



# 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



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



かのん  
おやつ家 菓音

☎ 0964-27-9787



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

一口で虜となる『私のガトーショコラ』



ま  
麻ころ茶屋



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



フイ カフェ  
Hui Cafe

☎ お問い合わせは公式LINEへ



テラス席では  
ペット同伴OK



海辺に佇む『HUI CAFE / フイカフェ』  
ハワイ語で“集まる”という意味を持つ『HUI』。「たくさんの方が集う、居心地の良い場所になりますように」という思いが込められています。全席オーシャンビューの絶景と共に、心もお腹も満たされます。

**所** 上天草市大矢野町中7388  
**営** open 10:00~18:00  
(Lunch L.O. 14:00 / Café L.O. 17:00)  
**休** 不定休 (Instagram・Google参照)

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棟のコーテージのほか、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

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

ジラソーレ  
Girasole



☎ 0964-59-0080

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



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！ 😊

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』やお酒を楽しむ『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む

**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！😊

**こだわりたっぷ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。



## 旬な情報、体験、グルメが一堂に 海と観光の玄関口

バーベキューテラスやフードコート、カフェもあり、天草の美味しいものがいただける。ボルダリングやクルーズ、シーカヤックの体験、また、レンタサイクルも利用可能。

- 所** 上天草市松島町合津北前島6215-17
- 営** 9:00~17:30
- 休** 不定休
- P** 270台



5~15分

## 上天草温泉郷

3時間



たっぷり食べた後は、  
いい湯でリラックス♨️

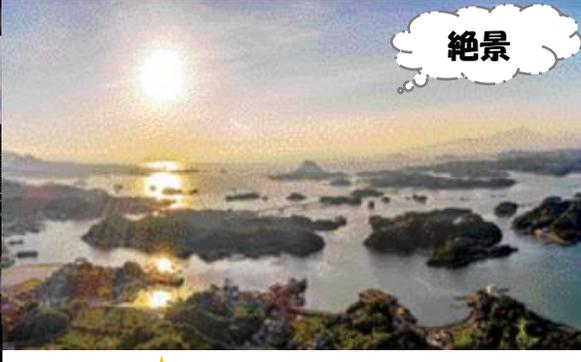
『松島温泉』『大矢野温泉』の湯巡りを楽しむ

『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



絶景

- 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

