

宮崎

一冊まるごと宮崎県。

FREE
¥0

だから私、
宮崎へ。

• 地元の人が勧める

とっておき
スポット

• 一年中楽しめる

花観賞&
フルーツ狩り

• 酒蔵巡り／遊び体験／ダムドライブ

• ご利益求めて神社&パワースポット巡り

• みやざきグルメ／日帰り温泉／お土産情報...etc.

県内
お勧めスポット

227

を掲載





宮崎へ。よろこそ



宮崎へお越しいただき、ありがとうございます。
 宮崎は、天照大神の孫・ニニギノミコトが降り立ったという天孫降臨の地であり、初代天皇である神武天皇は、この地から東征し日本国を建国したと言われています。ヤシの木やハイビスカス、ジャカラランダの花などが咲き誇る南国情緒と、豊かな土壌と海…
 そして降り注ぐ太陽の恵みが育んだ食が楽しめる宮崎。
 見たこともないような絶景に感動する、
 いにしえより続く伝統芸能を鑑賞する、
 山里の田舎体験で人々と触れ合う、
 神話が残る地で不思議なパワーを感じる！。
 色々な表情が旅を豊かにしてくれます。
 みなさんの宮崎旅が、豊かで楽しいものでありますように。

03 だから、私は、宮崎へ。

特集1

地元人がすすめる、
 宮崎のとおきスポット

「ここ、教えちやる。」

この黄色いポスト
 山幸彦と豊玉姫が
 手紙をやりとりしたこと
 ちなんでるんだって。



青島トックトック
 トロリーはキュート



本媒体に掲載している情報は、特に表記がない場合、2021年1月15日時点の有効な情報です。情報は変更となる場合がございますので、最新の情報や詳細については各施設へお問い合わせください。本媒体の掲載金額は、消費税を含む総額表記となっております。新型コロナウイルス感染症の流行などにより、営業時間や詳細は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

16

特集2

花観賞・フルーツ狩り・酒蔵巡り
 遊び体験・ダムドライブ：
 色々な遊び方教えます

宮崎あそび

馬で海岸沿いを
 走れるなんステキ☆



30

特集3

神社やパワースポットを巡る旅へ。

神様に会いに行こう



- 37 | やっぱり食べたい! 宮崎グルメ
- 41 | お土産図鑑
- 45 | Let's play sports in Miyazaki
- 49 | みやざき、いい湯湧いています
- 55 | MAP

だから、

金曜日、午後9時のLINE。
「明日宮崎に行かない？」

仕事でミスを連発、お気に入りのワンピースは雨で汚れるし、なんだか何もかも上手くいかなかった1週間。思い立って、遠距離の彼と別れたばかりのマリに連絡した。「なんかスッキリしたいから、宮崎に付き合ってよ」。

土曜日早朝に出発、阿蘇を経由して高千穂へ。着いたのは9時前、朝のキンと冷えた空気に濃い緑が瑞々しい。まずは、雑誌で見て行ってみたかった高千穂の貸ボートへ。最初は戸惑いながらも慣れてくれば意外と簡単に方向転換ができるように。流れ落ちる滝を見上げて、二人同時に「おお〜！」って言って、思わず笑ってしまった。

私は、

天岩戸神社から徒歩10分。ここは昔々、天照大神（アマテラスオミカミ）が岩戸に隠れ、八百万の神様たちが「さて困った」と集まり話し合ったとされる「天安河原」。積み上げられた石で一面埋め尽くされた不思議な空間！空を仰ぎ見れば美しい木々、聞こえてくるのは川のせせらぎ。そして、心地よい神聖な空気が、心をまるで浄化してくれるかのよう。

宮崎へ。

空と海の青さの違いが分かる
果てしない水平線。

山里を後にして、向かったのは…海！空腹を満たしに訪れたのはオシャレな商業施設「ステアーズ・オブ・ザ・シー」だ。こだわりのファブリックが並んだ店内から望むのは、一面の窓越しに見える海。テレビ番組で紹介された手作りハンバーガーを豪快にばくり。カフェや雑貨を販売しているお店もあるから、食後は施設内と外を散策。海の香りも絶景も

たっぷり感じて深呼吸！

「もつと海、見たくない？」マリが言うから、車を走らせ日向岬へ。岬には岩礁が「叶」の文字になっていて「願いが叶うクルスの海」や白い灯台が印象的な「細島灯台」があるけど、高さ70mの断崖絶壁「馬ヶ背」を選んだ。駐車場から10分ほど歩き、開けた岬の遊歩道を進んだその先にあるのは、空と海だけの世界。青の境界線がくっきりとわかる、その大パノラマに思わず歓声をあげちゃった。自然ってすごい！

せっかくの宮崎旅行、
日本一の牛肉食べたい！

夕食の場所はもう決めていた。二人で絶対食べたいと一致していた：宮崎牛！日本一に3回連続輝いた*と聞いてはやっぱり味わってみたいもの。目の前の鉄板でサーブしてくれる「橋通りミヤチク」で、贅沢なデイナーに舌鼓。牛肉がこんなに柔らかいなんて！幸せ気分、宮崎一の繁華街ニシタチを散策しながらホテルへ。はあ、満足〜！



焼肉・鉄板焼
ステーキ橋通り
ミヤチク

※全国和牛能力共進会
2007・2012・2017年受賞



宮崎牛を目の前の鉄板で焼いてもらえる。畜産・精肉業者だからその美味しさと値段



顔の大きさほどありそうなビッグサイズハンバーガーもパテもすべて手作り、ジュシー



ハンバーガーの「TEDDY'S」他、ジェラートやイタリアンなど多数のショップを併設



馬ヶ背

日向灘に突き出た柱状節理の小さな岬



パワースポット

天安河原へ下りる参道にある石橋。こちらもパワースポットとして評判



高千穂峡

ボートは大人なら定員3名。未就学児を含めれば最大4名まで

爽快な海の神社と風情残る城下町に
パワーをいただく2日目の旅。

快晴日数2位※の宮崎県、翌日ももちろん晴れ。2日目は宮崎市から南下する旅。まずは、周囲1.5キロほどの小さな島で、島全体がパワースポットとして知られる「青島神社」へ。海幸彦・山幸彦の神話の舞台、さらに亜熱帯性植物27種を含む約200種が生育していて、国の特別天然記念物でもあるらしい。朱色の鳥居をくぐり、奥にあるピロウ樹に願いを込めて紙縋（こより）を結んだ。マリは恋愛運のピンク、私は仕事運の緑……。願いが叶いますように。

※統計期間1980年～2010年気象庁調べ

参拝帰り、参道沿いにある「宮交ボタニックガーデン青島」にお立ち寄り。まるで南国リゾートのような色とりどりの亜熱帯植物に、テンションもアップ。散策途中、マリが美味しそうなパフェの看板を発見。これは素通りできない、「パラボラチョコカフェ」で幸福なカフェタイム♡ゴロッと果肉が入ったマンゴーのソフトクリームは味も食べ応えも抜群！

最後に日南市の飫肥で城下町散策を。明治初期までの280年間、飫肥藩5万1千石として栄えたところ。より和情緒を楽しむために着付けも体験した。着物や帯を選ぶところから始まり、プリンみたいな厚焼き卵や天ぷらを食べ歩きしたり、座って弓矢を射る四半的をしたり。漆喰塀が残る街並み、武家屋敷群、風情ある店：すべてが素敵。豫章館（よしゅうかん）にある「お茶処草」でいただくお抹茶に心からホッとしました。

山と海と空の自然、神様が宿るパワースポット、そして食や歴史。すべてが私を癒してくれた1泊2日の旅。
金曜日までの私をリセットして、明日の私を好きでいるために。

だから、私は、宮崎へ行く。

1日目



高千穂峡

☎0982-73-1213 画(一社)高千穂町観光協会
〒西臼杵郡高千穂町大字三田井御塩井
【遊覧貸しボート】◎8時30分～17時(最終受付16時30分)
◎河川増水、安全点検時
◎1艇3000円+乗船料金大人1名1000円(最大3名まで、0～6歳500円追加(延長10分につき300円追加))



天安河原 (あまのやすかわら)

☎0982-74-8239
画天岩戸神社
〒西臼杵郡高千穂町大字岩戸
参拝自由



STAIRS OF THE SEA

ステアーズ・オブ・ザ・シー
☎0982-50-6789
〒日向市平岩2217-3
◎10時～19時 ◎水曜
◎【TEDDY'S】チェダーチーズバーガー980円
ポテトドリンク付きセット1460円



馬ヶ背

☎0982-55-0235
画(一社)日向市観光協会
〒日向市細島
観賞自由
※安全のため夜間の立入はお控えください



焼肉・鉄板焼ステーキ橋通りミヤチク

☎0985-31-8929 〒宮崎市橋通西3-10-36 地下1F
◎11時30分～14時30分(LO14時)、17時～22時(LO21時30分) ◎不定
◎ランチ(100g)2480円～9000円
※ご飯・スープ・サラダバー・焼野菜・ソフトドリンク1杯・パンのデザート付き

2日目



青島神社

☎0985-65-1262
〒宮崎市青島2-13-1
◎6時～日没



パラボラチョコカフェ

☎0985-65-1042
〒宮崎市青島2-12-1
◎10時～17時(LO16時30分)
◎なし
◎宮崎県産完熟マンゴーパフェ820円
トロピカルジュース520円～670円



飫肥城下町

☎0987-67-6029 画飫肥城下町保存会
〒日南市飫肥
◎着付け体験は10時～15時
◎5500円※着物レンタル料(3時間)着付け料・「あゆみちゃんマップ」セット券(「食べあるき・町あるき」と由緒施設共通入館券、「お茶処草」の抹茶券付き)



「おびの茶屋(9時～17時・水曜休)」ではスイーツのような厚焼き卵を



城下町にはギャラリーや雑貨屋、飲食店、酒蔵などがあちこちに



豫章館の奥にある小径。竹林が素敵



奥にあるピロウ樹の「産霊紙縋(むすびこより)」は一結び100円



南国ムードと神々しさ、二つの魅力を併せ持つ神社。絵馬のトンネル「祈りの古道」

青島神社



天気の良い日はテイクアウトして屋外でどうぞ



宮崎で
世界旅行気分が
味わえる
無料の観光スポットです。
>>> P.11



2
昼だけじゃない
高千穂の景色を
お楽しみください。
>>> P.10



3
カメラマンがすすめる
絶景&絶品カフェレストラン。
>>> P.10



5
風景もスイーツも
美味しいカフェ♡
>>> P.13

特集1 地元人がすすめる、

「ここ、教

宮崎のとおきスポット

えちやる。」

宮崎来たらどこに行く？ 定番の観光も良いけれど、
地元の人が行くようなスポットも行ってみたい。
穴場スポットやちょっとツウな観光の仕方、美味しい飲食店などなど。
そんな方のために 宮崎県在住の9名の方に教えてもらいました！



素敵なお夫婦が
営むカフェは、
とにかく映えます！
>>> P.11



マンゴ어의 次はコレが来る
新しい宮崎フルーツ！
>>> P.11



6
青島神社と
鶴戸神宮が
2倍楽しくなる
参拝方法とは？
>>> P.09



7
シーガイアは
日帰りでも
こんなに遊べます！
>>> P.12



8
完全予約制の隠れ家。
地鶏料理は
感動の美味しさです。
>>> P.13





夏場(例年8月)は竹灯籠も灯る「竹灯籠ライトアップ」。竹灯籠の神秘的な光がまた風情がある



5月中旬～6月中旬にかけてのホテル観賞時期は実施しないので注意



早朝や昼とは違う
七色に輝く
夜の高千穂峡。

七色のLEDで輝く真名井の滝は、うっとりする美しさ。夜の高千穂峡は足下が暗いので、気をつけてご見学を

緑に囲まれ清々しい高千穂峡、実は毎夜ライトアップされているのをご存知ですか? 国の名勝である柱状節理の峡谷と滝を、青や黄色、紫、ピンクの照明で照らしだす様子はとても神秘的です。途中の遊歩道もライトアップされており、昼とは違った趣が楽しめますよ。高千穂神楽とセットになったツアーもあるので、そちらもお勧めです。

真名井の滝 ライトアップ

☎0982-73-1213
☑(一社)高千穂町観光協会
☑高千穂峡 真名井の滝周辺
🕒18時～22時
※開催時期が異なる、または中止する場合があります。
※「高千穂峡ライトアップと神楽を楽しむ高千穂ナイトツアー」は高千穂町観光協会まで問合せを

2

高千穂峡は目的や時間によって
色々な楽しみ方ができますよ。

佐藤久美さん

「旅館 神仙」の女将。ソムリエの資格も持ち、新しい感覚で高千穂の町づくりに貢献。ビーガンメニューを提供するカフェ「TAKACHIHOYA」もある。
詳細はこちら→
<http://www.takachiho-shinsen.co.jp/>



時間ごとに替わる
海の景色もごちそうです!

綾順博(のぶひろ)さん

宮崎県を拠点に活動する写真家・フォトグラファー。風景写真に定評があるが、ポートレート撮影も得意。写真教室も開催。
詳細はこちら→
<https://www.artphotoaya.com/>



ランチはリゾットやチキン南蛮、バーガーなど。写真は「カキとキノコのクリームリゾット」



ウッド調で統一されたテラス席もおすすめ



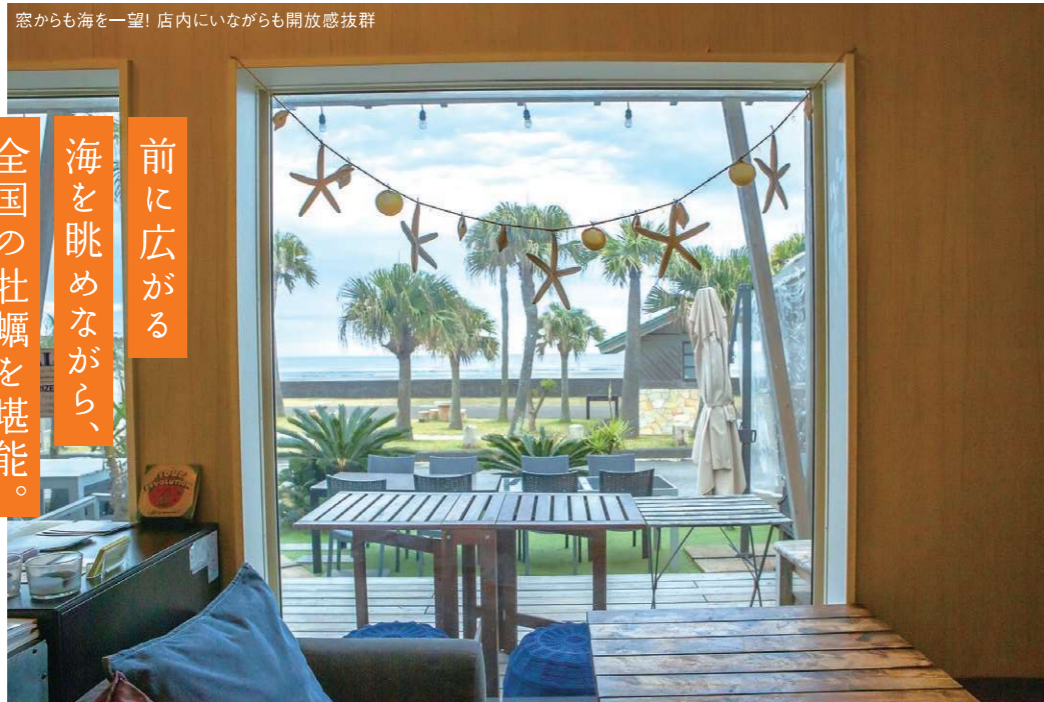
日本のみならず世界中から取り寄せた牡蠣が味わえる

COAST LIFE

☎0985-75-0673
☑宮崎市加江田4710-13
🕒11時～21時
(14時～17時はカフェタイム※ランチLO14時)
※水曜は11時～15時のランチのみ
📍木曜 📍20台

目の前には広がる海! 絶景を眺めながら食事ができる店です。その時に旬の牡蠣を、通年食べることが出来るのもポイント。日南鶏のチキン南蛮やEMO牛を使った料理も絶品です。天気の良い日はテラス席で食事するととても気持ち良いですよ。おしゃれなインテリアでくつろげる、心地よい空間です。

前に広がる
海を眺めながら、
全国の牡蠣を堪能。



窓からも海を一望! 店内にいながらも開放感抜群



まるで遊園地?
隠れたパワースポ?
青島神社と鵜戸神宮、
ココもいいんです。



青島神社の一番のパワースポット「元宮」



産霊紙縫(むすびこより)の紙縫はカラフルで可愛い。色によって御祈願も異なる



「御魂神事」の他、サイコロを振って占う「賽の目神事」など、たくさんあって迷うこと必至



ピンクや赤、金色の鯛がある「鯛みくじ」。意外と釣るのが難しい?

宮崎で人気の神社といえば、青島神社と鵜戸神宮。どちらも風光明媚な立地で神話を残す歴史ある古社です。参拝だけでも良いけれど、ぜひそれぞれに持つ、他の魅力も知ってほしい! まず、青島神社は豊富な神事。「恋の三神事」と言われる「天の平盆投げ(あめのひらかなげ)」「産霊紙縫(むすびこより)」「海積祓(うわたつみはらい)」の他、境内ではおみくじもたくさん。まるでピンボールの様な「御魂神事」など、遊園地気分も味わえます。
そして、鵜戸神宮には海沿いの洞窟内に小さな神社が。参道の左手にある鵜戸稲荷神社を通って行けばたどり着くちよっと珍しい神社が「波切神社」です。洞窟の中に鳥居と本殿があるのみのシンプルですが、凜とした気が纏うパワースポットですよ。

青島神社

☎0985-65-1262 ☑宮崎市青島2-13-1
🕒6時～日没

波切神社(鵜戸神宮内)

☎0987-29-1001 ☑鵜戸神宮
☑日南市宮浦3232
🕒7時～18時(4月～9月は6時～19時)
※変更の可能性あり。
事前にホームページを確認を。



青島では
年間を通じて
マリンスポーツが
できますよ!

井野定明さん

青島をこよなく愛す「渚の交番青島ビーチセンター」のセンター長。サーフィン、シーカヤック、SUPなんでもござれの海のおトコ!
詳細はこちら→
<https://www.aoshima-bc.jp/>



鵜戸神宮内の波切神社。波の音だけが聞こえる神聖な場所。心が浄化されるよう



シーガイアって、
実は日帰りでも
楽しめるんです。

その規模と美しさから日本一とも
いわれる一ツ葉地区の松林。自
転車で颯爽と駆け抜けよう

快適なリゾートステイを提供す
る「フェニックス・シーガイア・
リゾート」、実は宿泊しなくても
楽しめるアクティビティも充
実。引き馬で海までゆっくり楽し
めるコースもある「UMAIRU」や
セグウェイツアー、陶芸体験、サ
イクリングなどが日帰りOKなん
です。安らぎと癒しを与える、一
ツ葉海岸にある黒松の森を、自
転車で走るのは爽快ですよ。

7 フェニックス・ シーガイア・リゾート アクティビティセンター

☎0985-21-1324
※対象・詳細はホームページにてご確認ください。

<セグウェイツアー>
①9時30分～
②13時～(火・水・金は②のみ実施)
③月・木曜
④1名5000円

<サイクリング>
①8時～夕方※季節により返却時間が異なる
②レンタサイクル550円/1時間～



インストラクターがシーガイア周辺の自然や宮崎の神話
について語りながら、セグウェイで散策するツアーも人気



海を望む外乗シービューコースは、外乗経験者か、
乗馬ミニコース経験者で小学生以上が対象



手びねりや電動ろくろでは、コップ・茶碗・お皿を作成。
はにわ作り体験もある



他にも
ノルディック
ウォーキングなど
手軽な体験もありますよ。

駒井貴利さん
セグウェイのインストラクター資格を持つア
クティビティセンタースタッフ。アクティビ
ティの手配の他、観光の相談もお任せ!
詳細はこちら→
<https://seagaia.co.jp/event-activity/activity>



観光列車
「36ぶらさる」でも
使用していますよ!



仁田脇義彦さん
宮崎県のマンゴー農家で、宮崎県亜熱帯果樹マンゴー部会
部会長。ブランドマンゴー「太陽のタマゴ」の魅力発信中。



「パツパカルボーネ」では彩り
豊かな料理に!どれも絶品

4

フィンガーライム

☎090-2517-7886(代表/長友)
☎[サンシャインキャビア]

〈パツパカルボーネ〉

☎0985-48-6636 ☑宮崎市橋通西2-3
※フィンガーライムを使用した料理は事前にご予約を

フルーツ王国・宮崎において、
次に注目してもらいたいフルーツが
これ。明太子のような見た目ですが、
味はライム!プチプチとした食感も
楽しめます。ドリンクに入れても良
いし、サラダやパスタの上に使用
するのもお勧め。「パツパカルボー
ネ」では、サンシャインキャビア
ブランドのフィンガーライムを
使ったデザイナーが味わえますよ。

プチプチ、酸っぱい!
新感覚のフルーツ。

5

県総合農業試験場 亜熱帯作物支場

～トロピカルドーム・ジャカラダの森～

☎0987-64-0012
☑日南市南郷町賛波3236-3
①10時～17時 ②第1・3水曜、年末年始
③無料 ④26台



「道の駅なんごう」の
ウッドデッキから見る
景色もお勧め。

吉田宗弘さん
マンゴーもカツオも大好きな
「道の駅なんごう」駅長。日
南市の案内ならお任せあれ!
詳細はこちら→
<https://www.michinoeki-nango.jp/>

「道の駅なんごう」に隣接するこ
ちら。ジャカラダの咲く初夏も
良いのですが、「ロックマウンテン」
や「ジャングルクルーズ」などで
は南国の植物に囲まれ、まるで海
外にいるような気分が味わえます。
珍しいライチの花なども観賞で
きますよ。

無料で世界旅行気分!



年間を通じて極彩色豊かな南国の花と果実
を楽しめる施設「トロピカルドーム」



岩場にサボテンが咲く
「ロックマウンテン」



濃い緑に覆われた密林
「ジャングルクルーズ」

Garage Coffee

☎0985-71-1519
☑宮崎市広島2-6-14
①11時～19時
②不定 ③なし



周辺はオシャレなお店が
続々誕生しています。

インスタにも映える!
オシャレなカフェ。



GARAGE COFFEEオリジナルブレンド(ダーク
コーヒー)500円、ガトーショコラ390円

店内と外観は、白と木を基調に
したシンプルなトーンで統一



淹れ方はフレンチプレス
で。国外各地より厳選し
たコーヒーが揃う

宮崎グルメ投稿ほぼ1000件のインスタグラマーがお勧めする

本当に美味しい みやざきの店



manaroguさん
宮崎を中心に各地の食事を紹介しています。おいしいもの、甘いもの、気になったらとりあえず食べる!@manarogu



ログハウスの可愛いお店



日替わりランチは1220円から。デザートも付く「恋花亭セット」は1470円から



ケーキセットは旬のフルーツを使うため日替わり。写真はイチゴのタルト・リンゴと黒糖のタルト



田園が目の前に広がるテラス席は人気!

四季を感じる田園を眺めつつ
至福のランチ&スイーツを。

宮崎牛ならココ

ブルーチーズとの相性抜群のカツサンド(なんとサーロイン!)。とろける味わいのお肉...ぜひ食べてほしい逸品です。



宮崎市

iwanaqa 食堂

☎080-2790-8679 ♪宮崎市橋通東3-3-7 福田ビル1F ㊟予約制 ㊟月曜

ココも美味しい

鉄板焼ステーキツ葉ミヤチク
☎0985-28-2914 ♪宮崎市新別府町前浜1401-255 ㊟昼・夜

宮崎の海鮮ならココ

1日10食限定の大海まぐろ井を、食べられたら幸せな気分!伊勢海老料理としても有名なお店です。



日南市

伊勢海老料理 大海

☎0987-29-1308 ♪日南市宮浦568-1 ㊟11時~LO13時30分 ㊟木曜、各月最終水曜

ココも美味しい

ゆう心 ☎0985-77-8577
♪宮崎市青島6-14-30 ㊟昼・夜
長谷川水産 ☎0985-48-6868
♪宮崎市新別府町前浜1401-9 ㊟昼
大乃屋 ☎0987-72-6323
♪串間市西方6524-108 ㊟昼・夜

洋食ならココ

チーズぐつぐつのチーズハンバーグや、日替わりで出てくるチキン南蛮も大好き。ボリュームも抜群です。



宮崎市

マスカレード

☎0985-26-0133 ♪宮崎市橋通東4-10-29 ㊟11時~LO14時30分 ㊟日祝

ココも美味しい

レストラン・ラブ
☎0985-22-1090 ♪宮崎市中西町87-1 ㊟昼・夜

宮崎地鶏ならココ

ここはメニューは少ないけど、何を食べても美味しい!にんにくたっぷりの鳥ももにんにく焼もタタキも最高です。



宮崎市

割箸

☎0985-29-5668 ♪宮崎市高松町2-28 ㊟18時~23時(LO22時30分) ㊟日曜

ココも美味しい

びんびん
☎0985-29-0773 ♪宮崎市千草町1-1 井福ビル2F北東 ㊟夜
鳴うた
☎0983-32-6070 ♪児湯郡高鍋町大字北高鍋1378-2 ㊟夜

鍋ならココ

一年中食べられる鶏鍋(しゃんなべ)が人気。半生ミンチがおいしい~!雑炊付きなのも嬉しい。スープは優しいお味♡



宮崎市

おらが村

☎0985-28-1460 ♪宮崎市清水2-9-31 ㊟17時30分~23時(LO22時30分) ㊟月曜

スイーツならココ

予約制のスイーツ店。綺麗なタルトと居心地の良い店内にほっこり♪丁寧に淹れてくれたほうじ茶も美味しいですよ。



宮崎市

Ponchice/ 海と山のまにまに

☎070-4387-7888 ♪宮崎市内海1032-1 ㊟12時~17時(予約制) ㊟不定

チキン南蛮ならココ

あまりのボリュームに目が点!「からあげグランプリ※」のチキン南蛮部門で金賞を獲得した、間違いない味です!



日向市

グラバー亭

☎0982-53-6723 ♪日向市上町13 ㊟12時~LO13時・17時~LO19時 ㊟月曜 ※第8回(2017年)受賞/日本唐揚協会主催

イタリアンならココ

盛り付けもキレイで美味しい、素敵なイタリアン。地元野菜や県産のお肉や魚など、どれも素材にこだわっています!



都城市

トラットリアフィオーレ

☎0986-58-7930 ♪都城市中町16-12 ㊟11時30分~15時・18時~23時 ㊟火曜

ココも美味しい

はんべん亭
☎0985-22-9597 ♪宮崎市花ヶ島町赤江町1326 ㊟昼・夜



覆い隠すほどのネギが乗った地鶏のタタキ。タレも絶品



レバーが苦手な人も食べるという白レバー



国道220号から山道を辿って5分程度。隠れ家のような雰囲気もイイ



コースは3000円から。おすすめは白レバー付きの3500円コース

炭火焼 さんくろ 山空

☎0987-23-7345
♪日南市大字風田2693
㊟18時~22時
㊟毎月18-26日、日曜
㊟10台



日南は
美味しいもの
いっぱいですよ~!



火力の強い竹炭で一気に焼き上げる「みやざき地頭鶏(じとこ)」。これを食べたなら、その旨みと柔らかさにびっくりしますよ~!予約に合せて新鮮な鶏肉を仕入れるから完全予約制。隠れ里の様なお店には全国からファンが訪れています。地鶏のタタキや白レバーも最高!

渡邊眞一郎さん

天保五年(1834年)創業といわれる京屋酒造の6代目。代々受け継いできた躰で丁寧に造る焼酎は、国内のみならず海外のファンも多い。詳しくはこちら→
<https://www.kyo-ya.com/>

完全予約制の隠れ家的なお店。
ココの地頭鶏の美味しさは罪!

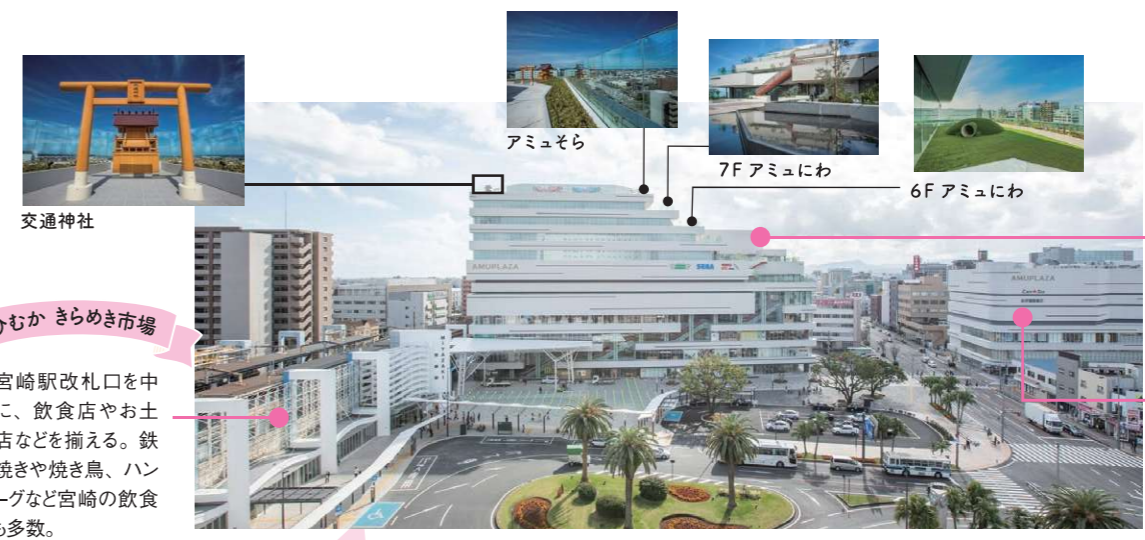


この美味しさや食感絶妙な火加減の調整があってこそ

思いいたらすぐ行ける

市内で買物ハシゴ

2020年11月に「アミュプラザみやざき」が誕生し、西日本初や九州初のショップも宮崎にお目見え。それにともない電動低速バス「ぐるっぴー」も運行。何かと便利な宮崎市中心街。少し時間があれば買物ハシゴもできちゃいます。

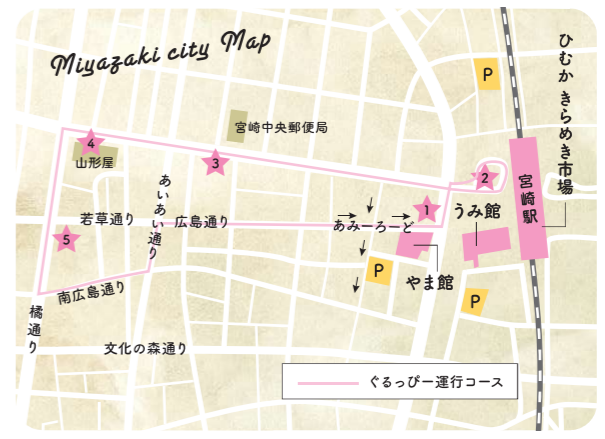


- うみ館**
宮崎県初出店39店舗の多くを構える「うみ館」。「ジェラートピケ」「BEAMS」「ミラオーウェン」など感度の高いファッションショップがずらり。
- やま館**
「紀伊國屋書店」やスーパーマーケット、アウトドアショップなど、ライフスタイルを豊かにするショップが揃う。

ひむか きらめき市場
宮崎駅改札口を中心に、飲食店やお土産店などを揃える。鉄板焼きや焼き鳥、ハンバーグなど宮崎の飲食店も多数。

3施設の アミュプラザみやざきで ショッピングも充実!

「うみ館」・「やま館」・宮崎駅高架下エリア「ひむかきらめき市場」の3館で展開する大型商業施設。ファッションや雑貨、飲食など合計97の店舗で最新のトレンドを発信!シネマコンプレックスや市民憩いの場「アミュにわ」「アミュそら」もあり、ショッピング以外にも楽しめる。



アミュプラザみやざき
☎0985-44-5111
①[物販・サービス]10時~20時
[飲食]11時~21時
※一部店舗によって異なります。
[うみ館]宮崎市老松2-2-22
[やま館]宮崎市広島2-11-11
[ひむか きらめき市場]宮崎市錦町1-8
②24時間営業・100円/30分
※施設利用で割引サービス有

運行時刻表

1	あみーろーど(やま館横)	始発 10:30 終発 17:06
		(毎時) 06・18・30・42・54分発
2	宮崎駅前(交番横)	始発 10:34 終発 17:10
		(毎時) 10・22・34・46・58分発
3	郵便局前	始発 10:38 終発 17:14
		(毎時) 02・14・26・38・50分発
4	山形屋前	始発 10:40 終発 17:16
		(毎時) 04・16・28・40・52分発
5	若草通西	始発 10:44 終発 17:20
		(毎時) 08・20・32・44・56分発

12分毎に周遊する 「ぐるっぴー」で快適!

宮崎駅周辺5カ所の停留所を周遊する西日本初運行の電動低速バス。9人乗りの可愛い周遊バスは、使い勝手も抜群です♡



運賃:1乗車100円
※小学生以下無料
※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

※時刻表は変更する場合があります。詳細は右記QRよりご確認ください。

◆◆◆*..

特集 2

宮崎遊び

P21-P24

酒蔵巡り



焼酎を味わい、そして作り手の思いや伝統、歴史に触れる…。「宮崎本格焼酎」が造られる酒蔵を訪ねて。

P17-P20

季節のおでかけ



花観賞とフルーツ狩りのスポットを季節ごとにご紹介。見て、食べて、四季を楽しむおでかけへ行こう。

P27-P28

ダムドライブ



耳川水系に点在するダムを巡るドライブに行こう。山里ならではの絶景やグルメ、観光スポットもたくさん。

P25-P26

ツアー・体験



伝統芸能に触れたり、特産品や食事を作ったり、自然を觀賞したり…。県内各地の色々な体験揃っております♡

自然たっぷり、歴史もあり、伝統文化も多数。そんな宮崎県だから、遊び方は自由自在。その時期だけの旬を満喫する花鑑賞&フルーツ狩り、伝統と技術が残る酒蔵巡り、その土地の文化を楽しむツアーや体験、山間を走る絶景のダムドライブ…。色々な宮崎に会いに行こう。

近隣の商店街も 続々と新店舗が誕生!



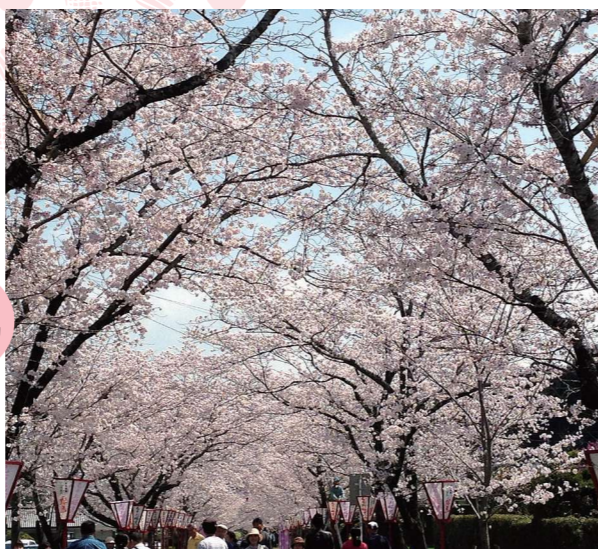
宮崎駅から街中へ伸びる商店街「あみーろーど」・「広島通り」・「若草通り」にも、アミュプラザの誕生後、オシャレな飲食店やショップが続々と誕生。時間があればゆっくり散策してみるのもおすすめ。



Spring

春のおでかけ

3月〜5月



もちお 母智丘公園の桜

3月下旬
〜4月上旬

約2kmに渡る桜並木は圧巻。ソメイヨシノの他、ヤエザクラもあり比較的最長い期間桜を鑑賞できる。公園内には遊具を備えた広場もあり。

☎0986-23-2460 園都城観光協会 園都城横町6633 観賞自由 約300台

しゃくなげの森

4月
〜5月

世界のシャクナゲ500種類30000本が一堂に咲く日本最大級のシャクナゲ園。夏〜秋はヤマメ祭りを開催。つかみ取り体験もできる。

☎0986-54-1367 北諸県郡三股町長田5268 9時〜17時 4・5月のみ営業(7〜11月はヤマメ祭り期間として営業) 大人500円、小中生300円 200台



◀◀「花木の王様」シャクナゲの花園。宮崎県旅スポットにも選定されている

ジャカランダの森

5月下旬
〜6月中旬

世界三大花木のひとつジャカランダ、約1000本の群生林を日本で唯一見ることができるスポット。夜はライトアップされ幻想的に!

☎0987-64-3055 園道の駅なんごう 日南市南郷町賢波3220-24 観賞自由 44台



いばえ 椎八重公園のツツジ

4月
〜5月上旬

4.6haもの公園に約6万本の赤やピンク、白のクルマツツジが咲く。4月上旬は展望台から真っ赤なツツジと50本の八重桜のコラボも。

☎0986-52-9085 園三股町観光協会 北諸県郡三股町大字長田5515-1 観賞自由 120台



ひなたいちご園

いちご
1月
〜5月中旬

いちご狩りはもちろん、併設のカフェでは採れたてのいちごを使用した贅沢パフェやスイーツが味わえるのも人気のヒミツ。

☎0985-40-1274 宮崎市郡司分甲5231-3 9時〜16時(最終受付15時) 月曜 大人1000〜1700円、小学生1000〜1500円、2歳〜未就学児500〜1200円(60分食べ放題) 60台



▲15種類を食べ比べ♪その様子を撮影し、データでお渡し

串間いちご畑

いちご
1月〜5月

車いすやベビーカーでも収穫できる高設栽培。ヤギ・ポニー・ウサギなどと触れ合える牧場も併設している。

☎080-5215-2140 園おにつか農園 串間市本城9894 10時〜17時 不定休 無料 いちごは170円〜220円/100g 25台



いちごがり写真館 くらうんふあーむ

いちご
1月
〜5月中旬

九州最大級15品種を栽培するいちご狩りと写真館を兼ねた農園。農園長はパフォーマー、奥様はカメラマン! 記念撮影も皿回し体験も楽しめる。

☎090-9955-8388 (予約専用080-2122-4252) 日南市北郷町郷之原乙625-1 11時〜(土日祝は13時〜もあり) 月・火・金曜 大人2200〜2400円、小中生2000〜2200円、未就学児1800〜2000円 ※食べられる種類の数によって料金は異なる ※1歳以下無料 20台

宮崎遊び 1

季節毎の花観賞とフルーツ狩り。
自然の恵みをたっぷり楽しんで。

季節のおでかけ

光降り注ぐ宮崎だからこそ。
花もフルーツも元気いっぱい。

平均気温約17度と年中温かい。しかも日照時間・快晴指数・降水量のバランスが良く、自然が育まれる環境に適した宮崎県。だから花木やフルーツの種類も多様で通年楽しめるのが特徴。ぜひ宮崎の自然を見て、味わおう。

※紹介している花スポット・フルーツ狩りの料金や情報は、時期や自然状況によって変化します。事前に電話などで確認の上おでかけください。

四季折々の花々を通年楽しめる。

フローランテ宮崎

園内には緑が美しい芝生広場やテーマ別に植栽されたガーデンなどがあり、年間を通して植物を鑑賞できる。週末を中心に様々なイベントや体験講座も開催。春と秋は「フローラル祭」もあり、期間中は多くの人でにぎわう。

☎0985-23-1510 宮崎市山崎町浜山414-16 9時〜17時 火曜(祝日の場合は翌日) 大人310円、小中生150円 200台

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
	ヤブツバキ		ジャカランダ					ヤブツバキ			
			しゃくなげ						イチヨウ		
	桜							コスモス			
		ツツジ		ライチ		ヒガンバナ					
			いちご	ひまわり				柿	いちご		
								梨			
								ぶどう			
					ブルーベリー			紅葉		梅の花	
								キウイ			



コスモス
10月初旬
~下旬

生駒高原のコスモス

高原一面がピンクの可愛いコスモスで埋め尽くされる花の名所。4月下旬~5月下旬のポピーも見事!カフェやショップもあり一日楽しめる。

☎0984-27-1919 ♪小林市南西方8565
◎9時~17時 ◎なし ◎大人600円、小学生100円 ◎1000台

Autumn 秋のおでかけ

9月 → 11月



イチョウ
11月下旬

去川のイチョウ

島津家初代当主が植えたと言われる高さ41m、幹の周囲10mの見事な大いちょう。国の天然記念物に指定されている。

☎0985-85-1178 園宮崎市教育委員会文化財課
♪宮崎市高岡町内山3704-1 ◎観賞自由 ◎あり



ヒガンバナ
9月上旬
~中旬

萩の茶屋のヒガンバナ

萩の茶屋を中心に植えられた400万本のヒガンバナ。燃えるように真っ赤な秋のヒガンバナの他、春は800本の八重桜と3万本のツツジも。

☎0984-46-0331 園スミちゃんラーメン萩の茶屋
♪小林市野尻町紙屋3598-3 ◎観賞自由 ◎約30台



柿 10月中旬 ~11月上旬
梨 8月上旬 ~10月下旬
ぶどう 8月上旬 ~10月下旬

種子田フルーツ

梨狩り、ぶどう狩りを中心に、10月からは柿狩りもできる。ぶどうは10種類、梨は5種類あり! 地方発送もOK。

☎0984-23-6088 ♪小林市北西方146-3 ◎10時~17時 ◎期間中はなし ◎無料 梨750円~/1kg ぶどう700円~/1kg 柿1100円~/1kg ◎70台

関之尾緑の村観光農園

宮崎でも珍しいキウイ狩りができる観光農園。国産のキウイは瑞々しく甘い! 毎年人気のため10月中旬に終了してしまうことも。

☎0986-37-0701 ♪都城市関之尾町6620-46 ◎9時~17時 ◎不定 ◎無料 キウイ600円/kg ◎あり

▶一週間ほどで完売してしまうのでお早めに!



キウイ
10月中旬
~なくなり次第
終了

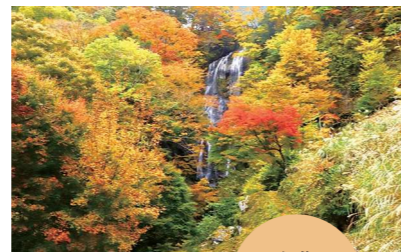


岩下果樹園

梨 8月上旬 ~10月下旬
ぶどう 8月上旬 ~9月下旬

フルーツの里・小林市にある果樹園。種類豊富な梨とぶどうを栽培しており、時期に応じていろんな品種を収穫できる。

☎0984-22-6877 ♪小林市北西方185-10 ◎9時~17時 ◎期間中はなし ◎無料 梨700円前後/kg ぶどう1800円~/kg(品種によって異なる) ◎20台



白滝の紅葉

紅葉
10月下旬
~11月上旬

落差60mの白滝と赤や黄色に色づいた紅葉のコラボレーション。冬季は滝が凍結し、氷柱が見られることもあるとか。

☎0982-82-1200 園ごかせ観光協会 ♪西臼杵郡五ヶ瀬町鞍岡荒谷 ◎観賞自由 ◎2台



Summer 夏のおでかけ

6月 → 8月

ひまわり
7月中旬
~下旬

西都原古墳群のひまわり畑

100万本のひまわりによるビタミンカラーが一面に広がる。背の低い品種なので壮大な古墳群を見渡せるとあり人気。見頃の最終土日は無料摘み取りイベントも。

☎0983-41-1557 園西都市観光協会 ♪西都市大字三宅4941-1 ◎700台



まるみ 観光果樹園

ぶどう 6月末 ~11月上旬
梨 6月末 ~11月上旬

ぶどう・梨ともに約10種類の品種を育てる観光農園。試食もあるから好きな品種を見つけて、好きな分だけ持ち帰ろう。

☎0983-25-0812 ♪児湯郡都農町新今別府1381 ◎9時~17時 ◎期間中はなし ◎無料 ぶどうは600~1000円/kg 梨は650~700円/kg ◎50台



いにしえ 古代の風

ブルーベリー 6月下旬 ~8月上旬

園からは西都原古墳群が見え、歴史と自然を感じながらブルーベリー摘みができる。ブルーベリーの生ジュースも美味!

☎0983-43-4554 (携帯090-5731-0958) ♪西都市大字三宅5465の100 ◎9時~17時 ◎火曜 ◎大人500円、3歳~小学生200円(持ち帰りは200円/100g) ◎30台



ミキファーム

ライチ 6月下旬 ~7月下旬

全国的にも珍しいライチの摘み取り体験ができる農園。フレッシュなライチは芳香が強く、深みのある味わい。お土産にも最適。

☎平日0983-27-0970 ♪児湯郡高鍋町南高鍋8751 ◎10時~16時 ◎期間中はなし ◎無料 500円/100g ◎約50台

ゆのみやざろんばい 湯之宮座論梅

座論梅 2月上旬 ~中旬

神武天皇が御東征の際、梅の杖を突き立てたのが始まりとも。1株の梅が年月をかけて約80株、1000㎡の梅林に。国の天然記念物にも指定されている。

☎0983-33-1022 園新富町生涯学習課 ♪児湯郡新富町大字新田湯之宮 ◎観賞自由 ◎8台



◀枝は横に伸びる臥龍梅で花の香りを間近で楽しむことができる



Winter 冬のおでかけ

12月 → 2月

城山公園のヤブツバキ

ヤブツバキ 12月 ~3月

108種・3300本を誇る日本三大ヤブツバキ群の一つ。紅・白・ピンク・絞り・覆輪とツバキの全ての花色が揃っている。

☎0982-29-2155 園延岡観光協会 ♪延岡市東本小路178外(城山公園) ◎観賞自由 ◎約140台





トンネルを利用して
じっくりと焼酎を熟成。

▲長さ1115mのトンネルに貯蔵樽約1300本が並ぶ様子は圧巻

神楽酒造

◆ トンネルの駅



▲トンネルで貯蔵された焼酎は店内で無料試飲ができる



▲トンネルの駅の目印、青電

高千穂の特産品や伝統工芸品などを取り扱う物産館。敷地内には実際のトンネルを再利用した貯蔵庫があり、樽貯蔵の焼酎が約1300本熟成されている。無料試飲コーナーでお気に入りを見つけて購入を。限定焼酎もあり！

☎0982-73-4050 📍西臼杵郡高千穂町大字下野字赤石2221-2 🕒9時～17時30分
⑥第1水曜(祝日の場合は第2水曜)

◆ 蔵見学データ

◆ 予約不要 ◆ 試飲・販売あり

レストランやお土産処などを併設 遊べる観光酒蔵

桜の郷酒造



▲6種類の焼酎をお好みでブレンドし、世界で1本のオリジナル焼酎を



▲少人数の見学は予約なしでOK。団体は予約をしよう

◆ 体験型ミニブルワリー焼酎道場

森林セラピーの基地にも選ばれた猪八重渓谷の清らかな伏流水を使用し、国内外でも高評価の焼酎を多く製造する桜の郷酒造。体験型の観光施設「焼酎道場」では、オリジナルのブレンド焼酎を作る体験もできる。

☎0987-55-4134 📍日南市北郷町郷之原甲888 🕒9時～16時 ⑥年末年始

◆ 蔵見学データ

◆ 団体は事前に電話予約
◆ 試飲・販売あり ◆ 40名まで対応可

▼古き良き時代を彷彿とさせる木造の酒蔵を再現



工場見学はもちろん、
ブレンド焼酎も作れる。



食べて、学んで1日遊べる
体験型工場見学施設。

霧島酒造

◆ 焼酎の里 霧島ファクトリーガーデン

本格焼酎メーカーで売上高日本一を誇る、本格芋焼酎「黒霧島」などの製造元、霧島酒造が運営する複合施設。工場見学施設(KIRISHIMA WALK FACTORY)はもちろん、レストランやベーカリー、ミュージアムと観光スポットとしても楽しめる。ショップではここでしか買えない限定商品も。

☎0986-21-8111(9時～17時) 📍郡城市志比田町5480 🕒9時～21時(施設により異なる) ⑥なし(臨時休業あり、ベーカリーは木曜定休)

◆ KIRISHIMA WALK FACTORY

◆ 要予約(11時～、13時30分～、14時30分～) ◆ 試飲あり

▲体験型の焼酎工場見学施設 [KIRISHIMA WALK FACTORY]



▲オリジナル商品も販売する「霧の蔵ブルワリー」のショップ



▲焼酎モロミを使ったパンやピZZアを提供する「霧の蔵ベーカリー」

雲海酒造

◆ 蔵元 綾 酒泉の杜

雲海酒造直営の施設。多彩なお酒や特産品を購入できるほか、食事も楽しめる。隣接する「綾自然蔵見学館」で蔵見学が可能(要予約)。ビールの試飲もあり。またオリジナルラベル作製もでき、こちらも人気。

📍東諸県郡綾町大字南俣1800-19 🕒10時～17時 ⑥月曜・火曜(祝日の場合翌日)、年末年始

◆ 蔵見学データ

<p>《綾自然蔵見学館》 ☎0985-77-3737(予約) ◆ 要予約(2名様以上) ◆ 入館無料 ◆ 試飲あり</p>	<p>《蔵元 綾 酒泉の杜》 ☎0985-77-2222 ◆ レストラン(2店舗) ◆ 販売 ※綾自然蔵見学館に隣接</p>
---	--

▼大スクリーンで酒造りや綾町の自然の映像を観賞



工場見学や食事、買い物も！
旅の拠点にしたい注目施設。

宮崎遊び 2 酒蔵巡り

38の蔵元、500以上の品揃えを誇る宮崎本格焼酎の蔵元をたずねて。

宮崎本格焼酎は、6年連続出荷量日本一*の日本で一番飲まれていた焼酎。豊かな大地と豊富な天然水が育んだ焼酎は、芋・米・麦・そば、さらにはピーマンなどの変わり種まで様々。38の蔵元の一部では、その製造工程を見学する「酒蔵巡り」を受け、丁寧に大切に造り上げた焼酎を味わったり、作り手の想いを感じてみませんか？

◆ Dareyami だれやみ

「だれやみ」とは、宮崎の方言で一日の疲れを癒す晩酌のこと。その名前の通り、宮崎本格焼酎の蔵元や銘柄はもちろん、美味しい飲み方や焼酎女子の写真など、色んなコンテンツがたくさん。主原料や酵母、麹、度数などで焼酎の銘柄も検索できる。

<https://www.dareyami.jp/>

*2014年～2019年酒造年度、日本酒造組合中央会調べ

「黒麹旭萬年」
渡邊酒造場



**芋焼酎好きを
唸らせたい!**

黄金千貫を使った黒麹仕込みの芋焼酎「**黒麹旭萬年**」は、いかがでしょう。芋の香りを楽しめるお湯割りどうぞ。

**焼酎ピギナーも
飲みやすい一杯は?**

飲み口がスッキリした「**櫻泉**」や「**逢初**」がおすすめ。ソーダ割りやロックでも飲みやすいですよ。



「逢初」
正春酒造

宮崎本格焼酎バーの
店長が選ぶ
こんな時は、この一杯。

**焼酎好きの方に
何かプレゼント
したいのですが。**

芋の名産地・串間の酒蔵で造られた「**心水**」は、しっかりとした芋の香りと味わいが楽しめる逸品です!



「心水」
松露酒造

**上品な味わいの
“大人な焼酎”を教えてください。**

ラベルもシンプルで素敵な「**？ないな**」は、いかがでしょう。米どころであるえびの市の米を使ったすっきり上品な味わいです。



「？ないな」
明石酒造



「姫豊玉」
落合酒造場

**焼酎の香りを
より楽しみたい。**

そば焼酎「**天照**」は、そばの甘い香りが鼻孔をくすぐる“香りも美味しい”焼酎ですよ。



そば焼酎「**天照**」
神楽酒造

**フルーティな焼酎って
ありますか?**

オレンジ系のサツマイモを使用した「**姫豊玉**」は、香り爽やかでスッキリ。甘酸っぱさを感じる焼酎で軽やかな口当たりです。



宮崎県は米、芋、麦、そば！
色んな味わいの焼酎があります。
20度の焼酎の美味しさを
実感してください!

宮崎県内で見学できる酒蔵一覧

施設名	TEL	住所	蔵見学の予約	試飲
◆姫泉酒造	☎0982-87-2016	西臼杵郡日之影町大字岩井川 3380-1	要予約	○
◆佐藤焼酎製造場	☎0982-33-2811	延岡市祝子町 2388-1	要予約	○
◆あくがれ蒸留所	☎0982-68-3550	日向市東郷町山陰辛 212-1	要予約	○
◆落合酒造場	☎0985-55-3206	宮崎市大字鏡洲字前田 1626	要予約	○
◆大浦酒造	☎0986-37-3883	都城市乙房町 4113-1	要予約	×
◆すき酒造	☎0984-48-2016	小林市須木下田 393-3	要予約	○
◆明石酒造	☎0984-35-1603	えびの市大字栗下 61-1	要予約	○
◆正春酒造	☎0983-45-1013	西都市大字三納 10029	要予約	○
◆西の都アグリ館(神楽酒造)	☎0983-32-0880	西都市大字鹿野田 11365-1	要予約 ※平日のみ受付	○
◆京屋酒造	☎0987-22-2002	日南市油津 2-3-2	要予約 ※日祝日休	○
◆日南酒造会館	☎0987-25-1677	日南市飢肥 2-1-10	なし	○
◆酒蔵王手門	☎0987-21-7717	日南市北郷町大藤甲 898-8	要予約	○
◆古澤醸造	☎0987-27-0005	日南市大堂津 4-10-1	要予約	○
◆櫻乃峰酒造	☎0987-27-0271	日南市大字隈谷甲 1192	要予約	○
◆寿海酒造	☎0987-72-5611	串間市北方 1295	要予約 ※2~3名の見学は お断りする場合あり	○

※P22・23で紹介している酒蔵見学できる施設は、お客様ならびに従業員の健康と安全を最優先に考え、感染症対策を実施しております。紹介している内容と実際に提供する内容が異なる場合があります。コロナウイルスなどの影響により変更・中止する場合がございます。写真はイメージです。



**◆みやざき焼酎バー のもや
宮崎駅店**

宮崎駅内にある焼酎バー。定番から珍しいものまで、県内の焼酎 100 以上もの銘柄を揃えており、利き酒セットなどで気軽に味わえる。周辺にある複数の飲食店からフードの取り寄せもOK。
☎0985-72-4848 ♡宮崎市錦町1-8 宮崎駅内 ☎17時~24時(LO23時30分)※日曜は~23時30分(LO23時) ♪年末年始

井脇博之さん
20年以上宮崎の飲食業界に携わる「みやざき焼酎バーのもや」の店長。



宮崎ならではの 貴重な体験がたくさん。

県内各所では自然や歴史、文化に触れる体験プログラムをご用意。
日帰り・宿泊いずれもあるので好みの体験を探して。

一部の
体験は
こちらにも
掲載！



推薦村 平家落人伝説 こんにやくづくり

国重要文化財「鶴富屋敷」で田舎地こんにやくを作って食べて、お土産に。



体験 DATA
料金●大人2500円、小学生1500円 時間●10時～14時 体験受付●通年 定員・催行人数●3～10名 予約●1週間前 集合場所●鶴富屋敷横駐車場(椎葉村大字下福良1818)
予約はこちら
☎0982-67-3139 ㊟(一社)椎葉村観光協会
㊟9時～17時 ㊟年末年始

延岡市 神話のスポット 「神さん山」トレッキング

不思議な大岩、パワースポット「神さん山」を地元のガイドさんの案内で訪れよう。



体験 DATA
料金●6000円(1グループ料金:2～5名) 体験受付●通年 定員・催行人数●2名～ 予約●3日前まで 集合場所●祝子川温泉美人の湯(延岡市北川町川内名10358-10)
予約はこちら
☎0982-29-3835 ㊟特定非営利活動法人 ひむか感動体験ワールド ㊟8時30分～17時30分 ㊟土日祝

都城市 葡萄園の農作業を体験して 葡萄樹の新芽の天ぷらを食べよう

葡萄園で「芽かき」作業を手伝おう。作業終了後はお礼として、葡萄樹柔らか新芽の天ぷらの振る舞いが!



体験 DATA
料金●大人1000円程度 体験時期●4月末～5月のGW(4月上旬決定予定)9時～13時※作業は～12時 定員●20名まで 予約●1週間前までにまずは下記メールにて申込を 集合場所●都城市吉之元町5265-214(都城ワイナリー)
予約はこちら
info@miyakonojowinery.co.jp
☎090-8768-0855(担当/山内) ㊟都城ワイナリー ㊟10時～16時 ㊟水・木曜

高千穂町 雲だめしご来光ツアー

日の出の時間に地元のタクシード内見ヶ丘にご案内。雲海が見られるかは運次第!



体験 DATA
料金●1名3500円(4歳以上) 時間●日の出時間 体験受付●通年 定員・催行人数●2名～ 予約●1週間前 集合場所●高千穂町内三田井地区宿泊施設にお迎え
予約はこちら
☎0982-73-1800 ㊟(一社)高千穂町観光協会
㊟8時30分～17時

門川町 「乙島」で無人島遊び

海賊の住みかだったと言われる海蝕洞穴を見学して上陸。周囲約4kmの無人島では、探検やバードウォッチングを。



体験 DATA
料金●無料(但し、乙島往復乗船料大人1500円、小学生以下1000円が要) 時間●規定なし(各渡船業者と相談) 体験受付●通年※但し、希望者は一週間前に観光協会に問合せ) 集合場所●東臼杵郡門川町門川港・庵川港
予約はこちら
☎0982-57-4110 ㊟門川町観光協会 ㊟8時30分～17時 ㊟土日祝

諸塚村 森の匠に学ぶ木の弁当箱 「めんば」づくり体験

接着材や金属を使わず、天然素材のみで作上げる「めんば」。長年寄り添える暮らしの道具を手作りしよう。



体験 DATA
料金●5500円 時間●10時～15時 体験受付●通年 定員・催行人数●2～8名 予約●1週間前まで 体験受付場所●東臼杵郡諸塚村大字家代3068 しいたけの館21内
予約はこちら
☎0982-65-0178 ㊟(一社)諸塚村観光協会
㊟8時30分～17時 ㊟水曜

日南市 日南海岸 観光クルージング

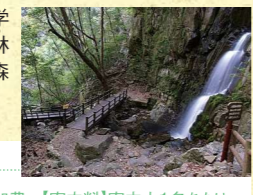
堀川運河や日南海岸国定公園内を海から観賞する、絶景のクルージング体験を。



体験 DATA
料金●大人5500円、中学生(中学生～大学生)4400円、3歳～小学生3300円(60分程度) 体験受付●通年 定員・催行人数●大人料金2名以上 予約●1週間前 集合場所●日南市油津3-11付近
予約はこちら
☎0987-67-4628 ㊟おび杉園(株)マタウマリンサービス ㊟8時～16時 ㊟なし

綾町 森林セラピー体験

癒し効果が科学的に検証された森林で案内人と一緒に森林浴を楽しもう。



体験 DATA
料金●案内料+参加費【案内料】案内人1名あたり5000円【参加費】1名1000円 時間●2時間程度(調整可) 体験受付●通年 定員・催行人数●1名～(目安/参加者6名までにつき案内人1名) 予約●1週間前まで 体験場所●綾町内の森林セラピーコース(「川中自然公園コース」、「まちなかコース」)
予約はこちら
☎0985-77-3482 ㊟綾町役場ユネスコエコパーク推進室(綾ユネスコエコパークセンター) ㊟9時～17時 ㊟月曜・日祝

宮崎市 スタンドアップ パドルボード体験

初心者でも楽しめるSUP体験。海に癒され、さらに健康増進効果も期待できるかも?



体験 DATA
料金●大人2000円、小学生1000円※ウェットスーツレンタル1000円 時間●9時～16時 体験受付●通年 定員・催行人数●4名 予約●1週間前 体験場所●宮崎市青島2-233
予約はこちら
☎0985-65-1055 ㊟青島ビーチセンター渚の交番 ㊟9時～17時 ㊟水曜



宮崎遊び 3

自然や郷土文化に触れる体験は、それに通じた人たちとも触れ合えるとおきの時間に。

ツアー・体験



▲ナタを使って竹をカット! スタッフの方が親切に教えてくれる



▲竹の蓋を開けた瞬間、フワッという香りが!

▲竹の蓋部分がむずかしい!



▲地元のお母さんに教えていただき調理

体験 DATA
料金●1名4000円(1～2名参加時)、1名3500円(3～4名参加時)、1名3000円(5～6名参加時) 時間●所要時間2時間 体験受付●通年 定員・催行人数●2名以上 予約●1週間前まで
予約はこちら
☎0982-73-1800 ㊟(一社)高千穂町観光協会
㊟8時30分～17時

高千穂町 高千穂の郷土料理 「かっぱ鶏」づくり体験

青竹で作る郷土鍋、いただきます!

高千穂の郷土料理「かっぱ鶏」は、青竹を器にした豪快な鍋料理。青竹に切り込みを入れるところからスタート。地鶏とニラ、にんにく・醤油・酒で味付けをし、青竹ごと炭火でぐつぐつ煮込むこと数十分。蓋を開ければ何ともいえない美味しそうな香り! 竹の風味も味わえる逸品です。

美郷町 中小屋天文台 「昴ドーム」で 星空観察体験

天文台で星空を堪能!



▲最新の自動導入追尾システムを備えた天文台



▲大型望遠鏡とスマホを使い、月も撮影できる



肉眼でも降るような星空を眺められる

標高約1000mに位置する中小屋天文台は、全国星空継続観察で日本一の夜空に選ばれたことのある星空観望の絶好スポット。星のソムリエ®資格を持つスタッフが県内最大級600mmの大型望遠鏡を使い、様々な星を案内してくれる。
※1990年「全国星空継続観察」発表

体験 DATA
料金●大人520円、3歳～小学生320円 時間●13時～22時の間で予約を受けた時間内(約70分程度、公式HPにて要確認) 体験受付●通年 定員・催行人数●1～15名 予約●10日前まで 体験場所●東臼杵郡美郷町北郷宇納間7579-2 中小屋天文台「昴ドーム」
予約はこちら
☎0982-68-2522 ㊟(一社)美郷町観光協会
㊟9時～17時 ㊟火曜、年末年始(臨時休業の設定あり)



▲お菓子や体験内容は、季節で少し変わる場合があります!
▲温度が変わる味の違いに驚くはず!

都城市 都城茶淹れ体験

霧島裂罅水で丁寧に淹れて。

長い年月をかけてろ過した清潔な地下水「霧島裂罅(れっか)水」を使用して風味豊かな都城茶を淹れてみよう。水出しやお湯で淹れたお茶の飲み比べも。ポン酢で味わう「茶殻」もまた美味。

体験 DATA
料金●大人1500円(お菓子付き) 時間●10時～17時 体験受付●通年 定員・催行人数●4～15名 予約●前日まで 体験場所●都城市南鷹尾町3-4
予約はこちら
☎0986-77-6943 ㊟日本茶専門店shop&cafe 日向時間 ㊟10時～18時 ㊟火曜



おおみじんじや
大御神社 日向市
大海原に面した
風光明媚な神社。

海岸から眺めるとその姿に圧倒!日向
岬の付け根「伊勢ヶ浜」に社殿を置く
大御神社。天照皇大御神の孫である
ニギノミコトが座り、眼前の海原を眺
望されたと伝わる「神座」や「昇り龍」、
「さざれ石」などパワースポットが点在。

☎0982-52-3406
📍宮崎県日向市日屋1 🕒参拝自由



日向市
**美々津重要
伝統的建造物群保存地区**
江戸時代にタイムスリップ?

神武天皇御東征の折にお舟出されたという、神話の舞台である
美々津。ここは江戸時代に港町であった往時の面影を残す、古くも美
しい町並み。古民家を改装したカフェや雑貨屋さんなど散策もお勧め。

☎0982-55-0235 画(一社)日向市観光協会
📍宮崎県日向市美々津 🕒観賞自由

▶地元産の食材を
使った季節限定の
ピザも大人気



pizza & gelato
オットー オットー
Otto Otto 美郷町

新鮮な宮崎素材をピッツアで。

滋味豊かな素材を使ったピッツアやジェ
ラートをオシャレな古民家で。本場イタリアで
修業したシェフがナポリ直輸入の薪窯で焼
くピッツアは、外側パリッ&中はもっちり♡宮
崎県産の旬のフルーツを使用した期間限定
ジェラートもぜひ味わって。

☎0982-60-3396 📍宮崎県東臼杵郡美郷町
西郷田代12729-1 🕒11時~15時 ㊟水・木
曜、年末年始(12/31・1/1) ㊟5台



▲美しい自然の中でいただく絶品イタリアン

美郷町

おせりの滝民話伝承館
滝観賞とともに立ち寄ろう、
民話をパネルで学ぶ伝承館。

おせりの滝とともに立ち寄って欲しいのが、この
地域に古くから伝わる13の民話をパネルで学
べる伝承館。下記電話に事前予約すれば紙芝居が
見られることも!美味しい手打ちそばも評判。

☎0982-66-3745(金・土・日)、
0982-66-3603(平日)

📍宮崎県東臼杵郡美郷町西郷小原1036
🕒9時~14時(金・土・日のみ※蕎麦は11時
~13時30分) ㊟月~木曜、年末年始
(12/29~1/3) ㊟10台



諸塚村

池の窪グリーンパーク
自然を全身で感じられるキャンプ場。

ウッドデッキや電源のある芝生サイトや10人が宿
泊できるログハウス等があり、1人でも家族でも楽しめ
るキャンプ場。山の中で四季折々の自然を全身で感じ
ることができる。

☎0982-65-0526 📍宮崎県東臼杵郡諸塚村大字家
代3574-2 🕒8時30分~17時 ㊟なし ㊟あり



型 式:重力式コンクリートダム
ゲート:ローラーゲート×6
堤高・堤頂長:19,964m・84,540m

西郷ダム 美郷町

耳川水系最古のダム。

ダム完成は1929年。2018年にリニューアルし、ダムを一
望できる西郷ダム広場も整備。西郷ダムの鐘型に模した2つ
のクレーンカーは永遠(とわ)の鐘と名付けられており、広場
にある「永遠の鐘」のモニュメントは2人並んで鳴らすこともできる。

☎0982-68-2522 画(一社)美郷町観光協会
📍宮崎県東臼杵郡美郷町西郷小原



他にもあります。耳川水系ダム

おおうらばる
大内原ダム 美郷町

耳川水系最下流の
ダム。



☎0982-68-2522
画(一社)美郷町観光協会
📍宮崎県東臼杵郡美郷町西郷田代
型 式:重力式コンクリート
ゲート:ローラーゲート×6
堤高・堤頂長:25.5m・152.62m

いわやど
岩屋戸ダム 椎葉村

塚原ダム建設時の
技術をさらに進化!



☎0982-67-3139
画(一社)椎葉村観光協会
📍宮崎県東臼杵郡椎葉村大字下福良
型 式:重力式コンクリートダム
ゲート:ラジアルゲート×8
堤高・堤頂長:57.5m・171m

やますばる
山須原ダム 諸塚村

大型ラジアルゲートに
注目。



☎0982-65-0178
画(一社)諸塚村観光協会
📍宮崎県東臼杵郡諸塚村大字家代
型 式:重力式コンクリート
ゲート:ラジアルゲート×7
堤高・堤頂長:29,404m・91,140m

諸塚ダム 諸塚村

国内に13基だけ!
中空重力式ダム。



☎0982-65-0178
画(一社)諸塚村観光協会
📍宮崎県東臼杵郡諸塚村大字家代
型 式:中空重力式コンクリートダム
ゲート:ラジアルゲート×1
堤高・堤頂長:59m・149.5m

つかばる
塚原ダム 諸塚村

日本で初めて
近代化施工を採用。



☎0982-65-0178
画(一社)諸塚村観光協会
📍宮崎県東臼杵郡諸塚村大字セツ山
型 式:重力式コンクリートダム
ゲート:ラジアルゲート×8
堤高・堤頂長:87m・215m

宮崎遊び 4

耳川水系沿いには個性豊かなダムが点在。
絶景ダムと一緒に観光やグルメを楽しもう。

ダム旅
ドライブ

愛好家からは
「閣下」の名で
親しまれています。

Time Schedule

1日目

11:00 上椎葉ダム
12:00 鶴富屋敷
13:00 平家本陣
15:00 宮の元ダム
16:30 池の窪グリーンパーク

2日目

10:00 おせりの滝民話伝承館
11:00 西郷ダム
12:30 pizza & gelato Otto Otto
14:00 大御神社
15:30 美々津の街並み

椎葉村

上椎葉ダム

日本初の大規模アーチダム「閣下」。

1955年完成、100m超の大規模アーチダムにおいて
日本初流下する水のエネルギーを弱める減勢工(げんせい
こう)では「スキージャンプ式」を採用。両岸から放流する
2つの水をぶつかり合わせ勢いを弱めている。10月下旬
~11月中旬は紅葉も見事。2019年に初めて観光放
流が開催されている。

☎0982-67-3139 画(一社)椎葉村観光協会
📍宮崎県東臼杵郡椎葉村

写真協力:九州電力(九州ドローンサービス) 管理者:九州電力

型 式:アーチ式コンクリートダム
ゲート:ラジアルゲート×4
堤高・堤頂長:110m・341m

鶴富屋敷 椎葉村

鶴富姫と那須大八郎の悲恋物語。

平清盛の末裔である鶴富姫と平氏討伐の名を
受けた源氏の那須大八郎による悲恋物語。その
舞台となったのがココ。国の重要文化財に指定さ
れており、一般見学はもちろん隣接する旅館では
宿泊も可能。夕食は旬の山の幸がふんだんに!

☎0982-67-2320 📍宮崎県東臼杵郡椎葉村大字
下福良1818 🕒9時~17時 ㊟年末年始(12/28
~1/3) ㊟高校生以上200円、小・中学生100円



宮の元ダム 諸塚村

日本で2番目に小さなアーチダム。

越流天端に設けられた4つのでっばりは負圧を防ぐ
役割を持ち、水切りを担っている。これが見えるダム越
流が最もキレイ!

☎0982-65-0178 画(一社)諸塚村観光協会
📍宮崎県東臼杵郡諸塚村大字セツ山

型 式:アーチ式コンクリートダム
ゲート:スライドゲート×1
堤高・堤頂長:18.5m・87.436m



ダムカレーは総工費770円。地元産の野菜も美味!



▶椎葉産の野菜や
特産品がズラリと
並ぶ



椎葉村物産センター
平家本陣 椎葉村

ウイナーを取ると「放流」?

椎葉村をはじめ近隣の山の幸や加工品を取り
扱う物産販売所。こちらの食事処で、ぜひ「ダ
ムカレー」をご賞味あれ!美しいアーチ式の上椎
葉ダムを模した姿で、ウイナーを取ればカレー
の水が放流する仕掛け付き!

☎0982-67-3140 📍宮崎県東臼杵郡椎葉村大
字下福良509-23 🕒11時~15時(お土産は9
時~18時) ㊟年末年始(12/29~1/3) ㊟20台



緑結び祈願

P32

特集 3



神さまに
会いに行こう。



P31

金運UP祈願

映える神社で

P34

写真を撮ろう。



P35

神社詣りの

楽しみ方



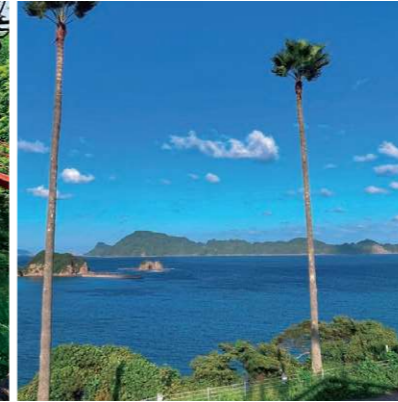
P33

パワースポット

パワースポットや神話を残した神社が
県内各地に点在する“神話のふるさと”宮崎県。
いろんなご利益を求めて霊験あらたかな神社を詣ってみませんか？
一緒に美味しいグルメやオシャレなカフェも楽しめば
気持ちもすっきりリフレッシュできますよ。



#浜川原湧水公園 #えびの市
#赤い橋 #幸せの見える橋
#にっこりしてるね



#道の駅なんごう #日南市 #日向灘
#青と青 #ドライブ立ち寄りスポット



#鶏戸神社 #日南市
#国の名勝 #洞窟 #運玉
#男性は左手女性は右手で投げる



#霧島岑神社 #小林市 #風鈴
#160個 #良縁願う風鈴のみち
#涼やかな音色

let's go to Miyazaki
ばえるぜ!
みやざき

知ってました? SNS映えるこんな宮崎の景色。
旬ナビInstagramで(ほぼ)毎日投稿中です。



旬ナビInstagram

@miyazaki_shunnavi



#青島神社 #宮崎市 #ハート
#縁結び #フォトスポット
#黄色と赤



#祇園神社 #日南市
#洞窟の中 #神秘的
#海の近く #癒される



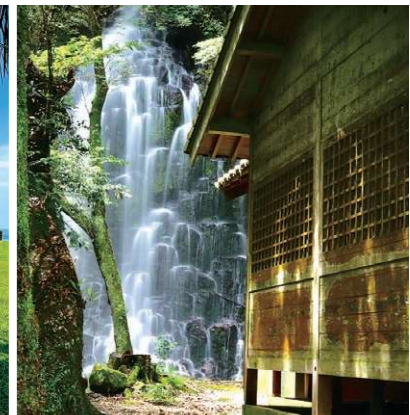
#鯉のぼり #青雲橋 #日之影
#カラフル #元気いっぱい
#風に泳ぐ



#神柱宮 #都城市 #イチヨウが見事
#もうすぐ創建1000年



#サンメッセ日南 #モアイ #日南市
#世界で初めて #イースター島から
#復刻の許可 #願いが叶う



#瀧神社 #都農神社の末社
#都農町 #社殿奥には瀧が
#神秘的



#馬ヶ背 #日向市
#日豊海岸国定公園 #柱状節理
#断崖絶壁 #高さ70m #絶景



#高千穂峡 #高千穂町 #橋の欄干から
#天孫降臨 #神々しい #ポート
#下から見る峡谷も素敵



#西都原古墳群 #一面のコスモス
#300万本
#10月下旬から11月上旬が見ごろ



#かき氷 #宮崎市 #百姓うどん
#宮崎の夏の定番 #かなりの大きさ
#レインボータワー #暑さも吹っ飛ば



▼アマテラスオオミカミも誕生されたというみそぎ池



参拝後立ち寄ろう
車で3分

江田神社 宮崎市

数々の逸話が残す
日本初の夫婦を祀る神社。

日本最初の夫婦といわれるイザナギノミコトとイザナミノミコトを祀る社殿がある江田神社。敷地内には多くの神さまが誕生した「みそぎ池」や一の鳥居から二の鳥居までまっすぐ伸びる神々しい参道、2本のご神木がある。

☎0985-39-3743 ♪宮崎市阿波岐原町産母127 Ⓞ9時～17時

ガーデンハウスカフェ

美しい庭を眺めながら、
英国式ティータイムを。

「国際海浜エントランスプラザ」内にあるカフェ。イギリスのトップガーデンデザイナーによってデザインされた庭園と建物は、まるで絵本から飛び出してきたかのよう。アフタヌーンティーセット(2名分)は、土・日・祝日のみ販売。※3日前までに要予約

☎0985-32-1369 ♪宮崎市山崎町浜山414-1 Ⓞ10時～16時30分 (LO16時) Ⓞ不定



おび 飢肥城下町

飢肥藩お膝元の白壁の町
ご当地グルメも多数!

明治初期までこの地を治めた飢肥藩の城下町。白壁の石垣、堀割など往時の趣をそのまま楽しめる。まるでプリンのような厚焼き玉子や、日南のカツオを炙って食べる「日南一本釣りがカツオ炙り重」など名物グルメを味わうのもおすすめ。



▲日南一本釣りがカツオ炙り重
☎0987-31-1134
Ⓞ日南市観光協会
♪日南市材木町1-13



▲厚焼き玉子

参拝後立ち寄ろう
車で22分



よわら 榎原神社 日南市

良縁に恵まれた人続出、
評判の縁結びスポット。

朱塗りの楼門と鳥居が何とも鮮やか! 萬寿姫(ますひめ)という神通力を持った海女(巫女)の進言により建立した榎原神社。二種類の木が絡みあった木や、枝を広げまるで手を繋ごうとしているような微笑ましい夫婦橋がある。

☎0987-68-1028
♪日南市南郷町榎原
Ⓞ参拝自由

青島神社 宮崎市

神話の舞台で絶景スポット。
島全体に魅力がいっぱい。

ピロウ樹などの亜熱帯性植物が自生する小さな島で、山彦彦と豊玉姫が愛を育んだ場所として知られる国の特別天然記念物。夫婦ピロウに叶えたい願いの色紙を結び「産霊紙縋(むすびこより)」や素焼きの皿を投げ入れる「天の平盆投げ(あめのひらかなげ)」など、神事も多彩。

☎0985-65-1262
♪宮崎市青島2-13-1
Ⓞ6時～日没

徒歩1分
参拝後立ち寄ろう



▲島へ渡る際には国の天然記念物「鬼の洗濯板」も観賞



青島屋

お土産も食事も楽しめる
宮崎尽くしのセレクトショップ。

青島神社の参道入り口にあるショップ。黒をベースに木を使用したシックな店内には宮崎県産のお土産グッズがずらり。特に県内の蔵元より仕入れた焼酎コーナーは人気。宮崎グルメがいただけるレストランも。

☎0985-65-1121 ♪宮崎市青島2-12-11
Ⓞ9時～17時(レストラン10時～LO15時)
Ⓞなし



縁結び 祈願

恋人が欲しい方だけじゃない、
“縁”は人と人との繋がりのこと。素敵な人との出会いを願って訪れてみて。

参拝後立ち寄ろう
車で5分



宮崎市

ひとつば 一葉稲荷神社

お金を洗ってご利益ゲット?
不思議な一葉の松も必見。

皇紀740年代に景行天皇の勅によって創建された神社。鮮やかな千本鳥居を抜ければ立派な社殿が。境内には神社の名前の由来となった一本の葉からなる松やお金を洗ってご利益をいただく銭洗神社、恵比寿神社と見どころ満載。

☎0985-22-4584 ♪宮崎市新別府町前浜1402 Ⓞ参拝自由



▲銭洗神社は手水舎の脇にある

喫茶ウルワシ ーツ葉店

上質なコーヒーとパフェで
贅沢なひとときを堪能。

厳選した豆を自家焙煎で丁寧に淹れたコーヒーとフルーツが乗った彩り豊かなパフェで、至福のカフェタイム。こだわりぬいたコーヒーの美味しさに感動したら、豆の挽き売りもあるのお土産にどうぞ。

☎0985-20-8134 ♪宮崎市阿波岐原町前浜4276-1083 Ⓞ10時～23時(LO22時20分) Ⓞ1月1日



参拝後立ち寄ろう
車で14分

霞神社 高原町

白蛇を拝すれば幸福に?
御祈願 & 絶景で清々しい!

田園風景を見下ろす高台に立ち、本殿裏の岩窟に生息する「白蛇様」を見かけると幸せになれるといわれる。社殿までの階段はおよそ300段あり、中腹まで車でも行けるがココはぜひ徒歩で! 降り着いた先にはキツさも忘れる絶景が。

☎0984-42-0033 ♪西諸県郡高原町大字後川内1553-1 Ⓞ参拝自由



高原町のトトロ

バス停でネコバス待ち?
キュートなトトロ。

全国でも珍しい高濃度の炭酸泉「湯之元温泉」そばの民家の庭に佇むのはトトロ! 夫婦が古稀の記念に子や孫のために作られたのだとか。一般民家の庭になるため記念撮影の際は、マナーに配慮して。

♪西諸県郡高原町大字蒲半田7538-6 ※夜間の来訪・撮影は禁止 Ⓞ3台

▼白蛇様に出会ったら幸運が♡



金運UP 祈願

正直言わせてもらえるなら、
皆さまやっぱり欲しいです! そんなみんなの御祈願、金運。ご利益にあやかりたい方へ。



神武天皇ご東遷の折に使用した古代船のレプリカも▶

宮崎市 宮崎神宮

神武天皇のご武運強さに
あやかって参拝しよう。

初代天皇である神武天皇を御祭神とする宮崎神宮。苦難を経て大和を平定し、建国を成就されたことから事業成就や社運隆昌を祈願する人も多い。毎月一日に参拝する朔日参りの際は参道で販売する参拝餅をどうぞ。

☎0985-27-4004 ♪宮崎市神宮2-4-1 Ⓞ参拝自由

参拝後立ち寄ろう
徒歩4分



チョコリックロースタリー

女子はゼッタイ抗えない!
可愛いチョコの甘〜い誘惑。

カカオ豆からチョコレートバーまで一貫して製造を行う「bean to bar」のチョコレート専門店。店内にはシンプルな板チョコからタルト、ドリンクなどチョコがズラリ。運が良ければ出来立てのチョコレートを味わえるかも。

☎0985-71-3795 ♪宮崎市神宮1-248 Ⓞ10時～18時 Ⓞ不定

一度は見たい神秘的な景色！
映える神社で写真を撮ろう。

各地に点在する宮崎県の神社。中にはユニークな立地であったり、日の出や夕陽によって神秘的な景色に変化したりと、フォトジェニックな神社も多数。参拝ついでに撮影も楽しんで。

01

〈都城市〉

東霧島神社



国生みの神イザナギの涙が固まった「神石」。悲しみを断ち切るため一刀両断したと伝わる。

02

〈宮崎市〉

野島神社



カラフルなおはじきが光を受けてキラキラと輝く、野島神社の手水舎。

03

〈延岡市〉

港神社



延岡港に向かって建つ、珍しい青の鳥居。海上安全を祈願してつくられたのだとか。

04

〈えびの市〉

菅原神社



米どころ・えびの市にある神社。稲刈りの時期は黄金色の田園に赤が映える。

05

〈日南市〉

梅ヶ浜洞窟祇園神社



洞窟から鳥居と青空を望む珍しい景色。洞窟内には龍の顔に見える奇岩もある。

06

〈日南市〉

松尾神社



鳥居のすぐそばを列車が通過。参拝へ行くには線路を越えて参道を歩いてどうぞ。

07

〈串間市〉

御崎神社



都井峠の断崖絶壁の中腹にある。周辺はソテツの自生地として国の特別天然記念物に指定。

08

〈日南市〉

鵜戸神宮



海よりのぼる朝日がこんなに神秘的に！早起きして出たい景色。

09

〈宮崎市〉

青島神社



真っ青な空はもちろん海面に映しだされる鳥居もフォトジェニック！



あまのやすかわら 天安河原 〈高千穂町〉

神々が集まる河原で願いを込めて石を積む。

アマテラスオオミカミが隠れたことに困惑した八百万の神々が集い相談したとされる河原。仰慕窟（ぎょうぼうがいわや）の中には天安河原宮がひっそりと佇んでおり、周りの河原には願いを込められた積み石がたくさん。差し込む光も神々しい。

☎0982-74-8239 天岩戸神社
📍西臼杵郡高千穂町岩戸1073-1
🕒参拝自由



▲石を積んで願い事をすれば叶うとか



▲運玉は5個で100円



▼洞窟の中に佇む本殿

うど 鵜戸神宮 〈日南市〉

洞窟内の本殿を参拝したら、願いを託して運玉投げを。

日向灘を眼前に望む断崖絶壁に建ち、縁結びや安産などの神さまとして有名。本殿は何と洞窟の中にあり、不思議で神々しい雰囲気。小さな素焼きの玉を、女性は右手、男性は左手で亀石のくぼみに投げ入れる運玉。見事に入れば願いが叶うとか。

☎0987-29-1001 📍日南市宮浦3232
🕒7時～18時（4月～9月は6時～19時）
※変更の可能性あり。事前にHPで確認を。



▶ニニギノミコがお立ちになり海を眺めたとする「神座」



おおみ 大御神社 〈日向市〉

国有形文化財登録の「日向のお伊勢さま」。

アマテラスオオミカミを御祭神とする由緒ある神社。境内には国歌「君が代」に歌われる日本最大級の「さざれ石」や、龍神の霊（たま）、手前と入口の岩を重ねると白龍に見える昇り龍など神秘的なスポットがたくさんあり、厳かで凛とした空気が漂っている。

☎0982-52-3406
📍日向市日知屋1
🕒参拝自由



◀白い龍が昇っているような「昇り龍」

きりしまみね 霧島岑神社 〈小林市〉

神話とも関わりが深い霧島六社権現の中心。

天孫降臨の地・高千穂峰を霊峰と仰ぐ霧島六社権現の一つで、「続日本書紀」に名を記されている由緒ある神社。木々に囲まれた参道は歩くだけで清らかな気持ちになれそうなど。祭壇横には二本の雲龍柱があり、そちらも見どころ。

☎0984-23-0855 📍小林市細野4937 🕒参拝自由





鵜戸神宮1

鵜戸神宮一帯が国指定の名勝に指定されているため、本殿と楼門を表と裏にデザイン。

鵜戸神宮2

運玉投げの「運玉」に神様のお使いである可愛いウサギが乗ったキュートな御朱印帳。



御朱印を集めて 思い出を残そう。

参拝した際に、神主さんや巫女さんにいただく御朱印。宮崎でも様々な神社に対応いただけ、御朱印集めをする参拝客も多数。一部の神社では御朱印帳の販売もしており、また神社も多いので御朱印集めを始めるのにぴったり。御朱印はきちんと参拝した後に社務所や授与所でお願ひしましょう。

御朱印集め



神社詣りの 楽しみ方

ご利益を賜りに参拝したり、おみくじや占いを楽しむのも良いけれど、各神社でいただく御朱印集めや、冬期であれば宿泊して古来より伝わる伝統芸能、神楽を観賞してみてもいいかも。

青島神社

青島らしいヤシの木で南国の雰囲気。奥に青島神社の赤い鳥居、裏には鬼の洗濯板が。



江田神社

裏に日本神話に登場する「禊ぎの池」をデザイン。黒生地に金糸がカッコいい!



霧島岑神社

日向三代に関わりの深い霧島岑神社の御朱印帳は、珍しい木製のもの。シンプルで素敵。



高千穂神社

ニニギノミコトが地上に降り立ち、高千穂の地へ着いた「天孫降臨」が描かれている。



都農神社

神社内にある「撫でうさぎ」や本殿に彫刻されているネズミが御朱印帳にも。



天岩戸神社

神話に描かれた「岩戸開き」をデザイン。「拝殿と手力男命」「拝殿と天鈿女命」もある。



宮崎神宮

神武天皇を祀る宮崎神宮の御朱印帳は、4月に執り行う神事流鏝馬が描かれている。



野島神社

浦島太郎がたどり着いたと伝わる神社。切絵の御朱印や月替わり御朱印など、限定ものも。



正月限定の切絵の御朱印もステキ♡

神々へ感謝し奉納する、 勇壮な舞。

神楽観賞

五穀豊穡や豊漁など、山や海の豊かな恵みに感謝し神に舞を奉納する神楽。かのむかし、天の岩戸にアマテラスオオミカミが隠れた際、アマノウズメノミコトが披露した舞が起源との説も。神話のふるさと・宮崎県では国指定重要無形民俗文化財である「高千穂の夜神楽」をはじめ、県内各地の山里で行われている。

※神楽は地域の人が神々と一体となる儀式です。そこに参加させていただくという気持ちで訪ねましょう。
※神楽を舞う神庭の中は、一般客、特に女性は立ち入り禁止という場合がほとんどです。しきりに従い、分からないことは尋ねましょう。
※ビデオやカメラで撮影する場合は、三脚を禁止しているところも多いため注意してください。

高千穂神楽

観光客向けに
通年開催する神楽。

三十三番ある「高千穂の夜神楽」のうち、代表的な4番を観光客向けに披露する。高千穂神社にて毎晩20時より。当日受付のみ。

☎0982-73-1213 〇(一社)高千穂町観光協会
📍高千穂神社境内の神楽殿(壘の広間)
🕒19時から神楽殿にて受付(予約不可) 🏠収容人数/150名 🎫100台



神楽名	問合せ先	時期	場所
五ヶ瀬の神楽	☎0982-82-1200 〇ごかせ観光協会	毎年11月から翌年1月	五ヶ瀬町各所
高千穂の夜神楽	☎0982-73-1213 〇(一社)高千穂町観光協会	毎年11月~2月/高千穂神社では毎日開催	高千穂町各所
椎葉神楽	☎0982-67-2850 〇椎葉村教育委員会	毎年11・12月	椎葉村の各所
日之影神楽	☎0982-78-1021 〇(一社)日之影町観光協会	毎年11月末~2月	日之影町各所
しるみ 銀鏡神楽	☎0983-41-1557 〇(一社)西都市観光協会	毎年12月14日夕方から15日の朝	西都市大字銀鏡、銀鏡神社
たかはる かんめ 高原の神舞	☎0984-42-4560 〇(一社)高原町観光協会	12月第1・2土曜	高原町狹野神社・蔵川神楽殿
みかど 神門神楽	☎0982-66-3603 〇美郷町企画情報課	1月下旬の金・土・日	美郷町南郷区、神門神社
諸塚神楽	☎0982-65-0178 〇(一社)諸塚村観光協会	1月最終土、2月第1土など	諸塚村各所
にしめら 西米良神楽	☎0983-36-1111 〇(一社)西米良村観光協会	毎年11月末~12月	西米良村各所
高鍋神楽	☎0983-22-5588 〇高鍋町観光協会	毎年旧暦の12月	高鍋・川南・新富・木城など各所
おはえ 尾八重神楽	☎0983-41-1557 〇(一社)西都市観光協会	毎年11月第4土日	西都市尾八重
うしおだけ 潮嶽神楽	☎0987-55-3252 〇潮嶽神社	2月11日	日南市北郷町北河内、潮嶽神社
にゅうた 新田神楽	☎0983-33-1022 〇新富町生涯学習課	2月17日	新富町新田、新田神社
いきめ 生目神楽	☎0985-47-8272 〇生目神社	3月15日に近い土曜日	宮崎市生目、生目神社
ふなひき 船引神楽	☎0985-85-1628 〇船引神社	毎年12/31・1/1、春分の日	宮崎市清武町、船引神社ほか



炭火で炙って香ばしく。

地鶏の炭火焼き

コリッとした食感の地鶏を、炭火で炙ったシンプルな料理。なれど、網の上でコロコロと炙られた地鶏は香ばしく、抜群の塩加減が病みつきに。中でもみやざき地頭鶏（じとっこ）の炭火焼きは、鶏本来の旨みが味わえる逸品。添えられた柚子コショウで食べるのがお勧め。



その麺旨辛につき、中毒性あり。

辛麺

真っ赤に染まったスープを一口すすれば、ガツンとくる衝撃！水を飲み、汗をかきながらも、驚くべきことにこの旨辛麺を食べる箸は止まらない。旨み詰まったスープまで飲み干したくなる魅惑の辛麺。店舗によって異なるが、こんにゃく麺やたまご麺など複数の種類から麺をチョイス可能。



味の決め手。

シャキッとレタスが

レタス巻

子ども大好きなレタス巻は、宮崎市「一平寿司」のご主人が野菜嫌いな友人のために考案したメニュー。「一平寿司」のレタス巻は、ブリッブリのエビにマヨネーズソース、そしてシャキシャキレタスがたっぷり！他、具材の多少の変化はあるが県内各所でレタス巻を提供している。

カツオ

日南市は「一本釣りカツオ」の水揚げ日本一。従来よりタタキや漬けにしたカツオをご飯に乗せた丼などで食されていたが、2010年に誕生した「日南一本釣りカツオ炙り重」が人気に。タレに漬け込み炭火で炙ったカツオは、刺身やお茶漬けなど色々な食べ方もOK。日南市内の9店舗で提供。



新鮮なカツオ、さあどう食べる？



連続日本一も納得の旨さ。

宮崎牛

全国の和牛を5年に1度集めて行う品評会「全国和牛能力共進会」。9部門ある中、2007年は7部門、2012年は5部門、2017年は3部門で優等首席を獲得し、日本一に輝いているのが宮崎牛だ。「芸術品」とも言わしめる味わいと柔らかさは、肉好きならずとも堪能すべし！



宮崎の飲食店は
こちらから選ぼう！



宮崎が
発祥なの？
Miyazaki Gourmet
やっぱり
宮崎グルメ

意外と知らぬ、宮崎グルメの底力。山里しかも、郷土食やスイーツまで名物を拳“発祥”など冠を持つものも多数。まずは

食べたい！
の魅惑。

と海に恵まれており、素材自体が豊富。食べていったらキリがない。“日本一”や食して、その味わいを確かめるべし！

食欲そそる
甘酸っぱいタレ。



チキン南蛮

言わずと知れた宮崎名物。延岡市「直ちゃん」では甘酢のみのさっぱり味。全国にその名を広めた「おぐら」のチキン南蛮はタルタルソースと南蛮酢がうまくマッチした絶妙な味わい。タルタルの有無、鶏肉の部位（ムネ・モモ）など様々な味わいがあれど、いずれも県民に愛されている。

日本一です。

宮崎の餃子愛は



みやざき餃子

実は宮崎県民、無類の餃子好き。特に宮崎市は、「ぎょうざ支出金額」[購入頻度]集計結果全国1位に。そんなに愛されるみやざき餃子の特徴は、モチモチした皮。具もたっぷりて食べごたえも抜群！肉も野菜も豊富な宮崎だからこそその美味しさ。※2020年総務省統計局「家計調査」より

釜揚げうどん

宮崎県においてうどんのコシは必要ない。ただ、柔らかく、すべてを包み込む優しさがあればいい。あとは、カツオや昆布など店舗それぞれのダシにぐらして食せば、体はもちろん心まで温まる。飲んだ後でもするりと入るので、ズにもピッタリ。



ふわふわの優しさ。
包み込むよさ



宮崎の夜を楽しもう。

宮崎の人は飲むのが好き。大きな声で笑って、食べて、いっぱい飲む。だから居酒屋などの飲食店もたくさん。夜になれば歓楽街のネオンが灯り、街一帯が活気づき始めます。



※2010年NTTタウンページ集計による

宮崎の繁華街
西橋通り（ニシタチ）
市内中心部を南北に走る商店街「橋通り」の西側を指す県内最大の繁華街。
牟田町
県内2番目の人口を擁する都城市の繁華街。居酒屋やバーなどが点在。

そんな夜でもお好きなままに飲んで、食べて、宮崎を楽しんでください。

そうそう、宮崎市の歓楽街「西橋通り（通称・ニシタチ）」は人口10万人当たりの店の数が「日本一」といって、「日本一のスナック街」。

宮崎のふわふわのうどんが軽目。辛麺で胃腸を刺激するもよし。人気の雑炊店もありますし、深夜まで開いているカフェでスイーツを食べる。なんてベも女性にお勧め。

食べて飲んだ後は、何かでやるのが宮崎スタイル。



旬は4月～8月

栄養も旨みもぎっしりです。

カキ 日向市、門川町、延岡市、高鍋町など

入り組んだリアス式海岸となっている日豊海岸沿いで採れるのが岩ガキ。大粒でクリーミー、ツルンツとした食感は、毎年多くのグルメ客を唸らせている。シーズン期間はカキ小屋も！



旬は1月～3月

木で熟させて糖度アップ。

みんかん 県内各所

木につけたまま実を熟させ糖度を上げる「完熟みんかん」。皮ごと食べられる他、ジャムや料理にも最適。糖度16度以上の宮崎ブランド「完熟みんかん・たまたま」は、酸っぱいというイメージがある人こそぜひ食してほしい逸品。



宮崎県産の日向夏を使ったヘルシーなハイボール。

宮崎ハイボール



宮崎本格焼酎を炭酸や日向夏シロップで割った飲みやすいハイボール。宮崎県内の飲食店で販売中。



旬は9月～11月

ぷりっぷりの天然は9月から。

伊勢海老

日南市、延岡市、宮崎市など

通年食べるけれど、時期が合えばぜひ天然モノを。禁漁解禁は9月から。11月までは海岸沿いの市町で伊勢海老まつりも開催され、刺身や塩焼き、みそ汁など様々な料理で味わえる。

旬のグルメも忘るべからず。

麗しの姿ととろける甘さ。



旬は4月～7月

マンゴー 宮崎市、西都市など

貴婦人と称されるのも頷ける、気品ある姿と味わい…。宮崎県産の完熟マンゴーは幸せをもたらすフルーツ。中でも重さ350g以上、糖度15度以上などの条件をクリアした最高の品質の「太陽のタマゴ」ブランドが有名。

料理のアクセントにも！



日向夏、へべす

日向市など県内各所

日照時間の長さや豊かな土壌の宮崎県は柑橘類をはじめとしたフルーツが美味。爽やかな風味とフレッシュな味わいの日向夏や香酸柑橘であるへべすは、宮崎県特産の柑橘。たっぷり陽の光を浴びた日向夏やへべす、お土産にもどうぞ。

旬は3月～5月（日向夏）
8月～10月（へべす）





14

13 ひよっとこ菓子
550円/3個入

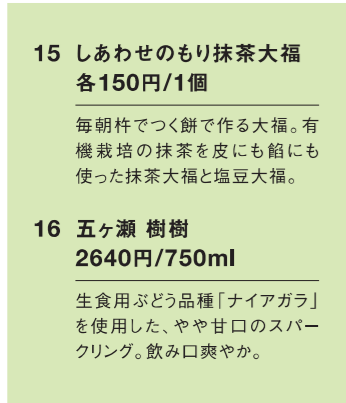
日向名物「ひよっとこ踊り」のお面をモチーフにした、なんともユーモラスなお饅頭。

14 宮崎バターサンド
1800円/9個入

一口で幸せ運ぶ、地元産発酵バターを贅沢に使用した絶品スイーツ。味わいは4種類。



13



15 しあわせのもり抹茶大福
各150円/1個

毎朝軒でつく餅で作る大福。有機栽培の抹茶を皮にも餡にも使った抹茶大福と塩豆大福。

16 五ヶ瀬 樹樹
2640円/750ml

生食用ぶどう品種「ナイアガラ」を使用した、やや甘口のスパークリング。飲み口爽やか。



16



15



18

17 鹿シチュー
650円/140g

村面積の96%が山林という西米良村のジビエ商品の一つ。臭みもなく濃厚で美味!

18 キャベツのディップソース
650円/140g

キャベツ1/4個が入って食物繊維たっぷり且つ無添加。パンにもご飯にも合う超・万能ソース!



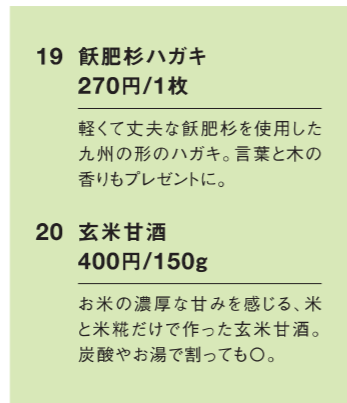
17



20



19



19 飴肥杉ハガキ
270円/1枚

軽くて丈夫な飴肥杉を使用した九州の形のハガキ。言葉と木の香りもプレゼントに。

20 玄米甘酒
400円/150g

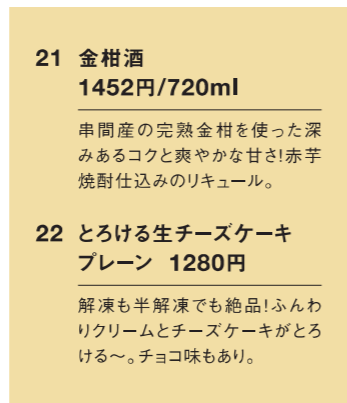
お米の濃厚な甘みを感じる、米と米糶だけで作った玄米甘酒。炭酸やお湯で割っても○。



22



21



21 金柑酒
1452円/720ml

串間産の完熟金柑を使った深みあるコクと爽やかな甘さ!赤芋焼酎仕込みのリキュール。

22 とろける生チーズケーキ
プレーン 1280円

解凍も半解凍でも絶品!ふんわりクリームとチーズケーキがとろける～。チョコ味もあり。



PICTURE

鑑

BOOK

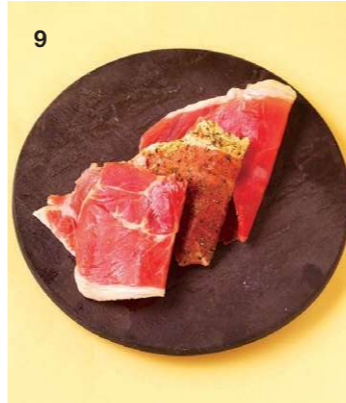
宮崎に行ったなら、ぜひ買ってほしいハズレなしのお土産たち。売り切れの場合はご容赦を!



MIYAZAKI

土

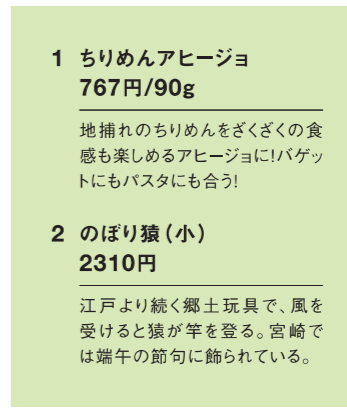
SOUVENIR



9



2



1 ちりめんアヒージョ
767円/90g

地捕れのちりめんをざくざくの食感も楽しめるアヒージョに!パケットにもパスタにも合う!

2 のぼり猿(小)
2310円

江戸より続く郷土玩具で、風を受けると猿が竿を登る。宮崎では端午の節句に飾られている。



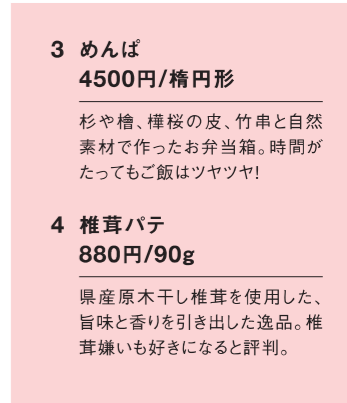
1



4



3

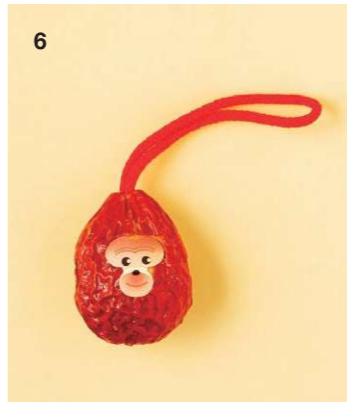


3 めんば
4500円/精円形

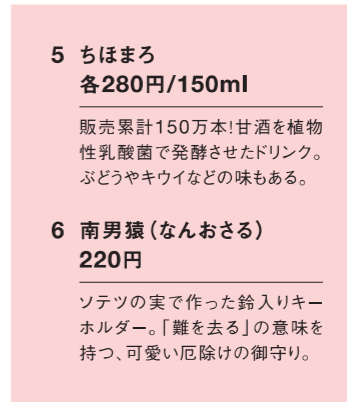
杉や檜、樺の皮、竹串と自然素材で作ったお弁当箱。時間がたってもご飯はツヤツヤ!

4 椎茸パテ
880円/90g

県産原木干し椎茸を使用した、旨味と香りを引き出した逸品。椎茸嫌いも好きになると評判。



6



5 ちほまる
各280円/150ml

販売累計150万本!甘酒を植物性乳酸菌で発酵させたドリンク。ぶどうやキウイなどの味もある。

6 南男猿(なんおさる)
220円

ソテツの実で作った鈴入りキーホルダー。「難を去る」の意味を持つ、可愛い厄除けの御守り。



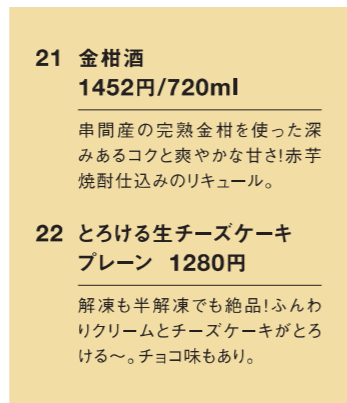
5



22



21



21 金柑酒
1452円/720ml

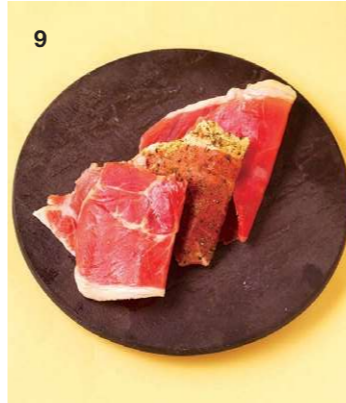
串間産の完熟金柑を使った深みあるコクと爽やかな甘さ!赤芋焼酎仕込みのリキュール。

22 とろける生チーズケーキ
プレーン 1280円

解凍も半解凍でも絶品!ふんわりクリームとチーズケーキがとろける～。チョコ味もあり。



12



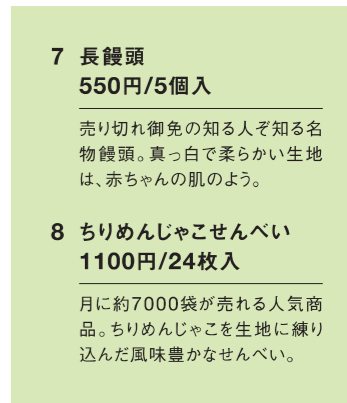
9



8



7

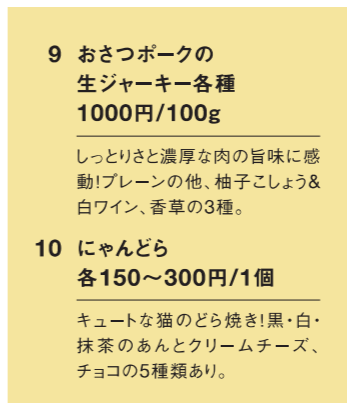


7 長饅頭
550円/5個入

売り切れ御免の知る人ぞ知る名物饅頭。真っ白で柔らかい生地は、赤ちゃんの肌のよう。

8 ちりめんじゃこせんべい
1100円/24枚入

月に約7000袋が売れる人気商品。ちりめんじゃこを生地に練り込んだ風味豊かなせんべい。



9 おさつボークの生ジャーキー各種
1000円/100g

しっとりさと濃厚な肉の旨味に感動!プレーンの他、柚子こしょう&白ワイン、香草の3種。

10 じゃんどら
各150~300円/1個

キュートな猫のどら焼き!黒・白・抹茶のあん&クリームチーズ、チョコの5種類あり。



11



10

宮崎のモノを
買うならまずココ

県庁内にあるお土産ショップ。焼酎やお菓子、農産物加工品、伝統工芸品など、宮崎県産の色んな商品が揃う。

みやざき物産館 KONNE

☎0985-22-7389 ♪宮崎市宮田町1-6県庁8号館
🕒9時30分～17時30分 📍1/1

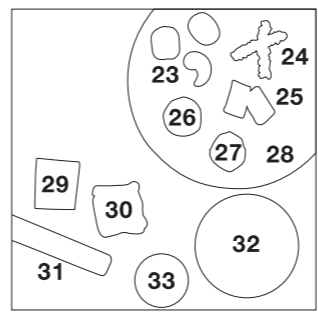
取り扱い商品→①②④⑤⑥⑧⑬⑭⑰⑲⑳㉑㉒㉓



お土産は
ここで。

※印の商品は、売り切れ、もしくは取り扱いがない場合
もありますので、事前に電話でご確認ください。

<p>高橋水産 通販可能</p> <p>☎0982-37-0626 ♪延岡市土々呂町3-4029-2 🕒9時～18時 📍年末年始 取り扱い商品→①</p>	<p>のぼりざる製作所「松本」 通販可能</p> <p>☎0982-32-5235 ♪延岡市西階町1-3717-13 🕒不定 取り扱い商品→②</p>	<p>もろっこはうす ※</p> <p>☎0982-65-0264 ♪東臼杵郡諸塚村大字家代2640-3 🕒8時30分～18時(土日祝は～17時) 📍火曜(7・8・11・12月は無休)、年末年始 取り扱い商品→③</p>	<p>岡田商店 通販可能</p> <p>☎0982-62-5005 ♪東臼杵郡美郷町北郷宇納間63 🕒8時～17時 📍土日祝 取り扱い商品→④</p>
<p>高千穂ムラたび 通販可能</p> <p>☎0982-72-7226 ♪西臼杵郡高千穂町大字向山6604 🕒8時～17時 📍土日祝 取り扱い商品→⑤</p>	<p>長饅頭 ※</p> <p>☎0985-82-3366 ♪宮崎市高岡町高浜2674-1 🕒7時30分～売切次第終了 📍不定 取り扱い商品→⑦</p>	<p>みずなが水産 門川店 通販可能</p> <p>☎0982-63-4400 ♪東臼杵郡門川町南町1-15 🕒8時30分～18時 📍年末年始 取り扱い商品→⑧</p>	<p>栗山ノーサン 通販可能</p> <p>☎0986-23-8491 ♪都城市横市町9762-1 🕒9時～17時 📍土日、年末年始 取り扱い商品→⑨</p>
<p>ひむかみんどらや ※</p> <p>☎0985-75-9885 ♪東諸県郡国富町大字竹田731-1 サン・スマイル内 🕒10時～18時 📍日曜・不定(休業日は道の駅北浦なども販売) 取り扱い商品→⑩</p>	<p>国富町役場内売店</p> <p>☎0985-75-3111 ♪東諸県郡国富町大字本庄4800 🕒8時15分～17時 📍土日祝、12/29～1/3 取り扱い商品→⑪</p>	<p>中村食肉 通販可能</p> <p>☎0986-52-2929 ♪北諸県郡三股町大字樺山4454-9 🕒8時～18時30分 📍第3水曜 取り扱い商品→⑫</p>	<p>お菓子のマエダ</p> <p>☎0982-52-2425 ♪日向市富高7465-2 🕒8時～20時 📍なし 取り扱い商品→⑬</p>
<p>菓te-ri(カテーリ) 通販可能</p> <p>☎0982-67-2868 ♪東臼杵郡椎葉村下福良1820-6 🕒10時～18時 📍不定 取り扱い商品→⑭</p>	<p>みどりとすずめ</p> <p>☎0983-32-1285 ♪児湯郡新富町日置5190-1 🕒10時～17時 📍月・火曜 取り扱い商品→⑮</p>	<p>五ヶ瀬ワイナリー 通販可能</p> <p>☎0982-73-5477 ♪西臼杵郡五ヶ瀬町桑野内4847-1 🕒9時～17時 📍年末年始 取り扱い商品→⑯</p>	<p>米良資源開発 通販可能</p> <p>☎0983-36-1560 ♪児湯郡西米良村大字上米良154-5 🕒8時～17時 📍土日祝 取り扱い商品→⑰</p>
<p>ながとも農家 通販可能</p> <p>☎0983-22-5683 ♪児湯郡高鍋町大字持田4949-1 🕒10時～15時 📍日～金曜 取り扱い商品→⑰</p>	<p>オビダラー</p> <p>☎090-9720-0541 ♪日南市鉄肥4-2-28 🕒10時～17時 📍月・木曜(祝日の場合営業) 取り扱い商品→⑱</p>	<p>綾・早川農苑 通販可能</p> <p>☎0985-77-0900 ♪東諸県郡綾町北俣2330 🕒9時～17時 📍なし 取り扱い商品→⑲</p>	<p>寿海酒造 通販可能</p> <p>☎0987-72-5611 ♪東諸県郡綾町北俣1295 🕒9時～17時 📍土日祝 取り扱い商品→⑲</p>
<p>押川春月堂本店 通販可能</p> <p>☎0983-27-0035 ♪児湯郡川南町大字川南13675-24 🕒9時～19時 📍不定 取り扱い商品→⑳</p>	<p>高千穂焼作業所 華幸堂 通販可能</p> <p>☎0982-76-1866 ♪西臼杵郡高千穂町大字若戸1498-1 🕒9時～17時 📍土日祝 取り扱い商品→㉑</p>	<p>道の駅つの</p> <p>☎0983-25-5055 ♪児湯郡都農町川北5129 🕒9時～18時 📍なし 取り扱い商品→㉑</p>	<p>マロンハウス 甲斐果樹園 通販可能</p> <p>☎0982-72-7422 ♪西臼杵郡日之影町若井川642 🕒8時～17時 📍なし 取り扱い商品→㉑</p>
<p>栗きんとんはな恵 ※ 通販可能</p> <p>※来店のお客優先のため、電話での取り置き等の対応は不可 ☎0982-66-3154 ♪東臼杵郡美郷町西郷田代5755-2 🕒9時～18時(9月～2月の限定販売・電話受付は16時～19時) 📍臨時休業あり 取り扱い商品→㉒</p>	<p>道の駅 えびの</p> <p>☎0984-35-3338 ♪えびの市大字永山1006-1 🕒9時～18時 📍第3火曜 取り扱い商品→㉒</p>	<p>宮崎漆器工房</p> <p>☎0985-25-3668 ♪宮崎市大島町北ノ原1029 🕒8時～17時 📍土日祝 取り扱い商品→㉒</p>	<p>パティスリーコマド ※</p> <p>☎0983-32-2046 ♪児湯郡木城町大字椎木4195-2 🕒10時～18時 📍不定 取り扱い商品→㉒</p>
<p>菓子工房 えびす堂</p> <p>☎0983-43-1026 ♪西都市有吉町2-49-1 🕒7時～19時30分 📍水曜(祝日の場合営業) 取り扱い商品→㉓</p>	<p>パティスリー・ハラ</p> <p>☎0984-22-8314 ♪小林市細野133-20 🕒10時～18時(日祝は～17時) 📍木曜・不定 取り扱い商品→㉓</p>	<p>山下薬草店 通販可能</p> <p>☎0984-42-4576 ♪南九州産原料 100%のブレンド茶 ☎0985-64-0081 ♪宮崎市恒久字春日田1215-1 🕒8時～17時 📍土日祝 取り扱い商品→㉓</p>	<p>宮崎県農協果汁株式会社 通販可能</p> <p>☎0985-64-0081 ♪宮崎市恒久字春日田1215-1 🕒8時～17時 📍土日祝 取り扱い商品→㉓</p>



- 23 高千穂楽願 700円/9個入**
食べるのが勿体ないほどキレイ!高千穂の神楽をモチーフにした、落雁ならぬ楽願。
- 24 トマトのひねり揚げ 324円**
都農産トマトでナポリタン風味に。エンドレスで食べられる美味しさで販売は「道の駅つの」のみ。
- 25 栗きんとん 栗久里 1094円/1本**
日之影・高千穂産の栗のみを100%使用。栗そのものを食べているようなほくほく感と味わいに感動。
- 26 栗きんとん 194円/1個**
材料は美郷産の栗と砂糖だけ。栗の風味を活かした上品な甘さのきんとん。栗おはぎもある。
- 27 きんかん餅(小) 561円/6個入**
希少な宮崎県完熟金柑「たまたま」をペーストに使用した餅。金柑の甘酸っぱさが絶妙!
- 28 赤はまゆう丸盆8寸 3850円**
美しい艶と光沢を持つ伝統工芸、宮崎漆器の和盆。赤いハイビスカスを描いた黒盆もある。
- 29 おはなしの森クーヘン 1箱1728円**
丸形じゃない、絵本のように四角い形のバウムクーヘン。パッケージも可愛い絵本の形! ※写真はカットしたもの
- 30 カラーピーマンパイ 175円/1個**
え、ピーマン?驚くほどの優しい甘みの餡が入ったパイ。ピーマン嫌いの子供も大丈夫。
- 31 ぼうちーず 204円/1個**
サクサクのサブレ生地の中にはクリームチーズ!とろけるようなチーズの味わいに脱帽。
- 32 薬草生活 1404円/5種類入**
「あったか生活」「ゆっくり生活」など、5つのライフスタイルに沿った薬草をブレンドしたお茶。
- 33 日向夏果汁100% 150円/125ml**
ぎゅっと絞った日向夏をそのまま飲んでいるかのような。爽やかな甘酸っぱさで美味しい!

サーフィンのメッカであり、ゴルフ大国、プロスポーツのキャンプ地であったりと、宮崎はスポーツに適した場所。観戦も実践も思う存分楽しんで。

Let's play sports in Miyazaki

SURFING & MARINE SPORTS

サーフィン & マリンスポーツ

約400kmの海岸が続くサーファーの聖地。

日豊海岸から日南海岸まで続く、リアス式海岸や砂浜。色んな変化の波が楽しめるのがサーフィンやSUPなどのマリンスポーツ。海岸線にはオシャレなカフェやショップも増え、ドライブするだけでも楽しい。リピーターはもちろん、サーフィンビギナーが体験できる教室も多数。



他にもサーフスポットはたくさん。詳細はこちら！



金ヶ浜 [日向市]

言わずと知れたサーファーの聖地。波が高いので中～上級者の方がベター。

●場所：日向市大字平岩



お倉ヶ浜 [日向市]

コンスタントに良い波が来ることで知られるスポット。初心者練習用にもOK。

●場所：日向市平岩



蚊口浜 [高鍋町]

7月・11月にサーフィンの大会を開催。海水浴や潮干狩りなど幅広く遊べる。

●場所：高鍋町蚊口浦



木崎浜 [宮崎市]

多くの世界大会を開催するサーフスポット。1年を通して楽しめるビーチブレイクは比較的距離が長い。

●場所：宮崎市熊野



大堂津浜 [日南市]

比較的穏やかで海水浴場としても利用されるビーチ。初心者に○。

●場所：日南市大堂津



恋ヶ浦 [串間市]

日本屈指のシーサイドラインで、上級者に利用されることが多い。

●場所：串間市大納



アイコンの説明 P 駐車場 シャワー トイレ コインロッカー



UMKカントリークラブ [宮崎市]

女子プロゴルフツアー「アクサレディス」を開催。空港から約40分、市街地から約20分の好立地。

●場所：宮崎市新名爪字坂ノ下2055

☎0985-39-7777

★18ホール 7039ヤード Par72



宮崎カントリークラブ [宮崎市]

県内で最も歴史のあるトーナメントコース。宮崎ブルーベンビリア空港に隣接し、市街地から20分の好立地。

●場所：宮崎市田吉4855-90

☎0985-56-4114

★18ホール 6585ヤード Par72

宮崎県ゴルフ場一覧 (エリア・五十音順)

地区	名称	住所	電話	地区	名称	住所	電話
県央	愛和宮崎リゾート Golf Club & Hotel	宮崎市佐土原町大字東上那珂 105	0985-74-3611	県央	宮崎パブリックゴルフ	宮崎市大字田吉字松崎 4979-58	0985-56-3355
県央	青島ゴルフ倶楽部	宮崎市大字折生迫字大谷 4180	0985-65-1001	県央	宮崎レイクサイドゴルフ倶楽部	宮崎市清武町大字今泉丙 1331-1	0985-85-8585
県央	大淀川スポーツセンター	宮崎市跡江 385-2	0985-48-1934	県北	北方ゴルフクラブ	延岡市北方町笠下寅 1566	0982-38-0006
県央	トム・ワトソンゴルフコース	宮崎市山崎町浜山	0985-21-1301	県北	延岡ゴルフクラブ	延岡市浦城町 1161	0982-43-0101
県央	ハイビスカスゴルフクラブ	宮崎市佐土原町大字下田島 21085-1	0985-73-6109	県北	美々津カントリークラブ	日向市東郷町大字山輪甲 417-94	0982-58-1414
県央	一ツ瀬川県民ゴルフ場	新富町大字新田 2591	0983-33-5585	県西	たかはるゴルフクラブ	高原町広原 6017	0984-42-0376
県央	宮崎大淀カントリークラブ	宮崎市大字長嶺字唯ヶ迫 1021	0985-48-3000	県西	都城母智丘カントリークラブ	都城市関之尾町 6328	0986-24-3420
県央	宮崎国際空港カントリークラブ	宮崎市田野町乙 5030-2	0985-86-0770	県西	宮崎小林カントリークラブ	小林市南西方 1131	0984-23-3111
県央	宮崎国際ゴルフ倶楽部	宮崎市佐土原町大字下田島 6634-1	0985-73-1606	県西	リージェント宮崎カントリークラブ	都城市山田町中霧島 4423-4	0986-33-1588
県央	宮崎ゴルフ倶楽部	国富町大字三名六ツ野原	0985-75-3131	県西	レインボー・スポーツランドゴルフクラブ	都城市高城町石山 4474	0986-58-3900
県央	宮崎産論梅ゴルフクラブ	新富町大字新田 17605	0983-35-1311	県南	日南北郷カントリークラブ	日南市北郷町郷之原甲 2821-1	0987-55-3333
県央	宮崎サンシャインカントリークラブ	宮崎市佐土原町東上那珂 11538-1	0985-74-3636	県南	日南串間ゴルフコース	串間市本城	0987-71-3111

フェニックスカントリークラブ [宮崎市]

「ダンロップフェニックストーナメント」の舞台となっている日本屈指の名門ゴルフコース。

●場所：宮崎市大字塩路字浜山3083

☎0985-21-1301

★27ホール 10262ヤード Par108



Golf ゴルフ

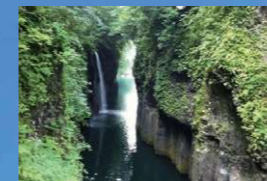
晴天が多い宮崎ならではの爽快な青空でゴルフを。

青空で気持ち良くプレイができること、初心者でも回りやすいコースも大会で使用されるプロ仕様のコースもあることが魅力。その他、空港からゴルフ場へゴルフバッグを直送するなどサービスも厚いのです。



あの選手が目の前でプレイ? キャンプ情報

温暖で冬でもプレーしやすい環境により、プロ野球やJリーグチームのキャンプ地に選ばれる宮崎。応援しているチームを宮崎で応援しよう。



高千穂観光ルート

高千穂町・五ヶ瀬町・日之影町を周遊し、パワースポットや山里の長閑な景色を巡りながら走るルート。
●距離: 155.5km
●最大標高差: 558m
●想定所要時間: 10時間21分



西都～綾観光ルート

西都市より南下し国富町を経由して綾町へ。小林市の須木など山間部をぐるりと回り大吊橋なども観光。
●距離: 131.7km
●最大標高差: 1174m
●想定所要時間: 8時間46分

CYCLING

サイクリング

海岸沿いや丘陵地を風を切って走ろう。

南北に延びる宮崎県。日豊海岸や日南海岸、田園風景が広がる山間部、整備された市街地など、サイクリングルートとして巡るのもお勧め。レンタサイクルも各所にあるので、手ぶらで参加もできる。

詳細は「ひなたサイクリング宮崎」にて
<https://hinata-cycling.miyazaki.jp/>



えびの観光ルート

えびの高原を周遊し、さらにたくさんの温泉地を巡るルート。高原内には不動池、六観音御池、白紫池など様々な美しい火山湖も。
●距離: 182.6km
●最大標高差: 1137m
●想定所要時間: 12時間10分



日南海岸ルート

日南海岸きらめきラインを通る初心者も挑戦しやすいルート。青島から海岸線を南下し、南郷まで海岸線沿いを楽しもう。
●距離: 51.5km
●最大標高差: 68m
●想定所要時間: 3時間26分

3 グッズや屋台も楽しめる。

会場にはオリジナルグッズの販売ブースや、宮崎グルメが味わえる屋台などが揃い、まるでお祭りのよう! 球団によってはサインボール投込みなどのファンサービスも。



2 マッチゲームも開催。

宮崎キャンプ入りしているチーム間でのマッチゲームも。日程や対戦チームなど詳細はホームページなどでチェックしよう。なんと全試合入場無料!



1 憧れの選手に会えるかも!

テレビで活躍を応援しているあの選手がフェンス越しに会える?なんてチャンスがあるかも。タイミングが良ければキャンプ場入りする選手にサインをお願いできることも。



プロ野球キャンプ情報

Jリーグキャンプ情報

※五十音順

アビスパ福岡

鹿島アントラーズ

サンフレッチェ広島

セレッソ大阪

徳島ヴォルティス

ベガルタ仙台

横浜FC

横浜F・マリノス

※その他J2の6チーム、J3の3チームが宮崎県でキャンプを行っています

福岡ソフトバンクホークス

●会場/宮崎市生目の杜運動公園
●問合せ/(公社)宮崎市観光協会
☎0985-20-8658

埼玉西武ライオンズ

●会場/日南市南郷中央公園野球場
●問合せ/日南市観光協会
☎0987-31-1134

オリックス・バファローズ

●会場/宮崎市清武総合運動公園
●問合せ/(公社)宮崎市観光協会
☎0985-20-8658

東北楽天ゴールデンイーグルス

●会場/日向市お倉ヶ浜総合公園
●問合せ/日向市観光振興課スポーツタウン推進室 ☎0982-66-1026

読売ジャイアンツ

●会場/宮崎県総合運動公園
●問合せ/(公社)宮崎市観光協会
☎0985-20-8658

広島東洋カープ

●会場/日南市天福球場
●問合せ/日南市観光協会
☎0987-31-1134

東京ヤクルトスワローズ

●会場/西都市西都原運動公園野球場
●問合せ/西都市スポーツ振興課
☎0983-43-3478

キャンプ時期(例年)

◎春季キャンプ…2月ごろ
◎秋季キャンプ…11月ごろ

※掲載しているキャンプ情報は、例年開催されている内容の目安です。開催・詳細については状況によって中止・変更する場合がございますので予めご了承ください。

プロ野球やJリーグなどの最新キャンプ情報はこちら



スポーツや観光に便利 宮崎空港から荷物レス。

手ぶら観光

スポーツに使用するバッグやサーフボードなどの手荷物を預けて、身軽に観光できるサービス。宿泊ホテルに行けば荷物は到着済み!

《手ぶら観光》

空港について重い手荷物を預ければ、荷物はそのまま宿泊ホテルへ、自分は手ぶらで観光に行けます!
●料金: 1000円 ●荷物受付締切: 宮崎空港 11時
※青島方面、宮崎観光ホテルご利用の場合は13時迄
宮崎市観光案内所 9時30分~12時

《一時手荷物預かりサービス》

大きな手荷物も当日のみ空港で一時預かりOK。
●お土産、スーツケースなど小さな手荷物…500円
●サーフボード、ゴルフバッグなど大きな手荷物…1000円
●受付時間: 宮崎空港 8時~18時30分 / 宮崎市観光案内所 9時30分~18時

◆サービス実施場所

宮崎空港インフォメーション横 / 到着口前
●受付時間/8時30分~18時30分 株式会社ソリューションズ ☎080-9369-7090
宮崎市観光案内所 ●受付時間/9時~19時 宮崎市観光案内所 ☎0985-22-6469



肌スベ&しっとり美人湯。

西米良温泉ゆた〜と

岩露天の「川の湯」とヒノキ露天の「陽の湯」、貸切岩露天「なごみの湯」があり、それぞれに肌にしっとり馴染む美人湯が注がれている。

☎0983-41-4126 ♪児湯郡西米良村大字村所260-6 ㊟10時〜21時 ㊟第3水曜、1/1 ㊟大人500円、小中生250円(貸切湯は60分1500円別途要) ㊟50台



15種類もの湯が揃う！

木城温泉館 湯らら

高鍋ICより車で5分とアクセス良好!多彩な湯は「ストレス解消」「美容」など5つの目的別コースの入浴法でリフレッシュを。

☎0983-32-2525 ♪児湯郡木城町大字高城1403-1 ㊟10時〜21時(最終入館20時30分) ㊟火曜(祝日の場合は翌日) ㊟大人500円、小学生300円 ㊟220台



県央
エリア



湯上りスイーツもお楽しみ♡

高鍋温泉 めいりんの湯

打たせ湯なども備えた広々とした大浴場に、地元野菜を販売する産直コーナーやスイーツショップなども併設。温泉グッズも豊富。

☎0983-23-2626 ♪児湯郡高鍋町上江6900 ㊟10時〜21時(最終受付20時30分) ㊟木曜(祝日の場合は翌日) ㊟大人500円、小学生300円(貸切湯は60分2500円※入浴料込・要予約) ㊟108台

- アイコン説明
- ㊟ 日帰り利用できる食事処がある
 - 🏠 宿泊施設もしくは宿泊対応ができる
 - 🌊 貸切湯がある

い湧イ
まいい
すて湯

日帰り利用できる温泉
40

※データは温泉施設のもの
です。宿泊情報や食事処、物産所
などの営業時間や定休日は異なる
場合がございます。予めお問い合わせの上
おかけください。



事前予約可能な貸切露天風呂。

曾山寺温泉 ほのかの湯

2020年7月に誕生した全14室の貸切温泉施設。全室杉を使用した内湯と信楽焼の露天を備え広々市街地から車で約20分と好立地。

☎0985-66-0591 ♪宮崎市大字加江田字片ノ田3729-1 ㊟10時〜23時※webや電話で事前予約可能 ㊟なし ㊟60分2000円・特別室は3000円(90分・120分もあり) ㊟19台



良質かつ新鮮な温泉に浸かる。

新富町温泉健康センターサン・ルピナス

九州で唯一のヨウ素を含むラジウム温泉。源泉かけ流し100%の湯を新鮮なまま、たっぷりと楽しめる贅沢を。

☎0983-33-1000 ♪児湯郡新富町大字三約代1859-1 ㊟10時〜22時 ㊟第3月曜(祝日の場合翌日) ㊟大人500円、小中学生300円 ㊟80台



地下1000mから湧出する温泉。

さいと温泉

和洋の露天風呂を備えた浴場があり、毎週男女入れ替え。西都原古墳群や運動公園などに近いので遊んだ後にいかが。

☎0983-43-1000 ♪西都市大字調殿1355-1 ㊟12時〜22時 ㊟水曜 ㊟大人500円、小学生300円 ㊟150台



多様な風呂が揃う複合施設。

かどがわ温泉 心の杜

大浴場をはじめ、露天風呂、薬湯、サウナ、ジェットバス、電気風呂、備長炭湯…さらにはプール(夏期のみ)まで揃う充実ぶり。

☎0982-63-7780 ♪東臼杵郡門川町大字庵川1942 ㊟10時〜22時 ㊟第2月曜(祝日は変更の場合あり) ㊟大人520円、中学生310円、4歳〜小学生200円 ㊟120台



自然を楽しめる露天が自慢。

祝子川温泉 美人の湯

◎ほうりがわおんせん

秋の紅葉や春のツツジなど旬の景色が楽しめる大崩山を一望する露天風呂は格別!登山後、ゆっくりと疲れを癒すのにぴったり。

☎0982-23-3080 ♪延岡市北川町川内名10358-10 ㊟12時〜18時 ㊟木曜(祝日の場合は営業) ㊟大人520円、小学生310円 ㊟10台



県北
エリア



鉄道の駅×温泉が合体?

日の影温泉駅

廃線になった鉄道の駅を温泉施設に利用。露天などの温泉の他、高千穂鉄道にかかわる資料室などあり。隣には「TR列車の宿」も!

☎0982-87-2690 ♪西臼杵郡日の影町大字七折3235-5 ㊟10時〜21時(最終受付20時30分) ㊟月曜(祝日の場合は営業) ㊟大人500円、中学生400円、小学生300円 ㊟50台



pH8.7を誇る驚きのトロトロ湯。

南郷温泉 山霧

神門神社の裏側から突如噴出したという神秘的なエピソードを持つ温泉。露天風呂は、昼はもちろん夜も星空を望み開放感!

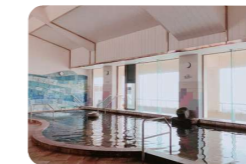
☎0982-59-0100 ♪東臼杵郡美郷町南郷区大字神門151-1 ㊟10時〜20時(平日は〜19時30分) ㊟木曜(祝日の場合は翌日)、不定 ㊟大人520円、中学生320円、4歳〜小学生210円 ㊟53台

県央エリア

温泉施設	所在地	電話番号	営業時間	休み	入浴料金
高岡温泉 やすらぎの郷	宮崎市高岡町大字小山田 1953	0985-82-5454	10時〜21時	木曜	大人510円、小学生250円(18時以降大人420円、小学生250円)
極楽湯宮崎店	宮崎市高千穂通 1-3-22 エースランド内2階	0985-61-4126	9時〜翌1:00(土日祝は7時〜)	不定(年2回程度)	大人590円、3歳〜小学生320円
宮崎市石崎の杜飲館	宮崎市佐土原町下那珂 8-1	0985-62-7757	10時〜21時	月曜(祝日の場合は営業)	大人510円、小・中高生260円、3歳〜未就学児100円
ANA ホリデイ・インリゾート 宮崎	宮崎市青島 1-16-1	0985-65-2929(代表)	11時〜21時	なし	大人1000円、4歳〜小学生500円
青島フィッシャーメンズ・ビーチサイドホテル&スパ	宮崎市青島 3-1-53	0985-77-5525	6時〜22時(最終受付21時30分、貸切湯の最終受付は21時)	なし	大人550円、6〜12歳350円(貸切湯は60分1600円※要予約)
ホテル青島サンクマール	宮崎市大字折生迫 7408	0985-55-4390	10時30分〜21時(最終受付20時)	不定	大人600円、3歳〜小学生400円
宮崎観光ホテル	宮崎市松山 1-1-1	0985-27-1212	11時30分〜22時(最終受付21時30分)	なし	大人1000円、3歳〜小学生500円
天然温泉「百百の湯」	宮崎市松山 2-23-1	0985-61-1188	12時〜22時(日曜は〜21時)	なし	大人500円、小学生250円



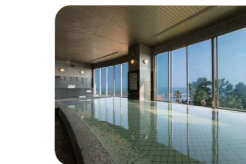
極楽湯宮崎店



ホテル青島サンクマール



青島フィッシャーメンズ・ビーチサイドホテル&スパ



ANA ホリデイ・インリゾート 宮崎

県西エリア

温泉施設	所在地	電話番号	営業時間	休み	入浴料金
コスモス温泉	小林市大字南西方 1130-79	0984-22-7085	10時～22時	木曜	大人400円、小中学生200円、4歳～未就学児100円
恵の湯 神の郷温泉 	小林市大字細野 5273-19	0984-23-0101	8時～22時	不定	大人500円、3歳～小学生300円(貸切湯 平日60分 1500円※大人4名まで)
観音さくらの里 	都城市高城町石山 4195	0986-29-2100	7時～21時	水曜(祝日の場合変動あり)	大人420円、小学生210円
合歡木温泉 	都城市広原町 9-11	0986-24-8950	5時30分～23時30分	なし	大人400円、学生350円、小学生以下200円
あきしげゆ	えびの市大字浦 146-1	0984-37-1171	10時～15時(最終受付14時)	毎月7～9日、9/27-28	大人500円、3歳～小学生300円
山麓温泉	えびの市大字向江 583-1	0984-37-0237	7時～19時	なし	大人350円、小学生130円、小学生以下60円
スパ・プラザ湯遊 	えびの市大字向江 845	0984-37-0007	10時～20時30分	月曜	大人350円、小学生150円
加久藤温泉 	えびの市大字西長江浦 152	0984-35-1230	15時～20時	水曜	大人350円、小学生130円、幼児60円
白鳥温泉下湯 	えびの市末永 1470	0984-33-3611	7時～20時	第3火曜	大人310円、小学生220円(貸切湯1室60分 1520円/9時～)
吹上温泉 	えびの市岡松 427-2	0984-37-0791	8時30分～20時30分	第1・3水曜	大人300円、小学生150円



恵の湯 神の郷温泉



観音さくらの里




あきしげゆ



スパ・プラザ湯遊




宿泊も食事も楽しめる温浴施設。
串間温泉 いこいの里 

炭酸水素イオンをたっぷり含み、しっとりとした感触のお湯が評判。建物内には宿泊できる客室やレストランも。他コテージも人気。

☎0987-75-2000 ♪串間市大字本城987
☎7時～22時(最終受付21時30分) ⑥第3水曜 ⑦大人500円、小学生300円 ⑧150台




コテージで日帰り温泉休憩。
蜂之巣公園コテージ 

自然深い北郷にある温泉付きコテージ。冷暖房や寝具、テレビなども付き充実!日帰り休憩できるプランもある。

☎0987-55-3828 ♪日南市北郷町郷之原甲 2850-1 ☎【日帰り温泉】10時～15時(繁忙期を除く平日のみ) ⑥第3水曜 ⑦【日帰り温泉】7000円(2名～10名) ⑧2台




九州内でも評判のべっぴんの湯。
北郷温泉 丸新荘 

源泉からそのまま注がれる温泉は、飲用もできる優しい湯。月経障害・更年期障害など女性に嬉しい効果があると言われる。

☎0987-55-2953 ♪日南市北郷町大藤甲 3619-2 ☎9時～20時50分(最終受付20時) ⑥不定 ⑦大人500円、小学生以下300円 ⑧20台




海と山々を一望する絶景露天。
ホテル日南 北郷リゾート 

眺望抜群の露天風呂に、日の光が入る広々とした大浴場。いずれもゆっくり楽しんでじっくりと疲れを癒そう。

☎0987-55-3333 ♪日南市北郷町郷之原甲 2821-1 ☎10時～22時(最終受付21時)※金土日は～23時(最終受付22時) ⑥なし ⑦大人700円、小学生450円(岩盤浴+入浴は大人1200円)※貸切湯は60分2700円(入浴料込要予約) ⑧約30台



西郷隆盛も心身を癒した名湯。
白鳥温泉上湯 

盆地を眼下に見下ろす絶景風呂と天然の地獄蒸し風呂。その歴史は古く、征韓論に敗れた西郷隆盛も逗留し体を癒している。

☎0984-33-1104 ♪えびの市末永1470 ☎7時～20時 ⑥第1火曜 ⑦大人310円、小学生220円 ⑧25台




26種類もの浴槽が揃う。
かかしの里 ゆぼっば 

高千穂峰を一望する露天風呂を始め、運動浴、低周波浴、サウナなど男女合わせて26もの風呂が楽しめる。貸切湯は全12室。

☎0986-64-3711 ♪都城市山田町中霧島 3340-2 ☎9時～22時(最終受付21時30分) ※日曜、1/1～3は7時～ ⑥第2・4火曜 ⑦大人420円、3歳～中学生210円【貸切湯は60分1470円、15時～22時(最終受付21時)※土日は9時～】 ⑧370台




名湯百選に選ばれた黄金の湯。
極楽温泉 匠の宿 

敷地内に自噴する含炭酸鉄泉を、露天風呂や一彫石風呂、炭酸泉、貸切風呂などでじっくりと楽しむことができる。

☎0984-42-3326 ♪西諸県郡高原町大字浦 牟田7449 ☎6時～22時(水曜は10時～15時休) ⑥なし(貸切湯は水・木曜) ⑦大人450円、0歳～小学生200円【貸切湯は50分2000円、10時～14時30分】 ⑧30台




公園で遊んでゆっくり温泉へ。
ラスパたかざき 

宿泊棟も備えた充実の温泉施設のほか、温水プール(大人420円)やパークゴルフ場がある総合公園や中華レストランも隣接。

☎0986-62-5526 ♪都城市高崎町大牟田 1332-8 ☎7時～21時 ⑥木曜(祝日の場合変動あり) ⑦大人420円、小学生210円、3歳～未就学児100円 ⑧200台




北欧式サウナでスッキリ!
すきむらんど 

山里にある温泉複合施設。肌に優しい温泉と北欧フィンランドで親しまれている「温式サウナ」が評判。開放感のある露天風呂からは、自然豊かな山里の景色を楽しむことができる。

☎0984-48-2480 ♪小林市須木大字下田 412-6 ☎10時～21時30分(土日は8時30分～21時) ⑥第2・4木曜 ⑦大人400円、小学生200円 ⑧30台




公園も宿もキャンプ場もあり!
青井岳荘 

トトロ湯が自慢の温泉施設のほか、四季を楽しめる自然公園もあるから子ども連れにピッタリ。夏期は川遊びができるキャンプ場も。

☎0986-57-2177 ♪都城市山之口町山の下 2123 ☎7時～21時(最終受付20時30分) ⑥第1木曜(祝日・シーズンの場合翌週の木曜) ⑦大人420円、小学生210円 ⑧200台 ※臨時休業の場合あり。事前に電話を




緑に囲まれた庭園露天が魅力。
京町観光ホテル 

庭師が設計・施工した庭園露天風呂に、ナトリウム・炭酸水素塩・硫酸塩泉の源泉100%かけ流しの湯が!浸かれば心も体も癒される～!

☎0984-37-1231 ♪えびの市大字向江669 ☎8時～22時(最終受付21時) ⑥なし ⑦大人400円、3歳～小学生200円(貸切湯は60分1200円) ⑧30台



歴史あるシュワシュワ炭酸泉。
湯之元温泉 

神々も浸かったと言われる温泉。全国でも珍しい高濃度の炭酸泉で、浸かると気泡がびっしりぬるめでも体の芯からボカボカ。

☎0984-42-3701 ♪西諸県郡高原町大字浦 牟田7535 ☎10時～22時(最終受付21時30分) ⑥第1・3水曜 ⑦大人550円、3歳～小学生300円 ⑧40台

青島ビーチ
海と空が橙に染まるオーシャンビュー。
砂浜にヤシの木、青い海。そして夕刻には極上のサンセットビュー。海リゾートの絶景とマリナアクティビティが年中楽しめる人気ビーチ。



10
- 宮崎市 -
ワイキキビーチ
/ まるでアメリカ /

09
- えびの市 -
九寨溝
/ まるで中国 /



陣の池 (小池)
翡翠色をたたえる神秘的な池。
木崎原合戦の際、両武将が陣を構えたといわれる陣の池。水の底まで見えるほどに透明度が高く、その美しい水の色もあり、神秘的な雰囲気。*離合できない区間が数百m続きます。

栃又 棚田
緑の濃淡が織りなす芸術作品。
テキスタイルのように幾何学的な美しさを持つ棚田。青々とした稲の風景は8月～9月初旬、稲穂の黄色も混じる棚田風景は9月中旬以降が見頃。



08
- 西臼杵郡高千穂町 -
イフガオの棚田
/ まるでフィリピン /

03
- 日南市 -
イースター島
/ まるでチリ /



サンメッセ日南
キュートなモアイ像はご利益あり!
現地イースター島から世界で初めて複製を許可されたモアイ像。海に面して立つ7体のモアイ像には金運や恋愛運などのご利益も!写真映えも抜群。

めがね橋 (月の木川橋)
レトロ可愛い三連のめがね石橋。
長さ58.2mの三連アーチを描く石橋。約100年前に木材を運搬するトロッコが運行した歴史がある。現在は徒歩のみ通行OK。国登録の有形文化財。

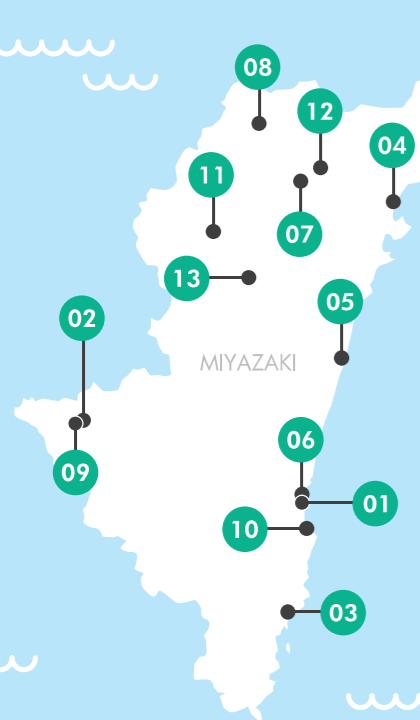


02
- えびの市 -
テベレ川に架かる石橋
/ まるでイタリア /

01
- 宮崎市 -
ハンティントンビーチ
/ まるでアメリカ /



The BEACH BURGER HOUSE
バーガー片手に青い海を眺めて。
サンビーチ一葉に誕生した、ハンバーガーショップ。海を望むオープンテラスでジューシーなハンバーガーを頬張って、カリフォルニアビーチスタイルを楽しもう。



行ったつむりの

宮崎絶景 海外旅行!

MIYAZAKI WORLD TRIP

太陽降り注ぐ白いビーチ、花咲き誇る庭園、歴史に名を遺した旧跡眠る世界遺産の地。宮崎には海外のような絶景スポットがたくさん!自由に旅行しづらい今だからこそ、行ったつむりの海外バカンス、いかがですか?

詳細はwebでチェック!

愛宕山の夜景
県内最初の日本夜景遺産。
ニニギノミコとコノハナサクヤヒメの出逢いの地である愛宕山。神話スポットでありながら、出逢いの聖地として知られ、日本夜景遺産、日本百名月に認定された人気スポット。Nソウルタワーと同様に愛宕山にも南京錠を掛ける場所がある。

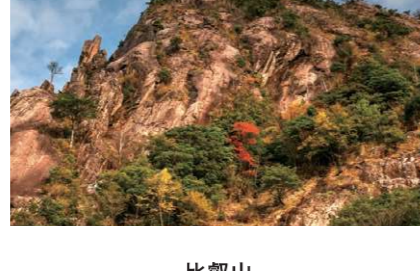


百済の館
極彩色が目目を引く王宮の建物。
百済の王族が移り住んだといわれる美郷町の建物。百済時代の王都にあった元国立博物館をモデルに、韓国の名工を呼び、瓦や敷石も取り寄せ造られている。



13
- 東臼杵郡美郷町 -
景福宮
/ まるで韓国 /

12
- 延岡市 -
黄山
/ まるで中国 /



比叡山
切り立った岩山が水墨画のよう!
貴重な草花の観賞や、素晴らしい眺望が楽しめる自然豊かな岩峰。ハイキングやクライミング、岩稜歩きなど多くの登山客が訪れる。国の名勝にも指定。

仙人の棚田
山の斜面に広がる空中都市。
新緑や稲穂が黄金に輝くなど、斜面いっぱいの美しい景観が楽しめる「椎葉のマチュピチュ」。早朝に雲海がかかる神秘的な雰囲気等から「仙人の棚田」と呼ばれています。



11
- 東臼杵郡椎葉村 -
マチュピチュ
/ まるでペルー /

07
- 延岡市 -
西臼杵郡日之影町
/ まるでオーストリア /
アルプスの風景



旧網ノ瀬橋梁
壮観!要塞のような大パノラマ。
均整な横峰大橋を借景に、鉄筋コンクリートの連続アーチ橋梁が川に架かる不思議な景観。国の重要文化財に指定されている。*現在は使用されていない。

英国式庭園
英国で優雅なティータイムを。
絵本から飛び出したかのようなメルヘンな世界。イギリスのトップガーデナーによって設計された庭園を眺めつつ、ティータイムも楽しめる。

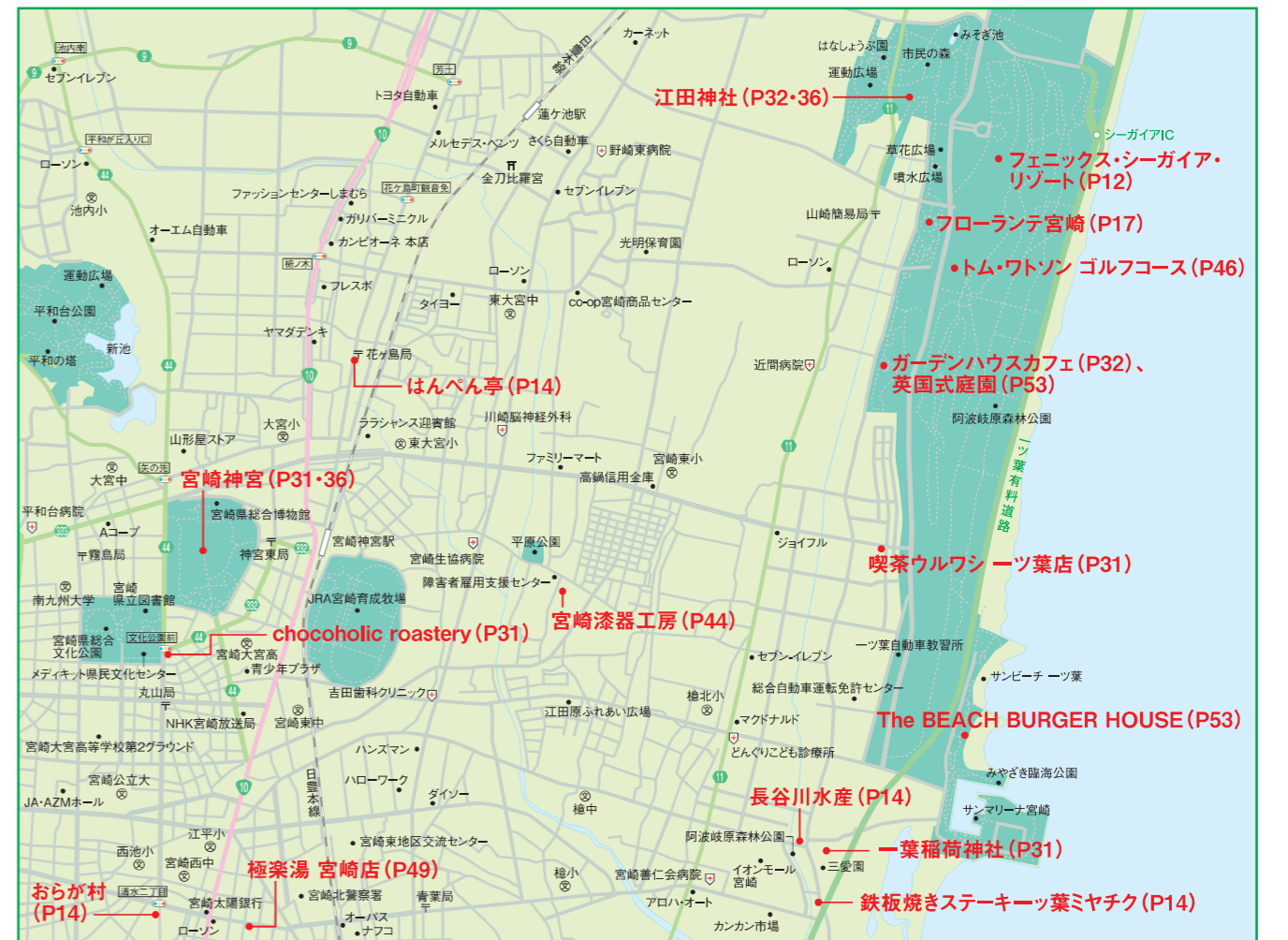
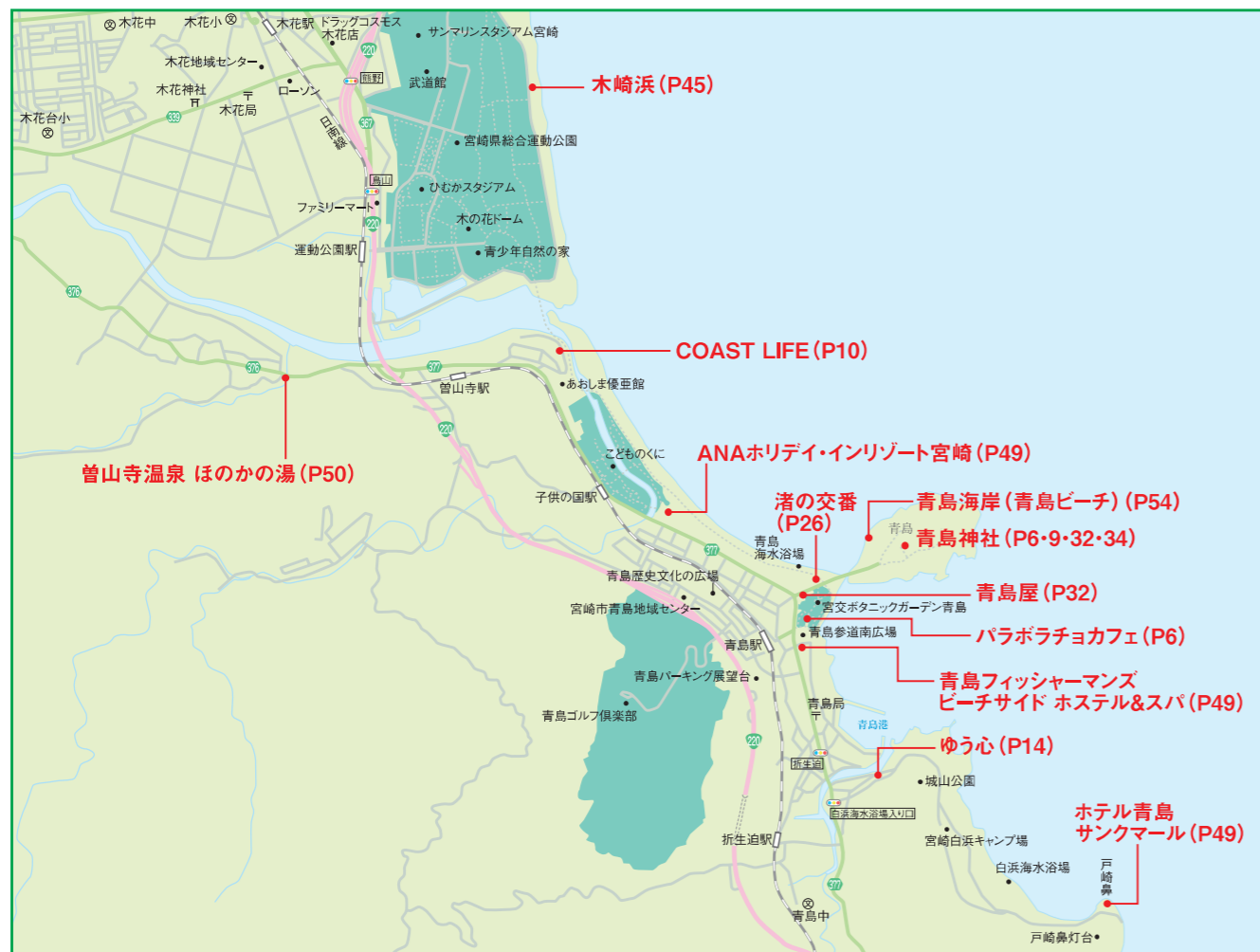


06
- 宮崎市 -
ハンプトン・コート宮殿
/ まるでイギリス /

05
- 児湯郡川南町 -
バルテノン神殿
/ まるでギリシャ /



伊倉浜自然公園休憩所
青空に映える!美しい白い神殿?
小高い丘に建つギリシャ風建築。実は公園の休憩所。サーフスポットである伊倉浜にあり、休憩所から青い海や朝日の絶景を一望できる。



Miyazaki Access

延岡市 ⇄ 宮崎市

- ◎鉄道利用の場合
約1時間(延岡駅⇄宮崎駅)
- ◎車利用の場合
約1時間25分(延岡IC⇄宮崎IC)

日向市 ⇄ 宮崎市

- ◎鉄道利用の場合
約45分(日向市駅⇄宮崎駅)

えびの市 ⇄ 宮崎市

- ◎車利用の場合
約1時間(えびのIC⇄宮崎IC)

都城市 ⇄ 宮崎市

- ◎鉄道利用の場合
約1時間(都城駅⇄宮崎駅)
- ◎車利用の場合
約30分(都城IC⇄宮崎IC)

宮崎空港 ⇄ 宮崎市

- ◎鉄道利用の場合
約10分(宮崎空港駅⇄宮崎駅)
- ◎バス利用の場合 約25分

日南市 ⇄ 宮崎市

- ◎鉄道利用の場合 約1時間20分(日南駅⇄宮崎駅)



●JR九州案内センター

☎0570-04-1717(9時~19時)

●日本道路交通情報センター<宮崎情報>

☎050-3369-6645

みやざき観光情報サイト 旬ナビ

📄 <https://www.kanko-miyazaki.jp/>



公益財団法人 宮崎県観光協会

☎0985-26-6100

〒880-0811 宮崎市錦町1-10 宮崎グリーンズフィア壱番館3F