

ドラマチック 東九州の旅

大分

HIGASHI
KYUSHU
おおいたーみやざき

DRAMATIC
DRIVE

宮崎

まだ見ぬ
彼方へ

保存版

東九州観光ガイドブック



東九州自動車道で「ぐっと近くなる」大分－宮崎

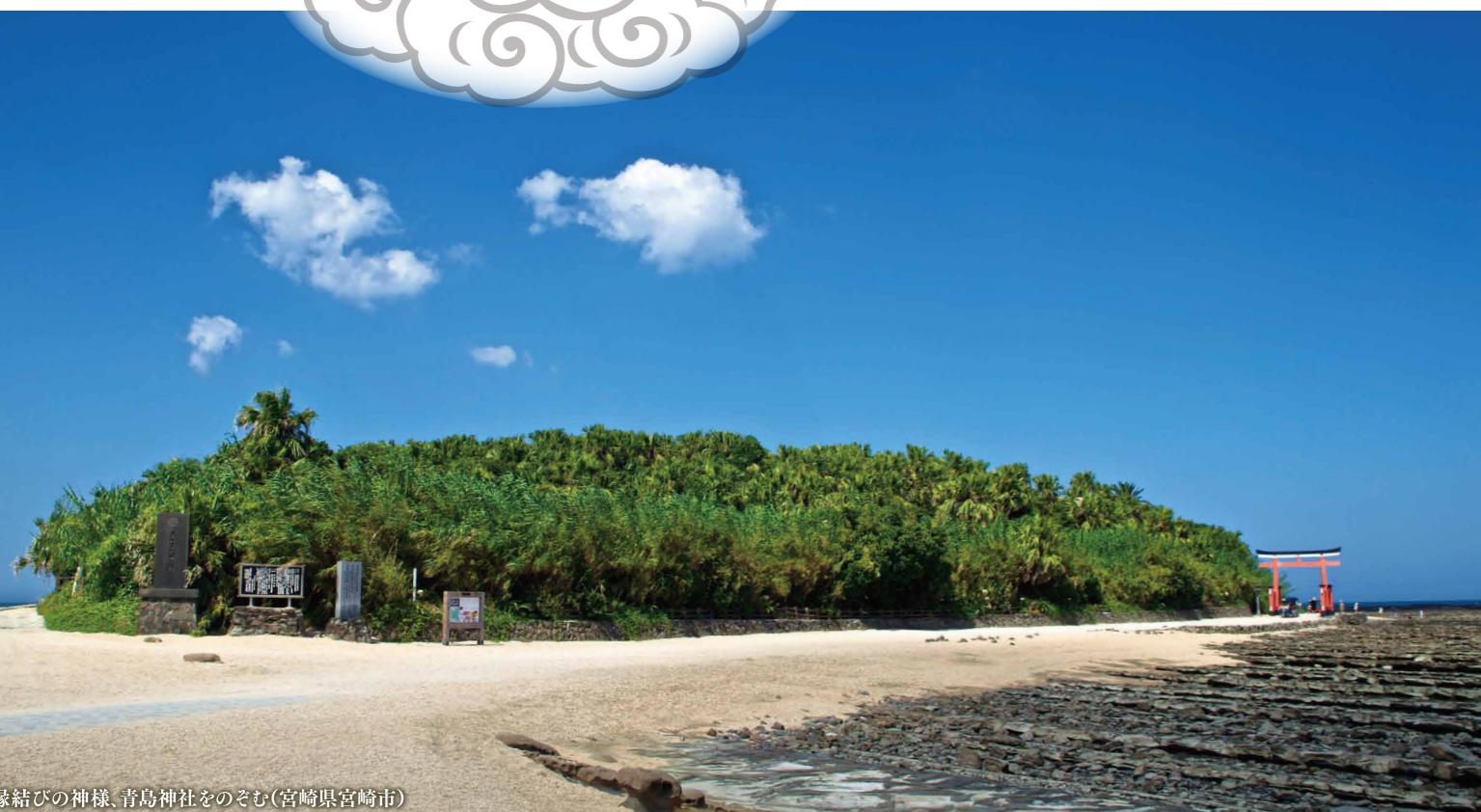
東九州自動車道「北九州～大分～宮崎」

※平成28年春 開通予定

🚗 北九州IC～大分IC 約1時間45分

🚗 大分IC～宮崎西IC 約2時間40分

発行 東九州広域観光推進協議会



縁結びの神様、青島神社をのぞむ(宮崎県宮崎市)



鉄輪の湯けむりと別府湾の朝日をのぞむ(大分県別府市)



東九州自動車道で
「ぐっと近くなる」
大分～宮崎

東九州自動車道は、
福岡県北九州市を起点として、
大分～宮崎～鹿児島を結ぶ
全長延約436kmの高速道路です。

i n 東九州

ドラマチックドライブ

まだ見ぬ彼方へ

あなたを待つ

感動の旅へ。

さあ走り出そう

自然の恵みと味わい

人々のくらしおとくもり

峰々に宿る神々と伝説

沸き立つ大地のエネルギー

果てしなく続く水平線



M I Y A Z A K I



O I T A





神々にふれる旅



日 本の神話の世界が今も息づく東九州。山奥へ車を走らせれば数多くの神社仏閣が凛とした空気の中に佇んでいる。目の前に突如現れる深紅の社殿もあれば、素朴な社殿もある。

高千穂の天岩戸神社は、天岩戸神話のその舞台に触れることができる。天岩戸を神域として守る東と西の本宮、そして天照大神がお隠れになった際、八百万の神々が相談をした天安河原は、洞窟に小さな鳥居と社が鎮座し、当時の八百万の神々が何を話あったのか想像すると胸が高鳴る。薄暗い洞窟と周囲の緑のコントラストに、思わず写真を撮りたくなる。写真家達を魅了して止まないのは、神に触れるかのよう莊厳な瞬間を待ち望んでシャッターを切っているからだろう。

神々に出会えることもあるが、御仏に会えることもある。大分県に点在する岩窟を彫り込んで作り出された美しい石仏の数々は、山中で、まるで自分が訪ねてくるのを待っていたかのような錯覚に陥る。

車で走り続け、ドアを閉めて降り立てば、非日常の空間の扉が待っている。神話・伝説の語りの先にあるのは、心静かに自分と向き合う時間。自然の中を歩き、身を清め、神仏の声に耳を傾ける。「次はどこへ行こうか」気分あらたに車に乗り込む。

神々が宿る国を訪ねて北から南へ。



神秘的な渓谷美を堪能 高千穂峡

阿蘇の噴火による溶岩が浸食されてできた、神秘の渓谷。高い断崖絶壁が約7kmにわたって続き、垂直な崖から落ちる真名井の滝はシンボル的存在だ。

0982-73-1213(高千穂町観光協会)
高千穂町三田井御塙井
【蔵田出口より約40分】 MAP C-4

神話の里に伝承される神々への祈り 高千穂の夜神楽

毎年11月～翌2月、高千穂町内20ほどのが集落で、三十三番の神楽が夜を徹して奉納される。高千穂神社神楽殿では毎晩代表的な神楽4番を鑑賞できる。

0982-73-1213(高千穂町観光協会)
高千穂町三田井1037(高千穂神社)
【蔵田出口より約40分】 MAP C-4

縁結びの神様としても有名 高千穂神社

約1900年の歴史を誇る高千穂郷八十八社の総社。日向三代など16の神々が鎮座し、凛とした空気が漂う。本殿横には3つの願いが叶うという夫婦杉もある。

0982-72-2413
高千穂町三田井1037
【蔵田出口より約40分】 MAP C-4





桜や菜の花、コスモスなど、花の名所としても知られる西都原古墳群

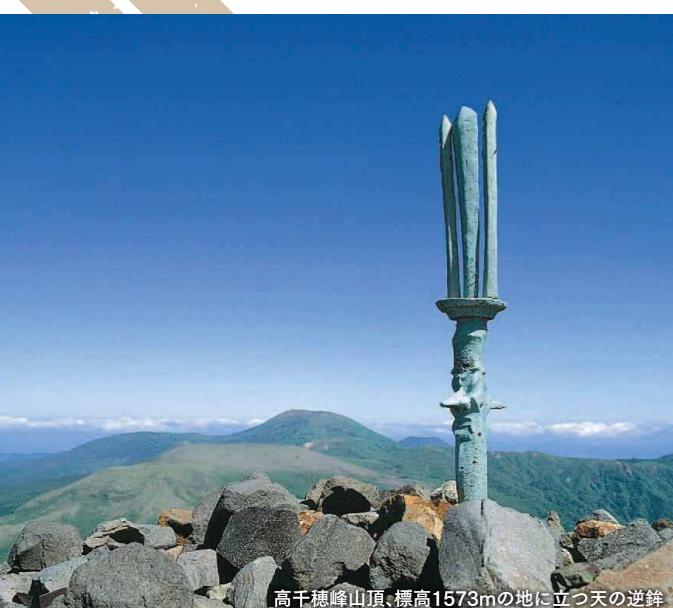
古代のロマンに
思いを馳せて



古代のロマンを秘めた大古墳群 西都原古墳群

4~7世紀に築かれた大小311基もの古墳が群集する、
全国有数の大古墳群。最大級の2つの古墳はニニギノミコトとコノハナサクヤヒメの墓とも伝えられる。

☎ 0983-41-1557(西都市観光協会)
西都市三宅西都原 【西都ICより約10分】 MAP C-7



神が降り立った山のシンボル 天の逆鉾

霧島連山の主峰で天孫降臨の地とされる高千穂峰山頂に立つ。ニニギノミコトが天降った際に突き立てた、との伝説によるもので、霧島東神社の社宝。

☎ 0984-42-4560(高原町観光協会)
高原町 【高原ICより高千穂河原登山口まで約45分】 MAP A-7



神武天皇幼少時の伝承地 狭野神社

神武天皇の生誕地に創建されたと伝わる神社。狭野の名は神武天皇の幼名サンノミコトに由来する。樹齢400年の狭野スギが並ぶ嚴かな参道を上って社殿へ。

☎ 0984-42-1007
高千穂町蒲牟田120 【高原ICより約10分】 MAP A-7

古代のロマンに



「はらえことば」にある「筑紫の日向の橋の小戸の阿波岐原」とは、この地のことだと言われている



イザナキノミコトゆかりの石 東霧島神社・神石

霧島六社権現のひとつ、東霧島神社の境内に残る神石。妻イザナミの死を悲しむイザナキが、祈りの心をこめて剣で三段に切ったと伝えられる。

☎ 0986-62-1713
都城市高崎町東霧島1560 【高原ICより約22分】 MAP B-8



すがすがしい空気に包まれる都農神社



狹野杉で造営された宮崎神宮の清楚な社殿



二神の結婚のために建てられたという荒立神社



くしふる峰に鎮座するくしふる神社

緑深い、神武天皇ゆかりの神社 宮崎神宮

日本の初代天皇・神武天皇をおまつりしていることから、「神武さま」と親しまれる大社。緑豊かな境内は野鳥の楽園となっており、散策にもおすすめ。

☎ 0985-27-4004
宮崎市神宮2-4-1 【宮崎西ICより約15分】 MAP C-7

いにしえの歴史を静かに伝える 都農神社

日向国一之宮と称えられる古社。神武天皇が御即位前、東征の際に立ち寄り祈願したと伝えられる。境内は杉木立に囲まれ、美しい池や庭に心なごむ。

☎ 0983-25-3256
児湯郡都農町川北13294 【都農ICより約5分】 MAP D-6

天孫降臨神話をひもとく くしふる神社

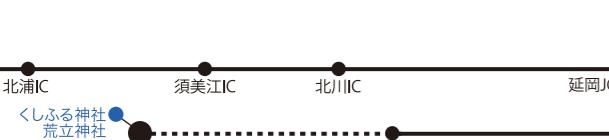
古事記に天孫ニニギノミコトの降臨地と記された地。古くは山そのものをご神体としていたが、江戸時代、くしふる峰の中腹に社殿が建立された。

☎ 0982-72-2413(高千穂神社)
高千穂町三田井713 【蔵田出口より約40分】 MAP C-4

神武天皇幼少時の伝承地 狭野神社

神武天皇の生誕地に創建されたと伝わる神社。狭野の名は神武天皇の幼名サンノミコトに由来する。樹齢400年の狭野スギが並ぶ厳かな参道を上って社殿へ。

☎ 0984-42-1007
高千穂町蒲牟田120 【高原ICより約10分】 MAP A-7





池をご神体とする由緒ある神社
薦神社

宇佐神宮の祖宮と伝えられる古社。靈池である三角池を内宮、社殿を外宮と仰ぐ。昔は池に自生するマコモで枕を編み、宇佐神宮のご神体の御駕としていた。

☎0979-32-2440
中津市大眞209 【宇佐ICより約20分】 MAP C-1



一本のクスの木からつくられたという龍岩寺の三尊像

山間の礼堂に鎮座する優美な三尊像
龍岩寺

懸け造りといわれる独特の建築様式による奥の院礼堂と、白木の三尊像は、ともに国の重要文化財。三体の仏像は行基が一夜にして造りあげたと伝えられる。

☎0978-42-6560
宇佐市院内町大門290-2 【院内ICより約20分】 MAP C-2



富貴寺大堂は宇治平等院鳳凰堂、平泉中尊寺金色堂と並ぶ日本三阿弥陀堂のひとつに数えられる

格式ある全国八幡宮の総本社
八幡総本宮 宇佐神宮

全国に4万社余りある八幡様の総本宮。主祭神は八幡大神(応神天皇)。深い緑の森に映える美しい本殿は国宝に指定され、総本宮にふさわしい威容を誇る。

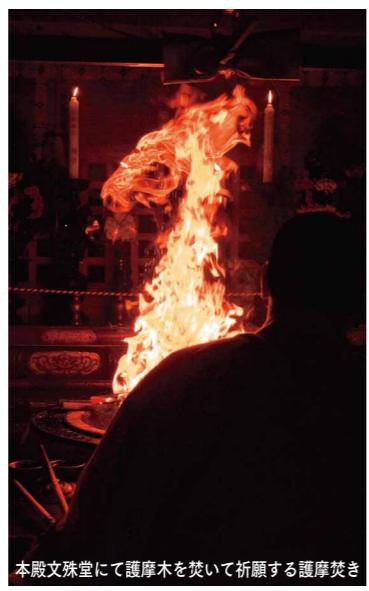
☎0978-37-0001
宇佐市南宇佐2859 【宇佐ICより約10分】 MAP D-1



厳かな宇佐神宮の本殿。参拝の作法は伊勢神宮や出雲大社と同じく「二拝四拍手一拝」



歴史と伝統を伝える宇佐神宮の放生会



宇佐神宮最古のお祭り
宇佐神宮・放生会

宇佐は放生会発祥の地。3日間行われる放生会は、初日に八幡大神が神輿に乗って、宇佐神宮から和闌の浜に建てられた浮殿に神幸し、最終日に宇佐神宮へ戻る。

☎0978-37-0001(宇佐神宮)
宇佐市和間(和間神社) 【宇佐ICより約10分】 MAP D-1

願いを叶える、祈りの火炎
文殊仙寺 護摩焚き

ご本尊・文殊菩薩の御前で火を焚き、護摩木をくべて祈祷する護摩焚き。参拝者は護摩木に願い事を書いて奉納し、成就を願う護摩焚き祈願が体験できる。

☎0978-74-1400
国東市国東町大恩寺2432 【安岐ICより約50分】 MAP E-1



国司や武家などからも崇敬された柞原八幡宮



大杵社の大杉は国指定天然記念物



子宝参りやパワースポットとしても話題の両子寺



自ら抱えてお願いするお抱え地蔵

仁王像の均整美にうっとり
両子寺

国東半島最高峰、両子山の中腹に位置する六郷満山寺院。半島最大の仁王像が存在感を放つ。境内一帯が木々にあふれ、新緑、紅葉の季節はとりわけ美しい。

☎0978-65-0253
国東市安岐町両子1548 【安岐ICより約40分】 MAP E-1

合格祈願の名所としても人気
高塚愛宕地蔵尊

奈良時代に行基が開山したといわれる由緒ある地蔵尊。願い事が何でも叶う諸願成就の神として広く信仰される。参道に並ぶにぎやかな商店も名物。

☎0973-57-9200
日田市天瀬町馬原3740 【天瀬高塚ICより約3分】 MAP B-2

風格ある九州最古の木造建築
富貴寺

平安時代に開かれた由緒ある寺院。本堂は現存する九州最古の木造建築で、国宝に指定されている。堂内には極楽浄土の世界を描いた壁画が残る。

☎0978-26-3189
豊後高田市田染路2395 【宇佐ICより約30分】 MAP D-1

豊後一の宮と呼ばれた名社
柞原八幡宮

宇佐神宮の分霊をまつる古社。壯麗な八幡造りの本殿の奥に大分市に思えない深い森が広がる。一日中見ても飽きないという日暮門(ひぐらしの門)の彫刻、大クスノキも圧巻。

☎097-534-0065
大分市八幡上八幡987 【大分ICより約15分】 MAP D-2

由布院の歴史とともにある古社
大杵社

千数百年の歴史を持ち、嚴かな境内に杉の大木が立ち並ぶ。拜殿横にそびえるご神木のスギは樹齢約1000年以上。神秘の森に抱かれた古社で心静かな時間を。

☎0977-84-3111(由布市生涯学習課)
由布市湯布院町川南746-19 【湯布院ICより約9分】 MAP C-2





海と空と大地が交わる場所
日向岬・馬ヶ背

日向岬の先端に位置する馬ヶ背。高さ70mにも及ぶ柱状節理の断崖が青い海にそそり立ち、圧倒される。目の前に広がる太平洋のパノラマも壮大。

☎0982-55-0235(日向市観光協会)
日向市細島【日向ICより約22分】MAP E-6

日南海岸を代表するビューポイント
堀切峠

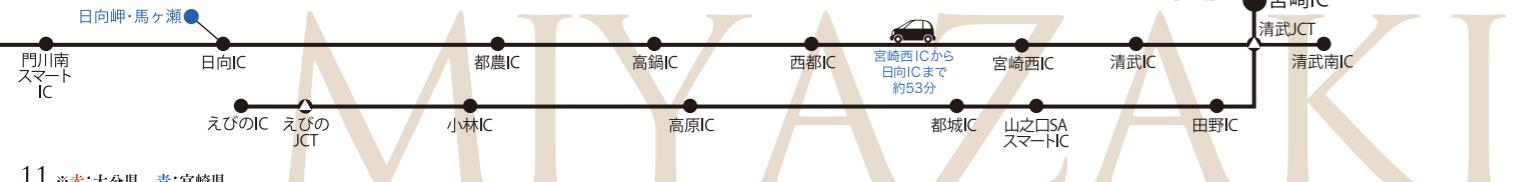
眼下に広がる太平洋、波に洗われる鬼の洗濯板、フェニックス並木など雄大な景観を楽しめる。近くの「道の駅フェニックス」も休憩スポットとして人気。

☎0985-65-2773(道の駅フェニックス)
宮崎市折生迫【宮崎ICより約15分】MAP C-8

県内屈指のサーフィンスポット
恋ヶ浦

紺碧の海に遊ぶサーファーたちで一年中賑わう、人気のスポット。地名の由来は、鳥羽天皇がこの地から京の方角を望み、都が恋しいと偲ばれたという説もある。

☎0987-72-0479(串間市観光協会)
串間市大納恋ヶ浦【宮崎ICより約1時間35分】MAP C-9



走りたい NICE VIEW TRIP

絶景をめぐる旅



まぶしい青 静かな青 神聖な青
胸に迫る いろいろな「青」
とにかく一度走ってみたい
絶景をたずねて



通年よい波が寄せる恋ヶ浦

絶景に触れることができる。車を走らせ、大分の真玉海岸へと足を延ばせば、そこは日本の夕陽百景の一つ。特に潮の満ち引きで、見る見る内に砂浜が現れてくる。潮の満ち引きは月の力が関係しているが、目の前の海と遠い月が作り出す造形に心奪われる。時が経てば少しずつ夕陽で紅く染まってくる。陽が沈むまでの間、車を砂浜近くに停めてその時間を楽しむ。劇的に変化する自然の表情に気持ちが高ぶる。このまま夜景でも見に行こう。



街

の中を走っていると、遠目に海が見えてきた。海に近づいているのを潮の香りで感じながら、カーブを曲がったその先には、目の前に広がる青い海と空。風を感じて走っているといつしか鳥のように羽ばたいているかのような爽快な気分になる。

日向岬の先端にある馬ヶ背は、まさに一面「青」を感じる事ができる。車を停め先端に向かってしばらく歩いていくと、断崖絶壁の突端に辿り着く。そこから眺める空と海は、水平線の境目がわからなくなるほど青い世界。白波がさらにその青さを引き立て、海の深さの違いがグラデーションをつくりだす。自然のリズムと色に包まれ、いつまでも眺めていたくなる。

東九州の絶景は、空と海の青だけではない。ゴーッと唸りをあげる滝や、雲海に包まれる盆地など、自然の景色がつくりだした



つきぬける空と海の色。

宮崎県唯一の日本夜景遺産
愛宕山の夜景

古来、笠沙(かささ)と呼ばれ、天孫ニギノミコトとコノハナクヤヒメが出会い結婚した地と伝わる愛宕山。ロマンの物語を秘めた山で楽しむ夜景は格別だ。

☎ 0982-34-7833(延岡市観光戦略課)
延岡市愛宕町【延岡ICより約25分】
MAP D-5

照葉樹の森を全身で体感
照葉大吊橋

綾町が誇る日本最大級の照葉樹林。緑の森へ伸びる長さ250mの大吊橋から、輝くような緑と大空のパノラマが楽しめる。一帯はユネスコエコパークにも認定されている。

☎ 0985-77-2055
東諸県郡綾町南俣5691-1 【宮崎西ICより約35分】
MAP B-7

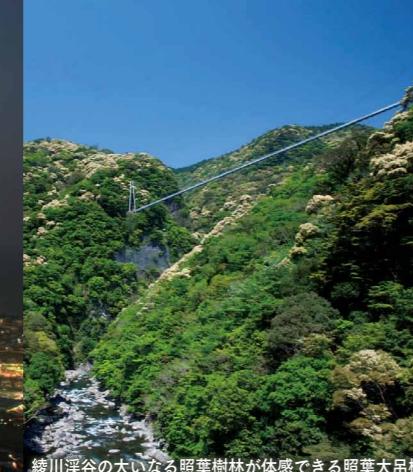


延岡市街地や日向灘を一望する愛宕山からの夜景

日本三大車窓の絶景を行く
矢岳高原

JR肥薩線の最高地・矢岳駅から次の真幸駅までの景色は日本三大車窓の一つ。田園風景の向こうに霧島連山、晴れた日は桜島が、運がよければ雲海も見られる。

☎ 0984-35-1111(えびの市観光商工課)
えびの市西川北【えびのICより約30分】
MAP A-7



綾川渓谷の大いなる照葉樹林が体感できる照葉大吊橋

幻想的な雲海と出合える
国見ヶ丘

高千穂盆地と阿蘇や祖母の山々を一望できる標高513mの丘。雲海の名所として知られる。神武天皇の御孫が九州平定の際、ここから国見したとの言い伝えも。

☎ 0984-73-1213(高千穂町観光協会)
高千穂町押方71-3 【蔵田出口より約55分】
MAP C-4



霧島連山、加久藤カルデラを一望できる矢岳高原

胸に迫る感動の瞬間。



冷え込んだ秋から初冬の朝、神秘的な雲海に包まれる国見ヶ丘からの眺め



日本の夕陽百選にも選定された真玉海岸



自然の雄大さを実感できる九重“夢”大吊橋



昔ながらの里山の風景が広がる田染荘

千年前の田んぼが今も残る
田染荘

平安時代に宇佐神宮の最も重要な荘園として栄えた田染荘。間戸の岩屋に上ると、当時のままの水田が緩やかな曲線を描いて広がる懐かしい風景と出合える。

☎ 0978-26-2168(莊園の里推進委員会事務局)
豊後高田市田染小崎【宇佐ICより約40分】
MAP D-1

ロマンティックな夕陽にうっとり
真玉海岸

県内で唯一、水平線上に沈む夕陽が見られる真玉海岸は、カメラマンや恋人たちのメッカ。遠浅の干潟と黄金色に輝く水面が織りなす幻想的な風景に魅了される。

☎ 0978-22-3100(豊後高田市観光協会)
豊後高田市白野真玉海岸【宇佐ICより約35分】
MAP D-1

渓谷を見晴らす天空の散歩道
九重“夢”大吊橋

鳴子川渓谷をまたぐように架かる、日本一人の国道大吊橋。迫力ある震動の滝や渓谷の雄大な眺めを満喫できる。新緑や紅葉の季節は、まさに絶景。

☎ 0973-73-3800
玖珠郡九重町田野1208【九重ICより約40分】
MAP C-3

日本三大車窓の絶景を行く
矢岳高原

JR肥薩線の最高地・矢岳駅から次の真幸駅までの景色は日本三大車窓の一つ。田園風景の向こうに霧島連山、晴れた日は桜島が、運がよければ雲海も見られる。

☎ 0984-35-1111(えびの市観光商工課)
えびの市西川北【えびのICより約30分】
MAP A-7



澄み切った海と白砂の浜が広がる下阿蘇ビーチ

快水浴場百選で九州一に輝く
下阿蘇ビーチ

環境省が定める快水浴場百選において九州で唯一「特選」に選ばれているビーチ。日豊海岸国定公園の中心に位置する白浜で、その美しい景観から日向松島とも呼ばれる。

☎ 0982-45-4238
延岡市北浦町古江下阿蘇【北浦ICより約5分】
MAP E-5



白砂と青松のコントラストが美しい波当津海岸

日本の白砂青松100選に選定
波当津海岸

大分県最南端の海岸。美しい白砂が広がり、波が作り出すさまざまな砂模様と出会えることも。遠浅で波が穏やかなため、夏は海水浴場としても人気。

☎ 0972-42-1112(蒲江振興局 地域振興課)
佐伯市蒲江波当津【蒲江波当津ICより約15分】
MAP E-4

由布院を代表するスポット
金鱗湖

由布岳のふもとにあり、湖底の一部から温泉と清水が湧き出る不思議な湖。秋から冬の早朝、朝靄に包まれる幻想的な風景と出会えたら幸運だ。

☎ 0977-84-3111(由布市商工観光課)
由布市湯布院町川上【湯布院ICより約10分】
MAP D-2

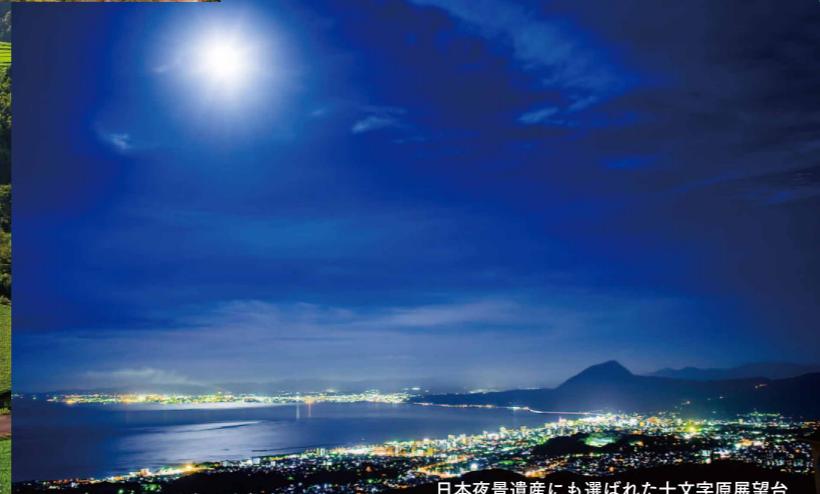
広大な空の青、海の青に感動
空の展望台

米水津と蒲江を結ぶ豊後くろしおラインの峠に立つ展望台。豊後水道を一望でき、海はもちろん、空の雄大さも感動的。行き交う漁船を眺めるのも楽しい。

☎ 0972-35-6111(米水津振興局 地域振興・教育課)
佐伯市米水津色利津【佐伯ICより約70分】
MAP F-4



昔ながらの里山の風景が広がる田染荘



日本夜景遺産にも選ばれた十文字原展望台

別府市北部に広がる十文字原高原。別府湾を見下ろす地に展望台があり、遠く四国まで見晴らせる。夕暮れや夜景はロマンティックで、デートコースにも人気。

☎ 0977-21-1128(別府市観光課)
別府市野田大塚1199-1【別府ICより約15分】
MAP D-2



金鱗湖の散策は静かな早朝がおすすめ



標高160mから日向灘を見下ろす空の展望台

ひろびろした開放感が魅力の飯田高原

くじゅう連山の北麓に広がる大草原。春の野焼きから草花が芽吹き、緑のじゅうたん、輝く紅葉、墨絵のような雪景色と、雄大な自然のドラマを見てくれる。

☎ 0977-21-1128(別府市観光課)・0977-84-3111(由布市商工観光課)
別府市東山椿・由布市挾間町朴木【別府ICより約30分】
MAP D-2

自然の神秘と大いなるパワー
由布川峡谷

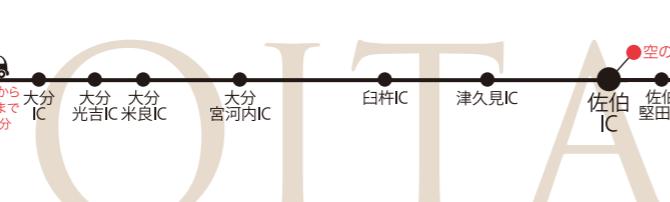
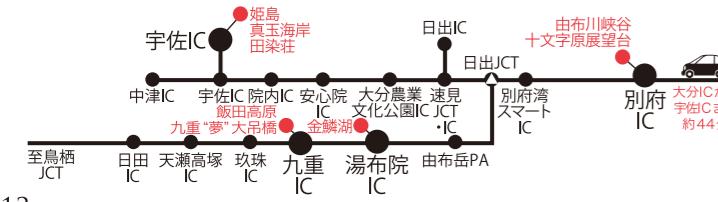
なだらかな岩肌をする優美な滝、大小の深淵。自然が織りなす神秘の峡谷美が約12kmも続く。春は新緑、夏は清流の涼、秋は紅葉と、四季折々に魅力的。

☎ 0973-73-5505(九重町観光協会)
玖珠郡九重町田野【九重ICより約70分】
MAP C-3

周防灘に浮かぶ、伝説と詩情の島へ
姫島

ユーモラスなきつね踊りや姫島七不思議などの伝説で知られる姫島。天然記念物の黒曜石がそり立つ神秘の島へ、国東半島から約20分のチボチ船旅を楽しもう。

☎ 0978-87-2111(姫島村役場)
東国東郡姫島村1630-1【宇佐ICより約90分、伊美港より約20分】
MAP E-1



由布岳に抱かれた人気の温泉地
由布院温泉

湯量豊富な由布院温泉は、全国2位の湧出量を誇る。おしゃれな雑貨屋やレストランも多く、「湯の坪街道」は多くの人にぎわう。

0977-85-4464(由布院温泉観光協会)
由布市湯院川上2863 【湯布院ICより約10分】
MAP C-2



大地のエネルギーに触れる
海地獄

約1200年前、鶴見岳の爆発によってできた熱湯の池。澄んだコバルトブルーの熱湯、もくもく上がる噴気に大地のパワーを感じる。地獄でゆでた温泉卵が名物。

0977-66-0121
別府市鉄輪559-1 【別府ICより約5分】
MAP D-2

**別府温泉の底力
別府の湯けむり**

「一夜千両のお湯が湧く」と歌われ、源泉数・湧出量日本一を誇る別府温泉。中でも鉄輪地区は温泉街からもくもくと湯けむりが立ち上り、昔ながらの湯治場情緒が残る。

0977-21-1128(別府市観光課)
別府市鉄輪 【別府ICより約5分】
MAP D-2



旅をするにあたって、思わず探ししてしまったのが「温泉」。ドライブの道中に立ち寄っていくのもいいし、お目当ての温泉に向かって走るものいい。特に大分県は「おんせん県おおいた」というだけあって温泉の宝庫。源泉数・湧出量とともに日本一を誇るだけなく、なんといっても泉質の豊富さがそんせん県おおいたの魅力だ。地球上に湧き出る温泉の泉質は数多くあるが、そのほとんどと言つてもいぐらの数が揃っている。つまり、世界中を旅しながらの温泉を楽しむことができるということだ。それだけに、どの温泉にしようか悩む。

旅館では宿泊客だけでなく、一般の人も入浴できる温泉や公営の温泉も多く点在し、地元の人々が愛して止まない「共同湯」は温泉文化の象徴だ。醍醐味は地元の人との会話。温泉水に浸かれれば、それだけで心が解け合っていく。もちろん家族同士の会話にも温泉は効果的。そして、温泉から眺める風景もその楽しみ。どこから来たかは関係ない。同じ温泉に肩まで浸かりながら、ゆっくりと対話を楽しむ。だからこそ、温泉は人間の心を癒す。もちろん家族同士の会話にも温泉は効果的。そして、温泉から眺める風景もその楽しみ。どこから来たかは関係ない。同じ温泉に肩まで浸かりながら、ゆっくりと対話を楽しむ。だからこそ、温泉は人間の心を癒す。

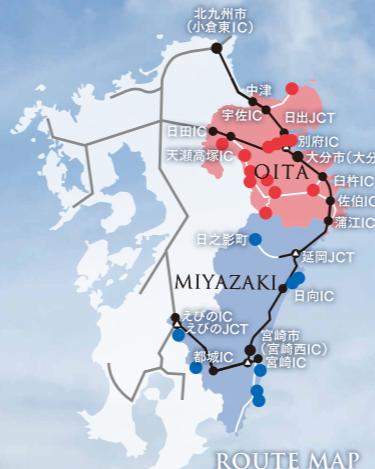
自然と一体 大地のパワーを
頂く



水平線とひとつになる
潮験の宿 晴海・潮験の湯

波打ち際が目の前。はてしなく広い海と空に包まれて湯舟に浸かれば、波の音だけが聞こえてくる。大海原のパワーと源泉掛け流しの湯に満たされる、贅沢な露天風呂。

0977-66-3680
別府市上人ヶ浜町6-24 【別府ICより約15分】
MAP D-2



大地のエネルギーと
神氣に浸かり
心ゆくまで
癒されたい



パワーチャージの旅





朱塗りの本殿が青い海に映える
鵜戸神宮
日向灘が間近に迫る断崖に立ち、洞窟の中に本殿がある全国的に珍しい造りの神社。名物は本殿前にある亀石の穴めがけて投げる「運玉」。

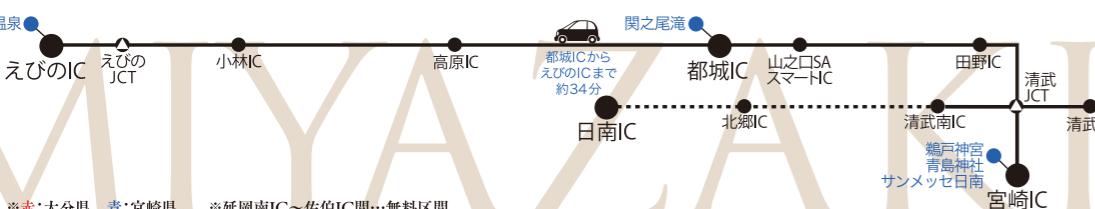
☎0987-29-1001
日南市宮浦3232 【宮崎ICより約45分】 MAP C-8



海幸・山幸の伝説が残る海の宮 **青島**

鬼の洗濯板と呼ばれる奇岩が取り巻く周囲1.5kmの島。その中央に建つ青島神社は、縁結びの神様を祀る。手前の海岸沿いには温泉もある。

☎0985-65-1262(青島神社)
宮崎市青島2-13-1 【宮崎ICより約15分】 MAP C-8



開運モアイ像に願いを **サンメッセ日南**

日向灘をのぞむ高台にある臨海パーク。世界で唯一イースター島から許可され復刻したモアイ像はインパクト絶大。7体それぞれに開運のご利益がある。

☎0987-29-1900
日南市宮浦2650 【宮崎ICより約35分】 MAP C-8



癒しの森を感じよう **森林セラピー基地**

町の約92%を森林が占め、「森林セラピー基地」に認定された日之影町。癒しの森の案内人とともに歩き、山村文化にふれるセラピープログラムが体験できる。

☎0982-87-3900(日之影町森林セラピー推進協議会)
西臼杵郡日之影町岩井川13398-1 【蔵田出口より約40分】 MAP C-5



著名人からも愛されたいで湯 **白鳥温泉**

西郷隆盛も湯治に訪れたという歴史ある白鳥温泉上湯。木の香り漂う内湯、露天風呂、天然蒸し風呂など風情豊かだ。近くに与謝野晶子が立ち寄った下湯もある。

☎0984-33-1104(上湯)・33-3611(下湯)
えびの市末永1470 【えびのICより約20分】 MAP A-7



3つの滝と世界有数の甌穴群 **関之尾滝**

大淀川の支流・庄内川にかかる滝で、大滝、男滝、女滝の3つからなる。上流には世界でも珍しい川いっぽいに広がる甌穴群が見られる。

☎0986-23-2460(都城観光協会)
都城市関之尾町 【都城ICより約25分】 MAP A-8



佐伯寿司

新鮮な地魚で握る寿司の王道

小林
名水で育てられた淡白で美味しい白身魚
チヨウザメにぎり膳

淡白で美味しい白身魚
チヨウザメは卵(キャビア)だけでなく魚肉も高級食材。霧島山麓の豊かな湧水で育てたチヨウザメの肉は、クセがなく鯛のような味わいだ。生や炙りなどにぎり寿司で。

レタス巻

マヨネーズが決め手のアイデア寿司

太巻きの具にエビとレタスとマヨネーズを使用。うレタス巻きは、宮崎市内の寿司店が考案して広まった。マヨネーズと酢飯が相性抜群で、子供も大人も大好き。

【佐伯市内の寿司店】
【小林市】
【宮崎市内の寿司店】

とり天

県民にこよなく愛され、どこでもメニューにあるとり天。鶏肉に衣をつけて揚げ、醤油と練りからして食べる発祥が大分市か別府市か、論争は継続中!?

〔大分県内一円〕

B級グルメまで



海と山の幸
そして



宮崎の旅 MIYAZAKI

食べくらべ

味わいたい

東九州うまいもん!



チキン南蛮

からりと揚げた鶏肉を甘酢に漬け、タルタルソースをかけて供される。今や全国区だが、延岡市の洋食店で考案されたまかない料理がルーツとされる。

〔宮崎県内一円〕

O
I
H
A

宮崎県民のソウルフード

東九州うまいもん!

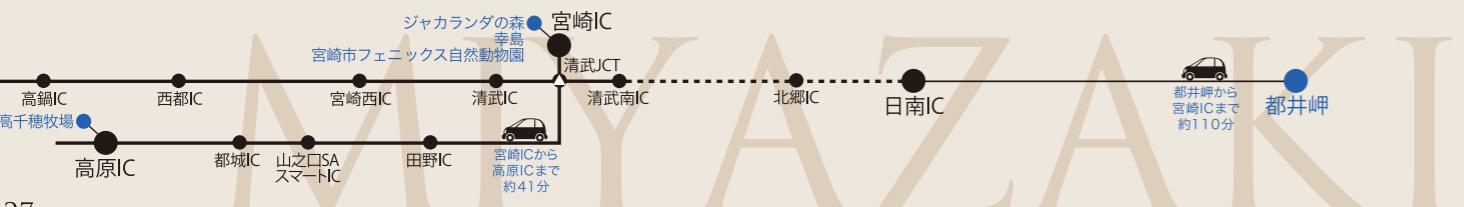
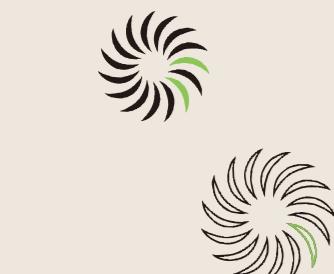
東九州うまいもん!

東九州うまいもん!

童心に帰つて アクティブに 楽しむ

高原を走ると、ところどころで放牧された牛たちに出会った。草を食みながらのんびりと過ごしている姿を遠目から見守つてゐる。牛たちは気づいているのだろうが、気にもしない。じっと見入つて動かない子どもに声をかけてまた車で走り出す。動物園に着くと、はしゃぎながら走りだす子どもに手をとられ、一緒に餌やりを楽しみながら動物と触れ合う。昔、こうして両親に連れてきてもらったことを思い出しながら、自分の記憶と子どもの記憶が重なるのを不思議に感じた。動物好きになつたのは、こうして連れてもらつたからかもしれない。

次に向かったのは娘が花畑に連れて行ってくれたところだ。そこで放牧された牛たちに出会つた。草を食みながらのんびりと過ごしている姿を遠目から見守つてゐる。牛たちは気づいているのだろうが、気にもしない。じっと見入つて動かない子どもに声をかけてまた車で走り出す。動物園に着くと、はしゃぎながら走りだす子どもに手をとられ、一緒に餌やりを楽しみながら動物と触れ合う。昔、こうして両親に連れてきてもらったことを思い出しながら、自分の記憶と子どもの記憶が重なるのを不思議に感じた。動物好きになつたのは、こうして連れてもらつたからかもしれない。



海を見下ろす都井岬で悠々と草を食む馬の群れ



海水でイモを洗うことで知られる幸島の猿



「道の駅なんごう」近くのジャカランダの森

緑の小島は猿たちの楽園
幸島

幸島サル生息地として国の天然記念物に指定されている無人島・幸島。文化を持つサルとして世界に知られるニホンザル約100匹が暮らす。渡船で約5分、見学可。

☎0987-72-0479(串間市観光協会)
串間市市木 【宮崎ICより約1時間25分】
MAP C-9

楽しみながら酪農体験 高千穂牧場

雄大な霧島連山のふもとにある観光牧場。乳しぶりや乳製品の手作り、乗馬体験などができる、羊や牛とふれあえる。乳製品やソーセージなどのお土産も人気。

☎0986-33-2102
都城市吉之元町5265-103 【高原ICより約30分】
MAP A-7

高貴なジャカランダの花と出合う
ジャカランダの森

世界3大花木のひとつであるジャカランダが約700本群生する、日本唯一の地。5月下旬~6月末ごろ青紫色の花を咲かせ、高貴な雰囲気を漂わせる。

☎0987-64-3055(道の駅なんごう)
日南市南郷町賀波3220-24 【宮崎ICより約1時間15分】
MAP C-9

世界の動物たちを知る 宮崎市フェニックス自然動物園

一つ葉海岸の松林にある動物園。13万㎡の園内ではアジアゾウやチンパンジー、ラクダなど約100種の動物が見られ、遊園地や流れるプール(夏季営業)もある。

☎0985-39-1306
宮崎市塙路浜山3083-42 【宮崎ICより約15分】
MAP C-7

色とりどりの花と
心やさしいその瞳を
愛でながら
時を忘れない



いのちを慈しむ旅

ふれあいたい

ACTIVE TRIP



りりしい野生馬の姿に感動 都井岬

日南海岸国定公園の最南端。さえぎるものがない絶景の中、天然記念物の野生馬・御嶽馬がゆったりと草を食む。3~8月にはかわいい子馬たちの姿も。

☎0987-72-0479(串間市観光協会)
串間市大納御崎 【宮崎ICより約1時間50分】
MAP C-9

野生ザルの生態を間近で観察 高崎山自然動物園

高崎山は国内最大の群れをなす野生のニホンザル生息地。約1300頭が2つの群れに分かれ、交代で寄せ場に現れる。餌付けタイムの迫力にはビックリ。

☎097-532-5010
大分市神崎3098-1 【大分ICより約25分】
MAP D-2



約70種1300頭の野生动物が暮らすアフリカンサファリ



自然に近い動物たちの姿と出会う 九州自然動物公園 アフリカンサファリ

大草原にライオンやキリンなどの野生动物がのびのび暮らすサファリパーク。園内見学はマイカーやジャングルバスで。目の前に現れる動物たちは大迫力！

☎0978-48-2331
宇佐市安心院町南畑2-1755-1
【別府湾スマートICより約6分】
MAP D-2



海と仲よくなつて遊ぼう 大分県マリンカルチャーセンター

100m海水プールやふれあい水槽などを備え、泊まって遊べる海洋施設。スキューバダイビングなどの体験もでき、毎春プールにお目見えするマンボウが人気。

☎0972-42-1311
佐伯市蒲江竹野浦河内1834-2 【蒲江ICより約15分】
MAP F-4



感じて笑って、癒される水族館 大分マリーンパレス水族館 うみたまご

迫力ある大回遊水槽、愉快なセイウチやイルカ、トドのパフォーマンス、イルカなどの動物と自由にふれあえる「あそびーち」など、海の生き物を身近に感じる水族館。目の前の海と一緒になる。

☎097-534-1010
大分市高崎山下海岸 【大分ICより約25分】 MAP D-2

イルカたちとのふれあいを体验 うみたま体験パーク つくみイルカ島

イルカと人間のふれあい・癒しがテーマで、イルカのショーはもちろん、餌やり体験や記念写真、一緒に泳ぐことも！ つくみイルカ島はイルカと遊びつくせるところです。

☎0984-33-3002
津久見市西浦2218-10 【津久見ICより約20分】
MAP F-3



豊かな自然が息づく、高原の別天地 えびの高原

霧島錦江湾国立公園にある標高1200mの高原。世界でここだけに自生する天然記念物ノカイドウなど希少な植物の宝庫だ。火山湖が点在しトレッキングにも人気。

☎0984-33-3002(えびのエコミュージアムセンター)
えびの市末永 【えびのICより約40分】
MAP A-7



いのちの営みを感じながら。

雄大なくじゅう連山のふもとで酪農体験などが楽しめるガンジー牧場

見て学んで遊ぶ、ふれあい牧場 ガンジー牧場

久住高原でイギリス原産のガンジー牛を育て、ゴールデンミルクの生産・加工・販売を行う。酪農工場の見学や乳しぼり、ポニー乗馬体験も楽しめる体験型牧場。

☎0120-20-4092
竹田市久住町久住4004-56 【大分光吉ICより約60分】
MAP C-3



かわいいアヒルの競争は必見！ 別府ラクテンチ

ケーブルカーで上って園内へ。名物アヒルの競争で大爆笑し、小動物とふれあったり、フラワー観覧車やレトロな乗物に乗ったり。昭和の匂いが残る遊園地だ。

☎0977-22-1301
別府市流川通り18丁目 【別府ICより約10分】
MAP D-2

花々を愛で、高原の風に吹かれて くじゅう花公園

くじゅうと阿蘇の山々を眺望できる絶好のロケーション。春から秋は22万㎡の園内に約500種類500万本の花が咲き誇る。ショップやレストランも充実。

☎0974-76-1422
竹田市久住町久住4050 【湯布院ICより約60分】
MAP C-3

あでやかな高原の花園に遊ぶ 生駒高原

県内屈指の花どころ。標高550mの広々した高原で、霧島連山をバックに、春は35万本の菜の花やポピー、夏はサルビア、秋は100万本のコスモスが咲く。

☎0984-27-1919(花の駅 生駒高原)
小林市南西方8565 【小林ICより約5分】
MAP A-7

約3万年の時を刻む、希少植物の楽園 川南湿原

約3万㎡の湿原に貴重な植物が繁茂する国指定天然記念物。歴史は約3万年前に始まったとされ、約100種の湿原植物を含む300種近い植物が確認されている。

☎0983-27-8019(川南町教育委員会教育課)
小林市南西方8565 【小林ICより約5分】
MAP D-6

野鳥の声が響く、美しい湖 御池

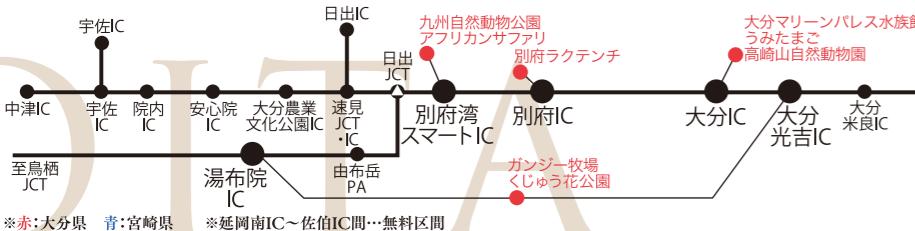
高千穂峰の威容を湖面に映す、紺碧の火口湖。周囲4.3km、最大水深は103mと火口湖では日本で最も深い。野鳥の森に囲まれ、湖畔にはキャンプ場もある。

☎0984-42-4038(御池キャンプ村管理事務所)
高千穂峰御池 【高鍋ICより約20分】
MAP A-7

世界各国のシャクナゲが咲き競う しゃくなげの森

シャクナゲに惚れこんだ夫妻が、6haの敷地に世界のシャクナゲ500種類3万本を集めた、日本一のシャクナゲ園。食事処では園内で育てたヤマメが味わえる。

☎0986-54-1367
北諸県郡三股町長田5268 【都城ICより約30分】
MAP B-8





歴史に人にふれてまちを知る

城 下町に着き、地元ガイドの案内で古い町並みを歩く。ガイドさんから、近くに石仏としては日本唯一の国宝に指定されている白杵石仏があると聞いて、早速その場所に向かう。まず驚いたのは石仏の数の多さだ。平安時代後期から鎌倉時代にかけて60余体もの石仏が岩肌に直接彫り込まれている。これだけの数を彫刻するのにどれだけの時間を費やしたのか想像に難くない。まるでこの一帯が曼荼羅を形成しているかのような数多さは日本一を誇るだけある。一つ一つ仏様をじっくり拝観するとその表情や佇まい、それが個性的で、岩を彫り込んでつくったとは思えないほど緻細な美しい彫刻だ。その中でも一際目を見張るのは大日如来像だ。かすかに残る色彩が当時の美しさを偲ばせる。思わず立ち尽くして見入ってしまう思いがけない出会いだった。

東九州をドライブしていると、多彩な文化に触れる機会がたくさんある。歴史・町並み・食・アート、美術館や博物館も多く、街のドライブでも山村のドライブでも旅の目的に合わせて選ぶことができる。自分の興味や趣味に合わせるもの楽しいが、せっかくの車での旅、いつでも立ち止まることができる。だからこそ、自分の今まで出会ってないものをあえて選んでみても楽しい。東九州のドライブをドラマチックに演出するのは、自分なのだから。

六郷満山文化にふれるトレッキング 国東半島峠道ロングトレイル

一千年の時を経て国東半島に伝わる六郷満山文化を体感しながら、自然の中を歩く新しいトレッキングコース。楽しく歩いて、国東の文化を体で感じてみよう。

☎0978-72-5168
国東市国東町小原2662-1(国東市観光課)
【大分空港道路 安岐ICよりアクセス】
MAP E-1

自然の中の寺で、自分と向き合う 文殊仙寺

日本三大文殊のひとつで、奥の院に知恵の水といわれる霊水が湧く。樹齢千年の巨木がそびえ、自然林に囲まれた奥山の寺院。座禅や写経などの体験もできる。

☎0972-74-0820
国東市国東町大恩寺2432
【大分空港道路 安岐ICより約40分】
MAP E-1



IITA



千年の時を今に伝える 国宝 白杵石仏

静かな山里にたたずむ60余軒の石仏群は壮観。平安時代後期から鎌倉時代に彫られたといわれる。磨崖仏では日本初、彫刻で九州初の国宝指定を受けた。

☎0972-65-3300
臼杵市深田804-1 【臼杵ICより約6分】 MAP E-3

職人の心意気を間近に。

城下町ならではの染職人の技
中津染物

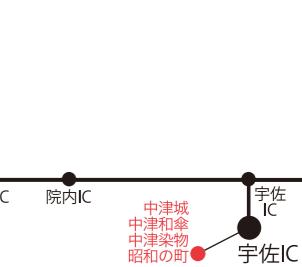
商人が栄えた城下町中津では屋号入りはんてんなど染物の需要が多く、染物屋が繁盛した。今も残る希少な染職人の工房では伝統技が受け継がれている。

☎0979-22-1660(弓場染物店)
中津市駒町2-1389-3 【宇佐ICより約30分】
MAP C-1

昭和を旅して思い出のまちへ
昭和の町

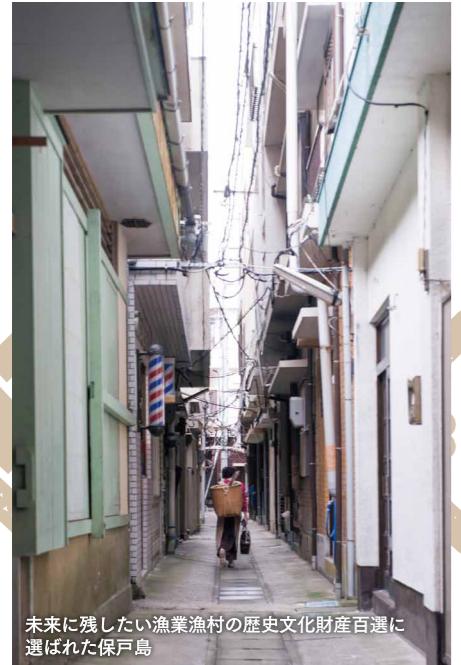
現存する昭和の建物を大切に、当時の街並みを忠実に再現した「昭和の町」。昭和ロマン蔵の博物館で昭和のあの頃へタイムスリップ。

☎0978-23-1860(豊後高田市観光まちづくり株式会社)
豊後高田市新町 【宇佐ICより約20分】
MAP D-1

地中海の漁港を思わせる景観
保戸島

まぐろ遠洋漁業の基地、保戸島。海岸に迫る急な斜面に3、4階建てのコンクリート住宅がひしめく景観は独特だ。狭い土地ゆえの助け合いの暮らしが残る。

☎0972-82-9521(津久見市観光協会)
津久見市保戸島 【津久見ICより保戸島行の船乗り場まで約10分、津久見港より船で保戸島港まで約25分】
MAP F-3



未来に残したい漁業漁村の歴史文化財産百選に選ばれた保戸島

きものの似合う歴史の町を歩く
城下町をきもので散策

城下町杵築は「きものの似合う歴史的な町並み」に認定され、着物レンタルや着付けサービスも行っている。江戸の風情がかかる町を、きもの姿で歩いてみよう。

☎0978-63-0100(杵築市観光協会)
杵築市大字杵築665-172 【杵築ICより約10分】
MAP E-2



昔ながらの坂道にきものがよく似合う

情緒ある歴史の町並みを歩く
白杵・二王座

城下町杵築は「きものの似合う歴史的な町並み」に認定され、着物レンタルや着付けサービスも行っている。江戸の風情がかかる町を、きもの姿で歩いてみよう。

☎0972-64-7130(白杵市観光情報協会)
白杵市二王座 【白杵ICより約10分】
MAP E-3



映画のロケにも使われた白杵・二王座



中津で100年以上続く老舗染物店では、印入れ染物と呼ばれる日本古来の染物を伝承する

中津染物の伝統の技法をぜひ体験してみたい

建物と絵画、2つのアートを楽しむ
佐藤渓美術館

由布院で最後を迎えた放浪の詩人画家・佐藤涙の作品を、別府市の聰潮閣(国登録有形文化財)に展示。詩情溢れる絵や詩が昭和初期のモダン建築と響き合う。

☎0977-22-0008
別府市青山9-45 【別府ICより約10分】
MAP D-2

由布院の美術館の草分け
末田美術館

由布院のさりげない自然の中にたたずむ、彫刻家・末田龍介と造形作家・栄夫夫妻の個人美術館。両氏の独創的な作品が、モダンな空間と回遊庭園に配置されている。

☎0977-85-3572
由布市湯布院町川上1834 【湯布院ICより約10分】
MAP D-2



静かに作品と向き合える佐藤渓美術館

全国的にも貴重な鉄道遺産
旧豊後森機関庫

JR豊後森駅敷地内に残る扇形機関庫と転車台。昭和9年から蒸気機関車がディーゼルへ切り替わる46年まで使われた。原形のまま残る機関庫では九州唯一。

☎0973-72-7153(玖珠町役場商工観光振興課)
玖珠郡玖珠町帆足245-5 【玖珠ICより約5分】
MAP C-2



非日常の空間が心地よい末田美術館

由布院のさりげない自然の中にたたずむ、彫刻家・末田龍介と造形作家・栄夫夫妻の個人美術館。両氏の独創的な作品が、モダンな空間と回遊庭園に配置されている。

☎0977-85-3572
由布市湯布院町川上1834 【湯布院ICより約10分】
MAP D-2



静かに作品と向き合える佐藤渓美術館

近代和風建築の粹にふれる
的山荘

大正4年、3,670坪の広大な土地に建てられた金山王の邸宅。別府湾と高崎山を借景とした庭園、粹を尽くした日本家屋は庄重。ここで城下かれいなどの料理が味わえる。

☎0977-72-2321
速見郡日出町2663 【日出ICより約8分】
MAP D-2



別府湾の眺めと広大な庭園が感動的な的山荘





歴史と風格が感じられる宮崎県庁本館



南国・宮崎の美しきシンボル 宮崎県庁

近世ゴシック様式の堂々たる姿を見せる宮崎県庁。築80余年、九州の県庁舎では最も古く、前庭の亜熱帯植物が南国情緒を醸す。県緑の楠並木も美しい。

☎0985-26-7103(宮崎県観光推進課)
宮崎市橋通東2-10-1 【宮崎ICより約15分】
MAP C-7



奈良正倉院を忠実に再現した西の正倉院

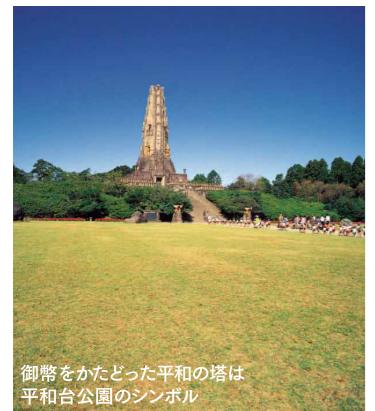
百濟王伝説をひもとく 百済の館・西の正倉院

百済王が最期を迎えた地と伝えられる美郷町南郷。百済文化を学べる「百済の館」、奈良正倉院と同一の貴重な御物や百済王族の遺品を展示する「西の正倉院」がある。

☎0982-59-0556
東臼杵郡美郷町南郷区神門 【日向ICより約60分】
MAP C-6



日韓交流のシンボルである百済の館



眺めのいい古墳の丘に憩う 平和台公園

宮崎市街地を一望できる、標高60mの古墳台地に広がる県立公園。シンボル平和の塔の周辺は季節の花々で彩られ、はにわ園や芝生広場なども整っている。

☎0985-35-3181
宮崎市下北方町 【宮崎西ICより約15分】
MAP C-7



蔵元直送の焼酎なども楽しめる蔵元 綾 酒泉の杜



醸造文化の一端にふれる 霧島ファクトリーガーデン

霧島酒造が運営する複合施設。地ビール醸造施設＆レストラン、焼酎モロミのパン工房、芋焼酎の情報発信ミュージアムなどがあり、「霧島」の工場見学もできる。

☎0986-21-8111
都城市志比田町5480 【都城ICより約15分】
MAP B-8



世界のワイン百選に輝く 都農ワイナリー

太平洋を一望できる山の上のワイナリー。都農産ブドウのみで良質なワインを造り、試飲や醸造工程の見学もできる。地元の旬の食材を使うカフェも人気。

☎0985-77-2222
東諸県郡綾町南俣1800-19 【宮崎西ICより約25分】
MAP B-7



綾町の森と酒造りのこころ 蔵元 綾 酒泉の杜

綾町に手造り蔵を持つ雲海酒造が運営。レストランや宿泊施設、温泉もある人気スポットだ。昔ながらのかめ壺込み焼酎の工程も見学できる。

☎0985-25-5501
東諸県郡綾町北14609-20 【都農ICより約15分】
MAP D-6



奥山の森から絵本文化を発信 木城えほんの郷

豊かな森の中に、1万点を超える国内外の絵本と原画を集めた「森のえほん館」をはじめ、カフェやコテージなどが点在。子供と絵本を読みながららゆっくり過ごせる。

☎0983-39-1141
児湯郡木城町石河内475 【西都ICより約30分】
MAP C-6



古墳を見守る石像群 高鍋大師

盜掘された持田古墳群に眠る古代人の靈を慰めるため、故岡保吉氏が半生をかけて彫り上げた石像が約750体。日向灘を望む古墳群の一角に開山されている。

☎0983-22-5588(高鍋町観光協会)
児湯郡高鍋町持田 【高鍋ICより約20分】
MAP D-7



文学ルート

ふるさとをこよなく愛した歌人 若山牧水

日向市東郷町は歌人・若山牧水のふるさと。子供のころ高瀬船で耳川を下り、美々津で初めて海を見た感動を詠んだ歌もある。生家が残り、記念文学館もある。

☎0982-68-9511(若山牧水記念文学館)
日向市東郷町坪谷1271
【日向ICより約35分】
MAP D-6

岡城址には龍康太郎の銅像が立てられている



竹田ゆかりの作曲家 瀧廉太郎

瀧廉太郎は少年時代を竹田で過ごし、当時遊んだ岡城跡をモチーフに荒城の月を作曲したといわれる。旧居は記念館として公開され、直筆の楽譜などを展示。

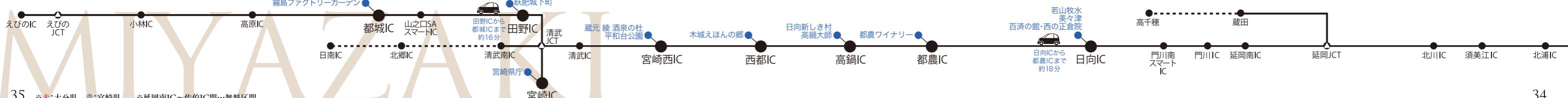
☎0974-63-0559(瀧廉太郎記念館)
竹田市竹田2120-1 【大分光吉ICより約60分】
MAP D-3



武者小路実篤が夢みた理想郷 日向新しき村

1918年、武者小路実篤が人間らしく生きる社会の実現を求めて、山深い木城町に開いた村。20年後、拠点は埼玉に移転したが、村は今も存続し、記念館もある。

☎0983-39-1139
児湯郡木城町大字石河内1333
【高鍋ICより約40分】
MAP C-6



OITA

九州ど真ん中縦断の旅



ドラマチックドライブ
モデルコース

大分空港インから宮崎空港アウトのレンタカーで巡る
九州のど真ん中を縦断するドライブには、ドラマチックな風景が待っている。温泉・食・歴史・絶景など各地の魅力を楽しみながら、グッと近くなつた東九州をぐるり!

1日目

大分空港からレンタカー



鉄輪溫泉 (別府市)

湯けむりあがる鉄輪温泉で、むし湯入浴と地元の食材を蒸し上げる「地獄蒸し」でランチを堪能。

別府散策



由布院散策

由布院発 14:30

由布院着 13:40

鉄輪温泉発 13:00

鉄輪温泉着 別府IC

別府散策

IN 大分空港 10:00



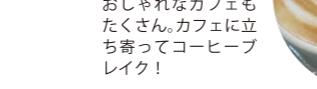
金鱗湖 (由布市)

由布岳や由布院盆地を眺めながら一路由布市へ。金鱗湖でゆったりもよし、辻馬車散策も由布院ならでは。

由布市商工観光課 0977-84-3111

由布市湯布院町川上 3738-1

由布市～由布院まではおしゃれなカフェもたくさん。カフェに立ち寄ってコーヒーブレイク!



高原のおいしい空気の中で、ソフトクリームを頬張る!

由布市長者原ビンゴセンター 0973-79-2154

玖珠郡九重町田野 255-33

やまなみハイウェイ

県道11号

久重散策

タデ原湿原発 16:30

タデ原湿原着 15:20

久住泊 17:00

国道442号←県道11号

九重散策

タデ原湿原着 15:20

初日の疲れを温泉でゆっくりと癒す。「おんせん県おおいた」ならではの時間をお楽しみください。

高原を眺めながら温泉入浴は最高!パワーチャージして明日へ。



タデ原湿原 (九重町)
長者原ビンゴセンター 0973-79-2154
玖珠郡九重町田野 255-33

やまなみハイウェイ (由布市) 美しい山々や高原に囲まれたやまなみハイウェイは、ドライブコースの定番! ドラマチックなパノラマの中、爽快ドライブ!



高原のおいしい空気の中で、ソフトクリームを頬張る!

由布市長者原ビンゴセンター 0973-79-2154

玖珠郡九重町田野 255-33

ドラマチックポイント

由布院発 14:30

由布院着 13:40

鉄輪温泉発 13:00

鉄輪温泉着 別府IC

別府散策

IN 大分空港 10:00

1日目

大分空港からレンタカー



地獄蒸し工房 鉄輪

では食材のおいしさそのままに味わえる地獄蒸し。別府の食を堪能できる!

別府市鉄輪上1組



鉄輪むし湯

別府市鉄輪上1組

0977-67-3880

由布市湯布院町川上 3738-1

由布市～由布院まではおしゃれなカフェもたくさん。カフェに立ち寄ってコーヒーブレイク!



原尻の滝 (豊後大野市)

幅120m、高さ20mの滝。滝の上を歩くこともできる。日本の滝百選のひとつ。

原尻の滝百選

豊後大野市緒方町原尻 936-1



道の駅 原尻の滝

豊後大野市緒方町原尻 936-1

原尻の滝そばにある道の駅では、地元の特産品などを販売しています。



原尻の滝

豊後大野市緒方町原尻 936-1

原尻の滝百選

豊後大野市緒方町原尻 936-1

原尻の滝

豊後大野市緒方町原尻 936-1



大御神社 (日向市)

大海原を背景に、日向のお伊勢さまと言われる大御神社。

境内に隣接する日本最大級

の「ざざれ石群」も必見!



大御神社

日向市伊勢ケ浜 1

0982-52-3406

大御神社に隣接する「鵜戸神社」は、祠の奥から洞窟の入り口を振り返ると白龍が現れます!

鵜戸神社

日向市伊勢ケ浜 1

0982-52-3406

大御神社に隣接する「鵜戸神社」は、祠の奥から洞窟の入り口を振り返ると白龍が現れます!



岡城跡散策 (竹田市)

残したい日本の音風景百選

にも選ばれた岡城跡。心地よい風に包まれながらゆつ

くり時間が楽しめます。

岡城跡散策

竹田散策

竹田発 12:30

岡城跡着 10:45

国道502号

竹田散策

原尻の滝発 10:30

原尻の滝着 9:50

国道442号

原尻の滝散策

原尻発 9:00

国道442号

原尻散策

原尻発 9:00

国道442号

原尻散

アクティブ！ロマンチックな恋叶の旅



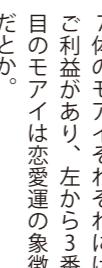
ドラマチックドライブ
モデルコース

カップルでも女子旅でも楽しめる2泊3日の恋の定番のデートスポットやパワースポットだけでなく、動物と触れ合ったり、ワイナリーに寄つたりと、素敵な思い出づくりや恋を叶えるために・・・東九州の旅が叶えます！

1日目 宮崎空港からレンタカー



サンメッセ日南
日南市



サンメッセ日南
日南市



鶴戸神宮
日南市

日本で唯一のジャカランダ群生地が周辺にあり、開花時期の6月は多くの人が賑わいます。



道の駅なんごう
日南市



都井岬（串間市）

都井岬では、野生馬の御崎馬を見ることができます。青空と海と野生馬の風景は映画のワンシーンのような感動です。

1日目宿泊（宮崎市）

宮崎泊 18:30 → 都井岬発 16:00 → 都井岬着 15:00

国道220号←国道448号←県道36号



都井岬ビズターセンター
0987-76-1546 串間市大納42-1

都井岬ビズターセンターでは、野外ガイド付きで御崎馬と触れ合えます。

別府泊 19:00 → 十文字原展望台発 18:50 → 十文字原展望台着 18:20 → 別府IC 18:00 → 津久見IC 17:00 → つくみイルカ島発 16:30 → つくみイルカ島着 15:00 → 佐伯IC 14:00

国道500号

国道217号

津久見散策

国道217号（豊後二見浦）

都農IC 12:15 → 都農発 12:00 → 都農ワイナリー着 10:40 → 都農IC 10:25 → 宮崎IC 9:45 → 青島神社発 9:30 → 青島神社着 8:30 → 宮崎市内発 8:00

県道40号

都農散策

国道220号

青島神社散策

国道220号

2日目宿泊（別府市）

十文字原展望台（別府市）

別府宿泊で温泉に浸つてのんびり。朝は朝食をしっかりと食べて3日目の旅路へ。



十文字原展望台
別府市野田

夜は和風だし太めの麺が個性的な別府冷麺を満喫！



つくみイルカ島（津久見市）

イルカと人間の触れ合いがテーマで、イルカショーが間近で見れ、触れ合い体験ができます。


つくみイルカ島
津久見市四浦 2218-10

津久見ではカフェに立寄って、ドライブの休憩を！おいしいシフォンなどいかが？



都農ワイナリー（都農町）

都農町産のブドウを使ったワインは国内外の評価も高く絶品です。ワイナリーランチも楽しめます。


都農ワイナリー
児湯郡都農町川北 14609-20

近くには日向国一之宮の「都農神社」も。縁結びのご利益に恋愛成就祈願！



都農神社
宮崎市青島 2-13-1

神社奥の元宮には「愛の木・夫婦ヒロウ」や天の平臺投げで割れると開運厄除に！



青島神社
宮崎市青島 2-13-1

3日目



明礬温泉湯の花小屋（別府市）

明礬温泉には湯の花小屋が各所で見られ見学ができます。湯の花は温泉の素として購入できます。



宇佐神宮
宇佐市

全国4万社あまりある八幡神社の総本宮。朱塗りの社殿を眺めながら広大な杜の散策が楽しめます。

宇佐神宮
宇佐市南宇佐 2859



岡本屋商店
別府市明礬 4組

温泉の湯気で蒸し上げた「地獄蒸しプリン」はやさしい味で温泉の香りと共に味わえます。

大分空港から帰路へ

大分空港そばには「里の駅むさし」や「道の駅くにさき」があり、地元のお土産が購入できます。



済音寮
國東市

国東市国見には作家さんが数多く、済音寮ではギャラリー展示の他、「茶房さんいや」でお茶もできます。

OUT 大分空港
17:00 → 淀音寮発 16:00 → 淀音寮着 15:30

国道213号

淀音寮見学

国道213号

恋叶ロード散策

国道213号

真玉海岸発 15:00 → 真玉海岸着 12:15

恋叶ロード散策

国道213号

院内IC 10:30

宇佐神宮散策

宇佐市

宇佐神宮発 11:45 → 宇佐神宮着 10:45

院内IC 10:30

別府IC 10:00

明礬温泉発 9:50 → 明礬温泉着 9:20

明礬散策

明礬温泉

別府発 9:00

明礬散策

明礬温泉

39

OITA

TOPICS

旅をさらに楽しくする! 旬の情報



平均気温、快晴日数、日照時間いずれも全国上位の宮崎県には毎年多くのプロチームがキャンプに訪れ、憧れのプロ選手を間近に見ることができます。また、各種スポーツ施設も充実していることから、トレーニングに最適な環境が整っています。

■お問い合わせ
公益財団法人みやざき観光
コンベンション協会 スポーツランド担当
0985-26-6100



日田市の風物詩である屋形船は「遊船」とも呼ばれ、200年の伝統を持ち全国的にみても長良川と並ぶほどの規模。約40艘以上の遊船が川面に浮かぶ風景は風情があり、夜風とともに夕暮れや夜の川に浮かぶ灯りが楽しめます。

■お問い合わせ
日田市観光協会
0973-22-2036

スポーツキャンプ



11月には、「ダンロップフェニックストーナメント」「LPGAツアーチャンピオンシップリコーカップ」が開催され、国内外の男女トッププロが宮崎に集結します。この時期にあわせ、宮崎市近郊の各ゴルフ場では、スタンプラリーや各種イベントが行われます。

■お問い合わせ
みやざきゴルフマンス実行委員会
0985-20-8658

屋形船



商業施設「アミュプラザおおいた」、ホテル「JR九州ホテルプラサム大分」が大分駅に2015年4月に誕生。ホテルの最上階フロア(19~21階)にある温泉施設「シティスパてんくう」では、地下700mから湧出した天然温泉を使用した、大分の海や山を一望できる屋上露天風呂が楽しめます。

■お問い合わせ
JRおおいたシティ
097-513-1220

宮崎の秋を彩る



「鮎やな」とは、秋になると産卵のため河口付近まで下ってくる鮎の習性を利用し、竹で作った落實に誘い込む漁法です。水郷延岡で、毎年秋に架設される「鮎やな」は、そのスケールと都市部に架けられる点で他に類を見ません。

■お問い合わせ
延岡観光協会
0982-29-2155

鮎やな

300年以上続く延岡の風物詩

■■■
深島(大分県佐伯市)など
島浦島周辺(宮崎県延岡市)など

■■■
大分東急ゴルフクラブ(大分県)など
フェニックスGC(宮崎県)など



海底に広がる神秘的な世界を堪能
SCUBA DIVING

温暖な気候の東九州では一年中ゴルフが楽しめます。あこがれのプロトーナメントが開催される名コースや、大自然の中のダイナミックなコースを楽しんだ後は、温泉でのんびり疲れを癒してください。

■■■
波当津海岸(大分県日向市)など
お倉ヶ浜(宮崎県日向市)など



ゴルファーにはたまらないプレミアムコース
ゴルフ

交通、ショッピング、観光の新たな拠点



大分県の芸術文化の中心拠点として2015年4月に開館。ガラス張りの開放的な建物は、自由にくつろげるアトリウムやカフェなど誰もが気軽に立ち寄れる雰囲気です。年に4回程度の企画展のほか、コレクション展では大分の誇る約5,000点の所蔵作品を様々な切り口で紹介します。

■お問い合わせ
大分県立美術館 OPAM
097-533-4500

大分県立美術館 OPAM

出会いと驚きと五感で楽しむ新しいミュージアム

■■■
リバーパークカヌー場(大分県佐伯市)など
カヌークリーニング(宮崎県延岡市)など

■■■
九重森林公園スキーセンター(大分県九重町)など
五ヶ瀬ハイランドスキー場(宮崎県五ヶ瀬町)など



川のせせらぎと澄んだ空気を味わう
カヌー

県内各地に多くのサーフポイントを有する宮崎県は、全国屈指のサーフィンのメッカ。日向灘から寄せる安定した波は初心者から上級者まで楽しめます。大分県でも県南の美しい海岸でサーフィンが楽しめます。

■■■
波当津海岸(大分県日向市)など
お倉ヶ浜(宮崎県日向市)など



サーファーなら一度は訪れた聖地
サーフィン

冬

WINTER

1月 下旬 12月 第1日曜日 新田原基地航空祭(新富町) 各種航空機が迫力の展示飛行を行う	1月 上旬 12月 第1日曜日 高原の神舞(高原町) 真剣や長刀など舞が特徴	1月 上旬 12月 第1日曜日 百濟から逃れた王族の伝説に基づく祭り	1月 上旬 12月 第1日曜日 吉野梅まつり(大分市) 約45本の梅の木が見頃	1月 上旬 12月 第1日曜日 修正鬼会(豊後高田市・国東市) 五穀豊穄・無病息災を祈願して行われる	1月 上旬 12月 第1日曜日 宇佐神宮除夜祭・初詣(宇佐市) 全国八幡宮の総本社である宇佐神宮	1月 上旬 12月 第1日曜日 ペツブクリスマス Hanabiファンタジア(別府市) 別府の冬の風物詩	1月 上旬 12月 第1日曜日 大晦日(元旦) 新田原基地航空祭(新富町) 百濟から逃れた王族の伝説に基づく祭り	1月 上旬 12月 第1日曜日 高原の神舞 真剣や長刀など舞が特徴	1月 上旬 12月 第1日曜日 吉野梅まつり(大分市) 約45本の梅の木が見頃
1月 下旬 12月 第1日曜日 新田原基地航空祭(新富町) 各種航空機が迫力の展示飛行を行う	1月 上旬 12月 第1日曜日 高原の神舞(高原町) 真剣や長刀など舞が特徴	1月 上旬 12月 第1日曜日 百濟から逃れた王族の伝説に基づく祭り	1月 上旬 12月 第1日曜日 吉野梅まつり(大分市) 約45本の梅の木が見頃	1月 上旬 12月 第1日曜日 修正鬼会(豊後高田市・国東市) 五穀豊穄・無病息災を祈願して行われる	1月 上旬 12月 第1日曜日 宇佐神宮除夜祭・初詣(宇佐市) 全国八幡宮の総本社である宇佐神宮	1月 上旬 12月 第1日曜日 ペツブクリスマス Hanabiファンタジア(別府市) 別府の冬の風物詩	1月 上旬 12月 第1日曜日 大晦日(元旦) 新田原基地航空祭(新富町) 百濟から逃れた王族の伝説に基づく祭り	1月 上旬 12月 第1日曜日 高原の神舞 真剣や長刀など舞が特徴	1月 上旬 12月 第1日曜日 吉野梅まつり(大分市) 約45本の梅の木が見頃
1月 下旬 12月 第1日曜日 新田原基地航空祭(新富町) 各種航空機が迫力の展示飛行を行う	1月 上旬 12月 第1日曜日 高原の神舞(高原町) 真剣や長刀など舞が特徴	1月 上旬 12月 第1日曜日 百濟から逃れた王族の伝説に基づく祭り	1月 上旬 12月 第1日曜日 吉野梅まつり(大分市) 約45本の梅の木が見頃	1月 上旬 12月 第1日曜日 修正鬼会(豊後高田市・国東市) 五穀豊穄・無病息災を祈願して行われる	1月 上旬 12月 第1日曜日 宇佐神宮除夜祭・初詣(宇佐市) 全国八幡宮の総本社である宇佐神宮	1月 上旬 12月 第1日曜日 ペツブクリスマス Hanabiファンタジア(別府市) 別府の冬の風物詩	1月 上旬 12月 第1日曜日 大晦日(元旦) 新田原基地航空祭(新富町) 百濟から逃れた王族の伝説に基づく祭り	1月 上旬 12月 第1日曜日 高原の神舞 真剣や長刀など舞が特徴	1月 上旬 12月 第1日曜日 吉野梅まつり(大分市) 約45本の梅の木が見頃
1月 下旬 12月 第1日曜日 新田原基地航空祭(新富町) 各種航空機が迫力の展示飛行を行う	1月 上旬 12月 第1日曜日 高原の神舞(高原町) 真剣や長刀など舞が特徴	1月 上旬 12月 第1日曜日 百濟から逃れた王族の伝説に基づく祭り	1月 上旬 12月 第1日曜日 吉野梅まつり(大分市) 約45本の梅の木が見頃	1月 上旬 12月 第1日曜日 修正鬼会(豊後高田市・国東市) 五穀豊穄・無病息災を祈願して行われる	1月 上旬 12月 第1日曜日 宇佐神宮除夜祭・初詣(宇佐市) 全国八幡宮の総本社である宇佐神宮	1月 上旬 12月 第1日曜日 ペツブクリスマス Hanabiファンタジア(別府市) 別府の冬の風物詩	1月 上旬 12月 第1日曜日 大晦日(元旦) 新田原基地航空祭(新富町) 百濟から逃れた王族の伝説に基づく祭り	1月 上旬 12月 第1日曜日 高原の神舞 真剣や長刀など舞が特徴	1月 上旬 12月 第1日曜日 吉野梅まつり(大分市) 約45本の梅の木が見頃



秋

AUTUMN



夏

SUMMER



春

SPRING



東九州アクティビティ
海・山・渓谷と美しい自然とふれあう

FESTIVAL

3月 1日
辻馬車開き(由布市)
チューリップフェスタ(豊後大野市)
約100種類、50万本のチューリップ

4月 上旬(中旬)
由布院に春の訪れを告げる
日本童話祭(玖珠町)

5月 初旬
城下かれい祭り(日出町)
お手頃価格で城下かれいが味わえる

5月 中旬(中旬)
日本一早い諸塚山山開き(諸塚村)
丸太をのぎりでびくウッドカットで登山開始

4月 第3金曜日(日曜日)
延岡大師祭(延岡市)
九州三大春祭りのひとつ

5月 1日
日本童話祭(玖珠町)

子どもが楽しめる、子供のための祭

5月 5日
城下かれい祭り(日出町)
お手頃価格で城下かれいが味わえる

3月 初旬
宮崎国際音楽祭(宮崎市)

毎年有名な音楽家が、宮崎の春を音楽で彩る

4月 第1土曜日(日曜日)
丸太をのぎりでびくウッドカットで登山開始

4月 第3金曜日(日曜日)
延岡大師祭(延岡市)
九州三大春祭りのひとつ

5月 1日
日本一早い諸塚山山開き(諸塚村)
丸太をのぎりでびくウッドカットで登山開始

5月 初旬
お手頃価格で城下かれいが味わえる

5月 中旬(中旬)
日本童話祭(玖珠町)

子どもが楽しめる、子供のための祭

5月 5日
城下かれい祭り(日出町)
お手頃価格で城下かれいが味わえる

3月 1日
辻馬車開き(由布市)
チューリップフェスタ(豊後大野市)
約100種類、50万本のチューリップ

4月 上旬(中旬)
由布院に春の訪れを告げる
日本童話祭(玖珠町)

5月 初旬
城下かれい祭り(日出町)
お手頃価格で城下かれいが味わえる

5月 中旬(中旬)
日本童話祭(玖珠町)

子どもが楽しめる、子供のための祭

5月 5日
城下かれい祭り(日出町)
お手頃価格で城下かれいが味わえる

3月 1日
辻馬車開き(由布市)
チューリップフェスタ(豊後大野市)
約100種類、50万本のチューリップ

4月 上旬(中旬)
由布院に春の訪れを告げる
日本童話祭(玖珠町)

5月 初旬
城下かれい祭り(日出町)
お手頃価格で城下かれいが味わえる

5月 中旬(中旬)
日本童話祭(玖珠町)

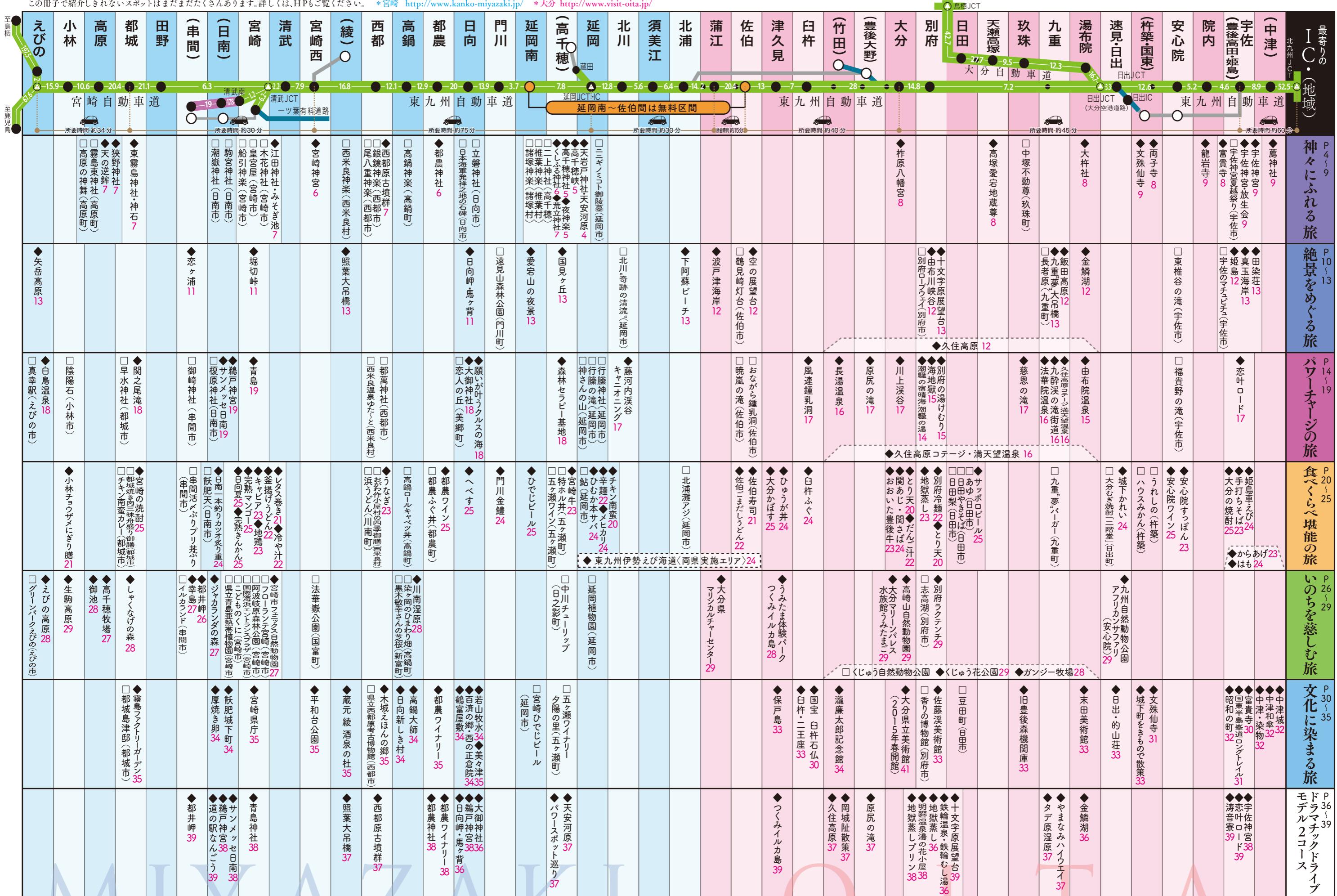
子どもが楽しめる、子供のための祭

5月 5日
城下かれい祭り(日出町)
お

組み合わせ自由自在

最寄りのインターチェンジ(IC)を中心に観光スポットを掲載。
目的地・テーマを自由にチョイスして、あなただけの旅のプランを!!

DRAMATIC MY PLAN



お問合せ

宮崎県

観光案内所

延岡観光案内所	0982-32-3706
日之影町おこし総合産業(株)	0982-87-2491
馬ヶ背観光案内所	0982-54-6177
宮崎空港案内所	0985-51-5114
宮崎市観光案内所	0985-22-6469
綾町観光案内所	0985-77-2727
道の駅北浦コミュニティホール	0982-45-4076
南郷町観光案内所	0987-64-1990
日南市観光案内所	0987-31-0606
エコミュージアム「しいたけの館21」	0982-65-0178
椎葉村物産センター	0982-67-3139
高千穂町観光案内所	0982-72-4680
小林市観光協会	0984-22-8684
日向市観光協会	0982-55-0235
串間市観光案内所	0987-72-0479
西都原ガイダンスセンター「このはな館」	0983-43-6230

各市町村観光担当課

宮崎市	0985-21-1791
都城市	0986-23-2615
延岡市	0982-34-7833
日南市	0987-31-1134
小林市	0984-23-1174
日向市	0982-52-2111
串間市	0987-72-1111
西都市	0983-43-3222
えびの市	0984-35-1111
三股町	0986-52-1111
高原町	0984-42-2111
国富町	0985-75-3111
綾町	0985-77-1111
高鍋町	0983-26-2015
新富町	0983-33-6012
西米良町	0983-36-1111
木城町	0983-32-4727
川南町	0983-27-8002
都農町	0983-25-5712
門川町	0982-63-1140
美郷町	0982-66-3603
諸塙村	0982-65-1111
椎葉村	0982-67-3203
高千穂町	0982-73-1212
日之影町	0982-87-3910
五ヶ瀬町	0982-82-1717

東九州自動車道で 「ぐっと近くなる」大分－宮崎

東九州自動車道「北九州～大分～宮崎」
※平成28年春開通予定

北九州IC～大分IC 約1時間45分
大分IC～宮崎西IC 約2時間40分

※記載された情報は平成27年7月末現在のものです。

大分県

観光案内所

大分市観光案内所	097-532-0723
別府市観光案内所	0977-24-2838
中津耶馬溪観光案内所	0979-23-4511
日田市観光案内所	0973-22-2036
あまがせ観光案内所	0973-57-2166
佐伯市観光案内所	0972-23-3400
臼杵市観光情報協会	0972-64-7130
津久見市観光協会	0972-82-9521
竹田市観光ツーリズム協会	0974-63-0585
昭和ロマン蔵観光案内所(昭和の町)	0978-23-1860
杵築市観光協会	0978-63-0100
宇佐市観光協会	0978-37-0202
ぶんご大野里の旅公社	0974-35-3601
由布院温泉観光案内所	0977-84-2446
湯平温泉観光案内所	0977-86-2367
湯布院塚原高原観光協会	0977-85-2254
国東市観光協会	0978-72-5168
日出町観光協会	0977-72-4255
九重“夢”大吊橋観光案内所	0973-73-3800
玖珠町観光協会	0973-72-1313

各市町村観光担当課

大分市	097-537-7043
別府市	0977-21-1128
中津市	0979-22-1111
日田市	0973-22-8210
佐伯市	0972-22-3942
臼杵市	0972-86-2713
津久見市	0972-82-9542
竹田市	0974-63-4807
豊後高田市	0978-22-3100
杵築市	0978-62-3131
宇佐市	0978-32-1111
豊後大野市	0974-22-1001
由布市	0977-84-3111
国東市	0978-72-5168
姫島村	0978-87-2279
日出町	0977-73-3158
九重町	0973-76-3150
玖珠町	0973-72-7153

宮崎県 観光経済交流局 観光推進課 0985-26-7104
公益財団法人 みやざき観光コンベンション協会 0985-26-6100
大分県 観光・地域局 観光・地域振興課 097-506-2122
公益社団法人 ツーリズムおおいた 0977-26-6250

ドラマチック東九州の旅

大分・宮崎

～まだ見ぬ彼方へ～

発行 東九州広域観光推進協議会

ACCESS

宮崎県へのアクセス

飛行機で宮崎空港へ

※便数は季節によってことなることがあります。詳細は各会社へお問い合わせください。

路線	所要時間	便数	会社名
東京 ⇄ 宮崎	約90分	18便	ANA・JAL・SNA
大阪(伊丹) ⇄ 宮崎	約60分	11便	ANA・JAL
大阪(関西) ⇄ 宮崎	約65分	1便	peach (平成27年8月28日から)
名古屋 ⇄ 宮崎	約70分	3便	ANA
福岡 ⇄ 宮崎	約45分	15便	ANA・JAC・IBEX
沖縄 ⇄ 宮崎	約80分	1便	SNA

●お問い合わせ先

※所要時間は最速
ANA 0570-029-222 JAL 0570-025-071
SNA(ソラシドエア) 0570-037-283 IBEX 03-6741-6688
peach 0570-200-489

バス

路線	名称	所要時間	便数(1日)	予約
福岡 ⇄ 宮崎	フェニックス号	約4時間	28往復	予約制
延岡 ⇄ 宮崎	ひむか	約1時間50分	8往復	予約不要
福岡 ⇄ 延岡	こかせ号	約4時間10分	4往復	予約制
熊本 ⇄ 宮崎	なんぶう号	約2時間50分	14往復	予約制
鹿児島 ⇄ 宮崎	はまゆう号	約2時間45分	7往復	予約制
長崎 ⇄ 宮崎	ブルーロマン号	約5時間20分	2往復	予約制
熊本 ⇄ 延岡	あそかたちほ号	約3時間40分	2往復	予約不要
新八代 ⇄ 宮崎	B&Sみやざき	約2時間15分	16往復	予約制
京都・大阪・神戸 ⇄ 宮崎	おひさま号	約13時間	1往復	予約制

●お問い合わせ先

宮崎交通お客様バス案内センター 0985-32-0718
※宮崎駅 0985-23-3454
※宮崎空港から宮崎市街地へは随時バスが運行しています。

JR

路線	所要時間
博多 ⇄ 宮崎	5時間9分(九州新幹線経由 約3時間36分)
小倉 ⇄ 宮崎	4時間24分
大分 ⇄ 宮崎	2時間59分
延岡 ⇄ 宮崎	59分
日向 ⇄ 宮崎	43分
鹿児島 ⇄ 宮崎	1時間59分
宮崎空港 ⇄ 宮崎	9分

●お問い合わせ先

宮崎駅 0985-23-3454 ※所要時間は最速

JR(新幹線)+高速バス(B&Sみやざき)

路線	所要時間
博多 ⇄ 宮崎	2時間59分
新八代駅 ⇄ 宮崎	2時間5分

●お問い合わせ先

宮崎駅 0985-23-3454 ※乗継時間も含む最速の所要時間です。

※新八代駅から宮崎駅までは高速バスのみです。

フェリー

路線	便数・時刻表	会社名
神戸 ⇄ 宮崎	神戸19:30(月～土)発→翌日8:40宮崎着 18:15(日)発 宮崎19:10(毎日)発 翌日7:30神戸着	宮崎カーフェリー

●お問い合わせ先