

宮崎市から90分、人吉市から1時間。まだまだ知らない魅力が眠っている、西米良村の大自然



西米良アウトドアの舞台といえば「米良三山」  
三座それぞれの個性で山行を楽しませてくれる

奥深い山間に位置する西米良村では、どこにいても  
すぐそばに山、山、山。そんな山々の中で村のシンボル  
として君臨しているのが「市房山」「石堂山」「天  
包山」の三座です。「米良三山」と呼ばれるこれらの  
山々は、三座三様の表情で訪れる人を魅了してくれ  
ます。



**石堂山 Mt.Ishido**

[1,547m] 九州百名山

知名度こそ市房山にかないませんが、緑が気持ち良い尾根道  
やちょっぴりスリリングな岩場など変化に富んだトレイル  
で、山を歩く楽しさならこちらが上。例年4月中旬から下旬に  
かけてはアケボノツツジが咲き、さらに楽しみが増えます。ア  
クセスは国道沿いの0合目登山口と六合目登山口の2箇所。の  
んびりと山行を楽しみたい人は六合目から登りましょう。



**天包山 Mt.Amatsumi**

[1,188m]

米良三山のなかで最も簡単に登れるのがここ。駐車場  
から山頂まで階段が続き、ハイキング感覚で歩けます。  
村の中心部からの登山道も整備されているのでしっかり  
歩きたい人はそちらからもおすすめです。

山々からの水が清流となり魚たちを育む  
西米良村は川釣りの聖地でもある

**リバーフィッシング**

鮎掛けが盛んな清流ー瀬川には、毎年多  
くの釣り人が訪れます。しっかりとルール  
とマナーを守って楽しみましょう。禁漁期  
間の冬季にはニジマス釣り場もオープン。  
遊漁券や釣り期間などについての詳細はコ  
チラまで。

西米良村漁業協同組合Facebook



**西米良温泉「ゆた〜と」**  
とる〜りとした格別のお湯が自慢の天然温泉。西米良  
の山の幸・川の幸を味わえる食事処や特産品販売コー  
ナーもあるのでアクティビティの拠点としての利用  
もおすすめ。施設横に宿泊スペースを新設し、現在、  
オートキャンプ場や新コテージも整備中です。

TEL0983-41-4126 / 【休日】毎週水曜（ゴールデンウィークは営業）  
【大浴場】10月〜6月 10:00〜21:00、7月〜9月 10:00〜22:00 / 【入浴料】大人500円、子ども250円



**市房山 Mt.Ichifusa**

[1,721m] 日本二百名山

知名度と登山客数は三座の中でナン  
パーワン。五合目登山口まで車でアクセ  
スできるので比較的気軽に登ることが  
できる上、道中に危険な箇所もないので  
安心して登ることができます。



**西米良スカイトレイル**  
村の中心にある村所驛から市房山山頂ま  
でを往復するトレイルランニングの大会。  
距離40km、累積標高3,100m の過酷な  
コースに毎年多くのランナーが挑みます。  
地元のお母さんたち手づくりの食べ物  
ならぶエイドステーションも名物です。



日常から離れ、自然と調和した  
圧倒的な大自然ならではの非日常な時間  
**ステラスポーツ**

天包山の麓、村の中心部を流れるー瀬川のほとりにあるグラ  
ンピング施設。客室タイプは、木の温もりを感じるコテージと  
デッキテラスに設置されたテントの2種類。ダッキー川下りツ  
アーやバギー体験、レンタサイクル、テントサウナなどアク  
ティビティも充実しています。



**STELLA SPORTS**

TEL 0983-36-1305 / 不定休  
Check in 15:00 ~ / Check out ~ 10:00



Outdoor Village Nishimera

- Mountaineering
- Trekking
- Trail Running
- River Fishing
- Ducky
- Buggy
- Tent Sauna

Nishimera Village Miyazaki, JAPAN

COVER PHOTO: Yuta Nakayama (May)

Be in Nature

**【アウトドアビレッジ西米良】**

**西米良村の宿泊所**

西米良温泉「ゆた〜と」双子キャンプ村	TEL0983-36-1833
おがわ作小屋村 桃源郷の宿	TEL0983-37-1240
天皇の隙間 REBORN	TEL0983-36-1527
コンテナホテル REPLUS	TEL080-1791-7265
ステラスポーツ グランピング	TEL0983-36-1305
あさぎり旅館	TEL0983-36-1862
米良の宿 富士屋	TEL0983-36-1115
せせらぎの宿 いち	TEL0983-36-1028

◎お問い合わせは各施設それぞれに直接お願いします

**各登山口までの道のりはここから**

<b>市房山</b>	<b>石堂山</b>	<b>天包山</b>
5合目登山口	0合目登山口	登山口

**アクセス**

福岡市から 車で3時間30分  
大分市から 車で3時間30分  
熊本市から 車で2時間  
鹿児島市から 車で2時間20分  
宮崎市から 車で1時間40分

◎九州自動車道からは人吉 IC 経由  
(人吉市から1時間)  
◎東九州自動車道からは西都 IC 経由  
(西都市から50分)



観光情報  
「西米良info」

【西米良村役場】 〒881-1411 宮崎県児湯郡西米良村大字村所15 TEL0983-36-1111

遊漁期間:ヤマメ3月1日~9月30日、ウグイス5月1日~2月末、アユ6月1日~12月31日

※遊漁券がないと釣りをすることはできません必ずご購入後に釣りを開始してください。

- 🅑 駐車場
- 🚻 トイレ
- 📱 自動販売機
- 🍽️ 食事処
- 🏧 ATM
- 🚿 サウナ
- 🏠 コテージ
- 🚐 オートキャンプ場
- 🚲 レンタルEバイク
- 🏡 グランピング
- 🚤 ダッキー
- 🎮 遊具

**市房山登山 (往復)**

**[5合目登山口]**  
 ⌚ 時間 距離  
 04:15 6.5km  
 ノのぼり \くんだり  
 825m 825m

**[0合目登山口]**  
 ⌚ 時間 距離  
 08:30 10.0km  
 ノのぼり \くんだり  
 1514m 1514m

**石堂山登山 (往復)**

**[6合目登山口]**  
 ⌚ 時間 距離  
 04:10 5.8km  
 ノのぼり \くんだり  
 737m 737m

**[0合目登山口]**  
 ⌚ 時間 距離  
 08:25 12.9km  
 ノのぼり \くんだり  
 1415m 1415m

**天包山登山**

**[山頂往復]**  
 ⌚ 時間 距離  
 01:20 2.0km  
 ノのぼり \くんだり  
 220m 220m

**[周回]**  
 ⌚ 時間 距離  
 01:40 3.6km  
 ノのぼり \くんだり  
 301m 306m

**国見山登山 (往復)**

**[登山口]**  
 ⌚ 時間 距離  
 05:05 7.9km  
 ノのぼり \くんだり  
 829m 829m

**RVパーク smart (無人車中泊サービス)**

西米良村健康増進広場 川の駅「百菜屋」

「RVパーク smart」は、インターネットで予約と利用料金の支払いをする無人の車中泊スポット。受付でチェックインする必要がないため、営業時間内に到着できなくてもチェックインできます。

**お立ち寄りスポット**

**村中心地にあるランドマーク**

**「村所駅」**  
 村の中心地にある施設。駐車場も広く、トイレ休憩等に便利な場所です。1階には農協や農協の売店、物産館や村営バスの停留所があり、2階には商工会の事務所や多目的室があります。

**「おがわ作小屋村」**

小川地区の住民が運営するお食事処。地元の食材を使い、16皿の小鉢を並べた「おがわ四季御膳」が人気です。隣接する「桃源郷の宿」ではコテージ宿泊ができます。

**「川の駅 百菜屋」**

長さ140m、日本一長い木造車道橋「かりこぼうず大橋」のたもとにあり、生産者自家製の加工品が並びます。地元のおばあちゃんたちが手作りする料理は一番人気の「しいたけ南蛮定食」などどれも絶品。

**「湖の駅」**

西米良の東の玄関口。店内から眺望できる一ツ瀬ダムでは釣りも楽しめます。手打ちのそば粉を使った「そばコロ」や、「いのししカレー」「いのししそば」などがオススメです。

**村所中心地**

村所八幡神社、国吉商店、西米良村役場、村所小学校、せせらぎの宿いち、村所駐在所、村所郵便局、西米良診療所、米良の宿 富士屋、JA ガソリンスタンド、JA みやざき 西米良支店、西米良中学校

**「JAガソリンスタンド」**

平日/8:00~17:30  
 土曜/8:00~16:30  
 第2・第4土曜/毎週日曜/祝日  
 ☎0983-41-4032

- 村所中心地のお店**
- ① カフェラ・メール**  
 村の美味しい水で淹れたネルドリップ珈琲とチーズケーキのお店。スパイスカレーもお楽しみいただけます。  
 ☎10:00~18:30 毎週金曜  
 ☎0983-41-4187
  - ② ショッピングセンター さかもと**  
 新鮮食品ならここ。村のコンビニでもあり、お母さんたちの寄り合いの場でもあります。  
 ☎8:00~19:30 不定休  
 ☎0983-36-1134
  - ③ 葉下商店**
  - ④ ガソリンスタンド**
  - ⑤ 居酒屋「かりこぼ」**  
 村民ご用達、まちの貴重な居酒屋さん。「豚足の唐揚げ」が絶品です。カラオケルームあり！  
 ☎17:30~24:00 毎週日曜  
 ☎0983-41-4015
  - ⑥ 来来ラーメン**  
 ラーメンを食べるならココ！定番の「米来ラーメン」はもちろん、猪ラーメンやチャンポンもぜひ味わってください。  
 ☎昼/11:00~15:00  
 夜/17:30~22:00  
 毎週日曜・不定休  
 ☎0983-36-1976
  - ⑦ 村所物産館**  
 村営バスの停留所「村所駅」にある物産館で、おみやげがずらり。お弁当やアイスもあります。コーヒーのテイクアウトもあり。  
 ☎9:00~17:00 年末年始  
 ☎0983-36-1220
  - ⑧ 春月堂**  
 老舗のお菓子屋さん。名物はゆずの皮に一つひとつ丁寧にうすかんを包んだ「ゆず愛ようかん」。コーヒーのテイクアウトもあり。  
 ☎9:00~17:00 不定休  
 ☎0983-36-1035

アウトドアビレッジ西米良  
**Nishimera Activity Map**

◎表記のコースタイムはあくまでも目安です。個人の体力によって差がありますので予めご了承ください。