

宮崎県 日南海岸サイクリングルート 全体マップ

エリア	No.	サイクリングルート
宮崎エリア	1	宮崎駅～いるか岬南下ルート
	2	いるか岬～油津駅ルート
日南エリア	3	油津駅・油津港～道の駅酒谷ルート
	4	飫肥駅～猪八重溪谷ルート
	5	油津駅・油津港～夫婦浦パーキングルート
串間エリア	6	串間駅～道の駅なんごうルート
	7	都井岬発着周遊ルート
	8	日向北方駅発着周遊ルート
日南・串間エリア	9	串間駅発着周遊ルート
	10	日南海岸 恋人ロードルート



🚲 1 宮崎エリア 宮崎駅～いるか岬南下ルート

比較的高低差が少なく、道の駅やみどころが多いコース。終盤の細切れ峠が頑張りどころ。
 所要時間 約2時間 距離 約30km 最大標高差 約70m

🚲 2 日南エリア いるか岬～油津駅ルート

日南のリアス式海岸沿いをひた走る比較的高低差の少ないコース。
 所要時間 約2時間 距離 約30km 最大標高差 約50m

🚲 3 日南エリア 油津駅・油津港～道の駅酒谷ルート

油津や飫肥の街並みを抜けてのどかな田園風景の中を走るコース。
 所要時間 約2時間 距離 約25km 最大標高差 約190m

🚲 4 日南エリア 飫肥駅～猪八重溪谷ルート

川沿いの田園風景の中を走るコース。序盤と終盤にやや起伏の激しい部分がある。
 所要時間 約1時間 距離 約15km 最大標高差 約80m

🚲 5 日南エリア 油津駅・油津港～夫婦浦パーキングルート

海岸沿いや峠を越えるなどバラエティーに富んだコース。
 所要時間 約1時間 距離 約20km 最大標高差 約70m

🚲 6 串間エリア 串間駅～道の駅なんごうルート

日南海岸の名所と田園地帯を駆け抜けるコース。
 所要時間 約3時間 距離 約55km 最大標高差 約230m

🚲 7 串間エリア 都井岬発着周遊ルート

都井岬や山岳地帯の急こう配部分と海岸沿いや田園地帯の平坦部分の両方を楽しめるコース。
 所要時間 約4.5時間 距離 約65km 最大標高差 約230m

🚲 8 串間エリア 日向北方駅発着周遊ルート

平坦な箇所がほとんどなく山岳地帯をひた走るコース。最大標高差が10コース中一番大きい。
 所要時間 約4時間 距離 約60km 最大標高差 約370m

🚲 9 串間エリア 串間駅発着周遊ルート

10コース中一番高低差が少なく、串間のまちなかを走る手軽なコース。
 所要時間 約1時間 距離 約20km 最大標高差 約40m

🚲 10 日南・串間エリア 日南海岸 恋人ロードルート

10コース中一番距離が長く、海岸沿いや山岳地帯の両方を楽しめる贅沢なコース。
 所要時間 約5時間 距離 約80km 最大標高差 約235m

輪行のすすめ。

- JRなどの交通各社では、乗り物内に自転車を持ち込む場合、自転車を折りたたむか、解体して専用の袋に収納すると、無料で持ち込むことが可能です。
 - 神戸～宮崎の宮崎カーフェリーでも無料で持ち込むことが可能です。
 - 一部のみ出てたり、折りたたんでないものは対象外となるため、ご注意ください。
 - 乗客が多い場合は、お断りされる場合がありますのでご注意ください。
 - 交通機関の利用前後で、自転車の組み立てや解体を行う場合、周りの方の迷惑にならないようにしましょう。
- 【交通各社お問い合わせ先】

JR九州

宮崎交通

宮崎カーフェリー

宮崎県 道路規制情報

宮崎県へのアクセス



全国からのアクセス

出発地	航空機	所要時間	回数
北海道	新千歳空港 → 宮崎空港 (3回/週)	3時間	54往復 (北海道→東京) 19往復 (東京→宮崎)
首都圏	羽田国際空港 → 宮崎空港	90分	19往復
愛知	中部国際空港 → 宮崎空港	70分	3往復
近畿圏	伊丹空港 → 宮崎空港	60分	12往復
九州	福岡空港 → 宮崎空港	50分	14往復

九州各地からのアクセス

出発地	交通手段	所要時間	回数
福岡	福岡空港 → 宮崎空港	50分	14往復
長崎	長崎空港 → 宮崎空港	45分	28往復
熊本	熊本空港 → 宮崎空港	45分	14往復
鹿児島	鹿児島空港 → 宮崎空港	45分	14往復
沖縄	那覇空港 → 宮崎空港	80分	1往復

鉄肥

散走マップ

鉄肥藩 5万 1000石の旧城下町で、江戸時代の武家屋敷町、町人町、寺町などの町並みが多く残され、市街地の八幡通り、横馬場通り、大手門通りなど 7 街路を含む 19.8ha が重要伝統的建造物群保存地区として選定されている。

～九州の小京都～



鉄肥城歴史資料館
松尾の丸
鉄肥城大手門
豫章館
四半的射場
水元刃物
五百禰神社
旧報恩寺庭園
道の駅酒谷へ
旧報恩寺庭園

田ノ上八幡神社 (弥五郎人形行事)
大クス
蒲校振徳堂
小村寿太郎生家
小村記念館
旧伊東佐正家
郷土芸能館
商家資料館
鉄肥重要伝統的建造物群保存地区
おすすめ散走エリア

鳥居下公民館 (鹿銀記念館)
旧伊東伝左衛門家
小村記念館
旧高橋源次郎家 (高橋家住宅)
勝目氏庭園
勝目氏庭園

飯田医院跡
竹香園
油津駅 (スタート地点) へ
竹香園

🚴 3
日南エリア
油津駅・油津港～道の駅酒谷ルート

鉄肥駅

食べあるき・町あるきマップ

鉄肥城及び城下町の文化財やグルメを満喫できる「食べあるき・町あるきマップ」を使って散走するのがおすすめ!!



鉄肥グルメ

お好み焼き
鉄肥の唐揚げ
黍平はんぺん
日向塩マドレーヌ
手つくりドーナツ
桜餅
桜の露
松の露
松の露
日南焼酎 匠蔵