



日本の
ひなた
宮崎県



「日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ」

観光ガイド

KOKUSPO
SHOSPO

Tourist Guide

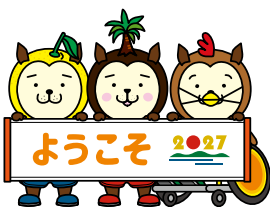
ひ
な
た

くるっと

宮崎パスポート

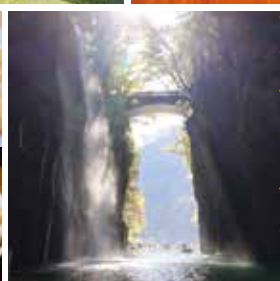


車椅子・
ベビーカーでも使える
スポット情報掲載!



見る・食べる
体験する

紙&電子ハイブリッド
クーポン付
coupon



県央 エリア



青島エリア(宮崎市).....	6
堀切峠(宮崎市).....	6
宮崎県庁(宮崎市).....	6
西都原古墳群(西都市).....	7
法華嶽公園(国富町).....	7
蔵元綾 酒泉の杜(綾町).....	7
高鍋大師(高鍋町).....	7
いちご宮崎新富サッカー場(新富町).....	7
西米良温泉 ゆたーと(西米良村).....	8
比木神社(木城町).....	8
川南湿原(川南町).....	8
都農ワイナリー(都農町).....	8

県南 エリア



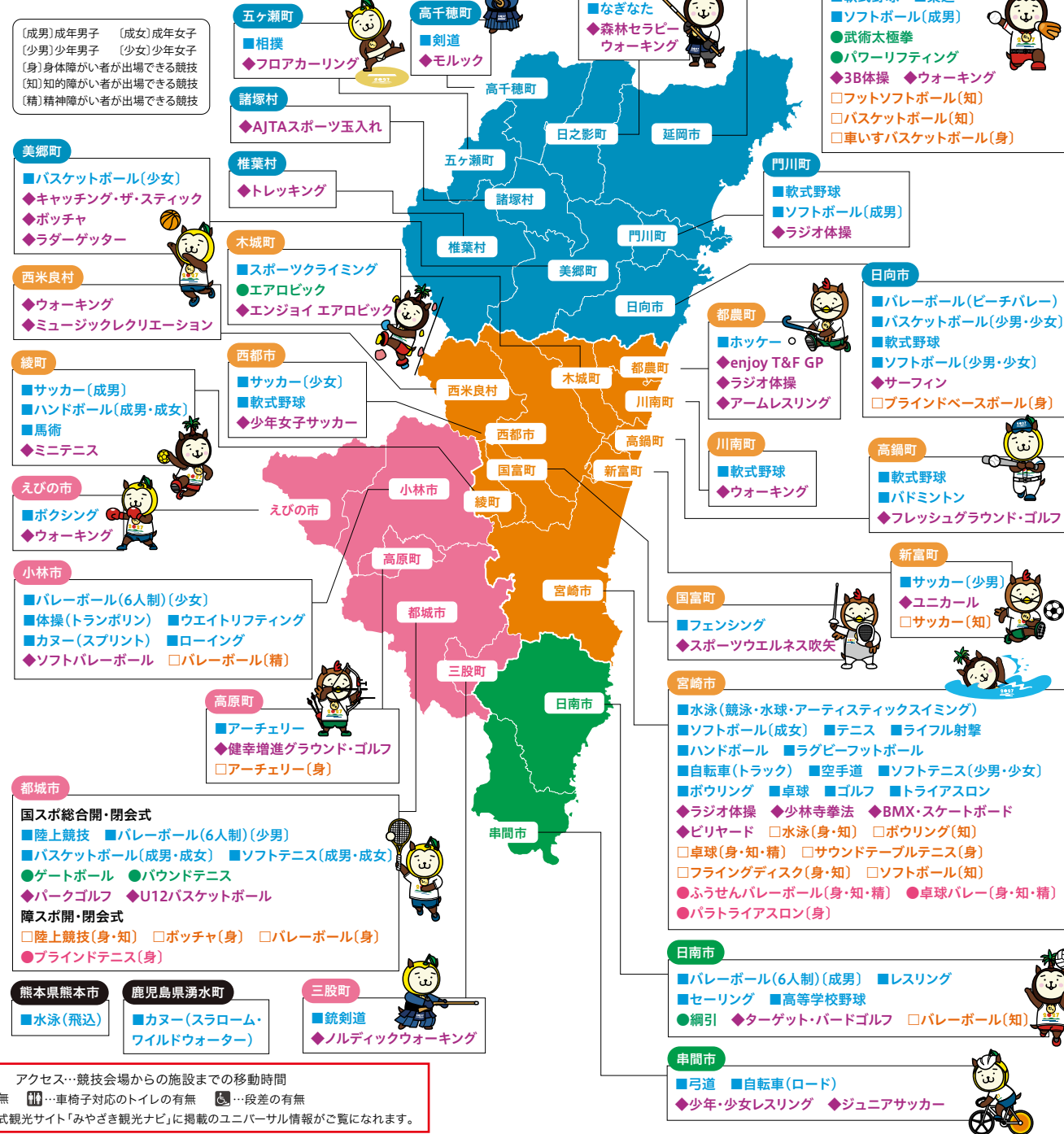
サンメッセ日南(日南市).....	9
鵜戸神宮(日南市).....	9
飢肥城下町(日南市).....	9
都井岬(串間市).....	9

GOGOクーポン.....	12~15
デジタルクーポン案内.....	16

掲載している情報は令和8年8月時点のものです

日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ競技会場

国民スポーツ大会 ■…正式競技(37)・特別競技(1) ●…公開競技(6)
◆…デモンストレーションスポーツ(37)
全国障害者スポーツ大会 □…正式競技(14) ●…オープン競技(4)



延岡城・内藤記念博物館(延岡市)...	4
日向岬・馬ヶ背(日向市).....	4
かどがわ温泉心の杜(門川町).....	4
しいたけの館21(諸塚村).....	4
椎葉民俗博物館(椎葉村).....	4
西の正倉院(美郷町).....	5
高千穂峡(高千穂町).....	5
日之影温泉駅(日之影町).....	5
五ヶ瀬ワイナリー(五ヶ瀬町).....	5



高千穂牧場(都城市).....	10
関之尾公園(都城市).....	10
焼酎の里 霧島ファクトリー・ガーデン(都城市).....	10
出の山公園(小林市).....	10
のじりこびあ(小林市).....	11
えびの高原(えびの市).....	11
長田峡(三股町).....	11
狭野神社(高原町).....	11

データの 見方

①…住所 ②…電話番号 アクセス…競技会場からの施設までの移動時間
③…エレベーター設置の有無 ④…車椅子対応のトイレの有無 ⑤…段差の有無
二次元コードから、宮崎県公式観光サイト「みやざき観光ナビ」に掲載のユニバーサル情報がご覧になれます。



県北エリア

延岡市・日向市・門川町・諸塚村・椎葉村
美郷町・高千穂町・日之影町・五ヶ瀬町

急峻な山岳地形に育まれた 豊かな自然と神話の里

柱状節理が生み出す神秘的な高千穂峽や祖母・傾山系の急峻な山々に代表され、厳しくも豊かな山の恵みに育まれてきた里山の素朴で温かな文化が息づくエリア。海岸沿いにも柱状節理による絶景が広がります。

延岡の歴史や文化の発信拠点 延岡市 延岡城・内藤記念博物館



平常展示室のほか展望フロアや体験展示室、企画展示室などがある

城主の居館が置かれた延岡城・西之丸跡に建設された、延岡の歴史と文化に関する資料の収集・保存と、歴史資料や美術作品を鑑賞できる博物館です。

⑤延岡市天神小路 255-2 ☎0982-21-7110

アクセス アスリートタウン延岡アリーナから
徒歩で 15 分



海岸一帯に広がる柱状節理が圧巻！ 日向市 日向岬・馬ヶ背



国指定天然記念物に指定されている「日向岬の柱状節理」が広がる

日向市随一の絶景ポイント。海上から見ると岬全体の形が馬の背に似ていることから、岬の先端部分を「馬ヶ背」と呼びます。展望スペース「スケルッチャ！」からの景色はスリル満点！

④日向市細島 1-1

☎0982-54-6177（馬ヶ背観光案内所）

アクセス お倉ヶ浜総合公園から車で約 15 分



※要予約



体育室や多目的広場も併設。レストランからは門川湾を一望できる

門川湾を一望できる高台の天然温泉施設。浴槽は、露天・薬湯・ジェットバスなど、種類豊富。泉質はナトリウム―塩化物泉で、疲労回復などさまざまな効能があります。売店や宿泊施設などを備え、設備も充実しています。

⑤門川町大字庵川 1942

☎0982-63-7780

アクセス 門川海浜総合公園から車で約 3 分



門川町
かどがわ温泉心の杜
門川湾を一望できる高台にある天然温泉施設

諸塚村 しいたけの館 21 特産のしいたけを使った料理が味わえる 観光情報が集まる



しいたけの形を模した外観。レストランどんこ亭で食事でもできる

諸塚村の観光案内と交流の場所。地元の木材で作られた家具でゆったり過ごせるカフェスペースや、木のおもちゃや絵本がある木育ひろば、諸塚村を学べるライブラリーがあります。

⑤諸塚村家代 3068

☎0982-65-0178

アクセス 諸塚村民体育館から車で 2 分



椎葉村
山に囲まれた秘境の民俗伝承を伝える
椎葉民俗芸能博物館



神楽や臼太鼓踊りといった椎葉村の豊富な伝統文化に触れられる

自然の恵みや厳しさで共生してきた村の人々。そんな秘境の村の正月や盆行事、神楽といった信仰と芸能、焼畑や釜炒り茶の農具などを季節ごとに紹介しています。

⑤椎葉村大字下福良 1822-4

☎0982-68-7033

アクセス 椎葉村役場から徒歩で約 10 分



正倉院を忠実に再現。国宝級の宝物も紹介 美郷町 西の正倉院



百済王族の遺品といわれる 24 面の銅鏡をはじめ国宝級の宝物を展示

門外不出とされていた奈良の正倉院原図を元に、忠実に再現された建物。瓦や柱などの部材や瓦の葺き方まで再現。本家の「正倉院」は非公開ながら、こちらは内部も見学でき、百済王族にまつわる宝物の紹介もあります。

④美郷町南郷神門 62-1

☎0982-59-0556（西の正倉院管理棟）

アクセス 北郷総合交流センターから

車で約 35 分



柱状節理の断崖が生み出す 神秘的な峡谷 高千穂町 高千穂峽



ボート乗り場は御橋の近くにあり、事前予約がおすすめ

高さ約 80 ～ 100m もの断崖が約 7 km に渡って続く峡谷。柱状節理が形作る深い谷とエメラルドグリーンの水面が織りなす幻想的な風景が圧巻です。断崖と真名井の滝を間近に見られる手漕ぎボートが人気です。

⑤高千穂町三田井御塩井

☎0982-73-1213（高千穂町観光協会）

アクセス 高千穂町武道館から車で約 10 分



廃線駅を利用した珍しい 温泉と列車の宿 日之影町 日之影温泉駅



駅舎をそのまま利用した温泉。入り口はなんとプラットホーム！

廃線となった高千穂鉄道・日之影駅の駅舎にある全国的に珍しい天然温泉施設。温泉は 2 階にあり、露天風呂や大浴場からは五ヶ瀬川の清流や渓谷が望めます。また、旧高千穂線を走っていた車両を客室に改装した列車の宿も魅力的です。

⑤日之影町大字七折 3235-5

☎0982-87-2690

アクセス 日之影町中学校体育館から車で約 10 分



「夕日の里」で楽しむ豊かな味わいのワイン 五ヶ瀬町 五ヶ瀬ワイナリー

なだらかな丘陵地帯にある地元産ブドウを 100% 使用した醸造所。寒暖差の激しい土地とおいしい水が育んだブドウを使ったワインは、フルーティーな味わいが特徴です。敷地内にはレストランも併設しています。

④五ヶ瀬町桑野内 4847-1

☎0982-73-5477

アクセス G パーク 五ヶ瀬ドームから車で約 15 分



阿蘇の外輪山に沈む夕日の名所。美しい夕日とともにワインをぜひ



県央エリア

宮崎市・西都市・国富町・綾町・高鍋町・新富町
西米良村・木城町・川南町・都農町

広大な宮崎平野が広がり、各地に古墳が点在

広大な宮崎平野が広がる県央エリア。平野部には西都原古墳群や持田古墳など、古墳群が点在し、川南や高鍋の湿原では貴重な植物が観測できます。また西側には米良山地、綾の照葉樹林帯などの豊かな森林が広がります。

宮崎市の観光の定番！ 海と神話と花を満喫 青島エリア



青島神社参道沿いに、さまざまな店舗や観光施設が立ち並ぶ

朱色の社殿とピロウ樹が独特の雰囲気を醸し出す青島神社。AOSHIMA BEACH PARKは海外のビーチリゾートのような雰囲気のカフェメニューが楽しめます。ブーゲンビリアなどが美しい宮交ボタニックガーデン青島も散策にお勧めです。

㊤宮崎市青島 2-13-1 (青島神社)
宮崎市青島 2-233 (AOSHIMA BEACH PARK)
宮崎市青島 2-12-1 (宮交ボタニックガーデン青島)
☎0985-65-1262 (青島神社) ☎0985-65-1055 (渚の交番)
☎0985-65-1042 (宮交ボタニックガーデン青島)
アクセス ひなた宮崎総合運動公園から車で5分



フェニックスと青い海が織りなす 大パノラマ 堀切峠



近くには「道の駅」フェニックスがあり、地元の特産品が購入できる

「日南海岸国定公園」随一の、紺碧の太平洋と奇岩「鬼の洗濯板」の絶景が堪能できます。山道を走り抜け、目の前にフェニックスと青い海の風景が現れる瞬間は圧巻！地元民が誇るドライブコースにもなっています。

㊤宮崎市大字折生迫
☎0985-20-8658 (宮崎市観光協会)
アクセス ひなた宮崎総合運動公園から車で約10分



本館は重厚な装飾が施された ゴシック様式 宮崎県庁



ボランティアガイドが案内する県庁見学ツアーも実施 (団体は予約可)

昭和7年に建造された県庁本館。現役の都道府県庁舎としては全国で4番目に古く、重厚な装飾が施されたゴシック様式の建物。国の登録有形文化財にも登録されました。夜間はライトアップされることもあり幻想的な景色を楽しめます。

㊤宮崎市橋通東2-10-1
☎0985-26-7103 (宮崎県観光推進課)
アクセス パーソナルアクアパークから車で約10分



季節の花とともに楽しむ 日本最大級の古墳群 西都原古墳群



日本遺産に認定されており、鬼の窟古墳など内部の見学が可能な古墳もある東西約2.6m、南北約4.2kmに及ぶ広大な台地に300基以上の古墳が点在する、国内最大級の古墳群。公園として整備され、古代の雰囲気を味わいながら散策を楽しめます。花の名所でもあり、春は桜と菜の花、秋はコスモスが彩ります。

㊤西都市大字三宅西都原
☎0983-41-1557 (西都市観光協会)
アクセス 西都原運動公園野球場から車で約2分



雲海酒造直営の複合観光施設 綾町 蔵元 綾 酒泉の杜



予約制の工場見学をはじめ、蔵元ならではの魅力を満喫

雲海酒造のお酒や宮崎の特産品などを取り揃え、試飲もできる売店、地元の食材にこだわったレストラン、ワイナリーが集結。バックラインや貯蔵庫の工場見学(予約制)もできます。ガラス工房「グラスアート黒木」を併設。

㊤綾町南保 1800-19
☎0985-77-2222
アクセス 錦原運動公園から車で約5分



Jリーグで使用される環境整う専用球技場 新富町 いちご宮崎新富サッカー場

良質な天然芝を使用したサッカー専用球技場。観客席の最前列からピッチの距離はわずか7mで、臨場感ある試合を楽しめます。Jリーグで使用される環境が整うこの場所で、宮崎国スポ・障スポのサッカー競技が実施されます。

住新富町大字三納代 1586
☎0983-32-9555 (指定管理者㈱ライチパーク)
アクセス JR 日向新富駅から徒歩約15分



さまざまな施設を併設。 自然の地形を生かした公園 法華嶽公園



全国屈指の広さを誇るグラススキー場。観光リフトも運行している自然に囲まれた35haもの広大な敷地に、グラススキー場をはじめ、展望台やドッグラン、テニスコート、バッテリーカーなどのさまざまな施設を併設。小さな子ども向けの遊具が充実し、家族で1日中遊べます。

㊤国富町深年 4106-18
☎0985-78-1943
アクセス アリーナ近くにとみから車で約20分



古墳に眠る 古代人の霊をなぐさめる石像群 高鍋大師



持田古墳群のなか故岡保吉氏による個性的な石像が並ぶ

日向灘を一望できる丘陵地に位置する石像群。昭和初期に大規模な盗掘被害にあった古墳に眠る古代人の霊をなぐさめるために彫られた石像が立ち並びます。なかには6mを超える巨大なものもあり、圧倒されます。

㊤高鍋町大字持田
☎0983-22-5588 (高鍋町観光協会)
アクセス MASUDA スタジアムから車で約10分



デグバジャーロ宮崎やヴィアマテラス宮崎のホームグラウンド

米良の山々を望む美人の湯と里山の料理

西米良村 西米良温泉 カリコボーズの湯ゆた〜と



広々とした森林浴デッキや物産品販売コーナーの地元特産品もぜひ

「美人の湯」として知られる温泉。米良の山々や一ツ瀬川の清流を眺めながら、のんびりくつろげます。館内にある食事処では、名物・西米良サーモンをはじめとした、地元の山の幸・川の幸を使った郷土料理が味わえます。

㊤西米良村大字村所 260-6

☎0983-41-4126

アクセス 西米良村役場から車で約 3 分



百済王伝説にまつわる福智王をまつる古社

木城町 比木神社

創建 1800 年の歴史を持ち、百済王族の福智王やオオナムチノミコトなど 6 柱をご祭神とします。推定樹齢 500 年を越えるクスノキや、みやざき新巨樹 100 選に選ばれたチシャの木は圧巻の大きさ。拝殿の天井絵も必見です。

㊤木城町大字椎木 1306-イ

☎0983-32-2854 (比木神社社務所)

☎0983-32-3727 (宮司)

アクセス 木城町体育館から車で約 5 分



拝殿の天井一面に描かれた 300 枚の天井絵は、一般公募で寄せられた

希少な植物を観察できる 国の天然記念物に指定された湿原

川南町 川南湿原植物群落



「川南湿原を守る会」の方々に守り育てられており、家内も可能

面積 33,000 m²の広さがあり、貴重な植物が繁茂している湿原。植物の種類は 78 科 298 分類で、湿生植物が約 110 種類、そのうち約 50 種類が希少植物。散策路からゆっくり観察でき、人々の憩いの場にもなっています。

㊤川南町川南 19403-14

☎0983-27-8020

アクセス 川南町運動公園から車で 5 分



宮崎平野や日向灘を一望できる

都農町 都農ワイナリー



美しい日向灘と尾鈴の山々に囲まれる牧内台地に広がるワイナリー

尾鈴産ブドウ 100% で造られるワインは、世界でも高い評価を受けており、国内外で数多くの賞を受賞。ブドウ畑や醸造施設の見学(予約制)ワインの試飲もでき、併設するベーカリーカフェでは食事やワインが楽しめます。

㊤都農町大字川北 14609-20

☎0983-25-5501

アクセス 藤見公園から車で 5 分



県南エリア

日南市・串間市

南国ムードあふれる 日南海岸に憩う

国定公園にも指定された日南海岸の美しい海岸線に代表される県南地域。洞窟に鎮座する荘厳な神社やモアイと海が織りなす絶景、歴史感じる飢肥城下町、野生馬が見られる都井岬など、見所いっぱいいて時間を忘れて過ごせます。



青い海と空の大パノラマと

モアイ像が圧巻

サンメッセ日南



丘の上にあり、さまざまなフォトスポットで撮影が楽しめる

世界で初めて、イースター島の長老会から正式に許可を得て、完全復刻した 7 体のモアイ像がシンボル。青い空と海をバックに佇むモアイ像は圧巻です。空に飛んでいきそうなブランコやモニュメント「ヴォワイアン像」なども人気。

㊤日南市宮浦 2650

☎0987-29-1900

アクセス 日南総合運動公園から車で約 25 分



日向灘を一望できる、

野生馬たちの楽園

都井岬



九州で唯一登れる都井岬灯台や御崎神社など見どころもいっぱい

㊤串間市大納

☎0987-72-0479 (一般社団法人 串間市観光物産協会)

アクセス 串間市総合運動公園から車で約 40 分



紺碧の海に面した 珍しい「下り宮」の神社

日南市 鶴戸神社



本殿前の広場から「運玉」を投げて願いを引き寄せよう

日向灘を眼前に望む断崖絶壁に建つ神宮であり、縁結びや安産などの御利益があるとされています。洞窟の中に鎮座する朱塗りのご本殿が壮観で、「お乳水」が滴る「お乳岩」と呼ばれるスポットもあります。

㊤日南市宮浦 3232

☎0987-29-1001

アクセス 日南総合運動公園から車で約 25 分



九州の小京都と称される

美しい城下町

飢肥城下町



飢肥石を使った見事な石垣や武家屋敷などが残る

江戸時代の武家屋敷や商人町が、今も多く残る歴史を感じる町。当時の面影を残す美しい町並みは、「九州の小京都」と呼ばれています。樹齢 100 年を超える飢肥杉が立ち並び日本丸跡は、苔の絨毯が美しく写真映えすると人気。

㊤日南市飢肥 4-2-20-1 (小村寿太郎記念館)

☎0987-25-1905 (飢肥城下町保存会)

アクセス 日南総合運動公園から車で約 10 分



日南海岸国定公園の最南端に位置する岬。一帯には、国の天然記念物に指定された日本の在来馬の一種である「御崎馬」が生息しています。「都井岬観光交流館 PAKALAPAKA」では、ガラス張りの開放的な館内で食事などを楽しむことができます。



県西エリア

都城市・小林市・えびの市・三股町・高原町

霧島連山に代表される アウトドア満喫エリア

県内屈指の登山スポット霧島連山に象徴される県西地域。霧島の山々や、噴火で生まれた池や滝、溪谷の景観美しい山間部はキャンプやトレッキングが人気。名水地ならではの醸造所や牧場、水族館もあり、魅力いっぱい。

大自然の中、 動物との触れ合いや酪農体験を 高千穂牧場



牧場では牛や羊などさまざまな動物たちとの触れ合いが楽しめる

霧島連山の麓、羊などの動物との触れ合いや酪農体験ができる観光牧場。牛舎の見学をはじめ、乗馬や乳搾りに乳製品作りなどの各種体験ができ、レストランやフードコートも充実。売店での買い物も人気です。

㊤都城市吉之元町 5265-103

☎0986-33-2102

アクセス KUROKIRI STADIUM から車で約 50 分



迫力満点の滝と 珍しい駆穴群を有する公園 関之尾公園



散策しながら夏は新緑、秋は紅葉など四季折々の景色が楽しめる

㊤都城市関之尾町

☎0986-57-8881

(スノーピーク都城キャンプフィールド)

アクセス 早水公園文化センターから車で約 30 分



子どもから大人まで 焼酎の魅力を五感で体感！ 焼酎の里 霧島ファクトリーガーデン



五感を刺激する極上の「霧島」体験を

「黒霧島」で知られる霧島酒造直営の複合施設。焼酎の工場見学（要予約）をはじめ、クラフトビール醸造所にグッズや特産品が並ぶショップを併設したレストラン、ベーカリーなどがあり、さまざまな過ごし方ができます。

㊤都城市志比田町 5480

☎0986-21-8111

アクセス 早水公園文化センターから車で約 15 分



ホテルの名所と知られる 水の美しい公園 出の山公園



出の山淡水魚水族館では、珍しい淡水魚をゆっくりと鑑賞できる

「出の山池」を中心に水と自然に親しめ、ホテルの名所と知られる公園。周辺には 100 種 1500 匹の淡水魚を見ることができる出の山淡水魚水族館があり、子ども連れに大人気。池ではレンタルボート体験も楽しめます。

㊤小林市南西方

☎0984-22-4326 (出の山淡水魚水族館)

アクセス ひいらぎスポーツパークから車で約 10 分



幅 40m、落差 18m に及ぶ関之尾の滝や、国の天然記念物に指定されている関之尾駆穴群を有します。公園内には、自然の中でゆっくりと過ごせるスノーピーク都城キャンプフィールドのほか、レストランやカフェも併設されています。

子どもにうれしい湖畔のレジャーランド のじりこぴあ



夏にオープンする湧水プールやカエルのミニチュアが印象的

自然の宝庫で、 人気のトレッキングスポット えびの高原



エコミュージアムセンターでは体験プログラムや有料駐車場を備える

霧島錦江湾国定公園の北部に位置する標高 1,200 m の高原。春から夏はノカイドウやミヤマキリシマ、秋はススキの群生と紅葉、冬は樹氷など、季節ごとの美しい景色を体感できるため、人気のトレッキングスポットでもあります。

㊤えびの市末永 1495-5

☎0984-33-3002 (えびのエコミュージアムセンター)

アクセス えびの市民体育館から車で約 35 分



樹齢 400 年を超える狭野杉の参道が神秘的 高原町 狭野神社

神武天皇のご生誕地に創建されたのが始まりといわれている神社です。参道には、樹齢 400 年を超える約 10 本の狭野杉がそびえ立ち、直線では日本一長いといわれています。参拝前に歩けば清々しい気分。

㊤高原町大字蒲牟田 117

☎0984-42-1007

アクセス 高原町総合運動公園から車で約 10 分



大人も子どもも楽しめる総合レジャースポット。園内にはスキッドレーシングやスカイサイクル、こども列車、雨天でも遊べるカエルのコンビネーション遊具などが点在。また大人も夢中になりそうな木馬などの昔懐かしい手作りおもちゃコーナーも人気です。

㊤小林市野尻町東麓 5160

☎0984-44-3000

アクセス 小林市文化会館から車で約 30 分



緑の木々と滝による 自然のいやし空間 長田峡



地域の伝説にちなんで作られた 14 体のカッパを探してみよう

大八重地区の乱れ淵から梶山地区の矢ヶ淵まで全長約 10 km に及ぶ峡谷。駐車場からわずか 30 秒ほど歩くと目の前にいやしの空間が広がります。清流を間近に感じる遊歩道の散策がおすすめ。紅葉時期はライトアップも実施。

㊤三股町大字長田 6580-1

☎0986-52-9085 (三股町観光協会)

アクセス 三股町武道体育館から車で約 10 分



霧島神宮と共に霧島六社権現のひとつに数えられる