

阿蘇市で遊ぼう

ASOぼ♪

Take Free

ご自由にお持ちください



阿蘇市で遊ぼう

ASOぼ♪

アクセス

車の場合

- 熊本ICから国道57号で約1時間半
※震災に伴い、案内標識に従って迂回路を走行
- 日田ICから国道212号で約1時間半

電車の場合

- 大分駅～阿蘇駅 約2時間半
 - 熊本駅～阿蘇駅 約1時間半
- 熊本駅 → 肥後大津駅 → 阿蘇駅 → 大分駅
※震災に伴い、途中の肥後大津駅～阿蘇駅は不通です。
肥後大津駅～阿蘇駅はバスをお乗り換えください。

【問い合わせ】
JR九州 阿蘇駅 TEL0967-34-0101

バスの場合

- 熊本駅～阿蘇駅 約2時間
※熊本空港・肥後大津駅も経由します。
- 九州横断バスは予約制、特急バスやまびこ号は一部予約制(立ち乗り不可)です。
- 高速バス「ASOエクスプレス」
福岡天神～阿蘇 約3時間半
※博多・福岡空港経由
- 産交バス ポータルサイト
<http://www.kyusanko.co.jp/sankobus/>

【問い合わせ】
九州産交バス 阿蘇営業所 TEL0967-34-0211

※平成31年3月現在の情報です。

※掲載内容、画像は一部地震前のものも使用しており、最新の状況と異なる場合がございますので、詳しい状況は下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

- 阿蘇インフォメーションセンター TEL0967-34-1600
一の宮インフォメーションセンター TEL0967-22-8181
ASO田園空間博物館総合案内所 TEL0967-35-5088
阿蘇市観光課 TEL0967-22-3174

阿蘇市観光協会ホームページ

<http://www.asocity-kanko.jp/>

あそぶらり



新緑の阿蘇五岳

野焼きが終わると、青々とした草原が広がる。春が訪れる。



ミルクロード
澄んだ空気と爽やかな夏の森り。
大自然満喫のミルクロードでのドライブ。



秋 春

季節によって表情を変える阿蘇。

ダイナミズムあふれる風景は

一生の出会いのように訪れる者に感動を呼ぶ。

季 夏

冬 冬



世界に誇る阿蘇の大・自然を満喫しよう!

世界最大級のカルデラが生み出す特有の地形と景観。他では味わうことのできない阿蘇ならではの大・自然を思いつきり遊ぼ♪

阿蘇は世界に認定された「ジオパーク」



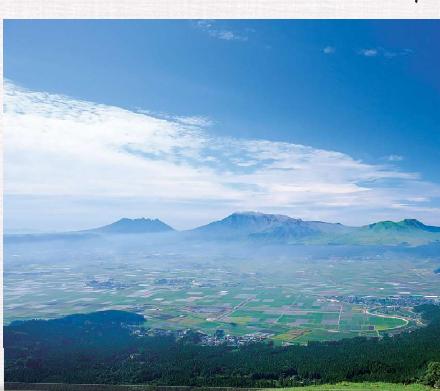
阿蘇ジオパークを象徴する

「巨大カルデラ」

ジオサイト

阿蘇五岳やカルデラを見渡せる

阿蘇市おすすめ



素晴らしい自然を有する阿蘇は、世界に認められたユネスコ世界ジオパークです。ジオとは、「地球」や「大地」のこと。ジオパークでは、地球規模の噴火など特に重要な、そして美しい地質遺産などが数多く点在し、またそれに繼わる神話や歴史、人々の暮らしの遺産を楽しむことができます。現在、日本には44地域の日本ジオパークがあり、うち9つがユネスコ世界ジオパークとして認定されています。阿蘇は2014年9月に日本で7番目のユネスコジオパークとして認定されました。



日本にあるユネスコ世界ジオパーク

- 洞爺湖有珠山ジオパーク
- 室戸ジオパーク
- 糸魚川ジオパーク
- 隠岐ジオパーク
- 島原半島ジオパーク
- 阿蘇ジオパーク
- 山陰海岸ジオパーク
- アポイ岳ジオパーク
- 伊豆半島ジオパーク

カルデラとはスペイン語で「大きな鍋」という意味。阿蘇ジオパークの象徴でもある「阿蘇カルデラ」は、東西18km、南北25kmという世界有数の大きさを誇ります。阿蘇火山はおよそ30万年前から4度の巨大噴火を繰り返していますが、このカルデラを作りあげたのは今から約9万年前の大噴火。その時の火山灰はなんと北海道まで届いたのだそう。

阿蘇は、巨大なカルデラの中に約5万人の人々が住む、というとても珍しい場所。湧水、温泉、伝行事など、人々の暮らしは火山の恵みとともにあります。

カルデラを中心とした8市町村にまたがる、広大な阿蘇ジオパーク。ジオパークには、至るところに見どころとなるジオサイトが存在します。人々を魅了してやまない数々のスポットをぜひ堪能してください。



豊後街道の名残を残す



1 大観峰
ふたみのとう

熊本から大分を結ぶ豊後街道の名残を残す二重峠の石畳。約1.5kmに亘って続く石畳は、今も当時のまま残されている。加藤清正、勝海舟、坂本龍馬らも通った歴史の深い道。これからは阿蘇市を一望することができる。

巨大的な噴火によって陥没した絶景を見渡せる屈指のビュースポット。伝統の姿に例えられる阿蘇五岳も見渡すことができる。古くは「遠見ヶ鼻」と呼ばれていたが、昭和7年(1932年)、徳富蘆峰により「大観峰」と命名された。カルデラ全体が観察できる第一級のスポット。

3

國の名勝及び天然記念物
草千里ヶ浜



牧歌的な風景が広がる
目の前に噴煙を上げる中岳を望む「草千里ヶ浜」元は火口だったという当地は、直径約1kmの広さを誇る草原中央には大きな池があり、放牧されている馬がのんびりと草を食み水を飲む牧歌的な風景を眺めることができます。

殿様お墨つきの御茶屋跡



4 的石御茶屋跡
的石御茶屋跡

御茶屋とは熊本藩が設置した藩主の休憩所のこと。先に紹介した「二重峠を越える際の休憩所」として設けられたのがこちらの御茶屋。的石といふ地名は、健磐龍命が杵島岳の上から弓を射た時に的にした巨大な岩「的石」があることにちなんでいる。

今も噴煙を上げ続ける

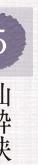


1 牧歌的な風景が広がる



阿蘇五岳のひとつ「高岳」の中腹にある峡谷で、流出した溶岩が作り出す岩場の景觀が特徴。一方この一帯は厳しい環境にも強い野生のミヤマキリシマの群生地。毎年見頃を迎える5月には、5万株もの花が峡谷内を彩る。

5 仙酔峠



阿蘇五岳のひとつ「高岳」の中腹にある峡谷で、流出した溶岩が作り出す岩場の景觀が特徴。一方この一帯は厳しい環境にも強い野生のミヤマキリシマの群生地。毎年見頃を迎える5月には、5万株もの花が峡谷内を彩る。

火山信仰の伝統に触れる



嘆き誇るミヤマキリシマは圧巻

6 阿蘇神社



普段、阿蘇山は神の宿る山として崇められ、火山活動などの異変は「天下の凶事」とされていた。阿蘇開拓の祖・健磐龍命は、火の山であり、主神とする阿蘇神社は次第に国家的な崇拝していく。人々の火山信仰と歴史に触れることができるスポット。

※火山地震による被害の為、現在復旧作業中です。

7 第一火口

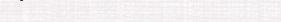


カルデラ内火山群のほぼ中央に位置する中岳、阿蘇山といえども中岳火山を見る所を指すぐらい全国的に有名。活動的な火口を見学できる火山は世界的に珍しく、激しく噴煙を噴き上げる様は、自然の持つ力を見せつけてくれる。

※火山活動の状態によっては立入規制があります。

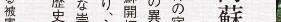


1 牧歌的な風景が広がる



阿蘇五岳のひとつ「高岳」の中腹にある峡谷で、流出した溶岩が作り出す岩場の景觀が特徴。一方この一帯は厳しい環境にも強い野生のミヤマキリシマの群生地。毎年見頃を迎える5月には、5万株もの花が峡谷内を彩る。

5 仙酔峠



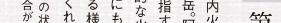
阿蘇五岳のひとつ「高岳」の中腹にある峡谷で、流出した溶岩が作り出す岩場の景觀が特徴。一方この一帯は厳しい環境にも強い野生のミヤマキリシマの群生地。毎年見頃を迎える5月には、5万株もの花が峡谷内を彩る。

火山信仰の伝統に触れる



嘆き誇るミヤマキリシマは圧巻

6 阿蘇神社



普段、阿蘇山は神の宿る山として崇められ、火山活動などの異変は「天下の凶事」とされていました。阿蘇開拓の祖・健磐龍命は、火の山であり、主神とする阿蘇神社は次第に国家的な崇拝していく。人々の火山信仰と歴史に触れることができるスポット。

※火山地震による被害の為、現在復旧作業中です。

散策しながら
食べて遊ぼ♪

阿蘇の恵みが
いっぱい詰まった
ウマイものを
ピックアップ!



馬肉コロッケがホクホク!

阿蘇とり宮

あか牛丼焼き 1本500円

馬口ヶ 1個180円

美味しいお肉とお惣菜のお店。店内には季節気たっぷりの番人気の「馬口ヶ」は必ず押さえておきたい注文を受けて揚げるので5~6分待とう。



0967-22-0357
阿蘇市一の宮町
宮地3092-2
営/9:00~19:00
休/不定休

コーヒー バウダーが合う♡

ことの葉

レトロでおしゃれ甘美かしゅつろ
プレミアム生クリームソフト(グレミアムチョコミックス)各500円

大人のリラックスカフェ

珈琲と紅茶 瑞季

お店に入る焼きたてのシューの良い香りが漂つこなったのや香ばしいアイーモンドとほんのり入った牛乳の紅茶はともにボリューム手作りスイーツ。阿蘇あか牛カレなどもぜひひとときを過ごせよ。

アスティーセット 750円~

阿蘇あか牛カレー 800円

スパニッシュマドレーブー 600円~

0967-22-0505
阿蘇市一の宮町宮地1863-6
営/10:00~17:00
休/木曜、第2・4金曜
(祝日は営業)

大人のリラックスカフェ

珈琲と紅茶 瑞季

上級品質のスマートティーコーヒー・フランスの専門店から仕入れる紅茶はともにボリューム手作りスイーツ。阿蘇あか牛カレなどもぜひひとときを過ごせよ。

アスティーセット 750円~

阿蘇ジャージー牛乳
ソフトクリーム Sサイズ 200円

0967-22-0255
阿蘇市一の宮町
宮地3094
営/9:00~19:30
(土日祝は19:00)
休/毎週木曜、第2金曜(祝祭日・GW・年末年始等、変則営業の場合はFacebookでご案内)

生カスターがトローリー

お菓子工房たのや

お店に入る焼きたてのシューの良い香りが漂つこなったのや香ばしいアイーモンドとほんのり入った牛乳の紅茶はともにボリューム手作りスイーツ。阿蘇あか牛カレなどもぜひひとときを過ごせよ。

いちなりだんご 100円(税込)

たのシュー 120円(税込)

0967-22-0255
阿蘇市一の宮町
宮地3094
営/9:00~19:30
(土日祝は19:00)
休/毎週木曜、第2金曜(祝祭日・GW・年末年始等、変則営業の場合はFacebookでご案内)

ふわふわのスフレパンケーキ!

もちとー

阿蘇五岳を眺める八八ノ原と、天空率の広い抜群のロケーションで、椎茸や人参などの自家農園のお野菜を頂く自然派の古民家カフェ。味噌や漬物などを自分で作りにこだわり、阿蘇の恵みを体感できるはず。

スフレパンケーキ(ドリンク付) 1,000円

地産池沼 もちごランチ 1,000円+500円でデザート&ドリンクのセットに

090-1927-7047
阿蘇市西町885
営/11:30~17:00
ランチは~14:30
休/木曜・曜日



大人気!手作りスムージー

阿蘇産の新鮮な野菜と果物を使用し、添加物・砂糖・ショットップは一切使用せず、からだから大人まで世代をまたいでみんなで楽しんでください。阿蘇スムージー。和雜貨や家具などのオリジナルアイテムもあり。

0967-32-0041 阿蘇市内牧365
営/10:00~19:00 休/水曜・第3木曜
<http://www.aso.ne.jp/~kaguya/>



新鮮な牛乳と卵を贅沢に!
阿蘇の季節の果実、新鮮な牛乳を贅沢に使ったスイーツ。
ふわふわの純生牛乳濃厚、チーズクリームの「ミルクアーティスト」も新たに登場!
人気ハイツが豊富に揃う。
季の果物を使った手作りジエラードも新たに登場!

M I Y U K I
ド・阿蘇・岡本

0967-32-0153
阿蘇市内牧224
営/10:00~19:00 休/火曜(祝日は営業)



ここだけの焼酎・日本酒

阿蘇の豊かな恵みを素材に造られた焼酎・日本酒。阿蘇で育った高粱だけを使用昔ながらの製法で漬け込んだ高粱が素朴な味わいを生む。

0967-35-0924
阿蘇市石1476-1(JR市ノ川駅前)
営/11:00~16:00(05:15:00)
※土・日・祝日は16:00(05:15:00)
休/月曜、不定休

0967-32-0035
阿蘇市内牧217
営/8:00~20:30 <http://www.aso-sake.com/>



郷土の味たかなめし

元祖たかなめし

創業昭和43年のこちらの「あそ路」。阿蘇のたかなめしの元祖として知られ、長く親しまれているお店。阿蘇で育った高粱だけを使用昔ながらの製法で漬け込んだ高粱が素朴な味わいを生む。

0967-22-1894
阿蘇市一の宮町中通640-1
営/11:00~17:00 休/火曜



絶品! ホットドッグ

ヒバリカフエ

ソーセージ&ハム専門店の「ひばり」。工場から直送で届けてほしいで買った「ヒバリカフエ」。爽やかな風を感じることができ、居心地バツグン! 自慢のソーセージを使ったホットドッグが絶品だ。

0967-23-6130
阿蘇市乙姫1768-1
営/月~土 11:00~15:00
日・祝 10:00~17:00
休/水曜・木曜(祝日は営業)



阿蘇ダブルチーズバーガー

シヨツプガ

阿蘇の小麦粉を使ったハンバーグも有り。焼肉メニューも有り。

0967-32-0041 阿蘇市内牧365
営/10:00~19:00 休/水曜・第3木曜
<http://www.aso.ne.jp/~kaguya/>



0967-32-0031 阿蘇市内牧290
営/11:00~15:00(受付終了) 休/水曜・第3木曜

行列ができる老舗食堂

いままん食堂

話題の肥後あか牛を本場で食べるならやつぱりココ! 四代続く伝統の味は、観光客はもちろん地元で愛され、お客様が押し寄せる。人気はやはり「あか牛丼」。アツトホームな雰囲気で味わいたい。

0967-22-1944
阿蘇市一の宮町宮地1863-8
営/12:00~17:00
※なくなり次第終了 休/水曜



0967-22-1944
阿蘇市一の宮町宮地1863-8
営/12:00~17:00
※なくなり次第終了 休/水曜

くつろげる洋食屋さん

M Bistro MONTE

おすすめのモンブラン、デミグラスソースを注文。ボリューム満点だけあって、さりげなく牛の旨味がギュッと詰まっている。スープがススムスムに散らばる猫グリズがカワイイ。

ボーケステーキ 1,000円

0967-22-1944
阿蘇市一の宮町宮地1863-8
営/12:00~17:00
※なくなり次第終了 休/水曜

まーぼー 鉄板焼

あか牛がウマすぎる~♡

来店する割のお客さんが注文すると聞くな、「あか牛ガーリックライス」をさす。柔らかく炙ってみた。あか牛の食感と贊美され、いつでも美味しいだまらぬ味わいがたまらない添えられた塩とさしひが味のアクセントに。

070-5410-0546
一の宮町宮地1870-1
営/11:30~15:30
※なくなり次第終了 休/木曜



0967-32-0041 阿蘇市内牧365
営/10:00~19:00 休/水曜・第3木曜
<http://www.aso.ne.jp/~kaguya/>

阿蘇のアクティビティを思う存分体感しよう。

爽やかな風を全身で感じながら大自然を満喫。
阿蘇には非日常を体験できるレジャーがいっぱい。



パラグライダー Paraglider

鳥のように空を舞う体験ができるスカイスポーツ「パラグライダー」で雄大な阿蘇の空にいざテイクオフ。インストラクターの指導通りに行えば初心者でもすぐにクリアできること。



まず飛んでいるイメージを湧かせ、指示に従って丘の頂きを飛び立つ方向に猛進。風向きを利用し風を翼に送り込み広がると、走っていた足は地面からふわっと浮き、いつしか空中を飛んでいてびっくり。空

を飛ぶってこんなに気持ちいいと美感。

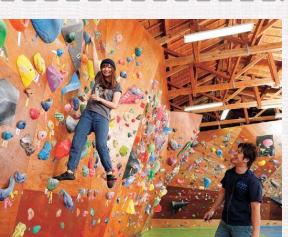
やった人しかわからないこの感動。初心者体験では空中に浮いている時間はあつという間だが、普段体感することのない浮遊感が楽しくてやみつきに。

サイクリング Cycling



雄大な景色の阿蘇山から、一気に標高1,000m駆け下りるパノラマサイクリング。風を感じながら素晴らしい感動体験を！

ボルダリング Bouldering



古い蔵を改築したお洒落なライミングジム。阿蘇の雄大な景色に触れて解放感溢れるクライミングをぜひ！

阿蘇山ループシャトル

2018年3月、阿蘇中岳火口の見学再開に伴い、阿蘇山ループシャトルが運行開始！運休中のロープウェーに代わって中岳火口の近くまで運んでくれる。



火山活動等により運休の場合があります。
事前にホームページでご確認ください。

一般(大人・中学生以上)往復1,200円 片道750円
小人(小学生以下)往復600円 片道370円 ※団体様25名以上は割引料金有
阿蘇山ロープウェー^{TEL0967-34-0411 営/9:00~17:00}

阿蘇カドリー・ドミニオン

世界のクマ6種160頭をはじめ、カピバラやペンギン、アルパカなど人気の動物たちとの様々なふれあい体験ができる動物王国。同園で人気のみやざわ劇場ではチンパンジー・バンくんの娘、ブリちゃんが活躍するショーを楽しめるほか、西日本では唯一、子熊とふれあうことができる。



宮沢トレーナーがカドリー・ドミニオンの園長に就任
2019年2月にTVでお馴染みのアニマルトレーナー、宮沢厚さんがカドリー・ドミニオンの新園長に就任しました。チンパンジー・バンくんやブリちゃんと共に長年培われた技術と経験で、「人も楽しい、動物も楽しい動物園を目指して新しい体験プログラムが誕生します。

ホーストレッキング

h o r s e t r e k k i n g

阿蘇五岳の大パノラマが広がる草原の中、まるでカウボーイになつたような気分で乗馬を体験しよう。馬のお腹を蹴って発信の合図。馬が歩き出すとぐらぐら揺れて、初心者にとって最初は不安だが次第にその揺れにも慣れ、心地よいホーストレッキング開始見渡す限りの雄大な阿蘇の草原。その景色を馬に乗って眺める贅沢感は格別だ。大草原の開放感に浸り、馬との触れ合いを通じて思ふ。そして次回はあの草原を駆け抜けてみたい。



気分はまるで
カウボーイ



清々しい
大空からの大自然

熱気球 Hot air balloon

h o t a i r b a l l o o n

早朝の穏やかな気候の時にのみ開催される熱気球体験。高さ約40mまで上昇して阿蘇の雄大な景色を見渡すこの体験は一生の思い出に。運が良ければ雲の上に出られるかも！注目される阿蘇の素晴らしいアクティビティをぜひ。



アクティビティに関するお問い合わせ

[パラグライダー・熱気球]
阿蘇ネイチャーランド <http://www.asone.jp/~natureland/>
阿蘇市内牧1092-1 TEL0967-32-4196 / FAX0967-32-0727 営/3月~10月 9:00~18:00 11月~2月 9:00~17:00 休/木曜

[サイクリング・ボルダリング]

CLAMP <http://asone.jp/clamp/>
阿蘇市内牧48 TEL-FAX0967-32-0928 営/3月~10月 9:00~18:00 11月~2月 10:00~18:00 休/木曜

[ホーストレッキング]

エルバティオ牧場 <http://epr-r.com/>
阿蘇市・宮町三野2305-1 TEL0967-22-3861 / FAX0967-22-3171
阿蘇草千里乗馬クラブ
阿蘇市草千里ヶ浜 TEL-FAX0967-34-1765



阿蘇の、
熱い「人の力」を。



火の国 阿蘇の
恵みのブランド

然

zen

A s o C i t y

火の国阿蘇の独自の市民ブランド「然」。

阿蘇の大自然は、いうまでもなく市民みんなの誇りです。同時に、そうした豊饒のなかで大自然と共に、共作し、さまざまな恵みを育てる人びとの営みが、各方面で熱く注目を浴びています。それが「然」。市民が生み、市民が育て、市民が発信する観光と振興のブランドです。

あるがままという、心と力のあかし。

自然とは、おのずから(自ずから)、しかるべき(然るべき)。天地のあるがままの状態です。阿蘇の「然」は、この地の美しさであり、そこから得る恵みであり、それをはぐくむ人びとの力にほかなりません。

aso-zen.com

然についてのお問い合わせは、阿蘇市「草・觀・然」活性化事業推進会議事務局(阿蘇市觀光課)TEL. 0967-22-3174 / FAX. 0967-22-4566

沸き出す温泉には阿蘇の豊かな自然の
恵みがたっぷり。ゆっくり浸かって遊ぼ♪

公共温泉

アゼリア21

阿蘇の天然水を100%使用した温水プールと天然温泉の複合施設で、無料休憩所も完備。神經痛・筋肉痛・切り傷に効果のある泉質で、旅の疲れをリフレッシュ♪

☎ 0967-22-5311 阿蘇市一の宮町宮地5812

【料金】大人 400円 子ども 200円 ※市外料金

【時間】10:00~22:00 【定休日】第4月曜



町湯巡回内牧温泉

阿蘇乃湯

昔ながらの町湯感覚で、地域でも今もなお親しまれている。お湯は無色透明の弱アルカリ性。雄大な阿蘇の風薫る露天風呂、豊かな自然を感じながらリラックス。

☎ 0967-32-1521

阿蘇市小里6



【料金】大人 500円 子ども 400円
【時間】12:00~23:00 【定休日】第1火曜

入船

掛け流しの湯を愉しめる温泉施設が数多くある阿蘇・内牧温泉。そんな阿蘇・内牧温泉の中でも、2種類の異なる源泉を楽しめる温泉。どこか懐かしさを感じる。

☎ 0967-32-0781

阿蘇市小里834-2



【料金】大人 500円 子ども 200円
【時間】13:00~21:00 【定休日】不定休

雲海薬師温泉

地元の方の話し声が聞こえてくる、気軽にに入る公衆浴場。ゆったりと熱めのお湯が特徴で、のんびりリラックスできる。休憩がてらぶらっと立ち寄れる。

☎ 0967-32-0116

阿蘇市内牧39



【料金】大人 200円 子ども 100円
【時間】9:00~21:00 【定休日】無休

宝湯

源泉掛け流しの温泉で、庭には庭園風の露天風呂がある。風情のある町湯が存分に楽しめる。

☎ 0967-32-1563

阿蘇市内牧186-1



【料金】大人 400円 子ども 200円
【時間】11:00~22:00 【定休日】不定休

大阿蘇

宝泉橋のたもとにある民宿に隣接する町湯。泉質は硫酸塩泉で、高血圧・便秘に効果があると言われている。町外からの入浴者も多数訪れる。

☎ 0967-32-0157

阿蘇市内牧135



【料金】大人 200円 子ども 100円
【時間】7:30~21:00 【定休日】無休

七福温泉

こんこんと熱めのお湯が湧き出している温泉。来てくれるお客様の「幸福」を願って「七福温泉」と名づけられたのだとか。皮膚病ややけどに効果あり。

阿蘇市内牧1132



【料金】大人 200円 子ども 100円
【時間】13:00~22:00 【定休日】不定休

阿蘇市エリアMAP

阿蘇市は
ここです。

阿蘇市は九州の中央、
熊本県の北東に位置する世界最大級の
カルデラを擁し、大自然の恵みが
たくさんつまった魅力満載のエリアです。



2 一の宮エリア



肥後大津駅  **阿蘇駅**
※震災に伴い、途中の肥後大津駅～阿蘇駅が不通です。
肥後大津駅～阿蘇駅はバスにお乗り換えください。

