



祖母・傾・大崩
ユネスコエコパーク

1泊2日や
日帰り
コースも!

大分県 モデルコース

Recommended Route



Sobo,
Katamuki
and Okue
Biosphere Reserve

佐伯市宇目

竹田市

豊後大野市



祖母・傾・大崩 ユネスコエコパーク

大分県はグリーンアップおいたを推進しています。

大分県生活環境部自然保護推進室
☎097-506-3025(直通)

大分県佐伯市観光・国際交流課 ☎0972-25-4118(直通)

大分県竹田市商工観光課 ☎0974-63-4807(直通)

大分県豊後大野市商工観光課 ☎0974-22-1117(直通)

詳しい情報は公式ホームページやSNS でお知らせしています

ホームページ



Facebook



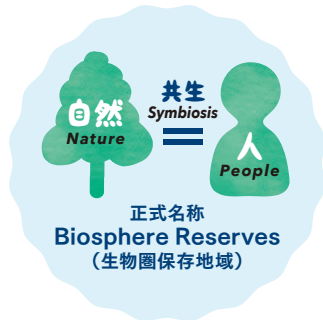
Instagram



※掲載内容は2026年2月時点のものです。

ユネスコエコパークとは

What are Biosphere Reserves?



ユネスコエコパークは、生態系の保全と持続可能な利活用の調和を目的として、1976年にユネスコが開始した事業で、『自然と人間社会の共生』を目指しています。

祖母・傾・大崩ユネスコエコパークに大分県と宮崎県にまたがる祖母・傾・大崩山系とその周辺地域が登録されており、独特な景観美を有する特有の地形地質によって、多様かつ貴重な生態系が発達しています。

Biosphere Reserves were initiated by UNESCO in 1976 with the aim of balancing the conservation and sustainable use of ecosystems.

The Sobo-Katamuki-Okue mountain range and surrounding area straddling Oita and Miyazaki Prefectures has developed a diverse and precious ecosystem with its unique natural beauty and distinctive topography and geology.

3つの機能と地域

Three Key Functions and the Community

学術的研究支援

Academic research support

持続可能な発展のための調査や研究、教育・研修の場を提供していること。

経済と社会の発展

Economic and social development

自然環境の保全と調和した持続可能な発展の国内外のモデルとなりうる取組が行われていること。

保存機能

(生物多様性の保全)
Preservation function
(Conservation of biodiversity)

人間の干渉を含む生物地理学的区域を代表する生態系を含み、生物多様性の保全上重要な地域であること。

それぞれの機能は独立のものではなく、ユネスコエコパークを相互に強化する関係です。この3つの機能を果たすために3つの地域を設定しています。

核心地域

Core Areas

自然環境を厳格に保護しなければならない地域

緩衝地域

Buffer Zones

核心地域と移行地域間のクッションとして、人間活動から核心地域を保護するための地域

移行地域

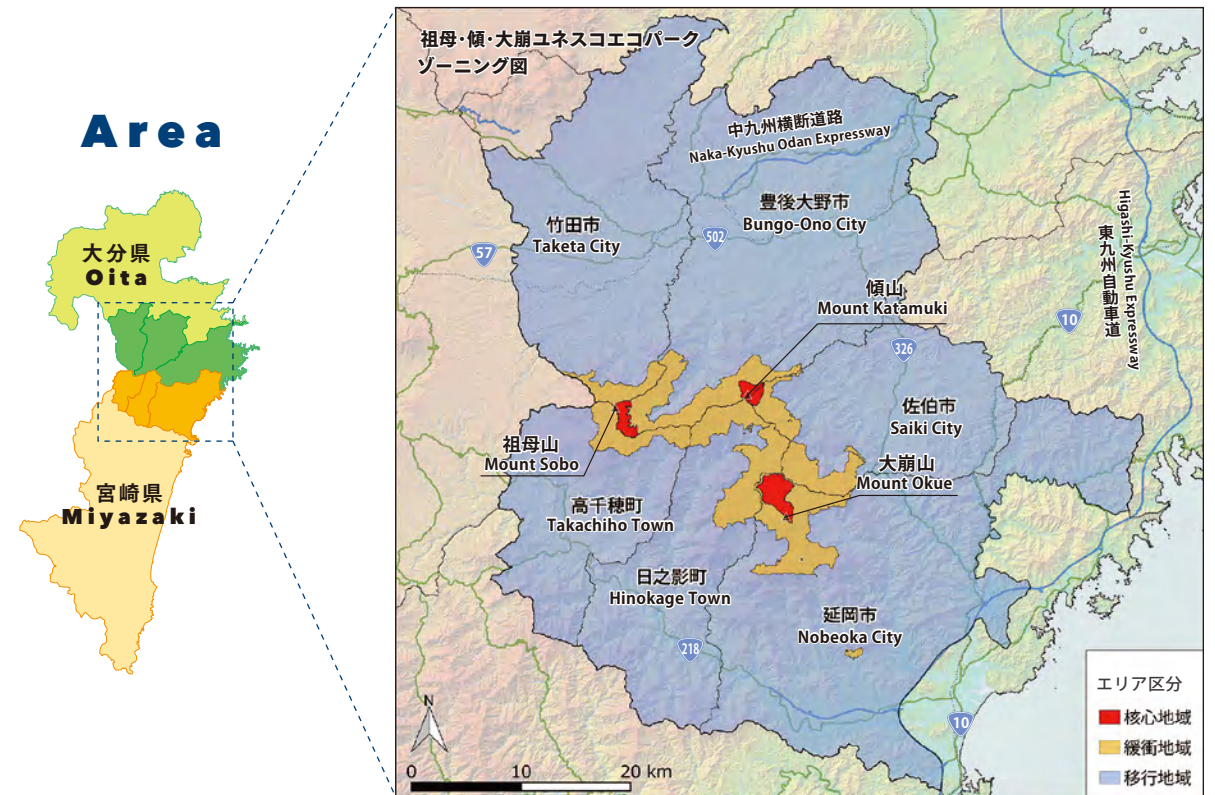
Transition Areas

人が暮らしを営み、環境に配慮した産業活動など持続可能な発展を目指す地域



祖母・傾・大崩ユネスコエコパークのエリア

Sobo, Katamuki and Okue Biosphere Reserve Area



祖母・傾・大崩ユネスコエコパークの特徴

Features of Sobo, Katamuki and Okue Biosphere Reserve

急峻な山岳地形と美しい渓谷

Steep mountainous terrain and beautiful valleys

火山活動に伴う岩峰群が随所に見られ、人々を魅了する荘厳な断崖や低山部の美しい渓谷など、独特な景観美を有しています。

The region offers unique scenic beauty, including rocky ridges from volcanic activity in every direction, and magnificent cliffs and beautiful low hill valleys that capture the attention of visitors.

幅広い植生と希少性

Wide range of vegetation and rare species

幅広い植生が見られるとともに、ニホンカモシカやソボサンショウウオなどの希少種が生息する生物種の宝庫です。

Home to a wide range of vegetation as well as rare animal species such as the Japanese serow and the Sobo salamander, the region is a biological treasure trove.

豊かな自然の保全と活用

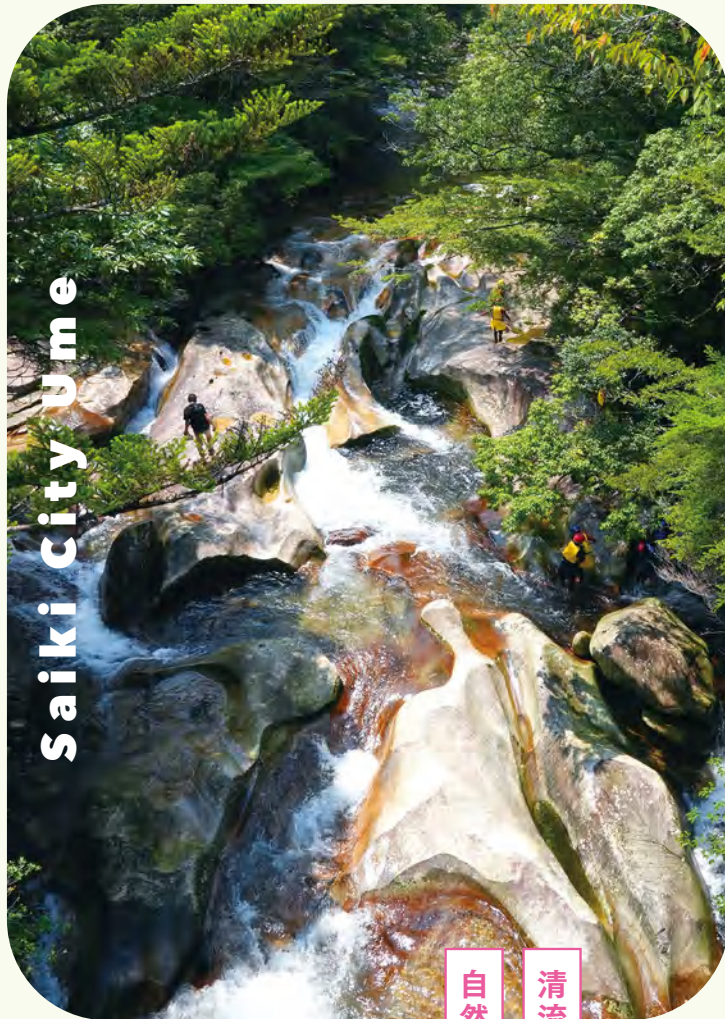
Conservation and use of abundant nature

自然への畏敬の念とともに、住民による自然保護活動や自然資源の持続的な利活用(農林業や観光業)が図られています。

Local residents carry out nature conservation activities and sustainable use of natural resources (agriculture, forestry and tourism) while revering nature.

自然的特徴と幅広い植生と希少性

NATURAL FEATURES, DIVERSE VEGETATION, AND RARITY



清流と巨岩が織りなす
自然美あふれる渓谷

佐伯市 宇目

ふじがわちけいこく

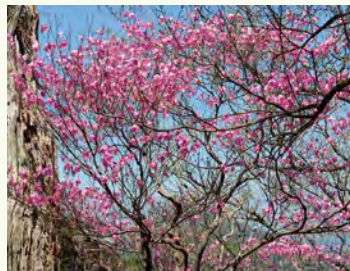
藤河内渓谷

Fujigawachi Gorge

祖母・傾山系の夏木山に源を発する約8kmの渓谷です。清流と巨大な花崗岩でできた自然の造形美を楽しむことができます。主な見所として、高さ77mの観音滝や無数のおう穴、透明な美しさをたたえたひょうたん淵などがあり、沢沿いの遊歩道から眺めることができます。

The numerous potholes carved by the clear stream into the massive granite highlight the beauty of nature's sculpted forms.

- ⑤ 佐伯市宇目大字木浦内
- ⑥ 佐伯市観光・国際交流課
☎0972-25-4118
- ③ 10台



なつきやま

夏木山

Mt. Natsuki

アケボノツツジが群生することで有名な山です。例年、4月中旬から下旬頃にかけてシャクナゲとともに多くの登山者の目を楽しませます。

This mountain is famous for the colonies of Akebono azaleas, characterized by their lovely pink petals, at its summit.

- ⑤ 佐伯市宇目
- ⑥ 佐伯市観光・国際交流課
☎0972-25-4118



命の清流
森が守り継ぐ

竹田市

こうばるけいこく

神原溪谷

Kobaru Valley

祖母山を源流とする神原川の渓谷で約9kmにわたって渓流が続きます。兩岸のブナ、ミズナラ、ヒメシャラ、コハウチワカエデ、スズタケなどの自然林の中に御社の滝、一合目の滝などが深山幽谷の景趣をつくり、新緑、紅葉が楽しめます。支流である「波木合川」上流には国内で唯一イワメ単独の生息域が確認されています。

Experience both fresh, green leaves and colorful autumn ones in the valley of the Kobaru River, which has its source in Mt. Sobo.

- ⑤ 竹田市神原
- ⑥ 神の里交流センター おだまき 緒環
☎0974-67-2288
- ③ 20台



しらみずのたき

白水の滝

Shiramizu Falls

落差約40mの迫力満点の滝は、豊の国名水15選の1つ。

This breathtaking waterfall has a drop of 40 m and has been selected as one of the 15 famous waters of Oita Prefecture.

- ⑤ 竹田市荻町陽目
- ⑥ 陽目の里 名水茶屋 ☎0974-68-2210



豊後大野市

はらじりのたき

原尻の滝

Harajiri Falls

大野川の支流、緒方川にかかる滝で、幅は約120m、高さは約20mあります。

These falls are around 120 m across and 20 m high. Both the top and bottom can be approached to appreciate the intensity up close.

- ⑤ 豊後大野市緒方町原尻
- ⑥ 豊後大野市商工観光課
☎0974-22-1117
- ③ 250台

火山が遺した水の舞台と

柱状節理の絶壁峡谷



たいざこきょう

滞迫峡

Taizako Canyon

奥岳川沿いの峡谷で、両側を柱状節理の発達した溶結凝灰岩の絶壁で囲まれています。駐車場から河原に下りて、川遊びも楽しめます。

This canyon runs along the Okudake River and is surrounded on both sides by ignimbrite cliffs with well-developed columnar joints.

- ⑤ 豊後大野市緒方町滞迫
- ⑥ 豊後大野市商工観光課
☎0974-22-1117
- ③ 30台

エコパーク

自然との共生した歴史と文化

HISTORY AND CULTURE LIVING IN HARMONY WITH NATURE

Saiki City Ume

佐伯市 宇目

たかとりやじんじゃ

鷹鳥屋神社

Takatoriya Shrine

参道を上がると原生林を思わせる樹林帯の中に、自然の神秘と神の領域にいるかのような不思議さを感じさせてくれます。鳥居をくぐり楼門を通ると、この神社では狛犬ならぬ2羽の鷹の石像が眼を光らせています。

Ascending the path to the shrine, a marvelous sense of the mystery of nature hangs in the air, like you have set foot in the territory of the gods.

⑤ 佐伯市宇目大字南田原字真弓 ☎0972-54-3402 ⑤5台



いんぎん

Taketa City

竹田市

おか じょう あと

岡城跡

Oka Castle Ruins

文禄3年(1594年)に豊臣秀吉の命でこの地にはいった岡藩初代藩主中川秀成(ながかわひでしげ)が総石垣づくりのお城にしました。

本丸からは祖母山〜くじゅう連山〜阿蘇山が一望できます。二の丸には少年時代を竹田市で過ごした「荒城の月」の作曲家瀧廉太郎の像(朝倉文夫作)があります。

- ⑤ 竹田市大字竹田2889
- ⑤ 岡城跡料金所 ☎0974-63-1541
- ⑤ 9:00~17:00 ⑤ 12/31~1/3
- ⑤ 120台



瀧廉太郎の像
(朝倉文夫作)

Nakagawa Hideshige, the first daimyo of the Oka Domain, built the castle's stone-built in 1594.



えんけいぶんすい

円形分水 音無井路円形分水

"Enkei-bunsui" Circular Diversion

昭和9年に完成し、十二号分水とも呼ばれます。かつて、水の分配で反目し合う住民が騒動を起こし、連日のように水争いが繰り返されましたが、円形分水ができてからは平等な分配ができるようになりました。円形分水は知恵の結晶ともいえます。

Once, it is built to fairly and accurately distribute agricultural water to multiple areas and waterways.

⑤ 竹田市九重野4587-8 ⑤ 竹田観光案内所 ☎0974-63-2638 ⑤5台

日本一!

Bungo-Ono City 豊後大野市



であいばし とどろばし

出会橋・轟橋

Deai and Todoro Bridges

アーチの幅が日本一の轟橋(写真奥)と日本二位の出会橋(写真手前)が並んで架かる絶景スポットです。

Todoro Bridge has the widest arch in Japan and can be seen along with Deai Bridge, which has the second largest.

⑤ 豊後大野市清川町左右知



ちんだのたき

沈墮の滝

Chinda Falls

室町時代に雪舟がこの地を訪れ、「鎮田瀑図」を描いたことでも有名です。

The artist Sesshu visited the area in the Muromachi period, and the falls are also famous for being depicted in his painting "Chinden Bakuzu."

⑤ 豊後大野市大野町矢田

豊後大野市



人気急騰中!

ちんだはつでんしょあと
沈墮発電所跡
Chinda Former Power Plant Site

明治時代に建設された石造りの発電所跡はまるで映画に出てくるような雰囲気の人気スポットです。

The atmosphere of the former power plant is like something from a movie.

エコパークを味わう

ENJOY LOCAL FLAVORS FROM THE BIOSPHERE RESERVES

豊後大野市
Bungo-Ono City

豊後大野の酒 Locally Brewed Sake in Bungo-Ono City

豊後大野市内には日本酒の蔵が2蔵、焼酎の蔵が2蔵あり、それぞれに特色のあるお酒を楽しめます。There are two sake breweries and two shochu breweries in Bungo-Ono City, each offering distinctive and unique flavors to enjoy.

牟礼鶴酒造



藤居醸造



吉良酒造



浜嶋酒造



道の駅あさじ 絶品あさじん丼 Asajindon

「おいしい豊後牛」の中でも、特に高品質で希少な「朝地牛」を贅沢に味わえる逸品です。

Have a taste of luxury with this Asaji beef, a particularly high-quality and rare brand of Japanese Black wagyu.



販売
道の駅あさじ

道の駅原尻の滝 だんご汁定食 Dangojiru set

Dangojiru set

古くから受け継がれている郷土料理「だんご汁」を味わうことができます。

Taste "dangojiru," a regional soup passed down since long ago.



販売
道の駅原尻の滝

竹田市
Taketa City

道の駅すごう から揚げ (モモ・羽)等 Karaage (Fried Chicken)

Karaage (Fried Chicken)

地元で育った鶏をシンプルに味付け、とり肉本来のジューシーな味わいが人気です。

This fried chicken is known for its natural juiciness.



販売
道の駅すごう

コーンソフトクリーム Sweet Corn Soft-Serve Ice Cream

Sweet Corn Soft-Serve Ice Cream

販売
道の駅すごう

メロンを超えるほどの甘みが自慢のスイートコーンを使ったソフトクリームが大人気です。

This extremely popular soft-serve ice cream is made with celebrated sweet corn that has a flavor even more honeyed than a melon.



エノハ料理 Enoha (Japanese Trout)

Enoha (Japanese Trout)

竹田の名水で育ったエノハは、5月が旬です。刺身や焼き物などお店ごとの味が楽しめます。

Trout raised in Taketa's famed springs are in season in May, and visitors can enjoy them as sashimi or grilled.

販売
命水苑



佐伯市 宇目
Saiki City Ume

栗の実工房 うた 唄げんか焼 Uta-Genka Yaki (Local Savory Pancake)

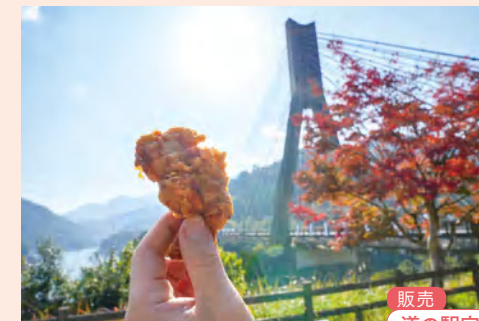
Uta-Genka Yaki (Local Savory Pancake)

宇目特産の栗を使用した唄げんか焼は、自然な甘さが絶品でお土産やおやつに最適です。(栗あんは秋～冬の季節限定。黒あんや白あんもあります)

Uta-Genka Yaki are made with Ume-produced chestnuts with an exquisite, natural sweetness. They make the perfect souvenir or snack.



販売
宇目農林産物直売所



販売
道の駅宇目

道の駅宇目 からあげ Karaage (Fried Chicken)

Karaage (Fried Chicken)

Jumbo, juicy fried chicken is a big hit for takeout.

からあげはテイクアウトで大人気で、栗ソフトやしいたけも有名です。

祖母・傾・大崩 ユネスコエコパーク
ブランド認証品

Officially Certified Products of the Sobo, Katamuki and Okue Biosphere Reserve.

このマークが目印!



祖母・傾・大崩ユネスコエコパークのエリア内に広がる豊かで貴重な自然環境や、伝統文化を背景に生産された産品です。道の駅などでご購入いただけます。

01

ウジャマー農業(豊後大野市)
有機玄米、有機黒米、大豆



02

なしこ小町 (豊後大野市)
原木栽培



03

一心園 (宮崎県日之影町)
釜炒り製法のお茶



04

西森ゆうじん農場 (豊後大野市)
じゃがいも、にんじん、大根等野菜、米、もち米



05

八世屋 (竹田市)
竹田産サフラン



06

かやの椎茸屋 (佐伯市)
原木栽培



07

宇目米 (佐伯市)
お米 ヒノヒカリ 自然にやさしい栽培





1泊2日で行ってみよう!

A 1-NIGHT, 2-DAY TRIP



SAIKI CITY, UME

佐伯市 宇目

五感で巡る、宇目の自然と創造の旅

道の駅宇目 宇目農林産物直売所

Ume Farmer's market

宇目で生産された食材や花などが集まる直売所です。新鮮野菜やしいたけ、「宇目茶」などが購入できます。

This farmer's market features a collection of Ume-produced foods and flowers.

④ 佐伯市宇目大字南田原2513-5
☎0972-54-3680

🕒 8:30~17:00 🗓 年末年始



お土産にも!

[宇目茶]

全国でも数少ない「釜炒り製法」で作っており、香り豊かなお茶です。

This pan-roasted tea boasts a rich flavor.

02 CANYONING TOUR

体験時間
おおよそ
5時間
5hours

藤河内溪谷 キャニオニング体験

Fujigawachi Gorge

岩肌を滑り降りたり滝つぼに飛び込んだりするキャニオニングが楽しめます。ベテランガイドが同行し、安全に体験できます。(6月~9月まで)

Enjoy canyoning to the fullest, sliding down rock surfaces and plunging into waterfall basins.

④ 佐伯市宇目大字木浦内

要予約
Reservation
required



天然の
ウォータースライダー



佐伯市宇目 1泊2日コース

01

道の駅宇目
宇目農林産物直売所

車で
約30分
30min

02

藤河内溪谷
キャニオニング体験

車で
約15分
15min

03

藤河内湯一とぴあ

車で
約20分
20min

04

うめキャンプ村

車で
約10分
10min

05

うめの里陶芸工房

車で
約20分
20min

06

鷹鳥屋山

道幅の狭い場所がありますので、周囲に注意しながらゆっくり走行してください。

Roads are narrow in some places, so please be careful of your surroundings and drive slowly.

03

温泉で
身体をあたためよう

藤河内湯一とぴあ

Fujigawachi Yutopia(Public Bath)

冷泉を利用した鉱泉です。泉質は単純泉です。

The mineral baths here use cold spring water.

④ 佐伯市宇目木浦内1297
☎0972-54-3938

🕒 10:30~17:00(4-11月) /
10:30~16:00(12~3月)

🗓 木曜



バーベキューも
楽しめる♪

04

Accommodation
宿泊

うめキャンプ村

Nature Resort in Ume

フリーサイト・オートサイト・コテージがあり、天気が良ければ満天の星空を楽しむこともできます。ソロからカップル、家族、グループまで幅広く利用でき、ペットと一緒に泊まれる場所もあります。

④ 佐伯市宇目大字南田原2513-3
☎0972-54-3088



This resort has unallocated campsites, drive-in campsites, and cottages. Visitors can take in the view of the starry sky in clear weather.

200 Day 2

体験!

05 CERAMIC WORKSHOP

うめの里 陶芸工房

Umenosato

④ 佐伯市宇目大字南田原2400番地
☎0972-54-3911

🕒 10:00~18:00

🗓 水曜(11~3月は火・水曜)

要予約



体験時間
おおよそ
2時間~
2hours
or more

自然の中の陶芸工房です。親子連れや団体(10名まで)で、気軽に楽しめます。

A ceramic workshop in nature. Families with children and groups (up to 10 people) are welcome.

06 鷹鳥屋山 Mt.Takatoriya

鷹鳥屋山(標高約639m)の山頂部に残された県指定天然記念物の自然林です。樹齢100年を超える天然林が、神秘的で荘厳な佇まいを形成しています。

The untouched primeval forest at the top of Mt. Takatoriya is a Prefecturally Designated Natural Monument.

④ 佐伯市宇目大字南田原 ☎0972-54-3402 📍5台



モデルコース
Recommended Course
1泊2日



TAKETA CITY
竹田市

祖母山の麓で深呼吸
自然と一体になる、
静寂と発見の旅

100 Day 1



01
おだまき
神の里交流センター 緒環
Kami-no-Sato Exchange Center Odamaki

祖母山麓神原地域の交流拠点施設です。
This community hub for the Kobaru region is at the base of Mt. Sobo.

② 竹田市大字神原1931番地 ☎0974-67-2288
③ 9:00~17:00 ④ 火・水曜、年末年始

たけおしもこりひこじんじゃ
健男霜凝日子神社・
ようはいじよ
遥拝所 Takeoshimokorihiko Shrine

入口には樹齢約550年以上のトチノキがそびえています。
An approximately over 550-year-old Japanese horse chestnut towers at the entrance to this shrine.

② 竹田市神原1765番地



体験!
03 MT.SOBO HIKING /
MT.SOBO 5TH STATION LINE TRAIL

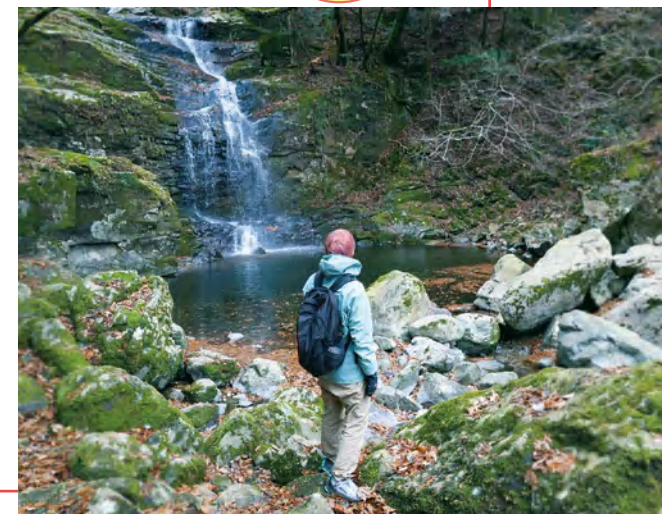
祖母山ハイキング/
5合目周遊トレッキングコース

Mt.Sobo Hiking/Mt.Sobo 5th station line trail

渓流や希少植物など、自然の風を感じながら歩けるコース。登山に適した服装と靴がおすすです。

Walk this course to experience nature, including mountain streams and rare plants.

② 竹田市神原



体験時間
おおよそ
2時間
2hours

- 01 神の里交流センター 緒環
歩いて 約3分 3min
- 02 健男霜凝日子神社・遥拝所
車で 約10分 10min
- 03 祖母山ハイキング / 5合目周遊トレッキングコース
車で 約20分 20min
- 04 あ祖母学舎キャンプ場 TENBA
車で 約10分 10min
- 05 穴森神社
車で 約10分 10min
- 06 神原溪谷
車で 約10分 10min

竹田市 1泊2日コース

道幅の狭い場所がありますので、周囲に注意しながらゆっくり走行してください。
Roads are narrow in some places, so please be careful of your surroundings and drive slowly.

04 Accommodation
宿泊
あ祖母学舎キャンプ場
テンバ
TENBA
Asobogakusha Campsite TENBA

貸し切りでグラウンドをサイトとして利用できます。何もない場所で自由にゆったり過ごすことができます。
The grounds here can be rented out exclusively for use as a campsite.

② 竹田市神原13



大蛇伝説の
洞窟の中へ
いざ探検!!

05
穴森神社
Anamori Shrine

姫岳大明神の化身である大蛇が住んでいた岩窟が御神体です。岩窟内に入ることができます、神秘体験ができます。

Enter a cave known for the legend of a giant serpent for a mystical experience.

② 竹田市神原1432番地

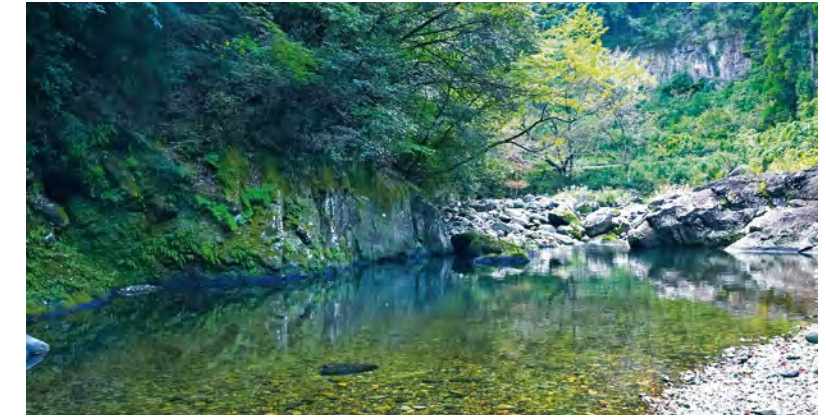


06 神原溪谷
Kobaru valley

祖母山を源流とする神原川の溪谷で約9kmにわたって渓流が続きます。

Streams flow for around 9 km in the valley of the Kobaru River, whose source is in Mt. Sobo.

② 竹田市神原
③ 神の里交流センター 緒環
☎0974-67-2288
④ 20台



TAKETA CITY

モデルコース
Recommended Course
1泊2日



BUNGO-ONO CITY
豊後大野市

奥豊後で感じる、
自然の息吹と静寂の贅沢

100 Day 1

01 原尻の滝

Harajiri Falls

「日本の滝百選」にも選ばれており、高さ20mの絶壁から勢いよく水が流れ落ちる様は大迫力です。

The water rushing down from a 20 m precipice is a spectacular sight.

- ⑤ 豊後大野市緒方町原尻
- ⑥ 豊後大野市商工観光課 ☎0974-22-1117
- ⑦ 250台



体験!

02 TAIZAKO CANYON RIVER TREKKING

たいごきょう

滞迫峡リバートレッキング

Taizako Canyon

両側を柱状節理の発達した溶結凝灰岩の絶壁で囲まれています。夏には川遊びやリバートレッキング体験の人気スポットです。

This is a popular spot for water activities and river trekking in summer.

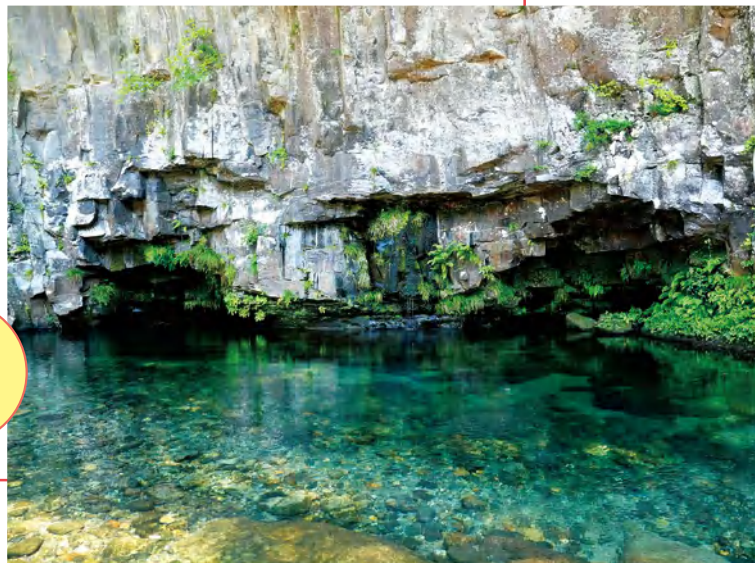
- ⑤ 豊後大野市緒方町滞迫
- ⑥ 豊後大野市商工観光課 ☎0974-22-1117
- ⑦ 30台

トレッキング予約

合同会社豊旅
(ツーリズム豊後大野)
☎0974-22-3706

体験時間
おおよそ
3時間~
3hours
or more

リバートレッキング
も人気



豊後大野市 1泊2日コース

01 原尻の滝

車で
約20分
20min

02 滞迫峡
リバートレッキング

車で
約15分
15min

03 健男社

車で
約25分
25min

04 LAMP豊後大野

車で
約1分
1min

05 川上溪谷

車で
約50分
50min

06 酒蔵 浜嶋酒造

道幅の狭い場所がありますので、周囲に注意しながらゆっくり走行してください。

Roads are narrow in some places, so please be careful of your surroundings and drive slowly.

たけおしゃ

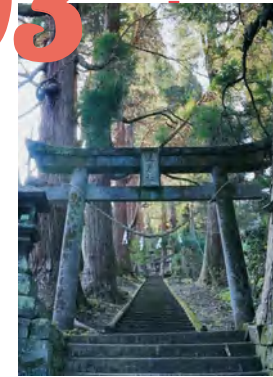
健男社 03

Takeosha

スギと自然林は、県指定天然記念物となっており、杉並木に囲まれた480段の石段の上に拝殿が位置しています。

- ⑤ 豊後大野市緒方町上畑947番地1
- ⑥ 豊後大野市商工観光課 ☎0974-22-1117
- ⑦ 5台

The cedars and primeval forest here are Prefecturally Designated Natural Monuments.



Accommodation
宿泊

04 LAMP豊後大野

LAMP

LAMP Bungo-Ono

祖母山麓に佇む宿泊施設、気軽に泊まれるアットホームな雰囲気。フィンランド式サウナが体験できます。

This lodging is located at the foot of Mt. Sobo. Guests can try the Finnish sauna.

- ⑤ 豊後大野市緒方町尾平釜山57 ☎0974-47-2080
- ⑥ 10:00~ 21:00
- ⑦ 月・火曜(祝日は除く)



フィンランド式
サウナを体験!



200 Day 2

05 川上溪谷

Kawakami Valley

奥岳川の最上流部にあたり、春は新緑、夏は避暑、秋は紅葉と、季節を問わず楽しむことができます。

There is something to enjoy here in any season, like fresh leaves in spring, an escape from the heat in summer, and colorful trees in autumn.

- ⑤ 豊後大野市緒方町尾平釜山
- ⑥ 豊後大野市商工観光課 ☎0974-22-1117
- ⑦ 有料駐車場あり



06 酒蔵 浜嶋酒造

Brewery Hamashimashuzo

日本酒「鷹来屋」は米本来の旨みと香りが楽しめます。向かいには、「鷹来屋ガーデンささら」があり、カフェやランチに加えさまざまな体験教室も開催されています。

Takakiya sake is sold here, with a cafe and lunch spot on the other side.

- ⑤ 豊後大野市緒方町下自在381 ☎0974-42-2216
- ⑥ 9:00~18:00



佐伯市宇目 日帰りコース

記憶の森と水を巡る、宇目癒し旅



01

道の駅宇目 宇目エコパークセンター

道の駅宇目にある祖母・傾・大崩ユネスコエコパークの情報発信拠点です。

Inside Roadside Station Ume, this is a base for sharing information about the Sobo, Katamuki and Okue Biosphere Reserve.

㊤ 佐伯市宇目大字南田原2513-5(道の駅宇目内)

01 道の駅宇目
宇目エコパークセンター

🚗 車で約30分 30min

02 藤河内溪谷トレッキング

🚗 車で約50分(国道326号線経由) 50min

03 木浦名水館 唄げんかの湯

🚗 車で約15分 15min

04 ととろのバス停

道幅の狭い場所がありますので、周囲に注意しながらゆっくり走行してください。

遊歩道散策、観音滝往復コース

冬季(1月下旬~2月上旬)には凍った滝を見る氷瀑ツアーもあります。

This trekking course takes about four hours there and back. Be sure to wear comfortable clothing and trekking shoes.

観音滝往復コース

所要時間目安: 往復約4時間
(動きやすい服装、トレッキングシューズを準備)



02

藤河内溪谷トレッキング

温泉で
ひととき



03

木浦名水館 唄げんかの湯

豊の国名水15選のひとつ「蓮光寺湧水」を利用した入浴施設。

The baths here use spring water.

㊤ 佐伯市宇目大字木浦鉦山399
☎0972-55-4154

🕒 10:00~19:00(4月~10月)
10:00~18:00(11月~3月)

🏠 水曜、年末年始



04

ととろのバス停

㊤ 佐伯市宇目大字南田原轟

轟(ととろ)地区の元バス停。自然と深くつながり生活していた時代の雰囲気が楽しめる人気のフォトスポット。

This popular photo spot was the original bus stop in the Totoro district.

体験!

佐伯市宇目の自然・文化体験

藤河内キャニオニング

開催時期 6月~9月まで



全長8kmにも及ぶ圧倒的なスケールの一枚岩の水の中を存分に楽しむキャニオニングツアーです。片道約1kmの行程を往復で3-4時間かけて沢を登り・飛び込み・滑り込んで・流れに身をまかせ…大人も子どもも楽しいアクティブな体験です。

This canyoning tour lets you fully enjoy the waters inside the gorge's gigantic rock formations.

ツアー予約

テントテントーツ
☎090-1084-6670

童心に蛙
☎090-2088-0478

民泊夏木小屋
☎090-2500-7815

OTTER
☎090-9600-7781

体験時間
おおよそ
5時間
5hours

メープル樹液採取体験会

開催時期 2月~3月初旬



体験時間
おおよそ
4時間
4hours

メープルシロップの原料となるカエデの樹液を集めに森に出かけます。

Venture into the forest to collect maple sap.

木浦鉦山遺構探検



体験時間
おおよそ
3~4時間
3-4hours

400年以上の歴史ある木浦鉦山(きうらこうざん)地区を案内します。

Tour the Kiura Mine area with over 400 years of history.

森の観察会

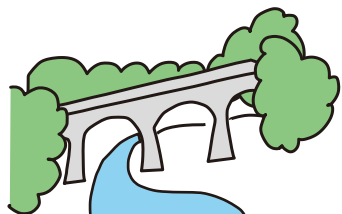


体験時間
おおよそ
3~4時間
3-4hours

メープルの森を散策し、森林浴をしながら自然観察します。

Explore the maple forest and observe nature while basking in the trees.

ガイド予約 mapexplorers (メープルクスプローラーズ) ㊤ 佐伯市宇目木浦鉦山 ☎080-8368-9664



竹田市 日帰りコース

迎る、歴史と遺産の物語



01

竹田産の藍で染める 本藍染ワークショップ

有機肥料を与えながら育てた竹田産の藍を使用した、本藍染体験会です。藍染という伝統文化に深く触れることができます。

This natural indigo-dyeing workshop uses indigo produced in Taketa.

紺屋そめかひ 要予約
④ 竹田市竹田町21番地
☎0974-62-4188
Ⓜ 不定休

体験時間
おおよそ
2時間~
2hours
or more



02

かわうだゆうすい 河宇田湧水 ④ 竹田市入田



日本名水百選にも選ばれており、阿蘇山系の湧水の中でも透明度が高い。This spring has exceptionally clear water.

圧巻!



05

はくすいためいけえんてい 白水溜池堰堤(白水ダム)

④ 竹田市荻町嶋田6225-3、6225-4

美しい鱗模様が描かれ、レースのカーテンのように流れる様が芸術的。

The waves flowing like a lace curtain are a predecessors of art. This dam was constructed for agricultural purposes.

01 竹田産の藍で染める
本藍染ワークショップ

🚗 車で約5分 5min

02 かわうだゆうすい
河宇田湧水

🚗 車で約10分 10min

03 まきのじょう
牧ノ城

車幅が狭いので
気をつけて!

🚗 車で約15分 15min

04 めいせいいろ
明正井路第一拱石橋
(六連水路橋)

🚗 車で約15分 15min

05 はくすいためいけえんてい
白水溜池堰堤(白水ダム)

道幅の狭い場所がありますので、
周囲に注意しながらゆっくり走行してください。



03 まきのじょう
牧ノ城

④ 竹田市大字太田

Visitors can see the surrounding mountains.



04 めいせいいろ
明正井路第一拱石橋(六連水路橋)

④ 竹田市大字門田

県道にかかる日本最大規模の6連石造アーチ橋。
One of the largest six-span stone arch bridges in Japan, renowned for its impressive scale

体験!

竹田市の自然・文化体験

精霊の森トレッキング



体験時間
おおよそ
2時間
2hours

祖母山一合目から五合目まで登るコースは登山初心者でも安心して楽しめます。自然を満喫できる美しい渓谷で、あなただけの醍醐味を見つけください。一合目の滝(暁嵐の滝)や御社の滝でリフレッシュできます。

※冬期12月~3月末までは五合目小屋トイレを閉鎖しています。

Even beginners can climb safely and fully appreciate nature in this beautiful valley.

ガイド予約

MMS21
(神の里交流センター 緒環)
☎0974-67-2288

押し花小物作り体験



体験時間
おおよそ
30分~1時間
30min-1hour

エコパークのお花を使って簡単にできる押し花体験。
Press flowers in this simple workshop.

予約
おし花工房 いちりん草
④ 竹田市竹田町592 ☎0974-62-2572
Ⓜ 火曜

激走! マウンテンバイクコース走行体験



体験時間
おおよそ
30分
30min

デイキャンプをしながらマウンテンバイクコースとグラウンドを使い自転車の練習などにも使用できます。
Experience mountain biking on this course.

予約
MMS21 あ祖母学舎
④ 竹田市神原13 ☎0974-67-2121

絶景の丘で「Chimihike」 火おこし体験&名水ティータイム



体験時間
おおよそ
1時間
1hour

「牧ノ城」の丘の上で焚き火やお茶をしながら絶景を堪能するツアー ※夏季シーズン(6月下旬~9月中旬)は開催していません。
Tea time with pure spring water by the campfire, overlooking the mountains

予約
solairo guide tours
☎090-5546-6517

豊後大野市 日帰りコース

伝統と自然が織りなす、心震える体験



01 道の駅きよかわ

特産のクリーンピーチや金ごま、マムシ加工品、旬の野菜や手づくり農産加工品を楽しめる直売所「夢市場」があります。

Purchase local specialties at the Yume Ichiba farmer's market.

④ 豊後大野市清川町砂田1574-1 ☎0974-35-2117
 ⑤ 8:00~18:00(12~3月8:00~17:00)
 ⑥ 12月31日

02 ロッジきよかわ



エメラルドグリーン清流での川遊びやバーベキューを楽しむことができます。奥岳川ラフティング体験・竹竿フィッシング・竹の水鉄砲づくり・原木しいたけ狩り体験など地域の里を楽しむ体験がたくさんあります。

Many workshops offer a chance to experience the countryside.

④ 豊後大野市清川町宇田枝158番地 ☎0974-35-3601(予約)080-5267-0202
 チェックイン 15:00~20:00

01 道の駅きよかわ

④ 車で約5分 5min

02 ロッジきよかわ

④ 車で約20分 20min

03 おんだけさん 御嶽山

④ 車で約40分 40min

04 ふこうじ ふこうじまがいぶつ 普光寺・普光寺磨崖仏

道幅の狭い場所がありますので、周囲に注意しながらゆっくり走行してください。



03 おんだけさん 御嶽山

御嶽山は標高568mの山ですが、山頂からの眺めはすばらしく、豊後大野を一望することができます。御嶽神楽の発祥の地です。

The view from the summit is magnificent, and visitors can get a sweeping look at the surrounding area.

④ 豊後大野市清川町宇田枝

04 ふこうじ・ふこうじまがいぶつ 普光寺・普光寺磨崖仏

④ 豊後大野市朝地町上尾塚1225
 ⑤ 普光寺 ☎0974-72-1461

⑥ 20台

要予約

朝地町にある寺院「普光寺」では磨崖仏と並んで真言宗の瞑想法「阿字観(あじかん)」を体験することができます。御朱印等のお土産付きです。

Experience the Ajikan meditation method.



体験!

豊後大野市の自然・文化体験



開催時期 5月~11月まで

原尻の滝 遊覧ツアー

体験時間 おおよそ 1時間30分 1hr30min

原尻の滝を周回するだけではなく滝の裏側まで見ることができます。「原尻の滝」の水飛沫を浴びながら滝を見上げる滅多にない体験ができます。

Tour members will not only circle Harajiri Falls but also see everything, even behind the torrents.

ガイド予約 ジオ・サイト SOUTH WAVE ☎090-6896-5296



体験時間 おおよそ 3時間 3hours

開催時期 4月~11月まで

ラフティングツアー

9万年前の地層を横目に下るラフティングツアー。大半を静水で占めており、安全に楽しめるファミリー向けの体験ツアーです。

This family-friendly rafting tour allows for safe exploration.

寵ごはん体験(おにぎり)

体験時間 おおよそ 2時間 2hours



炊きたてのかまど炊きごはんに、漬物と海苔を添えたおにぎりを楽しめます。

Experience making onigiri with rice cooked in a kamado stove.

予約 牟礼鶴酒造合資会社
 ④ 豊後大野市朝地町市万田570 ☎0974-72-0101

ウォーキング・養蜂場見学・蜂蜜試食

体験時間 おおよそ 3~4時間 3-4hours

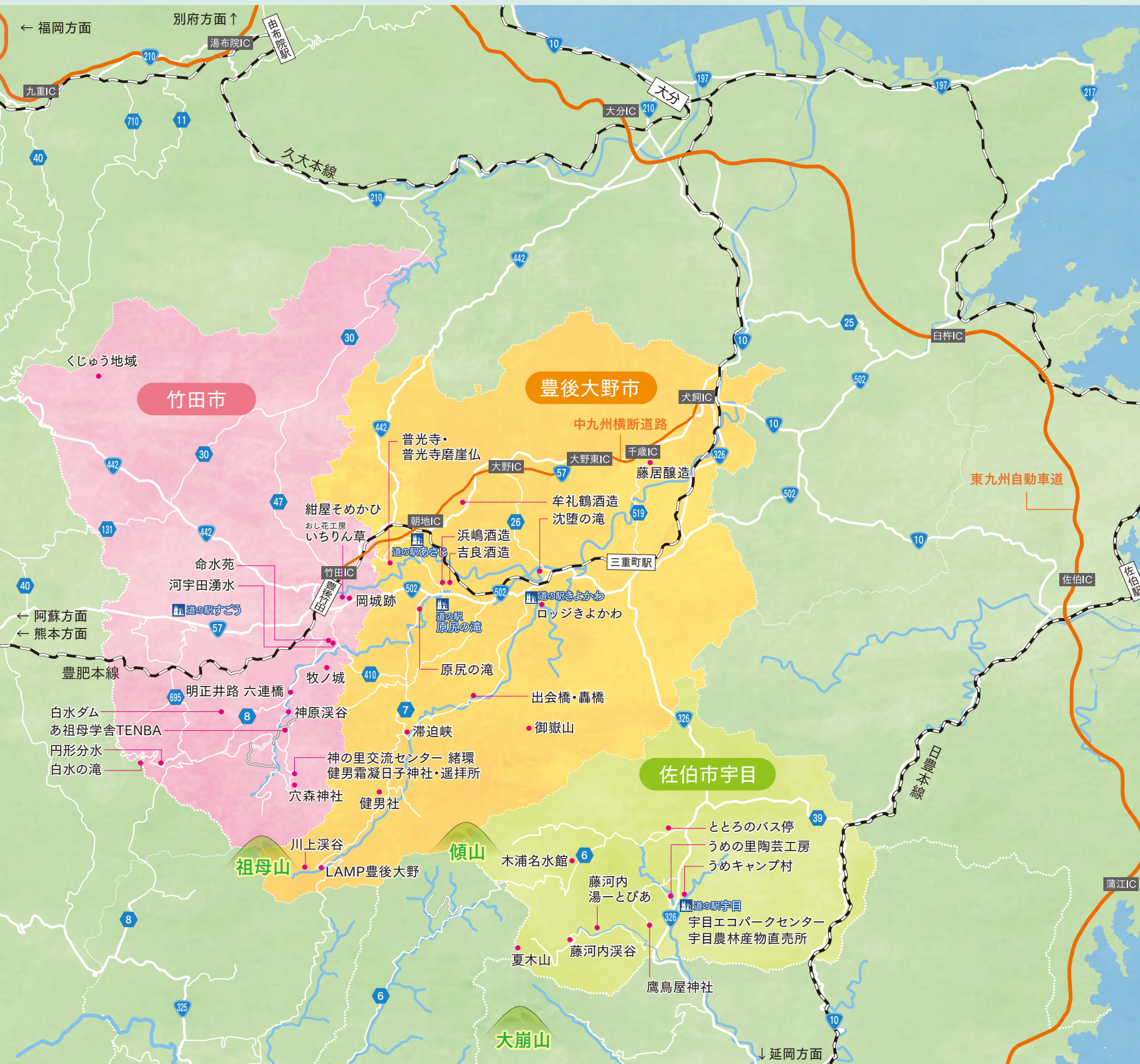


養蜂体験は日本ミツバチの生態講習、蜂蜜の試食などの体験ができます。

Learn about the lives of Japanese honeybees and sample honey.

予約
 ミツバチが育む山郷
 ④ 豊後大野市朝地町鳥田1045 ☎0974-74-2552





主要な空港・駅から佐伯市(宇目)への所要時間

Travel time from major airports and train stations to Saiki City (Ume)

福岡空港	車で約3時間	佐伯市(宇目)	Around 3 hours by car from Fukuoka Airport		
大分空港	車で約2時間	佐伯市(宇目)	Around 2 hours by car from Oita Airport		
熊本空港	車で約2時間15分	佐伯市(宇目)	Around 2 hours and 15 minutes by car from Kumamoto Airport		
宮崎空港	車で約2時間	佐伯市(宇目)	Around 2 hours by car from Miyazaki Airport		
JR博多駅	JRで約3時間10分	佐伯駅	車で約1時間10分	道の駅 宇目	Around 3 hours and 10 minutes by train from JR Hakata Station Around 1 hour 10 minutes by car from JR Saiki Station
JR大分駅	車で約1時間15分	道の駅 宇目	Around 1 hour 15 minutes by car from JR Oita Station		
JR宮崎駅	JRで約2時間10分	佐伯駅	車で約1時間10分	道の駅 宇目	Around 2 hours and 10 minutes by train from JR Miyazaki Station Around 1 hour 10 minutes by car from JR Saiki Station

主要な空港・駅から竹田市への所要時間

Travel time from major airports and train stations to Taketa City

福岡空港	車で約2時間30分	竹田市	Around 2 hours and 30 minutes by car from Fukuoka Airport
大分空港	車で約1時間50分	竹田市	Around 1 hour and 50 minutes by Car from Oita Airport
熊本空港	車で約1時間30分	竹田市	Around 1 hour and 30 minutes by car from Kumamoto Airport
宮崎空港	車で約2時間50分	竹田市	Around 2 hours and 50 minutes by car from Miyazaki Airport
JR博多駅	JRで約3時間30分	豊後竹田駅	Around 3 hours and 30 minutes by train from JR Hakata Station
JR大分駅	JRで約1時間20分	豊後竹田駅	Around 1 hour and 20 minutes by train from JR Oita Station
JR宮崎駅	JRで約5時間	豊後竹田駅	Around 5 hours by train from JR Miyazaki Station

主要な空港・駅から豊後大野市への所要時間

Travel time from major airports and train stations to Bungo-ono City

福岡空港	車で約2時間30分	豊後大野市	Around 2 hours and 30 minutes by car from Fukuoka Airport
大分空港	車で約1時間30分	豊後大野市	Around 1 hour and 30 minutes by car from Oita Airport
熊本空港	車で約2時間	豊後大野市	Around 2 hours by car from Kumamoto Airport
宮崎空港	車で約2時間20分	豊後大野市	Around 2 hours and 20 minutes by car from Miyazaki Airport
JR博多駅	JRで約3時間	三重町駅	Around 3 hours by train from JR Hakata Station
JR大分駅	JRで約1時間 (特急は約35分)	三重町駅	Around 1 hour by train from JR Oita Station (around 35 minutes by limited express)
JR宮崎駅	JRで約4時間20分	三重町駅	Around 4 hours and 20 minutes by train from JR Miyazaki Station