

# Kamiamakusa Trekking Map



熊本県 上天草市

## 温泉 onsen

大矢野・松島温泉からなる上天草温泉郷。泉質は、保湿や乾燥肌の改善効果が期待できる“塩化物温泉”がほとんどで、山登りで疲れた体を癒してくれる。『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。



松島温泉



大矢野温泉

別名「美人の湯」と呼ばれ、神経痛・慢性消化器病・疲労回復・きりきず・慢性婦人病に効果があるといわれています。

大矢野に湧き出す5つの温泉の総称を「大矢野温泉」と言います。特色ある温泉が、幅広い年齢層の方々に好評です。

**温泉郷 問合せ** 天草四郎観光協会  
〒869-3603 熊本県上天草市大矢野町中11582-36  
TEL:0964-56-5602 [http://kami\\_amakusa.jp/](http://kami_amakusa.jp/)



スパ・タラソ天草

露天風呂はもちろん、内湯や家族風呂からも海が見えるロケーションが見事。温かい海水のプールでは“タラソセラピー（海洋療法）”が体験でき、心身ともにリラックスできる。

所/上天草市大矢野町上732-14 TEL/0964-56-1126 温泉/大人500円、小人300円  
プール/大人1000円、小人500円 営業時間/10:00~22:00 休/第2・4火曜 P/107台

## 特産品 tourism

上天草の自然が育んだ豊かな恵み。旬の食材を季節ごとに楽しむことができる。『道の駅上天草さんばーる』で上天草を味わって。



特産品/車エビ、天草大王、湯島大根、パール柑、梅肉ポーク、渡り蟹、とらふぐ 他

**特産品 問合せ** 道の駅上天草さんばーる  
〒869-3603 熊本県上天草市大矢野町中11582-24  
TEL:0964-58-5600 <http://www.sunpearl.jp/>

— 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番地  
TEL:0964-26-5512

## アウトドア outdoor

### サイクリング

ハイスペックのE-bikeを1日1,500円でレンタルできるのは魅力的。上天草の海沿いや山道を駆け抜ける爽快感を味わって。



### キャンプ

いつものキャンプに魚釣りやトレッキングをプラスして、ナメメのキャンプを楽しんでみて。天文台のあるキャンプも◎



### イルカウォッチング

1年を通して98%以上の確率で、野生のイルカに出会えるイルカウォッチング。ジャンプを見せてくれることも♪



### シーカヤック

自力で天草の海へ漕ぎ出し、天草の自然を存分に体感できる経験は、非日常が半端ない。



### クルージング

海と空の青を背景に、頭上に掛かる天草五橋は圧巻。天草五橋クルージングをぜひお試しあれ。



## PR動画 movie

上天草市にはユニークなプロモーション動画があります。バルクールで上天草市を駆け巡ったり、女子旅の様子……。まずは、動画をチェックして上天草旅のイメージを沸かせてみてください！



## 登山 trekking

上天草の山の魅力は、なんといっても、気軽さと眺めの良さ。海だけでなく、山にも囲まれた自然あふれる上天草エリアは、九州百名山にも選ばれている次郎丸嶽や龍ヶ岳、観海アルプスとして親しまれている白嶽、念珠岳など魅力な山が多い。標高は低くても登り切った達成感、山頂から望む海、心地よい潮風が清々しい気分させてくれる。

### りゅうがたけ 龍ヶ岳

#### コースの特徴

コースの大半は階段が続き、視界も開けていないため森林浴を楽しみながらの登山となる。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”が迎えてくれる。林道を横切り、急坂を進むと尾根に到着。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。恋愛成就のスポット“ハートの岩”にも足を延ばしてみて。

データ  
標高 470m  
所要時間 約2時間30分  
難易度 高



### じろうまるだけ たろうまるだけ 次郎丸嶽・太郎丸嶽

#### コースの特徴

次郎丸嶽と太郎丸嶽は兄弟嶽。標高の高い次郎丸嶽は、九州百名山にも選ばれており、多くの登山愛好家が訪れる。ジグザグ道の“稲妻返し”やロープで大岩を登る“次郎落とし”などバラエティ豊か。頂上近くにある大岩“見晴岩”も、眼下に天草の絶景を望むおすすめのビューポイント。天草五橋や、有明海、不知火海に浮かぶ島々の美しさは、登ってよかったと思える風景が広がる。

データ  
標高 次397m/太281m  
所要時間 約3時間  
難易度 高



### しらたけ 白嶽

#### コースの特徴

観海アルプスの中ほどに位置する白嶽を周遊するコースは、白嶽の中腹にある白嶽森林公園キャンプ場まで車で行くことができるので、気軽に山登りを楽しめる。白嶽山頂からの眺望は登山者にとりこにしてしまうほどの美しさ。周辺には、パワースポットの巨石群（ドルメン）や珍しい生物が観察できる湿地がある。

データ  
標高 373m  
所要時間 約2時間  
難易度 中



### たかぶとやま 高舞登山

#### コースの特徴

九州自然歩道の入口があり、龍ヶ岳山頂まで続く約20kmの観海アルプスがここから始まる。展望台からは天草松島の美しい眺めを満喫でき、高舞登山からの夕陽は、日本夕陽百選に選ばれているなど、多くの写真愛好家が写真を撮るのスポット“ハートの岩”にも足を延ばしてきて。

データ  
標高 117m  
所要時間 約5分  
難易度 低



### ねんじゅたけ 念珠岳

#### コースの特徴

観海アルプスコースの山の中で最も標高が高い。白嶽と龍ヶ岳の中間程に位置しており、短い距離だが、歩道から山頂までは、樹林の急登を、細い木々に頼りながら登る。山頂からは遠く八代の港から天草の島々、次郎丸嶽、白嶽や島原の普賢岳を見通せる、ワイドビューの展望が楽しめる。

データ  
標高 503m  
所要時間 約4時間  
難易度 高

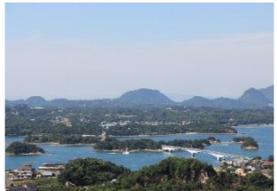


### せんがんざん 千巖山

#### コースの特徴

島原天草一揆の際、天草四郎が出陣の祝宴を張ったとされる千巖山（別名：手酌子山）。その名のとおり、奇岩、怪岩が重なり合っており、雑和の間には古松やミツバツツジが群生している。展望台の目下には、天草五橋と国の名勝として知られる松島が一望できる。天気の良い日は阿蘇まで360度のパノラマに感動必至。

データ  
標高 162m  
所要時間 約10分  
難易度 低



## 九州オルレ

『オルレ』とは、韓国・済州島から始まったもので「通りから家に通じる狭い路地」を意味しており、済州ではなじみ深い言葉だが、トレッキングコースとして名付けられてからは全国的に有名に。オルレの魅力は海岸線や山などの自然、民家の路地などを身近に感じ、自分なりにゆくり楽しみながら歩くところにある。九州には、上天草市の2コースをはじめ、九州各県に18コースが認定されている。

#### 天草・雑和島コース

天草四郎が産まれたとされる静かな漁村や神社などを通るコースは、どこか懐かしい気持ちに。

データ  
標高 12.3km  
所要時間 約4~5時間  
難易度 中~高

#### 天草・松島コース

田園地帯や高さ5mを超える巨石群など自然を感じるコース。ゴールの足湯で疲れをゆっくり癒して。

データ  
標高 11.1km  
所要時間 約4~5時間  
難易度 中



1.オルレの目印、カンセ(馬)の頭の方へ進みます。2.見失わない程度の間隔で木の枝などに結んだ赤と青のリボンが通る。3.のどかな風景が心を癒やかにさせてくれる。自然や文化を五感で楽しんで。