

覚えておくと使える日本語集 Useful Japanese Phrases to Memorize



ホテル
Hotel



I would like to check in. チェックイン
Checkuin onegaishimasu お願いします。

飲食店
Restaurant



Please show me a menu. メニューを
Menu o misete kudasai 見せてください。



Please give me. ●●をください。
●● o kudasai



Please give me this. これください。
kore kudasai

タクシー
Taxi



Please take me here. ここに連れて
koko ni tsureteitte kudasai 行ってください。

全般
The whole



Please tell me the way to here. ここへ行く道を
koko e ikumichi o oshiete kudasai 教えてください。



Please take a photograph. 写真を
shashin o totte kudasai 撮ってください。



Where is a restroom? お手洗いは
otearai wa doko desuka? どこですか？



食と自然と遊びの楽園

A Paradise of Food, Nature, and Fun

Miyazaki
Travel Guide

宮崎トラベルガイド



DiG JAPAN!

Free App

- Sightseeing and shopping information
- Offline viewing is possible once downloaded
- Schedule for each bus stop is available

Download on the App Store



ANDROID APP ON Google play



みやざきの情報まるわかり!

Find out everything there is to know about Miyazaki!

miyazaki shun navi

検索



<http://www.kanko-miyazaki.jp/index.html>
<http://www.kanko-miyazaki.jp/english/>



県Facebook
Prefectural Facebook

visit miyazaki



公益財団法人 宮崎県観光協会 TEL.0985-26-6100

Miyazaki Prefecture Tourism Association

〒880-0811 宮崎市錦町1番10号 宮崎グリーンズフィア壱番館3階(KITENビル)

F3 KITEN Bldg, 1-10 Nishiki-machi, Miyazaki-shi, 880-0811 JAPAN

ようこそ
みやざきへ

Welcome to Miyazaki

目次

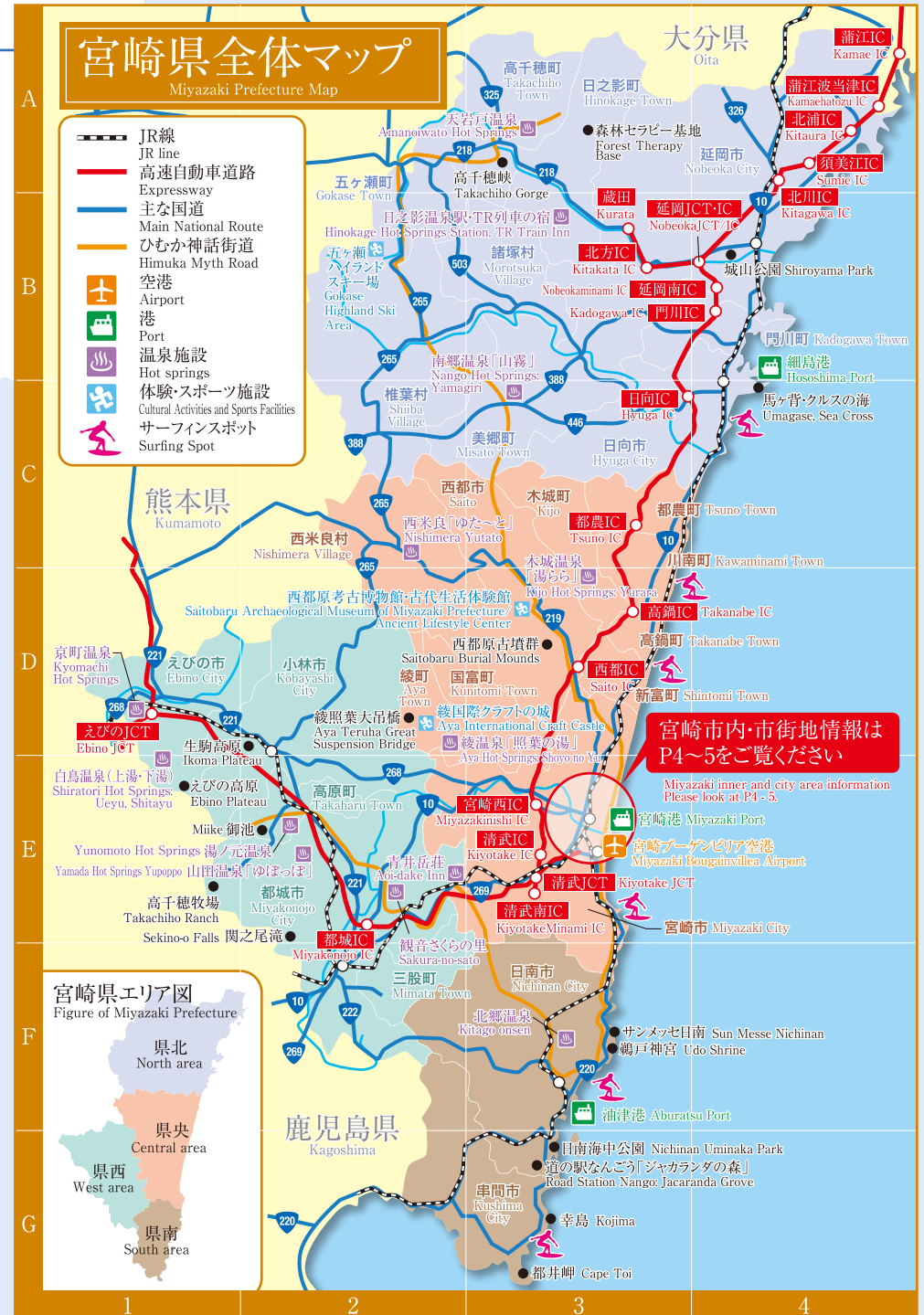
Contents

- 03 宮崎県全体マップ
Miyazaki Prefecture Map
- 04 宮崎市全体マップ
Miyazaki City Map
- 05 宮崎市街地マップ
Miyazaki City Downtown Map
- 06 宮崎の自然〈県北・県央エリア〉
Miyazaki's Natural Beauty <North and Central Areas>
- 08 宮崎の自然〈県西・県南エリア〉
Miyazaki's Natural Beauty <West and South Areas>
- 10 宮崎の祭・イベント
Festival/Event of Miyazaki
- 14 温泉施設紹介
Guide to Hot Spring Resorts
- 16 体験・スポーツ紹介
Guide to Cultural Activities and Sports
- 18 宮崎の料理紹介
Guide to the Cuisine of Miyazaki

MIYAZAKI TRAVEL GUIDE

エリア別おすすめ探訪コース

- 20 県北エリア①〈美郷町～延岡市〉
North Area ① (from Misato Township to Nobeoka City)
 - 22 県北エリア②〈高千穂町〉
North Area ② (Takachiho Township)
 - 24 県央エリア①〈宮崎市～綾町〉
Central Area ① (from Miyazaki City to Aya Township)
 - 26 県央エリア②〈西都市～宮崎市〉
Central Area ② (from Saito City to Miyazaki City)
 - 28 県西エリア〈都城市～えびの市〉
West Area (from Miyakonojo City to Ebino City)
 - 32 県南エリア〈日南市～串間市〉
South Area (from Nichinan City to Kushima City)
-
- 36 交通アクセス
Transportation Access
 - 38 ゴルフ場・宿泊施設案内
Guide to Golf Courses and Accommodations



宮崎市全体マップ

Miyazaki City Map

- JR線 JR line
- 高速自動車道路 Expressway
- 主な国道 Main National Route
- 空港 Airport
- 港 Port
- 温泉施設 Hot springs
- 体験・スポーツ施設 Cultural Activities and Sports Facilities
- サーフィンスポット Surfing Spot



行ってみたいところがたくさんだワン!



日南方面 ↓ To Nichinan City

日南方面 ↓ To Nichinan City

宮崎市街地マップ

Miyazaki City Downtown Map



宮崎市繁華街 Miyazaki City downtown area

イオンモール宮崎 AEON Mall Miyazaki

一ツ葉有料道路 Hitotsubashi Toll Road

一ツ葉有料道路 Hitotsubashi Toll Road

宮崎港 Miyazaki Port

自然のダイナミズムと文化遺産を巡る

Tour our Breathtaking Nature and Cultural Sites



オススメ時期
オールシーズン



オススメ時期
オールシーズン

オススメ時期
オールシーズン

オススメ時期
オールシーズン

オススメ時期
オールシーズン

オススメ時期
オールシーズン

オススメ時期
オールシーズン

オススメ時期
オールシーズン

オススメ時期
オールシーズン

オススメ時期
オールシーズン

オススメ時期
オールシーズン

オススメ時期
オールシーズン

オススメ時期
オールシーズン

オススメ時期
オールシーズン

オススメ時期
オールシーズン

オススメ時期
オールシーズン

宮崎市 日南海岸・堀切峠 MAP P4-G4
Nichinan Coast, Horikiri Pass

山道を抜けると目に飛び込む大海原には感激せずにはいられない。峠の各所には花々が植栽され季節ごとに楽しめる。

After weaving through mountain roads you cannot fail to be impressed by the vast expanse of the sea as it comes into view. Flowers are planted along the pass, making each season all the more lovely.

高千穂町 高千穂峡 Takachiho Gorge MAP P3-A3

幅5~10mの兩岸を高さ100mに及ぶ柱状岩の絶壁が切り立つ。溪谷の散策だけでなくボートでの遊覧もできる。

Columnar rock formations of precipice walls rise up to heights of 100 meters on both sides, separated by a width of 5 to 10 meters across. The gorge is great for both strolls and for boating.

宮崎市 青島 Aoshima MAP P4-F4

ピロウ樹をはじめ亜熱帯植物が繁茂し、鬼の洗濯板と呼ばれる波状岩に囲まれる小島。島には青島神社があり、霊域ともされる。

★★ ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン(二つ星獲得)

Luxuriously awash with subtropical plants such as the Chinese fan palm, this small island is also surrounded by a wave rock formation known as the Devil's Washboard. The island is also home to Aoshima Shrine, making it sacred ground. Michelin Green Guide Japan (Awarded 2 Stars)

日向市 馬ヶ背・クルスの海 Umagase, Sea Cross MAP P3-C4

柱状の断崖が連なる日向岬で最も雄大な景色を誇る馬ヶ背。また、岩で海が十字に象られるクルスの海も人気。

Umagase boasts impressive sights of columnar cliffs at Cape Hyuga. Also popular is the Sea Cross (Sea of Cruz), where erosion has carved a cross shape into nearby rocks, allowing the sea to flow in.

千年以上の時を超え自然が織りなすダイナミックな景色と古代のロマン香る古墳群。季節の花々に彩られる自然豊かな宮崎平野。自然と史跡、文化財など多彩な魅力あるエリア。

These burial mounds weave together over 1,000 years of history with the surrounding nature to create breathtaking views and a sense of ancient mystery. Rich with beautiful nature, the Miyazaki Plane is dotted with flowers throughout the year. The area offers plentiful and diverse attractions, from the great outdoors to history and cultural treasures.

西都市 西都原古墳群 Saitobaru Burial Mounds MAP P3-D3



東西2km、南北4kmの台地に4世紀後半から6世紀にかけて作られたとされる古墳311基が点在。季節の花々も楽しめる。

Some 311 burial mounds that were made from the latter half of the 4th century to the 6th century dot this 2 km (east to west) by 4 km (north to south) area. Enjoy seasonal flowers here as well.

綾町 綾照葉大吊橋、川中自然公園(綾照葉樹林) ユネスコエコパーク MAP P3-D2



Aya Teruha Great Suspension Bridge, Kawanaka Nature Park (Aya Evergreen Forest) UNESCO Eco-Park

日本最大規模の原生的照葉樹林が残りユネスコエコパークにも認定。公園内の渓谷には遊歩吊橋・照葉大吊橋がある。

The remainder of Japan's largest untouched evergreen forest has been designated as a UNESCO eco-park. Within the park is the Teruha Great Suspension Bridge that crosses over the ravine.

延岡市 城山公園 Shiroyama Park MAP P3-B4



延岡城の跡、園内には市内一の見晴らし台がある。四季折々の花に加え、野生の藪椿が自生する公園としても有名。

The park, centered on the remains of Nobeoka Castle, has the best views within the city. In addition to seasonal plantings of flowers the park is famous for the wild species of camellia that grows here.

宮崎市 フローランテ宮崎 Florante Miyazaki MAP P4-C4



1年を通して花と植物が楽しめる公園。夏はランタン祭り、冬はイルミネーションと季節ごとのイベントでも賑わう。

A park that lets you enjoy flowers and plants year-round. Seasonal events also occur, including the summer's lantern festival and the winter's illumination.

宮崎市 阿波岐原森林公園 市民の森 MAP P4-C4



5月はしょうぶ園のしょうぶ、夏は御池の睡蓮、冬は椿園の椿と、松林の中に季節ごとの花々が楽しめ、散策にも良い。

Various flowers can be enjoyed through the seasons when taking a stroll here. In May you can enjoy the irises in the iris garden, in summer you can enjoy the lotuses in the pond, and in winter you can enjoy camellias and pine groves.

日之影町 日之影町森林セラピー MAP P3-A3



季節ごとの森林景観が楽しめる地域で、深いV字谷のある網の瀬川や美しい棚田の里など巡る森林浴散歩ができる。

The forests in this region can be enjoyed throughout the year. Go for a walk along the Aminose River in its deep V-shaped valley, or go out to visit the terraced rice fields.

美しい日南海岸と霧島山麓の恵み

The Wonders of the Beautiful Nichinan Coast and the Kirishima Foothills



オススメ時期
3~5月、9~11月

小林市 生駒高原 Ikoma Plateau MAP P3-D2

雄大な霧島の山々を背景に、季節ごとに咲き誇る花を楽しめる。春は菜の花、秋はコスモスが丘全体を覆う様は圧巻。

With the majestic mountains of Kirishima as a backdrop, you can enjoy the various flowers that bloom through the changing seasons. In spring you can enjoy rape blossoms, and then in autumn you can enjoy cosmos flowers that cover the entire hillside.



オススメ時期
3~11月

日南市 日南海岸・海中公園 Nichinan Coast, Uminaka Park MAP P3-G3

南郷町周辺に広がる。色とりどりのサンゴの間を熱帯魚が泳ぐ様が見られ、ダイビングのポイントとしても人気。

An expanse near Nango that is popular among scuba divers because of its multi-colored coral and the tropical fish that can be seen here.



オススメ時期
オールシーズン

都城市 高千穂牧場 Takachiho Ranch MAP P3-E1

牛や羊、ポニーなどが飼われる観光牧場。牧場の目の前には、雄大な霧島連山を眺められ、景色の良さでも知られる。

Cattle, sheep and ponies are raised at this tourist ranch. The ranch looks out on the majesty of the Kirishima Mountains, and is known for its beautiful view.



オススメ時期
6~8月

日南市 道の駅なんごう ジャカラングの森 MAP P3-G3

亜熱帯植物の専門植物園。このジャカラングの森はジャカラング700本が植栽される群生地。5月から6月が見ごろ。

A botanical garden specializing in sub-tropical plants. The jacaranda grove here comprises 700 jacaranda trees. They are at their best from May to June.

見渡す限りの青い海と空。風光明媚な日南海岸国定公園に野生馬や野生猿との触れ合い。霧島連山に囲まれた地域や高原の四季折々の美しい姿は訪れる人をいつも魅了します。

Sea and sky as far as the eye can see. At the scenic Nichinan Coast National Park you can get close to wild horses and monkeys. The beauty of the changing seasons in the regions and plateaus surrounding the Kirishima Mountains never fails to fascinate visitors.



オススメ時期
6~8月

都城市 関之尾の滝、甌穴群 Sekino-o Falls, Riverbed Holes MAP P3-E2

日本の滝百選に選ばれる名滝。滝の上には小石が川底をえぐってできた大小無数の穴が広がる甌穴群も一見の価値あり。

A famous waterfall selected as one of the best 100 waterfalls in Japan. At the top of the waterfall you can see riverbed holes of various sizes. These holes were formed by the scraping of small rocks on the river bottom - an interesting site indeed.



オススメ時期
オールシーズン

高原町 御池 Miike MAP P3-E2

池の周囲には、「御池野鳥の森」と名づけられた森が広がる。四季を通じて野鳥が多く、観察を楽しむことができる。

Around the lake spreads the Miike Wild Bird Forest. There are many wild birds here year round, making this a great spot for bird-watching.



オススメ時期
3~11月

串間市 都井岬 Cape Toi MAP P3-G3

全国でも珍しい野生馬である御崎馬の生息地として知られ、間近に馬を観察できる。岬の緑と海が生み出す絶景も見事。

Known as the home of Japan's rare wild horses, a visit to the cape allows you to see horses up close. The combination of cape greenery against the backdrop of the sea makes for an extraordinary view.



オススメ時期
オールシーズン

えびの市 えびの高原(霧島ジオパーク) Ebino Plateau (Kirishima Geopark) MAP P3-E1

高原の周りには20あまりの火山がそびえ、大浪池をはじめとする火山湖もあります。四季折々の雄大な景観が魅力。

The plateau is surrounded by more than 20 volcanoes, as well as crater lakes such as Lake Onami. The changing of the seasons offer a variety of fantastic views.



オススメ時期
オールシーズン

えびの市 池めぐり Lake Tour MAP P3-E1

霧島の三つの火山湖である白紫池、六観音御池、不動池を巡るトレッキングコース。変化に富んだ自然を満喫できる。

A trekking route that takes you to the three crater lakes of the Kirishima region: Lake Byakushi, Lake Rokkannon-miike and Lake Fudo. Take in the glory of changing surrounding nature.



オススメ時期
オールシーズン

串間市 幸島 Kojima MAP P3-G3

野生のニホンザルの生息地として有名。生態研究の貴重な場所でもあるが、自然のサルの姿は見るだけでも楽しい。

Famous for the wild Japanese macaques that live here. Although valued for the research that occurs here, it is also fun to just come and see the monkeys as they are in nature.

宮崎の祭・イベント

Festival/Event Of Miyazaki

日本で最も古い歴史書「古事記」と「日本書紀」に記された伝承地が多く残る宮崎。地域で行われるお祭りは、その歴史を映し出したものが多いですが、自然豊かな宮崎ならではの、四季を楽しむイベントも豊富です。

Miyazaki is home to many locales that appear in Japan's oldest historical documents the Kojiki and the Nihon Shoki. Regional festivals in Miyazaki often include reenactments of this history. As Miyazaki is home to rich and beautiful nature there are also many events that allow you to enjoy the beauty of the four seasons.



宮崎市 青島裸まいり Aoshima Naked Procession

神話に登場する山幸彦が海から帰還された際、村人が衣類をまとう暇がなく裸のままお出迎えしたという起源を持つ祭り。

This festival is said to have originated when the mythical Yukihiro was returned from the sea and nearby villagers, not having time to get dressed, ran naked to welcome him.

- 時期 / 1月成人の日
 - 場所 / 青島神社とその参道
- Times/Coming of Age Day in January
Locations/Aoshima Shrine and its Sacred Road

美郷町 木城町 師走祭り Shiwasu Festival

百済の王・禎嘉王を祀る神門神社を中心に息子の福智王との親子の対面を表す行事。

An event that re-enacts the meeting of two Paekche kings, father and son, centered on Mikado Shrine, where the father is enshrined.

- 時期 / 1月下旬の金・土・日曜の3日間
 - 場所 / 神門神社(美郷町)・比木神社(木城町)
- Times/A Friday, Saturday, Sunday period in late January
Locations/Mikado Shrine (Misato Township), Hiki Shrine (Kijo Township)



延岡市 延岡大師祭 Nobeoka Daishi Festival

日本一の高さを誇る17mの弘法大師像がある今山大師を中心に演芸大会や物産展が開催される。

This festival holds performances and displays of local wares. The festival is centered around Iwayama Daishi where the 17 meter tall statue of Kobo Daishi - the largest in Japan - can be found.

- 時期 / 4月第3金・土・日曜 Times/The Third Friday, Saturday and Sunday in April
- 場所 / 今山大師周辺 Locations/Around Iwayama Daishi Temple



日南市 花立公園桜祭り Hanatake Park Cherry Blossom Festival

九州随一となる約1万本の桜が花を咲かせ、期間中は夜のライトアップイベントも開催。

This is the best cherry blossom festival in Kyushu. Around 10,000 cherry blossom trees are in bloom. During the festival period you can also enjoy illuminations at night and various events.

- 時期 / 3月中旬～4月上旬
 - 場所 / 花立公園
- Times/From mid-March through early April
Locations/Hanatake Park

美郷町 御田祭 Onda Festival

豊作と無病息災を願う古式の田植え祭。中の宮田で牛馬が泥を跳ね上げて駆け回る姿が見もの。

At this traditional rice-planting festival people pray for a rich harvest and for a year without illness. Among the sights to see is the racing of cows and horses through the paddy fields.

- 時期 / 7月第1土・日曜
 - 場所 / 田代神社
- Times/The first Saturday and Sunday in July
Locations/Tashiro Shrine



宮崎市 天ヶ城開門祭り Amagajo Kaimon Festival

約1000本の桜や5万本のツツジも咲き誇る公園。祭り期間中はステージイベントも行われる。

This park boasts roughly 1,000 cherry trees and 50,000 azalea bushes. During the festival various staged events occur as well.

- 時期 / 3月下旬の土・日曜
 - 場所 / 天ヶ城公園
- Times/A Saturday and Sunday in late March
Locations/Amagajo Park



宮崎市 青島太平洋マラソン International Aoshima Pacific Marathon

青島と太平洋が望める海岸線と宮崎市中心部を走るコースで人気。

The Coast Line and the route that runs along the center of Miyazaki City looks out over Aoshima and the Pacific Ocean.

- 時期 / 12月上旬
 - 場所 / 宮崎市
- Times/Early December
Locations/Miyazaki city



延岡市 北川ほたる祭り Kitagawa Firefly Festival

清流にしか棲まないといわれるゲンジボタルの乱舞を北川沿いの鑑賞地で見ることができる。

At the Kitagawa River you can observe the erratic flights of fireflies along the river banks. Fireflies gather here because of the rivers clear, clean water, which they need to grow to maturity.

- 時期 / 6月上旬
 - 場所 / 北川総合運動公園
- Times/Early June
Locations/Kitagawa Comprehensive Activities Park

日向市

日向ひょっとこ夏祭り

Hyuga Hyottoko Summer Festival

赤い着物や手ぬぐい姿にひょっとこ等の面をかぶった参加者によるユーモアあふれる踊りが楽しめる。

Enjoy watching local residents perform funny dances while wearing red kimono, head wraps, and colorful and interesting masks.

- 時期 / 8月第1土曜
 - 場所 / 日向市駅前交流広場、日向市街地
- Times / The first Saturday in August
Locations / Hyuga City Eki-mae Koryu Plaza, Downtown Hyuga City



日南市 飢肥城下祭り Obi Castle Town Festival

泰平踊りや武者行列などの市中パレード、伝統の四半の大会など、城下町の風情をたっぷり味わえる祭。

This festival offers a rich taste of life in a castle town, including a parade through the city featuring local arts and samurai processions, traditional quarterly events, and more.

- 時期 / 10月第3土・日曜
 - 場所 / 飢肥城下一帯
- Times / The third Saturday and Sunday in October
Locations / The Entire Obi Castle Town Area

串間市

都井岬火祭り

Cape Toi Fire Festival

大蛇伝説にちなみ、高さ30メートルの柱の頂上めがけて下から松明を投げ入れる勇壮な火の祭り。

An incredible fire festival where burning torches are thrown at a 30 meter high column. This festival is based on the great snake legend.

- 時期 / 8月下旬の土・日曜
 - 場所 / 旧都井岬ホテル前広場
- Times / A Saturday and Sunday in late August
Locations / former Cape Toi Hotel-mae Plaza



高鍋町 高鍋城灯籠祭り Takanabe Castle Lantern Festival

高鍋城址の舞鶴公園とその周辺会場に置かれた、1500基あまりの灯籠に火が灯る幻想的なイベント。

A spectacular event where more than 1,500 lanterns placed in Maizuru Park at the remains of Takanabe Castle and in the surrounding venue are all lit at once.

- 時期 / 10月10日前後の土・日曜
 - 場所 / 舞鶴公園周辺および町内商店街
- Times / The closest Saturday and Sunday to 10 October
Locations / Maizuru Park Environs and the Downtown Area



椎葉村 椎葉平家祭り Shiiba Heike Festival

日本版「ロミオとジュリエット」と謳われる平家の鶴富姫と源氏的那須大八郎の悲恋を再現した行列がハイライト。

The highlight of this festival is the procession that re-enacts the doomed love between the Heike princess and the Genji military commander. This tale is known as the Japanese version of Romeo and Juliet.

- 時期 / 11月第2金・土・日曜
 - 場所 / 鶴富屋敷・役場横中央ステージ・上椎葉街道
- Times / The second Friday, Saturday and Sunday in November
Locations / Tsurutomi Yashiki, Yakuba-yoko Central Stage, Kamishiiba Kaido Street



西都市 西都古墳祭り Saito Burial Mound Festival

日本神話の舞台・西都原古墳群にて行われる祭り。御陵墓前広場での「炎の祭典」が見どころ。

This festival is held at the stage of Japanese mythology - the Saito Burial Grounds. The Fire Festival held at Goryobo-mae Plaza is a sight you do not want to miss.

- 時期 / 11月第1土・日曜
 - 場所 / 西都原御陵墓前広場
- Times / The first Saturday and Sunday in November
Locations / Saitobaru Goryobo-mae Plaza

宮崎市 宮崎神宮大祭

Miyazaki Shrine Grand Festival

宮崎市街地を歴史絵巻のような衣装に身を包んだ人々が練り歩き、夜はステージイベントなどで賑わいます。

Performers in this parade march through downtown Miyazaki City wearing costumes similar to what you would see in ancient scrolls. At night various stage events are held.

- 時期 / 10月下旬の土・日曜
 - 場所 / 宮崎神宮および宮崎市中心市街地
- Times / A Saturday and Sunday in late October
Locations / Miyazaki Shrine and Downtown Miyazaki City



高千穂町

高千穂夜神楽

Takachiho Nighttime Shinto Music and Dancing

神話伝承地・高千穂町内にて行われる五穀豊穡への感謝と祈願の祭り。夜通し33番の舞いを踊る。

Held in Takachiho, the home of Japanese mythology, this festival is for offering prayers and thanks for abundant harvests. A total of 33 dances are performed throughout the evening.

- 時期 / 11月下旬~2月上旬
 - 場所 / 高千穂町内各地の神楽宿
- Times / From late November to early February
Locations / Shinto Music and Dance Accommodations within Takachiho Township



温泉

Hot Springs

Miyazaki boasts numerous springs that are fed by rich natural resources and warmed by volcanoes such as Aso in the west and Kirishima in the south. Select your hot spring according to the affects you desire (e.g. stress relief, better overall health, clearer skin) or by the surrounding view.

西に阿蘇、南に霧島という火山群に隣接した地の利と、豊かな自然に育まれた多くの湧水地を誇る宮崎。疲労回復や健康・美肌など、周囲の景色を楽しみながら入浴できる多種多様な泉質で選べる温泉・宿があります。



宮崎市 青島温泉 Aoshima Hot Springs **MAP P4-F4**

目の前に広がる海を眺めながら入浴できる温泉や宿泊施設が充実。

Take in a view of the Pacific Ocean as you bath at a local hot spring. Limited only at a few local hotels of this area.

【お問い合わせ】(叙情の宿 地蔵庵) ☎0985-65-0039 / (ANAホリデイ・インリゾート宮崎) ☎0985-65-1555 / (グランティアあおしま太陽閣) ☎0985-65-1531 / (青島グランドホテル) ☎0985-65-0111 / (ホテルルートイン宮崎青島) ☎0985-55-4122 / (青島サンクマール) ☎0985-55-4390

【Inquiries】(Jizoan, the Lyric Poetry Inn) ☎0985-65-0039 / (ANA Holiday Inn Resort Miyazaki) ☎0985-65-1555 / (Hotel Grantia Aoshima Taiyokaku) ☎0985-65-1531 / (Aoshima Grand Hotel) ☎0985-65-0111 / (Hotel Route Inn Miyazaki Aoshima) ☎0985-55-4122 / (Aoshima Cinq Male) ☎0985-55-4390

宮崎市 たまゆらの湯 Tamayura Baths **MAP P4-D3**



宮崎市中心部の大淀河畔に湧出した温泉。三つの宿泊施設で楽しめる。

A hot spring located in central Miyazaki on the Oyodo River front. Enjoy three different accommodation facilities.

【お問い合わせ】(宮崎観光ホテル) ☎0985-27-1212 / (ホテル金住) ☎0985-25-3455

【Inquiries】(Miyazaki Kanko Hotel) ☎0985-27-1212 / (Hotel Kanazumi) ☎0985-25-3455

宮崎市 松泉宮 Shosenkyu **MAP P4-C4**



大浴場や露天風呂、個室利用ができる離れ湯など多種の温泉が楽しめる。

Enjoy various types of hot springs, including large bathing pools, outdoor bathing, and private bathing rooms in a separate area.

【お問い合わせ】(松泉宮) ☎0985-21-1111

【Inquiries】(Shosenkyu) ☎0985-21-1111

綾町 綾温泉「照葉の湯」 Aya Hot Springs: Shoyo No Yu **MAP P3-D2**



大浴場には酒風呂や薬湯風呂などがあり、宿泊客室にも檜風呂あり。

The large bathing pools include sake baths and medicinal baths, and the overnight guest rooms also feature cedar bath tubs.

【お問い合わせ】(蔵元 綾 酒泉の杜) ☎0985-77-2222

【Inquiries】(Kuramoto Aya Shusen No Mori) ☎0985-77-2222

高千穂町 天岩戸温泉 Amanoiwato Hot Springs **MAP P3-A3**



高千穂らしい神楽にちなんだ大浴場と、サウナなどがある。

There is a large bathing pool and sauna at this hot spring, which is themed around Kagura, the traditional dance famous in Takachiho.

【お問い合わせ】(天岩戸温泉) ☎0982-74-8288

【Inquiries】(Amanoiwato Hot Springs) ☎0982-74-8288

日之影町 日之影温泉駅・TR列車の宿 Hinokage Hot Springs Station, TR Train Inn **MAP P3-B3**



全線廃止となった列車の車両がそのまま簡易宿泊施設になっている。

Train cars that sit on an unused rail line have been converted into relaxing places to stay.

【お問い合わせ】(ひのかげ列車の宿有限責任事業組合) ☎0982-87-2600

【Inquiries】(Hinokage Train Inn Limited Liability Cooperative) ☎0982-87-2600

えびの市 白鳥温泉上湯・下湯 Shiratori Hot Springs: Ueyu, Shitayu **MAP P3-E1**



えびの高原の麓に位置する温泉。露天風呂や蒸し風呂などもある。

A hot springs located at the foot of the Ebino Plateau. Features outdoor bathing, steam bathing and more.

【お問い合わせ】(上湯) ☎0984-33-1104 / (下湯) ☎0984-33-3611

【Inquiries】(Ueyu) ☎0984-33-1104 / (Shitayu) ☎0984-33-3611

高原町 湯之元温泉 Yunomoto Hot Springs **MAP P3-E2**



別名「サイダー泉」としても知られる赤味を帯びた重曹泉が人気。

This spring contains sodium bicarbonate and has a reddish tint. This popular hot spring is also known as the Cider Springs.

【お問い合わせ】(湯之元温泉) ☎0984-42-3701

【Inquiries】(Yunomoto Hot Springs) ☎0984-42-3701

日南市 北郷温泉 Kitago Hot Springs **MAP P3-F3**



日南屈指の天然温泉。エリア内に5つの温泉・宿泊施設がある。

The best natural hot springs in Nichinan. There are five hot springs and accommodations within the area.

【お問い合わせ】(北郷 音色香の季・合歡のはな) ☎0987-21-7110 / (ホテルジェイズ日南リゾート) ☎0987-55-3333 / (サンチェリー北郷) ☎0987-55-3611 / (北郷温泉旅館 丸新荘) ☎0987-55-2953 / (蜂之巣コテージ) ☎0987-55-3828

【Inquiries】(Kitago: The Season of Sound, Color and Fragrance, Nemu-no-hana) ☎0987-21-7110 / (Hotel J's Nichinan Resort) ☎0987-55-3333 / (Sun Chery Kitago) ☎0987-55-3611 / (Kitago Hot Springs Inn: Marushin-so) ☎0987-55-2953 / (Hachinosu Cottage) ☎0987-55-3828

宮崎市 **MAP P4-B4**



石崎の柱 鉄鉱館 「赤エールカム」 Ishizaki Kangeikan: Hoerukamu

都城市 **MAP P3-E2**



青井温泉 Aoi-dake Inn

木城町 **MAP P3-D3**



木城温泉「湯らら」 Kijo Hot Springs: Yurara

西米良村 **MAP P3-C2**



西米良「ゆた〜と」 Nishimera Yutato

美郷町 **MAP P3-C3**



南郷温泉「山霧」 Nango Hot Springs: Yamagiri

都城市 **MAP P3-E2**



観音さくらの里 Sakura-no-sato

都城市 **MAP P3-E2**



山田温泉「ゆぽぽ」 Yamada Hot Springs: Yupoppo

えびの市 **MAP P3-D1**



京町温泉 Kyomachi Hot Springs

体験・スポーツ

Cultural Activities and Sports

宮崎のことをもっと良く知るには、その地域でしかできないさまざまな体験すること。宮崎の豊かな気候風土を楽しむスポーツやレジャーに、創作体験で旅を満喫しよう。

To better know Miyazaki, experience the various activities that each region has to offer. Miyazaki's varied climate allows you to enjoy a variety of sports as well as leisure activities and creative activities.

陶芸・染色・織物
Pottery, Dyeing, Weaving

綾町 MAP P3-D2



体験実習館では、年中陶芸・染色・織物の物作り体験が可能。

At the hands-on learning center you can experience making pottery, dyeing, and weaving at any time of the year.

【お問い合わせ】(綾国際クラフトの城) ☎0985-77-1223
【Inquiries】(Aya International Craft Castle) ☎0985-77-1223

彫り物体験
Hands-on Carving

高千穂町



神楽を舞う場の四方を飾る切り絵。縁起物でもありお土産にも最適。

The paper cutouts are used to decorate the four corners of a Kagura stage. These are used as good-luck charms and make for excellent souvenirs as well.

【お問い合わせ】(高千穂町観光協会) ☎0982-73-1213
【Inquiries】(Takachiho Township Tourist Association) ☎0982-73-1213

果物狩り
Fruit Picking

小林市



1月～5月の間はハウス栽培されているイチゴ狩り、9月にはなし、ぶどう狩りを楽しめる。

January through May is a great time to pick greenhouse-grown strawberries. In September you can enjoy picking Asian pears and grapes.

はにわ・勾玉作り
Haniwa Magatama Jewel Creation

西都市 MAP P3-D3



古代人の暮らしを体験できる16コースの体験講座がある。

There are sixteen different courses that allow you to experience what life was like during ancient times.

【お問い合わせ】(古代生活体験館) ☎0983-41-0041
【Inquiries】(Ancient Lifestyle Center) ☎0983-41-0041

とび魚すくい
Flying Fish Catch

串間市



港から沖合に出航し、集魚灯で海面下に集まるトビウオをすくう。

After setting out from the harbor you will use lights to attract flying fish to the surface of the sea, from which you scoop them up in small nets.

【お問い合わせ】(串間市東漁業協同組合) ☎0987-76-1515
【Inquiries】(Kushima City Higashi Fishing Cooperative) ☎0987-76-1515

農家民泊
A Night in Farmhouse

県内各地



県内の農村部で展開。農家に宿泊し宮崎の農家の暮らしを体験。

Developed within the prefecture's farming villages. Stay at a farmhouse to experience the life of a Miyazaki farmer.

サーフィン
Surfing

県内各地 MAP P3-A4~G3



県内各地に変化に富んだポイントがあり、一年中波があり、日本サーフィンのメッカ。

The surf capital of Japan. There are waves here year-round. Various points throughout the prefecture offer a variety of wave types.

ゴルフ
Golf

県内各地



南国宮崎は冬場も芝は青々として、各地でゴルフが楽しめ、日本を代表するプロトーナメントも開催される。

Enjoy golfing year-round in Miyazaki, where the courses remain green in winter, and where Japan's pro tournaments are held.

釣り
Fishing

県内各地



県内の港や海岸に釣り場があり、宮崎臨海公園には釣り公園もある。

There are places to fish at the various harbors and coastlines within the prefecture. There is a fishing park within Miyazaki Seaside Park as well.

スポーツキャンプ観戦
Sport Camp Spectating

県内各地



プロ野球とサッカーのスポーツキャンプが熱い宮崎。2～3月、10月～11月の2シーズンがお勧め。

Miyazaki is a hot place for pro baseball and soccer sport camps. Two seasons are recommended: February through March and October through November.

スキー
Skiing

五ヶ瀬町 MAP P3-B2



国内最南端、標高1610mのゲレンデがある天然スキー場。

Located at the southernmost point in the prefecture, this natural ski area features slopes that reach an altitude of 1,610 meters.

【お問い合わせ】(五ヶ瀬ハイランドスキー場) ☎0982-83-2144
【Inquiries】(Gokase Highland Ski Area) ☎0982-83-2144

パークゴルフ
Park Golf

宮崎市 MAP P4-F4



海風を感じる緑豊かな4コース36ホール。大人も子供遊べる。

Enjoy rich greenery and ocean breezes in 4 different 9-hole courses. Fun for the whole family.

【お問い合わせ】(青島パークゴルフ場) ☎0985-65-1113
【Inquiries】(Aoshima Park Golf Course) ☎0985-65-1113

ダイビング
Diving

県内各地



宮崎ではダイビングも人気。黒潮がもたらす恩恵を受け、サンゴ礁や熱帯魚が見られます。

Diving is also popular in Miyazaki. Thanks to the refreshing benefits of the Kuroshio you can see coral reefs and tropical fish.

トレッキング(オルレ)
Trekking (Olle)

県内各地



霧立越、高千穂、霧島など季節の魅力満載。高千穂は九州オルレのコースも整備されました。

Experience the many charms of the seasons at Kiritachigoe, Takachiho, and Kirishima. Takachiho is also outfitted with a Kyushu Olle course.

県内各地

乗馬 Horseback Riding

カヌー Canoeing



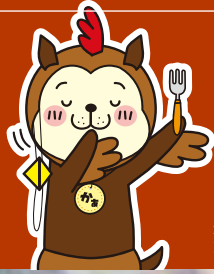
小林市

星観測 Astronomy

日南市

人力車 Rickshaws





料理

Cuisine

Miyazaki is an agricultural prefecture with a bright shining sun and fertile farmlands. It is a treasure trove of foods and has delicacies from both the sea and mountains. The richness of Miyazaki offers a full line of gourmet possibilities.

宮崎はさんさんと降り注ぐ太陽と豊かな土壌を持つ農業県。また海の幸、山の幸も揃う食材の宝庫。そんな宮崎の豊かな土壌から生み出されたグルメも絶品揃いです。



地鶏炭火焼 Charcoal-grilled Local Chicken

炭火でじっくりこんがり焼き色をつけた、宮崎を代表する地鶏料理。

Char-grilled chicken is a staple of Miyazaki cuisine. This dish is made by slowly grilling chicken to perfection over an open flame.



日向かぼちゃ味噌漬け Hyuga Pumpkin pickled in Miso



飢肥天 Obi Tempura



宮崎牛 Miyazaki Beef

日本一の肉質と評価されている、宮崎自慢のブランド和牛。
Miyazaki's very own brand of Japanese beef rated the best in Japan for quality of meat.



伊勢エビ Japanese Spiny Lobster

黒潮の恵みを受け、身が大ぶりです。プリプリと柔らかな食感は絶品。

The warm Kuroshio ocean current helps these shrimp-like lobsters to flourish. Japanese Spiny lobster has a soft, light texture.

おいもぼっくり Pokkuru Potatoes



冷汁 Chilled Soup (Hiyajiru)

魚の身や豆腐、キュウリなどを冷たい味噌ダシで混ぜた夏の郷土料理。

This local summer time dish combines fish meat, tofu, and cucumber in a cold miso stock.



ういろう Sweet Rice Jelly

やぶれ饅頭 Yabure Steamed Buns



宮崎焼酎 Miyazaki Shochu

レタス巻 Lettuce Wraps



エビとレタスをマヨネーズと一緒に海苔で巻いた宮崎発祥の巻き寿司。

This sushi wrap originates from Miyazaki. It is made by wrapping shrimp, lettuce, and mayonnaise in seaweed.

肉巻おにぎり Pork-wrapped Rice Balls



味付けした豚肉でおにぎりを巻き、オーブンで焼いたファストフード。

Seasoned pork is wrapped around onigiri and grilled in an oven. An original fast food of Miyazaki.

釜揚げうどん Hot Pot Udon



湯がきたてのうどん麺を揚げ玉の浮いたつゆに付けて食べる県民の味。

This local favorite is eaten by dipping boiled udon noodles in a sauce in which agetama (bits of fried tempura batter) are floating.

チキン南蛮 Chicken Namban



鶏肉を油で揚げ、甘酢に軽くぐぐらせた後にタルタルソースをかけて食べるチキン南蛮。

Chicken namban is chicken fried in oil, dipped lightly in sugared vinegar and then finished off with a tartar sauce topping.

チーズ饅頭 Cheese-filled Steamed Buns



宮崎で不動の人気。植物性のチーズがたっぷり入った独特の味わい。

Ever-popular in Miyazaki, these steamed buns are stuffed with a non-dairy cheese. A truly original taste.

完熟マンゴー・太陽のタマゴ Taiyou no Tamago (Mango)



糖度15度以上重量350g以上という厳しい基準で栽培され甘さは絶品。

Our mangos are grown under the strictest conditions. The end result is a sugar degree of 15 or higher and weights of 350 g or higher.

完熟きんかん・たまたま Tamatama Kinkan (Kumquat)



皮ごと丸かじりできるきんかん。大きくて甘く、生でも美味しい。

This citrus fruit can be eaten rind and all. Big and sweet, it's delicious even when eaten right off the tree.

日向夏 Hyuganatsu Citrus Fruit



中の白い皮まで食べられる爽やかな甘さの宮崎発祥・柑橘フルーツ。

This citrus fruit of Miyazaki origin is refreshingly sweet. Even the white pith can be eaten.

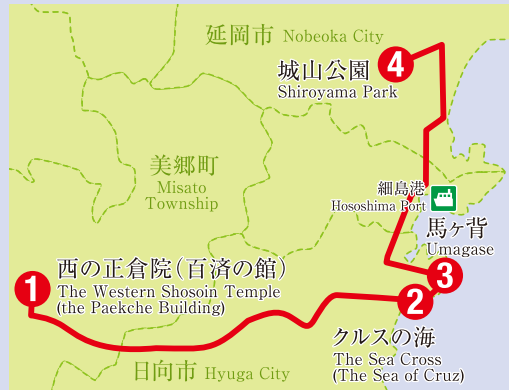
グルメ

リアス式海岸の雄大な自然を望む

Look out Over Magnificent Natural Beauty of a Deeply Indented Coastline

百済王の伝説のある美郷町。そこに日本と韓国の友好のシンボルとして建てられた西の正倉院（百済の館）をはじめ、自然が作り上げた雄大な景観を堪能できる自然と歴史を学ぶコース。

Misato is home to the legend of King Paekche. Here you can see the Western Shosoin Temple (the Paekche Building), built as a symbol of the friendship between Japan and South Korea, this route will teach you about history and allow you to experience the marvels of nature.

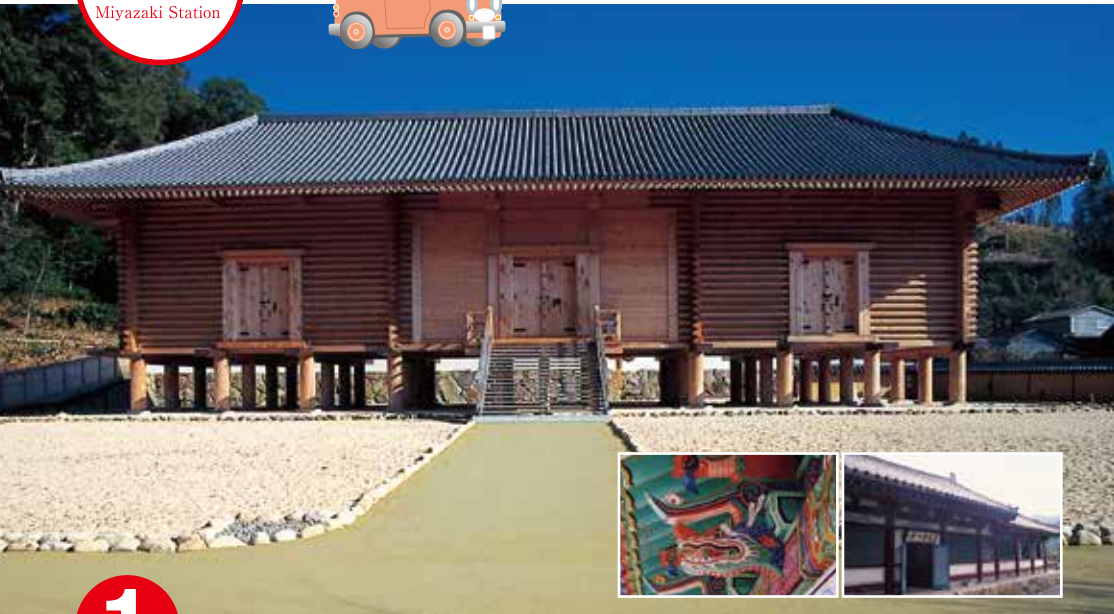


START
宮崎駅
Miyazaki Station



宮崎駅から車で約2時間

Approximately 120 minutes by car from Miyazaki Station



1

西の正倉院（百済の館）

美郷町

The Western Shosoin Temple (the Paekche Building)

日韓交流の象徴として建造。百済時代の国宝のレプリカなどがある。

Built as a symbol of Japan-Korea exchange. Includes replicas of national treasures from the Paekche era.

2

クルスの海

日向市

The Sea Cross (The Sea of Cruz)

岩が浸食され十字に見える故名付けられた。願いが叶う伝説あり。

Named because the rocks have been eroded into a cross formation. There is a legend that wishes made here come true.



3



車で約10分

Approximately 10 minutes by car

車で約1時間20分

Approximately 80 minutes by car



馬ヶ背

日向市

Umagase

太平洋の荒波に洗われて作られた70mもの柱状節理の断崖絶壁。

These 70 meter high sheer cliffs were built by the washing of the rough waves of the Pacific Ocean.



4



車で約50分

Approximately 50 minutes by car

城山公園

延岡市

Shiroyama Park

延岡城の城跡。公園としても整備され、桜や椿の名所としても有名。

The remains of Nobeoka Castle are preserved as a park, now famous for its cherry and camellia blossoms.

神話の郷 高千穂を巡る

Visit Takachiho, where Myths Reside

神話の中で神々が降り立った場所とされる伝説の場所があちこちにある高千穂町。多くの観光客に人気の高千穂の美しい自然と神話にまつわる場所とを巡るコース。

Takachiho is known in myth and legend as the location where the gods came to earth. This route, popular with tourists, takes you to see the area's beautiful nature and locations known from myths.



START
宮崎駅
Miyazaki Station



宮崎駅から車で約2時間15分

Approximately 135 minutes by car from Miyazaki Station



1 高千穂峡 高千穂町
Takachiho Gorge

阿蘇溶岩が浸食されてきた20kmに渡る溪谷。夏と秋の景色は格別。

A ravine of 20 km in length that was created by the erosion of lava from Mount Aso. The views in summer and autumn are outstanding.



2 国見が丘 高千穂町
Kunimigaoka

標高513mあり阿蘇五岳や祖母連山のパノラマが楽しめる。

★ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン(一つ星獲得)

Enjoy a panoramic view of the Sobo Mountains and the five peaks of Mount Aso from an elevation of 513 meters. Michelin Green Guide Japan (Awarded 1 Stars)



3

トンネルの駅 高千穂町

The Tunnel Station

鉄道のトンネル跡を利用。高千穂の物産や焼酎などが買える。

Buy Takachiho products and shochu within this old railway tunnel.



車で約10分
Approximately 10 minutes by car

車で約15分
Approximately 15 minutes by car

4 高千穂神社 高千穂町
Takachiho Shrine

1200年の歴史を誇る古社。縁結びにご利益があると知られる。

A shrine that boasts more than 1,200 years of history. Known for being fortuitous for forming marriage ties.



車で約20分

Approximately 20 minutes by car



5 天岩戸神社・天安河原 高千穂町
Amanoiwato Shrine, Amanoyasukawara River Bed

神話に出てくる天岩戸がご神体。天安河原はパワースポットとしても人気。

The Amanoiwato cave is a place that appears in Japanese myth and is considered a holy place. The Tenan riverbank is also a popular power spot.

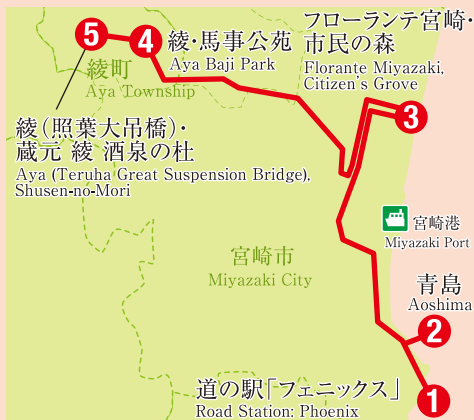


県央エリアの花と緑を満喫

Experience the Flowers and Greenery of the Central Area

宮崎市街地から少し足を延ばしただけで豊かな自然の中に溶け込める宮崎。東に進めば雄大な日向灘、西に向かえば照葉樹林の豊かな森。自然の景観を楽しむコース。

Just a short distance away from downtown Miyazaki City and you will melt into the nature of the Prefecture. To your east you will be able to see the magnificent Hyuga sea; to the west you will be able to see rich evergreen forests. This route allows you to enjoy the sights of nature.



START
宮崎駅
Miyazaki Station



宮崎駅から車で約30分

Approximately 30 minutes by car from Miyazaki Station

1 道の駅「フェニックス」

Road Station: Phoenix

宮崎市

眼下に太平洋を望み日南海岸随一の雄大な景色を見ることができる。

You can take in the best view of the Nichinan Coast and the Pacific Ocean from here.



車で約6分

Approximately 6 minutes by car



車で約35分

Approximately 35 minutes by car

2 青島

宮崎市

Aoshima

波状岩・通称「鬼の洗濯板」で囲まれる小島。また青島神社もある。

★★★ ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン(二つ星獲得)

A small island surrounded by wave-shaped rocks known as the Devil's Washboard. Also home to Aoshima Shrine. Michelin Green Guide Japan (Awarded 2 Stars)



3 フローランテ宮崎・市民の森

宮崎市

Florante Miyazaki, Citizen's Grove

1年中季節の花が楽しめるフローランテ。市民の森の松林も心地よい。

Enjoy seasonal flowers year-round at Florante. The pine trees in Citizen's Grove are also relaxing.



車で約45分

Approximately 45 minutes by car

4



綾・馬事公苑

綾町

Aya Baji Park

乗馬体験や引き馬体験ができ、春は桜や菜の花も楽しめる。

Experience horseback riding and leading horses. In spring you can enjoy the cherry and rape blossoms.



ユネスコ
エコパーク
登録地域

5



車で約10分

Approximately 10 minutes by car

綾(照葉大吊橋)・蔵元綾酒泉の杜

綾町

Aya (Teruha Great Suspension Bridge), Kuramoto Aya: Shusen-no-Mori

日本最大の手つかずの照葉樹林を望める吊橋。お土産は蔵元綾酒泉の杜で。

This suspension bridge offers views of the largest untouched Teruha forest in Japan. Souvenirs can be bought at Shusen-no-mori.



ユネスコエコパークとは? UNESCO Eco-park

生態系の保全と持続的利活用の調和を目的とし、保全・開発・学術の3つの機能を持つ地域。自然と共生した地域作りが期待できる。

A UNESCO eco-park is a region that serves three functions (preservation, development, and academic activities) for the purpose of continually preserving the natural habitat. It is expected that these regions will develop in harmony with nature.

宮崎の歴史と動物との触れ合い

Experiencing Miyazaki's History and Animals

県央エリアの中でも西都市は紀元前4から6世紀に作られたとされる古墳が約300基も点在。古墳や日本の太古の世界に触れつつ、県内唯一の動物園も巡るコース。

Located in the center area of the prefecture, Saito is home to roughly 300 burial mounds that are said to have been made from between the 4th century BCE and the 6th century CE. As the burial mounds bring you closer to Japan's distant past, you can also embark on a course to visit the only zoo within the prefecture.



4

フェニックス自然動物園 宮崎市

Miyazaki City Phoenix Zoo
自然に近い動物達の姿を見せる展示を国内で初めて行った動物園。
This is the first zoo of its kind in Japan to present animals in settings that are close to their natural habitat.



5

宮崎神宮 宮崎市

Miyazaki Shrine
初代神武天皇を祀る宮崎神宮。
Miyazaki Shrine is a shrine to the memory of the first emperor, Jinmu.



6

平和台公園 宮崎市

Heiwadai Park
平和台公園は街が見渡せ平和の塔がある。
Heiwadai Park features Heiwa-no-To, a tower that lets you look out over the whole of the downtown area.

START
宮崎駅 Miyazaki Station



西都原ガイダンスセンターから徒歩10分
10 minutes on foot from the Saitobaru Guidance Center

1 西都原古墳群 西都市

古墳300余基が点在する公園。季節の花が植えられ散策も可能。
A park with more than 300 burial mounds. Seasonal flowers are planted throughout, making strolls popular.



2 西都原考古博物館 西都市

Saitobaru Archaeological Museum of Miyazaki Prefecture
古墳の知識を深められる博物館。学芸員によるガイドツアーもある。(入場料無料)
A museum that will further your knowledge of the burial mounds. There are curator-led guided tours as well. (Free admission)

3 都農ワイナリー 都農町

Tsuno Winery
街を一望できる丘にあり、醸造過程の見学、試飲、購買も可能。
Located on a hill with vistas of the entire town, the winery offers tours, tasting and purchases.



新・OMOTENASHI
ご当地グルメ

都農町
都農ふぐ丼
Tsuno Blowfish Ricebowl
都農町名産の金色の「フグ」を使用。3種のタレを付けて食べる。
Uses the golden blowfish that Tsuno is famous for. Enjoy it with any of three sauces.

霧島連山 ぐるっとひとまわり

Wind Your Way Around the Kirishima Mountains

一年を通して最も季節の移ろいを感じやすいのが、霧島連山のみもとに位置する県西エリア。雄大な高千穂峰・韓国岳を眺めながら、緑の牧場や湖畔の森、四季折々の花々を堪能できる観光スポットが多数点在する。

In the western area of the prefecture are the Kirishima mountains. At the foot of these mountains are some of the best areas in the prefecture for seeing the changes of the seasons. Various tourist spots with green pastures, lakeside forests, and seasonal flowers allow for views of the majestic Mount Takachiho and Mount Karakuni.



START
都城IC
Miyakonono Exit



宮崎自動車道・都城ICから車で約20分

Approximately 20 minutes
by car from Miyakonono Exit



1 霧島ファクトリー
ガーデン 都城市
Kirishima Factory Garden

焼酎の工場見学や地ビール工場があり、そこで味わう霧島レッカ水も大人気。

Tours are available of the shochu distillery and craft beer brewery and you can also taste the Kirishima Spring Water.



車で約20分

Approximately 20
minutes by car

2 関之尾の滝 都城市
Sekino Falls

岩が小石で削られてできる世界的にも規模の大きい甌穴群が有名。

These perfectly circular holes in the riverbed are famous for being among the largest in the world, resulting from the erosive effects of smaller rocks on larger rocks.



車で約30分

Approximately 30
minutes by car

3 高千穂牧場 都城市
Takachiho Ranch

乗馬や子牛とのふれあいを楽しんだり、見学や酪農体験できる牧場。

Enjoy riding horses, petting calves, sightseeing, and dairy farming.



車で約30分

Approximately 30
minutes by car



車で約40分

Approximately 40
minutes by car

4 御池野鳥の森公園 高原町
Miike Yacho-no-Mori Park

霧島連山火口湖のふもとにある公園では数多くの野鳥を観察することができる。
Watch a variety of wild birds in this park located at the base of the crater lake in the Kirishima mountains.



新・OMOTENASHI
ご当地
グルメ



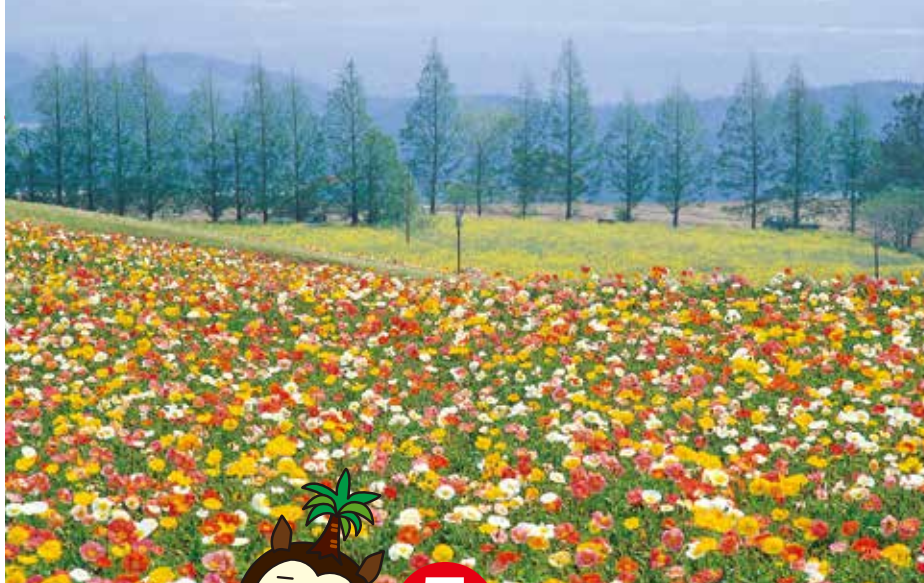
都城市

都城焼き肉三昧
舟盛り御膳

Miyakonono Yakiniku Zanmai Funamori Gozen

牛・豚・鶏と地野菜を舟盛りにした一人焼肉。3種のタレでどうぞ。

A serving of grilled meat for one, arranged on a boat-shaped dish, with grilled beef, pork and chicken, plus local vegetables. Enjoy with any of three different sauces.



車で約30分

Approximately 30 minutes by car



5 生駒高原 小林市

Ikoma Plateau

菜の花やアイスランドポピー、コスモスなど花の高原として知られている。

Known as the "Plateau of Flowers," rape blossoms, Iceland poppies, and cosmos flowers bloom in this area.



壮大な景色だワン!

車で約40分

Approximately 40 minutes by car



6 えびの高原 えびの市

Ebino Plateau

霧島錦江湾国立公園。豊かな自然の宝庫として四季折々の景色を見ることができる。
Kirishima Kinko Harbor National Park. Abundant with nature, this park offers various views throughout the year.

森の息づかいと火口湖に映る四季を堪能
Feel the Breath of the Forest and see the Seasons Reflected in Crater Lakes

えびの高原・池めぐりトレッキング

Trekking up in Ebino Plateau and its Lakes

森林浴の森百選、歩きたくなる道五百選に選定されている、「えびの高原池めぐり自然探勝路」で大自然の息吹を感じよう。
Experience the beautiful nature of the "Ebino Plateau and Lakes Tour - Discovering Nature Trail", which is home to one of the top 100 forests in Japan and one of the top 500 walking trails in Japan.

白紫池 Lake Byakushi



直径250m、水深1mほどの火口湖。昔は厳寒の冬にスケート場として利用されていた。
This crater lake has a diameter of 250 m but a depth of just 1m. In the past it was used as a skating rink during cold winters.

六観音御池 Lake Rokkannon-miike



霧島の中でも最も美しいとされるコバルトブルーの色をした湖。秋の紅葉時も見事。
Said to be the most beautiful of the Kirishima lakes, this one is a lovely cobalt blue in color. It's at its best in autumn when the leaves are changing.

不動池 Lake Fudo



透明度が高く1日に七色に変わるといわれる池。えびの高原で唯一、車の中から見える。
This very clear lake is said to change color seven times over the course of a day. It is the only lake visible from a car on the Ebino Plateau.



7 グリーンパーク えびの市 えびの市

Green Park Ebino

コカ・コーラの工場見学やフラワーガーデン等もある多目的施設。

Take a tour of the Coca-Cola plant and enjoy a flower garden at this multi-purpose facility.

車で約10分

Approximately 10 minutes by car



8 えびの温泉 えびの市

Ebino Hot Springs

県内屈指の温泉郷。京町、吉田、白鳥、加久藤など、えびの市内各地域に温泉がある。

One of the best locations for hot springs within the prefecture. There are hot springs at various locations throughout Ebino, including Kyomachi, Yoshida, Shiratori and Kakuto.



南国の自然と ムードを満喫

Drink in the Natural Beauty and Atmosphere of the Southern Climes

どこまでも続く太平洋の青い海に沿って、南北に延びる国道を南下するコース。江戸時代の風情が残る町並みや、野生動物に触れあえるスポットもあり、歴史とリゾート感を同時に満喫できるエリア。

Follow the national highway southward on its north-south course, along the never-ending blue of the Pacific Ocean. You'll find an area that is rich in history and a resort feel, offering townscapes from the Edo period, encounters with wild animals, and sporting opportunities.



START
宮崎駅
Miyazaki Station



宮崎駅から車で約60分

Approximately 60 minutes by car from Miyazaki Station



1 サンメッセ日南
Sun Messe Nichinan

日南市

完全復刻されたイースター島のモアイ像7体が立つレジャー施設。
This relaxing location includes seven carved replicas of the moai statues from Easter Island.



車で約10分

Approximately 10 minutes by car

2 鵜戸神宮
Udo Shrine

日南市

海に面した洞窟の中に、朱塗りの御本殿がご鎮座する珍しい神社。

★ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン (一つ星獲得)

This unique shrine features a vermillion-painted main structure enshrined within a cave facing the sea. Michelin Green Guide Japan (Awarded 1 Stars)



車で約50分

Approximately 50 minutes by car



3 猪八重溪谷
Inohae Gorge

日南市

猪八重川のせせらぎが聞こえる遊歩道周辺を中心にした散策が人気。

Strolls are popular here along trails that allow you hear the gurgle of the Inohae River.



新・OMOTENASHI
ご当地
グルメ

日南市

カツオ炙り重
Grilled Bonito

朝どれの味付けした新鮮なカツオを七輪で炙り、ご飯にのせて食べる。最後はお茶漬けでどうぞ。

Freshly-caught bonito is seasoned and then grilled over a hibachi grill before being served on a bed of rice. Finish it off with ochazuke, a dish of rice, seasonings and tea.



4 飢肥城・飢肥城下町 日南市

Obi Castle, Obi Castle Town

江戸時代の風情が残る城下町や、藩主の御殿を再現した屋敷がある。
See the castle town that dates back to the Edo period, and the reconstructed home of the castle's lord.

車で約35分 Approximately 35 minutes by car



5 マリンビューワー 南郷 日南市

Marine Viewer Nango

日南海中公園の海をグラスボートで散策できる半潜水式の水観光船。

Take a walk on the ocean in a semi-submersible glass-bottomed boat at the Nichinan Marine Park.

車で約5分

Approximately 5 minutes by car



6 道の駅なんごう ジャカランダの森 日南市

Road Station Nango Jacaranda Grove

5月下旬～日本唯一、1,000本のジャカランダ群生林が青紫色の花を咲かせる。

From late May onward, Japan's only grove of 1000 jacaranda trees is in bloom with their lovely bluish purple flowers.



7

幸島 串間市

Kojima

芋を水で洗って食べるなど文化度の高い約100匹の野生猿が棲息している。

Roughly 100 wild monkeys, with social skills advanced to the point where they wash their potatoes before eating them, live here.



車で約20分

Approximately 20 minutes by car



車で約30分

Approximately 30 minutes by car



8 都井岬 串間市

Cape Toi

太平洋の海が眼下に広がる岬一帯に、野生馬が何頭も棲息している。

The pacific ocean spreads out before your eyes at this cape which is also home to numerous wild horses.

車で約50分

Approximately 50 minutes by car



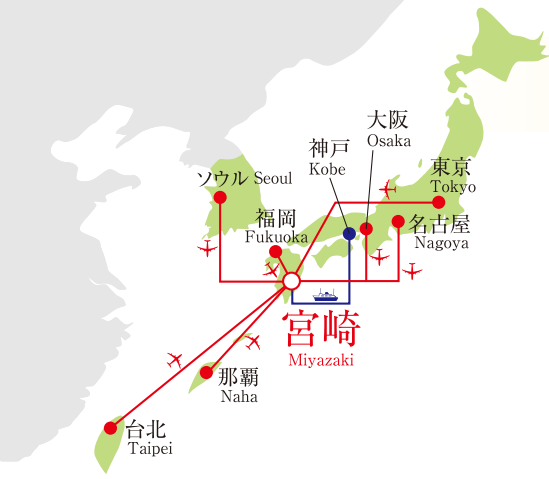
9 志布志湾大黒イルカランド 串間市

Shibushi Harbor Daikoku Dolphin Land

イルカとのふれあいやペンギン等への餌やり体験などができるレジャー施設。

A playground where you can get close to dolphins and feed penguins and other animals.





航空 By Air

路線 Route	所要時間 Required time	定期便 Regular services	会社名 Airline name
東京(羽田)~宮崎 Tokyo (Haneda) - Miyazaki	約90分 Approx. 90 min	18往復 18 round trips	ANA・JAL・Solaseed Air ANA/JAL/SNA
東京(成田)~宮崎 Tokyo(Narita) - Miyazaki	約100分 Approx. 100min	1往復 1 round trips	ジェットスター Jetstar Airways
大阪(伊丹)~宮崎 Osaka (Itami) - Miyazaki	約60分 Approx. 60 min	11往復 11 round trips	ANA・JAL ANA/JAL
大阪(関西)~宮崎 Osaka (Kansai) - Miyazaki	約65分 Approx. 65 min	1往復 1 round trips	ピーチ航空 APJ
名古屋(中部)~宮崎 Nagoya (Chubu) - Miyazaki	約75分 Approx. 75 min	3往復 3 round trips	ANA ANA
福岡~宮崎 Fukuoka - Miyazaki	約45分 Approx. 45 min	13往復 13 round trips	ANA・JAL・ORIENTAL AIR BRIDGE ANA/JAL/ORC
沖縄~宮崎 Okinawa - Miyazaki	約80分 Approx. 80 min	1往復 1 round trips	Solaseed Air SNA
ソウル~宮崎 Seoul - Miyazaki	約100分 Approx. 100 min	週6往復 6 round trips a week	アシアナ航空(OZ)・イースター航空(ZE) Asiana Airlines (OZ)・Eastar Jet(ZE)
台北~宮崎 Taipei - Miyazaki	約130分 Approx. 130 min	週2往復 2 round trips a week	チャイナ航空(CI) China Airlines (CI)

【お問い合わせ】(ANA) ☎0570-029-222 / (JAL) ☎0570-025-071 / (ソラシドエア) ☎0570-037-283 / (Oriental Air Bridge) ☎0570-064-380 / (ジェットスター) ☎0570-550-538 / (イースター航空) ☎050-5520-6712 / (ピーチ航空) ☎0570-200-489 / (アジアナ航空) ☎0985-35-0011 / (チャイナ航空) ☎0985-64-9277

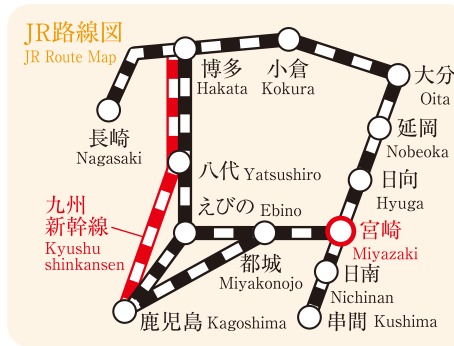
【Inquiries】(ANA) ☎0570-029-222 / (JAL) ☎0570-025-071 / (Solaseed Air) ☎0570-037-283 / (Oriental Air Bridge) ☎0570-064-380 / (Jetstar Airways) ☎0570-550-538 / (Eastar Jet) ☎050-5520-6712 / (APJ) ☎0570-200-489 / (Asiana Airlines) ☎0985-35-0011 / (China Airlines) ☎0985-64-9277

カーフェリー Car Ferry

航路 Route	便数・時刻表 Number of flights/Time table
神戸 Kobe	<p>毎日運行 Daily</p> <p>19時10分発 → 翌日7時30分着 Depart at 19:10 → Arrive at 07:30 on the next day</p> <p>翌日8時40分着 ← 19時10分発(月曜~土曜) Arrive at 08:40 on the next day Depart at 19:10 (From Monday to Saturday)</p> <p>翌日8時40分着 ← 18時00分発(日曜) Arrive at 08:40 on the next day Depart at 18:00 (Sunday)</p>
宮崎 Miyazaki	神戸 Kobe

【お問い合わせ】(宮崎カーフェリー(予約センター)) [関西] ☎078-321-3030 / [宮崎] ☎0985-29-5566

【Inquiries】(Miyazaki Car Ferry(Reservation Center)) [Kansai] 078-321-3 / [Miyazaki] ☎0985-29-5566



JR JR

区 間 Areas	所要時間 Required time
博多~宮崎 Hakata - Miyazaki	約5時間(九州新幹線経由 約3時間40分) Approx. 5 hours (by using Kyushu Shinkansen - approx. 3 hours 40 minutes)
小倉~宮崎 Kokura - Miyazaki	約4時間20分 Approx. 4 hours and 20 min.
大分~宮崎 Oita - Miyazaki	約3時間 Approx. 3 hours.
延岡~宮崎 Nobeoka - Miyazaki	約1時間 Approx. 1 hour.
日向~宮崎 Hyuga - Miyazaki	約43分 Approx. 43 min.
鹿児島~宮崎 Kagoshima - Miyazaki	約2時間 Approx. 2 hours.
宮崎空港~宮崎 Miyazaki airport - Miyazaki	約15分 Approx. 15 min.

JR(新幹線)+高速バス(B&Sみやざき)

JR (Shinkansen) + Highway Bus (B&S Miyazaki)

区 間 Areas	所要時間 Required time
博多~宮崎 Hakata - Miyazaki	約2時間59分 ※乗り継ぎを含む最速時間 Approx. 2 hours and 59 min. *The fastest time including connection time
新八代~宮崎 Shin-Yatsushiro - Miyazaki	約2時間5分 ※高速バスのみ Approx. 2 hours and 5 min. *Highway Bus only

【お問い合わせ】(JR宮崎駅) ☎0985-23-3454

【Inquiries】(JR Miyazaki Station) ☎0985-23-3454



高速バス Highway bus

バス名 Bus name	区 間 Areas	所要時間 Required time	便数 Number of flights	運行会社 Bus company
フェニックス号 Phoenix	福岡~宮崎 Fukuoka - Miyazaki	約4時間40分 Approx. 4 hours and 40 min.	1日28往復 28 round trips a day	宮崎交通、西日本鉄道、西鉄高速バス、九州産交バス、JR九州バス Miyazaki Kotsu, Nishi-Nippon Railroad, Nishitetsu Highway Bus, Kyushu Sanko Bus, JR Kyushubus
ごかせ号 Gokase	福岡~延岡 Fukuoka - Nobeoka	約4時間15分 Approx. 4 hours and 15 min.	1日4往復 4 round trips a day	宮崎交通、西日本鉄道 Miyazaki Kotsu, Nishi-Nippon Railroad
なんぷう号 Nanpu	熊本~宮崎 Kumamoto - Miyazaki	約2時間50分 Approx. 2 hours and 50 min.	1日14往復 14 round trips a day	宮崎交通、九州産交バス Miyazaki Kotsu, Kyushu Sanko Bus
はまゆう号 Hamayu	鹿児島~宮崎 Kagoshima - Miyazaki	約2時間45分 Approx. 2 hours and 45 min.	1日7往復 7 round trips a day	宮崎交通、南国交通 Miyazaki Kotsu, Nangoku Kotsu
ブルーロマン号 Blue Roman	長崎~宮崎 Nagasaki - Miyazaki	約5時間20分 Approx. 5 hours and 20 min.	1日2往復 2 round trips a day	宮崎交通、長崎県営バス Miyazaki Kotsu, Nagasaki Prefectural Bus
たかちほ号 Takachiho	熊本~延岡 Kumamoto - Nobeoka	約4時間15分 Approx. 4 hours and 15 min.	1日2往復 2 round trips a day	宮崎交通、九州産交バス Miyazaki Kotsu, Kyushu Sanko Bus
B&Sみやざき B&S Miyazaki	新八代~宮崎 Shin-Yatsushiro - Miyazaki	約2時間15分 Approx. 2 hours and 15 min.	1日16往復 16 round trips a day	宮崎交通、JR九州バス、九州産交バス Miyazaki Kotsu, JR Kyushubus, Kyushu Sanko Bus
パシフィックライナー Pacific Liner	大分・別府~宮崎 Oita/Bepu - Miyazaki	約3時間25分 Approx. 3 hours and 25 min.	1日6往復 6 round trips a day	宮崎交通、JR九州バス、大分バス、亀の井バス、大分交通 Miyazaki Kotsu, JR Kyushubus, Oita Bus, Kamenoi Bus, Oita Kotsu
ひむか Himuka	宮崎~延岡 Miyazaki - Nobeoka	約1時間50分 Approx. 1 hour and 50 min.	1日3往復 3 round trips a day	宮崎交通 Miyazaki Kotsu

【お問い合わせ】(九州高速バス予約センター) ☎0120-489-939 (携帯・PHSからは、092-734-2727へ) / (宮崎交通高速バス予約センター) ☎0985-32-1000 / (宮崎交通お客様案内センター) ☎0985-32-0718 / (JR宮崎駅「B&Sみやざき」) ☎0985-23-3454 / (西日本鉄道お客様センター) ☎0570-00-1010 (携帯・PHSからは、092-303-3333へ) / (西鉄高速バス) ☎0570-00-1010 (携帯・PHSからは、092-303-3333へ) / (九州産交バス) ☎096-354-4845 / (南国交通) ☎099-259-6781 / (長崎県営バス) ☎095-823-6155 / (大分バス) ☎097-536-3371 / (亀の井バス) ☎0977-25-3220 / (大分交通) ☎097-536-3655

【Inquiries】(Kyushu Highway Bus) ☎0120-489-939 (Call 092-734-2727 from Mobile/PHP) / (Miyazaki Kotsu Highway Bus Reservation Center) ☎0985-32-1000 / (Miyazaki Kotsu Bus Information Center for Customers) ☎0985-32-0718 / (JR Miyazaki Station "B&S Miyazaki") ☎0985-23-3454 / (Nishi-Nippon Railroad Customer Center) ☎0570-00-1010 (Call 092-303-3333 from Mobile/PHP) / (Nishitetsu Highway Bus) ☎0570-00-1010 (Call 092-303-3333 from Mobile/PHP) / (Kyushu Sanko Bus) ☎096-354-4845 / (Nangoku Kotsu) ☎099-259-6781 / (Nagasaki Prefectural Bus) ☎095-823-6155 / (Oita Bus) ☎097-536-3371 / (Kamenoi Bus) ☎0977-25-3220 / (Oita Kotsu) ☎097-536-3655

ゴルフ場

Golf courses



宿泊施設

Accommodations



エリア Area	ゴルフ場名 Name of Golf course	電話番号 Telephone number	URL Link
延岡市 Nobeoka City	北方ゴルフクラブ Kitakata Golf Club	0982-38-0006	www.cherry-group.jp/course_kitakata/index.php
	延岡ゴルフクラブ Nobeoka Golf Club	0982-43-0101	www.cherry-group.jp/course_nobeoka/index.php
日向市 Hyuga City	美々津カントリークラブ Mimitu Country Club	0982-58-1140	www.mimitu-cc.jp/
宮崎市 Miyazaki City	宮崎カントリークラブ Miyazaki Country Club	0985-56-4114	www.miyakoh.co.jp/golf/
	フェニックスカントリークラブ Phoenix Country Club	0985-21-1301	www.seagaia.co.jp/index.html
	宮崎国際ゴルフ倶楽部 Miyazaki Kokusai Golf Club	0985-73-1606	www.pacificgolf.co.jp/miyazakikokusai/index.asp
	ハイビスカスゴルフクラブ Hibiscus Golf Club	0985-73-0109	www.hibiscus-gc.jp/
	宮崎レイクサイドゴルフ倶楽部 Miyazaki Lakeside Golf Club	0985-85-8585	www.lakeside-gc.com/
	UMKカントリークラブ UMK Country Club	0985-39-8122	golf.pr.miten.jp/golf/umkcc/index.htm
	青島ゴルフ倶楽部 Aoshima Golf Club	0985-65-1001	booking.accordiagolf.com/guide/3503419.html
	愛和宮崎ゴルフクラブ Aiwa Miyazaki Golf Club	0985-74-1515	www.aiwaresort.com/
	宮崎パブリックゴルフ Miyazaki Public Golf	0985-56-3355	www.miyakoh.co.jp/public/
	大淀川ゴルフ場 Oyodogawa Golf	0985-48-1934	golf.pr.miten.jp/golf/oydss/index.htm
	宮崎国際空港カントリークラブ Miyazaki Kokusai-Kuko Country Club	0985-86-0770	www.mkk-cc.com/
	トム・ワトソンゴルフコース Tom Watson Golf Course	0985-21-1301	www.seagaia.co.jp/index.html
	宮崎大淀カントリークラブ Miyazaki Ohyodo Country Club	0985-48-3000	www.m-ohyodo-cc.co.jp/
	宮崎サンシャインカントリークラブ Miyazaki Sunshine Country Club	0985-74-3636	www.sunshine-cc.jp/
国富町 Kunitomi Town	宮崎ゴルフ倶楽部 Miyazaki Golf Club	0985-75-3131	golf.pr.miten.jp/golf/miygc/index.htm
新富町 Shintomi Town	宮崎座論梅ゴルフクラブ Miyazaki Zaronbai Golf Club	0983-35-1311	www.mssystem1.com/zaronbaigc/
	一ツ瀬川県民スポーツセンター Hitotsuse River Public Course	0983-33-5585	www.hitotsuse.or.jp/
都城市 Miyakonojo City	都城母智丘カントリークラブ Miyakonojo Mochio Country Club	0986-24-3420	www.mochio.com/
	リージェント宮崎カントリークラブ Regent Miyazaki Country Club	0986-33-1500	regentmiyazaki.com/
	レインボースポーツランドゴルフクラブ Rainbow Sportsland Golf Club	0986-58-3900	booking.accordiagolf.com/guide/3570013.html
高原町 Takaharu Town	たかはるゴルフクラブ Takaharu Golf Club	0984-42-0376	takaharugc.com/index_hp.html
小林市 Kobayashi City	ジェイズカントリークラブ小林コース J's Country Club Kobayashi Course	0984-23-3111	www.jsjgolf.jp/kobayashi/
日南市 Nichinan City	ジェイズカントリークラブ日南コース J's Country Club Nichinan Course	0987-55-3333	www.jsgroup.jp/
串間市 Kushima City	日南串間ゴルフコース Nichinan Kushima Golf Course	0987-71-3111	www.princehotels.co.jp/golf/kushima/

エリア Area	ホテル名 Hotel name	電話番号 Telephone number	URL Link
高千穂町 Takachiho Town	雲海の宿 千木 Unkai no Yado Chigi	0982-72-2821	www.chigi-takachiho.jp/
	高千穂 離れの宿 神隠れ Inn Kamigakure	0982-72-2111	kamigakure.jp/
	旅館 神仙 Inn SHINSEN	0982-72-2257	www.takachiho-shinsen.co.jp/
	花旅館 岩戸屋 Inn Iwatoya	0982-74-8118	iwatoya.com/
	ホテル四季見 Hotel Shikimi	0982-72-3733	www.shikimi.jp/
延岡市 Nobeoka City	エンシティホテル延岡 EN CITY HOTEL NOBEOKA	0982-32-6060	www.encyty-h.com/
日向市 Hyuga City	ホテルベルフォート日向 Hotel Verfort Hyuga	0982-52-0001	verfort.co.jp/
川南町 Kawaninami Town	ホテル竹乃屋 Hotel Takenoya	0983-21-3330	www.hotel-takenoya.com/
宮崎市 Miyazaki City	青島グランドホテル Aoshima Grand Hotel	0985-65-0111	www.aoshima-gh.co.jp/
	青島サンクマール Aoshima Cinqmale	0985-55-4390	www.cinqmale.co.jp/
	青島水光苑ホテル Aoshima Suikoen Hotel	0985-65-1234	suikoen.net/
	アパホテル〈宮崎駅橋通〉Apa Hotel〈Miyazakieki Tachibanadori〉	0985-20-5500	www.apahotel.com/
	シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート Sheraton Grande Ocean Resort	0985-21-1133	www.seagaia.co.jp/japanese/hotel/sgor.html
	地藏庵 Jizoan	0985-65-0039	www.jizoan.jp/
	東横イン宮崎駅前 Toyoko Inn Miyazaki Ekimae	0985-32-1045	www.toyoko-inn.com/hotel/00101/
	ニューウェルシティ宮崎 New Wel City Miyazaki	0985-23-3311	www.nwc-miyazaki.co.jp/
	ルートイングランティアおしま太陽閣 Route-Inn Grantia Aoshima Taiyokaku	0985-65-1531	www.hotel-grantia.co.jp/aoshima/
	ホテルマリックス Hotel Marix	0985-28-6161	www.hotel-marix.co.jp/marix/
	ホテルスカイタワー Hotel Sky Tower	0985-31-1111	www.hotelskytower.jp/
	ホテルメリージュ Hotel Merieges	0985-26-6666	www.merieges.co.jp/
	ANAホリデイ・インリゾート宮崎 ANA Holiday Inn Resort Miyazaki	0985-65-1555	www.anahimiyazaki.com
	宮崎観光ホテル Miyazaki Kanko Hotel	0985-27-1212	www.miyakan-h.com/
レガロホテル宮崎 REGALO Hotel Miyazaki	0985-31-6300	www.regalo-h.com/miyazaki/	
日南市 Nichinan City	かんぽの宿 日南 Kanpo no yado Nichinan	0987-22-5171	www.kanponoyado.japanpost.jp/yado/nichinan/
	ホテルジェイズ日南リゾート Hotel J's Nichinan Resort	0987-55-3333	www.jsgroup.jp/
	日南海岸 南郷プリンスホテル Nichinankai Nango Prince Hotel	0987-64-2111	www.princehotels.co.jp/nango/

その他