



高千穂・延岡

A guidebook to the setting of the Hyuga mythology and tourist attractions of TAKACHIHO and NOBEOKA.

日向神話の舞台と
観光名所を巡る
ガイドブック

天孫降臨街道を行く



今から1300年以上前につくられた、日本という国の始まりを記録した歴史書『古事記』・『日本書紀』。この中で太陽や山、海、川などの存在はそれぞれ「神」に見立てられた。ここに記された神々による国づくりの物語は長い年月をかけて高天原神話、出雲神話、日向神話という3つの神話となり、後世へと語り継がれている。

日向神話のなかでアマテラスオオミカミの孫・ニギノミコトが国を治めるために地上に降り立ったという天孫降臨が記された話の舞台となったのは、*「神話のふるさと」*と言われる宮崎県の北部地域だ。高千穂に降臨した後、延岡に渡ったとされるニギノミコト。日向神話の本舞台とされるこの地には、どのような物語が残っているのだろうか。

日向神話ゆかりの地を巡りながら、ニギノミコトの伝説を知る旅に出かけよう。

日本神話ってどんな話？

まずは日本神話がどのような話なのか、全体の流れを知っておこう。
教えてくれるのは、元延岡市副市長で日向神話研究会顧問・のべおか観光大使の杉本隆晴さんだ。

大地、海、生きもの… すべてを生み出した神々の誕生

国や自然、そして人間の成り立ちを神々のストーリーでつづる日本神話は、大きく分けて3つの物語に分類されます。まずは日本神話の冒頭部分にあたる、神々が暮らす天上界の話を描いた「高天原神話」から見ていきましょう。ここでは日本という国の始まりや生命の

誕生といった自然界の根本的なテーマが描かれています。物語はイザナギノミコトという男神とイザナミノミコトという女神が、協力して島々を生み出す「国生み」から始まります。2人は最初に「オノゴロ島」という小さな島を作ったのち、そこに移り住み、淡路



のべおか観光大使
杉本 隆晴さん



神々が集まった天安河原

暴れん坊で周りに迷惑ばかりかけていたため神の国を追放されたスサノオノミコトは、母のイザナミノミコトがいる黄泉の国に向かうことに。その道中に姉・アマテラスオオミカミのいる高天原を訪れたスサノオはここでも悪事を繰り返す。怒ったアマテラスオオミカミは我慢できずに、天岩戸という大きな岩屋に隠れてしまう。太陽の神がいなくなったことで世界が真っ暗になったため、八百万の神がこの河原に集まり神議を行ったと伝えられている。洞窟の中には祈願をする人々が積み重ねた無数の石積みが見られる。



■天安河原
宮崎県西臼杵郡高千穂町岩戸

初めての「寿命」誕生！

オオヤマツミノカミは、コノハナサクヤヒメと一緒に姉のイワナガヒメもニニギノミコトと結婚させることに。しかしニニギノミコトはイワナガヒメとの結婚は拒否し、彼女を送り返してしまう。実はイワナガヒメにはオオヤマツミノカミから永遠に続く石のような生命力が与えられており、彼女との結婚を逃したニニギノミコトは永遠の命を逃してしまう。ここで初めて神にも「寿命」というものができたとされており、これは人々の命は永遠でなく、いつか必ず尽きてしまうものということを意味していると言われている。



延岡市の愛宕山展望台には、この話も含めた日本神話全体の流れが描かれている（→P12）

その後、火の神を生んだ際にイザナミノミコトは大やけどを負い、黄泉の国へ死後の世界へ行ってしまう。イザナギノミコトはイザナミノミコトを追いかけ、黄泉の国に行きますが、完全にあの世のものとなったイザナミノミコトの姿に恐れおののき逃げだして、地上に帰り戻ります。その際に、地上に生まれたのが高天原を治めるアマテラスオオミカミ、夜の世界を治めるツクヨミノミコト、海原を治めるスサノオノミコトです。

舞台は天界から地上世界へ



最終部にあたるのが、オオクニヌシノミコトに代わってアマテラスオオミカミの孫・ニニギノミコトが地上を治める話を描いた「日向神話」です。アマテラスオオミカミから与えられた八咫鏡・八咫瓊勾玉・草薙剣という「三種の神器」と呼ばれる宝物を持ち、地上に降臨（天孫降臨）したニニギノミコト。彼は人々の暮らしを安定させ、円滑に政治を進めるために政治・治世を支える神々・五伴緒神を引き連れて降臨しました。そういう背景もあり、ニニギノミコトは五穀豊穡や国家安泰の神とされています。彼はその後、山の神・オオヤマツミノカミの娘のコノハナサクヤヒメと出会い結婚をし、ホデリノミコト（海幸彦）とホスセリノミコト（山幸彦）という3人の神に恵まれました。ホデリノミコトとホスセリノミコトは「海幸山幸伝説」で有名ですが、ホスセリノミコトについては知らない人も多いのでは？実は古事記や日本書紀に彼が登場するのはこの時だけで、その後はホデリノミコトとホスセリノミコトの2人しか触れられていないんです。そのためホスセリノミコトは産まれていな



かったのではないかという説もあるとか。その後、ニニギノミコトのひ孫として誕生するのがカムヤマトイワレビコノミコト。都を開き初代天皇として即位したとされる、後の初代神武天皇です。
ここまでは日本という国の誕生から天皇家の始まりを記した日本神話の一連の流れ。各神話には舞台とされている場所がいくつかあり、高千穂・延岡といった宮崎県北部地域はニニギノミコトの天孫降臨から始まり初代天皇誕生へと繋がる「日向神話」の聖地であると考えられています。今回はニニギノミコトを主役に、宮崎県北部地域に残る神話の聖地を巡りながら、日向神話について深く見ていきましょう。

天孫ニギノミコトの軌跡

アマテラスオオミカミの孫、ニギノミコトが地上に降り立つ。天孫降臨の話から始まる日向神話。この神話の舞台は諸説あるが、その一つに宮崎県北部地域があげられる。ここからは杉本さんの解説を混じえながら、宮崎県北部地域に残るニギノミコトゆかりの地を巡り、彼の軌跡を追っていきこう。

ニギノミコト（瓊瓊杵尊）

- ・高天原を治めるアマテラスオオミカミの孫
- ・妻はコノハナサクヤヒメで子はホデリノミコト・ホスセリノミコト・ホオリノミコト
- ・御利益は五穀豊穡や国家安泰、良縁成就などその他多数ある



瓊瓊杵尊

天孫降臨の地Ⅱ高千穂

アマテラスオオミカミからの命令を受けたニギノミコトは、天と地の境界線にある天の八衛で待っていたサルタヒコノオオカミの道案内を受け、地上に降り立つ。高千穂町にはニギノミコトが降臨したとされる場所がいくつかある。ひとつは櫛觸神社のある櫛觸の峰。また、高千穂町と隣の五ヶ瀬町との界にある男嶽・女嶽の2つの峰に分かれる二上山も天孫降臨の場所といわれている。



高千穂町国見ヶ丘にあるニギノミコトと先住民の石像
■国見ヶ丘
宮崎県西臼杵郡高千穂町押方

教えて！

杉本さん

Q 天孫降臨の場所になぜ高千穂が選ばれたの？

A 「五伴緒神」という政治・治世を支えるトップの神々を引き連れて地上に降り立ったニギノミコト。これらの神を引き連れたのは葦原中国で国をつくり、人々の暮らしを豊かなものにするためと言われていました。地上世界を新たに作るためには、どこに降り立つかも重要。降臨する場所には2つの条件があったと言われており、一つは天界から来る神々をあたたく受け入れてくれる先住民がいること。もう一つは水田を開くために必要な肥沃な大地や豊富な水があること。ニギノミコトは地上に降臨する際にアマテラスオオミカミより稲穂を授かっていたため、この稲を使って稲作を始めようとしていたんでしょうね。宮崎県北部地域はこれら2つの条件に当てはまったため、天孫降臨の場所として選ばれたのではないのでしょうか。

天照大神



出会うの聖地Ⅱ延岡

そうして高千穂町に天孫降臨をしたニギノミコトは、国を治めるのに適した土地を求めて五ヶ瀬川沿いを下って延岡を訪れる。ニギノミコトは高千穂から延岡に渡る道中、隣の日之影町に立ち寄ったと言われており、この地にある高城山で国見をしたという伝説も。延岡に到着したニギノミコトは、笠沙の岬でコノハナサクヤヒメと出会う。絶世の美女だったと言われるコノハナサクヤヒメに一目惚れしたニギノミコトはすぐにプロポーズし、無事結婚することに。2人が出会った笠沙の岬は海水位の低下により笠沙山という小高い山へと変わり、現在は「愛宕山」という名称で親しまれている。

教えて！

杉本さん

Q どうして笠沙山は愛宕山と呼ばれるようになったの？

A 延岡城跡が残る、大瀬川と五ヶ瀬川の間の小さな山に、かつて愛宕神社がありました。しかし江戸時代の武将・高橋元種が延岡城をこの地に築くことになり、愛宕神社は笠沙山に移されたと言います。その際、笠沙山は愛宕神社を有したことにより、人々から「愛宕山」と呼ばれるようになったのです。ちなみに大瀬川と五ヶ瀬川も時代が変わるなかで表記の仕方や呼び名が変化しているんですよ。大瀬川は愛宕山の麓を流れており、ニギノミコトとコノハナサクヤヒメがこの川で逢瀬を重ねたとされることから、江戸時代の歌に逢瀬川と読まれていたとのこと。五ヶ瀬川は漢字は同じでも読み方が変化しています。今は「ごかせがわ」と呼ばれていますが、江戸時代には神武天皇の兄であるイツセノミコト（五瀬命）の名前にちなんで「いつせがわ」と呼ばれていたんですよ。

笠沙山が愛宕山という名称に変更されたことを記した「笠沙御碕之碑（かささきさきのひ）」



神武東征お舟出の地＝日向市

ニギノミコトのひ孫として生まれたカムヤマトイワレビコノミコト。彼は日向の高千穂の宮殿で国を治めていたが、東側の地にはここよりもっと素晴らしい土地が広がっているという噂を聞き、兄のイツセノミコトと相談し「天下を治めるために東へ行こう」と決意する。日向（現宮崎県日向市美々津）を出発した一行は、まず宇沙（大分県）を経由して、筑紫の岡田宮（現福岡県北九州市）に滞在し、安芸（広島県）、吉備（岡山県）、白肩津（大阪府）、熊野（和歌山県）などを経て、大和（奈良県）に到着。ここで豪族を倒し、畝火橿原宮（うねびのかしはらのみや）を建て天下を治めることに。このようにして初代神武天皇が誕生したとされている。神武天皇が美々津をお舟出の地にした理由は諸説あるが、一つは入江が深く波が比較的穏やかな港であったからとされている。また上流地域には深い森林があり、船の材料となる木材が容易に確保できたからという理由もあるようだ。



2人が出会ったとされる愛宕山（旧笠沙の岬）

その後ニギノミコトはホデリノミコト（海幸彦）・ホスセリノミコト・ホオリノミコト（山幸彦）という3人の息子に恵まれる。イワナガヒメの

件（↓5ページ）以来寿命が与えられ、た彼は葦原中国を治めた後に亡くなり、延岡の中心部から向かって北側にある「可愛岳」に葬られたと言われている。

天孫ニギノミコト ゆかりの地散策

高千穂編

「日向神話」のなかでアマテラスオオミカミの孫であるニギノミコトは、地上世界を統治するために高千穂に降り立たとされているが、『日本書紀』や『古事記』のなかに記述されている高千穂がどの場所を指しているのかは定かではなく、天孫降臨伝説が残る地は宮崎県や鹿児島県など複数ある。宮崎県高千穂町もその伝説が残る場所のひとつ。ここからはこの地に残るニギノミコトが降り立たとされる2カ所について（一社）高千穂町観光協会観光振興課の佐藤碩希さんに案内してもらおう。

神々たちの世界、高天原を治めるアマテラスオオミカミより、地上世界をまとめ、人々が幸せに暮らせるような国づくりをするよう命令を受けた孫のニギノミコトは、神々を従えて下界に降り立つ。ニギノミコトが降臨した場所について古事記や日本書紀では「高千穂」という記述がされており、同じ地名を持つ宮崎県の高千穂町には、ニギノミコトが降り立たとされる地としていくつかの場所が言い伝えられている。一つが同町内にある小高い山「櫛觸の峰」

だ。天孫降臨をした場所について、古事記には「久士布流多気」、日本書紀には「櫛觸峯」という記述があり、同じ名前を持つこの場所が天孫降臨地の有力候補の一つだ。また、天孫降臨の地として日本書紀では「櫛日二上山」、日向国の歴史や文化を記録した日向風土紀では「高千穂二上山」とも記されていることから、ニギノミコトは高千穂町と隣の五ヶ瀬町にまたがる「二上山」に降り立ったのではないかと考えられている。

高千穂に伝承される ニギノミコト天孫降臨地

櫛觸神社

山全体をご神体とする「櫛觸の峰」のなかに建つ神社。社殿は1694（元禄7）年に建てられ、ニギノミコトを主祭神として祀っている。天孫降臨の際に行ったとされる武道の神、タケミカヅチノミコトとタテミナカタノミコトの力比べが相撲の始まりと伝えられている。境内には土俵があり、毎年10月に行われる高千穂の秋祭り「櫛觸神社例大祭」では、子どもから大人まで参加可能な相撲大会が行われるほか、1・2歳の幼児たちによる、先に泣いた方が勝利となる「うなり相撲」も開催される。おおいに盛り上がる。



ニギノミコトをはじめ、降臨に従えた神々が祀られている



■櫛觸神社
宮崎県西臼杵郡高千穂町三田井 713
☎ 0982・72・2413
(高千穂神社)



（一社）高千穂町観光協会
観光振興課 佐藤 碩希（おうき）さん

天眞名井

櫛觸神社から徒歩約6分の場所にある天眞名井。ニギノミコトが降臨した時、まだ地上には水がなかったため、天からここに水種を移したと伝えられている。大きな櫛の木（けきぎ）の根元からは、今も透き通った水が湧き出ている。

■天眞名井
宮崎県西臼杵郡高千穂町三田井 472



櫛の木の下には
透き通った水が
見えます

春の高千穂神社例祭、秋の櫛觸神社例祭では神様が休憩する場所となり、神輿の安置や神楽の奉納が行われる

夜泣き石

天眞名井の側にある大きな石。ニギノミコトとの子どもを3人身籠ったコノハナサクヤヒメは、燃え盛る炎に包まれた産屋の中で出産したと伝わっているが、あまりの難産にこの石に抱きついてお産をしたという伝説が残っている。元々は天眞名井の下を流れる神代川の中にあつたが、河川整備により岸辺に移された。村に災いがある時、石が夜にうごめいて知らせたことから夜泣き石と呼ばれており、夜泣きの激しい赤ん坊はこの石に触ると泣き止むという言い伝えも。



■夜泣き石
宮崎県西臼杵郡高千穂町三田井 698・4

二上神社

男嶽と女嶽という2つの峰からなる二上山にニギノミコトが降臨したという言い伝えがあり、女嶽の中腹にはこの山をご神体とする二上神社が建つ。ここには国生みを行い日本列島を始め多くの神々を生んだ、イザナギノミコトとイザナミノミコトがご祭神として祀られている。元々二上山は女人禁制の霊山で、かつては山頂で祭祀を行っていたそうだが、898（昌泰元）年に二社に分かれ、現在の場所に創建された。分社は男嶽の麓に「中登神社」という名前で鎮座している。



■二上神社
宮崎県西臼杵郡高千穂町押方 2375・1
☎ 0982・83・1373

二上神社の甲斐重寛宮司は二上山の男岳と女岳をつなぐ直線上に二上神社、ニギノミコトやコノハナサクヤヒメをご祭神とする高千穂神社、アマテラスオオミカミが隠れた岩をご神体とする天岩戸神社があることを発見。さらにこの直線を本州まで伸ばしてみると国生みを行ったイザナギノミコトを主祭神として祀る、淡路島の伊弉諾（いざなぎ）神宮が示す『レイライン*』とほぼぴったりと当てはまるという神秘的な神々の繋がりに気づいたそう。

*レイラインとは、遺跡や神社などが一直線に並ぶように配置された線のこと。伊弉諾神宮を中心とした太陽の道しるべを線でつないでみると、同神宮から見て夏至・冬至・春秋仲日の日の出と日没の方向線上に、国内の重要な神社が揃っていると言われている。

第41回 神話の高千穂建国まつり

高千穂町では「建国記念の日」に合わせて、毎年2月11日に「高千穂建国まつり」を開催。前夜祭で行われる「神様コンテスト」で選ばれたミスター神様や女神様などが高千穂神社から櫛觸神社までを練り歩くパレードのほか、高千穂町役場駐車場では踊りのパフォーマンスや玉入れ大会、バザーなどさまざまなイベントが楽しめる。

期 2026年2月11日（水・祝）
所 メイン会場 / 高千穂町役場駐車場、パレード / 高千穂神社〜櫛觸神社
間 0982・73・1212（建国まつり実行委員会）※土日祝は除く



昨年開催された「第40回神話の高千穂建国まつり」の様子



そば処 天庵

高千穂ならではの風土を受け継ぐ「そば処 天庵」では、地元産の旬菜はもちろん、米や野菜に至るまで無農薬・自家栽培にこだわり、高千穂の滋味豊かな恵みを存分に味わえる。人気メニューは、真心を込めて手打ちするそばを中心に、季節の野菜の天ぷらや高千穂牛ローストビーフなどが付いた、満足度の高い「天照コース」。



「天照コース」3,000円

■そば処 天庵
宮崎県西臼杵郡高千穂町三田井 1180・25
☎ 0982・72・3023
営 11:00～14:30、17:00～20:00（夜は要予約）
休 木曜



そば

標高1,000メートルを超える険しい山々に抱かれた高千穂町は、古くから耕作地の少ない環境と向き合いながら、そばをはじめとする雑穀文化を育んできた土地だ。厳しい自然の中で受け継がれてきた食の知恵は、いまも町のあちこちに息づき、そば焼酎や手打ちそばを味わえる店が数多く軒を連ねる。

ディナーの後の楽しみ

高千穂の伝統神事

夜神楽



手力雄（たぢからお）の舞

郷ごとに氏神様を神楽宿と呼ばれる民家や公民館に招き、夜を通して三十三番の神楽を奉納する神事、夜神楽。高千穂では平安末期から鎌倉時代にかけて始まったとされており、江戸時代末頃までは高千穂神社の神職を中心に奉納されていたといわれている。現在は毎年11月中旬～翌年2月上旬にかけて、町内約20の集落で神楽が奉納される。神話のふるさととも言われる高千穂の夜神楽は国の重要無形民俗文化財に指定されており、アマテラスオオミカミをはじめ、日本神話に登場する神々が総出演する。同じ夜神楽でも舞う順番や題目は各集落で異なる。高千穂神社にある神楽殿では毎晩20時より1時間夜神楽を開催しており、1年中舞を楽しむことができる。

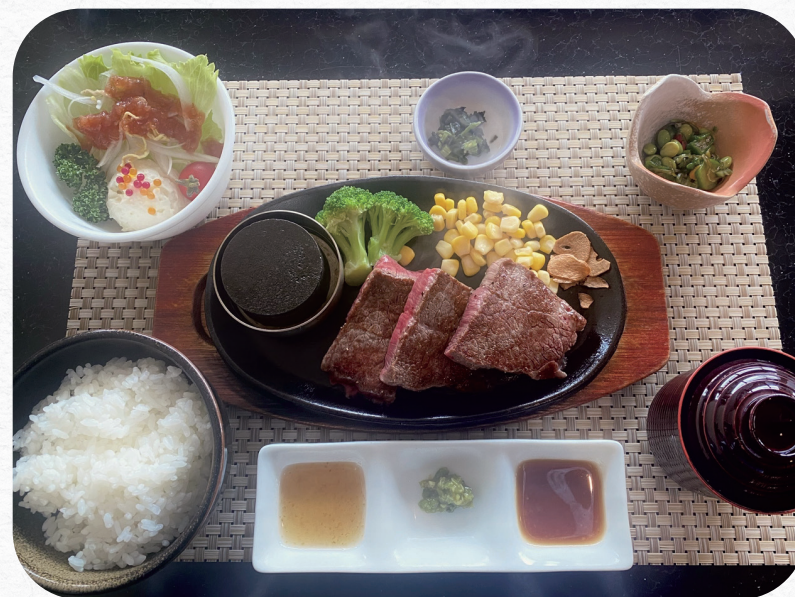


御神体の舞

※夜神楽日程については「高千穂町観光協会」HPを確認
[毎晩奉納の高千穂夜神楽について]
☎ 0982・73・1213（高千穂観光協会）
[夜神楽日程表について]
☎ 0982・73・1212（高千穂町企画観光課）

高千穂牛

高千穂町・日之影町・五ヶ瀬町のある自然溢れる緑豊かな宮崎県西臼杵郡内で生産肥育されるブランド和牛。等級A4以上の厳選された和牛のみが「高千穂牛」という称号を得ることができ、きめ細やかな霜降り肉で、とろけるような旨味と柔らかい肉質が特徴だ。地元ではからし醤油をつけて食べるのが人気で、年代性別問わず多くの町民に親しまれている。



「高千穂牛ステーキコース」ランチ 100g / 2,600円～、ディナー 150g / 3,300円～

高千穂牛レストラン 和（なごみ）

高千穂牛を鉄板焼き・テーブルステーキ・焼肉の3種のコースで楽しめる、JA直営のレストラン。ステーキコースでは赤身・ロース・サーロイン・ヒレの中から好みの部位や量を選ぶことができる。夜は、シェフが目の前で調理する「鉄板焼きコース」も人気。肉汁がぎゅっと詰まった高千穂牛は柔らかく、口に入れた瞬間にほろっととろける。

■高千穂牛レストラン和
宮崎県西臼杵郡高千穂町三田井 1099・1
☎ 0982・73・1109
営 11:00～14:30（ステーキ OS14:00）、
17:00～21:00（焼肉 OS20:00、ステーキ OS20:30）
休 水曜

かっぱ鶏

竹をくり抜いて作った筒の中に下味をつけた鶏肉や野菜などを詰め、竹ごと火にかけて蒸し焼きにする、高千穂に伝わる郷土料理。「かっぱ」は高千穂の方言で「竹」のことを指し、かっぱ（竹）を器として使用するのがこの料理の特徴のひとつだ。食材を蒸し焼きにすることで、竹から出る香りや油分が具材と混じりあい、まろやかで独特な風味の料理が出来上がる。



かっぱ鶏作り体験はおにぎり、うどん付

■民宿神楽の館
宮崎県西臼杵郡高千穂町岩戸 92・3
☎ 0982・73・1800（高千穂町観光協会旅行センター）
時 10:00～14:00（所要時間約2時間）
料 4,200円 / 1名
※1週間前までの要予約、2名～予約可能

かっぱ鶏作り体験

町内にある「民宿神楽の館」ではかっぱ鶏を自分で作って味わう体験プログラムを実施中。まずはかっぱ鶏に欠かせない、竹の器造りからスタート。自分で制作した竹の容器に、鶏肉やニラをたっぷり入れ、醤油、にんにく、酒などで味付けをしながら蒸し焼きにする。インストラクターが一つひとつ丁寧に教えてくれるので、初めての人でも安心して参加しよう。旅の思い出として、高千穂の郷土料理作りを体験してみるのはいかが？



竹筒ごと炭火にかけて蒸し焼きに

高千穂グルメを楽しもう！

天孫ニギノミコト ゆかりの地散策

延岡編

高千穂町に降り立った後、延岡市に移ったとされるニギノミコト。ここからは延岡市商工観光文化部観光戦略課の長友俊さんに案内してもらいながら、延岡に残るニギノミコトの伝承地を散策しよう。

延岡市中心部にある標高約251メートルの愛宕山。かつてここは山ではなく、天孫降臨をしたニギノミコトとコノハナサクヤヒメが出会い、結ばれた場所「笠沙の岬」であったと言われている。これまで神様に結婚という概念はなく、ニギノミコトはプロポーズを初めて行った神様であり、神話の中で結婚について描かれたのはこの2人が初めてだ。このようなロマンチックな神話が残っていることから、愛宕山は「出会いの聖地」とされ、現在も多くのカップルが訪れる。麓から山頂までは車で約5分。整備された登山道もあるので、天気の良い日はハイキングもおすすめだ。

二神の愛が芽生えた 愛宕山 (愛宕山笠沙の御碕公園)



天気が良い日は、
四国まで見えます

愛宕山展望台から見える、まっすぐと伸びる日向灘の風景

■愛宕山展望台
宮崎県延岡市愛宕山
☎ 0982・29・2155
(延岡観光協会)



恋人同士で永遠の愛を誓うもよし。
友達同士では、永遠の友情を
誓えるかも!?



展望台下には「出会いの聖地」にちなみ設置された鍵掛けモニュメントも。ここで出会い結ばれたニギノミコトとコノハナサクヤヒメにあやかうと、カップルや夫婦などが、永遠の愛を願いに南京錠を掛けに来る。モニュメントの隣には「出会いの鐘」も
※南京錠は要持参

愛宕山 (愛宕山笠沙の御碕公園) **展望台**
山頂には延岡市街や日向灘など一帯を360度見渡せる展望台がある。ニギノミコトとコノハナサクヤヒメが逢瀬を重ねた大瀬川や、ニギノミコトが葬られた場所とされる可愛岳などを望むことも。ここからの景色は「日本夜景遺産」や「日本百名山」に選ばれており、夜になるときらきらと輝く町の夜景と、月の明かりに照らされた海の景色が広がる。満月の日にのみ見られる、月明かりで出来た光の道が海に浮かび上がる様子は、幻想的でロマンチックだ。



私が
案内します!

延岡市商工観光文化部
観光戦略課 長友 俊さん

愛宕神社

愛宕山の名前の由来になった愛宕神社は、愛宕山山頂に向かう道中にある。「出会いの聖地」として親しまれている愛宕山だが、愛宕神社は「火の神」や「火防の神」としてあがめられている。山頂には、愛宕神社の奥宮が祀られており、最も天に近いという意味から「極天さん」という愛称も。元々愛宕山は女人禁制の山とされていたが、徳川家康と織田信長のひ孫で延岡藩

主・有馬直純の妻である日向御前が言い伝えを破り山に登ったことから、女性も入山することができるようになったという逸話が残っており、境内では登頂した際に奉納したとされる鳥居が見られる。

延岡 × ホオリノミコト



■愛宕神社
宮崎県延岡市愛宕山
☎ 0982・32・2520 (春日神社)

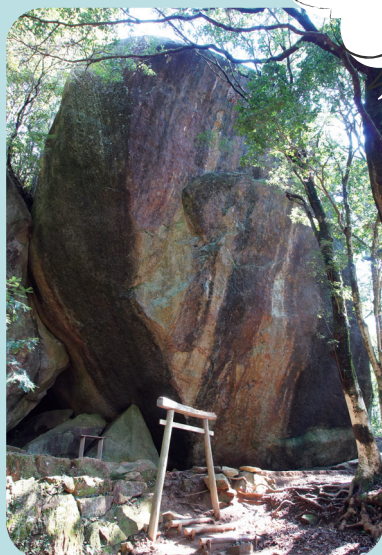
愛宕神社の境内は
緑に包まれた
神秘的な雰囲気



ホオリノミコト(山幸彦)が 産湯に使った祝子川

ニギノミコトとコノハナサクヤヒメの三男として誕生したホオリノミコト(山幸彦)。延岡市にある大崩山(おおくえやま)の山中を流れる祝子川(ほうりがわ)は、ホオリノミコトがこの川の水を産湯に使ったことからこう呼ばれるようになったと言われている。巨大な石と清らかに流れる水で作られた渓谷も広がっており、その壮大な景色は来る人々を魅了する。

■祝子川溪谷
宮崎県延岡市北川町川内名
☎ 0982・46・5010
(延岡市役所北川総合支所)



支えあった2つの岩の間には、
約2メートルの大きな
正三角形の岩がすっぽりと
はまっている

ホオリノミコトが幼少期を過ごした場所

大崩山の麓に位置する神さん山には、ホオリノミコトが幼少期を過ごしたという伝説がある。登山道入口から約15分登っていくと、高さ24メートルと15メートルの大きな岩が支えあってできた巨大な岩屋を見ることができる。この岩屋がどのようにしてできたかは今も謎に包まれており、一説ではホオリノミコトの住居だったのではないかとも言われている。

■神さん山
宮崎県延岡市北川町川内名 10386
☎ 0982・29・2155 (延岡観光協会)

夏は釣りや川遊び、
キャンプを楽しむ
人も多い



延岡三蔵

市内では焼酎、日本酒、地ビールといった異なるジャンルの3つの酒蔵が「延岡三蔵」と称され親しまれており、五ヶ瀬川、大瀬川、祝子川、北川といった一級河川の水を活かした独自の酒造りを行っている。

宮崎ひでじビール

ヤマトタケルノミコトが名づけたという伝説が残る「行藤山(むかばきやま)」の麓にあるクラフトビールブルワリー。すっきりとした飲み口と爽やかな苦み、柔らかなコクが特徴的な『太陽のラガー』をはじめ、エスプレッソコーヒーのようなほろ苦い味わいの『スタウト』、日向夏を使用したフルーティな香りの『日向夏premium』など、多様な味を楽しめる。工場では見学に加え出来たてのビールを味わうこともできる。



『太陽のラガー』330ml
(アルコール度数 5%) 550 円

千徳酒造

高千穂を水源とする五ヶ瀬川の伏流水と宮崎県産酒造好適米を使用して酒造りを行う宮崎県唯一の清酒専門酒造会社。宮崎県産「山田錦」を使用したふくよかな旨味が特徴の『千徳 純米酒』のほか、宮崎県産酒造好適米「はなかがら」を低温でじっくりと醸した辛口で後味すっきり『吟醸酒 はなかがら』などが人気。



『千徳 純米酒』1,800ml
(アルコール度数 15.5%) 3,400 円

佐藤焼酎製造場

祝子川の深層地下水と新鮮な米・麦・芋・粟などを使用した本格焼酎を製造する。まろやかな旨味とのだ越しで、料理との相性もぴったりの麦焼酎『天の刻印』のほか、ほのかに甘い栗の香りを感じる栗焼酎などほかにはないオリジナリティ溢れる酒が揃う。1カ月前までの予約で工場見学をすることもできる。



『天の刻印』720ml
(アルコール度数 25%) 1,573 円



■宮崎ひでじビール株式会社
宮崎県延岡市行藤町 747・58
☎ 0982・39・0090
[直売所]
営 10:00 ~ 17:00



■千徳酒造株式会社
宮崎県延岡市大瀬町 2・1・8
☎ 0982・32・2024



■佐藤焼酎製造場株式会社
宮崎県延岡市祝子町 2388・1
☎ 0982・33・2811
[直売所]
営 10:00 ~ 16:00
休 土日・祝

チキン南蛮

元祖チキン南蛮 直ちゃん



『チキン南蛮定食』1,250 円

延岡が発祥の地として知られるチキン南蛮。昭和30年代に市内の洋食店でまかない料理として作られたのが始まりと言われており、一般的には甘酸ダレとタルタルソースをたっぷりかけて食べることが多いが、延岡では甘酢ダレのみをかけたシンプルなチキン南蛮を味わうこともできる。

さっぱりとした鶏胸肉を使用したチキン南蛮が人気の食事処。ここで食べられるチキン南蛮はタルタルソースをかけずに、オリジナルの甘酢ダレのみをかけたシンプルな味わいが特徴。小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせた鶏肉を独自の技法で揚げることで、きめ細やかな衣ができ、一口食べるとサクサクとした食感と鶏肉のジューシーな脂が口いっぱいに広がる。

■元祖チキン南蛮 直ちゃん
宮崎県延岡市栄町 9・3
☎ 0982・32・2052
営 11:00 ~ 13:45 (OS)、17:00 ~ 19:45 (OS)
※仕込みが切れ次第終了
休 火曜 (月曜は昼のみ営業)



めひかり

日本料理 高浜

1916(大正5)年創業の地元延岡の郷土料理や地酒を楽しむ日本料理店。先代の女将が延岡の新鮮な旬の魚を味わってほしいと考え、めひかりの唐揚げと塩焼きを考案したと言われており、今ではこの町の郷土料理となっている。同店では唐揚げや塩焼きに加え、南蛮漬けや天ぷら、刺身などバラエティ豊富なめひかり料理を楽しむことができる。



■日本料理 高浜
宮崎県延岡市北町 1・2・11
☎ 0982・32・2366
営 11:00 ~ 14:00 (OS13:45)
18:00 ~ 22:30 (料理 OS21:00、ドリンク OS22:00)
休 日曜

『めひかり唐揚げ』700 円



破れ饅頭

風の菓子 虎彦 幸町本店



1949(昭和24)年創業の老舗菓子店。延岡発祥の『破れ饅頭』を始め、同市内にある神社「極天様」を名前の由来とするどら焼『極天』や、延岡の秋の風物詩鮎やなをモチーフにした『手焼き鮎やな餅』など地元根差した和洋菓子を販売する。延岡駅近くにある同店には、さまざまなアートや工芸・手工芸の展示、音楽コンサートを行う「虎彦サロン」を併設しており、購入した和洋菓子をその場で食べることができる。

『破れ饅頭』756 円/6個入



■風の菓子 虎彦 幸町本店
宮崎県延岡市幸町 1・20
☎ 0982・32・5500
営 9:00 ~ 18:00 (日祝は 17:00 まで)

延岡
グルメ
を
楽
し
も
う
!

2泊3日 おすすめ 旅プラン

1日目
スタート!

AM11:00

ニニギノミコト降臨の地の一つ
「二上神社」で参拝

DATA → P9

社殿まで続く
長い階段は朝の
良い運動に!

PM12:00

ランチ&高千穂峡・遊歩道散策
二上神社で参拝した後は、高千穂峡散策へ。
峡谷内を流れる、「天真名井(P8)」から湧
き出る水が水源といわれる、「真名井の滝」
は日本の滝百選にも指定されている。



■高千穂峡
宮崎県西臼杵郡高千穂町三田井御塩井
☎ 0982・73・1213 (高千穂観光協会)
※駐車場複数あり

近隣には
飲食店も多数
あり

PM14:30

恋愛成就のご利益もある
「高千穂神社」でお参り



■高千穂神社
宮崎県西臼杵郡高千穂町三田井 1037
☎ 0982・72・2413

車約2分

境内には神楽殿が
あり、毎晩20時から
夜神楽が開催される



高千穂神社参拝後は、高千穂の土産が揃う
「道の駅高千穂」へ。神楽面をモチーフに
したアメノウズメノミコトとタヂカラオノミコト
の大きなオブジェが目印。レストランも併設
しており、地元食材を使った郷土料理も楽し
める。



■道の駅高千穂
宮崎県西臼杵郡高千穂町三田井 1296・34
☎ 0982・72・9123
営 [土産館] 9:00 ~ 17:00
[レストラン] 10:30 ~ 14:30 (OS)

日向神話ゆかりの地が多く残る高千穂・延岡地域。福岡市街地
から高千穂町市街地までは車で約3時間、延岡市街地までは車
で約3時間30分のほか高速バス1本で到着することができ、程
よい遠さを楽しみたい人におススメの旅行地だ。そんなミニ旅に
ぴったりな高千穂・延岡地域で、ニニギノミコトゆかりの地を巡る
おすすめの観光ルートを紹介しよう。

PM16:00

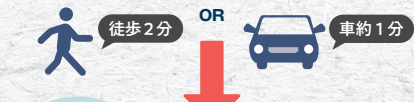
ニニギノミコト、もう一つの降臨地
「穂積神社」へ

DATA → P8

PM17:30

「高千穂牛レストラン 和」で
ディナー

DATA → P10



「ソレスト高千穂ホテル」に
宿泊



落ち着いた色調のモダンなインテリア家具
で、上質なくつろぎの空間を演出するデザイ
ナーズホテル。高千穂神社まで徒歩5分の
場所にあり、観光客にも人気。館内にあるレ
スランでは、世界農業遺産に登録された
高千穂の棚田でとれた米をはじめとする、地
元食材を使用した和食を提供する。



■ソレスト高千穂ホテル
宮崎県西臼杵郡高千穂町三田井 1261・1
☎ 0982・83・0001
料 ダブル1泊朝食付 10,500円 ~ (1名料金)



約1900年前の垂仁天皇の時代に創建され
たといわれる高千穂神社。縁結びや夫婦円
満などのご利益があり、天孫降臨をしたニニ
ギノミコトや妻のコノハナサクヤヒメがご祭
神として祀られている。

2日目
スタート!

ソレスト
高千穂ホテルを
出発!

車約15分

AM10:00

高天原神話の舞台となった
「天安河原」からスタート

DATA → P4

次は、ニニギノミコトが
コノハナサクヤヒメと
出会った場所、延岡へ

PM12:00

延岡の旬を
「エンチャード cafe & shop」
で味わう



延岡市街地に向かう前に、自家農園の果物
を使ったスイーツや旬の地元食材を使用し
た食事メニューが楽しめる「エンチャード
cafe&shop」へ。農園では季節ごとにイチ
ゴやブドウ、カキなど
を育てており、旬の果
物をたっぷりと使用
したパフェやタルト、
ケーキのほか、複数
のおかずが楽しめる小鉢
ランチなども。



■エンチャード cafe & shop
宮崎県延岡市北方町蔵田 567・14
☎ 090・6295・5676
営 10:00 ~ 16:00
休 火曜

PM14:00

出会いの聖地「愛宕山」散策

DATA → P12・13

PM15:30

お土産を買いに延岡銘菓が並ぶ
「風の菓子 虎彦」へ

DATA → P16

「エンシティホテル延岡」に
宿泊



延岡市唯一のシティホテル。延岡駅からは
徒歩約10分、タクシーを利用すれば約5分
とアクセスも抜群。客室タイプもさまざ
まあり、ひとり旅から家族旅行まで幅
広く利用されている。



■エンシティホテル延岡
宮崎県延岡市紺屋町1・4・28
☎ 0982・32・6060
料 ツイン素泊まり 14,500円 ~
(1室料金)

PM18:00

旅の夜は郷土料理を味わえる
「日本料理 高浜」で

DATA → P16

PM16:00

「延岡城・内藤記念博物館」を
見学



延岡市の歴史や文化について、歴史資料や美
術作品を鑑賞し学ぶことができる博物館。延
岡藩主「内藤家」に伝来した貴重な品々をは
じめ、大正・昭和期にかけて使われてきた民
俗資料など数多くの資料が展示されている。



■延岡城・内藤記念博物館
宮崎県延岡市天神小路 255・2
☎ 0982・21・7110
営 9:00 ~ 17:00 (最終入場 16:30)
休 毎週月曜 (祝日の場合は翌火曜)
12/31 ~ 1/2

車約10分

3日目
スタート!

AM10:00

「西郷隆盛宿陣跡資料館」で
延岡と西郷の関係を学ぶ

DATA → P15

AM11:00

ニニギノミコトの墓とされている
「御陵墓参考地」へ

DATA → P15

PM12:00

「直ちゃん」で
延岡発祥のチキン南蛮を味わう

DATA → P16

PM14:00

「佐藤焼酎蔵元直売所」で
買いもの or 工場見学

DATA → P17

PM16:00

神秘的な森
「神さん山」へ

DATA → P13

PM17:00

「祝子川」温泉で旅の疲れを癒す

森林と渓谷に囲まれた自然豊かな場所にある
天然温泉。露天風呂からは名峰大崩山をの
ぞめ、室内風呂からもガラス越しに大自然を満
喫することができる。「美人の湯」として親しま
れており、美肌効果やリラックス効果を求める
人に人気。



■祝子川温泉
宮崎県延岡市北川町川内名 10358・10
☎ 0982・23・3080
営 10:00 ~ 20:00
休 木曜

徒歩約2分

車約20分

車約15分

車約60分

車約2分 徒歩約8分

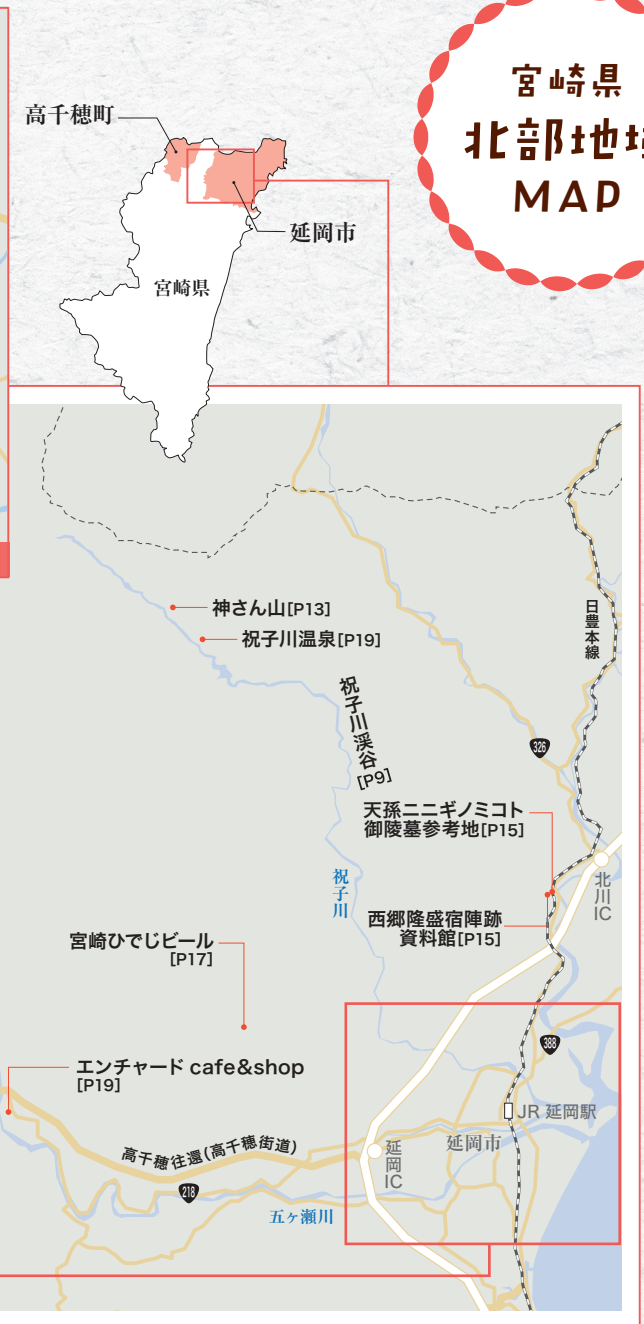
徒歩8分
OR
車約2分

車約3分

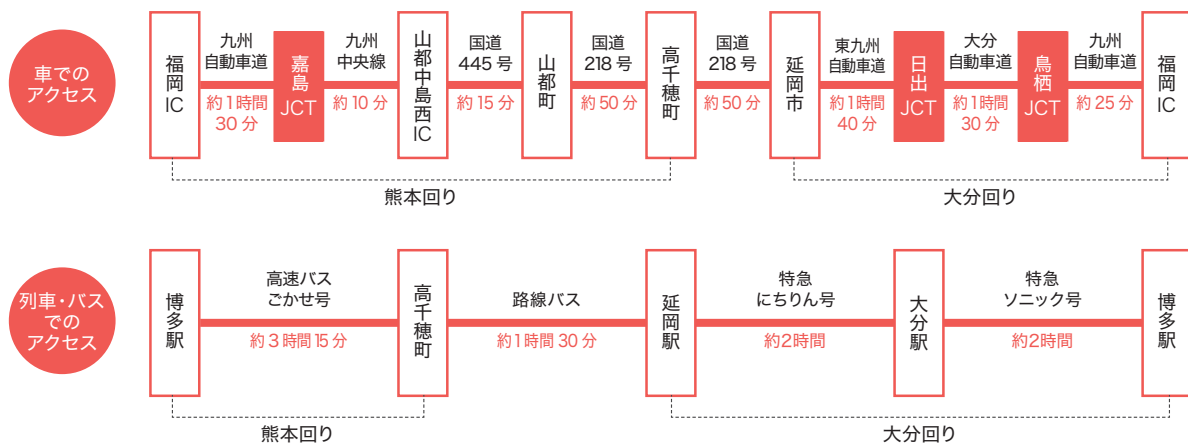
車約30分

車約20分

宮崎県 北部地域 MAP



延岡市・高千穂町へのアクセス



©延岡市観光戦略課観光振興係 ☎ 0982・34・7833 ©高千穂町企画観光課 ☎ 0982・73・1212