みやざき元気体験プログラム

伝えたい感動がここにある

公益社団法人 宮崎市観光協会

2020.07

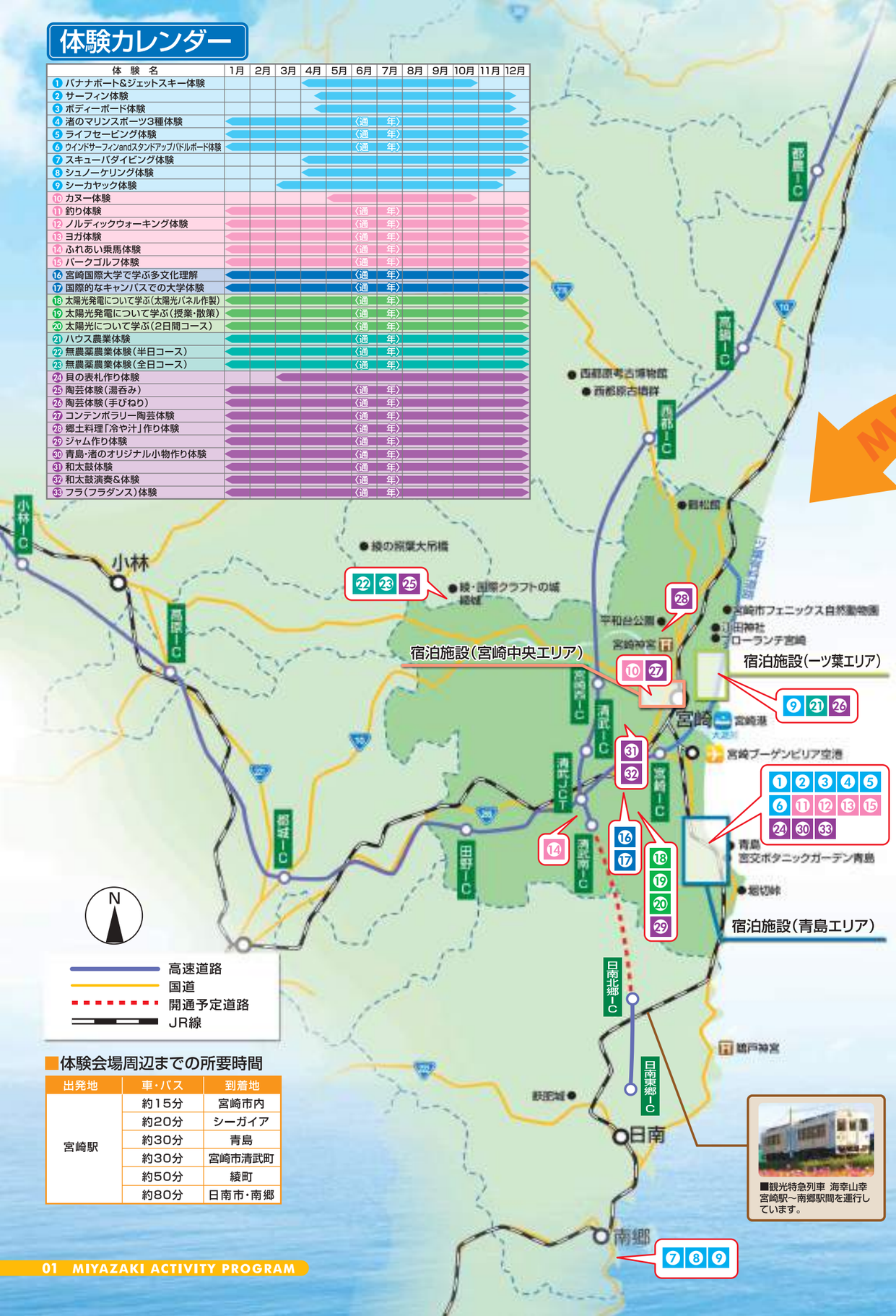
みやざきでまとめて体験！

みやざき元気体験プログラム

MIYAZAKI ACTIVITY PROGRAM

体験カレンダー

体験名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
① バナナボート&ジェットスキー体験												
② サーフィン体験												
③ ボディーボード体験												
④ 渚のマリンスポーツ3種体験						〈通	年〉					
⑤ ライフセービング体験						〈通	年〉					
⑥ ウインドサーフィンandスタンドアップパドルボード体験						〈通	年〉					
⑦ スキューバダイビング体験												
⑧ シュノーケリング体験												
⑨ シーカヤック体験												
⑩ カヌー体験												
⑪ 釣り体験						〈通	年〉					
⑫ ノルディックウォーキング体験						〈通	年〉					
⑬ ヨガ体験						〈通	年〉					
⑭ ふれあい乗馬体験						〈通	年〉					
⑮ パークゴルフ体験						〈通	年〉					
⑯ 宮崎国際大学で学ぶ多文化理解						〈通	年〉					
⑰ 国際的なキャンパスでの大学体験						〈通	年〉					
⑱ 太陽光発電について学ぶ(太陽光パネル作製)						〈通	年〉					
⑲ 太陽光発電について学ぶ(授業・散策)						〈通	年〉					
⑳ 太陽光について学ぶ(2日間コース)						〈通	年〉					
㉑ ハウス農業体験						〈通	年〉					
㉒ 無農薬農業体験(半日コース)						〈通	年〉					
㉓ 無農薬農業体験(全日コース)						〈通	年〉					
㉔ 貝の表札作り体験												
㉕ 陶芸体験(湯呑み)						〈通	年〉					
㉖ 陶芸体験(手びねり)						〈通	年〉					
㉗ コンテンポラリー陶芸体験						〈通	年〉					
㉘ 郷土料理「冷や汁」作り体験						〈通	年〉					
㉙ ジャム作り体験						〈通	年〉					
㉚ 青島・渚のオリジナル小物作り体験						〈通	年〉					
㉛ 和太鼓体験						〈通	年〉					
㉜ 和太鼓演奏&体験						〈通	年〉					
㉝ フラ(フラダンス)体験						〈通	年〉					

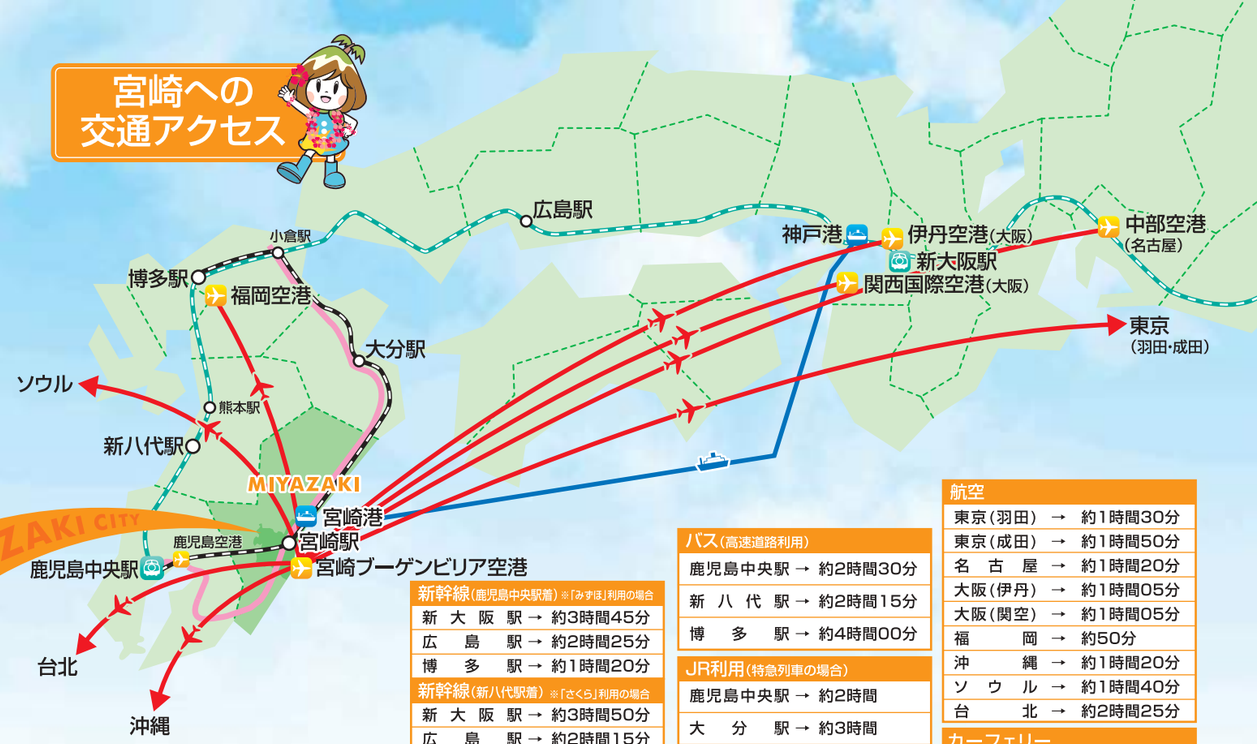


■観光特急列車 海幸山幸
宮崎駅～南郷駅間を運行しています。

■体験会場周辺までの所要時間

出発地	車・バス	到着地
宮崎駅	約15分	宮崎市内
	約20分	シーガイア
	約30分	青島
	約30分	宮崎市清武町
	約50分	綾町
	約80分	日南市・南郷

宮崎への交通アクセス



新幹線(鹿児島中央駅着)※「みずほ」利用の場合

新大阪駅	→	約3時間45分
広島駅	→	約2時間25分
博多駅	→	約1時間20分

新幹線(新八代駅着)※「さくら」利用の場合

新大阪駅	→	約3時間50分
広島駅	→	約2時間15分
博多駅	→	約55分

バス(高速道路利用)

鹿児島中央駅	→	約2時間30分
新八代駅	→	約2時間15分
博多駅	→	約4時間00分

JR利用(特急列車の場合)

鹿児島中央駅	→	約2時間
大分駅	→	約3時間
博多駅(大分経由)	→	約5時間30分

航空

東京(羽田)	→	約1時間30分
東京(成田)	→	約1時間50分
名古屋	→	約1時間20分
大阪(伊丹)	→	約1時間05分
大阪(関空)	→	約1時間05分
福岡	→	約50分
沖縄	→	約1時間20分
ソウル	→	約1時間40分
台北	→	約2時間25分

カーフェリー

神戸	↔	約13時間

Contents

MIYAZAKI ACTIVITY PROGRAM

マリンスポーツ体験
- ① バナナボート&ジェットスキー体験……P3
- ② サーフィン体験……P4
- ③ ボディーボード体験……P4
- ④ 渚のマリンスポーツ3種体験……P5
- ⑤ ライフセービング体験……P5
- ⑥ ウインドサーフィンandスタンドアップパドルボード体験…P5
- ⑦ スキューバダイビング体験……P6
- ⑧ シュノーケリング体験……P7
- ⑨ シーカヤック体験……P7

スポーツアウトドア体験
- ⑩ カヌー体験……P8
- ⑪ 釣り体験……P9
- ⑫ ノルディックウォーキング体験……P9
- ⑬ ヨガ体験……P10
- ⑭ ふれあい乗馬体験……P10
- ⑮ パークゴルフ体験……P10

国際交流体験
- ⑯ 宮崎国際大学で学ぶ多文化理解……P11
- ⑰ 国際的なキャンパスでの大学体験……P11

エコ学習体験
- ⑱ 太陽光発電について学ぶ(太陽光パネル作製) P12
- ⑲ 太陽光発電について学ぶ(授業・散策)……P12
- ⑳ 太陽光について学ぶ(2日間コース)……P12

農業体験
- ㉑ ハウス農業体験……P13
- ㉒ 無農薬農業体験(半日コース)……P14
- ㉓ 無農薬農業体験(全日コース)……P14

伝統・文化・ものづくり体験
- ㉔ 貝の表札作り体験……P15
- ㉕ 陶芸体験(湯呑み)……P16
- ㉖ 陶芸体験(手びねり)……P16
- ㉗ コンテンポラリー陶芸体験……P17
- ㉘ 郷土料理「冷や汁」作り体験……P17
- ㉙ ジャム作り体験……P18
- ㉚ 青島・渚のオリジナル小物作り体験……P18
- ㉛ 和太鼓体験……P19
- ㉜ 和太鼓演奏&体験……P19
- ㉝ フラ(フラダンス)体験……P19

- 宿泊施設情報……P20
- 宿泊施設(一ツ葉エリア)…P21
- 宿泊施設(宮崎中央エリア)P22
- 宿泊施設(青島エリア)……P23
- 観光案内所・お土産情報…P24
- 交通案内……P25
- 食事案内……P26
- 観光スポット紹介……P27
- モデルコース……P29
- ボランティアガイド・緊急連絡先…P30

■宮崎市の平均気温(2019年)

単位:℃

月別	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均気温	9.1	10.5	12.9	16.6	20.6	23.3	26.2	27.5	26.0	21.7	15.4	11.1

青島エリア

マリンスポーツ体験

宮崎の美しい海で、マリンスポーツを体験!
温暖な環境で快適にマリンスポーツを
お楽しみ頂けます。

1. バナナボート&ジェットスキー体験
2. サーフィン体験
3. ボディーボード体験
4. 渚のマリンスポーツ3種体験
5. ライフセービング体験
6. ウインドサーフィンandスタンドアップパドルボード体験

○月×日 日直 ミッチ

宮崎ってどんなとこ!?
～青島エリア編～

青島は奇岩「鬼の洗濯板」が島を囲む、周囲1.5kmほどの小さな島です。
青島ビーチは、海水浴やサーフィン、ボートセイリング、ヨットなど宮崎を代表するマリンスポーツの基地。特に夏は県内随一の海水浴場としてにぎわいます。
また、堀切峠は眼下に広がる太平洋、海岸線に続く波状岩、フェニックス並木など、日南海岸の雄大な景観が展望できます。

1 2 3 4 5 6

▲冷やしパイン
世代を越えて、愛される青島名物。

名物

青島ういろう▶
うるち米と砂糖を使っただけの昔ながらの味です。今もお土産品として人気!

1 バナナボート&ジェットスキー体験

学習のポイント
- 海の環境について学ぶ
- マナー・ルールの関心を高める
- 安心・安全への取り組みについて学ぶ

所要時間	2時間
受入人数	20名～50名
受入時期	4月～10月
料　金	¥5,000(保険料・税込)
雨天対応	雨天荒天中止・小雨可
体験場所	青島海水浴場周辺ビーチ
対応人数	インストラクター5名で20名まで対応

体験の流れ
1. 着替え
2. あいさつ
3. 体験内容説明
4. 体　験
5. 体験を振り返って

準備するもの
- □サイズ等データ(事前に必ず提出)
- □水着・Tシャツ・短パン・ビーチサンダル
- □タオル　□日焼け止めクリーム　□飲料水

その他
- ※ジェットスキーの運転はできません。
- ※用意してあるライフジャケットを必ず着用。
  気温・水温に応じてウエットスーツ着用
  ウエットスーツレンタル代　¥1,000

インストラクターからひと言
ライフジャケットを着用しますので、泳げない人でも大丈夫!美しい宮崎の海を満喫してください。

みやざきプチ情報
鬼の洗濯板　青島をとりまく波状岩は、「鬼の洗濯板」と呼ばれています。新第三紀(約1500～3000万年前)に海中で出来た水成岩(固い砂岩と軟らかい泥岩が繰り返し積み重なった地層)が隆起し、長い間に波に洗われ、固い砂岩層だけが板のように積み重なって見えるようになりました。

2 サーフィン体験

学習のポイント
- 自然環境の大切さを体感する
- 海辺のルール・マナーについて学ぶ
- バランスを身につけ体力を育成する

所要時間	2時間
受入人数	5名～50名
受入時期	4月中旬～12月中旬
料　金	¥5,000(保険料・税込)
雨天対応	可・荒天不可
体験場所	青島海水浴場周辺ビーチ
対応人数	インストラクター1名につき5名まで対応

体験の流れ
1. 受付後、着替え(水着・ウエットスーツ)
2. ボードを持ちビーチへ移動後、準備体操
3. ボードの名称・使い方を学び、乗り方練習
4. 海でパドリング・テイクオフ練習
5. ライディング・ターンなどの波乗り実技

準備するもの
- □水着　□ビーチサンダル　□タオル
- □日焼け止めクリーム　□Tシャツ(夏期のみ)
- □同意書・名簿・サイズ等データ

その他
- ※気温・水温に応じてウエットスーツ着用(7月～9月除く)
  ウエットスーツレンタル代　¥1,000
  シャワー　6か所

インストラクターからひと言
宮崎・青島のきれいなビーチで、波に乗る楽しさを体感して頂き、波と戯れ、美しい自然環境を大切にする、心を養ってもらいたいです。

3 ボディーボード体験

学習のポイント
- 海辺の環境について学習する
- マナーやモラルを守り青島の自然を体感する
- 波に乗る過程と達成感を楽しむ

所要時間	2時間
受入人数	5名～30名
受入時期	4月中旬～12月中旬
料　金	¥5,000(保険料・税込)
雨天対応	可・荒天不可
体験場所	青島海水浴場周辺ビーチ
対応人数	インストラクター1名につき10名まで対応

体験の流れ
1. 受付後、着替え(水着・ウエットスーツ)
2. ボードを持ちビーチへ移動後、準備体操
3. ボードの名称・使い方を学び、乗り方練習
4. 海で波待ち・テイクオフ練習
5. ライディング・ターンなどの波乗り実技

準備するもの
- □水着　□ビーチサンダル　□タオル
- □日焼け止めクリーム　□Tシャツ(夏期のみ)
- □同意書・名簿・サイズ等データ

その他
- ※気温・水温に応じてウエットスーツ着用(7月～9月除く)
  ウエットスーツレンタル代　¥1,000
  シャワー　6か所

インストラクターからひと言
波乗りの楽しさと、宮崎の素晴らしさを伝えていけるような、安全で楽しいスクールを心掛けています。ここ青島は、遠浅で波も穏やかで、ロケーションも最高な素敵なビーチです。

みやざきプチ情報
渚の交番　日本財団が地域に密着した海岸地域の新しい総合的管理を行うための拠点作りを全国規模で展開する構想で、全国に先駆けて宮崎に設置されました。ライフセーバーによる海岸線の巡回、青パトを活用した海岸地域の防犯パトロール、各種団体と連携したマリンスポーツや地域活性化のためのイベントを開催し、さまざまな情報発信も行っています。

4 渚のマリンスポーツ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

学習のポイント

- 海に親しむ楽しさを学ぶ
- 海での運動で健康増進を図る
- 青島の歴史・文化を学ぶ

所要時間	2時間
受入人数	3名～16名
受入時期	通年
料　金	¥4,300（保険料・税込）
雨天対応	可・荒天不可
体験場所	青島海水浴場周辺ビーチ
対応人数	インストラクター3名で16名まで対応

体験の流れ

1. 準備運動
2. 注意事項・説明
3. 基礎練習
4. 体　験
5. クールダウン

準備するもの

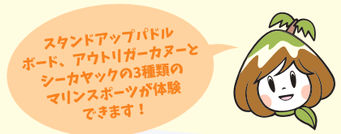
□同意書（事前に必ず提出）
□水着・着替え・ビーチサンダル　□濡れても良い格好
□タオル　□飲料水　□日焼け止めクリーム

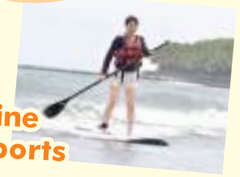
その他

※ライフジャケットを必ず着用。
熱中症・耐寒の対策は各自でご準備願います。
ウエットスーツレンタル代　1,000円
有料シャワー・コインロッカー有

インストラクターからひと言

太陽と潮風を感じながら、南国宮崎・青島でしか味わえない自然や、パドルスポーツの素晴らしさを通じ、思いで作りをしてほしいです。





5 ライフセービング体験

学習のポイント

- 命の大切さを学ぶ
- 他者への思いやりの精神を高める
- 自然や人との関わり合いを深める

体験の流れ

1. オリエンテーション
2. 心肺蘇生法＋AED
3. 救助シュミレーション
4. 波打ち際を走る、波をこえる、海を泳ぐ
5. ボードリレー、ビーチフラッグ

所要時間	2時間
受入人数	2名～20名
受入時期	通年
料　金	¥2,000（保険料・税込）
雨天対応	可・荒天不可
体験場所	渚の交番
対応人数	インストラクター1名につき10名まで対応

準備するもの

□同意書（事前に必ず提出）
□水着・ビーチサンダル　□タオル
□着替え・濡れてもいい動きやすい服装
□飲料水　□日焼け止めクリーム

その他

※熱中症・耐寒対策は各自でご準備願います。
有料シャワー・コインロッカー有

インストラクターからひと言

愛する人を守れますか？あなたにもできる事が、このプログラムの中にはあります。
命の尊さと仲間との絆の大切さを、ライフセービングで一緒に学びましょう。

6 ウインドサーフィンandスタンドアップパドルボード体験

学習のポイント

- 自然を相手に遊ぶ楽しみを知る
- 自然を相手に遊ぶための知識やルール、マナーを学ぶ
- 自然の恩恵を肌で感じ、癒しや健康増進を図る

体験の流れ

1. あいさつ
2. 着替え
3. 準備体操
4. 説明・練習
5. 体験

所要時間	2時間
受入人数	5名～20名
受入時期	通年
料　金	¥5,000（保険料・税込）
雨天対応	可・荒天不可
体験場所	青島海水浴場周辺ビーチ or 知福川
対応人数	インストラクター1名につき3～5名まで対応

準備するもの

□同意書・名簿・サイズ等データ（事前に必ず提出）
□水着　□タオル
□サンダル
□日焼け止めクリーム
□飲料水

インストラクターからひと言

スイスイと風に乗り、プカプカと浮かびながら、地球の恵み、大自然からの贈り物をまったり、ゆったり味わおう！

みやざきプチ情報

ピロウ樹　青島に自生している、椰子科の植物です。国指定天然記念物で、青島には約5千本が自生し、密林に入ると**トロピカルムード一杯**です。

お問い合せ:公益社団法人 宮崎市観光協会　宮崎市観光協会　検索

○月×日 日直ミッション

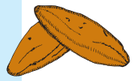
❼スキューバダイビング体験
❽シュノーケリング体験
❾シーカヤック体験

日南エリア

宮崎ってどんなとこ!?
～日南エリア編～

日南市は宮崎県南部に位置し、日南海岸、鵜戸神宮、堀川運河、猪八重渓谷、マリンビューアー、亜熱帯植物園、九州の小京都と呼ばれる飫肥（おび）や風光明媚な日南海岸国定公園などを抱える歴史と自然あふれる観光の街です。
温暖な気候を生かした、マンゴー、スイートピー、完熟きんかんなどの農産物、さらに380年以上の歴史を持つ飫肥杉、近海カツオや遠洋マグロの水揚げが盛んな海の幸、山の幸の宝庫です。

名物



◀おび天
日南市飫肥地区の郷土料理で、魚肉練り製品。

魚うどん▶
擦ったトビウオなどの身に小麦粉、片栗粉、卵、塩を加えて麺状にしたうどんです。

7 スキューバダイビング体験

学習のポイント

- 自然・海・ダイビングについて関心を高める
- 自然や環境の大切さを学ぶ
- 海・ダイビングへの理解を深める

所要時間	4時間（人数によってはこれを超える場合あり）
受入人数	1名～50名（交代制）
受入時期	4月～12月
料　金	¥12,600（保険料・税込）
雨天対応	可・荒天不可
体験場所	日南市南郷町・栄松ビーチ
対応人数	インストラクター1名で2名対応

体験の流れ

1. 着替え
2. 器材取扱いの注意事項
3. ダイビングのレクチャー
4. 体験ダイビング
5. 体験の記録を書く

準備するもの

□同意書・サイズ等データ（事前に必ず提出）
□水着・着替え　□ビーチサンダル
□タオル　□飲料水

その他

※更衣室あり
シャワー代100円/3分（男女各4室）

インストラクターからひと言

ベテランインストラクター達が、安全に楽しく海の世界に誘います。体験ダイビングを通して、海に住む生物や大自然を体感してもらい、海の環境について何か一つでも感じて頂きたいです。

みやざきプチ情報

運玉　鵜戸神宮の御本殿前の海に浮かぶ霊石亀岩(豊玉姫が竜宮から乗ってきたと言われる)の背中に運玉(直径2cm程の素焼きの玉)を投げ、見事にとどまると願いごとが叶うという言い伝えがあります。男性は左手、女性は右手で投げます。

スポーツアウトドア体験

美しい山々に海・川…思い切り自然を体験！
自然を感じながら、
気分をリフレッシュできます。

⑩カヌー体験
⑪釣り体験
⑫ノルディックウォーキング体験
⑬ヨガ体験
⑭ふれあい乗馬体験
⑮パークゴルフ体験

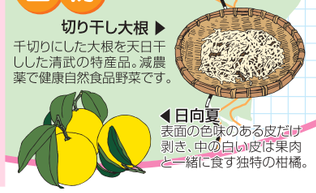
○月×日 日直 ミヤザキ

宮崎ってどんなとこ!?
～清武エリア編～

緑豊かな農林業の町として発展してきた清武町。日向夏や千切り大根、漬物など自然の恵みに富んだ特産品が楽しめます。また幕末の大儒・安井息軒の旧宅や、船引の大楠、船引神楽、県内初めて送電を開始した黒北発電所等、国・県から指定を受けた史跡等も数多く残っています。近年では、宮崎学園都市や、OKIセミコンダクタ宮崎をはじめとする企業の誘致に伴い、宮崎市のベッドタウンとして位置づけられ著しい人口増加や、住宅団地の開発も進み、大きな発展を遂げています。また、スポーツ・レクリエーションの場として総合運動公園の建設や文化会館の建設等、教育・文化にも努めた町づくりを行っています。

名物

切り干し大根 ▶
千切りにした大根を天日干しした清武の特産品。減農薬で健康自然食品野菜です。



◀日向夏
表面の色味のある皮だけ剥き、中の白い皮ごと果肉と一緒に食す独特の柑橘。

8 シュノーケリング体験

学習のポイント
- 自然・海について関心を高める
- 自然や環境の大切さを学ぶ
- 海への理解を深める

所要時間	4時間
受入人数	1名～50名（交代制）
受入時期	4月～12月上旬
料　金	¥6,300（保険料・税込）
雨天対応	可・荒天不可
体験場所	日南市南郷町（栄松ビーチ）
対応人数	インストラクター1名で5名まで対応

体験の流れ
1. 着替え
2. シュノーケリングのレクチャー
3. シュノーケリング
4. 水中写真撮影（希望者）
5. 環境学習等のレクチャー

準備するもの
- □同意書（事前に必ず提出）
- □水着・着替え　□ビーチサンダル
- □タオル　□飲料水

その他
※更衣室あり
シャワー代100円/3分（男女各4室）

黒潮の流れに乗って、透き通る海を覗いてみよう！

Marine Sports

インストラクターからひと言
シュノーケリングは、誰でも安心して海を楽しむことができます。透き通って見える海底にいる魚たちに心癒されながら、時間を忘れて水に浮く不思議な感覚を楽しんでください。

9 シーカヤック体験

学習のポイント
- 自然及び環境保護を学ぶ
- 人とのコミュニケーションを深める
- 穏やかな時間の中で豊かな感性を育む

所要時間	2時間
受入人数	5名～40名
受入時期	3月～11月
料　金	栄松 ¥6,000（保険料・税込）/ 一ツ葉 ¥5,000（保険料・税込）
雨天対応	可・荒天不可
体験場所	日南市（栄松ビーチ）/サンビーチ一ツ葉　北ビーチ
対応人数	インストラクター1名で5名まで対応

体験の流れ
1. 着替え
2. 準備体操
3. カヌー操作基本説明
4. 実践シーカヤック体験
5. 意見交換

準備するもの
- □同意書（事前に必ず提出）
- □濡れてもいい服装・着替え　□タオル
- □飲料水　□脱げにくいサンダル

その他
※更衣室あり
シャワー代100円/3分（男女各4室）

潮風を感じながら、海と一体になってみよう！

Marine Sports

インストラクターからひと言
JRCA公認指導員からルールを学び、海抜0メートルからの日南海中公園の素晴らしい景色を見ながらゆったりと回遊し、安心で楽しいシーカヤックを体験して下さい。
マリンスポーツに抵抗がある人にもおすすめです。

みやざきプチ情報
海幸山幸　宮崎駅～南郷駅間を日豊本線・日南線経由で運行する観光列車です。内装には、地元の飫肥杉をふんだんに使用し、木のぬくもりと杉の香り漂う列車です。おもちゃ箱から飛び出したようなぬくもりある「海幸山幸」がみなさまの楽しい宮崎の旅をエスコートします。

10 カヌー体験

学習のポイント
- 人の生活・行動が川に与える環境や影響を学ぶ
- 安全対策・安全管理を学び安全への意識を高める
- 感動する心を育て豊かな人間性・価値観を形成する

所要時間	3時間
受入人数	10名～60名
受入時期	5月～10月
料　金	¥4,800（シューズレンタル料・保険料・税込）
雨天対応	可（小雨）・荒天不可
体験場所	宮崎市役所下河川敷
対応人数	インストラクター1名につき10名まで対応

体験の流れ
1. あいさつ
2. 準備体操
3. 用具の取扱い説明
4. 基礎講習
5. カヌー体験

準備するもの
- □速乾性のある濡れてもいい服装
- □着替え
- □タオル
- □帽子
- □日焼け止めクリーム
- □踵が固定できる靴
- □メガネ着用者は固定紐

宮崎の「母なる川」大淀川下流域の広い水面と穏やかな流れの中で、ゆったりと安全に安心してカヌー体験ができます。

Sports Outdoor

インストラクターからひと言
大淀川の雄大な流れを感じるカヌーは、ライフジャケットを装着して活動します。
RAC（川の指導者）の資格者のもと、初心者でも安全に楽しめます。

みやざきプチ情報
安井息軒旧宅　幕末の偉大な儒学者である安井息軒が生まれた旧宅。国指定文化財で平成6年に奈良国立文化財研究所の指導のもと復元が完成。息軒が植えたとされる梅の木など当時のたたずまいを見ることができます。

お問い合せ:公益社団法人 宮崎市観光協会　宮崎市観光協会　検索

11 釣り体験

学習のポイント

- 海の生き物と接し海や命の尊さを学ぶ
- 海辺の環境を考え理解を深める
- 釣りに対してのマナーを身につける

所要時間	3時間
受入人数	3名～15名
受入時期	通年
料　　金	小中学生¥2,000(保険料・税込) 高校生以上¥3,500(保険料・税込)
雨天対応	可(少雨)・荒天不可
体験場所	青島海水浴場周辺ビーチ
対応人数	インストラクター1名で5名まで

体験の流れ

1. 釣り場・釣り方の説明
2. 道具の取り扱い方
3. 投げ方・釣り方実践
4. 取り込み・魚の扱い方
5. 片づけ

準備するもの

□濡れてもいい格好
□着替え　□タオル
□帽子　□飲料水　□サンダル

その他

※雨天時は雨具の用意をお願いします。
※釣った魚はリリースします。

インストラクターからひと言

自然の中で生きている生き物。なかでも海の中で生きている魚が、どんな環境で活動しているのか、短い時間ですが「釣り」という手段で感じてもらいたいです。

12 ノルディックウォーキング体験

学習のポイント

- 効率の良い運動を知り実践する
- 自然と人の関わり合いを体感する
- 健康や生きることの素晴らしさを実感する

所要時間	90分
受入人数	1名～10名
受入時期	通年
料　　金	¥2,000(保険料・税込)
雨天対応	可(少雨)・荒天不可
体験場所	宮崎市青島
対応人数	インストラクター1名に対して10名まで対応

体験の流れ

1. 導入講義
2. ポールの使用法について
3. ポールを使用した歩き方
4. フィットネス
5. クーリングダウン

準備するもの

□同意書(事前に必ず提出)
□動きやすい服装・着替え　□運動靴　□タオル
□帽子　□飲料水

その他

※熱中症・耐寒対策は各自でご準備願います。
有料シャワー・コインロッカー有

インストラクターからひと言

青島の大自然の中でするノルディックウォーキングを通して、心もからだも元気にします。元気になりたい方、青島の自然を満喫したい方、全員集合！

みやざきプチ情報

橘公園　フェニックス並木や花々の美しい植栽と共に、悠々と流れる大淀川を眺められる遊歩道。ここからの夕陽に映える大淀川の景色は、川端康成の作品「たまゆら」でも絶賛されています。

13 ヨガ体験

学習のポイント

- 自然の中でリラックス効果を体感する
- 健康促進を促し集中力アップを図る
- ヨガの歴史を学び想像力を高める

所要時間	90分
受入人数	1名～10名
受入時期	通年
料　　金	¥2,000(保険料・税込)
雨天対応	可・荒天不可
体験場所	青島アクティビティセンター、晴れていれば屋外
対応人数	インストラクター1名につき10名まで対応

体験の流れ

1. 説明と軽い準備体操
2. 深呼吸・瞑想
3. アーサナ(ポーズ)
4. リラックス
5. 瞑想

準備するもの

□動きやすい服装
□タオル
□飲料水

その他

※満腹でのご参加はお避け下さい。

インストラクターからひと言

スピリチュアルスポット青島で、一緒にヨガ体験をしてみませんか?
身体も心もリフレッシュできますよ!

14 ふれあい乗馬体験

学習のポイント

- ふれあいを通し動物に対する思いやりを育む
- ホースセラピーで癒し効果を体感する
- ルールを学び社会性を身につける

体験の流れ

1. あいさつ・自己紹介
2. 内容説明及び注意事項
3. 乗馬体験
4. ブラッシング及びエサやり
5. 体験のふりかえり・あいさつ

所要時間	2時間
受入人数	1名～10名
受入時期	通年
料　　金	¥2,500(保険料・税込)
雨天対応	不可
体験場所	宮崎市清武町
対応人数	インストラクター1名につき10名まで

準備するもの

□長ズボン(ジーパン・ジャージ可)
□スニーカーか運動靴
□タオル
□帽子
□飲料水

インストラクターからひと言

初めはおっかなビックリ!でも、馬はとっても優しくておとなしい動物なのです。お互いに信頼し合うことが大切です。

15 パークゴルフ体験

学習のポイント

- コミュニケーションをとることによる協調性の向上
- ちょっとしたルールを入れることによる競技性を高める
- 3世代でも楽しめるスポーツ競技があることの理解・関心を高める

体験の流れ

1. あいさつ
2. 内容説明
3. 練習コースでルール説明等
4. 本コースへ(2コースを利用)
5. 感想・あいさつ

所要時間	1時間30分
受入人数	4名～40名
受入時期	通年 ※但し、大会日を除く
料　　金	平日:360円(税込・レンタル料込) 土日祝:410円(税込・レンタル料込)
雨天対応	可・荒天不可
体験場所	宮崎市青島パークゴルフ場
対応人数	最大40名 インストラクター1名につき4~8名まで対応

準備するもの

□運動靴
□運動しやすい服装
□帽子

その他

※雨天時の場合は、カッパ等が必要です。

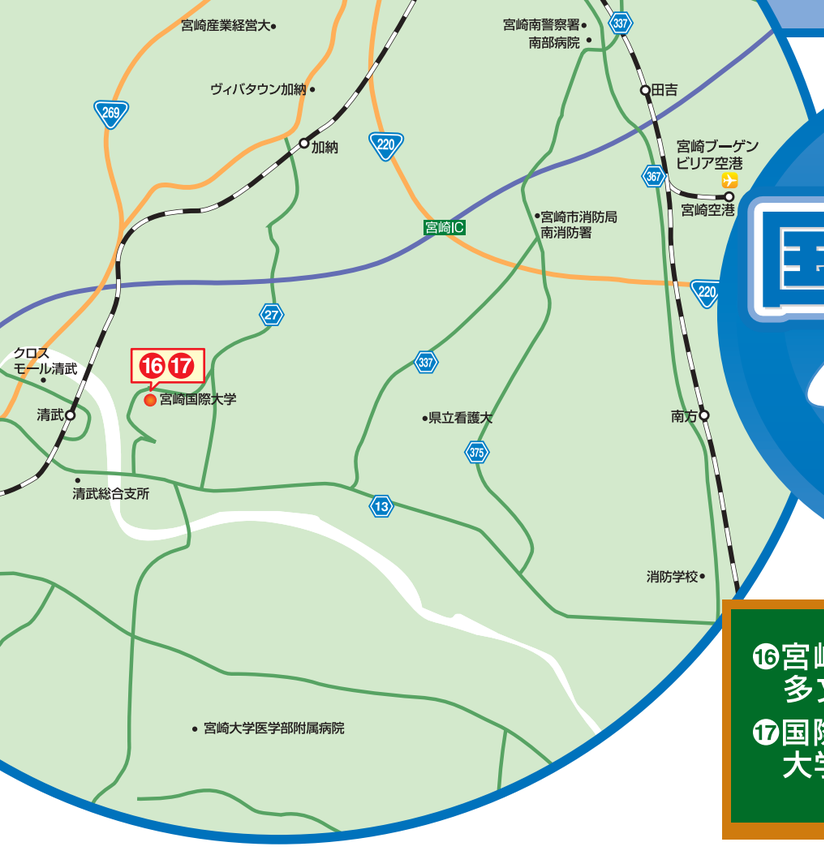
インストラクターからひと言

親子3世代でも楽しめるパークゴルフ。友達と笑いながら気軽に楽しめます。また、ルールを難しくしたり簡単にしたりすることにより楽しめる幅が広がります!

みやざきプチ情報

青島神社　青島のほぼ中央に鎮座し、亜熱帯植物に覆われた神社。山幸彦や豊玉姫、塩筒大神を祀り、縁結び、安産、航海安全の神として信仰を集めています。創建された年代は不明で820年代以前から奉祀されていたと言われています。

お問い合せ:公益社団法人 宮崎市観光協会　宮崎市観光協会　検索



国際交流体験

国際色豊かな教授陣との交流を通して、グローバル社会について学べます。

○月×日日直ミッション
- ⑯宮崎国際大学で学ぶ多文化理解
- ⑰国際的なキャンパスでの大学体験

⑯宮崎国際大学で学ぶ多文化理解

学習のポイント
- 文化の多様性について英語で学ぶ
- 多文化理解を深める
- 海外のマナーや慣習を学ぶ

所要時間	2時間
受入人数	10名～40名
受入時期	通年(時季によっては要相談)
料　金	700円
雨天対応	可
体験場所	宮崎国際大学

体験の流れ
1. 開会式・大学紹介
2. 文化の多様性に関する模擬授業
3. 重要なキーワードを学ぼう
4. 各国の慣習やマナーの紹介

準備するもの
- □筆記用具

インストラクターからひと言
宮崎国際大学の国際色豊かな教授陣との交流を通して多文化理解を深め、今後のグローバル社会について考えてみましょう。

⑰国際的なキャンパスでの大学体験

学習のポイント
- 英語で学ぶ授業を体験
- グローバル社会への関心を深める
- 多文化理解を深める

所要時間	4時間
受入人数	10名～40名
受入時期	通年(時季によっては要相談)
料　金	700円
雨天対応	可
体験場所	宮崎国際大学

体験の流れ
1. 開会式・大学紹介
2. 英語での授業を体験
3. 教員による海外研修国プレゼンテーション
4. ガウンとキャップ着用で修了証授与と記念撮影

準備するもの
- □筆記用具

インストラクターからひと言
英語の授業やセミナーを受け、宮崎国際大学でのキャンパスライフを擬似体験してみませんか。

みやざきプチ情報
宮崎国際大学 宮崎国際大学は国際的視点に立った社会科学・人文学領域の科目をカリキュラムの中核とするリベラル・アーツ大学です。本学の基本的目標は、礼節と勤労を尊ぶことを認識させ、英語で日本文化と外国の諸文化についてテーマを決めて謙虚に学ばせることによって、真の国際人を育成することにあります。

お問い合せ:公益社団法人 宮崎市観光協会 宮崎市観光協会 検索

エコ学習体験

クリーンエネルギーへの関心が高まる中、最先端の太陽光発電技術を研究している宮崎大学工学部での授業を体験。

○月×日日直ミッション
- ⑱エコ学習体験（太陽光パネル作製）
- ⑲エコ学習体験（授業・散策）
- ⑳太陽光について学ぶ（2日間コース）

⑱太陽光発電について学ぶ(太陽光パネル作製)

学習のポイント
- 環境・エネルギー・資源問題
- 太陽光発電の基礎知識
- 太陽電池を作製し、仕組みを理解する

所要時間	2～6時間
受入人数	1名～40名
受入時期	通年(大学のテスト期間を除く)
料　金	¥2,000～¥6,000(保険料・税込) ※習熟度や体験時間、内容によって料金が異なります。
雨天対応	可
体験場所	宮崎大学

体験の流れ
1. 環境・エネルギー・資源問題について
2. 太陽光発電の基礎知識
3. 太陽光パネルの作製
4. 太陽電池の作製
5. 太陽電池の評価

インストラクターからひと言
今後、大きな問題と予想される環境・エネルギー・資源問題を見つめて欲しいと思います。そして、宮崎大学で開発された驚くべき作製技術を経験して、物理・化学の融合分野を知ってもらい、想像力を高めて欲しいと思います。

⑲太陽光発電について学ぶ(授業・散策)

学習のポイント
- 環境・エネルギー・資源問題
- 太陽光発電の基礎知識
- 集光太陽電池システムを学ぶ

所要時間	2～3時間
受入人数	5名～200名
受入時期	通年(大学のテスト期間を除く)
料　金	¥800(税込)
雨天対応	可
体験場所	宮崎大学

体験の流れ
1. 環境・エネルギー・資源問題について
2. 太陽光発電の基礎知識
3. 集光追尾太陽電池システムの見学
4. 太陽電池システムの見学
5. 分析装置の見学

インストラクターからひと言
宮崎大学に設置している国内最大の集光追尾型太陽電池システムや他の太陽電池を散策しながら、大学の取り組みを知って欲しいと思います。

⑳太陽光について学ぶ(2日間コース)

学習のポイント
- 環境・エネルギー・資源問題
- 太陽光発電の基礎知識
- 集光太陽電池システムを学ぶ

所要時間	2日間
受入人数	5名～40名
受入時期	通年(大学のテスト期間を除く)
料　金	¥10,000(保険料・税込)
雨天対応	可
体験場所	宮崎大学

体験の流れ
1. 大学の紹介
2. 環境問題・太陽電池に関する講義
3. 太陽光パネルの作製
4. パネルを使用した測定
5. グループ討議及び発表会

準備するもの
- □事前課題
- □筆記用具

その他
事前に課題を与えて臨んでいただきます。

みやざきプチ情報
宮崎大学 宮崎大学は、人類の英知の結晶としての学術・文化・技術に関する知的遺産の断承と発展、深奥なる学理の探求を目指しています。また、変動する時代及び社会の多様な要請に応え得る人材の育成を使命としています。

農業体験

山の緑、青い空に囲まれて、
宮崎の自然を楽しめます！

○月×日 日直 ミッチ

㉑ハウス農業体験
㉒無農薬農業体験(半日コース)
㉓無農薬農業体験(全日コース)

宮崎ってどんなとこ!?
～宮崎市編～

宮崎県の中心に位置する都市で、「国産み」や「海幸山幸」など様々な神話が伝えられています。初代天皇である神武さまを祀る宮崎神宮、ビロウをはじめとした亜熱帯植物に覆われた国指定の天然記念物である青島、鬼の洗濯岩が広がり南国ムード漂う海岸線のドライブコースである日南海岸など数多くの名所を有します。またプロスポーツのキャンプ地として数多くの選手が訪れたり、全国のサーファーがサーフィンをしに足を運び世界大会も行われる木崎浜、世界一流のプロゴルファーが集うダンロップフェニックストーナメントなどスポーツの地としても有名です。食の面でも今や全国的に知れ渡ったチキン南蛮やレタス巻き、肉巻きおにぎりなどの発祥の地でもあります。

名物

チキン南蛮▶
揚げた鶏肉を南蛮酢とタルタルソースで味付けした宮崎のソウルフード。

◀釜揚げうどん
飲んだ後の定番として宮崎に定着している釜揚げうどん。ゆがいた麺を揚げ玉の浮かぶダシにくぐらせていただく。

21 ハウス農業体験

学習のポイント
- 農業や食の大切さを学ぶ
- 農家の方との交流を通じ収穫する喜びを感じる
- 五感を使い自然の恵みを楽しむ

所要時間	90分
受入人数	5名～50名
受入時期	通年
料　金	¥2,500(税込)
雨天対応	可
体験場所	宮崎市山崎町
対応人数	インストラクター4名で50名まで対応

体験の流れ
1. あいさつ・自己紹介
2. 作物・作業手順の説明
3. 体験
4. 試食
5. 感想

準備するもの
- □汚れても良い服装
- □スニーカー
- □タオル　□飲料水

その他
※野菜はお持ち帰りする事ができます。
熱中症対策は各自でご準備願います。

インストラクターからひと言
宮崎のハウスで育った、採れたて野菜の新鮮さと味に感動します。野菜を収穫する喜びを体験したら、安心・安全で、みずみずしい野菜の試食もお楽しみ下さい。野菜をたくさん食べて、健康になりましょう。

みやざきプチ情報
みそぎ池　国産みの神イザナキノミコトが命を落とした妻イザナミノミコトを追って行った黄泉の国の穢れを祓うためにみそぎを行った場所として伝えられる池です。湧き水による天然の池で夏場は黄色いスイレンの花が見られます。

22 無農薬農業体験(半日コース)

学習のポイント
- 農業体験を通して食育を学ぶ
- 自然生態系への関心を高める
- 環境保全型農業について理解を深める

所要時間	約3時間(10:00～13:00)
受入人数	10名～50名 ※満たない場合や超える場合は要相談。
受入時期	通年
料　金	¥3,000(税込)
雨天対応	可
体験場所	東諸県郡綾町【早川農苑】
対応人数	インストラクター5名で50名まで対応

体験の流れ
1. ウェルカムドリンク
2. オリエンテーション
3. 畑で農作業体験
4. ランチ
5. 感想や交流など

準備するもの
- □汚れてもいい服装・靴
- □帽子　□タオル
- □飲料水　□軍手

その他
※時期毎に体験内容や収穫物が異なります。
※基本的な体験時間は10:00～13:00だが前後する場合は要相談。

インストラクターからひと言
照葉樹林の町、綾町。空気のきれいな自然がいっぱいの環境の中で、農業体験ができます。命の源となる食、1日たりとも欠かせない食を、畑でどのように育てられているのか体感し、自然との共生を見直してもらいたいです。

23 無農薬農業体験(全日コース)

学習のポイント
- 農業体験を通して食育を学ぶ
- 自然生態系への関心を高める
- 環境保全型農業について理解を深める

所要時間	約5時間(10:00～15:00)
受入人数	10名～50名 ※満たない場合や超える場合は要相談。
受入時期	通年
料　金	¥4,200(税込)
雨天対応	可
体験場所	東諸県郡綾町【早川農苑】
対応人数	インストラクター5名で50名まで対応

体験の流れ
1. ウェルカムドリンク
2. オリエンテーション
3. 畑で農作業体験
4. ランチ
5. 畑で農作業体験
6. 感想や交流など

準備するもの
- □汚れてもいい服装・靴
- □帽子　□タオル
- □飲料水　□軍手

その他
※時期毎に体験内容や収穫物が異なります。
※基本的な体験時間は10:00～15:00だが前後する場合は要相談。

インストラクターからひと言
照葉樹林の町、綾町。空気のきれいな自然がいっぱいの環境の中で、農業体験ができます。命の源となる食、1日たりとも欠かせない食を、畑でどのように育てられているのか体感し、自然との共生を見直してもらいたいです。

みやざきプチ情報
照葉樹林　冬でも葉を落とさず年中緑の葉をつけた常緑広葉樹が生い茂る森林。葉は厚くつやがあるため日が差すとキラキラと照り返すことからこう呼ばれます。綾町は日本最大級の原生的な照葉樹林を有し、その一部は九州中央山地国定公園に指定されています。

お問い合せ:公益社団法人 宮崎市観光協会　宮崎市観光協会　検索

伝統・文化 ものづくり 体験

自然や伝統文化に触れながら、
ものづくりの楽しさや太鼓、神話を踊りにした
フラダンスを体験！

宮崎ってどんなとこ!?
～綾エリア編～

有機農業や照葉樹林で町おこしに成功した綾町。自然と共に共存し、自然にやさしい町づくりをめざした美しい町です。木工品や絹織物、陶器、竹細工などの伝統工芸品が盛んで、手づくり工芸の殿堂として建設された「綾·国際クラフトの城」では工芸教室や体験学習ができます。また綾のワインや地酒を扱う複合施設「酒泉の杜」では酒蔵の見学や古美術館、伝統工芸館、ビアガーデン、温泉など多くの人で賑わいます。また、歩く吊橋として世界2位の高さを誇る照葉大吊橋は足場の一部を網状にし、足元から下を見通せる造りとなっており、スリルと絶景を堪能できます。

名物 ひな山まつり▶

はじまりは江戸時代、女性は山の神とされ、それにふさわしい御祝いにと「ひな山」が作られました。

◀花時計

花のまちづくりを目指す綾町のシンボル。直径28mもある大きな時計で四季折々の花々約2万本で彩られる。

○月×日日直ミッション

㉔貝の表札作り体験
㉕陶芸体験（湯呑み）
㉖陶芸体験（手びねり）
㉗コンテンポラリー陶芸体験
㉘郷土料理「冷や汁」作り体験
㉙ジャム作り体験
㉚青島・渚のオリジナル小物作り体験
㉛和太鼓体験
㉜和太鼓演奏＆体験
㉝フラ（フラダンス）体験

㉔貝の表札作り体験

学習のポイント

- 青島の自然に触れ合いながらゆっくり楽しく体験できる
- 南国宮崎での思い出がいつまでも残る作品を仕上げる
- 製作の過程で指先を使うことにより、創造力と感性が育まれる

所要時間	90分
受入人数	5名～50名
受入時期	3月～12月
料　金	¥1,500
雨天対応	可
体験場所	ANA ホリデイ・イン リゾート 宮崎
対応人数	インストラクター1名につき20名まで対応

体験の流れ

1. 集合·あいさつ
2. 体験内容説明
3. 青島ビーチ散策（貝殻拾い）
4. 各自作成
5. 完成と振り返り

その他

※雨天時は、ビーチでの貝殻拾いは行いませんので、こちらが準備した貝殻を使用して作成いたします。

インストラクターからひと言

手作りの木工製品（おもちゃ、パズル、キーホルダーなど）を作り続けて30年。手作りならではの温かみのあるモノ作りで、小さいお子様からお年寄りまで家族みんなで楽しんでいただけるものを提供しております。

みやざきプチ情報

サンマリンスタジアム宮崎 太陽の赤と海·空の青を基調とした宮崎らしい配色で彩られたスタジアムは、内外野総天然芝のグラウンドで整備されています。30,000人を収容できるスタンドは、バリアフリーの施設として観客席全域に車椅子席を設けています。

㉕陶芸体験（湯呑み）

学習のポイント

- 出来上がった作品の器を使う喜び
- 普段あまりさわる事のない土とのふれあい
- 自然の恵みを楽しみ豊かな人間性を育む

所要時間	1時間
受入人数	1名～30名
受入時期	通年
料　金	¥1,600（税込）
雨天対応	可
体験場所	東諸県郡綾町（綾国際クラフトの城）
対応人数	インストラクター2名で30名まで対応

体験の流れ

1. はじめのあいさつ
2. 体験の内容説明
3. 作品のテーマを決める
4. 土にふれて作品製作
5. 製造年月日·名前など記入

準備するもの

□汚れてもいい格好
□タオル

その他

※ろくろ使用料別途
※作品は後日発送、料金別途（地域別）。綾城への入場料がかかります。小·中学生250円（150円）高校生300円（200円）大人350円（250円）（団体15名以上）

インストラクターからひと言

どこにもない、自分だけの器を作って使う喜びを、体験してみませんか?綾の緑豊かな自然の中で、器に命を吹き込み温もりを感じて下さい。

㉖陶芸体験（手びねり）

学習のポイント

- 自分で作ったものが実際に使える楽しさ
- 粘土に親しみ創意工夫を養う
- 色や形を想像し豊かな感性を養う

所要時間	90分
受入人数	1名～30名
受入時期	通年
料　金	¥3,000（税込）
雨天対応	可
体験場所	宮崎市山崎町（シェラトン·グランデ·オーシャンリゾート）
対応人数	インストラクター1名につき30名まで対応

体験の流れ

1. 粘土を切り分ける
2. 作品の底を作る
3. 棒状の粘土を何本か作る
4. 作った粘土をトグロ状に積み上げる
5. つなぎ目をならしながら形成していく

準備するもの

□汚れてもいい服装
□タオル

その他

※作品は後日発送、料金別途（地域別）。

インストラクターからひと言

自分で作ったものは、形はともかく、愛着がわいてきます。粘土の感触を楽しみながら、趣のある世界に一つだけの器作りを、ぜひ体験して下さい。

みやざきプチ情報

加江田渓谷 加江田渓谷は、わにつか県立自然公園内にあり、鰐塚山系、双石（ぼろいし）山系、徳蘇（とくそ）山系などの山に囲まれた渓谷です。宮崎市内にありながら、とても綺麗な水が流れており、夏には涼を求め、秋には紅葉も楽しむことができます。

お問い合せ:公益社団法人 宮崎市観光協会 宮崎市観光協会 検索

27 コンテンポラリー陶芸体験

学習のポイント

- 宮崎の自然を体感し、キレイな色の食器やオブジェが作れる
- 陶芸に関しての興味が生まれる
- 外国人の講師と英会話しながら、外国の事も学べる

所要時間	30分～2時間
受入人数	1名～8名
受入時期	通年
料　　金	¥6,000(税込)
雨天対応	可
体験場所	宮崎市鶴島
対応人数	インストラクター1名で5名まで対応

体験の流れ

1. 挨拶/自己紹介
2. 用具の説明や注意事項
3. 陶芸体験開始
4. 片付け
5. 挨拶

準備するもの

□動きやすい(汚れてもいい)服装

その他

※当日は、土で成形し着色まで。後日、完成品を「着払い」で郵送いたします。
※体験後、発送→到着までに約1ヶ月程度かかりますことご了承ください。

昔ながらの技法や職人さん芸へも、チャレンジできます！

インストラクターからひと言

安全な釉薬を使用しながら、自分だけの「オリジナル」作品を作りませんか?食器、アクセサリー、タイルなど、ご要望の作品の制作をお手伝いいたします。

28 郷土料理「冷や汁」作り体験

学習のポイント

- 昔ながらの簡単な冷や汁の作り方を学ぶ
- 体験しながら、地域の食文化、歴史について学ぶ
- 食材の香りや役割を学び、味わう

所要時間	90分
受入人数	2名～8名
受入時期	通年
料　　金	¥2,500(税込)
雨天対応	可
体験場所	宮崎市下北方町
対応人数	インストラクター1名で8名まで対応

体験の流れ

1. 挨拶
2. 冷や汁作り体験
3. 試食
4. 片付け
5. 挨拶

準備するもの

□動きやすい服装

その他

※アレルギーがある場合は事前にご連絡ください

宮崎の伝統的な家庭料理を作ってみよう！

インストラクターからひと言

冷や汁は実は簡単に作ることができるのだと実感できます。一度体験すれば、ご家庭に帰ってもすぐに再現することができ、一生使えるレシピになること間違いなしです!

みやざきプチ情報

冷汁　宮崎の伝統的な家庭料理。アジ、ゴマ、味噌をすり鉢で合わせ香ばしく焼いたあと冷えただしで溶き、豆腐、キュウリ、薬味などを入れ、温かいご飯にかけます。夏バテなどで食欲がない時でも、ご飯がすすみます。

29 ジャム作り体験

学習のポイント

- 地域の人達との交流を深める
- 地産地消を理解し食育を学ぶ
- 食物に対して感謝する心を育てる

所要時間	3時間
受入人数	5名～20名
受入時期	通年
料　　金	¥2,500(税込)
雨天対応	可
体験場所	宮崎市木花
対応人数	インストラクター6名で20名対応

体験の流れ

1. あいさつ・各自紹介
2. 材料の説明・地域の特色
3. 作り方説明
4. ジャム作り実習
5. 試食会

準備するもの

□汚れてもいい格好
□エプロン
□三角巾

その他

※作ったジャムは持ち帰れます。

地元で採れる特産品などを使ってジャム作り体験。季節によって旬の味が楽しめます。

インストラクターからひと言

地元で採れる新鮮な材料を使用し、ジャムを作ってみませんか?季節によって旬の味が楽しめますよ。地産地消で出来る事に感謝し、地域のおばちゃん達と楽しく交流しましょう。

30 青島・渚のオリジナル小物作り体験

学習のポイント

- 青島の自然や文化を学ぶ
- ものづくりの楽しさを育む
- 環境問題への理解を深める

所要時間	1時間
受入人数	1名～15名
受入時期	通年
料　　金	¥1,000(税込)
雨天対応	可
体験場所	宮崎市青島(渚の交番)
対応人数	インストラクター1名につき15名まで対応

体験の流れ

1. あいさつ
2. 作製準備
3. 体験内容説明
4. 作製
5. 写真撮影

自分の好きな色で、いろんな小物を作ってみませんか？作り終わったら、青島の海をバックに記念写真を！

インストラクターからひと言

南国宮崎の観光名所として知られる青島で、太陽と潮風を感じながら、ここでしか作れないオリジナル小物を作り、形に残る思い出づくりをしませんか?
作り終わったら、青島の海をバックに記念写真を撮りますよ!

みやざきプチ情報

完熟マンゴー　果実が完全に熟し枝から落ちたものをネットで受止め収穫する宮崎の特産品。完熟した実は繊維質が少なく、濃厚な甘みと高い香り、滴る果汁が絶品の味わいです。アーウィン(アップルマンゴー)という品種で、中でも糖度15度以上350グラム以上等の基準に達したものは「太陽のタマゴ」と名づけられ最高級品として取り扱われます。

31 和太鼓体験

学習のポイント

- 礼儀作法を学び伝統芸能の魅力を感じる
- 和太鼓の鼓動を体感でき感性を豊かにする
- 創作太鼓の楽しさを味わい協調性を育む

所要時間	90分
受入人数	5名～50名
受入時期	通年
料　　金	¥2,500（税込）
雨天対応	可
体験場所	宮崎市太鼓研修センター
対応人数	インストラクター1名に対して50名まで対応

体験の流れ

1. あいさつ・準備体操
2. バチの振り方・構え方
3. 太鼓を叩いてリズムの練習
4. リズムを組み合わせて曲の練習
5. 曲の発表

準備するもの

- □動きやすい格好
- □タオル
- □飲料水

コンクール優勝経験のある響座で和太鼓を叩き、心と体に感動を響かせよう！

インストラクターからひと言

めったに触れる事のない、日本の伝統和楽器（太鼓）に触れて叩いてもらい、音の素晴らしさを実感して頂きたいです。心とからだに感動を！

32 和太鼓演奏&体験

学習のポイント

- 礼儀作法を学び伝統芸能の魅力を感じる
- 和太鼓の鼓動を体感でき感性を豊かにする
- 創作太鼓の楽しさを味わい協調性を育む

所要時間	30分
受入人数	人数制限なし（但し、体験人数は10名）
受入時期	通年
料　　金	35,000円（宮崎市外の場合は別途交通費）
雨天対応	可
体験場所	宮崎県内

体験の流れ

1. 響座による太鼓演奏
2. あいさつ
3. 太鼓を叩いてリズム・曲の練習体験
4. 響座による太鼓演奏

準備するもの

- □動きやすい格好　□タオル
- □飲料水

その他

※食事会場等に伺い実演及び体験を行います。

インストラクターからひと言

めったに触れる事のない、日本の伝統和楽器（太鼓）に触れて叩いてもらい、音の素晴らしさを実感して頂きたいです。心とからだに感動を！

33 フラ（フラダンス）体験

学習のポイント

- フラの歴史やハワイ文化に触れる
- 心のふれあいを通じ豊かな感性を育む
- 姿勢を学ぶ

所要時間	2時間
受入人数	5名～25名
受入時期	通年
料　　金	¥1,500（税込）
雨天対応	可
体験場所	宮崎市青島
対応人数	インストラクター1名に対して25名まで対応

体験の流れ

1. パウスカート・パレオを着装
2. 基本ステップの練習
3. ハンドモーションの練習
4. 歌詞の意味を説明
5. 音楽に合わせて踊る

準備するもの

- □動きやすい服装
- □タオル
- □飲料水

南国宮崎のフラ文化をゆったり気分で体験しよう」初心者でも男女問わずに楽しめるよ！

インストラクターからひと言

フラの動きにはそれぞれ意味があり、ゆったりとしたハワイ音楽に合わせて踊ります。全身で表現して、楽しくステップを踏んで異国情緒を感じてみませんか？

みやざきプチ情報

白浜海水浴場 青島と堀切峠に囲まれた大きな入り江にある、波が静かで穏やかな海水浴場。周囲にはビロウ樹が植えられた遊歩道があり、宮崎らしい南国情緒を醸し出します。近隣にはオートキャンプ場や温泉もあり、快適に過ごすことができます。

お問い合せ:公益社団法人 宮崎市観光協会　宮崎市観光協会　検索

宿泊施設情報一覧

宮崎県教育旅行誘致推進協議会会員施設（宮崎市内エリア）

館内施設案内

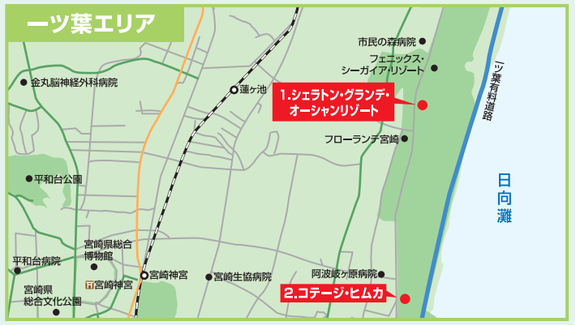
※1:設備はございますが、ご利用いただけません。　※2:人数は要相談。

		施　設		収容人員	部屋数	和　室	洋　室	和洋室	大浴場	自動販売機(飲料)	売　店	遊戯施設	公衆電話	昼食対応※2
一ツ葉エリア	1	シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート		1,871	736	17	714	5	●※1	●	●	●	●	●
	2	コテージ・ヒムカ		336	54	—	54	—	—	●	—	—	●	●
宮崎中央エリア	3	宮崎観光ホテル	（東館）	795	175	—	175	—	—	●	—	—	●	●
			（西館）		195	74	114	7	●		●		—	
	4	ホテルメリージュ		263（学生:293）	174	—	174	—	—	●	●	—	—	●
	5	ホテル金住		80	24	14	10	—	●	●	—	—	—	●
青島エリア	6	ANA ホリデイ・イン リゾート 宮崎		600	206	72	134	—	●	●	●	●	●	●
	7	青島グランドホテル		417	98	66	7	25	●	●	●	●	●	●
	8	青島フィッシャーマンズ・ビーチサイドホステル&スパ		307	79	—	79	—	●	●	—	—	—	●

室内設備案内

▲…一部なし

		施　設		テレビ	冷蔵庫	電　話	水筒補給	ドライヤー	浴　室	洗面所	トイレ
一ツ葉エリア	1	シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート		●	●	●	—	●	●	●	●
	2	コテージ・ヒムカ		●	●	●	—	●	●	●	●
宮崎中央エリア	3	宮崎観光ホテル	（東館） （西館）	●	●	●	●	●	●	●	●
	4	ホテルメリージュ		●	●	●	—	●	●	●	●
	5	ホテル金住		●	●	●	●	—	●	●	●
青島エリア	6	ANA ホリデイ・イン リゾート 宮崎		●	●	●	—	●	●	●	●
	7	青島グランドホテル		●	●	●	●	—	●	●	●
	8	青島フィッシャーマンズ・ビーチサイドホステル&スパ		●	●	—	—	—	●	●	●



宮崎県教育旅行誘致推進協議会
会員施設情報

一ツ葉エリア宿泊施設

●シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート
●コテージ・ヒムカ

1 シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート

教育旅行利用条件	小学校不可。1日1校のみ受入。
収容人員	中学生　約500名(要相談)
	高校生　約500名(要相談)
駐 車 場	大型バス駐車可。乗用車約1,000台。

おすすめのポイント!!
シェラトン・グランデ・オーシャンリゾートは南北11km、700haにわたって広がる黒松林に囲まれた、高さ154m、客室数736部屋のプリズム型ホテル。

館内施設案内
食事会場…レストラン、または宴会場
風　　呂…男性80名　女性80名
館内放送…使用不可。

室内設備案内
部屋の鍵…カードキー(1人1枚・自動ロック式)
靴　　箱…靴箱なし。全客室に簡易スリッパあり。
寝　　具…1名1ベッド
貴 重 品…全客室に金庫あり(無料)
電　　話…全客室装備、内線、外線いずれもカット可。
水筒補給…なし

緊急避難案内
避難場所　ホテル前駐車場
避難設備等　火災感知器、煙感知器、誘導標識、誘導灯、非常電灯、非常ベル、消火器、屋内消火栓設備、スプリンクラー設備、粉末消火設備、防火とびら、非難口、非難梯子他。

〒880-8545　宮崎市山崎町浜山
電 話 0985-21-1133
FAX 0985-21-1144
H P http://www.seagaia.co.jp

2 コテージ・ヒムカ

教育旅行利用条件	1日1校のみ受入。
収容人員	小学生　300名(要相談)
	中学生　300名(要相談)
	高校生　300名(要相談)
駐 車 場	大型バス駐車可。乗用車50台。

おすすめのポイント!!
手入れの行き届いた美しい松林に囲まれた、グループタイプ54室・4棟をご準備。プライベートを大切にした滞在に必要なものすべてを備えた、別荘感覚のリゾートコテージです。

館内施設案内
食事会場…宴会場(100名ずつの、食事交代制。)
風　　呂…客室内浴室使用。
館内放送…館内放送可能　※緊急時のみ

室内設備案内
部屋の鍵…ルームキー使用可能　※各部屋1本
靴　　箱…靴箱なし。スリッパあり。
寝　　具…1名1寝具
貴 重 品…ラグゼーツ葉の2F貴重品BOX(有料 @100円)
電　　話…各部屋電話有り　※外線・内線共カット不可
水筒補給…なし

緊急避難案内
避難場所　ホテル前駐車場
避難設備等　火災感知器、煙感知器、誘導標識、誘導灯、非常電灯、非常ベル、消火器、屋内消火栓設備、スプリンクラー設備、防火とびら、非難口、非難梯子他。

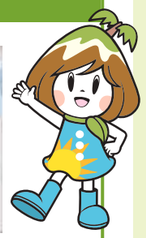
〒880-8545　宮崎市山崎町浜山
電 話 0985-21-1333
FAX 0985-21-1334
H P http://www.seagaia.co.jp

お問い合わせ

●公益社団法人　宮崎市観光協会
〒880-0811
宮崎市錦町1番10号　宮崎グリーンスフィア壱番館3階
(通称:KITEN)
TEL.0985-20-8658　FAX.0985-28-3614

●宮崎県教育旅行誘致推進協議会
〒880-0811
宮崎市錦町1番10号　宮崎グリーンスフィア壱番館3階
(通称:KITEN)　(公財)宮崎県観光協会内
TEL.0985-26-6100　FAX.0985-26-6123

楽しい情報が盛りだくさん!!



みやざき元気体験プログラムの
詳しい情報がWEBでもご覧になれます!
体験レポートや動画も公開中です。
宮崎市観光協会　検索

宮崎県教育旅行誘致推進協議会
会員施設情報

宮崎中央エリア宿泊施設

●宮崎観光ホテル
●ホテルメリージュ
●ホテル金住

3 宮崎観光ホテル

教育旅行利用条件	1日1校のみ受入
収容人員	小学生　150名
	中学生　150名
	高校生　150名
駐 車 場	大型駐車可 大型バス6台 乗用車350台

おすすめのポイント!!
宮崎市内を流れる大淀川に面しており、県庁・市役所にも近く立地の大変良い環境にあります。また、安心・安全を第一に考え、お客様に安心してご利用いただけるよう心がけております。皆様が心から思い出に残るようお手伝いをさせていただきます。

館内施設案内
食事会場…基本ホール・宴会場・人数に応じレストラン利用有り
風　　呂…男性50名　女性40名
入浴時間…[午前]5:30～9:30　[午後]11:30～23:30
館内放送…客室以外の放送になります。

室内設備案内
部屋の鍵…各部屋シリンダーキー　1本
靴　　箱…無し
寝　　具…1名1ベッド
貴 重 品…全室設置(無料) フロントでの預かりも可
電　　話…全室設置　外線・内線カット不可
水筒補給…人数に応じ対応可(要相談)

緊急避難案内
避難場所　ホテル裏　平地駐車場
避難設備等　防災基準点検済証・非常口(各階2箇所～4箇所)・非常灯・非常ベル・夜間警備員・火災報知器・スプリンクラー

〒880-8512　宮崎市松山1-1-1
電 話 0985-27-1212(代表)
0985-32-5920(予約直通)
FAX 0985-23-0310
H P https://www.miyakan-h.com/

4 ホテルメリージュ

教育旅行利用条件	制限なし
収容人員	小学生　293名
	中学生　293名
	高校生　293名
駐 車 場	大型バス4台　普通車100台

おすすめのポイント!!
宮崎市街地の中心部に位置し観光の拠点として抜群の利便性を誇るシティホテル。客室はおちついた色調のインテリア、木製家具のナチュラルな肌合い、ゆとりと機能性が美しく調和した自信の客室です。さまざまなお客様の目的に応じて、きめ細やかに応え、満ちたりたくつろぎをお約束します。

館内施設案内
食事会場…バンケット・和宴会場・パーティホール
風　　呂…なし　※客室のみ
館内放送…全館一斉・フロア毎可

室内設備案内
部屋の鍵…オートロック式
靴　　箱…なし　スリッパ有り
寝　　具…1名1ベッド
貴 重 品…フロント預かり可 ※貴重品袋あり
電　　話…全室有　内線のみ　カット可
水筒補給…人数に応じ対応可(要相談)

緊急避難案内
避難場所　ホテル南側駐車場
避難設備等　防火対象物点検済証・消火器・スプリンクラー設備・非常口(各階5箇所)

〒880-0805　宮崎市橘通東3丁目1−11
電 話 0985-26-6666
FAX 0985-26-6111
H P https://www.merieges.co.jp/

5 ホテル金住

教育旅行利用条件	制限なし
収容人員	小学生　90名
	中学生　85名
	高校生　80名
駐 車 場	大型バス4台。乗用車30台。

おすすめのポイント!!
大淀河畔に位置する当館は観光やショッピングに適した立地にあります。教育旅行では、館内貸切又はフロア貸切が可能です。天然温泉たまゆらの湯と地産地消をいかした料理でおもてなし致します。

館内施設案内
食事会場…大広間
風　　呂…大浴場男女各1ヶ所(男性 8名 女性 8名)、各客室
入浴時間…午後4時～11時30分まで、朝は6時～9時まで
館内放送…使用不可、貸切時のみ可

室内設備案内
部屋の鍵…ルームキー(各部屋1ヶ)
靴　　箱…全部屋に靴箱・スリッパあり。
寝　　具…1人1寝具・ベット。夜敷き朝上げはホテルで対応。
貴 重 品…全部屋に金庫(無料)又は各部屋毎に貴重品袋でフロント預かり。
電　　話…全部屋あり。外線カット可。
水筒補給…夕方預かり、朝渡し可。

緊急避難案内
避難場所　ホテル横駐車場
避難設備等　各階に非常口2カ所、非常ベル、火災報知機、非常灯、消火器2カ所、避難経路図各部屋のドア内側に表示。

〒880-0864　宮崎市吾妻町66
電 話 0985-25-3455
FAX 0985-25-3455
H P http://www.kanezumi.co.jp

宮崎県教育旅行誘致推進協議会
会員施設情報

青島エリア宿泊施設

●ANA ホリデイ・イン リゾート 宮崎
●青島グランドホテル
●青島フィッシャーマンズ・ビーチサイドホステル&スパ

6 ANA ホリデイ・イン リゾート 宮崎

教育旅行利用条件	制限なし
収容人員	小学生　200名
	中学生　200名
	高校生　200名
駐 車 場	大型バス駐車可。乗用車200台

おすすめのポイント!!
客室は、青島の雄大な海が広がるオーシャンビュー。大浴場(天然温泉)は、日向灘を望む開放感あふれた展望温泉。目の前の海でサーフィン、ボディーボードスクールの体験学習ができる。太平洋を望む南国スパリゾートホテル。

館内施設案内
食事会場…バンケットホール・宴会場(100名以上の場合、食事交代制。)
風　　呂…大浴場男女1ヶ所　男性40名　女性50名
入浴時間…5:00~24:00　毎週木曜日は23:00まで　時間貸切不可
館内放送…あり 使用可 9:00~20:00

室内設備案内
部屋の鍵…カードキー　1部屋1枚
靴　　箱…和室には、靴箱有り 全室スリッパ有り
寝　　具…1人1寝具・ベット。布団敷はホテル対応。
貴 重 品…全部屋に金庫(無料)又は各部屋毎に貴重品袋でフロント預かり。
電　　話…全部屋あり。外線カット可。内線カット不可。
水筒補給…なし

緊急避難案内
避難場所　ホテル正面玄関前駐車場
避難設備等　各階に非常階段2ヶ所、非常ベル4ヶ所、火災報知器、非常灯、消火器9ヶ所、室内消火栓4ヶ所。避難経路図各部屋のドア内側に表示有り。専任夜間警備員1名。

〒889-2162　宮崎市青島1丁目16-1
電 話 0985-65-1555
FAX 0985-65-2655
H P http://www.anahirmiyazaki.com/

7 青島グランドホテル

教育旅行利用条件	特になし(ただし全館貸切は人数による)
収容人員	小学生　450名
	中学生　350名
	高校生　300名
駐 車 場	大型バス8台・乗用車90台

おすすめのポイント!!
目の前は青島海水浴場、海幸山幸神話伝承の青島まで徒歩15分の好立地。青島海幸温泉の大浴場で疲れをリフレッシュ。老舗ならではの温かいおもてなしで皆様をお迎え致します。

館内施設案内
食事会場…2階150名収容1・50名収容1・40名収容1・15名収容1
入浴時間…6:00~9:00　16:00~23:00　貸切の場合は要相談
館内放送…各階ごとの放送可(フロントにて)

室内設備案内
部屋の鍵…(手動式)学校のご要望があれば各部屋渡し可
靴　　箱…各部屋に靴箱あり・入室後スリッパ可
寝　　具…一人一寝具(布団上げ・布団敷きはホテルにて)
貴 重 品…各部屋備え付けの金庫又は貴重品袋にてフロント預かり
電　　話…外線不可。内線はカット可
水筒補給…食事会場入り口にて各クラス別水筒置き場あり(朝渡し)

緊急避難案内
避難場所　ホテル前駐車場・ホテル前海岸
避難設備等　各スプリンクラー設置・各部屋に非常口案内あり・夜警2名。

〒889-2162　宮崎市青島1-16-64
電 話 0985-65-0111
FAX 0985-65-0117
H P http://www.aoshima-gh.co.jp

8 青島フィッシャーマンズ・ビーチサイドホステル&スパ

教育旅行利用条件	特になし
収容人員	小学生　200名
	中学生　200名
	高校生　200名
駐 車 場	自家用車130台　大型バス4台

おすすめのポイント!!
宮崎県産の飫肥杉で造った2段ベッドは特注の階段で昇り降りラクラク。木のぬくもり溢れる客室と天然美肌アルカリ温泉で、ビーチで遊んだ後はリラックス!!新感覚ホステルで新しい宿泊スタイルをどうぞ。

館内施設案内
食事会場…レストラン(大人数の場合は交代制)
入浴時間…6:00~22:00(最終受付21:30)※入浴者数によっては入場制限をします。
館内放送…あり

室内設備案内
部屋の鍵…手動式
靴　　箱…なし
寝　　具…2段ベッド。ベッドメイクはセルフサービス。
貴 重 品…客室内に暗証番号式金庫あり。自己管理。
電　　話…なし
水筒補給…なし

緊急避難案内
避難場所　ホステル前駐車場。
避難設備等　避難ロープ、避難はしご、消火器、各部屋に探知機あり

〒889-2162　宮崎県宮崎市青島3丁目1-53
電 話 0985-77-5525
FAX 0985-77-5526
H P http://aoshima-hostel.com/

観光案内所

各種パンフレットを取り揃えております。
お気軽にお立ち寄りください!

宮崎市観光案内所

各種観光パンフレット、グルメガイド、など多数取り揃えております。宮崎駅をご利用の際はぜひとも宮崎市観光案内所へお立ち寄りください。

所　在　地	宮崎県宮崎市錦町1-8 JR宮崎駅構内
営 業 時 間	9:00～18:00
定　休　日	1月1日・2日
お問い合わせ	TEL:0985-22-6469　FAX:0985-22-6505

青島インフォメーション

各種パンフレットをご準備しております。宮崎市神話・観光ガイドボランティア協議会のガイドボランティアが青島等の観光をご案内します。ご要望に応じて、青島参道～青島神社までのガイドも行います。お気軽にお立ち寄りください。

所　在　地	〒889-2162 宮崎県宮崎市青島2丁目12-11(青島屋内)
営 業 時 間	9:30～16:00
定　休　日	12月29日～1月3日
お問い合わせ	TEL:0985-65-1145

※ガイド中は不在となります。あらかじめご了承ください。

江田神社待機所

各種パンフレットをご準備しております。
宮崎市神話・観光ガイドボランティア協議会のガイドボランティアが江田神社・みそぎ池等の観光をご案内します。
ご要望に応じて、江田神社～みそぎ池までのガイドも行います。お気軽にお立ち寄りください。

所　在　地	〒880-0835 宮崎県宮崎市阿波岐原町産母127
営 業 時 間	9:30～16:00
定　休　日	12月29日～1月3日

※ガイド中は不在となります。あらかじめご了承ください。

お土産情報

宮崎の特産品を使用したお菓子や地元の名産品はどれも絶品です!

青　島　屋

宮崎のお土産から地元の焼酎・調味料・服飾やアジアン雑貨まで豊富な品揃えでご用意しております!

〒889-2162
宮崎県宮崎市青島2丁目12-11
TEL/0985-65-1121 FAX/0985-65-1118
営業時間/9:00～17:00

道の駅フェニックス

観光土産の商品を中心に、フェニックス限定商品や季節によっては南国宮崎らしい果物も取り揃えています!

〒889-2301
宮崎県宮崎市大字内海381-1
TEL/0985-65-2773 FAX/0985-65-1381
物　産　館/8:30～18:00
レストラン/10:00～16:00

みやざき物産館KONNE

約2,500品目もの商品を取り扱っています。お土産を買うなら県庁横のみやざき物産館KONNEにこんね!

〒880-0804
宮崎県宮崎市宮田町1番6号 県庁8号館1階
TEL/0985-22-7389 FAX/0985-22-7497
平　　日/9:00～19:00
土・日・祝/9:30～18:30

交通案内

貸切観光バス、定期観光バス、カーフェリーのご案内です。楽しい旅のサポートを致します！

宮崎交通（株）
http://www.miyakoh.co.jp

宮交タクシー（株）
http://www.miyakoh.co.jp/taxi/

「安心・安全・充実」心に残る旅に
安心・安全をモットーに、皆様の旅をお手伝いします。
満足のいく宮崎の旅をお楽しみいただけます。

貸切観光バスについて

当社は大正15年に創業し90年以上、宮崎へお越しの皆様を安心・安全をモットーにきめ細やかなサービスでおもてなし致してまいりました。

現在では宮崎県内に、大型バス43台・中型バス11台・小型バス9台を配置し、日本バス協会公認の貸切バス安全性評価認定制度で宮崎県内で初めて、安全性に対する取組状況が優れている事業者として最高の三ツ星認定を取得しております。

また、県内唯一現役ガイドを有しております。宮崎県内・南九州だけではなく広く九州全域をご案内致します。

教育旅行の思い出づくりのお手伝いを「安心・安全・充実」の宮崎交通・宮交タクシーをご用命くださいませ。

安全性評価認定 SAFETY BUS 2017年12月31日まで有効 貸切バス安全性評価認定委員会

貸切バス事業者安全性評価委認定制度「三ツ星」取得（宮崎交通 大型バスのみ）

安全性評価認定とは、日本バス協会が安全への取り組み状況や事故の状況などを評価し、安全性の高い貸切バス事業者に対して認定されているものです。

宮崎交通お問い合わせ先

東京事務所
TEL.03(6231)1660　FAX.03(5641)3988

宮交タクシー営業推進部
TEL.0985(89)5280　FAX.0985(32)3917

貸切販売課
TEL.0985(32)3914　FAX.0985(32)3917

宮崎カーフェリー
http://www.miyazakicarferry.com/

ダイナミックに太平洋上をワンナイト・クルージング
12,000トン級の大型カーフェリーで大阪⇔宮崎を結びます。
快適な船内空間の中、ゆったりとした気分で船旅をお楽しみ頂けます。

船内案内

地上5階、地下3階建ての船内には、展望通路・レストラン・展望浴室などの各種施設がございます。
レストランでの夕食は約25種類の和洋バイキング、朝食はセットメニューをご用意。太平洋の眺望を楽しめる展望浴室はサウナも備えており、爽快な気分でご入浴頂けます。
客室は、特等室・1等室・2等寝台室・2等室の4タイプがあり、修学旅行生向けには2段ベットの2等寝台室をお勧めしております。2等寝台室は1Rが8名又は12名定員となっており、クラス・グループ別でのお部屋割りに適しております。
体験として、操舵室見学（要予約）をご用意。船長による航海の体験談や機器の説明などわかりやすくご案内致します。

安全運航に関して

使用船舶は、毎年国土交通省の機関による検査を受け、定められた安全基準を継続的に確保しています。またあらゆる海難を想定した訓練も毎月実施し、乗員の事故対応練度の向上も図っています。

2等寝台室/4階Aデッキ

展望通路/3階Bデッキ

主要諸元

船名:みやざきエキスプレス・こうべエキスプレス
●総トン数/12,000トン ●全長/170m 全幅27m
※横揺防止装置フィンスタビライザー装備

レストラン/3階Bデッキ

客室案内
旅客定員690名
●特等室 2名×2R/ツインベッド、ユニットバス、トイレ、TV ●1等A室 4名×5R/2段ベッド、洗面、トイレ、TV ●1等B室 4名×12R/1段ベッド、洗面、TV ●1等S室 1名×10R/シングルベッド、洗面、TV ●2等寝台室 12名×16R、8名×17R/2段ベッド ●2等室

施設案内
●レストラン ●展望浴室（サウナ付） ●売店 ●ゲームコーナー

宮崎カーフェリーお問い合せ先

関西支店 TEL.078-321-3535
旅客営業部 TEL.0985-29-8077

■宮崎カーフェリー株式会社　本社
〒880-0858 宮崎市港三丁目14番地

詳しくは、ホームページをご覧ください。
宮崎カーフェリー　検索

運航ダイヤ

宮崎			神戸
19:10発	上り	翌7:30着	毎日
翌8:40着	下り	19:10発	月～土
翌8:40着	下り	18:00発	日

食事案内

宮崎にはおいしい食べ物がたくさん!!宮崎自慢の食材を使った料理がお楽しみいただけます！

青島屋

鬼の洗濯板がある青島まで歩いて約5分。
太陽の光が降りそそぐ緑と反射する
碧い海が眩しい海岸沿い。
何度来ても楽しめるお店でございます！

みやざきを食べよう！ みやざき自慢の食材を使った料理

地鶏御膳

宮崎牛御膳

自家製麺うどんと漁師鍋！
青島漁港直送の獲れたて新鮮な魚介がたっぷり。

広く明るいお食事会場

2Fの団体レストランは約350名様までお食事ができる、ゆったりとしたスペースになっています。

お店情報

〒889-2162　宮崎市青島2丁目12-11
TEL:0985-65-1121　FAX:0985-65-1118
座 席 数:1F 80席　2F 350席

避難場所 施設前駐車場・青島亜熱帯植物園
避難設備等 屋内消火栓　各階2基・消火器（1階9本・2階4本）・非常階段（2階1カ所）・非難はしご（2階1カ所）・天井煙感知器各階設置

宮崎市フェニックス自然動物園レストラン

レストランのデッキには、等身大の大きなキリンの身長計がお出迎え。
レストランは定食や麺類、カレーやお子様メニューをはじめ、ソフトクリームやたこ焼きなどのテイクアウトメニューもあります。
隣のショップではお土産にぴったりの動物グッズ・お菓子、宮崎のおみやげ菓子など取り揃えています。
ショップ内には小さなお子様から楽しめるゲームコーナーもあります。またお隣は遊園地があり、15機種の乗り物などがあります。

キリンの身長計が目印のレストラン。明るく、広い店内でお食事を楽しんで頂けます。

宮崎名物！

チキン南蛮定食（ご飯・味噌汁・漬物付）

お店情報

宮崎市フェニックス自然動物園
宮崎市大字塩路浜山　TEL:0985-39-1306
http://www.miyazaki-city-zoo.jp
入園料:大人(高校生以上) 840円　団体料金 660円
中　学　生 420円　団体料金 330円
小　学　生 310円　団体料金 240円
未就学児無料
開園時間:9時～17時（入場は16時30分まで）
休 園 日:毎週水曜日・12月31日
座 席 数:136席

避難場所 園内中央芝生広場
避難設備等 非常口2カ所・消火器2カ所・非常ベル 火災報知器・避難誘導灯

宮崎市観光スポット

宮崎市のオススメ観光スポットをご紹介!

魅力溢れる宮崎市の観光スポットをめぐってみよう!
自然豊かな宮崎を満喫してください。

■平和台公園
標高60mの丘に広がる平和台公園は季節の花と緑が美しく、高台からは市街地を見下ろすことができます。昭和14年に皇紀2600年の記念事業として着工し、翌15年に完成した高さ37mある平和の塔が公園のシンボルです。平和の塔の北側にあるはにわ園には、日本各地から発掘された埴輪、土器などの複製品が約400基配置され、古代ムードをかもしだしています。

■鶴松館(宮崎市佐土原歴史資料館)
発掘調査でわかった遺構をもとに推定復元されたもので大広間、書院、数寄屋の3棟からなります。考古、歴史資料、佐土原島津家の調度品、伝統工芸品(佐土原人形など)を展示しています。

■宮崎市フェニックス自然動物園
宮崎市北東部の一ツ葉海岸の約130,000平方メートルの広大な松の丘陵にあり、約100種類、1,200点の動物たちが飼育されています。若いアジアゾウや飼育数日本一を誇るフラミンゴ、マサイキリン、グラントシマウマ、ライオン、チンパンジーなどが来場者の目を楽しませてくれます。また園内には遊園地や夏季営業の流れるプールもあり多彩な楽しみ方ができるのも特徴です。

■江田神社
イザナキとイザナミ、日本最古のご神体を祀る神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。イザナミノミコトを追って黄泉の国へ行ったイザナキノミコトが、祝詞を唱えながら清らかな水で体を洗い、黄泉の国の穢れを払ったことから、この地が「禊ぎ発祥の地」「祝詞発祥の地」といわれています。

■宮崎神宮
神武天皇を祭神とし、左の相殿に父ウガヤフキアエズノミコト、右の相殿に母タマヨリヒメを祀ります。狭野杉で造営された流れ造りの清楚な社殿で東神苑には樹齢400年以上と推定される「オオシラフジ」(天然記念物)があり、宮崎神宮の大きな森は野鳥たちの楽園となっています。

■フローランテ宮崎
一年を通して四季折々の花や緑が美しく彩る植物公園。一面に広がる芝の絨毯、テーマ別に植栽されたガーデニングの見本園、植物に関する情報が満載の「夢花館」など、花と緑に囲まれて時間を忘れてゆっくりと過ごすことができます。また冬季限定のイルミネーションは園内全体が100万球の電飾で彩られひかりのはなぞのとして多くの来場者で賑わいます。

■宮崎市青島パークゴルフ場
こどものくに隣接地に2011年12月オープン。愛称「あおバゴ」。ワシントニアパーム・フェニックスなどの植栽により、南国ムードのコース設計。芝にこだわったフェアウェイ・グリーンは1年を通して緑鮮やかです。年齢や男女差によるハンディキャップもないので親子三世代で楽しめます。

■幸せの黄色いポスト
宮崎市を代表する観光地「青島神社」には古事記にも記された豊玉姫と山幸彦の神話が伝わっており、この2人は素敵な恋文のやりとりをしたといわれているカップルとして描かれています。
この度、宮崎市・青島に「幸せの黄色いポスト」が設置されました。このポストから「幸せ」という名のメッセージを送ってはいかがですか?

■宮交ボタニックガーデン青島
宮崎市青島近くにあり、広い園内には約300種を超える植物が生育。県木のフェニックス、ジャカランダ、ハイビスカス、ブーゲンビリア等亜熱帯植物が一年を通じて咲き誇る南国ムード満点のスポットです!園内にはトロピカルをコンセプトにした「パラボラチョカフェ」があり、ゆったりとしたお時間を満喫できます。

■堀切峠
日南海岸の代表的な観光名所で、標高は60m。眼下に広がる水平線は絶景で、太平洋を見下ろす展望所が設けられています。道路脇にはフェニックスが立ち並び、夏季は、はまゆうの花が白く美しく咲き、南国宮崎を象徴する景色が広がります。

■青島
鬼の洗濯板とよばれる波状岩に囲まれた亜熱帯植物が自生する周囲約1.5kmの島。神話伝説の神を祀る青島神社、日向神話館、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。浜辺には温泉・宿泊施設も充実しています。

宮崎市近郊観光スポット

日南市

飫肥城

飫肥は約100年もの間、伊東家と島津家との間で覇権をめぐる係争地帯でした。その後天正15年、豊臣秀吉の命により伊東祐兵が領有して以降、明治維新にいたるまで14代に渡り伊東家の居城として治められました。飫肥城大手門は明治時代に取り壊されましたが、昭和53年に飫肥城復元事業の工事として、歴史資料館とともに復元されました。使用した木材には樹齢百年を越える飫肥杉4本が使われ、木造渡櫓、本瓦葺きの重厚な造りの江戸時代の櫓門が飫肥城の玄関として勇壮を誇っています。

鵜戸神宮

日向灘に面した断崖の中腹にある岩窟の中に鎮座する本殿は神武天皇の父とされるウガヤフキアエズノミコトを祀ります。朱塗りの神殿は海の青に映え、安産・夫婦円満・縁結びのご利益があるとして多くの参拝者から親しまれています。本殿前の崖下に亀石と言われる大きな奇岩があります。その背には小さなくぼみがあり、そこに溜まった海水の中に「運玉」と呼ばれる素焼きした玉を投げ入れると願いが叶うとされ男性は左手で、女性は右手で運玉を投げる姿が見られます。

西都市

西都原考古博物館

西都原古墳群全体を様々な角度でとらえた近代的な博物館です。昭和43年に開設された西都原資料館の閉館後に建設された施設としても新しい建物です。古墳内部や発掘調査風景、建築当時の姿などを学ぶことができ、ガイドスタッフや学芸員の方による解説やツアーなどのプログラムも用意されています。また、子持家形埴輪や船形埴輪の複製をはじめ、宮崎県内から出土した考古資料など約300点も展示されています。展示物には触れることができ、展示方法もハイテク技術を組み込み映像や照明による演出で見る側を楽しませてくれます。入場は無料でカメラによる撮影も可能。

西都原古墳群

前方後円墳31基、円墳286基、方墳2基、地下式横穴墓、横穴墓など319基のさまざまな古墳で構成された日本最大級の古墳群です。未だその大部分は発掘されておらず、多くの謎を残します。これまでの調査からこの古墳群は3世紀半ばから7世紀前半に築造されたと推定されています。二重の周掘を有する墳長約175m、円形部直径132m、後円部の高さ19mの日本最大の帆立貝式古墳である男狭穂塚古墳や、墳長約180m、後円部の高さ15mの橋型の周堀を有する前方後円墳で、九州一の規模を誇る女狭穂塚古墳は神話のニニギノミコトとコノハナサクヤヒメのお墓であると伝えられ、その他にも鬼の窟古墳は鬼が一夜にして作り上げたなどロマンあふれる神話の舞台にもなっています。

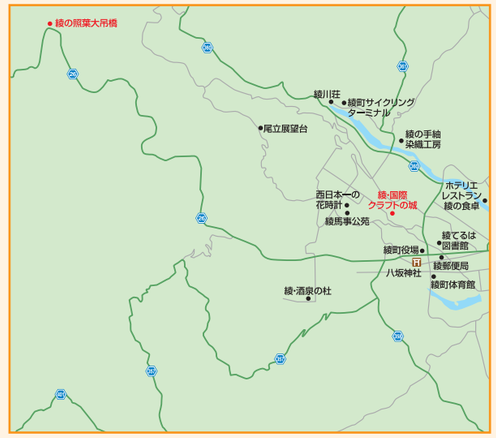
綾町

綾の照葉大吊橋

橋の長さ250m・高さ142m・幅1.2mの人道吊橋として世界屈指の高さを誇る大吊橋。眼下を流れる綾南川の清流と、日本一の規模を誇る照葉樹林に包まれ、綾の大自然を体感できます。1984年(昭和59年)に架橋されて以来、照葉樹林保護と、綾町の観光のシンボルとして多くの観光客を呼び、年間14万人もの来場者があります。2010年から約1年の架替工事を経て2011年10月にリニューアルオープンされ、新しい吊橋では、歩道や手擦りからの視野が広がり、スリルと絶景が楽しめます。この照葉樹林帯を含む綾町地域は、2011年9月、ユネスコエコパークに推薦されました。

綾城

「綾城」のはじまりは、今からおよそ680年前の元弘年間(1331～1334年)、足利尊氏の家臣が築いた山城とされています。1615年、江戸幕府の一国一城令により綾城は廃城となりましたが、昭和60年春、日本城郭協会に中世山城の築城について考察を依頼し、数次にわたる調査結果に基づいて戦国初期城楼建造物として構築されました。築城に使用した木材はすべて綾町産で、石垣に使われている石も同時期に建設が進んでいた「照葉大吊橋」の現場から切り出されたものです。4階の天守閣からは綾町内を一望できるほか、城内は歴史資料館となっています。



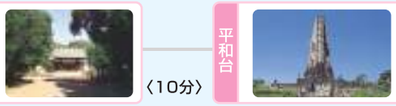
モデルコース

宮崎元気体験プログラムを組み合わせて、4つのコースを提案します！
・移動時間は目安です。

モデルコース①

1日目

各地 → 鹿児島中央駅（九州新幹線）〈150分〉 → 午後 宮崎神宮 〈10分〉 → 平和台 → 宮崎市内【宿泊】



たくさんのはにわに会える！

宮崎を3日間巡るコースだよ！

2日目

宿泊施設 → 午前 宮崎大学（200名対応）午後 → 班別体験

太陽光発電を学ぶ授業・散策

青島	宮崎市内	綾	木花・清武
■マリンスポーツ体験 ■伝統・文化・ものづくり 小物作り体験 ■アウトドア体験 ■農業体験	■伝統・文化・ものづくり 陶芸・和太鼓・フラ体験 ■アウトドア　カヌー体験 ■農業体験	■伝統・文化・ものづくり 陶芸体験 ■農業体験	■太陽光パネル作製 ■伝統・文化・ものづくり ジャム作り体験 ■アウトドア 乗馬体験

→ 宮崎市内【宿泊】

3日目

宿泊施設 → 午前 飫肥城 〈30分〉 → 午後 鵜戸神宮 〈40分〉 → 青島 〈30分〉 → 宮崎港 / 〈15分〉 → 宮崎空港

宿泊施設 → 午前 鵜戸神宮 〈40分〉 → 青島 → 午後 〈150分〉 → 鹿児島中央駅（九州新幹線）

宮崎での体験を堪能してね！

モデルコース②

1日目

各地 → 鹿児島中央駅（九州新幹線）〈150分〉 → 午後 宮崎大学（200名対応）→ 宮崎市内【宿泊】

太陽光発電を学ぶ授業・散策

2日目

宿泊施設 → 午前 体験プログラム → 班別体験

青島	宮崎市内	木花・清武
■マリンスポーツ体験 ■伝統・文化・ものづくり 小物作り体験 ■アウトドア体験 ■農業体験	■伝統・文化・ものづくり 陶芸・和太鼓・フラ体験 ■アウトドア　カヌー体験 ■農業体験	■太陽光パネル作製 ■伝統・文化・ものづくり ジャム作り体験 ■アウトドア 乗馬体験

班別体験：日南 ■マリンスポーツ体験 → 午後 飫肥城 → 日南・霧島へ【宿泊】

午後 鵜戸神宮 〈30分〉 → 飫肥城 → 日南・霧島へ【宿泊】 / 鹿児島・熊本方面へ

飫肥の雰囲気を味わおう！

モデルコース③

2日目

延岡方面 五ヶ瀬方面 → 午後 体験プログラム → 班別体験

青島	宮崎市内	綾	木花・清武
■マリンスポーツ体験 ■伝統・文化・ものづくり 小物作り体験 ■アウトドア体験 ■農業体験	■伝統・文化・ものづくり 陶芸・和太鼓・フラ体験 ■アウトドア　カヌー体験 ■農業体験	■伝統・文化・ものづくり 陶芸体験 ■農業体験	■伝統・文化・ものづくり ジャム作り体験 ■アウトドア 乗馬体験

→ 宮崎市内【宿泊】

3日目

宿泊施設 → 午前 宮崎大学（200名対応）午後 →
- 〈40分〉 鵜戸神宮 〈40分〉 → 青島 〈30分〉 → 宮崎港 / 〈15分〉 → 宮崎空港
- 〈140分〉 新八代駅（九州新幹線）
- 鹿児島・熊本方面へ

太陽光発電を学ぶ授業・散策

フェリーでの旅行も魅力的！

モデルコース④

2日目

霧島方面 → 午後 照葉大吊橋 〈50分〉 → 西都原考古博物館 〈60分〉 → 宮崎市内【宿泊】

スリル満点！

歴史を学ぼう！

3日目

宿泊施設 → 午前 体験プログラム → 班別体験

青島	宮崎市内	木花・清武
■マリンスポーツ体験 ■伝統・文化・ものづくり 小物作り体験 ■アウトドア体験 ■農業体験	■伝統・文化・ものづくり 陶芸・和太鼓・フラ体験 ■アウトドア　カヌー体験 ■農業体験	■太陽光発電について ■伝統・文化・ものづくり ジャム作り体験 ■アウトドア 乗馬体験

午後 鵜戸神宮 〈40分〉 → 青島 → 〈30分〉 宮崎港 / 〈15分〉 宮崎空港

〈150分〉 → 鹿児島中央駅（九州新幹線）
→ 鹿児島・熊本方面へ

ボランティアガイドのご案内

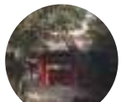
宮崎の神話と歴史をより深くおもてなしの心でご案内いたします！

宮崎市神話・観光ガイドボランティア協議会

宮崎市は、スピリチュアルスポットがいっぱい。

神話のふるさと宮崎。ロマンあふれる神話の伝承地や観光地をおもてなしの心で、ご案内します。

ガイド場所



青島神社

江田神社・みそぎ池

宮崎神宮

平和台公園・はにわ園

神話変身プランのご案内

所要時間	90分
受入人数	1名～10名
受入時期	通年
料　金	¥500（税込）
雨天対応	可（港の交番のみ）
体験場所	宮崎市青島
対応人数	男女各5名ずつ

体験の流れ
1. 着替え
2. 青島散策（雨天時不可）
3. 写真撮影
4. 着替え

準備するもの・その他
□Tシャツ等
※肌に直接の着用はお避け下さい。

【案内地域】青島神社・平和台・宮崎神宮・江田神社・みそぎ池
【申込方法】案内希望日の10日前までにメール又はFAXで申込
【案内時間】午前10時～午後4時（年末年始を除く）
【そ の 他】所要時間は各所1時間以内
1人のガイドで約20人までのご案内
（1人のガイドで1カ所の案内が原則）
【活動協力金】1人のガイドにつき、1,500円のご協力をお願い致します。
※上記は基準になります。その他ご希望などがあれば、ご相談ください。

【申込先・お問合せ】
公益社団法人　宮崎市観光協会
〒880-0811
宮崎市錦町1番10号　宮崎グリーンスフィア壱番館3階
TEL.0985-20-8658　FAX.0985-28-3614
ホームページ　宮崎市観光協会　検索
http://www.miyazaki-city.tourism.or.jp/

鶴松館ガイドの会

鶴松館

鶴松館の展示案内を中心に、佐土原の歴史をご説明します。

【ガイド案内】
土・日・祝日
案内時間：9:30～16:00
料　　金：無料（鶴松館の案内）
※土・日・祝日以外に、鶴松館をグループや団体で見学希望の際は、事前予約が必要（15日前位までに）

【申込先・お問合せ】
宮崎市佐土原歴史資料館
〒880-0301　宮崎市佐土原町上田島8202-1
TEL.0985-74-1518　FAX.0985-74-4655
休み：月曜日（祝祭日の場合、翌日休）
年末年始（12/29～1/3）

佐土原町内の歴史的史跡等の案内希望の場合は、事前に（15日前まで）予約が必要（有料）

緊急連絡先一覧

病院

病院

阿波岐ヶ原病院
宮崎市阿波岐原町前浜4276-706
TEL.0985-26-5050（代）

金丸脳神経外科病院
宮崎市池内町八幡田803
TEL.0985-39-8484（代）

南部病院
宮崎市恒久891-14
TEL.0985-54-5353（代）

鶴田病院
西都市御舟町1-78
TEL.0983-42-3711（代）

休日夜間救急センター

宮崎市夜間急病センター
［内・外科］宮崎市新別府町船戸738-1
TEL.0985-23-3119（夜）
（診療時間/19:00～7:00）
［小児科］宮崎市北高松町5-30
TEL.0985-29-0119（夜）
（診療時間/19:00～7:00）

西都児湯医療センター
西都市大字妻1550
TEL.0983-42-1113（昼夜）
（診療科目/内・外科、診療時間/19:00～23:00）

日南市初期夜間急病センター
日南市上平野町1-1-17
TEL.0987-23-9999（昼夜）
（診療科目/内・小児科、診療時間/19:00～22:00）

総合病院

古賀総合病院
宮崎市池内町数太木1749-1
TEL.0985-39-8888

市民の森病院
宮崎市大字塩路2783-37
TEL.0985-39-7630（代）

宮崎県立宮崎病院
宮崎市北高松町5-30
TEL.0985-24-4181（代）

宮崎市郡医師会病院
宮崎市新別府町船戸738-1
TEL.0985-24-9119（代）

宮崎善仁会病院
宮崎市新別府町江口950-1
TEL.0985-26-1599

宮崎県立日南病院
日南市木山1-9-5
TEL.0987-23-3111（代）

宮崎大学医学部附属病院
宮崎市清武町木原5200
TEL.0985-85-1510（代）

保健所

宮崎市保健所
宮崎市宮崎駅東1-6-2
TEL.0985-29-4111

宮崎県日南保健所
日南市吾田西1-5-10
TEL.0987-23-3141

宮崎県高鍋保健所
児湯郡高鍋町大字蚊口浦5120-1
TEL.0983-22-1330

宮崎県中央保健所
宮崎市霧島1-1-2
TEL.0985-28-2111

消防

宮崎市消防局 北消防署
宮崎市和知川原1-64-2
TEL.0985-32-4909

宮崎市消防局 南消防署
宮崎市大字本郷北方3160-1
TEL.0985-53-0033

日南市消防本部
日南市殿所2026-9
TEL.0987-23-1316

西都市消防本部
西都市大字三宅2445-13
TEL.0983-43-3003

警察

宮崎県警察本部
宮崎市旭1-8-28
TEL.0985-31-0110

宮崎北警察署
宮崎市錦本町4-8
TEL.0985-27-0110

宮崎南警察署
宮崎市大字恒久878-1
TEL.0985-50-0110

日南警察署
日南市中央通1-9-1
TEL.0987-22-0110

西都警察署
西都市小野崎2-44
TEL.0983-43-0110

高岡警察署
宮崎市高岡町飯田209
TEL.0985-82-4110