

# 山之都是 Wonder Land (仙境)

Yamato-cho is Wonderland

简体中文版

欢迎光临!  
Kumamoto

「山都町」

希望百年之后, 这样的风景  
可以就这么一直保持下去。

I love  
Yamato-cho.



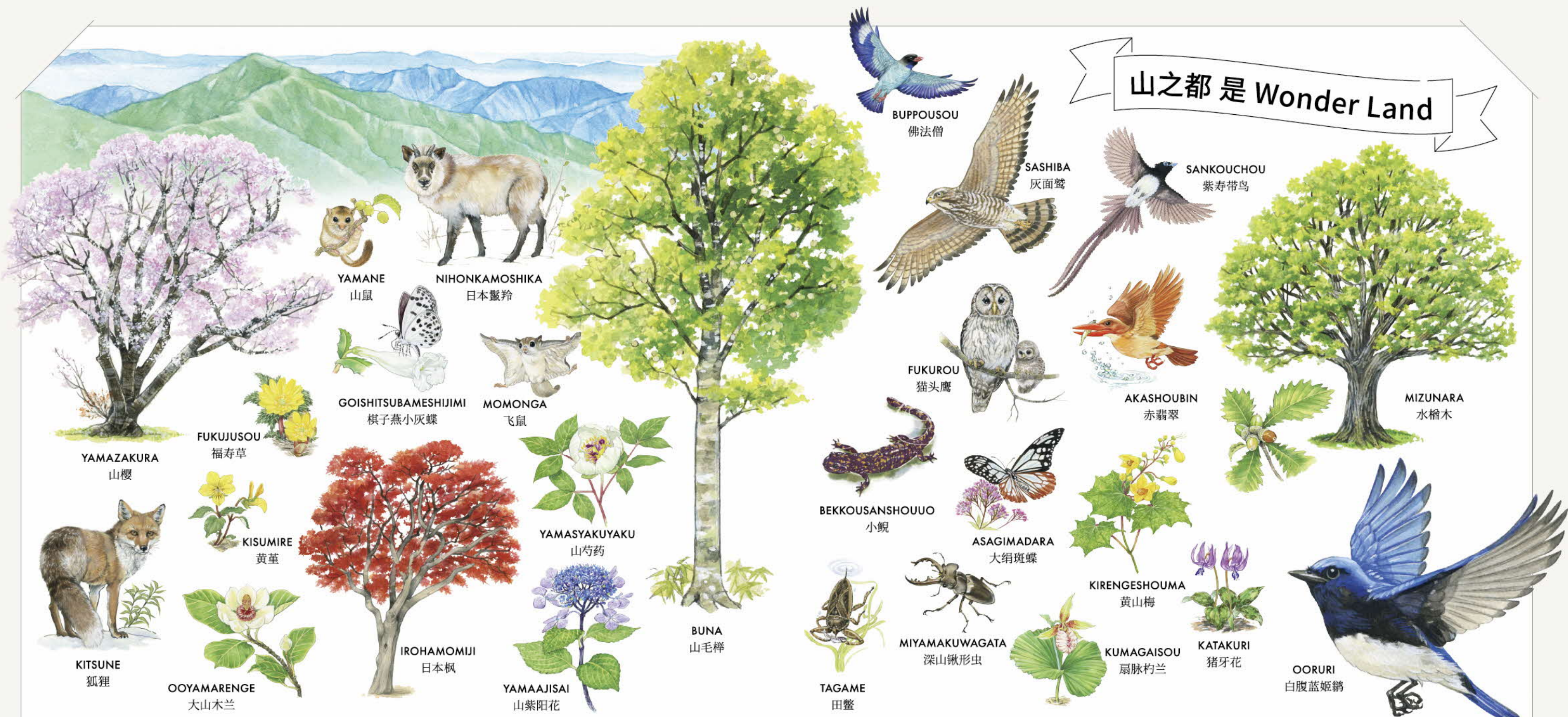
|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| <i>Yamato-cho is Wonderland</i> 山之都是 <i>Wonder Land</i> (仙境) | 04 |
| <i>Wish Upon a Star</i> 向星星许愿・清和高原                           | 06 |
| <i>Grand Canyon in Kyushu</i> 九州的科罗拉多大峡谷・苏阳峡                 | 08 |
| <i>Breathtaking View</i> 令人屏住呼吸的绝美景色・树挂的世界                   | 10 |
| <i>I love Yamato-cho</i> 山都町 棒棒哒!                            | 12 |
| <i>I love mountain</i> 朝着山之都的方向,指引我。                         | 14 |
| <i>I love nature</i> 与“宝藏地图”相遇,改变了我的人生。                      | 16 |
| <i>I love organic</i> 守护森林。守护梯田。为未来播撒希望的种子。                  | 18 |
| <i>I love Tsujun-Bridge</i> 通润桥传递人们的心声,通向未来。                 | 20 |
| <i>I love heritage</i> 巨大造型物、八朔祭、清和文乐、神乐、日向往还古道、火伏地藏祭、鲇之瀬大桥  | 22 |
| <i>I love camp</i> 介绍山都町的露营地                                 | 24 |
| 在山都町采购食材! <i>CampMESHI</i> 露营野炊                              | 26 |
| <i>I love sustainable life</i> 在山之都度过绿色环保的一天                 | 28 |
| <i>Recommended Place</i> 山之都的,值得珍藏的好去处。                      | 30 |
| 山都町地图                                                        | 34 |

太喜欢大山,  
以至于不禁颤抖起来。

*Yamato-cho is Wonderland*

希望百年之后,这样的风景  
可以就这么一直坚持下去。





## 山之都是 Wonder Land

丰富的自然环境构建的生态系统是动植物的乐园。

山都町几乎接近九州最中心的位置,连接着世界最大规模的阿苏火山口南外轮山麓一带与九州中央山地。九州中央山地是指熊本县与宫崎县交界处的国见岳和市房山等海拔1700米级别的山川相连的山区,被评为国家级公园。也被称为九州脊梁山脉,也使众多的登山家对这里情有独钟。

降在大山的雨水,被森林储存起来,再汇成河流注入大海。虽是常见的水循环,却促成了九州脊梁山脉形成了独特之处,就是生长着西日本最大面积的蓄水能力极强的山毛榉的原生林。山毛榉用汉字写出来是「櫟」因木材含水量高,无法作为木材使用,意指「无木可用」的意思。可见原来树木可以储存那么多的水分。而且,在山都町还生长着与山毛榉具有同等高蓄水能力的水榉木。这些山毛榉和水榉木的树林以及当地土壤,储存下大量的雨水,成为九州脊梁山脉的水源。从分水岭衍生出来绿川、球磨川、五瀬川这些一级河川,它们将水输送到九州各地。这里的自然环境与丰富的水资源,使这里具有多样性的植物和林地生物,造就了可以持续生息的丰富的生态系统。

当你漫步山间,会遇到好多野花。像是这里的町花猪牙花,登山爱好者喜爱的黄山梅、扇脉杓兰、福寿草、山芍药、大山木兰。并且,还会遇到许多珍稀野生鸟类。主要以被指定为町鸟的白腹蓝姬鹇为主,此外还有赤翡翠,它好听的鸣

叫声和鲜艳的羽毛惹人喜爱,以及佛法僧、紫寿带鸟等。光是列举这些名字,就足以让一众爱鸟家心情激动起来。将目光移向森林里的山麓和近山处,还可能会见到日本以前原始景观里才有的生物的面孔。诸如山鼠(国家指定自然纪念物)、狐狸、田鳖等。这里还栖息着全国罕见的珍稀动植物,比如日本鬣羚(国家指定的特别天然纪念物)和被认为最美的小鲵(熊本县指定的天然纪念物)等等。这些都是丰富自然环境下才得以存活下来。山都町拥有着独特且丰富的生态系统。

特别是属于灰蝶科的棋子燕小灰蝶(国家指定天然纪念物),是极其稀有的蝴蝶。全国只有山都町和熊本县水上村才有。其个体数量正在减少,2021年6月,熊本森林管理署与山都町签订了《关于协助棋子燕小灰蝶的保护和繁殖协议》。我们必须保护珍稀生物赖以生存的自然环境。

山樱和其他的野花们,预示着春天即将到来,野生的小鸟们发出悦耳的鸣叫声;夏日里鲜绿的树叶摇曳;秋天,山间被鲜红的日本枫叶以及其他颜色缤纷的秋叶染色;冬天,白雪覆盖的原始山毛榉林中,美丽的树挂迎接您的到来。随着四季的更迭,山都町变换着不同的风情。希望这里的生态系统和景观,即使在百年之后,它也依旧配得上「Wonder Land(仙境)」的称号。





向星星许愿

# 清和高原

Wish Upon a Star

山都町的夜空,仿佛一伸手就能触摸到一样,可以近距离感受星空。

清和高原有天文台,可供观察星空。

2019 年举办的町内“儿童议会”,由当地喜欢看星空的中学生递交了请求防止“光污染※”的提案

遂于 2020 年制定了《山都町星空环境保护条例》。

山都町的星空美景,一直由町民们守护至今。

在此住宿时,敬请一定感受一下这里的夜空之美。

YAMATO-CHO  
MAP

清和高原天文台

E-2

拍摄地为自由釜盖 汽车露营地(详情 P25) MAP / E-3

※光污染是指因光线过多而使夜空变亮,妨碍天文观测,以及紊乱生态系统的“光的环境污染”。



九州的科罗拉多大峡谷

## 苏阳峡

*Grand Canyon in Kyushu*

这里拥有日本罕见的 U 字型溪谷,高达约 200 米的陡峭绝壁  
绵延达 10 公里以上。

从长崎鼻展望台(右上图片中的停车场)俯瞰山谷,  
在青山叠翠之间,泛白的川流顺势而下,如此壮美的景色  
简直就是“九州的科罗拉多大峡谷”。  
每到 11 月,红叶遍野,更加秀美。

YAMATO-CHO  
MAP  
苏阳峡  
F-2-3





令人不禁屏住呼吸的绝美景色

## 树挂的世界

*Breathtaking View*

九州脊梁山脉闪耀银光的一天。  
天然山毛榉树林的树挂景观,是令人不禁屏住呼吸的绝美景色。

如果符合所有最佳的条件  
,也许会看到普鲁士蓝的天空  
与雾凇。

YAMATO-CHO  
MAP

九州脊梁山脉

CDEF - 4.5.6 一带



Yamato-cho  
is Wonderland

希望百年之后,这样的风景  
可以就这么一直保持下去。

# I love Yamato-cho

山都町 棒棒哒!

倾听生活在这片土地上的人们的故事。

对山都町的喜爱之情。

希望您能体会到犹如翻动书页般的感受,

保护好这些,传承给下一代。

热爱祖先留下的文化知识、热爱技术

热爱山都町的青山、热爱大自然、热爱食物



Yamato-cho  
is Wonderland

希望百年之后, 这样的风景  
可以就这么一直保持下去。

她把与孩子们一起登山的照片视为珍宝。  
听说她在搬到山都町之前, 母女  
曾经一起在脊梁山脉爬过山。



里举办的越野跑大赛时,『要是山里的话,我也去!』,于是夫妇二人第一次参加了《第三届九州脊梁山脉越野跑》。顺利走完了35公里。『原本需要步行两三天走完的距离,结果一圈儿跑下来只用了一天。自己的腿这么能跑呀,难不成自己还有这个潜力』。着迷于越野跑的石井女士,在那之后频繁地参加比赛。近些年,自己规划往返路线,突破了沿着亲自整修的登山道的100英里九州脊梁的路程。于2021年10月,企划并实施了用两天的时间跑完包含那条路线在内的73公里《九州越野旅程》活动方案。并且,在同年7月发行的《九州脊梁登山地图(改订第四版)》中,负责监制修订,并刊载了亲自开辟的路线。获得了众

多来自登山以及越野跑爱好者的热烈反响。『我对九州脊梁山脉的热爱日益加深。我想继承同样热爱脊梁山脉的长辈们的信念,也为山林的维护贡献自己的一份力量』。经常带着电锯进山的石井女士说道。他还在社交平台也会发布宣传脊梁山脉的魅力。『九州脊梁山脉的森林中储存下来的水,成为流经九州的众多河流的源头。希望近水楼台先得月的我们,以及町里未来的主人!孩子们,能够更多地了解它,并为此感到自豪』。讲到这些话时的石井女士,宛如守护九州脊梁的女神。



使石井女士产生转变的,是2010年。当听说丈夫要去参加町小小的山。29岁结婚,有了大女儿后,等宝宝脖子能够立起来了,就把她背在身上,一家人开心地爬山了。『希望孩子可以在大自然中成长』,石井夫妇二人抱有这样的想法。那时,牙医丈夫正在寻找新医院的开设地点,正巧人家给介绍的就是山都町。『在看到群山环绕的景色的一瞬间,当下就决定,就住这里吧!』,石井女士微笑地说。2006年,第二个孩子也就是大儿子一岁前,从福冈县搬到了山都町。如今住在九州脊梁的山区,每天都在被喜爱的大山的陪伴下度过。时间久了,通过切身感受着季节的变迁,看着窗镜上倒映的脊梁山脉,就对那天的山况略知一二了。『女儿也是儿子也是,去山里玩比去公园玩还早。没事就去大山,在大自然当中玩耍。我认为这里是丰富的自然环境,帮我养育了孩子们』。

石井女士即使已来过脊梁山脉多次,每次仍会对这里受季节变化、气候、时间段影响而呈现出不一样的景色所折服。



脊梁山脉带来的自然  
恩惠,造福于日常生活。

『在山都町安了家,从事了与九州脊梁相关的事情……。现在回想,感觉像是被一步步引领到这条路似的』,回顾过去,石井女士表情温和地说道。20多岁享受一个人旅行的快乐。在登完屋久岛之后,兴趣从之前的『游岛』变成了『游山』,于是,游遍了国内大大

I love mountain



山之都,指引我。

九州脊梁越野协调员

石井 阳子  
YOKO ISHII

25岁接触登山,第一次登上屋久岛的宫之浦岳。石井阳子女士说,在山顶附近遇到了屋久鹿,它好像在指引着她,一路带她爬上了九州最高峰的山顶。自从有了屋久岛的那段经历,深深地被山野的严峻、温和、美丽所折服,回过神时,发现登山已有29个年头了。结了婚,生完孩子,在孩子很小的时候就开始背在身上,一起漫步在九州的群峰之间。39岁开始越野跑,全身心投入到了“跑山”的乐趣当中。2018年的UTMF(环富士山超级越野赛)中,第一次成功跑完了100英里比赛。现在,负责协助九州脊梁山脉的导览工作,企划运营越野团体活动和大赛,还负责整修登山道・路标等,把九州脊梁山脉作为大本营,热心参与各项活动。

石井 阳子 / 福冈县出生。2006年移居山都町。登山经验29年。39岁开始越野跑,多次参加各地赛事。2018年在UTMF(环富士山超级越野赛)比赛中,首次跑完100英里。还拥有海外参赛经历。除了比赛,她还成功完成了好几项个人挑战。例如穿越195公里九州山脉,以及沿着她亲自开辟的路线,跑完九州脊梁山脉100英里。不仅负责协助九州脊梁山脉的导览,企划运营越野团体活动和大赛,还负责整修登山道、路标等,为保障登山者的安全日复一日地工作着。在2021年7月发行的《九州脊梁登山地图(改订第四版)》中,担任监制修订。2018年UTMF(环富士山超级越野赛)中,跑完全程阿苏环形越野赛(半程类别)中,名列女子组第二2019年九州脊梁山脉越野赛in山都町年龄组比赛中夺冠福尔摩沙古道(台湾)75公里类别中,女子组第六2020年小岱山越野赛中获长距离女子组冠军2021年多良之森越野赛(托罗之峰路线)女子冠军2023年成功跑完深日本极端越野赛(130公里类别)



由石井阳子担任监制修订的《九州脊梁登山地图(改订第四版)》的详情,请登陆网站《九州脊梁越野旅程(<https://sekiry-journey.com/map4th/>)》进行查看。



到达町内主要登山口的路况信息,请至《山都町观光导航登山・步道(<https://www.town.kumamoto-yamato.lg.jp/kanko/list00604.html>)》浏览网页查看。

登山时,请务必提交登山申请表。向熊本县警察本部提交登山申请表的具体方法→





## Yamato-cho is Wonderland

希望百年之后,这样的风景  
可以就这么一直保持下去。



秀美的九州脊梁山脉的森林中,林间的绿色深浅各异。



(左)寺崎先生现在所指的地方就是附注内容《这里位于大山深处,不知边界》中九州脊梁山脉的一部分。(右)山毛榉叶脉呈现出与叶子边缘处相似的特有的波浪纹路。

寺崎先生担任『ECO九州观光合作公司』董事长,负责策划以徒步为主的多样化的活动方案。其中不可或缺的就是九州脊梁山脉里的山毛榉的原生林。寺崎先生希望大家了解到生长着山毛榉原生林的山区里丰富的自然资源。

寺崎先生的目光被一间旅馆张贴的地图所吸引。那是一幅至今约200年前的1813年制作的《九州九国之绘图》是长崎的商人主要面向外国人制作的,名为水运图。虽然有『绿川海峡』等耳熟能详的地名,记载的很是详细。但在九州脊梁山脉的部分,却被写在附注内容里:『这里位于大山深处,不知边界』。虽然他们已经能够勘测到阿苏和九重,但是对于九州脊梁山脉这部分好像知之甚微呀……这幅真不愧为宝藏地图!一想到这儿,就无法从脑海中抹去。看到这幅地图是在2007年的夏天。接着在一个月,我就拿到了旅游业负责管理者的资格证书,自己就成了这座大山的导游。2008年3月底,辞去了町政府的工作,办理得这么痛快,有点不可思议。



寺崎先生策划的九州脊梁登山导览的信息,请前往网站浏览“九州脊梁行走旅程”(https://sekiro-journey.com)。

被太阳晒黑的肌肤,与在森林中映衬下的和蔼的笑脸。在幽深的九州脊梁山脉里,寺崎先生的身影穿梭其中。如同置身于自家庭院般地轻松自在,好像在与树木对话似的。原本是山都町政府职员的山崎先生。回想过去:『在满五十岁的一周后,辞去了町政府的工作,马上就投入到了观光导游的事业当中』。当时,对正担任企划振兴科长,一心扑在地区建设的寺崎先生来说,是一项艰难的决定。推动他迈向新生活的,仅是那一张地图。凭借那张地图,将他与九州脊梁山脉紧密相连,使他沉迷于山中动植物与人类共存的丰富的自然世界之中无法自拔。寺崎先生正在通过导游这项工作,向我们传达着『富足的本质』。

身处『不知边界』的秘境,  
亲自划线描绘新地图。

寺崎先生的目光被一间旅馆张贴的地图所吸引。那是一幅至今约200年前的1813年制作的《九州九国之绘图》是长崎的商人主要面向外国人制作的,名为水运图。虽然有『绿川海峡』等耳熟能详的地名,记载的很是详细。但在九州脊梁山脉的部分,却被写在附注内容里:『这里位于大山深处,不知边界』。虽然他们已经能够勘测到阿苏和九重,但是对于九州脊梁山脉这部分好像

生说:『占地面积6038公顷,是西日本最大并且是世界上最大的太平洋型山毛榉林带。』在原生林里,生长着多种落叶树木。在秋季时,树叶被染成红色、黄色、橙色等多彩的颜色,周围可以欣赏到鲜艳的红叶谷。

『如果没有这些山毛榉,就会水土流失没有河流,无法耕种农田。人们就不会在平原上生活了吧。正因如此,住在这里的人们一直对大山、森林、水源以及动物们,怀着感激之情生活在这里。将这些一直传递下去,是我的使命。虽然现代社会的生活变得更加富足,但我希望通过重新审视人类几千年的智慧和自然发展规律,使我们思考富足的定义到底是什么』。寺崎先生的导览并不只是单纯地传达自然美和大山的乐趣。更要学习从大山、自然、与人们的交往之中,领悟到『富足的本质』。

## 与“宝藏地图”相遇, 改变了我的人生。

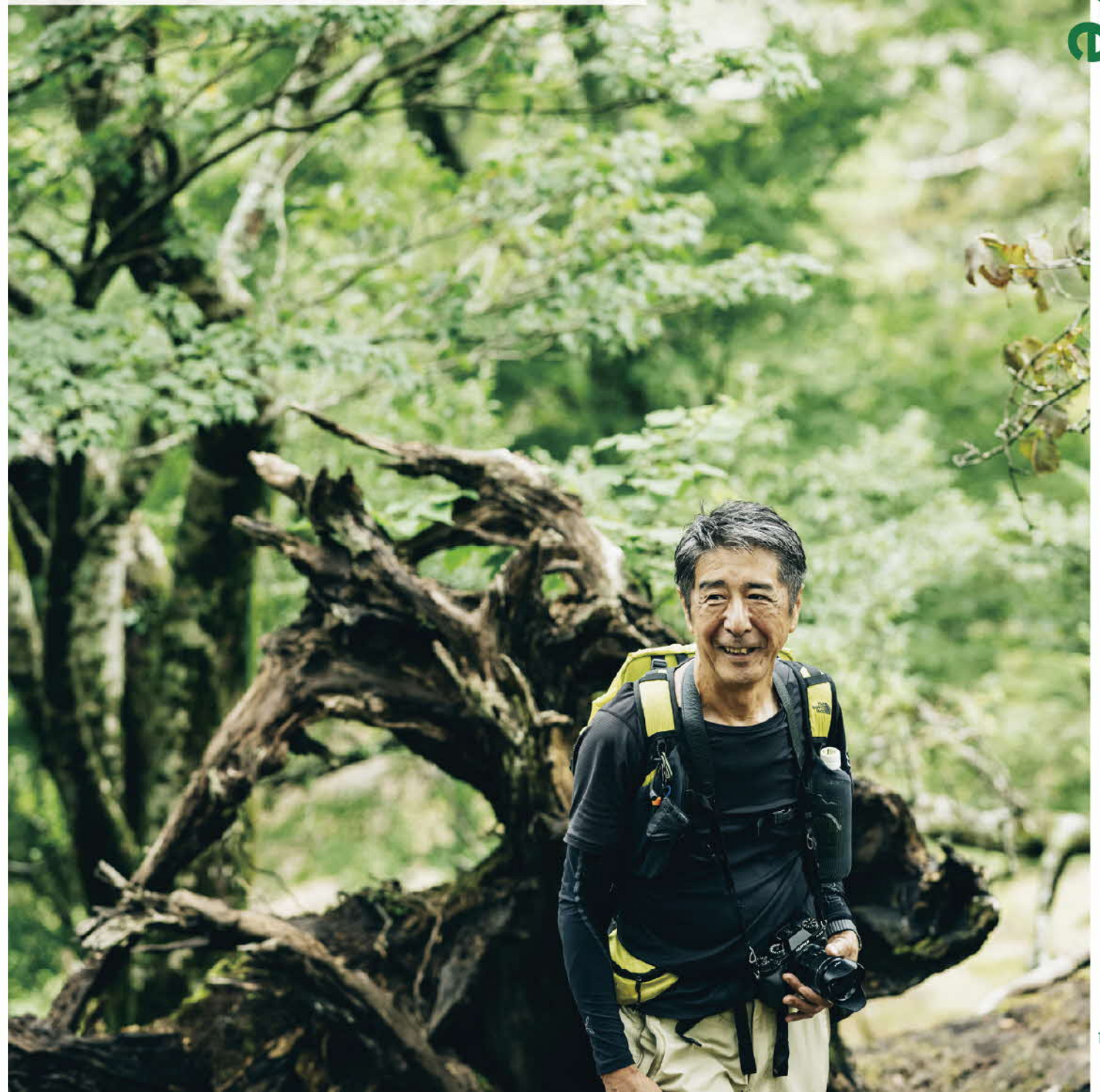
九州脊梁山脉登山导游

寺崎 彰 AKIRA TERAZAKI

TERAZAKI AKIRA / 熊本县山都町出生。1982年入职苏阳町政府。2003年任策划观光科长。2005年因城乡合并,任山都町策划振兴科长。2008年3月自愿辞职。同年6月成立 ECO九州观光合作公司。九州高原导游协会会长。山都町观光协会副会长。森林保安巡视员。指导出版《九州脊梁登山地图》。



请浏览下方链接,观看寺崎 彰先生介绍九州脊梁的视频,  
《九州屈指可数的户外秘境 -- 这里位于大山深处,不知边界 -- 研讨会》  
《官网》山都町山之都创造频道 (https://youtu.be/8-WglLDueY0)



I love nature



# I love organic



A

『不要摄入添加剂到身体里』。圆美女士回忆母亲,为了家人的健康,不仅每天的饭菜,就连儿时的零食也全是母亲亲手做的。回想起『母亲曾经给她做过的食物,像是用种植草莓的农民家的草莓做的果酱,还有用祖母培育的紫苏做的果冻这些,都好好吃呀』。

山都町在40多年前就致力于发展有机农业,获得有机农作物认证的注册企业的数量居全日本第一。圆美女士的父母也是历经重重困难之后,在无农药、无化肥领域里一路摸爬滚打实践过来的。『海外的有机产品,运输过程中会排放二氧化碳,费用也会增加。尽管如此,在日本的售价也会很便宜。对于勤恳恳种植有机作物的农民,真的有获得应得的利润吗?在这一点上我是持怀疑

在全国No.1有机农业地区,推广『真正的有机』。

态度的。就近采摘有机食材的话,不仅节约了物流成本,还减少了环境污染,即新鲜又好吃。然后,农民的收入也会增加,互相搭建双赢模式。我认为这才是最重要的。『圆美女士说道。『当季刚下来的快吃吧』、『今年这个结得真好哦』。这么一说的话,吃的时候心情也会不一样。圆美女士觉得如此一来,就连人与人之间关系,也达到了『真正的有机』,所以一直身体力行地进行宣传。

比起『怀旧』更喜欢『温故知新』,在工作中尽己所能。

在身体恢复之前,决定回老家。『一回到老家,立刻感觉身体好像好多了。然后,受到当时所读的书籍的影响,定下了『30岁之前创业』、『回报山都町』的目标,开始思考自己可以做什么。当还是一名小学生的时候,圆美女士就会种菜,做味噌酱和梅干。跟母亲学做味噌酱,跟祖母学做应季的可存储食物等时,她们都会很认真地教我。看到她们对于日常生活和忙活季节性的活动时,得心应手的模样让我觉得真帅气。通过自身学到的东西,以及对传统饮食和文化的思考,决定做专营山都町农产品的生意。

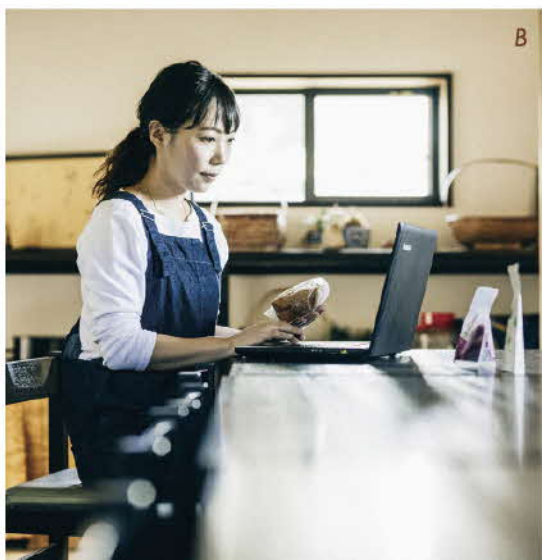
通过亲身体验,将技术与文化传承下去,适应未来的发展变化。

圆美女士会定期举办制作味噌酱的体验教室活动。向参加者直接传达『真正的有机』的理念。『如今,总是说有小孩子的父母这代人缺乏生活经验。大米是怎么做出来的?味噌酱呢?没有这方面的经验和理解的话,就无法解释给小孩子听。』还有,我对于母亲美铃发起的『50年造林计划』也表示赞同。我们正在努力保护水稻梯田,用50年的时间将弃用的土地和管理不善的人工林退还为自然林,进行再开发,为保护梯田一直努力下去。

A 下田茶园的农田是取自孩子们的名字。在“MAROMI”茶园,位于犬饲地区的代表性地标--银杏树的后面。

B 作为不使用农药或化肥的农家进行农业生产以外,还经营着一家公司--“株式会社圆”,负责销售在山都町进行生产、加工的食品。正因为所出售的是手工味噌、梅干、茶叶这类每年为家人制作的食物,所以也倾注了更多的心血。

『我觉得正因为农村什么都没,也意味着这里是孕育新生的好地方。我就像从祖母从母亲那里学到的那样,为建设饮食文化的学习基地和创造良好育儿环境等不懈努力,希望能够传承给下一代。』



B

下田圆美女士自幼在山都町的农村长大,家里靠种植无农药大米和经营茶馆为生。受她的母亲美铃女士的影响,以致于自家厨房里最常准备的,只有盐和砂糖这些最基本的调味品。准备食材时,一说“要做饭了,你去摘些青菜来”,她就去屋后的农田里摘菜,这些都已成为生活的常态。也就使得圆美女士有了想将山都町生产的“真正的有机农作物”推广到世界去的想法,于2020年成立了株式会社圆(MARO)。自打出生时起,吃的“食物”理所当然地全是自家种的菜,以及附近农家们等知根知底的人们种植的食材。正是有了这些亲身体验,如今成为了她日后事业的强大后盾。

## 保护森林。保护梯田。 为未来播撒美好的种子。

种植无农药无化肥农产品的农家、经营食品销售公司

### 下田 圆美 MAROMI SHIMODA

下田圆美/熊本县山都町出生,山都町长大。株式会社圆(MARO)董事长兼总经理。为了将真正的有机农产品的优势推广到全世界,如今仍在不停地尝试多种方法对产品进行优化,进行持续性的推广。而且,还运营着专营山都町生产加工食品的网站。日新月异,不停止革新的步伐是她不懈的追求。



下田圆美女士精心制作的梅干和小米味噌酱等食品信息,可以通过 maro 网店(<https://organicmaro.thebase.in>)进行查阅。



欲知体验教室等有关详情,请与(@maro.co.ltd)账号联系



如需预约购买 maro 家做的饭团、便当请查看(@maro\_store)账号



## Yamato-cho is Wonderland

希望百年之后,这样的风景  
可以就这么一直保持下去。

※掏水渠(清理水渠)  
方言,指清除水渠中的泥沙和垃圾

通润大桥竣工后成立的水利组织(现为“通润地区土地改良区”),负责通润用水水渠全线的日常管理和维护。春季掏水渠※,夏季清除水渠杂草。农闲期间排查通润桥各个通水管漏水点并修补接缝处的涂料。事实上,各项管理工作直到现在仍在持续进行。于1960年被指定为国家重要文化遗产,本来属于维护和管理的水渠成为旅游景点,而备受关注。原本的放水工作,每年仅一次。为了清除水渠中沉积的泥沙,安排在每年农业灌溉



A 白丝高地的梯田景观非常美丽。通润灌溉用水与白丝高地的梯田景观于2010年2月22日被评选为国家“重要文化景观”。

B 在灌溉水渠除草的当地居民与志愿者。当地支部高中的学生也一同参加了劳动。通过梯田再开发工作,加深城市居民与农民的交流。

C 山都町梯田复兴计划的首次的志愿者活动成员。

徜徉在山都町美丽的梯田与  
丰富的自然景观当中  
路线地图出售中!!

在山都町,为了吸引更多的人体验到山都町丰富的自然景观,正在整修步道路线。路线地图在山都町内3处公路休息站(通润桥、清和文乐邑、清风公园)好评出售中。

零售价:1组/1,500日元。



通过引水、运水,  
为人们带去幸福与自豪。

优美的梯田景观,山都町的白丝高地。这里的高地四周被深山环绕,过去无法引河流过来,仅依靠泉水进行农业耕作。为了给这里输送充足的水源,首当其冲地正是矢部手永惣庄屋的布田保之助。『布田公平时就热心于地区开拓事业,修建了许多道路、水渠、石桥等。在规划通润桥时,通过尝试木制通水管,咨询石匠等,包括居民在内,都是靠大家的共同努力才得以完成。真是开拓事业的集大成之作呀。』通润地区土地改良区事务局的本田先生这样说道。通润用水系统是在距通润桥约6千米的上流的取水口处,通



经过世世代代的坚守  
才有了至今仍在使用着的“遗产”。

过环形分水口引流取水,通过通润桥内部的通水管,流至白丝高地,将水输送到梯田。通润桥竣工是在1854年(嘉永)。

作为精神支柱,  
将信念传承下去。

本田先生说:『对于这个地区的人们来说,通润桥是精神支柱。世世代代承载着人们的信念,并引以为豪。』2016年的熊本地震和2018年的暴雨袭击,使其遭到严重破坏时,当地居民感到非常震惊。『由于人口老龄化或后继无人,可能会面临今后无人接手管理的窘境,那么

结束的九月。现在定期放水的次数已达每年一百次左右。通润桥不仅承担着农用灌溉水渠的重任,还因其可以从上、从下、从侧面等多个视角观赏的美景而深受好评。即使在不放水的时候,光是驻足欣赏石墙的曲线美和威风凛凛的造型,就足以让人心旷神怡。

百年之后,能否保留下来……』

正在为此担忧之际,从外地赶来的志愿者们为这里带来了一线曙光。有了他们的协助,灌溉水渠的管理工作等山都町梯田复兴计划的活动得以推进。『如果没有志愿者的帮助,我们无法修复梯田和灌溉水渠,有些人可能会因此放弃农耕。』在农民和志愿者的共同努力下,使受灾的农田得到重新利用,并希望可以尽快恢复梯田景观和复兴农业村落。』主要负责山下田女士和事务局的藤本女士如上说道。现在,通过多样形式协助复兴通润桥的年轻人,以及从外地来的支援者越来越多。在访谈的最后,任通润地区土地改良区理事长的阿部先生对未来进行了展望。说道:『我希望更多的人认识到通润桥的历史价值,并传承下去。』

“白丝第一自治振兴会”  
负责进行以通润桥为主的地区建设,  
荣获 2021 年度农林水产省乡村建设部门的  
天皇杯。

图片中,以白丝高地的梯田为背景,后排从左数第二位是任“通润地区土地改良区”理事长的阿部主税先生。最左边的是事务局的本田润一先生。前排从左数第二位是任“山都町梯田复兴计划”主要负责人的山下美铃女士。靠最右侧的是事务局的藤本孝美女士,其他都是白丝第一自治振兴会的工作人员。

## 通润桥传递人们的心声, 通向未来。

通润桥是山都町的受欢迎的景点之一,于2023年9月25日被认定为国宝。从巨大的水路桥顺势喷涌而下的水流,呈现出带着弧度的拱形,令人印象深刻。与此同时,建造通润桥的指挥者的热情与石匠们的技术,在长达约170年间,一直守护着这座庞大的通润用水系统的是这里的居民们,我们绝不能忘记他们的这份情谊。我们对自从当时修建通润桥以来,就负责维护桥梁与灌溉用水的“通润地区土地改良区”的工作人员,以及对正在努力恢复因地震或暴雨而受损的通润灌溉用水与梯田农业的“山都町梯田复兴计划”的工作人员,进行了访谈。



在“通润桥史料馆”,可以通过200寸大屏幕,感受到放水时的震撼体验!

通润桥史料馆以介绍通润桥为主,提供了与文化遗产的互动场所,加深对石桥文化的理解与认知。可以了解到直至通润桥架设时,布田保之助和石匠们的施工过程。还可以通过实际的石管和立体模型等,更加详细地了解通润桥的构造。

《通润桥史料馆》 山都町下市 182-2 TEL 0967-72-3360 MAP B-6  
图10:00-16:00(请15:30前入馆) 国除节假日以外每周二、年底年初

“关于通润桥放水”

当赶上从春季到秋季的计划放水日时,每天一次约15分钟进行放水。  
通润桥以及放水日程表的相关信息,请浏览通润桥的专题网站(<https://tsujunbridge.jp>)。  
“通润桥放水日历”的相关咨询,请致电山都町观光协会 TEL 0967-72-3855





## 清和文乐

据说,清和文乐起源于约 170 年前,喜欢净琉璃的村民从到访旧时清和村的淡路人形座(木偶剧场团)买到了人形木偶,在学习了它的操作方法之时兴起的。人形净琉璃舞台上的分工有三种,分别是“太夫”、“三味线”和“木偶师”。清和文乐馆是九州唯一的一处可以欣赏到人形净琉璃的地方。每年会举办约 200 场公演。每年的 9 月还会举办“清和文乐之乡祭典”,出售各类农产品等。

清和文乐馆 TEL 0967-82-3001 MAP/E-3  
山都町大平 152 道之驿站“清和文乐邑”内  
□营业 8:30-16:30 □休息 每周二(节假日开馆)、年底年初



## 神乐

神乐是该地区得以传承的一项重要传统艺术表演。每年的 1 月下旬会举办“九州山地神乐祭”,分别在二瀬本神社神乐、高畑阿苏神社神乐、白石神乐,此外还在附近的其他乡镇进行神乐表演,可以前往观看。

山都町役场 苏阳支所 TEL 0967-83-1111 MAP/F-3

## 日向往还

是横贯山都町东西走向的一条古道。它作为连接肥后起点熊本市札之辻和日向(终点 宫崎县延冈市)的主要干道,自古以来,起到了维系人们日常生活的重要作用。还被文化厅评选为“百大历史道路”之一。每年的 3 月都会举办“日向往还历史漫步 in 山都町”,可以一边沿着历史古道漫步,一边欣赏丰富的自然风光。

山都町观光协会 TEL 0967-72-9450



只使用天然材料  
创作而成

在 2024 年的八朔祭中荣获金奖的,是来自大川町·下大川联合组的作品《犬鹭(石川县)加油! 神龙镇鲑鱼(地震)》

## 大造物(巨型立像)、八朔祭

每年九月的第一个周六和周日会举行八朔祭,主角就是“大造物(巨型立像)”。有的大型立像高约 5 米且长约 7 米,令人感到十分震撼。所使用的材料均是来自山野中自然生长的植物。浜町商店街的 8 个联合组以融合讽刺当今社会现状与符合大众期盼等元素,决定高雅而生动幽默的作品主题来从事制作,成果作品将于当天才揭晓,鼓励互相竞争。在各个联合组设置的巨型立像小屋里,常年展示着巨型立像,供人们参观。

大造物的  
专题网站



## 火伏地藏祭

在 8 月下旬的周六、日举办,各个町内供奉着“造物立像”精壮的裸轿等,作为该地区的传统祭祀活动至今已有 400 余年的历史。

马见原商店街 MAP/F-4



## 鲇之瀬大桥

高 140 米、长 390 米,是一座罕见的结合了 Y 行桥墩与斜拉桥的复合型桥梁。从桥上或是桥下都能眺望到绿川溪谷。

山都町 488-1 MAP/D-4



## 山都文化之森

(山都町观光文化交流馆)

会定期策划举办各类展览。场馆外还设置了下市联合组的八朔祭大造物(巨型立像)小屋,常年展览大造物作品。

TEL 0967-72-9400 MAP/A-6  
山都町下市 16 □营业 9:00-17:00  
□休息 每周(如遇节假日顺延至次日)、年底年初、更换文化遗产等内容时





# I love camp

在山都町有九家露营场和乡间小屋。兴杓公治先生一边经营露营场，本身也热爱露营。他向我们介绍了山都町各个露营场的特色和体验方式。

山都町露营  
春～夏自不必多说，  
冬季露营也  
非常推荐！



兴杓先生拥有的露营用品，无论哪一件都是经过细心维护，使用起来都非常顺手。

问他“没有露营经验的人应该先买什么呢？”，得到的回答是“一把坐起来舒适的好椅子”。

而且，“想露营的话，实际上比起夏季更推荐在冬季去”，兴杓先生如此说道。

把保暖的户外装备准备齐全，并不觉得有多么的冷！”

露营是适合全年的休闲活动。

山都町的露营场，周围被九州脊梁山脉的丰富大自然风光所环绕。

请一定要过去体验一下。

歌濑露营场场主

## 兴杓 公治

KIMIHARU KOUROGI

KOUROGI KIMIHARU/ 熊本县山都町出生，山都町长大。株式会社歌濑 OutdoorLife 董事长经营歌濑露营场之外，还作为服挂松露营场的指定负责人进行运营。兴趣是登山、钓鱼、露营、做饭、相机等。



YouTube  
“UtaseOutdoorLife 歌濑露营场”



歌濑露营场网址  
<https://www.utaseoutdoorlife.com>

## 服挂松露营场

开阔的草坪自由活动区域·汽车营区无论单人露营还是团体露营，适合多种类型的户外体验。山中还有必去的阿苏山及外轮山等眺望美景的观景区域！

对于觉得住帐篷有点不适应的人士，推荐您选择这里带围炉和五右卫门浴缸的“田间小屋”或是令人向往的拥有宽敞木板平台的“大露台度假屋”。可以轻松体验户外乐趣。

山都町长崎 361 TEL 0967-83-0249  
MAP / F-3



## 猿城露营村

从站之濑大桥(详情请参阅 P22)望向河川，这座露营村就在深山绿水的溪谷间。就连帐篷区中间杉树林立的地方，也可以边望着清川边露营，非常适合摇床露宿等丛林生存风格！体验豪放的露营方式。

山都町白藤 403-1 TEL 0967-72-1222  
MAP / D-4



## 青叶之濑

青叶之濑的魅力在于美丽的清流“绿川”！美丽的河川在您眼前流过，可以钓山女鱼和在河边玩耍。这里有 7 栋带围炉的农家风小屋，9 处汽车营地和小型露营场，正适合喜欢享受平静氛围的您。餐厅在管理楼里，推荐您选择带盐烤山女鱼的《每日青叶膳》！山野菜等农家料理中，还能品尝到当季食材。

山都町绿川 3715-1 TEL 0967-82-3511  
MAP / E-4



## 歌濑露营场

最为自豪的当属这里的草坪！这里被维护地很整洁，并划分出 120 个汽车营区，旁边就可以停放车辆。可租借的物品种类也很多样。从入门级别到高级玩家都能有很好的体验。随着季节变化，还有采摘蓝莓、带水滑梯的泳池、万圣节和体验窑烤披萨等十分有人气的活动。而且，管理大楼经营着精选的户外用具，也值得一看！还出售 T 骨牛排和羊排等食材。

山都町菅尾 1344-1 TEL 0967-83-0554  
MAP / F-3



## 飞濑露营村

与御船町的交界处，位于海拔约 300 米的御船川沿岸，即使在冬季也不用担心积雪的地方。当地被称作“飞濑”，这里不仅有踩着石头或不用换鞋直接走过去的浅滩，同时还有可以飞跃而下的不大的瀑布水塘。周围的陡峭的断崖据说非常灵验，空中飘荡着沁凉的空气。下班之后前往露营也是可以的。带上家人或是自己一个人，大自然中享受露营的乐趣。

山都町岛木 6448 TEL 090-8914-8652  
MAP / B-3



## 井无田高原露营场

拥有田野区和湖畔区，无论哪一区都非常吸引人。费用低廉，深受骑行者和单人露营者的欢迎。眼前有一处池塘，还可以钓鱼或划独木舟。此外，这里的负责人是一位老婆婆，人非常友好，乐观的态度会感染到您。清和高原天文台就在这附近，所以晚上还可以去观测天体。

山都町井无田 1382 TEL 0967-82-3210  
MAP / E-3



## 自由釜盖 汽车营地

有广阔的自由活动区，以及可以睡吊床的山林区供您选择。这边没有水源，适合露营高级玩家，体验“野外生存露营”。还出售木柴，当然也可以自由使用营地内掉落的树枝作为柴火。有可以观赏到美丽的日出的地方。在南部地区还有可以望到九州脊梁山脉的地方。办理手续请去“Gallery Rondo”咖啡店。

山都町井无田 1296-1 TEL 090-3075-8266  
MAP / E-3



## 清和高原营地 / 清和高原天文台

位于海拔 700 米的高原，周边少有人家，拥有观察星空的绝佳环境，就这么转上一圈体验 360°C 无死角的星空全景。除了会定期举办有专业导览员的天体观测会，还可以使用移动式屋顶的大型望远镜观测。乡间小屋也有很齐全的配置，还可以在餐厅品尝到份量十足的烤肉。此外，在星空好似垂手可得的地点躺下舒适地观察星空，也是非常有人气的活动。

山都町井无田 1238-14 TEL 0967-82-3300  
MAP / E-2







### 蔬菜浓汤

#### 《所需厨具》

耐热厚底锅

#### 《材料》(2~3 人份)

培根  
蔬菜(生菜、莲藕、洋葱等)  
番茄汁 ..... 250ml  
蜂蜜少许 奶油 ..... 少许  
歌濂 BBQ 调味料 ..... 少许

#### 《做法》

- ①将蔬菜和培根切成小碎块。
- ②将培根和洋葱、莲藕用黄油翻炒。
- ③加入生菜和番茄汁,熬煮 15 分钟左右。
- ④用蜂蜜少许,加歌濂 BBQ 调味料进行调好味后,就做好了。

在山都町必买的食材／



蔬菜(有机之乡 HOTARU 馆)  
番茄汁(通润桥道之驿站 MAP/B-5)  
歌濂 BBQ 调味料



### 意式生鱼片沙拉

#### 《所需厨具》

盘子

#### 《材料》(2~3 人份)

鲷鱼、比目鱼等白色的生鱼片  
(意式生鱼片沙拉调味酱汁)  
橄榄油 ..... 两大勺  
柚子 ..... 1 个  
歌濂 BBQ 调味料 ..... 少许

#### 《做法》

- ①(意式生鱼片沙拉调味酱汁)  
将挤出的柚子汁加进橄榄油当中,撒上歌濂 BBQ 调味料搅拌均匀。
- ②将柚子表皮薄薄地削下后,切丝。
- ③在生鱼片上淋上①做好的调味酱汁,摆上小嫩叶、柚子皮后,就做好了。

在山都町必买的食材／



生鱼片(他力鲜鱼 MAP/G-4)  
歌濂 BBQ 调味料  
蔬菜(有机之乡 HOTARU 馆)



### 三河羊羹与草莓的 黄油热烤三明治

#### 《所需厨具》

烤三明治机

#### 《材料》(1~2 人份)

三河羊羹 ..... 适量  
草莓 ..... 2 个  
面包 ..... 2 片  
黄油 ..... 少许

#### 《做法》

- ①将三河羊羹、草莓切成 5mm 的薄片
- ②在面包片上涂上黄油,中间夹上羊羹和草莓,  
经烤三明治机烤制后,就做好了。

在山都町必买的食材／



三河羊羹(甲斐商店 MAP/F-4)  
草莓(NAKAHATA 农园 MAP/C-4)  
面包店(面包工坊 YAMAGEN MAP/F-3)



### 什锦饭

#### 《所需厨具》

铝制饭盒·固体燃料炉灶

#### 《材料》(2~3 人份)

大米 ..... 1 杯  
山里的煮饭料 ..... 半袋  
水 ..... 200ml  
白高汤 ..... 1 小勺

#### 《做法》

- ①将洗好的大米装进铝制饭盒内。  
加入 200ml 的水,放置 30 分钟,使其吸水水分。
- ②加入山里的煮饭料、白高汤,盖好锅盖。
- ③将铝制饭盒放在炉灶上,点燃固体燃料。
- ④待火熄灭后,用毛巾包好铝制饭盒,闷上 15 分钟。

在山都町必买的食材／



大米(山都町内的道之驿站等)  
山里的煮饭料  
(清和文乐邑道之驿站 MAP/E-3)

# 在山都町采购食材! Camp MESHI

山都町是“有机农业全国 No.1 的街区”

在山都町露营的话,可以在当地购买到新鲜好吃的蔬菜。

不想来体验一下经过升级的时尚环保的露营野炊吗?!

提供食谱 兴柜公治(歌濂露营地)



### 烤鸡

#### 《所需厨具》

荷兰烤箱

#### 《材料》(3~4 人份)

整鸡 ..... 1 只(1.5~1.8kg)  
歌濂 BBQ 调味料... 15~25g  
喜欢的蔬菜  
(胡萝卜、洋葱、土豆、大蒜等)

#### 《做法》

- ①在整鸡上,撒上歌濂 BBQ 调味料,用量大约为  
平常调味的 3 倍,然后揉搓均匀。连鸡肚子里  
也要抹匀入味,静置腌制一段时间。
- ②预热空的荷兰烤箱。
- ③在变热的荷兰烤箱里,放上隔层。首先只放入  
鸡肉,用中火烤约 40 分钟。待其上色后,放入  
蔬菜再烤 30 分钟左右蔬菜断生后就做好了。

首先放入鸡肉,烤制上色后再加入蔬菜是其关键♪  
冷冻烩饭装进鸡肚子里,加上少量调味料。  
米粒吸取了盐分会变咸。

### Must foods 在山都町必买的食材



整鸡(肉之 MIYABE MAP/G-4)  
歌濂 BBQ 调味料(歌濂露营地 MAP/F-3)  
蔬菜(有机之乡 HOTARU 馆 MAP/B-5)

※蔬菜、面包、生鱼片、整鸡等,除上述店铺以外,在其他地方也可买到。



可持续性发展生活的创造者

藤川 里奈

RINA FUJIKAWA

藤川里奈 / 熊本县山都町出生,山都町长大通过叫做“Bandha Bandha”的牌子出售使用废弃布料进行刺绣再利用的衣物。还运营一家名为“serendipity”的社区型店铺,用于分享环保且使人身身心舒畅的事物。创立了使用山都町食材制作的乳制品·不使用白砂糖 & 无麸质的冰淇淋品牌“ARBOL”。通过冰淇淋向全国推广山都町的优势。创造可持续性发展的生活,宣传体验乐趣的活动正在受到了人们的广泛关注。



Bandha Bandha  
@ bandha\_bandha



serendipity  
(https://serendipity066.stores.jp)



ARBOL  
@ arbol\_icecream\_sandwich

## 在 Appartement 享用下午茶♪

这里有自家烘焙的特调咖啡,以及 ARBOL 的纯素冰淇淋和其他手工烘焙糕点,供您选择。

Appartement  
ARBOL  
山都町下市 57  
旧东照相馆  
MAP / A-6



## 有机之乡 HOTARU 馆 购买有机蔬菜!

除了山都町生产的有机蔬菜以外,  
还出售遵循古法制作的  
食用油和烧火木柴等。

有机之乡 HOTARU 馆  
山都町畑 470 TEL.080-9978-0704  
□营业 4~12月 9:30-17:30 1~3月 10:00-17:00  
□休息 周二 MAP / B-5



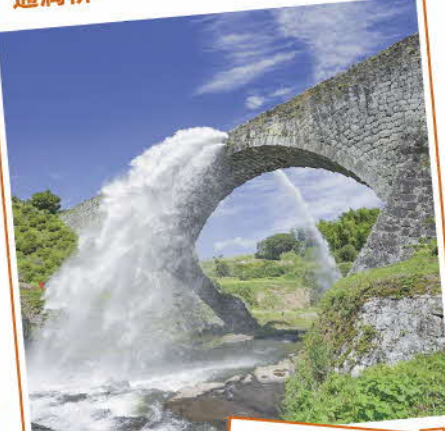
## 参观通润桥

江户时代由布田保之助修建的通润桥体现了实现可持续发展目标的一大原则 --“不让任何一个人掉队的世界”的理念值得一游。

山都町长原 自由参观 免费 MAP / B-6  
TEL 0967-72-3855 山都町观光协会



### 通润桥



在靠近通润桥下游的位置  
就是五老瀑布。

### 五老瀑布



## 五老瀑布

曾作为某广告中的拍摄地,是矢部四十八瀑布之一。水量丰富,从落差 50 米的悬崖上,穿过阿苏破火山口的熔结凝灰岩倾泻而下,注入宽阔的瀑布潭,场景十分壮观。有时候还会出现彩虹。

MAP / D-3

# I love sustainable life

自昭和 40 年代以来,山都町一直致力于发展遵循地球、人类和生命的自然规律的有机农耕方式,并于 2021 年被选为“SDGs 未来城市”以及“自治体 SDGs 模范单位”。

由山都町的可持续性发展生活的创造者藤川里奈

为您介绍在那样的山之都 -- 山都町,如何度过可持续的一天。

## 在山之都,度过环保的一天

### 在 Ma'am 餐厅吃午饭♪

餐厅位于公路休息站清风公园内,可以享用到山彩自助餐。这里的自助餐提供的菜肴是选用山都町农家直送的蔬菜,以及安全放心的时令蔬菜制作而成的。

道之驿站清风公园  
山都町今 297  
TEL 0967-83-0880  
□营业 11:30-14:30  
□休息 周三 MAP / F-3  
(如遇节假日则为次日)



### 微风公园



## 采摘蓝莓或草莓

### 采摘蓝莓



### 采摘草莓



如果正值初夏至初秋时节,可以去采摘蓝莓。如果正值冬季至初夏时节,推荐您去采摘草莓! 町内有许多蓝莓园和草莓园。可以通过搜索“山都町”“采摘蓝莓”或“采摘草莓”,找到您喜欢去的果园♪

### 参拜市立神宫

据说参拜神社最好是在早晨,因为清晨这段时间空气清新污秽少,更容易将心愿传达给神明。此外,上午属于产生能量的时间段。可以提升获得好运的机会!

市立神宫  
山都町大野 712  
TEL 0967-83-0159  
MAP / F-3

### 市立神宫



### 市立神宫



穿过充满神秘氛围的森林,就来到了只有内行人士才知道的灵验景点 --“东御手洗社”。被视为“圣水”的泉水,分别从两根不同水源的竹筒中流出。

## Yamato-cho is Wonderland

希望百年之后,这样的风景可以就这么一直保持下去。



## HOTEL WINDY



“HOTEL WINDY”酒店是可以停泊住宿的“微风公园”道之驿站的地标性建筑。早中晚各具乐趣的休闲空间。在山景房(如图B)，从阿苏五岳到九重连山的景色一览无余(如图A)，感受阿苏魅力的好住处。2021年重新装修营业的小木屋也非常受欢迎。



山都町今 297 TEL 0967-83-0880  
https://soyokaze-park.jp MAP / F-3



设有无障碍设施  
卫生间



## 通润山莊



从通润桥(详情请阅P20·21)步行5分钟。这是一家可以眺望九州山脉,自然环境优越的一家旅馆。于2024年4月重新装修开业。



山都町长原 192 TEL 0967-72-9999  
https://tsujun.jp MAP / B-6



设有无障碍设施  
卫生间



## 宽政藏



1792(宽政4)年由通润酒造的创业者--备前屋清九郎创建。是熊本县内现存的最古老的酒窖。曾在熊本地震中遭受大规模损毁,后于2019年春天,作为“至诚款待的酒窖”重新装修营业。不仅可以品尝到只有这里才能喝到的珍稀酒和调酒套餐以外,还有午餐和甜品等咖啡馆的经典菜色供您选择。还可随时接待您参观酒窖。



通润酒造、宽政藏 山都町浜町 54 TEL 0967-72-1177  
https://tuzyun.com MAP / A-6



设有无障碍设施  
卫生间



◀ 日向往还的宿场町“浜町”的人气地标建筑! ▶

## 国家注册有形文化遗产 “通润酒造”

“通润酒造”创业于江户时代后期的1770年。因其在保留了历史原貌方面,以及建设良好市容市貌方面做出了贡献,于1996年荣获“熊本景观奖”,于2018年荣获“熊本景观奖 第30届纪念大奖”,并于2021年被认定为国家的有形文化遗产。(如图ABC) 1887年西南战争时,作为西乡隆盛的大本营,相传就是在“御成之间”(如图B)召开的军事会议。而且,历任的肥后藩主细川公来此打猎时,还将这里作为住宿用的公馆。西乡隆盛和细川公曾眺望过的御成之间对面的庭院,至今仍保留着当时的原貌。



感受大自然的乐趣  
必去山之都,一个很特别的地方。

Recommended Place



在山之都非常受欢迎!!  
Special Souvenirs

INOUE 蛋糕店的“山都卷”



从 24 厘米长的盒子取出大号的蛋糕卷。使用大量的苏阳农场的新鲜鸡蛋制成了松软可口的蛋糕。因为数量有限,所以请至少提前一天进行预订,这样才能保证您可以买到。

山都町浜町 180  
TEL 0967-72-0145 MAP / A-6

丸重 MEAT 的“矢部炸鸡”



创业至今 60 余年,为了使顾客满意,使用高品质、高鲜度的鹿儿岛产的香料鸡。出售严选食材的“矢部炸鸡”。即使凉着吃也非常美味,因此广受好评。承接各地区配送业务。

(本店)山都町浜町 111-1  
TEL 0967-72-0447 MAP / B-6

MIYABE 肉店的“马肉可乐饼”



当时作为 2000 年振兴街区经济的其中一项,出现了九州首创的马肉可乐饼。还曾在东京和大阪的百货商店的物产展中展出。作为熊本县代表性的可乐饼,深受人们的喜爱。还有网上销售。

山都町马见原 61-3 TEL 0967-83-0032  
MAP / G-4

YUZU 树 NEMU 树 MIZUTAMA 树  
《仅限提前订位的客人》



所有座位设置在户外(如遇雨天或冬季,会设置店内座位)。置身于大自然美景中,一边听着小鸟的鸣叫声,一边享受着野餐和下午茶时光。可以通过本咖啡店主页预订座位。

山都町尾野尻 819-2 TEL 0967-82-2685  
MAP / E-4



旧民宅 Garden cafe Nancy's



我们的招牌料理是使用自家栽培的无农药大米、蔬菜和香料做成的咖喱。房主很用心地将一座拥有 200 年历史的旧民宅进行了翻修,欢迎您尽情享受这里的空间环境。预约请拨打电话或通过图片墙(Instagram)联系。山都町小峰 1540 TEL 090-3042-9898  
MAP / E-4



218 咖啡店



咖啡馆位于 218 国道沿线,深受摩托车骑手的喜爱。我们推荐份量足的末日午餐(如图)!还有露台座位,尽享休闲时光。

山都町大平 270 TEL 0967-72-9176  
MAP / E-3



“通润桥”道之驿站

2024 年 1 月迁址开业。“OORURI”物产馆精心准备了许多山都町的当季产品,为您带去满满幸福。

山都町城平 660 MAP / B-5  
TEL 0967-72-9900



午餐也很推荐

ARCH 餐厅

ARCH 餐厅让您感受“品尝到美食的幸福”,用“美食”搭建大家与山之都之间的桥梁。欢迎品尝。

“清和文乐邑”道之驿站

使用特产的板栗制成的“栗子笑”、“茶栗馆”、使用清和番茄制成的番茄汁“山都的番茄”、“山里的煮饭料”等产品,广受好评。

山都町大平 152 MAP / E-3  
TEL 0967-82-2727



午餐也很推荐

四季的故乡

“卤煮”“团子汤”“甜味山女鱼”等,品尝记忆中的故乡味。

“微风公园”道之驿站

我们主要使用当地特产的蓝莓制作手工果酱和冰淇淋,还有当地产的新鲜蔬菜和干菇等干货。店铺会在夏季提供新鲜蓝莓。

山都町今 297 MAP / F-3  
TEL 0967-83-1665



午餐也很推荐

MA'AM 餐厅

选用山都町的山野菜制作的自助餐料理,深受男女老少喜爱。

JUGAAD BROS DOUGHNUTS  
甜甜圈店



这是一家坚持严选食材,保持童心,不严肃也不胡闹,属于 JUGAAD(凑合主义)的甜甜圈店。为了符合不同人群的生活方式,还准备了素食者可食用的甜甜圈。

山都町马见原 102-1  
MAP / F-4



Cafe BunSuiRei



仅在周六、日、节假日营业的酪农咖啡店。不仅能品尝到自家产的乳·肉制品,此外还可以参加周一到周五的制作芝士的体验活动。(需要预约,4 名以上报名方可接待)。

山都町菅尾 242 TEL 0967-83-1077  
MAP / F-3



面包工坊 YAMAGEN



提供使用自家制葡萄干酵母烤制的无添加剂的面包。选用熊本县产的小麦粉,其他的配料也尽可能使用当地的食材。

山都町大野 332-1 TEL 0967-83-1021  
MAP / F-3



通润桥就在眼前!  
“通润桥 MIERU 露台”

矢部茶、柚子加工品、当地的地产酒、炒米等非常受欢迎!从春入秋之际,通润桥会放水,可以来此观看。(详情请参阅 P21)。

山都町下市 184-1 MAP / B-6  
TEL 0967-72-4844



午餐也很推荐

ISHIBASHI 餐厅

使用当地食材的主厨精选菜色和通润桥咖喱,十分受欢迎。

在山都町的大自然环境下孕育的  
野味与天然河鱼



能买到山都町的野味  
“野味工坊 YAMATO”



从清川捕捞的山女鱼至尊美味

割烹 本 SATSUMAYA  
《需要预约》



创业至今已有 150 年历史的老字号饭店。选用来自周边地区的山野菜、通过打猎捕鱼获得的猎物以及有机农产品来制作应季的菜品。只选用饭店方圆 4 公里范围内的食材,是本店坚持的原则。

山都町浜町 132 TEL 0967-72-0006  
MAP / A-6



give me a little RYU



尽情享受由元海军队的美籍老板麦克制作的正宗汉堡和三明治。烹调方法和香料十分讲究,请一定不要错过了。(仅在周五、六、日、节假日营业)

山都町北中岛 1115-2 TEL 090-4580-9969  
MAP / B-2 ※电话联系仅限营业日



Bread&Cake Cipollino



使用天然酵母和熊本县产的小麦做成的面包种类丰富,平时提供包括硬面包系列、有机栽培蔬菜馅面包等 50 余种。蛋糕卷和烘焙糕点也十分受欢迎。

山都町入佐 81-1 TEL 0967-72-0150  
MAP / B-5



BLANCO ICE CREAM  
冰淇淋店



手工冰淇淋店。以辽阔的阿苏生产的牛奶雪糕为基础,尽可能使用山都町地区的有机食材,精心制作每一款冰淇淋。

山都町城平 13-1  
blancoicecream@gmail.com  
MAP / A-5









leave no one behind

## 在“不让任何一个人掉队”的主张下诞生的国宝“通润桥”，体现了 SDGs 的精神。

当今世界正在采取各种举措，促进实现持续发展目标(SDGs: Sustainable Development Goals)。SDGs 的共同课题是“不让任何一个人掉队”。这句标语体现在江户时期建造了日本最大规模的水路桥 -- 通润桥的当时的惣庄屋布田保之助的身上。为了解决白丝高地水资源不足的问题，修建了通润桥。竣工后，使得白丝高地的大米种植业兴盛，居民的生活变得富裕起来。最重要的是这座在当地居民们的共同协作下建设起来的通润桥，成为了人们心中的骄傲，一直守护至今。建设之时布田保之助曾设想的是，将这里建设成为无论现在还是未来，每一人都能够得以安居乐业的城镇。我们从通润桥的形态，可以感受到其与 SDGs 的理念不谋而合。

熊本县山都町于 2021 年被评选为“SDGs 未来都市”  
“自治体“SDGs 模范事业”。

### Information



能买到山都町野味的“野味工房 YAMATO”



您的支持将使故乡山都町更加充满活力！  
支援故乡捐款“FURUSATO 纳税”



可以得到土特产  
还可以节税  
非常划算！！



《官网》山都町  
山之都创造频道  
(<https://youtu.be/8-WglLDueY0>)



山都町观光导览



山都町役场 商工観光科 邮编 861-3592 熊本县上益城郡山都町浜町 6 TEL 0967-72-1115  
<https://www.town.kumamoto-yamato.lg.jp>

山都町观光文化交流馆“山都文化之森” 邮编 861-3513 熊本县上益城郡山都町下市 16 TEL 0967-72-9400  
一般社団法人山都町观光协会 邮编 861-3513 熊本县上益城郡山都町下市 41-3 TEL 0967-72-9450

【发行日期】2025 年 3 月 【发行】山都町  
【封面拍摄地】黑峰山顶

此手册使用环保  
植物油墨印刷而成。



#### 山都町的住宿信息

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 通润山荘                  | 0967-72-9999 |
| 川万屋                   | 0967-72-0074 |
| 藤木屋                   | 0967-72-0102 |
| 山翠                    | 0967-72-2525 |
| 平家之汤                  | 0967-72-0496 |
| 清和高原之宿                | 0967-82-3300 |
| 清风公园<br>~HOTEL WINDY~ | 0967-83-0880 |
| 梦屋                    | 0967-83-1151 |
| 熊乃屋旅馆                 | 0967-83-0027 |

#### 山都町的旅行代理店

|                |              |
|----------------|--------------|
| 旅企画山都          | 0967-72-9402 |
| 南阿苏观光          | 0967-83-1120 |
| ECO 九州 Tourist | 0967-74-4330 |