



MIYAZAKI

2026年度下期に向けた 観光コンテンツ集



KUROKIRI STADIUM (都城市)

2027年開催「日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ」開・閉会式会場

みやざき観光ナビ  <https://www.kanko-miyazaki.jp>

 [@miyazaki_shunnavi](https://www.instagram.com/miyazaki_shunnavi)

公益財団法人 宮崎県観光協会
宮崎県観光推進課

☎ 0985-25-4676
☎ 0985-26-7103

えびの高原（えびの市）ススキ

全国MAP

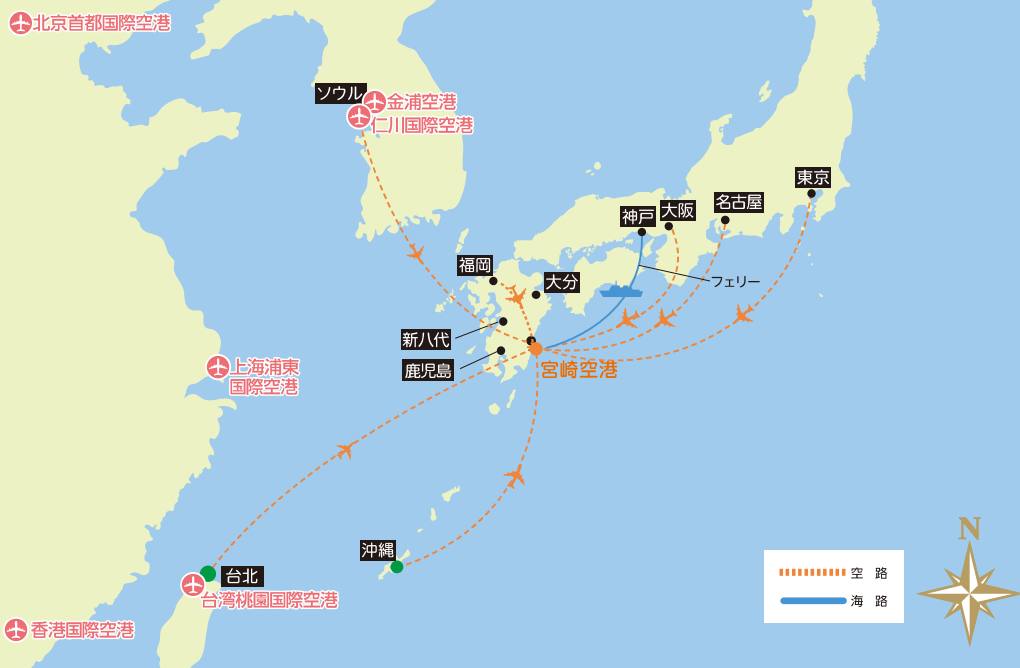


九州MAP



宮崎県MAP

M I Y A Z A K I A C C E S S



関東から

羽田空港
(往復数: 17 便/日)

約 110 分

成田空港
(往復数: 1 便/日)

約 130 分

関西から

伊丹空港
(往復数: 11 便/日)

約 70 分

関西国際空港
(往復数: 1 便/日)

約 70 分

神戸港
(往復数: 1 便/日)
(上り) 19:10 発 → 翌日 7:30 着
(下り) 19:10 発 ※日曜日は 18:00 発 → 翌日 8:40 着

中部から

中部国際空港
(往復数: 3 便/日)

約 90 分

福岡から

福岡空港
(往復数: 13 便/日)

約 45 分

JR 博多駅
(往復数: 15 便/日)

約 180 分

(新八代駅にて乗り換え)

沖縄から

那覇空港
(往復数: 1 便/日)

約 100 分

国際線

ソウル(仁川)
アジアナ航空
(往復数: 3 便/週)

約 110 分

台北(桃園)
タイガーエア台湾
(往復数: 2 便/週)

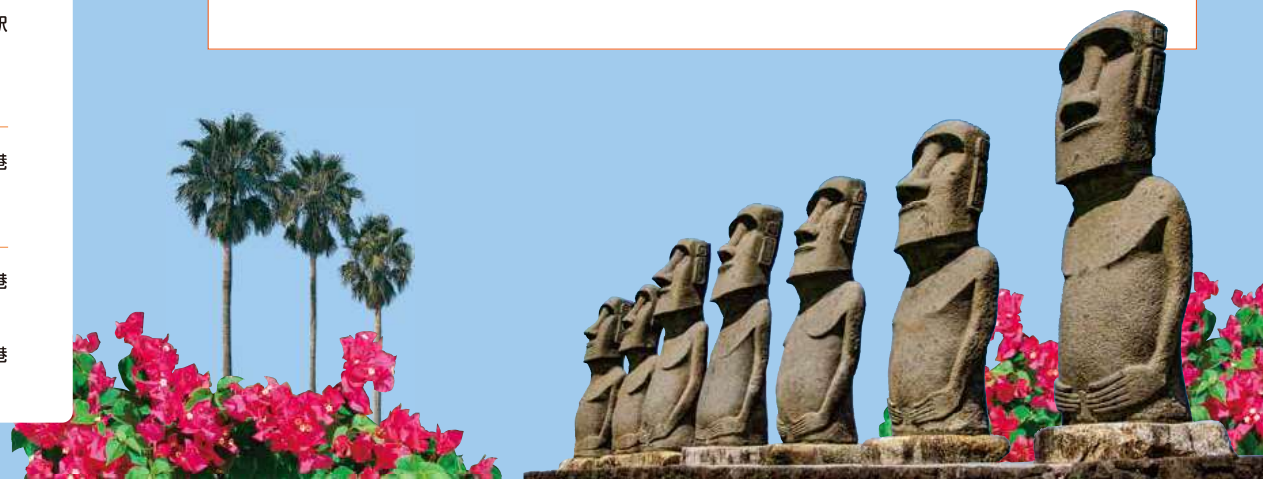
約 120 分

宮崎県内市町村観光協会等 問い合わせ先

(公財) 宮崎県観光協会 ☎0985-25-4676

宮崎県観光推進課 ☎0985-26-7103

- (公社) 宮崎市観光協会 ☎0985-20-8658
- (一社) 延岡観光協会 ☎0982-29-2155
- 小林まちづくり株式会社 ☎0984-22-8684
- (一社) 串間市観光物産協会 ☎0987-72-0479
- えびの市観光協会 ☎0984-35-3838
- 高原町観光協会 ☎0984-42-4560
- 綾町観光協会(綾町総合政策課内) ☎0985-77-3464
- (一財) こゆ地域づくり推進機構 ☎0983-32-1082
- (一社) 木城町ふるさと振興協会 ☎0983-32-3770
- 都農町観光協会 ☎0983-25-5712
- (一社) 美郷町観光協会 ☎0982-68-2522
- (一社) 椎葉村観光協会 ☎0982-67-3139
- (一社) 日之影町観光協会 ☎0982-78-1021
- (一社) 都城観光協会 ☎0986-38-2460
- (一社) 日南市観光協会 ☎0987-31-1134
- (一社) 日向市観光協会 ☎0982-55-0235
- (一社) 西都市観光協会 ☎0983-41-1557
- 三股町観光協会(企画商工課内) ☎0986-52-9085
- 国富町観光協会(企画政策課内) ☎0985-75-3111
- (特非) 高鍋町観光協会 ☎0983-22-5588
- 西米良村観光協会(むら創生課内) ☎0983-36-1111
- (一社) 川南町観光協会 ☎0983-27-1497
- (一社) 門川町観光協会 ☎0982-57-4110
- (一社) 諸塚村観光協会 ☎0982-65-0178
- (一社) 高千穂町観光協会 ☎0982-73-1213
- (特非) ごかせ観光協会 ☎0982-82-1200



特色ある「道の駅」で地域にふれる

県内には現在18の道の駅があり、それぞれに見どころ・おすすめがあります。
宮崎県が初めてのひと、通のひと、新しい宮崎に出逢えるかもしれません。
旅行中の立ち寄り先に、週末のおでかけにいかがですか。



1 道の駅北浦（延岡市）

延岡中心部から約30分
路線：R388沿い
最寄IC：須美江IC

日豊海岸国定公園内の「下阿蘇ビーチリゾート
浜木綿（はまゆう）村」の中にある道の駅。



2 道の駅北川はゆま（延岡市）

延岡中心部から約20分
路線：R10沿い
最寄IC：北川IC

東九州自動車道からも国道10号線からもアクセスが可能な道の駅。
売店では、延岡・宮崎ならではのお土産がたくさん揃う道の駅です。

3 道の駅北方よっちみろ屋（延岡市）

延岡中心部から約20分
路線：R218沿い
最寄IC：北方IC

九州中央道の一部となる国道218号北方延岡道路起点に隣接している。
「ちよひめ桃」や「次郎柿」などのフルーツが人気商品です。

4 道の駅青雲橋（日之影町）

高千穂中心部から約15分
路線：R218沿い
最寄IC：日之影深角IC

売店では新鮮野菜、加工品が販売されている
ほか、シン井などメニュー豊富なレストラン
も完備。



5 道の駅高千穂（高千穂町）

高千穂中心部から約2分
路線：R218沿い

神楽面をモチーフにした大きなモニュメントが目印。神都高千穂大橋や高千穂峡
が一望できる大自然の素晴らしいロケーションです。



6 道の駅日向（日向市）

日向中心部から約15分
路線：R10沿い
最寄IC：日向IC

目の前には雄大な太平洋を一望できます。日向灘であがった鮮魚、釜揚げや天日干しにしたちりめんが人気。
日向特産へべすを使用したドレッシングやボン酢、お菓子、ジュースなど加工品も充実しています。



7 道の駅とうごう（日向市）

日向中心部から約20分
路線：R327沿い
最寄IC：日向IC

イチオシは、素朴さが美味い「牧水そば」。100%そば粉だけで作り上げたコシのある手打ちそばで、
日向市でとれた純そば粉を使用しています。

8 道の駅つの（都農町）

日向中心部から約35分
路線：R10沿い
最寄IC：都農IC

都農のトマトを使ったお菓子「トマトひねり揚げ」や100%都農町産のぶどうで作ら
れている都農ワインが人気。



9 道の駅高岡ビタミン館（宮崎市）

宮崎中心部から約20分
路線：R10沿い
最寄IC：宮崎西IC

郷土の偉人「ビタミンの父」高木兼寛翁の功績にちなみ、「ビタミン館」と付けられ
ました。

10 道の駅ゆ〜ぱるのじり（小林市）

小林中心部から約20分
路線：R268沿い
最寄IC：高原IC

「のじりこびあ」や「萩の茶屋」が有名な花街道268号沿いにある、入浴施設
と宿泊施設を完備した全国でも珍しい道の駅。



11 道の駅えびの（えびの市）

えびの中心部から約2分
路線：R268沿い
最寄IC：えびのIC

物産館やレストランでは地元で採れた新鮮な野菜、農産加工品の購入や飲食が可能。
えびのICのすぐそばです。

12 道の駅フェニックス（宮崎市）

宮崎中心部から約35分
路線：R220沿い
最寄IC：宮崎IC

標高約50mにある展望デッキからは、太平洋が一望でき、
鬼の洗濯板も眼下に広がる絶景ポイント。

13 道の駅山之口（都城市）

都城中心部から約35分
路線：R269沿い
最寄IC：山之口スマートIC

イチオシは、和風チーズといわれる甘乳蘇を使った「甘乳蘇ソフトクリーム」。
甘さ控えめで後味すっきりです。

14 道の駅都城NiQLL（都城市）

都城中心部から約15分
路線：R10沿い
最寄IC：都城IC

グルメだけでなく、都城大弓や大島紬のほか、宮崎クロコ工芸など伝統工芸品も取
り揃えている。

15 道の駅きたごう（日南市）

日南中心部から約20分
路線：県道28沿い
最寄IC：日南北郷IC

限定商品「海老わさびスナック」、焼酎を生みに沈めて熟成させた「虚空蔵島」、
本格窯焼きピザをご賞味あれ！

16 道の駅酒谷（日南市）

日南中心部から約25分
路線：R222沿い
最寄IC：日南東郷IC

日南市から都城市へと向かう途中にある茅葺き屋根が特徴の道の駅で、よもぎで
作った「草だんご」が人気。

17 道の駅なんごう（日南市）

日南中心部から約25分
路線：R448沿い
最寄IC：日南東郷IC

店内には、マンゴーをはじめ、地元のとれたての農産物や水産物が豊富に
取り揃えてあり、トロピカルムード満点の遊歩道を散策したり、自然を満
喫することができます。



18 道の駅くしま（串間市）

串間中心部
路線：R220沿い

JR串間駅からすぐの場所です。
イチオシは、ご当地グルメ「串間活ぶぶり井ぶり」や「ぶり井レアカツ」
ドッグランが併設されています。

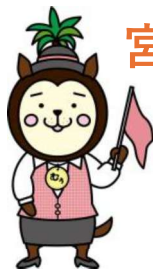


みやざき観光ナビで詳しくcheck!!

みやざき観光ナビ 宮崎県道の駅リスト

<https://www.kanko-miyazaki.jp/gourmet/michinoeki>





宮崎県の貸切バス・タクシーのことなら

バス会社	代表電話	HPアドレス	QR
宮崎交通(株)	0985-32-3914	https://www.miyakoh.co.jp/kashikiri/	
宮交タクシー(株)	0985-89-5280	https://www.miyakoh-taxi.com/vehicle/	
三和交通(株)	0985-24-5795	https://www.30-gr.co.jp/bus	
(有)高山三幸観光・宮崎	0984-42-2040	https://www.kouyama-bus.jp/bus/	
(有)大清	0987-23-1023	https://travel.taisei.cc/taisei_category/chartered-bus/	
(有)永峰観光バス	0985-82-3400	https://www.nagamine-g.co.jp/	
美登観光バス	0985-82-5511	https://mito-kankobus.jp/	
(有)高崎観光バス	0986-62-5630	https://www.takasaki-kankobus.com/charterbus/	
(有)東九州交通	0982-37-9100	https://www.higakyu.jp/	

※スペースの関係上全事業者を掲載しておりません。

タクシー会社 代表電話 HPアドレス QR

宮交タクシー(株)	0985-22-4141	https://www.miyakoh-taxi.com/vehicle/	
三和交通(株)	0985-24-5795	https://www.30-gr.co.jp/taxi	
宮崎第一交通(株)	0985-27-5513	http://miyazaki.0152.jp	
エムアール交通(株)	0985-22-7163	http://www.mrk.co.jp	
(一社)宮崎県タクシー協会	0985-51-8081		

※スペースの関係上全事業者を掲載しておりません。



三和交通(株)
中型バス



宮交タクシー(株)
JAPANタクシー

宮崎観光のモデル
コースは...



宮崎交通(株)
大型バス



美登観光バス
小型バス

公益財団法人 宮崎県観光協会 ☎ 0985-25-4676

みやざき観光ナビ モデルコース

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





宮崎県のホテル・旅館のことなら

施設名	代表電話	地区	収容数	部屋数	HPアドレス
フェニックス・シーガイア・リゾート	0985-21-1111	宮崎市北部	1990	734	https://seagaia.co.jp/
アートホテル宮崎スカイタワー	0985-31-1111	宮崎市中心部	290	135	https://art-miyazaki-skytower.com/
ニューウェルシティ宮崎	0985-23-3311	宮崎市中心部	60	37	https://www.nwc-miyazaki.co.jp/
ホテルセンチュリー宮崎	0985-26-5555	宮崎市中心部	60	17	https://h-century.com/
ホテルマリックス	0985-28-6161	宮崎市中心部	463	374	https://hotel-marix.co.jp/
ホテルマリックスラグーン	0985-38-5000	宮崎市中心部	220	176	https://hotel-marix.co.jp/
ホテルメリージュ	0985-26-6666	宮崎市中心部	270	174	https://www.meriegies.co.jp/
宮崎観光ホテル	0985-27-1212	宮崎市中心部	580	290	https://www.miyakan-h.com/
宮崎ロイヤルホテル	0985-25-5221	宮崎市中心部	70	32	http://m-royal.net
レガロホテル宮崎	0985-31-6300	宮崎市中心部	270	101	https://regalo-h.com/miyazaki/
青島サンクマール	0985-65-1421	宮崎市青島	180	40	https://www.cinqmale.co.jp/
ANAホリデイ・インリゾート宮崎	0985-65-2929	宮崎市青島	680	214	https://www.anahirmiyazaki.com/
地藏庵	0985-65-0039	宮崎市青島	30	6	https://ijzoan.jp/
KOKO STAY 都城	0986-22-2111	都城市中心部	108	93	https://koko-hotels.com/miyakonojo/
都城グリーンホテル	0986-25-6111	都城市中心部	240	176	https://www.0986green.com/
都城サンプラザホテル	0986-25-7070	都城市中心部	100	81	https://www.tsurumaru.sc/sunplaza/index.html
都城ロイヤルホテル	0986-25-0111	都城市中心部	70	42	http://www.m-royal.jp
エンシティホテル延岡	0982-32-6060	延岡市中心部	160	125	https://www.encycity-h.com/
南郷プリンスホテル	0987-64-4121	日南市南郷	170	84	https://www.princehotels.co.jp/nango/
北郷 音色香の季 合歓のはな	0987-21-7110	日南市北郷	30	10	https://www.nemunohana.jp/
ホテルベルフォート日向	0982-52-0001	日向市中心部	120	72	https://verfort.co.jp/
ホテルメリッサ日向	0982-55-8181	日向市中心部	60	49	https://hotel-melissa.com/
神仙	0982-72-2257	高千穂町	50	11	https://www.takachiho-shinsen.co.jp/
高千穂 離れの宿 神隠れ	0982-72-2111	高千穂町	30	8	https://www.kamigakure.jp/
ホテルグレイトフル高千穂	0982-72-4111	高千穂町	110	55	https://www.h-hikari.co.jp/
ホテル四季見	0982-72-3733	高千穂町	100	22	https://shikimi.jp/



宮崎観光ホテル
290室 580名収容



ホテルマリックス
374室 463名収容



フェニックス・シーガイア・リゾート
734室 1,990名収容



ANA ホリデイ・インリゾート宮崎
214室 680名収容

※スペースの関係上全事業者を掲載しておりません。

その他の施設に関しては右横のQRコードより検索してください。

※改装等の関係で実数と誤差が生じることもございます。

宮崎県ホテル旅館生活衛生同業組合

☎ 0985-24-4730

<https://miyazaki-pref-yado.jp/>





宮崎県の団体食のことなら



チキン南蛮



レタス巻



冷やし汁

施設名	代表電話	地区	主なメニュー	収容数	HPアドレス
ふぁみり庵はいから亭 宮崎大塚店	0985-50-0055	宮崎市西部	和食・焼き肉	80	https://www.kousei-grp.co.jp/familian/menu/miyazakiotsuka/
鉄板焼ステーキ ーッ葉ミヤチク	0985-28-2914	宮崎市北部	宮崎牛ステーキ	60	https://rest.miyachiku.jp/hitotsuba/
青島屋	0985-65-1121	宮崎市青島	和食・チキン南蛮	360	https://www.miyakoh.co.jp/shop/direct/aoshimaya.html
焼酎の里 霧島ファクトリーガーデン	0986-21-8111	都城市中心部	和洋食	60	https://www.kirishima-fg.jp/brewery/restaurant
高千穂牧場（まきばのレストラン）	0986-33-2102	都城市西部	焼き肉	250	https://www.takachiho-bokujiou.co.jp/group/
盆地のキッチンランマ	0986-38-1855	都城市北部	焼き肉・ステーキ	60	https://coconiqll.co.jp/eat/
国技館	0982-32-5729	延岡市中心部	郷土料理	100	https://kokugikan-nobeoka.com/
ホテルシーズン日南	0987-22-5151	日南市中心部	カツオ炙り重	200	https://nichinan.by-onko-chishin.com/dining/
堀川レストラン戸村	0987-23-8989	日南市中心部	焼き肉	150	https://www.tomura.com/publics/index/21/
うなぎ料理大清	0987-22-3478	日南市中心部	うなぎ料理	40	http://foods.taisei.cc
おび天 蔵	0987-25-5717	日南市飫肥	おび天	80	https://www.obiten.co.jp/stores/obitenkura
服部亭	0987-25-2822	日南市飫肥	郷土料理	60	HPなし
出の山いこいの家	0984-22-5151	小林市西部	鯉・チョウザメ料理	80	https://www.ikoinoie.jp/
地鶏の里	0984-22-0262	小林市西部	地鶏料理	240	https://www.iidorinosato.net/menu.html
いけすレストラン大漁丸	0982-58-0118	日向市南部	海鮮料理	230	https://verfort.co.jp/tairyomaru
ホテルベルフォート日向	0982-52-0001	日向市中心部	和定食	200	https://verfort.co.jp/restaurant
道の駅くしま	0987-72-0800	串間市中心部	串間活べぶりプリ丼	40	https://michinoeki-kushima.com/
妻湯	0983-32-1108	西都市中心部	都萬牛ハンバーグ	150	https://tsumayu.com/
うなぎの入船	0983-43-0511	西都市北部	うなぎ定食	90	http://www.u-irifune.com/
あゆのお宿山水	0985-77-1626	綾町中心部	あゆ料理	50	https://ayunosansui.net/
ホテル四季亭	0983-22-0043	高鍋町中心部	和食	200	https://hotel-shikitei.jp/
小丸新茶屋	0983-22-3455	高鍋町中心部	うどん・寿司	120	http://www.omarushinchaya.jp/
お食事処千穂の家	0982-72-2115	高千穂峡	アメノムラクモ御膳	100	https://chihonoie.jp/
あららぎ乃茶屋	0982-72-2201	高千穂峡	あららぎ定食 かっぱ酒	100	https://takachiho-kanko.info/gourmet/
五ヶ瀬ワイナリーレストラン	0982-73-5470	五ヶ瀬町	季節の野菜を使ったビュッフェ	50	https://gokase-winery.jp/

※スペースの関係上全事業者を掲載しておりません。

その他の施設に関しては右横のQRコードより検索してください。

※改装等の関係で実数と誤差が生じることもございます。

公益財団法人 宮崎県観光協会 ☎ 0985-25-4676

2025年度市町村別食事処一覧

<https://www.kanko-miyazaki.jp/downloads/media/20386>



宮崎牛



伊勢えび

NEW

TOPICS

&

みやぎのオススメレジャー

1

topics

全線開通！都城志布志道路 都城市



©都城市

この都城志布志道路は計画から約31年を経て2025年3月23日に全線開通しました。

都城ICから志布志港間約4.4kmを結んでおり、今までの所要時間約70分→約38分へ約半分に短縮されとっても便利！

宮崎自動車道と直結しているので観光バスでの移動も楽々です！

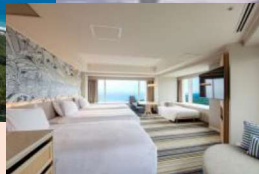


©都城市

2

topics

リブランド！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・リゾート



フェニックス・シーガイア・リゾートは2025年6月にリニューアル宿泊施設3施設の名称を変更するとともに、シーガイアブランドとして一体感を持って運営いたします。客室の改装や新アクティビティの導入。他にも温泉改修既存の湯屋拡張に加え、新たに景観を存分に楽しめる露天風呂と内湯を新設！

フェニックス・シーガイア・オーシャン・タワーに隣接する芝生広場がキッズブラッシュエリアに！九州初登場のバブルヒルを中心としたエキサイティングゾーンや、ウォータースライダーなど、家族で楽しめるエリアが2026年夏オープン予定。

フェニックス・シーガイア・リゾート ▶ 宮崎市山崎町浜山 ☎ 0985-21-1111



3

レジャー

サーフィン天国 みやぎ

目の前は海！最高の立地で宮崎の太陽と潮風を浴びて、さまざま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ヨガ、トレッキングなど、クラフト体験ではお土産にも最適な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が楽しめます。

青島アクティビティセンター

(ANAホリデイ・インリゾート宮崎内)

▶ 宮崎市宮崎市青島1-16-1 ☎ 0985-65-2947



4

レジャー

11年連続出荷量日本一！ みやぎの本格焼酎

南国の気候、豊かな水と大地、そして手間を惜しまぬ人の技。これらが揃う宮崎県は、全国屈指の焼酎王国として、長年にわたり独自の文化と味わいを育んできました。芋を中心に麦、米と多彩な原料を生かした仕込みに加え、地元で選抜された酵母や麴の工夫、蔵ごとの伝統が一本一本に個性を与えています。割り方、温度、料理との組み合わせなど自分らしい飲み方が追求できる“自由さ”も焼酎の魅力のひとつです。

宮崎本格焼酎応援サイト 「だれやみ」

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



365日 花のあるまち 宮崎

春

の

花

夏

の

花

【菜の花とさくら】

3月中旬～
4月上旬



【チューリップ】

3月中旬～
4月上旬



フローランテ宮崎
宮崎市山崎町浜山414-16

特別史跡公園 西都原古墳群
西都市大字三宅西都原

【さくら】

3月下旬～
4月上旬



母智丘（もちお）公園
都城市横市町6633



【ブーゲンビリア】

4月上旬～
5月中旬



宮交ボタニックガーデン
宮崎市青島2-12-1

【春バラ】

4月下旬～
5月下旬



花の駅 生駒高原
小林市南西方8565



こどものくにバラ園
宮崎市青島1-1-1



【ジャカランダ】

5月下旬～
6月中旬

ジャカランダの森
日南市南郷町賛波3220-24

【サンゴシトウ】

6月～8月



道の駅 フェニックス
宮崎市大字内海381-1



【ひまわり】

7月上旬～
7月中旬



特別史跡公園 西都原古墳群
西都市大字三宅西都原

【ミヤマキリシマ】

5月下旬～
6月中旬



えびの高原
えびの市大字末永1495-5

【あじさい】

6月上旬～
6月中旬



あじさい公園
都城市山之口町花木1630



【サギソウ】

7月下旬～
8月中旬

高鍋湿原
高鍋町大字上江6972-3

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
チューリップ			ジャカランダ	ひまわり		
菜の花とさくら		アイランドポピー	ミヤマキリシマ		サギソウ	
さくら		春バラ		サンゴシトウ		
	ブーゲンビリア		あじさい			

365日 花のあるまち 宮崎

秋

の

花

冬

の

花

【ススキ】

9月上旬～
10月下旬

えびの高原

📍えびの市大字末永1495-5

【コスモス】

9月下旬～
10月下旬

花の駅 生駒高原

📍小林市南西方8565

【コスモス】

10月中旬～
11月上旬

【彼岸花】

9月下旬～
10月上旬

都井岬

📍串間市大字大納字御崎

【秋バラ】

10月下旬～
11月中旬

こどものくにバラ園

📍宮崎市青島1-1-1

【ケイトウ】

10月中旬～
11月中旬

特別史跡公園 西都原古墳群

📍西都市大字三宅西都原

フローランテ宮崎

📍宮崎市山崎町浜山414-16

【サルビア】

【マリーゴールド】

10月中旬～
11月中旬



【ドンペア・ウォリッキー】

12月中旬～
1月下旬

宮交ボタニックガーデン

📍宮崎市青島2-12-1



こどものくに

📍宮崎市青島1-1-1

【寒緋桜】

1月中旬～
2月中旬



【カエンカスラ】

1月上旬～
2月下旬

宮交ボタニックガーデン

📍宮崎市青島2-12-1



【椿】

2月中旬～
2月下旬

阿波岐原森林公園 市民の森

📍宮崎市阿波岐原町産母128



【高岡の月知梅】

(げっちばい)
2月中旬～
2月下旬

月知梅 梅園

📍宮崎市高岡町高浜

国指定天然記念物

9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ス ス キ			ドンペア・ウォリッキー			
	コスモス(生駒高原)			カエンカスラ		
	彼岸花	コスモス(西都原)		寒緋桜		
		秋バラ			椿	
		ケイトウ			高岡の月知梅	
		マリーゴールド&サルビア				

★日程などは、いずれも令和8年1月8日現在のものです。変更が生じる場合がありますので、詳しい情報は、各問い合わせ先までご確認ください。

★日程などは、いずれも令和8年1月8日現在のものです。変更が生じる場合がありますので、詳しい情報は、各問い合わせ先までご確認ください。

★リーグの休養日等につきましては各チームのホームページにてご確認ください。

★リーグの休養日等につきましては各チームのホームページにてご確認ください。

An illustration of three cartoon characters in baseball uniforms. On the left, a character with yellow fur and a white cap with a blue brim is in a pitching motion, wearing a white jersey with the number 1. In the center, a character in a grey catcher's mask and chest protector is ready to catch. On the right, a character with white fur and a white cap with a green brim is in a batting stance, wearing a pink jersey and holding a wooden bat. The background is a simple green field with a blue sky.