D course

レンタカーで

パソコンをOFFにして海絶景に癒される

〈天草エリア〉

所用時間：2泊3日　プレジャー指数 10

熊本市街地から天草五橋・1号橋まで車で約1時間10分、リゾートアイランド・天草へ！地元の食や文化を堪能して、リゾート感あふれる非日常を味わおう。

Schedule（A course）
- 〈1日目〉PM●シゴト　夕方～●熊本城周辺観光　宿泊●熊本市内
- 〈2日目〉AM&PM●天草エリア観光　夕方●下田温泉
- 〈3日目〉AM&PM●天草エリア観光　夕方●帰路へ

野生のイルカに出会う非日常体験。手ぶらOKの魚釣りも！

▲地元の漁師さんが案内してくれる

▲春～初夏にかけては赤ちゃんイルカが見られるかも

アクティビティ

ドルフィンクルーズ

Free Wi-Fi

天草でしたい憧れ体験と言えばイルカウォッチング。青い海が広がる五和町の沖合には約200頭のハンドウイルカが生息しており、一年を通して野生のイルカの群れを見られる。ほか釣り船や釣り堀など、手ぶらでOKの体験も充実。

☎0969-33-1616　所熊本県天草市五和町二江4689-10　営9時～17時（電話受付8時～22時）※冬季の夕方の便は要確認　休なし　¥九州道松橋ICより2時間10分　P50台

予約はこちらから

体験DATA
- イルカウォッチング　●出航時間：10時、11時30分、13時、14時30分、16時　※15分前までに受付　※大人1名より出航　●所要時間：約1時間　¥大人3,000円、小学生2000円、2歳以上1000円　●予約：当日予約可、予約優先

▲◆釣った魚は、追加料金なしで持ち帰りが可能

体験DATA
- 釣り船　タイラバ　●時間：8時、13時　※大人2名より出航　●所要時間：4時間　¥8500円　●予約：2日前までに要予約

上質なオリーブから作るオイルやコスメを同僚に。

自然の中でゆっくり過ごしてください。

▶右から大越さん　黒田さん

▲エクストラバージンオリーブオイル 天草スペシャルブレンド ホワイト・ブラック各2916円（各150ml）

おみやげ

天草オリーブ園AVILO

Free Wi-Fi

◎アビーロ

1.8haの敷地に10品種1300本のオリーブの木が育つ。一粒ずつ丁寧に手摘みし、24時間以内に搾油したオリーブオイルは食用として、またコスメ商品に。ファンも多数。

☎0969-32-0366　所熊本県天草市五和町御領領目1580-1　営9時～17時　休年末年始　※営業についてはお問合せください　¥九州道松橋ICより2時間　P20台

▲天草オリーブモイストリップ890円、天草オリーブハンド&ネイルクリーム1320円

大きな商談の前にGO！絶景神社へお参り。

観光

倉岳神社 ◎くらたけじんじゃ

天草諸島の最高峰、標高682mの雲山・倉岳山山頂に立つ神社。漁や航海の安全を祈願して祀られ、眼下には八代海に浮かぶ御所浦の島々、さらに振り返ると有明海、島原半島まで一望の絶景が広がる。

熊天草市倉岳支所まちづくり推進課　☎0969-64-3111　所熊本県天草市倉岳町棚底　営参拝自由　¥九州道松橋ICより1時間40分　P50台

▲青い空と海が広がる昼はもちろん、夕暮れ時も美しい

休日タイムのメは ピチピチ新鮮魚介で。

ランチ

天草海鮮蔵 ◎あまくさかいせんくら

Free Wi-Fi

天草のエビやタコ、地魚など、器からあふれんばかりの魚介が8種ほどの人気No.1の「てんこ盛り海鮮丼」。また生うにコロッケは、なめらかな生地とうにが絶妙。冷凍品（5個入1458円）の販売もあるのでお土産にいかが？

☎0969-52-7707　所熊本県天草市五和町鬼池4733-1　営売店／9時～17時、食事処／11時～16時（LO）　休不定　¥九州道松橋ICより3時間10分　P50台

▲併設のショップでは、加工品や土産など種類豊富に

天草の魅力を体感できますよ。

▲スタッフ松浦さん

▲▶てんこ盛り海鮮丼1815円、生うにコロッケ330円（1個）

宿泊なら

風光明媚な夕陽名所の良泉でリフレッシュ。

下田温泉

▲天草西海岸の天草灘に面し、夕陽スポットとしても知られる温泉地を観光の拠点に。川岸沿いに数軒の宿が立ち並び、中心部には足湯も。なめらかな肌触りの湯に浸かれば、仕事疲れも吹き飛びそう

リゾート感あふれるカフェでココロの休息時間を。

▲◀左からフレッシュレイバイン&デコポン600円、ジェラート シングル400円、ダブル600円、トリプル750円

▲◀ジェラートは10～12種のフレーバーが並ぶ

カフェ

リゾテラス天草アイランドスタンド

Free Wi-Fi

海が目の前の複合施設「リゾテラス」内のカフェ。天草産の塩を使った定番の塩ミルクや季節限定の素材で作るジェラートやスムージーを味わいながらのんびり。施設内にあるパン工房の看板商品、塩パンを買ってここでイートインも可能。

☎0969-56-3450　所熊本県上天草市松島町合津字北6215-16　営9時～17時30分、土日祝は～18時※季節により変更あり　休なし、12/31～1/1　¥九州道松橋ICより1時間　P180台

◀海外リゾートみたいな全面緑が広がる

塩パンと一緒にコーヒーもどうぞ。

▲スタッフ松浦さん

阿蘇の大自然に包まれてストレス発散サイクリング！

◀標高1000mまで車で自転車を運び、大観峰付近からサイクリングスタート

◀気軽に阿蘇サイクリングができるとん汽

◀春は山菜狩り、初夏はホタル観賞など、季節限定サイクリングも

アクティビティ

CLAMP ◎クランプ

内牧温泉街にあるボルダリング&サイクリング専門店で、大人もテンションが上がるアクティビティが揃う。おすすめのパノラマサイクルは阿蘇山上まで自転車と人を車で運び、そこから高低差700m、内牧温泉目指してダウンヒル！

☎0967-32-0928　所熊本県阿蘇市内牧48　営11月～2月/10時～18時、3月～10月/9時～18時　休木※祝日は営業　¥九州道熊本ICより50分　P5台

体験DATA
- パノラマサイクル　●時間：午前の部/10時、午後の部/13時　●所要時間：約3時間※午前の部・午後の部共、当日17時までに返却　¥ベーシックプラン（MTB）5500円・（電動自転車）6000円（1名催行の場合）　●対象：18歳以上・身長150cm以上

予約はこちらから

憧れの阿蘇山のふもとで「ナイスショット！」。

▲阿蘇外輪山を望む丘陵に広がる18ホールズ、パー72

◀アップダウンがあり、広くのびのびとショットできる

ゴルフ

阿蘇グリーンヒルカントリークラブ

Free Wi-Fi

絶景を眺めながら、ゴルフをプレイ。自然を活かした変化に富んだコースは、攻略する楽しみも満点！また施設内には温泉やレストランが併設されているので、ゴルフの後はゆったりくつろごう。

☎096-279-2888　所熊本県阿蘇郡西原村小森2178　営8時～17時　※季節により変動形12/31、1/1、他1月～3月に1日ずつ定休日あり　¥季節により変動、電話にてご確認下さい　¥九州道熊本ICより40分　P200台

予約はこちらから

時間を忘れて豊かな自然にホッと一息。

カフェ

草千里珈琲焙煎所

Free Wi-Fi

◎くさせんりこーひーばいせんしょ

熊本市の人気店「珈琲回廊」がプロデュース。カフェラテに竹炭パウダーを入れた「チャコールラテ」などオリジナリティ ふれるメニューと、目の前に広がる草千里ヶ浜の絶景をご一緒にどうぞ。

☎080-3519-5151　所熊本県阿蘇市永草2391-15　営10時～17時30分（LO17時）　休不定※阿蘇山の噴火状況により変更　¥九州道熊本ICより1時間10分　P500台（普通車500円）※9時～17時

コーヒー豆や熊本土産もあります。

▲抹茶ラテ600円、チャコールラテ650円　▲スタッフ菊池さん

◀ミルク味やトマト味など熊本産の素材を使用したジェラートも人気。シングル500円、ダブル600円

宿泊なら

街全体で景観を保つ風情たっぷりの人気温泉地。

黒川温泉

▲黒川温泉地による山間の温泉。30軒の宿と里山の風景全てが「一つの旅館」という考えの下、温泉街全体でおもてなしを行っており、大きな7軒もの旅館を有するのも魅力。滞在りできる温泉手形（1300円）も

Check!

湯あかり

期間：2022年12月17日～2023年4月2日

▲黒川温泉の冬の恒例イベント。温泉街に流れる田の原川を舞台に、竹で作られた約300個の灯ろうが設置され、やさしい灯りが温泉地を照らく開らす

阿蘇を代表する絶景スポット！全方位ぐるっと名山ビュー。

◀▲ここから望む阿蘇五岳はお釈迦様の寝姿に見えると話題！

観光

大観峰展望所 ◎だいかんぼうてんぼうしょ

阿蘇エリアをぐるりと囲むようにそびえる北外輪山に位置する景勝地。標高936mに位置し、阿蘇市の田園風景や阿蘇五岳、くじゅう連山まで見渡せるビュースポット。運が良ければ早朝に雲海が見られるかも！？

熊阿蘇大観峰茶店　☎0967-32-3856　所熊本県阿蘇市山田2090-8　営散策自由　¥九州道熊本ICより1時間　P150台

草千里

C course

レンタカーで

休日を利用して大自然でリフレッシュ

〈阿蘇エリア〉

所用時間：2泊3日　プレジャー指数 7

熊本市街地から車で1時間ほどの阿蘇エリア。ゴルフやサイクリング、展望所からのパノラマビューと雄大な自然を満喫！非日常感に浸りながら遊び尽くそう。

Schedule（A course）
- 〈1日目〉PM●シゴト　夕方～●熊本城周辺観光　宿泊●熊本市内
- 〈2日目〉AM&PM●阿蘇エリア観光　夕方●黒川温泉
- 〈3日目〉AM&PM●阿蘇エリア観光　夕方●帰路へ

ランチ

あか牛

Free Wi-Fi

▶和牛本来の香りと味があり、赤身のおいしさと脂質で程よい脂のバランスが特徴。丼やステーキ、ハンバーグなど、各店さまざまなあか牛メニューを提供している

必食のご当地ブランド牛肉で明日からのパワーチャージ。

あか牛が食べられるお店を探す

家族へのお土産にチーズやスイーツをゲット。

おみやげ

ASO MILK FACTORY

Free Wi-Fi

◎アソ ミルク ファクトリー

数々の受賞歴を誇る牛乳「ASO MILK」を手掛ける阿蘇牧場の直営店で、カフェやレストラン、ショップ、チーズ工房、そしてパラ園が備わる。牛乳で作るおいしいものがたくさん。

☎0967-23-6262　所熊本県阿蘇市小里781　営ショップ・カフェ/9時30分～18時、レストラン/11時～22時※ディナーは要問合せ、ローズガーデン/9時30分～17時※パラドームのみ10時～16時30分（12月～4月中旬、8月～10月中旬　剪定作業のため一時閉館）　休なし　¥九州道熊本ICより50分　P200台

▲JapanCheeseAwards2022ウォッシュ部門で銅賞を受賞したウォッシュタイプチーズ1296円（左）、阿蘇の草原ミルクの小ボ550円（右）

◀バウムクーヘンなどのほか、チーズは量り売りもある

◀ガラス越しに工房を見学できる

笑顔に立ち寄ってください。

▶チーズ製造責任者の井上さん

サウナ＋憧れのスポット！移動疲れのカラダを芯から〝ととのえる〟。

▲備長炭蒸し風呂など、男女共に3つのサウナが揃う。男湯の水風呂の水深はなんと171cm！

◀全国、遠く海外からもサウナ好きが訪れる

◀ドイツ式のアウフグースサウナはスタッフが熱風を

サウナ

湯らっくす

Free Wi-Fi

ドイツ式、地獄蒸し風の備長炭蒸風呂、熱燈をするように過ごせるメディテーションサウナがあり、毎分250ℓの水が落ちてくる水風呂にはきれいな阿蘇の伏流水を使っているという贅沢の極み。プラス外気浴で〝ととのおう〟。

☎096-362-1126　所熊本県熊本市中央区本荘町722　営温浴・サウナ/10時～翌08時　休なし　¥入浴のみ/個外大人990円、4歳～小学生300円、湯らっくすコース（フリーコース）/大人1300円（平日）、1500円（土日祝）、4歳～小学生300円※深夜料金（1時～5時）は大人・4歳～小学生共通加1500円（大人は土日祝　追加1800円）　¥九州道熊本ICより22分　P170台

サウナ一の聖地！サウナ天国熊本市で叶えるととのい時間

サウナ愛好家、通称「サウナー」が一度は訪れてみたい聖地と熱視線を集める熊本市。「湯らっくす」をはじめ、個性的なサウナはもちろん、熊本は水がきれいなため、水風呂もも地良いと評判なのだ。

サウナ体験ができる施設

▲熊本城のすぐ近くという好ロケーション

ビジネスパーソンにも愛される賑わい楽しい焼ナスタイル。

夜ごはん

熊本屋台村 ◎くまもとやたいむら

Free Wi-Fi

地元で人気の飲食店をはじめとする18店舗が並ぶ、熊本市内初の屋台村。馬刺しや地元産の魚介などの熊本グルメ、また中央には全27蔵元の球磨焼酎を1杯100円で味わえる自販機があり、いろんな味を楽しめる。

☎080-4974-2179　所熊本県熊本市中央区城東町2-22　営12時～23時30分※店舗により異なる　休第1・3・5水　¥九州道熊本ICより30分　P周辺に有料駐車場あり

馬刺し

屋台村から地域活性化を目指して

2016年の熊本地震で甚大な被害を受けた熊本県を「もっと元気に、盛り上げたい」との思いから、そして熊本の「生の情報」を発信でき、地元の人々や家族との交流が生まれる場になるべく屋台村として2020年に誕生。

しっぽり熊本郷土料理を楽しみたいなら

◀おでんは15種以上。一度行くとファンになるとか！

▲こだんまりとした店で、ほっとなり落ち着く

夜ごはん

味はち ◎みはち

希少な地酒や各地の銘酒が多種多様に揃い、多くのリピーターが愛するおでん屋。おでんはもちろん、名物の馬刺しや鳥ヒモをたきなどのご当地メニューもあるよ。

◀アットホームな雰囲気で、一人でも入りやすい

▲本格和食料理に、達方からのお客さんも多い

夜ごはん

郷味 洲さき ◎すさき

大胡と若大将が腕をふるう郷土料理の数々と、種類豊富に揃う日本酒や焼酎を心ゆくまで味わえる。馬刺しやからしレ蓮根などの単品メニューからコース3500円～とお好べ。

☎096-354-5579　所熊本県熊本市中央区安政町5-20　安政ビル2F　営17時30分～23時（LO）※要予約　休不定　¥九州道熊本ICより30分　P周辺に有料駐車場あり

B course

歩き＋市電・バスで

シゴトのあとは話題のスポットを堪能

〈熊本市内〉

所用時間：1泊2日　プレジャー指数 5

熊本市内で巡りたい、人気&注目のスポットをピックアップ。全国的に話題沸騰中のサウナやニューオープン店、地元で愛される店など、大満足！

Schedule（A course）
- 〈1日目〉PM●シゴト　夕方～●熊本城周辺観光　宿泊●熊本市内
- 〈2日目〉AM&PM●熊本市内観光　夕方●帰路へ

▶17カ国25種の豆は販売も。焙煎中にコーヒー1杯サービス

和モダン&ステキな町家でコーヒーとメールチェックタイム。

◀元々の面影を残しつつ、モダンな雰囲気

コーヒーショップ

珈琲回廊 ◎こーひーぎゃらりー

Free Wi-Fi

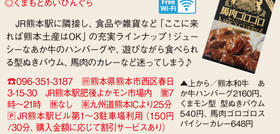
築120年の町家をフルリノベーションしたコーヒーショップ。新旧が融合された和モダンな店内に5台の焙煎機があり、生豆から焙煎。パティシエが手掛ける独創的な和菓子を月替わりで提供。

☎096-325-1533　所熊本県熊本市中央区西唐人町20　営10時～19時※時短営業中　休なし、12/30～1/3　¥九州道熊本ICより30分　P周辺に有料駐車場あり

▲ドリップコーヒー450円、和菓子240円～

▲広報　堀さん

会社へのお土産はココで！かわいいとおいしいをお持ち帰り。



おみやげ

熊本銘品蔵（肥後よかモン市場）

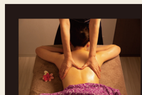
Free Wi-Fi

◎くまもとめいひんぐら

JR熊本駅に隣接し、食品や雑貨など「ここに来れば熊本土産はOK」の充実ラインナップ！ジューシーなあか牛のハンバーグや、遊びながら食べられる型ぬきパウム、馬肉のカレーなど迷ってしまう♪

☎096-351-3187　所熊本県熊本市西区春日3-15-30　JR熊本駅肥後よかモン市場内　営7時～21時　休なし　¥九州道熊本ICより25分　P JR熊本駅ビル第1～3駅車場利用（150円/30分、購入金額に応じて割引サービスあり）

▲上から／熊本和牛 あか牛ハンバーグ2160円、くまモン型 型ぬきパウム540円、馬肉ロコロコスパイシーカレー648円



エステ

◀他エリアから比べてリーズナブルに施術が受けられると評判の熊本市内のエステ。空き時間に日々の疲れを癒してみてはいかが？

予約はこちらから

その他こんな楽しみ方も…

ネイル

◀市内はネイルも安めの価格帯で設定している店舗が多い。流行に敏感な都市として知られる熊本市で、トレンドのネイルに挑戦しよう。

予約はこちらから