

course
05天草市
からす とうげ

御所浦(烏峠)コース



八代海に浮かぶ御所浦は、大小18の島々からなる熊本県唯一の離島の町。恐竜の化石も多く発見されており、「恐竜の島」として国内外に広く知られ、ジオパークにも認定されている。そんな御所浦島の最高峰、烏峠(標高442m)を目指す旅も面白い。山の頂上までは、舗装された林道を登り、海がよくみえるようになったら頂上はもう少し! 山頂一帯は広い公園になっていて展望台もあり、360度海を望むという島の山ならではの絶景に思わず言葉を失い見とれてしまう。雲の切れ間から無数の光線が、島々が散らばる静かな箱庭のような内海に模様を描き、飽きることはない。帰りは、往路を下り港の前にある御所浦白亜紀資料館に立ち寄ってみたい。また、資料館から歩いてすぐの化石採集場では、貝などの化石を含んでいる岩石がとても多く、思わず熱中してしまうはず!



①眼下は御所浦東海岸、対岸は芦北 ②③化石採集場で化石探し 白亜紀資料館でハンマーを借りよう(200円) ④海上タクシーもしくは定期船・フェリーを使って島へ上陸 ⑤牧島にあるニガキ化石公園 ⑥ツメレング。希少な葉“クロツバメシジミ”がこの植物に卵を産みつける

海を渡り、山を目指し、大地にふれ、太古を知る 旅情溢れる多島海の島旅



おすすめスイーツ

御所浦物産館 しおさい館

御所浦島のお隣、牧島に伝わる名物おやつ。もち米にヨモギを練りこんだ生地で手作りの餡を包んだ“だご”は、しみじみと優しい味わい。あこうの葉で包まれた見た目もユニーク! 観光案内所も兼ねた物産館『しおさい館』にて販売中。

島のお母さん“サユミさん”
が作る“恐竜だご”。白あん
と小豆あんの2種類あり、特に
自家製のグリーンピースとソラ
マメを使った白がおすすめ。

☎0969-67-1234
西天草市御所浦町御所浦4310-8
■8:30~18:00 土日祝のみ 回5台
URL <http://hp.amakusa-web.jp/a0368/MyHp/Pub/>
御所浦港フェリー乗り場から徒歩1分



おすすめ宿泊先

HOTEL シーガル亭

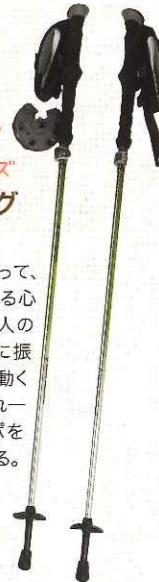
海に面した小高い丘に建つリゾートホテル。すべてオーシャンビューの客室、島影にゆっくりと沈む夕陽を眺めながらの海鮮バーベキューは最高! 御所浦を知り尽くしたオーナーご夫妻のアットホームなおもてなしも、人気の秘訣だそう。

☎0969-67-2929
西天草市御所浦町御所浦3130-2
■IN15:00/OUT10:00
■宿泊料(バーベキューは5~9月限定、要予約)
■回5台1泊2食付き6,825円~
URL <http://www.goshoura.net/kanko/stay/seagull.html>
御所浦港フェリー乗り場から徒歩20分

おすすめグッズ

トレッキング ポール

4本目の足となって、
体を支してくれる心
強いアイテム。人の
体は腕を前後に振
ると自然に足も動く
構造だから、これ一
つで歩くテンポを
つかみやすくなる。



route map

標高 442m 所要時間 約2時間
※推奨ルート



押さえておきたいスポット



御所浦白亜紀資料館

観覧料:大人200円、時間:8:30~17:00(月曜休館)
港のすぐ前にある御所浦白亜紀資料館。3階建てで、出土した日本最大級の肉食恐竜の歯化石や、ほ乳類の化石をはじめとしてさまざまな化石が展示しており、見て触れて楽しめる。

河浦(産島)コース



①②林道を抜けると、海と島々の景色が広がる ③産湯の池は神功皇后が産湯に使ったとされ、安産子宝にご利益があるという ④小さな富士山にも似た島は“天草富士”とも呼ばれる ⑤島へ渡る船は地元の方が用意。料金(往復)大人1,000円、子供以下500円 0969-78-0670(担当:上口)

産島は、天草下島の八代海側に浮かぶ外周約5kmの小さな無人島。端正な島の形から、別名“天草富士”とも呼ばれていて、対岸の上平港へ大漁旗をなびかせた船がご神体を運ぶ祭りでも有名な島だ。上平港から渡し船に乗り、約5分で島へ上陸。そこから山頂直下までは林道を辿っていく、往復約1時間半のコース。気分はあるで無人島に上陸した探検者！うっそうとした森から登るにつれ、青い海が見えてくると思わず気分もあがっていく。頂上へ登ると、東側の視界が開け、青く静かな八代海の向こうに田浦や芦北のビーチが見える。天気のいい日には、遠くに霧島の山々も望むことができる。また、島にはキャンプ場があり、トイレ、炊事施設、宿泊可能なバンガローも完備。天然の砂浜で海水浴、食料調達に釣りをするなど、いろんな遊びが出来るのも魅力。電気や飲料可能な水道は島には無いから、飲み水は事前に必ず用意していこう。

青い海に浮かぶ無人島 信仰の島を歩く癒しのトレッキング



おすすめ温泉

天草市総合交流施設

天然温泉 愛夢里

南ヨーロッパの教会をイメージした明るいオレンジの屋根、スペイン風のステンドグラスが素敵な温泉館。渓谷状のジェットバス“舞湯”を備えた洋風と和風を男女日替わりで楽しめる大浴場＆ゆったりくつろげる宿泊コテージが好評♪

※写真は4棟ある貸切湯の1つ

まるでヨーロッパの小さな村に迷い込んだようなリラックス、しっかりと肌になじむお湯がお気に入り♥

0969-76-1526
西天草市河浦町河浦4747-1
開10:00～21:00 締第1月曜(祝日の場合は翌日) 定80台
URL <http://www.amuri-onsen.com/amuri.html>
国道266号経由、本渡市から車で30分
宿泊料5,150円～/大浴場500円(小・中学生200円)/
貸切風呂:1,000円(60分、別途入館料必要)
泉質:ナトリウム炭酸水素塩泉／源泉温度:38度／効能:
神経痛・疲労回復・切り傷・源泉掛け流し:○(一部)/自家
源泉:○/加水:×/加温:○



あさりスープが嬉しいチャンポンは、ほとんどの人が注文する人気NO.1メニュー。



おすすめメニュー

湯上りグレメには、料理長自慢の具沢山チャンポンをどうぞ。シャキシャキのキャベツや甘みのあるニンジンなど、地元で採れた新鮮野菜がどっさり載ったボリューム満点の一杯に大満足！女子に嬉しい“ハーフチャンポン”400円も。

あむりチャンポン 630円



杉ようかん 1個150円

おすすめスイーツ

南風屋

「天草謹製」ブランドの名物“杉ようかん”は、午前中に売り切れるほどの人気モノ。しつとり食感のお餅で餡を包み、杉の葉を添えたオリジナリティあふれる逸品。添加物や保存料を使用しないため、賞味期限は1日限りと柔軟満点！

鮮やかなピンク色は、なんヒドラゴンフレーク由来だから。ほんのり塩気のきいた自家製あんもたまりません。

0969-79-0858
西天草市河浦町崎津454
開8:30～12:00(売切れ次第終了)
年末年始のみ
(12月末～2月中旬は杉ようかんの販売なし)
国道266号経由、崎津教会から徒歩1分



route map

標高 262m 所要時間 約1.5～2時間
※推奨ルート

押さえておきたいスポット



海を渡る祭礼

毎年10月の第4土日に“産島八幡宮大祭”が行われる。ご神体が海上を渡るという珍しい祭礼だ。遠方からの参拝者も多い。



産島八幡宮

毎年10月の第4土日に“産島八幡宮大祭”が行われる。ご神体が海上を渡るという珍しい祭礼だ。遠方からの参拝者も多い。

富岡半島コース



富岡半島は天草灘にぽっこりとついた島が砂州によって陸地へとつながった独特の場所。ここをほぼ1周する形で散策ルートは設けられている。トレールは神社を抜けてから、丘の上の復元された白いお城に立ち寄り田園地帯を抜け、公園の先、半島突端にある灯台へと向かっていく。灯台からは海岸線を通り、磯辺や富岡の街中を歩き、スタート地点の富岡港に戻っていく。終始青い海の中に囲まれたようなココの地形独特的な雰囲気と、潮の匂いを感じながら歩くのは爽快！浜は天草陶石（白磁の原料）を含んだ岩や転がる様々な石たちが、所々に白い景観を作り出し、どこかファンタジーの世界に迷い込んだ様な感覚におちいる。また運がよければ、海ではイルカに会えるチャンスもあり！山歩きが好きな人も、ここを歩けば海辺歩きの楽しみを再認識するはず。暖かい日はザックにビーチサンダルも入れていこう。



①③灯台のある四季咲岬公園には、様々な花が季節ごとに咲いていて南国気分一杯 ②朱色が鮮やかな鳥居をくぐる ④富岡城の全景も望める ⑤四季咲岬公園のランドマーク。白い灯台 ⑥コース途中の砂浜歩き。きめ細かい砂質のビーチは、海水の透明度も抜群。ついで貝殻などビーチコーミングに夢中になってしまいそう

遠くに水平線を眺めながら、散歩気分で歩きたい、海と触れ合えるシーサイドトレイル



どら焼き200円

粒あん／白あん／抹茶クリーム／小倉クリーム／あおさ

季節限定：みかん／ホワイトチョコ／栗

☎0969-35-0119

鹿児島県苔北町富岡3243

閏8:00～19:00 国第1・3木曜 国10台

URL: <http://www1.bbq.jp/kurosesekaho/>

アクセス324号線を富岡港方面に進み、

左手に見える苔洋高校の下(富岡中央通り)

おすすめスイーツ 黒瀬製菓舗

創業100年以上続く、老舗の和菓子店。現在は7代目社長と8代目が力を合わせて伝統の味を守っている。1番人気の“柿大将”からカステラ、どら焼きなど50種以上と品揃えも豊富。季節限定の和菓子や地元の特産品を使った新商品も登場。

どら焼きはふんわりしっとりしてて、種類も多く飽きません。柿大将280円は高級感があり贈り物に重宝します。干し柿の中に黄身が入っているのが珍しい！

おすすめ温泉 苔北町温泉センター 麟泉の湯（りんせんのゆ）

苔北町を見下ろす高台にある温泉施設。男女別の内湯のみだが、窓から見える天草灘の眺めは絶景。気泡風呂や浮き風呂など種類も豊富で、体を包み込むような肌触りの良い泉質も魅力。かかり湯には源泉を使用しているから飲泉もOK！

☎0969-35-3770 鹿児島県苔北町志岐1281

閏10:00～21:00 国第1・3水曜（祝日の場合は翌日） 国120台

URL: <http://www.reihoku-kumamoto.jp/facilities/facilities4.htm>

国道324号線を富岡港方面へ進み、まゆう療育園前を左折。

直進してすぐの右手

露天大浴場500円（小・中学生250円）／貸切風呂：500円（60分、別途入館料必要）

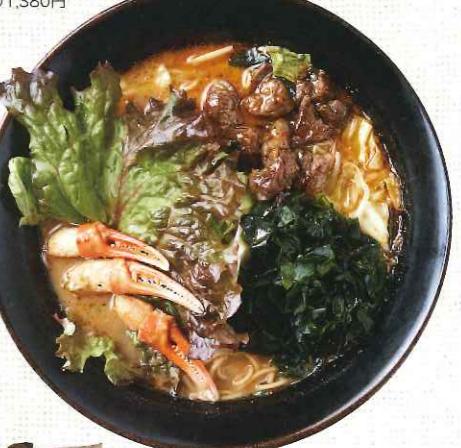


クチコミ情報

湯につかりながらの眺めが抜群です。窓から見える夕陽もいいが、レタス栽培時期の夜景は特にオススメですよ！温泉が貰える自動販売機もあります。



お刺身 特盛り1,380円



ラーメン店なのに新鮮な刺身と手作りケーキが楽しめるから、どの世代にも嬉しい。レディースセットもあり、手頃な価格でボリューム満点なのも魅力です！

☎0969-37-1043

鹿児島県苔北町坂瀬川2777-1

閏11:00～21:00 国木庵 国50席（+宴会場もあり） 国20台

324号線を富岡港方面に進み、坂瀬川郵便局が見て車で1分

route map



所要時間 約4時間

※推奨ルート

おすすめグッズ ホールドチューブ

究極の手ぶらを実現してくれるチューブ状のバッグ。ピヨンと伸びるから携帯もすっぽり収まる。トレッキングはもちろん、ランニングやフェスにも◎。



押さえたいスポット



熊本県富岡ビジターセンター

コース途中の富岡城は復元され『熊本県富岡ビジターセンター』となっている。地域の自然、文化、歴史について知ることが出来る。目の前を魚が泳いでいるような面白い映像を楽しめるコーナーは人気だ。入館無料で、毎週水曜が休館

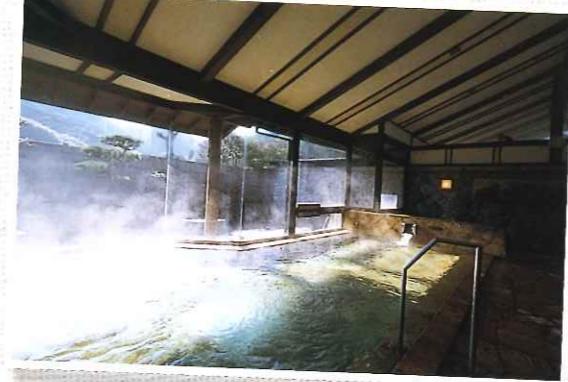
白山コース



宇土半島の付け根に位置する白山（標高218m）。麓には、“日本の名水100選”にも選ばれた轟水源があり、どことなく幻想的で美しい木立に囲まれた泉よりこんこんと水が湧き出し、市民の憩いの場所にもなっている。まずここに立ち寄って水筒を満たし歩き出すのもいい。この清らかな水を山頂で沸かしていただく一杯のお茶は、格別な一時をもたらしてくれるはず。頂上までは、市街地展望コースを歩くと30分。柑橘畠の中を登っていくと道が山道に替わる。そこからしばし急勾配、頂上へはもう一息！ 山頂一帯はゆるやかで広く、西方面を除き展望も開け、ベンチもあり、うららかな日射しの中お弁当を楽しむのにはうってつけの場所。宇土市街を眼下に見下ろし、遠くにはきらめく有明海と金峰山、不知火海、阿蘇外輪山の眺望も素晴らしい。帰りは林の中をゆっくりと下っていく、自然観察コースを歩いてみよう。

①②林道のトレールを抜けると宇土半島を眼下に望む頂へ ③江戸時代につくられた上水道が、かつてここから宇土の城下町まで水を供給。現存する上水道としては日本最古の物になる ④水源前広場の池の一角でハートを発見！ ⑤その昔、宇土藩主のお殿様が山頂にあるこの石に基盤目を彫り込み、基に興じたという遊目台

麓に湧く名水を味わい、山頂まで気軽に登れる ピックニックに最適なコース



0964-24-3456
園宇土市網津町2283
園9:00~21:00
(入浴は10:00~20:30、食事処は11:00~14:00)
園第1・3月曜(12月31日、1月1日)回65台
国道57号線JR住吉駅入口より車で5分

園大浴場400円(小学生以下300円、宇土市民は300円、
小学生以下200円)
泉質：アルカリ性単純泉／源泉温度：26度／効能：神経痛・関節痛・筋肉痛／源泉掛流し：○／自家源泉：○／加水：×／加温：○



おすすめ温泉
あじさいの湯

100%天然の温泉はサラサラとした湯触りが心地よく、疲労回復と美肌に効果あり。大浴場の大きな窓からは野添山や糖塚山が望め、紅葉や桜など四季折々の美しい景色が楽しめる。大広間には畳が敷かれ、時間を気にせず寛げる癒しのスポットだ。

のんびりとした家庭的な雰囲気が心地よさ抜群の温泉施設です。食事処『九草』では、地元のお母さんが作る家庭料理が味わえ、“日替わり定食”は500円ヒーリーズナブルな価格にびっくり！



おすすめスイーツ
Cafe chiffon

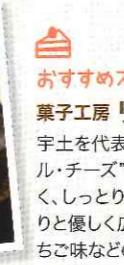
自家製野菜をたっぷりと使った“シフォンランチ”(1,050円)は週替わりのメインのほか、サラダやポタージュ、ライスが付いてこの価格！ 食後のおすすめは“シフォンケーキ”(473円)。地元の卵を使って焼き上げた、しつこくないふわふわの幸せな味わいが◎。



陽の光が差し込む明るい店内は心地よく、私のお気に入りはテラス席です。沢山の種類の野菜が一度に食べられるのも女性には嬉しいですね。



0964-23-4455 園宇土市北段原町1-3
園10:30~19:00
園日曜 ※季節のイベント時は変更あり 园3台
JR宇土駅から県道297号線を宇土市街方面へ。
本町6丁目の交差点を右折して500m



ひと口サイズの見た目がおしゃれな菓子は、お土産にも喜ばれますよ。1個70円(!)の“ミニショコラ”(ホーチミン限定)は、ざっしりとした濃厚なチーズが口の中でふわりと優しく広がる。フレーバーやショコラ味のほか、いちご味などのバリエーションも豊富。

0964-23-2130 園宇土市新町1-169-2
園11:00~16:00(OS 15:30)
園24席 回10台
JR宇土駅から県道297号線を宇土市街方面へ。
本町6丁目の交差点を右折した後、宇土小手前を左折して200m



おすすめグッズ
Jetboil

お湯を驚くほど短時間で沸かすことができる便利な調理器具。頂上でのブレイクタイム時に◎。フィルターいらずのコーヒーパックも合わせて持ていこう。

押さえておきたいスポット



大太鼓収蔵館

轟水源裏手にあり“雨乞い大太鼓”と呼ばれる地域のお祭りで使われる大太鼓が展示。叩いてみるとその音の迫力にびっくり



標高 218m 所要時間 約1.5時間
※推奨ルート



不知火 九勝之石コース



①林の中を登っていった最深部にある高さ約6mのうち最大の薜羅石 ②石組みだけが残り幽玄な趣きある蕉夢庵跡地 ③不知火町はデコボン発祥の地 ④石の名の通り鹿と九勝之石を訪れる時は、必ず鹿に会うという意味

蕉夢庵は江戸時代の宇土藩主細川興文公が隠居後、俗世から逃れ暮らした庵。波静かな不知火海最深部の山裾の谷間の跡地には、今は石組みだけが残っている。当時一流の茶人でもあり歌人でもあった興文公は、庵のまわりに広がる風景を自然が作った大きな庭として愛でていたのだろう。さまざまな場所にもともと存在していた石に、彼によって銘がつけられ、それが“九勝之石”として残っている。石は谷間の小川の畔やデコポンなどのかんきつ畑の合間に、また森の中を登っていった場所に点在する。名付けた茶人に想いを馳せ、一つ一つの石をつなぎ合わせながら歩いていくと、まるで自分が山水画の中に入り込んだ趣きもあり面白い。コースは起点の「道の駅 不知火」から、海沿いを松橋方面に向かって歩いた所にある桂原集落から案内に従って左に川沿いを奥に進む。

**茶人が愛した風景。
川の流れる音に、苔むした石に
風情を感じつつ静かな山里を歩いていく**



0964-42-3300
圆宇城市不知火町永尾1910-1
園10:00~21:00(最終受付20:30)
園12月31日、1月1日(臨時休業あり) 园220台
URL <http://www.shirahuhi-spa.co.jp>
九州自動車道松橋ICより国道218号線、県道181号線、国道266号線を不知火町方面へ車で20分

おすすめ温泉

不知火温泉

『道の駅 不知火』に併設された温泉施設では、県内でも珍しい塩湯が楽しめる。湯上がりには肌がすべすべになり湯冷めしにくいと評判。不知火海を望む大浴場をはじめ、露天風呂や家族湯など種類も豊富。敷地内には物産館やレストランもある。



泉質：ナトリウム、カルシウム、塩化物泉／源泉温度：35度／効能：切り傷、慢性皮膚病、関節痛／源泉掛流し：一部／自家源：○／加水：×／加温：○

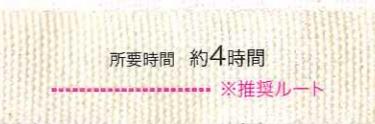


おすすめスイーツ

亞湖の木

しっかりと焼き上げ、パリパリとした焼き菓子のような食感が特徴の“コロコロシュー”(140円)。注文後にその場でぎっしり詰めてくれるカスタードクリームは重すぎない甘さで、存在感のある皮との相性が抜群!

0964-33-8880
圆宇城市松橋町久具320-5
園9:30~19:00
(日曜、祝日は~18:00)
園月曜 园10台
九州自動車道松橋ICより
国道218号線を天草方面へ
宇城市役所なめ前



おすすめグレーバー

金之助

おすすめは“日替わりランチ”800円。メインのほか、手作り小鉢2品とサラダ、みそ汁、茶碗蒸し、漬物、ご飯がつくボリューム満点の内容。ご飯のおかわりは自由。さらにコーヒー・ジャージーがフリードリンクというのも嬉しいポイント。



揚げたつタイプなのでゆっくりと食事が楽しめます。“春込みハンバーグランチ”(880円)はじっくりと春込んだデミグラスソース＆トロロチーズの香りが食欲をそそる一品です！



おすすめグッズ

トレッキングアンブレラ

山は天気が変わりやすいから、1つ持っておきたい折り畳み傘。薄手のナイロン地に極めて高い撥水加工を施し、アウトドア使用に耐える高い強度を実現。



押さえておきたいスポット



松韻谷(しょういんのたに)

谷間右手の中腹、段々畑の中に大きな岩、松韻谷。松風の音のひょうひょうたる谷という意味だ。実際に触ってみよう。



悦雲巖(えつうんのいわ)

松韻谷から山に向かって進んだ高台にある岩。霧の中に立つこの岩の情景、もしくはここで流れいく雲を見ていたのだろうか



所要時間 約4時間

-----※推薦ルート-----

三角岳コース



①②うっそうとした自然林を通り、樹々に囲まれた三角岳山頂へ。山頂からは大矢野の維和島、遠くには金峰山が望める。長崎方面の眺望は木々の合間に少しだけ ③三角岳の頂きを望みながら、景色が開けた心地良い岩場の雲竜台 ④⑤三角岳の山頂には、洞や石像がいっぱい

宇土半島最先端に位置し、どっしりとした姿で海に向かい鎮座する三角岳(標高406m)。山頂までの往復約4時間のコースは自然林を抜け、展望の良い岩場に乗ったり、急登をよじ登ったりとバラエティー豊か。長く南北に伸びた稜線の南端に当たる“天翔台”からは、三角東港方面の眺望が良い。また山頂へ取り付く鞍部前の“雲竜台”という岩場からは、眼下に三角瀬戸に架かる天草1号橋を見下ろし、そこから続く天草諸島方面の山々も見渡せる。山頂は樹々に囲まれた山の神や石の像がある草原で、南側が少し開けている。帰りは往路を戻る他、雲竜台の下の鞍部から、道標に従って急斜面を三角西港方面に降りるルートもある。明治時代に築港された古い石造りの三角西港や文人・小泉八雲が愛した「浦島屋」などの建築物も復元され、賑わっていた当時に想いを馳せつつ散策したい。

岩場から眼下に見下ろす蒼い海 遠くにかすみ連なる天草の山々が美しい



0964-52-2175
園宇城市三角町波多4279-7
園8:00~18:00 園不定 回あり
JR三角駅から国道266号線を松江方面に600m。ふたつ目の踏切を右折してすぐ

おすすめスイーツ

吟将製菓(ぎんしょうせいか)

献上銘菓彰を受賞して明治神宮に奉納された“肥後磯まくら”(130円)は店の看板商品。歯ごたえのある風味豊かなつぶあんと、もちりとしつつも歯切れの良い求肥が織りなす贅沢な味わい。素材にこだわり、3日間かけて丁寧に作られる三角の銘菓を召し上がる(価格は取材時点でのものとなります)。

三角町をイメージして作られた“ムラド通リ”(150円)は、上品なアーモンドの香りにサクッ&しっとりとした食感の逸品です。



おすすめスイーツ

三角西港 喫琲屋 和蘭館(あらんだかん)

明治三大築港のひとつである三角西港に併むカフェレストラン。海運倉庫として利用されていた土蔵造りの建物は当時の面影をそのまま残し、海に面したテラス席からの眺めは絶景。フード、デザートともに豊富に揃い、くつろぎの時を過ごせる。



おすすめグレーベン

CAFE GALLERY LAFCADIO

文豪・小泉八雲の著書「夏の夢」に登場した『浦島屋』を復元した建物内のカフェ。三角町の『一心(いっしん)珈琲』で自家焙煎した珈琲や、オーナー手作りのカフェメニューを、明治初期のレトロな雰囲気に包まれながら味わって。

0964-52-4865
園宇城市三角町三角浦1120-13(三角西港『浦島屋』内)
園9:00~22:00(OS21:00) 匠火曜 園60席 回50台
URL <http://www.facebook.com/cafe.gallery.lafcadio>
JR三角駅から国道57号線を宇土方面に車で6分



2Fのテラス席から眺める有明海の景色は最高です! オーナーの奥様が作る“手作りケーキセット”(880円)は優しい味わい(ほっこりとした気分になりますよ)。



route map



標高 406m 所要時間 約4時間

※推奨ルート



おすすめグッズ

クリアボトル(水筒)

水筒としての使用はもちろん、行動食を入れるのにGOOD! ドライ野菜やナッツなど、潰れず取り出しがやすいからとっても便利。

押さえておきたいスポット



クジラ石

山頂直下の道沿いにある、クジラの様な顔をした通称“クジラ石”。また、山頂には大小さまざまな石像がある。

三角西港

明治時代のアンティークな面影が強く残る『三角西港』。明治日本の産業革命遺産として、世界文化遺産の候補として推薦されている。