

鹿児島県

大浪池と韓国岳

鹿児島県の延長は約 561.6km で、霧島・北大隅・南大隅・南薩・北薩の 5つのコースに分かれています。



霧島連山



長崎鼻灯台 (指宿市)



1 霧島コース（宮崎県境：霧島市牧園町高千穂～霧島市福山町福地）

霧島の魅力は、四季折々の大自然を堪能できることです。霧島連山においては、春は野鳥のさえずりから始まり、5月から6月にかけてのミヤマキリシマ。夏は涼風を心ゆくまで味わい、秋の紅葉と高原一面のススキ、冬は樹氷美と、自然の演出が嬉しいコースです。また、霧島市南部にある狐ヶ丘においては、秋は、視界いっぱいに黄金のススキと青い錦江湾、その向こうに雄大な桜島が望めます。



距離 72.6km

所要時間 26時間54分

難易度  (霧島連山の一部は )

区間 霧島連山～霧島神宮～国分～福山～亀割峠～狐ヶ丘

見どころ

霧島連山：最高峰の韓国岳(1,700m)をはじめ新燃岳、高千穂峰など20余りの火山からなり、鹿児島・宮崎両県にまたがっています。春の花、夏の緑、秋の紅葉、冬の樹氷と四季折々に美しく、一帯にはスポーツ・レジャー施設や温泉などが多数あります。

霧島神宮：祭神はニニギノミコト。神社の開祖は古く、第29代欽明天皇(539～571)の時代といわれています。

韓国岳、中岳、高千穂峰、大浪池

鳥 サンコウチョウ、ブッポウソウ、カッコウ、オオルリ、アカショウビン、ホトトギス、イカル、セグロカッコウ、コシジロヤマドリ、メジロ、ミヤマホオジロ、ヤマガラ、シジュウカラ、アオゲラ

花 サクラ(4月)、ノカイドウ(5月)、ミヤマキリシマ、ミツバツツジ(5～6月)、クサバケ、カナクギノキ(4月)、オオヤマレンゲ、エゴノキ(5月)、ギンリョウソウ、ヤマボウシ(6月)、ノリウツギ(7月)、コバギボウシ、ヤマジノホトトギス(8月)、ホソバリンドウ、アキノキリンソウ、イソノキ(9月)、ダイヤモンドソウ、ヤマラッキョウ、サザンカ(10月)、紅葉(11月)、ヤブタバキ(1～2月)、キブシ、ハルリンドウ、マンサク、シロモジ(3月)



お問い合わせ



- ・ 鹿児島県 商工労働水産部 観光交流局 観光課 TEL:099-286-2111(代表)
- ・ (社)鹿児島県観光連盟 TEL:099-223-5771
- ・ 霧島市 観光課 TEL:0995-45-5111
- ・ 高千穂河原ビジターセンター TEL:0995-57-2505

2 北大隅コース（霧島市福山町福地～鹿屋市浜田町）

桜島や錦江湾、晴れた日には開聞岳も望める雄大なコースです。大麓柄岳を主峰とする高隈山系は豊かな鳥獣類の息づかいを感じながら縦走できます。また、植物では高峠のつつじとコスモス、大隅湖の桜とアジサイ、日本最大級のかのやばら園が見どころで、四季を通じて花を楽しめます。

距離 74.3km

所要時間 26時間30分

難易度  (高隈山系の一部は )

区間 狐ヶ丘～輝北天球館～輝北ウインドファーム～大隅湖～高峠～高隈山系～かのやばら園～浜田海岸

見どころ

猿ヶ城溪谷：県立自然公園や自然休養林に指定された高隈山系の麓にある溪谷。圧倒されるような巨岩・奇岩が連なり、その間を流れ出る清流と降り注ぐような木々の緑が美しい。平成22年4月には、

四季を通じて利用できるコテージ等

を備えた交流体験施設「猿ヶ城溪谷森の駅たるみず」も開設予定で、自然探勝路と森林浴など、特に避暑に最適です。

高隈山：大麓柄岳(1,237m)を中心に、4つの山を総称しています。途中ツツジの群生地で有名な高峠や、奇岩・怪岩の秘峡猿ヶ城溪谷などがあります。狐ヶ丘、輝北天球館、輝北ウインドファーム、大隅湖、高峠、猿ヶ城溪谷、かのやばら園

高隈山系の花

春：ウメ、アセビ、ヤマザクラ、ツツジ、ツバキ、シキミ。夏：ヤマアジサイ、キョウチクトウ、タイサンボク、ノリウツギ。秋：ムラサキシキブ、モクセイ、ムクゲ、バクチノキ。冬：アオキ、サザンカ、ナンテン、ヤツテ

高隈山系の鳥

ヤマドリ、コジュケイ、アオバト、オシドリ、キジ、ホオジロ、ムクドリ、メジロ、ヒヨドリ、ツグミ

お問い合わせ

- ・ 鹿児島県 商工労働水産部 観光交流局 観光課 TEL：099-286-2111(代表)
- ・ (社)鹿児島県観光連盟 TEL：099-223-5771
- ・ 垂水市 商工観光課 TEL：0994-32-1486
- ・ 鹿屋市 観光振興課 TEL：0994-31-1121



狐ヶ丘自然遊歩道



高峠のつつじ



猿ヶ城溪谷



かのやばら園

3 南大隅コース（鹿屋市浜田町～肝属郡南大隅町根占川南）

鹿屋市浜田海岸を起点とし、神々しい雰囲気のある吾平山上陵、石畳が美しい花瀬川やサタツツジの咲き乱れる辻岳、野首嶽、風車が立ち並ぶ南大隅ウィンドファームを経由し、本土最南端佐多岬（田尻集落）に至ります。その後は対岸の開聞岳を望みながら錦江湾岸を北上し、南大隅町根占に至ります。コース上はハイビスカスが咲き、ツマベニチョウが舞い、南国ムードたっぷりです。



台場公園

距離 138.9km

所要時間 39時間24分

難易度 (一部の山道は)

区間 浜田海岸～横尾岳～吾平山上陵～花瀬～辻岳～野首嶽～南大隅ウィンドファーム～佐多岬(田尻)～伊座敷～大浜～根占

見どころ

吾平山上陵：全国でも珍しい岩屋の陵(塚墓)で、神武天皇の御父君と御母君の御陵です。500mほど続く参道は、緑が美しく川のせせらぎがやさしく、まさに神々しい雰囲気を醸し出しています。伊勢神宮に似ていることから「小伊勢」とも呼ばれ、正月には多くの初詣客が訪れます。春は桜の名所としても知られています。

花瀬川石畳：千畳敷と呼ばれる天然の石畳でできた川床が続く景勝地。春は桜の名所として知られ、さらに一帯は五右衛門風呂を備えたオートキャンプ場やマス釣り場などアウトドア施設も充実しています。

大浜海浜公園：海水浴場と隣接している公園でバンガロー、テントサイト等もあり、家族揃って「遊んで、泊まって、満喫できる」公園です。

辻岳、佐多岬

お問い合わせ

- ・ 鹿児島県 商工労働水産部 観光交流局 観光課 TEL：099-286-2111(代表)
- ・ (社)鹿児島県観光連盟 TEL：099-223-5771
- ・ 鹿屋市 観光振興課 TEL：0994-31-1121
- ・ 錦江町田代支所 地域振興課 TEL：0994-25-2511
- ・ 錦江町 産業振興課 TEL：0994-22-0511
- ・ 南大隅町 企画振興課 TEL：0994-24-3111



ドラゴンボートフェスティバル



花瀬自然公園



大浜海浜公園

4 南薩コース（指宿市山川福本～いちき串木野市冠嶽）

指宿市山川を起点とし、薩摩半島最南端の長崎鼻や別名薩摩富士とも言われる開聞岳を經由、東シナ海と開聞岳の眺めが美しい南九州市の海岸線を通り、鯉節で有名な枕崎市に至ります。

枕崎から野間半島にかけては、リアス式海岸ならではの起伏のある景観が広がり、夕日が絶景です。

万之瀬川河口付近から北には、日本三大砂丘である吹上浜が、日置市の江口海岸を経て、いちき串木野市まで弧状に続きます。吹上浜沿いの松林の中を縦走するルートでは森林浴を満喫できます。また、海岸線では、潮干狩りやキス釣りを楽しみ、時にはウミガメの産卵を観察することもできます。



冠嶽から開聞岳を望むを望む

距離 176.3km

所要時間 52時間18分

難易度 (一部の山道は)

区間 山川～長崎鼻(指宿市)～開聞岳～冠嶽～火之神公園～坊津～亀ヶ丘～野間岳～県立吹上浜海浜公園～江口浜～市来海岸～照島海岸～長崎鼻(いちき串木野市)～いちき串木野市・薩摩川内市の市境

見どころ フラワーパークかごしま、長崎鼻(指宿市)、開聞岳、瀬平自然公園、番所鼻自然公園、枕崎お魚センター、火之神公園、リアス式海岸、国指定名勝「坊津」、亀ヶ丘、鑑真記念館、焼酎づくり伝承展示館 杜氏の里、野間岳、県立吹上浜海浜公園、江口浜、市来海岸、照島海岸、長崎鼻公園(いちき串木野市)園

花 さつま湖のツツジ(5月初旬)・バラ(5月中旬～下旬)、野間岳一帯のアラゲサクラツツジ(3～4月)

お問い合わせ

- ・鹿児島県 商工労働水産部 観光交流局 観光課 TEL:099-286-2111(代表)
- ・(社)鹿児島県観光連盟 TEL:099-223-5771
- ・指宿市 観光課 TEL:0993-22-2111
- ・南九州市 商工観光課 TEL:0993-83-2511
- ・枕崎市 水産商工課 TEL:0993-72-1111
- ・南さつま市 商工観光課 TEL:0993-53-2111
- ・日置市 商工観光課 TEL:099-273-2111
- ・いちき串木野市 商工観光課 TEL:0996-32-3111



菜の花畑と開聞岳



双剣石



坊津の落陽

5 北薩コース（薩摩川内市樋脇町市比野～伊佐市大口木ノ氏：熊本県境）

山と川、ダムと湖、それに温泉や歴史がうまく配されたユニークなコースです。

薩摩川内市の入来武家屋敷群では中世の歴史を感じさせる玉石垣の町並みを散策できます。また、ラムサール条約登録湿地を有する藺牟田池ではサイクリングやボート遊びも楽しめます。さつま町に入り、温泉宿が建ち並ぶ宮之城温泉を川内川沿いに北上すると、緑豊かな山間に立ちはだかる鶴田ダム、ダム湖である大鶴湖を上流に行くと、東洋のナイアガラとも称される曾木の滝。そして豊穰な穀物地帯である伊佐平野を通り抜けて、熊本との県境久七峠に至ります。

距離 99.5km

所要時間 25時間36分

難易度 

区間 いちき串木野市・薩摩川内市の市境～市比野温泉～入来～藺牟田池～宮之城温泉～鶴田ダム～曾木の滝～十曾池～久七峠

見どころ

藺牟田池：海拔295m、周囲4kmの静かな湖。梅や桜をはじめ植物の宝庫です。2005年11月に希少野生動物植物であるベッコウトンボが生息する重要な湿地としてラムサール条約の登録湿地となりました。

曾木の滝：滝幅210m、高さ12mの大滝で、滝幅は日本一を誇り、その壮大なスケールから別名「東洋のナイアガラ」とも呼ばれます。春には桜やツツジが、秋には紅葉が美しく、滝が岩肌を流れ落ちる様と響き渡る轟音はまさに感動ものです。

入来麓武家屋敷群、宮之城温泉、鶴田ダム、大鶴湖、曾木発電所遺構、十曾池公園

お問い合わせ

- ・ 鹿児島県 商工労働水産部 観光交流局 観光課
TEL：099-286-2111(代表)
- ・ (社)鹿児島県観光連盟 TEL：099-223-5771
- ・ 薩摩川内市 観光課 TEL：0996-23-5111
- ・ 薩摩郡さつま町 商工観光課 TEL：0996-53-1111
- ・ 伊佐市 地域振興課 TEL：0995-23-1311



曾木の滝



初夏の藺牟田池



入来麓武家屋敷群

曾木発電所遺構



熊本県



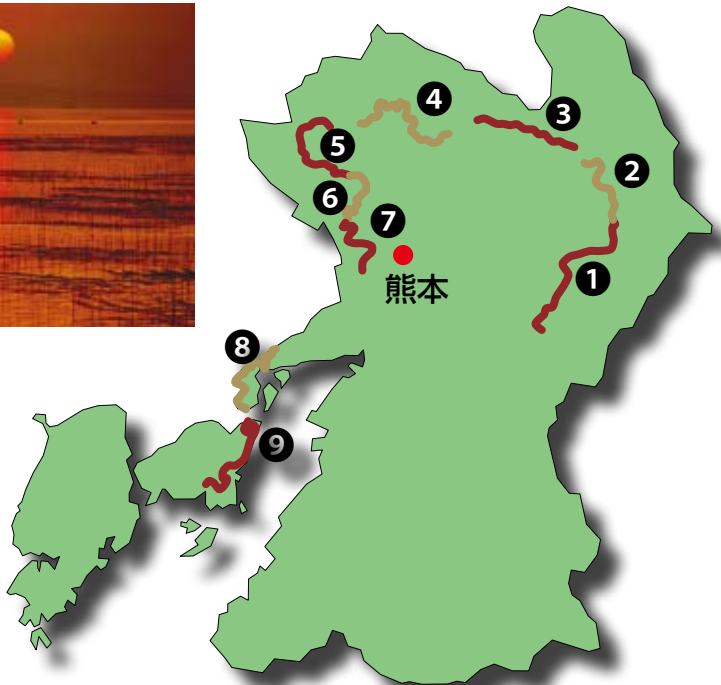
米塚と阿蘇外輪山

熊本県内コースでは、阿蘇の雄大なカルデラ景観や天草の美しい海岸線を始め、草原、溪流等優れた自然の風景を楽しむことができます。また、史跡名勝、文化財なども多く、悠久の歴史に触れることもできます。ここでは、1日コース、または1泊コースなど9のモデルコースを紹介しています。



有明海の夕日

オオルリシジミ



1 南外輪探勝コース (山都町御所～高森町高森)



一心行の大桜



通潤橋

「石橋の町」として知られる山都町から南阿蘇村、高森町へと、阿蘇の南外輪山の稜線を歩くコース。起点は矢部高校。雑木と杉の木立が続く国有林を通り、いくつかの峠を越えると一面に草原が広がる清水峠へ、阿蘇五岳を眼前にみられる高森峠、黒岩峠をへて休暇村南阿蘇までのコースです。このコースは健脚向き、特に天神峠～清水峠間の高千穂野(たかぢょうや)の階段は急勾配です。(全コース歩いた場合は1泊2日、日帰りの方は稲生野～清水峠、高森峠～休暇村南阿蘇のコースが便利です。)

距離 36.0km

所要時間 往路 11 時間 50 分、復路 11 時間 40 分

難易度 (全コース歩いた場合は1泊2日)

区間 矢部高校～御所～駒返峠～多津山峠～天神峠～清水峠～長谷～崩土峠～中坂峠～高森峠～黒岩峠～村山～休暇村南阿蘇

見どころ 南外輪山から南郷谷と阿蘇の中央火口丘を一望におさめられる展望のすぐれた歩道です。歩道は、高千穂野を最高とする森林と原野を交互にぬって通り、春はアセビの白い花、夏にはコオニユリ、アソノコギリソウ、秋はリンドウ、オミナエシ等の野草の花がみられます。阿蘇の中では数少ない天然林の中を通り、プナ、コナラ、アセビ等の変化に富んだ風景を楽しむことができます。

山岳

駒返峠 (1,050m)：昔の番所跡で馬を返していた所から駒返の名がついています。

清水峠 (900m)：ここから南郷谷に下る途中に清水寺があります。

多津山峠 (1,050m)、天神峠 (1,010m)、長谷峠 (900m)、中坂峠 (840m)、高森峠 (850m)

渓谷・滝 五老ヶ滝：落差 50m の雄大な滝。矢部四十八滝と言われ、他には聖ヶ滝、鶯の子滝などがあります。

野鳥 サシバ、キジ、アオバト、カッコウ、ツツドリ、ホトトギス、コゲラ、クロツグミ、ウグイス、ホオアカ

史跡

通潤橋：熊本を代表する石橋(国指定重要文化財)で、水が渡る橋で知られています。

清水寺：奈良時代の開基、由緒ある寺。

高森阿蘇神社：阿蘇開拓の祖、健磐龍命(たけいわたつのみこと)の住居跡といわれています。

穿戸羅漢山：健磐龍命の伝説が伝わる空洞があります。

高森城跡：戦国時代末、島津氏との戦いで最後まで抵抗した高森惟直の城跡。

アクセス

- 山都(浜町営業所)→熊本バス5分→矢部高校前(バス停)→徒歩9.5km→御所→徒歩5km→東大矢
- 清水峠→徒歩14.7km→下仏原(バス停)→熊本バス22分→山都(浜町営業所)
- 清水峠→徒歩7km→阿蘇白川駅→南阿蘇鉄道20分→立野
- 高森峠→産交バス15分→高森駅前
- 高森駅前→産交バス6分→村山→産交バス5分→休暇村南阿蘇

お問い合わせ

- 熊本県 環境生活部 自然保護課：096-333-2275
- 熊本県 上益城地域振興局 林務課：096-282-0333
- 熊本県 阿蘇地域振興局 林務課：0967-22-1117



ハナシノブ

2 阿蘇探勝コース（高森町高森～阿蘇市一の宮町宮地）



根古岳と花

熊本の名勝「休暇村南阿蘇から見た根子岳」に向って行くと、夏はキャンプ場として賑わいを見せる鍋の平。なだらかな草原には、肥後の赤牛が放し飼いされハイカーを楽しませてくれます。根子岳と高岳を結ぶ日の尾峠から林道を下るとミヤマキリシマが群生する仙酔峡、ここは阿蘇中岳への東登山口にもなっています。また、ベテランの登山家で賑わう根子岳、高岳もこの歩道の途中から登山することができます。



仙酔峡のミヤマキリシマ

距離 18.0km

所要時間 往路5時間00分、復路5時間00分

難易度

区間 村山～小倉原～前原～鍋ノ平～日ノ尾峠～根子岳登山口(ヤカタガウドルート)～曲り松～小堀牧

見どころ 阿蘇五岳の雄大な眺めを間近に見ながら歩ける歩道で、春の草原には、ハルリンドウ、オキナグサ、キスミレ、ヒゴスミレ、オカオグルマ等の草花が咲く花畑がみられます。夏にはホタルブクロ、ユウスゲ、アソノコギリソウ、コオニユリ、秋にはハギヤススキにリンドウ、ウメバチドユ等の野草が咲く、のどかな歩道です。野鳥は、ホオアカ、オオヨシキリ、コヨシキリ、クロツグミ、カッコウ等の声を楽しめます。

山岳 外輪山の中にある山々を、阿蘇五岳(中岳、高岳、根子岳、烏帽子岳、杵島岳)と呼び、遠くから見ると釈迦の寝姿にたとえられます。

根子岳(1,433m)：山頂がノコギリの歯のように岩石が切り立った山。高岳(1,592m)：語呂合せの1592(ヒゴノクニ)で有名。五岳で一番高い山。中岳(1,323m)：熊本唯一の噴煙を上げる山。火口縁から直接火口内を見ることができます。烏帽子岳(1,337m)：北斜面に草千里が浜、西の麓には地獄・垂玉温泉があります。杵島岳(1,321m)：烏帽子岳の山腹に噴出した寄生火山。

樹木 ミヤマキリシマ：南郷谷の丸山、阿蘇山上及び仙酔峡に、それぞれ約5万株の群落があります。

史跡

阿蘇神社：阿蘇開拓の祖、健甕龍命(たけいわたつのみこと)を主神として阿蘇国造りの神々12神が祀られています。

中通古墳群：県指定史跡。

国造神社：阿蘇神社の本宮。



ハルリンドウ



朝の阿蘇五岳(雲海)

アクセス

- ・高森駅前→産交バス6分→村山→産交バス5分→休暇村南阿蘇
- ・宮地駅前→徒歩15分→阿蘇神社

お問い合わせ

- ・熊本県 環境生活部 自然保護課：096-333-2275
- ・熊本県 阿蘇地域振興局 林務課：0967-22-1117

3 菊池渓谷探勝コース（菊池市原～阿蘇市内牧）

阿蘇外輪山の北西部に位置するこの渓谷は、外輪山の穏やかな斜面に切り込まれた深さ100m以上のV字谷です。その中でも掛幕の滝から広河原までの約1kmは、数多くの滝、深い原生林、清冽な流れと三拍子そろって特にすばらしいコースです。



菊池渓谷

距離 15.5km

所要時間 往路3時間45分、復路4時間05分

難易度 起点から1km 、往路 、復路

区間 菊池渓谷入口～深葉～兜岩～内牧

見どころ 菊池渓谷は、阿蘇外輪山北西部の標高500m～800mに広がる「自然休養林」です。水源となる阿蘇外輪山からの伏流水が大小さまざまな瀬や淵、滝をつくり出しています。4月～5月にかけては、新緑とエメラルドグリーンの溪流とのコントラストがとても綺麗です。11月上旬～中旬にかけては、カエデ、イチョウ、ケヤキなどの紅葉が鮮やかです。特に「紅葉ヶ瀬」、「広河原」は紅葉の名所といわれ、おすすめのスポットです。清らかな水と天然林が作り上げた四季折々の自然が楽しめます。森林浴や飛沫浴、紅葉狩りをゆっくり楽しんでみてはいかがでしょうか。

野鳥 野鳥の森：面積約80ha。周囲にはナンテン、タチバナモドキなど野鳥の好きな実のなる植物が多く植えられています。ここに生息する野鳥はキジ、フクロウ、キジバトなど61種が確認されています。

史跡 眼鏡橋：国道387号から菊池渓谷への分岐点、立門と永山には県指定文化財の眼鏡橋があります。

永山橋は名工橋本勘五郎の作で明治11年完成、立門橋は勘五郎の兄宇一によって万延元年(1860)に架けられたものです。菊池市には全部で12の石造眼鏡橋があります。

菊池神社：菊池本城跡に鎮座。吉野朝の忠臣菊池武時、武重、武光やその一族が祀られています。歴史館には、歴史を物語る古文書・家憲・千本槍・能衣装・能面など多くの文化財・資料があります。

アクセス

- 菊池産交→産交バス28分→立門入口→産交バス10分(4月～11月運行)→菊池渓谷
- 熊本交通センター→熊本電鉄バス60分→菊池
- 熊本駅→産交バス95分、JR85分→阿蘇駅前→産交バス15分→内牧

お問い合わせ

- 熊本県 環境生活部 自然保護課：096-333-2275
- 熊本県 菊池地域振興局 林務課：0968-25-1039
- 熊本県 阿蘇地域振興局 林務課：0967-22-1117
- 菊池市 商業観光課：0968-25-7223
- 菊池渓谷を美しくする保護管理協議会：0968-25-7223



大観峰



大観峰と阿蘇高菜



菊池神社の桜

4 山鹿日輪寺コース (鹿本町来民～山鹿市山鹿)

「うちわの里」山鹿市鹿本町来民から、蒲生の池、不動岩、大石良雄等十七義士の遺髪塔、堀内伝兵衛をまつる日輪寺を経て、弁慶ヶ穴古墳で有名な熊入商店街をぬけ温泉プラザ山鹿までの、17kmのコースです。四季折々の野鳥のさえずりや自然豊かな景観が楽しめ、ツツジの名所などもある家族向けの日帰りコースです。



日輪寺

距離 17.0km

所要時間 往路4時間15分、復路4時間35分

難易度 🏔️ (日帰りコース)

区間 鹿本町～蒲生池～不動岩～日輪寺～山鹿バスセンター「湯の里駅」

見どころ 来民うちわで知られる山鹿市鹿本町来民は、江戸時代から続くうちわの産地で柿渋による独特の色合いが特徴の伝統工芸品です。

蒲生の池は、山鹿郡中村郷の惣庄屋兼代官の、遠山弥二郎が安政2年から3年の歳月を費して作ったもので、地域の水田を潤す貴重なため池です。池の岸边には横穴古墳群があります。



鞠智城

山の斜面にそそり立つ奇岩の不動岩は、5億年以上も



チブサン古墳

前の地質からできたとされ、「みいくさの神の姿と仰ぐかな、平伏す岩はまつるえる神」と古歌にもうたわれて

おり、古くから地域のシンボルとして親しまれています。

日輪寺には、33基の石体観音、菊池武時の娘素覚尼の五輪の塔、芭蕉の句碑「おのが火を木々のほたるや花の宿」などがあり、ツツジや桜の名所としても有名です。

他にも山鹿市は温泉、山鹿灯籠、鞠智城、八千代座等が有名です。

山岳 不動岩(388.5m)

史跡 チブサン古墳：幾何学文様、人物等を彩色であらわした装飾古墳です(国指定)。

鍋田横穴：羨門外壁に人物・武器等を彫刻してあります(国指定)。

鞠智城：1300年前の古代山城の八角形の鼓楼が珍しい。

アクセス

- ・熊本交通センター→産交バス65分→来民中町
- ・熊本交通センター→産交バス65分→山鹿産交

お問い合わせ

- ・熊本県 環境生活部 自然保護課：096-333-2275
- ・熊本県 鹿本地域振興局 林務課：0968-44-2111



不動岩

5 小岱山探勝コース (南関町上坂下～玉名市立願寺)



奥の院



石貫ナギノ横穴群

山岳 筒ヶ岳 (501m)、観音岳 (473m)、丸山 (392m)：中腹まで林道が通り駐車場もあります。マイカー利用者の登山に便利。

溪谷・滝 仁王ヶ滝：小岱山八十八ヶ所めぐりの霊所になっています。

野鳥 シジュウカラ、ヤマガラ、オオルリ、ヒヨドリ、コジュケイ、ミソサザイ、カワガラス

樹木 小岱松：葉先が萌葱色で細くとがっており、表皮は亀甲形に厚く重なり合っています。庭園木、盆栽として知られています。

史跡

蓮華院誕生寺奥之院：小岱山の中腹に建立されている西大寺の別格本山。石貫ナギノ横穴群・石貫穴観音横穴：国指定史跡の装飾古墳、古墳時代後期の古墳。青木の火焚字：各種仏・菩薩の大梵字が凝灰岩壁に25mの範囲にわたり彫られています。民家村：江田船山古墳のある清原台地に進められている民家村作り。現在、新潟県の豪農の民家や国指定重要文化財の境家住宅などが移築されています。

アクセス

- ・玉名駅→産交バス5分→玉名温泉
- ・玉名駅→産交バス20分→鬼王
- ・筒ヶ岳→徒歩2km→府本→産交バス15分→バスセンター→産交バス20分→荒尾駅

お問い合わせ

- ・熊本県 環境生活部 自然保護課：096-333-2275
- ・熊本県 玉名地域振興局 林務課：0968-74-2138

小代氏の山城として知られた小岱山(筒ヶ岳)を肥後の国の関所跡である南関町から荒尾市、玉名温泉へと縦走するコースです。玉名市は、古い温泉町で周辺には装飾古墳群が点在します。歩道からは玉名市街、玉名平野を眼下に、晴天の時は、東方に阿蘇の連山もみられます。山麓には奥之院(梵鐘は世界一)、荒尾市府本に下ると小代(岱)焼きの窯元がある趣のある家族向けの日帰りコースです。

距離 12.0km

所要時間 往路4時間00分、復路4時間20分

難易度 🏔️(日帰りコース)

区間 鬼王～四ツ原登山口～筒ヶ岳～荒尾展望台～観音岳～丸山展望台～笹千里P～蛇ヶ谷公園～玉名温泉

見どころ 玉名平野にぽつんとそびえる小岱山系は、筒ヶ岳、観音岳、丸山等の複数の山々で構成されています。各山頂からの眺望は絶景であり、雲仙・島原半島が眼前に広がります。一体には小岱松が自生し、カシ、シイ、ヤマモモ、ヤブツバキ、ヤマツツジ等が群生しています。また、全国でも3ヶ所しか自生が確認されていないトキワマンサクの群落もあり、春先に淡い白緑色の美しい花を咲かせています。麓の蛇ヶ谷公園や赤田池の周辺にはサクラの名所もあり、ピクニックやハイキングに最適です。



小岱焼

6 田原坂二の岳コース (玉東町木葉～熊本市河内町野出)



田原坂公園のツツジ

このコースには、日本国最後の内乱、西南戦争の激戦地(田原坂、横平山、吉次峠)にまつわる幾多の戦跡、墓地、記念碑、公園等が点在しています。また、周辺にはみかん園が広がり、森林地帯の三の岳、二の岳を経て野出に至る途中は、阿蘇の連峰や、有明海をへだてて雲仙岳が眺望できる全長21kmの健脚向けのコースですが、吉次峠から円台寺に抜けるとバスの便があり、木葉から吉次峠が11.5km、野出から吉次峠が9.5kmで春秋を通じて家族で楽しめる日帰りコースです。

距離 21.0km

所要時間 往路4時間55分、復路4時間20分

難易度 (一部コース)

区間 木葉駅～田原坂～薩軍墓地～田原坂駅～横平山～半高山～吉次峠(→円台寺)～三の岳～二の岳～野出

見どころ 西南戦争最大の激戦地田原坂周辺は、現在田原坂公園として整備されています。公園内の弾痕の家や玉東町横平山の古戦場などには、当時の激しい戦いの跡が残っており、吉次峠には薩軍熊本隊隊長佐々友房の詩碑が建立されています。また、玉東町は熊本の代表的工芸品である木葉猿の窯元があることでも有名です。

山岳

半高山(294m)：田原坂、吉次峠の戦いにつく激戦地。

三ノ岳(681m)、二ノ岳(685m)

金峰山(665m)：いずれの頂上からも眼下にみかん畑、有明海、不知火海、雲仙、阿蘇が眺望出来ます。

野鳥 金峰山鳥獣保護区(4,835ha)に指定されています。

ウグイス、コジュケイ、ホトトギス、ツグミ、ホオジロ、ヒヨドリ等

アクセス

- ・熊本交通センター→産交バス45分→野出
- ・熊本駅→JR鹿兒島本線20分→木葉駅

お問い合わせ

- ・熊本県 環境生活部 自然保護課：096-333-2275
- ・熊本県 玉名地域振興局 林務課：0968-74-2138

田原坂公園



木の葉猿




田原坂公園

7 金峰山探勝コース (熊本市河内町野出～熊本市島崎)

熊本市西方にそびえる熊本市近郊最高峰の金峰山。この山すそに広がる県下一のみかん園と名所、史跡が点在する金峰山県立自然公園。この自然公園をくまもと春の植木市の創始者城親賢が建立した岳林寺を経て、鎌研坂、峠の茶屋と漱石の「草枕」にでてくるコースをたどり金峰山、岩戸観音から河内の野出に至るコースです(金峰山は熊本市民の憩いの山。家族向きの日帰りコースです)。

距離 16.2km

所要時間 往路5時間05分、復路5時間10分

難易度  (日帰りコース)

区間 野出～岩戸観音～金峰山～大将陣～峠の茶屋～岳林寺

見どころ 金峰山、二ノ岳、三ノ岳と頂上から360度の展望を望む山々があり、その裾野から中腹にかけてはみかん畑が広がっています。ハイキング、ピクニックに絶好のコースであり、九州自然歩道の拠点施設としてトレイルセンター「金峰森の駅みちくさ館」が整備されています。また、宮本武蔵ゆかりの地など、史跡、名所も多数あります。

山岳

三ノ岳(681m)、二ノ岳(685m)、金峰山(665m)

花岡山(133m)：昔は祇園山といっていましたが、明治初年ここに勤王の志士を祀る招魂社ができた時、全山に桜を植えて花岡山と称しました。山麓には官軍墓地、熊本バンド記念碑があります。

渓谷・滝 肥後耶馬渓：紅葉が美しく渓谷には鼓ヶ滝があります。

野鳥 金峰山鳥獣保護区(4,835ha)に指定されています。

ヒバリ、コジュケイ、ホトトギス、ヒヨドリ、ジョウビタキ、シロハラ、ツグミ、ウグイス、ホオジロ、ミヤマホオジロ

史跡

岩戸観音：宮本武蔵が兵法五輪書を書いた修業の地。

峠の茶屋：夏目漱石の「草枕」にも登場する茶屋。

岳林寺：曹洞宗禅定寺の末寺で、隈本城主城親賢公の墓があります。

三賢堂：熊本の賢人、菊池武時、加藤清正、細川重賢の座像が安置されています。

釣耕園：細川家の重臣続家の別荘。

アクセス

- ・熊本交通センター→熊本市営バス(荒尾橋行き)15分→岳林寺
- ・熊本交通センター→産交バス(河内温泉センター行き)30分→峠の茶屋→産交バス10分→岩戸観音入口
- ・熊本交通センター→産交バス(野出車庫行き)45分→野出

お問い合わせ

- ・熊本県 環境生活部 自然保護課：096-333-2275
- ・金峰森の駅みちくさ館：096-277-2727



石畳の道



霊巖洞



峠の茶屋



五百羅漢

8 三角岳登山コース（宇城市三角町大田尾～宇城市三角町波多）

宇土半島の突端にそびえる三角岳に登るコースで、有明海側の海水浴場で知られる大田尾と、八代海側の三角港とを結ぶコースです。三角岳頂上からは、有明海、雲仙、天草諸島の眺望を展開する360度の大パノラマが楽しめます。また、三角みかんで知られるみかん園が眼下にひろがり、途中、雲龍台、天翔台の名称がある所は展望が開けるところで、無理なく歩を運べば、家族で楽しめる日帰りのコースです。

距離 8.0km

所要時間 往路3時間20分、復路3時間40分

難易度 🏞️ (日帰りコース)

区間 大田尾～三角岳～雲龍台～天翔台～三角町

見どころ 三角岳頂上からの展望は、海と島と遠くの山々が眼下に360度展開します。遙か洋上に浮かぶ島々や、白く航跡をのこして進む船の風景は、思わず見とれ、しばし俗世を忘れさせる程です。コースの周囲は、樹林が繁茂し、季節の小鳥がさえずり、秋にはみかんが山腹を黄色に埋めつくし、みかん狩り(有料)を楽しむこともできます。三角西港は、明治17年から4年間かけて建設された西洋風切石積の埠頭岸壁で明治築港の面影を残しています。西港周辺は明治洋風建築の復元や公園整備により、港情緒と相まってエキゾチックな雰囲気をかもしだしています。

山岳・展望地 三角岳(406m)、雲龍台(250m)、天翔台(226m)

樹木 カシ、クヌギ、ナラ、モチ、ヤマモモ、スギ、ヒノキ

野鳥 ホオジロ、メジロ、ウグイス、ホトトギス、シジュウカラ、コジュケイ



ムルドルハウス



浦島屋



三角西港

史跡 三角西港：オランダ人ルーエンホルスト・ムルドルの設計監督による石材使用の明治三大築港の一つ。当時の都市計画がほとんど無傷のまま残っており、貴重な国の重要文化財として保護されています。

アクセス

- ・熊本交通センター→産交バス65分→大田尾
- ・熊本駅→JR三角線50分→三角駅

お問い合わせ

- ・熊本県 環境生活部 自然保護課：096-333-2275
- ・熊本県 宇城地地域振興局 林務課：0964-32-0628






三角西港

9 観海アルプスコース (上天草市松島町阿村～上天草市姫戸町姫浦)

海岸線の山を歩くコースです。基点は、標高117mの高舞登山(たかぶとやま)。この丘陵からは360度の大パノラマが望めます。北から西にかけては、天草五橋が一号橋から五号橋まで天草松島とともに、東南には、不知火海と八代工業地帯が、南には歩道コースとなっている金比羅山、白嶽の山々が望め「アルプス」の名に恥じない眺めです。(高舞登山から牟田峠または、白嶽から二弁当峠までは家族向きの日帰りコース、高舞登山から二弁当峠までは、健脚向きの日帰りコースです。)

距離 12.0km

所要時間 往路4時間15分、復路4時間15分

難易度 途中まで 、途中から   (日帰りコース)

区間 高舞登山～金比羅山～牟田峠～白嶽～二弁当峠

見どころ 暖かい天草は早春からヤブツバキ、キブシ等が咲き、アセビの白い花、それに歩道沿いには、盆栽状のツゲが群落をなしています。秋には、ツブキ、ノギクが見られます。また、二弁当峠の南の念珠岳(503m)の北壁には、県指定の天然記念物ヒモツルの群生地があります。

山岳

高舞登山(117m)：コースの基点、国指定名勝。
金比羅山(258m)、白嶽(373m)、二弁当峠(124m)

渓谷・滝 不動の滝：落差15m、歩道沿いの滝。

野鳥 カツオドリ、ウミウ、クロサギ、カルガモ、トビ、キジ、ウミネコ、キジバト、ハクセキレイ、ヒヨドリ、イソヒヨドリ

樹木 天草はマツ、シイ、カシ等の常緑樹が多く、歩道沿いには、アセビ、ツゲの群落も見られます。

史跡

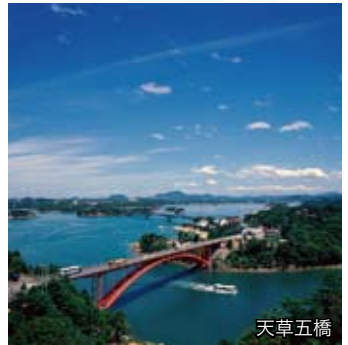
大戸鼻古墳群：天草唯一の装飾古墳(県指定史跡)。不知火塚：富岡の代官や著名人が旧暦の8月1日に不知火を眺望した所。金性寺：曹洞宗の名刹、正保4年(1642)の建立。姫石神社：景行天皇の姫物語の伝説をもつ神社。権現鍾乳洞：権現山の中腹にあり、島原まで続いているという伝説があります。

アクセス

- ・松島→徒歩1.5km→高舞登山
- ・松島→産交バス5分→今津学校前→徒歩3.5km→牟田峠
- ・松島→産交バス30分→姫の浦→徒歩1.1km→二弁当峠

お問い合わせ

- ・熊本県 環境生活部 自然保護課：096-333-2275
- ・熊本県 天草地域振興局 林務課：0969-22-4322



天草五橋



天草五橋

長崎県



雲仙地獄

長崎県内の九州自然歩道は、口之津港から雲仙、橘湾岸をとおり旧長崎街道へ、さらに西彼杵半島を縦断、西海橋を渡り栗ノ木峠まで、7つの自然公園をとおり、山岳、溪流、海岸など変化に富んだコースと、五島列島から平戸島を経て北松浦半島に至る、優れた島しょ景観やキリスト教関連遺産を含む人文資源豊かなコースがあり、延長約562km、39コースとなります。



若松瀬戸



福江港の夕景



雲仙 霧氷

1 暖かな丘陵を歩く (南島原市口之津町丙～南島原市北有馬町乙)



谷水棚田

島原半島の南向きの丘陵地帯を歩くコースです。畑や果樹園、農家の庭先を通るのどかな道。穏やかな坂道は気分までゆったりしてくれます。

距離 12.0km

所要時間 往路3時間30分、復路3時間10分

難易度 

区間 口之津港～三軒屋～蓮獄～玉泉寺山門～奥山堤～赤松バス停～梅谷小学校～小谷～原山バス停

見どころ 雲仙の山並み、玉泉寺(仁王像)、奥山堤、石仏、棚田

アクセス

- ・長崎駅前(県営・島鉄バス/小浜・雲仙・口之津行き/95分)→小浜(県営・島鉄バス/口之津行き/45分)→口之津
- ・小浜(県営・島鉄バス/諏訪の池行き/25分)→諏訪の池



玉泉寺山門



玉泉寺の手前で蓮獄を望む



口之津港

- ・雲仙(県営・島鉄バス/柳谷經由口之津行き/22分)→諏訪の池
- ・島原バスターミナル(県営・島鉄バス/口之津行き/75分)→口之津

お問い合わせ

- ・長崎県 環境部 自然環境課 TEL:095-895-2385
- ・南島原市 商工観光課 TEL:050-3381-5032
- ・休暇村雲仙 TEL:0957-74-9131

2 古代と温泉に浸る (南島原市北有馬町乙～雲仙市小浜町雲仙)



諏訪の池



原山ドルメン

諏訪の池から、古代人も暮らした豊かな台地を通り、標高 881m の高岩山を一気に越えて雲仙温泉街までたどりま。その後は温泉で極楽気分もいいものです。



高岩山山頂

- 距離 14.8km
- 所要時間 往路5時間45分、復路5時間30分
- 難易度
- 区間 原山バス停～原山農村公園～金比羅神社～論所原～八手観音バス停～塔ノ坂～高岩山～宝原園地～小地獄～雲仙温泉街

見どころ 原山支石墓群(原山ドルメン)：日本最古最大の支石墓群で、国指定の貴重な遺跡。紀元前4世紀頃、支石墓を築いた「原山人」は稲作を行い、布を織ることも知っていました。諏訪の池、坂上の金比羅さん、奇岩・ミヤマキリシマ(高岩山)、高岩山頂からの眺望、ツツジの群落・アカマツ(宝原園地)、雲仙地獄

野鳥 カイツブリ、マガモ、カルガモ、ゴイサギ、アオサギ、コサギ

アクセス

- ・長崎駅前(県営・島鉄バス/小浜・雲仙/95分)→小浜(県営・島鉄バス/雲仙行き/25分)→雲仙
- ・小浜(県営・島鉄バス/諏訪の池行き/25分)→諏訪の池
- ・島原バスターミナル(県営・島鉄バス/雲仙行き/75分)→雲仙

お問い合わせ

- ・長崎県 環境部 自然環境課 TEL：095-895-2385
- ・雲仙市 観光物産まちづくり推進課 TEL:0957-38-1111
- ・南島原市 商工観光課 TEL：050-3381-5032
- ・雲仙お山の情報館 TEL：0957-73-3636



雲仙地獄

3 お山雲仙を歩く (雲仙市小浜町雲仙～雲仙市千々石町己)

雲仙温泉街から奥雲仙の粹美・田代原までの本格的な山岳コース。新緑、ツツジ、紅葉、そして霧水、お山雲仙の魅力に、平成新山の雄姿が加わりました。

距離 16.9km

所要時間 往路：1時間25分(雲仙温泉街～高岩山)、4時間30分(雲仙温泉街～田代原キャンプ場)。復路：1時間15分(雲仙温泉街～高岩山)、4時間45分(雲仙温泉街～田代原キャンプ場)

難易度  (一部 )

区間 雲仙温泉街～小地獄～宝原園地～高岩山(雲仙温泉街～高岩山は往復)～池の原園地～仁田峠～妙見岳～尾根分岐～第2吹越～九千部岳登山口～田代原キャンプ場

見どころ ミヤマキリシマ群落(宝原園地)、奇岩(高岩山)、雲仙地獄、雲仙高原の花(5月ミヤマキリシマ、シロドウダン、ネジキ。7月シャシャンボ)、ミヤマキリシマ群落(池の原園地、仁田峠)、平成新山の景色、九千部岳山頂からの眺望

昆虫 ウンゼンツツムシ、ウンゼンハダカササキリモドキ、ウンゼンリクワガタ、ウンゼンチビゴミムシ

植物 ウンゼンザサ、ウンゼンカンアオイ、ウンゼンマンネングサ、ウンゼントリカブト

アクセス

- ・長崎駅前(県営・島鉄バス/小浜・雲仙/95分)→小浜(県営・島鉄バス/雲仙行き/25分)→雲仙
- ・小浜(県営・島鉄バス/諏訪の池行き/25分)→諏訪の池
- ・島原バスターミナル(県営・島鉄バス/雲仙行き/75分)→雲仙

お問い合わせ

- ・長崎県 環境部 自然環境課 TEL：095-895-2385
- ・雲仙市 観光物産まちづくり推進課 TEL：0957-38-1111
- ・南島原市 商工観光課 TEL：050-3381-5032
- ・雲仙お山の情報館 TEL：0957-73-3636



九千部岳山頂からの眺望(妙見岳・平成新山)



仁田峠のミヤマキリシマ



ウンゼントリカブト



シロドウダン

4 大断層に沿って（雲仙市千々石町己～雲仙市愛野町乙）



ヤマボウシ

吾妻岳から千々石海岸まで15kmも続く千々石断層に沿って歩きます。穏やかな橘湾とダイナミックな断層、みごとな地球の造形に脱帽です。



ミヤマキリシマ

距離 14.8km

所要時間 往路5時間10分、復路6時間10分

難易度 

区間 田代原キャンプ場～弘法原～橘神社～野田～船津～塩屋～浜(唐比漁港)

見どころ 田代原、千々石断層、ミヤマキリシマ・ヤマボウシ・リンドウ(田代原)、福石さま、雲仙岳の景色

野鳥 イソヒヨドリ、イソシギ、セグロカモメ、ウミネコ

アクセス

- ・島原バスターミナル(県営・島鉄バス/雲仙行き/75分)→雲仙
- ・諫早駅前(県営・島鉄バス/小浜・雲仙/40分)→橘神社前
- ・諫早駅前(県営バス/唐比温泉行き/37分)→浜

お問い合わせ

- ・長崎県 環境部 自然環境課 TEL：095-895-2385
- ・雲仙市 観光物産まちづくり推進課 TEL：0957-38-1111
- ・県立少年自然の家 TEL：0957-37-2769



愛野展望台より千々石海水浴場を望む

5 ポテト台地を歩く (雲仙市愛野町乙～諫早市土師野尾町)

紺碧の橘湾や雲仙岳が視野いっぱいに広がる気分爽快コース。ゆるやかに波うつ大地にはジャガイモ畑やニンジン畑がつづき、ひさしぶりに土の香りを深呼吸。

距離 12.6km

所要時間 往路6時間05分、復路6時間25分

難易度 🏠 ファミリー向け

区間 浜(唐比漁港)～唐比温泉～川口～有喜～早見～牧野～土師野尾

見どころ 唐比の自然園：唐比海岸の北西、巡川の右岸に広がる湿地帯と休耕田を含めた唐比一帯は、自然園として保護されており、湿地の植物や昆虫などの生態が観察できます。一帯の水田の下は泥炭層になっていて、古代のくり舟が発掘されました。

マイコアカネ(唐比の自然園)：アカトンボの一種で、顔に白い紋があり、化粧をした舞妓に見立ててこの名がついています。

キンヒバリ(唐比の自然園)：小型のコオロギで体が金色、高く美しい音色で秋の湿地を飾ります。

テツホシダ(唐比の自然園)：シダ類の一種で、長崎県内でも非常に珍しく、水穴と呼ばれる湧水池に群生しているのが観察できます。

橘湾岸、殿さん道(島原街道)、ジャガイモ畑、雲仙岳の景色

アクセス

- ・諫早駅前(県営バス/唐比温泉行き/37分)→浜
- ・諫早駅前(県営バス/有喜・早見行き/25分)→有喜
- ・諫早駅前(県営バス/有喜・早見行き/35分)→早見
- ・諫早駅前(県営バス/江の浦行き/20分)→土師野尾

お問い合わせ

- ・長崎県 環境部 自然環境課 TEL：095-895-2385
- ・諫早市 緑化公園課 TEL：0957-22-1500



唐比温泉



雲仙岳を望む



橘湾岸の丘陵地帯

6 歴史の薫る道（諫早市土師野尾町～長崎市矢上町）

かつて焼き物の里であった土師野尾、平家の落人伝説の残る花ノ木から、茶屋跡や石碑の残る旧長崎街道を歩きます。しっとりとやさしい風情が漂います。



旧本田家住宅

距離 15.5km

所要時間 往路6時間00分、復路6時間25分

難易度 

区間 土師野尾～尾根道入口～碁盤の辻～県道峠～花ノ木～峠～井樋ノ尾～藤棚～福瑞寺～八郎橋～番所橋

見どころ 八天岳、花ノ木集落、井樋ノ尾茶屋跡(井樋ノ尾観音、湧水)、本田家住宅(国指定重要文化財)

アクセス

- ・長崎駅前(県営バス/諫早・小浜・雲仙行き/33分)→番所橋(同/9分)→古賀(同/2分)→藤棚
- ・長崎駅前(県営バス/諫早・小浜・雲仙行き/55分)→西陵高校入口
- ・長崎駅(JR九州/市布経由、諫早・佐世保行き/20分)→肥前古賀駅
- ・諫早駅前(県営バス/江の浦行き/20分)→土師野尾

お問い合わせ

- ・長崎県 環境部 自然環境課 TEL：095-895-2385
- ・諫早市 緑化公園課 TEL：0957-22-1500
- ・長崎市 道路公園総務課 TEL：095-829-1162



古賀人形工房・藤棚



古賀人形

7 花畑を巡りながら (長崎市矢上町～長崎市松山町)



浦上天主堂

市街地に近い谷間の南向き斜面では花卉栽培がさかんです。季節ごとに美しい装いを変える花畑を巡りながら、近郊の自然をのんびり堪能しましょう。



矢上番所跡



浦上天主堂内部

距離 13.1km

所要時間 往路5時間50分、復路5時間55分

難易度

区間 番所橋～中尾大橋～田川内～峠～木場バス停～西山高部水源池バス停～金比羅山草原～金比羅山～江平バス停～平和公園

見どころ 金比羅山: 標高365m、長崎市街の中心部にあり、クヌギ林が多く、中腹には金比羅神社やドンク岩のある草原などがあり、身近なハイキングコースとして親しまれています。山頂には展望所が設けられ、市街地全域をほぼ見渡すことができますが、特に浦上地区の眺めは素晴らしいです。

田川内(花卉栽培の畑、祠の恵比須様)、ホテル(木場バス停)、金比羅山(金比羅神社、草原、山頂からの展望)、浦上天主堂

アクセス

- ・長崎駅前(県営バス/矢上・諫早行き/33分)→番所橋
- ・長崎駅前(県営バス/循環/18分)→西山高部水源池
- ・長崎駅前(県営バス/西山木場行き/20分)→木場
- ・長崎駅前(長崎バス/江平經由下大橋行き/11分)→松山町

お問い合わせ

- ・長崎県 環境部 自然環境課 TEL: 095-895-2385
- ・長崎市 道路公園総務課 TEL: 095-829-1162



西山・金比羅山登山道

8 尾根歩きを楽しむ（長崎市松山町～長崎市敵刈町）

尾根歩きの魅力は何といっても景色の良さ。長崎市街が眼下に広がる岩屋山、五島灘の水平線と一緒に歩く矢筈岳、尾根歩き醍醐味、満喫です。式見ハイツでは入浴もできるので、ひと汗流してのんびりできます。



平和公園

距離 16.2km

所要時間 往路6時間40分、復路7時間00分

難易度 🏔️

区間 平和公園～油木～小江原分岐～岩屋山～手熊分岐～式見ダム～式見ハイツ～矢筈岳～敵刈バス停

見どころ 岩屋山：標高476m、東西に緩やかな稜線をもち、輝石安山岩、火山角礫岩などの長崎火山の噴出物でできており、この稜線伝いの尾根道が九州自然歩道になっています。

矢筈岳：標高336m、かつて牧場だった草原の傍らの道を尾根沿いに、五島灘を眺めながら歩くならかな道です。九州自然道のコースは山頂付近を通り過ぎますが、山頂までわずかな距離なので、ぜひ立ち寄ってください。山頂岩場からは、360°の景色が広がり、縦走路も終わりに近づくと、見事に手入れされた竹林の道になります。

岩屋山山頂からの展望、観音岩（奇岩）、五島灘、岩屋山山頂のチョウの道

昆虫 クロアゲハ、モンキアゲハ、カラスアゲハ、ミヤマカラスアゲハ、ムラサキシジミ、イシガケチョウ、迷蝶（メスアカムラサキなど）

アクセス

- ・長崎駅前（長崎電気軌道/赤迫/11分）→松山町
- ・長崎駅前（長崎バス/下大橋行き/20分）→油木
- ・長崎駅前（長崎バス/小江原・式見行き/25分）→小江原（同/式見行き/10分）→上浦（同/同/10分）→式見
- ・滑石寺川内（長崎バス/式見行き/5分）→式見ハイツ

お問い合わせ

- ・長崎県 環境部 自然環境課 TEL：095-895-2385
- ・長崎市 道路公園総務課 TEL：095-829-1162
- ・式見ハイツ TEL：095-841-1111



岩屋山の尾根道

9 高原の風に吹かれて (長崎市畝刈町～長崎市新牧野町)



出津文化村遠景

西彼半島の真っただ中、遠くに角力灘の海が見え隠れする高原コースです。ぽっかり浮かんだ白い雲に手が届きそうなそんな大きな空が爽快です。

距離 13.3km

所要時間 往路5時間50分、復路5時間10分

難易度 

区間 畝刈バス停～頭首分岐～さくらの里～藤ノ尾バス停～長谷分岐～才木～黒崎分岐～上里(出津文化村分岐)

見どころ さくらの里:約8,000本(ソメイヨシノ:5,850本、八重桜:1,250本、寒緋桜:700本、山桜:100本等)大芝生広場、庭球場、子供広場、遊戯運動広場等があり、家族連れで楽しめるところです。広い敷地の中に運動広場、子供広場、テニスコートなどがあり、周辺には桜の植樹があります。

神楽島:式見と畝刈との沖合いに浮かぶ無人島が神楽島です。神楽島を含めてこの式見地区には、神功皇后に関する言い伝えが多く、三韓を討伐に行く際に神楽を奉納させたことに由来するという説もあります。

矢筈岳

アクセス

- ・長崎駅前(長崎バス/畝刈経由、樫山・板ノ浦行き/50分)→畝刈
- ・長崎駅前(長崎バス/西海経由、出津行き/60分)→藤ノ尾

お問い合わせ

- ・長崎県 環境部 自然環境課 TEL:095-895-2385
- ・長崎市 道路公園総務課 TEL:095-829-1162



爽快な縦走道路

10 石積みの家を訪ねて（長崎市新牧野町～長崎市神浦北大中尾町）

神浦ダムを中心に、人々の暮らしぶりに触れながら、のどかな里道を巡るコースです。結晶片岩で積まれた民家の壁や石垣が風景になじんで印象的です。



神浦ダムを半周



石積みの傍らを歩く



県民の森オートキャンプ場

距離 10.3km

所要時間 往路4時間10分、復路4時間05分

難易度

区間 上里(出津文化村分岐)～大野分岐～神浦ダム奥部～神浦ダム～三叉路～琴平神社～県民の森

見どころ

神浦ダム湖畔：九州自然歩道は神浦ダム湖畔を半周します。ダム湖畔の周回道には桜やツツジが植えられていて、春には美しいハイキングコースとなります。

県民の森：長浦岳山麓にあり、中央を岩瀬戸溪流が流れる広大な森林公園です。暖地性の広葉樹に覆われ植物や昆虫、小動物など自然の生態系も豊かです。キャンプ、森林学習、森林浴・散策、アスレチック体験、木工体験、天体観測、バードウォッチングなど、人と自然の豊かなふれあいを楽しめます。展望台からは、眼下に大村湾、遠くは平戸や五島列島まで絶景が楽しめます！

里道の石積みの壁・堀

アクセス

- ・長崎駅前(長崎バス/瀬戸板ノ浦行き/65分)→外海町文化村→(同/6分)→大野(同/5分)→外海町役場
- ・長崎駅前(長崎バス/県民の森/75分)→県民の森(夏休み・シーズン期間中の日祝日運行)
- ・佐世保駅前(西肥・長崎バス/瀬戸板ノ浦行き/71分)→白浜
- ・白浜(長崎バス/長崎行き/15分)→外海町役場(同/5分)→大野→(同/6分)→外海町文化村

お問い合わせ

- ・長崎県 環境部 自然環境課 TEL：095-895-2385
- ・長崎市 道路公園総務課 TEL：095-829-1162
- ・県民の森管理事務所 TEL：0959-24-1660

11 森と溪流に遊ぶ (長崎市神浦北大中尾町～西海市大瀬戸町下山郷)



つがね落としの滝

県民の森周辺はうっそうとした森林地帯。このコースはそこから流れ出る美しい溪流や溪谷をいくつも越えながら進む、西彼半島縦断のクライマックスです。



黒似田堤



岩瀬戸溪谷

距離 18.2km

所要時間 往路7時間40分、復路8時間15分

難易度 

区間 県民の森～岩瀬戸溪谷～県民の森入口～目一ツ坊岩分岐～河通ダム分岐～地区集会所前分岐～古田～黒似田堤～尾根道入口～雪ノ浦川出合～雪ノ浦ダム～白藤橋バス停～山内バス停

見どころ

岩瀬戸溪谷(特に新緑・紅葉): 溪流沿いに緩やかに下る遊歩道を歩きます。次々に変化する溪谷の風景は見飽きることがなく、特に新緑と紅葉は息を飲む美しさです。

ホゲットウ遺跡(石鍋製作所): 雪ノ浦川上流地域で産出する滑石で作られた鍋で、加工しやすく保温性に優れた調理器具のことです。平安時代後期から始まり、鎌倉時代に全盛を迎えました。滑石層をもつ岩壁には、険しい場所にも関わらず、至るところに鍋をノミで切り出した跡や、丸く削り取る途中で放棄した石鍋の粗形を見ることができます。昭和56年に国の史跡として指定を受けました。

幻のテナガエビ(雪ノ浦川・神浦川下流域など): 通称ダクマと呼ばれる淡水性甲殻類で、環境変化でその生存が危ぶまれる貴重種。

古田の湿原、黒似田堤、V字谷の道

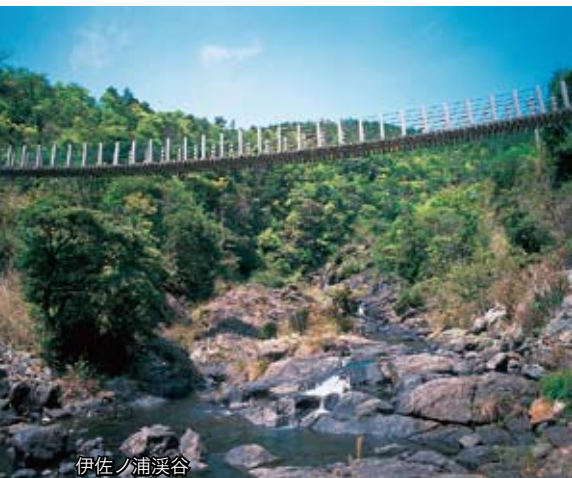
アクセス

- ・長崎駅前(長崎バス/瀬戸板の浦行き/86分)→雪の浦
- ・長崎駅前(長崎バス/県民の森/75分)→県民の森(夏休み・シーズン期間中の日祝日運行)
- ・佐世保駅前(西肥・長崎バス/瀬戸板の浦行き/60分)→山内→(同/6分)→下山→(同/6分)→白浜
- ・白浜(長崎バス/長崎行き/5分)→雪の浦

お問い合わせ

- ・長崎県 環境部 自然環境課 TEL: 095-895-2385
- ・西海市 水産商工観光課 TEL: 0959-37-0071
- ・県民の森管理事務所 TEL: 0959-24-1660

12 地底王国の上を歩く (西海市大瀬戸町下山郷～西海市西海町木場郷)



伊佐ノ浦溪谷

- 距離** 19.7km
- 所要時間** 往路8時間5分、復路8時間40分
- 難易度**
- 区間** 山内バス停～林道入口～牧場～分岐～渡渉ポイント～小川橋～伊佐ノ浦分岐～鍾乳洞分岐～県道横断ポイント～尾根車道～虚空蔵山～瀬川木場バス停
- 見どころ**

猪垣: 西彼半島にはイノシシが生息していて、このイノシシの侵入を防ぐために築いた石垣が猪垣です。18世紀の初め中浦村の庄屋、郡仙石衛門が農民とともに、8年がかりで築きました。幅2m、高さ1.5m、総延長は42kmにわたり、今でもあちこちに当時の猪垣が放置されています。

伊佐ノ浦溪谷: 巨岩が転がり、白岳山麓に深く切れ込んだ伊佐ノ浦溪谷は秘境の趣があります。この溪谷沿いの林道を小川橋まで進んでいきます。

虚空蔵山: 山頂には琴平神社や西彼青年の家があり、展望台からは県の北部が一望できる絶景が広がります。

伊佐浦川の渡渉ポイント、石宗の集落

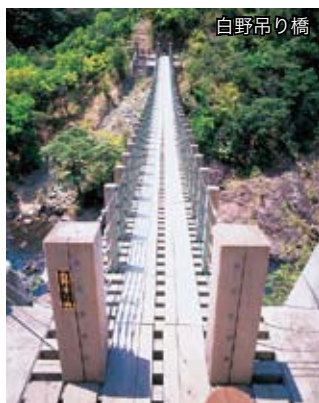
アクセス

- ・ 佐世保駅前(西肥・長崎バス/瀬戸板ノ浦行き/60分)→山内
- ・ 長崎駅前(長崎バス/瀬戸板ノ浦行き/91分)白浜→(同/循環線左回り/20分)→山内
- ・ 佐世保駅前(西肥・長崎バス/瀬戸板ノ浦行き/47分)→西海橋→(長崎バス/循環左回り/63分)→七釜鍾乳洞入口
- ・ 長崎駅前(長崎バス/瀬戸板ノ浦行き/100分)→板の浦→(長崎バス/循環左回り/63分)→七釜鍾乳洞入口
- ・ 佐世保駅前(西肥・長崎バス/瀬戸板ノ浦行き/47分)→西海橋→(長崎バス/瀬川木場経由太田和港行き/18分)→瀬川木場
- ・ 長崎駅前(西肥・県営・長崎バス/佐世保行き/100分)→小迎→(長崎バス/瀬川木場経由太田和港行き/18分)→瀬川木場

お問い合わせ

- ・ 長崎県 環境部 自然環境課 TEL: 095-895-2385
- ・ 西海市 水産商工観光課 TEL: 0959-37-0071

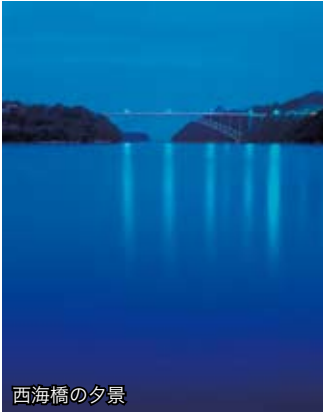
西彼半島北部の探検スポット。秘境の趣がただよう伊佐ノ浦溪谷と、神秘的な七釜鍾乳洞、驚異のビューポイント虚空蔵山を巡ります。



白野吊り橋

13 渦潮をふたつ越えて (西海市西海町木場郷～佐世保市有福町)

西海橋と観潮橋、大村湾と外海を結ぶ二つの瀬戸を渡るコース。日毎繰り返す渦潮、風光明媚な景色の中にもダイナミックな地球の鼓動が聞こえてきます。



西海橋の夕景



西海橋

大村湾

距離 22.6km

所要時間 往路7時間55分、復路8時間20分

難易度 

区間 瀬川木場バス停～木場橋～小迎バス停～西海橋～三領堺峠～葉山～浦頭バス停～江上小学校前～深谷～観湖橋

見どころ

針尾瀬戸の潮流:長さ316m、高さ43m、美しいアーチで有名な西海橋の下を流れる針尾瀬戸は、日本三大急潮のひとつです。海の干満の差によって生じる潮流は速さ9ノット、時速20kmにもなり、直径10mを越す渦が轟音をたてて流れます。

子安観音大クス(県指定天然記念物):樹齢400～500年といわれ、幹回り7.6m、根回り14.65mで県指定の天然記念物となっています。数百年前、この木を切り倒したところ疫病が大流行したため、慌てて厄払いの祈願を行い神木したという伝説があり、今も疫病除けの神木として大切に保護されています。地上2mの所で7つの大きな幹枝に分かれており、伝説を物語る荘厳な樹相をしています。

田園風景、大村湾の景色、西海橋公園、早岐瀬戸、観潮橋から見る潮流

アクセス

- ・佐世保駅前(肥・長崎バス/長崎方面行き/47分)→西海橋→(長崎バス/瀬川木場經由太田和港行き/18分)→瀬川木場
- ・長崎駅前(西肥・県営・長崎バス/佐世保行き/100分)→小迎→(長崎バス/瀬川木場經由太田和港行き/18分)→瀬川木場
- ・長崎駅前(西肥・県営・長崎バス/佐世保行き/75分)西海橋→(同/20分→早岐田子の浦
- ・佐世保駅前(西肥・県営・長崎バス/長崎・諫早方面/25分)→早岐田子の浦
- ・JR長崎駅前(JR九州/佐世保行き/90分)→JR早岐駅

お問い合わせ

- ・長崎県 環境部 自然環境課 TEL:095-895-2385
- ・西海市 水産商工観光課 TEL:0959-37-0071
- ・佐世保市 公園緑地課 TEL:0956-24-1111

14 高原を満喫する（佐世保市有福町～佐世保市里美町）

隠居岳を中心に緩やかな起伏の快適な尾根道が続きます。北は県北最高峰の国見山、西は高原リゾートの烏帽子岳、どちらも息を飲むパノラマです。



距離 8.9km

所要時間 往路3時間30分、復路3時間10分

難易度 🐾

区間 観潮橋～早岐中学校裏～椿ヶ丘分岐～ウォーカーズパーク～隠居岳～上宇戸バス停

見どころ

平家伝説の隠居(かくい)岳(670m)：隠居岳から木場岳(510m)にかけては、なだらかな陵線をもつ山並が屏風のように立ち塞がります。隠居岳は、壇の浦合戦で敗れた平家・松浦水軍の落武者が隠れ住んだといわれています。山頂は素晴らしい眺めで、南に大村湾や多良岳、東に黒髪山や背振山、北に八天岳から連なる国見山、西に佐世保市街がぐるりと囲みます。

ウォーカーズパーク：約4万本のヤマツツジ郡落があり、その中を探勝路が巡り、佐世保市街や九十九島が見えます。

ヤマツツジ郡落(隠居岳南尾根)、隠居岳山頂からの眺望

アクセス

- ・佐世保駅前(西肥バス/早岐・長崎方面行き/25分)→早岐田子の浦
- ・佐世保駅前(西肥バス/上宇戸行き/50分)→上宇戸
- ・佐世保駅前(市営バス/烏帽子岳行き/35分)→烏帽子岳
- ・佐世保駅前(市営バス/椿ヶ丘行き/20分)→椿ヶ丘
- ・佐世保駅前(市営バス/弓張岳行き/30分)→弓張岳展望台
- ・佐世保駅前(市営・西肥バス/相浦栈橋行き/12分)→御船町

お問い合わせ

- ・長崎県 環境部 自然環境課 TEL：095-895-2385
- ・佐世保市 公園緑地課 TEL：0956-24-1111

15 野鳥のさえずりがBGM (佐世保市里美町～佐世保市世知原町赤木場：佐賀県境)

深い森と広いすそ野をもつ国見山周辺は県内屈指の野鳥のフィールド。野鳥が豊富ということは、生態系が豊かな証拠。じっと耳を澄ましてみましょう。



国見山からの眺望



国見山登山道



オオルリ

距離 9.6km

所要時間 往路4時間10分、復路4時間10分

難易度

区間 上宇戸バス～オサエ越～八天岳～柚木分岐～栗ノ木峠(佐賀県境)～国見山～佐賀県境(西岳バス停へ)

見どころ サザンカ群生(郷美谷池)、栗ノ木峠の湧水、アカガシ林、国見山山頂展望台、カジカガエル

野鳥

- ・ 留鳥：ヤマガラ、シジュウカラ、アオゲラ、コゲラ、カケス、エナガ
- ・ 夏鳥：ヤイロチョウ、キビタキ、オオルリ、ヤブサメ、アカショウビン、クロツグミ、カッコウ、ホトトギス
- ・ 冬鳥：シロハラ、ミヤマホオジロ、ウソ、イカル
- ・ 旅鳥：アカハラダカ

アクセス

- ・ 佐世保駅前(西肥バス/上宇戸行き/50分)→上宇戸
- ・ 佐世保駅前(西肥バス/国見經由伊万里行き/35分)→西岳
- ・ 佐世保駅前(西肥バス/世知原行き/50分)→世知原→(西肥バス/国見山荘行き/12分)→国見山荘前
- ・ 佐世保駅前(西肥バス/知見寺經由世知原行き/40分)→檜巻

お問い合わせ

- ・ 長崎県 環境部 自然環境課 TEL：095-895-2385
- ・ 佐世保市 公園緑地課 TEL：0956-24-1111
- ・ 国民宿舎国見山荘 TEL：0956-76-2105

16 武家屋敷と草原景観のみち (五島市東浜町～五島市富江町)



鬼岳

歴史、草原景観、砂浜景観、温泉を堪能できるコース。西海国立公園を代表する景観の1つである鬼岳からは360度のパノラマで福江港を一望でき、鬼岳を下ると鏡瀬の溶岩海岸を観察できます。

距離 22.8km

区間 福江港ターミナル前～福江市街～鬼岳～鏡瀬～大窄～大浜～増田～田尾～富江市街

見どころ 石田城跡、武家屋敷通り、鬼岳、五島市椿園、鏡瀬海岸、鏡瀬ビジターセンター、大浜・香珠子海水浴場・田尾海岸の砂浜、温泉、耕作地

17 南国の風を感じるみち (五島市富江町富江～五島市岐宿町中嶽)

海岸沿いに整備されているサイクリングロードでは、黒い溶岩海岸と富江湾を挟んで北東に見える緑鮮やかな鬼岳とのコントラストが独特の景観を形成しています。コース途中には小さな教会・繁敷教会があります。

距離 20.5km

区間 富江市街～山崎～田尾～繁敷

見どころ さんさん富江キャンプ村、溶岩海岸沿いのサイクリングロード、ホテル観察地(繁敷ダム下流)



多郎島

18 七岳から福江島を望むみち (五島市岐宿町中嶽～五島市玉ノ浦町荒川)



七ツ岳

七ツ岳山頂や途中の岩場は、山内平野をはじめ360度のパノラマが広がる五島屈指のビューポイントです。七ツ岳、父ヶ岳のトレッキングの後、福江島でも歴史深い七獄神社を經由して、終点に隣接した荒川温泉には宿泊施設や公衆浴場があり、トレッキング後の汗流しも楽しめるコースです。

距離 11.5km

区間 繁敷～二本楠～七岳口～荒川

見どころ 山内平野、七ツ岳、父ヶ岳、七獄神社、荒川温泉

19 美しい砂浜と夕映えのみち (五島市玉ノ浦町荒川～五島市三井楽町塩水)

頓泊は奥行きが深い遠浅の波も静かなビーチ、高浜は外洋に面した波の高い海、いずれも西海国立公園を代表する美しい砂浜です。高浜を望む魚籃観音展望所からは高浜の全景を展望でき、五島を代表するビューポイントとなっています。

距離 14.8km

区間 荒川～頓泊～高浜～貝津～浜窄～波砂間～丑ノ浦～塩水

見どころ 頓泊園地(海水浴場)、高浜園地(海水浴場)、サキシマフヨウ群落地、魚籃観音展望所



高浜

20 万葉の里を歩くみち (五島市三井楽町塩水～五島市三井楽町浜ノ畔)



遣唐使ふるさと館

遣唐使最後の寄港地、すなわち風待ちに利用される歴史を持ち、万葉文化の面影を残しています。キリシタンの歴史も関係深く、教会や迫害の歴史を現代に伝える獄家牢屋敷跡、夕映えに美しく映る淵ノ元カトリック墓碑群などの興味ポイントを有します。

距離 16.9km

区間 塩水～淵ノ元～柏～岳～高崎～道の駅・遣唐使ふるさと館

見どころ 長崎鼻夕映えのみち、スクエアン(石干見漁法漁場)、淵ノ元カトリック墓碑群、椿防風林、ステンドグラス工場、道の駅・遣唐使ふるさと館

21 漁村風景を望む白亜の教会堂を訪ねるみち (五島市三井楽町浜ノ畔～五島市岐宿町河務)

白亜の水ノ浦教会から城岳を挟んだ南にある、農村風景に調和したレンガ造りの美しい楠原教会。キリシタン弾圧の時代には、信者がここまで連行され拷問を受けた歴史があります。楠原牢屋跡は、受難の歴史を今に伝えます。

距離 15.6km

区間 道の駅・遣唐使ふるさと館～打折～川原～水ノ浦～楠原～河務

見どころ 打折展望所、水ノ浦教会、城岳展望台、楠原教会、楠原牢屋跡



城岳

22 山村をめぐって教会を訪ねるみち (五島市岐宿町河務～五島市奥浦町)



堂崎教会

宮原教会と国指定重要文化財である堂崎天主堂を訪れるコース。コース後半は周囲を山と海に囲まれた土地ではありますが、地形から想像するよりも広大な農地が広がっており、独特の農村風景を楽しみながら散策できます。

- 距離 12.0km
- 区間 河務～戸岐之首～観音平～宮原～戸岐～堂崎～奥浦港
- 見どころ ドンドン淵、宮原教会、堂崎天主堂

23 殉教のしまを歩くみち (五島市田ノ浦町～五島市蕨町)



旧五輪教会

福江島の属島である久賀島を巡るコース。久賀湾を中心とした田園風景が広がり、水田地帯を通過して山越えすると、奈留瀬戸を望む旧五輪教会の裏に辿り着きます。旧五輪教会は堂崎天主堂と同じく、国指定重要文化財で歴史的な建造物。

- 距離 9.6km
- 区間 田ノ浦港～浜脇～大開～五輪漁港
- 見どころ 浜脇教会、大開の田園風景、旧五輪教会

24 教会と瀬戸を巡るみち (五島市奈留町大串～五島市奈留町泊)



江上教会

五島列島で唯一西海国立公園に含まれない奈留島のコース。久賀島の五輪漁港から江上漁港までは定期船がなく、離島独特の海上タクシーで移動し、木造で美しい江上教会を訪ねるみち。福江港からは定期船が運航しています。

- 距離 8.2km
- 区間 江上漁港～本河原～宿輪～田尻～相ノ浦～奈留漁港ターミナル
- 見どころ 江上教会、ユーミンの歌碑、権現山樹叢

25 五島列島のパノラマを堪能できるみち（五島市奈留町大串～五島市奈留町浦）

奈留島の別コース。奈留島最高峰の城岳山頂にある展望台からは、奈留島のみならず、下五島、上五島などが望みでき、360度のパノラマが広がります。

距離 9.1km

区間 江上小学前～夏井～白這～城岳展望台

見どころ 奈留町総合運動公園、城山展望台



奈留瀬戸

26 瀬戸の潮風にふれるみち（南松浦郡新上五島町奈良尾郷～南松浦郡新上五島町若松）

守崎公園は若松瀬戸や若松大橋を背景にした記念撮影スポット。終点の龍観山園地からは、眼前に潮流の早いダイナミックな若松瀬戸を望むことができます。コースからは外れた米山展望台と虎星山園地からも、独特の溺れ谷地形を有する若松瀬戸を望むことができます。

距離 12.5km

区間 奈良尾漁港ターミナル～桐～若松大橋～若松～龍観山園地

見どころ 桐教会、若松瀬戸の眺め、守崎公園、極楽寺（銅造如来立像）、龍観山園地



龍観山より若松大橋

27 海と山間の集落を歩くみち（南松浦郡新上五島町宿ノ浦郷～南松浦郡新上五島町三日ノ浦郷）



中ノ浦教会 ルルド

若松瀬戸を眺めながら進むと、波静かな水面に映る姿が美しい中ノ浦教会に到達します。ここからさらに進めば五島灘が広大に広がります。さらに山間の林道を通り、佐野原教会を経由して、終点・三日ノ浦に達します。

距離 16.3km

区間 白魚～宿ノ浦～大浦～中ノ浦～神ノ浦～佐野原～三日ノ浦

見どころ 中ノ浦教会、五島灘の眺め、佐野原教会、三日ノ浦の塩生湿地

28 壮大な若松瀬戸を望むみち (南松浦郡新上五島町荒川郷～南松浦郡新上五島町青方郷)

三王山山腹の孝行滝は五島列島最大規模。相河川はゲンジボタルが多く生息しており、夏のシーズンには地元関係団体が主催するホタル祭りが好評を博しています。終点の青方地区は、宿泊施設のほか公設の特産品売り場もあり、利便性の高い場所です。

- 距離 14.9km
- 区間 郷の首港～荒川～三王山～三日ノ浦～相河～青方
- 見どころ 孝行滝、三王山園地展望台からの若松瀬戸の眺め、跡次教会、相河川のホタル



三王山

29 白砂青松の浜風を感じるみち (南松浦郡新上五島町有川郷～南松浦郡新上五島町新魚目)



青砂ヶ浦天主堂

西海国立公園を代表する白砂青松の蛤浜園地、国指定重要文化財の青砂ヶ浦教会を訪ねるコース。また、多くの教会建築を手がけた鉄川与助の生家や、鉄川が最後に携わった丸尾教会もあります。

- 距離 15.3km
- 区間 有川港～茂串～七目～浦～榎津～丸尾～青砂ヶ浦～曽根教会
- 見どころ 有川町青少年旅行村、蛤浜海水浴場、鉄川与助生家、丸尾教会、青砂ヶ浦教会、赤ダキ断崖、曽根教会

30 石造りの教会を訪ねるみち (南松浦郡新上五島町有川郷～南松浦郡新上五島町友住郷)

黒崎園地の展望所から津和崎まで細長く伸びる半島と紺碧の海を展望でき、頭ヶ島教会に至るコース。頭ヶ島教会は、他の教会と異なり、当時の信者らが周辺の山から砂岩を切り出してつくった石造りの建築物で、独特の趣を感じられます。

- 距離 11.0km
- 区間 有川港～小河原～赤尾～友住～頭ヶ島教会
- 見どころ 黒崎園地、頭ヶ島教会



頭ヶ島教会

31 半島の教会を巡るみち (南松浦郡新上五島町小串郷～南松浦郡新上五島町津和崎郷)



津和崎

番岳園地には昔の狼煙台を模した展望台があり、東シナ海と五島灘の両方を展望できます。津和崎灯台からは五島列島北端の小値賀島や野崎島、宇久島が眼下に箱庭のように広がる景勝地で、津和崎周辺にはヤブツバキが多く植栽されています。

距離 17.5km

区間 曾根教会～番岳～江袋～津和崎

見どころ 番岳園地、大水教会、小瀬良教会、江袋教会、仲知教会、米山教会、津和崎灯台

32 野生ジカと無人島を歩くみち (北松浦郡小値賀町野崎郷～北松浦郡小値賀町野崎郷)

野崎島を縦断するコース。廃校を改築した自然学塾村では、島内の豊かな自然資源を利用したエコツアーも実施されています。自然学塾村の管理人を除けば無人の島で、キュウシュウジカが数百頭生息しています。

距離 7.2km

区間 野崎漁港～神島神社

見どころ 野首天主堂、野首海水浴場、自然学塾村、王位石、沖の神島神社、キュウシュウジカ



野崎島

33 平戸島の潮風を感じるみち (平戸市前津吉町～平戸市紐差町)

前津吉港から平戸島を縦断するコース。前津吉港には観光案内所があり、周辺の観光情報を得ることができます。展望台が2ヶ所あり平戸瀬戸と遠方に九十九島の島々を展望できます。終点の紐差教会は白亜の美しい建前で、教会下にはバス停もあり利便性の高いところです。

距離 14.1km

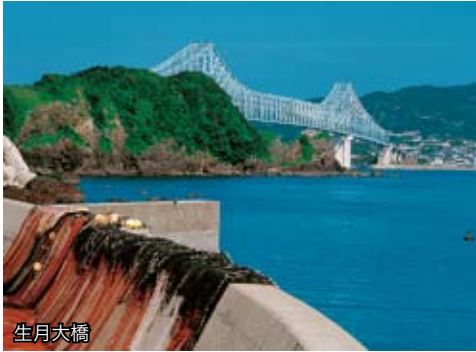
区間 前津吉港～津吉～下中津良～草積～紐差町

見どころ 前津吉インフォメーション、平戸瀬戸を望む展望台、紐差教会



紐差教会

34 漁業の島を訪ねるみち (平戸市紐差町～平戸市生月町館浦)



生月大橋

牧歌的な田園風景の中を歩くコース。中山間地域特有の棚田も随所に見られ、古き良き日本の原風景を堪能できます。安満岳は平戸島の霊峰の一つ、展望地である鯛ノ鼻園地(展望台)からは生月島を望むことができます。

距離 25.3km

区間 紐差町～深川～安満岳～主師～生月大橋～館浦

見どころ 深川、鯛ノ鼻園地、安満岳、漁師体験施設、道の駅生月大橋、博物館「島の館」、棚田

35 断崖とカクレキリシタンの島をあるくみち (平戸市生月町館浦～平戸市生月町御崎)

生月島を縦断するコース。キリスト教との関連が深く、多くのカクレキリシタンが潜伏していた地域。レンガ造りの山田教会を訪ねます。島の西側は溶岩流の海食崖が続き、北部の塩俵では発達した柱状節理が圧巻です。

距離 14.0km

区間 館浦～山田～塩俵～大バエ

見どころ 生月魚籃観音、山田教会、塩俵の断崖、大バエ灯台



塩俵断崖

36 棚田と草原を巡るみち (平戸市木場町～平戸市魚の棚町)



宝亀教会

広大な山腹に広がる棚田風景や、西海国立公園を代表する草原景観である川内峠園地があり、多様な風景を堪能できるコースです。

距離 15.1km

区間 迎紐差町～宝亀～川内～川内峠～平戸市街

見どころ 川内峠園地、棚田

37 平戸瀬戸と田園の中の教会を巡るみち (平戸市魚の棚町～北松浦郡江迎町長坂免)

田園地帯の中に建つ田平天主堂、ここを過ぎると山越えのルートとなり、山腹には棚田が広がっていて牧歌的な印象を受けるみちです。平戸大橋の両端の都市公園は、平戸瀬戸の眺望や休憩の場として利用できます。

距離 17.2km

区間 平戸市街～平戸大橋～小手田～寺～田代～古梶～江迎町役場

見どころ 平戸公園、平戸大橋、田平公園、田平天主堂、平戸瀬戸の渦潮、棚田



平戸大橋

38 農村風景をあるくみち (北松浦郡江迎町長坂免～佐世保市世知原町栗迎)



世知原茶の茶畑

農村風景や溜め池が点在する、都会の喧騒を離れて静かに歩けるコース。県内でも有数の潜竜ヶ滝もあり、里山と自然風景を満喫できます。コース後半は奇岩の連続しているポットホール公園で自然の造形美を堪能できます。

距離 17.5km

区間 江迎町役場～北平～是原～草尾～田元～前岳～橋川内～世知原行政センター

見どころ 棚田、ため池、潜竜ヶ滝

39 森林浴を楽しむみち (佐世保市世知原町栗迎～佐世保市潜木町：佐賀県境)

この地域には古いアーチ式の石橋が17橋残っており、このうちの4橋を通過します。当地には優秀な石工と豊富な石材があったために他地域に珍しく石橋が集中していると郷土史にあります。コース後半は自然林と二次林の混合林で、森林浴を楽しみながら国見山山頂からの360度のパノラマが堪能できます。

距離 10.1km

区間 世知原行政センター～栗ノ木峠

見どころ 石橋、国見山、棚田、農村風景



栗ノ木峠

佐賀県

棚田

佐賀県のコースは、長崎県境の栗ノ木峠から黒髪山、天山、脊振山を通して福岡県境の基山までの186.37kmで、大きく5つの地区に分かれます。自然に染まりながらゆったりのにびりと散策を楽しめます。



紅葉の滝



唐津くんち

1 黒髪山地区コース (長崎県境～西松浦郡有田町～伊万里市松浦町桃川)



黒髪山

国見山の登山口である栗ノ木峠から黒髪山をへて桃ノ川に至るコース。深山霊谷の感を見せる竜門峡や標高368mの黒岳、また唐船城跡や慶長年間(1611年)に完成したという水利施設・馬ノ頭など歴史的遺産にも恵まれています。ルートの中央に位置する黒髪山は奇岩奇石がそそり立ち、古来より霊山として開かれていました。山頂からの眺望が美しく、数千種類にもおよぶ植物が自生し、天然記念物のカネコシダ(シダ類の一種)が最初に発見された地でもあります。麓にある乳待坊公園は、紅葉の時期になると巨岩にモミジの赤が映え、まるで山水画のような景色が

楽しめます。沢沿いを歩く距離も長いので、マイナスイオンをたっぷり浴びられます。

距離 27.5km

所要時間 往路9時間45分、復路10時間30分

区間 栗ノ木峠～国見山～西岳～山谷～唐船山～竜門～二俣～黒髪山～見返峠～黒髪少年自然の家～赤田～黒岳～今山峠～柚ノ木原～多々良～桃ノ川

見どころ 奇岩奇石(黒髪山)、黒髪山、カネコシダ(天然記念物)、乳待坊公園、栗ノ木峠、唐船城跡、竜門峡、黒岳、多々良焼

アクセス

- 栗ノ木峠～唐船山：松浦鉄道 山谷駅
- 竜門～二俣：JR 有田駅
- 見返峠～黒岳：JR 上有田駅
- 黒岳：JR 上有田駅・金石原駅
- 今山峠：JR 三間坂駅・金石原駅
- 柚ノ木原：JR 金石原駅
- 多々良～桃ノ川：JR 桃川駅



竜門峡



乳待坊の紅葉



竜門峡

お問い合わせ

- 佐賀県 暮らし環境本部 有明海再生・自然環境課 TEL: 0952-25-7080
- 有田町 農林建設課 TEL: 0955-46-5615
- 武雄市 商工観光課 観光企画係 TEL: 0954-23-9237
- 武雄市 山内支所 産業課 商工観光係 TEL: 0954-45-2967
- 伊万里市 商工観光課 観光係 TEL: 0955-23-2110

2 八幡岳地区コース（伊万里市松浦町桃川～唐津市厳木町中島）



蕨野の棚田

桃ノ川から八幡岳を経て笹原峠に至るコース。フルーツ畑が豊富な眉山には獅鬼退治の伝説があり、獅鬼が住んでいたという岩場があります。八幡岳山頂からは多良岳、黒髪山などの山並みと有明海が一望でき、その展望は「肥前一」と言われるほど。秋はモミジが美しく紅葉し、植物も豊富なので家族で楽しみながら登ることができます。八幡岳の裾野に広がる蕨野の棚田は、日本の棚田百選に選ばれた石積み棚田で、秋は黄金色に輝く稲穂の風景が見られます。コースには、日本三大伝説に数えられる「松浦佐用姫伝説」の記念碑があり、それにちなんだ地名もたくさん残っています。



船山キャンプ場

距離 18.0km

所要時間 往路7時間20分、復路7時間00分

区間 桃ノ川～眉山～川内峠～八幡岳峠分岐～八幡岳～八幡岳キャンプ場～女山～船山キャンプ場～佐用姫記念碑～笹原峠

見どころ 八幡岳山頂からの眺望、モミジの紅葉、蕨野の棚田、日本三大伝説「松浦佐用姫伝説」の記念碑

アクセス

- ・桃ノ川：JR桃川駅
- ・眉山：JR肥前長野駅
- ・眉山～笹原峠：JR多久駅・厳木駅



蕨野の棚田のヒガンバナ



八幡岳



オオキツネノカミソリ群落

お問い合わせ

- ・佐賀県 暮らし環境本部 有明海再生・自然環境課 TEL：0952-25-7080
- ・伊万里市 商工観光課 観光係 TEL：0955-23-2110
- ・武雄市 商工観光課 観光企画係 TEL：0954-23-9237
- ・多久市 産業振興課 商工観光係 TEL：0952-75-2117
- ・唐津市 相知支所 総合支援課 産業振興係 TEL：0955-53-7125
- ・唐津市 厳木支所 総合支援課 産業振興係 TEL：0955-53-7115

3 天山地区コース（唐津市巖木町中島～佐賀市富士町大字小副川）

笹原峠から天山をへて古湯温泉へ至るコース。天山は、佐賀県の中央にそびえ、玄海方面と有明海方面の両方を眺められる素晴らしい展望に恵まれています。ハイキングコースとしても人気が高く、初心者からベテランまで楽しめます。古湯温泉は国民保養温泉地として指定され、古くから佐賀の奥座敷として人々に親しまれています。斉藤茂吉など多くの文人が逗留した湯治場です。山歩きの疲れも、ゆっくりと癒されます。



距離 26.8km

所要時間 往路8時間30分、復路8時間30分

区間 笹原峠～番所入口～岸川～岸川登山口～天山鞍部～天山～七曲峠～葛ノ尾入口～古湯温泉～須田遊園地～大野原南

見どころ 天山山頂からのパノラマ、古湯温泉、斉藤茂吉歌碑

アクセス

- ・番所入口～七曲峠：JR東多久駅・中多久駅・多久駅・小城駅・巖木駅
- ・七曲峠～大野原：JR小城駅・東多久駅

お問い合わせ

- ・佐賀県 暮らし環境本部 有明海再生・自然環境課 TEL：0952-25-7080
- ・唐津市 巖木支所 総合支援課 産業振興係 TEL：0955-53-7115
- ・多久市 産業振興課 商工観光係 TEL：0952-75-2117
- ・小城市 産業建設部 商工観光課 商工観光係 TEL：0952-73-8813
- ・佐賀市 富士支所 産業振興課 商工観光係 TEL：0952-58-2860



4 脊振北山地区コース（佐賀市富士町大字小副川～神埼郡吉野ヶ里町松隈）



21世紀県民の森

福岡との県境をなす稜線を縦走し、脊振山に至るコース。子どもたちに人気なのは、北山湖一帯の自然を生かした「21世紀県民の森」。ボートや釣り、サイクリングロードやアスレチック施設、森の中を散策すればいろんな植物や昆虫にも出会えます。北山ダムの北端には推定樹齢1000年以上という「下合瀬の大カツラ」があり、触れば自然のパワーが伝わってきそう。金山山麓の山中地蔵や、高さ約50mの断崖絶壁・鬼ヶ鼻岩なども見どころです。脊振山は初日の出スポットとしても知られています。

距離 32.1km

所要時間 往路10時間30分、復路10時間20分

区間 大野原南～三瀬入口～北山キャンプ場～湖畔荘～下合瀬～杉神社～山中地蔵～金山～小爪峠～鬼ヶ鼻岩～椎原峠西～唐人の舞～気象台レーダー～矢筈峠～脊振山～犬井谷分岐～蛤岳

見どころ 21世紀県民の森、下合瀬の大カツラ、脊振山、北山湖、山中地蔵(脚気地蔵)、鬼ヶ鼻岩

アクセス

- ・大野原～山中地蔵：JR佐賀駅・鍋島駅・久保田駅
- ・山中地蔵～犬井谷分岐：JR神埼駅・伊賀屋駅・佐賀駅



脊振神社



脊振山



エゴノキ

お問い合わせ

- ・佐賀県 暮らし環境本部 有明海再生・自然環境課 TEL：0952-25-7080
- ・佐賀市 富士支所 産業振興課 商工観光係 TEL：0952-58-2860
- ・佐賀市 三瀬支所 産業建設課 建設係 TEL：0952-56-2111(代)
- ・神埼市 脊振総合支所 産業課 農政商工係 TEL：0952-59-2111(代)
- ・吉野ヶ里町 商工観光課 商工観光係 TEL：0952-52-5111(代)

5 九千部山地区コース (神埼郡吉野ヶ里町松隈～三養基郡基山町大字宮浦～福岡県境)

標高 862m の蛤岳から基山に至るコース。蛤岳山頂には蛤岩と呼ばれる奇岩があり、見晴らしも格別で渡り鳥の通路にもなっています。山頂近くには、水の神様と呼ばれた成富兵庫茂安が築いた蛤水道があります。現在はコンクリート水路に改修されていますが、随所に昔の名残が見られます。九千部山の秋は“山が燃える”紅葉が美しい。基山には太宰府防衛のため築かれた日本最初の国防施設・基肆城跡があります。



九千部山山頂



基山山頂からの展望



基肆城跡

距離 20.6km

所要時間 往路7時間10分、復路7時間35分

区間 蛤岳～蛤水道口～坂本峠～七曲峠～三領塚峠～九千部山～萬歳寺分れ～大峠～権現山肩～柿原峠～茶園～基山

見どころ 蛤水道の名残、紅葉、基肆城跡、九千部山(ブナ林)、蛤岳

アクセス

- ・坂本峠：JR 吉野ヶ里公園駅
- ・七曲峠～三領塚峠：JR 中原駅
- ・九千部山～萬歳寺分れ：JR 肥前麓駅・鳥栖駅
- ・九千部～権現山：JR 肥前麓駅・鳥栖駅
- ・柿原峠～基山：JR 鳥栖駅・基山駅

お問い合わせ

- ・佐賀県 暮らし環境本部 有明海再生・自然環境課
TEL：0952-25-7080
- ・吉野ヶ里町 商工観光課 商工観光係 TEL：0952-52-5111(代)
- ・みやき町 三根庁舎 産業課 商工・観光係 TEL：0942-96-5534
- ・鳥栖市 商工振興課 商工観光労政係 TEL：0942-85-3605
- ・基山町 企画政策課 総合政策係 TEL：0942-92-2188



御手洗の滝



21世紀県民蛤水道の森

■ 問合せ先一覧

■ 福岡県

福岡県 環境部 自然環境課 自然公園係
〒812-8577 福岡県福岡市博多区東公園7-7
TEL:092-643-3369 FAX:092-643-3357

■ 大分県

大分県 企画振興部 景観自然室 まちづくり推進班
〒870-8501 大分県大分市大手町3-1-1
TEL : 097-506-2138 FAX : 097-506-1730

■ 宮崎県

宮崎県 環境森林部 自然環境課 自然公園担当
〒880-8501 宮崎県宮崎市橘通東2-10-1
TEL : 0985-26-7291 FAX : 0985-38-8489
URL : <http://www.pref.miyazaki.lg.jp/contents/org/kankyo/shizen/trekking/guide.html>

■ 鹿児島県

鹿児島県 商工労働水産部
観光交流局 観光課 観光地づくり係
〒890-8577 鹿児島県鹿児島市鴨池新町10-1
TEL:099-286-2111(代) FAX:099-286-5580
URL : <http://www3.pref.kagoshima.jp/kankou/>

■ 熊本県

熊本県 環境生活部 自然保護課 自然公園班
〒862-8570 熊本県熊本市水前寺6-18-1
TEL: 096-333-2275 FAX: 096-384-5135

■ 長崎県

長崎県 環境部 自然環境課 ふれあいづくり班
〒850-8570 長崎県長崎市江戸町2-13
TEL : 095-895-2385 FAX : 095-895-2569
URL : <http://www.pref.nagasaki.jp/sizen/index.html>

■ 佐賀県

佐賀県 暮らし環境本部
有明海再生・自然環境課
〒840-8570 佐賀県佐賀市内1-1-59
TEL : 0952-25-7080 FAX : 0952-25-7521
URL:http://www.pref.saga.lg.jp/at-contents/kanko_bunka/shizenkoen/sizenkouen/knt/index.html
(参考)<http://www.welcome-saga.jp/autumn/hiking.html>

写真協力

福岡県、福岡県平尾台自然観察センター、岩崎 隆 氏、(社)福岡県観光連盟、福岡県平尾台自然の郷、久保 一昭 氏、佐々木 公裕 氏、クラブツーリズム株式会社・九州旅行センター、大分県、宮崎県、(財)みやざき観光コンベンション協会、鹿児島県観光交流局観光課／(株)トライ社、(社)鹿児島県観光連盟、熊本県、長崎県、(社)長崎県観光連盟、エコ・パーク論所原、佐賀県、(社)佐賀県観光連盟、ふれあい自然塾ひぜん、多田 修 氏、溝江 信弥 氏、中野 泰敏 氏

発行日 平成22年3月
編 集 社団法人日本環境教育フォーラム
発 行 環境省自然環境局総務課自然ふれあい推進室
〒100-8975 東京都千代田区霞が関1-2-2
TEL : 03-5521-8271 (直通)