

東九州自動車道の 休憩施設のご案内!

東九州自動車道の無料区間(佐伯IC~延岡南IC)にある道の駅や休憩施設をご紹介します。ぜひご利用ください。



別府湾 SA

大分松岡 PA

佐伯 IC

蒲江 IC

北浦 IC

北川 IC

延岡南 IC

川南 PA

宮崎 PA

道の駅 やよい

立ち寄り温泉や淡水魚水族館を備えた癒しスポット

24h 8:30~17:30

10:00~17:30 (メニューによって販売時間が異なる)

9:00~17:30

10:30~23:00

アクセス: 佐伯ICから県道219号と国道10号で約7分 TEL:0972-46-5951

かまスイーパーパーク

新鮮な海の幸を使ったバーベキューも楽しめます ※()の内容は、土・日・祝日

24h 9:00~18:00

10:30~15:30 (16:00) (ラストオーダー閉店の30分前)

9:00~18:00

付近にあり

アクセス: 蒲江ICから国道388号で約2分 TEL:0972-44-5515

北浦臨海パーク

北浦郷土料理や海鮮ランチバイキングが人気! ※()の内容は、土・日・祝日

24h 8:30~19:00

10:30~14:00(15:00)

10:00~16:00

10:00~15:00

アクセス: 北浦ICから国道388号で約2分 TEL:0982-24-5580

道の駅 北川はゆま

ICから0分! サービスエリア的道の駅 ※()の内容は、土・日・祝日

24h 8:30~18:30 (8:00~19:00)

7:00~9:30, 11:00~18:00(19:00) (ラストオーダー閉店の30分前)

8:30~18:00(19:00) (ラストオーダー閉店の30分前)

9:00~17:30(19:00)

付近にあり

アクセス: 北川ICからすぐ TEL:0982-24-6006

お得な割引情報!

周遊割引

ETC車限定

自動二輪・軽・普通車限定

インターネット事前申込制

佐賀・長崎ドライブパス

平成30年3月17日(土)~7月1日(日)

※ゴールデンウィーク期間(4月27日(金)~5月6日(日))は除く

- 全日3日間プラン…連続する最大3日間有効(平日及び土日祝日)
 - 休日2日間プラン…連続する休日最大2日間有効(土日祝日限定)
- ETCカード番号・ご利用開始日などをWEBサイトより事前にご登録いただくと、NEXCO西日本管内における佐賀・長崎の高速道路が定額料金で乗り降り自由・乗り放題となるおトクなETC車限定の割引プランです。

販売価格

プラン	全日3日間プラン		休日2日間プラン	
	普通車	軽自動車等	普通車	軽自動車等
福岡発着	5,200円	4,200円	4,200円	3,400円
北九州・大分発着	6,300円	5,100円	5,300円	4,300円
熊本発着	5,700円	4,600円	4,700円	3,800円
宮崎・鹿児島発着	9,800円	7,900円	8,800円	7,100円
山口発着	8,000円	6,400円	7,000円	5,600円
広島発着	12,000円	9,600円	10,800円	8,600円
佐賀・長崎乗り放題	4,500円	3,600円	3,800円	3,000円

※同一のETCカードによる申込は各プラン毎2回まで。



アンケートに答えて プレゼントをGET



今号のプレゼント



阿蘇ネイチャーランド
オリジナルキャラクター
「アソップ」のオリジナルタオル
と手袋

※デザインはお選びいただけません



3名様
宮原SA上り
さつまぼっけもん
せんべい(24枚入り)

2枚組を
3名様
SURF CITY 宮崎
ビジターチケット

※チケットを持参いただくスタジオの
1プログラムが無料で受講できます
※有効期限は3か月間です

応募方法

ご希望のプレゼント名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・アンケートの答えを明記のうえ、ハガキまたはWebからお申し込みください。

※ご応募はハガキ1枚につき1点とさせていただきます。

◆アンケート◆

1. 旅についての情報はどこで(または何で)入手されますか。
2. 今回の誌面でのどのコーナーが良かったですか。または悪かったですか。その理由もぜひ教えてください。
3. 「HIGHWAY PLUS」で取り上げて欲しい場所やテーマがあれば具体的に教えてください。
4. NEXCO西日本に対するご意見・ご要望があればご自由にお書きください。

ハガキの方はコチラ

〒812-0013 福岡市博多区博多駅東3-13-15
NEXCO西日本九州支社 広報課内
「HIGHWAY PLUS 2018春号」編集部プレゼント係

2018年5月18日(金) ※消印有効

ご記入いただいた個人情報はNEXCO西日本九州支社が責任を持って適切に管理いたします。ご応募いただいた個人情報は当選者へのプレゼント送付にのみ使用させていただきます。

Webの方はコチラ

Webでも >>
応募できるように
なりました!



スポーツで
熊本を応援!!



プロ野球マイナビオールスターゲーム2018の第2戦が 熊本で開催されます!

2018年7月「マイナビオールスターゲーム2018」第2戦が、熊本県の藤崎台県営野球場で開催されます。

「平成28年熊本地震」の復興に取り組む熊本県からの要請を受け、プロ野球12球団と日本野球機構が復興支援への想いから開催を決定。被災された方々の招待企画なども検討中です(詳細は5月中旬に発表予定)。

正式名称 **マイナビオールスターゲーム2018** 主催 **プロ野球12球団**

開催運営 **一般社団法人日本野球機構** 特別協賛 **株式会社マイナビ**

日程 **2018年7月14日(土)** 開催地 **藤崎台県営野球場(熊本県)**

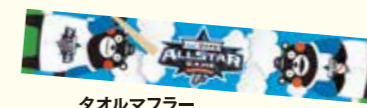
「くまモン」
コラボグッズも
販売中!



Tシャツ(S/M/L/XL)
各3,500円



アクリルキーホルダー
850円



タオルマフラー
2,200円

開催に向け、「くまモン」とのコラボグッズも販売中。売上金の一部は、「マイナビオールスターゲーム2018」の終了後に、熊本地震で被災された方々へ寄付されます。

NPBオフィシャルオンラインショップ ▶ <http://shop.npb.or.jp/>

©2010熊本県くまモン
※金額はすべて税込、画像はイメージです。

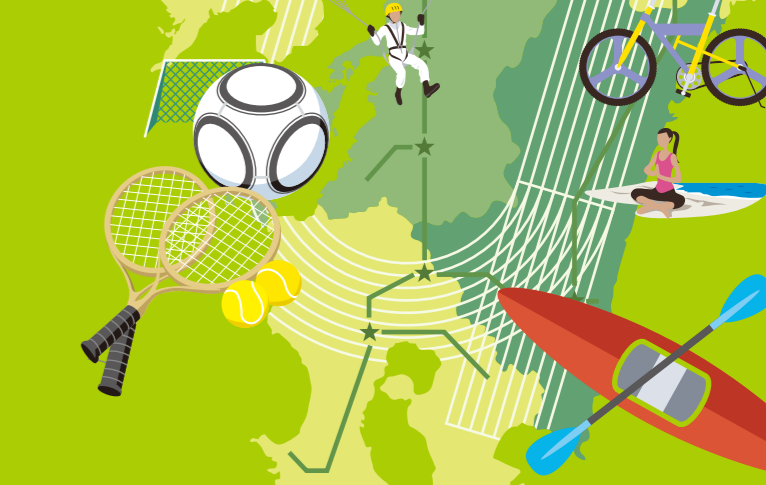
旅がもっと楽しくなる!

HIGHWAY PLUS+

2018
春号

九州の見所を
詰めこんだ
ガイドブック

FUN! FUN! SPORTS



特集

旅先でもアクティブに体を動かそう
“スポーツ旅”のススメ

2018.4.10発行

HIGHWAY PLUS+ テーマ「スポーツ旅」のススメ

NEXCO西日本公式 Facebookページ

<https://www.facebook.com/w.nexco/>

Facebookで「いいね!」してください

NEXCO 西日本 <http://www.w-nexco.co.jp/>

バックナンバーを掲載中



旅先でもアクティブに体を動かそう

スポーツ旅 のススメ

旅先でスポーツを楽しみたい人が増加中。
気温も上がり過ごしやすくなった春は
ぴったりのシーズンです。
今回は旅先でも気軽に挑戦できるスポーツや
アクティビティの体験スポットをご紹介します。
自然の中で体を動かし、
身も心もリフレッシュしましょう。

パラグライダー体験

熊本 山野草を観察しながら阿蘇の自然を散策 なみの高原 やすらぎ交流館

阿蘇の大自然ハイキング



萩岳山頂の展望台からは阿蘇山や九重山、祖母山などを望む、360度の絶景パノラマが楽しめます。

緑豊かな自然に囲まれた阿蘇は、ハイキングにうってつけ。こちらで行われる「阿蘇の大自然ハイキング」は、阿蘇山の東側に位置する標高843mの萩岳山頂を目指すコース。澄み切った空気と季節の草花に癒されます。

- ☎ 0967-23-0555
- 📍 熊本県阿蘇市波野大字小地野663-1
- 🚗 阿蘇の大自然ハイキング 1,500円(5名以上) ~2,500円(2名) ※要予約
- 🕒 9:00~17:00(電話対応)
- 📅 年末年始、その他不定休あり ※大自然ハイキングは4~12月限定
- 🚗 50台(無料) 🌐 <http://www.aso-yasuragi.com/>

大分 スリル満点のマリンレジャーを満喫 耶馬溪アクアパーク

ウェイクボード



- ☎ 0979-54-3000
- 📍 大分県中津市耶馬溪町大字山移2704
- 🚗 ウェイクボード 大人 3,080円、中学生以下 1,540円、バナナポート 1回1名 1,020円
- 🕒 9:00~17:00 ※体験開始時間は各プログラムにより異なる
- 📅 水曜、12月29日~1月3日 🚗 約100台(無料) 🌐 <http://www.city-nakatsu.jp/doc/2011100117107/>

バナナポート



スリル満点のバナナポートは2人以上でワイワイ楽しめます。振り落とされないようしっかりとつかまっ!

耶馬溪ダムの中ほどにあるこちらでは、ボードに乗って水面を滑るウェイクボードやバナナポートなどのマリンスポーツが一年中楽しめます。四季折々の自然を感じながら子どもから大人までみんなで遊ぼう。

熊本 阿蘇の上空を舞う 爽快アクティビティ 阿蘇ネイチャーランド

雄大な阿蘇の自然の中で様々なアウトドアスポーツを楽しめるスポット。絶景を眺められる小高い丘を一人で飛ぶことができるパラグライダー半日体験コースは、飛ぶ前に講習を受けるので初めてでも安心。風のにり、鳥になった気分を楽しめます。

熱気球体験



早朝の熱気球体験は高さ約40mまで上昇。清々しい空気を感じながら、空中散歩に出かけよう。

ポカール体験

高所が苦手な方には、ソリのように丘を滑り下りることで疾走感を味わうポカール体験がおすすめです。

- ☎ 0967-32-4196
- 📍 熊本県阿蘇市内牧1092-1
- 🚗 プログラムにより異なる ※要予約
- 🕒 9:00~18:00(11~2月は~17:00) ※体験開始時間は各プログラムにより異なる
- 📅 木曜(祝日の場合は営業) 🚗 10台(無料) 🌐 <http://www.aso.ne.jp/~natureland/>

福岡 海岸沿いを駆ける憧れの外乗体験 カナディアンキャンプ乗馬クラブ

ビーチ乗馬



- ☎ 0940-62-1912
- 📍 福岡県宗像市神湊44-1
- 🚗 ビーチ乗馬 12,960円、ミニ遠乗り 3,996円(別途スポーツ保険料200円が必要)
- 🕒 9:00~18:00 ※体験開始時間は各プログラムにより異なる
- 📅 火曜(祝日の場合は翌日)
- 🚗 20台(無料) 🌐 <http://www.canacan.jp/>

ミニ遠乗り



動く、止まるなど動かし方のレッスンを受けたいよいよ！馬の上から見る景色は一味違います。

年代問わず楽しめるスポーツ・乗馬。こちらでは約20分のお散歩を楽しむミニ遠乗りや、海岸でのビーチ乗馬など、全国でも数少ない“外乗”を体験できます。馬たちとの触れ合いは思い出に残ること間違いなし！

大分 自然の中を冒険しながら水遊び OTTER down river club

キャニオニングは、川や沢の流れとともに、渓谷を下るアクティビティ。藤河内渓谷コースは、約2kmの行程を泳いだり、小さなスライダーを滑ったりして進みます。ウェットスーツなどは料金に含まれているので、初めての人もトライしやすいです。



ゴール付近では長さ約10mなど、大きなスライダーポイントが連続して現れます。

- ☎ 090-9600-7781
- 📍 大分県由布市扶間町朴木1351(由布事務所)
- 🚗 藤河内渓谷コース 大人 8,000円、小学生以下 4,000円
- ※要予約 🕒 11:00~17:00(体験終了時間)
- 📅 不定休 🚗 20台 ※公共駐車場を含む
- 🌐 <https://sites.google.com/site/otterdownstream/>

キャニオニング



読者が行きたい旅先スポーツ人気NO.1

ヨガ体験

熊本 ヨガ+温泉で身も心もリフレッシュ 天然温泉 湯らっくす



ホットヨガ 高温多湿な室内で行うホットヨガは、体を温めながら行うので柔軟性が高まり代謝もアップ。たっぷり汗をかいた後は、併設の天然温泉へ。ゆったりお湯につかると筋肉が柔らかくなり、リラックスできます。

- ☎ 096-362-1126
- 📍 熊本県熊本市中央区本荘町722
- 🚗 大人(中学生以上) 590円、小人(4歳~小学生) 300円
- ※ヨガ体験は3,500円(2週間以内に2回体験可能)
- 📅 無休 🕒 24時間 ※8:00~10:00は浴場清掃
- 🚗 200台(無料) 🌐 <http://www.yulax.info/>

逆さまポーズと浮遊感がクセになる! FitDiva



- ☎ 093-741-5777
- 📍 福岡県北九州市八幡西区藤田4-2-11
- 🚗 エアリアルヨガ 2,000円
- 🕒 10:30~20:45(最終レッスン終了時間)
- ※体験開始時間は曜日により異なる
- 📅 日曜、祝日 🚗 なし 🌐 <http://fitdiva.us/>



宙に浮いた状態でポーズをとるエアリアルヨガは、少ない負担で体幹を鍛えることができ、リラクゼーション効果も◎。夕暮れ時に行うサンセットヨガも旅行者に人気のプログラムです。

宮崎 太陽と潮風を感じながらパワーチャージ SURF CITY 宮崎



ビーチヨガ カフェやラウンジなども併設するアウトドアフィットネスクラブ。早朝に行うビーチヨガは初心者向けなので気軽にチャレンジできます。スタンドアップパドルやサーフィンなどのマリンスポーツのプログラムも豊富!

- ☎ 050-3571-3238
- 📍 宮崎県宮崎市青島2-1-11
- 🚗 1日フリーパス 6,480円 📅 月曜(祝日の場合は翌日)
- 🕒 9:00~22:00、土日祝7:00~18:00
- ※体験開始時間は各プログラムにより異なる
- 🚗 30台(無料) 🌐 <http://surfcity-miyazaki.jp/>

スタンドアップパドル



Pick up SA★PA

ドライブ途中のお楽しみ!!
サービスエリア パーキングエリア
テーマ SA・PAでスポーツ?!

宮原SA(上り) 総重量2kg! 大きいメニューとの闘い!

南九州の食材を使用したグルメが味わえる宮原SAでは、大食いメニューもスタンバイ。カツが25枚も盛られたメガサイズのカツ丼は、30分以内に完食すれば無料に! 自分の胃袋と格闘してみよう?



- 三南特製ソースかつ丼 メガサイズ 3,500円
- 薄めにカットされたカツに秘伝のソースがたっぷり。あっさりしているので食べやすいです。
- 【問い合わせ】九州産交リテール(株) 0965-62-3561

古賀SA(上り) 地元チームの応援グッズをゲット!



九州最大の規模を誇るSA。九州全土のお土産が揃うこちらには、「福岡ソフトバンクホークス」の公式グッズを扱うショップがあります。応援アイテムやお気に入りの選手のグッズを手に入れよう!

- 【メニュー・お土産についての問い合わせ】ロイヤル空港高速フードサービス(株) 092-946-3039

宮原SAのおすすめお土産・メニュー



さつまぼっかけもんせんべい(24枚入り) 1,080円
話題の「西郷どん」をイメージしたお菓子。落花生をたっぷり練り込んだ、軽い口当たりのせんべい。

古賀SAのおすすめお土産・メニュー



バターカステラ 1,296円
バターをたっぷりを使用したカステラは、しっとりとした食感。おみやげに喜ばれること請け合いです。



むなかた三味井 1,620円
鯛茶漬けや鶏すき丼、穴子天丼を一度に味わえる贅沢メニュー。地元食材を使用したおすすめのお土産です。