

火山活動が生んだ独特の景観



秋にはカラフルな紅葉に彩られるえびの高原

休日は  
元気  
チャージ

# 自然満喫！ トレッキング

吹く風も心地よく、秋色に染まる山々。  
心とカラダのリフレッシュに Let's go !  
\*道路状況等についてはお問い合わせの上、おでかけください。

えびの市  
往復  
約120分

## えびの高原 甕岳コース

霧島ジオパークの一部で、火山活動による独特の景観が魅力のえびの高原。韓国岳コースや池めぐりコース、甕岳コースなどがあります。甕岳の頂上から望む韓国岳は絶景。火口湿原では貴重な植物を見ることができ、秋には一面のススキが黄金色に。火口のふちを一周する遊歩道からは加久藤カルデラを一望できます。



図 足湯の駅えびの高原観光案内所 ☎0984-27-3066



甕岳の火口湿原はビューポイントがいっぱい

日之影町  
周回  
約60分

## 紅葉の名所で 森林セラピー



清流と紅葉の見事なコントラスト

図 日之影町観光協会 ☎0982-78-1021

## 見立溪谷遊歩道 コース

森林セラピー基地として知られる日之影町。紅葉で有名な見立溪谷をめぐる遊歩道コースは、水無平橋を起点に珍しい植物や手握りの岩トンネル、水無平山神社などを楽しめます。日之影町には他にもトロッコ道や石垣の村など見どころがたくさん。帰りは日之影温泉駅で疲れをほぐしましょう。

日南市  
往復  
約150分

## ごほうびは迫力の滝



五重の滝、マイナスイオンがたっぷり

## いのちの 猪八重溪谷コース

世界的な苔の宝庫として知られる猪八重溪谷。トレッキングコースの入り口付近は肥沃杉チップが敷き詰められていて、ふかふかとした歩き心地。木々の名称看板が設置してあり、橋からは清流を眺められます。コースの終盤付近は滝の連続。流合の滝、岩つぼの滝、終点の五重の滝に癒されます。

図 日南市北郷町森林セラピー協議会 ☎0987-55-2112

## ぼろいしやま 双石山コース

標高 509mとコンパクトな低山ながら変化に富んだ景色と登山の醍醐味を味わえる双石山には、いくつかの登山ルートがあります。「天狗岩」や「象の墓場」などの巨岩や奇岩が特徴的で、修験の山としての歴史もありハシゴやロープを使う場所も。大岩の上から見る市街の展望は最高です。

図 宮崎市森林水産課 ☎0985-21-1919



## ダイナミックな 奇岩・巨岩がみどころ



奇岩・巨岩の景観に圧倒される

宮崎市  
約2時間  
\*ルートによる

健康  
情報誌

# Sante

宮崎

11  
vol. 94  
2020 November

(公財) 宮崎県健康づくり協会

〒880-0032  
宮崎市霧島1丁目1番地2(総合保健センター内)  
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>

ホームページは  
こちらから



(宮交バス市内線:平和台①花殿町バス停下車 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
日南駐在所 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
小林駐在所 小林保健所内	〒886-0003 小林市堤3020-13 TEL 0984-23-7398 FAX 0984-23-8070
高鍋駐在所 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
日向駐在所 日向保健所内	〒883-0041 日向市北町2-16 TEL 0982-53-6082 FAX 0982-53-6286
高千穂駐在所 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