Foods

具雑煮

島原の乱の時、天草四郎が信徒たちと籠城した際、餅をはじめいろいろな材料を集めて雑煮を炊き、栄養をとりながら約３ヶ月も戦ったといわれています。
材料は、山芋、ゴボウ、レンコン、白菜、椎茸、鶏肉、蒲鉾、焼きあなご、卵焼き、春菊、もち等 10 数種類の具がふんだんに使われています。

がんば（河豚）

島原ではフグのことを「がんば」と呼びます。棺（ガン）ば（を）そばに用意してでも食べたいという意味で「がんば」と呼ぶようになったともいわれています。有明海には、トラフグが３月から５月にかけて産卵期を迎え来ます。この時期が一番美味しいです。

寒ざらし

白玉粉で作った小さな団子を「島原の湧水」で冷やし、蜂蜜、砂糖等で作った特製の蜜をかけたもので、口の中でとろけそうな上品な甘さと喉越しのよさが人気の素朴な郷土の味です。

島原 城下町 食べ歩きグルメ

- あ お食事処　都一
- い 魚亭
- う 元祖 姫松屋（鯉の泳ぐまち付近）
- え 元祖 姫松屋　本店（島原城前）
- お 力寿司
- か 浪花寿し
- き 天下の味処　ほうじゅう
- く 味どころ　幸楽
- け 漁人市場　とっとっと食堂
- こ 焼肉ふうしゃ
- さ バイキングレストラン&カラオケ MANぷくMAN
- し 楽笑処　つね

※裏面MAP参照

Sightseeing

島原城

島原城は元和４年（1618 年）から松倉豊後守重政が、当時森岳と呼ばれた高地を城のかたちに切りとって石垣を積み、堀を掘って７年の歳月を費やして築いたものです。現在は、天守閣にキリシタン史料並びに藩政時代の郷土資料・民俗資料などを展示しています。

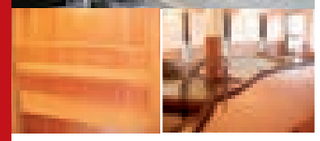
武家屋敷水路

幅 5.6 メートル、延長 406.8 メートルの道路が南北に通じ、通路の中央に清冽な清水の流れる水路は、旧藩時代に生活用水として大切に守られてきました。

湧水庭園四明荘

静寂な佇まいを醸し出す四明荘。清らかな水が絶え間なく湧き出す池には、色とりどりの鯉が優雅に泳ぎ、赤松や楓、杉苔の庭園は四季それぞれの美しい姿を見せ、見るものすべてを魅了します。

Onsen



▲外港の足湯　▲ゆとろぎ足湯

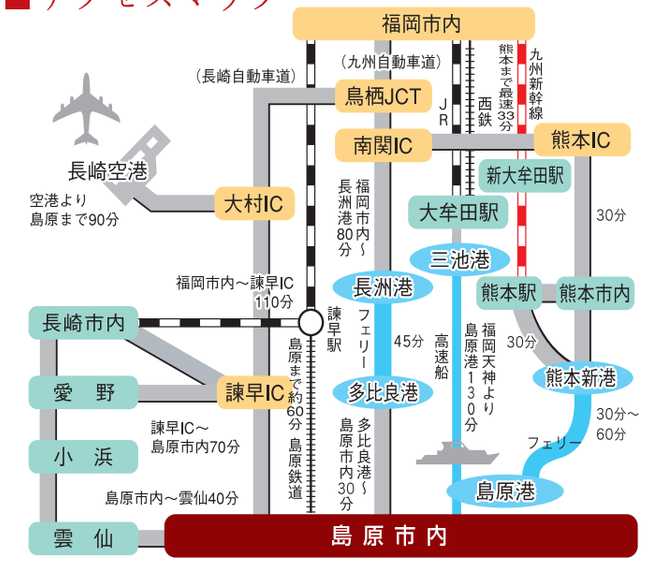
ゆとろぎの湯

島原市中心部の一番街アーケードの近くにあり、内風呂には源泉掛け流しの二つの浴槽、薬湯、水着持参が必要な水流式歩行浴などがある。
所在地／島原市堀町 171-3
電　話／0957-63-1126
時　間／10:00～20:30

足湯

足湯も２箇所に設置されており、神経痛、冷え性、関節痛などに効果があると好評を得ています。料金は無料で、24 時間利用できます。

■アクセスマップ



お問い合わせ先

島原温泉観光協会		☎0957-62-3986 http://www.shimabaraonsen.com
島原市産業部 しまばら観光おもてなし課		☎0957-63-1111 http://www.city.shimabara.lg.jp/
（鉄道）	島原鉄道	☎0957-62-2232
（バス）	島鉄バス	☎0957-62-4707
（タクシー）	島鉄タクシー	☎0957-62-6271
	小嵐タクシー	☎0957-62-3177
	第一交通	☎0957-62-2261
	本多観光タクシー	☎0957-63-0073
	平成観光タクシー	☎0957-62-2000

朝日の綺麗なしまばら温泉へ

島原温泉

宿泊ガイド

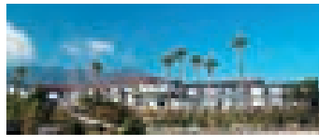
島原温泉 宿泊ガイド MAP

1 ホテル南風楼
美しい海が一望できる露天風呂が好評です

料金 1泊2食 10,000円～(税別)
TEL 0957-62-5111
住所 島原市弁天町2丁目7331-1
最寄り駅 島原鉄道　島鉄本社前より徒歩約5分 C
最寄りバス駅 島鉄バス 島鉄バスターミナルより徒歩約8分 H

部屋数	最大収容人数	チェックイン・アウト		
97室	373名	IN 15:00　OUT 10:00		
温泉	家族風呂	立ち寄り湯	夕食・朝食の対応	ホームページ
○(露天、サウナ)	○	○	○	○

2 旅館海望荘
有明海を望む高台に位置し、CVSも徒歩1分



料金 1泊2食　11,000円～(税別)
TEL 0957-62-2225
住所 島原市下川尻町45番地
最寄り駅 島原鉄道　島原外港駅より徒歩約5分 A
最寄りバス駅 島鉄バス 下川尻バス停より徒歩約1分 D

部屋数	最大収容人数	チェックイン・アウト		
22室(客室のみ数)	一般 100名 学生 140名	IN 15:00　OUT 10:00		
温泉	家族風呂	立ち寄り湯	夕食・朝食の対応	ホームページ
○	○	○	○	○

3 HOTELシーサイド島原
有明海を望む開放的な空間

料金 1泊2食　9,590円～(税込)　※和洋室 4名1室ご利用の場合の1名料金
TEL 0957-64-2000
住所 島原市新湊1丁目38-1
最寄り駅 島原鉄道　島原外港駅より徒歩約10分 A
最寄りバス駅 島鉄バス　東登山口バス停より徒歩約1分 C

部屋数	最大収容人数	チェックイン・アウト		
33室	90名	IN 15:00　OUT 10:00		
温泉	家族風呂	立ち寄り湯	夕食・朝食の対応	ホームページ
○(露天、サウナ)	―	○(500円)	○	○

4 東洋九十九(つくも)ベイホテル
肌に優しい温泉と朝日が美しい丘の上ホテル

料金 1泊2食　8,500円～(税別)
TEL 0957-62-3111
住所 島原市秩父が浦町丁3552-53
最寄り駅 島原鉄道　島原外港駅より徒歩約15分 A
最寄りバス駅 島鉄バス　九十九ホテル前バス停より徒歩約1分 B

部屋数	最大収容人数	チェックイン・アウト		
90室	一般 250名 学生 350名	IN 15:00　OUT 11:00		
温泉	家族風呂	立ち寄り湯	夕食・朝食の対応	ホームページ
○(露天、サウナ)	○	○	○	○

5 藤乃井旅館
家庭的な旅館です

料金 素泊まり4,000円、1泊2食6,000円(税込)
TEL 0957-62-4406
住所 島原市湊町22
最寄り駅 島原鉄道　島原外港駅より徒歩約1分 A
最寄りバス駅 島鉄バス　島原港バス停より徒歩約1分 E

部屋数	最大収容人数	チェックイン・アウト		
10室	25名	IN 16:00　OUT 10:00		
温泉	浴場	立ち寄り湯	夕食・朝食の対応	ホームページ
―	共同浴場(※ユニットバス付客室あり)	―	○(要予約)	―

6 島原ユースホステル
一人旅から、グループ団体まで目的にあった旅をサポートします

料金 会員4,600円、非会員5,300円(税込)、学生団体4,600円(1名)
TEL 0957-62-4451
住所 島原市下川尻町7938-4
最寄り駅 島原鉄道　島原外港駅より徒歩約1分 A
最寄りバス駅 島鉄バス　島原港バス停より徒歩約2分 E

部屋数	最大収容人数	チェックイン・アウト		
10室	38名	IN 15:00　OUT 9:30		
温泉	浴場	立ち寄り湯	夕食・朝食の対応	ホームページ
―	共同浴場	―	○	日本ユースホステルHPあり

7 新山温泉　上の湯
眉山の麓、緑豊かな島原の奥座敷

料金 1泊2食8,500円～(税込)、学生(スポーツ関係)5,500円～(税込)
TEL 0957-63-2290
住所 島原市新山4丁目8826
最寄り駅 島原鉄道　島原外港駅より車で約10分 A
最寄りバス駅 島鉄バス　新山バス停より徒歩約1分 N

部屋数	最大収容人数	チェックイン・アウト		
12室	70名	IN 15:00　OUT 10:00(詳細は要相談)		
温泉	家族風呂	立ち寄り湯	夕食・朝食の対応	ホームページ
○(鉱泉)	―	○	○	○

8 ビジネスホテル外港
窓を開ければ島原港 有明海の向こうに熊本の山々

料金 4,000円～(税込)
TEL 0957-63-1316
住所 島原市新湊1丁目36番地
最寄り駅 島原鉄道　島原外港駅より徒歩約10分 A
最寄りバス駅 島鉄バス　東登山口バス停より徒歩約1分 C

部屋数	最大収容人数	チェックイン・アウト		
23室	35名	IN 15:00　OUT 10:00		
温泉	家族風呂	立ち寄り湯	夕食・朝食の対応	ホームページ
―	―	―	○(要事前予約)	―

9 Hotel&Spa花みずき
駅から3分。観光・ビジネスに便利

料金 シングル5,300円、ツイン9,500円(税込) 朝食(和食800円)、駐車場1泊500円(12台)
TEL 0957-62-1000
住所 島原市中町548
最寄り駅 島原鉄道　島原駅より徒歩約3分 D
最寄りバス駅 島鉄バス　大手バス停より徒歩約2分 J

部屋数	最大収容人数	チェックイン・アウト		
42室	45名	IN 15:00　OUT 10:00		
温泉	大浴場	立ち寄り湯	夕食・朝食の対応	ホームページ
―	○	―	朝食○(要予約)	○

10 ビジネスホテルとらや
島原港ターミナル前で交通に便利なホテルです

料金 シングル4,000円、ツイン7,500円、学生団体5,000円～(1泊2食付)(税込)
TEL 0957-63-3332
住所 島原市湊町1-4
最寄り駅 島原鉄道　島原外港駅より徒歩約3分 A
最寄りバス駅 島鉄バス 島原港バス停より徒歩約1分 E

部屋数	最大収容人数	チェックイン・アウト		
27室	56名	IN 16:00　OUT 10:00		
温泉	家族風呂	立ち寄り湯	夕食・朝食の対応	ホームページ
―	―	―	○朝食	―

11 島原白山ホテル
ゆとりあるスペース、心やすらぐ快適空間

料金 SA4,800円、SB5,000円、SC5,200円、SW7,200円 TWA8,700円、TWB9,700円、TO13,000円(税込)
TEL 0957-63-5400
住所 島原市中組町19
最寄り駅 島原鉄道　南島原駅より徒歩約3分 B
最寄りバス駅 島鉄バス　湊広馬場バス停より徒歩約1分 G

部屋数	最大収容人数	チェックイン・アウト		
40室	50名	IN 15:00　OUT 11:00		
温泉	家族風呂	立ち寄り湯	夕食・朝食の対応	ホームページ
―	―	―	朝食○(宿泊者無料)	○

12 ビジネスホテル千鳥
市の中心街にあり、宿泊・食事も安くしております

料金 シングル3,500円、ダブル5,000円、ツイン6,000円、和室3,000円×人数(税込)
TEL 0957-62-4845
住所 島原市弁天町2丁目7393-4
最寄り駅 島原鉄道　島鉄本社前より徒歩約2分 C
最寄りバス駅 島鉄バス 島鉄バスターミナルより徒歩約2分 H

部屋数	最大収容人数	チェックイン・アウト		
28室	70名	IN 15:30　OUT 11:00		
温泉	家族風呂	立ち寄り湯	夕食・朝食の対応	ホームページ
―	―	―	○	―

13 島原ステーションホテル
島原城を望む好立地のホテル!

料金 4,500円～9,000円(税込)
TEL 0957-65-0666
住所 島原市今川町930
最寄り駅 島原鉄道　島原駅より徒歩約6分 D
最寄りバス駅 島鉄バス　大手バス停より徒歩約1分 J

部屋数	最大収容人数	チェックイン・アウト		
52室	63名	IN 16:00～24:00　OUT 10:00		
温泉	家族風呂	立ち寄り湯	夕食・朝食の対応	ホームページ
―	―	―	朝食○	○

14 島原東洋シティホテル
外港駅・港から徒歩5分、低価格で高品質な高台に佇むシティホテル

料金 シングルA3,240円～、シングルB4,320円～ダブル6,480円～ ツイン5,940円～、DXツイン6,480円～(税込)※各種団体割引あり
TEL 0957-62-3120
住所 島原市湊町299
最寄り駅 島原鉄道　島原外港駅より徒歩約5分 A
最寄りバス駅 島鉄バス　中組バス停より徒歩約1分 F

部屋数	最大収容人数	チェックイン・アウト		
42室	70名	IN 15:00　OUT 10:00		
温泉	家族風呂	立ち寄り湯	夕食・朝食の対応	ホームページ
―	―	―	朝食○540円 夕食(団体のみ要相談)	○

15 民宿しまばら
安くて心の通ったおもてなし!

料金 4,500円～、学生4,000円～(税込) 仕事、学生、スポーツのみ
TEL 0957-62-2681
住所 島原市杉山町甲510
最寄り駅 島原鉄道　島原駅より車で約10分 D
最寄りバス駅 島鉄バス　熊野神社前バス停より徒歩約2分 M

部屋数	最大収容人数	チェックイン・アウト		
10室	30名	ご相談ください。		
温泉	家族風呂	立ち寄り湯	夕食・朝食の対応	ホームページ
―	共同浴場	―	○	―

16 民宿浪花(なにわ)
清潔な部屋と美味しい料理で歓迎します

料金 1泊2食6,500円(税込) 長期滞在の方、グループの方、特別割引がございます。
TEL 0957-63-2168
住所 島原市秩父が浦町丁3523−20
最寄り駅 島原鉄道　島原外港駅より車で約5分 A
最寄りバス駅 島鉄バス　秩父ヶ浦バス停より徒歩約3分 A

部屋数	最大収容人数	チェックイン・アウト		
9室	25名	IN 16:00　OUT 10:00		
温泉	家族風呂	立ち寄り湯	夕食・朝食の対応	ホームページ
―	共同浴場	―	○	―

17 民宿花月(かづき)
安く!気軽に!くつろげる、家庭的な宿です

料金 1泊2食4,200円～、合宿4,000円～(税込)
TEL 0957-62-3031
住所 島原市田町783番地
最寄り駅 島原鉄道　島原駅より徒歩約10分 D
最寄りバス駅 島鉄バス　田町バス停より徒歩約3分 L

部屋数	最大収容人数	チェックイン・アウト		
13室	40名	ご相談ください。		
温泉	家族風呂	立ち寄り湯	夕食・朝食の対応	ホームページ
―	―	―	○(各500円)	○