

Access Map



繁體中文



熊本

上天草市旅遊指南

KAMIAMAKUSA





歡迎光臨上天草市

天草群島有大大小小合計120座以上的島嶼，受南蠻文化與基督教文化影響的街道充滿著鄉愁。在大海與山陵裡有著各種療癒景點、滿載達人工藝技術以及愉快的體驗。請在這裡享受屬於您個人的天草。



自然景觀

令人感動的海山美景

天草被認為地質公園，在此吟味地球的脈動。
現在，讓這稍縱即逝的風景療癒心情。

天草五橋

連結天草群島的五座橋
日出與日落十分美麗

接起九州本島與天草群島的五座橋也被認為「日本日落百選」。由於周邊盛行養殖珍珠，因此橋接起的部分被稱為「天草珍珠線」。五座橋深具特色的外型極富魅力。

地點 上天草市大矢野町中11582-24



賞海豚

感受海豚們的大海海上巡航

在約200隻生南半道海豚棲息的天草大海上航行(遊覽所需時間2小時)。全年皆可見海豚，相遇機率高達90%以上! 亦有會說中文的工作人員。

SEA CRUISE

出發地 上天草市松島町合津6215-22
☎ 0969-56-2458 出航時間 10:00、13:00、15:00
費用 大人4500日幣、國中生3500日幣、小學生2250日幣、幼兒1500日幣
※設有網路預約優惠及搭配寶島線套票優惠



天草五橋巡航

自海上遠眺天草五橋

天草座落著約120座大大小小的島嶼。其中松島區域擁有一片分散眾多小島的海景，在此航行並欣賞橋與島的景色。



SEA CRUISE

地點 上天草市松島町合津6215-22
☎ 0969-56-2458



珍珠灣岸(線)觀光

地點 上天草市松島町合津6040-5
☎ 0969-56-0678

SWEET CRUISE 「Elumira」

此航程中，可以享用熊本縣當地食材所製作的甜點並近距離眺望天草五橋，還能同時欣賞到散落眾多島嶼的美麗海景。



SEA CRUISE

出發地點 上天草市松島町合津6215-22
☎ 0969-56-2458
※須於搭船前10天進行預約



SEA DONUT

座落在海上的水族館 也可近距離互動

座落在海上的甜甜圈形水族館。可體驗到全球第七的大陸海洋生物、海豚表演以及近距離互動。4月~12月的週六晚上也有營業。



地點 上天草市松島町合津6225-7
☎ 0969-56-1155
營業時間 (3月20日~10月31日)
9:00~18:00(最後入場時間17:00)
(11月1日~3月19日)
9:00~17:00(最後入場時間16:00)
費用 大人1300日幣、國高中生800日幣、小學生500日幣、3歲以上400日幣、65歲以上1200日幣
※15人以上適用團體價

Mui天文台

在擁有專業配備的天文台欣賞日本第一的星空



龍之岳山頂(海拔470公尺) 獲選為「日本第一的星空」。天文台位於露營區的一角，能真正觀測天體和享受天象儀(planetary)的樂趣。

地點 上天草市龍之岳町大道3360-47 ☎ 0969-63-0466
開館時間 13:00~21:00(天象儀投影14:00、15:00、16:00)
休館日 每週一(逢國定假日則改為次日休)、12月29日~31日、1月1日
入場費 (僅參觀1樓大廳)100日幣
(天象儀、館內參觀)大人400日幣、中小學生200日幣
(天體觀測、館內參觀)大人400日幣、中小學生200日幣
※25人以上適用團體價



千巖山之櫻

遠眺眾多島嶼的山頭
春季化身為賞櫻名勝

自海拔162公尺的山頂遠眺天草五橋。好天氣的時候連雲山、寶岳和阿蘇都能看到。春天時山櫻綻放，能盡情賞花。

地點 上天草市松島町合津

祝口觀音瀑布



有如昇龍的瀑布
秋天紅葉也十分美麗

從高約80公尺的岩盤斜斜地滑而下的瀑布。午後時分，有如「升天之龍」般的格外神采奕奕。很推薦楓紅季節造訪，同時一遊旁邊的觀音堂。地點 上天草市松島町教良木(教良木水庫上流)

100萬株油菜花園

早一步宣告春天來臨100萬株油菜花

每年12月~次年2月中旬，是油菜花田觀覽的最好時期。展現出約2公頃的平原上鋪滿黃色地毯般的美景。



地點 上天草市松島町合津4276番地23附近(松島綜合中心「芳香」前)

稻田彩繪

當地居民齊心合力種植顏色不同的水稻，讓田埂浮現出大型繪畫。7月~8月最適合前來觀賞。



地點 上天草市松島町教良木

樋合海水浴場



白沙海灘通往小島的道路於退潮時現身

景緻絕佳的海水浴場。退潮時，會出現能步行通往高李島一條路。附近的天草漁港漁場還設有咖啡廳。

地點 上天草市松島町合津樋合

天草遊客中心

巨大蟹剪宛如向人招手歡迎
出現在夜晚大海的奇幻景象

在此親身體驗天草大自然。宛如向人招著手的「白扇招潮蟹」的最佳觀察季節為6~8月份。也有夜光藻與海螢的欣賞活動。

地點 上天草市松島町合津 6331-1 ☎ 0969-56-3665
開館時間 9:00~17:00
休館日 週二(逢國定假日則改為次日休) 入場費 免費



活動體驗

來玩遍天草!

利用天草一片山海美景的廣大地形，盡情享受此處才有的各種體驗吧。



海上獨木舟

繞行天草松島的無人小島
還能登陸貝殼島!

搭乘「海上獨木舟」能以視線高度飽覽天草松島的大海與島嶼。船型為平穩的兩人座，只要學會船槳划法，連初學者也OK(國中生以上)。還能登陸貝殼島、無人島游泳戲水。

unplugged

地點 上天草市松島町合津 ☎ 090-8356-3577

※語言服務 / 僅有日文人員



陶藝體驗

陶瓷器之島天草的獨特體驗
最適合作為旅行紀念品

天草做為天草陶土產地而聞名，有些島嶼還座落一些陶磁窯。歡迎來趟捏陶或彩繪等陶器體驗活動作為旅遊紀念。

藏藏窯

地點 上天草市大矢野町維和 1005 ☎ 0964-58-0990

※語言服務 / 僅有日文人員



用珍珠製作飾品的手作體驗

利用珍珠或天然原石
挑戰製作雜貨!

使用天草特產的珍珠或天然原石，享受製作原創吊飾或手環的體驗。

天草珍珠中心(天草 Pearl Center)

地點 上天草市松島町合津6225-7 ☎ 0969-56-1155

營業時間 10:00~17:00 (體驗活動為10:00~15:00, 萬花筒製作・手工蠟燭製作開放報名至16:00為止)

休息日 無

費用 入場免費、吊飾製作2000日圓、手環製作2500日圓、萬花筒製作800日圓、手工蠟燭製作1700日圓

※語言服務 / 僅有日文人員



海景高爾夫球場

向著大海揮桿!

位於大矢野島南側一大片充滿南國風情的高爾夫球場。可一覽天草大海與群島的場地，以及滿滿天草海鮮的美食十分受球友歡迎。

櫻桃高爾夫俱樂部天草球場(Cherry Golf Amakusa Course)

地點 上天草市大矢野町中 11356 ☎ 0964-57-0111



天草推薦自行車旅行

由天草自行車車友打動的15條路線。能飽覽天草的大海與群山，也有許多當地民眾推薦的美食與自行車景點!



僅有日文人員

大矢野療癒路線

一邊造訪觀景點的同時周遊大矢野島與維和島的路線。漁港(2.5km)—白瀧海水浴場(5.5km)—弓之濱海水浴場(5.5km)—SPA thalasso天草(0.5km)—宮津海遊公園

道之驛 上天草SANPA-RU-(4.5km)—小泊港(惠比壽神像)(8km)—東大維橋(3km)—維和島千束地區(5km)—櫻花公園(9.5km)—岩谷



SPA thalasso天草

海洋療法設施座落於視野遼闊的山丘。邊泡溫泉邊遠眺眼前無際的大海，連疲憊的身體都能煥然一新。從附設的瞭望台看出去也是一片絕美風景。



東大維橋・維和島

連結大矢野島與維和島的巨大吊橋。視野絕佳且來往人車少，因此成為車友的人氣拍照景點。維和島也是養殖明蝦的起源地。在海邊騎車時會看到岸邊的養殖蝦池。



白瀧海水浴場

寂靜且海象平穩的海水浴場。附近的吹割岩傳說與大海另一頭的島原半島相連。



小泊港惠比壽神像

小小的漁港村落。章魚捕撈相當繁盛，港邊一字排開的網壺非常上鏡頭! 港邊一隅則有氣派的惠比壽神像

2019年秋天開張!

上天草市前島觀光據點設施(名稱暫定)

從介紹天草美食景點的觀光資訊諮詢服務、賞海豚、海上獨木舟及立槳、自行車等活動的權權等，全都蒐羅在此，非常方便遊客洽詢。還有雨天也能玩的舉岩體驗區、集合天草優質物產的餐飲&商店等，能悠哉享受各種體驗。



圖片為示意圖



運動活動資訊

天草珍珠線馬拉松

按照自己的步調跑步
飽覽島嶼風光的馬拉松

可一邊欣賞座落海面風光明媚的島嶼們一邊參與馬拉松(半馬、10km、4.2km)。跑步的同時一面享受風景，因此也很適合當作小島旅行的紀念來參加活動。舉辦時間 每年3月的第2個週日



天草四郎自行車祭

有騎車也有美景
一個活動兩種樂趣

造訪各個私房觀光景點的美景自行車騎乘活動。可配合程度從三種路線中做選擇，以自己的步調騎車。補給站提供天草當地美食也是樂趣之一。舉辦時間 每年12月第1個星期日





歷史文化 了解、欣賞、學習島嶼的文化

與祈禱文化共存之地天草。解開沈睡在眾島嶼上的歷史，說不定會出現更多意想不到的偶遇。

天草四郎為何人也

1614年，幕府向全國頒布了禁教令。當時，天草・島原地區生活著許多基督教徒，人們被幕府徵收沉重的稅賦，同時因基督教受到鎮壓而苦不堪言，因此引發對幕府的不滿。人們追求自由，爆發了「天草・島原之戰」。此時被選為領導者的一位16歲的少年天草四郎。經過激烈的戰事，最後天草四郎方敗給幕府軍，但當時壯烈的歷史仍流傳至今日。



天草四郎博物館

述說天草四郎一生的博物館
公園中設有「愛之鐘」

博物館中介紹以16歲年少之齡成為領袖，勇敢地與幕府軍展開「天草・島原之戰」的天草四郎的相關故事與「天草・島原之戰」秘辛。史料中也包含讓天草發生巨大變化的南蠻文化、潛伏基督徒的信仰等部分。

地點 上天草市大矢野町中 977-1
☎ 0964-56-5311
費用 大人 600 日圓、國中以下 300 日圓
(幼兒免費)

營業時間 9:00 ~ 17:00
休館 12/29 ~ 1/1、
1月・6月的第二個週三



「長崎與天草地區的潛伏基督徒相關世界遺產」
世界文化遺產「天草崎津村落」



佇立在小漁村的教堂
還可欣賞海邊村落的獨有風景

崎津聚落述說著基督教從潛伏時期到重新復活之間的歷史。四處坐落著教堂、神社與寺廟，值得一看的還有被稱為「touya」的民宅間小路和架出海面的高腳平台「kake」。

地點 天草市河浦町崎津 539



湯島

周長約4公里的貓之島。
也有天草四郎的傳說

周長約4公里的島上生活著約300名島民與約200隻貓咪。島上也流傳著許多天草四郎的相關傳說。此外，樹齡超過100歲的心型大樹是祈禱戀愛的能量景點，非常受歡迎。

地點 上天草市大矢野町湯島



這邊也相當推薦

「明治時代日本產業革命遺產 煉鐵・煉鋼、造船、煤礦產業」
世界產業革命遺產「三角西港」
向國外出口的煤礦港撐起日本發展的港口



明治20年完工、被稱為「明治三大築港」的三角西港，除了美麗的石砌碼頭，還有復古風情的建築物林立。

地點 宇城市三角町三角浦



溫泉 在風光明媚的溫泉療癒身心

上天草地區有許多能眺望大海與眾島嶼的溫泉與美景浴池！
也有足湯等能輕鬆享受泡溫泉的樂趣。



上天草溫泉鄉

遠眺大海美景溫泉魅力十足

上天草市之中多個自然湧出的溫泉被稱為「上天草溫泉鄉」。具有美肌效果的美人湯相當受歡迎，還有眾多能欣賞到美麗海景的溫泉。

眺望大海的高處溫泉

美景露天浴池。泡溫泉一邊欣賞天草的美麗大海景緻，其感覺格外不同。



輕鬆泡足湯 補充元氣的溫泉

穿著衣服直接泡腳，撫慰心情，將旅途的疲勞一掃而空吧。



全長32公尺的 大洞穴浴池

長達32公尺的大洞穴浴池。也有能同時享受到兩種不同泉質的溫泉，根據天候不同會有紅~土黃色變化的「赤湯」與澄澈透明的「白湯」。

如何享受溫泉浴

第一
請勿穿著衣物
或拖鞋泡湯



第二
請勿使用
照相機、手機



第三
入浴池前
請別忘了
以熱水洗洗身體



第四
請勿將毛巾或長髮
浸泡在浴池中



第五
請勿在浴
池中游泳



第六
在浴場中跑
步非常危險，
敬請避免



第七
走出浴場前
請擦乾身體



美食 購物

美食購物在天草

天草的海·山·村都擁有豐富食材。
在產地享用當地的魚貝、肉類、蔬菜、水果，
感覺格外美味。
還有許多要向你推薦的土特產。



生魚片

港口就在旁邊！
因此新鮮又美味！

漁港直送的活跳跳鮮魚在師傅高超手法下完成的生魚片，位居天草美食的代表地位。有魚店直營的餐廳、也有店內設置海產魚缸的餐廳，新鮮度與口味絕對掛保證！也能點定食套餐與海鮮蓋飯等來享受當地海鮮。

明蝦

彈牙口感與甘甜
明蝦的豐富滋味

明蝦是天草的特產之一。吃法多樣化，有彈牙的口感與甜味能一次品嚐的活蝦生吃與生魚片、香氣四溢的鹽烤、明蝦天婦羅等。炸蝦、以及比碗還大的明蝦天婦羅蓋飯也相當受歡迎。

天草大王

夢幻的土雞「天草大王」
品嚐極具震撼的美味

來自天草的「天草大王」為世界上體型最大的雞。曾一度絕種，卻奇蹟地復育成功。厚切煎烤或香噴噴的網燒、震撼力十足的烤大雞翅、能品嚐濃厚高湯的麵類等，可享受到匠心獨具的料理。



海膽

享受濃厚的甜味

海膽吃著大量湯島附近的海藻長大，被評為品質絕佳且香甜滋味明顯。夏天是海膽旺季，除了生食，烤海膽也是一絕。



虎河豚

熊本縣的虎河豚產量位居全國第二。其中特別是生長在天草美麗大海的虎河豚，其品質與美味度皆為日本第一！可在上天草的飯店、旅館及餐廳，以鍋物、生魚片、油炸等各種料理方式享用虎河豚。



湯島白蘿蔔

湯島白蘿蔔種植在湯島山頂附近土質鬆軟的田地。重量超過三公斤的大尺寸、飽含水分，且甜味明顯的白蘿蔔頗負盛名，12月到2月之間是主要產季。市內的旅館飯店與餐廳可品嚐到煎厚切湯島白蘿蔔及白蘿蔔燉煮。



採用多種柑橘製作的 果醬十分適合搭配肉類

使用了不知火、珍珠柑、天草晚柑、天草等四品種的柑橘製成果醬。柑橘類的特性是含有使肉類柔軟的成分，藉由黑胡椒提味能使雞、豬、牛等肉類料理變得更加美味。



必買的天草土產

天草奶油餅乾

當年基督教傳入天草時，奶油餅乾就是一起流傳過來的西洋點心之一。酥脆的口感與奶香餘韻留存，是受人氣長的銷點心。



竹輪·天婦羅

使用天草捕獲的鱈魚與沙丁魚所製成的竹輪既彈牙又美味。將魚煎油炸而成的揚蒲餅在天草被稱為「天婦羅」，是當地名產之一。



辣木花草茶

辣木為含有豐富營養成分的超級食物，很受矚目。在天草壯麗的大自然中以無農藥方式栽培的辣木，將其製為花草茶來品嚐。有茶包跟粉末供選購。



霜淇淋

令人腦中浮現天草大海的鹽味霜淇淋、撒上天草橄欖粉的大人口味橄欖霜淇淋、滿滿水果的霜淇淋等等，有各種選擇。



池之露 湯島

天草群島唯一的酒藏「天草酒造」的人氣芋燒酎「池之露」。少量生產的芋燒酎僅選用「湯島」栽培的蕃薯釀造而成。若要品嚐深沈的甜味與豐厚的滋味，建議加入80度熱水後享用。



珍珠

環繞上天草的大海風平浪靜，此處為日本知名的珍珠產地。阿古屋本珍珠或是淡水珍珠的項鍊、耳環、戒指以及西裝胸針等，商品種類也相當豐富。



示範行程

上天草一帶迷人景點的探訪之旅。若靈活運用觀光列車、巴士、船班，就能展開一段更加好玩的旅程。以下為您介紹路上風景十分怡人的推薦路線。

Route1 搭上觀光列車與船隻航海沐浴在天草的魅力中

10:35「熊本站」出發
坐A列車去吧 ※請確認行駛日期

約40分鐘

11:12 抵達「三角站」

約5分鐘

11:24 「三角港」出發
自然景觀 天草寶島線

約17分鐘

11:41 抵達「松島(前島)港」

13:00 「松島(前島)港」出發

約120分鐘

15:00 抵達「松島(前島)港」

步行即抵達

15:30 「松島(前島)港」出發

約17分鐘 天草寶島線

15:47 抵達「三角港」

約5分鐘

16:19 「三角站」出發
坐A列車去吧 ※請確認行駛日期

約40分鐘

17:01 抵達「熊本站」

在列車裡的酒吧台點杯晚柑高球雞尾酒或是啤酒、咖啡等。

搭乘舒適的巡航船，移動中也能享受島嶼探訪的感覺

在海景餐廳品嚐使用大量天草食材的午餐

野生南半道海豚棲息的海洋。風景祥和十分療癒人心。

於前島地區購物
有許多天草各地的美味名產。

松島溫泉地區能夠邊眺望天草美景邊放鬆泡湯，也很推薦在此住宿。

自然景觀 御興來海岸
從車窗欣賞連景行天皇都被迷住的海岸。退潮時裸露的沙灘會出現美麗沙紋。

Route2 緩慢又悠哉路線巴士之旅

10:45「熊本站巴士站」出發
快速天草號

約1小時40分鐘

12:19 抵達「前島巴士站」

約5分鐘

13:20 「松島(前島)港」出發

約30分鐘

13:50 「松島(前島)港」出發

約5分鐘

15:21 「前島巴士站」出發

約10分鐘

15:31 抵達「sanpa-ru巴士站」

從橋上可欣賞天草雄偉的美景。

在前島地區享用天草美食

自然景觀 天草五橋巡航

溫泉 在「海螢」享受美景溫泉

參觀 「天草四郎博物館」

購物 「道之驛 sanpa-ru」

搭乘車窗較高的巴士去旅行正好能欣賞天草五橋、大海及島嶼絕景，拍成照片絕對好看！也有包租溫泉

前島地區也有海鮮料理或強棒料理的店家，能大饗喜愛的天草美食

約30分鐘的巡航中飽覽島嶼以及五橋的美麗景色。由下往上仰望橋樑也是欣賞重點之一

在全間海景的包租溫泉「海螢」裡消除疲勞，也能享受充足湯酒吧

天草四郎為主題的博物館。除了展出基督文化，園區中還有橄欖主題店

蔬菜、水果、魚貝類與花卉，網羅優質小商品。霜淇淋也相當美味。

大矢野地區也有許多下榻處，能享受漁業與海鮮料理。

16:53「sanpa-ru巴士站」出發

約1小時20分鐘 快速天草號

18:05 到達「熊本站巴士站」

Route3 在地列車+巴士+渡船輕鬆又深入的小島之旅

10:00「熊本站」出發
天草三角線 普通列車

約55分鐘

10:52 抵達「三角站」

約5分鐘

11:20 「三角產交巴士站」出發
「開心天草」接駁巴士

約30分鐘

11:48 抵達「sanpa-ru巴士站」

約15分鐘

13:15 「江樋戶港」出發

約30分鐘

13:45 抵達「湯島港」

約10分鐘

16:00 「湯島港」出發

約30分鐘

16:30 抵達「江樋戶港」

約10分鐘

17:19 「sanpa-ru巴士站」出發

約28分鐘

17:47 抵達「三角產交巴士站」

約5分鐘

18:07 「三角站」出發

約55分鐘 天草三角線 普通列車

19:05 抵達「熊本站」

搭乘天草群島居民通學通勤搭乘的懷舊列車，感受當地日常生活。

在三角站下車，至右邊「三角產交巴士站」搭乘「Sharetoru班車」

參觀 三角西港
從車窗眺望世界遺產「三角西港」。

雙橋並立的一號橋
汽車專用的新橋「天城橋」、摩托車、自行車及行人也能通行的「天門橋」

於sanpa-ru、宮津海遊公園一帶享用午餐

在別名為貓之島的湯島散步
貓與心形雀榕、「戀之燈塔」、田地與神社等，盡情享受島嶼時光

Access & Information

自主要景點前往之交通方式

✈️ 由主要機場 (到熊本市內)

阿蘇熊本機場 → (搭乘利木津巴士約50分鐘) → 熊本交通中心
 福岡機場 → (搭乘地鐵約5分鐘) → JR博多站 → (搭乘新幹線約40分鐘) → JR熊本站
 鹿兒島機場 → (搭乘利木津巴士約1小時) → JR鹿兒島站 → (搭乘新幹線約40分鐘) → JR熊本站

🚆 鐵路列車

特急列車「坐A列車去吧」

此為設有吧檯的觀光列車，除了週六日及假日行駛之外，在特定期間內1日3班往返。
 ※週六・日、假日以及特定期間行駛



天草三角線 普通列車 (1日16班往返)



🚢 高速客船

天草寶島線 (1日5班往返)



🚲 自行駕車

從福岡出發

九州高速公路 福岡IC交流道 → (約80分鐘)
 →九州高速公路 松橋IC交流道
 →行駛國道266號 (到sanpa-Ru約50分鐘)

從鹿兒島出發

九州高速公路 溝部鹿兒島機場IC交流道 → (約85分鐘)
 ←九州高速公路 松橋IC交流道
 →行駛國道266號 (到sanpa-Ru約50分鐘)

🚌 巴士

快速天草號 (1日約15班往返)

從熊本市內開往天草。此巴士上，從很高的車窗望出去的島嶼和大海景色，令人充滿旅行的興奮之情。



開心天草 接駁巴士 (1日約10班往返)

此班當地巴士從位於三角站・三角港旁邊的三角產交巴士站出發，直接帶領旅客前往上天草主要景點，十分便捷。



巴士的上下車方式、支付車資的方式

- 上車拿取號碼牌
- 在空的座位就座
- 巴士內廣播以及前方車資顯示銀幕上顯示出欲下車的站名時，按下座位旁邊的下車按鈕
- 將手上號碼牌的號碼跟車資顯示銀幕的號碼比對，找到相同號碼，確認應支付的車資金額。請準備剛剛好的金額。若需要零錢，司機員座位旁邊的車資箱備有零錢兌換機，請事先換好零錢。
- 當巴士在站牌處停車，將車資與號碼牌一併放入車資箱的投入口後下車。

① 將號碼牌與車資或乘車券一併投入車資箱。使用IC卡的乘客
 ② 請將卡片觸感應機。

※熊本交通中心有販售十分划算的「乘車券」與「天草周遊車票」等。

🚢 湯島定期船班

連結大矢野島與湯島的定期船班。這班船也是島上居民重要的交通工具，在船上能一窺當地居民生活日常的樣貌。



班次	時刻表	
	湯島港出發	江樋戶港出發
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

航行路線 / 江樋戶港 ~ 湯島港
 所需時間 / 約30分鐘
 費用 / 成人600日圓、兒童300日圓
 ※費用於船上支付

