



ナナメ上ノ上天草。

NANAME-UE KAMIAMAKUSA

なごみ旅

ポイント

上天草市の
なごみスポットを
巡って自分を癒す



1日コース

午前

9時スタート

えびと
【江樋戸港発】

 25分

ゆしま だんごうじま
湯島（談合島） 

4時間 

あたたかい島の人
たちと人なつっこ
い猫たちが待つて
るよ。

人口約250人、猫200匹以上の別名「猫島」

人懐っこい猫たちが港でお出迎え。島内には、
恋人たちの聖地として有名な『湯島灯台』や
『ハートの木』など、フォトジェニックなス
ポットが点在している。新鮮な素材を使ったお
料理を提供してくれる食堂でランチも可能。



◆定期船【湯島商船】◆

【料金】大人800円（中学生以上）

小人400円（幼児（1～6歳）2人以上小人料金）

湯島発

25分

江樋戸発

07:30
09:00
12:00
14:00
16:00



昭和丸

0964-56-4060



菊盛丸

0964-56-4063

08:15
10:00
13:15
15:00
17:30

※天候や時期によって
運航状況がかわります

アクセス

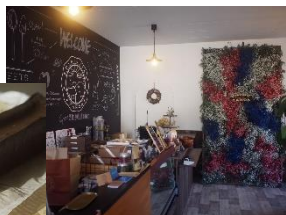
道の駅上天草さんばーるから車で約2分（徒歩
約10分）の、江樋戸港前駐車場に車を止め、
江樋戸港⇒湯島までは船で25分。



上天草の
なごみカフェ_I

かのみ
おやつ家 菓音

☎ 0964-27-9787



一口で虜となる『私のガトーショコラ』



25分+



5~10分

江樋戸港から車で
5~15分で行けるCafeをご紹介します

1時間



湯島出身店長の『天草愛』が溢れるお店

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オススメ。

所 上天草市大矢野町上1478 三習堂店舗2F
営 10:00~14:00 / 15:00~19:00
休 不定休（年末年始は営業） P 6台



ま
麻こころ茶屋

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コーヒーと、様々な味の手作りドーナツで至福のひと時を過ごすことができる。

所 上天草市大矢野町上6586-3
営 HPで配信中
休 不定休 席 26席 P 8台

YUMMY 😊



Pizza&Sweets

Tres. 03 トレスドットゼロサン

☎ 0964-27-5878



空と海の絶景を
独り占め



天空のカフェ&ゲストハウス

雄大な絶景を満喫しながらいただく自慢のお料理。こだわりのPizzaや旬の食材を使ったスイーツを提供してくれる。一組限定のゲストハウスも併設。

所 上天草市大矢野町上7473-151
営 11:00~17:00
休 水曜日 席 21席 P 10台

リゾラザバード

L'isola THE BIRD



☎ 0964-27-5757



上天草の
なごみカフェⅡ

The Local Kitchen ISLAND COM

有明海に面した敷地内には、8棟のコーデジのほか、全10室のアパートメントやサウナ、インフィニティプール、カフェレストランなどを併設。ここだけの絶景と味わいが、日常を忘れさせてくれる。

【所】 上天草市大矢野町上5252-44
【営】 11:00~18:00 (L.O17:00)
【休】 不定休 【P】 約100台

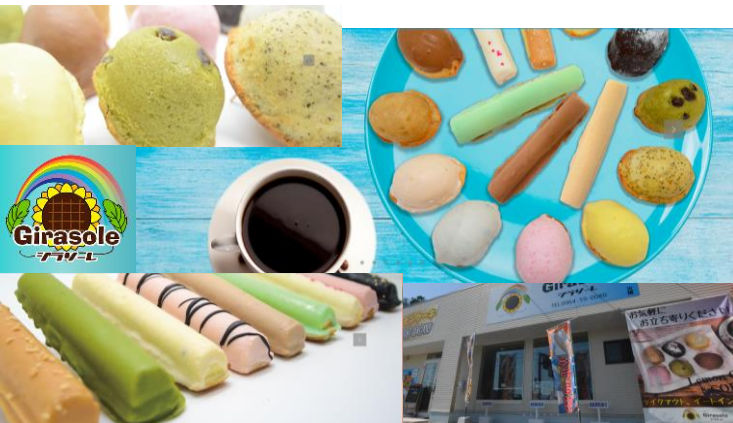


天草の海と雲仙普賢岳を望むオーシャンビューリゾート

ジラソーレ

Girasole

☎ 0964-59-0080



中はしっとり、外は濃厚な味でボリューム満点
リピートしたくなる。なんと・・・全て150円！



キッチンカーも出動するよ

イタリア語で
『ひまわり』という意味



彩りレモンケーキとコーヒーのお店

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、抹茶味、天草の塩を使用した塩バニラ味等、その他いろ～んな味のケーキが並び、イートインスペースあり。

【所】 上天草市大矢野町中4301-1
【営】 9:00~18:00
【休】 火曜 【席】 10席 【P】 5台



リゾラテラス天草

L'isola Terrace Amakusa

☎ 0969-56-3450

旅のひと休みで、ハワイアンリゾート感を満喫
レストラン『プレートカフェ・リゾラ』は、テラス席だけでなく、店内もオーシャンビュー。その他、『リゾラ・マーケット』やお酒を楽しめる『リゾラ・ビーチ・バー』など、ウッドデッキで7つのショップが繋がっている。

『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
を楽しめる

【所】 上天草市松島町合津北前島6215-16
【営】 9:00~17:30 (レストランは11:00~21:00)
【休】 なし 【P】 160台



カフェ カーニャ
cafe kahnya

☎ 0969-56-3664

夏季限定
旬のフルーツのふわふわ
かき氷



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

マリーナカーニャ

Marina kahnya

☎ 0969-56-3373

テラス席で味わうシェフ
のお料理も最高！



天草ワタリガニのトマトクリームパスタは大人気！😋

こだわったぶりの潮風香るカフェ

天草の食材を使ったこだわりのピザが人気でフ
ローズングルメ「天草FoodLab」併設のカ
フェ。“ビーチハットオリジナルブレンド”の
スペシャルコーヒーもおススメ！



Pizza, Coffeeなどは、
テイクアウトもできる

所 上天草市松島町合津7913-21
営 10:00～（ディナーは予約のみ）
休 月曜・火曜・水曜 席 28席 P 合津港にあり

上天草の
なごみカフェ_Ⅲ

天草の島々と海を眺めながら
優雅なひとときを

全ての席から海が見える。ランチ
セットはハンドメイドピザや焼きカ
レー、シーズンメニューが絶品。

所 上天草市松島町合津6311-1
天草ビジターセンター内
営 11:00～17:00（L.O.16:00）
休 火曜 席 40席 P 20台



海を眺めながら優雅な気分で過ごす
地中海のリゾート地のようなマリー
ナ内のレストラン。旅の途中のラン
チや大切な記念日に、天草の食材を
豊富につかったお料理を堪能し、幸
せを感じてみては？

所 上天草市松島町合津7500
フィッシャリーナ天草内
営 11:00～17:00（L.O.16:00）
休 火曜・水曜 席 室内36 P 60台
＋テラス20



ビーチハット
Beach Hut

☎ 0969-56-0024



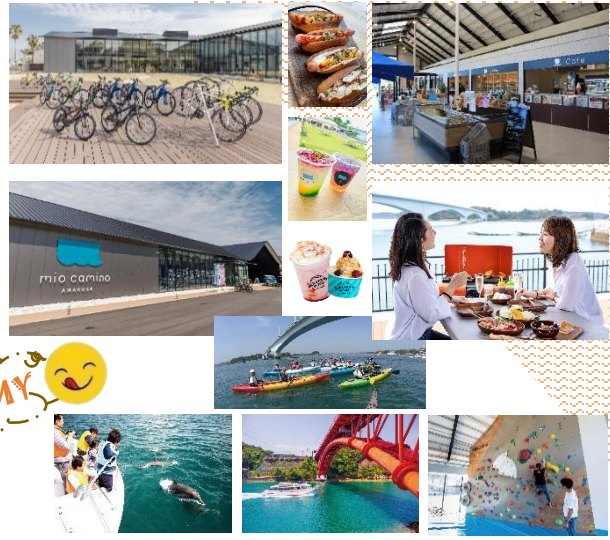
ミオ・カミーノ アマクサ

mio camino AMAKUSA

☎ 0969-33-9500



天草の美味しい食材を使ったBBQハウスや
カフェがある。



所
営
休

上天草市松島町合津北前島6215-17

9:00~17:30

不定休

🅐 270台



5~15分

上天草温泉郷

3時間



『松島温泉』『大矢野温泉』の湯巡りを楽しむ

『塩化物泉』『炭酸水素塩泉』『単純温泉』

主な泉質『塩化物泉』は、体をぽかぽか温め、
肌を塩のベールがカバーし、パックのような保
湿効果あり★★★★



相乗効果

- ◆海と島々が織りなす**絶景**
- ◆海の幸・山の幸の絶品**グルメ**
- ◆温かい**気候**



たっぷり食べた後は、
いい湯でリラックス🧖‍♀️

健康美人



料金 500円～（家族湯は別料金）

アメニティ シャンプー・リンス・ボディ
ソープ・ドライヤーあり

いい湯
わいて
ます

上天草温泉郷

日帰り入浴施設
他にもあるよ♪
湯巡りしてみ
てね！



詳しい内容は、
QRコードをチェック

上天草の 美味しいもの



夕食

地元で取れた新鮮な素材を堪能

旬の食材を季節ごとに味わうことができる。
驚くほどバラエティーに富んだシーフード
やお肉・野菜・果物を市内の飲食店、宿泊
施設にて様々な調理方法で楽しめる。

詳しい内容は、
こちらをチェック



上天草の絶品食材



天草梅肉ポーク



天草大王



車エビ



トラフグ



真鯛



ちりめんじゃこ



湯島大根



このしろ



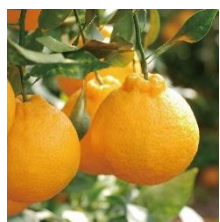
あまくさ晩柑



黄金のハモ



渡り蟹 (がざみ)



デコポン



しまあじ



パール柑



とうがらし



ナナメ上ノ上天草。

NANAME-UE KAMIAMAKUSA

上天草市 観光おもてなし課

TEL : 0964-26-5512

E-mail : kankou@city.kamiamakusa.lg.jp

