

綾町 ポタリング&サイクリングMAP
[ツール・ド・アヤ]

Tour de Aya



のんびり散歩も、風を切つての疾走も。

ペダルこぐたび、 綾、再発見。

悠久の時を超えて原生的な姿を残す照葉樹林。
その山々から湧き流れる清らかな川。

美しく豊かな自然と人々が共存するこのまちでは、
とてものどかに、おだやかに時が流れています。

その流れに同調するには、環境にもやさしい自転車がおすすめ。
車では感じることのできない、綾ならではの“空気”を満喫できますよ。

【ツール・ド・アヤ】
Tour de Aya



綾町 ボタリング&サイクリング
のんびり散走も、風を切つての疾走も。

04 Let's Pottering!

- 06 『綾北川コース』
のどかな田園風景を行く
- 08 『錦原コース』
広大な台地と体験スポット
- 10 『綾南川コース』
のんびりと堤防を散走
- 12 『宮原コース』
二つの川と静かな町並み

14 Let's Cycling!

- 16 『綾宮崎自転車道コース』
フラットな自転車専用道
- 18 『南俣宮崎線コース』
初心者さんでも走りやすい
- 20 『高岡経由コース』
敢えて山越えて走り応えあり!

22 綾町スタートの登坂コース

- 22 『照葉大吊橋コース』
照葉樹林の懐へ
- 23 『尾立物見やぐらコース』
綾町一円を見渡す絶景
- 24 『LOVE sun ROAD コース』
上級者向けのロングライド
- 25 『広沢ダムコース』
連続するアップダウンに
チャレンジ

綾のまちを自転車で散走

Let's Pottering!

レッツポタリング



自転車だから行ける場所。自転車だから味わえる雰囲気。自転車だから感じる風や香り。のんびり気ままに散走すればもっと綾町が好きになる。

レンタル自転車で
気軽にポタリング!

- 電動アシスト付自転車
300円 [2時間]
※30分超過毎に50円追加
- 2人乗りタンドム自転車
400円 [2時間]
※30分超過毎に50円追加
- 1人乗り普通自転車
200円 [2時間]
※30分超過毎に50円追加

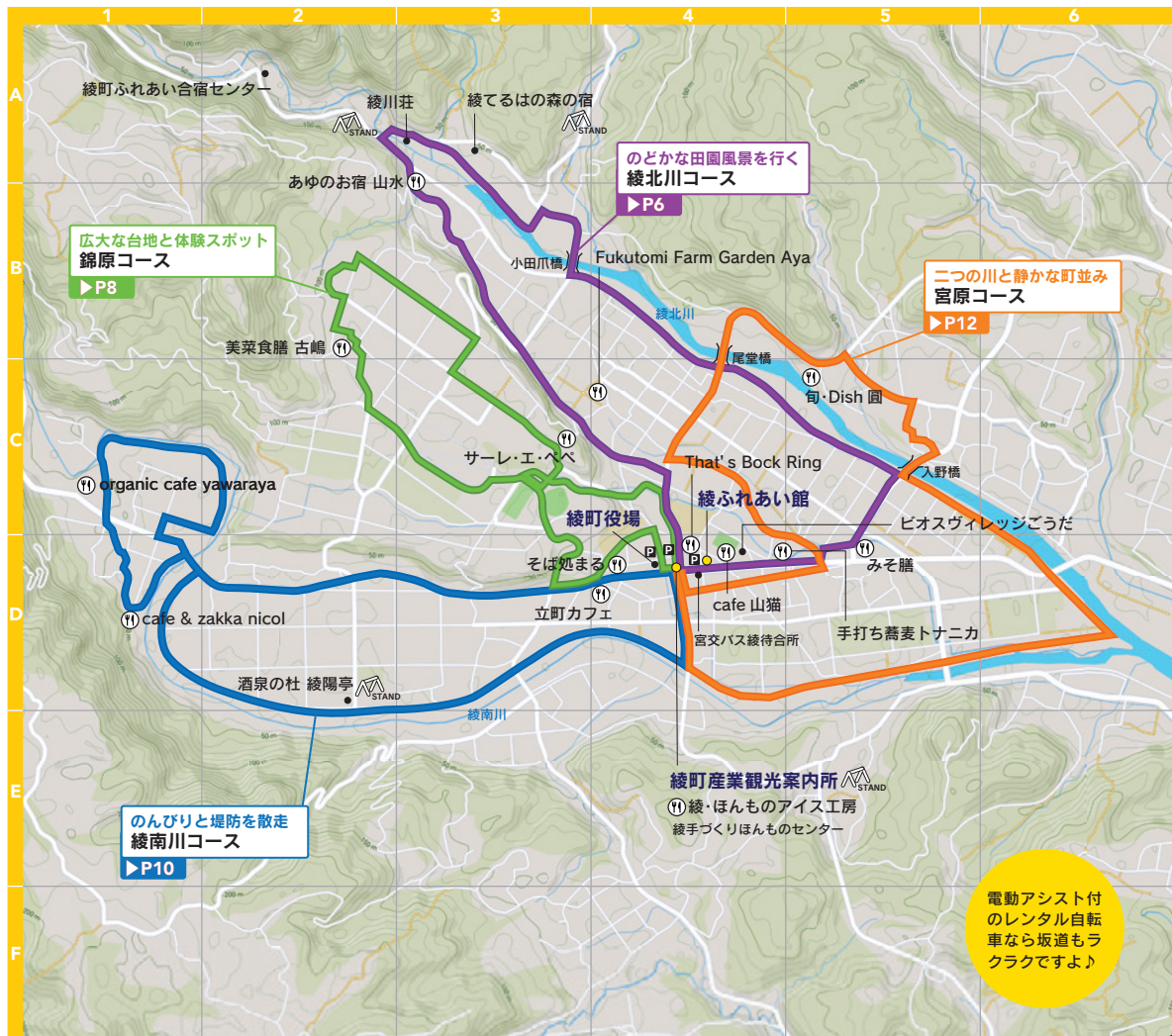
■貸出場所

綾町産業観光案内所

時間 / 9時～18時
(10～3月は17時30分まで)
☎0985-77-2727
※電動アシスト付自転車のみ貸出

綾ふれあい館

時間 / 8時30分～18時
(10～3月は17時30分まで)
☎0985-30-7270



電動アシスト付のレンタル自転車なら坂道もラクですよ!

Ceto's Pottering!

レッツポタリング

のどかな田園風景を行く
綾北川コース

市街地の北側にある広大な田園地帯を周回するコース。綾北川の清流や堤防から望む照葉樹林の山々など、雄大な眺望がこのコースのハイライト。

走行距離
8.4km

想定走行時間
1時間10分



1 照葉樹の山々に向かって気持ちいい堤防道を行く



2 小田爪運動公園から綾北川を望む



3 ときには自転車を降りてのんびりと



4 青くきらめく清流に架かる吊り橋を渡る



6 田園地帯の中にあるFukutomi Farm Garden Ayaは絶好の休憩スポット



5 山々からの湧き水が流れる岩下公園

風情ある茅葺き屋根の「式部屋敷」



綾川庄にある式部屋敷。2日前までの予約で炭火焼肉などの食事ができる。

錦原コース

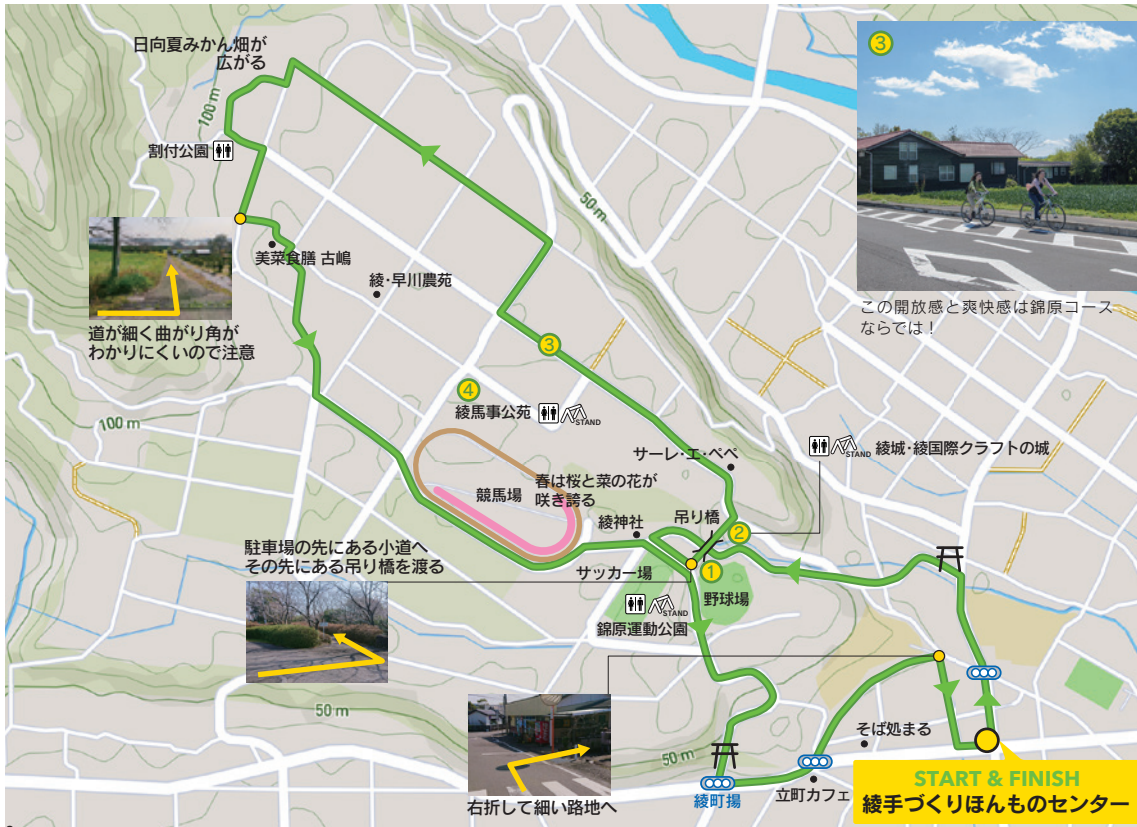
錦原エリアは陶芸や乗馬を体験できる人気スポット。台地なので坂道を上らないといけません、自転車でこそ巡ってもらいたいエリアです。

走行距離
6.8km

想定走行時間
1時間



錦原運動公園から吊り橋を渡って綾城へ



道が細く曲がり角がわかりにくいので注意



駐車場の先にある小道へその先にある吊り橋を渡る



右折して細い路地へ



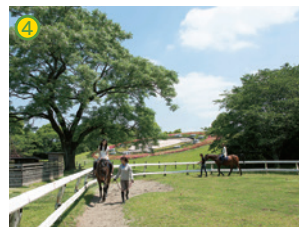
この開放感と爽快感は錦原コースならでは！



足利尊氏の家臣が築いた日本最古の山城「綾城」。同敷地内の「綾国際クラフトの城」では乗り物や陶芸などの体験もできますよ

綾城・綾国際クラフトの城

☎0985-77-1223 ☎9時～17時30分 (10～3月は17時まで) ☎無休
☎入場/大人350円、高校生300円、中学生以下250円



錦原の台地をくぐることをまわつたら引き馬体験などをまわつ「綾馬事公苑」もオススメ

綾馬事公苑

☎0985-77-0964 ☎9時～17時30分 ☎月曜☎引き馬体験/サラブレッド700円、ポニー500円

自然生態系農業を体験



1988年、全国で初めて自然生態系農業を推進する条例を制定した綾町。錦原台地にある「綾・早川農苑」では事前申し込みすれば自然生態系農法で育てた野菜の収穫体験ができる。☎0985-77-0900

START & FINISH
綾手づくりほんものセンター

Pet's Pottering!

レッツポタリング
のんびりと堤防を散走
綾南川コース

史跡など見どころが多い上畑地区と『蔵元 綾 酒泉の杜』をめぐるコース。綾南川沿いの道はのんびり自転車を走らせるのに最高ですよ。

走行距離
9.4km

想定走行時間
1 時間 30 分



都於郡城主だった伊東氏につかえていた肥田木氏の居城「肥田木城跡」の石垣



河川敷にある松原公園は絶好の川遊びスポット



川と町並みを見渡す堤防道。ペダルをこく力をゆるめるためのんびりと



本格焼酎『雲海』の雲海酒造が運営する『蔵元 綾 酒泉の杜』でちょっと一息

⑤ 恋人の聖地でプロポーズ!



「酒泉の杜」の対岸、ほたる橋を渡った先にある「創造の森」はプロポーズにふさわしいスポットとして「恋人の聖地」に認定されている。



イボの神、田の神、切石六面観音が祀られ地元の人に大切にされている軍護（いくさご）神社

宮原コース

綾南川と綾北川の堤防を気持ち良く走った後は、明治17年に合併した入野村の役場跡がある宮原地区へ。後半は住宅街の散走です。

走行距離
9.0km

想定走行時間
1時間 15分



1 広い河原に緑地が広がる三本松公園



入野橋公園でちょっと一服



3 風情ある宮原地区の町並み



宮原地区入口にある石碑。明治初期まで小学校があった



4

1kmに渡って続く桜並木のそばを疾走



5

旧道沿いの静かな住宅地。散走ならこんな道も楽しい

親柱の上で駆ける馬の尻



綾尾堂橋の親柱にある馬の石像。かつて綾町では馬の生産が盛んに行われており、今でも11月の第一日曜には綾馬事公苑で綾競馬が開催されている。

この気持ちよさは県内屈指！

Let's Cycling!

レッツサイクリング



宮崎市内から綾町へ続くさまざまなコースは、初心者からベテランまで幅広いサイクリストを魅了しています。



サイクリングコースについて

■綾町への各コースは宮崎市役所そばの「綾宮崎自転車道」の起点をスタート、『綾手づくりほんものセンター』をゴールとしています。

■想定走行時間は平均速度15km/hで算出しています。

■『綾手づくりほんものセンター』到着後は、P4~13のポタリングマップを参考に綾町散歩をお楽しみください。







初心者さんでも走りやすい 南俣宮崎線コース

『綾宮崎自転車道』の途中から県道17号『南俣宮崎線』へ。一般道を通るものの道幅が広く、車の通行量もさほど多くないので初心者でも走りやすいコースです。

距離	獲得票高	平均斜度	想定走行時間
22.6km	84m	上り0.4% 下り0.2%	1時間30分



敢えて山越えて走り応えあり！
高岡経由コース

「フラットな道だけでは物足りない」。そんなあなたにオススメの山越えコース。自転車道あり、堤防あり、街中ありの変化に富んだコースなので飽きることなく走れますよ。

高岡の先はなかなか上りが続く。距離もあり起伏もある分、ゴール時の達成感は格別！

距離	獲得票高	平均斜度	想定走行時間
26.3km	185m	上り0.7% 下り0.6%	1時間45分



照葉樹林の懐へ

照葉大吊橋コース **上級者向**

せっかく綾まで来たのならぜひ「照葉大吊橋」へ続く道にチャレンジ！最後の激坂をクリアしたときの達成感はひとしおです。

距離	獲得票高	平均斜度	想定走行時間
20.0km	193m	上り1.0% 下り1.0%	1時間 20分



綾町一円を見渡す絶景

尾立物見やぐらコース **上級者向**

ほんものセンターから錦原台地へ上り、さらにそこから尾立の山を上って行くコース。急登の先にある物見やぐらからの絶景は感動もの！

距離	獲得票高	平均斜度	想定走行時間
14.5km	269m	上り1.9% 下り1.8%	1時間





上級者向けのロングライド

LOVE sun ROAD コース 上級者向

照葉大吊橋のさらに先、小林市須木まで続くこの道は照葉樹林の中を突っ切る山間道。豊かな森の息吹を存分に感じる森林浴ライドを満喫できます。

距離	獲得票高	平均斜度	想定走行時間
61.6km	774m	上り 1.3% 下り 1.3%	4時間



連続するアップダウンにチャレンジ!

広沢ダムコース 上級者向

登って下って、登って下って。綾町の南東に広がる山々をぐるりと周回。緑あふれる山間の道やのどかな景色が広がる田舎道など変化に富んだコースです。

距離	獲得票高	平均斜度	想定走行時間
33.7km	548m	上り 1.6% 下り 1.7%	2時間15分



カロリー気にせずグルメ三昧！

Gourmet de Aya



【グルメ・ド・アヤ】

豊かな山と清らかな川、そして自然生態系農業のまち綾町にはおいしいものが盛りたくさん。カロリーを存分に消費する自転車乗りの特権を生かして、思う存分グルメ三昧しちゃいましょう！



5～11月のオンシーズンがオススメ

あゆのお宿 山水

「日本の名水百選」にも選ばれる綾の清流で養殖した鮎を、注文を受けてからさばいて提供。鮮度バツグンの鮎を味わえます。自家製「姿煮」や「昆布巻」などの加工品も絶品！

☎0985-77-1626

📍綾町北俣1768-1 🕒11時～18時※18時以降要予約 🚿水曜👤50席



クレミアソフトクリームに漬け込んだ「ご褒美フレンチトースト」

cafe & zakka nicol

大窓から差し込む光とそこから見える緑、開放感あふれる吹き抜けが一体となった上質空間。雑貨が売られていたり似顔絵を描いてもらえたりと楽しさあふれるカフェです。

☎0985-77-2622

📍綾町入野598-7 🕒11時～17時(L016時) 🚿水曜👤20席 (テラス12席)



町内産フルーツの果肉をたっぷり使った手作りアイス

綾・ほんものアイス工房

綾手づくりほんものセンター内にあり、レンタサイクルの窓口にもなっている同店では、地元で生産された季節のフルーツを使ったアイスクリームやシャーベットを味わえます。

☎0985-77-2727

📍綾町南俣515 🕒9時～17時30分 📅1月1日・2日



オープン当初から人気のグリーンカレーがベースの黒ごまカレー

That's Bock Ring

まず目を引くのがオーナー自らが手掛けたという木造の内装。ランチは綾の旬野菜をふんだんに使った前菜に、パスタやカレーなど月ごとに変わるメインディッシュが選べる。センスが光る器にも注目。

☎0985-65-5103

📍綾町南俣498-1 🕒11時～18時 (ランチは15時まで) 🚿水曜👤50席



気軽にオーガニック料理を楽しめる「パワーランチ」

cafe 山猫

農薬・化学肥料を使わない米や雑穀、旬の野菜で「自然により近い」ヴィーガン料理を提供。楽しく食事できるよう鮮やかな盛り付けや空間づくりも大切にしています。

☎0985-34-9676

📍綾町北俣470-1 🕒11時～16時 (L015時) ※電話予約がおすすぬ 🚿火・水・木曜👤20席
※ディナーは要予約 (詳細はお問い合わせ)



新鮮な鶏ももを七輪で焼いていただく

郷土料理 綾の里

夏は新鮮な鮎。冬は照葉樹林が育んだ猪や鹿。さらには年中人気の地鶏と、四季折々の“綾の味”を丸ごと味わえる。すぐそばを綾南川が流れるロケーションも魅力ですよ。

☎0985-77-1470

📍綾町南俣5690 🕒11時～16時 (L015時) 🚿木曜👤100席



旬の野菜を使った9種のおかずプレート「立町御膳」

立町カフェ

カフェ好きのご夫婦が営む「大人がくつろげるカフェ」。細かな内装まで自分たちで手掛けたというこだわりぶり、日々の喧騒から切り離された空間でゆったり食事が楽しめます。

☎0985-77-3869

※小学生以下の子どもは入店不可
📍綾町南俣767-1 🕒ランチ11時～15時 (L014時)、
カフェ13時30分～15時 🚿木・金・土曜👤20席



一番人気のメニュー「天ぷら御膳」

そば処まる 本店

風情ある店構えはかつて前田藩に仕えた庄屋の建物をそのまま移築したもの。北海道産の石臼挽きそばの香りを楽しんでもらおうと一切つなぎを使わない10割そばを味わえます。

☎0985-77-2551

📍綾町南俣689 ☎11時～15時 (LO14時30分)

🔥火曜 ☎40席



地どれ野菜とっさりのランチ。数種のメインから一品選ぶ

旬・Dish 園

和食の父と洋食の娘。二人が同じ厨房に立ち、和と洋の知を集結させて生み出すランチは、チキン南蛮や唐揚げ以外、月ごとに旬を取り入れたメニューに変わる。

☎0985-77-2148

📍綾町入野3983-1 ☎11時30分～15時、18時～21時 (夜は要予約) 🔥火・水曜 ☎44席



スイーツは全品、小麦粉を使用せず100%米粉のみ

Fukutomi Farm Garden Aya

自家栽培の米粉を使ったパン&ケーキは、もちり、しっとり、ふわふわ食感で人気。綾ならではの雄大な景色が眼前に広がるテラス席で味わえば至福の瞬間が訪れます。

☎0985-77-1313

📍綾町北俣1423-2 ☎10時～16時 (土日祝は17時まで) 🔥木曜、年末年始 ☎35席 (店内席・テラス席総数)



一番人気の「こってりみそ担々麺」

みそ膳

豚骨と鶏ガラでとったスープに、全国各地の味噌を合わせてつくる味噌ラーメン専門店。店主がこだわる濃厚ながら脂っぽくない「飲み干せるスープ」を要チェック!

☎0985-77-1208

📍綾町北俣18-1 ☎11時～15時、17時～20時 (土日11時～20時) 🔥水曜 ☎32席



「バスタランチ」のバスタは、旬の野菜を使った4種類から選ぶ

サーレ・エ・ペペ

自家栽培した四季折々の野菜とハーブを使った飾らないイタリア料理は、素材の味を存分に楽しめる。「締めのコーヒーとデザートまで味わって、ゆったり長居して欲しい」と店主。

☎0985-77-1014

📍綾町北俣2585-1 ☎11時30分～14時 (LO13時45分)、17時～21時 (予約のみ) 🔥火・水曜 ☎20席



オーガニック全粒粉を使ったピザ。たっぷりチーズもうれしい

organic cafe yawaraya

「からだにやさしい」をモットーにした綾町産有機野菜をふんだんに使った料理を楽しめる。メインメニューはピザ、カレー、パスタ。テイクアウトもOKですよ。

☎050-1408-3431

📍綾町入野429-2 ☎11時～15時 (夜は完全予約制) 🔥火・水曜 ☎10席



使う食材は野菜のみ。出汁はキノコなどでとる

美菜食膳 古嶋

無農薬・有機栽培の野菜で作る「精進料理」を味わえる。大豆で肉の食感を生み出した「チキン南蛮」など趣向をこらした料理の数々は風味豊かで見た目も華やか。

☎0985-77-0925 ※要予約

📍綾町大字北俣2363 ☎11時～14時、18時～21時 (金・土曜) 🔥木曜、第4日曜 ☎20席



「見てうれしい、食べておいしい、季節を感じられる料理」を提供

手打ち蕎麦 トナニカ

長野県八ヶ岳産そば粉を使った九割そばをこだわりの辛口つゆでいただく。求める味に決して妥協ない店主のつくるそばは風味はもちろんのど越しも良い絶品です。

☎0985-78-5543

📍綾町入野1200 ☎11時～15時 ※そばがなくなり次第終了 🔥火・水曜 ☎18席

綾町の宿泊施設

綾川荘 [MAP P4-A3]

☎0985-77-0070

〒綾町北俣5539 園IN16時／OUT10時 園25室80名



綾北川の湖畔、照葉樹林のすぐそばに佇む。茅葺き屋根の「式部屋敷」では囲炉裏を囲んで食事を楽しめます。

宿泊料金 ◎1泊2食付 ※税抜

	本館	西館
大人	7,871円～	6,760円～
中高生	7,408円～	6,482円～
小人	6,760円～	5,741円～

綾てるはの森の宿 [MAP P5-A3]

☎0985-77-1227

〒綾町北俣3765 園IN16時／OUT10時 園[本館]16室32名[別館]12室68名



新館、本館、ケビンがあり、ビジネスや観光からスポーツ合宿まで幅広いニーズに対応しています。

宿泊料金 ◎1泊2食付 ※税抜

	本館	西館
大人	8,334円～	6,945円～
中高生	7,871円～	6,482円～
小人	7,223円～	5,834円～

ケビン宿泊料金 ◎1棟6,000円～(2名利用時)

綾町ふれあい合宿センター [MAP P4-A2]

☎0985-77-1511

〒綾町北俣3616-15 園IN16時／OUT9時 園32室89名



スポーツ合宿や研修におすすめの宿泊施設。練習所までの送迎や町内なら弁当無料配達などのサービスもあり。

宿泊料金 ※税抜

	本館	西館
大人(研修・合宿)	4,500円	5,500円
中高生(研修・合宿)	4,100円	5,100円
小人(研修・合宿)	3,800円	4,800円
大人(通常宿泊)	5,500円	6,500円

酒泉の杜 綾陽亭 [MAP P4-D2]

☎0985-77-2222

〒綾町南俣1800-19 園IN16時／OUT10時 園16室96名



本格焼酎『木挽』の雲海酒造が運営。蔵元ならではのこだわりのお酒と地元食材をふんだんな料理を楽しめます。

宿泊料金 ◎1泊2食付お一人様料金 ※税抜

	本館	一戸建て離れ	特別室
1室2名利用	22,000円～	27,000円～	35,000円～
1室3名利用	20,000円～	25,000円～	33,000円～
1室4名利用	18,000円～	23,000円～	30,000円～
1室5～6名利用	17,000円～	22,000円～	28,000円～

あゆのお宿 山水 [MAP P4-A3]

☎0985-77-1626

〒綾町北俣1768 園IN16時／OUT10時 園18室40名



鮎、鯉、鰻を中心とした料理自慢の宿。特に、すぐそばを流れる綾北川の清流に育まれた鮎が絶品です。

宿泊料金 ◎1泊2食付お一人様料金 ※税抜

大人	7,700円

※ビジネス料金、合宿料金あり

薬膳宿舎 綾ビオスヴィレッジごうだ [MAP P5-D4]

☎0985-77-0045

〒綾町南俣303-4 [1日2組限定]



「頑張って生きてきて少しほっこりしたい方に、ほっとできる時間を作ってあげたい。」というオーナーの気持ちがこもった小さな宿。

宿泊料金 ◎1泊2食付 ※税抜

	12,000円～(B&B7,000円)
--	---------------------

お問い合わせ
宮崎県綾町役場 産業観光課

〒880-1392 宮崎県東諸県郡綾町大字南俣515
TEL 0985-77-3464/FAX0985-77-2094
<http://www.town.aya.miyazaki.jp/>



HINATA CYCLING
MIYAZAKI



宮崎県サイクル
観光情報サイト