



Sustainable Tourism  
Guideline



発行:宮古島サステナブルツーリズム連絡会



宮古島サステナブルツーリズムガイドライン公式サイト

「宮古島サステナブルツーリズムガイドライン」には当冊子で掲載した観光客向けのほかに、市民向け、観光事業者向けもあります。来島の際にはガイドラインを守っている事業者を利用しましょう。

イラスト:寺山武士

旅行者が守るべき  
島にやさしい  
24のアクション

# 宮古の約束

宮古島  
サステナブルツーリズム  
ガイドライン



# 宮古島の自然環境を 守るために

Conservation of the Natural Environment

PART



## 「サンゴにノータッチマナー」を守りましょう。

「サンゴにノータッチマナー」とは、豊かな生態系を生み出すサンゴ礁や生物を未来に残すための宮古島の取り組みです。全部で6つあり、どれもサンゴ礁や生物の育成に欠かせないものです。

### サンゴの上、岩の上に立たない

サンゴ礁や水中の岩場にサンゴの赤ちゃんが定着しています。海に入ったら立たずに、ライフジャケット等の浮力体を活用ください。

### サンゴの上を歩かない

サンゴの赤ちゃんは海底に定着して育ちます。踏みつぶさないよう歩くのはお控えください。

### サンゴをけららない

気付かないうちに立ち泳ぎでサンゴをけり折るというトラブルが多数あります。浅いサンゴ礁域でのロングフィンの使用は避けましょう。

### サンゴや生物に触れない

サンゴはとももろく、触れるだけでも折れることがあります。また危険生物もあります。ウミガメに触れたり、追いかけるのもやめましょう。

### 生物の餌付けをしない

海の中の生態系は複雑なバランスで成り立っています。サンゴや魚、ウミガメなどへの人為的な餌付けは厳禁です。

### サンゴに優しい日焼け止めを使う

日焼け止めの特定の成分がサンゴ礁などに悪影響を及ぼします。衣類で日焼け対策をし、使用時は生態系に害のないものをお使いください。

Column\_

## サンゴってなあに？

サンゴは「刺胞動物門 花虫綱」に属した“動物”です。体内で共生する植物プランクトンから栄養をとり、その一部が体外に分泌されて小さな生物たちの栄養分となります。豊かな海の生態系はサンゴがベースになっていると考えられています。



## 動植物を採ったり、傷つけたりしないでください。

島内の植物や動物は宮古島のかけがえのない財産です。絶滅危惧種や固有種の動物・植物が数多く生息していることでも知られています。複雑な生態系のバランスで成り立っている宮古島の自然を守るために、むやみに採ったり傷つけたりしないよう心がけをお願いします。ビーチの砂や落ちているサンゴも対象です。



## 海鳥の営巣場所へ 近づくのはやめましょう。

宮古島には多くの海鳥が生息しています。子育ての季節にはとくに親鳥は神経質になり、周囲の危険を感じたり、巣のまわりの様子が変化したりすると、子育てを放棄し巣を捨ててしまうことがあります。鳥たちがしっかりと子育てし、また休めるよう営巣場所へ接近しないようにしてください。





## 自分で出したゴミは 必ずお持ち帰りください。

ゴミは放置すると美しい景観を台なしにしてしまうだけでなく、野生の動植物に悪影響を与える場合があります。ご自分で出されたゴミは必ずお持ち帰りください。タバコのポイ捨てもお控えください。ポイ捨てはほかの地域と同様に宮古島でも条例により犯罪（過料）となります。



## 釣りを楽しむときは 釣り禁止区域や立ち入り禁止の 場所へは入らないでください。

釣りは自然の中や、公共のスポット・港など多くの人が利用する場所で楽しむものですが、そこを管理・所有していたり、漁業で利用している人がいます。釣り禁止区域および立ち入りを禁止しているエリアでの釣りはお控えください。それ以外の場所では、ライフジャケットを着用するなど安全な装備でお楽しみください。



## ゴミの削減を心がけましょう。

宮古島市では「エコアイランド宮古島2.0宣言」において、家庭ゴミは2030年までに10%減、2050年までに20%減を目指し取り組みなど、島をあげてゴミの排出量削減を掲げています。旅行者のみならずエコバッグやマイボトルを積極的に利用していたくなど、ゴミの削減にぜひご協力ください。



## 砂浜や公園でのバーベキュー および火の使用は 原則禁止されています。

火のトラブルや生態系などへの悪影響から、宮古島では砂浜や公園でのバーベキュー、火の使用は禁止されています。花火や焚き火も同様です。島内にはバーベキューを楽しめる民間の専用施設がいくつもありますので、ぜひそちらをご利用ください。



# 宮古島の海で Safety Management on the Sea 安全に楽しむために



**天候の変化に注意し、  
波が高いときや悪天候の場合は  
海に入るのをやめましょう。**

マリナクティビティを楽しんでいる最中に天候が悪くなると、強い風や落雷、高波による危険が増し、海辺でも打ち寄せる波で通ることができなくなる場所があります。また浮輪やSUP（スタンドアップパドルボード）などは風の影響を受けやすく、あっという間に流されることも少なくありません。事前に天気や風の強さ、潮の満ち引きを調べておきましょう。

Column

**台風後や快晴時も  
海には危険が  
ひそんでいます！**

台風の接近中や通過中は海遊びをみずから控える人が多いですが、気をつけたいのが通過後の海。一見穏やかでも急に高波がやってくるなど、波の動きが不規則です。漂着物やクラゲが打ち上がるなど足元にも危険がひそんでいます。またどんなに晴れた日でも要注意。遠く離れた海域で生まれた波がうねりとなって伝わり、浜の近くで高波になることも。海水浴日和に見えていても海の様子にはつねに注意してください。



**気づかぬうちに  
沖へ流されることのないよう  
注意深く遊みましょう。**

楽しい海水浴も、海にひそむ危険を理解していないために重大な事故へつながる可能性があります。その原因に多い「<sup>りがんりゅう</sup>離岸流」は、海岸に打ち寄せた波が沖へ戻ろうとするときに発生する強い流れのこと。その流れに乗ると、気づかぬうちに沖まで流されてしまうことがあります。周囲を観察しながら遊ぶことが大切です。



**マリナクティビティを  
楽しむ際は必ずライフジャケットを  
着用してください。**

スノーケリングやシーカヤック、SUP（スタンドアップパドルボード）などを楽しむときは、ライフジャケット（救命胴衣）を必ず着用し、ひとりにひとつ浮力体を確保してください。ライフジャケットを着用していると、漂流したり、海中に転落したときの生存率が2倍になるというデータもあります。



## ひとりでは 泳がないようにしましょう。

海水浴エリアでの遊泳はもちろん、岸から離れるスノーケリングなど、自然が相手のマリナクティビティではいつなにが起きるかわかりません。トラブル発生時に助け合うことができるよう、必ず仲間とペアを作ってふたり一組で楽しむのが基本です。ときどき顔を上げて相手が近くにいることを確認しましょう。



## 子どもから目を離さないように してください。

海の様子が穏やかに見えるときも、急に押し寄せてくる波や見えない深みなど、海には予想できない危険がたくさんあります。とくに乳幼児の小さなお子さんが溺れるときは、その状況を理解できなかつたり、呼吸に精いっぱい声を出す余裕がなく、静かに沈んでいきます。目を離さず一緒に遊ぶようにしましょう。



## 飲酒時や体調の悪いときには 絶対に海に入ってはいけません。

飲酒が原因の水辺の事故が多く発生しています。お酒を飲むと判断力・運動能力が低下し、水泳が得意な人でも普段通りに泳げなくなります。遊泳中に溺れて心停止となった人のうち、飲酒をしていたことが明らかなケースが全体の3割にも及ぶというデータも。体調が悪いときも同様に、海に入るのはやめましょう。

Column\_

### 飲酒時の遊泳は こんなに危ない!

ビールなどビーチで飲むお酒はおいしいですね。ですがご注意を！ 汗をかく夏の海では体内の水分が減少傾向となり、やや脱水症状の状態。そのうえ飲酒をすることでアルコール血中濃度が高まり、いつもの飲酒量でも酔いやすくなっています。判断力や運動能力が鈍るだけでなく、視野が狭まり瞬時の変化に対応できないことも……。仲間や子どもが溺れても正しい行動ができないかもしれません。海水浴時の飲酒はやめましょう。



## ロングフィントレーニングを受けるなど器材の使い方に慣れてから使用してください。

スノーケリングやダイビングで用いるフィン（足ひれ）の、通常よりブレード部分が長いロングフィンは扱いに経験が必要です。サンゴ礁域などで使用すると気づかないうちにサンゴをけり折るといったトラブルにもつながります。トレーニングを受け、フィンの先端まで気を配れるほど器材に慣れてから使用しましょう。



## スキndaイビングではフロートを必ず備え、船に近づかないように。

フロートとは、スキndaイビング（素潜り）を行なっているとき、海上での休憩時につかまる浮力体を指します。また周囲の船に潜っていることを知らせるセーフティアイテムとしても活躍します。船と人との接触事故が起こらないよう、航路に入らないなど船の運航ルールもよく理解しましょう。



## SUP、サーフィンを楽しむ際はリーシュコードを装着しましょう。

リーシュコードとは、SUP（スタンドアップパドルボード）やサーフィンのボードと足をつなぐコードのこと。人がボードから海面に落ちたときにボードが流されるのを防ぐだけでなく、流されたボードが周囲の人に衝突する危険を防ぐ役割もあります。リーシュコードは必ず装着しましょう。



## ツアーへの参加を強く推奨します。

宮古島の海の地形や潮流はととても複雑です。またその日の風向きや波の強さなど海のコンディションは日々変わります。それらを把握していないまま、スノーケリング等を楽しみにプライベートで海へ出て行くのはとても危険な行為です。ガイドやインストラクターが同行し、安全を見守るツアーへご参加ください。



# 宮古島の地域へ ご配慮ください

Consideration for the Local Community



## 立ち入り禁止の 神聖な場所にはご注意ください。

神様へお参りするといえは全国的には神社ですが、宮古島では御嶽<sup>うたき</sup>で神様を拝みます。地元の人々でも入ることのできない聖域をもつ御嶽も数多く存在しています。宮古島を訪れる旅行者のみなさまに重んじていただく礼儀として、立ち入りが禁止されている場所には絶対に足を踏み入れないようにご注意ください。

### Column\_ うたき 御嶽ってなあに？

宮古島を含めた琉球諸島では、古くから人々は豊作や豊漁、子孫繁栄、航海安全などの祈りを神々に捧げ、感謝してきました。その祭祀の場となる聖地が「御嶽」です。大小さまざまな御嶽が島の各集落にあり、宮古諸島にも900近く存在すると言われています。有名な場所以外、看板もないところがほとんど。SNS等でパワースポットとして紹介されていても、むやみに足を踏み入れないようにご注意ください。



## 宮古島の水を 大切に使ってください。

宮古島の人々の暮らしは地下水に頼っているのをご存知でしょうか。サンゴが隆起してできた宮古島は地形・地質的に保水性が乏しく、限られた地下水をくみ上げて生活水をまかっています。旅行者や住民の増加で水需要が高まり、少雨が続くと地下水の貯えが減って断水の危機にもつながります。節水にご協力ください。



## 宮古島の文化財を 守りましょう。

文化財はその地特有の歴史や文化、自然を現代に伝えるだけでなく、未来に残すべき大切な財産です。宮古島には伝統的な厄払いの行事「パーントゥ」や、島内で一貫生産される織物「宮古上布<sup>じょうふ</sup>」、御嶽<sup>うたき</sup>、マングローブ林など、今日まで守り伝えられてきた文化財は数え切れません。後世に残すために大切にしましょう。





## 宮古島で作られたものを買きましょう!

お土産や滞在中の飲食物などは宮古島で作られたものを購入しましょう。全国展開しているチェーン店や飲食店ばかりを利用すると、島各地の経済的な潤いがそこなわれます。島をより豊かにするために、また旅先ならではの食や文化を楽しんでいただくためにも、宮古島産のものをお買い求めください。



## 島民の生活の場では水着だけで歩くことはご遠慮ください。

島内には、海の近くでも観光スポットではない市街地や閑静な住宅地、集落がたくさんあります。人々の暮らしの場であることを理解いただき、そのような生活の場で水着のまま歩くことはお控えください。旅行者のみなさんと島民とが気持ちよく過ごすために、お互いのマナーや心遣いが大切です。



## 偽造品や規制で禁止されているものは買わないでください。

宮古島で購入できるもののなかで、相場よりもきわめて安価な品は“偽造品”の可能性があります。それらを作ることも売ることも違法であり、買う行為も犯罪に加担するのと同様です。許可を得た商品を買ひ、またサンゴなど持ち出しが禁止されているものや、そのほか貴重な生物などで作られた品の購入もやめましょう。



## 迷惑駐車はおやめください。

宮古島は公共交通機関が発達しておらず、島に来られる方の多くはレンタカーを利用します。それにともない事故やトラブルも多発し、とくに伊良部大橋、池間大橋、来間大橋といった宮古島と各離島をつなぐ橋、また市街地の交差点付近での駐停車が目立ちます。駐停車禁止エリアでの危険な駐車は絶対におやめください。

