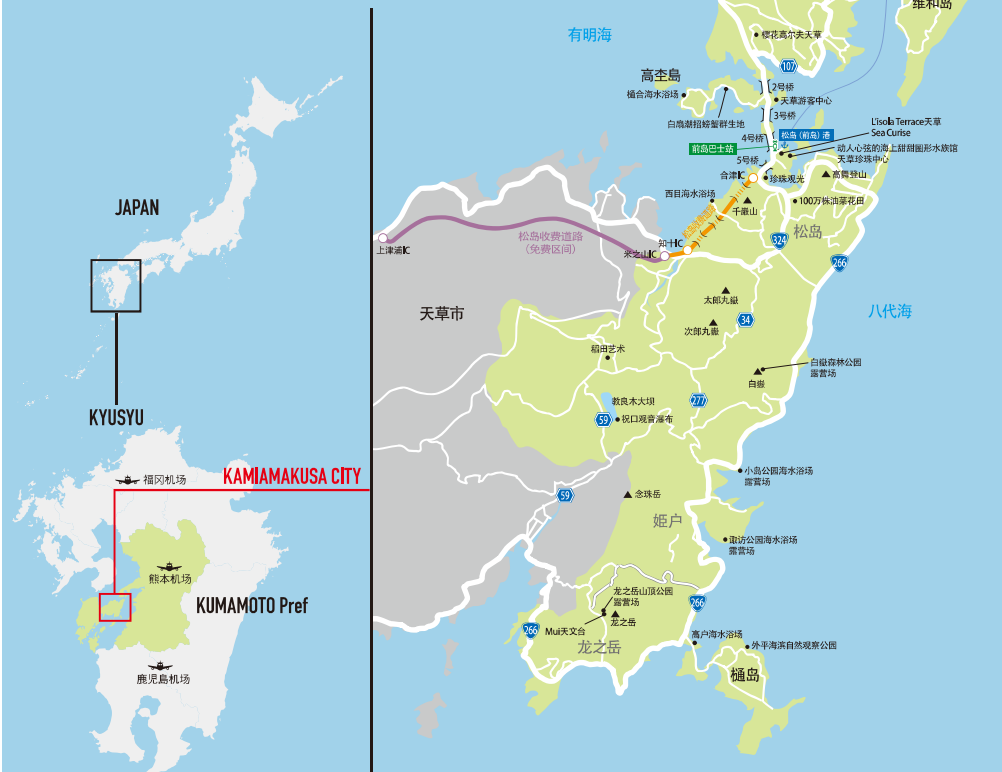


# Access Map



上天草市经济振兴部观光Omotenashi科  
 〒869-3692 熊本県上天草市大矢野町上1514番地 ☎0964-26-5512  
<https://www.city.kamiyamakusa.kumamoto.jp/>



【仅日文】

天草四郎观光协会  
 〒869-3603 熊本県上天草市大矢野町中11582-24 ☎0964-56-5620  
<https://kami-amakusa.jp/>



【仅日文】

简体中文



# 熊本

上天草旅游指南

# KAMIAMAKUSA







# 欢迎光临上天草市

拥有120多个大大小小的岛屿的天草群岛，充满着南蛮文化和基督教文化的街道排列着，让人瞬间进入了怀旧的气氛。被山与海抚慰、匠人之技、奇趣的体验多多。请尽情享受难以忘怀的天草。





## 自然景观

# 令人感动的海山美景

天草被认定为地质公园，在此可吟味地球的脉动。此时此刻，只有在这一瞬间之间才能遇到的抚慰心灵的风光。

## 天草五桥

连接天草群岛的桥  
日出和日落美不胜收

连接九州本土与天草群岛之间的约15km的道路，被选入「日本道路100选」。在此可感受到像在海面上奔跑的感觉，是适合兜风的最佳场地。包括刚刚通车的「天城桥」，六座充满特色外形的桥极富魅力。

地址 上天草市大矢野町~松岛町



## 赏海豚

感受海豚的大海海上游轮

航行在约有200头的野生宽吻海豚的天草海上(所需时间2小时)。一年之中邂逅海豚的机率高达90%以上! 有会说中文的讲解员。

SEACRUISE

出发地点 上天草市松岛町合津6215-22  
☎ 0969-56-2458 出航时间 10:00、13:00、15:00  
票价 普通票价4500日元、初中生3500日元、小学生2250日元、儿童1500日元  
※网上预订有优惠、与宝岛线一起购买也有优惠



## 千巖山展望台

山顶俯瞰群岛  
春季赏樱绝佳之地

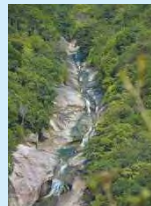
从海拔162m的山顶俯瞰天草五桥。阳光明媚时可以看到云仙普贤岛和阿苏。春季(3月下旬~4月上旬)樱花相继开放，迎来了最佳赏樱季节。

地址 上天草市松岛町合津

## 祝口观音瀑布

如腾空而跃巨龙般的瀑布  
秋天红叶也十分美丽

纵高约80m沿着倾斜的岩石一落而下的瀑布，尤其在午后时宛如“飞龙冲天”般的神采壮观。此外，还特别推荐红叶季节来访(10月~11月)。  
地址 上天草市松岛町教良木(教良木大坝上游)



## 100万株油菜花田

先知先觉早报春100万株油菜花

每年从1月至2月中旬迎来油菜花田最佳观赏时间。约2公顷的平地上像铺了一层鲜黄毛毯一样蔓延开来。



地址 上天草市松岛町合津4276番地23附近(松岛综合中心AROMA前)

## 稻田艺术

通过种植色彩各异的水稻，以稻田为画布绘制巨幅艺术绘画，是当地农民们齐心合力的成果。宛如8月的风景诗。



地址 上天草市松岛町教良木

## 樋合海水浴场



白沙海滩退潮时会有一条通往小岛的路

熊本县内最大级享有宁静海滩景色的海水浴场。退潮时，一条通往高李岛的步行小路会展现在您眼前。非常适合情侣和家庭。

地址 上天草市松岛町合津 7584 番地附近

## 动人心弦的海上甜甜圈水族馆

坐落于海上的水族馆与海豚近距离互动

坐落于海上的甜甜圈水族馆。这里有世界七大洲的海洋生物和海豚表演，还可以体验与海豚近距离的接触。



地址 上天草市松岛町合津6225-7 ☎ 0969-56-1155  
营业时间  
(3月20日~10月31日) 9:00~18:00 (最终入场17:00)  
(11月1日~3月19日) 9:00~17:00 (最终入场16:00)  
票价 普通票价1300日元、初中生800日元、小学生500日元、3周岁以上400日元、65周岁以上1200日元  
※15人以上有团体优惠

## 天草游客中心

天草的大自然汇聚在这里

在此可亲身体验天草的大自然。附近有“剪刀”手宛如人招手姿势而得名「白扇湖沼」，体长约2cm的小螃蟹，大约有20万只栖息聚集在此地! 严禁捕获这些稀有生物，也不可食用。

地址 上天草市松岛町合津 6331-1 ☎ 0969-56-3665  
开馆时间 9:00~17:00  
定期休息日 星期二(节假日时顺延为次日休)  
票价 免费



## Mui天文台



设有正规专业设备的天文台观赏日本最美星空

「龙之岳山顶(海拔470m) 被选为「日本最美星空」。露营地的一角设有天文台，可以观测真正的天体，尽情地享受天象的乐趣。

地址 上天草市龙之岳町大道3360-47 ☎ 0969-63-0466  
开馆时间 13:00~21:00 (天象仪投影14:00、15:00、16:00)  
休馆日 每周一(节假日时顺延为次日休)、12月29日~31日、1月1日  
票价 (仅参观1楼大厅) 100日元(天象仪·馆内参观) 普通票价400日元、小学生、中学生200日元(天文观测·馆内参观) 普通票价400日元、小学生、中学生200日元 ※25人以上有团体票优惠







## 高舞登山展望台

「日本夕阳 100 选」认定  
一览群岛与五桥！

此地可一眼眺望到云仙天草国立公园的群岛与海景,以绝美风景地入选「日本夕阳100选」。可驾车到达山顶附近。

地址 上天草市松岛町阿村

## 其他景点

### 天草五桥巡航

#### 从海上眺望天草五桥

天草地区散落着约 120 个大大小小的岛屿。其中,在展现多岛海景的松岛区域,您可尽享环游桥和岛浑然天成的堪称绝景。



SEACRUISE  
地址 上天草市松岛町合津6215-22  
☎ 0969-56-2458



珍珠线观光  
地址 上天草市松岛町合津6040-5  
☎ 0969-56-0678

### 甜点游轮「ELUMIRA (艾露蜜拉)」

一边品尝熊本县产食材精心制作的美味甜点,一边近距离眺望天草五桥,体味不断扩展航线视野的多岛海绝美风景的游艇。



SEACRUISE  
出发地点 上天草市松岛町合津6215-22  
☎ 0969-56-2458  
※乘船10天前需要预约



## 当地玩乐

# 游玩天草!

让我们在天草广阔山海美景中,尽情享受此处才有的各种竞技体验吧。



### 海上皮划艇 (细长竞赛用小船)

在天草松岛的无人岛附近  
还能登陆贝壳岛!

来天草松岛必玩项目「海上皮划艇」,可尽情享受天草海与岛的魅力。小编推荐稳定感强的双座型皮划艇,即便是初学者也可以轻松掌握划桨技巧(中学生以上)。还可登陆贝壳岛与无人岛游泳戏水。

unplugged (不插电)

地址 上天草市松岛町合津 ☎ 090-8356-3577

※接待服务/仅日文



### 陶瓷体验

陶瓷器之岛·天草  
完美旅行纪念品

天草作为陶石产地而闻名。有些岛屿散落着许多陶瓷器窑和工房。欢迎您来制作陶胚及其绘画,体验陶器制作活动,用陶艺体验来纪念这段旅程。

藏藏窑

地址 上天草市大矢野町维和 1005 ☎ 0964-58-0990

※接待服务/仅日文



### 珍珠饰品 手工制作体验

用珍珠或天然原石  
挑战制作各种首饰!

天草的特色之一,体验用珍珠或天然原石手工制作独创吊饰或手链。

天草珍珠中心

地址 上天草市松岛町合津 6225-7 ☎ 0969-56-1155

营业时间 10:00 ~ 17:00 (体验时间 10:00 ~ 15:00, 万花筒制作·独创洋蜡燭制作, 16:00 截止)

休息日 全年无休

票价 免费入馆, 吊饰制作 2000 日元, 手链制作 2500 日元, 万花筒制作 800 日元, 洋蜡燭制作 1700 日元

※接待服务/仅日语



### 自行车旅行

骑自行车悠哉游哉享受在天草

悠闲骑车慢慢环游天草各观光点,欣赏风景和品尝美食。

### 2019年秋季开业!

#### 上天草市前岛观光基地设施 (临时名称)

从介绍天草当地最佳玩乐旅游信息、海豚观赏、各种游轮的售票处,以及海上皮划艇、SUP、自行车环游等户外活动的受理,实现一站式超便利服务。即使在雨天时也可以玩的尽兴的攀岩体验区,集合天草优质物产的美食&商店等,悠哉享受属于您的慢时光。



图片仅供参考





# 历史文化 了解、欣赏、学习岛之文化

与祷告文化共存之地天草。解读沉睡于岛上的历史，说不定会有意外的邂逅。

## 天草四郎

1614年，幕府向全国发布禁教令。那时，许多基督徒居住在天草·岛原地区一带，由于人们遭受幕府繁重的年贡与对基督教的压迫，处于水深火热的基督徒们爆发了对幕府的不满。为了追求自由发动了「天草·岛原之战」。这时一名16岁的少年天草四郎被选为领袖。经过激烈的战斗，最后还是败给了幕府军，但其辉煌的历史一直流传至今。



## 天草四郎博物馆

叙述天草四郎一生的博物馆  
公园中设有「爱之钟」

这是讲述介绍了16岁成为领袖的天草四郎挑战「天草·岛原之战」的故事，以及「天草·岛原之战」的博物馆。还保有引起天草巨大变化的南蛮文化与关于潜伏基督徒信仰的一些历史资料。

地址 上天草市大矢野町中 977-1  
☎ 0964-56-5311  
票价 普通票价 600 日元、中学生以下 300 日元  
(婴幼儿免费)  
营业时间 9:00 ~ 17:00  
休息日 12/29 ~ 1/1、  
1月·6月的第2个周三



「长崎与天草地区的潜伏基督徒相关遗产」  
世界文化遗产「天草之崎津村落」



伫立于小渔村的教堂  
独特的海边村庄风景

崎津村落记录了基督教从潜伏到复活的历史。散点着教堂、神社和寺庙，被称作「TOUYA」的小路，延伸入海的「KAKE」这里是看处。

地址 天草市河浦町崎津 539



## 汤岛

周长约4km的猫之岛。  
也有天草四郎的传说

一座周长约4km的岛上居住着约300岛民和约200只猫。岛上关于天草四郎的故事至今仍然广为流传。此外，树龄超1000年的心形大树作为成就爱情的能量景点也非常受欢迎。

地址 上天草市大矢野町汤岛



### 当地特别推荐

「日本明治时期产业革命遗产 制铁·制钢、造船、煤矿产业」  
世界产业革命遗产「三角西港」

煤炭出口装运地 支撑起日本发展的港口



地址 宇城市三角町三角浦

被称为“明治三大建筑港”的三角西港建成于明治20年(1879年)，除了美丽石砌码头外，沿街还有许多复古建筑物林立。



# 温泉 在绝景的温泉里抚慰身心

在上天草地区有许多可以眺望大海与群岛的温泉及景色宜人的浴池！您也可以轻松简单的泡一下解乏的足浴。



## 上天草温泉乡

俯瞰大海绝美温泉魅力十足

上天草市内有多处涌出的温泉，被称为「上天草温泉乡」。美人温泉(具有美肤效果)大受欢迎，还有很多能欣赏到美丽海景的温泉。



## 眺望大海的高处温泉

绝美风景的露天浴池。一边欣赏天草大海的壮丽景色，一边享受温泉泡脚，在这里度过您舒适放松的时光



## 轻松足浴恢复健康的温泉

穿着衣服只泡脚，抚慰心情，将旅途的疲劳一扫而空。



## 全长32m的大洞穴浴池

全长32m的大洞穴温泉。根据天气变化温泉水会从红色变成土黄色俗称「赤汤」和清澈的「白汤」，可同时体验2种不同的温泉。

### 温泉泡脚指南

第1 请勿穿着衣物和拖鞋泡脚



第2 禁止使用照相机·手机



第3 入池前请不要忘记用热水冲洗身体



第4 请勿将毛巾或包头浸泡在浴池中



第5 请不要在浴池里游泳



第6 为了您的安全请勿奔跑



第7 离开浴场前请擦干身体





美食 购物

# 食在天草·买在天草

天草拥有丰富的海产·山珍·农家食材。在原产地品尝当地的海鲜、肉类、蔬菜及水果，会感觉格外美味。除此之外，还有许多新颖的土特产。



## 明虾

新鲜的质地口感与香甜明虾口味的各种品尝

明虾是天草的特产之一。有各种各样的吃法，活虾（称作跳舞的虾）直接吃或者做成生鱼片，可以品尝到新鲜的质地与甘甜的口感，香气四溢的盐烤、天妇罗、炸虾、及比碗口还大的超大虾盖浇饭也相当受欢迎。

## 天草大王

梦幻土鸡「天草大王」品尝特有的鲜美口感

发源于天草的「天草大王」是世界上体型最大的鸡。曾有过一度的灭绝，却又奇迹般的复活起来。有鸡排、铁网上烧烤，超震撼的烤大鸡翅，还有汤汁鲜美的高汤面等等，可享受到匠心独特的料理。



## 生鱼片

濒临港口附近！所以既新鲜又美味！

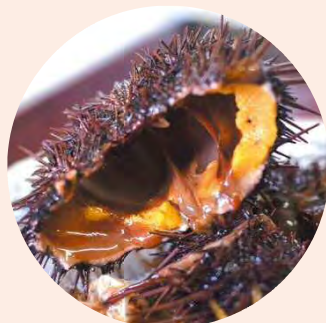
从港口直接送来的活鱼，经过厨师高超厨艺做出的生鱼片，成为了天草美食的代表。一些渔民直接经营的店里都摆放着海产鱼缸，其新鲜度，口感就不用说了。您还可以品尝到美味的海鲜套餐与海鲜盖浇饭。



## 天草杂烩面

日本三大杂烩面之一 品种丰富

「天草杂烩面」与「长崎杂烩面」「小浜杂烩面」并列称为「日本三大杂烩面」。不仅在专卖店和餐馆里有，食堂、餐厅和咖啡厅里也可以点到，口味十分丰富。



## 海胆

浓厚香甜味

在汤岛附近的海胆吃大量海藻长大，质量极高，据说它的甜口味绝佳。夏季是盛产期，新鲜海胆直接生吃，其美味爽口至极。烧烤海胆也是绝品口味。



## 虎河豚

熊本县的虎河豚产量居全国第2位。其中特别是在天草美丽海域长大的虎河豚，其质量与美味度为日本第一！在天草的酒店、旅馆及餐厅都可以品尝到各种不同烹饪做法，如寿喜锅、生鱼片或者油炸等。



## 汤岛萝卜

汤岛萝卜种植在汤岛山附近附近的土质松软的田里。以其重量超过3公斤，饱含水分的甜味可口而闻名，盛产在12月~次年2月左右。在市内的某些住宿设施和餐饮店都可品尝到汤岛的厚切萝卜及萝卜炖菜。



## 可与肉完美搭配用柑橘制作的果酱

用不知火、珍珠柑、天草晚柑、天草四个柑橘品种制作的果酱。柑橘类水果中所含的可使肉变得松软的特性成分，加上黑胡椒提味烹饪出的鸡肉、猪肉牛肉等口味更佳。



## 天草经典土特产 天草奶油饼干

当年基督教传入天草时，奶油饼干就是当时一起流传过来的西洋点心的一种。酥脆的口感与奶香的余味，让这一款成为人气畅销点心。



## 竹轮·天妇罗

使用天草捕获的鲷鱼与沙丁鱼所制成的竹轮Q弹又美味。将鱼浆油炸成的汤蒲能在天草被称为「天妇罗」，是当地名产之一。



## 辣木花草茶

辣木含有丰富的营养成分，被称为超级食物，备受瞩目。在天草的壮丽大自然中以无农药方式种植的辣木，将其制为花草茶用来品尝。有茶包和粉末可供选购。



## 冰淇淋

一吃便令人脑中浮现出天草大海的盐味冰淇淋，撒上天草橄榄粉的成人口味橄榄冰淇淋、满满水果的冰淇淋等等，有各种口味选择。



## 池之露 汤岛

天草群岛中唯一的酿酒厂是「天草酒造」，酿造人气薯类烧酒「池之露」。其中有使用产自「汤岛」的红薯酿造少量的红薯烧酒(芋烧酎)。想要品尝到最佳浓郁的甘甜与香醇味的话，建议加入80度热水。



## 珍珠

环绕天草的大海风平浪静，是日本有名的知名珍珠产地。阿古屋本珍珠和淡水珍珠的项链、耳环、戒指以及西装胸针等，饰品种类也非常丰富。



# 参考行程路线

上天草一带有很多魅力景点值得巡游。您可以灵活运用观光列车、巴士及船等开始您的愉快旅程。我们向您推荐几条沿途风景怡人的路线。

## Route1 搭乘观光列车与游轮沐浴在天草的魅力中



连接熊本~三角的观光特快列车「坐A列车去吧」。可以品尝各种独特鸡尾酒、威士忌、啤酒、咖啡等饮品。



列车内的吧台可以点晚稻碳酸伏特加、啤酒、咖啡等饮品。



搭乘舒适游轮，巡航中尽情享受探访各岛屿的乐趣。



在海景餐厅品尝来自天草食材味道的地道午餐。



邂逅野生宽吻海豚生息的海域。那片宁静海岸疗愈人心。



非常推荐留在松岛温泉区，尽情眺望天草美丽海景的同时可以放松的泡泡汤。



自然景观 御与来海岸

从车窗观看景行天皇也曾被迷住的海洋美景。退潮时沙滩中出现美丽砂纹。

## Route2 慢慢度过悠闲时光公共汽车之旅



正因为有很高车窗巴士，才可以完美视角欣赏天草五桥、大海及群岛美景，毫无疑问拍出的照片绝对美！还可包租温泉。



从桥上可以欣赏天草的壮丽景色。



在前岛服务区有很多海鲜料理和杂烩面店，好好享用以下天草美食。



约30分钟的环航中尽情饱览岛及五桥的绝景。从下往上仰望桥梁的壮观也是重点。



全海景客房的包租浴池，让海萤的绝美风景消除您的疲劳。让海萤也非常不迷路。



以天草四郎为主题的博物馆。除了基督教文化的展览之外，景区内还有橄榄主题店。



蔬菜、水果、海鲜与鲜花、网罗精益求精。奶油冰淇淋也非常美味。



大矢野成区居住温泉浴池。您可以在这里享受温泉浴池和料理。

## Route3 当地列车+巴士+船轻松又深入的体验小岛游



转乘岛上居民日常生活中代步工具：当地火车、公共汽车和定期船，探访“猫之岛”而闻名的汤岛！



在三角站下车，至右手边「三角产巴士站」搭乘「Sharetoru」班车。



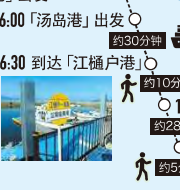
参观 三角西港  
从车窗眺望世界遗产「三角西港」。



两座并排的一号桥  
汽车专用的新桥「天城桥」、及自行车、摩托车和行人也能通行的「天门桥」。



午餐 SANPA-RU、宫津海游公园附近享用午餐



16:00 「汤岛港」出发  
16:30 到达「江樋户港」



漫步别名为「猫之岛」的汤岛



猫和心型雀榕树、恋之灯塔、田野和神社等等，尽情享受岛屿的时光。



# Access & Information

## 自主要景点来访的交通方式

### 由主要机场 (到熊本市内)

阿苏熊本机场 → (搭乘利木津巴士约50分钟) → 熊本交通中心

福岡机场 → (搭乘地铁约5分钟) → JR博多火车站 → (搭乘新干线约40分钟) → JR熊本火车站

鹿儿岛机场 → (搭乘利木津巴士约1小时) → JR鹿儿岛火车站 → (搭乘新干线约40分钟) → JR熊本火车站

### 铁路列车

#### 特快「坐A列车去吧」

设有吧台的观光列车，除了周六·日、节假日行驶之外，在特定期间内1天3班往返。

※周六·日、节假日以及特定期间行驶



#### 天草三角线 普通列车 (1天16班往返)



### 高速船

#### 天草岛线 (1天5班往返)



### 自驾车

#### 从福岡出发

九州高速公路 福岡IC → (约80分钟)  
→九州高速公路 松桥IC  
→行驶国道266号线 (至SANPA—RU约50分钟)

#### 从鹿儿岛出发

九州高速公路 满都鹿儿岛机场IC → (约85分钟)  
←九州高速公路 松桥IC  
→行驶国道266号线 (至SANPA—RU约50分钟)

### 巴士

#### 快速天草号【AMAKUSA】(1天约15班往返)

从熊本市内前往天草。从巴士才有的车窗高度眺望岛屿与大海的景色，令您的旅行充满了兴奋。



#### 开心天草 区间接驳巴士 (1天约10班往返)

此班巴士从位于三角站·三角港的三角产交巴士站出发，直接前往上天草的主要景点，十分便捷。



#### 巴士的上下车方法, 车费付款方式

- 上车拿取整理券
- 请在空位处就座
- 车内广播或者车前方车费显示银幕上显示出欲下车的站名时，请按座位旁边的下车按钮
- 将手上整理券的号码跟车费显示屏上的号码比对，找到相同号码，确认对应支付的车费金额。请尽量准备正好的车费。如果需要零钱，驾驶员座位旁边的车费箱备有零钱兑换机，请事先换好零钱，以便下车时及时支付。
- 当巴士在站牌处停车时，将车费与整理券一并放入车费箱的投入口，然后下车。

① 请将整理券和车费或乘车券一起放入收费箱。  
② 请用IC卡的乘客，使用IC卡的乘客，请用卡触感应器。

※熊本交通中心有販售十分划算的「乘车券」与「天草周游车票」等。

### 汤岛定期船

连接大矢野岛屿汤岛的定期船。此班船也是岛上居民重要的交通工具，在船上能一窥当地居民日常生活的样貌。



时刻表		
班次	汤岛港出发	江樋户港出发
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

航行路线 / 江樋户港 ~ 汤岛港  
所需时间 / 约30分钟  
票价 / 普通票价600日元、儿童300日元  
※费用请在船内支付

