

様々な表情の滝を巡る 滝めぐりで心を洗おう!

マイナスイオン
たっぷり!

滝めぐり (五ヶ瀬町・高千穂町・美郷町・都農町・都城市・三股町 他)

日々の生活において、ストレスのかかる場面に遭遇したり、息の詰まるような環境に身を置いていませんか? 県内には大小さまざまな滝が点在しています。滝の周辺には爽快感やリラックス感を味わえるマイナスイオンがたっぷり含まれています。滝の風に吹かれ、植物に癒されたり、滝周辺の神話や伝説に思いを馳せたりしながら、あなたも現代人の自然治療法とも言われる、マイナスイオンの活用を大自然から取り入れてみませんか?



宮崎県には大小様々な滝が点在します! マイナスイオンを浴びながら歩いてみませんか?

宮崎県滝めぐりマップ

散策しながら日頃のストレスを
発散しよう!



1 真名井の滝 (高千穂町)

阿蘇の溶岩が浸食されて形成された渓谷にある滝で、国の名勝天然記念物に指定されています。また、日本の滝百選にも選定されており、新緑や紅葉など、季節によって様々な風景を楽しむことができます。



2 うこのこの滝 (五ヶ瀬町)

森の中にぽっかりと開いた景観の滝つぼの面積は5,000㎡にもなります。柱状節理の奇岩に囲まれた雄大な滝は落差20m。遊歩道の階段を下っていくと、滝からの風を感じることができるほどの迫力を間近に味わえます。



3 おせりの滝 (美郷町)

切り立った崖を三段に落下する滝は高さ約70メートルあります。四季折々の表情を見せる兩岸の原生林と併せ、とても秀れた景観となっています。この滝周辺には幾多の伝説が伝わり、近くには民話伝承館もあります。

4 関之尾滝 (都城市)

大淀川の支流の庄内川にある「日本の滝百選」にも選ばれた滝です。幅40m、落差18mと迫力満点です! 遊歩道の展望台から眺めたり、吊り橋から眺めたりできます。吊り橋にはしぶきが風に乗ってきて心地いいです。



5 長田峡 (三股町)

カッパの伝説がある長田峡は、鱈塚山系の豊富な地下水が流れ、新緑や紅葉など季節の移ろいを楽しめます。駐車場から少し歩くと、癒やしの空間を体感できます。



6 尾鈴山瀑布群 (都農町)

尾鈴山県立自然公園には、名貫川の上流に30以上もの滝が点在します。国の名勝に指定されています。初心者でも簡単に行ける「矢研谷コース」もあります。滝を見ながら季節ごとに変化する自然と珍しい植物などを楽しむことができます。



健康情報誌 Sante サンテ 宮崎

1 2023 January Vol.102

公益財団法人 宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2 (総合保健センター)

TEL.0985-38-5512 (代表)

FAX.0985-38-5014

E-mail soumu@miyakenkou.or.jp

ホームページ <https://www.miyakenkou.or.jp>



(宮交バス市内線: 平和台◎花殻町バス停下車 徒歩5分)

都城事業所 都城保健所内 〒885-0012 都城市上川東3-14-3
TEL.0986-21-0880 FAX.0986-21-6731

日南駐在 日南保健所内 〒889-2536 日南市吾田西1-5-10
TEL.0987-21-1350 FAX.0987-21-1351

小林駐在 小林保健所内 〒886-0003 小林市堤3020-13
TEL.0984-23-7398 FAX.0984-23-8070

高鍋駐在 高鍋保健所内 〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1
TEL.0983-22-5767 FAX.0983-23-5139

延岡事業所 延岡保健所内 〒882-0803 延岡市大貫町1-2840
TEL.0982-35-0126 FAX.0982-35-0208

日向駐在 日向保健所内 〒883-0041 日向市北町2-16
TEL.0982-53-6082 FAX.0982-53-6286

高千穂駐在 高千穂保健所内 〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1
TEL.0982-72-3253 FAX.0982-72-4786