

新しくてディープな阿蘇発見!

neoAso

新 阿蘇観光ガイドブック

Strolling | 門前町 & 内牧人気エリアを散策

Activity | アクティビティー天国 ASO

Hot spring | 至福の湯めぐり

Landscape | 阿蘇・四季彩の風景

Gourmet | “阿蘇”が詰まった3大グルメ

Souvenir | 阿蘇のお土産 pick up

Take free

阿蘇の草原は先人たちが 守り継いできた“たからもの”

阿蘇の風景の代名詞ともいえる草原。一見自然に思える光景は、約千年にわたり、人々の手によって維持されてきたものです。その結果として、多様な草原生態系や豊かな景観が生まれました。人の手によって創られた“阿蘇の草原”は、管理を止めてしまうと林や藪になってしまいます。日本一の面積となる約 2,200ha の草原は、人が自然と共に生きてきた文化の象徴となっているのです。



Q1

阿蘇の草原はなぜ大切なの？

A1. たくさんの生物の生息地

阿蘇の草原で見られる植物は、希少なものを含め約 600 種。野生動物や野鳥、昆虫が生息できる環境を育み、“チョウの楽園”と呼ばれるほど多様なチョウが生息しています。



絶滅危惧種のオオルリシジミ

草原の中に咲くハルリンドウ

A2. 二酸化炭素を吸収する

草原の土壌は野焼き後の炭と野草の根の働きで、野焼きによって大気中に放出されるよりも多くの二酸化炭素を地中に吸着する働きがあり、温暖化防止にも貢献しています。



A3. 九州の“水がめ”の役割

草原は雨を蒸発させる量が少なく、森林よりも地中に水を貯える機能が高いとされます。阿蘇の草原でしみ込んだ地下水は、白川や筑後川など 6 河川の源流となり、福岡市や熊本市などの生活水を支えています。



あか牛が草を食入ることで草原を守る役目も担っている

A4. 草資源の利用

草原の草は、牛馬の飼料として利用されています。また、質の高い建材でもあり、現在でも歴史的建造物のかやぶき屋根の材料として全国に供給されています。

Q2

草原の維持はどうやって行う？

A. 人の手によって守られている

阿蘇の草原は野焼きや牛馬の放牧、採草のサイクルを繰り返し、千年以上、人の手によって守られています。野焼きは、草原を燃やすことによって森林化を防ぎ、動植物の病害虫を駆除するなど大切な役目があります。野焼き作業には多くの人手が必要ですが、畜産農家の減少や高齢化等により存続が難しくなっています。今後も草原を維持していくためには、ボランティアをはじめ多くの人たちの理解やサポートが必要です。

野焼き⇒牛馬の放牧⇒採草のサイクルからなる持続的農業は、世界農業遺産にも認定されています



広大な草原を一言に焼く野焼き

阿蘇の山上は神と仏が共存する、 古からの聖なる場所。

世界中から観光客が訪れる阿蘇中岳火口。たびたび噴火を起こす阿蘇火山は古くから自然神として崇められてきました。阿蘇神社は古代より火口を阿蘇の開拓神・健甕龍命（タケイワタツノミコト）として祀り、国家祈祷の対象とされていました。一方で火山信仰は仏教とも結びつき、火口を十一面観音菩薩（健甕龍命の化身）として信仰されました。一説には西暦700年代から火口周辺は霊場となって僧侶や山伏の拠点となる37坊51庵が建ち並び、山岳仏教の一大拠点として栄えました。神と仏が共存したかたちは今なお継続され、火山鎮静への祈りは一日も途切れず今を迎えています。



もうもうと煙が立ち込める壮大な阿蘇火山。火口へ登山することを御池参りといい、信仰の対象となっています。

壮大で美しい景観が広がる阿蘇山上エリア - 中岳火口・草千里ヶ浜・砂千里ヶ浜 -

阿蘇のシンボルとも言える、中岳火口と草千里ヶ浜。まるで火星のような景観が広がる砂千里ヶ浜。壮大で美しい景観が広がる3大スポットはエリアが固まっているので、あわせて訪れてみましょう。気軽に直径600mの活動中の火口を見学することができます。



阿蘇山公園有料道路を使うと火口近くまで車でアクセスできます。



草千里ヶ浜では乗馬体験も可能。



火山灰で覆われた砂浜が広がる砂千里ヶ浜では、火山ならではの荒涼とした景色を見ることができます。

阿蘇中岳火口見学・砂千里ヶ浜
阿蘇山公園有料道路の開放時間
【3/20～10/31】8:30～18:00（17:30ゲート閉門）
【11/1～11/30】8:30～17:30（17:00ゲート閉門）
【12/1～3/19】9:00～17:00（16:30ゲート閉門）
※年中無休、火山活動等により立入規制がかかる場合があります
※単車200円、軽自動車600円、普通車800円、マイクロバス2,500円、中型バス3,000円

阿蘇山上広場
住所／阿蘇市黒川 808 P／あり
草千里ヶ浜（阿蘇火山博物館・阿蘇山ビジターセンター）
住所／阿蘇市草千里ヶ浜 P／あり
※単車200円、乗用車500円、マイクロバス1,000円、大型バス2,000円
※上記料金で当日に限り両駐車場を1回ずつご利用できます

火口見学の規制情報は
ここをチェック ▶



火振り神事や御田祭など、今も残る地域の伝統

国指定重要無形民俗文化財「阿蘇の農耕祭事」

火振り神事は、3月中旬に行われる阿蘇地方の五穀豊穡を祈る神事。農業神が姫神をめとる「御前迎え」の儀式で御神体を迎え、茅束に火をつけて振り回す様子は美しく幻想的です。御田祭は、阿蘇神社に祀られている12の神々が4基の神輿に乗って行列を構成し、神社周辺の青田（稲）の生育具合を見てまわる行事。田実祭は、収穫の時期に稲作の完了を感謝し、最初の収穫米が神前に供えられる行事です。阿蘇の農耕と密接に関わる神事・行事が受け継がれています。



▲御田祭。神々のお供をするのは、全身白装束の女性（宇奈利うなり）など約200人の行列です。
▼火振り神事では、火の輪が幾重にも重なり合って見える様が壮観。
▼田実祭では、奉納行事として神事である願の相撲や流鏑馬（やぶさめ）が行われます。

阿蘇神社 全国約500社の総本社



阿蘇神社は、古来、火口をご神体とする火山信仰と融合し、肥後国一の宮として広く崇敬をあつめてきました。神武天皇の孫神で阿蘇を開拓した健甕龍命（タケイワタツノミコト）をはじめ、家族神12神を祀っています。神社創立は約2300年前にさかのぼり、現在でも阿蘇家93代の歴史が続いている古社です。

日本三大楼門の復旧

2016年の熊本地震で甚大な被害を受けた阿蘇神社。2021年に拝殿などが再建され、残るおもな復旧工事は楼門のみとなり、2023年12月復旧予定です。



阿蘇山本堂西蔵殿寺奥之院

山上には、再建された西蔵殿寺山上本堂が立ち、傍らには阿蘇山上神社が隣接。阿蘇山上は神と仏によって守られている地なのです。

遊び尽くせ！ アクティビティー天国 ASO

雄大な自然に抱かれた阿蘇は、サイクリングや乗馬、フルーツ狩りなどのアクティビティー天国でもあります。阿蘇でしかできないワクワクの体験を！



馬とのふれあいで阿蘇を体感！

馬上から眺める阿蘇の景色に感動すること間違いなし！ 社大でユニークなコースが広がっています



【乗馬体験】

阿蘇山と九重連山を一望できる標高 850m の北外輪山に位置するグリーンバレー。その敷地面積の広さは実に東京ドーム約 32 個分！ 広大な 360 度のパノラマ草原と山あり谷ありの変化に富んだ大自然を、歩いたり駆けたりしながら満喫できる「外乗」が体験できます。希望のレッスンを受けてからのホーストレッキングも可能。見渡す限りの草原を存分に楽しめます。

Data

夢☆大地グリーンバレー

住所：阿蘇市湯浦 1674-18
電話：090-1773-3366
営業時間：10:00 ~ 17:00
休：不定
料金：ミニトレッキング (約 30 分) 6,600 円～



フルパノラマの眺望を楽しむ



大規模な火山口跡を望むことができ、地球の息吹を感じることが出来る。

【ボルケーノトレッキング】

火山の力強さを感じながら大草原を歩くボルケーノトレッキング。阿蘇五岳のひとつ杵島岳のお鉢巡り (火口縁を歩く) を楽しみながら、草千里や古御池の火口跡を見下ろします。東には活発に活動を続ける中岳噴火口や阿蘇山の最高峰高岳、西には遠く普賢岳、北に大観峰や九重連山とフルパノラマの眺望を楽しめます。

Data

あそ Be 隊

電話：090-4998-4472
集合場所：草千里駐車場 阿蘇火山博物館前受付ブース
所要時間：2 時間 30 分
催行人数：4 ~ 50 名程度
※トレッキングに適した服装：靴、帽子、長ズボン、長袖、水分、ザック
料金：4,500 円 (要予約)



雄大な阿蘇を空から満喫

【ヘリコプター遊覧飛行】

四季折々の美しい阿蘇を一望できるヘリコプター遊覧。気軽に楽しめるミニフライトコースから阿蘇山麓を眺めるコース、活火山の火口を上空から眺めるコース、阿蘇五岳の半分を回るコースに貸切チャーターフライトまで 5 つのコースが設定されています。カドリー・ドミニオン入園後、ヘリコプター乗り場にて受付を (予約不要)。

スケールの大きな空の散歩を満喫。米塚や阿蘇山中岳火口近は大迫力！

Data

阿蘇カドリー・ドミニオン

住所：阿蘇市黒川 2163
電話：0967-34-2020
営業時間：9:30 ~ 17:00 (土・日曜、祝日は～17:30、冬季は 10:00 ~ 16:30) ※ヘリコプター遊覧は、10:00 ~ 17:00 (最終受付 16:30、冬季は 11:00 ~ 最終受付 16:00)
休：12 月 ~ 2 月までの水曜日 (冬休み・祝日を除く)
料金：3,000 円～ (入園料別途) ※2 名より受付
※詳しくは QR より HP をご覧ください



風を感じながら山上から一気に下る爽快感！

【パノラマサイクル】

絶好のロケーションが広がる米塚付近からスタート。阿蘇山上から下るだけの自転車散歩は、体力に自信がない人も安心です。壮大な景色や放牧された牛や馬など、阿蘇ならではの見どころがたくさん。高低差約 700m を満喫しながら麓に下ると、田園風景を楽しめます。フォトジェニックなチャリ旅、「チャリジェニックな旅」を楽しんで！

Data

CLAMP

住所：阿蘇市内牧 48
電話：0967-32-0928
営業時間：9:00 ~ 18:00 (11 月 ~ 2 月は 10:00 ~)
休：木曜
料金：ベーシックプラン (MTB) 4,800 円 ~ / E バイクプラン (電動自転車) 5,500 円 ~ ※詳しくは QR より HP をご覧ください



農業不使用栽培が嬉しい観光農園♪

【フルーツ狩り】

雄大な阿蘇山を一望しながら果物狩りができる観光農園。りんご・いちごは農業不使用栽培で安心です。そのまま食べられるフレッシュないちごは 12 ~ 5 月、もぎたてシャキシャキのりんごは 9 ~ 11 月、大粒で甘いぶどうは 9 月が旬。いちごソフトやジェラートも人気です。

Data

果実の国カップルズ

住所：阿蘇市西町 1003-3
電話：0967-34-0100
営業時間：平日 10:30 ~ 15:00、土曜 10:30 ~ 16:30、日曜・祝日 10:00 ~ 16:30 休：不定休
料金：【いちご食べ放題】大人 1,800 円 ~、小学生 1,400 円 ~、3 歳以上 900 円 ~、3 歳未満 550 円 ~ ※季節によって異なる【りんご狩り】料金変動あり、9 月 ~ 開催前にご確認を【巨峰狩り】1kg1,400 円



雄大な阿蘇に抱かれたアウトドアリゾート

【グラドーム】

東京ドーム 21 個分の面積の広大な敷地に 3 種類の宿泊施設や BBQ 場、ゴルフ場などのアクティビティが充実し、一日中楽しめます。大型のグランピングドームは、スタイリッシュな北欧テイストにデザインされ、こだわりの家具が設置されています。

Data

コスギリゾート

住所：阿蘇市乙姫 2052
電話：0967-32-5565
(電話受付 10:00 ~ 17:00)
休：なし
料金：1 泊 2 食、温泉付き 19,500 円 ~ (3 名利用ドームの 1 名料金) ※各ドームにより料金は異なる



その他の アクティビティーも充実！

●パラグライダー/ 阿蘇ネイチャーランド

大空から見下ろす阿蘇の雄大な自然は唯一無二の絶景！
住所：阿蘇市内牧 1092-1
電話：0967-32-4196



●サバイバルゲーム/ Zipang (ジパング)

6 万坪のフィールドで展開される非日常を体験しよう
住所：阿蘇市蔵原 1492-1
電話：070-3967-3021



●キャンプ/ 五反畑キャンプ場

阿蘇山麓で大自然を満喫できるアットホームなキャンプ場
住所：阿蘇市波野小地野 832
電話：090-1876-2947



アクティビティー情報はこちらで Get !



阿蘇インフォメーションセンター

心も体も癒してくれる 至福の湯めぐり



Data
住所：阿蘇市内牧 365
電話：0967-32-0041
営業時間：10:00～19:00
休：水曜

ふわふわ食感の天使or悪魔のパン
阿蘇天然アイス、ドリンクの3点セット



阿蘇市内には、文豪らに、良質な温泉が点在癒されてください。

が宿泊した温泉地としても有名な『内牧温泉』を中心しています。阿蘇山麓に湧く天然温泉に、心ゆくまで

乙姫

源泉掛け流しの湯を心ゆくまで堪能 ゆゆ湯ら癒ら

コスギリゾート内にあり、幅広い世代の方に愛される源泉掛け流しの家族風呂。畳敷きの純和風のお風呂からすべり台付のお風呂、カプセル岩盤浴と休憩室がついた特別室（要予約）など異なる15室から好きな部屋が選べます。また、入浴と自然食バイキングがセットになったお得なランチパックプランもあります。

Data
住所：阿蘇市乙姫 2052-3
電話：0967-32-5526
営業時間：11:00～25:00（日曜、祝日は9:30～23:00）※受付終了は1時間前まで
料金：【家族湯】2,000円～ 休：なし

小国ジャージー牛乳を使った濃厚ソフトとさっぱり爽やかなレモネードが人気！



Data
住所：阿蘇市永草 1284-2
電話：090-2969-1990
営業時間：10:00～17:00
休：不定休
※冬期休業あり～

内牧

しっとりとした肌触りの湯は、まさに万病の湯 阿蘇プラザホテル

内牧温泉にある、創業半世紀以上の老舗ホテル。温泉は、敷地内に2か所の源泉を湧出している天然温泉で、悠々と広がる阿蘇五岳が一望できます。立ち寄りできるのは、別棟2階にある「峰望の湯」。泉質は含弱放射能（ナトリウム・カルシウム）硫酸塩泉で「万病の湯」とも呼ばれています。ゆっくりお湯につかることで身も心も癒されます。



Data
住所：阿蘇市内牧 1287
電話：0967-32-0711
営業時間：13:00～最終受付16:00
料金：【大浴場】1,000円（小学生1,000円、幼児無料）
休：月～金曜（土・日曜、祝日のみ利用可能）



贅沢なショコラづくしのクレープ
ドリンクが付いて1,100円

Data
住所：阿蘇市蔵原 625-1
電話：0967-34-0087
営業時間：11:30～16:00（15:00オーダーストップ）休：水曜

坊中

阿蘇の司ピラパークホテル 温泉館ゆらり

ユニバーサルデザインをコンセプトに露天風呂を備えた大浴場や家族風呂を備えた温泉館です。車椅子のまま入浴できる家族湯もあり、すべての人がくつろげる空間となっています。



Data
住所：阿蘇市黒川 1230 電話：0967-34-0811
営業時間：15:00～21:00（最終受付20:00）
料金：【大浴場】700円（3歳以上350円）【家族湯】2,000円＋700円（3歳以上350円）※要予約 休：なし

宮地

亀の井ホテル 阿蘇

阿蘇五岳の裾野、壮大な景色が一望できる絶景の宿です。露天風呂や大浴場・寝湯、バリアフリー対応の浴槽を備えていて、こんこんと沸く大地の恵みを存分に堪能できます。



Data
住所：阿蘇市一の宮町宮地 5936
電話：0967-22-1122
営業時間：11:00～21:00（最終受付20:00）
料金：【大浴場】700円（小学生300円） 休：なし

内牧

旅の宿 阿蘇乃湯

情緒あふれる温泉旅館。昔ながらの町湯感覚で親しまれる温泉は、美肌効果もある弱アルカリ性のかけ流し湯。贅沢な天然温泉を、大浴場・露天・貸切湯で堪能できます。



Data
住所：阿蘇市小里 6 電話：0967-32-1521
営業時間：12:00～21:00（最終受付20:00）
料金：【大浴場】500円（4歳～小学生400円、3歳以下は無料）【家族湯】1,500円 休：火曜

内牧

湯の宿 入船

異なる2種類の源泉を持つ宿。温度の違う温泉が2層に分かれている内湯、乳白色の湯が溢れ、2つの泉質を楽しめる露天風呂、5つの貸切湯など、源泉掛け流しの湯が楽しめます。



Data
住所：阿蘇市小里 834-2 電話：0967-32-0781
営業時間：13:00～21:00（受付終了20:00）
料金：【大浴場】600円（3歳～小学生350円）【家族湯】1,500円～ 休：水曜、月に1回不定休

だいかんそう

大観荘

内牧温泉で一番歴史が古いと言われていた温泉旅館。広々とした大浴場は、湯量豊富な天然温泉で泉質は含石膏芒硝泉、リウマチ・神経痛などに効果があるといわれています。



Data
住所：阿蘇市内牧 246
電話：0967-32-0999
営業時間：13:00～20:00 休：月曜
料金：【大浴場】500円（小学生300円、幼児は無料）

火山の恵みが生んだ豊富な湯量

阿蘇の温泉の特徴

阿蘇市は、良質で豊富な湯量を誇る温泉地として知られています。その中で、代表的なのが内牧温泉です。内牧温泉は鉄分を多く含み、保湿効果が高く美容効果抜群。湯上りの肌がすべすべになると評判です。地元の人の憩いの場として愛されている「町湯」もあるので、ぜひ巡ってみましょう。火山の麓にこんこんと湧く阿蘇の湯に、心癒されること間違いなしです。



まだまだある！阿蘇市内の立ち寄り湯

- | | | | |
|--|--|--|--|
| 内牧音泉 湯楽
住/阿蘇市内牧 1126-1
☎/0967-24-6090
営/13:00～22:00
料/大人400円、子ども200円、家族湯1,500円～ | ホテル角萬
住/阿蘇市内牧 1095-1
☎/0967-32-0615
営/15:00～22:00
料/6歳以上500円、3～5歳300円 | 雲海薬師温泉
住/阿蘇市内牧 39
☎/0967-32-0116
営/10:00～21:00
料/大人300円、小学生以下100円 | 宝湯
住/阿蘇市内牧 186-1
☎/0967-32-1563
営/10:00～21:30
料/大人400円、3歳～小学生200円 |
| 五岳ホテル
住/阿蘇市内牧 264
☎/0967-32-1151
営/14:00～23:00
料/大人350円、子ども200円 | 七福温泉
住/阿蘇市内牧 1132
営/13:00～22:00
料/大人100円、子供50円 | 金時
住/阿蘇市内牧 1131
☎/0967-32-0038
営/13:00～20:00
料/大人500円、子ども300円 | 天然温泉 大阿蘇
住/阿蘇市内牧 135
☎/0967-32-0157
営/7:30～21:00
料/大人200円、子供100円 |

Shikisai

四季彩の風景

色とりどりの花や緑の草原、一面に広がるススキ、そして幻想的な氷の世界。四季を通してさまざまな顔を見せる阿蘇は、心奪われる“彩”の風景があります。

米塚
高さ約80m、おわんを逆さまにしたような形の小山。約3300年前の噴火で形成されたと言われていいます。斜面は柔らかな草原に覆われ、春から夏にかけて緑一色に染まります。

阿蘇パノラマライン

標高1150mの山上広場を終点とし、北の坊中線・西の下野線・南の吉田線の3ルートによって構成される山岳道路。阿蘇山・中岳火口へ続く道で、秋は美しいススキに包まれます。

neo Aso

春

仙酔峡
せんすいきょう 約5万株のミヤマキリシマが自生する渓谷。5月中旬から見頃を迎え、満開になると一帯がピンク色に染まります。遊歩道が整備され、シーズン中は観光客で賑わいます。



阿蘇の草原
千年にわたり、人の手によって維持されてきた阿蘇の草原。草千里に代表される美しい草原は、独自の景観を生みだし、多様な動植物の生息・生育の場となっています。



夏



秋

的石御茶屋跡・隼鷹天満宮の紅葉
江戸時代、細川藩の参勤交代の一行が休憩した屋敷跡。隣接する隼鷹天満宮の参道から眺める庭園や、神楽横の池に映る紅葉は阿蘇の秋を代表するスポット。



北外輪山からの雲海
阿蘇外輪山の北側の尾根筋を走るミルクロードから、運が良ければ幻想的な雲海を見ることができます。阿蘇北外輪山の最高峰である大観峰(だいかんぼう)からの眺めは圧巻です。



冬

古閑の滝
落差約80mの男滝と、約100mの女滝からなる夫婦滝。最も寒い時期には阿蘇谷から吹く冷風により、迫力ある氷瀑がでかかります。繊細で美しい“氷の華”は氷が作る芸術作品。



EVENT
イベントカレンダー
CALENDER

<p>● 野焼き 期間) 2月下旬～3月 阿蘇山麓や外輪山の各地で野焼きが行われます。</p>	<p>● 阿蘇神社の桜・長寿ヶ丘公苑のツツジ 期間) 阿蘇神社: 3月下旬～4月上旬 長寿ヶ丘公苑: 4月下旬～5月上旬</p>	<p>● 仙酔峡一帯と阿蘇山上、高岳のミヤマキリシマ 期間) 仙酔峡一帯: 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</p>	<p>● 波野高原スズラン自生地 期間) 5月中旬 波野の高原で白く可憐なスズランが咲き誇ります。</p>	<p>● 御田祭り 期間) 7月26日 国造神社、7月28日 阿蘇神社 阿蘇大明神が阿蘇開拓と農耕の道をひろめた神徳をたたえ、豊作を祈るもの。</p>	<p>● 大阿蘇元気ウォーク 期間) 9月第1土・日曜 緑いきづく火の神の里で人々と自然と街並みをゆっくり体感できます。</p>	<p>● 田実祭(阿蘇神社) 期間) 9月25日、26日 稲の実りに感謝する祭り。9月25日は流鏝馬が奉納されます。</p>	<p>● 神楽フェスティバル 期間) 10月第1土曜 道の駅波野「神楽苑」にて、県内外の約10団体が郷土の神楽を共演します。</p>	
<p>● 古閑の滝ライトアップ 期間) 毎年1月第2土曜～2月末の毎週土曜の夜 真冬になると凍り付く古閑の滝。屋間と違った幻想的な姿を見ることができます。</p>	<p>● 火振り神事(阿蘇神社) 期間) 3月第1卯の日から亥の日の間の申の日 神さまの結婚式が行われる日です。かや束に火をつけて振り回し、姫神を迎えます。</p>	<p>● 阿蘇の草原のハルリンドウ・キスミレ 期間) ハルリンドウ: 4月上旬～5月上旬 キスミレ: 4月上旬～下旬</p>	<p>● 中江岩戸神楽定期公演 期間) 4月～11月の各第1日曜 ※10月を除く 中江神楽殿において、中江岩戸神楽と子ども神楽が行われます。(観覧無料)</p>	<p>● はな阿蘇美春のバラ祭り 期間) 5月中旬～6月中旬 (入園料無料)</p>	<p>● なみの高原納涼まつり 期間) 8月15日 道の駅なみの「神楽苑」で行われる祭り。打ち上げ花火もあります。</p>	<p>● 大阿蘇火の山まつり 期間) 8月20日前後 たくさんの露店や打ち上げ花火など、阿蘇内牧温泉街で行われる夏まつり。</p>	<p>● 波野そば畑の花 期間) 9月中旬～下旬</p>	<p>● はな阿蘇美秋のバラ祭り・阿蘇パノラマラインのススキ 期間) はな阿蘇美: 10月中旬～11月中旬 阿蘇パノラマライン: 10月上旬～11月下旬</p>



あか牛丼

希少な“あか牛”の美味しさがダイレクトに味わえる!

阿蘇の代表的なグルメといえば、レアなステーキがのった“あか牛丼”に郷土料理である“高菜めし”と“だご汁”、そして波野の特産である“波野そば”。ぜひ味わってみてください。

食べ尽くせ! 阿蘇が詰まった 3大グルメ

いまきん食堂 (内牧) 行列必至、内牧温泉街にある人気店

創業百余年、地元で愛され続ける内牧温泉街の食堂です。ここで楽しめるのは、レアに焼いたあか牛丼。温泉卵をからめていただければさらにうまさが倍増します。開店前から行列ができるほどの盛況ぶり、あか牛ハンバーグ定食やちゃんぽんなどの定番メニューもあります。

住所：阿蘇市内牧 290
電話：0967-32-0031
営業時間：11:00～15:00
休：水曜



阿蘇 はなびし (宮地)

住所：阿蘇市一の宮町宮地 1861
電話：0967-22-0896
営業時間：11:00～16:00
※なくなり次第終了
休：火曜



あか牛丼専門店 ごとう屋 (宮地)

住所：阿蘇市一の宮町宮地 3075-1
電話：0967-22-5080
営業時間：11:00～16:00 (0515:30)
※なくなり次第終了
休：火曜、第3月曜



よかよか亭 坂梨本店 (坂梨)

住所：阿蘇市一の宮町坂梨 1400-1
電話：0967-22-0917
営業時間：11:00～20:00
休：なし



あか牛丼いわさき (乙姫)

住所：阿蘇市乙姫 2006-2
電話：0967-32-2677
営業時間：11:00～14:30
※なくなり次第終了
休：金曜、第2木曜



やよい (宮地)

住所：阿蘇市一の宮町宮地 3079
電話：0967-22-0228
営業時間：11:00～21:00
休：木曜



阿蘇カランドリエ (宮地)

住所：阿蘇市一の宮町宮地 4518-4
電話：0967-22-4823
営業時間：11:30～14:30
営：土・日・月曜・祝日



素朴な味わいがクセになる阿蘇グルメの王道

山賊旅路 (坊中)

住所：阿蘇市黒川 2127
電話：0967-34-2011
営業時間：11:00～15:00
※オーダーストップ
休：水曜 (祝日の場合は翌日)



ひめ路 (乙姫)

住所：阿蘇市乙姫 1732-1
電話：0967-32-4252
営業時間：11:00～15:30 (オーダーストップ 15:00)
材料がなくなり次第終了
休：火曜



若菜うどん (坊中)

住所：阿蘇市黒川 2140-4
電話：0967-34-2528
営業時間：11:00～17:00
材料がなくなり次第終了
休：月曜



なごみ野 (坂梨)

住所：阿蘇市一の宮町坂梨 569-7
電話：0967-22-6570
営業時間：11:00～18:00
材料がなくなり次第終了
休：月曜



高菜めし & だご汁

あそ路 (的石)

素朴な味わいにホッとする阿蘇の田舎料理

国道 57 号線沿いにある、高菜めしとだご汁が人気の店。高菜漬は、阿蘇で栽培されたものを漬け込み、半年以上寝かせて発酵させた“古漬け”。手間暇かけた味が楽しめます。主役である団子や里芋、白菜、にんじんなどがゴロゴロ入っただご汁との相性もピッタリです。

住所：阿蘇市の石 1476-1
電話：0967-35-0924
営業時間：11:00～15:00
休：月曜



波野そば

良質な水と高原に広がる蕎麦畑が育む“波野そば”



冷涼な気候が生んだ、香り豊かな絶品そば

そば処 岩戸開 (波野)

「道の駅 波野」に併設する食事処。ここでは、収穫されたそばの実を乾燥から加工、製粉、製麺まで一貫して行っているため、一年を通じておいしいそばを食べることができます。波野産の新鮮な野菜を使った天ぷらも人気。ダシが効いたカツ丼などの定食も揃います。

住所：阿蘇市波野小地野 1602
電話：0967-24-2331
営業時間：【直売所】8:00～18:00【レストラン】11:00～15:30 (15:00 オーダーストップ)
休：第2水曜 (5・8月除く)



産庵 (坂梨)

自家製の漬物を製造販売する「志賀食品」が営むお店です。そば処ではくるみのペーストが入った、コクと香ばしい風味豊かなつけ出汁が絶品の“くるみそば”がいただけます。

住所：阿蘇市一の宮町坂梨 1435-1
電話：0967-22-0515
営業時間：11:00～16:00 (15:30 オーダーストップ、お漬物処は9:00～17:00)
休：火曜 (祝日は営業)、月に1回水曜不定



その他のグルメも充実

郷土料理の他にも、パンや唐揚げ、居酒屋、カフェなど、多種多様なお店がたくさん！阿蘇ならではのグルメをご紹介します。

ホテル・旅館・民宿リスト

パン Bread

ベーカリー Genki

食パンやバケットなどの定番から、フルーツたっぷりのデニッシュや総菜パンまで種類豊富。奥のカフェスペースでは、雄大な阿蘇山が一望できます。



住所：阿蘇市内牧 1015-19
電話：0967-32-2462
営業時間：9:00～18:00
休：月曜（祝日の場合は火曜）



リッチモンド

JR 宮地駅近くにあるパン屋さん。ハンバーガーやピザトーストなどのおかず系、フレンチトーストやカップケーキなどのスイーツ系など、老若男女に人気です。



住所：阿蘇市一の宮町宮地 4717-1
電話：0967-22-3849
営業時間：7:00～19:00
休：日曜



居酒屋 Izakaya

まかない家 MATSU

あか牛をカルデラ状に盛った“カルデラプレート”が人気。別添で阿蘇産のトマトをたっぷり使ったハヤシソースが付いています。



住所：阿蘇市一の宮町宮地 2311-5
電話：0967-22-1188
営業時間：11:00～15:00 オーダーストップ（月曜は 14:00 オーダーストップ）、17:30～20:00 オーダーストップ
休：第一月曜、火曜※月曜はランチタイムのみ営業



村上笑店

店内は、昭和をイメージしたレトロな雰囲気です。ちよぼ焼きやハムカツ、ナポリタンなど、昔懐かしいメニューが豊富で、締めにはラーメンがおすすめ。



住所：阿蘇市内牧 217
電話：090-7472-8916
営業時間：18:30～22:30
休：水曜



唐揚げ Fried chicken

吉田からあげ店



鶏の唐揚げをはじめ、イモ天やなす天なども販売。唐揚げは衣がサクサクで、ちょうど良い塩加減！

住所：阿蘇市一の宮町宮地 1246-43
電話：0967-22-1217
営業時間：10:30～18:00
休：木曜



ショッピング藤田



ハーブ若鶏を使ったジューシーな唐揚げ。注文してから揚げたて、パン粉か片栗粉から選べるのが特徴です。

住所：阿蘇市乙姫 216-3
電話：0967-32-0302
営業時間：7:00～18:00
休：日曜



森本かしわ店

ニンニク醤油味、パン粉で揚げるサクサク食感の唐揚げが人気です。骨付きと骨なしから選べます。



住所：阿蘇市内牧 11-1
電話：0967-32-1181
営業時間：9:00～17:00
休：不定休



カフェ Cafe

ティアン ティアン TIEN TIEN

“あか牛の粗挽ミンチカレー 旬のスチームお野菜添え”や“あか牛のグリル サラダボウル仕立て”などがいただけます。アクセサリーや雑貨もあり。



住所：阿蘇市一の宮町宮地 3204
電話：080-6406-8133
営業時間：11:30～17:00
休：水・木曜



草千里珈琲焙煎所

阿蘇を代表する観光地・草千里ヶ浜を一望できるロケーションに建つカフェ。ドリップコーヒーやラテ、カプチーノなどが楽しめます。



住所：阿蘇市永草 2391-15
電話：080-3519-5151
営業時間：10:00～17:30(17:00 オーダーストップ) ※時期や天候により変更の場合あり
休：不定休



宿名	電話番号 (市外局番 0967)	住所	部屋数	料金、宿泊の条件
阿蘇の四季	22-3618	阿蘇市一の宮町坂梨 3030-2	8	1泊2食付き 14,000円～
阿蘇の司 ビラパークホテル & スパリゾート	34-0811	阿蘇市黒川 1230	219	1泊2食付き 12,000円～、 素泊まり 10,000円～
阿蘇乃湯	32-1521	阿蘇市小里 6	11	1泊2食付き 12,500円～、 素泊まり 7,000円～
阿蘇プラザホテル	32-0711	阿蘇市内牧 1287	95	1泊2食付き 14,300円～
阿蘇リゾートグランヴィリオホテル	35-2111	阿蘇市赤水 1600-3	180	1泊2食付き 14,750円～
阿蘇白雲山荘	35-0111	阿蘇市無田 7-1	66	1泊2食付き 14,450円～
阿蘇ホテル 一番館 二番館	32-0008	阿蘇市内牧 99	99	1泊2食付き 14,450円～
アルムの森	32-4500	阿蘇市乙姫 2083-115	5	1泊2食付き 13,000円～ ※小学生以下のお子様は受け入れて おりません
湯の宿 入船	32-0781	阿蘇市小里 834-2	7	1泊2食付き 18,200円～
ヴィンディ・アンブレラ	32-3951	阿蘇市乙姫 2132-102	4	1泊2食付き 11,000円～、 素泊まり 5,500円～
御宿 小笠原	34-2000	阿蘇市黒川 2323	16	1泊2食付き 18,850円～、 素泊まり 14,250円～
かかしのかくれ家	32-4111	阿蘇市乙姫 2083-111	5	1泊2食付き 12,150円～
亀の井ホテル阿蘇	22-1122	阿蘇市一の宮町宮地 5936	66	1泊2食付き 9,720円～
旅館 金時	32-0038	阿蘇市内牧 1131	32	1泊2食付き 13,350円～、 素泊まり 7,000円～
五岳ホテル	32-1151	阿蘇市内牧 264	42	1泊2食付き 9,700円～、 素泊まり 6,500円～
サンクラウン大阿蘇	22-3888	阿蘇市一の宮町宮地 4518-4	15	1泊2食付き 10,200円～、 素泊まり 4,700円～
宿坊 あそ	34-0194	阿蘇市黒川 1076	11	1泊2食付き 14,000円～
親和苑	32-0330	阿蘇市内牧 1354	12	1泊2食付き 17,650円～
ペンション スヌーピー	32-4123	阿蘇市乙姫 2070-1	8	素泊まり 4,400円～
蘇山郷	32-0515	阿蘇市内牧 145	20	1泊2食付き 16,500円～
大観荘	32-0999	阿蘇市内牧 246	18	1泊2食付き 14,450円～、 素泊まり 8,950円～
泰山荘	32-0631	阿蘇市内牧 1164-2	13	1泊2食付き 11,000円、 素泊まり 5,500円
つるや旅館	22-0102	阿蘇市一の宮町宮地 1873	5	1泊2食付き 27,000円～、 素泊まり 18,000円～
ほこすぎ荘	32-0079	阿蘇市内牧 415-10	12	1泊2食付き 6,600円～、 素泊まり 5,000円
ホテル角萬	32-0615	阿蘇市内牧 1095-1	103	1泊2食付き 13,150円～、 素泊まり 7,000円～
もしもしピエロ	32-4112	阿蘇市乙姫 2083-112	5	1泊2食付き 12,250円～
湯巡追荘	32-0622	阿蘇市内牧 385-1	94	1泊2食付き 12,100円～、 素泊まり 9,900円～
民宿 あそ兵衛	32-0381	阿蘇市乙姫 1952-18	14	1泊2食付き 15,000円～、 素泊まり 5,000円～
六月の風	24-6555	阿蘇市乙姫 1884	2	大人1名 5,000円
阿蘇の旅宿 鷹の庄	32-5880	阿蘇市小里 686	10	1泊2食付き 23,000円～
エル・パティオ牧場	22-3861	阿蘇市一の宮町三野 2305-1	4 (4月からは9)	1泊2食付き 8,250円～

※料金は利用人数により異なる場合あり

阿蘇のお土産



阿蘇の特産を使った加工品やスイーツなど、自宅に取り寄せたくなる阿蘇のお土産をご紹介します。



01 世界が認めた阿蘇の逸品のむヨーグルト

牛乳と洗双糖（甘さ控えめの砂糖）だけでじっくり発酵・熟成。ミルクの自然な風味が特徴で、iTQi（国際味覚審査機構）の最高ランク、三ツ星を獲得しています。

阿部牧場



01

03 ご飯が進む！阿蘇名物の漬物 阿蘇たかな漬

地元・国産の素材を使い、昔ながらの手作業で作る高菜漬。寒暖差が大きく、阿蘇特有の風土で育った阿蘇高菜は、シャキッとした歯応えとピリッとした辛味が特徴です。高菜おにぎりやお酒のつまみなどにぴったりです。

03



つけもの処 健蔵（江藤加工食品）

05

05 ドイツのコンテストで金賞を獲得 ベーコン・ウィンナー・ハム

オリジナルブレンドのスパイス、阿蘇の湧水、天然塩を使用し、保存料・着色料は不使用。本場ドイツの食肉加工品コンテスト「suffa」で金賞を受賞した、本格的な味わいです。

ひばり工房



07 アーティスティックなドライフラワー スワッグ

空間や心が華やかドライフラワー。花のアレンジメントを使ったポストカードサイズの花束やバスケットアレンジ、スワッグなど多様なドライフラワーなどが揃います。オーダーメイドも可能。



ヒオニー PEONY



02 阿蘇の恵みが詰まった日常茶 阿蘇山草茶

阿蘇とうきびを中心に、17種類の山草がブレンドされたノンカフェイン山草茶。農薬、化学肥料不使用で栽培された、阿蘇の山草がたっぷり使われています。

阿蘇薬草園



02

04 阿蘇山みたいに噴火するショコラ 中岳ショコラ

阿蘇五岳・中岳火口をイメージした餅入りフォンダンショコラは、レンジで10秒ほど加熱すると、まるで噴火するように表面が膨れます。

菓心なかむら



04



06

06 高菜の種がマスタードに変身 阿蘇タカナード

阿蘇高菜は、阿蘇地域でしか生育しない伝統野菜。この種を使い、伝統製法の米酢と天草の塩で作ったマスタードです。高菜の新しい楽しみ方ができるアイデア商品！

阿蘇さとう農園



08 阿蘇の食材で作るヘルシードーナツ ドーナツ

地元の木村豆腐店のおからや阿部牧場の牛乳など、地元の食材を使ったドーナツ。生地にはバターを使用せず、米油で揚げているので軽い口当たりです。

マルゴドーナツ MARUGO DONUTS

住所：阿蘇市黒川 1415-5
電話：0967-24-6660 営業時間：11:00～18:00
休：月・火曜 取り寄せ：不可



08

阿蘇のお土産立ち寄りスポット&お取り寄せサイト

●道の駅阿蘇

住所：阿蘇市黒川 1440-1
電話：0967-35-5088
営業時間：9:00～18:00 休：なし



●道の駅波野「神楽苑」

住所：阿蘇市波野小地野 1620
電話：0967-24-2331
営業時間：10:00～19:00 休：第2水曜



お取り寄せはコチラから！

asomo

阿蘇の名店や昔ながらの製法・伝統から生まれる逸品を取り寄せできるネットショップ。



絶景の宝庫 阿蘇

涅槃像のシルエットをした阿蘇五岳、阿蘇谷を埋め尽くす雲海。カルデラに囲まれた阿蘇は、絶景の宝庫です。ここでしか見ることのできない景色をぜひ目に訪れてください。



草千里展望所



阿蘇のシンボルとも言える草千里ヶ浜を目の前に望むスポット。標高1,100mの地点から阿蘇中岳の噴煙を見ることができ、カメラを持って訪れる観光客もたくさんいます。青々とした大草原、そして雨水が溜まってできる池が織りなす美しい景色は必見です。

Data 草千里展望所
住所：阿蘇市永草
P：あり



大観峰

北外輪山にある、標高936mの展望所。360度の大パノラマが楽しめ、ここから望む阿蘇五岳は、お釈迦様の寝姿に見えることから涅槃像とも呼ばれています。条件がそろえば神秘的な雲海に出合えることも。お土産店や食事処もあり、天体観測のスポットとしても人気です。

Data 大観峰
住所：阿蘇市山田（阿蘇大観峰茶店）
営業時間：8:30～17:00
P：あり



かぶと岩展望所



北外輪山上の西側にある、県道339号（ミルクロード）沿いの展望所。阿蘇五岳や阿蘇外輪山のパノラマが一望でき、早朝には雲海が見られることも。売店横にはトイレもあり、ドライブの立ち寄り処として便利です。売店にはお土産や軽食が販売されています。

Data かぶと岩展望所
住所：阿蘇市西小園（かぶと岩展望所売店）
営業時間：9:00～16:30
P：40台



城山展望所



阿蘇一の宮町と大分・湯布院を結ぶやまなみハイウェイ沿いにある展望所。標高748mの外輪山に位置し、眼下に阿蘇の町並みと、正面に阿蘇五岳を望みます。ここから眺める夕日は美しく、春から秋にかけての早朝には、運が良ければ雲海に出会うことができます。

Data 城山展望所
住所：阿蘇市一の宮町三野 2351
営業時間：24時間
P：15台



荻岳展望所

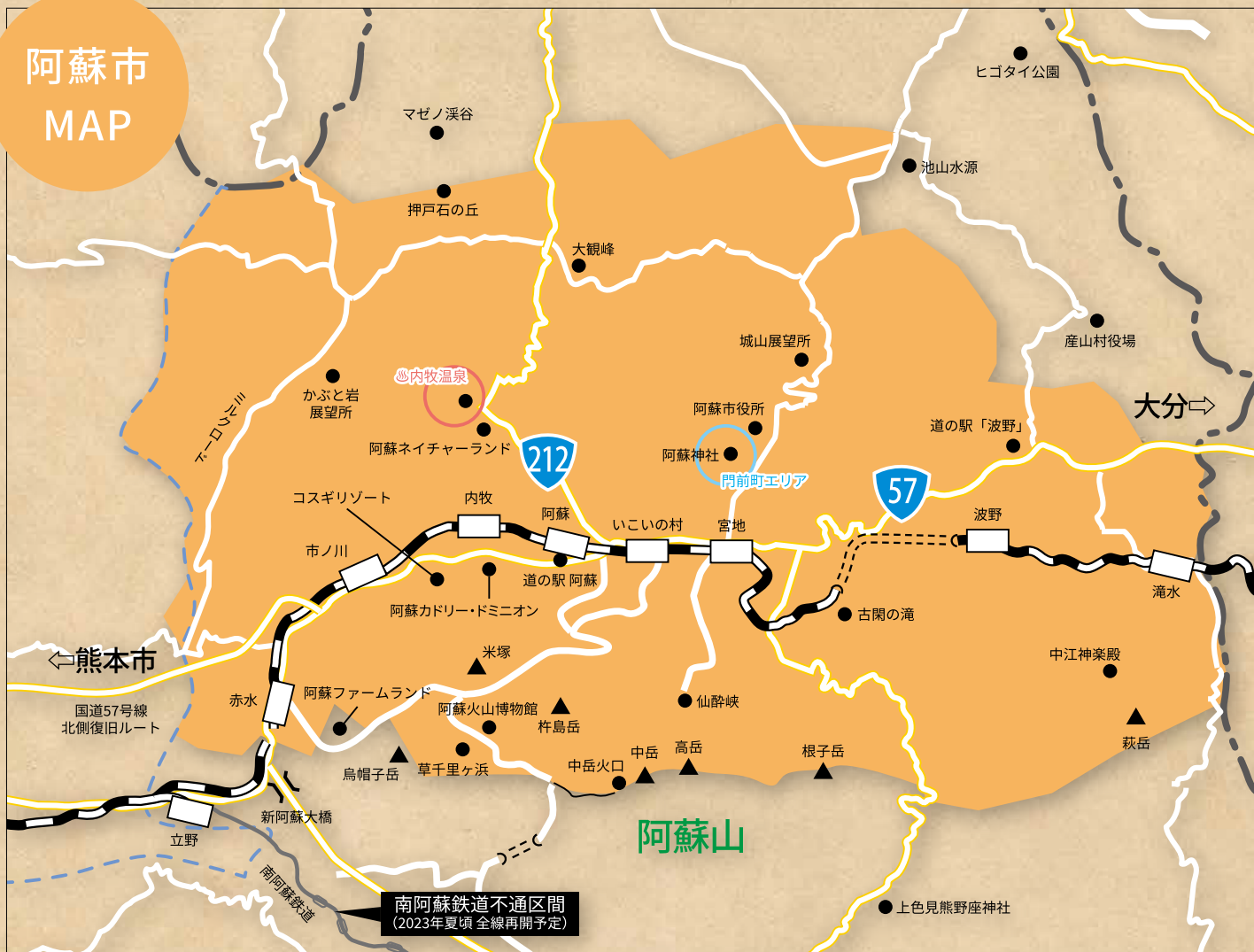


荻岳山頂の展望所からは西に阿蘇五岳、北に九重連山、南に祖母の山々を望む、360度のパノラマ絶景が広がっています。初心者でも歩きやすい「ふるさと自然の道」もあり、ハイキングもおすすめ。山頂付近には朝日稲荷神社が鎮座し、朱い鳥居が連なっています。

Data 荻岳展望所
住所：阿蘇市波野中江
P：あり



阿蘇市 MAP



交通アクセス Traffic access

熊本市内からのアクセス



電車

- 【JR 豊肥本線・普通列車下り】
熊本駅 - 阿蘇駅 (約1時間40分)、熊本駅 - 宮地駅 (約1時間55分)
- 【JR 豊肥本線・九州横断特急】
熊本駅 - 阿蘇駅 (約1時間15分)、熊本駅 - 宮地駅 (約1時間25分)



バス

- 【九州産交バス：特急やまびこ号 (大分行)】
熊本駅前 - 阿蘇駅前 (約1時間50分)、熊本駅前 - 宮地駅前 (約1時間55分)
- 【九州産交バス：九州横断バス (黒川温泉・湯布院・別府行き)】
熊本駅前 - 阿蘇駅前 (約1時間50分)、熊本駅前 - 内牧 (約2時間10分)

福岡からのアクセス



車でお越しの方

- 福岡 IC から熊本 IC まで約1時間20分。熊本 IC 下車後、国道57号を北上し、阿蘇市まで約50分。
- 福岡 IC から日田 IC まで約50分。日田 IC 下車後、国道212号を南下し、阿蘇市まで約1時間40分。



電車でお越しの方

JR 鹿児島本線下りにて博多駅から熊本駅へ。JR 豊肥本線に乗り換え、阿蘇駅・宮地駅で下車。

阿蘇くまもと空港からのアクセス



車でお越しの方

県道36号線、国道443号を北上、大津町で右折し国道57号へ。阿蘇市まで約30分。



バスでお越しの方

阿蘇くまもと空港から九州産交バス「特急やまびこ号 (大分行)」で、阿蘇駅まで約60分。



■各地から阿蘇くまもと空港までの参考時間

- ・羽田空港より
.....約1時間55分
- ・成田国際空港より
.....約2時間10分
- ・関西空港国際空港より
.....約1時間20分
- ・中部国際空港より
.....約1時間25分

>>> 阿蘇観光のお問い合わせ

阿蘇市観光協会 HP



- 阿蘇インフォメーションセンター
TEL.0967-34-1600
- 一の宮インフォメーションセンター
TEL.0967-22-8181

阿蘇市 HP



- 阿蘇市観光課
TEL.0967-22-3174
- 道の駅阿蘇 (ASO 田園空間博物館総合案内所)
TEL.0967-35-5077 (代)

道の駅阿蘇 HP



発行：阿蘇市経済部観光課
令和4年度内閣府地方創生交付金事業