

元気になり、いらっしやい。

宮崎食堂

ーツ葉エリア

日向灘の海岸線沿いと美しい松林をサイクリングで駆け抜けるーツ葉エリア。体を動かして、お腹をすかせたあとは、新鮮な海の幸や、昔なつかしいオムライスを食べたり、お土産に市場で宮崎牛や地とれ魚を買ったり。丸い水平線を眺めながら、宮崎のよさを満喫してください。



いなり食堂

宮崎市新別府町1185（宮崎中央卸売市場オサン通り内）
TEL 0985-28-9153
営業時間／一般開放 10:00～13:00
宮崎中央卸売市場内にもいなり食堂は創業40年。長きに渡り、市場で働く人々のお腹を満たしてきた食堂です。名物のオムライスは具がたっぷりて食べごたえあり！



ブロック ブロック ブルーポイント BLOCK BLOCK ~blue point~

宮崎市大字塩路 ツツ葉有料道路北端パーキングエリア内
TEL 0985-39-2663
営業時間／平日 11:30～17:00 土日祝 11:00～17:00 不特定
自転車を停めて、ーツ葉海岸の大パノラマを眺めながら、じっくり焼き上げた大人気のフワフワパンケーキをひとやすみして。



阿波岐原森林

ーツ葉海岸に沿って広がる松林の森林公園。自然の中、きれいに整備された遊歩道の風景をサイクリングで味わってみませんか？



魚乃里 ぎょれん丸

宮崎市港2丁目6番地
TEL 0985-28-6114
営業時間／11:00～15:00
手ごろな価格で新鮮な海の幸を食べられるお店。こじんまりとしたギフトコーナーも人気です。海のお土産を買って元氣のおすそわけはどうでしょう？



ーツ葉サイクリングコース



レンタサイクル ご予約・お問い合わせ

シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート
アクティビティセンター
TEL 0985-21-1324
電話受付時間 8:00～夕方
※季節により、送迎時刻が異なります。
〒880-8545 宮崎県宮崎市山崎町浜山

このリーフレットをご持参の方は
スポーツ車の(クロスロードバイク)
レンタサイクル料金が
通常価格より
20%OFF!
割引有効期間 2019年1月14日まで

青島エリア

なつかしい佇まいのお店が軒をつらね、移住した人たちが新しいお店を作る。地元の人々に愛されるお店や美味しいものがたくさんある青島エリア。さまざまなライフスタイルと世代が不思議とじっくり馴染んでいきます。心地よい潮風の中、リバー SUP やサイクリングで気持ちよく身体を動かして、地元のおいしいものをたくさん味わってください。



ひで丸

宮崎市青島2丁目8-34
TEL 0985-65-2967
営業時間／昼 11:00～14:00 夜 17:00～21:00 水曜定休
(予約は11:00～12:00の時間のみ受付可)
漁師だった先代から受け継いだ見事な包丁さばきが誇る海の幸。刺身、焼魚が一度に楽しめる「ひで丸定食」はさすがの逸品です。



青島ハンモック

宮崎市大字加江田7245-1
TEL 0985-69-6602
営業日や時間はInstagramやfacebookページにて要確認
「こどものくに」の中にあるハンモックのショールームです。ハンモックをレンタルして、大きな空をながめながらゆったり気分を。2階のカフェでは地元の新鮮な野菜や果物を使った身体にやさしいメニューが楽しめます。



パンカフェ ao

宮崎市青島1丁目6-23
TEL 080-5253-9812
営業時間／平日 9:30～15:30 日・祝 9:30～16:00
火曜、水曜定休(火曜が祝日の場合変更あり)
18で異国のリゾートにあるような佇まいのパンカフェ。クロックムッシュやペーブルサンドのほか、タイザアクトでできる味わい深いハード系のパンやスコーンもおすすです。



岩見うどん

宮崎市青島2-9-5
TEL 0985-65-1218
営業時間／11:00～18:00 不特定
青島駅の目の前、宮崎名物釜揚げうどんの名店。お昼にはたくさんの人で賑わう。魚ずし(鯖の押し寿司)も人気のメニューです。



フジヤマブリッ

宮崎市青島2丁目11-1
TEL 070-5502-5670
営業時間／11:30～17:00 不特定(HPで要確認)
青島駅から歩いて1～2分。京都から青島へやってきた若い夫婦が営むカレーとブリッのお店。卵を使っていない定番の黒糖ブリッはフルフル柔らかい食感。



堀切峠

青島からさらに南下、国道220号から県道377号の方へ進んで峠をこえと、そこには雄大な海岸線が広がります。自転車だと坂道がもつとつきつけど、ご褒美のような美しい海岸線の景色が見られるので、頑張ってみる価値あり。堀切峠からの眺めは、いばら宮崎らしい景色かもしれません。



トロピカルロード

宮崎県総合運動公園から青島に続く遊歩道。海沿いを気持ちよく歩くことができます。青島に来たら、一度は散歩したくなる場所です。

鬼の洗濯板

国の天然記念物「鬼の洗濯板」は海中でできた水成岩という地層が隆起したものです。長い時間をかけて波に洗われ、今のような形になりました。潮が引いたときには覗き込むことができます。青島から、南下して巾着島まで8kmにわたって見ることができます。

青島SUPコース



リバーSUP ご予約・お問い合わせ

ANA ホリデイ・イン リゾート 宮崎
アクティビティセンター
TEL 0985-65-2947
電話受付時間 9:00～17:00
〒889-2162 宮崎県宮崎市青島1丁目16番1号

SUPは浮力のあるボードの上に立って、パドルを漕いで進む注目のウォータースポーツです。川なら波も少なく、初心者の方でも安心して楽しめます。宮崎の自然を全身で感じてみて。



冷やしバイン

青島神社の参道入口付近にて。



釜揚げうどん



カナナの味噌・醤油

長友味噌醤油醸造元や地元スーパーで販売しています。

青島散走コース

レンタサイクル ご予約・お問い合わせ

ANA ホリデイ・イン リゾート 宮崎
アクティビティセンター
TEL 0985-65-2947
電話受付時間 9:00～17:00
〒889-2162 宮崎県宮崎市青島1丁目16番1号

このリーフレットをご持参の方は
すべてのレンタサイクル料金が
通常価格より
20%OFF!
割引有効期間 2019年1月14日まで

