

# 長崎県 島原半島 旅びより

海に浮かぶ火の山の大地。  
ここには何気ないけど特別な、  
火山と人が織りなす  
独特の風景があります。

## 雲仙温泉郷



一日のはじめに  
湯ったり。



一日の終わりを  
湯ったり。



長崎県の南東部に位置する島原半島は小浜温泉、雲仙温泉、島原温泉と西から東へと続く泉質の異なる3つの大きな温泉のほか、半島の南北にも温泉が湧くことから「温泉郷」として、古くから親しまれてきました。

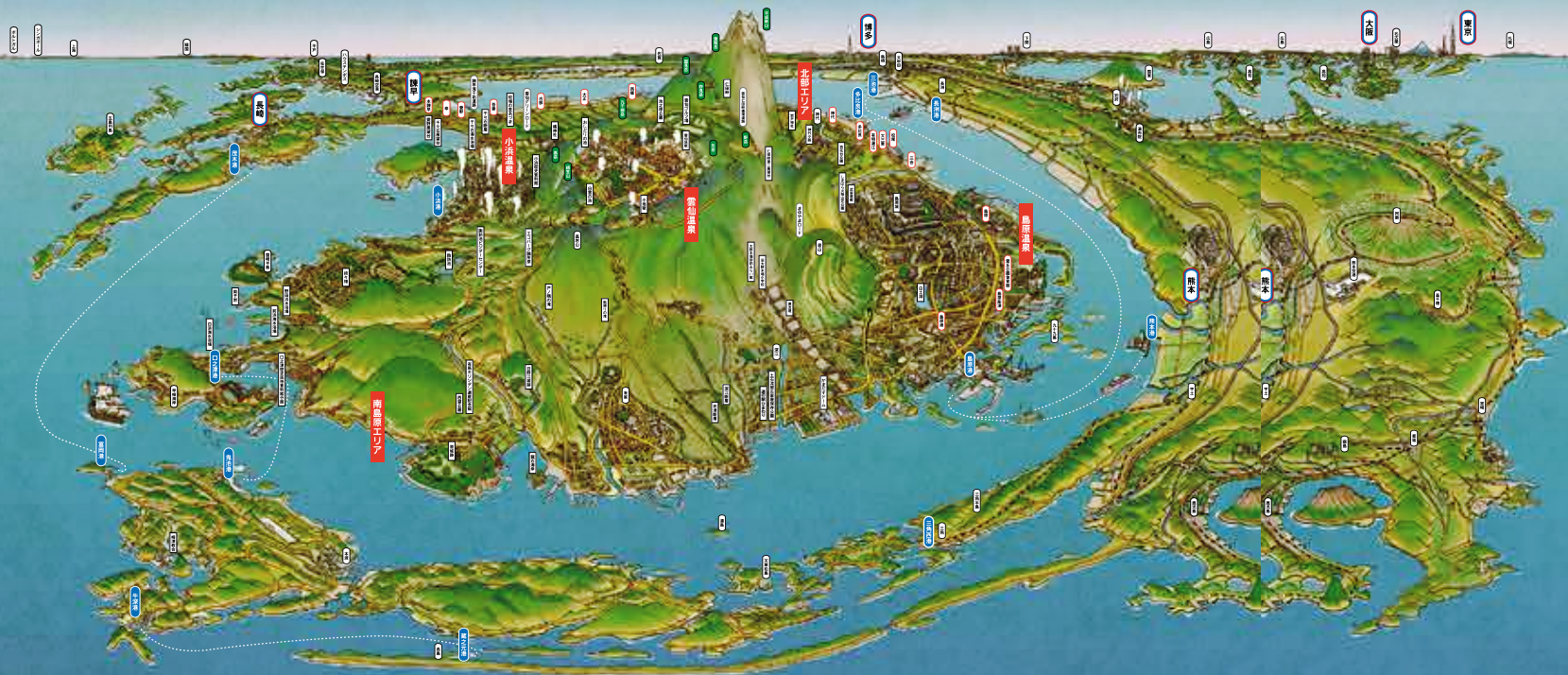
シチエーションだけではなく、温度や効能もそれぞれ違う多様な温泉を楽しむことができる、国内でも珍しいエリアです。例えば、島原温泉で爽やかな朝の湯を満喫したら、足を伸ばして小浜温泉の夕日を楽しむ…。

そんな贅沢な旅が、島原半島なら叶います。

半島の中央に位置する雲仙火山の活動によって生まれた島原半島は、その全域が「島原半島ユネスコ世界ジオパーク」。歴史や文化、そしてそこで暮らす人々の営みを感じられる、大地の公園です。旅を彩る火山と人が織りなす独特の風景。キセキの温泉郷とも呼ばれる島原半島で、のんびり、ゆったり、おくつろぎください。

# 雲仙温泉郷を 味わい尽くす。

朝日と城下町の島原温泉	07
雲の上の避暑地 雲仙温泉	09
夕日輝く海辺の小浜温泉	11
北部エリア	13
南島原エリア	14
雲仙温泉	15
雲仙普賢岳の新登山道+雲仙の四季	
小浜温泉	21
温泉街のまち歩き	
島原温泉	25
城下町めぐり+がまたすドーム	
北部エリア	31
神代小路+島原鉄道大三東駅	
南島原エリア	35
世界文化遺産+イルカウォッチング	
半島広域	41
カラダキレイ ココロキレイ	
クリシタンの足跡をたどって。	
アウトドア天国 島原半島!	





温泉と美味しいもの

# 朝日と 城下町の 島原温泉

島原市は古くから「水の都」と呼ばれており、雲仙山系の伏流水が市内の随所から湧出し、「島原湧水群」として全国名水百選に選定されています。武家屋敷、鯉の泳ぐまち、浜の川湧水など、その数は約60ヶ所以上。長い年月を経て、地下水脈を通り、湧水が自噴しています。

島原温泉は無色透明。中性のお湯は肌に優しく、クレンジング効果があるといわれています。また浴用だけでなく、飲用でも慢性消化器病、糖尿病、痛

風、肝臓病に効果があるといわれています。市内7ヶ所に飲泉所が設置してあるほか、街中には2ヶ所の足湯も。湧水めぐりや城下町めぐりの途中で、気軽に温泉を楽しむことができます。

島原市内にはいくつもの温泉宿やホテルがありますが、最大の魅力は有明海に昇る朝日を堪能できること。宿で旅の疲れを癒し、翌朝早起きしたら露天風呂へ。海に輝く朝日が爽やかな一日の始まりを約束してくれます。



島原温泉 HOTELシーサイド島原の朝風呂

## 具雑煮

Guzouni

島原地方の郷土料理といえば、具雑煮。由来は1637年の島原・天草一揆にさかのぼります。一揆軍の総大将・天草四郎は3万7000人の信徒たちと原城に籠城した際、農民たちに兵糧として餅を蓄えさせ、山や海から様々な材料を集めさせて雑煮を炊き、栄養をとりながら約3カ月も戦ったといわれています。

具雑煮の材料は里芋、ゴボウ、



レンコン、白菜、椎茸、鶏肉、蒲鉾、焼アナゴ、卵焼き、春菊、餅…など、10数種類を使い、たくさんの素材から出た旨味が調和することで、絶妙な味わいが生まれます。海の幸と山の幸がふんだんに盛り込まれた具雑煮は、島原の豊かな恵みを表現しているかのよう。市内の飲食店でお楽しみください。



温泉と美味しいもの

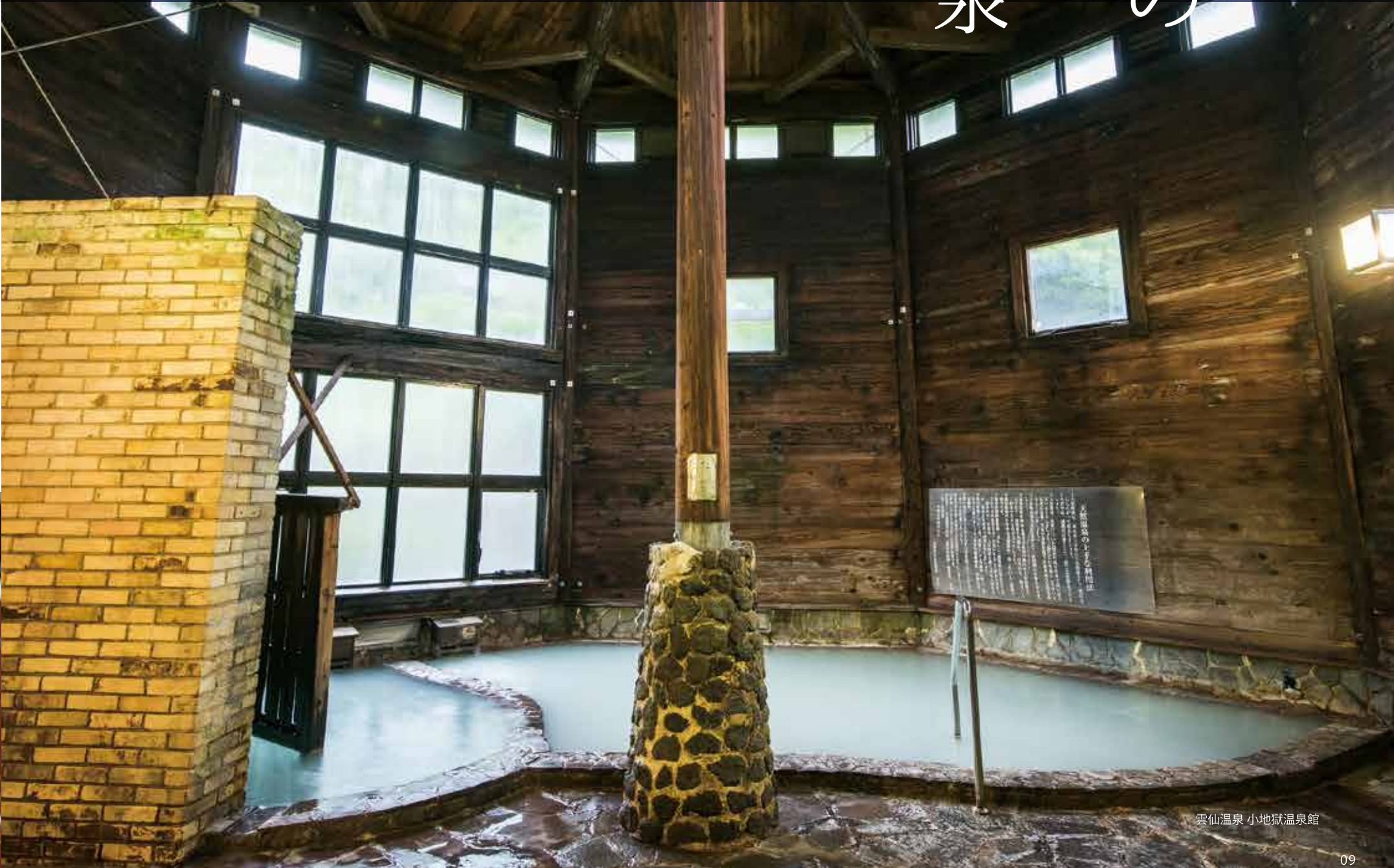
# 雲の上の避暑地 雲仙温泉

日本初の国立公園として知られる雲仙は、四季折々の自然、そして温泉街と一体化しているような雲仙地獄が魅力のエリア。雲仙はもとも「温泉」と書いて「うんぜん」と読まれていた地域で、まさに雲仙は温泉そのものといえます。

温泉街に近づくと、雲仙特有の硫黄の香りが漂います。雲仙のお湯は硫黄を含んだ強い酸性泉で殺菌効果が強く、肌を整えてくれると言われています。

温泉街には、各旅館・ホテルがそれぞれに趣向をこらした露天風呂や展望風呂などがあるほか、昔ながらの共同浴場もあり、楽しみ方はいろいろ。

雲仙は霊山、キリシタン弾圧の地、そして外国人の避暑地……と、様々な運命を歩んできました。温泉街をぶらりと散策すれば、今でもそれぞれの時代の面影を感じることができます。歴史を重ねてきたからこそ漂う、雲仙温泉ならではの風情をお楽しみください。



雲仙温泉 小地獄温泉館

## 雲仙ハヤシ

Unzen Hayashi

明治時代から昭和初期にかけて、雲仙は外国人の避暑地として賑わっていました。当時、彼らに大人気だったのが、カツ丼の上にデミグラスソースをかけた「洋風丼（ハヤシライス）」です。そうした歴史を踏まえ、国立公園80周年を記念して、雲仙温泉街の各ホテルや飲食店がご当地グルメとして生み出したのが「雲仙ハヤシ」です。

ひと口に「雲仙ハヤシ」といっても、そのバリエーションは実に様々。とろとろの卵でオムライヌ風に仕上げたものや、雲仙牛や長崎牛を使ったものなど、各店のセンスが光ります。とっておきの一皿を見つけてみましょう。



# 夕日輝く 海辺の小浜温泉

雲仙岳のふもと、橘湾に面した海辺に湧く小浜温泉は、なんと日本一の熱量を誇ります。熱量とは温泉の温度と湯量によって決まるもので、小浜温泉は約30ヶ所の源泉から105度のお湯が豊富に湧き出ており、町のいたる所で湯けむりが立ち昇っています。泉質は塩化物泉で、湯上りはいつまでも体がポカポカと、温かさが続くのが特徴です。

小浜温泉の魅力は、なんといっても海に沈む夕日。その美しさに感動した斎藤茂吉は「ここに来て落日を見るを常とせり海の落日も忘れざるべし」という歌を詠み、温泉街にはその歌碑が建っています。また種田山頭火の歌碑

には「さびしくなれば湯がわいてある」という句が刻まれており、この地が文人たちの心を魅了したことが伝わってきます。小浜の夕景は温泉に浸かりながら楽しむ、というのが醍醐味。一日の疲れを癒すべく、沈みゆく夕日ごとに日本一の湯を楽しみたいものです。

小浜温泉 海上露天風呂 波の湯「茜」からの夕日



## 蒸し釜料理

Mushigama

日本一長い足湯「ほととぎす105」のそばには、誰もがセルフサービスで使える「蒸し釜」があります。卵などの食材を竹かごに入れておけば、温泉の蒸気で美味しく蒸し上がるため、足湯に浸かっている間に利用するのがおすすめです。

また小浜では蒸し釜専門の飲食店もあり、様々な食材を蒸すことができます。店内には島原半

島でとれた季節野菜をはじめ、バラエティー豊かな食材がズバリ。中でも目の前の橘湾で水揚げされた魚介類のラインナップは圧巻で、カニ、アワビ、サザエ、うちわ海老はまぐり……と贅沢に並びます。新鮮な食材を日本一の熱量で蒸し上げる蒸し釜料理。その美味しさは格別です。



温泉と美味しいもの

# 北部エリア

Gane

## 多比良ガネ・ 有明ガネ

「ガザミ」と呼ばれるワタリガニのことを指し、獲れる場所から「多比良ガネ」や「有明ガネ」と呼ばれるようになりまし  
た。夏から秋にかけて旬を迎え  
ますが、一年中美味しく食べら  
れる有明海の名物です。プリプ  
リした食感と濃厚なカニの風  
味が特徴で、塩ゆでし、温かい  
うちにいただくのが定番。また  
飲食店では、「ガネ汁」と呼ばれ  
るガネ入りの味噌汁や、懐石料  
理なども味わえます。



温泉と美味しいもの

# 南島原エリア

Soumen

## 島原手延 そうめん

「島原・天草一揆」後、小豆島か  
ら移民者がもたらしたという説  
や、長崎に渡来した中国人によ  
り伝えられたなどの諸説がある  
「てつめん」。美味しさの源は、島  
原半島の温暖な気候、塩と雲仙  
の伏流水、そして連続と受け継  
がれた伝統の技。これらがひと  
つになって、独特の「コシ」と「粘  
り」と「ど越し」が生まれます。  
島原名物の代表格です。



原城温泉 真砂 大浴場 白洲



南島原エリアの魅力は深江温泉、  
布津温泉、須川温泉、口之津温泉…  
と、温泉の種類が豊富なこと。中で  
も「原城温泉」は、美人の湯といわれ  
る泉質が人気で、海に面した浴場か  
らは、海の中と錯覚しそうな景色が  
広がります。

市内には日本におけるキリスト  
教の光と影を示す歴史遺産が数多  
くあります。「長崎と天草地方の潜  
伏キリシタン関連遺産」の構成資産  
として、世界文化遺産に登録された  
「原城跡」もそのひとつ。極上の湯に  
浸かりながら、歴史に思いを馳せる  
ひとときをお過ごしください。

みずほ温泉 千年の湯



肥沃な大地が広がる北部エリア  
は島原鉄道に乗って、のんびりと湯  
めぐりするのをおすすめです。  
単純温泉のかけ流し温泉「美人の  
湯」はその名の通り、弱アルカリ性  
で肌の角質を取る美肌効果があり  
ます。またナトリウム塩化物温泉の  
「千年の湯」は、超音波風呂、打たせ  
湯、露天風呂、水風呂、サウナと、多  
彩なお風呂が楽しめます。  
地域の人たちの疲れを癒してき  
た二つの湯。美人になるか、長生き  
するか…どちらもゆっくり堪能し  
たい温泉です。





行くといつも  
違う景色を  
見せてくれる。

四季折々、豊かにその表情を変える雲仙。春はミヤマキリシマが山肌をピンク色に染め、夏は緑の中に真っ白なヤマボウシが可憐に咲き誇ります。また秋には赤や黄色に色付いた木々がまるで海中のサンゴの様な美景を創り出し、冬には霧氷によって神秘的な白銀の世界が広がります。いつ訪れても何度訪れても、魅力あふれる自然が待っている、それが雲仙です。

### ① 雲仙普賢岳と平成新山

雲仙岳の主峰のひとつである「雲仙普賢岳」山頂からは「平成新山」を正面に、間近で見ることができる。平成新山は1991年5月20日から約5年間続いた溶岩の噴出により誕生した山で、日本で一番新しい山だ。



### ② 雲仙仁田峠

春はミヤマキリシマ、秋には紅葉、冬には霧氷と、四季折々の自然を楽しめる人気スポット。標高1333mの妙見岳までは雲仙ロープウェイに乗って、気軽に空中散歩を楽しもう。



春/ミヤマキリシマ

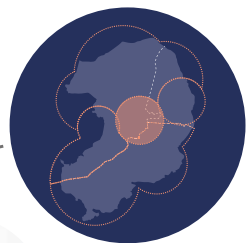
夏/ヤマボウシ

秋/雲仙普賢岳紅葉樹林

冬/花ぼうろ(霧氷)



自然にできた風穴の中には「柱状節理」を見ることができます。夏でも冷たい風が心地よく、休憩スポットになっています。



立岩の峰  
積み上がった巨石や、そこに生づく希少な植物など、迫力の風景が望める。



ハートストーン  
普賢岳の山頂からは白いハートストーンが見える。見つけると幸せになるかも！ぜひ探してみてください。



## 雲仙普賢岳 新登山道

2015年に開通した新登山道は1990年の普賢岳噴火に伴い警戒区域に指定されていたルートを新たに整備したものだ。新登山道の開通により、普賢岳登山の魅力はさらにパワーアップし、多くの人がトレッキングを楽しんでいます。

新登山道には見どころがいろいろあります。高温の溶岩が冷えて固まる過程で出来た「西の風穴」や「北の風穴」は、雲仙火山の歴史を感じるスポット。また海が広がる大パノラマを楽しめる「鳩穴分かれ」など、それぞれの場所で自然を満喫することができます。とはいえ最も大きな魅力は、やはり「平成新山」を間近で見られること。目の前で迫力ある大自然を体感できるのは、新登山道の醍醐味といえます。また季節ごとに咲く普賢岳固有の花々も必見。ダイナミックな平成新山と、四季を彩る植物たち。新登山道ではその両方を楽しむことができます。たっぷり汗をかいた後は、温泉でゆっくり...というのも、普賢岳登山ならではの楽しみ方です。





かつて外国人避暑地として賑わった雲仙。当時、外国人たちに愛飲されていたレモネードを復刻したのが「温泉レモネード」。ほのかに香るレモンの風味と微炭酸の優しい味わいが魅力だ。

地獄めぐりの際にぜひいただきたいのが名物の「温泉たまご」。地獄から吹き出る高温の蒸気で作る蒸し卵は、硫黄の香りがふわりと漂う地獄らしい味だ。



☑ 雲仙地獄工房 TEL0957-73-3434  
 ☑ 10時～16時  
 ☑ 無休、悪天候時、臨時休業の可能性あり

私がご案内します!



雲仙ガイド「さるふあ」 TEL090-4489-4487

お申し込みは1日前までをお願いいたします。



### 3 雲仙地獄めぐり

雲仙温泉を代表する観光名所・雲仙地獄。「大叫喚地獄」や「お糸地獄」など、30余りの地獄からなり、それらを巡ることを「地獄めぐり」という。高温の温泉と噴気が激しく噴き出し、強い硫黄臭を漂よわせながら湯けむりをもうもうと立たせる様は、まさに地獄の景色。「雲仙地獄茶屋」では地熱を体感できるほか、温泉たまごを味わうことができる。

昼と夜でまったく違う地獄へようこそ。



### 4 湯にも地獄の物語

雲仙地獄の夜を楽しむプログラム「湯にも地獄の物語」。提灯を下げ歩き夜の雲仙地獄、吹き出す蒸気と硫黄の香りを肌で感じながら、地獄にまつわるちょっと怖くて摩訶不思議な語りを聞きながら散策するもの。街灯の無い真っ暗な地獄、風のそよぎや噴気の音も近く感じられ、昼間とは違った魅力で楽しませてくれる。

☑ (一社)雲仙観光局 TEL0957-73-3434  
 ※事前要予約、開催日限定  
 ※詳しくはQRコードをご確認ください。



自然に寄り添い  
 特異な歴史をもつ  
 雲の上の温泉街。



⑤ 絹笠山からの眺望



明治の頃に外国人の避暑地として開かれた国際的な観光地である雲仙。その温泉街は古湯・新湯・小地獄の3つに分かれ、雲仙地獄の湯けむりが漂う街並みに、旅館街がゆったりと続いている。

### 絹笠山と白雲の池

雲仙温泉街に隣接する白雲の池は約1ヘクタールの人工湖で、キャンプ場でもある。雲仙国立公園の豊かな森に囲まれた恵まれた自然環境が特徴で、敷地内には散策に適した遊歩道のほか、絹笠山への登山道もある。絹笠山は白雲の池から約40分ほどで気軽に登ることができる。山頂は仁田峠と温泉街、半島西側に広がる橘湾を眺めることができるビュースポットだ。

⑥ 新緑の白雲の池



### 雲仙にまつわる パワースポット

雲仙岳は、山岳信仰やキリスト教などと関わりの深い霊山だった。雲仙温泉街内にも、古くから島原半島一帯の祈願所として知られる「温泉(うんぜん)神社」の総本山や、雲仙開山と関わる「雲仙山 満明寺」など、エリアの歴史を感じられるスポットが現在も地域に大切にされている。温泉街側にある「おしどりの池」遊歩道沿いの大黒天磨崖仏も見どころのひとつだ。



### 湯せんぺい手焼き体験

焼き方の手ほどきはもちろん、原料の説明から湯せんぺいの歴史まで、たっぷり学べる人気の体験メニュー。焼き上げた湯せんぺいはお土産として持ち帰ることができる。

☒ 遠江屋本舗 TEL0957-73-2155  
 ☑ 有料 (要予約)  
 ※現在、体験の受付を見合わせております。



島原半島の中央に位置する雲仙は、日本が国号を「日本」とした大正律令成立の701年に開山したと言われています。後に、温泉街エリアは山岳信仰や仏教の修行地となり、キリスト教とも縁を持った後、外国人の避暑地として栄えました。少し温泉街を散策するだけで、当時を思わせる景色や豊かな自然を楽しむことができます。  
 のんびりとした時間を雲仙温泉でお過ごしください。

### 湯せんぺい

小麦粉、砂糖、卵に温泉水を練り込んで焼き上げるシンプルなお菓子。ほんのり甘く、サクサクとした軽い食感が特徴で、古風な地図をあしらったパッケージが目印。



### ガラス作り体験

九州一といわれるアンティークガラスの美術館「雲仙ビードロ美術館」。江戸期の長崎ビードロ、ボヘミアンガラスなどを多数展示し、ガラス作りの体験ができるほか、季節ごとに見応えある企画展も開催する。  
 ☒ 雲仙ビードロ美術館 TEL0957-73-3133  
 ☑ 有料 ☑ 9時30分~17時 (入館受付は16時40分まで)  
 ☒ 不定、上部QRコードからHPをご確認ください。



### 雲仙焼陶芸体験

大正時代より雲仙の地で代々伝わってきた雲仙岳の火山灰を釉薬とする雲仙焼。温泉街内にある窯元での体験では、マグカップや皿などを丁寧な指導のもと製作。体験で作った焼き物は後日、旅の思い出として自宅に届けられる。  
 ☒ 雲仙焼 TEL0957-73-2688  
 ☑ 有料 (送料別)

### やまめの里

「千々石・岳地区」を更に登った山中にある「夏季限定」の店。普賢岳の湧水を使って約10万匹のヤマメを養殖しており、釣り堀でのヤマメ釣り体験は人気。(要体験料) 島原半島産のそうめんのほか、ヤマメ料理は、塩焼きのほか、刺身や瀬切り、姿揚げもある。



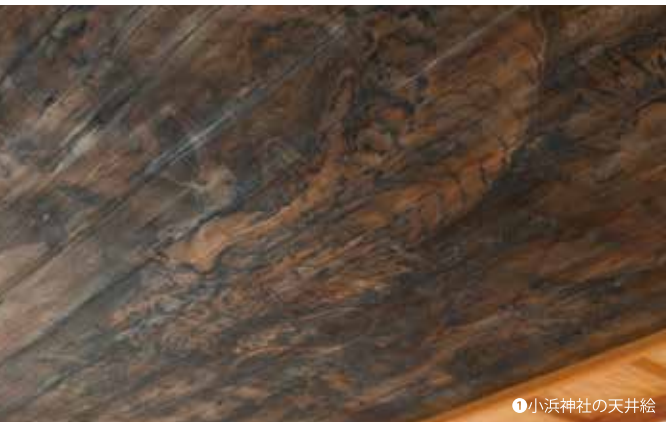


進化を続ける  
湯煙たなびく  
海辺の温泉街。

海沿いにある小浜温泉街は、ゆつくりと散策するのがおすすめです。

温泉街の街路樹から名付けられた「ジャカラダ通り」は小浜のメインストリート。いくつもの温泉宿が立ち並び、爽やかな潮風と湯けむりを同時に楽しむことができます。飲食店やお土産屋さんも多く、あちこちで美味しいものに出会えるため、食べ歩きにもぴったりです。一本奥に入れば、情緒ある静かな町並みがあるのも小浜の魅力。小さな路地を抜けると、オシャレなカフェやショップが

現れ、自分だけの隠れ家を見つけたかのような楽しみがあります。またお寺や神社、気軽に立ち寄れる歴史資料館なども点在しており、それぞれの場所で小浜の歴史を感じることができます。歩けば歩くほどに、新しい発見がある小浜温泉街。どうぞ隅から隅まで巡ってみてください。



1 小浜神社の天井絵



2 小浜歴史資料館内部の様子

- 1 小浜温泉街の湯の神を祀る「小浜神社」拝殿の天井には、一夜で描かれたと伝わる龍の絵がある。
- 2 懐かしい道具や、かつて島原半島西側を走っていた「小浜鉄道」の駅看板などを展示する「小浜歴史資料館」は、温泉街を管理していた「本多湯太夫」の邸宅跡。



温泉街の  
新店舗「アイスバー」



私たちがご案内します!



おばま温泉観光ガイド TEL0957-62-0655

お申し込みは7日前までにお願いいたします。

- エリアスポット
- ♨ 地域の共同浴場
- ◎ ちゃんぽんおすすめ
- 飲食店
- ◎ 湯せんべい製造・販売店
- 旅館、ホテル



小浜温泉 地図





温泉やその蒸気  
熱を利用する  
小浜のグルメたち。



MAP No. ③ほっとふっと105  
小浜温泉の源泉温度にちなんで長さ105mの「日本一長い足湯」は、年間約15万人が訪れる人気スポット。夕暮れ時には、足湯に浸かりながら夕日を楽しむのがおすすめ。源泉を利用した隣接の「貸し蒸し釜」は、蒸し籠をレンタルでき、誰でも利用が可能だ。



初夏のジャカランダ



④紅葉が美しい「三十路苑」



⑤生目八幡神社からの眺望

温泉蒸し料理

日本一の熱さを誇る105℃の源泉を利用する「温泉蒸し料理」は、島原半島でも小浜温泉ならではの。温泉蒸しにした食材は、ヘルシーなのはもちろん、塩泉の蒸気のためか、不思議と甘みを感じる仕上がり。小浜温泉街にはこの蒸し料理を楽しめる飲食店などがある。



小浜温泉は、6月に紫色の美しい花を咲かせる「ジャカランダ」、秋は紅葉の名所「三十路苑」がおすすめ。また、温泉街を一望できる「生目八幡神社」も人気のスポットで、このほかにも小浜温泉の景色を楽しめるスポットが沢山。

熟成黒玉子

小浜温泉街でも有数の濃い温泉を使って丁寧に作られる「熟成黒玉子」。見た目のインパクトばかりでなく、玉子に味が染みてしまうほどの濃厚な仕上がりは衝撃。しっとりとした食感にはクセになる美味しさだ。



小浜ちゃんぽん

長崎生まれ、橘湾を渡って島原半島へ訪れていた湯治客によって小浜温泉に伝わって100年以上。独自の進化を遂げたあっさりスープに沢山の具、殻つき小エビが特徴の「小浜温泉のソウルフード」となった。店ごとに工夫を凝らしたちゃんぽんが味わえる。



実は同じじゃない!?  
湯せんべいのここに注目!

小浜温泉、雲仙温泉で親しまれる銘菓「湯せんべい」。湯せんべいの包装や模様がそれぞれ違うのはご存じですか? 包装は2種類あり、円柱は小浜温泉、六角柱は雲仙温泉のもの。また、せんべいの中央上部にあるマークは店ごとに違うため、一目でどこの商品かが分かります。いろいろめぐって、ぜひお気に入りを見つけてみて。

古民家スポット

ショップ兼カフェの「刈水庵」、草木染め工房の「アイアカネ工房」、そのコンセプトショップである「アイアカネ商店」など、地域の古民家を活用した店舗が並ぶ。



⑦上の川湧水のように、温泉街には水も湧いている。

⑥ポコポコと音を立てて湧き出している、小浜温泉唯一の冷泉である「炭酸泉」。

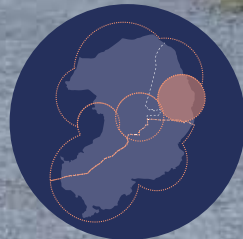
自分を大切にできるひととき  
Obama Karimizu

刈水地区

おしゃれなカフェやショップがオープンして温泉街の「中通り」が進化中。のんびりお茶をしたり、草木染めの体験をしたり…忙しい日々を離れ、路地を散策しながら自分のための時間に癒されて。



# 水と生きる 城下町をめぐる。



## MAPNo. 2 島原城

島原のランドマークである島原城は、城内で展開する「新能」やキリシタン資料館など「島原の城下文化」の発信スポットでもある。梅苑も有し、桜やハスなど季節の花々が楽しめるのも魅力のひとつだ。「島原城七万石武将隊」のお迎えも必見。

▼有料 ▲9時～17時30分 ■有(有料)



## MAPNo. 1 武家屋敷

島原城下に残る下級武士が住んだ武家屋敷。藁ぶき屋根の3軒が現存し、往時の雰囲気は今に伝えている。街路の中央には豊かな湧水を引いた水路が通り、生活用水として守られてきた。湧水の活用方法から「水の城下町」を体感できるスポットだ。



## MAPNo. 4 鯉の泳ぐまち

湧水が流れる石造りの水路には、色鮮やかな錦鯉が泳いでおり、通りでは散策のほか有形文化財での体験や、湧水と共にある人々の暮らしに触れることができる。



## MAPNo. 5 湧水庭園「四明荘」

湧水を利用した水屋敷の代表格である「四明荘」。豊かな湧水が満ち鯉が泳ぐ池や、水の音がする緑豊かな庭園は、縁側へ腰かけいつまでも眺めていたくなる癒しの景色が広がる。

▼有料 ▲9時～18時



「鯉の泳ぐまち」では期間イベントも開催。詳しくはQRコードから



## MAPNo. 3 清流亭

「水の城下町・島原」に関する情報を発信し、地域のお土産の展示販売や観光情報などの提供を行っている。敷地内には豊富な湧水を利用した水車や池があり、大きな錦鯉が足元を優雅に泳ぐ「ガラス床」が人気だ。



雲仙岳と有明海に囲まれた自然豊かな島原市。市内には60カ所を超える湧水地があり、その湧水量は1日20万トンといわれています。まさに島原は「水の都」として、発展を遂げてきました。島原エリアの中でも特に湧き水が豊富なのが新町一帯の「鯉の泳ぐまち」。地面を50センチも掘ると、湧き水が出てくるといわれています。周辺には湧水にちなんだ施設が並び、島原の湧水文化を五感を使って楽しむことができます。また島原は、江戸時代に松平7万石の城下町として栄えた歴史を持っています。まちのシンボルともいえる島原

城は、松倉豊後守重政によって7年余の歳月をかけて築かれたもの。1874年に廃城になりましたが、1964年に天守閣が復元されると、櫓も復元され、現在では昔の優雅な佇まいを偲ぶことができます。さらに城下には武家屋敷も保存されており、まるで江戸時代にタイムトリップしたかのような時間を過ごすことができます。毎年8月に行われている「島原水まつり」をはじめ、水に関するイベントも多数開催。「水の城下町・島原」で自然の恵みと歴史を感じる旅をお楽しみください。

商店街のすぐそばには、島原温泉100%掛け流しの「ゆとりぎ足湯」があり、24時間いつでも気軽に利用可能だ。まち歩きの際はぜひ利用しよう。



6 ゆとりぎ足湯

島原城の周りには、江戸時代や大正時代に建てられた建物を利用した飲食店をはじめ、土産物屋や時計店など専門店が並んでおり、趣深さが魅力のひとつだ。通りの一角にある「青い理髪館」、「猪原金物店」はどちらも有形文化財で、風情ある佇まいを活かして、カフェが営まれている。

### 島原城薪能

かつて島原藩主が愛した能。その伝統と文化を守り育てていこうと、1983年に「島原城薪能」が復活、毎年10月に開催されている。青白く光る島原城をバックに優美で幽玄な世界が広がる貴重な一夜を楽しもう。



地域に生きる

水づかいの

面白さ。

### 9 浜の川湧水と銀水

島原湧水群の代表的なスポットで、現在も地域の人々の生活を支える「浜の川湧水」。野菜や食器を洗う人たちの姿がみられ、地域の絆を深める場所になっている。また、すぐそばには、平成28年に復活した「かんざらし」の元祖「銀水」がある。昔から地元の人々に愛され、全国から数多くの著名人が通った名店だ。



「浜の川湧水」の活用



水を味わう贅沢は島原ならではの。



復活した「銀水」



7 青い理髪館



8 猪原金物店

### かんざらし

白玉の小さな団子を湧水で冷やし、ハチミツや砂糖などで作った特製の蜜で食べる、島原の伝統的なスイーツ「かんざらし」。口の中でとろけそうな上品な甘さと喉ごしに、島原の湧水の美味さを感じる逸品だ。

私たちがご案内します!



島原観光ボランティアガイド  
ガイド受付 TEL:0957-62-0655 (島原半島観光連盟)  
お申込みは7日前までをお願いします。

- エリアスポット
- 飲食店
- 湧水スポット
- オルレ見所
- オルレ雨天時迂回路
- 足湯・飲泉所



MAPNo. 12 しまばら  
ひばるやま  
火張山花公園

200余年前の噴火当時、この場所で火山の見張りをしたことから名付けられた花公園。平成新山を一望できる壮大な公園内では、春は菜の花・ポピー、秋にはひまわりやコスモスなどが楽しめる。




秋のコスモスや、春の菜の花・ポピーの花畑は、島原半島でも人気の花スポット。一面の花畑にはゆっくりとした時間が流れ、雄大な自然に心が和む。




MAPNo. 11 がまだすドーム  
(雲仙岳災害記念館)

普賢岳に見立てた体験アトラクション「こどもジオパーク」、科学や火山を楽しく学べる「ワンダーラボ」、防災を体感できる「常設展示」など、体験型のコンテンツが沢山。火山について遊びながら学べるのが魅力だ。

がまだすドーム(雲仙岳災害記念館) TEL0957-65-5555

● 有料 ● 年中無休(但し、メンテナンス休館日あり)

● 9時～18時、右QRコードからHPをご確認ください。



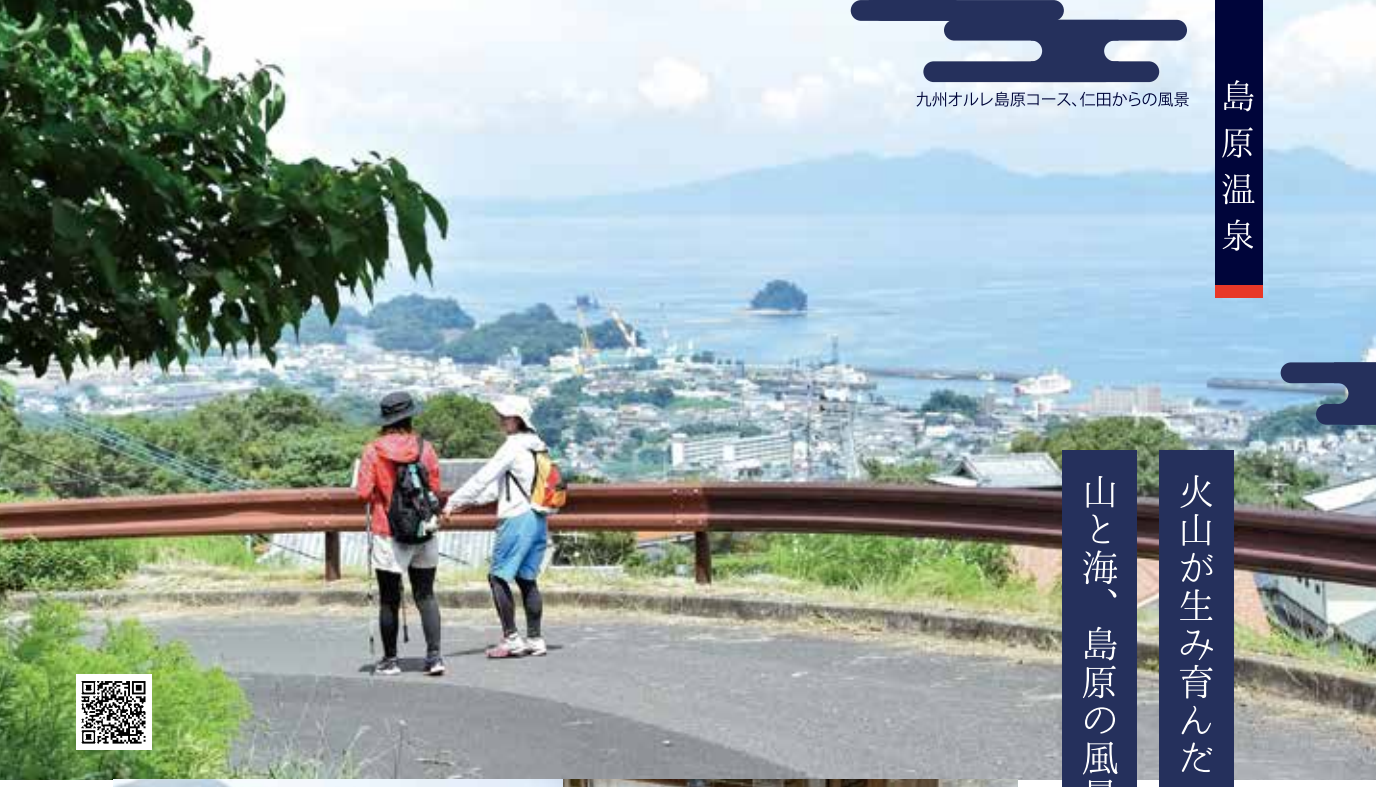
島原半島は今日も元気です。

噴火災害からの復興、また今も自然に寄り添う地域の生活を巡ります。

- がまだすドーム 約4分
- 土石流被災家屋保存公園 約13分
- 大野木場砂防みらい館 約15分
- 旧大野木場小学校 約10分
- 平成新山インチャージャーセンター 約10分
- しまばら火張山花公園 約10分
- 島原城下、鯉の泳ぐまち

九州オURRE 島原コース、仁田からの風景

島原温泉



山と海、島原の風景。  
火山が生み育んだ



島原港ターミナル駐車場横にある「泉源公園足湯・飲泉所」は無料で24時間利用が可能。神経痛、冷え性、関節痛、末梢循環障害などに効果があると好評だ。



1792年に起きた島原大変は、島原の地形を大きく変えました。この時、海岸線は約800メートルも押し広げられ、7万平方メートルもの広大な土地が出現。陸には丘や小山、海にはいくつもの入り江ができ、「島原湊」はその地形を活かして形成されました。その後、島原湊は有明海沿岸唯一の良港となり、島原のまちは急速に発展。まちは今でも島原藩の蔵を見ることができ、古い港町の風情が漂っています。



MAPNo. 10 島原藩ゆかりの米倉

大小の島々が浮かぶ、島原湾の島々を眺めながらの散策が気持ち良い湊地区。約140年前、島原藩は漁師たちのために、所有していた2つの米倉をこの地に移設。倉は漁船に使う道具を保管するために使われた歴史をもつ。現在は2つとも店舗として活用され、島原湾や近海産の魚を使用した海鮮や、地元の素材を生かした多国籍料理が人気スポットとなっている。





黄色い列車が走る  
北部エリアの風景。



①ぼっぼや茶葉の「茶っ葉グリーンカレー」



②みずほ温泉千年の湯

### 島原鉄道、各駅周辺の楽しみ

島原半島北岸を走る島原鉄道「古部駅」正面で営業する「ぼっぼや茶葉」は、雲仙茶を使ったメニューを提供するカフェ。自社農園栽培の茶葉も販売する。「西郷駅」が最寄りとなる「千年の湯」は北部エリアにある温泉の一つで、檜風呂やサウナを完備している。



### MAPNo. たしるばる ④田代原トレイルセンター・キャンプ場

春はミヤマキリシマ、初夏は白いヤマボウシの群生のほか、秋の紅葉が美しい田代原。雲仙温泉街へも車で15分と近く、夏から秋にかけてはキャンプやトレッキングを楽しめる。高原内にはトレイルセンターも併設。豊かな自然に癒されてみて。



### MAPNo. ひゃっかだい ⑤百花台公園

遊戯施設、スポーツ施設、森林公園が揃った総合公園。敷地内には芝生広場をはじめ、ローラー滑り台など人気の遊具のほか、テニス、サッカーなどが楽しめるスポーツレクリエーション施設も充実。春には桜も美しい場所だ。



### MAPNo. ⑥有明フェリーとかもめ

島原半島の多比良港と熊本県長洲港を繋ぎ、島原半島北部エリア海上交通を担う「有明フェリー」。この航路船上では、「かもめパン」と名付けられた無添加のパンで、冬は人懐こいカモメ達への餌付けができる。



販売はかもめが飛来する11月～4月限定



鍋島邸と庭園(一部)

緋寒桜

### MAPNo. こうじろくうじ ③神代小路・鍋島邸

雲仙市国見神代小路歴史文化公園鍋島邸  
TEL0957-61-7778  
■有料 ■10時～17時  
■毎週月曜日(祝日の場合はその翌日) 年末年始



夏の神代小路

国見町の神代小路は江戸期の面影が色濃く残るエリア。17世紀後期、佐賀藩・神代領の領主鍋島氏が造ったまちで、国の重要伝統的建造物保存地区に選定されています。

神代小路で「一際存在感を放っているのが、鍋島氏の旧屋敷である「鍋島邸」。長屋門は慶応元年(一八六五年)の建築で、両側の石垣も含め当時のままの姿で訪れる人を迎えてくれます。建物は万延元年(一八六〇年)に建てられた隠居棟、明治期に建てられたお座敷と土蔵、昭和5年(一九三〇年)に建てられた主屋で構成されており、それらが見事に調和しているのが特徴です。江戸期の茅葺き屋根、お座敷の型ガラス、洋風を取り入れた土蔵の扉...と見れば見るほど、細部にこだわりが見られます。

鍋島邸は広大な庭園も魅力。枯山水様式の庭園では、2月中旬から3月上旬には緋寒桜が見頃を迎え、春にはツツジと季節の花々が彩を添えます。

時が止まる場所「神代小路」で、歴史に思いを馳せてみませんか。



北部エリア 地図



日本一海に近い駅と  
北部エリアならではの  
過ごし方、楽しみ方。

MAPNo. おおみさき  
⑦大三東駅

「日本一海に近い駅」といわれる大三東駅。ホーム隣接の有明海は干満の差が日本一大きな海だ。満潮時には真っ青な海、干潮時には遠浅の干潟が続き、胸のすくような風景が広がる。景色に映える島原鉄道の黄色い車体と、海に浮かぶようなベンチは、まるで映画のワンシーンのようで人の心を掴んで離さない。

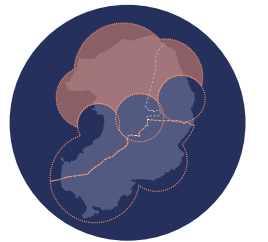


島原鉄道

JR諫早駅から島原港駅まで続く島原半島のローカル線。半島の北岸を海沿いに走る「幸せの黄色い列車」は観光に最適。車窓からの自然豊かな風景も魅力だ。



島原鉄道でめぐる旅は見どころがいっぱい。気になる駅で降りれば、そこでは歴史や自然や温泉が待っています。沿線では様々な取り組みも行われていて、中でも大三東駅の「幸せの黄色いハンカチ」は人気。これは黄色いハンカチに願い事や大切な人へのメッセージを書いて、幸せを祈願するというもの。ハンカチは駅で購入できるため、誰でも気軽に利用できます。



MAPNo. もくろう  
⑧本多木蠟工業所

全国でも珍しい木蠟工場を見学できるほか、島原藩に伝った和ろうそく作りの体験ができる。また、蠟の搾りかすは農業地に良質な肥料として撒く「循環型農業」も実施している。

■本多木蠟工業所 TEL0957-68-0015  
■和ろうそく作り体験・絵付け体験有料(90分~120分)



島原和ろうそく

島原半島での木蠟作りは江戸後期まで遡ります。雲仙普賢岳の噴火で大被害を受けた島原藩は、火山灰に強い燭(はぜ)の栽培を奨励。その燭の実を原料に和ろうそくを製造し、財政を立て直した歴史があります。



MAPNo.  
⑨有明の森フラワー公園

春は桜や菜の花、パンジー、秋にはコスモスやサルビア、マリーゴールドなど、四季折々の花の絨毯が楽しめる公園。ロケーションも素晴らしく、晴れた日には平成新山を眺望でき、目下には有明海が広がる。



MAPNo.  
⑩有明温泉「美人の湯」

弱アルカリ性で肌の角質を取る美肌効果があることから「美人の湯」と名付けられた温泉。館内には大広間のほか、充実した設備が整ったトレーニングルームを完備。地域住人の憩いの場となっている。



美しい絵付けが施された「島原和ろうそく」



しまてつ  
カフェトレイン

地元のグルメやスイーツを楽しみながら、諫早駅から島原駅へ向かう、島原鉄道が実施する観光列車プラン。ランチとスイーツのコースがあり、どちらも旬の恵みを味わえ、島原温泉エリアで使えるお得な特典付きだ。車内の和やかな雰囲気と、車窓からの景色に、島原への到着があつという間に感じることもだろう。

■有料、要予約



しまてつの鉄道・  
バス・フェリー 乗り放題!

島原鉄道の鉄道・バス・フェリーが乗り放題になる「島原半島周遊パス」。土曜・日曜・祝日に販売されており、1日券と2日券があります。島原鉄道の各駅、バスおよびフェリー営業所のほか、鉄道・バス車内で購入できます。

■島原鉄道株式会社(島原駅総合案内所) TEL0957-62-4705



自然と人との  
共生が紡ぐ  
歴史と文化の郷。

南島原市にはクリシタンゆかりの場所が点在しています。スポットをめぐるには、自転車がおすす。南島原の雄大な自然を眺めながらのサイクリングは風が心地よく、気分爽快です。スタートは有馬クリシタン遺産記念館。ここで島原半島の歴史の全体像を理解したら、さっそくレンタサイクルで世界文化遺産の原城跡へ。原城は島原・天草一揆の終焉後、幕府軍に徹底的に破壊されましたが、大手門付近の石垣などに当時の面影を偲ぶことができます。次は足を伸ばして、クリシタン大名・有馬氏の居城だった

日野江城跡へ。ここにはかつて絢爛たる建物がありました。ポルトガル人宣教師ルイス・フロイスは日野江城のことを「日本にこれほど壮麗な建築物があるとは思っていません。みなかった」と記しています。風景を楽しみながら歴史をめぐる自転車旅は、南島原の魅力をも十分に満喫できるコース。旅の最後を温泉で締めくくることができるのも魅力です。「原城温泉 真砂」で旅の疲れをゆっくり癒しましょう。



MAP No. 2 原城温泉 真砂

有明海、そして雲仙の美しい山並みが一望できる県内屈指の大浴場を完備。気泡風呂、サウナなど充実の設備で、湯上り後にボカボカと温まるお湯が好評だ。

■ 原城温泉 真砂 TEL0957-85-3155



△ 撮影のため特別に許可を得て触れています。

MAP No. 3 有馬クリシタン遺産記念館

世界文化遺産「長崎と天草地方の潜伏クリシタン関連遺産」の構成資産「原城跡」と、関連史跡「日野江城跡」、同時に信仰を支えた教育機関「有馬セミナリヨ」などを紹介。長崎におけるキリスト教の伝来と繁栄、激しい弾圧、クリシタンの潜伏から復活などの一連の歴史を発信している。

■ 有馬クリシタン遺産記念館  
TEL 0957-85-3217  
■ 有料 ■ 9時～18時  
■ 木曜日 / 年末年始 (12/29～1/3)



私たちがご案内します!



南島原ガイドの会有馬の郷 TEL0957-65-6333

お申し込みは3日前までにお願いいたします。



12の構成資産とその位置  
世界文化遺産  
長崎と天草地方の  
潜伏クリシタン関連遺産

潜伏クリシタンの歴史

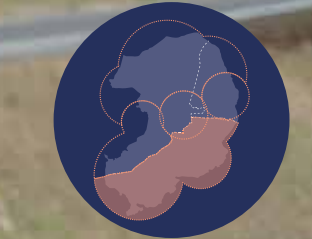
1550	ザビエルが平戸で宣教する(長崎地方にキリスト教が伝来)
1562	平戸春日集落に「慈悲組」が設立される
1563	大村純忠が横瀬浦で洗礼を受ける(日本初のクリシタン大名)
1569	宣教師がトードス・オス・サントス教会を長崎の桜馬場に建設する(長崎で最初の教会堂)
1580	有馬晴信が日野江城で洗礼を受ける
1582	天正遣欧使節が長崎から出港する
1587	豊臣秀吉が伴天連追放令を發布する
1590	天正遣欧使節が長崎に帰着する
1597	豊臣秀吉が宣教師や信徒ら26名を西坂で処刑する(日本二十六聖人の殉教)
1603	江戸幕府が開かれる
1604	有馬晴信が原城を完成させる
1614	江戸幕府が全国にキリスト教禁教令を發布する
1622	宣教師や信徒ら55名が西坂で処刑される(元和の大殉教)
1628	「絵踏」が始まる
1630	寺請制度が始まる
1637	島原・天草一揆が起こる(～1638、主戦場/原城)
1639	ポルトガル船の来航を禁止する
1641	オランダ商館を平戸から長崎の出島へ移す→海禁体制が確立する(鎖国)
1644	最後の宣教師が殉教し、国内に不在となる
1657	大村領内の潜伏クリシタンの存在が発覚する(郡崩れ)
1660	豊後で潜伏クリシタンの摘発が始まる(豊後崩れ)
1661	尾張で潜伏クリシタンの摘発が始まる(濃尾崩れ)
1790	長崎の浦上で潜伏クリシタンの摘発が起こる(浦上一番崩れ)
1797	大村藩と五島藩の間に、百姓移住の協定が設立する 潜伏クリシタンが共同体を維持するための試み
1805	天草で潜伏クリシタンの摘発が起こる(天草崩れ)
1842	長崎の浦上で潜伏クリシタンの摘発が起こる(浦上二番崩れ)
1854	日米和親条約により開国する
1856	長崎の浦上で潜伏クリシタンの摘発が起こる(浦上三番崩れ)
1859	函館、横浜とともに長崎を開港する
1862	ローマで日本二十六殉教者の列聖式を行う
1863	パリ外国宣教会の神父2名が横浜から長崎に入る
1864	居留地の西洋人のために大浦天主堂を建設する
1865	浦上の潜伏クリシタンが大浦天主堂で宣教師に信仰を告白する (「信徒発見」) 宣教師との接触による転機と「潜伏」の終わり
1867	長崎の浦上で潜伏クリシタンの摘発が起こる(浦上四番崩れ)
1868	明治政府が発足し、改めて禁教の高札を掲示する
1873	寺請制度が廃止され、禁教の高札が取り除かれる(キリスト教の黙認)
1875	大浦天主堂の隣に神学校を建設する
1889	大日本帝国憲法を發布する(信教の自由を明記する)
1918	五島に江上天主堂を建設する
2018	7月に世界文化遺産に登録(長崎と天草地方の潜伏クリシタン関連遺産)

MAP No. 1 世界文化遺産  
原城跡

1637年に勃発した「島原・天草一揆」の終焉の地。4ヵ月におよぶ攻防の末、一揆軍のほぼ全員が落命した。現在は空堀や本丸の大手門跡、櫓台跡などを見学することができ、事前予約でガイドによる案内も可能。また総大将を務めた天草四郎時貞の像や墓石もある。

天草四郎時貞

天草四郎(あまくさしろう)は、「島原・天草一揆」の総大将とされている人物。一揆勃発時は16歳程度の少年で、十字架を掲げて戦闘を指揮したと伝えられる。しかし、幕府軍による原城への総攻撃を受け、細川藩の家臣により討ち取られた。



史跡巡り  
レンタサイクル

電動アシスト付き自転車を貸し出します。(予約不要)  
原城温泉真砂、有馬クリシタン遺産記念館にて受付(利用申請手続き)

心のままに自然を楽しむ  
何にも縛られない贅沢。



### イルカウォッチング

- 5 口之津観光船企業組合 TEL 0957-86-4433
- 6 南島原イルカウォッチング TEL 0957-75-1515
- 7 原城遊漁船組合 TEL 0957-85-3155

有明海の入りにある早崎海峡には約200頭の野生のミナミバンドウイルカが生息しており、1年を通して高確率で見ることが出来る。船で沖に出ると、ショーさながらにジャンプをしたり、真っ白な腹を見せる姿など、愛らしいイルカたちを間近に見ることができ大感動！潮風を浴びながら、子どもに戻って楽しいひとときを過ごしてみよう。



九州オルレ南島原コース、野田堤・烽火山周辺



瀬詰崎灯台

あこう群落、木の間から

## 九州オルレ 南島原コース

自然を五感で感じながら楽しむトレッキングコースのブランド「九州オルレ」。この九州オルレに認定されている南島原コースでは、「潮風を感じながら、南蛮貿易で栄えた港町を歩く」をテーマとした約10・5キロのコースを約4時間かけて歩きます。コースにはいくつもの見どころがあり、四季の風情とともに、自然や歴史を感じることが出来ます。

### 4九州オルレ南島原コース

南島原市役所 商工観光課 TEL 0957-73-6633



### 南島原の海水浴場

白砂青松が美しい南島原の海水浴場。「白浜海水浴場」は透明度の高い海水が魅力で、「前浜海水浴場」は人気のマリンスポーツが楽しめるのが特徴だ。両海水浴場共に夕日も美しく、燃えるように鮮やかな夕景色と波の音はいつまでも見ていたくなる。

- 8 前浜海水浴場
- 9 白浜海水浴場



### 10 リソサムニューム礁 (白洲)

原城跡沖合に、春から夏の最干潮時にのみ出現する白洲。これはサンゴのように硬い石灰藻「リソサムニューム」が密集してできたもの。群生が海上に現れるのは世界でも数カ所、幻想的でとても貴重なスポットだ。



## Arie Kura-no Machi ありえ蔵のまち



### A 考之蔵 吉田屋

大正6年創業。全国でも珍しい「はねぎ搾り」による、フルーティーな味わいの酒や、麴の粒がそのまま残る甘酒を製造。期間限定で「八千代喫茶店」をオープンしており、こちらも人気。



### B 式之蔵 浦川酒造

江戸時代の文化文政の頃から酒造りを続けている歴史ある酒蔵。米は島原半島の地元米を、仕込み水には雲仙山系の清らかな伏流水を使用。見事な中庭も一見の価値あり。



### C 参之蔵 喜代屋商店

「みそ五郎の蔵」として親しまれている蔵。雲仙山麓の天然水を使って味噌、醤油、島原納豆味噌を作り続けており、名物の「しょうゆソフトクリーム」は、クセになる不思議な味わい。



### D 四之蔵 ヤマコメ醸造

ヤマコメの自信作は、ご主人自らが作るあごだし。保存料を使用せず、焼きあご本来の風味を活かしたあごだしは、地元の人も太鼓判。城を思わせる外堀も風情があり見所。



### E 五之蔵 島原一揆村ふるせ

伝統の技と現代の技術を融合し、丁寧に作るそうめんは美しい白色が特徴で、コシが強く、のどごしも抜群。そうめんの大引き体験も実施、貴重な生そうめんも製造販売する。

大地と繋がる  
職人が生きる町  
ありえの蔵めぐり。

古くから「庄屋の町」として栄えた有家町。5つの蔵をめぐりながら、美味しいまち歩きを楽しみましょう。エリアには、島原半島の大地の恵みを今も活かす職人や店舗が並んでいます。



人の縁を繋いでいる。  
南島原の手延そうめんは  
白い糸に似た

### 島原手延そうめん

南島原市で生産される島原手延そうめんは、全国の手延そうめんの約30%を製造する、そうめんのトップブランド。時間をかけて丁寧に熟成させながら作るのが特徴で、コシと歯ごたえ、小麦の豊かな味と香りが楽しめる。地域では日常的に食される郷土食だ。



### 島原手延そうめん 大引き体験

南島原市伝統の「手延そうめん」工場で、大引き（そうめん引延ばし）が体験できます。長く伸ばしたそうめんは、すぐに調理して試食。貴重な生そうめんのモチモチの食感は、作りたての生のそうめんならではの味わいです。



### MAPNo. 11 美味しい廃校活用

廃校となった木造の校舎を活用した「南島原食堂」。地域の旬の食材を使った手作りの「南島原のおふく料理」が楽しめる。様々な味が楽しめる看板メニューの「おかえりそうめんセット」が人気。  
※日曜日のみ営業（要予約）



### MAPNo. 12 土石流被災家屋保存公園

道の駅ひまわり隣接。土石流災害で被害に遭った家屋を後世に伝えるため保存・公開している公園で、被災家屋を当時の状況のまま活用している。



### MAPNo. 13 旧大野木場小学校被災校舎・砂防みらい館

火砕流にともなう熱風で全焼した小学校をそのまま保存し活用。防災学習の拠点として、写真やパネル等による災害の状況、復興の様子などが見学できる砂防みらい館を併設している。



### MAPNo. 14 がまだすドーム（雲仙岳災害記念館）

ジオと火山の体験ミュージアム。大噴火シアター、雲仙普賢岳に見立てた体験アトラクションが楽しめる「こどもジオパーク」、火山や防災を楽しむ学べる「ワンダーラボ」などがある。

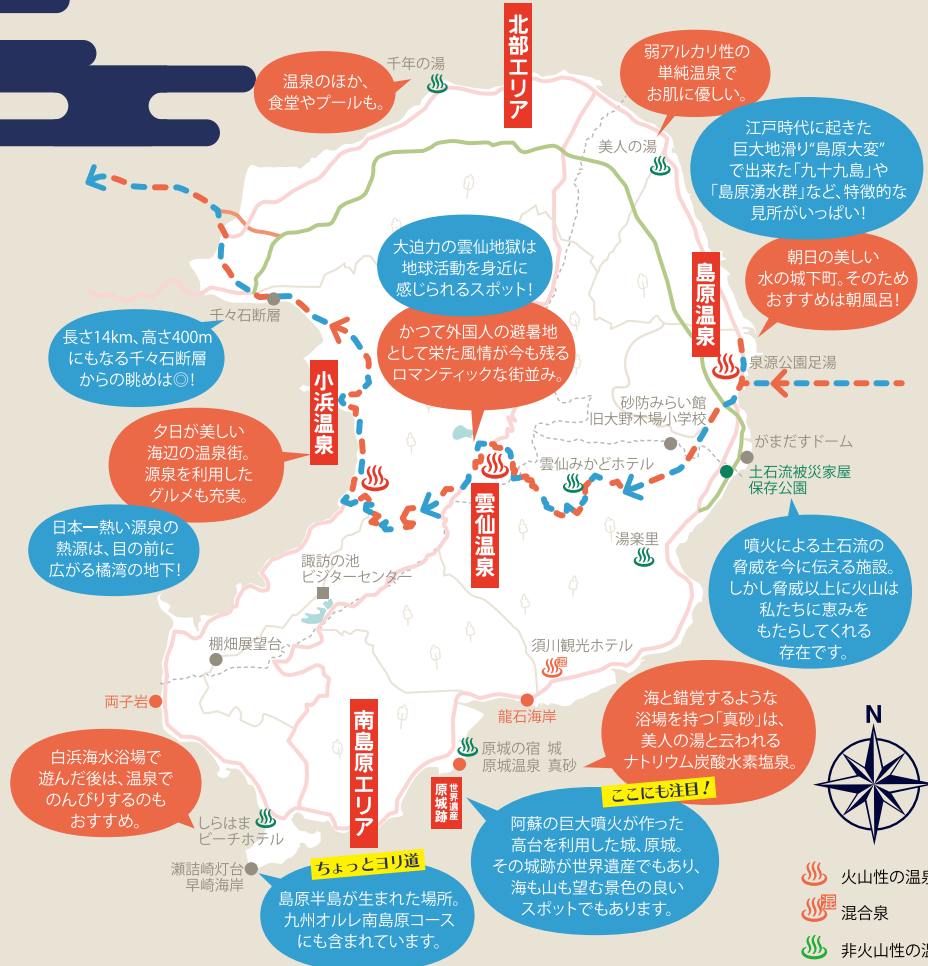
島原温泉  
エリア



1990年11月より約5年間にも及んだ雲仙普賢岳の噴火活動。大きな被害をもたらしたこの災害を忘れず、これからの教訓にしようと、島原半島には火山や防災を学ぶための施設があります。

# 島原半島

## ゴールデンルート



- 火山性の温泉
- 混合泉
- 非火山性の温泉



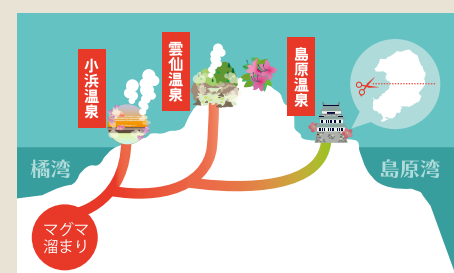
# カラダキレイ or ココロキレイ

島原半島ユネスコ世界ジオパーク

### 島原半島 = 雲仙温泉郷 = ユネスコ世界ジオパーク

様々な魅力がある島原半島。ここでは、「雲仙温泉郷、美人のしあげ」湯めぐりルートをベースに、1つのルートでの違う楽しみ方をご紹介します。

島原半島の人気スポットは、自然景観や島原半島の大地の恵みに由来する場所が多く、そのほとんどがジオパークがおすすめする見所でもあります。「何故、島原半島の温泉は色んな泉質があるの?」「島原半島なのになぜ海を隔てた阿蘇が関係あるの?」など、ナゾもたくさん。温泉や湧水、美味しい産物や自然に寄り添った地域文化も「ジオ」の恵みであり、楽しみ。温泉郷として、ジオパークとして、貴方だけの楽しみを見つけてみよう。



「雲仙温泉郷」でもある島原半島。マグマ溜まりからの火山ガスの濃度と距離の差が泉質の異なる温泉を生み出し、当地域を魅力的な温泉郷にしている。



小浜温泉

雲仙温泉郷で湯つたりのんびりキレイになるう

様々な泉質の温泉が揃う「島原半島 雲仙温泉郷」おすすめの入浴法「美人のしあげ」。この入浴法のキーワードは「太陽と共に東から西へ」。島原→雲仙→小浜の順番での湯めぐりは、泉質の違いを利用してお肌を整えるというもの。のんびりとした時間と豊かな温泉で心も身体もリフレッシュしましょう。

- 日本一長い足湯「ほっとふっと105」は、夕日を眺めながら気軽に温泉を楽しめる人気スポット。
- 小浜温泉、雲仙温泉、島原温泉の温泉水を使用したバックが登場。各温泉の効能を自宅でも手軽に楽しめる。
- 長崎や島原の自然文化を可愛らしい図案にした「てぬぐい」はお土産にもぴったり。(山口屋染物店、1枚900円)



2



島原温泉

3



島原温泉

2



雲仙温泉

1

### 島原半島のジオ(地球)の力でリフレッシュしよう

ユネスコが推める「ユネスコ世界ジオパーク」に認定される島原半島から、「ジオの恵み」でリフレッシュのご提案。美しい自然景観や、その土地の自然に適した文化や食を楽しむことは、なんといっても旅の醍醐味。これらは、半島中央に位置する「雲仙火山」に由来するものです。温泉も勿論「ジオの恵み」。この機会に一緒に楽しみましょう。

- 日によって噴出量が違うなど、さながら「生き物」の様な雲仙地獄。ここでは気軽に地熱体感もできる。
- 日本の名水 100 選にも選ばれている「島原湧水群」の名のとおり、島原温泉エリアにはそこかしこで水が湧いている。
- 小浜温泉の源泉温度は、日本一の 105℃! その高温の蒸気を利用した「温泉蒸し料理」がおすすめ。



小浜温泉

3



島原温泉 ①



島原温泉 ②



雲仙温泉 ③



小浜温泉 ④

- ①有明海上からの胸のすく様な景色。大きく海に裾野を広げた島原半島の島影から、ランドマークである山の形がよくわかる。
- ②島原の豊富な湧水が流れる約400mにも及ぶ水路はもちろん、水路脇の「石垣」にもジオパークの魅力が隠されている。
- ③雲仙温泉街そばの「白雲の池」から徒歩40分ほどで登れる絹笠山は、気軽にハイキングが楽しめる。雲仙温泉を一望できるものポイントだ。
- ④105℃の源泉が湧く「ほっとふっと105」から数百メートルのところにある、わずか30℃程度の冷泉。炭酸が多く含まれており「ココボロ」と音を立てて湧く。

ジオパーク、こんな楽しみも！

ジオパークとは？



地域社会の維持を通じて、地域内の貴重な地球遺産を守ることを目的とした「ユネスコの正式プログラム」です。景観や歴史・文化だけではなく、食や地域の生活と地球活動との関わりを感じながら、更に楽しむことができます。「ジオの目」で、島原半島の魅力をもっと感じられること間違いなし！

私たちがご案内します！



島原半島ユネスコ世界ジオパークガイドの会  
TEL0957-62-0655

お申し込みは7日前までにお願いいたします。

PICK UP!

島原湧水めぐり



武家屋敷街水路をはじめ、街のあちこちに点在する水源や湧水などをガイドと一緒に巡ります。ガイドならではの説明や話で、島原の水が何故豊かで美しいのかをより楽しく紹介します。

雲仙地獄めぐり



「生きている地球」が最も感じられるスポットを、ガイドとおしゃべりしながら一緒に巡ります。生き物としての地球のナゾに出会えるかも！

小浜ジオーズと温泉街の裏通り散策



小浜温泉を愛する「小浜ジオーズ」と共に、温泉街裏通りを散策します。温泉街なのに民家があったり、地域の生活が見えたり。何故か懐かしく感じる散策です。



雲仙温泉

①

四面宮伝説



島原温泉

②



小浜温泉

③

- ①雲仙地獄と深い関わりのある九州の守り神「四面宮」の誕生をテーマにした劇場型ツアー。季節限定開催、要事前予約。
- ②島原温泉エリアを効果的に巡るならレンタサイクルがおすすめ。レンタルは島原駅、島原城、島原港にて受付。 問／TEL:0957-62-3986
- ③小浜温泉の温泉水を使用したブランド塩「塩の宝石」を使ったジェラート「小浜の塩ミルク」はさっぱりとした甘さが地元でも人気の逸品。

雲仙温泉郷のおすすめ湯めぐり方法

雲仙温泉郷 美人のしあげ



夕日輝く海辺の小浜温泉



雲の上の避暑地 雲仙温泉



朝日と城下町の島原温泉

塩パックのような [塩化物泉]

夕日が美しい海辺の小浜温泉は、塩を含む塩化物泉。入浴後も温かさが続くのが特徴で、温泉の塩成分が肌の水分蒸発を防いでくれる「塩パック」のような働きから、湯めぐり最後の入浴を勧めています。

メラニン分解を助ける [硫黄泉]

温泉街が近づくにつれて漂ってくる硫黄の香り！雲仙地獄を中心とした雲仙温泉の湯は、強い殺菌作用がある硫黄泉。硫黄泉は肌を整える美肌効果や、メラニンの分解除去を助ける働きがあると云われています。

クレンジング作用の [炭酸水素塩泉]

水路に鯉が泳ぐ島原城下は、湧水文化を楽しめるエリア。街中にある島原温泉は炭酸水素塩泉と中性泉です。炭酸水素塩泉は、クレンジング作用があることから湯めぐり最初の入浴を勧めています。

# 島原半島、こんな「楽しみ方」も！

## 島原半島！ アウトドア天国

島原半島の  
大自然を満喫できる  
キャンプ場を紹介！



### 白雲の池キャンプ場

約1ヘクタールの人工湖が広がる白雲の池キャンプ場は、雲仙国立公園の豊かな森に囲まれた、恵まれた自然環境が特徴。敷地内には散策に適した遊歩道のほか、綱笠山への登山道もある。

■白雲の池キャンプ場 TEL 0957-73-6464  
期間/変動、詳細についてはお問い合わせください。  
▼有料 9時～17時 火・木曜日(月曜チェックアウトのみ、春休み・GW・夏休み期間は無し)



### 舞岳山荘

島原市有明町にある舞岳の中腹に位置する「舞岳山荘」。平成新山や有明海を一望できる場所にあり、宿泊だけでなく、日帰り利用も可能。山荘すぐ横には8888段「舞岳ふれあいロード」がありハイキングもおすすめ。

■島原市産業政策課  
TEL 0957-68-1111  
▼有料 詳細はQRコードからHPをご確認ください。



### みずほの森公園キャンプ場

公園内にはテントデッキ 35 基が用意されており、テントなどの貸し出し用キャンプ用品はどのほか、炊飯棟やトイレも整備。また管理棟には電話、シャワー、給湯室などがある。

■雲仙市役所瑞穂総合支所 TEL 0957-77-2111  
期間/7月20日～8月31日  
▼有料 9時～18時



### エコ・パーク論所原

オートキャンプ、農業体験ができる自然・宿泊体験施設。ケビン5棟、オートキャンプサイト25区画があり、人気の乗馬や動物への餌やり体験のほか、四季に応じた様々な体験が可能。家族連れにも人気の施設だ。

■エコパーク論所原 TEL 0957-65-7056  
期間/年末年始(12月29日～1月3日)  
▼有料 8時～17時 年末年始(12/29～1/3)



### 田代原キャンプ場

春はヤマヤキリシマ、初夏は白いヤマボウシの群生のほか、秋の紅葉が美しい田代原。雲仙温泉街へも車で15分と近く、夏から秋にかけてはキャンプやトレッキングを楽しめる。高原内にはトレイルセンターも併設。豊かな自然に癒されてみて。

■田代原キャンプ場 TEL 0957-78-2331  
期間/5月～10月  
期間外/雲仙市観光物産課 TEL 0957-38-3111  
▼有料 9時～18時



### かづさオートキャンプ場

海辺に面したオートサイトのみでのキャンプ場。サイトは大型テントとタープを張っても十分な広さがあり、海と山に囲まれた自然豊かな立地のため海水浴や自然散策も楽しめる。

■南島原市商工観光課 TEL 0957-73-6633  
期間/通年  
▼有料 9時～18時



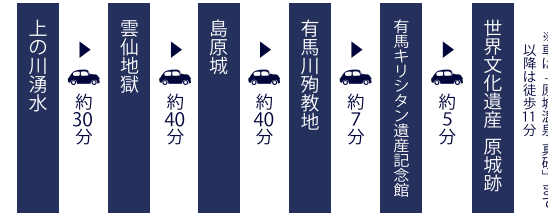
### COCOHARE(グランピング施設)

雲仙市初のグランピング施設。各棟それぞれに露天風呂・シャワー室・トイレを完備。露天風呂は小浜の温泉を利用しており、自然を感じながら温泉を楽しめる。愛犬と一緒に泊まれるサイトもあり。

■TEL 0957-61-1560 期間/通年  
▼有料 宿泊15時～10時、日帰り入浴12時～18時 木曜日

## ルート紹介

島原半島内に現存する世界遺産を含めた関連しせきを巡ります。



※車は「原城温泉 真砂」まで、以降は徒歩11分



### 上の川湧水

長崎から橋湾を渡り、島原半島へ連れてこられた潜伏キリシタン達が雲仙へ行く途中、立ち寄ったと言われている。現在も懇々と水が湧き、地域に利用されている。



### 雲仙地獄

雲仙温泉街の中心に位置する雲仙地獄は潜伏キリシタンの殉教地でもある。一角には十字架の慰霊碑が今も立っており、地獄一帯を見下ろしている。



### 有馬川殉教地

棄教を拒否した有馬直純の3人の重臣とその家族が殉教した地。この時、信者2万人が有馬に集まったと言われている。



## 足跡をたどって。 キリシタンの

平成30年に認定された「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」。長崎県内で、最も天草に近く、キリスト教との関わりも深い島原半島の関連スポットを巡ってみよう。



### 島原城

「島原・天草一揆」勃発の一端となったと言われる島原城は、現在城内がキリシタン資料館となっている。キリスト教資料ほか、島原藩に関わる資料も多く展示されている。



### 有馬キリシタン遺産記念館

長崎におけるキリスト教の伝来と繁栄、激しい弾圧、キリシタンの潜伏から復活などの一連の歴史を発信している。原城跡前の立ち寄りがおすすめ。



## 世界文化遺産 原城跡

「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の構成資産である原城跡。有明海に突き出した丘陵全体を縄張りとした広大な城郭で、昭和13年5月に国の史跡に登録。平成30年7月には世界文化遺産に登録された。

慶長9年(1604年)、時の領主・有馬晴信の代に完成。海・山の景色とも見飽きることがないことから別名「日暮城」とも呼ばれ、天然の要害であったことから「島原・天草一揆」の際には一揆衆が籠城した。



# 温泉日帰り入浴・宿泊施設一覧

島原半島内の日帰り入浴対応温泉施設、宿泊施設一覧です。  
ご利用の際は、お電話にて事前のお問い合わせをおすすめいたします。

☼ 温泉の提供がある 日 日帰り入浴対応可能 宿 宿泊可能  
※海上露天風呂波の湯「茜」、YUASOBI、レストハウス森のしらべの日帰り入浴は要予約です。

地図No.、施設名	区分	TEL
1 ホテル南風楼	☼ 日 宿	0957-62-5111
2 東洋九十九ベイホテル	☼ 宿	0957-62-3111
3 HOTELシーサイド島原	☼ 日 宿	0957-64-2000
4 旅館海望荘	☼ 日 宿	0957-62-2225
5 藤乃井旅館	宿	0957-62-4406
6 新山温泉 上の湯	☼ 日 宿	0957-63-2290
7 ホテル&スパ 花みずき	宿	0957-62-1000
8 ビジネスホテル とらや	宿	0957-63-3332
9 島原東洋シティホテル	宿	0957-62-3120
10 島原白山ホテル	宿	0957-63-5400
11 ビジネスホテル 千鳥	宿	0957-62-4845
12 島原東洋パークサイドホテル	宿	0957-63-0011
13 島原ステーションホテル	宿	0957-65-0666
14 民宿 しまばら	宿	0957-62-2681
15 民宿 花月	宿	0957-62-3031
16 民宿 浪花	宿	0957-63-2168
17 ゲストハウス島原	宿	0957-62-4451
18 島原城内トレーラーハウス	宿	0957-62-4766
19 島原温泉ゆとろぎの湯	☼ 日	0957-63-1126
20 雲仙いわき旅館	☼ 宿	0957-73-3338
21 雲仙九州ホテル	☼ 宿	0957-73-3234
22 ゆやど雲仙新湯	☼ 宿	0957-73-3301
23 東園	☼ 宿	0957-73-2588
24 民芸モダンの宿 雲仙 福田屋	☼ 日 宿	0957-73-2151
25 雲仙観光ホテル	☼ 宿	0957-73-3263
26 雲仙宮崎旅館	☼ 宿	0957-73-3331
27 雲仙スカイホテル	☼ 日 宿	0957-73-3345
28 旅亭 半水庵	☼ 宿	0957-73-2111
29 湯快リゾート雲仙東洋館	☼ 日 宿	0570-550-078
30 雲仙小地獄温泉 青雲荘	☼ 日 宿	0957-73-3273
31 丸登屋旅館	☼ 日	0957-73-3457
32 民宿 関荘	宿	0957-73-3477
33 民宿 雲仙	宿	0957-73-3525
34 民宿 進藤	宿	0957-73-2323
35 素泊まりのやど 森の家	宿	0957-73-3541
36 ゲストハウス TSUDOI	宿	0957-60-4225
37 小地獄温泉館	☼ 日	0957-73-3273
38 湯の里共同浴場	☼ 日	080-5286-2576
39 雲仙新湯温泉館	☼ 日	0957-73-3233
40 雲仙よか湯	☼ 日 宿	0957-73-3482
41 界 雲仙	宿	050-3134-8092

地図No.、施設名	区分	TEL
42 伊勢屋	☼ 日 宿	0957-74-2121
43 オレンジ・ベイ	☼ 宿	0957-76-0881
44 旅館 國崎	☼ 日 宿	0957-74-3500
45 湯宿 蒸気家	☼ 日 宿	0957-74-2101
46 つたや旅館	☼ 日 宿	0957-74-2134
47 福徳屋旅館	☼ 日 宿	0957-74-2181
48 旅館 富士屋	☼ 日 宿	0957-74-2155
49 旅館 山田屋	☼ 日 宿	0957-75-0505
50 旅館 ゆのか ※リニューアル工事中	☼ 日 宿	0957-75-0100
51 むつみの宿 旅館 和多屋	☼ 日 宿	0957-74-2234
52 小浜ビジネスホテル	☼ 宿	0957-75-0331
53 小浜タウンホテル	宿	0957-74-3590
54 浜観ホテル	☼ 宿	0957-74-2222
55 脇浜温泉浴場	☼ 日	0957-74-3402
56 浜の湯共同浴場	☼ 日	0957-38-3111 (市環境政策課)
57 湯処 よしちょう	☼ 日	0957-75-0107
58 海上露天風呂波の湯「茜」	☼ 日	0957-76-0881
59 雲仙小浜温泉 寿楽	☼ 日 宿	0957-76-0660
60 ジスコホテル小浜温泉	☼ 宿	0957-72-2222
61 WELINA	☼ 宿	0957-76-0881
62 COCOHARE	☼ 日 宿	TELなし ネット予約のみ
63 YUASOBI	☼ 日	0957-76-0883
64 雲仙みかどホテル本館	☼ 日 宿	0957-72-5420
65 原城の宿 城	宿	0957-85-2020
66 原城温泉 真砂	☼ 日 宿	0957-85-3155
67 口之津温泉しらはまビーチホテル	☼ 日 宿	0957-86-3030
68 ザ・マーキーズ	宿	0957-72-2031
69 須川観光ホテル	☼ 宿	0957-82-3967
70 潮湯旅館	宿	0957-82-3121
71 ときわ屋旅館	宿	0957-87-2013
72 民宿 まつお	宿	0957-86-3944
73 ペンション 隣のたこちゃん	宿	0957-86-3883
74 民宿 太陽	宿	0957-87-4964
75 民宿 加津佐バンガロー村	宿	0957-87-2964
76 エコパーク・論所原ケビン	宿	0957-65-7056
77 布津福祉センター 湯楽里	☼ 日	0957-72-7212
78 天川屋別館	宿	0957-37-3196
79 レストハウス森のしらべ	日 宿	0957-37-6556
80 春日屋旅館	宿	0957-36-0118
81 みずほすこやかランドふれあい会館	☼ 日 宿	0957-77-4111
82 ホテルAZ長崎雲仙店	宿	0957-77-4401
83 観月荘	宿	0957-78-2027
84 未廣旅館	宿	0957-78-2716
85 旅館 松栄	宿	0957-78-2719
86 遊学の館	日 宿	0957-78-3331
87 島原市有明福祉センター「美人の湯」	☼ 日	0957-68-3466
88 奥雲仙 寿妙院 ※受入1組限定	宿	0957-78-3521

小浜温泉「泉質」塩化物泉

南島原エリア「泉質」塩泉など

北部エリア「泉質」塩泉など



三方を海で囲まれた島原半島は、たくさんの交通手段があります。

## ▼ 航路

熊本県 長洲港	有明フェリー約45分	多比良港
福岡県 三池港	三池島原ライン約50分	島原港
熊本県 熊本港	熊本フェリー約30分 九商フェリー約60分	口之津港
熊本県 鬼池港	島鉄フェリー約30分	

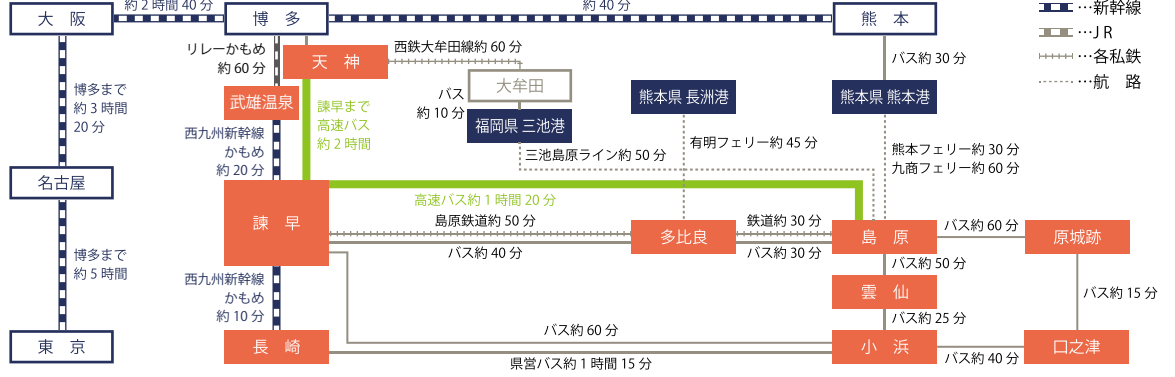
## ▼ マイカー

福岡県 太宰府IC	約1時間40分	島原	約50分
諫早IC	約25分	口之津	約50分
長崎IC	約60分	雲仙	約35分
		小浜	約20分

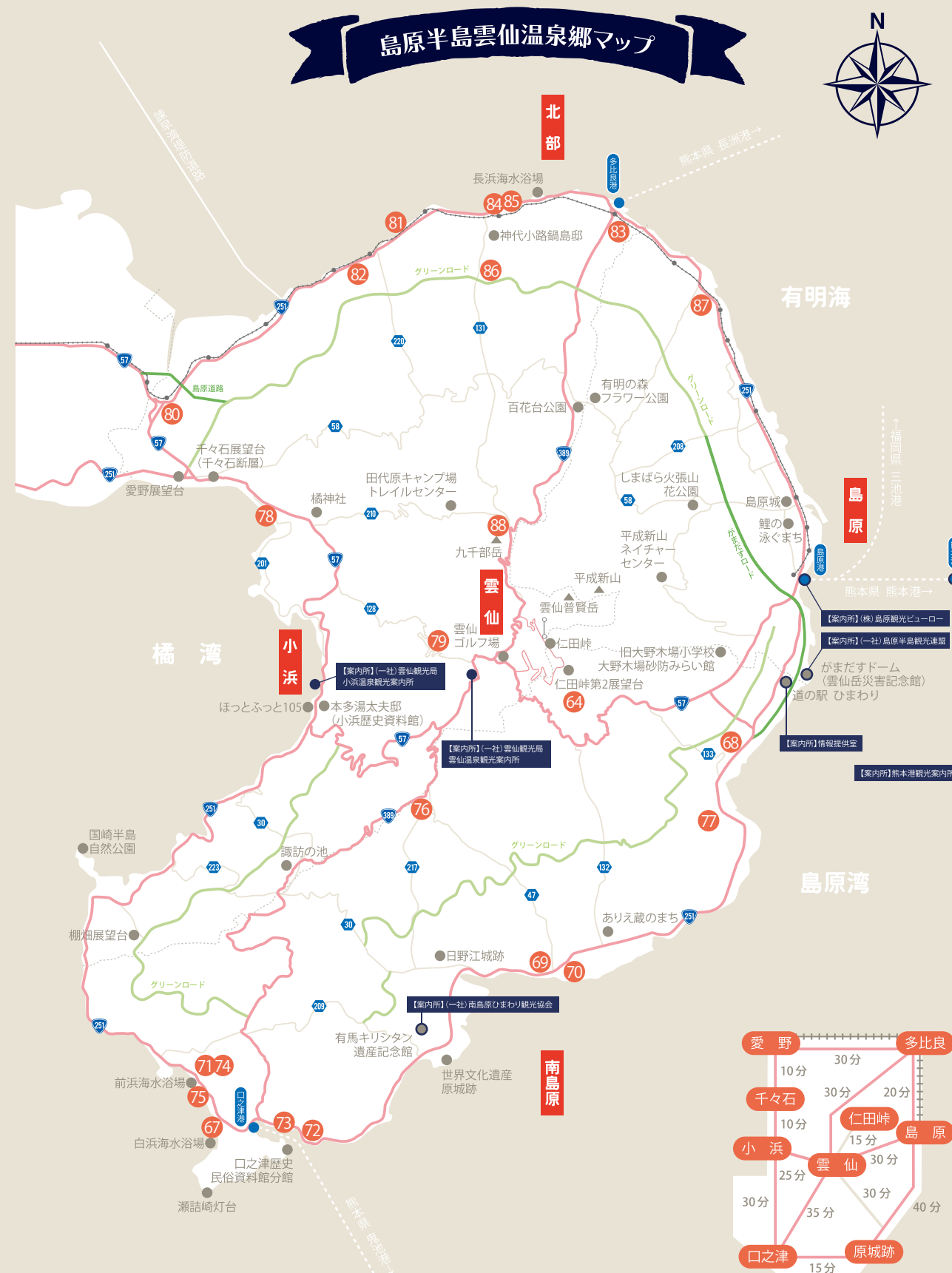
## ▼ 飛行機・バス

東京	約1時間50分	島原	バス約60分
名古屋	約1時間25分	諫早	バス約60分
		小浜	バス約40分
		口之津	バス約25分
大阪	約1時間10分	雲仙	

## ▼ JR・島原鉄道・バス



● 高速道路  
— 一般道路  
— 新幹線  
— JR  
— 各私鉄  
— 航路



## 島原半島の主な交通機関のお問い合わせ先

	種目、施設名	エリア	TEL
鉄道	島原鉄道（総合窓口）		0957-62-4705
	JR九州長崎案内センター		095-826-4336
空港	長崎空港		0957-52-5555
	島鉄バス（総合窓口）		0957-62-4705
バス	長崎県営バス		095-823-6155
	長崎バス		095-826-1114
	九州急行バス		095-861-7224
	島鉄フェリー（総合窓口）		0957-62-4705
フェリー・高速船	有明フェリー		0957-78-2105
	九商フェリー		0957-62-3246
	熊本フェリー		0957-63-8008
	三池島原ライン（高速船）		0957-64-1515
	第一交通	3	0957-62-2261
	小嵐タクシー	3	0957-62-3177
	林田観光タクシー	3	0957-63-1919
	本多観光タクシー	3	0957-63-0073
	平成観光タクシー島原営業所	3	0957-62-2000
	有明タクシー	2	0957-68-1166
タクシー	小浜温泉タクシー	7	0957-74-3177
	小浜観光タクシー	7	0957-74-2619
	平成観光タクシー雲仙営業所	1	0957-73-2010
	今坂タクシー	8	0957-37-2021
	エキマエタクシー愛野営業所	8	0957-36-0039
	瑞穂タクシー	9	0957-77-3161
	国見港湾観光タクシー	2	0957-78-3246
	宮崎タクシー	3	0957-72-2057
	三潮タクシー	4	0957-72-2209
	平成観光タクシー	5	0957-82-1011
	有家タクシー	5	0957-82-2001
	三潮タクシー	5	0957-82-2009
	有馬タクシー	6	0957-84-2029
	原城交通タクシー	6	0957-85-2103
本多観光タクシー	6	0957-86-2100	
南島原交通	6	0957-87-3930	
レンタカー	トヨタレンタリース長崎島原店	3	0957-62-0100
その他	雲仙ロープウェイ	1	0957-73-3572



### 「雲仙温泉郷」各エリア観光協会

- 



 (株) 島原観光ビューロー（島原港観光案内所）  
 〒855-0861 長崎県島原市下川尻町 7-5  
 ☎ 0957-62-3986（年中無休 / 9:00~17:30）
- 

 (一社) 雲仙観光局 雲仙温泉観光案内所  
 〒854-0621 長崎県雲仙市小浜町雲仙 320  
 ☎ 0957-73-3434（年中無休 / 9:00~17:00）
- 



 (一社) 雲仙観光局 小浜温泉観光案内所  
 〒854-0514 長崎県雲仙市小浜町北本町 14-39  
 ☎ 0957-74-2672（年中無休 / 9:00~17:00）
- 

 (一社) 南島原ひまわり観光協会  
 〒859-2412 長崎県南島原市南有馬町乙 1395  
 ☎ 0957-65-6333（年末年始を除く 8:30~17:30）

### 道の駅

- 

 道の駅ひまわり観光案内所（情報提供施設）  
 〒859-1504 長崎県南島原市深江町丁 6077  
 ☎ 0957-72-7240（年中無休 / 9:00~17:00）

### 島原半島ユネスコ世界ジオパークについて

- 

 島原半島ジオパーク協議会事務局  
 〒855-0879 長崎県島原市平成町 1-1(雲仙岳災害記念館内)  
 ☎ 0957-65-5540（平日 / 8:30~17:15）

#### 島原市しまばら観光課

〒855-8555 長崎県島原市上の町 537  
 ☎ 0957-63-1111 / FAX 0957-62-8006

#### 雲仙市観光物産課

〒859-1107 長崎県雲仙市吾妻町牛口名 714  
 ☎ 0957-38-3111 / FAX 0957-38-3205

#### 南島原市商工観光課

〒859-2211 長崎県南島原市西有家町里坊 96-2  
 ☎ 0957-73-6633 / FAX 0957-82-3086

