

［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

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。

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



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。

Tour de Miyazaki

［ツール・ド・ミヤザキ］

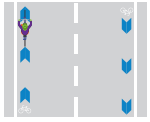
ルールを守って楽しく！

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

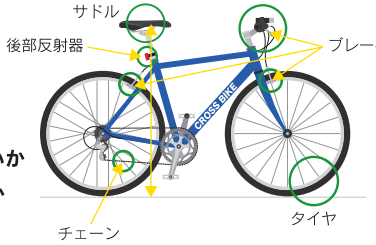
（乗ったときにつま先が地面につくぐらいがベスト）

- □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

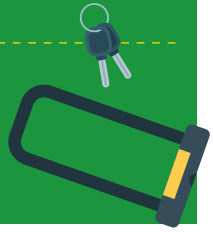
（年に１回が理想）



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ては、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きがち。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。



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

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）

Enjoy!! Pottering! エンジョイ ポタリング

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	想定走行時間
10.8km	1時間15分



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。



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。





植栽された花々が美しい。





Ⓔ 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月曜　料 入園無料

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

コンビニ　トイレ　自動販売機

Enjoy!! Pottering! エンジョイ ボタリング

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	想定走行時間
11.5km	1時間40分



街路樹がある公園沿いは景観がいい。



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、呉服など雰囲気に合った店が立ち並ぶ。

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。

Ⓒ 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、人工芝スキー場があります。



Ⓑ 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「はなしょうぶ」が見頃を迎えます。

自転車店　コンビニ　トイレ　自動販売機

Enjoy!! Pottering! エンジョイ ポタリング

お立ち寄りスポット多数あり

市街地周辺コース

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橘通り周辺は、食事や買い物にもってこいのエリアです。

走行距離	想定走行時間
6.7km	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。

自転車店 コンビニ トイレ 自動販売機

Enjoy!! エンジョイ ポタリング Pottering!

南国情緒を肌で感じる

青島コース

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。

走行距離	想定走行時間
15.4km	1時間55分



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。



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。





青島ビーチ付近にある幸せの黄色いポスト。

B こどものくに

☎0985-65-1111

春と秋を中心に四季を通じてさまざまな花木を楽しめます。250品種2500株のバラ園が見どころ。

時 9時～17時
料 入園無料

E 宮交ボタニックガーデン青島 ☎0985-65-1042



ビ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

コンビニ　トイレ　自動販売機

サイクリングの醍醐味が詰まった6コース

Enjoy!! Cycling!

エンジョイサイクリング

スポーツサイクルショップ情報

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）

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

※各ショップの場所は各コースマップに掲載





天ヶ城公園

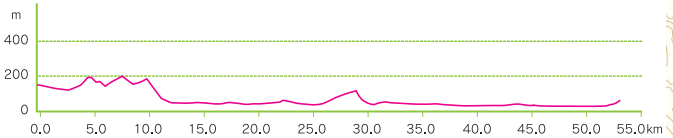


月知梅公園



宮崎市 麓交差点を右折。

■田野～平和台ミドルコース　高低図



自然とのどかな風景を楽しむ

田野～平和台ミドルコース

スタート地点から県道28号を北上し、峠を越えると高岡町にイン。そのお隣、綾町を経由して平和台公園を目指します。コース近辺には、花の名所もあり季節ごとの訪れを楽しめます。

距離	高度上昇	高度下降	想定走行時間
51.7km	298m	495m	3時間50分

綾町役場
綾町場
郷瞰橋東詰
30km
川を渡って
突き当たりを左折。
40km
国富スマートIC
天ヶ城公園
高岡麓武家屋敷群
高岡町浜子
綾入口
宮崎市五町
20km
月知梅
公園
穆佐小
宮崎市 麓
高岡町宮水流
道の駅高岡
ビタミン館
生目古墳群
史跡公園
GOAL
平和台公園
サイクルベース
あさひ 宮崎神宮店
50km
矢の先
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。
平和台大橋
生目の杜
運動公園
宮崎神宮
宮崎西IC
GIANT STORE
宮崎店
yaaboo
サイクルベース
あさひ 宮崎店
「元気」「感動」「繋がり」の場所の提供が、HINOの使命です。
宮崎市役所
HINOサイクル
宮崎駅
宮崎港
10km
南宮崎駅
サイクルベース
あさひ南宮崎店
中島サイクル
宮崎ブーゲンビリア空港
清武IC
宮崎IC
この先峠道が続く。
清武JCT
寺町
START
田野町物産センター
みちくさ
N

自転車店　コンビニ　トイレ　自動販売機

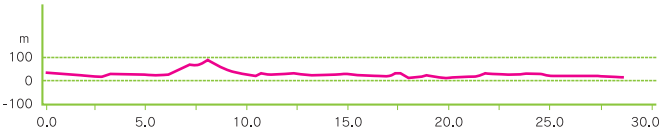
南国宮崎ならではの見どころ盛りだくさん

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

■いるか岬～宮崎市街ショートコース　高低図





太平洋を見渡せる海岸線。



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。



赤江大橋方面へ。



宮崎空港方面へ右折。









宮崎市役所まで 距離 27.9km

GOAL 宮崎駅

HINOサイクル

この区間コンビニ多数。

赤江大橋

宮崎港まで 距離 28.5km

サイクルベースあさひ 南宮崎店

中島サイクル

宮崎ブーゲンビリア空港

20km

ひなた宮崎県総合運動公園

こどものくに

青島ビーチ

青島神社

分岐を「延岡・宮崎市街」方面へ。

10km

白浜海水浴場

信号を「青島・白浜」方面へ。

堀切峠

道の駅フェニックス

内海トンネル通行時は走行注意。
※詳しくはP29にあり。

トンネルの手前を右に分岐。

信号を右折。

START いるか岬

自転車チューブを販売する自販機あり。

N

自転車店　コンビニ　トイレ　自動販売機

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

国道269号を西へ向かい、広大な天神ダムをぐるっと1周。ダム沿いは、春になると見頃を迎えた桜がお出迎え。緩やかに続く坂もあり、短い距離ながら、走り応えをしっかりと感じられるコースです。

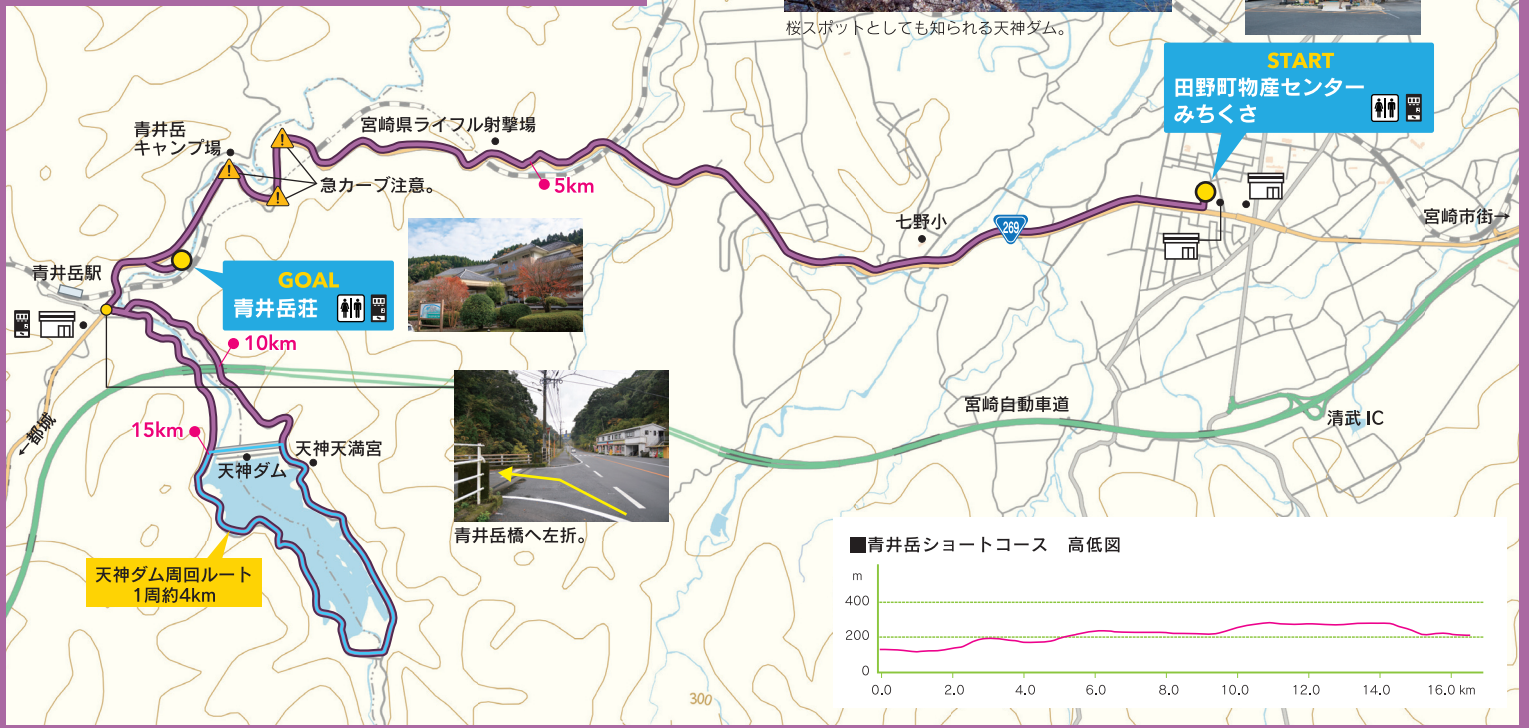
距離	高度上昇	高度下降	想定走行時間
16.3km	241m	134m	1時間5分



桜スポットとしても知られる天神ダム。



青井岳橋へ左折。



■青井岳ショートコース　高低図

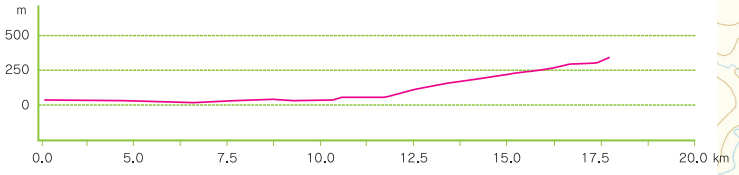
コンビニ　トイレ　自動販売機

椿山森林公園展望台からの総景。

双石山の巨大な奇岩「天狗岩」。



■椿山ヒルクライムコース　高低図



登坂愛好家にはたまらない

椿山ヒルクライムコース

青島駅をスタートして加江田方面へ。奇岩が点在する「双石山」の麓から約7kmの坂を登りきるとゴール。宮崎市のヒルクライムコースとして名高く、多くの“坂好き”が攻めのライドを楽しんでいます。

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

コンビニ　トイレ　自動販売機

コンビニ　トイレ　自動販売機

健脚自慢におすすめしたい

宮崎市ロングライドコース

かつての宮崎市近隣4町、佐土原・高岡・田野・清武町を巡ります。フラットに続く道もあれば、登ったり下ったりを繰り返したりと、サイクリングの楽しさがすべて詰まったエキスパートコースです。

距離	高度上昇	高度下降	想定走行時間
110.3km	757m	670m	6時間50分

■宮崎市ロングライドコース　高低図





コンビニ　トイレ　自動販売機

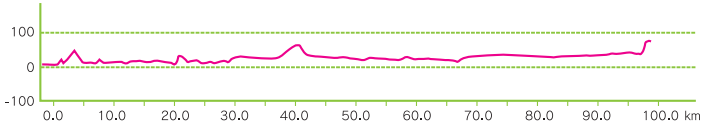
南から北まで駆け抜ける

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。

距離	高度上昇	高度下降	想定走行時間
97.1km	443m	364m	5時間50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 めいつ



油津港入口
油津港
A
10km
トンネル走行注意。
20km
鵜戸神宮
30km
いるか岬
220
40km
青島神社
道の駅フェニックス
このエリアの詳細は
P29 にあり。
このエリアの詳細は
P19 にあり。
50km
有料道路入口
赤江大橋
60km
大王町
宮崎港前
宮崎ブーゲンビリア空港
この区間コンビニ多数。
一度下り、
交差点を渡って
再び自歩道へ。
B
70km
C
ここからC地点まで
一ツ葉有料道路の自歩道を走る。



自転車道を直進。



分岐を右に進み鉄橋をくぐる。

B・C地点の詳細はP25にあり。



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。
219
園元
中妻
西都IC
90km
突き当たりを
右折し橋を渡る。
219
10
80km
分岐を川沿いに直進。

N

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。

④ トンネル手前を右折し道なりに進む。

③ 標識を「富土海水浴場」方面へ。高架下をくぐり道なりに進む。

② トンネル手前を右折し道なりに進む。

① 「鵜戸神宮」交差点を右折。その後道なりに進む。

⑤ 標識を「道の駅フェニックス」方面へ右折。

⑥ トンネル手前を「内海港」方面へ右折。



※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。

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

地元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



港の駅めいつ

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）

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／FAX0985-21-1816
https://www.city.miyazaki.miyazaki.jp