

高速公路 國道 JR



交通資訊

飛機

東京 / 成田 (成田國際機場)	1小時 40分鐘	大分 (大分機場)
東京 / 羽田 (東京國際機場)	1小時 45分鐘	大分 (大分機場)
大阪 (伊丹機場)	1小時	大分 (大分機場)

渡輪

大阪	11小時50分鐘	別府
神戶	11小時30分鐘	大分

JR / 特急

東京站	新幹線 4小時 45分鐘	小倉站	特急 1小時 20分鐘	大分站
新大阪站	新幹線 2小時 15分鐘	小倉站	特急 1小時 20分鐘	大分站
博多站	特急 2小時			大分站
小倉站	特急 1小時20分鐘			大分站

大分縣



NATURE COOLOITA

涼爽宜人的大分縣 [自然清涼大分]

SUMMER

涼霧
升起的
瀑布

清爽的風
穿過
高原

樹蔭與水聲
環繞的
溪谷

涼爽 體驗

輕鬆夜遊
煙火·夏季祭

冰涼透心
涼爽甜點



日本第一的 溫泉縣大分 美味魅力滿載

大分縣

清涼宜人！ 大分縣

盛夏時節，大分縣經常打破高溫紀錄而登上新聞頭條。

但是與九州其他地區相比，大分在夏季也有許多涼爽的地方！

瀑布飛濺的水霧，微風拂過溪谷，高原上瀰漫著清新的空氣。

僅憑氣溫預報是無法衡量的，宜人的涼爽氣候也是大分縣的魅力之一。

與其忍受炎熱去旅行，不如在這個夏天來享受一場尋找清涼的旅程吧？

海拔與氣溫說明

海拔

依據日本國土地交通省國土地院官網計算得出。

夏季平均氣溫

以氣象廳網站公布的最近觀測站 2025 年 8 月的平均氣溫為基準，依據與所刊登景點之間的海拔差，並按照氣溫遞減率（海拔每上升 100 公尺約下降 0.6°C）進行計算。

所刊登景點的降溫幅度

係指與東京都 2025 年 8 月平均氣溫 29.6°C（資料來源：氣象廳官方網站）之間的溫差。

※參考
國土地交通省氣象廳 <https://www.jma.go.jp/>
國土地交通省國土地院 <https://www.gsi.go.jp/>

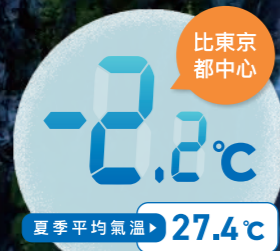
※氣溫為參考值，根據天氣、濕度等條件，可能與實際數值有所不同。

九州各縣所有觀測站的 8 月平均氣溫（常年值）

※以 1990 年至 2024 年的常年值為基準，計算各縣內所有觀測站的平均值。

都道府縣	觀測站數量	縣內各地點的平均氣溫
福岡縣	11 個觀測站	28.6°C
佐賀縣	7 個觀測站	28.4°C
長崎縣	18 個觀測站	28.1°C
熊本縣	19 個觀測站	28.1°C
大分縣	15 個觀測站	27.6°C
宮崎縣	17 個觀測站	27.6°C
鹿兒島縣	33 個觀測站	28.7°C

※依據氣象廳的歷史氣象資料，對各縣所有觀測站（有氣溫觀測的地點）之常年值進行彙整統計。



瀑布與自然交織而成
精緻優美聞名遐邇的瀑布



涼霧
升起的

瀑布

竹田市

白水瀑布

海拔 581 公尺



被譽為「東有白絲，
西有白水」歷史悠久的瀑布

岡藩藩主中川氏為觀賞瀑布曾在此設立茶屋，眾多文人墨客在此吟詩讚頌的名瀑。從停車場出發，設有約 600 公尺的散步道，可以輕鬆觀賞也是一大魅力所在。周圍樹木的綠意與岩壁的對比恰到好處，將瀑布的潔白襯托得更加突出。

地址：竹田市荻町陽目
諮詢電話：0974-68-2215（竹田市荻支所產業建設科）

轟然作響地飛流直下，展現出壓倒性的自然之力。
升騰起清涼的水霧，輕輕撫過夏日發熱的身體。

竹田市

黃牛瀑布

海拔 403.5 公尺



隱藏於竹田深山之中

令人心曠神怡的秘境



地址：竹田市上坂田
諮詢電話：
0974-63-0585
（竹田市觀光旅遊協會）

日田市 櫻瀑布 海拔 231.2 公尺

落差約 25 公尺、寬約 15 公尺的壯觀直瀑。自江戶時代起，這處瀑布便深受文人墨客喜愛，據說因飛流直下的水花看起來宛如櫻花花瓣而得名「櫻瀑布」。其位於 JR 天瀨站後方，交通便利，同時又能體驗到秘境般的氛圍，因此吸引了眾多瀑布愛好者及縣內外的遊客前來觀光。

地址：日田市天瀨町櫻竹合樂川
諮詢電話：0973-57-2166（日田市觀光協會天瀨觀光諮詢處）





比東京
都中心
-3.9℃
夏季平均氣溫 ▶ 25.7℃

瀑聲轟鳴，
飛流直下的壯觀瀑布

宇佐市

東椎屋瀑布

海拔 377 公尺

地址：宇佐市安心院町東椎屋
諮詢電話：0978-34-4839
(一般社團法人) 宇佐市觀光協會



因與日光的華嚴瀑布相似，該瀑布亦被稱為「九州華嚴瀑布」。從高達 85 公尺的斷崖傾瀉而下的景象令人嘆為觀止！沿著柱狀節理的斷崖垂直流下的姿態雄偉壯麗，從步道上眺望瀑布宛如一幅美麗畫作。從停車場到瀑布的人行步道步行約 10 分鐘即可抵達。

從國道 210 號眺望
道之驛附近的知名瀑布

豐後大野市

原尻瀑布

海拔 158.7 公尺



寬 120 公尺、高 20 公尺的極為罕見的大瀑布。由於規模宏大，素有「東方的尼加拉瀑布」之美譽，並會隨著日水量呈現不同姿態。瀑布下游設有吊橋「見龍橋」，上游則有「沉下橋」，不僅可以環繞瀑布一周，還能下到瀑潭附近的岸邊。

地址：豐後大野市緒方町原尻
諮詢電話：0974-22-1117
(豐後大野市商工觀光課)

突然出現在田園地帶的
氣勢磅礴名瀑！

比東京
都中心
-2.5℃
夏季平均氣溫 ▶ 27.1℃



玖珠郡玖珠町

慈恩瀑布

海拔 265.5 公尺



位於玖珠郡玖珠町與日田市天瀬町交界處的兩段式瀑布。上段 20 公尺、下段 10 公尺，合計落差約 30 公尺，是從國道 210 號線旁即可輕鬆抵達的熱門清涼景點。豪邁的水花讓人忘卻夏日的酷暑。

地址：玖珠郡玖珠町山浦618
諮詢電話：0973-72-1313 (玖珠町觀光協會)

遠接天際、涼風拂面的草原

竹田市

久住高原

海拔 約 800 ~ 900 公尺

比東京
都中心
-0.6℃
夏季平均氣溫 ▶ 22.0℃

海拔約 700 ~ 900 公尺，位於九重山麓的大草原。這裡可以體驗放牧景象、高原自駕、觀測星空，感受雄偉的自然風光，晴天時還能遠眺阿蘇五岳的絕景。夏日裡清爽的微風拂過，全身感受到純淨的空氣與廣闊天空的開放感。

地址：竹田市久住町久住
諮詢電話：0974-76-1610
(久住高原觀光諮詢處)



吹拂著與夏天截然不同的涼風

玖珠郡
九重町

飯田高原

海拔 約 800 ~ 1,000 公尺

位於阿蘇九重國立公園內的高原區域。草原與濕地交織而成的景觀四季如畫，各地還提供導覽遊與體驗活動。長者原周邊設有溫泉與遊客中心，可一邊盡情享受自然，一邊悠閒度過時光。

地址：玖珠郡九重町田野
諮詢電話：0973-76-3150 (九重町政府觀光・地域振興課)



比東京
都中心
-8.4℃
夏季平均氣溫 ▶ 21.2℃

清爽的風
穿過

高原

大分的高原涼爽程度可與日本首屈一指的避暑勝地輕井澤、蓼科高原、那須高原相媲美。

※2025年8月平均氣溫 / 輕井澤22.7℃、蓼科高原25.2℃、那須高原22.8℃



在湯布院享受多元玩法

比東京
都中心
-5.0℃
夏季平均氣溫 ▶ 23.9℃

令人流連忘返的
度假高原



比東京
都中心
-5.0℃
夏季平均氣溫 ▶ 23.9℃

由布市

塚原高原

海拔 約 600 公尺

從湯布院市區開車約 30 分鐘。這裡展現出與熱鬧觀光地截然不同的景色，可欣賞畫廊、品嚐咖啡並體驗各種高原活動，是一個只有在塚原才能體會到的獨特高原度假區。

地址：由布市湯布院町塚原
諮詢電話：0977-85-2254 (湯布院塚原高原觀光協會)



別府市

城島高原

海拔 約 600 公尺

以縣內歷史悠久且人氣極高的遊樂園「城島高原樂園」為中心，周邊設有飯店與高爾夫球場。位於高原涼風拂面的開闊地帶，既可欣賞美景，又能參加各類遊樂活動

地址：別府市東山 諮詢電話：0977-22-1165 (城島高原樂園)



濃密綠蔭環繞的

豐後大野祕境



豐後大野市

川上溪谷

海拔 610 公尺

位於尾平礦山遺址附近、奧岳川上游的溪谷。這裡也是祖母山、傾山、大崩山聯合國教科文組織生態公園的亮點之一，還生長著列為瀕危物種的珍稀植物。橫跨河流的吊橋，是拍攝水面、橋梁與綠蔭交相輝映的最佳攝影景點。

地址：豐後大野市緒方町尾平礦山
諮詢電話：0974-22-1117
(豐後大野市商工觀光課)



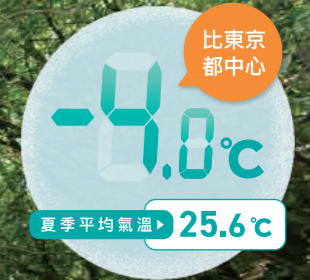
樹蔭與水聲

環繞的

溪谷

越走越感到清爽，
自然造就的天然冷氣。

一邊感受清流的舒適，
一邊在森林隧道中涉溪而行。



宇佐市

岳切溪谷

海拔 387 公尺

清澈的水流沖過巨大的整塊岩石，形成罕見的溪谷；至溪谷盡頭的瀑布單程約 2 公里。遊客可在大自然中一邊聆聽潺潺流水，一邊徜徉於清爽的溪水中。夏天，沿著清涼溪流健行非常受歡迎，雙腳浸入閃閃發光的水面，感受溪水的涼爽，讓人忘卻夏日炎熱。附近還設有完善的露營場地，非常值得一遊。

地址：宇佐市院內町定別當
諮詢電話：0978-42-5111 (宇佐市院內支所產業建設課)



美景與寧靜

讓人流連忘返，被譽為東方的「小蒂羅爾」



由布市

由布川峽谷

海拔 252 公尺

在經歷六十萬年雕刻於大地的斷崖之上，無數沐浴光芒的水珠靜靜流淌而下。由布川峽谷是能親身體驗地球造就的壯麗美景的知名景點，從孩童到成人都能激發冒險之心。遊客還可參加專業導遊帶領的皮划艇探險或峽谷健行，全身心感受大自然的樂趣。

地址：由布市狹間町朴木14-2
諮詢電話：097-583-2552 (狹間由布川峽谷觀光協會)



漫長歲月打造出的夢幻水之祕境



佐伯市

海拔 485 公尺

藤河內溪谷

地址：佐伯市宇目大字木浦內
諮詢電話：0972-52-1111
(佐伯市宇目振興局)

藤河內溪谷位於原生林茂密的祖母傾國定公園內，以上游的觀音瀑布為起點，全長約 8 公里。春天的新綠、夏天的清涼溪水、秋天的紅葉、冬天如山水畫般的景色，讓遊客在此盡享四季各異的自然風光。夏季作為峽谷漂流景點，吸引大量熱愛戶外活動的旅客前來體驗。



清涼體驗

~番外篇~

此外，還將介紹
各種能感受清涼的好去處。

美麗的藍色與清澈水質，
讓心靈寧靜的湧泉勝地

由布市

男池

海拔 858.6 公尺



被樹林環繞的步道，即使在盛夏也瀰漫著涼意，青藍清澈的水面與豐富的綠意相映，使人心曠神怡。這裡的湧泉入選了『日本名水 100 選』，飲上一口泉水，滋潤散步時的喉嚨。稍微延伸腳程，參觀天然冰箱『黑岳風穴群』也是值得推薦的行程。

地址：由布市庄內町阿蘇野
諮詢電話：097-582-1113 (由布市庄內振興局地域振興課)
費用：中學生以上100日圓



津久見市

海洋體驗樂園「津久見海豚島」

讓與海豚同游的夢想成真！



這裡是一個海洋度假區，遊客可以觀賞海豚表演、體驗海豚訓練師工作，還能參與餵食活動，甚至體驗令人憧憬的「與海豚一起游泳！」此外，也可以與人氣企鵝及眾多魚類等豐富的海洋生物互動，樂趣十足。

地址：津久見市大字四浦2218-10
諮詢電話：0972-85-3020



中津市

楓葉耶馬自行車道



迎著微風，

騎行穿越中津的風景名勝

這條自行車道利用耶馬溪鐵路廢線改建，坡度平緩，非常適合初學者騎行。沿途可欣賞綠葉掩映的耶馬溪，遊覽據說是江戶時代禪海和尚僅憑鑿子與錘子開鑿的『青之洞門』等景點。隧道與鐵橋等豐富多變的路線，讓騎行充滿趣味。

地址：中津市大字大島～中津市山國町守實
諮詢電話：0979-62-9035
(中津市政府觀光課)

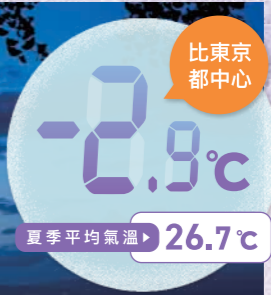


大分市

靈山森林公園

海拔 370 公尺

俯瞰全市的秘境觀景點，
只有內行的人才知道



入選『大分百山』的美麗山峰頂上設有風景宜人的觀景台。這裡的景色十分壯觀，不僅能俯瞰大分市區，晴天時還可遠眺由山、鶴見山連峰、別府灣以及四國的群山。

地址：大分市岡川866
諮詢電話：097-537-5638
(大分市公園綠地課)



日田市

地底博物館 鯛生金山

盛夏的淘金潮！？
或許你也能親身體驗



「鯛生金山」地底博物館利用 1972 年關閉的金礦礦道建成，從入口起約深 800 公尺的礦道可供參觀。館內保留了當年礦道的原貌，並用人偶與模型逼真地再現了採礦場景。參觀完礦道後，還可以親自挑戰淘金體驗，感受淘金樂趣。

地址：日田市中津江村合瀬3750
諮詢電話：0973-56-5316
費用：成人1,100日圓、國中、高中生880日圓、小學生550日圓



別府市

鶴見岳

海拔 1,375 公尺



地址：別府市大字南立石字寒原10-7
諮詢電話：0977-22-2278 (別府纜車)
費用：【往返】成人1,800日圓、兒童900日圓、長者(70歲以上)1,700日圓

冬季以『忍耐大寒比賽』與霧凇聞名，夏季因高海拔氣溫比平地低約 10°C，清涼宜人。搭乘纜車 10 分鐘即可到達山頂，初夏可欣賞盛開的深山杜鵑，夜間營業時還能俯瞰別府灣的壯麗夜景。

10 分鐘空中之旅，
體驗不一樣的世界



玖珠郡九重町

寒之地獄旅館



地址：玖珠郡九重町田野257
諮詢電話：0973-79-2124
費用：冷泉桑拿
成人・高中生2,500日圓、
國中生1,000日圓、
小學生以下每人500日圓



在「暖之地獄桑拿」(需穿著泳衣)，可以全年享受到冰涼刺骨的 13 ~ 14°C 冷泉。在桑拿中讓身體暖和後，再到男女混浴的「寒之地獄溫泉」降溫。帶有滑膩感的單純硫磺冷礦泉 能迅速冷卻身體的熱度。

溫泉不僅僅屬於冬天，
也是九重夏日的獨特風情



無數從天而降的鐘乳石排列於洞中
令人嘆為觀止。



臼杵市

風連鐘乳洞



地址：臼杵市野津町大字泊1632
諮詢電話：0974-32-2547
費用：成人1,000日圓、
中小學生700日圓

發現於 1926 年，是大分代表性的自然神秘景點。洞內全年溫度恆定，讓你在炎熱的夏天享受片刻的清涼。這裡共有 21 處景觀，靜靜地漫步其中，輕輕地感受經過數百萬年歲月雕琢而成的自然奇觀。

煙火秀

舉辦點綴夏夜天空的煙火秀。

由於在全縣各地舉行，大家可以多多探索不同的活動。

(煙火秀及各類活動的日程等皆為預定安排)

別府火之海祭納涼煙火秀

7月 例年
下旬

會場 北濱綠地帶、
的濱公園及別府溫泉海灘
諮詢電話：0977-24-2828
(別府火之海祭執行委員會)



津久見港祭煙火秀

7月 例年
中下旬

會場 津久見港、津久見公園
諮詢電話：0972-82-5111
(津久見商工會議所)



大分「夢」煙火秀

8月 例年
下旬

會場 大分川弁天大橋上游
諮詢電話：097-537-5959
(大分「夢」煙火秀執行委員會事務局)



夏季祭

三大祇園祭

擁有 300 年以上歷史的祇園祭，在本縣三個地點舉行。可以近距離欣賞華麗絢爛的山鉾與山車遊行，以及充滿氣勢的神事，是一場令人震撼的盛大祭典。

中津祇園祭

7月 例年
下旬

會場 中津神社、
間無濱神社、福澤通、及其他
諮詢電話：0979-22-1111 (中津市役所觀光課)



日田祇園祭

7月 例年
下旬

會場 日田市豆田町、隈、竹田地區
諮詢電話：0973-22-8210 (日田祭典振興會事務局)



臼杵祇園祭

7月 例年
中旬

會場 八坂神社及其周邊
諮詢電話：0972-63-8811 (臼杵商工會議所)



七瀬之火群祭

7月 例年
下旬

會場 七瀬川自然公園
以「火・水・歷史・故鄉」為主題，
點燃熱情火焰的夏日祭典。
以大分市種田地區流傳的「柱松」
及「萬燈籠」為中心，準備了多彩的
活動。

諮詢電話：097-541-1234
(七瀬之火群祭執行委員會事務局)



姬島孟蘭盆舞

8月 例年
中旬

會場 渡輪廣場
源自鎌倉時代的念佛舞，是國家指定
無形民俗文化財。孩子們將臉塗
成白色並畫上鬚鬚，身著白色服裝
手持傘跳幽默的「狐狸舞」是一大
看點。

諮詢電話：0978-87-2279
(姬島村政府水產・觀光商工課)



日田市
Cafe&Bar 琴音庵
除了使用葡萄、梨子等日田在地水果製作的經典款以外，夏季還推出鋪滿宮崎縣產完熟芒果的限定款甜點。只要吃上一口，就會被那成熟濃郁的香氣與甜美滋味深深吸引。
地址：日田市淡窓2-4-38
諮詢電話：0973-23-6577

枳築市
夏色檸檬刨冰
2,200日圓
完熟芒果生乳酪蛋糕
依所使用的水果原料不同，價格可能有所變動

東國東郡姬島村
姬島車蝦鹽味冰淇淋
600日圓
使用姬島車蝦製成的鹽味調料「車蝦高湯鹽」，以及姬島人氣第一的伴手禮「車蝦花林糖」製作的冰淇淋。甜鹹交織出的無限美味循環，令人一試就停不下來，是只有在島上才能品嚐到的特色逸品。
地址：東國東郡姬島村2069
諮詢電話：080-6452-0263

國東市
大分之空武藏
550日圓
使用期間限定的哈密瓜、以及國東在地奇異果等製作的多樣水果霜淇淋深受歡迎。其中，以自家農園栽培的番茄製成的「番茄聖代」，帶有恰到好處的微酸滋味，特別適合夏天享用！
地址：國東市武藏町系原3550
諮詢電話：0978-69-0056

速見郡日出町
鈴蘭食品館
400日圓
作為養雞場直營販售店，新鮮雞蛋與大量使用雞蛋製作的甜點深受歡迎，到了夏天當然還是霜淇淋最受青睞！如同奶昔般溫潤柔和的甜味，加上濃郁的蛋香，在口中緩緩融化。
地址：速見郡日出町藤原5707-109
諮詢電話：0977-73-1666

霜淇淋 王國・竹田
被譽為「霜淇淋王國」的竹田市，擁有種類豐富、變化多樣的霜淇淋。從經典的牛奶口味，到大量使用在地特產製作的創新風味，都能找到屬於你的最愛。夏季還會舉辦自駕集章活動，增添旅遊樂趣。
諮詢電話：0974-63-0585
(竹田市觀光旅遊協會)

涼爽甜點

夏季旅遊不可或缺的清涼甜點。從經典款到創意變化款，各式各樣充滿魅力的美味，在縣內各地隨處可見！
(價格等資訊可能有所變動)

豐後高田市
奶油蘇打 昭和之町
盡情沉浸在昭和懷舊氛圍與打卡拍照的世界觀中，再來一杯經典的奶油蘇打相伴。在昭和之町的商店街中，從夏季到秋季約有 14 間店舖參與，還會舉辦能同時享受奶油蘇打與藝術魅力的特色活動。
地址：豐後高田市昭和之町商店街
諮詢電話：0978-23-1860
(豐後高田市觀光城鎮營造株式會社)

霜淇淋

絕景高原 兩日遊行程

感受高原的風盡情馳騁

玖珠郡九重町

山並租借自行車

如果想在「山並公路」上暢快馳騁，推薦租用自行車、「EV 三輪車」或敞篷車。乘車前工作人員會進行詳細講解，即使是初次體驗也能安心。車身顏色和款式多種多樣，不妨與工作人員商量挑選一輛心儀的座駕吧。

在雄偉的大自然中，愉快地散步

2

玖珠郡九重町

蓼原濕地

濕地內鋪設了木棧道，可以一邊眺望四季各異的植物，一邊散步。夏季可觀察到平葉龍膽、萱草、溪蓀、款冬等植物，還可能偶遇棲息在九重的野鳥和昆蟲。感受自然的同時，盡情漫步吧。

地址：玖珠郡九重町田野255-33
諮詢電話：0973-79-2154
(長者原遊客中心)



4

竹田市 久住花公園

位於阿蘇久住國立公園海拔 850 公尺處，從春天到秋天，約 500 種、500 萬株花朵競相綻放，是西日本面積最大的花田。每月第三個週六，還會舉辦彷彿天空近在咫尺的星空觀測，以及放飛寫下心願的氣球等活動。

地址：竹田市久住町 大字久住4050
諮詢電話：0974-76-1422
公休日：旺季期間無休



MAP



3

玖珠郡九重町 九重「夢」大吊橋

高 173 公尺、全長 390 公尺的步行專用吊橋，以「日本第一高」而自豪。從橋上眺望的景色十分壯觀，日本瀑布百選之一的「震動瀑布」以及以紅葉聞名的「九醉溪」的新綠耀奪目。

地址：玖珠郡九重町大字田野1208
諮詢電話：0973-73-3800
(九重「夢」大吊橋觀光諮詢處)
公休日：無
費用：中學生以上500日圓、小學生200日圓
※未上小學者免費



恐高症 請注意！ 日本第一高的吊橋

SCHEDULE

第 1 天

- 9:00 別府IC
- ↓ 開車約1小時
- 10:00 ① 山並租借自行車 (停留/1小時30分鐘)
- ↓ 開車約5分鐘
- 11:35 ② 蓼原濕地 (停留/40分鐘)
- ↓ 開車約15分鐘
- 12:30 ③ 九重「夢」大吊橋 (停留/40分鐘)
- ↓ 開車約40分鐘
- 13:50 ④ 久住花公園 (停留/住宿)

第 2 天

- ↓ 開車約1分鐘
- 10:00 ⑤ 可可佩里西部騎馬體驗 (停留/1小時)
- ↓ 開車約5分鐘
- 11:05 ⑥ 根溪牧場 (停留/40分鐘)
- ↓ 開車約50分鐘
- 12:35 ⑦ 白水水壩 (停留/20分鐘)
- ↓ 開車約30分鐘
- 13:25 ⑧ 圓形分水 (停留/20分鐘)
- ↓ 開車約30分鐘
- 14:15 ⑨ 稻積水中鐘乳洞 (停留/1小時15分鐘)

竹田市

可可佩里西部騎馬體驗

地址：竹田市久住町久住4048
諮詢電話：090-7398-0302
營業時間：10:00~12:00 / 13:00~17:00
公休日：不定期



從初學者到進階者都能輕鬆享受戶外騎乘(外騎)的牧場。從輕鬆體驗的牽馬行程，到由教練帶領的騎馬體驗，甚至是奔馳於壯闊久住高原的專業馬匹健行，多種路線任你選擇。馬匹溫馴且經過良好訓練，即使是初學者也能安心體驗。



從不同於平時的視角，眺望久住群山的壯麗景色

竹田市

白水水壩

石與水交織而成的美麗白色蕾絲

竹田市

根溪牧場



親身感受牛奶最純粹的美味

西洋風格的建築與高原相得益彰的「根溪牧場」，飼養著在國內較為少見的英國原產乳牛「根溪牛」。這種牛的牛奶別名「黃金牛奶」，據說乳質成分的平衡性十分出色。在這裡可以品嚐乳製品和軟冰淇淋，與動物的親密接觸也令人倍感療癒。

地址：竹田市久住町久住4004-56
諮詢電話：0120-20-4092
營業時間：9:00~17:00
公休日：無



地址：竹田市次倉9792
諮詢電話：0974-63-0585
(竹田市觀光旅遊協會)



※因施工至6月左右，可能暫停溢流放水。建議事先確認。

這座以石頭建造成的小型水壩，水流沿著階梯狀緩緩傾瀉，勾勒出如白色蕾絲般的優美景觀，伴隨著柔和的水聲，營造出清涼宜人的氛圍。其作為土木遺產的價值也相當高，是一處融合自然與技術之美的療癒景點。

先人智慧延續至今

竹田市

圓形分水

自中央湧出的水向四周呈圓形擴散，並均勻分流至外緣的分水設施。為了公平分配農業用水而打造的這項機制，展現出純粹的功能之美。水流勾勒出的圓形，也營造出靜謐優雅的景觀之美。

地址：竹田市九重町4587-8 諮詢電話：0974-63-0585 (竹田市觀光旅遊協會)



滿天星空下綻放的夢幻熱氣球

豐後大野市

稻積水中鐘乳洞

日本罕見的水中鐘乳洞之一。據說形成於約 3 億年前的古生代，並在約 30 萬年前的阿蘇火山大噴發後被水淹沒，形成如今的樣貌。清澈透明的地下水與鐘乳石交織出夢幻般的空間。洞內與水溫全年維持在約 16℃，是一處能悠閒漫步地底、充滿神秘感的景點。

地址：豐後大野市三重町 中津留300
諮詢電話：0974-26-2468
營業時間：9:00~17:00
公休日：無



地底延展的天然清涼秘境

龍昇瀑布



位於 210 號國道附近的隱藏景點。前往瀑布水潭約需步行 7 分鐘，雖然需要走一小段路，但穿過小隧道後，眼前便會豁然出現一幅美麗瀑布景致。奔流而下的水化作清涼水花，為微微出汗的身體帶來沁人心脾的涼意。

地址：由布市庄內町大廳
諮詢電話：090-9580-8971
(龍昇瀑布保護協會 吉廣會長)

穿過隧道後的
夢幻景色

1

2

散布在森林中的
風雅瀑布庭園

清水瀑園

玖珠郡玖珠町



地址：玖珠郡玖珠町森3634
諮詢電話：0973-72-7153 (玖珠町商工觀光政策課)

位於仲田川的瀑布群(瀑布聚集地)，也被稱為「內橋瀑布」的避暑勝地。森林中自然湧出的清水形成溪流，造就了多個瀑布。從長約 300 公尺的散步道上，可以眺望到點綴其間的瀑布，即使在盛夏也十分涼爽。

3

在沐浴負離子中
購買琳瑯滿目的
在地特產

道之驛 慈恩瀑布玖珠

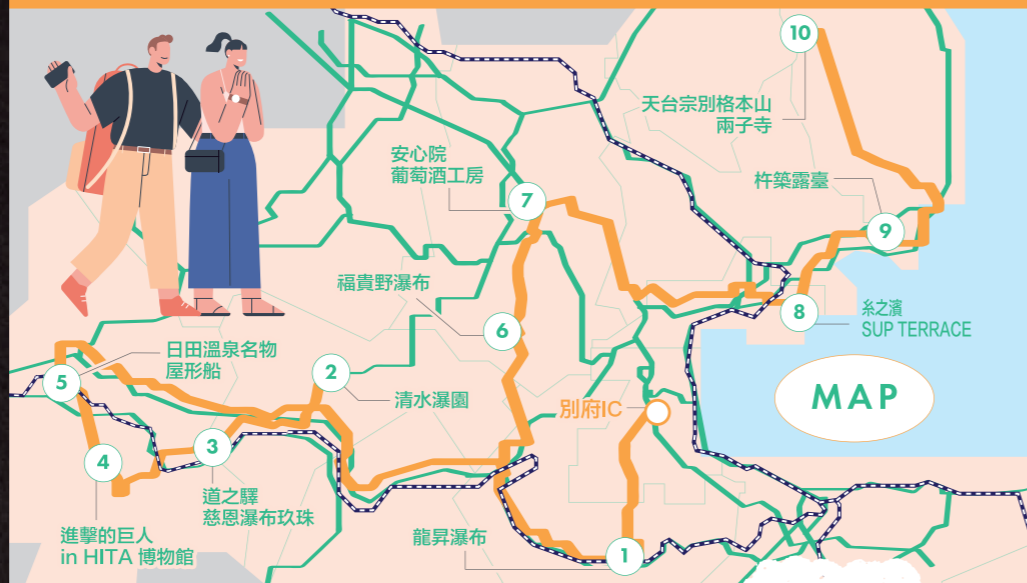
玖珠郡玖珠町

位於「慈恩瀑布」旁的道之驛。玖珠町產的新鮮蔬菜及加工品琳瑯滿目。使用九州產大豆與名水製作的「萬年元氣豆腐工房」豆腐與油炸豆腐很受歡迎，使用豆漿製作的「豆漿霜淇淋」口感清爽滑順，非常適合炎熱的日子。



地址：玖珠郡玖珠町山浦618-214 諮詢電話：0973-77-2260

接觸歷史與時尚 兩日遊行程



MAP



粉絲垂涎！
只有在這裡才能
看到的
珍貴展示

日田市

進擊的巨人 in HITA 博物館

位於「道之驛水邊之鄉大山」內的《進擊的巨人》博物館。展示作者諫山創先生幼年與青春期的作品、珍貴原畫和氣勢磅礴的超大型巨人模型等，粉絲垂涎的展品琳瑯滿目。

地址：日田市大山町西大山4106
諮詢電話：0973-52-3630
營業時間：9:30~16:00 / 週六日及國定假日 9:30~17:00
公休日：不定期
費用：成人(18歲以上) 500日圓、兒童(18歲未滿) 免費



日田市

日田溫泉名物 屋形船

在漂在三隈川有屋頂的船上，放鬆身心，隨著川風吹拂，悠閒享受用餐的時光。燈籠柔和的光芒與映在水面的街燈，營造出夢幻般的世界。高潮部分則是精彩的鶴龜表演。

地址：日田市隈
諮詢電話：0973-22-2062
(日田溫泉旅館組合)
費用：依旅館而異



SCHEDULE

第1天

- 8:00 別府IC (開車約30分鐘)
- 8:30 1 龍昇瀑布 (停留/40分鐘)
- 10:10 2 清水瀑園 (停留/40分鐘)
- 11:10 3 道之驛 慈恩瀑布玖珠 (停留/30分鐘)
- 12:00 4 進擊的巨人 in HITA 博物館 (停留/45分鐘)
- 13:00 5 日田溫泉名物 屋形船 (停留/住宿)

第2天

- 9:00 6 福貴野瀑布 (停留/40分鐘)
- 10:00 7 安心院葡萄酒工房 (停留/45分鐘)
- 11:25 8 系之濱SUP TERRACE (停留/2小時)
- 13:45 9 杵築露臺 (停留/1小時)
- 15:15 10 天台宗別格本山 兩子寺 (停留/40分鐘)



地址：宇佐市安心院町福貴野
諮詢電話：0978-34-4839
(宇佐市觀光協會安心院部會)

宇佐市

福貴野瀑布



由「雄瀑布」與「雌瀑布」組成 高達 65 公尺的瀑布。昔日從位於「龍泉寺」後方的觀瀑台俯瞰而下的景色，深受文人墨客喜愛，因此也被稱為「龍泉寺瀑布」。據說在 6 月至 7 月清晨 7~8 點左右天氣晴朗的日子，瀑布還會出現彩虹。

看到彩虹就會
帶來好運！
文人墨客為之
傾心的壯觀瀑布

如今已成為全國知名、廣受喜愛的森林酒莊



宇佐市

安心院葡萄酒工房



活用盆地特有的劇烈溫差氣候，培育出優質葡萄，釀造出香醇葡萄酒的酒莊。園區以森林意象為設計理念，釀造所、儲藏庫、葡萄園、商店等設施散布其間。不僅可以參觀釀造過程與葡萄園，還能享受試飲(收費)、購物等樂趣。

地址：宇佐市安心院町下毛798
諮詢電話：0978-34-2210



一腳踏底的遠淺灘，
讓初學者也能安心享
受SUP的樂趣。

速見郡日出町

系之濱SUP TERRACE

作為全年皆宜休閒娛樂的海濱度假勝地而聞名的日出町營「系之濱海濱公園」，提供「SUP」直立板體驗。不拘參加者年齡經驗均能自在挑戰、輕鬆上手。尤其推薦欣賞晨光的「日出 SUP」和日落美景的「夕陽 SUP」。



地址：速見郡日出町大神6842
系之濱海濱公園內
諮詢電話：080-5252-7744



眺望守江灣的寬敞空間
盡享豐富美味的
牡蠣小屋！

國東市

天台宗別格本山 兩子寺

仁王像佇立迎接，
靈驗非凡的寺院

安置於山門的仁王像，是國東地區規模最大的一尊，因其雕刻精美，被譽為代表國東半島的仁王像。這裡被優美的自然景觀所環繞，莊嚴肅穆的氛圍，讓它在近年成為日本首屈一指的靈驗景點，據說前來參拜的年輕人也日益增加。

地址：國東市安岐町兩子1548 諮詢電話：0978-85-0253 費用：300日圓(參觀費)



杵築露臺 KITSUKI TERRACE



地址：杵築市守江4785
諮詢電話：0978-63-8085
營業時間：10:30~16:00
(最後受理時間15:00、
最後點餐15:30)

從玻璃帷幕的店內，可一覽閃閃發亮的守江灣。除了夏季盛產的岩牡蠣之外，使用蝦、螺、扇貝等海鮮燒烤，以及採用附設草莓農園的草莓所製作的咖啡廳餐點，也廣受歡迎。

