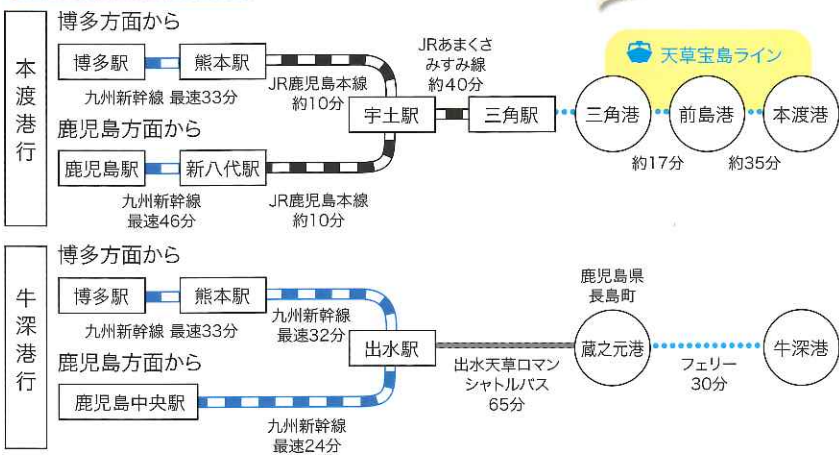


**各市町・観光に関するお問い合わせ先**

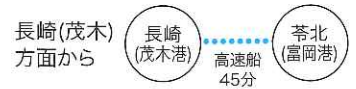
- (一社)天草四郎観光協会 ☎0964-56-5602
- 上天草市観光おもてなし課 ☎0964-26-5512
- (一社)天草宝島観光協会 ☎0969-22-2243
- 天草市観光振興課 ☎0969-23-1111
- 県天草地域振興局 ☎0969-22-4214
- 苓北町観光協会 ☎0969-35-1111
- 苓北町商工観光課 ☎0969-35-1111
- 宇土市観光物産協会 ☎0964-22-1111
- 宇土市商工観光課 ☎0964-22-1111
- 宇城市観光物産協会 ☎0964-32-0020
- 宇城市商工観光課 ☎0964-32-1111
- 県宇城地域振興局 ☎0964-32-2113

**宇土半島・天草への交通アクセス**

**鉄道と船でお越しの場合**



**苓北(富岡港)行**



**五和(鬼池港)行**



**自動車でお越しの場合**



天草・宇土半島  
 トレッキング&スイーツのお問合せ

天草・宇土半島地域広域連携事業実行委員会  
 熊本県天草広域本部総務部総務振興課

〒863-0013 熊本県天草市今金新町3530  
 TEL.0969-22-4214 FAX.0969-24-2022



天草・宇土半島  
**スイーツ島の山ガール**  
 trekking & sweets guide book





# 気軽なトレイルコースとスイーツが魅力！ 天草・宇土半島は、ごほうびいっぱいの楽園。



静かな海と、そこに浮かぶ島々。

天草・宇土半島は、九州オルレや山ガールサミット、フットパスなどが行われる、

低山と海岸線の近接した変化に富む地形を生かした魅力あふれるエリア。

本格的な登山とはひと味違う、気軽な散策やウォーキングを楽しめるコースです。

絶景を楽しみ、下山後は温泉に入り、おいしいスイーツを食べる。

そんな山登りのごほうびがたっぷりの場所です。

お気に入りのウェアに身を包んで、山に一步足を踏み入れたら、

あなたもスイーツ島を冒険する山ガール。

魅力あふれる絶景トレイルへの出発準備はOK？



## おやつ なに食べる？

天草・宇土半島には、知る人ぞ知る  
おいしいスイーツやおいしいものが  
いっぱいあります。山登りのあとの  
ごほうびは、ここでしか食べられない  
スイーツをどうぞ。



## ここでしか食べられない 絶品スイーツも！ 山登りの楽しみの一つ

天草・宇土半島には、おいしいス  
イーツがいっぱい！オシャレ  
なパティスリーから、老舗の和  
菓子店、地元のお母さん手作り  
のおやつまでみんなから集めた  
クチコミを元に、様々なスイーツ  
を紹介していきます。ふるさとブ  
ランドでもある天草謹製に選ば  
れたお菓子もいくつか登場しま  
すよ。疲れた体を甘いお菓子で  
癒してあげてください。



### 夏スタイル

#### ギラギラ 陽射しには 帽子がかかせない

ビタミンカラーのオレ  
ンジをポイントに短パ  
ンのボーイッシュスタ  
イル。夏でもケガや日  
焼け防止のために、長  
袖のロンTがオススメ！  
薄手で軽く素材を  
チョイスして。トレンド  
の革靴を合わせると上  
級者に。

衣装協力：山の店 シェルパ（コーディネート担当：阿南苗美）



## なに着て登る？

ウェアにもいろいろ用途・種類があります。  
カラフルで、見ているだけで楽しくなりますが、  
普通のファッションと違うポイントは、目的の山  
に合わせた装備・機能性を考えること。  
しっかり研究して、トレイルウェアの  
おしゃれ上級者を目指しましょう。

### 冬スタイル

#### 冬山をばっと明るくする カラフルコーデ

長袖シャツにフリース、その上か  
ら風通しが少ないジャケットを羽  
織る。寒い冬でも歩くときに暑  
くなるから、調整するために重ね  
着コーデがポイントに。足元から  
冷えないように、レッグウォ  
ーマーを合わせて。

### 春・秋スタイル

#### 山シャツ× フリースパーカで ほっこりコーデ

定番の山シャツに、フリースの  
パーカを合わせたシンプルなス  
タイルには、ストレッチ素材で動  
きやすいロング丈のパンツを  
チョイス。ヒモで七分丈に上げ  
て、差し色のチェック柄のソッ  
クスを見せてもキュート。



### トレッキングに揃えていたい服装

- 長袖シャツ：夏でもケガや日焼け防止のため長袖がオススメ
- 半袖シャツ：速乾性の高い、化学繊維のものがオススメ
- パンツ：ストレッチ性、速乾性のあるものがオススメ
- 防寒着：フリース、ナイロン、ダウンなど軽量なものがオススメ
- ソックス：厚手でクッション性が高く、速乾性のあるものがオススメ
- シューズ：防水透湿性に優れたものがオススメ
- レインウェア(雨具)：防水透湿性に優れたもので、上下で揃えたい

上天草市



01 九州オルレ



02 次郎丸嶽・太郎丸嶽



03 天草観海アルプス

天草市



04 倉岳



05 御所浦(鳥峠)



06 河浦(産島)

苓北町



07 富岡半島

宇土市



08 白山

宇城市



09 不知火丸勝之石



10 三角岳





千巖山からの眺望は青い海に浮かぶ大小の島々が美しい

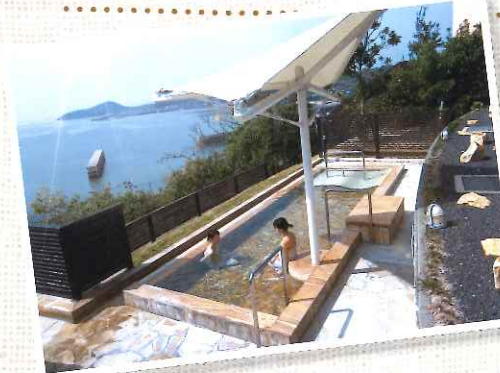


①木々の間を抜けるトレイルではリボンが道しるべに ②鬼の洗濯板のような岩場が印象的な、静かな浜辺を歩いていく ③頭が指す方向が進行方向 ④漁師を見守る鮮やかな彩りのえびす像 ⑤千巖山中腹には、多くの巨石が点在していた ⑥青色の矢印は正方向、朱色は逆方向を示す

維和島は波静かな不知火海に浮かぶ島。天草四郎が産まれた島ともいわれている。コースは恵比寿様が見守る静かな漁村を通り過ぎ、石棺古墳群、砂浜や磯を歩き、果樹園を抜け、不知火海の島々を見渡す高山に登り、島を巡り歩いていく。道くさしながらゆっくりと、出会いを心待ちにしながら歩くのがオルレ。なにげない島の風景の中を歩いていると、忘れていた懐かしい気持ちが湧いてくる。それがこの維和島コース最大の魅力かもしれない。

松島コースは観音様や海岸がある知十地区スタート。田園地帯を抜け、川沿いのあぜ道を進み、大きな岩が散在する森に登り、天草四郎が宴を開いたとされる千巖山へ。山頂では天草五橋や雲仙を見渡す絶景が広がる。そこから巨石群、古い棚田跡を経て、松島港でゴール！ その松島港には「龍の足湯」があり、歩いた疲れを癒してくれるはず。

## 天草の自然と暮らしと歴史をつなぎ ゆっくりと歩きたい心地よい道



### おすすめ温泉 ♪

#### 上天草市交流センター スパ・タラソ天草

海を見下ろす高台に位置し、有明海を一望できる絶景露天が自慢。ガラス張りの内湯や貸切湯からも海を臨め、心身共にリラックスできる爽快なスパだ。温泉の他にタラソセラピー（海洋療法）や温水プール、食事など楽しみ方もさまざま。

☎0964-56-1126  
 上天草市大矢野町上732-14  
 営業10:00~22:00  
 休第2・4火曜（祝日の場合は営業）  
 回107台  
 URL <http://spa-thalasso.jp/>  
 国道266号線を天草方面へ進み、「さんばー」から徒歩5分



ドライブの帰りに立ち寄り、露天から眺める夕日に癒されています。珍しい「温海水プール」のリフレクショ効果も◎。

料大浴場：500円 貸切風呂：1,000円～ ※別途入館料必要  
 泉質：ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉 / 源泉温度：42.5度  
 / 効能：神経痛、筋肉痛、関節痛など / 源泉掛流し：○ / 自家源泉：○ / 加水：× / 加温：○

### おすすめスイーツ 🍰

#### 創作菓子工房 アローム

しっとりふわふわのスポンジにカラーゲンが入った、ユニークな「いちご美白ロール」1,300円。甘さもカロリーも控えめで、食べたあとはすっきり。さらに甘酸っぱいいちごでビタミンCも補給。ロールケーキで女子力アップしちゃおう。

☎0964-56-4800  
 上天草市大矢野町中841-28  
 営業10:00~19:30  
 休月曜 回2台  
 国道266号線を天草方面に進み、「キャモン」から左に入ってすぐの真向かい



他のロールケーキも有名ですが、毎回コレをリピート！カット売!! (180円) もあるので、よくお土産に配っています。

### おすすめグルメ 🍣

#### 潮まねき

鮮魚店が営む食事処とあって、その鮮度はお墨付き。長年人気No.1の「潮まねき丼」1,380円は、とれたての鯛やカンパチ、海老などの海の幸がどっさり！ 魚のプロが厳選する、活きのいい地魚だけを使ったぜいたく丼だ。



☎0969-56-2769  
 上天草市松島町6100-7  
 営業11:00~15:00 / 17:00~22:00 (OS21:00)  
 休不定 回70席 回15台  
 国道266号線を天草方面に進み、5号橋を渡る手前

### 押さえておきたいスポット 🏯



#### 千束天満宮

明治初期から雨乞いのために行われてきた千束雨乞いドラ太鼓など、毎年10月25日の『千束天満宮祭』で行われている



#### 龍の足湯

松島に伝わる龍の伝説をイメージしてつくられた、松島港にある足湯。歩き疲れた足をつけると気持ちいいことこの上ない。

### route map

距離 12.3km 所要時間 約4~5時間

※推奨ルート

距離 11.1km 所要時間 約4~5時間

※推奨ルート

### 維和島コース



### 松島コース





# 次郎丸嶽・太郎丸嶽コース



どちらも九州百名山ともあって迫力ある切り立った傾斜は見事



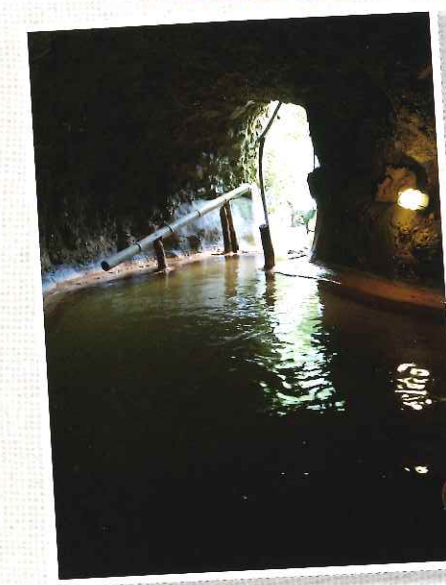
①「見晴岩」と呼ばれる頂上直前の大きな岩はロープを使って登る。ここからの眺めは圧巻 ②次郎丸嶽の頂上も迫力満点 ③太郎丸嶽から見た、次郎丸嶽 ④太郎丸嶽へはこの太郎丸わかれからの往復に ⑤「稲妻返し」と呼ばれる次郎丸嶽頂上直下の急登

天草上島に入り松島を過ぎ、峠をこえると目前に2つの岩峰が迫ってくる。共に九州百名山である、次郎丸嶽(397m)と太郎丸嶽(281m)だ。兄弟とされる2嶽は、「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場所を入れ替わろうとして崩れて低くなった」という逸話も残る。登山は次郎丸嶽を先に登るコースで、長寿の湧水を過ぎ、遠見平から少し登った所に、太郎嶽への分岐がある。次郎丸嶽を目指し、ジグザグの道の「稲妻返し」を登りつめ、ロープを使って「次郎落とし」という大きな一枚岩を上ると「見晴岩」と呼ばれる眺めのいい大岩の上に立つ。ここから頂上にかけては、雲仙から有明海、天草松島をパノラマで見渡す絶景が続く。帰りは往路を下り、太郎丸嶽へも足を伸ばそう。山頂からは迫力ある次郎丸嶽の岩峰や天草五橋や不知火海に浮かぶ島々の美しい風景も広がっている。

そそり立つ岩峰の上まで、トレイルは続いていく。



バラエティ豊かな山歩きが叶う



**おすすめ温泉**  
湯の宿 湯楽亭  
炭酸泉の「赤湯」と弱アルカリ性の「白湯」の2つの源泉を持つ。中でもユニークなのが、家族全員で手彫りしたという全長32メートルの「大洞窟風呂」！秘湯感たっぷりの洞窟には荘厳な雰囲気、まさにツウをも唸らせる神秘的湯。  
☎0964-56-0536  
上天草市大矢野町上5190-2  
重立ち寄り湯 10:00~20:00  
不定 回50台  
URL <http://www.yurakutei.jp>  
国道266号線を天草方面へ進み、「さんばーる」から右へ約10分

**ククコミ情報**  
店主自ら設計したという、愛情たっぷりの「洞窟風呂」は温泉ファンにはたまりません！ぬるめで長湯できるのもいい。



**おすすめグルメ**  
麻こころ茶屋  
天草が誇る安心・安全な肉や地魚、無農薬野菜をたっぷり使ったランチは5種類。「本日のランチA」1,100円〜の内容は日替わりで、写真は約14種類のオーガニックスパイスをブレンドした「梅肉ポークのココナッツマトカレーライス」。

**ククコミ情報**  
埼玉から天草に移住してきたオーナー夫妻が迎えてくれる、穏やかな海辺のカフェ。店内で焙煎するコーヒーも格別です。

☎0964-27-5657  
上天草市大矢野町上6586-3  
11:00~16:00 休水・木曜 回26席 回8台  
URL <http://www.maccorochaya.com>  
国道266号線を天草方面へ進み、「さんばーる」から右へ約5分



**おすすめスイーツ**  
天草菓匠 春風庵  
「季節の大福」として5月頃まで楽しめる「いちご大福」125円。宇城で採れる大ぶりのいちごを使用し、カリッという歯ごたえとジュワッと広がる果汁がたまらない。いちごを包み込む少量の白あんとやわらかい餅とのバランスも見事。

**ククコミ情報**  
餅、あん、いちごの上品なハーモニーがたまります。サイズが小ぶりなので、何個でもペロッといただけますよ！

☎0964-56-3957  
上天草市大矢野町中1486-6  
9:00~18:30 休火曜 回4台  
国道266号線を天草方面に進み、「キャモン」から左に入って約5分



**おすすめグッズ**  
スタッフサック  
ザックの中に入れるバッグinバッグのようなサックは小物入れののに◎。2層式のものなら、何を入れているか分かりやすいように色分けできるから便利。



**ライオン岩(亀次郎岩)**  
次郎丸嶽頂上のすぐ下に見えるライオン岩(亀次郎岩)と呼ばれる岩。崖のようになっていて、迫力満点だ。



**長寿の湧水**  
太郎丸嶽に登っているとあらわれる「長寿の湧水」。チョロチョロと湧き出ている清らかな水が神秘的だ。



# 上天草市 天草観海アルプスコース



①白嶽の岩場は圧巻 ②大きな岩が上に置かれた様な巨石群 ③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 ④龍ヶ岳の山頂は阿蘇や雲仙、霧島までも見渡せる。自然がつくりだした「ハート岩」。恋愛パワーも上昇!? ⑤上天草が「山ガール・サミット」発祥の地。2012年に初めて開催された

天草上島の八代海に面して南北に連なった山々は「天草観海アルプス」と呼ばれ北側の高舞登山から白嶽を通り、龍ヶ岳まで全長約27kmの長いトレイルが続く。東側にきらめく八代海を見下ろしながら、岩峰の後縁を歩くのは爽快！ 前半に位置する白嶽(標高373m)は、八代海を見下ろす絶壁が印象的な岩峰。北面には谷水が集まって湿地帯を造り出し、珍しい植物や虫などが生息する他、巨石が山麓に散らばり、それらを訪ね歩き古代への夢にふけるのも一興かもしれない。南側の龍ヶ岳(470m)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、直接、頂を目指したい人にはオススメ。10分程登った所には、市指定の天然記念物の「山神の一本杉」があり、頂上周辺は天文台のある広い公園で眺望も雄大だ。

## 海と大地と空が交わるリッジトレイル 今も昔も、人は宙を見あげる



**おすすめ温泉**  
やすらぎの湯 海ほたる  
5室全てがオーシャンビューで、リゾート感たっぷりの家族湯。丸太をくり抜いた風呂やジャグジー付きの湯舟に浸かって海風を感じれば、至福の温泉タイムに。湯上がりはおしゃれな「足湯バー」でクールダウンして、旅の疲れを癒そう。

**クキコミ情報**  
カップルはもちろん、女子同士で行くにもってこいのスパ。足湯バーではドリンクやアイスも楽しめちゃいますよ。

☎0969-56-3333  
〒上天草市松島町合津6136  
☎11:00~23:00(受付は~22:00) 休なし 回10台  
URL <http://www.ryugu.net/>  
国道266号線を天草方面に進み、4号橋を渡ってすぐ右

大浴場:なし 貸切風呂:2,000円~  
泉質:ナトリウム塩化物泉/源泉温度:40~43度/  
効能:神経痛、冷え性、切り傷など/源泉掛流し:○、自家源泉:x/加水:x/加温:○

**クキコミ情報**  
天草まで来たらやっぱりコレ！種もたての地魚が豊富に食べられます。オリジナルのだし醤油もヤマツキの味ですよ。

**おすすめグルメ**  
海鮮家 福伸  
「うに丼」「いくら丼」など名物の丼シリーズのなかでも、やっぱりハズせないのがこちら。マグロやタイ、カンパチなど7種類のネタをふんだんに盛りつけた「海鮮丼」1,600円。見た目も彩りも美しく、思いっきり天草を味わえる一杯だ。



☎0969-56-0172  
〒上天草市松島町合津6003-1  
☎11:00~OS15:45/17:00~OS21:00  
(土・日曜、祝日は11:00~OS21:00)  
国火曜不定 回220席 回40台  
URL <http://fukushin.com>  
国道266号線を天草方面に進み、5号橋を渡ってすぐ左

白嶽周遊 標高 373m 所要時間 約1時間30分  
龍ヶ岳 標高 470m 所要時間 約1時間30分

route map



**おすすめスイーツ**  
ケーキ工房 パンプキン  
「家庭」円満で、幸せが「長」く続きますように、という思いから生まれた「天草ロール」1,575円。約50cmという長〜いロールで、見た目のインパクトも抜群！ プレーンをはじめ、塩キャラメルや抹茶シモンなど天草ならではの味も。

**クキコミ情報**  
友人へのサプライズなお土産に買って帰ります。1,575円という価格も嬉しいですが、味&ボリューム共に大満足です。

☎0969-56-2505  
〒上天草市松島町合津7914-27  
☎9:00~19:00 休水曜 回1台  
国道266号線を本渡方面に行き、5号橋を渡って1分

押さえておきたいスポット



**白嶽の湿地帯**  
不動の滝からしばらく進むと湿地に到着。天然記念物のヒモズルや、ミズゴケなどが群生し、全長2cmの世界最小のトンボも生息。



**ミュージアム天文台**  
(龍ヶ岳山頂公園キャンプ場内)  
天文台があり、プラネタリウムを楽しんだり、天体観測をすることが出来る。又、近くにキャンプ場(夏期のみ利用可)もある。





①パラグライダー基地周辺は見晴らしがよく休憩するにもいい ②海拔0mから登山スタート ③コースの起点となる棚底地区には、倉岳から吹き下ろす強い風を防ぐための石垣が ④海に光が差し込む絶景 ⑤矢筈岳山頂直下の滑りやすい林の中の斜面にはロープが設置

倉岳(標高682m)は天草諸島の中で一番高く、八代海に面してどっしりとそびえたつランドマーク。山頂からの視界は360度、ことさら眼下に広がる陽を受けて輝く御所浦をはじめとした八代海の島々はまるで絵画のよう。遠くは雲仙、霧島の山々まで見渡せ、まさに絶景! 山頂までの車道はあったが、近年地元の人々の尽力により新たに登山コースが開かれた。海辺の海拔0m登山口から、眼前の頂を目指し歩き出すコース。印象的な石垣の残る麓の里の小径を抜け、登るにつれ背後に遠く海の青さを感じながらトレイルを楽しみたい。比較的緩やかな延命、望遠コースを登り、倉岳山頂から矢筈岳まで稜線を歩き花道コースを下るコースがお勧め。5時間弱と長いコースにもなるので、水やお弁当をザックに詰めて出発しよう。また、山頂付近は風も強いから防寒具も忘れずに。

## 一度は立ってみたい 天草諸島を見渡す絶景の頂き



### おすすめ温泉 河童口マン館

御影石の内湯や巨石を使った露天風呂など、贅沢な設えに思わずうっとり♡ラドンを豊富に含んだお湯が、疲れた体をじんわり癒してくれそう。もちろん、湯上りはツルツル美肌もお約束! プライベート感たっぷりの貸切湯もおすすめ。

### クキコミ情報

湯上りもず〜っとポカポカが持続♪なめらかな肌触りで、湯冷めしにくいと評判なんです。

☎0969-54-5526 露天草市本町馬場3725-1  
 10:00~21:30 団体2火曜(祝日の場合は翌日) 回100台  
 URL <http://hp.amakusa-web.jp/a0732/MyHp/Pub/>  
 松島から国道324号線知上橋を左折、橋本方面へ県道34号線を進む

宿泊3,500円〜/大浴場500円(65歳以上350円、中学生250円、小学生200円)  
 /貸切風呂:1,000円(60分、別途入館料必要)  
 泉質:アルカリ性単純泉・源泉温度:40度・効能:神経痛・筋肉痛・関節痛/源泉掛流  
 し:○(一部)/自家源泉:○/加水:×/加温:○



### クキコミ情報

窓の外に広がるのは、一面の青い海! のんびりと潮騒に耳を傾けながら、栄養満点の定食メニューを楽しんで。

### おすすめグルメ えびす茶屋

日本一の大えびす像に見守られた、海辺の食事処。看板メニューの“煮付け定食”をはじめ、ほっこり系の和食が充実♪ 地元野菜をふんだんに使った小鉢&ミネラルや食物繊維をたっぷり含んだヘルシーな“シモンうどん”もセットに。

☎0969-64-2405 露天草市倉岳町宮田1284-8  
 8:30~17:00(食事は11:30~OS14:00)  
 団体2水曜 44席 回30台  
 国道266号沿い、倉岳小学校から車で5分

### route map



### クキコミ情報

濃厚なのに後味スッキリ! ついつい食べすぎてしまいそうなき〜い食べ心地が魅力。同じく天草の素材を使った“塩生キャラメル”800円も美味。

### おすすめスイーツ Patisserie Mer-Doux

パティスリー メールドゥース  
 さっぱりとしたレアチーズの中には、天草産のデコポン果肉が♡「天草産製」認定品のイチジクジャム&オリーブオイルを使ったふわふわのカステラも相性◎のフレッシュなケーキ。冷凍で1ヶ月保存OKなので、おみやげにもぴったり。

天草いちじくフロマージュ 1個1,200円

☎0969-22-6623 露天草市本渡町広瀬229-6  
 10:00~20:00(OS19:00)  
 団体水曜 6席 回7台  
 国道324号線由、天草署から車で5分



### おすすめグッズ ステンレスボトル

『サーモス』が山専用で作ったボトル。6時間後に77度をキープできる保温性と衝撃に強い耐久性を実現。ベタつく飲み物でもダブルスクリュー一錠だから安心。

### 押さえておきたいスポット



**金毘羅宮(こんびらく)**  
 矢筈岳山頂には金毘羅宮が祭られ、真珠や石船など奉納されている。八代海方面の展望が良く、ここから花道登山道を降りていく



**アイラトピカズラ**  
 倉岳町で近年発見され、とても珍しい。4~5月にかけて開花する(日本で3例目だが、山鹿市鹿鹿町のものは特別天然記念物に指定)