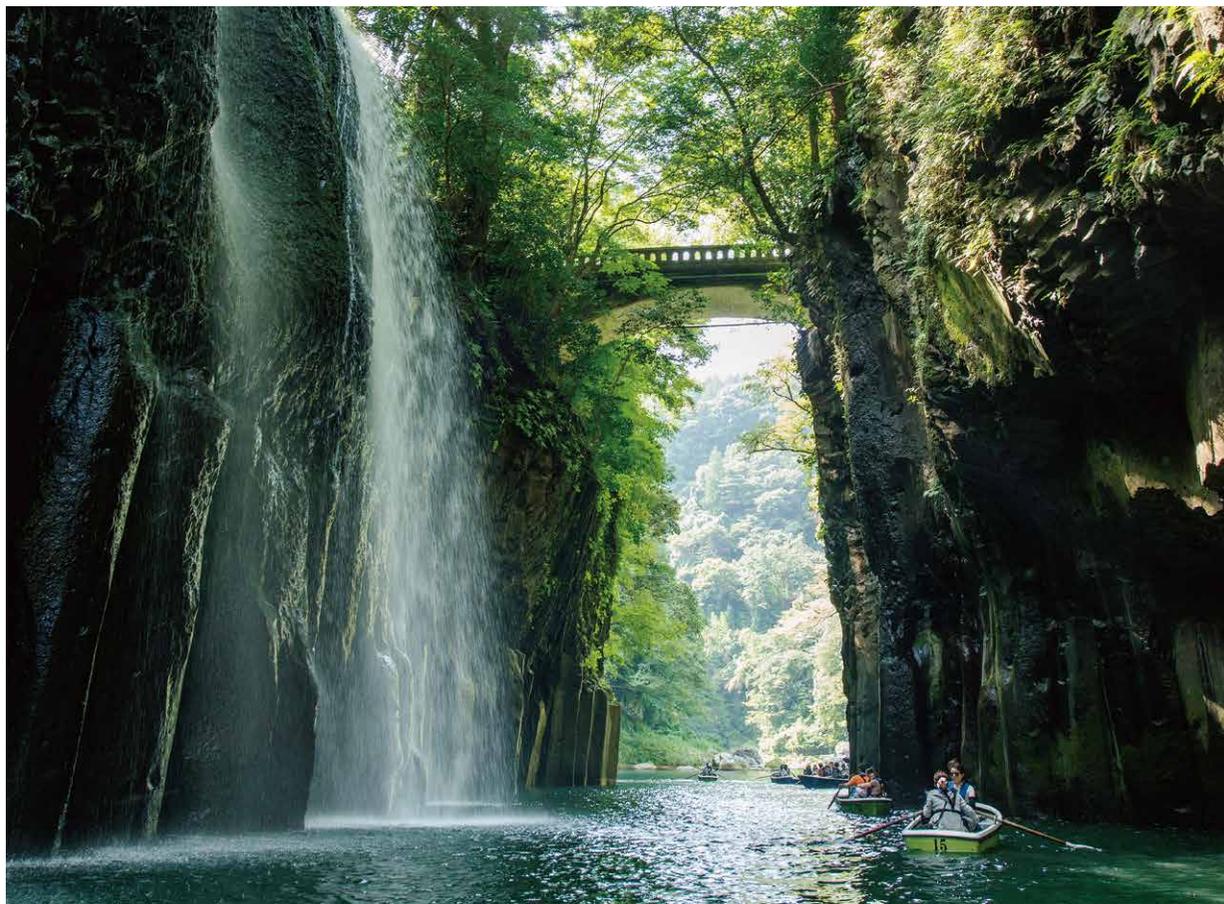


宮崎

Enjoy!

TAKE
FREE



欢迎来到宫崎！

感谢您莅临宫崎。

宫崎是天照大神之孙琼琼杵尊的“天孙降临之地”，

据说日本初代天皇神武天皇，

从这里东征，建立了日本国。

椰子树、扶桑花、蓝花楹等竞相绽放

南国风情、肥沃的土壤与大海交织……

在阳光滋养下孕育的美食，尽在宫崎。

在神话流传之地感受不可思议的力量

欣赏亘古不变的传统艺术

通过山村的田园体验与当地人交流

为前所未见的绝美景色所感动！

多样的风情让旅程更显丰盈！

衷心希望大家的宫崎之旅丰富多彩又满怀快乐。

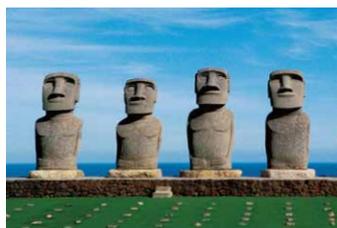
本资料登载的信息，若无特别标注，均为截至2026年3月有效的信息。

信息可能变更，有关最新信息和详细情况，请直接向各机构联系。

本资料刊登的金额均为包含消费税的总价。

目录

- 3 **认识宫崎**
 - 这就是宫崎
- 5 **推荐宫崎**
- 8 **邂逅奇迹般的美景**
 - 难以用照片捕捉的令人震撼的绝美景色
 - 心之所向的海外旅行
 - 水坝之旅自驾路线
- 15 **宫崎列车之旅**
- 16 **去拜见神明吧**
 - 招财神社
 - 祈求结缘神社
 - 能量场神社
 - 绝美神社
 - 御朱印帐**
 - 神乐观赏**
- 22 **四季出游**
 - 春夏秋冬的花卉、红叶及采果体验
- 27 **祭典和活动**
- 29 **町内信息**
- 30 **近距离接触宫崎的酿酒工艺**
 - 宫崎正宗烧酒酿造厂/当地啤酒酿造厂/宫崎葡萄酒庄
- 33 **令人垂涎欲滴的宫崎美食**
- 35 **旅行和体验**
- 37 **暖意融融的日归温泉**
- 41 **高尔夫**
 - 冲浪和水上运动
 - 自行车骑行
- 44 **集训信息**
- 45 **信息**



这就是宫崎

认识宫崎

Miyazaki

至今仍留存的乡村风光、传统与农林业。
美丽且令人怀念、未经修饰的原始自然。
守护自然，
意味着与追求便利和效率的时代背道而驰。
但也正是这份选择，铸就了面向未来的骄傲。
现今和未来，我们始终坚信：
传统和自然才是应传承给下一代的珍贵遗产。
宫崎县肩负着这份坚定的使命。



世界农业遗产



将森林理想乡的传统农林业与文化 链接未来

世界农业遗产 高千穗乡和椎叶山地区

2002年，由总部设在意大利罗马的“联合国粮食及农业组织”发起的全球重要农业文化遗产，旨在将传统农业和耕作方法、生物多样性得到保护的土地利用、乡村文化与农村景观等作为“地区系统”整体维护保存，并传承给下一代。

高千穗乡和椎叶山地区是指高千穗町、五濑町、日之影町、诸冢村、椎叶村这3町2村。自古以来，尽管该地区被森林环抱、

平原稀少，但还是培育出利用针叶树和阔叶树的制茶和香菇栽培等特色农业、耕作方法。椎叶村的“烧荒耕作”、诸冢村的“马赛克林”、1800公顷的梯田和500km的山坡水路网络...等山间地农林业复合系统经过评价，2015年12月被认定为世界农业遗产。

另外，祈求五谷丰登等的传统文化“神乐”至今仍在大部分村落供奉，作为居住在艰苦山区的人们祈求生活安定的祈祷场所，被珍视传承。

摄影拍摄单位：世界农业遗产 高千穗乡和椎叶山地区振兴协会



联合国教科文组织生态公园

祖母山

日之影町



绫町

日南市北乡

森林疗法



大崩山

日南市北乡

将峰峦和溪谷孕育的森林、水源、生命活动传承给下一代

联合国教科文组织生态公园 (绫町&祖母山·倾山·大崩山)

联合国教科文组织生态公园，是以实现人与自然“共生”为目标的国际性区域机制，即是兼顾环境保护和地区发展的“可持续共生空间”。宫崎县有日本国内规模最大的常绿阔叶林，蕴含着极为珍贵的自然生态系统，2012年，绫町被注册为联合国教科文生态公园；2017年，祖母山、倾山、大崩山被注册为联合国教科文生态公园。通过徒步旅行和登山等活动，可以亲身感受到雄伟的自然风光。

森林的治愈效果远不止此，更蕴含着疗愈人心的力量

森林疗愈基地 (日之影和日南市北乡)

为了科学运用森林的疗愈功效、促进身心健康而打造的“森林疗愈基地”。在宫崎县，日之影町和日南市北乡这2个地区获得认证，各个町均推出包括森林漫步导览和住宿在内的计划、森林疗愈师导游等疗愈项目。森林的芬芳、风的低语、斑驳的树影……通过五感感受自然，您可以在大自然之中度过“自我调适的时光”。

推荐宫崎 8

来到宫崎，这里绝不容错过！精选县民推荐的必游景点。

1 沉浸式体验神圣景致和神乐。

（高千穗町）高千穗峡和高千穗神乐



断崖高约80~100m，东西绵延约7km，形成柱状节理壮丽的峡谷。真名井瀑布高达17m，从租赁的船只上也可以仰望瀑布。此外，还能欣赏被指定为国家重要无形民俗文化遗产的“高千穗之夜神乐”中最具代表性的舞蹈——每晚举办的“高千穗神乐”。

☎0982-73-1213

📍（一般社団法人）高千穗町观光协会

📍西臼杵郡高千穗町大字三田井御盐井

【船只租赁】30分钟4100日元~5100日元（最多可搭乘3名成年人）※需于乘船日2天前在网上预约

【高千穗神乐】观赏费1000日元（小学生以下免费）※

可预约，详情请参阅高千穗町官方主页



2 风景如画的整座岛屿是特别天然纪念物！

（宫崎市）青岛



岛屿周长约1.5km，分布着以槟榔树为代表的国家指定特别天然纪念物“青岛亚热带性植物群落”。岛屿周边矗立着被称为“鬼之洗衣板”的奇岩，沿着通往岛屿的参道前行，即可抵达“青岛神社”。青岛神社不仅是“海幸彦·山幸彦”神话的舞台，更以结缘神明而闻名。青岛海滩还设有“宫崎市青岛沙滩中心‘渚派出所’”，您可以尽情享受海上皮艇、立式桨板等水上活动。

☎0985-21-1791 📍宫崎市观光战略科

📍宫崎市青岛



3

日本在来马悠闲地生活、牧歌般的风景。

串间市 都井岬



位于日南海岸国定公园最南端的海角。海角一带栖息着被指定为国家天然纪念物的日本原生在来马种“御崎马”。在眺望日向滩的美丽海角，可以观赏悠闲地吃草的御崎马。4~5月时被称为“春驹”的幼马出生，偶尔还会看到它们可爱的身影。建在海角顶端的白堊灯塔内还有资料展示室，是九州唯一可以参观内部的灯塔。

☎0987-72-0479 图串间市旅游物产协会

📍串间市大纳 开放时间/4~9月 7点30分~18点
10~3月 7点30分~17点30分 ※灯塔参观时间为
9点~16点30分(3~10月的周六日及节假日延长
至17点)



4

珍稀植物自然生长的广袤草原。

虾野市 虾野市的高原



位于雾岛山海拔1200m的高原，可以亲身感受到丰饶的自然环境。由深山雾岛杜鹃与芒草交织而成的壮丽全景徐徐展开，还可欣赏到被指定为日本国家天然纪念物、作为世界唯一自生地的野海棠自然生长地。在韩国岳、池畔自然探险路线、甌岳等登山口全年吸引很多登山客来访，夏天凉爽宜人，更成为热闹的避暑胜地。设有虾野市的生态博物馆中心、足浴、温泉设施等，冬季还可以享受日本最南端的室外滑冰场。

☎0984-33-3002 图自然公园基金会虾野市分部

📍虾野市



5

江户时代作为城下町而繁荣发展的历史风情街道。

日南市 饴肥城下町



饴肥城是战国时代藩主伊东氏统治时期的名城。城下町又被称为“九州的小京都”，饴肥城的石墙、城门、武士宅邸、游鲤成群的护城河等古迹保留至今，勾勒出昔日城下町的风貌。当地名产“饴肥天妇罗”和如布丁般绵密的“厚煎鸡蛋”等美食也受欢迎，还可以参与射箭或和服穿戴等体验。另有销售可用于设施入馆和街头漫步的套票等。

☎0987-25-1905 图饴肥城下町保存会 📍日南市饴肥

🕒和服穿戴体验时段:10点~15点(预约制)

【和服穿戴体验】4500日元※和服租赁费(3小时)、和服穿戴费用和“步行地图”套餐(“美食漫步、街区探索”和历史名胜联合入场券)



6

古代众神长眠的日本最大古墓群。

西都市 西都原古墓群/西都原考古博物馆



西都原古墓群坐落于东西约2.6km、南北约4.2km的广阔台地上，散布着300余座古墓。可以欣赏横穴式石室墓“鬼之窟”、日本国内最大的帆立贝形古墓“男狭穗冢”、九州最大规模的前方后圆墓“女狭穗冢”等珍贵古墓。此地亦是著名的国定公园，春季樱花和油菜花盛放，夏季向日葵遍野，秋天波斯菊等满园。毗邻的“西都原考古博物馆”还可以作为了解古代日向文化的信息枢纽。



☎0983-41-1557 西都市观光协会

📍西都市大字三宅西都原 自由观赏

【西都原考古博物馆】9点30分~17点30分

※详情请查阅官方主页

7

蔚蓝的海天全景与摩艾石像令人惊叹。

日南市 Sun Messe日南



俯瞰日南海岸绝美景色的山丘上，7尊摩艾石像矗立成列，成为Sun Messe日南的象征。这是全球首例获得复活节岛官方正式授权的完整复刻产品。广阔的园区内不仅可以眺望壮阔的太平洋景色，还设有世界昆虫展和世界遗产展示板等。推荐体验仿佛能飞向海天交界处的秋千。



☎0987-29-1900

📍日南市宫浦2650 ㊟星期三

※年末年初、黄金周、盂兰盆节及法定节假日

照常营业

8

除了住宿外，集餐饮、温泉、娱乐于一体的综合度假村。

宫崎市 凤凰喜凯亚度假村



这里是一个可体验多种度假方式的综合型度假区，汇集了以「凤凰喜凯亚海洋塔」为代表等多间度假酒店，以及日式、西式、意大利料理、铁板烧等各类餐厅；此外，在绿意盎然的松林中静静伫立的温泉设施「松泉宫」也坐落于此。除了高尔夫、网球之外，还有可在松林小径与海岸线驰骋的骑马体验、日本首次引进的卡丁车，以及趣味自行车乐园等，活动项目十分丰富。这里也对非住宿游客开放，不妨先来这里寻找并体验心仪的活动吧！



☎0985-21-1113 宫崎市山崎町滨山

🕒10点~17点

※适用对象及详情请查阅官网

大自然、森林、大海共同缔造 宛如奇迹般的全景图。

宫崎县面朝日向滩，更拥有被称为秘境的里山。
可以眺望地平线的大海绝美海景，
郁郁葱葱的森林气息，源自“神话故乡”的神圣景致。
何不来邂逅这唯有今日此刻才能遇见的奇迹景色？

邂逅奇迹般的美景



日向市

日向岬(马背／梦想成真的十字海)

**270度水平环绕、
天空和大海触手可及的壮丽海角。**



延伸至太平洋、长约5km的里亚斯型海岸。日丰海岸固定公园的一部分，柱状节理的断崖峭壁已被指定为国家天然纪念物。“马背”设有通往大海的长廊，可从最前端饱览270度全景。设有玻璃地板的观景平台，刺激感十足！此外，附近还有一处入海口形似“叶”字的景点，据说敲响钟声就能实现心愿。

☎0982-55-0235 ㊟(一般社団法人)日向市观光协会 📍日向市细岛
自由观赏 ※安全起见，请勿于夜间进入



全景导览

难以用照片捕捉的 令人震撼的绝美景色

过目难忘，足以成为旅程的终极目标。

一场永驻心间的感动盛宴，正静候您的到来。

仅靠呼吸便能获得疗愈效果?在空中体验森林浴。

绫町



绫之照叶大吊桥

长约250m、高约142m，是日本屈指可数的行人专用吊桥。横跨于被联合国教科文组织生态公园指定的壮丽雄伟照叶林环抱的溪谷之上，可享受在脚下俯瞰溪谷和清流的空中漫步体验。设有展望台和步道，亦是徒步探险的绝佳去处。

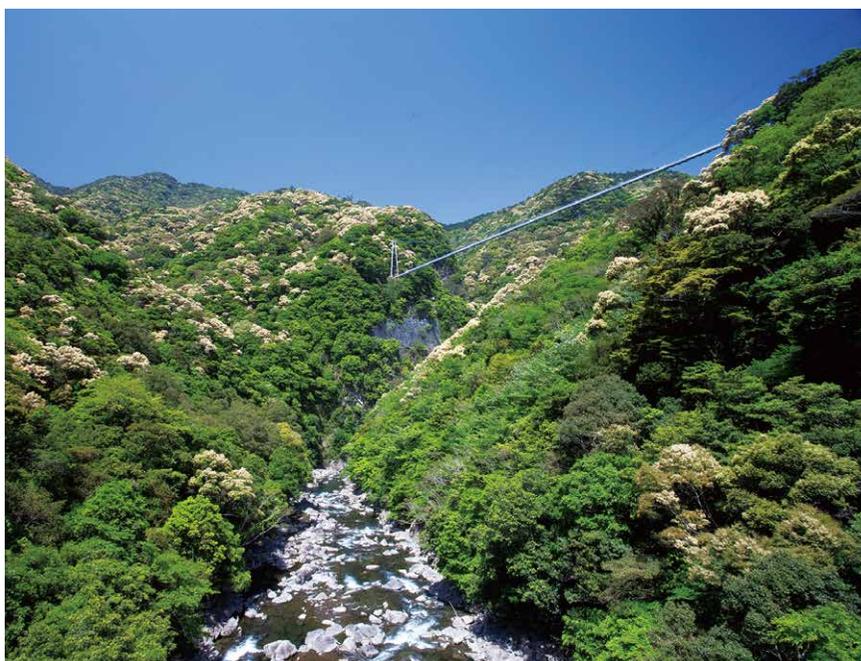
☎0985-77-2055

📍东诸县郡绫町南俣大口5691-1

🕒8点30分~18点00分

(10月~3月为8点30分~17点)

👤成人500日元，中小学生350日元



被朝阳染红的神圣奇迹云海。

高千穗町



国见丘

海拔513m的云海胜地。最佳观赏期为9月下旬至12月上旬，唯有在晴朗无风且气温骤降的清晨和自然条件完美契合时，方能邂逅这“奇迹般的景致”。尽管如此，仍有很多人慕名而来，只为一睹这神圣壮丽的景象。晨曦染红天际的日出景象，美得令人心颤。

☎0982-73-1213 📍高千穗町观光协会

📍西臼杵郡高千穗町押方 🕒自由观赏



入选“日本瀑布百选”的名瀑和遍布河底的瓠穴群。

都城市



关之尾公园

入选日本瀑布百选的关之尾瀑布(宽40m、高18m)和作为国家指定天然纪念物的世界最大规模瓠穴群交织而成的自然丰饶公园。2024年翻新开业,由户外品牌“雪诺必克”运营。作为自然体验基地,焕发全新魅力的绝佳场所。

☎0986-57-8881

📍雪诺必克都城露营地

📍都城市关之尾町6843-20



山顶上保留着“天之逆铦”的天孙降临传说之地。

高原町



高千穗峰

《古事记》和《日本书纪》中记载的天孙降临之地。山顶上矗立着传说中琼琼杵尊降临时刺入的“天之逆铦”。初夏可赏深山雾岛杜鹃(杜鹃花的一种),秋天尽享红叶,四季变换的山峦及山顶全景在此尽收眼底。

☎0984-42-4560 📍高原町观光协会

📍西诸县郡高原町 🕒自由参拜



满是南国氛围!酣畅淋漓的公路 绝景自驾首选的道之驿。

宫崎市



“道之驿”Phoenix

沿着Phoenix的林荫道和国道220号南下,便能看见碧海与蓝天交汇的“堀切峠”。位于日南海岸固定公园内的堀切峠一带,便是“道之驿”Phoenix。可饱览奇岩“鬼之洗衣板”构成的海景绝色,又能品尝芒果和日向夏口味的冰淇淋等当地美食。

☎0985-65-2773 📍宫崎市内海381-1

🕒9点~17点 📶无





环球旅行

详情请查阅
官网!

心之所向的 海外旅行

阳光普照的白色沙滩、繁花似锦的庭院、名垂史册的世界遗产之地。

宫崎拥有众多宛如海外的绝景胜地!

来一场心之所向的海外度假之旅,您觉得如何?



宫崎观光导航



1 (宫崎市) The BEACH BURGER HOUSE



美国
亨廷顿海滩

单手拿着汉堡眺望蔚蓝大海。

位于Sunbeach Hitotsuba的汉堡店。在可以远眺大海的露天露台上,大口吃着多汁汉堡,尽情享受加利福尼亚海滩的风情。



横跨意大利
台伯河的石桥



2 (虾野市) 眼镜桥(月之木川桥)

复古可爱的三连拱眼镜石桥。

全长58.2m的三重拱形石桥。约100年前曾有运输木材的矿车在此运行。现在仅限行人通行。国家登记的有形文化遗产。



智利
复活节岛



3 (日南市) Sun Messe日南

可爱的摩艾石像带来好运!

这是全球首座获复活节岛官方授权复刻的摩艾石像。临海而立的7尊摩艾石像,据说能带来财运与恋爱运!拍照效果绝佳。



韩国
首尔夜景



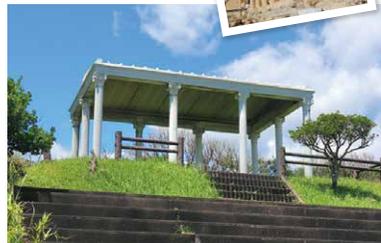
4 (延冈市) 爱宕山的夜景

县内首个日本夜景遗产。

爱宕山是琼琼杵尊和木花开耶姬的相遇之地。既是神话景点,亦是知名邂逅圣所,被认定为日本夜景遗产、日本百大名月的人气景点。



希腊
帕特农神庙



5 (川南町) 伊仓滨自然公园休息站

与蓝天相映成趣!美丽的白色神殿?

矗立于小丘上的希腊式建筑,其实是公园的休息站。位于冲浪胜地伊仓滨,从休息站可以饱览碧海和朝阳的绝美景致。



英国
汉普顿宫



6 〔宫崎市〕 英式庭院

体验英伦优雅茶时光。

宛如童话故事书中跃然而出的梦幻世界。一边眺望由英国顶级花园设计师设计的庭院，一边享受品茶时光。

奥地利
阿尔卑斯山风景



7 〔日之影町〕 旧纲之濑桥梁

壮观!宛如要塞般的宏大全景。

以匀称的槿峰大桥为背景，钢筋混凝土连拱桥梁横跨河面的奇幻景观。被指定为国家重要文化财产。※现已停用。

菲律宾
伊富高梯田



8 〔高千穗町〕 栢又梯田

由浓淡交织的绿色编织而成的艺术杰作。

如纺织品般拥有几何美感的梯田。青翠稻田景致最佳观赏期为8月~9月初，稻穗金黄与梯田交织景致的最佳观赏期为9月中旬以后。

中国
九寨沟



9 〔虾野市〕 阵之池(小池)

泛着翡翠色泽的神秘池塘。

据说在木崎合战时，两位武将曾在此布阵。水质清澈见底，碧波荡漾，更添神秘氛围。※一条车道绵延数百米。

美国威基基
黄金海岸线



10 〔宫崎市〕 青岛海滩

海天交融的橙色海线线。

沙滩上椰树摇曳，碧海如茵。黄昏时分更可饱览绝美日落。人气海滩全年皆可享受海滨胜景与水上活动。

秘鲁
马丘比丘



11 〔椎叶村〕 仙人梯田

遍布山坡的空中都市。

新绿初绽和秋日稻穗金波荡漾等时，可饱览整片山坡的绝美景致——“椎叶的马丘比丘”。清晨云海笼罩的神秘气氛，被称为“仙人梯田”。

中国
黄山



12 〔延冈市〕 比叡山

嶙峋岩峰宛如水墨画卷!

岩峰的自然资源丰富，可以观赏珍贵的花草，饱览壮丽风光。徒步旅行、攀岩探险、岩脊行走等活动，吸引了众多登山客来访。被指定为国家名胜。

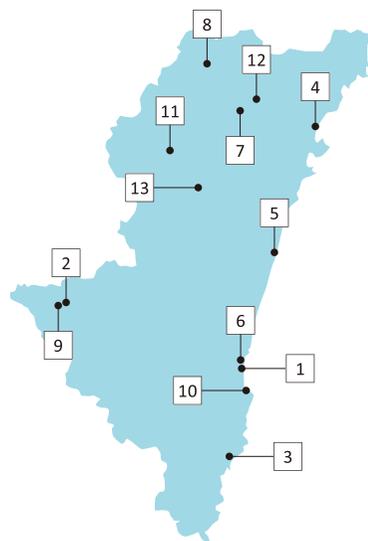
韩国
景福宫



13 〔美乡町〕 百济之馆

极致绚丽夺人眼球的王宫建筑。

据说是百济王族迁居的美乡町建筑物。以百济时代王都的原国立博物馆为蓝本，特邀韩国名匠，连瓦片和铺石等皆从韩国运来建造。





水坝兜风

水坝之旅 自驾路线

耳川水系沿岸散布着个性丰富的水坝群。与绝景水坝共赏风光、尽享美食。

行程安排

1天		2天	
11:00	上椎叶水坝	10:00	西正仓院
12:00	鹤富宅邸	11:00	西乡水坝
13:00	平家本阵	12:30	pizza & gelato OttO OttO
15:00	宫之元水坝	14:30	美津街景
16:30	池之洼绿色公园		

被爱好者亲切地称为“阁下”。



椎叶村

上椎叶水坝

日本首座大型拱坝“阁下”。

1955年竣工，是日本首座超过100m的大型拱坝！在减弱流水能量的减压工程中采用“跳台式”设计。使从两岸释放的两股水流相互碰撞，减弱水流冲击力。10月下旬~11月中旬红叶景致绝佳。2019年首次举办观光性泄洪活动。

☎0982-67-3139 ㊟(一般社団法人)椎叶村观光协会
📍东臼杵郡椎叶村

类型: 拱式混凝土坝

闸门: 4个弧形闸门

堤高和坝顶长: 110m、341m



诸家村 宫之元水坝

日本第二小的拱坝。

溢洪道顶部设置的4个凸起结构，既能防止负压形成，又承担着排水功能。此处的溢洪道景致最为壮美！

☎0982-65-0178
㊟(一般社団法人)诸家村观光协会
📍东臼杵郡诸家村大字七之山

类型: 拱式混凝土坝

闸门: 1个滑动闸门

堤高和坝顶长: 18.5m、87.436m



椎叶村 鹤富宅邸

鹤富姬和那须大八郎的悲恋。

这是平清盛后裔鹤富姬和奉命讨伐平氏的源氏那须大八郎的悲情恋曲，故事舞台正是此地。被指定为国家重要文化财产，除开放参观外，还可在毗邻的旅馆住宿。晚餐盛宴尽享当季山珍！

☎0982-67-2320 📍东臼杵郡椎叶村大字下福良1818
Ⓧ9点~17点 Ⓧ年末年初(12/28~1/3)
Ⓧ高中生以上200日元, 中小小学生100日元



日式水坝咖喱饭的价格仅900日元。本地蔬菜同样美味！

椎叶村 椎叶村物产中心 平家本阵

取走香肠即“涌出”咖喱汁？

以椎叶村为首，经营周边山珍和加工品的物产销售处。请务必在本店品尝“日式水坝咖喱饭”！其造型模仿优美的拱形上椎叶水坝，取走香肠后，咖喱汁便会如水流般倾泻而下。

☎0982-67-3140 📍东臼杵郡椎叶村大字下福良509-184
Ⓧ11点~14点(包含日式水坝咖喱饭的常规菜单
※14点~15点仅供应简餐, 伴手礼店营业时间
9点~17点)
Ⓧ年末年初(12/29~1/3) Ⓧ20个车位



诸家村 池之洼绿色公园

能全身心感受大自然的露营地。

木质连廊、带电源的草坪营地及可供10人住宿的小木屋等，无论独自旅行还是全家出游都能尽享乐趣的露营地。置身群山之中，可全身心感受四季更迭的自然风光。

☎0982-65-0178 图香菇馆21
📍东白杵郡诸家村大字家代3574-2
🕒8点30分~17点 📅星期三 🅄有



美乡町 西乡水坝

耳川水系最古老的水坝。

模仿西乡水坝钟型结构设计的两座起重机械罩被命名为“永恒之钟”，广场上的“永恒之钟”纪念碑还可供两人并肩敲响。

☎0982-68-2522 图(一般社団法人)美乡町观光协会 📍东白杵郡美乡町西乡小原

类型:重力式混凝土坝

闸门:6个滚轮式闸门

堤高和坝顶长:19.964m、84.540m



美乡町 西正仓院

参观通常不对外开放的“正仓院”内部。

在宫内厅的协助和建设大臣的特别许可下，以绝不外传的正仓院原图为蓝本，忠实重建。更可一睹至今未公开的“正仓院”内部，实属珍贵景点。馆内收藏包括被视为百济王族遗物的24面铜镜等在内的国宝级珍贵文化遗产。

☎0982-59-0556 📍东白杵郡美乡町南乡神门62-1
🕒10点~16点(15点30分停止入馆) 📅周四
🕒成人510日元,高中生410日元,中小小学生310日元
🅄200个车位



使用当地食材制作的
季节限定披萨广受欢迎



美乡町 pizza & gelato OttO OttO

用新鲜的宫崎食材制作披萨。

在时尚的古民宅里,品尝用风味丰富的食材制作的披萨和意式冰淇淋。在意大利进修的厨师,使用从那不勒斯直运的柴火窑烤制的披萨,外皮酥脆&内里柔软♥还请务必品尝宫崎县产应季水果制作的季节限定冰淇淋。

☎0982-60-3396
📍东白杵郡美乡町西乡田代12729-1
🕒11点~15点 📅周三、周四及年末年初
🅄10个车位



日向市 美美津重要传统 建筑群保存地区

穿越时空回到江户时代?

传说中神武天皇御东征时启航的神话舞台——美美津。这里保留着江户时代港口城市的昔日风貌,古色古香的街景令人沉醉。推荐去改造自古民居的咖啡馆和杂货店等漫步。

☎0982-55-0235
图(一般社団法人)日向市观光协会
📍日向市美美津 🅄自由观赏

还有更多景点:耳川水系水坝



美乡町 大内原水坝

耳川水系最下游的水坝。

☎0982-68-2522
图(一般社団法人)美乡町观光协会
📍东白杵郡美乡町西乡田代

类型:重力式混凝土坝

闸门:6个滚轮式闸门

堤高和坝顶长:25.5m、152.62m



椎叶村 岩屋户水坝

在家原水坝建设技术的基础上进化!

☎0982-67-3139
图(一般社団法人)椎叶村观光协会
📍东白杵郡椎叶村大字下福良

类型:重力式混凝土坝

闸门:8个弧形闸门

堤高和坝顶长:57.5m、171m



诸家村 山须原水坝

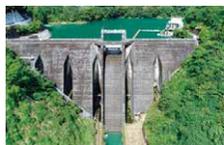
大型弧形闸门值得关注。

☎0982-65-0178
图(一般社団法人)诸家村观光协会
📍东白杵郡诸家村大字家代

类型:重力式混凝土坝

闸门:7个弧形闸门

堤高和坝顶长:29.404m、91.140m



诸家村 诸家水坝

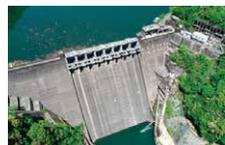
日本国内仅存13座!中空重力式水坝

☎0982-65-0178
图(一般社団法人)诸家村观光协会
📍东白杵郡诸家村大字家代

类型:中空重力式混凝土坝

闸门:1个弧形闸门

堤高和坝顶长:59m、149.5m



诸家村 家原水坝

日本首次采用现代化施工技术。

☎0982-65-0178
图(一般社団法人)诸家村观光协会
📍东白杵郡诸家村大字七之山

类型:重力式混凝土坝

闸门:8个弧形闸门

堤高和坝顶长:87m、215m

旅途本身就是享受 宫崎列车之旅

不仅是交通工具，更是旅行目的的列车之旅。
不仅有风景，更有乐趣！



日本第一的105m高空畅快视野



高千穗天照铁道

纵享高千穗站往返高千穗铁桥约5.1km之旅。无顶无窗的开放式车厢，让您直接感受风声与铁道韵律！在105m高空的高千穗铁桥上，还有泡泡秀、隧道特效等演出，专属体验体层不穷。

☎0982-72-3216 📍西臼杵郡高千穗町三田井1425-1

🕒9点40分~15点40分 每日10班(临时航班除外) 🗓️每月第三个星期四

🎫门票100日元(乘坐超级观光车2000日元 中小学生1300日元 幼儿700日元)



JR九州提供

日南的大海和山峰尽收眼底！



特急海幸山幸号

从宫崎站到南乡站，经过日南海岸，展开约1小时30分钟的列车之旅。以“木制玩具般的度假列车”为理念，内外装饰大量使用馥肥杉木。从窗户可以独享宫崎的海山风光，包括被指定为国家天然纪念物的鬼之洗衣板。



JR九州提供

环游九州的奢华之旅



36+3

世界第36大岛——九州全境巡礼“36+3”。一周内体验5条路线，饱览九州的风光、美食、温泉等魅力。支持单日乘车，周五和周六运行鹿儿岛中央~宫崎和宫崎~大分分别府路线。(内容和路线随时节调整)



宫崎县是《古事记》和《日本书纪》中留下天孙降临和天岩户等诸多传说的“神话之乡”。参观宫崎县内各处灵验的神社和能量场吧！

 结缘祈愿

 财运亨通祈愿

 能量场

 打卡景点

去拜见神明吧



  宫崎市 青岛神社

**神话舞台上的绝景胜地。
整座岛屿充满魅力。**

拥有神社的青岛，是蒲葵等亚热带性植物簇生的小岛，作为山幸彦和丰玉姬孕育爱情之地而闻名，被列为日本特别天然纪念物。神事活动丰富多彩，既有在夫妇蒲葵上系上写有心愿的彩色纸绳“结缘纸绳”仪式，还有向素烧陶罐投掷“天之平瓮投掷”仪式等。

☎0985-65-1262 📍宫崎市青岛2-13-1 🌅6点~日落



各式神事活动，让孩童与大人尽享欢乐！



渡海途中可观赏国家天然纪念物“鬼之洗衣板”



缘 (日南市) **榎原神社**

良缘不断涌现的知名结缘圣地。

朱红的楼门和鸟居鲜艳夺目!因拥有神通力的神女万寿姬的进言而建立的榎原神社。院内有两种树木交缠在一起的奇树,以及枝桠舒展宛如牵手的温馨夫妇楠。

☎0987-68-1028
📍日南市南乡町榎原 🕒自由参拜



缘 (宫崎市) **江田神社**

作为禊(净身仪式)的发祥地而流传至今。

供奉日本始祖夫妇的伊邪那岐与伊邪那美的神殿的神社。毗邻公园里有众多神明诞生的“禊池”、从第一个鸟居笔直延伸的参道以及神木乌心石和樟树。

☎0985-39-3743
📍宫崎市阿波岐原町产母127 🕒9点~17点



缘 (木城町) **比木神社**

连接百济历史的的古社,于1800年前创建。

供奉以公元660年灭亡的百济王族之一“福智王”为首的众神。院内有直径超过6m的樟树和入选宫崎巨树百选的厚壳树,东南侧还矗立着传说是福智王墓的五轮塔。300幅天花板壁画亦堪称绝景!!

☎0983-32-2854或0983-32-3727(宫司宅)
📍儿汤郡木城町大字椎木1306番地イ 🕒自由参拜



财 (宫崎市) **宫崎神宫**

供奉日本初代天皇神武天皇的神社。

供奉初代天皇神武天皇的宫崎神宫。因其历经艰险平定大和,成就建国伟业,故常有信众祈求事业成就与社运昌隆。每月朔日参拜时,请务必品尝参道售卖的参拜年糕。

☎0985-27-4004
📍宫崎县宫崎市神宫2-4-1
🕒自由参拜 🅕无



财 (宫崎市) **一叶稻荷神社**

以招财纳福闻名的神社。奇妙的一叶松亦不容错过。

皇纪740年代由景行天皇的敕令创建的神社。穿过绚丽的千本鸟居,便可见一座宏伟的神殿。院内有一片松叶的松树(神社名称的由来)、可洗钱祈福的钱洗神社以及惠比寿神社等众多景点。

☎0985-22-4584 [社务所9点~17点]
📍宫崎市新别府町前滨1402 🕒自由参拜



财 (高原町) **霞神社**

参拜白蛇便能获得幸福? 祈愿&绝色美景,令人神清气爽!

据说站在俯瞰田园风光的高台上,若能遇见栖息在正殿后面岩窟内的“白蛇大人”便能获得幸福。通往神殿的楼梯大约300级,驾车可至半山腰,但此处请务必徒步!抵达终点时,令人忘却疲惫的绝美景色将映入眼帘。

☎0984-42-0033
📍西诸县郡高原町大字后川内1553-1 🕒自由参拜

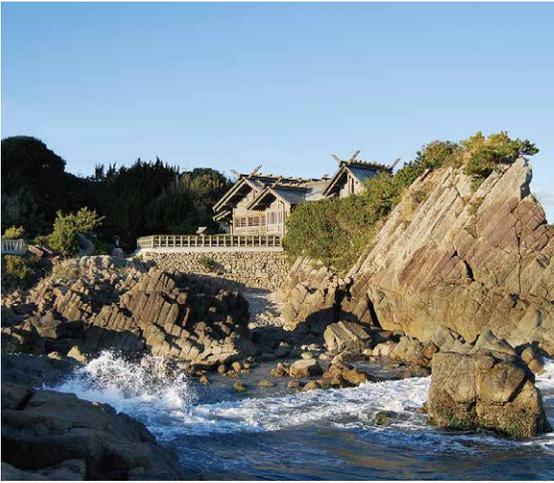


财 P (小林市) **雾岛岑神社**

与神话渊源深厚的雾岛六社权现本宫。

作为崇敬天孙降临之地、高千穗峰为灵峰的雾岛六社之权现,这座神社在《续日本后纪》中便已载名,历史渊源深厚。林木环绕的参道,仅是漫步其间便令人心境澄澈。祭坛旁矗立着两根云龙柱,亦是值得驻足观赏之处。

☎0984-23-0855
📍小林市细野4937 🕒自由参拜



P 日向市 **大御神社**

被列为日本有形文化遗产的“日向伊势神宫”。

供奉天照大神的古老神社。境内有国歌《君之代》中传颂的日本最大级“碎石”、龙神之灵、眼前和入口岩石重叠后便可见白龙的“升龙”等神秘景点，弥漫着庄严肃穆的气息。白龙腾空的“升龙”和琼琼杵尊曾在此驻足眺望大海的“神座”等景致亦不容错过！

☎0982-52-3406 📍日向市日知屋1 🕒自由参拜



P 都城市 **东雾岛神社**

鬼神一夜之间筑成的石阶？流传着诸多奇幻传说。

以建国之祖伊邪那岐神为主祭神，留下诸多传说：如鬼神一夜之间用999块石头堆砌而成的鬼磐楼梯，以及被神剑劈成两半的神石等。相传若专心默念心愿，不回头地攀登鬼磐阶梯，愿望便能实现。

☎0986-62-1713 📍都城市高崎町东雾岛1560 🕒自由参拜



P 高原町 **狭野神社**

通往神社的参道被誉为日本最长的杉树林阴道，美不胜收。

第五代孝昭天皇在位期间创建的神社，其名称源自神武天皇的幼名“狭野尊”。参道两侧的杉树林被誉为日本最长的直线杉树林，亦是必看景点。参拜前漫步其间，令人心旷神怡！

☎0984-42-1007 📍西诸县郡高原町大字蒲牟田117 🕒自由参拜



缘 高千穗町 **荒立神社**

此处是神明缔结婚缘的结缘圣地，亦是艺能加持的能量场。

传说为天孙降临带路的“猿田彦命”和“天钺女命”在此地成婚定居，故以结缘与艺能守护神而闻名。

☎0982-72-2368 📍西臼杵郡高千穗町大字三田井667 🕒自由参拜



缘 P 日南市 **鵜户神宫**

参拜洞窟内的本殿后，可投掷运玉寄托心愿。

坐落于俯瞰日向滩的断崖绝壁之上，以结缘和顺产等神明而闻名。正殿建于洞窟之中，弥漫着神秘而神圣的氛围。参拜后，请务必挑战“运玉投掷”活动。女性用右手、男性用左手将素烧小玉石扔进前方12m处的龟石凹槽中的祭祀仪式，若成功命中便能实现心愿。运玉的初穗费为5个200日元，可以在运玉领取处购买。

☎0987-29-1001 📍日南市宫浦3232
🕒6点~18点(4月~9月为6点~19点)
※开放时间可能变更。请事先通过官网确认。





高千穗町 天安河原

在诸神云集的河滩,人们在此堆砌石块寄托心愿。

相传天照大神隐居后,八百万神明在此河滩商议对策。

天安河原宫静静地伫立在仰鼻窟之中,周围河滩上遍布寄托心愿的石堆。透入的光线亦显神圣。

☎0982-74-8239 🗺️天岩户神社 📍西臼杵郡高千穗町岩户1073-1 🕒自由参拜



高千穗町 穗触神社

天孙降临之地,
静静矗立在穗触之峰。

据传是琼琼杵尊降临的圣地,位于穗触峰的神社。大殿上雕刻着中国二十四孝故事的精美浮雕。周边也散布着天真名井、高高原等众多神话相关的史迹。

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



高千穗町 天岩户神社

《古事记》和《日本书纪》
的舞台,神圣的能量场。

这是一座以天照大神隐居的天岩户(洞窟)为神体的神社,西本宫和东本宫分立岩户川的两岸。跨越溪谷的“朝日桥”部分设有“玻璃地板”,可以俯瞰下方河流。

☎0982-74-8239 🗺️天岩户神社 📍西臼杵郡高千穗町岩户1073-1 🕒自由参拜



延冈市 港神社

面向延冈港而建的罕见蓝色鸟居。据说是为了祈祷海上平安而建。



虾野市 菅原神社

位于稻米之乡和虾野市的神社。稻谷成熟时节,赤红鸟居映衬着金黄田野。



日南市 梅滨洞窟祇园神社

从洞窟眺望鸟居和蓝天的独特景色,洞窟内可见形似龙首的奇岩。



日南市 松尾神社

火车从鸟居旁呼啸而过。前往参拜需穿越铁轨,沿参道步行。



串间市 御崎神社

位于都井岬的断崖峭壁的半山腰。周边作为苏铁的原生地指定为国家特别天然纪念物。



宫崎市 野岛神社

野岛神社的手水舍里,五彩缤纷的弹珠在光线的照射下熠熠生辉。

1



2



3



4



5



御朱印帳

收集御朱印，
留下美好回忆吧。

参拜时由神官和巫女授予的御朱印。在宫崎内众多神社均可获得，吸引大量收集御朱印的参拜者。有些神社还出售御朱印册，而且神社数量众多，非常适合开启御朱印收集之旅。参拜后请在社务所或授予所索取御朱印。

6



7



8



9



10



新年限定的剪纸御朱印也很美♡

1 鹤户神宫1

因鹤户神宫一带被列为日本指定名胜，因此将正殿和楼门设计为封面与封底。

2 鹤户神宫2

运玉投掷的“运玉”上载着作为神明使者的可爱兔子，使御朱印册萌趣十足。

3 青岛神社

以青岛特色的椰树营造南国风情。深处可见青岛神社的红色鸟居，后方矗立着鬼之洗衣板。

4 高千穗神社

描绘“天孙降临”——琼琼杵尊降临人间，抵达高千穗之地的场景。

5 江田神社

背面设计有在日本神话中出现的“禊池”。黑色底色配金线刺绣，帅气十足！

6 都农神社

神社内的“抚摸兔”和正殿雕刻的老鼠图案也印在御朱印册上。

7 雾岛岑神社

与日向三代关系渊源深厚的雾岛岑神社的御朱印册，采用罕见的木制材质制成。简约而雅致。

8 天岩户神社

以神话中描绘的“岩户开”场景作为设计。还有“拜殿和手力男命”、“拜殿和天钿女命”。

9 宫崎神宫

供奉神武天皇的宫崎神宫的御朱印册上，描绘着4月举行的神事流镝马。

10 野岛神社

传说浦岛太郎曾抵达此神社。提供剪纸的御朱印和每月更换的御朱印等限定款。

神乐观赏

向神明致谢并献祭的勇壮之舞。

为感恩山海恩泽，祈愿五谷丰登、渔猎丰收等而向神明献舞的神乐。也有说法认为，其起源可追溯至天照大御神藏身于天岩户之时，天钿女命所表演的舞蹈。在神话发源地宫崎县，以国家指定重要无形民俗文化财产“高千穗的夜神乐”为首，在县内各地举行。



高千穗町 高千穗神乐

**面向游客
全年举办的神乐表演。**

在三十三番“高千穗的夜神乐”中，精选4支代表性舞曲向游客展演。每晚20点开始在高千穗神社举行。可以预约。

☎0982-73-1213 ㊟(一般社団法人)高千穗町观光协会
📍高千穗神社院内的神乐殿(榻榻米大厅)

🕒19点开始在神乐殿受理报名 📈容纳人数/250名 🚗80个车位

※神乐是当地民众与神明合而为一的仪式。请怀着参与其中的心情前往。

※表演神乐舞的神庭通常禁止普通游客进入，女性尤甚。请遵循礼仪，如有不明白之处请及时询问。

※使用录像机或相机拍摄时，请注意多数场所禁止使用闪光灯设备及三脚架。

神乐名	咨询处	举办时间	地点
椎叶神乐	☎0982-67-2850 ㊟椎叶村教育委员会	11、12月	椎叶村各处
五濑神乐	☎0982-82-1200 ㊟五濑观光协会	11月~次年1月	五濑町各处
高千穗的夜神乐	☎0982-73-1213 ㊟(一般社団法人)高千穗町观光协会	11月~2月/高千穗神社每天举办	高千穗町各处
日之影神乐	☎0982-78-1021 ㊟(一般社団法人)日之影町观光协会	11月中~2月中	日之影町各处
尾八重神乐	☎0983-41-1557 ㊟(一般社団法人)西都市观光协会	11月第四个周末	西都市尾八重
米良神乐	☎0983-36-1111 ㊟西米良村教育委员会	11月末~12月	西米良村各处
高锅神乐	☎0983-22-5588 ㊟高锅町观光协会	农历12月(公历约11月~2月)	高锅、川南、新富、木城等各处
狭野神乐	☎0984-42-4560 ㊟(一般社団法人)高原町观光协会	12月第1、2个周六	高原町狭野神社
菰川神乐			高原町菰川神乐殿
都农神乐	☎0983-25-3256 ㊟都农神社	12月4、5日	都农町川北、都农神社
银镜神乐	☎0983-41-1557 ㊟(一般社団法人)西都市观光协会	12月14日傍晚至15日清晨	西都市大字银镜、银镜神社
船引神乐	☎0985-85-1628 ㊟船引神社	12/31、1/1、春分之日	宫崎市清武町、船引神社等
神门神乐	☎0982-66-3603 ㊟美乡町企划情报科	1月下旬的周五、周六、周日任选一日	美乡町南区、神门神社
诸家神乐	☎0982-65-0178 ㊟(一般社団法人)诸家村观光协会	1月最后一个周末、2月第一个周末等	诸家村各处
潮岳神乐	☎0987-55-3252 ㊟潮岳神社	2月11日	日南市北乡町北河内、潮岳神社
新田神乐	☎0983-33-1022 ㊟新富町终身学习课	2月17日	新富町新田、新田神社
生目神乐	☎0985-47-8272 ㊟生目神社	3月15日左右的周六	宫崎市生目、生目神社

四季出游

正因为光芒四射的宫崎， 鲜花与水果才生机勃勃。

平均气温约17.7度，终年温暖宜人。

宫崎县还拥有日照时间、晴天指数、降水量均衡的自然环境，堪称适合植物生长的理想之地。

花卉树木与水果种类繁多，

四季皆可尽享自然之美。

诚邀您亲临宫崎，领略自然风光，品味自然馈赠。

※介绍的花卉景点、水果采摘费用及信息会随着时期和自然状况发生变化。请事先通过电话等确认后前往。

四季花卉 全年绽放。

宫崎市

FLORANTE 宫崎

园内有绿意盎然的草坪广场和按主题栽种的花园等，全年皆可观赏各类植物。周末期间还举办各种活动和体验讲座。春秋两季举办“花卉节”，活动期间人潮涌动。

☎0985-23-1510

📍宫崎市山崎町滨山414-16 🕒9点~17点

🗓️周二(遇节假日顺延至次日)

👤大人310日元、中小学生150日元 🚗200个车位

※入场费用和开园时间可能根据活动有所变更

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		蓝花楹					山茶			
			石楠花					银杏			
	樱花						波斯菊				
	杜鹃			荔枝	石蒜						
		草莓		向日葵			柿子		草莓		
							梨				
							葡萄				
				蓝莓				红叶		梅花	
							猕猴桃				

春季

春日出游

3月-5月

5月下旬~
6月中旬

日南市

蓝花楹森林

日本唯一能观赏到世界三大花木之一蓝花楹群生林的景点,拥有约1000株,林海壮观。夜间灯光点亮,幻境如梦!

☎0987-64-3055 国道之驿难波

📍日南市南乡町赞波3220-24 ③自由观赏

④44个车位



4月~
5月上旬

三股町

椎八重公园的杜鹃花

4.6公顷的公园中约60000棵红色、粉色、白色的久留米杜鹃竞相开放。4月上旬可从展望台欣赏到鲜红的杜鹃与50株八重樱的绝美交响。

☎0986-52-9085 三股町观光协会

📍北诸县郡三股町大字长田5515-1

③自由观赏 ④120个车位



3月下旬~
4月上旬

都城市

母智丘公园的樱花

绵延约2km的樱花林荫道令人惊叹。除了染井吉野樱之外,还有八重樱品种,可较长时间观赏樱花。

☎0986-38-2460 都城观光协会

📍都城市横市町6633 ③自由观赏 ④约300个车位



草莓
4月上旬~
5月中旬

宫崎市

日向草莓园

草莓采摘自不必说,附设的咖啡店里还能品尝到使用现摘草莓制作的奢侈芭菲和甜点,这正是其受欢迎的秘诀。

☎090-3315-7315 宫崎市郡司分甲5231-3

③10点~12点 全预约制

(咖啡店为10点~17点 最后点餐时间:16点30分)

④平日(仅限周末和节假日采摘草莓,咖啡店周一休息)

⑤大人2000日元起、小学生1500日元起、

2岁~学龄前儿童800日元起

⑥30个车位



4月~
5月

三股町

石楠花森林

全球500种、30000株石楠花齐放的日本最大规模石楠花园。夏天~秋天将举办山女鲷祭。可体验徒手抓鱼活动。

☎0986-54-1367

📍北诸县郡三股町长田5268 ③9点~17点

④仅4、5月营业(7~11月山女鲷祭期间营业)

⑤大人600日元、中小学生300日元 ⑥200个车位



草莓
1月~
5月中旬

日南市

草莓采摘摄影馆「整颗大口吃」

“创造家人有史以来最美好的回忆”,多品种草莓自助,更有专业摄影师拍摄纪念照相赠&转盘体验引爆全场!?

☎090-9955-8388 日南市北乡町北河内1676-20

③11点~ 全预约制 ④平日

⑤成人2600日元、中小学生2400日元、幼儿1200日元起

※费用根据可食用品种数量浮动※1岁以下免费

⑥20个车位



3月下旬~
4月上旬

五濑町

净专寺的垂樱

在拥有400多年历史的净专寺内,一株树龄约300年的垂樱绽放。与矗立在院内的三重塔相映成趣,构成充满和风韵味的景致。夜间另有灯光点缀。

☎0982-82-0209

📍西臼杵郡五濑町大字三处8701

自由观赏 ④约40个车位

夏季

夏日出游

6月-8月

向日葵
7月中旬
~下旬

西都市

西都原古坟群的 向日葵花田

100万朵向日葵带来的维生素颜色遍布整个视野。因植株矮小，能俯瞰壮观古坟群而备受青睐，最佳观赏期的最后一个周末还有免费采摘活动。

☎0983-41-1557 西都市观光协会

📍西都市大字三宅4941-1 🅇700个车位

全年皆可赏花!

春天...樱花和油菜花 夏天...向日葵
秋天...波斯菊 等



荔枝
6月下旬~
7月下旬



高锅町

Miki Farm

日本罕见的荔枝采摘体验农场。新鲜荔枝芳香浓郁，风味醇厚。亦是绝佳伴手礼。

☎平日:0983-32-0252 📍儿汤郡高锅町南高锅8751

🕒9点~16点 🅈期间无休

🅉免费入场 荔枝按重量计价(※价格咨询)

🅇约50个车位



7月中旬~
9月中旬

西米良村

西米良川床

通过搭建的露天座席“川床”可享受美食和饮品，是西米良村夏天的风物诗。一边感受凉爽，一边品尝满载乡土风味的“川床便当”吧。

☎0983-36-1833 西(株)米良之庄

📍儿汤郡西米良村大字村所260-6

🅉川床便当需要收费※请于前日中午12点前预约

🕒11点~14点30分(周三休息) 🅇50个车位



梨和葡萄
8月上旬~
10月下旬

小林市

种子田水果

以采摘梨、葡萄为主，从10月开始还可以体验柿子采摘。葡萄有10种，梨有5种!可提供外地配送服务。

☎0984-23-6088 📍小林市北西方146-3

🕒10点~16点 🅈期间无休 🅉入场免费

🍎梨1000日元~/1kg 葡萄2000日元~/1kg

🅇70个车位



八仙花
5月下旬~
6月下旬

都城市

山之口绣球花公园

占地6.9公顷，126种28000株绣球花竞相绽放!位于海拔约210m的高地，还有高15m的观景台。同一时期花萼亦绽放。

☎0986-57-3113 山之口综合支所产业建设科

📍都城市山之口町花木1630 🕒8点30分~17点

🅉免费 🅇约80个车位



海水浴
7月上旬~
8月下旬

日南市

大堂津海水浴场

波浪平缓，适合全家游玩的海水浴场。海滨小屋前设有儿童泳池，免费开放。

☎0987-27-2750 (仅限游泳期间)

📍日南市大堂津4-6 🕒9点~16点(期间无休)

🅇40个车位(收费)



7月中旬~
8月

延冈市

下阿苏海滩

九州唯一入选“海水浴场百选”的特选海滩，拥有美丽白沙和绝佳透明度。夏季河流游泳池也开放，吸引众多家庭游客。毗邻道之驿北浦，便于购物。

☎0982-45-3811 (问/道之驿北浦)

📍延冈市北浦町古江3337-1 🕒9点~18点(期间无休)

🅇350个车位

秋季

秋日出游

9月-11月

波斯菊
10月初~
中旬

小林市

生驹高原的波斯菊

高原上遍布粉红可爱的波斯菊，是闻名遐迩的花卉胜地。4月下旬~5月中旬的虞美人也景致绝佳！设有咖啡馆和商店，可尽享一日之欢愉。

☎0984-27-1919 📍小林市西南方向8565

🕒9点~17点 🅄无

👤中学生以上700日元、小学生以下免费

🚗1000个车位

全年皆可赏花！

春天...罂粟、喜林草

夏天...紫薇、芙蓉

秋天...地肤 等



梨
8月上旬~
10月上旬

葡萄
8月上旬~
9月下旬

小林市

岩下果树园

位于水果之乡 小林市的果园。栽培着种类丰富的梨和葡萄，可随季节采摘不同品种。果园开放时间为10点~15点。

☎0984-22-6877 📍小林市北西方185-10 (直销店)

🕒9点~17点 🅄期间每周二休息 🅆农场入场免费

梨900日元起/kg 葡萄2300日元起/kg (因品种而异)

🚗20个车位



红叶
10月下旬~
11月上旬

五濑町

白泷红叶

落差60m的白瀑布与红黄相间的红叶交相辉映。冬季瀑布冻结时，偶尔可见冰柱奇观。

☎0982-82-1200 📍五濑观光协会

📍西白杵郡五濑町鞍冈荒谷 🕒自由观赏 🅄2个车位

※注意落石和倒木等情况。道路狭窄需谨慎通行。



红叶
10月下旬~
11月上旬

三股町

长田峡

绵延10km的峡谷间，缤纷红叶映衬的绝景胜地。步道设施完善，夜间更有灯光点缀。因河童传说而设的各处雕塑，增添趣味！

☎0986-52-9085 📍三股町观光协会

📍北诸县郡三股町大字长田6580-1 🕒自由观赏

🚗40个车位



猕猴桃
10月中旬~
售罄即止

都城市

关之尾观光农园

宫崎县罕见可采摘猕猴桃的观光农园。国产猕猴桃鲜嫩多汁，甜度十足！

☎0986-37-0701 📍都城市关之尾町6620-46

🕒9点~17点 🅄不固定

🅆入场免费 猕猴桃800日元/kg 🅄有



银杏
11月下旬

宫崎市

去川银杏

岛津家初代户主种植的壮丽大银杏，高41m、树干周长10m。被指定为国家天然纪念物。

☎0985-85-1178 📍宫崎市教育委员会文化财产科

📍宫崎市高冈町内山3704-1 🕒自由观赏 🅄有



红叶
10月下旬~
11月上旬

延冈市

鹿川溪谷

源自天然杉木茂密的“鬼之目山”，由花岗岩单体构成的岩肌绵延的溪谷。夏季可享受森林浴，秋季可观赏红叶的胜地。

☎0982-47-3600 📍北方町综合分所地域振兴科

📍延冈市北方町上鹿川 🕒自由观赏 🅄有

冬季

冬日出游

12月-2月

滑雪
12月中旬~
3月中旬

五濑町

五濑高地滑雪场

日本最南端的天然滑雪场。设有从初学者到高级玩家的各类雪道，任何人都可尽享滑雪、单板滑雪及雪地的乐趣。

【仅限期间营业】0982-83-2144

📍西臼杵郡五濑町大字鞍冈4647-171

🕒8点~16点30分(期间无休) 🚗300个车位



红叶
10月下旬~
11月上旬

五濑町

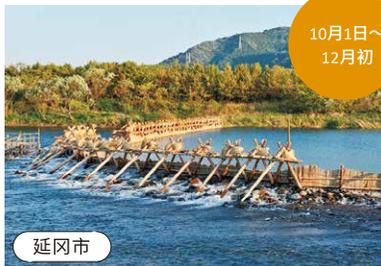
鸺之子瀑布

落差20m、拥有5000m²广阔瀑布潭的“鸺之子瀑布”令人印象深刻。前往步道需攀爬陡峭山路，请准备防滑鞋等装备。

☎0982-82-1200 🗺五濑观光协会

📍西臼杵郡五濑町三所 🕒自由观赏 🚗10个车位

※图片为从展望台观看的景色。可以自驾前往展望台。



10月1日~
12月初

延冈市

水乡延冈 香鱼篱

利用香鱼洄游产卵的习性，通过拦截河流将鱼群引诱到竹篱的传统渔法。架设香鱼篱期间，饮食处开放。可以当场品尝用篱捕获的香鱼。

☎0982-20-0533 🗺香鱼篱 佐佐木

📍延冈市大贯町3 🕒自由观赏 🚗50个车位



座论梅
2月上旬~
中旬

新富町

汤之宫座论梅

据说神武天皇在东征之际，曾将梅枝插入大地，由此开创先河。一株梅花历经岁月滋养，繁衍成约80株，形成1000m²的梅林。还被指定为国家天然纪念物。

☎0983-33-1022 🗺新富町终身学习课

📍儿汤郡新富町大字新田汤之宫

🕒自由观赏 🚗8个车位



滑冰
11月末~
2月下旬

虾野市

县营虾野高原滑冰场

位于海拔1200m高地的露天滑冰场。以雄伟的韩国岳为背景，可享受滑冰与雪橇乐趣。提供租鞋服务，需自备手套。

☎0984-33-0161 🗺虾野市的高原酒店

📍虾野市大字永永1489

🕒9点~17点(16点停止入场、期间无休)

👤成人1000日元, 初中、高中生800日元, 小学生600日元

🚗50个车位



山茶
12月~3月

延冈市

城山公园的山茶

拥有108种、3300株的山茶花，是日本三大山茶花群落之一。红色、白色、粉色、渐变色、覆轮色——这里汇聚了山茶花所有花色。

☎0982-29-2155 🗺延冈观光协会

📍延冈市东本小路178外(城山公园)

🕒自由观赏 🚗约140个车位



梅花
2月上旬

国富町

万福寺

天台宗的名刹。以树龄数百年的红梅为中心，汇集吉野石、京都白川沙等材料打造的桃山式庭园尽可观赏。梅花盛开期间，日本最南端国家指定重要文化遗产阿弥陀三尊像，亦将特别公开展示。(参观鉴赏请先向工作人员咨询)

☎0985-75-2626 🗺万福寺

📍东诸县郡国富町本庄2097 🕒9点~16点 🚗15个车位



祭典和活动

传统与自然共存的宫崎县，
全年举办众多历史悠久的祭典和热闹的活动。

3月下旬~4月上旬



宫崎市

天城开门樱花节

宣告春日来临的绚烂盛典。天城公园区域内约1200株樱花竞相绽放，以古城遗迹为背景勾勒出绝美景致。活动期间夜间点灯，并举办丰富多彩的庆典活动。4月上旬，又有约5万株杜鹃花盛放，增色不少。

☎0985-82-1111 天城开门樱花节执行委员会

4月下旬~5月中旬



宫崎市

宫崎国际音乐节

国内外顶尖演奏家齐聚宫崎，传递古典音乐魅力的宫崎国际音乐节。每年以丰富多彩的节目，吸引众多观众。

☎0985-28-3208 宫崎县立艺术剧场

4月第3个周五六日



延冈市

延冈大师祭

这是供奉日本最高弘法大师的今山大师，祈祷当地人民无病无灾的九州三大春祭之一。期间有法事和“恭维话”等，最高潮是以大名队伍为首的街头游行，将气氛推向沸点。

☎0982-33-6666 延冈大师祭赞助会

5月下旬至6月上旬



小林市

出之山萤火虫节

以汇集雾岛连峰涌泉的“出之山池”为核心的出之山公园。在萤火虫节上，可以欣赏约1500只源氏萤火虫翩跹起舞的梦幻景象。

☎0984-22-8684 小林町建设株式会社

7月上旬



美乡町

御田祭

传说自平安时代延续至今的插秧祭典。作为祈求丰收和无病消灾的农耕神事，被指定为县无形民俗文化遗传。一边溅起泥土一边祈求丰收的“牛马入田”仪式极具震撼力。

☎0982-66-3603 御田祭执行委员会

7月8日、9日



都城市

恩惠祭

都城夏季风物诗，蕴含着感恩万般恩惠的深意。点亮灯火的大灯笼花车、直径约2.5m的巨型“恩惠太鼓”、狮子舞表演以及雄壮的都御巡游等，场面极具震撼力。

☎0986-21-4835 恩惠祭振兴会

8月、12月



宫崎市

美食与灯笼之夜

8月将举办“全国美食博览会”，届时约有1万盏灯笼点亮夜空，还可以品尝全国美食，堪称一场美食与光的盛典。在令人陶醉的灯光中，尽享特色美食。12月还将举办璀璨灯光秀。

☎0985-23-1510 FLORANTE宫崎

8月第一个周五和周六



日向市

日向火男夏日祭典

身着红色和服，配白色腰带，头系圆点手巾，表演着滑稽的舞蹈。来自全国约2000名舞者齐聚一堂，比拼舞蹈的优美程度与团队协作精神。在主祭典的“火男游行”中达到高潮！

☎0982-55-0235 日向火男夏日祭典执行委员会

8月第4个周六



串间市

都井岬火祭

源于名叫卫德坊的和尚和村民用火攻消灭大蛇的传说，由此诞生的夏季祭祀。将约30m高的柱松（象征大蛇）作为目标投掷火把，引燃柱松顶部设置的烟花。照亮夏夜的绚烂烟火堪称壮观。

☎0987-72-0053 串间活性化委员会

10月上旬



日南市

沃肥城下祭典

首日表演早马和宫崎县指定民俗无形文化遗传——乡土舞蹈“泰平舞”。次日举行“时代画卷游行”，武士大将、女武士、公主小姐等角色组成的武者队伍，携泰平舞、乡土艺能等在沃肥街头巡游。

☎0987-31-1134 图沃肥城下祭典赞助会

10月下旬



高锅町

高锅城灯笼祭

以舞鹤公园（高锅城址）为中心举办的秋季活动。逾8000盏石灯笼、竹灯笼、行灯等灯饰绵延排列，营造出梦幻般景致。现场更有品尝当地美食的物产展及丰富多彩的舞台活动！

☎0983-22-5588 图高锅町观光协会

10月下旬~11月上旬



宫崎市

宫崎神宫大祭(神武天皇祭)

被亲切地称为“神武天皇祭”的宫崎神宫秋季大祭。以御狮子为首，御凤辇、稚儿行列、身着古代服饰的御神幸队伍之后，神賑行列将巡游市内。神武天皇东迁时使用的古代船“大地丸”等，看点众多。

☎0985-22-2161 图宫崎神宫御神幸奉赞会事務局

11月第一个周六和次日周日



西都市

西都古坟祭

通过火炬游行、火焰祭典等形式演绎古代神话。在普通民众也能参与的“火炬行列”中，约500名身着古代服饰的参与者将沿着约4km的“记忆之路”行进。通过舞蹈与音乐再现神明恋曲的“火焰祭典”同样充满梦幻色彩！

☎0983-41-1557 图(一般社団法人)西都市观光协会

11月第二个周六和次日周日



椎叶村

椎叶平家祭

重现源氏那须大八郎与平家鹤富姬悲恋故事的祭典。“鹤富姬法乐祭”与身着甲冑的那须大八郎、华美十二单装束的鹤富姬共同亮相的“大和绘卷武士队伍”，仿佛让人穿越到平安时代。

☎0982-67-3203 图椎叶村政府地域振兴科

1月上旬



宫崎市

青岛神社裸祭

源于“山幸彦”从海神国回国时，村民们来不及穿衣便赤身裸体地迎接的传说。严冬时节，年轻人和氏子们穿着白色服装和兜裆布在青岛神社前的海湾中沐浴，祈求无病无灾。

☎0985-65-1262 图青岛神社

1月下旬周五、周六、周日



美乡町

腊月祭

百济王族祓嘉王和其子福智王每年一度的会晤仪式，延续千年之久。历时3天，巡游演出约90km的路程。点燃篝火迎接王子的壮观景象，以及在脸上涂抹墨汁等独特习俗，令人叹为观止。

☎0982-59-0556 图西正台院管理楼

2月下旬至3月上旬



绫町

绫雏山祭

与自然草木融为一体的雏偶装饰展——绫町独有的女儿节庆典。以町内的商业街为中心，在约20个会场展示用树木、花草、苔藓和辉石等装饰周围的“雏山”，此外还将举办集章等活动。

☎0985-77-0017 图雏山祭执行委员会事務局

2月第一个周六、周日



虾野市

京町二日市

拥有100多年历史的南九州最大规模的购物市集。京町温泉街中心部约2km路段变身步行街，吸引全国逾10万购物者前来，是极受欢迎的盛会。种类繁多的摊位云集，整条街道洋溢着蓬勃生机。

☎0984-35-1544 图虾野市商工会

町内 信息

轻松购物，品味当地美食。
为您介绍宫崎市便利的地点与店铺。



每15分钟环游一圈的 “Gurupi”巴士让出行更舒适!

票价：单程100日元

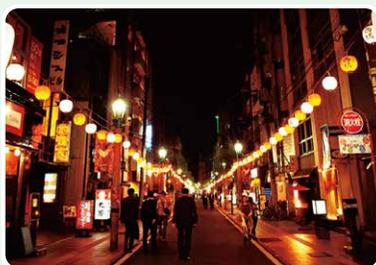
※小学生以下免费

西日本首次运行的电动低速巴士，环游宫崎站周边6个车站的。9人座的可爱环游巴士，实用性超群♡

※时刻表可能变更。
请通过右侧
二维码确认详情。



运行时刻表



Nishitachi (西橘街)

宫崎市中心地带以西橘街为中心，沿中央街、惠比寿街、高松街、西银座街等街道林立着众多餐饮店，被当地人称为“Nishitachi”。若想品尝宫崎美食，不妨先来此一游。



AMU PLAZA宫崎

直接连接JR宫崎站的便利商业设施。由汇集时尚店铺的“海馆”、提供超市等丰富生活方式的“山馆”、以及集结众多餐饮与特产店的“日向 Kirameki市场”3大馆构成。



永旺梦乐城宫崎

九州规模最大的商业设施，集结涵盖时尚、美食、娱乐等多元领域，约230余家的店铺。设有儿童游乐区及各类活动展演，是全家出游的理想之选。



1000余店铺
林立的
繁华街区

☎0985-44-5111 🕒[销售和服务] 10点~20点
[饮食]11点~21点 ※部分店铺营业时间有所不同。
[海馆] 宫崎市老松2-2-22
[山馆] 宫崎市广岛2-11-11
[日向 Kirameki市场] 宫崎市锦町1-8 🕒24小时营业

☎0985-60-8000 📍宫崎市新别府町江口862-1
🕒专卖店10点~21点
[饮食] 10点~22点
[AEON STYLE] 9点~22点
[影院] 9点~24点 🕒无休 🅅4300个车位

宫崎正宗烧酒、当地啤酒、 葡萄酒庄的匠人手艺, 正被传承至未来。

水土皆美的宫崎, 丰饶的自然环境孕育了蓬勃发展的手工艺。
酒类也是其中之一。

连续11年出货量位居日本第一※

除正宗烧酒外, 还有当地啤酒和葡萄酒庄等。

所有产品均秉承传统工艺精心酿造,
这份倾注心血的醇厚滋味正是宫崎县的骄傲。

众多工坊开放参观, 让您亲眼见证匠人手作的魅力。

请务必亲眼见证, 品味宫崎的骄傲。

※2014年~2025年 酿酒年度、日本酒造组合中央会调查

近距离接触宫崎的酿酒工艺

Hideji
Beer

荣膺世界冠军、九州最大规模的啤酒酿造厂



延冈市

Hideji Beer啤酒酿造厂

隔着玻璃参观工厂, 由工作人员进行讲解等,
了解精酿啤酒制作过程的观摩旅行。还可
品尝世界冠军啤酒, 享受畅饮新鲜出炉啤酒
的欢乐时光。

☎0982-39-0090 📍延冈市行藤町747-58

🕒10点~17点 🗓️年末年初

[参观须知]无需预约(10人以上请通过官网预约)
提供试饮和销售(小杯双味对比试饮700日元)

※以栗黑 KURI KURO Dark Chestnut Ale/宫崎县产
“栗子”为辅料的浓郁黑啤。在国际啤酒大赛中斩获
三项大奖。推荐饮用方法为“常温微凉”。浇上香草
冰淇淋, 可享用成人风味甜点。



可体验的观光酒窖

同时设有餐厅和
伴手礼商店等

大人小孩都能乐在其中!参观体验型工厂

都城市

烧酒之乡 雾岛工厂花园

由日本销量第一的正宗烧酒制造商——雾岛酒造运营的综合设施,该酿酒厂以生产正宗芋烧酒“黑雾岛”等产品闻名。除工厂参观设施(KIRISHIMA WALK FACTORY)外,还设有餐厅、烘焙店及博物馆。2026年春天,雾岛酿酒厂×星巴克的首次联名设施也将开业。

☎0986-21-8111 (9点~17点)

📍都城市志比田町5480

🕒9点~21点(因设施而异)

🕒无(可能临时停业,烘焙店周二固定休息)

雾岛 酿酒厂



樱之乡 酿酒厂



可自制混合烧酒



神乐 酿酒

利用隧道进行深度熟成的烧酒



日南市 体验式迷你酿酒坊 烧酒道场

樱之乡酿酒厂使用被选为森林治疗基地的猪八重溪谷的清冽伏流水酿造,生产的烧酒在国内外广受好评。在体验式的观光设施“烧酒道场”,您可以体验亲手调配的原创混合烧酒。

☎0987-55-4134 📍日南市北乡町乡之原甲888

🕒10点~16点 🕒年末年初

高千穗町 隧道车站

经营高千穗特产和传统工艺品等的物产馆。馆内设有重新利用实际隧道改造的储藏库,约500桶陈酿烧酒正在此熟成。欢迎在免费试饮区选购。另有限定款烧酒!

☎0982-73-4050 📍西臼杵郡高千穗町大字下野字赤石2221-2

🕒9点~17点30分 🕒第1个周三(遇节假日则顺延至第2个周三)

宫崎县内可以参观的酒窖一览

设施名称	TEL	地址	酒窖参观预约	试饮
姬泉酿酒厂	☎0982-87-2016	西臼杵郡日之影町大字岩井川3380-1	需要预约	○
佐藤烧酒制造厂	☎0982-33-2811	延冈市祝子町2388-1	需要预约	○
Akugare蒸馏所	☎0982-68-3550	日向市东乡町山阴辛212-1	需要预约	○
落合酿酒厂	☎0985-55-3206	宫崎市大字镜洲字前田1626	需要预约	○
大浦酿酒厂	☎0986-37-3883	都城市乙房町4113-1	需要预约	×
Suki酿酒厂	☎0984-48-2016	小林市须木下田393-3	需要预约	○
明石酿酒厂	☎0984-35-1603	虾野市大字栗下61-1	需要预约	○

※部分时段可能暂停参观。

云海酿酒



在大屏幕上观看酿酒等影像



绫町

藏元 绫 酒泉之杜

云海酿酒厂直营设施。除了可以选购多种酒类及特产外，还可享受美食。可以参观毗邻的“绫自然藏参观馆”（需要预约）。可以试饮，还提供原创标签制作服务，同样备受欢迎。

📍东诸县郡绫町大字南俣1800-19

🕒10点~17点

🗓️周一和周二（遇节假日顺延至次日）、年末年初

都农葡萄酒



邂逅酿酒师的独家之旅



都农町

都农葡萄酒庄(葡萄酒庄之旅)

全年举办可以参观葡萄园和酿酒工场的“酿酒师之旅”。游览四季变幻的葡萄园，参与品鉴活动。另设含简餐的套餐。旅行团请通过官方网站进行预约。

☎0983-25-5501 (仅限工作日) 📍儿汤郡都农町大字川北14609-20

🕒<葡萄酒商店>9点30分~17点 🗓️<无<烘培店>10点~售罄为止

🗓️周一、周二及周三(节假日营业时间调整) [参观信息]通过官方网站预约

五濑葡萄酒



无需预约, 轻松体验工厂参观&试饮



五濑町

五濑葡萄酒庄

100%采用五濑产葡萄酒酿造葡萄酒的酒庄。经销店设有轻松品饮的试饮区，可寻觅心仪的葡萄酒。2楼亦可参观酿酒工坊。

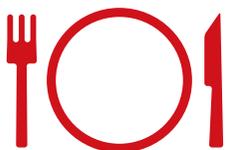
☎0982-73-5477 📍西白杵郡五濑町桑野内4847-1

🕒<经销店>9点30分~17点(12月~2月为9:30~16:30)

<餐厅>11点~15点(最后点餐时间为14点) 🗓️<经销店>年末年初<餐厅>周三和周四 [参观信息]无需预约(无说明)提供试饮及销售

设施名称	TEL	地址	酒窖参观预约	试饮
山屋蒸馏所	☎0983-45-1013	西都市大字三纳10029	需要预约	○
西之都Aguri馆(神乐酿酒厂)	☎0983-32-0880	西都市大字鹿野田11365-1	需要预约 ※仅在工作日接待 ※仅能参观灌装工艺	○
日南酒造会馆	☎0987-25-1677	日南市铁肥2-1-10	无	○
酒藏王手门	☎0987-21-7717	日南市北乡町大藤甲898-8	需要预约 ※仅在工作日接待	○
古泽酿造	☎0987-27-0005	日南市大堂津4-10-1	需要预约	○
櫻乃峰酿酒厂	☎0987-27-0271	日南市大字隈谷甲1192	需要预约	○
寿海酿酒厂 ※试饮需提前预约确认	☎0987-72-5611	串间市北方1295	需要预约 ※可能会谢绝仅2~3人的参观	○

※可参观的酒窖设施，始终将顾客及员工的健康安全置于首位，实施传染病防控措施。介绍内容可能与实际提供的内容不同。



果然还是
想吃

令人垂涎欲滴的宫崎美食

蝉联日本第一的绝妙滋味



宫崎牛

全国和牛五年一度的品评盛会——“全国和牛能力共进会”。在九大评比项目中，宫崎牛曾于2007年斩获七项，2012年五项，2017年三项，2022年两项优等首席，荣膺日本之冠。被誉为“艺术品”的绝妙风味与柔嫩口感，纵非肉食爱好者亦当细细品味！

炭火炙烤，香气四溢



炭烤土鸡

炭火炙烤的土鸡肉口感酥脆，料理手法简洁纯粹。烤网上滚烫翻滚的土鸡散发着诱人焦香，恰到好处的盐分令人欲罢不能。宫崎地头鸡的炭火烧烤尤为出色，能品尝到鸡肉的鲜美。推荐搭配柚子胡椒享用。

令人食欲大开的酸甜酱汁



鸡肉南蛮

众所周知的宫崎名产。延冈市“Nao Chan”仅以甜醋调味，清爽不腻。在全国享有盛名的“Ogura”鸡肉南蛮，塔塔酱与南蛮醋绝妙融合，成就独特风味。无论是否搭配塔塔酱、选用鸡胸肉或鸡腿肉，每种吃法都深受县民喜爱。

包裹般的蓬松柔软



釜扬乌冬

在宫崎县，乌冬面无需追求弹牙口感，只需柔软绵密，以溫柔包裹所有滋味。将面条浸入各店铺特制的鲣鱼或昆布高汤中食用，不仅能温暖身体，更能抚慰心灵。酒后也能顺滑入喉，堪称完美收尾。

天然饱满果肉，9月上市



当季时节
9月~11月

伊势龙虾

全年可食，但若遇当季，请务必品尝天然捕捞的珍珠。禁渔期自9月解除。11月之前，沿海各市町举办伊势龙虾节，可品尝刺身、盐烤、味噌汤等各式料理。

亦可作为料理点睛之笔！



当季时节
3月~5月

日向夏柑橘

日照时间充沛，土壤肥沃的宫崎县盛产柑橘类等美味水果。风味清爽、口感鲜美的日向夏柑橘和香酸柑橘Hebesu，皆为宫崎县特产。

用木架熟成，提升糖度



当季时节
1月~3月

完熟金桔

挂在树上使之自然成熟、提升糖度的“完熟金桔”。糖度达16度以上的宫崎品牌“完熟金桔 TamaTama”，正是那些对金桔抱有酸涩印象的人们最该尝试的珍品。

意想不到的宫崎美食底蕴。得天独厚的山海馈赠，食材本身便极为丰富。

数不胜数的乡土美食和甜点等特色名产。

“日本第一”或“发源地”等称号更是不胜枚举。亲口品尝，方能领略其真味！



新鲜鲑鱼

鲑鱼

日南市是日本第一的“一本钓鲑鱼”捕捞地。传统上，人们常将拍打或腌渍过的鲑鱼铺在米饭上制成盖饭食用，而2010年诞生的“日南一本钓鲑鱼炙烧盖饭”更掀起热潮。经酱汁腌渍后炭火炙烤的鲑鱼，既可做成刺身，也能制成茶泡饭，吃法多样。目前日南市内共有9家店铺供应。



诱人外观与入口即化的甘甜

当季时节
4月~7月

芒果

宫崎市、西都市等

被誉为“贵妇人”的芒果，高雅姿态与醇厚滋味令人叹服。宫崎县产的完熟芒果，是带来幸福的水果。以满足350克以上重量、糖度15度以上等条件的顶级品质“太阳之卵”品牌最为著名。



面条鲜辣可口，令人上瘾

鲜辣面

啜饮一口鲜红的汤汁，瞬间冲击味蕾！即便喝着水、流着汗，吃着这碗鲜辣面的筷子却停不下来。连满载鲜味的汤汁都让人想喝个精光的魅惑鲜辣面。因店铺而异，可从魔芋面、中华面等多款面条中自由选择。



由38家酒窖酿造

宫崎正宗烧酒

孕育于肥沃土地与丰沛天然水的宫崎正宗烧酒。汇集38家酒窖、逾500种佳酿，涵盖红薯、大米、小麦、荞麦等传统原料，更有青椒等特色品项。宫崎地区主流酒精度为20度，可通过多种饮法品味其风味。



外皮酥脆，内里浓郁！

芝士馒头

代表宫崎的著名点心“芝士馒头”，是一种在奶油芝士上包裹饼干面皮的甜点。近年更涌现在面皮与奶油中注入创意的个性店铺！



果香四溢的香气与风味

宫崎葡萄酒

占九州葡萄酒总产量半数以上的“宫崎葡萄酒”。采用当地农户精心培育的宫崎葡萄酒酿造的葡萄酒，屡获国内外知名奖项，备受瞩目！



连泡沫都美味至极！本地啤酒

宫崎当地啤酒

行滕山的天然水、绫川涌水群、雾岛裂罅水——正因坐拥这些名水，宫崎才能酿造出清爽利落的精酿啤酒。使用日向夏柑橘与蓝莓，成就独具宫崎风味的特色佳酿！



旅行和体验

接触自然与乡土文化的体验，
更是与志同道合者交流的珍贵时光。

青岛活动体验



宫崎市

青岛活动中心

在青岛海域可体验丰富多样的水上活动。水上项目涵盖冲浪、趴板冲浪、皮艇、SUP、浮潜等12种体验。户外体验活动包含赛格威平衡车、瑜伽、草莓采摘、徒步旅行等。手工艺体验区还提供蜡烛制作、贝壳相框制作等特色项目。



①费用因体验项目而异(例如: SUP 1小时3900日元、徒步旅行4小时1980日元)
体验受理: 全年开放
体验受理: 宫崎市青岛1-16-1
(ANA假日度假酒店宫崎)
☎0985-65-2947 ②9点~17点
③冬季不固定

以雾岛裂隙水精心冲泡



都城市

都城茶冲泡体验

使用历经漫长岁月沉淀的清冽地下水“雾岛裂隙水”，亲手冲泡风味醇厚的都城茶。可品鉴冷泡茶与热泡茶的差异。

②成人1500日元(含茶点) ③10点~17点
体验受理: 全年开放 定员、成团人数: 4~15名
预约: 提前1天 体验地点: 都城市南鹰尾町3-4
☎0986-77-6943 ④日本茶专卖店shop&cafe 日向时间
⑤10点~17点 ⑥星期二

丰富多彩的牧场体验!



都城市

高千穗牧场

在充满自然气息的牧场,尽情享受骑马、挤奶、自制黄油、香肠和冰淇淋的手工体验。

①费用因体验项目而异
(例如: 骑马800日元起、挤奶体验免费等)
②都城市吉之元町5265番地103
☎0986-33-2102 ③9点~17点

切身感受县厅历史!



宫崎市

宫崎县厅大楼

本馆是九州地区唯一保留至今的战前县厅建筑,被列为国家有形文化遗产。导游介绍县厅历史和魅力的旅游团很受欢迎。

【定时游览】④免费
体验受理: 每月第一个周日(1月是第三个周日)
⑤10点~11点(所需时间30~40分钟)
预约: 不需要 集合地点: 县政府主楼
※请向正门附近待命的志愿者导游或正门卫说明“县政府参观游览”。
☎0985-60-3911 ⑥宫崎县政府参观游览事务局

初学者在冬季也可参与



宫崎市

立式桨板体验

初学者也能轻松享受的SUP体验。被海洋疗愈,或许还能收获健康提升效果?

②大人5000日元,小学生2500日元※含潜水服租赁
时间: 9点~16点 体验受理: 全年开放
定员、成团人数: 4名 预约: 1周前
体验地点: 宫崎市青岛2-233
☎0985-65-1055 ④青岛沙滩中心 渚派出所
⑤9点~17点 ⑥星期三

无人岛探险之旅!



门川町

在“乙岛”体验无人岛探险

参观传说曾是海盗巢穴的海蚀洞穴后登陆。在这座周长约4km的无人岛上,可进行探险与观鸟活动。

②成人400日元,小学生以下200日元(另需往返渡船费:
中学生以上2000日元,小学生以下1500日元)
时间: 无规定(需与各渡船公司协商)
体验受理: 全年※但需提前一周向观光协会咨询
集合地点: 东臼杵郡门川町门川港、庵川港
☎0982-57-4110 ④门川町观光协会
⑤8点30分~17点 ⑥周六日、节假日

神话景点



延冈市

“神山”徒步之旅

跟随当地向导探访充满神秘的大岩石与能量场“神山”。

⑦每人6000日元(团体费用、2~5名)
体验受理:全年开放 定员、成团人数:2名~ 预约:提前3天
集合地点:祝子川温泉美人之汤
(延冈市北川町川内名10358-10)
☎0982-27-6322
👤特定非营利活动法人 日向感动体验世界
🕒8点30分~17点30分
📅周六日、节假日

夏季可游泳,河中嬉戏亦可!



延冈市

奇迹的清流小川, 体验漂流

乘皮划艇畅游透明度极高的“奇迹清流”小川。2岁起即可体验!

⑦成人8800日元(2岁起) 体验时间:2~3小时
体验受理:4月~8月 定员、成团人数:3~40名
预约:提前7天 体验地点:随时安排
☎0982-27-6322 📍特定非营利活动法人 日向感动世界
🕒9点~17点

用青竹制做的乡土锅



高千穗町

“竹鸡”制作体验

高千穗的乡土料理“竹鸡”是以青竹为器皿的豪爽锅物料理。掀开锅盖瞬间,扑鼻而来令人难以言喻的诱人香气!更可品味竹香的绝佳佳肴。

⑦每人4200日元 ⑧所需时间2小时
体验受理:全年开放 定员、成团人数:2名以上
预约:需提前1周 ☎0982-73-1800
👤(一般社团法人) 高千穗町观光协会
🕒8点30分~17点

限时云海观赏之旅



高千穗町

云海日出观光之旅

日出时段由当地出租车接送至国见丘观景台。能否观赏到云海全凭运气!

⑦1名:8000日元,2名:4000日元(总额8000日元),
3名:2800日元(总额8400日元)等(4岁以上)
时间:日出时间 体验受理:全年开放
定员、成团人数:1名~ 预约:1周前
集合地点:高千穗町内三田井地区住宿设施接送
☎0982-73-1800 📍(一般社团法人) 高千穗町观光协会
🕒8点30分~17点

包场无限畅享和纸制作体验!



诸家村

和纸制作体验

专属包场,尽情体验和纸制作。和纸、明信片外,亦可制作和纸饰品等杂货。成品晾干后可邮寄至家中。

⑦1小时2000日元/人起 ⑧不固定、预约制
🕒9点~18点
体验受理:全年开放 定员、成团人数:4名(1人起可受理)
集合地点:诸家和纸工坊(宫崎县东臼杵郡诸家村大学家代)
☎0982-65-0178 📍(一般社团法人) 诸家村观光协会

乡土风味魔芋美味可口



椎叶村

魔芋制作

在国家重要文化遗产“鹤富宅邸”制作乡土风味魔芋,现场品尝,并可带回家作为伴手礼。

⑦2500日元(含午餐4000日元) ※含可带回家的魔芋
时间:9点~16点 体验受理:全年开放
成团人数:3名~ 预约:1周前
地点:粒粒米饭共同作业体验场
(椎叶村大学不土野832)

自由创作,无拘无束!



椎叶村

陶艺体验

在自然丰饶的椎叶村体验陶艺。可选择泥条成型、泥球成型、板坯成型、电动辘轳等技法。提供5种釉料颜色可选,最多可自由制作2件作品。请自备围裙及毛巾。

⑦每人2500日元(2小时左右) 时间:9点~17点
体验受理:全年开放 名额:1名~ 预约:提前3天
体验地点:向山窑(椎叶村大学不土野409)
☎0982-67-5238 📅盂兰盆节、年末年初等

享受五彩缤纷的水下景色



日南市

Marine Viewer Nichinan

享受美丽海底漫步的水中观光船。在船上即可欣赏珊瑚、色彩缤纷的热带鱼等南国海底风光。邀您体验约45分钟的海洋之旅。

⑦大人2400日元,3岁~小学生1200日元
⑧周三、每周1天不定休
⑨9点~15点期间,每小时发船(12点除外、不发船)
体验受理:全年开放(旺季除外,请电话咨询)
定员、成团人数:2人起 预约:当日若有空位可预约(需咨询)
集合地点:外浦港(日南市南乡町瀨上134-54)
☎0987-64-4288

乘船欣赏绝美景色的巡游之旅



日南市

日南海岸 观光巡游

从海上欣赏堀川运河及日南海岸国定公园内的绝美景色,体验壮丽巡游之旅。

⑦成人6600日元,学生(中学生~大学生)5500日元,
3岁~小学生4400日元(约60分钟)
体验受理:全年开放
定员、成团人数:成人票2人及以上
预约:提前1天 集合地点:日南市油津3-11附近
☎0987-55-1666 📍株式会社Matau Marine Service
🕒8点~16点 ⑧不固定

暖意融融的 日归温泉

深山秘境的温泉、眺望大海的畅快温泉、
绿树环绕的雅致露天浴场。
风格各异的丰富汤池，恭候您的光临。



 设有可当日往返使用的餐饮场所

 提供住宿设施或可接待住宿

 设有包场温泉

※数据仅限温泉设施。住宿信息、餐饮场所、特产店等的营业时间和休息日可能有所不同。
请提前咨询后前往。

以可尽享自然风光的露天温泉为傲



延冈市



铁路车站×温泉的奇妙结合？



日之影町



眺望门川湾的高台绝景温泉



门川町



祝子川温泉 美人之汤

可饱览大崩山秋红叶、春杜鹃等时令景致的露天温泉，堪称绝品！登山后，最适合在此悠闲地消除疲劳。

☎0982-23-3080 📍延冈市北川町川内名10358-10

①10点~20点 ④周四(遇节假日照常营业)

⑦大人520日元、小学生310日元 ⑨10个车位

日之影温泉站

将废弃的铁路车站用作温泉设施。除了露天温泉等设施外，还有与高千穗铁路相关的资料室等。旁边还有“TR列车旅馆”！

☎0982-87-2690 📍西臼杵郡日之影町大字七折3235-5

①12点~20点30分(21点闭馆)

④周一(遇节假日照常营业)和周二休息

⑦成人600日元，中学生400日元，小学生300日元

⑨50个车位

门川温泉 心之杜

在绝美的露天浴场、按摩浴缸、药汤、电疗浴场中尽情享受包裹皮肤的钠-氯化物泉。桑拿、住宿、研修设施齐全。

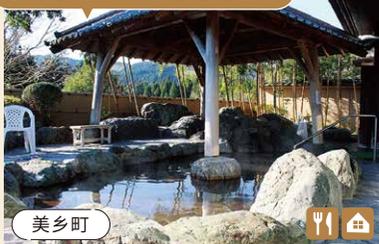
☎0982-63-7780 📍东臼杵郡门川町大字庵川11942

①10点~21点 ④每月第三个星期四

⑦成人600日元，中学生310日元，4岁~小学生200日元

⑨120个车位

pH值高达8.7的触感滑润温泉



美乡町



汇集19种温泉！



木城町



令肌肤柔滑滋润的美人汤



西米良村

南乡温泉 Dontaro温泉

传说源自神门神社后方突然喷出的神秘温泉。露天浴池不仅白昼怡人，夜幕降临时更可仰望星空，尽享开阔视野！

☎0982-59-0100

📍东臼杵郡美乡町南乡区大字神门151-1 ①10点~20点

④周四(遇节假日则顺延至次日)、不固定

⑦成人520日元，中学生320日元，4岁~小学生210日元

⑨53个车位

木城温泉馆 Yurara

距高锅IC仅5分钟车程，交通便利！“缓解压力”、“美容养颜”等5大主题疗程的多元温泉，焕发身心。

☎0983-32-2525 📍儿汤郡木城町大字高城1403-1

①10点~21点(最后入场20点30分)

④周二(遇节假日顺延至次日)

⑦大人600日元、小学生300日元 ⑨220个车位

西米良温泉 Yutaro

设有岩石露天浴场“川之汤”、桧木露天浴场“阳之汤”、包场露天浴场“土佐之汤”，皆为滋润肌肤的美人汤。

☎0983-41-4126 📍儿汤郡西米良村大字村所260-6

①10点~21点※(7~9日延长至22点) ④周三、1/1

⑦成人500日元，中小小学生250日元

(包场温泉需另付60分钟1500日元)

⑨50个车位

开放式露天浴场!



宫崎市



宫崎观光酒店

在宫崎市的百年老店酒店内,可体验配备露天浴场及大浴池,与作家川端康成相关的温泉“玉响之汤”。

☎0985-27-1212 📍宫崎市松山1-1-1

⌚15点~22点(最后入场21点30分)

※每月一次特别检修日16点起开放

Ⓜ无 Ⓜ大人1200日元,3岁~小学生600日元

可提前预约的包场露天浴场



宫崎市



曾山寺温泉 Honoka温泉

2020年7月诞生的全部14间包场温泉设施。配备使用全室彩的内汤和信乐烧露天浴场,空间宽敞!距市区车程约20分钟,地理位置优越。

☎0985-66-0591 📍宫崎市大字加江田字片之田3729-1

⌚10点~23点※可通过网站或电话提前预约 Ⓜ无

Ⓜ60分钟2500日元、特别室3500日元

(也可90分钟和120分钟)

Ⓜ19个车位

从窗户眺望日向滩



宫崎市



ANA 假日度假酒店宫崎

尽享青岛温泉的大浴场,水平线尽收眼底!体验被誉为“美肌之汤”的微粘稠碳酸氢离子温泉。

☎0985-65-2929(代表)

📍宫崎市青岛1-16-14 ⌚1点~21点 Ⓜ无

Ⓜ大人1100日元,4岁~小学生550日元

大浴场的壁画亦值得关注



宫崎市



青岛渔人海滨旅馆&温泉

可以享受露天浴池、桑拿浴、包场浴池等丰富浴槽和优质温泉。大浴场内陈列着宫崎县画家立山周平创作的宏伟壁画!

☎0985-77-5525 📍宫崎市青岛3-1-53

⌚6点~22点

(最后入场21点30分,包场温泉最后入场21点)

Ⓜ无

Ⓜ成人700日元,6~12岁450日元

(包场温泉60分钟1800日元※需要预约)

自地下1000m涌出的温泉



西都市



西都温泉

设有日式与欧式露天浴池的温泉浴场,每周男女轮换开放。毗邻西都原古坟群及运动公园,游玩后不妨前来体验。

☎0983-43-1000 📍西都市大字调殿1355-1

⌚10点~22点 Ⓜ星期三

Ⓜ成人660日元、小学生300日元

(包场温泉3小时2000日元)

Ⓜ150个车位

从地下1483m深处涌出的源泉



西都市

源泉直流温泉 妻汤

可在露天浴场和宽敞的浴池中尽情享受每分钟涌出300公升的100%源泉直流温泉。开放式设计带来开阔视野,夜晚沐浴时仰望星空更是别有一番情趣。

☎0983-32-1108 📍西都市调殿687-5

⌚10点~22点 Ⓜ周二(遇节假日照常营业)

Ⓜ大人900日元,3岁~小学生500日元 Ⓜ180个车位

新富温泉让身心暖融融



新富町

新富町温泉健康中心 Sun Lupinus

温泉能深入温暖身体核心,预防衰老及生活习惯病,效果显著。配备远红外线桑拿与冷水浴,露天浴场可尽享室外空气浴!

☎0983-33-1000 📍儿汤郡新富町大字三纳代1859-1

⌚10点~22点 Ⓜ第3个周一(遇节假日则顺延至次日)

Ⓜ成人500日元,中小小学生300日元 Ⓜ50个车位

可享用美食的温泉胜地



高锅町

高锅温泉 Meirin温泉

配备冲打浴等设施的宽敞大浴场,内设游戏区与餐饮区。餐饮区除供应午餐及宴会外,亦承接法式宴席与外卖料理。

☎0983-23-2626 📍儿汤郡高锅町上江6900

⌚8点~20点(最后入场19点30分)

Ⓜ星期四(遇节假日则顺延至周三)

Ⓜ成人700日元,小学生300日元

(包场温泉60分钟2500日元※含入浴费,需预约)

Ⓜ108个车位

备有26种浴池



都城市

稻草人之乡 Yupoppo温泉

可饱览高千穗峰的露天浴池、运动浴、低频浴、桑拿等男女共计26种浴池任君享受。包场温泉共12间。

☎0986-64-3711 📍都城市山田町中雾岛3340-2

⌚9点~22点(最后入场21点)※周日、1/1~1/3是7点起

Ⓜ每月第2、4个周二

Ⓜ成人420日元,3岁~中学生210日元

【包场温泉60分1470日元,15点~22点(最后入场21点)

※周末和节假日9点起】

Ⓜ370个车位

配备健身房的温泉设施



都城市

Laspa Takazaki

除配备住宿楼的完善温泉设施外，还设有专业健身房。设施内还有中国餐厅。

☎0986-62-5526 📍都城市高崎町大牟田1332-8

①7点~21点 ④周四(遇节假日调整)

⑤成人450日元,小学生250日元,

3岁~学龄前儿童130日元

⑥200个车位

提供包含温泉在内的优质疗愈体验



都城市

青井岳温泉

以浓稠汤质而闻名的温泉，配备岩盘浴、火炕、书屋及餐厅等设施，让您尽享悠闲疗愈时光。

☎0986-57-2177 📍都城市山之口町山之口2123

①7点~22点(最后入场21点) ④无

⑤成人700日元,1岁~小学生350日元

(周六日、节假日成人900日元,1岁~小学生450日元)

※年末年初另设特别价格 ※温泉以外设施需另付费

⑥400个车位

被选为名汤百选的黄金之汤



高原町

极乐温泉 匠之宿

在露天温泉、整块石雕温泉、碳酸泉、包场浴池内，悠闲享受园内自涌的含碳酸铁泉。

☎0984-42-3326 📍西诸县郡高原町大字蒲牟田7449

①7点~21点(周三10点~15点休息)

④无(包场温泉周三和周四)

⑤大人600日元,0岁~小学生250日元

【包场温泉50分3000日元,10点~14点30分】

⑥30个车位

历史悠久的嘶嘶作响碳酸泉



高原町

汤之元温泉

据说连神明都曾浸泡过的温泉。日本罕见的高浓度碳酸泉，浸泡时气泡密布！即使水温偏低也能温暖身体深处。

☎0984-42-3701 📍西诸县郡高原町大字蒲牟田7535

①10点~21点(最后入场20点30分) ④星期三

⑤大人650日元,3岁~小学生300日元 ⑥40个车位

北欧式桑拿令人神清气爽！



小林市

Kajika温泉

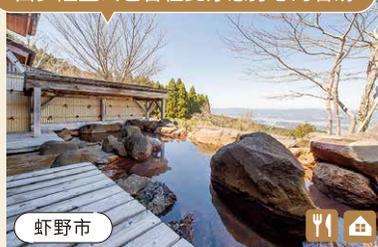
坐落山间的温泉综合设施。以温和亲肤的温泉和北欧芬兰流行的“温式桑拿”而闻名。露天浴池视野开阔，尽享绝美风光！

☎0984-48-2480 📍小林市须木大字下田412-6

①10点~21点 ④第2和第4个周四

⑤大人500日元、小学生250日元 ⑥60个车位

西乡隆盛公也曾在此疗愈身心的名汤



虾野市

白鸟温泉上汤

俯瞰盆地的绝景浴室和天然地狱蒸汽浴。历史悠久，连在征韩论中落败的西乡隆盛也曾在此逗留，疗养身心。

☎0984-33-1104 📍虾野市末永1470

①7点~20点 ④第1个周二

⑤大人500日元、小学生250日元 ⑥25个车位

绿意环绕的庭园露天浴池魅力非凡



虾野市

京町观光酒店

庭师精心设计建造的庭园露天浴池，源自100%天然钠-碳酸氢盐-硫酸盐泉源的直涌温泉！浸泡其中，身心皆得疗愈！

☎0984-37-1231 📍虾野市大字向江669

①7点~22点(最后入场21点)

④周一和周四9点~15点消毒,无法入浴

⑤成人500日元,3岁~小学生200日元

(包场温泉60分钟1500日元)

⑥30个车位

在温泉与休憩室中悠然疗愈身心



日南市

天然温泉 Sun Cherry北乡

从地下800m涌出的100%天然温泉，以沐浴后肌肤柔滑细腻的触感著称。配备露台与休憩室，设施完善。

☎0987-67-4737 📍日南市北乡町大藤甲1519-1

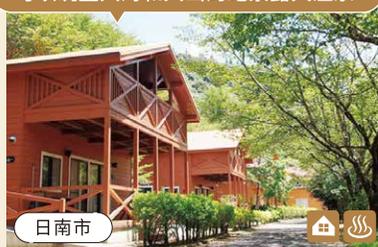
①【大浴场】11点~20点 ④第2和第4个周一

⑤成人600日元,小学生300日元

(包场温泉60分钟2500日元、预约制)

⑥50个车位

可以眺望大海和大山的绝景露天温泉



日南市

蜂之巢公园小屋

位于自然环境深厚的北乡，配备温泉的度假小屋。冷暖气、寝具、电视等设施一应俱全！另设当日往返休憩方案。

☎0987-55-3828 📍日南市北乡町乡之原甲2850-1

①【一日游温泉】10点~15点(仅限非旺季的工作日)

④无 ⑤【一日游温泉】8000日元(2名~10名)

⑥2个车位

九州地区闻名的美人温泉



日南市



可以眺望大海和大山的绝景露天温泉



日南市



集住宿餐饮于一体的温泉设施



串间市



北乡温泉 丸新庄

源泉直注的温泉水质温和,可直接饮用。据说对缓解月经不顺、更年期障碍等女性问题有良好效果。

☎0987-55-2953 📍日南市北乡町大藤甲3619-2
 ⌚11点~19点50分(最后入场19点)
 ④不固定 ⑤成人500日元,小学生以下300日元
 ⑥20个车位

日南 北乡度假酒店

拥有绝佳视野的露天浴池,阳光充沛的宽敞大浴场。尽情享受,彻底舒缓身心疲惫。

☎0987-55-3333 📍日南市北乡町乡之原甲2821-1
 ⌚10点~22点(最后入场21点) ④不固定
 ⑤成人700日元,小学生450日元
 (※周六日、节假日价格变动)
 ※包场温泉60分钟2700日元(含入浴费,需要预约)
 ⑥约250个车位

串间温泉 Ikoinosato

富含碳酸氢根离子,温泉水质柔润,备受好评。馆内设有住宿客房及餐厅。其他小屋也颇受欢迎。

☎0987-75-2000 📍串间市大字本城987
 ⌚7点~22点(最后入场21点30分) ④第3个周三
 ⑤大人500日元、小学生300日元 ⑥150个车位

温泉设施	地址	电话号码	营业时间	休息	入浴费用
极乐汤宫崎店 	宫崎市高千穗通1-3-22 Aceland内2楼	☎0985-61-4126	9点~次日1点 (最后入场:次日 0点20分,周六日和 节假日:7点起)	不固定 (每年2次左右)	大人800日元, 3岁~小学生450日元
宫崎市石崎的杜欢鲸馆 	宫崎市佐土原町下那珂8-1	☎0985-62-7757	10点~21点	周一(遇节假日 照常营业)	成人510日元, 小学、国高中生260日元, 3岁~学龄前儿童100日元
青岛Sankumaru酒店 	宫崎市大字折生迫7408	☎0985-55-4390	10点30分~21点 (最后入场20点)	不固定	成人700日元,3岁~小学生400日元 (周末和节假日:成人900日元, 3岁~小学生500日元)
天然温泉“百百之汤” 	宫崎市松山2-23-1	☎0985-61-1188	12点~22点 (周日延长至21点)	无	大人500日元、小学生250日元
Cosmos温泉	小林市大字西南1130-79	☎0984-22-7085	10点~21点	星期四	成人500日元,中小小学生300日元, 4岁~学龄儿童200日元
观音樱之乡 	都城市高城町石山4195	☎0986-29-2100	7点~21点	周三 (遇节假日调整)	大人420日元、小学生210日元
合欢木温泉	都城市广原町9-11	☎0986-24-8950	5点15分~22点	无	成人500日元,学生350日元, 小学生以下300日元
Akishige温泉	虾野市大字浦146-1	☎0984-37-1171	10点~15点 (最后入场14点)	每月7~9日, 9/27和9/28	大人500日元, 3岁~小学生300日元
山麓温泉	虾野市大字向江583-1	☎0984-37-0237	7点~19点	无	大人350日元,小学生130日元, 小学生以下60日元
加久藤温泉 	虾野市大字西长江浦152	☎0984-35-1230	15点~20点	不固定	大人350日元, 小学生130日元,幼儿60日元
白鸟温泉下汤 	虾野市末永1470	☎0984-33-3611	7点~20点	第3个周二	大人500日元、小学生250日元 (包场温泉1室60分钟 1520日元/ 9点起)
吹上温泉 	虾野市冈松427-2	☎0984-37-0791	10点~20点30分	第1和3个周三, 1/1	大人300日元、小学生150日元

在晴天居多的宫崎，
享受蓝天白云下的
畅快高尔夫。

碧空下的畅快挥杆体验，既有适合初学者的球场，也配备专业赛事规格的赛道。此外还提供机场直送高尔夫球袋等贴心服务。

GOLF

高尔夫

★27洞 10262码 Par108



宫崎市 凤凰乡村俱乐部

作为“DUNLOP PHOENIX TOURNAMENT”举办地，乃日本屈指可数的名门高尔夫球场。

📍宫崎市大字盐路字滨山3083 ☎0985-21-1301

★18洞 7039码 Par72



宫崎市 UMK乡村俱乐部

举办女子职业高尔夫巡回赛“Axa Ladies”。距离机场约40分钟，距离市区约20分钟的好去处。

📍宫崎市新名爪字坂之下2055 ☎0985-39-7777

★18洞 6585码 Par72



宫崎市 宫崎乡村俱乐部

县内历史最悠久的锦标赛球场。毗邻机场，距离市区仅20分钟！“理光杯”的举办地。

📍宫崎市田吉4855-90 ☎0985-56-4114

宫崎县高尔夫球场一览 (按地区·五十音顺序)

地区	名称	地址	电话	地区	名称	地址	电话
县央	爱和宫崎度假区 Golf Cub & Hotel	宫崎市佐土原町大字东上那珂105	0985-74-3611	县央	宫崎公共高尔夫球场	宫崎市大字田吉字松崎4979-58	0985-56-3355
县央	青岛高尔夫俱乐部	宫崎市大字折生迫字大谷 4180	0985-65-1001	县央	宫崎湖畔高尔夫俱乐部	宫崎市清武町大字今泉丙 1331-1	0985-85-8585
县央	大淀川高尔夫球场	宫崎市迹江 385-2	0985-48-1934	县北	北方高尔夫俱乐部	延冈市北方町笠下寅1566	0982-38-0006
县央	汤姆·沃森高尔夫球场	宫崎市山崎町滨山	0985-21-1301	县北	延冈高尔夫俱乐部	延冈市浦城町 1161	0982-43-0101
县央	Hibiscus高尔夫俱乐部	宫崎市佐土原町大字下田岛21085-1	0985-73-0109	县北	美美津乡村俱乐部	日向市东乡町大字山阴甲 417-94	0982-58-1414
县央	一瀬川县民高尔夫球场	新富町大字新田 2591	0983-33-5585	县西	高原高尔夫俱乐部	高原町广原 6017	0984-42-0376
县央	宫崎大淀乡村俱乐部	宫崎市大字长岭字唯迫 1021	0985-48-3000	县西	都城母智丘乡村俱乐部	都城市关之尾町 6328	0986-24-3420
县央	宫崎国际机场乡村俱乐部	宫崎市田野町乙 5030-2	0985-86-0770	县西	宫崎小林乡村俱乐部	小林市南西方 1131	0984-23-3111
县央	宫崎国际高尔夫俱乐部	宫崎市佐土原町大字下田岛 6634-1	0985-73-1606	县西	宫崎丽晶乡村俱乐部	都城市山田町中雾岛 4423-4	0986-33-1500
县央	宫崎高尔夫俱乐部	国富町大字三名 3163	0985-75-3131	县西	彩虹运动乐园高尔夫俱乐部	都城市高城町石山 4474	0986-58-3900
县央	宫崎座论梅高尔夫俱乐部	新富町大字新田 17605	0983-35-1311	县南	日南北乡乡村俱乐部	日南市北乡町乡之原甲 2821-1	0987-55-4177
县央	宫崎阳光乡村俱乐部	宫崎市佐土原町东上那珂 11538-1	0985-74-3636	县南	日南串间高尔夫球场	串间市本城	0987-71-3111

海岸线绵延约400km， 是冲浪爱好者的圣地。

从日丰海岸延伸至日南海岸的里亚斯型海岸线与沙滩。冲浪、SUP等水上运动可尽享多变浪潮。海岸线沿途时尚咖啡馆与商店日益增多，自驾游览亦充满乐趣。除常客外，更设有众多面向冲浪初学者的体验教室。

冲浪点
不胜枚举！



SURFING MARINE SPORTS

冲浪和水上运动



日向市 金滨

举世闻名的冲浪圣地。因浪高较大，更适合中高级玩家。

📍日向市大字平岩



日向市 小仓滨

以持续涌现优质浪花而闻名的冲浪点。适合初学者练习。

📍日向市平岩



高锅町 蚊口滨

7月和11月举办冲浪大赛。可进行海水浴、挖蛤蜊等丰富活动。

📍高锅町蚊口浦



宫崎市 木崎滨

举办过众多世界级赛事的冲浪胜地。全年皆宜冲浪的沙滩浪区延伸距离较长。

📍宫崎市熊野



宫崎市 青岛海水浴场

海浪相对平缓，亦可作为海水浴场使用的海滩。适合初学者。

📍宫崎市青岛

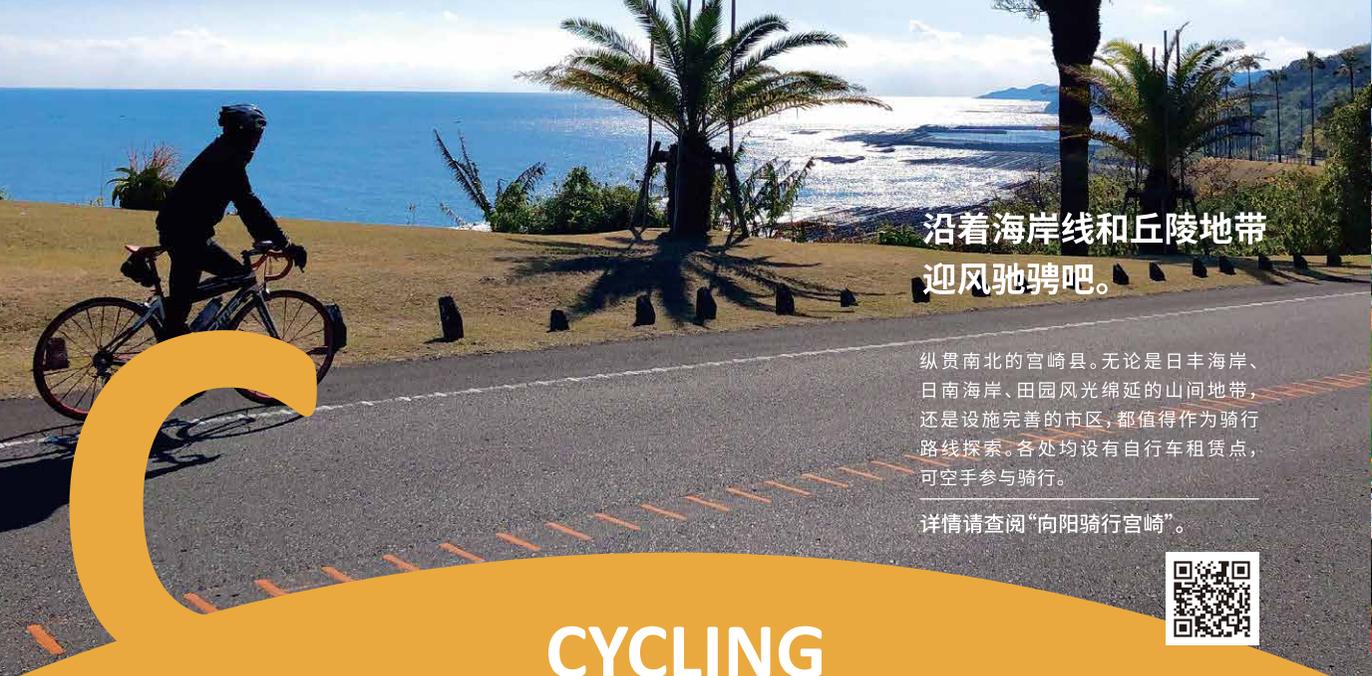


串间市 恋浦

日本屈指可数的滨海路线，常被高阶玩家选用。

📍串间市大纳





沿着海岸线和丘陵地带
迎风驰骋吧。

纵贯南北的宫崎县。无论是日丰海岸、日南海岸、田园风光绵延的山间地带，还是设施完善的市区，都值得作为骑行路线探索。各处均设有自行车租赁点，可空手参与骑行。

详情请查阅“向阳骑行宫崎”。



CYCLING

自行车骑行



县北 日向奥日向 自行车路线

全长160km，从眺望日向滩的海岸区出发，途经五十铃川、小丸川、耳川流域。既能领略日丰海岸国定公园的绝美景致，又能体验五濑川沿岸的山岳骑行路线。



县西 雾岛环岛骑行路线

这条全长106km的路线以虾野高原、御池、生驹高原等丰富多变的景观为魅力所在。既可挑战爬坡路段，又能享受美食，沿途尽享雾岛山脉的涌泉与温泉。



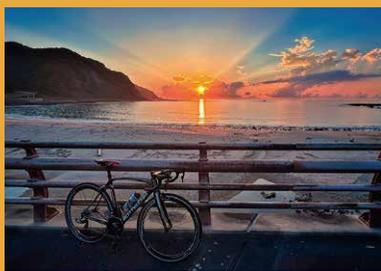
县央 日本遗产“南国宫崎的 古墓景观”自行车路线

以获评日本遗产的西都原古坟群、新田原古坟群为核心，全长104km的骑行路线。沿途可观赏前方后圆坟、圆坟、方坟等古墓遗迹。



县央 绝美景色 青岛、堀切峠路线

沿南国风情浓郁的220号公路畅快骑行，全长15公里的自行车路线。感受海风拂面与绝美景致，尽享宫崎骑行乐趣。



县南 日南海岸闪耀线

贯穿日南市与串间市、绵延约100公里的自行车路线，沿途尽览宫崎代表性景观。在太平洋绝景映衬下，体验起伏有致的充实骑行。



骑行、冲浪、
高尔夫爱好者的
便利服务

免提行李观光

抵达机场或车站后
可直接将沉重的行李
送至酒店！

费用：1000日元／件行李

详情请参阅P45。



心仪选手就在眼前？

集训信息

因气候温暖、冬季也适宜运动，宫崎被选为职业棒球、J联赛、橄榄球等球队的集训地。为支持的球队加油助威吧！



CAMP INFORMATION

或许能遇见憧憬的球员！

电视上支持的偶像球员或许在围栏彼端就能遇见？这样的邂逅机会说不定会降临。若时机恰当，还能向抵达训练场的球员索要签名。

对抗赛同步举行。

宫崎集训球队间还将举办对抗赛。具体赛程及对阵信息请通过官网等渠道确认。所有比赛均免费入场，可尽情观赏多场赛事！

周边与美食摊位尽享其乐。

会场设有原创周边贩售区与品尝宫崎美食的摊位，宛如节日盛会！部分球队还将举办签名球投掷等粉丝互动活动。



宫崎县训练营举办实绩

职业棒球

- 读卖巨人队
- 广岛东洋鲤鱼队
- 东京养乐多燕子队
- 福冈软银鹰队
- 埼玉西武狮队
- 欧力士野牛队
- 千叶罗德海洋队
- 东北乐天金鹰队
- 斗山熊队(韩国)
- 韩华老鹰队(韩国)

还有更多！

足球

- 福冈黄蜂队
- 鹿岛Antlers
- 广岛Sanfrecce
- 大阪Cerezo
- 德岛Vortis
- 仙台Vegalta
- 横滨FC
- 横滨F Marinos
- 庆州(韩国)
- 韩城(韩国)

还有更多！

橄榄球

- 埼玉松下野骑手队
- 浦安D-Rocks
- 静冈Bluevevs
- Kobelco Kobe Steelers
- 东京Suntory Sungoliath
- Toyota Verblitz
- 九州电力Kyuden Voltex

代表队

- 棒球 日本武士队(2016年起)、捷克共和国代表队、澳洲代表对队、中国代表对队、尼加拉瓜代表对队
- 橄榄球 日本代表队
- 田径 日本田径联盟、(马拉松) 印度尼西亚代表对队、中国香港代表对队、德国代表对队、英国代表对队
- 网球 日本网球代表队

体育训练营圣地 宫崎县



体育设施
信息详见此处



职业棒球和J联赛等
最新集训资讯请详见此处

一月发行
刊登训练营
信息的小册子



宫崎县内分布着众多一流体育设施。可承办棒球、足球、橄榄球、网球等各类体育集训。

※所载集训信息为历年举办内容的参考标准。活动举办及详情可能因情况变更或中止，敬请谅解。

信息

行李如何处理？

服务 便捷的服务

A 免提行李观光

于抵达机场或车站后寄存重行李，行李将直接送至您入住的酒店。您只需携带必需行李，即可直接前往观光、打高尔夫或冲浪等活动。

费用 1000日元/件行李

受理时间 •宫崎机场:8点~11点
(前往青岛方向或入住宫崎观光酒店的旅客请于13点前办理)
•宫崎市观光咨询处:9点30分~11点



所有费用均含税

B 行李临时寄存服务

大型行李仅限当日临时寄存。

费用 特产、手提箱等
小件行李 500日元
冲浪板·高尔夫球袋等
大件行李 1000日元

受理时间 •宫崎机场:8点~18点30分
•宫崎市观光咨询处:9点30分~17点



所有费用均含税

C WiFi租赁、SIM卡销售

提供日本国内/国际通用的Global WiFi、移动电源租赁及SIM卡销售服务。

受理时间 宫崎机场:8点~18点
宫崎市观光咨询处:9点30分~17点

※详情请咨询柜台。

D 婴儿车和轮椅租赁

免费提供婴儿车、自走式轮椅及护理式轮椅租赁服务。

受理时间 宫崎机场:8点~18点30分

※请于受理时间内完成取还手续。

※若因天气原因导致宫崎机场关闭，则无法办理取还手续。

※因数量有限，可能无法接受预约。

服务实施地点

宫崎叶子花机场

行李临时寄存服务

地点 1F抵达大厅
咨询台旁
免提行李观光服务柜台
☎080-9369-7090
(☎株式会社Solutions
🕒8点~18点30分 🕒无



A B C D

宫崎市观光咨询处

地点 JR宫崎站内
☎0985-22-6469
🕒9点~18点
🕒1/1·1/2



A B C

何处购买特产?到访宫崎必备的实用信息。

选购特产首选



宫崎物产馆KONNE

位于县厅内的特产商店。烧酒、点心、县产物加工品、传统工艺品等宫崎县产特色商品一应俱全。

☎0985-22-7389
 ♣宫崎市官田町1-6县厅8号馆
 ⌚9点~18点 Ⓜ1/1

宫崎县内各道之驿均销售当地市町村特色商品。



“道之驿”都城 NiQLL

购物、娱乐、餐饮一应俱全!化身旅行目的地的道之驿。都城烧酒、肉类、蔬菜等县内特产琳琅满目,并设有游乐设施。定期举办各类活动。

☎0986-38-5529
 ⌚9点到19点(直销店)
 ※餐厅、游乐设施等区域开放时间因设施而异
 Ⓜ1月1日、1月/4月/7月/10月的第3个周一(逢节假日则顺延至次日工作日)



“道之驿”虾野市

销售虾野市生产的新鲜蔬果、加工品及特产的道之驿。除购物外,可品尝当地丰盛农产的午餐自助餐亦广受欢迎。

☎0984-35-3338 ♣虾野市大字永山1006-1
 ⌚9点~18点,餐厅11点~15点(最后点餐时间为14点)
 Ⓜ第3个周二(遇节假日顺延至次日)
 ※餐厅每月第2个周三、第4个周三亦休息



必看!



园区内设有提供户外活动咨询、自行车租赁服务的“户外活动站 海老野”。可体验徒步、骑行、露营、滑冰、SUP等户外活动。

户外活动站 海老野 ☎0984-48-7650

宫崎的“道之驿”共有18处!

●高冈 宫崎市	0985-82-4936
●凤凰 宫崎市	0985-65-2773
●北川Hayuma 延冈市	0982-24-6006
●北浦 延冈市	0982-45-3811
●北方Yocchimiroya屋 延冈市	0982-48-0808
●东乡 日向市	0982-68-3072

●日向 日向市	0982-56-3809
●青云桥 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

●津野 都农町	0983-25-5055
●南乡 日南市	0987-64-3055
●北乡 日南市	0987-32-3256
●串間 串间市	0987-72-0800

如果要住宿的话



住宿预约
 请详见此处



高千穗酒店 (县营国民宿舍 高千穗庄)

作为游览神之乡和高千穗的便利据点,可体验清晨高千穗峡租船游与夜晚高千穗神乐等活动(需另行预约)。提供和室、西式客房及无障碍客房等多种房型。

☎0982-72-3255
 ♣西臼杵郡高千穗町三田井1037-4



住宿预约
 请详见此处



虾野市的高原酒店 (县营国民宿舍 虾野市高原庄)

坐落于自然资源富饶的虾野高原,是享受徒步旅行、韩国岳登山、冬季滑冰等四季活动的不二之选。疲惫时可在酒店温泉中悠然放松。

☎0984-33-0161 ♣虾野市大字永山1489



31°54'39" N 131°25'25" E

日本 宫崎



神社
23



体验
15



温泉
39



清酒
21



活动
18



摩艾石像
7

[本导览手册中所介绍的数量]

城市人口

101.5

万人
(2026)

年日照时数
2122小时



平均气温
17.7°C

宫崎的观光信息请详见此处。

宫崎县官方观光网站

宫崎观光导航

AI为您解答观光问题



宫崎最新资讯请关注SNS。

宫崎观光导航 日本宫崎县 Weibo

@日本宫崎县商工观光劳动部官方微博



交通方式 ※各所需时间和出发时间可能发生变动,敬请谅解。

航空 ※所需时间仅供参考。

路线	所需时间	公司名称
东京(羽田) - 宫崎	约90分钟	ANA、JAL、亚洲天网航空
东京(成田) - 宫崎	约100分钟	JAL、捷星航空
大阪(伊丹) - 宫崎	约60分钟	ANA、JAL
大阪(关西) - 宫崎	约70分钟	Peach
名古屋(中部) - 宫崎	约70分钟	ANA、亚洲天网航空、ORC
福岡 - 宫崎	约50分钟	ANA、JAL、ORC
冲绳(那霸) - 宫崎	约100分钟	ANA、亚洲天网航空
首尔 - 宫崎	约100分钟	韩亚航空
台北 - 宫崎	约120分钟	台湾虎航

巴士 ※所需时间仅供参考,除部分线路外其他均需预约。

区间	所需时间	巴士名称
福岡 - 宫崎	约4小时50分钟	凤凰号
福岡 - 宫崎	约4小时30分钟	御风号
熊本 - 宫崎	约3小时45分钟	南风号
熊本 - 延冈	约4小时10分钟	高千穗号
鹿儿岛 - 宫崎	约2小时	芒果快线
长崎 - 宫崎	约5小时20分钟	蓝色浪漫号※
高千穗 - 宫崎	约2小时40分钟	※
高千穗 - 阿苏	约2小时40分钟	阿苏千穗号

※为季节性运行。

JR(特快)

起点 ※到宫崎站所需时间

博多	约5小时30分钟
小仓	约4小时30分钟
大分	约3小时10分钟
延冈	约1小时
日向	约50分钟
鹿儿岛中央	约2小时10分钟
宫崎机场	约10分钟

轮渡

[航线]神户航线

[班次和时间表]

神户→宫崎
周一至周六 19:10出发→次日8:40抵达
周日 18:00出发→次日8:40抵达
宫崎→神户
19:10出发→次日7:30抵达

JR(新干线)+高速巴士(B&S宫崎)

起点 ※到宫崎站所需时间

博多	约3小时
新八代车站前	约2小时15分钟

※截至2026年3月

咨询

宫崎县观光推进科 ☎0985-26-7103

公益财团法人宫崎县观光协会 ☎0985-26-6100