

観光からグルメ、おみやげまでこの一冊で丸わかり！

宮崎STYLE

宮崎屈指の観光スポット

やっぱり青島。

地鶏の炭火焼 &
チキン南蛮

地元人が愛してやまない店を教えちゃいます

宮崎の「おいしー」を持ち帰り！

味みやげ10選

見どころをあますことなく！

テーマでめぐる

宮崎おすすめスポット

「ドライブ」「花と自然」「神話」「家族」

宮崎市街地をくまなく歩ける散策マップ



やっぱり青島。

青い空と海、そして輝く太陽

宮崎の南国らしさが

ギュギュッと詰まった青島には

幾度となく足を運んだ地元の人間をも

ときめかせる魅力がある

その秘密を訪ねてちいさな旅へ

もちもちの
青島名物
いろいろ



Special Issue
“Yappari Aoshima”

昔から変わらぬ魅力、 変わった魅力

昭和30年代後半から50年代初めにかけて新婚旅行ブームに沸いた宮崎。ピーク時には全国の新婚さんたちの約35%がやってきたという。

その中心として栄えたのがここ青島で、昭和37年（1962）には、新婚間もなかった現在の天皇・皇后両陛下も青島を観光された。

その後、時代は移り変わり旅のスタイルも多様化していった。だが、ここ青島には今でも変わることのない魅力がある。真っ青な空と澄んだ海に、果てしなく続く海岸線。ここに立っていると、どこか南の島でもやってきたかのようだ。

島の対岸に残る昔ながらのお店や建物もまた、青島の見どころの一つ。昭和の雰囲気が漂うまち並みを歩いていると、なんだかほっこりとした気分になる。「時間なんて気にしないで、一日のんびりしたい」。そんな風に思わせる青島の魅力を見つけに、さあ出発。



青島神社『ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン』
掲載☆☆(二つ星)





①対岸からもひととき目立つ青島神社の鳥居②青島の神話に登場する山幸彦と豊玉姫の恋文のやりとりになんだ幸せの黄色いポスト。投函すると願いが叶うはず ③南国ムード溢れる青島神社 ④鬼の洗濯板にはカニやヤドカリなどが暮らしている ⑤青島エリアを運行するトゥクトゥク。一部島内まで乗り入れている ⑥シャワーや更衣室を完備した青島ビーチの憩いの場「渚の交番」 ⑦青島神社参道にある日向神話館。日向神話のさまざまな場面が人形で再現されている



青島を望む絶好のロケーションにある幸せの黄色いベンチ

鳥居をめぐり、島の中央に向かって延びる参道を歩いて本殿に到着。ピロウジユに囲まれたきらびやかな佇まいは、いかにも南国の神社といった感じ。青島神社には、山幸彦・海幸彦の神話（PIO）に登場する山幸彦ことヒコホホデミノミコトと、その妻トヨタマヒメなどが祀られている。本殿を正面に右側には島の奥へと道が続き、その先には青島神社の元宮がある。ここでは、かつて山幸彦が住んでいた宮殿の跡といわれている。たくさんピロウジユに囲まれているせいで、昼間にも関わらず、薄暗くてとても神秘的な雰囲気。すぐそばに神様がいるような気がする。神社を後にして、参道の入り口へと戻る。青島には遊歩道があり、島を一周することができの。今日は参道入り口から左回りに島をまわってみる。途中、鬼の洗濯板で磯遊びをしたり、砂浜でタカラガイを探したり。潮騒を聞きながらのんびりと散歩を楽しんだ。海、空、緑、神話。周囲1.5kmほどの小さな島、青島には、南国宮崎のエッセンスがギュッと詰まっている。

まずは島から。

“Yappari Aoshima” ぐるり青島一周

まずは島へ渡って、神様にごあいさつ。



宮崎市青島ビーチセンター
渚の交番 MAP P23E2
☎0985-65-1055

渚の交番ではさまざまなマリンスポーツや体験を楽しめます。詳細は渚の交番に問い合わせを。

- マリンスポーツ3種体験
【スタンドアップパドルボード・アウトリガーカヌー・シーカヤック】
- ライフセービング体験
※両体験とも5日前までに要予約。

天の平釜 (あめのひらか)
元宮の裏手にある磐境に、平釜といわれる素焼の皿を願い事を吹きながら投げ入れる。

海積祓い (わたつみはらい)
願い事を書いたお札を島内に湧く井戸「玉の井」で溶かす。

恋の聖地で恋愛成就
青島・恋旅縁結びチケット MAP P23C3

古くより縁結びの神様として知られる青島神社。「青島・恋旅縁結びチケット」を持参すると受けられる3つの神事を行うと、恋人同士の絆が深まるのだとか。

- 価格 / 1枚350円
- 販売場所 / 宮崎市観光案内所 (JR宮崎駅構内)
- 有効期限 / 購入日から2日間
- 利用時間 / 9:00~18:00
- ※訪問前に青島神社に問い合わせを
- お問い合わせ / 青島神社 ☎0985-65-1262

産霊紙縋 (むすびごより)
元宮にある夫婦ピロウの木に、願い事によって色が異なる紙縋を結ぶ。

宮崎県出身のカリスマモデルを幸せに導いた



昔から変わらぬ魅力、変わった魅力
鬼の洗濯板と呼ばれる奇岩に囲まれて、真っ青な海に浮かぶ青島。海上に架かる橋を歩いて渡ることができる。島に渡ってまず印象的なのが、ピロウジユを始めとするヤシ科の植物。島の約8割が亜熱帯性植物に覆われており、南の島さながらの雰囲気を感じ出している。しばらく歩くと真っ青な空に映える朱色の鳥居が現れる。島の中央に鎮座する青島神社の鳥居だ。青島神社は縁結びや安産の神様として知られ、島全体が境内となっている。今から260年ほど前までは、一般の人が島に渡ることが禁止されており、人々は島の対岸から神社を遥拝していたという。

潮薫るまちで出会った
おいしいものたち

海岸線に沿って南北に広がる青島の町並み。メインストリート沿いに軒を連ねる、青島名物のういろうの店や、みやげ屋など、昔ながらの観光地らしい顔がある一方、青島漁港を中心とした港町ならではの風情もある。潮風に吹かれながら、そんなまちを散策するうちに、まちのあちこちにおいしいものを発見。昔から変わらぬ味で人気の老舗や、青島に新風を吹かせる店まで、青島のグルメは結構アツい。

お菓子の
弥五郎

毎日焼き上げるチーズ饅頭130円が名物。クッキー風味の生地に豆乳を使った植物性チーズが包まれている。

MAP P23E1 / 宮崎市青島2-12-17 / ☎0985-65-0238 / 9:00~17:00 / 無休 / なし



タイミングが合えば、焼きたてアツアツのチーズ饅頭を食べられる



青島神社沖の海水から作った塩を練り込んだ「青島塩ぼん」80円(税抜)

鮮度館
ボンデリス

手作りのパンや惣菜などを販売する地元スーパー。宮崎、青島ならではの商品も多数ならんでいるので、おみやげ選びにもオススメ。

MAP P23C2 / 宮崎市青島4-1-16 / ☎0985-65-1515 / 9:00~22:00 / 無休 / あり

そば粉が入ったコシの強い細麺にうま辛いスープが絡む「あおしま辛麺」480円(税抜)



漁師料理
ひで丸

漁師だった先代が始めた海鮮料理店。刺身定食1,200円など新鮮な魚を使った料理は地元漁師が通うほどのおいしさだ。

MAP P23C2 / 宮崎市青島2-8-34 / ☎0985-65-2967 / 11:00~14:00、17:00~21:00 / 水曜(祝祭日は営業。振替不定) / あり



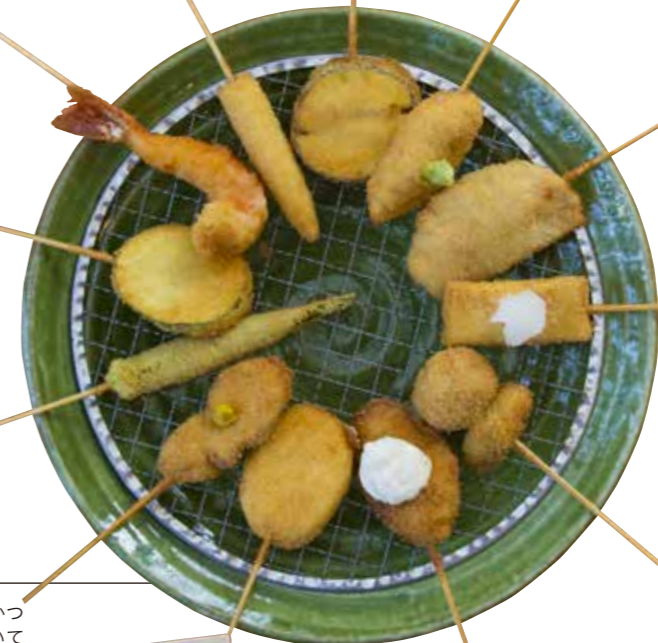
地どれの鮮魚満載の海鮮丼は味噌汁や漬け物がついて1,300円



大将の竹元一英さん

伊勢エビやフグなど、旬の魚介を使った磯料理は新鮮そのもの。調理長おすすめのメニューは刺身や天ぷらなど海の幸を満喫できる青島御膳2,160円。

活きの良さが売りのお刺身の数々。生け簀からあげてすぐに捌かれる伊勢エビは身もしまつて味も濃厚だ



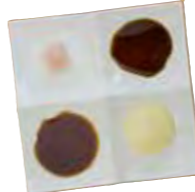
ちっちゃなお洒落に串かつを味わっていただけませんか? カジュアルにもオススメです。

オーナーシェフの谷川浩孝さん

串かつダイニング
ひろや

地どれの野菜や魚介類を使った串かつ150円はどれも素材の味が生きていて何本でも食べられる。地どれのお刺身など一品料理も充実。

MAP P23B1 / 宮崎市青島1-1-16 / ☎0985-69-0148 / 11:00~14:00(火曜は夜のみ)、17:00~22:00 / 月曜(祝日の場合は営業) / あり



串かつの種類はおよそ30品。ソース・ポン酢・ゆずこしょう・マヨネーズ・ヒマラヤの岩塩・しょう油で味わう



チキン南蛮弁当500円には宮崎名物のチキン南蛮が蓋が閉まらないほど入っている

ファミリーショップ
ますだ

“お米屋さんがつくるお弁当”が評判。宮崎県産の産「ひのひかり」を使用した、ごはんまでピカイチのお弁当はほとんどかつや焼魚など、ほぼ500円以下でボリュームも満点だ。

MAP P23C2 / 宮崎市青島3-13-16 / ☎0985-65-1008 / 7:00~19:00(お弁当は9:00~14:00) / 第2・4・5日曜 / あり

当店自慢のべんはなはた大盛り無料! 海を眺めながら食べるお弁当は最高のひととき



スタッフの増田政浩さん

トーストしたパンの中にぎゅっとチキン南蛮が詰ったチキン南蛮サンド350円

続いては街あるき

“Yappari Aoshima”
ぐるめ散策

島の対岸に広がる青島のまち。昭和の趣が色濃く残るまちでおいしいものに出会いました。

1877年の創業以来、地元青島で愛され続けるカネナしょうゆ



磯料理
網元

伊勢エビやフグなど、旬の魚介を使った磯料理は新鮮そのもの。調理長おすすめのメニューは刺身や天ぷらなど海の幸を満喫できる青島御膳2,160円。

MAP P23B2 / 宮崎市青島1-5-5 / ☎0985-65-0125 / 11:00~22:00 / 不定休 / あり

鮮度バツグンの磯料理を心ゆくまで味わってください



大将の溝上洋一さん

昔から伝承されている伝統の味わいをどうぞ

お食事処
鬼扇

青島に店を構えて21年。ウニ、イクラ、マグロなど新鮮な刺身がてんこ盛りの海鮮丼2,000円など海の幸を使った料理や宮崎名物チキン南蛮1,080円で地元の常連客をうならせる。

MAP P23E1 / 宮崎市青島2-6-6 / ☎0985-65-2627 / 火曜 / あり



車エビのタルタル焼やサザエのつぼ焼が詰った「車エビ定食」2,700円

新鮮な旬魚のにぎり寿司と天ぷらがセットになった「にぎり天ぷら定食」1,260円



地元青島漁港で水揚げされた鰯を使った天丼やチキン南蛮など、地元の食材を使ったメニューがならぶ。おみやげの品揃えも充実している。

MAP P23E2 / 宮崎市青島2-12-11 / ☎0985-65-1121 / 10:00~16:00 / 無休 / なし

宮崎ならではの美味しいものを満喫してください

料理長の坂本忠利さん



釜揚げうどんを味わっていただくには、ぜひこのつけ汁を味わってください

店長の堀芳郎さん

釜揚げうどん
岩見

オーダーが入ってから15~20分かけて丹念に茹で上げるやわらかもちもちの釜揚げうどん500円は客足が絶えない絶品。魚ずし500円と一緒に味わうのが通。

MAP P23C2 / 宮崎市青島2-9-5 / ☎0985-65-1218 / 11:00~18:00 / 不定休 / あり

ほとんどのお客さんが注文する釜揚げうどん。アツアツの出汁につけて味わう



青島
いろいろ

明治時代から売られている青島のいろいろ。昔ながらの素朴な味わいで、今でも定番のみやげ品だ。

ふろーらんでみやぎ
フローランテ宮崎

一年を通じてさまざまな花を楽しむ植物公園。緑がまぶしい芝生広場や、テーマに沿ったガーデニングスタイルを提案する街並み見本園など、花と緑に囲まれたひとときを過ごせる。

宮崎市山崎町浜山 414-16 MAP P22B5
☎0985-23-1510 9:00~17:00 (夜間イベント時は変更あり) 火曜(祝日の場合は翌日、夜間イベント時は変更あり)、12/31、1/1 大人 310円、小・中学生 150円

季節の花々はもちろん、小さなお子様からご年配の方まで楽しめる催しもたくさん! ぜひ、遊びに来てください。

スタッフ さとう ゆり 佐藤 悠里さん

アトリウム・ガーデン

ドーム型ガラスリーフの吹き抜け空間。屋内ならではの華やかな花壇を楽しむ。

街並み見本園・洋風の家
さまざまな植物を組み合わせた植栽空間。誰もが始められるガーデンライフを提案している。

ガラスハウス3号

土・日曜、祝日の10時~11時30分、13時30分~15時30分に無料ガーデニング講習を受けられる。



秋 Autumn

夏 Summer

冬 Winter

春 Spring

こんなイベントもやっていますよ!



8月 上~中旬
フロランテの夕涼み・みやぎグルメ・ランタンナイト
宮崎の夏の風物詩! 約一万灯のランタンの下、さまざまなグルメを堪能できる。



12月 上~1月中旬
イルミネーション・フラワー・ガーデン かりのはなぞの
光を使って、四季のイメージを表現。約110万球のイルミネーションが園内を彩る。

Theme 2. 花と自然に触れる

南国宮崎に色を添える花々。
街頭で、沿道で、公園で、一年中どこかで色とりどりの花を咲かせています。まばゆい太陽の下、いきいきと踊る花たちに会いにいきましょう。

宮崎の四季を彩る花々

バラ

見頃/4月下旬~5月下旬、10月下旬~11月中旬

300種3500株が咲き誇り、甘い匂いに包まれる。

[こどものくに] 宮崎市青島 1-1-1 MAP P23B2

ブーゲンビリア

見頃/4月上旬~5月下旬

300鉢の鮮やかな花々が園を彩る。

[県立青島亜熱帯植物園] 宮崎市青島 2-12-1 MAP P23E2

ハマユウ

見頃/7月~8月

宮崎県花。真っ青な空に白い花が映える。

[道の駅フェニックス] 宮崎市折生迫 MAP P23E2

ハナショウブ

見頃/5月下旬~6月上旬

160種20万本のハナショウブが咲き揃う。

[阿波岐原森林公園 市民の森] 宮崎市阿波岐原町産母 128 MAP P22B5

梅

見頃/2月中旬~2月下旬

国指定天然記念物、樹齢約400年の梅が、白い八重の花を咲かせる。

[月知梅公園] 宮崎市高岡町高浜 MAP P22B2

南バイパス

市街から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る。左前方には読売ジャイアンツの終身名誉監督・長嶋茂雄氏が命名した球場「サンマリンスタージアム宮崎」と輝く海が見えてくる。

MAP P22D4 am 10:00

トロピカルブリッジ

宮崎県総合運動公園の南駐車場に車を停めて歩くこと約10分。海岸に沿って架かる橋からは、遠く南方に浮かぶ青島や、きらめきながら浜辺へ寄せる波を眺めることができる。 MAP P23A2

この橋から青島までの約3km、トロピカルロードと呼ばれる遊歩道が続く

南国宮崎のダイジェスト
輝く海と太陽をまじりこめ! 宮崎というと、多くの人が「海」「太陽」を連想するのではないだろうか。そんな宮崎らしいイメージがギュッと詰まったドライブルートを紹介しよう。

頭上には深い青空に輝くまばゆいばかりの太陽。この道をドライブしていると、地元人でもテンションが高まるのに、初めてここを通る人なら、次々と現れる大パノラマに感動すること間違いなし! どこに行こうか迷ったら絶対におすすめしたい絶景ドライブルートだ。

Theme 1. 絶景! 青島ドライブ



いるか岬

宮崎市の最南端、日南市との境にある岬で、かつてここからイルカの群れがよく見られたことからこう呼ばれている。 MAP P23E1

野島神社

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る。 MAP P23E1

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パノラマが現れる。絶景自慢の日南海岸国定公園の入り口に当たるのがこの堀切峠だ。 MAP P23E2

道の駅 フェニックス

堀切峠の南約1kmにある道の駅。ここからの眺望は風光明媚な日南海岸でも随一の美しさ。3階建ての1階は物産館、2階はレストラン、3階は展望所となっている。 MAP P23E2

宮崎特産の日向夏や驚きのエビなど、名物のソフトクリームを味わおう!

HYUGANATSU

みちのえきふえにつくす

道の駅 フェニックス

堀切峠の南約1kmにある道の駅。ここからの眺望は風光明媚な日南海岸でも随一の美しさ。3階建ての1階は物産館、2階はレストラン、3階は展望所となっている。 MAP P23E2

青島バイパスパーキング

国道220号線を日南方面へ向けさらさら南下すると青島パーキングに到着。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、遙か北方には宮崎市街やシーガイアまで見渡せる。 MAP P23B2

am 11:30

Pm 0:15

Pm 0:40

ほりきりとうげ

1分

5分

10分

am 10:10

am 10:00

am 10:00

Miyazaki SPOT 4

スポーツ

テーマでめぐる

宮崎おすすめ

見どころをあますことなく!

- 1. ドライブ
- 2. 花と自然
- 3. 神話
- 4. 家族



Theme 4. 家族で遊ぶ

ファミリー旅行にオススメのスポットをご紹介します。小さな子どもからお父さん・お母さん、おじいちゃん・おばあちゃんまで、みんなで宮崎を楽しもう！

思いっ存分楽しもう！



ワウさんと一緒に散歩！

ふれあいコーナーも大人気



ハイチーズ！

みやざきふえにつくしぜんどうぶつえん
宮崎市フェニックス自然動物園 MAP P22B5

約100種1200点の動物が飼育され、ゾウの散歩やヤギの行進などイベント盛りだくさん。園内には遊園地や夏期営業の流れるプールもある。

宮崎市塩路浜山 3083-42
☎0985-39-1306 9:00~17:00 (入園は~16:30) 水曜(祝日、イベント中、学校長期休暇中は営業) 大人 830円、中学生 420円、小学生 310円



こどものくに
こどものくに

海岸線に面した南国ムード満点のテーマパーク。ゴーカートやメリーゴーランドなどの遊具が揃うほか、4コース36ホールのパークゴルフ場もある。

宮崎市青島 1-1-1 MAP P23B2
☎0985-65-1111 9:00~17:00 (季節により変動) 火曜(祝日、イベント中、学校長期休暇中は営業) HPをご確認ください あり (イベント中は有料)



真の青な空の下で 思いっきり遊ぼう！



みやざきかがきじゆつかん
宮崎科学技術館

科学や宇宙にまつわるおよそ100点の展示物で、さまざまな体験ができる。世界最大級のドームに3万8000個もの星が映し出されるプラネタリウムも人気。

宮崎市宮崎駅東 1-2-2 MAP P24B4
☎0985-23-2700 9:00~16:30 (入館は~16:00) 月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日曜、祝日は除く)、12/29~1/3 入館 大人 540円、子ども 210円(プラネタリウムとセット 大人 750円、子ども310円) あり

宇宙飛行士にもなれちゃうよ！

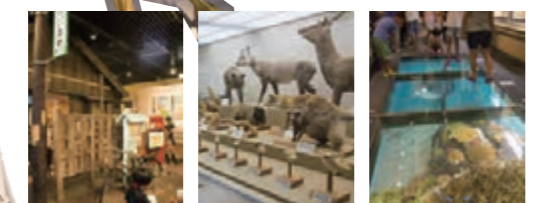
ティラノサウルスも待ってるよ



みやざきけんそうごうはくぶつかん
宮崎県総合博物館

宮崎の動植物や地質などの自然、旧石器時代から現代までの歴史・伝統を体験や映像を通じて学ぶことができる。

宮崎市神宮 2-4-4 MAP P22B4
☎0985-24-2071 9:00~17:00 (入館は~16:30) 火曜、祝日の翌日(土・日曜、祝日は除く)、年末年始 入館無料 (有料の展示会もあり) あり



宮崎博士になろう！

Theme 3. 神話の舞台をめぐる

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。宮崎市内外所存在する神話スポットをめぐる神々の息吹に触れてみよう。



えだじんじや
江田神社

みそぎ池のすぐ近く阿波岐原の社の中にたつむ神社。イザナキとイザナミの両神を祀り、パワースポットとして全国で紹介されて以来、同神社を訪れる観光客が後を絶たない。

宮崎市阿波岐原町産母 128 「市民の森」 MAP P22B5

神を生んだ神 「イザナキとイザナミ」



am 10:00



きはなじんじや
木花神社

海幸彦と山幸彦の親である、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る。

宮崎市熊野 MAP P22D4

ガイドさんと巡ればもっと楽しい！

「江田神社・みそぎ池」「青島神社」「宮崎神宮」「平和台公園・はにわ園」の4カ所を、神話の世界に詳しいガイドさんが案内してくれる。

☎0985-20-8658 (宮崎市神話・観光ガイドボランティア協議会事務局)



天の神と国の神の間に生まれた初めての神 「海幸彦と山幸彦」

Pm 0:00



Pm 1:30



あおしまじんじや
青島神社

観光地としても有名な青島神社。同神社の元宮はワタツミの宮殿から戻ってきた山幸彦が住んでいた宮殿の跡といわれており、山幸彦、トヨタマヒメ、シオツチノオオカミの3神を祀っている。

宮崎市青島 2-13-1 MAP P23C3



みやざきじんぐう
宮崎神宮

神武天皇、ウガヤフキアヘズノミコト、タマヨリヒメを祀る神宮。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」と親しまれている。

宮崎市神宮 2-4-1 MAP P22B4

Pm 3:00



こうぐうじんじや
皇宮神社

神武天皇が15歳から45歳で東征するまで暮らしてきた皇居の跡と伝えられる。皇宮神社の前には「皇軍発祥の地」と記された碑がある。

宮崎市下北方町横小路 MAP P22B4

Pm 4:00

神話から歴史へ「神武天皇」



出かける前に 宮崎神話をチェック！

その昔、この世に何もなかった頃、イザナキとイザナミの夫婦神が現れ、たくさんの神々を生み出した。しかし、妻のイザナミは火の神を生んだ際の大火が原因で、力尽きてしまっていた。

七 妻を助けて黄泉の国へやってきたイザナキが目にしたのは、ウジ虫だらけの妻の姿。恐ろしくなると命からがら地上に逃げ帰ったイザナキは、黄泉の国で被った穢れを祓うため、池につかってみそぎを行います。その際に、太陽の神アマテラスオオミカミなどの神様が生まれました。

時 は経ち、地上を治めることになったアマテラスは、孫にあたるニギノミコトを地上へ送ります。これが世に言う天孫降臨です。地上へやってきたニギノミコトは、一目惚れしたコノハナサクヤヒメと結婚、三人の子を授かるのですが、この出産が大変なものでした。たった一夜の産後でもったことを疑ったニギノミコトに対し、コノハナサクヤヒメは出口のない産屋に火を放ち、その中で出産することで自身の潔白を証明したのです。

コ ノハナサクヤヒメが生んだ三人の子のうちの二人、海幸彦と山幸彦。ある日、兄の海幸彦が大切にしている釣り針を借りて漁をしていた山幸彦は、海の中に釣り針を落としてしまいます。釣り針を探しに海神の宮へ向かった山幸彦は、そこで出会った海神の娘トヨタマヒメと結婚します。しばらくして釣り針を発見した山幸彦は海幸彦に釣り針を返すために地上へと戻りました。

山 幸彦とトヨタマヒメの間に生まれたウガヤフキアヘズノミコトは、トヨタマヒメの妹であるタマヨリヒメと結婚し、四人の子どもをもうけます。その中の一人が後の神武天皇です。神武天皇は、国家統一を目指して宮崎を出発し、東へと向かったのです。



気軽に街歩き

市街地散策MAP

Miyazaki city map



宮崎県内の
旨いものが集まる
繁華街

宮崎駅から西へ800メートルにある橋通。通りの東西にデパートをはじめ、多種多様な飲食店が軒を連ね、週末は市が立つ。ここを起点にして、一番街、若草通りのアーケード街や四季通り、広島通りなどの路地へ足を延ばしショッピングやカフェを巡るのが宮崎通。夜は居酒屋やバーが立ち並び西橋通りや中央通りへ。散歩やランニングには、朝夕の橋通や橋公園がおすすめです。宮崎人に出会う旅にどうぞ。



県
庁前の楠並木通りで、緑陰の心地よい環境の中、毎回約60店舗が並び、県内外の良いもの、旨いものが集まるのに加えて、農業高校生によるふれあいマートの出店や、実習の一環で高校生が売り子をするのも好評。



開催日 毎月第1・3日曜日
時間 8:00~12:00
場所 県庁前楠並木通り
問い合わせ 楠並木朝市実行委員会
TEL 0985-23-4756



大淀河畔から眺める夕日
ロマンチックなひとときです。



四季通り、ハイカラ通りを中心に開催。商店街の店によるパンやスイーツ、雑貨などの出店に加え、犬猫譲渡会や地元のアートマーケットなど、この日ならではの品々も多数並び、



開催日 毎月第3日曜日 時間 11:00~17:00
場所 四季通り、ハイカラ通り
問い合わせ 四季通り事務所 TEL 0985-26-9234



大淀川

橋公園
日本の道100選。文豪川端康成によるNHKドラマ「たまゆら」の舞台にもなった景観美。

重乃井
著名人が愛した釜揚げうどん。様々な交流の歴史も一見の価値あり。

一平寿司
初代店主と作曲家平尾昌晃氏との交流で誕生したネタ巻き。元祖の味をどうぞ。

足湯
無料の足湯で一休み。

開催日 毎月第4土曜日
時間 14:00~19:00
場所 ※大街道祭の時は、広島通り、アミーロード、サンパレー通りも加わる
問い合わせ 宮崎商工会議所
TEL 0985-22-2161



最も
も人が集まる一番街に県内の「佳いもの」が大集合。一番街は産直の魅力ある食材、若草通りはユニークなブースが並び、年に数回は、広島通り、アミーロード、サンパレー通りとも連携する大街道祭も開催している。



H1ロケット
高さ約40mの「H1ロケット」実物模型。宮崎科学博物館のシンボル。



宮崎市観光案内所
観光のことならお気軽に!

スポーツプラザ宮崎「JERSEY」(ジャージ)
プロ野球12球団のグッズやサッカー日本代表グッズなどを販売。選手の用品も展示されている。

細かい路地も!
ラクラク レンタサイクル
路地裏にある小さなお店や河川敷の公園。自転車でのおんびり散策すれば、小さな発見がたくさんあります。
1 貸出・返却窓口 / スポーツプラザ宮崎「JERSEY」(KITENビル) ※貸出時:身分証明書要提示
2 料金 / 1日乗り放題 500円(税込) ※レンタル保証金として1台につき別途1,000円お預かりします。(保証金については、返却時にお返しいたします。)
3 ご利用時間 / 12:00 ~ 18:00 ※返却のない場合は追加料金を頂きます。あらかじめご了承ください。

ジャージ
スポーツプラザ宮崎「JERSEY」
〒880-0811 宮崎市錦町1番10号
宮崎グリーンシアター寄番館(KITENビル)1F
TEL 0985-33-9111

だから宮崎はゴルフパラダイス

その1 ゴルフ場の数が多い！ しかも楽々アクセス！

宮崎のゴルフ場の魅力の一つがアクセスの良さ。宮崎市内だけでも15のゴルフ場があり、市街地から車で30分も走ればほとんどのゴルフ場に到着できる。したがってゴルフの後に、ゆっくり観光やグルメを楽しむなんてことも十分可能なのだ。

ここでプレイしたい！

多彩な魅力あふれるゴルフ場の数々

- | | |
|---|--|
| ①宮崎カントリークラブ MAP P22D5
6,585yd Par72 ☎0985-56-4114 | ⑥宮崎レイクサイドゴルフ倶楽部 MAP P22D3
7,042yd Par72 ☎0985-85-8585 |
| ②フェニックスカントリークラブ MAP P22B5
10,277yd Par108 ☎0985-21-1301 | ⑦UMKカントリークラブ MAP P22B4
7,039yd Par72 ☎0985-39-7777 |
| ③宮崎国際ゴルフ倶楽部 MAP P22A4
10,478yd Par108 ☎0985-73-1606 | ⑧青島ゴルフ倶楽部 MAP P23C1
7,018yd Par72 ☎0985-65-1001 |
| ④ジェイズカントリークラブ高原コース36 MAP P23B1
6,908yd Par72 ☎0985-82-1212 | ⑨愛和宮崎ゴルフクラブ MAP P22A4
7,196yd Par72 ☎0985-74-3611 |
| ⑤ハイビスカスゴルフクラブ MAP P22A5
6,920yd Par72 ☎0985-73-0109 | ⑩宮崎パブリックゴルフ MAP P22D5
2,859yd Par36 ☎0985-56-3355 |

宮崎3大ゴルフトーナメント

ダンロップフェニックストーナメント

1974年に第一回大会が開催された伝統あるトーナメント。世界各地から一流プレイヤーが集い、国内最高額となる賞金をかけて熱い戦いが繰り広げられる。



【会場】フェニックスカントリークラブ

LPGA ツアー チャンピオンシップ リコーカップ

日本女子プロゴルフツアー 4大公式戦の1つ。限られた資格を持つ者だけが参加できる国内最高峰のトーナメントで、華やかな女子プロゴルファーたちが技を競う。



【会場】宮崎カントリークラブ

アクサレディスゴルフトーナメント in MIYAZAKI

3月下旬に行われる、シーズンに占う上でも重要なトーナメント。初夏を思わせる陽気のもとで繰り広げられる女子選手たちの戦いに注目。



【会場】UMKカントリークラブ

Column

トッププロの技を
目の当たりにするもよし！

名門コースで
自らプレイするもよし！

ゴルフパラダイス 宮崎

一年を通じて温暖な宮崎。オールシーズン快適に、しかもリーズナブルにゴルフを楽しめる。ゴルファーにとってはまさにパラダイスという環境が整っている。

だから宮崎はゴルフパラダイス

その2 みやざきゴルフマンス

宮崎市では、「ダンロップフェニックストーナメント」と「LPGAツアーチャンピオンシップリコーカップ」の2大トーナメントが開催される11月を『みやざきゴルフマンス』としてさまざまなイベントを開催。市街中心地や宮崎空港などがゴルフ一色で盛り上がる。

市内各地や会場イベント目白押し！



みやざきおすすめ観光スポット

MAP P22C5

宮崎の海を一年中満喫！

みやざき臨海公園

みやざきりんかいこうえん

海水浴はもちろん、さまざまなマリンスポーツを楽しめ、バーベキュー広場や釣り公園も完備。一年を通して宮崎の海を満喫できる。

住 / 宮崎市新別府町前浜 1400-16 問 / 0985-62-2665
休 / 無休 料 / 入園無料 時 / 5:00~22:00 P / あり

MAP P22A4

宮崎市の歴史に触れろ資料館

佐土原城址・宮崎市佐土原歴史資料館

さどわらじょうし・みやざきしさとわられきしりょうかん

佐土原島津藩主の屋敷兼政庁跡に立つ資料館。島津家の歴史ある調度品や、約400年前から地元へ伝わる佐土原人形などが展示されている。

住 / 宮崎市佐土原町上田島 8202-1 問 / 0985-74-1518
休 / 月曜・祝祭日の翌日、12/29~1/3 料 / 入館無料
時 / 9:00~16:30 P / あり

MAP P22B4

園の一角にあるはに木園

平和台公園

へいわだいこうえん

平和台公園の「平和の塔」は昭和の東京オリンピック聖火リレーの第2スタート起点で、設計者は日本サッカー協会のシンボルをデザインした日名子実三氏。

住 / 宮崎市下北方町越ヶ迫 6146 問 / 0985-35-3181
休・時 / 散策自由 P / あり

MAP P24B2

宮崎市の中心に位置するアートスポット

みやざきアートセンター

さまざまな規模の展示スペースがあり、多彩な企画展示が行われている。文化芸術に関する書籍を自由に閲覧できるライブラリーもある。

住 / 宮崎市橋通西 3-3-27 問 / 0985-22-3115
休 / 火曜(火曜日が休日の場合は翌平日)
時 / 10:00~22:00 P / なし

MAP P23D2

アウトドア好きの方にオススメ！

宮崎白浜オートキャンプ場 COCONA

みやざきしらはまおーときゃんぷじょう ここな

眼下に太平洋が広がる南国ムードいっぱいのキャンプ場。近くにはサーフィンや磯遊び、釣りのスポットがあり、アウトドアを満喫できる。

住 / 宮崎市折生道上白浜 6600-1 問 / 0985-65-2020
休 / 月曜・祝祭日の翌日、12/29~1/3 料 / 1泊1,030円~ P / あり

MAP P22E2

牧場内に位置する道の駅

道の駅 田野

みちのえき たの

漬物や農産物、工芸品など名産品が多く販売されており、田野ならではの買い物を楽しめる。ヤギやウサギとのふれあい牧場もある。

住 / 宮崎市田野町倉谷尾八重甲 7885-125
問 / 0985-86-2960 休 / 第2水曜
時 / 9:00~17:30 P / あり

MAP P24B1

宮崎県最大の歓楽街

ニシタチ

市内中心部を南北に走る飲食店街に約1400店が軒を連ねる。どこか懐かしい風景の中、宮崎の食と、温かい地元の人々とふれあうのも旅の醍醐味。

住 / 宮崎市橋通り 2丁目から3丁目
P / 近辺の駐車場を利用

MAP P22E4

多くの植生を観察でき3重滝の場所

加江田渓谷

かえだけいこく

原生林に覆われた自然溢れる美しいスポット。新緑や紅葉、野鳥の観察など季節によってさまざまな楽しみ方ができ、自然探勝路としても親しまれている。

住 / 宮崎市鏡洲 問 / 0985-21-1791(宮崎市役所観光商工部観光課) 休・時 / 散策自由 P / あり

MAP P22B2

地域に根付くやすらぎの場所

高岡温泉やすらぎの郷

たかおかおんせん やすらぎのさと

宮崎市郊外にある日帰り温泉施設。大風呂・露天風呂・サウナがあり、その泉質の良さは定評がある。食事や土産の購入もできる。

住 / 宮崎市高岡町小山田 1953 問 / 0120-262-571
休 / 木曜 料 / 大人510円(18:00~は410円)、子ども250円 時 / 10:00~21:00 P / あり

MAP P22D4

飛行機のある展望公園

宮崎空港 エアプレインパーク

みやざきくうこう

航空大学の訓練機を展示。コックピット搭乗体験や、パイロットや客室乗務員の制服を着て記念撮影を楽しむことができる。

住 / 宮崎市赤江 問 / 0985-51-5114 休 / なし
時 / 7:00~21:00(コックピット見学時間10:00~18:00) P / あり

MAP P24B4

スポーツ好き必見！

スポーツプラザ宮崎 JERSEY

すぽーつぷらざみやざき じゃーじ

プロ野球12球団のグッズやサッカーグッズの販売のほか、ここでしか見られない貴重なサイン入りユニフォームなどの展示物もある。

住 / 宮崎市錦町 1-10 グリーンシアター番館1階
問 / 0985-33-9111 休 / 1/1、1/2
時 / 10:00~20:00 P / なし

MAP P23C2

県産品が勢揃い！

青島どれ直売センター

あおしまどれちよくばいせんたー

さまざまな魚が水揚げされる青島漁港。その新鮮な魚や加工品が並ぶ。すぐそばには漁協直営レストラン「漁師の味 港あおしま」がある。

住 / 宮崎市青島 3-5-1 問 / 0985-65-0606
休 / 無休(臨時休業あり) 時 / 10:00~17:00
P / あり

宮崎の うまいもの

鶏の炭火焼&チキン南蛮
本場の味を心ゆくまで

グルメ王国ともいわれる宮崎を代表する料理、「鶏の炭火焼」と「チキン南蛮」。宮崎の人間なら1軒や2軒は、「炭火焼だったら絶対この店」「チキン南蛮といえばあそこでしょ」という、行きつけの店があるもの。そんな地元人から多くの支持を集める人気店を集めました。

鶏の炭火焼

コレと焼酎。あとは何もいらぬ。



激しい炎、立ち上る煙。鶏肉を炭火で一気に焼き上げる。食欲を刺激する芳ばしい炭と肉の香り。終戦のころに宮崎で生まれたこの料理は、「鶏の炭火焼」として大衆の胃袋をつかむ。その後数十年かけて宮崎を代表する郷土料理に成長。現在では本場の味を求める人々が日本中から訪れるようになった。

味付けは一般的に塩のみ。けれども、使用する鶏の種類や焼き方、また焼き手の力量などによって肉の食感や味わいの深さが変わってくる。見た目は至ってシンプルな食べ物だが、「鶏の炭火焼」には店の自信とプライドに由来する実に奥深い違いがある。店主のこだわりを雄弁に語るそれぞれの味わいを訪ねて宮崎の夜をさまようのも、大人ならではの楽しみ方と言えるだろう。



丸万焼鳥 本店

昭和29年創業の常連客ひしめく鶏料理専門店。丁寧に下ごしらえされた骨付きの肉を備長炭の強力な炎で一気に焼き上げる「もも焼き」は、噛むほどに肉の旨みが口の中に広がる。食べやすい大きさにバラしてもらってもできるが、骨付きの肉にかぶりつのが丸万流。

MAP P24B2
宮崎市橋通西 3-6-7
☎0985-22-6068
🕒17:00 ~ 23:30 (LO23:00)
📅日曜(月曜祝日の場合は日曜営業、月曜休)
🚗なし



親子4代で受け継いできた
元祖もも焼きをぜひ!



宮崎の美味しいものを用意
してお待ちしています

まごころダイニング やまぢ

火柱を上げる強い炭火で一気に焼き上げる「みやざき地頭鶏」は、やわらかくはずむ歯ごたえ、口いっぱいに広がる肉汁の旨みが楽しめる。定番の「もも焼き」や「鶏刺」をはじめ、「みやざき地頭鶏」を使った「生春巻」や「カルパッチョ」など多彩なメニューも味わえる。

MAP P24B1
宮崎市橋通西 3-8-5
☎0985-23-3213
🕒18:00 ~ 24:00 (LO23:00)
📅日曜(月曜祝日の場合は日曜営業、月曜休)
🚗なし



ぐんけい 本店隠蔵

自社農場から直送される「みやざき地頭鶏」が食べられる店。看板メニューの「もも焼き」は、代表の黒木さん自らが考案した焼台で炭の香りをまとうせながら焼き上げられる。味付けは肉の旨みを楽しんでもらうため炒り塩のみ。柚子胡椒と一緒に食べるのもオススメ。



こだわりの味をいっぺん
食べてみませんかー



MAP P24B1
宮崎市中央通 8-12 ☎0985-28-4365
🕒17:00 ~ 24:00 (LO23:20) 🚗不定休 📺なし

地鶏専門店 粹仙

塩と胡椒でシンプルに味付けし、備長炭で豪快に焼き上げる「もも焼き」は、香ばしい炭の香りと鶏の旨みが凝縮した一品。鶏肉は毎朝都城で絞めたものを使用している。柔らかくジューシーな「みやざき地頭鶏」のほか、昔ながらのしっかりとした食感が楽しめる赤鶏も人気。



宮崎でしか味わえない新鮮
な刺身もオススメです



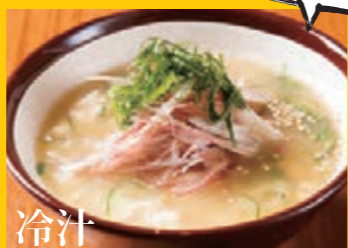
MAP P24A4
宮崎市錦町 1-68
☎0985-23-1588
🕒17:00 ~ 23:00 (LO22:20)
📅無休
🚗なし



プリプリのエビとシャキシャキのレタスの食感を楽しめる宮崎発祥の寿司。特製のマヨネーズもおいしさの決め手。



コシのあるゆでたての麺を、揚げ玉や薬味を入れたしょう油ベースの熱々ダシにつけて食べるあっさり風味。お酒を飲んだあとのお酒の肴としても人気。



宮崎の伝統的な家庭料理。鰯などの焼魚・ごま・味噌をすり鉢で合わせて香ばしく焼いた「焼き味噌」を冷えたダシで溶き、とうふ・きゅうり・薬味などを入れて温かいご飯にかけて味わう。

まだまだある!
宮崎の味
Part1



おみやげでも
不動の人気!



おぐら 瀬頭店

全国からチキン南蛮を目当てにした観光客が訪れる有名店。柔らかい鶏の胸肉を揚げた後、甘酸っぱい秘伝の南蛮酢に漬けたチキン南蛮は、自家製マヨネーズで仕上げたタルタルソースをたっぷりつけていただきたい。味も然ることながら食べごたえも横綱級。



MAP P24D3
 宮崎市瀬頭 2-2-23
 ☎0985-23-5301
 11:00 ~ 22:00 (LO21:20)
 元日のみ
 あり

ハンバーグやエビフライとのセットもお得です



クレイトンハウス 大島本店

箸だけで手軽に食べられるように、もも肉を一口サイズにカットして使用。程よい酸味の南蛮酢で味付けされたジューシーな肉に合わせるタルタルソースは「ノーマル、梅」の2種類から選ぶことができる。ライスやスープとのセットのほか、ピラフとのセットも人気。



MAP P22B4
 宮崎市大島町前田 343
 ☎0985-24-0553
 11:00 ~ 23:00 (LO22:00)
 無休
 あり

創業以来変わらない味をぜひ食べにきてください



森のレストラン 赤ずきん

やわらかい若鶏のもも肉を使ったチキン南蛮は一人前 180g と食べ応え充分。シナモンやナツメグなどのスパイスをブレンドして作られた香り高い南蛮酢と、自家製マヨネーズを使用したタルタルソースとの相性もいい。ハンバーグやエビフライとの贅沢なセットメニューもある。



美味しいご飯と食べてほしいのでお米もこだわります

MAP P22C5
 宮崎市新別府町前浜 1401 番 194
 ☎0985-22-7707
 11:00 ~ 21:30 (LO21:00)
 水曜
 あり



レストラン たつや

宮崎空港にほど近い同店のチキン南蛮は、質の高い宮崎産若鶏のもも肉を使用。下処理に手間をかけ、筋などを除いているので、肉がやわらかく食べやすい。爽やかな酸味の南蛮酢とマヨネーズから手作りにしているタルタルソースとの相性も抜群。テイクアウトもできる。



MAP P22D4
 宮崎市大字郡司分1785-2
 ☎0985-56-2131
 11:00 ~ 15:00、
 17:00 ~ 21:30 (LO21:10)
 木曜
 あり

「たつや」自慢の一品です。宮崎のお越しの際はぜひ!



まぐまぐある! 宮崎の味 Part2

おみやげ用の人気空パックも



宮崎牛

宮崎で生産肥育された黒毛和牛のうち、肉質等級4等級以上のものだけが宮崎牛と呼ばれる。和牛オリンピックとも称される第10回全国和牛能力共進会にて日本一2連覇に輝いた。



伊勢エビ

日向灘の荒波の中で育った伊勢エビは身が締まって味も甘くて濃厚。漁が解禁となる9月から翌春にかけて活きのよい伊勢エビを味わえる。



鰻

宮崎県は養殖生産量全国第3位(平成25年)の鰻の名産地。きれいな水で育てられるため特有の臭みがない。確かな品質の美味しい鰻をぜひ宮崎で。



チキン南蛮



突然、無性に食べたくなる。



写真提供:フォトチョイス

宮崎市内の年間イベント情報

Miyazaki-city Event Calendar

※変更となる場合もございますので予めご了承下さい。

宮崎国際音楽祭 MAP P22B4
 4月下旬～5月中旬
 ①メディアキット県民文化センターなど
 ②事務局 ☎0985-28-3208
 橋通を歩行者天国にして行われる「みやざき国際ストリート音楽祭」に始まる音楽の祭典。国内外のトップアーティストの演奏会など、宮崎が音楽に包まれる。



宮崎神宮神事流鏝馬 MAP P22B4
 4月上旬 ①宮崎神宮 ☎0985-27-4004
 鎌倉武士の装束に身を固めた射手が馬を走らせながら的を射る。

まつりえれこっちゃんみやざき MAP P24C2
 7月下旬 ①橋通りほか ②事務局 ☎0985-83-2216
 「市民総おどり」やダンスパフォーマンスコンテストが行われる真夏の一大イベント。

モク・オ・ケアヴェ・インターナショナル・フェスティバル日本大会 in 宮崎 MAP P22B5
 7月上旬 ①シーガイアコンベンションセンター
 ②宮崎市観光協会 ☎0985-20-8658
 11月にハワイ島で行われる「モク・オ・ケアヴェ・インターナショナル・フェスティバル」の日本予選会。

みやざき青島サマーフェスタ MAP P23C2
 7月中旬～8月下旬 ①青島海水浴場、こどものくになど
 ②宮崎市観光協会 ☎0985-20-8658
 毎週のように行われるイベントやお祭りが青島の夏を彩る。

内海港いせえび祭り MAP P23E1
青島漁港いせえび祭り MAP P23C2
 9月中旬 ①内海港・青島漁港 ②宮崎市漁業協同組合 ☎0985-65-1011
 伊勢エビのみそ汁の振る舞いやマグロの解体ショーなど、港ならではの祭り。

みやざきフェニックスリーグ
 10月上旬～下旬 ①サンマリスタジアム宮崎など県内各地
 ②宮崎市観光協会 ☎0985-20-8658
 プロ野球のファーム教育リーグ。全12球団に加え、韓国球団なども参戦してリーグ戦が行われる。

宮崎神宮大祭 MAP P22B4
 11月上旬 ①宮崎神宮・宮崎市街地など
 ②宮崎商工会議所 ☎0985-22-2161
 「神武さま」の名で知られ、ジャンジャン馬などの神賑隊が御神幸のお供をする県内最大の祭り。

プロ野球秋季キャンプ
読売巨人軍、福岡ソフトバンクホークス
 11月上旬～下旬(予定) ①宮崎市観光協会 ☎0985-20-8658

ダンロップフェニックストーナメント MAP P22B5
 11月下旬 ①フェニックスカントリークラブ
 ②宮崎市観光協会 ☎0985-20-8658
 世界中のトッププレイヤーがその技を競う世界有数のゴルフトーナメント。

LPGAツアーチャンピオンシップリコーカップ MAP P22D5
 11月下旬 ①宮崎カントリークラブ
 ②宮崎市観光協会 ☎0985-20-8658
 LPGAツアー最終戦を飾る日本女子ゴルフ協会4大公式戦の1つ。

アクサレディスゴルフトーナメント in MIYAZAKI MAP P22B4
 3月下旬 ①UMKカントリークラブ ②大会事務局 ☎0985-62-5539
 女子プロの錚々たるメンバーが技を競う。

春神楽
 ①江田神社、生目神社、青島神社、船引神社など ②宮崎市観光協会 ☎0985-20-8658
 五穀豊穣や豊漁を祈って奉納される。

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

2月

3月



宮崎みなとまつり MAP P22C5
 5月上旬 ①宮崎港 ②宮崎市企画政策課 ☎0985-21-1711
 宮崎カーフェリーの体験航海や花火大会などイベント盛りだくさん。



みやざきグルメとランタンナイト MAP P22B5
 8月上旬～中旬 ①フロランテ宮崎 ②宮崎市観光協会 ☎0985-20-8658
 ランタンで彩られた会場に様々なグルメゾーンが設けられ、ステージイベントも盛りだくさん!

みやざき納涼花火大会 MAP P24D1
 8月上旬 ①宮崎市鶴島大淀河畔 ②宮崎商工会議所 ☎0985-22-2161
 宮崎市の夏の風物詩。仕掛花火、打上げ花火などが大淀川に映えて美しい。

サマーフェスティバルin一ツ瀬 MAP P22A5
 8月中旬 ①一ツ瀬日向大橋下河川敷 ②佐土原総合支所 ☎0985-73-1411 ③新富町観光協会 ☎0983-33-6029
 一ツ瀬川河口で行われる、尺玉数十発を含む約5000発の花火大会。

田野町太鼓フェスティバル MAP P22D2
 8月下旬 ①田野運動公園多目的広場 ②田野総合支所地域総務課 ☎0985-86-1111
 田野町の11地区に戦国時代より伝わる雨太鼓を一堂に集め打ち鳴らす。

みやざき青島国際ビールまつり MAP P23B2
 8月下旬 ①こどものくに ②宮崎市観光協会 ☎0985-20-8658
 世界のビールと「うまいもの」が一堂に会する食の祭典。音楽ライブなどのステージイベントや打上げ花火も催される。

青島太平洋マラソン MAP P22E5
 12月上旬 ①宮崎県総合運動公園スタート&ゴール ②事務局 ☎0985-26-6781
 1万人以上のランナーが冬の宮崎を駆け抜ける。

青島神社裸参り MAP P23C3
 1月中旬 ①青島 ②青島神社 ☎0985-65-1262
 全国から男女約400名の方々が神社の前の海で裸を行い、身を清めて神社に参拝する。

Jリーグ春季キャンプ
 1月中旬～3月上旬 ①宮崎県総合運動公園など ②宮崎市観光協会 ☎0985-20-8658

プロ野球春季キャンプ
読売巨人軍
福岡ソフトバンクホークス
オリックス・バファローズ
 2月上旬～下旬 ①宮崎市観光協会 ☎0985-20-8658

球春みやざきベースボールゲームズ
 2月下旬 ①宮崎市観光協会 ☎0985-20-8658

生目神社大祭 MAP P22C3
 2月中旬 ①生目神社 ②生目神社 ☎0985-47-8272
 眼の神様として崇拝が厚く、全国から参拝者が訪れる生目神社のお祭りで、参道には屋台が立ち並び。

月知梅うめまつり MAP P22B2
 2月上旬～下旬 ①月知梅公園 ②宮崎県高岡総合支所 ☎0985-82-1111
 国指定天然記念物の月知梅の見ごろに合わせて行われるお祭り。



くるみ田楽

【POCHE 谷清栄堂】
 きな粉をまぶした求肥の中に砕かれたくるみが入ったロングセラー銘菓。くるみの香ばしさと隠し味のしょう油のコクがたまらない。



いもっコロ

【ほっくる農園】
 宮崎の太陽をいっぱい浴びたさつまいものスナック。さつまいものほのかな甘みと日向灘の焼き塩のしょっぱさが絶妙。



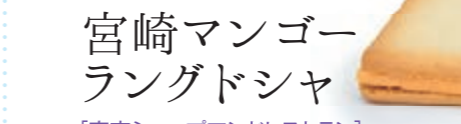
青島せんべい

【お菓子の日進堂】
 バリバリとした洋風薄焼きせんべいで、ホワイトとナッツの2種のクリームをサンド。昭和40年の発売以来、不動の人気を誇る。マンゴー、日向夏、ストロベリー等の3種のクリームをサンドした「青島せんべいフルーティ」もある。



チーズ饅頭

宮崎みやげの定番といえばこれ。濃厚な風味のクリームチーズを、お店ごとに特徴ある生地で包んで焼き上げた洋風饅頭。



宮崎マンゴーラングドシャ

【宮交ショップアンドレストラン】

宮崎県産のマンゴーのジャムを練り込んだラングドシャでマンゴーチョコレートをサンド。マンゴー好きにはたまらない一品。



鶏のささみくんせい

【雲海物産】

宮崎産の若鶏を日向灘の海塩で味付けして薫製に。外はこんがり香ばしく、中はしっとりやわらか。プレーン味と黒胡椒味の2種。



宮崎ちりめん

最高の素材を吟味して伝統の職人技で仕上げられる宮崎のちりめん。新鮮・無添加にこだわった本物の味わいで高い評価を得ている。

焼酎

宮崎のお酒といえばやっぱり焼酎。県内各地の蔵元で個性豊かな銘柄がつくられている。宮崎ならではのアルコール度数20℃の焼酎も味わってみて。



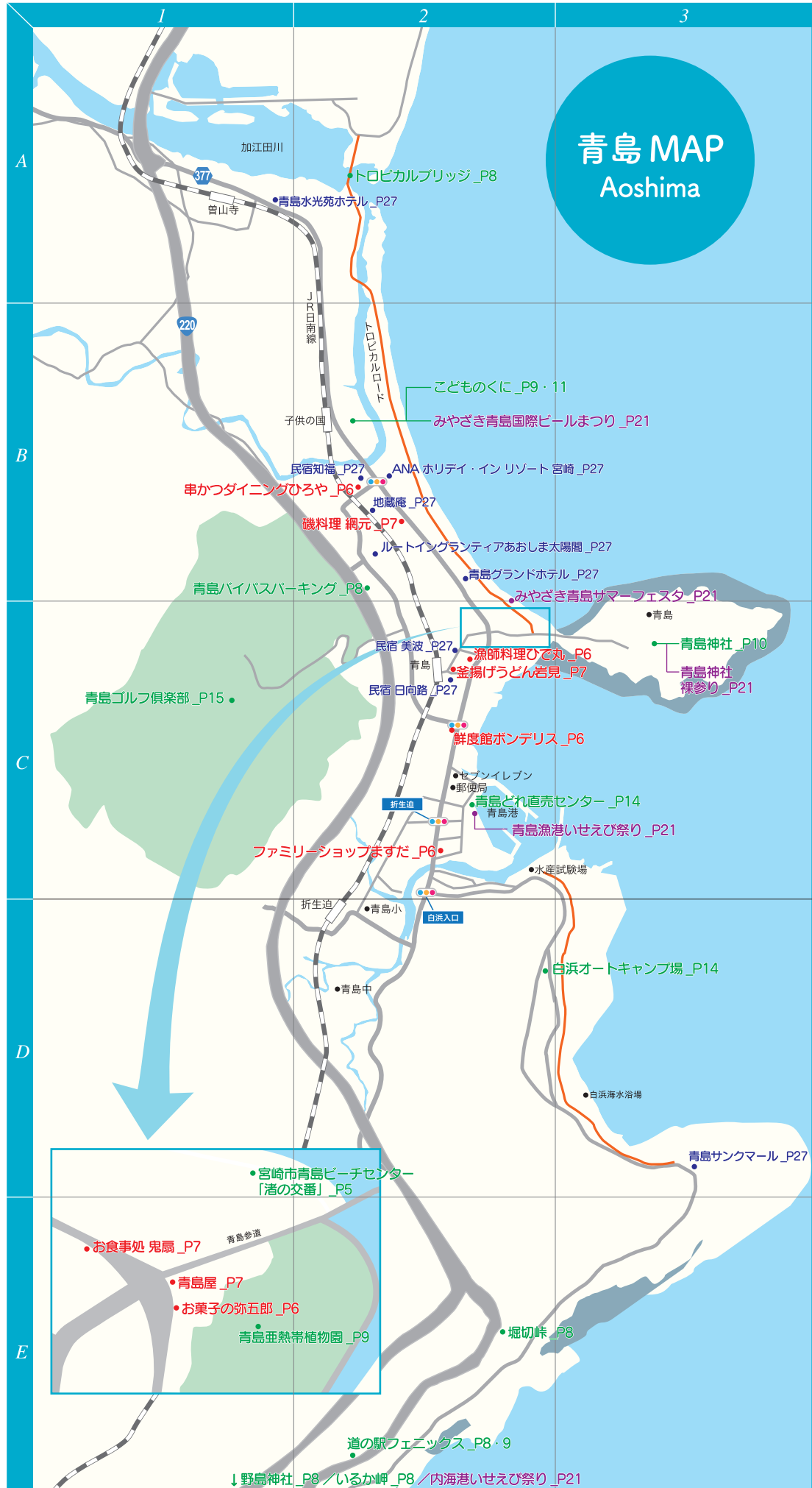
ゴボチ

【デイリーマーム】

ごぼうのスライスを素揚げして、こだわりのだし醤油で風味豊かに味付け。サクサク食感とごぼうの風味がクセになる。



<p>いちご</p>  <p>日本屈指の日照量を利用して盛んに栽培が行われている宮崎のいちご。いちご狩りができる農園も点在している。 【旬：11月下旬～5月下旬】</p>	<p>完熟きんかん</p>  <p>糖度18度以上、直径2.8センチ以上のものが「完熟きんかん たまたま」として出荷される。かじると華やかな香りが口いっぱい広がる。 【旬：1月中旬～3月下旬】</p>	<p>日向夏</p>  <p>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。 【旬：12月下旬～4月上旬】</p>	<p>完熟マンゴー</p>  <p>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が特徴だ。 【旬：4月中旬～7月中旬】</p>
---	--	--	---



※誌面の都合上、市街地のみ地図に記載しております

交通&アクセス

※平成 26 年 10 月現在

宮崎へ

■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	18往復	ANA・JAL・ソラシドエア
大阪(伊丹) - 宮崎	60分	13往復	ANA・JAL
名古屋(中部) - 宮崎	70分	3往復	ANA
福岡 - 宮崎	45分	15往復	ANA・JAC・IBEX
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(OZ)
台北 - 宮崎	120分	週3往復	チャイナエアライン(CI)

- ANA ☎0570-029-222 ●IBEXエアライズ ☎0120-686-009
- JALグループ ☎0570-025-071 ●アジアナ航空 ☎0985-35-0011
- ソラシドエア ☎0570-037-283 ●チャイナエアライン ☎0985-64-9811

■高速バス

路線	所要時間	便数	バス名
鹿児島 - 宮崎	約2時間46分	7往復	はまゆう号(宮崎交通)
熊本 - 宮崎	約2時間51分	14往復	なんぶう号(宮崎交通)
福岡 - 宮崎	約3時間50分	28往復	フェニックス号(宮崎交通)
		2往復	みとシティライナー
		3往復	サンマリンライナー(サンマリンツアー)
新八代 - 宮崎	約2時間10分	16往復	B&Sみやざき(JR九州)
長崎 - 宮崎	約5時間20分	2往復	ブルーロマン号(宮崎交通)
那覇(那覇) - 宮崎	約12時間56分	1往復	おひさま号(夜行)(宮崎交通)

- 宮崎交通 ☎0985-32-1000
- みとシティライナー ☎0120-475-511
- サンマリンツアー ☎0985-78-0810
- JR九州バス高速予約センター ☎0800-111-1755

■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

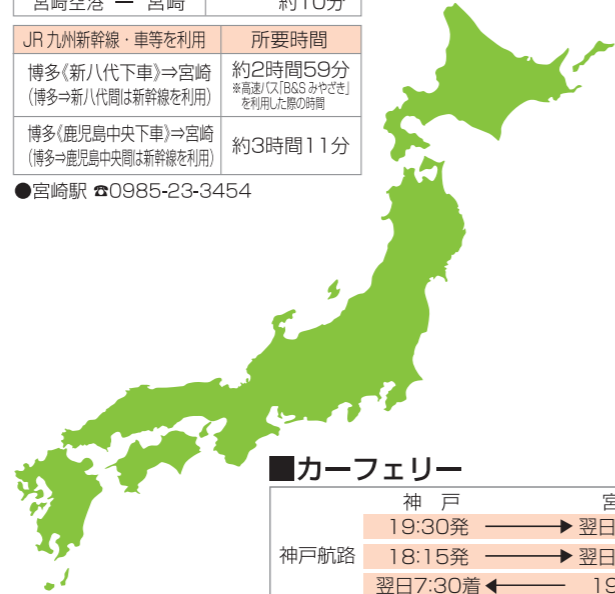
JR九州新幹線・車等を利用	所要時間
博多(新八代下車)⇒宮崎 (博多⇒新八代間は新幹線を利用)	約2時間59分 ※高速バス(B&Sみやざき)を利用した際の時間
博多(鹿児島中央下車)⇒宮崎 (博多⇒鹿児島中央間は新幹線を利用)	約3時間11分

- 宮崎駅 ☎0985-23-3454

■高速自動車道

インターチェンジ	所要時間
福岡 - 宮崎	3時間13分
熊本 - 宮崎	2時間11分
都城 - 宮崎	26分
鹿児島 - 宮崎	1時間50分
えびの - 宮崎	59分

- 宮崎道路情報 ☎050-3369-6645



■カーフェリー

神戸	宮崎
19:30発	翌日8:40着 月~土
神戸航路 18:15発	翌日8:40着 日曜日
翌日7:30着	19:10発

- お問い合わせ先(予約センター) 宮崎カーフェリー
- 宮崎 ☎0985-29-5566 ●神戸 ☎078-321-3030

宮崎で

- 高千穂町/東九州自動車道・国道218号で140km
- 延岡市/東九州自動車道で95km
- 日向市/東九州自動車道で62km
- 西都市/東九州自動車道で17km
- 綾町/国道10号線・県道17号線で23km
- 日南市/国道220号線で50km
- 串間市/国道220号線で80km
- 都城市/東九州自動車道で34km
- 小林市/東九州自動車道で65km
- えびの市/東九州自動車道で83km



レンタカー

- ニッポンレンタカー
 - 宮崎空港前 ☎0985-56-5007
 - 宮崎駅前 ☎0985-25-0919
 - 南宮崎駅前 ☎0985-51-1861
- トヨタレンタリース宮崎
 - 宮崎営業所 ☎0985-26-0100
 - 宮崎駅西口受付カウンター ☎0985-75-0100
 - 宮崎空港前 ☎0985-56-0100
 - 宮崎北店 ☎0985-39-0100

タクシー

- 第一交通産業(株) ☎0985-23-5454
- (株)銀町タクシー ☎0985-47-3311
- (株)平和タクシー ☎0985-22-3136
- (株)日の丸タクシー ☎0985-22-7277
- 宮崎個人タクシー事業協同組合 ☎0985-52-2181
- 宮見タクシー(株) ☎0985-24-5003
- (株)宮崎国際タクシー ☎0985-22-5181
- 宮交タクシー(株) ☎0985-22-4141
- 宮崎南国交通(株) ☎0985-48-2611
- 宮崎タクシー(株) ☎0985-23-5481
- MR交通(株) ☎0985-25-3939
- (有)佐土原みやこタクシー ☎0985-73-1155
- 美登タクシー ☎0985-82-5517

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日の乗り放題の乗車券

※県外にまたがる高速バス・特急バス・定期観光バス・コミュニティバスは除きます。

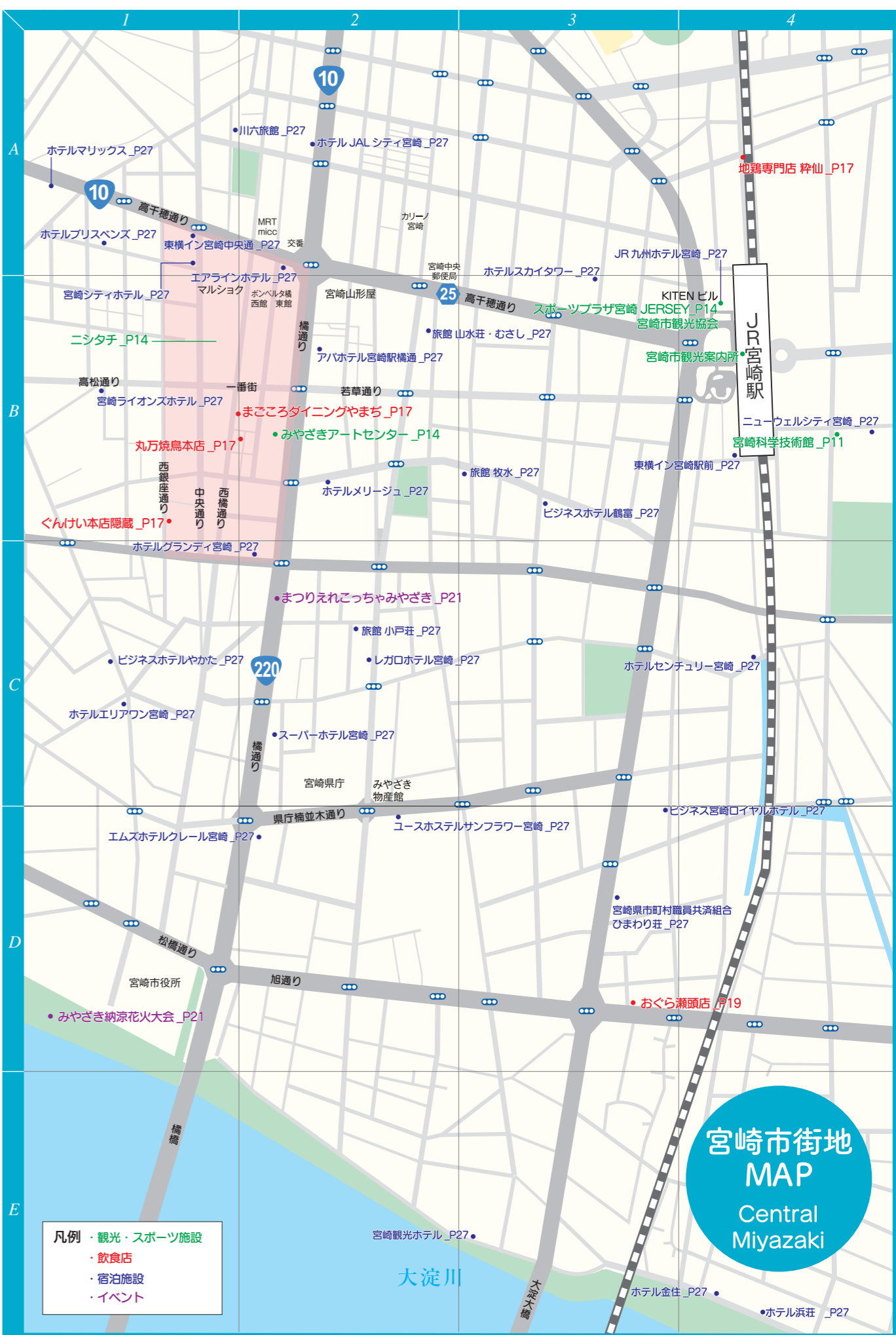
●販売箇所
宮崎交通バス取扱い窓口、宮崎市観光案内所、コンビニ(セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、サークルKサンクス)他

■問い合わせ
宮崎交通(株)お客様バス案内センター(土日祝休み) ☎0985-32-0718
営業時間/9:00~18:00

バスに乗って
お得にエコな旅!

大人券 **1,800円**
学割券 **1,500円**
小学生 **1,000円**

※乗車券1枚につき10円を
緑の募金に寄付致します。



宮崎市街地 MAP Central Miyazaki

- 凡例
- ・観光・スポーツ施設
 - ・飲食店
 - ・宿泊施設
 - ・イベント



おみやげ

菓匠蒸氣屋宮崎大坪店
☎0985-53-0003
住宮崎市大坪東3丁目20-6

菓匠蒸氣屋宮崎神宮東店
☎0985-35-3551
住宮崎市神宮東1-8-5

西澤養蜂場
☎0985-82-0211
住宮崎市高岡町浦之名3224番地8

野崎漬物(株) JR宮崎駅売店
☎0985-27-3955
住宮崎市錦町1-8

お菓子の日進堂
☎0985-51-3085
住宮崎市城ヶ崎2丁目10-5

お菓子のよしだ家
☎0985-73-6136
住宮崎市佐土原町下田島9481-1

菓匠蒸氣屋宮崎東口店
☎0985-32-6100
住宮崎市宮崎東1丁目5-2

テイクアウト

手羽先番長 木崎店
☎0985-58-4346
住宮崎市大字熊野1088

手羽先番長 清武店
☎0985-73-8900
住宮崎市清武町今泉甲2413-1

手羽先番長 新名爪店
☎0985-39-5515
住宮崎市大字新名爪102-10

手羽先番長 本店
☎0985-27-8798
住宮崎市上野町11-22

スナック・バー

あかり
☎0985-31-8554
住宮崎市中央通り1-1
(ツインビルB棟2階201号)

酒道楽 千途
☎0985-25-1002
住宮崎市中央通8-13 バスタイムビル2F

中央プリンスBar
☎0985-65-4567
住宮崎市中央通2-11 第二吉野ビル5F

Bar 右近
☎0985-20-1991
住宮崎市橋通西3丁目2-13
ダイヤモンドビル2F

居酒屋・宴会料理

宴会処 志都
☎0985-73-0386
住宮崎市佐土原町下田島9922-26

とん足ライダー
☎0985-25-0002
住宮崎市橋通西3-4-2 中村ビル1F

とん足ライダーV3
☎0985-22-7272
住宮崎市中央通2-27 福島ビル4F

やかた
☎0985-56-1167
住宮崎市本郷北方4977-347

宿泊

ホテルメリージュ MAP P24B2
☎0985-26-6666 住宮崎市橋通東3-1-11

宮崎観光ホテル MAP P24E3
☎0985-27-1212 住宮崎市松山1-1-1

宮崎グリーンホテル MAP P22C4
☎0985-22-1121 住宮崎市大橋2丁目36番1号

宮崎県市町村職員共済組合 ひまわり荘
MAP P24D3
☎0985-24-5285 住宮崎市瀬頭2丁目4番5号

宮崎シティホテル MAP P24A1
☎0985-20-8040 住宮崎市中央通4-1

宮崎第一ホテル MAP P22C4
☎0985-23-1111 住宮崎市橋通東5-4-14

宮崎ファイブシーズホテル MAP P22C4
☎0985-35-8807 住宮崎市南高松町42-1

宮崎ライオンズホテル MAP P24B1
☎0985-22-6111 住宮崎市高松町4-39

民宿 知福 MAP P23B2
☎0985-65-0252 住宮崎市青島1-1-11

民宿 日向路 MAP P23C2
☎0985-65-1290 住宮崎市青島2-4-32

民宿 美波 MAP P23C2
☎0985-65-0037 住宮崎市青島2-5-10

宿 さつま荘 MAP P22C4
☎0985-51-4488 住宮崎市太田3-6-9

ユース Hostel サンフラワー宮崎
MAP P24D2
☎0985-24-5785 住宮崎市旭1丁目3-10

ルートイングランティアあおしま太陽閣
MAP P23B2
☎0985-65-1531 住宮崎市青島西1-16-2

旅館 山水荘・むさし MAP P24B2
☎0985-24-5535 住宮崎市広島1-4-20

旅館 小戸荘 MAP P24C2
☎0985-23-2092 住宮崎市橋通東2-9-8

旅館 牧水 MAP P24B3
☎0985-22-2007 住宮崎市広島1-8-14

レガロホテル宮崎 MAP P24C2
☎0985-31-6300 住宮崎市橋通東2-9-18

東横イン宮崎駅前 MAP P24B4
☎0985-32-1045
住宮崎市老松2丁目2番31号

東横イン宮崎中央通 MAP P24A1
☎0985-38-1045 住宮崎市中央通4-14

ニューウェルシティ宮崎 MAP P24B4
☎0985-23-3311 住宮崎市宮崎東1-2-8

ビジネスホテル有明 MAP P22C4
☎0985-51-3888 住宮崎市中村東2-5-16

ビジネスホテル鶴富 MAP P24B3
☎0985-22-3072 住宮崎市広島2-1-8

ビジネスホテルやかた MAP P24C1
☎0985-24-7786 住宮崎市末広1-4-26

ビジネスホテルイカルホテル MAP P24D3
☎0985-25-5221 住宮崎市瀬頭2-5-20

シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート
MAP P22B5
☎0985-21-1113 住宮崎市山崎町浜山

ホテルエリアワン宮崎 MAP P24C1
☎0985-22-1002 住宮崎市末広1-2-21

ホテル金住 MAP P24E4
☎0985-25-3455 住宮崎市吾妻町66

ホテルグランディ宮崎 MAP P24C2
☎0985-23-1333 住宮崎市橋通西3-1-1

ホテル四季見
☎0982-72-3733
住西臼杵郡高千穂町大字三田井729-29

ホテルJALシティ宮崎 MAP P24A2
☎0985-25-2580 住宮崎市橋通西4-2-30

ホテルスカイタワー MAP P24B3
☎0985-31-1111 住宮崎市高千穂通2-1-26

ホテルセンチューリー宮崎 MAP P24C4
☎0985-26-5555 住宮崎市老松1-4-27

ホテル浜荘 MAP P24E4
☎0985-24-3019 住宮崎市吾妻町151番地

ホテルプリズベンズ MAP P24A1
☎0985-32-8888 住宮崎市千草町53-3

ホテルマリックス MAP P24A1
☎0985-28-6161 住宮崎市千草町15-8

ホテルマリックスラグーン MAP P22C4
☎0985-38-5000 住宮崎市清水町3-105

愛和宮崎リゾートホテル MAP P22A4
☎0985-74-3611
住宮崎市佐土原町東上那珂105

青島グランドホテル MAP P23B2
☎0985-65-0111 住宮崎市青島1-16-64

青島サンクマール MAP P23D3
☎0985-65-1421 住宮崎市大字折生迫7408

青島水光苑ホテル MAP P23A1
☎0985-65-1234 住宮崎市大字加江田4664

ANA ホリデイ・イン リゾート 宮崎
MAP P23B2
☎0985-65-1555 住宮崎市青島1-16-1

民宿 inn みやざき 湯楽庵 MAP P22C4
☎0985-86-6633 住宮崎市高洲町244-81

アパホテル宮崎駅橋通 MAP P24B2
☎0985-20-5500 住宮崎市橋通東3-4-4

一里山園 MAP P23B1
☎0985-89-1267
住宮崎市高岡町浦之名4907-75

エアラインホテル MAP P24A2
☎0985-29-7070 住宮崎市橋通西3-10-19

エムズホテルクレール宮崎 MAP P24D2
☎0985-61-8622
住宮崎市橋通東1丁目8-6(宮崎県庁前)

ガーデンテラス宮崎ホテル&リゾート
MAP P22C4
☎0985-73-8888 住宮崎市下原町247-18

割烹吉永 MAP P22D4
☎0985-58-2222 住宮崎市大字熊野491-1

川六旅館 MAP P24A1
☎0985-24-4012 住宮崎市清水1-5-4

酒泉の杜 綾陽亭
☎0985-77-2222
住東諸県郡綾町大字南侯1800-19

JR九州ホテル宮崎 MAP P24B4
☎0985-29-8000 住宮崎市錦町1番10号

地藏庵 MAP P23B2
☎0985-65-0039 住宮崎市青島1-6-4

スーパーホテル宮崎 MAP P24C2
☎0985-61-9000
住宮崎市橋通東2丁目2番地6号

ふるさと料理 杉の子
☎0985-22-5798 住宮崎市橋通西2-1-4

ひむか旬菜いもがらほと
☎0985-89-3382 住宮崎市橋通西3-1-25

漁師の味 港あおしま
☎0985-65-1044 住宮崎市青島3丁目5-1

和食さらい
☎0985-25-0178
住宮崎市橋通東2-4-6 古賀ビル1階

寿司

一平寿し
☎0985-25-2215
住宮崎市松山1丁目8番8号

鮓処 わたつみ
☎0985-51-5111
住宮崎市赤江(宮崎空港内)

寿しまどか イオン宮崎店
☎0985-60-3741
住宮崎市新別府町江口862-1

寿しまどか 神宮店
☎0985-20-6767 住宮崎市神宮東3-6-49

寿しまどか 清武店
☎0985-84-4411
住宮崎市清武町加納甲1733-1

弁天寿司本店 居酒屋「空kuuこちよい風」
☎0985-23-4602
住宮崎市橋通東1丁目10-15

鉄板・お好み焼き

鉄板焼 お好み焼 ワイズ
☎0985-25-0550
住宮崎市中央通2-12 タイムビル1F

レストラン

天ヶ城茶屋
☎0985-82-0927
住宮崎市高岡町内山3003番地56

dining mitsubachi
☎0985-25-0123
住宮崎市橋通西3-2-7 アサヒビル2F

ふぁみり庵はいから亭・寿しまどか
宮崎大塚店
☎0985-50-0055
住宮崎市大塚町池ノ内1157

ふぁみり庵はいから亭・寿しまどか 住吉店
☎0985-62-5578 住宮崎市島之内1005

豚肉専門レストランAGRINA
☎0985-89-2989 住宮崎市昭栄町173-5

レストランイナダ
☎0985-73-4102
住宮崎市佐土原町下田島9063-4

レストラン コスモス
☎0985-51-5111 住宮崎市赤江(宮崎空港内)

グルメ

鶏炭火焼

居心地屋 やまぢ
☎0985-38-6567
住宮崎市中央通り8-28 エビスビル1F

くんけい清武店
☎0120-019595 住宮崎市清武町西新町11-3

くんけい宮崎駅前店
☎0985-33-9001 住宮崎市錦町1-10-2F

地鶏黒木屋 宮崎総本家
☎050-5789-6727
住宮崎市橋通西2-7-18 長尾ビル1-2F

鳥焼萬歳亭
☎0985-20-8787 住宮崎市中央通1-22

厨 日向屋
☎0985-28-6848
住宮崎市高松町3-30 サカモトプライトビル地階

焼肉

いちりゅう 街中上野町店
☎0985-88-1710 住宮崎市上野町6-17

いちりゅう 南宮崎店
☎0985-56-0429
住宮崎市大字郡司分甲1612-1

古宮庵 イオン宮崎店
☎0985-61-8781
住宮崎市新別府町江口862-1

本格炭火焼ホルモン いちりゅう
☎0985-20-5933 住宮崎市権現町92-1

宮崎牛・鉄板焼

大淀河畔 みやちく
☎0985-62-1129
住宮崎市松山1-1-1 宮崎観光ホテル西館2階

宮崎牛鉄板焼ステーキ ミヤチク
☎0985-28-2914
住宮崎市新別府町前浜1401-255

焼肉レストラン アバス
☎0985-31-8929
住宮崎市橋通西3-10-36 地下1F

海鮮・郷土料理

うなぎ処 饗楽
☎0985-65-6600 住宮崎市塩路2300番地

海幸花月亭
☎0985-22-2256 住宮崎市橋通東2-1-16

おもてなし 夢がくら
☎0985-51-5111 住宮崎市赤江(宮崎空港内)

季節料理かわの
☎0985-23-2077 住宮崎市千草町1番22号



宮崎STYLE

観光からグルメ、おみやげまで
この一冊で丸わかり!

公益社団法人 宮崎市観光協会

〒880-0811 宮崎市錦町1番10号 宮崎グリーンズフィア吉番館3F
TEL.0985-20-8658

宮崎市観光案内所(JR宮崎駅構内)

〒880-0811 宮崎市錦町1-8
9:00~18:00(1/1・2休み)
TEL.0985-22-6469

宮崎市観光商工部観光課

〒880-8505 宮崎市橋通西1丁目1-1(宮崎市役所第2庁舎)
TEL.0985-21-1791