



Wow!

# 「子どもを連れて行きたくなる」 にはわけがある



子どもが笑うと、こっちまで嬉しくなる。  
自然の中で思いきり遊んで、おいしいものを食べて、家族みんながごきげん。  
特に春夏は、外遊びにぴったりの季節。広い公園に川遊び、ビーチレジャーで  
子どもは大はしゃぎ。延岡ならではのグルメも楽しめて、親もリフレッシュ。  
そんな体験を1日できるのが延岡の魅力。でも、1泊するともっともっとうい。  
遊び疲れた体を宿で癒してお腹もみたくて翌日はのんびりと、もうひと遊び。  
“ちょっと特別な週末”がぐっと身近にあります。

DAY-1  
アクティビティ

P.4-6へgo!

絶景!  
離島周遊クルージング

まずは  
おもいきり  
楽しもう!

奇跡の清流「小川」で川遊び

DAY-1  
海水浴場近隣  
グルメ情報!

お腹がすいたら  
近くでごはん

P.7へgo!

DAY-1  
うみウララで  
遊ぶ

「うみウララ」エリアで  
ビーチレジャーを楽しもう

P.8-9へgo!

九州No.1のビーチや  
水族館もあり  
延岡の海は  
アクティブ派も  
のんびり派も  
満たされます

おとまり  
わーわーい!

P.10-11へgo!

DAY-1-2  
夕飯&宿泊

海辺でも、市街地でも  
大満足の延岡の宿

子どもには  
宿泊もひとつの  
大切な体験に

こんなの  
はじめて!!

WOW!

P.12-13へgo!

DAY-2  
屋内・外施設

「こんなはずじゃなかった…」の心配をなくす  
雨が降っても遊べる施設もあります!

P.14-15へgo!

DAY-2  
ランチ&カフェ

せっかく来たなら  
延岡ならではのごはんを  
子ども連れOK!な  
お店で楽しもう!

推  
延岡の地場産品

P.16-17へgo!

お土産や  
旅の記念もわすれずに!  
物産館や旅の起点となる3つの道の駅情報!

わけあって延岡 2025 春夏号  
CONTENTS

P7	地どれ 海幸井合戦
P18	延岡観光 夏祭り編 (祭り・花火大会情報)
P19	延岡の春夏イベント情報
P20-21	観光協会会員情報1
P22	観光協会会員情報2
P23	観光協会会員情報2・延岡市周辺観光情報
P24	渾然一体 元祖辛麺 柗元

延岡エリア  
バス路線図

延岡エリア  
バス時刻表

JR延岡駅  
時刻表

公共交通機関を  
上手に  
利用しましょう!

わけあって延岡 冊子に関するお問い合わせは  
(一社)延岡観光協会 Tel:0982-29-2155

DAY-1  
アクティビティ

## R 絶景! 離島周遊クルージング



巨大な岩のアーチくぐり!

沖合にある島野浦など雄大な景色をクルージングできる人気のアクティビティ。巨大な岩の海蝕トンネル「千貫目(せんがんめ)」をくぐったり、日本一のオオスリバチサンゴを観察したり冒険気分を満喫できます。

### information

- 体験場所: 延岡市北浦町、島浦町 催行日: 通年
- 催行人数: 最大12名(大人)/一隻 対象年齢: 全年齢(小学生以下は保護者同伴)
- ◆ 体験料金: 大人5,000円 小学生2,500円 (未就学児 無料)
- ★ 準備品: 動きやすい服装
- ◇ 備考 ※小雨決行 ※当日受け入れ可 ※団体様は事前にご連絡ください  
※最大催行人数は、小学生以下は0.5人の計算となります  
※最少催行は大人2名様分の料金が必要になります。

クルージングのお申込みは北浦臨海パーク観光案内所

TEL:0982-24-5280 受付時間 10:00~14:00  
営業時間 10:00~16:00



日本一のオオスリバチサンゴ



いろんなところにトンネルがあるね!

熱帯魚やサンゴがたくさん!

## R ビーチシュノーケリング

中心市街地から車で約20分でシュノーケリングが出来るほど、自然に恵まれた延岡市。手が届きそうな浅瀬の海中世界でも、100種類のハードコーラルに、カラフルなソフトコーラルや熱帯魚たちとふれあえます。

### information

- 体験場所: 延岡市浦城町 催行日: 子ども:5~11月 大人:通年
- 催行人数: 最少1名 最大20名 対象年齢: 6歳以上
- ◆ 体験料金: 8,800円(税込)/1人(子ども同額・施設利用税込)
- ★ 準備品: 水着、バスタオル、着替え
- ◇ 備考 ※小雨決行 ※天候その他により、所要時間は変わる場合があります  
※基本的に自家用車移動となりますので、タクシーや貸切バスをご希望の場合は別途ご相談ください  
※費用には、レンタル機材代が含まれます



延岡の海はとてキレイだよ!

## R シーカヤック



初めてでもレッスン付きで安心!

穏やかな波で気持ちがいい!

僕にもできるかな?

### information

- 集合場所: JR延岡駅など 催行日: 10月~6月
- 催行人数: 2名~10名程度 対象年齢: 6歳以上
- ◆ 体験料金: 7,000円(税込)/1人(子ども同額)
- ★ 準備品: 飲み物、食べ物、日焼け対策
- ◇ 備考 ※体験時間2時間程度 ※催行は海の状況次第  
※天候その他により、所要時間は変わる場合があります  
※基本的に自家用車移動となりますので、タクシーや貸切バスをご希望の場合は別途ご相談ください



## R 奇跡の清流「小川」で川遊び



水がキレイでまるで空にういてるみたい!

私もやりたい!

「水郷のまち延岡」に流れる美しい河川の中でも「奇跡」と称され、今も変わらず大切に守られている清らかな「小川(こがわ)」。水面に映る色鮮やかな山々の風景がゆっくりと移り変わる様子を眺めていると、心の底から癒されます。天候や時間帯等の条件が揃えばまるで空に浮いているように見える写真を撮ることができます。(左写真)

### information

- 体験場所: 延岡市北川町「小川」 催行日: 4月~8月
- 催行人数: 最少3名 最大40名 対象年齢: 7歳以上
- ◆ 体験料金: 8,800円(税込)/1人(子ども同額)
- ★ 準備品: 濡れてもよい靴(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、フリース
- ◇ 備考 ※小雨決行 ※天候その他により、所要時間は変わる場合があります  
※自家用車移動となりますのでタクシーや貸切バスをご希望の場合は別途ご相談ください  
※ダウンリバーの場合はヘルメット着用となります ※最少人数はご相談ください



DAY-1  
アクティビティ



## 不思議な巨岩 パッケン岩を見に行こう！



パッケン岩までは  
鹿川キャンプ場から  
約1時間半！

コンピューターゲームのキャラクター「パックマン」にそっくりの巨岩がSNS等で「写真映えする」と話題を集め、県内外からの問い合わせが増えました。新たな観光名所として脚光を浴び始めた、通称「パッケン岩」と、ロッククライミングの聖地を一望する「千畳敷」がセットになったツアーです。鹿川フィールドを熟知したガイドがご案内します。

### information



- 体験場所：延岡市北方町「パッケン岩、千畳敷展望所」 ■ 催行日：3月～11月末
- 催行人数：2名～5名
- 体験代金：17,000円(税込)/グループ2～5人
- 準備品：昼食、飲料、動きやすい服装(長袖・長ズボン)、履き慣れた靴、帽子、手袋、タオル、雨具
- 対象年齢：6歳以上

備考 ※鹿川(ししがわ)キャンプ場駐車料金別途必要 ※状況により集合場所変更の可能性あり ※天候その他により所要時間は変わる場合があります ※一部交通規制がかかる場合あり ※交通規制に関するお問い合わせ：宮崎県延岡土木事務所管理担当 TEL:0982-21-6145



千畳敷展望所



比叡山の登山口から登ったすぐの場所にある千畳敷展望所。比叡山と矢筈岳からなる岸壁の勇壮な姿が目に広がります。

## 須美江の海で地引網体験



### information



- 体験場所：民宿紺碧(延岡市須美江町1426-1) ■ 催行日：通年
- 催行人数：～60名
- 体験代金：開催費用総額 80,000円 ■ 体験時間：1時間30分
- 準備品：濡れても良い服装、サンダル、軍手(裸足は不可)
- 対象年齢：小学生～ ■ 雨天時：天候等により開催可否判断

備考 時間や人数については要相談。※お客様のご都合によりキャンセルされる場合、下記のキャンセル料を頂戴致します。  
 ■ 3～2日前：ご予約料金の20% ■ 前日：ご予約料金の50%  
 ■ 当日・無断キャンセル：ご予約料金の100%

須美江で古くから行われていた漁法『地引網』を体験し、須美江の魚を獲って、持ち帰り！！獲れた魚は、お持ち帰りいただくことができます。民宿紺碧にて料理にすることもできます。(料理する場合は別途料金が必要です)

## ホテルの里休暇村「ホテルの館」



リニューアル  
オープン！



2025年4月1日にリニューアルオープンした「祖母・傾・大崩ユネスコパーク拠点施設」及び「延岡市のアウトドア観光の拠点施設」。展示・学習コーナー、屋内外でのアウトドア活動・案内、スポットの紹介、レンタサイクルの配置、環境学習会や各種会議、スポーツ合宿の受け入れなど、子どもから大人まですべての世代が楽しめます！

各ページ、ノベスタロゴの付いたアクティビティメニューのお問合せ・お申込みは

TEL:0982-29-3835



受付時間 9:00～17:00 定休日 火曜日  
 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)  
<http://nobe-star.com/> E-mail: nobesta3835@gmail.com



臨海パーク内で楽しめる！  
 自社養殖の牡蠣や鮮扇貝・へべすブリや五ヶ瀬ぶどう桜舞カンパチ、その他にも北浦の海で育った魚介類が楽しめ、サイドメニューも充実しています。漁師の営み店で鮮度はまちがいないです！

熊野江海水浴場近く  
板前の料理を気軽に！  
 遠方の方にも気軽に利用して本格的な味を楽しんでもらいたいという店主のこだわりが詰まった料理や、この地域だけにしか育たない「くまの香酢」を使用した独自のレシピ開発を手がけています。



生産者直営 牡蠣家  
 TEL:0982-45-3039  
 延岡市北浦町古江2501-60  
 営業時間 11:00～14:00(L.O.)  
 定休日:金曜日(荒天時に店休あり)  
<https://kitaurakakiya.jp>



板前のまかない料理 旬肴  
 TEL:0982-43-0020  
 延岡市熊野江町2532-1  
 営業時間 10:00～14:00  
 定休日:月曜日・他不定休

海水浴場近隣  
グルメ情報！

### 北浦の海を臨む 絶景のロケーション！

美しい景色を眺めながら旬な魚・野菜をはじめ、主人が自ら足を運んで厳選した豊富な宮崎の食材を堪能できます。宿泊の方だけでなく、お食事のみの利用も可能です。



海鮮から鍋まで  
豊富なメニューが魅力  
 水揚げされたばかりの新鮮な刺身、自家製干物、唐揚げ等、バリエーション豊かな料理が盛り付けられた「まかない定食」が1番人気！小さなお子さまとシェアしても満足できるボリュームです。



潮香ノ宿 高平屋  
 TEL:090-5213-2027  
 延岡市北浦町古江字鶴山2927-1  
 営業時間 12:00～14:00(終了14:15)  
 18:00～20:30(終了21:00)  
 定休日:不定休  
<https://www.takahira-ya.com/>  
 宿泊情報はP10参照

民宿・お食事処 臨港  
 TEL:0982-45-3571  
 延岡市北浦町市振29-14  
 営業時間 11:30～13:00(L.O.)  
 18:00～20:00(L.O.)  
 定休日:不定休  
<http://rinkou.kenpokucode.com>  
 宿泊情報はP10参照



# 地どれ

## 海幸舟合戦

あなたのお腹とココロを満足させるのは、どの舟か？

2025 4/26(土) 6/30(月)

宮崎県 延岡市 うみウララ

抽選で10名様に当たる！  
特産品プレゼント！  
スタンプ2個集めて応募しよう

2,500円(税込) 要予約

内容 地どれの食材を使った海鮮丼、汁物、お店自慢の一品  
※道の駅北浦の高橋については店舗にお問い合わせください  
 ※道の駅北浦のみ受付順になります

ちよかのやど たかひらや <b>潮香ノ宿 高平屋</b> 電話 090-5213-2027 住所 延岡市北浦町古江字鶴山2927-1	道の駅北浦 海鮮館 電話 0982-45-3811 住所 延岡市北浦町古江3337-1	民宿・お食事処 臨港 電話 0982-45-3571 住所 延岡市北浦町市振29-14	料理処 丸金 電話 0982-45-2067 住所 延岡市北浦町市振505-1	民宿 紺碧 電話 0982-43-0211 住所 延岡市須美江町1426-1
---	---	---	---	--

▼ ご予約・詳細は各店舗へご連絡下さい ▼ 内容は仕入れによって異なる場合がございます ▼ 画像はイメージです

主催：ひむか遊パークうみウララ推進委員会(宮崎県延岡市役所 観光戦略課) TEL:0982-34-7833

DAY-1  
うみウララで遊ぶ

**R** 「うみウララ」エリアで  
ビーチレジャーを楽しもう

「ひむか遊パークうみウララ」は、東九州自動車道・北浦IC～須美江IC沿いの日豊海岸国定公園内に位置する北浦・南浦（熊野江、須美江、浦城、安井）・島野浦周辺エリアの愛称。九州で唯一「快水浴場百選特選」に選出された下阿蘇ビーチを始め、マリレジャーやおいしい食べ物がそろった魅力満載のエリアです。

環境省  
快水浴場  
百選  
特選

**下阿蘇ビーチ**

環境省が選定する「快水浴場百選」の特選に輝く九州No.1の美しいビーチ。



道の駅北浦の  
駐車場よこには  
大きな遊具も！



しずかな波で  
白い砂浜で  
とても  
気持ち良いよ



海水浴だけでなく、ケビン、テントエリアなど南国リゾート風な雰囲気の中でバーベキューを楽しむことができます。オートキャンプ場は間口8メートル×奥行き10メートルが11区画。駐車スペース・テントサイト・野外炉・流し台・100V電源を完備しています。



河川の駅目の前！  
子どもにも人気！

**R** 河川プール

海水浴場につながる河川プール。浅瀬だから小さなお子様連れでも安心して遊べます。



**R** SHIMOASO CAFE



ビーチに面したカフェの前には無料ドッグランがありテラスでは愛犬と一緒にくつろぐことができます。遊び疲れたら全席オーシャンビューの店内でゆったり過ごすことができます。

住所：延岡市北浦町古江 3300-17  
電話：0982-27-0483 定休日：月曜・火曜日  
営業時間：平日 11:00～ / 土日祝 10:00～17:00



看板犬の  
遊べるかな？

環境省  
快水浴場  
百選

**須美江海水浴場**

環境省が選定する「快水浴場百選」や「日本の水浴場」88選にも選ばれている名所です。宮崎県内の海水浴場で最も波が穏やかといわれていて、小さなお子様連れのご家族でも安心して海水浴を楽しむことができます。



↑テニスコートや  
水族館などの  
レジャー施設の他  
海の家、管理棟など  
設備も充実！

須美江海水浴場・ビーチの森・水族館に関するお問合せは  
**須美江家族旅行村**  
電話0982-43-0201  
延岡市須美江町1450-2  
営業時間 9:00～17:00 (入園16:00まで)  
定休日 水曜日(祝日の場合は翌日)・12/31・1/1  
<http://sunbeach-sumie.com>



**R** ビーチの森すみえ



501段の階段  
登り口



**R** すみえファミリー水族館



海水浴場だけではなく、「須美江家族旅行村」として、さまざまな施設が充実しています。「ビーチの森すみえ(入場無料)」は入場ゲートがあり子どもたちを安心して遊ばせることができます。「すみえファミリー水族館(入館料は下記参照)」では全国的に珍しい「アカメ」の展示をはじめ、延岡市に生息する水中の生き物が多数みられます。  
■入館料 小・中学生 200円 高校生以上 300円 ※団体割引あり  
■営業時間 9:00～17:00 (入館16:30まで)  
■定休日 水曜日・12/31※1/1は短縮営業

**熊野江海水浴場**



プライベートビーチを  
思わせるような  
穴場的スポット。

日豊海岸国定公園の中にあり、800mものワイドな砂浜と穏やかな波が特徴です。下阿蘇や須美江と比べて、落ち着いた雰囲気海水浴を楽しめます。レジャー施設はありませんが、トイレやシャワーの基本設備は整っています。

**R** 島野浦島



スギシヨ  
伝説の  
地女王の  
像もある！

クルージングで  
島を回れるよ！  
(P4参照)

延岡市の中心部から北東へ約12km、「島の宝100景」にも選出されていて、周囲には黒潮に洗われる小島が点在することから、県内外から磯釣りファンが足を運びます。珍しい海蝓トンネル「千貫目」や「オオスリバチサンゴ」など様々な海中の景観、さらに生物たちの種類も豊富でダイバー達にも愛されている人気スポットです。

DAY-1-2  
夕飯 & 宿泊



information

潮香ノ宿 高平屋

北浦町古江字鶴山2927-1  
電話:090-5213-2027



極上のひととき、  
贅沢に浸かる、特別なひとときも

北浦の海を臨む絶景のロケーションで全3室だけの隠れ家的旅館。レストラン・全客室から海を一望することができ、美しい景色を眺めながら厳選した地どれ、宮崎の食材を使用した料理、そして極上のリラックス空間を体感できます。家族や夫婦の記念日を心に残る特別なひとときに、ちょっと贅沢な女子旅にと、シチュエーションに合わせた細やかなプランが用意されているのも人気の理由で、大手予約サイトでの評価も高くなっています。隣接する「貸別荘ひむかの宿り 東雲」は一日一組の貸別荘で、自然と一体となる、より贅沢な時間を過ごすことができます。



目の前は  
海だらけ!!

市振「港」も「臨」むロケーションで  
漁師さん直送の魚介も堪能!

道路を渡れば北浦町の市振港というまさに港町の民宿で1泊2食付き7,500円~というリーズナブルさも相まって観光だけでなく釣行客やビジネスユースでも利用されています。食事は地どれの魚介類はもちろんのこと、地域の人たちにも愛される食堂でもあるため中華から鍋物までバリエーション豊かです。



information  
民宿・お食事処 臨港

延岡市北浦町市振29-14  
電話:0982-45-3571

アクティビティの拠点にピッタリ!



道の駅北川はゆま(北川IC)より車で約5分。清流「北川」のほりにある「ホタルの宿」は80名収容可能な研修室等を完備し、研修や宴会などにも利用できます。北川総合運動公園(照明施設完備の野球場、テニスコート2面、体育館)に隣接してスポーツ合宿に最適です。また、ホタルの館がすぐ隣にあり、北川地区の自然(リバーカヌー、トレッキング、登山など)を満喫するのにも便利です。

information  
ホタルの宿

延岡市北川町川内名7330番地  
電話:0982-24-6022

- 和室(8畳) 一般(中学生以上) 6,800円(2食付)~
- 洋室(ツイン) 一般(中学生以上) 7,900円(2食付)~
- 研修室 1時間 550円

※その他の宿泊プランや利用料金の詳細はお問合せください。



ホタルの  
時期も  
オススメ

延岡市街地  
宿泊施設MAP



MAP	種別	名称	住所	電話番号
1	旅館	(有)愛宕旅館	延岡市構口町1丁目5432番地	0982-33-1255
2	旅館	旅館 延寿荘	延岡市岡富町1104-8	0982-32-5654
3	旅館	旅館 兼六園	延岡市幸町1丁目3	0982-32-2442
4	ホテル	延岡ホテル	延岡市東本小路6-2	0982-34-2100
5	ホテル	延岡ロイヤルホテル	延岡市船倉町2丁目1番地2	0982-34-2266
6	ホテル	(有)ビジネスホテルくどう	延岡市幸町2丁目132番地	0982-21-2588
7	ホテル	延岡ワシントンホテル	延岡市紺屋町1丁目3-2	0982-21-2500
8	ホテル	延岡アーバンホテル	延岡市中央通2丁目3番地3	0982-22-8800
9	ホテル	エンシティホテル延岡株	延岡市紺屋町1丁目4番地28	0982-32-6060
10	ホテル	ホテルルートイン延岡駅前	延岡市幸町3-140	0982-23-1300
11	ホテル	(有)延岡第一ホテル	延岡市祇園町2丁目2-7	0982-34-1181
12	ホテル	ホテルエリアワン延岡	延岡市中町1丁目4-6	0982-34-0505
13	ホテル	ビジネスホテル延岡	延岡市幸町3丁目2-1	0982-32-3955
14	ホテル	アパホテル宮崎延岡中央	延岡市新町4-2	0982-34-0507
15	ホテル	アパホテル宮崎延岡駅前	延岡市幸町2丁目41-2	0570-002-711
16	ホテル	ホテル延岡ヒルズ	延岡市紺屋町1丁目4-17	0982-32-2123

DAY-2  
屋内施設

**R** 雨でも安心! 屋内プレイスポット!

ワイワイ  
プレイラボ



VRなど、延岡では触れる機会の少ない最新テクノロジーやデジタルコンテンツに小さなお子様から気軽に触れることができる最先端のプレイスポットです。(年齢制限があるものがあります) また、オープンスペースではテーブル等を自由に利用することができ、飲食も可能なので悪天候や暑さなど屋外での遊びができない時でも快適に過ごすことができます。

information

延岡市幸町3丁目101 延岡駅西口街区ビル1F  
営業時間 10:00~19:00(年末年始のみ休業)  
電話 0982-22-1500 <https://waiwaiplaylab.com/>

OPEN LAB  
オープンラボ



©SEGA

AMUSE LAB  
アミューズラボ

ワーブスクエア

無料



無料

小人が住まう黒板

LAB STUDIO  
ラボスタジオ



各種スタジオ1時間 1,500円~(学生:500円~)

時間をわすれて  
遊んじゃうっ!

延岡市駅前複合施設 インクロス  
キッズスペース

インクロス南端にあり、遊びながら学べる知育玩具が揃っています。また、授乳室(おむつ替えベッド・調乳専用浄水給湯器など完備)やお子様専用トイレもあり、困った時のお立ち寄りスポットとしても利用できます。

(延岡駅北駐車場・西駐車場は施設利用者は2時間無料※カウンターで駐車券処理が必要です)

information

営業時間 8:00~21:00  
宮崎県延岡市幸町3丁目4266-5

晴れた日は  
外にも遊具が  
あるよ!



えんキッズ

(延岡市子育て支援総合拠点施設)

家族で遊べる広場や園庭が充実しているだけでなく、一時預かり保育、病後児保育、子育て相談など子育て世代の強い味方です。常時スタッフが在中しているので、安心して過ごすことができます。

information

延岡市松山町1-4  
電話:0982-20-0351

広場の利用時間

1部 9:00~12:00 2部 13:00~16:00

休館日:木曜日(病後児保育を除く)

<https://www.enkids-sukoyaka.com>



**R** 市内各地に大型公園があるよ!



余裕のある  
大型遊具で  
たくさんのお  
友達がいても  
OK!

広い柵付き  
スペースで  
乳幼児も  
安心して遊べるっ!



大人も一緒に  
運動できる  
健康器具も  
充実♪



川島ふれあい公園

information 延岡市川島町1244番地1

川島埋立場の跡地活用として整備された「川島ふれあい公園」は広い駐車場、運動広場、植物広場、そして遊具広場と充実した設備の公園です。公園内にあずまや、トイレの完備はもちろん、コンビニエンスストアも近くにあるため人気が高まっています!

延岡植物園

information 延岡市天下町1235-1

「フラワーフェスタinのべおか」の会場としても知られる延岡植物園は8.7haの広々とした園内に3ヵ所の展望台と林をぬう遊歩道、芝生広場、複合遊具、四季折々の花を咲かせる花壇や花畑などが整備され延岡インターチェンジから近いこともあり週末は多くの家族連れで賑わっています。

DAY-2  
屋外施設

楽しい公園が  
たくさん!

新しく大型の  
あずまやが設置され  
強い日差しや急な雨から  
避けられるように  
なりました。

北城山街区公園

information 延岡市本小路85-2

「天孫ニギノミコトとコノハナサクヤヒメが出逢い結ばれた」というロマンチックな神話が残っていることから、「出逢いの聖地」と呼ばれています。登山道入り口から山頂にある駐車場まで車で5分。そこから歩いてすぐ、延岡市街地を一望できる展望台は、2人の神様も眺めた笠沙岬と言われている場所です。展望台下には同じく市内を見渡せる遊具公園も整備されています。「日本夜景遺産」「日本百名月」にも認定されています。

愛宕山笠沙の御碕公園

information 延岡市愛宕山6091



広い  
屋外広場には  
園庭遊具も  
充実しています



イベント情報を  
Instagramで発信中!



DAY-2  
ランチ&カフェ

# R 子どももいっしょに美味しいランチ



タルタルあり?

モモ派?

## 延岡ランチの定番 「チキン南蛮」

延岡でランチと言って最初に思い浮かぶのはやはりソウルフードの「チキン南蛮」  
モモやムネなど部位の違いや、各店オリジナルレシピのタルタルソースなどハマればその沼は深いメニューです!  
「いつものお店」だけでなく「新たな自分好みのお店が見つかるかも!」



タルタルなし?

ムネ派?



## 栞元のジュニアラーメン!?

延岡のソウルフードで思い浮かぶメニューのひとつ「辛麺」。  
食べたいけど子どもが小さいなあ……。と諦めている人も多いのでは?  
実は、子ども向けの「ジュニアラーメン」があります! 中華麺に卵、チャーシュー、コーンがトッピングされ、ラーメンセットなら、ふりかけごはんにおもちゃまでついてきます!



information  
辛麺屋栞元



ぼくたちも食べられる!



延岡市内の各店舗情報は裏表紙を参照

## 時代に合わせ柔軟に進化する老舗

「日本料理 高浜」と聞けば「めひかり料理」発祥の老舗で敷居が高いのでは? と思っている人も多いのではないのでしょうか。しかし、テイクアウトのお弁当やイベント出店、オンライン予約など時代に合わせて「進化し続けている老舗」なんです。3世代でお祝い事などに利用されていたりと、お子様連れも大歓迎で、店舗スタッフも子ども好きの方が多いのだそう! コースや定食だけでなく、丼ものや麺類などメニューも豊富です。



高浜定食 1,250円

(小鉢・煮物・刺身・めひかり唐揚げ・茶碗蒸し) 看板の板は漁船の底板とリメイクしたものだそう!

information  
日本料理 高浜

延岡市北町1丁目2-11 営業時間  
電話: 0982-32-2366 ランチ 11:00~14:00 (Lo.13:45)  
定休日: 日曜日 ディナー 18:00~22:30 (Lo.21:00)



## お子さまラーメン 600円

グラスドリンク付

ふじ福 ラーメン 980円

濃厚背脂 ラーメン 970円

こだわりの自家製麺と堪能!

北海道産ブランド小麦を使用し、生産者や製粉業者と試行錯誤して完成した「たまごちぢれ麺」は、コクのあるスープとの相性バツグンです。九州では珍しい味噌ラーメンを食べに市外からも多くの人が訪れます。ハーフサイズのお子さまラーメンは、みそ・しょうゆ・しおから選べてドリンクもついてます! ※小学生以下限定

本場札幌ラーメン  
麺やふじ福 山月本店

information  
電話: 0982-27-2334  
延岡市山月町2丁目4776-6  
営業時間  
11:00~15:00 (L.O.14:30)  
18:00~21:00 (L.O.20:30)  
定休日: 月曜日



店舗前、店舗横に各2台、店舗左奥に5台の駐車場!



## 塩パツルラーメン 1,150円

## 延岡ラーメン 千人殺しゴマ味 1,300円

「いつも、美味しさと安心とワクワクを」をテーマに、スタンダードな豚骨からスパイスやサラダを使ったオリジナルラーメンまで、多彩なラーメンを提供する人気店。赤ちゃんラーメンや絵本も置いてあり、小さなお子さまも安心して食事が楽しめます。



半個室と絵本もあつよ!

らあめん風や  
information  
延岡市安賀多町4-1-12  
電話: 0982-31-5550  
定休日: 木曜日 (不定休あり)

営業時間 平日 11:00~14:00 (L.O.) / 18:00~20:30 (L.O.)  
土日祝 11:00~14:30 (LO) / 18:00~20:30 (LO)

## 風の菓子 虎彦

ここでしか味わえない「虎彦の超かき氷」が今年も6月頃から登場! 果肉たっぷりの「イチゴ」と福岡・星野村の抹茶を使用した「抹茶」、そして、リピーター続出中の濃厚な「ショコラ」。さらに、小豆本来の風味が堪能できる「氷あずき・ミルク氷あずき」などラインナップも充実。それぞれ低糖質バージョンもあります。

information  
延岡市幸町1-20 電話: 0982-32-5500  
営業時間 平日 9:00~18:00 祝日 17:00まで  
店休日: 日曜日 (3連休は水曜日)  
7/20~8/31までは日曜日営業・水曜日店休日  
詳しくはInstagramをご覧ください。



LOBBY for SANMON  
information  
延岡市安賀多町2-3-3 1F (SANMON COFFEE&BAR裏)  
定休日 月曜・火曜日 (臨時休業あり)  
営業時間 9:00~16:00

今年3/7にオープンしたばかりの「サンモンコーヒー」系列店。「人間味あふれる空間」をコンセプトに店主のDIYで造られた店内は、自然と無機質さが織りなす居心地の良い雰囲気に包まれています。お好みのドリンクを片手に、のんびりとした時間を過ごしてみてもいい?



## 国産鶏豚使用

# ひとみちが家の手羽先ぎょうざ

## 甲斐惣菜

取扱店舗  
ふるさと市場あたご店・産直市場のべおか・道の駅北川はゆま他

延岡駅構内で  
購入可能な



# 延岡の地場産品

おすすめ  
SELECTION

Special Feature Nobeoka Souvenirs



## 「メイプルシロップ」



延岡市北方町上鹿川地区のイタヤカエデの樹液から作るメイプルシロップ。集めた樹液を何時間もかけて煮詰め、木箱の焼印や、瓶のラベルも自分たちの手で貼って作る年間100本程しか生産されない貴重な森の恵みをご賞味ください。

生産者:フォレスト・マントル上鹿川

## 延岡の玄関口

延岡市駅前複合施設 エンクロス  
地域特産品コーナー

木箱入り  
6,264円

TEL:0982-20-3900

営業時間 8:00~21:00  
宮崎県延岡市幸町3丁目4266-55

山深い村から届く  
琥珀色の森の恵み



「ちりめんアヒージョ」  
海のお宝

RECOMMENDED



## 高橋水産

TEL:0982-37-0626  
延岡市土々呂町3-4029-2

ちりめん  
アヒージョ  
850円

土々呂漁港で水揚げされたちりめん、小エビ、かつおを手作業で仕込み、オリーブオイルや九州特有の甘めの味噌を使用した人気の「海のお宝」小瓶シリーズ。豆腐のトッピングやパスタ、素麺などに合わせて食事のバリエーションをもっと豊かに!

## 延岡の観光・お土産のことなら! のべおか観光物産ステーション



TEL:0982-32-3706

営業時間 8:30~17:30  
宮崎県延岡市幸町3丁目4420(延岡駅構内)

RECOMMENDED



銅の鑄造製品  
「鮎の文鎖」  
他にもおすすめ沢山!  
ぜひお立ち寄りください!

「鮎の宝庫」と称されるほど延岡の鮎は有名。その鮎をモチーフにした文鎖は、転出する人や慶事の贈答品、お土産として重宝されています。

木箱入り 9,971円



「延岡発祥  
破れ饅頭」

RECOMMENDED



6個入り 756円  
(個包装)

和菓子の命は餡  
餡にうるさい方は是非!

老舗菓子店「虎彦」の「破れ饅頭」は全国にファンをもつ和菓子、餡子好きには間違いなくおすすめのお土産です。小豆本来の風味がする餡と、米粉と山芋を擦ったしっとりふくよかな皮が特徴です。

## 風の菓子 虎彦

TEL:0982-32-5500  
延岡市幸町1丁目20



レジャーの拠点に!



延岡の3つの道の駅



道の駅 北浦  
TEL:0982-45-3811

スマホで  
チェック!



人気  
No.1



## 海のお宝丼

北浦産のカンパチ・タイなど、海のお宝を盛り合わせた味も華やかで宝箱のような丼です。



## えび10丼

プリプリの海老がなんと10尾。丼たれと月の塩で味わう海老好きにはたまらない一品です。

※仕入れ状況等によりメニューの変更や提供できない場合もあります。事前にお問い合わせください。

## 天ぷら定食

サクサクの天ぷらと新鮮なお刺身に地どれ鮮魚の煮つけまでついたお得な定食です。



## 月の塩

道の駅の施設内で作られている「月の塩」を使用した商品も人気です。特に売店で販売しているあと味さっぱり「塩ソフト」は、濃厚なバニラと月の塩の絶妙なバランスが魅力!

※料金については店舗にお問い合わせください



九州No.1のビーチが目の前!  
九州NO.1に輝いた下阿蘇ビーチが一望できる道の駅。北浦で朝に水揚げされたばかりの海の幸が食べられるレストランや生簀が設置された物産館、ケビンやオートキャンプ場が完備されたレジャースポットです。  
延岡市北浦町古江 3337-1 <https://michinoeki-kitaura.com>  
レストラン 10:30~16:00(LO15:00) 物産館 8:30~17:00



道の駅 北川はゆま

TEL:0982-24-6006

スマホで  
チェック!



生しらす丼 1,200円

日向灘で水揚げされた新鮮な生のしらすをたっぷり味わうことができる「生しらす丼」が大人気。見た目の艶感とツルツとした食感、甘い味わいを存分に堪能できる逸品です!

1尾 うな重 3,800円

清流北川の伏流水で育った上質で肉厚な「養鰻」を使用。ふっくら焼き上げました。



宮崎牛プレミアムメンチカツ 400円

宮崎牛A5、A4ランクを使用したプレミアムなメンチカツ。揚げたてをご提供するために10分程度お時間をいただきます。

東九州自動車道  
北川インターから5分!

東九州自動車道北川ICと国道10号線に隣接した道の駅で地元食材や惣菜、自家製パンが並ぶ。レストランでは宮崎の郷土料理などが楽しめます。  
延岡市北川町長井 5751-1 <https://kitagawa-hayuma.jp/>  
レストラン 11:00~(L.O)17:00  
物産館・テイクアウト共に 8:30~18:00



道の駅 北方よっちみろ屋

TEL:0982-48-0808

スマホで  
チェック!



## 豊富な地どれ生鮮品

地どれの新鮮な野菜や果物等の生鮮品や、それらを使用して作られたお惣菜や団子などの加工品が豊富に揃っています。年間を通じて新茶祭り・早生桃まつり(春)、ホオズキまつり(夏)、次郎柿まつり(秋)、自然薯祭り(冬)など、季節ごとに旬を楽しめるイベントを開催しています。

## 宮崎ももプリン

1個入り 210円  
6個入り 1,170円

北方町産のももを使用した、ぶるっとしたプリンと、トロットとしたソースで桃の旨みが2倍増し!リッチな美味しさのプリンです。



二色栗きんつば  
3個入り 460円

北方町産の栗ペーストを使用したきんつばです。道の駅北方よっちみろ屋のオリジナル商品です。



北方町内の農家が生産した野菜や地元の加工グループが製造した加工品を中心に、宮崎のお土産やソフトクリームを販売。観光客、ドライバーだけでなく、地元住民にも愛される道の駅です。  
延岡市北方町早日渡 175-1 8:00~18:00  
<http://www.yottimiroya.com>



# まつり 第48回 のべおかのべおか



開催日程は  
公式Instagramで  
ご確認ください

「まつりのべおか」では「今山八幡宮」と「春日神社」の出会い  
神輿、夜には郷土芸能「ばんば踊り」の総踊りで熱気に包まれる。  
また、別日に催される花火大会は、延岡市の中心部を流れる一級  
河川を舞台にしたダイナミックな打ち上げ花火を楽しむことができる。

お問合せ:まつりのべおか推進協議会 Tel:0982-32-6141  
<https://matsurinobeoka.com/>



## 延岡観光 夏祭り編 延岡が熱く盛り上がる！「祭り・花火大会情報」

北川ふるさと夏まつり

蛸の里の谷合に鳴り響く  
約100mの近距離から打ち上がる  
大迫力の花火を見上げながらファイナルを迎える。

盆踊りやステージイベントなどが催され、  
約100mの近距離から打ち上がる  
大迫力の花火を見上げながらファイナルを迎える。

8月14日-木-(予定)

主催:北川ふるさと夏まつり実行委員会  
お問合せ:北川ふるさと夏まつり実行委員会事務局  
Tel:0982-46-5010 (北川総合支所地域振興課内)

きたうら納涼花火大会  
古江港の水面を染める

パリエーション豊かなステージイベントが  
様々な露店が立ち並び、海を舞台にした  
壮大なスケールの花火が打ち上げられる。

8月16日-土-(予定)

主催:きたうら納涼花火大会実行委員会  
お問合せ:きたうら納涼花火大会実行委員会事務局  
Tel:0982-45-4238 (北浦総合支所地域振興課内)

# みんなで行こう!延岡のイベント

春 4月上旬~5月上旬  
フラワーフェスタinのべおか



春 5月上旬  
ゴールデンゲームズinのべおか

夏 5月1日~8月31日  
日豊海岸岩ガキまつり

夏 6月上旬  
北川ホテルまつり

夏 8月18日  
流れ灌頂

夏 7月中旬  
海水浴場開き

その他イベント・観光に関するお問合せ

一般社団法人 延岡観光協会  
事務局 (観光情報) 〒882-0053 宮崎県延岡市幸町2-125  
電話:0982-29-2155

のべおか観光物産ステーション (お土産)  
〒882-0053 宮崎県延岡市幸町3-4420 (JR延岡駅構内)  
電話:0982-32-3706  
ウェブサイト <https://nobekan.jp>

延岡市へのアクセス

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、  
途中大分駅一ホームにて特急「にちりん」号に乗り換え。
- 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「さきしま」号乗車。  
途中宮崎駅一ホームにて特急「にちりん」号、もしくは  
「ひゅうが」号に乗り換え。
- 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。

自動車

- 福岡市から約3時間30分  
福岡インターチェンジより九州自動車道を南下、鳥栖ジャンクション  
から大分自動車道へ、日出ジャンクションから大分米良インターチェン  
ジを経由し東九州自動車道を南下して延岡市へ。
- 鹿児島市から約3時間00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  
クションを経由して東九州自動車道を北上して延岡市へ。
- 大分市から約1時間30分  
大分インターチェンジから東九州自動車道を南下して延岡市へ。
- 熊本市から約2時間30分  
国道57号線から国道325号線へ、途中国道218号線が高千穂町を  
経由し、北方延岡道路で延岡市へ。
- 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。



**事業内容・許可**

- ・建築物環境衛生総合管理業 宮崎県 総 第19号
- ・建築物飲料水貯水槽清掃業 宮崎県 貯 第147号
- ・建築物ねずみ昆虫等防除作業 宮崎県 ね 第69号
- ・産業廃棄物収集運搬業 第04518156884号
- ・特別管理産業廃棄物収集運搬業 第04558156884号
- ・事業系一般廃棄物収集運搬業 延 資源 許可 第10号

☎0982-34-2992 延岡市大武町1420番地5



**センコービジネスサポート株式会社**  
 延岡市天下町1176-13 TEL:0982-23-5760 FAX:0982-23-5761

社屋外観



**「売ったら終わり」でなく、お客様の要望に合わせたアフターサービス!**

安心価格での車検や各パーツ品取り付けなど、お客様に寄り添ったサービスを提供します。乗らなくなった愛車の引き取りなど、お車で困ったことがあればいつでもご相談ください!



**車の事ならツチダオートへ**

新車・中古車販売・車検・板金・現金買取  
 宮崎県公安委員会許可第12203号

**ツチダオート** TEL&FAX 0982-27-5436  
 住所 延岡市別府町4188-1 営業時間 10:00~19:00 定休日 不定休



# AsahiKASEI

Creating for Tomorrow

**電動アシストサイクル**  
 3時間未満 1,000円  
 3時間以上 1,500円

**クロスバイク シティサイクル**  
 1日 800円

おすすめ  
 お手軽で便利なレンタルサイクルで日向のまちを散策しよう!

**JR日向市駅から水平線まで自転車で**  
 自由気ままな移動にはレンタサイクルがおすすめ!

日向市観光協会公式ライン始めました。日向市の観光情報はこちらをcheck!

地元と共に **延岡信用金庫**

会長 松山昭 理事長 黒木哲也

■本店 ☎882-0822 延岡市南町1丁目4-3  
 TEL (0982) 33-5221 FAX (0982) 22-9595

○駅前支店 ○南延岡支店 ○安賀多支店 ○一ヶ岡支店  
 ○西階支店 ○北支店 ○出北支店

輝き ふれあい **宮崎太陽銀行**

■延岡支店 ■南延岡支店  
 ■出北支店 ■高千穂支店  
 ■延岡中央出張所

たいようアプリのダウンロード

**とみたか**

0982-54-4228  
 宮崎県日向市上町1-73  
 営業時間 8:30~18:15

レンタサイクル貸し出し場所  
 まちの駅とみたか物産館

まちの駅 FREE Wi-Fi

『日向岬セレクト』 日向岬の風景写真入り  
 まちの駅とみたか・馬ヶ背茶屋限定焼酎

**馬ヶ背**

馬ヶ背茶屋 ☎982-54-6177  
 日向市細島1-1 駐車場70台(大型可)  
 営業時間 9:10~17:50 FREE Wi-Fi

完成!! 展望台の床がスケルトンに!

元 祖  
**枺元**  
 辛麺  
 karamenya-masumoto®

元祖辛麺  
**浑然一体**

辛い、だけど  
 旨い!  
 宮崎県  
 延岡市発祥



1987年宮崎県延岡市で誕生して以来、  
 常に進化し続ける枺元の元祖辛麺。  
 醤油ベースのスープと独自の配合で合わせた  
 挽肉、ニンニク、卵、ニラの旨みが相まって、  
 一度食べたらやみつきに。

辛麺屋枺元 公式HP



**Spice Up Today!** ココカラ前向きに



辛麺屋枺元 **愛宕店**



辛麺屋枺元 **昭和町店**



辛麺屋 **枺元本店**



辛麺屋枺元 **イオン延岡店**

- 延岡市恒富町4丁目95番地  
 ● 11:00~22:00(L.O. 21:30)  
 ☎ 年中無休  
 ☎ 0982-35-1799
- 延岡市昭和町2丁目27番地1  
 ● 11:00~22:00(L.O. 21:30)  
 ☎ 年中無休  
 ☎ 0982-34-5113
- 延岡市本町1丁目1番地11  
 ● 19:00~翌3:00(L.O. 翌2:30)  
 ☎ 年中無休  
 ☎ 0982-20-9333
- 延岡市旭町2-2-1イオン延岡店内  
 ● 10:00~21:00(L.O. 20:15)  
 ☎ 年中無休  
 ☎ 0982-23-7233

元祖  
**枺元**  
 MASUMOTO HOLDINGS

元祖  
**枺元**  
 karamenya-masumoto®

元祖  
**枺元**  
 枺元フードシステムズ

msp  
 MS Planning Inc



枺元ホールディングス  
 公式HP

