

# Welcome to Aso

食べて、巡って、楽しむ阿蘇! 道の駅阿蘇からの旅案内



楼門と桜が織りなす春の風景 阿蘇神社

- 中江岩戸神楽
- 阿蘇高菜折り
- 野焼き
- ミヤマキリシマ



Produced by 道の駅阿蘇

## あなたの声が次号に繋がる!

アンケートに答えて  
阿蘇の特産品をゲットしよう!



阿蘇クララファーム  
4点セット!  
ハム・ベーコン・ソーセージ

アンケートにお答えいただいた方の中から5名様に当たる!



応募〆切: 2026年5月31日

← 応募はこちらから

※当選の発表は賞品の発送をもって  
代えさせていただきます。

### 道の駅阿蘇ネットショップ

ネットショップは24時間いつでもご注文可能!  
阿蘇の特産品をご自宅にお届け。贈り物にもぜひ。

ご注文はQRコードをチェック!

## 道の駅阿蘇のスタッフが選ぶ! おすすめ商品紹介

店内には地元産の野菜や果物、乳製品などの特産品が並び、名物あか牛の手作り弁当や3種のソフトクリーム食べ比べも大人気!



道の駅阿蘇のおすすめ商品を  
ホームページでご紹介中!  
QRコードを読み取ると  
ホームページにアクセスできます。

今回ご紹介した商品は、道の駅阿蘇で購入できます

**トマト甘酒**

阿蘇産完熟トマトと、農業男児米を使用。ノンアルコールでお子様も安心してお召し上がりいただけます♪

岩下  
おすすめ

**ASO MILK**

国際味覚審査機構の最高峰・三ツ星を受賞。自然な甘さとまろやかなコクが広がる、こだわりの牛乳です。

ヨシ  
おすすめ

**中岳ショコラ**

電子レンジで噴火!? マグマに見立てた餅と濃厚ショコラがとろけて絶品に! 阿蘇ならではの逸品です。

上田  
おすすめ

**阿蘇古代米**

いつもの白米に混ぜて炊くだけで阿蘇の大地で育ち、栄養たっぷりの古代米。食感も楽しく、食卓を彩ります。

内野  
おすすめ

**麻婆豆腐丼**

北京生まれ・育ちの女将がつくる本場の味に、熊本出身の店主こだわりの味付けをプラス。元気が出ること間違いなし!

重松  
おすすめ

**いちごジャム**

阿蘇の豊かな大地で育ったいちごの美味しさをそのまま瓶に。果肉感をしっかり残した贅沢なホール仕立てが魅力です♪

元宮  
おすすめ

## COLNAGO部長 の阿蘇サイクリング

### 砂千里ヶ浜は究極の阿蘇体験

阿蘇サイクリングの魅力は、阿蘇谷に広がる穏やかな田園風景と、阿蘇五岳や外輪山の峠道から眺める雄大な草原景観の組み合わせにあります。そして何より、噴煙を上げる中岳火口や、噴火活動によって植物の生育が難しい岩山・火山荒原といった“阿蘇ならではの特異な景観”を、自分の脚で近くから感じられることが最大の醍醐味でしょう。

今回は、その中岳火口のすぐ近くにありながら、意外と見落とされがちな 砂千里ヶ浜(砂千里)を紹介します。砂千里は、植物がほとんど生えない火山灰の大地と、荒々しく露出した溶岩の岩肌が広がる古い火口跡です。木道が整備されているため、サイクリングシューズのままで気軽に散策でき、見渡す限り続く“砂の世界”を歩くことができます。初めて訪れたとき、私は思わずマット・デイモン主演の映画『オデッセイ』の火星のシーンを思い出しました。それほどまでにここは異星のような景観です。

木道は駐車場の先から続き、片道400m弱の往復コースになりますが、特に小高くなった分岐標識付近は、より強く“異星感”を味わえるスポットです。さらに登山装備があれば、中岳まで往復3時間弱で火口を見下ろす絶景にも出会えます。火口見学の際には、ぜひ砂千里ヶ浜の散策もセットで楽しんでください。

※阿蘇中岳は火山活動中のため、最新情報を確認して入山し、砂千里ヶ浜では木道から外れないようご注意ください。

**CYCLING ROUTES**

上記のQRコードから、COLNAGO部長おすすめのサイクリングルートをご覧ください。

## 令和8年第4回 阿蘇 ちようちん祭

熊本地震から十年  
春の阿蘇門前町で  
人々の想いと共に灯す

4月11日(土)~5月10日(日) (開催予定)  
点灯 18時~22時

(会場) 阿蘇門前町商店街 および阿蘇神社周辺  
大提灯点灯 阿蘇神社楼門ライトアップ

みなさまに親しまれる祭りを目指して

阿蘇ちようちん祭は、平成28年4月に発生した熊本地震の教訓と想いをつなぐためのお祭りです。復興に向けて歩んできた阿蘇の人々、全国から支援くださった方々の思いを繋ぎ未来を明るく照らすため、あたたかなちようちんのあかりを灯します。

## 阿蘇から 世界最高金賞へ

父が開発した「スパルタ自然農法」を受け継ぎ、化学肥料・農薬・堆肥を使わず、米ぬかと稲わらだけで稲を育てる米農家・中山北斗さん

父が開発した「スパルタ自然農法」を受け継ぎ、化学肥料・農薬・堆肥を使わず、米ぬかと稲わらだけで稲を育てる米農家・中山北斗さん

「お米のオリンピック」ともいわれる「米・食味分析鑑定コンクール国際大会」の国際総合部門で最高金賞を5回以上獲得し、他のお米のコンクールでも数多く受賞してきました。最高金賞はお米農家にとってこれ以上ない栄誉、憧れであり、非常に狭き門でもあります。自然栽培にて、さらに九州・阿蘇という米どころでない土地からの受賞は実に素晴らしい快挙です。

実は子どもの頃は田んぼに興味になかったという中山さんですが、「大変な努力がともなうスパルタ自然農法だが、現状からは何一つ変えるつもりはない」という言葉に揺るぎない情熱と覚悟を感じます。今後は若手農家とともに阿蘇のお米の価値を高め、多くの人にその魅力を伝えていくことを目指しています。

ご紹介しているお米は、道の駅阿蘇ネットショップにて  
お買い求めいただけます。詳細は左のQRコードをチェック!

## 道の駅阿蘇

道の駅阿蘇を中心に畜産農家、野菜農家、観光事業者、地域住民と観光客を繋ぎ、草原を保全しながら適切に活用する循環型の取組を実現させています。このしくみが成立することで、初めて阿蘇の大事な地域資源としての牧野(草原)を次世代に繋いでいくことが出来ます。阿蘇にいらしたお客様には牧野の魅力を感じていただくことで、貴重な資源を未来に繋いでいく持続可能な活動の一員となっていたいただければ幸いです。

### 牧野プラン

普段は入れない阿蘇の牧野(草原)へ。初心者から上級者まで楽しめる多様なコースを、経験豊富なガイドが案内します。牧野(草原)は人の手で守られてきた貴重な地域資源です。ツアーでは、牧野を歩きながらその魅力を伝え、参加費の一部を牧野(草原)の保全に役立てています。阿蘇ならではの特別な体験をお楽しみください。

- お弁当付きピクニックプラン
- 大自然の中でのクッキングプラン
- その他、ご要望に合わせてご対応します!

The best adventure experience

Homepage Instagram Facebook X

とと 満喫 阿蘇  
とん サイクリング

- 温泉割引券
- 無料駐車場(予約制)
- ソフトクリーム
- 専用更衣室(予約制)

ガイドツアーや牧野(草原)ライド、無料駐車場利用など、様々なサービスをご用意しています。

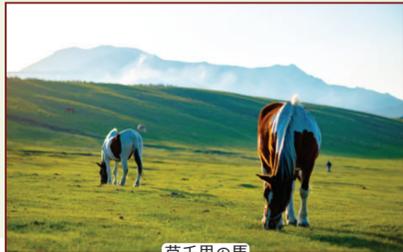
道の駅 Michi no Eki Aso

〒869-2225 熊本地域阿蘇市黒川1-140-1  
TEL 0967-35-5088 / FAX 0967-35-5085  
年中無休 / 営業時間 9:00~18:00

# 阿蘇観光マップ



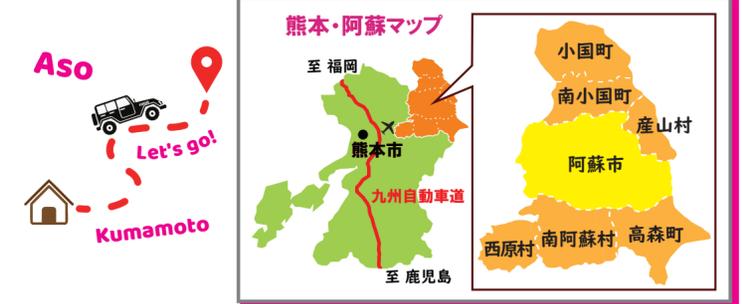
狩尾のシバザクラ



草千里の馬



阿蘇の春を満喫しよう!



道の駅阿蘇からおおよその距離と時間

|                    |      |      |
|--------------------|------|------|
| 草千里                | 13km | 25分  |
| 大観峰                | 12km | 30分  |
| 熊本IC (国道57号経由)     | 36km | 60分  |
| 熊本空港 (国道57号経由)     | 32km | 50分  |
| 熊本駅                | 50km | 100分 |
| 黒川温泉 (やまなみハイウェイ経由) | 33km | 50分  |
| 別府 (やまなみハイウェイ経由)   | 95km | 120分 |
| 高千穂                | 60km | 90分  |

**中岳火口情報**

火口見学は天候や風向き、ガスの状況により、規制されることがあります。火口の規制情報や見学可能時間は、阿蘇火山防災会議のHPでご確認ください

**ご紹介店舗の情報**

今回ご紹介した店舗はGoogle Mapsでもご確認いただけます



乙姫子安河原観音

**1**

阿蘇門前町 焼肉やよい YAYOI since 1952

1952年に創業し、長年地域に親しまれてきた「やよい食堂」が、数年の閉店期間を経て、同じ門前町商店街の「阿蘇はなびし」の協力で2024年に待望の復活。秘伝のたれで味うあか牛丼は、肉の旨みが際立つ自慢の一杯。昭和の面影が残る店内も魅力です。

TEL: 0967-22-0228  
定休日: 水曜日  
営業時間: 昼11:00~15:00 (LO14:30)  
夜18:00~21:00 (LO20:30)  
住所: 熊本県阿蘇市一の宮町宮地3079  
※3月末までは金曜夜~日曜昼のみの営業

**2**

ごとう屋 GOTOYA

地元食材を使った家庭的な味わいが魅力の食事処。阿蘇の三大名産(高菜・あか牛・だご汁)を一度に楽しめる「元祖あか牛だご汁セット」は、一番人気のメニューです。観光や温泉帰りの食事にもぴったり。内牧温泉街に位置し、アクセスの良さも魅力です。

ごとう屋内牧店  
TEL: 0967-32-5377  
定休日: 月曜日(祝日の場合翌日)  
営業時間: 11:00~15:00  
住所: 熊本県阿蘇市内牧397-1

**A**

草千里ヶ浜

阿蘇中岳火口へと続く登山道の途中、車を停めて草原を散歩してみたいかですか? 春の祭典「野焼き」が済んだ草千里の草原には、キスマイが咲き誇り四季折々の美しい風景が眺められます。5月上旬は、ミヤマキリシマが咲く烏帽子岳の登山もおおすすめです。※ミヤマキリシマの開花時期は天候等により前後する場合があります。

熊本県阿蘇市乙姫二二〇 駐車場あり

黒い石は男の子、赤い石は女の子を授かると伝えられています

河原にある石を、持ち帰り、寝る時に「股に挟んで寝ると」に「子宝に恵まれる」といわれています

無数の石が積まれた独特の景観が広がる祈りの場で、安産・子育ての利益で知られるスポット。自然と信仰が調和した癒やしの場所として人気があります。約千五百年前には神功皇后の安産を祈ったという言い伝えがあり、ここにお参りすると子宝に恵まれ、安産を望めたりするといわれ、全国各地から多くの人が訪れます。

桜マップ 阿蘇市のおすすめ桜スポット特集

QRコードをチェック