








くまもと上天草

あ上ガール天草

Happy

Happy Trip Kamiamakusa Kumamoto












上天草市への交通アクセス

自動車でお越しの場合

松橋IC ―― 国道266号 約50分 ―― 上天草市(大矢野町)

鉄道と船でお越しの場合

博多方面から

博多駅 ― 熊本駅 ― 宇土駅

博多駅 ― 九州新幹線 最速32分 ― 熊本駅

熊本駅 ― A列車で行こう 約50分 ― 宇土駅

宇土駅 ― JR三角線 約60分 ― 三角駅

宇土駅 ― JR三角線 約40分 ― 三角駅

三角駅 ― 路線バス 約20分 ― 道の駅 上天草さんぱーる(大矢野町)

三角駅 ― 天草宝島ライン ― 三角港 ― 約20分 ― 前島港(松島町)

鹿児島方面から

鹿児島中央駅 ― 九州新幹線 最速44分 ― 新八代駅

新八代駅 ― JR鹿児島本線 約20分 ― 宇土駅

バスでお越しの場合

桜町バスターミナル または熊本駅 ― 快速あまくさ号 約1時間20分 ― 道の駅 上天草さんぱーる(大矢野町)

阿蘇くまもと空港 ― あまぽ 約1時間40分 ― 道の駅 上天草さんぱーる(大矢野町)

道の駅 上天草さんぱーる(大矢野町) ― 快速あまくさ号 約10分 ― 前島(松島町)

産交バス 快速あまくさ号

産交バス あまぽ

※情報は令和7年12月現在のものです。最新の情報は各施設までお問い合わせください。

交通アクセスのお問い合わせ先

【タクシー】

大矢野

藤川タクシー 0120-056-107 ☎0964-56-0107
協和タクシー 0120-056-705 ☎0964-56-0204
柳タクシー 0120-395-700 ☎0964-57-0007

松島

松島タクシー ☎0969-56-1160

姫戸

姫戸タクシー ☎0969-58-3456

龍ヶ岳

龍ヶ岳タクシー ☎0969-62-1100

【レンタカー】

三角駅前うきうきレンタカー ☎0964-53-0566

【レンタサイクル】

mio camino AMAKUSA(ミオ・カミーノ天草) ☎0969-33-9500

【産交バス】

本渡バスセンター ☎0969-22-5234
三角バスセンター ☎0964-52-3135

【船】

詳しくはP29～P30をご覧下さい

上天草市の観光に関するお問い合わせ

(一社)天草四郎観光協会 ☎0964-56-5602
上天草市観光おもてなし課 ☎0964-26-5512

ナナメ上↗ 上天草。
NANAME-UE KAMIAMAKUSA

発行 上天草市 観光おもてなし課
〒869-3692 熊本県上天草市大矢野町上1514
☎0964-26-5512 FAX0964-56-5107

Contents

ほんのりハッピーな
気分になれる、上天草 01

NEWS
ステキに進化する、前島。 03

上天草のオイシイ四季 05
上天草のご自慢スイーツ 07
上天草のなごみカフェ 11
上天草の花々 17
上天草でパワー充電 19
上天草の「動」で美活 21
上天草の「温」で美活 23
上天草の「癒」で美活 24
上天草の歴史に触れる 25
上天草のおみやげ 27

エリアマップ 29

タイトルについて

忙しい毎日を送る女性の皆さんへ。癒しとパワーに満ちた上天草の魅力を詰め込んだこの一冊をキッカケに、「気分も上がる！天草」を訪れてもらいたい。そんな願いを込めました。

上天草市について

上天草市は、熊本県の西部、有明海と八代海が接する天草地域の玄関口に位置し、天草地域に浮かぶ大矢野島、上島、そのほかの島々から構成されています。また、市のほぼ全体が雲仙天草国立公園に含まれ、日本三大松島の一つにあげられる松島の風景や龍ヶ岳・白嶽をはじめとする九州自然歩道（天草観海アルプス）からの眺望など景勝地として四季折々に美しい表情を見せてくれます。

ほんのり HAPPY な気分になれる、上天草

Kamiamakusa that can feel slightly happy.

静かな海と、そこに浮かぶ島々、雄大な山並みに囲まれた上天草。
パワーをもらえる特別な場所にときめき、天然の温泉に癒され、
素敵な文化に触れて、心とろける山海の幸に酔いしれる。
上天草は心もカラダもHAPPYで満たしてくれる、
ご褒美いっぱいの楽園です。



リゾラテラス天草

L'isola Terrace Amakusa

☎0969-56-3450

4号橋を渡ってすぐの前島にある、海辺のリゾート複合施設。ハワイアンテイストのフードが味わえる『プレートカフェ・リゾラ』は、テラス席はもちろん、開放感ある店内もオーシャンビュー。海辺の景色が憩いの時間を彩ってくれる。ほかにも土産品がズラリと並ぶ『リゾラ・マーケット』や、お酒も楽しめる『リゾラ・ビーチ・バー』など、ウッドデッキで繋がる7つのショップが点在。旅のひと休みで寄り道するのにピッタリだ。

㊡上天草市松島町合津北前島6215-16
㊐9:00～17:30(レストランは11:00-21:00[20:00オーダーストップ])
※曜日・季節により変更あり
㊡なし(12月31日、1月1日を除く) 🅿270台













『アイランド・スタンド』では、8種類前後のイタリアンジェラートや本格コーヒーを味わえる







天草パールガーデン&海中水族館シードーナツ

☎0969-56-1155

高品質の真珠や土産物の販売のほか、レストランやカフェがあり飲食店も充実。水族館ではイルカとのふれあい体験が大人気。期間限定でウミホタルが観察できるナイト水族館も。

㊡上天草市松島町合津6225-8　㊐9:00～18:30(店舗によって異なる、季節・曜日によって変動あり)
㊡なし 🅿270台



M a e J i m a　A r e a



シークルーズ

☎0969-56-2458

90%以上の確率で野生のイルカに会えるイルカウォッチングが好評。松島の海を巡る『五橋クルーズ』もおすすめだ。

受付窓口「mio camino AMAKUSA」内
㊡上天草市松島町合津6215-22(本社)
㊐9:00～17:30　㊡12月から3月まで不定休 🅿270台

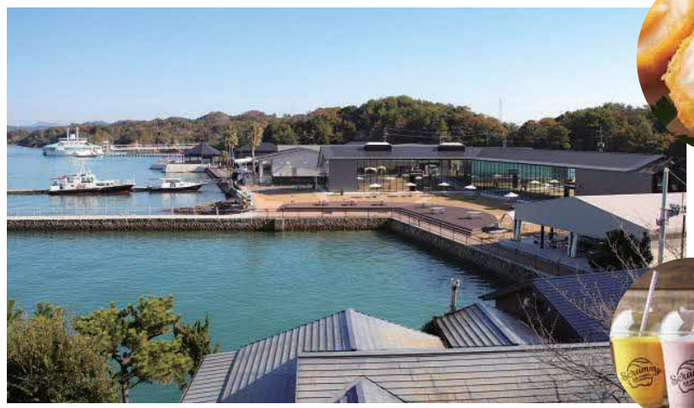


ステキに進化する、前島。

上天草市のグランドデザインに基づく開発が進む、
前島(まえじま)エリア。4号橋と5号橋の間にあり、
海の玄関口となっているこの島では、マリンスポーツをはじめ、
イルカと触れ合える体験など海の生き物を間近で観察でき、
観光拠点施設の「mio camino AMAKUSA」では、
クルージングやレンタサイクルなど、様々なアクティビティを満喫できる。
非日常へといざなってくれる前島エリアから目が離せない！













ミオ・カミーノ天草

mio camino AMAKUSA

☎0969-33-9500

陶磁器をはじめ雑貨や食品など天草にこだわった商品を多数販売。天草食材を使用したBBQや館内飲食エリアの他、ボルダリングやレンタサイクル、クルージングの受付も行う。

㊡上天草市松島町合津6215-17 ㊐9:00～17:30
㊡不定休(詳しくはお問い合わせください) 🅿270台

上天草の
オイシイ四季

季節ごとに味わいたい♪
上天草の自然が育んだ豊かな恵み











冬【湯島大根】

小さな島で栽培される大きく希少な大根

離島・湯島で栽培されるこの大根は水分を多く含み、甘味が強くて型崩れしにくく、一般的な大根よりも大きいのが特徴。地元の道の駅でもすぐに売り切れるほど人気が高い。

こんな食材も！
- ひらめ
- がらかぶ（かさご）
- このしろ
- レタス
- パール柑（天草文旦）
- 不知火類（デコポン）

秋【渡り蟹（がざみ）】

プリプリの食感と濃厚ミソがたまらない

甘味のあるプリプリの身と芳しい香り、濃厚なカニミソが絶品。上天草では、姫戸町で水揚げされる中でも特に身が詰まったものを『姫がざみ』として出荷している。

こんな食材も！
- くまえび（あしあか）
- かわはぎ
- エリンギ
- モリンガ
- かんしょ（さつまいも）

夏【黄金のはも】

トップクラスの品質、関東や関西でも人気

八代海で水揚げされる天然のはもは、特に脂がのって美味。金色に輝く姿から『大矢野黄金のはも』としてブランド化され、築地をはじめとする全国の市場で高い評価を得ている。

こんな食材も！
- たこ
- しまあじ
- いちじく
- あまながとうがらし
- オクラ

春【あまくさ晩柑】

果汁たっぷりのジューシーな味わい

別名「ジューシーオレンジ」と呼ばれ、程良い甘さと酸味のバランスがとれた果汁がたっぷり。3〜7月に出荷され、よく冷やして食べるとよりいっそう豊かな味を楽しめる。

こんな食材も！
- 真鯛
- わかめ
- 甲いか
- タマネギ
- 絹さや
- あおさ

【通年楽しめる上天草食材】



天草梅肉ポーク

梅肉エキス入りの餌で育った、安全安心な豚肉。脂身はクセが少なく、あっさりしている。



天草大王

日本最大級の熊本の地鶏で、歯ごたえが良くギュッと凝縮された旨味が特徴。



くるまえび

上天草市が日本有数の生産量を誇るくるまえび。濃厚な旨味と上品な甘味を堪能できる。



とらふぐ

上品な甘みの中に強い旨味。ふぐ刺をはじめ、唐揚げやちり鍋、ひれ酒など、すみずみまで美味しくいただける。

上天草からとっておきのご褒美。甘〜いシアワセをお持ち帰り。

上天草のご自慢スイーツ1

創作菓子工房 アローム

☎0964-56-4800

天草の香りいっぱいの菓子

地産地消にこだわるスイーツが人気。地元フルーツを使ったケーキのほか、天草塩がアクセントの“塩キャラメル”などを使用した油で揚げないヘルシーな焼きドーナツは必食。

圀上天草市大矢野中841-28
圍10:00〜19:00 休月曜、第3火曜 P2台



天草の恵みたっぷり♪





『アローム』の
“焼きドーナツ”

小さなケーキ屋さん mof-mof

☎080-1717-3326



小さい頃の夢を叶えたケーキ屋さん

イチゴが楽しめる時期に作っている“いちご大福”は、その大きさもおいしさもビッグサイズ。イチゴショートをそのまま包んだかのような大福は、今までのいちご大福という概念を覆してくれること間違いなし。また、予約が必要だがキャラクターケーキも販売しておりぜひお気に入りのキャラクターケーキをみんなで囲んで食べてみて。

圀上天草市大矢野町中7973-11 圍11:00〜16:00
休日・不定休（都合により休みの場合があるので要電話確認） P2台

ふわもちケーキ屋さんのいちご大福



『mof-mof』の
“いちご大福”

天草菓匠 春風庵

☎0964-56-3957

白餡にくるまった苺がキュート♡

「季節の大福」として12月下旬〜5月頃まで楽しめる“いちご大福”は、熊本県産の大ぶりなイチゴを、少量の白餡と柔らかい餅で包んだ逸品。上品な甘さでサイズも小ぶりなので、何個でもペロッといけちゃう！

圀上天草市大矢野町中1486-6 圍9:00〜18:30（日曜は18:00まで）
休火曜（祝・祭日の場合は翌日休） P4台



白餡と苺のハーモニーがGOOD♪



『春風庵』の
“いちご大福”

大野菓舗

☎0964-56-0154

ふんわりしっとり優しい甘さ

創業120年の和菓子の老舗。卵を贅沢に使用し、独自の配合で仕上げたかすてらは、ふんわりしっとり、口の中で溶けるようなクセになる味わいで、お土産にもピッタリ。ほかにも落雁や饅頭などが好評だ。

圀上天草市大矢野町上631-3
圍8:00〜19:30 休不定休 P3台

卵たっぷりの風味が◎



『大野菓舗』の
“かすてら”





Mamie マミー

「地元で育った食材を使った唯一無二のシフォンケーキ」

自家栽培した柔の実や地元で育ったみかんやジャムを使用してこだわりのオリジナルレシピで焼き上げた、しっとりふっわふわで優しさが詰まったシフォンケーキ♡

※販売は道の駅上天草さんぱーるのみ（P18掲載）
🏠上天草市大矢野町中11582-24
🕒8:00〜17:00
休第2火曜日（変更時はHPにてお知らせ）🅿200台


1


2


3

おみやげスイーツにも大人気！


4

おやつ家 菓音

☎0964-27-9787

店長の「天草愛」が溢れるお店

一口で虜となること間違いなしのガトーショコラが看板商品。素材にもこだわり、天草産の塩や茶葉を使ったガトーショコラの他に、季節の旬の食材を活かしたお菓子もおススメ。

🏠上天草市大矢野町上1478三習堂店舗2F
🕒10:00〜18:00
（時期によって変更しますので、お問い合わせください）
休不定休（年末年始は営業）🅿6台

1.看板メニューの"私のガトーショコラ" 2.カフェでは人気メニューを組み合わせて贅沢に味わえるセットメニューも！ 3.黒板アートやカスミソウウォールなどが目を引くおしゃれな店内。4.季節限定メニューのエスプーマかき氷は一口目から最後まで味の変化を楽しめる逸品。

上天草のご自慢スイーツ2

地元でも愛されるこだわりの逸品





にのや

☎0969-24-8480



「さつまいもスイーツの名店!!」

『極』やわらか新食感のいきなり団子は、年代を問わず一番人気！柔らかさと美味しさにこだわったいきなり団子は、お子様からご年配の方まで美味しいと口コミで話題。上天草の郷土菓子のねったくり餅は、芋好きに大好評。まとめ買い必須商品！そのほかソフトクリームやシェーク、ドリンクにもファンが多い。

🏠上天草市松島町合津7915-74
🕒9:00〜17:00
休無休（お正月を除く）🅿10台



『さくら庵』の
"天草黒糖おはぎ"

やさしい甘さのおはぎ



さくら庵

☎0969-56-0331

テーマは「身体にやさしいおはぎ」

北海道十勝産の小豆、天草の黒糖と塩で餡子を煉り松島の餅米を使って作られた無添加のおはぎは、種類も豊富！人気の"天草粒あんおはぎ"は餡子の糖度が三段階に分かれているので、自分に合うおはぎを選ぼう。

🏠上天草市松島町合津3215　福富ハイツ1F
🕒9:00〜18:30
休木曜、隔週水曜 🅿3台

上天草のなごみカフェ1

いつまでも身を委ねていたい、カフェで味わう上天草時間









オーシャンビューと
可愛いメニューに
癒される

mio camino AMAKUSA cafe

ミオ・カミーノ天草
☎0969-33-9500

miocamino内にある、上天草の素材をふんだんに使ったカフェ。上天草の食材を使った見た目も可愛いメニュー（ドリンク、スイーツ）が盛りだくさん。テイクアウトもOK。

🏠上天草市松島町合津6215-17
🕒9:00～17:30
休不定休　席72席
🅿270台

1.定番の肉々しいハンバーガーはもちろん、天草産のブリを使用したフィッシュバーガーは、ここだけ。2.天草塩キャラメルアイスなど地元食材が中心のアイスクリームはなんと20種類！3.天草大王を使用した究極の炭火親子丼。こだわりの一品。4.くらげをイメージした天草くらげソーダや天草の食材を使用したメニューを多数販売。







海岸線の
景色に溶け込む
あたたかい空間

麻こころ茶屋

まこころちゃや

静かに穏やかに
時が流れる場所

店内で焙煎を行う香り高いスペシャルティーコーヒーと、美味しく身体も元気になるエメラルドドーナツで至福のひと時を楽しむことができる。

🏠上天草市大矢野町上6586-3
🕒イートイン・テイクアウト
　営業日はSNSにてご確認ください。
　自動販売機24時間
休なし　🅿8台

1.テイクアウト利用とテラス席利用は、外の窓口（券売機）からオーダー。自動販売機では24時間いつでもドーナツとコーヒー豆が購入可能。2.様々な味の手作りドーナツ。3.どのドーナツがどのコーヒーに合うかいろいろ楽しんで、お気に入りの組み合わせを見つけてみて。







空と海が織り成す
青のコントラストに浸る

cafe Free フリー

☎080-6443-0737

別天地で過ごすフリーな休日

有明海を見下ろす大矢野岳にあるこぢんまりとしたカフェ。爽やかな海風を感じながら、自家栽培の野菜を使った料理や手作りスイーツで心癒されるひと時を。

🏠上天草市大矢野町上7473-54　🕒11:00～17:00
休月曜、金曜（不定休あり）　席15席　🅿6台

1.6席限定のテラスで味わう開放感は格別。2.季節のフルーツ等を使ったミニケーキ3種盛りドリンク付き800円。3.週末は混み合うこともあるので、事前に電話確認を。









季節の甘味とドリンクで、
それぞれの時間を楽しむ

LYS リス

☎0964-42-6200

長閑な海の辺にて 穏やかに

デザートをメインに、コーヒーやオリジナルドリンクを提供しているカフェ。店内では季節毎に替わるケーキでゆっくりと。テイクアウトでは焼き菓子やコーヒー豆、ハーブティーなどのギフトや手土産も充実。弓ヶ浜の近く、夕陽が落ちる時間もおすすめ。

🏠上天草市大矢野町上5195-6
🕒9:00～18:00
（時期によって変更有。最新情報はInstagramにてご確認ください。）
休木曜定休＋その他不定休（Instagramをご確認ください）
席17席　🅿店舗前、ビーチなどに複数台可

1.以前の外観を残し、地域に馴染むようにリノベーション。2.店内の大きな窓からは島原、雲仙普賢岳が一望できる。3.焼き菓子やコーヒーパックなどはお土産や贈り物にもギフト対応可能。4.季節のフルーツを焼き込んだタルト。デザートは6～8種類をご用意。様々な作家のお皿やカップなどで提供される。デザートは店内利用でのみ提供。持ち帰りは不可。







HUI CAFÉ
フイカフェ

海辺に佇む白いカフェ

旅の途中立ち寄りたくなる、全席オーシャンビューのカフェ。広々としたテラス席はペット同伴もOK。天草の食材を使ったランチメニューや、見た目もかわいいスイーツやドリンクも用意されている。ただ海を眺めるだけで心満たされる、あなたの旅に、癒しのひとときを。

住上天草市大矢野町中7388
営10:00～18:00
休不定休 席店内20席、テラス25席
P30台（バス要予約、大型不可）
※ラストオーダー、店休日など詳細はInstagramをご覧ください。

お問い合わせは公式LINEへ

1.一番人気「天草黒毛和牛のオリジナルバーガー」
2.白を基調とした清潔感のある店内
3.天草の海を一望できるロケーション
4.リゾート感漂うパラソルテーブル







ルミパン

☎0969-58-2054

志水商店の中にあるアットホームなカフェ

地元住民から愛されており、約20種類の手作りパンを作っておもてなしをするカフェ。店主や地元住民とのお喋りを楽しみながらパンとコーヒーで癒しのひと時を。また、予約が必要だが手作りのチーズケーキも絶品なのでおすすめ。

住上天草市姫戸町二間戸2352-1 営8:00～17:00
休第1・3日曜日 席8席 P数台

1.約20種類の手作りパンが所狭しと並びお出迎え
2.地元の人とくつろぐカウンター
3.手作りパンとコーヒーで優雅なひと時を

上天草のなごみカフェ2

海を眺め、人とふれあう空間







ISLAND COM
アイランドコム

☎0964-27-5757

あなたの“ほっと”するひと時を、穏やかな海とともに。

天草の絶景と食材を活かした新感覚アジアンカフェ。自家製バゲットで作るサンドウィッチ〈バインミー〉、米粉麺を使用したヘルシーな〈フォー〉、多様なドリンクを楽しめる。日帰りでもふらりとどうぞ！テイクアウトも可能！！

住大矢野町上5252-44 リゾラザバード2階
営11:00～18:00(L.O.17:00)
休不定休 席84席 P80台

1.優しい陽の光がそっと包み込む店内と、目の前に広がる青い海。2.看板メニューの天草塩を使ったバゲット。お土産にもぜひ。3.コワーキングスペースもあり（要相談）ネット環境完備。4.天草紅茶と自家製塩ミルクジェラートのアフォガード。






1.HOTは豆をチョイスできるサイフォンコーヒー。ICEは約6時間かけて抽出する水出しコーヒー。
2.「海の青」と「自然の緑」が同時に楽しめる入り口。「MARRYGOLD」のロゴが目印。

café kahnya
カフェカーニャ

☎0969-56-3664

天草の島々と海を眺めながら時を忘れ、自然の色と音で優雅なひとときを。

入り口から海を一望でき、全ての席から海を見ることができる。ランチセットは、手作りのピザや焼きカレー、シーズンメニューが絶品。季節ごとに変わるデザートセットも人気で、シェアできるピザやデザートは女子会などにもピッタリ。ご友人、ご家族、カップル、ご夫婦、どんなシチュエーションでのご来店も大歓迎。

住上天草市松島町合津6311-1
天草ビジターセンター内
営11:00～17:00(L.O.16:00)
休火曜日 席40席 P20台

楽しい一日に贅沢なひとときをトッピング

上天草のなごみカフェ3

ORI amakusa
オリアマクサ
☎080-2746-7416



海をみながら
時間を忘れてゆったりと



マリーナ内にある海が見えるカフェ

天草の食材と手作りにこだわり、海と山だけに囲まれたマリーナの中にある非日常的な全席オーシャンビューのテラスカフェ。時間を忘れて、ゆったりとしたひとときを過ごすことができる。

所上天草市姫戸町姫浦161-6(エポリスマリーナ内)
営4月～12月 11:30～17:00(L.O.16:00)…休木曜日／月曜日(11:30～14:00) ※不定休あり
1月～3月 11:30～14:00(L.O.13:00)…休水曜日／木曜日 ※不定休あり
席20席　P無料あり

1.絶景を眺めながらお食事ができる非日常を味わえるカフェ
2.天草の食材をとりいれ手作りにこだわったランチセット
3.地ダゴをふんだんに使ったたこ焼き風ソースチャーハン

ねころびカフェ
☎0964-56-4200

船の待ち時間に
ごゆっくりどうぞ






湯島散策の一息休憩にいかが？

湯島港から徒歩1分。カフェでは、ドリンクや軽食を味わえる。お土産品も豊富で、湯島の猫をモチーフにしたチャリティーグッズの売り上げは、島の猫の医療費などに充てられる。他にも、かすみ草やシーグラスなど島素材のアクセサリーも販売。猫に関する本が並んだねころび図書も小休憩にはぴったり。

所上天草市大矢野町湯島627 休土日祝のみ
営平日 席約10席 P江樋戸港に有り(無料)

1.温かみのある店内には図書スペースも。島の猫たちが掲載された写真集などが充実。2.時期によって異なるメニューはかわいい器にキュン 3.カフェメニューで大人気のジェラート 4.湯島猫部オリジナルのチャリティーグッズは旅の思い出としてお土産にも◎




季節ごとの
グルメフェア開催

BeachHut ビーチハット　☎0969-56-0024

こだわりが詰まった新しい上天草を堪能して

海の家をイメージした多国籍バル。店内では「赤い月コーヒー」のスペシャリティコーヒーや、生パスタやピザなどが楽しめる。店内は手描きのヤシの木や天草をイメージした壁画、またレゲエからジャズまで日替わりの音楽が流れ、年中リゾート気分の海の家。ノンアルコールからレアウイスキーまで、ドリンク類も充実。飲み放題有。

所上天草市松島町合津7913-21 営ランチ11:00～14:00　ディナー18:00～ラスト
休月・火曜(祝前日を除く) 席28席 P合津港に有り(無料)

1.日常を忘れられる空間と心地よい音楽でゆっくり。
2.海の家らしく世界のグルメを
3.Pizza、コーヒーなどはテイクアウトOK。
4.松島のシンボル「ナナメヤネ」




週末ライドの
ランチはココで決まり

Café Bleu カフェ ブリュ　☎0969-62-0312

サイクリストのいこいの場

自転車愛好者向けのサービスも担うカフェ。オーナーが地元食材を使って作るこだわりのカレーや各種丼ぶり、パン、ピザ、スイーツ、ドリンクなど幅広いメニューはどれも絶品でリピーター続出。

所上天草市龍ヶ岳町大道3903–4 営11:00～17:00(土日祝のみ営業)
休平日 席12席 P40台





1.天草産黒毛和牛の赤身肉を使ったステーキ丼。あっさりしながらも濃厚な味わいの赤身肉が特徴の一品。2.地元食材にこだわった、それぞれ味わいの異なるカレーや丼を求め、地元のみならず遠方からの来訪者も多い。手作りの肉まんやホットドッグなどの軽食も充実しており、幅広い世代に親しまれている。3.くまもとグッドプロダクト賞2025を受賞した、今までに無いワンランク上のカレーまん。

花の溢れるまち 上天草

上天草の花々



千巌山 せんがんざん

☎0964-56-5602(天草四郎観光協会)

国の名勝、絶景が楽しめる。
春には、青い海と山肌をピンク色に染める山桜やソメイヨシノが美しい。

圀上天草市松島町合津



維和桜・花公園

☎090-5935-0561(維和島自然環境保全会)

3月下旬から4月初旬に、公園一帯に咲く桜とハート型の花壇には芝桜などが春を彩る。5月は水前寺菜、10月は秋の七草のフジバカマが花を咲かせ、これらの植物を好む旅する蝶“アサギマダラ”が飛来する。

圀上天草市大矢野町維和



毎年デザインの異なる圧巻のフラワーアート





上天草花まつり

☎0964-26-5516(上天草市農林課)

県内でも有数の花の産地でもある上天草市。花きの産地としてのPRや一般の方の花に親しむ機会の創出を目的に、花き農家を中心とした花まつり実行委員会と上天草市の主催で、2月上旬に毎年1回開催されている。花の展示、販売のほか、アレンジメント教室や寄せ植え教室などの体験コーナーなど、充実した大人気のイベント。



キンギョソウ 時期:10月～翌4月

お花の形が金魚に似ていることから名付けられたといわれる。鮮やかな色と豊富な品種が特徴。

熊本県の出荷量は全国2位 ※令和6年実績



トルコギキョウ 時期:11月～1月 3月～6月

華やかな大輪のお花が咲き誇り、日もちも良いため長く楽しめる。近年は、需要の増加と共に上天草市の新規就農者も栽培し、生産量も増えている。

熊本県の出荷量は全国1位 ※令和6年実績



カスミソウ 時期:10月～翌7月

熊本県内でも上天草市は生産量上位を誇る代表的なお花。真っ白なお花は色とりどりに染色することもでき、近年は生花はもちろんドライフラワーも人気。

お花のアイテムをお求めの方はこちらへ

季節の花々やオリジナルアイテムが揃う・・・道の駅“上天草さんぱーる”



切り花

年間を通して季節の花が彩り豊かに並ぶ。特に入荷の多い朝がおすすめ



アクセサリー

上天草の特産であるカスミソウを身に着けることができる



ミニブーケ

季節の花々を用い、花農家さんが束ねた可愛くお得なブーケ



ドライフラワー

お花を長く楽しめるスワッグなどのアイテムも豊富



シーズンもの＆贈答品

季節を彩るアイテムや通年、生産されるブランド菊は贈答用にも◎

道の駅上天草さんぱーる

☎0964-58-5600(商品についての問合せ)

圀上天草市大矢野町中11582-24
圖8:00～17:00
囧第2火曜日(変更時はHPにてお知らせ)
囘200台
公式Instagram:入荷状況を配信
▶(アカウント名:kamiamakusa_sunpearl)



▲お花アイテム販売コーナー



▲花農家さん直送の季節の切り花



上天草でパワー充電

ハッピーな気分になれる♥上天草のパワースポットを満喫。

龍ヶ岳のハート岩

自然が作り出した“ハート岩”
恋愛パワーも上昇!?



意中の人を想いながら
手をかざすと
恋が叶うかも♪







1.この老杉の幹の根元には山神の祠が祀られている。2.テントやバンガローのほか、設備が整ったロッジも 3.詩人・野口雨情もその景観に感動し、詩を詠んだという絶景

龍ヶ岳は標高470m。登山口から10分ほど登ると市指定の天然記念物 “山神の一本杉”がお出迎え。頂上の展望台には阿蘇や雲仙、霧島までも見渡せる大パノラマが広がる。素晴らしい景色を堪能したら、恋愛成就のスポット“ハート岩”へ♪このハート、古代人が酒を入れて神々と通信を行う儀式をしていたという言い伝えも。断崖絶壁にある岩なので十分に気をつけて。

囲上天草市龍ヶ岳町大道3360-47

アクセス
熊本市内から国道266号線を通って龍ヶ岳町へ。大道港の先を右折し『龍ヶ岳山頂自然公園』『ミューイ天文台』へ。天文台駐車場から徒歩約3分



あわせて行きたい!

ミューイ天文台

☎050-1725-1279(要予約)
カセグレン式望遠鏡を有する『ミューイ天文台』。天体観測のほかプラネタリウムや映像ホールでは、星座の神話や星の説明を学べ、思い出に残る一日を演出してくれる。

囲上天草市龍ヶ岳町大道3360-47
休月曜

湯島のハートの木

緑のハートの前で
大きなハッピーを手に入れよう♡



カップルで
写真を撮ると幸せに
なれる……とか♪

上天草市の沖合に浮かぶ湯島は、漁業が盛んな小さな島。人口以上の猫が暮らし、最近では“猫の島”としても人気を集めている。そしてもう一つ、ココには南方の植物であるアコウの木が群生していて、なかでも港の近くにある大きなアコウの木は必見！ 100年を超える大木で、お祈りすると恋の願いが叶うという素敵なウワサも♡

囲上天草市大矢野町湯島

アクセス
熊本市内から国道266号線を経由して大矢野町へ。『道の駅 上天草さんぱーる』先の信号を右折、江樋戸港へ。江樋戸港より湯島商船に乗り湯島港へ。湯島港から徒歩すぐ





あわせて行きたい!

白嶽・龍ヶ岳の朝日

青紫の空にオレンジの光が射し、八代海はキラキラと輝き出す……。“天草観海アルプス”と呼ばれる白嶽や龍ヶ岳から仰ぐ朝日はパワーに溢れている。少し早起きをしてエネルギーを浴びに行こう♪

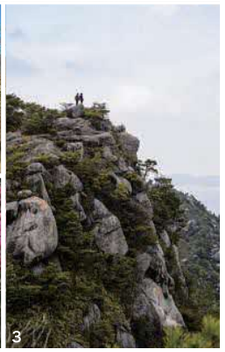
白嶽の矢岳巨石群

圧倒される巨石を前に
古代ロマンへタイムスリップ♪









標高約370mの白嶽。中腹には『姫戸白嶽森林公園キャンプ場』があり、4月には絶滅危惧種に指定されている“アマクサミツバツツジ”を見ることができる。山麓には巨石が点在し、矢岳神社近くにある古代神殿のような巨石は、ドルメン(支石墓)とすれば世界最大級といわれる。眺望も抜群で、海と岩からダブルでパワーがもらえそう。

囲上天草市姫戸町姫浦

アクセス
熊本市内から国道266号線を通り、姫戸町へ。国道266号線沿いの『姫戸白嶽森林公園』案内板を右折、『矢岳神社』駐車場へ。案内板に沿って駐車場から徒歩約5分

1.冷暖房完備の清潔なコテージが10棟ある。2.1つの蕾に1つの花を咲かせる“アマクサミツバツツジ”が自生するのは上天草だけ。3.八代海を見下ろす絶壁はまさに圧巻。

不思議な穴が掘られた
巨石を巡り、
ロマンとミステリーを体感

ワーケーション
×
上天草

湯島交流施設「シーグラス」

☎0964-26-5539(上天草市企画政策課)

離島「湯島」で海を眺めながら
ゆったり過ごすひとときを。

テレワークやワーケーションでの利用はもちろん、ワークショップやセミナースペースとしての団体利用も可能。
海側にあるベンチやウッドデッキで潮風を浴びながら休憩したり、海辺を散歩してリフレッシュもできる最高のロケーション。

囲上天草市大矢野町湯島540番地3





1.シェアオフィススペース・お試し居住スペース・公共トイレの3つの機能をあわせ持つ複合施設 2.海を眺めながら作業や仕事ができるスペース

L'isora THE BIRD
リゾラ ザ バード

☎0964-27-5757

3方を海に囲まれた
絶景のロケーションで過ごす
滞在型リゾートホテル

観光はもちろん、リモートワーカーに嬉しいコワーキングスペースもご用意。
島原湾に沈む夕日を眺めながら、
贅沢なひと時を。

囲上天草市大矢野町上5252-44





1.海沿いに連なる全8棟のプライベートコテージ 2.開放的なコワーキングスペースでは、ネット環境完備。

上天草の
「動」で美活

大自然でリフレッシュ。上天草で健康美人になろう♥

トレッキング

絶景を気軽に満喫できるルートがいっぱい！

山頂まで登りきった達成感は格別♪

海だけでなく山にも恵まれた上天草。トレッキングの魅力といえば、なんといっても気軽に絶景を楽しめることだろう。“九州百名山”にも選ばれている次郎丸嶽や龍ヶ岳、“天草観海アルプス”として親しまれている白嶽に念珠岳など、体力に応じて選べるルートが多彩。事前に予約すれば、トレッキングガイドもお願いできる。



こんなポーズに挑戦！



山頂から眺める大パノラマ



九州オルレ

（維和島コース・松島コース）

自分のペースでのんびり道草しよう









“オルレ”とは韓国で始まった人気のウォーキングコース。九州オルレのうち2ヶ所が上天草にある。天草四郎の故郷ともいわれ、古墳群や漁村を巡る“維和島コース”と、日本三大松島の一つである松島町の自然海岸から広大な田園、奇怪な巨石が点在する山道を進む“松島コース”。道草しながら自分のペースで歩いてみよう。

1.要所ごとに目印が設置 2.穏やかな海辺の外浦自然海岸（維和島コース）3.帰りは足湯で疲れをほぐして（松島コース）4.オルレのシンボルであるカンセ（馬）のキーホルダー1個 1,800円は天草四郎観光協会で販売

維和島コース

松島コース

楽しみながらカロリー消費！



マリンスポーツ

穏やかな海を存分に楽しむ！



☎0969-33-9500（ミオ・カミーノ天草）

大小の島々に囲まれた海は、シーカヤックやスタンドアップパドルにとって最高のフィールド。自分のチカラで海へ漕ぎ出すと、驚くほどの別世界が待っている。無人島で羽を休める海鳥の間近を通ることも。天草の海で自然の醍醐味を味わおう。

天空ジップライン「白嶽」

白嶽山頂でしか体験できない空中アクティビティ！

絶景！絶壁！！絶叫！！！が楽しめる

上天草市姫戸町の白嶽森林公園内にある天空ジップライン「白嶽」。標高373mの白嶽山頂から中岳まで、約40秒間の空の旅が楽しめる。ここでしか味わえない3絶体験ができること間違いなし！





☎0969-58-3821
（天空ジップライン「白嶽」管理事務所内）

公式HP　インスタグラム

話題の新スポットでちょっと休憩♪

サイクリング

知られざる穴場で八代海を独り占め！



☎0969-33-9500（ミオ・カミーノ天草）

見通しの良い初心者向けの道も



天草上島東海岸を走るルートは、サイクリングの穴場スポット。たとえば国道266号の松島町阿村～龍ヶ岳町大道は、道幅が広くて見通しも良いので初心者でも安心。きらめく海を眺めながら約20kmのサイクリングを楽しめる。また三角港から出発する定期船『天草宝島ライン』には自転車を一緒に載せることもでき、さらにサイクリングガイドやアプリを活用すればより良い旅を楽しめること間違いなし。





キャンプやトレッキングも楽しめる

上天草の
「癒」で美活

暮れ行く絶景を思い出に刻んで。穴場の夕陽スポット5選



高舞登山 たかぶとやま

目の前で繰り広げられる
雄大でドラマチックな情景

碧い海と緑の島々が茜色に染まり、紫色へと変化。やがて島々の町明かりや橋の照明が浮かび上がり……。“日本の夕陽100選”にも選ばれた夕暮れの風景は、実に幻想的だ。

囲上天草市松島町合津

アクセス
熊本市内から国道266号線を経由し、車で約1時間40分



龍ヶ岳山頂の夕陽

360°パノラマビューのダイナミックな夕景に感動

標高470mの龍ヶ岳は、遠くは阿蘇や雲仙、霧島までも見渡せる県内でも屈指の絶景スポット。夕暮れ時は辺り一面がオレンジ色に染まり、島々が影絵のように浮かぶ光景が広がる。

囲上天草市龍ヶ岳町大道3360-9（龍ヶ岳山頂キャンプ場）

アクセス
熊本市内から国道266号線を経由し、車で約2時間10分



湯島の夕景

島民と猫と宿泊者限定 一面真っ赤に染まる空と海

猫島として有名な湯島は、知る人ぞ知る夕景ポイント。定期船の最終が夕方4時のため、この感動は宿泊しないと味わえない。湯島に宿泊して、夕陽が海に沈む様子をひとり占めしてはいかが?

囲上天草市大矢野町湯島

アクセス
熊本市内から大矢野町の「江樋戸港」へ。江樋戸港より湯島商船に乗り湯島港へ。湯島港から徒歩すぐ

フィッシャリーナ天草の夕陽

黄金色に染まるひと時を
ロマンチックに過ごす

静かな海に浮かぶクルーザーの彼方に沈むオレンジ色の夕陽。南仏の海辺の雰囲気が漂うマリーナから眺めれば、うっとりする光景の美しさが倍増すること間違いなし。



囲上天草市松島町合津7500

アクセス
熊本市内から国道57号線を経由し、車で約1時間30分

宮津海遊公園

海に映る夕陽の道
南国らしい夕陽を満喫

近くに道の駅や温泉があり、地元の人の憩いの場となっている。遥か遠くに通詞島を望み、島の間に落ちていく夕陽の美しさにウットリ。カメラ持参で最高の瞬間を捉えてみては?



囲上天草市大矢野町中宮津

アクセス
熊本市内から国道266号線を経由し、車で約1時間20分（道の駅 上天草さんぱーる裏）

朝日・夕陽・星空の時刻の詳細についてはこちら

上天草の
「温」で美活

良質スパやイルカとの触れあいで体の芯までぽっかぽか♪

上ガール女子に効く♪
上天草温泉郷

大矢野・松島温泉からなる温泉郷。泉質は、保温や乾燥肌の改善効果が期待できる“塩化物泉”がほとんど。『スパ・タラソ天草』など海を望む温泉も多く、“転地効果”で心身のリフレッシュもできそう!



（効能ほか）
大矢野温泉
源泉温度：29.0℃～47.0℃
泉質：単純泉、ナトリウム塩化物泉など
効能：神経痛、筋肉痛、リウマチ性疾患、冷え性、慢性皮膚病、慢性婦人病など

松島温泉
源泉温度：44.0℃
泉質：ナトリウム塩化物泉
効能：リウマチ性疾患、運動器障害、創復、慢性湿疹、慢性角化症、女性性器慢性炎症、卵巣機能不全症、子宮発育不全症及び月経障害、更年期障害など

温泉に加え海水を利用したプールを有するタラソテラピー施設も

上天草温泉郷
日帰り情報

シークルーズ

☎0969-56-2458

野生のイルカが目の前に！
上天草で出会う感動体験

1年を通して90%以上の確率で野生のイルカに出会える。人なつこいイルカたちが船と並んで泳いだり、ジャンプを見せてくれることも！人気のクルーズなので予約がお勧め。



囲上天草市松島町合津6215-22（本社）
営9:00～17:30 休12月から3月は不定休
P受付窓口「シークルーズ」「mio camino AMAKUSA」



天草パールガーデン
&海中水族館シードーナツ

☎0969-56-1155

海に浮かぶ水族館でイルカさんにタッチ♪

「ふれあいタイム」は予約不要で15分程と、旅のプランに気軽に盛り込める。ほかにも「イルカとハイタッチ」10分程、「イルカふれあいビーチ」、「イルカトレーナー体験」などのプランも好評。



囲上天草市松島町合津6225-7
営夏季（3/20～10/19）9:00~18:00、冬季（10/20～3/19）9:00~17:00
最終入館は閉館1時間前まで 休なし
料1,500円（高校生以上）、900円（小中学生）、500円（4歳~未就学児）、3歳以下無料
P270台

上天草の歴史に触れる

悲劇の美少年、天草四郎。謎めく歴史をヒモ解く探検へ！



藍のあまくさ村

☎0964-56-5151

観光客を優しく見守る
日本一高い天草四郎像

土産処『藍のあまくさ村』のシンボルでもある、日本一大きな天草四郎像。高さは15mもあり、像をバックに記念撮影ができる人気のスポットだ。周囲には熊本城の石ろうや、弁財天、大黒様など様々な神様の石像も点在。

囲上天草市大矢野町登立910 圖9:00～18:00
休年末年始(12/31・1/1) 🅿120台



かわいいフォルムの外観が目印

開館20周年を記念して贈られた貴重な原画

天草四郎ミュージアム

☎0964-56-5311

幻想的な空間で四郎の軌跡を辿る

まっすぐ天へ腕をのばす四郎像が印象的。建物内では、島原天草一揆をマルチビジョンや映画を使って再現。当時へタイムスリップしたような見学コースもある。熊本出身の漫画家・村枝賢一氏が描いた天草四郎の原画は必見。

囲上天草市大矢野町中977-1
圖9:00～17:00(最終入館は16:20まで)
休1・6月の第2水曜、12/29～1/1
料入館600円(小・中学生300円) 🅿30台



天草四郎ミュージアム敷地内に立つ、天草四郎像

千巌山(手杓子山)

天草四郎が宴を開いたとされる山

奇岩が織りなす風景から名が付いた『千巌山』。島原天草一揆の際、四郎が山頂で出陣の宴を開き、杓子で酒を酌み交わしたという伝承から、『手杓子山』とも呼ばれている。

囲上天草市松島町合津
『千巌山』内



天草五橋が一望できる展望所もある



上天草市歴史資料館

☎0964-56-3363

天草四郎の姿？！

約390年前に発生した島原天草一揆では、大矢野町出身の天草四郎が頭領に選出された。四郎の容姿については諸説あるが、直接描かれた肖像画は現存しない。歴史資料館では、古文書の記録をもとに推定された一揆当時の天草四郎の姿を描いたイラストのほか、一揆前後の上天草の歴史を紹介している。

囲上天草市大矢野町中977-5本と歴史の交流館イコット2階
圖9:00～17:00
休毎週月曜(祝日の場合はその後の平日)、年末年始、月末日
料無料



上天草市の特命係長"四郎くん"



天草パールガーデン&海中水族館シードーナツから上天草の海を見守る

湯島(談合島)

有明海に浮かぶ歴史と
ロマンの島、湯島へ

天草と島原の中間に位置する周囲約4kmの小さな島。島原天草一揆の際、天草四郎をはじめとする信徒幹部たちが隠密に談合を行い、武器を作ったといわれることから、別名"談合島"と呼ばれる。

囲上天草市大矢野町湯島



特産の湯島大根や新鮮な海の幸でも知られる

キリシタン墓碑

湯島で亡くなった日本人キリシタン布教師のものとされる墓碑。現在平型とカマボコ型が確認されており、墓石には十字が刻まれている。

囲上天草市大矢野町湯島『峯公園』内



湯島の『峯公園』にあるカマボコ型の墓碑

鍛冶水盤

寛永14年(1637年)、島原天草一揆を起こす際、鍛冶職人が武器製造で鉄を鍛えるために使用した水盤と伝えられている。

囲上天草市大矢野町湯島336
『諏訪神社』内



現在は湯島の諏訪神社に安置されている

上天草のおみやげ

楽しかった思い出と一緒に上天草の「うまかもん」をお持ち帰り♥



天草パールガーデン&海中水族館シードーナツ

☎0969-56-1155

あか巻、晩柑餅巻

南蛮渡来のロールケーキとお餅の和洋コラボ

漁師の体力消耗を補う「船上食」として、戦後間もなく牛深町で開発された“あか巻”。あんこ入りのロールケーキを求肥餅で巻いた、天草の伝統郷土菓子だ。天草産の晩柑を使った商品もおすすめ。

こちらもオススメ！



車えび焼煎餅

天草特産の車えびを贅沢に使い、香ばしく焼き上げた煎餅。天草土産にぴったり。

囲上天草市松島町合津6225-8
圖9:00～18:30(曜日・季節により変更あり)
休なし 🅿270台



道の駅 上天草さんぱーる

☎0964-58-5600

山下竹輪屋のちくわ・天草ちくわセット

老舗竹輪店が提供する揚げたての味

創業昭和3年の『山下竹輪屋』のちくわや天ぷらは、天草産の魚にこだわり毎朝職人が丁寧に焼き上げる逸品。味の種類も豊富で、旅のおやつにもぴったり。

こちらもオススメ！



モリンガ茶

“アーユルヴェーダ”で薬草ハーブとして使われ、高い栄養素を誇る“モリンガ”。天草産のものをお茶に加工しており、カフェイン&カロリーゼロなのも嬉しい。

囲上天草市大矢野町中11582-24
圖8:00～17:00
〈食事処〉11:00～15:00[オーダーストップ14:30]
休第2火曜日(変更時はHPにてお知らせ) 🅿200台



藍のあまくさ村

☎0964-56-5151

天草大漁焼(甘口)

歯ごたえがヤミツキに！磯香る手焼きせんべい

“ちりめん”や“かえり”など、季節ごとの旬の天草いりこをはじめ、国産原料のあられ、自社焙煎の落花生を使用したカリカリの手作りせんべい。天草の天日塩や国産醤油で味付けし、一枚一枚丁寧に手焼きされる。

こちらもオススメ！



天草四郎ちくわ

天草産の真鯛を贅沢に使った、定番の人気商品。天草の磯塩、赤酒など厳選素材を使い、毎日丹念に焼き上げる。甘みが強く、プリプリの食感も◎。

囲上天草市大矢野町登立910
圖9:00～18:00
休年末年始(12/31、1/1) 🅿120台



L'isola Terrace Amakusa

☎0969-56-3450　リゾラテラス天草

リゾラテラス天草限定 エスプレッソサブレ

銘菓『天草サブレ』とのコラボ商品！

天草土産でおなじみの『天草サブレ』とのコラボ商品。リゾラテラス限定のコーヒー味で、サブレの甘さと、ほのかなほろ苦いコーヒーテイストが豊かな味わいを醸し出している。

こちらもオススメ！



リゾラテラス天草限定
天草黒糖ばなな

黒糖の深みとバナナのしっとりとした甘みが絶妙にマッチ。バナナペーストをふんだんに練り込んでおり、濃厚な味わいがたまらない。

囲上天草市松島町合津北前島6215-16
圖9:00～17:30(レストランは11:00～21:00[20:00オーダーストップ])
※曜日・季節により変更あり
休年末年始(12/31、1/1) 🅿270台



	湯島発	江樋戸発
1便	7:30	8:15
2便	9:00	10:00
3便	12:00	13:15
4便	14:00	15:00
5便	16:00	17:30