



ナナメ上↑

上天草。

NANAME-UE

KAMIAMAKUSA



熊本県

上天草市 観光ガイドブック

# ようこそ!



ななめ

KAMIAMAKUSA

広い広い、天草地域のナナメ上、

そう!



ナナメウェイ!!!

## 上天草市について

上天草市は、熊本県の南西部、有明海と八代海に囲まれた天草地域の玄関口に位置し、大矢野島、天草上島、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。





# ココは ナナメ上ノ上天草。

## NANAME-UE KAMIAMAKUSA

熊本県天草地域の斜め上にある上天草市。

市内にある豊富な資源に磨きをかけることで、予想を裏切り、超えてくる、

まさに「ナナメ上ノ」を目指して掲げた

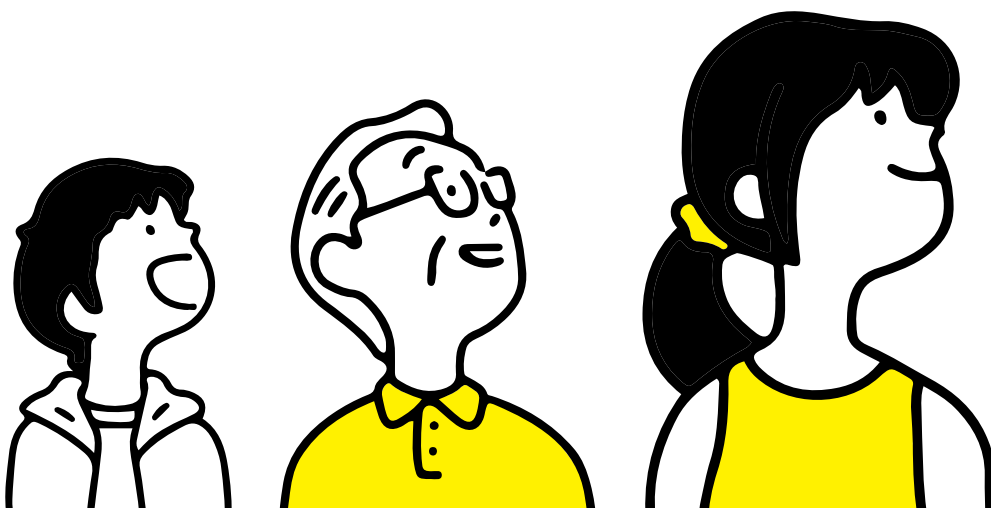
観光ブランドコンセプトが、「ナナメ上ノ上天草」。

紹介する観光コンテンツは、訪問者の予想のナナメ上を行き、

そして魅了してやみません。

## Contents

♪ ようこそ!ナナメ上ノ上天草へ	01
♪ 上天草をナナメ上から見てみた	03
♪ ナナメ上なZEKKKKKEI!	05
♪ ナナメ上な新スポット	07
♪ 大矢野エリア	09
♪ 松島エリア	10
♪ 姫戸エリア	11
♪ 龍ヶ岳エリア	12
♪ 海あそび	13
♪ 山あそび	15
♪ キャンプ	17
♪ サイクリング	18
♪ 上天草の絶品食材	19
♪ 特産品	21
♪ 温泉	22
♪ ナナメ上な上天草ネタ百科	23
♪ モデルコース	25
♪ 宿泊施設	27
♪ 主要交通情報	28
♪ 広域マップ	29



# 上天草をナナメ上から見てみた

そこには、見渡す限りの絶景が広がっていました。



島々を結ぶ天草五橋とともに  
絶景がみなさまをお出迎え。

上天草といえば、天草五橋。玄関口となる1号橋から変わりゆく景色を楽しみながら、5号橋まで約30分のドライブコース。海と島々の美しいコントラストと爽快な光景が目前に広がります。

## 日本の道百選「天草パールライン」と「天草五橋」

天草五橋とは、国道266号上に点在する島々を結ぶ5つの橋の総称です。昭和41年(1966年)に完成して以来、天草の大動脈となっています。この地で真珠の養殖が盛んだったことから「天草パールライン」と名付けられ、日本の道百選に選定されました。



# 天草五橋？

## いやいや実は、橋ガール注目の

## 「上天草十橋」なんです。

昭和41年(1966年)に完成した「天草五橋」は、九州本土と天草諸島をつなぐ橋。当時日本一といわれる技術を集結してつくられ、今なお色あせない美しい橋です。平成30年(2018年)に完成した「天城橋」も合わせて、今は「上天草十橋」というくくりとしても注目度が高まっています。サイクリングで橋をめぐる観光もおすすめです。



### 1号橋(天門橋)

宇土半島と大矢野島を結ぶ橋。天草五橋の中で最も高く(42m)、最大支間300mの長さは、連続トラス形式では当時世界一。

橋長・502m



### 2号橋(大矢野橋)

大矢野島と永浦島を結ぶ橋。ランガートラス形式で支間150m超えは日本初。

橋長・249.1m



### 3号橋(中の橋)

永浦島と大池島を結ぶ橋。PCラーメン形式で支間160mのコンクリート橋としては世界トップクラス。

橋長・361m



### 4号橋(前島橋)

大池島と前島を結び、五橋の中で一番の長さを誇る橋。PCラーメン形式。

橋長・510m



### 5号橋(松島橋)

前島と天草上島を結ぶ赤い橋。パイプアーチ形式。日本で初めて造られた本格的なパイプアーチ構造の橋。

橋長・177.7m



てんじょうきょう

### 天城橋

1号橋と並んで架かる橋。国内最大のソリッドリブ形式のアーチ橋。



にしおおいはし

### 西大維橋

大矢野島と、維和島手前の野牛島を結ぶ橋。



ひがしおおいはし

### 東大維橋

野牛島と維和島を結ぶ、ダイナミックなシルエットの橋。



のくまおおいはし

### 野釜大橋

大矢野島と野釜島を結ぶ、PCラーメン形式の橋。



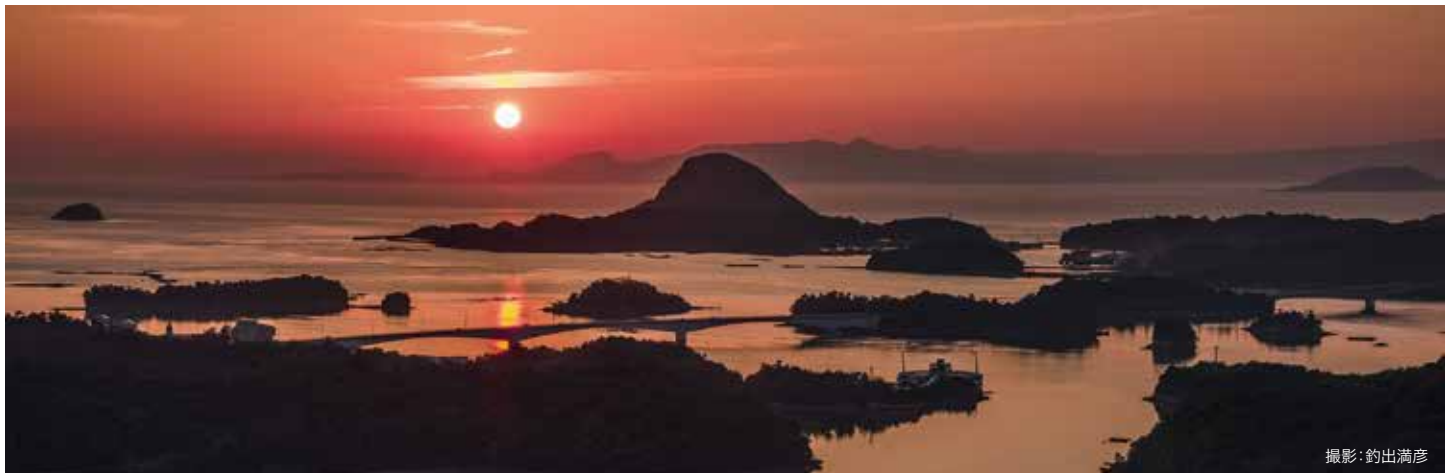
ひのしまおおいはし

### 樋島大橋

樋島と坊主島を結ぶ橋。信号機により片側通行となる珍しいループ橋。

# ナナメ上なZEKKKKKEI!

思わずシャッターを切りたくなる「絶景」を集めました。



撮影：釣出満彦



撮影：釣出満彦



## 高舞登山 たかぶとやま

島々の彼方に沈む夕陽は、  
自然が織りなす芸術品

国指定の名勝に指定されている高舞登山は、標高117mにある展望所から雲仙や天草松島の多島海景観を見渡せる。有明海と八代海の2つの海、そして島々を繋ぐ1号橋から5号橋の景色を一望できる。

Tel.0964-56-5602 (一社)天草四郎観光協会  
〒上 天草市松島町阿村 回5台 トイレあり

### 📷 撮影ポイント

多島海景観の奥に夕陽が沈む4月頃及び8月～9月頃がオススメ。  
日没直後に街や車の灯りを入れて撮るのも良い。

## 朝～昼～夜と表情を変える、美しい情景を切り取って

波穏やかな海に浮かぶ、大小の島々。上天草は“ナナメ上”な絶景の宝庫。

海辺のドライブとはひと味違う、高い景色からのパノラマを思い切り楽しんでみましょう！



撮影：下村優貴



撮影：小松山勝正

## 千巖山 せんがんざん

### 200本余りの桜が 山肌を染め上げる

国指定の名勝に指定されている千巖山は、奇岩が織りなす風景から名付けられた。標高162mの頂上にある展望台からは東に八代海、西に有明海が広がり、天草五橋を一望できる。

Tel.0964-56-5602 (一社)天草四郎観光協会  
随上天草市松島町合津 回約50台 トイレあり

#### 📷 撮影ポイント

写真に車の光跡を入れるなら三脚は必須。満開の桜と、奥に八代の街明かりを入れることで遠近感をだせます。(上写真)

## 龍ヶ岳 りゅうがたけ

### 朝日から星空まで 刻一刻と表情を変える自然美

国指定の名勝に指定されている龍ヶ岳では、星空日本一にも選ばれた夜の星空はもちろん、朝日の輝きや夕陽と自然が織りなす絶景ショーに魅了されるはず。

Tel.0969-63-0466 (龍ヶ岳山頂自然公園内ミュージイ天文台)  
随上天草市龍ヶ岳町大道 回約20台 トイレあり

#### 📷 撮影ポイント

ハート岩と海でロマンチックな一枚に。断崖絶壁にあるため、撮影時は足元にご注意を。(上写真)  
夜景を狙うならカメラを三脚に固定し、ピントは遠くの明かりや明るい星に合わせてよう。



# ナナメ上な新スポット



ミオ・カミーノ アマクサ

## mio camino AMAKUSA

旬な情報、体験、グルメが一堂に。  
海と観光の玄関口として誕生！

天草五橋の4号橋・5号橋の間に位置する『mio camino AMAKUSA』は令和元年(2019年)10月にオープンした観光拠点施設。イルカウォッチングなどが楽しめるクルージングの受付窓口があり、海と観光の玄関口として賑わいを見せています。プレイゾーンではボルダリングが楽しめ、奥のマーケットプレイスには、天草エリアのとおきが大量揃い。美味しい食材や魅力的な雑貨が並び、お土産としても人気です。併設するBBQハウスでゆっくりするのもいいし、レンタサイクルやレンタカーを使って天草を巡るのもいいでしょう。施設名である“mio”はスペイン語で「私の」、"camino"は「道」を意味し、「この施設をハブ(中心)として天草地域全体に観光の道が広がってほしい」という願いが込められています。自分だけの天草の旅を見つけてください。



**mio camino AMAKUSA**

Tel.0969-33-9500

〒862-0215 天草市松島町合津6215-17 電話9:00~17:30  
休12~3月第2週までの水曜(12/25、1/1、1/29は営業)  
〒270台





海を見ながらのBBQは最高!



サクサクの衣から濃厚なうにかとロリ。クセになる人続出!



こんなグルメが楽しめる!

パリッとした食感の天草大王ウインナーを挟んだホットドッグ



ご当地食材とアイスクリームをクリームたっぷりのスイーツドリンクも多数。コラボしたスイーツが楽しめるどれも贅沢な味わい



## BBQからお手軽グルメまで大集合!

# Gourmet

敷地内にはBBQハウスを併設し、手ぶらでも気軽に楽しむことができる。テイクアウトは、天草のフルーツを使ったスイーツや、天草大王や梅肉ポークを使ったホットドッグ類など、ご当地食材を活かしたメニューに目を引かれる。しっかりとした食事から軽食、スイーツまで、お腹の空き具合に合わせてお好きなものをどうぞ!



# Activity

## シーカヤックにボルダリング、クルージング アクティビティを楽しもう

屋内で体験できるボルダリングは、雨の日でも楽しめるのがポイント。天草の海との一体感を感じたいなら、シーカヤックを一度お試しあれ(夏季限定)。野生のイルカをまだみたことがない人や天草五橋を海からみてみたい人はイルカウォッチングや五橋遊覧での船旅がおすすめ!



レンタカーもあり!



イルカウォッチング

楽しいアクティビティも盛りだくさん!



五橋クルーズ



ボルダリング



## 電動から本格的なバイクまで勢揃い

自転車に乗って海岸線沿いをサイクリングしたり、美味しい海鮮丼を食べに行こう。電動アシスト自転車「e-bike」は、坂道もスイスイのぼり快適だ。本格的なサイクリングを楽しみたいなら、台湾の自転車メーカー「DIZO」とコラボしたロードバイクを是非レンタルしてみて。観光シンボル「ナナメ上」のラッピングが施され、見た目にもカッコいい。



# 上天草の玄関口

# 大矢野 エリア

## OHYANO



## 観光充実！自然も充実！

### ①天草四郎ミュージアム

天草四郎とキリシタンの歴史を展示する歴史テーマ館。南蛮文化とキリスト教伝来の様子等を、映像などのメディアと資料で紹介している。

Tel.0964-56-5311

〒上天草市大矢野町中977-1 開9:00～17:00 (入館は～16:20)  
休1・6月の第2水曜 大人600円、中学生以下300円、幼児無料

### ②道の駅 上天草さんばーる

年間約60万人が訪れる人気の物産館。市内の様々な農林水産物が集まり、お土産を見つけるにはもってこい。レストランも併設している。

Tel.0964-58-5600

〒上天草市大矢野町中11582-24 開8:00～18:00  
休1/1、月2回のメンテナンス休館

### ③湯島(談合島)

猫たちがのんびり暮らす離島。天草・島原の戦いの際、天草と島原の一揆軍が戦略会議をしたことから「談合島」とも呼ばれる。また、恋する灯台やハートの木など恋人たちの聖地としても人気。

Tel.0964-56-5602 (一社)天草四郎観光協会

〒上天草市大矢野町湯島  
料(湯島～江樋戸定期船) 大人(中学生以上)600円、小人300円、片道約30分

### ④天門橋展望所

1号橋(天門橋)と天城橋の2つの橋をどちらも見ることができるスポット。桜の時期は景観がすばらしいことでも知られる。

Tel.0964-56-5602 (一社)天草四郎観光協会

〒上天草市大矢野町登立1号橋際駐車場

### ⑤スパ・タラソ天草

上天草の美しい海とその恵みを活用したタラソセラピー施設。温かな海水のプールや、海を望む温泉露天風呂でリフレッシュしよう。

Tel.0964-56-1126

〒上天草市大矢野町上732-14

上天草の玄関口・大矢野エリア。歴史を今に伝える『天草四郎ミュージアム』や市内の物産品が集まる『上天草さんばーる』など、様々な観光施設が集中しています。また、有明海に浮かぶ周囲約4kmの小さな離島・湯島は、「ネコの島」の愛称でも知られる近年人気の島です。



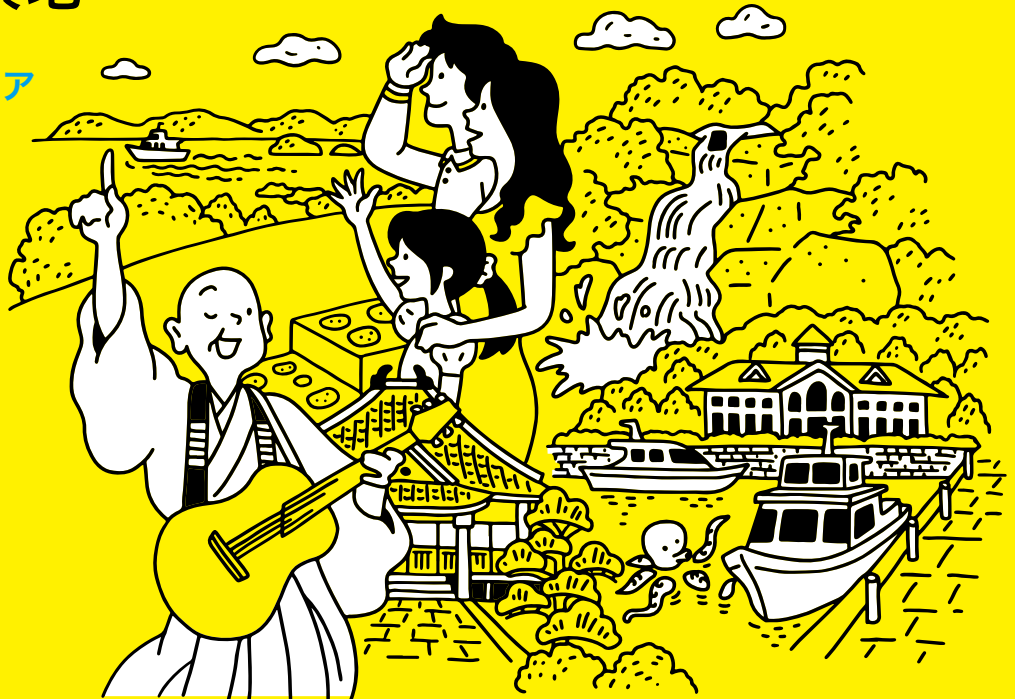


# 風光明媚な絶景地

# 松島

エリア

## MATSUSHIMA



## 魅惑の美観が広がる！

日本三大松島の一つに数えられる松島エリア。マリナーやイルカウォッチングのベースキャンプ、温泉宿などが軒を連ねる絶景地です。日本夕陽百選に選ばれた「高舞登山」や桜の名所「千歳山」は山頂近くまで車でアクセスでき、海や島々を一望できるのでぜひ立ち寄り。

### ①天草ビジターセンター & 松島展望休憩所

天草の豊かな自然や歴史を、パネルや模型、写真、標本を使って解りやすく説明。隣接する展望休憩所のカフェでくつろごう。

Tel. 0969-56-3665

随上天草市松島町合津6311-1 窓9:00~17:00 休火曜(休日の場合翌日)

### ②向陽寺 こうようじ

住職のギター説法が話題。九州三十三観音霊場二十一番札所、ぼけ封じ松島慈光観音様のお寺として年間数万人の参拝客が訪れる。

Tel. 0969-56-0200

随上天草市松島町合津2856

### ③金性寺 きんしょうじ

寛永19年(1624年)、三代將軍徳川家光の命を受け、鈴木重成公が開いたと言われる曹洞宗の名刹。周辺には天草新四国八十八カ所霊場がある。

Tel. 0969-57-0024

随上天草市松島町教良木2365

### ④龍の足湯

松島温泉の合津港にあるユニークな龍の足湯。のんびりと足湯に浸かりながら5号橋が眺められる、隠れた人気スポット。

Tel.0964-56-5602 (一社)天草四郎観光協会

随上天草市松島町合津7913-8

### ⑤樋合リゾート

白い砂浜が続く美しいビーチと、多くのクルーザーやヨットが停泊するマリナーがある。現在、宿泊施設等を備えたリゾート施設を開発中。

Tel.0969-56-3043 フィッシャリーナ天草

随上天草市松島町合津7500



# 癒しのパワースポット

## 姫戸 エリア

HIMEDO



## 南国ならではの大自然！

### ① 永目十五社宮のアコウ樹

永目十五社宮の境内にあり、推定樹齢300年以上。幹の高さは約15m、幹まわりが約11m、大きさを熊本県1位・全国3位のアコウ樹。

Tel.0964-56-5602 (一社)天草四郎観光協会  
〒上天草市姫戸町姫浦3947-2

### ② 矢岳巨石群遺跡 やだけきよせきぐんいせき

謎の巨石群。この遺跡の中には杯状穴や方位を示す線刻とその先に並ぶ方位石や様々なベトログリフが刻まれており、古代ロマンを感じる。

Tel.0964-56-5602 (一社)天草四郎観光協会  
〒上天草市姫戸町姫浦

### ③ 白嶽湿地帯 しらたけしっちたい

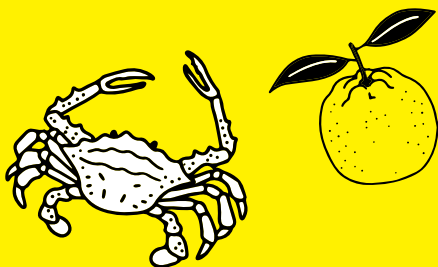
落差15mの「不動の滝」や世界最小級(体長約15mm)の「ハッチョウトンボ」、熊本県の天然記念物に指定されている“ヒモツル”、世界中で天草上島しか生育していない絶滅危惧種の“アマクサミツバツツジ”など希少な生き物・植物を有する湿地帯。

Tel.0964-56-5602 (一社)天草四郎観光協会  
〒上天草市姫戸町姫浦  
Tel. 0969-56-0777 松島総合センターアロマ  
※キャンプ場に関する問合せ

温暖な天草の自然に出会える姫戸エリア。日本で3番目に大きいアコウの樹があったり謎の巨石群があったり、冒険心がくすぐられるパワースポットがたくさん。手つかずの自然に触れられる自然公園や海水浴場は、リフレッシュしたい時に訪れてみてください。



1円玉の直径が20mm。1円玉より小さいハッチョウトンボ

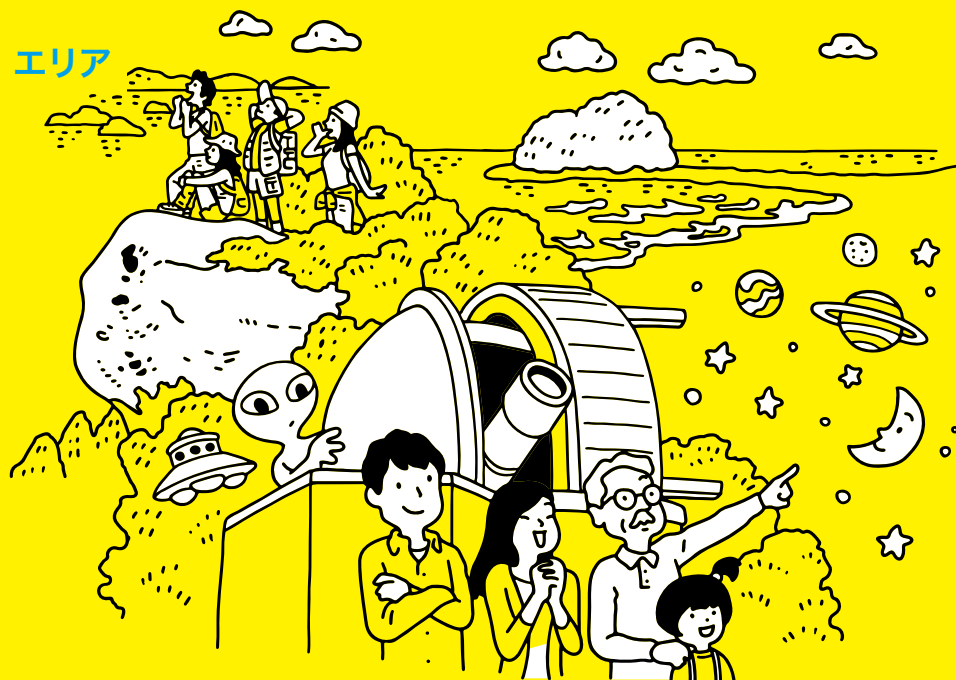




# 圧巻のスタースポット

# 龍ヶ岳 エリア

RYUGATAKE



## 日本一の称号を持つ星空！

環境省が主催する「スターウォッチング」で日本一美しい星空に認定された龍ヶ岳エリア。龍ヶ岳山頂やミュージイ天文台から眺める眺望は、思わず息をのむ圧巻の光景です。美しい自然と夜の星空に包まれ、悠久のひとつときを堪能したい方におすすめのエリアです。

### ①ミュージイ天文台

「ミュージイ」は「見よう」という意味の天草の方言。口径50cmのカセグレン式反射型望遠鏡を備え、惑星や星雲・星団が観測できる。肉眼で見える星と望遠鏡を使って見る星で2度おいしい。また、レトロなプラネタリウムも楽しめる。

Tel. 0969-63-0466

随上天草市龍ヶ岳町大道3360-47 窓13:00～21:00

休月曜（祝日の場合は翌日）、12/29～1/1

観入館料大人200円、天体観測・プラネタリウムは別途各200円

※小中学生は大人の半額となります。

### ②龍ヶ岳山頂自然公園

キャンプ場や天文台を併設した自然公園。龍ヶ岳は「名勝」として国文化財に指定され、海沿いの町灯りと満点の星空を満喫できる。

Tel. 0969-63-0155

随上天草市龍ヶ岳町大道3360-47

### ③大作山の棚田 おおさくやまのたなだ

農林水産省の棚田百選に選ばれた、龍ヶ岳山頂の中腹にある大作山地区の棚田。春はレンゲ、夏には一面に水を張った緑の水田が美しい。

Tel.0964-56-5602（一社）天草四郎観光協会

随上天草市龍ヶ岳町大道

### ④観乗寺 かんじょうじ

慶長9年（1604年）、当時の大庄屋である藤田家により建立され、天草上島にたくさんの門徒を持つ。めずらしい高座でのお説教もある。

Tel.0969-62-0517

随上天草市龍ヶ岳町樋島3

### ⑤外平海浜自然観察公園 ほかびらかいひんしぜんかんさつこうえん

自然の砂浜が手つかずの状態が残る海岸。海の透明度も高く、絶滅危惧種に指定されている生物も生息。潮が引けば近くの島と陸続きに。

Tel.0964-26-5540 上天草市農林水産課

随上天草市龍ヶ岳町樋島



# Marine

## 海遊び

### 上天草の海はこう遊べ！



こんな体験ができる！



### 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」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」、「イルカふれあいビーチ」、「イルカトレーナー体験」などのプランも好評。

### わくわく海中水族館 シードーナツ

Tel.0969-56-1155  
〒上天草市松島町合津6225-7  
園夏季(3/20~10/31)9:00~18:00  
園冬季(11/1~3/19)9:00~17:00  
最終入館は閉館1時間前まで  
休なし



### かわいい野生のイルカさんがすぐ目の前に！

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。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！

### シークルーズ

Tel.0969-56-2458  
受付窓口 mio camino AMAKUSA  
〒上天草市松島町合津6215-22(本社)  
園8:00~17:30 休12月~3月まで不定休



### クルージングにイルカウォッチングなど、天草の海を過年楽しめるっておきの体験ばかり

上天草は海に囲まれた島。当然ながら、マリネジャーが充実しています。穏やかな海は海水浴客に愛され、シーカヤックやウェイクボードなど、マリンスポーツにも絶好のロケーションです。またマリーナが点在し、季節を問わずクルージングやフィッシング、イルカウォッチングなど海のエンターテインメントが楽しめます。令和元年(2019年)10月には観光拠点施設『mio camino AMAKUSA』が誕生。こちらの施設では、マリネ情報をはじめとする上天草市の観光情報を入手できます。クルーズ船の発着地でもあるので、気の向くままチケットを購入し、クルージングに出かけるのもいいでしょう。上天草の海の楽しみ方は十人十色。それではHAVE A NICE TRIP!

## シーカヤック・ペーロン

### 自力で天草の海へ漕ぎ出そう

シーカヤックはこちら  
ミオ・カミーノ アマクサ  
mio camino  
AMAKUSA

Tel.0969-33-9500  
〒上天草市松島町合津6215-17  
(詳細はP7へ)



ペーロンはこちら  
Tel.0964-56-5602  
(一社)天草四郎観光協会



## 海の楽しみ溢れるエンターテインメント三昧！



## クルージング

こんな体験ができる!



きら  
煌めく波間を爽快クルージング  
潮風に吹かれ、海から五橋を望む

「海の散歩」へ出航する“天草五橋クルージング”。海と空の青を背景に赤いアーチがくっきりと浮かぶ松島橋(5号橋)など、頭上に掛かる五橋は圧巻の一言だ。爽やかな風を浴びながら、海と橋が織り成す絶景を楽しもう。



穏やかな海で海水浴。  
くつろぎのパケーション  
タイムを家族や友人た  
ちと過ごそう

## ビーチ



### 樋合海水浴場(パールサンビーチ)

Tel.0964-56-5602 (一社)天草四郎観光協会  
Tel.0969-56-2233 海の家  
〒上天草市松島町合津



こんな体験ができる!

シーカヤックやバナナ  
ボート、ウェイクボード  
などドキドキワクワク  
なアクティビティ♪



### 西目海水浴場 (カームビーチ)

Tel.0964-56-5602  
(一社)天草四郎観光協会  
0964-56-5266 光アイランド  
※海の家に関する問合せ  
〒上天草市松島町合津西目



### 小島海水浴場

Tel. 0969-56-0777 松島総合センターアロマ  
〒上天草市姫戸町姫浦



### 諏訪海水浴場

Tel.0969-56-0777 松島総合センターアロマ  
〒上天草市姫戸町二間戸



### 高戸海水浴場

Tel.0964-56-5602 (一社)天草四郎観光協会  
〒上天草市龍ヶ岳町高戸

# Mountain

山遊び



上天草の山はこう遊べ!

## トレッキング



こんな体験ができる!



青い海や緑の島々を見渡しながら山々を歩こう。軽めのウォーキングコースもあるよ

天を仰げば青い空。地を見下ろせば青い海。まるで空中散歩をしているかのような不思議な感覚に……。実は登山者も多く訪れる上天草には清々しいトレッキングコースがたくさんあり、その魅力はなんといっても眺めの良さ。日帰りでアタックできる低山ばかりで、気軽に登ることができます。ここで紹介するのは共に九州百名山にも選ばれている「次郎丸嶽・太郎丸嶽」。全長約27キロの九州自然歩道の「天草観海アルプス」。登山はちょっとハードルが高いという人は、ぜひ「九州オルレ」を歩いてみて。「オルレ」とは、韓国で生まれた地域の町並みや自然を楽しみながら自分のペースで歩くウォーキングのこと。維和島と松島にコースがあり、ノスタルジックな風景に心が満たされるはず。青い空と海を独占できる絶景トレイル、この爽快感は格別!

地元の歴史、暮らし、自然を  
ゆっくりかみしめながら歩く

## 九州オルレ いぢま 維和島コース・松島コース

「維和島コース」のスタート地点は千崎で、総距離12.3キロ。維和島は八代海に浮かぶ島で、天草四郎生誕の地とも言われている。古墳群を過ぎ、自然の造形そのままの海岸を歩きながら心地よい波音に耳を澄ませよう。果樹園を抜け、阿蘇や雲仙まではるか見渡す山の頂では、爽快な景色にしばし時を忘れる。千束天満宮と維和郵便局が見えたらゴールだ。維和桜・花公園の桜の時期を狙うのもおすすめ。「松島コース」は、観音様や海岸がある知十がスタートで、総距離11.1キロ。川沿いの広大な田園地帯を抜け、天草四郎が宴を開いたとされる千巖山へ登ると、天草五橋や雲仙を見渡す絶景が目の前に広がる。そこから千巖山の巨石群を経て、ゴールの合津港へ。合津港にある「龍の足湯」で疲れた足を癒して帰ろう。



海だけじゃない。山も楽しめるのがナナメ上だ!





次郎丸嶽のライオン岩

そそり立つ岩峰が待つ！

アスレチックのような山歩き

じろうまるだけ たろうまるだけ

## 次郎丸嶽・太郎丸嶽

目前に迫る2つの岩峰は、兄弟とされる次郎丸嶽(397m)と太郎丸嶽(281m)。「優しい兄の太郎丸嶽が、弟に美しい夕陽を見せてあげたいとして崩れて低くなった」という逸話も残る。次郎丸嶽に登るコースは、長寿の湧水を過ぎ、遠見平から少し登ったところに太郎丸嶽への分岐がある。ジグザグの“稲妻返し”を登りつめ、ロープを使って“次郎落とし”という一枚岩を登り、パノラマの絶景が広がる山頂を目指そう。体力に自信のある方は、太郎丸嶽にもぜひ足を伸ばして。



次郎丸嶽の次郎落とし



青空と海を見渡しながら  
夢見心地の九州自然歩道

## 天草観海アルプス



天草上島に連なる山々を繋いで歩くトレイルコース。北側の高舞登山をスタートし、白嶽を通り、龍ヶ岳までその長さ約27キロを歩く。ひらけた場所からは八代海が見渡せ、岩峰の緩やかな稜線歩きが心地よい。前半に登頂する白嶽は標高373mで、山頂からは、空気が澄んでいけば九州の山々が見渡せる。白嶽を過ぎ、龍ヶ岳に向かう途中には山の神が二体祀られた矢岳神社やストーンサークル(巨石群)があるのでぜひ立ち寄ろう。龍ヶ岳には、麓の国道266号線沿い東天草消防分署前からのコースもあるので、短時間で登りたい人にはおすすめ。天草観海アルプスルートに群生するアマクサミツバツツジが咲く春は特に人気だ。



# Camp キャンプ

こんな体験ができる!



海と山、両方の魅力を満喫。比較的温暖なエリアなので、冬のアウトドアもおすすめだよ

ガチキャンパーのみなさんもビギナーのみなさんも、上天草のキャンプの楽しみ方を知っていますか？ 近くで海で釣りをしたり、山を散策したり、満天の星を眺めたり……。海と山に囲まれた自然豊かな島だからこそ、ナナメ上の楽しみ方ができちゃうんです。小島公園キャンプ場と諏訪公園キャンプ場には、近くに釣りスポットがあるので夕飯のメインディッシュは魚という選択肢も良いでしょう。山腹にある白嶽森林公園キャンプ場や龍ヶ岳山頂公園キャンプ場は、キャンプ場から山頂へと遊歩道が続いています。夕ご飯を仕込む前に、サクッと登って絶景を眺めるのもオツ。夕ご飯を楽しんでいるうちに夕闇が広がり、夜空に星が輝きはじめます。龍ヶ岳山頂公園キャンプ場に泊まるなら、近くの天文台にぜひ立ち寄りを。いつもとは違った、ナナメ上のキャンプを楽しんでください。

## 海キャンプ？ 山キャンプ？ あなたはどっち!?



海  
キャン

### 歩いて渡れる気軽な小島 海遊びの楽しみぎっしり!

海に浮かぶ小さな島で、南国気分を味わえるキャンプ場。岩場で磯遊びや釣りも楽しめる。島から望む朝焼けは格別の景色。

#### 小島公園キャンプ場

Tel. 0969-56-0777 (松島総合センターアロマ)

厩上天草市姫戸町姫浦  
バンガロー・テントサイト・シャワー・炊事用具、BBQ可・花火不可



海  
キャン

### キャンプ場の目の前が海水浴場 ファミリーに大人気!

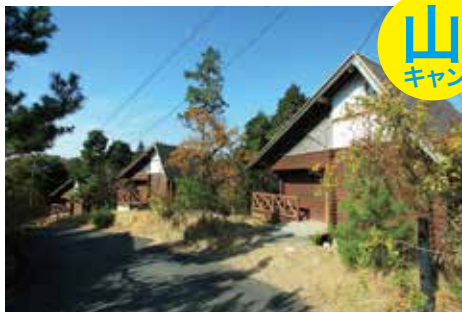
二間戸港湾内にある、緑いっぱいの海水浴場。キャンプ場の目の前に海水浴場という恵まれたロケーションで、夏はファミリーで賑わう。

すわこうえん

#### 諏訪公園キャンプ場

Tel. 0969-56-0777 (松島総合センターアロマ)

厩上天草市姫戸町二間戸273  
テントサイト・シャワー、BBQ可・花火不可



山  
キャン

### 別荘感覚のコテージが自慢 山歩きをゆったり楽しんで

「自然との触れ合い」「自然を散策すること」をコンセプトに創設。周辺には遊歩道が整備された白嶽湿地帯があり、春から秋には様々な植物を見ることができる。

しらたけしんりんこうえん

#### 白嶽森林公園キャンプ場

Tel. 0969-56-0777 (松島総合センターアロマ)

厩上天草市姫戸町姫浦5395-2  
コテージ・テント・シャワー・炊事用具、BBQ可・花火不可



山  
キャン

### 澄んだ夜空と満天の星 “星空日本一”に選ばれたことも!

標高470mの龍ヶ岳山頂公園にあるキャンプ場。展望所からは八代海が一望でき、併設されたミュージアム天文台からは、空一面の星空や星雲・星団が観測できる。

#### 龍ヶ岳山頂自然公園キャンプ場

Tel. 0964-56-5602 ((一社)天草四郎観光協会)

厩上天草市龍ヶ岳町大道3360-47  
ロッジ・バンガロー・テントサイト・シャワー・炊事用具、BBQ可・花火不可



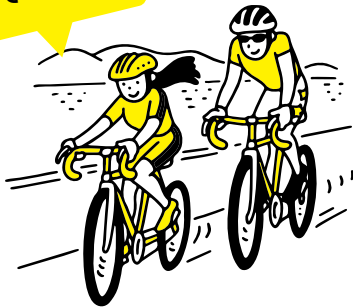
# Cycling

サイクリング



DIZO (台湾の自転車メーカー) × 上天草の  
コラボロードバイク  
mio camino AMAKUSAでレンタルできます。

こんな体験が  
できる!



天草の海沿いや山道を駆け抜けるサイクリング。魅力的な「島一周」コースを回ろう!

大矢野ヒーリングルート  
約50km (上級者・中級者)

天草上島ぐるっとルート  
約83km (上級者・中級者)

オレンジラインルート  
約23km (上級者・中級者)



ツール・ド・ニッポン  
サイクリングコース共有アプリ「ツール・ド」



普段は車で通る道。それを自転車で走り抜けたら、見える景色も気持ちも違ってきます。潮風が心地よい海沿いは、引き波を残しながら進む船を横目に。山に入ると、徐々に上がっていく高度にワクワクしながら。ふいに鳥のさえずりが耳に飛び込んでくることも。途中で上天草の美味を楽しむなど、すべてを五感で感じ、なおかつ「島一周」なんてことが叶うのはサイクリングならではの醍醐味です。大矢野島と維和島を約50kmで1周する大矢野ヒーリングルートは、上級者ならずとも「走りたい」という気持ちがあれば走破も夢じゃない。天草上島1周したいのなら、その道のりは約83km。そこまで複雑な道じゃないので、のんびりと自然や観光を楽しみたいサイクリストたちにもおすすめです。ゴールする頃には、すっかり上天草の景色に心奪われているはず。そんな自慢のロードを走りに来てください。

弱虫ペダル × 上天草  
コラボPR動画



こちらののり旗が掲示してある店舗ではトイレ休憩や水補給など様々なサービスを受けることができます。



## いまサイクリストたちが夢中!

# 上天草の 絶品食材

## 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

ギョギョッ! と驚くほど、上天草の海産物はバラエティに富んでいます。養殖発祥の地で日本有数の生産量を誇る“くるまえび”をはじめ、高級魚として人気の“黄金のはも”、上質な味わいの“とらふぐ”、色形ともに美しい“真鯛”。どれをとってもピカイチの美味しさ! 穏やかな天草の海は、海産物の宝庫と言えるでしょう。温暖な気候から生み出される農産物にもご注目。“あまくさ晩柑”や“パール柑”などこの地域ならではの柑橘類はとってもジューシー。南国の太陽に照らされ、みずみずしく育っています。物産館などで気になるモノを見つけたら、迷わず買い物カゴに入れてください。魚も農産物も、豊かな食材には必ず“旬”があります。旬の食材を季節ごとに楽しむことができるという贅沢が、ここに 있습니다。



【パール柑】天草文旦

その名称はパールラインに因んで名付けられた。口に含むと、グレープフルーツのような酸味と爽やかな甘みが広がる。旬の時期は12月中旬～3月。



【とらふぐ】

上天草では「ぶっきん」とも呼ばれ、養殖が盛ん。全国の食通も唸るほど上質な味わいで、ふぐ刺を初め唐揚げやちり鍋、ひれ酒など隅々まで美味しくいただける。



【渡り蟹(がざみ)】

甘味のあるプリプリの身と濃厚なカニミソがたまらない逸品。養殖の旬は4～5月、天然の旬は6月～11月。



【このしろ】

年中水揚げされるが、旬の11～1月は脂ののって特に美味しい。刺身ではもちろん、酢の物やフライ、干物にしても美味しい。地元の飲食店でも多く取り扱われる。



【しまあじ】

高級魚であるしまあじの養殖が盛ん。身が引き締まりしっかりとした歯ごたえで、上質な味わい。刺身や煮付け、塩焼きなどどんな調理でも美味しく食べられる。



【とうがらし】

天日干した地元の産品。松島の唐辛子は「まいったか朱次郎」という名称で販売され、辛さの中にも旨味があるとされており人気。ペーストタイプもあり。



【あまくさ晩柑】

さわやかな酸味と上品な甘さが特徴的な柑橘類。別名「ジューシーオレンジ」と呼ばれ、果汁が多め。春から夏にかけて出荷され、冷やして食べるとよりおいしい。旬の時期は3月～6月。



### 【くるまえばい】

6～8月が旬の天然くるまえばいはもちろん、10～4月にかけて出荷される養殖も日本有数の生産量。身が引き締まり、旨味成分の含有量はえび類でもトップクラス。



### 【真鯛】

天草の海で育った真鯛は、色形ともに美しく、引き締まった身の歯ごたえと旨味は日本一との呼び声も高い。天然の旬は2～4月、10月～11月、養殖の旬は年中。様々な調理法で楽しめる。



### 【黄金のはも】

豊かな内海で育ったはもは身が柔らかく、東京・豊洲でもトップブランドとして知られている。7～9月は特に脂がのり、淡白な身の中にも上質な旨みを感じる。



### 【ちりめんじゃこ】

旬は4月下旬～6月上旬、10～12月下旬で、八代海でよく獲れる。豊富なカルシウムと深みのある味わいが人気の特産品で、お土産としても人気が高い一品だ。



### 【不知火類】デコボン

食物繊維が豊富で糖度の高い「デコボン」は、ポコッと頭が飛び出た可愛い果実。熊本県果実連の登録商標です。高品質のものだけが名乗ることを許されています。旬の時期は12月～3月。



### 【湯島大根】

その名の通り湯島で収穫される大根。普通の大根に比べて倍ほどの大きさで、流通量が少なく生産量も限られている。煮崩れしないしっかりとした食感が特徴。旬の時期は12月～2月。



### 【天草梅肉ポーク】

梅肉エキス入りの餌で育った、安心安全な豚肉。箸でも切れるほど柔らかく、ヘルシーで弾力ある食感が人気を集めている。脂身はクセが少なくあっさりしている。



### 【天草大王】

熊本県が10年の歳月をかけて復元した国内最大級の大きさを誇る幻の地鶏。その大きさからこの名称がついた。肉の歯ごたえと甘味のある脂は、全国から注目を集めている。



## ふるさと納税で上天草市を応援してください！

お礼品として、ご覧の特産品や観光券などをお贈りします。  
ふるさと納税は、次のポータルサイトからお申し込みをお願いします。

ふるさとチョイス



さとふる



楽天ふるさと納税





# 特産品



【窯】

「毎日楽しく使ってもらえる日常の器づくり」を目指す『洋々窯』、「温もりのある磁器」をテーマに独創性の高い作品を生み出す『蔵々窯』という二つの窯元がある。



【菊】

上天草は、温暖な気候と水はけの良い土壌を活かした花の産地。上天草の菊は、美しい色合いと日持ちの良さに定評があり、様々なシーンで使われている。



【真珠】

上質な光沢と美しさを誇る天草産の真珠。穏やかな海に囲まれた上天草は日本有数の産地として知られている。絹のような高品質のパールは世界で評価されている。



【カスミソウ（染めカスミ）】

宿根カスミソウの栽培全国第一位を誇る熊本県。特に上天草産のカスミソウは品質もよく評判が高い。写真は白カスミソウを色染めした染めカスミソウ。



【天草砥石】

木目のような美しい自然の模様が特徴的で、温もりを感じる天然のもの。刃物砥ぎの仕上げに使う中砥の中で日本一との声も高く、全国各地で重用されている。

## 歴史と自然のたまもの！ 天草の資源が生きた逸品

焼き物に花、真珠に砥石。一見、なんのつながりもないように見えますが、どれも上天草の歴史や自然とは切っても切れないもの。実は、天草の資源が活かされたものばかりです。上天草は、温暖な気候と水はけの良い土壌を活かした花の産地。特に菊やカスミソウが多く出荷されています。そして江戸時代以前から手掘り、手切りによって採掘されていた砥石。天草四郎の時代から軍資金の源であったという言い伝えもあり、昔から重宝されていたことがうかがえます。焼き物は、あたたかみのある器が日々生まれており、遠方からわざわざ買いに来るファンも多い。「窯」や「花」、養殖が盛んな「真珠」、資源を活用した「砥石」、そんな特産品が、手に取る人々の暮らしを彩っています。

数量限定



【焼酎湯島】

周囲約4キロの小さな湯島で育てられた芋を使い、天草唯一の酒蔵で蒸留された焼酎。香り豊かでコクがあり、魚料理と相性よし。製造本数が少ないので、見つけたら購入を。



【日本酒 純米吟醸 LIGHT PASS】

教良木地区で育てたコシヒカリを使い、島同士で交流のある新潟県佐渡島で醸造された日本酒。天草と佐渡、2つの島が「光(LIGHT)」を「渡し(PASS)」、思いを結ぶようにという意味を込めた。



Kamiamakusa Hot spring

# 温泉



## 海の恵みで身も心も癒す 丘の上のスパリゾート

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ヒーリングスポット。

上天草市交流センター  
スパ・タラソ天草

Tel.0964-56-1126

〒上天草市大矢野町上732-14

営業10:00～22:00（受付は～21:30、プール受付は～21:00、  
レストランは11:30～21:00、オーダーストップ20:30）

休第2・4火曜 回107台 内三利用不可



## 海と一体になれるような 不思議な感覚に癒される

温泉に浸かりながらボーッと目の前の海を眺める。これだけで、身も心も癒されます。上天草には、そんな「海温泉」がたくさんあります。ほとんどの温泉施設が海沿いにあり、波の音だって聞こえてきそう。上天草には大矢野温泉、松島温泉という二つの温泉があり、どちらも地元客と観光客で賑わっています。大矢野地区に湧き出す5つの温泉の総称を「大矢野温泉」といい、特色ある温泉が点在。「松島温泉」は別名「美人湯」と呼ばれています。潮風を感じながらのんびり浸かって、今日の疲れを癒す。今日のご飯が美味しかったな、明日は何しようかな。そんなことを考えながら、ゆるゆると身も心もほぐれたら、自然といい顔になっています。立ち寄り湯も多くの施設で利用できますので、お気軽にどうぞ。



## 上天草温泉郷

Tel.0964-56-5602

（一社）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「塩化物温泉」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！

## 大矢野温泉

源泉温度：29.0℃～47.0℃

泉質：単純温泉、ナトリウム塩化物温泉など

適応症：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：ナトリウム塩化物温泉

適応症：リウマチ性疾患、運動器障害、創復、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



NANAME-UE  
KAMIAMAKUSA

ナナメ上  
上天草。



## ネタ百科

「ナナメ上上天草」のロゴは、企(たくら)むようにナナメ上を見つめる瞳の中に上天草市の地形が写っており、目の縁のアーチは天草の島々を繋ぐ橋がモチーフとなっています。このロゴは、観光ブランドコンセプトにとどまらず、上天草市の行く先を見据える目であり、より良いまちづくりのために新たなチャレンジをし続ける上天草市の姿勢そのものを表しています。また、「ナナメ上上天草」を広く知っていただくため、天草四郎に扮したバルクールアスリートが上天草の自然や観光地を紹介する観光プロモーション動画も是非ご覧ください。

## 上天草で 奇跡体験!?



## Product モノ

### 海→生簀→生簀→刺身 盛り合わせ(←今ここ)

上天草は、熊本県民の台所事情を魚で支えており、新鮮な魚介を堪能できます。上天草のセリでは、魚は生簀で生きたままの状態で行い、地元のお食事処に届けられてからも生簀で保存されています。他では食べられない最高鮮度の魚を是非お試しください。



### 上天草の 和風だし・野菜だし

だしなんて何を使っても味はそれほど変わらない、なんて思っている方! 上天草のだしを使えば、その違いに必ず気づくでしょう。「だし、うま。」そのシンプルな感想を抱かずにはられない商品です。さらにこのだし、食品添加物を一切使っていませんので、化学調味料の雑味や嫌味な風味もなく100%天然風味! ティーパック型なので誰でも簡単に使えるのも嬉しいところ。



### 地鶏も 選ぶ時代

天草大王 P20



## Column コト

### イルカ 遭遇率 98%

クルージング P13~14

### 2度 おいしい 星空

ミュウイ天文台  
P12



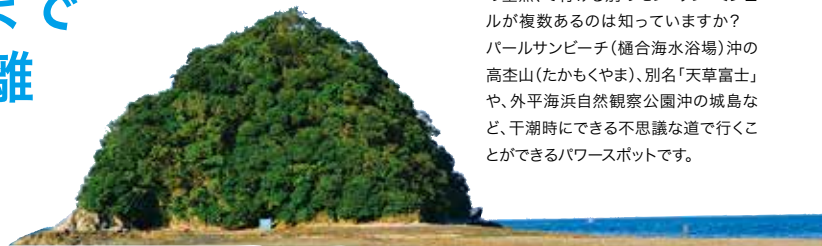
## Place トコロ

### ZEKKKKKEI!

上天草の絶景 P5~6

### イルカまで ゼロ距離 水族館

シードーナツ P13



### 世界遺産 登録間近?

フランスの世界遺産モン・サン・ミシェルは、日本人のみならず世界中の人が憧れます。しかし、時差無、パスポート無、言葉の壁無、で行ける別のモン・サン・ミシェルが複数あるのは知っていますか? バールサンビーチ(鍾合海水浴場)沖の高空山(たかもくやま)、別名「天草富士」や、外平海浜自然観察公園沖の城島など、干潮時にできる不思議な道で行くことができるパワースポットです。





## 岩岩 (ガンガン) コレクション

不思議な形の岩々を巡りつつ眼下の絶景を同時に楽しめるツアーは上天草でしかありません。ゴツゴツ岩の正体は見る人それぞれの形ですが、何となくハートやライオンに見える……？ 龍ヶ岳や次郎丸・太郎丸嶽の山頂から眼下には、山と海が近く不思議な地形を持つ上天草ならではの絶景が広がります。

## 洞窟の中は不思議な温泉でした

上天草温泉郷には多くの温泉がある中、洞窟の中に温泉？そんな不思議な空間は上天草の湯楽亭(大洞窟の宿湯楽亭)に行かなきゃ体験できません。源泉かけ流しの温泉は洞窟から露天まで続いていて非日常を味わえる空間です。3代に渡って家族が力を合わせて掘ってきた温泉は、温もり具合もナナメ上。



## Guide Book

## 上天草はパンフもナナメ上

上天草 みしらんガイドブック



上天草の「みしらん」情報を紹介していく、ちょっと変わったガイドブックです。全国の優れた観光パンフレットが表彰される「第4回ふるさとパンフレット大賞」を受賞した話題作。ディープ&インパクトのある上天草を、「みしらん度」という星の数でご紹介！

あ  
上ガール天草



「ほんのりHAPPYな気分になれる上天草」をテーマに、癒しとパワーに満ちた上天草の魅力をぎゅっと詰め込んだ一冊。忙しい毎日をおくる女性の皆さんに、この一冊をきっかけに「気分も上がる！ 上天草」を訪れてほしいという願いをこめています。

## People ヒト

いつもの旅を、ひと味違うものに

## 上天草 マイスターガイド

上天草マイスターガイドとは、その道の達人(マイスター)たちと一緒に街歩きやサイクリングなどを体験することで、よりディープに上天草を満喫できる地元ガイドのことです。

寅さんの  
そっくりさんによる  
ガイドもあります。



上天草  
マイスターガイドの  
詳細はこちら

体験メニュー例

- まち歩き
- サイクリング
- トレッキング



## 祈るゆるキャラ

上天草のシンボルキャラクターである四郎くんは350年前の世からタイムスリップしてきました。本名は上天草四郎で、天草四郎と名前が入った羽織(ちゃんちゃんこ)を着ています。歌って踊って祈れる永遠の16歳です。





# 1泊2日モデルコース

コース  
1

## 大矢野宿泊コース ローカル列車とバスと船 気軽にディープな島旅



あまくさみすみ線 普通列車



三角駅を降りて右手にある「三角産交バス停」で路線バスに乗り

島の生活の足でもあるローカル列車と路線バス、定期船を乗り継いで、「猫の島」としても知られる湯島へ！通学や通勤の足としても使われているレトロな列車。島民の日常を感じてみて



### さんば一る界限でランチ



### 「天草四郎ミュージアム」見学



天草四郎とキリシタンの歴史を展示する歴史テーマ館

### 大矢野界隈のカフェへ



大矢野エリアには居心地いい癒しカフェがたくさん。のんびりティータイムを

コース  
2

## 松島宿泊コース 観光列車とクルーズで天草の魅力にひたる



A列車で行こう ※土日祝が基本の運航日のため、運航日をご確認ください



熊本～三角を結ぶ観光特急列車「A列車で行こう」。オリジナルカクテルも味わえるジャストレインです。列車内のバーカウンターで晩相ハイボールやビール、珈琲などをオーダー

### 天草宝島ライン



快適なクルーズ船で、移動中も島めぐり気分を満喫

### 「ミオ・カミーノ」でBBQ!



海を見ながらの爽快BBQへ手ぶらで気軽にGO!

### イルカウォッチング



野生のミナミハンドウイルカが暮らす海。そののどかな景色に癒される

コース  
3

## 姫戸・龍ヶ岳宿泊コース ゆっくりのんびりバスとレンタカーの旅



「桜町バスターミナル」発  
快速あまくさ号



車窓の高いバスの旅だからこそ楽しめる天草五橋や海と島の絶景は、写真映えすること間違いなし！橋上からは天草の壮大な絶景が楽しめる



### 前島エリアで天草グルメ



海鮮料理が多彩な前島エリアで、お好みの天草グルメを満喫

### 「ミオ・カミーノ」でレンタカーをゲット



レンタカーを借りて豊かな自然を満喫

### アコウ樹



永目十五社宮の境内にあり、推定樹齢300年以上のアコウ樹



上天草界隈の魅力あふれるスポットをめぐる旅。観光列車やバス、船などを活用すればさらに楽しい旅をはじめます。道中の風景も楽しめるおすすめルートをご紹介します。また、公共交通機関利用でなくても楽しめますので、自家用車でもお越してください。※組み合わせは自由なので自分に合った旅行プランでお楽しみください。

2日目



猫の島と呼ばれる湯島を散策



人懐っこい猫やハートのアコウの木、恋する灯台など、ゆっくり流れる島時間を堪能。「上天草マイスターガイド」を利用して、島を案内してもらおう！

島でランチタイム



獲れたての新鮮な魚介を調理したおいしい定食に大満足♪

「道の駅 上天草さんばーる」でショッピング



天草の旬魚や柑橘類など特産品をお土産に！



2日目



「ミオ・カミーノ」散策



海と観光の玄関口として賑わいを見せる観光拠点。レンタサイクルを借りて出かけよう！

「千歳山」「高舞登山」山頂へ

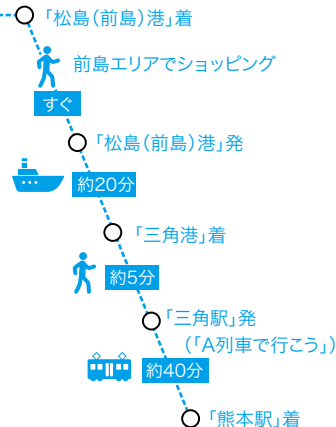


国指定の名称に指定されている名山を散策。展望台からは天草五橋が一望できる！

松島エリアでちゃんぽん堪能



日本3大ちゃんぽんのひとつ、「天草ちゃんぽん」は絶品！



宿泊施設へ

2日目



龍ヶ岳山頂・ミュイ天文台



キャンプ場や天文台を併設した自然公園へ！ため息ものの「満天の星空」も見もの

白嶽トレッキング



「ハッチョウトンボ」や「アマクサミツバツツジ」など貴重な生きものや植物がある湿地帯を散策しよう

松島温泉



立ち寄り湯で汗を流して癒されよう！



# 上天草市の宿泊施設一覧

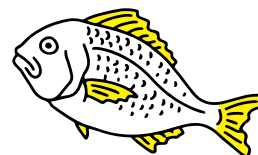
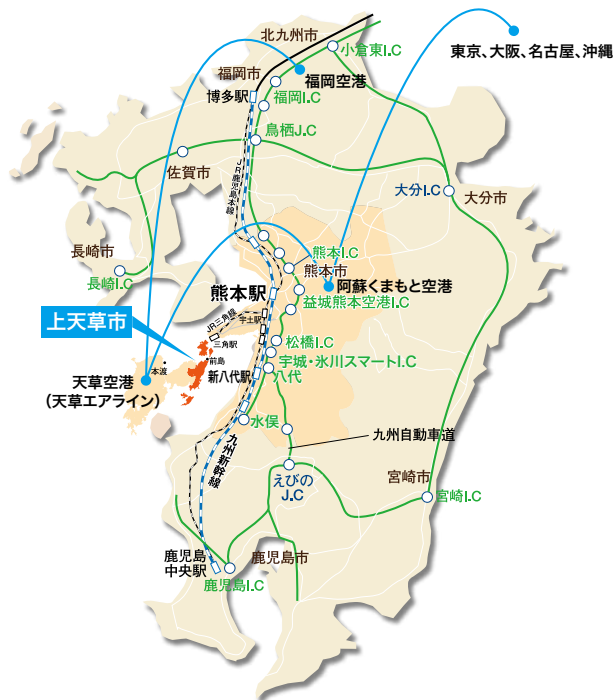
※1人当たりの基本的な料金を掲載しています。曜日、季節、プランなどによって異なる場合がありますので、各施設に直接お問い合わせください。  
掲載情報は令和3年12月現在のものです。♨️は温泉施設です。

## 大矢野エリア

<b>1</b> 若松屋旅館 わかまつや Tel.0964-56-0022 上天草市大矢野町登立369-66 定員:37人 料金:1泊2食付き8,800円~	<b>25</b> 天草VIVID Tel.096-344-4011 (予約はHPのみ) 上天草市大矢野町中10118-6 定員:7人 料金:素泊まり15,000円~	
<b>2</b> マリーナ Franping Village 天草 フランピングビレッジ Tel.0800-200-1139 上天草市大矢野町登立11275-19 定員:106人 料金:平日2人で宿泊の場合 素泊まり1台16,500円~ ※人数、曜日で変動	<b>26</b> ambit Tel.096-344-4011 (予約はHPのみ) 上天草市大矢野町中10118-5 定員:7人 料金:素泊まり15,000円~	
<b>松島エリア</b>		
<b>3</b> 旅亭 藍の岬 あいのみさき Tel.0964-59-0010 上天草市大矢野町中5700-1 定員:64人 料金:1泊2食付き14,300円~	<b>27</b> 旅館 なかしま荘 ♨️ Tel.0969-56-0542 上天草市松島町合津6466 定員:118人 料金:1泊2食付き12,500円~	
<b>4</b> 釣耕苑(民泊) ちょうこうえん Tel.0964-58-0830 上天草市大矢野町維和505 Tel.090-8910-7581 定員:6人 料金:1泊2食付き6,500円~	<b>28</b> ホテル松泉閣 ろまん館 ♨️ しょうせんかく ろまんかん Tel.0969-56-3000 上天草市松島町合津6215-21 定員:80人 料金:1泊2食付き16,500円~	
<b>5</b> 小松屋渚館 こまつや なぎさかん Tel.0964-59-0111 上天草市大矢野町中10044-3 定員:180人 料金:1泊2食付き11,000円~	<b>29</b> ホテル竜宮 りゅうぐう Tel.0969-56-3333 上天草市松島町合津6136 定員:149人 料金:1泊2食付き15,400円~	
<b>6</b> 民宿 貴久春 ききはる Tel.0964-59-0075 上天草市大矢野町中4470-4 定員:24人 料金:7,350円~	<b>30</b> 旅館 海の都 うみのみやこ Tel.0969-56-2273 上天草市松島町合津6100-17 定員:20人 料金:素泊まり3,300円~	
<b>7</b> ビジネスホテル天草 Tel.0964-59-0670 上天草市大矢野町中4302-1 定員:60人 料金:素泊まり3,800円~	<b>31</b> ベットリゾートブレインズ天草 ♨️ Tel.0800-200-8787 上天草市松島町合津6082-4 定員:26人 料金:1泊2食付き15,180円~ ベット2,200円	
<b>8</b> 大江戸温泉物語 天草ホテル亀屋 ♨️ かめや Tel.0570-03-4268 上天草市大矢野町中4463-2 定員:322人 料金:平日4人以上で宿泊の場合 1泊2食付き8,778円~	<b>32</b> 天草 天空の船 ♨️ てんくうのふね Tel.0969-25-2000 上天草市松島町合津5984-2 定員:48人 料金:1泊2食付き25,300円~	
<b>9</b> 民宿 浜崎鮮魚 浜んくら はまんくら Tel.0964-59-0777 上天草市大矢野町中4416-13 定員:4人 料金:1泊夕食付き7,200円~	<b>33</b> 五橋苑 こぎょうえん Tel.0969-56-1417 上天草市松島町合津6053-5 定員:50人 料金:1泊2食付き13,200円~	
<b>10</b> HOTEL AZ 熊本上天草店 Tel.0964-58-5101 上天草市大矢野町中2408-1 定員:116人 料金:1泊朝食付き4,950円~	<b>34</b> 旅館 天松 てんしょう Tel.0969-56-0119 上天草市松島町合津7913-8 定員:60人 料金:1泊2食付き7,700円~	
<b>11</b> ホテル松竜園 海星 ♨️ しょうりゅうえん かいせい Tel.0964-56-0348 上天草市大矢野町上6494 定員:172人 料金:1泊2食付き14,300円~	<b>35</b> 松島観光ホテル 岬亭 ♨️ みさきてい Tel.0969-56-1188 上天草市松島町合津4710 定員:290人 料金:1泊2食付き13,200円~	
<b>12</b> 旅館 せと平 せとひら Tel.0964-56-5616 上天草市大矢野町上7686 定員:70人 料金:1泊2食付き13,400円~	<b>36</b> SEA CRUISE HOUSE NAVIO シークルーズハウス ナビオ Tel.0969-56-2458 上天草市松島町合津4572-9 定員:18人 料金:素泊まり5,500円~	
<b>13</b> 民宿 浜乃家 はまのや Tel.0964-56-1969 上天草市大矢野町上7853-2 定員:25人 料金:素泊まり3,850円~	<b>37</b> 旅館 すず屋 Tel.0969-56-0107 上天草市松島町合津4337-4 定員:12人 料金:1泊2食付き5,000円~	
<b>14</b> 民宿 清流荘 せいらゆうそう Tel.0964-56-1004 上天草市大矢野町上7101-1 定員:40人 料金:1泊2食付き8,800円~	<b>38</b> 天草 渚亭 なぎさてい Tel.0969-56-3232 上天草市松島町阿村5650-1 定員:70人 料金:1泊2食付き12,100円~	
<b>15</b> 大洞窟の宿 湯楽亭 ♨️ ゆらくてい Tel.0964-56-0536 上天草市大矢野町上5190-2 定員:75人 料金:1泊2食付き15,400円~	<b>39</b> 民宿&サウナ 光アイランド ひかるアイランド Tel.090-1084-2454 上天草市松島町合津6231 定員:14人 料金:BBQ付きプラン7,500円~	
<b>16</b> 大公望 たいこうぼう Tel.0964-56-1496 上天草市大矢野町上4453-2 定員:44人 料金:1泊2食付き9,000円~	<b>40</b> ゲストハウス グラシアス Tel.0969-56-2434 上天草市松島町合津6716-8 定員:9人 料金:素泊まり4,000円~	
<b>17</b> 有明荘 ありあけそう Tel.0964-56-4101 上天草市大矢野町湯島643 定員:20人 料金:素泊まり4,400円~	<b>41</b> シークルーズグランピング熊本天草 Tel.0969-56-2458 上天草市松島町合津6176-2 定員:54人 ※2022年3月に増設予定 料金:1泊2食付き20,350円~ 素泊まり9,900円~	
<b>18</b> 日の出荘 ひのでそう Tel.0964-56-4075 上天草市大矢野町湯島913 定員:50人 料金:1泊2食付き11,000円~	<b>姫戸エリア</b>	
<b>19</b> 乙姫邸 おとひめてい Tel.080-5604-4292 上天草市大矢野町湯島585 定員:8人 料金:1泊2食付き13,200円~ 素泊まり5,500円~	<b>42</b> 潮の香る宿 甲ら家 こうらや Tel.0969-58-3111 上天草市姫戸町姫浦3043-12 定員:48人 料金:1泊2食付き11,500円~	
<b>20</b> Pizza&Sweets Tres.03 トレスドットゼロサン Tel.0964-27-5878 上天草市大矢野町上7473-151 定員:1組2人(犬同伴OK) 料金:素泊まり HP参照	<b>龍ヶ岳エリア</b>	
<b>21</b> 別荘SHIRATO Tel.096-344-4011 上天草市大矢野町登立5898-6 (予約はHPのみ) 定員:10人 料金:素泊まり15,000円~	<b>43</b> 民宿 葵 あおい Tel.0969-62-0180 上天草市龍ヶ岳町高戸2355 定員:15人 料金:1泊2食付き6,500円~	
<b>22</b> OCEAN STAY 白涛 Tel.096-344-4011 上天草市大矢野町登立5898-5 (予約はHPのみ) 定員:7人 料金:素泊まり20,000円~	<b>44</b> よしやホテル きらら停 Tel.0969-62-1108 上天草市龍ヶ岳町樋島565-25 定員:60人 料金:1泊2食付き12,100円~	
<b>23</b> コテージ野釜 Tel.096-344-4011 上天草市大矢野町上7779-2 (予約はHPのみ) 定員:10人 料金:素泊まり18,000円~	<b>45</b> 旅館 ひのしま荘 Tel.0969-62-0568 上天草市龍ヶ岳町樋島711 定員:70人 料金:1泊2食付き11,000円~	
<b>24</b> コテージマリンハウス Tel.096-344-4011 上天草市大矢野町中2996 (予約はHPのみ) 定員:8人 料金:素泊まり13,000円~	<b>46</b> 和潮旅館 かつしお Tel.0969-62-1258 上天草市龍ヶ岳町樋島2412 定員:18人 料金:1泊2食付き11,000円~	

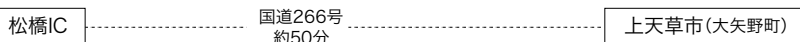


# Access

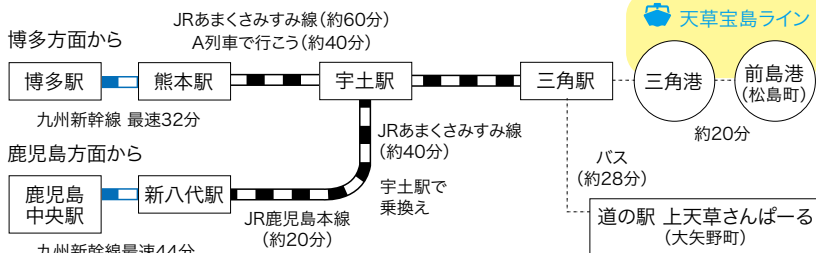


## 上天草市への交通アクセス

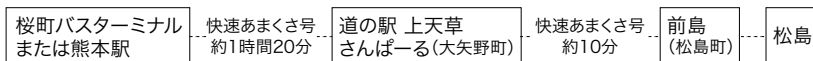
### 自動車でお越しの場合



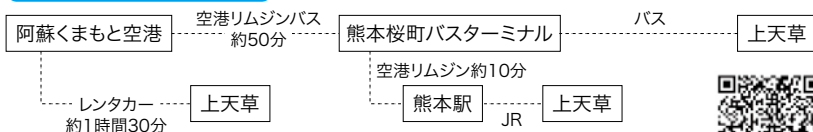
### 鉄道と船でお越しの場合



### バスでお越しの場合



### 飛行機でお越しの場合



産交バス時刻表



## 交通アクセスのお問い合わせ先

### 【タクシー】

<b>大矢野</b>	
藤川タクシー	☎0964-56-0107
協和タクシー	☎0964-56-0204
柳タクシー	☎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・カミーノ天草)	☎0969-33-9500

### 【レンタサイクル】

mio camino AMAKUSA(ミオ・カミーノ天草)	☎0969-33-9500
(一社)天草四郎観光協会	☎0964-56-5602

### 【バス】

産交バスサービスセンター	☎096-325-0100
産交バス三角営業所	☎0964-52-3135

### 【船】

詳しくはP29~P30をご覧ください

## 上天草市の観光に関するお問い合わせ先

(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

※情報は令和3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。

P9 湯島(談台島)

湯島

18 17 19

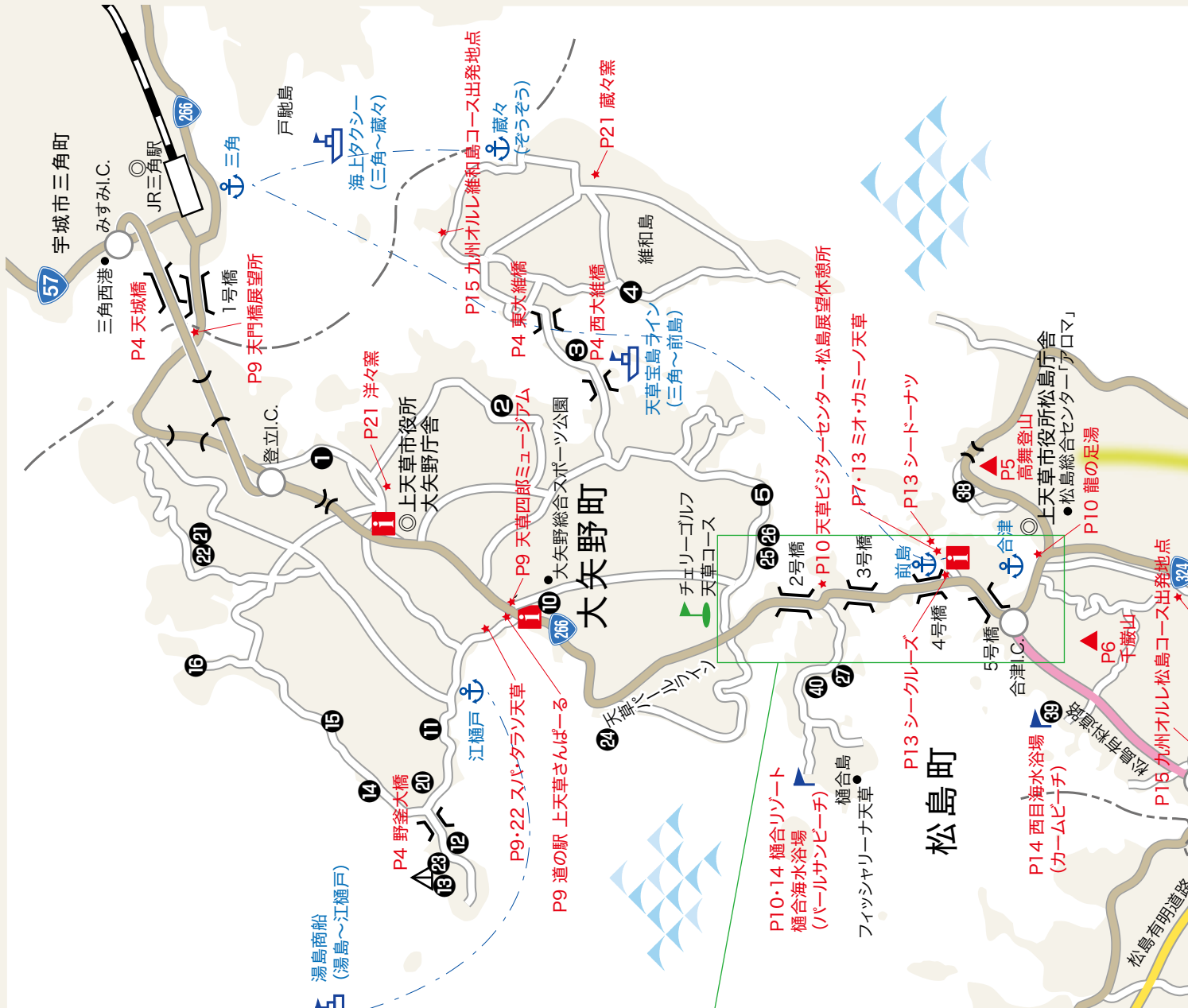
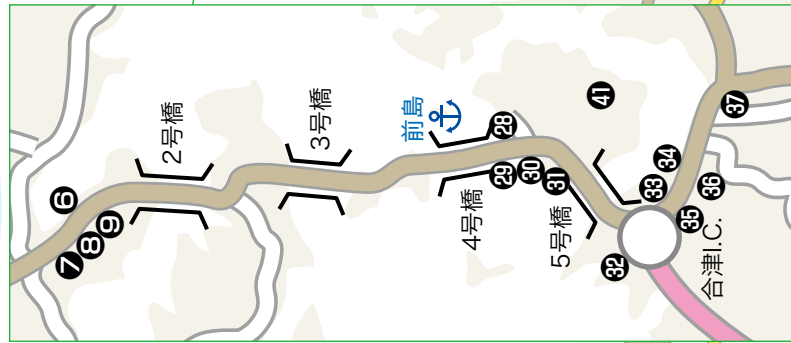
〈湯島商船(湯島～江樋戸)〉

☎0964-56-4060 (昭和丸)

☎0964-56-4063 (菊盛丸)

運賃:大人600円・小人300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



天草市 有明町

〈海上タクシー(三角～蔵々)〉

☎090-5935-0561  
(維和地区まちづくり委員会事務局)  
※要予約

姫戸町

上天草市

天草市 倉岳町

龍ヶ岳町

P16 天草観海アルプス  
(九州自然歩道)

P11・17  
白嶽森林公園キャンプ場  
白嶽の矢岳巨石群  
白嶽湿地帯

P11 永目十五社宮のアカウツ

◎上天草市役所  
姫戸統括支所  
P14 小島海水浴場  
P17 小島公園キャンプ場

〈天草宝島ライン(三角～前島)〉  
☎0969-56-2458(シークルーズ)

三角発 (下り)		前島発 (上り)	
イルカ1号	9:15	イルカ2号	8:30
○イルカ3号	11:15	◎シークルーズ2号	10:40
◎シークルーズ1号	11:30	○イルカ4号	10:45
◎シークルーズ3号	13:35	○イルカ6号	12:50
○イルカ5号	13:40	◎シークルーズ4号	12:50
◎シークルーズ5号	15:55	◎シークルーズ6号	15:25
○イルカ7号	15:55	○イルカ8号	15:25
イルカ9号	18:05	イルカ10号	17:20

◎印のシークルーズ号は「A列車で行こう」運転日に運行  
○印のイルカ号は「A列車で行こう」運休日に運行  
※ダイヤは変更になる場合がありますので、  
事前にご確認ください。



地図記号  
■ 観光案内所 △ キャンプ場  
港・フェリー 旅番船のりば  
◎ 市役所 ▲ 海水浴場

P12 外平海浜  
自然観察公園

P12 観乗寺  
樋島

P14 高戸  
海水浴場

P4 樋島大橋

小屋河内

P6・12・17  
龍ヶ岳山頂自然公園

上天草市役所◎  
龍ヶ岳統括支所

P12 大作山の棚田

P12 ミューイ天文台

六道

与一ヶ浦





ナナメ上ノ上天草。

NANAME-UE KAMIAMAKUSA

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 図平日8:30~17:15

(一社)天草四郎観光協会

〒869-3603 熊本県上天草市大矢野町中11582-36  
☎0964-56-5602 FAX0964-56-0990 図8:30~17:30 困12/30~1/3