



### アクセス&交通ガイド

**飛行機・バス**

東京	1時間50分	バス	南島原
名古屋	1時間25分	長崎空港	約1時間50分
大阪	1時間10分		

**JR・バス**

博多(福岡県)	西九州新幹線	諫早	バス	南島原
	約1時間20分		約1時間20分	
太宰府IC(福岡県)	長崎自動車道	諫早IC	バス	南島原
	約1時間40分		約1時間20分	
福岡空港	高速バス			
	約1時間55分			

**航空路**

長門フェリー	有明フェリー	多比良港(雲仙市)
熊本港(熊本県)	九龍フェリー	島原港(島原市)
熊本港(熊本県)	熊本フェリー	島原港(島原市)
三池港(福岡県)	やまざし海運	島原港(島原市)
鬼池港(熊本県)	島鉄フェリー	口之津港(南島原市)

**マイカー**

九州自動車道	80分	諫早IC	30分	慶	50分	南島原市
福岡方向	長崎自動車道	長崎自動車道	長崎自動車道	長崎自動車道	長崎自動車道	
熊本方向	長崎自動車道	長崎自動車道	長崎自動車道	長崎自動車道	長崎自動車道	
大分自動車道	長崎自動車道	長崎自動車道	長崎自動車道	長崎自動車道	長崎自動車道	

**宿泊・温泉施設紹介**

雲仙みかどホテル本館	0957-72-5420	民宿まつお	0957-86-3944
ザ・マーキーズ	0957-72-2031	ペンション 隣のたこちゃん	0957-86-3883
潮湯旅館	0957-82-3121	雲仙館	0957-87-2052
須川観光ホテル	0957-82-3967	ときわ屋旅館	0957-87-2013
諏訪亭(休業中)	0957-84-2215	民宿太陽	0957-87-4964
エコ・パーク論所原	0957-65-7056	加津佐オートキャンプ場	0957-73-6632
原城温泉真砂	0957-85-3155	農林漁業体験民泊	0957-65-6333
原城の宿 城	0957-85-2020	布津福祉センター 湯楽里	0957-72-7212
口之津温泉しほまビーチホテル	0957-86-3030		

《お問い合わせ》南島原市商工観光課  
 長崎県南島原市西有家町里坊 96 番地 2  
 TEL : 0957-73-6633  
 E-mail : kankou@city.minamishimabara.lg.jp  
 ※記載している内容は2023年3月現在のものです。

## A 南島原1周コース

**GOAL** 9 km **START** 14 km

**⑥世界文化遺産「原城跡」**  
 禁教初期に島原半島と天草の潜伏キリシタンが蜂起した「島原・天草一揆」の主戦場となった城跡。

**①諏訪の池**  
 島原半島最大のため池。全国の「ため池百選」にも選ばれており、身近な動植物の自然観察ができ、四季を通じて自然と触れ合える。

**⑤ありえコレジヨホール**  
 南島原市中心部に位置し、演劇やコンサートなど多彩なイベントに対応できる自由空間。人と文化を結ぶ南島原市の文化の拠点。

**②エコ・パーク論所原**  
 「人と自然の共存」をテーマに、オートキャンプ場やケビン、農園などを設けた家族連れにも人気の自然溢れるスポット。

**④道の駅 ひまわり**  
 南島原市の玄関口に位置し、日本で一番新しい「平成新山」を一望できる。隣接している「土石流被災家屋保存公園」には、雲仙普賢岳噴火による土石流災害で被害にあった被災家屋の一部を保存・公開している。

**③俵石展望所**  
 南島原のまちを見下ろし、お隣りの天草列島までも見渡せる絶景スポット。

**総走行距離 約72km**

南島原をぐるっと1周！海も山も味わえる欲張りコース！！

Point!!

## B 災害復興コース

**GOAL** 4 km **START** 7 km

**⑤大野木場砂防みらい館**  
 旧大野木場小学校被災校舎。普賢岳災害の被災状況を見ることができ、展望所からは火山を間近で監視し、世界初の無人化施行技術を駆使した火山・砂防の状況を一望できる。

**道の駅ひまわり 土石流被災家屋保存公園**  
 「道の駅」に隣接しており、雲仙普賢岳噴火による土石流災害で被害にあった被災家屋の一部を保存・公開している。

**①布津多目的集會施設 世紀の泉**  
 イベントや集会等も行われる、地域の方も訪れる交流施設。

**②ありえコレジヨホール**  
 南島原市中心部に位置し、演劇やコンサートなど多彩なイベントに対応できる自由空間。人と文化を結ぶ南島原市の文化の拠点。

**④俵石展望所**  
 南島原のまちを見下ろし、お隣りの天草列島までも見渡せる絶景スポット。

**③鮎帰りの滝**  
 江戸後期の画家・銅雲景が、あまりの美しさに絵を描く自信をなくし、筆を捨てたという逸話が残る滝。

**総走行距離 約34km**

災害からの復興を遂げた深江町をはじめとした市内北部をまわるコース！

Point!!

## C 南蛮コース

**GOAL** 9 km **START** 14 km

**④世界文化遺産「原城跡」**  
 禁教初期に島原半島と天草の潜伏キリシタンが蜂起した「島原・天草一揆」の主戦場となった城跡。

**①諏訪の池**  
 島原半島最大のため池。全国の「ため池百選」にも選ばれており、身近な動植物の自然観察ができ、四季を通じて自然と触れ合える。

**②エコ・パーク論所原**  
 「人と自然の共存」をテーマに、オートキャンプ場やケビン、農園などを設けた家族連れにも人気の自然溢れるスポット。

**③須川港多目的防災広場**  
 スポーツイベント等も行われる、市民の憩いの場。ジオサイトである龍石海岸にも歩いて行ける。

**南蛮文化伝来の地である口之津をはじめとした市内南部をまわるコース！**

Point!!

## D みそ五郎コース

**GOAL** 7 km **START** 1 km

**②みそ五郎の森運動公園**  
 「みそ五郎」をモチーフにした巨大複合遊具がある公園。大型複合遊具はロングスライダーやいりんなアスレチック遊具が満載、地元住民の憩いの場となっている。

**①西有家町須川橋**  
 西有家町須川商店街にある2体のみそ五郎。地元恒例の祭り「みそ五郎まつり」では市内外問わず、多くの人で賑わう。

**総走行距離 約13km**

サイクル初心者でも安心！南島原の様々なみそ五郎どんに会いに行こう！！

Point!!

みそ五郎  
 南島原市に伝わる、伝説の大男。住民のために大きくて山を切り開いて畑を造り、農作業も手伝ったといわれる。みそが好物でその名が付き、地元では「みそ五郎どん」と呼ばれ親しまれている。

## E 世界遺産コース

**GOAL** 9 km **START** 9.5 km

**⑤世界文化遺産「原城跡」**  
 禁教初期に島原半島と天草の潜伏キリシタンが蜂起した「島原・天草一揆」の主戦場となった城跡。

**①アートビレッジ・シラキノ**  
 旧白木野小学校の廃校を活用した、若手芸術家の支援と地域文化の発展を目的とした芸術文化複合施設。

**②原城の聖マリア観音**  
 島原・天草一揆の慰霊鎮魂のために、彫刻家・親松英治氏が40年間かけて制作した全長約10mの世界最大級の木彫りのマリア像。

**④有馬キリシタン遺産記念館**  
 世界文化遺産の「原城跡」をはじめとした、南島原市の歴史や文化を学べるコース！

**③西望公園・西望記念館**  
 長崎の平和祈念像を手がけた南島原出身の彫刻家・北村西望氏の生家が記念館となっており、館内には彫刻や書など約60点の作品が展示されている。

**総走行距離 約25km**

Point!!

## F 口加ビューポイントコース

**GOAL** 3 km **START** 4 km

**⑤前浜海水浴場**  
 美しい白砂青松の海水浴場。近隣の加津佐 B&G 海洋センターではマリンスポーツも楽しめる。海水浴場内に設置してある「ペンチ」と「プランコ」は SNS 映えすること間違いなし。

**①あこう群落**  
 樹齢300年を超えるあこうの木が群生しており、あこうの逆さハートはフォトスポットとなっている。

**②瀬詰崎灯台**  
 島原半島南端に位置する灯台で、柱観なうづ瀬と展望所にある「幸せの鐘」は一見の価値あり。

**④両子岩**  
 150万年前に噴出した国崎安山岩による土石流堆積物が、波の浸食を受け、人の頭のような形になったもの。

**③花房展望所**  
 市内の女島や若戸山、愛宕山、富士山、早瀬半島が一望でき、約430万年前から150万年前までに島原半島の南端で発生した火山噴火の過程を観察できる。

**総走行距離 約36km**

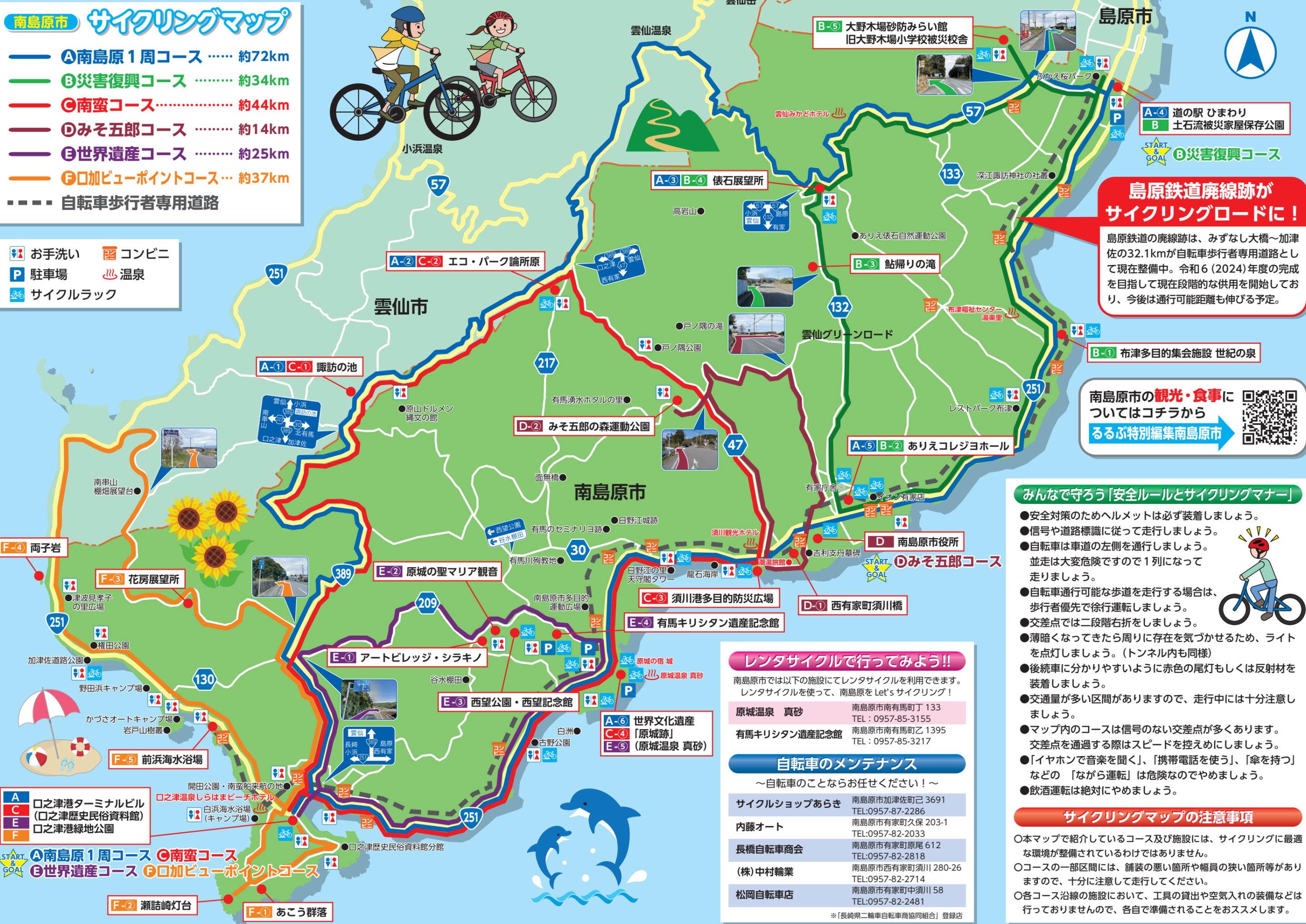
Point!!

口之津・加津佐地区にはSNS映えするスポットが満載！とっておきの1枚を撮りに行こう！！

# 南島原市 サイクリングマップ

- A** 南島原1周コース …… 約72km
- B** 災害復興コース …… 約34km
- C** 南蛮コース …… 約44km
- D** みそ五郎コース …… 約14km
- E** 世界遺産コース …… 約25km
- F** 口加ビューポイントコース …… 約37km
- 自転車歩行者専用道路

- 🚰 お手洗い
- 🏠 コンビニ
- P 駐車場
- ♨️ 温泉
- 🚲 サイクルラック



**島原鉄道廃線跡がサイクリングロードに!**  
 島原鉄道の廃線跡は、みずなし大橋～加津佐の32.1kmが自転車歩行者専用道路として現在整備中。令和6(2024)年度の完成を目指して現在段階的な供用を開始しており、今後は通行可能距離も伸びる予定。

南島原市の観光・食事についてはコチラから見る  
 るぶ特別編集南島原市

## みんなで守ろう「安全ルールとサイクリングマナー」

- 安全対策のためヘルメットは必ず装着しましょう。
- 信号や道路標識に従って走行しましょう。
- 自転車は車道の左側を通行しましょう。並走は大変危険ですので1列になって走りましょう。
- 自転車通行可能な歩道を走行する場合は、歩行者優先で徐行運転しましょう。
- 交差点では二段階右折をしましょう。
- 薄暗くなってきたら周りに存在を気づかせるため、ライトを点灯しましょう。(トンネル内も同様)
- 後続車に分かりやすいように赤色の尾灯もしくは反射材を装着しましょう。
- 交通量が多い区間がありますので、走行中には十分注意しましょう。
- マップ内のコースは信号のない交差点が多くあります。交差点を通過する際はスピードを控えめにしましょう。
- 「イヤホンで音楽を聞く」、「携帯電話を使う」、「傘を持つ」などの「ながら運転」は危険なのでやめましょう。
- 飲酒運転は絶対にやめましょう。



## レンタサイクルで行ってみよう!!

南島原市では以下の施設にてレンタサイクルを利用できます。レンタサイクルを使って、南島原をLet'sサイクリング!

原城温泉 真砂	南島原市南有馬町丁 133 TEL: 0957-85-3155
有馬キリシタン遺産記念館	南島原市南有馬町乙 1395 TEL: 0957-85-3217

## 自転車のメンテナンス

～自転車のことならお任せください!～

サイクルショップあらしき	南島原市加津佐町己 3691 TEL: 0957-87-2286
内藤オート	南島原市有家町久保 203-1 TEL: 0957-82-2033
長橋自転車商会	南島原市有家町原尾 612 TEL: 0957-82-2818
(株)中村輪業	南島原市西有家町須川 280-26 TEL: 0957-82-2714
松岡自転車店	南島原市有家町須川 58 TEL: 0957-82-2481

※「長崎県二輪車自転車商協同組合」登録店

- A** 口之津港ターミナルビル (口之津歴史民俗資料館)
- C** 口之津港緑地公園

- A** 南島原1周コース
- C** 南蛮コース
- E** 世界遺産コース
- F** 口加ビューポイントコース