

紅葉をめでて、

温泉でゆったり癒される



南国宮崎も晩秋から初冬へ、赤や黄色に山々が色づく季節です。美しい自然に心を洗い、山里のいで湯に体を癒す……秋はちょっと遠出して、紅葉狩り&温泉に出かけてみませんか。

*天候や気温により見頃の時期が変わる場合があります。お問い合わせの上、おでかけください。

えびの高原



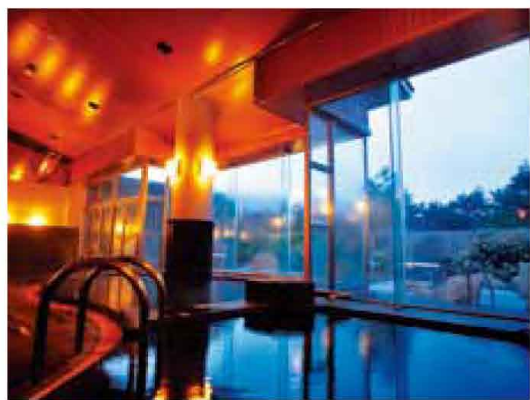
霧島連山に囲まれた標高1200mのえびの高原では、モミジはもちろんカエデ、ナナカマド、ツガなどが色づき、色とりどりのモザイク状の紅葉と登山が楽しめます。



立ち寄り湯 えびの高原荘

四季折々の美しさを映すえびの高原にあり、自慢のお湯は源泉かけ流しの炭酸水素塩泉。ぬるりとした泉質は肌に優しく、入浴後もぼかぼかと温かさが続きます。トレッキングや池めぐり後の温泉は最高です。

えびの市末永1489
☎0984-33-0161
🕒 11:30~20:00 *受付は19:00まで
🚗なし
入浴料=大人500円、小学生300円で



上手な温泉の入り方

- **まずはかけ湯で流す**
マナーとして汗や汚れを流すためにもかけ湯は大切。さらに体を慣らすという意味でも、足や手など胸から遠いところから徐々に湯をかけていきましょう。
- **水分補給を忘れない**
気温の低い日でも、温泉に入ると発汗により水分が失われます。入浴前、入浴後、しっかり水分を補給しましょう。
- **長湯しすぎない**
入浴中は温度や水圧によって体に負担がかかります。あまり長湯しすぎ、途中で湯から上がって休憩するなど、自己管理を大切に。
- **湯上りはゆっくり休む**
入浴は私たちが思っている以上にエネルギーを消費します。湯上り後は落ち着くまで、しばらくゆっくりと体を休めましょう。



五ヶ瀬溪谷

五ヶ瀬川の源流にする溪谷。国道265号沿いにせせらぎが続き、標高の高い国見峠付近の紅葉はいつそう鮮やか。近くに名所のひとつ落差60mの白滝もあります。

見頃=10月中旬~11月上旬
問合せ=NPO法人ごかせ観光協会
☎0982-82-1200



立ち寄り湯 五ヶ瀬温泉 森の宿 木地屋

総合運動公園Gパーク内にあり、眼前には阿蘇外輪山の雄大な景色が広がります。なめらかでぬるりとしたお湯は、湯上りにはしっとり肌に。食事処ではヤマメの塩焼きや五ヶ瀬ワインなどが楽しめます。

五ヶ瀬町大字三ヶ所広木野9223
☎0982-82-1115
🕒 10:00~21:00 🚗なし
*レストラン11:00~14:30、17:00~21:00
*温泉利用は、毎週水曜日は定期清掃のため、15:00から
入浴料=大人500円、子ども200円
宿泊=1泊2食8550円~



青井岳公園

青井岳溪谷沿いの紅葉は、規模は大きくないものの、散策しながら彩りを楽しむことができます。清流の心地よい音がBGM。近くにはキャンプ場もあります。

見頃=11月中旬~下旬
問合せ=都城市山之口総合支所
☎0986-57-3111



立ち寄り湯 青井岳温泉

近くを清流境川が流れ、露天からは木々が望める温泉。「全国とろみの湯ベスト10」にも選ばれています。このとろみの感触を求めて県内外から多くの人々が訪れ、歩行浴は体力づくりに人気。

都城市山之口町山之口2123
☎0986-57-2177
🕒 7:00~21:00
🚗第1木曜日
入浴料=大人400円、小学生200円
未就学児150円
宿泊=1泊2食7640円~