



砂むし温泉  
と

温たまらん丼



千歳市立末広小学校 6年1組 宮川慶悟

# 目次

- 1.なぜこのテーマにしたか
- 2.指宿市の“砂むし温泉”について
  - (1) 砂むし温泉とは
  - (2) 砂むし温泉を体験して
- 3.指宿市のご当地料理“温たまらん丼”
- 4.まとめ
- 5.参考文献

# 1. なぜこのテーマにしたか

- ・天然の“砂むし温泉”は指宿市でしか体験できないから。  
お風呂やサウナが大好きだから。
- ・多くのご当地料理がある中、“温たまらん井”は“砂むし温泉”との繋がりが深く、とても美味しそうだったから。

## 2. 指宿市の砂むし温泉について

---

### (1) 砂むし温泉とは

#### ①砂むし温泉の歴史

**始まり**：砂むし風呂の始まりは、1500年代からと言われている。当時、日本を訪れた外国人が「砂に穴を掘って人が横たわっている」と記録されている。

**江戸時代の利用**：江戸時代には、“砂むし湯治”として利用されていた記録が残っており、古くから日本人にとって大切な癒やしの場所だったことがわかる。

**指宿市の砂むし温泉**：特に有名なのが鹿児島県指宿市の砂むし温泉である。はじめは高温の湯が湧き出る危険な湿地帯とされたが、地元の人たちが生活に活用していくようになり、1960年代には“東洋のハワイ”と呼ばれ観光地として親しまれるようになった。

## (2) 砂むし温泉を体験して

### ①イメージしていた砂むし温泉

熱めのサウナのようなイメージ

### ②体験してわかったこと

砂の違い・熱く感じる部分・息苦しさ・汗の出方

### ③こんな人におすすめ

持病を持っている人・体の弱い人・きれいになりたい人など



# ～ クイズ① ～

砂むし温泉に入ったらダメな人は？

- ① 血圧が高い人
- ② とても太っている人
- ③ ぜんそくの人

### 3. 指宿市のソウルフード“温たまらん丼”

- ・ご当地料理“温たまらん丼”誕生

指宿市のご当地料理として2009年4月～現在に至るまで、指宿市内17店舗で提供

- ・材料へのこだわり

特産品のカツオの粉とサツマイモを食べさせた鶏の卵を、砂むし温泉の熱で温泉卵にし使用している  
それぞれのお店で鹿児島黒豚や地鶏、うなぎ、オクラなどこだわりの具材を乗せ、特色をだしている

- ・名前へのこだわり

誰もが食べたくなるような「たまらなくおいしい丼」と温泉卵の「温」を合体

- ・食べた感想

カツオと薬味に出汁をかけた丼・黒豚・オクラにたれがかかった丼

どちらも温泉卵とよく合ってとても美味しかった。

## ～ クイズ② ～

指宿市には温たまらん井の“たまらん”がついたゆるキャラがいます。正式名称はどれ？

- ① たまらんマツチヨ
- ② たまらん3兄弟
- ③ 指宿戦隊たまらんじゃー

# 4. まとめ

今回指宿市で体験できた砂むし温泉は温泉が湧き出る海岸と火山の噴火がたくさん起こる地域ということ在地元の人が上手に活用して生活してきたからこそ発展した文化だと知りました。最初は危険な場所と言われていたのに、マイナスをプラスに変える考え方と行動力がすごいと思いました。そして、是非みなさんも指宿市に行ったら砂むし温泉で整う経験をしてみたいですね。温たまらん丼は鹿児島弁でわっぜうんめか！北海道弁でなまら美味かった！です。指宿市を盛り上げる為に誕生した温たまらん丼は地域の人達の想いをすごく感じました。



## 5. 参考文献

fcg 温たまらん井の写真 イコット 1と6ページ

砂むし温泉の写真 毎日新聞 7ページ

指宿の地図 砂むし温泉さゆりの写真 指宿観光ネット 1と7ページ

砂むし温泉の写真 好きが集まり好きを極める町指宿 3ページ

砂蒸し風呂の写真 鹿児島県観光連盟