

宮崎すこやかナビ  
 いやしの秋  
**紅の旅**  
 秋といえば、紅葉やコスモスが  
 美しい季節。散策しながら  
 宮崎の自然を満喫しよう！



小林市

**生駒高原**で**コスモス**に癒される

季節を飾る色とりどりの花たち

生駒高原は霧島山の麓に広がる広大な高原です。秋には赤、ピンク、白といった色とりどりの100万本のコスモスが、訪れる方々を魅了します。コスモス以外にも春にポピー、夏にはサルズベリ・アメリカフヨウ、サルビアが生駒高原を彩り、四季折々のお花をお楽しみいただけます。

一面に咲きほこる花たちは広大な景色と合わせて楽しめます。敷地内では飲食・ペットともに許可されていますので、ご家族やお友達と癒しの時間を過ごすことができます。



※状況によって、花が変更になっている場合もございます。ご了承ください。

見頃な時期：9月下旬～10月下旬



天気のいい日はカフェテラスでくつろぎ！

こだわりのコーヒーは、お客様よりオーダーをいただいてから、豆を挽いて蒸らし、抽出するという方式でお出ししております。生駒高原の濃厚ソフトクリームはお客様に大人気の一品。気持ちいい風に吹かれながら食べるソフトクリームはひとときの幸せを運んでくれます。



売店には宮崎県のお土産が数多く揃っています。なかでも『マンゴーラングドシャ』が大人気です！てぬぐいタオルコーナーでは生駒高原限定販売の『コスモステぬぐい』が大人気です。



花の駅でお土産を買おう！

日之影町

**見立溪谷**で**紅葉**を楽しむ

五ヶ瀬川支流の日之影上流部にある溪谷です。奇岩の間を流れる渓流美で知られています。紅葉の名所で、深紅に色づいたモミジと清流が織り成す絶景が堪能できます。また、日本の棚田百選に選ばれた「石垣の村」や国の有形登録文化財の「英国館」もあります。



見立溪谷は 24km に及ぶ日之影川の上流の溪谷で、奇岩が多く新緑や紅葉の季節は特に美しい溪谷美を織り成します。川はヤマメやアユの釣り所としても知られています。



紅葉時期：例年10月下旬～11月中旬

健康情報誌 **Sante** 宮崎 2019年 11月 vol.90  
 Health Information Magazine  
 (公財)宮崎県健康づくり協会  
 〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2 (総合保健センター内)  
 TEL: 0985-38-5512 (代表)  
 FAX: 0985-38-5014  
 E-mail: soumu@miyakenkou.or.jp  
 QRコードから簡単アクセス！  
 ホームページ: <https://www.miyakenkou.or.jp>

(公財)宮崎県健康づくり協会  
 宮崎県総合保健センター内  
 JA  
 花殿町バス停  
 附属小附属中  
 県医師会館  
 県病院  
 山形屋  
 高千穂通  
 カリーノ  
 MRT  
 江平交差点  
 宮崎駅  
 (宮交バス市内線：平和台⑧花殿町バス停下車 徒歩5分)

都城事業所	〒885-0012 都城市上川東3-14-3 TEL 0986-21-0880 FAX 0986-21-6731	都城保健所内
日南駐在	〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 TEL 0987-21-1350 FAX 0987-21-1351	日南保健所内
小林駐在	〒886-0003 小林市堤3020-13 TEL 0984-23-7398 FAX 0984-23-8070	小林保健所内
高鍋駐在	〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 TEL 0983-22-5767 FAX 0983-23-5139	高鍋保健所内
延岡事業所	〒882-0803 延岡市大貫町1-2840 TEL 0982-35-0126 FAX 0982-35-0208	延岡保健所内
日向駐在	〒883-0041 日向市北町2-16 TEL 0982-53-6082 FAX 0982-53-6286	日向保健所内
高千穂駐在	〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 TEL 0982-72-3253 FAX 0982-72-4786	高千穂保健所内