

緑豊かな南国の魅力を泊まって体験

333i
特別編集

みやざきの の 農泊

日本のひなたで
心も体もリフレッシュ



日本の
ひなた
宮崎県



神話の里でデトックス

高千穂エリア

(高千穂町、日之影町、五ヶ瀬町、諸塚村、椎葉村)

アクティブ体験

延岡エリア

人と人の絆にふれる

北きりしまエリア

(小林市、えびの市、高原町)

ヘルスツーリズム

西都エリア





自然の中で収穫体験

スーパーに並ぶものしか見たことのない野菜や果物がどう育つのか、どう実るのかを直接知ることができる貴重な体験。生きていく上で大事な「食」について学ぶ機会をぜひ。



みやざきの

{ 宮崎県の主な農泊エリア }



ユネスコエコパーク

延岡

●のべおか

海・山・川で遊び尽くせる自然の宝庫

県内有数の工業都市である一方、海・山・川を有し、多彩なアクティビティを楽しめる。またイセエビやメヒカリといった海の幸、シイタケやタケノコ、自然薯など山の幸も豊富。



世界農業遺産

高千穂

●たかちほ

天孫降臨伝説で知られる秘境の里。美しい棚田に囲まれた山里。天孫降臨の地としても知られており、神話ゆかりのスポットも点在。宮崎きっての観光地でもあり、県内外から多くの観光客が訪れている。

霧島ジオパーク

北きりしま

霧島連山の麓に広がる自然美が魅力

鹿児島県との県境に位置する、小林市・えびの市・高原町2市1町が北きりしま。霧島連山に降り注ぐ雨が田畑を潤し、豊かな作物を育む自然豊かなエリア。



日本遺産

西都

古代ロマンあふれる歴史のまち

国内最大級の規模を誇る西都原古墳群や、古事記、日本書紀に登場する伝承地も数多く残る歴史ロマンあふれるエリア。温暖な気候に恵まれ、高品質の農産物が多数生産されている。



感染予防もしっかり実施！

- ① 宿に入館前の検温、手指消毒、マスク着用の義務化
- ② 室内ではこまめに換気を行う
- ③ 会食は2時間以内、食べる以外ではマスク着用遵守
- ④ 密にならないよう、宿泊客数を通常の半分に制限

田舎のお泊まりで非日常体験

昼間に収穫した食材で料理をしたり、薪で沸かしたお風呂に入ったり、満天の星を眺めながら散歩したり…。都会では体験できない贅沢なひと時は一生の思い出になるはず。



人と人の触れ合いが楽しい

ゲストではなく「家族」として迎えてくれるから、初めての土地なのに懐かしい気分になれるのも農泊のいいところ。遠慮せずに話しかけて田舎暮らしの魅力を教えてもらおう。



農泊案内

そもそも農泊って？

農山漁村で地域資源を活用した生活体験や農村地域の人々との交流を楽しみ、農家民泊、古民家、廃校校舎などニーズに合う場所に宿泊し、土地の魅力味わう滞在型旅行のこと。

四季折々の豊かな自然の下、地域に根ざした農業、自然、文化を体験できるプランがいっぱい。日本のひなた・宮崎に“第二の故郷”を探しに行こう！

歴史ある田舎ウォーキングでヘルスツーリズム

緑豊かな山々、美しい海岸線など自然に恵まれた宮崎の農泊では、登山やマリンスポーツなど多彩なアクティビティを体験でき、田園地帯や史跡散策だけでも心身を健やかに保つのに効果的。旅をきっかけに健康の尊さを再確認！



ここチェック→P11・15



農泊の新たな魅力発見



宮崎×農泊＝ワーケーションに注目！

ここが魅力1 好みの環境で仕事と休暇をエンジョイ

リゾート地で休暇を取りながら仕事をする「ワーケーション」。新しい働き方であり休暇の取り方であるこのスタイルにいち早く取り組んでいる宮崎では、農泊でもワーケーションできる宿が続々誕生している。海・山・田園などエリアも多彩なので、ニーズや目的に合わせて場所を選べるのも高ポイント。

世界的な潮流であるSDGsを体験学習

SDGs…2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標。17のゴール・169のターゲットから構成される。

宮崎の農泊では主に4（質の高い教育をみんなに）・5（ジェンダー平等を実現しよう）・13（気候変動に具体的な対策を）・14（海の豊かさを守ろう）・15（陸の豊かさを守ろう）を中心に学習できる。

ここチェック→P10・12



ここが魅力2 通勤時間でアウトドアアクティビティ

街の喧騒から逃れ、通勤ラッシュからの解放もワーケーションの利点。豊かな緑に囲まれ、空気もおいしい宮崎の農村で心身ともに癒されれば、自ずと仕事もはかどるはず。スムーズに仕事が付いた後は、アウトドアアクティビティを存分に楽しもう。

ここチェック→P4~7



秘境の暮らしに癒されて

神話の里でデトックス

全国でも有数のスピリチュアルスポット・高千穂。静かな里に滞在して、長い歴史を誇る日本神話ゆかりの古社を巡り、美しい棚田の風景や地域の暮らし体験に心癒される環境は、テレワークにもぴったり。

高千穂

たちほ
エリア

【宮崎市内からのアクセス】

車

東九州自動車道宮崎西IC→東九州自動車道、延岡道路、北方延岡道路→北方延岡道路蔵田交差点出口→国道218号、県道50・203号 約128km / 約2時間

鉄道+バス

JR宮崎駅→日豊本線特急で約1時間5分→JR延岡駅→熊本行き高速バスで1時間、または宮交バス高千穂バスセンター方面行きで1時間30分 ※高千穂へは阿蘇くまもと空港からもアクセス可。阿蘇くまもと空港→県道28号、国道265号・325号経由で約64km

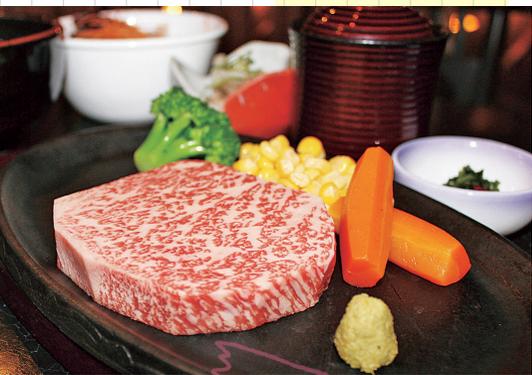
テレワーク

爽やかな高千穂の風を感じながらお仕事スタート。静かな環境なので集中できて仕事もはかどる！ 合間にふとパソコンから顔を上げると、目の前に広がる棚田の風景は、癒し効果抜群。



高千穂牛をいただきまーす

豊かな自然の中で生まれ育った『高千穂牛』は、肉質が柔らかく芳醇な味わいと評判。お仕事頑張ったし、最終日のランチは自分へのご褒美に(!?) 高千穂牛のステーキを堪能。



観光スポット情報は→P9をチェック!

誌上シミュレーション・高千穂ではこう過ごす!

まずは神秘の峡谷へ!

10:00 現地到着

11:00 **高千穂峡見物**

12:00 ランチ

13:00 **神社巡り**

14:00

15:00

16:00

17:00 チェックイン

18:00 夕食

19:00 自由時間

20:00

21:00

22:00 就寝

宮崎県内で1、2を争う人気観光スポット「高千穂峡」。切り立った断崖から勢よく流れ落ちる真名井の滝の神秘的な美しさにうっとり。ボートに乗って水上からも眺めちゃおう。



神社をバックに記念撮影も♪



九州屈指のパワスポ巡り

アマテラスオオミカミが岩戸に隠れた際、八百万の神が集まり神議したと伝わる「天安河原」をはじめ、神話ゆかりのスポットが点在。頑張って全部巡るぞー。

7:00 起床

8:00 朝食

9:00 **テレワーク**

10:00

11:00

12:00 ランチ

13:00 テレワーク

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00 夕食

19:00

20:00 **夜神楽観賞**

21:00

22:00

23:00 就寝



迫力満点! 夜神楽見学

夕食後は夜神楽見学へ。高千穂神社の境内にある神楽殿では1年を通して開催していて、手力雄の舞、鉦女の舞など、見どころを1時間のダイジェスト版で上演。解説付きなのもうれしい!

7:00 起床

8:00 朝食

9:00 **テレワーク**

10:00

11:00

12:00 **ランチ**

13:00

14:00 **彫り物体験**

15:00 帰り支度

16:00 旅終了・帰路へ

高千穂ならではの体験も!

昨夜の夜神楽見学の余韻を楽しみながら、彫り物体験に挑戦。彫り物とは神庭の四方に飾られる切り紙のことで、図柄は陰陽、五行、干支などがあるんだって。



海・山・川で活動的に！

アクティブ体験

九州で2番目に広い面積を持つ延岡だからこそ体験できる、海・山・川のアクティビティが充実！自然の中でたっぷりリフレッシュした後のテレワークは、普段の何倍も集中できちゃいます。

延岡

のべおか
エリア

【宮崎市内からのアクセス】

車

東九州自動車道宮崎西IC→東九州自動車道延岡IC→県道241号、国道218号 約90km/約1時間10分

鉄道

JR宮崎駅→日豊本線特急で約1時間5分→JR延岡駅

バス

JR宮崎駅→延岡駅行き高速バスで2時間3分→延岡駅バス停

宿主夫妻と語らいも楽しみ

夕食は民泊先のお母さんが作ってくれる地元グルメや田舎料理をたっぷり堪能。食べたい料理をオーダーしたら作ってくれるかも!? 食後はご主人に延岡弁を教えてもらっちゃおう。



誌上シミュレーション・延岡ではこう過ごす!

1日目

- 9:00 現地到着
- 10:00 コワーキングスペースでテレワーク
- 11:00
- 12:00 ランチ
- 13:00 テレワーク
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00 チェックイン
- 18:00 夕食
- 19:00 自由時間
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00 就寝



ご当地で味わうチキン南蛮!

延岡は『チキン南蛮』発祥の地といわれる。定番のタルタルソースのほか、あっさり南蛮ダレで提供している店もあるなど、さすがは発祥の地! さて、どっちを食べようかな!

知る人ぞ知る、清流でリバーカヌー

早めに仕事を切り上げて、地元で「奇跡の清流」と呼ばれる小川でリバーカヌーを体験することに! 川底の石が透けて見えるほどの透明度は、確かに奇跡です。



2日目

- 7:00 起床
- 8:00 朝食・コワーキングスペースへ移動
- 9:00 テレワーク
- 10:00
- 11:00
- 12:00 ランチ
- 13:00 テレワーク
- 14:00
- 15:00 リバーカヌー
- 16:00
- 17:00
- 18:00 夕食
- 19:00 テレワーク
- 20:00
- 21:00 自由時間
- 22:00 就寝

よし、これでお仕事完了!

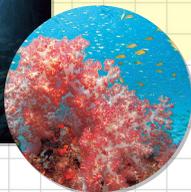


お宿でテレワーク

夕方、カヌー体験で切り上げた分をここでカバー。ちょっぴり眠いけど、残りの仕事をサクッと終わらせるぞ。Wi-Fiが利用できるお宿でよかった〜。

海中散歩へ出かけよう!

旅の目的地に延岡を選んだ理由の一つが、ソフトコーラルの群生が見られる海に潜ること。延岡の海を知り尽くしたベテランダイバーさんが一緒に穴場スポットにも連れてってもらえるかも!?

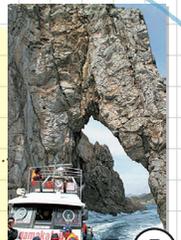


3日目

- 7:00 起床
- 8:00 朝食
- 9:00 ダイビング
- 10:00
- 11:00
- 12:00 昼食
- 13:00 クルージング
- 14:00
- 15:00 帰り支度
- 16:00 旅終了・帰路へ

今度は海上から絶景ビューを堪能

たっぷり美しい海中を堪能した午後は、海上から自然が作り上げた景観を巡るクルージングへ。独特の地形が織りなす日向灘の景色の中でも千貫目は圧巻! 内海に浮かぶ養殖いけすエサやり体験も楽しめます。



観光スポット情報は→P10をチェック!

雄大な自然の中でSDGsを学び

人と人の絆にふれる

霧島連山麓の広大な田園風景は農業が盛んな地域の証。

士とともに生きる受け入れ家庭の人々と行動をともにし、自然の恵みを肌で感じることで、SDGsに繋がる人の暮らしの原点を体感し、コミュニケーションの温かみを知ろう。

北きりしま

きたきりしま
エリア

【宮崎市内→小林市へのアクセス】

車

宮崎自動車道宮崎IC→宮崎自動車道小林IC→県道1号 約72km/約1時間

バス

宮崎駅→宮交バス小林駅行きて1時間25分→小林駅

誌上シミュレーション・北きりしまではこう過ごす!

10:00 現地到着

11:00

12:00 **登山**

13:00

14:00

15:00 **温泉**

16:00

17:00 お宿へチェックイン

18:00

19:00 夕食

20:00

21:00 自由時間

22:00

就寝

霧島連山最高峰を制覇!

昭和9年(1934)に日本で最初の国立公園に指定され、霧島ジオパークにも認定されている北きりしま一帯はトレッキングスポットの宝庫。さあ、霧島連山最高峰の『韓国岳』に登るぞー。



見て見て、お肌スベスベだよ〜

【1日目】



登山の後は絶景露天!

登山を楽しんだ後は、西郷隆盛も訪れたという歴史ある『白鳥温泉』へ。えびの平野を一望する露天風呂や温泉の蒸気を利用した蒸し風呂(天然サウナ)でたっぷり汗を流して疲れを取ろう。

6:00

起床

7:00 **お散歩**

8:00 朝食・コワーキングスペースへ移動

9:00

テレワーク

10:00

11:00

12:00 昼食

13:00

テレワーク

14:00

15:00 **プチブレイク**

16:00

テレワーク

17:00

18:00 **入浴**

19:00

夕食

20:00

自由時間

21:00

22:00

就寝



あぜ道をお散歩

朝食前に宿周辺を散策。水を張った田んぼに青空が映り込み、まるで絵画のような田園風景が美しい。ところどころに鎮座するユニークな表情の『田の神さあ』を探しながら歩くのも楽しいな♪



緑の山々に癒される～

コワーキングスペースの周りも緑がいっぱい。仕事の手を休めて深呼吸、遠くの山々を眺めながら一息入れよう。

【2日目】

薪のお風呂、初体験

お宿に戻ったら「お風呂、沸いてますよ」の声。ご主人が帰宅時間に合わせて薪でお風呂を沸かしてくれていたのだ。ほんのり漂う木の香りと心地よい湯加減…。仕事の疲れがスーッと抜けていくよう。

6:00

起床

7:00

朝食

8:00 **収穫体験**

9:00

10:00

11:00

12:00 昼食&帰り支度

13:00

14:00 旅終了・帰路へ

【3日目】



ちょっとだけ農作業お手伝い

最終日はご主人たちと一緒に畑に行つての収穫体験。土いじりは初めてだけど、丁寧に教えてもらってなんとか終了。収穫したお野菜をおみやげにもらえちゃった♪

観光スポット情報は→P13をチェック!

ヘルスツーリズム

西都では健康・農業・サイクリングを通じてどんな人も快適に過ごし、元気になってもらうヘルスツーリズムの取り組みが行われている。
(健康<Health>、農業<Agriculture>、サイクリング<Cycling>)の頭文字をとったHACツーリズムを提案)

西都

さいと
エリア

[宮崎市内からのアクセス]

車
東九州自動車道宮崎IC→東九州自動車道西都IC→県道18号 約42km/約40分

バス
宮崎駅→宮交バス西都バスセンター行きで1時間4分→西都バスセンター

NEWコワーキングスペースでテレワーク

古代ロマンに浸った後は、仕事モードに切り替えるべく、2021年3月にオープンしたばかりの「tomosite」へ！カフェも併設されているから、ちょっと一息いれるのにもいいね。



自然って本当に美しいんだなーと実感！

西都でフットパス初体験

ご主人に誘われフットパスに参加。フットパスとは、風景を楽しみながら歩くこと。宿近くを流れる川沿いの道をのんびり散策していると、空がどんどん赤く染まり、見事な夕焼けに！



おみやげにマンゴーをゲット

西都市は「マンゴー」にネットをかけ完熟して落果するのを待つネット収穫法のパイオニア。甘みも香りも強い完熟マンゴーはとっても美味。友達へのおみやげはマンゴーで決まりだね！



観光スポット情報は→P15をチェック！

誌上シミュレーション・西都ではこう過ごす！

- 10:00 現地到着
11:00 **西都原古墳群見学**。
12:00
13:00 ランチ
14:00 **テレワーク**
15:00
16:00
17:00 チェックイン
18:00 夕食
19:00 自由時間
20:00
21:00
22:00 就寝



日本遺産・西都原古墳群を散策

300基以上が点在する日本最大級の古墳群「西都原古墳群」。ここは花の名所という一面もあり、春は桜、夏はひまわり、秋はコスモス…と、お花を目当てに訪ねるのもよさそう。

- 6:00 起床
7:00 **サイクリング**。
8:00 朝食・コワーキングスペースへ移動
9:00
10:00 テレワーク
11:00
12:00 昼食
13:00 テレワーク
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00 **フットパス**
19:00 夕食
20:00 自由時間
21:00
22:00
23:00 就寝



朝の風は気持ちいい～

ちょっぴり早起きして、早朝サイクリングへGO！西都市はサイクリングが盛んで、コースも整備されているから安心して走れるのがいいね。清々しい空気の中を、サイクリングで気分も爽快。

- 6:00 起床
7:00 サイクリング
8:00 朝食
9:00 **ピザ作り**。
10:00
11:00
12:00 ランチ
13:00
14:00 **お買い物**
15:00 帰り支度
16:00 旅終了・帰路へ



石窯で焼くピザ作りに挑戦

一緒に宿泊している人たちとピザを作ることに。トッピングする「原木シイタケ」は自家栽培なんだって。後はご主人お手製の石窯で焼けるのを待つだけ。もちろんお昼はピザランチです。

高千穂でパワスポ旅

高千穂エリアの
農泊施設は
ココでチェック!



周囲を山々に囲まれた緑豊かな山里。天上界から神が降り立った「天孫降臨の地」といわれ、日本神話ゆかりのスポットが数多く残る。

カフェ併設の宿でゆったり
運が良ければ窓から雲海も

風の道

●かぜのみち

Wi-fi
テレワーク
長期滞在

☎ 0982-76-1450

高台にあり自然の風を感じながら眼下に広がる田園風景を楽しめる。ヒノキやケヤキなどを使用した建物は、木のいい香りが漂い、リラックス効果もバッチリ。運が良ければ、部屋から夕焼けや雲海が見えることも。カフェを併設し、おいしいコーヒーを飲みながら過ごせるのも魅力。

④高千穂町上岩戸573-2 ⑤九州中央自動車道日之影深角ICから車で35分、高千穂バスセンターから車で30分 ①10台 ②1週間前 ③1泊2食付き 8800円 IN 15時~ OUT 9時



ピザ作り体験

ピザの生地も棚田米を使用した米粉を使用。奥様手作りトマトソースも美味

⑥遠く諸塚山まで見渡せるテラス席。ここで朝食をいただくのもいい



⑦生地がきつね色になったら油からあげよう

米粉で作る ドーナツ!

パン作り体験にプラスして教えてもらえるドーナツ作り。生地を丸めて指でくるくるっと回して穴を開ければ出来上がり!

体験メニューはコレ!

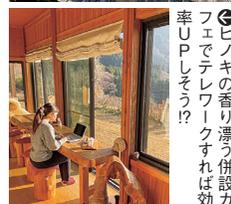
パン・ピザ作り体験
通年/2時間/3000円※4~10名

豆腐作り体験
通年/1時間/2500円※4~10名

こんにゃくづくり
通年/1時間/2500円※4~10名

みそづくり
12月~2月中旬/1時間/2500円※4~10名

キンカン収穫
2~3月中旬/1時間/3000円(1kg持ち帰り)※4~10名



⑧ヒノキの香り漂う併設カフェでテレワークすれば効率UPしそう!?



神庭で神楽を舞う

宿の中央に作られた神庭での神楽体験が最大の魅力。衣装を身につけ舞のレクチャーを受ければ気分は「ほしやどん」(奉仕者=舞手のこと)



⑨細女の舞の装い天鈿女命が天照大神を岩屋から誘い出すために舞った舞

体験メニューはコレ!

神楽体験(神楽の話、彫り物体験、神楽の衣装着付け体験)
通年/2~3時間/4000円
※人数応相談

本物の夜神楽さながらの舞台で昔ながらの神楽体験を
よどんやど

Wi-fi
テレワーク
長期滞在

☎ 0982-82-2199(ツーリズム高千穂郷)

かつては一般家庭持ち回りで神楽宿をしていた夜神楽。この宿では神楽の話が聞けるほか、神楽衣装の着付けや、神庭に飾る切り紙「彫り物」など貴重な体験ができる。ご主人は神楽保存会会長を務め、毎日の練習と文化保存を兼ねて神庭を自宅に残している。



彫り物体験

陰陽、五行、干支など好みの図柄を選んで切り抜く。神楽の話聞きながらの楽しいひと時

⑩癒しの炎(焚き火)や薪割体験など山里ならではの体験もできる



⑪高千穂町押方6088 ⑫九州中央自動車道日之影深角ICから車で35分、高千穂バスセンターから車で18分 ①15台 ③1週間前 ④1泊2食付き8800円 IN OUT は応相談



高千穂峡で スピリチュアルな ボート遊び

高千穂峡は見事な柱状節理の断崖の峡谷で、その神秘的な姿はまさに絶景。「真名井の滝」は日本の滝百選にも選ばれた名瀑で、約17mの高さから落ちる滝を近くに見ながらの手漕ぎボートが人気。乗船料は1艇30分3000円+1名1000円ずつ。

☎ 0982-73-1213
(高千穂町観光協会)

☞天孫降臨の際に天上界から水種を移したという天真名井が水源と伝わる真名井の滝



☞鬼が投げて力自慢を
力石ともある
鬼八の

神秘 スポット で リフレッシュ

「a」に高千穂でしたいこと!



神話ゆがりの パワースポット巡り

天孫降臨の地・高千穂には、縁結びや、有名芸能人も訪れる芸事の神さまなどパワースポットがたくさん。さまざまなスポットに参拝できれば運氣上々!

天安河原

●あまのやすかわら
天岩戸神社西本宮から徒歩10分の大洞窟。祈願を行う参拝者が積んだ無数の石が、神秘的で幻想的な雰囲気を一層引き立てる。

☞天照大神(あまてらすおおみかみ)が岩戸にお隠れになった際、八百万(やおよろず)の神々が集まり相談をした場所という

☎ 0982-73-1213
(高千穂町観光協会)

高千穂神社

●たかちほしんじや
2本の杉の幹が1つになった「夫婦杉」があり、パートナーや友人と手を繋いで回りを歩けば縁結びや子孫繁栄にご利益があるとか。



☞荘厳な雰囲気、縁結びの神さま「続日本後紀」にも登場

諸願成就、迫力の舞い! 夜神楽鑑賞

町内18カ所です毎年11月～翌年2月頃奉納される夜神楽は、各地の氏神様に収穫への感謝と翌年の五穀豊穡や子孫繁栄を祈り、夜を徹して舞われる。高千穂神社の神楽殿では1年を通して「高千穂神楽」全33番から代表的な4番を公開。観覧1000円、20～21時開催。



☎ 0982-73-1213
(高千穂町観光協会)

☞天岩戸を開く勇壮な舞・戸取の舞

地産地消 グルメ&食材はコレ!

高千穂町は高冷地野菜や山菜、棚田でとれるおいしい米、そして高千穂の豊かな自然で生まれ育った「高千穂牛」なども魅力!

かっぱ鶏

●かっぱどり
竹筒に鶏肉やシイタケ、ニラなどを入れ炭火で焼く滋味に富んだ郷土料理。夜神楽のおもてなし料理にも欠かせない。



高千穂牛

●たかちほぎゅう
第9回全国和牛能力共進会で総理大臣賞を受賞。やわらかい肉質、脂身に程よい甘みがある芳醇な味わい。



pickup Workation & Telework はココで♪

Web会議も
ストレス
フリー♪

高千穂町ワーキング スペース452

☎ 0982-82-2452
●たかちほちょうこわーきんぐすぺーすごつ ※3月末までは0982-73-1207(高千穂町企画観光課)

高千穂の方で仕事〜しごつが名前の
ICから車で5分、高千穂バスセンターから徒歩1分
☞1day利用1000円 ☞9時30分～18時 ☞土・日曜(希望があれば営業) ☞なし(高千穂町役場駐車場利用可)





延岡で大自然をエンジョイ

宮崎県が一番北に位置し、海・山・川の自然にも恵まれたネイチャーエリア。地域の特性を活かした海山の幸と体験が魅力。

すぐ近くに清流・曾木川が流れ
目の前に田園地帯が広がる

お和や ●おかずや **Wi-fi**
テレワーク

☎ 070-2335-7480 (延岡ふるさとツーリズム協議会) 長期滞在

延岡市北方町の田園地帯にあり、お米・野菜や、栗などを栽培する佐藤さんご夫妻と看板犬のチャンが出迎えてくれる宿。自家製の米や野菜を使った料理や延岡発祥のご当地グルメ・チキン南蛮でもてなしてくれ、夏は庭でソーメン流しも。清流・曾木川での水遊びもおすすめ。

⑥延岡市北方町曾木子1222 ⑨九州中央自動車道北方ICから車で10分、JR延岡駅から車で25分 ⑫5台 ⑬1週間前 ⑭1泊2食付き8000円 IN 16時～18時 OUT 8時～10時



①佐藤さんご夫妻を囲む夕食風景。丹精込めて育てられた食材の数々に舌鼓

②曾木川の周りに広がる美しい田園風景に心も癒されそう



餅と白で餅つき体験

事前に希望すれば餅と白での餅つき体験も可。呼吸を合わせてベタンベタン！

体験メニューはコレ！

稲作体験または米作り体験
6～10月/応相談/1500円～※2名～
昔ながらの釜戸ご飯炊き体験
通年/応相談/1500円～※2名～
栗の収穫体験・栗を使った料理体験
9～10月/応相談/1500円～※2名～
餅つき体験
通年/約2時間/2000円※2名～

板犬のチャン
この子が看板犬



鳥の声など自然が間近に
ジビエ肉を使った料理もぜひ

なごみの家 ●なごみのいえ

☎ 070-2335-7480 (延岡ふるさとツーリズム協議会) 長期滞在

市街地から離れており、風の音や鳥の声など自然の音を感じられる。新鮮なジビエ肉や清流のウナギ・アユなど地域色豊かな料理をいただけるほか、オーナーが狩猟を行うため、野生動物の紹介や狩猟の際のできごと、生命の大切さなど、リアルな体験談が聞けるのもこの宿ならではの。

⑥延岡市北川町川内名6785-1 ⑨東九州自動車道北川ICから車で6分、JR延岡駅から車で20分 ⑫3台 ⑬1週間前 ⑭1泊2食付き8000円 IN 16～18時 OUT 8～10時※応相談

①オーナーが仕留めた鹿肉。下処理をしっかりした臭みのない肉を使った鹿肉カレーがふるまわれることも

体験メニューはコレ！

川で「魚・エビ・カニ」とり体験
7～8月/※応相談/2000円～
※5人まで、食事付き
ジビエ料理体験
11月～3月中旬/1時間/
2500円～
※5人まで、メニューは応相談
ピザ作り体験
通年/2時間/2500円～
※5人まで



④天井の低い2階の屋根裏部屋を客室として使用。秘密基地みたいでワクワク

体験メニューはコレ！

こんにゃく作り体験
通年/3時間/1500円～※2名～3名
米粉で作るお菓子づくり
通年/3時間/1500円～※2名～3名
甘夏マーマレード作り体験
1～4月/※応相談/1500円～※2名～3名
季節に応じた「山の幸」収穫体験
要問合せ/2時間/1500円～※2～3名

豊かな自然と牛小屋を改築した宿で
故郷のような懐かしさに包まれて

厩 ●うまや

☎ 070-2335-7480 (延岡ふるさとツーリズム協議会) 長期滞在

牛小屋を改築した2階建ての宿。1階には囲炉裏や薪ストーブがあり、どこか懐かしい雰囲気、2階の屋根裏風の部屋に宿泊できる。春はシイタケ料理、秋・冬は地元で獲れたアユ料理などと、自家製の野菜や米を使った食事が自慢。こんにゃく作りや山の幸の収穫体験なども。



宿から車で約10分の場所にある猟場。狩猟解禁の11～3月、ベテラン猟師のオーナーと愛犬トヲは山を駆け巡る(同行はできない)

軒先にぶら下がるのは
畑で採れた大根。
美味しい漬物になっ
て食卓に並ぶ



①テレワークもできるカフェスペースあり。仕事に疲れたらどかな山の風景を眺めつつ一息

⑥延岡市北方町椎畑末77-5 ⑨九州中央自動車道北方ICから車で10分、JR延岡駅から車で30分 ⑫3台 ⑬1週間前 ⑭1泊2食付き8000円～ IN 16～18時 OUT 8～10時

「島の宝100景」島浦島で マリンスポーツ三昧

美しいリアス式海岸に囲まれた離島の周囲には小島が点在、海蝕トンネル「鼻熊」や日本最大級のオオスリバチサンゴの群生を見られる。海中生物の種類も豊富でダイバーにも人気。



ブルーミング

迫力ある岩のアーチくぐり、海中生物に生き餌でエサやり、壮大な海原での操船体験などができる。所要30~60分など1人2000円~、当日受付OK。

☎ 0982-29-3835
(NPO法人ひむか感動体験ワールド)

◎日豊海岸国定公園の一部。黒潮の影響で水温が高く透明度抜群。年中マリンスポーツを楽しめる



ダイビング

海底洞窟、国内最大級のオオスリバチサンゴ、カラフルなソフトコーラルなど見どころ満載。器材、保険付き体験料3時間1万5300円(10才以上)。

◎ほかにもし◎

- シュノーケリング
- シーカヤック
- サーフィン

◎美しい珊瑚や熱帯魚が多く生息する海を気軽に堪能



◎比叡山には一枚岩の花崗班岩(かこうはんがん)が連なる

◎山頂まで約4時間。アップダウンの激しい山道が続く



まるで中国の水墨画!? 比叡山でトレッキング

標高918mの名勝・比叡山の展望所からは中国の水墨画を思わせる絶景が広がる。比叡山を含む大崩山群には花崗岩の岩場が点在、ロッククライミングスポットにもなっている。山、川を体験できる多様なトレッキングコースも人気。

☎ 0982-29-3835
(NPO法人ひむか感動体験ワールド)

地産地消グルメ&食材はコレ!

延岡市は工業の町でありながら大自然にも恵まれている。山、川、海の豊かな恵みをふんだんに使い独自の食文化が開花した。



鮎やな

●あゆやな

市街地を流れる清流五ヶ瀬川には「尺鮎」と呼ばれる巨鮎が生息、秋に大きなやなをかけて漁を行う。

チキン南蛮

●ちきんなんばん

延岡発祥といわれる宮崎ご当地グルメ。鶏肉を甘酢につけタルタルソースで味わうほか、甘酢のみでも。



西郷どんの魂にふれる

明治10年(1877)、西郷隆盛を擁する士族が起こした西南戦争。延岡市北川町にも薩軍が政府軍に追われ逃れてきた。西郷が自らの軍服を焼き、薩軍解散を布告したこの地には、多くの史跡や資料が残る。



◎薩軍最後の本陣となった児玉熊四郎邸は現在、「西郷隆盛宿陣跡資料館」として西郷の遺品などを展示

☎ 0982-29-2155
(延岡観光協会)

海・川・山と戯れる

pickup Workation & Telework はココで!



Cafe Freedom

●かふえふりーだむ

◎須美江海水浴場が目の前に広がるカフェはテレワークスポットとしても利用OK。宿泊施設もある。

☎ 0982-27-5296

◎延岡市須美江町1409-12
◎東九州自動車道須美江ICから車で3分、JR延岡駅から車で20分 ◎1500円~(宿泊の場合は2000円~) ◎10~22時 ◎不定休 ◎50台



時間を気にせず集中できます~す

n計画

●えぬけいかく

◎JR延岡駅からすぐ。昼間はコワーキングスペース、夜はスナックのイマドキ仕様。~◎11~24時 ◎不定休 ◎なし

☎ 0982-27-2192

◎延岡市幸町1-123タケビル2階
◎東九州自動車道延岡ICから車で10分、JR延岡駅から徒歩3分 ◎月額3000円



延岡エリア
←3km→



北きりしまで「絆」の輪を広げよう

体験を通じて農業や食の大切さを伝える「北きりしま田舎物語推進協議会」に参加する小林市、えびの市、高原町の受け入れ家庭では、「はじめまして!の後はもう家族」を合言葉に実家のような雰囲気でお迎えしてくれる。



野菜の植付け・管理・収穫体験

季節の野菜も数多く栽培され、手入れや収穫の仕方も丁寧に教えてくれる

自分で収穫する柿に歓声!
畑では農作業体験も

柿の家

●かきのいえ

Wi-fi
テレワーク

☎ 0984-22-3020

(北きりしま田舎物語推進協議会)

樹齢50年以上という柿の木に囲まれたここでは、柿の手入れや、秋には大きな柿の実の収穫体験ができる。収穫以外は周りにある畑に行き、鋤で畑を耕し野菜の種蒔き、苗植や草取り、収穫やお茶摘みなど、季節の作物に応じた農業体験を提供。

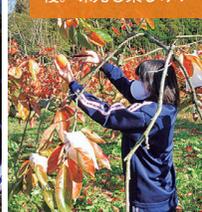
④えびの市末永2438-21 ⑤九州自動車道えびのICから車で17分、JRえびの飯野駅から車で9分 ⑥6台 ⑦1週間前まで ⑧1泊2食1万450円、1泊3食1万1000円(体験料込み) IN OUT 応相談

体験メニューはコレ!

季節ごとの野菜の植付け・管理・収穫
通年 / 1時間 / 無料
柿の木の手入れ
通年 / 1時間 / 無料
柿ちぎり
11月中旬～12月上旬 / 1時間 / 無料
茶摘み
4月下旬～5月末 / 1時間 / 無料
薪切・薪割りと五右衛門風呂炊き
通年 / 1時間 / 無料
※すべて宿泊代に含まれる
※すべて人数応相談

柿ちぎり体験

ひとつひとつ袋をかけて育てられ、艶やかに実った柿を収穫。味見も楽しみ!



ピザ窯でピザ焼き体験

生地を均等に平たく伸ばして具材をトッピングし、薪が燃えるピザ窯の中へ



②庭の一角にピザ窯やテーブルなどを設置。ピザ以外にバーベキューもOK

栗拾いに田植えや稲刈り、季節の農業体験も充実

里山・北樹園

●さとやま・ほくじゅえん

Wi-fi
テレワーク
長期滞在

☎ 0984-22-3020

(北きりしま田舎物語推進協議会)

周囲の山林で、春は山菜採りやタケノコ掘り、秋は栗拾いなどさまざまな里山体験ができる。初夏の田植え体験、秋の稲刈り体験...と、違う季節に訪れれば農業の大切さをより実感できそう。初夏には近くの小川でのホテル観賞も好評。

④えびの市上江1459-イ ⑤九州自動車道えびのICから車で9分、JRえびの上江駅から徒歩3分 ⑥4台 ⑦1週間前まで ⑧1泊2食1万450円、1泊3食1万1000円(体験料込み) IN OUT 応相談

栗拾い体験

宿泊のほか日帰りでも可能。1kg 200～300円 で持ち帰りOK (要予約)

体験メニューはコレ!

季節ごとの野菜の植付け・管理・収穫
通年 / 1時間 / 無料
タケノコほり
4～5月 / 1時間 / 無料
田植え体験
5月下旬～6月 / 2時間 / 無料
稲刈り体験
10月下旬 / 2時間 / 無料
栗拾い
8月下旬～9月下旬 / 2時間 / 無料
※すべて宿泊代に含まれる
※受け入れ人数は応相談

お菓子作り体験

普段キッチンに立たない生徒もチャレンジしてみると「意外と楽しい!」と笑顔



ご主人自慢の手作りピザ窯でピザ作り体験も人気

東の里山

●ひがしのさとやま

Wi-fi
テレワーク
長期滞在

☎ 0984-22-3020

(北きりしま田舎物語推進協議会)

肥料を工夫し有機栽培した野菜の収穫・種まきといった農業体験ができる。ピザ生地を伸ばしてトッピングし、ご主人手製のピザ窯で焼くピザ作り体験も人気。体験の合間に霧島連山やえびのを一望する八幡丘公園の展望台に連れて行ってってくれることも。

体験メニューはコレ!

季節ごとの野菜の植付け・管理・収穫
通年 / 1時間 / 無料
栗拾い
8月下旬～9月末 / 1時間 / 無料
柿ちぎり・干し柿作り
10月下旬～11月 / 1時間 / 無料
鶏の解体
通年 / 1時間 / 無料
ピザ窯を使ったピザ作り
通年 / 2時間 / 無料
※すべて宿泊代に含まれる
※受け入れ人数は応相談

④えびの市原田1315-3 ⑤九州自動車道えびのICから車で15分、JRえびの飯野駅から車で6分 ⑥4台 ⑦1週間前まで ⑧1泊2食1万450円、1泊3食1万1000円(体験料込み) IN OUT 応相談





おじゃったもんせ

①一番多いのがこの「農民型」



②最も古いタイプの「地蔵型」

③神官が神前に座るような「神官型」

農神・田の神さあ巡りに行きもんそ〜

「田の神さあ」はこの地方で田んぼのあぜ道などに鎮座する石像。豊作をもたず神様で「農民型」「神官型」など姿も異なり、ほのぼのとした表情が特徴だ。観光ボランティア「えびのガイドクラブ」が田の神さあを巡るコースを用意。

☎ 0984-37-2663(えびの市観光協会)

四季折々に楽しめる霧島連山トレッキング

宮崎・鹿児島県の県境に連なる霧島連山は17の山岳や湖沼を擁し、春のミヤマキリシマ、秋の紅葉は登山初級者から上級者まで魅了。ここでは比較的手軽なトレッキングコースをご紹介します。

☎ 0984-33-3002 (えびのエコミュージアムセンター)

④5月下旬〜10月上旬にはミヤマキリシマが開花



⑤最高峰の韓国岳山頂からの眺め



えびの高原

●えびのこうげん
標高約1200mの火山に囲まれた盆地状の高原。3つの火山湖を巡る「池めぐり自然探勝路」はビギナー向き。

韓国岳

●からくにだけ
標高1700mの霧島連山最高峰。8合目あたりから大浪池、1時間30分ほどの山頂からは霧島の山々や錦江湾、桜島まで見渡せる。

×Oに北きりしまでしたいこと!

田舎の魅力を満喫



白鳥温泉

●しらとりおんせん
白鳥山の中腹にあり、西郷隆盛が3カ月滞在した「上湯」とケビンなども備える「下湯」とで異なる風情がある。

⑥旅館のほか立ち寄り湯や足湯などもある



京町温泉

●きょうまちおんせん
大正期に開かれた温泉地で、鉄道の発展とともに温泉町として栄えた。弱アルカリ単純泉で泉温が高いことも特徴。



吉田温泉

●よしだおんせん
傷ついた鹿が癒したと伝わる。戦国時代の領主・島津義弘がその効能を開きつけ戦で傷ついた兵士を湯治させたとか。

名湯でほっころのんびり

えびの市には京町温泉、吉田温泉、えびの高原エリアと3つの温泉地があり、県内外から人が訪れる。

☎ 0984-37-2663 (えびの市観光協会)

⑦隠れた名湯として地元の人からも親しまれる

地産地消グルメ&食材はコレ!

梨・ぶどう

●なし・ぶどう
観光農園の中でも、みずみずしく大きく育った夏場の梨・ぶどう園は特に人気。



北きりしまエリアでは牛、豚、鶏、野菜や果物の生産が盛ん。果物は自分で摘み取れる観光農園もあり人気。



みやざき地頭鶏

●みやざきじとっこ
霧島山麓一帯で古くから飼われていた在来種を品種改良。炭火焼のほか新鮮なものは刺身に。

pickup Workation & Telework はココ♪

キレイビレッジ

●きれいびれっじ
大自然の中で宿泊しながらテレワークができる。ベッドのある個室からキャンプサイトまで多彩。

☎ 0984-23-7373

⑧小林市南西方1112 ⑨宮崎自動車道小林ICから車で3分、JR小林駅から車で10分
⑩Aタイプ5000円〜、Bタイプ4000円、Cタイプ3500円、Dタイプ1区画2000円、Fタイプ4000円〜 ⑪15時〜翌10時 ⑫無休 ⑬10台



静かな環境で仕事はかどる〜

小林市ワーキングスペース TENOSSE

●こぼやしこわーさんくすべーすてのっせ

1日利用からレンタルオフィスまで対応し、無料のフリースペースもある。

☎ 0984-27-4711

⑭小林市本町14 ⑮宮崎自動車道小林ICから車で10分、JR小林駅から徒歩4分
⑯フリースペース無料、1DAYスペース1日200円、ブーススペース1か月5090円、レンタルオフィス1か月1万5270円
⑰9〜18時 ⑱日曜、祝日 ⑲4台





西都で古代ロマン旅

日本遺産認定の西都原古墳群など古代ロマンを随所に感じられる西都市。歴史と自然の中でくつろげば、身も心もリフレッシュ!



ハンモックでのんびり読書

敷地の好きな場所にハンモックを吊って、のんびり読書をしたりそのまま昼寝したり

体験メニューはコレ!

ピザ焼き体験

通年/3時間/1人2000円※5名~

そば打ち体験

通年/3時間/1人2000円※5名~

あくまき作りと郷土料理体験

通年/5時間/1人2000円※5名~

椎茸種ごま打ち体験(昼食付)

1~3月(12月までに予約)/2~3時間/1人2000円

自然に囲まれた山奥の一軒家で
“なんにもしない”時間を過ごす贅沢

民宿 かたすみ

●みんしゆく かたすみ

☎ 090-1928-1153

Wi-fi
テレワーク

長期滞在

一ツ瀬川のほとりに立ち、囲炉裏や校庭のように広い庭がある古民家の民宿。夜は鹿の鳴き声が聞こえ、朝は鳥の声で目が覚めるなど豊かな自然環境にも恵まれている。郷土料理作りやシイタケの種打ちなどの体験だけでなく、宿主夫妻と語らい自分を見つめなおす時間も持てそう。

④西都市片内11828 ⑤東九州自動車道西都ICから車で28分、JR日豊本線高鍋駅から車で1時間 ⑥30台 ⑦7日前までに ⑧1泊素泊まり5000円(長期滞在者は応相談)朝食1000円、昼食1000~2000円(要予約)、夕食3500円(11~5月)・2000円(6~10月) IN 15時 OUT 14時



⑨敷地内を元気に走り回るニワトリ。卵を回収したりエサをあげることもできる



シイタケの種ごま打ち体験

1mほどの乾燥させた原木にシイタケ菌のついた木片を打ち込む。2年後に収穫できる



手作りベーコン体験

連泊する人におすすめ。作ったものをその日や翌日の食事でいただける

実家に戻ったような雰囲気の中
ベーコン作りや茶道体験を

都ノ関

●みよこのせき

☎ 0983-44-5022/
090-1660-5972

茶室も備えるこの宿では、自家製の野菜の収穫や料理作り、周辺の城跡の小路や川沿いを歩くフットパス、ベーコン作りなどができる。満天の星空が広がる夜は、庭に設けた囲炉裏のある東屋で、地元の焼酎や宿主おすすめワインを飲んだり、薪で沸かしたお風呂も好評だ。

体験メニューはコレ!

手作りベーコン体験(ランチ付き)
通年/6~7時間/2500円※2名~
※持ち帰りは1本1500円程度

フットパス

通年/40分~2時間/500円※2名~

表千家茶道体験(浴衣着付け含む)

通年/2時間/1500円※2名~

料理体験

通年/2時間/2500円※2名~



表千家流茶道体験

奥様の指導の下、表千家流で抹茶をたてる。浴衣の着付け、季節のお菓子付き

宿主手作りの東屋。囲炉裏を囲みアツアツの鍋を味わいながら語らうのもいい



3コースから選べるフットパス

長短3コースから選んで、美しい夕日や朝日を見られる場所を案内。自然の中を歩いて爽快感や解放感を味わおう

④西都市荒武425-1 ⑤東九州自動車道西都ICから車で11分、JR日豊本線佐土原駅から車で25分 ⑥4台 ⑦7日前までに ⑧1泊6000円(茶室と寝室2室利用の場合は1人1万円)朝食1200円、昼食1200円、夕食2500円または3500円 IN 15時 OUT 10時



自転車で散策しよう！ レッツ！サイクリング

西都原古墳群など史跡が多く自然も豊かな西都市では「サイクリングコース」7コースを設定。自転車は2カ所でレンタル可（シティサイクル6時間以内500円ほか）。

☎ 0983-43-3421（西都市商工観光課）

レンタルはここで

西都原ガイドセンター このはな館
☎ 0983-43-6230

サイランドおくぐち
☎ 0983-43-0445

西都原コース

西都原古墳群を回る10.5km、1時間10分のお手軽コース。男狭穂塚・女狭穂塚など300基以上ある古墳や四季折々の花も◎。西都原考古博物館（入館無料）もチェック。

ぐるっと西都コース

市内一周44.5km、4時間のコース。アップタウンはあるが走り終えた後の達成感は抜群！飲食店や温泉施設にも立ち寄ろう。



◎スタート・ゴール地点のあいそめ広場。ニギノミコト、コノハナサクヤヒメ像が目印

ほかにもこんなコースあり！

穂北コース

旧国鉄妻線跡を利用した走りやすいサイクリングロードメインの20.5km、1時間55分のコース。

黒生野コース

11.7km、1時間5分のコース。コース沿いに飲食店も多く高低差も少ないので気軽に楽しめる。

都於郡コース

伊東氏の築いた山城・都於郡城跡などが含まれる20km、1時間50分のコース。アップタウンも多い。

宮崎カーフェリー～西都コース

宮崎港から松林の美しい宮崎佐土原西都自転車道線経由で市街中心部を目指す。31.5km、2時間50分。

日向新富駅～西都コース

日向新富駅から航空自衛隊新田原基地の横を通る12.3km、50分のコース。たまに戦闘機が頭上を飛び。

テラス席でひと息つけるのもいいわ



pickup Workation & Telework はココで！

tomosite

●としても

神楽酒造西都工場にある観光物産館の一角にコワーキングスペース「tomosite」が誕生。ウッドテラス前方に庭があり、遠く九州山地も望む。

Email: tomosite@cast-er.com

- ①西都市鹿野田11365-1（西の館アグリ館内）
- ②東九州自動車道西都ICから車で10分。JR佐土原駅から車で20分 ③500円（フリードリンク付）
- ④10～17時（予定） ⑤土・日曜、祝日 ⑥110台

大自然の中で 小休止

で西都でしたいこと！

摘みたてはどんな味？ ブルーベリー狩り

生で食べても美味しいブルーベリー。西都市では夏に摘み取り体験のできる農園がオープンし、気軽に収穫を楽しめると好評だ。



ココでやっています

ブルーベリー摘み取り園 古代の風

●ふるーべりーつみとりえんにしえのかせ
西都原古墳群近くにあるブルーベリー園。無農薬栽培のブルーベリーを摘み取りその場で食べられる。7月～8月中旬、入園500円、持ち帰り100g200円。

☎ 090-5731-0958

ブルーベリーファーム川崎

●ふるーべりーふぁーむかわさき
18種類800株ものブルーベリーが植えられ、6月下旬～8月中旬ごろまで摘み取り持ち帰り（100g200円）ができる。購入のみは100g300円。期間中無休。

☎ 090-5782-3929

地産地消 グルメ&食材はコレ！

ピーマン (グリーンザウルス)

●びーまん（ぐりんざうるす）
10月～翌年6月に出荷される栄養価の高いグリーンピーマン。甘くて生食向きのカラーピーマンも栽培。



南国フルーツとして人気のマンゴー、皮のまま食べられるキンカン、1年を通して栽培されるピーマンなど農産物の栽培も盛ん。

完熟マンゴー

●かんじゆくまんごー
「ネット収穫法」で育てられる完熟マンゴー。糖度15以上、重量350g以上は「太陽のたまご」ブランドに。



飛行機利用の場合

羽田空港	1時間40~50分	宮崎ブーゲンビリア空港
伊丹空港	1時間10分	宮崎ブーゲンビリア空港
福岡空港	40~50分	宮崎ブーゲンビリア空港
羽田空港	1時間55分	阿蘇くまもと空港
伊丹空港	1時間15分	阿蘇くまもと空港

バス利用の場合

博多バスターミナル	4時間30~40分	宮崎駅
博多バスターミナル	4時間30分	延岡駅
博多バスターミナル	3時間20分	高千穂バスセンター



発行／宮崎県 農政水産部 農政企画課
 企画・編集・制作 株式会社JTBパブリッシング ©2021宮崎県／JTB Publishing, Inc. All Rights Reserved.

※本誌掲載のデータは2021年1月末のもので、発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。

※本誌掲載の入園料などは大人料金を掲載しており、原則として取材時点で確認した消費税込みの料金です。※定休日は原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウィークを省略しています。※利用時間は特記以外原則として開

店(館)～閉店(館)です。オーダーストップや入店(館)時間は通常閉店(館)の30分～1時間前までですのでご注意ください。※交通の所要時間はあくまでも目安です。天候の影響や季節により変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問合せください。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、本誌掲載内容が変更になっている場合があります。

みやざき観光情報 旬ナビ
https://www.kanko-miyazaki.jp/farm_stay/index.html

