

宮崎県で  
心を癒す  
旅GUIDE

デトックス・トリップ  
Detox Trip Miyazaki. 宮崎



宮崎の旅で

地元の人おすすめのモデルコースでめぐる

# 心の底からデトックス

美しい海と緑豊かな山々。穏やかな太陽の光と心優しい地元の人。

そんな自然と人の手から生み出される名産品の数々。

宮崎には、わたしを癒してくれる、イイコトがたくさんあるんです。

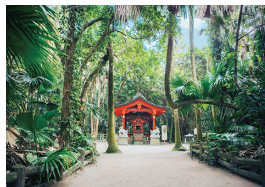


MIYAZAKI  
AREA **01**

## 宮崎 + 青島エリア 青島神社

神武天皇の祖父にあたる山幸彦とその妻である豊玉姫を祀る神社。縁結びや安産をはじめ、様々なご利益があると言われてます。

→ P04-07



青島神社でお祈り中!  
50年前、新婚旅行先へ来た地で、  
人目を気にせず参拝した。ひとりで祈ります。  
別に必死なわけではなかったけれど。

NICHINAN  
AREA **02**

## 日南エリア 鵜戸神宮

豊玉姫が鶴草葺不合尊を出産した場所とされる神宮。岸壁から離れた亀石のくぼみに「運玉」を投げ入れると願いが叶うとか。

→ P08-11



鵜戸神宮で解放中!

断崖、洞窟、小さな神社。  
満員電車も高層ビルも、何ひとつない場所だから、  
わたしは、わたしをほどこします。



## 忙しさを忘れて 心を癒すなら宮崎へ

宮崎県は平均気温、日照時間、快晴日数が全国でもトップクラス。明るくて、あたたかい気候は豊かな自然と風土と、穏やかな県民性をもたらし、「日本のひなた」と呼ばれています。そんな宮崎の旅で過ごす時間は、とてもゆつたり。素朴で飾らない、宮崎で触れ合うひと、もの、こと。自然と素の自分に戻してくれるような、懐かしくて、落ち着く、そんな気持ちになるんです。なんでも、古事記によれば、かつてこの地に神々が降り立ち、様々な物語の舞台となったとか。日本のルーツ、つまりわたしたちのルーツの地であることも、宮崎で感じる。あたたかさ、とちよつと関係しているのかも。

### ABOUT 宮崎

県の木に指定されているヤシ科のフェニックスや暖かい気候、国内有数のサーフスポットとして知られる海など、南国情緒あふれる宮崎県。日本屈指の聖地・高千穂をはじめとした観光スポットやマンゴー、チキン南蛮といったご当地グルメも豊富。



### TAKACHIHO AREA 03

## 高千穂エリア 天安河原

天岩戸に隠れた天照大神を外に出すために、八百万の神が相談に集まった洞窟。参詣者が願掛けのため積み上げた石が並びます。

→ P12-15



### HYUGA AREA 04

## 日向エリア 日向岬・馬ヶ背

大海原を一望する岬や神々しいまでの断崖絶壁で心を解放したい。

→ P16-17



### KOBAYASHI AREA 05

## 小林エリア 生駒高原

春のポピーや秋のコスモスなど四季折々の花畑が広がる花の名所。

→ P18-19



### EBINO AREA 06

## えびのエリア 陣の池

エメラルドグリーンに輝く湧水池の神がかった光景に魅せられます。

→ P20-21



### MIYAKONOJO AREA 07

## 都城エリア 東霧島神社

樹齢1000年の大楠などが茂る中、願いを込めて石段を上がります。

→ P22-23



### KUSHIMA AREA 08

## 串間エリア 都井岬

野生馬がたたずむ岬では、大自然の息吹を感じて過ごせます。

→ P24-25



#### AREA MAP & ACCESS

デトックストリップのエリア MAP や  
主要交通機関の情報は裏表紙 (P28) でご確認ください

AREA  
01

金曜から焼酎グルメと  
絶景で解放感を満喫

# 宮崎・青島

宮崎県の中心地であるこのエリアは、屈指のサーフスポットで知られる美しい海、特産品やご当地グルメの名店、そしてここでしか見ることができない絶景が凝縮。ぜひ仕事終わりの金曜夜から宮崎入りして楽しみましょう。

## 宮崎・青島 モデルコース

**[宮崎入り] 22:00** みやざき地鶏を食べる → **22:30** 締め  
にフルーツパフェ → **[1日目] 9:00** 青島神社 →  
**10:00** マンゴースムージーで一休み → **11:00** 宮交ボタ  
ニックガーデン青島 → **12:00** 地産地消ランチ → **13:00**  
トロピカルロード → **13:30** 青島屋 → **14:00** カフェでコー  
ヒーブレイク → **15:00** サウナ → **18:00** 海辺でディナー

## 宮崎入り

### 22:00 宮崎の夜の街でグルメを満喫!

まず初日の夜に楽しむなら、適度な歯ごたえと、噛むたびに旨味が溢れ出すみやざき地鶏。居酒屋さんや地鶏専門店、炭火焼、刺身、タタキと様々な地鶏料理がいただけます。



**[撮影協力]** ぐんけい本店隠蔵(かくしぐら)  
☎0985-28-4365 📍宮崎県宮崎市中央通8-12

宮崎のフルーツ  
盛りだくさん!



### 22:30 めは絶品の フルーツパフェを!

南国ならではのマンゴーやパッションフルーツ、そして日向夏をはじめとした柑橘類が豊富なフルーツ処の宮崎。例えば、めのパフェを楽しめるお店もあります。

**[撮影協力]**  
フルーツ大野ANNEX  
☎0985-86-6288  
📍宮崎県宮崎市橋通西2-7-2 K&Kマンション 2F

1日目

### 9:00 青島神社で 縁結びの祈願!

市街地から車で約30分、ビーチから橋でつながった、島のほぼ中央に神社があります。縁結、安産、航海、交通安全を願いに、県外からも多くの参拝者が訪れます。北半球最北のマン科植物の群生地でもあり、うっそうと茂るマン科植物の奥に潜む元宮は独特な雰囲気。

青島神社  
☎0985-65-1262  
📍宮崎県宮崎市青島2-13-1



「ぐんけい本店隠蔵」は自らみやざき地鶏頭の生産を手掛けているため、その美味しさは折り紙付き。青島で夜を過ごすなら「青島 BAR」もおすすめのスポットです。

青島一周は、距離にすると1.5kmほど。歩きやすいように遊歩道が整備されていて、亜熱帯性植物やたくさんの海鳥を見かけます。波の音を聞きながら歩けば癒されるはず!



10:00  
マンゴースムージーで  
一息入れて

宮崎県の旬のフルーツを贅沢に使ったジュースやスムージー、ソフトクリームは散策中の休憩にぴったり。カフェやお土産屋さんで探してみてください。

【撮影協力】 パラボラチョコカフェ  
☎0985-65-1042 📍宮崎県宮崎市青島2-12-1

宮崎といえば  
マンゴー!



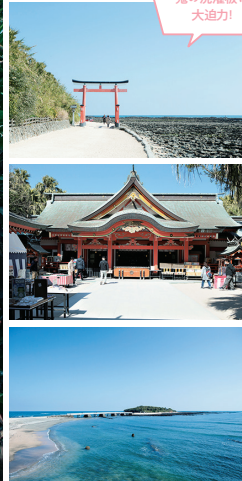
11:00 南国気分満開な  
ボタニックガーデンを散歩

世界的に知られる、シンガポール植物園の姉妹園。園内にはマンゴーの大木、大型シダ植物のリュウビンタイと国内最大級の植物が観賞でき、何れもせずとも気持ちりがほぐれます。

宮交ボタニックガーデン青島  
☎0985-65-1042  
📍宮崎県宮崎市青島2-12-1



鬼の洗濯板は  
大迫力!



干潮時に現れる、海岸線の波状岩は天然記念物に指定されている。「鬼の洗濯板」とも呼ばれ、青島全体をぐるりと取り囲む。

自身が「コレだ!」と思った貝殻を波状岩に供える真砂の貝文、ご利益ごとに色が違うこよりをピロウ樹に結ぶ産霊紙経など、青島神社の境内には願掛けスポットがたくさん。

どこから眺めても見応えがある鬼の洗濯板。景勝地になっている堀切岬からの景色は格別です。標高60mの岬に設けられた展望台は見晴らしがよく、撮影場所としてもおすすめです。



## 12:00 海景色に癒されながら 地産地産の贅沢ランチ

青島ビーチ沿いに佇む開放感抜群のダイニングでランチタイム。黒部和牛ランプステーキや旬野菜のグリルなど、地産食材をふんだんに使った目にも楽しい料理に、心も身体も満たされて。



青島レモネード  
も美味

【撮影協力】 RESTAURANT LDK  
☎050-8883-9362 📍宮崎県宮崎市青島2-241-1

## 13:00 トロピカルロードで ひなたぼっこ

目の前に広がるのは、雄大な海と青空。時折吹く海風も心地いい遊歩道は、青島からひなた宮崎県総合運動公園まで続いています。レンタサイクルも充実しているのでサイクリングも。

📍青島～ひなた宮崎県総合運動公園の海岸線



海をみつつ  
のんびり

「RESTAURANT LDK」のアフタヌーンティーはぜひ予約を。3段のプレートに並ぶ、季節のフルーツや自家製ケーキ、スコーンなどを、シーサイドのテラス席で味わう時間は格別。

こどものくにガーデン内で開催されているマルシェも見逃せません。近隣農家から届く野菜や果物の販売のほか、搾りたてのフレッシュジュースもおいしい！



### 13:30 青島名物のスイーツや 特産のお土産を探す

青島神社参道入口にあり、名物の青島せんべいやういろう、焼酎や県産食材を使った調味料も販売。産直グルメの配送サービスを使って自宅に送れば、帰宅後も宮崎の味を満喫できます。

青島屋

☎0985-65-1121  
📍宮崎県宮崎市青島2-12-11



### 14:00 森の中でカフェタイム

お買物のあとは、オーストラリア発のオーガニックコーヒーショップへ。風味豊かで、身体にも環境にも優しい1杯を、木々の中のラグやベンチでゆったりと。

[撮影協力]

Byron Bay Coffee Company Japan AOSHIMA  
☎050-3690-9137 📍宮崎県宮崎市加江田7275-1こどものくにガーデン内



バナナブレッド  
と一緒に!



### 15:00 公園と海を見渡せる 貸切サウナでととのう

美しい海岸線沿いのリゾート内の小高い丘に、2023年2月誕生した貸切サウナ。木の香りと蒸気に包まれる国産のバルネルサウナは、自分好みのアロマロウリュも楽しめます。90分間のプライベート空間で、海風を感じながら深呼吸して。

[撮影協力]

kodomonokuni SAUNA PARK (AOSHIMA PICNIC CLUB)  
☎050-3690-9137  
📍宮崎県宮崎市加江田7275-1 こどものくに セントラルプラザ2F



特製オイルや  
帽子もあるよ

### 18:00 海を眺めながら ワイン片手にディナー

旬の食材を使った1品&アルコールのお供は、頬をさらりとなる夜風と軽快な波の音。テラス席から広がる青島ビューは、日中とは違った、甘美な表情を見せてくれます。

[撮影協力] COAST LIFE OYSTER&BEEF

☎0985-75-0673 📍宮崎県宮崎市加江田4710-13



青島のポストは赤ではなく黄色。その名も「幸せの黄色いポスト」。気軽に撮影できるようにカメラ台が設置されているので、ポストと青島を背景にパシャリと記念の1枚を。

海を見ながらお食事をいただくなら「COAST LIFE OYSTER & BEEF」。常時3〜6種類の生牡蠣を揃え、旬の牡蠣料理が絶品。ソムリエが常駐し、宮崎の都農ワインもラインナップ。

## 日南

宮崎県の南部に位置し、宮崎市街から車で1時間程度。歴史を今に伝える観光名所をめぐりながら、各地の美味しい名物も堪能できる、写真に取めておきたいモノ・コトがたくさん！なエリアです。

## 日南 モデルコース

1日目 9:00 日南海岸 → 10:00 鵜戸神宮 → 11:30 海鮮丼でランチ → 12:15 宮浦海岸 → 12:30 サンメッセ日南 → 14:00 鉄肥城 → 18:00 地産食材のディナー

2日目 8:00 猪八重溪谷 → 10:30 北郷温泉 → 12:00 焼酎道場 → 13:30 日南一本釣りカツオ炙り重でランチ → 15:00 油津駅、油津赤レンガ館、堀川運河 → 16:00 油津商店街 → 18:00 あぶらつ食堂で夕食



9:00

## 日南海岸をドライブ

鵜戸神宮へ向かいながら、日南海岸沿いをドライブ。「日南フェニックスロード」と呼ばれる国道は、日本の道100選。道の駅フェニックスのソフトクリームも名物です。

道の駅フェニックス

☎0985-65-2773

📍宮崎県宮崎市内海381-1



## 10:00 鵜戸神宮で運試し

本殿があるのは、海に面した大きな洞窟の中。縁結、安産、育児、海上安全にご利益あり。本殿前にある霊石亀石のくぼみに運玉を投げ、入れば願い事が叶うと言われています。

鵜戸神宮

☎0987-29-1001

📍宮崎県日南市大字宮浦3232

## 11:30 海鮮丼で宮崎の海の幸を思う存分

海の幸が豊富な日南市。海鮮丼ひとつとっても、様々な魚介が溢れんばかりのボリュームで登場します。

[撮影協力] 大海

☎0987-29-1308

📍宮崎県日南市大字宮浦568-1

鵜戸神宮の御朱印帳は、神の使いと言われるウサギがデザインされていて、とっても愛らしいんです。黒ベースのシックなもの、ピンク地のもの。どちらも求める人がいるほど。

日南市街へ向かいつつ、海の幸をいだけなら宮浦海岸前の「大海」へ。日南マグロやアジなどの地魚のお刺身、ホタテ、イクラなど旬の味覚がたっぷり！





思わず走り出したくなる海のキレイさ!



## 12:15 宮浦海岸で解放感を味わう

波に乗るサーファーたちや、海岸にたどり着いた漂流物を観察しつつ、海辺でゆっくり過ごすることで自然と心が洗われます。

宮浦海岸 宮崎県日南市大字宮浦

## 12:30 サンメッセ日南でモアイと遭遇

日南海岸が望める広大なテーマパーク。世界で唯一、イースター島の長老会から特別に許可を得て完全複製した7体のモアイ像(アフ・アキビ)を見ることができます。園内には、世界で珍しい昆虫展、レストランや売店なども。

サンメッセ日南

☎0987-29-1900 宮崎県日南市大字宮浦2650



## 14:00 飢肥城の風情ある城下町を散策

江戸時代の武家屋敷が建ち並び、当時の様子が今もなお色濃く残る。茶屋や商店、資料館など、一日のんびりと過ごせます。

おひょうと 飢肥城跡

宮崎県日南市飢肥10-1

歴史を感じる立派な外観



## 18:00 地産素材を活かした日本料理のディナー

飢肥では、年月を積み重ねてきた堂々たる古民家で、地元の食材が中心の料理を。宮崎牛や鮮魚、フルーツなど、滋味深い和食の数々にホッと気持ちが和らぎます。

[撮影協力] 日本料理 喜庵 一能

☎0987-25-5551 宮崎県日南市飢肥5-2-41



商家をリノベーションしたギャラリーや城跡にひろがる苔。その苔を研究する服部植物研究所など見どころが盛りだくさん

飢肥城観光に欠かせないのが厚焼き卵。スイーツのような優しい甘さで、初めて食べる人はプリンと間違えることも。なめらかな食感、つるんとした喉越しもたまりません。

築100年以上の古民家で営業する「一能」では、季節感たっぷりの日本料理が味わえます。1品1品手作りで盛り付けも美しく、ご主人が若い頃から収集した美しい器にも注目です。

2日目

## 8:00 猪八重溪谷で 森林セラピー

滝が五段になって流れる五重の滝のほか、20以上もの滝が点在している溪谷です。世界で約1800種類あるコケの内、およそ250種類が存在。科学的に実証されている“森林セラピー基地”で、心身ともに自然とリラックスできます。駐車場から五重の滝まで徒歩で向かうと往復2時間半ほど。自然を感じながら歩きましょう。

### 猪八重溪谷

宮崎県日南市北郷町郷之原猪八重

## 10:30 北郷温泉で季節の移ろいに触れる

山間にある温泉地。サラリとした、なめらかな肌触りの温泉は美人の湯としても知られる。春は山桜、秋になると葉が赤や黄色に色づき、ありのままの自然を間近に感じることができます。

### 北郷温泉

宮崎県日南市北郷町



## 12:00 焼酎の蔵元を訪ねる

焼酎どころでもある日南市には、町のあちこちに蔵元が。手作業で行われる仕込みや製造工程の見学後は、試飲コーナーで飲み比べも楽しめます。併設の売店では、お土産だけでなく、自分好みの1本を探してみても？

### 【撮影協力】 焼酎道場

☎0987-55-4134

宮崎県日南市北郷町郷之原甲888



喜ばれる  
お土産に!

溪谷近くの猪八重足湯には、金・土・日・祝日のみ営業する「BOSCO COFFEE ROASTERY」があり、足湯に浸かりながら淹れたてのコーヒーを味わうことができます。

「焼酎道場」では、オリジナルブレンドの焼酎が作れます。芋、麦、そばなど6種類の焼酎を配合し、自分好みの味に仕上げられるので、市販されている焼酎とは違った味わい。



### 13:30 日南一本釣りカツオ 炙り重でランチ

一本釣りカツオの漁獲量が、日本一という日南市。漬けカツオをまずはそのまま、次は七輪であぶっていただく炙り重がおすすめ。最後はお茶漬けをいただくこともできます。詳しくはカツオ炙り重 HP をご覧ください。

スイーツは  
見逃せない



### 16:00 散歩のあとは 油津商店街でひと休み

天福球場から油津商店街まで延びる赤い道や、広島東洋カーブファンにはたまらないギャラリー「油津カーブ館」を巡ったあとはひと休み。おいしいコーヒーとパンケーキで至福のひとつときを。

【撮影協力】 ABURATSU COFFEE  
☎0987-23-8844  
📍宮崎県日南市岩崎3-7-32

広島東洋カーブに関する資料のほか、多くのグッズが揃う「油津カーブ館」、紅白の横断歩道と赤い道の「カーブ本道」と油津駅周辺には赤×白スポットがたくさんあります。



遠目からわかる  
カープ色の駅舎

### 15:00 油津駅、赤レンガ、運河… 趣ある油津の街を歩く

レトロな雰囲気たどる油津赤レンガ館、1686年に造られた堀川運河など、タイムスリップしたような空気を。日本プロ野球のキャンプ地であることから、油津駅は「カープ油津駅」、南郷駅は「ライオンズ南郷駅」になっています。



### 18:00 地元の人が集う食堂で晩ごはん



若い店主が切り盛りする活気のある食堂は、いつも地元の人々で賑やか。郷土料理で県の食文化を体験しながら、地元の人と触れ合うゆるりとした時間で心のデトックスを！

【撮影協力】 あぶらっ食堂  
☎0987-55-7377 (株式会社油津応援団)  
📍宮崎県日南市岩崎3-10-6

日南市は、高い品質の完熟いちごが収穫できるエリアでもあります。シーズン中はいちご狩りができる農園も多く、夏になるといちごを丸ごと凍らせて削った贅沢なかき氷が！

AREA  
03

パワースポットめぐり  
心の底から浄化する

# 高千穂

天照大御神の孫である瓊瓊杵尊が国を治めるために降り立った天孫降臨の地として、全国的にも屈指の聖地とされる高千穂。立ち寄る先々に触れる神話や史跡、風習に、心身がスッと軽やかに。

## 高千穂 モデルコース

1日目 11:30 高千穂峡 → 13:30 高千穂牛の肉めし  
→ 14:20 あまてらす鉄道 → 20:00 高千穂神社で夜神楽  
2日目 5:30 国見ヶ丘 → 8:30 チーズ饅頭を食べる  
→ 9:00 がまだせ市場 → 9:30 荒立神社 → 10:30 天岩戸神社・天安河原 → 13:00 五ヶ瀬ワイナリー → 熊本空港へ



1日目

### 11:30 高千穂峡で自然の雄大さに癒される

太古の昔に阿蘇山の火山活動の影響でできた峡谷で、圧倒的なスケール感。約7kmにわたる高絶壁、17mの高さから水面に落ちる真名井の滝、アーチ状の橋が3本かかった高千穂三橋と見所多数。貸しボートからの景色は必見。



ボートで滝の間近まで接近

#### 高千穂峡

☎0982-73-1213  
(高千穂町観光協会)

📍宮崎県西臼杵郡高千穂町  
大字三田井御壺井

高千穂峡の貸しボートは行列必至です。待ち時間については、高千穂町観光協会へ問合せ、または観光協会ホームページで確認できます。ネットからの予約が可能です。

高千穂牛をリーズナブルにいただくなら「肉工房 初柴」の肉めし。上質な肉を使用し、シャキシャキの玉ねぎと一緒に九州ならではの甘い醤油で煮込んだ逸品。



### 13:30 名産・高千穂牛の肉めしをいただく

内閣総理大臣賞の受賞経験もある国内有数のブランド牛「高千穂牛」。ステーキに焼肉に肉めしに、様々な肉料理でいただけます。

[撮影協力]  
肉工房 初栄

☎0982-72-2468

📍宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井1404-1



### 14:20 あまてらす鉄道に乗って 壮大な景色を楽しむ

廃線となった高千穂鉄道を活用した列車アトラクション。ディーゼルエンジン搭載のカートで、高さ105mある高千穂鉄橋最高地点へ。

あまてらす鉄道

☎0982-72-3216 📍宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井1425-1



高千穂には神々の像があちこちに



### 20:00 高千穂神社で 夜神楽を鑑賞

“神楽の里”としても知られる高千穂。神話が舞によって語り継がれています。奉納時期は集落によって異なるものの、高千穂神社では365日毎晩奉納。夜を徹し舞う夜神楽の一部を抜粋し、1時間ほど鑑賞することができます。定員120名(WEB予約可能)

高千穂神社

☎0982-73-1213 (高千穂町観光協会)

📍宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井1037

高千穂神社から町の中心地までの神殿通りには、この地にまつわる神話を紹介したモニュメントが点在しています。夜になるとライトアップされるので注目してみてください。

高千穂町の中心部から天岩戸神社まで続く県道沿いに、板又棚田があります。稲作とたばこ栽培が行われ、その季節にしか見られない棚田が広がり、いつ訪れても新鮮です。



2日目

## 5:30 国見ヶ丘で雲海に感動

標高513mの国見ヶ丘展望所から見渡すことができる雲海。限られた時間の中でもたらされる佳景には、全身が揺さぶられます。見頃は、9月中旬～11月下旬頃の早朝。快晴かつ風のない冷え込んだ朝が絶好のチャンスです。

国見ヶ丘

宮崎県西臼杵郡高千穂町大字押方

8:30 焼きたての  
チーズ饅頭を頬張る

サクサククッキー生地にクリームチーズが包まれた宮崎銘菓のチーズ饅頭。がまだせ市場でも購入できますが、お店によっては焼きたてが食べられるところも。



[撮影協力] 菓子工房そらいろ

☎080-9243-9606

宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井1050

釜炒り茶米粉  
クッキーも美味

[撮影協力]

がまだせ市場

☎0982-73-1831 (奥八の蔵)

宮崎県西臼杵郡高千穂町

大字三田井1099-1

## 9:00 がまだせ市場で地元の産品をお土産に

伝統的な製法で作られる「釜炒り茶」や、かつては秘薬とされていた日本人参を使用した健康茶など、高千穂だけのお土産が見つかる。ソフトクリームは定番人気の濃厚ミルクのほか、地元食材を使った季節限定品も。

焼きたてのチーズまんじゅうを食べたいなら「菓子工房そらいろ」。前日までの要予約で、アツアツの焼き上がりを用意してもらえます。種類も豊富でお土産にもびびったり！

高千穂映の上流に位置する尾橋溪谷。またの名は、奥高千穂峡。浸透している渓谷美は、ヒーリング効果も抜群。高千穂峡に来たら合わせて立ち寄りたい、とっておきの場所です。

板木を  
7回叩こう



9:30

## 芸能と縁結びに ご利益のある 荒立神社へ

恋愛と芸事にご利益があるとされ、芸能人も多く訪れるとか。境内の数力所に七福徳寿板木などの板木が設置され、それを力強く7回打つことで願い事が叶うと伝えられています。

荒立神社

☎0982-72-2368

📍宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井667



10:30

## 天岩戸神社・天安河原で パワーをチャージ!

天照大御神が天岩戸にお隠れになった際に、神々が集まったとされる天安河原。緑に囲まれた岩戸川沿いの心地よい道を歩くと、大きな洞窟の中に小さな社が佇む。

天岩戸神社

☎0982-74-8239

📍宮崎県西臼杵郡高千穂町大字岩戸1073-1



天照大御神がお隠れになった天岩戸をご神体として祀る、天岩戸神話の舞台。岩戸川を挟んで、西本宮と東本宮があり、天安河原は西本宮から徒歩約10分の場所に位置しています。



13:00

## 五ヶ瀬ワイナリーで ワインを購入

五ヶ瀬町産の葡萄を100%使用。赤、白、ロゼ、スパークリングがそろそろ。どれも爽やかな飲み口でお土産として購入する人も多い。



五ヶ瀬ワイナリー

☎0982-73-5477

📍宮崎県西臼杵郡五ヶ瀬町大字桑野内4847-1



すっかり癒されて帰宅!

板木をコンコンとたく様子は、荒立神社ならではの風景。境内に設置された数々の板木を専用の木槌で7回打つことで、それぞれのご利益が得られるのだそう。

天岩戸神社の御神体・天岩戸は、拝殿裏の遙拝所から参拝できますが個人で行くことはできません。神職が決まった時間に案内してくれるので、まずは集合時間の確認を。

AREA  
04大地の力を感じて  
パワーチャージ

## 日向

森林文化と、日向灘の恵みを受けた黒潮文化が溶け合う魅力的な町。リアス海岸と白砂青松の砂浜が織り成す海岸線は、まさに自然が創り出した芸術品。景勝地である日向岬周辺を歩いて大地のパワーをチャージしよう。

## 日向 モデルコース

9:00 願いが叶うクルスの海 → 10:00 日向岬・馬ヶ背 → 11:00 大御神社 → 12:00 海の駅ほそしま → 14:00 美々津伝統的建造物群保存地区 → 15:00 雑貨&カフェ 民

9:00 クルスの海を望む展望台で  
願いを込めて鐘を鳴らそう

海岸と岩礁が「叶」という漢字に見えたことが名称の由来。展望台には、来訪者の心を清め、願いや希望を天に託した「クルスの鐘」が設置されています。



願いが叶うクルスの海

☎0982-55-0235 (日向市観光協会)

📍宮崎県日向市細島1-1付近



## 10:00 大海原を一望する断崖絶壁で心を解放

太平洋に向かって突き出した日向岬の遊歩道を歩き、パノラマの大海原を満喫。2022年春にできた足元が透ける展望スペース「馬ヶ背展望所スケルッチャ！」から見る、日本一の高さ70mの断崖絶壁は迫力満点。

日向岬・馬ヶ背 ☎0982-55-0235 (日向市観光協会) 📍宮崎県日向市細島1-1付近

近くには  
細島灯台も



壮大な太平洋を一望できる、日向市金ヶ浜沿いの商業施設「STAIRS OF THE SEA」。ハワイ発の絶品ハンバーガーや宮崎県産フルーツを使ったジェラートの味は格別です。

塩見川上流の小さな集落で、おしゃれなカフェ「arne (アルネ)」を発見。季節の野菜を使ったキッシュやタルティーン、自家製の焼き菓子も味わえます。





## 12:00 港町のおいしい鮮魚を 郷土料理で味わう

日向灘で獲れたカツオやマグロなどの新鮮魚介が味わえる細島港周辺。カツオ入り焼おにぎりのこなますや、ごんぐりのかき揚げは細島ならではの郷土料理です。

[撮影協力]

海の駅ほそしま

☎0982-52-0771

📍宮崎県日向市

細島769-4



郷土料理は  
懐かしい味

## 11:00 神々しさに魅せられる 柱状岩に立つ神社

「日向のお伊勢さま」として親しまれる由緒ある神社。境内の奥には、「君が代」で有名なさざれ石が広がる。



おおみじんじの  
大御神社

☎0982-52-3406

📍宮崎県日向市日知屋1



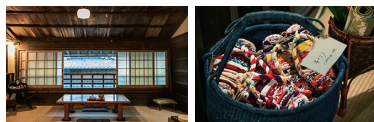
## 15:00 温もりあふれる古民家で 心安らぐティータイム

美々津では築100年超えの古民家をリノベーションした飲食店が点在。散策中には古民家カフェに立ち寄って抹茶や手作りスイーツを、のんびりと味わいたい。

[撮影協力] 雑貨&カフェ 民

☎0982-58-0425

📍宮崎県日向市美々津町3414



## 14:00 どこか懐かしい気分! レトロな町を散策

廻船問屋が軒を連ねた江戸末期頃の面影が色濃く残る港町、美々津。土蔵造りの白壁や石量など、ノスタルジックな町並みに心が和む。歴史民俗資料館も必見。

美々津伝統的建造物群保存地区

☎0982-55-0235 (日向市観光協会)



縁起のよい神社名が人気の「幸福神社」。境内の「夫婦楠」と呼ばれる御神木は、縁結びの御利益があるとも。4種類のデザインから選べる、オリジナルの婚姻届けもあるんです！

「雑貨&カフェ 民」では、雑貨や工芸品の販売も行って、お買い物も楽しいですよ。ほかに県内外の作家による手工芸品が並ぶ月替わりの展示会やワークショップも人気です。

AREA 05 / 豊かな自然に根差した  
グルメとスポットが充実

# 小林

宮崎県の南西部は花・緑・水の恩恵を受けるエリア。山や湖が奏でる柔らかな息遣いに包まれながら、地産地消がベースの料理に舌鼓を打つ。宮崎市街から車で1時間半ほどで、鹿児島空港からのアクセスも便利です。

## 小林 モデルコース

9:00 すきむらんど → 11:30 宮崎牛ランチ → 13:00  
霧島岑神社 → 14:00 生駒高原 → 15:30 地産スイーツ  
でおやつ → 16:30 パティスリーでお土産探し



## 9:00 すきむらんどで 自然に包まれる

小野湖とままこ滝周辺に広がるレジャー施設。e-bikeでのサイクリング、SUPなどのアクティビティ、フィンランド式サウナがあり、楽しみ方は様々。芽萐ぶぎの宿やログハウスの宿泊施設や須木産米のおにぎりが美味の食事処も。

[撮影協力] すきむらんど  
☎0984-48-2480 📍宮崎県小林市須木下田356-1

MIYAZAKI

## 11:30 牧場から直送された 極上の宮崎牛を堪能

小林は、国内最高級のブランド、宮崎牛の生産地。霧島連山に囲まれた大自然の中で育まれたストレスフリーの牛は味わいも格別です。自社農場から直送される倉園牛で贅沢ランチを。

絶品の赤身肉に  
うっとり



[撮影協力] ビーフックくらぞの  
☎0984-24-1515  
📍宮崎県小林市北西方4047-1



木漏れ日が  
差し込む参道

## 13:00 スピリチュアルな空気に 包まれた天孫降臨の聖地

霧島連山の中腹に鎮座するパワースポット。2対の仁王像が立つ石量の参道を上ると、凛とした静寂と荘厳さが伝わってくる。本殿には日向神話に登場する神々が祀られ、約180年前に手彫りされた雲龍の御柱は必見です。

霧島岑神社 ☎0984-23-0855 📍宮崎県小林市細野4937

完全予約制の「ビーフックくらぞの」では、カルビ、モモ、ロース、ホルモンの味比べできる厳選4種盛りコースが人気。地産野菜もたっぷり付いて満足度も高いです。

「小林生駒高原葡萄酒工房」に、レストラン「シャレー生駒高原」が2022年9月にオープンしました。オリジナルワインと地元の野菜や肉を使った料理が楽しくおすすめです。

## 14:00 生駒高原の花畑を散歩

花畑の代名詞といえる生駒高原。霧島山の麓一面が季節の花で埋め尽くされます。秋は15種類100万本のコスモス、春は25万本のアイランド・カリフォルニアポピー。ずっと眺めていたい優美な風景です。

生駒高原

☎0984-27-1919

📍宮崎県小林市南西寿8565



## 15:30 グルテンフリーの焼き菓자에心が和む

セルフリノベした古民家カフェで一休み。ドリップコーヒーのお供には、塩キャラメルバスクチーズケーキを。えびの産の米粉や卵など、地産素材で作るグルテンフリーの焼き菓子にほっこり。



【撮影協力】 cafe musumi

☎0984-47-4603 📍宮崎県小林市細野145

## 16:30 宮崎県産の卵を使った ぼうちーずをお土産に

地元の生産者から仕入れた素材で作るケーキや焼き菓子に出会えます。宮崎名物のチーズ饅頭を食べやすいスティック状にアレンジしたぼうちーずは、サクッとした食感とバターの香りが廣に。



【撮影協力】 洋菓子店パティスリー・ハラ本店

☎0984-22-8314

📍宮崎県小林市細野133-20

「出の山公園」は名水百選に選ばれた出の山湧水が日量8万t以上湧き出る癒しスポットです。5～6月はホテルの名所として賑わい、出の山淡水魚水族館や貸しボートも。

梨、ブドウ、柿など、フルーツ狩りが盛んな地域です。もぎたての果物は、香り、食感、風味のすべてが格別。口いっぱいになるジューシーさに、思わずニヤけてしまいます。

AREA  
06

緑の中でくつろぐ  
ひなた時間を存分に

# えびの

のどかな田園風景と、訪れた人の心を清々しい気持ちにする陣の池やえびの高原など、自然から生まれた美観にほのぼの。時間を忘れて穏やかに過ごしたい人にぴったりのエリア。主要な都市へも好アクセス。

## えびの モデルコース

9:00 陣の池 → 10:30 えびの高原 → 13:00 古民家  
カフェでランチ → 14:30 菅原神社 → 15:30 真幸駅 →  
17:00 京町温泉



### 9:00 美しい湧水に 引き込まれる

名称のいわれは、戦国武将がこの場所に陣を構えたことから。湖面がエメラルドグリーンに見える湧水池は、大池と小池の2つあります。どちらの池も水底がくっきりと見えるほど透き通っていて、幻想的な眺めが終日広がります。

#### 陣の池

☎0984-37-2663 (えびの市観光協会)  
📍宮崎県えびの市末永2439-3



### 10:30 展望台&ミュージアムから スペクタクルな景色を望む

韓国岳、えびの岳、白鳥山、甕岳に囲まれた、霧島山の標高1200mに広がるえびの高原。白鳥山展望台やえびのエコミュージアムセンターからは、火山が作り出した壮大な景色が見渡せます。

#### えびの高原

☎0984-33-3002 (えびのエコミュージアムセンター) 📍宮崎県えびの市末永



えびの高原近くの白鳥温泉は、上湯と下湯の2カ所にわかれていて、趣向の異なるお風呂が用意されています。西郷隆盛も湯治に訪れたという歴史ある温泉。眺めも違うので、ハンゴするのもおすすめです。

「道の駅えびの」の敷地内にある「アウトドアシティえびの」は、SUPやキャンプなど市内で体験できるアクティビティの案内所。レンタサイクルもやっています。



### 13:00 古民家カフェのランチでほっこり

古民家をリノベーションしたカフェはまるで祖母の家を訪れたような懐かしさを感じられます。地元食材を活かして丁寧に作られたランチの煮物や揚げ物、おひたしにもほっこり和める。

〔撮影協力〕 かふえ 木蓮

☎0984-48-8080

📍宮崎県えびの市大字向江646-5

昔ながらの面影を感じて



### 15:30 真幸駅はハッピースポット

1911年に県内で初めてできた駅。駅舎は、開設当時のまま。ホーム中央には幸せの鐘が設置され、駅名の“真幸”は“真の幸せ”と読めることから、記念入場券(人吉駅、吉松駅で購入可)をお守り代わりに購入する人も多い。※2020年7月豪雨の影響で八代～吉松間は不通となっています。(2023年1月現在)

真幸駅

📍宮崎県えびの市内堅947



「かふえ 木蓮」のランチは、母の味を大切に3姉妹が旬の食材で手作りする日替わり。食後には、これを自当てに訪れる人もいう、季節のフルーツのパフェやケーキを。

### 14:30 菅原神社の大鳥居の前で一礼

御祭神は、菅原道真公。田園風景の中にドンドンと鎮座する大鳥居の存在感たるや。市指定文化財になっている、仁王像も見ものです。

菅原神社

☎0984-37-2663(えびの市観光協会)

📍宮崎県えびの市大字水流574



あちこちに田の神さぁ



### 17:00 京町温泉で街歩き&宿でゆっくり

県内随一の温泉資源を誇るローカルな温泉地。商店街・京町銀天街、共同浴場などがあり、散策途中には、多数ある足湯にも浸かろう。

京町温泉

☎0984-37-2663(えびの市観光協会)

📍宮崎県えびの市向江



豊作をもたらす神様として、冬は山の神、春になれば里に降りて田の神になる“田の神さぁ”。自然石、地藏型、神官型、農民型と市内の至る所に田の神さぁを見かけます。

AREA  
07

霧島連山の麓で  
おいしい時間を

## 都城

霧島連山や鶴塚山系などに囲まれた盆地にある都城。宮崎牛をはじめ、豚肉、鶏肉あわせて日本一の出荷額という畜産の町や、地下水や湧水に恵まれた、焼酎の名産地として有名。都城ならではの自然と食を楽しもう。

### 都城 モデルコース

9:00 東霧島神社 → 11:00 松葉ごろん亭でランチ →  
13:00 高千穂牧場 → 15:00 大浦酒造 → 17:30  
SLF都城でディナー

9:00

### 赤鬼像が迎えてくれる 神話由来のパワースポット

振り向かず、心を込めて願いごとを唱えて上ると願い事が叶う、と伝わる鬼籠階段が有名。境内には、樹齢1000年と言われる大楠や伊弉諾尊ゆかりの神石などがあります。

東霧島神社

☎ 0986-62-1713

📍 宮崎県都城市高崎町東霧島1560

石段の前では  
赤鬼がお出迎え



### 11:00 自然の中で土地の恵みを頼張る

山々に囲まれた盆地の都城は、ちょっと郊外に足を延ばせば豊かな自然と、里山の美味が待っています。手打ちそばやうどん、旬の野菜や山菜、ジビエなどを、溪流や山々を眺めながらどうぞ。

【撮影協力】 松葉ごろん亭

☎ 0986-33-2164 📍 宮崎県都城市高野町3830

「松葉ごろん亭」は、手打ちそばやうどんのほか、地鶏の炭火焼きや猪肉料理も人気。ショップでは丁寧に手作りされた自家製のシソ味噌やこんにゃくなどのお土産も購入できます。

「SLF 都城」では、オーナーが自ら買ったヨーロッパを中心としたナチュラルワインが数千本と充実。2Fのワインバーでは、おトクな飲み比べセットがあっておすすめです。



### 13:00 大自然に抱かれた牧場で、体と心をデトックス

霧島連山の麓に広がる牧場では、のんびり草をはむ牛、馬、羊たちと触れ合ってリフレッシュ。牛舎見学のほか、濃厚なソフトクリームなど牧場グルメも楽しめます。

【撮影協力】 高千穂牧場

☎0986-33-2102 📍宮崎県都城市吉之元町5265-103



とっても濃厚!  
ソフトクリーム

### 17:30 宮崎牛と焼酎を おしゃれに味わう

ディナーは特産である宮崎牛と焼酎のマリアージュが楽しめるレストランへ。宮崎牛のステーキや野菜のテリーヌなど地元食材を使った目にも楽しい1皿を満喫。

【撮影協力】 SLF都城

☎0986-80-4224 📍宮崎県都城市千町5000



MIYAZAKI — MIYAKONOJO



### 15:00 焼酎の町で、昔ながらの 焼酎作りにチャレンジ!

焼酎出荷量日本一の都城では、焼酎蔵を訪ねて見学や体験を。創業100年超えの「大浦酒造」では、焼酎造り体験した人に、オリジナルレベルの焼酎が届きます。

【撮影協力】 大浦酒造

☎0986-37-3883

📍宮崎県都城市乙房町4113-1



昔ながらの  
焼酎仕込み



総敷地42haを誇る「高千穂牧場」で人気なのが乗馬体験。引き馬コースや簡単な馬の操作を習うコースまで、4種類のコースがあり、土・日・祝日に予約不要で参加できます。

2022年4月に誕生した複合施設「TERRASTA」のホテルでは、隣接する都城市立図書館から本が借りられるサービスが話題に。客室で本を読んでデジタルデトックスをしてみても?

AREA  
08

野生馬が憩う岬で  
深呼吸する

## 串間

最大の見どころは、「御崎馬」と呼ばれる野生馬が棲息している都井岬。日本在来の野生馬がのびのびと過ごす草原と、日向灘が広がる景観に包まれながら深呼吸を。お腹がすいたら、自然の恵みに育まれた地元食材に魅了されて。

### 串間 モデルコース

9:00 都井岬 → 10:30 都井岬観光交流館 PAKALA  
PAKA → 11:30 都井岬灯台 → 12:30 大乃屋でランチ  
→ 14:00 串間温泉いこいの里 → 16:00 道の駅くしま

9:00

### 野生馬に出会える岬で 時を忘れてたずむ

太平洋に面する岬では、国の天然記念物・御崎馬に出会える。大海原の絶景と岬を吹き抜ける日向灘の風…大自然の中でたくましく生きる動植物の息吹を感じて。

都井岬

☎0987-72-0479(串間市観光物産協会)  
📍宮崎県串間市大字大納

YAZAKI — KUSHIMA



御崎馬クッキー  
もあるよ



### 10:30 野生馬も遊びに来るカフェでひと休み

絶景テラスで味わう白身魚のすり身で作ったコロケのハンバーガーは格別。ほかに特産品が並ぶショップ、観光案内所も併設。馬の水飲み場が近くにあるから野生馬が遊んでいることも。

[撮影協力] 都井岬観光交流館 PAKALAPAKA

☎0987-27-3477 📍宮崎県串間市大字大納42-3

「都井岬観光交流館 PAKALAPAKA」では、馬たちを身近で観察できる「都井岬野生馬ガイド」が人気。30分・60分・90分コースがあり、4～10月がベストシーズンですよ。

和食店「大乃屋」の隠れた人気メニューが串パフェ。マンゴーやマンゴージャム、金柑シャーベットなど串間の特産品で彩られた贅沢スイーツで、食後のデザートにおすすめです。





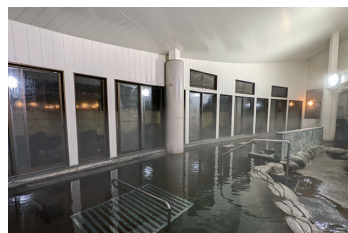
11:30 絶壁に立つ灯台で  
大パノラマをひとり占め

1929年に、都井岬の標高240mの断崖上に設置された白亜の灯台。九州で唯一内部が観覧でき、高さ15mの灯塔からの絶景に心がほぐれます。

都井岬灯台

☎0987-76-1838 (燈光会都井岬支所)

📍宮崎県串間市大字大納80-2



14:00 湯上がりはツルツル肌に！  
美人の湯で潤う

炭酸水素イオンの含有量などが全国平均の3倍以上と多く、美人の湯として知られる串間温泉。開放感抜群の大浴場にゆっくり浸かれれば、身も心も解き放たれそう。

[撮影協力] 串間温泉いこいの里

☎0987-75-2000

📍宮崎県串間市大字本城987

サツマイモの  
種類も豊富!



ミルクとホワイト2種のチョコレートがかかったの芋けんぴなどオリジナル商品も必見の「道の駅くしま」。ご当地塩を効かせた甘じょっぱい味わいはクセになりますよ。



12:30 脂ののったプリプリのブリ  
串間でしか味えない丼

串間の新ご当地グルメとして話題の「串間活みぶりブリ丼ぶり」。身が引き締まったブリと、串間の大地で育った旬の野菜、2種のタレが相まってごはんが進みます。

[撮影協力] 大乃屋

☎0987-72-6323

📍宮崎県串間市大字西方6524-108



16:00 地産食材がずらりと並ぶ  
道の駅でお土産を購入

2021年4月オープンの道の駅には、特産品のサツマイモやブリをはじめ串間の食が満載です。ヤマダイかんしょのスイートポテトフライは必食。

[撮影協力] 道の駅くしま

☎0987-72-0800

📍宮崎県串間市大字西方5503-1



都井岬に2023年7月にグランドオープンした「TOIGLAM SOLASITA」は、国定公園内にあるグランピング施設。海や馬を眺めて過ごす滞在は特別感たっぷりです。

癒しをお土産に!

# 宮崎ならではのデトックスを



宮崎県名産の日向夏ときび糖に、カルダモンなど5種類のスパイスを調合し抽出した青島生まれのクラフトコーヒー。海風を感じる爽やかな味わい。各860円 coffee&lunch misaki 宮崎県宮崎市青島1-5-4 ☎0985-65-0038

## 1 アオシマクラフトコーヒー



九州産の小麦粉、完熟パイナップル、高千穂産のバターなど無添加素材を使って、こんがり2度焼き。甘酸っぱさと発酵バターの風味がやみつきに。各330円 AOSHIMA BOOKS & PINEAPPLE 宮崎県宮崎市青島2-8-8 ☎0985-71-0970

## 2 AOSHIMA PINEAPPLE CAKE



鶴戸神宮の御利益にあやかり名付けられた愛らしい一口最中。金柑を象った最中には、日南の完熟金柑を使用したこだわりの餡がたっぷり。4個入り640円、7個入り980円 三ツ和荘 宮崎県日南市大字宮浦3240 ☎0987-29-1131

## 3 運つつみ



宮崎日南産レモンや日向夏、鉄肥杉、桜、レモングラス、コリアンダーシードで風味付けしたクラフトジン。鮮烈な香りと奥行きのある味わいに魅了される。990円 櫻の郷酒造 宮崎県日南市北郷町郷之原甲888 ☎0987-55-4134

## 4 クラフトジン 銀鼠



高千穂の風土に包まれ育った茶葉を、高千穂に伝わる釜炒り製法で作上げた「甲斐製茶園」の逸品。爽やかと香りの良さは釜炒り茶ならではの。600円 道の駅 高千穂 宮崎県西臼杵郡高千穂町三田井1296-5 ☎0982-72-9123

## 5 高千穂釜炒り茶 (ティーバッグ)



米粉と米ぬかから生まれた食感とコクが特徴の歯ごたえのある焼き菓子。小麦粉不使用のグルテンフリーで、カボチャ×あずき、宮崎マンゴー味など。330円 高千穂ムラたび 宮崎県西臼杵郡高千穂町向山6604 ☎0982-72-7226

## 6 ビスコッティ

# お持ち帰り

宮崎の旅で得たデトックスな感覚。おうちに帰ってもその余韻に浸れるように選ぶならこんなお土産たちはいかがでしょうか？  
美味しい、かわいだけじゃなく、癒しのひとときをご自宅で！



## 7 HEBESCO

日向市特産の柑橘・平兵衛酢（へべす）と、青唐辛子で作ったホットソース。爽やかな酸味は、刺身やうどんにも合う。780円 H+ Kitchen & Bakery  
📍宮崎県日向市平岩2217-3 STAIRS OF THE SEA 内 ☎0982-57-2299



## 8 須木栗グラッセ

小林市須木の大自然で育った大粒の須木栗を丸ごと楽しめるグラッセ。ほっくりとした食感、豊かな香りが広がる和栗は、コーヒーはもちろん、お酒とも相性抜群。1200円 すき特産 📍宮崎県小林市須木下田619 ☎0984-48-3085



## 9 4種類のきのこ オイルソース

きのこ生産者が手がけた、きのこの美味しさが存分に味わえる究極のソース。パスタやアヒージョで楽しむオイルソース918円。ほかにトマト味やディップも。玉光園 📍宮崎県小林市野尻町東麓2842-3 ☎0984-44-2958



## 10 ノカイドウの蕾

京町温泉旅館組合の女将6人が、えびの米を使用して開発した甘酒クッキー。えびの高原に自生するノカイドウをモチーフにしたデザインも魅力的。680円 道の駅 えびの 📍宮崎県えびの市永山1006-1 ☎0984-35-3338



## 11 おさつポークの しっとり生ジャーキー

南九州産のサツマイモを食べ育った都城産のおさつポークを使った生ジャーキー。しっとりとしたなめらかな食感で、噛むほどに肉のうま味が感じられる。800円 栗山ノーサン直売場 📍宮崎県都城市横市町9762-1 ☎0986-23-8491



## 12 100%串間産の キンカンジャム

串間産のキンカンを、皮ごときび糖で煮込んで作った無添加ジャム。キンカンの爽やかな香り、甘味、酸味が楽しめるジャムは、バナナアイスやクッキーに添えても。600円 道の駅くしま 📍宮崎県串間市大字西方5503-1 ☎0987-72-0800



**航空** ※所要時間は目安、国際線は新型コロナウイルス感染症の影響で運行中止中

路線	所要時間	会社名
東京(羽田)ー宮崎	約100分	ANA・JAL・ソラシドエア
東京(成田)ー宮崎	約120分	ジェットスター
大阪(伊丹)ー宮崎	約70分	ANA・JAL
大阪(関西)ー宮崎	約70分	Peach
名古屋(中部)ー宮崎	約90分	ANA・ソラシドエア
福岡ー宮崎	約50分	ANA・JAL・ORC
沖縄(那覇)ー宮崎	約90分	ソラシドエア
ソウルー宮崎	約100分	アジアナ航空
台北ー宮崎	約120分	チャイナエアライン

**バス** ※所要時間は目安、一部を除いて要予約

区間	バス名	所要時間
福岡ー宮崎	フェニックス号 みどりライナー サンマリノライナー	約4時間50分
福岡ー延岡	ごかせ号	約4時間30分
福岡ー日向	ハッコウライナー	約5時間
熊本ー宮崎	なんぶう号	約3時間45分
熊本ー延岡	たかちほ号	約4時間10分
長崎ー宮崎	ブルーロマン号(※)	約5時間20分
高千穂ー宮崎	(※)	約2時間40分

※季節運行

**JR(特急)**

【起点】※宮崎駅までの所要時間

博多	約5時間20分
小倉	約4時間35分
大分	約3時間
延岡	約1時間
日向	約45分
鹿児島中央	約2時間10分
宮崎空港	約10分

**カーフェリー**

【航路】

神戸航路
【便数・時刻表】
神戸→宮崎
月～土/19:10発→翌8:40着、
日/18:00発→翌8:40着
宮崎→神戸
19:10発→翌7:30着

**JR(新幹線)+高速バス(B&Sみやざき)**

【起点】※宮崎駅までの所要時間

博多	約3時間
新八代駅前	約2時間

※2023年1月時点

## 観光列車 特急「海幸山幸」



JR九州案内センター ☎0570-04-1717(9:00-17:30)

宮崎市街と日南エリアを結ぶ日南線のリゾート列車。青い海と山の壮大な景色を眺め、地元名産の鉄肥杉を使った温もりある空間で列車旅を満喫。  
※運転日はHP等をご確認ください。

## 日南観光は周遊バスで「日南めぐり号」



宮崎交通 お客様バス案内センター

☎0985-32-0718(月-土:7:00-18:00、日・祝9:00-18:00)

JR九州特急「海幸山幸」に合わせて運行する、日南市南部エリアの名所を巡る周遊バス。風景を眺めながらのバス旅もまた風情があります。



宮崎県のシンボルキャラクター  
みやざき犬

みやざき観光情報サイト  
旬ナビ



旬ナビインスタグラム  
@miyazaki\_shunnavi

