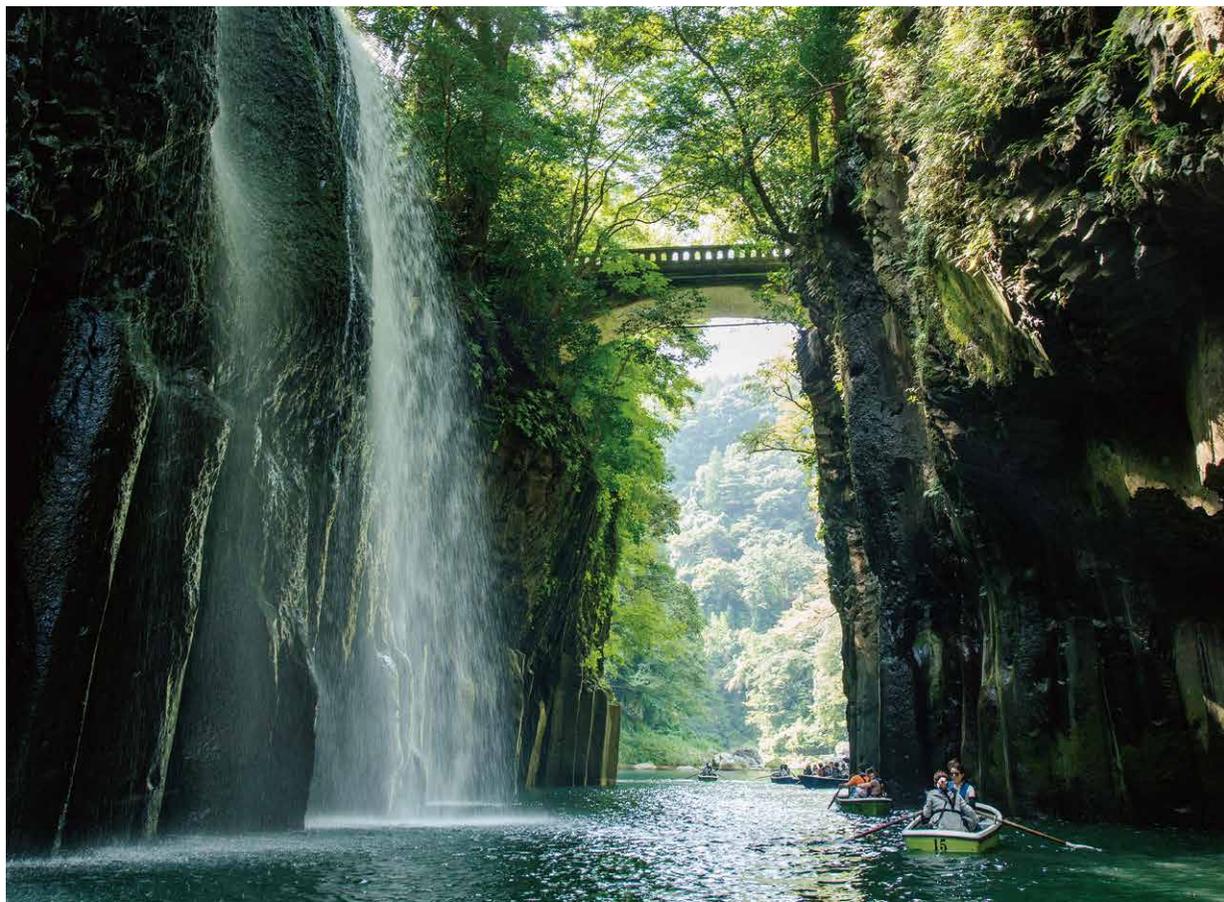


宮崎

Enjoy!

TAKE
FREE



歡迎來到宮崎。

歡迎蒞臨宮崎，感謝您的到訪。

宮崎，被認為是天照大神之孫——瓊瓊杵尊
降臨人間的「天孫降臨之地」。

相傳，日本初代天皇——神武天皇，
正是由此地出發，東征開國。

棕櫚樹、扶桑花、藍花楹競相綻放，
洋溢著南國風情的景緻，肥沃的土地與海洋，
沐浴於陽光恩澤中，孕育出令人回味的宮崎美食。

在神話流傳之地，感受神祕的能量；
欣賞自古傳承至今的傳統藝能；
走進山間鄉野體驗與人們交流的樂趣；
為前所未見的壯麗景色深深動容——
多姿多彩的面貌，讓旅程更加豐富深刻。

願各位的宮崎之旅，皆是豐饒而愉悅的時光。

目錄

- 3 **認識宮崎**
宮崎是這樣的地方
- 5 **推薦宮崎**
- 8 **邂逅奇蹟絕景**
鏡頭無法充分捕捉的感動絕景
彷彿置身海外的異國之旅
大壩之旅自駕遊
- 15 **宮崎鐵道之旅**
- 16 **前往與神明相會的旅程**
提升財運的神社
祈求良緣的神社
能量景點的神社
賞心悅目的神社
御朱印帳
神樂觀賞
- 22 **四季出遊提案**
春夏秋冬的花卉、紅葉與採果體驗
- 27 **祭典・活動**
- 29 **市區資訊**
- 30 **體驗宮崎的造酒文化**
宮崎正統燒酎酒造／在地精釀啤酒廠／宮崎葡萄酒酒莊
- 33 **宮崎魅力美食**
- 35 **行程與體驗**
- 37 **暖洋洋的日歸溫泉**
- 41 高爾夫球
衝浪與海洋運動
自行車之旅
- 44 運動集訓的聖地-宮崎
- 45 資訊



宮崎是這樣的地方

認識宮崎

Miyazaki

至今仍存續的農村景緻、傳統與農林業。
 美麗而令人懷念的原始自然。
 守護自然，意味著在追求便利與效率的時代洪流中，
 選擇逆流而行。
 然而，這份選擇正是通往未來的驕傲。
 無論此刻或未來，都想傳承下去的傳統與自然，
 正是應留給下一代的珍貴遺產。
 這份堅定的使命，深植於宮崎縣的土地之中。



世界農業遺產



將森林理想鄉的傳統農林業與文化傳承至未來

世界農業遺產 高千穗鄉・椎葉山地區

2002年由總部設於義大利羅馬的「聯合國糧食及農業組織」發起的世界農業遺產計畫，旨在將傳統農業技術、維護生物多樣性的土地利用方式、農村文化與景觀等要素，視為「地域系統」整體性地維持保存，並傳承予下一代。

高千穗鄉、椎葉山地區涵蓋高千穗町、五瀨町、日之影町、諸塚村、椎葉村共三町二村。自古雖處森林環抱、平地

稀少的環境，卻培育出善用針葉樹與闊葉樹的茶作、香菇栽培等獨特農業與農法。椎葉村的「燒壟耕作」、諸塚村的「馬賽克林」以及1800公頃的梯田與500公里山腹水路網等山間農林複合系統，因其卓越價值於2015年12月獲認定為世界農業遺產。

此外，祈求五穀豐登的傳統文化「神樂」至今仍於多數聚落奉獻演出，對於嚴酷山區居民而言乃祈願生活安定的祭祀場域，被珍重地傳承至今。

攝影協力：世界農業遺產 高千穗鄉・椎葉山地區活性化協議會



聯合國教科文組織
生態公園

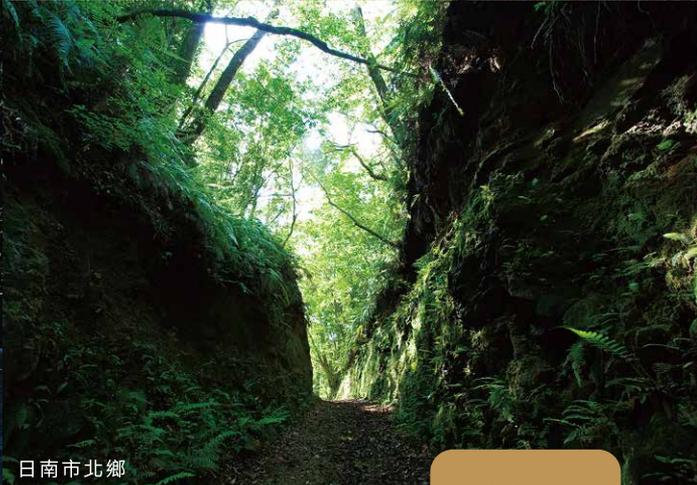
祖母山



日之影町



綾町



日南市北郷

森林療癒



大崩山



日南市北郷

將尖峰與溪谷孕育的森林、水源及生命循環傳承予後世

聯合國教科文組織生態公園（綾・祖母・傾・大崩）

聯合國教科文組織生態公園，是以「人與自然共生」為宗旨的國際性區域機制。亦即兼顧環境保育與地域發展的「永續共生場域」。宮崎縣擁有日本最大規模的照葉樹林，其中綾地區因具備極珍貴的自然生態系，於2012年獲登錄；祖母・傾・大崩地區則於2017年獲認證。透過健行登山等活動，可親身感受這片壯闊自然。

森林的療癒力遠不止於自然療癒效果，更蘊含著撫慰人心的力量

森林療癒基地（日之影・日南市北郷）

以科學角度活用森林的療癒效果，為促進身心健康而建置的「森林療癒基地」。宮崎縣內，日之影町與日南市北郷兩處區域獲此認證，各町均提供包含漫步步道導覽、住宿方案，以及由森林療癒師帶領的療癒課程等服務。森林的芬芳、風的低語、樹影斑駁的陽光...等，透過五感感受自然，在自然懷抱中度過「重整自我的時光」。

推薦您造訪宮崎的必遊景點

推薦宮崎 8

來到宮崎，這裡絕對值得造訪！精選縣民推薦的必遊景點。

1 盡情感受神聖景緻與神樂的魅力。

（高千穗町）高千穗峽與高千穗神樂



高約80至100公尺的斷崖綿延東西約7公里，形成柱狀節理優美的峽谷。園區內有高達17公尺的真名井瀑布，乘船遊覽時可仰望瀑布的壯麗景緻。此外，每晚皆舉辦「高千穗神樂」表演，觀眾可欣賞到被指定為國家重要無形民俗文化財的「高千穗夜神樂」中最具代表性的舞蹈。



☎0982-73-1213

🏠（一般社團法人）高千穗町觀光協會

📍西臼杵郡高千穗町大字三田井御鹽井

【租船服務】30分鐘4100日圓～5100日圓

（最多可乘載3名成人）

※需於乘船日2天前透過網路預約

【高千穗神樂】觀賞費1000日圓（小學生以下免費）

※可預約，詳情請參閱高千穗町官方網站

2 風光明媚的整座島嶼皆為特別天然紀念物！

（宮崎市）青島



周長約1.5公里的島嶼上，分布著以檳榔樹為首的國家指定特別天然紀念物「青島亞熱帶性植物群落」。島嶼周邊有被稱為「鬼之洗衣板」的奇岩，沿著通往島嶼的參道前行，便能抵達「青島神社」。青島神社不僅是「海幸彥・山幸彥」神話傳說的舞台，更以祈求良緣的神明聞名於世。青島海灘設有「宮崎市青島海灘中心『渚之派出所』」，提供海上獨木舟、立式划槳等海上活動體驗。



☎0985-21-1791 🏠宮崎市觀光戰略課

📍宮崎市青島

3

日本原生馬悠然棲息的牧歌式景緻。

串間市 都井岬



位於日南海岸國定公園最南端的岬角。岬角一帶棲息著日本原生馬種「御崎馬」，被指定為國家天然紀念物。這座眺望日向灘的絕美岬角，可觀賞御崎馬悠閒啃食青草的景象。每年4至5月幼駒誕生之際，更可遇見被稱為「春駒」的可愛新生馬兒。岬角頂端矗立的白色燈塔內設有資料展示室，是九州地區唯一開放內部參觀的燈塔。

☎0987-72-0479 國串間市觀光物產協會

📍串間市大納

開放時間／4～9月 7:30～18:00

10～3月 7:30～17:30

※燈塔參觀時間為9:00～16:30

(3～10月之週末及國定假日延長至17:00)



4

廣袤草原上自然生長著珍稀植物。

蝦野市 蝦野高原



坐落於霧島山海拔1200公尺處，可親身感受豐沛自然的高原。不僅能欣賞深山霧島杜鵑與芒草交織的壯闊全景，更可觀賞被指定為國家天然紀念物的世界唯一野海棠自生地。此地亦是韓國岳、池巡自然探勝步道、甌岳等登山路線的入口，全年皆吸引眾多登山客到訪；夏季涼爽，更是熱門避暑勝地。園區內設有蝦野生態博物館中心、足湯與溫泉設施等，冬季更可體驗日本最南端的戶外溜冰場。

☎0984-33-3002 國自然公園財團蝦野支部

📍蝦野市



5

江戶時代曾作為城下町繁榮的歷史風情街區。

日南市 飫肥城下町



飫肥城是戰國時代藩主伊東氏作為居城治理的名城。飫肥城的石垣、城門、武家屋敷、鯉魚悠游的護城河等，至今仍保留著令人追憶往昔的城下町風貌，被譽為「九州的小京都」。當地名產「飫肥天婦羅」，以及宛如布丁般綿密的「厚燒玉子」等美食廣受歡迎，亦可體驗名為「四半的」的宮崎獨特弓術、和服穿著等活動。另販售可同時享受設施參觀與街區漫步的套票組合。

☎0987-25-1905 國飫肥城下町保存會

📍日南市飫肥

⌚和服體驗時段10:00～15:00 (預約制)

【和服穿著體驗】4500日圓※含和服租借費 (3小時)、

穿著服務費、「邊走邊吃地圖」套票

(「美食漫步、街區漫遊」與歷史建築聯合入場券)



6

沉睡著古代諸神之地，日本最大規模的古墳群。

西都市 西都原古墳群／西都原考古博物館



橫跨東西約2.6公里、南北約4.2公里的廣闊台地上，散佈著三百餘座古墳的西都原古墳群。可欣賞諸多珍貴古墳，包含橫穴式石室的「鬼之窟」、日本最大的扇貝形古墳「男狹穗塚」，以及九州規模最大的前方後圓墳「女狹穗塚」等。此地同時為知名國家公園，春季遍植櫻花與油菜花，夏季盛開向日葵，秋季則綻放波斯菊。毗鄰的「西都原考古博物館」亦可作為探索古代日向地區的資訊據點。

☎0983-41-1557 西都市觀光協會

📍西都市大字三宅西都原 自由參觀

【西都原考古博物館】9:30~17:30

※詳情請參閱官方網站



7

碧海青空的壯闊全景與摩艾石像令人震撼。

日南市 日南太陽花園 (Sun Messe日南)



矗立於俯瞰日南海岸絕景山丘上的七尊摩艾石像，正是日南太陽花園的象徵。此為全球首度獲復活節島官方正式授權，完整復刻而成之作。廣闊園區內除可眺望壯闊太平洋景緻，另設有世界昆蟲展及世界遺產展示板等設施。彷彿即將朝向大海與天空飛翔而去的鞭韁，更是不容錯過的景點。

☎0987-29-1900

📍日南市宮浦2650 ㊟星期三

※年末年初、黃金週、盂蘭盆節與國定假日照常營業



8

不只是住宿！能品嚐美食、享受湯浴、盡情玩樂的複合型度假勝地。

宮崎市 鳳凰喜凱亞度假村 (Phoenix Seagaia Resort)



園區內集結以「鳳凰Seagaia海濱度假酒店 (Phoenix Seagaia Ocean Tower)」為首等多間度假飯店，以及日式、西式、義式、鐵板燒等餐廳；此外，還有靜靜佇立於翠綠松林之中的溫泉設施「松泉宮」，提供豐富多元的度假體驗。除高爾夫、網球外，更提供松林小徑與海濱騎馬體驗、日本首創的卡丁車及趣味自行車公園等豐富活動！非住宿旅客亦可參與，不妨先在此探索心儀的活動項目。

☎0985-21-1113 📍宮崎市山崎町濱山

㊟10:00~17:00

※適用對象與詳細內容請以官方公告為準



自然、森林、海洋共同描繪出
宛如奇蹟般的全景畫卷。

面朝日向灘，
同時也擁有被稱為秘境山里風景的宮崎縣。
無論是遙望水平線的壯闊海景，
還是綠意盎然的森林氣息，
乃至源自「神話故鄉」的莊嚴眺望。
何不前來邂逅只存在於這一日、這一刻的奇蹟景色？

邂逅奇蹟絕景



日向市

日向岬（馬背／願望成真的十字之海）

270度環繞水平線，
天空與海洋觸手可及的壯闊海岬。



全長約5公里的谷灣海岸向太平洋延伸而出，由柱狀節理構成的斷崖峭壁，被指定為國家天然紀念物，屬於日豐海岸國家公園的一部分。其中的「馬背」，通往海岬前端的步道盡頭可一覽270°的遼闊全景。另有玻璃地板的展望空間，刺激感十足！附近更有形似「叶」字的灣口，相傳敲響鐘聲便能實現願望。

☎0982-55-0235 圖（一般社團法人）日向市觀光協會 📍日向市細島
可自由參觀 ※ 為確保安全，請避免於夜間進入



全景導覽

鏡頭無法充分捕捉的 感動絕景

一旦親眼見過，便再也無法忘懷，成為踏上旅程理由的風景。
那份永駐心間的感動瞬間，正靜候您的蒞臨。

僅靠呼吸就能療癒身心？在空中體驗森林浴。

綾町



綾之照葉大吊橋

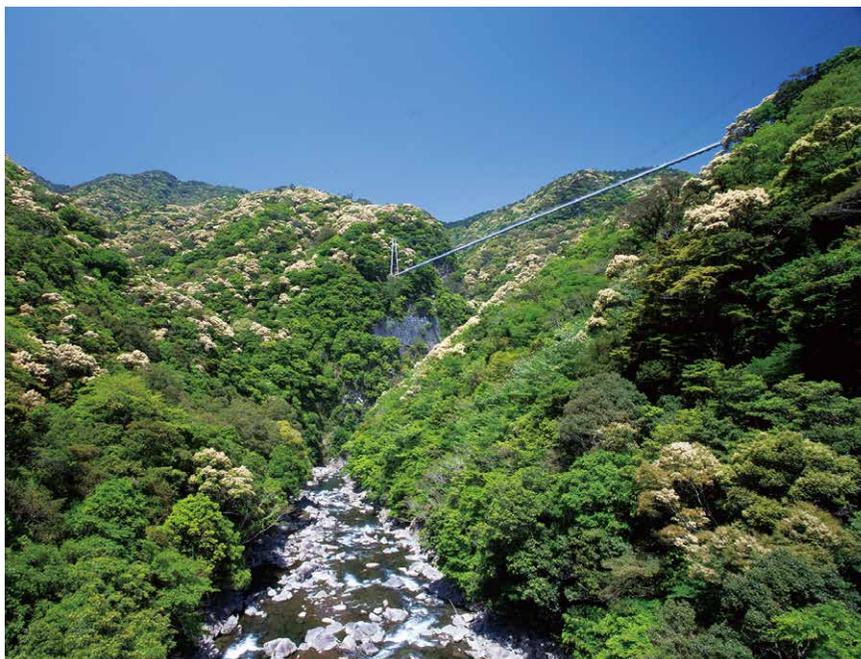
全長約250公尺，高度約142公尺，為日本數一數二的行人專用吊橋。橫跨於獲聯合國教科文組織認定為生態公園，壯麗的照葉樹林環抱之溪谷，可享受俯瞰溪谷與清流的空中漫步體驗。設有展望台與步道，亦是健行絕佳去處。

☎0985-77-2055

📍東諸縣郡綾町南俣大口5691-1

🕒8:30~18:00 (10月~3月僅開放至17:00)

👤成人500日圓，小學生及國中生350日圓



染上朝陽色彩的神聖雲海奇景。

高千穗町



國見之丘

標高513公尺的雲海名勝。雲海最佳觀賞期為9月下旬至12月上旬，僅在晴朗無風、氣溫驟降等自然條件完美契合的清晨，方能邂逅這「奇蹟之絕景」。即便如此，仍有眾多遊客為親睹這神聖景觀而慕名而來。晨曦染紅天際的日出景象，美得令人動容。

☎0982-73-1213 圖高千穗町觀光協會

📍西臼杵郡高千穗町押方 🕒自由參觀



「日本瀑布百選」名瀑與遍佈河床的甌穴群。

都城市



關之尾公園

獲選日本瀑布百選的關之尾瀑布（寬40公尺、高18公尺），與國家指定天然紀念物、世界最大規模的甌穴群交織成自然豐饒的公園。2024年重新開幕，由戶外品牌「Snow Peak」營運。作為自然體驗據點，此處已蛻變為具備嶄新魅力的絕佳景點。

☎0986-57-8881

📍Snow Peak都城露營區

📍都城市關之尾町6843-20



山巔矗立著「天之逆錐」，被視為天孫降臨傳說的聖地。

高原町



高千穗峰

記載於《古事記》與《日本書紀》的天孫降臨之地。山頂聳立著相傳為瓊瓊杵尊降臨之際插入大地的「天之逆錐」。初夏可賞杜鵑花科之一的九州杜鵑，秋季則有楓紅點綴，盡覽四季變幻的山巒風貌，從山頂飽覽壯闊全景。

☎0984-42-4560 📍高原町觀光協會

📍西諸縣郡高原町 🕒自由參拜



南國風情滿溢！暢快公路 絕美景色、駕車之旅的理想休憩站。

宮崎市



「道之驛」鳳凰

沿著鳳凰木綿延排列的國道220號向南行駛，眼前便會浮現碧海與蒼穹交織的「堀切峠」。「道之驛」鳳凰就坐落於日南海岸國定公園內的堀切峠一帶。既可飽覽奇岩「鬼之洗衣板」的絕美海景，亦能品嚐芒果、日向夏柑橘等在地風味的霜淇淋。

☎0985-65-2773 📍宮崎市内海381-1

🕒9:00~17:00 🆓無





世界之旅

詳情請至
官網查詢！



宮崎觀光導航

彷彿置身海外的 異國之旅

陽光傾瀉的白沙灘、繁花盛放的庭園、
沉睡著歷史名勝的世界遺產之地。
宮崎擁有眾多宛如海外的絕佳景點！
來場彷彿親臨海外的度假之旅，您覺得如何？



1 (宮崎市) The BEACH BURGER HOUSE



手持漢堡眺望蔚藍海洋。

位於Sunbeach一葉的漢堡專賣店。在面海的露台座席大口咬下多汁漢堡，盡情享受加州海灘風情。



義大利
台伯河上
橫跨的石橋



2 (蝦野市) 眼鏡橋 (月之木川橋)

復古可愛的三連眼鏡石橋。

全長58.2公尺的三連拱形石橋。約百年前曾有運送木材的礦車在此行駛。現僅限行人通行。國家登錄有形文化財。

智利復活島



韓國首爾夜景



希臘帕德嫩神廟



3 (日南市) 日南太陽花園 (Sun Messe日南)

可愛的摩艾像帶來好運！

這些摩艾像是世界首度獲得復刻許可，直接來自復活島。面向大海的七座摩艾像據說能帶來財運與戀愛運，也是拍照打卡的絕佳景點。

4 (延岡市) 愛宕山夜景

縣內首座日本夜景遺產。

此地是瓊瓊杵尊與木花咲耶姬相遇的愛宕山。既是神話聖地，亦以邂逅聖地聞名，獲日本夜景遺產與日本百大名月認證的人氣景點。

5 (川南町) 伊倉濱自然公園休憩所

映襯著蔚藍晴空！宛如美麗潔白神殿？

矗立於小丘上的希臘風建築，實為公園休憩所。坐落於衝浪勝地伊倉濱，從休憩所可一覽碧海與朝陽的絕景。



英國漢普頓宮



6 宮崎市 英式庭園

體驗英國優雅的午茶時光。

宛如童話故事書躍然眼前般的夢幻世界，在英國頂尖庭園設計師打造的庭園中，悠然享受午後茶敘時光。



奧地利
阿爾卑斯山景緻



7 日之影町 舊網之瀨橋梁

壯觀！宛如要塞般的宏偉全景。

以比例均勻的稜峰大橋為背景，鋼筋混凝土連續拱橋橫跨河川的奇幻景緻。現為國家指定重要文化財。※目前已停止使用。



菲律賓
伊富高省的梯田



8 高千穗町 析又梯田

由綠意濃淡交織而成的藝術傑作。

如織物般展現幾何美感的梯田景緻。翠綠稻田景觀最佳觀賞期為8月至9月上旬，而稻穗泛黃的梯田風光則以9月中旬之後最為壯觀。



中國九寨溝



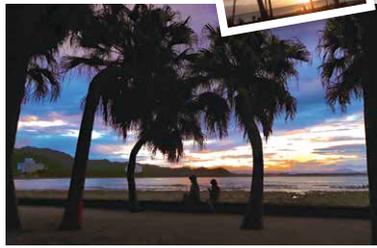
9 蝦野市 陣之池 (小池)

泛著翡翠色澤的神秘池塘。

相傳木崎原合戰時，兩位武將曾於此設營的陣之池。水質透明，清澈見底，因其絕美水色更添神秘氛圍。※單線道持續數百公尺之長。



美國威基基海灘



10 宮崎市 青島海灘

橙色染滿海天的無邊景緻。

沙灘上點綴著棕櫚樹，湛藍的海水。傍晚時分，更可欣賞到極致的夕陽美景。這座人氣海灘全年皆可享受海濱度假勝景與水上活動。



秘魯馬丘比丘



11 椎葉村 仙人梯田

山坡上延展的空中都市。

無論新綠初綻或秋日稻穗金波搖曳，皆能飽覽斜坡滿溢的絕美景緻，被譽為「椎葉的馬丘比丘」。因農間雲海繚繞的玄妙氛圍，亦被稱為「仙人梯田」。



中國黃山



12 延岡市 比叡山

陡峭岩峰如水墨畫般展開！

這是一座自然資源豐富的岩峰，可欣賞珍稀花草與壯麗景緻。吸引眾多登山客前來健行、攀岩與行走岩稜，亦被指定為國家名勝。



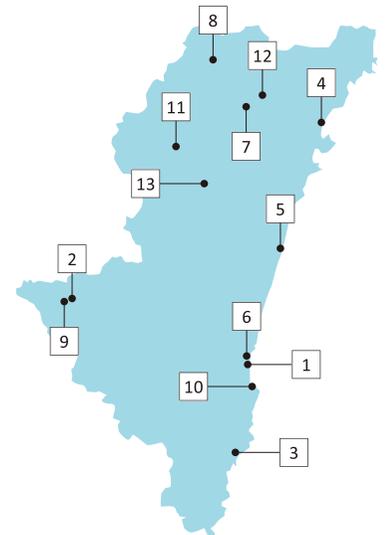
韓國景福宮



13 美鄉町 百濟之館

極致色彩奪目的王宮建築。

據傳為百濟王族遷居之地，坐落於美鄉町的建築。以百濟時代都城的原國立博物館為藍本，特邀韓國名匠親臨，連瓦片與鋪石皆從韓國運來建造而成。





水壩兜風

大壩之旅 自駕遊

耳川水系沿岸散佈著個性鮮明的水壩群。
與絕景水壩共遊，盡享觀光與美食之樂。

深受喜愛，被愛好者
暱稱為「閣下」。



攝影提供：九電無人機服務

行程時間表

| 第1天 | 第2天 |
|---------------|-----------------------------------|
| 11:00 上椎葉水壩 | 10:00 西之正倉院 |
| 12:00 鶴富屋敷 | 11:00 西鄉水壩 |
| 13:00 平家本陣 | 12:30 pizza & gelato OttO OttO |
| 15:00 宮之原水壩 | 14:30 美美津的街景 |
| 16:30 池之窪綠色公園 | |

椎葉村

上椎葉水壩

日本第一座大型拱形水壩，
被譽為「閣下」。

1955年完工，日本首座壩高超過100公尺的大型拱形水壩！在消減下泄水流能量的減勢工設計上，首度採用「滑雪跳台式 (Ski Jump)」結構。讓從左右兩岸放流的水流相互碰撞，以降低水勢衝擊。每年10月下旬至11月中旬，周邊紅葉景色燦爛迷人。2019年起首度舉辦觀光放流活動。

☎0982-67-3139 圖 (一般社團法人) 椎葉村觀光協會
📍東白杵郡椎葉村

型式：拱形混凝土壩

閘門：弧形閘門 × 4

壩高・壩頂長度：110公尺・341公尺



諸塚村 宮之元水壩

日本第二小的拱形水壩。

溢洪道頂部設置的四個凸起結構，具有防止負壓作用並擔負排水功能。此處可見最為壯麗的水壩溢洪景觀！

☎0982-65-0178

圖 (一般社團法人) 諸塚村觀光協會

📍東白杵郡諸塚村大字セツ山

型式：拱形混凝土壩

閘門：滑動閘門 × 1

壩高・壩頂長度：18.5公尺・87.436公尺



椎葉村 鶴富屋敷

鶴富姬與那須大八郎的悲戀故事。

這是一段由平清盛後裔鶴富姬，與奉命討伐平氏源氏武將那須大八郎所譜寫的悲戀篇章，故事舞台正是此處。此地已被指定為國家重要文化財，除開放一般參觀外，亦可於毗鄰旅館住宿。晚餐享用當季豐饒山珍！

☎0982-67-2320 📍東白杵郡椎葉村大字下福良1818

🕒9:00~17:00 ㊦歲末年初 (12/28~1/3)

㊦高中生以上200日圓、小學生及國中生100日圓



水壩咖喱總工程費
僅需900日圓。
在地蔬菜同樣美味！

椎葉村 椎葉村物產中心 平家本陣

拿起香腸就能「放流」？

販售椎葉村及周邊山區的農特產品與加工品。餐廳內推薦品嘗「水壩咖喱」！以美麗的拱形上椎葉水壩為造型設計，取走香腸後，咖喱湯汁便會如水壩放流般傾瀉而出♪

☎0982-67-3140 📍東白杵郡椎葉村大字下福良509-184

🕒11:00~14:00

(含水壩咖喱之常規菜單※14:00~15:00僅供應輕食，伴手禮店營業時間為9:00~17:00)

㊦歲末年初 (12/29~1/3) ㊦20台



諸塚村 池之窪綠色公園

能全身感受大自然的露營地。

設有木質平台與附電源的草地營位，還有可容納10人的木屋住宿，適合單人或家庭體驗。置身山間，可盡情體會四季景緻各異的大自然。

☎0982-65-0178 圖香菇之館21
📍東白杵郡諸塚村大字家代3574-2
🕒8:30~17:00 ㊟星期三 ㊟有



美鄉町 西鄉水壩

耳川水系最古老的水壩。

仿照西鄉水壩鐘形結構打造的兩座起重機罩被命名為「永遠之鐘」，廣場上的「永遠之鐘」紀念碑可供兩人並肩敲響。

☎0982-68-2522 圖(一般社團法人)美鄉町觀光協會 📍東白杵郡美鄉町西鄉小原

型式：重力式混凝土壩

閘門：滾輪閘門×6

壩高・壩頂長度：19.964公尺・84.540公尺



美鄉町 西之正倉院

探訪一般不對外開放的「正倉院」內部。

在宮內廳協力與建設大臣特別許可下，依據正倉院原圖忠實重建。還可一窺過去從未公開的「正倉院」內部，極具珍貴價值。館內收藏包括據說屬於百濟王族的24面銅鏡等貴重的國寶級文化財。

☎0982-59-0556 📍東白杵郡美鄉町南郷神門62-1
🕒10:00~16:00 (入館至15:30) ㊟星期四
㊟成人510日圓，高中生410日圓，小學生及國中生310日圓 ㊟200台



採用在地食材製作的季節限定披薩亦廣受歡迎



美鄉町 pizza & gelato Otto Otto

以新鮮宮崎食材製作披薩。

在雅緻古民宅中，品嚐以豐美食材製成的披薩與義式冰淇淋。由遠赴義大利修業的主廚，使用直輸自那不勒斯的柴火窯烤製成的披薩，外皮酥脆、內裡Q彈♥更別錯過限定期間、採用宮崎縣當季水果製作的義式冰淇淋。

☎0982-60-3396
📍東白杵郡美鄉町西郷田代12729-1
🕒11:00~15:00 ㊟週三・週四，歲末年初
㊟10台



日向市 美美津重要傳統建造物群保存地區

穿越時空回到江戶時代？

美美津——這片傳說中神武天皇東征時啟航的舞台。保留著江戶時代港口小鎮舊日風貌，古樸美麗的街景令人流連。推薦您漫步於改建自古民宅的咖啡館與雜貨店之間。

☎0982-55-0235
圖(一般社團法人)日向市觀光協會
📍日向市美美津 ㊟自由參觀

還有其他耳川水系水壩



美鄉町 大內原水壩

耳川水系最下游的水壩。

☎0982-68-2522
圖(一般社團法人)美鄉町觀光協會
📍東白杵郡美鄉町西郷田代

型式：重力式混凝土壩

閘門：滾輪閘門×6

壩高・壩頂長度：25.5公尺・152.62公尺



椎葉村 岩屋戶水壩

塚原水壩建造技術的進化結晶！

☎0982-67-3139
圖(一般社團法人)椎葉村觀光協會
📍東白杵郡椎葉村大字下福良

型式：重力式混凝土壩

閘門：弧形閘門×8

壩高・壩頂長度：57.5公尺・171公尺



諸塚村 山須原水壩

大型弧形閘門值得欣賞。

☎0982-65-0178
圖(一般社團法人)諸塚村觀光協會
📍東白杵郡諸塚村大字家代

型式：重力式混凝土壩

閘門：弧形閘門×7

壩高・壩頂長度：29.404公尺・91.140公尺



諸塚村 諸塚水壩

全國僅有13座！中空重力式水壩。

☎0982-65-0178
圖(一般社團法人)諸塚村觀光協會
📍東白杵郡諸塚村大字家代

型式：中空重力式混凝土壩

閘門：弧形閘門×1

壩高・壩頂長度：59公尺・149.5公尺



諸塚村 塚原大壩

日本首度採用近代化施工技術。

☎0982-65-0178
圖(一般社團法人)諸塚村觀光協會
📍東白杵郡諸塚村大字七ツ山

型式：重力式混凝土壩

閘門：弧形閘門×8

壩高・壩頂長度：87公尺・215公尺

移動過程也是一種享受 宮崎鐵道之旅

不只是移動方式，更是值得專程體驗的列車之旅。
不只有欣賞風景，沿途還有很多樂趣！



JR九州提供



JR九州提供



從高達105公尺日本第一高的鐵道欣賞壯闊的景色

高千穗天照鐵道 (Grand Super Cart)



從高千穗站出發，往返至高千穗鐵橋，全程約5.1公里的鐵道小旅行。列車沒有屋頂也沒有窗戶，感受迎面而來的清風、車輪聲與自然氣息的開放式體驗。在高105公尺的高千穗鐵橋上，不僅有泡泡秀、隧道等精彩演出和景點，更蘊藏著許多唯有在此才能感受的獨特體驗。

☎0982-72-3216 📍西臼杵郡高千穗町三田井1425-1

🕒9:40~15:40 (每日10班，臨時加班車除外) 🗓每月第3個星期四

🎫入場費100日圓 (超級敞篷軌道車：成人2,000日圓／國中、小學生1,300日圓／幼兒700日圓)

日南的海與山盡收眼底！

特急海幸山幸號



從宮崎站至南鄉站，沿日南海岸展開約1小時30分鐘的列車之旅。以「宛如木製玩具般的度假列車」為概念，車廂內外大量採用飴肥杉木打造。車窗外盡是宮崎獨有的山海景緻，包括被指定為國家天然紀念物的鬼之洗衣板等奇景。



環遊九州的奢華之旅

36+3



世界第36大島嶼——九州全縣巡禮「36+3」。一週之內輪流運行五條路線，可盡情體驗九州的风光、美食與溫泉魅力。可選擇搭乘單日，每週五、六運行鹿兒島中央~宮崎及宮崎~大分·別府路線。(內容與路線依時期調整)



天孫降臨、天岩戶等眾多神話傳說，皆記載於《古事記》與《日本書紀》之中，正是被譽為「神話故鄉」的宮崎縣。縣內各處散布著靈驗非凡的神社與能量景點，不妨立即展開一趟神話之旅吧。

 結緣祈願

 招財運祈願

 能量景點

 打卡景點

前往與神明相會的旅程



  宮崎市 青島神社

**不僅是神話舞台，更是絕景勝地。
整座島嶼處處充滿魅力。**

擁有神社的青島是座遍生檳榔樹等亞熱帶植物的小島，作為山幸彥與豐玉姬孕育愛情之地，被指定為國家特別天然紀念物。神社內神事豐富多元，包含於夫婦檳榔樹繫上寫有心願的「結願紙繩」儀式，以及投擲素燒陶盤的「天之平瓊投擲」等活動。

☎0985-65-1262 📍宮崎市青島2-13-1 🕒6:00~日落



神事豐富，大人小孩都能玩得盡興！



渡海前往島嶼時，可欣賞國家天然紀念物「鬼之洗衣板」奇景



緣 日南市 榎原神社

良緣不斷，美名遠播的結緣聖地。

朱紅色的樓門與鳥居鮮豔奪目！榎原神社由具有神通力的神女萬壽姬建議而建立。境內有兩棵交纏生長的神木，以及伸展枝幹像要牽手般溫馨可愛的「夫妻楠」。

☎0987-68-1028
📍日南市南郷町榎原 🕒自由參拜



緣 宮崎市 江田神社

傳說為「禊」儀式發祥之地。

社殿內供奉被認為是日本最初的夫妻伊邪那岐命與伊邪那美命的神社。毗鄰公園內有眾神誕生之地「禊池」、自第一鳥居筆直延伸的參道，以及神木・烏心石與樟樹。

☎0985-39-3743
📍宮崎市阿波岐原町產母127 🕒9:00~17:00



緣 木城町 比木神社

連結百濟歷史，
創建於1800年前的古神社。

供奉自西元660年百濟滅亡後的王族之一「福智王」等神靈。境內有直徑超過6公尺的樟樹、入選宮崎百大巨樹的厚殼樹，以及位於東南側傳說為福智王墓的五輪塔。天花板上的300幅壁畫也相當壯觀！！

☎0983-32-2854或0983-32-3727 (宮司住宅)
📍兒湯郡木城町大字椎木1306番地イ(yi) 號
🕒自由參拜



金 宮崎市 宮崎神宮

供奉日本初代天皇—
神武天皇的神社。

宮崎神宮供奉日本初代天神武天皇為主祭神。由於神武天皇經歷艱難後平定大和、完成建國，因此許多人會來此祈求事業成功與社運昌隆。每月一日的朔日參拜時，還可在參道上品嚐販售的參拜餅。

☎0985-27-4004
📍宮崎縣宮崎市神宮2-4-1
🕒自由參拜 🍷無



金 宮崎市 一葉稻荷神社

以生意興隆聞名的神社。
充滿神秘感的一葉松亦不容錯過。

此神社創建於皇紀740年代，由景行天皇下詔設立。穿過鮮豔的千本鳥居，即可見到宏偉的社殿。境內景點豐富，包括以一葉松為名的神社象徵松樹、可清洗錢幣祈求福運的錢洗神社，以及惠比壽神社等不容錯過的景點。

☎0985-22-4584 [社務所9:00~17:00]
📍宮崎市新別府町前濱1402 🕒自由參拜



金 高原町 霞神社

參拜白蛇就能獲得幸福？
祈願與絕景帶來心靈淨化！

據說站在俯瞰田園風光的高台上，若能看見本殿後方岩棲息的「白蛇大人」，便能獲得幸福。通往社殿的階梯約300階，雖可駕車至半山腰，但此處建議務必徒步前往！抵達終點後，令人忘卻疲憊的絕美景色盡收眼底。

☎0984-42-0033
📍西諸縣郡高原町大字後川內1553-1 🕒自由參拜

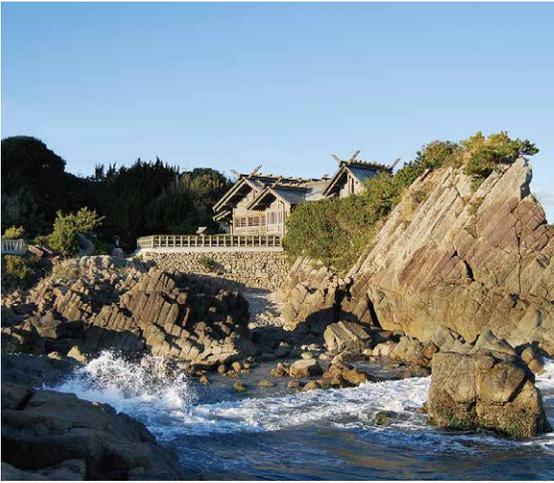


P 小林市 霧島岑神社

與神話淵源深厚的
霧島六社權現本宮。

這裡是霧島六社權現的本宮，以天孫降臨之地的高千穗峰為靈峰，《續日本後紀》中也有記載，是歷史悠久的神社。被樹木環繞的參道，行走其中便能感受到清淨的心境。祭壇旁有兩根雲龍柱，也是參拜時的重要看點。

☎0984-23-0855
📍小林市細野4937 🕒自由參拜



P 日向市 **大御神社**

登錄為國有形文化財的「日向的伊勢神宮」。

供奉天照大神的歷史由來悠久神社。境內遍佈神秘景點，如日本國歌〈君之代〉中詠唱的日本最大級「小石群」、龍神之靈、將入口岩石疊合即顯現白龍姿態的「昇龍」等，瀰漫著莊嚴肅穆的氛圍。白龍騰空的「昇龍」與傳說中瓊瓊杵尊立身眺望海洋的「神座」皆為必訪景點！

☎0982-52-3406 📍日向市日知屋1 🕒自由參拜



P 都城市 **東霧島神社**

鬼怪一夜築成的石階？蘊藏諸多奇幻傳說。

主祭神為建國之祖伊邪那岐命，留存諸多傳說：如鬼怪一夜堆砌九百九十九塊石塊形成的鬼磐階梯，以及被神劍劈成兩半的神石等。相傳若專心默念祈願，一路不回頭地登上鬼磐階梯頂端，願望便能實現。

☎0986-62-1713 📍都城市高崎町東霧島1560 🕒自由參拜



P 高原町 **狹野神社**

通往神社的參道以日本最長的絕美杉樹林蔭道聞名。

創建於第五代孝昭天皇在位時期，神社名稱源自神武天皇幼名「狹野尊」。直線距離堪稱日本最長的杉樹林參道亦是一大亮點。參拜前漫步其間，令人神清氣爽！

☎0984-42-1007 📍西諸縣郡高原町大字蒲牟田117 🕒自由參拜



緣 高千穗町 **荒立神社**

此地乃神明成婚的結緣聖地，亦是藝能加持的能量景點。

相傳曾為天孫降臨引路的「猿田彥命」與「天鈿女命」在此地成婚定居，故以結緣與藝能守護神聞名。

☎0982-72-2368 📍西臼杵郡高千穗町大字三田井667 🕒自由參拜



緣 P 日南市 **鵜戶神宮**

參拜洞窟內的本殿後，可將心願託付於運玉投擲儀式。

坐落於俯瞰日向灘的斷崖絕壁之上，以結緣、安產等神明而聞名。本殿建於洞窟之中，充滿神秘而莊嚴的氛圍。參拜後務必挑戰「運玉投擲」。此為女性以右手、男性以左手將素燒陶玉投擲至12公尺外的龜石凹槽的神聖儀式，若成功命中便能實現心願。運玉初穗料（費用）為5顆200日圓，可於運玉授與所購買。

☎0987-29-1001 📍日南市宮浦3232
🕒6:00~18:00 (4月~9月開放6:00至19:00)
※時間可能變動。請事先於官網確認。





高千穗町 天安河原

在眾神齊聚的河灘上，懷著祈願之心堆疊石塊。

據傳是八百万神祇因天照大神隱遁而感到困惑，遂聚集商議對策的河原。仰慕窟內靜靜佇立著天安河原宮，周遭河灘遍佈著寄託心願的堆疊石堆，灑落的光影亦顯神聖非凡。

☎0982-74-8239 📍天岩戶神社 📍西臼杵郡高千穗町岩戶1073-1 🕒自由參拜



高千穗町 楳觸神社

天孫降臨之地、鎮座於楳觸之峰。

據傳為瓊瓊杵尊降臨於世之聖地——鎮座於楳觸之峰的歷史悠久神社。本殿上裝飾有取材自中國二十四孝故事的精美雕刻。周邊散佈著諸如天真名井、高高原等眾多與神話相關的史蹟。

☎0982-72-2413 📍高千穗神社 📍西臼杵郡高千穗町三田井713 🕒自由參拜



高千穗町 天岩戶神社

《古事記·日本書紀》的舞台，神聖的能量景點。

以天照大神隱居的天岩戶（洞窟）為神體的神社，西本宮與東本宮分立於岩戶川兩岸。橫跨溪谷的「天浮橋」部分橋面設有「玻璃地板」，可俯瞰橋下奔流的河川。

☎0982-74-8239 📍天岩戶神社 📍西臼杵郡高千穗町岩戶1073-1 🕒自由參拜



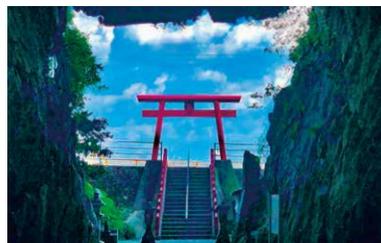
延岡市 港神社

面向延岡港聳立的罕見青色鳥居。據傳乃為祈求海上平安而建。



蝦野市 菅原神社

坐落於稻米產地・蝦野市的神社。稻作收割時節，赤紅鳥居映襯著金黃田野。



日南市 梅濱洞窟祇園神社

從洞窟眺望鳥居與藍天的罕見景緻。洞窟內更藏有形似龍首的奇岩。



日南市 松尾神社

列車從鳥居旁呼嘯而過。前往參拜請穿越鐵軌，沿參道步行。



串間市 御崎神社

坐落於都井岬斷崖絕壁的中段。周邊的蘇鐵原生地，被指定為國家特別天然紀念物。



宮崎市 野島神社

野島神社的手水舍，繽紛彈珠在陽光下閃閃發亮。

1



2



3



4



御朱印帳

收集御朱印，
留下回憶吧。

參拜時，可向神職人員或巫女請領御朱印。宮崎縣內，許多神社皆可受理御朱印，前來蒐集御朱印的參拜者也絡繹不絕。部分神社亦販售各具特色的御朱印帳，加上神社數量眾多，是初次展開御朱印巡禮的絕佳地點。請務必先誠心參拜之後，再至社務所或授與所請求御朱印。

5



6



7



8



9



10



正月限定的剪紙御朱印也很別緻♡

1 鵜戶神宮1

由於鵜戶神宮整個區域被指定為國家名勝，御朱印帳正面反面分別設計為本殿與朱紅色樓門。

2 鵜戶神宮2

以運玉投擲所使用的「運玉」為靈感，神明的使者——可愛的兔子坐在其上的俏皮御朱印帳。

3 青島神社

充滿青島特色的棕櫚樹，洋溢南國風情。深處可見青島神社的紅色鳥居，背面則是著名的「鬼之洗衣板」。

4 高千穗神社

描繪瓊瓊杵尊降臨人間，抵達高千穗之地的神話場景「天孫降臨」。

5 江田神社

背面設計為日本神話中的「褌池」意象。黑底金線刺繡超帥氣！

6 都農神社

神社境內的「撫摸兔」與本殿雕刻的老鼠，也躍上了御朱印帳設計。

7 霧島岑神社

與日向三代淵源深厚的霧島岑神社，御朱印帳為罕見的木製款式，設計簡約而別具風格。

8 天岩戶神社

以神話中的「岩戶開啟」為主題設計。另有「拜殿與手力男命」、「拜殿與天鈿女命」等款式。

9 宮崎神宮

供奉神武天皇的宮崎神宮，其御朱印帳描繪的是每年4月舉行的神事「流鶴馬」。

10 野島神社

相傳浦島太郎曾抵達此神社。提供剪紙御朱印、每月更換的限定御朱印等。

神樂觀賞

向神明表達感謝，展現雄壯威武的奉納之舞。

神樂是為了感謝五穀豐收、漁獲豐沛等山海恩惠而獻給神明的舞蹈。傳說起源是當天照大神隱身於「天岩戶」時，天鈿女命為了引祂現身而跳的舞蹈。在素有「神話故鄉」之稱的宮崎縣，包含被指定為國家重要無形民俗文化財的「高千穗夜神樂」在內，縣內各地至今仍完整傳承著各式各樣的神樂文化。



高千穗町 高千穗神樂

全年為觀光客舉辦的神社神樂。

全套33齣的「高千穗夜神樂」中，最具代表性的4齣戲碼專為觀光客演繹。每晚20:00於高千穗神社演出。可預約。

☎0982-73-1213 圖(一般社團法人)高千穗町觀光協會
📍高千穗神社境內「神樂殿」(榻榻米大廳)
🕒19:00起於神樂殿現場受理 📎容納人數/250名 📍80台

※神樂是當地居民與神明合而為一的神聖儀式。請抱著「有幸參與其中」的敬重心態觀賞。
※神樂演出的神庭內，大多嚴禁一般觀眾，特別是女性進入。請務必遵守當地規矩，若有不明之處請主動詢問。
※若想要錄影或拍照，多數場地禁止使用閃光燈及三腳架，請務必留意並遵守現場規範。

| 神樂名 | 洽詢服務 | 舉辦時間 | 地點 |
|--------|---------------------------------|-------------------------|----------------|
| 椎葉神樂 | ☎0982-67-2850 圖椎葉村教育委員會 | 11・12月 | 椎葉村各所 |
| 五瀨神樂 | ☎0982-82-1200 圖五瀨觀光協會 | 11月起至翌年1月 | 五瀨町各所 |
| 高千穗夜神樂 | ☎0982-73-1213 圖(一般社團法人)高千穗町觀光協會 | 11月~2月/在高千穗神社每日舉辦 | 高千穗町各所 |
| 日之影神樂 | ☎0982-78-1021 圖(一般社團法人)日之影町觀光協會 | 11月中~2月中 | 日之影町各所 |
| 尾八重神樂 | ☎0983-41-1557 圖(一般社團法人)西都市觀光協會 | 11月第4個星期六、日 | 西都市尾八重 |
| 米良的神樂 | ☎0983-36-1111 圖西米良村教育委員會 | 11月底~12月 | 西米良村各所 |
| 高鍋神樂 | ☎0983-22-5588 圖高鍋町觀光協會 | 農曆12月(11月~2月前後) | 高鍋・川南・新富・木城等各所 |
| 狹野神樂 | ☎0984-42-4560 圖(一般社團法人)高原町觀光協會 | 12月第1・2個星期六 | 高原町狹野神社 |
| 菰川神樂 | | | 高原町菰川神樂殿 |
| 都農神樂 | ☎0983-25-3256 圖都農神社 | 12月4日・12月5日 | 都農町川北・都農神社 |
| 銀鏡神樂 | ☎0983-41-1557 圖(一般社團法人)西都市觀光協會 | 12月14日傍晚起至15日早上 | 西都市大字銀鏡・銀鏡神社 |
| 船引神樂 | ☎0985-85-1628 圖船引神社 | 12月31日・1月1日，春分之日 | 宮崎市清武町・船引神社等 |
| 神門神樂 | ☎0982-66-3603 圖美鄉町企劃情報課 | 1月下旬的星期五、六、日其中一天 | 美鄉町南鄉區，神門神社 |
| 諸塚神樂 | ☎0982-65-0178 圖(一般社團法人)諸塚村觀光協會 | 1月最後1個星期六、日，2月第1個星期六、日等 | 諸塚村各所 |
| 潮嶽神樂 | ☎0987-55-3252 圖潮嶽神社 | 2月11日 | 日南市北鄉町北河內・潮嶽神社 |
| 新田神樂 | ☎0983-33-1022 圖新富町生涯學習課 | 2月17日 | 新富町新田・新田神社 |
| 生目神樂 | ☎0985-47-8272 圖生目神社 | 最接近3月15日的星期六 | 宮崎市生目・生目神社 |

四季出遊提案

陽光普照的宮崎。 花朵與果實都充滿活力。

宮崎縣年平均氣溫約17.7度，氣候溫暖宜人。
日照時間、晴朗指數與降雨量完美平衡，
造就了適合自然萬物生長的環境。
花卉與水果種類繁多，
一整年都能感受不同的魅力。
請務必來一趟宮崎，欣賞和品味這片大自然。

※介紹的花卉景點・採摘水果的費用及資訊，會因季節與自然狀況而有所變動，敬請事先透過電話等方式確認。

四季繁花綻放，全年沉浸在大自然的恩惠中。

宮崎市

Florante 宮崎

園內設有綠意盎然的草坪廣場，以及依主題栽種的花園等設施，全年皆可欣賞植物景緻。週末會舉辦各類活動與體驗課程。春秋兩季舉辦「花卉節祭」，期間總是吸引眾人潮，熱鬧非凡。

☎0985-23-1510

📍宮崎市山崎町濱山414-16 🕒9:00~17:00

📅星期二(若遇假日則順延至翌日)

👤成人310日圓，小學及國中學生150日圓

👤200台

※門票及開園時間可能隨活動內容而有所變更，依實際公告為準。

| 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 |
|----|-----|----|-----|-----|----|---------|------|-----|-----|----|----|
| | 山茶花 | | 藍花楸 | | | | | 山茶花 | | | |
| | | | 石楠花 | | | | | 銀杏 | | | |
| | 櫻花 | | | | | | 大波斯菊 | | | | |
| | 杜鵑花 | | | 荔枝 | | 彼岸花(石蒜) | | | | | |
| | 草莓 | | | 向日葵 | | | 柿子 | | 草莓 | | |
| | | | | | | | 梨 | | | | |
| | | | | | | | 葡萄 | | | | |
| | | | | 藍莓 | | | | 紅葉 | | 梅花 | |
| | | | | | | | 奇異果 | | | | |

春季出遊

3月-5月

5月下旬~
6月上旬

日南市

藍花楸之森

被譽為世界三大花木之一的藍花楸，約1,000株在此群生，是日本唯一能欣賞到如此壯觀藍花楸森林的地方。夜間點燈更顯夢幻景緻！

☎0987-64-3055 圖道之驛南鄉

📍日南市南鄉町贊波3220-24 ㊟自由參觀

🅞44台



4月~
5月上旬

三股町

椎八重公園的杜鵑花

佔地4.6公頃的公園內，約60,000株赤紅、粉紅與白色的久留米杜鵑綻放。4月上旬可於展望台欣賞緋紅杜鵑與50株八重櫻的絕美共演。

☎0986-52-9085 圖三股町觀光協會

📍北諸縣郡三股町大字長田5515-1

㊟自由參觀 ㊟120台



3月下旬~
4月上旬

都城市

母智丘公園櫻花

綿延約2公里的櫻花林道壯觀非凡。除染井吉野櫻外亦栽植八重櫻，花期較長，可盡情欣賞。

☎0986-38-2460 圖都城觀光協會

📍都城市橫市町6633 ㊟自由參觀 ㊟約300台



草莓
4月上旬~
5月中旬

宮崎市

日向草莓園

除了草莓採摘體驗，附設咖啡廳更以現採草莓製作奢華聖代與甜點，這正是其廣受歡迎的祕訣。

☎090-3315-7315 📍宮崎市都司分甲5231-3

㊟10:00~12:00，完全預約制（咖啡廳10:00~17:00，

最後點餐時間為16:30）

㊟平日（草莓採摘僅限週末及國定假日，咖啡廳週一公休）

㊟成人2000日圓起，小學生1500日圓起，2歲至學齡前兒童800日圓起

㊟30台



4月~5月

三股町

石楠花之森

日本最大的石楠花園，匯集世界500個品種、30,000株石楠花齊聚一堂，競相綻放。夏季至秋季舉辦山女鷗祭。可體驗徒手抓魚。

☎0986-54-1367

📍北諸縣郡三股町長田5268 ㊟9:00~17:00

㊟僅於4~5月營業（7~11月為山女鷗祭期間營業）

㊟成人600日圓，小學及國中生300日圓 ㊟200台



草莓
1月~
5月中旬

日南市

草莓採摘寫真館「整顆大口咬」

「創造家族史上最美好的回憶」除了可以有眾多品種草莓吃到飽，更贈送專業攝影師拍攝紀念照&盤子旋轉體驗，引爆熱潮！

☎090-9955-8388 📍日南市北鄉町北河內1676-20

㊟11:00起，採完全預約制 ㊟平日

㊟成人2600日圓，中小學生2400日圓，幼兒2200日圓起

※依可食用品種數量調整費用※1歲以下免費

㊟20台



3月下旬~
4月上旬

五瀨町

淨專寺垂枝櫻

擁有400年以上歷史的淨專寺內，綻放著樹齡約300年的垂枝櫻。與境內三重塔相映成趣，洋溢東洋和風情韻。夜間亦有點燈活動。

☎0982-82-0209

📍西臼杵郡五瀨町大字三所8701

自由參觀 ㊟約40台

夏季出遊

6月-8月

向日葵
7月中旬~
下旬

西都市

西都原古墳群的向日葵花田

百萬株向日葵鋪展成一片明媚的維生素色系花海。因採用矮生品種，可盡覽壯闊古墳群景緻而廣受歡迎。最佳觀賞期的最後一個週末將舉辦免費採摘活動。

☎0983-41-1557 西都市觀光協會
📍西都市大字三宅4941-1 🅞700台

一年四季都能欣賞花卉！

春...櫻花、油菜花 夏...向日葵
秋...大波斯菊 等



荔枝
6月上旬~
7月下旬

高鍋町

MIKI FARM

全國罕見可體驗採摘荔枝的農園，新鮮荔枝香氣馥郁，風味醇厚。最適合當作伴手禮。

☎平日0983-32-0252 📍兒湯郡高鍋町南高鍋8751
🕒9:00~16:00 🅞開放期間無公休日 🅞免費入場
荔枝按重量計價(※價格請洽詢) 🅞約50台



7月中旬~
9月中旬

西米良村

西米良川床

設於溪流之上的戶外座敷「川床」，在此享用美食與飲品，是西米良村夏季限定的代表性風景。一邊感受沁人心脾的涼意，一邊品嚐滿載在地風味的「川床便當」。

☎0983-36-1833 🅞(株)米良之庄
📍兒湯郡西米良村大字村所260-6
🅞川床便當需要另外計費※最晚需要於前一日中午前預約
🕒11:00~14:30(週三公休) 🅞50台



梨・葡萄
8月上旬~
10月下旬

小林市

種子田Fruits

以採梨、採葡萄為主，10月起亦開放採柿。葡萄10品種・梨子也有5品種！可提供外地配送服務。

☎0984-23-6088 📍小林市西北方146-3
🕒10:00~16:00 🅞開放期間無公休日 🅞入場免費
梨1000日圓~/1公斤 葡萄2000日圓~/1公斤
🅞70台



紫陽花
5月下旬~
6月下旬

都城市

山之口紫陽花公園

佔地6.9公頃，栽植126種共28,000株紫陽花，景緻絕美！坐落於海拔約210公尺高地，另設有15公尺高的觀景台。同時期亦可欣賞花菖蒲盛放。

☎0986-57-3113 🅞山之口綜合支所產業建設課
📍都城市山之口町花木1630 🕒8:30~17:00
🅞免費 🅞約80台



海水浴
7月上旬~
8月下旬

日南市

大堂津海水浴場

波浪平緩，適合全家共遊的海水浴場。海之家前方設有兒童戲水池，免費開放使用。

☎0987-27-2750(僅限游泳期間)
📍日南市大堂津4-6 🕒9:00~16:00(期間內無休)
🅞40台(收費)



7月中旬~
8月

延岡市

下阿蘇海灘

榮獲「快水浴場百選」九州唯一特選殊榮，擁有美麗白沙與絕佳透明度的海灘。夏季開放河川泳池，吸引眾多家庭遊客來此熱鬧戲水。毗鄰道之驛北浦，購物便利。

☎0982-45-3811(洽詢/道之驛北浦)
📍延岡市北浦町古江3337-1
🕒9:00~18:00(期間內無休) 🅞350台

秋季出遊

9月-11月

大波斯菊
10月初~
中旬

小林市

生駒高原的大波斯菊

高原遍地盛開粉紅可人的大波斯菊，是著名的賞花勝地。4月下旬至5月中旬的罌粟花亦極為壯觀！附設咖啡廳與商店，可盡情遊玩一整天。

☎0984-27-1919 📍小林市西南方8565
🕒9:00~17:00 🅞無
🅞國中以上700日圓、小學生以下免費
🅞1000台

一年四季都能欣賞花卉！

春...罌粟花、粉蝶花

夏...紫薇、芙蓉

秋...掃帚草 等



梨
8月上旬~
10月上旬

葡萄
8月上旬~
9月下旬

小林市

岩下果樹園

位於水果之鄉・小林市的果樹園。栽培種類豐富的梨與葡萄，可依季節採收各類品種。農園開放時間為10:00~15:00。

☎0984-22-6877 📍小林市西北方185-10 (直銷所)
🕒9:00~17:00 🅞開放期間每周四公休
🅞農園入場免費
梨900日圓起/公斤 葡萄2300日圓起/公斤 (依品種不同)
🅞20台



紅葉
10月下旬~
11月上旬

五瀨町

白瀧的紅葉

60公尺落差의白瀧與紅黃交織的楓葉共舞。冬季瀑布結冰時，偶可觀賞冰柱奇景。

☎0982-82-1200 📍五瀨觀光協會
📍西白杵郡五瀨町鞍岡荒谷 🕒自由參觀 🅞2台
※注意落石及倒木等危險。道路狹窄需謹慎行駛。



紅葉
10月下旬~
11月上旬

三股町

長田峽

全長達10公里的峽谷，繽紛楓紅展現奪目絕美景緻。步道設施完善，夜間更有點燈照明。另因河童傳說而設有許多可愛有趣的造型裝置，更添樂趣！

☎0986-52-9085 📍三股町觀光協會
📍北諾縣郡三股町大字長田6580-1 🕒自由參觀
🅞40台



奇異果
10月中旬~
採完為止

都城市

關之尾觀光農園

在宮崎也罕見的奇異果採摘觀光農園。日本國產奇異果鮮嫩多汁、甘甜可口！

☎0986-37-0701 📍都城市關之尾町6620-46
🕒9:00~17:00 🅞不定期
🅞入場免費 奇異果800日圓/公斤 🅞有



銀杏
11月下旬

宮崎市

去川銀杏

據傳由島津家初代當主栽植，樹高41公尺、樹幹周長10公尺的壯麗大銀杏。獲指定為國家天然物紀念地。

☎0985-85-1178 📍宮崎市教育委員會文化財課
📍宮崎市高岡町內山3704-1 🕒自由參觀 🅞有



紅葉
10月下旬~
11月上旬

延岡市

鹿川溪谷

源自天然杉林茂密的「鬼之目山」，沿途可見由花崗斑岩單一岩層構成的岩層溪谷景觀。夏季可享受森林浴，秋季則能欣賞紅葉景緻的絕佳景點。

☎0982-47-3600 📍北方町綜合支所地域振興課
📍延岡市北方町上鹿川 🕒自由參觀 🅞有

冬季出遊

12月-2月

滑雪
12月中旬~
3月中旬

五瀨町

五瀨高地滑雪場

日本最南端的天然滑雪場。設有初級至高級雪道，無論滑雪、單板滑雪或雪地嬉戲皆能盡興而歸。

【僅限期間內營業】☎0982-83-2144

📍西臼杵郡五瀨町大字鞍岡4647-171

🕒8:00~16:30(期間內無休) 🅄300台



紅葉
10月下旬~
11月上旬

五瀨町

鵜之子瀑布

落差達20公尺，擁有廣達5000平方公尺瀑布潭的「鵜之子瀑布」令人印象深刻。前往步道的坡道陡峭濕滑，需準備防滑鞋等裝備。

☎0982-82-1200 🅄五瀨觀光協會

📍西臼杵郡五瀨町三所 🕒自由參觀 🅄10台

※照片攝於展望台景觀。可駕車前往展望台。



10月1日~
12月初

延岡市

水鄉延岡 鮎竹簍

利用鮎魚(香魚)洄游產卵習性，以竹簍設置陷阱阻水引誘魚群的傳統漁法。鮎竹簍架設期間，附設餐飲區開放。可現場品嚐以竹簍捕獲的新鮮鮎魚。

☎0982-20-0533 🅄鮎Yana Sasaki

📍延岡市大貫町3 🕒自由參觀 🅄50台



座論梅
2月上旬~
中旬

新富町

湯之宮座論梅

相傳神武天皇東征時，將梅枝插入此地。1株梅樹歷經歲月增生繁衍，如今形成一片約有80株、1000平方公尺的梅林。獲指定為國家天然紀念物。

☎0983-33-1022 🅄新富町生涯學習課

📍兒湯郡新富町大字新田湯之宮

🕒自由參觀 🅄8台



滑冰
11月末~
2月下旬

蝦野市

縣營蝦野高原滑冰場

位於海拔1200公尺高地的露天滑冰場。於雄偉的韓國岳山景環繞下享受滑冰與雪橇樂趣。提供租借冰鞋，務必自備手套。

☎0984-33-0161 🅄蝦野高原飯店

📍蝦野市大字末永1489

🕒9:00~17:00(最後受理16:00・期間內無休)

🅄成人1000日圓，國中生、高中生800日圓，小學生600日圓

🅄50台



山茶花
12月~3月

延岡市

城山公園山茶花

擁有108品種，3300株，為日本三大山茶花群之一。匯集紅、白、粉、斑紋、覆輪山茶花，花色齊全。

☎0982-29-2155 🅄延岡觀光協會

📍延岡市東本小路178外(城山公園)

🕒自由參觀 🅄約140台



梅花
2月中旬

國富町

萬福寺

天台宗名剎。以樹齡數百年的紅梅為中心，引進吉野石、京都白川砂等素材打造的桃山式庭園，值得細賞。梅花盛開時節，位於日本最南端的國家級重要文化財產—阿彌陀佛尊像亦開放讓公眾瞻仰。(欲參觀請事先告知)

☎0985-75-2626 🅄萬福寺

📍東諸縣郡國富町本庄2097 🕒9:00~16:00 🅄15台



祭典・活動

保留傳統與自然風貌的宮崎縣，一年四季都有歷史悠久的祭典及熱鬧的活動。

3月下旬~4月上旬



宮崎市

天城開門櫻花祭

宣告春日來臨的華麗盛事。天城公園一帶約1200株盛放的櫻花，以古城跡為背景，景緻絕美。活動期間實施夜間點燈，舉辦豐富多彩的慶典活動。4月上旬更將有約5萬株杜鵑花綻放，為景緻增添繽紛色彩。

☎0985-82-1111 圖天城開門櫻花祭實行委員會

4月下旬~5月中旬



宮崎市

宮崎國際音樂祭

匯聚國內外頂尖演奏家齊聚宮崎，傳遞古典音樂魅力的宮崎國際音樂祭。每年以豐富多元的節目內容，吸引眾多觀眾共襄盛舉。

☎0985-28-3208 圖宮崎縣立藝術劇場

4月第3個星期五、六、日



延岡市

延岡大師祭

於供奉日本最高弘法大師像的今山大師寺舉行，是九州三大春季祭典之一，祈求地域居民無病消災。祭典期間將舉行法事與「御施捨」等儀式，高潮時段更以大名行列為首的市區遊行熱鬧登場。

☎0982-33-6666 圖延岡大師祭協贊會

5月下旬至6月上旬



小林市

出之山螢火蟲祭典

以匯聚霧島連峰湧水的「出之山池」為核心的出之山公園。在螢火蟲祭典期間，可欣賞約1500隻源氏螢交織翻飛的夢幻景緻。

☎0984-22-8684 圖小林市鎮營造股份有限公司

7月上旬



美郷町

御田祭

據傳自平安時代延續至今的插秧祭典。作為祈求豐收與無病消災的農耕神事，獲指定為縣級無形民俗文化財。在泥濘中躍動祈願豐收的「牛馬入田」儀式，場面極具震撼力。

☎0982-66-3603 圖御田祭執行委員會

7月8~9日



都城市

Okage祭(感恩祭典)

蘊含著對萬般恩惠心懷感激之意，是都城夏季的風物詩。點亮燈火的大燈籠花車、直徑約2.5公尺的「感恩太鼓」、獅子舞表演以及氣勢磅礴的御輿遊行等，浩大的場面震撼人心。

☎0986-21-4835 圖Okage祭(感恩祭典)

8月、12月



宮崎市

美食與燈籠之夜

8月舉辦的「全國美食博覽會」，約有1萬盞燈籠點亮夜空，更可品嚐全國各地美食，是結合美食與光影的盛典。在浪漫燈光下，盡情品嚐各地特色美食。12月則舉辦冬季燈飾活動。

☎0985-23-1510 圖Florante 宮崎

8月第1個星期五、六



日向市

日向火男夏日祭

身著紅襦袢配白腰帶、頭綁豆絞手巾的舞者，戴著滑稽面具、阿福臉面具與狐狸面具，展現幽默風趣的舞蹈。全國約2000名舞者齊聚一堂，競逐舞蹈美感與團隊默契。於本祭「滑稽遊行」達到最高潮！

☎0982-55-0235 圖日向火男夏日祭

8月第4個星期六



串間市

都井岬火祭

源於傳說中衛德坊和尚與村民以火攻退治大蛇的夏季祭典。將約30公尺高的柱松擬作巨蛇，投擲火把點燃柱頂設置的煙火，照亮夏夜的絢爛火花堪稱絕景。

☎0987-72-0053 圖串間活性化委員會

10月中旬



日南市

飫肥城下祭典

祭典首日會有「早馬」以及被宮崎縣指定為民俗無形文化財的地方舞蹈「泰平舞」表演。第二日則舉行「時代繪卷遊行」，由武士大將、女武者及「Miss公主」的武者遊行隊伍，沿飫肥街道表演泰平舞及各種地方藝能。

☎0987-31-1134 圖飫肥城下祭典協贊會

10月下旬



高鍋町

高鍋城燈籠祭

以舞鶴公園（高鍋城址）為核心舉辦的秋季盛事。逾8000盞石燈籠、竹燈籠、行燈等燈飾綿延排列，營造出夢幻景緻。現場更設有品嚐美食的在地物產展，以及豐富多彩的舞台活動！

☎0983-22-5588 圖高鍋町觀光協會

10月下旬~11月上旬



宮崎市

宮崎神宮大祭(神武天皇祭)

宮崎神宮秋季大祭，被民眾親暱稱為「神武天皇祭」。由御獅領頭，御鳳凰、稚兒隊伍及身著古代服飾的御神幸隊伍隨行，神賑隊伍將巡行市區。包含神武天皇東遷時使用的古代船「清丸號」等，有許多不容錯過的看點。

☎0985-22-2161 圖宮崎神宮御神幸祭奉贊會事務局

11月第1個星期六及其隔日星期日



西都市

西都古墳祭

以火炬遊行、火焰祭典等形式演繹古代神話。開放民眾參與的「火炬遊行」中，約500名身著古代服飾的參與者將沿著全長約4公里的「世紀之道」行進。透過舞蹈與音樂重現神明戀曲的「炎之祭典」同樣充滿夢幻氛圍！

☎0983-41-1557 圖西都市觀光協會

11月第2個星期六及其隔日星期日



椎葉村

椎葉平家祭

重現源氏那須大八郎與平家鶴富姬悲戀故事的祭典。「鶴富姬法樂祭」、身著甲冑的那須大八郎、以及身披華麗十二單的鶴富姬現身於「大和繪卷武士遊行」中，宛如穿越時空回到平安時代。

☎0982-67-3203 圖椎葉村役場地域振興課

1月中旬



宮崎市

青島神社裸祭

源於山幸彥自海神國歸國時，村民因來不及更衣而赤身裸體迎接的傳說。嚴冬時節，青年與氏子們身著白衣與腰布，於青島神社前的海面入水，祈求無病無災。

☎0985-65-1262 圖青島神社

1月下旬的星期五、六、日



美鄉町

師走祭

源於百濟王族禎嘉王與其子福智王每年一度會晤的儀式，延續逾千年的傳統。為期三日，巡行路程長達約90公里。既有燃火迎接王子的壯闊景象，亦保留塗墨於面部的獨特習俗。

☎0982-59-0556 圖西之正倉院管理棟

2月下旬至3月上旬



綾町

綾雛山祭典

綾町獨有的雛祭活動，展示與自然草木融為一體的雛人偶裝飾。以町內商店街為中心，約20處會場將展出以樹木、花草、苔蘚及輝石等裝飾周圍的「雛山」，同時舉辦集章等活動慶典。

☎0985-77-0017 圖雛山祭典執行委員會事務局

2月第1個星期六、日



蝦野市

京町二日市

擁有百年歷史的南九州最大規模購物市集。京町溫泉街中心約2公里路段化為步行者天國，吸引全國逾十萬名購物人潮湧入，堪稱超人氣祭典。各式攤販林立，整條街道洋溢著熱鬧非凡的氛圍。

☎0984-35-1544 圖蝦野市商工會

市區資訊

可以輕鬆購物或品嚐在地美食。
為您介紹宮崎市便利的地點與店家。



每15分鐘巡迴一趟的「GRUPPY」讓您舒適暢遊！

運費：單程100日圓

※小學生以下免費

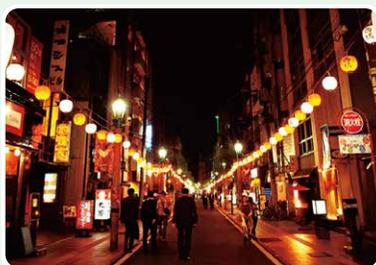
首創於西日本地區營運的電動低速巴士，
環繞宮崎車站周邊6處停靠站。
9人座的可愛觀光巴士，
便利性更是無可挑剔♡

※時刻表可能有所變更。
詳情請參閱右側資訊
連結。



運行時刻表

| | | | | |
|---|---|--------------------------------------|---|--|
| 1 阿彌路 (山館前) 首班車 10:30 末班車 17:15 | ➔ | 2 宮崎站前 首班車 10:34 末班車 17:19 | ➔ | 3 HAROW高千穗通前 首班車 10:38 末班車 17:23 |
| 6 HAROW廣島通前 首班車 10:51 末班車 17:36 | ← | 5 若草通西 首班車 10:44 末班車 17:29 | ← | 4 山形屋前 首班車 10:40 末班車 17:25 |



西橘通 (Nishitachi)

宮崎市以中心西橘通為核心，沿著中央通、惠比壽通、高松通、西銀座通等街道林立著眾多餐飲店鋪，形成當地人稱之為「西橘」的繁華街區。若想品嚐宮崎名產，不妨先造訪此地。



AMU PLAZA宮崎

與JR宮崎站直通的便利商業設施。由匯集時尚商店的「海館」、集結超市等豐富生活型態商店的「山館」，以及眾多餐飲與伴手禮店的「日向閃耀市場」三棟建築組成。



永旺夢樂城宮崎

集結時尚、美食、娛樂等多元領域逾230間店鋪，為九州最大規模的商業設施。設有兒童遊樂區及各類活動展演，是全家出遊的理想去處。



擁有超過
1000間店鋪的
繁華街區

☎0985-44-5111 ☺[商品販售・服務]10:00~20:00
[餐飲]11:00~21:00 ※部分店鋪的營業時間有所不同。
[海館]宮崎市老松2-2-22
[山館]宮崎市廣島2-11-11
[日向閃耀市場]宮崎市錦町1-8 ㊟24小時營業

☎0985-60-8000 📍宮崎市新別府町江口862-1
☺專賣店街10:00~21:00
[餐飲]10:00~22:00
[AEON STYLE]9:00~22:00
[電影]9:00~24:00 ㊟全年無休 ㊟4300台

我們將持續傳承宮崎燒酎、
在地啤酒與葡萄酒莊匠人的手作精神，
將這份心血傳遞到未來。

水土皆美的宮崎，豐饒自然孕育出蓬勃的工藝文化。
酒類便是其中一環。

連續11年產量冠絕日本※從正宗燒酎到在地啤酒、葡萄酒莊，
皆秉持傳統工法精心釀造。

耗費心力與時間淬鍊出的醇厚風味，正是宮崎縣引以為傲的瑰寶。

縣內更設有眾多能親眼見證職人手作的工場開放參觀。

誠邀您親眼見證，親自品味這份宮崎的驕傲。

※2014年～2025年 酒造年度、日本酒造組合中央會調查

體驗宮崎的造酒文化

榮獲世界冠軍・九州最大規模的釀酒廠

Hideji
啤酒



延岡市

Hideji啤酒釀造所

透過玻璃參觀工廠，經由工作人員解說，深入了解精釀啤酒製作的導覽行程。包含介紹勇奪世界冠軍的啤酒，以及品嚐現釀啤酒的歡樂時光。

☎0982-39-0090 📍延岡市行藤町747-58

🕒10:00～17:00 🗓️歲末年初

[參觀資訊] 無需預約(10人以上請透過官網預約) 提供試飲與販售服務(試飲小杯兩款品飲比較組合700日圓)

※ 栗黑KURI KURO Dark Chestnut Ale啤酒 / 採用宮崎縣產栗子為副原料的濃郁黑啤酒。於國際啤酒大賽榮獲三冠殊榮。推薦飲用方式為「避免過度冰鎮，建議常溫享用」。淋於香草冰淇淋上，亦可化身為成人專屬的甜點。



可以遊玩的觀光酒廠

附設餐廳及
伴手禮店等設施

大人小孩皆能盡興！體驗型工廠參觀

霧島
酒造



都城市

燒酎之鄉 霧島工廠花園

由日本銷售額第一的正宗燒酎製造商霧島酒造營運的複合設施，該廠生產正宗芋燒酎「黑霧島」等產品。除工廠參觀設施(KIRISHIMA WALK FACTORY)外，更設有餐廳、烘焙坊及博物館。另外，霧島酒造X星巴克首度聯名的合作設施，已於2026年1月底隆重開幕。

☎0986-21-8111 (9:00~17:00)

📍都城市志比田町5480

🕒9:00~21:00 (依設施而異)

🚫無(可能臨時休業，麵包坊每週二公休)

櫻之鄉
酒造



可調製混合燒酎



日南市

體驗型迷你釀酒廠 燒酎道場

櫻之鄉酒造選用獲選為森林療癒基地的豬八重溪谷清冽伏流水，釀造出多款廣受國內外好評的燒酎。在體驗型觀光設施「燒酎道場」，還能親手調製專屬的原創調和燒酎。

☎0987-55-4134 📍日南市北郷町郷之原甲888

🕒10:00~16:00 🚫歲末年初

神樂
酒造



利用隧道緩慢熟成燒酎

高千穗町

高千穗物產館 隧道車站

販售高千穗特產與傳統工藝品的物產館。園區內設有由舊隧道改建後再再利用的貯藏庫，約500支桶裝燒酎在此熟成，歡迎至免費試飲區選購心儀酒款。另有限定版燒酎！

☎0982-73-4050 📍西臼杵郡高千穗町大字下野字赤石2221-2

🕒9:00~17:30 🚫每月1個週三(若適逢國定假日則改為第2個週三)

宮崎縣內可參觀酒廠一覽

| 設施名稱 | TEL | 地址 | 參觀酒廠預約 | 試喝 |
|------------|---------------|---------------------|--------|----|
| 姬泉酒造 | ☎0982-87-2016 | 西臼杵郡日之影町大字岩井川3380-1 | 需預約 | ○ |
| 佐藤燒酎製造場 | ☎0982-33-2811 | 延岡市祝子町2388-1 | 需預約 | ○ |
| Akugare蒸餾所 | ☎0982-68-3550 | 日向市東郷町山陰辛212-1 | 需預約 | ○ |
| 落合酒造場 | ☎0985-55-3206 | 宮崎市大字鏡洲字前田1626 | 需預約 | ○ |
| 大浦酒造 | ☎0986-37-3883 | 都城市乙房町4113-1 | 需預約 | × |
| Suki酒造 | ☎0984-48-2016 | 小林市須木下田393-3 | 需預約 | ○ |
| 明石酒造 | ☎0984-35-1603 | 蝦野市大字栗下61-1 | 需預約 | ○ |

※依時期不同，可能暫停參觀服務。

於大螢幕觀賞釀酒過程等影像

雲海酒造



綾町

藏元 綾 酒泉之杜

雲海酒造直營設施。除可選購多樣酒品與特產，亦能享受餐飲。鄰近的「綾自然藏參觀館」可預約參觀酒廠。設有試飲區，並提供自製專屬酒標服務，亦廣受歡迎。

📍東諸縣郡綾町大字南俣1800-19

🕒10:00~17:00

📅週一・週二(遇國定假日則順延至翌日)・歲末年初

都農葡萄酒



認識釀酒師的獨家導覽



無需預約，輕鬆參觀工廠&試飲

五瀨葡萄酒



都農町

都農葡萄酒莊(酒莊導覽)

全年舉辦可參觀葡萄園與釀酒廠的「釀酒師導覽」。參觀四季變幻的葡萄園後可進行品酒體驗。另設含輕食的行程方案。導覽行程請透過官方網站預約。

☎0983-25-5501(只限平日) 📍兒湯郡都農町大字川北14609-20

🕒〈葡萄酒專賣店〉9:30~17:00 📅無〈麵包坊〉10:00~售罄為止

📅週一・週二・週三(國定假日營業日變更) [參觀資訊]請透過官方網站預約

五瀨町

五瀨葡萄酒莊

採用100%五瀨產葡萄釀造葡萄酒的酒莊。商店設有輕鬆試飲專區，可尋覓喜愛的葡萄酒。2樓亦可參觀釀造工廠。

☎0982-73-5477 📍西白杵郡五瀨町桑野內4847-1

🕒〈商店〉9:30~17:00(12月~2月為9:30~16:30)〈餐廳〉11:00~15:00(最後點餐時間為14:00)

📅〈商店〉年末年初(餐廳)週三・週四

[參觀資訊] 無需預約(無導覽解說) 提供試飲與商品販售

| 設施名稱 | TEL | 地址 | 參觀酒廠預約 | 試喝 |
|-----------------|---------------|-----------------|--------------------------|----|
| YAMAYA蒸餾所 | ☎0983-45-1013 | 西都市大字三納10029 | 需預約 | ○ |
| 西之都AGURI館(神樂酒造) | ☎0983-32-0880 | 西都市大字鹿野田11365-1 | 需預約 ※僅限平日受理 ※僅限參觀裝瓶工序 | ○ |
| 日南酒造會館 | ☎0987-25-1677 | 日南市飢肥2-1-10 | 無 | ○ |
| 酒藏王手門 | ☎0987-21-7717 | 日南市北鄉町大藤甲898-8 | 需預約 ※僅限平日受理 | ○ |
| 古澤釀造 | ☎0987-27-0005 | 日南市大堂津4-10-1 | 需預約 | ○ |
| 櫻乃峰酒造 | ☎0987-27-0271 | 日南市大字隈谷甲1192 | 需預約 | ○ |
| 壽海酒造 ※試飲請事先確認聯繫 | ☎0987-72-5611 | 串間市北方1295 | 需預約 ※僅2至3人參觀可能恕不接待 | ○ |

※開放參觀的酒窖設施，皆以顧客與員工的健康安全為首要考量，實施防疫措施。實際提供之內容可能與介紹內容有所差異。



果然
令人垂涎

宮崎魅力美食

榮獲日本第一美味認證的極致逸品



宮崎牛

每5年舉辦一次、匯集全日本和牛的評鑑盛會「全國和牛能力共進會」。在設有9個評選部門的賽事中，宮崎牛在2007年奪下7個部門、2012年5個部門、2017年3個部門、2022年2個部門的優等首席，多次榮登日本第一的寶座。被譽為「藝術品」的細緻油花、入口即化的柔嫩口感，縱使不是肉食愛好者，都值得親自品嚐一次的極致美味。

令人食指大動的酸甜醬汁



南蠻炸雞

無人不曉的宮崎名物。延岡市「直Chan」僅以甜醋調味，風味清爽。名揚全國的「Ogura」南蠻炸雞，塔塔醬與南蠻醋完美交融，成就絕妙滋味。無論有無塔塔醬、雞肉部位（胸肉・腿肉）等變化，皆深受縣民喜愛。

炭火炙烤散發焦香



炭烤土雞

以炭火炙烤在地土雞的簡樸料理，呈現彈牙口感。在烤網滾燙翻動的地雞散發著焦香，恰到好處的鹽味再令人上癮。其中宮崎炭烤土雞更是能品嚐雞肉原始美味的極品，推薦佐以附贈的柚子胡椒享用。

如雲朵般輕柔的包裹感



釜揚烏龍麵

在宮崎縣，烏龍麵並不追求彈牙口感，只需柔軟綿密，擁有能包裹萬物的溫柔便足夠。將麵條浸入各店獨有的鰹魚昆布高湯中品嚐，不僅暖身更暖心。即使飲酒後也能順暢入口，作為收尾的食物再適合不過。

彈牙天然魚肉9月登場



產季為
9月~11月

伊勢龍蝦

一年四季都能品嚐，但若時令合宜，務必選擇天然伊勢龍蝦。每年9月解禁捕撈。至11月為止，沿海各市鎮還會舉辦熱鬧的伊勢龍蝦祭，能盡情品嚐生魚片、鹽烤、味噌湯等多樣料理方式。

亦可作為料理點綴！



產季為
3月~5月

日向夏

日照充沛且土壤肥沃的宮崎縣，種植出以柑橘類為首的美味水果。風味清爽、滋味鮮活的日向夏，以及帶有香酸氣息的柑橘「平兵衛酢」，皆是宮崎縣的特產品種。

在樹上熟成提升糖度



產季為
1月~3月

金桔

讓果實掛枝熟成提升糖度的「金桔」。糖度達16度以上的宮崎品牌「金桔・TAMA TAMA」正是為那些對柑橘抱持酸澀印象的人們精心培育的逸品。

鮮為人知的宮崎美食底蘊。得天獨厚的山林與海洋恩賜，孕育豐沛食材。

從鄉土料理到甜點名產，數不盡的美味令人驚嘆。

更擁有眾多冠以「日本第一」或「發源地」美譽的珍饈。務必親身品嚐，感受其獨特風味！



新鮮鰹魚



絕美姿態、融化般的甘甜

產季為
4月~7月

鰹魚

日南市是日本第一的「一本釣鰹魚」漁獲地。傳統上多將鰹魚製成炙燒或醃漬料理，搭配米飯製成丼飯享用，但2010年誕生的「日南一本釣鰹魚炙燒重」廣受歡迎。將鰹魚浸漬醬汁後以炭火炙烤，可享用生魚片或茶泡飯等多種吃法。現於日南市內9家店鋪供應。

芒果

宮崎市、西都市等地

被譽為「貴婦」的稱號實至名歸，其優雅姿態與醇厚滋味令人傾心。宮崎縣產的完熟芒果是令人有幸福感的果實。其中以符合「重達350克以上、糖度15度以上」等嚴苛標準的頂級「太陽之卵」品牌最為著名。



辛麵的鮮香辛辣，令人上癮



由38家酒造精心釀造

辛麵

一口吸入染成鮮紅的湯汁，瞬間衝擊味蕾！即使必須猛喝水、狂擦汗，這碗辛辣美味的辛麵卻不可思議地讓人放不下筷子。令人想連同飽含鮮味的湯汁一飲而盡的魅惑辛麵。各店鋪雖有差異，但可從蒟蒻麵、中華麵等多麵條種類中選擇。

宮崎正宗燒酎

孕育於豐饒大地與豐沛天然水的宮崎正宗燒酎。匯集38家酒造、逾500款品項，從芋頭、米、麥、蕎麥，乃至青椒等特殊原料釀造的多元風味，一應俱全。宮崎地區以20度酒精度為主流，可透過多種飲法品味其獨特韻味。



外皮酥脆，內餡濃郁！

起司饅頭

代表宮崎的銘菓「起司饅頭」，是以餅乾麵皮包裹奶油起司的點心。近年更湧現許多在麵皮與內餡注入獨特創意的特色店家！



果香馥郁的香氣與風味

宮崎葡萄酒

佔九州葡萄酒總產量半數以上的「宮崎葡萄酒」。採用當地農戶精心培育的宮崎產葡萄釀製，屢獲國內外知名獎項而備受矚目！



連泡沫都美味！在地精釀啤酒

宮崎在地精釀啤酒

得益於行滕山天然水、綾川湧水群、霧島裂隙水等名水泉源，方能釀造出清爽俐落的宮崎在地啤酒。更運用日向夏柑橘與藍莓，呈現宮崎獨有的風味！



行程與體驗

接觸自然與鄉土文化的體驗，
更是與志同道合者交流的珍貴時光。

青島活動體驗



宮崎市

青島活動中心 (Aoshima Activity Center)

於青島海域盡享多元水上活動。水上項目涵蓋衝浪、趴板衝浪、獨木舟、立式划槳、浮潛等12種體驗。戶外活動包含賽格威平衡車、瑜伽、草莓採摘、健行等。另提供手作體驗：蠟燭製作、貝殼相框工藝等。



①費用依體驗項目而異(例：立式划槳1小時
3900日圓・健行4小時1980日圓)
體驗受理：全年開放
體驗受理：宮崎市青島1-16-1
(ANA Holiday Inn Resort 宮崎)
☎0985-65-2947 ②9:00~17:00
③冬季時段不固定

以霧島裂罅水精心沖泡



都城市

都城茶沖泡體驗

使用歷經漫長歲月過濾的清冽地下水「霧島裂罅水」，親手沖泡風味醇厚的都城茶，亦可體會冷泡茶與熱水沖泡茶的風味差異。

①成人1500日圓(含茶點) ②10:00~17:00
體驗受理：全年開放 名額・成團人數：4~15人
預約：需於前日完成 體驗地點：都城市南鷹尾町3-4
☎0986-77-6943 日本茶專門店shop&cafe 日向時間
③10:00~17:00 ④星期二

豐富多元的牧場體驗！



都城市

高千穗牧場

在充滿自然氣息的牧場，盡情享受騎馬、擠奶、自製奶油、香腸與冰淇淋等體驗。

①依體驗項目而異(例：騎馬800日圓起・擠奶體驗免費等)
②都城市吉之元町5265番地103
☎0986-33-2102 ③9:00~17:00

親身感受縣廳歷史！



宮崎市

宮崎縣廳舍

本館是九州地區唯一保留至今的戰前縣廳建築，獲登錄為國家有形文化財。由導覽員解說縣廳歷史與魅力的導覽行程廣受好評。

【定時導覽】①免費
體驗受理：每月第1個星期日(1月為第3個星期日)
②10:00~11:00(耗時30~40分鐘)
預約：無須預約 集合地點：縣廳本館
※請向正門附近待命的志工導覽員，或正門口警衛告知「縣廳參觀導覽」
☎0985-60-3911 圖宮崎縣廳參觀導覽事務局

初學者與冬季皆可預約



宮崎市

立式划槳板體驗

初學者也能輕鬆享受的SUP體驗。讓海洋療癒身心，或許還能提升健康效益？

①成人5000日圓，小學生2500日圓(含防寒衣租借)
時間：9:00~16:00 體驗受理：全年開放
名額・成團人數：4人 預約：需於1週前預約
體驗地點：宮崎市青島2-233
☎0985-65-1055 圖青島海灘中心 渚之派出所
②9:00~17:00 ③星期三

無人島冒險之旅！



門川町

「乙島」無人島探險

參觀傳說曾為海盜巢穴的海蝕洞穴後登島。在周長約4公里的無人島上，可進行探險與賞鳥活動。

①成人400日圓，小學生以下200日圓(另需往返渡船費：
國中生以上2000日圓・小學生以下1500日圓)
時間：無限制(請與各渡船業者協商)
體驗受理：全年開放※欲參加者請於一週前向觀光協會洽詢
集合地點：東臼杵郡門川町門川港・庵川港
☎0982-57-4110 圖門川町觀光協會 ③8:30~17:00
④週六日及國定假日

神話勝地



延岡市

「神山」健行之旅

在當地嚮導帶領下，探訪蘊藏神秘巨岩與能量場域的「神山」。

◎每人6000日圓(團體費用-2~5人) 體驗受理:全年開放
名額・成團人數:2人起 預約:需提前3日
集合地點:祝子川溫泉美人之湯
(延岡市北川町川内名10358-10)

☎0982-27-6322

☒特定非營利活動法人 日向感動體驗世界

🕒8:30~17:30

🗓週六日及國定假日

期間限定雲海鑑賞之旅



高千穗町

雲海日出體驗之旅

於日出時段搭乘當地計程車前往國見之丘，能觀賞雲海全憑運氣！

◎1人:8000日圓・2人:4000日圓(總額8000日圓)・
3人:2800日圓(總額8400日圓)等(4歲以上)
時間:日出時段 體驗受理:全年開放
名額・成團人數:1人起 預約:需於1週前預約
集合地點:高千穗町內三田井地區住宿設施接送
☎0982-73-1800 ☒高千穗町觀光協會
🕒8:30~17:00

隨心所欲創作也OK!



椎葉村

陶藝體驗

在自然豐饒的椎葉村體驗陶藝。可選擇盤條成型、球體成型、板坯成型、電動轆轤等技法。釉藥提供5色任選，最多可自由製作2件作品。請自備圍裙與毛巾。

◎每人2500日圓(約2小時) 時間:9:00~17:00
體驗受理:全年開放 名額:1人起 預約:需提前3日
體驗地點:向山窯(椎葉村大字不土野409)
☎0982-67-5238 ◎盂蘭盆節・歲末年初等期間

夏季可游泳時段亦開放溪流戲水!



延岡市

於奇蹟清流・小川體驗順流而下

乘獨木舟暢遊透明度絕佳的「奇蹟清流」小川。2歲以上即可體驗!

◎成人8800日圓(2歲~) 體驗時間:2~3小時
體驗受理:4月~8月 名額・成團人數:3~40人
預約:需提前7日 體驗地點:另行通知
☎0982-27-6322

☒特定非營利活動法人 日向感動世界

🕒9:00~17:00

包場暢享和紙製體驗!



諸塚村

和紙製作體驗

每次均採包場制，可盡情體驗和紙製作。除和紙與明信片外，亦可製作和紙飾品等雜貨。成品乾燥後將郵寄至府上。

◎1小時2000日圓/人~ ◎不定期・預約制
🕒9:00~18:00 體驗受理:全年開放
名額・成團人數:4名(1人起可預約)
集合地點:諸塚和紙漉屋(宮崎縣東臼杵郡諸塚村大字家代)
☎0982-65-0178 ☒諸塚村觀光協會

盡情享受繽紛水下景緻



日南市

海洋觀景船 Marine Viewer 日南

享受美麗海中漫步的水中觀光船。坐船即可欣賞珊瑚與繽紛熱帶魚等南国海底景緻。誠邀您體驗約45分鐘的海之旅程。

◎成人2400日圓・3歲~小學生1200日圓
◎每週三・每週1日不固定
🕒9:00~15:00每小時一班(12:00的班次除外、不發船)
體驗受理:全年開放(旺季除外、請電話洽詢)
名額・成團人數:2人起
預約:當日若有空位可預約(需洽詢)
集合地點:外浦港(日南市南郷町瀨上134-54)
☎0987-64-4288

青竹製作鄉土鍋



高千穗町

「Kappo雞」製作體驗

高千穗鄉土料理「Kappo雞」是以青竹為器皿的豪邁鍋物料理。掀開鍋蓋瞬間，令人難以言喻的誘人香氣撲鼻而來!更能品嚐到竹子的獨特風味。

◎每人4200日圓 ①所需時間2小時
體驗受理:全年開放 名額・成團人數:2人以上
預約:需於1週前預約 ☎0982-73-1800
☒高千穗町觀光協會
🕒8:30~17:00

鄉土風味蒟蒻美味可口



椎葉村

蒟蒻製作

於國家重要文化財「鶴富屋敷」親手製作鄉土風味蒟蒻，品嚐後可作為伴手禮帶回。

◎2500日圓(含午餐4000日圓) ※含可帶回的蒟蒻
時間:9:00~16:00 體驗受理:全年開放
成團人數:3人起 預約:需於1週前預約
地點:粒粒飯飯共同作業體驗場
(椎葉村大字不土野832)

從船上眺望絕景的遊船之旅



日南市

日南海岸觀光巡航

從海上欣賞堀川運河與日南海岸國定公園的絕景巡航體驗。

◎成人6600日圓・學生(國中生~大學生)5500日圓・
3歲~小學生4400日圓(約60分鐘)
體驗受理:全年開放
名額・成團人數:成人 乘需2人以上成團
預約:需於前日完成 集合地點:日南市油津3-11附近
☎0987-55-1666 ☒(株)Matou Marine Service
🕒8:00~16:00 ◎不定期

暖洋洋的 日歸溫泉

深山秘境的溫泉、眺望大海的暢快溫泉、
被樹木環繞充滿情調的露天浴池。
豐富多樣的特色溫泉，誠摯恭候您的光臨。



-  設有可供一日遊旅客使用的餐廳
-  備有住宿設施或能夠提供住宿服務
-  有包租浴池

※資料僅指溫泉設施。住宿資訊、用餐處、名產店等營業時間與公休日可能有所不同。
敬請事先洽詢後再前往。

能享受大自然的招牌露天溫泉



延岡市



祝子川溫泉 美人之湯

露天浴池能飽覽大崩山的秋季紅葉或春季杜鵑等四季美景，令人心曠神怡！登山後在此悠閒舒緩疲憊，再適合不過。

☎0982-23-3080 📍延岡市北川町川内名10358-10
ⓐ10:00~20:00 ⓑ星期四(國定假日照常營業)
Ⓐ成人520日圓，小學生310日圓 Ⓔ10台

鐵道車站X溫泉居然合體了？



日之影町



日之影溫泉站

位於廢線車站舊址的溫泉設施。除露天溫泉等設施外，另設有高千穗鐵道相關資料室。隔壁還有「TR列車之宿」！

☎0982-87-2690 📍西臼杵郡日之影町大字七折3235-5
ⓐ12:00~20:30(21:00打烊)
ⓑ星期一(國定假日照常營業)・星期二休
Ⓐ成人600日圓，中學生400日圓，小學生300日圓
Ⓔ50台

坐擁門川灣景觀的高台絕景溫泉



門川町

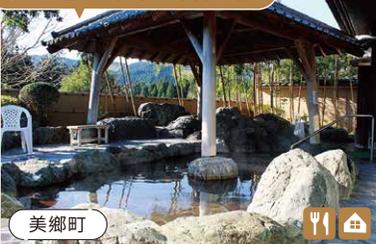


門川溫泉 心之杜

在絕景露天浴池、按摩浴缸、藥湯及電氣浴中，盡情享受能包覆肌膚的鈉-氯化物泉。更備有三溫暖、住宿及研習設施。

☎0982-63-7780 📍東臼杵郡門川町大字庵川11942
ⓐ10:00~21:00 ⓑ每月第3個星期四
Ⓐ成人600日圓，中學生310日圓，4歲~小學生200日圓
Ⓔ120台

pH值達8.7的驚人滑潤溫泉



美鄉町



南鄉溫泉Don太郎之湯

神門神社後方突然湧現的神秘溫泉傳說。露天浴池不僅白天風光旖旎，夜晚更能仰望星空，盡享開闊視野！

☎0982-59-0100
📍東臼杵郡美鄉町南鄉區大字神門151-1 ⓐ10:00~20:00
ⓑ星期四(若遇假日則順延至翌日)，不固定
Ⓐ成人520日圓，中學生320日圓，4歲~小學生210日圓
Ⓔ53台

共有19種溫泉！



木城町



木城溫泉館 湯RaRa

從高鍋交流道駕車僅需5分鐘，交通便利！多樣化的溫泉提供「紓解壓力」、「美容保養」等5種不同目的的入浴法，令人煥然一新。

☎0983-32-2525 📍兒湯郡木城町大字高城1403-1
ⓐ10:00~21:00(最後入場時間為20:30)
ⓑ星期二(若遇假日則順延至翌日)
Ⓐ成人600日圓，小學生300日圓 Ⓔ220台

肌膚滑嫩保濕的美人湯



西米良村

西米良溫泉Yutato

岩露天浴池「川之湯」與檜木露天「陽之湯」，以及包租岩露天「Nagomi之湯」，都是能滋潤肌膚的美容溫泉。

☎0983-41-4126 📍兒湯郡西米良村大字村所260-6
ⓐ10:00~21:00※(7~9日開放至22:00) ⓑ星期三，1/1
Ⓐ成人500日圓，國中、小學生250日圓
(包租浴池為60分鐘1500日圓，需另行收費)
Ⓔ50台

也有開放的露天浴池!



宮崎市



宮崎觀光飯店

位於宮崎市的老字號飯店，設有露天浴場與大浴場，並可享受與文豪川端康成有淵源的溫泉「玉響之湯」。

☎0985-27-1212 ♣宮崎市松山1-1-1
⌚15:00~22:00 (最終受理時間為21:30)
※每月1次的特別維護日為16:00~
Ⓜ無 Ⓨ成人1200日圓,3歲~小學生600日圓

可事前預約的包租露天浴池



宮崎市



曾山寺溫泉 Honoka之湯

2020年7月誕生的全14室包湯溫泉設施。全室配備杉木室內浴池與信樂燒露天浴池，空間寬敞!距市區車程約20分鐘，地理位置極佳。

☎0985-66-0591 ♣宮崎市大字加江田字片之田3729-1
⌚10:00~23:00※可利用網路或電話預約 Ⓜ無
Ⓨ60分鐘2500日圓、特別室3500日圓
(另有90分鐘、120分鐘方案)
Ⓧ19台

從整面落地窗眺望日向灘



宮崎市



ANA Holiday Inn Resort 宮崎

在能夠盡情享受青島溫泉的大浴場將水平線盡收眼底!享受被譽為「美肌之湯」、略帶混濁感的碳酸氫離子。

☎0985-65-2929 (代表號)
♣宮崎市青島1-16-1 ⌚11:00~21:00 Ⓜ無
Ⓨ成人1100日圓,4歲~小學生550日圓

大浴場的壁畫也要仔細關注喔



宮崎市



青島FISHERMAN'S BEACHSIDE HOSTEL & SPA

享受露天浴池、三溫暖、包租浴池等各式的浴槽與優質溫泉。大浴場內更裝飾著宮崎出身畫家立山周平創作的壯觀壁畫!

☎0985-77-5525 ♣宮崎市青島3-1-53
⌚6:00~22:00
(最終受理時間為21:30,包租浴池最終受理時間為21:00)
Ⓜ無
Ⓨ成人700日圓,6~12歲450日圓
(包租浴池為60分鐘1800日圓※需預約)

從地下1000公尺湧出的溫泉



西都市



西都溫泉

設有日式與西式露天浴池的浴場，男女浴池每週會互換。西都原古墳群及運動公園等景點就在附近，遊玩後不妨前來體驗。

☎0983-43-1000 ♣西都市大字調殿1355-1
⌚10:00~22:00 Ⓜ星期三
Ⓨ成人660日圓,小學生300日圓
(包租浴池為3小時2000日圓)
Ⓧ150台

享受從地下1483公尺湧出的源泉



西都市

源泉掛流式溫泉 妻湯

每分鐘湧出量達300公升的100%源泉掛流式溫泉，可於露天浴池及寬敞的浴場中盡情享受。開放式的設計，也很推薦來享受能仰望星空的夜間沐浴。

☎0983-32-1108 ♣西都市調殿687-5 ⌚10:00~22:00
Ⓜ星期二(若遇國定假日則營業)
Ⓨ成人900日圓,3歲~小學生500日圓 Ⓧ180台

新富溫泉能讓身心都暖洋洋



新富町

新富町溫泉健康中心Sun-Lupinus

有助於預防老化及可能因生活習慣不良導致的文明病，能從身體深處徹底溫暖身心的溫泉。也有遠紅外線三溫暖及冷水池，在露天浴池還能享受露天休憩的樂趣!

☎0983-33-1000 ♣兒湯郡新富町大字三納代1859-1
⌚10:00~22:00
Ⓜ每月第3個星期一(若遇假日則順延至翌日)
Ⓨ成人500日圓,小學生及國中生300日圓 Ⓧ50台

可享用美食的泡湯處



高鍋町

高鍋溫泉明倫之湯

寬敞的大浴場備有沖瀑浴等設施，並附設遊戲區與餐飲區。餐飲區除供應午餐與宴會外，亦承接法事宴席及外燴料理。

☎0983-23-2626 ♣兒湯郡高鍋町上江6900
⌚8:00~20:00 (最終受理時間為19:30)
Ⓜ星期四(若遇國定假日則休星期三)
Ⓨ成人700日圓,小學生300日圓
(包租浴池為60分鐘2500日圓※含入浴費,需預約)
Ⓧ108台

共有26種浴槽



都城市

秦山子之里 Yupoppo

從可一覽高千穗峰的露天風呂開始，運動浴、低周波浴、三溫暖等男女共計26種浴池可盡情享受。包租浴池共12間。

☎0986-64-3711 ♣都城市山田町中霧島3340-2
⌚9:00~22:00 (最終受理時間為21:00)
※星期日、1/1~1/3為7:00~ Ⓜ每月第2、4個星期二
Ⓨ成人420日圓,3歲~國中生210日圓【包租浴池為60分鐘1470日圓,15:00~22:00 (最終受理時間為21:00)※週末及國定假日為9:00~】 Ⓧ370台

同時是健身房的溫泉設施



都城市



LASPA高崎

除住宿棟配備的完善溫泉設施外，另設有專業級健身中心。園區內還有中式餐廳。

☎0986-62-5526 📍都城市高崎町大牟田1332-8
⌚7:00~21:00 ㊗星期四(若為國定假日則會調整)
①成人450日圓,小學生250日圓,3歲~學齡前幼兒130日圓
②200台

提供包含溫泉在內的頂級療癒體驗



都城市

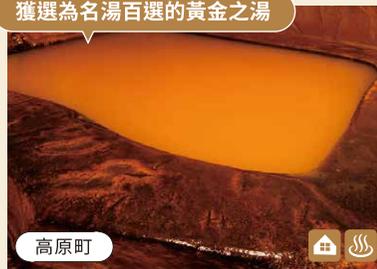


青井岳溫泉

以混濁泉水聞名的溫泉，更備有岩盤浴、韓式地暖、閱讀沙發區及餐廳等設施，讓您盡情享受悠閒療癒時光。

☎0986-57-2177 📍都城市山之口町山之口2123
⌚7:00~22:00(最終受理時間為21:00) ㊗無
①成人700日圓,1歲~小學生350日圓
(週末及國定假日成人900日圓,1歲~小學生450日圓)
※歲末年初收費另計※溫泉以外之設施需另行付費

獲選為名湯百選的黃金之湯



高原町



極樂溫泉 匠之宿

在園區內盡情享受自然湧出的含碳酸鐵泉，無論使用露天風呂、一雕石浴池、碳酸泉及包租浴池都能悠閒地泡湯。

☎0984-42-3326 📍西諸縣郡高原町大字蒲牟田7449
⌚7:00~21:00(星期三為10:00至15:00休息)
②無(包租浴池為星期三、四)
③成人600日圓,0歲~小學生250日圓
【包租浴池為50分鐘3000日圓,10:00~14:30】
③30台

歷史悠久，氣泡蒸騰的碳酸泉



高原町



湯之元溫泉

據說是諸神也泡過的溫泉。全日本少見的高濃度碳酸泉，浸浴時會有濃密的氣泡！即使水溫不算太熱，也能讓身體從內到外暖烘烘。

☎0984-42-3701 📍西諸縣郡高原町大字蒲牟田7535
⌚10:00~21:00(最終受理時間為20:30) ㊗星期三
①成人650日圓,3歲~小學生300日圓 ②40台

享受北歐式三溫暖，神清氣爽！



小林市



KAJIKA之湯

位於山中的溫泉複合設施。以對肌膚溫和的溫泉與北歐芬蘭廣受喜愛的「溫式三溫暖」聞名。開放感十足的露天風呂可飽覽絕景！

☎0984-48-2480 📍小林市須木大字下田412-6
⌚10:00~21:00 ㊗每月第2、4個星期四
①成人500日圓,小學生250日圓 ②60台

西鄉隆盛亦曾在此療癒身心的名湯



蝦野市



白鳥溫泉上湯

俯瞰盆地的絕景溫泉與天然地獄蒸氣浴池。歷史悠久，連在征韓論中落敗的西鄉隆盛也曾在此駐足，療養身心。

☎0984-33-1104 📍蝦野市末永1470 ⌚7:00~20:00
㊗每月第1個星期二 ①成人500日圓,小學生250日圓
②25台

被綠意包圍的庭園露天浴池是其魅力



蝦野市



京町觀光飯店

由庭師精心設計施工的庭園露天浴池，含有鈉、碳酸氫鹽、硫酸鹽泉的100%天然掛流源泉！只要泡個湯就能療癒身心～！

☎0984-37-1231 📍蝦野市大字向江669
⌚7:00~22:00(最終受理時間為21:00)
㊗星期一、四9:00~15:00實施消毒,謝絕入浴
①成人500日圓,3歲~小學生200日圓
(包租浴池為60分鐘1500日圓)
③30台

在溫泉與休憩室中悠閒地療癒身心



日南市



天然溫泉Sun Cherry北鄉

自地下800公尺湧出的100%天然溫泉，以沐浴後肌膚柔滑潤順的觸感廣受好評。設有露天與休憩室，設施完備。

☎0987-67-4737 📍日南市北鄉町大藤甲1519-1
⌚【大浴場】11:00~20:00 ㊗第2、4個星期一
①成人600日圓,小學生300日圓
(包租浴池為60分鐘2500日圓、預約制)
③50台

大海與群山盡收眼底的絕景露天溫泉



日南市



蜂之巢公園小木屋

坐落於自然深邃的北鄉地區，附設溫泉的小木屋。配備冷暖氣、寢具、電視等，設施完善！另提供當日往返休憩方案。

☎0987-55-3828 📍日南市北鄉町鄉之原甲2850-1
⌚【當日往返溫泉】10:00~15:00(除旺季之外,僅開放平日)
㊗無 ①【當日往返溫泉】8000日圓(2~10名)
②2台

九州地區也頗受好評的美人湯



日南市



大海與群山盡收眼底的絕景露天溫泉



日南市



可以享受住宿與美食的溫泉浴設施



串間市



北鄉溫泉 丸新莊

直接引用泉源的溫泉，是可飲用的溫和湯質。據說對月經失調、更年期障礙等女性問題具有療效。

☎0987-55-2953 📍日南市北鄉町大藤甲3619-2

⌚11:00~19:50 (最終受理時間為19:00)

Ⓜ不定期 🍷成人500日圓，小學生以下300日圓

🏠20台

HOTEL日南 北鄉Resort

視野絕佳的露天浴池，以及陽光灑落的寬敞大浴場。無論哪一種都能徹底舒緩身心的疲憊。

☎0987-55-3333 📍日南市北鄉町鄉之原甲2821-1

⌚10:00~22:00 (最終受理時間為21:00) Ⓜ不定期

🍷成人700日圓，小學生450日圓

(※週末及國定假日，特別日可能變更收費)

※包租浴池為60分鐘2700日圓(含入浴費，需預約)

🏠約250台

串間溫泉IKOI之里

富含碳酸氫離子，以濕潤觸感的溫泉水廣受好評。館內設有住宿客房及餐廳。其他別墅也很有人氣。

☎0987-75-2000 📍串間市大字本城987

⌚7:00~22:00 (最終受理時間為21:30)

Ⓜ每月第3個星期三

🍷成人500日圓，小學生300日圓 🏠150台

| 溫泉施設 | 所在地 | 電話號碼 | 營業時間 | 休息 | 入浴收費 |
|----------------|------------------------|---------------|---|-------------------------|---|
| 極樂湯宮崎店 | 宮崎市高千穂通1-3-22 入口內2樓 | ☎0985-61-4126 | 9:00~翌日1:00 (最終受理時間 為翌日0:20，週末及 國定假日7:00~) | 不定期 (每年約2次) | 成人800日圓， 3歲~小學生450日圓 |
| 宮崎市石崎之杜歡鯨館 | 宮崎市佐土原町下那珂8-1 | ☎0985-62-7757 | 10:00~21:00 | 星期一 (國定假日 照常營業) | 成人510日圓， 國、高中、小學生260日圓， 3歲~學齡前幼兒100日圓 |
| 青島Cinqmale飯店 | 宮崎市大字折生迫7408 | ☎0985-55-4390 | 10:30~21:00 (最終受理時間為20:00) | 不定期 | 成人700日圓，3歲~小學生400日圓 (週末及國定假日成人900日圓， 3歲~小學生500日圓) |
| 天然溫泉「百百之湯」 | 宮崎市松山2-23-1 | ☎0985-61-1188 | 12:00~22:00 (星期日至21:00) | 無 | 成人500日圓，小學生250日圓 |
| 大波斯菊(Cosmos)溫泉 | 小林市大字南西方1130-79 | ☎0984-22-7085 | 10:00~21:00 | 星期四 | 成人500日圓，國中小生300日圓， 4歲~學齡前幼兒200日圓 |
| 觀音櫻之里 | 都城市高城町石山4195 | ☎0986-29-2100 | 7:00~21:00 | 星期三 (若為國定假日 則會調整) | 成人420日圓，小學生210日圓 |
| 合歡木溫泉 | 都城市廣原町9-11 | ☎0986-24-8950 | 5:15~22:00 | 無 | 成人500日圓，學生350日圓， 小學生以下300日圓 |
| AKISHIGEYU溫泉 | 蝦野市大字浦146-1 | ☎0984-37-1171 | 10:00~15:00 (最終受理時間為14:00) | 每月7~9日， 9/27・9/28 | 成人500日圓， 3歲~小學生300日圓 |
| 山麓溫泉 | 蝦野市大字向江583-1 | ☎0984-37-0237 | 7:00~19:00 | 無 | 成人350日圓，小學生130日圓， 小學生以下60日圓 |
| 加久藤溫泉 | 蝦野市大字西長江浦152 | ☎0984-35-1230 | 15:00~20:00 | 不定期 | 成人350日圓，小學生130日圓， 幼兒60日圓 |
| 白鳥溫泉下湯 | 蝦野市末永1470 | ☎0984-33-3611 | 7:00~20:00 | 每月第3個 星期二 | 成人500日圓，小學生250日圓 (包租浴池1間60分鐘1520日圓/ 9:00~) |
| 吹上溫泉 | 蝦野市岡松427-2 | ☎0984-37-0791 | 10:00~20:30 | 每月第1、3個 星期三， 1/1 | 成人300日圓，小學生150日圓 |

在特有的湛藍天空下
暢快享受高爾夫球，
宮崎總是陽光燦爛。

在晴空下暢快揮桿的愉悅體驗，無論初學者或專業選手皆能盡興，正是此球場的魅力所在。提供貼心服務，例如可將球具箱從機場直送球場。

GOLF

高爾夫球

★27洞 10262碼 標準桿108桿



宮崎市 Phoenix Country Club

「鄧祿普鳳凰錦標賽」的舉辦地，日本屈指可數的名門高爾夫球場。

📍宮崎市大字塩路字浜山 3083 ☎0985-21-1301

★18洞 7039碼 標準桿72桿



宮崎市 UMK Country Club

舉行JLPGA "AXA Ladies" 安盛女子高爾夫賽。距離機場約40分鐘車程，距離市區約20分鐘車程的絕佳地理位置。

📍宮崎市新名爪字坂之下2055 ☎0985-39-7777

★18洞 6585碼 標準桿72桿



宮崎市 宮崎Country Club

縣內歷史最悠久的錦標賽球場。鄰近機場，距市區僅20分鐘車程！曾舉辦「理光盃」賽事。

📍宮崎市田吉4855-90 ☎0985-56-4114

宮崎縣高爾夫球場一覽(依地區·五十音順)

| 地區 | 名稱 | 地址 | 電話 |
|----|-----------------------------|---------------------|--------------|
| 縣央 | 愛和宮崎Resort Golf Cub & Hotel | 宮崎市佐土原町大字東上那珂105 | 0985-74-3611 |
| 縣央 | 青島高爾夫俱樂部 | 宮崎市大字折生迫字大谷4180 | 0985-65-1001 |
| 縣央 | 大淀川高爾夫場 | 宮崎市跡江385-2 | 0985-48-1934 |
| 縣央 | 湯姆沃森高爾夫球場 | 宮崎市山崎町濱山 | 0985-21-1301 |
| 縣央 | 扶桑花高爾夫俱樂部 | 宮崎市佐土原町大字下田島21085-1 | 0985-73-0109 |
| 縣央 | 一瀬川縣民高爾夫場 | 新富町大字新田 2591 | 0983-33-5585 |
| 縣央 | 宮崎大淀Country Club | 宮崎市大字長嶺字唯迫1021 | 0985-48-3000 |
| 縣央 | 宮崎國際機場Country Club | 宮崎市田野町乙5030-2 | 0985-86-0770 |
| 縣央 | 宮崎國際高爾夫俱樂部 | 宮崎市佐土原町大字下田島 6634-1 | 0985-73-1606 |
| 縣央 | 宮崎高爾夫俱樂部 | 國富町大字三名3163 | 0985-75-3131 |
| 縣央 | 宮崎座論梅高爾夫俱樂部 | 新富町大字新田 17605 | 0983-35-1311 |
| 縣央 | 宮崎Sunshine Country Club | 宮崎市佐土原町東上那珂 11538-1 | 0985-74-3636 |

| 地區 | 名稱 | 地址 | 電話 |
|----|-------------------------------|--------------------|--------------|
| 縣央 | 宮崎Public Golf | 宮崎市大字田吉字松崎4979-58 | 0985-56-3355 |
| 縣央 | 宮崎Lakeside高爾夫俱樂部 | 宮崎市清武町大字今泉丙 1331-1 | 0985-85-8585 |
| 縣北 | 北方高爾夫俱樂部 | 延岡市北方町笠下寅1566 | 0982-38-0006 |
| 縣北 | 延岡高爾夫俱樂部 | 延岡市浦城町 1161 | 0982-43-0101 |
| 縣北 | 美美津Country Club | 日向市東郷町大字山陰甲 417-94 | 0982-58-1414 |
| 縣西 | 高原高爾夫俱樂部 | 高原町廣原 6017 | 0984-42-0376 |
| 縣西 | 都城母智丘Country Club | 都城市關之尾町6328 | 0986-24-3420 |
| 縣西 | 宮崎小林Country Club | 小林市南西方 1131 | 0984-23-3111 |
| 縣西 | Legent宮崎Country Club | 都城市山田町中霧島 4423-4 | 0986-33-1500 |
| 縣西 | Rainbow Sports Land Golf Club | 都城市高崎町東霧島4474 | 0986-58-3900 |
| 縣南 | 日南北郷Country Club | 日南市北郷町郷之原甲 2821-1 | 0987-55-4177 |
| 縣南 | 日南串間高爾夫球場 | 串間市本城 | 0987-71-3111 |

綿延約400公里的海岸線 是衝浪者聖地。

從日豐海岸延伸至日南海岸的蜿蜒海岸線與金色沙灘，正是衝浪、立槳等水上運動盡情享受浪花變幻的絕佳舞台。沿岸的時尚咖啡廳與特色商店日益增多，駕車漫遊也充滿樂趣。除吸引回頭客之外，更設有眾多適合衝浪初學者的體驗課程。

還有更多
衝浪勝地！



SURFING MARINE SPORTS

衝浪與海洋運動



日向市 金濱
Kanegahama Beach

家喻戶曉的衝浪聖地。因浪高較大，適合中級至高級玩家。

📍日向市大字平岩



日向市 小倉濱
Ogurahama Beach

以持續湧現優質浪況而聞名的衝浪點。適合初學者練習。

📍日向市平岩



高鍋町 蚊口濱
Kuchigahama Beach

7月、11月舉辦衝浪比賽。可體驗海水浴、挖蛤蜊等各式活動。

📍高鍋町蚊口浦



宮崎市 木崎濱
Kisakihama Beach

舉辦眾多世界大賽的衝浪聖地。全年皆可享受的海灘浪點，其浪形延伸距離相對較長。

📍宮崎市熊野



宮崎市 青島海水浴場
Aoshima Beach

相對平穩，也當作海水浴場的海灘。初學者也沒問題。

📍宮崎市青島



串間市 戀浦
Koigahama Beach

日本屈指可數的海濱路線，有許多高階玩家會使用。

📍串間市大納

停車場 淋浴間 洗手間 投幣式置物櫃

沿著海岸線或丘陵地帶，
迎風馳騁吧。

南北延伸的宮崎縣，日豐海岸、日南海岸、田園風光綿延的山區、規劃完善的市區等地，皆適合作為單車路線巡遊。各處皆設有單車租賃服務，空手輕裝簡備也可參與行程。

詳細內容請上
「HINATA CYCLING MIYAZAKI」網站查詢。



CYCLING

自行車之旅



縣北 日向與日向單車路線

全長160公里，從一覽日向灘的海岸區至五十鈴川、小丸川、耳川流域的路線。可盡情欣賞日豐海岸國定公園的絕美景緻，並體驗沿五瀨川的山岳路線。



縣西 霧島一周單車路線

全長106公里的路線，有蝦野高原、御池、生駒高原等變化豐富的迷人景觀。可同時享受霧島山系湧泉與溫泉，體驗爬坡挑戰與美食騎行。



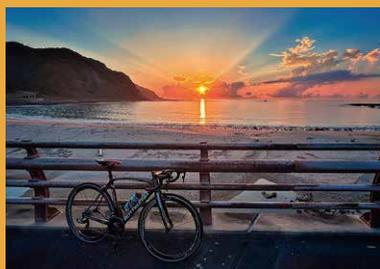
縣央 日本遺產「南國宮崎的古墳景觀」單車路線

以被認為日本遺產的西都原古墳群及新田原古墳群為核心，全長104公里的巡禮路線。沿途可欣賞前方後圓墳及圓墳、方墳等各式古墳。



縣央 絕美景色之青島・堀切峠行程

全長15公里的單車路線，沿著洋溢南國風情的220號公路暢快馳騁。感受海風拂面與絕景環繞，盡情享受宮崎單車之旅。



縣南 日南海岸璀璨公路

貫穿日南市與串間市，全長約100公里的單車路線，沿途盡是代表宮崎的美景。在太平洋壯麗海景的映襯下，享受起伏有致的充實騎行體驗。



享受單車之旅、衝浪、
打高爾夫球等
休閒活動的便利服務

輕裝簡行式觀光

抵達機場或車站後，
沉重的行李能夠直接送達
您下榻的飯店！

費用：1000日圓／1件行李

詳情請參閱P45。



究竟是哪位明星選手近在眼前呢？ 運動集訓資訊

氣候溫暖，即使冬季也能舒適訓練的環境，讓宮崎被選為職業棒球、J聯賽、橄欖球等運動的集訓基地。為您支持的球隊加油吧！



CAMP INFORMATION

說不定能遇見憧憬的選手！

能隔著圍欄見到電視上活躍的選手嗎？說不定有這機會！若時機恰當，還能向抵達集訓基地的選手索取簽名呢！



也將舉辦練習賽。

宮崎集訓期間各隊間也將舉行練習賽，賽程與對戰組合等詳情，請至官網查詢。所有賽事皆免費入場，想看幾場就看幾場！



既能選購商品，

又能享受美食攤位。

會場內設有原創商品販售攤位，以及能品嚐宮崎美食的攤位，就像節慶盛會！部分球隊更提供簽名球投擲等粉絲互動活動。



宮崎縣集訓活動舉辦實績

職業棒球

- 讀賣巨人 Yomiuri Giants
 - 廣島東洋鯉魚 Hiroshima Carp
 - 東京養樂多燕子 Tokyo Yakult Swallows
 - 福岡軟銀鷹 Fukuoka SoftBank Hawks
 - 埼玉西武獅 Saitama Seibu Lions
 - 歐力士猛牛 Orix Buffaloes
 - 千葉羅德海洋 Chiba Lotte Marines
 - 東北樂天金鷲 Tohoku Rakuten Golden Eagles
 - 斗山熊 (韓國) Doosan Bears (South Korea)
 - 韓華鷹 (韓國) Hanwha Eagles (South Korea)
- 還有眾多其他隊伍！

足球

- 福岡黃蜂 Avispa Fukuoka
 - 鹿島鹿角 Kashima Antlers
 - 廣島三箭 Sanfrecce Hiroshima
 - 大阪櫻花 Cerezo Osaka
 - 德島漩渦 Tokushima Vortis
 - 仙台維加泰 Vegalta Sendai
 - 橫濱FC Yokohama FC
 - 橫濱水手 Yokohama F. Marinos
 - 光州 (韓國) Gyeongju (South Korea)
 - 水原 (韓國) Suwon (South Korea)
- 還有眾多其他隊伍！

橄欖球

- 埼玉狂野武士 Saitama Panasonic Wild Knights
- 浦安D-Rocks Urayasu D-Rocks
- 靜岡Bluevets Shizuoka Blue Revs
- 神戶製鋼 Kobelco Kobe Steelers
- 東京三得利 Sungoliath Tokyo Sungoliath
- 豐田 Verblitz Toyota Verblitz
- 九州電力 Kyuden Voltex

代表隊

- 棒球 日本武士隊 (2016年～)、捷克共和國代表隊、澳洲代表隊、中國代表隊、尼加拉瓜代表隊
- 橄欖球 日本代表隊
- 田徑 日本陸上競技連盟、(馬拉松) 印尼代表隊、香港代表隊、德國代表隊、英國代表隊
- 網球 日本網球代表隊

運動集訓的聖地—宮崎縣



宮崎縣內遍布許多優質的運動設施。無論棒球、足球、橄欖球、網球等各類運動的集訓活動都能夠承接。

運動設施資訊
請掃描此處



職棒及足球J聯賽的
最新集訓資訊請掃描此處

一月會發行
刊載集訓資料的
手冊。



※刊載之露營資訊，以歷年舉辦內容為參考基準。活動舉辦與詳細內容可能因情況變動而取消或調整，敬請見諒。

服務

A 行李托運

抵達機場或車站後只需將沉重的行李託運，行李便會直接送達您下榻的飯店。您只需攜帶必要的隨身物品便可直接前往進行觀光行程、打高爾夫球或衝浪等活動。

費用 1000日圓／1件行李

營業時間 •宮崎機場：8:00～11:00
(前往青島方向、利用宮崎觀光飯店者辦理至13:00)
•宮崎市旅遊諮詢處：9:30～11:00



所有費用皆含稅

B 行李寄存

大型行李僅限當日臨時寄存。

費用 伴手禮・行李箱等
小型行李 500日圓
衝浪板・高爾夫球袋等
大型行李 1000日圓

營業時間 •宮崎機場：8:00～18:30
•宮崎市旅遊諮詢處：9:30～17:00



所有費用皆含稅

C WiFi租賃、SIM卡販售

提供國內外用的Global WiFi及行動電源租賃服務，同時銷售SIM卡。

營業時間 宮崎機場：8:00～18:00
宮崎市旅遊諮詢處：9:30～17:00

※詳細內容請洽詢服務窗口。

D 嬰兒車、輪椅租用

提供嬰兒車、電動輪椅及手動輪椅的免費租借服務。

營業時間 宮崎機場：8:00～18:30

※請於受理時間內辦理取件與歸還手續。

※若因天候因素導致宮崎機場關閉，恕無法辦理取件與歸還手續。

※由於數量有限，可能會發生無法受理預約的情況。

服務提供所在地

宮崎九重葛機場

A B C D

行李暫時寄存服務

地點 1樓入境大廳
資訊詢問櫃檯旁
免提行李觀光服務櫃檯

☎080-9369-7090
(☎株式會社Solutions)
🕒8:00～18:30 🆓無



宮崎市旅遊諮詢處

A B C

地點 JR宮崎站內

☎0985-22-6469
🕒9:00～18:00
🆓1/1・1/2



伴手禮哪裡買？造訪宮崎時，必定能派上用場的實用資訊。

想買名產品的話



宮崎物產館KONNE

位於縣廳內的伴手禮商店。匯集燒酎、點心、縣產加工品、傳統工藝品等各式宮崎縣特產商品。

☎0985-22-7389

📍宮崎市宮田町1-6 縣廳8號館

🕒9:00~18:00 🅡1/1

宮崎縣內的道之驛也販售該市町村的魅力商品。



道之驛都城 NiQLL

購物、遊玩、用餐一次滿足！是道之驛也是旅遊目的地。都城的燒酎、肉品、蔬菜等縣內名產琳瑯滿目，更設有遊樂設施。舉辦多項活動。

☎0986-38-5529

🕒9:00~19:00 (直賣所)

※餐廳、遊樂區等設施開放時間各異

🅡1月1日及1月・4月・7月・

10月的第3個星期一

(若遇假日則順延至翌日)



道之驛蝦野 EBINO

供應蝦野產的新鮮蔬菜水果、加工品、特產品的道之驛。除了能滿足購物需求，可以盡情品嚐當地農產的午餐自助吧同樣深受歡迎。

☎0984-35-3338 📍蝦野市大字永山1006-1

🕒9:00~18:00

餐廳為11:00~15:00

(最後點餐時間為14:00)

🅡第3個星期二

(若遇假日則順延至翌日)

※餐廳每月第2、4個星期三也休息



必看！



園區內併設「蝦野戶外活動站」，提供活動體驗介紹與自行車租賃服務。歡迎體驗健行、單車、露營、溜冰、立式划艇等戶外活動。

蝦野戶外活動站 ☎0984-48-7650

宮崎縣共有18處「道之驛」！

| | | |
|----------------|-----|--------------|
| ●高岡 | 宮崎市 | 0985-82-4936 |
| ●鳳凰 | 宮崎市 | 0985-65-2773 |
| ●北川HAYUMA | 延岡市 | 0982-24-6006 |
| ●北浦 | 延岡市 | 0982-45-3811 |
| ●北方Yocchimiro屋 | 延岡市 | 0982-48-0808 |
| ●東鄉 | 日向市 | 0982-68-3072 |

| | | |
|----------------|------|--------------|
| ●日向 | 日向市 | 0982-56-3809 |
| ●青雲橋 | 日之影町 | 0982-87-2491 |
| ●高千穗 | 高千穗町 | 0982-72-9123 |
| ●酒谷 | 日南市 | 0987-26-1051 |
| ●山之口 | 都城市 | 0986-57-5222 |
| ●YUPARU NOJIRI | 小林市 | 0984-44-2210 |

| | | |
|-----|-----|--------------|
| ●都農 | 都農町 | 0983-25-5055 |
| ●南鄉 | 日南市 | 0987-64-3055 |
| ●北鄉 | 日南市 | 0987-32-3256 |
| ●串間 | 串間市 | 0987-72-0800 |

若需住宿



住宿預約
請掃描此處



HOTEL 高千穗

(縣營國民宿舍 高千穗莊)

是觀光眾神之里，高千穗的便利飯店，提供清晨高千穗峽租船服務及夜間高千穗神樂等行程(需另行預約)。備有和室、西式客房及無障礙客房等多樣化房型。

☎0982-72-3255

📍西臼杵郡高千穗町三田井1037-4



住宿預約
請掃描此處



蝦野高原飯店

(縣營國民宿舍 蝦野高原莊)

坐落於自然豐饒的蝦野高原，無論是健行、攀登韓國岳，或是冬季滑冰等，四季皆能盡情享受各種不同的戶外活動，疲憊時也能在飯店的溫泉中放鬆身心。

☎0984-33-0161

📍蝦野市大字末永1489



31°54'39" N 131°25'25" E

宮崎



神社

23



體驗

15



溫泉

39



酒廠

21



活動

18



摩艾石像

7

[本導覽手冊中介紹的數量]

城市人口

101.5

萬人
(2026)

年日照時數
2122小時



平均氣溫
17.7°C

宮崎觀光資訊由此進入。

宮崎縣官方觀光網站

宮崎觀光導航

觀光問題由AI為您解答



宮崎的最新資訊請鎖定社群媒體。

宮崎觀光導航 Instagram

@miyazaki_shunnavi



交通方式 ※各行程所需時間及出發時刻可能有所變動，敬請見諒。

航空 ※所需時間僅供參考。

| 路線 | 所需時間 | 公司名稱 |
|--------------|--------|--------------------------|
| 東京(羽田) - 宮崎 | 約 90分鐘 | ANA · JAL · Solaseed Air |
| 東京(成田) - 宮崎 | 約100分鐘 | JAL · 捷星航空 (Jetstar) |
| 大阪(伊丹) - 宮崎 | 約 60分鐘 | ANA · JAL |
| 大阪(關西) - 宮崎 | 約 70分鐘 | Peach |
| 名古屋(中部) - 宮崎 | 約 70分鐘 | ANA · Solaseed Air · ORC |
| 福岡 - 宮崎 | 約 50分鐘 | ANA · JAL · ORC |
| 沖繩(那霸) - 宮崎 | 約100分鐘 | ANA · Solaseed Air |
| 首爾 - 宮崎 | 約100分鐘 | 韓亞航空 (Asiana Airlines) |
| 台北 - 宮崎 | 約120分鐘 | 台灣虎航 |

巴士 ※所需時間僅供參考，除部分項目外皆需預約。

| 區間 | 所需時間 | 巴士名稱 |
|--------|----------|--------|
| 福岡-宮崎 | 約4小時50分鐘 | 鳳凰號 |
| 福岡-宮崎 | 約4小時30分鐘 | 五瀨號 |
| 熊本-宮崎 | 約3小時45分鐘 | 南風號 |
| 熊本-延岡 | 約4小時10分鐘 | 高千穗號 |
| 鹿兒島-宮崎 | 約2小時 | 芒果快線 |
| 長崎-宮崎 | 約5小時20分鐘 | 藍色浪漫號※ |
| 高千穗-宮崎 | 約2小時40分鐘 | ※ |
| 高千穗-阿蘇 | 約2小時40分鐘 | 阿蘇千穗號 |

標示※之班次為季節性運行。

JR (特急)

起點 ※前往「宮崎站」所需時間

| | |
|-------|----------|
| 博多 | 約5小時30分鐘 |
| 小倉 | 約4小時30分鐘 |
| 大分 | 約3小時10分鐘 |
| 延岡 | 約1小時 |
| 日向 | 約50分鐘 |
| 鹿兒島中央 | 約2小時10分鐘 |
| 宮崎機場 | 約10分鐘 |

渡輪

[航線] 宮崎 Car Ferry 神戶航線

[班次 · 時刻表]

神戶→宮崎

星期一～星期六

19:10出發 → 翌日8:40抵達

星期日

18:00出發 → 翌日8:40抵達

宮崎→神戶

19:10出發 → 翌日7:30抵達

JR (新幹線) + 高速巴士 (B&S宮崎)

起點 ※前往「宮崎站」所需時間

| | |
|-------|----------|
| 博多 | 約3小時 |
| 新八代站前 | 約2小時15分鐘 |

※資料截至2026年3月

諮詢專線

宮崎市觀光推進課 ☎0985-26-7103

公益財團法人宮崎縣觀光協會 ☎0985-26-6100