



AMAKUSA
CYCLING MAP



©2010熊本県くまモン



ロゴの「あま」は、自転車のかたちを表しています。

AMA-ICHIサイクリングルート

あまいち AMA-ICHI

「あまいち」の「あま」は天草（あまくさ）の「あま」を表現し、「いち」は天草地域を「一周」する「一」となって取り組む、天草地域の「一番」の場所を見つけてほしいという願いを込められています。

コースの魅力

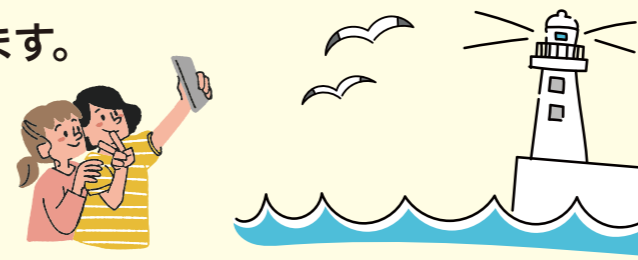
宇城市三角駅から天草市牛深港までを結ぶ全長150kmの「あまいち」サイクリングルート。このコースは、海沿いの絶景、島々をつなぐ橋、キリシタン文化の史跡、海鮮グルメなど、天草の魅力を感じながら体験できます。天草五橋や海沿いからの景色、西海岸に沈む夕陽を格別です。天草の海鮮丼や美味しいご飯を楽しんだり、海沿いのカフェで一息ついたり…あなたのペースで、天草を心ゆくまで楽しめる、それが「あまいち」サイクリングルートです。



天草には、特色ある5つのサイクリングルートがあり、それぞれをぐるりと一周して楽しめます。

その5ルートの魅力をつないで走る総合コースが「あまいちコース」。

気になる地域を巡るのも、「あまいち」コースで天草をまるごと巡るのもおすすめです。



01 あまいちコース

全長約150km

NCR
(ナショナルサイクリングルート)
を目指しています!

天草をまるごと楽しむ
総合コース

宇城市三角駅から天草市牛深港までを結ぶ全長約150kmのコース。ナショナルサイクリングルートを目指しています

04 天草下島コース

全長約138km

天草下島の海岸線をぐるりと周遊する全長約138kmのコース。下島の海の眺望を楽しみつつ、西海岸には、夕陽スポットが数多くあり、天草灘に沈む夕陽を眺めるのも楽しみの一つ。また、イルカセンターで遭遇率9割以上の船からのイルカウォッチングを楽しむか、サイクリング中に海を眺めれば、跳ねている姿が見られるかも。自動車の交通量が少ないので、快適なサイクリングにオススメ。

02 上天草シーサイドコース

全長約45km

大矢野島・千歳山を周遊するコース

大矢野島及び上天草上島を周遊する全長約45kmのコース。上天草の海岸と並び、松島の多島海景観や千歳山からの眺望も見どころの一つ。コース上には、飲食店や立ち寄り所も多く存在。ミオ・カミーノ天草や天草四郎観光協会にはレンタサイクルがあり、ファミリーでのボタリングもオススメ。

05 苓北町(富岡)周遊コース

全長約13km

「富岡城」と松林海岸の周遊するコース

苓北町のシンボル「富岡城」と松林の海岸線を周遊する全長約13kmのコース。富岡城、天草灘に沈む夕陽、荒々しい西海岸など見どころがあり、砂州の松林が続く海岸線を潮風を感じながら快適に走れる。初心者・家族連れの方には、一周のコース延長も短く、自動車の交通量も少ないので快適なサイクリングにオススメ。

03 大矢野島・天草上島コース

全長約105km

天草5橋、大矢野島・天草上島を周遊するコース

天草の玄関、天草5橋(天門橋、大矢野橋、中の橋、前島橋、松島橋)を通り大矢野島及び天草上島を周遊する全長約105kmのコース。天草5橋と並び、松島の多島海景観も見どころ。コース上には、飲食店や立ち寄り所も多く存在。天草上島東側は自動車の交通量が少ないので、穏やかな八代海を眺めながら快適なサイクリングが楽しめる。

06 天草西海岸サンセットコース

全長約36km

世界文化遺産「崎津集落」と天草西海岸の周遊コース

「長崎と天草潜伏キリシタン関連遺産」の構成資産の一つとして世界文化遺産に登録された「崎津集落」と周辺天草西海岸を周遊する全長約36kmのコース。崎津集落はもとより、西平橋公園、十三仏公園から眺める天草灘に沈む夕陽も見どころの一つ。初心者・家族連れの方には、一周のコース延長も短く、車両交通量も少ないので、世界文化遺産と景色を楽しむボタリングもオススメ。

mio camino AMAKUSA ~ミオ カミーノ天草~

上天草市松島町合津6215-17

天草サイクリングの玄関口となる、海と島をつなぐ拠点施設

天草の豊かな海景と島々を走り抜けるサイクリング旅。天草五橋を望むこの施設では、観光案内、休憩スペース、カフェ、ショップなどが揃い、ライド前後の休憩や旅の合間の体験スポットとしても人気。レンタサイクルやサイクルラックも整備されており、ビギナーからロングライダーまで安心して利用できます。

インフォメーション フードコート 自動販売機

自転車空気入れ サイクルラック レンタサイクル

トイレ

※工具や空気入れの貸し出しは、施設スタッフへお声がけください。

施設の詳細はこちら

レンタサイクル施設一覧

植田自転車本店 Tel.0964-56-0113 上天草市大矢野町上1531-7	天草サンタカミングホテル Tel.0969-22-0100 天草市亀場町亀川74-3	ホテルレグリアガーデンズ天草 Tel.0969-22-3161 天草市本渡町広瀬996
mio camino AMAKUSA Tel.0969-33-9500 上天草市松島町合津621517	エコホテル アシスト Tel.0969-33-7700 天草市亀場町亀川135-1	天草エアライン Tel.0969-57-6000 天草市五和町城河原1-2080-5
サニーアウトドアレンタル Tel.090-9562-7103 天草市倉岳町棚底1-6	プラザホテル アネックス Tel.0969-23-3000 天草市太田町16-1	富岡港船客待合所 Tel.0969-35-0705 天草郡苓北町富岡2711-47
本渡港【宝島レンタカーより配送】 天草市港町1-9	栄美屋旅館 Tel.0969-22-3207 天草市本渡町古川町1-5	道の駅 宮地岳かしの里 Tel.0969-28-0384 天草市宮地岳町5516-1
宝島レンタカー Tel.090-3191-4680 / 0969-23-5551 天草市本渡町広瀬2-3	天草プラザホテル Tel.0969-23-5511 天草市栄町4-8	天草下田温泉 望洋閣 Tel.0969-42-3111 天草市天草町下田北201
天草プリンスホテル Tel.0969-22-5136 天草市東町92	和み宿 新和荘 海心 Tel.0969-22-3653 天草市港町11-19	道の駅 崎津 Tel.0969-78-6000 天草市河浦町崎津1117-10

交通アクセス

自動車の場合
熊本市内～60分～三角駅～25分～上天草(松島)～40分～天草市(本渡)～55分～牛深

電車の場合
三角線 熊本駅～50分～三角駅

バスの場合
快速あまくさ号(熊本⇄天草市)

船の場合

天草宝島ライン (熊本県) 三角駅～17分～松島(前島)	島鉄フェリー (長崎県) 口之津港～30分～鬼池港
苓北観光汽船 (長崎県) 茂木港～45分～富岡港	三和フェリー (鹿児島県) 蔵之元港～30分～牛深港
天長フェリー (鹿児島県) 諸浦港～35分～中田港	

飛行機の場合

天草エアライン
福岡空港～40分～天草空港・熊本空港～20分～天草空港

緊急連絡先/防災ナビ等

警察	事件・事故 ☎110 天草警察署(天草市今釜新町3530番地) ☎0969-24-0110 上天草警察署(上天草市大矢野町中11582番地3) ☎0964-56-0110 牛深警察署(天草市久玉町5705番地4) ☎0969-73-2110
消防署	救急・救助 ☎119 天草広域連合消防本部(天草市本渡町広瀬1687番地2) ☎0969-22-0119
救急電話サービス	熊本県救急安心センター 急な怪我等で救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときはこちらへ 救急医療電話相談(概ね15歳以上の方) ☎03-6456-3290 / #7119(プッシュ回線・携帯電話) 小児救急医療電話相談(15歳未満のお子さま) ☎096-364-9999 / #8000(プッシュ回線・携帯電話)
道路緊急ダイヤル	道路の穴ぼこ、路肩の崩壊などの道路損傷、落下物や路面の汚れなど道路の異常がありましたらご連絡ください。 ☎#9910(全国共通)
熊本県防災ナビ	熊本県の防災に関する情報はこちら ～熊本県統合型防災情報システム～

熊本県	QRコード
くまもっと 旅スポコミッション	QRコード
もともとくまもっと。 KUMAMOTO TRIP	QRコード
VISITあまくさ サイクリングホームページ	QRコード
Amakusa 天草の観光サイト	QRコード
あまくさ苓北観光協会	QRコード
一般社団法人 天草四郎観光協会	QRコード

道路環境に関する問合せ
熊本県土木部道路保全課
096-333-2495

受入環境に関する問合せ
熊本県観光文化部スポーツ交流企画課
096-333-2356