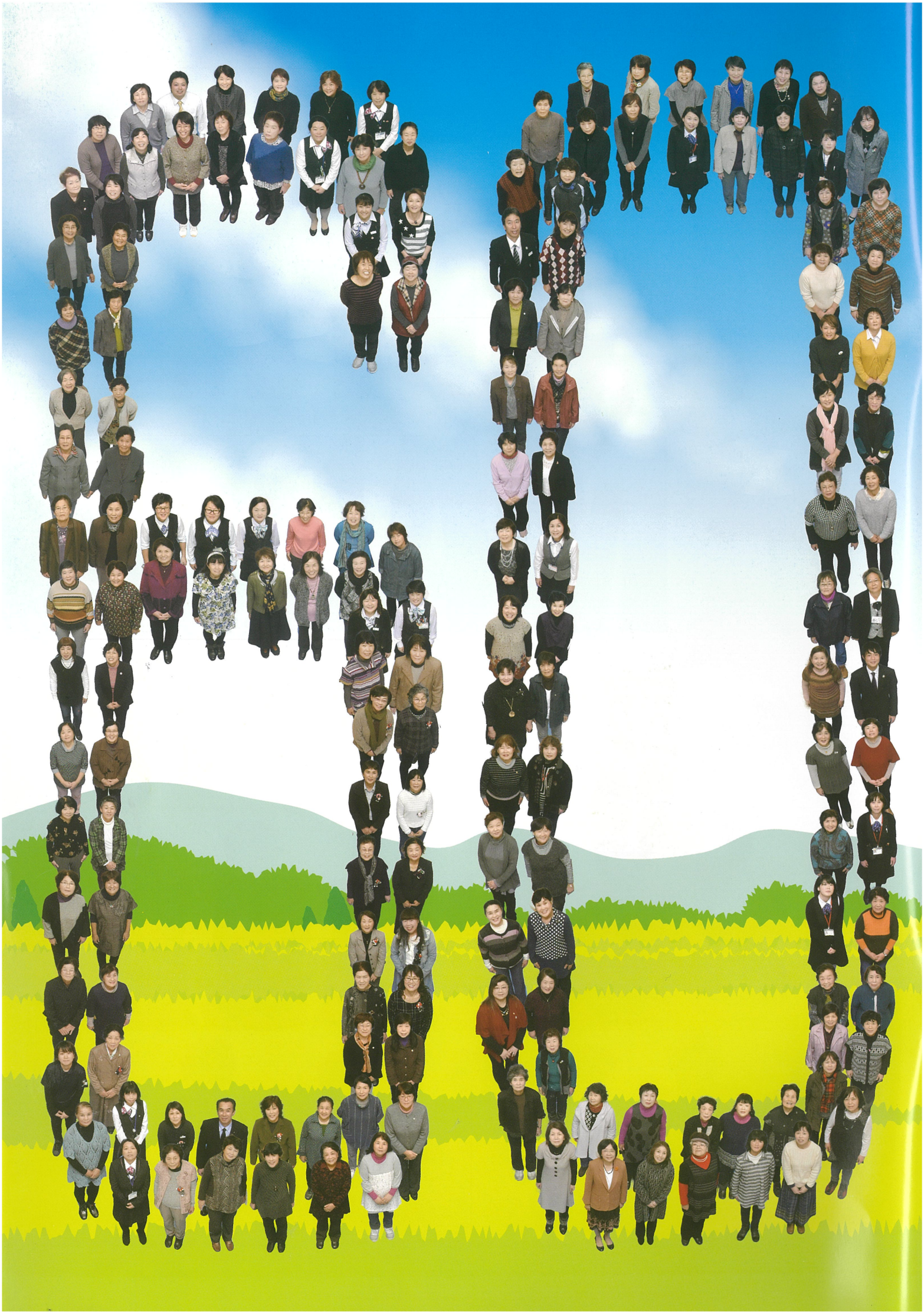
いこや!マップ!

IKOYA MAP 6013



祝 60th birthday!







※「6013」とは、60周年の「60」と県下13JAの「13」のことです。

ご挨拶 Greeting

「IKOYAマップ6013」について

JA宮崎県女性組織協議会
会長 永倉 智子



皆さん、元気ですか！

私はJA宮崎県女性組織協議会17代目会長を拝命しております。本協議会は現在、16名の役員（会長、副会長、理事11名、参与1名、監事2名）で構成され、県下13JA女性部がいきいきと活動できるよう役員一同頑張っています。

現在、県下の女性部員は約13,200名ですが、10年前と比べると、約3割減少しています。本県を含め全国の女性組織の規模が縮小する中、わたしたちは「10年後のありたい姿」として、以下のことに向かって活動していくことを決めました。

①地域の個性豊かな女性たちが元気でいきいきしている組織
②メンバーが拡大している組織
③地産地消、食農教育等に取り組む組織
④国産農畜産物の価値を伝える組織　です。

こうした、夢のある活動を女性部員が担い、仲間とともに踏み出す、それが「今」の、そして未来の地域の皆さまの心に幸せの花を咲かせることができるのではと楽しみにしています。

そして本年、本組織の先輩方をはじめ、部員や関係者の皆さまの多大なるご協力をいただき、結成60周年を迎えることができました。役員一同深く感謝いたします。

記念事業は、県下13JAの仲間で交流を深め、友だちを増やし、各地の情報を交換することで、元気に人生を楽しんでいただきたいと、観光ハンドブック「IKOYA（いこや）マップ6013」を作成しました。「IKOYA」とは「行こう！」、「6013」は結成60周年と県下13JAのことです。

地元の人や女性ならではのお勧めどころを厳選し、県内各地の食や史跡、景観、癒し、美容、パワースポットなど多彩に掲載されています。「ここで遊んで…あそこで食事…それから買い物しよう！」というような、旅のスケジュールも紹介しています。

人や地域とのつながりを、新しい発見や出会いを、楽しい仲間とワクワクしながら探しに、出発！

地元の女性部員がお待ちしています。

それでは皆さん、ご一緒に、「いこや!!」

「IKOYAマップ6013」の発刊にあたって

JA宮崎中央会
会長 森永 利幸



JA宮崎県女性組織協議会が結成60周年を迎えられますことにまずお祝いを申し上げます。また、昭和31年「農協婦人部」として発足して以来、部員の皆さまのたゆまぬ学習・相互研鑽をもって地域のくらしの繁栄に貢献いただいておりますことに対して改めて感謝いたします。

さて、今回の観光マップ「IKOYAマップ6013」におかれましては、県下13女性部が地元でおすすめの食事処や観光地等を紹介しているということで、私も普段は敷居が高くて行けないような所へも、皆さまからのご紹介ということであれば、例えば、半ば「男はつらいよ」の寅さんのような気分で各地の女性部員さんとの交流の旅をしてみようかと楽しみにしております。

私は、農業一筋で人生を歩んで参りましたが、現在はJA宮崎中央会の会長、そしてJA全中の副会長を拝命しております。この責務を果たすためには、地域の皆さまからのご要望やご意見が最重要と肝に銘じており、そうした声の中に、農業と農業を支える地域の課題の本質や今後進むべき道があらわれると確信しております。

皆さまの五感で選ばれた各々の場所は、どちらも素晴らしい地域の宝だと存じますし、まずは県下の女性部員がそこを訪れ、また新たな視点で魅力を発見し、友人やお知り合いの方に発信することが大切です。そして、個性豊かな地域性を共有し、農村・地域をいかに繁栄させていくか活発かつ前向きな意見交換をしてください。それを通じた女性組織の活性化に期待いたします。

目次 Contents

ご挨拶

• JA宮崎県女性組織協議会　会長 永倉 智子
• JA宮崎中央会　会長 森永 利幸

目次

13JA紹介

1 • JA宮崎中央
2 • JA綾町
3 • JAはまゆう
4 • JA串間市大束
5 • JA都城
6 • JAこばやし
7 • JAえびの市
8 • JA児湯
9 • JA尾鈴
10 • JA西都
11 • JA延岡
12 • JA日向
13 • JA高千穂地区

フレッシュミズ

リーダーからのメッセージ

各ルートMAP

JA宮崎中央

JA miyazakichuo



私が穴場スポットをおもてなし♥



JA宮崎中央女性部
部長 **川添 ゆきみ**
（JA宮崎県女性組織協議会 副会長）

Message.
JA宮崎中央は、宮崎市・国富町からなる広域JAの為、東西南北と色々な特色があり、見どころ満載です!!心も、お腹もいっぱいいっぱいになれますよ♪

JA宮崎中央の活動レポート

毎年開催される宮崎市と共催の食フェスタでは、米粉のパンケーキ作り体験教室やおにぎりのふるまいをし米の消費拡大をＰＲ！農業祭や地域のイベントへの参加・協力、福祉施設でのフレッシュミズによる「よさこい」披露や、独居老人への弁当配布など地域の人々との交流を深めています。

まだまだ見所たくさん♥時間があればココも寄ってこ♪

寄り道スポット

高岡 ◆瓜田ダム

ダムができる過程や高岡町のことが紹介されている資料館やダム湖周辺には自然プールやアスレチック広場があります。
近くには高岡温泉やすらぎの郷もあるので、思う存分遊んだあとに体を休めて帰るのもいいかも！

国富 ◆諏訪神社（バラ太鼓踊り）

旧暦の7月27・28日に行われる諏訪神社の神事で奉納されるバラ踊りは宮崎県民俗芸能に指定されています。浴衣姿に黒い帯、鈴をつけた真っ赤な矢旗が印象的な秋祭りで、バラ太鼓をうち鳴らしながら舞う姿は勇壮です。

佐土原 ◆巨田神社



佐土原藩の武士が崇拝した武運長久の神。鎮守の神として地元の人々から愛されています。

◆DACOTA（ダコタ）



☎0985-89-4844
宮崎市佐土原町
上田島5827
営業時間：
11:30～14:00
定休日：日・月曜日
第3週（日～土）

築120年の古民家で、栄養バランスのとれたヘルシーな家庭料理がいただけます。不定期でギャラリースペースにて展示、イベント等を開催しております。

ティータイム!



8 手づくり珈琲の店 豆蔵

樋之口さん夫妻が生豆から焙煎して販売・喫茶店を営業。オーガニックコーヒーは、安全安心。水曜・木曜は、午前11時30分よりランチあり。『気まぐれランチ その日の気分で』で、ランチを作ってます。



手づくり珈琲の店 豆蔵
☎0985-86-1826
宮崎市田野町甲2877-7
営業時間：13:00～17:00
定休日：日・月（第3日曜日営業）

7 漬物!!

JAが運営している食品加工場、県内エーコープで色々販売しています。

ゆきみ部長 絶対 おススメ!!!

おすすめは、たかな漬・しそ風味一本漬!



買物!

Time Schedule タイムスケジュール

9:00 ① 自遊工房に到着!!

車で約20分

10:00 ② わちどんが村 式部の里でお買い物♥

車で10分

10:40 ③ ビタミン館でお買い物♥

車で15分

11:25 ④ 生目の杜遊古館で文化を知る!

1 自遊工房

買物!



ギャラリーの中にある作品を見ながら神崎ご夫婦とおしゃべり…♪

毎年秋頃にご自宅敷地内で自遊工房展を開催。自ら遊び、楽しみながらをモットーに、陶芸や絵画をしている神崎夫妻。静かな住宅街の中にあるいやしの空間です。

自遊工房
☎0985-73-0463
宮崎市佐土原町下田島21619-125
※ご来店の際は事前に電話連絡を。



買物!

2 わちどんが村 式部の里

JA宮崎中央管内の農畜産物や加工品を販売しています。

わちどんが村　☎0985-41-4831
国富町大字嵐田字中須2434-3
営業時間:9:00~18:00
正月休み:1月1~3日

3 道の駅高岡 ビタミン館



買物!



高岡町産の新鮮な野菜や果物など、切り花やお茶、生肉、お刺身、お惣菜などもた~くさん!時期になると、高岡の特産品であるミカン、日向夏、高岡文旦も並びますので皆さん、高岡へお越しの際はぜひお立ち寄りください♪

お土産やお茶請けなどにいかがですか??

道の駅高岡 ビタミン館
☎0985-82-4936
宮崎市高岡町花見304-5
営業時間:9:00~18:00

学習!

4 生目の杜 遊古館



東九州自動車道「宮崎西ICから車で約5分、ソフトバンクキャンプで有名な生目の杜運動公園近くにあります。

生目の杜 遊古館
☎0985-47-8001　宮崎市大字跡江4058番地1

◆埋蔵文化センター　埋蔵文化財及び生目古墳群などの展示・解説センターでの体験学習を実施中!
◆体験学習館　古代文化体験や、創作活動などの体験学習活動ができます。
その他、集団宿泊研修・スポーツ合宿などにも利用できます。(詳しくはHPをご確認ください!)

5 ファミリー処 まん風

ランチ!



生目の杜遊古館から車で5分のところにあります♪お食事によって下さい。
昼膳(旬の風)・・・1,100円~
(ちらし寿司・茶碗蒸し・酢の物・揚げ物・デザート付です。)
おすすめは、炙りさば寿司です。

ファミリー処 まん風
宮崎市有田260-1
☎0985-47-5333
営業時間:
ランチ　11:00~14:30(LO.14:00)
ディナー　17:30~21:00(LO.20:30)
定休日:毎週水曜日

学習!

6 きよたけ歴史館

清武町には、言わずと知れた幕末の儒学者がいます。その名は、安井息軒。
きよたけ歴史館にいけば、安井息軒のすべてがわかります。また、向かいには、生家もあり、2月には【梅まつり】が開催されるほど梅が咲きますよ。一度、寄り道してはいかがですか?

きよたけ歴史館
☎0985-84-0234
宮崎市清武町大字加納甲3378-1
営業時間:9:00~16:30
休館日:月曜日、祝日の翌日
(但し、土・日曜日、休日にあたる日を除く)
入場無料

車で5分

12:15 **5 まん風で昼食♪**

車で30分

13:45 **6 きよたけ歴史館で歴史を勉強**

車で20分

15:10 **7 漬物を購入!**

車で5分

15:35 **8 手づくり珈琲の店 豆蔵でティータイム♥**





JA綾町

JA ayacho

JA綾町の活動レポート

地域に還元できるボランティア
エコ石けん作りで住民に喜ばれ水源を守る環境活動にも一役！女性部の輪づくりにもパワーアップ！！

私が穴場スポットをおもてなし♥

JA綾町女性部
部長 有木 幸子

Message.

エコーパーク認定の綾自然生態系農業で育った美味しい野菜と地元で生まれたJA女性部の伝承加工品を買いにおいで下さい。



4 ほんものセンターでお買い物!

綾町にはすごい女性がいっぱいです♥

綾町のおみやげ物



町内で作られた野菜や加工品のみを販売しています。
綾手づくりほんものセンター
綾町南俣515
☎0985-77-0777
【営業時間】8:30～18:00分
（10月～3月は17:30まで）
【定休日】無休（年始1月1日～1月2日のみ休み）



『黒米を入れた古代甘酒と白甘酒』
長池いね子さん

原料は、無農薬の自家米です。草取りなど手作業で行っています。幼いころに飲んだ母の甘酒の味を思い出し、いろんな方のアドバイスを受けながら試行錯誤をして販売にこぎつけました。伝統の味を伝授したいと願って作っています。



『あくまきとねりくり』
永野千恵子さん

雨よけ胡瓜ハウスが台風の被害にあい、栽培を断念し、義母のあくまきとねりくり作りを引き継ぎました。それからずっとほんものセンターなどで販売を続けています。灰をとる為の薪の準備は、力仕事で主に夫がやってくれています。



『日向夏ぽんず・日向夏ドレッシング』
やよい会 岩切美智子さん

農業をしながら加工を始め15年経ちました。お弁当・お惣菜をはじめ漬物・ドレッシング等を作っています。日向夏ぽんず・ドレッシングが好評で、空港やほんものセンター・ふるさと納税の返礼として使ってもらっています。綾町の日向夏を丸ごと使ったドレッシング、さっぱり食べられます。

Time Schedule タイムスケジュール

10:00
1 「花時計・綾馬事公苑」で記念撮影＆乗馬体験！

車で約10分

12:00
2 「CAFÉ HOME」でランチ♥

車で約20分

観光・体験!

1 「花時計・綾馬事公苑」で記念撮影＆乗馬体験!


四季折々の花が楽しめる花時計



綾馬事公苑

馬事公苑は春は桜と菜の花、秋はコスモスに囲まれ、ポニーの乗馬から本格的な乗馬まで子供も大人も気軽に馬と触れ合える施設です。11月第1日曜日に開催される綾競馬には1万8千人もの観光客が訪れ目の前の馬の競走に興奮し、商品のゲットにもわくわくします。

綾馬事公苑
綾町大字北俣2687
☎0985-77-0964
【営業時間】9:00～17:00
【定休日】毎週月曜日

2 「CAFÉ HOME」でランチ♥

昨年8月にオープンしたお店。九州パンケーキの粉を使ったパンケーキ・ピザを提供してくれます♪その粉の中には、松井農園で作った合鴨農法の発芽玄米も入っています。焼きたてのモチモチ・フワフワの食感をお楽しみ下さい♥



CAFÉ HOME ～松井農園～
綾町北俣字日本松2710
☎0985-30-7050
土・日・祝日のみ営業 11:00～17:00
※ラストオーダー16:00


カフェからのロケーションは最高ですよ♪

3 「照葉大吊橋」から綾の大自然を体感♪

長さ250m、水面からの高さ142m日本トップクラスの規模を誇る照葉樹林を眺められる絶好のスポットです。



グルメ!


ピザ（なすとサラミのトッピング）

グルメ!



季節のフルーツパンケーキ

14:00
3 「照葉大吊橋」から綾の大自然を体感♪

車で約15分

15:00
4 「ほんものセンター」でお買い物!

JAはまゆう

JA hamayu

JAはまゆうの活動レポート

日南海岸でとれた新鮮な海の幸や安全安心な農畜産物をふんだんに使った料理教室・フラワーアレンジ・フィットネスなど心の癒しや健康寿命をのばすためのカルチャースクールを積極的に行っています。

私が穴場スポットをおもてなし♥

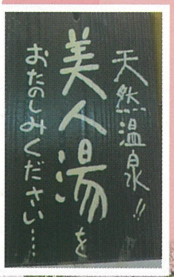
JAはまゆう女性部
部長 永倉 智子
（JA宮崎県女性組織協議会 会長）

Message.
日南市は新鮮で豊富な『海の幸・山の幸』が盛りだくさんで、ゆっくりと空気が流れています。身体と心の洗濯にドライブがてらお越しください。お待ちしています！！



8 べっぴんの湯の宿 丸新荘

温泉!



北郷温泉は、城下町飫肥とつながる日南海岸の奥座敷にも当たり、地下800メートルより湧出する温度は、51度の天然温泉です。



べっぴんの湯の宿
丸新荘
☎0987-55-2953
日南市北郷町
大藤甲3619-2
営業時間:
9:00～21:00
定休日:不定休



季節のスポット

9月下旬! 古式十五夜柱松



五穀豊穣・無病息災を願い、柱の上の的を目掛け火のついた松を投げる祭り

串間市市木1321-2
☎0987-72-5011

12月～5月中旬 串間ゆめ牧場&いちご園





入場無料で色々な動物に会えるよ☆

串間市本城9962-1
☎0987-75-1693

3月下旬～5月下旬 上の丘農園 楠原いちご園



甘くてほっぺがおちそう♥

日南市大字萩之嶺2905-3
☎0987-27-1592

7 菓子工房わかば

グルメ!

地元日向夏をふんだんに使ったお菓子が勢ぞろい。日南のお土産にどうぞ！ ☆女性部のお店☆







季節果物100%!!
美味しいです♥

菓子工房 わかば
☎0987-25-2745
日南市飫肥5丁目2-14
営業時間:9:00～17:00
定休日:12月30日～1月3日

Time Schedule タイムスケジュール

9:00 ① 日南海岸
↓ 車で約30分
9:30 ② 波切神社
↓ 車で約40分
11:00 ③ 金玉地蔵
↓ 車で約30分
11:45 ④ 城山丘の山頂
↓ 車で約20分

1 日南海岸 観光!

宮崎方面からは日南海岸が見えて綺麗！
一気にテンションがあがりますよ♪



2 波切神社 観光!



3 金玉地蔵

鵜戸神宮から400mほど。まさに隠れ家パワースポット!!

波切神社
宮崎県日南市
宮浦3232



観光!

4 城山丘の山頂 観光!

城山の絶景を満喫しよう！

5 農家民宿 上の丘 グルメ!



農家民宿 上の丘
☎0987-27-1816
日南市大字萩之嶺3540-1
ランチ　12:00～
夜　18:00～
定休日：毎週日・月・火曜日、年末年始、お盆
※宿泊のお客様についてはご相談にのります。

手作りもてなし料理と抜群のロケーション！細田地区のみかん畑が広がる山の上に建つ1日1組限定の民宿。





身も心も癒されよう！
お寺・神社めぐりin串間

吉田兼好神社
串間市崎田3311



青松山 法泉寺
串間市大字西方13482



北神社
串間市北方6324



晋門寺
串間市大字本城11517



西林院
串間市大字西方2714



永徳寺
串間市大字北方5768



市指定文化財 串間鹿谷地区



6 こざえん&オレンジ亭 グルメ!

旬の野菜や
手作り作品など
一度寄ってみて下さい！





日南市下方122-1
こざえん　☎0987-27-2789
営業時間：9:00～17:00
定休日：正月・お盆
オレンジ亭　☎090-3011-1909
営業時間：10:00～18:00
定休日：毎週月曜日（祝日営業）

12:30 5 農家民宿 上の丘
車で約15分
14:00 6 こざえん&オレンジ亭
車で約15分
14:45 7 菓子工房わかば
車で約15分
15:15 8 べっぴんの湯の宿 丸新荘

JA串間市大束

JA Kushimashiotsuka

JA串間市大束の活動レポート

地域活性化を図る為、芋掘り大会・きんかんまつり・マンゴーフェアーなどに参加し、「食と農」の大切さを伝えています。



私が穴場スポットをおもてなし♥

JA串間市大束女性部
部長 野邊 千香子



Message.

串間市大束は、かんしょの産地として有名で地元の食材を使った料理のお店もあり、女性の美には欠かせない所が盛り沢山。是非、お越しください。



6 串間温泉 いこいの里で女子力アップ♥





串間温泉は、美肌の湯として人気があります。
お肌も心も癒されるよ！

串間温泉いこいの里
☎0987-75-2000
串間市本城987
定休日：第３水曜日
（祝祭日の場合は翌日）



5 『葉香園』で夕食



オーナーが九州各地から選んだ、いろんな陶器のお皿でお食事！凄く美味しいから行ってみて～(＾３＾)ｖｖ

葉香園
☎0987-74-1623
串間市奈留6401-1
営業時間：
【ランチ】11:30～14:00
※予約おすすめ
【ディナー】18:00～21:30
※要予約(前日まで)
定休日：月曜日、第3日曜日



Time Schedule タイムスケジュール

10:00
1 赤池渓谷で癒されよう

車で約10分

11:00
2 芋掘り体験♪

車で約3分

13:30
3 江藤さん家で談笑

車で約3分

1 赤池渓谷で癒されよう



森林浴でリフレッシュ！

赤池渓谷
☎0987-72-0479（串間市観光協会）
串間市大矢取

2 芋掘り体験しよう!!



JA串間市大束芋掘り大会
（毎年8月末開催）

かんしょ料理は何が出るかお楽しみ！

魅力がまだまだいっぱい！

期間限定！みどころスポット♪

梅雨限定!

★あじさいロード★



《日南市小布瀬と串間市大平間》
梅雨時期にしか見られないので行ってみてね！

2月上旬開催!

★JA串間市大束きんかんまつり★



《毎年行われるきんかんまつり》
きんかん料理（振る舞い）も大人気！！


きんかんケーキ


きんかんごはん

3 江藤 溜さん・レイ子さん ご夫妻のお家で談笑

裏話!



江藤さんちで確かめよう！
Q これ何の花か分かるかな？

カフェタイムはここで♥

立ち寄りポイント

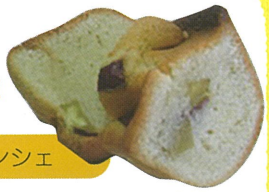
ヤマダイ甘藷を使用した手作り焼き菓子とランチのお店。
大束の大自然の中にあり、お店から眺める景色は最高(＾０＾)！！



dolce&cafe 木の実
☎0987-74-2834
串間市大平5892-52
営業時間：11:00～17:00
定休日：木・第1・3日曜



大束特産である甘藷を使った手作りスイーツはまさに絶品!!


フィナンシェ


芋とあずきのチーズケーキ


芋プリン

4 dolce&cafe 木の実でカフェタイム

15:00 4 木の実でカフェタイム

車で約5分

18:00 5 葉香園で夕食

車で約20分

20:00 6 温泉 いこいの里で女子力アップ♥

JA都城

JA miyakonojo

JA都城の活動レポート

毎年9月から12月までの女性大学講座は平成10年から続いている活動です。毎年80～100名の方が受講されています。また、年に１回全部員集合しての元気祭り(家の光大会)も大変盛り上がります。

私が穴場スポットをおもてなし♥

JA都城女性部
部長 福永 真美子



Message.

都城は水と自然の美しい豊かな土地です。土地の恵みがたくさんおいてある「朝霧の里みやこんじょ」へ近くにお寄りの際はぜひ足をお運びください。霧島連山も綺麗に見えます。

お立ち寄りの際はぜひぜひ食べてみて♪

おいしいおみせ

福永部長オススメ① パン♥

石山観音寺の近くにあるパン屋さんです。お昼はバンバイキングを行っています。本堂で疲れた体をここで癒してください。とても美味しいですよ。





BAKERY KITCHEN
SAKURA 高城本店
☎0986-58-2088
都城市高城町石山3970-1
11:00～14:00ランチスタイル
14:30～17:00カフェスタイル
11:00～18:00パン、特産品販売
定休日：水曜日

福永部長オススメ② 観音池ポーク♥

木炭を使った餌で育った地元のブランド豚。臭みのない豚肉の加工品の品ぞろえが豊富です。揚げたてのメンチカツが一番人気！



ヒレカツも美味しい♪



観音池ポーク
☎0986-58-5499
都城市高城町石山147-1
11:00～19:00
定休日：月曜日、年始

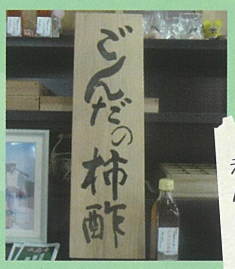
5 正応寺ごんだの会 観光体験!

色々な体験が出来るごんだの会です。ピザ焼き体験や歴史散策、郷土料理体験など豊富な体験コースがあります。楽しいですよ。

NPO法人正応寺ごんだの会
☎0986-39-3760







▲ごんだ柿から作る柿酢も必見

都城の安久地区にある正応寺ごんだの会は、有名なごんだ柿の生産地でした。現在、産地復活に向け頑張っています。

Time Schedule タイムスケジュール

9:00 ① 石山観音寺
↓ 車で約20分
10:30 ② 東霧島神社
↓ 車で約20分
11:50 ③ 朝霧の里 みやこんじょ 直売所 ATOMで昼食

こんなコースもおススメ!!

10:00 ① 正応寺ごんだの会
↓ 車で約30分
13:30 ② 関の尾緑の村観光農園
↓ 車で約20分
14:50 ③ 東霧島神社

1 石山観音寺 観光!

都城の隠れたパワースポット！子授け・安産祈願に多くの方が参拝されています。長い道のりを登りきれば、本堂に到着します。達成した時はとてもすがすがしい気持ちになります。

石山観音寺
都城市高城町石山





足元に気をつけて下さいね。入口には杖がありますので、ご自由にお使いください。

2 東霧島神社 観光!

九州随一のパワースポットと言われています。入口には鬼がいますよ。階段は鬼が一晩で作ったという伝説が語り継がれています。

東霧島神社
都城市高崎町東霧島1560



▲本殿。長い階段を上った先にあります。



▲鬼が一晩で作ったと言われる階段





▲樹齢1000年と言われているご神木の洞を、右に3回・左に3回くぐると本殿に参拝したのと同じご利益があります。足に自信のない方はこちらでどうぞ。

東霧島とかいてツマキリシマと呼びます。別に霧島東神社もありますので、間違わないでくださいね。ちなみに、東霧島神社は都城市高崎町で霧島東神社は高原町にあります。

4 関の尾緑の村観光農園 観光!

おじゃったもんせ 関之尾緑の村観光農園 霧島山麓ゆったり倶楽部会員証

緑の村の観光農園です。都城では珍しいキウイの収穫体験が出来ます。期間は10月から11月末までです。その時の生育状況で収穫体験時期は変わりますので、一度お問い合わせください。

関之尾緑の村観光農園
☎0986-37-0701
都城市関之尾町6620-46
10月～11月まで営業





近くに日本の滝100選に選ばれた関之尾の滝があります。滝の滴がとても気持ちいです。天気が良ければ、滝の近くに綺麗な虹がかかります。



ご主人手作りのツリーハウス!

3 朝霧の里 みやこんじょ 直売所 ATOMで昼食 グルメ!

女性部の加工品や朝採れ野菜販売など行われています。また、宮崎県産都城和牛販売も行われており、地元生産馬肉も販売されています。

朝霧の里 みやこんじょ 直売所 ATOM
☎0986-38-7711
都城市高木町6316
営業時間：9:00～19:00
定休日：月１回（8月、12月除く）

お昼ごはんは美味しいランチバイキングでどうぞ♪



お肉料理 レストラン 朝霧





地元産野菜直売や女性部加工品がいっぱい!

車で約25分

13:30
4 関の尾緑の村観光農園

車で約30分

15:00
5 正応寺ごんだの会

車で約20分

15:40
4 石山観音寺

車で約15分

16:15
5 朝霧の里みやこんじょでショッピング

JAこばやし
JA kobayashi

JAこばやしの活動レポート

毎年７月には家の光大会と併せて日頃の練習の成果を発表する「女性の日」を開催、年5回開催する「女性セミナー」では自分磨き、新年度からは「こばやし霧島連山絶景ウォーク」で、おもてなしを始めます。

私が穴場スポットをおもてなし♥

JAこばやし女性部
部長 木佐貫 江里子

Message.
自然の中を闊歩しパワースポットを訪れ、美味しい物を食べて疲れた躰を温泉で癒す、リフレッシュ出来るコースです。



6 湯之元温泉

温泉!





本田圭佑選手も来ていた温泉です。ニニギノミコトの伝説が生まれる前からあったと言われる歴史のある温泉で、女性には嬉しい美肌の湯です。

湯之元温泉
☎0984-42-3701
西諸県郡高原町蒲牟田7535
営業時間:10:00~22:00
休館日:毎月第一水曜日
(祝祭日の場合は翌日)

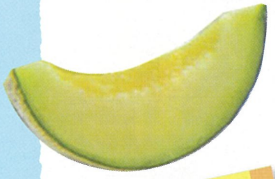
こばやしを代表するスウィーツ♪

お土産のススメ

木佐貫部長オススメ♥











5 霧島東神社

観光!





創建は第十代崇神天皇の頃といわれ、ニニギノミコトが降臨された際、初めて御祖神の御鎮祭があったところと言われており、古くから皇室の信仰も厚く、藩主島津家からも代々格別の崇敬を受けています。また、狭野神社と共に霧島六社権現の一つに数えられています。

霧島東神社
☎0984-22-7912
(高原町観光協会)
高原町蒲牟田6437

Time Schedule タイムスケジュール

10:00
1 三之宮峡

車で約15分

11:15
2 永久井野 かくれ念仏洞

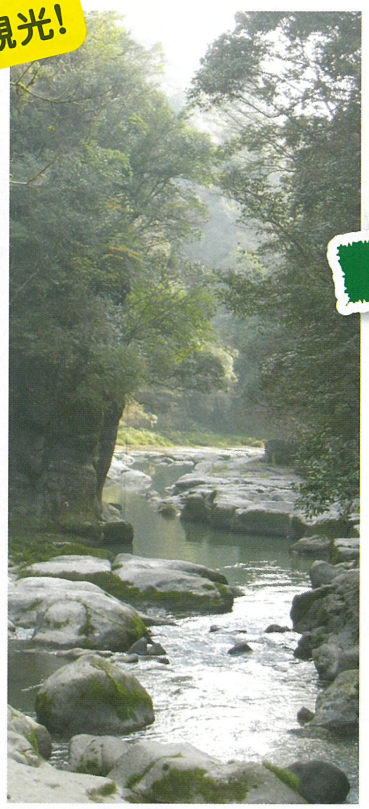
車で約5分

12:00
3 ビーフクック 黒毛和牛

車で約15分

1 三之宮峡 観光!



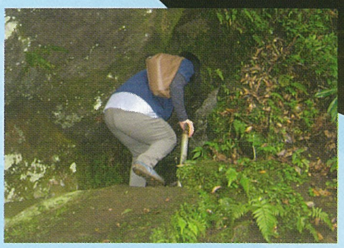


全国遊歩道百選に選ばれた大小11のトンネルからなる全長約1kmの遊歩道からは、屏風岩、河童洞、「残したい日本の音風景百選」に選ばれた 櫓の轟を見ることができます。子供にも歩きやすい遊歩道です。

三之宮峡
☎0984-22-8684
(小林市観光協会)
小林市東方野首

2 永久井野かくれ念仏洞





観光!

薩摩藩では、戦国時代末期頃から一向宗(浄土真宗)が禁止されました。厳しい弾圧にもかかわらず人目につかない洞窟などで密かに信仰を続けました。この洞窟は自然の岩穴を利用しており奥行十八メートル、最大幅六メートル、五十人ほどが座れる広さがあります。

永久井野かくれ念仏洞
☎0984-22-7912(小林市社会教育課)
小林市北西方永久井野

3 ビーフクック黒毛和牛 グルメ!



ランチ:コーヒー、デザートが付いて¥1500(税込)
※ステーキ等メニューの相談お受けします。

完全予約制
※要予約のお店です。
お店☎0984-24-1515
自宅☎0984-23-9081
小林市北西方4047-1
営業時間:11:00~22:00
(LO 21:30)
定休日:不定休
駐車場:安心して停められます。





高原町「杜の穂倉」のちんくろ饅頭



道の駅「ゆ~ばるのじり」のごぼうソフトクリーム

地元産のゴボウを使用!!



ぶどう

なし



ぼうちーず

4 JAこばやし直売所百笑村 買物!



旬の新鮮な野菜・果物をお買い求めください。

JAこばやし直売所百笑村
☎0984-23-5632
小林市水流迫648
※国道268号線沿い
プリエールこばやしに隣接
営業時間:8:00~18:00
正月休み:1月1~3日

13:15 4 JAこばやし直売所百笑村
車で約30分
14:10 5 霧島東神社
車で約7分
15:00 6 湯之元温泉

JAえびの市

JA ebinoshi

JAえびの市の活動レポート

「食と農」を基軸とした活動に取組んでいます。素晴らしい女性組織を次世代につなぐために郷土料理の伝承や地域の活性化・ボランティア活動に参加しています。

私が穴場スポットをおもてなし♥

JAえびの市女性部
部長 **田中 さみ子**



Message.
えびの市の自然を満喫してください。まずは、道の駅えびのでランチ・お土産に大満足!

まだまだあるある!えびのの良いところ♥

大好きえびのスポット



JRえびの駅
戦前の姿!!



三徳院
えびの市指定文化財!

焼酎を供えてひとつの願いをかなえてくれる!

金松法然





出水観音
子宝に御利益!



田の神さあ
えびの市内には150体の「田の神さあ」が!田の神さあ巡りいかがですか。



牛越祭
牛が丸太棒をハードルジャンプ!!

4 八幡丘公園でカントリー ウォーキング



観光・体験!

八幡丘公園
☎0984-35-1111
えびの市原田1323

花
花の名所として知られ春は650本の桜が咲き誇り、花のトンネルが出迎えてくれます。(ライトアップ3月下旬～4月上旬)

展望台
えびのの町を一望でき、38万年前えびのが湖の底だったことがわかります。





えびのの大自然を満喫!!

Time Schedule タイムスケジュール

10:00～11:55
1 道の駅えびの

車で約5分

12:00～12:50
2 国指定重要文化財

車で約5～10分

1 道の駅 えびの



グルメ!

市場 結いの市

地元の農家で育った朝どれ野菜やフルーツ!!ここでしか買えない「えびの」のうまかもんがあります。

軽食 茶いっぺ

心地よい風を感じるオープンテラス。えびの特産のきんかんを使った「きんかんソフトクリーム」がおすすめ!!



えびの市
マスコット
キャラクター
「みなほ」

道の駅 えびの
Michinoeki EBINO

道の駅『えびの』
☎0984-35-3338
えびの市永山1006-1
営業時間:9:00～18:00
定休日:毎月第3火曜日

買物!



食堂 えびのっ娘

えびの産の新鮮な野菜を使った多彩自慢のバイキング。



グルメ!



学ぶ!

2 国指定重要文化財

地下式横穴墓群、1500年前の大量の副葬品を納めた完全な状態で発見!!





えびの市
社会教育課文化係
☎0984-35-1111
(内線 481・482)

横穴式石室系板石積石棺墓

建物は、板石積石棺墓と横穴式石室との折衷型という日本唯一の遺構が発見されたので、そのままの姿を保存し実物展示をするためにつくられました。

地位の高い権力者の古墳の場合、完全な状態で発掘されることがとても珍しいそうです。土にも触れず、普通は腐ってしまうような、繊維や革などが多量に残存しています。金属器の保存状態も良いです。



3 体験型 自然民泊 北きりしま田舎物語

美しい霧島連山の雄大な眺めと、のどかに広がる田園風景など自然豊かな地域です。

北きりしま田舎物語推進協議会
☎0984-22-3020

観光・体験!

えびの市で18件あります!!



人・自然・歴史
様々な魅力が詰まった
「北きりしま」

13:00～14:20
3 体験型 自然民泊 北きりしま田舎物語

車で約5～10分



14:30～15:00
4 八幡丘公園で カントリー ウォーキング

JA児湯

JA koyu

JA児湯の活動レポート

各支部とも地域活動の活性化、ボランティア活動にも積極的に参加しています。
女性が「自分らしく輝ける場所」となるような楽しい女性部活動を充実し、女性部員、女性の正組合員の増員に努めています。

私が穴場スポットをおもてなし♥

JA児湯女性部
部長 **奥村 好**



Message.
JA児湯は、新富町、高鍋町、木城町の３町からなっています。それぞれの町の穴場中の穴場をご紹介しました。ぜひ、足を運んでみてください!!

7 オニバス見学

見学!



県指定文化財の加志揚溜池のオニバス。
花期は、8～9月頃です。見学に行こう!

高鍋町大字
☎0983-22-5588
（高鍋町観光協会）
上江老瀬地区

8 子授かり地蔵

観光!





向かって左側が雄滝、右側が雌滝。授かりたい方（男の子・女の子）の滝水で手で洗うと願いが叶うとか…☆

老瀬観音
☎0983-22-5588（高鍋町観光協会）
高鍋町大字上江老瀬地区

6 尾鈴亭

グルメ!



地元の人の行きつけ!!

尾鈴ギョーザ（5個入り¥800）
通常のギョーザの3倍はあるジャンボギョーザ!!
団体受付で食べられるホルモン焼きも大人気♥

尾鈴亭　◆要予約
☎0983-32-3474
児湯郡木城町高城4133



油味噌（甘口・辛口）
ご飯のお供に大好評!!



比木神社
☎0983-32-2854
児湯郡木城町
椎木1306-イ

Time Schedule タイムスケジュール

10:30 **1 JA児湯農畜産物直売所**
店員さんに声をかけてみて♪
冷蔵庫で預かってもらえるよ！

車で約5分

11:30 **2 久家神社**

車で約15分

12:00 **3 好日庵**

車で約15分

13:00 **4 ポン菓子まこちゃん**

車で約20分

12:00 **3 バイキングわ**

車で約10分

13:00 **4 子授かり地蔵**

1 JA児湯農畜産物 直売所 観光!



お弁当や惣菜、漬物などの加工品のほか、手芸などの商品も!
JA直営の牧場で生産された牛肉や豚肉、鶏肉がいっぱい!


ソフトクリーム¥230
日向夏味とミックスもあります♥


女性部員の吉田秀子さんが作る蒸しパンは大人気!!

JA児湯農畜産物 直売所
児湯郡新富町大字上富田7526
☎0983-33-4833
営業時間:9:00~18:00
正月休み:1月1~5日

2 久家神社 観光!





久家さんが海の守り神として建てたもの。現在は、岩脇地区の方々が大切に保存しています。久家神社周辺や神社参道を覆う岩盤にも、海底で生きたまま化石になったものが多数露出しています!!

久家神社 ☎0983-33-0323(宮司:宇都宮さん)

児湯の食材を堪能! おすすめランチ グルメ!

農家バイキング「わ」 平日はココ!



オープンしたばかり!四季折々の食材がたっぷり味わえる、女性に大人気のお店です!

農家バイキング「わ」
◆予約がおすすめ!
☎0983-32-6306
児湯郡高鍋町北高鍋
1091-1-1F
営業時間:11:30~14:00
定休日:毎週火曜日

3 好日庵 土・日・祭日はココ!



自家農園でとれたそばの実を石臼で自家製粉した10割そばを味わえるお店。

好日庵 ◆予約がおすすめ!
☎0983-33-0512
児湯郡新富町日置5174
営業時間:11:00~16:00

土・日・祭のみ営業!


ゴルフも楽しめる♪
敷地内にはまだまだ珍しいものが…

シャンボールゴルフクラブ
プレー料
1,000~2,500円
年中無休


「ピンピンころり地蔵」が待ってます♪

4 ポン菓子まこちゃん グルメ!



甘くておいしい♥
昔懐かしいぽん菓子♪

米だけでなく玄米・麦・とうもろこし・きび・栗等できるので、聞いてみてね♪

ポン菓子 まこちゃん ◆要予約
☎090-3609-2006(菊池さん)
児湯郡新富町大字新田16619

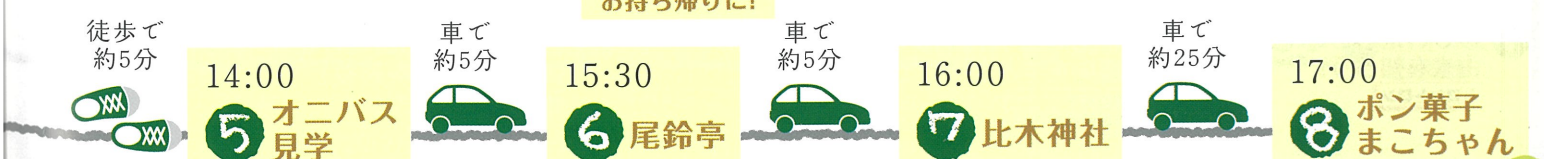

看板猫がお出迎え♪

5 比木神社 観光!



境内には直径6mを超えるクスノキの大木や、宮崎の巨樹百選に選ばれたチシャの木などがうっそうと生い茂っています。





JA尾鈴

JA osuzu

JA尾鈴の活動レポート

27年度より川南支部では女性セミナー「あぐりっちセミナー」を開講し、女性部農園「あぐりっち農園」で、落花生、宮崎紅芋、安納芋を作付し、児童クラブの子どもたちや女性部員と収穫体験を行いました。
これからも“元気に楽しく”をモットーに、地域との交流、仲間づくりの活動を行います。

私が穴場スポットをおもてなし♥

JA尾鈴女性部
部長 本多 京子



Message.

尾鈴山と太平洋の間に大地が広がり、海の幸と山の幸と様々な野菜や果物が採れ、畜産も盛んです。
古墳や神社の点在する中、戦後開拓の新しい土地もあり、楽しく、不思議な町、川南、都農。そんな風光明媚な尾鈴地区にぜひ遊びに来てください♥

7 お土産&お買物☆

買物!

産直おすず村



採れたて野菜がいっぱい!

JA尾鈴直売所「産直おすず村」
☎0983-27-3066
川南町大字川南13590-2
営業時間:9:00～18:00
正月休み:1月１～4日

川南町漁業協同組合直売所



まぐろのすり身、干物、生魚
ごんぐり(マグロの胃袋)
などなど販売中!

特に
びんちゃんコロッケが
大好評!!
お土産にいかが?

川南町漁業協同組合直売所
☎0983-27-0505
川南町川南17437番地4
営業時間:
11:00～17:00
定休日:毎週月曜日

つのつのまんまる

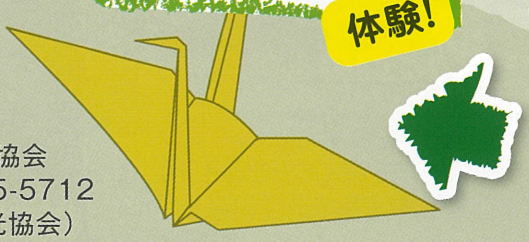


「道の駅 つの」内
☎0983-25-5055
宮崎県児湯郡
都農町川北5129
営業時間:
8:30～18:00
年中無休

自慢の加工品が
いっぱいです♥

6 折り鶴陶芸を手作り体験♥

体験!



要予約
都農町観光協会
☎0983-25-5712
(都農町観光協会)

5 「一之宮食堂」でうどん・そばを!

グルメ!



一之宮食堂
☎0983-25-2924
児湯郡都農町
川北13294
営業時間:
11:00～16:00
定休日:毎週木曜日

Time Schedule タイムスケジュール

9:30～
1 珍しい地名の由来を知ろう!
トロントロン

徒歩で約3分

9:40～10:00
2 川南町の歴史を学ぶ
空挺落下傘部隊発祥之地

車で約6分 → 川南古墳群
車で約2分 → 宗藍原供養塔
車で約8分

10:30～10:50
3 自然に囲まれた森林セラピー
切原ダム

車で約5分 → 篠原夫婦滝
車で約2分 → (有)井尻太郎茶園 峠の里

1 珍しい地名の由来を知ろう！ 裏話！

トロントロン





【トロントロンのいわれ】
ここ周辺は、古くから「出水原」とよばれ、湧き水が多く、小さな滝もあり一日中のどかな水音が「トロントロン」と響いていたのを地名としたそうです。「大名たちの水飲み場だった」「西郷軍の分隊が湧き水に励まされた」など、諸説あるようです。

2 川南町の歴史を学ぶ 歴史！



空挺落下傘部隊発祥之地

川南古墳群





宗麟原供養塔



3 自然に囲まれた森林セラピー 観光！

隣町の高鍋町が一望できる!!



切原ダム



篠原夫婦滝

立野ウォーキングコース

たまにはこんな旅もおすすめ！

立野地区民で作ったウォーキングコース。梅の花、山桜、みかんの花、みかん狩りなど一年中楽しめる3キロコース！



4 日向国一宮「都農神社」で参拝 参拝！



日向国一宮の大社であったと伝えられている。『大己貴命（おおなむちのみこと）』古くから都農町の守り神で土地の神として、祀っていたものであるとされている。



東京かと思われる地名にびっくり!!

太平洋と茶畑を望みながら抹茶ソフトクリームを食べよう!!



（有）井尻太郎茶園 峠の里

（有）井尻太郎茶園 峠の里
☎0983-27-3719
児湯郡川南町大字川南26197-1
営業時間：10:00～17:00
食事時間：11:30～14:00
定休日：毎週月曜日
月曜日が祭日の場合は火曜日休み

車で約4分 → 川南町銀座 → 車で約10分

11:30～11:50 **4 日向国一宮「都農神社」で参拝**

→ 徒歩で約1分 →

11:50～12:50 **5 「一之宮食堂」でうどん・そばを！**

→ 車で約10分 →

13:00～14:30 **6 折り鶴陶芸を手作り体験♥**

→ 車で約20分 →

14:50～15:30 **7 お土産＆お買物☆**

JA西都

JA saito

JA西都の活動レポート

各地区、それぞれ楽しい活動を行っています♪またイベント班もあり、我がJA西都の直売所「いっちゃが広場」にてイベントを一緒に盛り上げていま～す！

私が穴場スポットをおもてなし♥

JA西都女性部
部長 杉尾 砂子



Message.
西都原古墳群で有名な西都市。カリコボーズの里でおなじみの西米良村。JA西都管内には、まだまだ名所有り。私たちの☆オススメ☆する場所をご案内♪是非、遊びに来て下さいね♥

西都の魅力は1日にして語れず！ぜひお時間あるときにコチラも観光ください！

西都自慢の宝たち

竹原公園

西米良 竹原地区に巨石を利用して彫刻を施した公園有。牛・馬・トラが皆様をお出迎え！そこにある天満神社は学問の神様でもある。穴場の宝庫、西米良!!





『竹原公園』
西米良村竹原57-39

銀鏡の水車滝

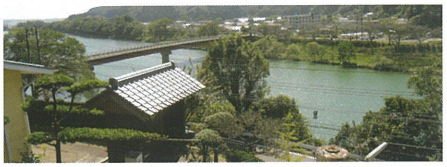
昔、修行僧が滝行をされていた場所。大自然の中で無心に祈る事により、人間らしさを取り戻すきっかけになればと滝行が復活。森林と滝からのマイナスイオンで、リフレッシュ!



滝行を体験したい方は
かぐらの里
☎0983-46-2121

山茶

メインメニューの他にサラダーバーもあり、サラダ・卵焼き・パンなど自由に食べられる。一ツ瀬川沿いの高台にあり、川沿いの桜並木が満開の時期は絶景☆



『山茶』
☎0983-42-3443（要予約）
西都市大字南方111-3　店休日：木曜日

三宅神社

三宅神社は、舞殿、祝詞殿、本殿から成り立ち、5つの棟から出来ていて、由緒ある神社である。木々に囲まれ緑が鮮やかなので森林浴にもオススメ！



毎年11月15日には祭りがあり、1年交代で神楽と御神行がある。

『三宅神社』
西都市大字三宅3343
（西都原運動公園東側）

しあわせ峠

三納 長谷観音から3km進んで行く。街並みが見下ろせ、天気の良い日は「シェラトングランデオーシャンリゾート」が見えるよ～♪人里離れており、途中寂しくなりますが、絶景を楽しみに進んでくださいね♪



JA西都三納支所より長谷地区方面へ向かい、長谷観音を目指す。長谷観音から3km程進む。

森の巨人たち 100選 コウヤマキ

三納の山奥に樹齢350年になる「コウヤマキ」の木がある。しあわせ峠より奥に9km!そこから、徒歩で700m!山の中なのでちょっと大変かも！





おにぎり
水筒を持って
さぁ、出発!!

Time Schedule タイムスケジュール ≪都於郡地区編≫

11:00
1 「都於郡城跡」でウォーキング!

車で約3分

12:00
2 「緑の中の癒しの空間 むべ」でランチ&おしゃべりタイム♥

車で約3分

≪都於郡地区編≫

伊東マンショ生誕の地!

1 都於郡城跡でウォーキング 観光!

中世の城址としては九州屈指とも言われる都於郡(とのこおり)城は鎌倉時代の建武2年(1335年)、伊豆から都於郡に下向した伊東氏(祐持・すけもち)が高屋山上陵(ヒコホホデミノミコト)伝説が伝えられる都於郡の地に築いた城です。

『都於郡城跡』
西都市鹿野田(都於郡)

ウォーキング♪

2 「緑の中の癒しの空間 むべ」でランチ&おしゃべりタイム♥

女性部員さん経営!

店内には小物や店主手作りの陶器等が並び、食事を楽しみながら見る事が出来ます。料理も手作りでボリュームあり。陶器等は販売もしています。

『緑の中の癒しの空間 むべ』(要予約)
☎090-7387-4203
西都市鹿野田5959
11:30~15:00
営業日:木・金・土・日(第1.2週)
水・木・金・土(第3.4.5週)



このボリュームで¥1,300(税込)ですよ!

グルメ!



コーヒーデザート付♥



3 「ジェルネイル Candy☆Smile」で女子力アップ♥

『ジェルネイル Candy☆Smile』
☎0983-44-5151
西都市都於郡町5666
営業時間:12:00~20:00
不定休(時間外応相談)



色んなデザインできますよ♪

女子力アップ!



素敵なデザインで自分磨きしませんか♥

4 九州シモン本舗でお土産

女性部員さん経営!

生産から販売まで行い6次産業化に取りくんでいます。白かんしょの根、茎、葉をそれぞれ加工し、お茶やお菓子サプリメントを販売。店舗では農産物も販売。満所コロッケ(冷凍)も。(*^▽^*)

『九州シモン本舗』
☎0983-41-2570
西都市荒武3996-1
平日 9:00~17:00
土日・祝日
10:00~17:00
定休日:毎週月曜日
毎月第2・4日曜日



買物!



ぜひぜひお立ち寄りくださ~い^^

5 「満所コロッケ」を夕食のおかずに♪

女性部員さん経営!

村岡さんちのおいしいコロッケ!!里芋・から芋・かぼちゃ・おからの4種類(すべてゴボウ入り)。芋・ゴボウ・かぼちゃも自家生産!是非、お土産・おかずにどうぞ!!
お越しの際は、ご連絡ください。
アツアツを準備しておきます♪

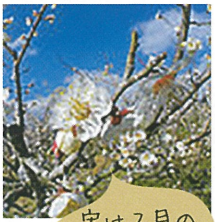
『満所コロッケ』
☎0983-44-3585
西都市荒武3298

グルメ!



西都原 梅園

春は桜や菜の花、5月はつつじ、夏はひまわり、秋はコスモスと季節ごとにきれいな花を咲かせ、観光名所の西都原!



実は2月の梅の花もオススメ♪

『西都原 梅園』
西都原第3古墳群
(西都原考古博物館北側)

直売所「いっちゃが広場」

JA西都管内の新鮮・安心な農産物直売所!是非、お越しください。



直売所『いっちゃが広場』
☎0983-43-5005
西都市大字三宅9386
営業時間:9:00~18:00
正月休み:1月1~4日

三財へそ祭り

三財地区は宮崎県のちょうど「へそ」あたり!毎年10月の第4日曜日に開催!へそ相撲、へそ踊り、抽選会など催し物もたくさん有。



『三財へそ祭り』
場所:三財小中学校グラウンド

14:00
3 「ジェルネイル Candy☆Smile」で女子力アップ♥

車で約7分

4 「九州シモン本舗」でお土産

車で約3分

17:00
5 「満所コロッケ」を夕食のおかずに♪

JA延岡

JA nobeoka

JA延岡の活動レポート

女性部員増員や女性の正組合員の増員まで組織活動に力を入れています。毎年クッキング・フェスタを開催し、食と農を中心とした活動を展開中。

私が穴場スポットをおもてなし♥

JA延岡女性部
部長 柳田 慧子



Message.
チキン南蛮発祥の延岡は、美味しいグルメがたくさんあります！10月から12月にかけて鮎が食べごろで、四季折々の自然も楽しめます。ぜひ延岡を堪能してください♪

5 『ふるさと市場』でお買い物♪

買物!

毎朝延岡の新鮮な農畜産物が届きます。





『ふるさと市場』
☎0982-28-0080
延岡市恒富町4丁目27
営業時間：9:30～18:30
店休日：1月1～3日、
3月と9月に各1回

柳田部長オススメアイテム♥



期間限定
『苺ソフトクリーム』
生産者が販売する苺ソフトクリームや苺スムージーも人気!



桃のリキュール
『桃の花嫁』
北方産の桃や栗を使ったリキュールが女性に人気です♪

『空飛ぶ玉ねぎドレッシング』
ジューシーな新玉ネギを使った、とっても甘いJA延岡産のノンオイルドレッシング♥



「いいね!」よろしく!
JA延岡 facebook
「空飛ぶ応援隊」

6 今山大師さんでご祈願

観光!

日本一の高さを誇る17mの弘法大師像！大きな今山大師さんにお祈りしよう！

『今山大師』
延岡市山下2丁目3998
☎0982-32-5290



4 岩熊井堰から歴史を学ぶ!!

県内有数の農業用井堰です。18世紀ごろ水不足で悩んでいた田畑には、水が行き渡るようになり延岡の農業が発展しました。

『岩熊井堰』(いわぐまいせき)
☎0982-29-2155(延岡観光協会)
延岡市下三輪町

観光!



Time Schedule タイムスケジュール

9:00～9:45
1 日豊海岸 北浦ビーチで観光！

車で約15分

10:00～10:40
2 北川 家田湿原・川坂湿原で観光！

車で約20分

11:00～13:00
3 鮎やなを観光!!
&ランチ♪

車で約8分

1 日豊海岸 北浦ビーチで遊ぼう!!

観光・体験!





快水浴場百選に選ばれた延岡自慢の海は心が癒されるスポットです♥

道の駅『北浦』
延岡市北浦町古江3337-1
☎0982-45-3811

家の光にも掲載されました!!

観光!



2 北川 家田湿原・川坂湿原

北川湿原は、宮崎県延岡市北川町の「家田地区」と「川坂地区」に広がる約20haの湿地。
コウホネと呼ばれるスイレン科の植物で家田川と川坂川に1000株以上生育し日本一の規模とも言われています。北川の大自然をぜひその目でご確認ください。

☎0982-29-2155
(延岡観光協会)



グルメ!

延岡を代表する食をぜひご賞味あれ♪

おすすめランチ



季節限定(10月～11月下旬)「天然鮎」にこだわっています。

『鮎処 華月柳』(はなやぎ)
延岡市三須町829-3
☎0982-35-0233

3 延岡といえば…やっぱり鮎!!



清流五ヶ瀬川各所には毎年10月から12月上旬にかけ、300年以上続く伝統的漁法の「鮎やな」が架かり延岡の秋の風物詩として親しまれています。

☎0982-29-2155
(延岡観光協会)

13:08～14:00
4 岩熊井堰から歴史を学ぶ

車で約10分

14:10～15:00
5 ふるさと市場で延岡の新鮮な農畜産物がお買い求め頂けます。

車で約15分

15:15～16:00
6 今山大師でご祈願

JA日向

JA Hyuga

JA日向の活動レポート

県内トップの女性部会員数を有する我がJA日向は面積も広く、日向灘を望む東部沿岸地域から熊本県境に至る標高差が1000mもある豊かな食と農の産地。人のあたたかさと大自然にふれる旅に出かけてみましょう。

私が穴場スポットをおもてなし♥

JA日向女性部
部長 黒木 眞壽美



Message.
神秘溢れる日向路のパワースポットとおいしさ満載、心を癒せる特別コースをご用意いたしました。

7 火伏せ地蔵の地 美郷町 北郷



癒し処 一心

どの季節でも心が休まる場所。雨の日もここちよい♥とってもおいしいコーヒーがあなたをお待ちしています！(要予約)

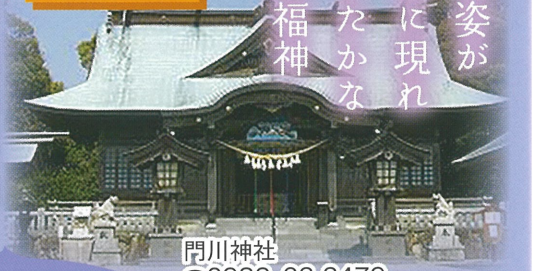
癒し処 一心
☎0982-62-5501
美郷町北郷区黒木1110

美郷町北郷のオススメPOINT
夏田佳麿さん宅
田園風景に浮かぶ難破船
異国の風を感じて…

8 野菜とお魚の町 門川町

神々の御姿が本殿大扉に現れ霊験あらたかな門川の主福神

門川神社



門川神社
☎0982-63-3479
門川町大字門川尾末1735番地

門川町のオススメPOINT
安田さんハウス スイートピー収穫体験
12月～3月限定
要予約
090-1924-0411

旅の終わりは由緒正しき門川神社へ!!

勝蓮寺

100枚にもおよぶ天井画に目を奪われる。

勝蓮寺
☎0982-64-1024
門川町川内4478



栗きんとん はな恵

9月～3月限定!!



栗きんとん はな恵
☎0982-66-3154
美郷町西郷区田代5755-2
営業時間：9:00～18:00
定休日：不定休

美郷町西郷には見所POINTが月ごとにいっぱい!!
5月にはこいのぼりと菜の花
8月には梨の花、9月は彼岸花

滝と民話と手打ちそばのおせりの滝 民話伝承館



おせりの滝 民話伝承館
☎0982-66-3745
美郷町西郷区小原1036
営業時間：11:00～14:00
定休日：月～水曜日

Time Schedule タイムスケジュール

9:00～10:00 ① ひょっとこの町 日向市
車で約60分
11:00～12:30 ② 牧水の里 東郷町
車で約30分
13:00～14:30 ③ 百済の里 美郷町南郷
車で約60分
15:30～翌11:00 ④ 平家の郷 椎葉村で一泊
車で約30分

1 ひょっとこの町 日向市

大御神社



大御神社
☎0982-52-3406
日向市日知屋1

時間があれば、
日向市のここにも寄ってね♪

手作りジャムとバターのお店 nakashima-tei

手作りジャムとバターのお店
nakashima-tei
☎090-5654-9733
日向市大字西谷富高7147-49
営業時間：11:00～18:00
定休日：不定休

2 牧水の里 東郷町

風のスケッチ



画廊喫茶 風のスケッチ
☎0982-69-3575
日向市東郷町山陰1056-2
営業時間：11:00～17:00
定休日：水曜日、第1・3火曜日

お庭がとっても素敵♪
大満足のメニューです！
（要予約）

山陰神社

時間があれば、ここにも寄ってね♪

山陰神社
☎0982-69-3435
日向市東郷町山陰丙966

百済の里に深い縁のある神社。
大迫力の狛犬発見!!運が良ければ氏子さんのお話も聞けるかも!?



3 百済の里 美郷町南郷

管内唯一の梅の産地 南高梅の香り高き里

美人の湯～山霧温泉
掛け流しの贅沢なお湯。出る頃にはお肌も心もピッカピカ♥

4 平家の郷 椎葉村

鶴富姫化粧の水

姫ご用達♥



素敵な宿がたくさんあるよ♪

宿泊地については…

椎葉村観光協会へ
0982-67-3139

しいばや

よこい処 しいばや
☎0982-67-2868
椎葉村大字下福良1818
営業時間：11:30～14:00
18:00～22:00
定休日：不定休



オススメスイーツ♥
『豆乳プリン』

椎葉のはちみつ入り♥

工房はまご



かずらで素敵な作品ができます！（要予約）
工房はまご　☎0982-67-2492

5 椎茸の里 諸塚村

観音さん



50体以上並ぶ観音さん。
赤いまえかけが心に響きます。

創香

森のごはんや 創香（そうこ）
☎0982-65-0939
諸塚村大字家代2521-1
営業時間：11:30～13:30／17:30～22:30
定休日：月曜日

2日目のランチはここ!!

6 御田の里 美郷町 西郷

おせりの滝



駐車場より
ゆっくり歩いて5分。
森林浴も最高ですよ～♪

11:30～13:00 **5 椎茸の里 諸塚村**
車で約15分
13:15～14:00 **6 御田の里 美郷町 西郷**
車で約30分
14:30～15:30 **7 火伏せ地蔵の地 美郷町 北郷**
車で約30分
16:00～ **8 野菜とお魚の町 門川町**

JA高千穂地区

JA takachihochiku



私が穴場スポットをおもてなし♥

JA高千穂地区女性部
部長 橋本 千佐子

Message.
神話の里高千穂は隠れた見所が満載です。人情味溢れる人柄とこの地方に古くから伝承されている夜神楽、神々と共に生きてきた人々の暮らしを覗いてみませんか？

JA高千穂地区の活動レポート

フレミズという次代を担う若い力が１歩ずつ歩き始め、活動を通して大きなつながりの輪を作ろうとしています。中堅と万年青グループみんなで手を差しのべ、活動を盛り上げています。



時間がなくてもココだけは知ってほしい♥

買物! 立ち寄りポイント





「がまだせ市場」

女性部員による手作り加工品・新鮮な農産物がずらり勢揃い。

西臼杵郡高千穂町
三田井1099-1
☎0982-73-1831
9:00～18:00
定休日：不定休



「みんなのみせ 華々」

地元の方々の手作りの品を売り、少しでも地域の活性化につながればとの思いから開店。華々でほっと一息ついてみませんか…。

西臼杵郡高千穂町田原763-4
☎080-1741-3340
10:00～17:00
定休日：不定休



4 五ヶ瀬町『妙見神社の妙見神水』

健康!



約1100年前、貞観11年（870年）清和天皇時代に建立され、水神様として崇められています。祇園山の石灰岩層洞窟から、妙見神社の一角に湧き出している湧き水は環境省認定の名水百選に選ばれ「4億年の雫 妙見神水」が湧き出る名水スポットです。

五ヶ瀬町『妙見神社の妙見神水』
☎0982-82-1200
（ごかせ観光協会）
西臼杵郡五ヶ瀬町鞍岡

「妊婦さんが飲むと元気な子どもを授かる」「飲むと母乳が良く出るようになる」との言い伝えもあり、“授乳の神水”とも呼ばれています。ミネラルたっぷりでとてもおいしいですよ。

5 五ヶ瀬町桑の内「佐伯光男さん」

大正１４年生まれ。４世代同居の大家族。自身の戦争体験話や生まれた時からの「自分史」を作っておられ、今の人たちは経験した事のないような様々な貴重な体験話を聞かせてもらえます。ぜひお話を聞きたい方はお寄り下さい。また、ご家族の方が民泊もされておりますので必要な方はお問い合わせ下さい。

裏話!

西臼杵郡五ヶ瀬町
桑の内3155
☎0982-82-0427





Time Schedule タイムスケジュール

10:00～11:00頃

1 岩戸：八大龍王水神社

1 日之影：日之影温泉駅

車で約20分

車で約30分

11:00～11:50

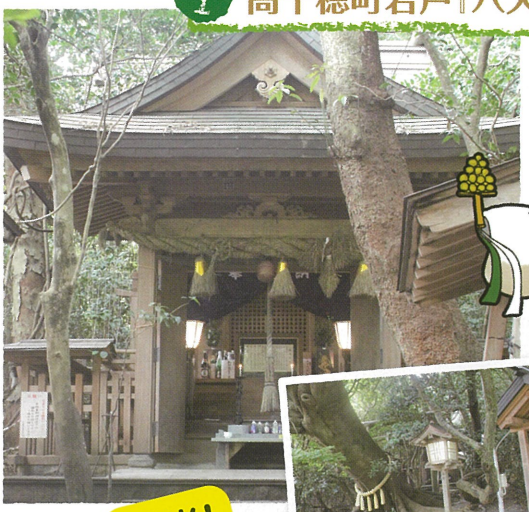
2 高千穂：まちなか案内所

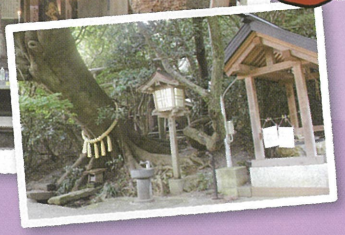
車で約10分

どっちからスタートする？

1 高千穂町岩戸『八大龍王水神社』or日之影町『日之影温泉駅』

観光!





「えの木」の老木と、湾曲した蔓が鬱蒼と茂る永の内「八大龍王水神社」は、霊験あらたかな水神様として全国から多くの参拝者が訪れており、特に勝負や商売の神様としての信仰を集め、パワースポットとされています。また、境内地に御神水の井戸や鳥居の近くにも古くから里人が親しみ祀る湧水「井川(いご)水神」があります。

高千穂町岩戸『八大龍王水神社』
☎0982-72-1213(高千穂町観光協会)
西臼杵郡高千穂町大字岩戸6521

観光!





足湯で
ゆっくり温まろう♥

日之影温泉駅は現在は廃線となった高千穂鉄道高千穂線の駅で、レストラン物産販売コーナーのある温泉施設として営業されていて、五ヶ瀬川の清流や山並みのV字渓谷を眺めながら露天風呂や足湯などをゆっくりと楽しむことができます。

日之影町『日之影温泉駅』
西臼杵郡日之影町大字七折3235-5
☎0982-87-2690
10:00～21:00(但し、足湯は10:00～17:00)
大人500円、中学生400円、小学生300円(足湯は無料)
定休日：第4月曜日

2 まちなか案内所

体験!



高千穂観光に関する案内や、様々な資料の設置、さらに「現地ツアー・体験メニュー」の手配などを行っています。

高千穂町
三田井802-3
☎0982-72-3031
8:30～17:30
定休日：不定休

3 高千穂町「ふる里茶房 石の蔵」で『高千穂バーガー』

グルメ!

高千穂牛を使用した
ボリューム満天バーガー♥



古代黒米をしっかり練り込んだ特製ハンズに地場産の新鮮な野菜。

ふる里茶房 石の蔵
西臼杵郡高千穂町
押方南平1258
☎0982-72-2003
9:00～17:00
定休日：不定休

単品 ¥700
ドリンクセット ¥850

1日限定
20個♥



まちなか案内所で体験しよう!

彫り物体験

神楽を舞う神庭(こうにわ)の四方に飾られる切り絵を作る。
料金：1,000円／所要時間：約１時間
※15:30に受付終了

勾玉(まがたま)つくり体験

古代より権力の象徴やお守りとして身に付けられた勾玉作り。
料金：500円～1,500円(３種類有ります)
所要時間：30分～1時間30分
※15:30に受付終了

12:00～13:00
3 高千穂：高千穂バーガー

車で約50分

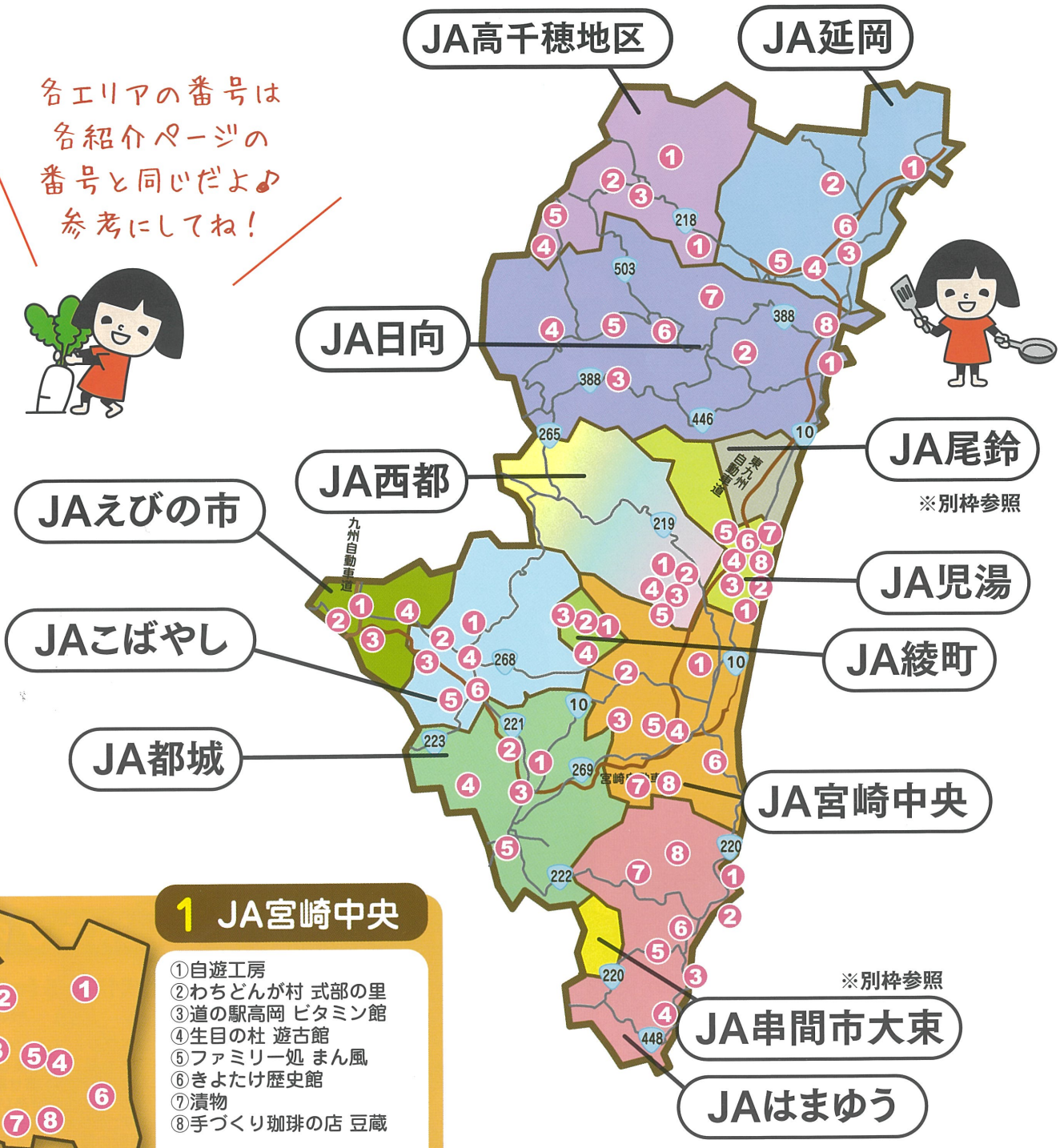
13:50～14:35
4 五ヶ瀬：妙見神社「妙見神水」

車で約25分

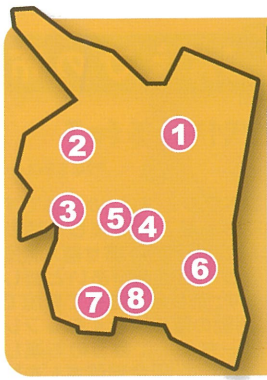
15:00～16:00
5 五ヶ瀬：佐伯さん宅

各ルートMAP *Route Map!*

各エリアの番号は
各紹介ページの
番号と同じだよ♪
参考にしてね！

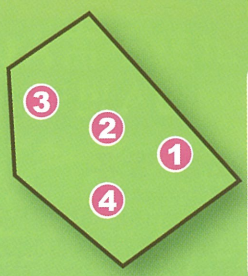


1 JA宮崎中央



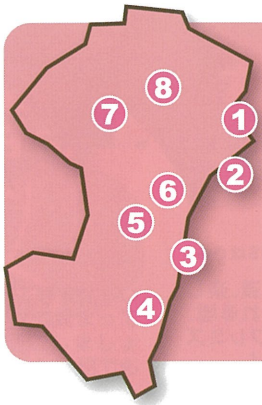
①自遊工房
②わちどんが村 式部の里
③道の駅高岡 ピタミン館
④生目の杜 遊古館
⑤ファミリー処 まん風
⑥きよたけ歴史館
⑦漬物
⑧手づくり珈琲の店 豆蔵

2 JA綾町



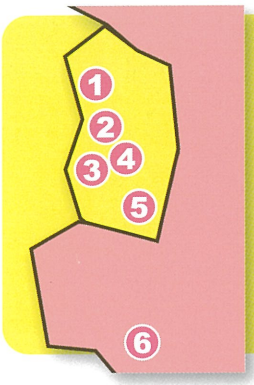
①花時計・綾馬事公苑
②CAFÉ HOME
③照葉大吊橋
④ほんものセンター

3 JAはまゆう



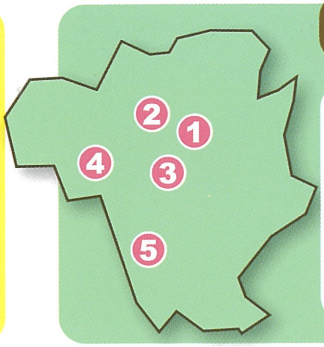
①日南海岸
②波切神社
③金玉地蔵
④城山丘の山頂
⑤農家民宿 上の丘
⑥こざえん＆オレンジ亭
⑦菓子工房わかば
⑧べっぴんの湯の宿 丸新荘

4 JA串間市大束



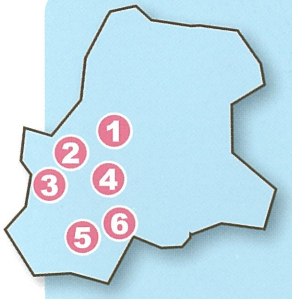
①赤池渓谷
②芋掘り体験
③江藤ご夫婦のお家
④dolce&café　木の実
⑤葉香園
⑥串間温泉　いこいの里

5 JA都城



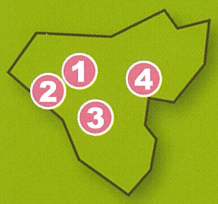
①石山観音寺
②東霧島神社
③朝霧の里　みやこんじょ
④関の尾緑の村観光農園
⑤正応寺　ごんだの会

6 JAこばやし



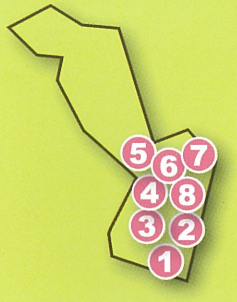
①三之宮峡
②永久井野かくれ念仏洞
③ビーフクック黒毛和牛
④JAこばやし直売所 百笑村
⑤霧島東神社
⑥湯之元温泉

7 JAえびの市



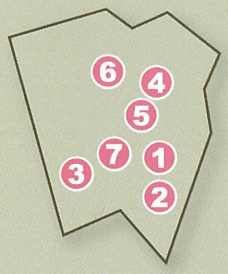
①道の駅　えびの
②国指定重要文化財
③北きりしま田舎物語
④八幡丘公園

8 JA児湯



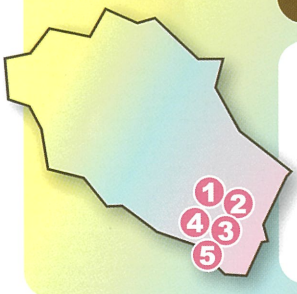
①ＪＡ児湯農畜産物直売所
②久家神社
③好日庵
④ポン菓子まこちゃん
⑤比木神社
⑥尾鈴亭
⑦オニバス見学
⑧子授かり地蔵

9 JA尾鈴



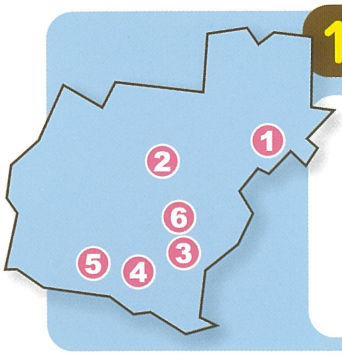
①トロントロン
②遺跡
③森林セラピー
④都農神社
⑤一之宮食堂
⑥折り鶴陶芸
⑦お土産・買い物

10 JA西都



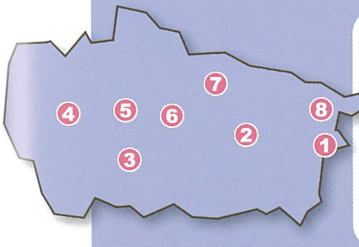
①都於郡城跡
②緑の中の癒しの空間 むべ
③ジェルネイル Candy☆Smile
④九州シモン本舗
⑤満所コロッケ

11 JA延岡



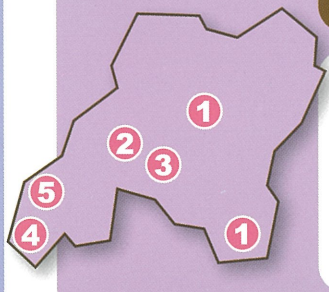
①日豊海岸 北浦ビーチ
②北川 家田湿原・川坂湿原
③鮎やな
④岩熊井堰
⑤ふるさと市場
⑥今山大師

12 JA日向



①ひょっとこの町 日向市
②牧水の里 東郷町
③百済の里 美郷町 南郷
④平家の郷 椎葉村
⑤椎茸の里 諸塚村
⑥御田の里 美郷町 西郷
⑦火伏せ地蔵の地 美郷町 北郷
⑧野菜とお魚の町 門川町

13 JA高千穂地区



①八大龍王水神社
①日之影温泉駅
②まちなか案内所
③ふる里茶房 石の蔵
④妙見神社
⑤五ヶ瀬町桑の内 佐伯さん



JA宮崎県女性組織協議会結成60周年記念

平成28年3月発行