



Tour de Miyazaki

【ツール・ド・ミヤザキ】

宮崎市 ポタリング&サイクリングMAP



宮崎花旅 365

国土交通省が地域の活性化と庭園文化の普及を目的に創設した「ガーデンツーリズム」登録制度。令和元年5月、「宮崎花旅365」も、その制度の一つに登録されました。

自転車で遊ぶ、宮崎市

南北約60kmの範囲にわたって広がる宮崎平野は、ポタリング&サイクリングに適した環境と言っても過言ではありません。走行しやすいフラットな道から、登坂愛好家に好まれる激坂まで、楽しみ方はいろいろ。同時に、景色を楽しめる海岸線や、のどかな田園風景、四季折々の自然など、クルマでは味わえない魅力もたくさん。

走って良し、景色良し、健康に良し。ぜひ、本誌をきっかけにポタリング&サイクリングを楽しんでください。

03 自転車のルールと安全走行のために

05 Enjoy!! Pottering!

07 阿波岐原コース

09 歴史・文化発見コース

11 市街地周辺コース

13 青島コース

15 Enjoy!! Cycling!

17 田野～平和台ミドルコース

19 いるか岬～宮崎市街ショートコース

21 青井岳ショートコース

23 椿山ヒルクライムコース

25 宮崎市ロングライドコース

27 海岸線縦断コース

29 日南海岸トンネル区間拡大図

30 コース周辺の物産館&道(港)の駅

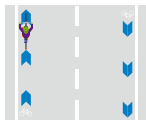
*Tour
de
Miyazaki*
[ツール・ド・ミヤザキ]

ルールを守って楽しく！

誰でも手軽に乗れる自転車は、車両に分類され、道路交通法でルールが定められています。ルールに従って、安全かつ快適にサイクリングを楽しみましょう。

①原則車道左側を通行する

「歩道通行可」の標識がある場所は、歩道を通行できますが、歩行者に配慮し車道寄りを徐行して進みましょう。



【歩道通行ができる場所】

- ・道路標識で指定された場所
- ・運転者が13歳未満であることや、70歳以上の場合
- ・車道または交通の状況からみて、やむを得ない場合

②二列以上の走行、二人乗り、飲酒運転の禁止

③夜間時のライト点灯

④信号や標識に従って走る

基本的には、自動車と同様に車両用の信号に従いましょう。一時停止では、必ず停止。「歩行者・自転車専用」と表示された信号がある場合は、歩行者と同様に横断が可能です。

⑤走行中の携帯電話、大音量でのイヤホン等の使用、傘さし運転は禁止

⑥ヘルメットをかぶりましょう

70歳以上の高齢者は努力義務となります。



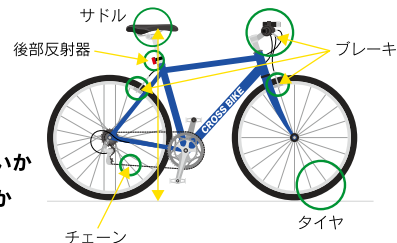
安全走行のためにチェックしよう！

自転車に乗る前に、下記の項目を確認してみましょう。

- ☐ブレーキの効き
- ☐ベルが鳴るか
- ☐チェーンのゆるみ
- ☐ライトは点灯するか
- ☐サドルの高さ
- ☐ハンドルが曲がっていないか
(乗ったときにつま先が地面につくぐらいがベスト)
- ☐後部反射器はついているか

【タイヤの状態】

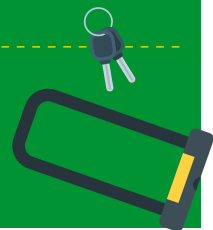
- ☐空気圧
- ☐ヒビ割れなどはないか
- ☐布が見えていないか
- ☐異物が刺さっていないか
- ☐乗ったときに異音がしないか
- ☐定期的に点検をしているか
(年に1回が理想)



あてはまる項目があったら、専門店で診てもらう事をおすすめします。また、**自転車保険への加入をお忘れなく。**

盗難に注意しましょう！

お気に入りの自転車が盗まれてしまっただけでは、サイクリングは台無しです。特に、サイクルラックに自転車を置く際は気を抜かない。自転車からできるだけ目を離さない・離れるときは施錠するなど、盗難に遭わない工夫をしましょう。



街並みと景色を楽しめる4コース

Enjoy!! Pottering!

エンジョイポタリング

ポタリングとは？

ポタリング＝自転車散歩という意味で使われることが一般的で、ひとりもしくは、友人や家族とのんびり自由な感じに、呼吸が乱れない程度に自転車を楽しむ乗り方を意味しています。

南国情緒を肌で感じる
青島コース

P13→



スポーツサイクルショップ情報

GIANT STORE 宮崎

☎0985-72-4307

時 9時～19時

休 水曜

yaaboo

☎0985-75-0309

時 10時～19時

休 第1・3火曜、水曜

HINO サイクル

☎0985-50-5508

時 11時～19時

休 木曜

中島サイクル

☎0985-51-4643

時 10時～20時

休 不定期

サイクルベースあさひ宮崎神宮店

☎0985-61-7855

時 平日11時～20時、土日祝10時～20時

休 8月、2月に各1日(日付は不定期)

サイクルベースあさひ宮崎店

☎0985-35-2612

時 平日11時～20時、土日祝10時～20時

休 8月、2月に各1日(日付は不定期)

サイクルベースあさひ南宮崎店

☎0985-64-0596

時 平日11時～20時、土日祝10時～20時

休 8月、2月に各1日(日付は不定期)

お立ち寄りスポット多数あり
市街地周辺コース

P11→

文化的スポットが目白押し
歴史・文化発見コース

P9→

清武JCT

宮崎自動車道

宮崎IC

サイクルベースあさひ
南宮崎店

中島サイクル

一ツ葉有料道路南線

宮崎ブーゲンビリア空港

HINOサイクル

南宮崎駅

GIANT STORE
宮崎

宮崎駅

yaaboo

サイクルベースあさひ
宮崎店

宮崎港

サンビーチ一ツ葉

一ツ葉有料道路北線

神話と季節の花々に触れる
阿波岐原コース

P7→

レンタサイクル情報

ANA ホリデイ・インリゾート宮崎
青島アクティビティセンター
☎0985-65-2947

住 青島1-16-1

時 9時30分～17時

料 シティサイクル1時間500円～

◎子ども用自転車あり

シェラトン・グランデ・
オーシャンリゾート

☎0985-21-1324

住 山崎町浜山

時 8時～夕方

(季節により、返却時間に変更あり)

料 シティサイクル1時間550円～

◎子ども用自転車。電動自転車あり

宮崎県内のレンタサイクル情報



アクセスはこちらから



Enjoy!! Pottering!

エンジョイ
ボタリング

神話と季節の花々に触れる 阿波岐原コース

阿波岐原コースは、松林沿いにスポットが点在するコース。走りやすく整備された道は、ほとんど勾配もなく、体力に自信のない方にもオススメです。

走行距離
10.8km

想定走行時間
1 時間 15 分



自然を感じる松林の中。



イザナギノミコトとイザナミノミコトの2柱を祀る江田神社。



「市民の森」では、毎年5月中旬から6月上旬にかけて「はなしょうぶ」が見頃を迎える。

宮崎神宮

宮崎神宮駅

JRA

宮崎育成牧場

英国式庭園 ☎0985-32-1369



趣あるガーデンハウスはカフェになっており、紅茶やスコーンを楽しむことができます。異国情緒が漂います。

時 9時～17時 休 第1・第3日曜 料 入園無料



イザナギノミコトがみそぎを行いたくさんの神々が生まれたみそぎ池。



潮風が気持ちいいサンビーチーツ葉。



植栽された花々が美しい。



フローランテ宮崎
☎0985-23-1510

年間を通して世界各地の植物が観賞できます。芝生広場や、洋風・和風などテーマ別に植栽されたガーデン見本園など、花と緑に包まれた空間です。

時 9時～17時 休 火曜（祝日の場合、翌日）
料 大人（高校生以上）310円、小中学生150円、未就学児無料



START & FINISH
シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート



英国式庭園

一時停止
多数あり
走行注意。

コテージヒムカ

●ラグゼーツ葉

宮崎県総合自動車
運転免許センター

サンビーチーツ葉

マリーナ前

大きな交差点を曲がる。

楳中

楳北小

宮崎東小

市民の森

市民の森

市民の森

Enjoy!! Pottering!

エンジョイ
ポタリング

文化的スポットが目白押し
歴史・文化発見コース

中心市街地を抜け、平和台公園を目指すコース。宮崎神宮周辺は通りに面した店舗も多く、自転車走行だからこそでできる発見も多いかも！交通量が多いエリアなので、注意しながら楽しもう。

走行距離
11.5km

想定走行時間
1 時間 40 分

お子様の自転車からスポーツ自転車まで豊富に取り揃えております。



● 県立平和台公園

季節の花々と緑が美しい公園。春は桜、秋は紅葉スポットとしてにぎわいを見せます。展望台からは宮崎の市街地が眺められます。公園のシンボル「平和の塔」は高さ37mの巨塔。ほかに、はにわ園や子ども向けの広場や、人工草スキー場があります。



県立平和台公園

サイクル
ベースあさひ
宮崎神宮店

ガソリン
スタンド

平和台大橋

南九州大学

宮崎県総合文化公園

宮崎神宮

宮崎神宮前

宮崎大宮高

NHK 南

大きな鳥居あり

一の鳥居

宮崎公立大学

宮崎福祉総合センター

宮崎西中

清水二丁目

橋通三丁目

GIANT STORE 宮崎

宮崎駅

宮崎駅

宮崎科学技術館

宮崎駅

宮崎駅

宮崎駅

宮崎駅

宮崎駅

宮崎駅

宮崎駅

宮崎駅

宮崎駅

宮崎駅

宮崎駅

宮崎駅

宮崎駅



街路樹がある公園
治いは景観がいい。



日本の初代天皇である神武天皇を祀る。宮崎市内で最も大きい。



周辺には和菓子、呉服など雰囲気合った店が立ち並び。

自転車を通して豊か
で充実した人生を !!



yaaboo

START & FINISH

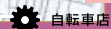
宮崎駅

自然史、歴史、民俗などにまつわる展示室があり、同敷地内には、「民家園」がある。



● 宮崎県総合文化公園

図書館、美術館、芸術劇場の3つの文化施設と広場を兼ね備えた施設。6月頃になると広場の「はなしようぶ」が見頃を迎えます。



自転車店



コンビニ



トイレ



自転車販売

エンジョイ
ポタリング

川風が心地いい堤防を抜けて、市内中心部へ。短距離かつ平坦な道が続くので、手軽に散走を楽しめます。たくさんの店舗が軒を連ねる橋通り周辺は、食事や買い物にもってこいのエリアです。

走行距離
6.7km

想定走行時間
50 分

フェニックス並木が美しい橘公園通り。



ベンチがある市役所前広場は休憩にも使える。



開放感溢れる堤防は風が心地いい。



イザナギノオオミ
カミを主祭神とす
る小戸神社。



楠の巨木が道を覆う楠並木通り。



エンジョイ
ポタリング

ビーチカルチャーが根付く、県内有数の観光地・青島。
潮風を感じながら、スローな時間を過ごせます。青島
ビーチは、「鬼の洗濯板」や「幸せの黄色いポスト」な
ど、フォトジェニックな見どころがたくさんです。

想定走行時間
1 時間 55 分



海側スロープを利用。

トロピカルブリッジ

——トロピカルロード

START & FINISH 
ANA ホリディ・イン
リゾート宮崎

こどものくに

子供の国駅

宮崎市自然
休養村センター

「青年会館」踏切を曲がる。——
線路沿いを走行する。

青島ビーチ

宮交ボタニック
ガーデン青島



写真左の石碑を目印にして曲がる。

青島漁港

惠比寿神社

白浜入口

案内

反あり。



車の通行がないので家族連れでも安心して走行できる。



縁結びの社として知られる青島神社。恋愛成就アイテムやゲン担ぎできるスポットが多数ある。



このコースの醍醐味でもある海岸沿いは潮風が心地いい。



青島ビーチ付近にある幸せの黄色いポスト。



大海原を望める絶景スポット。展望台までは坂が続くため、注意が必要。



宮交ボタニックガーデン青島

0985-65-1042

ピロウやフェニックス沿いに進むと、ヒスイカズラなど熱帯花木がそろった大温室、マンゴーなどトロピカルフルーツが満喫できる熱帯果樹温室があります。一年を通してさまざまな花を楽しめ、さらに世界3大花木（ジャカランダ、カエンボク、ホウオウボク）が一挙に鑑賞できます。園内にはカフェも併設。

時 8時30分～17時 **料** 無料

サイクリングの醍醐味が詰まった6コース



エンジョイサイクリング

スポーツサイクリングショップ情報

サイクルベースあさひ宮崎神宮店
☎0985-61-7855
🕒 平日11時～20時、土日祝10時～20時
📅 8月、2月に各1日(日付は不定期)

GIANT STORE 宮崎
☎0985-72-4307
🕒 9時～19時
📅 水曜

サイクルベースあさひ宮崎店
☎0985-35-2612
🕒 平日11時～20時、土日祝10時～20時
📅 8月、2月に各1日(日付は不定期)

yaaboo
☎0985-75-0309
🕒 10時～19時
📅 第1・3火曜、水曜

HINO サイクル
☎0985-50-5508
🕒 11時～19時
📅 木曜

サイクルベースあさひ南宮崎店
☎0985-64-0596
🕒 平日11時～20時、土日祝10時～20時
📅 8月、2月に各1日(日付は不定期)

中島サイクル
☎0985-51-4643
🕒 10時～20時
📅 不定期

※各ショップの場所は各コースマップに掲載

生い茂る緑と澄んだ空気を感じる
青井岳ショートコース

P21→

登坂愛好家にはたまらない
椿山ヒルクライムコース

P23→

南国宮崎ならではの見どころ盛りだくさん
いるか岬～宮崎市街ショートコース

P19→

南から北まで駆け抜ける
海岸線縦断コース

P27→

自然とのどかな風景を楽しむ
田野～平和台ミドルコース

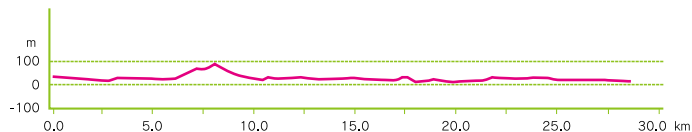
P17→

健脚自慢におすすめしたい
宮崎市ロングライドコース

P25→



■いるか岬～宮崎市街ショートコース 高低図



お子様の自転車からスポーツ自転車まで豊富に取り揃えております。

22世紀でも生き残れる街の技術屋。考えた品揃えと遊び心の行動派。



太平洋を見渡せる海岸線。

南国宮崎ならではの見どころ盛りだくさん

いるか岬～宮崎市街ショートコース

海岸線からの景色が何と言っても見どころ。通過する道の駅フェニックスは、ソフトクリームなどもあり休憩にもうってつけ。比較的高低差が少なく、サイクリング初心者にもやさしいコースです。

距離	高度上昇	高度下降	想定走行時間
28.2km	109m	113m	1時間40分



青井岳ショートコース

距離	高度上昇	高度下降	想定走行時間
16.3km	241m	134m	1 時間 5 分



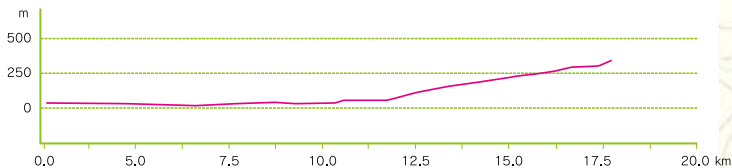
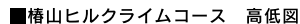


ここからが本格的な登りのスタート。

双石山の巨大な
奇岩「天狗岩」。

フォトジェニックな
黄色のポスト、
鬼の洗濯板がある。

START
青島駅



登坂愛好家にはたまらない

椿山ヒルクラ임코스

距離 17.7km	高度上昇 396m	高度下降 26m	想定走行時間 1 時間 15 分
--------------	--------------	-------------	---------------------

海岸線縦断コース 高低図



A [油津港付近]



油津港入口を右折して浜の通りを直進。2箇所ある分岐を左へ。



A地点の先にある梅ヶ浜。左側の奇岩はライオン岩と呼ばれている。

日南隧道トンネル
軽車両通行禁止。
(迂回路の路面標示あり)

START
港の駅 めいづ

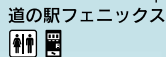


トンネル走行注意。

このエリアの詳細は P19 にあり。

このエリアの詳細は P29 にあり。

道の駅フェニックス



このエリアの詳細は P19 にあり。



自転車道を直進。



分岐を右に進み鉄橋をくぐる。



GOAL

西都原古墳群

C 地点から園元信号は「宮崎佐土原西都自転車道」を走る。

突き当たりを右折し橋を渡る。

分岐を川沿いに直進。

一度下り、
交差点を渡って
再び自歩道へ。

この区間コンビニ多数。

ここから C 地点まで
一ツ葉有料道路の自歩道を走る。

B・C 地点の詳細は P25 にあり。

距離
97.1km

高度上昇
443m

高度下降
364m

想定走行時間
5 時間 50 分

南から北まで駆け抜ける

海岸線縦断コース

南は日南市目井津から、北は西都市まで続くロングライドコース。日南海岸沿いは絶景を望めるのはもちろんのこと、信号も少なく、存分にライドを楽しめます。全体的に勾配が少ないルートなので、風を切る爽快感を味わえますよ。



日南海岸トンネル区間拡大図

日南海岸沿いのトンネルは自転車通行が可能ですが、迂回したい場合には写真の通りに通行してください。



トンネル手前を右折し道なりに進む。



標識を「富士海水浴場」方面へ。高架下をくぐり道なりに進む。



トンネル手前を右折し道なりに進む。



「鵜戸神宮」交差点を右折。その後道なりに進む。



コース周辺の物産館＆道（港）の駅



田野町物産センターみちくさ

地場で獲れた野菜や加工品が豊富に並びます。手作り弁当や、地元の生産者が作る団子などが評判です。

☎0985-86-5050 住 宮崎市田野町南原
2-21-8 時 9時～18時 休 1月1日～3日



道の駅フェニックス

太平洋を一望できる県内屈指の絶景スポットです。特産のマンゴーや日向夏を使ったソフトクリームや軽食が充実しています。

☎0985-65-2773 住 宮崎市内海381-1
時 物産館:9時～17時、レストラン:11時～15時30分 休 無休



道の駅高岡 ビタミン館

高岡町出身で、ビタミンの父という異名を持つ高木兼寛が店名の由来です。地元獲れの野菜や果物が店頭に並んでいます。

☎0985-82-4936 住 宮崎市高岡町花見
304-5 時 9時～18時 休 1月1日・2日



港の駅めいっ

隣接する目井津港で水揚げされた新鮮な海の幸をレストランと物産館で提供しています。漁師町ならではの「カツオめし定食」は必食です。

☎0987-64-1581 住 日南市南郷町中村乙
4862-9 時 物産館:9時30分～17時、レストラン:
10時30分～15時 休 物産館:月曜(祭日の場合は翌日)・第3火曜、レストラン:月曜(祭日の場合は翌日)

※各トンネルには下り（南進）方向にしか歩道がありません。

※工事などによる通行止めが多い区間のため、状況に応じて経路を変更してください。

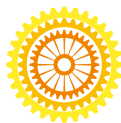
宮崎市では、「宮崎市自転車活用推進計画」のもと、自転車通行空間の整備をはじめ、「誰もが「安全」で「快適」に「楽しく」自転車を利用できるまち」の実現を目指し、自転車利用環境向上のための取組を行っています。



市営駐輪場



宮崎市自転車
活用推進計画



HINATA CYCLING
MIYAZAKI



宮崎県サイクル
観光情報サイト

お問い合わせ
宮崎市役所 都市計画課

〒880-8505 宮崎県宮崎市橘通西1丁目1番1号
TEL 0985-21-1811 / FAX 0985-21-1816
<https://www.city.miyazaki.miyazaki.jp>