鹸づくり。地元の酒蔵「霊山」の新酒の酒粕をたっぷり使った石鹸または草部地区の棚田の新米の米ぬかを使った石鹸を選んで作れます。高森のきれいな水を使って、体に優しい高森ならではの石鹸づくりです。

日時：12月7日(土)13:30~16:00
料金：ひとり3,000円(お茶付)
定員：6名
集合場所：Ladybug(高森町色見1453-15)
所要時間：約2時間半



※石鹸づくりの材料は酒粕または米ぬかのどちらかをお選びください。お持ち帰りの石鹸は約300gとなります。