



熊本



(c)2010 kumamoto pref.kumamon #K38027

上天草市旅遊指南

KAMIAMAKUSA



< 目錄 >

- 1-2 歡迎光臨 上天草市
- 3-4 自然景觀 擁山抱海的絕美景色
- 5-6 活動體驗 來玩遍天草!
- 7 歷史文化 了解、欣賞、學習島嶼的文化
- 8 溫泉 在風光明媚的溫泉療癒身心
- 9-10 美食・土產品 在天草一次填滿胃囊和行囊
- 11-12 示範行程
- 13-14 Access & Information
- 15 Access Map



歡迎光臨上天草市

天草群島有大大小小合計120座以上的島嶼，受南蠻文化與基督教文化影響的街道充滿著鄉愁。在大海與山陵裡有著各種療癒景點、滿載達人工藝技術以及愉快的體驗。請在這裡享受屬於您個人的天草。



自然景觀

擁山抱海的絕美景色

現在，讓這稍縱即逝的風景療癒心情。



天草五橋

串起天草群島的橋樑
伴隨美麗的日出與黃昏

這條全長約15公里的路線連結了九州和天草群島，不僅入選「日本最美的100條道路」，也因為能夠享受在大海上奔馳的氣氛而成了人氣的兜風路線。加上「天城橋」的6座橋各具風情的造型也備受好評。

地點 上天草市大矢野町～松島町

天草五橋巡航

自海上遠眺天草五橋

天草座落著約120座大大小小的島嶼。其中松島區域擁有一片分散眾多小島的海景，在此航行並欣賞橋與島的景色。

SEA CRUISE

地點 上天草市松島町合津6215-22
☎ 0969-56-2458



Myui 天文台

在擁有專業配備的天文台
欣賞日本第一的星空

被選為「日本最美星空」的龍岳山頂（海拔470公尺）。位於露營區的天文台內有著豐富設備，值得好好參觀一趟。

地點 上天草市龍之岳町大道3360-47 ☎ 0969-63-0466
休館日 每週一（逢國定假日則改為次日休）、12月29日～1月1日



千巖山之櫻

遠眺眾多島嶼的山頂
春季化身為賞櫻名勝

自海拔162公尺的山頂遠望天草五橋。好天氣的時候連雲仙普賢岳和阿蘇都能看到。春天時山櫻綻放，能盡情賞花。

地點 上天草市松島町合津

高舞登山展望所



入選「日本百大夕陽」 群島和天草五橋一覽無遺

能同時欣賞雲仙天草國立公園的島嶼與大海，被選為「日本百大夕陽」的絕佳景點。到山頂附近都可以搭車前進。

地點 上天草市松島町阿村

空中飛索「白嶽」

難忘的40秒！體驗全長約350公尺、離地最高約90公尺的飛天之旅。

設於雲仙天草國立公園內的空中飛索「白嶽」。

從海拔373公尺的白嶽山頂，由八代海的美麗海景伴你一路滑行到北側的中岳。

在這山林與大海的壯麗景色中颯風，保證會忍不住想要縱聲大叫。

地點 上天草市姬戶町姬浦5395-3
營業時間 9:00～16:00
公休日 每週二、週四
☎ 0969-58-3821



樋合海水浴場



白沙海灘通往小島的道路於退潮時現身

景緻絕佳的海水浴場。退潮時，會出現能步行通往高杓島一條路。附近的天草漁港漁場還設有咖啡廳餐廳。

地點 上天草市松島町合津樋合

天草珍珠園 & 海中水族館SEA DONUT

餐廳與紀念品任君挑選

可以和海豚互動的人氣漂浮水族館

除了販售高質珍珠與各式紀念品，也有餐廳跟咖啡廳可坐坐。在這座漂浮在海上的水族館裡，不只可以觀賞世界各地的海洋生物與海豚表演，還能實際與海豚親近互動。



地點 上天草市松島町合津6225-8 ☎ 0969-56-1155
營業時間 9:00～18:30（將依季節與日期有所變更，且各店舖有可能不同）

天草遊客中心

巨大蟹剪宛如向人招著手歡迎
出現在夜晚大海的奇幻景象

在此親身體驗天草大自然。宛如向人招著手的「白扇招潮蟹」的最佳觀察季節為6～8月份。也有夜光藻與海螢的欣賞活動。

地點 上天草市松島町合津 6331-1 ☎ 0969-56-3665
開館時間 9:00 ～ 17:00
休館日 週二（逢國定假日則改為次日休）





來玩遍天草！

利用天草一片山海美景的廣大地形，盡情享受此處才有的各種體驗吧。

mio camino AMAKUSA



最新最夯的資訊、體驗、美食都在這。通往大海與觀光的玄關！

座落於天草五橋4號橋與5號橋中間的觀光據點身為大海與觀光的大門口，總是十分熱鬧。遊客們可以在此報名體驗室內攀岩、旅遊船或是租借自行車，而市集裡琳瑯滿目的魅力精品與天草的美味食材也是紀念品的人氣選擇。在附設的BBQ HOUSE用天草的新鮮食材搭配美麗的大海一起享用也特別有滋味。快來這屬於自己的天草之旅吧！

地點 上天草市松島町合津 6215-17 ☎ 0969-33-9500
營業時間 9:00 ~ 17:30 休館日 不定期



海洋獨木舟

繞行天草松島的無人小島
還能登陸貝殼島！

「海洋獨木舟」可以從貼近海面的視角飽覽天草松島的汪洋和島嶼。雙人舟型相對穩定，就算沒有經驗，只要能學會船槳的使用方式就沒問題！（限國中生以上）可划去四周的貝殼島或無人島上走走或在島邊游泳戲水。

unplugged

地點 上天草市松島町合津 ☎ 090-8356-3577



陶藝體驗

陶瓷器之島天草的獨特體驗
最適合作為旅行紀念品

天草是非常著名的陶土產地，遍佈著許多窯場。歡迎試試手捏跟彩繪等陶藝體驗，為旅程留下難忘的紀念。

藏藏窯

地點 上天草市大矢野町維和 1005 ☎ 0964-58-0990



海景高爾夫球場

向著大海揮竿！

位於大矢野島南側一大片充滿南國風情的高爾夫球場。可一覽天草大海與群島的場地、以及滿滿天草海鮮的美食十分受球友歡迎。

櫻桃高爾夫俱樂部天草球場 (Cherry Golf Amakusa Course)

地點 上天草市大矢野町中 11356 ☎ 0964-57-0111



天草推薦自行車旅行

由天草自行車車友打造的21條路線。能飽覽天草的大海與群山，也有許多當地民眾推薦的美食與自行車景點！



大矢野療癒路線

一邊造訪觀景景點的同時周遊大矢野島與維和島的路線。
能盡情享受島嶼旅行的感受。



SPA thalasso天草

海洋療法設施座落於視野遼闊的山丘。邊泡溫泉邊眺眼前無際的大海，連疲累的身體都能煥然一新。從附設的瞭望台看出去也是一片絕美風景。



東大維橋・維和島

連結大矢野島與維和島的巨大吊橋。視野絕佳且來往人車少，因此成為車友的人氣拍照景點。維和島也是養殖明蝦的起源地，在海邊騎車時會看到岸邊的養殖蝦池。



唐船之濱

海灘全長約200公尺。海水的透明度、海浪也較平穩，等退潮時還能通往附近的小島，是個光是欣賞風景也非常棒的海岸。



小泊港惠比壽神像

小小的漁港村落。章魚捕撈相當繁盛，港邊一字排開的蛸壺非常上鏡頭！港邊一隅則有氣派的惠比壽神像

運動活動資訊

天草珍珠線馬拉松

按照自己的步調跑步
飽覽島嶼風光的馬拉松

可一邊欣賞座落海面風光明媚的島嶼們一邊參與馬拉松（半馬、10km、4.2km）。跑步的同時一面享受風景，因此也很適合當作小島旅行的紀念來參加活動。舉辦時期 每年3月第2個星期天前後



天草四郎自行車祭

有騎車也有美景
一個活動兩種樂趣

騎著單車一次逛遍各種私房景點。以規定時間內騎完全程為目標，著重開心、安全的單車環島活動。舉辦時期 每年12月第1個星期天前後





了解、欣賞、學習島嶼的文化

天草是與祈禱文化共存之地。試著探索島中的歷史，或許會有意想不到的發現。

天草四郎為何人也

1614年，幕府向全國頒布了禁教令。當時，天草・島原地區生活著許多基督教徒，人們被幕府徵收沈重的稅賦，同時因基督教受到鎮壓而苦不堪言，因此引發對幕府的不滿。當地居民們為了追求自由，發動了「島原天草起義」，被選為首領的則是16歲的少年天草四郎。經過激烈的戰事，最後天草四郎方敗給幕府軍，但當時壯烈的歷史仍流傳至今日。



天草四郎博物館

述說天草四郎一生的博物館
館區內還設有「愛之鐘」

博物館中介紹以16歲年少之齡成為領袖，勇敢地與幕府軍展開「島原天草起義」的天草四郎的相關故事與「島原天草起義」秘辛。史料中也包含讓天草發生巨大變化的南蠻文化、潛伏基督徒的信仰等部分。



地點 上天草市大矢野町中 977-1
☎ 0964-56-5311
營業時間 9:00 ~ 17:00
休館 12/29 ~ 1/1、
1月・6月的第二個週三



湯島

周長約4公里的貓之島。
也有天草四郎的傳說

在這周長約4公里的島上，貓咪甚至比居民還多。這裡除了有許多關於天草四郎的傳說，樹齡超過百歲的心型大樹也是祈求戀愛運的人氣景點。

地點 上天草市大矢野町湯島



「長崎和天草地區的潛伏基督徒相關遺產」
世界文化遺產「天草崎津村落」



佇立在小漁村的教堂
還可欣賞海邊村落的獨有風景

崎津聚落述說著基督教從潛伏時期到重新復活之間的歷史。四處坐落著教堂、神社與寺廟，值得一看的還有被稱為「touya」的民宅間小路和架出海面的高腳平台「kake」。

地點 天草市河浦町崎津
☎ 0969-78-6000 (崎津集落導遊中心)



這邊也相當推薦

「明治時代日本產業革命遺產 煉鐵・煉鋼・造船・煤礦產業」
世界產業革命遺產「三角西港」

向國外出口的煤礦港撐起日本發展的港口



地點 宇城市三角町三角浦

明治20年完工、被稱為“明治三大築港”的三角西港，除了美麗的石砌碼頭，還有復古風情的建築物林立。



在風光明媚的溫泉療癒身心

上天草地區有許多能眺望大海與眾島嶼的溫泉與美景浴池！
也有足湯等能輕鬆享受泡溫泉的樂趣。

上天草溫泉鄉

遠眺大海美景溫泉魅力十足

上天草市之中多個自然湧出的溫泉被稱為「上天草溫泉鄉」。具有美肌效果的美人湯相當受歡迎，還有眾多能欣賞到美麗海景的溫泉。

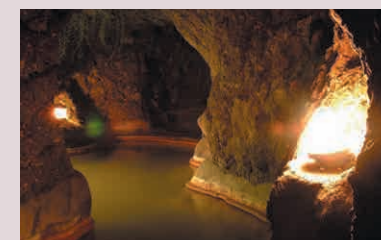


美景露天浴池。泡溫泉一邊欣賞天草的美麗大海景緻，其感覺格外不同。



輕鬆泡足湯 補充元氣的溫泉

穿著衣服直接泡脚，撫慰心情，將旅途的疲勞一掃而空吧。
※請脫下鞋襪，以赤腳使用。



全長32公尺的 巨洞浴池

長達32公尺的巨洞浴池。在這裡也可以享受到景色會依天候在紅黃間變化的「赤湯」以及清澈的「白湯」兩種不同的溫泉。

如何享受溫泉浴

第一
請勿穿著衣物
或拖鞋泡湯



第二
請勿使用
照相機、手機



第三
請先稍微沖洗身體
再進入浴池



第四
請勿將毛巾或長髮
浸泡在浴池中



第五
請勿在
浴池中游泳



第六
場地溼滑
切勿奔跑



第七
走出浴場前
請擦乾身體



美食 土產品

在天草一次填滿胃囊和行囊

天草有著豐盛的山珍海味。

在產地享用當地的魚貝、肉類、蔬菜、水果，
感覺格外美味。

還有許多要向你推薦的土特產。



美食

明蝦

彈牙口感與甘甜
明蝦的豐富滋味

明蝦是天草的特產之一。吃法多樣化，有彈牙的口感與甜味能一次品嚐的活蝦生吃與生魚片、香氣四溢的鹽烤、明蝦天婦羅等。炸蝦、以及比碗還大的明蝦天婦羅蓋飯也相當受歡迎。

美食

天草大王

夢幻的土雞「天草大王」
品嚐極具震撼的美味

來自天草的世界級的巨雞「天草大王」曾在一度滅絕後又奇蹟性地復活！無論是煎烤雞排或用炭燒，又或是整隻大雞翅抓著啃或用雞汁熬湯煮麵，各種美味料理法在這都能品嚐得到。



美食

生魚片

有大海做鄰居
當然新鮮又美味！

漁港直送的活跳跳鮮魚在師傅高超手法下完成的生魚片，位居天草美食的代表地位。有魚店直營的餐廳、也有店內設置海產魚缸的餐廳，新鮮度與口味絕對掛保證！也能點定食套餐與海鮮蓋飯等來享受當地海鮮。



美食

天草雜燴料理

日本三大強棒料理之一
有豐富的變化性

「天草強棒」與「長崎強棒」「小濱強棒」並稱為「日本三大強棒料理」。專門的餐廳與中華料理店之外，小館子、餐廳、咖啡廳也會製作此菜色，口味變化相當豐富。



美食

海膽

享受濃厚的甜味

海膽吃著大量湯島附近的海藻長大，被評為品質絕佳且香甜滋味明顯。夏天是海膽旺季，除了生食，烤海膽也是一絕。



美食

虎河豚

熊本縣盛產虎河豚，而來自天草美麗海洋的虎河豚更是因為品質跟口味之佳而大獲好評。

在上天草的飯店、旅館及餐廳，可以享用到像是鍋涮、生切、油炸等各種不同調理方式的美味虎河豚料理。



美食

湯島白蘿蔔

以超過3公斤的巨大尺寸跟甘甜多汁而享有盛名的湯島白蘿蔔，是由湯島山頂的鬆軟土質栽種而成，主要產季則是在每年12月到2月前後。在市內的餐廳或住宿處提供的菜色中，常可見到用湯島白蘿蔔做成的厚切蘿蔔或燉煮的料理。

土產品

採用多種柑橘製作的 果醬十分適合搭配肉類

使用了不知火、珍珠柑、天草晚柑、天草等四品種的柑橘製成果醬。柑橘類的特性是含有使肉類柔軟的成分，藉由黑胡椒提味能使雞、豬、牛等肉類料理變得更加美味。



土產品

必買的天草土產

天草奶油餅乾

當年基督教傳入天草時，奶油餅乾就是一起流傳過來的西洋點心之一。酥脆的口感與奶香餘韻猶存，是款人氣的長銷點心。



土產品

竹輪・天婦羅

使用天草捕獲的鯛魚與沙丁魚所製成的竹輪既彈牙又美味。將魚漿油炸而成的揚蒲鉾在天草被稱為「天婦羅」，是當地名產之一。

土產品

辣木花草茶

辣木為含有豐富營養成分的超級食物，很受矚目。在天草壯麗的大自然中以無農藥方式栽培的辣木，將其製為花草茶來品嚐。有茶包跟粉末供選購。



土產品

花林糖

材料裡加入了捕自八代海的小魚跟芝麻一起製成。香香甜甜特別涮嘴，要小心一吃就停不下來！



土產品

珍珠

環繞上天草的大海風平浪靜，此處為日本知名的珍珠產地。阿古屋本珍珠或是淡水珍珠的項鍊、耳環、戒指以及西裝胸針等，飾品種類也相當豐富。



示範行程

上天草一帶迷人景點的探訪之旅。
若靈活運用觀光列車、巴士、船班，就能展開一段更加好玩的旅程。
以下為您介紹路上風景十分怡人的推薦路線。

Route1 搭上觀光列車與船隻航海沐浴在天草的魅力中



Route2 緩慢又悠哉路線巴士之旅



Route3 在地列車+巴士+渡船輕鬆又深入的小島之旅



Access & Information

自主要景點前往之交通方式

✈️ 由主要機場 (到熊本市內)

阿蘇熊本機場→(搭乘利木津巴士約50分鐘)→熊本櫻町巴士轉運站
福岡機場→(搭乘地鐵約5分鐘)→JR博多站→(搭乘新幹線約40分鐘)→JR熊本站
鹿兒島機場→(搭乘利木津巴士約60分鐘)→JR鹿兒島站→(搭乘新幹線約40分鐘)→JR熊本站

🚆 鐵路列車

特急列車「坐A列車去吧」
此為設有吧檯的觀光列車，除了週六日及假日行駛之外，在特定期間內1日3班往返。



天草三角線 普通列車 (1日16班往返)



🚢 高速客船

天草寶島線



🚗 自行駕車

從福岡出發

九州高速公路 福岡IC交流道→(約80分鐘)
→九州高速公路 松橋IC交流道
→行駛國道266號 (到 SUN PEARL 約50分鐘)

從鹿兒島出發

九州高速公路 溝部鹿兒島機場IC交流道→(約85分鐘)
→九州高速公路 松橋IC交流道
→行駛國道266號 (到 SUN PEARL 約50分鐘)

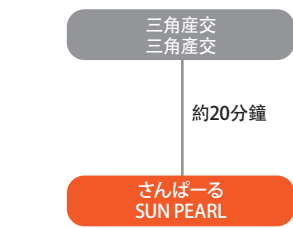
🚌 巴士

快速天草號 (每日約10班往返)
從熊本市內開往天草。此巴士上，從很高的車窗望出去的島嶼和大海景色，令人充滿旅行的興奮之情。



區域巴士「往SUN PEARL」 (每日約12班往返)

此班當地巴士從位於三角站・三角港旁邊的三角產交巴士站出發，直接帶領旅客前往上天草主要景點，十分便捷。



天草～阿蘇熊本機場線 (每日2班往返)



巴士的上下車方式、支付車資的方式

1. 上車拿取號碼牌

2. 當車內廣播或螢幕顯示到要下車的站名時按鈴告知

3. 參考巴士前方的螢幕或機器 確認手中號碼牌需支付的车資
※無法找零
※需兌換零錢時請告知司機

① 下一個巴士停靠站
② 車資顯示(號碼牌數字)

4. 等巴士到站並停妥，支付車資後下車
① 請將號碼牌與車資或車票一併投進投幣箱。
② 使用IC卡支付時請將卡片觸碰感應機。

※在熊本櫻町巴士轉運站可以購買到「天草周遊車票」等各種優惠車票。

🚢 湯島定期船班 往返大矢野島與湯島的定期船班。



時刻表		
班次	湯島港出發	江樋戶港出發
1	7:30	8:15
2	9:00	10:00
3	12:00	13:15
4	14:00	15:00
5	16:00	17:30

航行路線／江樋戶港～湯島港
所需時間／約30分鐘
※費用於船上支付 (僅收現金)



Access Map



上天草市經濟振興部觀光Omotenashi課
〒869-3692 熊本県上天草市大矢野町上1514番地 ☎0964-26-5512
<https://www.city.kamiamakusa.kumamoto.jp/>



天草四郎觀光協會

〒869-3603 熊本県上天草市大矢野町中11582-36 ☎0964-56-5602
<https://kami-amakusa.jp/>



僅有日文窗口

2025年8月修訂