

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

宮崎県へのアクセス

北海道から
 航空機 新千歳空港→宮崎空港 (3時間) 54往復 (北海道→東京) 19往復 (東京→宮崎)

首都圏から
 航空機 羽田国際空港→宮崎空港 (90分) 19往復 成田国際空港→宮崎空港 (100分) 2往復

愛知から
 航空機 中部国際空港→宮崎空港 (70分) 3往復

近畿圏から
 航空機 伊丹空港→宮崎空港 (60分) 12往復 関西国際空港→宮崎空港 (60分) 1往復

高松/広島から
 航空機 高松/広島→宮崎空港 (13時間) 1往復

フェリー 神戸-宮崎 約13時間 1往復 大船-志布志 (志布志→大船) 約15時間 1往復 志布志-串間 (伊予) 30分

九州各地からのアクセス

福岡から
 航空機 福岡空港→宮崎空港 50分 14往復
 高速バス フェニックス号 (宮崎発) 4時間 28往復 こけし号 (福岡発) 4時間 10分 4往復
 鉄道 九州新幹線と高速バス JR特急 3時間 16往復 上り13本、下り12本

長崎から
 高速バス ブルーマン号 5時間30分 2往復

熊本から
 高速バス なんぷう号 3時間30分 14往復 あそ-たがひ号 (福岡発) 4時間 2往復

鹿児島から
 高速バス はまゆう号 3時間 7往復
 鉄道 JR特急 2時間 上り11本、下り10本

沖縄から
 航空機 那覇空港→宮崎空港 80分 1往復

みやざき 観光情報 旬九

宮崎県 道路規制情報

カープ油津駅～天福球場

油津駅を降りると真っ赤な駅舎がお出迎え。広島東洋カープのキャンプ地であることから、地元ファンの提案で白かった駅舎がカープ色に変貌!! カープ油津駅という愛称もつけられた。キャンプで使用される天福球場と油津商店街を結ぶ道は、赤色に塗装され、カープロードとして地元住民に親しまれている。



カープ油津駅



カープ本道



天福球場

カープ商店街エリア

油津のまちの生活を支える「カープ商店街」。寂れたシャッター街であった商店街が、3年ぐ劇的によみがえった!! ABURATSU COFFEE や油津 Yotten などのおしゃれな店が立ち並び、老若男女が集う、にぎわいあふれるエリアとなっている。



ABURATSU COFFEE



名物パンケーキ



カープ館



油津 Yotten



あぶらつ食堂



油津カーテン

油津でおいしいランチやディナーを楽しむなら、「あぶらつ食堂」がおすすめ。さまざまなジャンルのお店が6店舗あり、どの店舗もこだわりのメニューが勢ぞろいしている。「あぶらつ食堂」以外にも名店が揃っている。

油津 散走マップ

～古き良きまちなみと甦った新しいまちを味わえるハイブリッドなエリア～

油津赤レンガ館周辺エリア

日向灘の南端、日南海岸の入江の奥のまち油津。江戸時代、鉄船の外港として諸国に鉄船を積み出し、林業の富は油津の町を生まだした。そして、昭和初期、東洋一のマグロ基地といわれるほどの水揚げを誇り、水産業の富がこの町に豪壮なまちなみをつくりだした。堀川運河や赤レンガ館など往時をしのぼせる文化財が数多くこのこっている。

油津の主な登録有形文化財

- 1 渡邊家住宅
【(国) 登録有形文化財】
- 2 旧河野宗家主屋
【(国) 登録有形文化財】
- 3 旧外山医院
【(国) 登録有形文化財】
- 4 油津赤レンガ館
【(国) 登録有形文化財】
- 5 杉村金物本店主屋
【(国) 登録有形文化財】
- 6 堀川橋
【(国) 登録有形文化財】
- 7 旧服部家別荘
【(国) 登録有形文化財】
- 8 広瀬川石堰堤
【(国) 登録有形文化財】
- 9 花峯橋
【(国) 登録有形文化財】
- 10 堀川運河運岸
【(国) 登録有形文化財】



南郷

散走マップ

全国有数のカツオ・マグロの水揚げを誇る南郷エリア。
魚うどん、かつお節やおおどつ天など海のグルメを楽しむもよし、名物洋菓子を楽しむもよし。グルメの楽しみがいっぱい。猪崎鼻公園や南郷城跡からの眺めも格別。
日南線のシャッタースポットなどみどころ多し。

～バラエティーに富んだ地形を愉しむ～



大宮産地区のグルメ

南郷駅



2020年2月2日、南郷駅1、青と白のコンクリートが主色で、埼玉西武ライオンズ球団カラーヒーローカラーに仕上げた1号車のキャブ地景寄り駅の南郷駅を盛り上げるため、地元、日南高校生の4人がプロジェクト立ち上げたことがきっかけ。
球団やJR九州などの協力を得て、インターネットで寄付を募り、プロジェクトが見事に実現。カラー塗装に合わせ、日南市の新たな名所にも。
駅舎内には、球団の本拠地メットライフドームの客席も備えている。



南郷おすすめ散走ルート

南郷城跡



南郷城跡 総延長122m



日南海中公里



0 200 400 600 800 1000 米

自転車10

日南・豊原エリア
日南海岸 恋人ロードルート



しあわせ448
ハッピーロード
方面へ

至 日南線
油津駅
(又アウト地点)へ



猪崎鼻の堆積構造
【天然記念物】

猪崎鼻公園



出津鎮造



球団宮公園



日南海岸の夕日(白雲)



虚空蔵島の空林帯林

虚空蔵山の亜熱帯林 【天然記念物】

目井津漁港

港の駅めいづ

START/GOAL 南郷散走ルート START/GOAL

南郷漁港 有難神社
ごんぐり亭



めいづ



魚うどんの汁



ごんぐり亭 魚の季節



ごんぐり亭 魚の季節

日南市 観光にすまの旅

