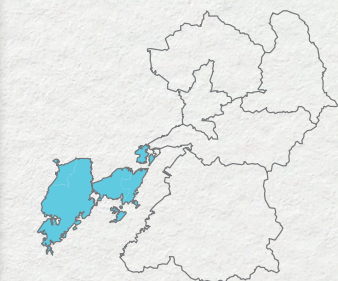


天草

エリア

天草エリア
ってどこ？

上天草市、
天草市、
苓北町



つなぐ 棚田遺産

●大作山の千枚田(上天草市)

八代海に浮かぶ島々を望み天草上島の南端に位置する龍ヶ岳。その中腹に300年以上の歴史を持つ棚田が広がる。緑映える夏や黄金色が美しい秋の風景も見事。

海に浮かぶ大小120余の島々
異国情緒も感じる天草エリア

江戸幕府が開拓した
「島原・天草一揆」後の
復興の棚田。



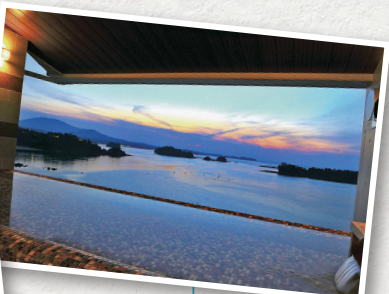
※「つなぐ棚田遺産」とは棚田地域の振興に関する取組を評価し、棚田地域の活性化や機能の理解を図ることを目的としたポスト「棚田百選」の認定制度



天草エリアの 農林水産物

- 米
- 豚
- 天草大王
- ミニトマト
- 不知火類(デコボン)
- 河内晩柑
- きゅうり
- レタス
- 宿根カスミンウ
- トルコギキョウ
- キンギョソウ
- まだい(養殖)
- くるまえば(養殖)
- ふぐ類(養殖)
- しまあじ(養殖)
- まあじ(養殖)
- しんじゆ(養殖)

各地域における品目別の生産量
上位5品目の中から抜粋



温泉

●上天草温泉郷・下田温泉

大矢野島の大矢野町と天草上島の松島町に点在する2大温泉を中心としたエリアの上天草温泉郷は、海を望む湯も多い。天草下島の西海岸にある下田温泉は開湯340年。多くの施設が源泉かけ流しスタイル。ほかにも島のあちこちに温泉施設が点在。

絶景露天に褐色の湯、源泉温泉
100%などバラエティ豊か。

郷土料理



生タコではなく、旨み凝縮の
干しダコ仕込みが地元流。

●たこ飯

味も弾力も強いマダコが年中取れる天草。古くから暑気払いなどにタコを食べる習慣があり、たこ飯はその代表格。地元では干しダコを、旨みの染み出た戻し汁ごと炊いて味わう。

郷土みやげ

天草生まれ、天草しぼりの
希少で上質なピュアオイル。

●オリーブオイル商品

日照時間が長く、冬は暖かで夏は比較的涼しい。地中海の気候に似た天草下島では、オリーブ栽培も盛ん。毎年秋に収穫される実で作った食用オイルのほか、クリームなど美容商品もあり。



3つの市町がある天草エリア。その玄関口が宇土半島の西端から始まる天草五橋をはじめ、数々の橋で結ばれる上天草市。車エビなどの魚介のほか、「あまくさ晚柑」などのかんきつ類、さらに「宿根カスミンウ」などの花々も特産です。SUPやパラセーリングなど、美しい海を舞台とした多彩なマリンスポーツも人気です。

天草上島の西側と下島、御所浦島などがあるのが天草市、その下島の北西部にあるのが苓北町です。天草市は上天草市同様に魚介やかんきつ類のほか、国内最大級の大さを誇る熊本地鶏「天草大王」などの特産品があります。

また、下田温泉のある下島の西海岸は、陶磁器の原料である天草陶石の産地。数々の窯元も点在し、春と秋には器のイベントも開催されます。さらに98%の遭遇率を誇るイルカウォッチング、世界遺産に登録された崎津集落など、天草特有の体験や歴史、文化にも注目です。



潜伏キリシタンの歴史や
文化が残るのどかな集落。

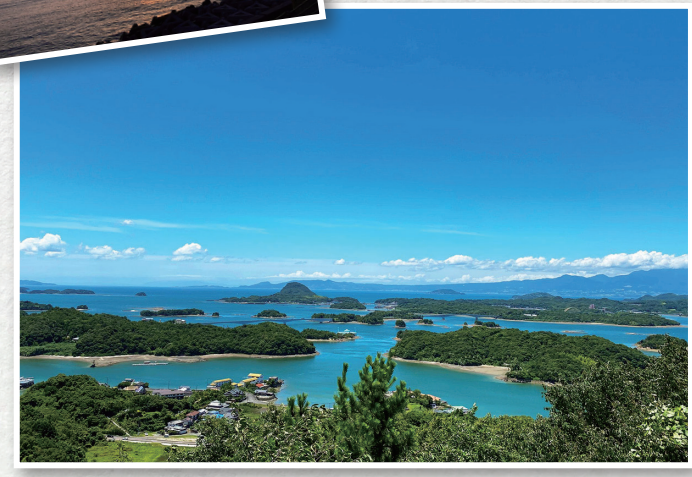
必見スポット

●天草の崎津集落(天草市)

世界遺産「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の構成資産の一つになっている海辺の集落。重厚なゴシック様式の「崎津教会」などの散策はもちろん、タイミングが合えば、集落を見守る羊角湾の幻想的な朝霧シーンも楽しみたい。



◀苓北町や下田温泉のある下島の西側は、夕陽スポットとしても有名
▼上天草市の「高舞登山展望台」。天草五橋と島々、さらに雲仙も一望できる



イベント

鮮やかな浴衣や法被姿で
颯爽と舞う総踊りの大行列。

●ハイヤ祭り(天草市)

全国のハイヤ系民謡のルーツである天草下島の牛深町。毎年4月の第3土・日には、ハイヤ節を歌い踊る「牛深ハイヤ祭り」を開催。秋には天草市役所の傍で「天草ほんどハイヤ祭り」も楽しめる。





イルカウォッチング 通年

野生のイルカが目の前で大ジャンプ!

◀天草周辺にはミナミハンドウイルカが生息

Day1

10:00

【天草市】

道の駅天草市イルカセンター
(天草市イルカウォッチング総合案内所)

約200頭の野生イルカが生息する天草下島の北端の海。地元の漁師さんが案内してくれるイルカポイントでは、至近距離で泳ぐイルカの群れが見られる。運が良ければドルフィンジャンプが目の前で繰り広げられるかも!



☎0969-33-1600, 0969-33-1616 (イルカウォッチング受付) 天草市五和町二江4689-20 9時~18時※イルカウォッチングの受付時間8時~22時 12/31, 1/1, 荒天時 乗船料:中学生以上3000円、小学生2000円、2歳以上1000円 九州道松橋ICより2時間 23台

1泊2日ルート

イルカウォッチングに海鮮BBQ、大オリーブ園など天草下島を満喫。道の駅でお土産の島幸を。



▶テラスで海鮮BBQ。隣接ショップで海幸土産も

炭火でジュージュー~海鮮焼きBBQでランチ!

【天草市】



12:00

天草海鮮蔵

毎朝漁師から仕入れる鮮度抜群の魚介を、潮風香るテラスで味わう海鮮BBQ。いけすの活きアジやサザエ、ヒオウギ貝などを炭火で香ばしく焼き上げよう。

☎0969-52-7707 天草市五和町鬼池4733-1 9時~17時 (LO16時) 不定 回はまのこ焼1980円~ 九州道松橋ICより1時間50分 50台

パラセーリング 3月~11月 (要予約)



▲海面からパラシュートが空へ上がるにつれてテンションもアップ

10:00 Start

空中&海上でスリル満点天草ブルーヘテイクオフ!

【上天草市】

Sky Warker Amakusa

天草の海と空を思いっきり満喫できるパラセーリング。上昇するにつれて、小さきまなな島が浮かぶ風光明媚な景色が眼下に広がり、爽快度抜群。天草の絶景を空中散歩しながら眺める最高の時間に。

▲50mはビル7階相当。最大200mまで上昇。体験は要予約 ☎080-5442-8709 上天草市大矢野町中7106-1 10時~16時 16時 17時 18時 ※パラセーリング50mプラン7000円~※要予約 九州道松橋ICより1時間20分 2台あり(要問合せ)

天草エリア

農山漁村 おすすめ旅ルート

日帰りルート

飛んで、味わって、キラキラのアクセサリーも。上天草の海で素敵な思い出作りを。



▲ネタが10種のボリューム満点の海鮮丼が一番人気 ▲竜宮城を思わせる外観が目印



コスバ抜群!心も舌も躍る!鮮魚店直営店でランチ。

【上天草市】

12:00

マルケイ食堂

地元っ子に愛される鮮魚店「マルケイ鮮魚」併設のお食事処。店内にはいけすがズラリ。その様はまるで水族館。熟練の職人の手によって活魚がおいしい料理に大変身!

☎0964-56-5578 上天草市大矢野町中887-37 鮮魚店7時~17時、食堂11時~14時30分 (LO) 海鮮魚店なし、食堂は不定 海鮮丼2000円 九州道松橋ICより1時間10分 10台



◀動物とふれあったり、夜は満天の星を眺めたり。等北町で農家暮らし。1日1組限定

収穫体験や料理作りなど農家の日常を泊まって体験。

15:00 民宿

【等北町】

福田果樹園

身体に優しくおいしいみかんづくりにこだわる果樹園が営む農家民宿。かんきつ類や野菜の収穫をはじめ、季節によってはピザ作りや山菜摘みなども。無農薬野菜を使って一緒に調理など普段の宿とは違う体験に!

☎0969-35-0859 天草市等北町志岐1355-2 IN15時~18時 / OUT10時 不定 泊2食付き1名中学生以上1万1000円、小学生5500円※体験により料金別途 九州道松橋ICより2時間25分 5台



▲オリーブ畑内は散策自由。随所にオリーブに関する解説も

Day2

10:00

園内散歩やオリーブオイルを使ったスイーツもお楽しみ。

【天草市】

天草オリーブ園AVILO

10種類のオリーブの木が育つ大オリーブ農園。自社製オリーブオイルやコスメなどを販売するほか、オリーブチーズケーキなどのスイーツも味わえる。

☎0969-32-0366 天草市五和町御領 1580-1 9時~17時 休年末年始 九州道松橋ICより2時間 20台

アクセサリー作り体験 通年 (要予約)

14:00

【上天草市】

天草パールガーデン&海中水族館シーダーナツ



海中水族館シーダーナツにある天草パールガーデンで体験できるシーグラスアクセサリー作り。シーグラスは波に削られてできたガラス。海の宝石と呼ばれる、キラキラ光ってキレイ!

☎0969-56-1155 上天草市松島町 合津6225-8 夏季9時~18時(最終入館17時)、冬季~17時(最終入館16時) 17時 18時 ※2021年にリニューアル。ショップやカフェなどが集結 ICより1時間 270台



天草の海の色みたいなアクセサリーで思い出作り。



▲天草らしく、イルカのあしらいを入れたりできる。所要時間は60分~ ▶2021年にリニューアル。ショップやカフェなどが集結 ICより1時間 270台

天草エリア♪ココもおススメ

釣った魚は全部無料!手ぶらで海上釣堀デビュー。

【上天草市】

天草釣堀レジャーランド

▶無人島に作られたロケーション抜群の海上釣堀。釣り道具はレンタル可、またスタッフから釣り指南も受けられるため、釣りデビューにはぴったり。釣堀の横の砂浜では潮干狩り(3月中旬~6月中旬)が楽しめる ☎0964-59-0188 上天草市大矢野町中5697-1(権兵島) 8時~16時 水、木、1/1 ※変更の場合あり 入場料大人500円、小学生以下300円、釣堀利用料金1時間2000円~、潮干狩り100g80円 九州道松橋ICより1時間10分 100台 (GW時は200台)



海釣堀 通年

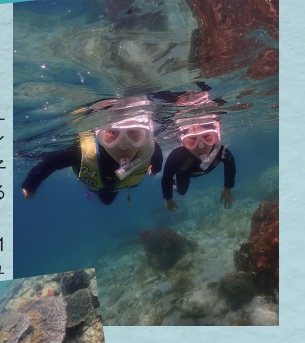
珊瑚が産卵する美しい海でレッツシュノーケリング。

【天草市】

ブルーアース21くまもと

▶専用ボートでポイントまで移動し、シュノーケリングスタート。1チーム毎、ワンマンでインストラクターが案内するので、小さなお子様連れでも安心。珊瑚や熱帯魚が群生する牛深の海の世界を思いっきり堪能しよう ☎090-7442-0021 天草市牛深町3275-11 8時~18時 不定 泊で行くシュノーケリングツアー8300円~ ※要予約 九州道松橋ICより2時間40分 5台

シュノーケリング 通年 (要予約)



旬の魚介に野菜、フルーツカスミノウなどの花々も。

【上天草市】

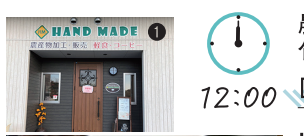
道の駅上天草 さんぱーる

天草パールライン沿いに位置する道の駅。物産館にはパール柑、あまくさ晩柑、んまか鯛、黄金のハモなど、上天草の特産品がズラリ!

①地元漁師が水揚げした鮮魚が並ぶコーナー ②朝取れの農産物。上天草の恵みがいっぱい



☎0964-58-5600 上天草市大矢野町中11582-24 8時~17時 不定、1/1~3 九州道松橋ICより50分 140台



農園レストランでランチ旬野菜の美味しさを実感。

【天草市】

HANDMADE

同じ敷地にある「岡村農園」のイタリア野菜や天草の食材を使ったレストラン。農園栽培100%のバジルを使ったジェノベーゼは香り高く、クセになる味わい。

☎0969-24-2005 天草市佐伊津町3487-2 11時30分~15時 (LO14時) ※夜は完全予約制 (1組貸切) 不定 九州道松橋ICより2時間 8台



①農園に隣接。加工品の販売も行う ②バジルを使ったジェノベーゼパスタ