



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、「森林セラピー基地」日之影町は277.68km<sup>2</sup>と広大な面積に、92%を森林で占める緑豊かな地域です。まちの東西を貫通する五ヶ瀬川の清流や受け継がれた山村文化が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 水辺へ出かけませんか。清流のせせらぎや深い緑、爽やかな風などを五感で感じて、ココロもカラダもリフレッシュしましょう。

## 「森林セラピー」・「森林セラピー基地」とは…

森の持つ癒し効果(=「森林浴」)を科学的に解明し、心身の健康づくりに活かそうという、森林資源を活用した、新たな試みを「森林セラピー」といいます。

宮崎県日之影町では、森林総合研究所による検証実験を実施し、癒し効果の立証とともに関連施設等の整備が認められ、平成18年に全国初、九州で唯一の「森林セラピー基地」に認定されました。



## 「森林セラピー基地」・「セラピーロード」の違いは…



癒し効果が立証されたロード(約1km)がセラピーロード。セラピーロードを含む複数の散策路を内包し、さらに、滞在に適した施設があり、様々なプログラムが提供可能なエリアを森林セラピー基地といいます。

現在、「森林セラピーソサエティ」が窓口となり、全国42箇所の地域が認定されています。また、訪問者の危機管理や癒し効果をアシストする森林セラピーガイド、森林セラピストの認定資格試験が実施され、本町では、セラピーガイドに8名、セラピストに4名が認定されました。

これからも、全国各地で安心して森林セラピーを楽しむフィールド・エリアが認定されることで、「森林セラピー」の活動は徐々に浸透し、段階的な広がりをみせていくことでしょう。



# ココロとカラダを癒す健康の旅

## - 森林セラピー・ヘルスツーリズム情報 -

日之影町の森林セラピーは、従来の「観光サービス」に休養・保養を要素とした「健康サービス」を組み合わせる「ヘルスツーリズム」を推進しています。代表的なメニューには、ウォーキング等の「運動メニュー」、リフレッシュ目的の「癒しメニュー」、田舎の味を楽しめる「栄養メニュー」など多彩なプログラムを提供中で、これらを個人の体力や好みに合わせて組み合わせることで、『ココロとカラダを癒す健康の旅』を可能としています。

### 1 森林散策・ウォーキング

運動



癒し効果が科学的に検証された「森林セラピー」の森でガイドマップ等を参考に、個々の好みとペースに合わせて、自由に森林散策・ウォークを行えます。

### 2 森林セラピーガイド

運動 癒し



森の香りや空気など森の魅力を感じながら、地域の自然と文化を熟知したガイド「癒しの森の案内人」の解説や森での呼吸法など様々なエクササイズが行えます。

### 3 森林体験プログラム

癒し



四季折々の自然の中で、季節感あふれる農作業の体験や、地どれの食材を使ったこんにやくづくり、竹細工等の体験プログラムが行えます。

### 4 健康郷土食・田舎料理

癒し 栄養



土地の力が宿る地域の旬の素材をベースにした、身体にやさしい郷土料理や、山村ならではの蜂の子や鹿肉を使った名物等を提供します。

### 5 温泉・足湯

癒し



豊かな自然環境に包まれ露天風呂や温泉足湯に入ること、疲労回復をしたり、泉質に応じた効果を活かした療養等が可能です。

### 6 簡易チェック・専門家の助言

運動 癒し 栄養



保健師など専門家の助言やストレス測定器や血圧測定器等を用いることで、簡単に森林セラピー効果を確認することができます。

## 森林セラピー基地保養協定

### 様々な活動で、森林セラピー基地を活用してみませんか？

「森林セラピー・ヘルスツーリズム」プログラムを、企業・健康保険組合等が取り組む、従業員や組合員の健康維持・増進活動、また、大学や学校における研修や教育活動等にご利用いただき、協定等の締結により、地域に貢献する、「癒しの町・森林保養地」づくりを進めています。

### 森林セラピーに係る利用分野

#### 地域・社会・環境貢献活動

健康づくりと一体となった地域・社会・環境貢献活動

- 癒しの森づくり、ボランティア活動
- 住民との交流、小集落の支援活動
- 植樹などの森林環境整備活動



#### 個人・社員旅行

観光・交流分野で健康的要素を加味した観光旅行

- ガイド付き森林ウォーク、集落散策
- 地どれ食材による郷土料理づくり
- 農作業や文化、伝承活動の体験



#### 社員研修・教育活動

癒しの森に囲まれた町内施設での社員研修やゼミ活動

- 新入社員研修や管理職研修
- ライフプラン研修
- 教育実習やゼミ研修



#### 心と身体の健康づくり活動

健康づくりと一体となった健康の維持・増進、予防活動

- ストレスチェックや健康チェック
- メタボ予防などの食生活チェック
- 健康相談、カウンセリング





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。)

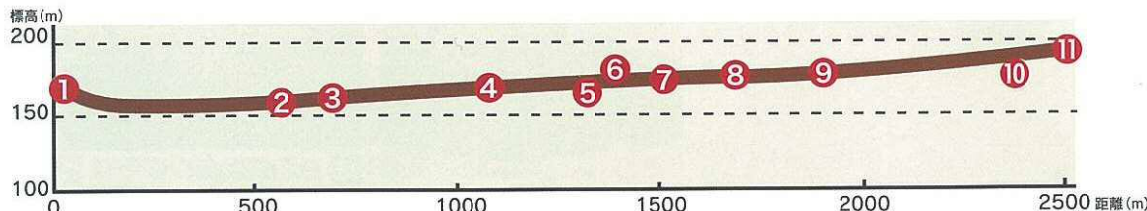
所要時間 60分 距離 2.5km

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はいかがでしょうか。

### 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)に着板あり



### 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「男淵橋～石垣の村」間は、車の通行に充分ご注意ください。

### たちよりスポット

### 石垣の村 棚田まつり

日之影神楽をはじめ、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「富岡県地域づくり顕彰」を受賞しました。

時期 毎年4月の下旬  
問 日之影町地域振興課・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  
四季に合わせて、煮しめやだんご汁、こんにや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感じたいに感じましょう。

### 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息スポット。身体のバランス・調和をとり、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)

### 11 石垣の村 戸川

川沿いの山あいなたずむ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。

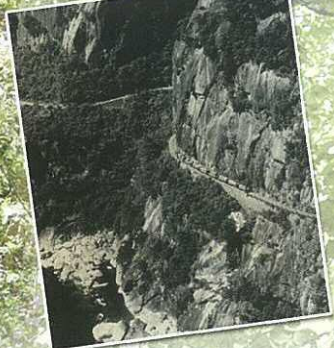
### 8 男淵橋

絶景の癒しスポットで座観や昼食などが楽しめます。

### GOAL

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

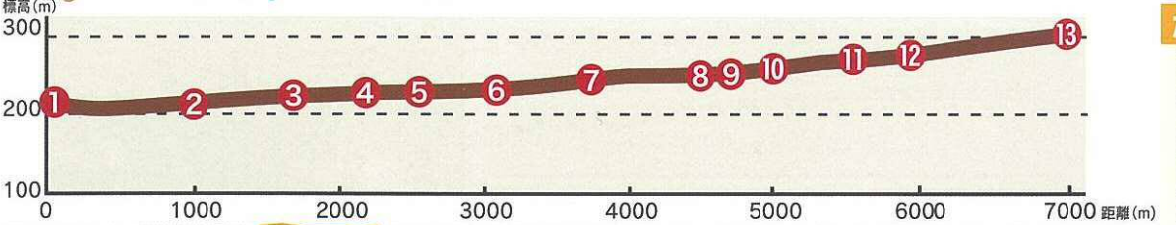
長時間のウォーキングとなるため、しっかりとした準備を!  
(原コースではありません。)

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%		

昭和27年、高千穂宮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。

### コースまでナビ

●国道218号沿い、旧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



### 注意ポイント

- 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 日之影町地域振興課  
TEL:0982-87-3910

### たちよりスポット



**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 日之影町地域振興課  
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、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**  
手影りの岩トンネルが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。

**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。溪流の瀧音が響き、マイナスイオン溢れる森を感じてください。  
※記念撮影など写真ポイントとしておすすめです。



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
観望できる昆虫・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%

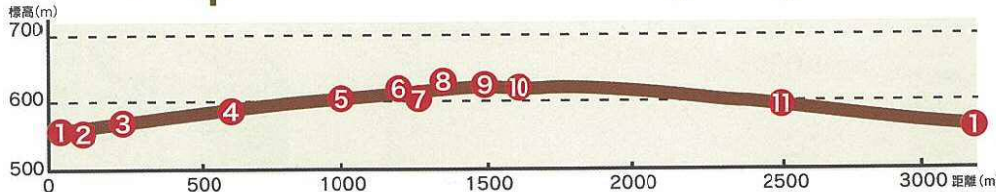
あけぼの荘横の「水無平橋」を起点とした周回コース。珍しい植物や沢、手彫りの岩トンネルなどを眺めながら散策を楽しめます。爽やかな風の中で優しく揺れていた緑が秋になると見事な紅色に染まり、九州屈指の紅葉を楽しむことができます。

**コースまでナビ**  
 日之影町役場から見立渓谷方面に車で約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



## 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。



### 1 あけぼの荘広場

見立振興会の管理する交流広場。見立渓谷の中でも、この付近の渓谷は特に美しく、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。



### 3 水無平山神社

祭神は大山祇命(おおやまづみのみこと)。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、静かな山奥の渓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」と呼ばれていてこのほかにも、コース内に沢やめず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。



### 苔想岩



## たちよリスポット



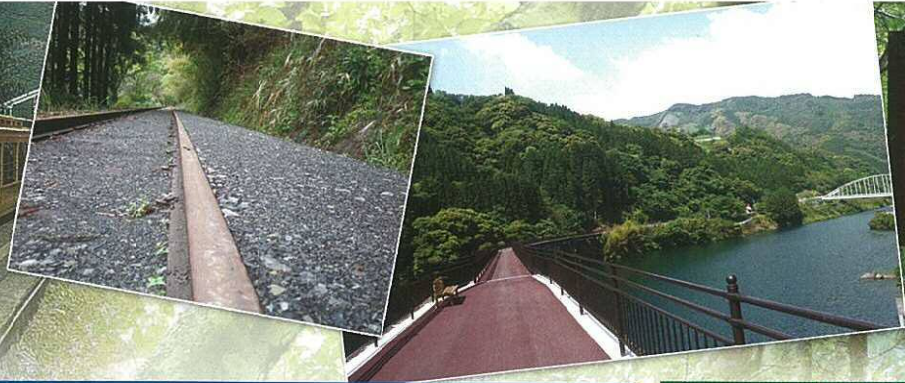
**英国館**  
 旧見立鉱山(スズ)の経営者ハンスハンター氏が自らの住まいと技師の宿舎などのために建築した建物。写真や資料が展示しており、平成13年には国の登録有名文化財に指定されました。  
 大人300円 子供150円  
 午前9時～午後4時 (年中無休)  
**TEL:0982-89-1220**

## 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、鹿料理が大人気です。  
 午前9時～午後4時 P 15台 個室は予約が必要です。

植生	森林種:広葉樹(モミ、マツ、カシ)、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



この森林セラピーロードは、  
**宝じの普及宣伝事業**  
 として整備されたものです。  
 平成22年3月 日之影町

ウォーキングコース④ Walking Course

# TR鉄道跡地散策コース

**初心者コース**  
 TR鉄道の跡地を活用したコース  
 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	平坦 路面は一部舗装・砂利道		
標高	起点83m～終点68m(高低差20m)		
平均斜度	平均0.90% 最小0%		

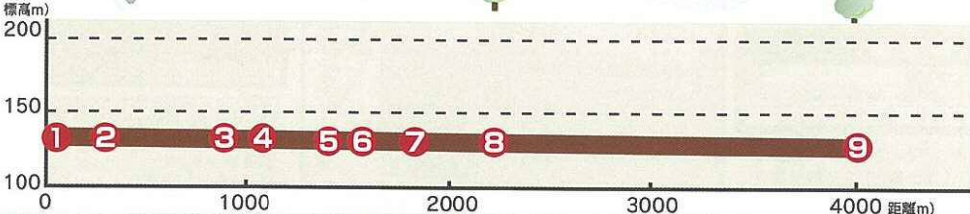
高千穂鉄道から無償譲渡された「吾味駅」～「日向八戸駅」～「槇峰駅」間を「森林セラピーロード」として整備しました。線路には、駅舎、鉄橋、レール、枕木など昔の姿をそのまま残しています。かつて、列車が駆け抜けた鉄道に思いを馳せて、列車での旅気分を楽しむことができます。

**コースまでナビ**  
 日之影町役場から  
 日之影大橋を左折。  
 日之影温泉駅を経由し、  
 延岡方面へ車で約10分。  
 吾味橋を渡る看板あり



**注意ポイント**

- 起点付近は、一般道との併用になっていますので、車の通行にご注意ください。
- 日向八戸駅付近は、一般道との併用になっていますので、車の通行にご注意ください。



たちよリスポット



**日之影町ふるさと元気村**  
 地元産の野菜や果物、加工食品を扱う店舗や定食や地鶏料理を扱う飲食店、美容室、木工芸店、石材工房などいろいろなお店が入居している多目的販売所。広い駐車場やトイレも完備しているので休憩場所としてもご利用ください。  
 日 日之影町大字七折(国道218号沿い)  
 開 日之影町ふるさと元気村



**TR鉄道資料室**  
 国鉄時代から高千穂鉄道までの貴重な資料を展示。  
 日 日之影町大字七折(日之影温泉駅内)  
 開 日之影温泉駅  
 TEL:0982-87-2690

**1 吾味駅(ごみ)**  
 高千穂鉄道延岡駅より、13番目の駅舎。三角屋根の凝ったデザインで休憩所として再利用されています。

**2 第三五ヶ瀬川橋梁**  
 11連のコンクリート桁橋と鋼トラス及び8連の方杖形のラーメンから成っている珍しい橋梁で1937年に完成。ダム湖の水面に映えるトラスの赤色と新緑のコントラストは、自然と清流があふれる風景と調和しています。

**9 槇峰駅 GOAL**

**8 八戸観音滝**

**4 八戸稲荷大明神**

**3 座観・休憩所**  
 ここから眺める風景は絶景で、記念撮影などのポイントとしてお勧めです。

植 生	森林種:広葉樹(シイ、カシ、クス)、杉等 樹齢:10年~30年		
観察できる昆虫・小動物	観察できる昆虫・小動物 昆虫:オニヤンマ、イシガキチョウ、ホタル 小動物:トンビ、カケス、タヌキ等		

ウォーキングコース⑤ 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策ができます。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、グ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。平底村おし屋を目印にGSを左折。

※固いボールやバット、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)

**たちよスポット**

**天神山つつじ園**  
青雲橋近くにあり、4月下旬満開を迎える。  
日之影町地域振興課  
TEL:0982-87-3910

**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分  
他 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**  
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**  
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。桜やサルスベリ、ツツジなどが植栽されており、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 (シメイヨシノ、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⑥ 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。(原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)		
平均斜面	平均3.4% 最小0% 最大6.0%		

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、旧ごんやく村手前の看板Aを折れて直進後、看板Bに従い左折

**注意ポイント**  
●コース途中には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。

**たちよスポット**

**丹助岳山開き**  
「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。  
期間 毎年4月上旬  
日之影町地域振興課  
TEL:0982-87-3910

**周辺のテイクアウトグルメ**

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

お買い物と温泉を楽しめる日之影温泉駅。1階では加工品などのお買物や、レストランでは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日曜日 P 30分  
料金 大人1500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**  
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**  
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**  
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つくりと散策すると展望所にとどろき着きます。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  
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。

**注意ポイント**  
コースは足下が滑りやすいので、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、滑りやすいこともあります。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、外用薬などを携帯しましょう。

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



# 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(地域振興課)  
電話(0982)87-3910 FAX(0982)87-3918



## 日之影竹細工資料館

展示されている竹細工は、故中村憲治氏が収集した竹細工コレクションを、御遺族のご厚意により日之影町へ御寄贈いただいた作品で、平成20年11月に開館しました。

【お問い合わせ先】日之影町商工会 電話(0982)87-3765

## 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親しまれています。



ひのかけ温泉 癒しの足湯

## 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



### 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



### 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音頭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



### 日之影の山開き

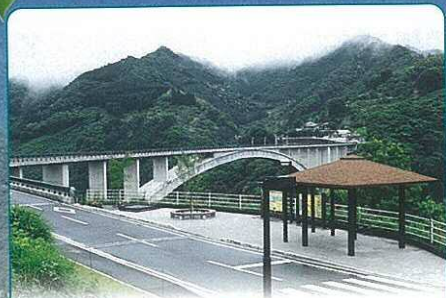
宮崎、大分県境の傾山、また、山頂からの山岳景観が楽しめる五葉・兜巾岳などの山々で山開きが開催されます。

【お問い合わせ先】  
日之影町役場(地域振興課)  
電話(0982)87-3910



# 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。

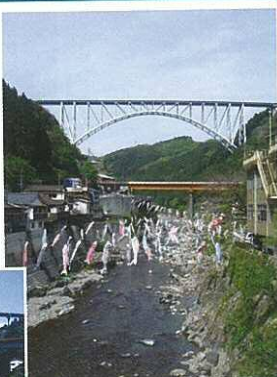
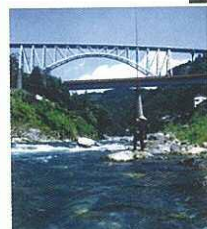


## 天翔大橋

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っているのが特で、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。

## 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。

## 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・ハンター氏の手にならねられ、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ぐ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(H20.12月全線廃止)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できます。

また日之影川は、「渓流の女王」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く、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・地域振興課)

## 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ずむ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(1843~)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