

山都這地方 是樂園

Yamato-cho is Wonderland

繁體中文版

歡迎您前來！
Kumamoto

「山都町」

百年之後，希望這樣的風景
仍舊讓它留在這裡。

I love
Yamato-cho.

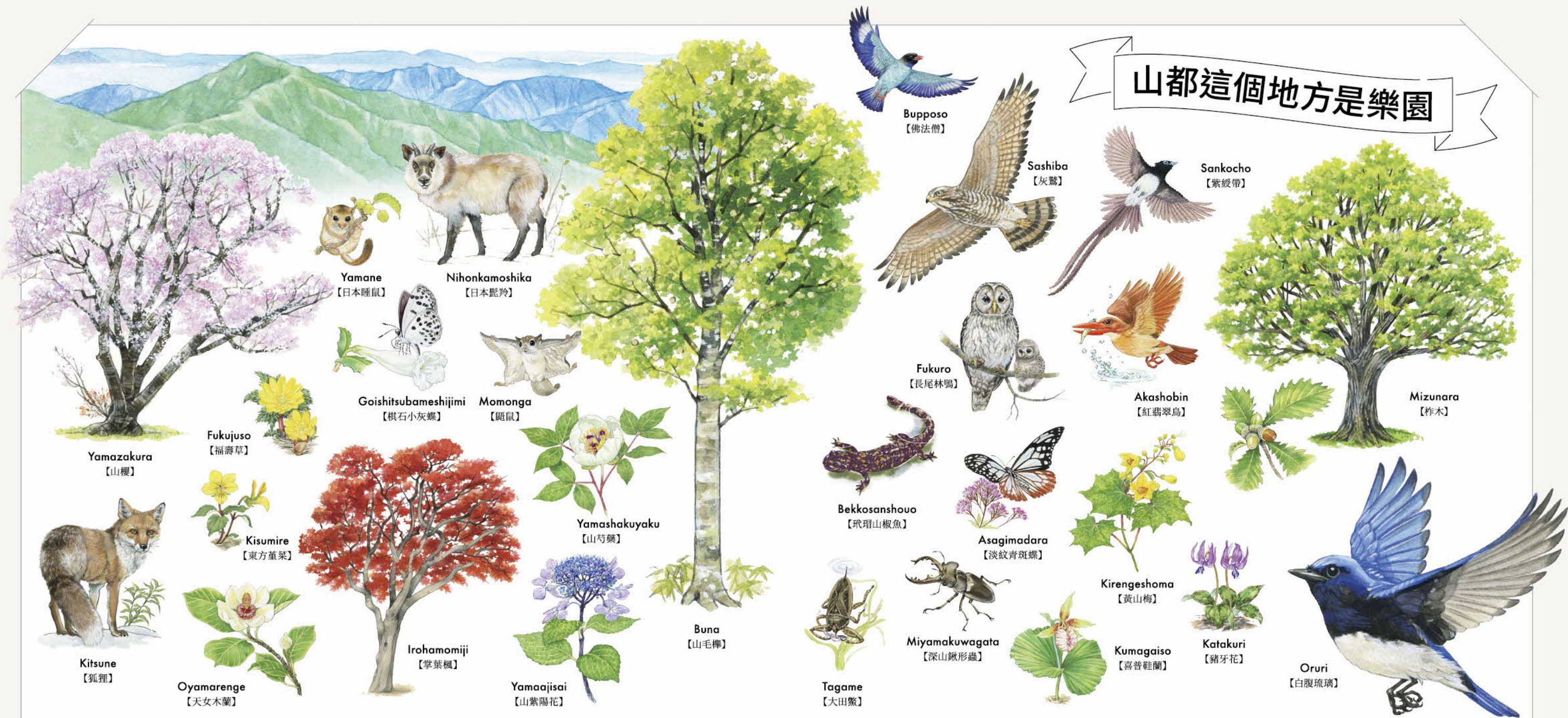
<i>Yamato-cho is Wonderland</i> 山都這地方是樂園	04
<i>Wish Upon a Star</i> 向星星許願・清和高原	06
<i>Grand Canyon in Kyushu</i> 九州的大峽谷・蘇陽峽	08
<i>Breathtaking Views</i> 令人屏息的美景・樹冰的世界	10
<i>I Love Yamato-cho</i> 山都町最棒！	12
<i>I Love Mountains</i> 引領您來山都。	14
<i>I Love nature</i> 偶遇的「藏寶圖」改變了我的人生。	16
<i>I Love Organic</i> 守護森林。守護梯田。為未來播下美好的種子。	18
<i>I Love Tsujun-Bridge</i> 連結所有人情感到未來的通潤橋。	20
<i>I Love Heritage</i> 大造物、八碩祭、清河文樂、神樂、 日向往還、火伏地藏祭、鮎之瀨大橋	22
<i>I Love Camp</i> 介紹您山都町的露營場地	24
在山都町準備食材！ <i>CampMESH</i>	26
<i>I Love Sustainable Living</i> 在山都度過永續的一天。	28
<i>Recommended Places</i> 山都中，我們珍藏的秘境。	30
山都町地圖	34

熱愛山林到令人 顫動。

Yamato-cho is Wonderland

百年之後，希望這樣的風景
仍舊讓它留在這裡。

山都這個地方是樂園



山櫻花及野草的花朵綻開，告知春天的到來。野鳥盡情鳴唱聲傳遍山林。夏季時青翠的新綠葉子搖擺，秋季時掌葉楓等會變色的樹木將山林染上顏色，冬季時積了雪的山毛櫸原生林也以美麗樹冰的姿態相迎。透過四季有著美麗變化的山都町景致。這個被譽為『樂園』的生態系及這風景，我們希望也能流傳到百年後。

尤其是屬小灰蝶科的棋石小灰蝶（國家指定天然紀念物），全國就只有在山都町與熊本縣水上村棲息，是極為稀有的蝴蝶。由於有個體數量減少的傾向，於是在令和3年（2021年）6月，熊本森林管理署與山都町間簽訂了「棋石小灰蝶保護增殖合作協定」。對於稀有生物所棲息的環境，我們有責任要守護下去。

佛法僧及紫綬帶等稀有野鳥。只要提及這些名字，就會讓愛鳥人士悸動不已。將您的目光移動到山林交界處的話，能看到日本睡鼠（國家指定天然紀念物）、狐狸、大田鰲等，早年日本原生土地上的生物樣貌。這裡棲息著日本藍鈴（國家指定特別天然紀念物）、日本產山椒魚中被譽為最美的玳瑁山椒魚（熊本縣指定天然紀念物）等全國稀有的動植物。這些都只有在富饒的自然環境下才能夠持續生存下來。山都町就是有著這樣富饒的生態系。

走在山裡，可以遇見被指定為町花的豬牙花及，登山客們喜愛的黃山梅、喜普鞋蘭、福壽草及山芍藥、天女木蘭等的野草。還有，被指定為町鳥的白腹琉璃，在這裡能看見有著悅耳鳴聲及艷麗姿態的紅翡翠鳥、

息的生態系中所孕育出來的。

下到山裡的雨水，在森林裡蓄積成溪流，溪流再流向海洋。雖然這是一般的水循環，但是這裡的特色是，在九州脊梁山地裡，這裡是西日本最廣大的高保水力的山毛櫸原生林。山毛櫸的漢字是為「櫸」。水分多的木材不太容易拿來利用，因此它的由來是「無用處的樹」。像那樣能積蓄大量水分的樹種。在山都町還有跟山毛櫸一樣有著絕佳保水力的柞木。這樣的山毛櫸及柞木等樹種與土壤，讓雨水能確實積蓄的九州脊梁山地成為水源，從分水嶺衍生出綠川、球磨川、五瀨川等一級河流，將水源運送到九州各地。這樣自然環境與豐富的水資源，是由多樣的植物及山裡的生物們延綿不絕在此棲息的生態系中所孕育出來的。

山都町幾乎位於九州的中央，是世界最大級的阿蘇破火山口南外輪山的南麓一帶與，九州中央山地的銜接處。九州中央山地是位於熊本縣與宮崎縣縣境的國見岳及市房山等海拔1700公尺高度的連綿山脈，被指定為國定公園。也被稱為九州脊梁山地，是許多登山客所熱衷的場所。

豐富的自然環境所編織出的生態系是動植物的樂園。

向星星許願
清和高原
Wish Upon a Star

山都町的夜空，就像是觸手可及般近距離感受星空。

清和高原上有天文台，能夠享受觀星樂趣。

2019 年所舉辦的町內「兒童會議」中，由喜愛星星的
當地中學生提出防止「光害※」的提案

2020 年制定了「山都町星空環境保護條例」。

山都町的星空之美，是在町民的期待下被守護下來的。

來這裡住宿時，請務必好好欣賞這美麗的夜空。

YAMATO-CHO
MAP
清和高原天文台
E-2

拍攝地點為 Liberal Kamabuta Auto-Camp 露營地（詳細參閱 P25） MAP／E-3
※光害是指過多的光源造成夜空明亮，對天體觀測造成影響，而且亦混淆了生態平衡的「光污染」。



九州的大峽谷

蘇陽峽

Kyushu's Grand Canyon

高度約為200公尺的陡峭的絕壁連綿超過10公里
在國內也屬少見的U型溪谷。
由長崎鼻展望台（照片右上方的停車場）往溪谷下看，
深綠色之中夾著白色的溪流，那樣壯闊的景色
宛如是「九州的大峽谷」。
每到11月就被紅葉染上鮮豔的顏色，更加的美輪美奐。

YAMATO-CHO

MAP

蘇陽峽

F-2・3



令人屏息的美景
樹冰的世界

Breathtaking Views

九州脊梁山地發出銀白閃亮的日子。
天然山毛櫸樹林的樹冰景觀，真是令人屏息的美景。
只要最佳的條件吻合
就可能與普魯士藍的天空與霧冰偶遇。

YAMATO-CHO
MAP
九州脊梁山地
CDEF - 4・5・6一帶

Yamato-cho
is Wonderland

百年後，不變的風景
希望能保持在此。

I love Yamato-cho

山都町最棒

在此地生長、居住的人們的故事。

對山都町的熱愛之心。

當您在翻閱頁面時，希望您感受到

守護它們，傳承給未來的人們。

熱愛先人們所孕育出的文化及智慧、技術

愛山都町的山、愛大自然、愛食物

Yamato-cho
is Wonderland

百年後，不變的風景
希望能保持在此。

與孩子們一起走在山間的照片是我的寶物。
在移居到山都町前，聽說曾經母女
登過脊梁的山。



「像是住到山都町，做些跟九州
脊梁相關的事情……。現在回想，只
會覺得是被引領到這條路上來的」石
井女士以溫柔的表情回想著。享受一
個人旅行的20歲時代。自從久屋島登
山後，我的興趣就從「島嶼之旅」轉變
成「山林之旅」，國內足跡遍及國內各
山。29歲時，結婚生了大女兒後，在
她的頸部能挺直時，我就用背帶揹著
她跟著家人一起享受山林散步的樂
趣。

石井女士夫妻兩人都有著「想在大
自然中育兒」的想法。身為牙醫師
的先生在尋找自行開業的場所時，偶
然被介紹到山都町。「看到被山圍繞
風景的瞬間，『就住這裡！』我們就立
刻決定了」石井女士微笑說著。
2006年，第二個孩子，兒子滿1
歲之前，就從福岡縣搬到山都町來
了。現在住在九州脊梁山林間的房子
，每天都在熱愛的山林間過日子。
季節的轉換用皮膚來感受，看著映照
窗邊的脊梁，也開始會注意到那天的
山林狀態。「女兒跟兒子也都是先去
過山裡玩後，才去過公園玩。經常進
入山區，在大自然中玩耍。我覺得是
這樣富庶的環境幫我養育著我的孩
子們」。

改變石井女士的轉機是在20

脊梁所帶來的恩惠
造就出每天的生活。

「像是住到山都町，做些跟九州
脊梁相關的事情……。現在回想，只
會覺得是被引領到這條路上來的」石
井女士以溫柔的表情回想著。享受一
個人旅行的20歲時代。自從久屋島登
山後，我的興趣就從「島嶼之旅」轉變
成「山林之旅」，國內足跡遍及國內各

山林。29歲時，結婚生了大女兒後，在
她的頸部能挺直時，我就用背帶揹著
她跟著家人一起享受山林散步的樂
趣。

石井女士夫妻兩人都有著「想在大

自然中育兒」的想法。身為牙醫師

的先生在尋找自行開業的場所時，偶

然被介紹到山都町。「看到被山圍繞

風景的瞬間，『就住這裡！』我們就立

刻決定了」石井女士微笑說著。

2006年，第二個孩子，兒子滿1

歲之前，就從福岡縣搬到山都町來

了。現在住在九州脊梁山林間的房子

，每天都在熱愛的山林間過日子。

季節的轉換用皮膚來感受，看著映照

窗邊的脊梁，也開始會注意到那天的

山林狀態。「女兒跟兒子也都是先去

過山裡玩後，才去過公園玩。經常進

入山區，在大自然中玩耍。我覺得是

這樣富庶的環境幫我養育著我的孩

子們」。

改變石井女士的轉機是在20

10年出現的。她聽聞先生要參加町
內所舉辦的越野賽跑（以下簡稱越野
跑）大賽時，「山林的話我也去！」於
是，在『第三屆九州脊梁山脈越野跑』
時，夫妻兩人首次出現。平安地跑完
35公里的賽程「平常要花2、3天才
能走完距離，用跑的鏡然只要1天
就能轉完一圈。她深深感受到『自己的
雙腳竟然如此能走』的可能性。被越
野跑吸引的石井女士，之後也參加很
多的賽事。近年則是自己規劃來回路
線，突破了自己整頓的登山步道九州
脊梁100英里路線。2021年10
月時，企劃、舉行了包含那條路線的
73公里2天跑完『九州脊梁越野跑
Trail Journey』大賽。並且，同年7
月所發行的『九州脊梁登山地圖（第
四版改定）』的主編，刊登了自己所開



四季不同的風景、及依不同的天候及時間，呈現出不同風貌的脊梁，已經多次探訪的石井女士還是被深深吸引。

發的路線。獲得很多喜愛登山及越野
賽跑的人士的反應。

「對九州脊梁的熱愛有增無減。

想要繼承同樣愛著九州脊梁的先人

們之心，所以花心思在整頓山林」說

著這話的石井女士，經常帶著電鋸進

入山林裡。還有透過SNS來分享脊梁

的魅力。「九州脊梁的森林所蓄積的

水，成為了流經九州的幾條河川的源

頭。除了要讓在離它最近的土地上生

活的我們以外，也須讓今後擔負町的

未來的小孩子們知道這脊梁的恩惠，

並希望大家以它為榮」。說著此番話

語的石井女士，就彷彿是九州脊梁的
謬思（女神）。

引領您來山都。

九州脊梁越野賽跑策劃人

石井 陽子
YOKO ISHII

與登山結緣是在 25 歲的時候，第一次登上屋久島的宮之浦岳。石井陽子
女士說，在山頂附近出現的屋久鹿就彷彿帶隊引導一般，帶著我登上了九州最
高峰的山頂。因為屋久島的經歷，讓我對山林的嚴峻、溫柔及美麗所吸引，一
晃眼就爬了 29 年的山了。結婚生孩子後，當小孩還是嬰兒時，就用背帶揹著，
走遍九州各山林。39 歲時，開始越野賽跑，愛上了「跑」在山林的樂趣。2018
年的 UTMF（環富士山越野賽）時，首次全程跑完 100 英里賽程。現在，參與
了九州脊梁的導遊助手、越野跑行程及大賽的企劃營運，也進行整頓登山步
道、路標等，將九州脊梁當作是自家家庭院，從事活動著。

ISHII YOKO／福岡縣出生。2006 年移居山都町。登山經歷 29 年。
39 歲起開始越野賽跑，各地參賽。2018 年的 UTMF（環富士山越
野賽）中，首次 100 英里賽事完賽。也有海外的參賽經驗。賽事以
外，也完成了連結山林的九州橫斷 195 公里、突破自己開拓規劃路
徑的九州脊梁 100 英里等的個人挑戰。參與了九州脊梁的導遊助
手、越野跑行程及大賽的企劃營運，也進行整頓登山步道、路標
等，為了登山客的安全，每天不斷的從事著。2021 年 7 月發行的
『九州脊梁登山地圖（第四版改定）』主編。
2018 年 UTMF（環富士山越野賽）跑完全程
阿蘇地區越野跑（半程組）女子第 2 名
2019 年九州脊梁山脈越野跑 in 山都町 分齡賽優勝
福爾摩沙股道越野賽（臺灣）75 公里組 女子第 6 名
2020 年小岱山越野賽跑 長程女子組優勝
2021 年多良之森越野賽跑（託羅之峰路線）女子優勝
2023 年 DEEP JAPAN ULTRA 100（130 公里組）跑完全程



由石井陽子女士擔任主編的『九州脊梁登山地圖（第四版改定）』詳細資訊，請參閱
「九州脊梁越野跑 Trail Journey (<https://sekiryo-journey.com/map4th/>)」web 網頁內容。



前往町內主要登山口的道路狀況，請參閱「山都町觀光導航 登山・步道
(<https://www.town.kumamoto-yamato.lg.jp/kanko/list00604.html>)」
web 網頁內容。

前往登山時，請務必提出登山申請。向熊本縣警察本部提出登山申請的方法→



Yamato-cho is Wonderland

百年後，不變的風景
希望能保持在此。



深淺綠色的地方就是美麗的九州脊梁山區的森林。



(左) 寺崎先生手指的地方就是寫著「此處位於深山中不知邊界在何處 (此ノトコロ山深クシテ境目シレス)」的九州脊梁山區部分。(右) 山毛櫸的葉脈，其特徵就是葉緣如同波浪。

寺崎先生擔任代表的「ECO九州旅行合同公司」裡，就企畫出以登山為主的多樣行程。其中不可欠缺的，是九州脊梁山地的山毛櫸原生林。「西日本最大6038公頃引以為傲的面積，太平洋型的山

想傳達給您山毛櫸原生林所孕育的山林的豐富資產。

寺崎先生擔任代表的「ECO九州旅行合同公司」裡，就企畫出以登山為主的多樣行程。其中不可欠缺的，是九州脊梁山地的山毛櫸原生林。「西日本最大6038公頃引以為傲的面積，太平洋型的山



由寺崎 彰先生所企劃的九州脊梁山行程的資訊，請參閱「九州脊梁越野跑」(<https://sekiro-journey.com>) web 網頁內容。

黝黑的皮膚與在森林中格外醒目的溫暖笑容。地處深山的九州脊梁山地中，寺崎彰先生走在山林的身影，就像是在自家庭院般輕快，且彷彿與樹木對話般。原本是山都町役場的公職人員的寺崎先生。「在50歲又1週時，我辭去了町役場的工作，立即展開了導遊的工作」他回憶道。當時，身為企劃振興課長的寺崎先生正在努力地進行地區創新的工作，可說是一個很大的決定。讓他直奔那樣新的人生的，就是這麼一張地圖。那張地圖的關係，開始了與九州脊梁山地的密切接觸，被山裡的動植物及居民原本所生活的富饒世界所吸引。寺崎先生現在透過導遊的工作，向我們傳達「富庶的本質」。

「不知邊界」的秘境中
自己畫線，繪出新地圖。

寺崎先生的眼睛被貼在某一家旅館內的地圖深深吸引。距今200年前的文化10年時所繪製的『九州九力國之繪圖』。是長崎商人專為外國人所繪製的水運圖。有著像「綠川水道」這樣熟悉的地名，這樣詳細註記的地方，但也有九州脊梁山地部分，寫著「此處位於深山中不知邊界在何處」的地方。「阿蘇及九重都來量測了，卻不知道九州脊梁山地這裡是……這果真是

「寶藏地圖！」我的心裡只想到這個。」看到這張地圖是在2007年的夏天。在那的次月，考上了旅行社業取扱管理職者（遊程規劃師）資格，自己成為了這山區的導遊。2008年3月底，離開町役場的工作，這樣的速度感的確認人驚訝。

毛櫸林帶是世界最大的」。這個原生林中孕育著多樣的落葉木。秋天裡上紅、黃、橙等顏色繽紛的葉子，讓我們看見周圍的鮮豔紅葉秀。

「沒有這山毛櫸，就無法蓄水，就成不了河川，也無法成為農田。就無法出現平原地區的人類生活吧。所以，住在這裡的人們，對山、森林、水還有動物們等全都抱持著感謝的心在生活著。我覺得將這些口述傳承下去是我的使命。現代社會的生活變得富庶，但是重新審視這幾千年來所累積的人們的智慧及大自然的生息，我們必須去思考什麼才是真的富庶」。寺崎先生的行程，不是只有傳達給您自然之美及山林樂趣。從山林及大自然、人們的生息中，握們應該可以感受到「富庶的本質」。

偶遇的「藏寶圖」 改變了我的人生。

九州脊梁山脈登山導遊

寺崎 彰 AKIRA TERAZAKI

TERAZAKI AKIRA / 熊本縣山都町出生。1982 年進入蘇陽町役場從事公職後，2003 年為企劃觀光課長，2005 年因市町村合併，改任山都町企劃振興課長。2008 年 3 月自請離職，同年 6 月成立 ECO 九州旅行合同公司。九州山地導遊協會會長。山都町觀光協會副會長。森林保全巡視員。主編及發行『九州脊梁山地圖』。



寺崎彰先生介紹九州脊梁的動畫可以由下觀看。
『九州首屈一指の戶外地—此處位於深山中不知邊界在何處 (此ノトコロ山深クシテ境目シレス)—研討會』
【官方】山都町創造山之都頻道 (<https://youtube/8-WgLDueY0>)



I love organic



A

圓美女士定期舉辦手工味噌製作教室。將「真正的有機」思想直接傳達給參加的人。「現在育有小孩的父母們常被說經驗不足。稻米是怎麼來的？味噌怎麼來的？經驗上如果不知道這些事，將無法傳達給我們的小孩。」另外，我的母親——美鈴女士對於「50年的森林再造」也很贊同。花上50年的時間，把荒廢

A 下田茶園的茶園是以小孩子們的名字來命名的。「MAROMI」茶園中，以象徵這犬飼地區的銀杏樹為背景。

B 作為無農藥、無化學肥料農家，在務農之外，也經營「株式會社圓」來販售山都町所生產、加工的食品。所販賣的手工味噌及梅干、茶葉，都是每年要做給家人吃的東西，所以充滿著對家人的愛。

在全國有機農業No.1的城鎮裡傳達「真正的有機」。

「不讓添加物進入身體」。圓美女士說道，從隨時注重家人健康的母親的理念，平常的飲食不用說，連孩提時期的點心也都是親手做的。「草莓農家給我們草莓就做成果醬，祖母所種植的紫蘇就做成果凍等，母親所做的東西全都很好吃」回憶道。

山都町從40年以前就開始了有機農業，有機農產品的認證登錄業者數量是日本第一。圓美女士的雙親也是面對各種困難，還是持續實現無農藥、無化學肥料的農業。「國外的有機產品的話，在運送時產出二氧化碳，並且花運費。像這樣的產品在日本卻能低價販賣。這樣用心以有機方式去摘種的農家，有人會疑問，這樣真的有利潤嗎？身旁所採摘的有機食材，不需花費運送

成本及造成環境負擔，又新鮮又好吃。所以農家也受惠，是彼此雙贏的關係。我認為這是最重要的」圓美女士說。「我採的剛上市的作物，吃吃看」今年的收成不錯「如果加上這些的農家的聲音，在食用時的心情也會不同吧。像這樣包含人與人之間的關係，圓美女士認為這是「真正的有機」，從事著傳達這些的活動。

與其「懷舊主義」，更應該

是「溫故知新」將自己會做的事變成工作。

考上大學而離開町內的圓美女士。當成為社會人士的第二年時，身為業務人員的業績卓越，不過同時也因飲食不正常及責任感造成的身心壓力等，將身體搞壞了。「在醫院，被告知，如果一直這樣的話，可能將無法懷孕

生小孩，所以我就回老家去休養。」據說回老家後，身體馬上就恢復健康了。加上當時讀到的一本書「30歲前創業」的啟發，我訂下了目標「我要對山都町做些什麼」，開始思考我能夠做什麼。小學時期圓美女士就種植蔬菜及製作味噌、梅干。「製作味噌是母親、季節性的手工作業等是祖母，她們確實地教導我。像她們倆人一樣能將日常生活及季節性的工作等做得如此完美的樣子，我覺得真的很酷也很美。」對我自己從小被教的事情及自古以來的飲食及文化的熱忱，決定要販賣使用山都町農產品的商品。

透過體驗來傳承技術及文化，

並希望連結到未來。

的土地及無人管理的人工林回復成天然林，所以現在從事著守護梯田的活動。「鄉下因為沒有什麼，所以才可能孕育出新的事物的場所。如同我的祖母及母親傳承給我一樣，我也希望今後創造出有關食物的學習場所及利於教養孩童的環境等，將這些傳給下一代。」



B

生長在山都町經營無農藥栽培稻米及茶屋的農家——下田圓美女士。

據說她母親——美鈴女士的理念，在家裡的廚房裡，隨時備有的鹽及糖等，僅使用最少的調味料，食材的準備也是，當喊著「要煮飯了，去摘菜回來」，就去屋後的田裡採摘蔬果，這就是我們的日常。

這樣的圓美女士，想將山都町生產的「真正的有機農產品」的能量推廣到世界各地，於是在2020年創立了株式會社圓(MARO)。

從出生後就覺得是理所當然吃進嘴裡的「食物」、

都是自家採收，及附近農家等熟悉的人所種植的食材、

這樣的原生體驗，支持著她現在的活動。

守護森林。守護梯田。 為未來播下美好的種子。

無農藥、無化學肥料農家，經營食品販賣公司

下田 圓美 MAROMI SHIMODA

SHIMODA MAROMI / 熊本縣山都町土生土長。株式會社圓(MARO)董事長兼總經理。為了將真正有機農產品擁有的能量推廣至世界各地，我們至今傳承經過各種失敗挫折才製成的商品，且持續活動中。另外，也經營在山都町生產、加工的食品的網路商店。每天都不斷地創新，努力的活動中。



下田圓美女士精心製作的梅乾及米味噌等的食品，在網路商店maro (<https://organicmaro.thebase.in>)中，可以瀏覽得到。



體驗教室等詳細資訊
請參閱 (@maro.co.ltd)



maro所經手的御飯糰、
便當，請由此預約
(@maro_store)

Yamato-cho is Wonderland

百年後，不變的風景
希望能保持在此。

※井手 SARAE (井手 SARAI)
清除水路中的砂石、垃圾的方言說法

經過幾代人守護下來的
現在仍舊現役的「遺產」。

通潤用水的水路全線的平日
管理及維持，是由通潤橋竣工後
成立的水利公會（現為「通潤地
區土地改良區」）執行。春季的
井手 SARAE※，夏季則是水路
的除草作業。農暇時期，需調查
通潤橋的水管有無漏水處，並更
換連結處的灰漿。實際上有許多
的管理到現在都還維持下來。1
960 年被指定為國家重要文化
財，維持管理時的放水成為了觀
光的賣點。原本的放水，是為了
在灌溉期結束的 9 月時，將水路
中的砂石清理掉所實行的一年一
次的作業。現在則一年 100 次
左右進行定期放水。通潤橋做為
農業用灌溉水路之外，從上、從
下、從側邊等多方向，多面來欣



A 梯田景觀如畫，白糸台地。通潤用水與白糸台地的梯田
景觀於平成 22 年 2 月 22 日被選定為國家「重要文化景觀」。

B 進行用水路除草的當地居民志工。當地矢部高中的學生
也一起從事作業。透過梯田再生作業，讓都市人與農家加
深交流。

C 山都町梯田復興專案的第一屆志工活動成員。

山都町的美麗梯田及 自然豐富的景觀中漫步 路線地圖販售中！

山都町裡，為了讓許多人能享受山都町豐
富的自然景觀，正整頓森林步道。路線地圖在
山都町內的三家道之驛站（通潤橋、清和文樂
邑、微風公園（SOYO 風 PARK））內熱銷中。
售價：1 套 / 1,500 日圓



以通潤橋為中心進行地區創生 的「白糸第一自治振興會」 榮獲令和 3 年度農林水產祭鄉村創生部 門天皇杯。

照片為以白糸台地的梯田為背景，從正面看後排左二是「通潤地
區土地改良區」理事長的阿部主悅先生，最左邊是事務局的本田潤一
先生，前排左二是「山都町梯田復興專案」代表的下田美鈴女士，最右
邊是事務局的本田孝美女士，其他則為白糸第一自治振興會的成員。

透過水的運送
帶來所有人的幸福與驕傲。



賞它獲得許多讚美的面貌。沒有
放水時，石牆的曲線美及凜然佇
立之姿，光看就讓人心曠神怡。

心之所屬
持續傳承心意。

「對在當地的人來說，
通潤橋是心之所屬之處。守護這
連結著長久以來人們的心意是我
們的驕傲」本田先生說道。20
16 年熊本地震、2018 年的
豪雨都造成了莫大的損害，那時
都對當地居民造成很大的震驚。
「高齡化及沒有足夠的繼承者，
今後沒有管理的人的話，通潤橋
在 100 年後是否還在……」
在擔心中，出現的一道曙
光，就是町外前來的志工，與對
用水路管理作業等頗有幫助的
「山都町梯田復興專案」活動。
「如果沒有志工們的幫助，梯田

連結所有人情感到 未來的通潤橋。

山都町裡深受喜愛的觀光景點之一，於 2023 年 9 月 25 日被指定為國寶的通潤橋。

巨大的水路橋上噴出的壯闊的水弧線，令人印象深刻吧。

同時，絕不可忘記搭建通潤橋的領頭人的熱誠及石工匠們的技術，
持續守護著跨越約 170 年的通潤用水巨大系統的
居民們的心願。

我們傾聽了通潤橋搭建當時進行橋體及用水管理的「通潤地區土地改良區」

與致力於震災及豪雨受災的通潤用水及梯田復原的

「山都町梯田復興專案」的成員的談話。



「通潤橋史料館」中，能夠體驗以 200 吋大螢幕播放的放水氣勢！

通潤橋史料館是以介紹通潤橋為主，提供與文化遺產交流的場地，加深對石橋文化的理解與認識的設施。

透過實際的石管及立體模型等，讓大家能更了解布田保之助及石工匠們，如何搭建好通潤橋的工程、及通潤橋的結構。

【通潤橋史料館】山都町下市 182-2 TEL 0967-72-3360 MAP / B-6

□開館 10:00-16:00 (最後時間 15:30) □休館 除例假日外，星期二、年底年初

【關於通潤橋放水】

春季到秋季的計畫放水日，一天進行一次約 15 分鐘的放水。

通潤橋及放水的日程相關資訊，可以參閱通潤橋的特設 web 網頁 (<https://tsujunbridge.jp>)。

「通潤橋放水月曆」相關諮詢，請洽山都町觀光協會 TEL 0967-72-3855



清和文樂

清和文樂的起源，據說約為 170 年前從淡路前來舊清和村的人形座（劇團）將人形轉讓給喜愛淨琉璃的村民，從此開始了學習操作的方式。由「太夫」「三味線」「操偶師」三個所構成的人形淨琉璃。九州唯一能欣賞人形淨琉璃的場所「清和文樂館」裡，一年約舉行 200 次的公演。每年 9 月舉辦「清和文樂之鄉祭典」，也販賣農產品等。

清和文樂館 TEL 0967-82-3001 MAP / E-3
山都町大平 152 道之驛站「清和文樂邑」內
□開館 8:30-16:30 □休館 每星期二（例假日開館）、年底年初



神樂

地方用心守護傳承的傳統藝能之一的神樂。每年 1 月下旬時舉辦「九州山地神樂祭」中，加上二瀨本神社神樂、高畑阿蘇神社神樂、白石神樂，就能欣賞到鄰近町村的神樂。

山都町役場 蘇陽支所 TEL 0967-83-1111 MAP / F-3



日向往還

東西橫貫山都町的古道。連結肥後（起點在熊本市札之辻）與日向（終點在宮崎縣延岡市）的主要道路，自古以來支撐著多人的生活。被選定為文化廳的「歷史之道百選」。每年 3 月舉辦「日向往還歷史步行 in 山都町」，一邊欣賞美麗的自然風景，一邊走在歷史古道上。

山都町觀光協會 TEL 0967-72-9450



只用天然的材料
創作出來的作品

2024 年的八朔季中，
獲得金賞的大川町——下大川連合組的作品
「INUWASHI（鷲，讀音似石川縣）加油！
降伏鯉精（地震），祈願神龍」

大造物、八朔祭

每年 9 月的第一個星期六、日舉行八朔祭的重頭戲「大造物」。大型的有的做到高約 5 公尺，長約 7 公尺，真是氣勢驚人。材料全是採用山林間生長的植物。濱町商店街的 8 個連合工會，以諷刺世俗及民眾願望等混合著高雅及時勢，訂出製作的主题，到比賽當日都保密製作、互相競爭。在各連合工會所設置的大造物小屋，一整年都能觀賞大造物。

大造物的
特設 web 網頁



火伏地藏祭

於 8 月下旬的星期六、日舉行。是擁有超過 400 年歷史的地區的例行祭典，有各町內所敬奉的「造物」、神勇的「裸身扛神轎」等活動。

馬見原商店街 MAP / F-4



鮎之瀨大橋

高 140 公尺，長 390 公尺的 Y 型橋墩與斜張橋複合的罕見橋樑。從橋上及橋頭都能眺望綠川的溪谷。

山都町營 488-1 MAP / D-4



YAMATO文化之森 (山都町觀光文化交流館)

定期舉行精心策畫的企劃展。館外同時設有下市連合會的八朔祭大造物小屋，整年都有大造物的展示。

TEL 0967-72-9400 MAP / A-6
山都町下市 16 □開館 9:00-17:00
□休館 每星期一（遇假日則隔日休）、
年底年初、更換文化財等時



I love camp

山都町有8個露營場與度假木屋。自己經營露營場，也同時享受露營樂趣的興枙公治先生，跟大家介紹山都町各個露營場的特徵及享受的方法。

山都町的露營
春～夏季理所當然
冬季露營
也誠心推薦！



興枙先生擁有的露營用品，不論哪一個都用心保養，都是順手好用東西。

「露營的新手，一開始應該買什麼用品呢？」被問到這問題，他回答說「好坐的椅子」。

還有，「露營的話，比起夏季，我更建議冬季去露營。」興枙先生說道。

「冬季的空氣別清澈，所以可以看見非常漂亮的星空。」

只要準備好戶外活動用的禦寒用品，就不會那樣感覺到寒冷的！」

露營是一個整年都能夠享受的休閒。

您一定要來體驗一次

在被九州脊梁的富饒大自然環繞的山都町露營場。

歌瀨露營場老圓

興枙 公治

KIMIHARU KOUROGI

KOUROGI KIMIHARU／熊本縣山都町土生土長。株式會社歌瀨戶外生活 (Outdoor Life) 董事長兼總經理。經營歌瀨露營場外，也作為服掛松露營場的指定管理人，進行營運。興趣是登山、釣魚、露營、料理、攝影等。



YouTube
「UtaseOutdoorLife歌瀨露營場」



歌瀨露營場web網頁
<https://www.utaseoutdoorlife.com>

服掛松露營場

擁有廣大的草皮的自由營地、汽車營地，從單人露營到團體露營都能對應的露營場地。其中我最推薦的是能看到阿蘇山及外輪山等美景的展望區域！

睡帳篷有些……的人士，建議可以利用設有地爐及五右衛門風呂（燒柴泡澡缸）的「田舎（鄉下）小木屋」，以及有寬廣木棧陽台的「環繞式陽台小木屋」。輕輕鬆鬆享受戶外活動。

山都町長崎361 TEL 0967-83-0249
MAP / F-3



猿之城露營村

從鮎之瀨大橋（詳細請參閱P22）往河川看，就能看見深谷下的綠川溪谷中的露營地。帳篷營地中也是杉木林立的場所，邊眺望綠川邊露營，非常適合像是睡吊床等的野營形態露營，感受原始的露營。

山都町白藤403-1 TEL 0967-72-1222
MAP / D-4



青葉之瀨

青葉之瀨的魅力就在那清澈的清流「綠川」！清澈的河川在眼前流過，享受釣櫻鱒及河邊遊玩。有7棟設有地爐的鄉村風格小木屋、9區的汽車營地，雖是不大的露營場地，但是卻能享受寧靜的氣氛。推薦在管理棟的餐廳中，吃吃看配有鹽烤櫻鱒的「當日青葉膳」。也能品嚐到山菜等的鄉土料理及當季美食。

山都町綠川3715-1 TEL 0967-82-3511
MAP / E-4



歌瀨露營場

這裡以草地引以為傲！管理的很漂亮、可以將車子停放在旁的汽車營地規劃有120個位置。充實的租借設備！新手到熟手都能樂在其中。根據季節，可以採藍莓、在有滑水道的泳池遊玩、萬聖節及石窯烤比薩體驗等都很受歡迎。管理棟還有販售嚴選的戶外用品，值得看看！也販售丁骨牛排及帶骨羊排等的食材。

山都町普尾1344-1 TEL 0967-83-0554
MAP / F-3



飛瀨露營村

與御船町的交界處，位於海拔約300公尺的御船川沿岸，冬季時節不用太擔心會下雪的場所。在當地稱為「飛瀨」，這裡有穿著鞋踩在石頭上就能渡過的淺灘，也有可以玩跳水的小深潭。周圍陡峭的懸崖是能量景點，飄盪著清爽的空氣。可以在工作結束後才來露營。跟家人或是自己一個人，都能享受在自然中的露營樂趣。

山都町島木6448 TEL 090-8914-8652
MAP / B-3



井無田高原露營場

擁有原野營地及湖畔營地，不論哪一區都是充滿魅力的露營場地。價格便宜，深受背包客及個人露營者的喜愛。眼前的寬廣的池塘，可以釣魚及划獨木舟。還有，管理的阿姨非常的親切，讓前往的人感受到滿滿的能量。位於清和高原天文台附近，晚上可以去觀測天體。

山都町井無田1382 TEL 0967-82-3210
MAP / E-3



Liberal Kamabuta 汽車露營場

寬闊的自由營地及可以享受睡在吊床樂趣的林間營地。沒有汲水區，露營老手們享受熱愛的「野外求生露營」。有販賣柴火，但是可以隨意取用露營場內掉落的樹枝當作柴火使用。有可以看到美麗日出的場所，以及南側區域也可以眺望九州脊梁山地的場所。咖啡「藝廊LONDE」是受理櫃檯。

山都町井無田1296-1 TEL 090-3075-8266
MAP / E-3



清和高原之宿/清和高原天文台

海拔700公尺的高原，周遭民房甚少，是非常適合觀察星空的地點，可以享受360度星空全景。也會定期舉辦導遊講解的天體觀測會，可以用移動式天窗的大型望遠鏡觀測。小木屋裡的設備充實，在餐廳也可以享用豐盛的烤肉。在彷彿伸手就能觸碰到星空的場地下躺著觀望星空，這也非常受歡迎。

山都町井無田1238-14 TEL 0967-82-3300
MAP / E-2





義式蔬菜湯

【使用工具】

鑄鐵鍋

【材料】(2~3人分)

培根肉
蔬菜(萵苣、蓮藕、洋蔥等)
番茄汁 250毫升
蜂蜜少許 奶油少許
歌瀨BBQ香料 少許

【作法】

- ① 將蔬菜及培根肉切碎(不要切太細)。
- ② 用奶油炒培根肉、洋蔥及蓮藕。
- ③ 放入萵苣、番茄汁，煮15分鐘。
- ④ 加入些許蜂蜜及歌瀨BBQ香料確認味道後即完成。

＼應該在山都町採買的食材／



蔬菜(有機之里 HOTARU館)
番茄汁(道之驛站通潤橋 MAP/B-6)
歌瀨BBQ香料



義式生魚片沙拉

【使用工具】

盤子

【材料】(2~3人分)

鯛魚、比目魚等的白肉生魚片
(義式生魚片醬料)
橄欖油 2大匙
柚子(香橙) 1個
歌瀨BBQ香料 少許

【作法】

- ① (義式生魚片醬料)
橄欖油裡加入擠出的柚子(香橙)汁，與歌瀨BBQ香料混合均勻。
- ② 將柚子(香橙)皮的表面切出薄片，切成絲。
- ③ 生魚片上淋上①的醬料，鋪上貝比生菜、柚子(香橙)皮即可。

＼應該在山都町採買的食材／



生魚片(他力鮮魚 MAP/G-4)
歌瀨BBQ香料
蔬菜(有機之里 HOTARU館)



三河羊羹與草莓的 奶油熱烤三明治

【使用工具】

烤三明治機

【材料】(1~2人分)

三河羊羹 適量
草莓 2個
麵包 2片
奶油 些許

【作法】

- ① 三河羊羹、草莓切成5公釐左右的薄片。
- ② 麵包上塗上奶油，夾上羊羹及草莓
放進三明治機烤即可。

＼應該在山都町採買的食材／



三河羊羹(甲斐商店 MAP/F-4)
草莓(NAKAHATA農園 MAP/C-4)
麵包(麵包工房YAMA GEN MAP/F-3)



日式炊飯

【使用工具】

露營煮飯盒、固態燃料爐

【材料】(2~3人分)

白米…………… 1杯量米杯
山里的炊飯料包
(商品名，山里NOMESHIDANE) 半袋
水…………… 200毫升
白鮮味醬油 1小匙

【作法】

- ① 將白米洗淨，放入露營煮飯盒中。
加入200毫升，靜置30分鐘讓其吸飽水分。
- ② 加入山里的炊飯料、白鮮味醬油後蓋上蓋子。
- ③ 將露營煮飯盒放在爐上，點火。
- ④ 火熄滅後，將煮飯盒用毛巾包住，悶15分鐘。

＼應該在山都町採買的食材／



米(山都町內的道之驛站)
山里的炊飯料包
(道之驛站清和文樂邑 MAP/E-3)

＼山都的露營就是不一樣！！／
在山都町準備食材！

Camp MESHI

山都町是「有機農業全國No.1的城鎮」。

如果來山都町露營的話，不妨在當地採買新鮮又美味的蔬菜，
享受一個更深層的、更趕上潮流的永續型露營餐！

食譜提供者：興侶公治(歌瀨露營場)



烤全雞

【使用工具】

露營用萬用鍋

【材料】(3~4人分)

全雞1隻(1.5~1.8公斤)
歌瀨BBQ香料 5~25公克
任何喜歡的蔬菜
(紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、
大蒜等)

【作法】

- ① 整隻雞上抹上平常調味時3倍量的歌瀨BBQ香料。稍微靜置一會，讓味道確實滲入雞腹中。
- ② 預熱空的露營萬用鍋。
- ③ 熱的露營萬用鍋中鋪上隔層板，先將整隻雞放入，以中火烤40分鐘左右。雞肉變色後，再將蔬菜放入。在烤約30分鐘，讓蔬菜熟透即完成。

重點是，首先放入雞肉，當肉烤到變色後加入蔬菜♪
在雞肚中放入冷凍西式炒飯時，香料就需要放少一些。
米粒會吸收鹽分，會變鹹。

Must foods

在山都町必買食材



全雞(肉之MIYABE MAP/G-4)
歌瀨BBQ香料(歌瀨露營場 MAP/F-3)
蔬菜(有機之里 HOTARU館 MAP/B-5)

※ 蔬菜、麵包、生魚片、全雞等除了在上述的店家外也買得到。

永續生活創作者 (Sustainable Life Creator)

藤川 里奈

RINA FUJIKAWA

FUJIKAWA RINA / 熊本縣山都町土生土長。經營著將不用的紡織品加以刺繡後，進行再利用、販賣的「Bandha Bandha」，以及分享對地球及對自己友善的好東西或好事情的社群商店「serendipity」。成立了使用山都町的食材所製作的，不使用乳製品、精緻砂糖&無麩質的三明治冰淇淋品牌「ARBOL」，透過三明治冰淇淋將山都町的天然恩惠傳達到全國。傳達出創造、實踐永續的生活樂趣的活動受到大家的矚目。



Bandha Bandha
@ bandha_bandha



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



ARBOL
@ arbol_icecream_sandwich

在Appartement (雅帕魯多曼) 買點心♪

可享受自家烘焙的精選咖啡・ARBOL (阿魯波) 的純素冰淇淋及手工烤餅乾。

Appartement
(雅帕魯多曼)
山都町下市57
舊東照相館
MAP / A-6

Appartement



在有機之里 HOTARU館 買有機蔬菜！

這裡也販售山都町產的有機蔬菜外，遵照古法製作的食用油及柴火等。

有機之里 HOTARU館
山都町畑470 TEL 080-9978-0704
□營業 4~12月9:30-17:30 1~3月10:00-17:00
□公休 星期二 MAP / B-5



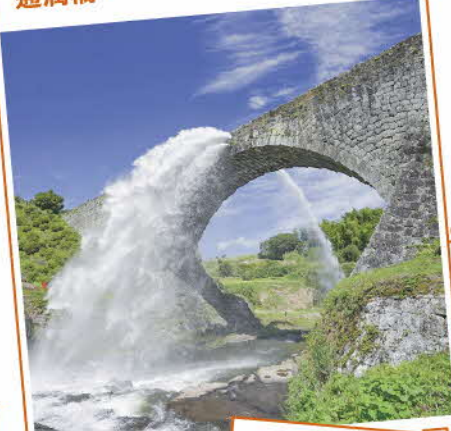
參觀通潤橋

非得看看將SDGs大原則「實踐不遺漏任何人的世界」的理念在江戶時代就實踐的布田保之助建造的「通潤橋」。

山都町長原 自由參觀・免費 MAP / B-6
TEL 0967-72-3855山都町觀光協會



通潤橋



離通潤橋不遠的下游有五老瀑布。

五老瀑布



五老瀑布

某廣告的取景點之一，就是矢部四十八瀑布 (YABESHIZUYU HATTAKI)。豐富的水量，從高低50公尺落差的懸崖上流過阿蘇火山的凝灰岩，傾瀉到下方潭裡的樣態真是壯觀！有些時段還會出現彩虹。

MAP / D-3

I love sustainable life

從昭和40年代起，山都町就致力於對地球、人類、生命友善，活用大自然的有機農法，

2021年時，被選定為「SDGs未來都市」及「自治團體SDGs模範事業」。

在山都町以永續生活創造者的身分活動的藤川里奈女士

將介紹給我們山之都的「山都町」中，如何度過永續 (持續可能) 的一天。

在山之都度過，永續的一天。

在餐廳MAAMU裡午餐♪

道之驛站微風公園 (SOYO風PARK) 內的山彩自助餐是個能品嚐美食的餐廳。可以享用使用山都町農家直接送達的蔬菜，大量使用安心安全當季蔬菜的自助式餐廳。

道之驛站微風公園 (SOYO風PARK)
山都町今297
TEL 0967-83-0880
□營業 11:30-14:30
□公休 星期三 MAP / F-3
(例假日時則為隔日)



微風公園 (SOYO風PARK)



採藍莓or草莓

採藍莓



採草莓



推薦從初夏到初秋的季節，採藍莓，冬季到初夏的季節，則是採草莓！町內有多家藍莓園及草莓園。請搜尋「山都町」「採藍莓」或是「採草莓」，找到你喜歡的果園♪

幣立神宮參拜

聽說造訪神社的最佳時間點，是在早上清晰、不太被汙染的時間最能將自己的祈願傳達給神明。還有，上午是孕育「氣」的時間。增加運氣的吸收率！

幣立神宮
山都町大野712
TEL 0967-83-0159
MAP / F-3

幣立神宮



幣立神宮



進入到充滿神秘氣氛的森林中，這是內行人才知道的能量景點「東御手洗社」。各自的水源從兩根竹筒，流出被稱為「神水」的泉水來。

Yamato-cho is Wonderland

百年之後，希望這樣的風景仍舊是存留在此地。

HOTEL WINDY



能夠住宿的道の驛站「微風公園 (SOYO風PARK)」的象徵『HOTEL WINDY』。早晨、白天、夜晚都有不同樂趣的放鬆空間。在山景房 (相片B) 可以一望阿蘇五岳到九重連山 (相片A)，能獲得阿蘇能量的住宿。2021年改裝開幕的出租小木屋 (相片C) 也很受喜愛。



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



備有無障礙
洗手間



通潤山莊



從通潤橋 (詳情參閱P20、21) 步行5分鐘。可遠望九州山地、自然環境豐富的旅館。2024年5月重新開幕營業。



山都町長原192-1 TEL 0967-72-9999
https://tsujun.jp MAP / B-6



備有無障礙
洗手間



寛政藏



這是由通潤酒造創始人 備前屋清九郎於1792 (寛政4) 年所創建的。是熊本縣內現存最古老歷史的酒藏。在熊本地震時，深受嚴重損傷，但是在2019年春天，以「招待之藏 (OMOTENASHI之藏)」重建，改裝開幕。在此可以飲用到這裡才有的稀有酒品及品酒組合，其他也可享用午餐及甜點等的咖啡館菜單。隨時受理酒藏參觀。



通潤酒造・寛政藏 山都町濱町54 TEL 0967-72-1177
https://fuzyun.com MAP / A-6



備有無障礙
洗手間



成為日向往還的驛站城鎮「濱町」的象徵而受到喜愛！

國家登錄有形文化財 「通潤酒造」

「通潤酒造」是江戶時代後期1770年所創立的。留下當時的樣貌外，也同時在創造優良景觀上有所貢獻，因而榮獲1996年「KUMAMOTO景觀獎」、2018年「KUMAMOTO景觀獎 第30屆紀念大獎」、2021年則登錄為國家有形文化財 (相片ABC)。1887年的西南戰爭時，成為西鄉隆盛的本營，據說在「御成 (ONARI) 之間」 (照片B) 召開軍事會議。另外，也有歷代的肥後藩主細川公前來狩獵時所住宿的屋敷 (宅邸)。西鄉隆盛及細川公可能欣賞過的御成之間的庭院 (照片D) 也是維持當時的樣貌。



感受並享受自然的
山都中，我們珍藏的秘境。

Recommended Place

在山之都深受歡迎!!
Special Souvenirs

INOUE菓子店「山都卷」



長度超出長24cm的盒子的蛋糕卷。大量使用蘇陽農場的新鮮雞蛋，做出鬆軟軟的蛋糕卷。數量有限，前一天預約才能保證買得到。
山都町濱町180 TEL 0967-72-0145
MAP / A-6

丸重MEAT的「矢部KENCHIKI (矢部炸雞)」



創業以來60多年使用高品質、高新鮮度的鹿兒島縣產香草雞，獲得顧客們喜愛。提供嚴選素材的「矢部KENCHIKI (矢部炸雞)」，冷了也很好吃的炸雞可寄送到全國各地。
(本店) 山都町濱町111-1
TEL 0967-72-0447 MAP / B-6

肉之MIYABE的「櫻可樂餅」



2000年做為振興城鎮的一措施，首先在九州製作出馬肉可樂餅。也在東京、大阪的百貨公司物產展展出。成為代表熊本的可樂餅，深受喜愛。網路上也有販售。
山都町馬見原61-3 TEL 0967-83-0032
MAP / G-4

柚子樹 合歡樹 水玉之樹
(YUZUNO木 NEMUNO木 MIZUTAMANO木)
【全預約制】



全為戶外座位(下雨天及冬季有室內座位)。一邊聽著野鳥的鳴叫聲，一邊在自然的景色中，享受野餐及下午茶時光。可由咖啡店的網頁預約。
山都町尾野尻819-2 TEL 0967-82-2685
MAP / E-4



古民家 Garden cafe Nancy's



採用自家栽培的無農藥稻米、蔬菜及香料所製作出的咖哩為店家自豪的餐點。可以在店主精心翻修過、有200年歷史的古民宅的講究空間中享受時光。預約請來電或是透過Instagram。
山都町小峰1540 TEL 090-3042-9898
MAP / E-4



咖啡218



位於國道218號線沿線，身受騎士們喜愛的咖啡店。推薦您分量足夠的ARMAGEDDON LUNCH (末日午餐) (照片)！有露臺座位，可以慢慢享受時光。
山都町大平270 TEL 0967-72-9176
MAP / E-3



道之驛站「通潤橋」



2024年1月喬遷開幕。由物產館「OORURI」用心提供您山都町當季的農產品，為您送來許多的幸福。
山都町城平660 MAP / B-5
TEL 0967-72-9900



午餐也推薦

餐廳 ARCH

「吃著美食感受幸福」餐廳 ARCH是大家與山之都間的「食」的橋樑。請好好品味。

道之驛站「清和文樂邑」



使用特產栗子的「栗笑」及「茶栗餡」、使用清和番茄的番茄汁「山都的番茄」、「山里的炊飯料(山里NOMESHIDANE)」等都很受歡迎。
山都町大平152 MAP / E-3
TEL 0967-82-2727



午餐也推薦

四季之故鄉 (FURUSATO)

「紅燒菜 (ONISHIME)」 「麵疙瘩湯 (DAGO汁)」 「櫻鱈甘藷煮」等可以享受到懷念的家鄉味。

道之驛站「微風公園」
(SOYO風PARK)



使用特產的藍莓做成手工果醬及冰淇淋，其他還有當地產的新鮮蔬菜及乾香菇等乾貨。夏季時，在店頭會陳列新鮮藍莓。
山都町今297 MAP / F-3
TEL 0967-83-1665



午餐也推薦

餐廳 MA' AM

使用山都町的蔬菜及山菜的自助式料理，深受大人、小孩，各年齡層的喜愛。

JUGAAD BROS DOUGHNUTS
(JUGAAD BROS 甜甜圈)



重視選材與玩心，不過份嚴厲，也不過份鬆懈，JUGAAD (印度語中低成本創新之意) 的甜甜圈店。也有符合各種生活型態的素食甜甜圈。

山都町馬見原102-1
MAP / F-4



Cafe BunSuiRei



只有星期六及假日才營業的酪農咖啡館。能品嚐到自產牛乳、肉製品之外，平日也能體驗製作起司。(需預約。受理4人以上的預約報名)。
山都町菅尾242 TEL 0967-83-1077
MAP / F-3



麵包工房YAMA GEN



採用自製葡萄乾酵母烘培出無添加的麵包。使用熊本縣產的小麥，其他的副原料也盡可能採用當地所產的食材。
山都町大野332-1 TEL 0967-83-1021
MAP / F-3



通潤橋就在眼前！
「通潤橋米爾露臺」
(通潤橋MIERU TERRACE)



矢部茶、柚子(香橙)加工品、當地酒品、燒米等都深受歡迎！春季到秋季期間，可以參觀通潤橋的放水活動。(詳情參閱P21)
山都町下市184-1 MAP / B-6
TEL 0967-72-4844



午餐也推薦

餐廳 石橋 (ISHIBASHI)

採用當地食材，主廚講究的菜單及通潤橋咖哩深受喜愛。

山都町的大自然下所生長的
野味及天然的淡水魚。



能買到山都町的野味
「野味工房YAMATO」



在清澈河流中捕獲的櫻鱈 (YAMAME) 真的非常的鮮美

割烹 本SATSUMAYA
【需預約】



開業150年的老字號料理店。使用周邊所送來的山菜、狩獵及捕魚得到的食材、有機農產品，做出符合季節的菜色。食材是特別採用店鋪一里四方(半徑4公里範圍內)所取得的食材。
山都町濱町132 TEL 0967-72-0006
MAP / A-6



give me a little RYU



可以品嚐到原為海軍陸戰隊員的美國籍店主——麥可親手製作的道地漢堡及三明治。講究作法及香料，務必前來嚐嚐。(僅星期五六日假日營業)
山都町北中島1115-2 TEL 090-4580-9969
MAP / B-2 ※電話對應僅在營業日



Bread&Cake Cipollino



多種使用天然酵母、熊本縣產的小麥作出的麵包，硬式麵包與加入有機栽培當季蔬菜的鹹麵包等，經常有超過50種類可供選擇。蛋糕卷及烤餅乾也很受歡迎。
山都町入佐81-1 TEL 0967-72-0150
MAP / B-5



BLANCO ICE CREAM
(軟糖冰淇淋)



手工冰淇淋店。壯闊的阿蘇所產的牛奶冰為基底，再加上採用以山都町為中心的區域所採獲的、盡可能為有機的食材，用心地一個一個做出的冰淇淋。
山都町城平13-1 blancoicecream@gmail.com
MAP / A-5



九州中央自動車道IC開通後 一口氣拉近山都町的距離！

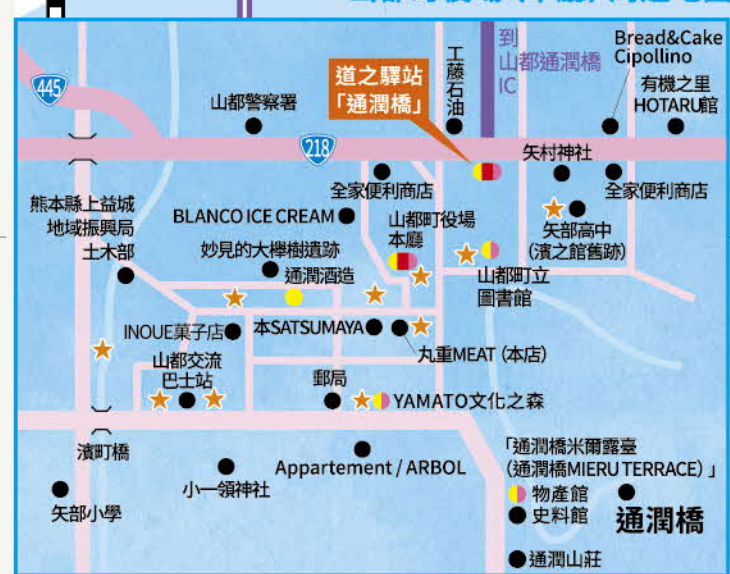
Yamato-cho Map



町的位置幾乎是位於
九州的中央
因此也以「九州的臍眼」*
之町聞名。
*商標登錄第2430829號



山都町役場(本廳)周邊地圖



八代市泉町

- 圖例
- 國道
 - 縣道、町道、林道
 - 高速公路
 - 日向往還(古道)
 - 河川

椎葉村

- 設有無障礙洗手間的設施、店鋪
- 設有哺乳室的設施、店鋪
- 能夠換尿布的設施、店鋪

ACCESS

- 交流道
- 從山都通潤橋IC約1.5km
● 汽車約3分鐘
 - 從嘉島JCT約25km
● 汽車約21分鐘
 - 從松橋IC約36km(經由 218)
● 汽車約50分鐘
 - 從延岡JCT約77km
● 汽車約83分鐘
 - 從太宰府IC約126km
● 汽車約84分鐘
 - 從鹿兒島IC約186km(經由 218)
● 汽車約153分鐘
- 車站
- 從熊本車站約42km
● 汽車約1小時
 - 巴士需在熊本櫻町巴士總站轉乘

- 機場
- 從熊本機場(阿蘇KUMAMOTO機場)約35km
● 汽車約50分鐘
 - 搭乘巴士約2小時(到馬見原)
產交巴士「特急高千穗號(特急TAKACHIHO號)」
【町內巴士站】
僅有二瀨本、蘇陽支所、馬見原
- 巴士站
- 從熊本櫻町巴士總站約41km
● 搭乘巴士約1小時30分鐘
○ 熊本巴士
 - 從博多巴士總站約140km
● 搭乘巴士約2小時30分鐘
○ 宮崎交通「五瀨號(GOKASE號)」
 - 從延岡車站前巴士站約85km
● 搭乘巴士約2小時
○ 宮崎交通「五瀨號(GOKASE號)」

東九州自動車道

leave no one behind

從「不遺漏任何人」的想法所建造出的國寶「通潤橋」看見SDGs。

全世界於現在，為達成永續發展目標（SDGs：Sustainable Development Goals），採取了各種的措施。SDGs的共通主題就是，「不遺漏任何人」。這句話在江戶時代後期，就被當時的惣庄屋（村長）布田保之助以建造名為通潤橋的日本規模最大等級的水路橋實踐了。為了將水送達缺水的白糸台地，所建設的通潤橋。完工後，白糸台地就盛行種植稻米，居民的生活得以改善。這座集結居民所建造的通潤橋，沒有什麼比這更讓人覺得驕傲，持續守護它到至今。在建造當時，布田保之助所構想的，就是不論現在或未來，任何人都能夠心滿意足生活的城鎮。我們從通潤橋，就能聯想到SDGs。

熊本縣山都町，於2021年被選定為「SDGs未來城市」
「自治團體SDGs模範事業」。

Information

山都町住宿資訊

通潤山莊	0967-72-9999
川萬屋	0967-72-0074
藤木屋	0967-72-0102
山翠	0967-72-2525
平家之湯	0967-72-0496
清和高原之宿	0967-82-3300
微風公園 (SOYO風PARK) ~HOTEL WINDY~	0967-83-0880
夢屋	0967-83-1151
熊乃屋旅館	0967-83-0027

山都町的旅行社

旅企劃山都	0967-72-9402
南阿蘇觀光	0967-83-1120
ECO九州旅行	0967-74-4330



能買到山都町的野味「野味工房山都（野味工房YAMATO）」

您的支援讓故鄉山都町更加有朝氣！
故鄉支援捐款「故鄉納稅」



拿特產品也能扣抵稅金
真是划算！！

 YouTube 【官方】山都町
山之都創造頻道



山都町觀光導航



山都町役場 商工觀光課 〒861-3592 熊本縣上益城郡山都町濱町6 TEL 0967-72-1115
<https://www.town.kumamoto-yamato.lg.jp>

山都町觀光文化交流館「YAMATO文化之森」 〒861-3513 熊本縣上益城郡山都町下市16 TEL 0967-72-9400
一般社團法人山都町觀光協會 〒861-3513 熊本縣上益城郡山都町下市41-3 TEL 0967-72-9450

【發行日期】2025年3月 【發行】山都町
【封面拍攝地點】黑峰山山頂

這本手冊也是採用環保的
植物油油墨來印刷的。

