

くまもつと 湯美人

くまもつと YUBIJIN

もっとお得に! くまもつとクーポン付

熊本の温泉を旅する

ビューティツーリズムのすすめ

温泉ビューティ研究家・旅行作家 石井宏子

さあ、美人になろう!

エリア別・湯美人カタログ

温泉ソムリエ直伝豆知識

温泉文化をもっと知ろう!

くまもつの温泉文化【家族湯】

美人の素を持ち帰り♪

温泉由来のスキンケアアイテム

つくり手の愛情感じる

くまもつとグルメ

五感、ひひく、感動旅
もっと、もーっと!
くまもつと。
KUMAMOTO TRIP



くまもつと
KUMAMOTO TRIP

Kumamoto topics

KUMAMOTO NEW PORTAL SITE OPEN!

12月下旬から随時更新中! /



熊本の魅力が詰まった観光サイトリニューアルオープン!!



熊本で世界中から多くの人が集まる
国際スポーツ大会が開催!

ラグビーワールドカップ2019™日本大会 熊本開催

熊本会場 熊本県民総合運動公園陸上競技場

試合日程 2019年10月6日(日) 16:45~ フランス vs トンガ
2019年10月13日(日) 17:15~ ウェールズ vs ウルグアイ

ラグビー 2019

検索



2019女子ハンドボール世界選手権大会

試合会場 パークドーム熊本、アクアドームくまもつ、
熊本県立総合体育館、八代市総合体育館、山鹿市総合体育館

開催期間 2019年11月30日(土) ~12月15日(日)

熊本国際スポーツ大会推進事務局

女子ハンド 2019

検索



発行/公益社団法人 熊本県観光連盟

〒862-0950 熊本県熊本市中央区水前寺6-5-19熊本県庁会議棟1号館

TEL.096-382-2660 FAX.096-382-2663



五感、ひひく、感動旅
もっと、もーっと!
くまもつと。
KUMAMOTO TRIP



上天草温泉郷
天草四郎観光協会おもてなし部会



湯の尻温泉・湯の鶴温泉
温泉街のみなさん



山鹿温泉
山鹿温泉よへほ女将会



玉名温泉
玉名温泉石嘗会



下田温泉
下田温泉椿会



黒川温泉
黒川温泉女将の会

「熊本県観光連盟・ふるモーション課」発行

「美」食・「美」泉が「美」人をつくる

くまもつと 湯美人

♫ K u m a m o t t o Y U B I J I N

熊本は宣言します。
美人が多いと言われる熊本。
私たちばかり
美人になってごめんなさい！
本当は、訪れる人たちも、
美人になってほしいんです！
だから、『くまもつと湯美人』
宣言します！



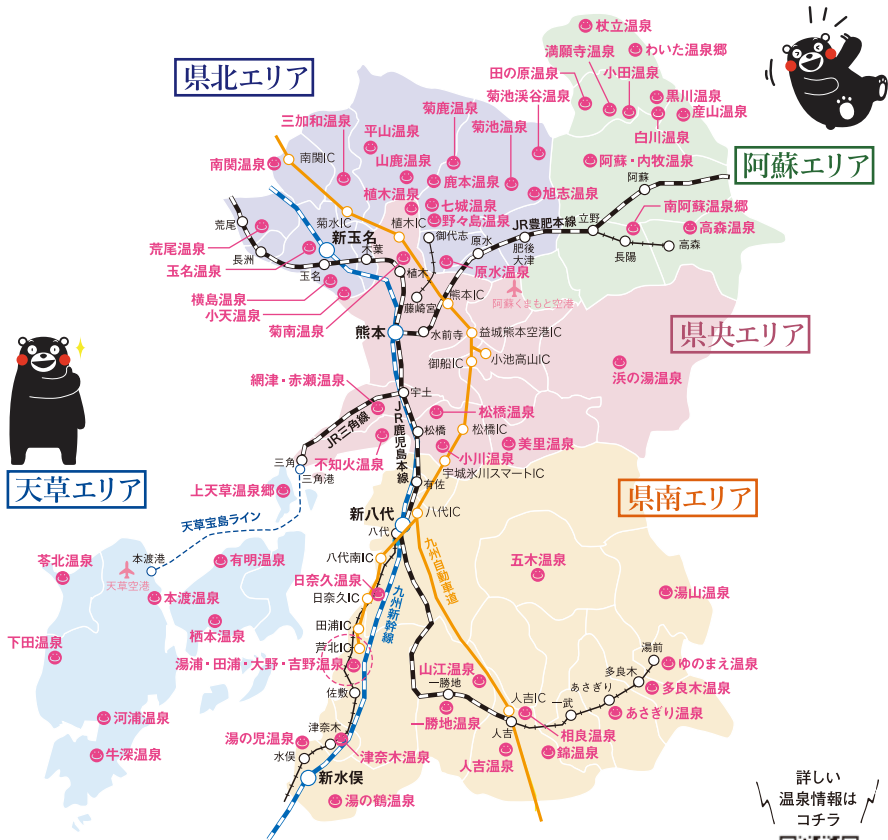
ふるも KUMAMOTO
MOVEMENT



五感・五臓・五臓
もっと、もーっと!
くまもつと。
KUMAMOTO TRIP

熊本には、約8割の地域に温泉があります!

車です約30分も走らせれば、温泉に辿り着く温泉大国・熊本!



詳しい温泉情報はコチラ

源泉・湧出量ともに、全国5位です!

湧出量、全国5位!		源泉総数、全国5位!	
1位 大分県	279,462ℓ/分	1位 大分県	4,342
2位 北海道	235,346ℓ/分	2位 鹿児島県	2,773
3位 鹿児島県	156,324ℓ/分	3位 北海道	2,110
4位 青森県	136,404ℓ/分	4位 静岡県	2,263
5位 熊本県	134,447ℓ/分	5位 熊本県	1,345

宿泊施設数 **全国9位 413軒**
 温泉利用の公衆浴場数 **全国6位 342軒**
平成27年度温泉利用状況/環境省ホームページより

九州の温泉と言えば、「大分・鹿児島」のイメージですが、**熊本は、源泉総数・湧出量ともに全国5位!**「掛け流し」の温泉が多いのも、温泉ファンにはたまらない注目ポイントです。



植木温泉
植木温泉こまち会



菊池温泉
菊池温泉おかみ湯恵の会



人吉温泉
人吉温泉さくら会



杖立温泉
杖立温泉女将会



内牧温泉
阿蘇内牧温泉女将の会ゆうすげ会

熊本の温泉を深掘りすると見えて来た、 地域別の「美肌」パワー!



あなたは、どんな「くまもつと湯美人」になりたい? //

エリアごとの「美人・美肌」作用一覧

美人・美肌湯だらけの熊本。一体、どの温泉でどんな作用が期待出来るの?
泉質・作用一覧でチェック!

熊本は、水が美味しく、食べ物も美味しく、自然に恵まれた地域です。そんな「豊かな風土」に恵まれた熊本で過ごし、心身共に癒されれば、自然とニコニコ笑顔になりますよね? 笑顔の女性が好印象を持たれるのは当然。これが「熊本に美人が多い」理由のひとつと考えます。

さらに、県内の約8割に温泉が湧く熊本。自然の恩恵・温泉がもたらす「美肌作用」を促す泉質が多く、「四大美人泉質」と呼ばれている「(弱)アルカリ性単純温泉」「硫黄泉」「硫酸塩泉」「炭酸水素塩泉」がほとんどなんです。

泉質にも恵まれた熊本だからこそ、「訪れる人たちに、もつと美人になってほしい」。そんな思いから、泉質に注目してみました。

そこで! 四大美人泉質に、体を温め健康美人にしてくれる「塩化物泉」を加え、「くまもつと湯美人泉質」を誕生させ、さらに地域ごとの「美人・美肌パワー」を導き出しました。なりたいたい肌のタイプに合わせて、スキンケアアイテムを選ぶように、お出かけするエリアを選んでみませんか?

※「美人」とは、見た目の美人ではなく、肌や健康的な美人のことです。

エリア	県北エリア	小国エリア	阿蘇市エリア	南阿蘇・高森エリア	熊本市・植木エリア	水俣・湯の鶴エリア	水俣・湯の児エリア	人吉・球磨エリア	天草・下田エリア	上天草エリア	南小国エリア	日奈久エリア	芦北・津奈木エリア
主な泉質	アルカリ性単純温泉	(弱)アルカリ性単純温泉、塩化物泉	ナトリウム・マグネシウム・カルシウム-硫酸塩温泉	ナトリウム炭酸水素塩泉・硫酸塩泉+単純酸性硫黄温泉+単純温泉	アルカリ性単純温泉+単純硫黄泉	アルカリ性単純温泉+単純硫黄泉	ナトリウム塩化物・炭酸水素塩泉	ナトリウム-炭酸水素塩・塩化物泉、ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩温泉、ナトリウム-炭酸水素塩泉	ナトリウム炭酸水素塩・塩化物泉	ナトリウム塩化物泉	単純硫黄泉+ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩・硫酸塩泉、弱アルカリ性単純温泉、ナトリウム炭酸水素塩泉、ナトリウム-炭酸水素塩・塩化物・硫酸塩泉、硫黄泉	弱アルカリ性単純温泉	アルカリ性単純温泉+ナトリウム塩化物泉
美人・美肌パワー	毛穴ケア	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
	メラニン(シミ)・くすみケア				○	○	○				○		
	たるみケア・美肌再生			○	△						○		
	乾燥肌ケア・保湿力		△	○	△			○	△	○	○		
	油肌ケア				○	△	△	△	○		○		
	洗浄力	○	○		○	○	○	△	○	○		○	○
	血行促進				○	○	○				○		
	コラーゲン代謝アップ	△	△	○	○	○	○	△	△	△	○	△	△
転地作用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
type	type1 つるつるとタマゴ肌	type2 元気肌	type3 ぶるぶるハリ肌	type4 つるツヤ肌	type5 つるつる透明肌		type6 ぶるぶるもちもち肌		type7 すべすべイキイキ肌	type8 ぽかぽか健康肌	type9 マルチビューティー	type10 やさしい美人湯	

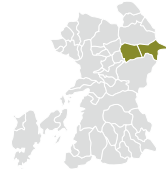


高森温泉

「炭酸水素塩泉」「硫酸塩泉」が主な泉質で、角質ケア&肌の保湿作用によってつるつる&しっとり肌が期待できます。さらに2019年4月に復活予定の「酸性の硫黄泉」の代謝サポートが加われば、「透明・ツヤ肌」の作用もプラス!

湯美人 type4

嬉しい効果の温泉も復活! つるツヤ肌エリア



Area

南阿蘇温泉、高森温泉



菊池温泉

「アルカリ性単純温泉」が多い県北エリア。pH値が高く10を越えるエリアも!! 強めのアルカリ性が、不要な角質を落としてくれ、「つるっとタマゴ肌」に! 湯上りの保湿を忘れずに。

湯美人 type1

県北アルカリロード つるっとタマゴ肌エリア



Area

菊池温泉、山鹿温泉、平山温泉、玉名温泉、三加和温泉郷、南関・荒尾の温泉

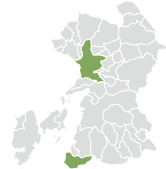


植木温泉

年齢を重ねるごとに悩みが大きくなるシミやくすみ。このトラブル対策に嬉しい「硫黄泉」と、不要な角質を落としてくれる「アルカリ性単純温泉」が多い「つるつる&透明肌」エリア!

湯美人 type5

さらばメラニン! つるつる透明肌エリア



Area

植木温泉、湯の鶴温泉



杖立温泉

源泉温度が高いため、湯煙漂う風情が楽しめる温泉地。主な泉質は「アルカリ性単純温泉」と「塩化物泉」。さらに、蒸し風呂や漂う蒸気によって新陳代謝がアップし、ターンオーバーを整えることが期待でき「元気肌」に!

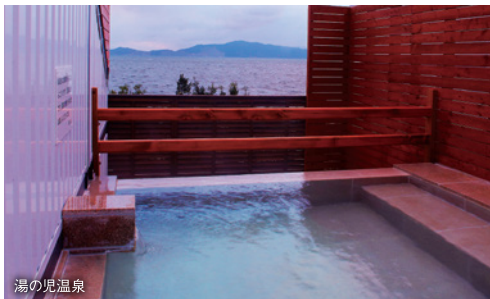
湯美人 type2

温泉&蒸し風呂で 元気肌エリア



Area

杖立温泉、わいた温泉郷

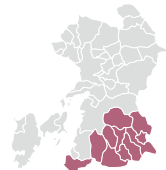


湯の児温泉

「炭酸水素塩泉」のクレンジング作用に加え、「塩化物泉」による保湿・塩パック作用が期待出来るエリア。除去・保湿・パックの相乗効果で吸水が持続し、瑞々しい肌になり、湯上がりは「ぷるぷるもちもち肌」に!

湯美人 type6

ケア&カバーで ぷるぷるもちもち肌エリア



Area

湯の児温泉、人吉・球磨の温泉



内牧温泉

「硫酸塩泉」の肌の再生を促しハリを。温泉の働きを助ける「メタケイ酸」がほとんどの施設で100mgを越えることから、保湿作用がサポートされて「ぷるぷるハリ肌」になれるエリア!

湯美人 type3

美人の湯×メタケイ酸 ぷるぷるハリ肌エリア



Area

内牧温泉

くまもつと湯美人 Contents



五感、ひびく、観動旅
もっと、も——つと!
くまもつと。
 KUMAMOTO TRIP

熊本の温泉を旅するビューティツーリズムのすすめ

10 温泉ビューティ研究家・旅行作家 石井宏子

さあ、美人になろう!

14 エリア別・湯美人カタログ。

県北アルカリロード

14 つるっとタマゴ肌エリア

温泉&蒸し風呂で

18 元気肌エリア

美人の湯×メタケイ酸

22 ぶるぶるハリ肌エリア

泉質いろいろ

26 つるツヤ肌エリア

さらばメラニンノ

28 つるつる透明肌エリア

ケア&カバーで

30 ぶるぶるもちもち肌エリア

クレンジング&ピーリング

36 すべすべイキイキ肌エリア

温泉&タラソテラピーノ

38 ぽかぽか健康肌エリア

これ一本(イチ温泉地)で

40 マルチビューティーエリア

美人湯入門編ノ

44 やさしい美人湯エリア



Cover
 編集/今村ゆきこ(イマムラ企画)
 撮影/荒木博(旅情写真家)
 デザイン/高橋康史(t-design)
 ロケ地/山荘わいた(わいた温泉郷)

46 もっと、も——つと!くまもつと温泉

温泉ソムリエ直伝豆知識

25 冷え性対策の話 35 得する入浴法あれこれ

温泉文化をもっと知ろう!

48 くまもとの温泉文化【家族湯】

もっとお得に巡ろう

60 くまもつとクーポン。

美人の素を持ち帰り♪

50 温泉由来のスキンケアアイテム。

どうやって行く?

64 知れば近くなる、くまもとへの道!

つくり手の愛情感じる

52 くまもつとグルメ。

アイコン・データの見方

- Facebook/Twitter/Instagram/HPがある場合は、アイコンが 、ない場合は になります。
- QRコードにアクセスすると「ぐるなび」サイトに移動出来ます。地図など、補足情報をご覧ください。
- 温泉データは、エリア全体のデータになります。加水・加温などの情報は施設によって異なる場合がございます。

※本紙に掲載している情報は2018年11月30日現在のものです。内容の変更につきましては、予めご了承下さい。

※休業日については基本的なものを掲載しています。年末年始などの特別な時期の営業に関しては各施設にお問い合わせ下さい。

※本紙内の価格表示は消費税8%込みで記載しています。

湯美人 type9

これ一本(イチ温泉地)で
 マルチビューティーエリア



Area
 黒川温泉



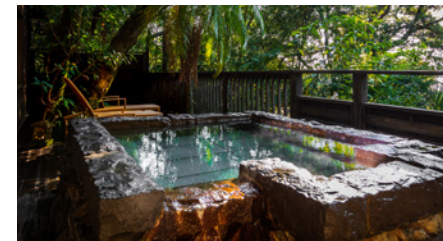
10種ある泉質の中、7種が揃うエリア。「くまもつと湯美人泉質」全てが楽しめ、さらに湯巡りの順番で期待できる目的もそれぞれ。まさに、熊本最強のスキンケア&マルチビューティーな温泉地。

湯美人 type7

クレンジング&ピーリング
 すべすべイキイキ肌エリア



Area
 下田温泉



ナトリウム豊富な「炭酸水素塩泉」「塩化物泉」エリア。「加水・加温なし、源泉掛け流し」を徹底。新鮮で濃い成分が、より高いクレンジング&ピーリング、保湿・保温作用を導き、元気な「つるつるイキイキ肌」に。

湯美人 type10

美人湯入門編ノ
 やさしい美人湯エリア



Area
 日奈久温泉、
 津奈木温泉、
 湯浦温泉



「弱アルカリ性単純温泉」など、比較的、肌に優しい泉質が揃うこのエリアは、入門編にピッタリ! 「単純温泉」はストレスなどによる諸症状に作用し、ぐっすり眠れて翌朝の肌が楽しみ。

湯美人 type8

温泉&タラソテラピーノ
 ぽかぽか健康肌エリア



Area
 上天草温泉郷



体を温めることは、美人に欠かせない要素。「塩化物泉」で、さらに海に近い「ナトリウム」が豊富。体を芯から温め、塩のバックで湯上がりもぽかぽかが持続する「健康肌」が期待できるエリア。

さあ、今よりも、もっと、も——つと!美人になりませんか?

熊本の温泉を旅するビューティツーリズムのすすめ

温泉ビューティ研究家・旅行作家

石井宏子

世界中の温泉を旅する温泉ビューティ研究家の石井宏子さんは、熊本に何度も足を運ぶほどの熊本の温泉ファン。世界中を見て来た石井さんが感じる、「熊本の温泉の魅力」をたっぷり語っていただきます。



Profile
温泉ビューティ研究家・旅行作家
石井宏子さん Ishii Hiroko
年200日、日本の温泉・世界の温泉や大自然を旅して撮影・執筆する。温泉・自然環境・食を通じて美しくなるビューティツーリズムを研究。日本温泉気候物理医学会会員、日本温泉科学会会員、日本旅のペンクラブ理事、近著に「感動の温泉宿100」(文春新書)など。
<http://www.onsenbeauty.com/>

自 Hot Spring Beauty Tourism

熊本の温泉・自然環境・食で温泉ビューティツーリズム

温泉旅には美人になる要素があります。温泉に入ること、その土地の美味しいものを味わうこと、そして自然環境や過ごし方など、温泉を旅すること全てが美と健康につながっているのです。温泉ビューティツーリズムを意識して、熊本の温泉を旅してみると、心も体も肌も美人になれるポイントがたくさんみつかります。

『多彩な温泉を使い分ければ美肌も思いのまま』



まずは、もちろん温泉。熊本県には、118カ所の温泉が点在しています。出会える泉質は主に8種類。単純温泉、炭酸水素塩泉、塩化物泉、硫酸塩泉、硫酸泉、放射能泉、酸性泉、含鉄泉の成分を含む多彩な温泉が湧いています。

水が豊かな熊本県では単純温泉も多いのですが、特徴的なことは、アルカリ性単純温泉が多く見られることです。たとえば、宿ごとに源泉がある植木温泉や、県北の玉名

菊池、山鹿、平山などの温泉地、熊南の日奈久温泉などでは、つるつるとろりとした感触にうっとりするアルカリ性単純温泉に出会えます。アルカリ性の温泉は、石けんのような作用があり、肌の汚れや古い角質を落としてすべすべ美肌へ導きます。単純温泉とは、温泉分析をした際に温泉に溶け込んでいた成分の合計が1kg中10000mgに満たない場合には、どの成分が含まれていても単純温泉となります。成分は様々でも全体の量は少ない目で優しい作用の温泉です。

天草諸島にも温泉が湧いています。上島の松島温泉は、ナトリウム・塩化物泉。塩の成分が塩皮膜となって肌をベールのように覆います。温泉でぽかぽかと温まった熱や水分が逃げにくくなり、保温と保湿。しっとりぽかぽかが持続します。下島の天草下田温泉はナトリウム・炭酸水素塩・塩化物泉。ナトリウム・炭酸水素塩泉(重曹泉)は、美肌の湯と呼ばれる温泉に多く見られる泉質です。肌の余分な皮脂や古い角質を落としてなめら

かにする美肌作用で、肌はつるつるすべすべになります。

これが、阿蘇山麓のエリアになると、火山や里山のミネラルが加わってきます。南阿蘇温泉はナトリウム・炭酸水素塩・硫酸塩泉、南小国の黒川温泉や小田温泉などでは、炭酸水素塩泉、塩化物泉、硫酸塩泉がバランスよく含有する、マルチビューティ型の温泉に出会えます。硫酸塩泉は、やわらかな感覚で肌を包み込むような心地よさが特徴。肌へ水分を運び潤いを与える保湿の湯。肌をしっとりつややかにする美人の湯と呼ばれています。

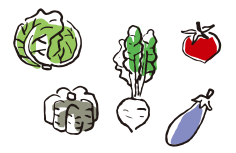
ア温泉というわけです。美容のお手入れでも集中ケアをしたくなる時があります。そんな時に入りたいのが硫酸泉です。熊本県では、阿蘇の火山の恩恵を受けて、各地に硫酸を含む温泉が湧いています。復活を目指してがん

ばっている地獄温泉は酸性の硫酸泉。南小国の黒川温泉や奴留湯、寺尾野、そしてわいた温泉郷の山川温泉などでも湯の花が舞う硫酸の温泉に出会えます。硫酸泉は毛細血管拡張作用があり、血の巡りがよくなります。肌や体の代謝をサポートして、すっきり。湯上りの肌はつやピカです。

さらに、温泉には泉質を問わず共通する一般的適応症があります。平成26年の温泉法の改定にもない、適応症も現代にあうように見直されました。美人は元気がから。と考えると健康であるための様々な温泉の作用はとてもありたいことですが、中でも特に注目したい点は、自律神経不安定症やストレスによる諸症状、睡眠障害やうつ状態などにも温泉がよいと明記されたことです。温泉に入ることで、心に抱えている様々なストレスをリリースし、心の状態を整えることで、ぐっすりと眠れるし、緊張や自律神経の乱れによる血行不良による冷えや疲れもすつと流れていくことでしょ。

熊本は「ビューティグルメ」の宝庫

『楽しオイシイ熊本の食は心と体と肌へのご褒美』



熊本はビューティグルメの宝庫です。肌と体のためには、良質なたんぱく質が重要。ヘルシーなあか牛、ジューシーな黒牛の食べ比べができる牛肉、そして、栄養価が高く低カロリーの豚肉も、旅でこそ美人たっぷり豚肉も、旅でこそ美味しく味わえます。

世界農業遺産にも認定された熊本の野菜やお米。山里で獲れる山菜やきのこは、ビタミン・ミネラル・酵素・食物繊維がたっぷりです。デコポンや晩柑など熊本ならではの柑橘類でビタミン補給。ビタミンCをたっぷり摂ることで温泉も体や肌にしっとり恵みが広がります。海辺では、ういやアワビ、エビや魚貝など、旬の海の幸を思いきり楽しみましょう。良質なたんぱく質と海洋性ミネラルを同時にいただけるチャンスです。

ビューティを意識した旅ごはんは、食事の時間と過ごし方に注目。あか牛井やうに井、パスタやお蕎麦など、炭水化物はたんぱく質や野菜と一緒にランチにいただくのがおすすめです。昼から午後にかけて



『海温泉・山温泉・森温泉 気候療法を取り入れてもっと美しく』



熊本には、雄大な阿蘇五岳、そして、東シナ海を望む天草諸島など、海も山も森も豊かです。わたしがドイツで学んだ気候療法とは、海洋性気候（タラソテラピー）、山岳性気候、森林性気候（森林セラピー）など自然環境による気候の特徴を生かして療法や保養をする、温泉保養地の考え方です。

たとえば、山の温泉は代謝をアップしてリフレッシュしたい時に。標高1000mを超えると気圧の変化から心拍数が上がり血行が促進されます。

森に囲まれた温泉は、木々が放つ酸素や水分、テルペンなどの癒しの物質も漂います。五感を解き放ち、深呼吸をしながら温泉に入れば、酸素もたっぷり取り込むことができ、イキイキと元気になれます。

海辺は気候も温暖で、適度な湿度も保たれています。塩、ヨードなど海洋性ミネラルが豊富な大気を浴びることこそが海洋浴（タラソテラピー）。海水に入らなくても、海の近くの温泉で過ごすこと、温泉にはいつって潮風を浴びることな



森

癒し&イキイキ元気



どが、心を癒し、肌や体に不足しがちな海のミネラルを補給することにもつながるのです。

では、温泉街はどうでしょうか。実は、温泉街を浴衣に下駄というスタイルで歩くことは気候療法的な健康散歩にぴったりなのです。少し涼しいという浴衣のスタイルは血管や心肺機能、肌のトレーニングになります。そして、下駄で裸足で歩くことは神経が集まる足裏を刺激し脳や体を活性化します。買い物、食へ歩き、街の人と触れあう楽しい時間は、脳内ホルモンを活発にさせて、アンチエイジングにつながります。



海

心の癒し&ミネラル補給

山

代謝アップ&リフレッシュ





TAMANA ONSEN AREA
玉名の温泉
【玉名】
(玉名・三加和・南関温泉)

歴史と文化に包まれた
歓楽街と隠れ湯の二面性を持つ地

菊池川の河口近くに位置する玉名市にあり、約1300年前、一羽の傷ついた白鷺が湯浴みをした伝説が残る玉名温泉。石炭ブームにのり栄えていた温泉地だ。現在は、豊富な湯量から西日本最大級の日帰り入浴施設があるなど、宿泊客・日帰り客で賑わっている。一方、里山にひっそりと佇む和水町にある三加和温泉は、pH10を越える湯が楽しめると密かに人気のエリア。どちらも「日本のマランソンの父」金栗四三氏ゆかりの地として、注目を集めている。さらに、南関町にも温泉があり、巡りきれない魅力がたっぷりだ。

Onsen data

泉質：(弱)アルカリ性単純温泉
加水一部あり/加温一部あり/
源泉掛け流し/塩素消毒あり
※施設によって異なる

- ◎玉名温泉観光旅館協同組合
Tel.0968-74-2961
- ◎三加和温泉郷組合事務所(上弦の月)
Tel.0968-42-4126
- ◎南関町役場まちづくり課
Tel.0968-57-8501

Access 玉名温泉
・熊本駅から九州新幹線でJR新玉名駅へ(約10分)→タクシー(約5分)
・熊本空港から九州産交バスで熊本交通センターへ(約45分)→九州産交バスで玉名駅へ(約70分)



三加和温泉郷内
緑彩館 Tel.0968-34-4222



「丸美屋」の商品がお得に揃う

〒玉名郡和水町大田黒768-1
(三加和温泉 なごみ乃湯敷地内)
営業9:00～18:00 第1水曜
(祝日の場合は翌週の水曜)
◎100台 ㊟利用不可



玉名温泉から車で約30分
玉名牧場 Tel.0968-74-9248



三種のチーズ“ピザランチ”1,620円

〒玉名市三ツ川1024-2 営業11:00～15:00
(牧場見学ツアーは11:00～の1日1回2組限定、1人540円。食事付きは1人1,890円)
※電話による完全予約制
㊟水～金曜 ㊟10席 ㊟20台 ㊟利用不可



✦ motto beauty spot



【清流荘】

KIKUCHI ONSEN AREA
菊池温泉
【菊池市】



日本の名湯百選に選ばれた
地域にも愛される化粧の湯

熊本県北部を流れる清流菊池川上流に位置する菊池市。中世・平安時代から450年もの間活躍した「菊池一族」の繁栄でも知られ、「菊池渓谷」に代表されるように水と緑に恵まれた地域だ。昭和29年開湯と、決して歴史は長くないが、もうもうと立ちこめる湯煙のなかに現れた白龍が温泉湧出のキッカケだったという伝説も残る。県北に多い泉質「アルカリ性単純温泉」は、天然保湿成分も含み、別名「化粧の湯」とも言われ、2011年に「日本の名湯百選」に認定された。2019年春には「きくち観光物産館」もリニューアルするので注目。

Onsen data

泉質：(弱)アルカリ性単純温泉
加水なし/加温一部あり/
源泉掛け流し/塩素消毒一部あり
※施設によって異なる

- ◎菊池温泉観光旅館協同組合
Tel.0968-25-2926
- ◎菊池市農府1124-11

Access
・熊本駅から熊本電鉄バスで菊池温泉へ(約70分)※七城経由の場合約80分
・熊本空港から空港ライナー(無料)で肥後大津駅へ(約12分)→九州産交バスで菊池温泉へ(約40分)



菊池温泉から車で約4分
渡辺商店 Tel.0968-25-2306



無農薬・無化学肥料の米や野菜、肉などの食材や、加工品、酒類が揃う。安心・安全にとことんこだわり、県外からの来客も多い。

食品や調味料、日用雑貨も取扱う



〒菊池市隈府58-3
営業9:00～21:00(日曜は12:00～)
㊟水曜 ㊟4台
㊟利用不可

①自家栽培の“純なたね油”1,200円。②地元素材や全国の厳選商品が並び

ARAO ONSEN AREA
荒尾の温泉
【荒尾市】



【弥生の湯】

**温泉にアミューズメント施設、
休日のレジャーが充実!**

遊園地『グリーンランド』や世界遺産の炭鉱『万田坑』、小代焼きの窯元等が点在する荒尾市。そんな中、街のオアシス的な存在として親しまれているのが3軒の温泉施設とホテル。どちらも趣向を凝らした湯船や大浴場を備えるスパリゾートだ。

Onsen data

泉質：アルカリ性単純温泉
加水一部あり/加温一部あり/源泉掛け流し（一部循環）
塩素消毒あり※施設によって異なる

☎荒尾市観光協会 Tel.0968-57-9155 所在地荒尾市原万田200-2

Access

- ・熊本駅から鹿児島本線でJR荒尾駅へ（約45分）→タクシーで各施設へ
- ・熊本空港から空港連絡バスで熊本駅へ（約55分）→JR荒尾駅へ（約45分）→タクシーで各施設へ

motto beauty spot ✨

アルバーロ

Café Arbaro Tel.0968-57-8580



子連れで楽しめるカフェをコンセプトに、絵本や玩具が並ぶキッズルームを完備。自然農法の『クルノウエン』の旬野菜を使う。

“ごちそうランチ”1,600円（平日限定15食）

所在地荒尾市平山1668-1

☎ランチ11:30～15:00/土間カフェ15:00～17:00、
金曜のみ11:30～17:00

☎月・火曜 ☎40席/土間カフェ12席

☎40台 ☎カド利用 不可



くろなび

HIRAYAMA ONSEN AREA
平山温泉
【山鹿市】



【やまと旅館】



【湯の蔵】

**田園風景に囲まれた、
山鹿の隠れ里**

延暦9（790）年の『肥後国史』に、平山の地が登場すると言われる温泉地。郷愁漂う田園風景の中にひっそりと佇む風情と共に、とろとろの湯が県内外のファンを魅了し、古くから湯治場として親しまれているという。お湯につけると文字が出てくる“温みくじ”（300円）は各温泉施設で販売。入浴時の楽しみにぜひ。

Onsen data

泉質：アルカリ性単純硫酸泉
加水なし/加温一部あり/源泉掛け流し
塩素消毒一部あり※施設によって異なる

☎平山温泉観光協会 Tel.0968-44-0522 所在地山鹿市平山5346-1

Access

- ・熊本駅から九州産交バスで山鹿バスセンターへ（約80分）→九州産交バスで平小城または平山温泉前へ（約10分）
- ・熊本空港から九州産交バスで熊本交通センターへ→九州産交バスで山鹿バスセンターへ（約70分）→九州産交バスで平小城または平山温泉前へ（約10分）

YAMAGA ONSEN AREA
山鹿温泉【山鹿市】



【さくら湯】

Onsen data

泉質：アルカリ性単純温泉
加水なし/加温一部あり/
源泉掛け流し/塩素消毒なし※施設によって異なる

☎山鹿温泉観光協会 Tel.0968-43-2952
所在地山鹿市中央通510-2

motto beauty spot ✨

リッカ

ricca Tel.0968-41-9399



旬の果実を使ったケーキが並ぶ

所在地山鹿市方保田279-1

☎10:00～18:30（カフェは～17:00）

☎火・水曜 ☎16席

☎30台 ☎カド利用 可

ジェラート職人、農家、パティシエの3兄弟の思いが詰まった話題の一軒。芸術品のように繊細なケーキやパン、アイスなどが揃う。



山鹿温泉から車で約11分

ひめこしょういん

卑弥呼醫院 Tel.0968-46-2123



みそ汁は150円～、“おにぎり”350円

所在地山鹿市鹿本町来民1586

☎8:30～17:30（4～8月は9:00～）

※茶房は10:00～OS16:30

☎日曜※茶房は4～9月は木・日曜
☎18席 ☎5台 ☎カド利用 不可

創業以来、100%手づくりの無添加みそを製造・販売。現在は地元産原料のみを使い、2階の茶房では15種類のみそ汁が楽しめる。



1300年の歴史と江戸の風情……
温泉地が点在する湯の町

福岡との県境に位置し、地域一帯に温泉が点在する山鹿市。古いもので1300年の歴史があると言われ、山鹿温泉、平山温泉、鹿本温泉、菊鹿温泉とあり、まさに湯の町なのだ。温泉のほとんどが「アルカリ性」で、ぬるめの湯はやわらかく、体を優しく包みこんでくれるのが特徴。

豊前街道の趣を感じる山鹿温泉には、江戸期の建築様式を再現した「さくら湯」があり、地域の人たちはもちろん、多くの観光客でも賑わっている。また、菊鹿温泉P49には「弱放射能温泉」もあり、古くから人々を癒して来たと言われている。



杖立温泉マップ
TSUTATE ONSEN MAP

Topics #1
杖立温泉みちくさ市

朝焼けの温泉街を楽しむ朝市

偶数月の第一日曜日、朝7時より開催。人気の“ほっこり朝定”1,000円(30食限定、入浴券付)のほか、100円から購入できる蒸し料理や小国の物産も揃う。直近は2019年2月3日(日)の開催。定食は予約がおすすめです。



岡杖立温泉観光協会 Tel.0967-48-0206
開催時間7:00～11:00(食事の提供は～9:30)
※開催日や価格などは事前にお問い合わせください

Topics #3
蒸し場

蒸気を使った昔ながらの調理法

温泉街に4カ所ある蒸し場は、昔から住民や湯治客が炊きや自炊を行っていた場所。現在も野菜や卵などセルフサービスで蒸すことができる。食材は自販機の他に、杖立温泉観光協会でも販売。持ち込みもOK。

利用方法

- ・蒸気煙突を移動し、せいろを蒸し台にセットし食材を入れる
 - ・蓋を閉めて適時間蒸したら取り出す
 - ・使用後は、せいろと煙突をもとの位置に戻す
- ※共同の蒸し場です。マナーを守りきれいに使ってください。
※蒸気による火傷にご注意ください。

Onsen data

泉質：(弱)アルカリ性単純温泉、塩化物泉
加水あり/加温なし/
源泉掛け流し/塩素消毒なし
岡杖立温泉観光協会
Tel.0967-48-0206
所阿蘇郡小国町下城4173-5

Access

- ・熊本駅から九州産交バス「特急やまびこ号」で阿蘇駅前へ(約130分)→九州産交バスで杖立温泉へ(約80分)
- ・熊本空港から九州産交バス「特急やまびこ号」で阿蘇駅前へ(約70分)→九州産交バスで杖立温泉へ(約80分)



自然豊かな小国の山道を進むと現れる、杖立川を挟んだ温泉集落。はるか昔から湯治場として愛され、今もその風情を残す。街なかには源泉温度約98度という高い湯温と豊富な湯量を利用した「蒸し風呂」や野菜や卵を蒸して食べる「蒸し場」が点在する。背戸屋(せとや)

と呼ばれるノスタルジックな路地裏は散策にも人気だ。「弱アルカリ性単純温泉」と「塩化物泉」の湯には、温泉の働きを助ける「メタケイ酸」を多く含み、肌なじみも抜群。ほとんどの宿には蒸し風呂があるので、入浴+温熱効果を体感してみてください。

Topics #2
蒸し風呂文化

天然の蒸気で代謝アップ!

「風邪をひいたら蒸し風呂」と言われるほど地元の人々の生活になじむ蒸し風呂。発汗を促すことで血液循環を改善し新陳代謝を向上させてくれる。ゴロンと寝転がるタイプや、首だけ出して座るタイプなど、宿によって異なるスタイルの蒸し風呂を試してみよう。



【薬師湯】

杖立温泉



TSUTATE ONSEN AREA 【阿蘇郡小国町】

湯けむりが立ちのぼる
歴史情緒あふれる温泉街



motto beauty spot

🚗 杖立温泉から車で約15分

黒豚屋

長年の経験で厳選！
黒豚専門精肉店

ご主人が探し求めた、熊本県産のパーク
チャー種の黒豚を扱う精肉店。サクッと衣、
肉汁たっぷりのジューシーな旨味あふれるメンチ
カツは、まち歩きのお供にも人気。

Tel.0967-46-5572

所 阿蘇郡小国町宮原1613

営 9:00~19:00

休 水曜 (祝日の時は翌日)

🅐 5台 [カ下利用] 不可



ぐるなび



- ①ハンバーガーやド
リンクなども揃う。
- ②こだわりの“メン
チカツ”1個220円。
- ③風情ある宮原商
店街の一角に位置



🚗 杖立温泉から車で約10分

薬味野菜の里小国

小国の大自然で育った
美味しい野菜がズラリ

2018年10月にリニューアルした、小国町と
地元生産者などで運営する直売店。小国堆肥
を使った循環型農業で生産される新鮮野菜
や、地元の農産加工品が揃う。

Tel.0967-46-5777

所 阿蘇郡小国町宮原1754-14

営 9:00~17:00

休 火曜 🅐 18台

[カ下利用] 不可

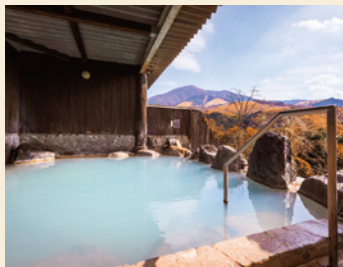


- ①新鮮な上に品揃
えの豊富さも人気
- ②野菜の乾物や
地元の醤油なども
揃う
- ③地域住民の
交流の場にも
なっている



motto yubijin

わいた温泉郷



はげの湯、岳の湯、山
川温泉などからなる「わ
いた温泉郷」。杖立温泉
同様、湯煙が上がる風情
のある温泉地として親し
まれている。蒸気を利用
した蒸し場もあり、温泉
を利用すると無料。家族
湯施設も多いエリアだ。

【豊礼の湯】

Onsen data

泉質：ナトリウム塩化物泉、硫黄泉
加水あり/加温なし/源泉掛け流し
塩素消毒一部あり※施設によって異なる
📍 間わいた温泉組合 Tel.0967-48-5277
📍 所 阿蘇郡小国町西里岳の湯2816

Access

- ・熊本駅から肥後大津駅へ(約35分)→九州横断バスで黒川温泉へ(約95分)→九州産交バスで岳の湯へ(約30分)
- ・熊本空港から空港ライナー(無料)で肥後大津駅へ(約12分)→九州横断バスで黒川温泉へ(約95分)→九州産交バスで岳の湯へ(約30分)



“ビュッフェモーニング”大人980円(「あるくカフェ」)



阿蘇あか牛を贅沢に楽しめる(「ほこすぎ」)



溪流にせり出した「あるくカフェ」のテラス席



小国杉を使った「ほこすぎ」の店内

motto beauty spot

🚗 杖立温泉から車で約10分

おぐに天然食 ほこすぎ/あるくカフェ

ほぼ100%小国産の
あか牛や地元素材を堪能!

創業25年のあか牛肉料理専門店「ほこすぎ」では、
阿蘇火山岩で豪快に焼き上げるあか牛や自家製ハン
バーグが人気。地下にはコース仕立ての食事やスイ
ーツが楽しめる「あるくカフェ」を併設。カフェは4~10
月の土・日曜、祝日に朝5時からのモーニングも行って
いるので、ぜひ夜明けのコーヒーも楽しんで。

Tel.0967-46-3715

所 阿蘇郡小国町宮原1492

営 11:00~OS15:00/17:00~OS19:00

※あるくカフェは11:00~OS15:00

(4~10月の土・日曜、祝日はモーニング

[5:00~OS9:00]も営業)

休 火曜 🅐 30席(ほこすぎ)、

20席+テラス20席(あるくカフェ)

🅐 12台 [カ下利用] 可



ぐるなび
【ほこすぎ】

ぐるなび
【あるくカフェ】



motto beauty spot



内牧温泉から車で約15分

オルモ Coppia

olmo coppia

木のぬくもりが優しいオーガニックカフェ

イタリア語で「2本のケヤキ」という意味の店名。築160年の蔵を改装した空間は、無垢材の机、椅子で心穏やかにくつろげる。自家菜園野菜、南阿蘇の無農薬野菜を使った料理や「自家製ジンジャーエール」「季節のシフォンケーキ」など、美味しく、さらに体をいたわるカフェメニューが楽しめる。

①「細の野菜ワンプレート」1,380円。②2本のケヤキが店名の由来。③ゆったりとした時間が流れる店内

Tel.0967-34-1710

〒阿蘇市蔵原627-1

営業11:30~OS15:00

休月・火曜 定24席

〒7台 利用不可



ぐるなび



UCHINAKKI ONSEN AREA
内牧温泉
【阿蘇市】

【蘇山郷】

カルデラにある温泉地。町湯と自然、そして観光三昧を

Onsen data

泉質：ナトリウム・マグネシウム・カルシウム-硫酸塩泉、弱アルカリ性単純硫酸泉
加水なし/一部加温あり/源泉掛け流し/塩素消毒一部あり※施設によって異なる

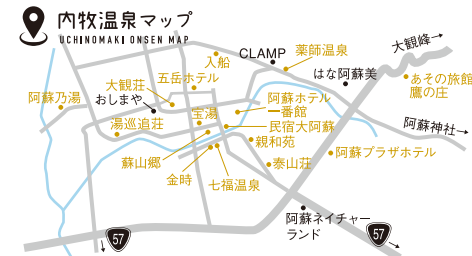
阿蘇温泉観光旅館協同組合
Tel.0967-32-3330 阿蘇市小里781

Access

- 熊本駅から九州産交バス「特急やまびこ号」で阿蘇駅前へ(約120分)→九州産交バスで内牧温泉へ(約15分)
- 熊本空港から九州産交バス「特急やまびこ号」で阿蘇駅前へ(約65分)→九州産交バスで内牧温泉へ(約15分)

夏目漱石や与謝野鉄幹、島子夫妻など、多くの文豪も足を運んだと言われ、100年以上の歴史を持つ内牧温泉。周囲を外輪山に囲まれたカルデラの中にある温泉地だ。歩いて巡る事が出来るエリアには130を越える源泉を有し、町湯6軒、旅館・ホテルが約20軒点在。それぞれ自家源泉を持ち新鮮な湯が掛け流しされているという。2016年の熊本地震によって1メートル以上の断層

のズレが発生し、一時は温泉が止まってしまった施設もあったが、徐々に掘削が行われ、復興が進んでいる。そんな力強い温泉の特徴は、「硫酸塩泉」に加え、メタケイ酸を100mg以上含む温泉施設がほとんどということ。しかも「リチウム」を含み、リラククス作用を促すという。阿蘇の大自然の中、心身の癒しを求めに足を運びたい。



内牧温泉から車で約15分

ティエン ティエン

Tien Tien

女性心をくすぐる上質なアンティーク空間

築100年以上という旧洋裁女学校跡に建ち、フランスのアンティークを設えたシックな雰囲気女性が人気。マクロビをベースにした旬の野菜たっぷりの料理を楽しむほか「ココナッツミルクのパナコッタ」や「フルーツのタルト」など、手作りのスイーツが充実。テイクアウトにも対応してくれる。

①「お野菜のスペシャルプレート」1,940円。②こだわりの雑貨の販売も行う。③緑に囲まれる閑静なエリアに立地

Tel.080-6406-8133

〒阿蘇市一の宮町宮地3204

営業11:00~17:30 (OS17:00) 休水・木曜

定30席 利用不可

motto beauty spot



温泉街も自転車で楽々



「Bakery Genki」のパンはいずれか1個 (チケット1枚)



Tel.0967-32-0928

所 阿蘇市内牧48 (CLAMP)

営業 10:00～18:00 (3～10月は9:00～)

※自転車最終返却時間17:00、要予約

休木曜 P2台 内下利用不可



「zen」の“中岳ショコラ” (チケット2枚)

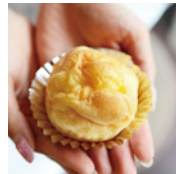
System

参加費3,500円 (4時間のレンタサイクル代、チケット7枚付き)

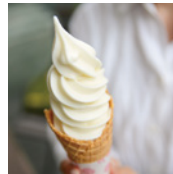
1. 「CLAMP」に電話予約をして店舗へ
2. 「阿蘇神社編」「内牧温泉編」からコースを選んで出発!
3. お目当ての商品とチケットを交換
4. 時間まで阿蘇のサイクリングと地元グルメを楽しみ「CLAMP」でゴール



チケットとパンフレットをもらって出発!



「にじいろ」の“にじシュー” (チケット1枚)



「はな阿蘇美」の“夢ミルクソフト” (チケット2枚)

内牧温泉から車で約5分

『CLAMP』たべコギ

2018年登場の阿蘇グルメサイクリング!

阿蘇の雄大な自然の中をサイクリングしながら、地元グルメを食べ歩きならぬ「たべコギ」で楽しめるグルメサイクリング。「阿蘇神社編」と「内牧温泉編」の2コースを用意し、それぞれガイドブック付き。どちらのコースも約10の提携店があり、店の人気商品をチケットと交換できる。

温泉ソムリエ直伝!

入浴豆知識

冷え性改善には「温冷交互浴」がおすすめ!

冷え性の原因は、血行不良や酸素不足など。温冷交互浴によって末梢血管が広がり血行が良くなると言われているのです。

足or手を①水に20～60秒、②お湯に3分。これを3～5回繰り返す

Point!! 腹式呼吸で酸素不足も改善!



最初は「温で始まり、温で終わる」、慣れたら「冷で始まり、冷で終わる」

内牧温泉郷内

はな阿蘇美

いちご園やバラ園もある生産者が営む観光施設

南阿蘇で観光農園を営む「木之内農園」が手掛ける『はな阿蘇美』。安心・安全な野菜をはじめ、阿蘇のあか牛や肥後豚、赤鶏を使った料理を揃えるレストラン、ローズガーデンや観光いちご園、物産館と多彩な設備を整える。テラスやカフェスペースがあり、自家製イチゴの“生いちごソフト”も絶品。



Tel.0967-23-6262

所 阿蘇市小里781

営業 【レストラン】

11:00～15:00 (OS14:30)、

【物産館】9:00～18:00

休なし 席80席

P200台 内下利用可



ぐるなび



- ① “あか牛ハンバーグ” 1,200円。
- ② 土産には“いちごジャム”が人気。
- ③ 「LOVE」の字がフォトジェニック



阿蘇の大自然を五感で味わう体験をしよう!

内牧温泉郷内

阿蘇ネイチャーランド

阿蘇五岳、大観峰を一望する壮大なロケーションの中で開催するヨガアクティビティ「阿蘇・天空のヨガ」。他にも気球やポカールなど様々なメニューを用意。

Tel.0967-32-4196

所 阿蘇市内牧1092-1 (阿蘇ネイチャーランド)

営業 9:00～18:00 (11～2月は～17:00) 休木曜 (祝日は営業)

P15台 内下利用不可

料 阿蘇・天空のヨガ 1人4,320円※開催期間6月下旬～9月末。要予約



内牧温泉郷内

阿蘇お野菜カフェ おしま屋

野菜ソムリエの資格を持つオーナーが作る、地元の野菜や果物を中心に使用した“スムージー”が人気。店舗は家具や雑貨の販売も行う。

Tel.0967-32-0041

所 阿蘇市内牧365

営業 10:00～19:00 (OS17:00)

休水・第3木曜 席25席

P2台 (共同駐車場を利用) 内下利用不可



ぐるなび



🚗 高森温泉館から車で約4分

とくまる食堂

老舗漬物店が提供する
郷土の伝統が詰まった定食

創業50年を迎える老舗漬物店『つけものや徳丸』が、敷地内で営む食事処。阿蘇高菜漬けをはじめとした郷土色豊かなものから、チーズの漬物など、アイデア光るものも。人気は“おつけもの昼膳”。玄米・白米のいいとこ取りした“五分つき雑穀ごはん”でいただく。



お土産にピッタリな商品も

Tel.0967-62-0096

所 阿蘇郡高森町上色見2682-1

🕒 11:00~15:00

(『つけものや徳丸』 9:00~18:00)

🔥 火・金曜(祝日の場合は営業、
『つけものや徳丸』は火曜のみ)

※3/20頃から数日は、阿蘇高菜の
収穫のため休み。FBを要チェック

👤 15席 🚗 10台 🚫 犬利用不可



こぢんまりとした一軒家

MINAMIASO ONSEN AREA 南阿蘇の温泉

【阿蘇郡南阿蘇村・高森町】
(南阿蘇・高森温泉)



【月廻り温泉館】

Onsen data

泉質:ナトリウム炭酸水素塩泉、単純酸性硫酸黄温泉、単純温泉
加水一部あり/源泉掛け流し/
塩素消毒あり※施設によって異なる

📍 阿蘇郡南阿蘇村観光協会 Tel.0967-67-2222

📍 高森町観光協会 Tel.0967-62-2233

Access

・熊本駅から高速バス「たちほ号」でJA久木野給油所横(約95分)または高森中央へ(約120分)→タクシーで温泉施設へ
・熊本空港から高速バス「たちほ号」でJA久木野給油所横(約40分)または高森中央へ(約70分)→タクシーで温泉施設へ



地震の被害にも負けず立ち上がる 阿蘇のパワーを全身で感じて

阿蘇の南側に位置する南阿蘇・高森。谷を吹く風が心地よく、トロッコ列車がのんびり走る姿は、まるで絵本の中にあるような、非日常を味わえるエリアだ。地震の影響で、南阿蘇鉄道は一部のみの運行だが、無人の駅舎にはカフェがあったり、巡る楽しさは健在。一部欠けてしまった根子岳を望む高森の温泉も、その圧巻の絶景と共に、変わらずお客を癒し続け、土砂災害で休業を余儀なくされた2軒の老舗旅館も、再開に向けて動いている。復興の道半ばながら、元気に沸き続ける温泉は、訪れる人にパワーを与えるはず。

News

地震・土砂災害で 休業している宿が復活予定!

地獄温泉「清風荘」は名前を「青風荘」に改め4月16日に日帰り入浴を再開予定。垂玉温泉「山口旅館」は年内を目指し日帰り施設として再開予定というから楽しみだ!



🚗 四季の森温泉からみなみあそ村観光協会まで、車で約2分 免の石トレッキング

新たに現れた絶景が
人々に感動を与える

「落ちない岩」で有名だった「免の石」。熊本地震でその岩が落ちてしまうと、そこに現れたのはネコのシルエットだった。現在、約2時間と4時間のトレッキングコースがあり、『みなみあそ村観光協会』で受付をすませてインストラクターと共に山へ。初心者でも安心のコースなのでぜひ。



澄んだ空気に満ちたルート

落ちて割れなかった岩



予約・受付

Tel.0967-67-2222 (みなみあそ村観光協会)

所 阿蘇郡南阿蘇村久石2807あそ望の郷くぎの内

👤 免の石往復コース(往復2時間)…1人2,000円

免の石周囲コース(往復4時間)…1人3,000円※小学生半額



洞窟の中に入り、振り返るとこの絶景が!





【Tojiya】

YUNOTSURU ONSEN AREA
湯の鶴温泉
【水俣市】

湯治場としても愛された
山里の隠れ湯で籠る贅沢を

鹿児島との県境・水俣市にある「湯の鶴温泉」。約700年の歴史を持ち、かつて鶴が傷を癒したと言われ、昔から湯治場として親しまれてきた場所だ。現在は4軒の宿と2軒の町湯があり、深い緑の中にひっそりと佇む様子は、まるで時が止まったような錯覚さえ覚える。まさに、秘境にある隠れ湯。泉質は「単純硫黄泉」が多く、「新・日本百名湯」にも選ばれた良泉。耳を澄ませば、鳥のさえずり、流れる川音が聞こえてくるだけ。そんな郷愁漂う温泉地で、時計を外して温泉三昧・読書三昧……、都会の喧噪に疲れた自分へのご褒美にいかが？

Onsen data

泉質：単純硫黄泉、アルカリ性単純温泉
加水なし/加温一部あり（冬期）/
源泉掛け流し/塩素消毒あり
※施設によって異なる

同みなま観光物産協会
Tel.0966-63-2079
湯水俣市湯出

Access

・熊本駅から新幹線で新水俣駅へ（約25分）→タクシー（約20分）
・熊本空港からリムジンバスで熊本駅へ（約55分）→熊本駅から新幹線で新水俣駅へ（約25分）→タクシー（約20分）



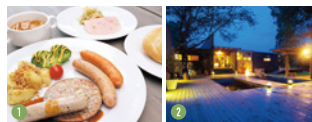
motto beauty spot

湯の鶴温泉から車で約35分

モンヴェール農山 RESTAURANT LARGE Tel.0966-68-0028



檜の森が広がる山の上の養豚牧場直営レストラン。敷地内のソーセージ工場で作られるソーセージが美味。直売所もあり。



湯水俣市長崎552-7
営業 11:00～21:00 (OS20:00、19:00以降は要予約)
休日 月曜（祝日の場合は火曜）
定席 50席 (BBQコーナーは70席) P.50台 犬下利用可



①「プレート&ブルストセット」1,706円。②購入も可能。他、BBQコーナーも備える



ぐるなび



【ややの湯】

UEKI ONSEN AREA
植木温泉
【熊本市】

絶世の美女・小野小町が
産湯をつかった伝説が残る
熊本市の奥座敷

熊本市中心部からほど近く、気軽に良質な湯が楽しめる評判。開湯130年を越える温泉街には、中心に合志川が流れており、その先に山々を望む、何とも穏やかな景色が広がっている。「単純硫黄泉」と「弱アルカリ性単純温泉」があり、トロリとなめらかな湯が特徴。それぞれ源泉を持つため、湯の肌触りや色などが異なり、7軒の宿で使える湯巡り回数券（6枚綴り2000円）もあるので、時間をゆつくり使って湯巡りするのにも素敵。小野小町が産湯をつかった伝説もある『小野泉水公園』にも立ち寄り、しっかりと「美人祈願」をしたい。

Onsen data

泉質：単純硫黄泉、弱アルカリ性単純温泉
加水一部あり（夏期）/加温なし/
源泉掛け流し/塩素消毒あり
※施設によって異なる

圓植木温泉観光旅館組合
Tel.096-274-6830
所 熊本市北区植木町米塚124-1

Access

・熊本駅からJR植木温泉駅へ（約15分）→タクシー（約20分）
・熊本空港からリムジンバスで交通センターへ（約40分）→九州産交バスで植木温泉へ（約55分）



植木温泉から車で約15分

オーガニックレストラン たりととと Tel.096-273-0394



“ワンコインカレー” 500円

有機野菜約20種に19種類のスパイス・ハーブを組み合わせた添加物不使用のカレーを提供。ランチにはサラダバーが付くのも嬉しい。

所 熊本市北区植木町岩野795-1
営業 10:00～17:30
（ランチは11:30～15:00、OS14:30）
休日 水曜 定席 17席 P.20台 犬下利用不可



ぐるなび

motto beauty spot

植木温泉から車で約15分

花小町 Tel.096-272-3789



食材に合わせコースは毎日変化

熊本産食材を使用し、オーナーシェフの感性による創作的な洋食を提案。ランチ3,500円～、ディナー5,500円～のコースで味わえる。

所 熊本市北区植木町岩野266-22
営業 11:30～OS14:00 / 18:00～OS21:00
休日 月曜夜、火曜（祝日の場合は営業）
定席 20席 P.2台 犬下利用可



ぐるなび



Onsen data
 泉質：(弱)アルカリ性単純泉、
 ナトリウム-炭酸水素塩泉、塩化物泉
 加水一部あり/加温一部あり/
 源泉掛け流し/塩素消毒一部あり
 ※施設によって異なる
 團人吉温泉観光協会 Tel.0966-22-1370
 所人吉市中青井町326-1 (JR人吉駅構内)

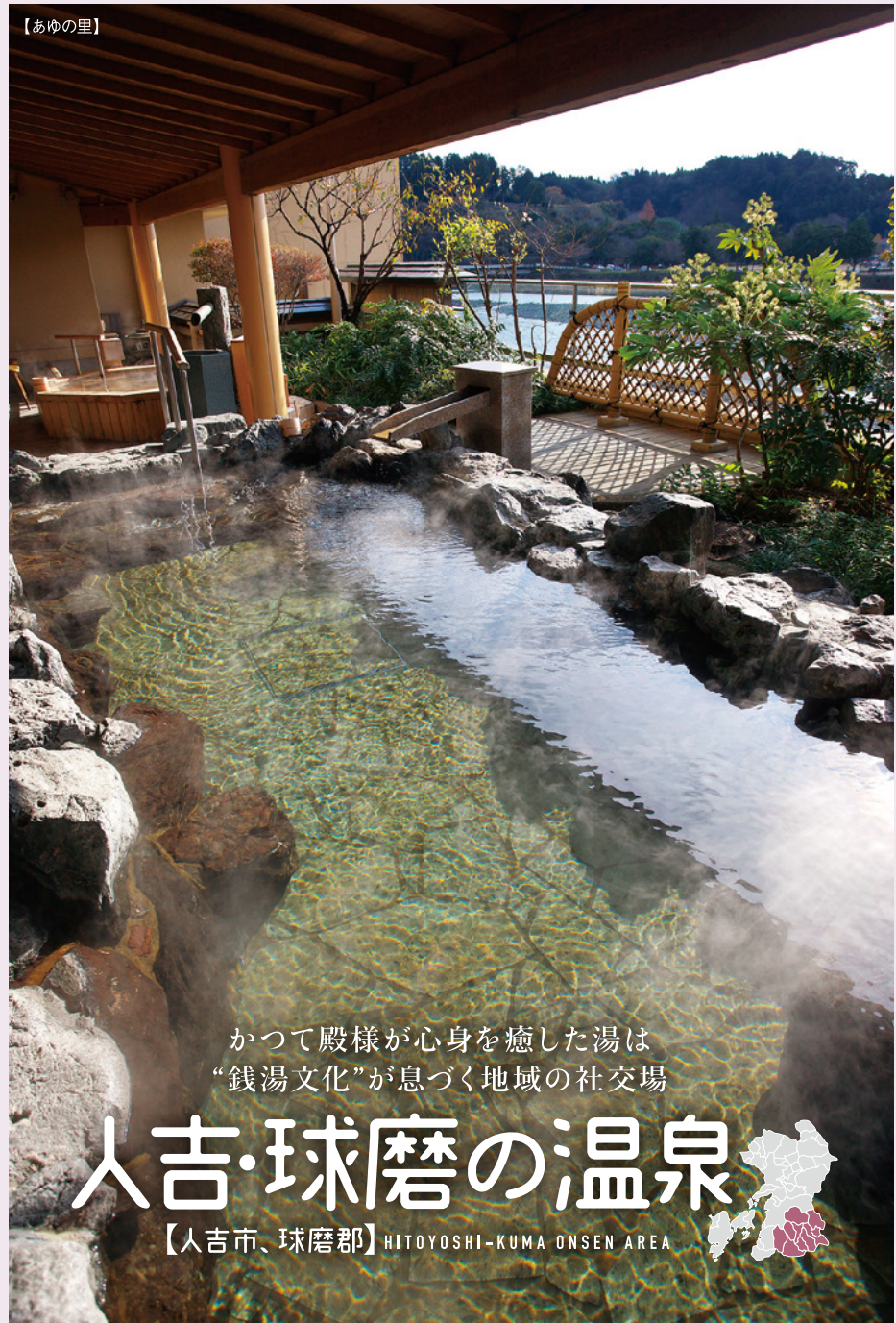
Access 人吉温泉
 ・熊本駅から九州新幹線でJR新八代駅へ
 (約20分)→高速バスで人吉インターへ
 (約35分)→各温泉施設へ
 ・熊本空港から九州産交バスで益城イン
 ター入口へ(約10分)→高速バスで人吉イ
 ンターへ(約35分)→各温泉施設へ

日本三急流の球磨川に沿って、温泉が点在する人吉・球磨地域。国宝青井阿蘇神社や人吉城跡、相良三十三観音など歴史・文化に包まれたエリアに、約60カ所の良質な源泉を持つ。古い記録によると、1492年に肥後国南部を統治していた相良家12代相良為統が、湯治のために立ち寄っていたとされる歴史深い名湯だ。

泉質は主に「弱」アルカリ性単純泉と「ナトリウム」炭酸水素塩泉、湯冷めしにくい「塩化物泉」など。子どもからお年寄りまで安心して入浴できる優しい泉質とし

て、観光客はもちろん地元住民にとっても欠かせない湯となっている。

それを裏付けるのが、人吉市内にひしめくように存在する約30軒の立ち寄り湯。創業80年以上の昔ながらの浴場や番台が残る空間など、地域住民が大切に守り続けてきた場所だ。孫と一緒に訪れるおじいちゃんや、朝出社前に入浴するというサラリーマン、良質な泉質やレトロな空間を気に入り足繁く通う若者の姿も。各エリアにある温泉を巡りながら、地元住民との交流も楽しみたい。



かつて殿様が心身を癒した湯は
 “銭湯文化”が息づく地域の社交場

人吉・球磨の温泉

【人吉市・球磨郡】 HITOYOSHI-KUMA ONSEN AREA





目を閉じて自然の音を聞いてみる

湯山温泉から車で約3分

森林セラピー

大自然のパワーと癒しを歩きながら体感!

水上村の霊峰・市房山は、県内で唯一の森林セラピー基地に認定された場所。手つかずの原生林が残り、希少な動植物が多い癒しの森だ。2つのコースが用意された“セラピーウォーキング”では、地元ガイドとともに自然が織りなす風景や香り・音色・肌触りなどを五感で楽しむことができる。

Tel.0966-46-0800

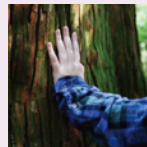
岡水上村観光協会 困木曜

料1名6,000円、2名1人4,000円、3名1人3,000円、

4・5名1人2,500円、6名以上1人2,000円(ガイド料、温泉券、弁当代込み) ※実施日の1週間前までに要予約



旅人たちが訪れた形跡も残る



生命力を感じる“市房杉”の大木



森林の癒し効果を体感しよう



ありのままの自然の風景が広がる



旬素材が詰まったセラピー弁当



人吉駅から車で約10分

みののかあちゃん市場

JAくま女性部のメンバーが毎朝採れたての野菜を販売する無人販売所。季節の野菜がどれも1袋100円と、朝から賑わう人気店だ。

愛情たっぷり育てた野菜を販売

Tel.なし

所 人吉市養野町

(養野バス停そば)

営業 7:00~17:00

(~10:00スタッフ常駐)

休なし [カード利用] 不可



農業も営むオーナーの桑原夫妻

錦町温泉センターから車で約6分

サクリ

Farmer's Cafe SAKURI

心安らぐ癒しの空間と
ピザが自慢の隠れ家カフェ

自然豊かな田園風景にボツンと佇むカフェ。自家農園で採れる新鮮な野菜やハーブ、自家製生地とマトソースを使い、石窯で焼き上げるピザはカリッとモチモチの食感だ。ピザはテイクアウトもOK。フルーツピザや石窯焼きカレー、パスタなども揃うので、くつろぎの空間でゆっくりと堪能したい。

Tel.0966-38-0390

所 球磨郡錦町一武4018

営業 11:00~17:00

休 日曜、不定

席 16席 [P]5台

[カード利用] 不可



牛小屋を改装した外観が目印



“マルゲリータ” 1,080円

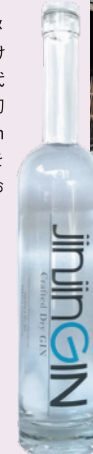


あさぎり・多良木の温泉から車で約10分

高田酒造場

女性醸造家が生み出した
熊本初の「クラフトジン」

創業110余年の『高田酒造場』は、昔ながらの石蔵の麹室やカメ仕込みを受け継ぎ焼酎を作り続ける蔵元。平成30年4月には、13代目・高田恭奈さんによって熊本初のクラフトジン“KUMAMOTO jin jin GIN”が誕生するなど、伝統を守りながら革新を続けている。お土産選びが楽しくなる一軒だ。



“jin jin GIN” 700ml 5,400円

Tel.0966-45-0200

所 球磨郡あさぎり町深田東756

営業 8:30~17:00

休 日曜、祝日

[P]3台 [カード利用] 可



事前の電話予約で蔵見学もできる



熊本県下でも有数の歴史ある石蔵

温泉ソムリエ直伝

温泉豆知識

1 美肌洗顔法で もっと美肌に!

美人湯に入る人の多くが美肌になりたいのは「顔」
ではなく、でもよく考えると、顔は入浴できていません。
そこでこの方法で美肌を手に入れましょう!

新鮮な湯で蒸しタオル

湯口からくんだ新鮮な温泉にタオルをつけて、
蒸しタオル状態で顔をおおい
毛穴を開かせて、顔の汚れをとる準備を

洗顔フォームで洗う

洗顔フォームをよく泡立てて、
体を洗うよりもやさしく洗う



さわる程度のやわらか洗顔を心がける!

入浴直後に保湿剤を塗る

お風呂からあがったと同時に
肌の水分は蒸発していくので、
少なくとも入浴後10分以内に保湿剤を塗る

四大美人泉質の後に「塩化物泉」に入れば
「塩のバック」で肌を守ってくれます!

2 リラックスしたいなら? しっかり目覚めたいなら?

ぐっすり眠りたいとき、戦闘モードでしっかり目覚めたいとき、
湯温の違いで私たちにもたらす影響が違って知っていましたか?
温泉で自律神経をコントロールしましょう。

リラックスしたい
…38~41℃

副交感神経はリラックス
モードの神経。38~
40℃、高くても41℃まで
の温泉に首の後ろまで
ゆっくり20分ほど漬かれ
ば、ぐっすり眠れるはず。

しっかり目覚めたい
…42℃以上

交感神経は戦闘モードの神経。42℃以
上の温泉に漬ければ頭がすっきりする
と言われています。ただし、朝の入浴
は、睡眠中に水分が減っているため血
中濃度が高いのでおすすめはできませ
ん。シャワー程度にしておきましょう。

3 温泉ではやさしく 体を洗いましょう

温泉は、自宅のお風呂より刺激が強いもの。
特に美人湯は、肌の不要な角質を落としてく
れたり、毛穴の汚れを浮き出してくれるので、
それを強くこすったりするのはNGなんです。

かけ湯

入浴
(3分)

内湯・露天がある
場合は内湯へ

頭を
洗う

入浴
(3分)

手で
体を洗う

ボディソープや
石けんを手で泡立て、
体を手でやさしく洗う

入浴
(3分)

あがり
湯

専用のあがり湯が
ない場合は、
湯口の新鮮な温泉で



4 シャワーであがり湯は もったいない!!

温泉からあがるとき、シャワーで洗い流す人が
多いですね? せっかくの温泉成分を流して
しまうのはもったいないんです!

新鮮な温泉であがり湯を

大浴場からそのまま上がる事に抵抗がある人は、
湯口から新鮮な温泉をくんであがり湯に。または、
タオルを絞って体をふきましょ。

注:硫黄泉や酸性泉のような刺激の強い温泉は、シャ
ワーで成分を洗い流すのがおすすめ

5 42℃の全身浴10分は ジョギング10分相当!!

ダイエットしたいけど面倒……そんな人は、全
身浴でカロリーを消費して、温冷交互浴で太
りにくい体質にしましょう。

Let's enjoy Beauty ONSEN Life

YUNOKO ONSEN AREA 湯の児温泉【水俣市】



【海と夕焼け】

熊本県の南に位置し、海と山それ
ぞれに温泉が存在する水俣市。海の
温泉として愛されている「湯の児温
泉」は、別名「亀の湯温泉」と呼ばれ、
傷ついたウミガメが湯浴みをして
いたという逸話も残っている。雄大
な不知火海に面した立地のため、
「日本の夕陽百選」にも選ばれた夕

陽を眺めながら、温泉三昧が出来る
のもポイントだ。「ナトリウム炭酸
水素塩泉」と「塩化物泉」を含む湯
が多く、美肌に加え、保湿作用がサ
ポートされるのであれば、絶好の癒し
スポット間違いなしだろう。海の
幸山の幸をいただきながら、心の
底からリラククスしたい。

穏やかな海と温泉に
心が緩む休日が待っている

Onsen data

泉質:ナトリウム炭酸水素塩・塩化物泉
加水なし/加温なし/源泉掛け流し/塩素消費なし
※施設によって異なる
湯みなまた観光物産協会 Tel.0966-63-2079
〒水俣市大迫



Access

熊本駅から新幹線で新水俣駅へ(約25分)
→タクシー(約9分)
熊本空港からリムジンバスで熊本駅へ(約
55分)→熊本駅から新幹線で新水俣駅へ
(約25分)→タクシー(約9分)

湯の児温泉から車で約15分

みなまたオーガニックマーケット もじよか堂 Tel.0966-83-5004



生産者から直接仕入れた、
水俣産中心の野菜や米、お茶
などが並ぶ。こだわりが詰ま
ったセレクトで、ここでしか手
に入らない商品もあるとか。

環境に配慮した野菜を厳選

〒水俣市大園町1-3-6
営業10:00~17:30
休日曜 閉1台
カード利用不可



湯の児温泉から車で約7分

★ motto beauty spot

湯の児スペイン村 福田農場 バレンシア館 Tel.0966-63-3900



水俣サフランの「ウヰリア」2人前2,750円

〒水俣市陳内2525
営業11:00~21:00 (OS20:00)
休不定 席100席
P80台 カード利用可

不知火海を見下ろす眺め
は圧巻。観光農園のレストラン
で、スペイン料理や多国籍
料理を味わいながら、湯浴み
後の一時をくつろいで。



motto beauty spot

🚗 下田温泉から車で約35分

黒毛和牛専門店 たなか畜産

天草の風土が育んだ
A4・5の黒毛和牛を堪能

繁殖から肥育まで一貫した管理で最高品質の黒毛和牛を育てる「田中畜産」の直売所と焼肉店。サーロインステーキ(200g)が楽しめる“スペシャルランチ”2,700円などを満喫したい。

Tel.0969-34-0288

〒天草市五和町城河原2-101-1
🕒11:30~17:00(金~日曜は~22:00)
※直売所は土・日曜9:30~19:00
🔥火曜※直売所は月~金曜 席100席
🅐50台 🅑お下利用不可



くるたび



①「たなか屋おまかせセット」5,400円。②ストレスのない環境で育てられる牛。③雰囲気のある古民家を改装した離れ

🚗 下田温泉から車で約25分

天草漁協崎津直売所 きんつ市場

天草近海の魚介や特産品が
一堂に並ぶ漁協直売所

地元崎津を中心に天草の新鮮な海産物や加工品、雑貨が並ぶ。干物や練り物、漁協女性部による惣菜や弁当も人気だ。崎津特産の“焼ヒオウギガイ”1個200円なども◎。

Tel.0969-79-0333

〒天草市河浦町崎津605-2
🕒10:00~16:00
🔥水曜 🅐15台 🅑お下利用不可



お土産におすすめの干物も揃う

①旬の珍しい地魚にも出会える。
②生のサバをいづした“油サバ”1本150円

🚗 下田温泉から車で約25分

世界文化遺産 天草の崎津集落

漁村特有の信仰形態を育んだ
潜伏キリシタンの里

穏やかな海と人々の暮らしに寄り添うようにたたずむ崎津教会。それらが織り成す漁村風景は、訪れる人々を魅了し続けている。潜伏キリシタンが使用していた信心具を展示している資料館なども散策してみよう。

Tel.0969-78-6000 (崎津集落ガイドセンター)

〒天草市河浦町崎津1117-10
🕒9:00~17:30 🔥12:30~1/1
🅐117台 🅑無料



①日本の伝統宗教とキリスト教が共存した崎津集落。②漁村集落の日常も垣間見える。③集落内にある「崎津資料館みなと屋」



【五足のくつ】

天草西海岸の美しい夕陽を眺めながら
お肌も心も若々しく!

天草諸島の下島にあり、東シナ海を一望できる下田温泉。足を伸ばせば五和町のイルカウォッチングや、世界文化遺産の崎津集落の散策などを楽しむことができ、観光と合わせた滞在も人気のエリア。環境大臣が指定する国民保養温泉地にも選ばれている。

下田温泉の源泉温度は51℃。湯船に注がれる頃は40~42℃になっているので、加水・加温循環をしない天然温泉が楽しめる。さらに泉質は、クレンジング作用を促す「ナトリウム炭酸水素塩」と保湿をサポートする「塩化物泉」というW美肌の湯。700年前、この地で一羽の白鷺が傷を癒したことが下田温泉の起源とされており、傷を癒し、かつ肌を洗浄、そして乾燥を防ぐ仕上げまで。天草を楽しんだ後はゆっくりと湯に浸かって、すべすべの健康美を手に入れたい。

Onsen data

泉質：ナトリウム炭酸水素塩・塩化物泉
加水なし/加温なし/源泉掛け流し/塩素消毒あり

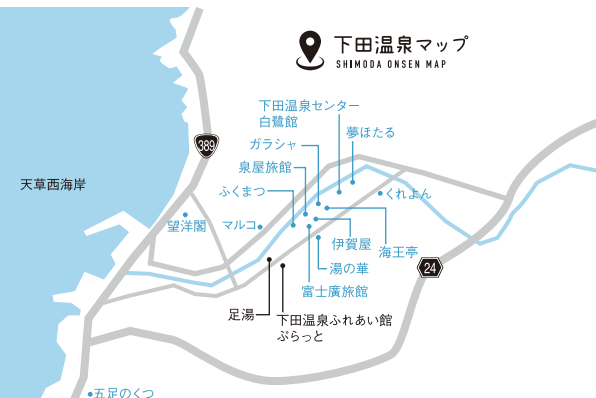
📍下田温泉旅館組合 Tel.0969-42-3239
〒天草市天草町下田北1310-3
下田温泉ふれあい館 ぶらっと

Access

・熊本駅からバス「快速あまくさ号」で本渡バスセンターへ(約150分)→バスで下田温泉へ(約40分)
・熊本空港からリムジンバスで熊本駅へ(約55分)→熊本駅からバス「快速あまくさ号」で本渡バスセンターへ(約150分)→バスで下田温泉へ(約40分)



下田温泉マップ
SHIMODA ONSEN MAP



SHIMODA ONSEN AREA
下田温泉
【天草市天草町】

motto beauty spot

上天草温泉郷から車で約6分
レストラン **満海**

鮮魚店直営だからできる
新鮮＆高コスト!

松島町の「森鮮魚店」が営む天草の新鮮魚介が堪能できる一軒。刺身や海鮮丼のネタは、注文を受けてから引くという。“あだき御膳”1,400円や“満海御膳”1,800円などあり。

Tel.0964-57-1778

〒上天草市大矢野町中4302-1
営業 11:00~15:00/17:00~21:00
休 木曜 曜 37席
P 20台 カード利用不可



ぐるなび



① 大満足の“海鮮丼”1,700円。② 小上がりの他カウンター席もある。③ ボリューム満点のランチも人気



上天草温泉郷から車で約3分
麻こころ茶屋

心をほっこり温めてくれる
コーヒーの香り漂うカフェ

自家焙煎のスペシャルティコーヒーと天草の食材を中心とした料理が人気のカフェ。店内で製造する体に優しいストックフードも揃い、自家製ドーナツ302円～は、お土産にも喜ばれる一品。

Tel.なし

〒上天草市大矢野町上6586-3
営業 12:00~17:00
(ランチは~14:00、※4~11月は~18:00)
※営業日・時間はホームページ、SNSで確認を
休 不定 曜 18席 P 8台 カード利用可



① 海辺に面した心和むカフェ。② “日替わりランチ”1,296円～。③ こだわりのカプチーノは594円



上天草温泉郷から車・船で約40分
（はえどまり）

ひといき処 **南風泊**

船に乗ってでも出掛けたい
温もりが待つ食事処

船でしか行けない湯島での食事は事前予約がマスト。明るい女将との会話とその日獲れた新鮮な海産物が贅沢に並ぶ定食が人気だ。海の生簀から水揚げする様子が楽しめることも。

Tel.090-6631-8799

〒上天草市大矢野町湯島572
営業 9:00~16:00※要事前予約
休 不定 曜 12席 P なし カード利用不可



① 豪勢な“おまかせ定食”1,200円。② 女将の和枝さんと漁師のご主人。③ 港に面した建物。トイレはないのでご注意ください



湯楽亭

Onsen data

泉質：ナトリウム-塩化物泉
加水なし/加温あり/源泉掛け流し（一部循環）/
塩素消毒あり ※施設によって異なる
團天草四郎観光協会 Tel.0964-56-5602
〒上天草市大矢野町中11582-36

Access

熊本駅から九州産交バスで上天草物産館さんばーへ（約80分）→各温泉地へ
熊本空港からリムジンバスで熊本駅へ（約55分）→九州産交バスで上天草物産館さんばーへ（約80分）→各温泉地へ



海と青空の「青」に心を解放し
塩の湯で体の芯からぽかぽかに

第一号ゆるキャラ温泉ソムリエの土まき四郎くん

大小さまざまな、約120もの島からなる天草諸島。海の恵みに満ちあふれ、新鮮な魚介はもちろん、天草大王や柑橘類など農産物も豊富で、旅人を自然と美食とでもてなすエリアだ。

その北の玄関口として栄える上天草市にあるのが上天草温泉郷。この温泉郷には、集合源泉から7軒の温泉旅館に温泉を供給する松島温泉と、全5軒の宿それぞれに源泉を持つ大矢野温泉がある。泉質は、「ナトリウム・塩化物泉」で、宿によってはにがり湯もあり、その違いを楽しむのもおすすめ。熊本地震の被害で新たに採掘した『湯楽亭』も、約2年ぶりに名物の「赤湯」を復活させ、珍しい泉質が湧出したという、嬉しいニュースが飛び交う。ホットなエリアとしても注目だ。冬場は、魚介が旬を迎える季節。熊本市内から約1時間間で出会えるリゾート気分を体感しに出掛けたい。



KAMIAMAKUSA ONSENKYO AREA

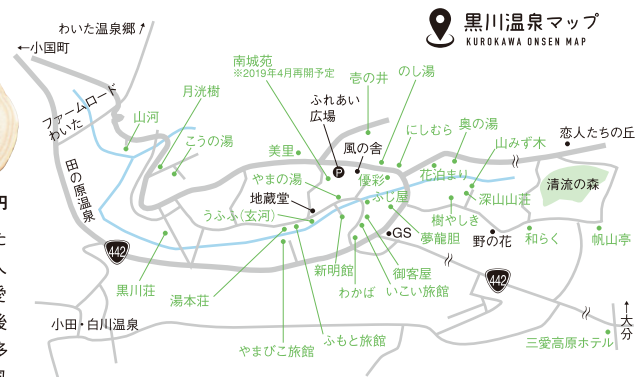
上天草温泉郷
〔上天草市〕

熊本を代表する温泉地のひとつとしても知られる、黒川温泉。全体を一軒の旅館と考え、小道を廊下、30軒の宿それぞれを客室に見立て、「黒川温泉一旅館」をコンセプトに魅力作りに取り組んでいる。嬉しいのは、この温泉地、各宿に源泉を持つだけでなく、泉質がそれぞれ。10ある泉質の中で7種類揃う「一度で7つおいしい」温泉地なのだ。

さらに、温泉の魅力を正しく伝えたいと、多くの宿のスタッフが温泉ソムリエに認定されているため、その知識を生かし「肌に嬉しい湯巡り法」をお客様に伝えている。そんな時に活躍するのが「入湯手形」だ。1300円で3軒楽しめることができる手形で、小国杉で作られたレトロさが可愛いアイテム。宿にチェックインし、浴衣を着て、首から下げて小道を歩く人々が、この温泉地の風物詩になっている。

何事にも、地域一丸となって取り組む黒川温泉。竹あかりが温泉地を照らす「湯あかり」（12月22日〜3月末日）や、飲み歩きができる「黒川かっぱ」など、一年を通してイベントが満載なのでチェックを忘れずに。

谷間にひっそり佇む全国でも人気の温泉郷



Topics #1 3軒湯巡りできる、 お得な入湯手形 1枚1,300円

元祖・入湯手形として、全国に広まったのがコレ！小国杉を使用し、地域の老人会の方々が一つひとつ手作りにしている愛情たっぷりこもったアイテムだ。湯巡り後は神社に絵馬のようにかけて帰る人も多く、全露天風呂を制覇すると案内所「風の舎」に名前が掲げられる。

販売：黒川温泉観光旅館協同組合、各旅館

Topics #2 黒川温泉の温泉ソムリエがすすめる、 肌に合わせた湯巡り法



敏感肌の人 弱アルカリ性単純温泉→炭酸水素塩泉→塩化物泉
クレンジング効果のある2つの温泉で余分な角質を落とし、塩化物泉のコーティングで仕上げ

肌が強い人 硫酸塩泉→硫酸泉→弱酸性単純温泉
硫酸塩泉でお肌すべすべ、硫酸泉で代謝をサポートし、仕上げに肌質に近い弱酸性に

肌トラブルを解消したい人 酸性泉→硫酸塩泉→硫酸塩泉
殺菌作用の高い酸性泉の後、肌の再生を促す硫酸塩泉2連発でつるつる肌に

体質改善したい人 含鉄泉→硫酸泉→硫酸塩泉
月経障害・冷え性等におすすめと言われる含鉄泉の後、硫酸泉・硫酸塩泉で血行促進し、体の中から健康に

Topics #3 12カ国の通貨に対応！ 外貨両替機がある 温泉地

インバウンド対応として「外貨両替機」を観光案内所「風の舎」に設置。海外のゲストを案内する時にも安心！



motto 南小国の温泉!!
小田・白川温泉、田の原温泉、
満願寺・扇温泉



Onsen data

泉質：(弱)アルカリ性単純温泉、硫酸泉、炭酸水素塩泉、塩化物泉、硫酸塩泉、含鉄泉、酸性泉
加水なし/加温なし/源泉掛け流し/塩素消毒なし
※施設によって異なる

黒川温泉観光旅館協同組合
Tel.0967-44-0076 阿蘇郡南小国町満願寺6594-3

Access

・熊本駅からJR肥後大津駅へ(約35分)→九州横断バスで黒川温泉へ(約95分)
・熊本空港から九州横断バスで黒川温泉へ(約110分)



motto beauty spot

黒川温泉から車で約15分
自然食レストラン 風のもり

風を感じながら味わう
体に嬉しい食事たち

「無農薬・無化学肥料・無除草剤栽培」を基本に、自家栽培した“きよら米”や野菜、ハーブを使った体をいたわる食事を提供。植物性素材のみで作るスイーツも用意。風と森の風景も素敵。

Tel.0967-42-1553

所 阿蘇郡南小国町満願寺312
 営 10:00~17:00 (カフェは15:00~、OS16:30、17:00以降は5名以上、要相談)
 休 火曜 (祝日の場合は翌日)
 席 20席+テラス10席 P10台 決済不可



ぐるなび



①“ベジスイーツプレートセット”825円。
 ②店名通り、風が心地よいテラス席。③ベジランチも用意。



①“和紅茶ソフトクリーム(ミックス)”350円。②お土産にも嬉しいサイズ感。③加工工場は外から見学OK



黒川温泉から車で約2分
山吹色のジャージー牛乳工場

一度口にしたら違いに気づく
心も潤う山吹色の牛乳

誕生以来、そのクリーミーでコク旨な味わいがファンを魅了する“山吹色のジャージー牛乳”。加工場&直売所では、出来立ての牛乳やヨーグルト、ソフトクリームなどが味わえる。

Tel.0967-44-0930

所 阿蘇郡南小国町満願寺6994
 営 10:00~17:00
 (17:00~20:00は『やまたけ』で対応可)
 休 不定 P13台 決済利用不可



黒川温泉から車で約20分
きよらかアサ

新鮮&お得な野菜から
南小国の美味しいが集結!

特産品や野菜、ジャージー牛乳など、南小国の「美味しい」がズラリと揃う総合物産館。観光協会窓口も併設しているので、お土産選びだけでなく、旅のはじめに立ち寄るのもおすすめ。



Tel.0967-42-1213

所 阿蘇郡南小国町赤馬場1789-1
 営 9:00~18:00 (12~3月は変動あり)
 休 不定 P40台 決済利用不可



①リニューアルして、さらに広々明るく。②地元の生産者から毎日届く新鮮野菜。③国道212号沿いのピラミッド型の建物が目印



“あか牛のボルシチランチ”1,650円



漬物などの販売コーナーもあり

黒川温泉から車で約7分

郷土料理 八菜家

爽やかな高原のレストランで味わう
あか牛のボルシチ

風光明媚な瀬の本高原にある一軒家。自家栽培の米や野菜を中心に、漬物や味噌、ドレッシングまで手作りして提供する農家レストランだ。うどんや蕎麦、だご汁などの定食、さらに、あか牛や馬肉料理も味わえる。中でもおすすめは、高原野菜を使いトマトで煮込むボルシチ。セットドリンクに“ジャージー牛乳”も選べる。



Tel.0967-44-0724

所 阿蘇郡南小国町満願寺5621-55
 営 12:00~17:00
 休 木曜 鷹70席
 P30台 決済利用不可



ぐるなび



やまなみハイウェイ沿いに佇むお店



優しい味わいの“とろろ膳”1,242円

黒川温泉から車で約2分

自然薯料理 やまたけ

愛情たっぷり育てた、滋養強壯の山の恵みをいただく

囲炉裏のある落ち着いた和空間で、自然薯作り40年以上の店主が丹精込めて栽培した自然薯を用いた料理がいただける。定番の“とろろご飯”からだんご汁まで、トロ〜ッと粘りの強い自然薯をさまざまなバリエーションで楽しみたい。味噌や米などもほとんど自家製、南小国の田舎料理に心温まること間違いなし。



温かみのある和空間でくつろげる



趣ある一軒家。入口に野菜の販売も



Tel.0967-44-0930

所 阿蘇郡南小国町満願寺6994
 営 11:00~20:00 (土・日曜、祝日は10:30~)
 休 不定 鷹30席 P15台 決済利用不可



HINAGU ONSEN AREA

日奈久温泉 (八代市)



【金波楼】



Onsen data
 泉質：弱アルカリ性単純温泉
 加水なし/加温一部あり(冬期) /
 源泉掛け流し/塩素消毒あり
 ※施設によって異なる

岡日奈久温泉観光案内所
 Tel.0965-38-0267
 岡八代市日奈久中町516

Access
 熊本駅からJR新八代駅へ(約30分) → 肥薩おれんじ鉄道で日奈久温泉駅へ(約20分)
 熊本空港から空港連絡バスで八代駅へ(約60分) → 肥薩おれんじ鉄道で日奈久温泉駅へ(約10分)



開湯から600余年…… 多くの旅人を魅了した歴史ある湯

俳人・種田山頭火が「ずっとここにいたい」と記したことで知られ、応永16年に開湯し、藩営温泉として営業した歴史を持つ温泉地。薩摩街道の面影を残す歴史深い道には、美しいなまこ壁や木造建築が建ち並び、湯上がりの散策にピッタリ。温泉は、共同源泉を使用する施設と、自家源泉を持つ施設があり、同じ「弱アルカリ性単純温泉」と言えどそれぞれ。創業当時から趣を残す施設も多く、明治43年創業の『金波楼』の佇まいには驚くこと請け合い。冬場は名物世界最大級の柑橘類、「晩白柚(ばんべいゆ)」や甘夏などを大浴場に浮かべる施設もあるの、そちらも要チェック。



YUNOURA-TSUNAGI ONSEN AREA

湯浦・津奈木温泉 (芦北町・津奈木町)



【湯浦温泉センター】

約1300年の歴史を誇る 静かに佇む湯の町

国道3号沿い、肥薩おれんじ鉄道湯浦駅にほど近い立地の良さながら、1軒の宿と4軒の日帰り施設と「うごちんまり」とした温泉地。開湯は奈良末期、約1300年前には温泉郷として知られていたというが、起源や伝説は残っていないという謎の多いエリアでもあるのだ。江戸時代の古地図にも記された「古湯」は、現在『湯浦温泉センター』として愛されているなど、「アルカリ性単純温泉」のぬる湯が人々を癒してきたのだろう。車で約15分の場所には、歴史は浅いが良泉を楽しめる「津奈木温泉」もあり、同じ泉質ながら「こり湯」というから面白い。

Onsen data
 泉質：(弱)アルカリ性単純温泉
 加水なし/加温一部あり(冬期) /
 源泉掛け流し/塩素消毒あり
 ※施設によって異なる

湯浦温泉
 岡ヘルシーパーク芦北
 Tel.0966-86-0259

津奈木温泉
 岡つなぎ温泉四季彩
 Tel.0966-78-4126

Access
 熊本駅から新幹線でJR新水俣駅へ(約25分) → バスで各温泉地へ(約10~20分)
 ・熊本空港から空港連絡バスで八代駅へ(約60分) → 肥薩おれんじ鉄道で各温泉地へ(約50~60分)



✦ motto beauty spot

🚗 津奈木温泉から車で徒歩2分
つなぎ百貨店 Tel.0966-78-2000

環境に配慮した農法と安全で美味しいを基準にセレクトした地域の野菜や加工食品などを販売。ドレッシングやフルーツソースにも注目。

“つなぎFARM サラダ玉ねぎドレッシング” 540円〜

📍 芦北郡津奈木町岩城1601
 🕒 9:00~18:00 (休) 第1水曜
 📦 50台/台/下利用 不可

🚗 湯浦温泉から車で約10分
芦北うたせ直売食堂 えび庵 Tel.0966-83-8888

葦北名物“足赤海老”を堪能出来る港の食堂。他にも太刀魚など新鮮魚介を頂ける。足赤海老は夏期は限定数があるので要電話確認。

“足赤えび天丼・フライ重” 共1,800円

📍 芦北郡芦北町計石2963-11
 🕒 11:00~15:00 (OS14:00)
 (休) 水曜 📦 50台/台/下利用 不可

🚗 日奈久温泉から車で約20分
八代よかとこ物産館 Tel.0965-32-3600

農産物や加工食品はもとより、竹細工や草製品、刃物などの工芸品まで、八代の特産品が揃う物産館。食事処の“とまとらーめん”も名物。

“はちべえトマトケチャップ” 650円、
 “晩白柚のシフォンケーキ” 120円

📍 八代市上日置町4459-1 🕒 8:00~19:00
 (レストランは11:00~15:00、OS14:30)
 (休) 第2木曜 🕒 40席 📦 52台/台/下利用 不可

🚗 日奈久温泉から車で約20分
西岡養蜂園 café bee Tel.0965-39-0883

全国で採取した花ごとの蜂蜜が勢揃い。カフェでは蜂蜜をルウやドレッシング、お米に入れて炊いたご飯を使ったカレーや、蜂蜜スイーツが大人気。

はちみつ香味カレー(辛口) 850円

📍 八代市岡町谷川1925
 🕒 10:30~15:00 (ショップは10:00~17:00)
 (休) 水曜 🕒 30席 📦 50台/台/下利用 不可

KIKKA ONSEN AREA
菊鹿温泉【山鹿市菊鹿町】



【花富亭】

のどかな里湯に湧く、良泉に心身が潤う

1300年の歴史を持ち、かつては「合瀬川温泉」と呼ばれていた山鹿市北東に位置する温泉地。高めの温度、トロリとした湯が特徴で、「アルカリ性単純温泉」のほか、「弱放射能温泉」という熊本では珍しい泉質が湧く。寒暖差の激しい冬場は雲海に遭遇することもあるので、目覚めてからの楽しみ。

Onsen data
 泉質：アルカリ性単純温泉、弱放射能温泉
 加水一部あり/加温なし/源泉掛け流し/塩素消毒あり
 ※施設によって異なる

関菊鹿町観光協会
 (菊鹿市民センター)
 Tel.0968-48-3111
 所山鹿市菊鹿町下内田713

Access
 ・熊本駅から熊本電鉄バスで菊池温泉へ(約70分、七城経由は約80分)→タクシーで菊鹿温泉へ(約10分)
 ・熊本空港から空港ライナー(無料)でJR肥後大津駅へ(約12分)→九州産交バスで菊池温泉へ(約40分)→タクシーで菊鹿温泉へ(約10分)

AMAKUSA ONSEN AREA
天草の温泉【天草市】



【ペルラの湯舟】

海の絶景と共に堪能する、癒しの時間

天草下島の温泉地と言えば「下田温泉」が有名だが、あなどるなかれ、他にも魅力的な温泉がある。リゾート気分で温泉三昧が出来る施設や、地域の人たちに愛される町湯的存在の施設等、バラエティに富んだ温泉がある。何より嬉しいのが、その眺望。パノラマに広がる海と空の青に、身も心も開放されるだろう。

Onsen data
 弱アルカリ性単純温泉、ナトリウム-炭酸水素塩泉
 加水一部あり/加温なし/一部循環/塩素消毒あり※施設によって異なる

関天草宝島観光協会
 Tel.0969-22-2243
 所天草市中央新町15-7

Access
 ・熊本駅からJR三線で三角駅へ(約40分)→三角駅から五橋バス停へ(徒歩約10分)→産交バス「快速あまくさ号」で本渡バスセンターへ(約70分)→タクシーで各施設へ
 ・天草空港からシャトルバスで本渡バスセンターへ(約15分)→タクシーで各施設へ

もっと、もっと!! くまもと温泉
 もっと、もっと!! くまもと! KUMAMOTO TRIP

MINAMIOGUNI ONSEN AREA
南小国の温泉【阿蘇郡南小国町】
 小田・田の原・満願寺温泉



【小田温泉・旅館はなむら】

川辺を中心に点在する、郷愁漂う温泉たち

黒川温泉(P40)で知られる南小国エリアには、その他にも川に沿って温泉が点在している。「日本一恥づかしい温泉」としても知られる満願寺温泉の川湯や、「男はつらいよ」のロケ地としてファンが足を運ぶ田の原温泉。さらに、小田温泉の宿には、野趣溢れる露天風呂が備わり、非日常を味わわせてくれる。それぞれ表情が違うので、ぜひ湯巡りしたい。



【満願寺温泉】



【田の原温泉・旅館 流憩園】

Onsen data
 泉質：アルカリ性単純温泉、ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉など
 加水一部あり/加温なし/源泉掛け流し/塩素消毒あり※施設によって異なる

関南小国町観光協会 Tel.0967-42-1444
 所阿蘇郡南小国町赤馬場1789-1

Access
 ・熊本駅から九州横断バスで南小国役場へ(約155分)→タクシーで各施設へ
 ・熊本空港から九州横断バスで南小国役場へ(約110分)→タクシーで各施設へ



温泉文化をもっと知ろう!! くまもとの温泉文化 【家族湯】

熊本県北を中心に点在する「家族湯」。
一体、何のことか分かりますか?
熊本・九州独自と言われている温泉文化を、
体験してみてください。

Keyword!!

- ☞ 家族湯 = 貸切り湯
- ☞ 発祥は山鹿!?
- ☞ コインタイマー式が24時間営業を実現!?
- ☞ ニーズに合わせた
日常型・リゾート型の二極化
- ☞ 心と心をつなぐコミュニケーションツール



山鹿を中心に伝わる 「家族湯」文化



「家族湯」とは、男女別で入る浴室とは異なり、一部屋を貸し切って利用出来る、いわゆる「貸切り湯」のこと。熊本には、この「家族湯」だけで成り立っている施設が多いんです。特に山鹿エリアに集中しており、誕生のキッカケは、「子どもの面倒を見るのに夫婦別々だと大変。気軽に、家族一緒に入ることが出来る温泉が欲しい」という地域の人々の声だったと伝えられています。当時、旅館には貸切り湯があるも、一般客には敷居が高く、公衆浴場の感覚で気軽に利用出来る家族湯は、家にお風呂がない家庭が多い山鹿地域で暮らす人々にとって、ありがたい存在だったに違いありません。

24時間無人営業を実現した コインタイマー式

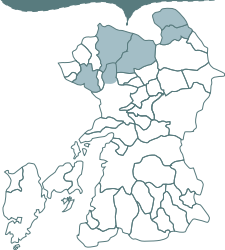
さらに家族湯は進化します。杖立温泉で誕生し、小国方面を中心に広がったのが「コインタイマー式」。部屋にボックスがあり、利用料を払うと自動でお湯が出てくるというもの。スタッフがいなくても、何時でも入浴が出来る上、一番風呂が楽しめるという人気があります。このシステムの素晴らしい点はもうひとつ、利用者が部屋を出る際、お湯を抜き、掃除をしておくということ。「次の人のために」とつながる思いやりの心がとても温かいのです。

家族湯の二極化。

わざわざ出掛けたい リゾート型家族湯

誕生のキッカケにもあったように、家族湯は日々の生活に寄り添ったものが主流でしたが、平成13年に新たな変化を迎えます。植木(七水木温泉郷)に誕生した家族湯は、まるで旅館のような佇まい。

「家族湯」専用施設が多い地域
山鹿/小国/植木/菊池/玉名など



熊本の家族湯文化

家族湯誕生!?

- 1967年
山鹿に家族湯施設オープン
- 1970年頃
次々、家族湯がオープンする

コインタイマー式家族湯の誕生

- 1976年
杖立温泉にコインタイマー式家族湯オープン
- 1998年
わいた温泉郷に
コインタイマー式家族湯オープン

「リゾート型家族湯」の誕生

- 2001年
植木に旅館をイメージした
家族湯オープン
- 2004年
上天草にオシャベンビューの
家族湯オープン
- 2007年以降
各地にリゾート型の
家族湯がオープン



※温泉ソムリエアンバサダー・今村ゆきこ調べ
現在に至る



山鹿温泉

さくら湯化粧水 (和の美肌水E) 150ml 1,620円

乙女の柔肌水 150ml 1,944円

さっぱり感? やわらかさ? お好みで選んで!

温泉水を使った化粧水開発で知られる山鹿のメーカー「地の塩社」が開発した化粧水。それぞれ、さっぱりとやわらかな付け心地を実現。

発売元 地の塩社 Tel.0968-43-1717

購入方法 ・店頭販売「山鹿温泉さくら湯」

温泉由来 〓 アルカリ性 単純温泉



植木温泉

ひらしま美人 150ml 880円

しっとり潤い 湯上りの美肌をつくる

やわらかくとろりとした源泉水を使った化粧水。顔はもちろん全身のローションとしても使え、乾燥肌に嬉しいみずみずしい肌を保つ。

発売元 植木温泉 和風旅館 鷹の家 Tel.096-274-6234

購入方法 ・ネット注文「ひらしま美人」で検索 ・電話注文 Tel. 096-274-6234 ・店頭販売「植木温泉 和風旅館 鷹の家」

温泉由来 〓 アルカリ性 単純硫黄温泉



植木温泉

植木温泉みすと 80g 1,260円

霧状のミストが 肌に気持ちいい! 1本

源泉をそのまま使用した温泉水100%の化粧水。無添加・アルコール不使用という安心さもポイント。ミストタイプで。

発売元 植木温泉観光旅館組合 Tel.096-274-6830

購入方法 ・店頭販売「植木温泉観光旅館組合」 ・電話注文Tel.096-274-6830

温泉由来 〓 アルカリ性 単純温泉

Skin Care Item 美人の素を持ち帰り♪ 温泉由来のスキンケアアイテム。

熊本県内の温泉地で見つけたスキンケアアイテムをご紹介します。化粧水や美容液、石けん、入浴剤など、お土産にもピッタリです!



温泉由来 〓 炭酸水素温泉・塩化物温泉



七水木温泉郷 〓 とよみずの湯化粧水 190ml 1,300円

湯上りにおすすめの さっぱりとした使い心地

源泉水そのものが化粧水のような、しっとり、とろりとした湯が人気の「とよみずの湯」。飲用としても親しまれている美人湯をぜひ。

発売元 七水みずの湯 Tel.0968-38-1126

購入方法 ・店頭販売「とよみずの湯」



人吉温泉 〓

おおが温泉「涌水美人」 潤沢美容液 50g 7,020円 化粧水 200ml 3,240円 洗顔フォーム 200ml 4,860円 うるおいマスク 45ml 3枚入り864円

美肌づくりのトータルケアを実現

天然ミネラル豊富な還元系温泉水を原料に、馬ブラセンタやセラミド、プロテオグリカンなど美容成分を配合。美容液は平成30年熊本県優良新商品金賞受賞。

発売元 相良路の湯おおが Tel.0966-22-3600 購入方法 ・ネット注文「yusubijin.com」で検索 ・電話注文 Tel. 0966-23-3601 ・店頭販売「おおが温泉」「熊本県物産館」

温泉由来 〓 ナトリウム・炭酸水素塩・硫酸塩・塩化物泉・天然ラドン含有



日奈久温泉 〓

晩白柚せっけん「ゆ」 60g 580円

温泉と世界最大の柑橘類「晩白柚」がコラボ!

八代の特産品「晩白柚(ばんぺいゆ)」と温泉水で作った洗顔石けん。1個1個が房になっていて8個合わせると晩白柚に。

発売元 八代商工会議所(晩白柚アロマ事業) Tel.0965-32-6191

購入方法 ・店頭販売「八代よかとこ物産館」

温泉由来 〓 弱アルカリ性 単純温泉



下田温泉 〓

天草 下田温泉美肌水Amacusa 200ml 2,160円

美肌水に2種類の保湿成分を配合

良質な温泉水を8割以上使用し、ヒアルロン酸とクロッカス球根由来のエキスを配合。肌にしっとりなじみ、長時間潤いをキープ。

発売元 シーエイト Tel.096-273-0592

購入方法 ・電話注文 Tel.096-273-0592 ・店頭販売「下田温泉旅館組合(下田温泉ふれあい館 ぶらっと)」

温泉由来 〓 ナトリウム 炭酸水素塩・塩化物泉

温泉由来 〓 アルカリ性 単純温泉

菊池温泉 〓

菊のしずく 200ml 1,300円

顔はもちろん、 全身ローションにも◎

温泉水を98.87%使用した化粧水。無添加なので、小さい子どもから安心して使えるのもポイント。乾燥肌の方は、全身に使うのもおすすめ。

発売元 菊池温泉観光旅館協同組合 Tel.0968-25-2926

購入方法 ・店頭販売「菊池温泉観光旅館協同組合」

温泉由来 〓 アルカリ性 単純硫黄泉

平山温泉 〓

平山うるおい化粧水 200ml 1,700円 平山うるおいジェル 80g 2,200円

しっとりもちもち♪ Wのパワーで美肌を実現

とろとの湯で知られる温泉水に、天然由来の保湿成分を配合した化粧水&ジェル。しっかりと肌に浸透するから、翌朝の肌が楽しみ。

発売元 平山温泉観光協会 Tel.0968-44-0522

購入方法 ・電話注文 Tel.0968-44-0522 ・店頭販売「平山温泉観光協会」他、平山温泉各施設

温泉由来 〓 単純温泉 (弱酸性)

黒川温泉 〓

黒川美人化粧水 200ml 1,950円

美人湯を90%使用! 温泉そのものを肌で感じて

4種類の植物エキスを配合し、源泉を90%以上使用した化粧水。無香料・無着色なのでいつでもどこでも使える便利さも人気の理由。

発売元 いいこい旅館 Tel.0967-44-0552

購入方法 ・店頭販売「いいこい旅館」 ・ネット注文「いいこい旅館」で検索

人吉温泉 〓

人吉湯情 3包入り300円、10包入り1,000円

じっくり浸かって体の芯からぽかぽか!

人吉温泉の旅館の女将で構成される「さくら会」のオリジナル商品。温泉水を使った薬用入浴剤で、自宅でも温泉気分を味わって。

発売元 人吉温泉さくら会 Tel.0966-22-2171

購入方法 ・ネット注文「清流山水花あゆの里」で検索 ・電話注文 Tel. 0966-22-2171 ・店頭販売「清流山水花あゆの里」他、さくら会メンバーの宿8軒

温泉由来 〓 ナトリウム 炭酸水素温泉





岳の湯温泉から車で約10分

岡本とうふ店

山あいの老舗で出会った
伏流水を使った手作り豆腐

明治時代から続く老舗豆腐店。豆腐はわいた山から流れる伏流水を使い、国産大豆の甘みのある味わいが特徴。ざる豆腐などが付く“とうふ定食”や豆乳ソフトクリーム350円が人気で、温泉施設も隣接している。

Tel.0967-46-3762

〒阿蘇郡小国町西里2241-6
営業8:00～17:00※売り切れ次第終了
休水曜(祝日の場合は営業) 圃64席
P150台 缶下利用不可



“とうふ定食” 1,250円



“商店ランチ” 750円

三加和温泉から車で約10分

かきうちしょうてんカフェ

柿内商店 CAFE



週末限定オープンの
田舎時間を楽しむカフェ



建築士の息子さんが手がけた田舎町の洒落たお店。平日は農業を営むお母さんの、愛情尽くしのランチやおやつが人気。おすすめの“商店ランチ”は、品数も多くコスパの良さに満足すること請け合い。3人以上の場合は、当日10時までに予約を。

Tel.090-5743-0253

〒玉名郡和水町中十町572
営業10:00～17:00(ランチは11:00～15:00)
休月～金曜 圃20席 P6台 缶下利用不可



“畑まかせランチ” 2,160円

内牧温泉から車で約10分

お食事処 菜の花/なの花工房



畑から生まれ美味しさを
昔懐かしい家庭料理で



田舎のおばあちゃん家のような木造純和風の店舗で、滋味溢れるやさしい家庭の味を提供。母娘で営み、自家の畑で採れる野菜を使用した、煮しめ、山菜の天ぷら、自家製漬物などが味わえる。5～15名まで予約可能。

Tel.080-6424-4487

〒阿蘇市西湯浦836
営業11:30～16:00
(2日前までに要予約、5名以上～)
休不定 圃13席
P10台 缶下利用不可



野菜やお肉など、素材作りからこだわのお店をご紹介します。



“セバリストーキー” 2,600円

内牧温泉から車で約15分

ヒバリグリル

阿蘇の壮大な景観と熱々のグリル料理を堪能

ソーセージ・ハムを製造する『ひばり工房』が手がけるレストラン。阿蘇の自然を一望する絶好のロケーションの中で、自慢のソーセージやあか牛のグリルを熱々で楽しめる。パラスルヒーターが置かれたテラスは夏以外も快適。

Tel.090-1877-4441

〒阿蘇市一の宮町中通640-1
営業11:00～16:00(金・土曜、祝前日は18:00～21:00も営業)
休水曜 圃28席
P10台 缶下利用可



内牧温泉から車で約20分

たご汁の店 なごみ野



野菜の味がしみじみ
郷土料理の素材が嬉しい

四季を感じる木々に囲まれた古民家風の店。自家菜園で採れた野菜がごろっと入ったたご汁は、鶏ガラスープのあっさり味で、弾力のあるもちり食感の団子が特徴。ヤマメの塩焼きや山菜めしなどの郷土料理とセットで楽しめる。

Tel.0967-22-6570

〒阿蘇市一の宮町坂梨569-7
営業11:00～18:00
休月曜(祝日の場合は翌日)
圃20席 P10台 缶下利用不可



ぐるなび



“街道たかひん定食” 1,200円



“旬のお造り定食” 1,244円

有明温泉から車で約3分

旅館 風月荘

鮮魚店が営む宿でいただく天草の旬の魚介

生け簀に泳ぐ魚を選んで、併設する旅館「風月荘」で鮮度を生かした魚料理が味わえる。有明町特産の地ダコ料理もおすすめで、前日迄に予約すると、予算に応じて料理を用意してくれるのも魅力。次は宿泊で利用したくなるはず。



Tel.0969-53-1157
〒天草市有明町上津浦1310-2
営業 11:00～14:00
休不定 圃20席
P|15台 仮下利用 不可



パスタを愛が“本日のランチ” 1,000円

有明温泉から車で約10分

海カフェ GENOA



海辺の心地良いカフェでゆったりイタリアンを楽しむ

浜辺にあり、イタリア料理が絶品のカフェ。約50種揃うパスタやふっくら焼き上がったピザが揃う。料理に使う野菜は、オーナーの家族が菜園で育てたものを多く使用。心地良い海風を感じながら、ゆっくりとここで過ごしたい。



Tel.090-2086-2262
〒天草市志柿町982-1
営業 11:30～14:00
休不定 圃14席
P|5台 仮下利用 不可



コース料理の一例

草枕温泉から車で約4分

農家レストラン果夢樹



みかん畑の丘の上に佇む農家レストラン

天水町のみかん畑が広がる丘の上。愛情込めて育てた自家農園産の野菜や果物を用い、和食料理店で腕をふるっていた店主が提供するコース料理が評判。ランチコースは2,160円～、ディナーは3,240円～。完全予約制なのでご注意ください。



Tel.0968-82-2955
〒玉名市天水町小天722-8
営業 11:30～21:00 休不定
圃30席 P|15台 仮下利用 不可



ぐるなび

菊池温泉から車で約11分

コッコファーム たまご庵



こだわりの詰まった
たまごと鶏肉の専門店



品質の高い養鶏場を営む同社のこだわりのたまごと鶏肉を使った料理が楽しめる。定番のオムライスから親子丼、スイーツを揃え、卵かけ専用の醬油をかけていただく卵かけご飯も名物。月替わりで限定メニューも登場。

Tel.0968-25-0195
〒菊池市森北1077
営業 9:00～17:00 (OS16:30、物産館は～18:00)
休なし 圃88席
P|170台 仮下利用 不可



“おかわりオムライス” 180円



“ビーフステーキ”ランチ 450円

平山温泉郷内

en-Cafe

無農薬野菜を使った
彩り豊かな多国籍メニュー



『平山温泉観光案内所』隣にある木造建屋のカフェ。自家栽培の無農薬野菜、地元山鹿の食材を使ったイタリアンやアジア料理などの多国籍メニューが並び、スイーツも豊富。ランチセットは、スープ、サラダ、ドリンクが付く。

Tel.0968-43-7101
〒山鹿市平山5348-4
営業 11:00～OS17:00 (11:00～14:00はランチタイム) / 夜の営業は2日前までに要予約 (コース料理のみ)
休月曜 (祝日の場合は翌日)、他不定
圃26席 P|10台 仮下利用 不可



“生牡蠣” 1,500円

津奈木温泉から車で約16分

つなぎオイスターバル



海辺の小学校跡地で提供
地元漁師のオイスターバー



不知火海を見晴らす高台にある、廃校になった小学校。ここに、津奈木漁協が週末・期間限定(1～4月頃)で始めた、週末のみ営業するオイスターバー。真牡蠣にチリマトやガーリックパウダーを乗せて焼く、牡蠣BBQが楽しめる。

Tel.0966-78-2015 (津奈木漁業協同組合)
〒葦北郡津奈木町福浜3503
営業 10:00～16:00 (1～4月下旬、牡蠣が無くなり次第終了)
休月～金曜 圃32席 P|20台 仮下利用 不可





「あか牛ステーキ」1,700円

内牧温泉街内
めしのやまいち



肉の旨味とタレの相性良い
絶品あか牛ステーキ

阿蘇高菜にこだわった漬物屋『山一食品』が手がける食事処。大ぶりにカットされたあか牛ステーキと、甘めの特製ニンニク醤油ダレとの相性良いあか牛丼が絶品だ。副菜としてだご汁や漬物バイキングが付く。

Tel.0967-32-2511

所 阿蘇市内牧235
営業11:00~16:00
(OS15:30)

休不定 席35席
P5台 (要相談)
カ下利用 不可



ぐるなび

内牧温泉から車で約17分

よかよか亭 坂梨本店



お肉屋さんならではの
良質な肉は必食の価値あり

阿蘇にあか牛の自社牧場を持つ精肉店が経営するレストラン。ここでは良質の肉を用いたさまざまなあか牛料理がラインアップ。中でも余分な脂身の少ないもも肉をミディアムレアで焼き、んにく醤油のタレで頂くあか牛丼が人気だ。

Tel.0967-22-0917

所 阿蘇市一の宮町坂梨1400-1
営業11:00~21:00
休なし 席108席
P50台 カ下利用 不可



ぐるなび



人気の「あか牛丼」1,144円



「肉厚なあか牛ステーキ」1,620円

内牧温泉から車で約10分

あか牛丼 いわさき



あか牛の濃厚な肉の味に
とろり半熟卵がベストマッチ



国道57号沿いにある「あか牛丼専門店」。老舗味噌・醤油屋「山内本店」製造の芳醇なあか牛肉みそ、コクの深いだし醤油ダレ、半熟卵があか牛の濃厚な旨味を一層引き立てる。「あか牛ステーキカレー」や「高菜めし」も用意。

Tel.0967-32-2677

所 阿蘇市乙姫2006-2
営業11:00~OS14:30※売り切れ次第終了
休木曜 席38席
P30台 カ下利用 不可



ぐるなび



あか牛グルメ

熊本に来たら食べてほしい、ヘルシーでおいしい「あか牛」!



黒川温泉郷内

くろかわ

お宿玄河 食事・喫茶 うふふ



情緒溢れる温泉街で味わう
名物あか牛

黒川温泉の宿「お宿玄河(くろかわ)」が、ランチタイムのみ宿の食事処「うふふ」で提供するあか牛丼が人気。表面を香ばしく赤身が残る焼き加減で焼いたあか牛肉に“幻の味噌”を使ったコク深い味わいが光る一品だ。

Tel.0967-44-0651

所 阿蘇郡小国町黒川6606
営業11:30~20:00
(OS19:30、ランチは11:30~14:30)

休木曜、第2・4金曜のランチタイム、
他不定休あり
席30席 P共同P カ下利用 不可



ぐるなび



「玄河のあか牛」1,620円



「あか牛かつ重」(税込)2,800円

内牧温泉から車で約20分

古民家レストラン 阿蘇はなびし



優雅なアンティーク空間で
絶品のあか牛のかつ重を!

阿蘇神社門前町通りで、阿蘇の郷土料理、洋食を提供する一軒。アンティーク調の家具でコーディネートされた店内は、大正時代のモダニズムを思わせる優雅な雰囲気。名物の牛カツ重やすき鍋御膳など、あか牛料理が充実。

Tel.0967-22-0896

所 阿蘇市一の宮町宮地1860
営業11:30~OS16:00
休不定 席93席
P10台 カ下利用 可



ぐるなび



「あか牛の小国郷土料理の茶屋茶屋」
1,900円(税込)100名限定

黒川温泉から車で約5分

辻の茶屋



昔懐かしい茶屋で味わう
贅沢なあか牛のすき焼き丼

黒川温泉へ続く国道沿いにあり、昔ながらの「日本茶屋」の趣を感じさせる店内。馬刺や団子汁、山菜うどんなど、小国郷の地元食材を使った郷土料理が楽しめる中でも、温泉卵とあか牛が絶妙に絡むすき焼き丼が名物。

Tel.0967-44-0385

所 阿蘇郡南小国町満願寺7036
営業11:30~19:00 (OS18:30)
休木曜 席25席
P5台 カ下利用 不可



ぐるなび

“市房ダカレー” 1,200円



湯山温泉から車で約4分
水上村物産館 水の上の市場



特産品もたっぷり使用
見た目鮮やか旨味グリーンカレー

市房ダム湖を彷彿とさせるホウレン草ベースのグリーンカレーは、ココナッツミルクが効いたスパイスでマイルドな味。ダムに見立てたご飯の上にはキラケがたっぷり、鹿肉のスペアリブとカツも相性抜群だ。

Tel.0966-46-0111

〒球磨郡水上村湯山47-8
営業 11:00～15:00

(物産館は9:00～17:00、
3～10月は～18:00)

休水曜 席30席

〒20台 〔水利用〕不可



ぐるなび

菊池温泉から車で約14分

菊池市交流促進センター RonRonkan

ロンロンカン



竜門ダムを模したユニークな光る
本格ビーフカレー

芝生の緑に囲まれた雲囲気の良いカ
フェレストランの名物。2つのご飯はそれ
ぞれ方式の違うダムを表し、えのきの
ベーコン巻きは噴水、特産の水田ゴボウ
はダム湖に浮かぶカヌーを表す。味彩牛
の旨味が詰まった味も本格的。

Tel.0968-41-6479

〒菊池市龍門916
営業 11:00～16:00 (OS15:00)

休火～木曜 席25席

〒30台 〔水利用〕不可



“竜門ダカレー” 1,000円 (10食限定)

さかもと温泉から車で約11分

道の駅坂本



8つのゲートを開けながら食べ進む
虹(?)のダムカツカレー

2018年春に撤去された物産館横を流れる
球磨川の「荒瀬ダム」を模したカレー。ダム型
のご飯に青のりが乗り、ボリュームのあるトン
カツは8つに切られ、ダムにあった8つのゲ
ートを表す。現在バージョンアップを計画中。

Tel.0965-45-2141

〒八代市坂本町荒瀬1239-1
営業 11:00～OS14:00

(土・日曜、祝日は～OS15:00、
物産館は10:00～18:00)

休火曜 席48席

〒83台 〔水利用〕不可



ぐるなび



“虹の落瀬ダカツカレー” 850円

当地 鹿ももっと!
カレー KUMAMOTO TRIP

その土地ならではの個性豊かなカレーは、
実は愛情たっぷり!

山鹿温泉から車で約10分

鹿央物産館



古墳発掘気分が味わえる!
『装飾古墳館』監修の本気カレー

『装飾古墳館』が監修に加わったという「山鹿岩原双子
塚古墳」を表したカレー。スコップ型のスプーンですると、
中には勾玉を模したカシューナッツや四季折々の地元食材
がたっぷり。梨が甘みとコクを添えるビーフカレーだ。

Tel.0968-36-3838

〒山鹿市鹿央町岩原2965
営業 11:00～17:00 (直売所は7:00～)

休月曜 (祝日の場合は翌日)

席68席 〔水〕60台 〔水利用〕不可



“山鹿岩原双子塚古墳発掘カレー” 1,000円



“根子岳カレーランチ” 1,380円

高森温泉から車で約8分

グリル・ド・加藤



甘辛と酸味、スパイスが絶妙にマッチ♪
高森の新たな名物カレー

高森のシンボル・根子岳をかたどったお店自
慢の絶品カレー。ご飯にかかるパセリは新緑を
イメージ。あか牛や特産のトマトを贅沢に用い
たルウも美味しく抜群。「阿蘇ジオパークブラン
ド」で最優秀賞に選出された一品だ。

Tel.0967-62-1020

〒阿蘇郡高森町高森2195-10
営業 11:30～OS14:30 / 18:00～OS22:30

休火曜、他不定休 席25席

〒10台 〔水利用〕不可



全席限定
“カレー the 不動岩” 850円

山鹿温泉から車で約6分

レストラン&カフェ KAZAMIDORI



特大の唐揚げがバドン!
謎の巨石を再現した名物カレー

古き良きダイナーのような一
軒。名物は山鹿の巨石・不動岩を
模したカレー。スパイスを独自に
ブレンドし、3日かけて煮込む欧風
カレーの上に乗る、特大のジュ
シーな鶏モモ肉を温玉に絡めてい
ただくと味のインパクトも大。

Tel.0968-41-6113

〒山鹿市熊入町218-1
営業 11:30～15:00

(月～金曜は予約制
プライベートランチ)

17:30～23:00

休水曜 席32席

〒12台 〔水利用〕不可



ぐるなび

バレンシア館

掲載P34

サービス内容

お食事の方に
自家製ジュース
1杯サービス

クーポン
coupon



※1枚につき1名様有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

olmo coppia

掲載P23

サービス内容

お食事の方に
セットドリンク
サービス

クーポン
coupon



※1枚につき1グループ有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

きんつ市場

掲載P37

サービス内容

遊覧船(きんつ市場受付)
利用料100円OFF

クーポン
coupon



※1枚につき3名様まで有効
※1人1,500円(子ども700円)
30分コース対象
※要事前予約

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

おしま屋

掲載P24

サービス内容

スムージーをご注文の
方に、『天使のパン』
or『悪魔のパン』
1枚サービス

クーポン
coupon



※1枚につき1グループ有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

満海

掲載P39

サービス内容

お食事の方に
ソフトドリンク1杯
サービス

クーポン
coupon



※1枚につき2名様まで有効
※平日限定

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

はな阿蘇美

掲載P24

サービス内容

"生いちごソフト"
50円OFF

クーポン
coupon



※1枚につき1グループ有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

風のもり

掲載P43

サービス内容

1,000円以上
お買い上げの方に
ハーブソルト
プレゼント

クーポン
coupon



※1枚につき1名様有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

とくまる食堂

掲載P27

サービス内容

"おつけもの昼膳"
注文でご飯を
高菜飯に

クーポン
coupon



※1枚につき1名様有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

ほこすぎ/あるくカフェ

掲載P20

サービス内容

お食事の方に
オリジナル手作り
プリンサービス

クーポン
coupon



※1枚につき1グループ有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

緑彩館

掲載P15

サービス内容

『三加和温泉
なごみ乃湯』
大浴場の入浴料を
半額に

クーポン
coupon



※1枚につき1名様有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

黒豚屋

掲載P21

サービス内容

1,100円以上
お買い上げの方、
お会計より100円OFF

クーポン
coupon



※1枚につき1名様有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

卑弥呼醬院

掲載P16

サービス内容

ミニ甘酒
1杯サービス

クーポン
coupon



※1枚につき1グループ有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

もっとお得に巡ろう、
くまもっとクーポン。

~使用上の注意を、ちゃんと守ってね♪~

- ①クーポンは切り離さず、注文時に本紙ごとお店の人に見せてください。
- ②お店の方がサインしてくれます。クーポン利用は1回限り。
- ③各店舗でクーポンの有効人数が異なります。
- ④割引対象は記載している内容のみです。
- ⑤施設によって除外日や店休日があります。事前に確認してお出かけください。
- ⑥他のサービスとの併用・換金不可です。



《クーポンの有効期限》

2019年
1月5日(土)~3月31日(日)

KAZAMIDORI

掲載P58

サービス内容

お食事の方に
プチスイーツ
プレゼント

クーポン
coupon

Sign

※1枚につき1名様有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

阿蘇はなびし

掲載P56

サービス内容

お食事の方に
ワンドリンク
サービス

クーポン
coupon

Sign

※1枚につき1名様有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

en-Cafe

掲載P54

サービス内容

ランチ100円
OFF

クーポン
coupon

Sign

※1枚につき2名様まで有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

西岡養蜂園 café bee

掲載P44

サービス内容

お食事の方に
ミニデザート
サービス

クーポン
coupon

Sign

※1枚につき4名様まで有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

グリル・ド・加藤

掲載P58

サービス内容

"根子岳カレー"
ご注文の方に
ミニデザート
サービス

クーポン
coupon

Sign

※1枚につき1グループ有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

お宿玄河食事・喫茶 うふふ

掲載P56

サービス内容

お食事の方、
家族風呂
(通常2,000円)を
半額に

クーポン
coupon

Sign

※1枚につき1部屋有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

コッコファーム たまご庵

掲載P54

サービス内容

お食事の方に
ソフトドリンク1杯
サービス

クーポン
coupon

Sign

※1枚につき1名様有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

なごみ野

掲載P52

サービス内容

お食事の方に
ワンドリンク
サービス

クーポン
coupon

Sign

※1枚につき1名様有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

RonRonkan

掲載P59

サービス内容

お食事の方に
"挽きたてコーヒー"
260円を150円に

クーポン
coupon

Sign

※1枚で2名様有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

あか牛丼 いわさき

掲載P57

サービス内容

お食事の方に
ワンドリンク
サービス

クーポン
coupon

Sign

※1枚につき1名様有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

つなぎオイスターバル

掲載P54

サービス内容

牡蠣を
注文の方に
牡蠣1個サービス

クーポン
coupon

Sign

※1枚につき2名様まで有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

ヒバリグリル

掲載P52

サービス内容

お会計より
5%OFF

クーポン
coupon

Sign

※1枚につき1名様有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

クーポンを使って
お得に巡るモン♪



よかよか亭 坂梨本店

掲載P57

サービス内容

お食事の方に
ソフトドリンク
1杯サービス

クーポン
coupon

Sign

※1枚につき1グループ有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

辻の茶屋

掲載P56

サービス内容

お食事の方に
プチデザート
サービス

クーポン
coupon

Sign

※1枚につき1名様有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)

柿内商店CAFE

掲載P53

サービス内容

"商店ランチ"or
"商店カレー"
注文の方に
コーヒー1杯サービス

クーポン
coupon

Sign

※1枚につき1名様有効

有効期限:2019年1月5日(土)~3月31日(日)



知れば近くなる熊本への道

KUMAMOTO Access Map

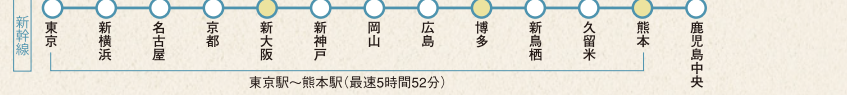
くまもと アクセスマップ



- 航空**
- 東京(羽田・成田) // (1時間30分~2時間10分) // 阿蘇くまもと空港
 - 名古屋(小牧) // (1時間20分~1時間30分)
 - 名古屋(中部国際) // (1時間10分~1時間25分)
 - 大阪(伊丹・関西国際) // (1時間5分~1時間30分)



- 高速バス**
- サンライズ号/あそ☆くま号(1日1往復) // 京都駅八条口 // (約11.5~12時間) // 熊本交通センター(熊本市)
 - サンライズ号/あそ☆くま号(1日1往復) // 大阪駅前(東梅田) // (約9.5~10時間)
 - サンライズ号(1日1往復) // 神戸・三宮バスターミナル // (約9時間)
 - 不知火号(1日1往復) // 名鉄バスセンター // (約11時間)



- フェリー**
- 九商フェリー(往復10便) // 島原港 // (所要時間60分) // 熊本港
 - 熊本フェリー(往復6便) // 島原港 // (所要時間30分) // 熊本港
 - 有明フェリー(往復16便/多客期19便) // 多比良港 // (所要時間45分) // 長洲港
 - 苓北汽船(往復4便) // 茂木港 // (所要時間45分) // 富岡港
 - 天草空島ライン(往復3便) // 三角港 // (所要時間22分) // 松島港
 - 島鉄フェリー(往復平日15便/土日祝17便) // 口之津港 // (所要時間30分) // 鬼池港
 - 三和フェリー(往復10便) // 蔵之元港 // (所要時間30分) // 牛深港
 - 天長フェリー(往復5便) // 諸浦港 // (所要時間55分) // 中田港

※「平成28年熊本地震」の影響により、JR豊肥本線 肥後大津~阿蘇間、南阿蘇鉄道 立野~中松間は運行を見合わせております(2018年11月現在)

《観光情報案内》

- (公社) 熊本県観光連盟 Tel.096-382-2660
- 熊本県観光物産課 Tel.096-333-2335
- 熊本県大阪事務所 Tel.06-6344-3883
- 熊本県福岡事務所 Tel.092-737-1313
- 熊本県東京事務所(銀座熊本館) ... Tel.03-3572-5021

熊本県観光サイト ▶ くまもと 熊本 検索

kumamoto.guide/stay/

