AMAKUSA CYCLING MAP

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

請您來體驗“AMA－ICHI”，
全程15個景點能享受天草美麗的
海景和山景。

1, OHYANO-Healing Route (49.3km)

大矢野路線：在大矢野巡遊一周，就能充分地享受田園風光的自然景色。

2, DRAGON Route (19.2km)

龍之路線：巡遊龍之岳、倉岳和栖本的漁村，能體驗到最適合自行車旅遊的路線。

3, HIMEDO Coast Route (10.5km)

姬戶路線：這條路線平坦對初學者最合適。可一邊騎著自行車，一邊欣賞平靜的海景。

4, Orange-line Route (23.2km)

香橙路線：雖然是23公里嚴峻的路線,但沿途能欣賞到天草上島的極美景色。

5, HAIYA Route (30.5km)

大橋路線：31公里的行程；經過在海上架起的Haiya大橋，巡遊從魚貫到內之原區域。

6, BIG-Challenge Route (13km)

挑戰路線：這裡也被國家體育訓練選為極好的路線。一抵達路線的最高點時，就能得到清澈的湧泉。

7, Dolphin Route (29.5km)

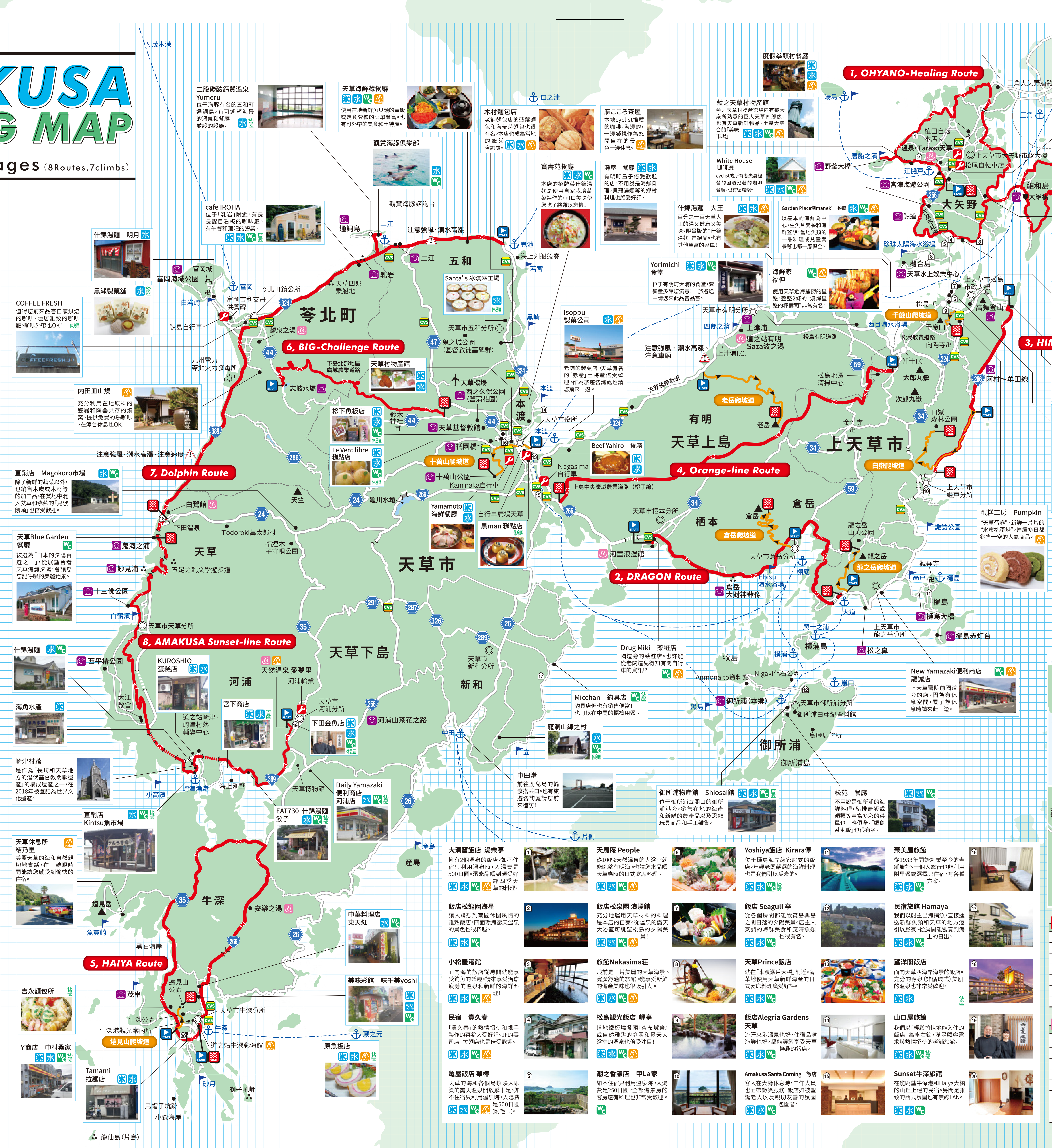
海豚路線：從鬼池港到鬼海之浦約30公里的路線，能欣賞到乳岩石等的自然景觀。

8, AMAKUSA Sunset-line Route (34.2km)

日落路線：沿著下島的西海岸行車，巡遊崎津天主堂、大江教會和十三法佛公園等歷史建築物的長路線。

注意事項：為了您自身行車安全以及避免事故，行走這些路線時，請盡可能以少人數行車並保持車距。

- 🔧 自行車店
- ♨ 溫泉設施
- 📷 美景重點
- CVS 便利商店
- STAND 自行車·架子
- WC 洗手間
- 冰 冰塊補給
- 水 水分補給
- START GOAL 起跑點／終點
- ⚠ 行車注意



茂木港
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
苓北町
五和
天草上島
上天草市
大矢野
有明
栖本
倉岳
龍ケ岳
天草市
天草下島
河浦
新和
牛深
御所浦
本渡
天草
通詞島
二江
觀賞海豚諮詢台
注意強風·潮水高漲
口之津
鬼池
海上划船競賽
若宮
黑崎
乳岩
天草四郎乘船地
富岡城
富岡海域公園
富岡
苓北町鎮公所
富岡吉利支丹供養碑
白岩崎
鮫島自行車
九州電力苓北火力發電所
志岐水壩
下島北部地區廣域農業道路
天草機場
西之久保公園(菖蒲花園)
鬼之城公園(基督教徒墓碑群)
天草市五和分所
鈴木神社
天草基督教館
祇園橋
十萬山爬坡道
十萬山公園
Kaminaka自行車
自行車廣場天草
天草市役所
Nagasima自行車
上島中央廣域農業道路（橙子線）
天草市栖本分所
河童浪漫館
龜川水壩
天竺
注意強風·潮水高漲·注意速度
白鷺館
下田溫泉
Todoroki萬太郎村
福連木子守唄公園
鬼海之浦
妙見浦
五足之靴文學遊步道
十三佛公園
白鶴濱
天草市天草分所
西平椿公園
大江教會
天然溫泉 愛夢里
河浦輪業
天草市河浦分所
河浦山茶花之路
道之站崎津·崎津村落輔導中心
崎津漁港
小高濱
海上別墅
天草博物館
天草市新和分所
中田
立
片側
產島
遠見岳
魚貫崎
黑石海岸
茂串
遠見山公園
牛深公園
牛深港觀光案內所
遠見山爬坡道
天草市牛深分所
牛深
道之站牛深彩海館
安樂之湯
蔵之元
砂月
獅子吼岬
烏帽子坑跡
小森海岸
龍仙島(片島)
三角大矢野道路
三角
湯島
唐船之浦
野釜大橋
江樋戶
宮津海遊公園
溫泉·Taraso天草
植田自行車本店
松尾自行車店
上天草市大矢野市政大樓
維和島
東大維橋
鯨道
珍珠太陽海水浴場
樋合島
天草水上娛樂中心
上天草市松島市政大樓
松島I.C.
千巖山爬坡道
千巖山
高舞登山
西湖海水浴場
松島收費道路
松島有明道路
四郎之濱
上津浦
道之站有明Saza波之湯
上津浦I.C.
注意強風、潮水高漲、注意車輛
天草風景街道
天草市有明分所
松島地區清掃中心
老岳爬坡道
老岳
金性寺
知十I.C.
太郎丸嶽
次郎丸嶽
白嶽森林公園
白嶽爬坡道
阿村～牟田線
上天草市姬戶分所
諏訪公園
龍之岳山頂公園
龍之岳
龍之岳爬坡道
觀音寺
高戶
樋島
樋島大橋
樋島赤灯台
松之鼻
上天草市龍之岳分所
大道
與一之浦
橫浦島
橫浦
牧島
Anmonaito資料館
Nigaki化石公園
嵐口
御所浦(本鄉)
黑島
天草市御所浦分所
御所浦白亜紀資料館
烏峠展望所
御所浦島
倉岳 大財神爺像
Ebisu海水浴場
棚底
天草市倉岳分所

什錦湯麵　明月 水

黑瀨製菓舖 水 休息區

COFFEE FRESH
值得您前來品嘗自家烘焙的咖啡、隱居雅致的咖啡廳。咖啡外帶也OK！ 休息區

內田皿山燒 STAND
充分利用在地原料的瓷器和陶器共存的燒窯。提供免費的熱咖啡，在涼台休息也OK！

直銷店　Magokoro市場 水 WC
除了新鮮的蔬菜以外，也銷售木炭或木材等的加工品。在質地中混入艾草和紫蘇的「兒歌饅頭」也倍受歡迎。

天草Blue Garden餐廳 WC
被選為「日本的夕陽百選之一」，從展望台看天草海灘夕陽，會讓您忘記呼吸的美麗絕景。

什錦湯麵 水 WC

海角水產 冰

崎津村落
是作為「長崎和天草地方的潛伏基督教關聯遺產」的構成遺產之一，在2018年被登記為世界文化遺產。

直銷店 Kintsu魚市場 水 WC 休息區

天草休息所 結乃里 STAND
美麗天草的海和自然親切地會話，在一轉眼時間能讓您感受到愉快的住宿。

吉永麵包所 休息區

Y商店　中村桑家 冰 水 WC 休息區

Tamami拉麵店 冰 水

KUROSHIO蛋糕店 冰 水

宮下商店 冰 水 休息區

下田金魚店 冰 水 WC 休息區

EAT730 什錦湯麵餃子 水 WC 休息區

Daily Yamazaki便利商店河浦店 水 WC 休息區

中華料理店 東天紅 水 WC

美味彩館　味千美yoshi 冰 水 WC

原魚板店 冰 水 STAND 休息區

二股碳酸鈣質溫泉Yumeru
位于海豚有名的五和町通詞島，有可遙望海景的溫泉和餐廳並設的設施。 水 休息區

cafe IROHA
位于「乳岩」附近，有長長醒目看板的咖啡廳。有午餐和酒吧的營業。 冰 水 WC 休息區

天草海鮮藏餐廳 冰 水 WC STAND
使用在地新鮮魚貝類的蓋飯或定食套餐的菜單豐富。也有可外帶的美食和土特產。

觀賞海豚俱樂部 水 WC

Santa's 冰淇淋工場 水 休息區

天草村物產館 冰 水

松下魚板店 冰 水 WC 休息區

Le Vent libre糕點店 冰 水 WC 休息區

Yamamoto海鮮餐廳 冰 水

黒man 糕點店 休息區

木村麵包店
老舖麵包店的菠蘿麵包和海帶芽麵包也很有名。本店也成為當地的旅遊咨詢處。 冰 水 STAND

寶壽苑餐廳 冰 水 WC
本店的招牌菜什錦湯麵是使用自家栽培蔬菜製作的，可口美味使您吃了將難以忘懷！

麻こころ茶屋
本地cyclist推薦的咖啡。海邊的，一邊凝視作為悠閒自在的景色一邊休息。 STAND

灘屋　餐廳 冰 水
有明町島子倍受歡迎的店。不用說是海鮮料理，貝殼湯類等的鄉村料理也頗受好評。

Isoppu製菓公司 水 STAND
老舖的製菓店，天草有名的「赤卷」土特產倍受歡迎。作為旅遊咨詢處也請您前來一遊。

Beef Yahiro　餐廳 冰 水

度假拳頭村餐廳 冰 水 STAND

藍之天草村物產館
藍之天草村物產館場內有被大衆所熟悉的巨大天草四郎像。也有天草新鮮物品、土產大集合的「美味市場」！ 冰 水 WC STAND

White House咖啡廳
cyclist的所有者夫妻經營的國道沿著的咖啡餐廳。也有循環架。 冰 水 WC STAND

什錦湯麵　大王 冰 水 STAND
百分之一百天草大王的湯又健康又美味。限量版的“什錦湯麵”是絕品。也有其他豐富的菜單！

Garden Place潮maneki　餐廳 水 WC
以基本的海鮮為中心，生魚片套餐和海鮮蓋飯，當地魚類的一品料理或兒童套餐等也都一應俱全。

Yorimichi食堂 冰 水 WC
位于有明町大浦的食堂，套餐量多讓您滿意！　旅遊途中請您來此品嘗品嘗。

海鮮家福伸 WC STAND
使用天草近海捕撈的星鰻，整整2條的“燒烤星鰻的棒壽司”非常有名。

Drug Miki　藥粧店
國道旁的藥粧店。也許能從老闆這兒得知有關自行車的資訊!? WC STAND

Micchan　釣具店 WC 休息區
釣具店但也有銷售便當！
也可以在中間的櫃檯用餐。

龍洞山綠之村 水 WC 休息區

中田港
前往鹿兒島的輪渡搭乘口。也有旅遊咨詢處請您前來造訪！

御所浦物產館　Shiosai館 冰 水 WC 休息區
位于御所浦玄關口的御所浦港旁，銷售在地的海產和新鮮的農產品以及恐龍玩具商品和手工雜貨。

松苑　餐廳 冰 水 WC
不用說是御所浦的海鮮料理，豬排蓋飯或麵類等豐富多彩的菜單也一應俱全。「鯛魚茶泡飯」也很有名。

New Yamazaki便利商店龍誠店 WC STAND
上天草醫院前國道旁的店。因為有休息空間，累了想休息時請來此一遊。

蛋糕工房　Pumpkin
“天草蛋卷”、新鮮一片片的“水蜜桃蛋塔”，連續多日都銷售一空的人氣商品。 STAND

⚠ 在橋上行車時，因路面狹窄，敬請充分注意大型車輛或強風等。此外，為了行車安全防止跌倒事故，請您盡量避免集體行車。

什錦湯麵　大福 冰 水 STAND
拉麵、什錦湯麵當然不用說，燉煮牛肚和豬蹄等料理也是美味的菜單。

天草四郎博物館 📷 STAND
是大矢野町的地標，建在山丘上教會風的建築物。能學習到島原·天草戰爭的歷史。

朋友便當店 STAND
美味的便當廣受好評。
用午飯時請來這裡休息吧！

天然房麵包店 STAND
使用天然酵母製作的麵包是我們引以爲傲的。堅持使用在地食材作的麵包，在本地也倍受歡迎。

天草燒餅 水

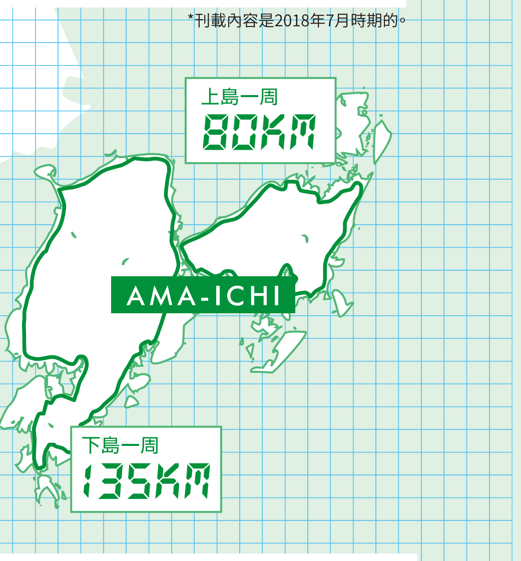
超級市場Ueno
“天草大王日式可樂餅”，“大炮卷”肚子餓時最好了！　黃色吸引人的招牌是目標。 STAND

L'isola Terrace天草物產館 冰 水 WC STAND
更豐富了天草海邊景點的休閒廣場。餐廳、咖啡酒吧或麵包店等也廣受好評。

Sea Cruise渡輪 STAND
天草寶島線船費包含攜帶的自行車。(須裝入袋內。如未裝入袋內，收取大人船費的半價)

刊載的資訊能用QR編碼的網頁確認。

*刊載內容是2018年7月時期的。



上島一周
80KM
AMA-ICHI
下島一周
135KM

AMA-ICHI

1 大洞窟飯店 湯樂亭
擁有2個溫泉的飯店。如不住宿只利用溫泉時，入湯費是500日圓。還能品嚐到頗受好評四季天草的料理。 冰 水 WC STAND

2 飯店松龍園海星
讓人聯想到南國休閒風情的雅致飯店，四面環海露天溫泉的景色也很棒喔。 冰 水 WC

3 小松屋渚館
面向海的飯店從房間就能享受釣魚的樂趣。請來享受治愈疲勞的溫泉和新鮮的海鮮料理！ 冰 水 WC STAND

4 民宿　貴久春
「貴久春」的熱情招待和親手製作的菜肴大受好評。1F的壽司店·拉麵店也是倍受歡迎。 冰 水 WC STAND

5 亀屋飯店 華椿
天草的海和各個島嶼映入眼簾的露天溫泉開放感十足。如不住宿只利用溫泉時，入湯費是500日圓(附毛巾)。 冰 水 WC STAND

6 天風庵 People
從100%天然溫泉的大浴室就能眺望有明海 。也請您來品嚐天草應時的日式宴席料理。 冰 水 WC STAND

7 飯店松泉閣 浪漫館
充分地運用天草材料的料理是本店的自豪。從溫泉的露天大浴室可眺望松島的夕陽美景！ 冰 水 WC STAND

8 旅館Nakasima荘
眼前是一片美麗的天草海景、寬廣舒適的旅館 。能享受新鮮的海產美味也很吸引人。 冰 水 WC STAND

9 松島観光飯店　岬亭
道地鐵板燒餐廳『杏布爐舍』或自然雅趣的庭園和露天大浴室的溫泉也倍受注目！ 冰 水 WC STAND

10 潮之香飯店　甲La家
如不住宿只利用溫泉時 ，入湯費是250日圓 。全部海景房的客房還有料理也非常受歡迎。 WC

11 Yoshiya飯店 Kirara停
位于樋島海岸線家庭式的飯店。年輕老闆嚴選的海鮮料理也是我們引以爲豪的。 冰 水 WC 休息區

12 飯店 Seagull 亭
從各個房間都能欣賞島與島之間日落的夕陽美景。店主人烹調的海鮮美食和應時魚類也很有名。 冰 水 WC

13 天草Prince飯店
就在「本渡瀨戶大橋」附近。奢華地使用天草新鮮海產的日式宴席料理廣受好評。 冰 水 WC

14 飯店Alegria Gardens天草
流汗來泡溫泉也好，住宿品嚐海鮮也好，都能讓您享受天草樂趣的飯店。 冰 水 WC

15 Amakusa Santa Coming　飯店
客人在大廳休息時，工作人員也面帶微笑服務！飯店如被聖誕老人以及親切友善的氛圍包圍著。 冰 水 WC

16 榮美屋旅館
從1933年開始創業至今的老舖旅館。一個人旅行也能利用附早餐或選擇只住宿，有各種方案。 冰 水 WC

17 民宿旅館 Hamaya
我們以船主出海捕魚，直接運送新鮮魚類和天草的地方酒引以爲豪。從房間能觀賞到海上的日出。 冰 水 WC

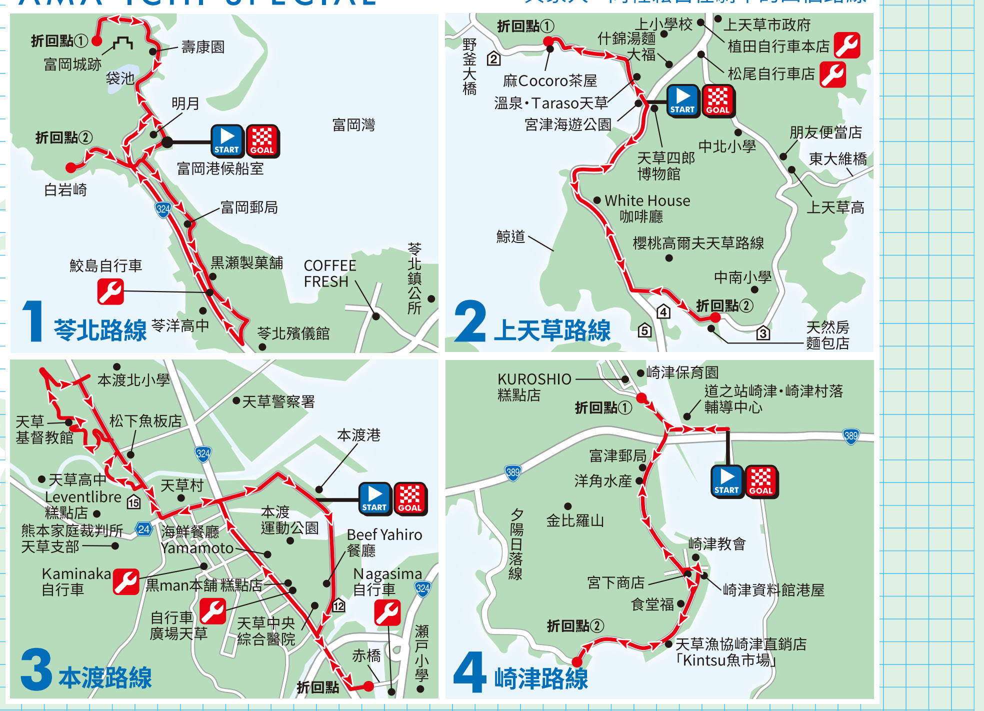
18 望洋閣飯店
面向天草西海岸海景的飯店。充分的源泉（非循環式）美肌的溫泉也非常受歡迎。 冰 水 休息區

19 山口屋旅館
我們以「輕鬆愉快地能入住的飯店」為座右銘，滿足顧客需求與熱情招待的老舖旅館。 冰 水 WC 休息區

20 Sunset牛深旅館
在能眺望牛深港和Haiya大橋的山丘上建的民宿。房間是雅致的西式氛圍也有無線LAN。 冰 水 WC

AMA-ICHI SPECIAL

與家人一同輕鬆自在騎車的四個路線



1 苓北路線
2 上天草路線
3 本渡路線
4 崎津路線
折回點①
折回點②
折回點
富岡城跡
壽康園
袋池
明月
富岡灣
白岩崎
鮫島自行車
COFFEE FRESH
上小學校
上天草市政府
什錦湯麵大福
植田自行車本店
松尾自行車店
野釜大橋
麻Cocoro茶屋
溫泉·Taraso天草
宮津海遊公園
天草四郎博物館
White House咖啡廳
天草基督教館
天草高中
Leventlibre糕點店
熊本家庭裁判所天草支部
Yamamoto
Kaminaka自行車
黒man本舖 糕點店
自行車廣場天草
天草中央綜合醫院
Beef Yahiro餐廳
Nagasima自行車
赤橋
瀨戶小學
崎津教會
宮下商店
食堂福
崎津資料館港屋
天草漁協崎津直銷店「Kintsu魚市場」
日落線

🔧 自転車店

※詳細的服務內容，請諮詢各家店鋪。

名　稱	電　話	地　點
植田自行車本店	0964-56-0113	上天草市大矢野町上1531-1
松尾自行車店	0964-56-0160	上天草市大矢野町中478－10
Nagasima自行車	0969-22-2198	天草市志柿町6327-21
Kaminaka自行車	0969-22-2913	天草市南町2-21
自行車廣場天草	0969-23-8500	天草市太田町15-10
鮫島自行車	0969-35-0252	天草郡苓北町富岡3309
河涌輪業	0969-76-1131	天草市河浦町河浦5042-2

♨ 溫　泉

※詳細的服務內容，請諮詢各家店鋪。

名　稱	電　話	營業時間	公休日
溫泉·Taraso天草	0964-56-1126	10:00～22:00 (最晚入館～21:30)	第二和第四個星期二（如果是第二天的假期）
道之站有明Saza波之湯	0969-53-1126	10:00～21:30	第二個星期三（如果是第二天的假期）
河童浪漫館	0969-54-5526	10:00～21:00	在第二個星期二（如果是第二天的假期）
麟泉之湯	0969-35-3770	10:00～21:00	第一·三木曜（如果是第二天的假期）
Yumeru	0969-26-4011	10:00～21:00	在第二和第四個星期二（如果是第二天的假期）
白鷺館	0969-42-3375	9:00～21:00	第四個週四（如果是第二天的假期）
愛夢里	0969-76-1526	10:00～21:00	第一個週一（如果是第二天的假期）
安樂之湯	0969-72-6666	9:00～21:00	在第三個星期二（如果是第二天的假期）