

# わけあって延岡

MIYAZAKI [2019 春夏号]



SNSで話題沸騰!!  
新・観光名所  
100%コンプレックスも攻略!



## 30分で別世界「アウトドア天国延岡」 SNS映えするおすすめアクティビティ

がんばれ! 2020年東京オリンピック・パラリンピック応援企画 アスリートインタビュー 第2弾

延岡のアスリート

祝! ニューイヤ一駅伝三連覇! 旭化成陸上部「市田 孝選手」「市田 宏選手」



# 30分で別世界



延岡市は、中心部から車でわずか30分移動するだけで本格的な海・山・川のアウトドアフィールドが広がる事から「アウトドア天国」と称されている。現在では、県内外からのアウトドア観光客だけでなく移住者も増加中。



「鹿川渓谷」  
鹿川キャンプ場のすぐ近くにある天然杉が生い茂る「鬼の目山」を源とする渓谷。花崗斑岩の一枚岩で出来た滑らかな岩肌が続き、澄んだ水が流れている。秋には眩いばかりに輝く見事な紅葉の景色が広がり、毎年多くの人々が訪れている。



- トレッキングスケジュール
- 10:00 鹿川キャンプ場 集合
  - 10:30 登山スタート
  - 12:00 パックマン岩 到着
  - 昼食(各自持参)
  - 13:00 下山スタート
  - 14:00 鹿川キャンプ場 到着
  - 15:00 千畳敷 到着
  - 15:30 千畳敷で解散



鹿川キャンプ場をスタートしてすぐにパックマン岩の案内看板がある。



## 自然の源でトレッキング



パックマン岩 スタート地点より約1時間30分でパックマン岩に到着

わー！ 食べられちゃう！

### 初心者でも楽しみながらチャレンジできる登山道！

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「写真映える」と話題を集め、県内外からの問い合わせが増加。新たな観光名所として脚光を浴び始めた、通称「パックマン」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が2019年4月からスタート。鹿川フィールドを熟知したガイドがご案内！



パックマン岩で昼食



インストラクター 戸高 正男 「フォレスト・マントル上鹿川」会長。花き栽培をしながら、周辺の山々の登山ルートを開拓してきた地元ガイドならではの視点で参加者の希望や体力、季節に応じて臨機応変に案内する。

パックマン岩  
スタート地点の鹿川キャンプ場から約1時間30分。すこし急な坂を登りきると突如目に飛び込んでくる丸い巨岩。名前の由来にもなっている「パックマン」に食べられそうになるポーズなど様々なアイデアで写真を撮って楽しもう。



### 千畳敷展望所

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。目の前には比叡山と矢筈岳からなる岸壁の勇壮な姿が見られる。



木の根がむき出しになっている登山道や、巨大な一枚岩が作り出すダイナミックな地形など、道中にもフォトスポットが点在している。

### information

- 体験場所：延岡市北方町
- 案内人：ひむか感動体験ワールド
- 催行人数：大人2名から(大人1名 子ども1名の場合、子どもは大人料金)
- 体験代金：5,000円(込)/人・小学4年～中学生まで 3,000円(込)/人 保護者同伴
- 準備品：昼食・飲料
- 催行日：4月～11月末
- 対象年齢：小学4年～
- 備考：※鹿川キャンプ場駐車場 200円(込)別途必要 ※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 ※状況により集合場所変更の可能性有り ※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 0982-21-6145
- お問合せ (一社) 延岡観光協会 ☎ 0982-29-2155



# 奇跡の清流「小川」で カヌーツーリング

こがわ



透明度が高いから、まるで空中に浮いてみたい！

## information

- 体験場所：延岡市北川町「小川」
- 開催日：4月～8月の毎日
- 催行人数：最少2名 最大15名
- 対象年齢：小学2年生以上
- 体験料金：7,500円(込)/人(子ども同額)
- 案内人：ひむか感動体験ワールド
- 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) 水筒、着替え、タオル、帽子、日焼け止め
- 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 ※このツアーについては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 ※ダウンリバーの場合はヘルメット着用となります
- お問い合わせ (一社) 延岡観光協会 ☎ 0982-29-2155

## 抜群の透明度を誇る清流で ゆったりリフレッシュ！

「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」にカヌーを浮かべ、流れにまかせてツーリング。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、心の底から癒される。さらに、天候の条件が揃えば、上の写真のように、まるで空中に浮いているように見える写真を撮ることができるのは、透明度の高い「小川」だからこそ。



インストラクターの丁寧な指導でとても安心！

木漏れ日や太陽に反射した水面がキラキラして綺麗！

**インストラクター 三井 寿展**  
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。



カヌーツーリングの様子を動画でチェック  
カヌーツーリング・サーフィン・ビーチ・グルメなど延岡の観光風景を動画でチェック!写真だけでは伝わらない臨場感や迫力を感じてみては。



動画をチェック



あつつい夏に  
涼しく遊ぼう！



疲れを癒やす  
嬉しい温泉セット料金

## キャニオニング「祝子川溪谷コース」

美しい木々や澄み切った空、清らかな水が流れる溪谷の風景は、日常で体感できない別世界。中でも「秘境」と称される祝子川溪谷で、泳いだり、飛び込んだり、滑ったり。子どものように思い切り体を動かして楽しもう。

体験料金	1名 11,000円(込) (軽食・祝子川温泉美人の湯入浴付き)
スケジュール	10:00集合～14:00頃解散
対象年齢	中学生以上

※体験が木曜日の場合は、祝子川温泉美人の湯が定休日の為、入浴できません。但し、木曜日が祝日の場合は入浴可能。

## キャニオニングとは？

キャニオニングとは自然を満喫しながら川の流れとともに自分の身体で溪谷を下るアクティビティ。ウェットスーツなど頑丈な装備と道具を着用して、ガイドの適切なサポートを受けながら、水の力が作り出した自然の造形美を舞台に、天然のウォータースライダーを滑ったり、滝つぼに飛び込んでみたり、天然スールで泳いでみたり、時にはロープを使って難所をクリアしたり、様々なテクニックを駆使しゴールを目指す。大自然との一体感やスリル、達成感を味わえるリバースポーツである。



ワンちゃんOK!!

## ラフティング「小川コース」

奇跡の清流と称される北川町の小川を安定性の高いラフティングボートで川下り。ひとグループで完全貸切運行するので、周囲に気兼ねすることなくゆったりと自然を満喫することができる。ワンちゃんもOK。

集合時間	午前の部 9:00/午後の部 13:00
所要時間	約2時間30分(川の状況で前後あり)
体験料金	乗船 1名 15,000円/2名 16,000円/3名 21,000円 4名 24,000円/5名以上は5,000円/1名 ※すべて1ボート貸切料金・価格はすべて税込



## カヌー「小川コース」

安定性の高い初心者向けのカヌーを使用し、自身の力でカヌーを漕ぎながら川下り。ガイドが同行し、安全確保しながら見どころをご案内。

ショートコース	
所要時間	集合 9:00 解散 12:00頃
体験料金	7,000円(込)/1名
ロングコース	
所要時間	集合 9:00 解散 14:00頃
体験料金	10,000円(込)/1名

「お気楽アウトドア専門店」新規オープン！HPにて最新情報更新中！



三波商店 (みなみしようてん)  
電話：0982-27-4982  
ウェブサイト：minamishow10.com





# 延岡の海はアクティビティに最適!

シュノーケリング・サーフィン・ボディーボード・日本一BBQのお問合せ・お申込みは



☎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: info@nobe-star.com



クルージングのお申込みは北浦臨海パーク観光案内所  
☎ 0982-24-5280 予約受付時間 10:00~14:00



ゆらゆら  
浮遊体験



初乗り成功!



地元が誇る  
最高の食材とロケーション



巨大な岩の  
アーチくぐり!

## R サンゴの楽園で シュノーケリング

市街地から車で約20分でシュノーケリングが出来るといふ恵まれた延岡市。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る。特にダイビング専用のボートで沖へ繰り出せば幻想的な“青の洞窟”をはじめ、想像を超えるような美しい海中景観を楽しめるシュノーケリングポイントが点在している。



水面から見える程の浅瀬にも熱帯魚やサンゴがたくさん!

### information

- 体験場所：延岡市浦城町
- 催行日：5月~10月の毎日
- 催行人数：最少1名 最大20名
- 対象年齢：6歳以上
- ◆ 体験料金：5,300円(込)/人(子ども同額)
- 案内人：ひむか感動体験ワールド
- ◆ 準備品：水着、バスタオル
- ◆ 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 ※ウエットスーツでの体験となります ※費用にはレンタル器材代および、シャワー・トイレ使用料が含まれます

## R サーフィン & ボディーボード

初心者にも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。



丁寧な指導のおかげで、初めてでもアツという間に波に乗る感覚が楽しめます!



### information

- 体験場所：延岡市長浜町
- 催行日：5月~10月の毎日
- 催行人数：1名~3名程度
- 対象年齢：小学校4年生~
- ◆ 体験料金：5,500円(込)/人(子ども同額)
- 案内人：ひむか感動体験ワールド
- ◆ 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
- ◆ 備考：※レンタル代(サーフボード/3,000円、ウエットスーツ/2,000円) ※別途保険料が必要(子ども料金は要問合せ)

## R 日本一のバーベキュー (ケータリングBBQサービス)

延岡は日本一と呼ぶにふさわしいロケーションの宝庫! 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」。ケータリングサービスならではの手軽さで贅沢なBBQが楽しめる。



面倒な食材、器材の準備や片付けはすべて「ノベスタ」におまかせ!



宮崎ありがとう! サンキューセット ¥3,900(込)/人

### information

- ◆ 料金:3,900円(込)/人(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 / ウィンナー 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(込) / 瓶ビール 540円(本・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

## R 絶景! 離島周遊クルージング

全てのコースで操船体験や餌やり体験ができます!

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。巨大な岩のアーチ「千貫目」をくぐり、生け簀での餌やりや、壮大な海原を爽快に走る操船体験など、冒険心をくすぐられる体験もあり。



- ちよつとお散歩湾内コース (30~40分)
- 無人島上陸体験コース (滞在時間で応相談)
- 千貫目コース (約1時間)
- 島野浦周遊コース (約1時間)
- 大人(中学生以上):2,000円 / 小人:1,500円
- 大人(中学生以上):2,500円 / 小人:1,500円
- 大人(中学生以上):3,000円 / 小人:2,500円
- 一隻チャーター:20,000円(最大定員12名)

### information

- 体験場所：延岡市北浦町、島浦町
- 催行日：通年
- 催行人数：最少2名 最大12名(大人)
- 対象年齢：全年齢(小学生以下は保護者同伴)
- ◆ 体験料金：上記コース参照
- 案内人：ウララクルージングチーム
- ◆ 準備品：動きやすい服装 ※添乗員なし
- ◆ 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

### インストラクター 高橋 勝栄

延岡市出身。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42年目を迎える延岡マリンサービスの店長。宮崎県唯一の「PADIコースディレクター」、「PADI 5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。延岡観光大使第2号。



### インストラクター 遠田 真央・由美

真央(写真左):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。サーフショップ「CONNECTION」経営。  
由美(写真右):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。結婚を機に延岡へ移住。



### 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。子ども達のもとより、企業・団体の研修にもご活用いただけます。

### ウララ クルージングチーム

北浦の海を知り尽くした8名の渡船長からなるウララクルージングチーム。クルージングのほかにも、潮渡しや船釣りなどで活躍している。船は8隻あるので、団体でのクルージングも事前予約があれば対応可。通常の飛び込みでも大人2名様以上から運行可能。





# 「うみウララ」エリアでビーチレジャーを楽しもう



## 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。



### オートキャンプ場



間口8メートル×奥行き10メートルのオートキャンプサイトが12区画。駐車スペース・テントサイト・野外テーブル・野外炉・流し台・100V電源完備。

河川プール・ケビン・オートキャンプ場に関するお問合せは  
**道の駅 北浦** <http://michinoeki-kitaura.com/>  
延岡市北浦町古江3337-1  
TEL.0982-45-3811 FAX.0982-45-3825 (P17参照)

### 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。4月下旬には大量の鯉のぼりがかかる。

ここもおすすめ!  
寄り道スポット



茶山へのルートなどはうみウララサイトをご覧ください <http://www.nobekan.jp/umiurara/>

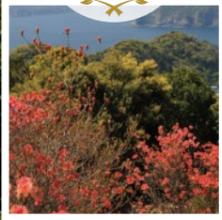
### 地下の茶山 弘川展望台

約11haの茶畑が海に背を向けた形で山の急斜面に広がっており、展望所からの眺めは「日本の里100選」に選ばれている。お茶や草木が芽吹くころには、爽やかな新茶のグリーン色と、速くに臨む海の青さが織り成す見事なコントラストの風景が広がり、写真愛好家やプロカメラマンにも人気のスポットとなっている。茶畑では早生品種の「さえみどり」「さきみどり」などが栽培され、県内でもいち早く新茶が販売される。道の駅 北浦の物産館でも購入可能。



# 島野浦島

延岡市の中心部から北東へ約12kmの位置にある美しい離島。黒潮に洗われる小島が多く、県内外から磯釣りファンが足を運ぶ。また、日本一のオオスリパチサゴの群生や珍しい海食トンネルなどがあり、ダイバーにも愛されているスポット。トレッキングやシーカヤック、クルージングは日帰りプログラムもあり。



### とんばやま 遠見場山

「西国三十三所」をもとにした「島野浦西国三十三観音巡り」があり、参拝者が定期的に訪れている。4月上旬から5月上旬にかけてツツジが満開になり、鮮やかな花トンネルが現れる。

※しま山100選:公益財団法人日本離島センターの主催で選定された離島にある100の名山

### 島野浦民泊・島ごはん



民泊宿にて自慢の家庭料理を堪能。水揚げされたばかりの海の幸や島に伝わる郷土料理が並び、  
民泊 1泊2食 6,000円(込) 子ども半額  
※3日前までの要予約



海釣り



シーカヤック



日本一のオオスリパチサゴ群生

島野浦島での民泊・体験に関するお問合せは  
**島野浦いきいき観光協議会**  
延岡市島浦町40-2  
TEL.090-3662-0982 (担当:結城)



県内最大の有人島

フェリーで20分 高速艇で10分

※海上タクシーでも渡航可能

### 日豊汽船株式会社 ☎0982-43-0102

船種	1日の運行数	所要時間	浦城⇨島野浦 料金(片道)
高速艇	10便	10分	大人1名 460円
フェリー	6便	20分	大人1名 410円 自動車1台 2,000円~

浦城発	島野浦発	船種	時刻
高速艇	高速艇	*7:30 / 8:30 / 9:40 / 11:00 / 13:30 / 14:55 15:50 / 16:50 / 17:50 / 18:50	
フェリー	フェリー	*7:55 / 9:05 / 11:35 / 14:40 / 16:30 / ▲17:30	
高速艇	高速艇	*7:00 / 8:10 / 9:20 / 10:30 / 13:10 / 14:35 15:30 / 16:30 / 17:25 / 18:20	
フェリー	フェリー	*7:20 / 8:30 / 11:00 / 14:05 / 16:00 / ▲17:00	

※時間、バス・バイク等の運賃、特殊手荷物・小荷物・手回り品料金、各種割引制度についてはお問合せください

\*印は日曜・祭日運航休止 / ▲印は土曜・日曜・祭日運航休止  
島野浦発着 高速艇:中央港(島浦町漁協前) / フェリー:宇治港

## 熊野江海水浴場

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。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る。トイレ・シャワールの基本設備が整っているのもうれしい。



プライベートビーチを思わせるような穴場的スポット



### 板前のまかない料理 旬肴(しゅんぎ)

☎0982-43-0020  
住所:熊野江町2532-1  
営業時間:9:00~14:00 / 16:00~20:00  
定休日:月曜日(祭日の場合14:00まで営業)

ここもおすすめ!  
グルメスポット

「熊野江らしさを損なわず、できるだけリーズナブルで本格的な味を楽しんでもらいたい」という事をモットーに新鮮でおいしい料理を提供。事前予約にて各種オードブルや弁当なども対応可能。



熊野江海水浴場のすぐ近く



# 須美江海水浴場

「日本の水浴場」88選にも選ばれている名所。宮崎県内の海水浴場で最も波が穏やかといわれており、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る。



須美江家族旅行村  
電話 0982-43-0201  
住所: 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



↑海の家、管理棟など設備も充実!

## 須美江家族旅行村



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生き物が多数みられる水族館。  
■入館料 小・中学生 200円(込)  
高校生以上 300円(込)  
※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



## ケビン・オートキャンプ場



海水浴場すぐそばにある森林レクリエーション施設。憩いの広場には小さな子ども向けの遊具がそろう、建物内の研修室はスポーツ合宿やイベント等で利用可能。

ケビン  
平屋8棟、2階建4棟あり、お風呂・トイレ・寝具・冷暖房完備された機能的な宿泊施設。チェックイン 16:00 アウト13:00  
台付きキャンプ場  
台付テント5~6名用を14基張ることができるキャンプ場。炊事棟やトイレ棟、有料シャワー室が隣接し、アウトドア初心者でも快適に過ごすことができる。チェックイン 15:00 アウト13:00

# 北浦臨海パーク きたうらら海市場

いらっしやい!! 地元でも愛されている北浦の台所

北浦インターチェンジから車で約2分の古江港にある「北浦臨海パーク・きたうらら海市場」。バイキング形式で楽しむレストランでは、老若男女問わず人気の「握り寿司」や「刺身」をはじめ、シーフード料理や、オリジナルメニューが種類も豊富に勢ぞろい。平日限定で単品メニューも楽しめる。また広々とした直売所では、地どれの鮮魚がずらりと並ぶほか、肉や野菜など鮮度にこだわった商品を販売。

バイキング基本料金  
大人 1,800円 / 小学生・70歳以上 1,500円  
未就学児 500円 三歳未満無料 / (ソフトドリンク代、税込)



住所: 延岡市北浦町古江2501-60 電話: 0982-24-5580  
レストラン営業時間: 10:30~L.O. 平日14:00 / 土日祝15:00 定休日: 火曜日 (レストランのみ)  
農林水産直売所: 9:00~18:30 http://kitaurara.jp/



前売り券 発売開始

通常1800円(込)のバイキング料金を10%引き(1620円・込)で堪能! お得な前売り券を好評発売中。リピーターや贈り物にもピッタリ。 ※購入日翌日から使用可能

## 生産者直営 牡蠣家

臨海パーク内にあるカキ小屋。「北浦」にこだわり、地元で水揚げされた新鮮な海の幸、地元で加工された干し物などの水産加工品が品数豊富に揃う。味はもちろん、生産者直営ならではのリーズナブルな価格も魅力。



牡蠣家セット 1,600円(別)~



住所: 延岡市北浦町古江2501-60  
電話: 0982-45-3039  
営業時間: 11:00~16:00 (L.O.15:00)  
定休日: 金曜日 (荒天時に店休あり)  
http://kitaurakakiya.jp

## 地引網漁体験 かが漁・定置網漁体験も有り!



要予約  
1回 50,000円(込)・魚持ち帰りOK  
漁体験で獲れた魚介を使用して食事をすることも可能(食費代別添)。  
捕れた魚介を料理して食べられる!  
本格的な地引網漁の体験メニューが登場!

※漁体験をせずに食事のみ参加も可能。(要予約)

## サップ体験



1時間 1,000円(込)  
すみえ湾をゆったり海上散歩♪  
須美江は波が穏やかだから初心者にもオススメ!

## テラス席新設!



とれたて磯料理!  
体験・料理のご予約お問い合わせは



夏季は海鮮BBQが楽しめる!  
海鮮BBQ 2,000円(込)~(ご飯・汁物セット・要予約)  
画像はイメージです

こんべき 民宿 紺碧  
☎0982-43-0211  
住所: 延岡市須美江町1426-1 営業時間: 11:00~14:00 定休日: 不定休  
店主自ら獲ってきた地元の新鮮な魚介を使用。お客様が来店する直前まで活かし「新鮮なもの」を提供するこだわりの磯料理が自慢。

# 地どれ海幸井

うみウララ 港町ならてはの新鮮な素材を豪快な「井」で堪能あれ!

期間限定 4/26(金)~6/30(日)  
要予約 1,500円(込)~1,800円(込)  
内容 地どれの食材を使った海鮮丼、汁物、小鉢一品~二品

潮香ノ宿 高平屋  
ちうかのやど たかひらや  
電話 0982-45-3191  
住所 延岡市北浦町古江字鶴山2927-1

料理処 丸金  
まる きん  
電話 0982-45-2067  
住所 延岡市北浦町市振505-1

お食事処 さとろ  
さとろ  
電話 0982-45-2077  
住所 延岡市北浦町古江2501-23

お食事処 臨港  
りん こう  
電話 0982-45-3571  
住所 延岡市北浦町市振29-14

民宿 紺碧  
こんべき  
電話 0982-43-0211  
住所 延岡市須美江町1426-1

板前のまかない料理 旬肴  
しん さ  
電話 0982-43-0020  
住所 延岡市熊野江町2532-1

道の駅 北浦 レストラン 海鮮館  
かい せん かん  
電話 0982-45-3811  
住所 延岡市北浦町古江3337-1

※ご予約・詳細は各店舗へお問合せ下さい ※内容は日によって異なる場合がございます ※写真はイメージです



市田 孝(兄)

1992年6月16日(26歳) 164cm 49kg 鹿児島県出身  
2015年4月 旭化成陸上部入部 種目:長距離走



市田 宏(弟)

1992年6月16日(26歳) 163cm 48kg 鹿児島県出身  
2015年4月 旭化成陸上部入部 種目:長距離走

2019年1月1日に行われたニューイヤー駅伝で見事三連覇を達成し、24度目の優勝を果たした旭化成陸上部から、市田孝選手、宏選手にインタビュー。双子選手ならではのエピソードやこれからの意気込みを伺いました。

陸上との出会いは？

孝・宏 中学2年生の時、2人ともサッカー部に所属していたのですが、小さい学校だったので助っ人として陸上部の駅伝大会に出場した事がありました。その時に「走る」という事にはこんなに深い魅力があったんだ」と初めて知り、そのまま2人で陸上の世界に入りました。

少年時代はどのような子どもだった？

孝 2人ともよく外で遊ぶ活発な子どもでした。  
宏 姉とも仲良く遊んでたよね。

ちなみに、幼い頃の夢は何でしたか？

孝 パイロット(笑)。カッコいいと思ってた(笑)。  
宏 獣医さん(笑)。動物好きですから。

学生時代から社会人プロチームまで二人三脚で来られているように感じますが

互いをライバルと意識した事は？

孝 サッカー部の時は「チーム」という意識でしたが、陸上部で「個々の力」に注目されるようになるとライバル意識が芽生えるようになりました。

宏 今も良きライバルで、兄に負けないように必死です。

憧れの選手は？

孝・宏 レジェンドである双子の宗兄弟です。

双子で得したことは？

孝 お互いに鏡のような存在。相手を見ることで自分に気づきがあります。

宏 一緒にいることが自然体で心地良いです。

逆にデメリットは？

孝 相手がした事なのに、勘違いされて自分が怒られる(笑)。

宏 本当は自分なのに「え？それ僕じゃないよ?」と、とぼけたり(笑)。

延岡の好きな所は？

孝 堤防を走って疲れたら川でアイシングできたりする所(笑)。

宏 同じく、海辺を走った後は足を海に浸けたり(笑)。

応援企画について

延岡観光協会では、2020年東京オリンピック・パラリンピックを目指してがんばっている延岡のアスリートを読者の方々に応援してもらうため、インタビューを企画しました。今後、2020年東京オリンピック・パラリンピックが開催されるまでこの企画をシリーズ化し、世界で活躍する延岡のアスリートをご紹介します。

延岡に来てからの印象は？

孝 街中を走っていると、声援を下さったりして人が温かい所だと思います。

宏 2人とも学生時代に合宿で何度か来ていましたが、走るには最適の環境だと思います。

ケガやブランクで悩むときに自分を奮い立たせる手段は？

孝 弟や友達、練習のパートナーなどに、自分の気持ちを素直に話すことです。

宏 自分で抱え込まず、家族や指導者など不安を伝えられる相手は必要ですね。

練習中に心がけていること

孝 ケガのリスクをなくすための準備運動。

宏 そして、その日の練習目的をしっかりと把握し、練習後には振り返って整理整頓すること。



将来プロアスリートを目指す子どもたちへ一言

孝 家族をはじめ指導者や仲間など、自分が競技を続けられる事に対して感謝を忘れないようにしてほしいです。

宏 自分が競技できるのは誰のおかげなのかを考え、周りへの配慮ができる人になってほしいと思います。

今後の意気込みや目標を聞かせて下さい

孝 2020年には東京オリンピックが開催されます。今の自分に修正をかけながら4月からのレースでスピードを磨き、選考レースに目標を設定して挑戦していきたいです。

宏 また、世界陸上もあります。4月から大会が続きますが、トラックで着実に成績を残し代表を獲得して次へのステップへとつなげ、東京オリンピックに向けていきたいと思っています。



旭化成陸上部  
西監督  
インタビュー



監督から見てどんなチーム？

選手それぞれが志が高く個人の目標に向かって日々精進しています。

指導で心がけていることは？

目標に対して日々、状態や練習消化状況を確認し、コーチがやりがいを持って指導し選手の成長につなげる事が出来るようにしています。

どうチームに育ててほしい？

旭化成陸上部のモットーであるトラックとマラソンの両輪で選手が活躍し、日本のトップ、さらに世界を目指し切磋し活気があるチームであり続ける事が出来るチームです。

注目の大会 第30回ゴールデンゲームズinのべおか

日時: 5月4日(土) 11:00~21:45(予定) 西階総合運動公園陸上競技場

地元の旭化成陸上部や国内外のトップアスリートが、記録を目指して白熱のレースを繰り広げるヨーロッパスタイルの中距離トラックレース。全国屈指のレースとあって市内外から多くの観客が集います。観客は日中からナイター照明の中、看板を打ちながら音を鳴り響かせて応援し、会場は熱気に包まれます。



世界の人びとの  
“いのち”と“暮らし”に  
貢献します

Asahi KASEI

旭化成株式会社 延岡支社

www.asahi-kasei.co.jp

延Joy のべおか WAON



延Joy のべおか WAON

は、全国どこでもご利用  
いただいても  
ご利用金額の一部が  
延岡市のまちづくりに  
活用されます。

- ご登録不要
- 年会費無料
- チャージ上限金額5万円

発行手数料  
¥300  
(税込)

※クレジットカードではありません。  
※1回のチャージ上限額は29,000円までになります。

お買物金額200円(込)ごとに  
1waonポイント(1円相当)たまる、  
便利でオトクな電子マネーカードです。  
もちろんWAONの特典もついています。

AEON イオン延岡ショッピングセンター

延岡市旭町2丁目2-1 TEL:0982-23-1700

# 根強い人気「西郷どん」関連スポット特集



薩摩軍は北川の可愛岳ふもとに敗走し、西郷は児玉熊四郎邸に宿陣。現在は資料館として当時の様子や資料が数多く展示されている。この邸宅で行われたであろう軍議の様子が再現されており、緊迫した様子が伝わってくる。



## 西郷隆盛宿陣跡資料館

住所:延岡市北川町長井6727 電話:0982-46-2960  
開館時間 9:00~17:00 入館料:無料  
休館日:年末年始(12/28~1/3)

## 桐野利秋(人斬り半次郎)の刀

桐野利秋は西郷の側近として知られ、西南戦争の実質的な総司令官として陣頭に立ち、勇猛な戦いぶりて隊を導いた。北川に敗走後は児玉初治邸に宿陣。その御礼に贈ったとされる刀で、子孫の岡田眞知子氏から市へ寄贈され、2018年9月より資料館に展示されている。

## 桐野利秋宿営の地

資料館から **1分**

桐野利秋が2日間宿営した児玉初治邸(現:岡田宅)。解散布告令が出され可愛岳突圍戦の出発地となった。



## 菊次郎加療の地

資料館から **2分**

先の戦いで負傷した西郷の息子菊次郎が加療した場所。西郷の妻・イトが看病に訪れ、西郷が家族に永遠の別れを告げた場所でもある。

## 北川陵墓参考地

資料館から **1分**

天孫ニニギノミコトの御陵墓として古来より北川住民が守り続けている神聖な場所。実は西郷は宿陣した児玉邸に隣接する場所が御陵墓だと知っており、政府軍が天皇家の祖先神である天孫ニニギノミコトの御陵墓に向けて銃や大砲を打つことができないと考え安息を得たという。西郷隆盛と天孫ニニギノミコトの時空を超えた出会いがあり歴史ロマンあふれる舞台である。



可愛岳の麓に御陵墓がある



# 西郷隆盛宿陣跡資料館

散策できるドラマの舞台  
入館料・駐車場無料

延岡駅から **15分**

## 西郷隆盛青空テーマ館とは

延岡市北川町俵野は、西郷隆盛が西南戦争和田越えの決戦で敗れた後に本営を置いた場所であり、西郷隆盛にとって大きな「決断」、「出陣」、「家族愛との別れ」という3つのドラマが生まれた場所。このような西郷隆盛にとって重要なドラマが生まれた場所である俵野地区には当時の家がそのまま残されていることから、この地域を「青空テーマ館」と称して分かりやすく紹介している。



©しいやみつりの

## 登場人物紹介

# 延JOY家族

-エンジョイ-

## 「あがた一家」

アクティブな家族が延岡をはじめ様々な観光地で体験を紹介するドタバタ4コママンガ。



## 4コママンガ作者紹介



## 漫画家:しいやみつりの(延岡観光大使)

延岡市出身  
10代で漫画家を目指して上京。少年キング増刊号に掲載された『スポンくん』でデビュー。  
昭和48年にフジオプロに入社し、約12年間アシスタント生活を送り、フジオプロ第3期・チーフアシスタントを務める。独立後はおもに入門書、歴史もの、企画ものなどの漫画・イラストを描いている。

## 代表著書(作画を含む)

『日本の歴史年表事典』『すこやかペーの育て方』(小学館)  
『マンガ塙保己一 目で聞き、耳で読んだ』(青雲社)  
『夢を追いかける!』(クリエイツかもがわ)  
『漫画版 誰も独りでは生きられない』(柏館舎)  
『マンガ若山牧水』(大正大学出版会) 他、多数

# 西郷どんスタンプラリー

ゆかりの地を巡って歴史を体感しながら豪華賞品をゲットしよう!



## 7月下旬~3月上旬 開催予定!!

企画:延岡市観光戦略課 0982-34-7833

## 抽選で豪華賞品が当たる! 乞うご期待!!

## 有料観光ガイドのご案内 - 要予約 -

基本コース 90分 個人 **2,500円(込)** 1名~15名 ガイド1名・限定冊子付(非売品)  
※16名以上およびツアー団体様によるお申し込みは料金が異なりますのでお問合せ下さい

和田越決戦となった理由とは!? 最後の軍議の内容とは!?  
包囲したにも関わらず、政府軍が攻撃しなかったその訳とは!?西郷が愛した家族との絆……。

西郷隆盛宿陣跡資料館やニニギノミコト御陵墓参考地、西郷菊次郎加療の地を巡るだけでなく、北川町俵野地区で西郷が何を思ったか、西郷を囲む人々が何を感じたかなど、パンフレットやガイドブックでは伝えきれないスポットや秘話を、有料ガイドならではの視点でご案内。

お申込み  
お問合せ

一般社団法人 延岡観光協会 ☎0982-29-2155

<http://nobekan.jp/nobeokaguide/>





2019年7月27日(土)・7月28日(日)

# 第43回 まつりのべおか

「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。  
 お問い合わせ:まつりのべおか推進協議会 ☎0982-32-6141  
<http://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

蜷の里の谷合に鳴り響く  
 山合いの夜空を華やかに彩る  
 夏まつりきたかた

2019年8月14日(水)

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ィナーレを迎える。  
 主催:北川ふるさと夏まつり実行委員会  
 お問い合わせ:北川ふるさと夏まつり実行委員会事務局  
 ☎0982-46-5010 (北川総合支所地域振興課内)



2019年7月14日(日)

打ち上げ花火のほか、市内外で活躍するアーティストによるスペシャルライブもあり。  
 主催:夏まつりきたかた実行委員会  
 お問い合わせ:夏まつりきたかた実行委員会事務局  
 ☎0982-47-3600 (北方総合支所地域振興課内)



北浦湾の水面を染める  
 きたうら納涼花火大会

2019年8月16日(金)-予定-

北浦のグルメや水産物をはじめ、様々な露店が並ぶほか、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。  
 主催:きたうら納涼花火大会実行委員会  
 お問い合わせ:きたうら納涼花火大会実行委員会事務局  
 ☎0982-45-4238(北浦総合支所地域振興課内)



## 旅の拠点 延岡の3つの道の駅

道の駅 北川はゆま



北川産 うなぎ

うなぎ 2500円(込)

北川の伏流水で丁寧に育てられた養殖鰻を使用。少し甘めに仕上げた特性のタレで素材の良さを活かしつつ、肉厚でふっくらした食感を楽しめるようにこだわった自慢のうなぎ。



そのままだんぶり 1000円(込)  
 うなぎの骨せんべい 300円(込)  
 白焼きうなぎ(養殖) 2800円(込)~



東九州自動車道北川ICと国道10号線に隣接しておりアクセス抜群。物産館では地元の野菜、果物をはじめ手作りの団子が人気。パン、お菓子、そばを施設内で製造しており、焼きたての「メロンパン」や延岡学園高校調理科とのコラボスイーツ「のべがくプリン」などを販売。レストランでは朝食バイキングが人気。大人500円(込)・小学生300円(込)と驚きの価格で充実した品数が自慢。

☎0982-24-6006  
 延岡市北川町長井 5751-1

営業時間 レストラン 朝食7:00~9:30(L.O.)/11:00~17:30(L.O.)  
 物産館・テイクアウト 8:30~18:00  
 ※土・日・祝日はともに19:00まで(L.O.18:30)

<http://kitagawa-hayuma.jp/>



道の駅 北浦



地どれで新鮮

北浦磯づくし膳 2300円(込)

北浦近海で獲れた磯の恵みを集めた、海鮮づくしの特上御膳。刺し身・焼き物・揚げ物・あげみ・煮物など、様々な調理法で素材を活かした海の幸がずらりと並んでいる。



月の塩ソフト 350円(込)

透明度の高い北浦の海水を汲み上げ、施設内の塩田において昔ながらの製法で作られた天然の塩「月の塩」を使用した「塩ソフトクリーム」は、塩分効果でバニラの風味と甘さが引き立った絶妙な味わい。



九州NO.1に輝いた下阿蘇ビーチが一望できる道の駅。北浦で朝獲れの海の幸が食べられるレストランや生け簀が設置された物産館の他に、ケビンやオートキャンプ場を完備し、海のレジャーや釣りを楽しむ人々に賑わいをみせている。塩の資料館では、かつての揚げ浜式の塩作りで使用していた道具や作業工程を、実物や解りやすいパネルにして展示している。

☎0982-45-3811  
 延岡市北浦町古江 3337-1

営業時間 レストラン 11:00~19:00(L.O.)  
 物産館 9:00~18:00

<http://michinoeki-kitaura.com>



道の駅 北方よつちみる屋



北方産 極早生桃

桃加工品各種

北方産「ちよひめ」(極早生桃)を使用した加工品は世代男女を問わず人気がある。タルトやプリンをはじめ商品の種類も豊富。



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。そして、それらを使用して作られた惣菜や団子などの加工品が豊富に揃う。



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。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が開催されている。

☎0982-48-0808  
 延岡市北方町早渡 175-1

営業時間 8:00~18:30

<http://www.yottimiroya.com>

## ハワイアンカフェ WIKIWIKI

ハワイアンBGMが流れ、海外リゾートを感じさせるパンケーキが主役のカフェ。ランチには「地産地消」をコンセプトに、安全な食材を使用したメニューが並ぶ。

**NEW**  
-おすすめ-  
ナッツとミルクのパンケーキ 890円(込)

豊富なメニューの中でも人気ナンバーワンのパンケーキ。こだわりの手作りクリームソースとナッツの相性が抜群。

ゴールデンウィークに  
新メニューが登場!

新元号・長期GWに合わせて新登場する、ハワイで人気の「シェイプアイス」をアレンジしたレインボーカラーのパフェ。着色料を使用せず、フルーツの果汁や果肉で色を表現しているのだそう!ソフトクリームやフルーツがふんだんにトッピングされているだけでなく、食べ進めていくと中からもフルーツが飛び出してくる。見た目も食感も楽しいデザート。商品名と価格はメニューに登場してのお楽しみ♪

## フォトジェニックメニューがいっぱい!



information

☎0982-29-2330

延岡市浜町408-1

営業時間 11:00~20:00  
(17時以降要予約)

定休日 火曜日



## SWEETS&COFFEE BLUE OWL (ブルーオウル)

### 低糖質SWEETS専門店



低糖質のスイーツをメインに、おしゃれで健康的なライフスタイルを提案するスイーツショップ。イトインだけでなく、新たにランチもスタート。野菜をたっぷり使ったガレットや具たくさんのスープなど、健康を意識したメニューのほか、低糖質のクラウドブレッドとミネストローネがセットになったランチプレート 900円(別)が登場。安心安全な素材の商品を厳選して販売するコーナーもあり。

低糖質ケーキ&プリン

- 左から順に
- ・ダブルスフレチーズケーキ 450円(別)  
バイクドチーズにレアチーズクリームをトッピングしたチーズ好きのためのチーズケーキ。
  - ・レアチーズケーキ 470円(別)  
レモンの酸味と甘酸っぱいラズベリー果肉をそれぞれ活かした2層で後味爽やかに。
  - ・フロマージュブランのムース 450円(別)  
フレッシュチーズのムースに自家製ミックスベリーソースをトッピング。
  - ・ラズベリーティラミス 450円(別)  
甘酸っぱいラズベリーチーズムースをティラミス風に仕上げたひと品。



ランチプレート  
900円(別)

見た目も鮮やかなランチプレートは糖質を抑えながらもお腹を満たしてくれるうれしいメニュー。



取り寄せ商品コーナーには天然酵母パンやヴィーガンマフィンがある。

information

☎0982-35-5676

延岡市恒富町4-197

営業時間 10:00~18:00  
ランチ11:00~15:00

定休日 日曜日



## 川原いちご農園

「いちご狩り」は5/6まで開催予定



イオン延岡店限定  
苺フロート・スムージー

イオン延岡ショッピング  
センター1階のイトイン  
スペースに出店中

イオン延岡店  
営業時間10:00~19:00  
定休日: 年末年始

季節限定で  
いちごのトッピングが可能!

イベント等で登場する  
ケータリングカーで販売  
人気はスカッシュジュース&フロート  
(左からオレンジ、レモン、メロン)

イベント等で登場する  
ケータリングカーで販売  
人気はスカッシュジュース&フロート  
(左からオレンジ、レモン、メロン)

information

☎070-5482-9937

延岡市柚の木田町1195

営業時間 9:00~16:00 ※最終受付は15:00

定休日 不定休



## 風の菓子 虎彦 (日向の国 虎彦)

虎彦の超かき氷  
+200円で低糖質バージョンに

ここでしか味わえない「虎彦の超かき氷」が今年もGW明けから登場!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」もあり、ラインナップも充実。それぞれ低糖質バージョンもあり。



左から 氷あずき 500円・イチゴ 650円・抹茶 650円・ショコラ 750円 その他、ミルク氷あずき 550円もあり ※すべて税別

味はもちろん  
SNS映えもgood!

## CAFE MAHOGANY (マホガニー)



パーティプラン 4,000円(込)  
(2時間・フリードリンク90分セット・4名様~)  
※3日前までの要予約 対応時間 18:00~22:00

新鮮な食材を使用し、バラエティ豊かなパスタの他、シェフ手作りのパンやデザートが提供されるカフェから新たにパーティプランが登場。前菜、サラダ、ピッツァ、パスタなど、種類豊富で食べごたえもあり、ワインやカクテルもチョイスできるフリードリンクも内容が充実して4,000円(込)という価格設定にビックリ!華やかなパーティをリーズナブルに企画しよう!

マンゴーヨーグルト  
スムージー 680円(込)

シェフがかねてから商品化を構想していたという自慢のスムージー。フレッシュなマンゴーを使用したソース、スムージーとヨーグルトを何層にも重ね、最後まで飽きか来ないバランスの良さが印象的。テイクアウトOK。

information

☎0982-29-3932

延岡市出北3-19-30-2F

営業時間 11:00~18:00(L.O. 17:30)

定休日 火曜日・第3水曜日



## 日向の国 虎彦 から 風の菓子 虎彦へ



虎彦は、昭和24年7月の創業から今年でちょうど70年を迎えました。

虎彦は、御代替わりのこの時に屋号を改新いたします。

我が国の和菓子業界を代表する東京赤坂の「虎彦」をはじめ、全国津々浦々に同名の菓子店があります。多くに紛れず、混同されず、独自固有の存在価値を示すための新屋号は「虎彦」。「彦」は先代の父「忠彦」の彦なのですが、猿田彦・海幸彦・山幸彦、、、日向神話には彦のつく名の神様が、有り難いご縁に感謝いたします。

昭和から平成の70年間にわたるご愛顧に心から感謝申し上げます。

私たちは、これからも『必笑!』の経営理念の下、『和菓子の命は餡』と掲げ、「誰もが知っている平凡な菓子を 誰もがわかる非凡な菓子に」を信条とし、全国に通用する美しくおいしいお菓子づくりに邁進して参ります。

風の菓子 虎彦 店主・上田耕市

\*風の菓子とは・・・「風は変化の象徴」です。虎彦は、四季折々の季節変化に応じたお菓子、そして人の生涯の変化、人生節目のお菓子づくりを大切に作るお菓子屋です。

幸町本店  
延岡市幸町1-20  
TEL 0982-32-5500 FAX 0982-21-7107



日向の国 虎彦  
風の菓子 虎彦

営業時間 8:00~19:00  
定休日 元日のみ  
http://www.toranoko.jp

# 素材が自慢の延岡グルメ

# 延岡の観光を応援しています

**居酒屋** 優しい手料理と通好みのメニューが豊富



健康を意識して添加物や白糖を使わず調味料から全て手作り。雌鶏を使った「もも肉の炭火焼き」や、地どれの「旬魚の刺身盛り合わせ」、そして、自家製ダレに漬けて込んで遠火で焼いた「竹巻き」が人気。他にも、「ちょうざめの刺身」「馬刺し」「猪肉の炭火焼き」など食通好みのメニューもおすすめ。飲み放題コースもあり。



「宮崎ひでじビール」「千徳酒造」「佐藤焼酎」からなる「のべおか三蔵」のお酒も充実！



**和楽路 (わらじ)**  
☎0982-31-0030  
延岡市船倉町2-4-17なかやまビル2F  
| 営業時間 17:00~23:00  
| 定休日 不定休

**和食** 常連客が足繁く通う老舗の寿司店



¥5,000(別)のコース例 地どれの海の幸と宮崎牛などを使用。(会席料理は3,000円(別)~)

地獲れの天然魚や日本全国から届けられる海の幸、旬の食材を豊富に取り揃え、常連客が足繁く通う老舗の寿司店。カウンター席から大小宴会場を完備し、一品メニューから会席料理まで対応する。伝統の味を守りながら、新しい素材や調理を探索し続け、多くのリピーターを魅了し続けている。



炙りひむか本サバ寿司 1,500円(別)  
地元産米の「ヒノヒカリ」の上に北浦産「ひむか本サバ」をのせ北海道産高級「真こんぶ」で巻いた極上の味。



**松乃寿司**  
☎0982-32-4659  
延岡市安賀多町1丁目2-15  
| 営業時間 11:00~23:00(L.O. 22:00)  
| 定休日 不定休

**テイクアウト** 4/10は「よっとんの日」加工品の販売スタート！



第1弾「肉まん」が登場！

ダイナシティに新登場  
プレミアム生クリームソフト  
**CREMIA**  
クレミア

コク広がる、味わい深まるソフトクリームを上質なスイーツへ北海道生まれの上質なクリームをふんだんに使用し、可能な限り「生」に近い乳原料を絶妙なバランスで配合、シルクをイメージしたウェーブ形状でなめらかな高級感を演出。軽やかなクッキー生地のラングドシャューンで、今までにないプレミアムなソフトクリームに。

¥500(税込)

**Party Plan**  
2名~20名 2時間~

フード・ドリンクメニューが充実！忘新年会・歓送迎会・二次会などのパーティーやランチカラオケ、ママ友やお子様連れなど、様々なシーンでご利用下さい。

**PARTY kara o ke**

カラオケルーム **ダイナシティ**  
☎0982-35-6356  
延岡市中央通り2-2-1あすかビル5F  
http://karaoke-bmc.co.jp/dyna/

| 営業時間 11:00~翌4:00 / 金・土・祝前日は翌5:00  
| 定休日 なし(メンテナンス店休あり)

**鮎処** 全個室の天然鮎処 9/10~予約開始



天然鮎を取る仕掛けの梁をのぞむ風情あるロケーション、真心こもったおもてなしに魅了され、毎年訪れるリピーターも多い。全個室で囲炉裏を囲みながら、こだわりの天然鮎をゆったりと堪能することができる。すぐに満席になるので早めの予約がおすすめ。



・囲炉裏部屋 5部屋(4名様から)  
・テーブル 7つ(1名様から)



**天然鮎処 華月柳 (はなやぎ)**  
☎090-5475-4303 ※完全予約制  
☎0982-35-0233 (10/4~利用可)  
延岡市三須町829-3  
| 営業期間 10月4日(金)~11月中旬(予定)  
| 営業時間 11:00~22:00 (L.O. 21:00)  
※営業期間は変更になる場合があります

**ラーメン** 本場札幌仕込みの濃厚スープと極太麺



味玉チャーシュー麺(味噌)

九州では珍しい本格札幌味噌ラーメン店。本場で修行した店主がゆっくり丁寧につくる至極のスープ、北海道から取り寄せる老舗製麺店の「たまごちれ麺」が合わさった渾身の一杯はラーメンファンの舌を唸らせる。



札幌でもコシや歯ごたえが評判の麺。至極のスープと良く絡む。



本場 札幌ラーメン  
**麺や ぶじ福**  
☎0982-27-5908  
延岡市中町2丁目1-1  
| 営業時間 火~土 11:00~23:00  
日 11:00~21:00  
| 定休日 月曜日

## 明日の夢 人から人へ 宮崎銀行

- |       |          |
|-------|----------|
| 延岡営業部 | 延岡市役所出張所 |
| 恒富支店  | 祇園町支店    |
| 中川原支店 | 出北支店     |
| 南延岡支店 | 土々呂支店    |
| 高千穂支店 | 五ヶ瀬出張所   |



## 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
- 延岡中央支店

## レンジフードクリーニング標準料金 18,360円(税抜17,000円)



ダスキン城山  
☎0982-34-2855  
延岡市大貫町4丁目1343番地

## 街の「でんわ」のエキスパート



家庭の電話、会社の電話などの電話工事・LAN工事・情報通信設備工事を行う上野通信。誠心誠意を持って取り組む、「でんわ」のエキスパートが集う会社です。

**上野通信** ☎0982-33-7331 | 営業時間 8:00~18:00  
延岡市稲葉崎町5丁目7428番地13 | 定休日 日曜日

# 東九州随一の絶景



車でらくらくアクセス  
日向IC▶約15分 門川IC▶約20分

**まちの駅とみたか**  
宮崎県日向市上町1-19  
JR日向市駅改札口出てすぐ  
☎0982-54-4228  
営業時間 8:30~18:30  
FREE Wi-Fi

国指定天然記念物  
**日向岬 馬ヶ背**  
馬ヶ背茶屋 ☎0982-54-6177  
宮崎県日向市細島1-1  
営業時間 9:00~18:00  
駐車場 70台(大型可)  
FREE Wi-Fi  
柱状節理の絶壁

# Miyazaki City

宮崎で遊ぼう!!

延岡市⇄宮崎市 車で75分

宮崎観光といえばココ!

**聖なる島 青島**  
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。青島海水浴場とは「弥生橋」でつながっています。島内にはピロウジュをはじめ、亜熱帯性植物も多く茂っています。近年では期間限定で青島ビーチパークもオープンし新たな観光スポットになっています。

ぬるいいね、ニシタチ。  
Warm up the heart

1000軒以上の飲食店が建ち並びます

**県下最大の歓楽街「ニシタチ」**  
「ニシタチ」とは宮崎市の中心部に位置する西橋通りを中心に隣接する複数の通りを含めた歓楽街です。おいしい「お酒」と宮崎ならではの「食」、そして都会にはない「ぬくもり」で60年以上にわたり愛され続けてきたスポットです。

スポーツファン必見です!

**プロスポーツキャンプの聖地**  
宮崎はプロ野球、サッカーといったプロスポーツのキャンプ地としても知られています。スポーツ・競技場などの施設が充実しており、キャンプの季節には多くのファンや観光客でにぎわいます。

一般社団法人 **日向市観光協会** ☎0982-55-0235  
<http://www.hyuga.or.jp>  
宮崎県日向市原町1-2-1-101(コルセ・カレ1階)

公益社団法人 **宮崎市観光協会** ☎0985-20-8658  
<http://www.miyazaki-city.tourism.or.jp/>  
宮崎県宮崎市錦町1番10号 グリーンスフィア若番館3階 (KITENビル)

より快適に! 移動がらくらく!

「まちなか案内所」でレンタルできる移動ツール

**高千穂観光 自由自在!**

高千穂峡貸しボート  
新緑の癒しと峡谷の神秘

高千穂神社  
毎夜奉納 高千穂神楽

観光プランに合わせて賢くチョイス!

今年で10周年! 延岡を楽しむ体験プログラム

ひむかのくに えんぱく enpaku

「えんぱく」って?  
ここは東九州ひむかのくに、宮崎県延岡市。「えんぱく」は、延岡をはじめ宮崎県北の魅力をお届けする交流イベントです。ものづくりやグルメ、自然体験ツアーなど延岡市内、ひむか自慢の20プログラムを地元の誘い人たちが「おもてなし」の心でご案内します。

通年版 延岡のご縁をつなぐ博覧会

開催期間: 2019年3月11日(月)~2020年3月10日(火)

えんぱく参加の流れ

1. 探す 参加してみたいプログラムを選びます。
2. 予約する (電話受付のみ)  
・体験を希望する日の最低1週間前までに、各プログラムに掲載されている電話番号までお電話ください。  
・プログラムは掲載内容の範囲で、皆さんのお好きな日時でお申込みいただけます。(主催者の都合により日時を調整させていただく場合があります。)
3. 予約完了  
当日はお気をつけてお越しください。

事務局・お問合せ  
えんぱく実行委員会 ☎882-0824 宮崎県延岡市中央通 3-5-1(延岡商工会議所内)  
TEL:0982-20-0008 FAX:0982-33-6682 10時~17時(土日祝除く)

一般社団法人 **高千穂町観光協会** ☎0982-73-1213  
<http://takachiho-kanko.info>  
宮崎県西臼杵郡高千穂町三田井809-1

# Beer Garden

ビアガーデン

焼肉  
食べ放題

+

おつまみ  
ビュッフェ

+

飲み放題

時間  
無制限



5月・9月限定!!  
しゃぶしゃぶor焼肉  
食べ放題!!

女性に優しい  
ヘルシーメニューも  
多数品揃え!

エンシティホテル延岡

# ビアガーデン

※写真はイメージです。

5/10 **金** ▶ 9/28 **土**

料金 ※雨の日は別会場にてバイキング形式で対応いたします。

- ◆ 大人 3,800円 ◆ 中学生~20才未満 3,000円
- ◆ 小学生 2,000円 ◆ 幼児 無料 (価格は税込)

18:00~21:30 (ラストオーダー21:00)

フロントにてチケットをお買い求めの上、  
屋上の会場にお越しください。

## 和洋折衷ビュッフェ

「身土不二」「医食同源」  
「地産地消」「一物全体の精神で、  
身体に優しい料理を提供します。」

ライブ料理コーナー

こだわりの釜戸ごはん

昼 LUNCH	夜 DINNER
11:30~14:30 (LO 14:00)	18:00~21:30 (LO 21:00)
大人 1,500円	大人 2,500円
豊年(65歳以上) 1,200円	豊年(65歳以上) 2,000円
小学生 600円	小学生 800円
小学生未満 無料	小学生未満 無料

※価格は全て税込  
※ビュッフェ料金にプラス1,000円にて飲み放題もご案内しております

## 旬懐石

いずく

営業時間

ランチ 11:30~14:30 (LO14:00) 2,300円(込)~  
ディナー 18:00~21:30 (LO21:00) 5,000円(込)~

個室5室 席数62席 最大40席(大広間)

季節の味に心をこめておもてなし

ご結納・お祝い料理、ご法要料理、お持ち帰り料理も承ります