



阿蘇サイクルツーリズムマップ

Uchinomaki Route  
内牧ルート

9.5km

Easy

初心者向け



## はじめての湯の町サイクリング

Cycle through a hot spring town

町湯と足湯のまち、内牧。温泉で有名な内牧温泉街と、「なべづる線」と呼ばれる、鍋の取っ手の形をした北外輪山山麓の道を走ります。北外輪山と阿蘇五岳を両手に見ながら、里の風景をのんびり楽しんでください。坂道が少なくわかりやすいルートなので、初心者やご家族連れにもおすすめです。

Uchinomaki is famed for its hot springs that flow into public baths and foot baths all over the town. This route goes through the town of Uchinomaki Onsen and the foothills of Kitagairinzan (the north-side outer rim of the Aso caldera), named the "Nabezuru" Line ("pot handle" in Japanese) due to its shape. Relax and enjoy the view of the town nestled between the crater rim and five peaks of Aso. This is an easy route with few slopes, making it ideal for beginners and families.

1

明行寺

Myogyoji Temple



内牧商店街の中にある400年の歴史を持つお寺。かつて夏目漱石が訪れ、小説「二百十日」のモチーフ、舞台にもなりました。大銀杏や枝垂桜などの古木が四季の風景を彩ります。

This 400-year old temple was once visited by Soseki Natsume, and appears on the pages of his novel *The 210th Day*. The ancient trees on its grounds ensure beautiful scenery throughout the changing seasons.

2

西小園八幡宮

Nishikozono Hachimangu Shrine



なべづる線から少し奥まった場所にある、別名「女蜂神社」。境内にある夫婦銀杏は樹齢500年を超えと言われ、二本仲良く並んで立っています。

Also known as Mebachi Shrine, this is located just off the Nabezuru Line. The two ginkgo trees standing proudly on its grounds are believed to be over 500 years old.

3

かばるん公園

Kabarun Park



地域の小学生が名前をつけた親水公園。阿蘇五岳がよく見える場所にベンチが設置されていて、地域の親子連れもよく訪れるスポットです。

Children in the community gave this waterfront park its name. It has benches that provide sweeping views of the five peaks of Aso, making the park a popular local hang-out for families.

4

西湯浦八幡宮

Nishiyunoura Hachimangu Shrine



旧暦の七夕に祭典を行っていることから、「七夕さん」と呼ばれ親しまれています。織姫と彦星の伝説が残っており、縁結びのご利益もあります。

This shrine is fondly known as Tanabata-san because it celebrates a festival on Tanabata (July 7 in the lunar calendar). The romantic legend of Orihime and Hikoboshi is alive here, and the shrine is known to bring good luck for love.

5

湯浦八幡宮

Yunoura Hachimangu Shrine



平将門を襲い大乱平定のきっかけとなった男蜂(おばち/クマバチ)の伝承が残り、「男蜂神社」と呼ばれています。9月の例大祭では、2年に1度夜神楽が奉納されます。

This is also known as Obachi Shrine based on the legend that the shrine's *obachi*, or carpenter bees, played a part in making peace during an insurgency. Kagura, sacred Shinto music and dances, are presented here every two years in September.

6

福の神地蔵

Fuku-no-kami Jizo statue



俵の上に座り、富くじを抱いたお地蔵さん。宝くじがあたると言われています。横の階段を上った高台にある加藤右馬之允墓所からの眺めもおすすめです。

This Jizo statue, guardian deity of children, is said to bring luck in winning lotteries. Climb the side-stairs to the grave of Umanosuke Kato, which sits on a hill with a beautiful view.

おすすめスポット

Recommended Spots

よくある質問

FAQ

Q1

集落の中を走る時に、気をつけることはありますか？  
Is there anything I should keep in mind when riding through villages?

→ 田畑や庭など私有地の中に入らないなど、マナーを守りましょう。集落内は、見通しが悪い場所もあるのでスピードを落として走りましょう。地元の方に会ったら、笑顔で挨拶しましょう。

→ Please just observe the rules of etiquette (e.g., do not enter private property, including fields and gardens). Some areas have poor visibility, so please slow down as you travel through them. Do greet any locals you encounter with a smile.

Q2

神社や古墳等は、自由に入れるのですか？  
Are we free to enter shrines and ancient burial mounds?

→ 神社境内や参道、古墳など、地域の信仰により守られてきた場所に立ち入る際は、自転車を降りてヘルメットを脱ぐなど敬意を払い、マナーを守ってお楽しみください。立ち入り制限されている場所への立ち入りはやめましょう。

→ When entering places of religious significance such as shrines or ancient burial mounds, please show respect by dismounting your bicycle and removing your helmet. Observe the rules of etiquette and enjoy the experience! Please do not enter areas that are off-limits.

Q3

道に迷ったり、自転車が故障した時はどうしたらいいですか？  
What should I do if I get lost or my bicycle breaks down?

→ 集落から大きく離れてしまったり、道に迷ったと感じた時は、道を引き返してください。内牧商店街には自転車屋さんもあります。自分で解決できない場合は、市役所の窓口までご連絡ください。

→ If you feel that you have not seen a village for a while or that you may be lost, turn back. There are two bicycle shops in Uchinomaki Shopping Street. Please contact Aso City Office if you need help.

お問合せ Contact

阿蘇市役所 Aso City Office  
tel. 0967-22-3111

発行 Publisher

阿蘇サイクルツーリズム学校 コギダス  
Aso Cycling Tourism School  
http://kogidasu.jp

阿蘇ユネスコジオパーク  
ASO UNESCO GLOBAL GEOPARK



自転車乗車時は必ずヘルメットをかぶりましょう。また左側通行が基本です。  
Be sure to wear a helmet; as a rule, keep left.

ルート案内 Major Landmarks

START	標高 Elevation	座標 Coordinates
はな阿蘇美 Hanaasobi	470m	32.976050, 131.051031
↓ 1750m		
いまきん食堂 Imakin Restaurant	470m	32.974975, 131.039287
↓ 2500m		
かばらん公園 Kabarun Park	482.5m	32.988569, 131.036132
↓ 750m		
宮地嶽神社 Miyajidake Shrine	480m	32.993347, 131.034214
↓ 1000m		
西湯浦水辺公園 Nishiyunoura-mizube Park	510m	32.995796, 131.035585
↓ 1625m		
湯浦八幡宮 Yunoura Hachimangu Shrine	495m	32.994013, 131.046509
↓ 750m		
宮原菅原神社 Miyabarusugawara Shrine	485m	32.988503, 131.051393
↓ 1375m		
福の神地蔵 Fuku-no-kami Jizo statue	475m	32.978256, 131.051864



ルートマップ Route Map



曲がり角チェック Route Markers



**A** 交差点を左に曲がる  
Turn left at the intersection.



**C** カーブミラーを右に入る  
Take a right at the convex traffic mirror.



**E** カーブミラーを左に曲がる  
Turn left at the convex traffic mirror.



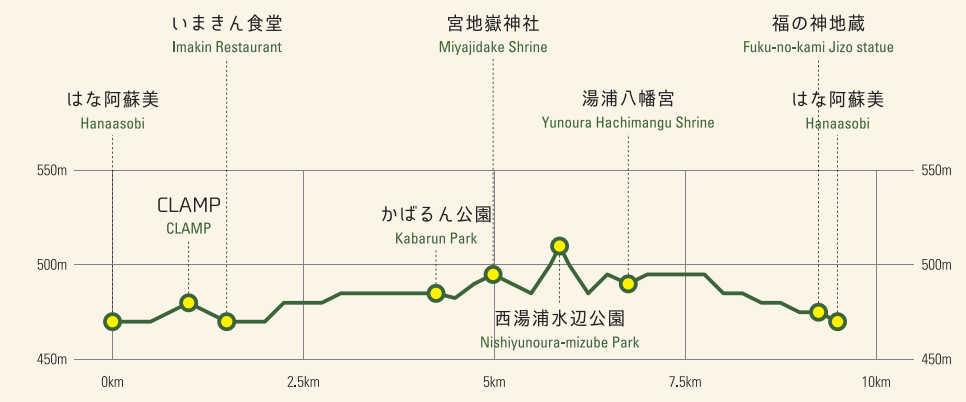
**B** コンビニエンスストア前を右に曲がる  
Turn right after the convenience store.



**D** 交差点を横断し川沿いに進む  
Cross the intersection and continue along the river.



**F** 橋を渡って左に曲がる  
Cross the bridge and turn left.



**G** T字路を左に曲がる  
Turn left at the T-junction.