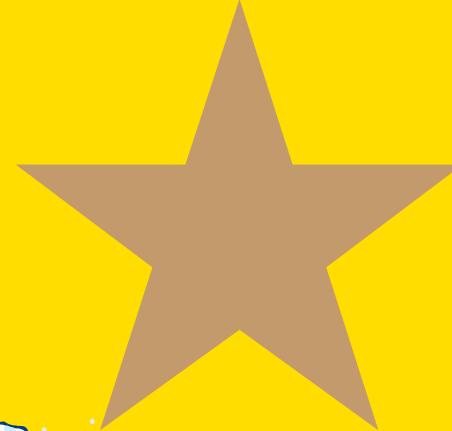


# みしりん

ガイドブック

Kamiamakusa Mishiran Guide Book

第4回  
かるさとパンツレット大賞  
大賞受賞



熊本県  
上天草市



上天草



## 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



### 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  
さんぽーる(大矢野町) ..... 快速あまくさ号  
約10分 ..... 前島  
(松島町)

※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

### 【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

姪戸

姪戸タクシー 0969-58-3456

龍ヶ岳

龍ヶ岳タクシー 0969-62-1100

### 【レンカー】

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



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 FAX 0964-56-5107

ナナメ上↑  
上天草。

NANAME-UE  
KAMIAMAKUSA

## Contents



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

## Kamiamakusa Mishiran Guide Book

### 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」という星の数で紹介します！



見知らん情報ばっかりばーい♪



みしらん度 ★★★

# 見知らぬ ブランドもん

90種の  
栄養素

って…すごすぎでしょ。

南国・熊本で  
養殖に  
成功

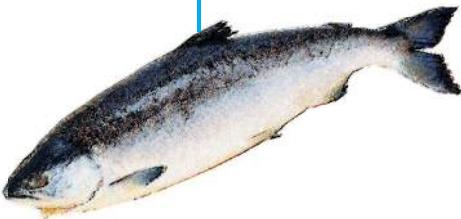
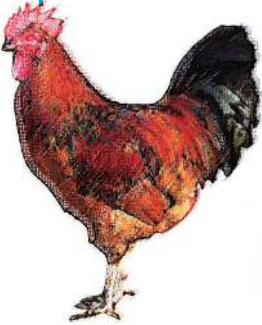
しゃいました！

“気配り”  
の意味を持つ花

きらきら輝く  
海の宝石

強いの?  
大きいの?  
どんな王様?

九州酪農  
発祥の地  
ってホント!?



F  
【天草大王】

E  
【酪農】

D  
【真珠】

C  
【電照菊・菊ばり】

B  
【南国サーモン】

A  
【モリンガ】

問い合わせ

A  
天草モリンガファーム  
(Ten Herb天草)  
☎0964-59-5200  
匝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  
匝上天草市大矢野町上6609-2

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

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

E 酪農の产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濃厚なコクはまさに絶品。

F 日本最大級の鶏・天草大王・雄鶏の背丈は90センチ、体重は約7キロ。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、弾力のある歯ごたえと「コクのある味」が最大の魅力。まさに味も大きさもトックリの王様。

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そうで、「パールマイヤ」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。

A 北インドを原産国にもつ“モリンガ”。世界中の植物と比較しても並外れた栄養素と薬効を持ち、善玉菌を増やす作用がある。このモリンガの情報を集め、「日本の人々の健康に役立てよう」と、自然農が南天草の地で本格的に栽培・販売を手掛けたのが「天草モリンガファーム」。モリンガを使って、サプリメントやお茶を製造。そのブームは全国に広がっているとか。

B サーモンは寒いところの魚という概念を見事にひっくり返してくれたのが、“南国サーモン”。南国・熊本の天草の海でサーモンを養殖し、2015年春に見事デビュ。活魚サーモンの養殖は、もちろん九州初の試み。気になるお味は…、身がどろどろと脂が乗って美味！

C 四季をとおして温暖な気候の大矢野町は、花の栽培がさかん。特に注目されているのが、電照菊のハウス栽培。そして、良質な菊を安定供給するために立ち上げられたのが「ブランド菊ばり」だ。夜間に圃場内を電照し、人工的に日照時間を調整することで、花の咲く時間をコントロール。現在一軒の菊農家が栽培。

D 上質な美しさを誇る天草産の真珠は、ほかの真珠には見られない繊細さと透明感のある美しい光沢が特長。天草での真珠の養殖の歴史は約60年になり、穏やかでされ美味！

やっぱり地元がいちばん!  
上天草を

みしらん度  
★★★★★

# 愛してやまない女たち

「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…?



湯島でできた初めての焼酎。  
お土産の定番になりそう

**上天草に来た人たちのおいしい記憶をつくりたい**

湯島大根で食べたことがあるね。湯島の名物のステーキなんかがあるとやけど、太くてジューシーで、本当においしかった。前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メリー化したとよ最初の出合いは平成15年。もうずつぶん前になるかな。生産者の方に紹介してきたの。大根のおいしさはもちろん知つたけど、ちょっと前に「林田さん、湯島は唐芋もまだつぱい!」そう言われて芋の天ぷらをいただいて。甘くてほくほくで、もううなるようなおいしい! (笑) そこで、甘い芋でつくる甘い焼酎があったら面白かといな

いたださながら、県内外の色んな料理人の方に

紹介してきたの。

大根の芋を持てて行ったと。今、少しずつ名が知れて

きた湯島の名物をつくりたいという気持ちで、昔から変わらないのは、上天草に来た人たちのおいしい記憶をつくりたいという思いかな。スタッフと一緒に何度も湯島に足を運んで、芋の植え付け、収穫の手伝いをして。湯島酒造の皆さんと一緒に、焼酎作りに取り組んだと。最初の1滴が生まれた瞬間、代表(天草酒造)が、「この焼酎は本当に香りがよか」とつぶやいた。それを聞いたのが嬉しかったね。実はこれ、お酒のお供に湯島大根を合わせるとさらにおいしさ倍増やつぱり同じ場所で育った素材たちが喜びあうただうね。

林田恵美子さん(『天慎』女将)



## 【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、まるやかでフレーバーな味が特長。昨年出荷分はほぼ売り切れただろうが、『天慎』(上天草市大矢野町)ではグラス一杯から提供中。



いかと思って、天草酒造(天草市新和町)に芋を持って行つたと。今、少しずつ名が知られてメリー化したとよ最初の出合いは平成15年。もうずつぶん前になるかな。生産者の方に紹介してきたの。大根のおいしさはもちろん知つたけど、ちょっと前に「林田さん、湯島は唐芋もまだつぱい!」そう言われて芋の天ぷらをいただいて。甘くてほくほくで、もううなるようなおいしい! (笑) そこで、甘い芋でつくる甘い焼酎があったら面白かといな

いたださながら、県内外の色んな料理人の方に紹介してきたの。

大根の芋を持てて行ったと。今、少しずつ名が知れてきた湯島の名物をつくりたいという気持ちで、昔から変わらないのは、上天草に来た人たちのおいしい記憶をつくりたいとい

ういう思いかな。スタッフと一緒に何度も湯島に足を運んで、芋の植え付け、収穫の手伝いをして。湯島酒造の皆さんと一緒に、焼酎作りに取り組んだと。最初の1滴が生まれた瞬間、代表(天草酒造)が、「この焼酎は本当に香りがよか」とつぶやいた。それを聞いたのが嬉しかったね。実はこれ、お酒のお供に湯島大根を合わせるとさらにおいしさ倍増やつぱり同じ場所で育った素材たちが喜びあうただうね。

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)  
■木曜 回20台

※湯島島内や熊本県内的一部分の飲食店でも味わえる。(その年の在庫がなくなり次第提供終了)

\*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



## 教良木をもっと元気にせんといかん。



本職は50年以上バーママ屋をしている。元々町の民生委員をしていてんだけど、気付いたら月に一度、朝市を手伝うようになつたんだけど、気が怠りが忘れてしまつた。そんな感じで生産加工グループ「あまづら会」は始つた。たとえば上天草のパールライスマラソンに天草大王汁の炊き出しに行つたり、餅つきに行つたり。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にいっている感じだ。今は、自分さえ良ければ、自分がなんたつても良い人が前比べて増えたんじやまいものね。昔からこの地区に伝わる教良木の良さを評判よ。新鮮な野菜、魚を手に入れるためたつたところへでるんだけど(笑) やっぱり少しでもいい元気で、教良木を皆さんに伝えること、盛り上げていくこと、それだけ。だから食を通してこの町の魅力を伝えたいと思つどる。それが使命だよ。最近は、加工場の近くにある「金性寺」で精進料理のふるまいもしていて(要予約)、昔からこの地区に伝わる教良木の良さを評議よ。新鮮な野菜、魚を手に入れるためたつたところへでるんだけど(笑) やっぱり少しでもいい元気で、教良木を皆さんに伝えるようにしてやるの。「あまづら会」の皆さんは、いつも一緒に手伝いをして笑つて駆けつけてくれますよ。でも逆に私も、若干に知恵をもらうこともあるのやっぱり何かを与えたつたら、何かを得る。それつていつかわかる。それでいつかの時代も変わらないことを通じてこの町の魅力を伝えていきたいと思つどる。それが使命だよ。それでも変わらないことを強いつつ思うのよね。だから。死ぬまで勉強

## 【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。きれいな生地でふっくら蒸し上がるが、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!

03

# 上天草で食べてもの

みしらん度 ★★★★

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はとても刺激のこと。

ずっと愛されてきた味、これからずっと愛してほしい味。  
これ手の皆さん愛も一緒にいただきます！

旅をして、土地の風土に根付いたものを



「ミスバ行こー」と言えば「」  
元祖ファーストフードの店  
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つた頃だ。シャキシャキしたスガツナが乗った変わぬ味の手作りバーガー。子どもの頃の思い出がたっぷり詰まつ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円ぐらいしか値段もあげとらんとです」と微笑むのは、子どもたちに「おちゃん」の愛称で親しまれる店主の山口さん。モクモク、グビグビ、ニコニコ。店内は、「バーガータイム」をひときわ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。



みしらん度

★★★★



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  
**ミスターべーガー**  
0964-56-0259  
上天草市大矢野町登立9288-7  
11:00~18:00  
不定休 14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！

「ラーメンにチキンカツってどんだけ～!?」とツッコミくなる「チキンカツラーメン」990円(税込)

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。お客様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、「つるおろしラーメン」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もちろん流。ネタの良さにも満足だ。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



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  
不定休 寿司38席、ラーメン9席 10台

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



05

いくら海の幸の宝庫とはいえ…

みしらん度★★★

## “刺身食べ放題”なんてココだけ？

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糸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の太っ腹サービスだ。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く。魚を知り尽くした漁師。種類によっては一日置いたりしつつ、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、たらふぐのから揚げ」まで、旨い海鮮料理が目白押しした。



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、トラフグのから揚げも絶品



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  
匝上天草市大矢野町中3338-1  
営業 11:00～14:30  
夜 17:00～オーダーストップ 21:00  
休水曜の夜 圏310席 回あり



—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

「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。  
今や全国的なチームとなっている  
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年からはじめました。

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  
このマラソンの開催とともに、  
年代を問わず多くの人に愛されています。  
上天草市に春がやってきます。

# 06 上天草で会つておきたい

みしらん度 ★★★★☆

いますよ、いますよ。

上天草で会つておきたい人がホラここに。  
ちょっと風変わり「足を運びこして、  
この方たちはすいぶんと個性たっぷり！  
そのあふれる個性を作っているのは、  
ブ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  
「お元気説法」**

ジャンジヤカジャカジャヤーン！  
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  
では愛の歌「ヨーハー・マイサンシャイ  
ン」。もはやどこから突っ込んでいいかわ  
からないその出で立ちと、唯一無二の「お  
説法スタイル」。この人こそ、「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  
で「芸能人を目指していた」そのうなのが  
が、運とチャンスに恵まれ……帰郷。大  
人しく5代目に就任。ある時、いつもの説  
法の中で得意のギターをかき鳴らして  
みたところ、大笑! 「こんなに楽しか  
て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  
なお寺になつたのだ。



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



「お元気説法」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く語られる



カレンダーや飴などオリジナル  
グッズもあり

「お説教=退屈、足が  
しごれる」という概念を  
変えたいんです。仏教は  
生きているうちに学ばな  
いといかん！」とご住職



ギター和尚  
わたなべきょう  
渡邊紀生さん  
曹洞宗大悲山  
向陽寺5代目住職



向陽寺

0909-56-0200

國上天草市松島町合津2856

「ギター和尚のお元気説法」は  
無料、電話で要予約

**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  
旅心くすぐる湯島へ！**

「海女の仕事は日々が玉探し。海の恵  
みをいたなく毎日に感謝です」。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  
のがきっかけだとう。悔しくて父に教え  
を仰ぎ、沖合の深場で男達に混じり、潛  
りはじめた。もちろん怖いし大変な仕  
事。だけど海は子どもの時からの遊び場。  
学校のプールも海だつたし」と屈託の  
ないキュー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  
にさざねたアワビ、ウニ等とびきり新  
鮮な魚介を提供してくれる。また、春はわ  
かめ漁の季節このワカメのじやぶしやぶ  
が美に絶品なのが湯島に没頭した途端  
ず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。

傾斜地に家が並び、路地の散策も楽しい湯島



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食釣り船セツもあります!  
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。  
島ならではのゆと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)  
國上天草市大矢野町湯島610 圖11:00～不定時  
(漁の状況によって予約が出来ない場合あり)

団火曜 圖35席

眺めて、泳いで。五感で夏を感じるマリンレジャー



## —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

まさに、眺めてよし、  
泳いでよしの上天草海遊び。  
自分らしい楽しみ方で  
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力に  
出会うことができますよ。

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、  
ウェ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、船に乗つて  
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力に  
出会うことができますよ。

上天草市 観光おもてなし課  
0964-26-5512

なるほど。お菓子を  
紹介するポップも  
お上手！

※現在アイス  
キャンダーの  
販売はなし



# 画家の和菓子屋さん!?

08



木村光利さん  
『菓舗木村』店主

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



菓舗 木村  
0964-56-0411  
■上天草市大矢野町登立9289-1  
■10:00~17:00 固不定 固なし  
(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がり！

店に入ると、まるで画家のアトリエのよう、オランダ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びっくり。話を伺うと主人の木村光利さんは、県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者。物づいた時から絵を描くことが大好きで、油絵は20歳になってしまった頃から高校卒業後、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ある木村さん。小豆の煮方を10年かけ追求したといふところ。焼きは、前述の師匠も喰った評判の味だ。絵と和菓子作りの共通点はと聞けば「うーん、そうだ！」両方とも大好きなんだな!』と、爽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 ★★★★★

09

# “ものがたり”のあるうまかもん

みしらん度 ★★★★

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

(あかじろう)とは、次郎丸齋のふもとで収穫される新鮮な鷹のツメを粉末状にしたもの。現在松島町にある7軒の農家が集まった組合で作っているのみで、年間120キロ～200キロしか収穫できない貴重な唐辛子。口に入れた瞬間はまるやか、なのに30秒後にガツンとする強烈な辛さ！「まいっつ…まいっつたよ…」そんな言がれてしまうパンチ力にカンパイ。料理のかくし味にぜひ。

## Story1 思わず言っちゃうよね…「ま、まいりました！」



### まいっつたか朱次郎

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

※道の駅上天草さんぱーる、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、昔からちりめんじやこ漁がさんぽんな地区。毎年、春秋の最盛期には、金揚げされたチキンソーセージがあちこちに天日干しされ、まるで白いじゅうたんのような風景が広がる。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そのまま自慢の逸品だ。2つの店舗で完全手作りされるからんとう。それぞれの味を楽しんでみて！

### キララきたざと

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

## 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て揚げる“大砲巻き”。“大砲巻き”という名前で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。松島町で飲食店を営む植野さんが製造販売を続け、昨今はB級グルメとしてメニュー等でも取り上げられ話題上升中、天草のグルメアイテムに是非追加したい品。店では他にも“たまご爆弾”、“天草大王”、“ロッケ等”B級グルメ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 土日曜 10:00



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」としてあだ名も(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

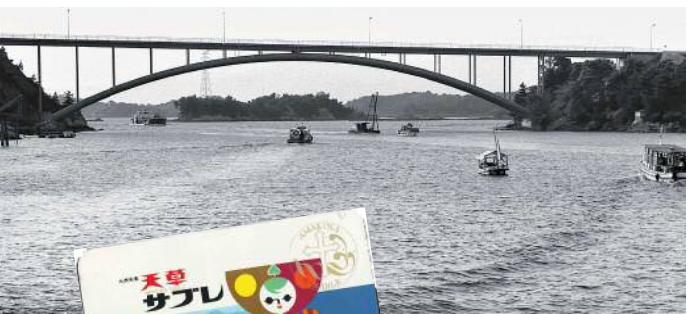
## 天草五橋とともに50年…愛されみやげの大本命 Story4

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。当時は、現天草市にて「さぼてん製菓」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」と念を起して誕生させたものが、旅館で出てくるお茶請け菓子の定番である。



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  
くまもと菓房  
☎0120-400-143

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



## 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— 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。

□上天草市観光おもてなし課  
☎0964-26-5512



#### 真っ白なハサミの ハクセンノマネキ

- 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の白いハサミで観光客を迎えてくれる。



#### 世界最小級の ハッショウトンボ

- 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「ハッショウトンボ」。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シ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。

#### 絶滅危惧種の アマクサミツノマツツジ

- 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バツツジの仲間。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。



#### 神絶の渡り蝶 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 綿和桜・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を旅する蝶。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ラを植栽しており、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。

上天草で出合える希少な生き物たちをご紹介。

# 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  
**パフスポ祭り**  
みしらん度

もう、ツヅク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。

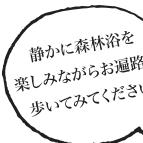


# 「天草新四国八十八ヶ所靈場」 その① て知つとる

田中省吾さん  
E きんしょうじ  
57-0024  
市松島町  
865 □P70台



七十五番の薬師如來は耳の病に靈験があるそう。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



一帯には天草の自然林が残り、  
それ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淘汰山に  
かけて、四国八十八ヶ所から持てられた砂  
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  
巡る小道は全国の札所の実際の位置を考  
慮に入れ設計されている。また淘汰山一帯  
は県指定の緑地環境保全地域。草本来  
の照葉樹林が残り、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！



苔むした石組みが風情ある禅寺た



小道は緩やかに山を登っていく



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

その②

## 見つかるかな？

見つかればラツキー！

五橋のハート石

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駐車場の看板が見えたら立ち寄つみて。



その③

幸せになりたい…



ただ事ではないスポット

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…♥



TEL 0969-63-0466(ユニー天文台)  
圏上天草市龍ヶ岳町大道3360-47

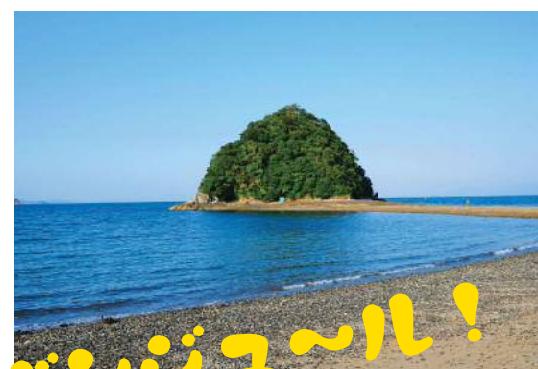
その④

## 勝手に認定！

ただ事ではないスポット

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が知られている。干潮時には干潟が現れて、鳥へ歩いて渡れることができるが、実は、上天草に“モン・サン＝ミシェル”風の海岸が3ヵ所ほど存在（笑）！ フランスに行つた気分を味わつて♪



ほかならぬひん  
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。

圏上天草市大矢野町上野釜地区

おー。



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お巫女も♡

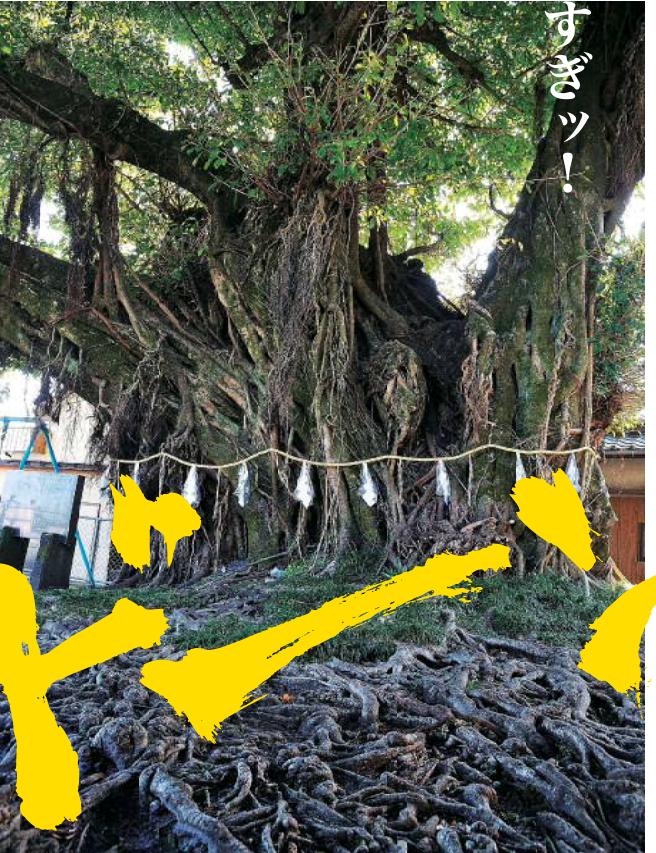
圏上天草市大矢野町湯島



### 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…

圏龍ヶ岳町下桶川地区



### 永目のアコウの木

圏上天草市姫戸町姫浦永目地区

個性がすごい  
アコウの木

ただ事ではない  
スポット

その⑤

デカすぎッ！

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3000年以上で、幹周りが約11メートルという長さは県内一位。全国的にみても第3位という巨木。境内の敷地いっぱいに根が張り出で、年輪の重さを感じさせる神木。



### 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…

圏龍ヶ岳町下桶川地区

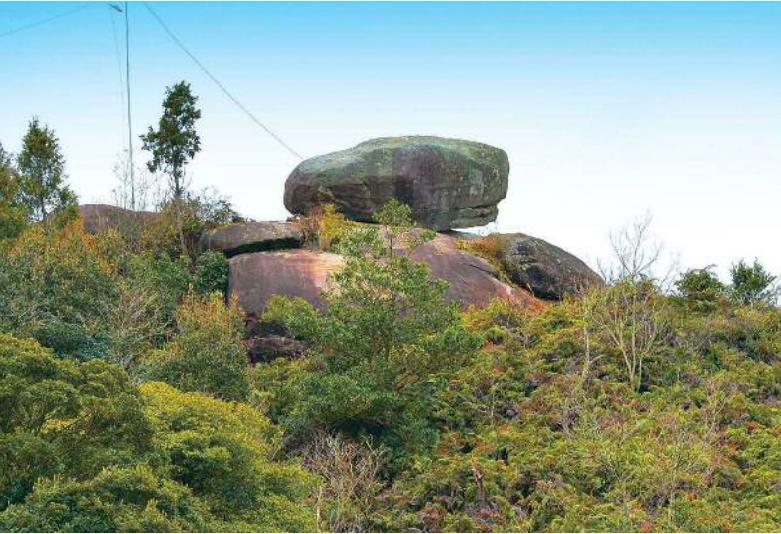
### 永目のアコウの木

圏上天草市姫戸町姫浦永目地区

上天草市松島町知十地区の岩場の頂上部に鎮座する“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、愛称に「だご石」という説も受験生・カギン！という説も受験生・カギン！



上天草市松島町  
今泉知十地区



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



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)

人生の道案内も  
お願いします。  
その⑩



松手地蔵尊

「一回にはひとことぞ」とおっしゃる、ありがたへい“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。

上天草市大矢野町登立坂本地区

宝くじの高額当選に  
ご利益が！  
その⑨



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

まあ…通れますけどね。  
その⑧



勇気がある方はこちらも。  
ただ事ではないスポット

ガルル！百獸の王やで！  
その⑥

おさゝるさゝんだよ～♪



龍ヶ岳山頂のサル岩

ミュー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、ちょっとおとぼけなサルの横顔に見えなくもない。

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

ただ事ではないスポット  
だいぶコワインですけど。  
その⑥

上天草の奇岩3景

ただ事ではないスポット

だいぶコワインですけど。  
その⑥

12

# 誰かに話したくなる？

みしらん度 ★★★

上天草の超ローカルネタ一気見せ。  
※この情報を見知らないても、  
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「もうすけさん」の愛称で親しまれ、ここでお参りすると体の調子がよくなつた「手や足の痛みがとれた」となど、「霊験」を伝える逸話も多い。



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)  
圏上天草市大矢野町中柳地区



島原天草一揆を描いた極楽色の強い『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

星空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。

ミューイ天文台  
☎0969-63-0466(要予約)  
圏上天草市龍ヶ岳町大道3360-47  
□13:00~21:30 圏月曜



**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  
一がつある。これらは特急  
「A列車で行こう」と同じコント  
セプトでリユースアルデザイン  
されたもの。高級感あふれる内  
装がカッコいい！



MARISOL(マリソル号)  
客室内は豪華なラウンジ仕様

■シーカルーズ ☎0969-56-2458

**水戸岡鋭治氏が  
デザインした  
クルーザー**

『シーカルーズ』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  
一がつある。これらは特急  
「A列車で行こう」と同じコント  
セプトでリユースアルデザイン  
されたもの。高級感あふれる内  
装がカッコいい！

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

■シーカルーズ ☎0969-56-2458

上天草が誇る秘湯！  
日本屈指の大洞窟風呂



大洞窟の宿 湯楽亭 ゆらくてい  
☎0964-56-0536  
圏上天草市大矢野町上弓ヶ浜5190-2  
國立ち寄り湯 0:00~14:00, 18:30~20:00  
※変動有(詳細はHP、電話にてご確認ください)  
困不定 ☎30台  
入浴料金／800円

上天草のマンホールは  
ゆるくてラブリー♡

昔から近所の海で釣れるガラガラ  
(ガサゴ)が食卓に並ぶことが多かつ  
た上天草市。このデザインには、「下水  
道事業により、いつまでもガラガラの  
呂が楽しめる」という汗と涙  
の結晶。この神秘的な雰  
囲気と、秘湯と高い上  
質な湯を求めて全国から  
ファンが訪れる。

なぜ?  
パイプタバコが  
充実しまくりのお土産店

（見、何の変哲もない、1  
号橋のたもとにある土産  
店。しかし、入ってピック  
（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  
種の並ぶパイフを自慢する  
のだから、深水さんの  
ウニチクを聞けば、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  
圏上天草市大矢野町立3943-3  
國平日8:00~19:00(夏季20:00)  
土日8:00~20:00 なし 圏20台

**まるでT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枚3枚は当たります。加  
盟店には四郎スタンプカード使  
えます。のびがばため  
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  
もらひ500ポイント貯まると  
500円のお買物券に！

（見、何の変哲もない、1  
号橋のたもとにある土産  
店。しかし、入ってピック  
（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  
種の並ぶパイフを自慢する  
のだから、深水さんの  
ウニチクを聞けば、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？）

## 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。  
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。

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・次郎丸獄に  
山でも夕暮れでも絶景に出会える  
観海アルプス…。

トレッキングポイントが多く存在する人気のルートも。  
大自然との一体感を感じたら山へ。



問上天草市 観光おもてなし課  
☎0964-26-5512

### 出会いればラッキー♪「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.まるでアマルフィへ(天ルフィへ)。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、もっぱら島のあちこちで猫が談合中。



キャットケアスペシャリスト  
林愛子さん

出会うと幸せになる  
オッドアイの猫

大矢野町の江樋戸港から船で  
約30分。有明海の真ん中にポツンと  
浮かぶ「湯島」。猫島として名高いが、他にも知  
られる魅力が満載!湯島へのショートトリップ、  
あなたはどう楽しむ?

# 秘

## な楽しみ方

みしらん度 ★★★★



### 宿泊者限定!「ユシマニア」なコト・モノ②



湯島には、宿泊しないと会えないモノがある。夕方から出店する屋台「紅まる」には、焼き鳥のにおいて誘われて、常連客と猫が集まる。生ビールを片手に夕日を眺めるのがオツ。日の出莊に宿泊すると、島の郷土料理「押し寿司」を食べられるかも(要確認)。今 日の押し寿司は太刀魚か? 湯島の宿泊情報について天草四郎観光協会のホムペジチェック!



大正時代に建てられ、当時のハンドメイドな姿を保つままの「湯島灯台」。2022年に「灯の守り人」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、「一ム」になっている。灯台には、猫のイラストが描かれたり、猫とともに有明海を往来する船を今まで見守る。



2016年に「恋する灯台」に認定

### 灯台も擬人化!

13

## 離れ小島の

# 秘

## な楽しみ方

みしらん度 ★★★★

# 宇城市 三角町

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

△ みすみI.C.  
JR三角駅  
△ 三角  
△ 三角橋  
△ 1号橋  
△ 戸馳島  
△ 海上タクシー  
(三角～蔵々)

P26 しんじゅ天草  
△ 三角西港・みすみI.C.  
△ 登立I.C.  
△ P24 セますぎるトンネル  
△ P26 大洞窟の宿 湯楽亭  
△ 11 天草市  
△ 12 天草四郎ミユージアム  
△ 13 草舗 木村  
△ 14 ミスターパーク  
△ 15 松手地蔵尊  
△ 16 謎の道しるべ  
(維和島オルレ)  
△ 17 アサギ マダラ  
△ 18 維和島  
△ 19 天草宝島オイン  
(三角～前島)  
△ 20 天草宝島ライン(三角～前島)  
△ 21 和食すし処 天眞(本店)  
△ 22 人面岩  
△ 23 森宗意軒神社  
△ 24 松手地蔵尊  
△ 25 森宗意軒神社  
△ 26 貴次春寿じ  
△ 27 天草ビショーゼンター・松島展望休憩所  
△ 28 チェリーゴース  
△ 29 スパ・タラソ天草  
△ 30 天草兄弟船2号店  
△ 31 天草四郎さんぱーる  
△ 32 道の駅 天草四郎観光協会  
△ 33 天草港  
△ 34 江通戸  
△ 35 横合島  
△ 36 五橋のハート石  
△ 37 H2  
△ 38 H3  
△ 39 H4  
△ 40 H5  
△ 41 H6  
△ 42 H7  
△ 43 H8  
△ 44 H9  
△ 45 H10  
△ 46 H11  
△ 47 H12  
△ 48 H13  
△ 49 H14  
△ 50 H15  
△ 51 H16  
△ 52 H17  
△ 53 H18  
△ 54 H19  
△ 55 H20  
△ 56 H21  
△ 57 H22  
△ 58 H23  
△ 59 H24  
△ 60 H25  
△ 61 H26  
△ 62 H27  
△ 63 H28  
△ 64 H29  
△ 65 H30  
△ 66 H31  
△ 67 H32  
△ 68 H33  
△ 69 H34  
△ 70 H35  
△ 71 H36  
△ 72 H37  
△ 73 H38  
△ 74 H39  
△ 75 H40  
△ 76 H41  
△ 77 H42  
△ 78 H43  
△ 79 H44  
△ 80 H45  
△ 81 H46  
△ 82 H47  
△ 83 H48  
△ 84 H49  
△ 85 H50  
△ 86 H51  
△ 87 H52  
△ 88 H53  
△ 89 H54  
△ 90 H55  
△ 91 H56  
△ 92 H57  
△ 93 H58  
△ 94 H59  
△ 95 H60  
△ 96 H61  
△ 97 H62  
△ 98 H63  
△ 99 H64  
△ 100 H65  
△ 101 H66  
△ 102 H67  
△ 103 H68  
△ 104 H69  
△ 105 H70  
△ 106 H71  
△ 107 H72  
△ 108 H73  
△ 109 H74  
△ 110 H75  
△ 111 H76  
△ 112 H77  
△ 113 H78  
△ 114 H79  
△ 115 H80  
△ 116 H81  
△ 117 H82  
△ 118 H83  
△ 119 H84  
△ 120 H85  
△ 121 H86  
△ 122 H87  
△ 123 H88  
△ 124 H89  
△ 125 H90  
△ 126 H91  
△ 127 H92  
△ 128 H93  
△ 129 H94  
△ 130 H95  
△ 131 H96  
△ 132 H97  
△ 133 H98  
△ 134 H99  
△ 135 H100  
△ 136 H101  
△ 137 H102  
△ 138 H103  
△ 139 H104  
△ 140 H105  
△ 141 H106  
△ 142 H107  
△ 143 H108  
△ 144 H109  
△ 145 H110  
△ 146 H111  
△ 147 H112  
△ 148 H113  
△ 149 H114  
△ 150 H115  
△ 151 H116  
△ 152 H117  
△ 153 H118  
△ 154 H119  
△ 155 H120  
△ 156 H121  
△ 157 H122  
△ 158 H123  
△ 159 H124  
△ 160 H125  
△ 161 H126  
△ 162 H127  
△ 163 H128  
△ 164 H129  
△ 165 H130  
△ 166 H131  
△ 167 H132  
△ 168 H133  
△ 169 H134  
△ 170 H135  
△ 171 H136  
△ 172 H137  
△ 173 H138  
△ 174 H139  
△ 175 H140  
△ 176 H141  
△ 177 H142  
△ 178 H143  
△ 179 H144  
△ 180 H145  
△ 181 H146  
△ 182 H147  
△ 183 H148  
△ 184 H149  
△ 185 H150  
△ 186 H151  
△ 187 H152  
△ 188 H153  
△ 189 H154  
△ 190 H155  
△ 191 H156  
△ 192 H157  
△ 193 H158  
△ 194 H159  
△ 195 H160  
△ 196 H161  
△ 197 H162  
△ 198 H163  
△ 199 H164  
△ 200 H165  
△ 201 H166  
△ 202 H167  
△ 203 H168  
△ 204 H169  
△ 205 H170  
△ 206 H171  
△ 207 H172  
△ 208 H173  
△ 209 H174  
△ 210 H175  
△ 211 H176  
△ 212 H177  
△ 213 H178  
△ 214 H179  
△ 215 H180  
△ 216 H181  
△ 217 H182  
△ 218 H183  
△ 219 H184  
△ 220 H185  
△ 221 H186  
△ 222 H187  
△ 223 H188  
△ 224 H189  
△ 225 H190  
△ 226 H191  
△ 227 H192  
△ 228 H193  
△ 229 H194  
△ 230 H195  
△ 231 H196  
△ 232 H197  
△ 233 H198  
△ 234 H199  
△ 235 H200  
△ 236 H201  
△ 237 H202  
△ 238 H203  
△ 239 H204  
△ 240 H205  
△ 241 H206  
△ 242 H207  
△ 243 H208  
△ 244 H209  
△ 245 H210  
△ 246 H211  
△ 247 H212  
△ 248 H213  
△ 249 H214  
△ 250 H215  
△ 251 H216  
△ 252 H217  
△ 253 H218  
△ 254 H219  
△ 255 H220  
△ 256 H221  
△ 257 H222  
△ 258 H223  
△ 259 H224  
△ 260 H225  
△ 261 H226  
△ 262 H227  
△ 263 H228  
△ 264 H229  
△ 265 H230  
△ 266 H231  
△ 267 H232  
△ 268 H233  
△ 269 H234  
△ 270 H235  
△ 271 H236  
△ 272 H237  
△ 273 H238  
△ 274 H239  
△ 275 H240  
△ 276 H241  
△ 277 H242  
△ 278 H243  
△ 279 H244  
△ 280 H245  
△ 281 H246  
△ 282 H247  
△ 283 H248  
△ 284 H249  
△ 285 H250  
△ 286 H251  
△ 287 H252  
△ 288 H253  
△ 289 H254  
△ 290 H255  
△ 291 H256  
△ 292 H257  
△ 293 H258  
△ 294 H259  
△ 295 H260  
△ 296 H261  
△ 297 H262  
△ 298 H263  
△ 299 H264  
△ 300 H265  
△ 301 H266  
△ 302 H267  
△ 303 H268  
△ 304 H269  
△ 305 H270  
△ 306 H271  
△ 307 H272  
△ 308 H273  
△ 309 H274  
△ 310 H275  
△ 311 H276  
△ 312 H277  
△ 313 H278  
△ 314 H279  
△ 315 H280  
△ 316 H281  
△ 317 H282  
△ 318 H283  
△ 319 H284  
△ 320 H285  
△ 321 H286  
△ 322 H287  
△ 323 H288  
△ 324 H289  
△ 325 H290  
△ 326 H291  
△ 327 H292  
△ 328 H293  
△ 329 H294  
△ 330 H295  
△ 331 H296  
△ 332 H297  
△ 333 H298  
△ 334 H299  
△ 335 H300  
△ 336 H301  
△ 337 H302  
△ 338 H303  
△ 339 H304  
△ 340 H305  
△ 341 H306  
△ 342 H307  
△ 343 H308  
△ 344 H309  
△ 345 H310  
△ 346 H311  
△ 347 H312  
△ 348 H313  
△ 349 H314  
△ 350 H315  
△ 351 H316  
△ 352 H317  
△ 353 H318  
△ 354 H319  
△ 355 H320  
△ 356 H321  
△ 357 H322  
△ 358 H323  
△ 359 H324  
△ 360 H325  
△ 361 H326  
△ 362 H327  
△ 363 H328  
△ 364 H329  
△ 365 H330  
△ 366 H331  
△ 367 H332  
△ 368 H333  
△ 369 H334  
△ 370 H335  
△ 371 H336  
△ 372 H337  
△ 373 H338  
△ 374 H339  
△ 375 H340  
△ 376 H341  
△ 377 H342  
△ 378 H343  
△ 379 H344  
△ 380 H345  
△ 381 H346  
△ 382 H347  
△ 383 H348  
△ 384 H349  
△ 385 H350  
△ 386 H351  
△ 387 H352  
△ 388 H353  
△ 389 H354  
△ 390 H355  
△ 391 H356  
△ 392 H357  
△ 393 H358  
△ 394 H359  
△ 395 H360  
△ 396 H361  
△ 397 H362  
△ 398 H363  
△ 399 H364  
△ 400 H365  
△ 401 H366  
△ 402 H367  
△ 403 H368  
△ 404 H369  
△ 405 H370  
△ 406 H371  
△ 407 H372  
△ 408 H373  
△ 409 H374  
△ 410 H375  
△ 411 H376  
△ 412 H377  
△ 413 H378  
△ 414 H379  
△ 415 H380  
△ 416 H381  
△ 417 H382  
△ 418 H383  
△ 419 H384  
△ 420 H385  
△ 421 H386  
△ 422 H387  
△ 423 H388  
△ 424 H389  
△ 425 H390  
△ 426 H391  
△ 427 H392  
△ 428 H393  
△ 429 H394  
△ 430 H395  
△ 431 H396  
△ 432 H397  
△ 433 H398  
△ 434 H399  
△ 435 H400  
△ 436 H401  
△ 437 H402  
△ 438 H403  
△ 439 H404  
△ 440 H405  
△ 441 H406  
△ 442 H407  
△ 443 H408  
△ 444 H409  
△ 445 H410  
△ 446 H411  
△ 447 H412  
△ 448 H413  
△ 449 H414  
△ 450 H415  
△ 451 H416  
△ 452 H417  
△ 453 H418  
△ 454 H419  
△ 455 H420  
△ 456 H421  
△ 457 H422  
△ 458 H423  
△ 459 H424  
△ 460 H425  
△ 461 H426  
△ 462 H427  
△ 463 H428  
△ 464 H429  
△ 465 H430  
△ 466 H431  
△ 467 H432  
△ 468 H433  
△ 469 H434  
△ 470 H435  
△ 471 H436  
△ 472 H437  
△ 473 H438  
△ 474 H439  
△ 475 H440  
△ 476 H441  
△ 477 H442  
△ 478 H443  
△ 479 H444  
△ 480 H445  
△ 481 H446  
△ 482 H447  
△ 483 H448  
△ 484 H449  
△ 485 H450  
△ 486 H451  
△ 487 H452  
△ 488 H453  
△ 489 H454  
△ 490 H455  
△ 491 H456  
△ 492 H457  
△ 493 H458  
△ 494 H459  
△ 495 H460  
△ 496 H461  
△ 497 H462  
△ 498 H463  
△ 499 H464  
△ 500 H465  
△ 501 H466  
△ 502 H467  
△ 503 H468  
△ 504 H469  
△ 505 H470  
△ 506 H471  
△ 507 H472  
△ 508 H473  
△ 509 H474  
△ 510 H475  
△ 511 H476  
△ 512 H477  
△ 513 H478  
△ 514 H479  
△ 515 H480  
△ 516 H481  
△ 517 H482  
△ 518 H483  
△ 519 H484  
△ 520 H485  
△ 521 H486  
△ 522 H487  
△ 523 H488  
△ 524 H489  
△ 525 H490  
△ 526 H491  
△ 527 H492  
△ 528 H493  
△ 529 H494  
△ 530 H495  
△ 531 H496  
△ 532 H497  
△ 533 H498  
△ 534 H499  
△ 535 H500  
△ 536 H501  
△ 537 H502  
△ 538 H503  
△ 539 H504  
△ 540 H505  
△ 541 H506  
△ 542 H507  
△ 543 H508  
△ 544 H509  
△ 545 H510  
△ 546 H511  
△ 547 H512  
△ 548 H513  
△ 549 H514  
△ 550 H515  
△ 551 H516  
△ 552 H517  
△ 553 H518  
△ 554 H519  
△ 555 H520  
△ 556 H521  
△ 557 H522  
△ 558 H523  
△ 559 H524  
△ 560 H525  
△ 561 H526  
△ 562 H527  
△ 563 H528  
△ 564 H529  
△ 565 H530  
△ 566 H531  
△ 567 H532  
△ 568 H533  
△ 569 H534  
△ 570 H535  
△ 571 H536  
△ 572 H537  
△ 573 H538  
△ 574 H539  
△ 575 H540  
△ 576 H541  
△ 577 H542  
△ 578 H543  
△ 579 H544  
△ 580 H545  
△ 581 H546  
△ 582 H547  
△ 583 H548  
△ 584 H549  
△ 585 H550  
△ 586 H551  
△ 587 H552  
△ 588 H553  
△ 589 H554  
△ 590 H555  
△ 591 H556  
△ 592 H557  
△ 593 H558  
△ 594 H559  
△ 595 H560  
△ 596 H561  
△ 597 H562  
△ 598 H563  
△ 599 H564  
△ 600 H565  
△ 601 H566  
△ 602 H567  
△ 603 H568  
△ 604 H569  
△ 605 H570  
△ 606 H571  
△ 607 H572  
△ 608 H573  
△ 609 H574  
△ 610 H575  
△ 611 H576  
△ 612 H577  
△ 613 H578  
△ 614 H579  
△ 615 H580  
△ 616 H581  
△ 617 H582  
△ 618 H583  
△ 619 H584  
△ 620 H585  
△ 621 H586  
△ 622 H587  
△ 623 H588  
△ 624 H589  
△ 625 H590  
△ 626 H591  
△ 627 H592  
△ 628 H593  
△ 629 H594  
△ 630 H595  
△ 631 H596  
△ 632 H597  
△ 633 H598  
△ 634 H599  
△ 635 H600  
△ 636 H601  
△ 637 H602  
△ 638 H603  
△ 639 H604  
△ 640 H605  
△ 641 H606  
△ 642 H607  
△ 643 H608  
△ 644 H609  
△ 645 H610  
△ 646 H611  
△ 647 H612  
△ 648 H613  
△ 649 H614  
△ 650 H615  
△ 651 H616  
△ 652 H617  
△ 653 H618  
△ 654 H619  
△ 655 H620  
△ 656 H621  
△ 657 H622  
△ 658 H623  
△ 659 H624  
△ 660 H625  
△ 661 H626  
△ 662 H627  
△ 663 H628  
△ 664 H629  
△ 665 H630  
△ 666 H631  
△ 667 H632  
△ 668 H633  
△ 669 H634  
△ 670 H635  
△ 671 H636  
△ 672 H637  
△ 673 H638  
△ 674 H639  
△ 675 H640  
△ 676 H641  
△ 677 H642  
△ 678 H643  
△ 679 H644  
△ 680 H645  
△ 681 H646  
△ 682 H647  
△ 683 H648  
△ 684 H649  
△ 685 H650  
△ 686 H651  
△ 687 H652  
△ 688 H653  
△ 689 H654  
△ 690 H655  
△ 691 H656  
△ 692 H657  
△ 693 H658  
△ 694 H659  
△ 695 H660  
△ 696 H661  
△ 697 H662  
△ 698 H663  
△ 699 H664  
△ 700 H665  
△ 701 H666  
△ 702 H667  
△ 703 H668  
△ 704 H669  
△ 705 H670  
△ 706 H671  
△ 707 H672  
△ 708 H673  
△ 709 H674  
△ 710 H675  
△ 711 H676  
△ 712 H677  
△ 713 H678  
△ 714 H679  
△ 715 H680  
△ 716 H681  
△ 717 H682  
△ 718 H683  
△ 719 H684  
△ 720 H685  
△ 721 H686  
△ 722 H687  
△ 723 H688  
△ 724 H689  
△ 725 H690  
△ 726 H691  
△ 727 H692  
△ 728 H693  
△ 729 H694  
△ 730 H695  
△ 731 H696  
△ 732 H697  
△ 733 H698  
△ 734 H699  
△ 735 H700  
△ 736 H701  
△ 737 H702  
△ 738 H703  
△ 739 H704  
△ 740 H705  
△ 741 H706  
△ 742 H707  
△ 743 H708  
△ 744 H709  
△ 745 H710  
△ 746 H711  
△ 747 H712  
△ 748 H713  
△ 749 H714  
△ 750 H715  
△ 751 H716  
△ 752 H717  
△ 753 H718  
△ 754 H719  
△ 755 H720  
△ 756 H721  
△ 757 H722  
△ 758 H723  
△ 759 H724  
△ 760 H725  
△ 761 H726  
△ 762 H727  
△ 763 H728  
△ 764 H729  
△ 765 H730  
△ 766 H731  
△ 767 H732  
△ 768 H733  
△ 769 H734  
△ 770 H735  
△ 771 H736  
△ 772 H737  
△ 773 H738  
△ 774 H739  
△ 775 H740  
△ 776 H741  
△ 777 H742  
△ 778 H743  
△ 779 H744  
△ 780 H745  
△ 781 H746  
△ 782 H747  
△ 783 H748  
△ 784 H749  
△ 785 H750  
△ 786 H751  
△ 787 H752  
△ 788 H753  
△ 789 H754  
△ 790 H755  
△ 791 H756  
△ 792 H757  
△ 793 H758  
△ 794 H759  
△ 795 H760  
△ 796 H761  
△ 797 H762  
△ 798 H763  
△ 799 H764  
△ 800 H765  
△ 801 H766  
△ 802 H767  
△ 803 H768  
△ 804 H769  
△ 805 H770  
△ 806 H771  
△ 807 H772  
△ 808 H773  
△ 809 H774  
△ 810 H775  
△ 811 H776  
△ 812 H777  
△ 813 H778  
△ 814 H779  
△ 815 H780  
△ 816 H781  
△ 817 H782  
△ 818 H783  
△ 819 H784  
△ 820 H785  
△ 821 H786  
△ 822 H787  
△ 823 H788  
△ 824 H789  
△ 825 H790  
△ 826 H791  
△ 827 H792  
△ 828 H793  
△ 829 H794  
△ 830 H795  
△ 831 H796  
△ 832 H797  
△ 833 H798  
△ 834 H799  
△ 835 H800  
△ 836 H801  
△ 837 H802  
△ 838 H803  
△ 839 H804  
△ 840 H805  
△ 841 H806  
△ 842 H807  
△ 843 H808  
△ 844 H809  
△ 845 H810  
△ 846 H811  
△ 847 H812  
△ 848 H813  
△ 849 H814  
△ 850 H815  
△ 851 H816  
△ 852 H817  
△ 853 H818  
△ 854 H819  
△ 855 H820  
△ 856 H821  
△ 857 H822  
△ 858 H823  
△ 859 H824  
△ 860 H825  
△ 861 H826  
△ 862 H827  
△ 863 H828  
△ 864 H829  
△ 865 H830  
△ 866 H831  
△ 867 H832  
△ 868 H833  
△ 869 H834  
△ 870 H835  
△ 871 H836  
△ 872 H837  
△ 873 H838  
△ 874 H839  
△ 875 H840  
△ 876 H841  
△ 877 H842  
△ 878 H843  
△ 879 H844  
△ 880 H845  
△ 881 H846  
△ 882 H847  
△ 883 H848  
△ 884 H849  
△ 885 H850  
△ 886 H851  
△ 887 H852  
△ 888 H853  
△ 889 H854  
△ 890 H855  
△ 891 H856  
△ 892 H857  
△ 893 H858  
△ 894 H859  
△ 895 H860  
△ 896 H861  
△ 897 H862  
△ 898 H863  
△ 899 H864  
△ 900 H865  
△ 901 H866  
△ 902 H867  
△ 903 H868  
△ 904 H869  
△ 905 H870  
△ 906 H871  
△ 907 H872  
△ 908 H873  
△ 909 H874  
△ 910 H875  
△ 911 H876  
△ 912 H877  
△ 913 H878  
△ 914 H879  
△ 915 H880  
△ 916 H881  
△ 917 H882  
△ 918 H883  
△ 919 H884  
△ 920 H885  
△ 921 H886  
△ 922 H887  
△ 923 H888  
△ 924 H889  
△ 925 H890  
△ 926 H891  
△ 927 H892  
△ 928 H893  
△ 929 H894  
△ 930 H895  
△ 931 H896  
△ 932 H897  
△ 933 H898  
△ 934 H899  
△ 935 H900  
△ 936 H901  
△ 937 H902  
△ 938 H903  
△ 939 H904  
△ 940 H905  
△ 941 H906  
△ 942 H907  
△ 943 H908  
△ 944 H909  
△ 945 H910  
△ 946 H911  
△ 947 H912  
△ 948 H913  
△ 949 H914  
△ 950 H915  
△ 951 H916  
△ 952 H917  
△ 953 H918  
△ 954 H919  
△ 955 H920  
△ 956 H921  
△ 957 H922  
△ 958 H923  
△ 959 H924  
△ 960 H925  
△ 961 H926  
△ 962 H927  
△ 963 H928  
△ 964 H929  
△ 965 H930  
△ 966 H931  
△