

很方便，常用日語句型

飯店



酒店 請登記 check in 住宿
Chekkuin onegaishimasu



チェックイン
お願いします。

飲食店



請給我看一下菜單
Menyu o misete kudasai
メニューを見せてください。



我要●●
●● o kudasai
●●をください。



要這個
kore kudasai
これください。

計程車



請帶我去這裡
koko ni tsureteitte kudasai

ここに連れて行ってください。

全般



請告訴我去這裏的路
koko e ikumichi o oshiete kudasai
ここへ行く道を教えてください。



請幫我拍一下照片
shashin o totte kudasai
写真を撮ってください。



請問洗手間在哪?
Toire wa doko desuka?
トイレはどこですか?

索取宮崎旅遊資訊!

miyazaki shun navi

檢索



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

<https://www.kanko-miyazaki.jp/english/>

公益財團法人 宮崎縣觀光協會 TEL.+81 985-25-4676

〒880-0811 宮崎市錦町1番10號 GREEN SPHERE壱番館3樓(KITEN大廈)



縣Facebook



Visit Miyazaki (周遊宮崎)



宮崎縣
香港事務所



2023.3 發行



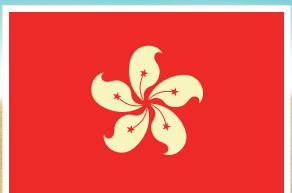
美麗的自然景觀和美食天堂

宮崎

旅遊指南



歡迎來到
宮崎



みやざき犬使用許可第2450007号

Travelling in Hinata

A New Hospitality Style Out Safety Measures



目錄

MIYAZAKI TRAVEL GUIDE

安心、安全的防疫措施

為提供各位旅客安心的旅遊環境，宮崎縣在觀光設施、住宿設施、交通機關與縣內各地實施多項防疫措施。

【措施實例】



徹底管理衛生狀況與工作人員的健康狀況



設置塑膠隔板、徹底實施換氣



勤洗手與消毒手指



配戴手套、口罩與面罩

住宿設施

- 徹底消毒手掌經常觸碰的地方
- 在各處設置消毒液
- 保持社交距離
- 測量工作人員與旅客的體溫並確認健康狀態
- 設置飛沫防護隔板
- 提供單人份餐點、單獨包裝的免洗餐具 等等

交通機關

- 機場：設置自動測溫儀
- 巴士：徹底實施車廂內消毒、定期換氣 等

縣內各地

- 日向餐飲店認證制度
- 宮崎縣木下集團 PCR 檢查中心（宮崎站店、宮交 CITY 店、宮崎機場店、延岡店、都城店）
- 宮崎市：導入獨家新冠肺炎通報系統、公布實踐方針宣言
- 日南市：在宣言實踐方針的店舖懸掛綠色旗幟
- 高千穗町：在實施防疫對策的設施張貼貼紙



詳情請觀看影片

trip in hinata



04 宮崎縣全縣地圖

05 宮崎市全市地圖

06 享受城鎮漫步！

08 宮崎的自然景點〈北部、中部地區〉

10 盡情感受宮崎的大自然

12 宮崎的自然景點〈西部、南部地區〉

14 宮崎的節慶和祭典

18 溫泉設施

20 體驗・運動

22 宮崎的料理

推薦各地區的旅遊路線

24 北部地區①〈美鄉町～延岡市〉

26 北部地區②〈高千穗町〉

28 中部地區①〈宮崎市～綾町〉

30 中部地區②〈西都市～宮崎市〉

32 西部地區〈都城市～蝦野市〉

36 南部地區〈日南市～串間市〉

40 交通資訊

42 高夫球場・住宿設施



宮崎縣全縣地圖

- - - JR線
- 高速公路
- 主要國道
- 機場
- 港
- 溫泉設施
- 衝浪地點



宮崎市全市地圖

- - - JR線
- 高速公路
- 主要國道
- 機場
- 港
- 衝浪地點



享受城鎮漫步！

宮崎站前的AMU PLAZA宮崎於2020年開幕。是一座能夠享受購物樂趣的大型商業設施。

宮崎站前商店街（俗稱：AMI ROAD）則有各種富有特色的商店和餐飲店！

夜晚可到餐飲店間間連接、宮崎縣內最大規模的餐飲街區「西橋」享受歡樂時光。



AMU PLAZA 宮崎

由「藍海館」、「青山館」以及宮崎站高架下的「日向 光耀市場」三大區域組成的大型商業設施。為顧客們帶來衣飾、雜貨、飲食等各種領域的最新潮流！裡頭還有電影院及休息區「AMU庭園」、「AMU天空」，提供購物以外的樂趣。



交通神社



AMU 天空



【藍海館】

以宮崎站剪票口為中心，聚集了餐飲店、土產店等各種商店。



7F AMU 庭園



6F AMU 庭園

【日向 光耀市場】

有許多走在流行尖端的時尚單品商店。

【青山館】
有各式能讓生活更加多彩豐富的商店。

MEGA唐吉軻德 (Don Don Donki) 宮崎橋通店



擁有宮崎縣內最大面積的店舖，地下1樓食品館主要販售超便宜商品。1樓有美妝與家電、2樓則是服飾用品及居家商品。

山形屋



「宮崎的故鄉百貨山形屋」。共有本館與新館，蒐羅了經過精挑細選的衣飾、生活用品與食品。也經常舉辦物產展等活動。

西橋 (Nishitachi)



以西橋通為中心的餐飲店街區，俗稱「西橋 (Nishitachi)」。包含相接的中央通和恵比壽通、高松通、西銀座通部分區域，是宮崎縣內最大規模的餐飲街區。



搭乘便捷舒適的
「GURUPPI」！

繞行宮崎站周邊五處停靠站的低速電動巴士。

9人座的可愛周遊小巴士。

【車資】每次100日圓



詳情閱此！



也推薦這邊！

永旺夢樂城 (AEON MALL) 宮崎



位於宮崎市一葉地區，內有約250間店鋪，是九州最大規模的購物中心。

導入人工智慧 (AI) 對話型導覽系統，配備觸碰螢幕式樓層地圖等設備。

詳情閱此！



從宮崎站東口巴士站搭乘直達巴士約10分鐘

暢遊豐富的文化遺產、體驗大自然的魅力風光

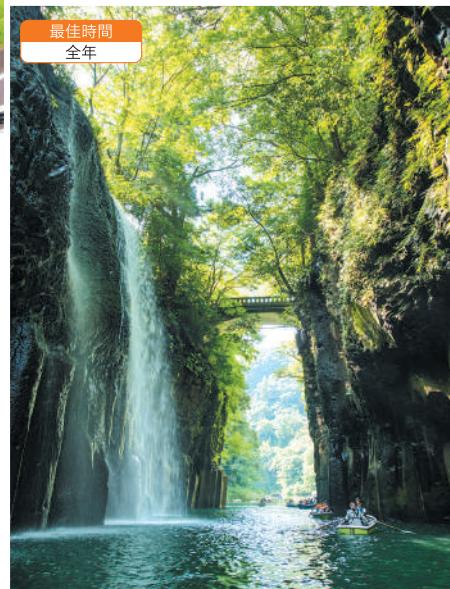


宮崎市 日南海岸・堀切峠

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憾感受，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！

高千穗町 高千穗峽谷

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。



宮崎市 青島

『鬼神洗衣板的岩石』是一種特殊地形，海浪不斷拍打下，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)



日向市 馬背・十字海

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。

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！這是具有豐富自然生態、千年歷史文化遺跡，具備有多彩多姿的魅力景點。



西都原古墳群

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。



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

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態照葉樹林，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。



延岡市 城山公園

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外生長，有名的野生山茶。



宮崎市 Florante宮崎

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。



宮崎市 阿波岐原森林公園 市民之森

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。



日之影町森林療法

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字谷的綱瀨川、美麗的梯田之鄉等。

盡情感受宮崎的大自然

人與自然共生的宮崎

聯合國教科文組織生態公園

聯合國教科文組織生態公園是具有豐富生態系統，並活用當地自然資源進行永續性經濟活動的示範區。設立生態公園的目標是在保護環境與當地居民生活之間取得平衡，並實現永續發展。聯合國教科文組織的生態公園遍佈134個國家共738處。日本國內共有10處，其中2處位於宮崎縣。（截至2022年6月為止）

● 綾聯合國教科文組織生態公園（綾町）



綾町擁有日本最大規模的常綠林，半個世紀以來一直保護著森林，並推行與自然共生的社區發展。綾町率先全國以有機農業及手工藝發展社區，推行鮮花滿開運動、綾的常綠森林企劃等等，各種官民攜手合作的成果在國際間獲得佳評，於2012年登錄為聯合國教科文組織生態公園。

● 祖母・傾・大崩聯合國教科文組織生態公園（大分縣、宮崎縣）

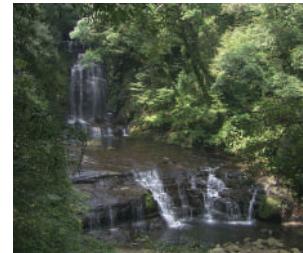


橫跨大分縣和宮崎縣的祖母・傾・大崩山脈，擁有陡峭的岩石山峰和眾多的溪谷等獨特景觀與原始自然環境，是稀有動植物的寶庫。為了讓社區能在自然與人共存的環境下發展，祖母・傾・大崩山脈周邊地區的地方政府攜手合作，以「祖母-傾-大崩聯合國教科文組織生態公園」為目標持續前進，最終於2017年登錄為生態公園。

以療癒之旅放鬆身心靈！

森林療癒

踏入森林，就能感受到蘊藏在森林當中的生命力與能量。這些能量擁有療癒人們的力量。以科學的方式解析森林帶來的效果，並運用於促進身心健康的方法就是「森林療癒」。



【日南市北鄉】

在日南市北鄉町，可以接觸大自然，以五感實際品味四季。共有兩條富有當地特色的路線。



【綾町】

擁有橫跨日本最大規模常綠林上空的大吊橋路線、川中自然公園路線及綾神社週邊路線共三條路線。



【日之影町】

日之影町擁有豐富的自然環境，森林就佔了約91%的面積。共有六條不同的路線。

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

徒步巡遊蝦野高原、火山湖

這裡被日本全國，評選為適合森林浴的森林浴百選之一外，也是日本人的心中，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！



白紫池

直徑250m、水深1m左右的火山口湖。
曾經被用作嚴冬的滑冰場。



六觀音禪池

湖水呈鈷藍色，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。



不動池

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。



美麗的日南海岸 和霧島山麓邊風光



最佳時間
3~5月、9~11月

小林市

生駒高原

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。



最佳時間
3~11月



最佳時間
6~8月

日南市

道路休息站「南鄉蘭花楹」

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



最佳時間
全年

都城市

高千穗牧場

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。

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。



最佳時間
6~8月

都城市

關之尾瀑布、甌穴群

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。



最佳時間
全年

高原町

禦池

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。



最佳時間
3~11月

串間市

都井岬

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。



最佳時間
全年

蝦野市

蝦野高原（霧島地質公園）

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。



最佳時間
全年

蝦野市

巡遊火山湖

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。



最佳時間
全年

串間市

幸島

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。

宮崎的節慶和祭典

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，還擁有許多豐富的四季儀式祭典活動。

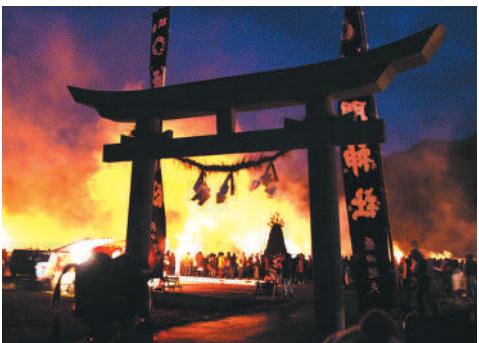


宮崎市

青島神社 裸身祭典

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。

- 時間／1月成人之日
- 地點／青島神社及其參拜道路



美鄉町 木城町 師走祭

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。

- 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）



延岡市

延岡大師節

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。

- 時間／4月第3個星期五・六・日
- 地點／今山大師周邊



日南市 花立公園櫻花節

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。

- 時間／3月中旬～4月上旬
- 地點／花立公園

美鄉町 獵田祭

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，可以看見，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！

- 時間／7月第1個星期六・日
- 地點／田代神社

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）



宮崎市

天城開門節

公園內約1000棵櫻花樹和5萬株杜鵑花競相盛放。節日期間還會舉辦舞臺活動。

- 時間／3月下旬的星期六・日
- 地點／天城公園



照片提供：青島太平洋馬拉松事務局

宮崎市 青島太平洋馬拉松

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。

- 時間／12月上旬
- 地點／宮崎市



宮崎市

Illumination Flower Garden ～光之花園～

耀眼的光輝點綴整個園區，構成光影交織的夢幻世界。

- 時間／12月上旬～4月上旬
- 地點／Florante宮崎

日向市

日向火男夏日季

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。

- 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



串間市

都井岬火祭

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。

- 時間／8月下旬的星期六・日
- 地點／舊都井岬飯店前廣場

日南市

飫肥城下節

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，往往可以藉由觀賞節日慶典活動，充分體驗到城下町，不同的風情文化。

- 時間／10月第3個星期六・日
- 地點／飫肥城下一帶



高鍋町

高鍋城燈籠節

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。

- 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

椎葉村

椎葉平家節

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。

- 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



西都市

西都古墓祭

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。

- 時間／11月第1個星期六・日
- 地點／西都原禦陵墓前廣場



宮崎市

宮崎神宮大祭

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。

- 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



高千穗町

高千穗夜神樂

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。

- 時間／11月下旬～2月上旬
- 地點／高千穗町內各地的神樂宿

享受火山和泉水帶來的恩惠

溫泉設施

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。



青島溫泉

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。



北鄉溫泉

日南首屈一指的天然溫泉。這個地區有5處溫泉・住宿設施。



青井嶽莊



木城町
木城溫泉Yurara



西米良村
西米良溫泉Yutato



抒情旅館
地藏庵
Route-Inn
Grantia Aoshima
太陽閣

青島
Grand Hotel
Cinemate



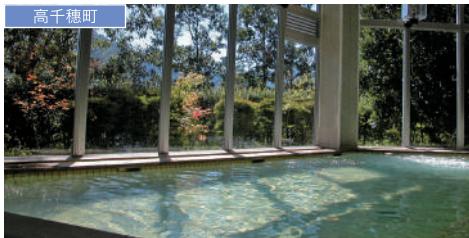
TAMAYURA溫泉

從宮崎市中心部的大瀨河畔湧出的溫泉。有3處住宿設施供選擇。



松泉宮

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。



天岩戶溫泉

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。



日之影溫泉站・TR列車旅館

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。



白鳥溫泉下湯

位於蝦野高原山腳的溫泉。也有露天浴池和蒸氣浴室等。



湯之元溫泉

略帶紅色的碳酸氫鈉泉，別名「蘇打泉」很受歡迎。



南鄉溫泉山霧



觀音櫻之鄉



山田溫泉「湯噗噗」



京町溫泉

獨特的感官活動體驗，是最棒的旅遊回憶紀念！

體驗・運動

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。

綾町

陶藝・印染・紡織品

在體驗實習館，全年都可以體驗陶藝、印染和紡織。



【諮詢】(綾國際手工藝城) ☎0985-77-1223

高千穗町

體驗雕刻

裝飾神樂舞場四周的剪紙。既是吉祥物，也適合做特產。



【諮詢】(高千穗町觀光協會) ☎0982-73-1213

小林市

採摘水果

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。



西都市

製作陶俑・勾玉

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。



【諮詢】(古代生活體驗館) ☎0983-41-0041

串間市

撈飛魚

從海港開船到海裡，用誘魚燈打撈聚集在海面下的飛魚。



【諮詢】(串間市東漁業合作社) ☎0987-76-1515

縣內各地

農家民宿

在縣內的農村開展。住在農家，體驗宮崎的農家生活。



縣內各地

衝浪

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。



縣內各地

日向自行車宮崎

擁有群山大海等各式魅力的宮崎縣。在各具吸引力的自行車路線當中，一定能找到屬於自己的自行車天堂！



五瀨町

滑雪

位於日本最南端、擁有海拔1610m的滑雪場的天然滑雪場。



【諮詢】(五瀨高地滑雪場) ☎0982-83-2144

縣內各地

潛水

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。



縣內各地

騎馬

在縣內的農村開展。

騎馬

木城町

皮劃艇

在縣內的農村開展。

皮劃艇

小林市

觀星

在縣內的農村開展。

觀星

日南市

人力車

在縣內的農村開展。

人力車

縣內各地

高爾夫

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。



縣內各地

觀看運動的營地訓練

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。



宮崎市

公園高爾夫

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。



縣內各地

徒步偶來

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。



日南市

騎馬

在縣內的農村開展。

騎馬

木城町

皮劃艇

在縣內的農村開展。

皮劃艇

小林市

觀星

在縣內的農村開展。

觀星

日南市

人力車

在縣內的農村開展。

人力車

宮崎的豐富自然資源，孕育出，值得驕傲的絕品美食料理



宮崎的料理

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。



宮崎牛肉

宮崎引以為豪的品牌和牛，被評為擁有日本第一的肉質。



南蠻炸雞

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。



完全熟透的芒果 "Taiyou no Tamago"

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。



洋生菜卷



肉卷飯團



斧揚烏龍麵



伊勢蝦

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。



辛麵



炭烤土雞

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。



味噌冷湯

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。



Miyazaki Shochu



乾酪包



完全熟透的金橘 "TAMATAMA"



日向夏

北部地區

推薦路線〈美鄉町→日向市→延岡市〉

眺望裡阿斯式海岸 雄偉的自然風光

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。



1 西邊的正倉院（百濟館）

美鄉町

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。

2 十字海

日向市

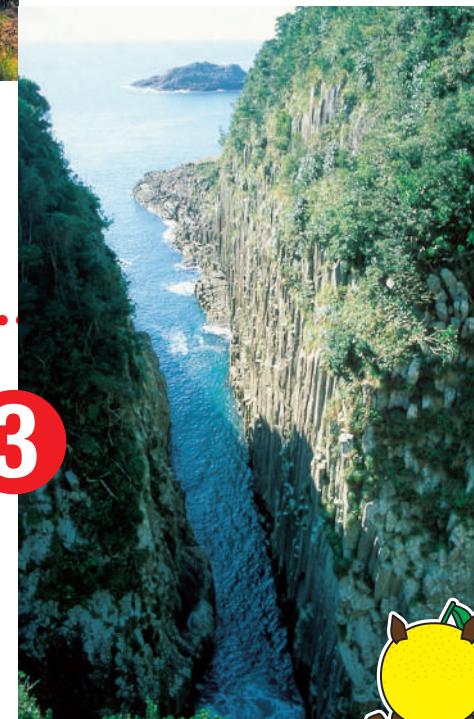
因岩石被侵蝕而看起來像十字，所以取名「十字海」。
據說可以為人們實現願望。



4 城山公園

延岡市

延岡城的城址。
被改造成了公園，也是賞櫻、賞山茶的名勝。



3 馬背

日向市

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。



駕車約50分鐘

延岡市

延岡城的城址。
被改造成了公園，也是賞櫻、賞山茶的名勝。

遊玩日本神話的發源地

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。



2 國見之丘

高千穗町

海拔513m，可以觀賞到阿蘇五嶽和祖母連山的全景。

★米許林・綠色导游・japon(1星獲得)



1 高千穗峽谷

高千穗町

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色。



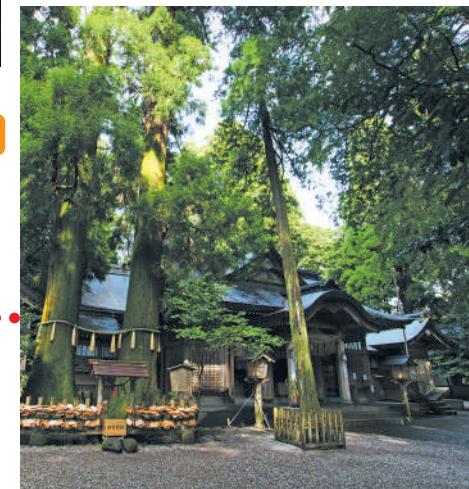
駕車約20分鐘



3 酒窖隧道

高千穗町

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，所釀造的美味燒酒喔。



4 高千穗神社

高千穗町

擁有1200年歷史的古老神社。
據說求姻緣非常靈驗。



駕車約20分鐘



5 天岩戶神社・天安河原

高千穗町

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。

飽享縣中地區的花兒和綠色

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。



1 道路休息站 「鳳凰」

宮崎市
俯瞰太平洋，可以觀賞到日南海岸最壯觀的景色。



駕車約6分鐘

駕車約35分鐘



2 青島

宮崎市
被稱為「鬼神洗衣服岩石」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)



3 Florante宮崎 · 市民之森

宮崎市

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。

駕車約45分鐘



4 綾 · 馬事公苑

綾町

可以體驗騎馬和遛馬，春天還可以觀賞到櫻花和油菜花。



5 綾 (照葉大吊橋) · 藏元綾酒泉之社

綾町

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。

中部地區

推薦路線（西都市→宮崎市）

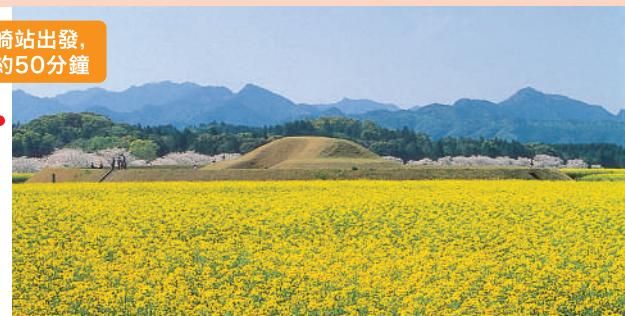
探索宮崎的歷史文化 和接觸自然的動物 生態

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。

從宮崎站出發，
駕車約50分鐘

1 西都原古墳群

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。

從西都原指南中心步行10分鐘



2 西都原考古博物館

西都市

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。

3 都農葡萄酒莊

都農町

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。



駕車約60分鐘



4 鳳凰自然動物園

宮崎市

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。



5 宮崎神宮

宮崎市

供奉第一代神武天皇的宮崎神宮。



駕車約60分鐘

6 平和台公園

宮崎市

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。



縣內各地

宮崎的葡萄酒莊

都農葡萄酒莊（都農町）
五瀨葡萄酒莊（五瀬町）
雲海葡萄酒釀造所（綾町）
香月 WINES（綾町）
都城葡萄酒莊（都城市）
小林生駒高原葡萄酒工房（小林市）

周遊霧島連山

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。



1 霧島工廠花園 都城市

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縫水，這也是非常受到大家歡迎和喜愛的理由之一哦。



從都城IC出發，駕車約20分鐘



2 關之尾瀑布 都城市

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。



駕車約20分鐘



3 高千穗牧場 都城市

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。



駕車約30分鐘



4 禦池野鳥之森公園 高原町

位於霧島連山，火山口湖的山脚下，是日本全國著名稀有的“野鳥之鄉”



都城市



Miyakonojo Meat Tourism

「meet (邂逅)」日本第一「meat (食肉與燒酒)」的「尋肉之旅 (meat tourism)」。

URL meat-tourism.jp/en/

駕車約5分鐘



5 狹野神社

高原町

主祭神是神武天皇。
這裡傳說是神武天皇的誕生之地，附近還有許多與神武天皇有淵源的地方。



駕車約20分鐘



6 生駒高原

小林市

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、冰島罂粟花、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。



駕車約30分鐘



7 蝦野高原

蝦野市

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。



8 蝦野綠色公園

蝦野市

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。

9 蝦野溫泉

蝦野市

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。



享受在南國自然 風光和情調下

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，你可以同時享受到有，江戶歷史文化和南國渡假風光，二種情調的好地方。



1

SUN MESSE 日南

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。



駕車約10分鐘



2 鵜戶神宮

日南市

鵜戶神宮本殿，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)



3 豬八重溪谷

日南市

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。



日南市

**Nichinan
Charcoal-Grilled
Line-and-Pole
Caught Bonito**



一本釣鰹魚漁獲量位居日本第一的日南市當地美食。當地近海鰹魚一本釣漁業已取得MSC認證。

URL icchaga.net/aburi2/english.pdf



4 餂肥城・餂肥城下町

日南市

有殘留著江戶風情的城下町，也有重現了藩主府邸的屋子。



5 Marine Viewer 南郷

日南市

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。



6 道路休息站 「南郷蘭花檻」

日南市

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



7 幸島

串間市

大約有100頭野生猿猴，棲息於此，它們頭腦靈活，學習文化化的程度頗高，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。



駕車約20分鐘



駕車約35分鐘



8 都井岬

串間市

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。



駕車約50分鐘

9 志布志灣大黑 海豚樂園

串間市

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！





航空

※截至2020年3月为止

路線	所需時間	定期班車	公司名
東京(羽田)－宮崎	約90分鐘	往返18次	ANA・JAL・Solaseed Air
東京(成田)－宮崎	約100分鐘	往返1-2次	捷星航空
大阪(伊丹)－宮崎	約60分鐘	往返11次	ANA・JAL
大阪(関西)－宮崎	約65分鐘	往返2次	樂桃航空
名古屋(中部)－宮崎	約75分鐘	往返3次	ANA・Solaseed Air
福岡－宮崎	約40分鐘	往返13次	ANA・JAL・Oriental Air Bridge
沖繩－宮崎	約80分鐘	往返1次	Solaseed Air
首爾－宮崎	約100分鐘	每週往返3次	韓亞航空(OZ)
臺北－宮崎	約120分鐘	每週往返3次	中華航空(CL)

【諮詢】

(ANA) Tel.0570-029-222 / (JAL) Tel.0570-025-071
 (Solaseed Air) Tel.0570-037-283 / (Oriental Air Bridge) Tel.0570-064-380
 (捷星航空) Tel.0570-550-538 / (樂桃航空) Tel.0570-001-292
 (韓亞航空) Tel.0570-082-555 / (中華航空) Tel.03-6378-8855

輪渡

航路	班車數、時刻表		
	神戶航路	宮崎	每日運行
			19點10分出發 → 隔日7點30到達
			隔日8點40分到達 ← 19點10分出發 (星期一～星期六)
			隔日8點40分到達 ← 18點10分出發 (星期日)

【諮詢】
 (宮崎輪渡預約中心)
 [關西] Tel.078-321-3030 / [宮崎] Tel.0985-29-5566



JR

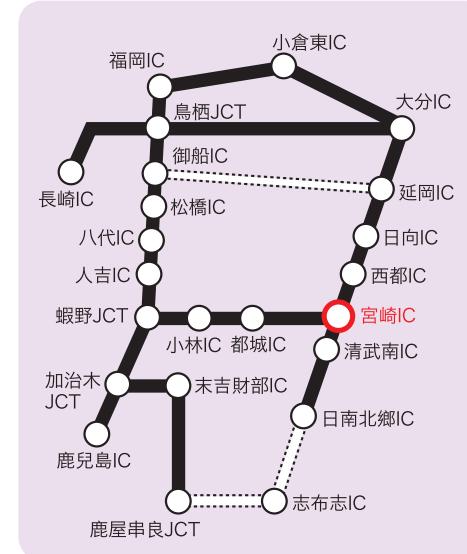
區間	所需時間
博多－宮崎	約5小時10分鐘 (利用新幹線時, 約3小時40分鐘)
小倉－宮崎	約4小時25分鐘
大分－宮崎	約3小時
延岡－宮崎	約1小時
日向－宮崎	約45分鐘
鹿兒島－宮崎	約2小時
宮崎機場－宮崎	約10分鐘

JR(新幹線)+
高速巴士(B&S宮崎)

區間	所需時間
博多－宮崎	約3小時5分鐘 ※包含換乘時間在內的最短時間
新八代－宮崎	約2小時5分鐘 ※高速巴士區段

【諮詢】
 (JR九州諮詢中心) Tel.0570-04-1717

高速公路路線圖



高速公路

交流道出入口	所需時間
福岡IC－宮崎IC	約3小時20分鐘
大分IC－宮崎IC	約2小時50分鐘
熊本IC－宮崎IC	約2小時10分鐘
鹿兒島IC－宮崎IC	約1小時50分鐘
蝦野IC－宮崎IC	約1小時
都城IC－宮崎IC	約30分鐘

【諮詢】
 (日本道路交通資訊中心〈宮崎資訊〉) Tel.050-3369-6645

高速巴士

巴士名稱	區間	所需時間	班車數	營運公司
鳳凰號	福岡－宮崎	約4小時40分鐘	1日往返28次	宮崎交通、西鐵高速巴士、九州產交巴士、JR九州巴士
五瀨號	福岡－延岡	約4小時30分鐘	1日往返4次	宮崎交通、西鐵高速巴士
南風號	熊本－宮崎	約3小時25分鐘	1日往返10次	宮崎交通、九州產交巴士
BLUE-ROMAN號 ※季節限定	長崎－宮崎	約5小時20分鐘	1日往返2次	宮崎交通、南國交通
高千穗號	熊本－延岡	約4小時10分鐘	1日往返1次	宮崎交通、九州產交巴士
B&S 宮崎	新八代－宮崎	約2小時15分鐘	1日往返15次	宮崎交通、JR九州巴士、九州產交巴士

【諮詢】
 (九州高速巴士預約中心) Tel.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) Tel.0985-32-1000
 (宮崎交通乘客巴士諮詢中心) Tel.0985-32-0718
 (JR九州諮詢中心) Tel.0570-04-1717
 (西鐵高速巴士) Tel.0570-00-1010 (手機・PHS 用戶請撥打092-303-3333)
 (九州產交巴士) Tel.096-354-4845
 (長崎縣營巴士) Tel.095-823-6155

高爾夫球場・住宿設施

宮崎市

鳳凰鄉村俱樂部



宮崎市

宮崎鄉村俱樂部



宮崎市

UMK鄉村俱樂部



高爾夫球場

地區	高爾夫球場名	URL
延岡市	北方高爾夫俱樂部	http://cherry-group.jp/course_kitakata/index.html
	延岡高爾夫俱樂部	http://cherry-group.jp/course_nobeoka/index.html
日向市	美美津鄉村俱樂部	http://www.mimitu-cc.jp/
宮崎市	宮崎國際高爾夫俱樂部	https://www.pacificgolf.co.jp/miyazakikokusai/
	扶桑花高爾夫俱樂部	https://www.hibiscus-gc.jp/
	宮崎Lake Side高爾夫俱樂部	https://www.lakeside-gc.com/
	青島高爾夫俱樂部	https://reserve.accordiagolf.com/golfCourse/aoshima/
	愛和宮崎高爾夫俱樂部	http://www.aiwaresort.com/
	宮崎大眾高爾夫球場	https://miyazaki-pg.com/
	大瀆川高爾夫球場	http://ooyodogawa-golf.com/
	宮崎國際機場鄉村俱樂部	http://mkk-cc.com/
	湯姆士・華生高爾夫球場	https://seagaija.co.jp/twgc
國富町	宮崎大瀆鄉村俱樂部	https://www.m-ohyodo-cc.co.jp/
	宮崎Sunshine鄉村俱樂部	https://sunshine-cc.jp/
	宮崎高爾夫俱樂部	http://www.miyazakigolfclub.jp/
新富町	宮崎座論梅高爾夫俱樂部	http://www.mssystem1.com/zaronbaigc/
	一瀨川縣民運動中心	http://www.hitotsuse.or.jp/
都城市	都城母智丘鄉村俱樂部	http://www.mochio.com/
	宮崎麗晶鄉村俱樂部	http://www.regentmiyazaki.com/
	彩虹運動場高爾夫俱樂部	https://reserve.accordiagolf.com/golfCourse/rainbow/
高原町	高原高爾夫俱樂部	http://takaharugc.com/index_hp.html
小林市	宮崎小林鄉村俱樂部	http://www.jsgolf.jp/kobayashi/
日南市	日南北鄉鄉村俱樂部	https://nk-resort.co.jp/golf/
串間市	日南串間高爾夫球場	https://www.princehotels.co.jp/golf/kushima/

住宿設施

地區	飯店名	URL
高千穗町	高千穗 独栋屋之宿 神隱	https://www.kamigakure.jp/
	旅館 神仙	https://www.takachiho-shinsen.co.jp/
宮崎市	臺來登頂級海洋渡假大飯店	https://seagaia.co.jp/hotel/sgor
	ANA Holiday Inn Resort宮崎	https://www.anahirmiyazaki.com/
日南市	合歡之花	http://www.nemunohana.jp/
	季樂 餅肥 勝目邸	https://www.nazuna.co/property/katsume/
	AKANE-SASU 餅肥	https://www.akane-sasu.com/obi/
	Nazuna 餅肥 城下町溫泉	https://www.nazuna.co/property/nazuna-obi-onsen-resort/

其他

2025 年 6 月 6 日
(公財) 宮崎県観光協会

致歉啟事

從 2025 年 6 月 6 日(星期五)起，喜來登頂級海洋渡假大飯店的名稱將作更改，更改內容如下：

(舊) 喜來登頂級海洋渡假大飯店

(新) 鳳凰 Seagaia 海濱度假酒店