

# MIYAKOJIMA BEACH T-SHIRT

THE  
BEACH

宮古島  
限定

島にしかない  
オリジナルブランド！

県内に3店舗展開中！！



※デザイン及び言語は 特許取得の為 使用できません。



幸せを呼ぶ！神の島のカワイイ妖精☆



#miyakojima\_beach

南国雑貨TIDA北谷店  
沖縄県中頭郡北谷町字美浜34-2  
レクー沖縄北谷スパ&リゾート1F  
定休日 不定休  
Open 12:00 - 19:00  
tel : 098-989-5220



南国雑貨TIDA上野店  
島cafeとうんからや  
沖縄県宮古島市上野字新里1214  
定休日 月曜日/木曜日  
Open 11:00 - 17:00  
tel : 0980-76-2674  
MAP P41-G1



南国雑貨TIDA平良店  
沖縄県宮古島市平良字下里4  
定休日 不定休  
Open 12:00 - 18:00  
tel : 0980-73-6320  
MAP P46-A3



TAKE FREE

たのしま TANOSHIMA

宮古島版 2025 Vol.49

企画・営業・取材・編集・制作・運営 iju 株式会社  
※本誌掲載の写真・図版・記事などを許可なく無断で転写・転記することを禁じます。

# MIYAKO Summer

Ikema/Kurima/Tarama/Irabu Island

宮古島 池間島・来間島・多良間島・伊良部島

便利なMAPうれしい特典付き!! アンケートに答えてプレゼントをもらおう!



2025.7 Vol.49

GUIDE BOOK



第8回 TANOSHIMA PHOTO CONTEST #大好きな宮古島 2024 クランブリ rina 様

Location : イムギーマリンガーデン



# 宮古食区

## “年中お祭り”

### 2周目突入

#毎日がお祭り



# 8月8日(金)

## おかげさまで

# 祝1周年!

所在地：〒906-0012 沖縄県宮古島市平良西里 251-13 17:00～オープン(年中無休)

MAP P46-A2

## イオン琉球

～沖縄のいいもの全国へお届け～

### オンラインショップ

沖縄の「いいモノ」、全国にお届け!

イオン琉球オンラインショップでは、沖縄の人気のお菓子、沖縄そば、タコライスの素、泡盛など沖縄の「いいもの」を豊富にご用意しています。南国ならではの季節のフルーツは贈答用にも最適!沖縄で食べたあの美味しさをもう一度楽しみたいときは「イオン琉球オンラインショップ」で探してみよう!



イオン琉球の産地直送ギフト

お世話になったあの方へ、  
季節の贈り物にどうぞ。



沖縄のお土産や、沖縄県民には欠かせない「定番」の食料品など、  
本土ではなかなか手に入らないアイテムを取り揃えています。

人気のお土産



郷土菓子



お茶・飲料



ビール・泡盛



缶詰



簡単・便利

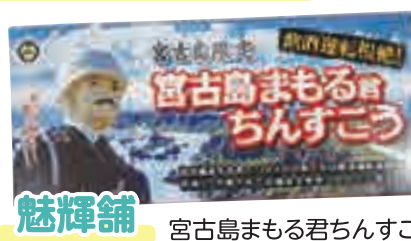


## MaxValu

## マックスバリュ

### 宮古島のおすすめ品

宮古島の泡盛や人気の特産品を数多く取り揃えております。



南風堂



宮古牛



宮古そば



MAP P42-D5

お買上金額  
1,000円以上で

### お土産品5%割引

※プロモーション番号:6494

マックスバリュ宮古南店

マックスバリュ宮古西里店

年中無休24時間営業  
宮古島市平良字松原631  
TEL:0980-73-7711

年中無休24時間営業  
宮古島市平良字西里1290  
TEL:0980-74-2255

有効期限:2025年11月30日まで ※他クーポン・他サービスとの併用不可 ※直営店のみ使用可、コピー使用不可、一部割引対象外有り



MAP P43-F1





# CONTENTS vol.49



最新情報は  
たのしまWEBで  
CHECK

|                                                    |      |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| おきなわピース<br>パイナガマビーチ<br>伊良部大橋                       | P.6  | P.6 Piece of Okinawa<br>Painagama Beach<br>Irabu Bridge                                                                   |
| 離島ガイド<br>多良間島 P.10 伊良部島/下地島 P.11 池間島 P.12 来間島 P.13 | P.10 | P.10 Travel Guide for remote Islands<br>P.10 Tarama Island P.11 Irabu/Shimoji Island P.12 Ikema Island P.13 Kurima Island |
| おすすめグルメ特集                                          | P.15 | P.15 Recommended Gourmet                                                                                                  |
| 海だけじゃない!街歩きを楽しもう!                                  | P.16 | P.16 Miyako Island is not only about the sea.<br>Let's Enjoy walking around town!                                         |
| すぐりむん特集<br>アンケートに答えてプレゼントをもらおう!                    | P.18 | P.18 Excellent product from Okinawa Islands                                                                               |
| TANOSHIMA OKINAWAN's STYLE                         | P.20 | P.20 TANOSHIMA OKINAWAN's STYLE                                                                                           |
| ショッピング                                             | P.22 | P.22 Shopping                                                                                                             |
| 体験                                                 | P.24 | P.24 Experience                                                                                                           |
| リラクゼーション                                           | P.26 | P.26 Relaxation                                                                                                           |
| 宮古島グルメ旅                                            | P.28 | P.28 Gourmet Journey Through Miyako Islands                                                                               |
| まーさん島ごはん                                           | P.30 | P.30 Taste Miyako Islands Gourmet                                                                                         |
| アクティビティ                                            | P.32 | P.32 Activity                                                                                                             |
| モデルコース                                             | P.34 | P.34 Model course                                                                                                         |
| レンタカー                                              | P.36 | P.36 Rent a car                                                                                                           |
| 移住計画                                               | P.37 | P.37 Make your dream of living in OKINAWA come true                                                                       |
| 宮古島MAP                                             | P.38 | P.38 MAP                                                                                                                  |



◀このマークがあるお店で「たのしま特典」を受けられます!  
たのしま特典 有効期限: 2025年11月30日まで



最新情報

プレゼント  
キャンペーン

▲Follow me

たのしま公式  
沖縄の情報発信中!!



WEB



CHECK▲

Support  
multiple languages

2025年7月発行 たのしま宮古島版 vol.49  
【企画・営業・取材・編集・制作・運営】  
IJU 株式会社 Published by IJU Co.,Ltd.  
■沖縄宮古島営業所  
沖縄県宮古島市平良字松原548-8  
TEL.0980-73-3433  
tanoshima-info@tanoshima.jp

■本社  
沖縄県那覇市久茂地2-22-12  
久茂地UFビル3F  
TEL.098-988-4681  
【沖縄石垣島営業所】  
【東京中野営業所】

広告のお申し込み・お問合せは、上記までご連絡ください。

※本誌へ掲載されている金額は全て総額表示(税込)となります。  
※本誌情報の掲載に関しては、万全を期しておりますが、情報内容に誤りや欠陥があった場合、いかなる保証もいたしません。  
また、本誌掲載の写真・図版・記事などを許可なく無断で転写転載することを禁じます。  
Do not transcribe or reprint photographs, illustrations, articles, etc. in this magazine without permission.

〈個人情報保護について〉  
IJU 株式会社が主体となって、読者からお預かりした個人情報は、当社が責任を持って管理します。当社ではご本人の承諾無しに、収集した個人情報を第三者に提供する事はありません。なお、本誌掲載の広告主が収集する個人情報の取扱いに関しましては、各々の広告主にお問い合わせください。

# Welcome to OKINAWA



たのしま

## 沖縄の最新情報発信

見やすい!



たのしま 公式 web サイト



使いやすい!

ココカラ  
目的地へ Go!  
今いる場所から  
周辺情報がわかる MAP



ココ  
カラMAP



ENJOY TANOSHIMA



冊子にはない最新情報や観光スポット  
イベント情報など役立つ情報が満載!

ここでしかできない  
特別体験を  
今すぐ予約

予約ができる  
ようになったよ!



# Painagama Beach パイナガマビーチ



## 街からすぐの 気軽に行けるビーチ。

平良市街地から徒歩約5分、宮古空港から車で約10～15分で行ける「パイナガマビーチ」は、地元の人々の日常と、旅人の非日常が交差するビーチです。「パイナガマ」とは宮古方言で“南の長い浜”を意味し、その名の通り、約360mの穏やかな砂浜が続いています。遠浅の海が広がる穏やかなビーチは家族連れや初心者にも安心です。ビーチの隣には芝生の広場や東屋も整備されており、昼間は地元の子どもの笑い声が響き、夕暮れ時には西の空に沈む夕日が海面を黄金色に染めるサンセットを見ることができます。アクセスも良好で旅の合間にふらりと立ち寄れる気軽さも魅力の「パイナガマビーチ」は、島時間をゆっくり味わいたい方にぴったりのスポットです。

## Where Locals Unwind, Just Minutes from Town

Painagama Beach is a 5-minute walk from downtown Hirara. Painagama Beach, where you can stop by between sightseeing and shopping, is a comfortable place where the daily lives of local people and the extraordinary lives of travelers intersect. The beach, with its shallow waters and silky white sands, is filled with the laughter of local children during the daytime, and at dusk, the setting sun in the western sky paints the surface of the sea a golden color.



WEB





WEB

## 無料で渡れる 日本最長の絶景橋

今年で開通10周年を迎える伊良部大橋は、宮古島本島と伊良部島を結ぶ全長3,540mの橋で、無料で渡れる橋としては日本最長を誇ります。2015年の開通以前は定期船に頼っていた両島の往来も、橋の開通により天候に左右されず、医療・通学など島民の生活環境が大きく改善されました。橋は大型フェリーが通過できるよう、ゆるやかなカーブを描く設計。さらに夜間照明にはウミガメの生態系に配慮したLEDが使用され、海への光漏れを最小限に抑えています。伊良部大橋の魅力は、橋だけではありません。周囲の海は満潮時にはエメラルドグリーンに輝き、干潮時にはサンゴ礁と白い砂が姿を現し、透き通るようなコバルトブルーに変化。時間帯や潮の満ち引きで表情を変える海とともに、まさに“絶景ドライブ”が楽しめます。

## Japan's Longest Free Bridge Let's drive on the beautiful ocean!

Celebrating its 10th anniversary this year, Irapu Bridge stretches 3,540 meters, connecting Miyako Island and Irapu Island in Okinawa. Designed with a graceful curve to allow large ferries to pass underneath, Irapu Bridge also features eco-friendly LED lighting, specially chosen to protect sea turtles. The surrounding sea is a natural wonder—emerald green at high tide, and crystal-clear cobalt blue at low tide, revealing coral reefs and white sands beneath. With the ever-changing colors of the ocean, every crossing feels like a new adventure.

## 伊良部大橋 Irapu Bridge







多良間村は多良間島と水納島の2島からなり、「日本で最も美しい村」として認定された沖縄県唯一の村です。村落は「琉球風水」の思想を受けて形成されたといわれています。伝統や自然が大切にされており、国の重要無形民俗文化財に指定された豊年祭「八月踊り」や伝統祭祀「スツウプナカ」などの行事があります。村内には、ピンダ(多良間の方言でヤギのこと)が至る所におり、「山羊の島」と呼ばれることもあります。平坦な島なのでレンタサイクルを借りて、のんびり自転車で巡ってみてください。

島へ渡る方法 How to cross to the island

飛行機《宮古島-多良間島》Flyer Miyako - Tarama  
約20分 1日2往復 for 20 minutes 2 round trips per day  
フェリー《宮古島-多良間島》Ferry Miyako - Tarama  
約2時間 1日1往復(日曜は運休)for 2 hours 1 round trip per day  
(no service on Sundays)

島内の移動手段 Transportation on the island

- ・宿泊施設の送迎サービス Hotel shuttle service
- ・レンタカー Rental cars
- ・レンタバイク Rental motorbikes
- ・レンタサイクル Rental bicycles
- ・空港と各港を繋ぐ路線バスあり Local buses route connecting the airport and two ports ※タクシーはありません No taxi

- ①多良間ブルーの砂紋Tarama blue sand ripples
- ②八重山遠見台Yaeyama Observatory
- ③黒糖Brown cane sugar



多良間ブルーと琉球風水に護られた  
「日本で最も美しい村」  
An island with the "most beautiful  
village in Japan" that values nature and culture

# 多良間島 Tarama Island

Tarama Village consists of two islands, Tarama Island and Minna Island, and is the only village in Okinawa recognized as the "most beautiful village in Japan". On Tarama Island, ancient traditions and nature are cherished, and there are festivals and other events that have been designated as national important intangible folk cultural assets. Pinda (goats in the Tarama dialect) are everywhere in the village, and it is sometimes called "Goat Island". The island is flat, so rent a bicycle and enjoy a leisurely bicycle tour.



宮古諸島で2番目に大きな伊良部島と、細い海峡を挟んで6つの橋で繋がる下地島。"みやこ下地島空港ターミナル"を中心に、宮古ブルーを体感できるビーチや史跡、宮古島を一望できる展望台など、宮古島の魅力が凝縮された2つの島です。These two islands are packed with the charm of Miyako Island, including beaches where you can experience the Miyako blue, historical sites, and observation decks from which you can get a panoramic view of Miyako Islands.



## 伊良部島 Irabu Island

島へ渡る方法 How to cross to the island

宮古島と橋で繋がっており、車で行ける離島  
These are connected to Miyako Island  
by a bridge and accessible by car.

## 下地島 Shimoji Island



島内の移動手段 Transportation on the island

- ・タクシー Taxi
- ・レンタカー Rental cars
- ・レンタバイク Rental motorbikes
- ・レンタサイクル Rental bicycles
- ・路線バス Local buses







日本最大級のサンゴ礁群と沖縄県最大の野鳥の生息地、大自然を体感できる島

An island with coral reefs and a habitat for wild birds, where you can experience the great outdoors.

# 池間島 Ikema Island

「幻の大陸」と言われシュノーケリングスポットとして知られている日本最大級のサンゴ礁群「八重干瀬(やびじ)」は、池間島の北側30分ほどの距離にあります。南北12km、東西8kmにわたって広がる広大なサンゴ礁群が、年に数回の大潮のときだけ姿を現すため「幻の大陸」と言われています。「池間湿原」は隣り合った2つの島が繋がり、隔てていた海峡が取り残され淡水化し湿原となった場所です。今では沖縄県最大の野鳥の生息地として野鳥愛好家などに人気があります。池間島は2つの大自然以外にも今も島の神々を敬う御嶽信仰の風習が根強く残っており、民俗学的にも注目されています。

Yabiji, one of the largest coral reef groups in Japan, is located about 30 minutes north of Ikema Island. "Ikema Marsh" is the largest bird habitat in Okinawa and is popular among bird lovers. In addition to the two natural wonders, Ikema Island still retains a deep-rooted custom of Utaki worship that honors the island's gods and is of great interest from a folklore perspective.

### 島へ渡る方法 How to cross to the island

宮古島と「池間大橋」で繋がっており、車で行ける離島  
It is connected to Miyako Island by the "Ikema Bridge" and is a remote island accessible by car.

### 島内の移動手段 Transportation on the island

- ・タクシー Taxi
- ・レンタカー Rental cars
- ・レンタバイク Rental motorbikes
- ・レンタサイクル Rental bicycles
- ・路線バス Local buses

- ①フナクスFunakusu beach:池間島で一番有名なビーチ。砂浜から向かって右側には琉球石灰岩の岩盤がむき出しになった岩場もあり写真スポット。
- ②ハート岩Heart-shaped rock:NHK連続テレビ小説「純と愛」で有名になった干潮時にしか見られないスポット。
- ③カツオモニュメントMonument of bonito:カツオ公園内の巨大モニュメント。かつてはカツオ漁が盛んで今でも鰹節は特産品として知られている。



詳しくはWEBからcheck



プライベート感溢れる観光スポットでゆったり離島を満喫できる島

An island where you can enjoy a relaxing and remote island experience.

# 来間島 Kurima Island

You can enjoy the crystal clear ocean at the Kurima Bridge, feel the relaxing time of the remote islands , and even enjoy the sunset and starlit sky at Kurima island. The island can be circumnavigated in about 40 minutes by bicycle or 15 minutes by car.

宮古諸島の中で5番目の大きさ。島内は自転車で約40分、車なら約15分程度で一周でき、島内の大半をサトウキビ畑などの農地が占めている、のどかな島です。島を美しく維持するための独自の憲法「来間島憲法」があります。来間大橋で透明度の高い海を満喫し、島内で離島のゆったりした時間を感じ、サンセット・星空まで堪能することができます。

### 島へ渡る方法 How to cross to the island

宮古島と「来間大橋」で繋がっており、車で行ける離島  
It is connected to Miyako Island by the "Kurima Bridge" and is a remote island accessible by car.

### 島内の移動手段 Transportation on the island

- ・タクシー Taxi
- ・レンタカー Rental cars
- ・レンタバイク Rental motorbikes
- ・レンタサイクル Rental bicycles

- ①竜宮展望台Ryugu Observatory:「来間大橋」も「与那覇前浜ビーチ」も一望できる大パノラマが楽しめる。
- ②長間浜 Nagama beach:サンセットから星空まで満喫できる、きめ細かな白い砂浜が広がるビーチ。
- ③タコ公園 Octopus Park:亜熱帯の遊歩道の先にある巨大モニュメント。タコ公園下ビーチは岸壁に囲まれ波が穏やかなビーチ。

詳しくはWEBからcheck






 あなたの  
写真が表紙になる  
チャンス!

みんなの“おきなわの思い出”をInstagramに投稿してね!!  
 この中からテーマを選んで投稿時タグをつけてね!

**テーマは5つ!**

#海の中  
 #島と花  
 #おきなわの岬  
 #おきなわスマイル  
 #おすすめスポット

コンテストへの参加がわかるように「#たのしまフォトジェニック」  
 撮影場所がわかるように「#沖縄 or #石垣島 or #宮古島」のタグも忘れずに!

**【開催期間】**  
 2025年7月15日～2025年10月31日迄  
 詳しくはInstagramで確認してね!  
 ※他コンテストなどでの受賞作品は対象外とさせていただきます。


 公式Instagramを  
チェック  
 @tanoshima\_photo

詳細は  
こちらから  


**Follow me!!**

**旅の前にも、旅の途中にも役立つ情報発信中!**  
**フォローしてチェックしてね!**  
 沖縄本島・石垣島・宮古島を楽しむための観光情報をお届け!!


 たのしま公式 Instagram

**プレゼントキャンペーン!**  
 Present Campaign  
 おきなわの“いま”!  
 Real time okinawa

**イベント情報!**  
 Event  
 おすすめ店!  
 Recommended Stores

#たのしま #沖縄本島 #宮古島 #石垣島 #okinawa

Recommended  
 たのしま  
**おすすめグルメ!**  
 Gourmet

沖縄県産あぐー豚が食べれるお店!  
 宮古そばもあるよ!  
 Let's eat Okinawan Agu pork! You can also eat Miyako soba!

**宮古島とんかつ 琉宮**  
 Miyakojima Tonkatsu Ryuuguu  
 宮古島市平良字松原551-14 2F  
 11:00～21:30 (LO.21:00)  
 年中無休 ☎0980-73-2620  
 詳細P30


**松阪コースかつ膳 2,288円**

**伊勢エビと Tenderloin ステーキのセット**  
 船の中にいる様な雰囲気でお食事を楽しめる店!  
 A restaurant where you can enjoy your meal in an atmosphere as if you were on a cruise ship.

**ステーキハウス キャプテンメリアン**  
 Steak House Captain merians  
 宮古島市平良字西里597-6  
 17:00～  
 日曜定休 ☎0980-72-7815  
 詳細P30

オリジナルスパイスで仕上げたスパイシーな宮古牛ミートと自家製サルサソースが相性抜群! 定番の沖縄ソウルフード!!!  
 Taco rice with spicy Miyako beef, original spices and homemade salsa sauce! Okinawa's classic soul food!

**島cafe とうんからや**  
 Shima cafe Tounkaraya  
 宮古島市上野字新里1214  
 11:30～17:00 (LO.)  
 月曜・木曜定休 ☎0980-76-2674  
 詳細P28


**宮古牛の自家製タコライス 1,540円**



## 1 宮城かまぼこ屋

創業60年以上の3代続く宮古島のかまぼこ屋です。朝はできたてのかまぼこをご購入いただけます。真空商品は、お土産にもどうぞ！



☎0980-72-2837  
宮古島市平良字下里15  
7:00～12:00まで  
日曜・祝・祭日定休  
駐車場あり  
MAP P44-C3

Instagram



※売り切れの場合もございますので予めご了承ください。

## 2 宮古島市公設市場

公設市場では、地元で取れた農産物から海産物、畜産物、加工食品、島コスメ商品、お菓子などあらゆる商品が安く購入でき、市場の食材を使用した食も堪能できます。おすすめの楽しみ方は、公設市場内のお店の人との会話です。



宮古島市平良字下里1  
8:00～20:00  
※各店舗ごとに営業時間  
定休日は異なります。  
駐車場あり  
MAP P46-A4

## 3 南国雑貨TIDA 平良店

宮古島の自然をテーマにしたオリジナル商品と南国テイストな衣類や雑貨を豊富に取り揃えています。宮古島のビーチをイメージした「MIYAKOJIMA BEACH」シリーズなど、ここにしかない、ここでしか買えないオリジナルの商品を心を込めて手作りしています。



ネオプレートート



キャンバス Beach トート



ミヤコジマ  
Beach Tシャツ

☎0980-73-6320  
宮古島市平良字下里4  
新大見ビル1F  
12:00～18:00  
不定休  
駐車場なし  
MAP P46-A3

海だけじゃない！  
Miyako Island is not only about the sea.

WEB からも CHECK!



# 街歩き を楽しもう！

## Let's enjoy walking around town!

駐車場がないお店やお店の駐車場が満車の場合 近くのコインパーキング **P** をご利用ください



If the store does not have a parking or store's parking is full, please use a nearby coin-operated parking.

## 4 MIYAKOJIMA GIFT ちゅらかじ

宮古島の名産品から美しい海を表現したオリジナル雑貨やアクセサリーまで、様々な商品をご用意しております。商品にまつわるストーリーと共に宮古島の魅力をお伝えします。



☎0980-79-7912  
宮古島市平良字西里300-5  
15:00～22:00  
不定休  
駐車場なし  
MAP P46-C2



宮古島産  
マンゴースムージー  
売り切れ次第終了

宮古島に流れ着いたシーグラスで作る  
オリジナル商品「シーグラスアクセサリー」

## 5 PAPAYA

オーナーこだわりのデザインには、宮古島がたくさん詰まっています。パリエーションも多数。一点ものの手染めTシャツ(4,400円～)がオススメですよ!! あなたに合う一枚をどうぞ。



☎0980-73-0685  
宮古島市平良字下里597-2-102  
お昼過ぎ～19:00頃  
不定休  
駐車場なし  
MAP P46-C4



パーントウが  
可愛い  
トートバッグ

ちょっと  
小話



カママ嶺公園  
Kamama-mine Park

市街地から車で約10分の場所にある、ファミリーに人気の公園。迫力満点の朱色のシーサー型すべり台が特徴で、子どもたちに大人気。さらに、白いピラミッド型の展望台があり、市内や伊良部大橋を一望できます。展望台の2階にはデッキスペースがあり、市内でテイクアウトした食事を楽しみながら、ピクニック気分を味わえます。高台に位置するため、朝日・夕日・夜景まで楽しめる、地元に愛されている公園です。

About a 10-minute drive from the city center, this park is popular among families. It features a large vermilion shisa-shaped slide that is very popular among children. In addition, there is a white pyramid-shaped observatory from which visitors can enjoy a panoramic view of the city and the Irabu Bridge. On the second floor of the observatory is a deck space where visitors can enjoy a picnic while enjoying take-out food from the city.



## 観光農園 ユートピアファーム宮古島



宮古島  
Miyako Island

☎ 0980-76-2949

宮古島市上野宮園1714-2  
10:00～17:00 (LO.16:30)



オンラインショップでも  
買えます!

### 1つ1つ手作りにこだわったオリジナル商品

当社の農園で大切に育て、一番美味しい時期に収穫したフルーツを使った人気の各種オリジナル商品。三尺バナナケーキ、完熟マンゴーケーキ、パッションフルーツバター、マンゴーバター等!! HPの通販サイトからの購入も可能です。

## 美らさん化石サンゴ配合 洗顔ソープ



石垣島生まれの洗顔ソープ「美らさん」は、地元石垣島のお客様にも数多く利用されています。配合されている珊瑚の粉末が、肌の汚れや皮脂、古くなった角質、毛穴の汚れまでを吸着して除去して透明感のある美しい素肌を保ちます。



### 美らPeach.ユーグレナモール店

☎ 0980-87-9008

石垣市大川206上原ビル1-D (ユーグレナモール東口入口)  
10:00～19:30第2・4木曜定休

石垣島  
Ishigaki Island

## 十五番地の ハム・ソーセージ詰め合わせ

石垣島  
Ishigaki Island

石垣島の手づくりハム工房 十五番地 厳選された石垣島産・沖縄県産の豚肉や、石垣の塩、西表島黒糖、石垣島産の香辛料やハーブを使用し作ったハム・ソーセージです。やさしい味わいが特徴のハム・ソーセージです。

### 石垣島ハム・ソーセージ十五番地

☎ 0980-87-8686 (ハムハム)

石垣市新栄町15-6  
10:00～19:00



## パインアップルラングドシャ



2024年新発売

ラングドシャはフランス生まれのお菓子です。シンプルながらも洗練された味わいで紅茶やコーヒーとの相性も抜群です。サクサクとした軽やかな食感と、パインの香りたっぷりのクリームを、お楽しみください。

株式会社農業生産法人  
石垣島SUNファーム

☎ 0980-87-5584

石垣市平得1662-79  
10:00～17:00  
日曜定休

石垣島  
Ishigaki Island



たのしま  
CHOICE

# おきなわの すぐりむん

集まれー!!

お土産はもちろん、  
自分へのご褒美や贈り物にも  
ぴったりの「すぐりむん」。  
その土地ならではの厳選素材や  
こだわりを感じる逸品を、  
ぜひ手に取ってお楽しみください。

オンラインショップでも  
買えます!



## 極旨もずくキムチ

宮古島産のもずくをいくつものダシとニンニクがほのかに香るキムチダレに漬け込んだ最強ご飯のお供! 冷やっこや納豆などのトッピングにも相性抜群! ころみのあるタレが米や麺などに絡み、アレンジ豊富に楽しめます。

### MIYAKOJIMA GIFT ちゅらかじ

☎ 0980-79-7912

宮古島市平良字西里300-5  
15:00～22:00 不定休

宮古島  
Miyako Island

「すぐりむん」は沖縄の言葉で  
「優れたもの」って意味だよ!



Excellent product  
from Okinawa Islands.



詳しい情報は  
WEBをCheck!

## 島の素材を活かしたヘルシーなかまぼこ



石垣島  
Ishigaki Island

八重山を代表する特産品の定番として全国の方々に愛されています。「八重山かまぼこ」は、沖縄料理の必需品。もずくや島胡椒、アーサ、ゴーヤなど島の食材を活かした他では味わえないかまぼこです。

### かみやーき小かまぼこ店

☎ 0980-82-2347

石垣市石垣270-1  
7:00～18:00

このページの掲載商品が  
もらえるかも!?

## プレゼントキャンペーン 実施中!

毎月実施!

アンケートに答えて  
プレゼントをもらおう!



最新情報  
要チェック!

たのしま公式  
Instagram



わくわくするような企画が盛りだくさん!  
どうぞお楽しみに!!



# TANOSHIMA OKINAWAN'S STYLE

Vol.01

おしゃれに敏感な  
“おしゃれニスタ”たちも  
注目する

We chose and collected fashionable items.  
Let's find “OKINAWAN'S STYLE” items  
that you can only find here.

You will surely find items to enjoy fashionable style.  
We recommend you to buy them as a memory of  
your trip or as a reward for yourself.

伝統とトレンドが融合する沖縄のファッションや雑貨をご紹介。  
ここでしか出会えない“オキナワスタイル”が勢ぞろい。  
あなたもぜひ取り入れてみて。旅の思い出に、自分へのご褒美に…  
おしゃれを楽しむアイテムがきっと見つかるはず。

詳しい情報は  
WEBをチェック！



## 南国雑貨TIDA

沖縄県内3店舗にて自然をテーマにしたオリジナルの商品と、南国テイストの衣類や雑貨を中心に製作や販売をしています。



宮古島のまもる君が  
サーフィンに乗って登場!!  
キッズサイズもあるよ♡

Miyako

■ Mamoru print T

宮古島の海が見える カフェ & 雑貨  
南国雑貨TIDA 上野本店

TEL:0980-76-2674  
宮古島市上野字新里1214  
11:00~17:00  
月・木曜定休  
島cafeとんからやと  
同店舗! 雑貨も豊富で幸  
せを呼ぶ、島の妖精『キ  
ジムナー』はオリジナル  
人気アイテムです!



BEACHやTOWNにも  
Best Match♡

Miyako

南国雑貨TIDA 平良店

TEL:0980-73-6320  
宮古島市平良字下里4 新大見謝ビル1F  
12:00~18:00 不定休  
宮古ブルーの壁がポイン  
ト! 買ったTシャツを着  
て写真を撮ればあとい  
う間に” 映え写真”!



Okinawa



お気に入りの  
TIDA  
Coordinate♡

南国雑貨TIDA 北谷店

TEL:098-989-5220  
中頭郡北谷町美浜34-2レクー沖縄北谷1F  
12:00~19:00 不定休  
沖縄本島北谷に姉妹店が  
登場! 宮古島に行けな  
くても沖縄本島でも買  
えるようになりました♪



Ishigaki

Front



Back

西表島千立集落の  
節祭に登場する  
ユーモラスな神を  
デザイン♪

- ohoho(オホホ)Tシャツ2,850円
- 各種オリジナルTシャツ 2,850円〜
- キッズTシャツ 2,530円〜
- トートバッグ・キャップ 2,200円〜



REKIO・GORES

TEL:0980-82-1351 (本店)  
【本店】石垣市大川256 9:30~21:00  
【港店】離島ターミナル内 8:00~17:00

可愛く、面白く、格好よく!  
日常生活や遊びから生まれた  
オリジナルデザインは100種類以上!

Okinawa



那覇市のアーケード  
「新天地通り」  
エキゾチック雑貨 &  
アクセサリー!

- アフリカンワンピース
- 沖縄県民必須アイテムぎょさん



世界各国の伝統工芸品やアクセサ  
リー、アフリカンファブリックを  
使用したオリジナルの洋服を中心  
に取り扱い!

ALAN EGZOTIK

TEL:098-800-1908  
那覇市松尾2-21-14  
10:30~18:00 不定休 ※詳細はInstagramにて

Miyako

糸間島の集落の中に  
佇むオリジナル  
Tシャツのお店



Back

Front

■ NRTC Tシャツ レインボー

ISLAND T-SHIRTS HOUSE  
NAMIMA

TEL:0980-79-8351  
宮古島市下地来間370-6  
10:00~ 不定休

Tシャツの他にもトレーナー、  
パーカー、トートバックなど  
多数揃えてお待ちしております。

Miyako

バックプリントは  
集落に潜む  
パントウの後姿



Back



Front

■ パントウ

DESIGN MATCH

TEL:0980-79-0239  
宮古島市平良字下里572-3  
10:00~18:00 不定休

ユネスコ無形文化遺産・厄除けの  
神様パントウTシャツなどのオ  
リジナルグッズがたくさん!



Find and buy  
"something unique to Miyako"





# Experience

宮古島で夢中になれる体験を。

An experience to  
be able to be absorbed  
in Miyakojima.

## ていだががま

太陽が窯

今日は……  
シーサーを  
つくろう



絶景工房で  
海が見える

陶芸体験・・・3850円(税込)  
絵付け体験・・・2200円～(税込)

〒906-0202 宮古島市上野字新里 1214 ☎0980-76-2266

Instagram @tidagagama MAP P41-G1

たのしま持参で1グループにつき1つプレゼント

熱帯植物園内

**体験工芸村** TEL.0980-73-4111 (団体受付)  
一般の方のご予約は各工房にお問い合わせ下さい。  
住/平良字東仲宗根 1166-286 ☎10:00～18:00 休/年中無休

体験メニューの内容はこちらからご覧下さい

各工房、手作りのオリジナル  
商品も販売しています♪

お土産も、思い出も、  
手作りしよう♪

最終受付16:00迄  
(※体験により異なります。)



☎090-8668-9036



☎0980-72-8981



☎090-7165-9862



☎080-8398-4059



☎080-1920-1048



☎0980-79-0087



☎090-4986-2413



☎0980-74-3511

体験希望の工房に  
事前に電話予約を  
オススメしております♪

“入場無料”

クラブハウス内ショップにて  
ゴルフウェア・アクセサリ・  
オリジナルグッズ他  
好評発売中!!

ゴルフショップのみの  
ご利用も大歓迎です♪

取り扱い商品、メーカーは変更となる場合がございます。

ダイナミックな海越えの名物16番ホールを始めバラエティ豊かな  
本格チャンピオンコース

エメラルドコースト ゴルフリンクス

TEL.0980-76-3232

<https://www.emeraldcoast.jp>

〒906-0305 沖縄県宮古島市下地字与那覇 1591-1 MAP P40-B6

宮古島東急ホテル&リゾート

まいぱり

宮古島  
東急ホテル  
&リゾート  
となり!

エメラルドコースト  
ゴルフリンクス

マップコード:310212793\*18

〒906-0305 沖縄県宮古島市下地字与那覇 1210

TEL:0980(74)7830

<https://maipari.jp> MAP P40-A5



If you don't speak Japanese and  
Have trouble conversing, please use it!

外国人“おもてなし”指差し会話

Have a  
Nice  
Trip!

Show the other person the book and point to what you want to tell them as you talk.

相手にこの本を見せて伝えたいことを指で差しながら会話してください。

I don't speak foreign languages well, so I'd like to use this to communicate with you.

私は外国語に不自由なために、このシートを用いてお話しします。



コミュニケーション Communication

少々お待ちください。  
Just a moment.

書いてもらえますか?  
Could you write it down?

もう一度言ってください。  
Could you say that again?

わかりません。  
I don't understand.

サイズ Size

小さい small 大きい big

オススメ Recommended

人気の popular 有名な famous 売り切れ sold out

価格 Price

高い expensive 手頃な affordable 有料 priced/pay 無料 free

支払いは、日本円の現金のみですか?

Do you only accept Japanese yen?

支払いはクレジットカードかデビットカードどちらが使えますか?

Do you accept credit or debit cards for payment?



# Relaxation

ゆっくり流れる南国時間で  
心も身体もリフレッシュ。

Let's refresh your mind and body with  
the slow flow of tropical time!

http://www.ryukyu-chiryoin.com/

## 琉球治療院

TEL 0980-79-0100 / FAX 0980-79-0080

宮古島で唯一、全員国家資格保有者が治療！  
「技術力・お客様満足度 No.1」の治療院

テレビCMでも有名！沖縄で最も信頼を集める県内最大の手のカリスマ治療院。沖縄の伝統療法「ヤーチュウ（灸）」「ハーイ（鍼）」「ア（灸）」「マッサージ」を受けられるのは、ここだけ。ありきたりのリラクゼーションサービスでは満足できないという皆様、一度は受けたいと損ですよ。

男性也大歓迎！

琉球王朝時代から受け継がれる「沖縄流」「宮古島流」の施術が受けられるお店。

MENU

・40分コース 2,178円～

住所：宮古島市平良字東仲宗根 885-17-102 営業：月～金 9:00～18:00 / 土 9:00～13:00  
定休日：日・祝 完全予約制、駐車場あり

MAP P42-D1

たのしま持参で施術10分延長

シギラ温泉内にあるリラクゼーションサロン



男性 OK！4名様同時に OK！23 時まで OK！

選べる3店舗！

全店舗 年中無休、予約制、男女ペア大歓迎！  
ご予約はお電話かWeb予約で！

シギラ黄金温泉内 MAP P41-F1  
住 / 上野字新里 1405-223 TEL.080-1770-5691

ホテルブリーズベイマリーナ 1F (サロン直通) MAP P41-E1  
住 / 上野字宮国 784-1 営 / 14:00～23:00 TEL.080-8355-2397

伊良部大橋近くの本店 (本店のみ脱毛メニューあり) MAP P40-A2  
住 / 平良字久貝 248-9 営 / 9:00～23:00 TEL.090-8835-7666

本店のみ対応メニュー

- ・脱毛全身 (お顔、VIO含む) 22,000円 (レティース価格)  
メンズ脱毛、学割脱毛、パーツ脱毛あり
- ・光フェイシャルでお肌プルプル！13,000円
- ・ホワイトニングで輝く歯を！5,500円
- ・P90理学療法機器エネルギーチャージ 30分  
パルス電磁場&テラヘルツ波

web予約  
詳しくは  
こちらから  
▼▼▼



宮古島素材で肌美人になれる

カイマナオリジナル  
宮古方言メニュー

90分 20,000円  
120分 26,000円  
150分 32,000円

あなたも宮古美人！  
あばらぎ  
(美人プラン)

- ・宮古島産月の月輪オイルボディケア & フェイシャルケア くちやパック
- ・極上ドライヘッド&フットフラワーバス

クチャッて何？南西諸島に広く分布する海底に堆積した泥  
特に宮古島のをクチャと言います。



日焼け後のケアに！  
びしびし Pishi Pishi  
(冷え冷えプラン)  
日焼けに最適なラベンダーオイル  
ボディケア & 宮古島産アロエとセン  
ダン草エキスを配合したジェルで  
鎮静 & フットフラワーバス  
Aromatic Oil Massage  
& Facial (cool down)



癒しをお求めの方に！  
ゆさらび  
(夕日に感謝プラン)  
・宮古島産月の月輪オイルボディケア &  
瞑想ヘッドリラックスジェル & 月輪香ホットアイマスク  
& フットフラワーバス ぐもぐも！リラックス

人気  
メニュー

高割引あり

- ・Kaimanaスペシャル(全身くまなく&お顔ケア) 165分 38,500円
- ・波音オイルボディ 60分 12,000円 90分 18,000円
- ・南風もみほぐし 60分 9,000円 90分 13,500円

ブライダルぷからすプラン

ハワイの南国香ピカケポティオイルケア & フェイシャルケア  
丁寧な泡洗顔付き & 極上ドライヘッド & フットフラワーバス  
105分 23,000円 135分 29,000円 165分 35,000円  
ブライダルソフトシェービング 3,000円



モビリティやアクティビティを  
同時に予約・決済できる WEB アプリ

mobipa! 宮古島

旅をもっと楽しく  
もっと便利に♪



シュノーケリング



レンタルバイク



伝統衣装体験

レンタカー



シーサーソフトクリーム

レンタルキックボード



ジェットスキー

宮古島観光協会運営だから安心！  
アクティビティ・交通手段・グルメ予約が簡単に！

予約方法

STEP  
01

会員登録無料

STEP  
02

好きな商品を選  
択

STEP  
03

事前決済

QRコードをスキャンして  
今すぐ予約！

・予約の空き状況を確認しよう！・



または WEB で  
「モビパ宮古島」で検索

モビパ宮古島

旅ナカでも 予約可能！  
mobipa! 限定ツアー  
もあるよ！

お問い合わせ先

一般社団法人  
宮古島観光協会

受付  
TEL

8:30～12:00 / 13:00～17:30 (平日)  
0980-79-6611 MAP P40-A4

宮古島観光協会



mobipa!





# Gourmet Journey Through Miyako Islands

## Delicious discoveries along the way on a trip to Miyako Islands

On Miyako Islands, “delicious island food” awaits you on your journey to fill your heart and stomach. In between sightseeing, on a road trip, or during a relaxing afternoon, you will surely find “delicious” food on Miyako Islands to make your trip a memorable one.

## Cafe

旅の合間にひとやすみ

### 観光農園 ユートピアファーム宮古島

降りそそぐブーゲンビレアを眺めながら、  
宮古島マンゴースイーツはいかがですか？

空港から10分、さとうきび畑の真ん中にある観光農園です。園内ではマンゴーやパパイヤ、バナナ等がたわわに実り、ブーゲンビレアやハイビスカスなど南国の花々が咲き乱れ、まさに非日常的空間。ゆったりと流れる島時間をご満喫下さい。

- フルーツソフト
- マンゴーパフェ
- 贅沢マンゴーぷりん
- マンゴーカレー

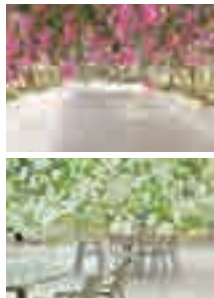
#### 入園料

大人 480円  
小人 240円



TEL\*0980-76-2949

住/上野字宮国1714-2  
営/10:00～17:00 (LO.16:30)  
休/日曜日  
※駐車場あり  
※オンラインショップ  
MAP P40-C5



#### フルーツソフト

当店人気No.1スイーツ、サクッと香ばしい手焼きワッフルコーンに、園内で収穫された採れたてトロピカルフルーツをたっぷり混ぜ込みました。

#### マンゴーかき氷

自慢の自家製シロップに糖度の高いマンゴーだけを使用した贅沢なマンゴーかき氷です。当店のイチオシ商品です！

#### マンゴーパフェ

当店一番人気のマンゴーパフェ。当農園で採れたマンゴーをたっぷりを使用した食べ応えあるマンゴーパフェです。

### 島 cafe とうんからや

宮古ブルーの眺めと、島の美味しい時間を！

高台にあり、店内カウンター席とオープンエアのテラス席からは目前に青い海を、プランコなどもある広い庭からは水平線まで眺められる抜群のロケーション!!!

- サタバシンアイス (全7種) 770円
- オリジナルホットドッグプレート 1,210円



#### 宮古牛の自家製タコライス

オリジナルスパイスで仕上げたスパイシーな宮古牛ミートと自家製サルサソースが相性抜群！定番の沖縄ソウルフード!!! 1,540円

#### スムージー

島のフルーツをふんだんに使用した、それぞれの美味しさそのままのスムージー!!! 880円～

#### 宮古豆の氷ぜんざい

希少な宮古小豆を贅沢に100%使った、沖縄かき氷。シロップもトッピングのアイスは全て自家製!!! 1,100円



TEL\*0980-76-2674

住/上野字新里1214  
営/11:30～17:00(LO.)  
休/日曜日、木曜日  
※駐車場あり  
MAP P41-G1

## Takeout

青空の下でピクニック気分！



ドラゴン  
トロピカルボウル  
¥1,200

島バナナスムージー  
¥720

「まいぱり」の園内で採れた季節のフルーツを使用した、トロピカルジュースとアイスクリームは絶品です。特にマンゴーとパッションフルーツは人気No.1!!!ジュースやアイスを上りながらカートに乗って園内を巡るトロピカルガイドツアーもお楽しみください。

### まいぱり 宮古島熱帯果樹園

☎ 0980-74-7830

宮古島市下地字与那覇1210  
10:00～17:00  
年中無休 (冬季：水曜定休)  
詳細 P25



## Lunch

心もお腹も満たされる

### めっちゃうまたこ源

2025年8月上旬OPEN予定

めっちゃうまのたこ焼き屋が昔ながらの宮古そばをランチで始めます。たこ焼き、やきとり、チャーハンなどテイクアウトもご用意しております。

☎ 0980-75-5911

宮古島市平良字西里992-1  
11:30～15:00(予定)  
月曜定休(イベント時、臨時休業する場合  
がございます) ※テイクアウトあり  
MAP P42-D2



### 海美来

大神島を眺めながら、池間ののんびりした雰囲気を楽しめるお店。

海はもちろん池間大橋を一望できちゃう店内には、池間島ならではの特産物も販売。なかでも手作り紅芋もちがオススメです。歯ごたえのあるサザエにあっさりカツオ出汁のきいたスープがよく絡む。サザエが入ったそばはここでしか食べられない一品。

☎ 0980-75-2121

宮古島市平良字池間1173-7  
9:00～18:00  
年中無休  
※駐車場あり  
MAP P38-D2

- サザエのつぼ焼き 400円
- サザエそば 1,000円
- 宮古そば 700円
- カレーライス 800円
- ゴーヤーチャンプルー 800円
- 海ぶどう 400円
- 紅芋もち 200円
- きびジュース 300円
- バナナケーキ 700円
- 紅いもすいーと 1,100円

## Miyako Soba

サクサク、じゅわ〜っと至福の一杯。  
1日限定20食！

当店名物！大胆に、厚みのあるロースカツを上のにせた宮古そば。食べ始めはサクサク食感のロースかつにだんだんと宮古そばのダシが染み込み、更にジュシーに！  
当店でしか味わえない贅沢な1品です。



ロースかつ入り宮古そば  
1,518円

### 宮古島とんかつ 琉宮

☎ 0980-73-2620 詳細P30



Miyako soba is characterized by its light broth and sticky straight noodles.

あっさり系の出汁、  
もちもちストレート麺が特徴



宮古島には、美しい海や自然だけでなく、旅人の心とお腹を満たす「おいしい島ごはん」が旅の途中であなたを待っています。観光の合間に、ドライブのおともに、のんびり過ごす午後のひとときに一。宮古島で見つける「おいしい」を、ぜひ旅の思い出に。

旅の途中に見つける“とっておきのグルメ”

## 宮古島グルメ旅



# Taste Miyako Islands Gourmet

ま～さん島ごはん  
"Ma-san" means Delicious

## 島中華 蒸籠工房 宮古島本店

島食材を使った蒸籠料理と  
こだわりの中華！

伝統文化を感じる赤と黒を基調とした店内でこだわりの中華や点心と名物料理である蒸籠で丸ごと旨味を閉じ込めた蒸籠料理を楽しんでいただけます。個室も完備しており、ハレの日や観光の際にもご利用いただけます。

☎ 0120-186-688

宮古島市平良西里607-3  
17:30～23:00(入店は22時迄)土日  
祝のみランチ12:00～14:30(入店は  
14時迄)月曜定休

MAP P45-G3

P





「たのしまを見た」で飲食代金から最大10%OFF



■島イセエビのガーリック蒸し(時価)  
※2025年8月1日より漁解禁  
■点心 500円～  
■あぐー豚と野菜の蒸籠蒸し 950円  
■黒豚角煮酢豚 1,650円  
■担々麵 1,300円  
※カードOK ※無料駐車場あり ※全席禁煙

## 宮古島とんかつ 琉宮

本格派トンカツ専門店！  
当店ではコロナ対策を徹底しています。

沖縄県産あぐー豚が食べれるお店！お肉卸  
店からの直送で安全、安心。揚げ油はもち  
ろん、食材全てにこだわっています。外は  
サクサク、中は肉厚ジューシー。食べた時  
の溢れる肉汁はやみつき！

☎ 0980-73-2620

宮古島市平良字松原551-14 2F  
11:00～21:30(LO.21:00)  
年中無休

MAP P42-D5

P



たのしま持参でお食事ご注文の方10%OFF



■ロースかつ膳(小) 1,628円  
■ヒレかつ膳(小) 1,738円  
■レディース膳(デザート付き) 1,738円  
■特選あぐー豚と海老フライ膳 3,718円  
※カードOK ※個室・座敷あり

## あったかや

「食」を通じて「健康」を発信しています

和食料理人が創るワンランク上の沖縄料理。地魚を熟成させたお刺身や、季節折々の食材を使った料理をご提供。全席お座敷なので落ち着いた空間でお食事をお楽しみいただけます。2024 年度食べログ食堂部門 100 名店！

☎ 070-3800-0100

宮古島市下地字洲鎌473-1  
17:00～22:00(LO. フード21:00  
ドリンク21:30)月・火曜定休

MAP P40-B5

P



宮古島満喫コース(計10品)  
■コース料理(2名様～) 3,500円～  
■土鍋炊き込みタコ飯 2,300円  
■季節のおぼんざい 580円～  
■宮古島産新鮮刺身 900円～  
※テーブルチャージ 300円  
※座敷あり ※無料パーキングあり

# 沖縄旅行を楽しむための注意点

Point to keep in mind to enjoy your trip to Okinawa.

## 台風が近づいている時の注意点

Typhoon/tropical cyclone

●出発前に天気予報はこまめにチェック！台風が近づいている時は、最新の気象情報の入手や適切な備えをしましょう。特に警報や注意報が発生した際には、高潮による浸水や高波が打ち寄せる海岸など危険な場所に近づかないようにしましょう。食料品・飲料水・懐中電灯の準備をしておきましょう。

●外出は危険ですので、できるだけ控えましょう。  
雑誌・本・ゲーム類など、部屋で過ごす為の  
アイデアがあると退屈しないですね。

●交通機関の運行に不安がある時は、  
すぐに各交通機関に問い合わせたり  
公式サイトを確認しましょう。

台風シーズンの沖縄旅行で気をつけたいこと▶

【おきなわ物語】



Check the weather forecast frequently before visiting Okinawa. When a typhoon is coming, get the latest weather information and prepare appropriately. When a weather warning or advisory is issued, keep away from dangerous places. Stock up on food, drinking water, and flashlights early.

Going outside is very dangerous and should be avoided as much as possible. If you prepare magazines, books, games, etc. for spending time in your room, you won't get bored.

If you have any concerns about the operation of public transportation, ask each public transportation or check the official website.



## ⚠ 海にいる危険生物に注意！

Be careful about the dangerous creatures which are in the sea!



●アンボイナガイ

毒を口で吸い出しながら、早急に病院へ運ぶ。

Geography Cone, Sea Snake : Squeeze out the poison and rush the victim to hospital.



●うみへびの仲間



●ウンバチソギンチャク

海水で刺胞球や触手を洗い流し、水や冷水で冷やす。

※酢は絶対に使わない。

Sea anemone(Phyllodiscus semoni), Portuguese Man O' War : Wash off the tentacles with seawater and apply ice or cold water. Do not use vinegar.



●カツオノエボシ



●ハブクラゲ

刺されたら酢をかける。触手を取り除き、水や冷水で冷やす。

Box Jellyfish : Pour plenty of vinegar on the affected area. Gently remove the tentacles. If it hurts, apply ice or cold water.



●オニヒトデ



●オコゼの仲間



●ガンガゼ



●ゴンズイ



●ミノカサゴの仲間



●ラッパウニ

目に見える大きなトゲは取り除き、40～45℃のお湯につける。ビニール袋にお湯を入れ患部に当ててもよい。

Crown-of-thorns starfish, Striped catfish eel, Lionfish, Stonefish, Sea urchin, Toxopneustes pileolus : Remove any large, visible spines, and bathe in 40 to 45 °C water. You can also put hot water in a plastic bag and apply it to the affected area.



◀気をつけよう！！海のキケン生物  
【沖縄県保健医療部衛生環境研究所】

沖縄の海を安全に楽しむために！！▶  
【Okinawa Marine Safety】



# Steak House Captain marians

ステーキハウス キャプテンメリアン

客 船をイメージして  
作られたステーキハウス

船の中にあるような雰囲気でお食事を楽しめる店内。希少な宮古牛のほか、上級ランクの赤身牛を厳選し仕入れアメリカンサイズなカットで提供。人気のメニューはテンダーロインステーキと伊勢海老のセットや300gリブアイステーキ、骨付きラムチョップステーキなど、味だけではなく見た目も楽しめるステーキが豊富。店内の奥には座敷もあるのでお子さま連れでも安心。



## MENU

伊勢海老とテンダーロインステーキのセット  
リブアイステーキ  
やんばる地鶏のステーキ  
ハンバーグステーキ  
伊勢海老のオープン焼き

☎ 0980-72-7815

平良字西里597-6

MAP P45-F3

OPEN 17:00～

日曜定休

※駐車場・個室・座敷・団体席あり



THE GOZERO GRILL Dinner

生ハム & モッツアレラチーズ

バリエア

カルパッチョ

バスクチーズケーキ

カタラーナ

0980-79-9116 | Dinner Time: 18:00～22:00

MAP P45-F3

沖縄県宮古島市平良西里596 たびのホテルlit 宮古島1F







ツアー参加の方に  
オリジナルグッズプレゼント



宮古島

ひとときさんぽ

Living like an islander!

株式会社プラネット・フォー

(沖縄県知事旅行業第地域一350号)

まち歩き、ネイチャーツアー、港釣り、  
自然散策、農業・漁業体験・・・

島のガイドと一緒に  
島の暮らしや遊びを楽しむ  
「島時間」体感プログラム

宮古島は珊瑚の隆起でできた島。  
ビーチの砂は白く、海の青さと美しさは格別です。  
でも、それだけではありません。  
独自の歴史や文化、海・山・自然と関わってきた暮らしがあります。  
宮古島を知り尽くした案内人と一緒に、“さんぽの速度”で“島民の話”と  
“島時間”を楽しみ、「あなたの知らない宮古島」を発見してください!

お問合せ  
ご予約

宮古島「ひと・ときさんぽ」ツアーデスク

島の駅みやこ テラス内(宮古島市平良久貝 870-1) MAP P42-B5

 [hitotoki@plannet4.co.jp](mailto:hitotoki@plannet4.co.jp)

 0980-73-7311

※全コース前日までに要予約(当日は電話で問い合わせを)

一本釣りの新鮮なカツオ・マグロ  
魚さばき体験&しゃぶ鍋ランチ

SASHIMI making workshop and Lunch



○開始時間：13:00～(約90分)  
○集合場所：「いんしゃの駅・佐良浜」体験工房  
○料金：¥7,000/人(小学生¥4,000)  
○最少催行：2人 ※マグロorカツオ1尾/3～4人

手ぶらで五目釣りを楽しもう  
島人とのんびり「港釣り」

Leisurely Port Fishing Tour



○集合時間：9:30(約150分、雨でも催行可)  
○集合場所：伊良部・佐良浜漁港「田舎屋」  
○料金：¥5,000/人(小学生¥4,000)  
○最少催行：2人

芝生に寝転び 双眼鏡で！  
星空さんぽツアー

Starry Sky Tour at SHIGIRA SEVEN MILES RESORT



○集合時間：7.8月20:15、9月19:45、10月19:15(60分)  
※中止の場合、集合時間の60分前迄に予約者に連絡。  
○集合場所：シガラベイカントリークラブ駐車場  
○料金：¥4,400/人、小学生¥3,300/人  
○最少催行：2人 ※双眼鏡で星空さんぽ!

Bicycle Rental  
しまぞらポタリング

風を感じて気ままにサイクリング♪



○営業時間：下地島空港 9:30～17:00、港町(平良市街) 9:00～24:00(夜間返却は店舗裏へ)  
○料金：【変速付】2時間=¥1,800 1日=¥3,000 1泊2日=¥4,800～  
【電動アシスト】2時間=¥3,000 1日=¥4,800 1泊2日=¥7,800～  
※料金には保険料、手荷物預かり料を含む。※前カゴ、ヘルメット貸出可。※配達・回収サービスあり(有料)

※2つの駅で貸し出し(片道利用、乗捨て可)

 下地島空港ステーション P11

 港町ステーション【平良西里 13-10】P44-B2

亜熱帯の森で宮古島の自然を体感  
うぶきの森探検

10:00～Nature Walk / 19:00～Night Safari



「亜熱帯の森さんぽ」10:00集合  
「ナイトツアー」～9月19:00、10月～18:00集合  
○集合場所：熱帯植物園正門駐車場  
○料金：¥5,000/人(小学生¥4,000)  
○最少催行：2人 ※小雨決行・雨具をご持参ください

 たのしま特典 有効期限：2025年11月30日まで

### Diving Service 碧海

4月からは八重干瀬ツアーも開催!

宮古島のポイントを知り尽くしたガイド歴15年以上のベテラン船長がおすすめのポイントへご案内!  
日焼け防止 TENT、シャワー、トイレ完備の大型高速ボートはお子様連れにも安心!  
参加者全員に記念写真プレゼント!

 090-3940-3603 (予約専用)

宮古島市平良字荷川取497-3 8:00～19:00 不定休 ※送迎あり ※要予約

MAP P39-F5

 シュノーケリング・体験ダイビング500円OFF

- ポートシュノーケリング 大人11,000円～小学生以下9,900円～
- ポート体験ダイビング 14,300円～
- ファンダイビング(2ポート) 15,400円～
- ポートチャーター 77,000円(6名様まで)

沖縄の海あそびの前に  
気を付けたいこと!!

沖縄の海を安全に楽しむために



【Okinawa Marine Safety】

緊急時は迷わず118番(海難事故)、119(救急・消防)、110番(事件・事故)へ

# Activity

宮古島の大自然を体感しよう!

Experience the great nature  
of Miyako Island!

ENJOY TANOSHIMA

ここでしかできない  
特別体験を今すぐ予約

宮古島のおすすめ  
癒し夕日スポット・・・



池間島

さえぎる物は何もない夕陽。

佐和田の浜

日本の渚100選の浜から見る  
夕陽は伊良部島に泊まってでも  
ぜひ見たい。

西平安名崎

宮古島の最西端&最北端。  
雄大な夕陽が楽しめる。

砂山ビーチ

昼間真っ白だった砂浜が  
夕陽に染まる。

伊良部島

伊良部島が太陽を迎え入れる  
壮大な夕焼けシーン。

パイナガマビーチ

高台に上がると  
サトウキビ畑に沈む夕陽が絶景。

久松漁港

静かな美しい砂浜で見る  
夕陽は最高の贅沢。

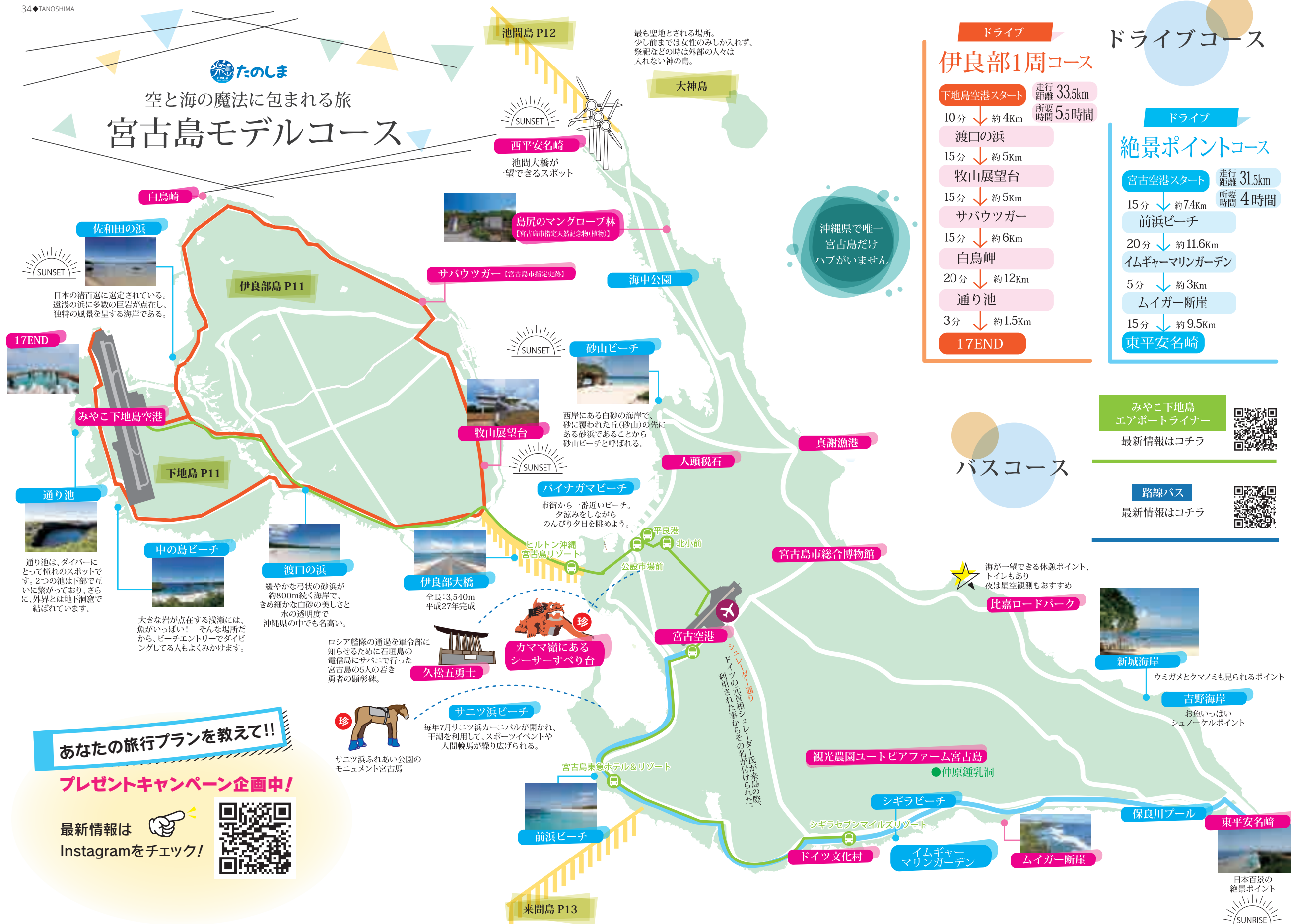
長間浜

静かな美しい砂浜で見る  
夕陽は最高の贅沢。





# 空と海の魔法に包まれる旅 宮古島モデルコース



## 宮古島KKレンタカー



軽自動車(タント・ライフ・ムーヴなど)  
¥4,600~

Sクラス(デミオ・スイフト・ヴィッツなど)  
¥5,600~

Mクラス(ウィッシュ・フィットシャトルなど)  
¥9,600~

ミニバンクラス(セレナ・ステップワゴンなど)  
¥11,600~

## おトクな特典

- ★特別価格レンタカー有り!
- ★PayPay・クレジットカード  
その他QRコード決済ご利用できます!
- ★宮古空港までの送迎有り!
- ★オプションでチャイルドシート  
ジュニアシート有ります!
- ★ホームページからのご予約の方限定!  
受付の際に「たのしまを見た」とお伝えいただくと、  
1日あたり1,100円(税込)お値引き!



宮古島KKレンタカーHP



宮古島KKレンタカー  
ご予約、お問い合わせは  
☎ 090-3793-9567

〒906-0012  
沖縄県宮古島市平良西里 1513-11 (MAP P43-G1)  
営業時間 8:00~20:00 (不定休)





車で5分!  
空港まで無料送迎



**格安レンタカー**  
宮古島エアレンタカー

https://www.miyakojima-rentacar.com  
**TEL.0980-76-3660**

OPEN / 8:00 ~ 18:30 沖縄県宮古島市上野字野原83-7 年中無休 MAP P40-C4

宮古空港より車で5分（無料送迎あり）。  
空港内レンタカーカウンターへお越しください。



**オリックスレンタカー**  
営業時間 08:00~19:00  
年中無休

■宮古島空港店

TEL.0980-73-5500  
宮古島市平良字西里1332-3  
MAP P43-G2

■みやこ下地島  
空港ターミナル店

TEL.0980-74-5088  
宮古島市伊良部字佐和田1727  
みやこ下地島空港内  
MAP P11

**THE レンタカー** 親切・丁寧がモットー!!

電動アシスト自転車までビーチに直行!!

7月~料金

|       |               |
|-------|---------------|
| 軽自動車  | 日/5,000円~(税込) |
| コンパクト | 日/7,000円~(税込) |
| セレナ   | 日/9,000円~(税込) |

※保険料込み・安心パックとして車両補償1日500円

マリングッズ レンタル 300円~

※ご予約・お問い合わせはLINEまたはお電話で!

**Tel.090-6868-8561** MAP P45-G1

宮古島市平良字西里766-27 営業時間9:00~18:00

**旅行先での運転は普段以上に気を付けよう!**

Be more careful than usual when driving on a trip.

初めての道、初めての景色などに気をとられて  
注意散漫になってしまいます。  
交差点や駐車場での事故が発生しております。  
交差点に進行する際は優先意識を払拭し、  
一時停止または徐行を確実にし安全確認を  
徹底してください。安全運転を心掛け、  
宮古島旅行を楽しんでください。



You may be distracted by new roads, new scenery,  
and so on. Accidents have occurred at intersections  
and parking lots. Please drive safely and enjoy your trip to Miyako Island.

## 車のプレミアムアウトレット

宮古島本店 TEL.0980-73-3241

営業時間9:00~18:00(最終受付17:30)  
宮古島市平良字東仲宗根888-1 MAP P42-D1

最新情報はQRをチェック!

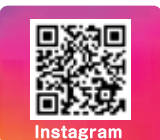


**宮古店・石垣店**

**総在庫300台**

**圧倒的ボリューム!**

お得な最新情報を発信中です!



## 法人向けも大好評!! 7at レンタカー

TEL.0980-73-3241

**レンタカー予約  
好評受付中!!**

24時間 **¥2,500~**

1ヵ月 **¥30,000~**

時期や車のタイプにより、料金が異なります。  
安心の免責補償料、別途頂戴いたします。

**A**クラス 軽自動車 **B**クラス ワンボックス (7~8名乗り)



**C**クラス コンパクトカー  
・長期格安プラン有り!  
・法人向けも大好評  
・補償プラン充実!  
・24時間365日ロード  
サービス対応

※ 関西より厳選入荷!

※ 圧倒的プライス!

※ 安心の保証プラン充実

あなたの1台がきっとココにある!

**島内最大規模の  
中古車屋さん!!**

Make your dream  
of living in Okinawa  
come true!!

沖縄 **に住んでみたい  
移住計画**

## 住んでみて実際どう?

移住者インタビュー!!  
~宮古島編~

「憧れの宮古島へ将来的に移住したい!」「今すぐにも移住したい!」と思われる方も多いのではないのでしょうか?「でも実際に移住したら暮らしはどうなんだろう…」と不安になりますよね。今回は宮古島へ移住したKさん(40歳・移住歴16年目)にリアルな声を聞かせて頂きました!

Q 子育て環境はどうですか?

A 子供達がとても伸び伸び暮らしていける環境だと思います。地域の皆さんも優しく温かく見守ってくれているので安心しますね。

Q 移住のきっかけは?

A 元々海が好きで、子供の頃から家族と旅行で訪れていたのが将来的には移住したいなと思っていました。

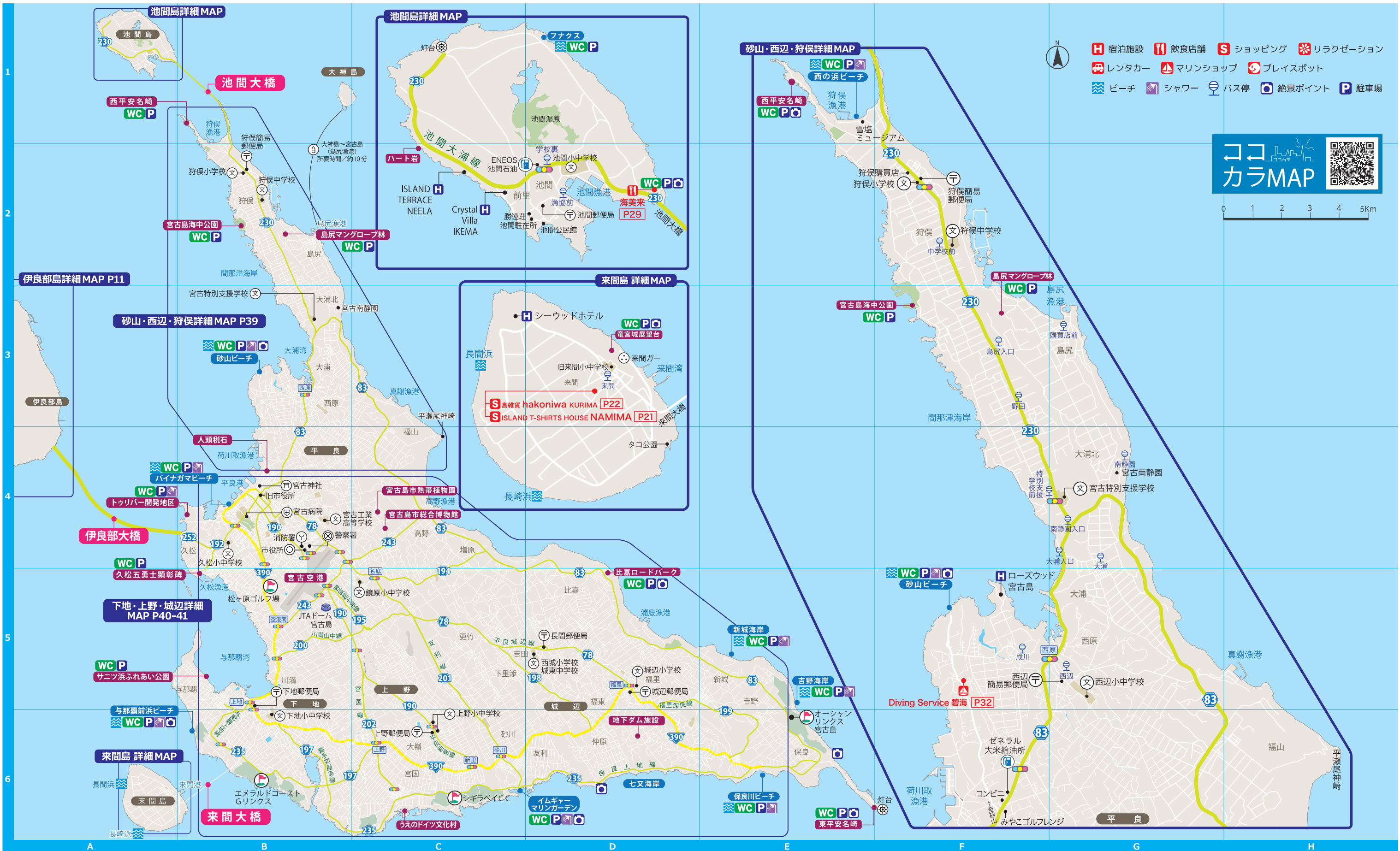
Q 苦労したことはありますか?

A 台風が来たときは大変でした。船も飛行機も止まるので食糧など生活物資がしばらく届きません。停電が長引く地域もあるので常に備蓄することが大事だと思いました。

Q 実際住んでみてどうですか

A 空港もスーパーも車ですぐに行ける距離なので楽ちんです。年間を通して暖かいので、常に半袖で過ごしています(笑)ただ天候がとても変わりやすく、冬場は陽が出ていないと肌寒くなってしまい、暖かい時期でも湿気がすごいので乾燥機は必須だと痛感しました。





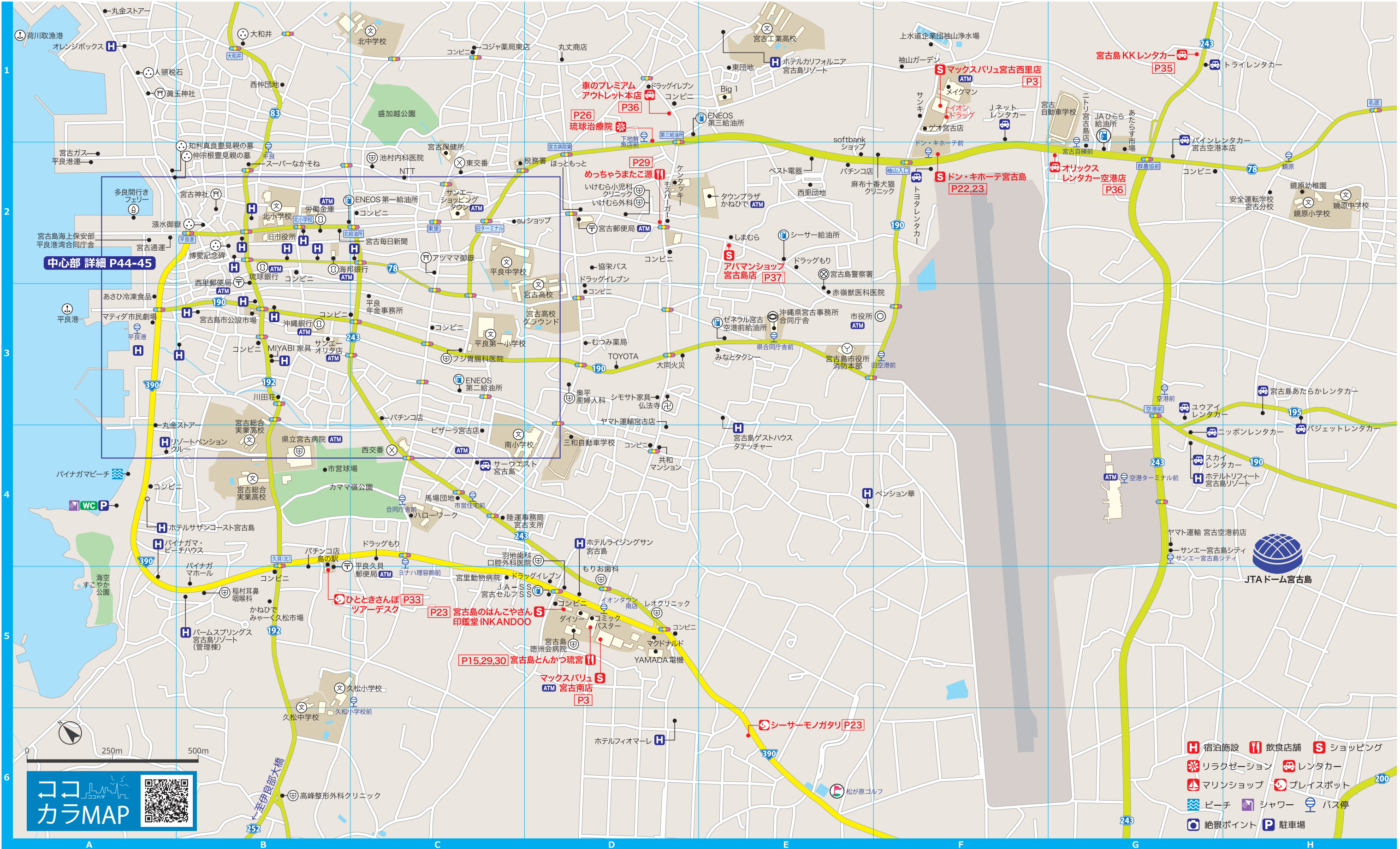






市街地

市街地



ココカラMAP

- H 宿泊施設
- I 飲食店舗
- S ショッピング
- R リラクゼーション
- レンタカー
- M マリンショップ
- プレイスポット
- B ビーチ
- シャワー
- バス停
- C 絶景ポイント
- P 駐車場



中心部

中心部



- H 宿泊施設
- I 飲食店舗
- S ショッピング
- \* リラクゼーション
- 🚗 レンタカー
- 🛥 マリンショップ
- 🚶 ブレイスポット
- 🏖 ビーチ
- 🚿 シャワー
- 🚏 バス停
- 📷 絶景ポイント
- P 駐車場

ココカラMAP





株式会社 農業生産法人

## 石垣島 SUNファーム

〒907-0003 沖縄県石垣市平得1662-79  
 TEL: 0980-87-5584 / FAX: 0980-87-5583  
 営業時間: 10:00~17:00 (日曜定休)

Sunfarm●

陸上自衛隊 石垣駐屯地●

開南バス停●

← 名蔵

パイナップルクラブ●

↑ 至於成登トネル 県道

●開南バス停

空港→