

駅長おすすめの

# JR九州 ウォーキング

2014年  
秋編



- ◎体調がすぐれない場合は、ウォーキングを控えるようにしましょう。
- ◎けが等に十分注意し、ご自分のペースや体調に合わせたウォーキングをしましょう。
- ◎コース周辺の民家の方に迷惑がかからないように歩きましょう。
- ◎草木を持ち帰ったり、史跡に手をふれたりしないようにしましょう。
- ◎各自のゴミはお持ち帰りください。

## コース上の注意及び特長

- 分かれ道は矢印表示や係員の指示に従ってお進みください。
- 県道などの通行や横断する場所は安全にご注意ください。
- コースは **3** の先から石畳道を抜ける1km弱がやや急で、その先は緩い坂から平坦路が続き、**6** 付近からの3kmほどは下り坂が続きます。

※草枕温泉てんすいで、地域特産品がもらえる抽選会があります。この地図の受付番号で抽選しますので最後までお持ちください。

## 昼食/トイレ等について

- コース中にコンビニ等はありませんが、野出の茶屋で弁当販売あり。  
※遅い出発の方はお弁当の携行をお勧めします。
- お弁当スポットは展望のよい **4** 野出の茶屋公園がお勧めですが、時間次第で、**7** そばの展望のよいロードパークもあります。早いスタートの方は、ゴール後 **10** 草枕温泉でお食事ができます。
- トイレは、出発後のコース中間は距離が遠くなります。マップ内の表示箇所とコース中の案内掲示などに留意してご利用ください。

《注意》必ずお読みください。

- 平成26年11月3日上熊本駅ウォーキング開催当日の情報です。コースマップは、主に事前のコース確認のためにご活用ください。
- 開催当日以外は、プレゼント等の参加者特典はございません。
- 開催当日のみ行われるイベントや開催当日のみ入場可能な施設があります。
- 開催当日以降は、掲載施設(グルメ等)の情報が古くなっている可能性があります。
- 開催当日以外は、JR九州ウォーキングのポイント対象外です。
- 開催当日以外は、ウォーキング係員やコース案内サイン等はありません。
- ウォーキング中の負傷等については責任を負いかねますのでご了承ください。



主催/熊本駅 共催/玉名市 協力/草枕交流館、草枕の里観光協議会、草枕温泉「てんすい」、日本ポールウォーキング協会熊本支部  
※ゴール受付でスタンプを押印したポイント数に応じて、ポイント達成記念としてオリジナルグッズをプレゼントします。さらにご応募いただいた中から抽選で素敵な賞品が当たります。

### 9 小説「草枕」の舞台・前田家別邸

本テーマの目的地。今も漱石宿泊の部屋と名場面の浴場が保存公開されている。

### 8 草枕交流館 WC

小説「草枕」の歴史資料館。足湯もあり。

### 甘酒のふるまいスポット

### 湯 スポット

草枕温泉「てんすい」入浴料割引(500円→400円)

### おすすめ グルメ情報

天水のあま〜い…みかん♪

シャトルバスで熊本駅経由、上熊本駅へ

### 鏡が池一般公開

200mほどなだらかな石畳の下り坂

野出公民館 WC

### 金峰神社

金峰神社は小休止のポイント。次は川沿いに進む。

金峰北麓の竹林を抜けたら右へ

### 鳥越の茶屋跡

### 石畳道

明治時代当時の面影を深く残しているところです。県道から脇へ入る。やや急な上り。半ばから500mほど石畳が続く。

### 11 峠の茶屋公園 WC

〈ウォーキングスタート〉  
※ポールウォーキング体験教室  
※公園上段の茅葺の資料館から奥へ抜ける。

### 温泉旅館那古井館 WC

喫茶軽食ギャラリーや立ち寄り入浴。  
※当日のみ入浴100円

### 10 草枕温泉てんすい(ゴール)

〈ウォーキングゴール〉  
☆マップ番号による抽選有り WC 湯スポット  
有明海を見晴らす浴場での入浴や休憩、食事処、物産販売所有り。マップ・ウォーキングシール提示で入浴割引(大人400円)  
※お帰りは、熊本駅・上熊本駅までシャトルバスで送迎。

### 4 野出の茶屋公園 (特設休憩所) 野出の茶屋跡 ゴールまで5km

有明海や天草も遠望できる広場。お弁当にも最適。お茶とみかんをサービス。(弁当販売もします)

### 上熊本駅 → 熊本駅・上熊本駅

コース距離 約13km  
(バス送迎部分を除く)  
所要時間 約4時間  
ゴール受付時間 15:30まで

※ウォーキング中になにかありましたら熊本駅(096-352-0212)までご連絡ください。

スタート 上熊本駅 WC

至鹿児島 至博多

シャトルバスで峠の茶屋公園まで送迎。  
帰りは草枕温泉から熊本駅・上熊本駅まで送迎。(合計500円)