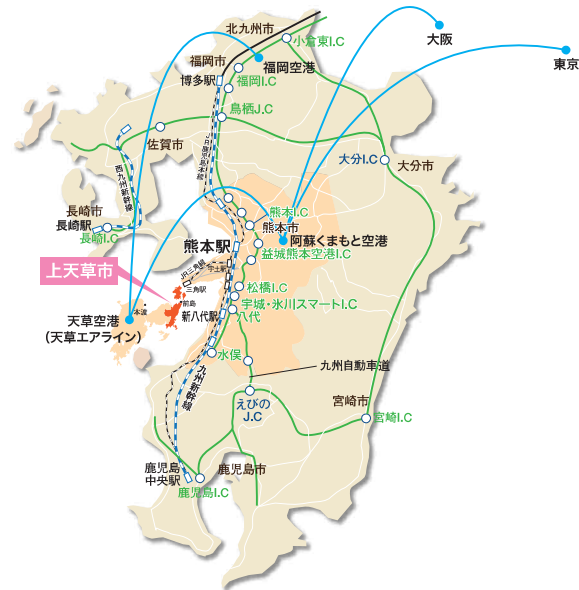




交通アクセスのお問い合わせ先

【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
 mio camino AMAKUSA(ミオ・カミノ天草) ☎0969-33-9500

【レンタサイクル】

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

【産交バス】

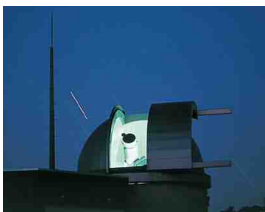
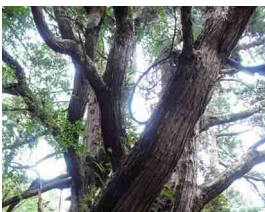
天草営業所 ☎0969-22-5238
 三角営業所 ☎0964-52-3135

【船】

詳しくはP29～P30をご覧ください

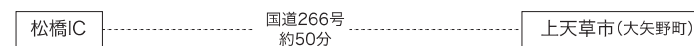
あ 上ガール天草

Happy Trip Kamiamakusa Kumamoto

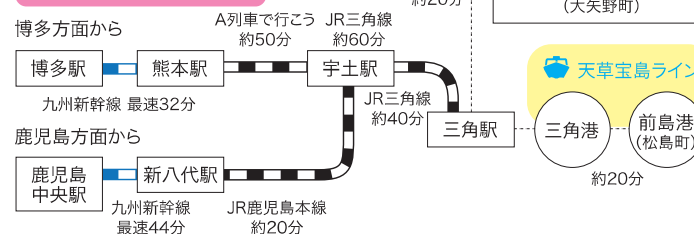


上天草市への交通アクセス

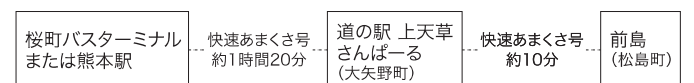
自動車でお越しの場合



鉄道と船でお越しの場合



バスでお越しの場合



産交バス
時刻表



※情報は令和5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。

上天草市の観光に関するお問い合わせ

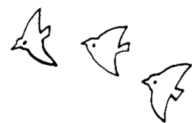
(一社)天草四郎観光協会 ☎0964-56-5602
 上天草市観光おもてなし課 ☎0964-26-5512



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。

Happy



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。海辺の景色が美しい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
 図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
 図なし(12月31日、1月1日を除く) 回270台



『アイランド・スタンド』
 では、10種類のイタリ
 アンジェラートや本格
 コーヒーを味わえる



M a e J i m 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』もおすすめです。受付窓口『mio camino AMAKUSA』内
 〒上天草市松島町合津6215-22(本社)
 図9:00～17:30 図12月から3月まで不定休 回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アクティビティやパールを使った体験ができるほか、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!



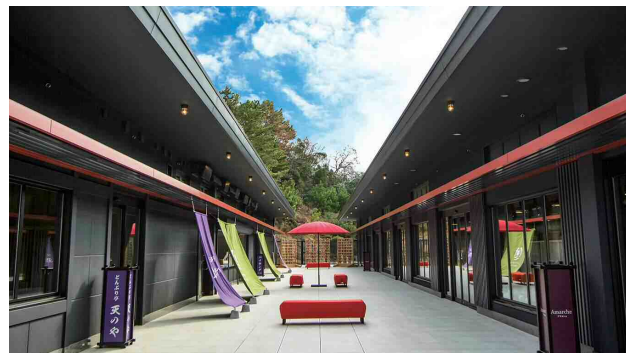
ミオ・カミノノ天草

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、ボウ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 図9:00～17:30
 図不定休(詳しくはお問い合わせください) 回270台

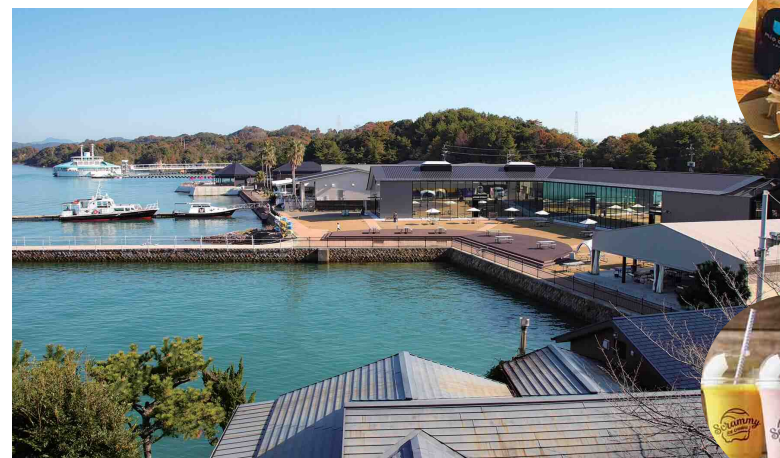


天草パールガーデン&海中水族館シードーナツ

☎0969-56-1155

2021年12月にリニューアルオープン。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人気。期間限定でウミホテルが観覧できるナイト水族館も。

〒上天草市松島町合津6225-8 図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)
 図なし 回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(デコボン)

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に詰まった
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

【通年食べられる上天草食材】



天草 梅肉ポーク

梅肉エキスを入りの餌で
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
品な甘味が堪能でき
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。

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、熊本県産の大ぶりのイチゴを、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、何個でもペロッとイケちゃう！

園上天草市大矢野町中1486-6 園9:00～18:30 園火曜(祝・祭日の場合は営業) 園4台



白餡と苺の
ハーモニーがGOOD♪



『春風庵』の
“いちご大福”160円

ずっしり、たっぷり、
糸引き餡が♡



『菓舗 木村』の
“天草どら焼”370円

菓舗 木村

☎0964-56-0411

10年かけたこだわりの一品

創業100年以上、3代目木村光利さんが10年の歳月をかけて作りあげた餡は、北海道産厳選豆の粒選びから始まるこだわり。豆の風味と食感を残し、爽やかで上品な甘さの味わいは、小豆餡・しろ餡ともにファンが多い。

園上天草市大矢野町登立9289-1 園不定 園なし
※販売は道の駅上天草さんばーる(P18掲載)のみ



卵たっぷり
風味が◎

『大野菓舗』の
“かすてら”1,400円～

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。

園上天草市大矢野町上631-3
園8:00～20:00 園不定休 園3台



天草っ恵み
たっぷり♪



『アローム』の
“焼きドーナツ”230円

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。

園上天草市大矢野中841-28
園10:00～19:00 休月曜、第3火曜 園2台



ど〜んと50cm♪



『パンプキン』の
“天草ロール”1,980円

ケーキ工房 パンプキン

☎0969-56-2505

サプライズなお土産に

「家庭“円”満で、幸せが“長”く続きま
すように」との想いから生まれた“天草
ロール”、塩キャラメル(2,260円)など
天草ならではの味もあり、食べきりサイ
ズの“たばがり”(920円～)も人気。

園上天草市松島町合津7914-27
園9:00～18:30 休水曜・第2、第4木曜 園1台



上天草の
ご自慢
スイーツ1

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。



小さなケーキ屋さん mof-mof

☎0964-59-0003

ふわもち
ケーキ屋さんのいちご大福



『mof-mof』の
“いちご大福”420円

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。

園上天草市大矢野町中7973-11 園10:00～16:00
※日・月・不定休(都合により休みの場合があるので要電話確認) 回2台



『さくら庵』の
“天草黒糖おはぎ”
130円～

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。

園上天草市松島町合津3215 福置ハイツ1F
園9:00～売切れまで
※木曜、隔週水曜 回3台



ふわっふわで
優しい味がい

『あにす』の
“シフォンケーキ”1,000円～



あにす

☎090-2584-4191

ふわふわのシフォンケーキ

手作りのシフォンケーキが人気で種類も豊富。特に上天草でとれた季節ごとの柑橘系を使ったシフォンケーキがおすすめ。他にもクリームたっぷりのロールケーキも人気の商品なのでぜひ一度食べてみて。

園上天草市市松島町合津7915-74
園8:00～18:00 毎週日曜日 回3台

♪
彩りがわい!い!



『Girasole』の
“レモンケーキ”150円

Girasole(ジラソーレ) ☎0964-59-0080

『令和版 日本の洋菓子・スイーツ100』に選ばれた逸品!!

レモンケーキを初め、コーヒー味、ブルーベリー味、イチゴ味、天草の塩を使用した塩バニラ味等、いろへんな味のケーキが並ぶ。中はしつとり、外は濃厚な味でボリューム満点!スティックタイプの焼菓子「ジラるBOW」も種類豊富。なんと・・・全て150円!

園上天草市大矢野町中4301-1 園9:30～17:00
※火曜日 園10席 回5台



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





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じ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 圖11:00~17:00
毎月曜、金曜(不定休あり) 圖15席 図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.週末は飲み合うこともあるので、事前に電話確認を



2

mio camino AMAKUSA cafe

ミオ・カミーノ天草
☎0969-33-9500



4

オーシャンビューと
可愛いメニューに
癒される

mio camino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
ツ、サンド)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
圖9:00~17:30
昼不定休
図270台

1.人々に20年以上も愛されるサクサク
とろ〜りうにコロック 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
王を使用したホットドッグは絶品! 弾
力のある歯ごたえとジューシーな味を
ぜひ 4.くらげをイメージした天草クラ
ゲソーダや天草の食材を使用したメ
ニューを多数販売

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



2



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1478三智堂店舗2F
圖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)
図不定休(年末年始は営業) 図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で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む逸品。

海岸線の
景色に溶け込む
あたたかい空間



1



3

麻ころ茶屋

まころちや

静かに穏やかに
時が流れる場所

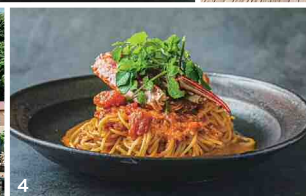
店内で焙煎を行う香り高いスペ
シャルティークーヒーと、美味しく身体も
元気になるエメラルドドーナツで
至福のひと時を楽しむことができます。

〒上天草市大矢野町上6586-3
図テイクアウトのみ
営業時間はSNSにてご確認ください
自動販売機24時間
図なし 図8台

1.土日祝日は店内ショップオープン。
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。



海を眺めながら
満腹の幸せを。



Marina Kahnya

マリーナカーニャ

☎0969-56-3373

贅沢なナナメ上の休日に。

地中海のリゾート地を彷彿させるマリーナ内にあるレストラン。優雅な雰囲気の中、テラス席で食べる“本物の天草”の味は、別格。数量限定の天草の食材のみを使った海鮮丼は天草に来たら、ぜひ召し上がっていただきたいこだわりの一品。旅のランチや大切な記念日に、海を眺めながら満開の幸せを感じてみては？

☎上天草市松島町合津7500 フィッシャリーナ天草内

☎11:00～17:00 (L.O.16:00)

☎火曜・水曜 個室36席+テラス20席 ☎60台

1. 本物の天草の美味しいが詰まったKAMI丼。是非！
2. 種合島の一番奥、まるで外国のような建物に胸躍る。
3. 海と山、船を眺めながら優雅な気分。
4. 大人気！天草ワタリガニのトマトクリームパスタ。



－夏季限定－
旬のフルーツの
ふあふあがき氷



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. 「海の色」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。ドライブのお供にテイクアウトも可能。

☎上天草市松島町合津6311-1

☎天草ビジターセンター内

☎11:00～17:00 (L.O.16:00)

☎火曜日 ☎40席 ☎20台

上天草の
なごみカフェ2

海を眺め、
人とふれあう空間



知る人ぞ知る
くつろぎの場所



Little Memory

リトルメモリー

☎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ときを。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。

☎上天草市姫戸町二間戸2352-1 ☎8:00～17:00

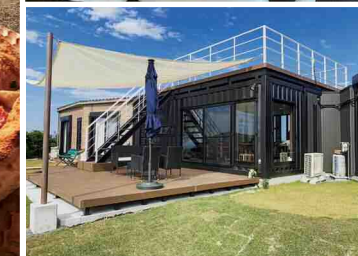
☎第1・3日曜 ☎8席 ☎回数台

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ときを

空と海の絶景を
独り占め



Pizza&Sweets Tres.03

トレストゼロサン

☎0964-27-5878

360度の大大パノラマ。天空のカフェ。

眼下に広がる大海原。上を見上げればスカイブルー。周りを遮るものもなく、雄大な絶景を独り占めできる知る人ぞ知る穴場スポット。自慢の料理は生地からソースまですべて手作りのこだわりのPizzaや旬の素材を使ったスイーツ。一度来たらリピート間違いなし。また、1組限定のゲストハウスも併設しています。

☎上天草市大矢野町上7473-151

☎☎Instagramをご確認ください ☎21席 ☎10台

1. 旬の素材を使ったいちごタルト

2. 絶景を独り占めしながら絶品の手作りピザに舌づつみ



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」のスペシャルティコーヒーや、海鮮丼やピザ、韓国料理などが楽しめる。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。

☎上天草市松島町合津7913-21 ①ランチ10:00～14:00 デイナー18:00～23:00
②月曜 ③28席 ④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」



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。

☎上天草市龍ヶ岳町大道3903-4 ①11:00～17:00(土日祝のみ営業)
②平日 ③12席 ④40台

1.許絡めして、スモークオイルにマリネした地元の鯛、シマアジ、イサキをふんだんに盛り付けた洋風海鮮丼。タレはこれも地元の鯛魚醤がポイントのジャポネソース。ご飯、お野菜と共に召し上がっていただく今までの海鮮丼とはまた違った味わいが楽しめます。2.黒毛和牛、最高ランクのシキンボウ(赤身肉)を贅沢に使ったステーキ丼。あっさりしながらも濃厚な味わいがお肉の特徴です。



あなたの大切な方とのひと時が、
明るい一日になりますように



赤い看板

あかいかんばん

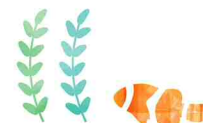
☎0964-57-1777

カラダの内側から
満たされる
おいしいよろこびを

2号橋近くの和食・すし処「はしのそば天慎」内にお店を構える店内では、上天草のフレッシュな食材で作るスペイン料理と焼ききた濃厚バスチーズケーキが堪能できる。バスチーズケーキは本場スペイン仕込みで、とろっとした半生食感と、心地よい大人の甘さが魅力的。テイクアウトが可能で、お土産にもおすすめ。

☎上天草市大矢野町中4422-1
①11:00～19:00(ランチ16:30まで)
②不定休 ③18席 ④15台

- 1.こだわりのバスチーズケーキ。プレーンとブルーチーズ、どちらも試したい。
- 2.開放的な店内は、穏やかな気分させてくれる



ねころびカフェ

☎0964-56-4200

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。

☎上天草市大矢野町湯島627 ①土日祝のみ
②平日 ③約10席 ④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うちにキュン
- 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◎



楽しい一日に贅沢なひとときをトッピング





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。



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。



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。

熊本県の出荷量は
全国2位
※令和4年実績

熊本県の出荷量は
全国1位
※令和4年実績

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

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)

園上天草市大矢野町中11582-24

園8:00～17:00

園不定休 園200台

公式Instagram:入荷状況を配信

▶(アカウント名:kamiimakusa_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



千巖山 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。

園上天草市松島町合津



松島の菜の花園

☎0964-26-5512(上天草市観光おもてなし課)

1月から2月中旬にかけて一足早い春の訪れを感じられる。一面の菜の花が咲き誇る。

園上天草市松島町合津 松島総合センター「アロマ」前

上天草の花々

花の溢れるまち 上天草



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。

園上天草市大矢野町維和

白嶽の矢岳巨石群

☎0964-56-5602(天草四郎観光協会)

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。

☞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。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市だけ 2.八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



あわせて行きたい!

白嶽・龍ヶ岳の朝日

☎0964-56-5602(天草四郎観光協会)

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♪

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
ゆったりしませんか♪

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です。
☞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、
贅沢なひと時をお過ごしください。

☞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。



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

龍ヶ岳のハート岩

☎0964-56-5602(天草四郎観光協会)

自然が作り出した“ハート岩”
恋愛パワーも上昇!?

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。

☞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『ミュージイ天文台』へ。天文台駐車場から徒歩約3分



あわせて行きたい!
ミュージイ天文台
☎0969-63-0466(要予約)
カセグレン式望遠鏡を有する『ミュージイ天文台』。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。
☞上天草市龍ヶ岳町大道3360-47
図月曜

湯島のハートの木

☎0964-56-5602(天草四郎観光協会)

緑のハートの前で
大きなハッピーを手に入れよう♡

上天草市の沖合に浮かぶ湯島は、漁業が盛んな小さな島。人口約270人の島になんと200匹以上の猫が暮らし、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♡

☞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 上天草さんばーる』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



カップルで
写真を撮ると幸せに
なれる……とか♪

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。





見通しの良い
初心者向けの道も



話題の新スポットで
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！

☎0964-56-5602(天草四郎観光協会)
☎0969-33-9500(ミオ・カミーノ/天草)

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」には自転車と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。

ジョギング&ウォーキング 車では見過ごす景色が見えてくる

☎0964-56-5602(天草四郎観光協会)

宇土半島と天草諸島を結ぶ天草五橋(天門橋、大矢野橋、中の橋、前島橋、松島橋)を通る道は「日本の道百選」に選定されており、多島海の絶景が広がる。髪を撫でる潮風と一体になれるジョギングやウォーキングは気分爽快。ただし車の往来が多いので、橋を渡る際は徒歩がオススメ。車では見過ごしていた景色が違って見えるかも。



1.レモンイエローの大矢野橋(2号橋) 2.赤いアーチを描く松島橋(5号橋) 3.ぽっかり浮かぶ上島の島々

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！

☎0964-56-5602(天草四郎観光協会)
☎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。



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！

☎0964-56-5602(天草四郎観光協会)

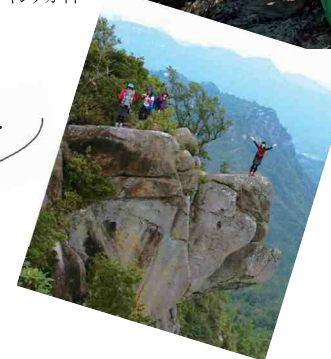
海だけでなく山にも恵まれた上天草。トレッキングの魅力といえば、なんといっても気軽に絶景を楽しめることだろう。“九州百名山”にも選ばれている次郎丸嶽や龍ヶ岳、“天草観海アブス”として親しまれている白嶽に念珠岳など、体力に応じて選べるルートが多彩。事前に予約すれば、トレッキングガイドもお願いできる。



こんなポーズに挑戦！



山頂まで登りきった
達成感は格別♪



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

☎0964-56-5602(天草四郎観光協会)

“オルレ”とは韓国で始まった人気のウォーキングコース。九州では18コースが認定され、そのうち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購入

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♡



維和島コース



松島コース



高舞登山 たかぶとやま

☎0964-56-5602(天草四郎観光協会)

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。

園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

☎0964-56-5602(天草四郎観光協会)

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。

園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



フィッシャリーナ天草の夕陽

☎0964-56-5602(天草四郎観光協会)

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增すること間違いなし。

園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



湯島の夕景

☎0964-56-5602(天草四郎観光協会)

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、海に沈む様子をひとり占めしてはいいか？

園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

宮津海遊公園

☎0964-56-5602(天草四郎観光協会)

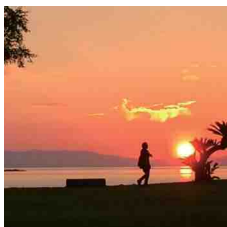
海に映る夕陽の道
南国らしい夕陽を満喫

近くに道の駅や温泉があり、地元の人々の憩いの場となっている。遙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？

園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 上天草さんばー裏)



明日・夕陽・星空の時刻の詳細についてはこちら



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

上ガール女子に効く♪ 上天草温泉郷

☎0964-56-5602(天草四郎観光協会)

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、創傷、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すすめです。

園上天草市松島町合津6215-22(本社)

園9:00～17:30 ※12月から3月は不定休

☎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」(500円)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」(300円)10分程、「イルカふれあいビーチ」(3,500円)、「イルカトレーナー体験」(2,500円)などのプランも好評。

園上天草市松島町合津6225-7

園夏季(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 園なし

園1,400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
☎270台



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♪





道は名所「維和桜・花公園」へと続いている

維和島 天草四郎が通ったかもしれない道

☎090-5935-0561 (維和島自然環境保全会)

母の生誕地にある四郎ゆかり(?)の道

維和島は天草四郎の母・マルタの生誕地で、四郎の産湯に使われたとされる井戸もある。島内の所々に設置された看板は、『九州オルレ・維和島コース』の途中にも見ることができる。

☎上天草市大矢野町維和島各所



上天草市の特命係長“四郎くん”



天草パールガーデン&海中水族館シーダーナツから上天草の海を見守る



特産の湯島大根や新鮮な海の幸でも知られる

鍛冶水盤

寛永14年(1637年)、島原天草一揆を起す際、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。
☎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

湯島(談合島)

☎0964-26-5512 (上天草市観光おもてなし課)

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。

☎上天草市大矢野町湯島

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。
☎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



天草五橋が一望できる展望所もある

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ぼす四郎像が印象的。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。

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



千巖山(手杓子山)

☎0964-56-5602 (天草四郎観光協会)

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『千巖山』。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。
☎上天草市松島町合津『千巖山』内



開館20周年を記念して贈られた貴重な原画



かわいいフォルムの外観が目印

天草四郎ミュージアム敷地内に立つ、天草四郎像

どくと、高さ15メートル！



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。

☎上天草市大矢野町登立910 図9:00～18:00(曜日・季節により変更あり)
☎図年末年始(12/31・1/1) 図120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！

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、晚柑餅巻 650円

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
760円～
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。



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



道の駅 上天草さんばーる

☎0964-58-5600
山下竹輪屋のちくわ・
天草ちくわセット(5本入)550円

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って作り、毎日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
1,520円
“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。



〒上天草市大矢野町中11582-24
☎8:00～17:00
(食事処)11:00～15:00[オーダーストップ14:30]
☎不定休 回200台



藍のあまくさ村

☎0964-56-5151
天草大漁焼(甘口) 4枚入604円
歯ごたえがヤミツキに！磯香を手焼きせんべい

“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 3本入734円
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◎。



〒上天草市大矢野町立910
☎9:00～18:00(曜日・季節により変更あり)
☎年末年始(12/31、1/1) 回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
16枚入864円

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 20本入り972円
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。



〒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
☎年末年始(12/31、1/1) 回270台



《湯島商船(湯島～江樋戸)》
☎0964-56-4060(昭和丸)
☎0964-56-4063(菊盛丸)
運賃:大人800円・小人400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

《海上タクシー(三角～蔵タ)》
☎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)
詳細は施設へお尋ねいただくか、
ホームページをご覧ください。

天草宝島ライン

検索

- 《観光案内所》
- 1 ・・・上天草市観光おもてなし課
 - 2 ・・・(一社)天草四郎観光協会
 - 3 ・・・ミオ・カミノ・天草

- 地図記号
- 観光案内所
 - 温泉施設
 - キャンプ場
 - 市役所・支所
 - ゴルフ場
 - 港・フェリー
旅客船のりば
 - 海水浴場