



神 都
高千穂を
感 じ る

神 都
高千穂を感 じ る。



Feel the
Takachiho

Tourist guide book

神都 高千穂を 感じる。

Feel the
Takachiho

高千穂6つの魅力

- 04-05 Feel 1 | 高千穂峡
- 06-11 Feel 2 | 神話・伝説
- 12-13 Feel 3 | 神楽
- 14-15 Feel 4 | 神社
- 16-17 Feel 5 | 原風景
- 18-19 Feel 6 | グルメ・お土産
観光モデルコース
- 20-21 スポットマップ
- 22-23 アクセスマップ

神々に捧げる夜神楽、四季折々の壮大な自然が残る神秘的な町、高千穂。

古事記・日本書紀に描かれた「高天原神話」や、
天孫降臨に代表される「日向神話」の舞台として、

数々の神話や伝説が語り継がれるこの町は、神々の息吹を身近に感じられるまちです。

神々の都（神都 -しんと-）の云われをもつこの土地ならではの魅力を五感全体でお楽しみください。

P04-05

1 高千穂峡

国の名勝・天然記念物に指定された高千穂峡。日本の滝百選に選ばれた真名井の滝、柱状節理の峡谷美など壮大な自然の歴史を感じることができます。



P06-11

2 神話・伝説

神話と伝説が息づく高千穂。天岩戸神社、天安河原、くしふるの峰など神話の舞台と伝えられる地と神話に登場する神々を祀る神社が数多くあります。



P12-13

3 神楽

国の重要無形民俗文化財に指定されている「高千穂の夜神楽」。神々をお招きして収穫への感謝と五穀豊穡を願う神事で、遠い昔から神々と人々が互いに心を通わせる伝統芸能です。



P14-15

4 神社

高千穂にはたくさんの神社があり、古くから伝わる神話や伝説に登場する神々をお祀りし大切に守り続けられています。



P16-17

5 原風景

豊かな自然が織りなす美しい原風景が広がる高千穂。自然と共に生きる高千穂のどこか懐かしく優しい山村風景が魅力です。



P18

6 グルメ・お土産

高千穂牛、釜炒り茶、高千穂の焼酎、神楽面など、高千穂の豊かな風土から生まれた高千穂ならではの魅力の品々。





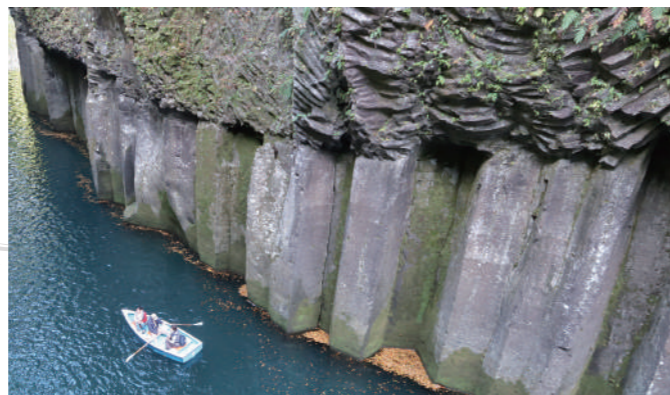
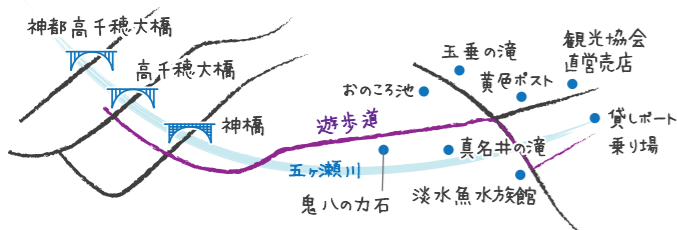
大地の歴史を感じる 美しい神秘の峡谷。

Feel 1

高千穂峡

MAP 1

太古の昔、阿蘇山の火山活動によって噴出した火砕流が冷え固まって侵食された断崖がそそり立つ峡谷。高いところで100m、平均80mの断崖が東西に約7kmに渡って続いており、昭和9年には「五箇瀬川峡谷」として国の名勝・天然記念物に、昭和40年には祖母傾国定公園の一部に指定されています。



ちゅうじょうせつり

柱状節理

噴火によって流れ出した火砕流が冷え固まる時に、柱の形として現れるものを柱状節理と呼びますが、高千穂峡は阿蘇山の火砕流によって出来た柱状節理を、五ヶ瀬川がさらに侵食して出来た美しいV字峡谷です。見る者を圧倒するその光景からは、大地の歴史を感じる事ができます。

阿蘇山の噴火が
もたらした
迫力の柱状節理。

撮影ポイント



高千穂大橋

神都 高千穂大橋

神橋

たかちほさんばし

高千穂三橋

高千穂峡の遊歩道の撮影ポイントとなっている「高千穂三橋」。趣の違うアーチ橋が一望でき、一つの峡谷の一か所に三本ものアーチ橋を見ることができるのは全国でもここだけだと言われています。また、高千穂の伝説に残る鬼八が投げたという鬼八の力石など、神話と伝説に所縁のあるスポットが数多く存在しています。

高千穂三橋、仙人の屏風岩
鬼八の力石など
峡谷美を堪能。



まないのたき

真名井の滝

日本の滝百選に指定されている名瀑で、約17mの高さから水面に落ちる様は高千穂峡を象徴する風景です。天孫降臨の際、この地に水がなかったため、天村雲命(アメノムラクモノミコト)が水種を移した「天真名井」から湧き出る水が水源と伝えられています。



日本の滝百選に
選ばれた滝。

撮影ポイント



たかちほきょうゆうほうどう

高千穂峡遊歩道

高千穂峡は約1kmの遊歩道が整備されており、滝見台からの眺めは絶景です。

絶景スポット
滝見台。

貸しボート

ボートから見上げる真名井の滝は迫力満点！落差17mを体感できます。遊歩道からとは違った高千穂峡の荘厳さをお楽しみください。

■営業/8:30~17:00(最終受付16:30)
※線終了・時期により受付時間変更あり
※GW・夏休み期間は時間延長の場合があります
※ペット乗船禁止

貸しボート情報はこちら

運行状況や利用料金・乗船方法については二次元コードからご確認ください。インターネット予約あり。



<https://takachiho-kanko.info/boat/detail.php>



Feel 2

神話・伝説

高天原神話 たかまがはらしんわ

高千穂と言えば日本神話ゆかりの地。天岩戸、天安河原、くしふるの峰など神話の舞台と伝えられる地と神々を祀る神社が数多く存在します。また、古事記、日本書紀に描かれている物語は、高天原神話、出雲神話、日向神話の3つの物語で構成されており、高千穂は高天原神話・日向神話の舞台となっています。



おのころ島

MAP 2

天地開闢の際、伊弉諾尊と伊弉冉尊が海より引き上げた、天の沼矛から滴り落ちた雫が積もり固まってできたのがこの小島だと言われ、日本誕生の元になっています。池の中央の小島には小さな祠が祀られており、毎年4月に行われる高千穂神社春季大祭では禊と称して神輿を持った人々がこの周りを3周します。(浜下りの神事)

偶然が生んだ
日本神話誕生の
小島。

神々の誕生

天地のはじまりとともに神々が現れ、現れてはどこかへ姿を隠し、最後に現れたのが伊弉諾尊(いざなぎのみこと)・伊弉冉尊(いざなみのみこと)の男女二神でした。天つ神一同は、この漂っている国を作り固めよと命じ天の沼矛を授けました。天の浮橋の上に立ち、矛で混沌とした海をかき混ぜ、引き上げる時にしたり落ちた潮水が積もり固まって出来たのがおのころ島です。

伊弉冉尊の死

伊弉諾尊と伊弉冉尊は天の御柱をまわって夫婦の契りを結びました。次々と島やたくさんの神々を生みますが、最後に伊弉冉尊は火の神様を生んで大火傷を負い、死んでしまったために黄泉の国へと旅立ちます。

天照・月読・素戔鳴の誕生

伊弉冉尊を追って黄泉の国へいった伊弉諾尊は変わり果てた伊弉冉尊の姿に慌てて逃げ帰り、伊弉諾尊は筑紫の日向の橘の小戸の阿波岐原で禊ぎをします。脱ぎ捨てた衣装や垢からはたくさんの神様が生まれ、最後に左目を洗うと太陽の神・天照大神(あまてらすおおみかみ)が、右目を洗うと暦の神・月読命(つくよみのみこと)が、鼻を洗うと風雨の神・素戔鳴尊(すさのおのみこと)が生まれました。伊弉諾尊は天照大神には高天原を、月読命には夜の国を、素戔鳴尊には海原を治めるように命じたのでした。

高千穂神社春季大祭



浜下りの神事

古事記・日本書紀を代表する高天原神話の舞台。

天岩戸隠れ

弟である「素戔鳴尊」の荒ぶりに怒った太陽神「天照大神」が岩戸に隠れたので、世界は闇に包まれ数々の災いが起こってしまいます。困った八百万の神々は天安河原に集って相談し、岩戸の前で宴を開きました。踊り手の名手「天鈿女命」が舞う度に歓声が上がり、様子が気になった天照大神が岩戸を少し開けてそっと覗いた瞬間自力自慢の「手力雄命」が岩戸を押し開け天照大神を外に連れ出したことで、世界は光を取り戻したといわれています。

高千穂神楽



手力雄命の戸取の舞



天岩戸神社

MAP 3

天照大神(アマテラスオオミカミ)がお隠れになった天岩戸を御神体としてお祀りする西本宮の御神体である「天岩戸」は、祓い清めていただいた後に西本宮から拝観することができます。10分ほどの距離の対岸にある東本宮は、天照大神をお祀りしています。



古事記・日本書紀に記される天岩戸隠れを伝える神社。



天安河原

撮影ポイント

MAP 4

天岩戸神社西本宮から岩戸川に沿って徒歩で約10分、天照大神が岩戸にお隠れになった際、八百万の神がこの河原に集まり神議されたといわれる大洞窟。別名「仰慕ヶ窟(ぎょうぼがいわや)」。無数にある積まれた石が天安河原の幻想的な雰囲気を一層引き立てています。



天照大神が隠れ世の中は闇に、八百万の神々が集った場所。

Feel 2

神話・伝説

日向神話 ひむかしんわ

神々が天上界から地上に降り立ったと言われる高千穂の三山「くしふるの峰」、「祖母山」、「二上山」は、天孫降臨の地と伝えられています。

天孫降臨の地	書物	書物の一文
くしふるの峰	古事記	筑紫日向高千穂之久志布流多気
	日本書紀	日向高千穂之櫛觸峯
祖母山	日本書紀	日向之襲之高千穂添山峯
二上山	日向風土記	日向之高千穂二上峰



国譲りと天孫降臨

天照大神は地上があまりにも乱れてきたので、孫である瓊々杵尊に治めさせようと降臨を命じます。天児屋命、天太玉命をはじめとする神々とともに、瓊々杵尊は幾重にもたなびく厚い雲を押し分けて高千穂のくしふるの峰に降り立ったのです。



くしふるの峰、天孫降臨の地。



くしふるじんじゃ

櫛觸神社

天孫降臨の峰と伝えられ昔から神山として崇められています。1694年（元禄7年）に社殿が建立されました。天孫降臨の国譲りに際して御祭神の武甕槌命と健甕御方神が行なった力比べが相撲の始まりと伝わっており古来より武道の神として信仰され、境内には相撲の土俵があります。



MAP 5

くしふるの峰に鎮座する櫛觸神社。



あらたてじんじゃ

荒立神社

天孫降臨で瓊々杵尊が降臨する際、天から降りる道の分岐点には高天原、下は葦原中国を照らす神がおり、天鈿女命に命じて問いたださせると「私は国つ神の猿田彦神。天つ神の御子が降りてくると聞き、先導役をつとめようとお待ちしていました」と答えました。荒立神社はその先導役を務めた猿田彦神と天鈿女命が、周りの荒い木でお宮を立て結婚した場所だと伝えられています。

荒立神社の神殿には天若戸懸木と天孫降臨の絵画があります。



MAP 6

猿田彦神と天鈿女命ゆかりの地。

神話史跡コース

櫛觸神社周辺には神話にゆかりのある史跡が点在しています。



高千穂の神話に飽きることができないスポットです。



荒立神社

6

- 二十躰王宮
- 宮地嶽社

櫛觸神社

5

- 高千穂碑
- 高天原選擇所
- 10 四皇子峰

MAP

7 天真名井

この地に水がなかったため、天村雲命が水種を移されたと伝えられています。櫻の老木の根元からは今も水が湧き出ています。



MAP

8 高天原選擇所

櫛觸神社の南に連なる小高い丘で、天孫降臨の神々がこの丘から高天原を選擇したところと伝えられています。



MAP

9 高千穂碑

天孫降臨の地である高千穂の伝承を広く伝えるために、くしふるの峰に連なる丘に建立されました。風土記・万葉集の古歌を刻した碑です。



MAP

10 四皇子峰

神武天皇の兄弟神(四皇子)誕生の地と伝えられています。



神々が天上界から地上に降り立った、天孫降臨の地。

国見ヶ丘

Feel 2

神話・伝説

鬼八伝説 きはちでんせつ

高千穂神社の御祭神である三毛入野命は弟の神日本磐余彦尊と一緒に神武東征に行かれますが、高千穂に引き返し、高千穂郷一帯で悪行をはたらいていた鬼八を退治し、この地を治めたといわれています。



鬼八伝説

ある時、三毛入野命が高千穂峡で鵜目姫に出会い、姫の願いにより鬼八を退治することになりました。鬼八は三毛入野命をめがけて巨石(鬼八の力石)を投げつけるなど暴れ回ります。激闘の末、鬼八を取り押さえ剣で一撃を加えると鬼八は息絶えました。鬼八の亡骸は八尺の石で押さえ土に埋めましたが、魔力を持つ鬼八は一晩で再び生き返りました。そこで、鬼八の体を三つに切って別々の場所に埋めたところ、鬼八が蘇ることはなくなりました。その後、鵜目姫は三毛入野命の妃になられ、十社大明神として信仰されています。

鬼八退治後

鬼八を退治してからは、鬼八の霊が早霜を降らせて人々を困らせました。人々は鬼八を埋めた場所に墓を建て、鬼八の好物だったイノシシを差し出し、鬼八の霊を慰める「猪掛祭」を行いました。「鬼八眠らせ唄」を唱え、笹竹を振りながら舞う神事は神楽の原形ともいわれています。

神の住まう町、
高千穂で語り継がれる「鬼八伝説」

高千穂神社 鬼八の脇障子



歴史民俗資料館

MAP 14

1986年(昭和61)6月25日開館。複合社会教育施設「町コミュニティセンター」内に併設されている。高千穂に残された神話・伝説の史跡や古代遺跡古文書、民俗文化財など約10,000点の文化遺産が収集、保管展示されている。縄文時代の遺跡出土物から戦時中の遺産など、高千穂に流れてきた時間を感じることができる。

- 料金 / 高校生以上:200円(150円)、小・中学生:100円(50円) ※ ()は団体料金(20名以上)
- 住所 / 西臼杵郡高千穂町大字三田井1515
- 営業 / 9:00~17:00(入館は16:30まで)
- 休館 / 12月28日~1月3日まで
- TEL / 0982-72-6139



鬼八の力石



鬼八塚(首塚)

MAP 11

神武天皇の兄、三毛入野命は東征の途中で高千穂に戻って悪行を働いていた鬼八を退治します。しかし鬼八は強い魔力で一夜にして蘇ったため身体を頭・胴・手足の三つに切り離し別々に埋めました。鬼八が埋葬されたとされる鬼八塚は「首塚」「胴塚」「手足塚」として今も残っています。写真は鬼八の首を埋葬したといわれる首塚です。ソレスト高千穂ホテルの近くに 있습니다。

語り継がれる
三毛入野命の
鬼八退治。



鬼八塚(胴塚)

MAP 12

鬼八の胴を埋葬したと言われる胴塚。旅館神仙の敷地内にあります。



鬼八塚(手足塚)

MAP 13

鬼八の手足を埋葬したと言われる手足塚。「道の駅高千穂」の近くの高千穂高校裏山、淡路城跡中腹にあります。

Feel 3 神楽

秋の収穫が終わると、高千穂の村々は夜神楽に沸き立ちます。遠い昔から伝承されてきた神々と人々が心を通わせる「夜神楽」。収穫への感謝と翌年の五穀豊穡を願う祈りの神事です。高千穂に伝承される神楽は神話の物語性が強いのが特徴で天岩戸開きにまつわる舞があります。夜を徹して奉納する伝統の夜神楽は昭和53年に国の重要無形民俗文化財に指定されています。



神楽の起源

高千穂の夜神楽は、日本神話の天岩戸開きの中で天照大神が岩戸に隠れた際、岩戸の前で天鈿女命が舞を舞ったことが起源だと伝えられています。

高千穂の夜神楽の歴史

平安末期から鎌倉時代にかけて成立したといわれている「高千穂の夜神楽」は江戸時代の末頃まで高千穂神社の神職を中心に伝承し奉納されていたと考えられています。その後、三十三番に整えられ、集落ごとに伝承されるようになり、代々誇りをもって受け継がれてきました。

夜通し舞う、
伝統の神事「夜神楽」。

期間限定

高千穂の夜神楽を知る

夜神楽とは、秋の収穫への感謝と翌年の五穀豊穡を祈願して氏神様を神楽宿と呼ばれる民家や公民館にお招きし、夜を徹して三十三番の神楽を奉納する、昔からの神事です。

- ・氏神様…その土地を守る神様
- ・神楽宿…神楽を奉納する場所。民家や公民館など
- ・神楽面…「おもて様」と呼ばれ神を表わすもの。
- ・彫り物…夜神楽の舞台にかけられる紙の切り飾り。



夜神楽の世界

①神迎え



②道行き



③舞入れ



④夜神楽三十三番の舞の始まり



⑤人気の舞「岩戸五番」



⑥夜神楽三十三番の終わり



高千穂の夜神楽三十三番

※神楽の順番は集落により違います。

岩戸五番

一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	二十一	二十二	二十三	二十四	二十五	二十六	二十七	二十八	二十九	三十	三十一	三十二	三十三
彦舞 (ひこまい)	太殿 (たいどの)	神降 (かみおろし)	鎮守 (ちんじゆ)	杉登 (すぎのぼり)	地固 (ちがため)	幣神添 (ひかんぜ)	武智 (ぶち)	太刀神添 (たちかんぜ)	弓正護 (ゆみしょうご)	沖逢 (おきえ)	岩潜 (いわくぐり)	地割 (ちわり)	山森 (やまもり)	袖花 (そではな)	本花 (ほんばな)	五穀 (ごこく)	七貴神 (しちきじん)	八鉢 (やつばち)	御神体 (ごしんたい)	住吉 (すみよし)	伊勢 (いせ)	柴引 (しばひき)	手力雄 (たぢからお)	鈿女 (うずめ)	戸取 (ととり)	舞開 (まいひらき)	日の前 (ひのまえ)	大神 (だいにん)	御柴 (おんしば)	注連口 (しめぐち)	繰下し (くりおろし)	雲下し (くもおろし)

夜神楽鑑賞の心得

- ・夜神楽の日程・場所は事前に日程を確認しましょう。※毎年10月頃に日程が決まり、高千穂町観光協会のホームページに掲載されます。
- ・寒さ対策の防寒具や飲み物・軽食を持参すると安心です。
- ・夜神楽見物は自由ですが、神事参列の礼儀として「御神前」を受付に納めましょう。

高千穂神楽 毎晩開催



人気の代表的な四番を奉納。

夜神楽の季節以外にも神楽を楽しむ「高千穂神楽」。「手力雄の舞」「鈿女の舞」「戸取の舞」「御神体の舞」の四番を奉納しています。

- 毎晩/20:00~21:00
- 場所/高千穂神社境内の神楽殿
- 拝観料/有料

※インターネット予約あり。二次元コードからご確認ください。※12月31日~1月1日は公演をお休みします。

MAP 15

高千穂神楽
情報はこちら



「高千穂神楽」で
高千穂の伝統文化を体感。



Feel 4 神社



その昔、「高千穂郷」には500余りの神社があったという記録が残っており、神話や伝説に登場する神々をお祀りしています。今も高千穂に残る歴史ある神社を紹介します。



あまのいわとじんじゃ にしほんぐう MAP 3 天岩戸神社 西本宮

天照大神がお隠れになられた天岩戸を御神体としてお祀りしています。古事記・日本書紀には天照大神は弟の素戔鳴尊の乱暴に怒り、「天岩戸」に籠もられた事が記してあり、その「天岩戸」を御神体として祀る神社です。「天岩戸」は西本宮から遙拝することができます（定時案内あり）。天岩戸神社西本宮から徒歩約10分。八百万の神々がこの河原に集まり相談されたといわれる大洞窟「天安河原」があり、石を積んで願うと願いが叶うといわれています。



MAP 4 あまのやすかわら 天安河原

無数に積まれた石が、天安河原の神秘的かつ、幻想的な雰囲気を一層引き立てています。



あまのいわとじんじゃ ひがしほんぐう 天岩戸神社 東本宮

西本宮から岩戸川を挟む対岸には東本宮があり天照大神をお祀りしている神社です。西本宮から徒歩10分ほどの距離にあります。

たかちほじんじゃ MAP 16 高千穂神社

約1900年前の垂仁天皇時代に創建されました。高千穂郷八十八社の総社で神社本殿と所蔵品の鉄造狛犬一対は国の重要文化財に指定されています。御祭神は瓊々杵尊をはじめとする高千穂皇神と十社大明神で縁結び・交通安全・厄除けの神として広く信仰されています。



しずめいし
鎮石
垂仁天皇の命により伊勢神宮と高千穂神社に設置された石。願いを込めて祈ることで、世の中の乱れや人の悩みが鎮められるといわれています。

樹齢約800年の御神木の「秩父杉」や二つの杉の根元が一つになった「夫婦杉」があり、夫婦杉の周りを夫婦・恋人・友達と手をつないで3回廻ると縁結び・子孫繁栄・家内安全の願いが叶うといわれています。

★ 神社マップ二次元コード

その他の神社につきましては、二次元コードからご確認をお願い致します。

高千穂郷の総社。



くしふるじんじゃ MAP 5 榎觸神社

天孫降臨の地として伝えられる、くしふるの峰にある榎觸神社です。古事記の一文に「筑紫日向高千穂之久土布流多氣に天降った」と書かれており、古くは「くしふるの峰」を御神体としてお祀りしていましたが、元禄7年(1694年)社殿を建立しました。神社周辺は神話史跡コースの遊歩道が整備されています。

天孫降臨の地に 建立された神社。

MAP 17 二上神社

日向風土記逸文に記される天孫降臨の二上山を御神体として祀る神社です。御祭神は、国産み・神産み神である伊弉諾尊・伊弉冉尊です。

MAP 18 秋元神社

御祭神の国常立尊が国土の神様なので、健やかで穏やかな生活を求められる方におすすめです。

MAP 19 八大龍王水神社

八大龍王は観世音菩薩の守り神とされ、水神様として崇拝されています。境内にはえのきの老木があり、ツルが複雑に絡み合う様は、八大龍王の雰囲気をかもし出しています。

MAP 20 向山神社

伊弉諾尊・伊弉冉尊・素戔鳴尊・天照大神などを御祭神としてお祀りし、家内安全・夫婦円満の御利益があると伝えられています。

MAP 21 落立神社

1508年に三田井右京大夫右武が再建し、伊弉冉尊を祀っているところから子授安産と防火の神様として伝えられています。

MAP 22 下野八幡大神社

境内のケヤキ・イチヨウ(国指定天然記念物)、参道の有馬杉、入り口の逆杉など、巨木・老木が立ち並ぶ神社です。

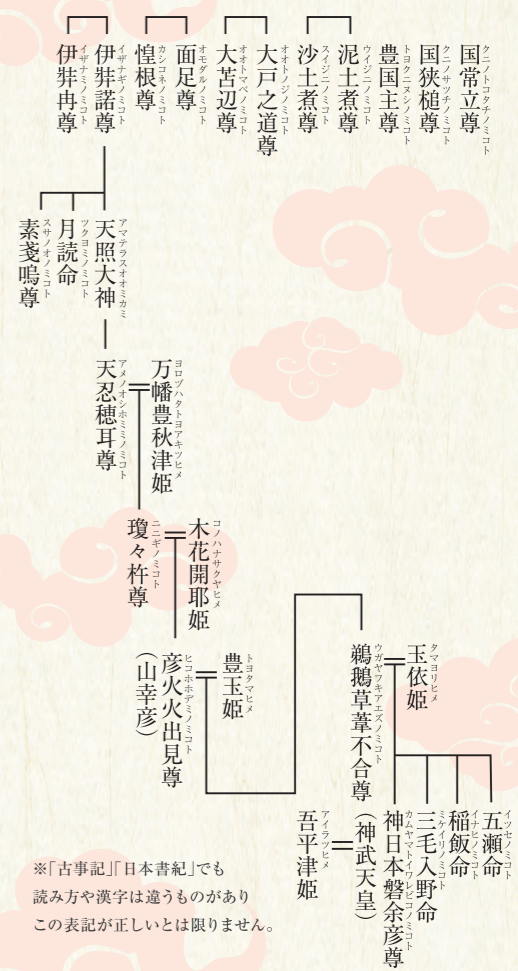


あらたてじんじゃ MAP 6 荒立神社

瓊々杵尊が天照大神の命を受けてこの国に降臨される途中で天孫一行の道案内をされた猿田彦神と天鈿女命が結婚して住まわれた地と伝えられます。切り出したばかりの荒木を利用して急いで宮居を造ったため、荒立宮と名付けられたとされています。このような言い伝えから、縁結びにご利益があるとされています。

芸能と縁結びに ご利益がある とされる神社。

神様の系図



※「古事記」「日本書紀」でも読み方や漢字は違うものがありこの表記が正しいとは限りません。



神が住まう地に相応しい 原風景の数々。

Feel 5 原風景

高千穂には四季折々に変化する、美しい原風景が数多くあります。様変わりした現代の風景に対して、本来そうであっただろう、懐かしさを覚える風景。豊かな自然と伝統が残る高千穂では、日頃見ることのできない幻想的な世界を体験することができます。



アケボノツツジや桜など
四季折々の花々が咲き誇ります。



くみにがおか

国見ヶ丘

撮影ポイント

MAP 23

「ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン」で一つ星を獲得した標高 513mの展望所。神武天皇の御孫・建磐龍命が国見をされた伝説の丘で、高千穂盆地を一望でき、気象条件が合えば秋の早朝には雲海を見ることができる絶景スポットです。

国雲標 見海高 ヶの5 丘の名1 °所3 。所m

たなだ 棚田

MAP 24

日本の棚田百選に選ばれた美しい田園風景が広がります。



きよぼく 巨木

MAP 26

豊かな自然を守り受け継いできた高千穂町には数々の巨木があります。(岩戸坂弁財天)



8種類以上の樹木が生育し、古くから神木として、新たな観光スポットとして注目されています。



あまてらすてつどう

あまてらす鉄道

撮影ポイント

平成17年に廃線になった旧高千穂鉄道の線路を使った、あまてらす鉄道オリジナルのグランド・スーパーカートで雄大な景色を楽しむことができます。



- 乗車料 / 高校生以上2,000円、小中学生1,300円、未就学児700円
- 所要時間 / 約30分 ■受付時間 / 9:25~15:25
- 定休日 / 毎月第3木曜日
- ※雨天の場合は、定休日以外でも休業となる場合があります。
- 電話番号 / 0982-72-3216



★「高千穂郷・椎葉山地域」世界農業遺産認定

2015年、国連食糧農業機関(FAO)の世界農業遺産に「高千穂郷・椎葉山地域」が認定されました。この地域は森林を保全管理し、棚田などの美しい景観を形成するとともに、世界でも貴重な伝統文化、生活様式を受け継いでおり、このような農山村の文化が世界的に認められました。独特の農林文化・伝統文化が息づいています。



★「祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク」登録

2017年、高千穂町は近隣の日之影町、延岡市、竹田市、豊後大野市、佐伯市とともに「祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク」のエリアとして、ユネスコエコパークに登録されました。このエリアは九州最高峰級の山々が連なり照葉樹林などの幅広い植生やニホンカモシカなどの希少種の生息など多様な生・植物の宝庫です。



Feel 6

グルメ・お土産

旅の醍醐味でもあるご当地グルメ。高千穂牛や釜炒り茶など、高千穂ならではのグルメをご堪能ください。神が宿る高千穂町ならではの土産もおおすすめです。

高千穂牛

2022年内閣総理大臣賞を受賞した高千穂牛。

高千穂で生まれ育った神秘の和牛、高千穂牛。やわらかく、脂に甘味があり、芳醇な味わいは格別です。肉まんや牛ドックなど、町内には趣向を凝らした高千穂牛を味わえるお店が沢山あります。



ながしそうめん
流しそうめん
高千穂は、流しそうめん発祥の地です。高千穂の豊富な水を使用して、竹の樋に流して食べるそうめんは絶品。

棚田米

昼夜の温度差が大きい高千穂の棚田で育った掛け干し米。太陽の光で自然に乾燥させたお米は、うま味が凝縮されています。



高千穂の焼酎

澄んだ空気と豊富な水、そして伝統の技術で上質な焼酎が生み出されます。原料は米・芋・麦など様々。口当たりがよく酔い覚め爽やかです。



高千穂酒

高千穂では竹筒を「かっぼ」と言い、かっぼに酒を入れ焚火で沸かすと、竹の油が酒に混ざって独特の風味がついたお酒になります。高千穂地方に残る風習です。



とりのまるやき
鳥の丸焼き
山鳥を捕まえて灰の中で焼いていた高千穂古来の方法を起源として、じっくりと焼き上げた「鳥の丸焼き」。鳥のうま味が堪能できる高千穂の名物料理です。

神楽面・工芸品

神楽の舞に欠かせない「神楽面」。独特の風合いを持つ焼物「高千穂焼」などは、代表的な



工芸品です。神楽面は玄関に飾ると魔除けや開運の御利益があると伝えられています。

釜炒り茶

生産量が少ない貴重なお茶、釜炒り茶。九州の一部でしか製造されていない、とても貴重なお茶で、直火で熱した釜に生葉を入れて炒り、香ばしい香りを作り出します。上品な香りとまろやかな味、鮮やかな黄金色のお茶をご堪能ください。



MAP 29 高千穂がまだせ市場

新鮮野菜・加工品・手芸品が並ぶ物産市場「鬼八の蔵」や、高千穂牛が堪能できる「レストラン和」、高千穂牛の加工販売「JA高千穂地区ミートセンター」などがあります。

- 住所/高千穂町大字三田井1099-1
- 鬼八の蔵/9:00~17:00、不定休
- 高千穂牛レストラン「和」/11:00~14:30(L.O.14:00)、17:00~21:00(L.O.20:30) 毎週水曜日休
- JA高千穂地区ミートセンター/10:00~18:00、毎月第2・第4水曜日休



MAP 30 道の駅 高千穂

神楽面をモチーフにした大きなモニュメントが目印です。高千穂の地産野菜や加工品などを販売、レストランでは高千穂ならではの旬の味覚が勢揃いしています。

- 住所/高千穂町大字三田井1296-5
- 営業/8:30~17:00
- 休業/不定休



「高千穂を感じる」モデルコース

Model course to feel Takachiho

Plan 1 高千穂満喫コース 所要時間: 11時間

高千穂定番の観光スポットをめぐりましょう。



Plan 2 高千穂パワースポット巡りコース 所要時間: 7時間

ディープな高千穂を体験。



高千穂 観光スポットマップ

TAKACHIHO TOURIST SPOT MAP

- 1 高千穂峡
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井御塩井
- 2 おのころ島
- 3 天岩戸神社
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字岩戸 1073-1
- 4 天安河原
宮崎県西臼杵郡高千穂町岩戸
- 5 榎觸神社
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井 713
- 6 荒立神社
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井 667
- 7 天真名井
- 8 高天原遥拝所
- 9 高千穂碑
- 10 四皇子峰
- 11 鬼八塚(首塚)
- 12 鬼八塚(胴塚)
- 13 鬼八塚(手足塚)
- 14 歴史民俗資料館
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井 1515
- 15 高千穂神楽
- 16 高千穂神社
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井 1037
- 17 二上神社
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字押方 2375-1
- 18 秋元神社
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字向山 6781
- 19 八大龍王水神社
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字岩戸 6521
- 20 向山神社
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字向山中尾平 1806
- 21 落立神社
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字岩戸 2573
- 22 下野八幡大神社
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字下野 569
- 23 国見ヶ丘
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字押方
- 24 栃又棚田
- 25 茶畑
- 26 岩戸坂弁財天
- 27 五ヶ所高原三秀台
- 28 あまてらす鉄道株式会社
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井 1425-1
- 29 高千穂がまだせ市場
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井 1099-1
- 30 道の駅 高千穂
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井 1296-5
- 31 一般社団法人 高千穂町観光協会
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井 809-1

お土産スポット



- 32 観光協会直営売店
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井 964
[営業時間] 8:30 ~ 17:00

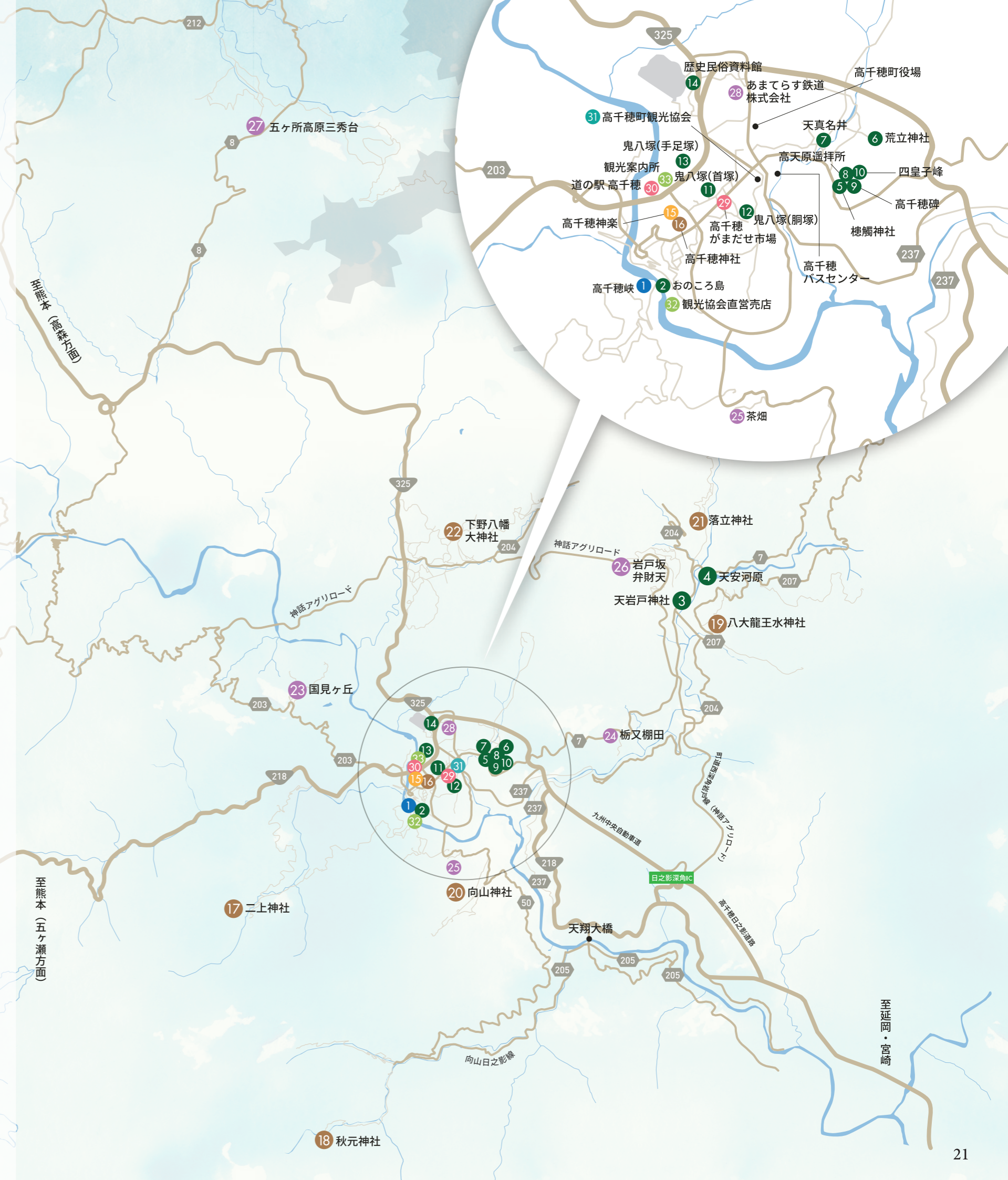
高千穂峡内にあり、特産品やお土産品の販売をしています。高千穂のゆるキャラ「うずめちゃん」グッズも豊富に揃えています。高千穂の観光案内、観光資料などお気軽にお問い合わせください。

観光案内所



- 33 道の駅高千穂 観光案内所
宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井1296-5
[営業時間] 10:00 ~ 15:00 (不定休)

道の駅高千穂には物産館やレストラン、敷地内には観光案内所もあり各種観光パンフレットを取り揃えています。周辺の観光スポット案内や道路情報、お食事処の案内も行っています。



高千穂 アクセス MAP



空港からのアクセス

🚗 お車をご利用の場合

福岡県から (約3時間・約175km)

福岡空港 約3時間
高速道・国道

宮崎県から (約2時間・約150km)

宮崎空港 約2時間
高速道・国道

熊本県から (約1時間30分・約65km)

熊本空港 約1時間30分
熊本県道28号・国道325号

🚌 高速バスをご利用の場合

福岡県から (約3時間30分・約180km)

福岡空港 約3時間30分 ※1日4本限定・要予約
高速バス (こかせ号)

熊本県から (約2時間・約70km)

熊本空港 約2時間 ※1日1本限定・要予約
特急バス (たかちほ号)

🚗 お車をご利用の場合

福岡県から (約3時間・約180km)

福岡IC 約1時間30分 嘉島JCT 約10分 山都通潤橋IC 約30分 五ヶ瀬町 約20分
高速道 九州中央道 国道218号 国道218号

福岡IC 約1時間15分 熊本IC 約30分 大津町 約20分 高森町 約50分
高速道 国道57号 阿蘇長陽大橋経由 国道325号

福岡IC 約1時間30分 松橋IC 約1時間30分
高速道 国道218号

宮崎県から (約2時間・約145km)

宮崎IC 約10分 清武JCT 約60分 延岡JCT 約10分 蔵田 約40分
高速道 高速道 高速道 国道218号

🚊 電車・バスをご利用の場合

福岡県から (約3時間30分)

博多駅 約30分 熊本駅 約3時間 ※1日1本限定・要予約
九州新幹線 特急バス (たかちほ号)

宮崎県から (約2時間30分)

宮崎駅 約1時間 延岡駅 約1時間30分
JR (特急) 路線バス

31 一般社団法人高千穂町観光協会

宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井809-1

旅行相談・観光案内を行っている他に、各種パンフレットも揃えています。
高千穂観光のご相談に、お気軽にお立ち寄りください。

Tel. 0982-73-1213 / Fax. 0982-73-1239

観光協会旅行センター

思い出に残る現地ツアーを多数ご用意
しております。

Tel. 0982-73-1800

観光ガイド

お客様に同行して、
おすすめの観光コースをご案内いたします。

・基本コース (3時間)
料金・コース内容などの
詳細な情報はこちらからご確認ください▶



交通機関のご案内

■ タクシー

- ・ 宮交タクシー Tel. 0982-72-2121
- ・ 神和交通 Tel. 0982-72-9001

■ 高速バス

- ・ 九州高速バス予約センター Tel. 092-734-2727
- ・ 宮崎交通高速バス予約センター Tel. 0570-055-385

写真撮影協力：興相登・五十川満・高島誠二