



豊後二見ヶ浦(佐伯市)

夫婦岩の男岩と女岩にかかるしめ縄は、長さ65m、直径最大75cm、重さ2トンで日本一。県内で有名な日の出スポットの一つ。

④ 佐伯市上浦大字浅海井浦2

**黒潮に育まれた
豊後水道の幸を満喫**

複雑に入り組んだリアス式海岸が特徴的な豊後水道は、日本でも有数の好漁場。水揚げされる魚介類の種類はとにかく多く、活きの良さが違います。そんな旬の素材と、素材の旨さを最大限に引き出す職人の心技から生まれた佐伯寿司は、天下一品！また、魚介がふんだんにのった海鮮丼の豪華さには、海の町ならではのおもてなしを感じるでしょう。

日豊海岸線沿いに車を走らせれば、津久見のマグロ料理や臼杵ふぐなどもあり、グルメ三昧の旅が通じます。

やよいの湯(佐伯市)

「道の駅やよい」の施設内にあり、緑に囲まれた露天風呂などが楽しめる。

④ 佐伯市弥生大字上小倉898-1
☎ 0972-46-5841
🕒 10:30～23:00 ⑤ 第2火曜日

唄げんかの湯 木浦名水館(佐伯市)

蓮光寺湧水を利用した湯は、やわらかくまろやか。

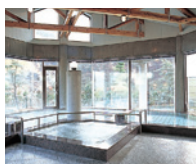
④ 佐伯市宇目大字木浦釜山399
☎ 0972-55-4154
🕒 10:00～19:00(4～10月)
10:00～18:00(11～3月)
⑤ 水曜日

かぶとむしの湯

鉾泉センター直川(佐伯市)

古くから鉾泉が湧出し、ガラス張りの窓からは、直川の山々が望める。

④ 佐伯市直川大字赤木1252
☎ 0972-58-3311 🕒 10:00～22:00
(5～9月)、10:00～21:00(10～4月)
⑤ 木曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始



ろっかざこ 六ヶ迫鉾泉・鷲来ヶ迫温泉(臼杵市)

四方を山々に囲まれた渓谷にある秘湯で、江戸時代から湯治場として利用されている。茶褐色の湯で、その昔、白鯊が傷を癒やしたという伝説が残る。

④ 臼杵市六ヶ迫
☎ 0972-62-3426(しらさぎ荘)、0972-62-3526(棲屋旅館)

山の湯であつたまる



佐伯寿司(佐伯市)

豊後水道の荒波にもまれた鮮度抜群の魚をネタに、地物の旨さと寿司職人の技が光る。

臼杵ふぐ(臼杵市)

刺身ひと切れの身が厚く、口いっぱいに甘さが広がる。夏ふぐもあり、一年中贅沢に味わえる。



津久見ひゅうが丼(津久見市)

ごまだれベースのたれにマグロを和えて熱々のご飯にのせていただく漁師飯。大分県内のグルメイベントで2年連続金賞受賞した逸品。



お土産

佐伯の干物
(佐伯市)

アジの開き、イワシの干し、チリメン、イリコなど、新鮮な魚の旨味を凝縮。

津久見みかん
(津久見市)

段々畑で育った、甘さと酸味のバランスがとれた逸品。

佐伯ごまだしうどん
(佐伯市)

魚の旨味とゴマの香ばしさが抜群で、栄養満点のおふくろの味。



かばすぶり(臼杵市・佐伯市)
大分県産のかばすを餌に加えて育てることで、さっぱりとした肉質に。



びんころうどん(臼杵市)

野津産の甘太くん(甘藷)の葉を麺に練り込み、芋天を上のにせたヘルシーなうどん。



黄飯・かやく(臼杵市)

クチナシの黄色に染まった黄飯と、野菜やエソで作った汁物のかやくは、戦国時代から続く郷土料理。

新鮮ピチピチ海鮮ロード！
潮風ドライブへ。

旅がもっと おもしろくなる

うすき町並みガイドの会
「小さな親切」をモットーに、臼杵の歴史や文化を紹介しながらご案内。1～3時間のお好みのコースが選べる。
① 臼杵市二王座286
☎ 0972-63-7898
料 2,000円(ガイド1名につき)

**さいき観光ガイドの会
「歴史と文学のみち」**
元観光バスガイドや主婦、教師など、ガイドの経歴はさまざま。歴史と文学の道を中心に楽しく案内。
① 佐伯市長島町1-2-1
☎ 0972-23-1101
(一社)佐伯市観光協会)



保戸島で島めぐり
古くからマグロ遠洋漁業の基地として栄えてきた島。珍しいマグロのかぶと焼きも食べてみよう!(要予約)

2日目の午後は、大分市の佐賀関で関あじ・関さばを食べよう(P14)

2日目 10:00 (P50)

二王座で歴史ある町並みを散策しよう

体験プラン
大人の感じ、
おわたの旅

夢を叶える! イルカと泳ごう

イルカとふれあい、一緒に楽しく泳げるプラン! 必ず、水着とタオルをご持参ください(ウェットスーツの下に水着を着用)※ウェットスーツ、マリンシューズをお持ちでない方は、セットで2,000円のレンタルあり。お持ちの方はご持参ください。

場所: うみたま体験パーク「つくりイルカ島」(P51)
定員: 各回20名まで(大人数の場合は要相談)
料金: 6,000円 ※別途入場料(大人870円)が必要
【体験プログラム】11:30、13:30、15:30
予約: TEL0972-85-3020 ※要事前予約
(当日は現地にて70分前まで受付可)

**どんなもんだい
うみえーる・つくみんち**
(津久見市)



1階は物産館。2階のレストランでは、手ごろおいしいマグロ料理などが味わえる。(P51)

マグロや
ブリ料理が自慢

寄り道

つくりイルカ島(P51)

車で約20分

塩湯(佐伯市)



天然の海水を沸かしたミネラルたっぷりの温泉で、お肌ツルツルに。
① 佐伯市上浦大字浅海井浦2920-3
☎ 0972-27-8309 ☎ 10:00～23:00
休 水曜日

海洋ミネラルが豊富

寄り道

豊後二見ヶ浦(P47)

海の市場(佐伯市)

佐伯の海産物が大集合!
干物や海産物など、ありとあらゆる佐伯の魅力的な商品が手に入る。
① 佐伯市葛港3番21号
☎ 0972-22-0007
営 9:30～18:00 休 元日



徒歩で約5分

Start
JR佐伯駅

徒歩約5分

錦寿司(佐伯市)



ずばぬけた鮮度とボリューム感
ネタケースには豊後水道の新鮮な魚が所狭しと並び、シャリからはみ出るネタは驚きの大きさ!
① 佐伯市日の出町1-6
☎ 0972-23-7632
営 11:00～14:00、16:00～21:00
休 水曜日

11:00

日豊海岸をひた走る
潮風ドライブと
海鮮グルメ満腹ルート
碧くきらめく海が広がる日豊海岸の爽快なドライブを楽しみながら、新鮮な海の幸がいっぱいの絶品グルメを味わおう。



城下町佐伯 国木田独歩館

佐伯市

若き文豪が過ごした日々
思いを馳せる

明治時代に建てられた旧坂本邸で、文豪・国木田独歩が教師として居住し、佐伯にちなんだ作品を生み出した場所。当時の写真をもとに再現された庭園や独歩の作品とともに記念館として公開している。

① 佐伯市城下町東町9-37
☎ 0972-22-2866 ☎ 9:00～17:00(受付は16:30まで)
料 200円、小・中学生100円 休 月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始



歴史と文学のみち

佐伯市

城下町に花開いた
文化の残り香

城山の麓に沿って続く通りは「日本の道百選」にも選ばれるほど情緒豊かなエリア。白い土塀に囲まれた武家屋敷や明治の文豪・国木田独歩の寄寓した家など、城下町佐伯の歴史と文学の香りが漂う。

① 佐伯市大手町1丁目
☎ 0972-23-3400(佐伯市観光案内所)



**大分県
マリンカルチャーセンター**

佐伯市

遊んで食べて学べる
海のレジャースポット

日本一の長さを誇る海水プールやプラネタリウム、海洋科学館、宿泊施設などを備えた総合海洋施設。毎年2月から6月にはマンボウと触れ合うことができる。ブルーーツーリズム体験もオススメ。

① 佐伯市蒲江大字竹野浦河内1834の2
☎ 0972-42-1311



茶室汲心亭

佐伯市

城山を借景に
心づくしのお茶をいただく

佐伯城の米蔵跡にある茶室。美しい庭園を見ながら、趣深い「更深軒」や「五味庵」で一服のお茶をいただき、和の風情に浸ってみては。

① 佐伯市城下町西町3-13
☎ 0972-24-3905
営 9:00～17:00
休 月曜日(祝日の場合はその翌日)、12/29～1/3



空の公園

佐伯市

紺碧の豊後水道を
望む高台で深呼吸

ドライブに最適な「豊後くろしおライン」の畔に位置し、標高250mの高台から眺める豊後水道の景色は息をのむ美しさ。

① 佐伯市米水津大字色利浦
☎ 0972-35-6111
(佐伯市米水津振興局)



写真は空の地蔵尊より

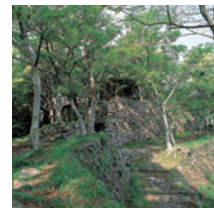
**しろやま
城山**

佐伯市

市民に愛される
憩いの散策スポット

毛利高政によって築城された鶴屋城跡で、眼下には市街地や清流番匠川、佐伯湾を望む。天守閣跡のある頂上まで続く4つの登山道があり、四季折々の自然の姿が楽しめる絶好の散策スポット。

① 佐伯市大手町
☎ 0972-23-3400(佐伯市観光案内所)



たかひら展望公園

佐伯市

頂からきらめく海を
眼下に見下ろす

高台から絶景が一望でき、雄大な大自然を体感できる。ノジギク(11月頃)が咲き誇るサイクリングロードやキャンプ場もある。

① 佐伯市蒲江
大字竹野浦河内2156-171
☎ 0972-42-1880
休 水曜日、12/29～1/3



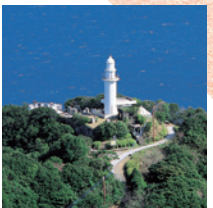
**つるみざき
鶴御崎自然公園**

佐伯市

歩いて行ける
九州の最東端の地

九州最東端、200mの絶壁に立つ白亜の鶴御崎灯台がシンボル。紺碧の海に真っ白な灯台が映える美しい景色が広がる。

① 佐伯市鶴見大字梶寄浦549番地2
☎ 0972-33-1111
(佐伯市鶴見振興局)



ようらはんとう 四浦半島展望台

津久見市

海岸線ドライブの 最適な休憩スポット

眼下には日豊海岸国定公園の美しいリアスの海。津久見湾に浮かぶ島々だけでなく、遠く四国まで見渡せる大パノラマが広がる。



📍 津久見市四浦
☎ 0972-82-9521 (津久見市観光協会)

ほとじま 保戸島

津久見市

異国のような島の雰囲気 旅情を誘う

津久見沖、豊後水道に浮かぶマグロ漁で栄えた島。海岸から山肌に3、4階建ての住居がひしめくさまは外国の漁港を思わせる。「未来に残したい漁業漁村の歴史文化財産百選」に選定されている。



📍 津久見市大字保戸島
☎ 0972-82-9521 (津久見市観光協会)

どんなもんたい うみえーる・つくみんち

津久見市

ピチピチなうまいもん大集合

津久見港の埋立地にある物産館。津久見の特産品であるみかんなどの農産物や、新鮮な魚介類やまぐろの加工品、ぎょろっけなど多く取り揃えている。お食事処では、新鮮な海産物を使った料理などが味わえる。



📍 津久見市高洲町3824-69
☎ 0972-85-0001 (1階)、0972-85-0008 (2階)
🕒 9:00～18:00 (1階)、11:00～14:00 (2階)
🛋 休なし (1階)、不定休 (2階)

★ つくみん公園

津久見市

“海遊王国”で 思いっきり遊ぼう!

津久見市の中心部にあるつくみん公園は“海遊王国”がモチーフ。海や魚をイメージした、ユニークでカラフルな大型の遊具や、青々とした芝生が敷き詰められたイベント広場、とりには海があり景色も最高。津久見で人気の観光スポットとなっている。



📍 津久見市港町4142番153
☎ 0972-82-4111 (津久見市都市建設課)

ふうれん 風連鍾乳洞

臼杵市

自然がつくり出す 神秘的な鍾乳石は圧巻

風化が少ないため、純白に近い光沢を放ち続けている閉塞型の鍾乳洞。石筍群が100本以上そびえる、高さ10m 周囲16mの競秀峰は必見。



📍 臼杵市野津町大字泊1632
☎ 0974-32-2547
🕒 9:00～17:00 (3～10月)、9:00～16:00 (11～2月)
🎫 大人1,000円、小・中学生700円

そうりん 宗麟公園

津久見市

大分を代表する 戦国大名の終焉の地

戦国大名として豊後の国を統治した大友宗麟が終焉を迎えた地、津久見。キリシタン大名で知られることから、建築家・磯崎新氏設計でキリスト教式の墓が建てられている。



📍 津久見市大字津久見字ミウチ4198-1
☎ 0972-82-9521 (津久見市観光協会)

★ うみたま体験パーク つくみイルカ島

津久見市

イルカやペンギンと 仲良くなろう!

海を利用した海洋動物とのふれあい施設。イルカのショーやエサやり、ドルフィンスイムなどの体験プログラムが楽しめる。



📍 津久見市四浦2218番地10
☎ 0972-85-3020
🕒 10:00～16:00 📅 1月中旬～2月中旬
🎫 870円、小・中学生540円、4歳以上430円

★ 高浜海水浴場

津久見市

青く澄み切った海岸で 海水浴が楽しめる

四浦半島の先端部にある「高浜海水浴場」は、透明度が高く、きれいな砂浜が広がる、県内でも有数の美しい海水浴場で、夏にはウミガメも産卵に訪れることがある。シーズンには、市内外から多くの海水浴客が訪れる。



📍 津久見市大字四浦高浜
☎ 0972-82-9521 (津久見市観光協会)

もとざる 元猿海岸

佐伯市

海岸植物が咲き誇る 砂丘が美しい海水浴場

マリンカルチャーセンターと高山海岸に隣接した美しい砂浜。春から夏にかけてハマユウのほか、希少な植物も多く見られ、海水浴場としてもにぎわう。「日本の渚100選」のひとつ。



📍 佐伯市蒲江大字竹浦河内
☎ 0972-42-1111 (佐伯市蒲江振興局)

うすきせきぶつ 国宝 臼杵石仏

臼杵市

千年の時を経た 日本一の石仏群

平安から鎌倉時代にかけての作と推定される59体の石仏が国宝に指定されている。石仏公園では芝桜やハスの花、コスモスなど四季の花も楽しめる。



📍 臼杵市大字深田804-1
☎ 0972-65-3300
🕒 6:00～19:00 (4～9月)、6:00～18:00 (10～3月)
🎫 540円、小・中学生260円

におうざ 二王座歴史の道

臼杵市

いにしへの日本らしさを 感じる情緒ある境界

稲葉氏五万石の城下町・臼杵では、武家屋敷や寺院、昔ながらの造り酒屋や商店が当時のたたずまいをとどめる。漆喰の壁に切り通しと呼ばれる凝灰岩を削って通した道が延び、昔日の名残を感じさせる。



📍 臼杵市二王座
☎ 0972-64-7130 (臼杵市観光情報協会)

きつちよむ 吉四六ランド

臼杵市

大人も子どもも楽しめる 総合レジャーパーク

園地内には約2000本のソメイヨシノがあり、県下有数の桜の名所。多目的グラウンド、野球場、テニスコート、屋外ステージ等を備えている。



📍 臼杵市野津町大字原326
☎ 0974-32-2270 (野津中央公民館)

ふじがわち 藤河内溪谷

佐伯市

一枚岩が削られた奇観と 清冽な水の幽谷美

手つかずの大自然と清らかな水、美しい溪谷美は息をのむほど。観音滝を始点に一枚岩の罅穴群(おうけつぐん)が広がる。



📍 佐伯市宇目大字木浦内
☎ 0972-52-1111 (佐伯市宇目振興局)

大水車の郷

佐伯市

直径18.18m! 木造の大水車である

その昔、佐伯市本匠では農作業の動力源として数多くの水車があったことから、当時の趣きと九州屈指の清流である番匠川のモニュメントとして作られた。隣接して鍾乳洞やキャンプ場、食事処あり。



📍 佐伯市本匠小半
☎ 0972-56-5111 (佐伯市本匠振興局)

うすき 臼杵城址

臼杵市

桜吹雪と石垣が織りなす 感嘆の風景

戦国武将・大友宗麟が築いた城で、築城当時は四方を海に囲まれ、その姿から亀城とも呼ばれた。2つの櫓と庭園の一部、石垣を残すほか大砲のレプリカも。県内有数の桜の名所としても有名。



📍 臼杵市大字臼杵91
☎ 0972-64-7130 (臼杵市観光情報協会)

のがみやえこ 野上弥生子文学記念館

臼杵市

大分を代表する 女流作家の足跡をたどる

作家・野上弥生子の偉業をたたえ、生家の小手川酒造に開かれた記念館。少女期の勉強部屋や直筆原稿などを通じて文学にかけける思いが伝わる。



📍 臼杵市浜町538
☎ 0972-63-4803
🕒 9:30～17:00
🎫 300円、小・中学生150円