

# 風の旅

Space Travel

熊本 → 大分

阿蘇久住観光圏

豊之國千年浪漫観光圏



UNDISCOVERED JAPAN



# 阿蘇くじゅう観光圏

## 阿蘇久住觀光圈




世界最大級火山的阿蘇五岳、由千年草地形成的久住山群、

因數十萬年的阿蘇火山活動而出現的高千穂峽等，豐富的自然在在闡述著「地球的氣息」。

歡迎一起來傾聽及邂逅，在這塊土地上共同生活、努力描畫未來的人們，感受他們的堅強與希望，

在高原清風吹拂下療癒心靈。

### 符號說明

-  3個 ... 海拔 801m~1,200m
-  2個 ... 海拔 501m~800m
-  1個 ... 海拔 200m~500m





# 阿蘇くじゅう観光圏

## 阿蘇久住観光圏

世界最大級火山的阿蘇五岳、由千年草地形成的久住山群、

因數十萬年的阿蘇火山活動而出現的高千穂峽等，豐富的自然在在闡述著「地球的氣息」。

歡迎一起來傾聽及邂逅，在這塊土地上共同生活、努力描畫未來的人們，感受他們的堅強與希望，在高原清風吹拂下療癒心靈。



阿蘇市/中岳噴火口



阿蘇市/騎馬徒步旅行

### 全身體驗火山的恩澤與大地的生命力。

阿蘇有非常多的名勝地，可讓您親眼目睹、親身感受大自然的氣息，例如世界最大級的破火山口、雄偉的外輪山，以及眼下延展的大草原等。您還可造訪充滿懷舊風情的門前町商店街，或是夏日漱石住宿過的內牧溫泉街等，阿蘇的享受方法五花八門。



小國町/北里柴三郎紀念館

### 前往日本偉大細菌學者「北里柴三郎博士」的世界

北里柴三郎博士是研究破傷風菌而舉世聞名的醫學學者，為頌揚其豐功偉業，2024年起發行的新千圓日鈔將採用北里柴三郎博士的人像。位於北里柴三郎博士出生地「小國町」的紀念館用地內保存了老家的一部分、返鄉時的住所，以及為了接待來訪家鄉賓客所建立的「貴賓館」，並以照片和影像等方式介紹博士的一生與成就。



南阿蘇村/白川水源



產山村/扇梯田

### 先人們留下的風景。

景觀、環境皆出色的扇梯田，獲選為日本全國百大梯田，以及百大美味稻米生產地。梯田使用的水是「山吹水源」的名水，生產出來的稻米非常好吃。設有風情洋溢的民宿和鄉土料理，可慢慢地享受悠閒的旅遊時光。



### 水光交織的 唯美耀眼水簾。

如窗簾一樣直洩而下的瀑布，是可以從瀑布裡面往外看，讓眾多遊客大飽眼福的「裏見瀑布」。春天有期間限定的彩燈，可欣賞到神秘的景色。

小國町/鍋瀑布



南阿蘇村/白川水源

### 響徹心靈的流水音色， 奏出悠久的時光旋律。

每分鐘湧出60噸的水，在所有湧泉中屬於水量非常豐沛的水源。潺流不息的水聲療癒人心。據說柔軟舒適的水質，可讓茶和咖啡更好喝，因此吸引了眾多來自九州各地的汲水遊客。



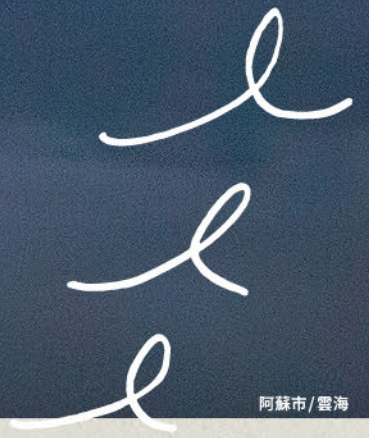
高森町/南阿蘇鐵道小火車



高森町/上色見熊野座神社

### 雄偉綠意描繪的景觀 魅人心弦的野花之鄉。

高森町位於阿蘇五岳和外輪山南側之間，自然豐富，風光明媚，是阿蘇地區中人氣度首屈一指的名勝地。除了備受矚目的阿蘇靈山的寺社佛閣等能量景點外，野花盛開的恬靜自然、知名的田樂及土雞肉料理等，都是引以為傲的特色。



阿蘇市/雲海



### 為溫泉勝地增添光彩的點燈盛典「湯明點燈」。

綿延於深山內的溫泉街「黑川溫泉」，融入自然的旅館建築櫛比鱗次，是日本首屈一指的溫泉勝地。黑川溫泉的冬日景觀「湯明點燈」，會在流經黑川溫泉街的河川上放置竹製燈籠，讓人置身於如夢幻般的氛圍之中。

南小國町/湯明點燈



高千穗町(宮崎縣)/高千穗峽

### 接觸天孫降臨之地的絕美景致與恬靜時光。

高千穗作為名勝天然紀念物，以知名的高千穗峽為中心，加上天孫降臨、天岩戶等神話舞台中的神社，到處充斥著大自然的神秘能量。11月~2月徹夜進行的「高千穗的夜神樂」等可以接觸日本傳統的活動也是精彩之處。



竹田市(大分縣)/長湯溫泉

### 到久住高原生成的世界有數溫泉，呵護肌膚。

竹田市是日本環境省指定的國民療養溫泉地。其中長湯溫泉可以享受到世界罕見的高濃度碳酸泉。此自古備受權貴人士及文豪愛戴的溫泉療養場，近幾年因碳酸的美膚效果而備受矚目。



山都町/蘇陽峽

### 邂逅四季分明的日本原風景。

高度約200m的絕壁延綿了10km左右，是日本全國罕見的U字型溪谷。被稱為「九州的大峽谷」，從「長崎鼻展望台」可眺望峽谷的雄偉景觀。10月下旬~11月上旬的紅葉季節，是遊客爭相造訪的名勝地。

# 時の旅

Time Travel

大分 → 熊本

豊之國千年浪漫観光圏

阿蘇久住観光圏

elle



豊の国  
千年ロマン  
観光圏

UNDISCOVERED JAPAN





# 豊の国千年ロマン観光圏

## 阿蘇久住觀光圈

了解久遠的過去，可讓您透視未來。

從神代到古代、中世紀、近世、近代等5個時代，答案就刻劃在千年的時空之旅上。

帶您跨越時空，邂逅生活在此的人們所珍惜守護，脈脈相傳的歷史記憶。

一千年的歷史 神代 > 古代 > 中世 > 近世 > 近代 >

### 符號說明



3個 ... 西元500年~1000年

2個 ... 西元1001年~1500年

1個 ... 西元1501年~2000年

### 神代



#### 到祀奉八幡神之地探訪千年浪漫的足跡。

坐落於大分縣北部國東半島的根部處，山海恩澤豐沛，是縣內首屈一指的穀倉地帶。因「神輿的發祥地」遠近馳名，以「神佛融合」的八幡社總本宮「宇佐神宮」為首，可欣賞到「石橋」「鏝繪」等歷史遺產，以及美麗的自然景觀。



宇佐市/宇佐神宮

### 古代



國東市/文殊仙寺



姫島村/千人堂

#### 時光之旅的起點是 有公主守候的溫馨之島。

「姫島」位於國東半島北部，傳說是IZANAGI和IZANAMI二神的出生地。島名的源自祀奉為女性伸出援手的公主「比賣語曾社」。其他還有日本全國罕見的黑曜石地層外露的「千人堂」等，精彩景點非常豐富。

#### 從奈良時代至今不變 滯留深山的信仰之心。

國東半島上神佛錯綜交織的六鄉滿山文化根深地固。設有以「三個臭皮匠勝過一個諸葛亮」聞名的「文殊仙寺」，以及傳說於1300年前左右由宇佐八幡神化身的仁聞菩薩開山的「兩子寺」等。眾多與岩石山融為一體的内殿是一大特徵。





中世

近



豐後高田市/富貴寺



豐後高田市/田染莊

**先人的睿智與恩惠的結晶  
世代傳承的風景遺產。**

豐後高田市內還留有很濃厚的六鄉滿山文化色彩，市內有一座被指定為日本國寶的九州最古老木造建築，其名稱為「富貴寺」。附近還有一大片歷史長達1000年左右的「田染莊」田園，可接觸到從古代到中世等時代變遷的景點。



中津市/中津城 (興平家歷史資料館)



杵築市/城下町

**充滿江戶情懷  
到「與和服非常相稱的歷史老街」悠閒漫步。**

「杵築」有九州的小京都之稱，是日本全國首次獲選「與和服相稱的歷史老街」，坐落於武士宅邸高地的山谷間，是商人的城鎮，也是日本唯一的三明治型城下町。因時代劇拍攝地點而受到矚目的街道，地勢起伏多變，目前仍然保有濃厚的江戶氣息，讓人彷彿經歷時光旅行回到江戶時代。



宇佐市/宇佐神宮

世

近代



### 探尋學問開創時代的 振奮回憶。

面向豐富的周防灘，眺望耶馬溪，更有山國川流經的中津，是孕育福澤諭吉和前野良澤等多數偉人的學問之城。留存著的軍師黑田官兵衛足跡的中津城，以及城下町的歷史、醫學、教育、山岳佛教等，可刺激出您對學問的求知慾。



日出町/城下町

### 孕育感性的文教之地， 與豐臣家有淵源的日出城址。

因港口城市而繁榮的日出町，其城堡的中心部蓋在面向別府灣的高地上，是大海環繞的城下町。日出藩三代藩主作為參勤交替用帆船「待漲潮」「待順風」的住宿設施，所設置的「襟江亭」，是留存在深江地區的日本唯一現存的珍貴設施。



別府市/溫泉街

### 在地紮根的眷戀與溫馨， 名為極樂的地獄。

別府溫泉自1871年別府港開港以來，因溫泉地而蓬勃發展。未受到第二次世界大戰破壞的別府，留存了很多歷史上非常珍貴的近代遺產和老街巷、共眾溫泉文化等。在豐富的溫泉資源下，自明治時期開始即是眾多人造訪的觀光、療養之地。



別府市/竹瓦溫泉

le



南阿蘇村/水田

# 風の旅



迎風紀行。  
風の旅へ。

le

小国町/涌蓋温泉郷



時光之旅、  
時の旅から、

國東市/文殊仙寺護摩堂

風の旅から、  
從迎風紀行、

時の旅へ。  
到時光之旅。



宇佐市 / 東光寺五百羅漢

# と時の旅

從太古傳承至今的"生命"，現在依然生生不息。  
「阿蘇久住觀光圈」與「豐之國千年浪漫觀光圈」，  
是感受九州雄偉自然與歷史的代表性觀光地區。  
您不妨來一趟住宿交流型的慢旅，  
邂逅一下新的發現及體驗吧！



# 推薦美食

## 【阿蘇久住觀光圈】



赤牛

「赤牛」是放養在阿蘇廣大草地上，舒適成長的牛。含有適度脂肪的紅肉非常柔嫩，入口後豐富的美味在口中擴散。



Silk Sweet

阿蘇西原村特產「Silk Sweet」是香甜美味的地瓜，如絲綢般細緻滑嫩的口感是其特色。



蕎麥麵街 (南小國町)

受到豐富大自然眷顧的南小國町以蕎麥麵勝地聞名，並有各具講究及其特色蕎麥麵名店齊聚一堂的「蕎麥麵街」。



拉麵 (竹田市)

竹田拉麵「Cotton」是鄰近名水百選「竹田湧水群」之一「河宇田湧水」的名店，使用此處湧水製成的麵條和湯頭廣受歡迎。

## 【豐之國千年浪漫觀光圈】



炸雞塊

宇佐市被稱為炸雞塊專門店的發祥地，中津市獲得日本炸雞塊協會的「聖地」認證。您可在街上的炸雞塊店評比各種口味的炸雞塊。



姬島明蝦

瀨戶內海的「姬島」豐沛大自然所孕育的明蝦，美麗的條紋和透明鮮彈的肉質是其特徵，更是生產量佔日本全國首位的姬島品牌。



地獄蒸布丁

滾滾噴出的「地獄(溫泉)」蒸氣所蒸製的布丁。「布丁」是別府眾所周知的甜點，種類非常豐富。



別府冷麵

昭和時代從中國回到日本的廚師，將涼麵做成日本式的口味，這就是別府冷麵的由來。日式湯頭包圍住滑溜Q彈的麵條，口味清淡，很受歡迎。

## 交通網介紹

### ▶ 飛機



### ▶ 新幹線



### ▶ 列車



### ▶ 公共汽車



### 交通路線圖



洽詢

### 阿蘇久住觀光圈

(公財) 阿蘇地區振興設計中心  
〒869-2612 熊本縣阿蘇市一之宮町宮地 4607-1  
TEL:0967-22-4801 FAX:0967-22-4802  
HP:http://www.asodc.or.jp/



### 豐之國千年浪漫觀光圈

一般社團法人豐之國千年浪漫觀光圈  
〒874-0926 大分縣別府市京町 11-8  
TEL:0977-85-8511 FAX:0977-85-8516  
HP:https://www.millennium-roman.jp/



# 感受風的Activity (須預約)

## 熊本縣

被喻為世界最大規模的阿蘇破火山口所創造出的壯觀景色。一望無際的大草原，以及阿蘇山陡峭而生氣蓬勃的景象綿延不絕，可享受與大自然融為一體的暢快活動。

### 熊本・阿蘇市

## 樂園波野越野車

騎乘越野車馳騁於豐富自然環境的山林中的暢快感

波野地區位於遙望九重山的標高700公尺處。這是騎乘越野車馳騁於山林越野的暢快活動，穿過群樹、凹凸不平且曲折蜿蜒的山路和坡道的刺激感令人無法自拔！



地址：熊本縣阿蘇市波野小園795 TEL：080-9242-8841 (櫻木)  
營業日：每週六、日、國定假日 停業日：12月下旬~3月中旬  
<https://rakuen-namino.com/>

### 熊本・阿蘇市

## 牧野自行車騎乘

獨占大草原與阿蘇絕景

可充分保有隱密感、又能飽覽一望無際美麗草原和阿蘇絕景。跟著持有許可的導遊特別進入平時管制未開放的牧野(草原)，以散步或騎乘自行車的方式，感受超乎日常的體驗。



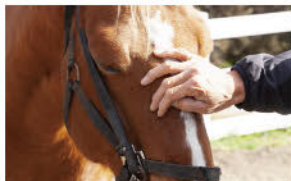
TEL：050-3550-1362 (asotan旅遊導覽 藤原) 實施期間：9月~5月左右  
<https://www.aso-denku.jp/cycling/>

### 熊本・阿蘇市

## 騎馬El Patio牧場

從馬背上眺望大草原360度全景

可一邊眺望阿蘇廣闊草原、一邊進行騎馬體驗，無論是山谷散步路線，或是能與馬兒和大自然融為一體的丘陵路線都很適合初學者，同時也非常推薦日落及月夜悠悠漫步。



地址：熊本縣阿蘇市一之宮町三野2305-1 TEL：0967-22-3861  
營業時間：9:00~17:00 全年無休  
<https://www.frontierhorses.com/elpatioranch>

### 熊本・阿蘇郡高森町

## 高森小火車

搭乘小火車欣賞鄉間景色和群山景致

2023年夏季全線開通，確定將從高森站經由立野站(17.7公里)全新延伸至肥後大津站。從開放式車廂的小火車觀賞雄偉的阿蘇及田園風景，展開一段悠閒之旅。



地址：熊本縣阿蘇郡高森町大字高森1537-2 TEL：0967-62-0058  
停業日：12月~2月 <https://www.mt-torokko.com>

### 熊本・上益城郡山都町

## 划艇體驗

在入選日本溪谷百選的蘇陽峽下流域進行划艇體驗

專業教練陪同細心指導，初學者也能安心遊玩。

地址：熊本縣上益城郡山都町馬見原824 TEL：0967-74-4330 實施期間：4月~11月 <https://www.eco9syu.com/canoe/>



## 阿蘇久住觀光圈



### 開車

#### ■山南高速公路

從大分縣湯布院的水分峠連結阿蘇市一之宮町的縣道11號線。穿過森林後就可看到雄偉的久住連山景致，是可以疾駛到阿蘇外輪山的人氣兜風路線。



#### ■中九州自動車道

從大分國道10號線南下，途中中九州自動車道一部分區間有通車。可以最短的時間抵達竹田市的岡城址和久住高原。

# 感受時刻的Activity (須預約)

## 大分縣

仍保有千年歷史足跡的國東半島和城下町面貌的中津，以及散發溫泉文化氣息的別府。大分縣可接觸日本歷史文化的體驗活動豐富，與當地嚮導交流也是引人入勝的特色之一。

### 大分・國東市

## 國東半島峯道Long Trail

見證感受日本歷史的獨一無二步道

以六鄉滿山寺院群僧侶們每10年進行一次修行的道路為路線，是能夠一邊觀賞神社佛閣及石佛、一邊漫步於大自然之中的珍稀步道。在眾多看點之中還能夠與山崖下大型洞穴「大不動岩屋」的神秘景色相遇，深吸一口氣，舒服而令人感到寧靜的氛圍是其魅力所在。



費用：導覽費每位21,000日圓～

### 大分・國東市

## 泉福寺 坐禪體驗

在歷史悠久的寺廟與心靈坦誠相對的寧靜時刻

可在歷史悠久，九州最初的禪修行場所「泉福寺」進行坐禪和抄經體驗。由住持親切指導手腳姿勢、視線位置、呼吸方式等正確動作，能夠在寂靜中調整姿勢和呼吸，心無旁騖地度過珍貴時刻。選擇住宿體驗除了坐禪等禮法還可同時享用素食早餐。



地址：國東市國東町横手1913 費用：1,300日圓(僅提供坐禪體驗)

### 大分・中津市

## 迷你和傘日本紙燈製作

讓和傘傳統技術發光的手作燈籠

可在九州唯一的和傘工房，使用竹子與和紙手工製作桌上型燈籠。運用和傘傳統技術，透過和紙的柔和光線打造奇幻氛圍，在老練和傘職人的細心指導下完成原創作品。體驗課程包括在建造百年的古民家餐館享用創作和食。



地址：大分縣中津市鷹匠町901-1 費用：15,000日圓(含午餐、運費)

### 大分・別府市

## 別府地獄蒸之旅

自江戶時代傳承至今的傳統烹調方式「地獄蒸」

可使用位於大黑屋用地內源泉的地獄釜，體驗以溫泉噴氣進行烹調的「地獄蒸」，將食材排列於竹篩內，放入釜內數分鐘即可完成，富含溫泉礦物質的蒸氣逼出蔬菜和肉類的鮮甜。由溫泉療養旅館的著名女將幫忙準備當季推薦食材，並附帶有專人導覽的漫遊行程。



地址：大分縣別府市鐵輪上3 費用：4,500日圓(含食材費、地獄釜費、導覽費)

諮詢及報名

一般社團法人 豐之國千年浪漫觀光圈  
(受理時間：平日8:30~17:00)

TEL:0977-85-8511

E-mail:jikuhaku@millennium-roman.jp



## 豐之國千年浪漫觀光圈 間的交通

### 東九州自動車道

湯煙裊裊的別府街道景致一定可以讓您歡心雀躍。請一定要順道前往可以享受日本有數絕景和美食、觀光之別府灣服務區。



搭乘電車

### JR豐肥本線

從大分站穿過田園地帶，在九州正中央的豐富自然景觀中，穿梭前進的當地列車。從車窗可真實感受阿蘇火山的雄偉風姿，享受悠閒舒適的旅遊樂趣。



### JR日豐本線

從福岡縣北九州經由大分、宮崎連結鹿兒島的鐵路。恬靜的田園風光延綿的中津、宇佐區域，以及從海岸線前往的別府區域等，車窗景色變化豐富多彩，建議您來一趟愉快的鐵路之旅。

# 廣域圖



## 通行資訊

※2023年1月更新 ※最新資訊請參考各縣道路交通資訊。

南阿蘇鐵道 立野站~中松站間停止通行。(至2023年8月為止)