

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。



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駅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。



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.Amatsutsumi

[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く、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一ツ瀬川には、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下記QRコードから。

西米良村漁業協同組合Facebook



西米良温泉「ゆた〜と」

とろ〜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 / [定休日]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



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一ツ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

アウトドアビレッジ西米良

Mountaineering

Trekking

Trail Running

River Fishing

Ducky

Buggy

Tent Sauna

Nishimera Village Miyazaki, JAPAN

【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
天皇の透間 REBORN	TEL0983-36-1527
コンテナホテル Re.Plus	TEL080-3683-3024
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

市房山



5合目登山口



0合目登山口

石堂山



6合目登山口



0合目登山口

天包山



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。



水上村

湯前町

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

③ 柴下商店

④ ガソリンスタンド



商店ではお酒やお米などを販売。商店の向かいにガソリンスタンドがあります。

■7:00～18:30 ■第2・第4土曜/毎週日曜
■0983-36-1011

⑥ 来来ラーメン



ラーメンを食べるならココ！定番の「来来ラーメン」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

② ショッピングセンター さかもと



生鮮食品ならここ。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

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

⑦ 村所驛物産館



村営バスの停留所「村所驛」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。

■9:00～17:00 ■年末年始
■0983-36-1220

⑧ 春月堂



老舗のお菓子屋さん。名物はゆずの皮で一つひとつ丁寧に包んだ「ゆず姿ようかん」。コーヒーのテイクアウトもあり。

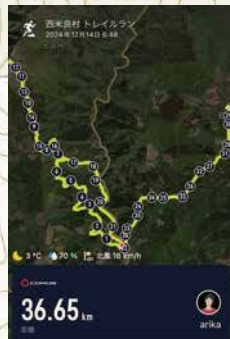
■9:00～17:00 ■不定休
■0983-36-1035

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。

国道 265 号飯干峠付近
当分の間通行止め



市房山と石堂山を2つ行く、
トレイルランナーも！
累積標高3,116m

スカイトレイルプラス

一周約47km

このルートなら周回できる！

市房山5合目登山口まで
車で約25分

棚田コース A
1周約11.5km

ひなたの棚田遺産
向江棚田

民家の脇を
通っていく

橋をわたった
対岸の広いスペースに
駐車場あり

分岐まで約11km
6合目登山口まで約35分

片道 7km

村所から歩いて天包山へ！

天包山
ふたば園

ひなたの棚田遺産
春之平棚田

民泊あさぎり

大王クラウド

村所八幡神社

米良の宿
富士屋

ステラスポーツ

トレーニング
センター

Re.Plus

Reborn

古川橋

8月25日以降
古川橋下流から、
アユの捕獲禁止

おがわ作小屋村まで約7km

神社の脇を抜け
歩いて登山口へ

越野尾郵便局

見原稲荷神社

穂北のコンビニから35分

国見山登山 (往復)

〇タイム 〆距離

04:50 8.7km

〆のぼり 〆くんだり

800m 800m

国見山
1036m

湖の駅 百菜屋

かりこぼ大橋

天包山登山口まで
車で約25分

中心地周回コース
1周 5km

東屋 P

山へ入る

山へ入る

8合目案内 P

登山口 P

天包山 1188m

林道 (未舗装路)

6合目登山口 P

石堂山 6合目
登山口まで
約3km

石堂山 1547m

布水の滝

虹の滝

蛇測

鳥帽子岳

西都市

おがわ作小屋村 P

米良神社

おがわ作小屋村まで約7km

トンネル開通予定

古川橋

8月25日以降
古川橋下流から、
アユの捕獲禁止

おがわ作小屋村まで約7km

神社の脇を抜け
歩いて登山口へ

越野尾郵便局

見原稲荷神社

穂北のコンビニから35分

国見山登山 (往復)

〇タイム 〆距離

04:50 8.7km

〆のぼり 〆くんだり

800m 800m

国見山
1036m

湖の駅 百菜屋

かりこぼ大橋

天包山登山口まで
車で約25分

中心地周回コース
1周 5km

東屋 P

山へ入る

山へ入る

8合目案内 P

登山口 P

天包山 1188m

林道 (未舗装路)

6合目登山口 P

石堂山 6合目
登山口まで
約3km

石堂山 1547m

布水の滝

虹の滝

蛇測

鳥帽子岳

西都市

おがわ作小屋村 P

米良神社

おがわ作小屋村まで約7km

トンネル開通予定

古川橋

8月25日以降
古川橋下流から、
アユの捕獲禁止

おがわ作小屋村まで約7km

神社の脇を抜け
歩いて登山口へ

越野尾郵便局

見原稲荷神社

穂北のコンビニから35分

国見山登山 (往復)

〇タイム 〆距離

04:50 8.7km

〆のぼり 〆くんだり

800m 800m

国見山
1036m

湖の駅 百菜屋

かりこぼ大橋

天包山登山口まで
車で約25分

中心地周回コース
1周 5km

東屋 P

山へ入る

山へ入る

8合目案内 P

登山口 P

天包山 1188m

林道 (未舗装路)

6合目登山口 P

石堂山 6合目
登山口まで
約3km

石堂山 1547m

布水の滝

虹の滝

蛇測

鳥帽子岳

西都市

おがわ作小屋村 P

米良神社

おがわ作小屋村まで約7km

トンネル開通予定

古川橋

8月25日以降
古川橋下流から、
アユの捕獲禁止

おがわ作小屋村まで約7km

神社の脇を抜け
歩いて登山口へ

越野尾郵便局

見原稲荷神社

穂北のコンビニから35分

国見山登山 (往復)

〇タイム 〆距離

04:50 8.7km

〆のぼり 〆くんだり

800m 800m

国見山
1036m

湖の駅 百菜屋

かりこぼ大橋

天包山登山口まで
車で約25分

中心地周回コース
1周 5km

東屋 P

山へ入る

山へ入る

8合目案内 P

登山口 P

天包山 1188m

林道 (未舗装路)

6合目登山口 P

石堂山 6合目
登山口まで
約3km

石堂山 1547m

布水の滝

虹の滝

蛇測

鳥帽子岳

西都市

おがわ作小屋村 P

米良神社

おがわ作小屋村まで約7km

トンネル開通予定

古川橋

8月25日以降
古川橋下流から、
アユの捕獲禁止

おがわ作小屋村まで約7km

神社の脇を抜け
歩いて登山口へ

越野尾郵便局

見原稲荷神社

穂北のコンビニから35分

国見山登山 (往復)

〇タイム 〆距離

04:50 8.7km

〆のぼり 〆くんだり

800m 800m

国見山
1036m

湖の駅 百菜屋

かりこぼ大橋

天包山登山口まで
車で約25分

中心地周回コース
1周 5km

東屋 P

山へ入る

山へ入る

8合目案内 P

登山口 P

天包山 1188m

林道 (未舗装路)

6合目登山口 P

石堂山 6合目
登山口まで
約3km

石堂山 1547m

布水の滝

虹の滝

蛇測

鳥帽子岳

西都市

おがわ作小屋村 P

米良神社

おがわ作小屋村まで約7km

トンネル開通予定

古川橋

8月25日以降
古川橋下流から、
アユの捕獲禁止

おがわ作小屋村まで約7km

神社の脇を抜け
歩いて登山口へ

越野尾郵便局

見原稲荷神社

穂北のコンビニから35分

国見山登山 (往復)

〇タイム 〆距離

04:50 8.7km

〆のぼり 〆くんだり

800m 800m

国見山
1036m

湖の駅 百菜屋

かりこぼ大橋

天包山登山口まで
車で約25分

中心地周回コース
1周 5km

東屋 P

山へ入る

山へ入る

8合目案内 P

登山口 P

天包山 1188m

林道 (未舗装路)

6合目登山口 P

石堂山 6合目
登山口まで
約3km

石堂山 1547m

布水の滝

虹の滝

蛇測

鳥帽子岳

西都市

おがわ作小屋村 P

米良神社

おがわ作小屋村まで約7km

トンネル開通予定

古川橋

8月25日以降
古川橋下流から、
アユの捕獲禁止

おがわ作小屋村まで約7km

神社の脇を抜け
歩いて登山口へ

越野尾郵便局

見原稲荷神社

穂北のコンビニから35分

国見山登山 (往復)

〇タイム 〆距離

04:50 8.7km

〆のぼり 〆くんだり