

Access Map



上天草市经济振兴部观光接待课
 〒869-3692 熊本县上天草市大矢野町上1514番地 ☎0964-26-5512
<https://www.city.kamiyamakusa.kumamoto.jp/>



中文

天草四郎观光协会
 〒869-3603 熊本县上天草市大矢野町中11582-36 ☎0964-56-5602
<https://kami-amakusa.jp/>



仅有日语



熊本 KAMIAMAKUSA

上天草旅游指南



< 目次 >

- 1-2 欢迎光临 上天草市
- 3-4 自然景观 山海交织的震撼绝景
- 5-6 当地玩乐 畅游天草!
- 7 历史文化 了解、观赏、学习岛屿文化
- 8 温泉 绝美景色温泉疗愈身心
- 9-10 美食 特产 在天草品尝与采购
- 11-12 参考行程路线
- 13-14 Access & Information
- 15 Access Map



欢迎光临 上天草市

天草群岛由120多座大小岛屿构成。这里保留着浓厚的欧洲文化和基督教文化气息，街道充满怀旧而浪漫的气息。这里汇聚了治愈身心的大海与群山风景、匠人精湛的技艺与丰富多彩的体验活动。来天草，开启一段属于自己的美好旅程吧。



自然景观

山海交织的震撼绝景

唯有此刻才能邂逅的风景，带来心灵治愈。



天草五桥 连通天草群岛的桥梁 绝美的朝夕日景

这条连接九州本土与天草群岛的约15公里路线，曾获评「日本道路百选」。驾车行驶其间宛如在海上奔驰，因而成为热门的自驾路线。包含「天城桥」在内的六座桥梁，其各具特色的造型也是一大看点。

地址 上天草市大矢野町~松岛町



观赏海豚 乘船体验海豚之海

乘船游览天草海域（全程2小时），约200头野生宽吻海豚在此栖息。全年皆可邂逅海豚，邂逅率高达90%以上！

海上巡游
地址 上天草市松岛町合津6215-22（总部）
☎ 0969-56-2458



天草五桥巡航 从海上观赏天草五桥

天草海域散布着约120座岛屿。本航线特别精选多岛风光旖旎的松岛区域，可领略壮丽桥梁与岛屿交织的绝美风光。

海上巡游
地址 上天草市松岛町合津6215-22
☎ 0969-56-2458



Mui天文台 在拥有专业设备的天文台 观赏日本第一的星空

坐落于获评「日本第一星空」的龙之岳山顶（海拔470米）。天文台位于露营区的一角，能享受天象仪等的体验。

地址 上天草市龙之岳町大道3360-47 ☎ 0969-63-0466
休馆日 每周一（如遇节假日则顺延至次日）、12月29号~1月1号



千岩山展望台 俯瞰群岛的山巅 春日樱花绝景胜地

从海拔162米的山顶可饱览天草五桥全景。天气好的时候，甚至能眺望云仙普贤岳和阿苏山。春季（3月下旬~4月上旬）樱花盛放，这里也会成为超受欢迎的赏花地点。
地址 上天草市松岛町合津

高舞登山展望台



获评「日本夕阳百选」 尽览群岛与天草五桥！
可饱览云仙天草国立公园的岛屿与海洋，获评「日本夕阳百选」的绝景胜地。可驾车直达山顶附近。
地址 上天草市松岛町阿村

天空滑索「白岳」

全长约350米，最高离地90米，开启约40秒的空中之旅

位于云仙天草国立公园内的天空滑索「白岳」。从海拔373米的白岳山顶滑向北侧的中岳，全程俯瞰八代海。面对眼前壮阔的山海景色和速度带来的快感，令人不禁发出惊叹。



地址 上天草市姬户町姬浦5395-3
营业时间 9:00~16:00
定期休息日 周二·周四
☎ 0969-58-3821



樋台海水浴场

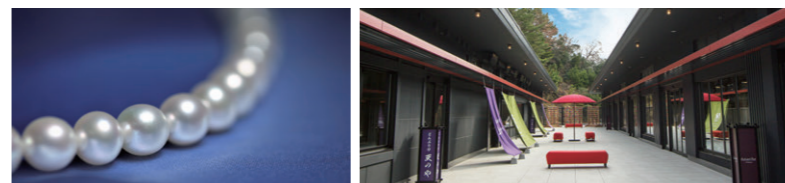


白沙海滩。退潮时通往岛屿的道路会显现
熊本县内规模最大、视野开阔且海浪平缓的海水浴场。退潮时，眼前便会显现通往高空岛的步行道路。推荐情侣及家庭游客前往。
地址 上天草市松岛町合津 7584 番地附近

天草珍珠园&海上甜甜圈形水族馆

餐饮店与纪念品店一应俱全。
可以和海豚互动的有名漂浮水族馆

除销售高品质珍珠及纪念品外，还设有餐厅与咖啡厅。在这座漂浮于海面上的水族馆内，可观赏世界七大洲海洋生物、海豚表演，并体验与海豚亲密接触的乐趣。



地址 上天草市松岛町合津6225-8 ☎ 0969-56-1155
营业时间 9:00~18:30（各店铺营业时间不同。可能随季节·星期调整）
休馆日 无

天草游客中心

天草自然风光尽在此处

可体验天草自然风光。附近干滩栖息着名为「白扇潮招」的约2厘米小蟹，因其用钳子招手的姿态而得名。数量竟达约20万只！因属珍稀生物严禁捕捞。不可食用。

地址 上天草市松岛町合津 6331-1
☎ 0969-56-3665
开馆时间 9:00 ~ 17:00
定期休息日 周二（如遇节假日则顺延至次日）



当地玩乐 畅游天草!

在这片拥有壮阔海景与山景的天草广袤天地间，尽情享受唯有此地才能体验的独特乐趣。

mio camino AMAKUSA (mio · camino天草)



汇集时令资讯、特色体验与美食。通往大海与观光的玄关!

坐落于天草五桥的4号桥与5号桥之间的观光枢纽设施。作为大海与观光的玄关呈现出蓬勃活力。提供攀岩、自行车租赁、游船预约等服务，市集区域陈列着天草美味食材与特色杂货，深受游客青睐。还可在附设的BBQ屋边赏海景边品尝天草新鲜食材。请在此开启属于自己的天草之旅。

地址 上天草市松岛町合津 6215-17 ☎ 0969-33-9500
营业时间 9:00 ~ 17:30 休馆日 不定期休馆



海上皮划艇

畅游天草松岛的无人岛
还能登陆贝壳岛!

乘坐「海上皮划艇」以视线高度尽享天草松岛的海景与岛屿风光。采用稳定性强的双人艇型，只要掌握划桨技巧，初学者也能轻松体验(中学生以上可参与)。可登陆贝壳岛和无人岛游泳戏水。

unplugged(不插电)

地址 上天草市松岛町合津 ☎ 090-8356-3577



陶艺体验

天草陶瓷之岛特色项目
旅行纪念品首选

天草作为天草陶石产地而闻名，天草岛上分布着众多陶瓷窑厂。通过手捏陶坯、彩绘等体验，为旅程留下独特纪念。

藏藏窑

地址 上天草市大矢野町维和上 1005 ☎ 0964-58-0990



海景高尔夫球场

面向大海挥杆!

坐落于大矢野岛南侧的热带风情高尔夫球场。可饱览天草海景与群岛风光，以及丰盛的天草海鲜美食十分受欢迎。

樱桃高尔夫俱乐部天草球场 地址 上天草市大矢野町中 11356 ☎ 0964-57-0111



推荐的天草自行车之旅

由天草自行车爱好者精心设计的21条路线。既能饱览天草山海风光，更汇集当地居民推荐的美食与骑行景点!



大矢野疗愈路线

一边造访观景景点的同时环游大矢野岛与维和岛的路线。
尽情享受岛屿旅行的惬意氛围。

道之驿站 上天草SANPA-RU — (4.5km) — 小泊港(惠比寿神像) (8km) — 东大维桥 (3km) — 维和岛千束地区 (5km) — 樱花公园 (5km) — 东大维桥 (9.5km) — 岩谷渔港 (2.5km) — 白涛海岸 (5.5km) — 弓之滨海岸 (5.5km) — 天草海洋水疗中心 (0.5km) — 宫津海游公园



天草海洋水疗中心

海洋疗法设施坐落于视野开阔的山丘之巅。边泡温泉边眺望眼前辽阔海景，疲惫身心能焕然一新。站在附近观景台能看到绝美风光。



东大维桥·维和岛

连接大矢野岛和维和岛的巨型吊桥。因视野开阔且车流稀少，成为骑行者的热门拍照景点。维和岛也是养殖明虾的起源地，在海边骑车时可看到养殖虾池。



唐船之滨

海滩全长约200米。海水清澈见底，波涛平缓，退潮时可步行至附近的小岛。这是个光是欣赏风景也非常棒的海岸。



小泊港(惠比寿神像)

小型渔港村落。以章鱼捕捞业而闻名，港湾排列整齐的章鱼笼非常适合拍照! 港湾一隅还矗立着气势恢宏的惠比寿神像。

体育活动资讯

天草珍珠线马拉松

按照自己的步调奔跑
饱览岛屿风光的马拉松

一边眺望海面浮现的秀美岛屿一边参与马拉松(半程、10千米、4.2千米)。轻松愉悦的奔跑体验，堪称岛屿之旅的完美纪念。

举办时间 每年3月第二个周日前后



天草四郎自行车嘉年华

骑行与绝景
双重享受的盛会

探索隐秘景点的绝美骑行路线。在规定时间内安全畅享骑行乐趣的赛事活动。

举办时间 每年12月第一个周日前后



了解、观赏、学习岛屿文化

与祈祷文化共生的天草。揭开沉睡在群岛上的历史，或许会邂逅意想不到的惊喜。

天草四郎是谁呢

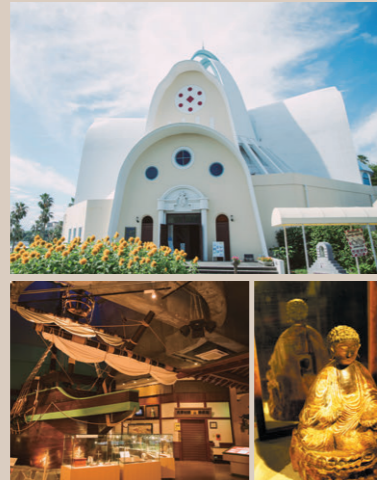
1614年，幕府颁布了全国禁教令。当时天草·岛原地区居住着众多基督教信徒，人们因承受幕府严苛的年贡征收与宗教迫害而苦不堪言，最终爆发反抗。为追求自由，民众掀起了「岛原天草起义」。当时被推举为首领的，正是年仅16岁的少年天草四郎。历经激战，天草四郎等人虽败于幕府军，但这段壮阔的历史至今仍被传颂。



天草四郎博物馆

讲述天草四郎生平的博物馆
馆内设有「爱之钟」

本馆通过介绍16岁少年成为领袖，勇敢地与幕府将军展开「岛原天草起义」的天草四郎的相关故事，以及「岛原天草起义」史料。馆内还陈列着改变天草命运的欧洲文化史料，以及潜伏基督徒的信仰等史料。



地址 上天草市大矢野町中 977-1
☎ 0964-56-5311
营业时间 9:00 ~ 17:00
休馆日 12/29 ~ 1/1、
1月·6月的第二个周三



「长崎与天草地区潜伏基督徒相关遗产」
世界文化遗产「天草崎津集落」



伫立于小渔村的教堂
尽显海滨聚落独特风情

崎津集落叙说着基督教潜伏至复兴之间的历史。教堂、神社与寺院星罗棋布，并且被称为「Touya」的民宅间小路及架出海面的高脚平台「Kake」皆为看点。

地址 天草市河浦町崎津
☎ 0969-78-6000 (崎津集落导游中心)



这边也非常推荐

「明治日本产业革命遗产 制铁·制钢、造船、煤炭产业」
世界产业革命遗产「三角西港」
以出口煤炭装运支撑起日本发展的港口



明治20年竣工的三角西港被誉为“明治三大筑港”，除精美的石砌码头外，还有林立的复古建筑。

地址 宇城市三角町三角浦



汤岛

周长约4千米的猫之岛。
也流传着天草四郎的传说

这座周长约4千米的岛屿上，猫的数量远超居民。岛上保留着众多与天草四郎相关的传说。岛上树龄超过百年的心形树木，作为恋爱祈愿的能量景点广受欢迎。

地址 上天草市大矢野町汤岛



温泉

绝美景色温泉疗愈身心

上天草地区有许多可眺望海景与群岛的温泉及美景浴场！
也设有足浴等设施能轻松享受泡温泉的乐趣。



上天草温泉乡

眺望大海美景温泉魅力十足

上天草市内涌出的多处温泉被统称为「上天草温泉乡」。这里不仅以美容温泉闻名，更拥有众多可饱览海景的温泉。

眺望大海的高处温泉

美丽的露天浴池。在天草壮丽海景的映衬下泡温泉，体验尤为非凡。



轻松泡足浴 焕活身心

穿着衣服直接浸泡双足，
将旅途的疲惫一扫而空吧。
※请脱去鞋袜。



全长32米 巨型洞窟浴池

全长32米的巨型洞窟浴池。
随天气变化部分温泉可同时体验两种泉质，呈现赤红~黄土色的「赤汤」，以及清澈透亮的「白汤」。



温泉入浴须知

第一
请勿穿着衣物或拖鞋入浴



第二
请勿使用相机·手机



第三
请清洗身体后再进入浴池



第四
请勿将毛巾或长发浸入浴池



第五
请勿在浴场内游泳



第六
为安全起见
请勿在浴场奔跑



第七
离浴场前
请擦干身体



在天草品尝与采购

天草盛产海味·山珍。
在产地品尝当地的海鲜、肉类、蔬菜、水果，
感觉别具风味。
这里还有众多值得推荐的特产。



生鱼片 因四面环海 而格外鲜美!

由厨师以精湛技艺处理的港运直送鲜鱼制成的生鱼片，堪称天草美食代表。鱼铺直营店或店内设有活鱼池的店铺，鲜度与风味皆有保障！也可通过定食套餐、海鲜盖饭等形式享受海鲜。

明虾 弹牙口感与甘甜滋味 明虾的多彩风味

明虾是天草的特产之一。无论是品尝其弹牙口感与甘甜滋味的活虾料理或生鱼片，还是香气四溢的盐烤、天妇罗等，皆可体验其多样风味。炸虾料理及比碗口还大的巨型明虾天妇罗盖饭同样广受欢迎。



天草大王 梦幻土鸡「天草大王」 品味特有的鲜味

发源于天草的「天草大王」是世界上体型最大的鸡。曾一度濒临灭绝，如今奇迹般的复活起来。有鸡排、炭火烤鸡、超震撼的烤大鸡翅，以及能品味高汤鲜味的面食等精心烹制的料理。



天草杂烩面 日本三大杂烩面之一 品种丰富多样

「天草杂烩面」与「长崎杂烩面」「小滨杂烩面」并列称为「日本三大杂烩面」。不仅在专卖店和中餐馆里有，在食堂、餐厅及咖啡馆也可品尝到，口味丰富多样。



海胆 尽享浓郁甘甜

在汤岛海域的海胆以海藻为食成长，品质尤为上乘，甘甜鲜味格外突出。夏季正值盛产期，新鲜海胆直接生吃，烤制后的海胆更是绝品口味。



虎河豚

熊本县盛产虎河豚。其中在天草美丽海域培育的虎河豚更以卓越品质与鲜美风味著称。在上天草地区的酒店·旅馆及餐厅，可品尝到火锅、生鱼片、油炸等多种烹饪方式。



汤岛萝卜

汤岛萝卜种植于汤岛山顶附近松软田地里。以超过3公斤的硕大体型、饱满水分及鲜明甘甜风味闻名，12月~次年2月为最佳采收期。在市内存宿设施及餐饮店可以品尝到汤岛的厚切萝卜以及萝卜炖菜。

可与肉完美搭配 用柑橘制作的果酱

融合不知火、珍珠柑、天草晚柑、天草四种柑橘的果酱。柑橘成分能软化肉质，搭配黑胡椒提味，让鸡肉、猪肉、牛肉等肉类料理更添风味。



天草经典特产 天草酥饼

当年基督教传入天草时，随之传入的欧洲点心之一便是酥饼。酥饼口感与牛奶香气令人回味无穷，让这一款成为人气畅销点心。



竹轮·天妇罗

采用天草捕获的鲷鱼、沙丁鱼制作的竹轮，口感Q弹鲜美。将鱼肉泥油炸而成的炸鱼糕，在天草被称为「天妇罗」，是当地的名产之一。

辣木花草茶

辣木富含营养且被称为超级食物，备受瞩目。在辽阔的天草自然环境中无农药栽培的辣木，可制成风味独特的花草茶。有茶包型与粉末型两种规格。



花林糖

将在八代海捕获的「小鱼干」与「芝麻」揉入糖浆中，成就甘甜焦香的独特风味。一口尝尽便令人欲罢不能。



丸本酱油

以鲜味浓郁、咸淡适中、口感醇厚为特色的「丸本酱油」。

这种九州特有的浓口酱油甘甜醇厚，与生鱼片、炖煮料理堪称绝配，深受当地居民长久喜爱。



珍珠

被宁静海域环抱的上天草，是日本首屈一指的珍珠产地。这里不仅盛产阿古屋天然珍珠，更汇集了淡水珍珠项链、耳环、戒指及胸针等丰富饰品。



Access & Information

前往主要景点的交通指南

从主要机场出发 (至熊本市区)

阿苏熊本机场 → (搭乘机场大巴约50分钟) → 熊本樱町巴士总站
 福冈机场 → (搭乘地铁约5分钟) → JR博多站 → (搭乘新干线约40分钟) → JR熊本站
 鹿儿岛机场 → (搭乘机场大巴约60分钟) → JR鹿儿岛站 → (搭乘新干线约40分钟) → JR熊本站

列车

特快「搭乘A列车去吧」

设有吧台的观光列车，除了每周六·日、节假日行驶之外，在特定期间内1天往返3班。



熊本站
约70分钟
三角站

天草三角线 普通列车 (1天往返16班)



熊本站
约60分钟
三角站

高速船

天草宝岛航线



三角港
约20分钟
松岛 (前岛) 港



自驾车

从福冈出发

九州高速公路 福冈IC → (约80分钟)
 →九州高速公路 松桥IC
 →行驶国道266号线 (至SANPA-RU约50分钟)

从鹿儿岛出发

九州高速公路 沟部鹿儿岛机场IC → (约85分钟)
 →九州高速公路 松桥IC
 →行驶国道266号线 (至SANPA-RU约50分钟)

巴士

快速天草号 (1天约往返10班)
 从熊本市区前往天草。巴士独有的高车窗视野，让您尽览群岛与海景，为旅程增添无限情调。



熊本樱町巴士总站
约10分钟
熊本站
约1小时20分钟
SANPA-RU
约10分钟
前岛巴士站
约1小时
本渡巴士中心

路线巴士「前往SANPA-RU」 (1天约往返12班)

此班巴士从三角站·三角港旁的三角产交巴士站出发，直接前往上天草的主要景点，非常便捷。

三角产交
约20分钟
SANPA-RU

天草~阿苏熊本机场线 (1天往返2班)

阿苏熊本机场
约1小时45分钟
SANPA-RU
约8分钟
二号桥
约3分钟
前岛巴士站
约35分钟
本渡巴士中心

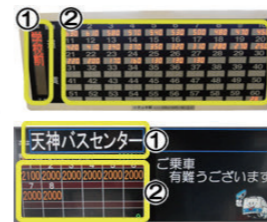
巴士的 乘降方法、 票价的 支付方式



1.上车拿取整理券



2.听到车内广播
播报想下车的站点时，
请按下车按钮



3.通过车内前部显示屏或机器
确认票价

※请注意不找零
※如需兑换零钱时请告知司机

①下一个巴士停靠站
②显示票价(整理券号码)

※熊本樱町巴士总站有贩卖非常划算的「乘车券」及「天草周游车票」等。



4.车辆停稳后，
支付车费，下车

①请将整理券与车费或乘车券等
一同投入收费箱。

使用IC卡的乘客，
②请将卡片轻触读卡器。

汤岛定期船 连接大矢野岛与汤岛的定期航线。



时刻表		
班次	汤岛港出发	江樋户港出发
1	7:30	8:15
2	9:00	10:00
3	12:00	13:15
4	14:00	15:00
5	16:00	17:30

航行路线/江樋户港~汤岛港
所需时间/约30分钟
※请在船上支付船费 (仅限现金)

