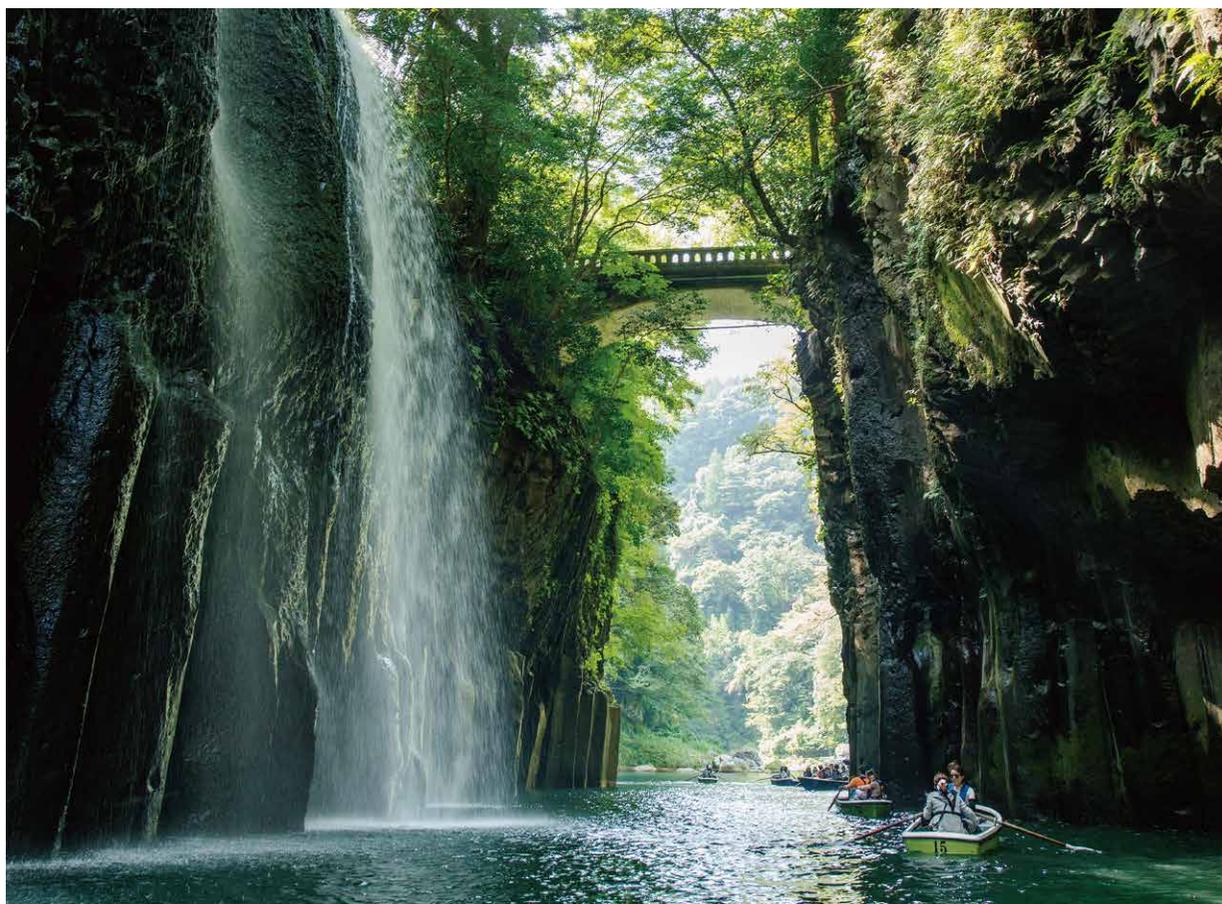


宮崎

Enjoy!

TAKE
FREE



ようこそ宮崎へ。

宮崎へお越しいただき、ありがとうございます。

宮崎は、天照大神の孫・ニギノミコトが

降り立ったという天孫降臨の地であり、

初代天皇である神武天皇は、

この地から東征し日本国を建国したと言われています。

ヤシの木やハイビスカス、ジャカランダの花などが咲き誇る

南国情緒と、豊かな土壌と海…

そして降り注ぐ太陽の恵みが育んだ食が楽しめる宮崎。

神話が残る地で不思議なパワーを感じる

いにしえより続く伝統芸能を鑑賞する

山里の田舎体験で人々と触れ合う

見たこともないような絶景に感動する一。

色んな表情が旅を豊かにしてくれます。

みなさんの宮崎旅が、豊かで楽しいものでありますように。

本媒体に掲載している情報は、特に表記がない場合、2026年3月時点の有効な情報です。

情報は変更となる場合がございますので、最新の情報や詳細については各施設へお問い合わせください。

本媒体の掲載金額は、消費税を含む総額表記となっております。

CONTENTS

3 HOW'S MIYAZAKI

宮崎ってこんなトコ

5 RECOMMEND MIYAZAKI

8 奇跡の景色に出会う

写真におさまらない 感動絶景

行っつもりの海外旅行

ダム旅ドライブ

15 みやざき列車旅

16 神様に会いに行こう

金運UPの神社

縁結び祈願の神社

パワースポット神社

映える神社

御朱印帳

神楽観賞

22 季節のおでかけ

春夏秋冬の花や紅葉、果物狩り

27 祭り・イベント

29 まちなかinfo

30 宮崎の酒づくりに触れる

宮崎本格焼酎の酒造／地ビールブルワリー／宮崎ワイナリー

33 魅惑の宮崎グルメ

35 ツアー・体験

37 ぽかぽか日帰り温泉

41 ゴルフ

サーフィン&マリンスポーツ

サイクリング

44 キャンプ情報

45 INFORMATION



宮崎ってこんなトコ

HOW'S Miyazaki

今も残る農村風景、伝統や農林業。
美しくも懐かしい、手つかずの自然。
自然を残すことは、
便利さや効率を追い求める時代に逆らうこと。
でも、その選択こそが未来への誇り。
今もこれからも伝えたい、伝統や自然こそ
次世代に残すべきレガシーである。
そんな確かな使命が宮崎県には宿っています。



世界農業遺産



森林理想郷の伝統農林業と 文化を未来へ繋ぐ

世界農業遺産 たちほごうしいばやまちき 高千穂郷・椎葉山地域

2002年、イタリアのローマに本部を置く「国際連合食糧農業機関」によって開始した世界農業遺産は、伝統的な農業・農法、生物多様性が守られた土地利用、農村文化・農村景観などを「地域システム」として一体的に維持保全し、次世代へ継承していくことを目的としたプロジェクト。

高千穂郷・椎葉山地域は、高千穂町、五ヶ瀬町、日之影町、諸

塚村、椎葉村の3町2村を指します。この地期は古来より、森林に囲まれ平地が極めて少ない環境下にもかかわらず、針葉樹や広葉樹を生かした茶づくりやシイタケ栽培などの農業・農法を育んできました。そして椎葉村の「焼畑」や諸塚村の「モザイク林」、1800haの棚田と500kmの山腹水路網…など山間地農林業複合システムを評価され、2015年12月世界農業遺産に認定されました。

また、五穀豊穡などを願う伝統文化「神楽」は現在でもほとんどの集落で奉納されており、厳しい山間地で暮らす人々が生活の安定を願う祈念の場として大切に受け継がれています。

写真協力：世界農業遺産 高千穂郷・椎葉山地域活性化協議会

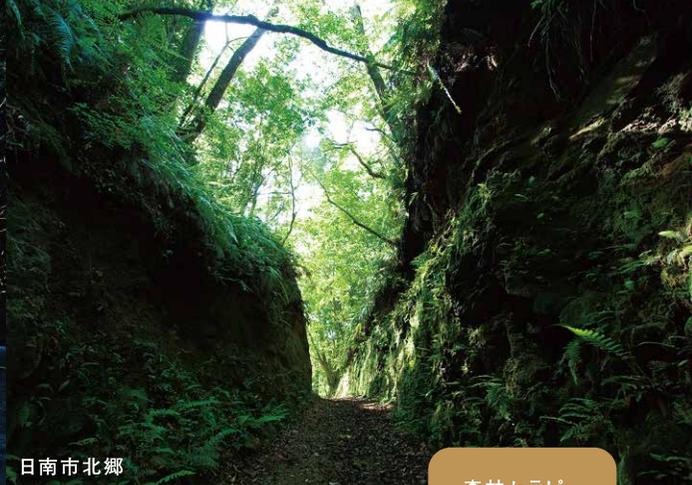


ユネスコ
エコパーク

祖母山 日之影町



綾町 日南市北郷



森林セラピー



大崩山 日南市北郷



尖峰と溪谷が育む森と水、 いのちの営みを次世代へ

あや そぼ かたむき おおくえ
ユネスコ エコパーク(綾&祖母・傾・大崩)

ユネスコ エコパークとは、人と自然が「共に生きる」ことを目的にした国際的な地域の仕組みのこと。つまり、環境保全と地域の発展を両立させる“持続可能な共生の場”です。宮崎県では、国内最大級の照葉樹林があり、非常に貴重な自然生態系を持つ、綾エリアが2012年、祖母・傾・大崩エリアが2017年に登録されました。トレッキングや登山などでその雄大な自然を体感することができます。

森のもつ癒しの効果だけでは 語りつくせない、人を癒す力

ひのかけ きたごう
森林セラピー基地(日之影・日南市北郷)

森の持つ癒し効果を科学的に活かし、心と体の健康づくりを行うために整備された「森林セラピー基地」。宮崎県では、日之影町と日南市北郷の2エリアが認定されており、それぞれの町で、散策道を歩くツアーや宿泊を含むプラン、森林セラピストによるガイドなどセラピープログラムを行っています。森の香り、風の音、木漏れ日…。五感で自然を感じることで、自然の中で“自分を整える時間”を過ごせます。

宮崎のオススメスポットをご紹介します

RECOMMEND MIYAZAKI 8

宮崎に来たなら、ここは訪れてほしい! そんな県民オススメのスポットをピックアップしました。

1

神々しい景色と神楽をめいっぱい体感する。

(高千穂町) 高千穂峽と高千穂神楽



高さ約80~100mの断崖が東西に約7kmに渡って続く、柱状節理が美しい峡谷。高さ17mの真名井の滝があり、貸しボートからは滝を見上げることもできます。また、国の重要無形民俗文化財に指定された「高千穂の夜神楽」のうち、代表的な舞を鑑賞できる「高千穂神楽」も毎夜開催しています。

☎0982-73-1213 画(一社)高千穂町観光協会
📍西臼杵郡高千穂町大字三田井御塩井
【貸しボート】30分4100円~5100円(大人3名まで乗船可)※乗船日の2日前までインターネットで要予約
【高千穂神楽】拝観料1000円(小学生以下無料)
※予約可能・詳細は高千穂町公式HPへ



2

風光明媚な島全体が特別天然記念物!

(宮崎市) 青島



周囲1.5kmほどの小さな島にピロウジュをはじめとする国指定特別天然記念物「青島亜熱帯性植物群落」が分布。島の周囲には「鬼の洗濯板」と呼ばれる奇岩があり、島へと続く参道を進めば「青島神社」が。青島神社は、「海幸彦・山幸彦(うみさちひこ・やまさちひこ)」の神話の舞台としても知られ、縁結びの神様としても有名です。青島ビーチにはシーカヤックやスタンドアップパドルボードなどのマリンスポーツも楽しめる「宮崎市青島ビーチセンター『渚の交番』」もあります。

☎0985-21-1791 画宮崎市観光戦略課
📍宮崎市青島



3

日本在来馬がのんびり生息する、牧歌的な風景。

串間市 **と い 都井岬**



日南海岸国定公園の最南端に位置する岬。岬一帯には日本の在来馬の一種「御崎馬(みさきうま)」が生息し、国の天然記念物に指定。日向灘を望む美しい岬で、のんびり草を食む御崎馬が観賞できます。「春駒(はるこま)」と呼ばれる仔馬が産まれる4～5月には、可愛い姿が見られることも。岬の先端に建つ白亜の灯台には、資料展示室もあり、九州で唯一内部を見学できます。

☎0987-72-0479 串間市観光物産協会

📍串間市大納 開門時間/4～9月 7時30分～18時 10～3月 7時30分～17時30分 ※灯台
参観時間は9時～16時30分(3～10月の土日祝は～17時)



4

珍しい植物が自生する、広大な草原。

えびの市 **えびの高原**



霧島山の標高1200mにある、豊かな自然が体感できる高原。ミヤマキリシマやスキが織りなす壮大なパノラマが広がり、世界唯一の自生地として国の天然記念物に指定された、ノカイドウ自生地も見られます。韓国岳や池めぐり自然探勝路、甑岳などの登山口で通年多くの登山客が来訪する他、夏期は涼しく避暑地として賑わいます。えびのエコミュージアムセンターや足湯、温泉施設などがあり、冬期は日本最南端の屋外スケート場も楽しめます。

☎0984-33-3002 国自然公園財団えびの支部
📍えびの市



5

江戸時代に城下町として栄えた、歴史情緒あふれる町並み。

日南市 **お び 飫肥城下町**



飫肥城は、戦国時代に藩主である伊東氏が居城として治めた名城。飫肥城の石垣や城門、武家屋敷、鯉が泳ぐ堀割など、往時を偲ぶ城下町が今なお残り、「九州の小京都」とも呼ばれています。名物の「飫肥の天ぷら」やまるでプリンのような「厚焼き卵」などのグルメも人気で、四半的や着付けなどの体験も楽しめます。施設入館と街歩きが楽しめるセット券なども販売しています。

☎0987-25-1905 飫肥城下町保存会

📍日南市飫肥 ☺着付け体験は10時～15時(予約制)
【着付け体験】4500円※着物レンタル料(3時間)
着付け料金:「あゆみちゃんマップ」セット券(「食べあるき・町あるき」と由緒施設共通入館券



6

古代の神々が眠る、日本最大級の古墳群。

西都市 さいとばる 西都原古墳群 / 西都原考古博物館



東西約2.6km、南北約4.2kmに及ぶ広大な台地に300基以上もの古墳が点在する西都原古墳群。横穴式石室の「鬼の窟(いわや)」、国内最大の帆立貝形古墳「男狭穂塚(おさほづか)」、九州最大規模の前方後円墳「女狭穂塚(めさほづか)」など貴重な古墳を鑑賞できます。また国定公園としても有名で、春には桜や菜の花、夏にはひまわり、秋にはコスモスなどでいっぱい。隣接する「西都原考古博物館」は、古代日向の情報発信拠点としても楽しめます。

☎0983-41-1557 西都市観光協会

📍西都市大字三宅西都原 鑑賞自由

【西都原考古博物館】9時30分～17時30分

※詳細は公式HPを確認



7

青い海と空の大パノラマとモアイ像が圧巻。

日南市 サンメッセ日南



日南海岸の絶景を見下ろす丘の上に並ぶ7体のモアイ像はサンメッセ日南のシンボル。イースター島から世界で初めて正式に許可を得て、完全復刻されました。広大な園内からは、雄大な太平洋の景色が望めるほか、世界の昆虫展や世界遺産展示パネルなどもあります。海と空に向かって飛んでゆきそうなブランコはおすすめ。

☎0987-29-1900

📍日南市宮浦2650 ㊟水曜日

※年末年始・ゴールデンウィーク・お盆・祝祭日は、通常営業



8

宿泊だけじゃない。食べて、浸かって、遊べる複合型リゾート。

宮崎市 フェニックス・シーガイア・リゾート



「フェニックス・シーガイア・オーシャン・タワー」などのリゾートホテルや和・洋・イタリアン・鉄板焼きなどのレストラン、緑豊かな松林の中に佇む、温泉施設「松泉宮(しょうせんきゅう)」と、様々な過ごし方ができるリゾートエリア。また、ゴルフやテニスの他にも、松林の小径や海沿いを走る乗馬、日本初導入のゴーカートやおもしろ自転車パークなどのアクティビティも充実!宿泊者以外も受け付けているので、まずはお好みのアクティビティをこちらで探してみてください。

☎0985-21-1113 📍宮崎市山崎町浜山

🕒10時～17時

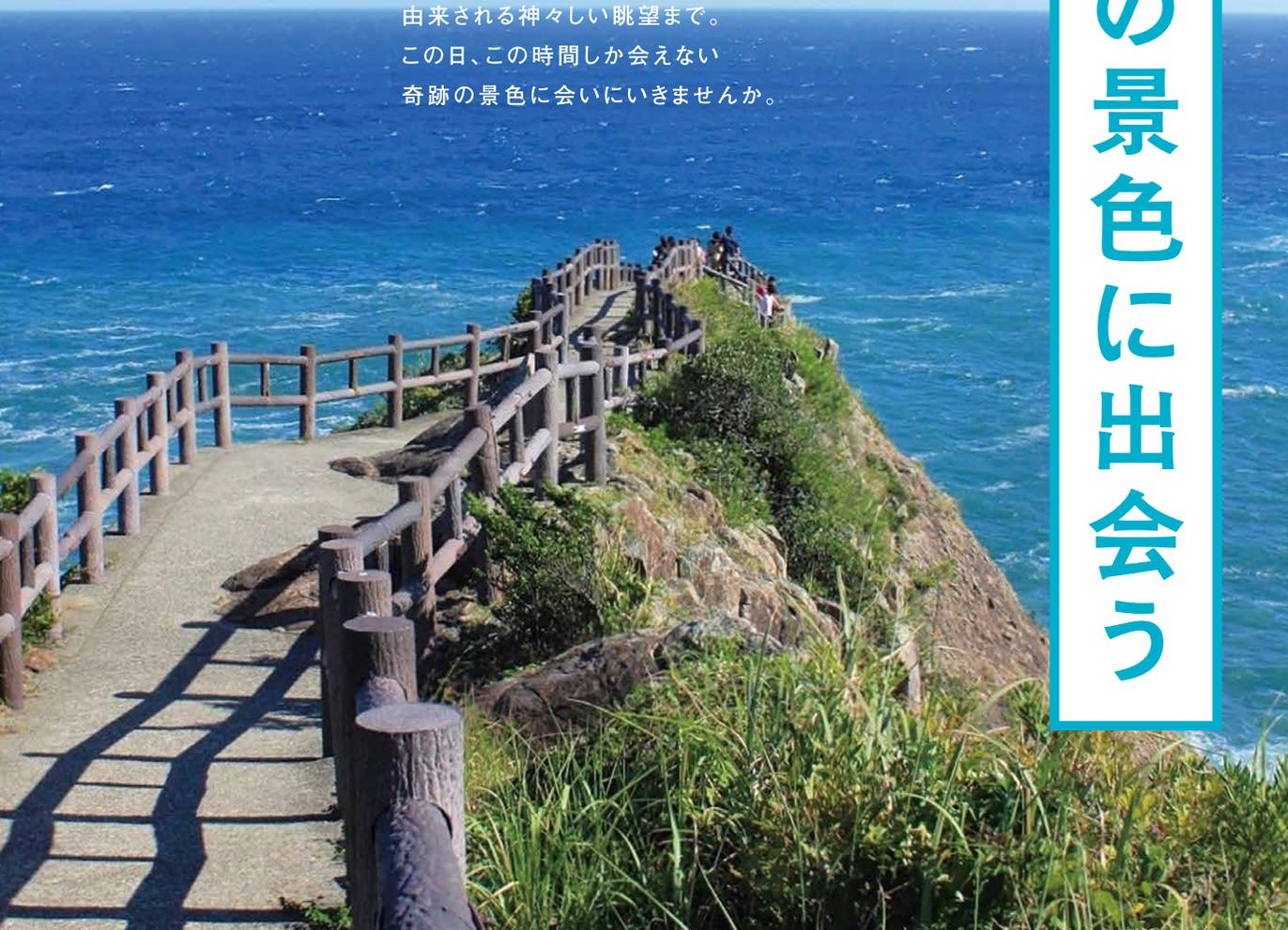
※対象・詳細は公式にて確認を



自然が、森が、海が作り出す
まるで奇跡のようなパノラマ。

日向灘に面し、また秘境とも
称される里山も有す宮崎県。
水平線を望む海絶景も、緑溢れる森の息吹も、
さらには“神話のふるさと”に
由来される神々しい眺望まで。
この日、この時間しか会えない
奇跡の景色に会いにいきませんか。

奇跡の景色に出会う



日向市

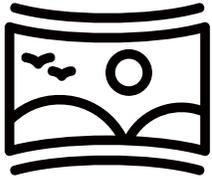
ひゅうが うまがせ
日向岬（馬ヶ背／願いが叶うクルスの海）

270°ぐるりと水平線に囲まれる、
空と海に手が届く壮大な岬。



太平洋に突き出た、長さ約5kmのリアス式海岸。日豊海岸国定公園の一部で、柱状節理の断崖絶壁は国の天然記念物に指定されています。「馬ヶ背」は、海へ向かう遊歩道があり先端からは270°の大パノラマが。ガラス床の展望スペースもありスリルも満点です！また、付近には入江が“叶”の形に見える場所もあり、鐘を鳴らすと願いが叶うと言われています。

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



PANORAMA

写真におさまらない 感動絶景

一度見たら忘れられない、旅の目的になる景色。

ずっとココロに残る感動のワンシーンが待っています。

呼吸だけで癒し効果？ 空中で体感する森林浴。

綾町



あやてるはおおつりばし
綾の照葉大吊橋

長さ約250m高さ約142mの、日本有数の歩行者専用の吊り橋。ユネスコエコパークにも指定されている、美しく雄大な照葉樹林に囲まれた渓谷にかかっており、足下に渓谷と清流を望む空中散歩が楽しめます。展望台や遊歩道もあるので、トレッキングにもぴったり。

☎0985-77-2055

📍東諸県郡綾町南俣大口5691-1

🕒8時30分～18時00分(10月～3月は～17時)

👤大人500円、小・中学生350円



朝日の色に染まる神々しき奇跡の雲海。

高千穂町



国見ヶ丘

標高513mの雲海の名所。雲海は見頃が9月下旬から12月上旬、早朝で快晴無風の冷え込んだ日…と自然条件が合致した日のみ出会える“奇跡たる景色”。それでもこの神々しい景色に出会うために多くの人が訪れています。朝日に染まる早朝のご来光は、感動の美しさ。

☎0982-73-1213 📍高千穂町観光協会

📍西臼杵郡高千穂町押方 🕒鑑賞自由





WORLD TRIP

詳細はwebで
チェック!



みやざき観光ナビ

行ったつむりの 海外旅行

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



1 (宮崎市) The BEACH BURGER HOUSE



アメリカの
ハンティントン
ビーチ

バーガー片手に青い海を眺めて。

サンビーチーツ葉にあるハンバーガーショップ。海を望むオープンテラスで
ジューシーなハンバーガーを頬張って、カリフォルニアビーチスタイルを楽しもう。



イタリアの
テベレ川に
架かる石橋



2 (えびの市) めがね橋(月の木川橋)

レトロ可愛い三連のめがね石橋。

長さ58.2mの三連アーチを描く石橋。約100年
前に木材を運搬するトロッコが運行した歴史が
ある。現在は徒歩のみ通行OK。国登録の有形
文化財。

チリの
イースター島



韓国の
ソウルの夜景



ギリシャの
バルテノン神殿



3 (日南市) サンメッセ日南

キュートなモアイ像はご利益あり!

現地イースター島から世界で初めて復刻を許可
されたモアイ像。海に面して立つ7体のモアイ像
には金運や恋愛運などのご利益も!写真映えも
抜群。

4 (延岡市) 愛宕山の夜景

県内最初の日本夜景遺産。

ニニギノミコとコノハナサクヤヒメの出逢いの
地である愛宕山。神話スポットでありながら、出
逢いの聖地として知られ、日本夜景遺産、日本
百名月に認定された人気スポット。

5 (川南町) 伊倉浜自然公園休憩所

青空に映える!美しい白い神殿?

小高い丘に建つギリシャ風建築。実は公園の
休憩所。サーフスポットである伊倉浜にあり、休
憩所から青い海や朝日の絶景を一望できる。



イギリスの
ハンプトン・
コート宮殿



6 (宮崎市) 英国式庭園

英国で優雅なティータイムを。

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



オーストリアの
アルプスの風景



7 (日之影町) 旧綱ノ瀬橋梁

壮観!要塞のような大パノラマ。

均整な楯峰大橋を背景に、鉄筋コンクリートの連続アーチ橋梁が川に架かる不思議な景観。国の重要文化財に指定されている。※現在は使用されていない。



フィリピンの
イフガオの棚田



8 (高千穂町) 栃又棚田

緑の濃淡が織りなす芸術作品。

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



中国の九寨溝



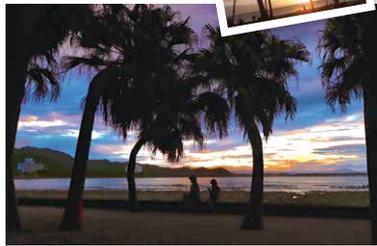
9 (えびの市) 陣の池(小池)

翡翠色をたたえる神秘的な池。

木崎原合戦の際、両武将が陣を構えたといわれる陣の池。水の底まで見えるほどに透明度が高く、その美しい水の色もあり、神秘的な雰囲気。※一車線間が数百m続きます。



アメリカの
ワイキキビーチ



10 (宮崎市) 青島ビーチ

海と空が橙に染まるオーシャンビュー。

砂浜にヤシの木、青い海。そして夕刻には極上のサンセットビュー。海リゾートの絶景とマリナークティビティが年中楽しめる人気ビーチ。



ペルーの
マチュピチュ



11 (椎葉村) 仙人の棚田

山の斜面に広がる空中都市。

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



中国の黄山



12 (延岡市) 比叡山

切り立った岩山が水墨画のよう!

貴重な草花の観賞や、素晴らしい眺望が楽しめる自然豊かな岩峰。ハイキングやクライミング、岩稜歩きなど多くの登山客が訪れる。国の名勝にも指定。



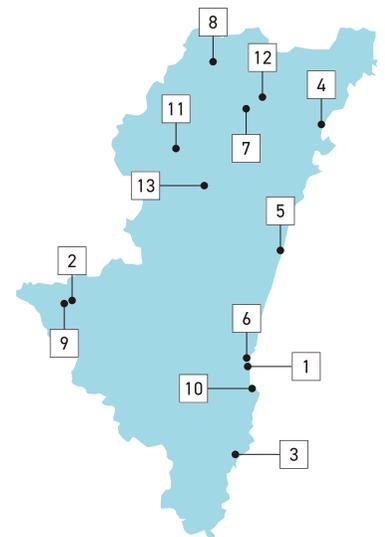
韓国の景福宮



13 (美郷町) 百済の館

極彩色が目目を引く王宮の建物。

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



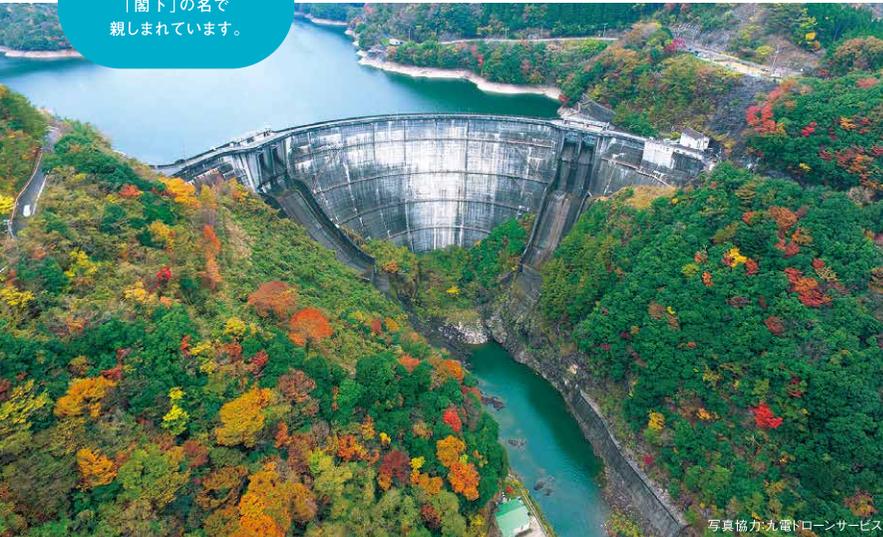


DAM DRIVE

ダム旅 ドライブ

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

愛好家からは
「関下」の名で
親しまれています。



写真協力:丸電トロンサービス

TIME SCHEDULE

1日目		2日目	
11:00	上椎葉ダム	10:00	西の正倉院
12:00	鶴富屋敷	11:00	西郷ダム
13:00	平家本陣	12:30	pizza & gelato
15:00	宮の元ダム		Otto Otto
16:30	池の窪グリーンパーク	14:30	美々津の街並み

椎葉村

かみしいば 上椎葉ダム

日本初の大規模アーチダム「関下」。

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

☎0982-67-3139 画(一社)椎葉村観光協会
📍東臼杵郡椎葉村

型 式:アーチ式コンクリートダム

ゲート:ラジアルゲート×4

堤高・堤頂長:110m・341m



みやもと 諸塚村 宮の元ダム

日本で2番目に小さなアーチダム。

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

☎0982-65-0178

画(一社)諸塚村観光協会

📍東臼杵郡諸塚村大字セツ山

型 式:アーチ式コンクリートダム

ゲート:スライドゲート×1

堤高・堤頂長:18.5m・87.436m



椎葉村 鶴富屋敷

鶴富姫と那須大八郎の悲恋物語。

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

☎0982-67-2320 📍東臼杵郡椎葉村大字下福良

1818 ☎9時~17時 ☎年末年始(12/28~1/3)

☎高校生以上200円、小・中学生100円



ダムカレーは総工費900円。
地元産の野菜も美味!



椎葉村 椎葉村物産センター 平家本陣

ウイナーを取ると「放流」?

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

☎0982-67-3140 📍東臼杵郡椎葉村大字下福良509

-184 ☎11時~14時(ダムカレーを含む通常メニュー

※14時~15時は軽食のみ・お土産処は9時~17時)

☎年末年始(12/29~1/3) ☎20台



諸塚村 池の窪グリーンパーク

自然を全身で感じられるキャンプ場。

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

☎0982-65-0178 圖 しいたけの館21
📍東白杵郡諸塚村大字家代3574-2
⌚8時30分～17時 ㊟水曜 ㊟あり



美郷町 西郷ダム

耳川水系最古のダム。

西郷ダムの鐘型に模した2つのクレーンカーは永遠(とわ)の鐘と名付けられており、広場にある「永遠の鐘」のモニュメントは2人並んで鳴らすこともできる。

☎0982-68-2522 圖(一社)美郷町観光協会 📍東白杵郡美郷町西郷小原

型 式:重力式コンクリートダム
ゲート:ローラーゲート×6
堤高・堤頂長:19.964m・84.540m



美郷町 西の正倉院

非公開とされる

「正倉院」内部を見学。

宮内庁の協力や建設大臣の特別許可などにより、門外不出とされていた正倉院原図を元に忠実に再建。さらに今まで非公開とされている「正倉院」の内部も見ることができる貴重なスポット。百済王族の遺品といわれる24面の銅鏡を含む、国宝級の貴重な文化財が収蔵されている。

☎0982-59-0556 📍東白杵郡美郷町南郷神門62-1
⌚10時～16時(入館は15時30分まで) ㊟木曜
㊟大人510円、高校生410円、小・中学生310円 ㊟200台



地元産の食材を使った
季節限定のピザも大人気



美郷町 pizza & gelato Otto Otto

新鮮な宮崎素材をピッツァで。

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

☎0982-60-3396
📍東白杵郡美郷町西郷田代12729-1
⌚11時～15時 ㊟水・木曜・年末年始 ㊟10台



日向市 みみつ 美々津重要伝統的 建造物群保存地区

江戸時代にタイムスリップ?

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

☎0982-55-0235
圖(一社)日向市観光協会
📍日向市美々津 ㊟観賞自由

他にもあります。耳川水系ダム



美郷町 おおうばる 大内原ダム

耳川水系最下流の
ダム。

☎0982-68-2522
圖(一社)美郷町観光協会
📍東白杵郡美郷町西郷田代

型 式:重力式コンクリートダム
ゲート:ローラーゲート×6
堤高・堤頂長:25.5m・152.62m



椎葉村 いわやど 岩屋戸ダム

塚原ダム建設時の
技術をさらに進化!

☎0982-67-3139
圖(一社)椎葉村観光協会
📍東白杵郡椎葉村大字下福良

型 式:重力式コンクリートダム
ゲート:ラジアルゲート×8
堤高・堤頂長:57.5m・171m



諸塚村 やますばる 山原須原ダム

大型ラジアルゲートに
注目。

☎0982-65-0178
圖(一社)諸塚村観光協会
📍東白杵郡諸塚村大字家代

型 式:重力式コンクリートダム
ゲート:ラジアルゲート×7
堤高・堤頂長:29.404m・91.140m

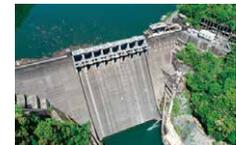


諸塚村 もろつか 諸塚ダム

国内に13基だけ!
中空重力式ダム。

☎0982-65-0178
圖(一社)諸塚村観光協会
📍東白杵郡諸塚村大字家代

型 式:中空重力式コンクリートダム
ゲート:ラジアルゲート×1
堤高・堤頂長:59m・149.5m



諸塚村 つかばる 塚原ダム

日本で初めて
近代化施工を採用。

☎0982-65-0178
圖(一社)諸塚村観光協会
📍東白杵郡諸塚村大字セツ山

型 式:重力式コンクリートダム
ゲート:ラジアルゲート×8
堤高・堤頂長:87m・215m

移動も楽しい みやざき列車旅

移動手段じゃない、旅の目的になる列車旅。
風景だけじゃない楽しみも!



日本一105mからの爽快な眺め



高千穂あまてらす鉄道

高千穂駅から高千穂鉄橋まで約5.1kmの往復旅を。屋根や窓がないので、ダイレクトに風や音を感じることができるオープンエア! 高さ105mの高千穂鉄橋ではシャボン玉、トンネルなどの演出もあり、ここでしか味わえない体験がたくさん。

- ☎0982-72-3216 📍西臼杵郡高千穂町三田井1425-1
- 🕒9時40分～15時40分 1日10便(臨時便を除く) 🎫第3木曜
- 🎫入場料100円(スーパーランドカート乗車 2000円・小中学生 1300円・幼児700円)



JR九州提供

日南の海も山も目の前に!



うみ さち やま さち 特急海幸山幸

宮崎駅から南郷駅まで、日南海岸を通して約1時間30分ほどの列車旅へ。「木のおもちゃのようなリゾート列車」をコンセプトに内外装に鉄肥杉をふんだんに使用。窓からは国の天然記念物に指定されている鬼の洗濯板など、宮崎の海や山の風景を独り占めできます。



九州をぐるりと周遊する贅沢旅



36ふるす3

世界で36番目に大きい島、九州全県を巡る「36ふるす3」。風景や食、温泉など、九州の魅力がたっぷりつまった5つのルートを1週間で展開。1日単位でも乗車可能で、金曜と土曜は鹿児島中央～宮崎と宮崎～大分・別府のルートを行っています。(内容やルートは時期によって異なる)



JR九州提供

天孫降臨や天岩戸などの
数々の伝説を古事記や日本書紀に残す
“神話のふるさと”宮崎県。
県内各所にある霊験あらたかな神社や
パワースポットを巡りませんか。

 縁結び祈願

 金運UP祈願

 パワースポット

 映えスポット

神様に会いに行こう



  宮崎市 青島神社

神話の舞台で絶景スポット。
島全体に魅力がいっぱい。

神社を擁する青島は、ピロウジュなどの亜熱帯性植物が群生する小さな島で、山幸彦と豊玉姫が愛を育んだ場所として知られる国の特別天然記念物。神社では夫婦ピロウに叶えたい願いの色紙縫を結ぶ「産霊紙縫(むすびこより)」や素焼きの皿を投げ入れる「天の平瓮投げ(あめのひらかなげ)」など、神事も多彩。

☎0985-65-1262 ♡宮崎市青島2-13-1 Ⓧ6時~日没



色々な神事があって子供も大人も楽しい!



島へ渡る際には国の天然記念物「鬼の洗濯板」も観賞



縁 (よわら) **日南市 榎原神社**

**良縁に恵まれた人続出、
評判の縁結びスポット。**

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

☎0987-68-1028
📍日南市南郷町榎原 🕒参拝自由



縁 (えだ) **宮崎市 江田神社**

**みそぎ発祥の地として
伝承される。**

日本最初の夫婦といわれるイザナギノミコトとイザナミノミコトを祀る社殿がある神社。隣接する公園には多くの神さまが誕生した「みそぎ池」や一の鳥居からまでまっすぐ伸びる参道、ご神木・オガタマノキとクスノキがある。

☎0985-39-3743
📍宮崎市阿波岐原町産母127 🕒9時~17時



縁 (ひき) **木城町 比木神社**

**百済との歴史をつなぐ
創建1800年前の古社。**

西暦660年に滅亡した百済の王族の1人、「福智王」をはじめとする神々を祀る。境内には直径6m超のクスノキや宮崎の巨樹百選に選ばれたチシャの木、そして南東側に、福智王の墓と伝えられる五輪塔もある。天井画300枚も見事!!

☎0983-32-2854または0983-32-3727(宮司宅)
📍児湯郡木城町大字椎木1306番地1号 🕒参拝自由



金 (宮崎市) **宮崎神宮**

**日本の初代天皇である
神武天皇を祀る神社。**

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

☎0985-27-4004
📍宮崎県宮崎市神宮2-4-1
🕒参拝自由 🅕なし



金 (宮崎市) **一葉稲荷神社**

**商売繁盛で有名な神社。
不思議な一葉の松も必見。**

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

☎0985-22-4584 [社務所9時~17時]
📍宮崎市新別府町前浜1402 🕒参拝自由



金 (高原町) **霞神社**

**白蛇を拝すれば幸福に?
御祈願&絶景で清々しい!**

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

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

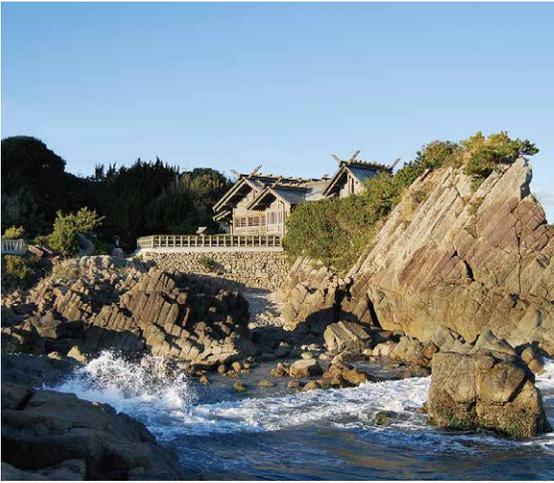


P (小林市) **霧島岑神社**

**神話とも関わりが深い
霧島六社権現の本宮。**

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

☎0984-23-0855
📍小林市細野4937 🕒参拝自由



P おおみ
日向市 **大御神社**

**国有形文化財登録の
「日向のお伊勢さま」。**

アマテラスオオミカミを御祭神とする由緒ある神社。境内には国歌「君が代」に歌われる日本最大級の「さざれ石」や、龍神の霊(たま)、手前と入口の岩を重ねると白龍に見える昇り龍など神秘的なスポットがたくさんあり、巖かで凛とした空気が漂っている。白い龍が昇っているような「昇り龍」やニニギノミコがお立ちになり海を眺めたとされる「神座」なども見どころ!

☎0982-52-3406 ♪日向市日知屋1 ◎参拝自由



P つまきりしま
都城市 **東霧島神社**

**鬼が一夜で作った石段?
不思議な伝説がたくさん。**

建国の祖イザナギノミコを主祭神とされ、鬼が一夜にして999個の石を積み上げて造った鬼磐階段や剣で真っ二つにされた神石など、数々の伝説を残す。鬼磐階段は一心に願いを唱えて振り向かず昇りきれば願いが叶うとも。

☎0986-62-1713
♪都城市高崎町東霧島1560 ◎参拝自由



P さの
高原町 **狭野神社**

**日本一長いとされる参道の
美しい杉並木も評判。**

第5代孝昭天皇の御代に創建された、神武天皇のご幼名・狭野尊(サノミコト)から名づけられた神社。直線では日本で一番長いといわれる杉並木の参道も見どころ。参拝前に歩けば、清々しい気分!

☎0984-42-1007
♪西諸県郡高原町大字蒲牟田117 ◎参拝自由



縁 あらたて
高千穂町 **荒立神社**

**神様がこの地で結婚された
縁結びと芸能のパワースポット。**

天孫降臨の道案内をした「猿田彦命(サルタヒコノミコト)」と、「天鈿女命(アメノウズメノミコト)」が結婚してこの地に住まわれたと伝えられており、縁結び、芸能に関する神様として有名。

☎0982-72-2368
♪西臼杵郡高千穂町大字三田井667 ◎参拝自由



縁 P うど
日南市 **鵜戸神宮**

**洞窟内の本殿を参拝したら、
願いを託して運玉投げを。**

日向灘を眼前に望む断崖絶壁に建ち、縁結びや安産などの神様として有名。本殿は何と洞窟の中にあり、不思議で神々しい雰囲気。参拝したら、ぜひ運玉投げに挑戦を。小さな素焼の玉を女性は右手、男性は左手で12m先にある亀石のくぼみに投げ入れる神事で、見事に入れば願いが叶うとか。運玉の初穂料は5個で200円で運玉授与所で購入できる。

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





高千穂町

あまのやすかわら

天安河原

神々が集まる河原で願いを込めて石を積む。

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

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



高千穂町

あまのいわと

天岩戸神社

古事記・日本書紀の舞台、 神聖なるパワースポット。

アマテラスオオミカミがお隠れになった天岩戸(洞窟)を御神体とする神社で、岩戸川を挟んだ両岸に西本宮と東本宮がある。溪谷を渡る橋「あまのうきはし」の一部には「ガラス床」が設置されており、眼下の川を望むことができる。

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



高千穂町

くふる

楯觸神社

天孫降臨の地、 楯觸の峰に鎮座する。

ニニギノミコトが降り立ったとされる聖地・楯觸の峰にある由緒ある神社。本殿には中国の二十四孝物語にまつわる見事な彫刻が施されている。周辺には、天真名井(あまのまない)や、高高原(たかまがはら)など神話にまつわる史跡も多く点在。

☎0982-72-2413 ㊟高千穂神社
㊟西臼杵郡高千穂町三田井713 ㊟参拝自由



延岡市

港神社

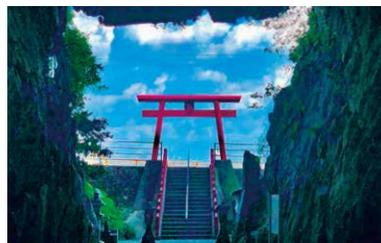
延岡港に向かって建つ、珍しい青の鳥居。海上安全を祈願してつくられたのだとか。



えびの市

菅原神社

米どころ・えびの市にある神社。稲刈りの時期は黄金色の田園に赤が映える。



日南市

うめ はまどうくつ ぎおん

梅が浜洞窟祇園神社

洞窟から鳥居と青空を望む珍しい景色。洞窟内には龍の顔に見える奇岩もある。



日南市

松尾神社

鳥居のすぐそばを列車が通過。参拝へ行くには線路を越えて参道を歩いてどうぞ。



串間市

みさき
御崎神社

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

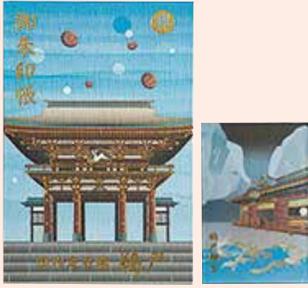


宮崎市

のしま
野島神社

カラフルなおはじきが光を受けてキラキラと輝く、野島神社の手水舎。

1



2



3



4



ご しゅ いん ちょう

御朱印帳

御朱印を集めて
思い出を残そう。

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

5



6



7



8



9



10



正月限定の切絵の
御朱印もステキ♡

1 鶴戸神宮1

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

2 鶴戸神宮2

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

3 青島神社

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

4 高千穂神社

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

5 江田神社

裏に日本神話に登場する「禊ぎの池」をデザイン。黒生地に金糸がカッコイイ!!

6 つの都農神社

神社内にある「撫でうさぎ」や本殿に彫刻されているネズミが御朱印帳にも。

7 きりしまみね 霧島岑神社

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

8 あまのいわと 天岩戸神社

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

9 宮崎神社

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

10 のしま 野島神社

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

神楽観賞

神々へ感謝し奉納する、勇壮な舞。

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



高千穂町 高千穂神楽

観光客向けに
通年開催する神楽。

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

☎0982-73-1213 図(一社)高千穂町観光協会
📍高千穂神社境内の神楽殿(畳の広間)
🕒19時から神楽殿にて受付 📈収容人数/250名 📍80台

※神楽は地域の人が神々と一体となる儀式です。そこに参加させていただくという気持ちで訪ねましょう。
※神楽を舞う神庭の中は、一般客、特に女性は立ち入り禁止という場合がほとんどです。しきたりに従い、分からないことは尋ねましょう。
※ビデオやカメラで撮影する場合は、フラッシュ機材や三脚を禁止しているところも多いため注意してください。

神楽名	問合せ先	開催時期	場所
しいば 椎葉神楽	☎0982-67-2850 図椎葉村教育委員会	11・12月	椎葉村の各所
五ヶ瀬の神楽	☎0982-82-1200 図ごかせ観光協会	11月から翌年1月	五ヶ瀬町各所
高千穂の夜神楽	☎0982-73-1213 図(一社)高千穂町観光協会	11月～2月/高千穂神社では毎日開催	高千穂町各所
日之影神楽	☎0982-78-1021 図(一社)日之影町観光協会	11月中～2月中	日之影町各所
おはえ 尾八重神楽	☎0983-41-1557 図(一社)西都市観光協会	11月第4土日	西都市尾八重
めら 米良の神楽	☎0983-36-1111 図西米良村教育委員会	11月末～12月	西米良村各所
高鍋神楽	☎0983-22-5588 図高鍋町観光協会	旧暦の12月(11月～2月頃)	高鍋・川南・新富・木城など各所
狭野神楽	☎0984-42-4560 図(一社)高原町観光協会	12月第1・2土曜	高原町狭野神社
はらいがわ 祓川神楽			高原町祓川神楽殿
つの 都農神楽	☎0983-25-3256 図都農神社	12月4・5日	都農町川北、都農神社
しろみ 銀鏡神楽	☎0983-41-1557 図(一社)西都市観光協会	12月14日夕方から15日の朝	西都市大字銀鏡、銀鏡神社
ふなひき 船引神楽	☎0985-85-1628 図船引神社	12/31・1/1、春分の日	宮崎市清武町、船引神社ほか
みかど 神門神楽	☎0982-66-3603 図美郷町企画情報課	1月下旬の金・土・日のうちどれか	美郷町南郷区、神門神社
諸塚神楽	☎0982-65-0178 図(一社)諸塚村観光協会	1月最終土日、2月第1土日など	諸塚村各所
うしおだけ 潮嶽神楽	☎0987-55-3252 図潮嶽神社	2月11日	日南市北郷町北河内、潮嶽神社
にゅうた 新田神楽	☎0983-33-1022 図新富町生涯学習課	2月17日	新富町新田、新田神社
いきめ 生目神楽	☎0985-47-8272 図生目神社	3月15日に近い土曜日	宮崎市生目、生目神社

季節のおでかけ

光降り注ぐ宮崎だからこそ。 花もフルーツも元気いっぱい。

平均気温約17.7度と年中温かい。
しかも日照時間・快晴指数・降水量のバランスが良く、
自然が育まれる環境に適した宮崎県。
だから花木やフルーツの種類も多様で
通年楽しめるのが特徴。
ぜひ宮崎の自然を見て、味わおう。

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

四季折々の花々を 通年楽しめる。

宮崎市

フローランテ宮崎

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

☎0985-23-1510

📍宮崎市山崎町浜山414-16 🕒9時～17時

🔥火曜(祝日の場合は翌日)

👤大人310円、小中生150円 📄200台

※入国料・開園時間についてはイベントによって変更する場合あり

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

SPRING

春のおでかけ

3月-5月

5月下旬～
6月中旬

日南市

ジャカラндаの森

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

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



4月～
5月上旬

三股町

しいばえ 椎八重公園のツツジ

4.6haもの公園に約60000本の赤やピンク、白のクルメツツジが咲く。4月上旬は展望台から真っ赤なツツジと50本の八重桜のコラボも。

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



3月下旬～
4月上旬

都城市

もちお 母智丘公園の桜

約2kmに渡る桜並木は圧巻。ソメイヨシノの他、ヤエザクラもあり比較的長い期間桜を観賞できる。

☎0986-38-2460 ㊟都城観光協会
📍📍都城市横市町6633 ㊟観賞自由 ㊟約300台



いちご
4月上旬～
5月中旬

宮崎市

ひなたいちご園

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

☎090-3315-7315 📍宮崎市郡司分甲5231-3
㊟10時～12時完全予約制(カフェは10時～17時・LO16時30分) ㊟平日(いちご狩りは土日祝のみ、カフェは月曜休)
㊟大人2000円～、小学生1500円～、2歳～未就学児800円～
㊟30台



4月
～5月

三股町

しゃくなげの森

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

☎0986-54-1367
📍北諸県郡三股町長田5268 ㊟9時～17時
㊟4-5月のみ営業(7～11月はヤマメ祭り期間として営業)
㊟大人600円、小中生300円 ㊟200台



いちご
1月～
5月中旬

日南市

いちごがり写真館まるかじり

「家族史上最高の思い出を」多品種のいちご食べ放題に加え、プロカメラマンによる記念写真をプレゼント&皿回し体験で大盛り上がり!

☎090-9955-8388 📍日南市北郷町北河内1676-20
㊟11時～完全予約制 ㊟平日 ㊟大人2600円、小中生2400円、幼児2200円～※食べられる種類の数によって料金は異なる※1歳以下無料 ㊟20台



3月下旬～
4月上旬

五ヶ瀬町

じょうせんじ 浄専寺のしだれ桜

400年以上もの歴史を持つ浄専寺に、樹齢およそ300年のしだれ桜が開花。境内に立つ三重塔と合わせて和情緒溢れる景色が。夜はライトアップも。

☎0982-82-0209
📍西臼杵郡五ヶ瀬町大字三ヶ所8701
鑑賞自由 ㊟約40台

SUMMER

夏のおでかけ

6月-8月

ひまわり
7月中旬～
下旬

西都市

さいとばる

西都原古墳群のひまわり畑

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

☎0983-41-1557 西都市観光協会

📍西都市大字三宅4941-1 🕒700台

通年花が楽しめます！

春…桜や菜の花 夏…ひまわり

秋…コスモス など



ライチ
6月下旬～
7月下旬

高鍋町

ミキファーム

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

☎平日0983-32-0252 📍児湯郡高鍋町南高鍋8751

🕒9時～16時 🕒期間中はなし 📄入場無料 ライチは量り売り(※価格は問合せを) 🕒約50台



7月中旬～
9月中旬

西米良村

にしめら川床

川の上に設えた屋外型の座敷「川床」で、食事や飲み物などを楽しめる西米良村の夏の風物詩。涼を感じながら、郷土料理を詰め込んだ「川床弁当」をいただく。

☎0983-36-1833 画(株)米良の庄

📍児湯郡西米良村大字村所260-6

🕒川床弁当の料金は要※前日の正午までに要予約

🕒11時～14時30分(水曜は休) 🕒50台



梨・ぶどう
8月上旬～
10月下旬

小林市

種子田フルーツ

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

☎0984-23-6088 📍小林市北西方146-3

🕒10時～16時 🕒期間中はなし 📄入場無料

梨1000円～1kg ぶどう2000円～1kg 🕒70台



あじさい
5月下旬～
6月下旬

都城市

山之口あじさい公園

6.9haの敷地に126種28000本のあじさいが見事!標高約210mの高台にあり、さらに高さ15mの展望台も。同時期に花菖蒲も開花する。

☎0986-57-3113 画山之口総合支所産業建設課

📍都城市山之口町花木1630 🕒8時30分～17時

🕒無料 🕒約80台



海水浴
7月上旬～
8月下旬

日南市

おおうつ 大堂津海水浴場

波も穏やかで、家族で利用しやすい海水浴場。海の家の前にはキッズプールもあり無料で開放されている。

☎0987-27-2750(遊泳期間のみ)

📍日南市大堂津4-6 🕒9時～16時(期間中は無休)

🕒40台(有料)



7月中旬
～8月

延岡市

しもあそ 下阿蘇ビーチ

「快水浴場百選」で九州唯一の特選に選ばれた、美しい白砂と抜群の透明度を誇るビーチ。夏季は河川プールも開放し、家族連れで賑わう。道の駅北浦に隣接しているので買い物にも便利。

☎0982-45-3811(問/道の駅北浦) 📍延岡市北浦町古江3337-1

🕒9時～18時(期間中無休) 🕒350台

AUTUMN

秋のおでかけ

9月-11月

コスモス
10月初旬～
中旬

小林市

生駒高原のコスモス

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

☎0984-27-1919 📍小林市南西方8565
🕒9時～17時 🅄なし 🅆中学生以上700円、小学生以下無料 🅇1000台

通年花が楽しめます!

春…ポピー、ネモフィラ
夏…サルズベリ、フヨウ
秋…コキア など



梨
8月上旬～
10月上旬

ぶどう
8月上旬～
9月下旬

小林市

岩下果樹園

フルーツの里・小林市にある果樹園。種類豊富な梨とぶどうを栽培しており、時期に応じていろんな品種を収穫できる。農園は10時～15時まで。

☎0984-22-6877 📍小林市北西方185-10(直売所)
🕒9時～17時 🅄期間中は火曜休 🅆農園は入場無料
梨900円～/kg ぶどう2300円～/kg(品種によって異なる) 🅇20台



紅葉
10月下旬～
11月上旬

五ヶ瀬町

白滝の紅葉

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

☎0982-82-1200 🅄ごかせ観光協会 📍西臼杵郡五ヶ瀬町鞍岡荒谷 🅆観賞自由 🅇2台 ※落石や倒木などあり。道幅も狭いので注意が必要。



紅葉
10月下旬～
11月上旬

三股町

長田峡

10kmにも及ぶ峡谷に、色とりどりの紅葉が映える絶景スポット。遊歩道も整備されており夜間はライトアップも。またカッパ伝説にちなみ、各所にオブジェがあるのも楽しい!

☎0986-52-9085 🅄三股町観光協会
📍北諸県郡三股町大字長田6580-1 🅆鑑賞自由
🅇40台



キウイ
10月中旬～
なくなり
次第終了

都城市

関之尾観光農園

宮崎でも珍しいキウイ狩りができる観光農園。国産のキウイは瑞々しく甘い!

☎0986-37-0701 📍都城市関之尾町6620-46
🕒9時～17時 🅄不定 🅆入場無料 キウイ800円/kg
🅇あり



イチヨウ
11月下旬

宮崎市

去川のイチヨウ

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

☎0985-85-1178 🅄宮崎市教育委員会文化財課
📍宮崎市高岡町内山3704-1 🅆観賞自由 🅇あり



紅葉
10月下旬～
11月上旬

延岡市

鹿川溪谷

天然杉が生い茂る「鬼の目山」を源とし、花崗斑岩の一枚岩で出来た岩肌が続く溪谷。夏は森林浴、秋は紅葉が楽しめるスポット。

☎0982-47-3600 🅄北方町総合支所地域振興課
📍延岡市北方町上鹿川 🅆鑑賞自由 🅇あり

WINTER

冬のおでかけ

12月-2月

スキー
12月中旬～
3月中旬

五ヶ瀬町

五ヶ瀬ハイランドスキー場

国内最南端の天然スキー場。初心者から上級者までのコースがあり、誰でもスキーやスノーボード、雪遊びなどが楽しめる。

【期間中のみ営業】☎0982-83-2144

📍西臼杵郡五ヶ瀬町大字鞍岡4647-171

🕒8時～16時30分(期間中無休) 🅄300台



紅葉
10月下旬～
11月上旬

五ヶ瀬町

うのこの滝

落差20m、5000㎡もの広大な滝つぼが印象的な「うのこの滝」。遊歩道まで行くには道が急なため滑りにくい靴など準備が必要。

☎0982-82-1200 📍ごかせ観光協会 📍西臼杵郡五ヶ瀬町三ヶ所

🅄鑑賞自由 🅄10台

※写真は展望台からの景色。展望台へは車で行けます。



10月1日～
12月初旬

延岡市

水郷延岡 鮎やな

産卵のために川を下る鮎の習性を利用し、川をせき止めて竹の簀の子に誘い込む伝統的漁法。鮎やな架設期間中は、食事処がオープン。やなで獲れた鮎をその場で楽しめる。

☎0982-20-0533 📍鮎やな ささき

📍延岡市大貫町3 🅄鑑賞自由 🅄50台



座論梅
2月上旬～
中旬

新富町

ゆのみやざらばい 湯之宮座論梅

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

☎0983-33-1022 📍新富町生涯学習課

📍児湯郡新富町大字新田湯之宮

🅄観賞自由 🅄8台



アイス
スケート
11月末～
2月下旬

えびの市

県営えびの高原アイススケート場

標高1200mの高地にある屋外アイススケート場。雄大な韓国岳を背景にスケートやそりを楽しめる。貸し靴あり、手袋必須。

☎0984-33-0161 📍えびの高原ホテル

📍えびの市大字末永1489

🕒9時～17時(受付16時・期間中無休)

🅄大人1000円、中・高生800円、小学生600円 🅄50台



ヤブツバキ
12月～3月

延岡市

城山公園のヤブツバキ

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

☎0982-29-2155 📍延岡観光協会

📍延岡市東本小路178外(城山公園)

🅄観賞自由 🅄約140台



梅
2月中旬

国富町

まんぶく 萬福寺

天台宗の名刹。樹齢数百年の紅梅を中心に、吉野の石、京都の白川砂などを取り寄せて作られた桃山式の庭園が楽しめる。梅開花中は、日本最南端国指定重要文化財阿弥陀三尊像の御開帳も。(鑑賞の際はお声かけを)

☎0985-75-2626 📍萬福寺

📍東諸県郡国富町本庄2097 🕒9時～16時 🅄15台



祭り・イベント

伝統と自然が残る宮崎県には一年を通じて
由緒ある祭りや賑やかなイベントがたくさんです。

3月下旬～4月上旬



宮崎市

あまがじょう

天ヶ城開門さくらまつり

春の訪れを告げる華やかなイベント。天ヶ城公園一帯に咲き誇る約1200本の桜が、城跡を背景に美しい景観をつくり出します。期間中はライトアップされ、多彩な催しも開催。4月上旬にはさらに約5万本のツツジが色を添えます。

☎0985-82-1111 園天ヶ城開門さくらまつり実行委員会

4月下旬～5月中旬



宮崎市

©K.Miura

宮崎国際音楽祭

国内外よりトップクラスの演奏家たちが宮崎に集い、クラシック音楽の魅力を発信する宮崎国際音楽祭。毎年多彩なプログラムで、多くの観客を魅了しています。

☎0985-28-3208 園宮崎県立芸術劇場

4月第3金土日曜日



延岡市

のべおかだいし

延岡大師まつり

高さ日本一の弘法大師を祀る今山大師で、地域の人々の無病息災を祈る九州三大春祭り。期間中は法要や「おせたい」などあり、クワイマックスには大名行列をはじめとする市中パレードで賑わいます。

☎0982-33-6666 園延岡大師祭協賛会

5月下旬から6月上旬



小林市

いで

出の山ほたるまつり

霧島連峰からの湧水をたたえる「出の山池」を中心とした、出の山公園。ほたるまつりでは、約1500匹ものゲンジボタルが乱舞する、幻想的な光景を鑑賞することができます。

☎0984-22-8684 園小林まちづくり株式会社

7月上旬



美郷町

おんだ

御田祭

平安時代から続くと言われる田植えの祭典。豊穣と無病息災を祈る農耕神事として、県の無形民俗文化財に指定されています。泥を跳ね上げながら豊作を願う「牛馬入れ」の儀式は迫力満点。

☎0982-66-3603 園御田祭実行委員会

7月8日、9日



都城市

おかげ祭り

あらゆる恵みに感謝するという意味が込められた都城の夏の風物詩。灯がともされた大燈籠山車、直径約2.5mの大きさを誇る「おかげ太鼓」、獅子舞の披露や勇壮な御興行列など、迫力満点です。

☎0986-21-4835 園おかげ祭り振興会

8月、12月



宮崎市

グルメとランタンナイト

8月は、約1万もの灯りのランタンが夜を彩り、さらに全国のグルメを味わえる「全国グルメ博」を開催する、食と光の祭典。うっとりするような明かりの中で、名物グルメを堪能。12月はイルミネーションも開催。

☎0985-23-1510 園フローランテ宮崎

8月第1金土日曜日



日向市

日向ひょっとこ夏祭り

ひょっとこ、おかめ、きつねのお面をつけた人々が、赤い着物に白い帯、豆絞りの手ぬぐいを身につけ、ユーモラスな踊りを披露。全国から約2000人も踊り手が集まり、踊りの美しさやチームワークなどを競います。本祭りの「ひょっとこ踊りパレード」で最高潮に!

☎0982-55-0235 園日向ひょっとこ夏祭り実行委員会

8月第4土曜日



串間市

都井岬火まつり

衛徳坊というお坊様と村人が大蛇を火攻めにして退治したという伝承から始まった夏の祭り。大蛇に見立てた約30mの柱松に松明を投げ、柱松のてっぺんに設置されている花火に点火。夏の夜を照らす花火は圧巻です。

☎0987-72-0053 園くしま活性化委員会

10月中旬



日南市

おび 飢肥城下祭り

1日目は、早馬や宮崎県指定民俗無形文化財である郷土舞踊「泰平踊」の披露。2日目は、侍大将や女武者、ミスお姫様の武者行列や、泰平踊、郷土芸能などが飢肥の町を練り歩く「時代絵巻パレード」が行われます。

☎0987-31-1134 図飢肥城下まつり協賛会

10月下旬



高鍋町

高鍋城灯籠まつり

舞鶴公園(高鍋城址)を中心に開催される、秋のイベント。石灯籠・竹灯籠・行灯など8000基を超える灯籠がずらりと並び幻想的な景色を作り出します。地元グルメを堪能できる物産展やバラエティに富んだステージイベントもたくさん!

☎0983-22-5588 図高鍋町観光協会

10月下旬～11月上旬



宮崎市

宮崎神宮大祭(神武さま)

「神武さま」と親しまれる宮崎神宮の秋の大祭。御獅子を先頭に御鳳輦や稚児行列、古代衣装に身を包んだ御神幸行列の後、神賑行列が市内を練り歩きます。神武天皇東遷時の古代船「おきよ丸」など、見所もたくさん。

☎0985-22-2161 図宮崎神宮御神幸祭奉賛会事務局

11月第1土曜日とその翌日の日曜日



西都市

さいと 西都古墳祭り

古代神話をたいまつ行列、炎の祭典等で表現。一般参加も可能な「たいまつ行列」は、古代衣装を身にまとった約500名の人々が、約4kmの「記紀の道」を歩きます。神々の恋物語を舞や音楽で再現する「炎の祭典」も幻想的!

☎0983-41-1557 図(一社)西都市観光協会

11月第2土曜日とその翌日の日曜日



椎葉村

しいばへいけ 椎葉平家まつり

源氏の那須大八郎と平家の鶴富姫の悲恋の物語を再現した祭り。「鶴富姫法楽祭」や甲冑姿の那須大八郎、煌びやかな十二単姿の鶴富姫が見られる「大和絵巻武者行列」と、まるで平安時代にタイムスリップしたよう。

☎0982-67-3203 図椎葉村役場地域振興課

1月中旬



宮崎市

青島神社裸まいり

ヒコホホデミノミト(山幸彦)が海神国から帰国された際、村の人々は衣類をまとう暇なく赤裸の姿で出迎えた、という伝承に由来。厳冬に若者や氏子たちが白装束とふんどしで青島神社前の海に入水し、無病息災を祈願します。

☎0985-65-1262 図青島神社

1月下旬の金、土、日曜日



美郷町

師走まつり

百済王族である禎嘉王とその息子の福智王が年に一度対面する、千年以上も受け継がれる儀式。3日間で約90kmもの道のりを巡業します。火を焚いて王子を出迎える勇壮な景色や墨を顔に塗るなど珍しい風習も。

☎0982-59-0556 図西の正倉院管理棟

2月下旬から3月上旬



綾町

あやひなやま 綾雛山まつり

自然の草木と一体となった雛飾りを展示する綾町独自のひなまつり。町内の商店街を中心に約20ヶ所の会場で、木や草花、苔や輝石などで周りを飾った「雛山」を展示するほか、スタンプラリーなどのイベントも行われます。

☎0985-77-0017 図雛山まつり実行委員会事務局

2月第1土曜日、日曜日



えびの市

きょうまちふつかい 京町二日市

100年以上の歴史を持つ南九州最大級の買い物市。京町温泉街中心部の約2kmが歩行者天国となり、全国から10万人もの買い物客が訪れる、大人気の祭り。多様な種類の露店が揃い、通り一帯が活気で溢れます。

☎0984-35-1544 図えびの市商工会

まちなか info.

ちょっとしたお買い物をしたり、
地元グルメを味わったり。
宮崎市で便利な場所やお店をご紹介します。



15分毎に周遊する 「ぐるっぴー」で快適！

運賃：1乗車100円

※小学生以下無料

宮崎駅周辺6カ所の停留所を周遊する西日本初運行の電動低速バス。9人乗りの可愛い周遊バスは、使い勝手も抜群です♡

※時刻表は変更する場合があります。詳細は右記よりご確認ください。



運行時刻表

① あみーろーど (やま館横)

始発 10:30 終発 17:15

② 宮崎駅前

始発 10:34 終発 17:19

③ HAROW高千穂通前

始発 10:38 終発 17:23

⑥ HAROW広島通

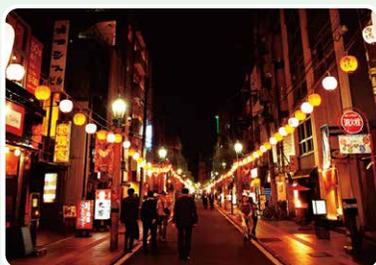
始発 10:51 終発 17:36

⑤ 若草通西

始発 10:44 終発 17:29

④ 山形屋前

始発 10:40 終発 17:25



ニシタチ (西橋通り)

宮崎市には中心地にある西橋通りを中心に、中央通りや恵比寿通り、高松通り、西銀座通りなど飲食店が立ち並び繁華街があり地元の人たちから「ニシタチ」と呼ばれています。宮崎名物を食べたいときは、まずこちらへ足を運んでみては。



1000以上の店が並び
繁華街



アミュプラザみやざき

JR宮崎駅直結の便利な商業施設。ファッションショップが揃う「うみ館」、スーパーマーケットなどライフスタイルを豊かにするショップが揃う「やま館」、そして飲食やお土産の店が多数揃う「ひむかきらめき市場」の3館で展開しています。

☎0985-44-5111 ①【物販・サービス】10時～20時
【飲食】11時～21時 ※一部店舗によって異なります。
【うみ館】宮崎市老松2-2-22
【やま館】宮崎市広島2-11-11
【ひむかきらめき市場】宮崎市錦町1-8 ②24時間営業



イオンモール宮崎

ファッション、グルメ、エンターテインメントなど様々なジャンルのショップが約230以上も揃う、九州最大級の商業施設。子供も遊べる遊具エリアやイベント催事などもあるので、家族で訪れるのにぴったり。

☎0985-60-8000 📍宮崎市新別府町江口862-1
③専門店街10時～21時
【飲食】10時～22時
【AEON STYLE】9時～22時
【映画】9時～24時 ④無休 ⑤4300台

宮崎本格焼酎、地ビール、ワイナリー 職人による手仕事を未来につないでいく。

水も土も美しい宮崎は、
その豊かな自然ゆえ様々なモノづくりが盛ん。
お酒もそのひとつ。
11年連続出荷量日本一※本格焼酎をはじめ、
地ビールやワイナリーなどもあります。
いずれも昔からの製法を守り丁寧に作られており、
手間と暇をかけた味わいこそが宮崎県の誇り。
そんな手仕事の様子を見学できる場所もたくさん。
ぜひ自分の目で見て、宮崎の誇りを味わってください。

※2014年～2025年 酒造年度、日本酒造組合中央会調べ

宮崎の酒づくりに触れる

世界一受賞、九州最大級のプルワリー

ひでじ
ビール



延岡市

ひでじビール醸造所

ガラス越しに工場を見学、スタッフによる解説
など、クラフトビール造りが分かるツアー。世界
一に輝いたビールの紹介や出来立てビールが
飲めるお楽しみタイムも。

☎0982-39-0090 📍延岡市行藤町747-58

🕒10時～17時 📅年末年始

[見学データ]予約不要(10名以上はHPより予約)
試飲・販売あり (試飲小カップ2種飲み比べ700円)

※栗黒 KURI KURO Dark Chestnut Ale / 宮崎県
産の“栗”を副原料に用いた濃厚な黒ビール。ビールの世
界大会で3冠を達成。おすすめの飲み方は「冷やしすぎず
常温で」。パニライスにかけて大人のデザートにも。



遊べる観光酒蔵

レストランや
お土産処などを併設

大人から子どもまで楽しめる! 体験型工場見学

霧島
酒造



都城市

焼酎の里

霧島ファクトリーガーデン

本格焼酎メーカーで売上高日本一を誇る、本格芋焼酎「黒霧島」などの製造元、霧島酒造が運営する複合施設。工場見学施設(KIRISHIMA WALK FACTORY)はもちろん、レストランやベーカリー、ミュージアムも併設。2026年春には、霧島酒造×スターバックス初のコラボレーション施設もオープン。

☎0986-21-8111 (9時~17時)

📍都城市志比田町5480

🕒9時~21時(施設により異なる)

🚫なし(臨時休業あり、ベーカリーは火曜定休)

櫻の郷
酒造



ブレンド焼酎も作れる



日南市

体験型ミニブルワリー 焼酎道場

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

☎0987-55-4134 📍日南市北郷町郷の原甲888

🕒10時~16時 🚫年末年始

神楽
酒造



トンネルを利用してじっくりと焼酎を熟成

高千穂町

トンネルの駅

高千穂の特産品や伝統工芸品などを取り扱う物産館。敷地内には実際のトンネルを再利用した貯蔵庫があり、樽貯蔵の焼酎が約500本熟成されている。無料試飲コーナーでお気に入りを見つけて購入を。限定焼酎もあり!

☎0982-73-4050 📍西臼杵郡高千穂町大字下野字赤石2221-2

🕒9時~17時30分 🚫第1水曜(祝日の場合は第2水曜)

宮崎県内で見学できる酒蔵一覧

施設名	TEL	住所	蔵見学の予約	試飲
ひめいずみ 姫泉酒造	☎0982-87-2016	西臼杵郡日之影町大字岩井川 3380-1	要予約	○
佐藤焼酎製造場	☎0982-33-2811	延岡市祝子町 2388-1	要予約	○
あくがれ蒸留所	☎0982-68-3550	日向市東郷町山陰辛 212-1	要予約	○
落合酒造場	☎0985-55-3206	宮崎市大字鏡洲字前田 1626	要予約	○
大浦酒造	☎0986-37-3883	都城市乙房町 4113-1	要予約	×
すき酒造	☎0984-48-2016	小林市須木下田 393-3	要予約	○
明石酒造	☎0984-35-1603	えびの市大字栗下 61-1	要予約	○

※時期によっては見学をお断りする場合があります。

大スクリーンで酒造りなどの映像を観賞

雲海
酒造



綾町

しゅ せん

蔵元 綾 酒泉の杜

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

📍東諸県郡綾町大字南俣1800-19

🕒10時～17時

🗓️月曜・火曜(祝日の場合翌日)、年末年始

醸造家を知るとっておきツアー

都農
ワイン



つ の 都農ワイナリー(ワイナリーツアー)

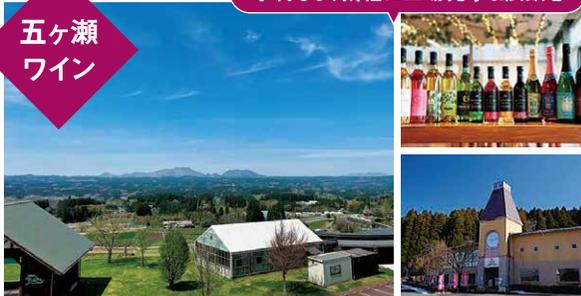
ブドウ畑や醸造所の見学ができる「醸造家ツアー」を通年開催。四季折々のワイン園を見学したあとはテイस्टングも。軽食付きのコースもあり。ツアーの申し込みは公式HPより予約を。

☎0983-25-5501(平日のみ) 📍児湯郡都農町大字川北14609-20

🕒(ワインショップ)9時30分～17時 🗓️なし(ペーカリー)10時～なくなるまで

🗓️月・火・水曜(祝日は営業日に変更) [見学データ]公式HPより予約

五ヶ瀬
ワイン



ごかせ 五ヶ瀬ワイナリー

100%五ヶ瀬産のぶどうでワインを作る、ワイナリー。売店では気軽にテイस्टングができるコーナーがあり、自分好みのワインを見つけることができる。2階からも工場の見学ができる。

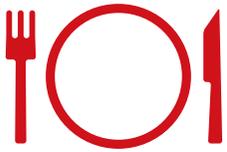
☎0982-73-5477 📍西臼杵郡五ヶ瀬町桑野内4847-1 🕒(売店)9時30分～17時

(12月～2月は9:30～16:30) (レストラン)11時～15時(受付終了14時) 🗓️(売店)年末

年始(レストラン)水・木曜 [見学データ]予約不要(説明なし) 試飲・販売あり

施設名	TEL	住所	蔵見学の予約	試飲
やまや蒸留所	☎0983-45-1013	西都市大字三納 10029	要予約	○
西の都アグリ館(神楽酒造)	☎0983-32-0880	西都市大字鹿野田 11365-1	要予約 ※平日のみ受付 ※ボトリング工程のみ見学可能	○
日南酒造会館	☎0987-25-1677	日南市飲肥 2-1-10	なし	○
酒蔵王手門	☎0987-21-7717	日南市北郷町大藤甲 898-8	要予約 ※平日のみ受付	○
古澤醸造	☎0987-27-0005	日南市大堂津 4-10-1	要予約	○
さくらのみね 櫻乃峰酒造	☎0987-27-0271	日南市大字隈谷甲 1192	要予約	○
しゅかい 寿海酒造 ※試飲は事前に確認連絡を	☎0987-72-5611	串間市北方 1295	要予約 ※2～3名の見学はお断りする場合あり	○

※酒蔵見学できる施設は、お客様ならびに従業員の健康と安全を最優先に考え、感染症対策を実施しております。紹介している内容と実際に提供の内容が異なる場合があります。



やっぱり
食べたい

魅惑の宮崎グルメ

連続日本一も納得の旨さ



宮崎牛

全国の和牛を5年に1度集めて行う品評会「全国和牛能力共進会」。9部門ある中、2007年は7部門、2012年は5部門、2017年は3部門、2022年は2部門で優等首席を獲得し、日本一に輝いているのが宮崎牛だ。「芸術品」とも言われしめる味わいと柔らかさは、肉好きならずとも堪能すべし!

炭火で炙って香ばしく



地鶏の炭火焼き

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

食欲そそる甘酸っぱいたレ



チキン南蛮

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

包み込むようなふわふわの優しさ



釜揚げうどん

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

ぶりっぶりの天然は9月から



旬は
9月~11月

伊勢海老

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

料理のアクセントにも!



旬は
3月~5月

日向夏

日照時間の長さ豊かな土壌の宮崎県は柑橘類をはじめとしたフルーツが美味。爽やかな風味とフレッシュな味わいの日向夏や香酸柑橘であるへべすは、宮崎県特産の柑橘。

木で熟させて糖度アップ



旬は
1月~3月

完熟きんかん

木につけたまま実を熟させ糖度を上げる「完熟きんかん」。糖度16度以上の宮崎ブランド「完熟きんかんたまたま」は、酸っぱいというイメージがある人にこそぜひ食してほしい逸品。

意外と知らぬ、宮崎グルメの底力。山里と海に恵まれており、素材自体が豊富。

しかも、郷土食やスイーツまで名物を挙げていったらキリがない。

“日本一”や“発祥”など冠を持つものも多数。まずは食して、その味わいを確かめるべし！

新鮮なカツオ



カツオ

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

麗しの姿ととろける甘さ



旬は
4月～7月

マンゴー

宮崎市、西都市など

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

その麺旨辛につき、中毒性あり



からめん 辛麺

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

38の蔵元で作られる



宮崎本格焼酎

豊かな大地と豊富な天然水が育んだ宮崎の本格焼酎。38の蔵元、500以上の品揃えを誇り、芋・米・麦・そば、さらにはピーマンなどの変わり種まで多様に揃う。宮崎では20度が主流で、色んな飲み方でその味わいを楽しめる。

生地はサクッと、中は濃厚！



チーズ饅頭

宮崎を代表する銘菓「チーズ饅頭」は、クッキー生地の皮にクリームチーズを包んだお菓子。最近では生地やクリームもオリジナリティを出す個性豊かな店も登場！

フルーティーな香りと味わい



みやざきワイン

九州のワイン総生産量の半分以上を占める「みやざきワイン」。地元の農家が丹念に育てた宮崎産ぶどうを使用したワインは、国内外で名だたる賞を取るなど大注目！

泡までうまい！地ビール



みやざき地ビール

行藤山の天然水、綾川湧水群、霧島裂罅水と、名水に恵まれた宮崎だからこそ実現したキレイの良い地ビール。日向夏やブルーベリーを使用した宮崎ならではの味わいも！



ツアー・体験

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

青島でアクティビティ



宮崎市

青島アクティビティセンター

青島の海で様々なアクティビティが楽しめます。ウォーターアクティビティでは、サーフィンやボディボードをはじめ、カヌーやSUP、シュノーケリングなど12のメニューをご用意。アウトドア体験ではセグウェイやヨガ、いちご狩り、トレッキングなど。さらにクラフト体験ではキャンドル作りや貝殻を使ったフォトフレーム作りなども。



①体験によって異なる(例: SUP1時間3900円・ハイキング4時間1980円) 体験受付: 通年 体験受付: 宮崎市青島1-16-1 (ANA ホリデイ・イン リゾート 宮崎) ☎0985-65-2947 ⑨9時~17時
⑩冬期は不定

県庁の歴史を身近に感じる!



宮崎市

宮崎県庁舎

本館は、九州では唯一の戦前から残る県庁舎で、国登録有形文化財に登録されている。県庁の歴史や魅力をガイドが案内するツアーが人気。

【定時ツアー】④無料 体験受付: 毎月第1日曜(1月は第3日曜) ⑩10時~11時(所要時間30~40分) 予約: 不要 集合場所: 県庁本館 ※正門付近に待機しているボランティアガイド、もしくは正面玄関の守衛に「県庁見学ツアー」とお伝えください。
☎0985-60-3911 国宮崎県庁見学ツアー事務局

初心者も冬でも受付OK



宮崎市

スタンドアップパドルボード体験

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

④大人5000円、小学生2500円 ※ウエットスーツレンタル込 時間: 9時~16時 体験受付: 通年 定員・催行人数: 4名 予約: 1週間前 体験場所: 宮崎市青島2-233 ☎0985-65-1055 国青島ビーチセンター 渚の交番 ⑩9時~17時 ⑩水曜

霧島裂罅(れっか)水で丁寧に淹れて



都城市

都城茶淹れ体験

長い年月をかけてろ過した清冽な地下水「霧島裂罅水」を使用して風味豊かな都城茶を淹れてみよう。水出しやお湯で淹れたお茶の飲み比べも。

④大人1500円(お菓子付き) ⑩10時~17時 体験受付: 通年 定員・催行人数: 4~15名 予約: 前日まで 体験場所: 都城市南鷹尾町3-4 ☎0986-77-6943 国日本茶専門店shop&cafe 日向時間 ⑩10時~17時 ⑩火曜

色々な牧場体験いっぱい!



都城市

高千穂牧場

自然たっぷりの牧場で、乗馬や乳搾り、バターやソーセージ、アイスクリームの手作り体験を楽しもう。

④体験によって異なる(例: 乗馬800円~、乳搾り体験無料など) ⑨都城市吉之元町5265番地103 ☎0986-33-2102 ⑨9時~17時

無人島で冒険だ!



門川町

おとしま 「乙島」で無人島遊び

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

④大人400円、小学生以下200円(別途、往復渡船料: 中学生以上2000円、小学生以下1500円が必要) 時間: 規定なし(各渡船業者と相談) 体験受付: 通年 ※但し、希望者は一週間前に観光協会に問合せを 集合場所: 東臼杵郡門川町門川港・庵川港 ☎0982-57-4110 国門川町観光協会 ⑩8時30分~17時 ⑩土日祝

神話のスポット



延岡市

「神さん山」トレッキング

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

①1名あたり6000円(1グループ料金・2〜5名) 体験受付:通年 定員・催行人数:2名〜 予約:3日前まで
集合場所:祝子川温泉美人の湯(延岡市北川町川内名10358-10) ☎0982-27-6322 ④特定非営利活動法人 ひむか感動体験ワールド ⑤8時30分〜17時30分
⑥土日祝

泳げる夏季は川遊びもOK!



延岡市

奇跡の清流・小川でダウンリバー体験

透明度抜群の「奇跡の清流」小川(こがわ)をカヤックで下るアクティビティ。2歳から体験可能!

①大人8800円(2歳〜) 体験時間:2〜3時間
体験受付:4月〜8月 定員・催行人数:3名〜40名
予約:7日前まで 体験場所:随時案内
☎0982-27-6322 ④特定非営利活動法人 ひむか感動ワールド ⑤9時〜17時

青竹で作る郷土鍋



高千穂町

「かっぱ鶏」づくり体験

高千穂の郷土料理「かっぱ鶏」は、青竹を器にした豪快な鍋料理。蓋を開ければ何ともいえない美味しそうな香り!竹の風味も味わえる逸品です。

①1名4200円 ②所要時間2時間
体験受付:通年 定員・催行人数:2名以上
予約:1週間前まで ☎0982-73-1800
④(一社)高千穂町観光協会 ⑤8時30分〜17時

期間限定の雲海鑑賞ツアー



高千穂町

雲だめしご来光ツアー

日の出の時間に地元のタクシーで国見ヶ丘にご案内。雲海が見られるかは運次第!

①1名:8000円、2名:4000円(総額8000円)、3名:2800円(総額8400円)など(4歳以上) 時間:日の出時間 体験受付:通年 定員・催行人数:1名〜 予約:1週間前
集合場所:高千穂町内三田井地区宿泊施設にお迎え ☎0982-73-1800 ④(一社)高千穂町観光協会
⑤8時30分〜17時

貸切で和紙漉き放題!



諸塚村

和紙作り体験

1回1組貸切で思う存分和紙作り体験ができる。和紙やハガキの他、和紙のアクセサリなどの雑貨を作るのもOK。作品は乾いたら自宅に郵送してくれる。

①1時間2000円/人〜 ②不定・予約制 ③9時〜18時
体験受付:通年 定員・催行人数:4名(1名より受付) 集合場所:もろつか和紙すきや(宮崎県東臼杵郡諸塚村大字家代) ☎0982-65-0178 ④(一社)諸塚村観光協会

田舎風のこんにやくは美味



椎葉村

こんにやくづくり

国重要文化財「鶴宮屋敷」で田舎地こんにやくを作って食べて、お土産に。

①2500円(昼食付きは4000円)※持ち帰りのこんにやく込み 時間:9時〜16時 体験受付:通年
催行人数:3名〜 予約:1週間前
場所:粒々飯々共同作業体験場(椎葉村大字不土野832)

何でも自由に作ってOK!



椎葉村

陶芸体験

自然豊かな椎葉村で陶芸を。ひも作り、玉作り、タタラ作り、電動ロクロ等OK。釉薬も5色から選べて、2個まで自由に作ることができる。エプロン・タオル持参。

①1名あたり2500円(2時間程度) 時間:9時〜17時
体験受付:通年 定員:1名〜 予約:3日前まで
体験場所:向山窯(椎葉村大字不土野409)
☎0982-67-5238 ④盆・年末年始など

カラフルな水中景色を堪能



日南市

マリンビューワーにちなん

美しい海中散歩を楽しむ、水中観光船。船にいなながら珊瑚やカラフルな熱帯魚など、南国の水中景色を楽しむことができる。約45分の海旅をどうぞ。

①大人2400円、3歳〜小学生1200円 ②水曜・週1日不定 ③9時〜15時の12時発を除く1時間毎 体験受付:通年(繁忙期を除く・電話にて問合せ) 定員・催行人数:2名より 予約:当日も空席あれば可(要問合せ) 集合場所:外浦港(日南市南郷町湯上134-54) ☎0987-64-4288

船から眺める絶景クルーズ



日南市

日南海岸 観光クルージング

堀川運河や日南海岸国定公園内を海から観賞する、絶景のクルージング体験を。

①大人6600円、学生(中学生〜大学生)5500円、3歳〜小学生4400円(60分程度) 体験受付:通年 定員・催行人数:大人料金2名以上 予約:前日まで 集合場所:日南市油津3-11付近 ☎0987-55-1666 ④(株)マタウマリンサービス ⑤8時〜16時 ⑥不定

ぽかぽか 日帰り温泉



山深い秘境の温泉、海を眺める爽快な温泉、
木々に囲まれた情緒たっぷりの露天風呂。
趣異なる様々な湯を豊富に揃えて
みなさまのお越しをお待ちしております。

-  日帰りで利用できる食事処がある
-  宿泊施設もしくは宿泊対応ができる
-  貸切湯がある

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

自然を楽しめる露天が自慢



延岡市



ほうりがわ

祝子川温泉 美人の湯

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

☎0982-23-3080 ♡延岡市北川町川内名10358-10
①10時~20時 ⑥木曜(祝日の場合は営業)
⑦大人520円、小学生310円 ⑩10台

鉄道の駅×温泉が合体?



日之影町



日之影温泉駅

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

☎0982-87-2690 ♡西臼杵郡日之影町大字七折3235-5
①12時~20時30分(21時閉館) ⑥月曜(祝日の場合は営業)・火曜休 ⑦大人600円、中学生400円、小学生300円 ⑩50台

門川湾を望む高台の絶景温泉



門川町



かどがわ温泉 心の杜

肌を包み込むようなナトリウム・塩化物泉を、絶景の露天風呂やジェットバス・薬湯・電気風呂で満喫。サウナ・宿泊・研修施設も整う。

☎0982-63-7780 ♡東臼杵郡門川町大字庵川1942
①10時~21時 ⑥第3木曜 ⑦大人600円、中学生310円、4歳~小学生200円 ⑩120台

pH8.7を誇る驚きのトロトロ湯



美郷町



なんごう

南郷温泉どんたろの湯

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

☎0982-59-0100 ♡東臼杵郡美郷町南郷区大字神門151-1
①10時~20時 ⑥木曜(祝日の場合は翌日)、不定 ⑦大人520円、中学生320円、4歳~小学生210円 ⑩53台

19種類もの湯が揃う!



木城町



きじょう

木城温泉館 湯らら

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

☎0983-32-2525 ♡児湯郡木城町大字高城1403-1
①10時~21時(最終入館20時30分) ⑥火曜(祝日の場合は翌日) ⑦大人600円、小学生300円 ⑩220台

肌スベ&しっとり美人湯



西米良村

にしめら

西米良温泉ゆた〜と

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

☎0983-41-4126 ♡児湯郡西米良村大字村所260-6
①10時~21時※(7~9日は~22時) ⑥水曜、1/1 ⑦大人500円、小中生250円(貸切湯は60分1500円別途要) ⑩50台

開放的な露天風呂も!



宮崎市



宮崎観光ホテル

宮崎市にある老舗ホテルでは、露天風呂と大浴場を備えた作家・川端康成ゆかりの温泉「たまゆらの湯」を楽しめる。

☎0985-27-1212 ♪宮崎市松山1-1-1
ⓐ15時～22時(最終受付21時30分)
※月1回の特別点検日は16時～
ⓑなし ⓒ大人1200円、3歳～小学生600円

事前予約可能な貸切露天風呂



宮崎市



そさんじ 曾山寺温泉 ほのかの湯

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

☎0985-66-0591 ♪宮崎市大字加江田字片ノ田3729-1
ⓐ10時～23時※webや電話で事前予約可能
ⓑなし ⓒ60分2500円・特別室は3500円(90分・120分もあり) ⓓ19台

一面の窓から日向灘を望む



宮崎市



ANA ホリデイ・インリゾート 宮崎

青島温泉を堪能できる大浴場からは、水平線を一望!「美肌の湯」ともいわれる少しとろみのある炭酸水素イオンを堪能。

☎0985-65-2929(代表)
♪宮崎市青島1-16-1 ⓐ11時～21時 ⓑなし
ⓒ大人1100円、4歳～小学生550円

大浴場の壁画にも注目



宮崎市



青島フィッシャーメンズ・ビーチサイドホテル&スパ

露天風呂やサウナ、貸切風呂など豊富な浴槽と良質の湯を楽しめる。大浴場には宮崎出身の画家、立山周平氏による壮大な壁画が!

☎0985-77-5525 ♪宮崎市青島3-1-53 ⓐ6時～22時(最終受付21時30分、貸切湯の最終受付は21時)
ⓑなし ⓒ大人700円、6～12歳450円(貸切湯は60分1800円※要予約)

地下1000mから湧出する温泉



西都市



さいと温泉

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

☎0983-43-1000 ♪西都市大字調殿1355-1
ⓐ10時～22時 ⓑ水曜 ⓒ大人660円、小学生300円(貸切湯は3時間2000円)
ⓓ150台

地下1483mから湧き出る源泉を



西都市

つまゆ

源泉掛け流し温泉 妻湯

毎分300ℓの湧出量を誇る、源泉100%掛け流し温泉を、露天風呂や広々とした浴場で楽しめる。開放感ある造りなので、夜は星空を眺めつつ入浴するのもお勧め。

☎0983-32-1108 ♪西都市調殿 687-5 ⓐ10時～22時 ⓑ火曜(祝日の場合は営業) ⓒ大人900円、3歳～小学生500円 ⓓ180台

新富温泉で心も体もぼっかぼか



新富町

しんとみ 新富町温泉健康センターサン・ルピナス

老化や生活習慣病の予防にも効果が期待できる、体の芯まで温めてくれる温泉。遠赤外線サウナ風呂もあり露天風呂では外気浴を堪能!

☎0983-33-1000 ♪児湯郡新富町大字三納代1859-1
ⓐ10時～22時 ⓑ第3月曜(祝日の場合翌日)
ⓒ大人500円、小中学生300円 ⓓ50台

食事も楽しめる湯処



高鍋町

高鍋温泉 めいりんの湯

打たせ湯なども備えた広々とした大浴場に、ゲームコーナーや食事処が併設。食事処では、ランチや宴会などの他、法事や仕出し料理も対応。

☎0983-23-2626 ♪児湯郡高鍋町上江6900
ⓐ8時～20時(最終受付19時30分) ⓑ木曜(祝日の場合は水曜) ⓒ大人700円、小学生300円(貸切湯は60分2500円※入浴料込・要予約) ⓓ108台

26種類もの浴槽が揃う



都城市

かかしの里 ゆぼっぼ

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

☎0986-64-3711 ♪都城市山田町中霧島3340-2
ⓐ9時～22時(最終受付21時)※日曜、1/1～3は7時～
ⓑ第2・4火曜 ⓒ大人420円、3歳～中学生210円【貸切湯は60分1470円、15時～22時(最終受付21時)※土日祝は9時～】 ⓓ370台

スポーツジムもある温泉施設



都城市



ラスパたかざき

宿泊棟を備えた充実の温泉施設の他、本格的スポーツジムも併設。施設内には中華レストランもあり。

☎0986-62-5526 ♪都城市高崎町大牟田1332-8
③7時～21時 ㊟木曜(祝日の場合変動あり) ㊞大人450円、小学生250円、3歳～未就学児130円 ㊟200台

温泉を含めた上質な癒やしを提供



都城市



あおいだけ 青井岳温泉

とろみある湯で評判の温泉と、さらに岩盤浴やオンドル、ブックラウンジやレストランなどがあり、ゆったりと癒やし時間を堪能できる。

☎0986-57-2177 ♪都城市山之口町山之口2123
③7時～22時(最終受付21時) ㊟なし ㊞大人700円、1歳～小学生350円(土日祝は大人900円、1歳～小学生450円)※年末年始料金あり ※温泉以外は別途料金要 ㊟400台

名湯百選に選ばれた黄金の湯



高原町



ごくらくおんせんたくみ やど 極楽温泉 匠の宿

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

☎0984-42-3326 ♪西諸県郡高原町大字蒲牟田7449
③7時～21時(水曜は10時～15時休) ㊟なし(貸切湯は水・木曜) ㊞大人600円、0歳～小学生250円【貸切湯は50分3000円、10時～14時30分】 ㊟30台

歴史あるシュワシュワ炭酸泉



高原町



ゆのもと 湯之元温泉

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

☎0984-42-3701 ♪西諸県郡高原町大字蒲牟田7535
③10時～21時(最終受付20時30分) ㊟水曜 ㊞大人650円、3歳～小学生300円 ㊟40台

北欧式サウナでスッキリ!



小林市

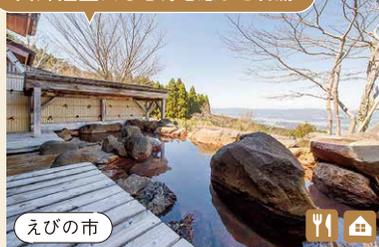


かじかの湯

山里にある温泉複合施設。肌に優しい温泉と北欧フィンランドで親しまれている「温式サウナ」が評判。開放感のある露天風呂からは絶景が!

☎0984-48-2480 ♪小林市須木大字下田412-6
③10時～21時 ㊟第2・4木曜 ㊞大人500円、小学生250円 ㊟60台

西郷隆盛公も心身を癒した名湯



えびの市



うえゆ 白鳥温泉上湯

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

☎0984-33-1104 ♪えびの市末永1470 ③7時～20時 ㊟第1火曜 ㊞大人500円、小学生250円 ㊟25台

緑に囲まれた庭園露天が魅力



えびの市



京町観光ホテル

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

☎0984-37-1231 ♪えびの市大字向江669
③7時～22時(最終受付21時) ㊟月・木曜9時～15時 消毒のため入浴不可 ㊞大人500円、3歳～小学生200円(貸切湯は60分1500円) ㊟30台

温泉と休憩室でゆっくり癒される



日南市



天然温泉サンチェリーきたごう

地下800mから湧出する天然100%の温泉は、湯上りしっとり滑らかな肌触りと評判。テラスや休憩室もあり充実。

☎0987-67-4737 ♪日南市北郷町大藤甲1519-1
③【大浴場】11時～20時 ㊟第2・4月曜 ㊞大人600円、小学生300円(貸切湯は60分2500円・予約制) ㊟50台

海と山々を一望する絶景露天



日南市



はちのす 蜂之巣公園コテージ

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

☎0987-55-3828 ♪日南市北郷町郷之原甲2850-1
③【日帰り温泉】10時～15時(繁忙期を除く平日のみ) ㊟なし ㊞【日帰り温泉】8000円(2名～10名) ㊟2台

九州内でも評判のべっぴんの湯



日南市



きたごう
北郷温泉 丸新荘

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

☎0987-55-2953 ♪日南市北郷町大藤甲3619-2
①11時～19時50分(最終受付19時)
②不定 ③大人500円、小学生以下300円
④20台

海と山々を一望する絶景露天



日南市



きたごう
ホテル日南 北郷リゾート

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

☎0987-55-3333 ♪日南市北郷町郷之原甲2821-1
①10時～22時(最終受付21時) ②不定
③大人700円、小学生450円(※土日祝・特日は料金変更あり)※貸切湯は60分2700円(入浴料込・要予約)
④約250台

宿泊も食事も楽しめる温浴施設



串間市



串間温泉いこいの里

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

☎0987-75-2000 ♪串間市大字本城987
①7時～22時(最終受付21時30分) ②第3水曜
③大人500円、小学生300円 ④150台

温泉施設	所在地	電話番号	営業時間	休み	入浴料金
極楽湯宮崎店	宮崎市高千穂通 1-3-22 エースランド内 2階	☎0985-61-4126	9時～翌1時 (最終受付翌0時20分・ 土日祝は7時～)	不定 (年2回程度)	大人800円、3歳～小学生450円
かんげいかん 宮崎市石崎の杜 鯨鯨館	宮崎市佐土原町下那珂8-1	☎0985-62-7757	10時～21時	月曜(祝日の 場合は営業)	大人510円、小・中・高生260円、 3歳～未就学児100円
ホテル青島サンクマール	宮崎市大字折生迫 7408	☎0985-55-4390	10時30分～21時 (最終受付20時)	不定	大人700円、3歳～小学生 400円 (土日祝は大人900円、 3歳～小学生500円)
もも 天然温泉「百百の湯」	宮崎市松山 2-23-1	☎0985-61-1188	12時～22時 (日曜は～21時)	なし	大人500円、小学生250円
コスモス温泉	小林市大字南西方 1130-79	☎0984-22-7085	10時～21時	木曜	大人500円、小中学生300円、 4歳～未就学児200円
観音さくらの里	都城市高城町石山 4195	☎0986-29-2100	7時～21時	水曜(祝日の 場合変動あり)	大人420円、小学生210円
ねむのき 合歓木温泉	都城市広原町 9-11	☎0986-24-8950	5時15分～22時	なし	大人500円、学生350円、 小学生以下300円
あきしげゆ	えびの市大字浦 146-1	☎0984-37-1171	10時～15時 (最終受付14時)	毎月7～9日、 9/27・28	大人500円、3歳～小学生300円
さんろく 山麓温泉	えびの市大字向江 583-1	☎0984-37-0237	7時～19時	なし	大人350円、小学生130円、 小学生以下60円
かくどう 加久藤温泉	えびの市大字西長江浦 152	☎0984-35-1230	15時～20時	不定	大人350円、小学生130円、 幼児60円
したゆ 白鳥温泉下湯	えびの市末永 1470	☎0984-33-3611	7時～20時	第3火曜	大人500円、小学生250円 (貸切湯1室60分 1520円/9時～)
ふきあげ 吹上温泉	えびの市岡松 427-2	☎0984-37-0791	10時～20時30分	第1・3水曜 1/1	大人300円、小学生150円

G



晴天が多い宮崎ならではの
爽快な青空でゴルフを。

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

GOLF ゴルフ

★27ホール 10262ヤード Par108



宮崎市 フェニックスカントリークラブ

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

📍宮崎市大字塩路字浜山3083 ☎0985-21-1301

★18ホール 7039ヤード Par72



宮崎市 UMKカントリークラブ

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

📍宮崎市新名爪字坂ノ下2055 ☎0985-39-7777

★18ホール 6585ヤード Par72



宮崎市 宮崎カントリークラブ

県内で最も歴史のあるトーナメントコース。空港に隣接し、市街地から20分「リコーカップ」の開催地。

📍宮崎市田吉4855-90 ☎0985-56-4114

宮崎県ゴルフ場一覧(エリア・五十音順)

地区	名称	住所	電話
県央	愛和宮崎リゾート Golf Cub & Hotel	宮崎市佐土原町大字東上那珂105	0985-74-3611
県央	青島ゴルフ倶楽部	宮崎市大字折生迫字大谷 4180	0985-65-1001
県央	大淀川ゴルフ場	宮崎市跡江 385-2	0985-48-1934
県央	トム・ワトソンゴルフコース	宮崎市山崎町浜山	0985-21-1301
県央	ハイビスカスゴルフクラブ	宮崎市佐土原町大字下田島21085-1	0985-73-0109
県央	一ツ瀬川県民ゴルフ場	新富町大字新田 2591	0983-33-5585
県央	宮崎大淀カントリークラブ	宮崎市大字長嶺字唯ヶ迫 1021	0985-48-3000
県央	宮崎国際空港カントリークラブ	宮崎市田野町乙 5030-2	0985-86-0770
県央	宮崎国際ゴルフ倶楽部	宮崎市佐土原町大字下田島 6634-1	0985-73-1606
県央	宮崎ゴルフ倶楽部	国富町大字三名3163	0985-75-3131
県央	宮崎産論梅ゴルフクラブ	新富町大字新田 17605	0983-35-1311
県央	宮崎サンシャインカントリークラブ	宮崎市佐土原町東上那珂 11538-1	0985-74-3636

地区	名称	住所	電話
県央	宮崎パブリックゴルフ	宮崎市大字田吉字松崎4979-58	0985-56-3355
県央	宮崎レイクサイドゴルフ倶楽部	宮崎市清武町大字今泉丙 1331-1	0985-85-8585
県北	北方ゴルフクラブ	延岡市北方町笠下寅1566	0982-38-0006
県北	延岡ゴルフクラブ	延岡市浦城町 1161	0982-43-0101
県北	美々津カントリークラブ	日向市東郷町大字山陰甲 417-94	0982-58-1414
県西	たかはるゴルフクラブ	高原町広原 6017	0984-42-0376
県西	都城母智智丘カントリークラブ	都城市関之尾町 6328	0986-24-3420
県西	宮崎小林カントリークラブ	小林市南西方 1131	0984-23-3111
県西	リージェント宮崎カントリークラブ	都城市山田町中霧島 4423-4	0986-33-1500
県西	レインボースポーツランドゴルフクラブ	都城市高城町石山 4474	0986-58-3900
県南	日南北郷カントリークラブ	日南市北郷町郷之原甲 2821-1	0987-55-4177
県南	日南串間ゴルフコース	串間市本城	0987-71-3111

約400kmの海岸が続く サーファーの聖地。

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

サーフスポットは
他にもたくさん!



SURFING MARINE SPORTS

サーフィン&マリンスポーツ



かねが
日向市 金ヶ浜

言わずと知れたサーファーの聖地。波が高いので中〜上級者の方がベター。

📍日向市大字平岩



日向市 お倉ヶ浜

コンスタントに良い波が来ることで知られるスポット。初心者練習用にもOK。

📍日向市平岩



かぐち
高鍋町 蚊口浜

7月・11月にサーフィンの大会を開催。海水浴や潮干狩りなど幅広く遊べる。

📍高鍋町蚊口浦



宮崎市 木崎浜

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

📍宮崎市熊野



宮崎市 青島海水浴場

比較的穏やかで海水浴場としても利用されるビーチ。初心者にも○。

📍宮崎市青島

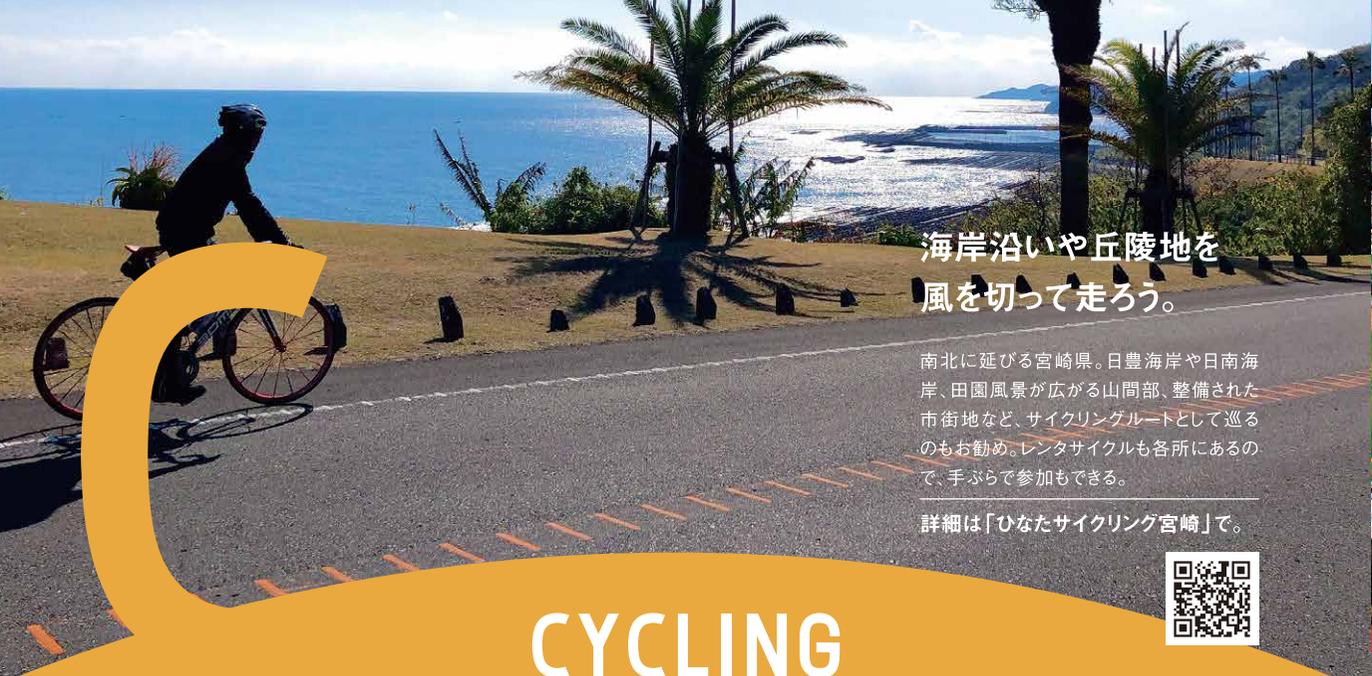


串間市 恋ヶ浦

日本屈指のシーサイドラインで、上級者に利用されることが多い。

📍串間市大納

駐車場 シャワー トイレ コインロッカー



海岸沿いや丘陵地を 風を切って走ろう。

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

詳細は「ひなたサイクリング宮崎」で。



CYCLING

サイクリング



県北 ひゅうが奥日向 サイクルルート

日向灘を望む海岸部から五十鈴川・小丸川・耳川圏域を走る全長160kmのルート。美しい日豊海岸国定公園の絶景や五ヶ瀬川沿いの山岳ルートを楽しめます。



県西 霧島一周サイクルルート

えびの高原、御池、生駒高原など変化に富んだ景観が魅力の全長106kmのルート。霧島山系の湧水や温泉を楽しみながら、登坂チャレンジやグルメライドが可能。



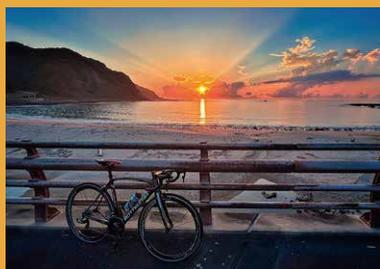
県央 日本遺産「南国宮崎の 古墳景観」サイクルルート

日本遺産に認定された西都原古墳群や新田原(にゅうたばる)古墳群などを中心に巡る、全長104kmのルート。前方後円墳や円墳・方墳なども観賞できます。



県央 絶景の 青島・堀切峠コース

南国ムード溢れる220号線を爽快に走る、全長15kmのサイクリングルート。海風と絶景を肌で感じながら宮崎サイクリングを満喫できます。



県南 日南海岸きらめきライン

宮崎を代表する景観が続く、日南市・串間市を巡る約100kmのサイクルルート。太平洋の絶景を望みながら、アップダウンのある充実したライドを。



サイクリングやサーフィン
ゴルフを楽しむのに
便利なサービス

手ぶら観光

空港や駅に到着したら
重い荷物をそのままホテルに
届けてもらえます!

料金:1000円/荷物1つ

詳細はP45に掲載しています。



あの選手が目の前でプレイ？

キャンプ情報

温暖で冬でもプレーしやすい環境により、プロ野球やJリーグ、ラグビーなどのキャンプ地に選ばれる宮崎。応援しているチームにエールを送ろう！



CAMP INFORMATION

憧れの選手に会えるかも！

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



マッチゲームも開催。

宮崎キャンプ入りしているチーム間でのマッチゲームも。日程や対戦チームなど詳細はホームページなどでチェックしよう。なんと全試合入場無料だから、何試合でも観戦できるのも嬉しい！



グッズや屋台も楽しめる。

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



宮崎県キャンプ開催実績

プロ野球

- 読売ジャイアンツ
- 広島東洋カープ
- 東京ヤクルトスワローズ
- 福岡ソフトバンクホークス
- 埼玉西武ライオンズ
- オリックス・バファローズ
- 千葉ロッテマリーンズ
- 東北楽天ゴールデンイーグルス
- 斗山ベアーズ(韓国)
- ハンファ・イーグルス(韓国) 他多数!

サッカー

- アビスパ福岡
- 鹿島アントラーズ
- サンフレッチェ広島
- セレッソ大阪
- 徳島ヴォルティス
- ベガルタ仙台
- 横浜FC
- 横浜F・マリノス
- キョンジュ(韓国)
- ハンスウォン(韓国) 他多数!

ラグビー

- 埼玉パナソニックワイルドナイツ
- 浦安D-Rocks
- 静岡ブルーレヴス
- コベルコ神戸スティーラーズ
- 東京サントリーサンゴリアス
- トヨタヴェルブリッツ
- 九州電力キューデンヴォルテクス

代表チーム

- 野球 侍ジャパン(2016年～)、チェコ共和国代表チーム、豪州代表、中国代表、ニカラグア代表
- ラグビー 日本代表
- 陸上 日本陸上競技連盟、(マラソン) インドネシア代表、香港代表、ドイツ代表、イギリス代表
- テニス 日本テニス代表

スポーツキャンプの聖地・宮崎



優れたスポーツ施設が多数点在する宮崎。野球、サッカー、ラグビー、テニス…etc. 様々なスポーツ合宿を受け入れ可能。

スポーツ施設
情報はこちら



プロ野球やJリーグなどの
最新キャンプ情報はこちら

1月にキャンプ
情報を掲載の
パンフレットを
発行しています。



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

INFORMATION

荷物をどうする？

SERVICE 便利なサービス

A 手ぶら観光

空港や駅に着いて重い荷物を預ければ、荷物はそのまま宿泊ホテルへお届け。必要な荷物だけ持って、そのまま観光やゴルフ、サーフィンなどに行くことができます。

料金 1000円/荷物1つ

受付時間 ●宮崎空港：8時～11時
(青島方面、宮崎観光ホテルご利用の場合は13時まで)
●宮崎市観光案内所：9時30分～11時



料金はすべて税込

B 手荷物一時預かりサービス

大きな手荷物も当日のみ一時預かりOK。

料金 お土産・スーツケースなどの
小さな手荷物 500円

サーフボード・ゴルフバッグなどの
大きな手荷物 1000円

受付時間 ●宮崎空港：8時～18時30分
●宮崎市観光案内所：9時30分～17時



料金はすべて税込

C WiFiレンタル、SIMカード販売

国内用・海外用のGlobal WiFiやモバイルバッテリーのレンタル、SIMカードの販売をしています。

受付時間 宮崎空港：8時～18時
宮崎市観光案内所：9時30分～17時

※詳細については窓口にてご確認ください。

D ベビーカー・車いすレンタル

ベビーカー、自走式車いす、介助式車いすの無料貸出をしています。

受付時間 宮崎空港：8時～18時30分

※受付時間内の受け取り・返却をお願いします。※天候都合により宮崎空港が閉館した場合は、受け取り・返却はできません。
※台数に限りがありますので、予約をお受けできない場合があります。

サービス実施場所

宮崎ブーゲンビリア空港 (A)(B)(C)(D)

手荷物一時預かりサービス

場所 1F到着ロビー
インフォメーション横
手ぶら観光サービスカウンター
☎080-9369-7090
(☎株式会社ソリューションズ)
🕒8時～18時30分 📍なし



宮崎市観光案内所 (A)(B)(C)

場所 JR宮崎駅構内
☎0985-22-6469
🕒9時～18時
📍1/1・2



お土産どこで買う？ 宮崎へ訪れたら、きっと役立つ便利な情報。

お土産買うなら



みやざき物産館KONNE

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

☎0985-22-7389
 ♫宮崎市宮田町1-6 県庁8号館
 ⌚9時～18時 📅1/1

宮崎県内の道の駅でも、その市町村の魅力ある商品を販売。



「道の駅」都城 NiQLL

買い物も、遊びも、食事もし旅の目的地になる道の駅。都城の焼酎や肉、野菜などを始め県産物がずらりと揃い、遊具施設もあり。イベントも多数開催。

☎0986-38-5529 ⌚9時～19時(直売所)
 ※レストランや遊具スペースなど、施設によって異なる
 📅1月1日と1月・4月・7月・10月の第3月曜(祝日の場合は翌平日)



「道の駅」えびの

えびの産の新鮮な野菜や果物、加工品、特産品を取り扱う道の駅。買い物はもちろん、地元産の農産物をふんだんに味わえるランチバイキングも人気。

☎0984-35-3338 ♫えびの市大字永山1006-1
 ⌚9時～18時、レストラン11時～15時(14時LO)
 📅第3火曜(祝日の場合は翌日) ※レストランは毎月第2・4水曜も休



CHECK!



敷地内には、体験アクティビティの紹介、レンタサイクルの貸出を行う「アウトドアステーションえびの」が併設。トレッキング、サイクリング、キャンプ、アイススケート、SUPなどのアクティビティを体験しよう。

アウトドアステーションえびの ☎0984-48-7650

みやざきの「道の駅」は全18カ所!

●高岡 宮崎市	0985-82-4936
●フェニックス 宮崎市	0985-65-2773
●北川はゆま 延岡市	0982-24-6006
●北浦 延岡市	0982-45-3811
●北方よっちみ屋 延岡市	0982-48-0808
●とうごう 日向市	0982-68-3072

●日向 日向市	0982-56-3809
●青雲橋 日之影町	0982-87-2491
●高千穂 高千穂町	0982-72-9123
●酒谷 日南市	0987-26-1051
●山之口 都城市	0986-57-5222
●ゆ〜ぱるのじり 小林市	0984-44-2210

宿泊するなら



宿泊予約はこちら



ホテル 高千穂 (県営国民宿舎 高千穂荘)

早朝の高千穂峡貸しポートや夜の高千穂神楽など神々の里・高千穂を観光する拠点として便利なホテル(予約別途要)。和室・洋室・バリアフリーと、様々な客室を揃える。

☎0982-72-3255
 ♫西臼杵郡高千穂町三田井1037-4



宿泊予約はこちら



えびの高原ホテル (県営国民宿舎 えびの高原荘)

自然豊かなえびの高原にあり、トレッキングや韓国岳の登山、冬はアイススケートなど、四季折々のアクティビティを楽しむのにぴったり。疲れた後はホテルの温泉でゆっくりと。

☎0984-33-0161 ♫えびの市大字末永1489



JAPAN 31°54'39" N 131°25'25" E
MIYAZAKI



SHRINE

23



EXPERIENCE

15



HOT SPRING

39



SAKE

21



EVENT

18



MOAI

7

※このガイドブックで紹介している数

CITY POPULATION **1.015** MILLION (2026)

ANNUAL SUNSHINE HOURS
2122 hours



AVERAGE TEMPERATURE
17.7°C

宮崎の観光情報はこちらから。

宮崎県公式観光サイト
みやざき観光ナビ

観光の質問に AI が回答



宮崎の旬な情報は SNS で。

みやざき観光ナビ インスタグラム
@miyazaki_shunnavi



交通アクセス ※各所要時間や出発時間は変更になる場合がございますのでご了承ください。

航空 ※所要時間は目安となります。

路線	所要時間	会社名
東京(羽田) - 宮崎	約 90分	ANA・JAL・ソラシドエア
東京(成田) - 宮崎	約100分	JAL・ジェットスター
大阪(伊丹) - 宮崎	約 60分	ANA・JAL
大阪(関西) - 宮崎	約 70分	Peach
名古屋(中部) - 宮崎	約 70分	ANA・ソラシドエア・ORC
福岡 - 宮崎	約 50分	ANA・JAL・ORC
沖縄(那覇) - 宮崎	約100分	ANA・ソラシドエア
ソウル - 宮崎	約100分	アジアナ航空
台北 - 宮崎	約120分	タイガーエア台湾

バス ※所要時間は目安、一部を除いて要予約となります。

区間	所要時間	バス名
福岡 - 宮崎	約4時間50分	フェニックス号
福岡 - 宮崎	約4時間30分	ごかせ号
熊本 - 宮崎	約3時間45分	なんぶう号
熊本 - 延岡	約4時間10分	たかちほ号
鹿児島 - 宮崎	約2時間	マンゴーライナー
長崎 - 宮崎	約5時間20分	ブルーロマン号※
高千穂 - 宮崎	約2時間40分	※
高千穂 - 阿蘇	約2時間40分	あそちほ号

※は季節運行となります。

JR(特急)

起点 ※宮崎駅までの所要時間

博多	約5時間30分
小倉	約4時間30分
大分	約3時間10分
延岡	約1時間
日向	約50分
鹿児島中央	約2時間10分
宮崎空港	約10分

カーフェリー

[航路] 神戸航路

[便数・時刻表]

神戸→宮崎

月~土 19:10発 → 翌8:40着

日 18:00発 → 翌8:40着

宮崎→神戸

19:10発 → 翌7:30着

JR(新幹線)+高速バス(B&Sみやざき)

起点 ※宮崎駅までの所要時間

博多	約3時間
新八代駅前	約2時間15分

※2026年3月時点

お問い合わせ

宮崎県観光推進課 ☎0985-26-7103

公益財団法人宮崎県観光協会 ☎0985-26-6100