

日常を  
“ちょっと休む”  
ミズベキの  
旅。  
デトックス・トリップ宮崎



Deto× Trip  
Miyazaki.

デトックス・トリップ宮崎の  
ウェブサイトはこちら。



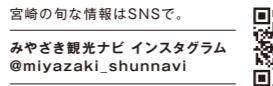
デトックス・トリップ宮崎

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

宮崎の旬な情報はSNSで。



Access  
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	アシアナ航空
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 みどりシティライナー サンマリンライナー
福岡 - 延岡	約4時間30分	こかせ号
福岡 - 日向	約5時間	ハッコーライナー
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	たかひし号
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	※

※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

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

※2025年3月時点





いつもの日々に  
“すこし疲れた”  
さあ、旅にでよう。

いつもとは違う場所で、  
いつもとは違う時間で過ごす。  
それはとびきりのデトックス。  
目の前に広がる景色、聞こえてくる音、  
自然の香りや、おいしそうなグルメ、  
触れてみたくなるような感覚…。  
五感が刺激され、気持ちが満たされ、  
元気がチャージされていく旅をしよう。

**Detox TRIP** 1  
Embracing the breath of the gods and nature.

page.3~

神々の息吹と大自然に  
抱かれろ



**Detox TRIP** 2  
Explore and play with an open mind.

page.11~

すっぴんゴコロで  
巡って遊ぶ



page.19~

**Detox TRIP** 3  
Occasional luxury is nourishment for the soul!

たまの贅沢は  
ククロの栄養!



**Detox TRIP** 4  
Wonderful souvenirs found on the trip.

page.25~

旅先で見つけた  
ステキ! なみ土産



## 神々の息吹と大自然に 抱かれて

手つかずの自然がたくさん残る宮崎  
は、大自然の宝庫。またあちらこち  
らに神話の伝説も息づいています。  
ココロとカラダを解放して、自然に  
抱かれて、神々の息吹を感じよう。



## 天安河原 溜まったストレス とんていけ!

天照大神が岩戸にお隠れになった際、天地  
暗黒となり八百万の神がこの河原に集まり  
神議されたと伝えられる大洞窟。祈願を行  
う人たちが積んだ石が神秘的で幻想的な雰  
囲気を引き立てています。

0982-74-8239 宮崎県高千穂町岩戸



## 立ち寄りスポット あまたらすの 隠れcafe

天岩戸神社から天安河原に向かう途中に  
ある土産屋＆カフェ。ソフトクリームや  
ドリンク、グルメなどを楽しみながら、  
天岩戸の渓谷を眺められるテラス席で  
ゆっくりと過ごすことができます。

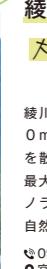
0982-76-1200  
宮崎県高千穂町大字岩戸1082-21



## 高千穂峡 マイナスイオンを 浴び放題!

太古の昔、阿蘇火山活動によって噴出した火砕  
流が冷え固まって浸食された断崖がそり立つ  
峡谷。高い所で100m、平均80mの断崖が  
東西に約7kmにわたり続いている。貸し  
ポートから見上げる真名井の滝は迫力満点！

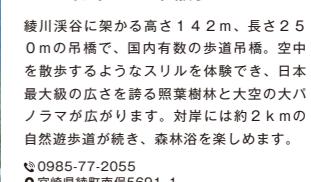
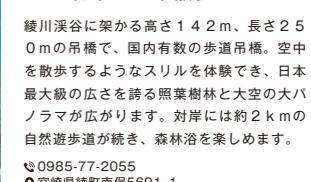
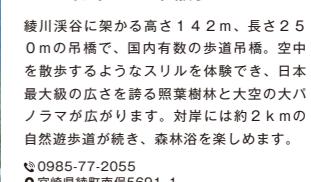
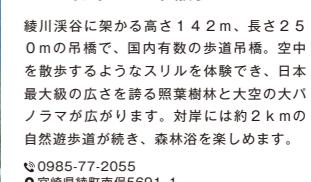
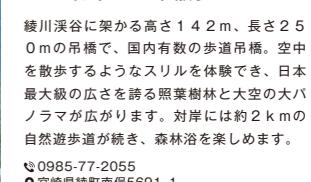
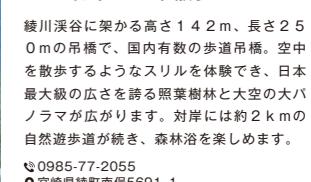
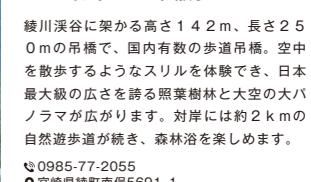
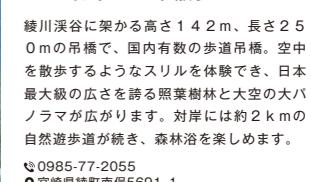
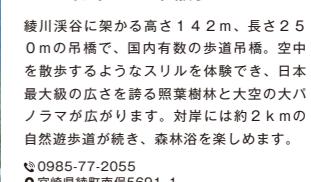
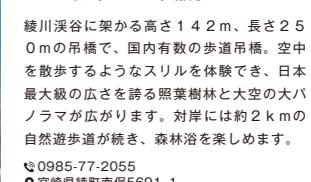
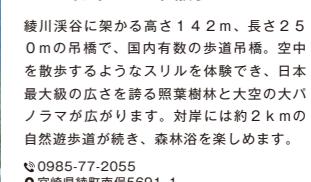
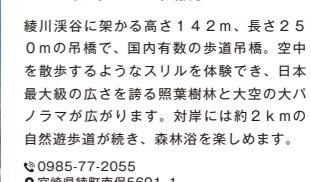
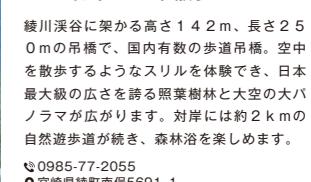
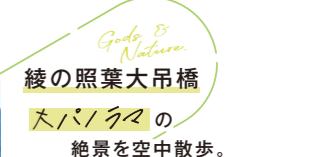
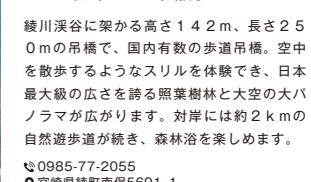
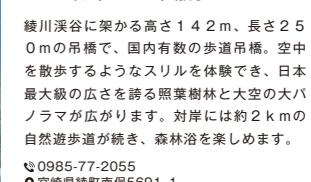
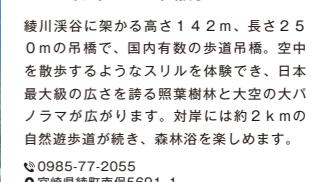
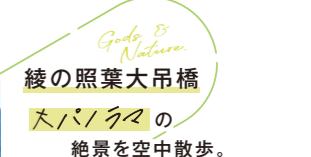
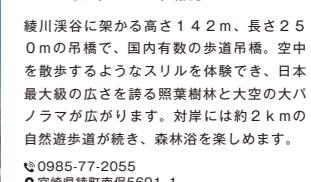
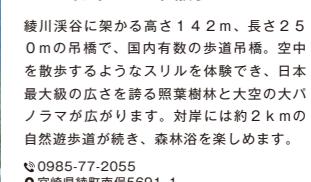
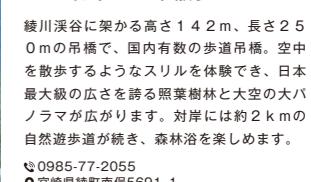
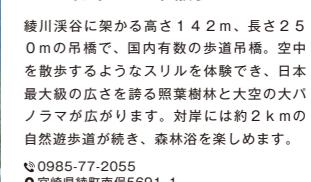
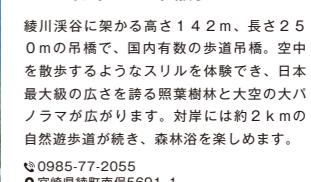
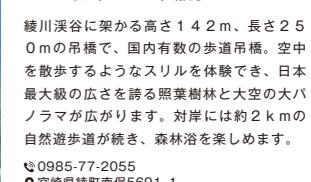
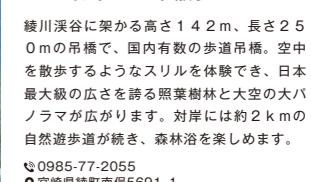
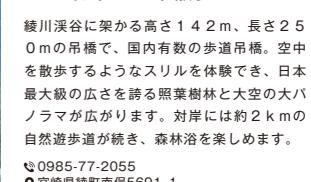
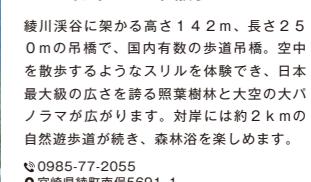
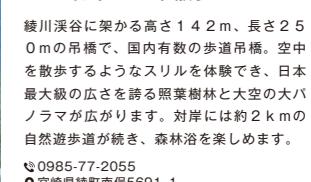
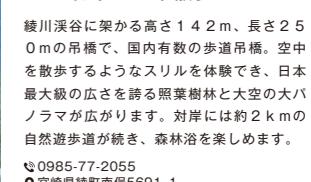
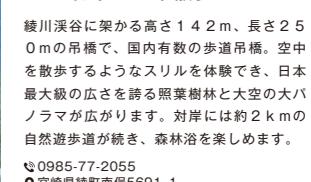
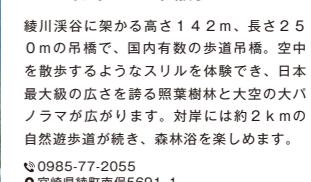
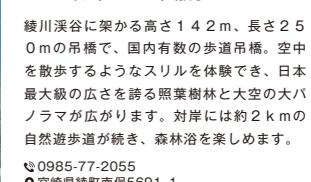
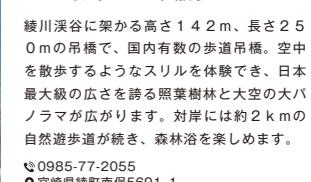
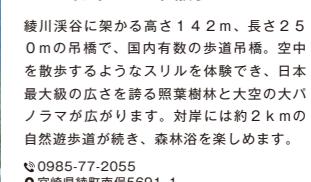
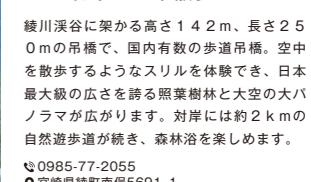
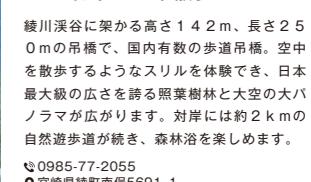
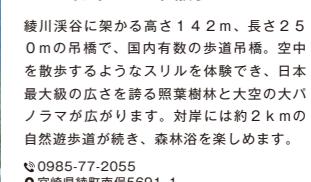
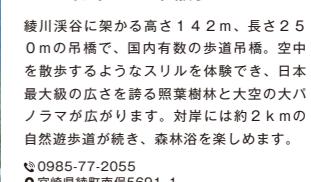
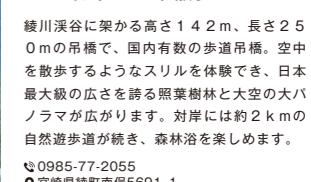
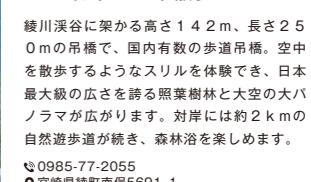
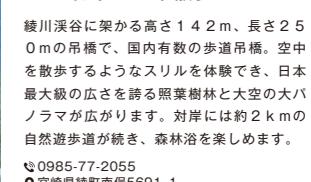
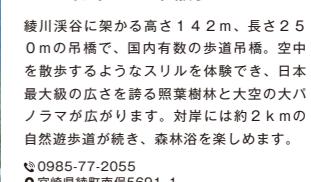
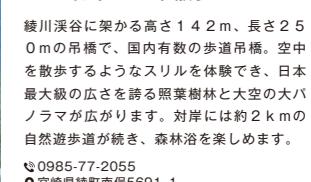
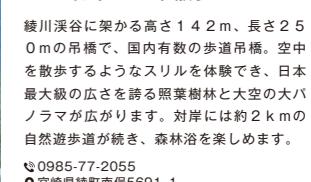
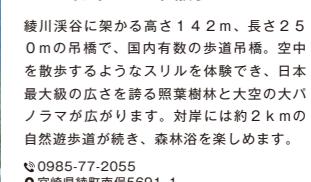
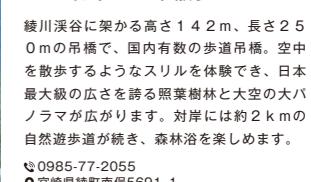
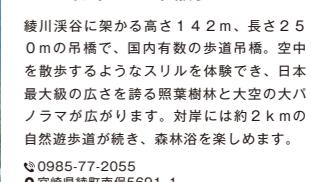
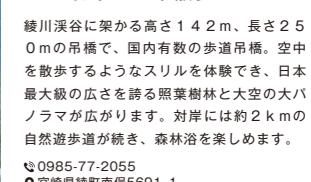
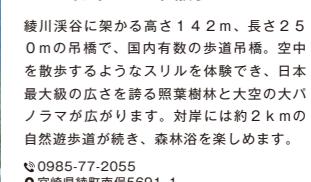
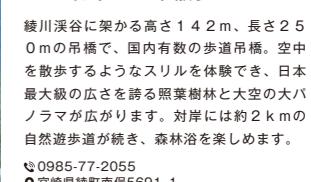
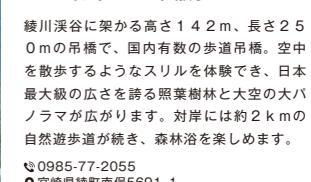
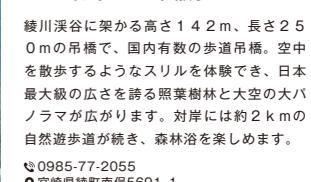
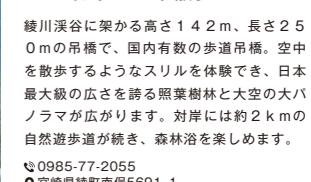
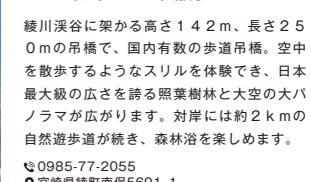
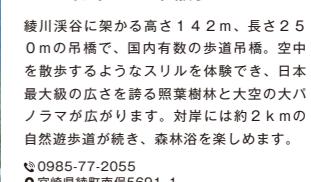
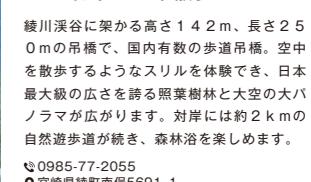
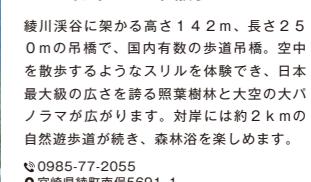
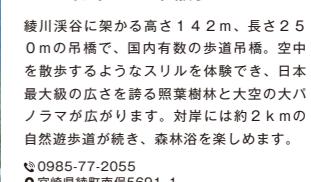
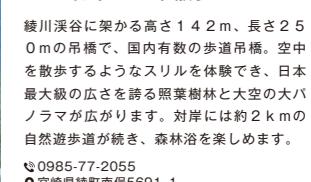
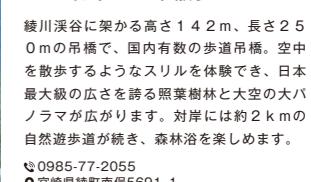
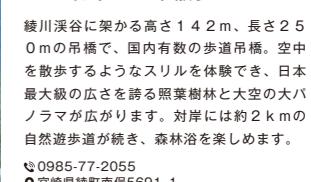
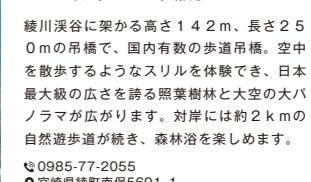
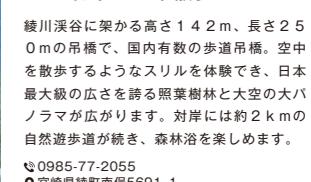
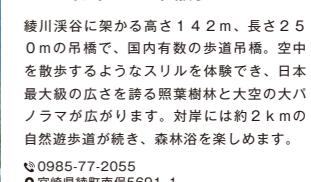
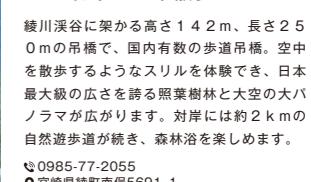
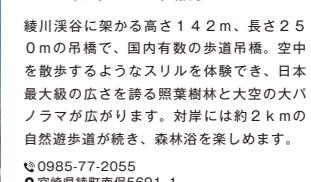
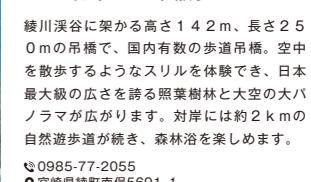
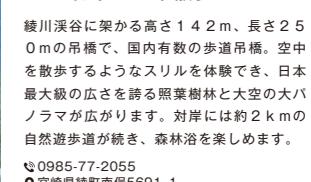
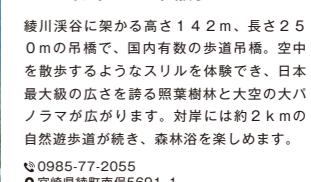
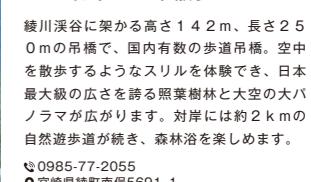
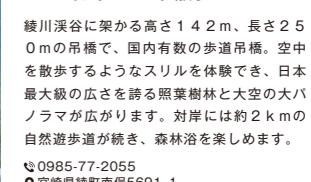
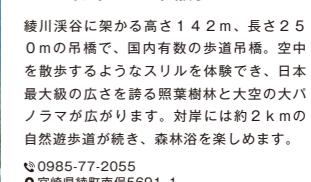
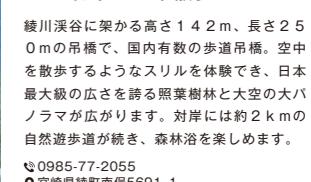
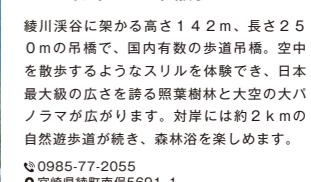
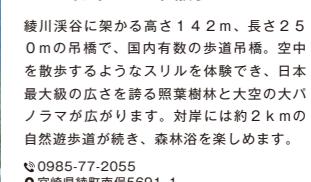
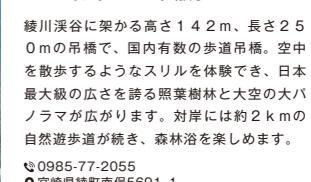
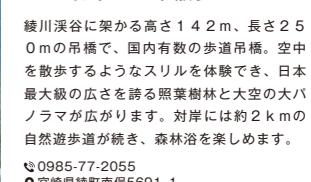
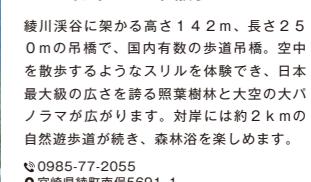
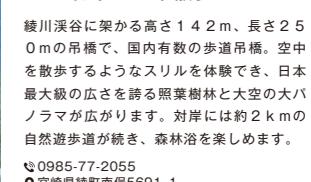
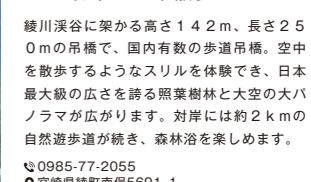
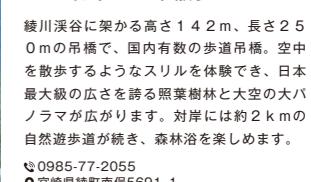
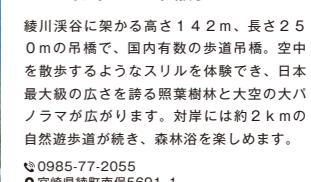
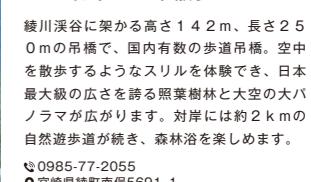
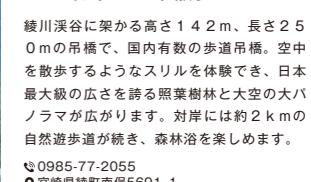
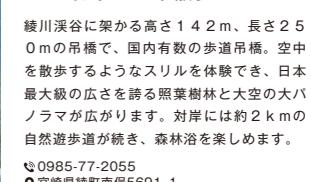
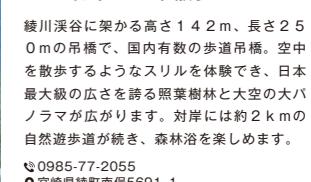
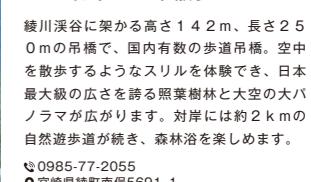
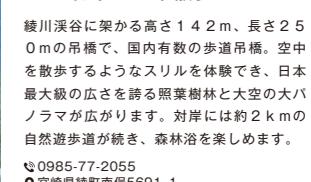
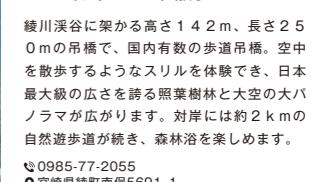
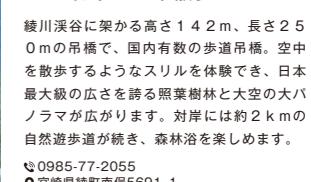
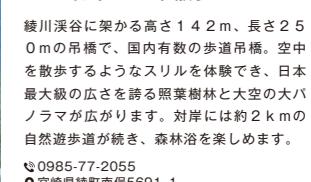
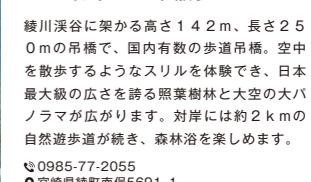
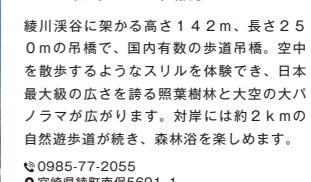
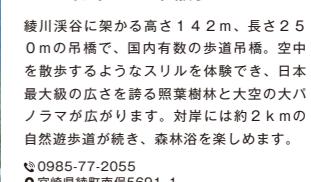
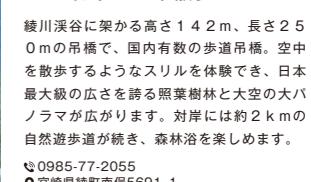
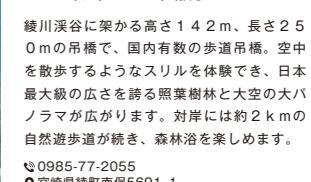
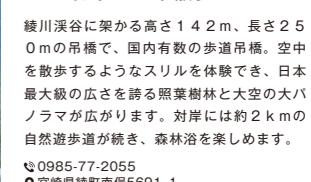
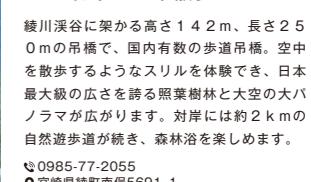
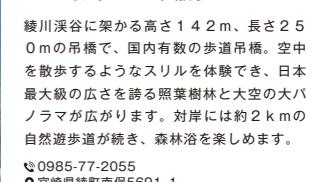
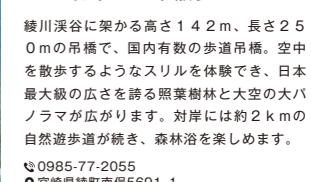
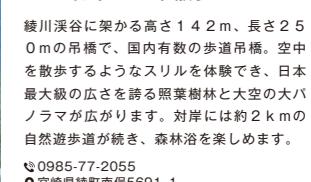
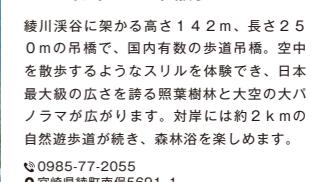
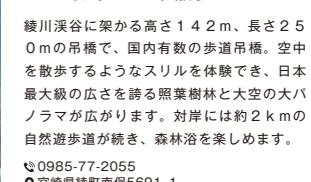
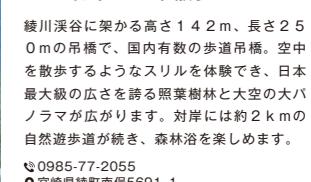
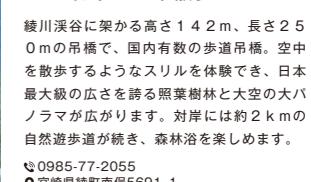
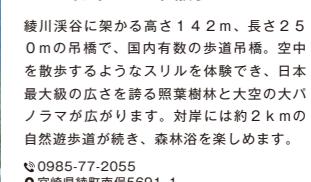
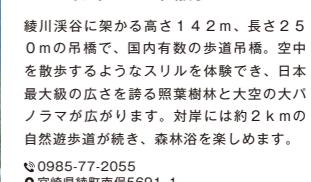
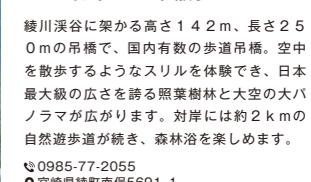
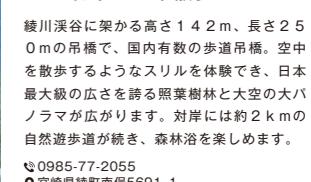
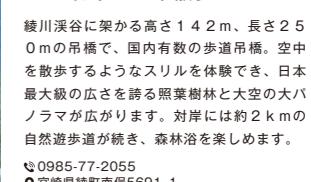
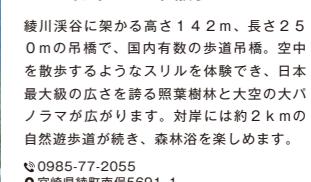
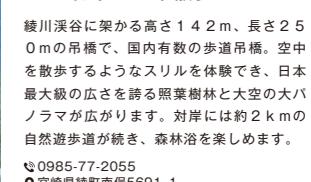
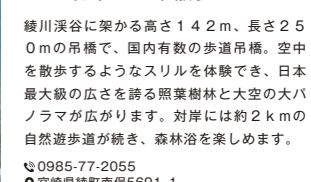
0982-73-1213  
宮崎県高千穂町三田井御塙井

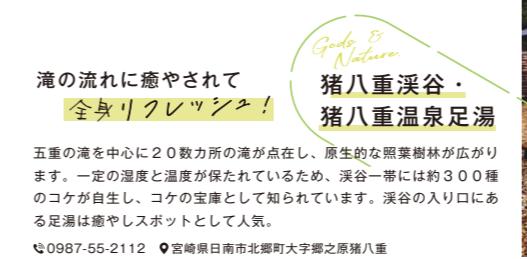


## 鐘を打てばあの 片願いも叶うはず! 願いが叶う クルスの海

岩が波の侵食で東西200m、南北220m、高さ10mにわたつ  
て裂け、十文字（クルス）の形をしています。この十文字と横の  
岩場が合わさり、「叶」という文字になることから、祈りを捧げ  
ると「願いが叶う」といわれています。

0982-54-6177(馬ヶ背観光案内所) 宮崎県日向市細島







### 霧島岑神社

負けない勇氣!

いただきました!

天照大御神の孫であるホノニニギノミコトをはじめとする日向三代と、その妻たちの6柱の神々を祀り、日本最古の歴史的神社とされています。度重なる霧島山の噴火活動の影響で社殿が何度も焼失しましたが、その度に遷座や再建を繰り返してきました。

☎0984-23-0855

📍宮崎県小林市細野4937



神さまも浸かった?お湯で  
癒やされて運氣もアップ!



### 奥霧島 温泉郷

足湯でほぐしましょ。

大小20を超える火山からなり、霧島連山の恵みを受け、温泉まちとして多くの湯治客に親しまれている温泉郷。日本初代神武天皇が生まれた際に諸物を洗い清め、神武天皇もこんこんと湧き出る泉で心と体を洗い清めたといわれ、神々も浸かったとされる温泉です。現在は4箇所の温泉施設からなります。

☎0984-42-2111

📍宮崎県高原町大字西麓899



### えびの高原

高原散歩で疲れた後は、  
足湯でほぐしましょ。

えびの市の南に広がる標高1,200mの高原。韓国岳や甑岳をはじめ大小さまざまな山々に囲まれ、火山が作り出した数々の景観を楽しめます。火口湖が点在し、人気のトレッキングスポット。足湯の駅では湯温約35度のお湯で足湯を楽しめて、ドライブや登山の疲れをほぐしてくれます。

☎0984-33-1155(足湯の駅) 📍宮崎県えびの市末永1495-5







Detox  
TRIP 2  
Explore and play  
with an open mind.

## すっぴんゴコロで 巡って遊ぶ

「やってみたい！」と、ゴコロがほんの少しでも動いたら、その声に耳を傾け、素直に導かれてみる。すっぴんゴコロでなんだってやってみよう！そこからもっと楽しい旅が始まるはず。

Detox TRIP : Explore and play with an open mind.

Playing  
with Nature

### 高千穂牧場

動物たちとふれあって  
ゆったりのじかな時間。

霧島連山のふもとに広がる緑あふれる広大な自然の中で、牛や馬、羊たちとのふれあいや、牧場見学、手づくり体験（土・日・祝）などが楽しめる観光牧場。羊やヤギ、ウサギにふれたり餌をあげたりして楽しめます。牛舎の見学や乗馬も可能なほか、乳搾り体験、アイスクリームやバターの手作り体験もできます。

☎ 0986-33-2102  
📍 宮崎県都城市吉之元町5265-103

## 目の前に広がる絶景へ 想いを飛ばそう！

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プランコはおすすめ。海に吸い込まれそうな感覚を体験できます。

☎ 0987-29-1900  
📍 宮崎県日南市宮浦2650

Playing  
with Nature

### 英國式庭園

季節を彩る  
花の庭園で  
クロを飛べや。



イギリスのトップガーデンデザイナーが設計した美しい英國式庭園。中央のガーデンハウスは英國の人々の生活感があふれる併まいにするために、さまざまな建築技術を駆使した細工が隅々に施されています。カフェでは庭園を眺めながら本格的な紅茶が飲め、イギリスにいるようなティータイムを楽しめます。春は季節の花々で彩るフラワーガーデンショーが開催されます。

☎ 0985-32-1369  
📍 宮崎県宮崎市山崎町浜山414-1

Detox TRIP : Explore and play with an open mind.



Do it! Tip : Explore and play with an open mind.

*Playing with Nature*

**あまでらす  
鉄道**

鉄橋からの絶景は  
スリル満点!

爽やかな風を感じるオープントップの客車。床の中心部は強化ガラスとなっている部分もあり、走行中の線路の様子が見えるようになっています。一番の見どころは、高さ約105mの高千穂鉄橋からの絶景。遙るものない鉄橋の上からは、大峡谷や高千穂の山々の雄大な景色が広がります。

0982-72-3216 〒宮崎県高千穂町三田井1425-1

A large photograph of a train traveling across a long, red steel truss bridge high above a valley. The bridge spans a deep green forested area. Below the bridge, a town or village is visible in the distance. A smaller inset image shows two people looking out from a train window, and another inset image shows a person taking a photo from a train deck.

*Playing with Nature*

**フローランテ  
宮崎**

やさりか花が咲き!  
季節の花々が一年中咲る。

春はチューリップやバラなどが園内を彩る花の祭典「春のフローラル祭」、夏はランタンとグルメの共演「みやざきグルメヒランナイト」、秋はサルビアやマリーゴールドなどが花壇を彩り、冬は大人気の「イルミネーション・フラワーガーデン」が開催されます。

0985-23-1510  
〒宮崎県宮崎市山崎町浜山414-16

A collage of images. It includes a large field of colorful tulips in shades of yellow, orange, and red; a tall, illuminated Christmas tree made of lights; a table set for a wine tasting with bottles of wine, glasses, bread, and pastries; and a photo of a modern building situated on a hillside.

Do it! Tip : Explore and play with an open mind.

*Playing with Nature*

公益財団法人  
服部植物研究所

生命力がすごいコケ!  
私も見習わないと。

*Playing with Nature*

LC香りカフェ

お気に入りの香りを見つけて  
「いつもの日々を楽しく!」

国産エッセンシャルオイル・アロマオイルを蒸留抽出するアロマテラピー専門店。日向夏など宮崎ならではの香りも製造販売しているので、お土産にもピッタリ。200種類の香りの中からお気に入りの精油を見つけてブレンドし、世界につつたけの香りで、リップクリームや香水などができる調香をはじめ、香り付きスライムや、香るフォトフレーム作りなど楽しい体験ができます。

☎0985-69-0215  
宮崎県宮崎市恒久924-1

*Playing with Nature*

焼酎の里  
霧島ファクトリー  
ガーデン  
見学だけでも  
「ほろ酔ない気分。」

本格芋焼酎「黒霧島」「白霧島」などで有名な霧島酒造の直営ガーデンパーク。焼酎が生み出される工程を見学できる体験型施設（要予約）や、この地で焼酎づくりを行う背景について学べる文化施設、ビール醸造の仕込み釜を間近で体感できる施設があります。クラフトビールと地元食材の料理が自慢のレストランやベーカリーもあります。

☎0986-21-8111 宮崎県都城市比田町5480

*Playing with Nature*

新鮮フルーツ狩り  
「こっそりしませまい!」

お花畠の代名詞といえる生駒高原。霧島山の麓一面が季節の花で埋め尽くされます。春は40万本のネモフィラ、秋は15種類100万本のコスモスが彩ります。近くには南国で珍しいりんご狩りができる観光果樹園もあり、15種類約500本の木にりんごが実ります。また小林市内にはイチゴやブドウ、梨などさまざまなフルーツ狩りが楽しめるスポットがたくさんあります。

☎0984-22-8684(小林まちづくり株式会社 観光案内所) 宮崎県小林市細野1829-16 KITTO小林

*Playing with Nature*

自分でつくった器は  
「やっぱり愛おしい!」

霧島山渓の麓にある陶磁器専門工房。工房で制作した照明・食器・ピンバッチ・グラスなど多彩な作品を展示販売。絵付体験でオリジナルの絵皿も作れます。暖炉やテラスではカフェタイムを過ごせ、放し飼いの馬と触れ合うこともあります。自然の中でゆったりと「時間を忘れる」ギャラリー。

☎0984-25-0144 宮崎県小林市細野 5740-478

*Playing with Nature*

Explore and play with an open mind.

*Playing with Nature*

Explore and play with an open mind.

*Playing with Nature*

Explore and play with an open mind.

*Playing with Nature*

Explore and play with an open mind.



Dream Trip Explore and play with an open mind



なつかしい時代に  
タイレスリー?"



## たまの贅沢は ココロの栄養！

本当の「おいしい！」はココロもカラダも元気してくれる！お肉もお魚もお野菜も、フルーツだって豊富な宮崎は、そんな「おいしい！」がたくさん揃っています。ひと味違う宮崎グルメの旅で、しっかりチャージ！

### Gourmet & Sweets COAST LIFE OYSTER & BEEF

青い空と海に囲まれて  
お腹もしあり満たされよう。

河口のビーチフロントで、季節にあわせて国内外から集めたオイスターと県産の牛、豚、鶏料理が食べられるカフェバー。海を眺めながらワインソムリエでもあるオーナーのこだわりのワインや自社で醸造する青島クラフトビールが楽しめます。

☎ 0985-75-0673  
📍 宮崎県宮崎市加江田4710-13



やっぱり食べたい！

## 肉に海鮮、B級グルメまで ご当地ごはんで お腹もチャージ！

いつでも、どこでも、

海の幸でお腹いっぱい！



### ご当地海鮮

北は日向灘から南は志布志湾まで、さまざまな魚介類が水揚げされます。2~5月に黒潮にのってやってくる初カツオは日南市の郷土料理「かつおめし」が人気。9月からは伊勢えび漁が解禁されビービチの伊勢えびが味わえます。県北ではメヒカリや牡蠣、ブリが有名です。各地の海鮮を味わってみては。

### レタス巻き

宮崎で生まれ育った郷土料理の代表格。寿司処「一平」の初代店主・村岡正二が、親交のあった作曲家・平尾昌晃氏のために作ったのが始まりで、現在の「サラダ巻き」や海外で人気の「ロール寿司」の先駆け的存在。酢飯にプリプリのエビとシャキシャキのレタスに、マヨネーズソースという斬新な組み合わせ。レタス巻の元祖を味わってみては。

アリッとシャキシャキ！  
味も食感も  
新鮮！



とろけるような  
味わいに、

身も心も奪われちゃう！



### 宮崎牛

黒毛和牛の中でも最上級のものだけが「宮崎牛」の名前を許されています。「極上の肉質」と「きめ細やかなサシ」が特徴で柔らかな食感と滑らかな舌触り、濃厚なうま味は絶品。口に含むとほのかな甘みと芳醇な香りが広がります。

食べ歩きもOK!  
見た目も味も  
インパクト大！





居酒屋巡りが楽しい!  
高級グルメもいいけれど  
肩肘張らずに  
口一カル料理も最高!

お店の個性が楽しめう!  
奥深いローカルフード。



お店ごとの 食べ比べも  
レシピが豊富! 楽しめう!

宮崎餃子

宮崎市は「ぎょうざ支出金額」「購入頻度」で2年連続で全国一位を獲得した餃子のまち。農畜が盛んな宮崎素材を活かし、お店ごとに野菜や豚肉などを使った独自の餡や皮で特色ある餃子を提供。オリジナリティが詰まった餃子を食べ比べしてみては。



炭火の炎も  
迫力満点!  
香りと弾みがやさつきー。



地鶏炭火焼き

塩などで下味をつけた鶏を高温の炭火で炙り焼き。炭火による焼製のような香りや炭が付着した黒い色をしています。コシがあるのにやわらかく噛むほどに湧き出る味わいがクセになります。居酒屋メニューにもならぶ定番のご当地グルメ。

メインもシメもOK!な  
万能グルメ。

今夜のシメはひとつからね。



辛麺・うどん

宮崎人は麺類が大好き。飲んだ後の〆といえば「辛麺」か「うどん」。コシのないやわらかなうどんは宮崎ならでは。「辛麺」はにんにくと唐辛子で生み出される旨みと辛味が混在。辛いけど箸がとまらない旨さは〆にピッタリ。





旅での出逢いや想い出を大切な人にもお裾分けしたい!あれもこれも全部伝えたいの、一つにしぶるとなると迷ってしまう。だからお土産選びって楽しいのかも。そな方に宮崎のいま注目のお土産をご紹介!

宮崎県原産の柑橘で、生産量日本一を誇る特産果樹・日向夏の果汁を使つたご当地サイダー。日向夏のさっぱりした甘さがしっかりと再現された風味豊かな1本。ヨーグルトにかけて、お酒を割つてもよし。炭酸もしっかり効いたスッキリな味わい。

株式会社 友樹飲料 0952-72-5588



### 運つつみ

鵜戸神宮のご利益にあやかり名付けられた一口もなか。鵜戸神宮のご神水、日南の蜂蜜を使い、金柑を象った最中に、日南の完熟金柑を使用した餡がたっぷり入った縁起菓子。

有限会社ティーネットプロ 0985-26-8851

### OH! オサカーナ



カルシウムやたんぱく質がたっぷりで、子どもから大人まで楽しめる美味しさ。20フレーバー展開で、累計販売数600万袋突破の大人気小魚アーモンドおやつです。

タマチャンショップ 0120-385-246



### 日向しいたけデリ

しいたけ好きのために椎茸問屋が県産乾しいたけを100%使用して作った逸品。「しいたけ炭火焼き」は炭火の香ばしさとビリ辛の兵衛酢胡椒が焼酎に、「しいたけアヒージョ」はワインに最適。

株式会社本吉 0982-54-8717

### ご褒美カレー



大自然の中で育った牛と選りすぐりの素材を使ったカレー。やわらかく煮込んだ牛肉がゴロゴロ入っていて、ほどよい辛味と牛肉やスパイスのうまみが溶け込んだ一品。

農業生産法人サンアグリフーズ 0983-21-2139



### マーシー

日本最古の調味料「酢」と、日本の伝統食品「ゆずこしょう」がベースの老舗酢屋が作る万能調味料。ゆずの香りとパンチの効いた辛味、さっぱりとした酢の酸味がアクセントのホットソース。

大山食品株式会社 0985-77-1630

### 旅するフルーツティー



県産のマンゴーピューレと日向夏の果汁をティーフレーバーとかげ合わせてフルーツティーシロップにしました。水で溶いて混ぜるだけの簡単フルーツティーです。

株式会社南九州プロジェクト 0985-72-9439



### ほっこり茶の湯

有機栽培の茶農家が、茶の渋み成分「カテキン」を活かして、飲める素材だけ作った天然素材の入浴茶。日本茶やハーブ、柑橘を組み合わせた4種類があり、香りや色を楽しめます。

有限会社豊綠園 0983-33-2843

### 宮崎ひでじビール 日向夏 / 九州ラガー



九州産の麦芽と大麦を主原料に、南国のかおり漂うホップが爽快な「九州ラガー」。ほどよい酸味と爽やかな香りが人気の宮崎特産日向夏を副原料に使用した「日向夏」。ホップとの相性が良く軽快な味合い。

宮崎ひでじビール株式会社 0982-39-0090