



交通指南

飞机

东京 / 成田 (成田国际机场)	1小时 40分钟	大分 (大分机场)
东京 / 羽田 (东京国际机场)	1小时 45分钟	大分 (大分机场)
大阪 (伊丹机场)	1小时	大分 (大分机场)

渡轮

大阪	11小时50分钟	别府
神户	11小时30分钟	大分

JR / 特急

东京站	新干线 4小时 45分钟	小仓站	特急 1小时 20分钟	大分站
新大阪站	新干线 2小时 15分钟	小仓站	特急 1小时 20分钟	大分站
博多站		特急 2小时		大分站
小仓站		特急 1小时20分钟		大分站

大分县

NATURE COOLOITA
凉爽宜人的大分县 [绿意沁凉的大分]

清凉雾气 升腾的 **瀑布**
清爽的风 穿过 **高原**
绿荫和潺潺水声 环绕的 **溪谷**

56选

轻松夜游 **焰火·夏日祭**
清凉冰爽 消暑甜品

清凉宜人的！ 大分县

盛夏时节，大分县经常因打破高温纪录而登上新闻头条。

但是与九州其他地区相比，大分在夏季也有很多凉爽的地方！

水雾升腾的瀑布，微风轻拂的溪谷，清凉气息萦绕的高原。

凉爽宜人的气候，并非仅靠气温数值就能体现，这也是大分县的魅力之一。

与其忍受炎热去旅行，不如这个夏天来享受一场避暑之旅吧！

海拔与气温说明

海拔

根据国土交通省国土地理院官网计算得出。

夏季平均气温

以气象厅官网公布的最近观测点 2025 年 8 月的平均气温为基准，根据与所刊登景点之间的海拔差，按照气温递减率（海拔每上升 100 米约下降 0.6℃）进行计算。

所登载景点的对比温差

标注的是与东京都 2025 年 8 月平均气温 29.6℃（数据来自气象厅官网）之间的温差。

※参照
国土交通省气象厅 <https://www.jma.go.jp/>
国土交通省国土地理院 <https://www.gsi.go.jp/>

※气温为参考值，根据天气、湿度等条件，可能与实际数值有所不同。

九州各县所有观测点的 8 月平均气温（常年值）

※基于 1990 年至 2024 年的常年值，计算出县内所有观测点的平均值。

都道府县	观测点数量	县内各地点平均气温
福冈县	11 个观测点	28.6℃
佐贺县	7 个观测点	28.4℃
长崎县	18 个观测点	28.1℃
熊本县	19 个观测点	28.1℃
大分县	15 个观测点	27.6℃
宫崎县	17 个观测点	27.6℃
鹿儿岛县	33 个观测点	28.7℃

※根据气象厅的历史气象数据，对各县所有观测点（有气温观测的地点）的常年值进行汇总统计。

比东京中心
-2.2℃
夏季平均气温 ▶ 27.4℃

瀑布与自然交织 以秀美名闻遐迩的瀑布

清凉雾气 升腾的

瀑布

比东京中心
-5.0℃
夏季平均气温 ▶ 24.6℃

竹田市

白水瀑布

海拔 581 米



轰轰作响飞流直下，展现出压倒性的自然之力。
徐徐清风水雾升腾，轻柔抚触夏日燥热的身心。

历史悠久

有“东有白丝，西有白水”的美誉

据说昔日冈藩藩主中川氏为了观赏瀑布而在此建立了一个茶屋，许多文人墨客也吟诗赞美这间名遐迩的瀑布。自停车场起约有 600 米的步行道已修整完善，能够轻松观赏也是其魅力所在。周围的树木绿意与岩石表面的对比绝妙，更加衬托出瀑布的洁白。

地址：竹田市荻町阳目
咨询电话：0974-68-2215（竹田市荻支所产业建设科）

竹田市

黄牛瀑布

海拔 403.5 米

比东京中心
-4.0℃
夏季平均气温 ▶ 25.6℃

从竹田市区驾车约 20 分钟。穿过稻田和田地后，会看到一块小小的指示牌，从那里沿着水泥小路和台阶朝溪谷方向步行，随后可看到一处白光闪耀、喷涌而出的瀑布。“黄牛瀑布”之名源于为了镇压龙而将琥珀色小牛的头投进瀑潭的传说。落差约 20 米，水量充沛，气势磅礴，在此可以尽情享受丰富的负氧离子。

隐藏在竹田深山之中

令人心旷神怡的秘境



地址：竹田市上坂田
咨询电话：0974-63-0585
（竹田市观光旅游协会）

日田市 樱瀑布 海拔 231.2 米

落差约 25 米、宽约 15 米壮观的直下型瀑布。自江户时代起，此处瀑布便深受文人墨客喜爱，据说因飞流直下的水花看起来宛如飞舞的樱花花瓣而得名“樱瀑布”。它位于“JR 天濑站”的后方，交通便利，又能体验到秘境般的氛围，因此吸引了众多瀑布爱好者和县内外的游客前来观光。

地址：日田市天濑町樱竹合乐川
咨询电话：0973-57-2166（日田市观光协会天濑观光咨询处）





丰后大野市

原尻瀑布

海拔 158.7 米



宽120米、高20米的极为罕见的大瀑布。由于规模宏大，素有“东方的尼亚加拉瀑布”之美誉，根据当天的水量会呈现出不同的姿态。瀑布的下游有吊桥“见龙桥”，上游设有“沉下桥”，不仅可以环绕瀑布一周，还可以下到瀑潭附近的岸边。

地址：丰后大野市绪方町原尻
咨询电话：0974-22-1117
(丰后大野市商工观光课)

比东京中心
-2.5℃

夏季平均气温 ▶ 27.1℃

突然出现在田园地带的
气势磅礴名瀑！



比东京中心
-3.9℃

瀑声轰鸣

飞流直下的壮观瀑布

宇佐市

东椎屋瀑布

海拔 377 米

地址：宇佐市安心院町东椎屋
咨询电话：0978-34-4839
(一般社団法人) 宇佐市观光协会



因与日光的“华严瀑布”相似，该瀑布也被称为“九州华严瀑布”。从高达85米的断崖倾泻而下的景象令人叹为观止！顺着柱状节理的断崖倾泻而下的景象秀美壮丽，从步道上眺望瀑布宛如一幅美丽画作。从停车场到瀑布的步道只需10分钟即可抵达。



从国道 210 号眺望
道之驿附近的知名瀑布

比东京中心
-3.4℃

夏季平均气温 ▶ 26.2℃

玖珠郡玖珠町

慈恩瀑布

海拔 265.5 米



位于玖珠郡玖珠町与日田市天濑町交界处的两段式瀑布。上段20米、下段10米，合计落差约30米，是从国道210号线旁即可轻松抵达的热门清凉景点。气势磅礴的水花让人忘却夏日的酷暑。

地址：玖珠郡玖珠町山浦 618
咨询电话：0973-72-1313 (玖珠町观光协会)

远接天际、凉风拂面的草原

竹田市

久住高原

海拔 约 800 ~ 900 米

比东京中心
-0.6℃

夏季平均气温 ▶ 22.0℃

海拔约700~900米，位于九重连山麓的大草原。这里可以体验放牧景象、高原自驾、观测星空，感受壮观的自然风光，晴天时还能远眺阿苏五岳的绝景。夏日里清爽的微风拂面而过，你能在这里全身心感受纯净的空气和广阔天空的自由。

地址：竹田市久住町久住
咨询电话：0974-76-1610
(久住高原观光咨询处)



吹拂着与夏日截然不同的凉风

玖珠郡九重町

饭田高原

海拔 约 800 ~ 1,000 米

高原

位于阿苏九重国立公园内的高原区域。草原与湿地交织而成的美景四季如画，在高原区域内各地还提供导览游和体验活动。长者原周边设有温泉和游客中心，可以在这里尽情享受自然，度过悠闲时光。

地址：玖珠郡九重町田野
咨询电话：0973-76-3150 (九重町政府观光·地域振兴课)



比东京中心
-8.4℃

夏季平均气温 ▶ 21.2℃

清爽的风
穿过

高原

大分高原的凉爽程度可与日本数一数二的避暑胜地轻井泽、蓼科高原、那须高原相媲美。

※2025年8月平均气温 / 轻井泽22.7℃、蓼科高原25.2℃、那须高原22.8℃



在汤布院享受不同的玩法

比东京中心
-5.0℃

夏季平均气温 ▶ 23.9℃

令人流连忘返的
度假高原



比东京中心
-5.0℃

夏季平均气温 ▶ 23.9℃

由布市

塚原高原

海拔 约 600 米

从汤布院市区驾车约30分钟。这里展现出与热闹观光地截然不同的景色，可以观赏画廊、品尝咖啡和各种高原体验活动，这是在塚原高原度假才能享受到的独特时光。

地址：由布市汤布院町塚原
咨询电话：0977-85-2254 (汤布院塚原高原观光协会)



别府市

城岛高原

海拔 约 600 米

以县内历史悠久且人气极高的游乐园“城岛高原乐园”为中心，周边设有酒店和高尔夫球场。位于高原凉风吹拂的开阔地带，既可观赏美景又可参加各类游乐活动。

地址：别府市东山 咨询电话：0977-22-1165 (城岛高原乐园)



浓密绿荫环绕的 丰后大野秘境

比东京中心
-5.2℃

夏季平均气温▶24.4℃

丰后大野市

川上溪谷

海拔 610 米

位于尾平矿山遗址附近、奥岳川最上游的峡谷。这里还生长着被列为濒危物种的珍稀植物，也是祖母山、倾山、大崩山联合国科教文组织生态公园的看点之一。横跨河流的吊桥是拍摄水面、桥梁与绿荫交相辉映的最佳摄影点。

地址：丰后大野市绪方町尾平矿山
咨询电话：0974-22-1117
(丰后大野市商工观光课)



绿荫和潺潺水声

环绕的

溪谷

越走越感到凉爽
大自然创造的天然空调。

在森林隧道中涉溪而行，
感受溪流的清凉舒适

比东京中心
-4.0℃
夏季平均气温▶25.6℃

宇佐市

岳切溪谷

海拔 387 米



清澈的水流冲过巨大的完整岩石，形成罕见的溪谷，到峡谷尽头的瀑布单程约2公里，游客可以在大自然中聆听着潺潺流水，漫步在清凉的溪水中。夏天，沿着清凉溪流徒步非常受欢迎，双脚浸入闪闪发光的溪流，感受溪水的清凉，让人忘却夏日的炎热。附近还设有完善的露营场地，非常值得一游。

地址：宇佐市内町定别当
咨询电话：0978-42-5111 (宇佐市院内支所产业建设课)

美景与宁静

让人流连忘返，被誉为东方的“小蒂罗尔”

比东京中心
-3.6℃
夏季平均气温▶26.0℃

由布市

由布川峡谷

海拔 252 米



在经历六十万年雕刻于大地的断崖之上，无数沐浴光芒的水珠静静流淌而下。由布川峡谷是能够亲身体验大自然鬼斧神工的知名景点，从儿童到成人都能激发冒险之心。游客还可参加由专业导游带领的峡谷漂流或峡谷徒步，全身心感受大自然的乐趣。

地址：由布市挾间町朴木 14-2
咨询电话：097-583-2552 (挾间由布川峡谷观光协会)

漫长岁月造就的梦幻水之秘境

比东京中心
-4.6℃
夏季平均气温▶25.0℃

佐伯市

海拔 485 米

藤河内溪谷

地址：佐伯市宇目大字木浦内
咨询电话：0972-52-1111
(佐伯市宇目振兴局)

藤河内峡谷位于原生林茂密的祖母倾国定公园内，以上游的观音瀑布为起点，长约8公里。春季的新绿、夏季的清凉溪水、秋季的红叶、冬季如山水画般的景色，在这里可尽享四季各异的自然风光。夏季作为峡谷漂流景点，吸引了大量喜欢户外活动的游客。



“清凉”体验

~番外篇~

此外，再介绍一些能感受清凉的好去处。



迷人的青蓝色泽与清澈水质，
心旷神怡的涌泉胜地

由布市

男池

海拔 858.6 米



被树林环绕的步道，即使在盛夏也弥漫着凉意，青蓝清澈的水面与丰富的绿意相映，使人心旷神怡。这里的涌泉入选了“日本名水100选”，饮上一口泉水，温润散步时干渴的喉咙。稍微延伸脚程，顺道参观天然冰箱“黑岳风穴群”也是值得推荐的行程。

地址：由布市庄内町阿苏野
咨询电话：097-582-1113（由布市庄内振兴局地域振兴课）
费用：中学生以上 100 日元



津久见市

海洋体验乐园“津久见海豚岛”

让与海豚同游的梦想成真！



这里是一个海洋度假区，可以观赏海豚表演，感受海豚训练师和喂食体验，还可体验令人憧憬的“与海豚一起游泳！”。此外，也可以和人气十足的企鹅以及众多鱼类等丰富的海洋生物互动，乐趣十足。

地址：津久见市大字四浦 2218-10
咨询电话：0972-85-3020



中津市

枫叶耶马自行车道



迎着微风

骑行穿越中津的风景名胜

这条自行车道利用耶马溪铁路废线改建而成，坡度平缓，非常适合初学者骑行。沿途可欣赏绿叶掩映的耶马溪，游览据说是江户时代禅海和尚仅凭凿子与锤子开凿的“青之洞门”等景点。隧道与铁桥等丰富变化的路线，让骑行充满无限趣味。

地址：中津市大字大岛～中津市山国町守实
咨询电话：0979-62-9035（中津市政府观光课）



大分市

灵山森林公园

海拔 370 米

俯瞰全市的小众 viewpoints，
只有内行人才知道



这座入选“大分百山”的美丽山峰上设有风景宜人的观景台。这里的景色十分壮观，不仅能俯瞰大分市区，晴天时还可远眺由布山、鹤见山连峰、别府湾以及四国的群山。

地址：大分市冈川 866
咨询电话：097-537-5638（大分市公园绿地课）



日田市

地底博物馆 鲷生金山

盛夏的淘金热！？

或许你也能亲身体会



“鲷生金山”地底博物馆利用1972年关闭的金矿道建成，从入口起深约800米的矿道可供参观。馆内保留了当年矿道的原貌，并用人偶与模型逼真地再现了当年的采矿场景。参观完矿道后，还可以亲自挑战淘金体验，感受淘金乐趣。

地址：日田市中津江村合津 3750
咨询电话：0973-56-5316
费用：成人 1,100 日元，初中高中生 880 日元，小学生 550 日元



别府市

鹤见岳

海拔 1,375 米



地址：别府市大字南立石字寒原 10-7
咨询电话：0977-22-2278（别府缆车）
费用：【往返】成人 1,800 日元
儿童 900 日元
老年人（70 岁以上）1,700 日元

冬季以“忍耐大寒比赛”和雾凇闻名，夏季因高海拔气温比平地低约 10°C，清凉宜人。乘坐缆车 10 分钟即可到达山顶，初夏可欣赏美丽的深山杜鹃，夜间营业时还能俯瞰别府湾的壮丽夜景。

10 分钟的空中之旅，
体验不一样的世界



玖珠郡九重町

寒之地狱旅馆



地址：玖珠郡九重町田野 257
咨询电话：0973-79-2124
费用：冷泉桑拿
成人和高中生 2,500 日元
初中生 1,000 日元
小学生以下 500 日元



在“暖之地狱桑拿”（需穿着泳衣），可以全年享受冰凉刺骨的13~14°C冷泉。在桑拿中让身体暖和起来，再到男女混浴的“寒之地狱温泉”降温。带有滑腻感的单纯硫磺冷矿泉，能迅速带走身体的热度。

温泉不仅仅属于冬天
也是九重夏日的独特风情



无数从天而降的钟乳石排列洞中
令人叹为观止

臼杵市

风连钟乳洞

地址：臼杵市野津町大字泊 1632
咨询电话：0974-32-2547
费用：成人 1,000 日元，
中小學生 700 日元

发现于1926年，是大分代表性的神秘自然景观。洞内全年温度恒定，让你在炎热的夏天享受到片刻的清凉。这里共有21处景观，漫步其中，静静地感受经过数百万年岁月雕琢而成的自然奇观。



花火大会

举办装点夏日夜空的花火大会。
因在县内各地举办，可以多多寻找不同的活动。
(花火大会及各类活动的日程等均为预定安排)

别府火之海祭纳凉花火大会

7月 例年 下旬
会场 北滨绿地带的滨公园和别府温泉海滩
咨询电话：0977-24-2828
(别府火之海祭执行委员会)



津久见港祭花火大会

7月 例年 中下旬
会场 津久见港 (津久见公园)
咨询电话：0972-82-5111
(津久见商工会议所)



大分“梦”花火大会

8月 例年 下旬
会场 大分川弁天大桥上游
咨询电话：097-537-5959
(大分“梦”花火大会执行委员会事務局)



夏日祭

三大祇园祭

在县内三地举办的祇园祭已有 300 多年历史。这是一个震撼人心的祭典，可近距离欣赏华美绚丽的装饰巡游车和花车巡游，体验热闹壮观的祭神活动。

中津祇园祭

7月 例年 下旬
会场 中津神社、暗无浜神社、福泽大道等
咨询电话：0979-22-1111 (中津市役所观光课)



日田祇园祭

7月 例年 下旬
会场 日田市豆田町、隈、竹田地区
咨询电话：0973-22-8210 (日田祭振兴会事務局)



臼杵祇园祭

7月 例年 中旬
会场 八坂神社及其周边
咨询电话：0972-63-8811 (臼杵商工会议所)



七瀬火群祭

7月 例年 下旬
会场 七瀬川自然公园
这是一场以“火·水·历史·故乡”为主题，点燃热情的夏日火焰祭典。以大分市植田地区传承的“柱松”和“万灯笼”为亮点，搭配多姿多彩的庆典活动，精彩纷呈。

咨询电话：097-541-1234
(七瀬火群祭执行委员会事務局)



姬岛孟兰盆舞

8月 例年 中旬
会场 渡轮广场
起源于镰仓时代的念佛舞，是国家指定的重要非物质文化遗产。看点是孩子们脸部涂白、画上胡须，穿着白色服装手持纸伞，欢快地跳着幽默的“狐狸舞”，趣味盎然。

咨询电话：0978-87-2279
(姬岛村政府水产与观光课)



冰冰凉凉 消暑甜品

夏日旅游不可或缺的冰凉爽品，遍布全县各地，从经典口味到创新新品，每一款都魅力无穷
(价格等可能会有调整)

枥木市

夏色柠檬刨冰 950日元

台之茶屋
用会随果酸变色的泰国香料蝶豆花为原料的自家糖浆制作而成的刨冰。在武家屋敷洒落的柔和光线映照下，松软的冰晶闪闪发亮。
地址：枥木市枥筑 208-1 能见邸内
咨询电话：0978-62-0330

日田市

Cafe&Bar 琴音庵
除用日田本地葡萄、梨子做成的经典款水果甜品之外，夏季还推出宫崎县盛产的完熟芒果的特别款甜品。一入口味蕾就会被浓郁的芒果香甜味所俘获。
地址：日田市淡窓 2-4-38
咨询电话：0973-23-6577

东国东郡 姬岛村

姬岛明虾盐味冰淇淋 600日元

姬岛生态旅游
使用姬岛明虾制成的“明虾高汤盐”和姬岛最受欢迎的伴手礼“明虾小麻花”制作而成的冰淇淋。甜咸交错，口感层次丰富的美味让人爱不释口，是岛上独有的特色美食。
地址：东国东郡姬岛村 2069
咨询电话：080-6452-0263

国东市

番茄圣代 550日元

大分之空 武藏
使用应季香瓜、国东本地猕猴桃等制作的水果冰淇淋非常受欢迎。其中，使用自家农园番茄制作的“番茄圣代”，酸甜适中，非常适合夏天！
地址：国东市武藏町系原3550
咨询电话：0978-69-0056

速见郡 日出町

铃兰食品馆 400日元

蛋味冰淇淋
因为是养鸡场直营店，新鲜鸡蛋以及大量使用鸡蛋制作的甜品非常有人气。夏天最受欢迎的还是冰淇淋！奶昔般的柔和甜味和鸡蛋的香味在口中慢慢融化。
地址：速见郡日出町藤原 5707-109
咨询电话：0977-73-1666

丰后高田市

奶香苏打冰饮 昭和之町

尽情享受昭和时代的怀旧氛围和拍照打卡乐趣，再喝上一杯传统的奶香苏打冰饮。在昭和之町的商店街上，从夏季到秋季约有14家店铺售卖，还会举办一边享用奶香苏打冰饮一边欣赏艺术的活动。
地址：丰后高田市昭和之町商店街
咨询电话：0978-23-1860
(丰后高田市观光城镇营造公司)

竹田市

软冰淇淋王国·竹田

竹田市被誉为“冰淇淋王国”，各种丰富多样的冰淇淋应有尽有。从经典牛奶口味，到充分利用当地特产的创意口味，总能找到你的最爱。夏季还会举办自驾游集章活动。
咨询电话：0974-63-0585
(竹田市观光旅游协会)

冰淇淋

绝景高原

两日 游路线

迎着高原的风自由驰骋!

玖珠郡九重町

山井自行车租赁

如果想畅快骑行“山井高速公路”，建议租用自行车、电动三轮车或敞篷车。上车前工作人员会进行详细讲解，即使是初次体验也能放心。车身的颜色和款式各式各样，可以和工作人员商量后挑选自己喜欢的。

地址：玖珠郡九重町
田野字南之平2412
咨询电话：070-8443-2038
休息日：周一至周五



在辽阔的大自然中徜徉散步

2

玖珠郡九重町

蓼原湿地

湿地内设有木栈道，可沿途欣赏四季变换的植物景观。夏季可观赏到平花菊、萱草、野葛蒲花、半开草等花卉，还能邂逅九重的野鸟与昆虫。在悠闲散步的同时，尽情感受大自然的乐趣。

地址：玖珠郡九重町田野255-33
咨询电话：0973-79-2154
(长者原游客中心)



玖珠郡九重町

九重“梦”大吊桥

这座吊桥高达173米，全长390米，是日本最高的步行专用吊桥。从桥上眺望的景色壮观迷人，还可一览被选入日本瀑布百选之一的“震动之瀑”，欣赏以红叶著称的“九醉溪”绿意盎然的别样美景。

地址：玖珠郡九重町大字田野1208
咨询电话：0973-73-3800
(九重“梦”大吊桥观光案内所)
休息日：全年无休
费用：中学生以上500日元
小学生200日元
*小学生以下免费



恐高者
请注意!
日本最高的
吊桥

4

竹田市

久住花卉公园

位于阿苏九重国立公园海拔850米处，从春季到秋季大约有500种、500万株花卉盛开，是西日本最大的花海。每月第三个星期六，还会举办各种活动，比如在近得仿佛触手可及的星空下观星、放飞写满愿望的气球。

地址：竹田市久住町
大字久住4050
咨询电话：0974-76-1422
休息日：旺季期间无休



MAP

九重“梦”大吊桥

别府IC

山井自行车租赁

蓼原湿地

根溪牧场

科科佩里西部骑马体验

久住花卉公园

稻积水中钟乳洞

白水水坝

圆形分水

SCHEDULE

第1天

- 9:00 别府IC
开车约1小时
- 10:00 ① 山井自行车租赁
(停留/1小时30分钟)
开车约5分钟
- 11:35 ② 蓼原湿地
(停留/40分钟)
开车约15分钟
- 12:30 ③ 九重“梦”大吊桥
(停留/40分钟)
开车约40分钟
- 13:50 ④ 久住花卉公园
(停留/住宿)

第2天

- 开车约1分钟
- 10:00 ⑤ 科科佩里西部骑马体验
(停留/1小时)
开车约5分钟
- 11:05 ⑥ 根溪牧场
(停留/40分钟)
开车约50分钟
- 12:35 ⑦ 白水水坝
(停留/20分钟)
开车约30分钟
- 13:25 ⑧ 圆形分水
(停留/20分钟)
开车约30分钟
- 14:15 ⑨ 稻积水中钟乳洞
(停留/1小时15分钟)

竹田市

科科佩里西部骑马体验

这是一家无论初学者还是高级者都能轻松享受骑马乐趣的牧场。从简单的牵引骑马、由教练带领的骑马体验，到在辽阔的久住高原驰骋的专业骑马远足，各种课程一应俱全。马匹性格温顺且经过专业培训，即使是初学者也能安心骑乘。

地址：竹田市久住町久住4048
咨询电话：090-7398-0302
营业时间：10:00~12:00 /
13:00~17:00
休息日：不定



从不同视角欣赏
久住的群山



竹田市

白水水坝

石与水勾画的
白色蕾丝般
美丽景致



*因施工至大约6月，水流可能会停止。请事先确认。

这是一座小型石头建造的水坝，水流呈阶梯状倾泻，伴随着柔和的水声，呈现出宛如白色蕾丝般的景观和清凉宜人的氛围。作为土木遗产的价值也很高，是自然与技术完美结合的疗愈胜地。

地址：竹田市次仓9792
咨询电话：0974-63-0585
(竹田市观光旅游协会)



竹田市

根溪牧场

品尝牛奶的纯正美味



西洋风格的建筑与高原相得益彰的根溪牧场，饲养着在国内罕见的英国原产奶牛“根溪牛”。这种牛的牛奶别名“黄金牛奶”，据说乳质成分的比例十分出色。在这里还可品尝到乳制品和软冰淇淋，与动物的亲密接触也令人倍感治愈。

地址：竹田市久住町久住4004-56
咨询电话：0120-20-4092
营业时间：9:00~17:00
休息日：全年无休



先人的智慧至今生生不息

竹田市

圆形分水

自中央涌出的水流向四周呈圆形扩散，并均匀分流至外缘的分水设施。为了公平分配农业用水而打造的这项机制，展现出纯粹的功能之美。水流勾勒出的圆形，也营造出静谧优雅的景观之美。

地址：竹田市九重町4587-8 咨询电话：0974-63-0585 (竹田市观光旅游协会)



丰后大野市

稻积水中钟乳洞

这是日本全国罕见的水中钟乳洞。形成于3亿年前的古生代，据说在30万年前阿苏火山大喷发时被水淹没，从而形成现在的样貌。透明度极高的地下水与钟乳石共同营造出梦幻般的空间。洞内水温全年保持约16℃，是可以享受地底探险的神秘景点。

地址：丰后大野市三重町
中津留 300
咨询电话：0974-26-2468
营业时间：9:00~17:00
休息日：全年无休



地底延伸的
天然避暑胜地



满天的星空下绽放的梦幻气球



由布市
龙升瀑布



这是一个靠近210号国道的神秘景点。到瀑布水潭步行大约需要7分钟，虽然路程稍微有点远，但穿过一个小隧道后，美丽的瀑布映入眼帘。水花飞溅，清爽宜人，给汗湿的身体带来清凉。

地址：由布市庄内町大龙
咨询电话：090-9580-8971
(龙升瀑布保护协会 吉广会长)

穿越隧道后
梦幻般的景致

1

散布在森林中的
雅致瀑布庭园

玖珠郡玖珠町

清水瀑园



地址：玖珠郡玖珠町森3634
咨询电话：0973-72-7153 (玖珠町商工观光政策课)

位于仲田川的瀑布群，也被称为“内桥瀑布”的避暑胜地。森林中自然涌出的清水形成溪流，造就了多个瀑布。从长约300米的步道上，可以眺望到点缀其间的瀑布，即使在盛夏也十分凉爽。

在负氧离子的环境下，
尽情选购琳琅满目的
当地特产

玖珠郡玖珠町

道之驿 慈恩瀑布玖珠

位于“慈恩瀑布”附近的道之驿。这里摆满了玖珠町出产的新鲜蔬菜和加工品。以九州产大豆和天然泉水制成的“万年元气豆腐工房”的豆腐和油炸豆腐非常受欢迎，而用豆浆制作的“豆浆冰淇淋”口感清爽醇厚，是炎热天气的绝佳选择。

地址：玖珠郡玖珠町山浦618-24 咨询电话：0973-77-2260



玖珠·日田~国东 方向

体验历史与时尚 两日 游路线



粉丝必看！
这里独家呈现
珍贵展品

日田市

**进击的巨人
in HITA博物馆**

位于水边之乡大山道之驿内“《进击的巨人》”的博物馆。展出作者諫山创童年及青春时期创作的作品和珍贵原画，以及气势磅礴的超大型巨人模型等，让粉丝垂涎的展品一应俱全。

地址：日田市大山町西大山4106
咨询电话：0973-52-3630
营业时间：9:30~16:00 / 周六、周日及节假日 9:30~17:00
休息日：不定
费用：成人(18岁以上) 500日元
儿童(18岁未満) 免费



水面摇曳的
灯光与传统风情，
在夜晚的三隈川
体验特别的时光

日田市

日田温泉特色屋形船

乘坐漂浮在三隈川上的屋形船，
随风轻轻摇曳，悠闲地享受用餐
时光。柔和的灯笼与映在水面的
城市灯光交织出如梦如幻的景象。
高潮部分是精彩的鸕鹚捕鱼表演。

地址：日田市隈
咨询电话：0973-22-2062
(日田温泉旅馆协会)
费用：根据各旅馆而异



SCHEDULE

第1天

- 8:00 别府IC
开车约30分钟
- 8:30 1 龙升瀑布
(停留/40分钟)
开车约1小时
- 10:10 2 清水瀑园
(停留/40分钟)
开车约20分钟
- 11:10 3 道之驿 慈恩瀑布玖珠
(停留/30分钟)
开车约20分钟
- 12:00 4 进击的巨人
in HITA博物馆
(停留/45分钟)
开车约15分钟
- 13:00 5 日田温泉特色屋形船
(停留/住宿)

第2天

- 9:00 6 福贵野瀑布
(停留/40分钟)
开车约20分钟
- 10:00 7 安心院葡萄酒工坊
(停留/45分钟)
开车约40分钟
- 11:25 8 糸之滨SUP TERRACE
(停留/2小时)
开车约20分钟
- 13:45 9 杵筑露台
(停留/1小时)
开车约30分钟
- 15:15 10 天台宗别格本山
两子寺
(停留/40分钟)



地址：宇佐市安心院町福贵野
咨询电话：0978-34-4839
(宇佐市观光协会安心院分会)

宇佐市

福贵野瀑布



由“雄瀑”与“雌瀑”组成，高达65米。过去，由于从龙泉寺后方的观瀑台俯瞰瀑布的景观深受文人墨客喜爱，因此也被称为“龙泉寺瀑布”。据说在6、7月份天气晴朗的早晨7、8点左右，瀑布上还会出现彩虹。

幸运的话还能
看到彩虹！无数
文人墨客为
这座瀑布的
庄严之美所倾倒

如今已成为全国知名的人气森林葡萄酒庄



宇佐市

安心院葡萄酒工坊

活用盆地特有的剧烈温差气候，培育出优质葡萄，酿出醇厚葡萄酒的酒庄。园区以森林为意象，酿酒厂、储藏库、葡萄园、商店等设施散布其中。不仅可以参观酿造过程和葡萄园，还能享受试饮(收费)和购物等乐趣。



地址：宇佐市安心院町下798
咨询电话：0978-34-2210



一脚踏底的远浅滩，
让初学者也能安心享
受SUP的乐趣。

速见郡日出町

糸之滨SUP TERRACE

作为全年皆宜休闲娱乐的海滨渡假胜地而闻名的日出町营“糸之滨海滨公园”提供“SUP”浆板体验。不拘参加者年龄经验均能自在挑战、轻松上手。尤其推荐欣赏晨光的“日出SUP”和日落美景的“夕阳SUP”。



地址：速见郡日出町大神 6842
糸之滨海滨公园内
咨询电话：080-5252-7744



在面向守江湾的开阔空间
享受丰富美味的
牡蛎料理

国东市

天台宗别格本山 两子寺

仁王像守护迎接的
灵验寺庙

安置在山门前的仁王像是国东地区最大的，因雕刻精美，被誉为代表国东半岛的仁王像。这里笼罩着美丽自然的庄严氛围，近年来成为日本数一数二的灵验圣地，前来参拜的年轻人也越来越多。



地址：国东市安岐町两子 1548 咨询电话：0978-65-0253 参观费用：300日元



杵筑露台 KITSUKI TERRACE



地址：杵筑市守江4785
咨询电话：0978-63-8085
营业时间：10:30~16:00
(15:00 停止接待，
15:30 最后点餐)

从玻璃帷幕的店内波光粼粼的守江湾一览无余。夏季可以品尝到时鲜牡蛎，还有大虾、鲍鱼、扇贝等海鲜烧烤，使用附属草莓农园的草莓做成的咖啡厅餐点也非常受欢迎。

