



熊本

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。



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



千巖山之櫻

遠眺眾多島嶼的山頭
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

能同時欣賞到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

松島油菜花園

搶先讓春天報到的松島油菜花

每年1、2月迎接盛開期的油菜花園。約1.5公頃的土地都彷彿鋪滿了黃毯似的壯觀景象絕對值得一看。



地點 上天草市松島町合津4276番地23附近
(松島綜合中心「芳香」前)

祝口觀音瀑布



有如昇龍的瀑布
秋天紅葉也十分美麗

從高約80公尺的岩盤斜斜地滑落而下的瀑布，午後時分，有如“升天之龍”般的格外神采奕奕。很推薦楓紅季節造訪，同時一遊旁邊的觀音堂。

地點 上天草市松島町教良木
(教良木水庫上流)

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壺島一條路。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



賞海豚

感受海豚們的大海海上巡航

在約200隻野生南半道海豚棲息的天草大海海上航行(遊覽所需時間2小時)。全年皆可見到海豚,相遇機率高達90%以上!亦有會說中文的工作人員。

SEA CRUISE

地點 上天草市松島町合津6215-22(總公司)
☎ 0969-56-2458 出航時間10:00、13:00、15:00
費用 高中生以上5,500日幣、國中生4,500日幣、小學生3,500日幣、幼兒2,500日幣
※另提供網路預約等不同折扣方案



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



Mui天文台

在擁有專業配備的天文台 欣賞日本第一的星空

龍之岳山頂(海拔470公尺)被選為「日本第一的星空」。天文台位於露營區的一角,能真正觀測天体和享受氣象儀(planetarium)的樂趣。

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
費用【日間】高中生以上800日幣、中小學生400日幣
【夜間】高中生以上1,000日幣、中小學生500日幣



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

除了販售高質的珍珠與各式紀念品的商店,也有餐廳或咖啡廳可供休息飲食。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)

【海中水族館SEA DONUT】

費用 高中生以上1,400日幣、中小學生900日幣、幼兒(4歲以上)500日幣

※15人以上團體可享折扣

天草遊客中心

巨大蟹剪宛如向人招手手歡迎 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) 入場費 免費



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BRQ 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



海上獨木舟

繞行天草松島的無人小島
還能登陸貝殼島!

搭乘「海上獨木舟」能以視線高度飽覽天草松島的大海與島嶼。船型為平穩的兩人座，只要學會船槳划法，連初學者也OK(國中生以上)。還能登陸貝殼島、無人島游泳戲水。

unplugged

地點 上天草市松島町合津 ☎ 090-8356-3577

※語言服務/僅有日文人員



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

天草做為天草陶土產地而出名，有些島嶼還座落一些陶磁器窯。歡迎來趟捏陶或彩繪等陶器體驗活動作為旅遊紀念。

藏藏窯

地點 上天草市大矢野町維和 1005 ☎ 0964-58-0990

※語言服務/僅有日文人員



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。

道之驛上天草 SUN PEARL (4.5km) — 小泊港 (惠比壽神像) (8km) — 東大維橋 (3km) — 維和島千束地區 (5km) — 櫻花公園 (5km) — 東大維橋 (9.5km) — 岩谷漁港 (2.5km) — 白濤海岸 (5.5km) — 弓之濱海岸 (5.5km) — SPA thalasso天草 (0.5km) — 宮津海遊公園



SPA thalasso天草

海洋療法設施座落於視野遼闊的山丘。遊泡溫泉遠眺眼前無際的大海，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。視野絕佳且往來人車少，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，沿邊一字排開的螃蟹非常上鏡頭！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

可一邊欣賞座落海空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個星期三前後



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個星期四前後



了解、欣賞、學習島嶼的文化

與祈禱文化共存之地天草。解開沈睡在眾島嶼上的歷史，說不定會出現更多意想不到的偶遇。

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
費用 大人 600 日圓、國中生以下 300 日圓
(幼兒免費)

營業時間 9:00 ~ 17:00
休館 12/29 ~ 1/1、
1月・6月的第二個週三



「長崎與天草地區的潛伏基督徒相關世界遺產」
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 上天草市河浦町崎津
☎ 0969-78-6000 (崎津集落導遊中心)



湯島

周長約4公里的貓之島。
也有天草四郎的傳說

周長約4公里的島上生活著約300名島民與約200隻貓。島上也流傳著許多天草四郎的相關傳說。此外，樹齡超過100歲的心型大樹是祈求戀愛的能量景點，非常受歡迎。

地點 上天草市大矢野町湯島



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



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。



地點 宇城市三角町三角浦



溫泉

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。



眺望大海的高處溫泉

美景露天浴池。泡溫泉一邊欣賞上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

穿著衣服直接泡腳，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 大洞穴浴池

長達32公尺的大洞穴浴池。也有能同時享受到兩種不同泉質的溫泉，根據天候不同會有紅~土黃色變化的「赤湯」與澄澈透明的「白湯」。

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

入浴池前
請別忘了
以熱水澆洗身體



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

在浴場中跑
步非常危險，
敬請避免



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

天草的海・山・村都擁有豐富食材。
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。



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。

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「天草大王」為世界上體型最大的雞。曾一度絕種，卻奇蹟地復育成功。厚切煎烤或香噴噴的網燒、震撼力十足的烤大雞翅、能品嚐濃醇高湯的麵類等，可享受匠心獨具的料理。



生魚片

港口就在旁邊！
因此新鮮又美味！

漁港直送的活跳跳鮮魚在師傅高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。



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。



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。



虎河豚

熊本縣的虎河豚產量位居全國第二。其中特別是生長在天草美麗大海的虎河豚，其品質與美味度皆為日本第一！可在上天草的飯店・旅館及餐廳，以鍋物、生魚片、油炸等各種料理方式享用虎河豚。



湯島白蘿蔔

湯島白蘿蔔種植在湯島山頂附近土質鬆軟的田地。重量超過三公升的大尺寸、飽含水分、且甜味明顯的白蘿蔔頗負盛名，12月到2月之間是主要產季。市內的旅館飯店與餐廳可品嚐到煎厚切湯島白蘿蔔及白蘿蔔燉煮。



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。



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。



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。



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。



池之露 湯島

天草群島唯一的酒藏「天草酒造」的人氣芋燒酎「池之露」。少量生產的芋燒酎僅選用「湯島」栽培的蕃薯釀造而成。若要品嚐深沈的甜味與豐厚的滋味，建議加入80度熱水後享用。



霜淇淋

令人腦中浮現天草大海的鹽味霜淇淋、撒上天草橄欖粉的大人口味橄欖霜淇淋、滿滿水果的霜淇淋等等，有各種選擇。



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

○ 約40分鐘

10:21「熊本站」出發
坐A列車去吧 ※請確認發車日期



在天草的港口有森林遊樂區域、溫泉或是啤酒、咖啡等。

○ 約5分鐘

11:11 抵達「三角站」

○ 約17分鐘

11:25 「三角港」出發

自然景觀 天草寶島線



搭乘舒適的巡航船，移動中也能享受島嶼探訪的感覺。

Route2 緩慢又悠哉路線巴士之旅

○ 約1小時40分鐘

11:08「熊本站巴士站」出發
快速天草號



從橋上可欣賞天草雄偉的美景。

12:39 抵達「前島巴士站」

美食 在前島地區享用天草美食



前島地區也有海鮮料理或強棒料理的店家，能大饗喜愛的天草美食

13:20 「松島(前島)港」出發

自然景觀 天草五橋巡航



約30分鐘的巡航中飽覽島嶼以及五橋的美麗景色。由下往上仰望橋樑也是欣賞重點之一

Route3 在地列車+巴士+渡船輕鬆又深入的小島之旅

○ 約55分鐘

9:03「熊本站」出發
天草三角線 普通列車



搭乘小島生活重要代步工具的地列車與路線巴士，轉乘定期船班，前往以「貓之島」而聞名的湯島！

○ 約5分鐘

9:59 抵達「三角站」

搭乘天草群島居民通學通勤搭乘的懷舊列車，感受當地日常生活。

○ 約20分鐘

10:38 「三角產交巴士站」出發
搭乘區域巴士「往SUN PEARL」



參觀 三角西港



從車窗眺望世界遺產「三角西港」。

在三角站下車，至右手邊「三角產交巴士站」

11:45
抵達「松島(前島)港」

美食

前島地區享得天草美食



在海景餐廳品嚐使用大量天草食材的午餐

13:00
「松島(前島)港」出發

自然景觀

賞海豚



野生南半道海豚棲息的海洋。風景祥和十分療癒人心。

約120分鐘

15:00 抵達「松島(前島)港」

步行即抵達

土產品

於前島地區購物

有許多天草各地的美味名產。

15:40 「松島(前島)港」出發

約17分鐘 天草濱島線

16:00 抵達「三角港」

約5分鐘

16:33 「三角站」出發

(「搭A列車去」)

約40分鐘

17:12 抵達「熊本站」



松島溫泉地區能夠邊眺望天草美景邊放鬆泡湯，也很推薦在此住宿。

自然景觀

御輿來海岸



從車窗欣賞連景行天皇都被迷人的海岸。退潮時裸露的沙灘會出現美麗沙紋。

約5分鐘

13:50 「松島(前島)港」出發

約10分鐘

14:55 「前島巴士站」出發

15:06 抵達「SUN PEARL 巴士站」

溫泉

在「海螢」享受美景溫泉



在全間海景的包租溫泉「海螢」裡消除疲勞。也能享受足湯酒吧

參觀

「天草四郎博物館」



天草四郎為主題的博物館。除了展出基督徒文化，園區中還有橄欖主題店

土產品

「道之驛 SUN PEARL」



蔬菜、水果、魚貝類與花卉，網羅優質小商品。霜淇淋也相當美味。



大矢野地區也有許多下榻處。能享受溫泉與海鮮料理。

16:36 「SUN PEARL 巴士站」出發



約1小時20分鐘 快速天草号

18:02 抵達「熊本站巴士站」

雙橋並立的一號橋



汽車專用的新橋「天城橋」、摩托車、自行車及行人也能通行的「天門橋」

約15分鐘

10:59 抵達「SUN PEARL 巴士站」

約30分鐘

13:15 「江樋戶港」出發

16:00 「湯島港」出發

約30分鐘

16:30 抵達「江樋戶港」

約15分鐘

17:35 「SUN PEARL 巴士站」出發

約20分鐘

17:56 抵達「三角產交巴士站」

約5分鐘

18:23 「三角站」出發

約55分鐘 天草三角線 普通列車

19:18 抵達「熊本站」

在別名為貓之島的湯島散步



貓與心形雀榕、「戀之燈塔」、田地與神社等，盡情享受島嶼時光

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。



熊本櫻町バスターミナル
熊本櫻町巴士轉運站

約10分鐘

熊本駅前
熊本站

約1小時20分鐘

さんばーる
SUN PEARL

約10分鐘

前島
前島巴士站

約1小時

本渡バスセンター
本渡巴士中心 (終點)

區域巴士「往SUN PEARL」(每日約15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。



三角産交
三角産交

約20分鐘

さんばーる
SUN PEARL

巴士的上下車方式、支付車資的方式



1. 上車拿取號碼牌



2. 在空的座位就座



3. 巴士內廣播以及前方車資顯示銀幕上顯示出欲下車站的站名時，按下座位旁邊的下車按鈕



4. 將手上號碼牌的號碼跟車資顯示銀幕的號碼比對，找到相同號碼，確認應支付的车資金額。請準備剛剛好的金額。若需要零錢，司機員座位旁邊的車資箱備有零錢兌換機，請事先換好零錢。



5. 當巴士在站牌處停車，將車資與號碼牌一併放入車資箱的入口後下車。

- ①請將號碼牌與車資或乘車券一併投進車資箱。使用IC卡的乘客
- ②請將卡片觸碰感應機。

①下一個巴士停靠站 ②車資顯示(號碼牌數字)

※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

連結大矢野島與湯島的定期船班。這班船也是島上居民重要的交通工具，在船上能一窺當地居民生活日常的樣貌。



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／成人600日圓、兒童300日圓

※費用於船上支付



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