

CONTENTS

おいしいモン! 食べ尽くしたい熊本

熊本グルメ
ガツツリ満載!



海と山に囲まれた熊本は豊かな農作物に恵まれ、
畜産業も盛んな全国有数の「農業大国」。
西海岸では四季折々の魚介が水揚げされ、
地産地消の熊本グルメを味わうことができる。
話題の行列店からレアな土産品まで、
おいしい熊本を食べ尽くそう!

*掲載内容は都合により変更となる場合がございます。ご利用前に施設に確認ください。

CONTENTS

地産地消。産地の新鮮食材が味わえる店

02 阿蘇エリア

08 天草エリア

14 熊本市・県央エリア

18 濃厚にんにくスープ! 熊本ラーメン

20 県北エリア

22 県南エリア

28 自然が磨く 熊本の銘酒

30 くまもとスイーツ

34 おすすめ土産 熊本をもって帰ろう

KUMAMOTO
SOUTHERN
FOOD
VALLEY RENGA



くまもと県南フードバレーとは?

熊本県南地域(八代地域、水俣・芦北地域、人吉・球磨地域)は、豊かな自然に恵まれ、フルーツや野菜などの食資源が豊富な地域。この豊富な食資源を活かし「食の集積地」=「フードバレー」を作ることで県南地域をもっともっと元気にしたい。そんな願いを込めた熊本県の取り組みです。

37ページをご覧ください。

旅するくまモンパスポート



旅するくまモンパスポートは
“ちょっとお得に”熊本を楽しめるデジタルクーポンです。

- 1.LINE公式アカウントより友達登録
- 2.使いたいクーポンを探す
- 3.クーポンをお店の方に提示し、クーポンを使用する

※クーポンを使用するには位置情報サービスをオンにしてください。
※施設によって除外日や定休日があります。事前に確認してお出かけください。



旅するくまモンパスポート
LINE公式
アカウントはこちら

Kumamotto Gourmet



阿蘇エリア

阿蘇山の自然の恵みと湧水をふんだんに使用した料理は、どれも絶品。雄大な景色とおいしい空気の中で、豊かな食を楽しんで！



そばの産地・阿蘇で、のど越しと風味が冴える打ち立てそばを堪能！

そば 蕎麦

そば街道

阿蘇山系からの湧水と自然あふれる環境が、蕎麦づくりに最適な南小国町。個性豊かな蕎麦処が点在する「そば街道」もあり、店ごとに丹精込めた蕎麦を食べ比べするのも楽しい。

【そば街道 店舗】

蕎麦菜
吾亦紅
戸無しのそば屋 本店

御蕎麦処 鬼笑庵
花郷庵

【そば街道以外の南小国の蕎麦処】

そば屋 沙羅

蕎麦龍
草太郎庵

南小国町観光協会
0967-42-1444



揚げたてをパクッ!
食べ歩きにぴったり

馬口ッケ

阿蘇神社参拝のお供といえば
コレ。ほくほくしたジャガイモの中に
馬肉ミンチがたっぷり。その場で揚
げてくれるのも嬉しい！



高菜めし＆だご汁

細かく切って炒めた阿蘇高菜をご飯に混ぜ、ゴマや塩、醤油などで味付けした“高菜めし”。そして小麦粉を練ってちぎり、季節の野菜を入れて味噌で味付けした汁物“だご汁”。二つの郷土料理は相性がよく、セットで味わうのが熊本流だ。



さんぞくたびじ
山賊旅路
0967-34-2011
阿蘇市黒川2127
11:00～15:00
休 水曜



野菜の味がしみる
郷土料理の
素朴さが嬉しい



だご汁の店 なごみ野

0967-22-6570
阿蘇市一の宮町坂梨569-7
11:00～15:00
(売り切れ次第終了)
毎月曜(祝日の場合は翌日)



あか牛

赤身が多く、適度の脂肪分も含み、うま味とやわらかさ、ヘルシーさを兼ね備える。和牛本来の香りと味があり、赤身肉の旨さと良質でほどよい脂肪のバランスが特徴。



自家牧場で育てる
健康で美味しいあか牛

農家レストラン 山の里

愛情を注がれミネラルたっぷりの牧草を食べて育ったあか牛。噛めば噛むほどに旨味が広がる肉を、焼肉やステーキなどで贅沢に味わえる。料理に付く多彩な手作りの漬物も美味。

☎ 0967-25-2253
所在地 阿蘇郡産山村田尻202
営業時間 11:00~15:00
(要予約でディナーも対応)
休業日 水曜



農家れすとらん 田子山

内牧温泉近くの山里に佇む地元畜産農家直送のあか牛が味わえる焼肉店。草原でのびのび育てられたヘルシーで肉の旨味が詰まった“あか牛”を思いっきり堪能できる。緑に囲まれたお店の雰囲気も。

☎ 0967-32-5070
所在地 阿蘇市三久保285
営業時間 11:30~0514:30
17:00~0520:00
休業日 水曜、年末年始



阿蘇五岳を眺めながら
あか牛を堪能

阿蘇神社の門前町で味わう
あか牛ステーキ



あか牛 ガーリックライス

大盛のガーリックライスの上に、スパイスを効かせたステーキと半熟目玉焼きが乗っている。程よく脂の入った柔らかい肉質は、岩塩やワサビとの相性抜群。卵をからめることでまろやかなコクがあか牛の旨味を際立てる。

鉄板焼 阿蘇まーぼー

☎ 070-5410-0546
所在地 阿蘇市一の宮町宮地1870-1
営業時間 11:00~15:30
休業日 月曜



あか牛丼

明治期から地元で愛される内牧温泉街の食堂で味わう名物丼。あか牛肉に温泉卵をからめて頬張る至福の味。

いまきん食堂

☎ 0967-32-0031
所在地 阿蘇市内牧290
営業時間 11:00~15:00
休業日 水曜



大人も子供もモリモリ！
阿蘇の滋味が詰まった一皿



阿蘇ハヤシライス カルデラプレート

カルデラに見立てたご飯の上に、赤牛のステーキがこれでもか！と乗ったインパクト大のカルデラプレート。中心のくぼみにはトマトとチーズ。自家製のハヤシライスソースをかけて召し上がり。

まかない家MATSU

☎ 0967-22-1188
所在地 阿蘇市一の宮町宮地2311-5
営業時間 11:00~0515:00
(月曜は~0514:00)
17:30~0521:00
休業日 月曜夜、火曜





あか牛牛カツ重

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。



でっかい産山バーガー

産山村産にこだわったあか牛100%のハンバーガーは、200gオーバーのBIGサイズ。肉汁したたるふくらの焼き上がりをごま香る手作りパンズとシャキシャキの新鮮野菜が引き立てる。名物の焼きアーモンドもぜひ味わいたい。



あか牛丼

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、にんにく醤油のタレで頂くあか牛丼が人気だ。

焼きアーモンドカフェ DABERIBA

☎0967-25-3650
所在地 阿蘇郡産山村田尻581-2
営業時間 10:00~17:00
休業日 1~3月は不定



よかよか亭 坂梨本店

☎0967-22-0917
所在地 阿蘇市一の宮町坂梨1400-1
営業時間 11:00~20:00
休業日 なし



小国豆腐



“小国富士”と呼ばれるわいた山の伏流水と伝承の技が味の決め手。ギュッと凝縮した大豆の旨味をご賞味あれ。



岡本とうふ店

☎0967-46-3762
所在地 阿蘇郡小国町西里2241-6
営業時間 8:00~17:00(売り切れ次第終了)
休業日 水曜



花唐符

☎0967-42-0186
所在地 阿蘇郡南小国町中原846-3
営業時間 10:00~17:00(食事処は11:00~16:00)
休業日 水曜(祝日の場合は翌平日)



田樂

地元特産“つるの子芋”やヤマメ、山菜などに田楽味噌を塗って炭火で焼いた囲炉裏料理。焼けた味噌の香りがたまらない。



高森田樂の里

☎0967-62-1899
所在地 阿蘇郡高森町高森2685-2
営業期間 3月下旬~11月末11:00~OS19:00
※お盆時期を除く
12~3月中旬11:00~OS17:00、
(土・日曜、祝日は10:00~OS18:30)
※年末年始を除く
休なし

高森田樂保存会

☎0967-62-0234
所在地 阿蘇郡高森町上色見2639
営業時間 11:00~OS15:00
休業日 火曜





天草エリア

120余の島々からなる天草は、周囲を3つの海に囲まれたエリア。
新鮮な海の幸をはじめ、温暖な気候に恵まれた食材を味わって。

ぜいたく海鮮丼

天草近海でとれた活きの良い魚介をふんだんに盛り込んだ海鮮丼。ご飯にのせた
新鮮刺身のほかに、別皿でウニとアワビまで付くという豪勢な丼だ。



いけすやまもと

☎ 0969-23-2103

所在地 天草市南新町10-11

営業時間 11:30～OS14:30／17:00～22:00(OS21:00) 土曜は11:00～、
日曜・祝日は11:00～OS14:30／17:00～21:00(OS20:00)

休日 不定

新鮮ぶりぶり！
天草の地魚を
食べ比べ



魚屋直営だから、
魚が新鮮



潮まねき

海鮮丼や地魚の一品料理から、お子様ランチまで。生け簀で選んだ魚を調理することも！ “日本の夕陽百選”に選ばれた海景と共に召し上がり。

☎ 0969-56-2769

所在地 上天草市松島町合津6100-7

営業時間 11:00～15:00／17:00～21:00

休日 不定



鯛茶漬け

「恐竜の島」として知られる御所浦の港近くにある食堂で人気のメニュー。近海でとれた鯛の刺身をのせたご飯に出汁をかければ、料亭顔負けの贅沢な味に。

御食事処 松苑

☎ 0969-67-2433

所在地 天草市御所浦町

御所浦4375-2

営業時間 11:00～22:00(頃)

休日 不定



タコ街道のドライブ途中
で立ち寄りたい♪
フンワリ広がる磯の香り



タコ飯

道の駅有明 リップルランド

☎ 0969-53-1565

所在地 天草市有明町上津浦1955

営業時間 物産館9:00～18:00

レストラン10:00～OS16:00

休日 なし



“タコ街道”と呼ばれる国道324号沿いにある道の駅で提供される天草名物。干しダコ、ゴボウ、ニンジン、ヒジキを炊き込んだまぜご飯は、海の町らしいご馳走だ。

うに丼

市場より毎朝仕入れる天草の旬の魚介を、寿司、定食等で楽しめる『ふくずみ』。うずらの卵が見た目にも可愛い“うに丼”は、口の中でとろけるウニがたっぷり入った口福の一品。

いけす料理 ふくずみ

☎0969-56-0299
所上天草市松島町合津4638
営11:00~15:00／17:00~21:00
休水曜(祝日の場合は営業)



見た目も味わいもアート！
寿司通の舌をうならす名店



天草寿司

全国の寿司通に知られる名店。天草の四季折々の新鮮魚介を使った寿司は丁寧に仕事が施され、醤油いらずで美味しいただける。

やっこずし
奴寿司

☎0969-23-4055
所天草市東町76-2
営12:00~13:30／18:30~※要予約
休月・木曜(祝日の場合は翌平日)



天草海鮮ちゃんぽん

“日本三大ちゃんぽん”的一つ、天草ちゃんぽん。こちらでは天草の新鮮魚介とシャッキリ野菜、噛みごたえある麺に鶏ガラでとったスープがからまり、あっさりしつつ奥深い余韻を楽しめる。

15種類の具材の
旨味がとけこんだ
滋味深い一杯



みよし食堂 龜川店

☎0969-22-6139
所天草市亀場町亀川1603-1
営11:00~22:00
休水曜



車エビ

天草近海で自社養殖する車エビを、年間を通じてリーズナブルに提供。ぶりっと甘い刺身や天ぷらなど新鮮なエビ尽くしに舌鼓。

海老の宮川 志柿店

☎0969-22-1326
所天草市志柿町高垣2698-1
営11:00~OS14:30
休火・水・木曜





これぞ至福の食べ方！
肝醤油をかけて豪快に

いけすで泳ぐ新鮮なカワハギの刺身を、大葉や海苔を敷いたご飯の上に。ブリブリと歯応えのあるカワハギが濃厚な肝醤油と絶妙に絡み、これを目当てに訪れる県外ファンも多い。

ひらはた

☎0969-23-1811
所在地 天草市古川町12-21
営業時間 11:30~14:00／
17:00~22:00
※(日曜、祝日は~21:30)
休業日 水曜(祝日の場合は営業)



かわはぎ丼

黒毛和牛

自社牧場で育てた極上黒毛和牛を安価&食べ放題で提供する焼肉店として全国区で人気！贅沢な肉のオシパレードに、感動ひとしお。



天草の風土が育んだ
A5等級の極上黒毛和牛

たなか畜産

☎0969-34-0288
所在地 天草市五和町城河原2-101-1
営業時間 11:30~16:00／17:30~21:00
※月曜はランチのみ、水曜は夜のみ
休火曜
※時期により変動あり



BBQ

上天草市の新たな観光拠点『ミオ・カミーノ天草』。眼前に広がる海を眺めながら、“梅肉ポーク”や“天草大王”、新鮮な海鮮など地産地消の食材を味わうBBQが楽しめる。

ミオ・カミーノ天草

☎0969-33-9500
所在地 上天草市松島町合津6215-17
営業時間 9:00~17:30
(BBQは10:00~16:30、OS16:00)
休不定※要問合せ



イタリアン



海辺の心地良いカフェで
ゆったりとイタリアンを楽しむ

うにコロッケ



濃厚リッチなウマさ！
サクサク&とろり、贅沢コロッケ

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。

ジェノア GENOA

☎090-2086-2262
所在地 天草市志柿町982-1
営業時間 11:30~14:00／
18:30~21:30
休不定



天草海鮮蔵

☎0969-52-7707
所在地 天草市五和町鬼池4733-1
営業時間 9:00~17:00
休不定



天草海まる

☎096-319-5073
所在地 熊本中央区二の丸1-1-2
熊本城桜の馬場 城彩苑内
営業時間 9:00~18:00
休12/31





熊本市・県央 エリア

観光地も多い熊本市には、多彩な名物グルメが揃う。郷土料理から県民愛のご当地グルメまで、熊本のおいしさを感じて欲しい。



馬肉

タテガミやレバーなど貴重な部位を揃えた
馬刺しをはじめ、ホルモン煮込みやステーキ、鍋など、店ごとの味を楽しんで。



馬焼たたき



馬刺し



馬ホルモン



馬肉ハリハリ鍋

天国(本店)
☎096-326-4522
所在地：熊本県西区二本木2-13-12-2F
営業時間：11:30～売り切れ次第終了
休日：火曜
不定

馬桜 熊本銀座通り店
☎096-354-5800
所在地：熊本県中央区下通1-10-3
銀座プレイスKUMAMOTO 3F
営業時間：12:00～15:00／17:00～23:00
※変動あり、HPで確認を
不定

むつ五郎
☎096-356-6256
所在地：熊本県中央区花畠町12-11-B1F
営業時間：17:00～22:30(OS21:30)、
火・木曜は17:30～
※入店は21:00まで
休日曜(祝日の場合は月曜)



かいらくえん
会楽園

☎096-352-2844
所在地：熊本県中央区新町2-7-11
ブレーシール新町1F
営業時間：平日11:30～15:00／土日11:00～15:00
※夜は前日までの要予約
休日曜、第2、4、5火曜(祝日の場合、翌平日)



こうらんてい
紅蘭亭 下通本店

☎096-352-7177(予約専用)
所在地：熊本県中央区安政町5-26
営業時間：11:00～21:00(OS20:00)
休日：12/31、1/1



ちょぼ焼



熊本を代表する粉モン料理で、肉、エビ、イカなど好みの具材を選べる。田崎市場内の専門店で、常連客と肩を並べて出来立てを頬張ろう。

すえひろ
末広

☎096-323-2230
所在地：熊本県西区春日町430-9
営業時間：10:00～18:30
(金曜は～15:00)
休日曜(祝日の場合は営業)



薄く焼いた
モチモチ生地とソースの香りが
たまらない♪

ちくわサラダ

ちくわにボテトサラダをたっぷり詰め、カラリと揚げた天ぷら。ソースをかけて丸かじりするのが肥後っ子流の食べ方。

おべんとうのヒライ (JR熊本駅店)

☎096-312-2356
所在地：熊本県西区春日3-15-30
販売：熊本県内121店舗で購入可能

30余年以上
愛される味！
その中身は…？





からし蓮根

藩主・細川忠利公の滋養食として献上されたのがはじまり。シャキッとした歯触りと絶妙な辛さがたまらない！

森からし蓮根

☎ 096-351-0001
所在地 熊本中央区新町2-12-32
営業時間 8:00~17:00 休日 不定



一文字のぐるぐる

茹でた分葱(わけぎ)をぐるぐると括った形がユニーク。酢味噌をつければ箸が進む、家庭料理の定番。

郷土料理 青柳

☎ 096-353-0311
所在地 熊本中央区下通1-2-10
営業時間 11:30~0S14:00／
17:00~22:00(0S21:00)
休日 不定



キュキュッと
した
食感が楽しい♪
お酒のアテにも◎

にらメンチカツ



老舗精肉店ならではのこだわりの肉と地元特産品「ニラ」をたっぷり入れて作ったメンチカツ「にらメンコ」。一口食べると肉汁がジュワ～っ！ 噛むたび香るニラ！ 口いっぱいに旨味と幸せが広がる。

高田精肉店

☎ 096-234-0057
所在地 上益城郡甲佐町有安4-6
営業時間 10:00~19:00
休火・水曜



居酒屋

アマケン

「天草を食べる」をモットーに、上天草まで仕入れに行くという新鮮魚介や自家農場の野菜や米を使い、魅力ある料理を作り続ける。魚介の旨味が凝縮した“カレーうどん”も人気。

☎ 096-355-2238
所在地 熊本中央区下通1-9-26
営業時間 18:00~24:00
休日 不定



味はち

幻の地酒や各地方の銘酒がずらりと揃う、常連たちがこよなく愛する親子で営むおでん屋。15種類以上揃うおでんはもちろん、「馬ヒモたたき」や「ギョウザ」など単品も豊富。

☎ 096-359-5701
所在地 熊本中央区下通1-2-12ロンドンビル1F
営業時間 17:00~23:00
休日 日曜



カウンターだけのこぢんまりとした店内には、色とりどりの旬野菜や手作りのおばんざいが並ぶ。天井が高く開放的な雰囲気で、毎晩笑いの絶えない心地よい空間が広がっている。



ヒローラム HERO海 熊本駅店

天草・牛深の漁師がその日水揚げした旬の魚介が味わえる一軒。熊本の郷土料理に加え、祝いの席で食べる“ばくだん”など、熊本でも知られていない牛深名物もおすすめだ。

☎ 096-352-4141
所在地 熊本西区春日3-15-30 肥後よかもん市場内
営業時間 11:00~23:00
休日 無休



☎ 090-3321-6005
所在地 熊本中央区下通1-4-2宇野ビル5F
営業時間 15:00~22:00
休水・日曜、祝日



本場で味わう幸せ、濃厚スープにんにく!

熊本ラーメン



創業50年、
世界展開の
ザ・TONKOTSU！

あじせん 味千 ラーメン

久留米系にニンニクを加え、熊本ラーメンの流れを作り上げた創業者。千味油が香り立つ「医食同源」の味が世界14カ国の人々を魅了している。

(本店)
☎ 096-384-4433
■ 熊本市中央区水前寺6-20-24
■ 11:00～OS21:30
■ 不定



博多とも久留米とも異なる魅力

久留米(福岡)から玉名(熊本)へ伝わり、独自の進化を遂げた熊本系ラーメン。濃厚な豚骨スープと中太ストレート麺、焦がしニンニクのトッピングが特徴だ。せっかく熊本を訪れるなら、店主の情熱が詰まった渾身の一杯を味わいたい。

ラーメン赤組 本店

国産豚骨と水のみでゆっくり時間をかけて作るスープと、黒マー油が特徴の熊本ラーメン専門店。餃子や一品料理などリーズナブルな価格で揃うので、夜は居酒屋感覚で楽しめる。



まるやかな
白濁スープとにんにくチップ
が決め手



リーズナブルに味わえる
しっかり濃厚豚骨ラーメン

こむらさき

熊本ラーメン発祥店の一つとされる店。コクのあるスープは豚骨のクセが苦手な人でも食べやすく、自家製麺とからまって後引く美味しさ。

(上通中央店)
☎ 096-325-8972
■ 熊本市中央区上通町8-16
■ 11:00～16:00(OS15:30)
■ 18:00～22:00(OS21:30)
■ 1/1, 1/2



くまもっと! ラーメン 得 クーポン

人気の熊本ラーメン9店で、いつもより
お得に楽しめるお得なクーポン。熊本駅
などで700円(税込)で購入可。



昭和30年創業、
東京に豚骨を広めた立役者



けいか 桂花ラーメン

中太・硬めのストレート麺と豚骨鶏がら白湯＆マー油が絶妙。ホロホロに煮込んだ豚肉三枚身をのせた“太肉(ターロー)麺”が絶大な人気。

(本店)
☎ 096-325-9609
■ 熊本市中央区花畠町11-9 K-1ビル1F
■ 11:00～24:00(日曜は～16:20)
■ 1/1



column

これぞ熊本ラーメンの源流、玉名ラーメン！

てんきん 天琴

店の外まで香り立つ豚骨の匂い。トロミあるこってり濃厚スープが中細ストレート麺とからみ合い、食べ応えある一杯。

☎ 0968-72-2392
■ 玉名市高瀬408-5
■ 11:00～23:00
■ 水曜



地元ファンが足繁く通う店



せんりゅう 千龍

塩とラードにこだわった濃厚スープは麺との相性バツグン！毎日通っても飽きない豊富なメニューも、地元ファンを惹きつける理由。

☎ 0968-74-2988
■ 玉名市高瀬下町468
■ 11:30～14:00 /
18:00～22:00(OS21:30)
■ 火曜





県北エリア

交通の要衝として栄えてきた県北は、地元の新鮮食材を使ったお食事処もたくさん。大自然と清らかな水の恵みで、心も体もリフレッシュ。

南関あげ

南関町に伝わるあげ豆腐。水分を極力抜いてあるため常温で長期保存可能。南関町の各家庭で様々な料理に使われている万能食品。

南関町のもてなし料理、
海苔代わりの
“あげ”が好相性



南関あげ巻き寿司



出汁が染みた
南関あげに
トロトロ卵がベストマッチ

うえだ屋

☎ 0968-53-0206
所在地 玉名郡南関町関町1502-8
営業時間 11:30~22:00
休日曜
※団体は要予約



特産品センター なんかん いきいき村

☎ 0968-53-0388
所在地 玉名郡南関町関町419-1
営業時間 9:00~18:00
休日 1/1~1/4

直営農場の新鮮たまごを
使った料理に舌鼓！



安心をモットーに、飼料にこだわり農場 HACCP認証の農場で育てた鶏の卵が最短1時間で直売所へ並ぶ。レストランではその卵を使った料理が提供され人気。

コッコファーム たまご庵

☎ 0968-24-0007
所在地 菊池市森北1077
営業時間 11:00~16:30(OS16:00)
土・日曜、祝日9:00~11:00
(朝食メニューのみ提供)
物産館9:00~18:00
休日 1/1, 1/2



高専ダゴ

食堂近くにある有明高専の学生たちに「安くお腹一杯食べもらおう」と始めた巨大お好み焼き。縦30cm×横50cm、重量約3kg。お腹を空かせて目指せ、完食。

高専ダゴ新みつや 荒尾本店

☎ 0968-66-1911
所在地 荒尾市下井手助丸495
営業時間 11:00~21:00 休木曜



なんと重さ約3kg！
規格外の
大きさにトライ



スイカのメロンパン

道の駅すいかの里植木

☎ 096-272-2333
所在地 熊本市北区植木町岩野160-1
営業時間 9:00~18:30
休日 第3木曜、1月1~3日※4・5・7・8・11・12月は無休





県南エリア

不知火海(八代海)に面し、山間地域もある県南は食材の宝庫。
ドライブの合間に、おいしい魅力が詰め込まれたグルメに舌づみ。

水俣チャンポン
発祥店、
朝からいける豚骨系！

きらく
喜楽食堂
☎0966-62-2629
■水俣市浜町1-2-9
■11:00~14:30／
17:00~20:00
休土曜



海鮮 & 野菜たっぷり、
見た目も
インパクト大！

生協くまもと
すいこうしゃ
水光社ファミリーレストラン
(本店内直営レストラン)
☎0966-63-9119
■水俣市大黒町2-3-18-5F
■11:00~19:00(OS18:30)
休 エムズシティの店休日に準ずる



水俣チャンポン

地元の農・海産物と美味しい水から生まれた、水俣が誇るご当地麺。
卵を使わない真っ白なモチモチ麺がスープをしっかりと吸い込み、食欲をそそる味。

そそり立つ太刀魚に注目！
甘辛ダレで御飯がススム

太刀魚丼

道の駅の食事処で味わえる名物丼。
サクサク衣をまとった太刀魚を豪快に
盛り付け、甘辛いタレとキャベツ、ご飯
の組み合わせが相性グッド！

お食事処たばくまん

☎0966-87-2230
■葦北郡芦北町田浦657
(道の駅たのうら内)
■11:00~15:00(OS14:45)
休 第2水曜、12/31、1/1



ぶりぶりの弾力と香味♪
芦北特産エビを心ゆくまで

足赤えび天丼

大きな白い帆を張る“うたせ船”的伝統漁法が残る漁師町で味わう海鮮料理。丼からあふれるほど大きな足赤エビを頬張れば、口いっぱいに至福の味が広がる。

芦北うたせ直売食堂 えび庵

☎0966-83-8888
■葦北郡芦北町計石2963-11
■11:00~OS14:00
休 水・木曜



生産者経営の焼肉 レストラン



山を育てるために豚を飼う
生産者経営レストラン



のうやま
モンヴェール農山



☎0966-68-0028
所在地水俣市長崎552-7
■11:00~15:00(OS14:00)/18:00~
※夜は要予約、コース料理のみ
休月曜(祝日の場合は火曜)

50haのひのきの森で育った甘み溢れる豚肉は、敷地内でハム・ソーセージ等に加工されしゃぶしゃぶや焼肉と共にレストランで味わえる。お土産用に購入することもできる。



芦北の山上に佇む
知る人ぞ知る焼肉店



辺りに何もない山上のお店ながら、繁忙期には1日400人が来店するという人気店。厳選した大きな塊肉を焼いて、ナイフで切り分けて食べる牛ヒレブロックは店の名物だ。

ダ・ロープ亭

☎0966-86-1929(予約制)
所在地葦北郡芦北町高岡654-2
■11:30~OS14:00/17:00~OS20:00
土日祝11:00~OS15:00/
16:30~OS20:00
休月曜(祝日の場合は翌日)、第2・4木曜



炭焼きうなぎの松田うなぎ屋

☎0966-35-7877
所在地人吉市宝来町1343
■11:00~15:00/17:00~19:30(OS19:00)土・日曜、祝日11:00~19:30(OS19:00)
休不定



惣菜はなんと40種類!
満腹必至のランチタイム



ランチ ビュッフェ

『道の駅みなまた』内にある食事処。自家製麺で作る水俣ちゃんぽんや石窯ピザなどから1品メイン料理を選ぶと、地元の食材を使った惣菜約40種類が並ぶランチビュッフェが味わえる。

道の駅みなまた レストランたけんこ

☎0966-63-5501
所在地水俣市月浦54-162
■ランチ11:00~15:00
※バイキングスタイル
喫茶15:00~18:00
休不定



うなぎ

日本二急流の一つ球磨川が東西に貫流する人吉市といえば、うなぎ料理。1918(大正8)年の創業以来受け継がれた伝統の味が楽しめる。



大ぶりで濃厚な
津奈木産カキを堪能

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BAR。真牡蠣にチリト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。



つなぎオイスターバル

☎0966-78-2015(津奈木漁業協同組合)
■葦北郡津奈木町福浜3503
■10:00~16:00
(1~4月下旬、牡蠣が無くなり次第終了)
■月~金曜

イタリアン

目の前は芦北大橋と不知火海の絶好のロケーションが広がり、「足赤エビ」などご当地食材を使った本格イタリアンが味わえる。

ピストロ パザパ

☎0966-82-3399
■葦北郡芦北町芦北2053ベイサイド芦北内
■ランチ11:30~14:30(L014:00)
夜17:00~22:00(L021:00)※要予約
■月曜(祝日の場合は翌日)



不知火海を目の前に
本格イタリアンに舌鼓

500年の歴史をもつ世界が認めた米焼酎ブランド

「球磨焼酎」

KUMA SHOCHU

寒暖差が激しい盆地特有の気候など、特異な環境と独自の文化が育んだ極上の“球磨焼酎”。

その定義は「国内産の米のみを原料として、人吉・球磨で採水した水で仕込んだ

“もろみ”を人吉球磨で蒸留し、瓶詰めした焼酎であること。

米が原料なので食事との相性も良く、今もなお27の蔵において伝統と製法が受け継がれている。



隠れ里で継承され、 世界に認められたブランド

球磨地方で16世紀前半から始まったといわれる球磨焼酎づくり。中国や朝鮮半島、東南アジア、琉球と活発に交易をしていた藩主・相良氏が、独自の文化を育む隠れ里に蒸留技術を持ち込んだといわれる。スコットランドのウイスキーが「スコッチ」として产地呼称のブランドが確立されているように、球磨焼酎もその伝統や製法が認められ、平成7年6月に世界貿易機関(WTO)に地理的表示の産地指定を受けた。球磨焼酎を製造しているのは現在27蔵。各蔵が発表している全ての銘柄を合わせると200以上のブランドになる。

常圧蒸留と減圧蒸留、 それぞれの魅力とは

通常気圧の沸点90°C~100°Cで蒸留する「常圧蒸留」は、独特な香りと濃醇な味わいが残る昔ながらの蒸留方法。一方、気圧を下げて40°C~50°Cの沸点で蒸留する「減圧蒸留」は、もろみに含まれる香りや味の成分を取り出すため、クリアですっきりとした味わいが特徴。クセがなく飲みやすいと、焼酎ブームのきっかけになった。「減圧蒸留」と「常圧蒸留」、それぞれの良さや違いを楽しめるのも球磨焼酎の魅力だ。

【球磨焼酎に関する問合せ先】球磨焼酎酒造組合

☎0966-22-5059
■熊本県人吉市麓町5-1
■<https://kumashochu.or.jp/>



自然が磨く 熊本の銘酒

豊潤な土地に、芳醇な銘酒あり。清らかな水と丹精込めて育てた原料、
造り手により受け継がれてきた
美酒を片手に、熊本旅の余韻に浸りたい。



阿蘇

山村酒造

純米吟醸 れいざん

“靈山”として崇められてきた阿蘇山で、良質な天然水と環境により240年来、醸される“山の酒”。程よい熟成の純米吟醸酒はマイルドでスッキリとした味。

☎ 0967-62-0001
〠 阿蘇郡高森町
高森1645



熊本市・県央

熊本県酒造研究所 香露 純米吟醸

全国の酒造りに生かされている“協会9号酵母（くまもと酵母）”を維持・管理する醸造元の純米吟醸酒。華やかな香りと甘露の口当たりを楽しめる。

☎ 096-352-4921
〠 熊本市中央区
島崎1-7-20



くまもとの酒文化発信処

くまもと酒蔵

熊本城のお膝元『桜の馬場城彩苑』内にあり、球磨焼酎や熊本ワインを中心に限定の日本酒も揃う。焼酎の利き酒や角打ちもでき、熊本ならではのお酒とおつまみで楽しめる。

☎ 096-288-5588
〠 熊本市中央区二の丸1-1-2 城彩苑桜の小路
営9:00～18:00
※季節・催事により営業時間変更の場合あり
休施設の店休日に準ずる



県北

花の香酒造 おうか 桜花

山田錦を50%まで磨き醸した純米大吟醸で、澄んだ味わいと上品な香りが絶妙の“桜花”をはじめ、味わい深い銘酒を製造している。

☎ 0968-34-2055
〠 玉名郡和水町
西吉地2226-2



県北

千代の園酒造

千代の園 大吟醸酒EXCEL

出来たばかりの大吟醸を瓶詰めして瓶の中で熟成させる「びん囲い」の製法を用いた大吟醸。華やかな香りと芳醇な旨みが特徴。ワインの瓶、コルク栓を使用しているので、そのまま醸成しても楽しめる。

☎ 0968-43-2161
〠 山鹿市山鹿
1782



熊本市・県央

通潤酒造 せみ 蝉

熊本県山都町産の契約栽培米（山田錦、レイホウ）を精米歩合50%まで磨き上げ、約1年、蔵で大事に熟成させたこだわりの純米吟醸酒。柔らかな口当たりの辛口。

☎ 0967-72-1177
〠 上益城郡山都町
浜町54



県南

亀萬酒造

亀萬 ちんじゅ 珍珠

兵庫県産山田錦を45%まで磨き熊本酵母で醸す。辛口で爽快な飲み口でりんごのような吟醸香が広がる。

☎ 0966-78-2001
〠 葦北郡津奈木町
津奈木1192



県北

菊鹿ワイナリー

菊鹿シャルドネ

数々の受賞歴をもつ代表ブランド。地元で大切に育てられたぶどうをベストなタイミングで収穫。フレンチオーク熟成により繊細ながら飲みごたえのある白の辛口に仕上がっている。

☎ 0968-41-8585
〠 山鹿市菊鹿町
相良559-2



熊本市・県央

瑞鷹株式会社

芳醇純米酒 瑞鷹

風土に根ざした酒造りに励んできた慶応3(1867)年創業の蔵元。芳醇で重厚な熟成香をもつ純米酒は、ロックからぬる燗まで幅広い飲み方ができる。

☎ 096-357-9671
〠 熊本市南区
川尻4-6-67



県北

株式会社美少年

大吟醸 賢者

山田錦を40%まで磨き上げ、もろみ日数34日を掛けじっくり低温管理した極上の酒。「お米の旨み」と「華やかな香り」の絶妙なバランスが楽しめる。

☎ 0968-27-3131
〠 菊池市四町
分免免原1030



くまもとスイーツ

旬の食材、熊本の味覚を盛り込んだ“くまもとスイーツ”。

観光巡りの合間におやつタイムでひと息ついたら、大切な人へのお土産もお忘れなく♪



イ草抹茶 ソフトクリーム

生産量全国一位の熊本八代産イ草を使用した、ほんのり若葉香るオリジナルソフトクリーム。食物繊維もたっぷり♪

[県南]
道の駅 竜北

☎ 0965-53-5388
所在地 八代郡氷川町大野875-3
(おやつ工房内)
営業時間 9:30~17:00 休 第2水曜



菊池アイス 芸術ソフト

西日本最大級の酪農大国である菊池地域では、毎年夏に「きくちあいすキャンペーン」を開催。

[県北]

ついんスター

☎ 0968-37-4556
所在地 菊池市旭志麓1584-4
営業時間 9:00~17:00 休 木曜(祝日の場合は営業)



ネーブルソフト

100年超の歴史をもつ名産「網田ネーブル」の果汁を贅沢に使ったソフトクリーム。網田ネーブル特有の甘さと爽やかさに驚くこと必至。

[熊本市・県央]

道の駅宇土マリーナ おこしき館

☎ 0964-27-1788
所在地 宇土市下網田町3084-1
営業時間 9:00~17:00
※12月31日は9:00~15:00
休 1/1、1/2※臨時休館日あり



陣太鼓ソフト

熊本の代表銘菓“誉の陣太鼓”をアレンジ。濃厚ソフトクリームと混ざり合う、大納言あずき＆求肥が見事にマッチ!

[熊本市・県央]

お菓子の香梅 熊本駅店

☎ 096-325-6777
所在地 熊本市西区春日3-15-30
(肥後よかもん市場内)
営業時間 9:00~20:00
※陣太鼓ソフトはOS17:30
休なし



くねぶジェラート



五木村に伝わる在来柑橘類“くねぶ”。爽やかな香りとビールのほのかな苦みが大人好みのジェラート。

[県南]

道の駅 子守唄の里五木

☎ 0966-37-2301
所在地 球磨郡五木村甲2672-54
営業時間 8:30~17:30
休不定、年末年始



いきなり団子

名産地・大津町のサツマイモと、しつとり粒あんをモチモチ生地にくるんだ熊本の代表的おやつ。ほんのり塩味がアクセント。

[熊本市・県央]

いきなりやわたなべ

☎ 096-346-0247
所在地 熊本市中央区二の丸1-1-2
城彩苑桜の小路
営業時間 9:00~18:00
※城彩苑の営業時間に準ずる
※熊本県内各所で販売



九州パンケーキ 食べくらべ よりどり3種セット

九州の素材で作られた3種類の“ふわもち”パンケーキに、7種類のシロップ・ジャムがセットになった贅沢な一品。

[県南]

九州パンケーキCafe 人吉 HASSENBA店

☎ 0966-22-5555
住所 熊本県人吉市下新町333-1
営業時間 10:00~17:00(OS16:00) 休 不定期



ほうらく 蜂楽饅頭

じっくり炊き上げたあんがびっしり。熊本では“黒あん派”、“白あん派”が人気を二分するほど、年代問わず愛されている。

[県南]

蜂楽饅頭水俣店

☎ 0966-63-2673
住所 水俣市旭町2-1-1
営業時間 9:00~17:30 休 火曜



山鹿 ようかん

米粉で作った団子を薄く伸ばし、甘さ控えめのこしあんを包んだ和菓子。ほのかに塩気を感じる素朴な味が、明治初期から愛されている。

[県北]
上村屋

☎0968-43-3516
所在地 山鹿市中222-6
営業時間 7:30~19:00
※商品がなくなり次第終了
休日 木曜



シフォン 資本 ケーキ

南阿蘇鉄道の無人駅を使い、土日祝日のみ営業する駅舎カフェで人気のおやつ。地元のこだわり卵を使い甘さ控えめ。テイクアウトもOK。

[阿蘇]
ひさながや
久永屋
☎0967-67-1107
所在地 阿蘇郡南阿蘇村大字河陽3440-4 長陽駅舎内
営業時間 11:00~18:00
休日 月~金曜(土・日曜、祝日のみ営業)



みなまた ちーず

国産クリームチーズと新鮮卵、阿蘇のジャージー低温殺菌牛乳を使用。一口でつまめる、ソフトな口どけのチーズケーキ。

[県南]
モンブランフジヤ
☎0966-63-1179
所在地 水俣市大黒町1-3-10
営業時間 10:00~18:00
休日 月曜(祝日の場合、翌平日)



崎津 杉ようかん

約220年前、琉球使節により伝わった味を復活させた郷土菓子。あんを包んだうるち米の餅にドラゴンフルーツの果汁で引いた紅色の鮮やかな線が特徴。数量限定なので購入はお早めに。

[天草]
南風屋
☎0969-79-0858
所在地 天草市河浦町崎津454
営業時間 7:30~15:00頃
休日 12/25~1/15, 8/15



こそでもち 小袖餅

古くから宇土市民に愛される一口サイズのあん入り餅菓子。一日経つと餅が硬くなるため当日食べるのがベスト。軽く焼いても美味。

[熊本市・県央]
小袖餅本舗(本店)
☎0964-22-0246
所在地 宇土市城之浦町10
営業時間 6:30~売り切れ次第終了
休日 不定、年末年始



天草 どら焼き

しっとり柔らかな生地の間に上品な甘さの粒あんがぎっしり。製造後3日から1週間が食べ頃という、熟成肉ならぬ“熟成どら焼き”。売り切れが多いため、電話での予約がオススメ!

[天草]
菓舗木村
☎0964-56-0411
所在地 上天草市大矢野町
登立9276
営業時間 10:00~売り切れ次第終了
休日 不定



おすすめ
土産

熊本をもって帰ろう

素朴な手作りおやつや由緒ある献上品、こだわりの詰まった新名物。
新旧選りすぐりの美味しい熊本みやげを旅の思い出とご一緒に。



天草ロール【天草】

その珍しさから看板商品となったロングロールケーキ。定番数種類と期間限定の味もあり。

ケーキ工房 パンプキン
☎ 0969-56-2505
■ 上天草市松島町合津7914-27
販売: 店頭



すづめのチョコ王子【熊本市・県央】

さくさく食感の醤油味とビーナッツ風味で人気の“すづめのたまご”をチョコでコーティングしたお菓子。

岩田コーポレーション
☎ 0120-159-243
■ 熊本市北区和泉町168-18
販売: フードバル店、くまもと空港店、熊本城彩苑店他



黒糖ドーナツ棒【熊本市・県央】

外はサクッ、中はしっとり。黒蜜が生地の中までしみ込んだ、優しい甘さが人気のおやつ。

フジパンビ 四方寄総本店
☎ 096-245-5350
■ 熊本市北区四方寄町1445-1
販売: フジパンビ本社、熊本駅、鶴屋百貨店、熊本県内SAなど



こっぱ餅【天草】

かつては天草地方の各家庭で作られていた、煮干しのサツマイモと餅米、上白糖を練り上げた餅菓子。

宝餅舗
☎ 0969-73-2769
■ 天草市牛深町3460-95
販売: 熊本県内の道の駅、土産売場など



加勢以多【熊本市・県央】

江戸時代に幕府への献上品となった細川家秘伝の銘菓を復元。さくら食感とカリンジャムのほのかな甘酸っぱさが印象的。

お菓子の香梅
【白山本店】☎ 096-371-5081
販売: その他香梅各店舗



月下の熊本城
くまモンバージョン【熊本市・県央】

栗を練り込んだ特製栗ミルク餡をまんじゅう生地で包み、焼き上げたお菓子。

清正製菓 JR熊本駅店
☎ 096-355-0303
■ 熊本市西区春日3-15-30(肥後よかモン市場)
販売: 熊本県内の他店舗、土産売場



牛乳＆ヨーグルト【阿蘇】

「食品のミシュランガイド」と称される国際味覚審査機構で三ツ星をダブル受賞。自然な甘さが特長。

阿部牧場
☎ 0967-32-0565
■ 阿蘇市三久保47-1
販売: ※熊本県内各所で販売



栗千里【熊本市・県央】

「ニッポン全国ご当地おやつランキング」でグランプリ受賞。熊本県産と栗を使った焼きモンブラン。

福田屋 熊本和栗庵

☎ 0120-014-999
■ 熊本市北区植木町豊田826
販売: 鶴屋、熊本駅、熊本空港、九州自動車道一部SA他



秋芽のり【県央】

その年最初に収穫された高品質海苔の原藻を炊き込んだ佃煮。独特の歯応えと磯の香りが最高!

手造り味工房 火の国屋
☎ 0964-27-1092
■ 宇土市長浜町500
販売: 宇土マリーナおこしき館、鶴屋百貨店、その他県内物産館、道の駅など



アベックラーメン【熊本市・県央】

昭和35年の発売以来、家庭に常備されてきた棒状即席ラーメン。あっさり塩味のスープが懐かしい。

五木食品
☎ 0964-28-7000
■ 熊本市南区城南町坂野945
販売: 熊本県内スーパー、百貨店、駅、空港、SA、道の駅、その他土産売場





南関 そうめん【県北】

100%手仕事のため、大量生産できない極上そうめん。コシの強さとのど越しの良さが特長。

奈良原製麺所

☎ 0968-53-0551

〔所〕玉名郡南関町小原1418-1

販売:ピックオーチ南関・ショッピングセンター・やさい畑、特産品センターなんかんいきいき村



天草オリーブ【天草】

手摘みと24時間以内搾油にこだわった希少なオリーブオイルを特別ブレンド。

天草オリーブ園AVILO

☎ 0969-32-0366

〔所〕天草市五和町御領菴目1580-1

販売:店頭、通販



あか巻【天草】

漁師の体力消耗を補う船上食として開発。南蛮渡来のロールケーキとあんこを餅で巻いた、縁起菓子。

イソップ製菓

☎ 0968-23-1855

〔所〕天草市志柿町2713-2

販売:天草市内の道の駅、土産売場など



阿蘇バジルペースト【阿蘇】

自社栽培の阿蘇産バジルを使用。国際線ビジネスクラスの機内食にも3年連続採用。

阿蘇健康農園

☎ 0967-63-8500

〔所〕阿蘇郡南阿蘇村河陽5542-1

販売:菓舗 古今堂、阿蘇ファームランド あそ望の郷くぎの、その他土産売場



ふりかけ御飯の友【熊本市・県央】

大正2年、食糧不足の日本でカルシウム不足を補うために開発された、ふりかけの元祖。

フタバ

☎ 096-356-3488

〔所〕熊本市西区城山上代町68-1

販売:熊本県内スーパー、土産売場で購入可能

KUMAMOTO
SOUTHERN
FOOD
VALLEY
RENGA

山うにとうふ【県南】

堅豆腐をもろみ味噌に漬け込み、樽の中で熟成。ウニのようにとろける食感が格別だ。

五木屋本舗 人吉店

☎ 0966-23-5001

〔所〕人吉市中青井町315-3

販売:店頭、五木久領庵、熊本空港、熊本城城彩苑

KUMAMOTO
SOUTHERN
FOOD
VALLEY
RENGA

きくらげ御味噌【県南】

人吉球磨で育てたタキクラゲに、A5ランクの近江牛と添加物不使用の味噌を合わせた逸品。

きくらげ本舗

☎ 0966-22-8488

〔所〕人吉市鬼木町1751-17

販売:通販

KUMAMOTO
SOUTHERN
FOOD
VALLEY
RENGA

ちょこっと一服 くまもとのお茶【県南】

熊本県南の厳選素材で作る10種類のお茶。緑茶、和紅茶、ハーブティーなどが楽しめる。

カッセジャパン

☎ 096-325-8331

〔所〕熊本市中央区花畠町4-3

販売:ふうーど市場

KUMAMOTO
SOUTHERN
FOOD
VALLEY
RENGA

和紅茶【県南】

“全国地紅茶サミット”を開催するなど生産者とともに和紅茶の普及に取り組む水俣市。外国産のような渋みが少なく、和食や和菓子にもマッチ。

桜野園

☎ 0966-67-1715

〔所〕水俣市薄原1541

販売:道の駅みなまた、(株)富澤商店、Root's Purely



天の製茶園

☎ 0966-69-0918

〔所〕水俣市石坂川370-85

販売:福田農場、道の駅みなまた、新水俣駅他

KUMAMOTO
SOUTHERN
FOOD
VALLEY
RENGA

くまもと県南フードバレーとは?

熊本県南地域（八代地域、水俣・芦北地域、人吉・球磨地域）は、豊かな自然に恵まれ、フルーツや野菜などの食資源が豊富な地域。この豊富な食資源を活かし「食の集積地」＝「フードバレー」を作ることで県南地域をもっと元気にしたい。そんな願いを込めた熊本県の取り組みです。



※「平成28年熊本地震」の影響により、南阿蘇鉄道 立野～中松間（2023年夏頃全線開通予定）

「令和2年7月豪雨」の影響によりJR肥薩線 八代～吉松間、くま川鉄道 人吉温泉～肥後西村は運行を見合わせております（2022年7月現在）

《観光情報案内》

- (公社) 熊本県観光連盟 Tel.096-382-2660
- 熊本県観光振興課 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▶ [くまもっと 熊本](#) 検索

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



東京（羽田・成田）
名古屋（小牧）
名古屋（中部国際）
大阪（伊丹）

阿蘇くまもと空港



サンライズ号（1日1往復）
サンライズ号（1日1往復）
サンライズ号（1日1往復）

熊本桜町バスターミナル（熊本市）



新大阪駅～熊本駅（最速2時間57分）
博多駅～熊本駅（最速32分）
熊本駅～鹿児島中央駅（最速43分）



九商フェリー（往復9～10便）	島原港	（所要時間60分）	熊本港
熊本フェリー（往復平日6便/土日祝7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）	長州港
芦北汽船（往復4便）	茂木港	（所要時間45分）	富岡港
天草宝島ライン（往復3便※注1）	三角港	（所要時間22分）	松島港
島鉄フェリー（往復7便）	口之津港	（所要時間30分）	鬼池港
三和フェリー（往復9便）	藏之元港	（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

※注1:JR特急「A列車で行こう」運転日のみ運転



※2022年7月現在の情報を掲載しております。最新の情報は運行（航）会社へおたずねください。



YUNOURA-TSUNAGI ONSEN AREA
湯浦・津奈木温泉

【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は近い立地の良さながら、1軒の宿と4軒の日帰り施設というこぢんまりとした温泉地。開湯は奈良末期、約300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ふ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、同じ温泉ながら「じごり湯」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
■ヘルシーパーク芦北
Tel.0966-86-0259

津奈木温泉
■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)

湯浦温泉
■
津奈木温泉
■

津奈木温泉から車で徒歩2分

つなぎ百貨堂 Tel.0966-78-2000



“つなぎFARM
サラダ玉ねぎ
ドレッシング”



所 葦北郡津奈木町岩城1601
営 9:00～18:00 休 第1水曜
料 50台 [カド利用] 不可

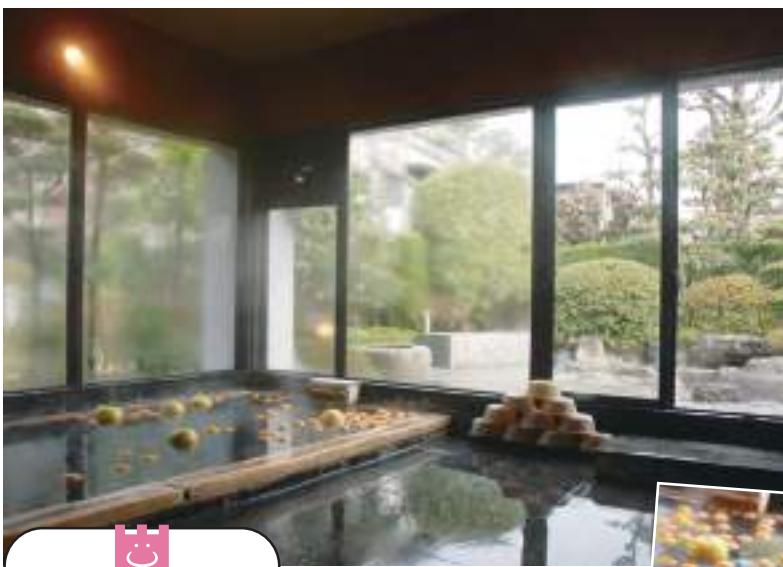
湯浦温泉から車で約10分

芦北うたせ直売食堂 えび庵 Tel.0966-83-8888



“足赤えび天丼・フライ重”
所 葦北郡芦北町計石2963-11
営 11:00～15:00 (OS14:00) ※夜は要予約
休 水曜
料 50台 [カド利用] 不可

♦ motto beauty spot



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

■日奈久温泉観光案内所
Tel.0965-38-0267
所 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)



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



“はちべえトマトケチャップ”
“白柚のシフォンケーキ”

所 八代市上置町4459-1 営 9:00～18:00
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため
営業時間短縮中、レストランは休業中、要問合せ
休 第2木曜、1月1日・2日 営 40席 料 52台 [カド利用] 不可

♦ motto beauty spot

日奈久温泉から車で約20分

西岡養蜂園 cafe 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。



日奈久温泉 [八代市]

俳人・種田山頭火が「ずっとここにいたい」と記したことでも知られ、応永16年に開湯し、藩宮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。

開湯から600余年……
多くの旅人を魅了した歴史ある湯

場は名物世界最大級の柑橘類「晩白柚(ばんぺいゆ)」や甘夏などを大浴場に浮かべる施設もあるので、どちらも要チェック。創業当時からの趣を残す施設も多く、明治43年創業の「金波楼」の性単純温泉」と言えどそれぞれ、施設が建ち並び、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。



熊本を代表する温泉地のひとつとして知られる、黒川温泉。全体を一軒の旅館と考へ、小道を廊下、30軒の宿それを客室に見立て、「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」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(税込)で3軒楽しむ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月中旬~3月末頃)や、飲み歩きができる「黒川かつば」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

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い。また3ヵ所のうち1ヵ所は飲食やお土産に利用することもできる。

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

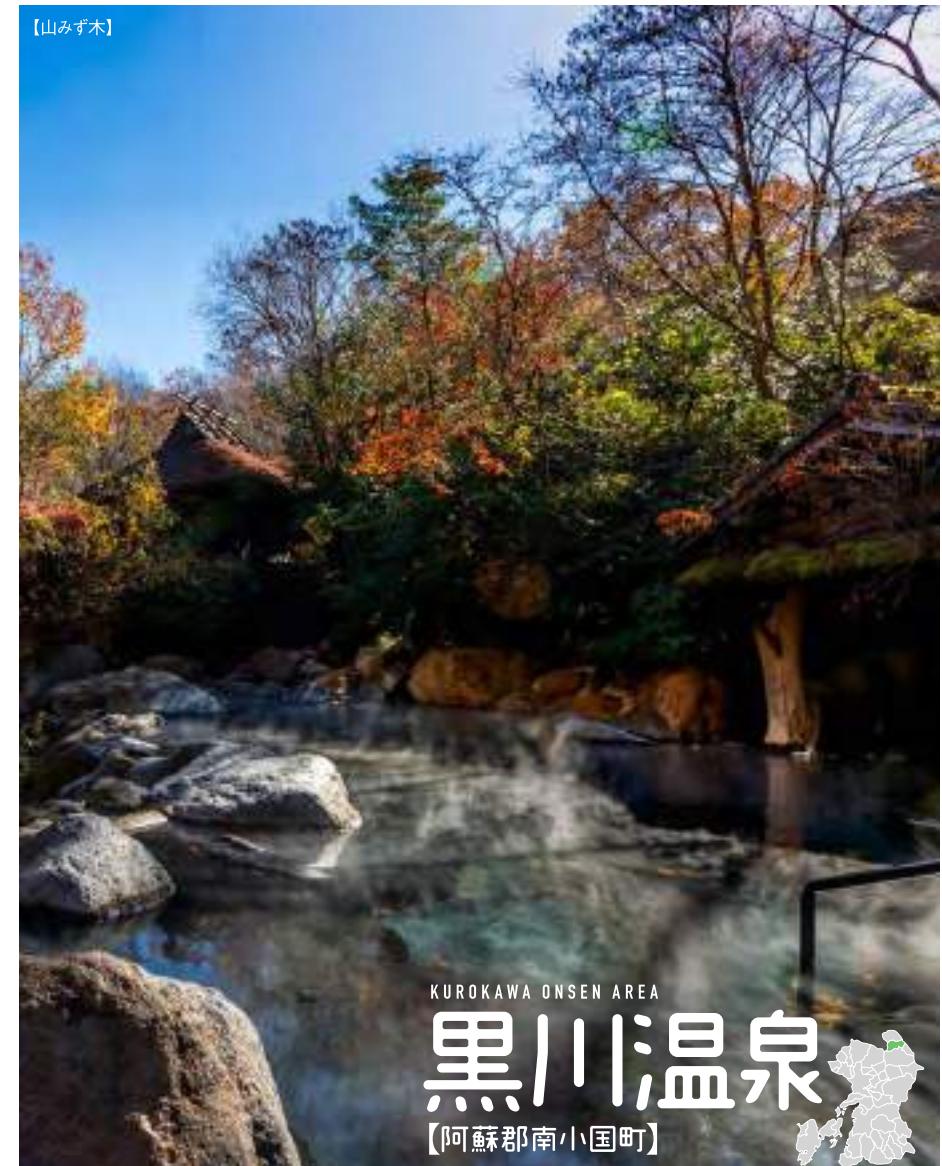
肌が強い人 硫酸塩泉→硫黄泉→弱酸性単純温泉
硫酸塩泉でお肌すべすべ、硫黄泉で代謝をサポートし、仕上げに肌質に近い弱酸性に

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→硫黄泉→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、
硫黄泉・硫酸塩泉で血行促進し、体の中から健康に

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、硫黄泉、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

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



Access

・熊本駅から九州横断バスで黒川温泉へ(約160分)
・熊本空港から九州横断バスで黒川温泉へ(約110分)



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」なはず。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「塩のパック」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う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℃以上の温泉に漬か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。



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よね？ 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う。

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



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
問天草四郎観光協会 Tel.0964-56-5602
所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るへ（約80分）→各温泉地へ
熊本空港からり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るへ（約80分）→各温泉地へ

[f](#) [t](#) [i](#) [g](#)



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

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モテなすエリアだ。

その北の玄関口として栄え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。源泉は、「ナトリウム-塩化物泉」で、宿によつてはにごり湯もあり、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ふ。冬場は、魚介が旬を迎える季節。熊本市内から約1時間で出会えるリゾート気分を体感しに出掛けたい。

すべすべイキイキ肌エリア～下田温泉～



SHIMODA ONSEN AREA 下田温泉 【天草市天草町】

【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℃になつてるので、加水・加温循環をしてい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、すべて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

■下田温泉ふれあい館 ぶらっと Tel.0969-27-3726
■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 →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）

[f](#) [t](#) [i](#) [g](#)

23



ぷるぷるもちもち肌エリア～湯の児温泉～

YUNOKO ONSEN AREA 湯の児温泉 【水俣市】



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／塩素消毒なし
※施設によって異なる

■みなまた観光物産協会 Tel.0966-63-2079
■水俣市大迫

熊本の県南に位置し、海と山そ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」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とあれば、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、心の底からリラックスしたい。

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）

[f](#) [t](#) [i](#) [g](#)

♪ motto beauty spot

湯の児温泉から車で約7分
湯の児スペイン村 福田農場 バレンシア館 Tel.0966-63-3900

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、湯浴み後の一杯をくつろいで。


水俣サフランの“バエリア”2人前
■水俣市陳内2525
営11:00～OS15:30/17:00～21:00
(※夜は要予約) ■なし
席100席 ■80台 [カード利用] 可

[f](#) [t](#) [i](#) [g](#)

22

るるるももち肌エリア～人吉・球磨温泉～

【あゆの里】



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



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

問人吉市観光案内所 Tel.0966-22-2411
所人吉市中青井町326-1 (JR人吉駅構内)

Access 人吉温泉

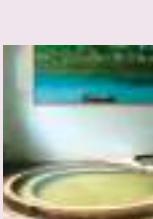
- 熊本駅から九州新幹線でJR新八代駅へ(約20分)→高速バスで人吉インターへ(約35分)→各温泉施設へ
- 熊本空港から九州空港バスで益城インター入口へ(約10分)→高速バスで人吉インターへ(約35分)→各温泉施設へ

鹿児島との県境・水俣市にある「湯の鶴温泉」。約700年の歴史を持つ、かつて鶴が傷を癒したと言われば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。泉質は単純硫酸黄泉が多く、「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?



日本三急流の球磨川に沿って、温泉が点在する人が吉・球磨地域。国宝青井阿蘇神社や人吉城跡、相良三十三觀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なりつつある。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、地元住民にとって、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。



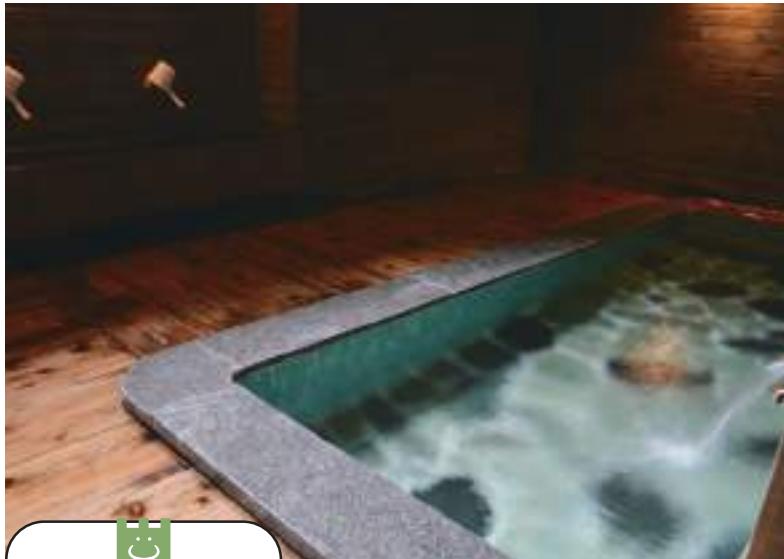
つるつる透明肌エリア～植木温泉・湯の鶴温泉～



YUNOTSURU ONSEN AREA

湯の鶴温泉【水俣市】

【Tojiya】



湯治場としても愛された
山里の隠れ湯で籠る贅沢を



Onsen data
泉質：単純硫酸黄泉、
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

問みなまた観光物産協会
Tel.0966-63-2079
所水俣市湯出

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4分

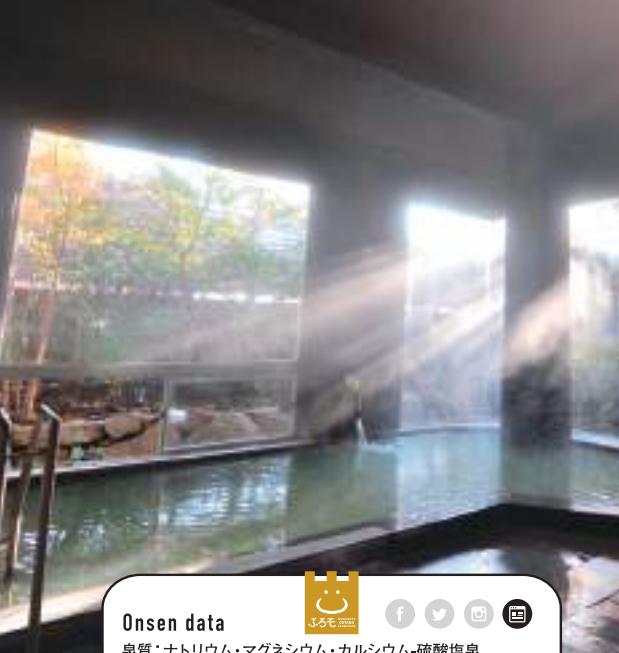
湯の鶴迎賓館 鶴の屋 レストラン Tel.0966-68-0268



世界的な工業デザイナー・水戸岡銳治氏が手がけた建物内のレストラン。地元の採れたて野菜や肉などを使った料理が楽しめる。

豊かな和テイストの店内でゆっくり頂ける。人気のランチは、メインチョイス+サラダ+スープ+コーヒー付
■水俣市湯出1421-11
■物産館10:00~17:00/
レストラン11:30~OS14:30、
18:00~23:00
休水曜 ■42席
■50台※温泉センター駐車場 [カード利用] 可





内牧温泉
[阿蘇市]

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黄泉
- 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
- 圓阿蘇温泉觀光旅館協同組合
- 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100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60分)→九州産交バスで内牧温泉へ(約15分)

内牧温泉マップ



あそんもん 阿蘇人サイダー 岡本酒店 Tel.0967-32-0035

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
- 圓わいた温泉組合
- Tel.0967-48-5277
- [阿蘇郡西原町西里岳の湯2816]

Access

- 熊本駅から九州横断バスで黒川温泉へ(約160分)→九州産交バスで岳の湯へ(約30分)
- 熊本空港から九州横断バスで黒川温泉へ(約110分)→九州産交バスで岳の湯へ(約30分)

カルデラにある温泉地。 町湯と自然、そして観光三昧を

夏目漱石や与謝野鉄幹・晶子夫妻など、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を超える源泉を有し、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されているという。2016年の熊本地震によつて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つたが、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、リラッ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。



【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
- 圓わいた温泉組合
- Tel.0967-48-5277
- [阿蘇郡小国町西原町西里岳の湯2816]

Access

- 熊本駅から九州横断バスで黒川温泉へ(約160分)→九州産交バスで岳の湯へ(約30分)
- 熊本空港から九州横断バスで黒川温泉へ(約110分)→九州産交バスで岳の湯へ(約30分)

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！

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り風情のある温泉地として親しまれている。蒸気を利用すると無料。家族湯施設も多いエリアだ。



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」

ARAO ONSEN AREA
荒尾の温泉
【荒尾市】



【ドリームの湯】

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2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
間荒尾市観光協会 Tel.0968-57-9155 所荒尾市原万田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 荒尾の温泉から車で約10分
アルバーロ

Café Arbaro Tel.0968-57-9580



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『クルンノウエン』の旬野菜を使う。



“ごちそうランチ”（平日限定15食）
所荒尾市平山1668-1
営ランチ11:30～15:00／土間カフェ15:00～17:00
休月・火曜 庫40席／土間カフェ12席
P40台 [カード利用] 不可

HIRAYAMA ONSEN AREA
平山温泉
【山鹿市】



【やまと旅館】



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”は各温泉施設で販売。入浴時の楽しみにぜひ。

Onsen data

泉質：アルカリ性単純硫黄泉
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
間平山温泉観光協会 Tel.0968-44-0522 所山鹿市平山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桜町バスターミナルへ→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
間山鹿温泉観光協会 Tel.0968-43-2952
所山鹿市中央通510-2

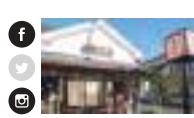
motto beauty spot 山鹿温泉から車で約10分
リッカ Tel.0968-41-9399



旬の果実を使ったケーキが並ぶ
所山鹿市方保田279-1
営10:00～18:00（カフェはos16:30）
休火・水曜 庫16席
P30台 [カード利用] 可



所山鹿市鹿本町来民1586
営8:30～17:30（4～8月は9:00～）
※茶房は10:00～OS16:30
休日曜※茶房は4～9月は木・日曜
庫18席 P5台 [カード利用] 不可



Access 山鹿温泉
・熊本駅から九州新幹線で新玉名市へ（約10分）→九州産交バスで山鹿バスセンターへ（約50分）
・熊本空港から九州産交バスで熊本桜町バスターミナルへ（約50分）→九州産交バスで山鹿バスセンターへ（約70分）

山鹿温泉から車で約11分
ひみこしょういん 卑弥呼醫院 Tel.0968-46-2123

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ば、山鹿温泉、平山温泉、鹿本温泉、菊鹿温泉とあります。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。



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

圆玉名温泉観光旅館協同組合
Tel.0968-74-2961

圆三加和温泉郷組合事務所（上弦の月）
Tel.0968-42-4126

圆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桜町バスターミナルへ（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

所 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 9:00～18:00 休 第1水曜
(祝日の場合は翌週の水曜)

P100台 [カード利用]不可

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

玉名市にあり、約1300年前、
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
ブームによ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。

玉名の温泉

【玉名】
(玉名・三加和・南関温泉)



TAMANA ONSEN AREA

【つかさの湯】

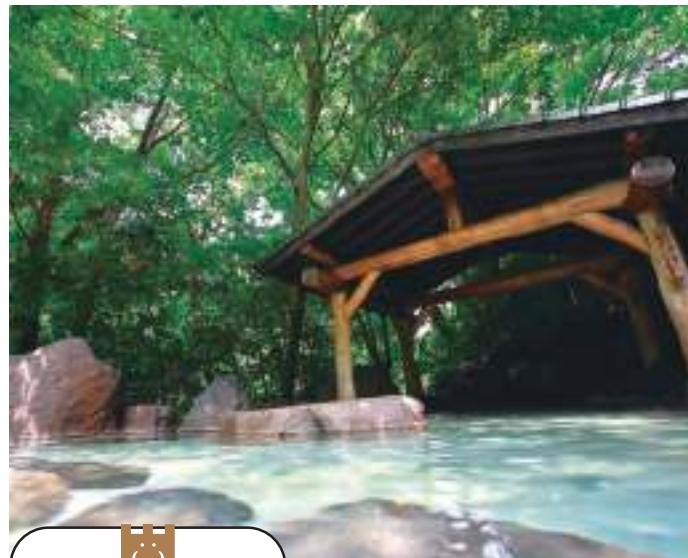
菊池川の河口近くに位置する
玉名市にあり、約1300年前、
羽の傷ついた白鷺が湯浴みを
した伝説が残る玉名温泉。石炭
ブームにより栄えていた温泉地
だ。現在は、豊富な湯量から西日
本最大級の日帰り入浴施設があ
るなど、宿泊客・日帰り客で賑
わっている。一方、里山にひっそ
りと佇む和水町にある三加和温
泉は、pH10を越える湯が楽し
めると密かに人気のエリア。ど
ちらも「日本のマラソンの父」金
栗四三氏ゆかりの地として、注
目を集めている。さらに、南関町
にも温泉があり、巡りきれない
魅力がたっぷりだ。

motto beauty spot

あいあい庵 Tel.0968-76-7022



所 玉名市大倉1446-1
営 9:00～18:00
休 月曜
P6台



KIKUCHI ONSEN AREA

【清流庄】
[菊池市]

さあ、美人になろう♪
エリア別・湯美人カタログ

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
史は長くはないが、もうもうと

日本の名湯百選に選ばれた 地域にも愛される化粧の湯

1年に「日本の名湯百選」に認定
された。2019年にリニューアル
したばかりの「きくち観光
物産館」にも注目。



所 菊池市隈府1124-11
営 9:00～19:00
休 水・日曜 P4台
カード利用可

motto beauty spot



①自家栽培の「純
なたね油」。②地元
素材や全国の厳選
商品が並ぶ

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

くまもっと 湯美人 Contents

02 エリア別に探せる
温泉地一覧

04 あなたは、どんな「くまもっと美人」になりたい?
エリアごとの「美人・美肌」作用一覧

さあ、美人になろう!

10 エリア別・湯美人力カタログ。

菊池温泉 玉名の温泉 山鹿温泉
平山温泉 荒尾の温泉

つるっとタマゴ肌エリア

枝立温泉 わいた温泉

元気肌エリア

内牧温泉

ぶるぶるハリ肌エリア

南阿蘇の温泉

つるツヤ肌エリア

植木温泉 湯の鶴温泉

つるつる透明肌エリア

16・25 温泉ソムリエ直伝 入浴豆知識

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、補足情報をご覧下さい。

・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あるのでご了承下さい。

※本紙に掲載している情報は2022年7月現在のものです。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。

旅するくまモンパスポート



旅するくまモンパスポートは
“ちょっとお得に”熊本を楽しめるデジタルクーポンです。

1.LINE公式アカウントより友達登録

2.使いたいクーポンを探す

3.クーポンをお店の方に提示し、クーポンを使用する

※クーポンを使用するには位置情報サービスをオンにしてください。

※施設によって除外日や定休日があります。事前に確認しておかけください。



旅するくまモンパスポート
LINE公式
アカウントはちら



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。「くまもっと湯美人泉質」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！
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！
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、さらに海に近いため「ナトリウム」が豊富。体を芯から温め、塩のパ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、もーっと！美人になりませんか？



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月に復活した「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、不要な角質を落してくれ、「つるっとタマゴ肌」に！ 湯上りの保湿を忘れない。

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、南関温泉、荒尾の温泉



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



枝立温泉

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

枝立温泉、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を越えることからも、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

熊本の温泉を深堀りすると見えて来た、 地域別の「美肌」パワー!



熊本は、水が美味しい、食べ物も美味しい、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？ 笑顔の女性が好みを持たれるのは当然。これが「熊本に美人が多い」理由のひとつだと考えます。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を促す泉質が多く、「四大美人泉質」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、もっと美人になつてほしい」。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、体を温め健康美にしてくれる「塩化物泉」を加え、「くまもっと湯美人泉質」を誕生させました。なりたい肌のタイプに合わせて、スキンケアアイテムを選んでみませんか？

出かけ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

あなたは、どんな「くまもっと湯美人」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、どこ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！

※「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 P.10-13	小国 エリア P.14-16	阿蘇市 エリア P.17	南阿蘇・高森 エリア P.18	熊本市・植木 エリア P.19	水俣・湯の鶴 エリア P.20	人吉・球磨 エリア P.21	水俣・湯の児 エリア P.22	天草・下田 エリア P.23	上天草 エリア P.24	南小国 エリア P.26-27	日奈久 エリア P.28	芦北・津奈木 エリア P.29
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・炭酸水素塩・ 塩化物泉・ ナトリウム・塩化物・ 単純酸性 炭酸水素塩泉・ ナトリウム・炭酸水素塩泉	ナトリウム 塩化物・ 炭酸水素塩・ 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 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 ぱかぱか 健康肌	type9 マルチビューティー		type10 やさしい美人湯

監修:温泉ソムリエアンバサダー・今村ゆきこ、温泉ビューティ研究家・石井宏子

みなさんも、美人になりに熊本に来てハイヨー♪



県北エリア



熊本市・県央エリア



天草エリア

県北エリア

- 菊池温泉 → p.10
- 玉名温泉 → p.11
- 南関温泉 → p.11
- 三加和温泉郷 → p.11
- 山鹿温泉 → p.12
- 荒尾の温泉 → p.13
- 平山温泉 → p.13

阿蘇エリア

- 枕立温泉 → p.14
- わいた温泉郷 → p.16
- 阿蘇・内牧温泉 → p.17
- 南阿蘇温泉郷 → p.18
- 黒川温泉 → p.26

天草エリア

- 下田温泉 → p.23
- 上天草郷温泉 → p.24
- 植木温泉 → p.19

県南エリア

- 湯の鶴温泉 → p.20
- 人吉温泉 → p.21
- 湯の児温泉 → p.22
- 湯浦温泉 → p.29
- 日奈久温泉 → p.28
- 津奈木温泉 → p.29

熊本市・県央エリア

熊本の温泉、ここがスゴい！

熊本には、約8割の地域に温泉があります！

車で約30分も走らせれば、温泉に辿り着く温泉大国・熊本！



源泉・湧出量ともに、全国5位です！

湧出量、全国5位！

1位 大分県	279,462 ℥/分
2位 北海道	235,346 ℥/分
3位 鹿児島県	156,324 ℥/分
4位 青森県	136,404 ℥/分
5位 熊本県	134,447 ℥/分

源泉総数、全国5位！

1位 大分県	4,342
2位 鹿児島県	2,773
3位 北海道	2,110
4位 静岡県	2,263
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

「熊本県観光連盟・ふろモーション課」発行

「美」食・「美」泉が「美」人をつくる

くまもっと湯美人

K u m a m o t t o Y U B I J I N

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



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。