

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

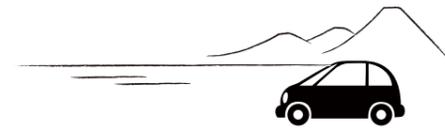
まだ見ぬ
彼方へ



東九州自動車道で
「ぐっと近くなる」北九州～大分～宮崎

🚗 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



ドラマチック 東九州の旅 まだまだ見ぬ彼方へ



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〜鹿児島を結ぶ全延長約436kmの高速道路です。

in 東九州

ドラマチックドライブ

まだまだ見ぬ彼方へ

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

人々のくらしとぬくもり

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



MIYAZAKI



OITA

感じたい



神々にふれる旅

走りたい



絶景をめぐる旅

HIGASHI KYUSHU

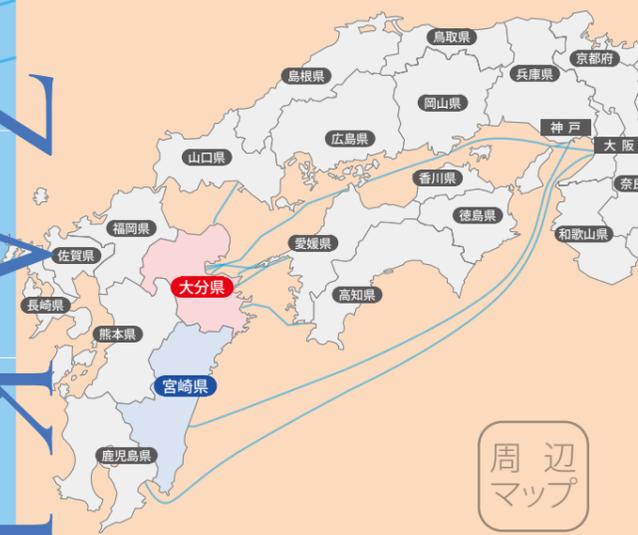
エリアマップ



～まだ見ぬ彼方へ～



周辺マップ



浸りたい



文化に染まる旅

触れあいたい



いのちを慈しむ旅

味わいたい



食べくらべ堪能の旅

叶えたい



パワーチャージの旅

おおいた&みやざき アクセス・お問合せ

ドラマチックマイプラン

アクティビティ&トピックス 四季の紹介

ドラマチックドライブ 2つのモデルコース

神々にふれる旅

神々の物語を
たどって進む旅
凜としたその空気を
肌で感じたい



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な荘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。

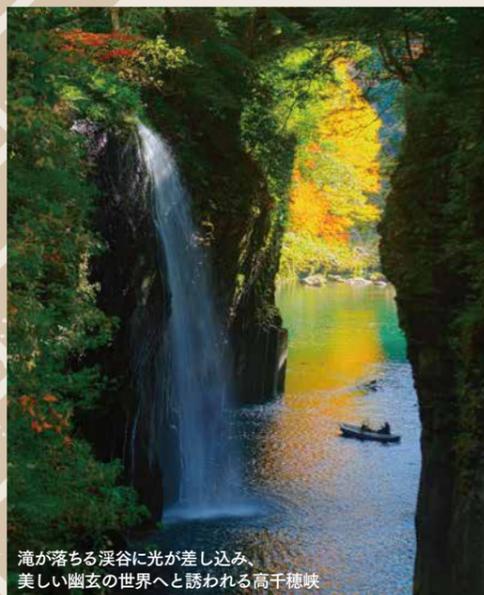
神々に出会えることもあれば、御仏に出会えることもある。大分県に点在する岩窟を彫り込んで作り出された美しい石仏の数々は、山中で、まるで自分が訪ねてくるのを待っていたかのような錯覚に陥る。

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。次はどこへ行くの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。



高千穂の夜神楽は国指定重要無形民俗文化財



滝が落ちる渓谷に光が差し込み、美しい幽玄の世界へと誘われる高千穂峡



本殿横に夫婦杉の巨樹がそびえる高千穂神社

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、神秘的な渓谷。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リック存在だ。

☎0982-73-1213(高千穂町観光協会)
高千穂町三田井御塩井
【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、凜とした空気が漂う。本殿横には3つの願いが叶うという夫婦杉も。

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



天岩戸神話を伝える神秘的河原 天岩戸神社・天安河原

天照大神が岩戸にこもられた際、八百万の神が集まって相談したと伝えられる天安河原。天照大神をまつる天岩戸神社の脇を流れる岩戸川の上流にある。

☎0982-74-8239(天岩戸神社)
高千穂町岩戸 【蔵田出口より約55分】 MAP C-4



**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。豊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験としていた。
☎0979-32-2440
中津市大真209 【中津ICより約13分】
MAP C-1

薦神社の三角池はパワースポットとしても人気

**格式ある全国八幡社の総本宮
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「三拝四拍手一拝」



大分県立歴史博物館内には熊野磨崖仏、大日如来像のレプリカを展示

**6基の前方後円墳を有する史跡公園
宇佐風土記の丘
大分県立歴史博物館**

敷地内の大分県立歴史博物館では宇佐神宮や国東の六郷満山文化を中心に、県内の歴史と文化を紹介する展示がされている。
☎0978-37-2100
宇佐市高森京塚 【宇佐ICより約12分】 MAP D-1



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、宇佐神宮から和間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



本殿文殊堂にて護摩木を焚いて祈願する護摩焚き

**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、護摩木をくべて祈禱する護摩焚き。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。
☎0978-74-0820
国東市国東町大恩寺2432 【安岐ICより約50分】
MAP E-1



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

**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物で、国宝に指定されている。室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



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

**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



自ら抱えてお願いするお抱え地藏

**合格祈願の名所としても人気
高塚愛宕地蔵尊**

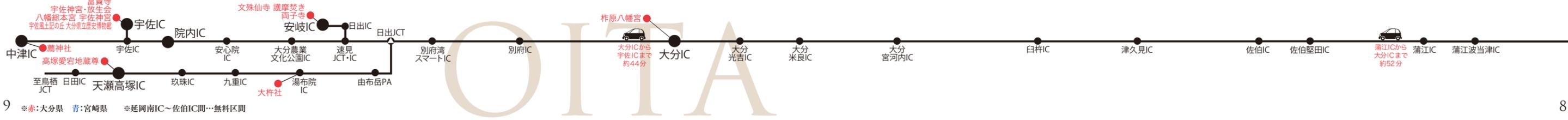
奈良時代に行基が開山したといわれる由緒ある地藏尊。願い事が何でも叶う諸願成就の神として広く信仰される。参道に並ぶにぎやかな売店も名物。
☎0973-57-9200
日田市天瀬町馬原3740 【天瀬高塚ICより約3分】 MAP B-2

**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。壮麗な八幡造りの本殿の奥に大分市内と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(ひぐらしもん)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、厳かな境内に杉の大木が立ち並ぶ。拝殿横にそびえるご神木のスギは樹齢約1000年以上。神秘的森に抱かれた古社で心静かな時間を。
☎097-582-1111(由布市商工観光課)
由布市湯布院町川南746-19 【湯布院ICより約9分】 MAP C-2



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



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



水平線の眺めが広がり、春から晩秋にかけて道沿いに亜熱帯の花々が咲き誇る堀切峠

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)
宮崎市折生道 【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、都が恋しいと惚れたという説も。

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



通年よい波が寄せる恋ヶ浦

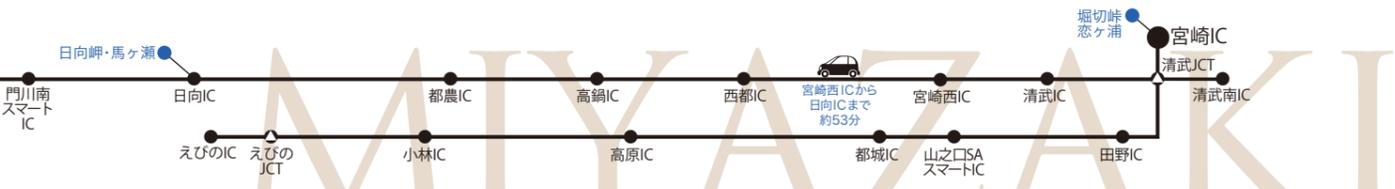
九州の絶景は、空と海の青だけではな
い。ゴーツと唸りをあげる滝や、雲海に包ま
れる盆地など、自然の景色がたっぷりだした
絶景に触れることができる。車を走
らせ、大分の真玉海岸へと足を延ば
せば、そこは日本の夕陽百景の一
つ。特に潮の満ち引きで、見る見る
内に砂浜が現れてくる。潮の満ち引
きは月の力が関係しているが、目の
前の海と遠い月が作り出す造形に
心奪われる。時が経てば少しずつ夕
陽で紅く染まっていく。陽が沈むま
での間、車を砂浜近くに停めてその
時間を楽しむ。劇的に変化する自然
の表情に気持ちが高ぶる。このまま
夜景でも見に行こう。



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。車を止め先端
に向かってしばらく歩いていくと、断崖絶
壁の先端に辿り着く。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。

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、天孫ニニギノミコトとコノハナサクヤヒメが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 【延岡南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

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

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、ここから国見したの言い伝えも。

☎0982-73-1213(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



延岡市街地や日向灘を一望する愛宕山からの夜景



綾川渓谷の大きな照葉樹林が体感できる照葉大吊橋



霧島連山、加久藤カルデラを一望できる矢岳高原



澄みきった海と白砂の浜が広がる下阿蘇ビーチ



胸に迫る感動の瞬間。

冷え込んだ秋から初冬の早朝、神々しい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

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。日豊海岸国立公園の中心に位置する白浜で、その美しい景観から日向島とも呼ばれる。

☎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。美しい白砂の浜が広がり、波が作り出すさまざまな砂模様と出合えることも。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)
佐伯市蒲江波当津浦 【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、朝霧に包まれる幻想的な風景と出合えたら幸運だ。

☎097-582-1111(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



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



国道387号線そばの展望台から眺める宇佐のマチュピチュ 波音が心地よい夕暮れ時の姫島



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(荘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。

☎0978-23-1860(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、日本一の人道大吊橋。迫力ある震動の滝や深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

別府湾の夜景なら絶対ここ 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)
別府市野田大窪1199-1 【別府ICより約15分】
MAP D-2

果てしない草原と大きな空 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せてくれる。

☎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

世界遺産そっくり!?な景色を 宇佐のマチュピチュ

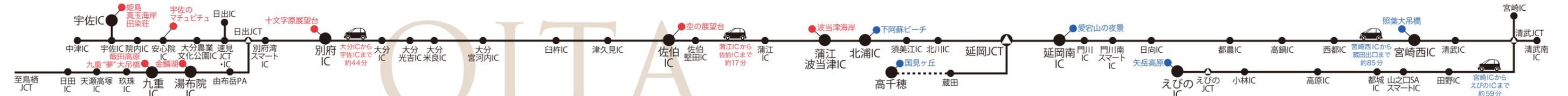
円錐形の山を背景にした棚田と集落の景観は、「空中都市」とも呼ばれている世界遺産、南米ペルーの「マチュピチュ」にそっくりと話題。紅葉狩りのスポットとしても人気。

☎0978-27-8171(宇佐市観光まちづくり課)
宇佐市内町西椎谷 【安心院ICより約30分】
MAP C-2

周防灘に浮かぶ、伝説と詩情の島へ 姫島

姫島盆踊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そり立つ観音崎など神秘的な島へ、国東半島から約20分のプチ船旅を楽しもう。

☎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



13 ※赤:大分県 青:宮崎県 ※延岡南IC~佐伯IC間…無料区間

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」は多くの人でにぎわう。

☎0977-85-4465(由布市ツーリストインフォメーションセンター)
由布市湯布院町川上2863 【湯布院ICより約10分】
MAP C-2



由布院温泉の中でも由布岳を望む人気の露天湯

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



神秘的なブルーの色が美しい海地獄



別府の湯けむりは21世紀に残したい日本の風景第2位

旅 をするにあたって、思わず探して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のもいい。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・湧出量ともに日本一を誇るだけでなく、なんといっても泉質の豊富さがその魅力だ。地球上に湧き出る温泉の泉質は数多くあるが、そのほとんどと言ってもいいぐらいの数が揃っている。つまり、世界中を旅しなくても、大分だけで世界の泉質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、一般の人で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。温泉に肩まで浸かりながら、ゆっくりと対話を楽しむ。どこから来たかに関係ない。同じ温泉に浸かれれば、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く。そして、温泉から眺める風景もその楽しみの一つ。海や山を眺めながら浸かれれば、心も体も癒されていく。泉質で選んだり、風景で選んだり、一日に複数の温泉を巡るのもおすすめだ。大地のエネルギーを体に染み込ませてパワーチャージ！さあ次の旅へ向かおう。

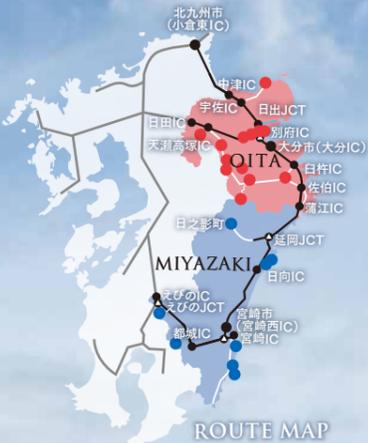
自然と一体
大地のパワーを
頂く



水平線とひとつになる
潮騒の宿 晴海・潮騒の湯

波打ち際が目の前。はてしなく広い海と空に抱かれて湯舟に浸かれれば、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
神気に浸かり
心ゆくまで
癒されたい



パワーチャージの旅

叶えたい

ENERGY TRIP



緒方平野の真ん中に突如現れる滝
原尻の滝

高さ20m、幅120mの馬蹄形をした大迫力の滝。滝の前に架かる吊橋からの眺めも格別だ。毎年4月は周辺に色とりどりのチューリップが咲き誇る。

☎0974-42-4140(道の駅原尻の滝)
豊後大野市緒方町原尻936-1 【大分米良ICより約70分】
MAP D-3

個性的な原尻の滝は日本の滝百選のひとつ



キャニオングツアーも盛んな藤河内溪谷

深山の溪谷は自然の宝庫
川上溪谷

祖母山系を源とする奥岳川の支流にある溪谷。森林浴の森百選に選ばれた美しい溪谷原生林におおわれ、祖母山の奇峰を背景に花崗岩のV字谷を清水が流れる。

☎0974-22-1001(豊後大野市商工観光課)
豊後大野市緒方町尾平 【大分米良ICより約90分】
MAP D-4



原生林が息づき、森林浴が楽しめる川上溪谷

深山の溪谷は自然の宝庫
藤河内溪谷キャニオニング

祖母傾国定公園の中にある秘境「藤河内溪谷」は、浸食による滑らかな岩肌の造形美を幾重にも描いている。壮大なアートのキャンパスを滑ったり、よじ登ったり泳いだりと全身で自然のアートを体感してみよう。

☎0972-23-1101(佐伯市観光協会)
佐伯市宇目大字木浦内 【北川ICより約47分】 MAP D-4



風連鍾乳洞は国指定の天然記念物

わか国有数の美しい鍾乳洞
風連鍾乳洞

大正15年に発見された奥行き500mの鍾乳洞。純白や黄金色の鍾乳石で飾られた大宮殿や滝など、見どころが多い。夏涼しく冬暖かい自然のエアコンが快適。

☎0974-32-2547
臼杵市野津町泊1632 【臼杵ICより約50分】
MAP E-3

ドライブすれば恋が叶うかも!?
恋叶ロード

縁結びの神様・粟嶋神社、ロマンチックな夕陽が見られる真玉海岸、長崎島の念願の木など恋愛成就のスポットが点在。国道213号線「恋叶ロード」が今熱い!

☎0978-23-1860(豊後高田市観光協会)
豊後高田市新町989番地1 【宇佐ICより約40分】
MAP D-1



慈恩の滝は水量も多く迫力満点

エネルギーに満ちた名瀑
慈恩の滝

豪快な水しぶきをあげて落ちる二段落としの滝。その迫力ある姿は近くを走るJRの車窓からも眺められる。滝の裏側に遊歩道があり、ここからも見応え十分。

☎0973-57-2166(日田市観光協会天瀬支部)
天瀬町杉河内1546-2 【天瀬高塚ICより約30分】
MAP B-2



恋叶ロードは豊後高田の新・観光スポット



様々な滝が道路沿いに点在する
九酔溪の滝街道



大自然の懷に抱かれて
久住高原コテージ 満天望温泉

彼方に望む阿蘇五岳と祖母の山並み。そのすそ野から果てしなく広がる緑の草原に包み込まれるように、露天風呂がある。満天の星空が広がる夜の入浴もおすすめ。

☎0974-64-3111
竹田市久住高原820天空の丘 【九重ICより約80分】
MAP C-3

清流の涼をもとめて滝めぐり
九酔溪の滝街道

九酔溪の十三曲がり一帯は、知る人ぞ知る滝街道。七折れの滝、天狗の滝、つららの滝など大小の滝が並ぶ。マイナスイオンをたっぷり浴びてリフレッシュ。

☎0973-76-3150(九重町商工観光・自然環境課)
玖珠郡九重町田野 【九重ICより約20分】
MAP C-3

あたたかな湯
マイナスイオン
ほっと包まれ
癒される

法華院温泉の開湯は500年余り前。この地に修験道場が建立され、天台宗の一大霊場として栄えた

山の秘湯と満天の星に癒される
法華院温泉

くじゅう連山の中心、坊ガツルの山小屋に湧く九州最高所の温泉(標高1303m)。交通手段は自分の足だけ。静かな山ので湯が登山の疲れを癒してくれる。

☎090-4980-2810(法華院温泉山荘)
竹田市久住町有氏1778
【九重ICより約45分、九重登山口より徒歩2時間】
MAP C-3



長湯温泉は源泉掛け流しがモットー

飲んで浸かって効く天然ソーダ温泉
長湯温泉

くじゅう山系のふもとにあり、古くは岡藩主にも愛された温泉地。全国有数の高濃度炭酸泉が湧き、神経痛や心臓病、飲めば胃腸病にも効果があるといわれる。

長湯温泉協会 ☎0974-75-3111(長湯温泉観光案内所)
竹田市直入町長湯7992-2 【大分光吉ICより約50分】
MAP C-3

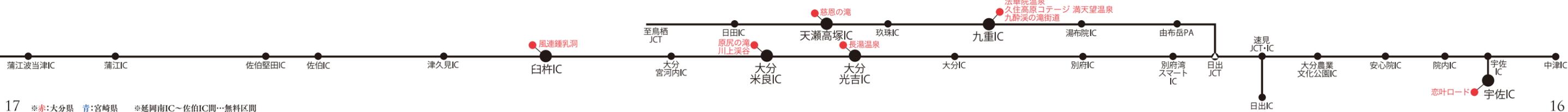
様々な種類の温泉が楽しめるのも
「おんせん県おおいた」ならではの

大地のエネルギーを五感で感じる



久住の雄大な景色と開放感を堪能できる満天望温泉

叶えたい
パワー
チャージの旅





新鮮な地魚で握る寿司の王道 佐伯寿司

日本有数の漁場である豊後水道の魚があがる佐伯市。魚種も豊富で身が締まり、寿司ネタに最適な魚がそろう。寿司職人が腕をふるう地魚寿司を堪能して。
〔佐伯市内の寿司店〕

VS 寿司対決



名水で育てられた
淡白で美味な白身魚

小林 チヨウザメ にぎり膳

チヨウザメは卵(キャビア)だけでなく魚肉も高級食材。霧島山麓の豊富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。
〔小林市〕



マヨネーズが決め手の アイデア寿司 レタス巻

太巻き用の具にエビとレタスとマヨネーズを使うレタス巻きは、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。
〔宮崎市内の寿司店〕

海と山の幸 そして B級グルメまで

美 美味しいものを食べたい！旅には欠かせない食の魅力。食の豊かさは、自然の豊かさで決まるといっても過言ではない。海・山・里・川ありとあらゆる自然に恵まれた東九州には季節ごとの旬はもちろん、B級グルメも格別のおいしさ。大分と宮崎のそれぞれの食を食べ比べしてみる贅沢な食の旅。例えば海といえば、大分の食の代名詞ともいえる「関あじ・関さば」それに対抗するの

は宮崎の「北浦灘のアジ」と「ひむか本サバ」いずれも荒海にきたえられ、身の締まり・脂のりとも甲乙つけがたい。B級グルメでは両県とも鶏肉消費量全国トップクラスを誇り、大分のからあげとり天、宮崎の地鶏・チキン南蛮と、鶏肉のジューシーな味わいを様々な

活きる川魚、もちろん焼酎やワインなどお酒も充実。地元食とお酒の組み合わせは無限。どれから食べればいいのか悩ましいほどだ。訪れる先々で地元の人におすすめの食のうんちくを聞いて探してみるのも旅ならではの楽しさ。
東九州の味覚をドライブしながら食べ尽くす。その土地にしかない味覚を堪能して、明日の活力を養おう！



とり天

大分県民のソウルフード
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、酢醤油と練りからしで食べる。発祥が大分市別府市か、論争は継続中!?
〔大分県内一巴〕

堪能の旅

MIZUJAKI



味わいたい

東九州うまいもん！

食べくらべ



宮崎県民のソウルフード 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、延岡市の洋食店が考案されたまかない料理がルーツとされる。
〔宮崎県内一巴〕

和風スープに
朝鮮風の麺
別府冷麺
戦後、旧満州から別府に引き揚げた料理人が伝えたといわれる。和風にアレンジした朝鮮冷麺で、冷たいスープに独特の麺、キムチの風味が絶妙。冬も人気だ。
〔別府市内の専門店〕



VIS
麺対決



ピリ辛スープに
プリプリ麺
辛麺
そば粉を使用した麺はコシが強くこんにやくの食感に似ているため、通称こんにやく麺。唐辛子の辛さとスープの旨みが一体となつて、やみつきのおいしさ！
〔宮崎県内の専門店〕

海辺に伝わる魚だしのうどん
佐伯ごまだし
新鮮な魚を焼き、身をほぐしてすったものに、ごまを加えて味つけたごまだし。これをだしに使ったうどんは、魚の旨みがたっぷり。佐伯に伝わる漁家の味だ。
〔佐伯市内一巴〕

VIS
うどん対決

安くてうまい庶民の味
釜揚げうどん
宮崎人は讃岐に負けず劣らずうどん好き。なかでもゆがいたシコシコ麺を、揚げ玉の浮かぶ熱いつゆにつけて食べる釜揚げうどんは、県民に広く愛されている。
〔宮崎県内一巴〕



大分を代表する郷土料理は、
冬の味
だんご汁
小麦粉を練った生地を延ばし、季節の野菜とともに味噌仕立てに。滋味豊富で体が温まる家庭の味だ。大友宗麟の好物「アワビの腸（鮑腸）」に似せて作られたとの説も。
〔大分県内一巴〕



VIS
汁物対決



旬が二度やってくる
豊後高田そば
まちをあげて手打ちそばに取り組む豊後高田。「挽きたて・打たて・茹でたて」にこだわって出す市内の認定店で、春と秋の年二回新そばが楽しめる。
〔豊後高田市内一巴〕



温泉噴気を利用したヘルシー料理
地獄蒸し
別府鉄輪の湯治宿で行われてきた昔ながらの調理法。約100℃の温泉蒸気が噴き出す地獄釜に食材を入れて蒸すだけで、旨みが凝縮され、イモも魚介も驚くほど美味に。
〔別府市鉄輪地区〕



VIS
鶏肉対決



肉そのものの旨みを味わう
地鶏
品種や飼育方法、飼料などに配慮して育てられた宮崎の地鶏肉は、素朴で奥深い味わい。塩のみで焼く炭火焼きは、肉の旨みとほどよい歯ごたえが格別だ。
〔宮崎県内一巴〕



宮崎を代表する郷土料理は、
夏の味
冷や汁
焼いたアジの身をほぐしてゴマや焼き味噌とあわせてすり、氷水でのばす。豆腐、きゅうり、青じそを入れ、熱いご飯にかけてできあがり。宮崎の夏の名物だ。
〔宮崎県内一巴〕

好みの味を見つけよう
からあげ
今や全国区の人気B級グルメ。専門店も多く、味つけもさまざま。中津市・宇佐市では行事などの食事に必ず登場し、家庭ごとにはいきのからあげ店があるという。
〔中津市・宇佐市内一巴〕



コラーゲンたっぷりの
美容食
安心院すっぽん
大正時代に本で紹介された全国に知られた安心院のすっぽん。コラーゲン豊富で女性にも好評だ。鍋や刺身、から揚げなどコース料理のほか、気軽なうどんやラーメンなども。
〔安心院市内の料理店〕



「和牛のオリンピック」で連続日本一
宮崎牛
南国宮崎の温暖な気候のもとで健康に育てられ、おいしさ、安全性ともに厳しい品質基準をクリアした「宮崎牛」。柔らかい食感と繊細な旨みが秀逸だ。
〔宮崎県内一巴〕



GOURMET TRIP
天皇賞など
数々の受賞歴を誇る逸品
おおいた豊後牛
「おおいた豊後牛」は、きめ細かい霜降りとまろやかなでとろけるような味わいが特徴。その美味しさは、雄大な自然環境、優秀な血統、良質な飼料、生産者の高い技術から生まれる。
〔大分県内一巴〕



全国のシェフ注目の
本格派
キャビア
30年もの研究期間が費やされた本格熟成キャビア。濃厚かつクリーミーな味わいは絶品で、プロの料理人からの注目も高い。品質基準も大変厳しく、安全、安心。
〔西都市一巴〕



全国3位の宮崎うなぎ
うなぎ
宮崎県は全国第3位の養殖うなぎ産地。身が柔らかく旨みのあるうなぎが自慢。なかでも西都市周辺には創業百数十年の老舗をはじめ、数多くの専門店が並ぶ。
〔西都市一巴〕



大分県産の焼酎
 大分と麦とで作る大分産焼酎は、全国焼酎ブームの先駆け。クセがなく軽い口当たりの減圧タイプが人気を集めたが、最近では個性的な常圧タイプのファンも多い。

麦100%の大分むぎ

大分の焼酎



安心院の風土からの贈り物
安心院ワイン
 安心院町は西日本有数のブドウ産地。寒暖差の大きい盆地特有の気候が良質なブドウを育む。果実味豊かで芳醇な安心院ワインは、この土地ならではの産物だ。
 [安心院葡萄酒工房]
 宇佐市安心院町下毛798
 ☎0978-34-2210



身の厚さは新鮮さの証し
白杵ふぐ
 ふぐのまち白杵では一年を通じてふぐ料理が楽しめる。白杵のふぐ刺しは透明感と身の厚さが特長。弾力のある噛み応えと、口いっばいに広がる風味がやみつきに。
 [白杵市]



江戸時代からの歴史を誇る
はも
 豊前海では昔からはもが豊富に捕れ、江戸時代に中津で骨切りの技が開発された。独特のぷりぷり感と繊細な甘みが堪能できる。しゃぶしゃぶや刺身がおすすめ。
 [中津市(宇佐市)]



活きたえびの踊り食いのが名物
姫島車えび
 国東半島沖の姫島では塩田跡地を利用して車えびの養殖が行われ、近海で天然物も捕れる。活きたえびを生で食べる踊り食いは、身がプリプリでとびきりの甘さ！
 [姫島村]



大分が誇るこだわりのブランド魚
関あじ・関さば
 大分市佐賀間の沖合、速吸の瀬戸で一本釣りにこだわり、魚を傷つけないため面買いで取り引される関あじ・関さば。速い潮流で身が引き締まった逸品である。
 (※面白いつらがり) 11月以降は泳いでいる魚を目で見て値段を決める取引法「大分市、別府市をはじめ県内各地」

全国生産量の9割以上が大分産。独特のさわやかな香りが特長で、地元では焼き魚や刺身、鍋物のタレ、焼酎など何にでもかぼすをキユツ。食卓に欠かせない存在だ。
かぼす
 さわやかな香りとまろやかな酸味
 [大分県内一巴]



香りがよく、皮が薄くて絞りやすい
へべす
 江戸時代、日向市の平兵衛さんが見つけたことから名づけられた平兵衛肝(へべす)。優しい香りで果汁たっぷりの地鶏の炭火焼きや焼酎ほか、どんな料理も引き立てる。
 [日向市]

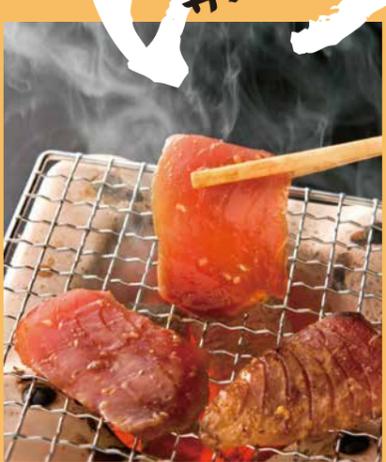


マグロ遠洋漁業の基地保戸島の漁師が手早く栄養を取るために考案した漁師飯。マグロの赤身をコマダレに和え、熱々のご飯に乗せれば、箸が進むこと間違いなし！
津久見ひょうろが井
 マグロのまち津久見の漁師飯
 [津久見市]

城下に育つ、天下の美味
城下かれい
 日出城下の真水が湧く海に生息し、江戸時代は将軍家に献上された希少な美味。淡泊かつ上品な味わいはぜひ刺身で旬の5月に日出町で城下かれい祭りが開催される。
 [日出町]



伊勢えび海道を食べ歩く
東九州伊勢えび海道
 大分県佐伯市～宮崎県延岡市の海岸線は伊勢えびの宝庫。両市が協力して「東九州伊勢えび海道」を展開し、イベントを開催している。プリプリのえびを満喫しよう。 [佐伯市、延岡市の海岸線沿い]



カツオのまち日南の新・ご当地グルメ
日南一本釣りカツオ炙り重
 一本釣りカツオ水揚げ日本一の日南市で考案された新メニュー。各店が工夫して味つけた2種類の漬けカツオを炭火であぶり、ご飯にのせる。香ばしい風味が魅力だ。 [日南市]

天然ものに匹敵する味わいを追求
ひむか本サバ
 適度な歯ごたえと淡く広がる旨み。延岡市北浦町で生産され、100g未満の稚魚を無投薬で育てるなど、育成から出荷までこだわったマサバ。切り身の美しさも自慢だ。
 [延岡市]



おいしいさ、食べやすさ、栄養食としても人気
門川金鱧
 漁業が盛んな門川町は、鱧の水揚げも多く、水揚げ後、鱧のストレスを取り除く4日以上の蓄養へのこだわりなど品質の高さで地元はもちろん全国へ向けて「門川金鱧」ブランドを発信。湯通し中。
 [門川町]



滋養豊富な小魚を見直す
メヒカリ
 底曳き網漁でエビと一緒に捕れる小魚で、かつては漁師の間だけで食べられていた。クセがなく栄養豊富で、姿焼きやから揚げ、南蛮漬けなどが美味。延岡の名物料理。
 [延岡市]



日田産のきたてビールを試飲
サッポロビール
 豊かな森に囲まれたサッポロビール日田工場では、良質の地下水を100%使用してビール製造を行う。できたて黒ラベルやエビスが試飲できるツアーが人気。
 [サッポロビール九州日田工場]
 日田市高瀬6979 ☎0973-25-1100



都農町の風土を映す「地ワイン」
都農ワイン
 地元産ブドウ100%にこだわり、土地の持つ香りを生かした、生産者の顔が見えるワイン。長年のワイナリーの努力が実り、国内外からの受賞も数多い。
 [都農ワイナリー]
 児湯郡都農町川北14609-20
 ☎0983-25-5501

宮崎の自然から生まれる地ビール
ひでじビール
 山の湧水と自家培養の酵母を使用したこだわりの地ビール。国内地ビール2大コンテストW金賞に輝いた「太陽のラガー」のほか、宮崎産の果実を利用したビールも。 [延岡市]

宇だけじゃない、多彩さが魅力
宮崎の焼酎
 宮崎は芋焼酎をはじめ、米、米、麦、雑穀焼酎など、地域により焼酎の個性が溢れる。20度以上でやわらかな口当たり、すっきりした味わいが特徴だ。
 [延岡市]



木で熟しきった濃厚な甘み
完熟マンゴー
 今や宮崎を代表するフルーツと言えは完熟マンゴー。自然落果するまで熟しきった果実を、ネットで受け止める独自の栽培法により、飛躍的に評判が高まった。
 [宮崎県内一巴]



白い皮ごと味わう宮崎の特産果実
日向夏
 晩春から初夏、さわやかな香りと上品な甘味が楽しめる日向夏。表面の黄色い部分を薄くそぎ、白い皮ごと食べる風味がいい。主な産地は宮崎市、日南市、綾町など。
 [宮崎市、日南市、綾町]



童心に帰って
アクティブに
楽しむ



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」近くのジャカラダの森



雄大なロケーションと動物たちに癒される高千穂牧場



ヤギなどとふれあえる、フェニックス自然動物園のこども動物村

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ってみる。牛たちは気づいているのだろうか、気にもしない。じっと見入っ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り、一緒に餌やりを楽しみなが動物と触れ合う。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。動物好きになったのは、こうして連れてきてもらっ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欲しいとかねてからお願ひされただけあって、季節ごとに色とりどりの花を美しく飾ることができ、目に映るすべてが花一面に驚いたのか、願ひが叶ったのがうれいのか、嬉々とした姿にこっぴど嬉しくなると、もう少し足を延ばしてみたくなった。行けるところまで行ってみようと再び車に乗り込む。辿り着いたのは「都井岬」そこで目にしたのは、限りなく野生に近い御崎馬。海と高原と空のパノラマに馬がたてがみをなびかせて走る姿が子ども達の心に刻まれる。



緑の小島は猿たちの楽園

幸島

幸嶋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(串間市観光物産協会)
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

雄大な霧島連山のみもとにある観光牧場。乳しぼりや乳製品の手作り、乗馬体験などができ、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

高貴なジャカラダの花と出会う
ジャカラダの森

世界3大花木のひとつであるジャカラダが約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、高貴な雰囲気漂わせる。

☎0987-64-3055(道の駅なんごう)
日南市南郷町登波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

一ツ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
宮崎市塩路浜山3083-42 【宮崎ICより約15分】
MAP C-7



いのちを 慈しむ旅

触れたい
あいたい

ACTIVE TRIP

色とりどりの花と
心やさしいその瞳を
愛でながら
時を忘れたい



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。ささぎるものがない絶景の中、天然記念物の野生馬・御崎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



野生ザルの子育ても学べる

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頭の野生動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

日本の人気動物園第3位(トリップアドバイザー発表)に選ばれた人気スポット。大草原にライオンやキリンなどの野生動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。

☎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



大空に向かってジャンプする、うみたまごのイルカたち

イルカたちとのふれあいを体験 うみたまご体験パーク 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。

☎0972-85-3020
津久見市四浦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



ミヤマキリシマ、霧氷など四季折々に美しいえびの高原



つくみイルカ島ではイルカに顔をあげたり、さわったりできる

感じて笑って、癒される水族館 大分マリンパレス水族館うみたまご

迫力ある大回遊水槽、愉快的セイウチやイルカ、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。目の前の海と一体になれる。

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



別府ラクテンチのケーブルカーは急勾配で迫力満点



阿蘇くじゅう国立公園内にあるくじゅう花公園



大スケールの花畑が広がる生駒高原



希少な植物が守られてきた川南湿原植物群落



御池周辺はバードウォッチングや釣り客でにぎわう



しゃくなげの森の春は、まさに百花繚乱!

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の広々とした高原で、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)
児湯郡川南町 【高鍋ICより約15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)
高原町蒲半田御池 【高原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



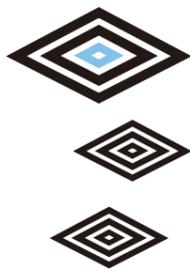
国東の古刹を巡る峯道ロングトレイル



文殊仙寺にて、無心の境地を求めて坐禅体験



しばし心を落ち着け自分と向き合う文殊仙寺での写経体験



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と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。一つ一つ仏像をじっくり拝観するとその表情や佇まい、それぞれが個性的で、岩を彫り込んでつくったとは思えないほど繊細な美しい彫刻だ。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ぼせる。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のも楽しいが、せっかくなので、旅の途中で立ち止まることもできる。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るのも楽しい。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
国東半島峯道ロングトレイル

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、国東の文化を体感してみよう。

☎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。坐禅や写経などの体験もできる。

☎0978-74-0820
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



文化に染まる旅

浸りたい

CULTURE TRIP

守り続けた人の暮らしに
触れながら
歴史の夢を
追いかけて



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余体の石仏群は壮観。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
白杵市深田804-1 【白杵ICより約6分】 MAP E-3



ROUTE MAP



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も残る。

☎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

きものが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「きものが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。江戸の風情がかほる町を、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

城下町白杵の風情を残す二王座歴史の道。石畳が続き、武家屋敷跡や歴史ある寺院が軒を連ねる。町並みが竹ぼんぼりに照らされる「うすき竹宵」は幻想的。

☎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



文化に染まる旅
職人の心意気を間近に。



中津染物の伝統の技法をぜひ体験してみたい



非日常の空間が心地よい末田美術館

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ずむ、彫刻家・末田龍介と造形作家・栗夫妻の個人美術館。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



最盛期は250人の職員がいたという旧豊後森機関庫

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。原形のまま残る扇形の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

近代和風建築の粋にふれる
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、料を尽くした日本家屋は圧巻。ここで城下かき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の山荘



おしゃれ感覚で楽しめる、現代の中津和傘

伝統の和傘のよさを見直す
中津和傘

中津和傘は江戸時代に始まり、最盛期は約70軒の和傘屋があった。一時途絶えた伝統の技を復活させようと地元有志が和傘工房を開設。

☎0979-23-1820(和傘工房 朱夏)
中津市鷹匠町901-1 【中津ICより約21分】 MAP C-1

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)
中津市殿町2-1389-3 【中津ICより約21分】
MAP C-1

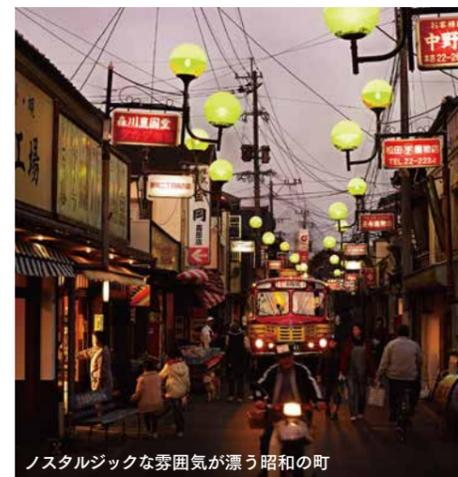


自然石を積み上げた石垣が残る中津城

川と海に面した日本三大水城のひとつ
中津城(奥平家歴史資料館)

天正16年(1588)、黒田官兵衛孝高が山国川河口に築城したのが始まり。その後、細川、小笠原、奥平氏と続く。現在の天守閣は昭和39年に建設されたもの。

☎0979-22-3651
中津市二ノ丁本丸 【中津ICより約22分】 MAP C-1

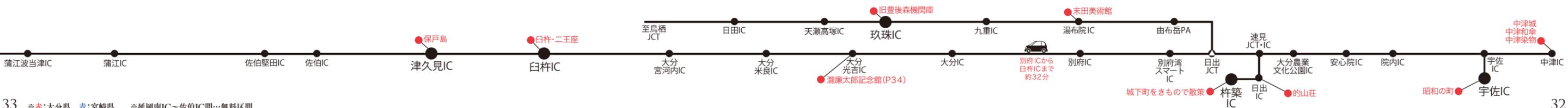


ノスタルジックな雰囲気漂う昭和の町

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989番地1 【宇佐ICより約20分】
MAP D-1





CULTURE TRIP

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

美しくレトロな港町を散策 美々津

江戸時代、高鍋藩の商業港として栄えた美々津。港町には廻船問屋が軒を連ねた往時の面影が今も残っている。神武天皇のお船出地との伝説もある。

☎0982-55-0235(日向市観光協会)
日向市美々津町 【日向ICより約15分】 MAP D-6

百済王伝説をひもとく 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

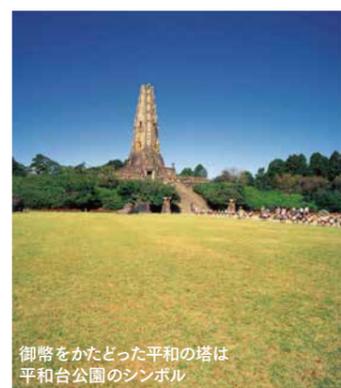


百済の館は韓国の古都・扶餘の王宮跡に立つ客舎をモデルに復元した



日韓交流のシンボルである百済の館

文化に染まる旅



御幣をかたどった平和の塔は平和台公園のシンボル

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



江戸時代、「美々津千軒」といわれる商家が軒を連ねるほどの栄華を極めた港町美々津

長年の努力が実り、世界から評価される都農ワイナリー



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
都城志比田町5480 【都城ICより約15分】
MAP B-8



木城えほんの郷では原画展などの催しも多い

蔵元直送の焼酎なども楽しめる蔵元 綾 酒泉の杜



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。昔ながらのかめ壺仕込み焼酎の工程も見学できる。

☎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

世界のワイン百選に輝く 都農ワイナリー

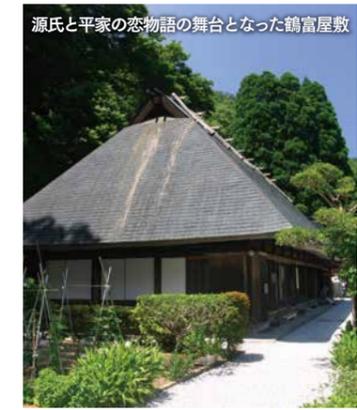
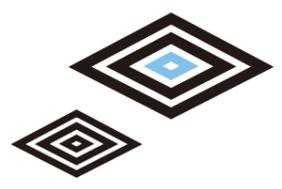
太平洋を一望できる山の上のワイナリー。都農産ブドウのみで良質なワインを造り、試飲や醸造工程の見学もできる。地元の旬の食材を使うカフェも人気。

☎0983-25-5501
児湯郡都農町川北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



源氏と平家の恋物語の舞台となった鶴富屋敷

秘境椎葉のシンボリック建物 鶴富屋敷(那須家住宅)

約300年前に建てられた旧家。平地が少ないこの地区の特徴をうまく利用するため、家屋前面に縁を横一列に長く配置している。隣には郷土芸能博物館もある。

☎0982-67-3139(椎葉村観光協会)
東臼杵郡椎葉村上椎葉 【日向ICより約100分】
MAP B-5



献上品として焼かれたのが始まりとされる
飴肥名物の厚焼き卵



高鍋大師の石像は6mを超えるものもある

古墳を見守る石像群 高鍋大師

盗掘された持田古墳群に眠る古代人の霊を慰めるため、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



復元された大手門は飴肥城のシンボリック存在

杉木立の城下町 飴肥城下町

伊東氏が280年間納めた五万一千石の城下町飴肥。武家屋敷の門構えや白壁などが残る町並みは、九州の小京都と呼ばれる。飴肥杉の木立が美しい。

☎0987-25-4533(飴肥城下町保存会)
日向市飴肥 【田野ICより約40分】 MAP C-9

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。生家が残る、記念文学館もある。

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

竹田ゆかりの作曲家 瀧廉太郎

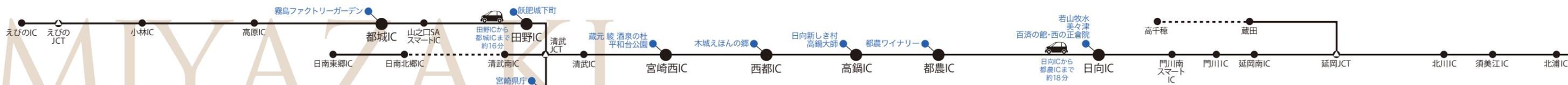
瀧廉太郎は少年時代を竹田で過ごし、当時遊んだ岡城址をモチーフに荒城の月を作曲したといわれる。旧居は記念館として公開され、直筆の楽譜などを展示。

☎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

武者小路実篤が夢見た理想郷 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



O I T A

ズバっと!! 九州と真ん中縦断の旅

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2泊3日の旅!
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、グッと近くなった東九州をぐるり!



1日目

大分空港からレンタカーへ



「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を、別府の食を堪能できる!

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

鉄輪温泉(別府市)
鉄輪むし湯 ☎0977-67-3880
別府市鉄輪上1組



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 ☎097-582-1111
由布市湯布院町川上



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

ドラマチックポイント



やまなみハイウェイ(由布市・九重町)
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!



タデ原湿原(九重町)
国内最大級の面積を誇る湿原を散策! 長者原ビジターセンターでは、くじゅうの自然を展示しています。

長者原ビジターセンター ☎0973-79-2154
玖珠郡九重町田野 255-33

1日目 宿泊(竹田市)

初日の疲れを温泉でゆっくりと癒す。「おんせん県おいた」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。



2日目



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。

道の駅 原尻の滝 ☎0974-42-4140
豊後大野市緒方町原尻 936-1



岡城址散策(竹田市)
残したい日本の音風景百選にも選ばれた岡城址。心地よい風に包まれながらゆっくり時間が楽しめます。

岡城料金徴収所 ☎0974-63-1541
竹田市竹田 2761



湧水が数多くある名水処の竹田ではエノハ(ヤマメ)料理を堪能でき、ランチタイムにいかが?

ドラマチックポイント



天安河原(高千穂町)
天岩戸神社西本宮そばにある天安河原は天岩戸神話で八百万の神々が集ったとされる神聖な場所です。



パワースポット巡り(高千穂町)
天孫降臨や天岩戸など神話を感じることでできる高千穂パワースポット巡りでは、豊かな空気に包まれます。

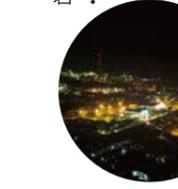
(一社)高千穂町観光協会 ☎0982-73-1213
西臼杵郡高千穂町三田井 809-1



各神社で御朱印を集めたり、自分にあったお守りを探してみたり、パワースポットの思い出を。

2日目 宿泊(延岡市)

延岡は大分県と隣接しており、大分・宮崎を巡るには絶好の宿泊地。愛宕山の展望所では夜景が楽しめます。



OUT 宮崎空港 17:30



3日目



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 ☎0982-52-3406
日向市伊勢ヶ浜 1

ドラマチックポイント



日向岬・馬ヶ背展望所(日向市)
日向岬の先端にある展望所は、断崖絶壁と一面に広がる海のパノラマ絶景ポイント!

日向岬観光案内所 ☎0982-54-6177
日向市細島 1-1



馬ヶ背茶屋でお土産や平兵衛餅(へべす)を使ったソフトクリームも。



西都原古墳群(西都市)
広大な台地に大小300あまりの古墳が点在。「考古博物館」では実際に出土した土器に触れることができ、「ガイダンスセンター」ではランチも楽しめます。

西都原古墳群 管理事務所 ☎0983-42-0024
西都市三宅西都原 5670

ドラマチックポイント



照葉大吊橋(東諸県郡綾町)
高さ142mの歩行者専用吊橋で、照葉樹の森を一望できます。歩道の一部は網状になっており、スリル満点です。

綾照葉大吊橋料金所 ☎0985-77-2055
東諸県郡綾町南保 5691-1

宮崎空港から帰路へ

宮崎空港で最後のお土産さがし、定番のマンゴーや特産品を買い求め、東九州の旅も終わり帰路へ。

MIYAZAKI

MIYAZAKI



1日目

宮崎空港からレンタカー



サンメッセ日南 (日南市)
7体のモアイそれぞれにはご利益があり、左から3番目のモアイは恋愛運の象徴だとか。

サンメッセ日南 ☎0987-29-1900
日南市宮浦 2650



鶴戸神宮 (日南市)
目前が海岸の洞窟に鎮座する珍しい本殿の鶴戸神宮は、安産や育児のご利益があるとされています。

鶴戸神宮 ☎0987-29-1001
日南市宮浦 3232



亀石に運玉を投げ入れると願いが叶うと言われている。恋の願いを込めてチャレンジ!



道の駅なんごう (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月は多くの人で賑わいます。

道の駅なんごう ☎0987-64-3055
日南市南郷町賛波 3220-24



道の駅なんごうでは、なんごう産のビュレを使用した上品なマンゴーの香りたてよう「なんごうロール」がおすすめ!



都井岬 (串間市)
都井岬では、野生馬の御崎馬を間近に見ることが出来ます。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。

都井岬ビジターセンター ☎0987-76-1546
串間市大納 42-1

1日目 宿泊 (宮崎市)
1日目の疲れをゆっくりと癒す。みんなで楽しくお料理できるコテージステイもおすすめです。

2日目



青島神社 (宮崎市)
鬼の洗濯板とよばれる奇岩に囲まれた島は、海幸・山幸の神話の世界。鎮座する青島神社には、古くから縁結びの御利益があるとされています。

青島神社 ☎0985-65-1262
宮崎市青島 2-13-1



神社奥の元宮には「愛の木・夫婦ピロウ」や天の平糞投げで割れると開運厄除に!



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。ワイナリーではランチも楽しめます。

都農ワイナリー ☎0983-25-5501
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!



うみたま体験パーク 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。

うみたま体験パークつくみイルカ島 ☎0972-85-3020
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?



十文字原展望台 (別府市)
別府湾のパノラマを一望できる十文字原展望台からの夜景は、日本の夜景百選にも選ばれている絶景です。

十文字原展望台
別府市野田



夜は和風だしてための麺が個性的な別府冷麺を満喫!

2日目 宿泊 (別府市)

別府宿泊で温泉に浸ってのんびり。朝は朝食をしっかりと食べて3日目の旅路へ。

3日目

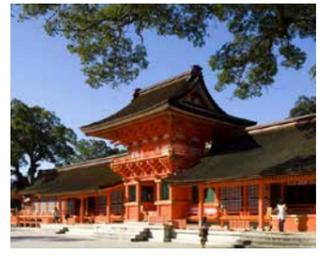


明礬温泉湯の花小屋 (別府市)
明礬温泉には湯の花小屋が各所で見られ見学ができます。湯の花は温泉の素として購入できます。

岡本屋売店 ☎0977-66-3228
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。



宇佐神宮 (宇佐市)
全国4万社あまりある八幡社の総本宮。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 ☎0978-37-0001
宇佐市南宇佐 2859



恋叶ロード (豊後高田市)
真玉海岸を臨む「粟嶋神社」は恋愛成就のパワースポット!近くには、日本で唯一「チームラボ」のデジタルアート作品を常設展示する、ギャラリーがあります。

豊後高田市観光協会 ☎0978-23-1860
豊後高田市新町 989-1



アーティスト・オノヨーコ氏の作品「念願の木」には数多くの願い事も。



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

湊音寮 ☎0978-82-1328
国東市国見町伊美 2017

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。

アクティブ!!
ドラマチックドライブ
モデルコース
ロマンチックな恋叶の旅

カップルでも女子旅でも楽しめる2泊3日の恋のパワースポットを巡る旅!
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、ワイナリーに寄ったりと、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!

O I T A



スポーツキャンパ

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
公益財団法人宮崎県観光協会
スポーツランド担当
☎0985-26-6100



みやざきゴルフマンス

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



優雅な舟遊び、夕涼みを 屋形船

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も長良川と並ぶほどの規模。約30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



JRおおいしたシティ

商業施設「アミュプラザおおいた」、ホテル「JR九州ホテルプラッサム大分」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)にある温浴施設「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おおいしたシティ
☎097-513-1220



鮎やな

300年以上続く延岡の風物詩「鮎やな」とは、秋になると産卵のために河口付近まで下ってくる鮎の習性を利用し、竹で作った落簀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みません。

■お問い合わせ
延岡観光協会
☎0982-29-2155



大分県立美術館OPAM

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いたします。

■お問い合わせ
公益財団法人大分県芸術文化スポーツ振興財団
☎097-533-4500



スキューバダイビング

南北400kmに及ぶ美しい海岸線をもつ宮崎県、入り組んだリアス式海岸が特徴の大分県。どちらも透明度の高い美しい海が魅力。ダイビングなどのマリンスポーツを存分に楽しめます。



カヌー

各地に澄んだ清流がまだまだ残されているのも、東九州の特徴のひとつ。息を呑むような青い流れに身を委ねながら、東九州の美しい自然を満喫してみませんか。



トレッキング

英彦山からくじゅう連山、祖母山、市房山から霧島連山にかけての九州山地は、トレッキングの絶好のフィールド。四季折々に豊かな表情を見せてくれます。希少な野生動物植物との思わぬ出会いがあるかも。



ゴルフ

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。



サーフィン

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。



スキー

温暖なイメージがある東九州ですが、実はウィンタースポーツも盛んです。ダイナミックなローケーションの中、ナイターやパウダースノーが楽しめる2つのゲレンデは九州のスキーヤー・ボーダーの御用達となっています。

EVENT

冬 WINTER	秋 AUTUMN	夏 SUMMER	春 SPRING
<p>12月23日、24日 ベッブクリスマス Hanabiファンタジア(別府市)</p> <p>大分県(元日)</p> <p>宇佐神社除夜祭・初詣(宇佐市)</p> <p>全国八幡社の総本宮である宇佐神宮</p> <p>1月下旬、2月下旬 修正鬼会(豊後高田市・国東市)</p> <p>五穀豊穣・無病息災を祈願して行われる</p> <p>2月中旬、3月下旬 吉野梅まつり(大分市)</p> <p>約45本の梅の木が見頃</p> <p>12月第1土曜日 高原の神舞(高原町)</p> <p>真剣や長刀なぎなたなどを手にした舞が特徴</p> <p>12月第1日曜日 新田原基地航空祭(新富町)</p> <p>各種航空機が迫力の展示飛行を行う</p> <p>1月下旬 師走祭り(美郷町)</p> <p>百濟から逃れた王族の伝説に基づく祭り</p> <p>2月第1土曜日・日曜日 京町二丁目(えびの市)</p> <p>90年の伝統をもつ九州随一のマンモス市</p>	<p>9月上旬、11月下旬 東九州伊勢えび海道・伊勢えび祭り(松本市・延岡市)</p> <p>新鮮な伊勢えび料理が堪能できる</p> <p>9月下旬、10月上旬 観月祭(杵築市)</p> <p>仲秋の各月の時期に行われる</p> <p>10月14日 ケベス祭り(国東市)</p> <p>国の選定無形民俗文化財に指定</p> <p>11月上旬、下旬 うすき竹筒・千年あかり・竹楽(臼杵市・日田市・竹田市)</p> <p>竹筒のぼり光が優しく照らす</p> <p>10月下旬 宮崎神社大祭(宮崎市)</p> <p>一萬武さまの愛称で親しまれる宮崎県最大の祭り</p> <p>10月第3土曜日・日曜日 既肥城下まつり(日南市)</p> <p>郷土芸能や武者行列、四半的大会など</p> <p>11月第1土曜日・日曜日 西都古墳まつり(西都市)</p> <p>古代衣装の若者たちが舞う</p> <p>11月第2金曜日・日曜日 椎葉平家まつり(椎葉村)</p> <p>「大和絵巻武者行列」では悲恋の物語を再現</p>	<p>6月第1日曜日 くじゅう山開き(竹田市・九重町)</p> <p>夏山シーズンの到来を告げる</p> <p>7月中旬、下旬 祇園まつり(臼杵市・日田市・中津市)</p> <p>華麗な山車が中心街を練り歩く</p> <p>8月14日、15日 姫島盆踊(姫島村)</p> <p>可愛らしくユーモラスなキツネ踊り</p> <p>8月下旬 津久見扇子踊り大会(津久見市)</p> <p>色鮮やかな扇子が舞う</p> <p>7月第1日曜日 御田祭(美郷町)</p> <p>千年近い伝統がある古式の田植え祭</p> <p>8月第1土曜日 日向ひょうご(夏祭り)(日向市)</p> <p>県内外から腕自慢や愛好家参加</p> <p>8月上旬、中旬 みやざきグルメランタンナイト(宮崎市)</p> <p>一万個のランタンの下、全国のグルメを堪能</p> <p>8月第4金曜日・土曜日 都井岬火まつり(串間市)</p> <p>30メートルの柱の頂上めかけ松明を投げ入れる</p>	<p>3月1日 辻馬車開き(由布市)</p> <p>由布院に春の訪れを告げる</p> <p>4月上旬、中旬 チューリップフェスタ(豊後大野市)</p> <p>約100種類、50万本のチューリップ</p> <p>5月20日 日本童話祭(玖珠町)</p> <p>子どもが楽しめる、子供のための祭</p> <p>5月中旬、下旬 城下かれい祭り(日出町)</p> <p>お手頃価格で城下かれいが味わえる</p> <p>3月初旬 日本一早い! 諸塚山山開き(諸塚村)</p> <p>丸太のこぎりでひくウツドカットで登山開始</p> <p>4月第3金曜日・日曜日 延岡大師祭(延岡市)</p> <p>九州三大春祭りのひとつ</p> <p>4月下旬、5月中旬 宮崎国際音楽祭(宮崎市)</p> <p>毎年著名な音楽家が、宮崎の春を音楽で彩る</p> <p>5月上旬 カリコボーズの山菜まつり(西米良村)</p> <p>山菜料理、神楽や民謡イベントが楽しめる</p>



お問合せ

宮崎県

観光案内所

のべおか観光物産ステーション	☎0982-32-3706
日之影町観光協会	☎0982-78-1021
馬ヶ背観光案内所	☎0982-54-6177
宮崎空港インフォメーション	☎0985-51-5111
宮崎市観光案内所	☎0985-22-6469
綾町観光案内所	☎0985-77-2727
北浦臨海パーク観光案内所	☎0982-24-5280
日南市観光案内所	☎0987-31-1134
エコミュージアム「しいたけの館 21」	☎0982-65-0178
椎葉村観光協会	☎0982-67-3139
高千穂町まちなか案内所	☎0982-72-3031
小林市観光協会	☎0984-22-8684
日向市観光協会	☎0982-55-0235
串間市観光物産協会	☎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	☎0987-27-3315
小林市	☎0984-23-1174
日向市	☎0982-52-2111
串間市	☎0987-72-1111
西都市	☎0983-43-3421
えびの市	☎0984-35-1111
三股町	☎0986-52-9085
高原町	☎0984-42-2115
国富町	☎0985-75-3111
綾町	☎0985-77-3464
高鍋町	☎0983-26-2015
新富町	☎0983-33-6029
西米良村	☎0983-36-1111
木城町	☎0983-32-4727
川南町	☎0983-27-8011
都農町	☎0983-25-5721
門川町	☎0982-63-1140
美郷町	☎0982-66-3603
諸塚村	☎0982-65-1116
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

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
豊後高田市観光協会	☎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
由布市ツーリストインフォメーションセンター	☎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	☎0972-64-6080
津久見市	☎0972-82-9542
竹田市	☎0974-63-4807
豊後高田市	☎0978-25-6219
杵築市	☎0978-62-1808
宇佐市	☎0978-27-8171
豊後大野市	☎0974-22-1001
由布市	☎097-582-1304
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	☎0985-26-7103
公益財団法人 宮崎県観光協会	☎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	☎097-536-6250

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			
※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(羽田)⇄宮崎	約90分	18便	ANA・JAL・ソラシドエア
東京(成田)⇄宮崎	約100分	1便	ジェットスター
大阪(伊丹)⇄宮崎	約65分	11便	ANA・JAL
大阪(関西)⇄宮崎	約65分	1便	peach
名古屋⇄宮崎	約75分	3便	ANA
福岡⇄宮崎	約45分	13便	ANA・JAL
沖縄⇄宮崎	約80分	1便	ソラシドエア
●お問い合わせ先 ※所要時間は最速			
ANA	☎0570-029-222	JAL	☎0570-025-071
ソラシドエア	☎0570-037-283	peach	☎0570-064-731
ジェットスター	☎0570-550-538		

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30分	28往復	予約制
延岡⇄宮崎	ひむか	約1時間50分	3往復	予約不要
福岡⇄延岡	ひかせ号	約4時間40分	4往復	予約制
熊本⇄宮崎	なんぶう号	約3時間20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	たかちほ号	約4時間15分	2往復	予約制
新八代駅⇄宮崎	B&Sみやざき	約2時間15分	16往復	予約制
大分/別府⇄宮崎/延岡	パンフィックライナー	約3時間45分	6往復	予約制
高千穂⇄宮崎	宮崎⇄高千穂線	約2時間40分	特定日運行	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
 宮交高速バス予約センター ☎0985-32-1000
 JR九州電話予約センター(B&Sみやざき) ☎050-3786-3489

JR	
路線	所要時間
博多⇄宮崎	約5時間10分(九州新幹線經由 約3時間40分)
小倉⇄宮崎	約4時間40分
大分⇄宮崎	約3時間
延岡⇄宮崎	約1時間
日向⇄宮崎	約45分
鹿児島⇄宮崎	約2時間
宮崎空港⇄宮崎	約10分
●お問い合わせ先 ※所要時間は最速	
宮崎駅	☎0985-23-3454 JR九州案内センター ☎050-3786-1717

JR(新幹線)+高速バス(B&Sみやざき)	
路線	所要時間
博多⇄宮崎	約3時間
新八代駅⇄宮崎	約2時間15分
●お問い合わせ先 JR九州電話予約センター ☎050-3786-3489	
※乗継時間を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19:10(月～土)発→翌日8:40宮崎着 18:00(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 宮崎カーフェリー予約センター ☎0985-29-5566(宮崎) ☎078-321-3030(関西)		

大分県へのアクセス

飛行機			
※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。(2019年2月末現在)			
路線	所要時間	便数	会社名
東京(羽田)⇄大分	約85分	14便	JAL・ANA・ソラシドエア
東京(成田)⇄大分	約95分	2便	ジェットスター
大阪(伊丹)⇄大分	約55分	7便	JAL・ANA・IBEX
名古屋(中部)⇄大分	約60分	2便	ANA/IBEX
※所要時間は最速			
●お問い合わせ先			
ソラシドエア	☎0570-037-283	ANA	☎0570-029-222
JAL	☎0570-025-071	IBEX	☎0120-686-009
ジェットスター	☎0570-550-538		

大分空港から県内各地へのアクセスバス			
路線	名称	所要時間	会社名
空港⇄別府・大分	エアライナー	約60分	大分交通
空港⇄湯布院	湯布院高速リムジンバス	約55分	大分交通 亀の井バス
空港⇄豊後高田⇄宇佐⇄中津	ノースライナー	約105分	大交北部バス
空港⇄大分⇄臼杵⇄佐伯	佐臼(サウス)ライナー	約125分	大分交通 大分バス

●お問い合わせ先
 大分交通新川バスセンター ☎097-534-7455
 大分交通空港案内所 ☎0978-67-1198
 亀の井バス由布院駅前バスセンター ☎0977-84-3145
 大交北部バス中津営業所 ☎0979-22-0071
 大分バス総合案内所 ☎097-532-7000

JR	
路線	所要時間
新大阪⇄大分	約3時間50分(新幹線・特急小倉乗換)
博多⇄大分	約2時間(特急)小倉経由
小倉⇄大分	約1時間20分(特急)
宮崎⇄大分	約3時間
●お問い合わせ先 JR九州案内センター ☎050-3786-1717	

フェリー			
路線	所要時間	便数	会社名
大阪⇄別府	約11時間50分	1便	フェリーさんふらわあ
神戸⇄大分	約11時間20分	1便	フェリーさんふらわあ
八幡浜⇄別府	約2時間50分	6便	宇和島運輸フェリー
徳山⇄竹田津	約2時間	5便	周防灘フェリー
三崎⇄佐賀関	約1時間10分	16便	国道九四フェリー
八幡浜⇄臼杵	約2時間25分	14便	九四オレンジフェリー・宇和島運輸フェリー
●お問い合わせ先			
フェリーさんふらわあ	☎0120-56-3268		
宇和島運輸フェリー	☎0894-22-2100		
周防灘フェリー	☎0834-34-3000		
国道九四フェリー	☎097-575-1020		
九四オレンジフェリー	☎0894-22-5094		

※記載された情報は2019年3月末現在のものです。
 ※「公益財団法人みやざき観光コンベンション協会」は、2019年4月1日から「公益財団法人宮崎県観光協会」に名称が変わります。