

發現新的、深度的阿蘇！

neoAsu

新 阿蘇觀光導覽手冊

Strolling | 散步在門前町&內牧人氣區域

Activities | 戶外活動天堂 ASO

Hot Springs | 幸福的溫泉巡禮

Landscape | 阿蘇 - 四季彩的風景

Gourmet | 集結“阿蘇”的 3 大美食

Souvenirs | 阿蘇伴手禮 pick up

Take free

# 阿蘇的草原是先人們 持續守護下來的「寶物」

草原可以說是阿蘇的風景代名詞。看似自然的景象，其實是將近千年下來，經過人為維持下來的。這樣的結果就是，孕育出多樣化的草原生態及豐富景觀。如果停止了人為的管理，透過人為創造出來的「阿蘇草原」，就會變成樹林及灌木叢。約有 2,200 公頃，日本最大面積的草原，是人類與自然共同生存過來的文化象徵。



## Q1 為什麼阿蘇草原 那麼重要？

### A1. 眾多生物的棲息地

在阿蘇草原上能看到約有 600 種的植物，包含稀有品種。孕育出野生動物及鳥類、昆蟲能棲息的環境，有著多樣的蝴蝶棲息於此，有著「蝴蝶樂園」的美譽。



瀕臨絕種的大環斑小灰蝶

草原中盛開的叢生龍膽

### A2. 吸收二氧化碳

草原的土壤在野燒（火燒草原）後生成的碳與野草的根部活動下，土地吸附了比野燒（火燒草原）時釋放到空氣中更多的二氧化碳，這樣的作用對防止氣候暖化也有所貢獻。



### A3. 扮演著九州「水缸」的角色

草原上的雨水蒸發量少，比起森林，它有更好的儲存地下水功能。滲入阿蘇草原的地下水，成為了白川及筑後川等 6 條河流的源流，支撐起福岡市及熊本市等的生活用水。



赤牛吃草也是擔負了守護草原的任務

### A4. 利用草資源

草原的草，成為牛馬的飼料。還有，這也是優質的建材。至今，還是做為歷史建築茅草屋頂的材料，供應到全國各地。



野燒（火燒草原）⇨放牧牛馬⇨割草的循環下持續不斷的農業模式，被認為世界農業遺產



## Q2 如何維護 草原呢？

### A. 透過人為守護

阿蘇草原歷經千年以上，經由人為持續不斷地進行野燒（火燒草原）、放牧牛馬及割草的循環被守護著。野燒（火燒草原）是藉由放火燒草原，防止森林化，對於驅除動植物的病蟲害等有著很大的作用。野燒（火燒草原）作業時需要很多人手，但是因為畜產農家的減少及高齡化等的因素，變得很難存續下去。今後，要維持草原的狀態，就必須要有義工，還有更多的人員的了解及支持。



一齊放火野燒（火燒草原）遼闊的草原

# 阿蘇山上，神佛共存， 自古以來的神聖之地。

世界各地前來的觀光客都來造訪的阿蘇中岳火山口。屢屢噴發的阿蘇火山，自古以來就被奉為自然之神來祭祀阿蘇神社自古以來就供奉著視為國家祝禱對象的火山口—阿蘇的開拓之神健甕龍命。另一邊，這火山信仰也與佛教有關，將火山口視為是十一面觀音菩薩（健甕龍命的化身）被祭祀著。有一說是，在西元 700 年以來，在火山口周邊就成為聖地，建有僧侶及修道者的修道地點 37 坊 51 庵，是曾經興盛的山岳佛教一大據點。這樣神佛共存的型態持續至今，祈求火山平息的祈禱到現在還是持續著。



煙霧冉冉升起的壯觀阿蘇火山。被稱為御池參拜的登山口，也被列為信仰的對象。

## 壯觀秀麗的阿蘇山上區域 — 中岳火山口、草千里濱、砂千里濱 —

可以說是阿蘇象徵的中岳火山口與草千里濱。宛如是火星景觀的遼闊砂千里濱。這裡聚集了壯觀秀麗的 3 大景點，可以一起來造訪看看。能夠輕鬆地參觀直徑 600m 活躍中的火山口。



使用阿蘇山公園收費道路的話，就能驅車前往到火山口附近。



草千里濱可以體驗騎馬。



整片被火山灰所覆蓋的砂地的砂千里濱裡，能看見火山特有的荒涼景色。

**參觀阿蘇中岳火山口、砂千里濱**  
阿蘇山公園收費道路的開放時間  
【3/20 ~ 10/31】8:30 ~ 18:00 (17:30 關閉開門)  
【11/1 ~ 11/30】8:30 ~ 17:30 (17:00 關閉開門)  
【12/1 ~ 3/19】9:00 ~ 17:00 (16:30 關閉開門)  
※ 全年無休，但因火山活動等因素會有入場限制的情況  
摩托車 200 日圓，輕型汽車 600 日圓，普通汽車 800 日圓，小型巴士 2,500 日圓，中型巴士 3,000 日圓

**阿蘇山上廣場**  
地址 / 阿蘇市黑川 808 P/ 有  
**草千里濱 (阿蘇火山博物館、阿蘇山遊客中心)**  
地址 / 阿蘇市草千里濱 P/ 有  
※ 摩托車 200 日圓，汽車 500 日圓，小型巴士 1,000 日圓，大型巴士 2,000 日圓  
※ 以上收費僅限當日兩停車場各使用一次為限

參觀火山口的限制資訊  
請由此確認



**阿蘇神社**  
全國約有 500 分社的總部



阿蘇神社自古以來，就是融合了火山信仰，把火山口敬為神，作為肥後國一之宮（最高階神社），廣受大家的崇敬。這裡供奉了神武天神的孫神，以開拓阿蘇的健甕龍命為首的 12 尊家族神。神社的創建可追溯約為 2300 年前，現在也是傳承阿蘇家族 93 代歷史的古老神社。

### 日本三大樓門的重建

2016 年的熊本地震遭到嚴重破壞的阿蘇神社。2021 年重建拜殿等，剩下的主要重建工程就剩下樓門，預計 2023 年 12 月完工。



### 阿蘇山本堂西巖殿寺與之院

山上聳立著重建的西巖殿寺山上本堂，與旁邊的阿蘇山上神社比鄰。阿蘇山上是由神佛護佑的土地。

## 撒火祭神儀式及御田祭等，至今仍保持的地區傳統。

### 國家指定重要無形民俗文化財「阿蘇農耕祭事」

撒火祭神儀式是 3 月中旬所舉行，祈求阿蘇地區五穀豐收的祭神儀式。農業之神迎娶女神的「御前迎」儀式中，迎接神體，揮舞甩動點燃的茅草火把的樣子非常有虛幻之美。御田祭是阿蘇神社所祭祀的 12 尊神明乘坐 4 座神轎的隊伍，前往神社周邊的綠色田野巡視稻子的生長狀況的儀式。田實祭是收割時期，感謝稻作結束，將最早收割的稻米供奉給神明的祭神儀式。與阿蘇農耕有著密切關係的祭神儀式、活動，一直被傳承下來。



▲御田祭。伴隨眾神明的是全身穿上白色裝束的女性（宇奈利）等，約 200 人的隊伍。  
▲撒火祭神儀式中，可以看到火圈交疊的樣子，非常壯觀。  
▲田實祭中，會舉行還願相撲及流鏑馬（騎馬射箭）作為敬奉活動的祭神儀式。

# 漫步在 門前町 & 內牧 人氣區域



## 阿蘇神社腳下的水基 (出水口) 巡禮

門前町區域

內牧區域

## 在這風情萬種的溫泉街上，渡過充實的一天

從阿蘇神社參道延伸出去的門前町商店街。這一帶有 36 處被稱為「水基 (出水口)」的湧泉點，探尋水基 (出水口) 的同時也想享受散步的樂趣。咖啡館及伴手禮店等各式各樣的店鋪，能渡過歡樂的一整天。



擁有超過 120 年歷史的內牧溫泉，溫泉、旅館星羅棋布。周邊有餐飲店及甜點店、雜貨店等，成為了觀光據點。建議來趟源泉掛流、被稱為「町湯」的公共溫泉巡禮。

### 丹波屋



從抽籤開始



大正二年創業的文具店。店內陳列著，附有浮水籤詩的手巾。

地址 / 阿蘇市一之宮町宮地 1857-1  
電話 / 0967-22-0115  
營業時間 / 8:00 ~ 18:00 (周六、週日、例假日 9:00 ~ 18:00)  
公休 / 不定期



飯後的甜點時光

### Kanzarashi 結 (寒湯圓 結)



氣氛沉穩的古民宅中，享用品用甘甜的泉水做出的 Kanzarashi (寒湯圓) 甜湯。夏天時也能享受流水麵線。

地址 / 阿蘇市一之宮町宮地 3204  
電話 / 0967-22-5488  
營業時間 / 10:00 ~ 17:00 最後點餐  
公休 / 週三

輕鬆地享用義式料理

### 義大利食堂 La Luce



坐在吧檯座位，輕鬆地享用義式餐點的店家。種類豐富的義大利麵及燉飯、披薩。店頭也販賣著外帶用的飲料。

地址 / 阿蘇市一之宮町宮地 1858  
電話 / 080-2090-3903  
營業時間 / 11:00 ~ 22:00 (21:00 最後點餐)  
公休 / 第 2、第 4 個週三

另一個胃用來吃可樂餅

### 阿蘇 Tori 宮 (鳥宮)



馬肉及赤牛肉的肉類之外，也販賣著熟食等。客人點餐後才下油鍋炸的「馬肉可樂餅」及「田地炸肉餅」都很受歡迎。

地址 / 阿蘇市一之宮町宮地 3092-2  
電話 / 0967-22-0357  
營業時間 / 9:00 ~ 18:00 (油炸物 10:00 ~)  
公休 / 週三



### Patisserie d'Aso MIYUKI



榮獲國際味覺審查機構頒發一星獎的果菓坂巧克力以外，還陳列著許多使用新鮮牛奶加上雞蛋、當季水果做成的蛋糕。夏天也販售著義式冰淇淋。



城鎮裡的蛋糕店

地址 / 阿蘇市內牧 224  
電話 / 0967-32-0153  
營業時間 / 10:00 ~ 18:00  
公休 / 週二



### 手工雜貨 KHO



裝飾著乾燥花的空間裡，陳列著許多的乾燥花香氣蠟燭及手工雜貨。也能參加蠟燭製作體驗 (2,750 日圓)。



尋找你喜歡的

地址 / 阿蘇市內牧 364-2  
電話 / 050-3698-0967  
營業時間 / 10:00 ~ 16:00  
公休 / 週二、週三



### Chirorin 村



帶著懷舊的心情

店內陳列著大量的懷舊古早味零食及冰品、玩具等。附設展示昭和時代家電等的咖啡舖「昭和館」。



地址 / 阿蘇市內牧 253  
電話 / 0967-32-0044  
營業時間 / 11:00 ~ 18:00 (週日、例假日 10:00 ~)  
公休 / 週三 (週假日時則營業)，昭和館需預約



### 內牧音泉 湯樂



2020 年 10 月開幕的泡溫泉設施。享受 100% 源泉掛流，帶著綠色的濁溫泉。泡湯費用 400 日圓 (加上蒸汽浴 500 日圓)，家庭浴池 1,500 日圓 (50 分鐘)。



結束前去泡溫泉!

地址 / 阿蘇市內牧 1126-1  
電話 / 0967-24-6090  
營業時間 / 13:00 ~ 22:00  
公休 / 週二

# 盡情遊玩！ 戶外活動天堂 ASO

被雄偉的自然環抱的阿蘇，它也是騎自行車、騎馬及採果等戶外活動的天堂。來享受只有在阿蘇才能有的雀躍體驗！



透過與馬匹的親密接觸來體驗阿蘇！

## 【騎馬體驗】

位於能一望阿蘇山與九重連山，海拔 850m 的北外輪山的綠色山谷。它的場地面積實際上有 32 個東京巨蛋球場大！盡興地漫步或是馳乘在廣闊的 360 度全景草原與山有谷，多變的大自然中，體驗「戶外騎乘」的樂趣。所需的課程後，也能選擇牽引騎馬。一望無際的草原盡收眼底。

絕對讓您感動，從馬背上眺望阿蘇的景色！展開波瀾壯闊、獨具一格的行程



## Data 夢☆大地 Green Valley

地址：阿蘇市湯浦 1674 - 18  
電話：090-1773-3366  
營業時間：10:00 ~ 17:00  
公休：不定期  
費用：迷你行程騎乘（約 30 分鐘）  
6,600 日圓～



享受眺望全景的樂趣



可以觀看大規模的火山口  
痕跡，感受到地球的呼吸

## 【火山徒步旅行】

一邊感受火山的強大威力，一邊走在大草原的火山徒步旅行。享受徒步在阿蘇五岳之一的杵島岳的鉢緣（走在火山口邊緣），及俯瞰草千里及古御池的火山口遺跡。東邊可看到仍舊活躍的中岳噴火口及阿蘇山的最高峰高岳，西邊最遠可看到普賢岳，北邊則有大觀峰及九重連山，享受眺望整個全景的樂趣。

## Data Aso Be 隊

電話：090-4998-4472  
集合地點：草千里停車場 阿蘇火山博物館前受理櫃台  
所需時間：2 小時 30 分鐘  
成行人數：4 ~ 50 名左右  
※ 適合徒步旅行的服裝：鞋子、帽子、長褲、長袖、飲用水、輕便背包  
費用：4,500 日圓（需預約）



從空中盡情欣賞雄偉的阿蘇

## 【直升機觀光飛行】

搭乘直昇機觀光能夠鳥瞰四季不同風貌的阿蘇。有輕輕鬆鬆就能參加的迷你飛行路線、眺望阿蘇山麓路線、空中俯瞰活火山口路線、阿蘇五岳繞半圈路線，以及包機飛行 5 個路線的規劃。從 Aso Cuddly Dominion（阿蘇卡德利動物樂園）入場後，到直升機坪處報名（無需預約）。



盡情於浩瀚的空中漫步。感受鄰近米塚及阿蘇中岳火山口的大魄力！

## Data Aso Cuddly Dominion (阿蘇卡德利動物樂園)

地址：阿蘇市黑川 2163  
電話：0967-34-2020  
營業時間：9:30 ~ 17:00（週六、週日、例假日 ~ 17:30，冬季 10:00 ~ 16:30）※ 直升機遊覽為 10:00 ~ 17:00（最終受理 16:30，冬季 11:00 ~ 最終受理 16:00）  
公休：12 月 ~ 2 月為週三（寒假、假日除外）  
費用：3,000 日圓 ~（入場券另計）※ 2 名以上受理  
※ 詳情請掃 QR 碼，參閱 HP



吹著風，感受從山上一路下坡的暢快！

## 【賞景騎自行車】

從地理位置優越的米塚附近出發。從阿蘇山頂騎乘自行車下山，就算是對體力沒有信心的人也可放心騎乘。壯闊的景色及放牧的牛馬等，許多阿蘇獨有的景色。馳乘了高低差約 700m 的路徑到山腳下時，又能欣賞田園風景。享受上鏡的自行車之旅「自行車美景之旅」！

## Data CLAMP

地址：阿蘇市內牧 48  
電話：0967-32-0928  
營業時間：9:00 ~ 18:00（11 月 ~ 2 月 10:00 ~）  
公休：週四  
費用：基本行程（MTB）4,800 日圓 ~ / E 自行車行程（電動自行車）5,500 日圓 ~ ※ 詳細請掃 QR 碼進入 HP 確認



享受無農藥栽培的觀光農園♪

## 【採水果】

眺望雄偉的阿蘇山的同時，也能一邊採水果的觀光農園。蘋果、草莓都是無農藥栽培，吃得安心。摘下就能直接入口的新鮮草莓為 12 ~ 5 月，新鮮採摘清脆的蘋果為 9 ~ 11 月，又大又甜的葡萄則是 9 月為盛產期。草莓霜淇淋及義式冰淇淋也很受歡迎。



## Data 果實之國 Couples

地址：阿蘇市西町 1003-3  
電話：0967-34-0100  
營業時間：平日 10:30 ~ 15:00、週六 10:30 ~ 16:30、週日、例假日 10:00 ~ 16:30 公休：不定期  
費用：【草莓吃到飽】成人 1,800 日圓 ~、小學生 1,400 日圓 ~、3 歲以上 900 日圓、未滿 3 歲 550 日圓 ※ 隨季節變化【採蘋果】價格會有變動，9 月 ~ 開放前請確認【採巨峰葡萄】1kg 1,400 日圓



在雄偉的阿蘇懷抱中  
戶外渡假村

## 【豪華露營圓頂帳篷】

在面積相當於 21 個東京巨蛋球場大的廣闊場地中，有 3 種不同的住宿設施及 BBQ 場地、高爾夫球場等，有著充實的戶外活動，一整天都能樂在其中。大型的豪華露營用圓頂帳篷，裡面為時髦的北歐風格設計，還有配備了講究的家具。



## Data 小杉渡假村

地址：阿蘇市乙姬 2052  
電話：0967-32-5565  
（電話受理時間 10:00 ~ 17:00）公休：無  
費用：住宿 1 泊 2 食，附溫泉 19,500 日圓 ~（3 人用圓頂帳，每 1 位費用）※ 各圓頂帳的費用不同



## 其他的 戶外活動也很充實！

### ●飛行傘 / Aso Nature Land (阿蘇自然樂園)

從天空俯瞰阿蘇雄偉的大自然，這是獨一無二的絕佳景色！  
地址：阿蘇市內牧 1092-1  
電話：0967-32-4196



### ●生存遊戲 / Zipang

6 萬坪的戶外場地裡，展開非日常的體驗吧  
地址：阿蘇市藏原 1492-1  
電話：070-3967-3021



### ●露營 / 五反田露營場

阿蘇山麓下能享受大自然的露營場地  
地址：阿蘇市波野小地野 832  
電話：090-1876-2947



由此取得戶外活動資訊！



阿蘇服務中心

# 身心都得以療癒 幸福的溫泉巡禮

泡完溫泉後+1



Oshimaya KAGU 咖啡的飲品組合

Data

地址：阿蘇市內牧 365  
電話：0967-32-0041  
營業時間：10:00 ~ 19:00  
公休：週三

含鬆軟口感的天使 or 惡魔的麵包、  
阿蘇天然冰、飲料 3 樣的套餐組合

neoAso



阿蘇市內，有文豪等住過  
的溫泉地而馳名的『內牧溫泉』  
為首，到處遍布優麗湧出的天然溫泉，盡情放鬆。

乙姬

## 源泉掛流的溫泉水讓您盡情享受 湯癒

小杉渡假村內，有著廣大年齡層都喜愛的源泉掛流的家庭浴池。有著舖滿榻榻米的純日式浴池到有溜滑梯的浴池、膠岩盤浴與附有休息室的特別房(需預約)等各不相同的 15 個房間任您挑選。還有泡溫泉與自助式自然飲食的套餐午餐組合。

Data

地址：阿蘇市乙姬 2052-3  
電話：0967-32-5526  
營業時間：11:00 ~ 25:00 (週日、例假日 9:30 ~ 23:00)  
※ 最終受理為 1 個小時前  
費用：【家庭浴池】2,000 日圓 ~ 公休：無



泡完溫泉後+1



miu milk 的霜淇淋與檸檬水飲料

使用小國澤西牛牛乳做出的濃醇霜淇淋，  
與清爽的檸檬水飲料廣受大家喜愛！

Data

地址：阿蘇市永草 1284-2  
電話：090-2969-1990  
營業時間：10:00 ~ 17:00  
公休：不定期  
※ 冬季會暫停營業時~

內牧

## 讓皮膚滋潤觸感的溫泉，名副其實的萬病之湯 阿蘇廣場飯店

內牧溫泉裡，創業超過半個世紀的老字號飯店。溫泉為館內 2 處的源泉湧出的自然溫泉，能悠閒地眺望廣大的阿蘇五岳。別棟 2 樓的「峰望之湯」能純泡溫泉。泉質含有微弱放射性(鈉、鈣)的硫酸鹽泉，又被稱為「萬病之湯」。緩緩地泡著溫泉療癒著身心。



泡完溫泉後+1



茶藏咖啡的巧克力可麗餅

奢侈的充滿巧克力的可麗餅  
附飲料 1,100 日圓

Data

地址：阿蘇市藏原 625-1  
電話：0967-34-0087  
營業時間：11:30 ~ 16:00 (15:00 最後點餐) 公休：週三

Data

地址：阿蘇市內牧 1287  
電話：0967-32-0711  
營業時間：13:00 ~ 最終受理 16:00  
費用：【大浴池】1,000 日圓 (小學生 1,000 日圓、幼兒免費)  
公休：週一~週五 (只有週六、週日、例假日開放)



坊中

## 阿蘇之司 Villa Park 飯店 (阿蘇之司別墅公園飯店) 溫泉館 Yurari

通用設計的理念下，擁有露天浴池的大浴池及家庭浴池的溫泉設施。還有坐著輪椅也能泡溫泉的家庭浴池，任何人都能放鬆身心的空間。



Data

地址：阿蘇市黑川 1230 電話：0967-34-0811  
營業時間：15:00 ~ 21:00 (最終受理 20:00)  
費用：【大浴池】700 日圓 (3 歲以上 350 日圓) 【家庭浴池】2,000 日圓 + 700 日圓 (3 歲以上 350 日圓) ※ 需預約 公休：無



宮地

## 龜之井飯店 阿蘇

能一覽阿蘇五岳的山腳下一望無際的壯闊景色的旅館。備有露天浴池、大浴池、淺浴池、無障礙空間的浴池，充分感受源源不絕的大地的恩惠。



Data

地址：阿蘇市一之宮町宮地 5936  
電話：0967-22-1122  
營業時間：11:00 ~ 21:00 (最終受理 20:00)  
費用：【大浴池】700 日圓 (小學生 300 日圓) 公休：無



內牧

## 旅之宿 阿蘇乃湯

充滿情懷的溫泉旅館。從以前就以城鎮裡的溫泉池的氣氛讓人喜愛的溫泉，是具有美肌效果的弱鹼性源泉掛流浴池。在大浴池、露天浴池、包廂中都能盡情享受到奢侈的天然溫泉。



Data

地址：阿蘇市小里 6 電話：0967-32-1521  
營業時間：12:00 ~ 21:00 (最終受理 20:00)  
費用：【大浴池】500 日圓 (4 歲~小學生 400 日圓、3 歲以下免費) 【家庭浴池】1,500 日圓 公休：週二



內牧

## 湯之宿 入船

擁有 2 種不同源泉的旅館。不同溫度的溫泉分成 2 層的室內浴池、乳白色溫泉水溢出，同時享受 2 種泉質的露天浴池、5 間包廂式浴池等，享受源泉掛流的泡湯樂趣。



Data

地址：阿蘇市小里 834-2 電話：0967-32-0781  
營業時間：13:00 ~ 21:00 (最終受理 20:00)  
費用：【大浴池】600 日圓 (3 歲~小學生 350 日圓) 【家庭浴池】1,500 日圓 ~ 公休：週三、一個月 1 次不定期公休



## 大觀莊

內牧溫泉裡號稱最歷史最悠久的溫泉旅館。寬敞的大浴池，水量充足的天然溫泉的泉質為硫酸鹽泉，據說對於風濕、神經痛等有效。



Data

地址：阿蘇市內牧 246  
電話：0967-32-0999  
營業時間：13:00 ~ 20:00 公休：週一  
費用：【大浴池】500 日圓 (小學生 300 日圓、幼兒免費)



受惠於火山所產生的豐富溫泉水量

## 阿蘇溫泉的特徵

阿蘇市是眾所皆知，以優質且豐富的溫泉水量聞名的溫泉鄉。其中，最具代表的就是內牧溫泉。內牧溫泉含鐵質高，具有高保濕效果、卓越的美容功效。泡完溫泉後的肌膚滑順而著稱。這裡有作為當地居民的休憩場所，而廣受喜愛的「町湯」(城鎮的溫泉池)，務必前去巡禮。火山的山麓源源不絕湧出的阿蘇溫泉水，絕對能療癒您的心靈。



## 還有還有！阿蘇市內的純泡湯溫泉

### 內牧音泉 湯樂

地址 / 阿蘇市內牧 1126-1  
☎ / 0967-24-6090  
營業 / 13:00 ~ 22:00  
費用 / 成人 400 日圓、兒童 200 日圓、家庭浴池 1,500 日圓 ~

### 飯店角萬

地址 / 阿蘇市內牧 1095-1  
☎ / 0967-32-0615  
營業 / 15:00 ~ 22:00  
費用 / 6 歲以上 500 日圓、3~5 歲 300 日圓

### 雲海藥師溫泉

地址 / 阿蘇市內牧 39  
☎ / 0967-32-0116  
營業 / 10:00 ~ 21:00  
費用 / 成人 300 日圓、小學生以下 100 日圓

### 寶湯

地址 / 阿蘇市內牧 186-1  
☎ / 0967-32-1563  
營業 / 10:00 ~ 21:30  
費用 / 成人 400 日圓、3 歲~小學生 200 日圓

### 五岳飯店

地址 / 阿蘇市內牧 264  
☎ / 0967-32-1151  
營業 / 14:00 ~ 23:00  
費用 / 成人 350 日圓、兒童 200 日圓

### 七福溫泉

地址 / 阿蘇市內牧 1132  
營業 / 13:00 ~ 22:00  
費用 / 成人 100 日圓、兒童 50 日圓

### 金時

地址 / 阿蘇市內牧 1131  
☎ / 0967-32-0038  
營業 / 13:00 ~ 20:00  
費用 / 成人 500 日圓、兒童 300 日圓

### 天然溫泉 大阿蘇

地址 / 阿蘇市內牧 135  
☎ / 0967-32-0157  
營業 / 7:30 ~ 21:00  
費用 / 成人 200 日圓、兒童 100 日圓

Shikisai

# 四季彩的風景

五彩繽紛的花朵及綠油油的草原，一整片都是芒草，以及夢幻般的冰雪世界。四季不同風貌的阿蘇有著擄獲人心的「多彩」風景。



春

## 阿蘇的草原

歷經千年，經由人為來維護的阿蘇草原。以草千里為代表的美麗草原，孕育出獨特的景觀，多樣的動植物棲息、繁行之地。

## 仙醉峽

有約5萬株野生九州山杜鵑花的溪谷。5月中旬起就是賞花季節，盛開時，這一帶就會被染成粉紅色。設有遊客步道，花季時遊客絡繹不絕。

夏

## 米塚

高度約80m，像是將碗扣形狀的小山。據說這是在約3,300年前噴發時所形成的。斜面上是柔軟的草原覆蓋其上，從春天到夏天，就會被染成整片綠色。

秋

## 的御茶屋遺址、隼鷹天滿宮的紅葉

江戶時代，細川藩的參勤交代隊伍休息的房舍遺址。從緊鄰的隼鷹天滿宮的參道眺望庭園及神殿旁池塘倒映的紅葉，這裡是阿蘇秋季的代表景點。

## 北外輪山看雲海

從順著阿蘇外輪山的北脊的牛奶公路，如果運氣好時，就能看到夢幻的雲海。從阿蘇北外輪山的最高峰的大觀峰上眺望更是震撼。

冬

## 古閑瀑布

落差約80m的男瀑布，與落差約100m的女瀑布組成的夫妻瀑布。最寒冷的時期，阿蘇山谷吹來的冷風，將它凍成魄力十足的冰瀑。纖細且美麗「冰花」是冰製成的藝術作品。

## EVENT 活動日曆 CALENDER

### ● 野燒 (火燒草原)

期間) 2月下旬~3月

阿蘇山麓及外輪山各地會進行野燒(火燒草原)。



### ● 阿蘇神社的櫻花、長壽丘公苑的杜鵑

期間) 阿蘇神社: 3月下旬~4月上旬, 長壽之丘公苑: 4月下旬~5月上旬



### ● 仙醉峽一帶與阿蘇山上，高岳的九州山杜鵑花

期間) 仙醉峽一帶: 5月上旬~中旬, 阿蘇山上: 5月下旬~6月上旬, 高岳: 6月上旬~中旬

### ● 波野高原野生鈴蘭生長地

期間) 5月中旬波野高原上綻放著白色可愛的鈴蘭。



### ● 御田祭

期間) 7月26日國造神社、7月28日阿蘇神社

歌頌阿蘇大明神開拓阿蘇與擴展農耕之神蹟，祈求豐收的祭典。



### ● 大阿蘇元氣健走

期間) 9月第1個週六、週日  
綠色呼吸的火神之鄉中，緩緩地感受這裡的人們、自然與街景。

### ● 田實祭 (阿蘇神社)

期間) 9月2日、26日

感謝稻子結穗的祭典。9月25日為奉納流鏝馬(騎馬射箭)。

### ● 神樂嘉年華

期間) 10月第1個週六

道之驛波野「神樂苑」中，會有來自縣內外約10個團體共演鄉土神樂。

1月

### ● 古閑瀑布點燈

期間) 每年1月第2個週六~2月底的每個週六晚上

寒冬時會凍結的古閑瀑布。能看到與白天不同風貌的神祕姿態。



2月

### ● 撒火祭神儀式 (阿蘇神社)

期間) 3月第1個卯日到亥日間的申日

神明舉行結婚儀式的日子。甩動點火的茅草火把，把女神迎娶過來。



3月

### ● 阿蘇草原的叢生龍膽、黃堇

期間) 叢生龍膽: 4月上旬~5月上旬, 黃堇: 4月上旬~下旬

4月

### ● 中江岩戶神樂定期公演

期間) 4月~11月的第1個週日 ※10月除外

在中江神樂殿所舉行中江岩戶神樂與兒童神樂表演。(免費觀賞)

5月

6月

### ● 花阿蘇美春季玫瑰祭

期間) 5月中旬~6月中旬

(免費入園)



7月

### ● 波野高原納涼祭

期間) 8月15日

道之驛波野的「神樂苑」所舉行的祭典。也會放煙火。

8月

### ● 大阿蘇火山祭

期間) 8月20日前後  
許多的路邊攤位及煙火等，阿蘇內牧溫泉街上舉行夏日祭典。

9月

### ● 波野蕎麥花

期間) 9月中旬~下旬



10月

### ● 花阿蘇美秋季玫瑰祭、阿蘇環繞風景線的芒草

期間) 花阿蘇美: 10月中旬~11月中旬, 阿蘇環繞風景線: 10月上旬~11月下旬

11月



# 赤牛井

稀有的「赤牛」美味能直接品嚐！

說到代表阿蘇的美食，就是放上三分熟牛排的「赤牛井」、還有鄉土料理的「高菜飯」與「Dago湯(麵疙瘩湯)」，加上波野特產的「波野蕎麥」。請務必品嚐看看。

## 盡情享用！把阿蘇集結起來 3大美食

### Imakin 食堂 (內牧) 大排長龍，內牧溫泉街上的人氣名店

創業百餘年，內牧溫泉街上受到當地居民喜愛的食堂。在此享用烤三分熟的赤牛井。沾上溫泉蛋會更加的美味。開門前就已經排隊等候的盛況，也有赤牛漢堡肉定食與強棒麵等的基本菜色。

地址：阿蘇市內牧 290  
電話：0967-32-0031  
營業時間：11:00 ~ 15:00  
公休：週三



### 阿蘇 Hanabishi (宮地)

地址：阿蘇市一之宮町宮地1861  
電話：0967-22-0896  
營業時間：11:00 ~ 16:00  
最後點餐  
公休：週二



### 赤牛井專門店 Goto 屋 (宮地)

地址：阿蘇市一之宮町宮地3075-1  
電話：0967-22-5080  
營業時間：11:00 ~ 16:00 (05:15:30)  
※賣完即止  
公休：週二、第3個週一



### Yokayoka 亭 坂梨本店 (坂梨)

提供自家牧場精心飼養出、引以為傲的赤牛「甲誠牛」。享受美味與軟嫩兼備，精緻又醇厚的味道。赤牛井配溫泉蛋。

地址：阿蘇市一之宮町坂梨1400-1  
電話：0967-22-0917  
營業時間：11:00 ~ 20:00  
公休：無



### 赤牛井 Iwasaki (乙姬)

三分熟的赤牛配上溫泉蛋的赤牛井。首先，直接食用，之後沾上與濱田醬油聯名的「特製肉味噌」醬，加入芥末、溫泉蛋攪拌後，享受不同口味。

地址：阿蘇市乙姬2006-2  
電話：0967-32-2677  
營業時間：11:00 ~ 14:30  
※賣完即止  
公休：週五、第2個週四



### Yayoi (宮地)

創業 70 多年，深受當地居民喜愛的店家，可以在榻榻米的座位上慢慢地享用美食。高苜上的三分熟赤牛肉與特製醬料真是絕配。附有味噌湯與小菜。

地址：阿蘇市一之宮町宮地3079  
電話：0967-22-0228  
營業時間：11:00 ~ 21:00  
公休：週四



### 阿蘇 Calandria (宮地)

Hotel Sun Crown 大阿蘇 (大阿蘇太陽皇冠飯店) 1 樓的餐廳中能品嚐全部共 8 道料理的「會席赤牛井」。赤牛的小春煮井則是可以沾上醬汁、淋上高湯等享受 3 種口味的變化。

地址：阿蘇市一之宮町宮地4518-4  
電話：0967-22-4823  
營業時間：11:30 ~ 14:30  
營業日：週六、週日、週一、例假日



## 樸質的味道卻讓人上癮的阿蘇美食之王道

### 山賊旅路 (坊中)

以定食的方式享用自製的醃漬高菜拌入芝麻的高菜飯與味噌湯為基底，放入大量蔬菜的 Dago 湯 (麵疙瘩湯)。也有單點料理，充分享受阿蘇的味道與香氣。

地址：阿蘇市黑川 2127  
電話：0967-34-2011  
營業時間：11:00 ~ 15:00 最後點餐  
公休：週三 (遇例假日時則為隔日)



### Hime 路 (乙姬)

享用使用自家種的越光米做的高菜飯，加上嚴選的高湯與麵糰子，充滿蔬菜美味的 Dago 湯 (麵疙瘩湯) 的套餐組合，其他還有小菜及煮雜碎的定食，也都很受歡迎。

地址：阿蘇市乙姬 1732-1  
電話：0967-32-4252  
營業時間：11:00 ~ 15:30 (最後點餐 15:00)  
食材用完時即止  
公休：週二



### 若菜烏龍麵 (坊中)

坐輪椅也能入店的無障礙空間日式餐廳。使用阿蘇產的越光米做成的高菜飯，風味及口感絕佳，讓人吃上癮。烏龍麵及蕎麥麵都採用自家手工麵。

地址：阿蘇市黑川 2140-4  
電話：0967-34-2528  
營業時間：11:00 ~ 17:00  
食材用完時即止  
公休：週一



### Nagomi 野 (坂梨)

古民宅風格的店家中，能品嚐到大量使用自家菜園所採摘的蔬菜製作出品味高雅的 Dago 湯 (麵疙瘩湯)。彈力十足，耐嚼口感的麵糰子是它的特色。自家醃製的高菜做成的高菜飯也深獲好評。

地址：阿蘇市一之宮町坂梨 569-7  
電話：0967-22-6570  
營業時間：11:00 ~ 18:00  
食材用完時即止  
公休：週一



## 高菜飯 & Dago 湯 (麵疙瘩湯)

### Aso 路 (的石)

國道 57 號線的沿線，以高菜飯與 Dago 湯 (麵疙瘩湯) 聞名的名店。醃漬高菜是採用阿蘇地區所種植的高菜去醃製，經過半年以上熟成發酵的「古漬 (老醃菜)」。享用這費工夫製作的味道。與裡面放入主角麵糰子及切塊的山芋頭、白菜、紅蘿蔔等的 Dago 湯 (麵疙瘩湯) 非常相配。

樸質的味道卻讓人安心的阿蘇鄉土料理

地址：阿蘇市的石 1476-1  
電話：0967-35-0924  
營業時間：11:00 ~ 15:00  
公休：週一



## 波野蕎麥麵

優質的水與高原上的蕎麥田所孕育出的「波野蕎麥麵」



涼爽氣候下製作出香味濃郁的美味蕎麥麵

### 蕎麥麵店 岩戶開 (波野)

附設在「道之驛 波野」的餐廳。在這裡，從收割後蕎麥的乾燥到加工、磨粉、製麵都是一貫作業，因此一整年都能品嚐到好吃的蕎麥麵。使用波野產的新鮮蔬菜做成的天婦羅也很受歡迎。也有美味湯底的炸豬排等定食。

地址：阿蘇市波野小地野 1602  
電話：0967-24-2331  
營業時間：【直販所】8:00 ~ 18:00  
【餐廳】11:00 ~ 15:30 (15:00 最後點餐)  
公休：第 2 個週三 (5、8 月除外)



### 產庵 (坂梨)

製造及販賣自製的醬菜的「志賀食品」所經營的店家。在蕎麥麵店裡能享用到加了核桃醬，富有層次及香味沾醬的絕品「核桃味噌蕎麥麵」

地址：阿蘇市一之宮町坂梨 1435-1  
電話：0967-22-0515  
營業時間：11:00 ~ 16:00 (15:30 最後點餐，醬菜店 9:00 ~ 17:00)  
公休：週二 (例假日營業)，每月 1 次週三不定期公休





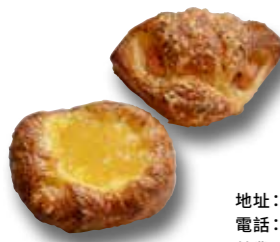
# 其他的餐點也很充實

鄉土料理以外，還有許多麵包及日式炸雞、居酒屋、咖啡等各式各樣的店家！介紹給您阿蘇特有的美食。

## 飯店、旅館、民宿一覽

### 麵包 Bread

#### 麵包店 Genki



土司及法棍麵包等基本款以外，還有放滿水果的丹麥麵包及鹹口味麵包等種類豐富。內部的喝咖啡空間，能夠眺望雄偉的阿蘇山。

地址：阿蘇市內牧 1015-19  
電話：0967-32-2462  
營業時間：9:00 ~ 18:00  
公休：週一  
(遇例假日時則為週二)



#### Richmond



JR 宮地車站附近的麵包店。漢堡及披薩土司等的鹹口味的、法式吐司及杯子蛋糕等的甜點類的，都受到男女老幼的喜愛。

地址：阿蘇市一之宮町宮地 4717-1  
電話：0967-22-3849  
營業時間：7:00 ~ 19:00  
公休：週日



### 居酒屋 Izakaya



#### Makanai 家 MATSU

擺成火山口形狀的赤牛「火山口盤」很受歡迎。另外還附上使用大量阿蘇產的番茄熬煮出的洋蔥番茄淋醬。

地址：阿蘇市一之宮町宮地 2311-5  
電話：0967-22-1188  
營業時間：11:00 ~ 15:00 最後點餐(週一 14:00 最後點餐)、  
17:30 ~ 20:00 最後點餐  
公休：第 1 個週一、週二 ※ 週一、週二營業午餐時間



#### 村上笑店

店內為充滿昭和印象的復古氣氛。Chyobo 燒(長方燒)及炸火腿排、拿坡里義大利麵等，豐富的懷舊菜色，推薦最後拉麵來結尾。

地址：阿蘇市內牧 217  
電話：090-7472-8916  
營業時間：18:30 ~ 22:30  
公休：週三



### 日式炸雞 Fried chicken

#### 吉田唐揚炸雞店



日式炸雞外，還賣炸地瓜及炸茄子等。外層酥脆，鹹淡適中的調味！

地址：阿蘇市一之宮町宮地 1246-43  
電話：0967-22-1217  
營業時間：10:30 ~ 18:00  
公休：週四



#### Shopping 藤田



使用香草嫩雞的多汁日式炸雞。它的特徵是點餐後現炸，能選擇裹麵包粉或是太白粉。

地址：阿蘇市乙姬 216-3  
電話：0967-32-0302  
營業時間：7:00 ~ 18:00  
公休：週日



#### 森本 Kashiwa 店



蒜頭醬油口味加上麵包粉下去炸得酥脆的日式炸雞，非常受歡迎。可以選擇帶骨跟不帶骨的。

地址：阿蘇市內牧 11-1  
電話：0967-32-1181  
營業時間：9:00 ~ 17:00  
公休：不定期



### 咖啡館 Cafe



#### TIEN TIEN

能享用到「赤牛的粗絞肉咖哩佐當季蔬菜」及「烤赤牛沙拉盤」等。也有飾品及雜貨。

地址：阿蘇市一之宮町宮地 3204  
電話：080-6406-8133  
營業時間：11:30 ~ 17:00  
公休：週三、週四



#### 草千里咖啡焙煎所

能看到代表阿蘇的觀光景點 - 草千里濱的咖啡館。能品嚐到滴濾式咖啡及拿鐵、卡布奇諾等。

地址：阿蘇市永草 2391-15  
電話：080-3519-5151  
營業時間：10:00 ~ 17:30 (17:00 最後點餐)  
※ 因應季節及天候，會有變更  
公休：不定期



飯店名稱	電話號碼	地址	客房數	費用、住宿條件
阿蘇之四季	0967-22-3618	阿蘇市一之宮町坂梨3030-2	8	1泊2食14,000日圓~
阿蘇之司Villa Park 飯店暨Spa 渡假村(阿蘇之司別墅公園飯店暨水療渡假村)	0967-34-0811	阿蘇市黑川1230	219	1泊2食12,000日圓、純住宿10,000日圓~
阿蘇乃湯	0967-32-1521	阿蘇市小里6	11	1泊2食12,500日圓~、純住宿7,000日圓~
阿蘇廣場飯店	0967-32-0711	阿蘇市內牧1287	95	1泊2食14,300日圓~
阿蘇渡假村Grandvrio飯店(阿蘇渡假村格蘭德里奧飯店)	0967-35-2111	阿蘇市赤水1600-3	180	1泊2食14,750日圓~
阿蘇白雲山莊	0967-35-0111	阿蘇市無田7-1	66	1泊2食14,450日圓~
阿蘇酒店 一號館 二號館	0967-32-0008	阿蘇市內牧99	99	1泊2食14,450日圓~
Alumu之森	0967-32-4500	阿蘇市乙姬2083-115	5	"1泊2食13,000日圓~ ※不接待小學生以下的兒童"
湯之宿 入船	0967-32-0781	阿蘇市小里834-2	7	1泊2食18,200日圓~
Windy Umbrella	0967-32-3951	阿蘇市乙姬2132-102	4	1泊2食11,000日圓~、純住宿5,500日圓~
御宿 小笠原	0967-34-2000	阿蘇市黑川2323	16	1泊2食18,850日圓~、純住宿14,250日圓~
Kakashi隱家	0967-32-4111	阿蘇市乙姬2083-111	5	1泊2食12,150日圓~
龜之井飯店阿蘇	0967-22-1122	阿蘇市一之宮町宮地5936	66	1泊2食9,720日圓~
旅館 金時	0967-32-0038	阿蘇市內牧1131	32	1泊2食13,350日圓~、純住宿7,000日圓~
五岳飯店	0967-32-1151	阿蘇市內牧264	42	1泊2食9,700日圓~、純住宿6,500日圓~
Sun Crown大阿蘇(大阿蘇太陽皇冠飯店)	0967-22-3888	阿蘇市一之宮町宮地4518-4	15	1泊2食10,200日圓~、純住宿4,700日圓~
宿坊 Aso(宿坊 阿蘇)	0967-34-0194	阿蘇市黑川1076	11	1泊2食14,000日圓~
親和苑	0967-32-0330	阿蘇市內牧1354	12	1泊2食17,650日圓~
Pension Snoopy	0967-32-4123	阿蘇市乙姬2070-1	8	純住宿4,400日圓~
蘇山郷	0967-32-0515	阿蘇市內牧145	20	1泊2食16,500日圓~
大觀莊	0967-32-0999	阿蘇市內牧246	18	1泊2食14,450日圓~、純住宿8,950日圓~
泰山莊	0967-32-0631	阿蘇市內牧1164-2	13	1泊2食11,000日圓、純住宿5,500日圓
Tsuruya旅館(鶴屋旅館)	0967-22-0102	阿蘇市一之宮町宮地1873	5	1泊2食27,000日圓~、純住宿18,000日圓~
Hokoshugi莊	0967-32-0079	阿蘇市內牧415-10	12	1泊2食6,600日圓~、純住宿5,000日圓
飯店角萬	0967-32-0615	阿蘇市內牧1095-1	103	1泊2食13,150日圓~、純住宿7,000日圓~
Moshimoshi Piero	0967-32-4112	阿蘇市乙姬2083-112	5	1泊2食12,250日圓~
湯巡追莊	0967-32-0622	阿蘇市內牧385-1	94	1泊2食12,100日圓~、純住宿9,900日圓~
民宿 Aso兵衛(民宿 阿蘇兵衛)	0967-32-0381	阿蘇市乙姬1952-18	14	1泊2食15,000日圓~、純住宿5,000日圓~
六月之風	0967-24-6555	阿蘇市乙姬1884	2	成人1位5,000日圓
阿蘇之旅宿 鷹之庄	0967-32-5880	阿蘇市小里686	10	1泊2食23,000日圓~
EL PATIO牧場(庭院牧場)	0967-22-3861	阿蘇市一之宮町三野2305-1	4 (4月以後9)	1泊2食8,250日圓~

※費用會因人數而異

# 阿蘇的伴手禮



介紹使用阿蘇特產的加工產品及甜點等，能寄送到家的阿蘇伴手禮。



## 01 世界公認的阿蘇珍品 喝的優格

只用牛奶與洗双糖（粗糖的一種，甜味較低的糖），慢慢發酵、熟成。它的特徵是有著牛奶自然的風味，榮獲 iTQi（國際味覺審查機構）的最高等級，三星榮耀。

阿部牧場



01

## 非常下飯！阿蘇有名的醬菜 阿蘇醃高菜

使用當地、國產的素材，遵古法的人工作業下做出的醃漬高菜。在阿蘇特有的激烈的溫差環境中種植出來的阿蘇高菜，清脆的口感與一陣陣的辛辣口感是它的特徵。非常適合做成高菜飯糰及配酒的小菜等。

醬菜店 健藏（江藤加工食品）



03

05

## 榮獲德國評鑑會金賞 培根、香腸、火腿

使用了自家調配的辛香料、阿蘇的泉水、天然鹽，不加防腐劑、色素。正宗德國的肉類加工品評鑑會「suffa」中，榮獲金賞，能品嚐到道地的味道。

Hibari 工房



## 充滿藝術美感的乾燥花 乾燥花裝飾

照亮空間及心靈的乾燥花。店裡有利用花的配置束成明信片大小的花束、花籃及裝飾物等多樣的乾燥花等。也可以客製化。

PEONY



07

## 用阿蘇的食材做出的有益健康的甜甜圈 甜甜圈

使用了當地木村豆腐店的豆渣及阿部牧場的牛奶等當地食材做出的甜甜圈。麵糰中沒使用奶油，以米油來油炸，因此口感清爽。

MARUGODONUTS

地址：阿蘇市黒川 1415-5  
電話：0967-24-6660 營業時間：11:00 ~ 18:00  
公休：週一、週二 寄送：不可



08



## 02 集結阿蘇自然恩惠的日常茶品 阿蘇山草茶

以阿蘇的硬質玉米為主，加入了17種山草混合而成的無咖啡因山草茶。使用大量的無農藥、化學肥料栽培的阿蘇山草。

阿蘇藥草園



02

## 如同阿蘇山噴發的巧克力 中岳巧克力

以阿蘇五岳 - 中岳為靈感，加入麻糬的熔岩巧克力，微波10秒左右，就會出現如同火山噴發一般，表面膨脹開來。

菓心 Nakamura (中村)



04

## 高菜的種子變身為黃芥末醬 阿蘇高菜芥末

阿蘇高菜是一種只生長在阿蘇地區的傳統蔬菜。這種黃芥末醬是使用這種種子，加上遵古法的米醋與天草的鹽製成的。是讓您以新的方式享用高菜的創意商品。

阿蘇 Sato 農園



06

# 絕景的寶庫 阿蘇

如涅槃像輪廓的阿蘇五岳，阿蘇山谷裡的整遍雲海。被火山口圍繞的阿蘇，真是美景的寶庫。您務必前來看見只有在這裡才能見到的景色。



## 草千里展望所



能在眼前眺望可說是象徵阿蘇的草千里濱的景點。海拔1,100m的地方能看見阿蘇中岳的噴煙，很多觀光客帶著相機前來。綠油油的大草原，以及雨水形成的池塘，交織出美麗的景色，您非看不可。

Data 草千里展望所  
地址：阿蘇市永草  
P：有



## 大觀峰

位於北外輪山，海拔936m的展望所。享受360度大全景，從這裡眺望阿蘇五岳，能看到如同釋迦的睡姿，所以又稱為涅槃像。只要條件齊全，甚至能遇到神秘的雲海。也有伴手禮店及餐廳，是天文觀測的人氣景點。

Data 大觀峰  
地址：阿蘇市山田  
(阿蘇大觀峰茶店)  
營業時間：8:30 ~ 17:00  
P：有



## 兜岩展望所



位於北外輪山上的西側，縣道339號（牛奶公路）沿線的展望所。阿蘇五岳及阿蘇外輪山的全景一覽無疑，清早還能看見雲海。賣店旁有洗手間，兜風時轉過來也很方便。賣店裡販售著伴手禮及輕食。

Data 兜岩展望所  
地址：阿蘇市西小園  
(兜岩展望所賣店)  
營業時間：9:00 ~ 16:30  
P：40輛



## 城山展望所



在連結阿蘇 - 一之宮町與大分 - 湯布院的快速道沿線的展望所。位於海拔748m的外輪山，眼下可望見阿蘇的街景，正面可眺望阿蘇五岳。從這裡眺望的夕陽非常美麗，春季到秋季期間的早晨，如果運氣不錯還看到雲海呢。

Data 城山展望所  
地址：阿蘇市一之宮町三野 2351  
營業時間：24小時  
P：15輛



## 荻岳展望所

從荻岳山頂的展望所往西有阿蘇五岳、北有九重連山、南有祖母山巒，360度的大全景的景觀盡收眼底。也有適合新手步行的「故鄉自然之道」，建議前來健走。山頂附近鎮座著朝日稻荷神社，有著紅色的鳥居牌坊。



Data 荻岳展望所  
地址：阿蘇市波野中江  
P：有



## 阿蘇的伴手禮寄送點&寄送網頁

● 道之驛阿蘇  
地址：阿蘇市黒川 1440 1  
電話：0967-35-5088  
營業時間：9:00 ~ 18:00 公休：無



● 道之驛波野「神樂苑」  
地址：阿蘇市波野小地野1620  
電話：0967-24-2331  
營業時間：10:00 ~ 19:00 公休：第2個週三



郵寄訂購請由此！→

asomo  
阿蘇的名店及遵古法、從傳統中衍生出的珍品，能寄送服務的網路商店



# 阿蘇市 MAP



## 交通方式

### Traffic access

#### 從熊本市區前往



電車

【JR 豊肥本線、普通列車南下】

熊本車站 - 阿蘇車站 (約 1 小時 40 分鐘),  
熊本車站 - 宮地車站 (約 1 小時 55 分鐘)

【JR 豊肥本線、九州橫斷特急】

熊本車站 - 阿蘇車站 (約 1 小時 15 分鐘),  
熊本車站 - 宮地車站 (約 1 小時 25 分鐘)



巴士

【九州產交巴士：特急 Yamabiko (山彥) 號 (往大分)】

熊本車站前 - 阿蘇車站前 (約 1 小時 50 分鐘),  
熊本車站前 - 宮地車站前 (約 1 小時 55 分鐘)

【九州產交巴士：九州橫斷巴士 (往黑川溫泉、湯布院、別府)】

熊本車站前 - 阿蘇車站前 (約 1 小時 50 分鐘),  
熊本車站前 - 內牧 (約 2 小時 10 分鐘)

#### 從福岡前往



駕車前往

- 從福岡 IC 往熊本 IC 約 1 小時 20 分鐘。熊本 IC 下車後，從國道 57 號線北上，到阿蘇市約 50 分鐘。
- 從福岡 IC 到日田 IC 約 50 分鐘。日田 IC 下車後，朝國道 215 號線南下，到阿蘇市約 1 小時 40 分鐘。



搭乘電車前往

乘坐 JR 鹿兒島本線南下，從博多車站往熊本車站。換乘 JR 豊肥本線，在阿蘇車站、宮地車站下車。

#### 從阿蘇熊本機場前往



駕車前往

縣道 36 號線、國道 443 號線北上，在大津町右轉向國道 57 號線。到阿蘇市約 30 分鐘。



搭乘巴士前往

在阿蘇熊本機場搭乘九州產交巴士「特級 Yamabiko (山彥) 號 (往大分)」，到阿蘇車站約 60 分鐘。



■ 從各地前往阿蘇熊本機場的參考時間

- ・羽田機場出發  
……………約 1 小時 55 分鐘
- ・成田國際機場出發  
……………約 2 小時 10 分鐘
- ・關西機場國際機場出發  
……………約 1 小時 20 分鐘
- ・中部國際機場出發  
……………約 1 小時 25 分鐘

## >>> 阿蘇觀光諮詢

阿蘇市觀光協會 HP



- 阿蘇服務中心  
TEL.0967-34-1600
- 一之宮服務中心  
TEL.0967-22-8181

阿蘇市 HP



- 阿蘇市觀光課  
TEL.0967-22-3174
- 道之驛阿蘇 (ASO 田園空間博物館綜合導覽所)  
TEL.0967-35-5077 (代)

道之驛阿蘇 HP



發行：阿蘇市經濟部觀光課  
令和 4 年度內閣府地方創生交付金事業