

发现新的、深度的阿苏！

neoAsu

新 阿苏观光指南

Strolling | 漫步在门前町 & 内牧人气区域

Activities | 户外活动天堂 ASO

Hot Springs | 幸福的温泉之旅

Landscape | 阿苏 - 四季彩的风景

Gourmet | 充满“阿苏”的三大美食

Souvenirs | 阿苏伴手礼 pick up

Take free

阿苏的草原是先人们持续守护下来的“宝物”

草原可以说是阿苏的风景代名词。看似自然的景象，其实是将近千年以来，经过人为维持下来的。这样的结果就是，孕育出多样化的草原生态及丰富景观。如果停止了人为的管理，由人为创造出来的“阿苏草原”，就会变成树林及灌木丛。约有 2,200 公顷、日本最大面积的草原，是人类与自然共同生存过来的文化象征。



Q1

为什么阿苏草原那么重要？

A1. 众多生物的栖息地

在阿苏草原能看到包括稀有品种在内的约 600 种植物。孕育出野生动物及野鸟、昆虫的生态环境，有多种多样的蝴蝶生存繁衍在此，有着“蝴蝶乐园”的美誉。



濒临绝种的大琉璃小灰蝶

草原中盛开的丛生龙胆

A2. 吸收二氧化碳

草原的土壤在野烧（火烧草原）后生成的碳与野草的根的活动下，土地吸附了比野烧（火烧草原）时释放到空气中更多的二氧化碳，这样的作用对防止气候暖化也有所贡献。



A3. 扮演着九州“水缸”的角色

草原上的雨水蒸发量少，比起森林，它有更好的储存地下水功能。渗入阿苏草原的地下水，成为了白川及筑后川等 6 条河流的源流，支撑起福冈市及熊本市等的生活用水。



赤牛吃草也是担当了守护草原的任务

A4. 利用草资源

是牛马的饲料，也是优质的建筑材料。现在还做为历史建筑茅草屋顶的材料，供应到全国各地。



野烧（火烧草原）⇨放牧牛马⇨割草的循环形成持续的农业模式，被认定为世界农业遗产



Q2

如何维护草原呢？

A. 经由人为守护

阿苏草原历经千年以上，经由人为持续不断地进行野烧（火烧草原）、放牧牛马及割草的循环被守护着。野烧（火烧草原）是利用野烧防止草原森林化，对于驱除动植物的病虫害等有着很大的作用。但野烧（火烧草原）作业需要很多人手，由于畜产农家的减少及高龄化等的因素，变得很难存续下去。今后，要维持草原的状态，就必须要有义工，还需要更多的理解和支持。



一开就野烧（火烧草原）辽阔的草原

阿苏山上，神佛共存， 自古以来的神圣之地。

世界各地前来的观光客都来造访的阿苏中岳火山口。屡屡喷发的阿苏火山，自古以来就被奉为自然之神来祭祀。阿苏神社自古以来将火山口作为阿苏的开拓神·健甕龙命来祭祀、视为国家祈祷的对象。另一方面，火山信仰也与佛教有关，将火山口视为是十一面观音菩萨（健甕龙命的化身）祭祀着。还有一种说法是，在西元700年以来，在火山口周边就成为圣地，建有僧侣及修道者的修道地点37坊51庵，是曾经兴盛的山岳佛教一大据点。这样神佛共存的型态持续至今，祈求火山平息的祈祷到现在还是持续着。



烟雾袅袅升起的壮观阿苏火山。被称为御池参拜的登山口，也被列为信仰的对象。

壮观秀丽的阿苏山上区域 - 中岳火山口、草千里滨、砂千里滨 -

可以说是阿苏象征的中岳火山口与草千里滨。宛如是火星景观的辽阔砂千里滨。这里聚集了壮观秀丽的3大景点，可以一起来造访看看。能够轻松地参观直径600m活跃中的火山口。



使用阿苏山公园收费道路的话，就能驱车前往到火山口附近。



草千里滨可以体验骑马。



在大面积的砂地被火山灰覆盖的砂千里滨里，能看见火山特有的荒凉景色。

参观阿苏中岳火山口、砂千里滨 收费路段
阿苏山公园收费道路的开放时间
【3/20～10/31】8:30～18:00 (17:30 关闭闸门)
【11/1～11/30】8:30～17:30 (17:00 关闭闸门)
【12/1～3/19】9:00～17:00 (16:30 关闭闸门)
※ 全年无休，但因火山活动等因素会有入场限制的情况
摩托车 400 日元，汽车 1000 日元，
小型巴士 2,800 日元，中型巴士 3,300 日元

阿苏山上广场 停车场
地址 / 阿苏市黑川 808 P / 有
草千里滨 (阿苏火山博物馆、阿苏山游客中心)
地址 / 阿苏市草千里滨 P / 有
※ 摩托车 200 日元，汽车 500 日元，巴士 2,000 日元
※ 以上收费仅限当日两停车场各使用一次

参观火山口的规制信息
请由此确认



阿苏神社
全国约有 500 分社的总部



阿苏神社自古以来，就是融合了火山信仰，把火山口敬为神，作为肥后国一之宫（最高阶神社），广受大家的崇敬。这里供奉了神武天神的孙神，以开拓阿苏的健甕龙命为首的12尊家族神。神社的创建可追溯到约2300年前，现在也是传承阿苏家族93代历史的古老神社。

日本三大楼门的重建

2016年的熊本大地震遭到严重破坏的阿苏神社，2021年重建拜殿等建筑物，2023年12月楼门也已修缮完毕。



阿苏山本堂西岩殿寺奥之院

山上耸立着重建的西岩殿寺山上本堂，与旁边的阿苏山上神社比邻。阿苏山上是由神佛保护的土。



撒火祭神仪式及御田祭等，至今仍保持的地区传统。

国家指定重要无形民俗文化财“阿苏农耕祭事”

撒火祭神仪式是3月中旬举行，祈求阿苏地区五谷丰收的祭神仪式。农业之神迎娶女神的“御前迎”仪式中，迎接神体，挥舞甩动点燃的茅草火把的样子非常有虚幻之美。御田祭是由阿苏神社所祭祀的12尊神明乘坐4座神轿形成的队伍，前往神社周边的绿色田野巡视稻子的生长状况的仪式。田实祭是收割时期，感谢稻作结束，将最早收割的稻米供奉给神明的祭神仪式。与阿苏农耕有着密切关系的祭神仪式、活动，一直被传承下来。



▲御田祭。伴随众神明的是全身穿上白色装束的女性（宇奈利）等，约200人的队伍。
▲撒火祭神仪式中，可以看到火圈交替的样子，非常壮观。
▼田实祭中，会举行还愿相扑及流镇马（骑马射箭）作为敬奉活动的祭神仪式。

漫步在 门前町 & 内牧 人气区域



周游阿苏神社脚下的水基（出水口）

门前町区域

从阿苏神社参道延伸出去的门前町商店街。这一带有36处被称为“水基（出水口）”的涌泉点，探寻水基（出水口）的同时也想享受散步的乐趣。咖啡馆及伴手礼店等各式各样的店铺，能渡过欢乐的一整天。

内牧区域

在别有情调的温泉街享受充实的一天。

拥有超过120年历史的内牧温泉，温泉、旅馆星罗棋布。周边有餐饮店及甜点店、杂货店等，成为了观光据点。建议来一场源泉挂流、被称为“町汤”的公共温泉巡礼。



丹波屋



从抽签开始



大正二年创业的文具店。店内摆放着附带浸水即浮现出文字的手巾的神签。

地址 / 阿苏市一之宫町宫地 1857-1
电话 / 0967-22-0115
营业时间 / 8:00 ~ 18:00 (周六、周日、节日 9:00 ~ 18:00)
公休 / 不定期



ASO SPICE MASALA KITCHEN



轻松地享用咖喱饭

地址 / 阿苏市一之宫町宫地 1869-2-101
电话 / 050-1807-1921
营业时间 / 11:00 ~ 15:00, 17:00 ~ 20:00
公休 / 週三



「ASO SPICE MASALA KITCHEN」使用阿苏在地的蔬菜、赤牛牛肉和天然野味食材制作香料咖喱，搭配各式各样的小菜一起入口，享受味蕾与香气的变化。

Patisserie d'Aso MIYUKI



荣获国际味觉审查机构一星奖的果菓坂巧克力之外，还陈列着许多使用新鲜牛奶加上鸡蛋、当季水果做成的蛋糕。夏天还售卖意式冰淇淋。



城镇里的蛋糕店

地址 / 阿苏市内牧 224
电话 / 0967-32-0153
营业时间 / 10:00 ~ 18:00
公休 / 周二



Meshino Yamaichi (山一餐厅)



专卖阿苏高菜的酱菜铺“山一食品”所经营的餐饮场所。淋上特制甜蒜酱油酱汁的赤牛并真是极品！

地址 / 阿苏市内牧 235
电话 / 0967-32-2511
营业时间 / 11:00 ~ 16:00
公休 / 不定期



先填饱肚子

手工杂货 KHO



装饰着干燥花的空间里，陈列着许多的干燥花香氛蜡烛及手工杂货。也能参加蜡烛制作体验(2,750日元~)。

地址 / 阿苏市内牧 364-2
电话 / 050-3698-0967
营业时间 / 10:00 ~ 16:00
公休 / 周二、周三



寻找你喜欢的



Chirorin 村



店内陈列着大量的怀旧的粗点心及冰品、玩具等。同时设有展示昭和时代家电等的咖啡铺“昭和馆”。



带着怀旧的心情

地址 / 阿苏市内牧 253
电话 / 0967-32-0044
营业时间 / 11:00 ~ 18:00 (周日、节日 10:00 ~)
公休 / 周三 (遇节日时则营业), 昭和馆需预约



内牧音泉 汤乐



2020年10月开幕的泡温泉设施。享受100%源泉挂流，带着绿色的浊温泉。泡汤费用400日元（加上蒸汽浴500日元），家庭浴池1,500日元（50分钟）。



结束前去泡温泉！

地址 / 阿苏市内牧 1126-1
电话 / 0967-24-6090
营业时间 / 13:00 ~ 22:00
公休 / 周二

到受瞩目的复古景点“旧洋裁女学校”

从阿苏神社穿过门前町商店街，步行约5分钟的地方就是旧洋裁女学校。这里有多家店铺在此营业，有“Kanzarashi结(寒汤圆结)”，还有杂货店及咖啡馆等。利用以前的木造教室的复古空间，享受午餐及购物的乐趣。



网美照热门景点！

阿苏 Tori 宫(鸟宫)



马肉及赤牛肉的肉类之外，也贩卖着熟食等。客人点餐后才下油锅炸的“马肉可乐饼”及“田地炸肉饼”都很受欢迎。



另一个胃用来吃可乐饼

地址 / 阿苏市一之宫町宫地 3092-2
电话 / 0967-22-0357
营业时间 / 9:00 ~ 18:00 (油炸物 10:00 ~)
公休 / 周三



尽情游玩! 户外活动天堂 ASO

被雄伟的自然环抱的阿苏，它也是骑自行车、骑马及采果等户外活动的天堂。来享受只有在阿苏才能有的雀跃体验！



通过与马匹的亲密接触来体验阿苏！

【骑马体验】

位于能一望阿苏山与九重连山，海拔 850m 的北外轮山的绿色山谷。它的场地面积实际上有 32 个东京巨蛋球场大！尽兴地漫步或是驰骋在广阔的 360 度全景草原与有山有谷，多变的大自然中，体验“户外骑乘”的乐趣。所需的课程后，也能选择牵引骑马。一望无际的草原尽收眼底。

享受眺望全景的乐趣



可以观看大规模的火山口痕迹，感受到地球的呼吸

【火山徒步旅行】

一边感受火山的强大威力，一边徒步在大草原的火山徒步旅行。享受徒步在阿苏五岳之一的杵岛岳的钵缘（走在火山口边缘），及俯瞰草千里及古御池的火山口遗迹。东边可以看到仍旧活跃的中岳喷火口及阿苏山的最高峰高岳，西边最远可看到普贤岳，北边则有壮观峰及九重连山，享受眺望整个全景的乐趣。

Data

Aso Be 队

电话：090-4998-4472
集合地点：草千里停车场 阿苏火山博物馆前受理柜台
所需时间：2 小时 30 分钟
成行人数：4 ~ 50 名左右
※ 适合徒步旅行的服装：鞋子、帽子、长裤、长袖、饮用水、轻便背包
费用：4,500 日元（需预约）



Data

梦☆大地 Green Valley

地址：阿苏市汤浦 1674 - 18
电话：090-1773-3366
营业时间：10:00 ~ 17:00
公休：不定期
费用：迷你行程骑乘（约 30 分钟）
6,600 日元~



【动物主题公园与直升机搭乘体验】

高空鸟瞰雄伟的阿苏地景

尽情于浩瀚的空中漫步。感受邻近米家及阿苏中岳火山口的大魄力！



超萌、超可爱的动物们！

受欢迎的景点包括抱抱熊宝宝（只有在九州才能体验到的），以及可以与来自世界各地的猫狗、羊驼和水豚玩耍的「宠物区」。

「阿苏卡德利动物乐园 (Aso Cuddly Dominion)」动物主题公园占地面积约 30 万平方公尺，多达 60 种、400 只以上来自世界各地的动物和熊，快来这里和动物们见面吧，园区内的直升机搭乘体验总共有五条路线，让您可以将阿苏四季美景尽收眼底，入园后请至直升机停机坪登记搭乘（免预约）。

Data

Aso Cuddly Dominion (阿苏卡德利动物乐园)

地址：阿苏市黑川 2163
电话：0967-34-2020
营业时间：9:30 ~ 17:00
(周六、周日、例假日 ~ 17:30, 冬季 10:00 ~ 16:30)
门票：成人 2,600 日元、中小学生 1,400 日元、三岁以上孩童 800 日元
公休：12 月至隔年 2 月之每週三（寒假、假日除外）
直升机搭乘体验
电话：080-8390-4143
※ 直升机搭乘体验为 10:00 ~ 17:00
(最终受理 16:30, 冬季 11:00 ~ 最终受理 16:00)
搭乘费用：6,000 日元~ (门票另计) ※ 2 名以上受理
※ 详情请参考左侧的官网 QR code



吹着风，感受从山上一路下坡的畅快！

【赏景骑自行车】

从地理位置优越的米冢附近出发。从阿苏山顶骑乘自行车下山，就算是对体力没有信心的人也可放心骑乘。壮阔的景色及放牧的牛马等，许多阿苏独有的景色。驰乘了高低差约 700m 的路径到山脚下时，又能欣赏田园风景。享受上镜的自行车之旅“自行车美景之旅”！

Data

CLAMP

地址：阿苏市内牧 48
电话：0967-32-0928
营业时间：9:00 ~ 18:00 (11 月 ~ 2 月 10:00 ~)
公休：周四
费用：基本行程 (MTB) 4,800 日元 ~ / E 自行车行程 (电动自行车) 5,500 日元 ~ ※ 详情请扫 QR 码进入 HP 确认



享受无农药栽培的观光农园！

【采摘水果】

眺望雄伟的阿苏山的同时，也能一边采水果的观光农园。苹果、草莓都是无农药栽培，吃得安心。摘下就能直接入口的新鲜草莓为 12 ~ 5 月，新鲜采摘清脆的苹果为 9 ~ 11 月，又大又甜的葡萄则是 9 月为盛产期。草莓软冰淇淋及意式冰淇淋也很受欢迎。

Data

果实之国 Couples

地址：阿苏市西町 1003-3
电话：0967-34-0100
营业时间：平日 10:30 ~ 15:00、周六 10:30 ~ 16:30、周日、节日 10:00 ~ 16:30 公休：不定期
费用：【草莓吃到饱】成人 1,800 日元 ~、小学生 1,400 日元 ~、3 岁以上 900 日元、未满 3 岁 550 日元 ※ 随季节变化【采摘苹果】价格会有变动，9 月 ~ 开放前请确认【采巨峰葡萄】1kg 1,400 日元



在雄伟的阿苏怀抱中
户外渡假村

【豪华露营圆顶帐篷】

在面积相当于 21 个东京巨蛋球场大的广阔场地中，有 3 种不同的住宿设施及 BBQ 场地、高尔夫球场等，有着充实的户外活动，一整天都能乐在其中。大型的豪华露营用圆顶帐篷，里面为时髦的北欧风格设计，还有配备了讲究的家具。

Data

小杉渡假村

地址：阿苏市乙姬 2052
电话：0967-32-5565
(电话受理时间)
10:00 ~ 17:00 公休：无
费用：住宿 1 晚 2 餐，附温泉 19,500 日元 ~ (3 人用圆顶帐，每 1 位费用) ※ 各圆顶帐的费用不同



顺着坡道而下，您会被变化的景色给感动。上午租借，可以在 17:00 归还时间前，能自由游览许多地方



这里还有各式各样的
体验活动资讯喔！

由此取得户外活动资讯！



阿苏服务中心

● 飞行伞 /

Aso Nature Land (阿苏自然乐园)

从天空俯瞰阿苏雄伟的大自然，这是独一无二的绝佳景色！

地址：阿苏市内牧 1092-1
电话：0967-32-4196



● 生存游戏 / Zipang

6 万坪的户外场地里，展开的非日常的体验吧

地址：阿苏市藏原 1492-1
电话：070-3967-3021



● 露营 / 五反畑露营地

阿苏山麓下能享受大自然的露营地
地址：阿苏市波野小地野 832
电话：090-1876-2947



身心都得以疗愈 幸福的温泉之旅



出浴后+1
Oshimaya KAGU 咖啡的
饮品套餐

Data
地址：阿苏市内牧 365
电话：0967-32-0041
营业时间：10:00 ~ 19:00
公休：周三

含松软回感的天使 or 恶魔的面包、
阿苏天然冰、饮料 3 样的套餐组合



阿苏市内，有文豪等住过的温泉地而闻名的“内牧温泉”为首，到处遍布伏羲涌出的天然温泉，尽情放松。

乙姬

源泉挂流的温泉水让您尽情享受 汤癒

小杉渡假村内，有着广大年龄层都喜爱的源泉挂流的家庭浴池。从铺满着榻榻米的纯日式浴池到有溜滑梯的浴池、胶囊岩浴池与附有休息室的特别房(需预约)等各不相同的 15 个房间任您挑选。还有泡温泉与自助式自然饮食的套餐午餐组合。

Data
地址：阿苏市乙姬 2052-3
电话：0967-32-5526
营业时间：11:00 ~ 25:00 (周日、节日 9:30 ~ 23:00)
※ 最终受理为 1 个小时前
费用：【家庭浴池】2,000 日元 ~ 公休：无

使用小国泽西牛牛乳做出的浓醇软冰淇淋，与清爽的柠檬水饮料广受大家喜爱！



Data
地址：阿苏市永草 1284-2
电话：090-2969-1990
营业时间：10:00 ~ 17:00
公休：不定期
※ 冬季会暂停营业~

内牧

让皮肤滋润触感的温泉，名副其实的万病之汤 阿苏广场饭店

内牧温泉里，创业超过半个世纪的老字号饭店。温泉为馆内 2 处的源泉涌出的自然温泉，能悠闲地眺望广大的阿苏五岳。别栋 2 楼的“峰望之汤”能纯泡温泉。泉质含有微弱放射性(钠、钙)的硫酸盐泉，又被称为“万病之汤”。缓缓地泡着温泉疗愈着身心。



Data
地址：阿苏市内牧 1287
电话：0967-32-0711
营业时间：13:00 ~ 最终受理 16:00
费用：【大浴池】1,000 日元 (小学生 1,000 日元、幼儿免费)
公休：周一~周五 (只有周六、周日、节日开放)



茶藏咖啡的巧克力可丽饼

出浴后+1
奢侈的充满巧克力的可丽饼
附饮料 1,100 日元

Data
地址：阿苏市藏原 625-1
电话：0967-34-0087
营业时间：11:30 ~ 16:00 (15:00 最后点餐) 公休：周三

坊中

阿苏之司饭店

通用设计的理念下，拥有露天浴池的大浴池及家庭浴池的温泉设施。还有坐着轮椅也能泡温泉的家庭浴池，任何人都能放松身心的空间。



Data
地址：阿苏市黑川 1230 电话：0967-34-0811
营业时间：15:00 ~ 24:00 (最终受理 23:30)
费用：【大浴池】700 日元 (3 岁以上 350 日元) 【家庭浴池】2,000 日元 + 700 日元 (3 岁以上 350 日元) ※ 需预约 公休：无



宫地

龟之井饭店 阿苏

能一览阿苏五岳的山脚下一望无际的壮阔景色的旅馆。备有露天浴池、大浴池、浅浴池、无障碍空间的浴池，充分感受源源不绝的大地的恩惠。



Data
地址：阿苏市一之宫町宫地 5936
电话：0967-22-1122
营业时间：11:00 ~ 21:00 (最终受理 20:00)
费用：【大浴池】700 日元 (小学生 300 日元) 公休：无



内牧

饭店角万

从房间里能够眺望壮观的阿苏山景，饭店设有六种私人汤屋(免预约)以及洞窟浴池、庭园露天浴池和大浴场，提供源源不绝的 100% 天然温泉，帮助旅客消除疲劳放松心情。



Data
地址：阿苏市内牧 1095-1 电话：0967-32-0615
营业时间：15:00 ~ 22:00 (最终受理 21:00)
料金：【大浴池】500 日元 (3 岁 ~ 6 岁未滿 300 日元) 【家庭浴池】2,500 日元 / 1 小时 公休：不定期



内牧

汤之宿 入船

拥有 2 种不同源泉的旅馆。不同温度的温泉分成 2 层的室内浴池、乳白色温泉水溢出，同时享受 2 种泉质的露天浴池、5 间包厢式浴池等，享受源泉挂流的泡汤乐趣。



Data
地址：阿苏市小里 834-2 电话：0967-32-0781
营业时间：13:00 ~ 21:00 (最终受理 20:00)
费用：【大浴池】600 日元 (3 岁 ~ 小学生 350 日元) 【家庭浴池】1,500 日元 ~ 公休：周三、一个月中 1 次不定期公休



内牧

大观庄

内牧温泉里号称历史最悠久的温泉旅馆。宽敞的大浴池，水量充足的天然温泉的泉质为硫酸盐泉，据说对于风湿、神经痛等有效。



Data
地址：阿苏市内牧 246
电话：0967-32-0999
营业时间：13:00 ~ 20:00 公休：周一
费用：【大浴池】500 日元 (小学生 300 日元、幼儿免费)



受惠于火山所产生的丰富温泉水量

阿苏温泉的特征

阿苏市是众所皆知，以优质且丰富的温泉水量闻名的温泉乡。其中，最具代表的就是内牧温泉。内牧温泉含铁质高，具有高保湿效果、卓越的美容功效。以泡完温泉后的肌肤滑顺而著称。这里有作为当地居民的休憩场所，而广受喜爱的“町汤”(城镇的温泉池)，务必前去一游。火山山麓源源不绝涌出的阿苏温泉水，绝对能疗愈您的心灵。



还有还有! 阿苏市内的纯泡汤温泉

内牧音泉 汤乐

地址 / 阿苏市内牧 1126-1
☎ / 0967-24-6090
营业 / 13:00 ~ 22:00
费用 / 成人 400 日元、儿童 200 日元、家庭浴池 1,500 日元 ~

汤巡り with 娱乐满载之宿 汤巡追荘

地址 / 熊本县阿苏市内牧 385-1
☎ / 0967-32-0622
营业 / 6:00 ~ 25:00
费用 / 【大浴池】成人 600 日元、儿童 300 日元 【家族浴池】40 分钟 1,100 日元 ~

云海药师温泉

地址 / 阿苏市内牧 39
☎ / 0967-32-0116
营业 / 10:00 ~ 21:00
费用 / 成人 300 日元、小学生以下 100 日元

宝汤

地址 / 阿苏市内牧 186-1
☎ / 0967-32-1563
营业 / 10:00 ~ 21:30
费用 / 成人 400 日元、3 岁 ~ 小学生 200 日元

五岳饭店

地址 / 阿苏市内牧 264
☎ / 0967-32-1151
营业 / 14:00 ~ 23:00
费用 / 成人 350 日元、儿童 200 日元

七福温泉

地址 / 阿苏市内牧 1132
营业 / 13:00 ~ 22:00
费用 / 成人 100 日元、儿童 50 日元

金时

地址 / 阿苏市内牧 1131
☎ / 0967-32-0038
营业 / 13:00 ~ 20:00
费用 / 成人 500 日元、儿童 300 日元

天然温泉 大阿苏

地址 / 阿苏市内牧 135
☎ / 0967-32-0157
营业 / 7:30 ~ 21:00
费用 / 成人 200 日元、儿童 100 日元

Shikisai

四季彩的风景

五彩缤纷的花朵及绿油油的草原，一整片都是芒草，以及梦幻般的冰雪世界。四季不同风貌的阿苏有着掳获人心的“多彩”风景

阿苏环绕风景线

海拔 1,150m 的山上广场为终点，北有坊中线、西有下野线、南有吉田线的 3 条路线所构成的山间道路。往阿苏山、中岳火山口的连绵道路，秋季时被美丽的芒草包围着。

neoAso

春

阿苏的草原

历经千年，经由人为来维护的阿苏草原。以草千里为代表的美丽草原，孕育出独特的景观，多样的动植物栖息、繁衍之地。

仙醉峡

有约 5 万株野生九州山杜鹃花的溪谷。5 月中旬起就是赏花季节，盛开时，这一带就会被染成粉红色。整备了游客步道，花季时游客络绎不绝。



米冢

高度约 80m，像是将碗倒扣形状的小山。据说这是在约 3,300 年前喷发时所形成的。坡面被柔软的草覆盖，从春天到夏天，就会被染成整片绿色。

夏

北外轮山看云海

顺着阿苏外轮山的北峭的牛奶公路，如果运气好，就能看到梦幻的云海。从阿苏北外轮山的最高峰的大观峰上眺望更是震撼。

的石御茶屋遗址、隼鹰天满宫的红叶

江戸时代，细川藩的参勤交代队伍休息的房舍遗址。从紧邻的隼鹰天满宫的参道眺望庭园及神殿旁池塘倒映的红叶，这里是阿苏秋季的代表景点。

秋

冬

古闲瀑布

落差约 80m 的男瀑布，与落差约 100m 的女瀑布组成的夫妻瀑布。最寒冷的时期，阿苏山谷吹来的冷风，将它冻成魄力十足的冰瀑。纤细且美丽“冰花”是冰制成的艺术作品。

EVENT 活动日历

CALENDAR

● 野烧 (火烧草原)

期间) 2 月下旬~3 月

阿苏山麓及外轮山各地会进行野烧(火烧草原)。



● 阿苏神社的樱花、长寿丘公苑的杜鹃

期间) 阿苏神社: 3 月下旬~4 月上旬, 长寿之丘公苑: 4 月下旬~5 月上旬



● 仙醉峡一带与阿苏山上, 高岳的九州杜鹃花

期间) 仙醉峡一带: 5 月上旬~中旬, 阿苏山上: 5 月下旬~6 月上旬, 高岳: 6 月上旬~中旬

● 波野高原 天然铃兰生长地

期间) 5 月中旬

波野高原上绽放着白色可爱的铃兰。



● 御田祭

期间) 7 月 26 日 国造神社、7 月 28 日 阿苏神社

歌颂阿苏大明神开拓阿苏与扩展农耕之道的神德，祈求丰收的祭典。



● 大阿苏元气健走

期间) 9 月第 1 个周六、周日
绿色呼吸的火神之乡中，缓缓地感受这里的人们、自然与街景。

● 田实祭 (阿苏神社) ● 神乐嘉年华

期间) 9 月 2 日、26 日 期间) 10 月第 1 个周六

感谢稻子结穗的祭典。9 月 25 日为奉纳流镝马(骑马射箭)。 道之驿波野「神乐苑」中，会有来自县内外约 10 个团体共演乡土神乐。

1月

● 古闲瀑布点灯

期间) 每年 1 月第 2 个周六~2 月底的每个周六晚上

寒冬时会冻结的古闲瀑布。能看到与白天不同风貌的神秘姿态。



2月

● 撒火祭神仪式 (阿苏神社)

期间) 3 月第 1 个卯日到亥日间的申日

神明举行结婚仪式的日子。电动点火的茅草火把，把女神迎娶过来。



3月

● 阿苏草原的 丛生龙胆、黄堇

期间) 丛生龙胆: 4 月上旬~5 月上旬, 黄堇: 4 月上旬~下旬

● 中江岩戸神乐 定期公演

期间) 4 月~11 月的第 1 个週日 ※10 月除外

在中江神殿所举行中江岩戸神乐与儿童神乐表演。(免费观赏)

6月

● 花阿苏美春季玫瑰祭

期间) 5 月中旬~6 月中旬

(免费入园)



7月

● 波野高原 纳凉祭

期间) 8 月 15 日

道之驿波野的“神乐苑”所举行的祭典。也会放烟火。

8月

● 大阿苏火山祭

期间) 8 月 20 日前后

许多的路边摊位及燃放烟花等，阿苏内牧温泉街上举行夏日祭典。

9月

● 波野荞麦花

期间) 9 月中旬~下旬



10月

● 花阿苏美秋季玫瑰祭、阿苏环绕风景线的芒草

期间) 花阿苏美: 10 月中旬~11 月中旬, 阿苏环绕风景线: 10 月上旬~11 月下旬

11月



赤牛井

稀有的“赤牛”美味能直接品尝！

说到代表阿苏的美食，就是放上三分熟牛排的“赤牛井”、还有乡土料理的“高菜饭”与“Dago汤(面疙瘩汤)”，加上波野特产的“波野荞麦”。请务必品尝。

尽情享受！ 充满“阿苏”的 三大美食

Imakin 食堂 (内牧) 大排长龙，内牧温泉街上的人气名店

创业百余年来，内牧温泉街上受到当地居民喜爱的食堂。在此享用烤三分熟的赤牛井。沾上温泉蛋会更加的美味。开门前就已经排队等候的盛况，也有赤牛汉堡肉定食与强棒面等的基本菜色。

地址：阿苏市内牧 290
电话：0967-32-0031
营业时间：11:00 ~ 15:00
公休：周三



阿苏 Hanabishi (宫地)

地址：阿苏市一之宫町宫地1861
电话：0967-22-0896
营业时间：11:00 ~ 16:00
最后点餐
公休：周二



赤牛井专门店 Goto 屋 (宫地)

使用了老店味噌酱油坊“山内本店”的“梦幻味噌”的“赤牛肉味噌”与“秘传鲜味酱油”。将有益健康的赤牛与传统的口味融为一体，您务必品尝赤牛井。

地址：阿苏市一之宫町宫地3075-1
电话：0967-22-5080
营业时间：11:00 ~ 16:00 (OS15:30)
※卖完即止
公休：周二、第3个週一



Yokayoka 亭 坂梨本店 (坂梨)

提供自家牧场精心饲养出的、引以为傲的赤牛“甲诚牛”。享受美味与软嫩兼备、精緻又醇厚的味道。赤牛井配温泉蛋。

地址：阿苏市一之宫町坂梨1400-1
电话：0967-22-0917
营业时间：11:00 ~ 20:00
公休：无



赤牛井 Iwasaki (乙姬)

三分熟的赤牛配上温泉蛋的赤牛井。首先，直接食用，之后沾上与滨田酱油联名的“特制肉味噌”酱，加入芥末、温泉蛋，可以享受各种口味。

地址：阿苏市乙姬 2006-2
电话：0967-32-2677
营业时间：11:00 ~ 14:30
※卖完即止
公休：周五、第2个周四



Yayoi (宫地)

创业 70 多年，深受当地居民喜爱的店家，可以在榻榻米的座位上慢慢地享用美食。莴苣上的三分熟赤牛肉与特制酱料真是绝配。附有味噌汤与小菜。

地址：阿苏市一之宫町宫地3079
电话：0967-22-0228
营业时间：11:00 ~ 21:00
公休：周四



阿苏 Calandria (宫地)

Hotel Sun Crown 大阿苏 1 楼的餐厅中能品尝全部共 8 道料理的“会席赤牛井”。赤牛的小春煮井则是可以沾上酱汁、淋上高汤等享受 3 种口味的变化。

地址：阿苏市一之宫町宫地4518-4
电话：0967-22-4823
营业时间：11:30 ~ 14:30
营业日：週六、周日、周一、节日



朴质的味道让人上瘾的阿苏美食之王道

山贼旅路 (坊中)

以定食的方式享用自制的腌渍高菜拌入芝麻的高菜饭与味噌汤为基底，放入大量蔬菜的 Dago 汤(面疙瘩汤)。也有单点料理，尽情享受阿苏的味道与香气。

地址：阿苏市黑川 2127
电话：0967-34-2011
营业时间：11:00 ~ 15:00 最后点餐
公休：周三(遇节日则为隔日)



Hime 路 (乙姬)

享用使用自家种的越光米做的高菜饭，加上严选的高汤与面团子，充满蔬菜美味的 Dago 汤(面疙瘩汤)的套餐组合，其他还有小菜及煮杂碎的定食，也都受欢迎。

地址：阿苏市乙姬 1732-1
电话：0967-32-4252
营业时间：11:00 ~ 15:30 (最后点餐 15:00)
食材用完即止
公休：周二



山庵 (波野)

「山庵」提供店家自制的腌渍高菜，だご味噌汤(だご，音译 DaGo) 配料丰富的味噌汤再放入Q弹的团子(类似于面疙瘩)，古民家风格装潢的餐厅，让客人悠游自在愉快地用餐时间。

地址：阿苏市波野小地野 1344-6
电话：0967-22-1488
营业时间 11:00 ~ 15:00
公休：周二、六、日



Nagomi 野 (坂梨)

古民宅风格的店家中，能品尝到大量使用自家菜园所采摘的蔬菜制作出品味高雅的Dago汤(面疙瘩汤)。弹力十足、耐嚼的面团子是它的特色。自家腌渍的高菜做成的高菜饭也深获好评。

地址：阿苏市一之宫町坂梨 569-7
电话：0967-22-6570
营业时间：11:00 ~ 18:00
食材用完即止
公休：周一



高菜饭 & Dago 汤 (面疙瘩汤)

Aso 路 (的石)

朴质的味道让人安心的阿苏乡土料理

国道 57 号线的沿线，以高菜饭与 Dago 汤(面疙瘩汤) 闻名的名店。腌渍高菜是采用阿苏地区所种植的高菜去腌制，经过半年以上熟成发酵的“古渍(老腌菜)”。享用这费工夫制作的味噌。与里面放入主角面团子及切块的山芋头、白菜、红萝卜等的 Dago 汤(面疙瘩汤) 非常相配。

地址：阿苏市的石 1476-1
电话：0967-35-0924
营业时间：11:00 ~ 15:00
公休：周一



波野荞麦面

优质的水与高原上的荞麦田所孕育出的“波野荞麦面”



凉爽气候下制作出香味浓郁的美味荞麦面

荞麦面店 岩戸开 (波野)

附设在“道之驿 波野”的餐厅。在这里，从收割后荞麦的干燥到加工、磨粉、制面都是一贯作业，因此一整年都能品尝到好吃的荞麦面。使用波野产的新鲜蔬菜做成的天妇罗也很受欢迎。也有美味汤底的炸猪排等定食。

地址：阿苏市波野小地野 1602
电话：0967-24-2331
营业时间：【直贩所】8:00 ~ 18:00【餐厅】11:00 ~ 15:30 (15:00 最后点餐)
公休：第 2 个周三 (5、8 月除外)



产庵 (坂梨)

制造及贩卖自制酱菜的“志贺食品”所经营的店家。在荞麦面店里能享用加了核桃酱、富有层次及香味沾酱的绝品“核桃味噌荞麦面”。

地址：阿苏市一之宫町坂梨 1435-1
电话：0967-22-0515
营业时间：11:00 ~ 16:00 (15:30 最后点餐，酱菜店 9:00 ~ 17:00)
公休：周二(节日营业)，每月 1 次周三不定期公休



其他的餐点也很充实

乡土料理以外，还有许多面包及日式炸鸡、居酒屋、咖啡等各式各样的店家！介绍给您阿苏特有的美食。

饭店、旅馆、民宿一览

面包



Bread

面包店 Genki



吐司及法棍面包等基本款以外，还有放满水果的丹麦面包及咸口味面包等种类丰富。后面的咖啡空间，能够眺望雄伟的阿苏山。

地址：阿苏市内牧 1015-19
电话：0967-32-2462
营业时间：9:00 ~ 18:00
公休：周一（遇节日则为周二）



Richmond



JR 宫地车站附近的面包店。汉堡及比萨吐司等的咸口味的、法式吐司及杯子蛋糕等甜点类，都受到男女老幼的喜爱。

地址：阿苏市一之宫町宫地 4717-1
电话：0967-22-3849
营业时间：7:00 ~ 19:00
公休：周日



居酒屋



Izakaya



Makanai 家 MATSU

摆成火山口形状的赤牛“火山口盘”很受欢迎。另外附带使用大量阿苏产番茄熬煮出的洋葱番茄淋酱。

地址：阿苏市一之宫町宫地 2311-5
电话：0967-22-1188
营业时间：11:00 ~ 15:00 最后点餐（周一 14:00 最后点餐）、17:30 ~ 20:00 最后点餐
公休：第1个周一、周二 ※ 周一只营业午餐时间



村上笑店



店内为充满昭和印象的复古气氛。Chyobo 烧（长方烧）及炸火腿排、拿破里意大利面等，丰富的怀旧菜色，推荐最后点拉面来结尾。

地址：阿苏市内牧 217
电话：090-7472-8916
营业时间：18:30 ~ 22:30
公休：周三



日式炸鸡



Fried chicken

吉田唐扬炸鸡店



日式炸鸡外，还卖炸地瓜及炸茄子等。外层酥脆，咸淡适中！

地址：阿苏市一之宫町宫地 1246-43
电话：0967-22-1217
营业时间：10:30 ~ 18:00
公休：周四



Shopping 藤田



使用香草嫩鸡的多汁日式炸鸡。它的特征是点餐后现炸，能选择表面粉或是太白粉。

地址：阿苏市乙姬 216-3
电话：0967-32-0302
营业时间：7:00 ~ 18:00
公休：周日



森本 Kashiwa 店



蒜头酱油口味加上面包粉下去炸得酥脆的日式炸鸡，非常受欢迎。可以选择带骨或不带骨。

地址：阿苏市内牧 11-1
电话：0967-32-1181
营业时间：9:00 ~ 17:00
公休：不定期



咖啡馆



Cafe



TIEN TIEN

能享用到“赤牛的粗绞肉咖哩佐当季蔬菜”及“烤赤牛沙拉盘”等。也有饰品及杂货。

地址：阿苏市一之宫町宫地 3204
电话：080-6406-8133
营业时间：11:30 ~ 17:00
公休：周三、周四



草千里咖啡焙煎所



能看到代表阿苏的观光景点 - 草千里滨的咖啡馆。可品尝到滴滤式咖啡及拿铁、卡布奇诺等。

地址：阿苏市永草 2391-15
电话：080-3519-5151
营业时间：10:00 ~ 17:30 (17:00 最后点餐)
※ 因应季节及天候，会有变更
公休：不定期



饭店名称	电话号码	地址	客房数
阿苏之四季	0967-22-3618	阿苏市一之宫町坂梨 3030-2	8
阿苏之司 Villa Park 饭店 & Spa 渡假村(阿苏之司别墅公园饭店 & 水疗渡假村)	0967-34-0811	阿苏市黑川 1230	219
阿苏乃汤	0967-32-1521	阿苏市小里 6	11
阿苏广场饭店	0967-32-0711	阿苏市内牧 1287	95
阿苏渡假村 Grandvrio 饭店(阿苏渡假村 格兰德里奥饭店)	0967-35-2111	阿苏市赤水 1600-3	180
阿苏白云山庄	0967-35-0111	阿苏市无田 7-1	66
阿苏酒店 一号馆 二号馆	0967-32-0008	阿苏市内牧 99	99
Alumu 之森	0967-32-4500	阿苏市乙姬 2083-115	5
汤之宿 入船	0967-32-0781	阿苏市小里 834-2	7
Windy Umbrella	0967-32-3951	阿苏市乙姬 2132-102	4
御宿 小笠原	0967-34-2000	阿苏市黑川 2323	16
Kakashi 隐家	0967-32-4111	阿苏市乙姬 2083-111	5
龟之井饭店阿苏	0967-22-1122	阿苏市一之宫町宫地 5936	66
旅馆 金时	0967-32-0038	阿苏市内牧 1131	32
五岳饭店	0967-32-1151	阿苏市内牧 264	42
Sun Crown 大阿苏(大阿苏太阳皇冠饭店)	0967-22-3888	阿苏市一之宫町宫地 4518-4	15
宿坊 Aso (宿坊 阿苏)	0967-34-0194	阿苏市黑川 1076	11
亲和苑	0967-32-0330	阿苏市内牧 1354	12
Pension Snoopy	0967-32-4123	阿苏市乙姬 2070-1	8
苏山乡	0967-32-0515	阿苏市内牧 145	20
大观庄	0967-32-0999	阿苏市内牧 246	18
泰山庄	0967-32-0631	阿苏市内牧 1164-2	13
Tsuruya 旅馆(鹤屋旅馆)	0967-22-0102	阿苏市一之宫町宫地 1873	5
Hokoshugi 庄	0967-32-0079	阿苏市内牧 415-10	12
饭店角万	0967-32-0615	阿苏市内牧 1095-1	103
Moshimoshi Piero	0967-32-4112	阿苏市乙姬 2083-112	5
汤巡追庄	0967-32-0622	阿苏市内牧 385-1	94
民宿 Aso 兵卫(民宿 阿苏兵卫)	0967-32-0381	阿苏市乙姬 1952-18	14
六月之风	0967-24-6555	阿苏市乙姬 1884	2
阿苏之旅 鹰之庄	0967-32-5880	阿苏市小里 686	10
EL PATIO 牧场(庭院牧场)	0967-22-3861	阿苏市一之宫町三野 2305-1	9

各项费用及详细资讯请向各旅馆洽询。

阿苏的伴手礼



介绍使用阿苏特产的加工产品及甜点等，能寄送到家的阿苏伴手礼。

世界公认阿苏珍品

酸奶

只用牛奶与洗双糖（粗糖的一种，甜味较低的糖），慢慢发酵、熟成。它的特征是有着牛奶自然的风味，荣获 iTQi（国际味觉审查机构）的最高等级，三星荣誉。



01

阿部牧场



集结阿苏自然恩惠的日常茶品

阿苏山草茶

以阿苏的硬质玉米为主，加入了17种山草混合而成的无咖啡因山草茶。使用大量的无农药、化学肥料栽培的阿苏山草。

02



阿苏药草园



非常下饭！阿苏有名的酱菜
阿苏腌高菜

使用当地、国产的素材，遵古法的人工作业下做出的腌渍高菜。在阿苏特有的激烈的温差环境中种植出来的阿苏高菜，清脆的口感与一阵阵的辛辣口感是它的特征。非常适合做成高菜饭团及配酒的小菜等。

03



酱菜店 健藏（江藤加工食品）



如同阿苏山喷发的巧克力
中岳巧克力

以阿苏五岳 - 中岳为灵感，加入麻糬的熔岩巧克力，微波炉10秒左右，表面会膨胀开来，犹如火山喷发一般。

04



菓心 Nakamura
(中村)



05

荣获德国评鉴会金奖

培根、香肠、火腿

使用自家调配的辛香料、阿苏的泉水、天然盐，不加防腐剂、色素。正宗德国的肉类加工品评鉴会“suffa”中，荣获金奖，能品尝到地道的味道。



Hibari 工房



充满艺术美感的干燥花
干燥花装饰

照亮空间及心灵的干燥花。店里有利用花的配置束成明信片大小的花束、花篮及装饰物等多样干燥花等。也可以定制。

07



PEONY



用阿苏的食材做出的有益健康的甜甜圈

甜甜圈

使用了当地木村豆腐店的豆渣及阿部牧场的牛奶等当地食材做出的甜甜圈。面团中没使用奶油，以米油来油炸，因此口感清爽。

08



MARUGODONUTS



阿苏的伴手礼寄送点&寄送网页

● 道之驿阿苏

地址：阿苏市黑川 1440 1
电话：0967-35-5088
营业时间：9:00 ~ 18:00 公休：无



● 道之驿波野「神乐苑」

地址：阿苏市波野小地野1620
电话：0967-24-2331
营业时间：10:00~19:00 公休：第2个周三



邮寄订购请由此！→

asomo

阿苏的名店及遵古法、从传统中衍生出的珍品，能寄送服务的网路商店



绝景的阿苏宝库

如涅槃像轮廓的阿苏五岳，填满阿苏山谷的云海。被火山口围绕的阿苏，真是美景的宝库。您务必前来看只有在这里才能见到的景色。



草千里展望所



能在眼前眺望可以说是阿苏象征的草千里滨的景点。海拔 1,100m 的地方能看见阿苏中岳的喷烟，很多观光客带着相机前来。绿油油的大草原，以及雨水形成的池塘，交织出美丽的景色，您非看不可。

Data 草千里展望所
地址：阿苏市永草
P：有



大观峰

位于北外轮山，海拔 936m 的展望所。享受 360 度大全景，从这里眺望阿苏五岳，能看到如同释迦的睡姿，所以又称为涅槃像。只要条件齐全，甚至能遇到神秘的云海。也有伴手礼店及餐厅，是天文观测的人气景点。

Data 大观峰
地址：阿苏市山田
(阿苏大观峰茶店)
营业时间：8:30 ~ 17:00
P：有



兜岩展望所



位于北外轮山上的西侧，县道 339 号（牛奶公路）沿线的展望所。阿苏五岳及阿苏外轮山的全景一览无疑，清早还能看见云海。卖店旁有洗手间，兜风时转过过来也很方便。卖店里贩售着伴手礼及轻食。

Data 兜岩展望所
地址：阿苏市西小园
(兜岩展望所卖店)
营业时间：9:00 ~ 16:30
P：40 辆



城山展望所



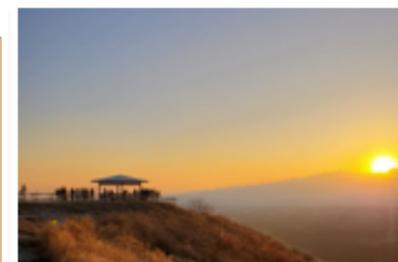
连结阿苏 - 一之宫町与大分 - 汤布院的快速道沿线的展望所。位于海拔 748m 的外轮山，眼下可看见阿苏的街景，正面可眺望阿苏五岳。从这里眺望的夕阳非常美丽，春季到秋季期间的早晨，如果运气不错还看到云海。

Data 城山展望所
地址：阿苏市一之宫町三野 2351
营业时间：24 小时
P：15 辆



荻岳展望所

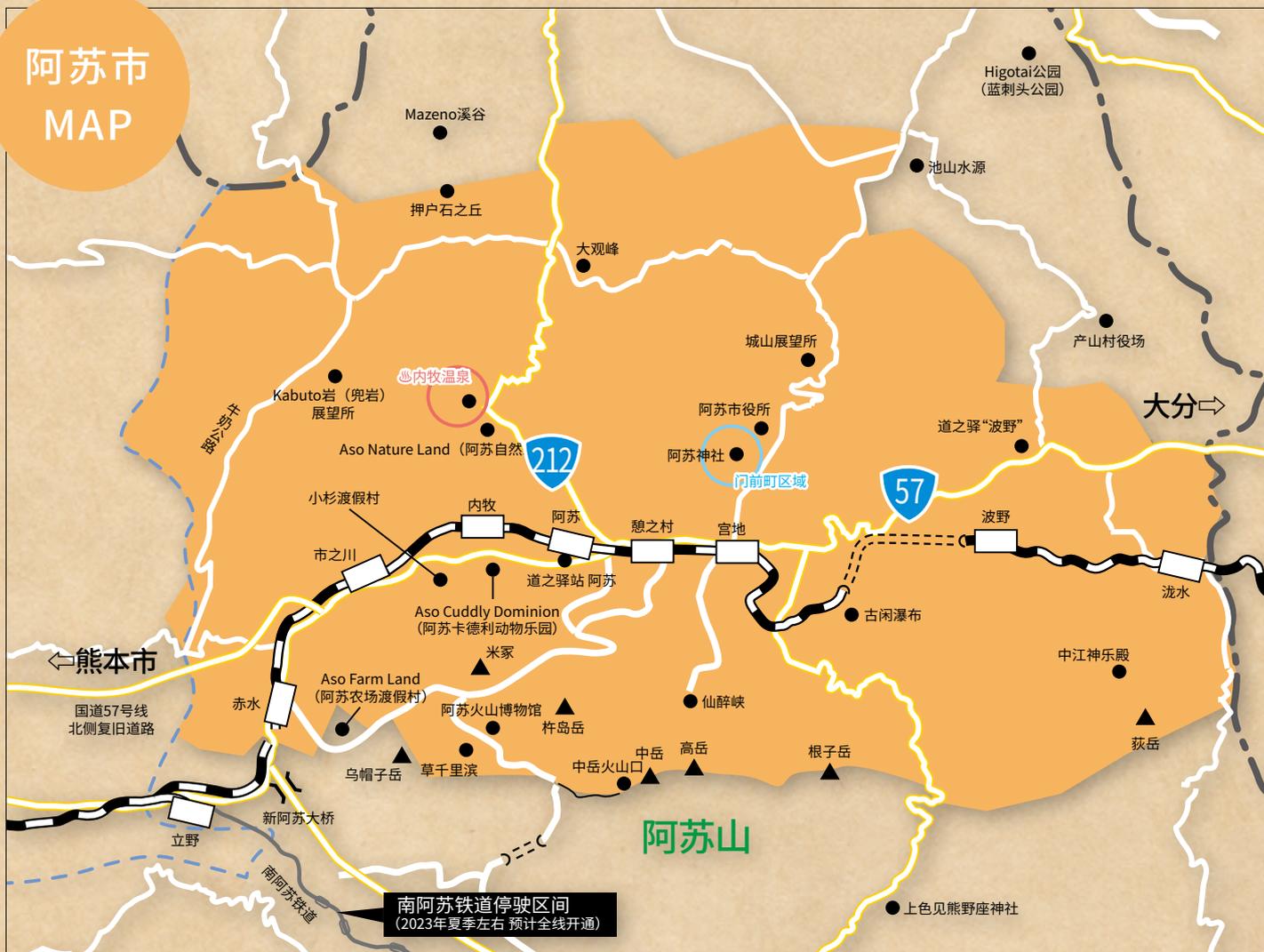
从荻岳山顶的展望所往西有阿苏五岳、北有九重连山、南有祖母山峦，360 度的大全景的景观尽收眼底。也有适合新手步行的“故乡自然之道”，建议前来健走。山顶附近镇座着朝日稻荷神社，有着红色的鸟居牌坊。



Data 荻岳展望所
地址：阿苏市波野中江
P：有



阿苏市 MAP



交通方式

Traffic Access

从熊本市区前往



电车

【JR 丰肥本线、普通列车南下】

熊本车站 - 阿苏车站 (约 1 小时 40 分钟),
熊本车站 - 宫地车站 (约 1 小时 55 分钟)

【JR 丰肥本线、九州横断特急】

熊本车站 - 阿苏车站 (约 1 小时 15 分钟),
熊本车站 - 宫地车站 (约 1 小时 25 分钟)



巴士

【九州产交巴士:特急 Yamabiko (山彦) 号 (往大分)】

熊本车站前 - 阿苏车站前 (约 1 小时 50 分钟),
熊本车站前 - 宫地车站前 (约 1 小时 55 分钟)

【九州产交巴士:九州横断巴士 (往黑川温泉、汤布院、别府)】

熊本车站前 - 阿苏车站前 (约 1 小时 50 分钟),
熊本车站前 - 内牧 (约 2 小时 10 分钟)

从福冈前往



驾车前往

- 从福冈 IC 往熊本 IC 约 1 小时 20 分钟。熊本 IC 下车后, 从国道 57 号线北上, 到阿苏市约 50 分钟。
- 从福冈 IC 到日田 IC 约 50 分钟。日田 IC 下车后, 朝国道 215 号线南下, 到阿苏市约 1 小时 40 分钟。



搭乘电车前往

乘坐 JR 鹿儿岛本线南下, 从博多车站往熊本车站。换乘 JR 丰肥本线, 在阿苏车站、宫地车站下车。

从阿苏熊本机场前往



驾车前往

县道 36 号线、国道 443 号线北上, 在大津町右转向国道 57 号。到阿苏市约 30 分钟。



搭乘巴士前往

在阿苏熊本机场搭乘九州产交巴士“特级 Yamabiko (山彦) 号 (往大分)”, 到阿苏车站约 60 分钟。



■从各地前往阿苏熊本机场的参考时间

- 羽田机场出发
……………约 1 小时 55 分钟
- 成田国际机场出发
……………约 2 小时 10 分钟
- 关西机场国际机场出发
……………约 1 小时 20 分钟
- 中部国际机场出发
……………约 1 小时 25 分钟

>>> 阿苏观光咨询

阿苏市观光协会 HP



- 阿苏服务中心
TEL.0967-34-1600
- 一之宫服务中心
TEL.0967-22-8181

阿苏市 HP



- 阿苏市观光课
TEL.0967-22-3174
- 道之驿阿苏
(ASO 田园空间博物馆综合导览所)
TEL.0967-35-5077 (代)

道之驿阿苏 HP



发行: 阿苏市经济部观光课
令和 4 年度内閣府地方创生交付金事业