**05 塩浸温泉龍馬公園** 坂本龍馬の足跡がよく残っている場所。新婚旅行中に坂本龍馬が最も長く逗留したのが塩浸温泉だ。塩浸温泉龍馬公園には、33歳で暗殺された激動の時代を生きた龍馬の資料が展示されている「龍馬資料館(有料)」と龍馬が浸かったという湯船、龍馬とその妻お龍の縁結びをした足湯(無料)などがある。売店で販売している温泉卵を食べながら足湯に浸かり、疲れた体を癒してもいい。

### 宿泊施設

**妙見石原荘** TEL 0995-77-2111 霧島市隼人町嘉例川 4376(1泊2食 23,250円~ / 空港タクシー利用時半額) www.m-ishiharaso.com www.m-ishiharaso.com

**ホテル京セラ** TEL 0995-43-7111 霧島市隼人町見次 1409-1(1泊2食 12,075円~ / JR隼人駅送迎あり) www.h-kyocera.co.jp

**忘れの里 雅叙苑** TEL 0995-77-2114 霧島市牧園町宿窪田 4230(1泊2食 25,560円~) http://gajoen.jp

**田島本館** TEL 0995-77-2205 霧島市牧園町宿窪田 4236(1泊2食 6,745円~, 素泊まり2,895円~) http://tajima.main.jp/modules/tinyd0

**霧島観光ホテル** TEL 0995-78-2531 霧島市牧園町高千穂 3885(1泊2食 10,500円~ / 有料送迎あり、要相談) www.kirikan.jp

**霧島国際ホテル** TEL 0995-78-2621 霧島市牧園町高千穂 3930-12(1泊2食 10,500円~/ 要相談) www.kirikoku.co.jp

**旅行人山荘** TEL 0995-78-2831 霧島市牧園町高千穂 3865(1泊2食 9,800円~ / 丸尾バス停まで送迎あり) http://ryokojin.com

**霧島ホテル** TEL 0995-78-2121 霧島市牧園町高千穂 3948(1泊2食 13,650円~) www.kirishima-hotel.jp

**霧島いわさきホテル** TEL 0995-78-8888 霧島市牧園町高千穂 3958(1泊2食 11,800円~) http://kirishima.iwasakihotels.com/index.php

**ホテル霧島キャッスル** TEL 0995-78-2211 霧島市牧園町高千穂 3878-49(1泊2食8,400円~ / 鹿児島空港、霧島神宮駅、霧島温泉駅まで送迎あり) www.castle.gr.jp

**霧島ロイヤルホテル** TEL 0995-57-2111 霧島市霧島田口 2703-5(1泊2食 10,500円~ / 鹿児島空港、鹿児島中央駅、霧島神宮駅まで送迎あり) www.daiwaresort.jp/kirishima

### レストラン

**和気茶屋** TEL 080-5209-0671 霧島市牧園町宿窪田 3986(和気公園内)(うどん、そば/火、水定休日)

**田島本館お食事処** TEL 0995-77-2205 霧島市牧園町宿窪田 4236(親子丼、たまごかけご飯、たまごプリン 400~ 600円)

**嘉好** TEL 0995-43-9071 霧島市隼人町嘉例川 2871(和定食 1000円)

### 霧島で見逃せないもの

**くろず(黒酢)** 日本で唯一のくろずの生産地、霧島。今でも伝統的な方法で熟成させ、必須アミノ酸をたくさん含み、美容と健康に良く人気が高い。

**ちゃ~まる** 霧島茶を利用した和菓子。「ちゃ~まる」というかわいいネーミングとパッケージは、霧島地域の高校生らの手によるもの。

**霧島焼酎** さつまいもを原料とした霧島名物の焼酎。香りが強く味が深い。

### 交通アクセス

01 鹿児島空港 → ＜鹿児島交通バス＞ → 妙見温泉

02 福岡空港/博多港 → JR博多駅 → ＜九州新幹線＞ → JR鹿児島中央駅 → ＜日豊本線はやとの風＞ → JR嘉例川駅 or JR隼人駅 → ＜鹿児島交通バス＞ → 妙見温泉

03 福岡空港 → 博多駅バスセンター → ＜高速バス＞ → 鹿児島空港IC → ※鹿児島空港まで徒歩10分＜鹿児島交通バス＞ → 妙見温泉

Japan. Endless Discovery.　九州 九州観光推進機構

国土交通省九州運輸局

# KYUSHU OLLE

# 九州オルレ

## 규슈올레

平戸コース(長崎県)
天草・松島コース(熊本県)
高千穂コース(宮崎県)
霧島・妙見コース(鹿児島県)

## 九州は

九州は日本を構成する４つの大きな島のうち韓国と最も近いところで、釜山から約200km南に位置する。面積は韓国の半分程度、人口は約1,300万人程度である。九州は福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島の7県からなり、その他にも大小の約1,400の島々がある。九州は日本で最初に文明が花開いた「歴史の揺籃」であり、西洋の文物を受け入れた「文化の窓」の役割を果たした地域である。また、九州は年平均16度以上の温暖な気候で、真冬でも零下になることはほとんどない。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 佐賀県 | 雄コース | 14.5㎞ | 難易度 中 |
| 2 | 熊本県 | 天草・維和島コース | 12.3㎞ | 難易度 中上 |
| 3 | 大分県 | 奥豊後コース | 11.8㎞ | 難易度 中 |
| 4 | 鹿児島県 | 指宿・開聞コース | 20.4㎞ | 難易度 下 |
| 5 | 長崎県 | 平戸コース | 13.0㎞ | 難易度 下 |
| 6 | 熊本県 | 天草･松島コース | 11.1㎞ | 難易度 中 |
| 7 | 宮崎県 | 高千穂コース | 12.3㎞ | 難易度 中下 |
| 8 | 鹿児島県 | 霧島･妙見コース | 11.0㎞ | 難易度 中 |

## 九州オルレは

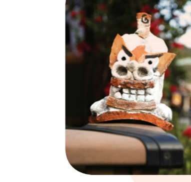
JEJU OLLE!!! KYUSHU OLLE!!!

韓国済州道で生まれ、トレッキング愛好家からの絶大な支持を誇る「済州オルレ」の姉妹版が、日本の九州に2012年2月、4コース誕生した。自分の足で歩くことでその地の本当の姿を発見する済州オルレのように、九州オルレは雄大な自然と数多くの温泉を有する九州の歴史と文化を五感で楽しんでいただけるトレイル(trail)である。九州オルレは2013年2月現在計8コースで、全長106.4kmに及ぶ。(社)済州オルレは九州オルレの造成のためにコース設定への助言やロゴデザインの使用等ブランド力の利用許可など九州オルレ運営に協力している。

## 九州オルレの標識

九州オルレのシンボルカラーは朱色だ。朱色は神社の鳥居の色で、日本文化を代表する色。九州オルレでは済州オルレのようにカンセ(済州固有の小型野生馬)と矢印そしてリボンに沿って歩く。青い矢印は正方向を、朱色の矢印は逆方向を指す。リボンは青と朱色をいっしょにして木の枝などに結んである。

KYUSHU OLLE!!!



## 九州オルレのマナー

### 九州オルレを歩くときは

！民家の庭にはみだりに入らないようにしましょう。
！人や個人のものを撮影するときは同意をもらいましょう。
！途中出会う旅行者や地元住民の方々と笑顔で挨拶を交わすと楽しさが増します。
！風景を楽しみながらゆっくり歩くと想い出が何倍にもふくらみます。

### オルレのマナー

！リボンを持ち帰ってはいけません。次に訪れる人が道に迷ってしまいます。
！道案内のカンセの上に乗ってはいけません。カンセが壊れてしまいます。
！ゴミは必ず持ち帰りましょう。
！道端の草花や樹木、農作物は勝手に採ってはいけません。
！道で出会う野生動物や家畜に気をつけましょう。ここは動物と人間が共に生活する空間です。

### 安全のために

！九州オルレ道を案内する標識(矢印やリボンなど)に沿って、必ず決められた道を歩いてください。
！コースから外れた急な渓谷や絶壁などへは近づかないでください。
！トレッキングに相応しい服装と靴を用意してください。
！車道を歩くときは、車両に気をつけて歩いてください。
！台風や豪雨、大雪のときは歩かないでください。

### 緊急連絡先

警察 110　救急車 119
九州観光推進機構 092-751-2943
www.welcomekyushu.jp　E-mail qtp@welcomekyushu.jp

九州オルレは自由な旅路です。オルレ道でも道から外れたところでも、各自の安全には十分にご注意ください。万が一の事故に備え、旅行者保険に必ずご加入ください。

## 長崎県：平戸コース

こざっぱりした平戸港から望む海は透き通り、停泊中の船と港口を見下ろす丘の上の建物はすまし顔の少女のように美しい。平戸は1500年代にはすでにポルトガルやオランダなどとの商業交易が始まっていた場所で、「西の都」と呼ばれるほど豊かな歴史を持っている。平戸は、和風の中に自然と入り込んだ西洋の趣きが漂う場所で、カメラのシャッターを切る手の休む間がない。港口から始まるコースは、町の後ろの丘をゆっくりと登り西海国立公園の深い森に出て、約30haの広大な草原に至る。済州のオルム(寄生火山)にそっくりの丸い丘である頂上の川内峠に立つと、息を飲むほど壮大な多島海の風景が360度広がる。丘の上の涼しく強く吹く風に思いきり心と体を任せ、町に下りていく道から古いカトリック教会(平戸ザビエル記念教会)に続く急な坂道では、必ず後ろを振り返ってみよう。一つのフレームの中で、日本の伝統的なお寺の楼閣の上に教会のゴシックスタイルの尖塔が見える、まるで合成写真のような瞬間は見逃せない。港口の向こう側の丘の上に見え隠れする平戸城は、トレッキングを終えたらいらっしゃいと手招きしているようだ。異国的な港口がまた見え、こぢんまりとした親しみのある二階建ての店舗が連なる商店街で、見どころ、食べどころの探検に気を取られているうちに、いつの間にか終点のうで湯と足湯に着く。ヨーロッパの小さな港町のような異国的な趣きと日本らしさが同居しながらも、荘厳な風景と見事に一体化するオルレだ。

**コース経路 距離13㎞ / 4~5時間 / 難易度 下**

平戸港交流広場 → 最教寺奥之院(1.2㎞) → 内峠インフォメーションセンター(4.7㎞) → 川内峠デイキャンプ場(6.8㎞) → 平戸市総合運動公園(9.2㎞) → 赤坂野球場(9.7㎞) → シーライフ平戸(10.1㎞) → 平戸ザビエル記念教会(11.2㎞) → 正宗寺【宗陽公の墓】(11.3㎞) → 教会と寺が同時に見える地点 → 平戸オランダ商館(12.5㎞) → 平戸温泉うで湯・あし湯(13㎞)

### 見どころ

**01 最教寺(奥の院)** 最教寺は、806年空海が唐より帰国した際にこの地で座禅等を行ったとされることから開かれた寺院で、1607年第26代松浦鎮信によって建立された。毎年節分(2月3日)には「子泣き相撲」という赤ん坊の泣き声が災いを退けるという地域独特の行事がある。
**境内は無料 / 霊宝館の入場料：大人 400円、高校生 300円、小中学生 200円**

**02 川内峠** 西海国立公園の中にある標高200mの峠に広がる約30haの草原。頂上からは平戸瀬戸や九十九島など広大な360度のパノラマに加え対馬まで一望できる。夏には緑の草原、そして冬には一面に銀色のすすきが風にゆれる景色が壮観だ。

**03 平戸ザビエル記念教会** 日本で初めて西洋との貿易が行われた平戸港には、西洋の文物とともに宗教もその根を下ろした。1971年、来平したザビエル神父を記念して、1931年に建築されたゴシック様式のカトリック平戸教会が現在の名前に改めた。日本では稀なカトリック遺跡地で、韓国からも信者たちがたくさん訪れる。

**04 正宗寺(宗陽公の墓)** 臨済宗の寺院で、第28代松浦隆信(宗陽公)のひときわ大きな墓がある。宗陽公の時代は、平戸オランダ商館とイギリス商館が開設されるなど海外貿易が盛んな時期で、平戸は当時「西の都」と呼ばれたほどだった。

**05 大ソテツ** 樹齢400年の歳月をその姿に表している巨大なソテツ。浦の町の貿易商、川崎屋の庭に植えられている。この付近は江戸時代初期に一番の賑わいを見せた富裕な貿易商の屋敷が多く構えられていた場所だった。趣きのある町を見て回るのはなかなか楽しい。

**06 平戸オランダ商館** 1609年に平戸に設置された石造りの倉庫。日本初の西洋建築物を復元して2011年9月に博物館として開館した。青く澄んだ海に肩を並べる白い石造りの建物の前に立つと、数百年前に港に停泊していた西洋の帆船が目に浮かぶようだ。
**入場料：大人 300円、高校生以下 200円**

### 宿泊施設

**国際観光ホテル旗松亭** TEL 0950-22-3191 平戸市大久保町 2520(1泊2食 10,500円~ / MRたびら平戸口駅、平戸桟橋送迎あり) www.kishotei.com

**平戸海上ホテル** TEL 0950-22-3800 平戸市大久保町 2231-3(1泊2食 10,650円~ / MRたびら平戸口駅、平戸桟橋送迎あり) www.hiradokaijyohotel.co.jp

**平戸千里ヶ浜温泉 ホテル 蘭風** TEL 0950-23-2111 平戸市川内町 55(1泊2食 7350円(平日) / 平戸桟橋からの定期送迎あり) www.hotelranpu.com

**平戸脇川ホテル** TEL 0950-23-2488 平戸市岩の上町 1123-1(1泊2食 9,800円~ / MRたびら平戸口駅、平戸桟橋送迎あり) www.wakigawa.com

**サムソンホテル** TEL 0950-57-1110 平戸市田平町野田免 210-6(1泊朝食 7,650円, 1泊2食 9,150円 / MRたびら平戸口駅、平戸桟橋送迎あり) http://samson-hotel.jp

**ビジネスホテル平戸** TEL 0950-22-4477 平戸市新町 95-1(1泊朝食 5,300円) http://bhotel-hirado.jp

**旅館 田の浦温泉** TEL 0950-22-2241 平戸市大久保町 201-125(1泊2食 10,650円~ / MRたびら平戸口駅、平戸桟橋送迎あり) http://hirado-onsen.com

**青柳別館 梅やしき偕楽園** TEL 0950-23-3791 平戸市明の川内町 348(1泊2食 10.650円~ / MRたびら平戸口駅、平戸桟橋送迎あり(送迎できない場合もある)) www.yoogle.jp/i/p420_i03376

### レストラン

**めしどころ 一楽** TEL 0950-22-2269 平戸市木引田町 477(平戸ちゃんぽん 650円)

**もりとう食堂** TEL 0950-22-2343 平戸市崎方町 824(平戸ちゃんぽん 650円)

**COFFEE&PIZZA 大渡長者** TEL 0950-23-2549 平戸市崎方町 870-2(平戸ひらめシーフードピザ 1200円)

**ベイリーフ** TEL 0950-22-2221 平戸市木引田町 474(平戸牛御膳 1980円)

**眺望亭** TEL 0950-22-2236 平戸市鏡川町 12 松浦史料博物館内(シフォンケーキセット 800円)

**六曜館** TEL 0950-22-2335 平戸市木引田町 408(インディアンカレー 750円)

**やきにく鈴** TEL 0950-23-3808 平戸市木引田町 446-1(焼肉定食 1100円)

**大徳利** TEL 0950-22-3180 平戸市木引田町 429(ひらめ御膳 1800円)

**旬鮮館** TEL 0950-22-4857 665-13 平戸市宮の町 655-13(海鮮丼 700円)

**エビス亭** TEL 0950-23-3244 平戸市戸石川町 7-3(さしみ定食 1260円)

### 平戸で見逃せないもの

**飛魚(あご)** 酒の肴としてもおいしいが、ダシを取ると最高。到着地点の崎方商店街で買うことができる。

**カスドース** カステラを焼いて一旦冷ました後、卵黄をつけ砂糖をまぶしたデザート。

**じゃがいも焼酎** 長崎県の特産物であるじゃがいもで作った焼酎。香りが強く味が深い。

**牛蒡餅(ごぼうもち)** 黒砂糖の入った茶色の餅をゴボウの形に切った餅。

**平戸ちゃんぽん** 安くてお腹いっぱい食べられるB級グルメ。鶏がらや豚骨スープもあるが、特産物の飛魚(あご)で出汁を取った平戸ちゃんぽんがオススメ。

### 交通アクセス

01 福岡空港 → 博多駅筑紫口YOKAROバス停 → ＜YOKAROバス＞ → 平戸港交流ひろばバス停

**(YOKAROバス：年間4,000円会員予約制のバスで、九州オルレの奥豊後コース(竹田)、平戸コース、高千穂コースを利用することができます。詳しいことはホームページをご確認ください。http://yokaro.info)**

02 福岡空/博多港 → 博多駅 → ＜特急みどり＞ → 佐世保駅 → ＜松浦鉄道＞ → たびら平戸口駅 → ＜平戸桟橋行き 西肥バス＞ → 平戸桟橋バス停

03 福岡空/博多港 → 博多駅バスセンター → ＜高速バス＞ → 佐々駅 → ＜松浦鉄道＞ → たびら平戸口駅 → ＜ 平戸桟橋行き 西肥バス＞ → 平戸桟橋バス亭

04 長崎空港 → ＜リムジンバス＞ → 佐世保駅 → ＜平戸桟橋行き 西肥バス＞ → 平戸桟橋バス亭

**タクシー**

シルバー・タクシー株式会社 TEL 0950-23-2441
マンボウタクシー TEL 0950-21-1188
中部タクシー TEL 0950-28-0040
津吉タクシー TEL 0950-57-0003

平戸コース川内峠

## 熊本県：天草・松島コース

心が千々に乱れるような思いを残したまま後ろ髪を引かれるかのように、何度も振り返させられる島。天草、五つの島で結ばれ大きな島はもはや離島ではなくなっているが、湖のように静かな海の上に盛り上がって青翠へしている小さな島々はそのままだ。地元の住民たちに愛されてきた知十観音様のまします川と海の交差した場所からコースは始まる。昔から食べ物が豊富だったことがうかがえる広い田んぼの間から、山が次第に目前に近づく。一度呼吸を整えて登る山は、険しくはないがだんだんと息が切れ始める坂だ。体の求めに応じ、足を緩めながら行くと、いつの間にか到着する頂上。松島はたくさんの島々が群舞しているように点在する様子を指す言葉で、日本の三大松島の一つに数えられる。360度のパノラマが鑑賞できる場所は、巨大な岩が美しい千元森原。そこから天草島原の乱が起こったことを指揮した16歳の少年、天草四郎(1621～1638)が宴を開き祝杯を挙げたと伝えられる千巌山へ続く。子供たちよりも大人が楽しめる森の遊び場を過ぎ、巨大な石の間をやっとの思いで通り抜けると、陽もあまり射さない深い森の道に出る。森を抜けると静かで平和な素朴な漁村が続き、終点の足湯に至る。多島海の風景とともに、あちこちに見え隠れしながら今に息づく歴史を思い起こさせるコースだ。

### コース経路　距離11.1km / 4–5時間 / 難易度 中

知十観音 → 知十海岸(1.7km) → 山道入口(4.3km) → 千元森原(5.5km) → 熊本県立天草青年の家(6.1km) → 千巌山山頂(7.3km) → 巨石(7.8km) → 松島観光ホテル岬亭(9.3km) → 龍の足湯(11.1km)

### 見どころ

**01 島の広い田んぼ**　早期米を耕作する6万m以上の田んぼは、ここが島であるということをしばし忘れさせる。広々とした田園風景は岸い砂岩層で畳い屏風で囲まれている。田植え(4月初め)と稲刈り(8月ごろ)には農作業の風景が見られ、コースに沿って流れる川にはコイやアユ、スッポン、ウナギなどが棲んでいる。今泉地区は、かつては海であったため、民家は山際に点ち並んでいる。

**02 千元森原**　頂上に登ると、四方八方で繰り広げられる島々の宴が楽しめる。海はまるでガラスを張ったように平らで静かだ。散らばった無数の島々の間から、天草と九州本土を結ぶ五つの橋が嘴に見える。

**03 千巌山**　千巌山は、1637年天草島原の乱の際総大将天草四郎時貞が山頂で祝宴を張り、杯子で酒を飲み交わしたと伝えられている場所だ。キリシタンへの迫害と苛政に抵抗して起こった一揆は原城の落城で終止符を打ったが、島のあちこちにその痕跡が残る。文字どおり奇岩怪石が点ち並ぶ岩の間にはヒノキとツツジの群落がある。1935年6月に国の名勝に指定された千巌山の取も早春には見逃せない見どころだ。

**04 龍の足湯**　松島地域に伝わる池島の龍伝説をもとに設計された足湯で、天草5号橋を望みながら疲れを癒すことができる。

### 宿泊施設

**天草での一晩は、遥かに望む島々の風景と温泉が同時に楽しめるのが長所だ。**

**松島観光ホテル 岬亭**　TEL 0969-56-1188　上天草市松島町合津 4710(最寄りのバス停、スタート・ゴールまで送迎あり / 1泊朝食 6,300円, 1泊2食 10,500円) www.misakitei.co.jp

**ホテル松泉閣さまん館**　TEL 0964-56-3000　上天草市松島町合津 6215-21(最寄りのバス停、スタート・ゴールまで送迎あり / 1泊朝食 6,300円, 1泊2食 10,500円) www.romankan-s.com

**亀屋ホテル華椿**　TEL0964-59-0211　上天草市大矢野町中 4463-2(最寄りのバス停、スタート・ゴールまで送迎あり / 1泊朝食 6,300円, 1泊2食 10,500円) www.kameyahotel.co.jp

**小松屋浦館**　TEL 0964-59-0111　上天草市大矢野町中 10044-3(最寄りのバス停、スタート・ゴールまで送迎あり / 1泊朝食6,300円, 1泊2食 10,500円) www.komatuya-nagisakan.jp

**旅亭 鑒の岬**　TEL 0964-59-0010　上天草市大矢野町中字野牛島 5700-1(さんぱーるまで送迎あり / 1泊朝食 6,300円, 1泊2食 10,500円) www.ainomisaki.co.jp

**民宿 清流荘**　TEL 0969-56-1004　上天草市大矢野町上 7101-1(さんぱーるまで送迎あり / 1泊朝食 4,200円, 1泊2食 6,000円) www.seiryusou.jp

**なかしま荘**　TEL 0969-56-0542　上天草市松島町合津 6466(最寄りのバス停まで送迎あり / 1泊朝食 5,400円, 1泊2食 9,500円) www.nakashimasou.jp

**旅館天松**　TEL 0969-56-0119　上天草市松島町合津 4343-3(1泊朝食 5,400円, 1泊2食 8,550円) www.amakusa-matsushima.jp

**天草渚亭**　TEL 0969-56-3232　上天草市松島町阿村 5650-2(最寄りのバス停まで送迎あり / 1泊朝食 7,500円, 1泊2食 10,650円) www.amakusanagisatei.jp

**旅館恵荘**　TEL 0969-28-3355　上天草市松島町合津 6136-13(1泊朝食 4,200円, 1泊2食 6,450円) www.megumisou.com

**五橋苑**　TEL 0969-56-1417　上天草市松島町合津 6053-5(1泊朝食 7,500円, 1泊2食 10,650円) www3.ocn.ne.jp/~gokyo

### レストラン

**ゴール付近に集まっている。**

**松ちゃん**　TEL 0969-56-2039　上天草市松島町合津 7913-14(ちゃんぽん 700円)

**海鮮家福伸**　TEL 0969-56-0172　上天草市松島町合津 6003-1(ゆ海老天丼 1300円)

**松島観光ホテル 岬亭 レストラン**　TEL 0969-56-1188　上天草市松島町合津 4710-2(海鮮六種盛丼 1470円)

**福田鮮魚店**　龍の足湯付近にあり、いけすの魚を調理してもらえる。

### 天草で見逃せないもの

**車海老丼vs天草大王丼**　あなたはどっちがよか丼？熊本県の魚にも指定されている上天草を代表する海産物の車エビと味良し、ダシ良し、歯ごたえ良しの三拍子揃った日本最大級の熊本の地鶏、天草大王。

**車海老せんべい**　天草の名物、車海老で作った少し塩辛くておいしいせんべい。

**あかき巻**　あんをカステラ生地で巻き、餅でくるんだスイーツ。

**天草焼酎**　天草の米で作った焼酎。あと味がさっぱりしていることで定評がある。

### 交通アクセス

**01**　福岡空/博多港 → < 博多駅 新幹線> → 熊本駅 → < 快速あまくさ号> → 知十バス停下車

**02**　阿蘇くまもと空港 → <リムジンバス> → 熊本市交通センター → <快速あまくさ号> → 知十バス停下車

**03**　JR 熊本駅 → <JR あまくさ三角線> → JR 三角駅 → < 路線バス> → さんぱーる経由知十バス停

**タクシー**

松島タクシー TEL 0969-56-1160

あむらタクシー TEL 0969－56－0252

## 宮崎県：高千穂コース

自然豊かな山間にたたずむ神話の里、高千穂町。そのバスセンター横のまちなか案内所がコースの出発点だ。案内所ではWiFiが使え、地域の特産物や簡単な山のしおりまである。出発してからいくらも経たずに見える「高千穂神社」は、入口から深く垂れた巨大な木々の影で神秘感が増す。生い茂った木々の間、足の運動には十分な下り階段に続く道は、地域の絶景である高千穂峡に通じる。峡谷は巨大な柱状節理に誰かがちょっと隙間を空けておいたような形だ。六角形の岩が縦に伸びた峡谷の下には、緑色を帯びた澄んだ水が狭く流れ、水しぶきを上げる滝が次第に近づく。その場をすぐに離れることをためらわせる絶のような峡谷と滝だ。峡谷の下に下りてボートを借り、滝の下まで漕ぎについて近づくと、水墨画の絵の中の主人公になったような気がする。続く道は山道で、巨大な断のシルエットを遠くに望みながら森に至る。森の片隅に離れている「向山神社」まで静かに厩想しながら歩み、森を抜けるやあたり一面がお茶畑だ。茶園の前を通りすぎると、鮨八寸を過ぎたぬやさしいおばあちゃんに出会ったら、深い味わいの丸小野のお茶を一杯いただけるかもしれない。標高差100～200mの渓谷の道を上り下りし、背中に汗が流れるころ村の風景が見え始め、スタート地点からそれほど遠くない終点に至る。終点の「かまだせ市場」では地元の材料で作った料理が味わえ、高千穂の様々な特産物が販売されている。自然の醸し出す特別な風景や村と人々に出会えるオルレだ。

### コース経路　距離12.3km / 5–6時間 / 難易度 中

まちなか案内所 → 高千穂神社(0.9km) → 高千穂峡・神橋(1.5km) → 高千穂峡・真名井の滝(2.0km) → 高千穂太郎の墓(3.3km) → 仲山城跡キャンプ場(3.5km) → 向山神社参道入口(6.1km)(オプション：神社まで往復 1km) → 丸小野地区の茶園(7.0km) → 旧・向山北小学校 (8.8km) → 音の谷吊り橋(10.6km) → かまだせ市場(12.3km)

### 見どころ

**01 高千穂神社**　約2000年前に創建されたと伝えられ、高千穂郷八十八社の総社であるだけに大規模で威厳がある。木殿と鉄造鉾大一対は国指定重要文化財だ。入口から伸びた階を遮るほどの古い杉のネが印象的。秩父杉は鎌倉幕府時代(1180-1333)に源頼朝の代参・畠山重忠が奉納したもの。また、大綿杉と呼ばれる二本の巨大な杉の周りを大切な人と手をつないで3回まわると、いつまでも仲良していられると言われている。本殿横の神楽殿では、毎晩高千穂神楽が披露されている。(時間：20:00-21:00、有料500円)

**02 高千穂峡**　高千穂を代表する観光地で。9万年前と12万年前の阿蘇大噴火の際に流れ出た火砕流が呆い年月をかけて浸食され、深い渓谷に美しい柱状節理(断面の形が六角形やニ角形の柱のようになって広がった岩の絶壁)の断層を作った。峡谷のハイライト「真名井の滝」は、日本の滝百選に選ばれるほど観光客に愛されている。ボートを借りて柱状節理の断層の間の峡谷に近づくと、砕け落ちる滝の迫力がある。ボートについて来る鴨との お遊びはオプション。

**03 向山神社参道(オプション)**　大鳥居から向山神社の本殿に向かう道は500mほどで、杉や落葉樹が立ち並ぶ中、木漏れ日の優しい光を感じ、木の葉を踏みしめながら歩くと、熊野古道を思わせる風情がある。両側にある石灯と仁王像に守られながら歩いていくような気がする。20数個の石灯のうち7基には七福神が、2基には狛ゑ犬が描かれている。

**04 丸小野地区の茶園**　高千穂の代表的なお茶生産地で、栽培規模は約11haだ。釜でお茶を炒る珍しい方法で生産されるこのお茶は「釜炒り茶」と呼ばれる、日本国内では赤まとり親しまれたお茶だが、現在では生産地も少なくなっている。

### 宿泊施設

**今園旅館**　TEL 0982-72-2175　西臼杵郡高千穂町三田井 803-4(1泊2食 10,500-21,000円)

**民芸旅館かみの家**　TEL 0982-72-2111　西臼杵郡高千穂町三田井 806-5(1泊2食 12,600円-) http://kaminoya.jp

**ホテル高千穂**　TEL 0982-72-3255　西臼杵郡高千穂町三田井 1037-4(1泊2食 11,050-15,795円) www.h-takachiho.com

**旅館末廣**　TEL 0982-72-4751　西臼杵郡高千穂町三田井 983-7(1泊2食 10,500-12,600円) www15.plala.or.jp/takachihosuehiro

**ホテルグレイトフル高千穂**　TEL 0982-72-4111　西臼杵郡高千穂町三田井 1352-1(素泊まり6,500円) www.h-hikari.co.jp

**旅館神仙**　TEL 0982-72-2257　西臼杵郡高千穂町三田井 1127-5(1泊2食 26,250-52,500円) www.takachiho-shinsen.co.jp

**杜ノ宿 ホテル四季見**　TEL 0982-72-3733　西臼杵郡高千穂町三田井 729-29(1泊2食 12,600-18,500円) www.shikimi.jp

**かなやビジネスホテル**　TEL 0982-72-3881　西臼杵郡高千穂町三田井 8-ロ(素泊まり 4,200円) http://h-kanaya.jp

**宿泊施設には温泉がなく、高千穂町営温泉をご利用ください。**

**高千穂温泉**　TEL 0982-72-7777　高千穂町大字三田井3214-1(入浴料：70歳以上300円、高校生以上500円、中学生300円、小学生 200円) / 毎週木曜日休館

**天岩戸温泉**　TEL 0982-74-8288　高千穂町大字岩戸58(入浴料：70歳以上200円、高校生以上 300円、中学生200円、小学生100円) / 毎週水曜日休館

### レストラン

**ティンドン**　TEL 0982-72-2665　西臼杵郡高千穂町三田井 796-1(ツイスター 280円)

**そば処 天庵**　TEL 0982-72-3023　西臼杵郡高千穂町三田井1180-25(千穂セット 1,200円)

**喫茶メルヘン**　TEL 0982-72-2439　西臼杵郡高千穂町三田井1101-12(ハンバーグカレー 880円)

**まらそん亭**　TEL 0982-72-4590　西臼杵郡高千穂町三田井1265-13(肉うどん520円-)

**あらさぎ乃茶屋**　TEL 0982-72-2201　西臼杵郡高千穂町三田井 1245-1(鳥の丸焼き 1,050円-)

**千穂の家**　TEL 0982-72-2115　西臼杵郡高千穂町三田井965-2(チキン南蛮定食 1,050円)

**おのころ茶屋**　TEL 0982-72-3931　宮崎県西臼杵郡高千穂町三田井 965-1(ヤマメ定食 1,200円-)

**くつろぎ処 神庭**　TEL 0982-72-2257　西臼杵郡高千穂町三田井 1127-5(和食プレート9品盛ランチ1,000円)

**高千穂牛レストラン和**　TEL 0982-73-1109　宮崎県西臼杵郡高千穂町三田井 1099-1(高千穂牛ステーキランチ 1800円-)

### 高千穂で見逃せないもの

**高千穂茶**　高千穂茶は、日本でも珍しく釜で炒って作る。深く臭ゆかしい香りがする。

**高千穂焼酎**　米を原料にして作った焼酎で、のど越しが良い。

**高千穂牛**　高千穂で育った黒毛和牛は、農林水産省から A4以上の品質を認められた、柔らかく濃厚な味の牛肉だ。

### 交通アクセス

**01**　熊本空港 → <特急バス> → 高千穂バスセンター

**02**　福岡空港/博多港 → 博多バスターミナル → <高速バス(予約必要)> → 高千穂バスセンター

**03**　福岡空港 → 博多駅筑紫口YOKAROバス停 → <YOKAROバス> → かまだせ市場(高千穂コースのゴール地点です。スタート地点までは徒歩10分程度かかります)

**(YOKARO バス：年間4,000円会員予約制のバスで、九州オルレの奥豊後コース(竹田)、平戸コース、高千穂コースを利用することができます。詳しいことはホームページをご確認ください。http://yokaro.info)**

**04**　福岡空港/博多港 → JR博多駅 → <新幹線> → JR熊本駅 → <特急バス> → 高千穂バスセンター

## 鹿児島県：霧島・妙見コース

日本の近代化の礎を築いた坂本龍馬(1836–1867)が、妻のお龍とともに訪れた場所として有名な湯。二人の旅行は、日本最初の新婚旅行として知られている。霧島山は日本百名山の一つとして有名で、日本で初めて国立公園に指定され、すばらしい風景を誇る。妙見地点の妙見温泉は、深い渓谷の間にできた有名な温泉地帯。天階川の上に架かったつり橋の下の渓谷の両側には、温泉郁が広がっている。温泉から立ち上る湯気が川音と混じって消える姿を後にして橋を渡ると、本格的なトレイルが始まる。深い森がコースの最初から最後まで続く。完全にトレッキングのための道だ。初夏には藤の花に覆われ、秋には落ち葉と栗の実が足元を飾り、天に向かってひたすら伸びる真っすぐな杉の森が壁も印象的だ。森で出会う「大鳥竜」と「和気神社」とはどちらも心の清まる場所だ。到着地点には無料の足湯があり疲れを癒すことができる。もう一度坂本龍馬の足跡を確認できる記念館などがある。フイトンチッドを全身に吸い込むことのできる杉の森林浴と、歴史上の偉人の足跡を辿ることのできるコース。

### コース経路　距離11km / 4–5時間 / 難易度 中

妙見温泉街 → 和気湯(1.0km) → 大鳥竜(2.0km) → 山道川沿いの道(5.0km) → 和気神社(7.0km) → 龍馬の散歩道(山道) → 塩浸温泉龍馬公園(11km)

### 見どころ

**01 妙見温泉**　昔から和風旅館や湯治宿などの宿泊施設が軒を連ねている。近くを流れる天階川には、つり橋と大型の入道館が架かっており、それと渡る川原沿いのある素朴な喫茶店もある。付近には国の有形文化財に指定された石造りの発電所があるので、出発前にちょっと寄って見ても良い。

**02 和気湯**　奈良時代(710–794)の終わり頃からあったと伝えられる温泉。霧島を訪れた坂本龍馬が入ったと伝えられる湯船が今でもそのまま残っている。和気という名前は、遥去この地に証留していた和気清麻呂(わけのきよまろ)公に由来するといわれている。

**03 大鳥滝**　高さ36m、幅22m、豪快に水が流れ落ちる眺めは壮観。また、天候と時間帯によるが、春と秋の午後には滝に虹がかかるのが見られる。

**04 和気神社**　和気清麻呂公をお祭りした神社。学問、建築、健康など、どんな願いでも心を込めて一つ願えば成就するという。近くの和気公園には毎年4-5月に藤の花が咲き乱れ、藤祭りが開かれる。鉢見温泉街と渓谷が一望できる。