







很方便，常用日語句型 Useful Japanese Phrases to Memorize



<b>飯店</b> Hotel		<b>酒店 請登記 check in 住宿</b> Chekkuin onegaishimasu	チェックイン お願いします。
<b>飲食店</b> Restaurant		<b>請給我看一下菜單</b> Menyu o misete kudasai	メニューを 見せてください。
		<b>我要●●</b> ●● o kudasai	●●をください。
		<b>要這個</b> kore kudasai	これください。
<b>計程車</b> Taxi		<b>請帶我去這裡</b> koko ni tsureteitte kudasai	ここに連れて 行ってください。
<b>全般</b> The whole		<b>請告訴我去這裏的路</b> koko e ikumichi o oshiete kudasai	ここへ行く道を 教えてください。
		<b>請幫我拍一下照片</b> shashin o totte kudasai	写真を 撮ってください。
		<b>請問洗手間在哪裡?</b> otearai wa doko desuka?	お手洗いは どこですか?



美麗的自然景觀和美食天堂

A Paradise of Food, Nature, and Fun

# 宮崎

## 旅遊指南

Miyazaki Travel Guide



**DiGJAPAN!** Free App

- Sightseeing and shopping information
- Offline viewing is possible once downloaded
- Schedule for each bus stop is available



**索取宮崎旅遊資訊!**  
Find out everything there is to know about Miyazaki!

miyazaki shun navi **檢 索**

<http://www.kanko-miyazaki.jp/index.html>  
<http://www.kanko-miyazaki.jp/english/>



**縣Facebook**  
Prefectural Facebook



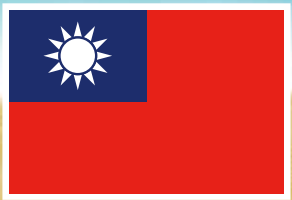
**Visit Miyazaki (周遊宮崎)**

**公益財團法人 宮崎縣觀光協會 TEL.0985-26-6100**

Miyazaki Prefecture Tourism Association  
〒880-0811 宮崎市錦町1番10號 GREEN SPHERE 壹番館3樓(KITEN大廈)  
F3 KITEN Bldg, 1-10 Nishiki-machi, Miyazaki-shi, 880-0811 JAPAN

歡迎來到  
宮崎

Welcome to Miyazaki



# 目錄

Contents

## MIYAZAKI TRAVEL GUIDE

03 宮崎縣全縣地圖  
Miyazaki Prefecture Map

04 宮崎市全市地圖  
Miyazaki City Map

05 宮崎市市區地圖  
Miyazaki City Downtown Map

06 宮崎的自然景點〈北部、中部地區〉  
Miyazaki's Natural Beauty <North and Central Areas>

08 宮崎的自然景點〈西部、南部地區〉  
Miyazaki's Natural Beauty <West and South Areas>

10 宮崎的節慶和祭典  
Festival/Event of Miyazaki

14 溫泉設施介紹  
Guide to Hot Spring Resorts

16 體驗・運動介紹  
Guide to Cultural Activities and Sports

18 宮崎的料理介紹  
Guide to the Cuisine of Miyazaki

### 推薦各地區的旅遊路線

Recommended Routes of Discovery by Area

20 北部地區①〈美鄉町～延岡市〉  
North Area ① 〈from Misato Township to Nobeoka City〉

22 北部地區②〈高千穗町〉  
North Area ② 〈Takachiho Township〉

24 中部地區①〈宮崎市～綾町〉  
Central Area ① 〈from Miyazaki City to Aya Township〉

26 中部地區②〈西都市～宮崎市〉  
Central Area ② 〈from Saito City to Miyazaki City〉

28 西部地區〈都城市～蝦野市〉  
West Area 〈from Miyakonojo City to Ebino City〉

32 南部地區〈日南市～串間市〉  
South Area 〈from Nichinan City to Kushima City〉

36 交通資訊  
Transportation Access

38 高夫球場・住宿設施介紹  
Guide to Golf Courses and Accommodations









# 暢遊豐富的文化遺產、體驗大自然的魅力風光

Tour our Breathtaking Nature and Cultural Sites



最佳時間  
全年

## 宮崎市 日南海岸・堀切峠 MAP P4-G4

穿越山路，映入眼簾的是一整片無限闊的美麗大海，讓人有一種豁然開朗的震撼感受，在不同的季節裡，還能看到各處的山嶺上，紛紛盛開著不同的美麗花朵，千嬌百媚，點綴於此，美不勝收！

After weaving through mountain roads you cannot fail to be impressed by the vast expanse of the sea as it comes into view. Flowers are planted along the pass, making each season all the more lovely.

## 高千穗町 高千穗峽谷 Takachiho Gorge MAP P3-A3

在高千穗峽谷內，高度達100m的柱狀石壁，雄偉聳立在，距離只有5-10m的河床上，遊客不僅可以在溪谷上，悠遊自在漫步，也可以考慮選擇搭船遊覽，欣賞沿途河岸內的美麗風光。

Columnar rock formations of precipice walls rise up to heights of 100 meters on both sides, separated by a width of 5 to 10 meters across. The gorge is great for both strolls and for boating.



最佳時間  
全年



最佳時間  
全年

## 宮崎市 青島 Aoshima MAP P4-F4

『鬼神洗衣板的岩石』是一種特殊地形，海浪不斷拍打，所天然生成的橫條紋狀岩石的生態小島。島上有蒲葵樹等的亞熱帶植物生態外，還建有莊嚴神聖的〔青島神社〕，供眾人敬仰。

★★ 米許林·綠色導游·japon (2星獲得)

Luxuriously awash with subtropical plants such as the Chinese fan palm, this small island is also surrounded by a wave rock formation known as the Devil's Washboard. The island is also home to Aoshima Shrine, making it sacred ground. Michelin Green Guide Japan (Awarded 2 Stars)



最佳時間  
全年

## 日向市 馬背・十字海 Umagase, Sea Cross MAP P3-C4

在柱狀斷崖，連綿不斷的日向岬上，岩石外型有如馬背上的『馬背』的海岸觀景點，以欣賞到最壯觀的大海景色而著名。另外因為有十字的裂縫岩石形成，所造成像是十字架外型的十字海，也非常受到遊客們的歡迎。

Umagase boasts impressive sights of columnar cliffs at Cape Hyuga. Also popular is the Sea Cross (Sea of Cruz), where erosion has carved a cross shape into nearby rocks, allowing the sea to flow in.

享有多樣化豐富的自然資源，四季還有著不同美麗花季，點綴的美麗宮崎平原。意外的是，竟然在一片綠意盎然，生機勃勃的大自然風光中，還藏有著穿越千年的時光，散發古代文化氛圍氣息的千年歷史古墓群，佇立在此！這是有著豐富自然生態、千年歷史文化遺跡，具備有多彩多姿的魅力景點。

These burial mounds weave together over 1,000 years of history with the surrounding nature to create breathtaking views and a sense of ancient mystery. Rich with beautiful nature, the Miyazaki Plane is dotted with flowers throughout the year. The area offers plentiful and diverse attractions, from the great outdoors to history and cultural treasures.



最佳時間  
3~5月、9~11月

## 西都市 西都原古墳群 Saitobaru Burial Mounds MAP P3-D3

被認為建造於4世紀後期到6世紀的311座古墓散佈在東西2km、南北4km的臺地上。還可以欣賞到各個季節的花兒。

Some 311 burial mounds that were made from the latter half of the 4th century to the 6th century dot this 2 km (east to west) by 4 km (north to south) area. Enjoy seasonal flowers here as well.



最佳時間  
全年

## 綾町 綾照葉大吊橋、川中自然公園（綾照葉樹林） 聯合國教科文組織生物圈保護區 MAP P3-D2

Aya Teruha Great Suspension Bridge, Kawanaka Nature Park (Aya Evergreen Forest) UNESCO Eco-Park

川中自然公園內的壯觀溪谷上，橫跨著一座可供遊客散步的知名一照葉大吊橋在此。這裡不僅有著日本最大規模的原生照葉樹林，目前還已經被聯合國教科文組織認定為“生物圈保護區”的重點保護區。

The remainder of Japan's largest untouched evergreen forest has been designated as a UNESCO eco-park. Within the park is the Teruha Great Suspension Bridge that crosses over the ravine.



最佳時間  
全年

## 延岡市 城山公園 Shiroyama Park MAP P3-B4

過去稱為延岡城遺跡，現在則稱為城山公園，在公園內建有延岡市，第一的展望台外，還有著四季不同美麗花季和自然野生生長，有名的野生山茶。

The park, centered on the remains of Nobeoka Castle, has the best views within the city. In addition to seasonal plantings of flowers the park is famous for the wild species of camellia that grows here.



最佳時間  
全年

## 宮崎市 Florante宮崎 Florante Miyazaki MAP P4-C4

公園一年四季都可以欣賞到花兒和其他植物。夏天舉辦燈籠節，冬天裝飾彩燈，每一個季節都有相應的活動，非常熱鬧。

A park that lets you enjoy flowers and plants year-round. Seasonal events also occur, including the summer's lantern festival and the winter's illumination.



最佳時間  
全年

## 宮崎市 阿波岐原森林公園 市民之森 MAP P4-C4

在松林裡，每一個季節都可以欣賞到不同的花兒，5月有菖蒲園的菖蒲，夏天有禦池的睡蓮，到了冬天可以欣賞到山茶園的山茶。在裡面散步也是非常適合的。

Various flowers can be enjoyed through the seasons when taking a stroll here. In May you can enjoy the irises in the iris garden, in summer you can enjoy the lotuses in the pond, and in winter you can enjoy camellias and pine groves.



最佳時間  
全年

## 日之影町 日之影町森林療法 MAP P3-A3

Hinokage Township Forest Therapy

在這裡，各個季節都能欣賞到不同的森林景觀，也可以進行森林浴散步，漫步於擁有深V字谷的網瀨川、美麗的梯田之鄉等。

The forests in this region can be enjoyed throughout the year. Go for a walk along the Aminose River in its deep V-shaped valley, or go out to visit the terraced rice fields.



# 美麗的日南海岸 和霧島山麓邊風光

The Wonders of the Beautiful Nichinan Coast and the Kirishima Foothills



最佳時間  
3~5月、9~11月

## 小林市 生駒高原 Ikoma Plateau MAP P3-D2

在雄壯的霧島群山背景襯托下，可以欣賞到四季不同的美麗花朵盛開，在春天有盛開遍地的油菜花，但到了秋天，眼前一整片的山丘，馬上則又都會被大波斯菊覆，一片花海景色，美到極致。

With the majestic mountains of Kirishima as a backdrop, you can enjoy the various flowers that bloom through the changing seasons. In spring you can enjoy rape blossoms, and then in autumn you can enjoy cosmos flowers that cover the entire hillside.



最佳時間  
3~11月

## 日南市 日南海岸・海中公園 Nichinan Coast, Uminaka Park MAP P3-G3

從宮崎市延伸到南鄉町的周邊海岸下，可以在海岸中，觀賞到色彩繽紛的珊瑚和熱帶魚群，是非常有人氣的觀光潛水勝地之一。

An expanse near Nango that is popular among scuba divers because of its multi-colored coral and the tropical fish that can be seen here.



最佳時間  
全年

## 都城市 高千穂牧場 Takachiho Ranch MAP P3-E1

除了有飼養著小馬、牛群、羊群等的觀光牧場外，這裡特色也以景色優美，為人熟知，只要在牧場上放眼望去，就能眺望到一整片壯觀的霧島群山的雄偉壯觀風光。

Cattle, sheep and ponies are raised at this tourist ranch. The ranch looks out on the majesty of the Kirishima Mountains, and is known for its beautiful view.



最佳時間  
6~8月

## 日南市 道路休息站「南鄉蘭花楸」 Road Station Nango: Jacaranda Grove MAP P3-G3

只栽種亞熱帶植物的植物園。這裡的藍花楸森林栽種著700株藍花楸。5月到6月為盛開期，最適合觀賞。

A botanical garden specializing in sub-tropical plants. The jacaranda grove here comprises 700 jacaranda trees. They are at their best from May to June.

放眼望去，海岸天際，彼此互相交融，綻放一片蔚藍，風光明媚的日南海岸國家公園內，除了有可以和野生的馬群和野生猿猴，做自然親近地接觸外，還可以欣賞到，霧島連山所包圍的地區和高原景觀。隨著季節與四季的交替，不斷變換著其美麗的外衣，每每都讓到訪的遊客，隨之怡然沉醉。

Sea and sky as far as the eye can see. At the scenic Nichinan Coast National Park you can get close to wild horses and monkeys. The beauty of the changing seasons in the regions and plateaus surrounding the Kirishima Mountains never fails to fascinate visitors.



最佳時間  
6~8月

## 都城市 關之尾瀑布、甌穴群 Sekino-o Falls, Riverbed Holes MAP P3-E2

關之尾瀑布，入選為日本瀑布百選的名瀑布之一。在瀑布上流，分布著許多大大小小、無數個由小石塊，撞擊河底，所形成的石孔，日本稱之為「甌穴群」，在台灣則稱為「壺穴群」，是值得一覽的景點。

A famous waterfall selected as one of the best 100 waterfalls in Japan. At the top of the waterfall you can see riverbed holes of various sizes. These holes were formed by the scraping of small rocks on the river bottom - an interesting site indeed.



最佳時間  
全年

## 高原町 禦池 Miike MAP P3-E2

禦池周圍的森林，當地則稱作『禦池野鳥之森』，一年四季中，可以看見，有為數不少的野鳥群聚，是可以盡情欣賞和觀察野鳥生態的自然勝地。

Around the lake spreads the Miike Wild Bird Forest. There are many wild birds here year round, making this a great spot for bird-watching.



最佳時間  
3~11月

## 串間市 都井岬 Cape Toi MAP P3-G3

以野生日本猿猴的棲息地，而聞名的特色景點。許多遊客看到猿猴，自然生活的姿態，內心就會感到非常溫馨和開心滿足。目前在這裡對於，許多研究日本猿猴生態的學者專家來說，也是非常寶貴的生態地方景觀。

Known as the home of Japan's rare wild horses, a visit to the cape allows you to see horses up close. The combination of cape greenery against the backdrop of the sea makes for an extraordinary view.



最佳時間  
全年

## 蝦野市 蝦野高原（霧島地質公園） Ebino Plateau (Kirishima Geopark) MAP P3-E1

高原周邊聳立著20多座火山，也有包括大浪池在內的火山湖。四季各異的雄壯景觀是一大魅力。

The plateau is surrounded by more than 20 volcanoes, as well as crater lakes such as Lake Onami. The changing of the seasons offer a variety of fantastic views.



最佳時間  
全年

## 蝦野市 巡遊火山湖 Lake Tour MAP P3-E1

巡遊霧島的三個火山湖——白紫池、六觀音禦池、不動池——的遊山路線。可以充分體驗到變化萬千的大自然。

A trekking route that takes you to the three crater lakes of the Kirishima region: Lake Byakushi, Lake Rokkannon-miike and Lake Fudo. Take in the glory of changing surrounding nature.



最佳時間  
全年

## 串間市 幸島 Kojima MAP P3-G3

作為野生日本猿猴的棲息地而聞名。這裡對於生態研究也是非常寶貴的地方。僅看到猿猴自然的姿態就可以很滿足。

Famous for the wild Japanese macaques that live here. Although valued for the research that occurs here, it is also fun to just come and see the monkeys as they are in nature.



# 宮崎的節慶和祭典

Festival/Event Of Miyazaki

日本最古老的史書《古書記》和《日本書紀》所記載的神話發祥地，有許多都在宮崎留存至今。現在有許多宮崎，在各地的節慶祭典儀式中，都反映了哪段，悠久深遠的獨特歷史文化，因此宮崎除了享有豐富自然資源外，還擁許多豐富的四季儀式祭典活動。

Miyazaki is home to many locales that appear in Japan's oldest historical documents the Kojiki and the Nihon Shoki. Regional festivals in Miyazaki often include reenactments of this history. As Miyazaki is home to rich and beautiful nature there are also many events that allow you to enjoy the beauty of the four seasons.



## 宮崎市 青島神社 裸身祭典

Aoshima Naked Procession

青島裸身祭典，相傳是 日本神話中，古代的宮崎村民為了能趕著迎接，從海神宮殿回家鄉的山幸彥，一時之間，人們太高興忘了穿著衣服，便奪門而出，跑來迎接而來的節慶典故由來。

This festival is said to have originated when the mythical Yukihiho was returned from the sea and nearby villagers, not having time to get dressed, ran naked to welcome him.

- 時間 / 1月成人之日
- 地點 / 青島神社及其參拜道路

Times/Coming of Age Day in January  
Locations/Aoshima Shrine and its Sacred Road

## 美鄉町 木城町 師走祭

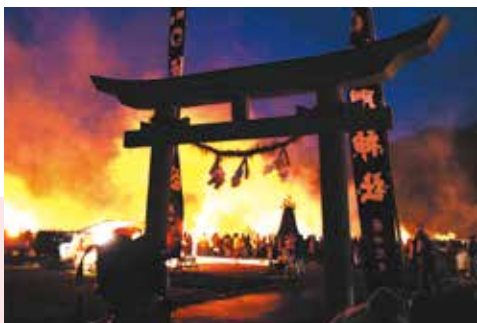
Shiwasu Festival

以供奉百濟國王禎嘉王的神門神社為中心舉辦的表達他與兒子福智王之間父子會面的活動儀式。

An event that re-enacts the meeting of two Paekche kings, father and son, centered on Mikado Shrine, where the father is enshrined.

- 時間 / 1月下旬的星期五・六・日三天
- 地點 / 神門神社 (美鄉町)・比木神社 (木城町)

Times/A Friday, Saturday, Sunday period in late January  
Locations/Mikado Shrine (Misato Township),  
Hiki Shrine (Kijo Township)



## 延岡市 延岡大師節

Nobeoka Daishi Festival

以擁有17m高，即日本最高的弘法大師像的今山大師為中心，舉辦文藝表演大會和物產展覽會。

This festival holds performances and displays of local wares. The festival is centered around Imayama Daishi where the 17 meter tall statue of Kobo Daishi - the largest in Japan - can be found.

- 時間 / 4月第3個星期五・六・日 Times/The Third Friday, Saturday and Sunday in April
- 地點 / 今山大師周邊 Locations/Around Imayama Daishi Temple



## 日南市 花立公園櫻花節

Hanatake Park Cherry Blossom Festival

花立公園，在櫻花季期間，大約有1萬多株的櫻花樹，在春天會盛開，到了晚上，還會舉辦夜間亮燈活動，可以欣賞到美麗的夜櫻，櫻花盛開的規模達到了，整個九州第一的盛名。

This is the best cherry blossom festival in Kyushu. Around 10,000 cherry blossom trees are in bloom. During the festival period you can also enjoy illuminations at night and various events.

- 時間 / 3月中旬~4月上旬
- 地點 / 花立公園

Times/From mid-March through early April  
Locations/Hanatake Park

## 美鄉町 禦田祭 Onda Festival

舉辦祭典的主要目的是，祈求農作物豐收，人們能健康平安生活的日本傳統插秧祭，儀式中，有大匹的牛馬群在宮田裡，到處奔跑，四處濺起陣陣泥水四花的景象，非有有趣，值得一看！

備註：(宮田指的是，每一年，固定範圍中的農作物屬於神社收取的農田)

At this traditional rice-planting festival people pray for a rich harvest and for a year without illness. Among the sights to see is the racing of cows and horses through the paddy fields.

- 時間 / 7月第1個星期六・日 Times/The first Saturday and Sunday in July
- 地點 / 田代神社 Locations/Tashiro Shrine



## 宮崎市 天城開門節

Amagajo Kaimon Festival

公園內約1000棵櫻花樹和5萬株杜鵑花競相綻放。節日期間還會舉辦舞臺活動。

This park boasts roughly 1,000 cherry trees and 50,000 azalea bushes. During the festival various staged events occur as well.

- 時間 / 3月下旬的星期六・日
- 地點 / 天城公園

Times/A Saturday and Sunday in late March  
Locations/Amagajo Park



## 宮崎市 青島太平洋馬拉松

International Aoshima Pacific Marathon

每年盛大舉辦的青島馬拉松活動，沿途的路線途經，除了經過宮崎市中心外，還可以看到美麗的青島和太平洋壯觀的海岸線，是非常具有人氣的景點。

The Coast Line and the route that runs along the center of Miyazaki City looks out over Aoshima and the Pacific Ocean.

- 時間 / 12月上旬 Times/Early December
- 地點 / 宮崎市 Locations/Miyazaki city



## 延岡市 北川螢火蟲節

Kitagawa Firefly Festival

可以在北川沿岸的生態裡，欣賞到只有棲息在北川清流附近的源氏螢火蟲，夜間光芒，炫爛奪目的美麗舞姿。

At the Kitagawa River you can observe the erratic flights of fire flies along the river banks. Fire flies gather here because of the rivers clear, clean water, which they need to grow to maturity.

- 時間 / 6月上旬
- 地點 / 北川綜合運動公園

Times/Early June  
Locations/Kitagawa Comprehensive Activities Park



日向市

## 日向火男夏日季

Hyuga Hyottoko Summer Festival

在祭典中，可以看到儀式人員，身穿紅色和服，臉上載著白色面具，這是一種，被俗稱為火男的(男性專屬)面具，女生則載著俗稱「名」字為阿福的(女性專屬)白色面具。

Enjoy watching local residents perform funny dances while wearing red kimono, head wraps, and colorful and interesting masks.

- 時間／8月第1個星期六
  - 地點／日向市站前交流廣場、日向市市區
- Times/The first Saturday in August  
Locations/Hyuga City Eki-mae Koryu Plaza, Downtown Hyuga City



椎葉村

## 椎葉平家節 Shiiba Heike Festival

身穿日本古代傳統服飾的遊行隊伍的活動，重現過去，被稱為日本版的{羅密歐與茱麗葉}的平家公主與源氏武將之間，所發生的淒美動人愛情的故事。

The highlight of this festival is the procession that re-enacts the doomed love between the Heike princess and the Genji military commander. This tale is known as the Japanese version of Romeo and Juliet.

- 時間／11月第2個星期五・六・日
  - 地點／鶴富屋敷・村公所旁中央舞臺・上椎葉街道
- Times/The second Friday, Saturday and Sunday in November  
Locations/Tsurutomi Yashiki, Yakuba-yoko Central Stage, Kamishiiba Kaido Street



慶典活動



日南市

## 飢肥城下節 Obi Castle Town Festival

地方藝術團體和傳統扮裝的武士隊伍等團體，每年十月都會在宮崎的日南市裡，舉辦傳統的四尺五寸的射箭大會等活動，來這的遊客，往往可以藉以觀賞節日慶典活動，充分體驗到城下町，不同的風情文化。

This festival offers a rich taste of life in a castle town, including a parade through the city featuring local arts and samurai processions, traditional quarterly events, and more.

- 時間／10月第3個星期六・日
  - 地點／飢肥城下一帶
- Times/The third Saturday and Sunday in October  
Locations/The Entire Obi Castle Town Area



西都市

## 西都古墓祭 Saito Burial Mound Festival

在日本神話的舞臺——西都原古墓群舉辦的慶典活動。在禦陵墓前廣場舉辦的「火焰祭典」非常值得一看。

This festival is held at the stage of Japanese mythology – the Saito Burial Grounds. The Fire Festival held at Goryobo-mae Plaza is a sight you do not want to miss.

- 時間／11月第1個星期六・日
  - 地點／西都原禦陵墓前廣場
- Times/The first Saturday and Sunday in November  
Locations/Saitobaru Goryobo-mae Plaza

串間市

## 都井岬火祭

Cape Toi Fire Festival

起源於大蛇傳說，將火把投到柱子底部，讓火自下而上燃燒至高達30米的柱子頂端。是非常壯觀的火祭。

An incredible fire festival where burning torches are thrown at a 30 meter high column. This festival is based on the great snake legend.

- 時間／8月下旬的星期六・日
  - 地點／舊都井岬飯店前廣場
- Times/A Saturday and Sunday in late August  
Locations/former Cape Toi Hotel-mae Plaza



宮崎市

## 宮崎神宮大祭

Miyazaki Shrine Grand Festival

一群身穿，歷史傳統服裝的人群，列隊漫步遊行，隨著過程中，加入遊行的隊伍人群，人數會不斷增加，夜間還會舉辦，精彩的表演活動，非常熱鬧。

Performers in this parade march through downtown Miyazaki City wearing costumes similar to what you would see in ancient scrolls. At night various stage events are held.

- 時間／10月下旬的星期六・日
  - 地點／宮崎神宮及宮崎市市區中心
- Times/A Saturday and Sunday in late October  
Locations/Miyazaki Shrine and Downtown Miyazaki City



高鍋町

## 高鍋城燈籠節 Takanabe Castle Lantern Festival

將放於高鍋城址舞鶴公園及其周邊會場的1500多盞燈籠點亮，非常夢幻。

A spectacular event where more than 1,500 lanterns placed in Maizuru Park at the remains of Takanabe Castle and in the surrounding venue are all lit at once.

- 時間／10月10日前後的星期六・日
  - 地點／舞鶴公園周邊及町內商業街
- Times/The closest Saturday and Sunday to 10 October  
Locations/Maizuru Park Environs and the Downtown Area



高千穗町

## 高千穗夜神樂

Takachiho Nighttime Shinto Music and Dancing

在神話之鄉——高千穗町內舉行的祭奠活動，感謝並祈求五穀豐登。徹夜表演33番神樂舞。

Held in Takachiho, the home of Japanese mythology, this festival is for offering prayers and thanks for abundant harvests. A total of 33 dances are performed throughout the evening.

- 時間／11月下旬～2月上旬
  - 地點／高千穗町內各地的神樂宿
- Times/From late November to early February  
Locations/Shinto Music and Dance Accommodations within Takachiho Township



12

13



# 溫泉

Hot Springs

Miyazaki boasts numerous springs that are fed by rich natural resources and warmed by volcanoes such as Aso in the west and Kirishima in the south. Select your hot spring according to the affects you desire (e.g. stress relief, better overall health, clearer skin) or by the surrounding view.

宮崎西臨阿蘇，南接霧島，與火山群相鄰，可謂占盡地利之勢，而且其自然資源豐富多彩，孕育出了眾多泉水地，這也是其一大優勢。可以根據多種多樣的泉質選擇溫泉和住宿，在泡溫泉的同時還能欣賞周圍的景色，利於消除疲勞、健康美膚等。



## 宮崎市 青島溫泉 Aoshima Hot Springs

MAP P4-F4

擁有豐沛的溫泉和住宿設施，可以在泡溫泉的同時眺望眼前一望無際的海洋。

Take in a view of the Pacific Ocean as you bath at a local hot spring. Limited only at a few local hotels in this area.

【諮詢】(抒情旅館 地藏庵) ☎0985-65-0039 / (宮崎全日空假日度假酒店) ☎0985-65-1555 / (HOTEL GRANTIA AOSHIMA 太陽閣) ☎0985-65-1531 / (青島 Grand Hotel) ☎0985-65-0111 / (Hotel Route-Inn 宮崎青島) ☎0985-55-4122 / (青島 Cinqmale) ☎0985-55-4390

【Inquiries】(Jizoan, the Lyric Poetry Inn) ☎0985-65-0039 / (ANA Holiday Inn Resort Miyazaki) ☎0985-65-1555 / (Hotel Grantia Aoshima Taiyokaku) ☎0985-65-1531 / (Aoshima Grand Hotel) ☎0985-65-0111 / (Hotel Route Inn Miyazaki Aoshima) ☎0985-55-4122 / (Aoshima Cinq Male) ☎0985-55-4390

## 宮崎市 TAMAYURA溫泉 Tamayura Baths

MAP P4-D3

從宮崎市中心部的大澗河畔湧出的溫泉。有3處住宿設施供選擇。

A hot spring located in central Miyazaki on the Oyodo River front. Enjoy three different accommodation facilities.

【諮詢】(宮崎觀光酒店) ☎0985-27-1212 / (酒店金住) ☎0985-25-3455

【Inquiries】(Miyazaki Kanko Hotel) ☎0985-27-1212 / (Hotel Kanazumi) ☎0985-25-3455

## 宮崎市 松泉宮 Shosenkyu

MAP P4-C4

有大浴場、露天浴池和單間利用的單獨浴池等，可以享受多種溫泉。

Enjoy various types of hot springs, including large bathing pools, outdoor bathing, and private bathing rooms in a separate area.

【諮詢】(松泉宮) ☎0985-21-1111

【Inquiries】(Shosenkyu) ☎0985-21-1111

## 綾町 綾溫泉「照葉之湯」 Aya Hot Springs: Shoyo No Yu

MAP P3-D2

大浴場裡有酒浴池、藥湯浴池等，旅店客房裡也有絲柏浴池。

The large bathing pools include sake baths and medicinal baths, and the overnight guest rooms also feature cedar bath tubs.

【諮詢】(藏元 綾 酒泉之杜) ☎0985-77-2222

【Inquiries】(Kuramoto Aya Shusen No Mori) ☎0985-77-2222



宮崎市 MAP P4-B4  
石崎之杜 歡館  
Tshizaki Kangeikan: Hoerukamu



都城市 MAP P3-E2  
青井嶽莊  
Aoi-dake Inn



木城町 MAP P3-D3  
木城溫泉Yurara  
Kijo Hot Springs: Yurara



西米良村 MAP P3-C2  
西米良Yutato  
Nishimera Yutato

## 高千穗町 天岩戶溫泉 Amanoiwato Hot Springs

MAP P3-A3



這裡是日本眾多神話中的發源之地，以著名的高千穗夜神樂和傳統的舞蹈表演活動，讓在這裡的天岩戶溫泉，享有不少盛名。

There is a large bathing pool and sauna at this hot spring, which is themed around Kagura, the traditional dance famous in Takachiho.

【諮詢】(天岩戶溫泉) ☎0982-74-8288

【Inquiries】(Amanoiwato Hot Springs) ☎0982-74-8288

## 蝦野市 白鳥溫泉上湯・下湯 Shiratori Hot Springs: Ueyu, Shitayu

MAP P3-E1



位於蝦野高原山腳的溫泉。也有露天浴池和蒸氣浴室等。

A hot springs located at the foot of the Ebino Plateau. Features outdoor bathing, steam bathing and more.

【諮詢】(上湯) ☎0984-33-1104 / (下湯) ☎0984-33-3611

【Inquiries】(Ueyu) ☎0984-33-1104 / (Shitayu) ☎0984-33-3611

## 日之影町 日之影溫泉站・TR列車旅館 Hinokage Hot Springs Station, TR Train Inn

MAP P3-B3



已全線廢除營運的列車車廂，經營者利有創意，讓整座列車，目前被規劃為旅館的住宿休憩的設施。

Train cars that sit on an unused rail line have been converted into relaxing places to stay.

【諮詢】(日之影列車旅館有限責任事業公會) ☎0982-87-2600

【Inquiries】(Hinokage Train Inn Limited Liability Cooperative) ☎0982-87-2600

## 高原町 湯之元溫泉 Yunomoto Hot Springs

MAP P3-E2



略帶紅色的碳酸氫鈉泉，別名「蘇打泉」很受歡迎。

This spring contains sodium bicarbonate and has a reddish tint. This popular hot spring is also known as the Cider Springs.

【諮詢】(湯之元溫泉) ☎0984-42-3701

【Inquiries】(Yunomoto Hot Springs) ☎0984-42-3701

## 日南市 北鄉溫泉 Kitago Hot Springs

MAP P3-F3



日南首屈一指的天然溫泉。這個地區有5處溫泉・住宿設施。

The best natural hot springs in Nichinan. There are five hot springs and accommodations within the area.

【諮詢】(北鄉 音色香之季・合歡之花) ☎0987-21-7110 / (Hotel J's 日南Resort) ☎0987-55-3333 / (Sun Cherry 北鄉) ☎0987-55-3611 / (北鄉溫泉旅館 丸新莊) ☎0987-55-2953 / (蜂之巢Cottage) ☎0987-55-3828

【Inquiries】(Kitago: The Season of Sound, Color and Fragrance, Nemu-no-hana) ☎0987-21-7110 / (Hotel J's Nichinan Resort) ☎0987-55-3333 / (Sun Cherry Kitago) ☎0987-55-3611 / (Kitago Hot Springs Inn: Marushin-so) ☎0987-55-2953 / (Hachinosu Cottage) ☎0987-55-3828



美鄉町 MAP P3-C3  
南鄉溫泉山霧  
Nango Hot Springs: Yamagiri



都城市 MAP P3-E2  
觀音櫻之鄉  
Sakura-no-sato



都城市 MAP P3-E2  
山田溫泉「湯撲撲」  
Yamada Hot Springs: Yupoppo



蝦野市 MAP P3-D1  
京町溫泉  
Kiyomachi Hot Springs



# 體驗・運動

Cultural Activities and Sports

要想進一步的瞭解宮崎，就要體驗這個地區獨有的風土人情。通過運動和休閒娛樂享受宮崎豐富多彩的氣候風土，再通過創作體驗讓旅程變得更加充實豐滿。

To better know Miyazaki, experience the various activities that each region has to offer. Miyazaki's varied climate allows you to enjoy a variety of sports as well as leisure activities and creative activities.

## 陶藝・印染・紡織品

Pottery, Dyeing, Weaving

綾町 MAP P3-D2



在體驗實習館，全年都可以體驗陶藝、印染和紡織。

At the hands-on learning center you can experience making pottery, dyeing, and weaving at any time of the year.

【諮詢】(綾國際手工藝城) ☎0985-77-1223  
【Inquiries】(Aya International Craft Castle) ☎0985-77-1223

## 體驗雕刻

Hands-on Carving

高千穗町



裝飾神樂舞場四周的剪紙。既是吉祥物，也適合做特產。

The paper cutouts are used to decorate the four corners of a Kagura stage. These are used as good-luck charms and make for excellent souvenirs as well.

【諮詢】(高千穗町觀光協會) ☎0982-73-1213  
【Inquiries】(Takachiho Township Tourist Association) ☎0982-73-1213

## 採摘水果

Fruit Picking

小林市



1月~5月，可以採摘溫室栽培的草莓，9月可以採摘梨和葡萄。

January through May is a great time to pick greenhouse-grown strawberries. In September you can enjoy picking Asian pears and grapes.

## 製作陶俑・勾玉

Haniwa Magatama Jewel Creation

西都市 MAP P3-D3



總共開設了，有十六項的陶俑體驗製作方式講座，讓你可以充分體驗到，過去生活在古代，傳統的生活方式。

There are sixteen different courses that allow you to experience what life was like during ancient times.

【諮詢】(古代生活體驗館) ☎0983-41-0041  
【Inquiries】(Ancient Lifestyle Center) ☎0983-41-0041

## 撈飛魚

Flying Fish Catch

串間市



從海港開船到海裡，用誘魚燈打撈聚集在海面下的飛魚。

After setting out from the harbor you will use lights to attract flying fish to the surface of the sea, from which you scoop them up in small nets.

【諮詢】(串間市東漁業合作社) ☎0987-76-1515  
【Inquiries】(Kushima City Higashi Fishing Cooperative) ☎0987-76-1515

## 農家民宿

A Night in Farmhouse

縣內各地



在縣內的農村開展。住在農家，體驗宮崎的農家生活。

Developed within the prefecture's farming villages. Stay at a farmhouse to experience the life of a Miyazaki farmer.

## 衝浪

Surfing

縣內各地 MAP P3-A4~G3



在宮崎縣內，很多海岸邊，一年四季，都有著波濤洶湧的海浪，能讓專業衝浪玩家來衝浪，是日本著名的衝浪聖地。

The surf capital of Japan. There are waves here year-round. Various points throughout the prefecture offer a variety of wave types.

## 釣魚

Fishing

縣內各地



縣內的海港和海岸都設有釣魚場，宮崎臨海公園裡甚至設有釣魚公園。

There are places to fish at the various harbors and coastlines within the prefecture. There is a fishing park within Miyazaki Seaside Park as well.

## 滑雪

Skiing

五瀨町 MAP P3-B2



位於日本最南端、擁有海拔1610m的滑雪場的天然滑雪場。

Located at the southernmost point in the prefecture, this natural ski area features slopes that reach an altitude of 1,610 meters.

【諮詢】(五瀨高地滑雪場) ☎0982-83-2144  
【Inquiries】(Gokase Highland Ski Area) ☎0982-83-2144

## 潛水

Diving

縣內各地



在宮崎海邊，觀光的潛水活動，非常受到各地遊客歡迎。由於海洋受到黑洋潮流，所帶來的豐富微生物的影響，可以看到這裡，有不同色彩豐富的珊瑚礁以及熱帶魚，聚集在此，四處悠遊。

Diving is also popular in Miyazaki. Thanks to the refreshing benefits of the Kuroshio you can see coral reefs and tropical fish.

縣內各地



騎馬 Horseback Riding

木城町



皮劃艇 Canoeing

## 高爾夫

Golf

縣內各地



南國宮崎即使在冬天，草坪也是綠油油的，所以在各地都可以打高爾夫球。代表日本的職業比賽也在這裡舉辦。

Enjoy golfing year-round in Miyazaki, where the courses remain green in winter, and where Japan's pro tournaments are held.

## 觀看運動的營地訓練

Sport Camp Spectating

縣內各地



在宮崎職業棒球和足球的營地訓練十分熱鬧。推薦2~3月、10月~11月兩個季節去觀看。

Miyazaki is a hot place for pro baseball and soccer sport camps. Two seasons are recommended: February through March and October through November.

## 公園高爾夫

Park Golf

宮崎市 MAP P4-F4



享有四面海風吹拂，綠意盎然的高爾夫球場，共有36個球洞，所有的娛樂設施，適合全家大小，所有大人小孩都能開心玩樂。

Enjoy rich greenery and ocean breezes at 4 different 9-hole courses. Fun for the whole family.

【諮詢】(青島公園高爾夫球場) ☎0985-65-1113  
【Inquiries】(Aoshima Park Golf Course) ☎0985-65-1113

## 徒步偶來(olle)

Trekking (Olle)

縣內各地



「偶來」，源自韓國濟州島的話語，意思是代表著，徒步旅行的統稱之意，而在霧立越，高千穗，霧島等地方，除了四季分明，還可以悠閒，利用徒步方式走在，風景秀麗的海岸線和山岳小路上，透過身心靈的感官，去體驗高千穗的大自然與歷史文化樂趣。

Experience the many charms of the seasons at Kiritachigoe, Takachiho, and Kirishima. Takachiho is also outfitted with a Kyushu Olle course.

小林市



觀星 Astronomy

日南市



人力車 Rickshaws



# 宮崎的豐富自然資源，孕育出，值得驕傲的絕品美食料理

Flavors to Boast of, Arising from the Climate of Miyazaki



# 料理

Cuisine

宮崎是一個陽光燦爛、土壤肥沃的農業縣。也是食材的寶庫，既有山珍，也有海味。這樣的宮崎，其肥沃的土壤培育出的美食也都是絕品。

Miyazaki is an agricultural prefecture with a bright shining sun and fertile farmlands. It is a treasure trove of foods and has delicacies from both the sea and mountains. The richness of Miyazaki offers a full line of gourmet possibilities.



炭烤土雞 Charcoal-grilled Local Chicken

用炭火將土雞慢慢烤到恰到好處的焦黃色，是代表宮崎的土雞料理。

Char-grilled chicken is a staple of Miyazaki cuisine. This dish is made by slowly grilling chicken to perfection over an open flame.



日向南瓜醬菜 Hyuga Pumpkin pickled in Miso



飩肥天 (炸飩肥) Obi Tempura



宮崎牛肉 Miyazaki Beef

宮崎引以為豪的品牌和牛，被評為擁有日本第一的肉質。Miyazaki's very own brand of Japanese beef, rated the best in Japan for quality of meat.

洋生菜卷 Lettuce Wraps



發祥於宮崎的壽司卷，用海苔將蝦、洋生菜和蛋黃醬一起卷起來。

This sushi wrap originates from Miyazaki. It is made by wrapping shrimp, lettuce, and mayonnaise in seaweed.

肉卷飯團 Pork-wrapped Rice Balls



用調好味的豬肉將飯團卷起來，再用烤箱烘烤而成的速食。

Seasoned pork is wrapped around onigiri and grilled in an oven. An original fast food of Miyazaki.

斧揚烏龍麵 Hot Pot Udon



將剛出鍋的新鮮烏龍麵，放入配入簡單的醬油蔥花與薑末的湯汁中，感覺味道清淡而內斂美味，是廣受宮崎縣民歡迎的國民料理。

This local favorite is eaten by dipping boiled udon noodles in a sauce in which agetama (bits of fried tempura batter) are floating.

南蠻炸雞 Chicken Namban



在炸雞塊上，放上甜醋和可口的塔塔醬，清爽而不油膩，十分美味又好吃。

Chicken namban is chicken fried in oil, dipped lightly in sugared vinegar and then finished off with a tartar sauce topping.



伊勢蝦 Japanese Spiny Lobster

受黑潮的影響，伊勢蝦肉多，豐滿而富有彈性，口感柔和，實屬絕品。

The warm Kuroshio ocean current helps these shrimp-like lobsters to flourish. Japanese Spiny lobster has a soft, light texture.



辛麵 Spicy Noodles (Karamen)



味噌冷湯 Chilled Soup (Hiyajiru)

宮崎的鄉土料理，非常適合，夏天食用，在製作過程中，主要的材料是將：新鮮的魚肉 加上豆腐、黃瓜及冰涼的味噌湯，一起混合後，攪拌而成的美味料理。This local summer time dish combines fish meat, tofu, and cucumber in a cold miso stock.

地瓜乾 (OIMOPOCKLE) Pokkuru Potatoes



外郎米粉糕 Sweet Rice Jelly



薄皮豆沙包 Yabure Steamed Buns



宮崎燒酒 Miyazaki Shochu

乾酪包 Cheese-filled Steamed Buns



在宮崎擁有不可動搖的人氣。使用了足量的植物性芝士，具有獨特的風味。Ever-popular in Miyazaki, these steamed buns are stuffed with a non-dairy cheese. A truly original taste.

完全熟透的芒果 "Taiyou no Tamago" Taiyou no Tamago (Mango)



芒果生長到成熟，可以採收時，每一粒，皆是按照糖度15度以上，重量350g以上，做為驗收的標準，嚴格的標準，是宮崎芒果，頂級味道的保證。Our mangos are grown under the strictest conditions. The end result is a sugar degree of 15 or higher and weights of 350g or higher.

完全熟透的金橘 "TAMATAMA" Tamatama Kinkan (Kumquat)



可以連皮一併食用的金橘。大而甘甜，沒有完全熟透也很美味。This citrus fruit can be eaten rind and all. Big and sweet, it's delicious even when eaten right off the tree.

日向夏 Hyuganatsu Citrus Fruit



發祥於宮崎的柑橘類水果，內部的白色皮也可以食用，甜味清爽不膩。This citrus fruit of Miyazaki origin is refreshingly sweet. Even the white pith can be eaten.

美食



# 眺望裡阿斯式海岸 雄偉的自然風光

Look out Over Magnificent Natural Beauty of a Deeply Indented Coastline

擁有百濟王傳說的美鄉町。那裡既有作為日韓友好象徵而建造的西邊的正倉院（百濟館），還有自然編織出的雄壯景觀。既能觀賞到自然風光，又能學習到歷史。

Misato is home to the legend of King Paekche. Here you can see the Western Shosoin Temple (the Paekche Building), built as a symbol of the friendship between Japan and South Korea, this route will teach you about history and allow you to experience the marvels of nature.

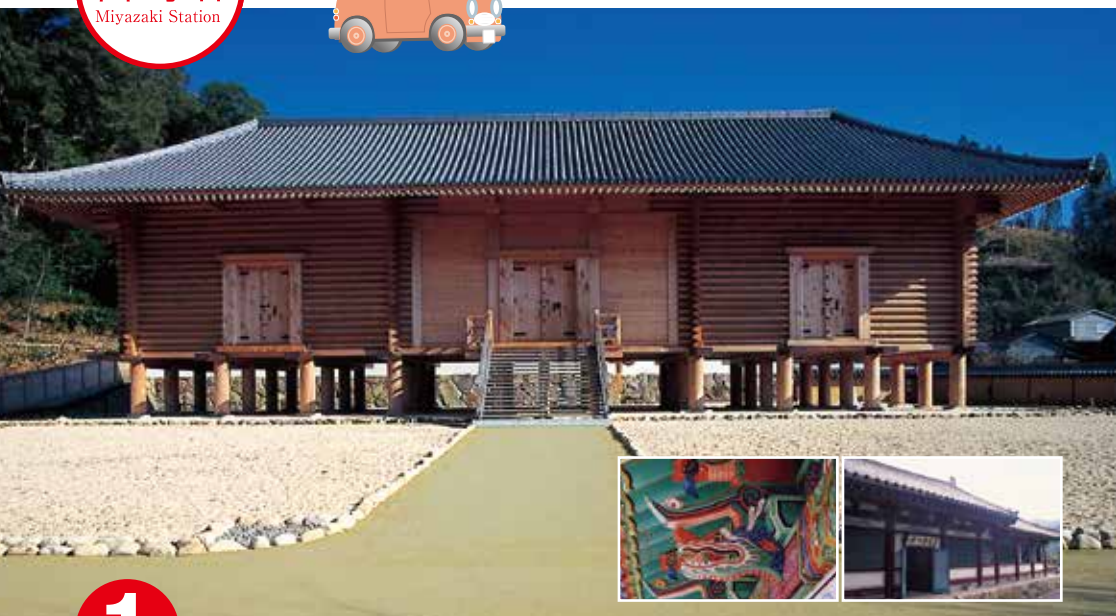


**START**  
宮崎站  
Miyazaki Station



從宮崎站出發，駕車約2小時

Approximately 120 minutes by car from Miyazaki Station



**1**

## 西邊的正倉院（百濟館）

美鄉町

The Western Shosoin Temple (the Paekche Building)

作為日韓交流象徵意義的歷史建築。裡面珍藏有不少百濟時代的珍貴國寶在裡面。  
Built as a symbol of Japan-Korea exchange. Includes replicas of national treasures from the Paekche era.



**2**

## 十字海

日向市

The Sea Cross (The Sea of Cruz)

因岩石被侵蝕而看起來像十字，所以取名「十字海」。據說可以為人們實現願望。

Named because the rocks have been eroded into a cross formation. There is a legend that wishes made here come true.



**3**



駕車約10分鐘

Approximately 10 minutes by car



駕車約1小時20分鐘

Approximately 80 minutes by car

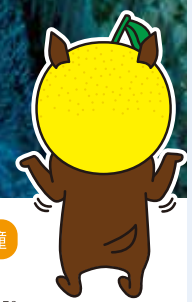
## 馬背

日向市

Umagase

由於受到太平洋，不斷的波濤洶湧侵蝕下，形成了外型有如馬背的岩石特色。和高度達到有70m的柱狀石紋斷崖絕壁的壯觀景觀。

These 70 meter high sheer cliffs were built by the washing of the rough waves of the Pacific Ocean.



**4**



駕車約50分鐘

Approximately 50 minutes by car

## 城山公園

延岡市

Shiroyama Park

延岡城的城址。被改造成了公園，也是賞櫻、賞山茶的名勝。

The remains of Nobeoka Castle are preserved as a park, now famous for its cherry and camellia blossoms.



# 遊玩日本神話的發源地

Visit Takachiho, where Myths Reside

在高千穗町這裡，每一處的自然風光景點，都可是日本神話故事傳說的起源地之一，可以說是非常具有人氣指標的文化魅力景點。

Takachiho is known in myth and legend as the location where the gods came to earth. This route, popular with tourists, takes you to see the area's beautiful nature and locations known from myths.



## START 宮崎站 Miyazaki Station



從宮崎站出發，駕車約2小時15分鐘

Approximately 135 minutes by car from Miyazaki Station



## 2

### 國見之丘

高千穗町



駕車約20分鐘

Approximately 20 minutes by car

海拔513m，可以觀賞到阿蘇五嶽和祖母連山的全景。

★米许林·绿色导游·japon(1星获得)

Enjoy a panoramic view of the Sobo Mountains and the five peaks of Mount Aso from an elevation of 513 meters. Michelin Green Guide Japan (Awarded 1 Stars)



## 1

### 高千穗峽谷

高千穗町



Takachiho Gorge

由於五瀨川河，所侵蝕阿蘇熔岩而形成，長達20公里的V字形峽谷，在夏天和秋天的景色，都非常不同而具有獨樹一格之美景。

A ravine of 20 km in length that was created by the erosion of lava from Mount Aso. The views in summer and autumn are outstanding.



## 3

### 酒窖隧道

高千穗町

The Tunnel Station

可以在這裡購買到，高千穗特產之一的燒酒，在這裡，所有的酒類的製造過程，都是利用陳年的廢棄鐵路隧道，所釀造的美味燒酒。

Buy Takachiho products and shochu within this old railway tunnel.



駕車約10分鐘

Approximately 10 minutes by car



駕車約15分鐘

Approximately 15 minutes by car

## 4

### 高千穗神社

高千穗町

Takachiho Shrine

擁有1200年歷史的古老神社。據說求姻緣非常靈驗。

A shrine that boasts more than 1,200 years of history. Known for being fortuitous for forming marriage ties.



駕車約20分鐘

Approximately 20 minutes by car

## 5

### 天岩戶神社·天安河原

高千穗町

Amanoiwato Shrine, Amanoyasukawara River Bed

相傳日本古書中有記載，日本的天照大神因其兄弟，胡亂非為，因此憤而決定隱身於天岩戶神社旁的大岩洞內，因此後人，所建造的天岩戶神社，主要的目的，便是在祭祀，天安河原岩洞中所發生的傳統神話故事。

The Amanoiwato cave is a place that appears in Japanese myth and is considered a holy place. The Tenan riverbank is also a popular power spot.

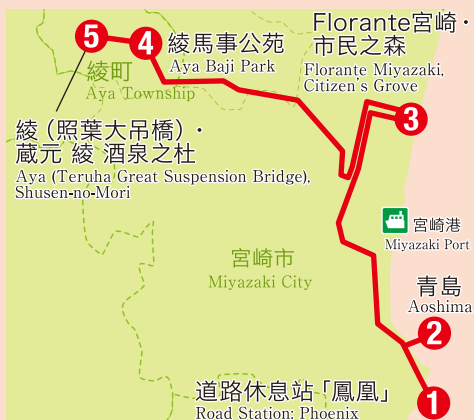


# 飽享縣中地區的花兒和綠色

Experience the Flowers and Greenery of the Central Area

在宮崎，只要稍微離開宮崎市市區一點，就能融入豐富多彩的自然中。向東行走可以看到雄偉的日向灘，向西走則可以看到有很多照葉樹的森林。是一條觀賞自然景觀的路線。

Just a short distance away from downtown Miyazaki City and you will melt into the nature of the Prefecture. To your east you will be able to see the magnificent Hyuga sea; to the west you will be able to see rich evergreen forests. This route allows you to enjoy the sights of nature.



## START 宮崎站 Miyazaki Station

從宮崎站出發，駕車約30分鐘

Approximately 30 minutes by car from Miyazaki Station

## 1 道路休息站「鳳凰」 Road Station: Phoenix

宮崎市

俯瞰太平洋，可以觀賞到日南海岸最壯觀的景色。

You can take in the best view of the Nichinan Coast and the Pacific Ocean from here.



駕車約6分鐘

Approximately 6 minutes by car



## 2 青島 Aoshima

宮崎市

被稱為「鬼神洗衣板岩石」的條紋狀岩石包圍的小島。島上建有青島神社。

★★米許林·綠色導游·japon(2星獲得)

A small island surrounded by wave-shaped rocks known as the Devil's Washboard. Also home to Aoshima Shrine. Michelin Green Guide Japan (Awarded 2 Stars)

駕車約35分鐘

Approximately 35 minutes by car

## 4

### 綾·馬事公苑

綾町

Aya Baji Park

可以體驗騎馬和遛馬，春天還可以觀賞到櫻花和油菜花。

Experience horseback riding and leading horses. In spring you can enjoy the cherry and rape blossoms.

聯合國教科文組織  
生物圈保護區  
登錄地區



## 5

### 綾(照葉大吊橋)· 藏元綾酒泉之社

綾町

Aya (Teruha Great Suspension Bridge). Kuramoto Aya: Shusen-no-Mori  
宮崎縣的綾町裡，除了有面積廣大的闊葉林森林，還有日本少見「以酒為主的主題樂園」，這裡的酒，因使用名水「綾的湧水」造酒而聞名，遊客可以在當地體驗和購買特產。  
This suspension bridge offers views of the largest untouched Teruha forest in Japan. Souvenirs can be bought at Shusen-no-mori.

### 聯合國教科文組織生物圈保護區是指？ UNESCO Eco-park

需具備保護、開發、學術三條件外，同時以保護生態系統和自然資源，能做持續有效地再生利用，為發展目標，以主張人與自然地區共生發展方向，為主要目的。

A UNESCO eco-park is a region that serves three functions (preservation, development, and academic activities) for the purpose of continually preserving the natural habitat. It is expected that these regions will develop in harmony with nature.

## 3

### Florante宮崎· 市民之森

宮崎市

Florante Miyazaki Citizen's Grove

在Florante，一年四季，百花盛開，不同的季節，可以欣賞到不同的美麗花季，環境舒適，令人感覺十分放鬆自在。  
Enjoy seasonal flowers year-round at Florante. The pine trees in Citizen's Grove are also relaxing.

駕車約45分鐘

Approximately 45 minutes by car



駕車約10分鐘

Approximately 10 minutes by car





# 探索宮崎的歷史文化 和接觸自然的動物生態

Experiencing Miyazaki's History and Animals

在中部地區，西都郊區外，散布著300多座，可供遊客觀賞，屬於西元前4世紀到西元6世紀，歷史悠久的古墓，非常具有歷史文化價值，此外附近的鳳凰動物園，同樣也非常有可看性，可以一同前往觀賞。

Located in the center area of the prefecture, Saito is home to roughly 300 burial mounds that are said to have been made from between the 4th century BCE and the 6th century CE. As the burial mounds bring you closer to Japan's distant past, you can also embark on a course to visit the only zoo within the prefecture.



4

## 鳳凰自然動物園

宮崎市

Miyazaki City Phoenix Zoo

日本首座開放遊客親近野生動物的樂園，非常有趣，值得一遊和體驗。

This is the first zoo of its kind in Japan to present animals in settings that are close to their natural habitat.

駕車約20分鐘

Approximately 20 minutes by car



5

## 宮崎神宮

宮崎市

Miyazaki Shrine

供奉第一代神武天皇的宮崎神宮。

Miyazaki Shrine is a shrine to the memory of the first emperor, Jinmu.

駕車約60分鐘

Approximately 60 minutes by car



6

## 平和台公園

宮崎市

Heiwadai Park

平和台公園內，建有（和平塔），可以遠眺整個宮崎的原野街道風光與海灘廣闊美景。

Heiwadai Park features Heiwa-no-To, a tower that lets you look out over the whole of the downtown area.

START  
宮崎站

Miyazaki Station

從宮崎站出發，駕車約50分鐘

Approximately 50 minutes by car from Miyazaki Station



1

## 西都原古墳群

Saito Burial Mounds

西都市

總共分佈高達有300多座古墓的公園，一年四季，皆有不同季節的花盛開，點綴不同的綠意，在古墳旁，非常美麗，適合遊客在其中，悠閒其中和散步休息。

A park with more than 300 burial mounds. Seasonal flowers are planted throughout, making strolls popular.

從西都原指南中心步行10分鐘

10 minutes on foot from the Saito Burial Mounds Guidance Center



2

## 西都原考古博物館

西都市

Saito Burial Mounds Archaeological Museum of Miyazaki Prefecture

裡面提供最新古墓，即時考古的資訊外，遊客還能免費入場觀賞文物，此外博物館內，還有管理人員，能幫你解說古墓群的歷史文化等。詳細資訊。

A museum that will further your knowledge of the burial mounds. There are curator-led guided tours as well. (Free admission)

駕車約60分鐘

Approximately 60 minutes by car



3

## 都農葡萄酒莊

都農町

Tsuno Winery

酒莊位於地勢略高的丘陵上，在裡除了可以觀賞到葡萄酒的釀造過程外，還能親自品嚐，試到滿意後，還能購買喜歡的伴手禮回家哦。

Located on a hill with vistas of the entire town, the winery offers tours, tasting and purchases.

新  
OMOTENASHI  
當地  
美食



都農町

## 都農河豚蓋飯

Tsuno Blowfish Rice Bowl

都農町的名產，是金色的豚蓋澆飯。可以搭配沾著3種不同的醬料食用，有（特制調味汁，當地產的梅子汁，紅葉泥調味汁），口感來說，膠質十分豐富的海鮮蓋飯喔。

Uses the golden blowfish that Tsuno is famous for. Enjoy it with any of three sauces.



### 推薦路線〈都城市→高原町→小林市→蝦野市〉

Recommended Routes of Discovery (Miyakonojo City → Takaharu Township → Kobayashi City → Ebino City)

# 周遊霧島連山

Wind Your Way Around the Kirishima Mountains

最容易感受到一年內四季變遷的是位於霧島連山山腳的縣西地區。很多觀光景點都可以一邊眺望雄壯的高千穗峰、韓國嶽，一邊觀賞綠色的牧場、湖畔的森林以及四季各異的花兒。

In the western area of the prefecture are the Kirishima mountains. At the foot of these mountains are some of the best areas in the prefecture for seeing the changes of the seasons. Various tourist spots with green pastures, lakeside forests, and seasonal flowers allow for views of the majestic Mount Takachiho and Mount Karakuni.



## START 都城IC Miyakonojo Exit



從都城IC出發，駕車約20分鐘

Approximately 20 minutes by car from Miyakonojo Exit

## 1 霧島工廠花園 都城市

Kirishima Factory Garden

遊客在當地，能參觀像是有啤酒工廠和燒酒工廠..等等.外，還可以享受，開放型的餐飲休閒廣場。在一旁公園內，還提供大家，能免費飲用的霧島裂罅水，這也是非常受到大家歡迎和喜愛的理由之一哦。

Tours are available of the shochu distillery and craft beer brewery and you can also taste the Kirishima Spring Water.



駕車約20分鐘

Approximately 20 minutes by car

## 2 關之尾瀑布 都城市

Sekino-o Falls

在這有著世界最大範圍，壯觀的甌穴群，（甌穴）別名是我們通稱的（壺穴），主要是利用河水的沖刷作用，所造成的奇特地形風貌，是非常值得一看的景點。

These perfectly circular holes in the riverbed are famous for being among the largest in the world, resulting from the erosive effects of smaller rocks on larger rocks.



駕車約30分鐘

Approximately 30 minutes by car

## 3 高千穗牧場 都城市

Takachiho Ranch

是九州地區最大的畜牧養殖場，人們除了可以接觸牛群，還可以體驗騎馬活動和參觀學習，體驗到酪農們的日常工作生活。

Enjoy riding horses, petting calves, sightseeing, and dairy farming.



駕車約30分鐘

Approximately 30 minutes by car



駕車約40分鐘

Approximately 40 minutes by car

## 4 禦池野鳥之森公園 高原町

Miike Yacho-no-Mori Park

位於霧島連山，火山口湖的山腳下，是日本全國著名稀有的“野鳥之鄉” Watch a variety of wild birds in this park located at the base of the crater lake in the Kirishima mountains.

自然的寶庫哦！



## 新・OMOTENASHI 當地美食



都城市

### 都城烤肉三味船裝禦膳

Miyakonojo Yakiniku Zanmai Funamori Gozen

一人份的烤肉套餐，裝在船形狀的容器中，裡面裝著新鮮的牛肉、豬肉、雞肉和當地盛產的季節時蔬，配上三種沾醬，是一款非常豐富的特色美食套餐。

A serving of grilled meat for one, arranged on a boat-shaped dish, with grilled beef, pork and chicken, plus local vegetables. Enjoy with any of three different sauces.





駕車約30分鐘

Approximately 30 minutes by car



## 5 生駒高原 小林市

Ikoma Plateau

以盛開滿山花朵的高原為景點，聞名日本全國各地，在大片的高原上，栽種的有油菜花、冰島罌粟花、大波斯菊等等，不同的花季，能看見不同的美麗花海，綻放其中。

Known as the "Plateau of Flowers," rape blossoms, Iceland poppies, and cosmos flowers bloom in this area.



景色太壯觀了！

駕車約40分鐘

Approximately 40 minutes by car



## 6 蝦野高原 蝦野市

Ebino Plateau

位在霧島錦江灣國立公園內。是豐富多彩的自然資源寶庫，可以觀賞到四季不同，優美的景色。Kirishima Kinko Harbor National Park. Abundant with nature, this park offers various views throughout the year.

享受森林浴的芬多精、欣賞倒映在火山口湖上的四季明媚風光  
Feel the Breath of the Forest and see the Seasons Reflected in Crater Lakes

### 徒步巡遊蝦野高原、火山湖

Trekking up in Ebino Plateau and its Lakes

這裡被日本全國，評選為適合森林浴的森林浴百選之一外，也是日本人心中最喜愛、悠閒自在漫步，道路五百選之一，有機會不妨來這一遊，享受大自然的森林浴吧！  
Experience the beautiful nature of the "Ebino Plateau and Lakes Tour - Discovering Nature Trail", which is home to one of the top 100 forests in Japan and one of the top 500 walking trails in Japan.

<p>白紫池 Lake Byakushi</p>  <p>直徑250m、水深1m左右的火山口湖。曾經被用作嚴冬的滑冰場。 This crater lake has a diameter of 250 m but a depth of just 1m. In the past it was used as a skating rink during cold winters.</p>	<p>六觀音禦池 Lake Rokkannon-miike</p>  <p>湖水呈靛藍色，被認為是霧島最美的湖。秋天紅葉期間，也非常美麗，值得一看。 Said to be the most beautiful of the Kirishima lakes, this one is a lovely cobalt blue in color. It's at its best in autumn when the leaves are changing.</p>	<p>不動池 Lake Fudo</p>  <p>透明度高，據說一天可以變換七種顏色的湖。蝦野高原上唯一一個可以在車上看到的湖。 This very clear lake is said to change color seven times over the course of a day. It is the only lake visible from a car on the Ebino Plateau.</p>
---	---	---



## 7 蝦野綠色公園 蝦野市

Green Park Ebino

在這設有可口可樂工廠，可以提供參觀，遊客可以一方面了解，知名的可口可樂的生產過程外，外面還有花園，提供遊客駐足休息，是一處具有多重功能的休閒觀光工廠。

Take a tour of the Coca-Cola plant and enjoy a flower garden at this multi-purpose facility.

## 8 蝦野溫泉 蝦野市

Ebino Hot Springs

是宮崎縣內，首屈一指的溫泉鄉，蝦野市各地，如京町、吉田、白鳥、加久藤等地，到處都有舒適的溫泉，提供遊客休憩住宿。

One of the best locations for hot springs within the prefecture. There are hot springs at various locations throughout Ebino, including Kyomachi, Yoshida, Shiratori and Kakuto.





# 享受在南國自然風光和情調下

Drink in the Natural Beauty and Atmosphere of the Southern Climes

從國道一路南下，除了可以看見沿岸一望無際，壯觀的藍色大海外，還能體驗到有著日本濃厚江戶歷史風情的街道文化，而附近的景點樂園，更提供遊客們，可以親身接觸到，許多野生動物的機會，在這裡，你可以同時一起享受到有，江戶歷史文化和南國度假風光，二種情調的好地方。

Follow the national highway southward on its north-south course, along the never-ending blue of the Pacific Ocean. You'll find an area that is rich in history and a resort feel, offering townscapes from the Edo period, encounters with wild animals, and sporting opportunities.



**START**  
宮崎站  
Miyazaki Station



從宮崎站出發，駕車約1小時

Approximately 60 minutes by car from Miyazaki Station



## 1 SUN MESSE日南

Sun Messe Nichinan

日南市

在這擁有7具和復活節島的摩艾石像，完全一樣仿製品的娛樂設施，吸引不少遊客，來這觀賞和拍照做紀念。

This relaxing location includes seven carved replicas of the moai statues from Easter Island.



## 2 鶴戶神宮

日南市

Udo Shrine

鶴戶神宮本殿，外觀有著紅色朱漆的正殿神社建築，坐落在面向大海的懸崖洞穴裏，只要從洞穴向外看出去，就可以看見，整片大海景色，感覺非常壯觀，是屬於所有日本神社建築中，非常少見和特有的地形景觀風貌。

★米許林·綠色導游·japon(1星獲得)

This unique shrine features a vermillion-painted main structure enshrined within a cave facing the sea. Michelin Green Guide Japan (Awarded 1 Stars)

## 3 豬八重溪谷

日南市

Inohae Gorge

位處於宮崎縣南部的日南市，來這可以聽到豬八重川的涓涓的溪谷流水聲，感受森林小溪的寧靜，隨意散步其中，在遊客中享有非常高的人氣和知名度。

Strolls are popular here along trails that allow you hear the gurgle of the Inohae River.



日南市

### 烤鰹魚飯

Grilled Bonito

材料來自每天早上捕撈到的新鮮鰹魚，調好味道，放在炭爐上炙烤，再將其蓋在米飯上食用後，再依序加入茶水泡在一起，最後品嚐這一道美味的佳餚。

Freshly-caught bonito is seasoned and then grilled over a hibachi grill before being served on a bed of rice. Finish it off with ochazuke, a dish of rice, seasonings and tea.

駕車約10分鐘  
Approximately 10 minutes by car



駕車約50分鐘

Approximately 50 minutes by car



駕車約40分鐘

Approximately 40 minutes by car





## 4 𩶛肥城・𩶛肥城下町 日南市

Obi Castle, Obi Castle Town

有殘留著江戶風情的城下町，也有重現了藩主府邸的屋子。  
See the castle town that dates back to the Edo period, and the reconstructed home of the castle's lord.

駕車約35分鐘 Approximately 35 minutes by car



## 5 Marine Viewer 日南市

Marine Viewer Nango

半潛水式的水中觀光船，可以乘坐玻璃船漫遊日南海中公園的大海。

Take a walk on the ocean in a semi-submersible glass-bottomed boat at the Nichinan Marine Park.

在船上可以看到海裡的景象，真棒！



駕車約5分鐘

Approximately 5 minutes by car



## 6 道路休息站「南鄉蘭花楸」 日南市

Road Station Nango Jacaranda Grove

到了5月下旬，日本唯一一個擁有1000株藍花楸的藍花楸群生林開出藍紫色的花朵。

From late May onward, Japan's only grove of 1000 jacaranda trees is in bloom with their lovely bluish purple flowers.



## 7 幸島 串間市

Kojima

大約有100頭野生猿猴，棲息於此，它們頭腦靈活，學習文化的程度頗高，自然生活中，懂得用水清洗白薯後，再食用，是高智慧的靈長類動物。

Roughly 100 wild monkeys, with social skills advanced to the point where they wash their potatoes before eating them, live here.



駕車約20分鐘

Approximately 20 minutes by car



駕車約30分鐘

Approximately 30 minutes by car



## 8 都井岬 串間市

Cape Toi

在可以俯瞰太平洋的平緩連綿的丘陵地上，能親看到一種叫做禦崎馬的野生馬群們，在哪吃草，悠閒自在休憩的景象。

The pacific ocean spreads out before your eyes at this cape which is also home to numerous wild horses.

駕車約50分鐘

Approximately 50 minutes by car



## 9 志布志灣大黑海豚樂園 串間市

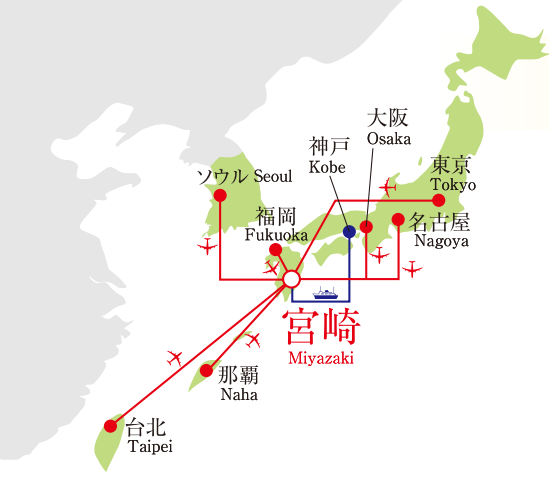
Shibushi Harbor Daikoku Dolphin Land

在這裡可以放鬆心靈，享受體驗到，接觸海豚和給企鵝餵食娛樂秀外，還有其它許多生態娛樂設施，不妨來這裡，體驗玩看看吧！

A playland where you can get close to dolphins and feed penguins and other animals.







## 航空 By Air

路線 Route	所需時間 Required time	定期班車 Regular services	公司名 Airline name
東京(羽田)~宮崎 Tokyo (Haneda) - Miyazaki	約90分鐘 Approx. 90 min	往返18次 18 round trips	ANA·JAL·Solaseed Air ANA/JAL/SNA
東京(成田)~宮崎 Tokyo(Narita)-Miyazaki	約100分鐘 Approx.100min	往返1次 1 round trips	捷星航空 Jetstar Airways
大阪(伊丹)~宮崎 Osaka (Itami) - Miyazaki	約60分鐘 Approx. 60 min	往返11次 11 round trips	ANA·JAL ANA/JAL
大阪(関西)~宮崎 Osaka (Kansai) - Miyazaki	約65分鐘 Approx. 65 min	往返1次 1 round trips	樂桃航空 APJ
名古屋(中部)~宮崎 Nagoya (Chubu) - Miyazaki	約75分鐘 Approx. 75 min	往返3次 3 round trips	ANA ANA
福岡~宮崎 Fukuoka - Miyazaki	約45分鐘 Approx. 45 min	往返13次 13 round trips	ANA·JAL·ORIENTAL AIR BRIDGE ANA/JAL/ORC
沖繩~宮崎 Okinawa - Miyazaki	約80分鐘 Approx. 80 min	往返1次 1 round trips	Solaseed Air SNA
首爾~宮崎 Seoul - Miyazaki	約100分鐘 Approx. 100 min	每週往返6次 6 round trips a week	韓亞航空(OZ)·易斯達航空(ZE) Asiana Airlines (OZ)/Eastar Jet(ZE)
臺北~宮崎 Taipei - Miyazaki	約130分鐘 Approx. 130 min	每週往返2次 2 round trips a week	中華航空(CI) China Airlines (CI)

【諮詢】(ANA) ☎0570-029-222 / (JAL) ☎0570-025-071 / (Solaseed Air) ☎0570-037-283 / (Oriental Air Bridge) ☎0570-064-380 / (捷星航空) ☎0570-550-538 / (易斯達航空) ☎050-5520-6712 / (樂桃航空) ☎0570-200-489 / (韓亞航空) ☎0985-35-0011 / (中華航空) ☎0985-64-9277

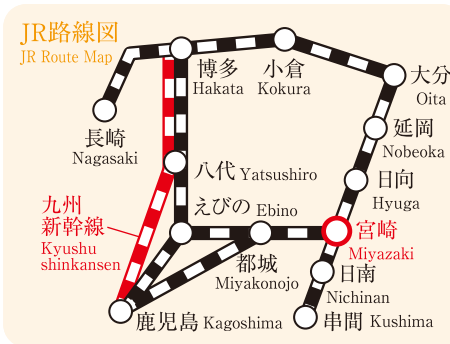
【Inquiries】(ANA) ☎0570-029-222 / (JAL) ☎0570-025-071 / (Solaseed Air) ☎0570-037-283 / (Oriental Air Bridge) ☎0570-064-380 / (Jetstar Airways) ☎0570-550-538 / (Eastar Jet) ☎050-5520-6712 / (APJ) ☎0570-200-489 / (Asiana Airlines) ☎0985-35-0011 / (China Airlines) ☎0985-64-9277

## 輪渡 Car Ferry

航路 Route	班車數、時刻表 Number of flights/Time table	
神戶 航路 Kobe route	宮崎 Miyazaki	每日運行 Daily 19點10分出發 → 隔日7點30到達 Depart at 19:10 → Arrive at 07:30 on the next day
		隔日8點40分到達 → 10點10分出發(星期一~星期六) Arrive at 08:40 on the next day → Depart at 10:10 (from Monday to Saturday)
		隔日8點40分到達 → 18點10分出發(星期日) Arrive at 08:40 on the next day → Depart at 18:10 (Sunday)

【諮詢】(宮崎輪渡(預約中心))  
【関西】☎078-321-3030 / 【宮崎】☎0985-29-5566

【Inquiries】(Miyazaki Car Ferry(Reservation Center))  
【Kansai】☎078-321-3030 / 【Miyazaki】☎0985-29-5566



## JR JR

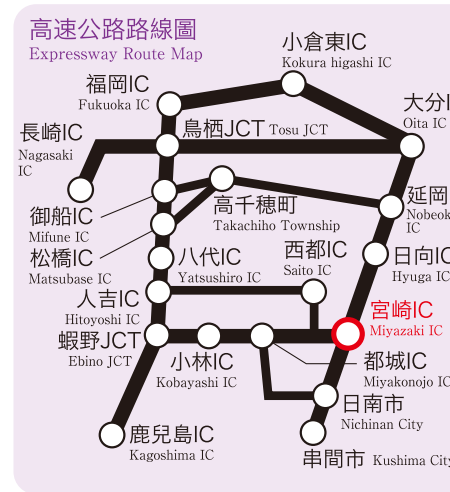
區間 Areas	所需時間 Required time
博多~宮崎 Hakata - Miyazaki	約5小時(利用新幹線時,約3小時40分鐘) Approx. 5 hours (by using Kyushu Shinkansen - approx. 3 hours 40 minutes)
小倉~宮崎 Kokura - Miyazaki	約4小時20分鐘 Approx. 4 hours and 20 min.
大分~宮崎 Oita - Miyazaki	約3小時 Approx. 3 hours.
延岡~宮崎 Nobeoka - Miyazaki	約1小時 Approx. 1 hour.
日向~宮崎 Hyuga - Miyazaki	約43分鐘 Approx. 43 min.
鹿兒島~宮崎 Kagoshima - Miyazaki	約2小時 Approx. 2 hours.
宮崎機場~宮崎 Miyazaki airport - Miyazaki	約15分鐘 Approx. 15 min.

## JR(新幹線) + 高速巴士(B&S宮崎)

JR (Shinkansen) + Highway Bus (B&S Miyazaki)

區間 Areas	所需時間 Required time
博多~宮崎 Hakata - Miyazaki	約2小時59分鐘 ※包含換乘時間在內的最短時間 Approx. 2 hours and 59 min. *The fastest time including connection time
新八代~宮崎 Shin-Yatsushiro - Miyazaki	約2小時5分鐘 ※高速巴士區段 Approx. 2 hours and 5 min. *Highway Bus only

【諮詢】(JR宮崎站) ☎0985-23-3454  
【Inquiries】(JR Miyazaki Station) ☎0985-23-3454



## 高速巴士 Highway bus

巴士名稱 Bus name	區間 Areas	所需時間 Required time	班車數 Number of flights	營運公司 Bus company
鳳凰號 Phoenix	福岡~宮崎 Fukuoka - Miyazaki	約4小時40分鐘 Approx. 4 hours and 40 min.	1日往返28次 28 round trips a day	宮崎交通、西日本鐵道、西鐵高速巴士、九州產交巴士、JR九州巴士 Miyazaki Kotsu, Nishi-Nippon Railroad, Nishitetsu Highway Bus, Kyushu Sanko Bus, JR Kyushubu
五瀨號 Gokase	福岡~延岡 Fukuoka - Nobeoka	約4小時15分鐘 Approx. 4 hours and 15 min.	1日往返4次 4 round trips a day	宮崎交通、西日本鐵道 Miyazaki Kotsu, Nishi-Nippon Railroad
南風號 Nanpu	熊本~宮崎 Kumamoto - Miyazaki	約2小時50分鐘 Approx. 2 hours and 50 min.	1日往返14次 14 round trips a day	宮崎交通、九州產交巴士 Miyazaki Kotsu, Kyushu Sanko Bus
濱木棉號 Hamaya	鹿兒島~宮崎 Kagoshima - Miyazaki	約2小時45分鐘 Approx. 2 hours and 45 min.	1日往返7次 7 round trips a day	宮崎交通、南國交通 Miyazaki Kotsu, Nangoku Kotsu
BLUE-ROMAN號 Blue Roman	長崎~宮崎 Nagasaki - Miyazaki	約5小時20分鐘 Approx. 5 hours and 20 min.	1日往返2次 2 round trips a day	宮崎交通、長崎縣營巴士 Miyazaki Kotsu, Nagasaki Prefectural Bus
高千穗號 Takachiho	熊本~延岡 Kumamoto - Nobeoka	約4小時15分鐘 Approx. 4 hours and 15 min.	1日往返2次 2 round trips a day	宮崎交通、九州產交巴士 Miyazaki Kotsu, Kyushu Sanko Bus
B&S 宮崎 B&S Miyazaki	新八代~宮崎 Shin-Yatsushiro - Miyazaki	約2小時15分鐘 Approx. 2 hours and 15 min.	1日往返16次 16 round trips a day	宮崎交通、JR九州巴士、九州產交巴士 Miyazaki Kotsu, JR Kyushubu, Kyushu Sanko Bus
太平洋路線號 Pacific Liner	大分·別府~宮崎 Oita/Bepu - Miyazaki	約3小時25分鐘 Approx. 3 hours and 25 min.	1日往返6次 6 round trips a day	宮崎交通、JR九州巴士、大分巴士、龜之井巴士、大分交通 Miyazaki Kotsu, JR Kyushubu, Oita Bus, Kamenoi Bus, Oita Kotsu
HIMUKA Himuka	宮崎~延岡 Miyazaki - Nobeoka	約1小時50分鐘 Approx. 1 hour and 50 min.	1日往返3次 3 round trips a day	宮崎交通 Miyazaki Kotsu

【諮詢】(九州高速巴士預約中心) ☎0120-489-939 (手機·PHS 用戶請撥打092-734-2727) / (宮崎交通高速巴士預約中心) ☎0985-32-1000 / (宮崎交通乘客巴士諮詢中心) ☎0985-32-0718 / (JR宮崎站「B&S 宮崎」) ☎0985-23-3454 / (西日本鐵道乘客中心) ☎0570-00-1010 (手機·PHS 用戶請撥打092-303-3333) / (西鐵高速巴士) ☎0570-00-1010 (手機·PHS 用戶請撥打092-303-3333) / (九州產交巴士) ☎096-354-4845 / (南國交通) ☎099-259-6781 / (長崎縣營巴士) ☎095-823-6155 / (大分巴士) ☎097-536-3371 / (龜之井巴士) ☎0977-25-3220 / (大分交通) ☎097-536-3655

【Inquiries】(Kyushu Highway Bus) ☎0120-489-939 (Call 092-734-2727 from Mobile/PHP) / (Miyazaki Kotsu Highway Bus Reservation Center) ☎0985-32-1000 / (Miyazaki Kotsu Bus Information Center for Customers) ☎0985-32-0718 / (JR Miyazaki Station "B&S Miyazaki") ☎0985-23-3454 / (Nishi-Nippon Railroad Customer Center) ☎0570-00-1010 (Call 092-303-3333 from Mobile/PHP) / (Nishitetsu Highway Bus) ☎0570-00-1010 (Call 092-303-3333 from Mobile/PHP) / (Kyushu Sanko Bus) ☎096-354-4845 / (Nangoku Kotsu) ☎099-259-6781 / (Nagasaki Prefectural Bus) ☎095-823-6155 / (Oita Bus) ☎097-536-3371 / (Kamenoi Bus) ☎0977-25-3220 / (Oita Kotsu) ☎097-536-3655



# 高爾夫球場

Golf courses



# 住宿設施

Accommodations



地區 Area	高爾夫球場名 Name of Golf course	電話號碼 Telephone number	URL Link
延岡市 Nobeoka City	北方高爾夫俱樂部 Kitakata Golf Club	0982-38-0006	<a href="http://www.cherry-group.jp/course_kitakata/index.php">www.cherry-group.jp/course_kitakata/index.php</a>
	延岡高爾夫俱樂部 Nobeoka Golf Club	0982-43-0101	<a href="http://www.cherry-group.jp/course_nobeoka/index.php">www.cherry-group.jp/course_nobeoka/index.php</a>
日向市 Hyuga City	美美津鄉村俱樂部 Mimitu Country Club	0982-58-1140	<a href="http://www.mimitu-cc.jp/">www.mimitu-cc.jp/</a>
宮崎市 Miyazaki City	宮崎鄉村俱樂部 Miyazaki Country Club	0985-56-4114	<a href="http://www.miyakoh.co.jp/golf/">www.miyakoh.co.jp/golf/</a>
	鳳凰鄉村俱樂部 Phoenix Country Club	0985-21-1301	<a href="http://www.seagaia.co.jp/index.html">www.seagaia.co.jp/index.html</a>
	宮崎國際高爾夫俱樂部 Miyazaki Kokusai Golf Club	0985-73-1606	<a href="http://www.pacificgolf.co.jp/miyazakikokusai/index.asp">www.pacificgolf.co.jp/miyazakikokusai/index.asp</a>
	扶桑花高爾夫俱樂部 Hibiscus Golf Club	0985-73-0109	<a href="http://www.hibiscus-gc.jp/">www.hibiscus-gc.jp/</a>
	宮崎Lake Side高爾夫俱樂部 Miyazaki Lakeside Golf Club	0985-85-8585	<a href="http://www.lakeside-gc.com/">www.lakeside-gc.com/</a>
	UMK鄉村俱樂部 UMK Country Club	0985-39-8122	<a href="http://golf.pr.miten.jp/golf/umkcc/index.htm">golf.pr.miten.jp/golf/umkcc/index.htm</a>
	青島高爾夫俱樂部 Aoshima Golf Club	0985-65-1001	<a href="http://booking.accordiagolf.com/guide/3503419.html">booking.accordiagolf.com/guide/3503419.html</a>
	愛和宮崎高爾夫俱樂部 Aiwa Miyazaki Golf Club	0985-74-1515	<a href="http://www.aiwaresort.com/">www.aiwaresort.com/</a>
	宮崎大眾高爾夫球場 Miyazaki Public Golf	0985-56-3355	<a href="http://www.miyakoh.co.jp/public/">www.miyakoh.co.jp/public/</a>
	大澗川高爾夫球場 Oyodogawa Golf	0985-48-1934	<a href="http://golf.pr.miten.jp/golf/oydss/index.htm">golf.pr.miten.jp/golf/oydss/index.htm</a>
	宮崎國際機場鄉村俱樂部 Miyazaki Kokusai-Kuko Country Club	0985-86-0770	<a href="http://www.mkk-cc.com/">www.mkk-cc.com/</a>
	湯姆士·華生高爾夫球場 Tom Watson Golf Course	0985-21-1301	<a href="http://www.seagaia.co.jp/index.html">www.seagaia.co.jp/index.html</a>
	宮崎大澗鄉村俱樂部 Miyazaki Ohyodo Country Club	0985-48-3000	<a href="http://www.m-ohyodo-cc.co.jp/">www.m-ohyodo-cc.co.jp/</a>
	宮崎Sunshine鄉村俱樂部 Miyazaki Sunshine Country Club	0985-74-3636	<a href="http://www.sunshine-cc.jp/">www.sunshine-cc.jp/</a>
國富町 Kunitomi Town	宮崎高爾夫俱樂部 Miyazaki Golf Club	0985-75-3131	<a href="http://golf.pr.miten.jp/golf/miygc/index.htm">golf.pr.miten.jp/golf/miygc/index.htm</a>
新富町 Shintomi Town	宮崎座論梅高爾夫俱樂部 Miyazaki Zaronbai Golf Club	0983-35-1311	<a href="http://www.mssystem1.com/zaronbaigc/">www.mssystem1.com/zaronbaigc/</a>
	一瀨川縣民運動中心 Hitotsuse River Public Course	0983-33-5585	<a href="http://www.hitotsuse.or.jp/">www.hitotsuse.or.jp/</a>
都城市 Miyakonojo City	都城母智丘鄉村俱樂部 Miyakonojo Mochio Country Club	0986-24-3420	<a href="http://www.mochio.com/">www.mochio.com/</a>
	宮崎麗晶鄉村俱樂部 Regent Miyazaki Country Club	0986-33-1500	<a href="http://regentmiyazaki.com/">regentmiyazaki.com/</a>
	彩虹運動場高爾夫俱樂部 Rainbow Sportsland Golf Club	0986-58-3900	<a href="http://booking.accordiagolf.com/guide/3570013.html">booking.accordiagolf.com/guide/3570013.html</a>
高原町 Takaharu Town	高原高爾夫俱樂部 Takaharu Golf Club	0984-42-0376	<a href="http://takaharugc.com/index_hp.html">takaharugc.com/index_hp.html</a>
小林市 Kobayashi City	js鄉村俱樂部 小林球場 J's Country Club Kobayashi Course	0984-23-3111	<a href="http://www.jsjgolf.jp/kobayashi/">www.jsjgolf.jp/kobayashi/</a>
日南市 Nichinan City	js鄉村俱樂部 日南球場 J's Country Club Nichinan Course	0987-55-3333	<a href="http://www.jsgroup.jp/">www.jsgroup.jp/</a>
串間市 Kushima City	日南串間高爾夫球場 Nichinan Kushima Golf Course	0987-71-3111	<a href="http://www.princehotels.co.jp/golf/kushima/">www.princehotels.co.jp/golf/kushima/</a>

地區 Area	飯店名 Hotel name	電話號碼 Telephone number	URL Link
高千穗町 Takachiho Town	雲海之宿 千木 Unkai no Yado Chigi	0982-72-2821	<a href="http://www.chigi-takachiho.jp/">www.chigi-takachiho.jp/</a>
	高千穗 独栋屋之宿 神隱 Inn Kamigakure	0982-72-2111	<a href="http://kamigakure.jp/">kamigakure.jp/</a>
	旅館 神仙 Inn SHINSEN	0982-72-2257	<a href="http://www.takachiho-shinsen.co.jp/">www.takachiho-shinsen.co.jp/</a>
	花旅館 岩戶屋 Inn Iwatoya	0982-74-8118	<a href="http://iwatoya.com/">iwatoya.com/</a>
	杜之宿 四季見飯店 Hotel Shikimi	0982-72-3733	<a href="http://www.shikimi.jp/">www.shikimi.jp/</a>
延岡市 Nobeoka City	ENCITY飯店延岡 EN CITY HOTEL NOBEOKA	0982-32-6060	<a href="http://www.ency-h.com/">www.ency-h.com/</a>
日向市 Hyuga City	Verfort日向飯店 Hotel Verfort Hyuga	0982-52-0001	<a href="http://verfort.co.jp/">verfort.co.jp/</a>
川南町 Kawanami Town	竹乃屋飯店 Hotel Takenoya	0983-21-3330	<a href="http://www.hotel-takenoya.com/">www.hotel-takenoya.com/</a>
宮崎市 Miyazaki City	青島格蘭飯店 Aoshima Grand Hotel	0985-65-0111	<a href="http://www.aoshima-gh.co.jp/">www.aoshima-gh.co.jp/</a>
	青島Cinqmale Aoshima Cinqmale	0985-55-4390	<a href="http://www.cinqmale.co.jp/">www.cinqmale.co.jp/</a>
	青島水光苑飯店 Aoshima Suikoen Hotel	0985-65-1234	<a href="http://suikoen.net/">suikoen.net/</a>
	APA飯店〈宮崎站橋通〉Apa Hotel〈Miyazakieki Tachibanadori〉	0985-20-5500	<a href="http://www.apahotel.com/">www.apahotel.com/</a>
	喜來登頂級海洋渡假大飯店 Sheraton Grande Ocean Resort	0985-21-1133	<a href="http://www.seagaia.co.jp/japanese/hotel/sgor.html">www.seagaia.co.jp/japanese/hotel/sgor.html</a>
	地藏庵 Jizoan	0985-65-0039	<a href="http://www.jizoan.jp/">www.jizoan.jp/</a>
	東橫INN宮崎站前 Toyoko Inn Miyazaki Ekimae	0985-32-1045	<a href="http://www.toyoko-inn.com/hotel/00101/">www.toyoko-inn.com/hotel/00101/</a>
	New Wel City宮崎 New Wel City Miyazaki	0985-23-3311	<a href="http://www.nwc-miyazaki.co.jp/">www.nwc-miyazaki.co.jp/</a>
	青島太陽閣Grantia飯店 Hotel Grantia Aoshima Taiyokaku	0985-65-1531	<a href="http://www.hotel-grantia.co.jp/aoshima/">www.hotel-grantia.co.jp/aoshima/</a>
	Marix飯店 Hotel Marix	0985-28-6161	<a href="http://www.hotel-marix.co.jp/marix/">www.hotel-marix.co.jp/marix/</a>
	Sky Tower飯店 Hotel Sky Tower	0985-31-1111	<a href="http://www.hotelskytower.jp/">www.hotelskytower.jp/</a>
	Merieges酒店 Hotel Merieges	0985-26-6666	<a href="http://www.merieges.co.jp/">www.merieges.co.jp/</a>
	ANA Holiday Inn Resort宮崎 ANA Holiday Inn Resort Miyazaki	0985-65-1555	<a href="http://www.anahirimiyazaki.com">www.anahirimiyazaki.com</a>
宮崎觀光飯店 Miyazaki Kanko Hotel	0985-27-1212	<a href="http://www.miyakan-h.com/">www.miyakan-h.com/</a>	
宮崎Regalo飯店 REGALO Hotel Miyazaki	0985-31-6300	<a href="http://www.regalo-h.com/miyazaki/">www.regalo-h.com/miyazaki/</a>	
日南市 Nichinan City	簡保之宿 日南 Kanpo no yado Nichinan	0987-22-5171	<a href="http://www.kanponoyado.japanpost.jp/yado/nichinan/">www.kanponoyado.japanpost.jp/yado/nichinan/</a>
	J's 日南渡假飯店 Hotel J's Nichinan Resort	0987-55-3333	<a href="http://www.jsgroup.jp/">www.jsgroup.jp/</a>
	日南海岸南郷王子大飯店 Nichinankagan Nango Prince Hotel	0987-64-2111	<a href="http://www.princehotels.co.jp/hango/">www.princehotels.co.jp/hango/</a>

其他