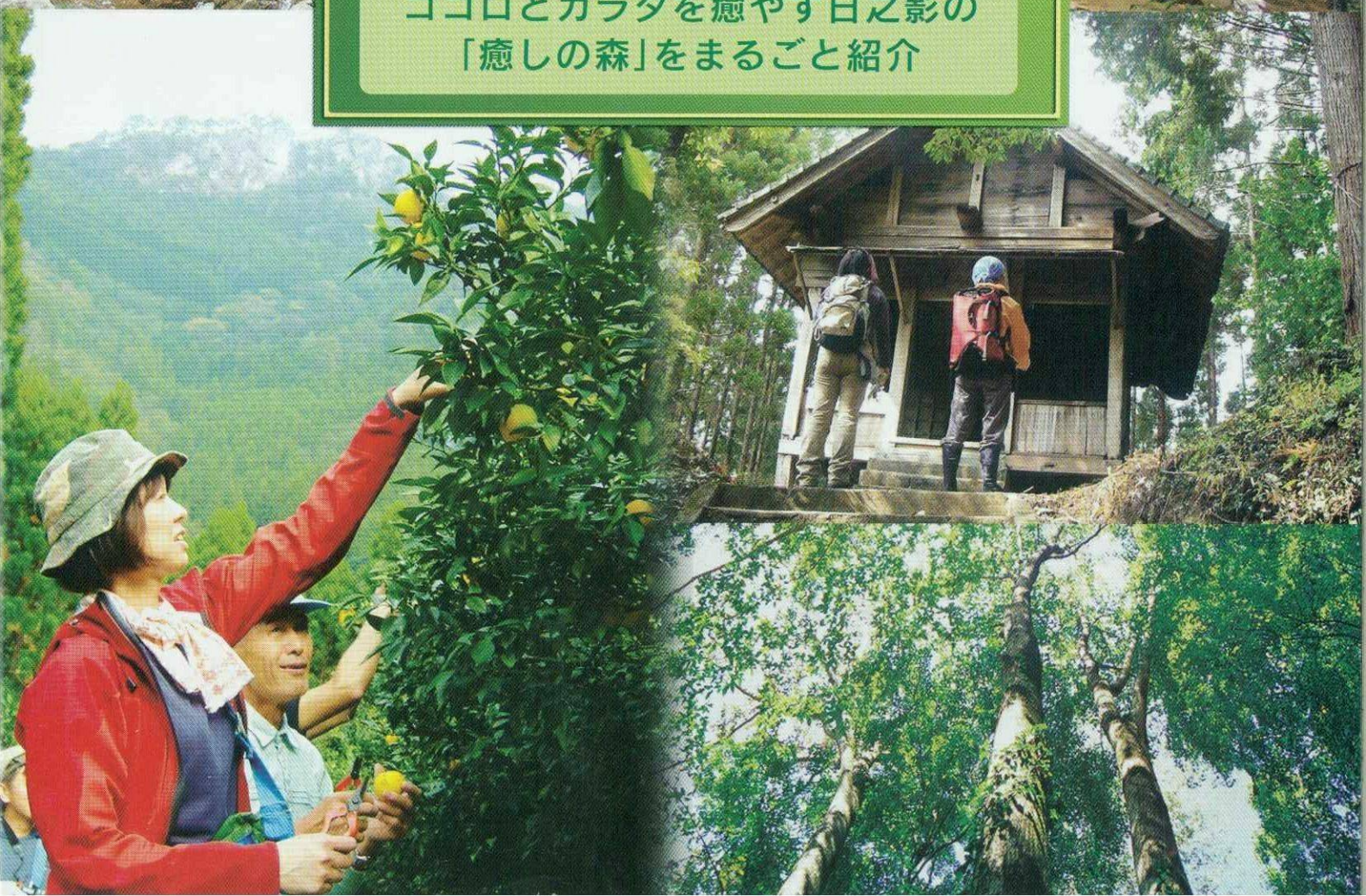




宮崎県日之影町  
森林セラピー基地認定

# 森へ、 水辺へ

ココロとカラダを癒やす日之影の  
「癒しの森」をまるごと紹介





# 森の癒し。

宮崎県の北部に位置する日之影町は、

277.68km<sup>2</sup>と広大な面積を有し、

約92%を森林で占める豊かな自然環境と

豊富な山村文化をもつ地域です。

まちの東西を貫流する五ヶ瀬川には、日之影川、

網の瀬川などの清流が注がれ深いV字谷を形成し、

四季折々の癒しの世界を楽しませてくれます。

もう一度、森へ水辺へでかけてみませんか。

清流のせせらぎや滝の音、深い緑、

爽やかな風などを五感で感じて、森の記憶を辿りながら、

ココロもカラダもリフレッシュしましょう。

目を閉じれば、心の原風景がここに 있습니다。

森の不思議を発見しましょう。

樹木に触れて、感じましょう。

風の音に耳を澄ませましょう。

私たちのまち 森は そっと優しく

何かをささやきかけてくれるはずです。



## 「森林セラピー」・「森林セラピー基地」とは…

これまで、森での癒しは「森林浴」として、多くの方に親しまれてきましたが、その効果については感覚的に語られてきたにすぎませんでした。そこで、森の持つ癒し効果を科学的に解明し、心身の健康づくりに活かそうという新たな試みを「森林セラピー」といいます。

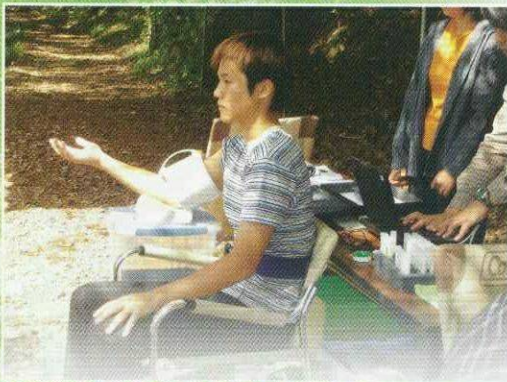
また、「森林セラピー基地」とは、リラックス効果が森林医学の面から専門家によって実証され、さらに、関連施設等の自然・社会条件が一定の水準で整備されている地域を示します。

本町は17年の森林総合研究所による検証実験において、「生理・心理効果と物理・科学的評価報告書」としてまとめられ、心拍の「ゆらぎ」の測定で、ストレスの高い時に高まる「交感神経」の抑制や唾液中のコルチゾールという「ストレスホルモン」の濃度が低くなることなどが立証されました。

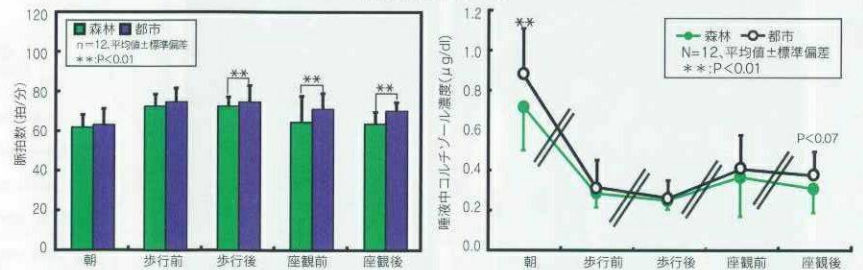
こうした「癒し効果」とともに、整備された森林環境などが評価され、18年4月に全国初、九州で唯一の認定を受けました。

現在、全国に35カ所（平成20年10月現在）の地域が「森林セラピー基地／31箇所」、「森林セラピーロード／4箇所」として認定されています。

本町では、平成19年にグランドオープンし、癒しを求めるレベルに応じて選択できるメニューとともに、森での農作業やこんにゃくづくり、竹細工の制作など、地元住民との交流を意識した体験メニューを準備しています。それらを効果的に組み合わせることで、様々な目的に応じたセラピーツアーを可能としています。



実験グラフデータ



ストレス状態下の交感神経活動昂進時に増大することが知られている脈拍数は、森林部における歩行後、座観前、座観後において、都市部に比べて有意に低いことが明らかになりました。

座観後において、森林部でのコルチゾール濃度が都市部より低い傾向にあり(P<0.07)、森林部においてストレス状態が緩和されることが示唆されました。

# 森を歩く。



森の中には爽快感を演出する様々な歴史的環境や自然景観などがあります。例えば、美しい風景や森林景観、草花、野鳥、また、森の静けさ、風の音、溪流や小鳥のさえずり、虫の声などは、貴方を心地良く、そして優しく迎えてくれます。さあ、森をゆっくり歩き五感をフルに使って自然を感じましょう。森の風が、木漏れ日が、そして一緒に歩く仲間達とのおしゃべりが楽しい、日之影の森歩きの始まりです。

## お立ち寄り観光スポット



1 天翔大橋 H:143m L:463m



2 龍天橋 H:100m L:260m



3 青雲橋 H:137m L:410m



4 英国館 TEL:0982-89-1220  
入館料:大人300円 子供150円



5 石垣の村戸川



7 見立溪谷



6 天神山つつじ公園

## 癒しの森の案内人

日之影町では、森林セラピー基地認定の「癒しの森の案内人」が活動中で、森の魅力や山村文化、樹木、動植物などの紹介、呼吸法を用いて身体のバランスを保ったり、緊張を緩和するプログラムを指導してくれます。

ビジターとのふれあい、おもてなしを大切に、個人から団体客に対して、自然の魅力を感じていただくお手伝いさせていただきますので、希望される皆さんはご連絡ください。

【お問い合わせ】

日之影町役場企画開発課 森林セラピー推進係  
TEL 0982-87-3910 FAX 0982-87-3918



### ビジターセンター（案内所）

8 日之影町役場  
（企画開発課）  
TEL:0982-87-3910

9 日之影町保健センター  
TEL:0982-73-7533

10 日之影町観光案内所  
TEL:0982-87-3765

### 受け継がれた山村文化

15 宮水人形浄瑠璃

16 大人歌舞伎

17 日之影神楽

18 深角団七踊り

19 松の木田植踊り

20 手づくり工芸 匠の里

### お買物スポット

11 道の駅「青雲橋」  
TEL:0982-87-2491

12 日之影温泉駅  
TEL:0982-87-2690  
大人500円 中学生400円 小学生300円  
※障がい者手帳をお持ちの方100円引

13 八戸物産販売所  
TEL:0982-88-1818

14 山の茶屋  
TEL:0982-88-1775



## ウォーキングコース① Walking Course

# 石垣の村 トロッコ道

### 初心者コース

お散歩感覚で無理なく歩けるコースです。  
(周回コースではありません。)

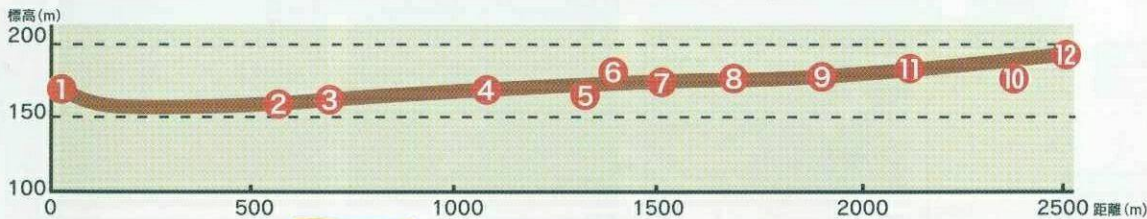
所要時間 60分 距離 2.5km

地形 平坦 路面は一部舗装・砂利道  
標高 起点175m～終点194m(高低差19m)  
平均斜度 平均0.8% 最小0% 最大3%

日之影キャンプ村から石垣の村を往復するこのコースは、「日本の遊歩百選」にも認定されており、日之影川の清流の眺めや古い史跡などを散策できるとして、四季を通して親しまれています。また、時間のある方は、日之影温泉駅から戸川までの8.5kmにチャレンジしてみたいいかがですか。

### コースまでナビ

日之影町役場から日之影大橋を右折し見立方面へ車で15分入口(吐の内橋)に看板あり



### 注意ポイント

- ほぼ平坦ですが、キャンプ村より上流300m地点が坂道となっています。
- 「キャンプ村～吐の内橋」間、および「男測橋～石垣の村」間は、車の通行に充分ご注意ください。

新設コース(21年度完成予定)

### たちよりスポット



### 石垣の村 棚田まつり

日之影音楽をはじめ、棚田コンサートなどの催しを行っています。平成17年には「宮崎県地域づくり顕彰」を受賞しました。

時期 毎年4月の下旬  
間 日之影町企画開発課・石垣の村管理組合  
TEL:0982-87-3910

### 周辺のテイクアウトグルメ



### 石垣茶屋

所 日之影町大字七折7282-1  
TEL:0982-87-2295  
四季に合わせ、煮しめやだんご汁、こんにゃくなどの手づくり料理は、石垣茶屋名物として大人気の一品です。  
営 午前9時～午後4時  
休 毎月第4日曜日 P 10台  
他 定食類は予約が必要です。

**1 日之影キャンプ村**

自然とふれあい、心身ともリフレッシュできる日之影キャンプ村。新鮮な空気、川のせせらぎなど森林の魅力を身体いっぱい感じましょう。

**3 新畑洞穴**

阿蘇溶結凝灰岩層の一部が崩壊したあとにできた洞穴。縄文時代の土器が発見されるなど人々の営みをうかがうことができます。

**5 座観・休憩所**

川のせせらぎが森に響き渡る絶好の一息スポット。身体のバランス・調和を図り、緊張を緩和するプログラムとして、呼吸法を体験することもできます。(要予約)

**12 石垣の村 戸川**

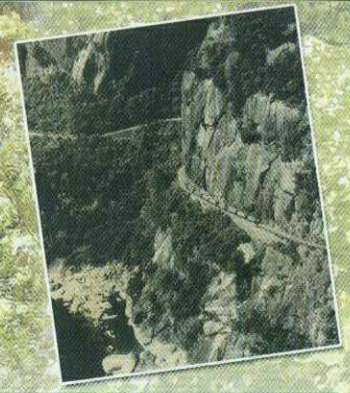
川沿いの山あいなたたずむ7戸の集落で、集落全体が美しい石組で形成されていることから、「石垣の村」と呼ばれます。石垣は嘉永年間(1848～)から安政年間(1854～)に築かれたともいわれ、最も高い石垣は11mにも達します。

**8 男測橋**

絶景の癒しスポットで座観や昼食などが楽しめます。

植生	森林種:広葉樹(シイ、カシ、クス、ツバキ、ケヤキ、ナラ)杉、檜、アオキ、シキミ、シダ等 林齢:10～15年
観察できる昆虫・小動物	昆虫:オオムラサキ、オニヤンマ、イシガキチョウ 小動物:アナグマ、キツネ、タヌキ、イタチ、テン

矢筈岳トロッコ道  
ウォーキングコース  
← 100m  
森林セラピー基地  
日之影町



ウォーキングコース② Walking Course

# 矢筈岳トロッコ道

**中級者コース**  
長時間のウォーキングとなるため、しっかりとした準備を！  
(周回コースではありません。)

所要時間	120分	距離	7.0km
地形	平坦 路面は砂利道		
標高	起点200m～終点300m(高低差100m)		
平均斜度	平均1.4%		

**コースまでナビ**

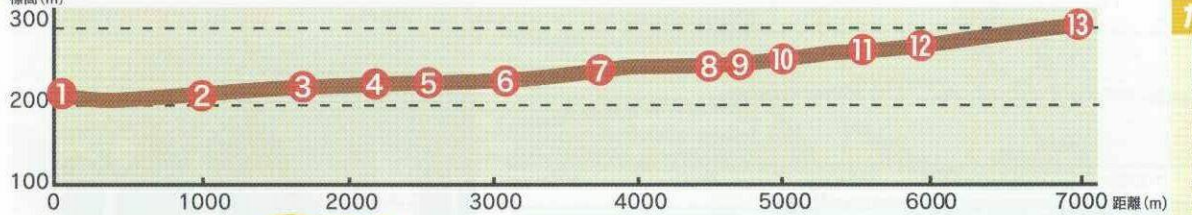
●国道218号沿い「こんにやく村」手前の看板Aを折れて直進後、看板Bに従い右折

ウォーキングコーススタート地点 ゆすなみ峠

昭和27年、高千穂営林署鹿川事業所の軌道として鹿川-八戸間に開通。この軌道の八戸から中川を結ぶこのコースは高い山稜を通ることのない平坦な山道が続く静かな散策向きのコースで、矢筈岳など山水画を想わせる景観や秋の紅葉を楽しむことができます。



- 注意ポイント**
- コース途中にはトイレはありません。
  - 岩トンネルは、長さ約50mで、懐中電灯が必要です。
  - 路肩に近づきすぎないように注意してください。
  - 距離が長いので、体調に合わせてお好みの距離で散策ください。



たちよりのスポット



**癒しの郷 影の木水車**  
河野一郎さん宅に直径3mの水車があり、小川の水を受けて静かに回っています。祖父母が精米などに使っていた水車小屋の風景を復元しました。  
関 日之影町役場企画開発課  
TEL:0982-87-3910

たちよりのスポット



**中川チューリップまつり**  
中川集落内をゆるやかに抜ける林道沿いに2万本のチューリップが植栽されて、癒しの景観を演出する新たなスポットとして楽しまれています。  
時期 毎年4月の中旬  
関 日之影町役場企画開発課  
TEL:0982-87-3910

**START**

**1 ゆすなみ峠 P**

ここより歩いていくと山水画の世界が待っています。矢筈岳一連を望む景観は、国の名勝に指定されています。コース途中にはトイレがありませんので、仮設トイレですませておきましょう。

**4 矢筈癒しの森展望所**

開けた場所に「比叡山および矢筈岳」の望める展望所があります。山水画を想わせる絶好の癒しポイントです。



**7 矢筈第1トンネル**

手彫りの岩トンネルが3カ所あります。特に夏場はヒンヤリとした空気が流れ、火照った体に気持ちよく、神秘的な空間を体感できます。



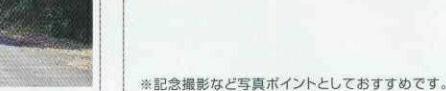
**13 中川橋広場**

延岡市(下鹿川)と結ぶ中川橋がゴール。ウォーキング後のストレッチ運動やクールダウンをおすすめします。また、復路は、中川集落経由で帰ると、違った景色を楽しむことができます。

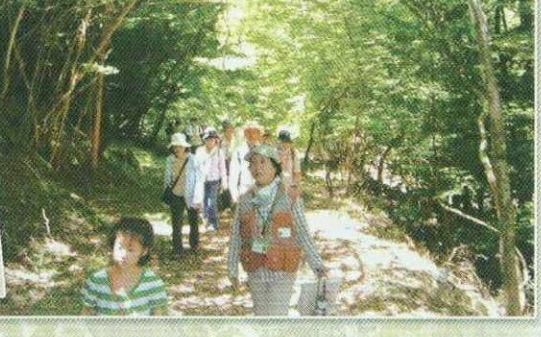
**GOAL**

**10 比叡癒しの森展望所**

小川のほとりに、開けた広場があります。溪流の瀬音が響き、マイナスイオン溢れる森を感じてください。



植生	森林種:広葉樹(シイ、カシ、ツバキ、ケヤキ、マツ、ツツジ) 杉、檜等		林齢:10~15年
観察できる昆虫・小動物	昆虫:オオムラサキ、オニヤンマ 小動物:キツネ、イタチ、タヌキ、テン等		



ウォーキングコース③ Walking Course

# 見立遊歩道コース(周回)



## 初心者コース

お散歩感覚で無理なく歩けるコースです。

所要時間	60分	距離	3.2km
地形	平坦 路面は土・砂利道		
標高	起点560m~終点570m(高低差10m)		
平均斜度	平均0.5% 最小0%		

あけぼの荘横の「水無平橋」を起点とした周回コース。珍しい植物や沢、手彫りの岩トンネルなどを眺めながら散策を楽しめます。爽やかな風の中で優しく揺れていた緑が秋になると見事な紅色に染まり、九州屈指の紅葉を楽しむことができます。

**コースまでナビ**  
 日之影町役場から見立溪谷方面に車で約50分北上すると英国館がある。英国館よりさらに車で北上し約10分

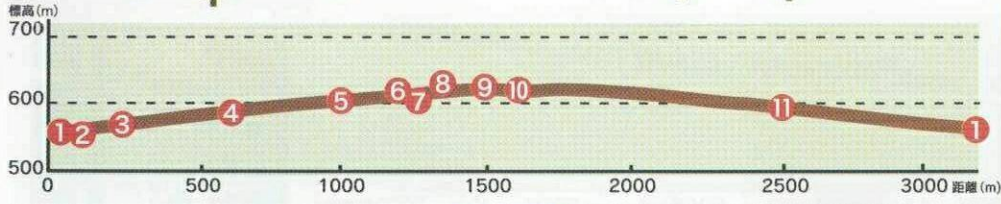
至大分  
 あけぼの荘  
 水無平キャンプ場  
 水無  
 英国館  
 県道日之影目線  
**ウォーキングコーススタート地点 あけぼの荘**



**注意ポイント**

- 起点～夏木橋までは未舗装、夏木橋～あけぼの荘までは舗装
- 「夏木橋」～「あけぼの荘」間は県道を利用しますので、車の通行に充分ご注意ください。

-----  
 新設コース(20年度完成予定)



**1 あけぼの荘広場**

見立振興会の管理する交流広場。見立溪谷の中でも、この付近の溪谷は特に美しく、新緑・紅葉の時期には見事なコントラストを楽しむことができます。

START & GOAL



**3 水無平山神社**

祭神は大山祇命(おおよまづみのみこと)。戦後、復旧資材の割り当てが多く、夜遅くまで労働を強いられた作業員の安全を祈願し、建立されました。

**8 晃岩トンネル**

手彫りされた岩トンネルがあります。全長10m。路面は歩きやすく、静かな山奥の溪谷の神秘的な空間が体感できます。

**6 座観・休憩所**

鳥の鳴き声が聞こえる山中を歩くと川沿いに河川広場や、炭焼きに利用された2つの窯が残っています。「夫婦釜」と呼ばれています。このほかにも、コース内に沢やめすらしい植物の生息が見られ、疲れたあなたを癒してくれます。

菩提岩 夫婦釜 河川広場

**たちよリスポット**

**英国館**

旧見立鉾山(スズ)の経営者ハンス・ハンター氏が自らの住まいと技師の宿舎などのために建築した建物。写真や資料が展示しており、平成13年には国の登録有名文化財に指定されました。

¥ 大人300円 子供150円  
 営業 午前9時～午後4時(年中無休)  
 TEL:0982-89-1220

**周辺のテイクアウトグルメ**

**リフレッシュハウス出羽**

所 日之影大字見立2234  
 TEL:0982-89-1220  
 旬の素材をベースにした山菜、ヤマメ、猪、鹿料理が人気です。  
 営業 午前9時～午後4時 P 15台 定食類は予約が必要です。

植生	森林種:広葉樹(モミ、マツ、カン)、杉、檜等 林齢:10~15年		
観察できる昆虫・小動物	昆虫:オニヤンマ、ゲンジボタル 小動物:ヒヨドリ、ウグイス、メジロ等		

ウォーキングコース④ Walking Course

# 癒しの森運動公園 (周回)

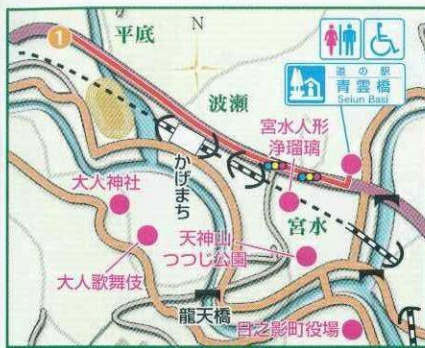
## 初心者コース

お散歩感覚で無理なく歩けるコースです。

所要時間 60分 距離 3.0km

地形 平坦 路面はアスファルト舗装、公園内はウッドチップ  
標高 高低差30m  
参考データ グラウンド450m、外周550m

森林セラピー基地拠点施設で、広々とした運動公園及び森林公園内を体調に合わせて自由に散歩ができます。外周3kmを目安にしてください。公園の入口にはコミュニティ施設、園内には遊具施設、多目的広場などがあり、ランドゴルフやジョギングなどで汗を流すことができます。



コースまでナビ  
道の駅青雲橋から車で5分。平底村おこし屋を目印にGSを左折。

※園いボールやバット、ゴルフクラブなどを使用したり、ラジコン飛行機を飛ばすなどの危険な行為や他の人の迷惑となる行為は禁止されています。

お問い合わせ  
日之影町教育委員会  
TEL:0982-87-3907  
(午前8時30分～午後5時15分)



新鮮な地産品を販売する「村おこし屋」。農産物加工品などを販売しています。  
〒日之影町大字七折12234-1  
TEL:0982-87-2084

## 周辺のテイクアウトグルメ



道の駅「青雲橋」  
〒日之影町大字七折8705-12  
TEL:0982-87-2491

東洋一の青雲橋を一望でき、売店では新鮮野菜、地元生産者による加工品、メニュー豊富なレストランも完備されています。  
営業 午前8時～午後6時30分  
休 年中無休 P 30台  
個 定食類は予約をおすすめします。

**1 ふれあいイベント広場**  
START & GOAL  
芝生の上で、お弁当をひろげたり、日光浴をしたり自由にくつろいで下さい。

**2 芝生広場**  
約0.6km  
ピクニック、レクリエーションに最適。子どもたちに人気の楽しい遊具施設も設置されています。お子様と一緒にフィールドアスレチックで汗を流しましょう。

**3 多目的グラウンド**  
約0.7km  
夜間照明を完備しており、ソフトボール、サッカーなど、夜間の競技も可能。桜やサルズベリ、ツツジなどが植栽されていて、新鮮な空気を吸いながら、健康づくりにスポーツを楽しみましょう。

**4 森林公園**  
森林に親しむ公園。園内には、夜間ウォークも可能とするため、照明などが整備されています。

植生	森林種：広葉樹(ソメイヨシノ、サルスベリ、ケヤキ) 杉、クスギ等 林齢：1~15年
観察できる昆虫・小動物	昆虫：オニヤンマ、アゲハチョウ 小動物：ヒヨドリ、ウグイス、メジロ等

ウォーキングコース⑤ Walking Course

# 九州自然歩道 丹助・矢筈岳

## 中・上級者コース

急勾配が多く、しっかりとした準備が必要です。(周回コースではありません)

所要時間 90分 距離 4.0km

地形 斜面・路面は土・砂利道  
標高 起点600m～中間地点736m～終点700m(高低差136m)  
平均勾度 平均3.4% 最小0% 最大60%

祖母傾国定公園の一角にある「丹助岳」は、新緑、紅葉の頃には自然の美しさを心から満喫できるコース。前半は、六峰街道などスケールの大きな展望が開け、後半は丹助岳山頂の露出した岩峰を間近に望みながらの散策を楽しめます。



コースまでナビ  
●国道218号沿い、こんにやく村手前の看板Aを折れて直進後、看板Bに従い左折

注意ポイント  
●コース途中におトイレはありません。  
●アップダウンのコースですので、体調にあわせて散策してください。



「名勝」として指定を受け、登山者が絶えない丹助岳。高城山と交互に、毎年4月の下旬に山開きが行われています。  
時期 毎年4月上旬  
開 日之影町企画開発課  
TEL:0982-87-3910

## 周辺のテイクアウトグルメ



白之影温泉駅  
〒日之影町大字七折3235-5  
TEL:0982-87-2690

お買い物と温泉を楽しむ日之影温泉駅。1階では加工品などのお買物や、レストランで山の幸を味わうことができます。  
営業 午前10時～午後9時  
休 毎月第4月曜日 P 30台  
料金 大人500円 中学生400円 小学生300円  
※障がい者手帳お持ちの方100円引き

**1 矢筈岳展望所**  
START  
丹助岳の山頂に向けて車で走ると、丹助岳と矢筈岳が望める矢筈岳展望所があります。

**2 おすすめ駐車スペース**  
約1.0km  
さらに登ること約1kmの地点に駐車スペースがあるので、ここからの散策をおすすめします。

**3 丹助岳展望所**  
約2.5km  
春にはウグイスやメジロの鳴き声や緑に囲まれたコースをゆっくりと散策すると展望所にたどり着きます。ここから眺める景色は絶景で、山頂に吹き上がってくる涼風の中で身も心も安まります。

**4 丹助岳キャンプ場**  
GOAL P  
約4.0km  
丹助岳9合目にある丹助岳キャンプ場。管理棟・炊事施設・トイレ・林間広場があります。管理棟に宿泊できますが電気・水はありません。広場から眺める景色は壮大で、天気の良い日には、熊本・阿蘇山系の山岳を眺めることができます。

植生	森林種：広葉樹(シイ、カシ、クス、ツバキ、ヒサカキ、ケヤキ、ナラ、クロモジ)、杉、樺、松等 林齢：10~50年
観察できる昆虫・小動物	昆虫：クロセセリ、アオスジアゲハ等 小動物：ヤマネ、アナグマ、キツネ、タヌキ、ノウサギ、イタチ等

注意ポイント  
コースは足下が滑りやすいので、要注意!  
冬になると落ち葉を踏みしめながらの散策を楽しめますが、滑りやすいところもあります。滑りにくいハイキング靴を用意するなどしましょう。マメ、捻挫、筋肉痛、虫さされ等に備え、内服薬、ばんそうこう、外傷薬などを携帯しましょう。



# お宿一覧表

## A 民宿 あけぼの荘

だんご汁やあざみご飯など四季に応じた山菜料理が自慢。春と秋は登山やトレッキングを楽しむグループや、夏はすぐ側が川でキャンプ場も近くファミリーや釣り客でにぎわう。

- 住所:水無平  
■TEL:0982-89-1116  
■30名収容 ■部屋数:9室  
■料金:4,600円(1泊2食付)  
自炊可。



## G 鹿川なかま

山村風景にとけこむ別荘スタイル。大崩山、鹿納山の登山基地でもありヤマメ釣り客も多い。風呂、台所は自由に使用でき宿泊のみも可。

- 住所:鹿川  
■TEL:0982-48-0577  
■9名収容 ■部屋数:1室  
■料金:大人6,000円~(1泊2食付)  
こども3,000円~



## B リフレッシュケビン村

英国館の下、日之影川沿いにあるケビン村。整った設備と手ごろな料金が人気。四季により変化する景色と谷川のせせらぎでリフレッシュ。

- 住所:見立  
■TEL:0982-89-1220  
■35名収容 ■部屋数:5棟  
■料金:1棟10,500円(5名まで)  
1名につき1,050円加算  
(小中学生525円加算)



## H 研修・宿泊 石垣茶屋

道路をはさんで石垣の村に隣接する茶屋。地元でとれる素材を生かした手作りのうどんが好評。

- 住所:戸川  
■TEL:0982-87-2295  
■50名収容 ■部屋数:3室  
■料金:研修室3,150円(1泊2食付)  
和室4,935円  
多目的ホール宿泊可(要相談)



## C リフレッシュハウス 出羽

旧見立鉱山のあと地に建設された研修施設。近くでとれる山菜、鹿、猪、ヤマメを利用した田舎料理や軽食等も準備(一部予約制)。

- 住所:見立  
■TEL:0982-89-1220  
■65名収容 ■部屋数:3室  
■料金:多目的ホール1,050円  
(寝具持ち込み) 和室1人3,150円



## I 日之影キャンプ村

テントのレンタルからバンガローまである整備されたキャンプ村。水泳や釣りの名所。大人から子どもまで楽しめる自然がいっぱいの環境。

- 住所:大菅 ■TEL:0982-87-2820  
■5名収容(1棟) ■バンガロー13棟  
■駐車場40台 ■施設収容能力:200人  
■料金:バンガロー1棟  
5,000円(7・8月)  
3,500円(シーズンオフ)  
■営業期間(4月15日~10月15日)



## D 民宿 河鹿荘

見立地区中心にあり、山菜、ヤマメ、猪、鹿料理が自慢。山をこよなく愛し、山の情報に詳しい主人を頼って泊まる常連客も多い。

- 住所:見立  
■TEL:0982-89-1112  
■30名収容 ■部屋数:5室(別館1)  
■料金:4,830円~(1泊2食付)



## J 旅館 若松屋

五ヶ瀬川の清流がすぐ下を流れ、眺めが良い。にしみなどの山菜料理を味わいながらせせらぎを聞くのもいい。夏はアユ釣りの案内もしていて、釣り客に人気がある。

- 住所:東日之影  
■TEL:0982-87-2127  
■13名収容 ■部屋数:5室  
■料金:6,300円~(1泊2食付)



## E 民宿 ますたろう荘

ヤマメ料理を中心に塩焼き、せごし、天ぷらの他、だんご汁や季節の馬刺しや猪料理が楽しみ。近くで湧く鉱泉を利用した松風呂もうれしい。

- 住所:見立  
■TEL:0982-89-1156  
■10名収容 ■部屋数:5室(大部屋可)  
■料金:6,825円~(1泊2食付)



## K あさだや旅館

五ヶ瀬川沿いに位置し、東洋一の青雲橋の眺めが素晴らしい。季節の山菜料理が自慢。日之影駅温泉への送迎もしてくれる。

- 住所:新日之影  
■TEL:0982-87-2551  
■15名収容 ■部屋数:6室  
■料金:6,300円~(1泊2食付)



## F 民宿 白滝温泉

春は花、秋は紅葉を求めて五葉岳、傾山への登山、夏は溪流釣りのお客が多い。つり橋から眺める見立深谷の美観や肌にやさしいアルカリ性の温泉で谷あいの民宿として人気がある。

- 住所:見立飯干  
■TEL:0982-89-1151  
■12名収容 ■部屋数:5室  
■料金:8,000円~(1泊2食付)  
入浴のみ500円



## L 田口旅館

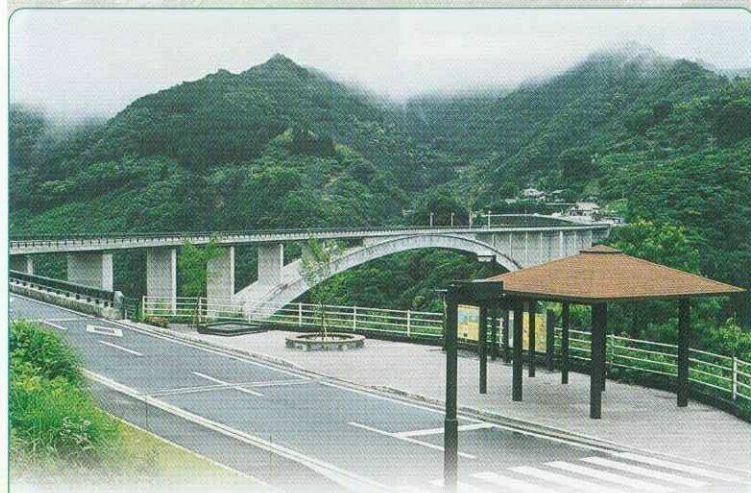
夏はアユ料理、冬はシシ料理、また、うずらの焼鳥などが楽しめる。小グループ向けの田舎風旅館。

- 住所:八戸上  
■TEL:0982-88-1330  
■15名収容 ■部屋数:9室  
■料金:6,300円~(1泊2食付)



# 森を渡る風になる。

日之影町には3つのアーチ橋がかかっています。町内にはその他にも大小合わせて215基の橋があり、日之影独特の風景をつくりだしています。人と自然とが共存するわたしたちの町の象徴です。

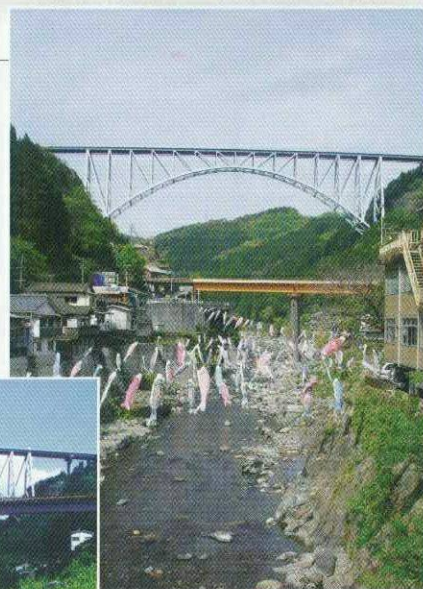
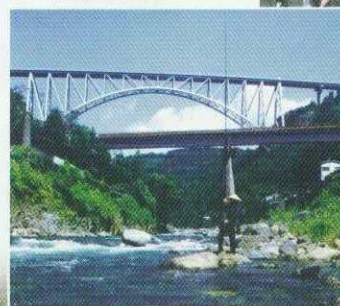
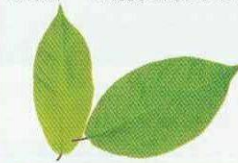


## 天翔大橋

農道橋として、また、コンクリートアーチ式橋としては日本一の規模を誇る高さ143m、長さ463mの長大橋です。風力発電システムにより橋の夜間照明をまかなっているのが特徴で、平成14年には国際コンクリート連合の特別賞を受賞しました。また、国道から対岸の松の木地区には、神楽の流れをくむ田植え踊りが伝承されています。

## 青雲橋

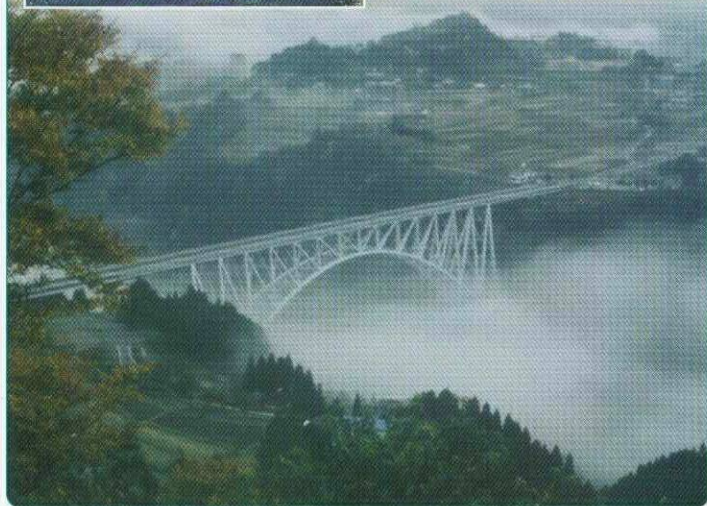
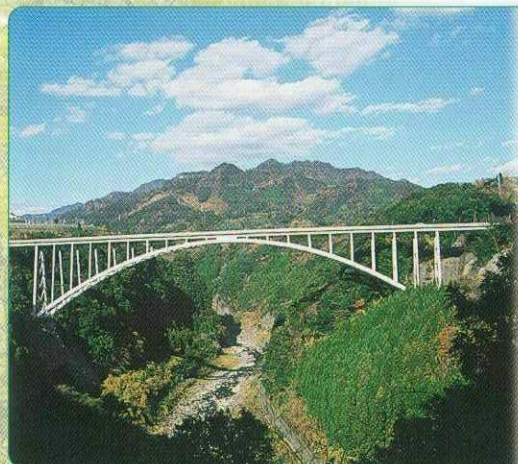
国道218号日之影バイパスの長大橋で、日之影川をまたぐ410mの大アーチが美しく、水面からの高さ137mは東洋一の規模を誇ります。



## 龍天橋

林道橋としては日本一の長さ260m、高さ100mを誇るアーチ橋です。橋の名称は、日之影町が龍のように天に昇り発展することを願って「龍天橋」と命名されました。

また、国道から対岸の大人地区には400年以上の伝統をもつ九州唯一の農村歌舞伎(県指定文化財)が伝承され、毎年10月の例祭において奉納されています。



# 森で遊ぶ。

朝の凩とした空気。日中の木漏れ日、木々のざわめき。パープルピンクの夕闇、虫の声。夜、満天の星空。自然をまるごと楽しみたいなら「キャンプ」に出かけよう。そのふところに抱かれてしまえば、私たちは森の一部。自然の中で自分を見つめ直すのもよし、自然の中に自分の癒しの場所を見つけるのもよし。楽しみ方は色々。さあ「癒しの森」へ行きましょう。

## 日之影キャンプ村

町の中心部から日之影川上流へ車で約15分。渓流沿いのキャンプ場は、レクリエーションや釣りなどで楽しめる「森と清流のオアシス」です。このキャンプ場は森林セラピー基地の発信拠点として位置付けられています。

【お問い合わせ先】日之影町役場(企画開発課)  
電話(0982)87-3910 FAX(0982)87-3918



## キャンプのマナー



- ゴミは持ち帰る・来た時よりも美しく  
自分が出したゴミは必ず始末するようにしましょう。もし、自分が出していないゴミがあっても見つけたら拾う習慣もマナーです。なるべく持ち帰って始末するようにしましょう。
- カラオケ、花火、騒音には注意しましょう  
キャンプ場でカラオケをしているグループも増えているのも最近の傾向ですが、最低限、人に迷惑の掛かるようなことは慎むのがマナーです。キャンプ場は公共の施設ですから他人に迷惑を掛けることだけは注意しましょう。火の元には十分に注意しましょう。
- テント、シェラフ等借りたものはしっかりと返却しましょう

## チューリップ畑

矢筈岳を望む中川集落では、集落内の景観整備と名所づくりに取り組もうとチューリップの植栽を行っています。集落内をゆるやかに抜ける林道沿いの水田に、赤・黄色などの10種類、約2万本のチューリップを植栽。色鮮やかな「チューリップ畑」は、癒しの景観新たな観光スポットとして楽しまれています。



## 旧 鹿川中学校

中国の山水画を思わせるような景色が広がる鹿川地区に、閉校となった鹿川中学校があります。四季をとおして、多くの観光客が訪れることから、中・長期的な滞在の中、地元のおもてなし料理や散策、ハイキング、沢遊び、自然観察的活動、農作業の体験などを楽しめる施設として検討されています。

## ふれあいイベントに出かけよう。

**大人歌舞伎奉納**  
(県指定無形文化財)  
400年以上の歴史を誇る「大人歌舞伎(おおひとかぶき)」は九州に唯一伝承される農村歌舞伎。  
【お問い合わせ先】  
日之影町教育委員会  
電話(0982)87-3907

**深角団七まつり**  
(県指定無形文化財)  
寛永年間の出来事を元に首領と踊りが振付けられ伝承されています。  
【お問い合わせ先】  
日之影町教育委員会  
電話(0982)87-3907

**1回 日之影町神楽まつり 日之影神楽まつり**  
先人からの伝統を守り、育て、そして未来へ引き継がれている日之影神楽。  
【お問い合わせ先】  
日之影町教育委員会  
電話(0982)87-3907

**日之影の山開き**  
宮崎、大分県境の傾山、また、山頂からの山岳景観が楽しめる五葉・兜巾岳などの山々で山開きが開催されます。  
【お問い合わせ先】  
日之影町役場(企画開発課)  
電話(0982)87-3910



～癒しの郷～ 影の木水車



八戸観音滝

## 英国館

寛永8年(1627年)の大吹鉱山発見から約350年もの間、見立地区は鉱山とともに歩きました。大正末期から第2次世界大戦の直前まで、見立鉱山の経営・採掘は、ハンス・ハンター氏の手に委ねられ、英国の鉱山技術導入とともに技師たちが招かれました。彼らの宿舎、そして大切なお客様のための迎賓館として建てられたのが英国館(見立鉱山倶楽部)です。日本建築と洋風建築をひとつにした独特の様式は、現存する数少ない貴重な建物のひとつになっており、平成13年国の登録有形文化財に指定されました。長い歴史の重みと、異国の香り漂う静寂な世界、英国館は訪れる人の心を癒し、温かく迎えてくれます。

入館料:大人300円 子供150円  
営業時間:午前9時～午後4時まで  
年中無休  
お問い合わせは0982-89-1220



## ウォーキング・散策の後は…

# 温泉でサッパリ!



## 日之影温泉駅

身体の心地よい疲れをほくすにはやっぱり温泉が一番! 日之影温泉は五ヶ瀬川に沿って走る高千穂鉄道(H20.10月現在、運休中)の上下線が交差する日之影温泉駅にある温泉です。露天風呂から見える五ヶ瀬川の流れや対岸の急峻な山並みの景色は絶景で、心も体もほっと一息。

- 1階  
地場産品販売コーナーでは田舎だんご、ゆず加工品などが販売されています。レストランでは、地元で捕れた猪や鹿、鮎、蜂の子料理など、山の幸を味わうこともできます。
- 2階  
大浴場(ジェットバス、サウナ、露天風呂)と休憩和室があります。
- 入浴料:500円(浴槽は男女各1)
- 営業時間:10:00～21:00
- 定休日:第4月曜日
- お問い合わせは0982-87-2690



1階特産品販売コーナー

# かもしかの森 見立溪谷

祖母・傾山系の東の盟主である傾山の登山口の一つとなっている見立溪谷は五ヶ瀬川の支流である日之影川の上流部に約24km続く渓谷です。奇岩の間を清流が淵をつくり、瀬となって流れる渓流美で知られています。春は新緑、夏はキャンプ、秋は紅葉と四季それぞれ楽しめる渓流アウトドアフィールドとして人気のある場所です。日之影川沿いや自然林の多い山々にたくさんの紅葉を見ることが出来ます。また日之影川は、「溪流の女王」ヤマメの宝庫でもあり、見立地区の英国館上流500mから奥村林道入口までの区間は、キャッチ&リリース区間に設定され、フライフィッシングも楽しむことができます。見立溪谷は、秋の紅葉が特に素晴らしい、多くの観光客が訪れます。

## リフレッシュケビン村

全室冷暖房・バストイレ付のロッジです。自炊可能、寝具完備。目の前はヤマメ釣りのポイント。気軽に別荘気分が楽しめます。



## リフレッシュハウス出羽

予約しておけば山菜やヤマメ、猪などを利用した定食が味わえる施設です。宿泊できる和室の他、多目的ホールを備えています。



## 水源の里 見立溪谷紅葉まつり



毎年、11月の紅葉時期に開催されます。九州屈指の紅葉を舞台に地取れの農産物や加工食品の即売、松茸のごはん、ヤマメ料理などが振る舞われます。

TEL0982-87-3910(見立振興会・企画開発課)

## 日之影を体感しよう。

日之影町では様々な農作業体験が可能です。ほた木(椎茸のコマを植える木で、主にクヌギの木が使われます)に穴開け・こま打ち作業やブルンブルンのこんにやく作り、ランキュラスの収穫などをお楽しみ下さい。



こんにやく作り



稲刈り体験



ゆずの収穫体験



民泊体験

## 日本の棚田百選 石垣の村戸川

日之影川沿いの山あいなたたすむ7戸の集落で、宅地、耕地、石蔵など集落全体が美しい石組みで形成されていることから、「石垣の村」と呼ばれるようになりました。また、石垣は嘉永年間(1848～)から安政年間(1854～)に築かれたともいわれ、最も高い石垣は11メートルにも達します。豊かな自然や石垣などの風景は、平成11年に「日本の棚田百選」に認定、翌年には「第8回美しい日本のむら景観コンテスト」において全国農協中央会賞を受賞しています。また、村の中心部には、宿泊研修施設「石垣茶屋」があり、4月の棚田まつりでは、地域の伝統芸能の披露や多様なイベントが催されますが、こうした取り組みが高く評価され、宮崎県地域づくり顕彰を受賞しました。



石垣茶屋

日本一の石垣

## 棚田まつり

# 森のおくりもの。

旅に欠かせないのはやっぱり「おみやげ」。  
豊かな自然と人々の愛情に育まれた数々の特産品はいかがですか？  
素朴な味に舌鼓をうち、匠の技にうなってみたり。「次はこのイベントのあるときにまた来よう！」と計画したり。  
森の癒しを求めて、また必ず日之影町を訪れることになるでしょう。

日本一の高千穂ひのかげ栗をはじめ、加工品によく利用されるゆず、ハウスで育てられた完熟きんかん、大きさと鮮やかな朱色が特徴のほおずきなど、日之影ブランドとして、多くの方に親しまれています。日之影産の最高の味と香りをおみやげにいかがですか。

お問い合わせ先: 農林振興課/TEL(0982)87-3906 FAX(0982)87-3914



日之影産椎茸 最高の味と香り

出荷時期  
10月～



ミニトマト グルタミン酸が豊富



ゆず 加工品の原点

出荷時期  
8月～



高千穂ひのかげくり 品質日本一

出荷時期  
8月～



完熟きんかん

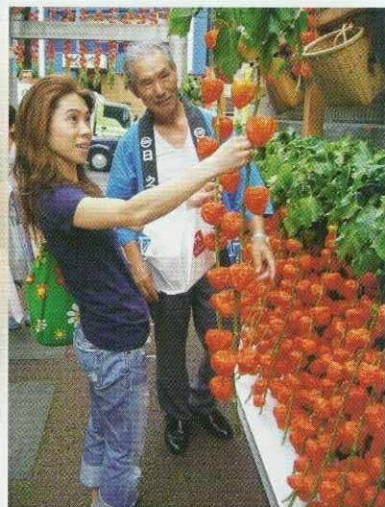
出荷時期  
1月～



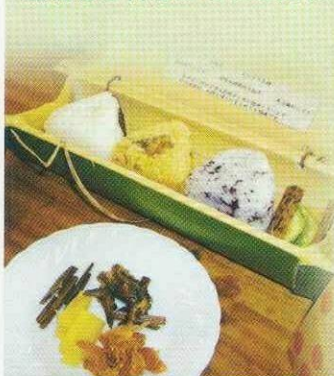
ランタンキュラス

日之影産ほおずき 大きさと鮮やかな朱色が特徴

出荷時期  
7月～



地元の旬の食材を使った郷土料理をはじめ、手打ちうどんや地どり・塩焼など昔ながらのこだわり料理をお楽しみください。



蜂料理



ヤマメ料理

※昼食・弁当等を希望される場合は、事前の予約をおすすめします。

- |                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| ●こぼるの里(弁当のみ) TEL:0982-88-1446    | ●八舟うどん…………… TEL:0982-88-1904  |
| ●青雲の里…………… TEL:0982-87-2766      | ●日之影温泉駅…………… TEL:0982-87-2690 |
| ●青雲茶屋…………… TEL:0982-87-2780      | ●しまのや食堂…………… TEL:0982-87-2257 |
| ●レストハウス雲海橋…………… TEL:0982-72-3393 | ●石垣茶屋…………… TEL:0982-87-2295   |
| ●くりの木…………… TEL:0982-87-2120      | ●リフレッシュハウス出羽 TEL:0982-89-1220 |
| ●割烹風月…………… TEL:0982-87-2237      | ●ひろせや…………… TEL:0982-87-2838   |

## 道の駅「青雲橋」



営 午前8時  
～午後6時30分  
休 年中無休  
P 30台



## 日之影温泉駅



営 午前10時  
～午後9時  
休 毎月第4月曜日  
P 30台



## 物産販売所



【お問い合わせ先】  
八戸物産販売所……………(0982)88-1818  
山の茶屋……………(0982)88-1775  
平底村おこし屋……………(0982)87-2084

手作り工芸

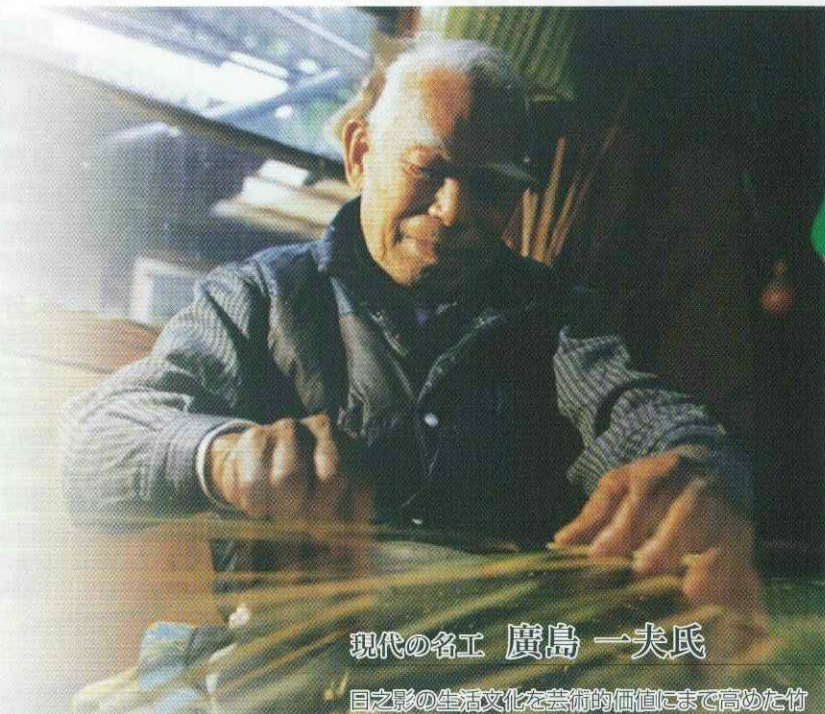
# 匠の里



日之影町には竹細工や陶芸、木工芸などの伝統の技が各地域に点在しています。この施設は、その総合案内所としての役割を持ち、古来から培われてきた伝統の技を体験することができます。

日之影の生活文化を芸術的価値にまで高めた

## 竹細工



現代の名工 廣島 一夫氏

日之影の生活文化を芸術的価値にまで高めた竹細工。日之影が生んだ竹細工の名工廣島一夫さんが作り上げた製品は、日之影の名を世界に広めることになりました。平成4年には卓越した技能が認められ、「現代の名工」に認定されています。これらの作品は、スミソニアン国立自然史博物館に収蔵された後、アメリカ合衆国内、ヨーロッパの美術館や博物館で開催された展覧会で、その民具自体がもつ美しさが世界中の人々に徐々に理解され、今日では、日本を代表する素晴らしい職人文化のひとつになろうとしています。日之影ではこのような素晴らしい匠の技が、現在に引き継がれています。



### 竹細工

現代の名工・宮崎県伝統工芸士に認定された職人の方と竹とんぼや一輪ざし、かるい等を作ります。匠の技から生まれる「竹製品」は、お土産やお部屋のアクセサリーとして大好評です。



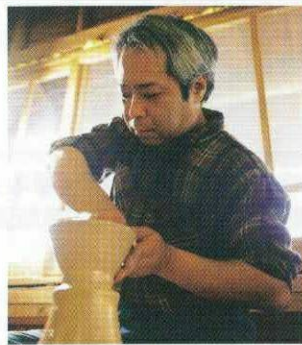
### 神楽面

古くから培われた伝統的な神楽面は、本町の代表的な工芸品として人気があります。丁寧に教えられた自作のオリジナル作品で伝統の神楽舞を実際に体験することもできます。



### わら細工

わら細工は、生活に密着してできあがった生活の知恵です。やさしい手触りとどこか懐かしい香りのするわら細工。お正月のしめ縄作り等を制作体験することができます。



### 陶芸

カップ、湯呑み、花器、徳利、皿など自由に作れます。仕上がりは先生が面倒をみてくれて、完成作品は後で送ってくれます。子どもから大人まで楽しむことができます。



### 木工芸

宮崎県の伝統工芸品に指定されている木製弁当箱「めんぼ」をはじめ、木箱や箸、本立てなど丁寧な指導で教えてくれます。また、初心者でも簡単に作れる作品もあります。

守られ、受け継がれてきた山村文化。その素朴な暖かさにふれる。

### 日之影神楽

日之影町内に残る神楽を総称して、日之影神楽と呼ばれています。大きく4つの系統(深角神楽、岩井川神楽、若戸神楽、四ヶ惣神楽)に分類され、夜神楽の奉納は4集落だけですが、27集落に神楽保存会があり、日之影神楽保存会を構成しています。



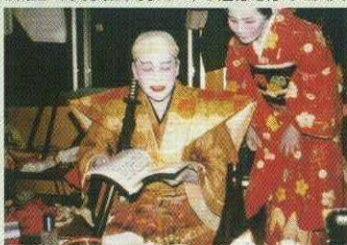
### 宮水人形浄瑠璃

宮水地区に伝わる人形浄瑠璃が、半世紀ぶりに復活を成し遂げました。公演では、二体の人形が見せる感情をあらわす細かい表情や動きに、古くから受け継がれた伝統の技が感じられます。



### 大人歌舞伎

県内で唯一の農村歌舞伎で、天明年間に岩井川地区と諸家村の七ヶ山を治めていた城主・甲斐宗攝(そうせつ)の遺徳を偲んで大人地区の住民が、宗攝が好んでいた芝居を演じて供養したのが始まりとされています。榎本大功記、榎恒千本桜、搦巻助六など18の演目があります。



### 深角団七踊り

百姓をならわいとしていた与太郎が通りかかった代官志賀団七に手打ちにされ、悲嘆にくれた娘2人が父の仇を討つ様子が伝えられ、音頭と踊りが振り付けられたものです。深角団七踊り保存会により、8月のお盆に供養踊りと共に奉納します。



### 松の木田植え踊り

乙女、早仏地区及び高千穂町尾峰・狩鹿集落で保存・伝承されてきた「田植え神楽」を、今では珍しい光景となった首ながらの田植えの様子を踊りとして復活させたものです。





宮崎市から

120km (約2時間30分) 国道10号→国道218号

JR・バス

宮崎駅→延岡駅 バス、日之影(青雲橋)

延岡市から

45km (約45分) 国道218号

鹿児島市から

250km (約4時間) 九州道→国道218号

大分市から

160km (約3時間) 国道326号→国道10号→国道218号

熊本市から

100km (約2時間) 国道57号→国道325号→国道218号

高速バス(あそ・たかちほ号)

熊本駅→熊本空港→日之影(青雲橋)

福岡市から

210km (約3時間) 九州道→国道57号→国道325号→国道218号

高速バス(ごかせ号)

天神→日之影(青雲橋)

バスのご案内

●高速バス ごかせ号(青雲橋～福岡) **要予約**

お問い合わせ・ご予約は

九州高速バス予約センター

0120-489-939 (8:00～19:00)

携帯電話・PHSからは

092-734-2727 (8:00～19:00)

0982-22-3300 (8:00～17:00)

●特急バス あそ号・たかちほ号

(青雲橋～熊本) 予約不要・自由席

お問い合わせは

宮崎交通

0982-32-3341 (9:00～17:30)

第22回全国スポーツ・レクリエーション祭

スポレクみやざき2009

皆来んね 笑顔まんかい 神話の国で



全国スポーツ・レクリエーション祭は、勝敗のみを競うのではなく、個々の体力や年齢に応じたスポーツ・レクリエーション活動を楽しみながら、交流の輪を広げる生涯スポーツの一大祭典です。日之影町では、県内外の誰でも自由に参加できる、フリー参加種目「森林ウォーク」を開催します。ご家族や友達を誘って日之影での癒しを体験しませんか!

森林ウォークとは

森林ウォークとは、リラックス効果が立証されました「森林セラピー基地」内で、自然が彩なす風景や香り、水の流れる音色や生命力などを五感で楽しみながら、森林内の散策道を歩きます。

前夜祭:平成21年10月17日(土)

開催日:平成21年10月18日(日)

主会場:癒しの森運動公園

コース:●石垣の村トロッコ道

(予定) ウォーキングコース(7.0km)

●矢筈岳トロッコ道

ウォーキングコース(7.0km)

●見立遊歩道コース(3.2km)

■用具

服装は全て自分流でかまいません。ズボンには伸縮性のある生地を選び、靴は長時間歩くために履き慣れたものをおすすめします。また、飲物、帽子、タオルなど最低限の携帯と季節に適した服装で参加しましょう。

■主なルール

特別なルールはありません。一緒に歩く仲間達とのおしゃべりを楽しみながら、年齢・性別を問わず健康な方ならだれでも参加できますが、小学生以下の方は保護者または引率者の同伴が必要です。

【お問い合わせ先】

第22回全国スポーツ・レクリエーション祭 日之影町実行委員会事務局

〒882-0402 宮崎県西臼杵郡日之影町大字岩井川3398-1

日之影町教育委員会(社会教育係) TEL 0982-87-3919 FAX 0982-87-3915



携帯電話のQRコード読みとり機能で  
ラクラクアクセス!

このパンフレットに関するお問い合わせは

宮崎県 日之影町役場

〒882-0402 宮崎県西臼杵郡日之影町大字岩井川3398番地1

TEL 0982-87-3910 FAX 0982-87-3918

http://www.hinokage.jp E-mail: kikaku@hinokage.jp



**宮崎市から**  
120km (約2時間30分) 国道10号→国道218号  
JR・バス  
宮崎駅 JR、延岡駅 バス、日之影(青雲橋)

**延岡市から**  
45km (約45分) 国道218号

**鹿児島市から**  
250km (約4時間) 九州道→国道218号

**大分市から**  
160km (約3時間) 国道326号→国道10号→国道218号

**熊本市から**  
100km (約2時間) 国道57号→国道325号→国道218号  
高速バス(あそ・たかちほ号)  
熊本駅→熊本空港→日之影(青雲橋)

**福岡市から**  
210km (約3時間) 九州道→国道57号→国道325号→国道218号  
高速バス(こかせ号)  
天神→日之影(青雲橋)

バスのご案内

●**高速バス こかせ号**(青雲橋～福岡) **要予約**  
お問い合わせ・ご予約は九州高速バス予約センター  
0120-489-939 (8:00～19:00)

●**特急バス あそ号・たかちほ号**  
(青雲橋～熊本) 予約不要・自由席  
お問い合わせは宮崎交通  
0982-32-3341 (9:00～17:30)

携帯電話・PHSからは  
092-734-2727 (8:00～19:00)  
0982-22-3300 (8:00～17:00)

第22回全国スポーツ・レクリエーション祭

スポレクみやざき2009

皆来んね 笑顔まんかい 神話の国で



全国スポーツ・レクリエーション祭は、勝敗のみを競うのではなく、個々の体力や年齢に応じたスポーツ・レクリエーション活動を楽しみながら、交流の輪を広げる生涯スポーツの一大祭典です。日之影町では、県内外の誰でも自由に参加できる、フリー参加種目「森林ウォーク」を開催します。ご家族や友達を誘って日之影での癒しを体験しませんか!

森林ウォークとは

森林ウォークとは、リラックス効果が立証されました「森林セラピー基地」内で、自然が彩なす風景や香り、水の流れる音色や生命力などを五感で楽しみながら、森林内の散策道を歩きます。

前夜祭:平成21年10月17日(土)  
開催日:平成21年10月18日(日)  
主会場:癒しの森運動公園  
コース:●石垣の村トロッコ道  
(予定) ウォーキングコース(7.0km)  
●矢筈岳トロッコ道  
ウォーキングコース(7.0km)  
●見立遊歩道コース(3.2km)

■用具  
服装は全て自分流でかまいません。ズボンは伸縮性のある生地を選び、靴は長時間歩くために履き慣れたものをおすすめします。また、飲物、帽子、タオルなど最低限の携帯と季節に適した服装で参加しましょう。

■主なルール  
特別なルールはありません。一緒に歩く仲間達とおしゃべりを楽しみながら、年齢・性別を問わず健康な方ならだれでも参加できますが、小学生以下の方は保護者または引率者の同伴が必要です。

【お問い合わせ先】

第22回全国スポーツ・レクリエーション祭 日之影町実行委員会事務局  
〒882-0402 宮崎県西臼杵郡日之影町大字岩井川3398-1  
日之影町教育委員会(社会教育係) TEL 0982-87-3919 FAX 0982-87-3915

携帯電話のQRコード読みとり機能で  
ラクラクアクセス!



このパンフレットに関するお問い合わせは

宮崎県 日之影町役場 〒882-0402 宮崎県西臼杵郡日之影町大字岩井川3398番地1  
TEL 0982-87-3910 FAX 0982-87-3918  
http://www.hinokage.jp E-mail: kikaku@hinokage.jp



宮崎県日之影町  
森林セラピー基地認定

森へ、  
水辺へ

ココロとカラダを癒やす日之影の  
「癒しの森」をまるごと紹介

