

MIYAZAKI [vol.1]

延岡



これが、
のべおかスタイル。

アウトドア

その道の達人たちが自慢のフィールドを紹介！

の達人

TAKE FREE

延岡がアウトドア天国と呼ばれるのにはわけがある。



NPO 法人 ひむか感動体験ワールド

延岡市にある九州ナンバーワンの山・川・海がもつ抜群のポテンシャルを生かし、さまざまなフィールドで来訪者に本物の感動体験を案内できるスペシャリストを集めたNPO法人です。プログラム構成、ガイドの紹介、案内人相互の連携、情報交換、交流を促進し、体験フィールドを守っていくためのルールづくりや、保護活動、滞在型・着地型観光への展開などを図るために発足しました。

※「ノベスタ」はNPO法人ひむか感動体験ワールドに所属する延岡のスター的存在である案内人が、延岡のスタイルをお客様をご案内することによって実現しています。

万一の事態にも安心！

万一の事態に備え安全対策に十分配慮しています。各体験現場にはAED(自動体外式除細動器)を持参すると共に、案内人には救命講習受講を義務づけています。



手ぶらで参加！

ヘルメット、ライフジャケットなど、プログラムに必要な機材はノベスタが準備します。手ぶらで、気軽に、思い立ったら即参加できるのがノベスタです。さあ、延岡に出かけましょう！(水着・バスタオルなど着替え等はご用意下さい)

すべて事務局におまかせ！

各プログラムへの参加、詳しい内容のお問い合わせは、NPO法人ひむか感動体験ワールド事務局まで。専門スタッフが応え致します。お客様の希望に合わせて各メニューのアレンジもできます。お気軽にご連絡ください。

スペシャリストの案内による本物の感動体験

- P4-P5 三澤澄男 (ロッククライミング)
- P6-P7 石本烈子 (トレッキング)
- P8-P9 三井寿展・大杉千弘 (リバーカヤック)
- P10-P11 遠田真央・遠田由美 (サーフィン・ボディボード)
- P12-P13 橋本敏昭 (海釣り)
- P14-P15 成崎聡 (シーカヤック)
- P16-P17 高橋勝栄 (スキューバダイビング)
- P18-P19 延岡の大自然を体感！人気の体験メニュー
- P20 延岡大満喫モデルコース
- P21 観光関連施設・宿泊情報
- P22-P23 延岡観光・アウトドアマップ

アクティビティが充実しているのは当たり前

30分で別世界

「一級のフィールド」と「市街地」の近さ、それが「アウトドア天国延岡」の最大の魅力

- 【山】祖母傾国定公園
- 【川】水質ランキング日本一の五ヶ瀬川水系
- 【川】水生生物生息数全国トップクラス
- 【海】環境省 水浴場水質調査 AA
- 【海】環境省選定 快水浴場百選 特選
- 【海】日豊海岸国定公園



これが、のべおかスタイル。

NPO法人 ひむか感動体験ワールド(ノベスタ)

〒882-0823 延岡市東本小路131番地5
(延岡市民協働まちづくりセンター内)

TEL/FAX **0982-29-3835**

【web】<http://nobe-star.com> 【mail】info@nobe-star.com





三澤澄男

SUMIO MISAWA

ロッククライミングの達人

Rock Climbing

プロフィール

高千穂町出身。高校卒業後は大蔵省（現在の財務省）財務局に入庁。九州、東京などで勤務し、退官後は都城信用金庫の理事長を17年務める。平成21年7月に延岡市北方町上鹿川に移住し、登山者の拠点となる「庵・鹿川」を運営。



ロッククライミング歴55年、未だ現役。

19歳で山登りを始めたが「単純な登山ではなく、岩を登ってみたかった」という好奇心から、当時では珍しいロッククライミングの世界へ。昭和36年に、手付かずだった比叡山のロッククライミングルートを開拓し、その後、大崩山や行勝山など延岡を代表する山々に岩場のルートを拓き、宮崎県北を全国に名だたるフィールドとして確立させた宮崎クライマーの代表的存在。クライミング歴55年のキャリアを持ち、現在もお上鹿川渓谷をフィールドとしたトレッキングガイドやロッククライミングの登攀ガイドとして活躍している。



達人のフィールド 祖母傾山国定公園 比叡山

花崗斑岩が連なる比叡山の岩場は3つの岩峰から成り、マルチピッチやショート、アルパインクライミングなど難易度の異なるクライミングが楽しめ、さらにルート内容も、スラブ、クラック、カンテといった多様性に富んでいるのも大きな特徴である。これだけ良質な岩場が集中している場所は全国的に珍しく、「ロッククライミングの聖地」と称されている。とくに、県道沿いの駐車場に車をとめて、そのすぐ横から登攀できる至便性は何よりの魅力。初級から上級まで多彩なルートが拓かれ、ロッククライミングを始める人にとっては絶好のフィールドだ。

おすすめ体験メニュー 比叡山でロッククライミング



1. 登山道千畳敷での1枚
2. 県道沿いのクライミングポイント
3. 比叡山麓にある鹿川渓谷
4. 岩場の清掃をする三澤氏

比叡山の3つの峰には多彩なルートが豊富にあるので、体力・経験・好みに応じて選ぶことができる。半日コース、1日コース（食事付き）があり、県道沿いにある県内唯一の200m壁は小学生や初心者にも最適。

対象	小学生以上
実施期間	3月～5月、9月～11月
所要時間	参加者の希望に合わせる
定員	3名～20名程度
集合場所	よつみちろ屋
雨天時	木城の川原公園、延岡市内のジムでボルダリング可能
準備品	動きやすい恰好
周辺観光	鹿川渓谷
料金	半日コース6,000円～、1日コース8,500円～（食事込み）
備考	近くの「れんげ亭」（北方町美々地）では干支おやき、地頭鶏の炭火焼きなどが味わえる



達人イチオシ

締まった歯ごたえのある肉質が特徴の地鶏を炭火で焼き、シソの葉に塩で味付けした、宮崎県民の多くが好む郷土料理の王様。好みで柚子ごしょうや辛子をつけるのもおすすめです。



地鶏の炭火焼





石本 烈子

RETSUKO
ISHIMOTO

トレッキングの達人

Trekking

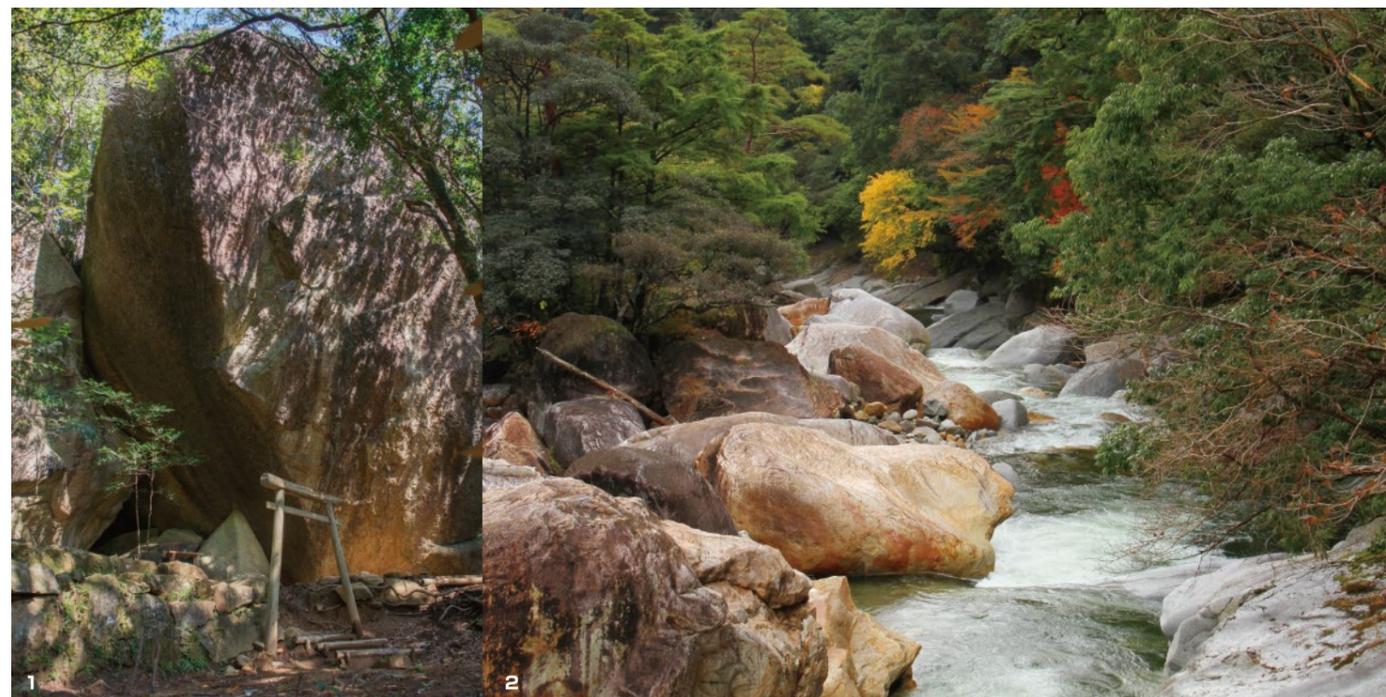
プロフィール

延岡市出身。上祝子地区で民宿「大崩の茶屋」経営。ガイド歴40年。



祝子のベテランガイドは民宿の女将

この地区に嫁いで40年余り、いつも朗らかな笑顔と美味しい料理で、訪れた人をもてなす民宿「大崩の茶屋」の女将として親しまれている。一方で、以前は大崩山登山ガイドとして活動し、現在は祝子川地区周辺の里山トレッキングやフットパス(詳細はP19を参照)を中心にアテンド。地元を知り尽くしたベテランガイドとして絶対的な信頼を寄せる。特に接客業の頂点である「女将」で培った人当たりの良さは、多くのリピーターを生み出す原動力となっている。



達人のフィールド 祝子川溪谷 大崩山

天を突き刺すように岩峰がそびえる大崩山。コバルトブルーやエメラルドグリーンに色を放つ神秘的な祝子川溪谷のトレイル。竹林に囲まれた240段の石段を登りつめると現れるパワースポット「神さん山」。そして、歩き疲れた体を癒やしてくれる天然温泉「祝子川温泉 美人の湯」など、心ときめく見どころが数多く点在するトレッキングコースで「最高の贅沢」を体感してほしい。

おすすめ
体験メニュー

「神さん山」トレッキング



大崩山の麓にある祝子川地区のパワースポット「神さん山」を訪ね歩くトレッキングコース。高さ24m・幅30mの巨石と、それを支えるように鎮座するピラミッド型の神石が織り成す姿は、息をのむほどの荘厳さだ。

対 象	小学生以上
実施期間	通年
所要時間	2時間～3時間
定 員	2名～
集合場所	祝子川温泉 美人の湯
雨天時	小雨決行
準備品	タオル、飲み物
周辺観光	大崩山、祝子川温泉美人の湯、落水の滝
料 金	1グループ 5,000円～(ガイド付き)
備 考	古い石段を登るため、ウォーキングに適した靴 ハイヒールは不可



1. 古くから神社として祀られている「神さん山」
2. 祝子川溪谷は、紅葉の季節になると色とりどりに輝く景色が広がる
3. 溪谷を流れる透明度の高い河川
4. 大崩山の麓に位置する天然温泉「祝子川温泉 美人の湯」



達人イチオシ!

延岡市は体長30cmを超える『尺鮎=巨鮎』が多数生息していることで知られ、釣人にも人気。秋には風物詩として知られる『鮎やな』が河川に架かり、鮎場や店舗で鮎料理を味わえるが、中でも「味噌焼き」は延岡市ならではの独特な食べ方だ。



鮎の味噌焼き

グルメメモ





大杉 千弘

三井 寿展

TOSHIHIRO MITSUI

CHIHIRO OSUGI

River Kayak

リバーカヤックの達人

三井 寿展 プロフィール

延岡市出身。カヌーインストラクター。MTB(マウンテンバイク)インストラクター。市内外のカヌー教室のマネジメントやMTBコースづくりを手がける。



大杉 千弘 プロフィール

延岡市出身。カヌー歴7年。J R C A (日本レクリエーションカヌー協会)シニアインストラクター。川に学ぶ体験活動協議会(RAC)インストラクター。女性ならではの気遣いが子ども達にも人気。



達人のフィールド 五ヶ瀬川・北川ほか市内河川

延岡市内は急流～緩流まで、様々な特徴を持つ個性的な川に恵まれており、カナディアンからリバーカヤック、ロデオボートなど、老若男女問わず初心者から上級者まで技を磨ける格好のフィールドである。中でも、北川の支流「小川」は、流れがおだやかで安定した水量、透明度の高い水質、全国屈指の水生生物生息数を誇るなど、年間を通して、初級者でも安心して川の醍醐味を満喫できることから、人気のスポットのひとつである。

おすすめ体験メニュー

気軽にカヌー体験



“奇跡の清流”と称される北川の支流「小川」を、ゆっくりとした流れに任せてのんびりカヌーで下る初心者向けショートプログラム。カナディアンタイプは2歳から体験可能。

対象	2歳から(※)
実施期間	4月～9月、団体は4月～8月
所要時間	2時間
定員	2名～40名
集合場所	随時ご案内
雨天時	小雨決行、2ミリ以上の雨で中止
準備品	濡れても良い靴(スポーツサンダルOK、二股サンダルNG) 水着、着替え、タオル、帽子、日焼け止め
周辺観光	コースによって異なる
料金	5,500円
備考	※カナディアンカヌーは2歳から(ガイド同乗) カヤックは小学2年生から

達人イチオシ

昭和40年代に延岡市内で誕生したチキン南蛮。地元の代表的なソルフードとして認知され、一般的に知られたタルタルソースをつけたものだけでなく、甘酢ダレのみの元祖スタイルがある。また、使用される部位も、モモまたはムネと好みが分かれ、まさに家庭や店舗によって伝わる味も違う。



チキン南蛮



初級から上級、急流に緩流なんでもござれ!

三井氏・大杉氏ともに延岡市内を流れる一級河川“五ヶ瀬川”の急流や、「奇跡の清流」と称される北川の支流“小川”の緩流でカヌー指導を務める。両者とも急流でのリバーカヤックや、ロデオボートでのホール(落ち込み)やスピン、サーフィンといった高度なテクニックが要求されるフィールドにも対応できるため、初級者だけでなく中～上級者をアテンドすることも多い。ちなみに三井氏は、カヤック以外にもMTB普及活動に奔走する傍らレースにも選手として参戦。また、大杉氏は、自転車、釣りをはじめ、最近ではロープクライミングにも挑戦している。





遠田 真央

MASAHIRO
TODA

遠田 由美

YUMI
TODA

Surfing &
Bodyboard

サーフィン・ボディボードの達人

遠田 真央 プロフィール

延岡市出身。サーフィン歴23年。ロング・ショート共にJPSA公認プロサーファー。戦歴：2001年「JPSAプロアマシリーズ日向カップ」4位。2010年「JPSAショートボードガルーダトラベルシーンプロ バリ島」4位など多数。サーフショップ「CONNECTION」経営。



遠田 由美 プロフィール

伊豆七島 神津島出身。ボディボード歴15年。JPBA公認プロボディボーダー。戦歴：2010年「JPBA鴨川戦」9位。2011年「JPBA年間ランキング」16位など多数。2011年結婚を機に延岡へ移住。



達人のフィールド なが はま ほう ざい 長浜・方財ほか市内ビーチ

延岡周辺の海は、常にどこかのポイントで波がある絶好の“波乗り天国”ながら、混雑・渋滞がおきないシークレットポイントであることから、アウト（沖）では上級者が自分のペースで優雅にサーフィンを満喫する姿を見かけることが多い。また、インサイドでは腰の高さで安定した波が多く、子ども達や初心者がゆっくり安心してトライすることができるのが大きな魅力のひとつといえる。しかし、表面的にはわかりにくい、海中の地形によってはとても危険な場所があるため、はじめて体験する場合は、ショップやガイドを頼ることをお勧めする。

おすすめ
体験メニュー

サーフィン体験



初心者に最適な安定感のよいロングボードから、スキルアップ・プロ志向のショートボードまで、国内ツアーで活躍するプロが丁寧に指導。初心者でもロングボードなら1日で立てるようになる。

対 象	小学4年生～
実施期間	5月～10月
所要時間	1時間30分～3時間程度
定 員	1名～3名程度
集合場所	JR延岡駅
雨天時	海の状況次第
準備品	バスタオル、ビーチサンダル、水着、Tシャツ、日焼け止め
周辺観光	実施場所による
料 金	5,500円 レンタル代（サーフボード/3,000円、ウエットスーツ/2,000円）
備 考	別途保険料が必要（子ども料金は要問合せ）



1. 遠田真央プロ自身が海の中から撮影した画像
2. ショップからそのまま歩いて海へ
3. 遠田プロ夫妻が経営する方財のサーフショップ「CONNECTION」。レアなアイテムがそろうことで有名

達人のイチオシ

秘伝のスープに細かく刻んだにんにく、ニラ、挽肉をたっぷり加え、卵をからめた辛麺。延岡ソウルフードのひとつで、コシの強い通称“コンニャク麺”を使用するのが大きな特徴。



延岡辛麺



夫婦揃ってプロフェッショナル

長期海外遠征や世界各地のコンテストに出場しながら両名とも公認プロとなり、千葉県に拠点をおいて国内外のサーキットに出場し、数々の戦績を残してきた。2011年に拠点を真央氏の出身地である宮崎県延岡市に移し、現在も全国を駆け巡り大会に出場している。一方で、地元である延岡市内にショップを構え、スクールを通して子ども達に海あそびの楽しさと恐さを教えつつ、同時に上級者のステップアップ指導を行い、サーフィンやボディボードの普及活動に尽力している。両名とも自身のブログにて毎日欠かさず波のコンディションを発信している。





橋本敏昭

TOSHIAKI
HASHIMOTO

海釣りの達人

Sea Fishing

プロフィール

高千穂町出身。オールジャパングレ磯ロイヤルカップで4回優勝。全九州釣ライター協会常任幹事。主な記録：チヌ60cm、スズキ8,2kgなど。平成6年1月16日に長崎県の男女群島中ノ島の「吉田の2番」で仕留めたオナガグレは71,4cm、4,75kgの大物で、その年の「年間大物・オナガグレの部」に輝いた。



達人のフィールド 南浦・島野浦等、日向灘一帯

黒潮の恩恵をうける日向灘は、足場の良い波止場からでもグレが狙えるという「いたれりつくせり」の好条件がそろい、海釣りデビューには好適の場所。しかし、いったん沖に出ると、磯場は潮の動きが複雑にからみあい、釣り人の中でも「延岡を制するものは全国を制す」と語られる難関ポイントであり、「クロ釣り道場」とも呼ばれる。デビューからステップアップ、そして名人を輩出する延岡は釣り師にとって腕を磨くのに絶好のフィールドだ。



おすすめ
体験メニュー

クロ釣り体験(初級)



数多くの名人を輩出した延岡の釣り場で「海釣りデビュー」しよう。足場のいい波止場で仕掛けや撒き餌の作り方、仕掛けの投入方法、流し方など初歩から案内人が伝授する釣りの入門メニュー。

対 象	小学5年生以上
実施期間	10月～6月
所要時間	夜明け前から13時頃
定 員	3名～9名程度
集合場所	JR延岡駅など
雨天時	海の状況次第
準備品	飲み物、食べ物、クーラーボックス、日焼け対策
周辺観光	釣り場による
料 金	5,500円～
備 考	別途、船代・えさ代が必要

1. 釣り人に人気のポイント「やさく」
2. 潮を読み、撒き餌の打ち方を練る橋本氏
3. 海から昇る朝日と水平線の絶景



「難しい延岡」で鍛えたこの道42年の釣技

「原点は小学校時代の川釣り」という橋本氏。磯釣りは24歳の時にインダイ釣りから本格的にスタートし、現在では釣り歴42年を迎え、グレ(メジナ)やチヌ(クロダイ)、インダイなどの磯釣りを中心に、船釣り、ルアーフィッシングなどで全国を駆け巡り、あらゆるジャンルに精通する名人中の名人として知られている。オールジャパングレ磯ロイヤルカップでの4回優勝やその他トーナメントで数々の入賞歴を誇り、今もなおトーナメンターとして活躍する。



達人イチオシ

漁業が盛んな北浦町において、無投棄管理で養殖された安全・安心・鮮度抜群の宮崎県ブランド「ひむか本サバ」(総理大臣賞受賞)。延岡市内には刺身や寿司で食べられる店舗が多い。



ひむか本サバ

グルメメモ





成崎 聡

SATOSHI
NARUSAKI

シーカヤックの達人

Sea Kayac

プロフィール

諸塚村出身。NPO法人ひむか感動体験ワールド事務局長。RAC(川に学ぶ体験活動協議会)トレーナー他。CONE(自然体験活動協議会)トレーナー。NEAL(全国体験活動指導者認定委員会)主任講師。



大海原で心身ともにリフレッシュ

山間部に生まれ育ち、幼少の頃からの遊びや体験が、そのまま現在の豪快なアウトドア精神を創りあげた。延岡の海・山・川・に精通し、リバー&シーカヤック・登山・トレッキング・フットパス・釣り(川/海)・サーフィン・キャンプ体験など、あらゆるジャンルのガイドを担当。特に児童を対象とした自然体験活動・環境教育に定評があり、さらに自然体験活動指導者養成もおこなうアウトドアワールドのエキスパート。休日には「環境省選定 快水浴場百選」の「特選」に選出された北浦の下阿蘇ビーチにカヤックを浮かべてのんびり疲れを癒やす。



達人のフィールド 下阿蘇ビーチ～須美江ビーチ

車を止めて、ヤシやソテツが並ぶ南国ビーチをてくてく歩き、目の前に広がるエメラルドグリーンの海原にカヤックを浮かべる。キラキラ輝く波間に漂いながら、「日向松島」と称される日豊海岸の美しい景観を眺めてのんびり過ごす。これ以上の贅沢はないだろう。延岡市内のビーチにはキャンプ場やケビンが隣接しているから、手軽に終日アウトドアレジャーを満喫できるのが大きな魅力だ。



おすすめ
体験メニュー

延岡の海でシーカヤック体験



島野浦や高島の離島、大小の岩礁が点在し、「日向松島」と称される日豊海岸。シーカヤックで海からの景観を楽しんだり、海蝕洞をくぐったり、島や浜に上陸してランチを楽しむ体験プラン。

対 象	中学生以上
実施期間	通年
所要時間	2時間程度
定 員	4名～20名程度
集合場所	JR延岡駅など
雨天時	海の状況次第
準備品	飲み物、食べ物、日焼け対策
周辺観光	須美江家族旅行村、下阿蘇ビーチ
料 金	5,500円
備 考	初心者でも簡単に楽しむことができる

達人イチオシ

延岡が誇る最高の食材を集めたセットを、希望するフィールドに届けてくれるケータリングサービスのバーベキュー。オフショで世界に輝いたひまじビールや旬の魚介類、フルーツなども準備可能。一級のロケーションで堪能する日本一の味は格別だ。



日本のバーベキュー

※詳細は20ページを参照

グルメメモ





高橋 勝栄

KATSUEI TAKAHASHI

スキューバダイビングの達人

Scuba Diving

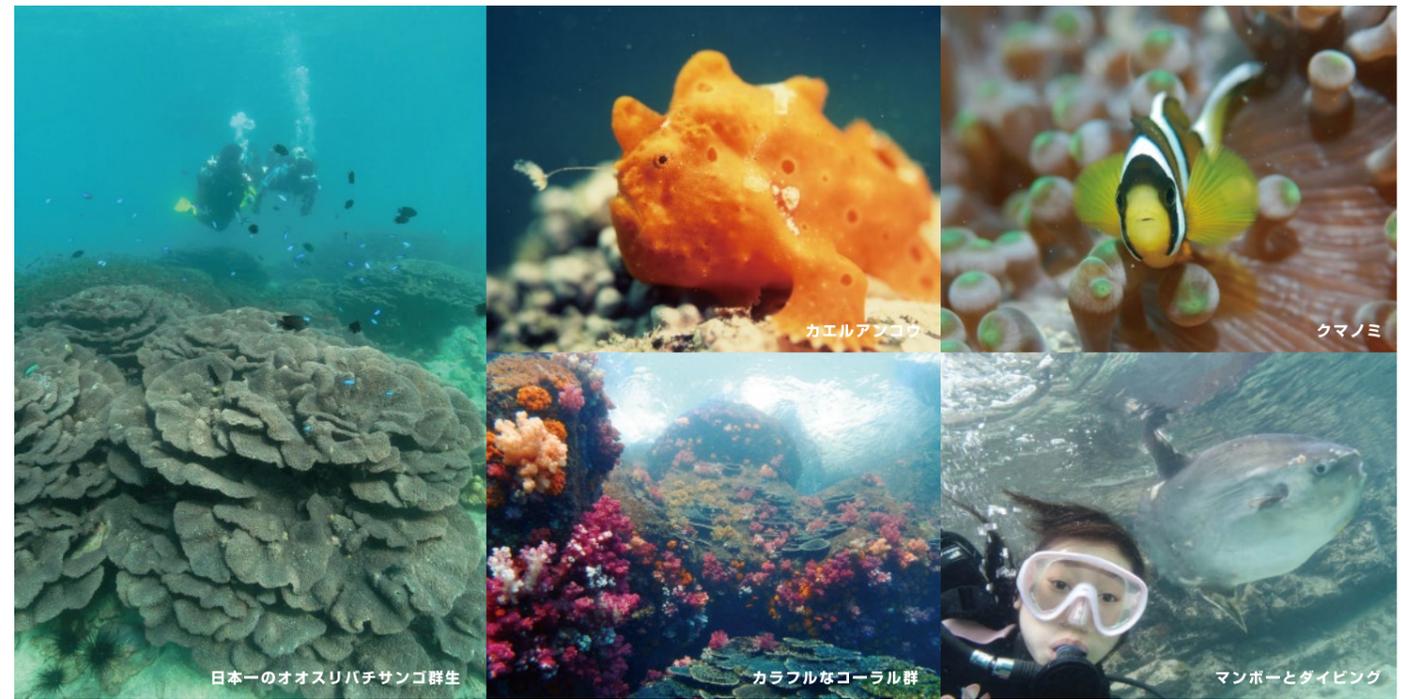
プロフィール

延岡市出身。14歳でダイビングスタートし、29年のキャリア。これまでに世界各国で潜った記録は12,000本を超える。創業37年目を迎える延岡マリンサービスの店長。「PADIコースディレクター」「EFRインストラクタートレーナー」ショップは「PADI5スターIDダイブリゾート」認定店。NPO法人ひむか感動体験ワールド理事長。



宮崎県唯一の PADI コースディレクター

宮崎県初の「PADI5スターIDダイブリゾート」認定ショップであり、37年間無事故の実績を誇る『延岡マリンサービス』の店長である高橋勝栄氏は、世界中の全PADIプロフェッショナルの約1%にも及ばない最高ランクのインストラクター“コースディレクター”の資格をもつ、宮崎県では唯一の存在。延岡の海はもとより、ご当地グルメをはじめ、市内の観光スポットを知り尽くした高橋氏がコーディネートする、満足度の高いプランには定評がある。また、延岡を全国各地から年間3,000人以上が訪れる九州有数のダイビングスポットに育て上げた実績もある。



達人のフィールド 南浦・島野浦等、日向灘一帯

市街地から車で20分程度で100種類を超えるハードコーラル、600種超の魚種が生息する生物の宝庫。海中洞窟、国内最大規模のオオスリバチサンゴ群、一面に広がるカラフルなソフトコーラルや、個性的なフォルムが印象的な熱帯魚、またダイバーに大人気のカエルアンコウやマンボウにも会えるなどバリエーションに富んだポイントが40カ所以上も点在する。黒潮の温暖な海流に恵まれ、最低水温が16℃前後と温かく、年間を通してポートダイブ、ビーチダイブ、ナイトダイブ、シュノーケリング、マンボウダイブなど、様々なスタイルで楽しめる。

おすすめ体験メニュー スキューバダイビング体験



延岡の海を知り尽くしたガイドとマンツーマンで、テーブルサンゴの群生や、クマノミやチョウチョウウオなどの熱帯魚が泳ぐ神秘世界を海中散歩に出かけよう。ドライスーツを着用すれば(大人のみ)1年通して潜ることが可能だ。

1. 海へダイレクトにつながる浦城天神の海中階段はまさにダイビングにおけるバリアフリー。トイレやシャワーも完備しており、子どもやご年配、障がいをもつ人でも手軽にエントリーできる希少なスポット。
2. 初心者や子どもでも安心なシュノーケリング。カラフルな熱帯魚の世界が広がる。



※シュノーケリング詳細は18ページ参照

達人イチオシ

延岡の海は黒潮の恩恵を受けた海の幸の宝庫。「へべすぶり」や「ほろ酔いカンパチ」をはじめ、水揚げされたばかりの新鮮な魚介類がたっぷりのった海鮮丼は、延岡必食メニューの1つだ。



海鮮丼



対 象	10歳～(病歴診断書の記入が必要)
実施期間	大人/通年、子ども/5月～11月
所要時間	2時間程度
定 員	1名～35名程度
集合場所	延岡マリンサービス
雨天時	海の状況次第
準備品	夏:水筒、バスタオル、着替え 冬:ジャージ上下、バスタオル
周辺観光	七ツ島展望台、下阿蘇ビーチ
料 金	15,000円(ドリンク付)
備 考	別途、シャワー・トイレ施設使用料200円が必要 病歴診断書の記入が必要

延岡の大自然を体感!人気の体験メニュー

アウトドア体験メニューを取り入れた宿泊プランや教育プログラムなどのアレンジをすることも可能です。



生きる力を育むための教育プログラム

ノベ☆スタでは、本格的アウトドア体験の案内のみならず、自然環境や、アウトドア体験に関する興味、関心を高めるため、様々なプログラムをご用意しています。先人たちが血の滲む想いで守り抜いてきた稀有な自然の中で、本物体験を通し、“生きる力”を学んでみませんか。子ども達はもとより、企業・団体の研修にもご活用いただけます。

島野浦周辺クルージング cruising



ビーチシュノーケリング体験 snorkeling



自然の源でリバートレッキング river trekking



フットパス foot path



🌀 岩のアーチに感動!

沖合にある島野浦、高島などの島々を、楽しいガイド付きでクルージングできる。途中、巨大な岩のアーチをくぐったり、箱メガネでテーブルサンゴを観察したり、爽快感にあふれる体験は子ども達にも大人気。



👤 対象	幼児から(年齢制限無し)
📅 実施期間	通年
🕒 所要時間	1時間～1時間半程度
👥 定員	4名～12名程度(一般当たり)
📍 集合場所	随時ご案内
☔ 雨天時	小雨決行
🎒 準備品	冬場は防寒具を準備すること
🚗 周辺観光	無人島「高島」
💰 料金	幼児無料、小学生3,000円～、中学生以上3,500円～
📝 備考	「よしや」のドーナツと道の駅北浦の塩ソフトがおすすめ

🌀 海中のお花畑に感激!

透明度が高く、波穏やかな浦城湾で、手軽にシュノーケリングが楽しめる。初めての人や子供たちにも安心。手が届きそうな浅瀬でも、カラフルなソフトコーラルやテーブルサンゴ、クマノミなどの熱帯魚とふれあえる。



👤 対象	6歳から
📅 実施期間	大人/通年、子ども/5月～11月
🕒 所要時間	1時間30分～2時間程度
👥 定員	1名～45名程度
📍 集合場所	延岡マリンサービス
☔ 雨天時	海の状況次第
🎒 準備品	夏:水着、バスタオル、着替え 冬:ジャージ上下、バスタオル
🚗 周辺観光	七ツ島展望台、下阿蘇ビーチ
💰 料金	5,000円(ドリンク付)
📝 備考	別途、シャワー・トイレ施設使用料200円が必要 大人はドライスーツを着用するので、冬でも体験可

🌀 これぞアドベンチャー!

巨岩と透き通った水が織りなす川の中を歩き、時には泳ぎ、川の流れに逆らい上流部を目指す!光の具合でコバルトブルーやエメラルドグリーンに色を変える清流はまさに自然の神秘そのもの。



👤 対象	小学生から
📅 実施期間	夏
🕒 所要時間	3時間
👥 定員	3名～5名
📍 集合場所	大崩の茶屋 祝子川温泉美人の湯
☔ 雨天時	川の状況次第
🎒 準備品	飲み物、動きやすく濡れても良い恰好・靴(沢登り用の靴でもOK)
🚗 周辺観光	祝子川温泉 美人の湯、展望台、ニジマス釣り、キャンプ場
💰 料金	4,500円
📝 備考	参加希望人数が最低希望数に達しない場合は要相談

🌀 ありのままの風景を楽しむ!

恵まれた自然や町並みなど、昔ながらの風景を楽しみながら歩くことで、その地域ならではの魅力を体感。延岡市内に6つ(祝子川、上鹿川、北川、島野浦、二ツ島、延岡市街地)のスペシャルコースが設定されている。



👤 対象	小学生から
📅 実施期間	通年
🕒 所要時間	約2時間(コースにより変動)
👥 定員	1名～45名程度
📍 集合場所	随時ご案内(コースにより変動)
☔ 雨天時	小雨決行(コースにより変動)
🎒 準備品	飲み物、動きやすく濡れても良い恰好・靴・雨具
🚗 周辺観光	コースによって異なります
💰 料金	5,000円～(ガイド付き)
📝 備考	コースマップのみの販売も可能(6コース分600円) 個人で自由に歩くことも可能

R 一日でこんなに遊べる **延岡大満喫モデルコース** 団体受入可能

海 ダイビング・シュノーケリング

山 トレッキング・フットパス

川 キャニオニング・リポートレッキング

ナイスな景色!!

地元が誇る最高の食材とロケーション

日本一のバーベキュー NO.1



写真はイメージです

面倒な食材、器材の準備や片付はすべて「ノベスタ」へおまかせ!

延岡は「日本一」と呼ぶにふさわしいロケーションの宝庫である。そんな大自然を背景に、日本一の「宮崎牛」や漁獲量日本一の「ウルメイワシ」、そして国内地ビール2大コンテストW金賞受賞の「ひでじビール・太陽のラガー」をはじめ、地元産の新鮮食材を豪快に炭火で焼いて味わうBBQは、まさに「日本一のバーベキュー」だ。

【ケータリング BBQ サービス】
 ☆料金：お一人様 3,900円(税込)
 ☆参加人数：4名様から
 ☆食材内容(1名様分)
 宮崎牛カルビ(A4ランク) 100g/宮崎ポークバラ肉 100g/宮崎inチキン 50g/ウインナー 50g/焼きおにぎり 2個/地元産野菜セット/地元産椎茸/ソフトドリンク
 ☆オプション ひでじビール 太陽のラガー 樽生(10リッター) 10,000円(税込)/瓶ビール 500円(本・税込)/季節の魚貝類/フルーツ
 ※酒類の提供はハンドルキーパーのいらっしゃるお申込みの方に限ります。

宮崎ありがとう! 団体セットイメージ ¥3,900 (お一人様)

川 リバーカヤック・シーカヤック

海 クルージング・フイットジキング

海 サーフィン・ボディボード

R おみやげ充実 **お買い物スポット** 待ち合わせにも最適!

<p>道の駅 北川はゆま</p>  <p>☎0982-24-6006 住所：延岡市北川町長井 5751-1 営業時間：8:30~18:00(物産館) 定休日：年中無休(年末年始は時間短縮営業)</p>	<p>道の駅 北浦</p>  <p>☎0982-45-3811 住所：延岡市北浦町古江 3337-1 営業時間：9:00~18:00(物産館) 定休日：年中無休(年末年始を除く)</p>	<p>よっちみろ屋</p>  <p>☎0982-48-0808 住所：延岡市北方町巳 175 番地 1 営業時間：8:00 ~ 18:30 定休日：年中無休</p>	<p>のべおか観光物産ステーション</p>  <p>☎0982-32-3706 住所：延岡市幸町 3-4420(JR 延岡駅構内) 営業時間：7:30~18:30 定休日：年中無休</p>
---	--	---	---

R ノベスタ提携 **宿泊施設情報**

各ホテルと提携し、ノベスタ特別優待料金でご宿泊いただけます。ご利用の際は、下記の連絡先「ノベスタ」にお問合わせ下さい。

TEL&FAX: **0982-29-3835**
E-mail: info@nobe-star.com

ホテルの宿	延岡市北川町川内名 7 3 3 0
部屋タイプ (利用形態)	ノベスタ特別価格
洋室(2名部屋・素泊り大人/子ども)	¥5,400(1名)/¥4,320(1名)
和室(4名部屋・素泊り大人/子ども)	¥4,320(1名)/¥3,240(1名)
和室(8名部屋・素泊り大人/子ども)	¥4,320(1名)/¥3,240(1名)

・未就学児童は無料。ただし寝具が必要な場合、洋室 2,160円 和室 1,620円
 ・チェックイン：14時/チェックアウト：10時
 ・朝食 756円/夕食 1,620円～
 【特典】道の駅北川はゆまソフトクリーム サービス(宿泊者のみ)

延岡ロイヤルホテル	延岡市船倉町 2 丁目 1-2
部屋タイプ (利用形態)	ノベスタ特別価格
シングル(素泊り)	¥4,500(1名)
シングル(朝食付)	¥5,200(1名)
ツイン(素泊り)	¥8,500(1名)

【特典】駐車場料金サービス

ETO ランド	延岡市北方町早中巳 1183 番地
部屋タイプ (利用形態)	ノベスタ特別価格
貸別荘・2階建て(素泊まり) 6名部屋・布団追加は+500円	¥14,400(1室)
貸別荘・平屋建て(素泊まり) 6名部屋・布団追加は+500円	¥12,000(1室)
洋室(大人・素泊り/子ども・素泊り) 8名部屋・ベッド	¥3,500(1名)/2,240(1名)
和室(大人・素泊り/子ども・素泊り) 4名部屋・トイレ付き	¥4,500(1名)/2,640(1名)

送迎バス有り 【条件】①10名以上(7名の場合はワゴン車で送迎可)
 ②延岡市内～都農町まで③レストラン食事利用(大人1名800円~/小人1名700円~/夕食は1,500円)又は、各遊具利用(1名700円)

ビジネスホテル東洋	延岡市中町 1 丁目 4 番地 6
部屋タイプ (利用形態)	ノベスタ特別価格
シングル(素泊り)	¥4,500(1名)
シングル(朝食付)	¥5,300(1名)

【特典】駐車場料金サービス

延寿荘	延岡市岡富町 1104-8
部屋タイプ (利用形態)	ノベスタ特別価格
シングル(素泊り)	¥3,800(1名)
シングル(朝食付)	¥4,500(1名)
シングル(朝食・夕食付)	¥5,500(1名)

【特典】駐車場料金サービス

ホテルメリージュ延岡	延岡市紺屋町 1 丁目 4-28
部屋タイプ (利用形態)	ノベスタ特別価格
シングル(素泊り)	¥6,000(1名)
シングル(朝食付)	¥6,500(1名)
ツイン(素泊り)	¥10,000(2名)
ツイン(朝食付)	¥11,500(2名)
シングルWユース(素泊り)	¥7,500(2名)

【特典】駐車場料金サービス

延岡アーバンホテル	延岡市中央通り 2 丁目 3-3
部屋タイプ (利用形態)	ノベスタ特別価格
シングル(素泊り)	¥5,000(1名)
DX ツイン(素泊り)	¥10,500(2名)

※駐車場料金：300円(マイクロバス 500円【要予約】)/朝食：700円

兼六園	延岡市幸町 1 丁目 3 番地 13
部屋タイプ (利用形態)	ノベスタ特別価格
シングル(素泊り)	¥3,800(1名)
シングル(朝食付)	¥4,300(1名)
シングル(朝食・夕食付)	¥5,500(1名)

【特典】駐車場料金サービス

R 天候に左右されない **室内型体験**

<p>室内ボルダリング</p> 	<p>マリンクラフト</p> 	<p>ウッドクラフト</p> 	<p>陶芸教室</p> 
---	--	--	---

※この他にも様々な体験メニューがございます。お問い合わせはノベスタまで

のべおか 観光・アウトドアマップ



東九州自動車道 北浦I.C.、須美江I.C.からおりれば、そこは、自然、遊び、食、マリレジャー、全てが揃ったひまか遊パークうみウララ。この夏は、楽しさいっぱいのこのエリアにぜひ遊びに来て下さい。



R 延岡市へのアクセス



R 電車

- JR博多駅～JR延岡駅 約4時間
JR博多駅から特急「ソニック」号乗車、途中大分駅同一ホームにて特急「にちりん」号に乘換。
- JR大分駅～JR延岡駅 約2時間
JR大分駅から特急「にちりん」号乗車。
- JR鹿児島中央駅～JR延岡駅 約3時間
JR鹿児島中央駅から特急「きりしま」号乗車。途中宮崎駅同一ホームにて特急「にちりん」号、もしくは「ひゅうが」号に乘換。
- JR宮崎駅～JR延岡駅 約1時間
JR宮崎駅から特急「にちりん」号、もしくは「ひゅうが」号乗車。

R 自動車

- 福岡市から約4時間
福岡インターチェンジより九州自動車道を南下、御船インターチェンジより国道445号線へ。途中中国道218号線に乗り換え、高千穂町を經由して延岡市へ。
- 鹿児島市から約3時間30分
鹿児島インターチェンジから九州自動車道を北上し、えびのジャンクションを經由して東九州自動車道を北上し延岡市へ。
- 大分市から約2時間
国道10号線を南下し、途中国道326号線を經由して再び国道10号線へ戻り延岡市へ。
- 熊本市から約2時間50分
国道57号線から国道325号線へ。途中中国道218号線で高千穂町を經由して延岡市へ。
- 宮崎市から約1時間15分
宮崎西インターチェンジから東九州自動車道を北上して延岡市へ。

R 「わけあって延岡」 Reasonも♡でShareする キャッチフレーズの意味



第2次延岡市観光振興ビジョン(平成25年度策定)で定めた延岡市の観光キャッチフレーズ。「わけあって」には、理由(わけ) = Reason と、分け合う = Share の意味が込められています。

R インフォメーション

- 一般社団法人 延岡観光協会 <http://nobekan.jp>
- コレッタ延岡内2F事務所 ☎0982-29-2155
〒882-0053 宮崎県延岡市幸町2-125
- のべおか観光物産ステーション ☎0982-32-3706
〒882-0053 宮崎県延岡市幸町3-4420

延岡縦断 全力疾走!
「全力延岡」配信中
<http://nobekan.jp/>

延岡市観光戦略課 ☎0982-34-7833
〒882-0813 宮崎県延岡市東本小路121-1
(延岡市中小企業振興センター4F)

R アウトドアコーディネーター

成崎聡さん
NPO法人ひむか感動体験ワールド事務局長
RAC・CONETレーナー / NEAL主任講師

延岡のアウトドアのことなら
おまかせください!

アウトドアに関するお問い合わせ



☎0982-29-3835

延岡市東本小路131番地5
(延岡市民協働まちづくりセンター内)

【web】<http://nobe-star.com/>

【mail】info@nobe-star.com

