

AMAKUSA CYCLING MAP

AMA-ICHI 15 Stages (8Routes,7climbs)

天草の海と山を満喫できる
“アマイチ”全15ステージを
完走しよう

1, OHYANO-Healing Route (49.3km)

大矢野ヒールングルート/大矢野のピュースポットを
巡りながら島を一周できる満喫コース

2, DRAGON Route (19.2km)

ドラゴンルート/龍ヶ岳〜倉岳〜橋本の漁村を
走り、適度な高低差もポイント!

3, HIMEDO Coast Route (10.5km)

HIMEDOコーストルート/穏やかな海を眺めながら
走る。平坦でビギナーでも安心

4, Orange-line Route (23.2km)

オレンジラインルート/名前は甘いコースはあまく
ない! 約23kmの絶景ルート

5, HAIYA Route (30.5km)

ハイヤルート/海上に架かるハイヤ大橋を渡り、
魚貫〜内ノ原を巡る約31kmのコース

6, BIG-Challenge Route (13km)

ビッグチャレンジルート/国体のコースに選ばれた名
コース。坂を登りきった頂上には美味しい湧き水が!

7, Dolphin Route (29.5km)

ドルフィンルート/鬼池港から下田、鬼海ヶ浦まで
の約30km。途中にはおっぱい岩なども!

8, AMAKUSA Sunset-line Route (34.2km)

天草サンセットラインルート/崎津教会や大江教会、
十三仏堂、下田温泉を巡る天草西海岸線コース

国道など交通量の多いルートで集団走行する
場合、自動車が容易に追い越せるように、5人
以下での走行を心がけよう。自転車と自動
車がお互いを思いやり、気持ちよく共存できる
環境づくりに努めよう。

- 自転車店
- 温泉施設
- 絶景ポイント
- コンビニエンスストア
- サイクルラック
- トイレ
- 水補給可
- 水補給可
- スタート/ゴール
- 走行注意

崎津教会
世界遺産候補の一つである
崎津教会。教会が建つ
村集落は国の歴史文化的
景観にも選ばれる。

**天草レストハウス
結乃里**
美しい天草の海と自然が
つぎない。あっとい間に
時間が過ぎる楽しい宿。

5, HAIYA Route

魚貫崎
黒石海岸
遠見山公園
牛深公園
牛深温泉
遠見山公園
牛深温泉
道の駅しずか海路館
蔵之元



夏のあまきさ村
巨大な天草四郎像でおなじ
みの複合施設。天草の美味
が大集合する「うまかもん
市場」も!

麻こころ茶屋
地元サイクリストにお薦
めのカフェ。海辺の
のんびりとした景色を
眺めながら休憩。

ホワイトハウス
サイクリストのオーナー
夫妻が暮らす、涼しい
のカフェレストラン。
サイクルウェアも。

ちゃんぽん大王
天草大王100%の
スープはヘルシーかつ
旨味。数種類の
「ちゃんぽん」が絶品。
裏メニューもあり!

よりみち食堂
有明町にある食
堂で、ボリューム満点
の定食は絶品! ルート
途中寄り道しよう。

海鮮家 福伸
天草近海でとれる味
のある穴子を丸々2
尾を使用した「祭り
子の棒寿司」が名物。

インソップ製菓
老舗の製菓店で、天草名
物の「赤巻き」はお土産に
人気。観光客内所としても
立ち寄れる。

老岳クライム
老岳

倉岳クライム
倉岳

龍ヶ岳クライム
龍ヶ岳

2, DRAGON Route

4, Orange-line Route

3, HIMEDO Coast Route

6, BIG-Challenge Route

7, Dolphin Route

8, AMAKUSA Sunset-line Route

1, OHYANO-Healing Route

9, 龍ヶ岳

10, 倉岳

11, 老岳

12, 龍ヶ岳

13, 倉岳

1, OHYANO-Healing Route

2, DRAGON Route

3, HIMEDO Coast Route

4, Orange-line Route

5, HAIYA Route

6, BIG-Challenge Route

7, Dolphin Route

8, AMAKUSA Sunset-line Route

9, 龍ヶ岳

10, 倉岳

11, 老岳

12, 龍ヶ岳

13, 倉岳

14, 龍ヶ岳

15, 倉岳

16, 龍ヶ岳

17, 倉岳

18, 龍ヶ岳

19, 倉岳

20, 龍ヶ岳

21, 倉岳

22, 龍ヶ岳

ちゃんぽん大橋
ラーメン、ちゃんぽんはもちろんの事、
モツ煮込みや豚足なども逸品メニュー。

天草四郎メモリアルホール
大矢野町のラン
ドマーク的な
丘の上に建つ
教会建築物。鳥居・
天の恵の
を学べる。

フレンド
お弁当が美味しいと評判の店。お昼
ご飯の休憩はここで決まり!

天然房もっぱん
天然酵母を使ったパンが
自慢の軒。地元
の食材にこだわったパンは
地元でも大人気。

ファミリーショップうえの
“天草大王コロッケ”“大
砲巻き”が小童対象に
ピッタリ! 黄色い派手な
看板が目印。

リゾートラス天草
天草の海辺を彩るリ
ゾートマーケット。レスト
ランやカフェバー、パン
工房なども好評。

シークルーズ
天草島ラインの自転
車待込み乗船無料(輪
行袋に入れて、そのま
まは大人料金の半額)

Cafe & bar MARCO
地元の食材を活かしたバ
スタビザが人気。五
橋を見渡す絶好の撮影
スポット。

ケーキ工房パンペン
50cmの“天草ロール”
、桃の姿のままの“桃
タルト”は、連日売り切れ
の人気商品。

ニューヤマザキデパート
天草駅前にある国
道沿いの店。休憩に使
うのが、ひと息つ
きたい時に。

ドラッグ ミキ
国産品のドラッグス
トア。サイクリストの社
からエアチューブが情
報がもらえるかも!

釣りのみっちゃん
釣具屋なのに弁当も販売!
中のカウンターで食べることも可能

中田港
鹿児島へ渡るフェ
リー乗り場。観光
案内所もあるので
立ち寄ってみて!

**二股炭酸カルシウム
温泉 ユメール**
イルカで有名な和町通
船にあり、海を望む温泉とし
ストラを併設した施設。

天草海鮮蔵
地元の新鮮魚介を使った
定食メニューが豊富。タイ
アウグルメやお土産もあ
る。

木村パン
老舗パン店でメロンパ
ンやウチワメロンが全
国。地域の観光客
内所にもなっている

宝寿苑
看板メニューの自家製
野菜で作るちゃんぽん
は、一度食べたなら忘れ
られない美味しさ!

灘や
有明町島子の人気店。
海鮮料理はもちろん、貝
汁などの郷土料理も美
味しと評判。

飯屋 心粋
天草の食材をふんだん
に使った定食をはじめ、
夜の居酒屋メニュー
も充実する。

COFFEE FRESH
探しても行かない、自家焙
煎コーヒーが楽しめる家
軒。コーヒーテイクアウトOK!

内田皿山焼
地元産品を使用した磁
器と陶器の共有する窯
元。ホットコーヒー無
料。テラスで休憩OK!

天草ブルーガーデン
ウッドデッキからの天草
島に沈む夕日は、日本の
夕陽百選にも選ばれた
息をのむ絶景。

上島一周 80KM

AMA-ICHI

下島一周 135KM

AMA-ICHI

AMA-ICHI

AMA-ICHI

AMA-ICHI

AMA-ICHI

AMA-ICHI

AMA-ICHI

宿泊施設情報 (1~14)

湯楽亭 2つの温泉を持つ。温泉の日 帰り入浴は500円可能。天草 の四季を味わえる料理も評判。	民宿 貴久春 心こもったおとなしと手 料理が評判の「貴久春」。1Fの 料理・ラーメンも人気。	旅館 なかしま荘 目の前に、美しい天草の海が広 がる寛ぎの旅館。新鮮な海の幸 を楽しめる料理も魅力だ。	ホテル松電園海星 南国のリゾートを思わせるお 洒落なホテル。海に囲まれた 露天風呂からの眺望も◎	亀屋ホテル華椿 天草の海と島々を眼下に見晴 らす露天風呂は開放感抜群。 立寄り湯は500円(タオル付)。	松島観光ホテル 俣亭 本格銘酒レストラン「杏市 亭」や、趣きのある庭園と露天 風呂を備えた温泉も注目!	潮の音る宿 甲ら家 大浴場の立寄り湯は250円で 利用できる。金堂オープン バーの浴室や料理も人気。
小松屋旅館 部屋から魚釣りを楽しめる海 に面した宿。魚をそのまま 新鮮な魚介料理もどうぞ。	天風庵ピーブル 天然温泉100%の風呂から有 明海を望める。天草の旬を 堪能できる会席料理もどうぞ。	ホテルアレグリア ガーデンラス天草 温泉で足を洗った後、泊ま るの姿を味わおうもよし、天草 を満喫できるホテル。	アマクササンタカミングホテル サンタの優しさ&おもいやりに 包まれたホテル。ロビーで休 息も、笑顔対応のスタッフ!	サンセット牛深 牛深港とハイヤ大橋を望める 丘の上に建つ民宿。客室内は 綺麗な洋室で無敵ANも完備。		

自転車店

名称	電話	所在地
植田自転車本店	0964-56-0113	上天草市大矢野町上1531-1
松尾自転車店	0964-56-0160	上天草市大矢野町中478-10
かみなサイクル	0969-22-2913	天草市南町2-21
サイクルプラザあまくさ	0969-23-8500	天草市太田町15-10
鮫島サイクル	0969-35-0252	天草郡都北町富岡3309
河浦輪業	0969-76-1131	天草市河浦町河浦5042-2

温泉

名称	電話	営業時間	定休日
スバタラン天草	0964-56-1126	10:00~22:00 (受付は~21:30)	第2・4火曜 (祝日の場合は翌日)
道の駅有明 ぎざ波の湯	0969-53-1126	10:00~21:30	第2水曜 (祝日の場合は翌日)
河童口マナ館	0969-54-5526	10:00~21:00	第2火曜 (祝日の場合は翌日)
鱒泉の湯	0969-35-3770	10:00~21:00	第1・3木曜 (祝日の場合は翌日)
ユメール	0969-26-4011	10:00~21:00	第2・4火曜 (祝日の場合は翌日)
白鷺館	0969-42-3375	9:00~21:00	第4木曜 (祝日の場合は翌日)
愛夢里	0969-76-1526	10:00~21:00	第1月曜 (祝日の場合は翌日)
やすらぎの湯	0969-72-6666	9:00~21:00	第3火曜 (祝日の場合は翌日)