

# 上天草 みしらん

## ガイドブック

Kamiamakusa Mishiran Guide Book

第4回  
ふるさと  
パンフレット大賞  
大賞受賞



熊本県  
上天草市

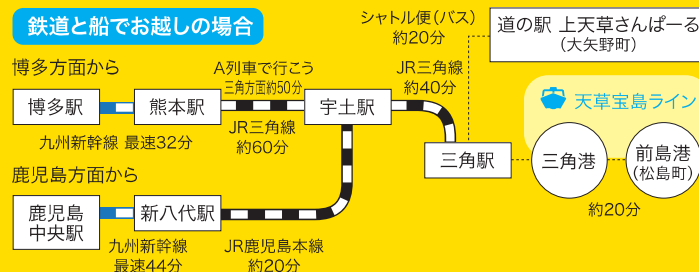


### 上天草市への交通アクセス

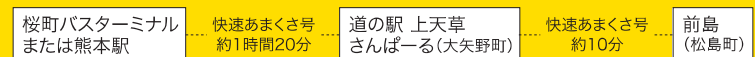
#### 自動車でお越しの場合



#### 鉄道と船でお越しの場合



#### バスでお越しの場合



※情報は令和5年1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 ☎0964-56-0107  
協和タクシー ☎0964-56-0204  
柳タクシー ☎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  
mio camino AMAKUSA(ミオ・カミーノ天草) ☎0969-33-9500

#### 【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】

天草営業所 ☎0969-22-5238  
三角営業所 ☎0964-52-3135

#### 【船】

詳しくはP29～P30をご覧ください

### 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



## いくつ知ってる？

## 上天草の見知らんブランドもん

★モリンガ	03
★南国サーモン	03
★電照菊・菊ばり	03
★真珠	04
★酪農	04
★天草大王	04

## 上天草を愛してやまない女たち

★湯島焼酎	05
★あまづら会の知恵袋	06

## 上天草で

## 食べておきたいものがあります

★元祖ファストフードの ミスターバーガー	07
★2つの顔を持つヒミツの店	08
★刺身食べホの兄弟船2号店	09

## 上天草で

## 会っておきたい人がいます

★向陽寺のギター和尚	11
★湯島のあまちゃん	12
★ほぼ画家の和菓子屋さん	13

## “ものがたり”のあるうまかもん

★まいったか朱次郎	15
★ご当地かりんとう	15
★大砲巻き	16
★天草サブレ	16

## 上天草の

## 見知らん植物&amp;生き物たち

★絶滅危惧種の アマクサミツバツツジ	17
★世界最小級のハッチョウトンボ	17
★真っ白なハサミの ハクセンシオオマネキ	17
★神秘的の渡り蝶アサギマダラ	17

## 見知らんパワスポ祭り

★天草新四国八十八ヶ所霊場	20
★五橋のハート石	21
★龍ヶ岳のハート岩	21
★上天草の“モン・サン＝ミシェル”	21
★個性がすごい“アコウの木”	22
★上天草の奇岩3景	23
★落ちそうで落ちないだご石	24
★せますぎるトンネル	24
★松手地蔵尊	24
★謎の道しるべ	24

## ちょっといっぶく、旅の箸休め

★知る人ぞ知る神社	25
★世界の匠が手掛けた ミュージ天文台の反射鏡	25
★水戸岡鋭治氏がデザインした クルーザー	26
★四郎スタンプカード	26
★日本屈指の大洞窟風呂	26
★上天草のマンホール	26
★パイプタバコが 充実しまくりのお土産店	26

## 離れ小島の魅な楽しみ方

★島民と猫の談合島!?	27
★出会えればラッキー♪ 「ユシマニア」なコト・モノ	27
★灯台も擬人化!	27
★宿泊者限定! 「ユシマニア」なコト・モノ	27

## 上天草の春夏秋冬

★上天草の春	10
★上天草の夏	14
★上天草の秋	18
★上天草の冬	28



## この冊子は

## 上天草のあまり「みしらん」情報を

## 紹介していく、ちょっと変わったガイドブックです。

静かな海と、そこに浮かぶ島々、雄大な山々に囲まれた上天草。

しかしそこには、謎解きのような「みしらん」モノ・コト・ヒトがいっぱい。

ギター和尚？ 南国サーモン？ 画家の和菓子屋？

聞いただけでは何だか怪しげな、ディープでインパクトのある上天草を

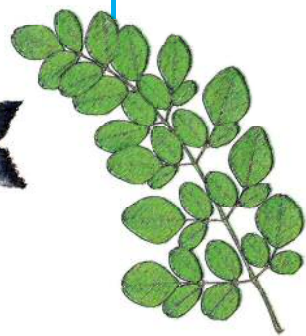
「みしらん度」という星の数でご紹介します！



見知らん情報ばっかりばーい♪

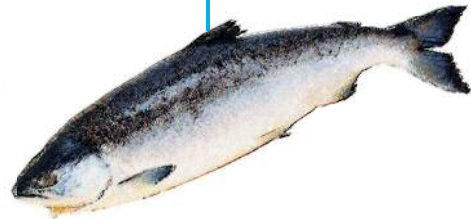
# 見知らんブランドもん

90種の  
栄養素  
って…すごすぎでしょ。



A 【モリンガ】

南国・熊本で  
養殖に  
成功  
しちゃいました！



B 【南国サーモン】

“気配り”  
の意味を持つ花



C 【電照菊・菊ばり】

きらきら輝く  
海の宝石



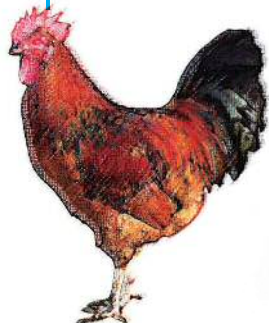
D 【真珠】

九州酪農  
発祥の地  
ってホント!?



E 【酪農】

強いのか？  
大きいのか？  
どんな王様？



F 【天草大王】

問い合わせ

**A** 天草モリンガファーム  
(Ten Herb天草)  
☎0964-59-5200  
園上天草市大矢野町中4434-2

**B** 株式会社マルマサ浜田鮮魚  
☎0964-56-0303  
園上天草市大矢野町上6609-2

**C** 藤島(菊ばり)農園  
☎0964-56-1642  
園上天草市大矢野町中2325-1

**D** 松岡真珠  
☎0969-56-2190  
園上天草市松島町阿村5440-8

いな海で育つ「アコヤ貝」は、天草の海に適しているとか。以前は五橋が架かる海の両側に多くの養殖網があったをさまで、「パールライン」と呼ばれる所以もこのことから。『松岡真珠』は平成30年に真珠の品質を競う全国花珠真珠品評会(花珠部門)で日本一となる農林水産大臣賞を受賞した。

**E** 酪農の産地といえば阿蘇や菊池を思い浮かべる人が多いかもしれないが、上天草・大矢野は、実は九州酪農発祥の地として知られる場所。熊本に住んでいる多くの人々が「見知らん」かも…。昔から「花とミルクの島」と呼ばれていたこともあり、「道の駅上天草さんばー」るで楽しめる酪農ソフトクリームの「甘く濃厚なミルクはまさに絶品」。

**F** 日本最大級の鶏「天草大王」。雄鶏の青丈は90センチ、体重は約7キログラム。明治から大正時代にかけて天草地方で飼われていたものの、昭和初期に絶滅…。そこで、平成4年から約10年の歳月をかけて復元に成功した幻の鶏。通常のブロイラーの約2倍、100日ほどかけてじっくり飼育するため、弾力のある園ごたえとコクのある味が最大の魅力。まさに味も大きさもトップクラスの王様。

## 【上天草の名物料理】



### あまづら会の知恵袋(1)

背開きがめずらしい“このしろの姿寿司”は上天草の名物料理の1つ。お祝いごとに登場するおめでたいメニュー



### あまづら会の知恵袋(2)

真っ白でつやつや。きれいな生地でふくら蒸し上げるのが熟練の成せる技。 地元の小豆を使った“蒸しまんじゅう”



### あまづら会の知恵袋(3)

新鮮な魚をたっぷりまぶすので、塩要らず。だから「無塩(ぶえん)」寿司。ほど良い塩気と魚の食感が美味!



生産加工グループ「あまづら会」の柿原唱子さん、代表の立花匡子さん、松本八重子さん

## 教良木をもっと元気にせんといかん。

本職は50年以上パーマ屋をしている。元々町の民生委員をしていたんだけど、気付いたら月に1度、朝市を手伝うようになって。いつが始まりか忘れてしまったけど、そんな感じで生産加工グループ「あまづら会」は始まった。たとえば上天草のバライルーブル「あまづら会」は始まった。たとえば上天草のバライルーブルに天草大王汁の炊き出しに行ったり、餅つきに行ったり、町から依頼があればイベントごとに4〜5人の奥さん方と一緒に手伝いをしている感じ。今は、自分さえ良ければどかんなって良かて思う人が前に比べて増えたんじゃなからかて思うのね。私の願いは、この素朴な「教良木」の良さを皆に伝えること、盛り上げていくこと、それだけ。だから食を通じて、この町の魅力を伝えていきたいと思うの。それが使命だ。最近では、加工場の近くにある「精進寺」で、精進料理のふるまいもしている。新鮮な野菜、魚を手に入れるためだ。たまたまへ行きます。まわりからは、もうそろそろ運転するなって言われもしますが、やっぱり少しでもいい地元の食材を手に入れたいものね。と言って、私ももう80をとうくに超えているから、そろそろ次の世代にバトンタッチかなとも思っている。これまでに上天草の郷土料理を含め、料理の味付けなんかを奥さんたちに教えるようにしているの。「あまづら会」の皆さん、おばさんの頼みは断りきりなんて笑って返すてくれますよ。でも逆に私も、若手に知恵をもらって、つともあるの。やっぱり何かを与えたら、何かを得る。それっていつの時代も変わらないことだから。死ぬまで勉強して思うのよ。



※金性寺の精進料理は15人以上から(2週間前までに要相談)紹介はP20へ

上天草に来た人たちのおいしい記憶をつくりたい  
湯島大根を食べたことあるね? やね。うちでは、これは三代巻や、湯島大根のヌアキ、なんかがあるとやけど、太くてジューシで、本当においしかと。前々から「この立派な湯島大根を使って何かできないか」と思ってた。XNUMX年ほど。最初の出しは平成15年、もうずいぶん前になるかな。生産者の人に分けていただきながら、県内外の色んな料理人の方を紹介してきた。大根のおいしさはもろろん知ったけど、ちょっと前に、林田さん、湯島は「唐芋もまたっばい!」って言われてお芋の天ぷらをお願いして、甘くてほくほくで、もううなるようなおいしさだった! (笑)。そこで、甘い芋でつくる甘い焼酎があったら面白かと思っ



林田恵美子さん(『天慎』女将)



和食・すし処 天慎(本店)  
☎0964-56-0656  
〒上天草市大矢野町登立1216-6  
☎11:00~15:00  
(オーダーストップ14:00)  
17:00~21:30  
(オーダーストップ20:30)  
困木曜 回20台

## 【湯島焼酎】

2015年11月に湯島で販売が開始された焼酎。甘くておいしい湯島の唐芋を使用し、まるやかでフルーティーな味が特長。昨年出荷分はほぼ売り切れたそうだが、『天慎』(上天草市大矢野町)ではグラス一杯から提供中。



湯島でできた初めての焼酎。お土産の定番になりそう

02

やっぱり地元がイチばん!

# 愛してやまない女たち

みしらん度★★★★★

「上天草への愛情は誰にも負けない!」  
そう豪語する、太陽のような女性たちが  
手掛ける「うまかモン」とは…?

★03

上天草で **食べて** おきたい

みしらん度 ★★★★★

**もの** があります。

その町に吹く風や、匂いや、情緒を思い起こさせる。旅をして、土地の風土に根付いたものを食べるのとても刺激的なこと。ずっと愛されてきた味、これからずっと愛してほしい味。つくり手の皆さんの愛も一緒にいただきます！



「ミスバ行こ！」と言えばココ。元祖ファストフードの店

開店は1979年、県内でもまだハンバーガーショップは大手を含め、ほんの数えるほどしかなかった頃だ。シャキシャキケラスが乗った変わらぬ味の手作りバーガー。子どもの頃の思い出がたつぷり詰まったこの場所に、帰省のたびに訪れる地元人も多いとか。「みんなお小遣いで食べに来るし、昔と比べても10円くらいしか値段もあげとらんとですよ」と微笑むのは、子どもたちにおぼちゃん愛称で親しまれる店主の山口さん。モクモクグキグキ、ニコニコ…。店内は「バーガータイム」をひとしきり楽しむ子どもたちの憩い場。とびきりの笑顔に満ちている。



手作りハンバーグの“ハンバーガー”220円(税込)



大人になってもこの味あすれないよ！



エビカツセット 510円(税込)。エビがぎっしり詰まったカツ、ほくほくポテトも◎



11種のバーガーのほか、ナゲットやワッフル、パフェも

ミスターバーガー

☎0964-56-0259  
〒上天草市大矢野町登立9288-7  
☎11:00~18:00  
困不定休 圏14席 圏6台



★04

不動の **寿司** か、

魅惑の **ラーメン** か。

みしらん度 ★★★★★

寿司もラーメンも民宿も。超よくばりなこの店、おもしろい！

2つの顔を持つヒミツの店。

食もねー！



寿司屋の暖簾の横にラーメンと書かれた暖簾のかかる別の入り口が。大阪の和食料理店で長年修行を積んだ料理人、気質に溢れる店主。お客さんを喜ばせたいと作り始めたラーメンは、今では醤油味噌塩、豚骨スープを揃え、うめおろしラーメンをはじめ、地元では人気を博しファンも多い。「うちの寿司は関西風です」と出してくれる寿司もちろん流、ネタの良さに満足だ。仲睦まじい奥さんと二人三脚で民宿も経営する多忙な毎日を笑顔で切り盛りしている。



写真はにぎり(並)1,210円(税込)。ボリュームがあり、脂の乗ったネタが特長。奥さん手作りの無添加醤油をつけて



**どん**

「ラーメンにチキンカツってどんだけ〜?!」とツッコみたくなる“チキンカツラーメン”990円(税込)

「おはようございます」  
「おはようございます」  
「おはようございます」  
「おはようございます」  
「おはようございます」



店主の釜元さんご夫妻



天草2号橋近く。2つの入り口にそれぞれ暖簾がかかっている



きくはる 貴久春寿し

☎0964-59-0075  
〒上天草市大矢野町中4470-4  
☎11:00~14:00、17:00~翌2:00  
困不定休 圏寿司38席、ラーメン9席 圏10台

# 健康マラソン発祥の大会・天草パールラインマラソン



「遅いあなたが主役です。」  
 あまりにも有名なこのキャッチフレーズ。  
 今や、全国的なブームとなっている  
 健康マラソン発祥の地として知られる  
 天草パールラインマラソン大会は  
 昭和48年から始まった。  
 大切なのは、自分に合ったペースで  
 ゆっくりと走ること。  
 風光明媚な天草パールラインを駆け抜け、  
 爽やかな春の潮風を感じ、  
 完走を目指しましょう。  
 競技ではなく、  
 健康をゴールにしたマラソンは  
 年代を問わず多くの人に愛されています。  
 このマラソンの開催とともに、  
 上天草市に春がやってきます。

◎天草パールラインマラソン大会事務局  
 ☎0964-56-4701 (大矢野総合体育館内)

## —上天草の春夏秋冬—

1年を通じて魅力いっぱいの上天草市。  
 季節の風物詩をご紹介します。

### 上天草の 春

天草パールラインマラソン

05

いくら海の幸の宝庫とはいえ…

# 「刺身食べホ」なんてココだけ？

みしらん度★★★★★

刺身がなんと食べ放題！  
 太っ腹すぎる刺身定食！

水産会社を経営する漁師の粋、  
 提供される刺身の旨いこと、これ  
 だけでも大満足なのだが、なんと  
 刺身は1時間お替わり自由。感涙  
 もの太っ腹サービスタ。刺身は  
 旬のものは当たり前、季節によっ  
 て種類が変わっていき、魚を知り  
 尽くした漁師。種類によっても一  
 日置いたりしつ、甘味が最高に  
 乗ったタイミングで提供している  
 という。他にも、あらだき、などの  
 定食から、海鮮丼、自社生産の、  
 とらふぐのから揚げまで、旨い海  
 鮮料理が目押しした。



平日ランチ限定の刺身定食 3,960円(税込)。  
 食べ放題の刺身はもちろん、トランプのから揚げも絶品



オーナーの益田一利さん



部屋はほぼ個室仕様。  
 カラオケ付きの座敷もあり



兄弟船2号店  
 ☎0964-56-1266  
 園上天草市大矢野町中3338-1  
 園昼 11:00~14:30  
 夜 17:00~オーダーストップ 21:00  
 困水曜の夜 園310席 回あり



06 上天草で会っておきたい

いますよ、いますよ。  
 上天草で会っておきたい人がホラここに。  
 ちよっと風変わり…をとおりにして、  
 この方たちははずいぶん個性たっぷり！  
 そのあふれる個性を作っているのは、  
 プレない自分の生き方だったり、  
 仕事への譲れない愛情だったり。

全国から多くの方が  
 足を運ぶギター和尚の  
 「お元氣説法」

ジャンジャカジャカジャカジャーン！  
 木魚の代わりにかき鳴らすはギター。あ  
 りがたい説法と一緒に、メロディアスに奏  
 である愛の歌「ユー・アー・マイ・サンシャイ  
 ン」。もはやどこから突っ込んでいかわ  
 からないその出で立ちと、唯一無二の「お  
 説法」スタイル。このこそ、「ギター和尚」  
 の名で知られる向陽寺のご住職、渡  
 邊紀生さん。全国放送のテレビでも何度  
 も取り上げられるなど、その知名度は全  
 国クラス。ご住職いわく、もともとは東京



敷地内には、昭和63  
 年に認知症(ボケ)  
 封じにと建てられた  
 「松島慈光観音」が。  
 全国から参拝客が  
 耐えない



「お元氣説法」は約1時間程度。軽快な冗談の中にも、「生きる  
 こと」や「生老病死」の苦しみなどがとくとと語られる

で「芸能人を目指していた」そうなのだ  
 が、運とチャンスに恵まれず…帰郷。大  
 人しから代目に就任。ある時いつもの説  
 法の途中で得意のギターをかき鳴らして  
 みたところ、大ブケ！「こんなに楽しく  
 ためになる説法なら毎日でも聞きた  
 い」と、全国から人が押し寄せるハッピー  
 なお寺になったのだ。

ギター和尚  
 わたなべきしろう  
 渡邊紀生さん

曹洞宗大悲山  
 向陽寺5代目住職



カレンダーやぬいぐるみなどオリジナル  
 グッズもあり



向陽寺  
 ☎0969-56-0200  
 上天草市松島町合津2856

「ギター和尚のお元氣説法」は  
 無料、電話で要予約



がいます。

みしらん度★★★★★

07 湯島に来れば

あまちゃん  
 に逢えます

みしらん度★★★★★

海女さん振る舞う新鮮魚介  
 旅にくすぐる湯島へ！

「海女の仕事は日々が玉探し。海の恵  
 みをいただく毎日に感謝です。島で最初  
 の海女になり10数年が経つ姫野さん。東京  
 で結婚し家族と帰郷後、よく知る近場の  
 海に潜って獲った貝が小さいと笑われた  
 のがきっかけだった。悔しく父に教えを  
 を仰ぎ、沖合の深場で男達に混じり、潜  
 りはじめた。もちろん怖いし大変な仕  
 事。けど海は子どもどもの時から遊び場。  
 学校のプールも海だったし…と屈託の  
 ないキョートな笑顔を見せてくれた。彼  
 女の食堂「乙姫屋」では獲ったばかりの蛸  
 にさざえにアブリ、ウニ等、とびっきり新  
 鮮な魚介を提供してくる。また、春はわ  
 かめ漁の季節。このワカメのしゃぶしゃぶ  
 が実に絶品なのだとか。湯に浸けた遠端、  
 すっと鮮やかな色に変わるのは、ここな  
 らではの新鮮な証だ。



湯島の  
 あまちゃん  
 姫野千月さん  
 『乙姫屋』店主



乙姫邸  
 素泊まり 6,600円(税込)  
 1泊2食付き 13,200円(税込)  
 1泊2食釣り船セットもあります！  
 詳細はお問合せください。



傾斜地に家が並び、路地の散策も楽しい湯島



海女ちゃん定食(日替わり)1,650円(税込)～。  
 写真は2,200円(税込)の一例。※前日まで要予約



築100年の古民家。  
 島ならではのゆったりとした時間が流れます。  
 海女ちゃん食堂 乙姫屋  
 ☎080-5604-4292(完全予約制)  
 上天草市大矢野町湯島610 11:00～不特定  
 (魚の状況によって予約が出来ない場合あり)  
 昼火曜 10:35席

眺めて、泳いで。五感で夏を感じるマリンレジャー



いよいよ夏本番を迎えると、上天草のビーチでは一日中楽しい声が続きます。

マリンブルーの海には、海水浴だけでなく、浜辺の散策やピクニック、磯あそびなど癒しを求める人々で大にぎわい。いかにも夏らしい風景を、上天草のあちこちで見ることができます。

思い切り海で泳いで遊ぶのはもちろん、シーカヤックで無人島に上陸したり、バナナボートを楽しんだり、ウエイクボードやフライボードなど話題のマリンレジャーも。泳がない派の人たちは、船に乗ってイルカウォッチングなんてどうでしょう。かわいい野生のイルカに会いましょう。

まさに、眺めてよし、泳いでよしの上天草海遊び。

熊本の夏は長いから、自分らしい楽しみ方で海を満喫するのがおすすめです。

上天草市 観光おもてなし課 ☎0964-26-5512

—上天草の春夏秋冬—  
1年を通じて魅力いっぱいの上天草市。季節の風物詩をご紹介します。

上天草の夏  
マリンレジャー

ほぼ画家の和菓子屋さん!?! 08

なるほど。お菓子を  
紹介するポップも  
お上手!  
※現在アイス  
キャンデーの  
販売はなし



木村光利さん  
『菓子舗木村』店主

現代印象派の画家“トレンツリヤド”を敬愛する木村さん。絵のモデルはお子さんたちだ



菓子舗 木村  
☎0964-56-0411  
上天草市大矢野町登立9289-1  
10:00~17:00 不定 休なし  
(売り切れ次第閉店) ※要予約  
道の駅上天草さんばーでも販売あり

上天草の「画家」が生み出す傑作のどら焼きを召し上げられ!

店に一步入ると、まるで画家のアトリエのよう、オーダーの画家フェルメールを思わせるような見事な油絵がそこかしこに飾られびっく。話を伺うと主人の木村光利さんは、具美展で何度も入賞を果たし、銀座の画廊の公募展では最終まで残った実力の持ち主。物心ついた時から絵を描くことが大好きで、油絵は30歳になってからはじめてという。高校卒業後に横浜で和菓子修行へ。専門学校を卒業後、和菓子界の巨匠高山石雄さんに弟子入りし、「和作で修行、免状を授かった和菓子の実力者でもある木村さん。小豆の煮方を10年かけ追求したというどら焼きは、親戚の師匠も唖った評判の味だ。絵と和菓子作り、共通点はと聞けば「うん、そうだ!」両方とも大好きなんだな!」と、豪快な笑顔で答えてくれた。



材料、選別、煮方、水等、試行錯誤を重ねたこだわりの逸品。白餡と黒餡の2種。各370円(税込)

みしらん度 ★★★★★



## 天草地域では馴染み深い“大砲巻き”がB級グルメに! Story3

竹輪の中に手作りのコロッケを詰め、揚げる“大砲巻き”。大砲巻きという名称で、40数年前から天草一帯の学校の給食で出されていて地元では馴染みの惣菜だ。松島町で食品店を営む植野さんが製造販売を続け、昨今はB級グルメとしてメディア等でも取り上げられ話題上昇中。天草のグルメアイテムには非追加しない品店では他にも「たまご爆弾」、「天草大王コロッケ」等、B級グルメも参戦メニューが次々と登場。



ファミリーショップうえの  
☎0969-56-1255  
〒上天草市松島町阿村506-1  
☎8:00~18:30 日曜 閉10台



食べて喜んで頂ければ最高です。お店にも是非寄ってくださいね



次々と天草B級グルメの開発を行う植野さん。「松島のトコロさん」なんてあだ名も(笑)

大砲巻き 378円(税込)

“大砲巻き”は、当時の横綱からという説や形状から大砲と名付けた等諸説有り

## 天草五橋とともに50年…愛されみやげの大本命 Story4



天草サブレ  
692円(16枚入り・税込)  
1,000円(24枚入り・税込)  
サクサクとした口あたりとミルクの風味が格別

※写真はH29年3月時点のもの

くまもと薬房 ☎0120-400-143

九州本土と天草を結ぶ架け橋となった天草五橋の開通から半世紀。その開通を記念して作られたのが、銘菓「天草サブレ」だ。開発者は、「くまもと菓房」創業者の布井寛治氏。当時、現・天草市にて「さばてん製菓」という小さな菓子パン屋を営んでいたが、「新たな天草土産を作りたい」と念発起して誕生させたもの。旅館で出てくるお茶請け菓子の定番でもある。

南蛮文化を彷彿とさせるレトロなパッケージ。誕生当初の貴重なもの



## Story1 思わず言っちゃうよね…「ま、まいりました!」



まいったか朱次郎  
220円(20g)、  
330円(ペースト/65g) (税込)  
ダイエット効果や健康食品としても注目度大。ペーストタイプもあり

※道の駅上天草さんばーる、上天草市内のスーパーで購入できます



## Story2 栄養とカルシウムたっぷりの“ご当地かりんとう”



龍ヶ岳は、昔からちりめんじゃこ漁がさかんな地区。毎年、春・秋の最盛期には、釜揚げされたチリメンジャコがあちこちに天日干しされる。まるで白いじゅうたんのよう。風景が広がる。そんな龍ヶ岳の地で、子どもやお年寄りのカルシウム不足解消のために開発されたのが、素朴な「ご当地かりんとう」。ジャコを練り込んであるだけに、素朴な甘さと香ばしさがマッチして、意外なおいしさ! ひとつ、またひとつ…とつい手が伸びてしまう。我慢の逸品だ。2つの店舗で完全手作りされるかりんとう。それぞれの味を楽しんでみて!



キララきざと

☎0969-62-0076  
〒上天草市龍ヶ岳町高戸4137-14  
「くまもと健康づくり応援店」に指定されています!

龍星グループ加工部会

☎0969-62-0009  
〒上天草市龍ヶ岳町高戸2901

ひとつ一つの背景にある「物語(ストーリー)」を知れば、そのグルメがちよっと特別なものに感じられます。

09 “ものがたり”のある うまかもん みしらん度★★★★★

# 上天草に秋の訪れを告げる天草五橋祭



## —上天草の春夏秋冬—

1年を通じて魅力いっぱいの上天草市。  
季節の風物詩をご紹介します。

### 上天草の **秋** 天草五橋祭

宇土半島先端の三角から、  
天草諸島の大矢野島、永浦島、  
池島、前島を経て、天草上島までを結ぶ「天草五橋」。

天草五橋は昭和41年に開通しました。  
五橋の開通を記念して、  
毎年9月に開催されるお祭りが「天草五橋祭」。

「道中踊り」や「白龍船競漕」「海洋花火大会」…。  
上天草に興奮の渦を巻き起こす2日間。  
打ち上げ総数約3000発の海洋花火大会では、  
大輪の光の花が海や夜空に咲き乱れて  
迫力満点です。

秋の始まりを告げるビッグイベント  
「天草五橋祭」は  
毎年9月に開催されます。  
この祭りが終わると、  
上天草の秋支度がはじまります。

画 上天草市観光おもてなし課  
☎0964-26-5512



### 絶滅危惧種の アマクサミツハツツジ

- 花の時期 4月の終わりごろ
- 群生地 白嶽森林公園  
(上天草市姫戸町姫浦)

枝先に葉が3枚ずつ集まって付くミツハツツジの仲間。世界中で天草の上島にしか生育していない「絶滅危惧種」。花の時期は4月の終わり頃で、枝の先に赤紫の花を1個ずつつける。同じ時期によく似たオンツツジも花をつけるが、こちらは花が大きく朱色、枝先に1〜3個つく。



### 神秘の渡り蝶 アサギマダラ

- 観察時期 5月・10月頃
- 大きさ 前羽4〜6cm、羽を広げると10cm前後
- 生息地 維和桜・花公園(上天草市大矢野町維和)

台湾から日本列島各地、約2,000kmを放する蝶。維和島自然環境保全会は、アサギマダラが「好む水前寺菜やフジバカマを植栽しており、それぞれの開花時期に飛来が見られ、その数は年々増加傾向にある。



### 真っ白なハサミの ハクセンソオマネキ

- 活動期 4月〜10月頃
- 大きさ 体長20mm前後
- 生息地 上天草市松島町合津永浦島

砂質干潟に生息するスナガニ科のカニ。松島町に特に多く、永浦島の干潟は全国一の大群生地。干潟に深さ20〜30センチ程の巣穴を掘り、その周囲をなわばりにする。毎年夏にはたくさん白いハサミで観光客を迎えてくれる。



### 世界最小級の ハッチョウトンボ

- 観察時期 5月〜10月
- 大きさ 体長15mm前後
- 生息地 白嶽湿地(上天草市姫戸町姫浦)

世界最小級のトンボ「ハッチョウトンボ」。成熟すると雄は赤色、雌は褐色と黄色の模様になる。なかでも、白嶽湿地は離島のハッチョウトンボの生息地として日本でも貴重な場所。雌は植物のあるきわの浅い水面を、尾っぽでたたくようにして連続して卵を産む。

上天草で出合える希少な生き物たちをご紹介します。

# 見知らん植物&生き物たち

みしらん度  
★★★★



10  
上天草の

# ★11 見知らん パワースポット 祭り みしらん度

もう、ワツウの旅では満足しないツウな皆さんへ。  
地元の人しか知らないレアな場所をめぐる旅へご案内。



宝くじのご利益神社



謎の道しるべ



人面岩



ライオン岩



永目のアコウ



外平海浜自然観察公園



下桶川の鳥居アコウ



湯島のアコウの木

唐船ヶ浜海水浴場

高空島 樋合海水浴場



せますぎるトンネル



五橋のハート石



だご石



金性寺



龍ヶ岳のハート岩



サル岩

ただ事ではない スポット

## その1 「天草新四国八十八ヶ所霊場」 て知っとる？

住職 田中省吾さん  
**金性寺** きんしょうじ  
 ☎0969-57-0024  
 上天草市松島町 教良木2365 回70台

静かな山里・教良木・江戸時代末期に曹洞宗金性寺の境内から裏山の滝汰山にかけて、四国八十八ヶ所から拝受された砂を祀り八十八の石仏が安置され信仰を集めている。その全長約1.4kmの石物を巡る小道は四国の札所の実際の位置を考慮に入れて設計されている。また滝汰山帯は県指定の緑地環境保全地域。天草本来の照葉樹林が残るコース中の木々には札が掛けられ樹木について学べるようにもなっている。心静かに歩いてみよう！



一帯には天草の自然林が残り、札が掛けられ樹木について学べる



ひとつ一つ違う石仏のお顔を拝見しながら歩いて行く



静かに森林浴を楽しみながらお遍路を歩いてみてください

七十五番の薬師如来は耳の病に霊験があるそう。竹筒で耳に息を吹きかけ、祈願が成就すれば穴の空いた石を置くという習わしがあるそうだ



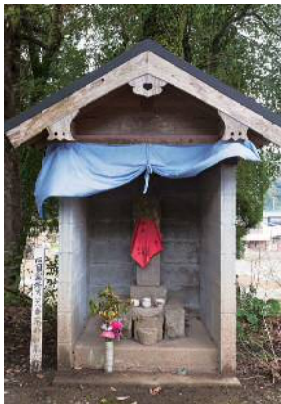
小道は緩やかに山を登っていく



苔むした石組みが風情ある禅寺だ



林を抜け向こうに金性寺が見えるコース終盤



約40分程の遍路歩き。道は境内に戻りここが最後の八十八ヶ所目となる



こっちもスゴイらしい。



### 湯島のハートのアコウの木

大矢野町の沖合に浮かぶ、離島“湯島”にあるアコウ。100年を超える大木で、お祈りすると恋が叶うという素敵なウワサも♡  
〒上天草市大矢野町湯島



### 下桶川の鳥居アコウ

龍ヶ岳町下桶川地区の不動神社にある、鳥居の形をしたアコウ。実は数十年前にあった鳥居にアコウが根付き、もともとあった鳥居のみ込んでしまったとか！ まさに見知らん…  
〒龍ヶ岳町桶島下桶川地区



天草各地に自生している「アコウ」。なかでも、姫戸町の指定文化財に指定されるほど有名なのが、永目地区にある永目十五社宮の、永目のアコウ。推定樹齢300年以上で、幹まわりが約11メートルという長さは県内1位、全国的にみても第3位という巨木。境内の敷地いっぱい根が張り出し、年輪の重さを感じさせる2神木。



### 永目のアコウの木

〒上天草市姫戸町姫浦永目地区

ただ事ではないスポット

その⑤

デカすぎッ！

個性がすごい「アコウの木」

ただ事ではないスポット

その③

幸せになりたい…

恋愛運アップ？  
龍ヶ岳のハート岩



標高470メートルの龍ヶ岳。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、ハート岩へ。ハート岩とは、断崖にあるハート形の岩のくぼみのこと。意中の人を想いながら手をかざすと恋が叶うかも！

〒0969-63-0466(ミュージアム天文台)  
〒上天草市龍ヶ岳町大道3360-47



こちらが本家  
モン・サン＝ミシェル

ひあいかいすいよくじょう  
樋合海水浴場 この2カ所も要チェック！

マリンスポーツやマリンスポーツを楽しめる海の家を完備した海水浴場。ビーチからは天草富士と呼ばれる高聳山を望むことができ、干潮時には歩いて渡ることができる。

〒上天草市松島町合津樋合地区

どうせんがはま  
唐船ヶ浜

野釜島にあり、天気の良い日は雲仙普賢岳が美しく見える。海水の透明度も高く波も穏やかで磯遊びを楽しむことも。干潮時に唐船島に渡る。

〒上天草市大矢野町上野釜地区

ただ事ではないスポット

その②

見つかるかな？

見つかればラッキー！  
五橋のハート石

ドキドキ



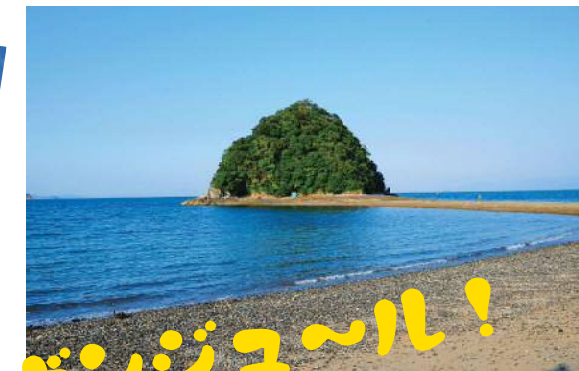
3号橋から4号橋へ向かう途中、3号橋に向かう石畳にハートの模様がある。駐車場の看板が見えたら立ち寄ってみて。

ただ事ではないスポット

その④

勝手に認定！

上天草発の「モン・サン＝ミシェル」！



「モン・サン＝ミシェル」とは、フランスで圧倒的な人気を誇る世界遺産。周りは海に囲まれた島となっていて、潮の干満の差が激しいことで知られている。干潮時には干潟が現れて、島へ歩いて渡れることができるが、実は、上天草にもこの「モン・サン＝ミシェル」風の海岸が3カ所ほど存在（笑）！ フランスに行った気分を味わおう。

ほかびらかいひん  
外平海浜自然観察公園

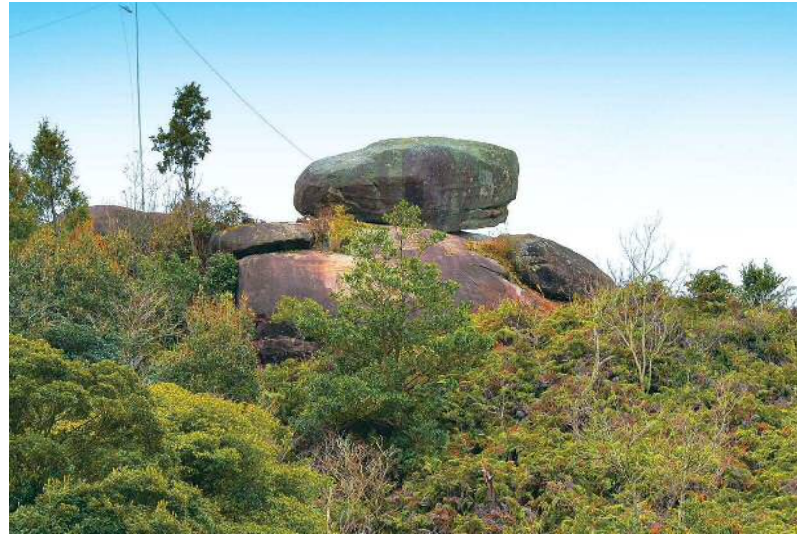
手つかずの自然が残る島。海の透明度も高く、地元の人のみぞ知る超穴場スポット。絶滅危惧種に指定されている貴重な生き物も暮らしているとか。潮が引けば、近くの島と陸続きになる。

〒上天草市龍ヶ岳植島



みみー。みみー。

上天草市松島町十地区の岩場の頂上部分に鎮座する。だご石。岩の大きさは、縦約5メートル、横約3メートル。国道324号に近い地上約50メートルにあり、幹線道路から見上げることができる。その「落ちそうで落ちない状態にあやかって、受験にご利益がある」という説も、受験生、カモン！



落ちそうで落ちない「だご石」

ただ事ではないスポット

その⑦

落ちんのか〜い！



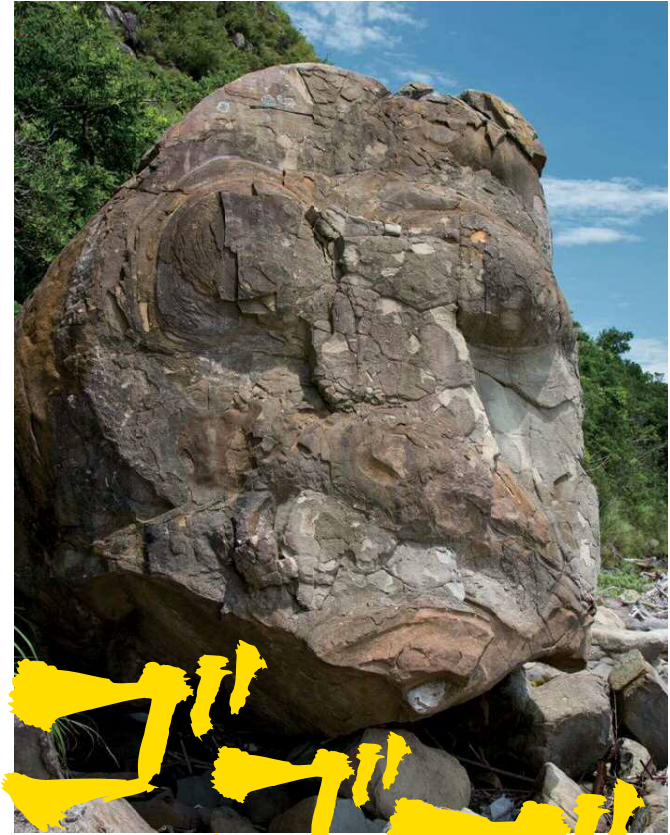
上天草市松島町  
今泉十地区

## 上天草の奇岩3景

ただ事ではないスポット

その⑥

だいぶコワイんですけど。



### あなたの心を映す人面岩

上天草の維和島の最南端の海岸にぼつん。ジロリとらむように鎮座するのが日本奇岩百景にも選ばれた“人面岩”。この島で“奇岩”といえば、皆知っているなじみ深い岩とか。露頭から落ちて来た砂岩が横倒しになり、その層理面を見ているもの。海岸に降りると、すぐ左側からにらまれているようで、ちょっと、いや、かなりコワイ…。

上天草市大矢野町維和下山地区

勇気がある方はこちらも。



### 次郎丸嶽のライオン岩

兄弟岳として有名な、次郎丸・太郎丸嶽。亀次郎岩の名をもつのが“ライオン岩”。巨大な大岩をロープで登る“次郎落とし”とともに、次郎丸嶽の名所のひとつ。ガオーッと吠えるライオンの鼻先に登れるか!?

上天草市松島町今泉



### 龍ヶ岳山頂のサル岩

ミュージイ天文台やキャンプ場などが設置された龍ヶ岳山頂自然公園。標高470メートルの山頂に設けられた展望所西側に見える奇岩“サル岩”。よ〜く見ると、ちょっとおとほけなサルの横顔に見えなくも…ない。

ミュージイ天文台 ☎0969-63-0466  
上天草市龍ヶ岳町大道3360-47

ガルル！百獣の王やで！

おさ〜るさ〜んだよ〜♪



ただ事ではないスポット

その⑨

宝くじの高額当選にご利益が！



### 松手地蔵尊

「一回にはひとことぞ」とおっしゃる、ありがた〜い“ひとこと地蔵”へ自分の名前を心の中で唱えて真剣に念じれば、願いが叶うといわれる。近年は「宝くじの高額当選にご利益がある」として密かに話題を呼んでいる。

上天草市大矢野町維和



ただ事ではないスポット

その⑧

まあ…通れますけどね。



### せますぎるトンネル

『藍のあまくさ村』を過ぎてちょっと左を下ったところに突如出現。地元の人たちの「生活道路」として、ひっそり使われてきたトンネル。もちろん「離合」ムリ！

上天草市大矢野町登立坂本地区



ただ事ではないスポット

その⑩

人生の道案内も  
お願いします。



### 謎の道しるべ

「九州オルレ」の案内標識で、千歳山周辺や維和島などに設置。他にも馬の形をしたカンセと呼ばれる標識や、赤と青がセットになったリボンが目的地へと導いてくれる。

上天草市大矢野町維和(維和島オルレ)  
松島町合津、今泉(松島オルレ)

# ★12

## 誰かに話したくなる？ ちよつといつぶく、旅の箸休め。

みしらん度 ★★

上天草の超ローカルネタ一気見せ。  
※この情報を知らなくても、  
上天草の旅は十分楽しめます(笑)。

木々に囲まれた小さな神社は  
知る人ぞ知るパワースポット

島原天草一揆の参謀者の一人で、オランダにも渡航し医学者でもあった森宗意軒の供養塔を祀った神社。故・山田風太郎氏の小説『魔界転生』にも妖術師として登場するが、地元では「もすけさん」の愛称で親しまれ、ここでお参りする「体の調子がよくなった」「手足の痛みがとれた」など、靈験を伝える逸話も多い。



島原天草一揆を描いた極彩色の強い『絵本天草軍紀』(明治初期の出版)で、妖術を使って魚に乗る森宗意軒(「天草四郎ミュージアム」に複写を展示)



望遠鏡内部の反射鏡は  
「世界の匠」が手がけたもの

星望日本一に選ばれた実績を持つ天文台で、口径50センチのカセグレン式反射型望遠鏡を備える。これには、反射鏡作りの国内第一人者であり、「現代の名工」に選ばれるほど有名な苗村敬夫さんが研磨した「苗村鏡」を使用。



ミュウイ天文台  
☎0969-63-0466 (要予約)  
〒上天草市龍ヶ岳町大道3360-47  
☎13:00~21:30 毎月曜



柳の「瀬戸を見渡す城山」という高台にひっそり佇む

森宗意軒神社  
☎090-3322-1808(宮守・津留和子さん)  
〒上天草市大矢野町中柳地区



ミュウイ天文台  
マスコットキャラクター  
キラちゃん

この「ミュウイ」は、  
「見よう」という意味の  
天草の方言  
なのよ〜☆



水戸岡鋭治氏が  
デザインした  
クルーザー

「シークルーズ」が所有するクルーザーには、JR九州のデザイン顧問として知られる水戸岡鋭治氏が監修したクルーザーが5つある。これらは特急「A列車で行こう」と同じコンセプトでも、リニューアルデザインされたもの。高級感あふれる内装がカッコいい!



平成28年には、「エルミラ」が誕生!!



VistaBonita(ビスタボニータ号)  
平成25年3月就航! 高級感溢れるデザイン



MARISOL(マリソル号)  
客室内は豪華なラウンジ仕様

☎シークルーズ ☎0969-56-2458

上天草が誇る秘湯!  
日本屈指の大洞窟風呂

赤湯と白湯、さらには全長33メートルという壮大なスケールの大洞窟風呂が楽しめることで有名な温泉旅館「湯楽亭」。実はこの洞窟風呂は、家族総出で裏山を掘り進め作りあげたという汗と涙の結晶。この神秘的な雰囲気と、秘湯と名高い上質な湯を求めて全国からファンが訪れる。



大洞窟の宿 湯楽亭 ゆらくてい  
☎0964-56-0536  
〒上天草市大矢野町上弓ヶ浜5190-2  
☎立ち寄り湯10:00~14:00、18:30~20:00  
※変動有(詳細はHP、電話にてご確認ください)  
☎不定 回30台  
入浴料金/800円

上天草のマンホールは  
ゆるくてラブリ〜♡

昔から近所の海で釣れるガラクタ(カサゴ)が食卓に並ぶことが多かった上天草市。このデザインには、下水道事業により、いつまでもガラカブの親子が住み続けられる海を守っていく、という願いが込められている。ジーン…。



上天草市松島町阿村・合津地区だけのマンホール

まるで「カード」  
「四郎スタンプカード」

上天草市民なら、財布に一枚、いや2〜3枚は当たりまえ。加盟店には四郎スタンプカード使えます。ピンクのほりがはためくなど、これもまた上天草の風物詩。加盟店でスタンプを押してもらい500ポイント貯まると500円のお買い物券に!



見知らん  
なあん

見知らん  
なあん

見知らん  
なあん

一見何の変哲もない、1号橋のたもとにある土産店。しかし、入ってビックリ! カウンターには、店主・深水隆康さんの趣味が高じて出来たパイプタバココーナーがあり、常時約30種の並ぶパイプを目当てに、県外から訪れるお客もいるのだとか。深水さんのウンチクを聞けば、海よりも深いパイプタバコの世界にハマってしまうかも!



しんじゅ天草  
☎0964-52-2237  
〒上天草市大矢野町登立3943-3  
☎平日8:00~19:00(夏季20:00)  
土日8:00~20:00 困なし 回20台

# 気軽に歩いて大自然を体感できるトレッキング



秋から冬にかけて、  
「トレッキングフェスティバル」などの  
アウトドアイベントが開催されます。  
冬の気配を感じたら山へ。  
大自然との一体感を感じに出かけましょう。

トレッキングで気持ちの良い汗を  
流したあとは、海の幸や美肌効果の高い  
温泉でリフレッシュしましょう。

絶景ポイントが多く存在する人気のルートも。  
観海アルプス…

〒上天草市 観光おもてなし課  
☎0964-26-5512

## —上天草の春夏秋冬—

1年を通じて魅力いっぱいの上天草市。  
季節の風物詩をご紹介します。

# 上天草の冬

トレッキング

トレッキングは山歩きのこと。  
山頂にこだわらず、  
山の中を歩くことを目的としています。

上天草は、そのトレッキングがさかんな町として  
県内外に広く知られるようになりました。  
海だけでなく、山に囲まれた上天草のトレッキングの  
魅力は、「気軽さ」と「眺望の良さ」。  
「一番高い山でも標高500メートルほどの  
低山でありながら、山頂から望む青い海や、  
心地良く頬をなでる潮風が  
清々しい気持ちにしてくれます。  
子供から大人まで気軽に楽しめる白嶽コース、  
絶景・龍ヶ岳、人気の太郎丸・次郎丸嶽に  
屋でも夕暮れでも絶景に出合える  
観海アルプス…」

13

離れ小島の

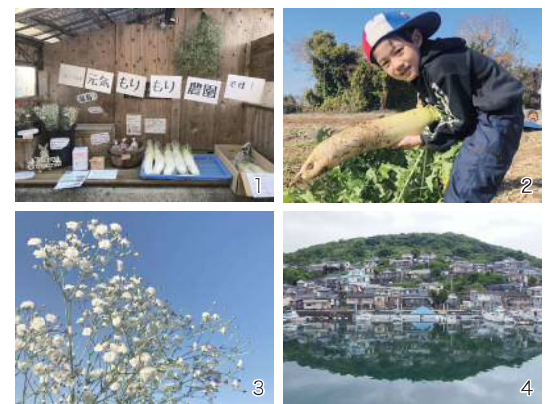
秘

な楽しみ方

みしらん度 ★★★★★



## 出会えばラッキー！「ユシマニア」なコト・モノ①



1. 地元農家による無人販売所。不定期に出店中。2. 冬季限定！小さな島の大きな大根。山頂の峯公園で収穫だい。3. 県内でも生産量上位を誇るかすみ草。4.まるでアマルフィ〜(天ルフィ〜)。波が穏やかな日に見ることができる。



## 島民と猫の談合島!?

島民の人口約270人に対し、猫の数およそ200匹は、島民とのんびり暮らしていて、港へ定期船が到着すると盛大なおもてなしが、観光客の心をわしづかみにする。島原天草一揆で活躍した天草四郎が、一揆前に談合したとして知られる湯島。今は、もっぱら島のあちらこちらで猫が談合中。

猫のことはおまかせ!



キャットケアスペシャリスト 林愛子さん

出会うと幸せになれる オッドアイの猫



## 宿泊者限定！「ユシマニア」なコト・モノ②



真っ赤に染まる 湯島の海。 最高。

季節限定の屋台「紅まる」



決まって扇形の「押し寿司」

## 灯台も擬人化!

大正時代に建てられ、当時のレトロな姿を保ったままの「湯島灯台」。2022年に燈の守り人としてキャラクター化。このキャラクターは天草四郎を連想させ、密かにブームになっている。灯台には、猫のイラストが描かれており、猫とも有明海を往來する船を今日も見守る。



2016年に「恋する灯台」に認定

宇城市  
三角町

- P12 海女ちゃん食堂 乙姫邸
- P22 ハートのアコウ
- P27 湯島灯台

〈湯島南船(湯島〜江樋戸)〉

☎0964-56-4060 (昭和丸)  
☎0964-56-4063 (菊盛丸)  
運賃・大人600円・小人300円

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

- P21 唐船ヶ浜
- P24 せますぎるトンネル
- P26 大洞窟の宿 湯楽亭
- P5 和食・すし処 天眞(本店)
- P13 菓舗 木村
- P7 ミスターバーガー

大矢野町

- P9 兄弟船2号店
- P17 ハクセシオマネキ
- P8 貫久春寿し
- P25 森宗意軒神社
- P23 人面岩

松島町

- P21 榎合海水浴場(パールサンビーチ)
- P21 五橋のハート石
- P26 シークルーズ
- P16 ファミリーショップ うえの

有明町

上天草市

- P17 アマタサミツリヤツジ
- P6・20 金性寺
- P22 永目のアコウ

倉岳町

- P21 龍ヶ岳のハート岩
- P23 サル岩

龍ヶ岳町

- P21・25 ミューエイ天文台
- P15 キラタきざと
- P15 龍皇グループ加工部会

外平海浜自然観察公園

- P22 下楠川の鳥居アコウ

〈海上タグシー(三角〜蔵々)〉  
☎090-5935-0561  
(維和島自然環境保全会)  
※要予約  
〈天草宝島ライン(三角〜前島)〉  
☎0969-56-2458 (シークルーズ)

〈天草宝島ライン(三角〜前島)〉  
☎0969-56-2458 (シークルーズ)

三角発 (下り)	前島発 (上り)
シークルーズ1号	シークルーズ2号
11:25	10:45
シークルーズ3号	シークルーズ4号
13:45	13:10
シークルーズ5号	シークルーズ6号
16:15	15:40

「A列車で行こう」運転日に運行



〈観光案内所〉  
P1...上天草市観光おもてなし課  
P2... (一社)天草四郎観光協会  
P3...ミオ・カミーノ天草

地図記号  
■ 観光案内所  
☎ 市役所・役場  
□ 城・城跡  
△ キャンプ場  
☎ フェリー  
☎ 旅客船のりば  
♨ 温泉施設  
🏊 コルブ場  
🌊 海水浴場