

Miyazaki Activities Book

Outdoor

祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク





三秀台（ウエストン碑）／北谷登山口の手前にある、阿蘇山、九重山、祖母山の3つが眺望できることが由来の丘。ウォルター・ウエストンが日本アルプスに登る前に、祖母登山をしていたことを記念して作られた石碑と鐘があります。

祖母山

Mt.Sobo 【高千穂町】

標高1,756m

宮崎県最高峰で、日本百名山の一つ。神武天皇の祖母、豊玉姫を祀っていることが山名の由来とされており、神体山として信仰されています。「登山の父」といわれるウォルター・ウエストンが九州で最初に登った山としても知られます。阿蘇山、九重連山、九州山地などを一望できる頂上からの景色は見事です。



クマガイソウ



キレンゲショウマ

Miyazaki Activities Book

Outdoor

祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク





傾山

Mt. Katamuki 【日之影町】

標高1,605m

そそり立つ岩峰群がシンボルといえる山。祖母山の方に傾いていることからその名が付けられています。アケボノツツジやブナ、ミズナラなど、植生は豊か。山頂からは、祖母山へと伸びる縦走コースの稜線や九重、由布などの名峰を望むことができます。



ブナの巨木



御姫山の山頂岩



五葉岳山頂



山頂からは絶景のハノラマが広がる

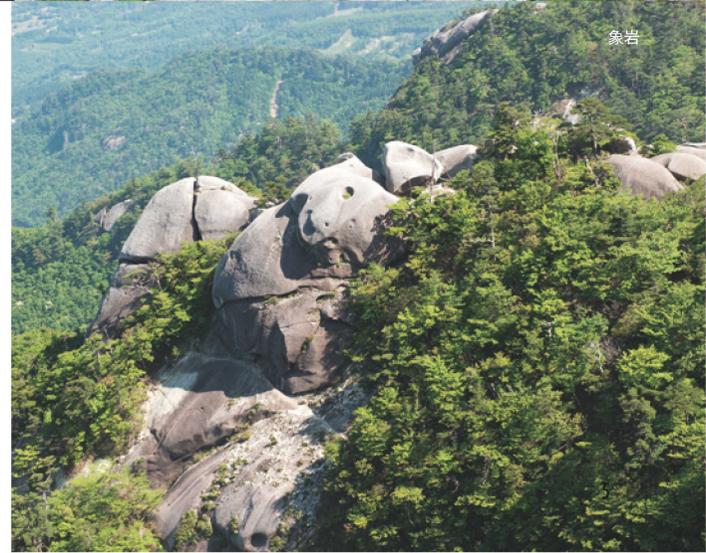
紅葉に包まれる登山道



小積ダキ



象岩



大崩山

Mt. Okue 【延岡市】

標高1,664m

花崗岩からなる猛々しく露出した岩肌が特徴的な山で、「九州最後の秘境」とも呼ばれています。四季折々の自然や深い谷を流れる沢が美しく、小積ダキ（ダキとは岩壁の意）、二枚ダキ、袖ダキなどの岩峰群も豊富。登山愛好家の憧れの山にもなっており、難易度は高めです。周囲には、行勝山や比叡山、矢筈岳などが連なります。



竹田市

豊後大野市

佐伯市

高千穂町

核心地域

緩衝地域

核心地域

核心地域

緩衝地域

移行地域

緩衝地域

延岡市

祖母・傾・大崩
ユネスコエコパーク

日の影町

リフレッシュハウス出羽

オートキャンプ場 in 高千穂

高千穂の湯

天岩戸の湯

高千穂日之影道路

日の影キャンプ村

日の影温泉駅

鹿川地区
交流センター
つりがね

祝子川
キャンプ場

祝子川温泉
美人の湯

古賀医院

日の影町
国民健康保険病院

+

鹿川地区
交流センター
つりがね

祝子川
キャンプ場

祝子川温泉
美人の湯

田中医院

もうりクリニック

日向長井

+

高橋医院

+

北浦診療所

北浦

森山

岳山

佐土川内山
津島畑山

横瀬山

下葛山
東山峰山

石保山

黒岩山

川平山

和戸内山

鏡山

須美江

和久塚

黒原山

桑原山

木山内岳

鹿納山

大崩山

地藏岳

鹿川峠

鬼の目山

榎峠

国見山

黒岩山

茶白山

石橋山

竹の畑山

人形岳

鹿川キャンプ場

比叡山

霧子山

烏帽子岳

速日の峰

北方医院

+

舞野

延岡

延岡市役所

門川

延岡南

長尾山

可愛岳

+

北延岡

北川

日向長井

田中医院

もうりクリニック

市棚

北川

延岡共立病院

早田病院

黒木病院

平野整形外科

高見整形外科
クリニック

2 谷村病院

◎ 延岡市役所

4 杉本病院

1 延岡共立病院

5 黒木病院

6 平野整形外科

7 高見整形外科
クリニック

8 杉本病院

9 延岡共立病院

10 高見整形外科
クリニック

11 早田病院

12 黒木病院

13 平野整形外科

14 高見整形外科

15 杉本病院

16 延岡共立病院

17 高見整形外科

18 早田病院

19 黒木病院

20 平野整形外科

21 高見整形外科

22 杉本病院

23 延岡共立病院

24 高見整形外科

25 早田病院

26 黒木病院

27 平野整形外科

28 高見整形外科

29 杉本病院

30 延岡共立病院

31 高見整形外科

32 早田病院

33 黒木病院

34 平野整形外科

35 高見整形外科

36 杉本病院

37 延岡共立病院

38 高見整形外科

39 早田病院

40 黒木病院

41 平野整形外科

42 高見整形外科

43 杉本病院

44 延岡共立病院

45 高見整形外科

46 早田病院

47 黒木病院

48 平野整形外科

49 高見整形外科

50 杉本病院

51 延岡共立病院

52 高見整形外科

53 早田病院

54 黒木病院

55 平野整形外科

56 高見整形外科

57 杉本病院

58 延岡共立病院

59 高見整形外科

60 早田病院

61 黒木病院

62 平野整形外科

63 高見整形外科

64 杉本病院

65 延岡共立病院

66 高見整形外科

67 早田病院

68 黒木病院

69 平野整形外科

70 高見整形外科

71 杉本病院

72 延岡共立病院

73 高見整形外科

74 早田病院

75 黒木病院

76 平野整形外科

77 高見整形外科

78 杉本病院

79 延岡共立病院

80 高見整形外科

81 早田病院

82 黒木病院

83 平野整形外科

84 高見整形外科

85 杉本病院

86 延岡共立病院

87 高見整形外科

88 早田病院

89 黒木病院

90 平野整形外科

91 高見整形外科

92 杉本病院

93 延岡共立病院

94 高見整形外科

95 早田病院

96 黒木病院

97 平野整形外科

98 高見整形外科

99 杉本病院

100 延岡共立病院

入浴施設

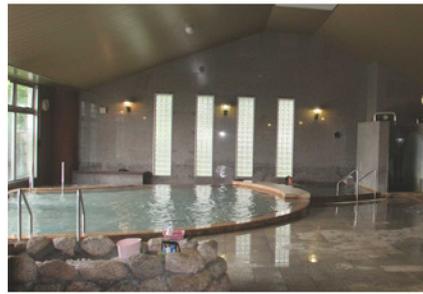


延岡 祝子川温泉 美人の湯

大崩山のふもとにある天然温泉。露天風呂からは大崩山を望むことができます。肌をすべすべに整える泉質は女性に特に好評で、「美人の湯」として親しまれています。

DATA

④延岡市北川町川内名10358-10 / ☎0982-23-3089 / ⑤10:00~20:00(月~水18:00まで、祝日・祝前日は20:00まで) / ⑥木曜(祝日の場合は営業)



高千穂 高千穂の湯

広々とした大浴場をはじめ、ドライサウナ、季節ごとにお湯が変わるイベント湯などがあります。館内の売店では、高千穂町の特産品を買い求めることができます。

DATA

④高千穂町大字三田井3214-1 / ☎0982-72-7777 / ⑤14:00~21:00 / ⑥木曜(祝日の場合は営業)



高千穂 天岩戸の湯

天岩戸地区を望む高台にあり、手力雄(たちからお)の湯や鯛女(うずめ)の湯など、神楽にちなんだ大浴場とサウナがあります。併設する茶屋では、食事も可能です。

DATA

④高千穂町大字岩戸58 / ☎0982-74-8288 / ⑤10:00~22:00 / ⑥水曜(祝日の場合は営業)



日之影 日之影温泉駅

廃線となった高千穂鉄道日之影駅の旧駅舎の2階にある温泉。露天風呂からは、清流五ヶ瀬川と山並みの景観美を楽しむことができます。外には、無料の足湯もあります。

DATA

④日之影町大字七折3235 / ☎0982-87-2690 / ⑤10:00~21:00 / ⑥月曜(祝日の場合は営業)



アウトドア体験受入先

クライミング・ボルダリング

比叡山

NPO 法人ひむか感動体験ワールド
TEL.0982-29-3835

日之影エリア

日之影ボルダーサイト管理人
E-mail:info@hinokage.jpn.org

サイクリング

北方・早日渡コース、北方・曾木コース、北川コース

NPO 法人ひむか感動体験ワールド
TEL.0982-29-3835

トレッキング

神さん山トレッキング、バックン岩

NPO 法人ひむか感動体験ワールド
TEL.0982-29-3835

行藤山

宮崎県むかばき青少年自然の家
TEL.0982-38-0272

森林セラピー

日之影町

日之影町森林セラピー推進協議会(日之影町地域振興課内)
TEL.0982-87-3910

カヌー・ラフティング・キャニオニング

延岡市内

NPO 法人ひむか感動体験ワールド
TEL.0982-29-3835

溪流釣り

延岡市北川町

NPO 法人ひむか感動体験ワールド
TEL.0982-29-3835

日之影町

一般社団法人日之影町観光協会
TEL.0982-78-1021

フットパス

上鹿川コース、曾木コース、祝子川コース、家田湿原コース、祝子コース

NPO 法人ひむか感動体験ワールド
TEL.0982-29-3835

九州オルレ高千穂コース

一般社団法人高千穂町観光協会
TEL.0982-73-1213

五ヶ村コース、秋元コース

一般社団法人ツーリズム高千穂郷
TEL.0982-82-2199

祖母・傾・大崩ユネスコエコパークエリア付近の医療機関

① 医療法人伸和会 延岡共立病院	延岡市山月町5丁目5679番地1	TEL.0982-33-3268
② 谷村病院	延岡市北小路10番地2	TEL.0982-33-3024
③ 黒木病院	延岡市北小路14番地1	TEL.0982-21-6381
④ 杉本病院	延岡市三ツ瀬町1丁目11番地5	TEL.0982-33-2626
⑤ 医療法人早田病院	延岡市高千穂通3748番地1	TEL.0982-33-5577
⑥ 平野整形外科	延岡市大貫町2丁目3029番地2	TEL.0982-26-9801
⑦ 高見整形外科クリニック	延岡市大貫町2丁目969番地1	TEL.0982-28-2828
⑧ 北方医院	延岡市北方町川水流卯1412番地1	TEL.0982-47-2333
⑨ 北浦診療所	延岡市北浦町古江2492番地1	TEL.0982-45-3331
⑩ 高橋医院	延岡市北浦町古江2349番地4	TEL.0982-45-2320
⑪ 田中医院	延岡市北川町川内名7055番地2	TEL.0982-46-2260
⑫ もうりクリニック	延岡市北川町川内名7055番地1	TEL.0982-24-6011
⑬ 高千穂町国民健康保険病院	高千穂町大字三田井435番地1	TEL.0982-73-1700
⑭ 佐藤医院	高千穂町大字岩戸72番地1	TEL.0982-73-2010
⑮ 古賀医院	高千穂町大字三田井6170番地1	TEL.0982-72-6178
⑯ 日之影町国民健康保険病院	日之影町大字七折9074番地3	TEL.0982-87-2021

※事前にお電話で診療時間等をご確認ください。