



Sobo, Katamuki and Okue

Biosphere Reserve

祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク

九州、宮崎県、その北部、 大分県との境。

九州でも最も高い山々が連なる地域に、世界に誇る「祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク」があります。

宮崎県側の3つのまち、
延岡市にはそそりたつ岩壁が大迫力の大崩山、
日之影町には3つのがった峰からなる傾山、
高千穂町には宮崎県の最高峰を誇る祖母山と
それぞれ町のシンボルとなる山が存在します。

豊かな自然の中でゆっくりしたいなと思ったら
一度出かけてみませんか。





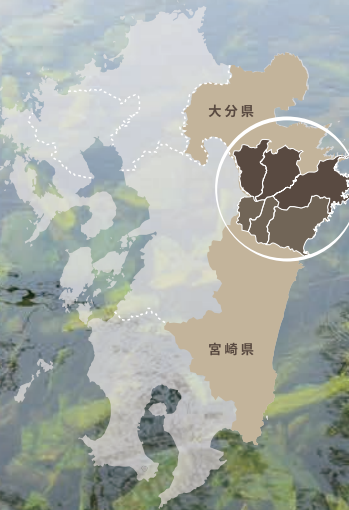
祖母・傾・大崩 ユネスコエコパーク

宮崎県の北部から大分県にまたがる祖母・傾・大崩地域は、九州でも最も高い山々が連なる地域です。険しい山を頂点に、麓に下るにつれて、美しい渓谷などの自然や、豊かな植生が広がり、稀少な動植物がたくさん生息しています。

この地域では、人々がこれらの自然をうまく活用しながら農業などを営み、神楽など独特の文化が受け継がれてきました。

こうした、豊かな自然と人々の共生の歩みが評価され、2017年6月、ユネスコエコパークに登録されました。

ユネスコエコパークとは…正式名称「生物圏保存地域」。生態系の保全と、持続可能な利活用の調和を目的に、1976年にユネスコが開始した取組です。世界遺産が「保護」を目的にしているのに対し、自然と人間の社会の「共生」に重点が置かれています。



#北川湿原

(きながわしづげん)

延岡市北川町の川坂・家田地区に広がる湿原。絶滅危惧種の動植物が50種以上も生息する、学術的にも極めて価値の高い湿地です。2010年にはラムサール条約湿地潜在候補地として選定されています。日本最大級のコウホネスイレン科の植物の群生地でもあります。

延岡市

(のへおか)

迫力のある花崗岩の岩壁を庄巻の山や中国の山水画のような山々など、荒々しい独特の景観が見られる延岡エリア。登山家の羨望を集める上級者向けの山があることも有名ですが、登山しなくても近くから絶景を眺められるスポットや初心者にも登りやすい山が存在し、自然の力を身近に感じることが出来る「見とろ」満載のエリアです。

#祝子川溪谷

(ほうりがわけごく)

#大崩山

〔おおくえやま〕
〔標高1644m〕〔難易度★★★〕

猛々しく露出した花崗岩の岩肌とその険しさから九州最後の秘境と呼ばれており、登山家憧れの山になっています。春はアケボノツツジ、秋にはカエデやブナなど、四季折々の自然を楽しむことができます。登山できなくとも、祝子川温泉美人の湯からは、切り立った大崩山の岩壁を臨むことができます。



#行藤山

〔むかばきやま〕
〔標高830m〕〔難易度★☆☆〕

2つの岩峰からなる山で、切り立った岩肌が特徴的な景観を生み出しています。両峰の間には、日本の滝百選にも選定された名瀑「行藤の滝」があります。見た目は裏腹に、初心者でも登りやすい山。近くには「むかばき青少年自然の家」があり、ハイキングやスターウォッチングなど、様々な活動を体験できます。

#比叡山 #矢筈岳

〔ひえいざん〕〔標高7600m〕
〔やはすだけ〕〔標高6666m〕
〔難易度★★★〕

まるで中国の山水画のようなたたずまいで、国の名勝にも指定されています。展望台からは絶景が見渡せ、その大パノラマを見れば、思わず歓声があがることは必至。ホルダリングのメッカとしても有名です。





#祝子川溪谷

(ほうりがわいこく)

大崩山から流れる清流によって削られてきた渓谷で、沢登りの名所としても知られています。夏は溪流釣り、川遊びもでき、近くのキャンプ場では、多くの人で賑わいます。

#鹿川溪谷

(ししがわいこく)

鬼の目山を源流とする、清らかな川が流れる渓谷。上流には、花崗斑岩の一枚岩でできたなめらかな岩肌が続きます。森林浴や紅葉狩りなど、自然を間近に楽しめる、清らかな渓谷です。



#パツクン岩

(ぱつくんいわ)「難易度★☆☆」

鹿川キャンプ場から約1時間、銚岳登山道の脇にある大きな岩。巨大な岩が中央からバックリと人工的に切断したように2つに割れている様から、その名前で呼ばれるようになりました。近年フォトジェニックなスポットとしてSNSで注目をあつめています。



#神さん山

(かみさんやま)「難易度★☆☆」

縄文時代の遺跡で、2つの巨大な岩が支え合って岩屋を形成しており、その間にはピラミッド型の岩が鎮座しています。岩屋の先には大崩山系が一望できる「枚岩の展望所」があります。登山口は祝子川温泉から約10分のところにあり、240段の階段を上がります。





月の塩

北浦の海水から作るミネラル豊富で繊細な味わいのお塩。人気商品。



月の塩メレンゲ (ココナツ/チョコ)

北浦「月の塩」でまろやかな甘さを引き立たせた、上品なご当地スイーツ。



海のお宝井

カンパチ、タイなど、北浦産の海鮮を盛り合わせ。『レストラン海鮮館』で提供。



道の駅 北浦

[住] 延岡市北浦町古江3337-1
[☎] 0982-45-3811
[時] 売店9:00~18:00、
レストラン海鮮館11:00~20:00(L.O.19:00)
[休] 12月31日、1月1日



のべがくプリン

地元高校生と同駅が共同で開発した商品。なめらか濃厚な舌触りは、リピート必至。



月の塩唐揚げ

北浦「月の塩」だけで調味した唐揚げ。多い時に1日300パックは売れるという人気ぶり。



生しらす丼

水揚げされたばかりの新鮮なしらすがつっぷり。生卵をからめて召し上がれ。



道の駅 北川はゆま

[住] 延岡市北川町長井5751-1
[☎] 0982-24-6006
[時] 売店8:30~18:00(土日祝~19:00)、
レストラン11:00~L.O.17:30(土日祝~L.O.18:30)
7:00~10:00は朝食バイキングを実施
[休] 無休



ちよひめ桃タルト

北方町の特産品「ちよひめ」のビュレを使用したクリームとカスタードを練り込んだ自慢の商品。



次郎柿のプリン

柿のジュレとプリンが2層になっており、柿の風味が口いっぱい広がります。



自然薯もろみ

贈答品としても人気高い地元名産の自然薯を使用。ごほんのお供に。



道の駅 北方よっちみろ屋

[住] 延岡市北方町早日渡巴175-1
[☎] 0982-48-0808
[時] 売店8:00~18:30、レストラン11:00~16:00
[休] 1月1日(不定休あり)



#祝子川温泉美人の湯

大崩山のほど近くにある秘湯。露天風呂からは大崩山を眺めながらゆったりと湯につかることができます。

[住] 延岡市北川町川内名10358-10
[☎] 0982-23-3080 [休] 木曜
[時] (月・火・水)10:00~18:00
(金・土・日・祝日)10:00~20:00



#行藤神社

樹齢300年の夫婦杉や、社殿の前に据えられた猿のような顔つきの狛犬。思わず写真に収めたいシッポルがたくさん。



#鹿川キャンプ場

標高700mほどに位置する自然豊かなキャンプ場。鹿川溪谷や名峰「鉾岳(ほこだけ)」など、周辺にはアクティビティスポットが点在し、すぐにアクセスできる立地。

[住] 延岡市北方町上鹿川申986-45



#Encross(エンクロス)

延岡駅前にある複合施設。公共交通機関の待合はもちろん、読書やカフェ、趣味や子育て…いろいろな目的に合わせて、誰でも利用することができます。

[住] 延岡市幸町 3丁目4266-5
[☎] 0982-20-3900



#鬼の目山

大崩山の南に位置する鬼の目山には、九州本土に残る唯一の天然スギ林が点在。中でもひととき天高くそびえる巨木(鬼の目杉)はなんと樹高約20mもあり、息をのむほどの迫力です。

(ひのかげ)

日之影町

山あいの山村風景や、美しい深谷など、表情豊かな自然を体感できる日之影エリア。明治時代の鉱山跡や、匠の技が受け継がれる伝統工芸品など、昔ながらの伝統文化が息づいています。また、祖母・傾：大崩山茶の傾山を有し、自然のもつ癒やしの力を利用した「森林セラピー」の日本初の森林基地としても有名で、さまざまな取組が行われています。

#英国館

(えいこくかん)



#傾山

〔かたむきやま〕〔標高：605m〕〔撮影市ノ瀬孝〕〔難易度★☆☆〕

祖母山の方向に傾いていることから名付けられた傾山。アケボノツツジやフナミスナラなどの豊かな植生を見ることが出来ます。宮崎県側の登山口から頂上までは、約2時間半のコースで、頂上からは祖母山や九重連山などを一望する絶景が楽しめます。



#御姫山 #五葉岳 #兜巾岳

御姫山おひめやま〔標高1550m〕五葉岳ごようだけ〔標高1570m〕
兜巾岳とっきんだけり〔標高1484m〕／〔難易度★☆☆〕

大崩山北側に位置する山々で、毎年4月末～5月上旬にかけて自生しているアケボノツツジがピンク色に山を染め、多くの登山客が訪れる人気の登山コースです。

#森林セラピー

森林の持つ癒し効果を、心身の健康づくりに活かす「森林セラピー」。まちの92%を森林が占める日之影町は、2006年に全国で初めて「森林セラピー」基地に認定されています。セラピーロードは、日本の遊歩百選や日本の棚田百選に選ばれた石垣の村、戸川、周辺の「石垣の村」のロックコースや、全線廃線となった高千穂鉄道の軌道を行く「TR」鉄道跡地散策コースなど、5つの趣の異なるウォーキングコースが整備されています。



#石垣の村



#英国館

見立渓谷を見下ろす高台に静かにたたずむ館。このあたりには大正末期から戦前にかけて、英国人ハンス・ハンターのもと隆盛を極めた見立鉱山がありました。英国館は、ハンターがイギリスから招いた8名の技師の宿舎として大正末に建てたもので、国の登録有形文化財に指定されています。



#見立遊歩道コース



#TR鉄道跡地散策コース



[住] 日之影町大字見立2234-2 [☎] 0982-89-1220(リフレッシュハウス出羽) [休] 無休
[時] 9:00~16:00 [¥] 入館/大人300円、子ども150円



日之影温泉駅

旧高千穂鉄道の駅。買い物と食事のほか、温泉も楽しめます。無料の足湯もあります。

[住] 日之影町大字七折3235-5 [☎] 0982-87-2690

[休] 月曜日(ただし、祝日の場合及び8月中は営業)

[時] 売店/8:00~20:00 温泉/10:00~21:00(最終受付20:30)

レストラン/11:00~20:00(平日は11:00~15:00、16:00~20:00)

[¥] 入浴/大人500円、中学生400円、小学生300円



おすすめスポット



#青雲橋

日之影川を跨ぐ峡谷に架設された鋼製のアーチ橋。長さ410m、水面からの高さは137メートルあり、東洋一のアーチ橋として日之影町のシンボリックな橋です。山深い日之影町には高さが100mを超える橋が、大小あわせて215基もあり、深い緑の中に見え隠れしているその美しい景観は日之影独特の風景となっています。

TR列車の宿



旧高千穂鉄道の列車を改修。現役時代を彷彿とさせる姿で鉄道ファンにも人気。

[☎] 0982-87-2600 [¥] 1人部屋 2,500円~(食事別)



田舎うどん

ごぼう、しいたけ、地鶏の煮物。具が多く食べごたえがあります。



グルメ・ショップ



柚子のじゃむ

日之影町産柚子でつくった優しい味わいの無添加ジャム。爽やかな香りと酸味が楽しめます。



わら細工(縁結び)

素材のわらは全て手作業で育て稲刈りをし、縁起物としてふさわしい仕上がりになるよう編み上げたわら細工。

栗きんとん 栗九里

日之影町産の「栗」を贅沢に使った栗きんとん。原材料は栗と砂糖だけ!



道の駅 青雲橋

[住] 日之影町大字七折8705-12
[☎] 0982-87-2491 [休] 無休
[時] 物産品販売所 8:00~18:30
レストラン 10:00~16:00



おすすめスポット



#石垣茶屋

「日本の棚田百選」に選定されている戸川地区(石垣の村)にある茶屋。地元でとれる素材を生かしたそばやうどん等を食べることができ、宿泊研修施設としてもご利用いただけます。

[住] 日之影町大字七折戸川 [☎] 0982-87-2295



#日之影キャンパス村

見立鉱山跡地に建設された研修施設。

[住] 日之影町見立2234

[☎] 0982-89-1220

[¥] 多目的ホール 1,600円

※寝具持ち込み
和室 1名3,300円



#リフレッシュハウス出羽

いするは

清流日之影川沿いに位置する森林セラピーロードの起点として位置付けられているキャンプ場。毎年4月15日がキャンプ村開きです。

[住] 日之影町七折6164 [☎] 0982-87-2820

[¥] バンガロー1棟 10,800円(8名まで)



#ケビン村

英国館のそば、日之影川沿いに立地。四季折々の景色と川のせせらぎでリフレッシュ。

[住] 日之影町見立2234 [☎] 0982-89-1220

[¥] 1棟 10,800円(5名まで)。1名につき1,000円加算(小学生は500円)



#伝統文化 #竹細工資料館

15歳の頃から80年近くにわたり竹細工一筋に生きてこられた故・廣島一夫氏。スミsonian博物館に作品が收藏されるなど、その卓越した技術で、国の「現代の名工」に認定された廣島氏をはじめ、日之影町の竹細工職人の作品が展示されています。

写真/日之影が生んだ竹細工の名工 廣島一夫氏。

[住] 日之影町大字七折3455-47 [☎] 0982-87-2705(入館申込先)

[休] 無休(年末年始をのぞく) [¥] 入館無料

[時] 8:30~17:00(入館者がある場合のみ開館)





高千穂町

(たかちほ)

天孫降臨の地として名高い高千穂エリアには、由緒ある神社やパワースポットが数多く所在していて、夜を徹して奉納される夜神楽も有名です。一方で、火山活動によってできた迫力ある深谷・高千穂峡や、宮崎県最高峰を誇る祖母山、全国でも類を見ない標高にあるキャンプ場など、自然を体感できるスポットも充実しています。

#国見ヶ丘

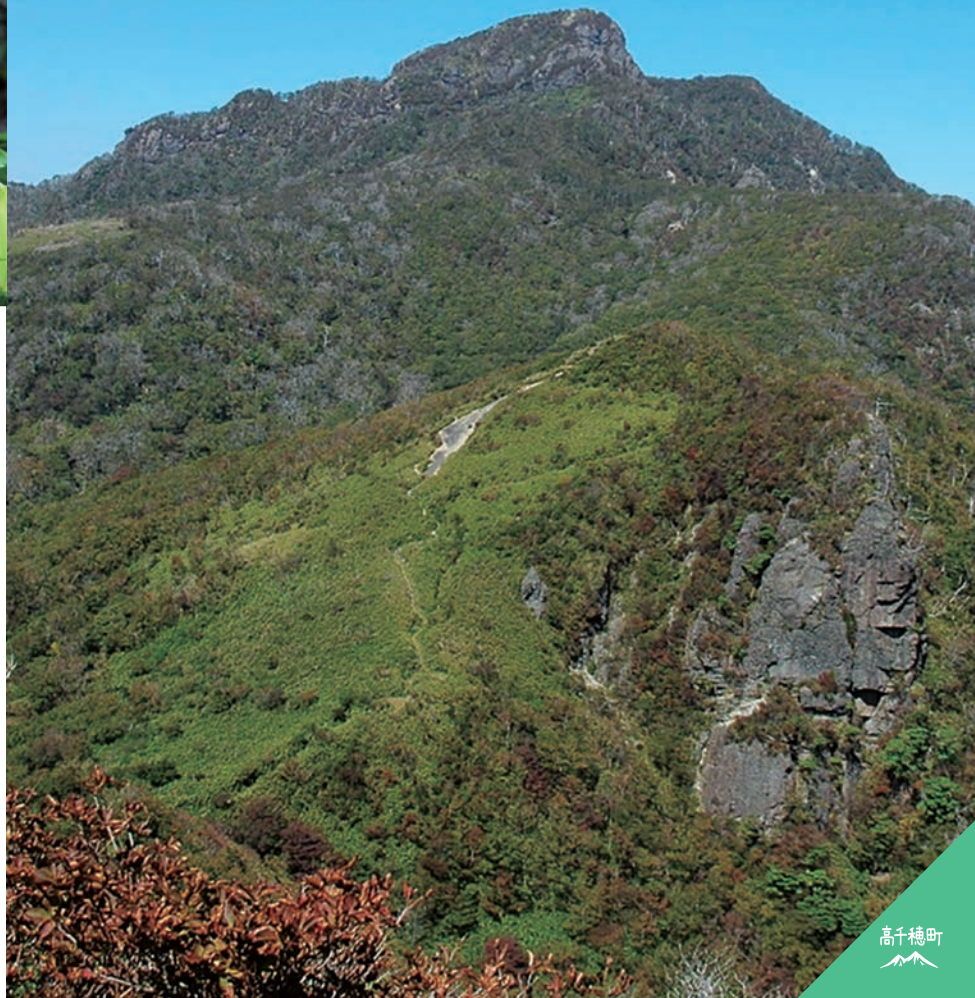
(くにみがおか)



#祖母山

(「花ばさん」)
〔標高〕756m〕〔難易度★☆☆〕

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」を祀っているといわれており、神として信仰されてきた山です。「登山の父」として、イギリス人のウォルター・ウエストンが九州で最初に登った山としても知られています。頂上からの景色は素晴らしい、阿蘇山・九重連山・九州山地などを一望することができます。



#鳥屋岳 #クマガイソウ

鳥屋岳とやだけ〔標高772m〕

県の天然記念物で絶滅危惧種にも指定されている、熊谷草(クマガイソウ)の日本最大の自生地もある山。毎年4月下旬〜5月上旬の開花時期に予約制にて特別公開されています。また、7月中旬〜下旬には、同じく希少植物のキレンゲショウマも咲き誇ります。



キレンゲショウマ



#二上山

#アケボノツツジ

二上山(ふたかみやま)〔標高1082m〕
〔難易度★☆☆〕

五ヶ瀬町と高千穂町の境にあり、「日向風土記逸文」や「日本書紀」では天孫降臨の地と伝えられている山。男岳、女岳の二つが岳が一つになっていることから「二上山」と呼ばれています。



#三秀台 #ウエストーン碑

(さんしゅうだい)

阿蘇山・九重山・祖母山の3つが眺望できることから名付けられた丘。日本各地の山に登り、その魅力を世界に広めたとして有名な登山の父「ウォルター・ウエストーン」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レリーフと鐘があります。



【🚆】0982-72-3216 【休】毎月第3木曜日※時期や天候により変更あり
【時】9:40~15:40※時期により臨時便あり 【¥】高校生以上1,300円、小・中学生800円、未就学児400円

#あまてらす鉄道

廃線となった高千穂鉄道の一部を利用して、オリジナルの観光トロッキョ列車を走らせています。ディーゼルエンジン搭載の3人乗りグランド・スーパーカーで、雄大な景色を眺めながら約30分の鉄道の旅を楽しめます。



#高千穂峡

高千穂町を代表する名所、大昔に阿蘇山の火山活動により噴出した火砕流を、長い年月をかけて川が侵食したことで作られた渓谷。平均80mの断崖が約7kmに渡って続きます。

日本の滝百選にも選ばれた「真名井の滝」は、ボートから見ると迫力満点です。

● 貸しボート 【🚤】0982-73-1213(高千穂町観光協会) 【休】無休 【時】8:30~16:30 【¥】乗船料/1隻2,000円(人数3人/時間30分)



椎茸屋が作った キーマカレー

高千穂育ちの香りと菌ごたえのよい乾いたけをふんだんに使ったカレー。



おかず味噌

高千穂町産の厳選限定素材を加えた秘伝の手作り味噌。高千穂牛を使用。



高千穂巡り

トンネルの駅で販売されている、高千穂町のマップがラッピングされた本格麦焼酎くらうま。

トンネルの駅

[住] 高千穂町下野2221-2
[☎] 0982-73-4050 [休] 無休
[時] 9:00~17:30



月読の実

(つくよみのみ)
高千穂町産の完熟金柑ドライフルーツ。自然の甘みの後にくる爽やかな風味。



祖母山まめ

甘い2cm以上の大きな豆。かち栗入り。食べごたえがあります。



高千穂牛ステーキランチ

高千穂牛レストラン和。地元の自然で育った牛はやわらかく甘みを感じます。



がまだせ市場

[住] 高千穂町三田井1099-1

鬼八の蔵
[☎] 0982-73-1831 [休] 不定休
[時] 9:00~18:00

高千穂牛レストラン和
[☎] 0982-73-1109 [休] 第2水曜日
[時] 11:00~14:30、17:00~21:00(夏は22:00まで)



日本百名山 バッジ (祖母山)

祖母山の「日本百名山バッジ」はここでしか買えない! 必ずゲットして



高千穂牛丼

隣接するレストランでは、「チキン南蛮定食」「だご汁定食」といった宮崎・熊本の名物料理や、高千穂牛を使ったボリューム満点の「高千穂牛丼」が人気。



ROSEN(ローゼン)

まるでケーキのような食べごたえ。高千穂で人気の洋菓子。



道の駅 高千穂

[住] 高千穂町三田井1296-5
[☎] 0982-72-9123 [休] 年中無休
[時] 売店9:30~19:00(12月~2月は9:30~18:00)
レストラン10:00~18:00(12月~2月は17:30)



#夜夜神楽

里ごとに氏神(うじがみ)様を神楽宿と呼ばれる民家や公民館にお招きし、夜を徹して三十三番の神楽を一晚かけて奉納する。昔からの神事です。※神楽のシーズン以外でも、365日、毎晩楽しめる「高千穂神楽」もあります。

[☎] 0982-73-1213(高千穂町観光協会) [時] 20:00~21:00
[時期] 毎日※11月22日、23日は「神話の高千穂夜夜神楽まつり」での奉納
[¥] 拝観料/700円



#九州オルレ

九州オルレとは韓国済州島で生まれ、トレッキング愛好者から絶大な支持を誇るウォーキング「済州オルレ」の姉妹版で、高千穂コースは宮崎県唯一の認定コースです。

〈高千穂コース〉(12.3km)
まちなか案内所(スタート)→高千穂神社→高千穂峽→向山神社→丸小野茶園→がまだせ市場(ゴール)



#天安河原

天照大神(あまてらすおおみかみ)が岩戸隠れをされた際、八百万の神が集まり相談したと伝えられる洞窟。参拝に訪れた方が石を積み、神秘的な空気が漂っています。

[所在地] 高千穂町大岩戸



#高千穂神社

約1900年前の垂仁天皇時代に創建され、高千穂郷八十八社の総社となる神社。神社本殿と所蔵品の鉄造狛犬一対は国の重要文化財に指定されています。

[住] 高千穂町大字三田井1037
[☎] 0982-72-2413



#天岩戸神社

天照大神(アマテラスオオミカミ)がお隠れになられた天岩戸を御神体としてお祀りしており、古事記・日本書紀に記される天岩戸神話を伝える神社。岩戸川に沿って徒歩15分ほどで天安河原があります。

[住] 高千穂町岩戸1073番地1 [☎] 0982-74-8239



#四季見原キャンプ場

標高1,200mと全国でも例を見ない標高を誇り、九州では珍しいカラマツ林で周囲を囲まれているキャンプ場です。阿蘇山をはじめ雲仙の平成新山や、九州山脈の1,000m級の山並みが一望できます。

[住] 高千穂町上野親父山平3751-722
[☎] 0982-82-2151



3 日の影町

日の影町役場 ☎0982-87-3900

日の影町までの交通アクセス

車

【日の影町役場まで】

福岡市から	(約3時間)
大分市から	(約2時間10分)
延岡市から	(約45分)
宮崎市から	(約2時間)
鹿児島市から	(約4時間)

バス【宮崎交通】 BS/バスセンター

延岡駅前BS～青雲橋バス停	(55分)
高千穂BS～青雲橋バス停	(24分)
延岡駅前BS～日の影バス停	(64分)
高千穂BS～日の影バス停	(26分)

航空機

【宮崎空港をご利用の場合】

東京から	(約1時間35分)
大阪から	(約1時間10分)
名古屋から	(約1時間15分)

※宮崎空港から日の影町役場までは約2時間30分

エリア別の交通アクセス

傾山エリア (見立深谷、英国館)

日の影温泉駅 - 見立深谷	(約60分)
日の影温泉駅 - 英国館	(約60分)

中心部エリア (道の駅青雲橋、日の影温泉駅)

日の影町役場から (約5分)

石垣の村エリア (石垣の村戸川、日の影キャンプ村)

日の影温泉駅 - 石垣の村 (約20分)



3 高千穂町

高千穂町役場 ☎0982-73-1212

高千穂町までの交通アクセス

車

【高千穂町役場まで】

福岡市から	(約3時間)
大分市から	(約2時間)
延岡市から	(約50分)
宮崎市から	(約2時間)
鹿児島市から	(約4時間)

高速バス

博多駅から	(約3時間30分)
熊本駅から	(約3時間)
宮崎駅から	(約2時間40分)
延岡駅から	(約1時間30分) ※路線バス

航空機

【宮崎空港をご利用の場合】

東京から	(約1時間35分)
大阪から	(約1時間10分)
名古屋から	(約1時間15分)

※宮崎空港から高千穂町役場までは約2時間30分

エリア別の交通アクセス

祖母山エリア (三秀台)

高千穂町役場 - 三秀台 (約30分)

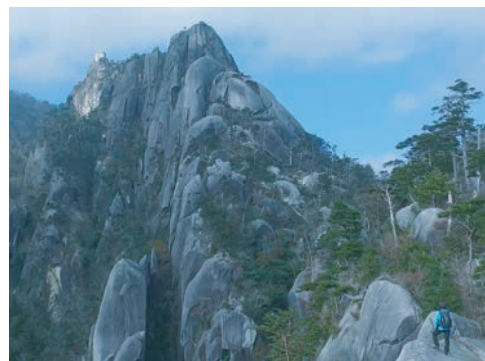
中心部エリア (高千穂峠、道の駅高千穂、高千穂神社)

高千穂町役場から (約6分)

四季見原エリア

高千穂町役場 - 四季見原キャンプ場 (約40分)

Access



3 延岡市

延岡市役所 ☎0982-34-2111

延岡市までの交通アクセス

車

福岡市から	(約3時間30分)
大分市から	(約1時間30分)
熊本市から	(約2時間30分)
宮崎市から	(約1時間15分)
鹿児島市から	(約3時間30分)

電車

JR博多駅から	(約4時間)
JR大分駅から	(約2時間)
JR宮崎駅から	(約1時間)
JR鹿児島中央駅から	(約3時間30分)

※宮崎空港駅から延岡市役所までは約2時間

エリア別の交通アクセス

大崩エリア (神さん山、祝子川渓谷)

延岡市内 (北川IC) - 祝子川温泉 美人の湯 (約55分)

行藤エリア (行藤山、行藤の滝)

延岡市内 (延岡IC) - むかばき青少年自然の家 (約20分)

比叡山・矢筈エリア (千畳敷、バックン岩、鹿川渓谷)

延岡市内 (延岡IC) - 千畳敷展望台	(約30分)
千畳敷展望台 - 鹿川キャンプ場	(約30分)



S o b o,
K a t a m u k i
a n d O k u e
Biosphere Reserve



宮 崎 県

発行：宮崎県総合政策部 中山間・地域政策課

[TEL] 0985-26-7035 [FAX] 0985-26-7353

[MAIL] chusankan-chiiki@pref.miyazaki.lg.jp