

contents

- 02 青島エリア
- 04 雨の日でも楽しめるスポット
- 05 ーツ葉エリア
- 07 宮崎グルメ
- 11 ドライブ・神話巡りコース
- 13 宿泊施設
- 裏面 ガイドマップ
- 裏面 アクセス
- 裏面 イベント

宮崎STYLE

Miyazaki City Tourism Guidebook

どこまでも、どこまでも、ず〜っと
楽しい!みやざき市 うれしい!宮崎市
おいしい!MIYAZAKI CITY

観光地を巡る定番の旅スタイルでも、せっかく宮崎市に来たのならもうちょっと踏み込んでみよう
風、空、海、太陽……体中思いっきり南国に染まる…
神話や歴史のロマンに思いを馳せる…
おいしい食を満喫する…
楽しみ方は果てしなく、どこまでも、どこまでも
あなたの「元気」を刺激します!

TAKE FREE

公益社団法人 宮崎市観光協会

青島 Aoshima エリア



青島
鬼の洗濯板と呼ばれる波状岩に囲まれた亜熱帯植物が生ずる周囲約1.5kmの高。神話伝説の神を祀る青島神社、日向神話館があります。近辺には、海水浴場、亜熱帯植物園などがあり、南国情緒あふれるスポットです。温泉・宿泊施設も充実しています。

青島ビーチセンター 渚の交番(青島)
年間を通して様々なイベントを実施。ライフセーバーも常駐しマリンスポーツ体験も楽しめる。観光案内等も行っています。

宮崎青島ビーチセンター
2023年から「こどものくに」ビルドアッププロジェクトがスタートし、新しい様々な要素を取り込んだ複合施設「AOSHIMA PICNIC CLUB」がオープンしました。青島の自然を満喫できるコンテンツが続き誕生し、子どもはもちろん、大人も楽しめる公園にリニューアル!

サフィン、マリンスポーツ
太平洋に面した宮崎は、黒潮の影響を受けた温かい海水と、年間を通じて発生する良質の波により、一年中サフィンやマリンスポーツを楽しめます。

こどものくに (AOSHIMA PICNIC CLUB)
2023年から「こどものくに」ビルドアッププロジェクトがスタートし、新しい様々な要素を取り込んだ複合施設「AOSHIMA PICNIC CLUB」がオープンしました。青島の自然を満喫できるコンテンツが続き誕生し、子どもはもちろん、大人も楽しめる公園にリニューアル!

雨の日でも楽しめるスポット!

自然や科学、文化、芸術から歴史と暮らしまで、さまざまな事を分かりやすく知ることができる展示施設で好奇心旺盛な旅をしよう!

青島神社
青島内にあり、縁結びの社として知られています。神話に語られる神々を祀ります。

宮交ボタニックガーデン青島
青島に自生するピロウをはじめとしたヤシ科の植物や、亜熱帯花木類、熱帯果樹が植栽されており、トロピカルな雰囲気がある植物園。

二ノから眺める 太平洋の景色は最高!
日南海岸の入口「堀切峠」は、眼下に波状岩(鬼の洗濯板)と美しい海が見渡せる絶好のビュースポットです。「道の駅フェニックス」には、物産館やレストラン、展望台などがあります。

雨の日でも楽しめるスポット!

WEB Check

宮崎科学技術館
高さ約40mのH1ロケット実物大模型と直径27mの九州最大級の大きさを持つプラネタリウムドームがシンボルです。

みやざきアートセンター
キッズルームや交流サロン、ライブラリー等の施設があり季節によって様々なイベント、展示等を開催しています。

大淀川学習館
自然観察・自然体験・環境教育など、宮崎市を流れる大淀川をまごこ学習できます。

宮崎県立美術館
展示室の他にハイビジョンギャラリーや美術図書室、アトリエ、アートホールなどがあります。

宮崎県総合博物館
宮崎の自然史、歴史、民俗が紹介されています。野外展示として江戸時代の建物を移築復元した民家園があります。

公益社団法人 宮崎市観光協会
〒880-0811 宮崎市錦町1番10号
宮崎グリーンシアター巻番館3F
TEL.0985-20-8658

宮崎市観光案内所 (JR宮崎駅構内)
0985-22-6469 9:00~18:00 (1/1・2休み)

レンタサイクル
●受付・利用時間/10:00~17:00
●料金/500円(税込)
※貸出時、身分証明書提示
※保証金として1台につき別途1,000円お預かりします。
※ご利用中のカギの紛失、破損の際は費用を請求します。

手ぶら観光サービス
●受付/9:30~11:00
●料金/1,000円(税込)

手荷物一時預かり
●受付/9:30~17:00
●料金/1,000円【大】(税込)
500円【小】(税込)

モバイルバッテリー レンタルサービス
●受付/9:30~17:30
●料金/500円(税込)/日

レンタルWi-Fi
●受付/9:30~17:00
※詳細については、窓口にてご確認ください。

その他各種観光商品販売中

宮崎プーゲンビリア空港 手ぶら観光サービスカウンター
080-9369-7090 (株式会社ソリューションズ) 受付 8:00~18:30

手ぶら観光サービス
●料金/1,000円(税込)
●レンタルWi-Fi ※詳細についてはHPをご確認ください。
手荷物一時預かり
●料金/1,000円【大】(税込)
500円【小】(税込)

宮崎市観光メーજ
キャラクター「ミツシヤン」

観光情報はコチラ
公益社団法人 宮崎市観光協会ホームページ
http://www.miyazaki-city.tourism.or.jp/

QRコード: X, Instagram, Facebook

宮崎市の観光情報収集にぜひご利用ください!

ーツ葉 Hitotsuba エリア

江田神社
0985-39-3743 9:00~17:00
神話にゆかりのある宮崎県最古の神社で、阿波岐原の森の中に幻想的にたたずんでいます。10世紀はじめの「延喜式」にも記される由緒ある古社で、全国の神社であげられる「祝詞」の冒頭にその名が出てくる場所です。

みそぎ池
0985-39-7308 (管理事務所)
市民の森公園内にあり、イザナノミコトを祀って黄泉の国へと降りたイザナキノミコトが汚れた(けがれ)を祓うためにみそぎを行ったとされる池です。

宮崎市フェニックス自然動物園
0985-39-1306 9:00~17:00 水曜日
太平洋を望む約140,000平方メートルの松の丘陵地に約100種1,200頭の動物たちが飼育されています。アジアゾウ展示場、アフリカ園、チンパンジーの森などの動物展示場があります。約70羽のフラミンゴが暮らす「フラミンゴショー」や、すぐそばでゾウを体感できる「ゾウさんのお散歩」、その他、エサやり体験や小動物とのふれあいも大人気です。園内には遊園地や夏季営業の流れるプールなどがあり、まる一日滞在して楽しむことができます。

フェニックス・シーガイア・リゾート
0985-21-1111
セラトロン・グランデ・オーシャンリゾートをはじめとする宿泊施設や温泉、スパ、ゴルフ場、テニスコートなどのレジャー施設があります。リゾートを存分に満喫できます。

フローランテ宮崎
0985-23-1510 9:00~17:00 火曜日
四季折々の花と緑を楽しむことができる花の公園。緑が美しい芝生広場や、テーマ別に植栽されたガーデンニングの見本園など、花と緑に囲まれてゆっくりと過ごすことができます。

阿波岐原森林公園 市民の森
0985-39-7308
はなしょうぶ、あじさい、スイレン、梅、つばきなどの花の他に、松、どんぐり、もみじなどの木陰が心地よい広大な森。芝生広場や遊具もありピクニックや散歩に最適です。

みやざき臨海公園
0985-62-2665 9:00~17:00
マリンスポーツ、釣り、パーベキューなどが楽しめます。最高のロケーションと海風のもと、ピクニック、ウォーキングやサイクリングなどを楽しまる人々に喜ばれます。

宮崎唯一の本格マリナーを有する「サンマリナー宮崎」は、ヨットやモーターボートが係留されているほか、海釣りを楽しむことのできるエリアもあります。

Gourmet [グルメ]

宮崎といえば、食の宝庫。旬の海の幸、山の幸を生かした料理や郷土が生んだ人気の食べ物まで、たくさんのおいしい!に出会えます。

レタス巻き
プリプリのエビをシャキシャキのレタスとマヨネーズで巻いたお寿司。お子様にも人気です。

青島獲れ伊勢エビ
伊勢エビ漁が解禁される秋から冬にかけて、イキの良い伊勢エビを味わえます。

チキン南蛮
サクッと揚がった鶏肉を甘酢にくぐらせタルタルソースで食べるのが基本ですが、店により特徴も様々。発祥の地で食べる味の違いに驚くことも間違いなしです!

冷や汁
宮崎の伝統的な家庭料理。鰯、ごま、みそをすり鉢で合わせ香ばしく焼き、冷えたダシで溶き、とうふ、きゅうり、薬味などを入れて温かいご飯にかけます。夏バテなどで食欲のないときでもご飯がすすみます。

釜揚げうどん
コシのあるゆでたの麺を、揚げ玉や薬味を入れた醤油ベースの熱いダシ汁につけていただく宮崎名物。お酒を飲んだ後にも人気です。

餃子
実は宮崎市の餃子消費量は全国でもトップクラス!新たな宮崎名物となっています。

鶏の炭火焼
火柱の中で豪快に炙り焼く宮崎の代表グルメ「鶏の炭火焼」。炭の香ばしさをまとった鶏肉は弾力があり、噛めば噛むほど肉汁がはいっばいに広がります。使用する鶏の種類や焼き方、焼き手の力量によって肉の食感や味わいの深さが変わってきます。もちろん柚子胡椒との相性も抜群です。

宮崎獲れ伊勢エビ
伊勢エビ漁が解禁される秋から冬にかけて、イキの良い伊勢エビを味わえます。

肉巻きおにぎり
秘伝のタレに漬けた豚肉で、ごはんを巻き、オープンでこんがり焼いた大人気のご当地フード。

チーズ饅頭
客室業務員のクチコミがきっかけで、全国でも評判になった宮崎の人気菓子。洋風生地でクリームチーズを包んであり、お店ごとに生地のタイプやチーズの種類、形状も異なりそれぞれがオリジナリティを発揮。千差万別の味わいを食べ比べるのも楽しさのひとつです。

佐土原鯨ようかん
島津五代藩主惟久(ただひさ)が幼少の頃、鯨のように大きく力強く育つのがほしいと、生母が願いを込めて作ったのがはじまりといわれる伝統菓子です。

日向夏
スッキリさわやかな味わいの宮崎特産の柑橘。白皮に甘みがあり、果肉と一緒に食べるのが特徴。

完熟マンゴー
樹上で完熟して自然に落果したものをネットでキャッチして収穫する宮崎のマンゴー。一度食べたら忘れられない濃厚な甘み特徴。

宮崎最大の歓楽街 ニシタチ

宮崎市の中心部に位置する西橋通(にしちばなどおり)を中心に、隣接する中央通りや恵比寿通、たかまつ通、西銀座通などを合わせた宮崎最大級の歓楽街。地元の人たちは愛をこめて「ニシタチ」と呼びます。通りの両側には、あたたかい色の提灯がいくつも掛かっていて、風にゆれる灯りを見ているだけで、そこに感じ出されるレトロな雰囲気心が躍ります。このニシタチエリアには、多くの飲食店がコンパクトな街並みにギュッと詰まっているので飲み歩きにもってこい!ひとりでも気軽に楽しめるお店も多く、きっと気になるお店が見つかります。

今や日本一の出荷量を誇る 宮崎県の「本格焼酎」で だれやめを!

宮崎県は九州を代表する焼酎王国!九州の他県などと比較しても、芋や麦、米、蕎麦などさまざまな原料を用いた焼酎が製造されており、たくさん種類を楽しむことができます。だれ(だれ)をやめる(止める)という、一日の疲れをとる晩酌の意味をもつ「だれやめ」という宮崎の方言。宮崎の夜は「本格焼酎」で「だれやめ」を!

県内各地の蔵元で個性豊かな銘柄がつけられています。宮崎ならではのアルコール度数20度の焼酎を味わってみてください。

WEB Check

WEB Check

宮崎県を代表する焼酎王国!九州の他県などと比較しても、芋や麦、米、蕎麦などさまざまな原料を用いた焼酎が製造されており、たくさん種類を楽しむことができます。だれ(だれ)をやめる(止める)という、一日の疲れをとる晩酌の意味をもつ「だれやめ」という宮崎の方言。宮崎の夜は「本格焼酎」で「だれやめ」を!

県内各地の蔵元で個性豊かな銘柄がつけられています。宮崎ならではのアルコール度数20度の焼酎を味わってみてください。

WEB Check

ドライブコース

- JR宮崎駅**
 - 宮崎市の代表駅で、全列車が停車します。駅高千穂口にバスターミナルを兼ね備えた複合施設「KITEN」、駅前商業施設「アミュプラザみやざき」があり、宮崎市の顔の玄関口となっています。
- 南バイパス**
 - 220号線を南下し、宮崎空港を過ぎると、東西に広大な田園風景が広がります。前方には読売ジャイアンツの終身監督・長嶋茂雄氏が命名した球場「サンマリンスタジアム宮崎」と緑の海が見えます。
- 青島バイパスパーキング**
 - ここには展望所が設けられていて、眼下に青島や青島市街、遠く北方には宮崎市街やシーガイアまで見渡せます。
- 堀切峠**
 - 道の駅フェニックス方面に車を進めると眼前に息をのむような風景が現れます。絶景自慢の日南海岸国定公園の入り口に当たるのがここ堀切峠です。
- 道の駅 フェニックス**
 - 宮崎特産の日向夏や夏ぎの明日葉など、名物のソフトクリームも
- 野島(のしま)神社**
 - 浦島太郎伝説が残る神社。境内にそびえるアコウは樹齢300年超で、国の天然記念物にも指定されています。
- いるか岬**
 - 宮崎市の南端、日南市との境にある岬で、かつてここからイカ釣りが盛んで見られたことからこう呼ばれています。

神話の舞台を巡るコース

数々の神話が伝わる神々のふるさと
神々のふるさとといわれ、古事記の舞台ともなっている宮崎、宮崎市内各所に存在する神話スポットをめぐって神々の息吹に触れてみよう。

神を生んだ神「イザナキとイザナミ」

- 江田神社**
 - 神武天皇、ウガヤフキアヘスノミコト、タマヨリヒタを祀る神宮。毎年秋になると宮崎神宮大祭が行われ、市民からは「神武さま」として親しまれています。
- みそぎ池**
 - 神武天皇が15歳から45歳まで暮らしてきた皇居の跡と伝えられています。皇宮神社の前には「皇軍発祥の地」と記された碑があります。
- 宮崎神宮**
 - 神武天皇、ウガヤフキアヘスノミコト、タマヨリヒタを祀る神宮。毎年秋になると宮崎神宮大祭が行われ、市民からは「神武さま」として親しまれています。
- 皇宮神社**
 - 神武天皇が15歳から45歳まで暮らしてきた皇居の跡と伝えられています。皇宮神社の前には「皇軍発祥の地」と記された碑があります。
- 木花神社**
 - 海彦彦と山彦彦の娘である、ニニギノミコトとコノハナサクヤヒメを祀る神社。境内にはコノハナサクヤヒメが出生したとされる無戸室の跡があります。
- 青島神社**
 - 天の神と国の神の間に生まれた初めての神「海彦彦と山彦彦」

高岡西部図

この図は高岡西部の地理的特徴、主要道路、公共施設、観光地などを示しています。色分けされたルートがドライブコースや神話巡りコースを示しています。

宮崎市中心図

青島地域図

宮崎市中心部と青島地域の詳細な地図。観光地、飲食店、宿泊施設、公共施設などを色分けして表示しています。

交通 & アクセス

航空機

路線	所要時間	定期便	航空会社名
東京(羽田) - 宮崎	90分	19往復	ANA・JAL・ソラシドエア
東京(成田) - 宮崎	100分	2往復	Jetstar・Peach
大阪(伊丹) - 宮崎	60分	11往復	ANA・JAL
大阪(関西) - 宮崎	65分	2往復	Peach
名古屋(中部) - 宮崎	70分	3往復	ANA・ソラシドエア
福岡 - 宮崎	40分	13往復	ANA・JAL・ORC
沖縄 - 宮崎	80分	1往復	ソラシドエア
ソウル - 宮崎	100分	週3往復	アジアナ航空
台北 - 宮崎	120分	週2往復	チャイナエアライン

高速バス

路線	所要時間	便数	バス名
熊本 - 宮崎	約3時間23分	14往復	なんぶ号
福岡 - 宮崎	約4時間48分	2往復	フェニックス号
新八代 - 宮崎	約2時間15分	16往復	みどりライナー※
長崎 - 宮崎	約5時間17分	2往復	B&Sみやざき
高千穂 - 宮崎	約2時間40分	1往復	ブルーロマン号※

高速自動車道

インターチェンジ名	所要時間
福岡 - 宮崎	3時間13分
熊本 - 宮崎	2時間11分
大分 - 宮崎	2時間50分
鹿児島 - 宮崎	1時間50分
都城 - 宮崎	26分
えびの - 宮崎	55分

JR(特急)

路線	所要時間
博多 - 宮崎	約5時間
小倉 - 宮崎	約4時間20分
大分 - 宮崎	約3時間
延岡 - 宮崎	約1時間
日向 - 宮崎	約50分
鹿児島中央 - 宮崎	約2時間
宮崎空港 - 宮崎	約10分

カーフェリー(神戸航路)

神戸	宮崎
月～土 19:10発	翌日8:40着
日曜日 18:00発	翌日8:40着
翌日7:30着	19:10発

宮崎県内各所で使えるお得な電子クーポン

アクティビティの詳細は随時更新されます。ご利用の際は「宮崎で遊ぶクーポンDX」ホームページをご覧ください。

https://asobou.tourism.or.jp/

1日乗り放題乗車券

宮崎交通路線バス(県内全路線)
何回乗っても、どこまで乗っても1日乗り放題の乗車券

販売金額 大人券 **2,000円** 小学生 **1,000円**

ホリデーパス

宮崎交通路線バス(宮崎市近郊エリア)
エリア内などどこまで乗っても、何回乗っても、1日乗り放題の乗車券

販売金額 大人券 **700円** 小学生 **350円**

泊まる

もてなしの心が伝わるホテルのんびりと心と体をほぐしてリラックス&リフレッシュ。

宿泊施設

- 愛和宮崎リゾートホテル
- 青島グランドホテル
- 青島サンクマール
- AOSHIMA SUIKOEN
- 青島フィッシャーマンズビーチサイドホテル&スパ
- ホテルマイステイズ宮崎
- エアラインホテル
- ANAホリデイインリゾート 宮崎
- ザ・メイビア宮崎
- 割烹吉永
- ケイストリートホテル宮崎
- コンフォートホテル宮崎
- JR九州ホテル宮崎
- 地蔵庵
- スーパーホテル宮崎
- スーパーホテルPremier宮崎一番街
- 天然温泉 日向の湯 ドーミーイン宮崎
- 東横イン宮崎駅前
- 東横イン宮崎中央通
- ニューウェルシティ宮崎
- ビジネスホテル有明
- ビジネスホテル鶴富
- ビジネス宮崎ロイヤルホテル
- フェニックス・シーガイア・リゾート
- ホテルエリアワン宮崎
- ホテルエリアワン宮崎シティ

- ホテル金住
- ホテルJALシティ宮崎
- アートホテル宮崎スカイタワー
- ホテルセンチュリー宮崎
- ホテルプリズンズ
- ホテルマリックス
- ホテルマリックスラグーン
- ホテルメリージュ
- ホテルルートイン宮崎橋通
- マルトー里山園
- 宮崎観光ホテル
- 宮崎グリーンホテル
- 宮崎県市町村職員共済組合ひまわり荘
- 宮崎国際空港カントリークラブ
- 宮崎第一ホテル
- 宮崎ファイブシーズホテル
- 宮崎ライオンズホテル
- 民宿 知福
- 民宿 日向路
- 民宿 みさき荘
- 民宿 美波
- 宿 さつま荘
- 旅館 小戸荘
- 旅館 山水荘・むさし
- ルートイングランディアあおしま太開閣
- Rays Hotel やかた
- レガロホテル宮崎
- 極楽温泉 匠の宿
- ホテル四季見
- プリンススマート イン 宮崎
- Kaeda Terrace

イベント - Event -

ひと足早い春を告げる花の祭典、市民参加の多様なイベント感謝、祈願、奉納する伝統祭など皆の心がひとつになり宮崎がひとつ賑わっています。

- [7月中旬] きよたけ郷土祭り
- [7月中旬] 佐土原夏祭り
- [7月下旬] まつりえれこっちゃんみやざき
- [8月] みやざき納涼花火大会
- [8月下旬] みやざき青島国際ビールまつり

県内の各地への所要時間

目的地	所要時間
高千穂町	約1時間
延岡市	約1時間
日向市	約1時間
小幡市	約1時間
串間市	約1時間
小林市	約1時間
都城市	約1時間

レンタカー

- ニッポンレンタカー
- トヨタレンタリース宮崎
- スカイレンタカー九州(株)

タクシー

- 第一交通産業(株)
- 宮崎タクシー(株)
- 宮崎南国交通(株)
- 宮崎タクシースタッフ(株)
- エム・エール交通(株)
- 佐土原みやぎタクシー

レンタサイクル

- 青島ビーチセンター「渚の交響」
- 宮宮宮宮宮
- ANAホリデイインリゾート宮崎