

Feel good Amakusa

天草の自然を満喫しよう

海も山もある天草は、自然を活かしたアクティビティができるスポットの宝庫です。

合言葉は「Feel good」。暑さが和らぎ過ごしやすいこの季節、天草ならではの遊びを楽しんでみませんか。

今号では、天草で気軽に楽しめるアクティビティを紹介します。

☎ 観光振興課 ☎ 32-6787

Feel goodとは？

直訳すると「いい感じ」。「Feel good Amakusa」には、天草の自然の中でゆっくりと、心地良い時間を過ごしてもらいたいという意味が込められています。

市政だより

あまくさ 9 2023 月号

主な内容

- 2 Feel good Amakusa 天草の自然を満喫しよう
- 8 いきいき健康
- 10 知っていますか？認知症のこと
- 13 暮らしの情報
- 29 学芸員のイチオシ／天草の匂いいただきます！
- 30 元気☆あまくさっこ／〇〇な人み〜つけた！
- 31 ハッピーバースデー
- 32 宝島のわだい
- 34 キラリ天草人
- 35 市民のひろば
- 38 休日在宅病(医)院 水道修繕当番店
- 39 お出かけ情報／市長コラム
- 40 「こころ」つながる「いのち」大切に

天草市公式 SNS



LINE



YouTube



Instagram



Facebook

人のうごき

7月末日現在

7月中の異動

※()内は前月比

人口	73,863人 (94減)	出生	33人
男	34,887人 (40減)	死亡	122人
女	38,976人 (54減)	転入	110人
世帯数	36,189 (30減)	転出	115人

問い合わせ先

本 庁 | 天草市役所 ☎23-1111
〒863-8631 天草市東浜町8番1号

支 所 | 牛 深☎73-2111・有 明☎53-1111
御所浦☎67-2111・倉 岳☎64-3111
栖 本☎66-3111・新 和☎46-2111
五 和☎32-1111・天 草☎42-1111
河 浦☎76-1111

新和緑の村 基本データ

新和町小宮地 11312

トイレが新しくなり、シャワー室も完備！

新しいシャワー室は清潔感があってGood



いきなりテントはちょっと... という人には



▲6人用のケビンやバンガローなどがあり大人数でも楽しめる

☎ 新和緑の村 46-2437



キャンプ飯を作ろう！

Let's cooking / スペアリブのコーラ煮



①スペアリブにコーラを入れて煮込む



②肉に火が通ったらしょうゆを加えてさらに煮込む



③10分ほど煮込んだら完成

他にも、ペッパーランチやサラダも！



食べてみよう！



自然の中で食べるご飯はおいしいわ！

キャンプで Feel good

荒木さん家族が新和緑の村でデイ(日帰り)キャンプを体験しました！



天草市内キャンプ場MAP



道具の貸し出しもあるよ！



まずはテントを張ろう！

▼2人で協力してテント張り



▲テントや焚き火台、食器類までレンタル可能
キャンプ初心者でも安心！

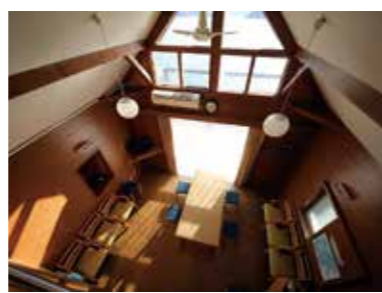
基本データ

河浦町今富 653
コテージ対岸乗り場から船で約2分。
バーベキューや釣り道具の貸し出し有り(要予約)。



☎ 天草市総合交流施設 愛夢里 76-1526

「設備が整っている場所で楽しみたい」という人はこちら。全国でも珍しい海に浮かぶコテージで、釣りをしたりバーベキューをしたりして、特別な時間を過ごしてみませんか。



02 河浦海上コテージ

基本データ

五和町二江 547
バーベキューエリア有り。

☎ 天草市総合交流ターミナル施設 ユメール 26-4011



▼詳細はこちら

令和3年7月にオープンしたキャンプサイト「イルカテラス」。海を眺めながらバーベキューなどが楽しめます。運が良ければ、野生のイルカを見ることが出来るかも!?



01 ユメール キャンプサイト

海辺のキャンプ場はコチラ

チェアリングで Feel good

椅子を持って行き、好きな場所で好きなように過ごすチェアリング。用意する道具が少なく、一人でも気軽に始めることができます。自然豊かな天草はチェアリングスポットの宝庫。テイクアウトグルメをお供に出掛けてみませんか。

おすすめのおすすめのチェアリングスポットはこちら！

えびすビーチ (倉岳町)



鯛夢トンネルを抜けると砂浜が広がる。

亀川ダム (亀場町)



11月中旬頃からは紅葉が見頃。

砂月海水浴場 (牛深町)

約1kmにわたって続く砂浜が美しいビーチ。



チェアリングを楽しんでいる人の声

椅子一つで気軽にアウトドアを楽しめるところがチェアリングの魅力。木陰で本を読んだり音楽を聞いたり、ただぼんやりとしたり…。外で過ごす風が気持ちよく、悩みなんて自然の中では小さく思えます。海が見える天草町の十三仏公園や西平橋公園がおすすめ。(40代男性)

私の好きなチェアリングスポットは、亀川ダムです。高く伸びる木や穏やかな水面はとても癒されます。のんびり雑誌を読んだりお菓子を食ったりして楽しんでいます。自然の中で考え事をすると、良いひらめきがあるかもしれませんね。ゆったりと過ごしたい人におすすめです。(10代女性)

自然豊かな天草。今回紹介したもの以外にも、いろんなアクティビティが各地で体験できます。せっかく天草に住んでいるのだから、楽しまないともったいない！アクティビティを通して、ぜひ、新たな天草の魅力を発見してみてください。

SUPで Feel good

SUP(スタンドアップパドルボード)は、ボードと呼ばれる板に乗り、パドルをこいで進むマリンスポーツです。体幹やバランス感覚を養うことができ、誰でも気軽に楽しむことができます。

SUPの普及活動を行っている天草SUP協会の皆さんに、SUPの乗り方や魅力について教えてもらいました。

乗ってみよう！

- 01 ライフジャケットを着る
自分の体に合ったサイズを選び、ベルトをしっかり締める。
- 02 パドルの長さを調整する
自分の身長より手のひら1個分くらい長くする。
- 03 リーシュコードをつける
ボードが流されないように、足首にしっかり巻く。
- 04 ボードに乗る
膝くらいの深さまで水に入り、ボードの中心に乗る。
- 05 立ち上がる
足を開き、ゆっくりと立ち上がる。
- 06 パドルをこぐ
下半身の力を抜いてバランスを取りながらパドルをこぐ。
意外と簡単♪

体験するには？

市内にはSUP体験ができる事業者が複数ありますが、SUP協会では、次の内容で体験会を行っています。

場所 本渡海水浴場
※その他の場所は要相談

体験料 1人 4,000円

問 天草SUP協会
☎ 080-8575-6634

詳細はこちら▶



天草SUP協会会長 山川智己さん



SUPは、子どもから高齢者まで誰でも楽しめるところや、船などとは違う海拔0mからの景色を見ることができるのが魅力です。天草の海は透明度が高くきれいなのはもちろん、波が穏やかでSUPをするのに適していると思います。特に本渡海水浴場は、遠浅で波の影響が少なく、海底が砂になっているので落水してもケガをしにくいです。

SUPをするときは、急な天候の変化などがないか事前に天気予報を確認し、どんなに慣れていても必ずライフジャケットを着用することが大切です。また、スマホを防水ケースに入れて首から下げておくと、何かあった時連絡が取れるので便利です。

ぜひ、SUPを通して、天草の海を満喫してみてください。