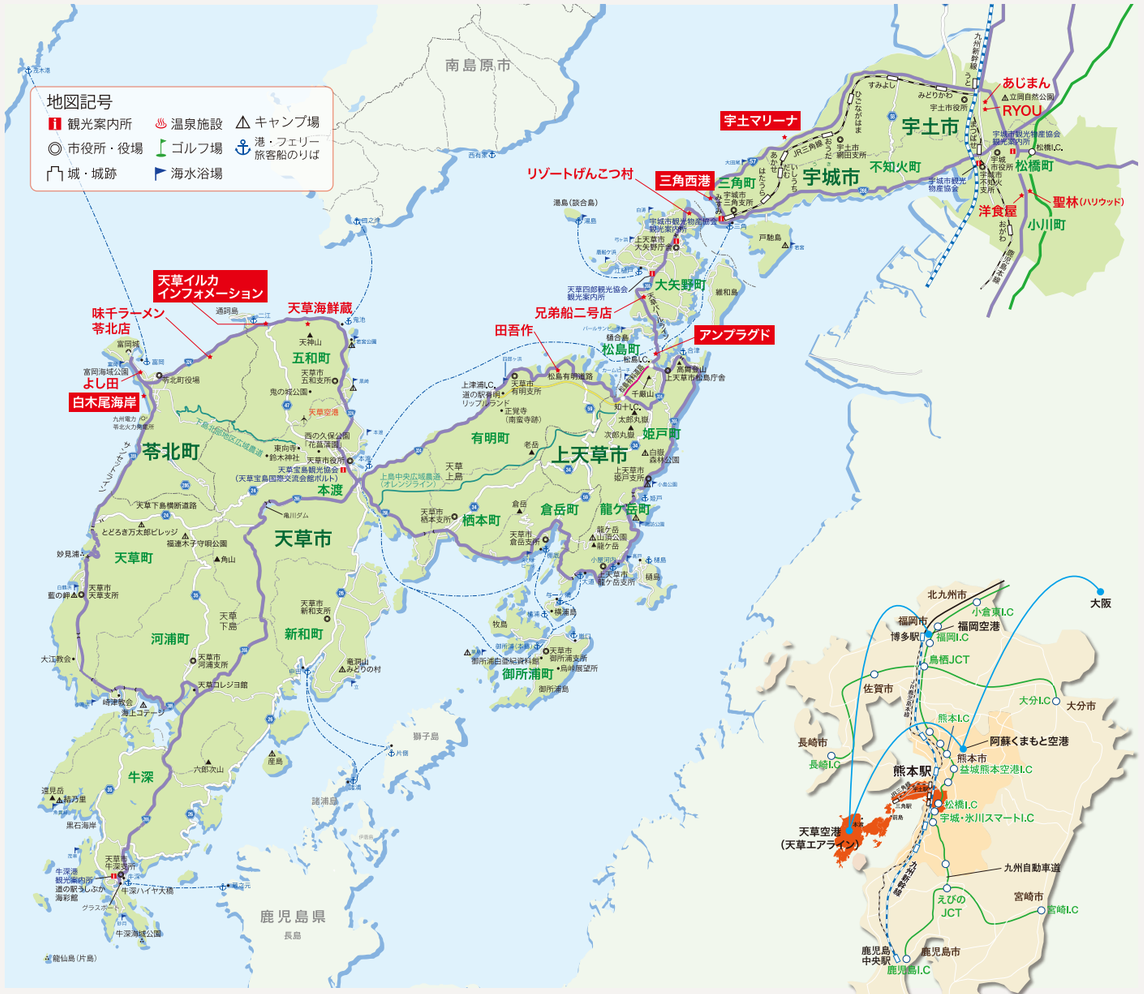


天草・宇土半島「ワイルド島と男メシ」各市町・観光に関するお問い合わせ先

宇土市商工観光課／宇土市観光物産協会
〒869-0492 熊本県宇土市浦田町51 ☎0964-22-1111

宇城市まちづくり観光課
〒869-0592 熊本県宇城市松橋町大野85 ☎0964-32-1111

宇城市観光物産協会
〒869-0552 熊本県宇城市不知火町高良2273-1 ☎0964-32-0020

熊本県宇城地域振興局総務振興課
〒869-0532 熊本県宇城市松橋町久具400-1 ☎0964-32-2113

上天草市観光おもてなし課
〒869-3692 熊本県上天草市大矢野町上1514 ☎0964-26-5512

(一社)天草四郎観光協会
〒869-3603 熊本県上天草市大矢野町中11582-24 ☎0964-56-5602

天草市観光振興課
〒863-0023 熊本県天草市中央新町15-7 ☎0969-23-1111

(一社)天草宝島観光協会
〒863-0023 熊本県天草市中央新町15-7 ☎0969-22-2243

苓北町商工観光課／苓北町観光協会
〒863-2503 熊本県天草郡苓北町志岐660 ☎0969-35-1111

熊本県天草広域本部総務振興課
〒863-0013 熊本県天草市今釜新町3530 ☎0969-22-4214

発行
天草・宇土半島地域広域連携事業実行委員会
宇土市・宇城市・上天草市・天草市・苓北町・
熊本県宇城地域振興局・熊本県天草広域本部

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

本渡港行

博多方面から
博多駅 ― 熊本駅（九州新幹線 最速32分）― 宇土駅（JR鹿児島本線 約15分）― 三角駅（熊本駅～三角駅 A列車で行こう 約40分）― 三角港（天草宝島ライン）― 前島港（約20分）― 本渡港（約35分）

鹿児島方面から
鹿児島中央駅 ― 新八代駅（九州新幹線 最速44分）― 宇土駅（JR鹿児島本線 約20分）― 三角駅（JR三角線 約40分）

牛深港行

博多方面から
博多駅 ― 熊本駅（九州新幹線 最速32分）― 出水駅（九州新幹線 最速31分）― 蔵之元港（出水天草ロマンシャトルバス 65分）― 牛深港（鹿児島県長島町 フェリー 30分）

鹿児島方面から
鹿児島中央駅 ― 出水駅（九州新幹線 最速23分）

苓北（富岡港）行
長崎(茂木)方面から：長崎(茂木港) ― 苓北(富岡港)（高速船 45分）

五和（鬼池港）行
長崎(島原)方面から：長崎(口之津港) ― 五和(鬼池港)（フェリー 30分）

自動車でお越しの場合

熊本I.C.：約40分（国道57号）― 宇土 ― 約40分 ― 三角（約60分 国道266・324号）― 本渡（約35分 国道324号）― 苓北

松橋I.C.：約20分（国道266号）― 不知火 ― 約25分 ― 三角



天草・宇土半島

ワイルド島と男メシ

AMAKUSA & UTO Marine Activity & Gourmet Guide Book







「今日はとことん一緒にいよう」。

WILD&ACTIVEな、オトコだけの休日。



Boys & Gentleman. Are you ready?

日常を、脱ぎ捨てろ!!





今日は学校も会社も休み、待ちに待った親子だけの休日。

ちょっと前から目的地は決めていた。

車をとばして行く先は、自然豊かな天草・宇土半島だ。

釣り、イルカウォッチング、シーカヤック、ダイビング…。

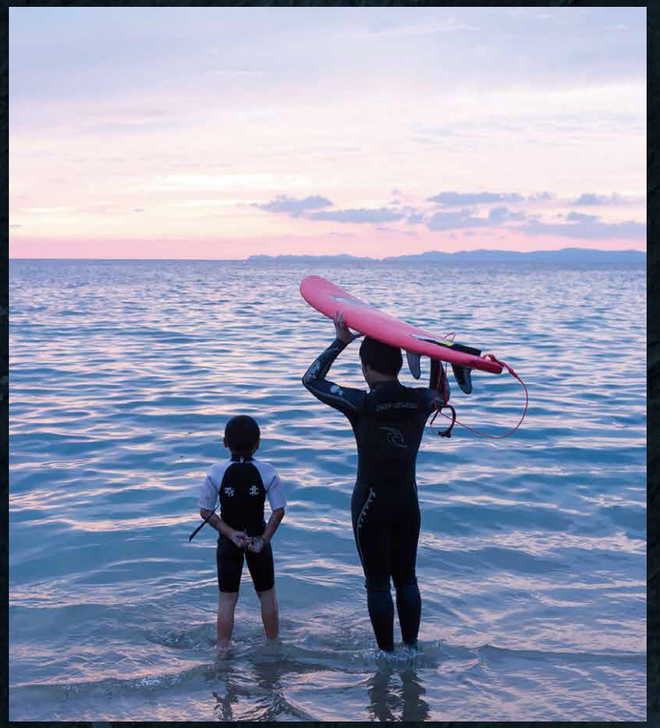
思いきりマリンアクティビティを楽しめる熊本随一のエリア。

とことん遊びを満喫したあとは、ガッツリ激ウマな男メシの店へ。

父は紳士から子どもへ返り、息子はたくましく成長する冒険のひととき。

一緒に過ごせる時間は意外と少ない。

だから今日はとことん、一緒にいよう。



Contents

GET WILD!

冒険心を刺激するアクティブな休日

【宇　土　市】レンタルボートと“あげもん”食いだおれ P03-04

【宇　城　市】ファミリーフィッシングと肉三昧 P05-06

【上天草市】シーカヤックとこだわりの魚＆肉をがっつり! P07-08

【天　草　市】イルカウォッチングとてんこ盛り丼ぶり＆定食 P09-10

【苓　北　町】サーフィンと地元人気店のごちそう P11-12

WILD&ACTIVE!

エリア別おすすめアクティビティ P13〜15

WILD&REFRESH!

天草・宇土半島を自転車で駈け抜けろ! P16

WILD&NATURE!

天草・宇土半島の海水浴場とキャンプ場 P17-18

さあ心して挑もう!まだまだあるぞ!“男メシ” P19-20

指名買い。ママにあげたい、お土産リスト P21-22

※このガイドブックに記載している料金は、すべて税込金額です。
また、内容は平成30(2018)年2月現在の情報です。

AREA.1 宇土 UTO

お父さんが運転するボートへ 乗り込め! いざ、胸高鳴る海遊びへ。

体験は宝物!

MISSION1

「お父さんのカッコいいところってどこ?」 兄弟間でそんな会話がなされたかは定かではないが、大海原をボートで走るお父さんは、間違いなくカッコ良い。お父さんが運転する乗りものと言えば、せいぜい自転車か、クルマか。ところが今日は、ボートだ! 大きな音と白い水しぶきをあげ、少年たちを大海原へ誘ってくれる。初心者はまず、「2級小型船舶操縦士」と呼ばれる「ボート免許」の取得から。国家試験とはいえ、意外に高い合格率や取得までの期間もスピーディーなことなどから、最近注目度が高まっている免許のひとつ。休日の行き先は、海上か? 海中か? 山か? 新しい選択肢がひとつ加わるはず!

息子たちよ! 海へ出るぞ!



GET WILD

「ボート免許」と聞くと難しそうと思われがちだが…実は意外と合格率が高く、低予算で取得できる! 特に初心者向けの「2級小型船舶操縦士」は、陸岸から5海里以内(約9キロ)の水域が操縦でき、子どもとの海遊びには最適。



MODEL
父 山口恭兵さん
息子 山口和真くん
山口結雅くん



RENTAL BOAT





アクティビティスポット
宇土マリーナ

熊本市内からクルマで約40分とアクセスも抜群。「道の駅」が隣接し、国道57号沿いにある海の玄関口として知られる『宇土マリーナ』は、有明海に面した熊本県のマリンスポーツの拠点として知られる。敷地からは日本渚百選に選ばれた「御輿来海岸(おこしきかいがん)」が広がり、背後には雲仙普賢岳が姿を見せる。そんな美しいロケーションの中で、免許教室やレンタルボート(別途費用)など多彩な海遊びを提案してくれる。

☎0964-58-4500(宇土マリーナボート免許教室)
住宇土市下網田町3084-1
時9:00~17:00 休火曜 P あり



「2級小型船舶操縦士」取得の流れ

講習(学科+実技) ▶ 国家試験 ▶ 合格発表 ▶ 免許交付

★2日半コース(81,000円)
学科講習/ロープワーク等(1日)→実技講習(半日)→学科/実技試験(1日)

★2日コース(71,000円)
実技講習/ロープワーク等(1日)→学科/実技試験(1日)※学科はテキストを基に自分で勉強
詳細は宇土マリーナのHPでご確認を。



「自分で運転する喜びは何物にも代え難い! 釣りやイルカウオッチング、無人島散策…幅広いマリンアクティビティが楽しめます」



デカ盛り&ど迫力! 男子たるもの、“あげもん” 食いだおれ上等たい!

とくと見よ…! これが「あじまん」のかつ丼スペックだ!





特大 ご飯500g/卵3個半……850円
大 ご飯400g/卵3個……750円
中 ご飯300g/卵2個半……650円
小 ご飯200g/2個……500円

かつ丼セット1,050円(特大)
お椀の中にびっしり敷きつめた山もりご飯と、大ぶりな豚肉を卵3個半でとじた超豪快なメガ盛りかつ丼。なかなか底が見えないので腹ペコでのぞむべし。



小鉢、サラダ、味噌汁がつくと+200円

総重量1キロ超のデラックスかつ丼

あじまん
☎0964-22-1773

創業46年。現店主が、先代であるお母さんから店を任された時、一緒に引き継いだのは「とにかくお腹いっぱいご飯を食べてほしい」という思いだったとか。開けてびっくり“超どデカ”なかつ丼はこちらの名物だが、できるだけ金額を上げないために、ご飯の量と卵でボリュームを出す店主の愛情がニクい!

住宇土市新松原町49-2 時11:30~15:00/17:00~21:00
休火曜 席40席 P10台

その他メニュー
・馬のホルモン定食……950円
・ジャンボとんかつ定食……1,300円
・日替わり定食……650円(日・祝を除く)





揚げ物愛に満ちた極上フライワールド



鳥唐揚げ定食
850円(ランチ)
1,000円(ディナー)
サラリーマンも多いため、唐揚げにはニンニク不使用。万能ダレはしょうがやニンニクを入れて煮つめた秘伝のもの。



ミックスフライ定食
1,200円(ランチ)
1,300円(ディナー)
エビ、イカ、白身魚などがひと皿に! フライは手作りのタルタルとソースの2種で味わえる。

その他メニュー
・日替わり定食……880円(ランチ)
・和風きのこスパゲティー…880円
・エビカレー……1,100円



RYOU
☎0964-23-3931

店主夫婦に癒される『RYOU』は、昔の喫茶店のような居心地のよい雰囲気。ご主人が得意とする洋食中心のメニューが並び、なかでもオーダーごとにパン粉をつけて、大豆の白絞油でサックリと揚げる“揚げもん”の旨さたるや。ビーフカツ、ミックスフライ、ミンチカツ…、魅惑のフライワールドをとくと堪能したい。

住宇土市松山町936-1 時11:30~13:30/18:00~21:30
休不定 席20席 P4台



AREA.2 宇城 UKI

まずは、お父さんの釣りテクを 見る。それから2人で“デカイの”釣っちゃおうぜ！

体験は宝物！

MISSION2

見たことがある魚は、スーパーマーケットに並んでいる魚や、テレビや図鑑の中の2次元にいる魚だけ。生きている魚に触れたことがない少年たちが多いなか、自力で魚を釣りあげる“ファミリーフィッシング”は、きっと心躍るアクティビティになるはず！　「釣りは忍耐勝負」なんていうけど、釣り竿をたらして、潮風に吹かれるだけで何だか心地良い。釣れない時間だって、「最近どう？」なんて会話をしながら、自然と父子の絆も深まっていくもの。…でもやっぱり、「キターッ」なんて大声を出しながら、2人で“デカイの”バシッと釣り上げて、お母さんを喜ばせたいよね〜！

何が釣れるかうきうき！





MODEL
父　前田直志さん
息子　前田哲平くん

GET WILD

釣りはレジャーの王様！　レジャーとしての魅力はもちろんだが、自然との関わりを通じて、いのちの大切さを教えることも大事。餌をつける、魚を針から外すなど、ちょっぴりたくましくなった我が子の成長ぶりにも期待。



FAMILY FISHING



アクティビティスポット
三角西港

世界文化遺産「明治日本の産業革命遺産」を構成する『三角西港』は、明治20年(1887)に開港。全長756メートルにも及ぶ波止場は、石積みの埠頭など、当時の姿がほぼそのまま残る。足場の良い岸壁一体が釣り場になっていて、駐車場やトイレもきれいに整備。週末になると、家族連れから上級者まで多くの釣り人でにぎわうフィッシングスポットでもある。チヌは1年中釣れるが、季節によってはアジ、タイ、イカなども釣れる。

囲宇城市三角町三角浦
※釣りのあとはきれいに清掃して帰りましょう。





釣り道具も情報もここでゲット。
つり具のトップ

「釣りは情報が一番」と語るオーナーの北岡さん(超ベテラン釣り師)。三角町に店を構えて36年の『トップ』は、ルアー、釣り竿、餌など、釣りに関わる商品全般を扱うほか、フィッシングに最も大事な“情報”を教えてくれる一軒。子ども用の釣り竿やライフジャケットの販売も行っているので安心。

☎0964-53-0830
囲宇城市三角町波多4296-1 圖3:00〜21:00 休なし



釣れても釣れなくてもお土産に。
湊(みなと)鮮魚

熊本市から移住した赤松さん一家が2017年9月にオープンした新しい鮮魚店。いけすの中では漁師が釣った魚が元気に泳ぐ。三角駅の目の前にあり立地も抜群。「釣れても、釣れなくても」、お母さんへのお土産に魚をゲットしに行こう。

☎0964-52-3501
囲宇城市三角町三角浦1160-119
圖8:00〜18:00 休水曜



僕らはうまい肉が大好きだ！肉食紳士にぴ ったりのコスパ最強グルメ。

ワンコインでとことん満腹



おいしいからあげ発見!!

聖林丼ランチセット 500円
ご飯の中にも特製甘酢ダレのチキン南蛮が入り、ご飯も大盛り可能で満腹必至。

骨なしからあげ1,000円(500g)
カリッ&ジューシーな味わいがたまらない。100g200円から注文可。

その他メニュー
・砂ずりのからあげ100g……200円
・骨なし赤い彗星400g……1,000円
・チキンステーキ定食……700円



ハリウッド
からあげ聖林松橋店

☎0964-34-3339
からあげの聖地の呼び声高い、大分県「中津からあげ協会」所属の店。醤油ベースのタレに混ぜ合わせて揚げるジューシーな肉質が特長。そのほかボリューミーな定食メニューも評判で、ランチタイムはなんとワンコイン(500円)で提供！　お替わり自由のご飯にコーヒーorソフトクリームがつく太っ腹の内容だ。

囲宇城市松橋町豊福225-1
圖11:00〜19:00(ランチは11:30〜15:00)
休水曜 圖13席 P5台



コスパ良しのジューシーステーキ

中落ちカルビランチセット 1,790円(500g)※夜は1,940円
ジューシーなカルビを思いきり味わえるコストパフォーマンス抜群のセット。なんとご飯は無料で超大盛りに変更可！



その他メニュー
・カツカレーランチ……555円
・黒毛和牛ハンバーグランチセット……764円
・黒毛和牛ステーキ&チキン南蛮セット……1,180円

とんかつとカレーの店洋食屋小川店

☎0964-43-5766
国道3号沿いの黄色い看板が目印。とんかつとカレーのほか、ハンバーグ、チキン南蛮、オムライスなど、とにかくボリュームたっぷりの洋食が自慢。なかでも評判なのが、中落ちカルビやA5、A4の黒毛和牛を好みの分量で注文出来る洋食セット。肉食親子、集まれ！

囲宇城市小川町河江1048-2
圖11:00〜21:00(ランチは11:00〜16:00)
休水曜 圖60席 P20台



AREA.3 **上天草** KAMIAMAKUSA

カヤックに乗って冒険 に繰り出せ！どこまでも、青くひろい海をすすめ。

体験は宝物!!

MISSION3

父子で"力を合わせて何かに取り組む"ことってあるだろうか。日常生活の中で意外と「共同作業」って少ないかもしれない。この"シーカヤック"は、いわば、海の四輪駆動キャンピングカーのようなもの。基本的には2人乗りで、リズムを合わせて、大きなパドルを使って海上を漕いで移動する。上天草市に拠点を持つ『アンプラグド』の名物ガイド・フナさんこと船原さんが、大海原を海上散歩できるカヤックの面白さを存分に教えてくれ、泳いだり、潜ったりせずとも、自力で漕ぎ進める喜びが味わえる。空の大きさ、海の青さ、お父さんの背中のたくましさ。きっと、今まで気付かなかったものに気付ける旅になるはず。

普段は行けない場所を探検しよう!



MODEL
父　小橋圭一郎さん
息子　小橋昂央くん

GET WILD

想像していたよりずっと簡単で、初心者向けのアクティビティにぴったりの"シーカヤック"。古代の地層がむき出しになった島や、貝殻でできた島など、カヤックでしか行けない無人島上陸は上天草ならではで、感動いっぱい！





SEA KAYAK





アクティビティスポット
アンプラグド

「"シーカヤック"は海の上をなめらかにすべる散歩のようなもの。船で近付けないところや、自力で泳いで行けないところに、カヤックを使って行けるんです。次々と変わる景色に、皆さんのテンションもどんどん上がってきますよ！」と船原さん。『アンプラグド』のツーリングコースには「ハーフ」と「ワンデイ」があり、コースによって天草五橋をくぐったり、無人島に上陸したりして、思う存分天草の海の魅力に触れ合える。

☎090-8356-3577（詳細はHPを）



「シーカヤック」体験の流れ

集合 ▶ 講習（30分） ▶ ツアースタート

★ハーフデイコース（6,000円／1人）
天草五橋をめぐるコース。無人島でのんびり、島遊びも！
午前の部9:00～12:00／午後の部13:00～16:00

★ワンデイコース（10,000円／1人）
松島の海に浮かぶ無人島の周りを漕ぐワンデイトリッププラン。10:00～15:00
※必要な器材はすべて準備されます。※ハーフデイは当日可、ワンデイは2日前までの要予約



名物ガイドのフナさん

「実は天草には、大小合わせて120以上の島があると言われています。そのほとんどが上陸できるので、秘密の無人島ツアーに出かけましょう！」



まんぷく警報発令中！肉も、魚も、タコも、ぜ～んぶ 食べつくせ！

とれピチ刺身が60分間食べ放題



刺身食べ放題定食 3,780円
タコ、カンパチ、ブリ、タイ、マグロなど5種類程の鮮魚が食べ放題に！ほか、天ぷらや汁ものもついて豪華。

その他メニュー
・刺身大盛定食 … 2,160円
・兄弟船定食……1,728円
・天ぷら定食……1,620円



タコステーキ 2,160円（単品）
不知火海、有明海近海で穫れたタコを甘く炊いたステーキ。ぷりぷりと弾力があり、深いうま味が特長。





兄弟船 二号店

☎0964-59-2622

2017年秋、国道沿いに華々しくリニューアルオープンした同店。部屋はほぼ個室仕様、奥の広い座敷はカラオケ付きと店内のスペックも高まっているが、刺身が60分間食べ放題メニュー（月～金のランチのみ）。水産会社が手がける店ならではの枠なはからいだが、その太っ腹さにはびっくり。

休 上天草市大矢野町中3338-1
時 11:00～14:30／17:00～オーダーストップ22:00
休 水曜 席 310席 P あり





鉄板ステーキランチ 2,100円（300g）
赤身と脂身のバランスが程よい"USビーフ"を使用。肉質はきめ細やかで柔らかく、いつまでも余韻が残る味わい。

脂がのってボリューミー！豪快ステーキをほおばって



リゾート げんこつ村

☎0964-27-4231

上天草市出身のオーナーが、「故郷に恩返しをしたい」という思いからオープンさせた新感覚の「リゾート村」。ランチは、豪快なUSビーフのステーキ肉に、野菜、フルーツ、カレーなどが食べ放題のサラダバーとご飯、スープ、ドリンクバーがすべてセット！

休 上天草市大矢野町登立3995 時 11:30～14:00／18:00～24:00
休 月・火曜 席 50席 P 15台
※店舗は2018年5月にリニューアルオープン予定。
詳しい情報は直接店舗にお問い合わせを。



AREA.4 天草 AMAKUSA

手をのばせば届きそうな ほど近い！会いに行こう、野生のイルカたちに。

体験は宝物!!

MISSION 4

小さな少年の“船デビュー”が「イルカウォッチング」というのもなかなかいいかもしれない。熊本の中でも抜群の美しさと透明度を誇る天草市五和町の海。古くから、通詞島の沖合には野生のミナミハンドウイルカが暮らしており、現在、約200頭が生息している。実際、海に出て10分ほどで、野生のイルカの群れに出会うことができる。人懐っこいイルカたちは船に近づいてきてくれるので、「手が届きそうだね」などと父子の会話も弾む。彼が大きくなったとき、この船に乗ってイルカを見たことは忘れているかもしれない。でも、その表情をお父さんはいつまでも忘れない。

ボクにもできた!!



GET WILD

触れられそうなのに、なかなか触れられない…。特に初めての人は「こんな近くまで来るの？」と驚くほど、イルカと船の距離は近い。春夏秋冬、それぞれの海でダイナミックに泳ぐイルカの姿は、見ているだけで元気になれる。



MODEL
父　林田大吾さん
息子　林田湊之介（そうのすけ）くん



DOLPHIN WATCHING



アクティビティスポット
イルカに会える海

イルカの生息地に1番近い天草市五和町の二江漁港から出港する「イルカウォッチング」は、1年を通して楽しむことができ、イルカとの遭遇率は95%。出港してから10分ほどでイルカの群れに会うことができる。「迫力あるイルカの動きや表情を間近で見られます」とスタッフさん。春先から夏にかけては、赤ちゃんイルカを見られるチャンスも！

天草イルカインフォメーション

☎0969-26-4500（8:00～20:00）
囲天草市五和町二江4689-1 休なし 🅿200台



「イルカウォッチング」体験の概要

★出港時間
10:00／11:30／13:00／14:30／16:00
※所要時間は約1時間
※GW、夏休み、シルバーウィーク期間は増便あり

★金額
大人（中学生以上）2,500円、小人（小学生）1,500円、幼児（2歳以上、小学生未満）500円、幼児（2歳未満）無料
※事前申し込みは10%割引







ご飯も愛情も、皿からはみ出すくらいが いいじゃない。

肉厚アワビも刺身も“お宝”づくし！





あわび踊り焼&よくばり丼
2,700円
地魚刺身、うにとあわび刺しがのった丼ぶり、天草の海草を食べて育った肉厚でやわらかい“あわび踊り焼き”がセット。

てんこ盛り海鮮丼 1,620円
天草灘で獲れた鯛、エビ、タコなどその日獲れた地魚がどっさりのった人気No.1の丼ぶり。特製の和ダレをかけて。

その他メニュー
・豪華スペシャル海鮮丼…2,980円
・海鮮蔵おまかせランチ…1,480円
・海鮮はまんこら焼セット（バーベキュー）……2,160円～



天草海鮮蔵
☎0969-52-7707
「天草は食材の宝庫。この本物の味をぜひ五感で味わってほしい」と話す熱血オーナーの野崎さん。椀からこぼれ落ちそうな海の幸ぎっしりの丼ぶりや、生うに、イクラ、海鮮BBQと、とにかく海鮮づくし。なかでも、「がぶっとほおばって食べてほしい」と話す“肉厚アワビ”の踊り焼きはここならではの名物！
囲天草市五和町鬼池4733-1
開9:00～17:00（食事は11:30～16:00）
休不定 席180席 🅿40台



よくばり定食 850円
「ザ・マンガ飯」というような白飯にニンマリ。おかずは唐揚げ、ハムカツ、ハンバーグと、皆が大好きなメニューがそろいぶみ。



まるでマンガ飯？超大盛りごはん



田吾作
☎0969-53-0417
松井さん親子（祖母・母・孫の3世代！）が仲良く切り盛りする、昔ながらの定食屋さん。「せっかく天草まで来てもらったからお腹いっぱい食べてもらわんと！」と、サービス精神旺盛なお母さんたちが作るメニューはとにかく安くてボリューム満点。自家製の干しだこがたっぷり入ったまぜご飯“たこめし”は持ち帰りも可能。
囲天草市有明町須子2953-11
開11:00～オーダーストップ21:00 休月曜 席40席 🅿10台



田吾作定食 880円
人気No.1の田吾作定食。天草名物の“たこめし”&うどんorそばのWメーンに加えて、おかずもたっぷり！

その他メニュー
・昼めし定食……600円
・ホルモン定食…700円
・たこ丼……680円



AREA.5 苓北 REIHOKU

でっかいサーフボード抱えて 海へ。“波乗りデビュー”はお父さんと一緒に！

体験は宝物！

MISSION5

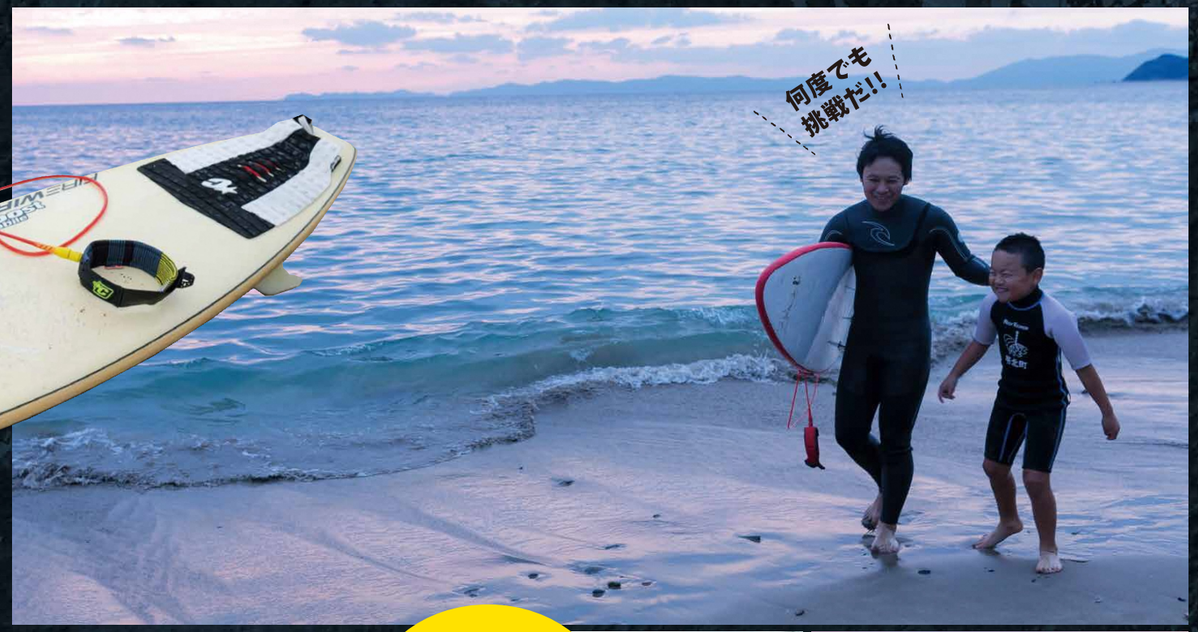
2020年には初のオリンピック競技になることでも話題のサーフィン。熊本の海でサーフィン…？　ピンとこない人も多いかもしれない。実は苓北町でできるのだ。とはいえ、サーフィンはちょっと特殊で、なかなかきっかけがないと始められないという人も多いはず。お父さんの周りにサーフィンをしている知人・海好きの友人はいないだろうか。まず、専門店であるサーフショップの情報を仕入れて足を運んでみるのも良い。レッスンをこなしたら、サーフボードを抱えて、ビッグウェーブに身を任せて飛び込んでみよう。きっと何度も、何度も失敗するだろう。それでも起き上がり、挑戦する勇気が必要。キャッチ・ザ・ウェーブ！　波が2人の距離を近付けてくれるはずだ。



GET WILD

「いつかやってみたい」「今年こそはデビューしたい！」…そう思いながらも、なかなか挑戦できないのがこの“サーフィン”。自己流だとなかなか上達しないものなので、体験・スクールでしっかり基礎をみがくことも大事。

MODEL
父　山本英人さん
息子　山本悠仁くん



SURFING







アクティビティスポット
白木尾海岸

天草の西海岸、約1．5キロにわたって続く海岸で、通称「KDD」と呼ばれている。一帯の波の質が良く、また高い波がサーフィンに適していることから、昔から全国のサーファーが集まるスポットとして知られる。天草灘に沈む夕陽の美しさは息をのむほど。今回誌面に登場してくれた山本英人パパは苓北町出身で、10年前にサーフィンをスタート。「長男が大きくなったので、これから連れてきたい」と笑顔で話してくれた。

☎0969-35-1111（苓北町商工観光課）
囲天草郡苓北町白木尾

「サーフィン」デビュー基礎の「き」

★陸上トレーニング
「手をついて、足の位置を決め、立ち上がる」
この3つを事前に練習しておくことで、波を逃さない！

★パドリング
サーフボードを手で漕ぐこと。
進まないときはボードを水平にすることを心がけて。

★波待ち
波待ちとは「いい波を待つ」こと。
うまく波乗りするには、波と同じ速度になることが大事。





全力で遊ぶ！ 食べる！ 皆こうやって 大きくなりました。



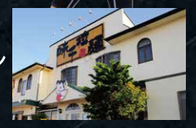
ジャンボエビフライ定食 1,700円

大きなエビフライがど〜んと2尾鎮座！衣がサクサクで身がぎっしり、食べごたえ抜群。ここならではの定食。



獲れたて鮮魚が自慢のラーメン店

味千ラーメン 苓北店



☎0969-37-1043

創業35年。「苓北町密着」をモットーに、お客さんのニーズに応え、常に斬新なアイデアを生み出してきた。看板メニューの“味千ラーメン”シリーズのほか、近海で獲れた魚を使った定食（注文が入ってからさばく！）、中華、自家製スイーツ…と、バラエティ豊かな「食」を提案する町の食堂的一軒だ。

囲天草郡苓北町坂瀬川2776-1
圖11:00〜15:00／17:00〜オーダーストップ20:00
休不定　席80席　P25台

あじの漬け丼とだご汁のセット 950円

近海で獲れたあじは、注文を受けてからおろすのでコリコリ、ピチピチ！地野菜をたっぷり使っただご汁付き。

・お刺身特盛り……1,480円
・海鮮丼とだご汁のセット…1,680円
・味千ラーメン……600円

心して見よ…！ これが「よし田」の“TKO定食”スペックだ！

TKO定食 1,500円
（ランチのみ、前日までの要予約）

特大サイズのおむすびとがらかぶの味噌汁付き。1杯半のご飯をにぎったおむすびのなかに、味のしみた具材がぎゅっと。

T…てんぷら（旬の魚の天ぷら）
揚げたあと甘辛いタレにくぐらせたもの

K…かしわ（天草大王）
天草大王を焼いて自家製ステーキソースにからめたもの

O…おにぎり
1つにつきご飯1杯半×2個で、合計3杯分

その他メニュー
・ホルモン定食…800円
・トンカツ定食…800円
・天ぷら定食……980円







よし田

☎0969-35-1228

熊本市の郷土料理店で修業を積んだオーナーが、故郷・苓北町に戻り、実家を継いでリニューアルオープンさせた『よし田』。全部屋個室の落ち着いた空間で、自慢の地魚料理が味わえる。今回の企画のために特別に用意してくれた「TKO定食」がこちら。どデカイおむすび、父子2人でがぶりとかぶりついちゃって！

囲天草郡苓北町富岡3582-1
圖11:30〜14:00／18:00〜23:00　休不定　席18席　P あり



WILD&ACTIVE!

天草・宇土半島を遊び尽くす!

天草・宇土半島はマリンアクティビティの宝島！
親子で楽しんでほしい、
おすすめのアクティビティを紹介します。



天草市 AMAKUSA



象さん岩SUPクルージング

風光明媚な景勝地「妙見浦」の"象さん岩"をくぐるスタンドアップパドル（SUP）が大人気。付近は天草でも有名なダイビングスポットで、高い視線から見るエメラルドグリーンの海は神秘的！

●体験期間／5月～10月
●料金／大人6,000円、
子ども（小学3年～中学3年）5,500円
※午後のプランは+1,000円
WAVE ACT（ウェーブアクト） ☎0969-24-5144



ダイビング

全国のダイバーも足を運ぶ透明感抜群の天草の海。夏～秋が人気のダイビングだが、通年で雨の日も楽しむことができる。魚を間近で見たり、一緒に泳いだりと、ここならではの感動体験がお待ちかね。

●体験期間／通年
●料金／1人12,000円
※2人以上の場合は1人10,000円
熊本ダイビングサービスよかよか ☎0964-53-0611



シーカヤック

天草市五和町にある「亀島」は、干潮時にのみ、浜から歩いて渡ることができる神秘的な島。この亀島周辺で、潮風を感じながら、のんびりと天草の海を満喫できる特別な体験。

●体験期間／4月～9月末
※3日前までに申し込みを
●料金／大人2,400円～、中学生以下2,200円～
五和海洋レジャーセンター ☎0969-32-2223

カヤックで行く！天草西海岸周遊ツアー

東シナ海が眼前に広がる天草西海岸を散策したり、カヤックから魚釣りをしたり、透明感抜群の海でシュノーケリングを楽しんだり…。ファミリーカヤックが存分に楽しめる海遊びてんこ盛りのツアー。

●体験期間／4月中旬～10月
※3日前までに申し込みを
●料金／大人8,000円、子ども6,500円、
幼児は無料※いずれも日帰りコース
天草西海岸バックパッカーズ風来望
☎0969-42-3911



タコ釣り体験

本渡の佐伊津漁港から出港する、船でのタコ釣り体験。天草で獲れるタコは、身が引き締まって肉質が良く美味しいと評判！仕掛けが簡単なので、初心者やお子さんも気軽に楽しむことができる。

●体験期間／7月中旬～8月末
●料金／1隻貸し切り20,000円
(一社)天草宝島観光協会
☎0969-22-2243
※出発の3日前までに申し込みを





五目釣り・天草真鯛釣り体験

漁船に乗って、真鯛釣りや五目釣り（旬の魚・アジ、キス、カサゴなど）を、天草の豊かな海でのんびりと満喫。

●体験期間／通年
●料金／五目釣り・1隻20,000円、天草真鯛釣り・1隻30,000円、
いずれも4人まで。1人追加ごとに+2,000円、1組最大6人まで
(一社)天草宝島観光協会 ☎0969-22-2243
※五目釣りは出発の3日前、真鯛釣りは出発の7日前までに申し込みを



ビーチコーミング

海岸などに打ち上げられた漂着物を収集し、観察や標本、装飾品に加工するなどして楽しもう。天草の美しい海岸で、五感で楽しみながら環境について考えることができる。

●料金／大人1,000円、子ども500円、3歳未満は無料
※資料代を含む
天草ビーチコーミング研究会 浜遊 ☎0969-72-8821





グラスボート（海中散歩）

トサカ類やイソバナ類など色とりどりの珊瑚が群生し、まるで海中の花畑のような景観が広がる牛深海域公園。グラスボートの船内からのぞく海の世界の美しさは格別！

●体験期間／通年（荒天・雨天時は中止の場合あり）
●料金／大人2,200円、小・中学生1,100円、幼児（3～5歳）300円
●出航時間／9:30、11:10、13:00、14:30、16:00
ブルーマリンサービス ☎0969-73-1173



通詞島（つうじしま）体験倶楽部

天草市五和町の沖に浮かぶ周囲4kmの通詞島。「島の宝100景」にも選定された美しい島で、地元の漁師さんと一緒に魚釣りやイルカ観察、魚さばき体験などを楽しむことができる。

●体験期間／7月～9月
●料金／7,000円～
総合交流ターミナル施設ユメール
☎0969-26-4011



伝馬舟櫂（ろこ）漕ぎ体験

櫓（ろ）や櫂（かい）などで操船する小型の和船「伝馬舟」。御所浦町では、運搬船の救命艇、はしけ舟として昭和40年頃までさかんに利用されていた。伝馬舟を漕いで島の文化を味わおう！

●体験期間／通年
●料金／大人1,000円、子ども500円、幼児は無料
御所浦アイランドツーリズム推進協議会 ☎0969-67-1080

上天草市 KAMIAMAKUSA



天草釣堀レジャーランド

無人島「権兵島」で1日楽しめるシーサイドアウトドア。釣った魚はすべて無料で持ち帰りできる釣りや潮干狩りなど、多数のレジャーがお待ちかね。レンタル竿や道具の貸出しもあるので手ぶらでGO！

●体験期間／通年
●料金／大人500円、小人300円
※別途釣り竿利用料、潮干狩り体験料
☎0964-59-0188



フィッシング

オーシャンビューも満喫しながら楽しめる、珍しい漁船での釣り体験。地元の漁師さんから直伝の技を学べて、ココならではの体験に父子でドキドキ！

●場所／大矢野町（個人）、松島町（松島町釣り組合）、
龍ヶ岳町（龍ヶ岳町樋島遊魚船組合）
(一社)天草四郎観光協会 ☎0964-56-5602



ハクセンシオマネキ観察

上天草市の「永浦島」は、熊本県の絶滅危惧種に指定される小さなカニ"ハクセンシオマネキ"の群生地として全国的に有名。オスは片方に大きな白いハサミを持ち、潮を招くように振って求愛する。

※もっと詳しく知りたい方は
『天草ビジターセンター』へ（入館料無料）
☎0969-56-3665 ※期間は4～10月



イルカウォッチング

年間を通して95%という高確率で出会える愛らしいイルカたち。人懐こく、船の隣を泳ぐ際は勢い良くジャンプを見せてくれて大盛り上がり。老若男女問わず癒しの時間を過ごせる。

●体験期間／通年 ※12～3月初旬に不定休あり
●料金／大人4,500円、中学生3,500円、
小学生2,250円、幼児1,500円
シークルーズ ☎0969-56-2458

宇土市 UTO

砂紋ウォッチング

「日本の渚百選」「日本の夕陽百選」に選定される景勝地。干満差が大きい有明海に面し、波風によって描かれる三日月紋様（砂干潟）を見ることができる。2月～5月の夕陽はもちろん、満月の夜も美しい！

●場所／御輿来海岸
（おこしきかいがん・宇土市下網田町）
●体験期間　通年の干潮時
宇土市役所 ☎0964-22-1111







潮干狩り

日本有数の遠浅の海岸として有名で、行楽シーズンになると多くの家族連れが足を運ぶ。旬のアサリは身がふっくらしてとても美味。干潮の3時間前から営業しており、干潮前後2時間の間（計4時間）楽しむことができる。

●場所／清風館（宇土市長浜町509-3）
●体験期間／3月～6月まで
●料金／幼児600円、小学生1,000円、
中学生1,100円、大人1,800円
※室料、入漁料・貝掘り道具貸出料を含む
セット料金 2,200円（大人1人・幼児1人）
清風館 ☎0964-27-0073



釣り&BBQ

竿と餌の持ち込みは自由で、釣った魚は無料で持ち帰られる（鯛は5匹まで）。対象魚種はタイ、ハマチ、アジなど。施設内でBBQができ、釣った魚をその場で味わうこともできる。

●場所／レジャーセンターつりきち村
（宇土市上網田町3823-2）
●体験期間／8:30～18:00、
土・日曜、祝日は8:00～18:00、火・木曜休み
●料金／2時間2,700円、追加1時間ごとに1,000円、
BBQコンロは1,000円（炭付き）、食材は持ち込み
☎0964-27-1782



バス&ヘラブナ釣り

立岡自然公園は桜の名所と同様に、バス釣りスポットとしても有名。周りがコンクリートで足場も良く、初心者にもおすすめ。平日でも多くの釣り人でにぎわいを見せ、バス釣り大会なども行われている。

●場所／立岡自然公園（宇土市立岡町）
●体験期間／通年
宇土市役所 ☎0964-22-1111
※花園池での釣りは禁止

苓北町 REIHOKU

ペーロン体験

江戸時代まで遡る伝統がある苓北町の「ペーロン」。太鼓や銅鑼のリズムに合わせて10数人で櫂を漕ぐ。仲間と声をかけあい力を合わせてひとつの船を漕ぎながら、澄みきった蒼い海を満喫できる。

●場所／富岡袋湾
●体験期間／4月～11月
●料金／1人2,500円（保険料含む）
天草苓北ペーロン協会事務局（苓北町商工会内）
☎0969-37-1244



WILD&REFRESH!

天草・宇土半島を自転車で駆け抜けろ！

今、全国の“サイクリスト”たちが熱視線。
サイクリングを通して島の自然を肌で感じながら、
天草・宇土半島の魅力を再発見しよう。

サイクリスト必見！　天草・宇土半島地域のサイクリングスポット、自転車修理などのお役立ち情報を紹介した「サイクリングマップ」もあり。 こちらも是非チェックを♪





リゾラテラス天草



❶御輿来海岸

日本の渚百選、夕陽百選に選定された海岸。干潮時に現れる三日月形の砂紋と夕陽が重なる姿は自然が織りなすアート。



❷戸馳花のがっこう

1年を通じ、観葉植物や色鮮やかな洋蘭が楽しめる。苔玉作りの体験や洋蘭の展示会など花を中心とした楽しい時間を過ごせる。



❸龍の足湯

合津港に設置された足湯で、誰でも無料で利用できる。港の風景を眺めながら「美人の湯」といわれる良質の温泉で疲れた足を癒してはいかが。



❹高舞登山

山頂には展望所が整備され絶景が広がる。ここからは、天草五橋のすべての橋が一望でき、夕方には、日本の夕陽百選にも選ばれるほどの夕焼けも楽しめる。



❺イルカウォッチング

天草市五和町の通詞島沖合に生息する約200頭のミナミハンドウイルカに出会うことができる。



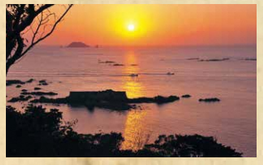
❻富岡ビジターセンター

雲仙天草国立公園の内容を紹介し、天草地域の魅力ある自然景観、歴史・文化、環境などについての情報を発信している。



❼﨑津教会

昭和9年に建てられた重厚なゴシック様式の教会。堂内は国内でも数少ない畳敷きになっている。



❽小森海岸(烏帽子坑跡)

日本の夕陽百選に選ばれ、「天草夕陽八景」の一つにもなっている景勝地。

WILD&NATURE!

天草・宇土半島の海水浴場とキャンプ場

3つの海（有明海、八代海、東シナ海）に面する天草・宇土半島。

多彩な表情を持つ海の魅力を、海水浴や釣り、マリンレジャーなどで体感して！





若宮海水浴場

シャワー　トイレ　更衣室　駐車場

宇城市
若宮海水浴場
戸馳島の東、八代海に面して約300mの砂浜が広がる。近くにキャンプ場もあり、シャワー棟などの施設も整う。
☎0964-53-1111（宇城市三角支所経済課）
囲宇城市三角町戸馳

宇城市
大田尾海水浴場
一年を通してボートセーリングを楽しむ人たちでにぎわう。熊本市内から車で約50分とアクセスも◎。
☎0964-52-2468（大田尾旅館組合）
囲宇城市三角町大田尾

上天草市
パールサンビーチ
潮が引くと高杢島まで歩いて渡ることができ、浜辺の散策やピクニックを楽しむ人も。眺望が良い海水浴場。
☎0969-56-2233（海の家）
囲上天草市松島町合津樋合

上天草市
唐船ヶ浜海水浴場
ビーチの全長は200mほど。透明度が高く波も穏やかな海で、家族連れに最適。晴れた日は雲仙普賢岳も望める。
☎0964-56-1969（浜の家）
囲上天草市大矢野町上野釜

上天草市
白浜海水浴場
熊本市から近く、天草１号橋のそばにある海水浴場。全長200mほどの小さなビーチで、波も穏やか。
☎0964-56-0728（喜福屋）、0964-56-0723（若木屋）
囲上天草市大矢野町登立

上天草市
湯島海水浴場
近年「猫の島」としても注目度の高い「湯島」は、有明海の中央にぽっかりと浮かぶ、周囲４キロの小さな島。
☎0964-56-5602（(一社)天草四郎観光協会）
囲上天草市大矢野町湯島



上天草市
カームビーチ（西目海水浴場）
約300mほどの白い砂浜を持つ。あまり知られていないのでちょっとしたプライベートビーチの気分が味わえる。
☎0964-56-5266（光アイランド）
囲上天草市松島町合津西目

上天草市
小島海水浴場
姫戸港に浮かぶ周囲300mの島。歩いて渡れる気軽な離れ島の公園で、岩場では磯遊びや魚釣りも楽しめる。
☎0969-56-0777（松島総合センターアロマ）
囲上天草市姫戸町姫浦

上天草市
諏訪海水浴場
遠浅で波静かな人口砂の海水浴場。キャンプ場が併設されていて、子供連れの海水浴にぴったり。
☎0969-56-0777（松島総合センターアロマ）
囲上天草市姫戸町二間戸

上天草市
高戸海水浴場
龍ヶ岳町の高戸地区にある海水浴場。不知火海の内海に位置するため、波が高くなくとても穏やか。
☎0964-56-5602（(一社)天草四郎観光協会）
囲上天草市龍ヶ岳町高戸

天草市
黒島海水浴場
御所浦から少し離れた無人島。海水浴場のそばにはキャンプ場があるが、すべての道具は持ち込みで本格的！
☎0969-67-2111（天草市御所浦支所）
囲天草市御所浦町黒島

天草市
四郎ヶ浜海水浴場
美しい砂浜が約515m続くロングビーチ。熊本市内から１時間半と近く、シーズン中は大勢の観光客でにぎわう。
☎0969-53-1111（天草市有明支所）
囲天草市有明町上津浦

天草市
えびすビーチ
国道266号沿いにあり、名物の鯛夢（たいむ）トンネルを抜けると、えびすさんが見守る砂浜ビーチへ到着。
☎0969-64-3111（天草市倉岳支所）
囲天草市倉岳町宮田



天草市
本渡海水浴場
ビーチ全体が遠浅なので家族連れにおすすめ。自然を生かした海岸環境整備を行っており、マリンスポーツも楽しめる。
☎0969-23-1111（天草市観光振興課）
囲天草市本渡町広瀬

天草市
立（たて）海水浴場
天草の穴場的な海水浴場として知られている。波の穏やかな内海に面しているので利用しやすく人気が高い。
☎0969-46-2111（天草市新和支所）
囲天草市新和町小宮地



白鶴浜海水浴場

天草市
若宮公園海水浴場
全体が公園として整備されており、景色のいいビーチ。キャンプ場を併設しているので利用しやすく人気が高い。
☎0969-32-1111（天草市五和支所）
囲天草市五和町御領

天草市
小高浜海水浴場
親子連れの海水浴にもおすすめのおだやかなビーチ。半角湾内にあり、小規模で静か、落ち着いた雰囲気。
☎0969-76-1111（天草市河浦支所）
囲天草市河浦町崎津



茂串海水浴場

天草市
茂串（もぐし）海水浴場
九州有数の美しさと高い透明度を誇る茂串海水浴場。５月～６月ごろにはウミガメが産卵にやってくることも！
☎0969-73-2111（天草市牛深支所）
囲天草市牛深町

天草市
白鶴浜海水浴場
名前の由来は、1.3㎞にもおよぶ美しい白浜のビーチが、鶴がその翼を広げたように見えることから。
☎0969-42-1111（天草市天草支所）
囲天草市天草町高浜北

天草市
砂月（さつき）海水浴場
名前の由来にもなった美しい狐を描く三日月形の砂浜が約１km広がる。夏場は大勢のファミリーやグループでにぎわう人気の高いビーチ。
☎0969-73-2111（天草市牛深支所）
囲天草市牛深町

天草市
本渡海水浴場
ビーチ全体が遠浅なので家族連れにおすすめ。自然を生かした海岸環境整備を行っており、マリンスポーツも楽しめる。
☎0969-23-1111（天草市観光振興課）
囲天草市本渡町広瀬

天草市
立（たて）海水浴場
天草の穴場的な海水浴場として知られている。波の穏やかな内海に面しているので利用しやすく人気が高い。
☎0969-46-2111（天草市新和支所）
囲天草市新和町小宮地
※トイレ以外は期間中のみ

天草市
魚貫崎（おにきざき）海水浴場
牛深の中では穴場で、プライベートビーチのような感覚でゆったり過ごせる。夕陽の鑑賞スポットとしても人気。
☎0969-73-2111（天草市牛深支所）
囲天草市魚貫町

苓北町
富岡海水浴場
環境省選定「快水浴場百選」に選ばれたビーチ。天草灘に面しており、柔らかな砂質と海水の透明度は抜群！
☎0969-35-1111（苓北町商工観光課）
囲天草都苓北町富岡





龍ヶ岳山頂キャンプ場

四季折々のダイナミックな自然を味わうなら、ファミリーキャンプがおすすめ。

海山どちらのキャンプ場も豊富だから、お父さんがいいところを見せるチャンスかも！

宇城市
若宮キャンプ場
若宮海水浴場に隣接するキャンプ場。設備もしっかり整っているので、夏は大勢の家族連れでにぎわいを見せる。
☎0964-53-1111（宇城市三角支所経済課）
囲宇城市三角町戸馳
オートキャンプ・持込テント

宇土市
立岡自然公園キャンプ場
池畔一体がジョギングコース、キャンプ場、レクリエーション施設などが多数整っている。
☎0964-22-1119（宇土市スポーツセンター）
囲宇土市立岡町
持込テント

上天草市
白獄森林公園キャンプ場
周辺には高地湿原を通る遊歩道、矢岳巨石群などがあり、大自然を体験。展望所からは天草の島々が見渡せる。
☎0969-56-0777（松島総合センターアロマ）
囲上天草市姫戸町姫浦5395-2
バンガロー・常設テント・持込テント1,500円

上天草市
龍ヶ岳山頂キャンプ場
標高470mの龍ヶ岳山頂に広がる、自然豊かなキャンプ場。公園内にはミューイ天文台もあり、星空観察も楽しめる。
☎0969-63-0466（ミューイ天文台）
囲上天草市龍ヶ岳町大道3360-9
オートキャンプ・バンガロー・持込テント

上天草市
八福キャンプ場
野釜島にあるキャンプ場で、テントサイトは芝生の平坦地なので安心。シーズン中はテントやキャンプ用品のレンタルも。
☎0964-56-0182
囲上天草市大矢野町上野釜
オートキャンプ・バンガロー

上天草市
野釜島 海の家キャンプ場
野釜島の唐船ヶ浜海水浴場にある海の家。海水浴場の目の前には、島原半島や普賢岳が正面に見える。
☎0964-56-1969
囲上天草市大矢野町上野釜7853-2
オートキャンプ・持込テント・バンガロー・貸テント

上天草市
キャンプ場トレジャー
松島町にある自然の中のキャンプ場で、キャビン４棟限定の隠れ宿。敷地内からの魚釣りも楽しめる。
☎0969-56-2202
囲上天草市松島町合津
バンガロー・貸テント

上天草市
小島公園キャンプ場
バンガローやシャワーを完備。近隣には釣りや磯遊びができるスポットがある。島から望む朝焼けは格別！
☎0969-56-0777（松島総合センターアロマ）
囲上天草市姫戸町姫浦
持込テント・バンガロー

上天草市
諏訪公園キャンプ場
キャンプ場の目の前が海水浴場という恵まれたロケーションで、緑いっぱいの海水浴場は家族連れに人気。
☎0969-56-0777（松島総合センターアロマ）
囲上天草市姫戸町姫浦
持込テント



竜洞山みどりの村キャンプ場

天草市
竜洞山みどりの村キャンプ場
標高約300mの山頂にあるキャンプ場。手ぶらでもBBQができる。竜洞山BBQは一人1,600円～、天草大王BBQは一人2,000円～。
☎0969-46-2437
囲天草市新和町小宮地11312
オートキャンプ・コテージ・バンガロー・大型バンガロー・フリーテント

天草市
福連木子守唄公園オートキャンプ場
オートキャンプエリアとフリーテントエリアに区画。園内には芝生や遊具施設が整備され、親子キャンプに最適。
☎0969-42-1111（天草市天草支所）
囲天草市天草町福連木3182-1
（4～10月は☎0969-45-0852）オートキャンプ



とどろき万太郎ビレッジ

天草市
とどろき万太郎ビレッジ（いやしの杜）
山深い奥地でリフレッシュできるキャンプ場。「万太郎村」を拠点に、海・川遊び、森林浴などすべてエンジョイ！
☎0969-42-3956（管理棟）
囲天草市天草町下田北288-1
バンガロー・持込テント（シーズンによる）

天草市
黒島キャンプ場
水道・電気などが一切通っていない正真正銘の無人島。すべての道具は持ち込み。ワイルドキャンプが楽しめるはず！
☎0969-67-2111（天草市御所浦支所）
囲天草市御所浦町黒島

天草市
黒崎キャンプ場
本渡町から車で約10分。フリーサイトのキャンプ場にはトイレ、シャワー、炊事場、更衣室があり。テントは持ち込み可。
☎0969-32-1111（天草市五和支所）
囲天草市五和町御領
オートキャンプ・持込テント

天草市
若宮公園キャンプ場
国道324号沿いにあり、フリーサイトでテントの持ち込み可。干潮時には約300m離れた無人島・亀島に歩いて渡ることができる。
☎0969-32-1111（天草市五和支所）
囲天草市五和町御領
オートキャンプ・持込テント

天草市
藍の岬キャンプ村
白鶴浜海水浴場に面したキャンプ場で、売店、シャワー、トイレなどの施設や簡易宿泊施設も完備。収容人数は50人。
☎0969-42-0407（管理棟）
囲天草市天草町高浜
シーズンオフ中の連絡先は
☎0969-42-1111（天草市天草支所）

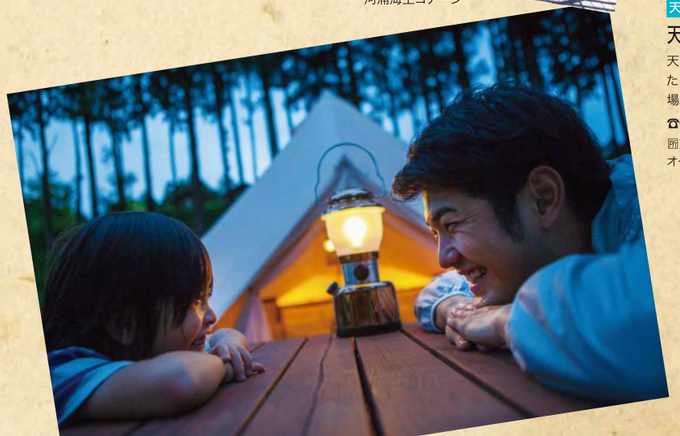


河浦海上コテージ

天草市
河浦海上コテージ
海の上に建つコテージ。島の隣に５棟の宿泊施設と釣り場がある。初心者でも気軽に釣りが楽しめ、ゆったりとくつろげる。
☎0969-76-1526（愛夢里）
囲天草市河浦町今富653地先
コテージ

天草市
産島キャンプ場
外周約5kmのこの島では、釣りや浜遊び、海水浴など無人島体験ができる。宿泊できるバンガローがあり、シャワー室も完備。
☎0969-78-0670
囲天草市河浦町宮野河内産島
バンガロー

苓北町
白岩崎キャンプ場
雲仙天草国立公園の富岡半島にあるキャンプ場で、歩いて５分のところに富岡海水浴場がある。テントサイトは20張り。
☎0969-37-1136（苓北町観光案内所）
囲天草都苓北町富岡
持込テント・貸出テント



天草市
天草レストハウス 結乃里キャンプ場
天草最南端の秘境「魚貫崎」の自然の恵みをたっぷり満喫できるレストハウス＆キャンプ場。アクティビティも豊富。
☎0969-72-8821
囲天草市魚貫町4688-1
オートキャンプ・持込テント



肉も、魚も、麺も、丼ぶりも。

さあ心して挑もう！ まだまだあるぞ！“男メシ”

旅の醍醐味は、肉好き、魚好きをも魅了するボリュームたっぷりの“男メシ”。

天草・宇土半島では、たくさんの男メシが味わえる。

担々麺2.5杯分。





手打ちラーメン 中華料理 亜壽多（あすた）

☎0969-23-3113

観光名所でもある祇園橋のすぐ近くにある老舗中華料理店。コシと歯応えが自慢の自家製手打ち麺を使ったメニューが味わえる。「お腹いっぱい食べたい」という常連の要望からスタートした“特大担々麺”は2度見、3度見レベルのボリューム！　追加100円でご飯付き。

囲天草市船之尾町6-7
営11:00～15:00／17:00～20:00
休月曜 席36席 P7台



特大担々麺 1,500円
麺の量は通常の2.5倍！たっぷり胡麻の風味薫る一杯。〆にご飯を混ぜて食べるのもオススメ！

その他メニュー
・あすた一麺……750円
・オリーブ塩ラーメン…700円
・ラーメンセット……720円～

鉢盛カレーに目が点。



天草ゆ楽園

☎0969-46-3926

ヌルツル感の強い独特の強アルカリ性の泉質が評判の温泉施設内の食堂。定食や丼、カレーにうどん、そして天草大王を用いたラーメン（日曜限定）も数種用意。「これを男メシと呼ばずに何と言う…？」とつぶやきたくなるビッグな一品は、一度は挑戦してみたい“鉢盛”のカレー。親子で分け合って食べるのもいいね！

囲天草市新和町碇石81-8
営11:00～22:00（土・日曜は10:00～、お食事は～21:00）
休火曜 席84席 P20台





スペシャルカレー 1,500円
直径約40㎝の盛鉢は圧倒的なビジュアル。からあげ、コロッケ、トンカツがトッピング。

その他メニュー
・天草大王醤油ラーメン 620円（日曜限定）
・鶏からあげ定食……800円
・ゆ楽園定食……1,000円

ごちそうチャンポン、港めし。



チャンポン・ライス 800円
たっぷり野菜に干し海老、さきイカ、アサリ、豚肉など、渾然一体となった旨味溢れるチャンポン。単品は700円。

その他メニュー
・海鮮チャンポン……1,200円
・ホルモン煮込み定食 750円
・鳥からあげ定食……750円





お食事処 松ちゃん

☎0969-56-2039

5号橋を渡ってすぐ、松島合津港の一角にある店で、昼は食堂、夜は居酒屋として長年地元客に愛される。まろやかな醤油豚骨のスープにたっぷり具材の旨みが溶け込んだチャンポンは、海遊び後のとびっきりのごちそうに！　この名物を目当てに、遠方から来客する人も多いとか。他に定食メニューも多数あり。

囲上天草市松島町合津7913-14
営11:00～14:00／17:00～22:30
休火曜 席40席 P合津港町営駐車場利用

一番人気の神セットに拍手。





麺屋 毘沙門（びしゃもん）

☎0964-53-9458

スッキリ旨い“にぼしラーメン”が看板メニュー。夜は刺身や居酒屋メニューも味わえる。ボリューム自慢の料理が多く、中でも“満腹定食”はペコペコのお腹を満たしてくれる一番人気の定食だ。ラーメンにチャーハンや馬スジセット（ライス付き）など6種類を用意。

囲宇土市三拾町401-8
営11:30～14:00／18:00～24:00
（火曜は18:00～の営業のみ）
休月曜 席60席 P50台





満腹定食 950円
写真は“毘沙門とんこつ”と“チャーシュー丼”のセット。ライスが付くセットは“ライス大”も無料。＋100円でラーメン大盛り。

その他メニュー
・ギョーザ…… 380円
・にぼしラーメン 630円
・ちゃんぽん……680円

しっかり分厚い海の幸。



海の幸たっぷり海鮮丼 1,680円
毎日仕入れる新鮮魚介。分厚く切られた食べ応えある刺身が評判を呼ぶ。貝汁や茶碗蒸し、小鉢付き。

その他メニュー
・オムチーズカレー…… 799円
・特製アサリのちゃんぽん……896円
・厚切りトンカツ定食……1,026円





老若男女美食酒蔵 ちょっ蔵（くら）

☎0964-23-1223

刺身をはじめとする海鮮系から丼ぶり、ステーキ、麺類など、数多くの定食メニューが昼夜を問わず人気。特に昼は多くのお客さんでにぎわいを見せる。どれもボリューミーなうえに、ランチタイムはご飯の大盛りやお替わりが無料となる。超おトクな“日替わり定食”556円もオススメ。広い店内は、個室もあり。12月～3月は同敷地内に牡蠣小屋もオープンされる。

囲宇土市馬之瀬町711-2
営11:30～14:00（オーダーストップ13:30）／17:30～23:30（オーダーストップ23:00）
休火曜 席150席 P50台

500gのジャンボチキンカツ。



ジャンボチキンカツ定食 980円
お皿を覆い尽くす約500gのチキンカツは歯ごたえサクサク。ご飯も無料でお替わり可（1回）。

その他メニュー
・こころ定食……580円
・仕合わせ定食 780円
・海鮮丼定食…880円





こころ定食 こ春

☎0964-42-7777

店主姉妹が手がける、温かみのある定食メニューが評判。常時約50の定食が揃い、田崎市場から届く新鮮な魚介を使ったメニューも豊富。なかでも “ジャンボチキンカツ”や“特大鯵フライ”は、そのサイズに驚くこと必至のボリュームメニュー。毎週火曜に提供される“モリモリカレー”もオススメだ。

囲宇城市松橋町曲野3514
営11:30～ご飯終了まで／17:00～21:00
（夜は金・土曜のみ）
休日曜 席26席 P26台

指名買い。
ママにあげたい、
お土産リスト



宇土市

『一心堂老舗』のシュークリーム 各172円



クッキーシュー
パイシュー
パリパリシュー

「カリカリ」「サクサク」「パリパリ」。3つの食感が楽しめる3種のシュークリーム。「クリームの美味しさを味わってもらうために」と、パイ、クッキーなど異なる素材を使用した。イベントの際は2000個売れるほどの人気を誇る看板商品。

一心堂老舗
☎0964-26-1423
囲宇土市善道寺町95宇土シティ1F
営10:00～20:00
休なし 🅿あり

宇城市

『レ・フレール』のグラタンチーズケーキ 1,850円(5号ホール) 277円(プチサイズ)



素材と味にこだわりぬくシェフが完成させた渾身の逸品。さっくりタルトと、ふわとろのチーズクリームが口の中で絶妙なバランスで溶け合う。"kiri"クリームチーズコンテストの入賞実績もあり、全国にファンを持つ。

パティスリー レ・フレール
☎0964-27-5301
囲宇城市松橋町松橋726-3
営11:00～19:00
休不定 🅿10台

宇城市

『杉本本店』の黒樺牛(くろはなぎゅう) 756円～(100g)



「香り」「味覚」「食感」の絶妙なバランスが特徴の最高品質黒毛和牛。2015年に開催された「ミラノ国際博覧会」でも高い評価を受けた。焼肉、すき焼き、しゃぶしゃぶ、希少部位など、直営店ならではのラインアップ。今夜の夕食に！

杉本本店
☎0964-45-2611
囲宇城市豊野町巣林538
営8:00～18:00
休1/1～1/3のみ 🅿100台

宇土市

『火の国屋』の秋芽のり 620円



「秋芽のり」とは、美味しい旬の時季の"一番摘み"の海苔のこと。こちらはミネラル豊富な有明海で育った、獲れたての海苔だけを使用したぜいたくな佃煮。箸ですくうととろりとやわらかく、風味も格別。まさに最強の「ご飯の友」！

火の国屋
☎0964-27-1092
囲宇土市長浜町500
営8:00～17:00
休日・祝日
🅿あり

宇土市

『熊井醤油』の醤熊す(しょうゆうす) 760円(1L)、460円(500ml)、210円(200ml)



創業125年を誇る老舗の醤油屋が「ニュータイプの醤油」と銘打って、作り上げた人気No.1商品。醤油に酢、カツオだしなどをブレンドしたドレッシングタイプで、食卓に欠かせない優秀調味料に。ノンオイルでヘルシーなのもポイント。

熊井醤油
☎0964-22-0020
囲宇土市本町2-6
営9:00～17:00
休日曜 🅿3台

宇城市

『花のがっこう』の苔玉 500円



日本有数の蘭の生産地として知られる、「戸馳島」にある『花のがっこう』。施設内のグリーンスタイルショップでは、センスの良いインテリアグリーンやボトルフラワー、苔玉などを多数販売。苔玉作りの体験もできる(500円)。

花のがっこう
☎0964-53-0550
囲宇城市三角町戸馳373-3
営10:00～17:00
休木曜 🅿あり

上天草市

『Ten Herb天草』のモリンガティー 1,940円(20包)



別名「ミラクルツリー(奇跡の木)」と言われる"モリンガ"は、50種類以上の豊富な栄養素がたっぷり。食物繊維やビタミン・ミネラルがたっぷりで、美容&アンチエイジングに期待できる100%オーガニックの健康茶。

Ten Herb天草
☎0964-59-5201
囲上天草市大矢野町中4434-2
営9:00～18:00
休日・祝日 🅿6台

上天草市

『あまくさ焼餅』のあまくさ焼餅 150円・200円



ちりめんじゃこといりこの加工会社『北垣水産』の直売所。店名にもなった"焼餅"は、イベントなどで限定販売されていたオリジナルのおやきのこと。"ちりめんくるみ"、"ひじきと切干大根"など、地元の素材がたっぷりで美味。

キタガキ水産 あまくさ焼餅
☎0969-66-9261
囲上天草市松島町合津7915-74
営10:00～16:00
休土・日曜、祝日 🅿5台

天草市

あまくさンソルト(天草の塩)



有明海・八代海・東シナ海の3つの海に囲まれた天草諸島。その島々に点在する8つの工房から生まれる塩が"あまくさンソルト"。工房ごとに、製法のこだわりも味わいもさまざま。料理の味を引き立てる塩のうま味を堪能して。

天草とれたて市場
☎0969-32-6888
囲天草市瀬戸町2-1
営9:00～18:00
休1/1～1/2 🅿100台

※一部取り扱いがない商品があります。あまくさンソルトの詳細は天草宝島物産公社
☎0969-32-7011へ

天草市

『天草酒造』の天草晩柑リキュール 1,500円(720ml)



銘酒"池の露"で知られ、天草で唯一の蔵元『天草酒造』が手がけたご当地リキュール。使用される晩柑は、「食の天草 にじ」が、一つ一つ手絞りした果汁を60%使ったぜいたくなもの。甘みと酸味、苦みのバランスが絶妙。

天草酒造
☎0969-46-2013
囲天草市新和町小宮地11808-1
営8:00～17:00
休土・日曜、祝日 🅿あり

天草市

『黒瀬製菓舗』の柿大将(かきだいしょう) 300円(1個)



現在、7代目と8代目が切り盛りする明治創業の老舗和菓子屋。こちらの名物菓子として知られる"柿大将"は、もっちりとした干し柿の中に自家製の"黄味あん"がたっぷり入ったヒット商品。ユニークなネーミングも◎。

黒瀬製菓舗
☎0969-35-0119
囲天草郡苓北町富岡3243
営第1・3木曜
🅿あり

苓北町

『洋菓子店Hana』の琥珀糖 600円



瓶の中できらきら輝く"琥珀糖"は、シーグラスをイメージして作られた新商品。ピンクやブルーなど、カクテルリキュールで色づけされた干菓子は、どこか懐かしい素朴な味わい。瓶ごと部屋に飾っておいても素敵！

洋菓子店Hana
☎080-6470-6388
囲天草郡苓北町志岐1002–5
営予約制(事前注文を)
休不定 🅿あり

天草市

『えすぽると』の四郎の初恋ショコラ 1,650円(10個入り)



2018年2月、四郎の初恋、四郎の初恋ジャムに続いて「天草謹製(あまくさきんせい)」に認定。ほろ苦いクラシックショコラにいちじくを練り込み、じっくり焼きあげた逸品。大航海時代を彷彿とさせるデザインも特長。

天草飴本舗 菓子工房 えすぽると
☎0969-23-6827
囲天草市佐伊津町2140-8
営9:00～18:00
休なし 🅿あり

苓北町

『みなくるファーム』のいちじくジャム 400円(140g)※参考価格



オリーブ、いちじく、ブルーベリー、ハーブの栽培・加工販売を夫婦で行う『みなくるファーム』。こちらは、いちじくの風味を最大限生かすため、果実とレモン、砂糖だけで作ったシンプルなジャム。甘すぎず、すっきりとした味わい。

みなくるファーム
☎0969-31-1034
囲天草郡苓北町坂瀬川2948
営9:00～17:00
休月曜 🅿あり