

宮古諸島 MAP

航空路線	船舶路線
A 宮古島↔羽田(東京)…約3時間25分	1 宮古島↔大神島…約15分
B 宮古島↔関西…約2時間45分	2 宮古島↔多良間島…約2時間5分
C 宮古島↔名古屋…約2時間55分	
D 下地島↔成田…約3時間 *D:平成31年3月30日就航	
E 宮古島↔福岡…約2時間 *E:期間運航	
1 沖縄本島↔宮古島…約55分	
2 宮古島↔石垣島…約35分	
3 宮古島↔多良間島…約25分	

掲載離島役所・観光協会 (一社)宮古島観光協会 …TEL.0980-73-1881 宮古島市役所観光商工局観光課 …TEL.0980-73-2690 宮古空港観光案内所 …TEL.0980-72-0899 多良間村観光協会 …TEL.0980-79-2828 多良間村役場観光振興課 …TEL.0980-79-2260

<p>(一財)沖縄観光コンベンションビューロー</p> <p>沖縄県那覇市字小禄 1831-1 (沖縄産業支援センター 2F)</p> <p>TEL.098-859-6123(代表)</p>	<p>(一財)沖縄観光コンベンションビューロー 東京事務所</p> <p>東京都千代田区有楽町 2-10-1 (東京交通会館 3F)</p> <p>TEL.03-5220-5311</p>	<p>沖縄県文化観光スポーツ部 観光振興課</p> <p>沖縄県那覇市泉崎 1-2-2</p> <p>TEL.098-866-2764</p>
---	--	---

※記載情報は「2019年1月」現在のものであり、予告無く変更している場合があります。 ※許可なく転載・複製することを禁じます。

OKINAWA リトハク

沖縄 宮古諸島

みやこしま

宮古島・池間島・来間島・伊良部島
下地島・大神島・多良間島・水納島

久米島エリア
宮古エリア
15離島エリア
八重山エリア





伊良部大橋

2015年1月に開通した宮古島と伊良部島を結ぶ橋。全長3,540mで無料で渡れる橋としては日本一の長さを誇ります。360度海に囲まれた橋から望むエメラルドグリーンとコバルトブルーの美しいコントラストに、誰もが心を奪われます。



多良間の八月踊り(多良間島)

国の重要無形民俗文化財に指定されている八月踊りは、毎年旧暦の8月に豊年祭で演じられる踊りで、土着の「民族踊り」に加え、古典踊りや組踊が沖縄本島からもたらされました。朝から夕まで三日間、行われる盛大な村祭りです。



佐和田の浜(伊良部島)

日本の渚100選にも選ばれている佐和田の浜。遠浅の海に転がる大小さまざまな岩は、その昔津波によって運ばれてきたとされています。夕陽の美しいスポットとしても知られています。

ちょっと先にある、
もうひとつの🌸楽園



宮古島の紹介



宮古島

さまざまな場所から絶景の海岸風景が見渡せます。平坦な地形を活かしてトライアスロンなどスポーツイベントも多数開催されています。



池間島

宮古島の北西約1.5kmに浮かぶ池間島は島全体が国指定鳥獣保護区で、島中央の池間湿原は野鳥の楽園です。



来間島

手つかずの美しい自然と島で作られている野菜やフルーツが楽しめるカフェでゆっくりと過ごせる島です。



伊良部島

伊良部大橋が開通してから気軽に島へ渡れるようになりました。外国の漁師町の絵画を思わせるような風景が広がる佐良浜や、美しいビーチなど観光地が多く点在しています。



下地島

伊良部島と橋で繋がっている小さな島で、神秘的な雰囲気を通り池や2019年3月に開港される絶景フォトスポットの下地島空港など、観光地として注目を集めている島です。



大神島

古くから神々の住む島と言い伝えのある神聖な島で、「ウガンジマ」や「神の島」などと呼び、古くから信仰の対象としている島です。



多良間島

宮古島と石垣島のほぼ中間の位置にある多良間島は、古い町並みや行末が残り、日本で最も美しい村に認定されています。



水納島

さつまいもの形をした亜熱帯気候に属している小さな島です。多良間島からチャーター船で渡ることができます。

島旅の心得&対策

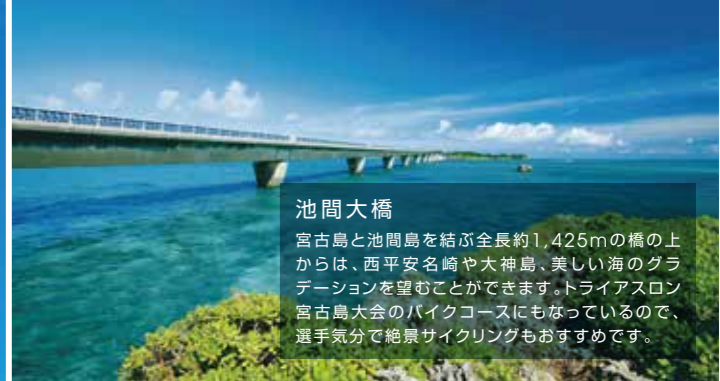
1. 宿泊する際は、あらかじめ宿を予約しましょう。
2. 旅行が決まったら台風や気象情報には注意しましょう。
3. 水は大切に使いましょう。
4. 季節問わず紫外線の対策を徹底しましょう。
5. 水着姿や上半身「はだか」などで歩かない。
6. 動植物や鉱物は勝手に持ち出ししたりしてはいけません。
7. ゴミは持ち帰りましょう。



観光 スポット・ 体験

与那覇前浜ビーチ 宮古島

見渡す限り長く続く白い砂浜とエメラルドグリーン色の海が東洋一美しいと謳われている、宮古諸島を代表するビーチです。



池間大橋

宮古島と池間島を結ぶ全長約1,425mの橋の上からは、西平安名崎や大神島、美しい海のグラデーションを望むことができます。トライアスロン宮古島大会のバイクコースにもなっているので、選手気分絶景サイクリングもおすすめです。



来間大橋

宮古島と来間島を結ぶ約1,690mの橋はほぼ真っすぐに島と島を結んでおり、橋の上から眺める来間ブルーは圧巻の一言です。



伊良部大橋

伊良部大橋は全長3,540m(サンゴシマ)で、無料で渡れる橋として日本一の長さを誇ります。美しいエメラルドグリーンとコバルトブルーのコントラストが楽しめます。



砂山ビーチ 宮古島

文字通り、真っ白な砂の山を越えると眼下には透き通るコバルトブルーの美しい海が広がります。



ユートピアファーム宮古島 宮古島

園内には、宮古島市花にもなっているブーゲンビリアや色鮮やかなハイビスカスが咲き誇り四季折々にたくさんのお花が出迎えてくれます。



東平安名崎 宮古島

南側に太平洋、北側に東シナ海の二つの海を分けるように突き出した長さ2kmの壮大な景観の岬で、国の史跡名勝天然記念物に指定された代表的な観光地です。春には真っ白なテッポウユリが咲き誇るほか、200種類以上の植物が群生しています。



渡口の浜 伊良部島
白い砂浜が約800m、弧を描いて広がっているビーチです。砂浜はとてもきめ細かく、手触りはまるで絹のようにサラサラしています。ここでは、裸足で歩いてその感触を是非確かめてみてください。



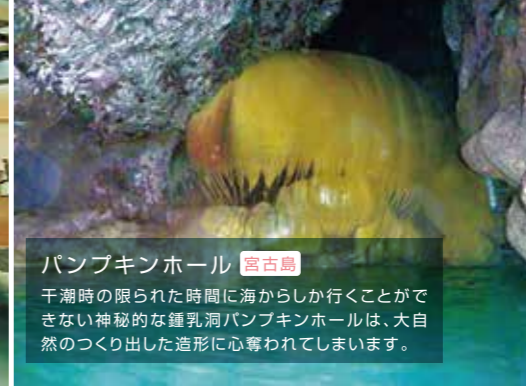
池間湿原 池間島
池間湿原は、約38ヘクタールの広さを有する県内最大級の湿原でカモ類やサギ類など多くの渡り鳥たちの休憩所になっています。環境省選定の「日本の重要湿地500」にも挙げられています。



通り池 下地島
二つ並んだ同じ大きさの池が水面下で繋がっていることからその名がついた通り池はとても珍しい地形で、国の名勝と天然記念物の両方に指定されています。



ふるさと民俗学習館 多良間島
貴重な古文書や15～16世紀の中国陶磁器、多良間村の伝統行事「八月踊り」の衣装や台本などの資料を数々展示しており、文化や民俗芸能を学ぶことができます。



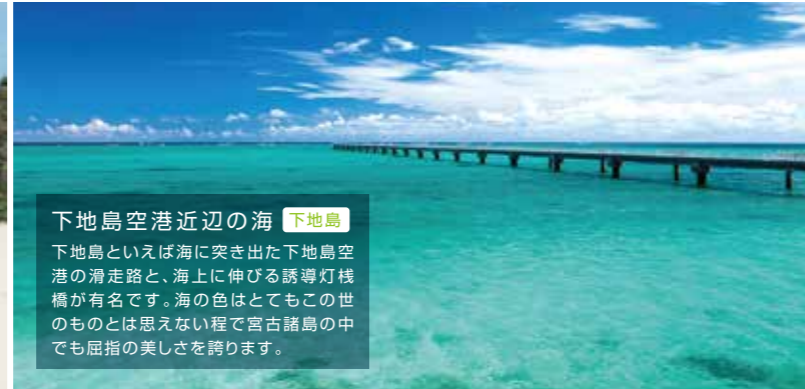
パンプキンホール 宮古島
干潮時の限られた時間に海からしか行くことができな神秘的な鍾乳洞パンプキンホールは、大自然のつくり出した造形に心奪われてしまいます。



運城御嶽 多良間島
運城御嶽とは嘉靖年間(1523年頃)に土原豊見親によって創設されたと伝えられています。島の守り神のいる御嶽として、島民に大切に守られてきた場所です。



長間浜 来間島
綺麗な夕日が見られるスポットとして知られている長間浜は、白い砂浜とコバルトブルーの海が美しいビーチです。観光客にもあまり知られていない穴場スポットで、プライベートビーチ感覚で南国の海を満喫できます。



下地島空港近辺の海 下地島
下地島といえば海に突き出た下地島空港の滑走路と、海上に伸びる誘導灯橋が有名です。海の色はともこの世のものとは思えない程で宮古諸島の中でも屈指の美しさを誇ります。



八重干瀬 (やびじ)
池間島北方約5～22kmの海域に位置する日本最大級のサンゴ礁群です。大潮の時に海面に現れることから「幻の大陸」とも言われています。



ピンダーアース大会 多良間島
「多良間ピンダ(山羊)の生産振興及び、多良間村の観光振興」を目的に開催しているピンダーアース大会では、迫力ある山羊の決闘が観戦できます。その他にもヤギふれあいコーナーや、お楽しみ抽選会が行われます。



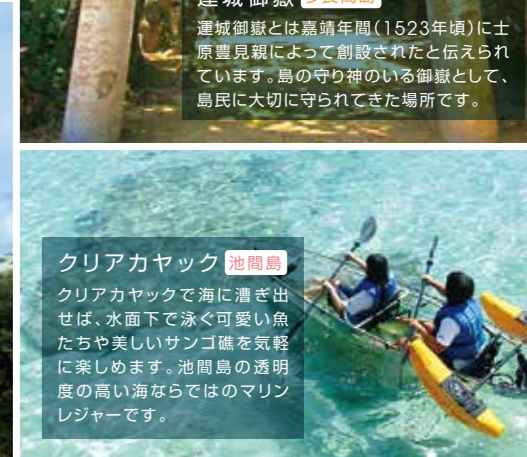
フナウサギバナタ 伊良部島
伊良部島の方言で「船を見送る岬」という意味のフナウサギバナタはその音、島を旅立つ人や船を見送ったことを由来にしています。おなかの部分が展望スペースになっていて、眼下にはサンゴ礁が広がる宮古ブルーの絶景を見渡すことができます。



イムギヤーマリンガーデン 宮古島
入江や海岸など自然の形が残る海浜公園です。入江の内側は波が穏やかで、美しいサンゴ礁や熱帯魚たちが多く生息し、ジュノーケリングにもってこいの場所です。また、歩遊道を登ると展望台があり、素晴らしい景色が眺望できます。



竜宮城展望台 来間島
その名の通り竜宮城を模した3階建ての展望台です。展望台からは、砂地とサンゴ礁が織りなすエメラルドクリーンのグラデーションや来間大橋を圧巻のパノラマで見られます。



クリアカヤック 池間島
クリアカヤックで海に漕ぎ出せば、水面下で泳ぐ可愛い魚たちや美しいサンゴ礁を気軽に楽しめます。池間島の透明度の高い海ならではのマリトレジャーです。



中ノ島ビーチ 下地島
重厚なリーフに囲まれた外海からあまり影響を受けない穏やかな入江のビーチです。波が静かで透明度も高く、さまざまなサンゴや熱帯魚が生息しています。



秋冬の楽しみ方



ゴルフ 宮古島
秋から春のシーズンの宮古島はゴルフ天国！暖かい南国の冬、大自然のパノラマが広がるチャンピオンコースがあなたのチャレンジを待っています。



KAZE JET SKI 宮古島 耐久レース
東洋一を誇る与那覇前浜ビーチで行われる「KAZE JET SKI耐久レースin宮古島大会」は、県外からのエントリーも多い人気の大会です。



綾道（あやんつ）英雄物語 宮古島
「綾道（あやんつ）」とは宮古島の方言で「美しい道」という意味の言葉です。島のガイドと一緒に歴史の史跡や文化財などを巡りながら、これまでの宮古島と違った風景や新たな一面を楽しむことができます。



シースカイ博愛 宮古島
離島唯一の半潜水式水中観光ができる船です。グラスボートでは体感できない水深25mの美しい水中散歩が楽しめます。



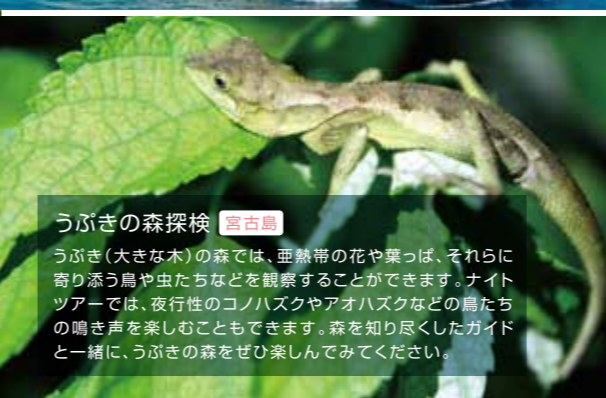
ずうずうばるんかい！（畑へレッツゴー！）伊良部島
伊良部島のお母さんたちと一緒に、コンタク（おしゃべり）しながら歩いて食材を摘み、一緒に郷土料理を作って味わうプログラムです。まるで親戚の家に遊びに来たような雰囲気の中で、貴重な島の文化を体験できます。



なりきり漁師体験 伊良部島
漁師さんの手ほどきを受けながら、カツオを一本まるまるさばく体験です。さばいた魚は漁師食堂の「漁師屋」で調理してくれるので、その場で味わう事ができます。



マングローブ蟹漁体験ツアー 伊良部島
マングローブ蟹と呼ばれる大きなワタリガニ「ガザミ」が生息している入江で蟹漁を体験。旨味がたっぷりつまったガザミのぷりぷりした身を実際に味わう事ができます。



うぶきの森探検 宮古島
うぶき（大きな木）の森では、亜熱帯の花や葉っぱ、それらに寄り添う鳥や虫たちなどを観察することができます。ナイトツアーでは、夜行性のコノハズクやアオハズクなどの鳥たちの鳴き声を楽しむこともできます。森を知り尽くしたガイドと一緒に、うぶきの森をぜひ楽しんでみてください。



エコアイランド宮古島マラソン 宮古島
2010年から始まったエコアイランド宮古島マラソンでは参加者の熱望により海沿いを走るコースができました。宮古ブルーの海を楽しみながら、宮古島を走ってみませんか。



南国特有の温泉 宮古島
青い空と南国特有の植物を眺めながら入る南の島の温泉は、いつもとはまた違った雰囲気を楽しむことができます。



やーがまくーがま（まち歩き体験） 伊良部島
やーがまくーがまとは、「あっちの家に寄り、こっちの家に寄り」という意味の言葉です。漁師町、伊良部島佐良浜の集落を散策すれば地元の温かな暮らしが垣間見られます。



宮古島海中公園 宮古島
豊かな美しい海中を24枚のアクリルパネルから見る事ができます。カラフルな熱帯魚やタコやウミヘビなど、訪れるたびに、様々な出会いが待っています。



うえのドイツ文化村 宮古島
明治時代に宮古島の住民がドイツの難破船を救助したゆかりの地に建つテーマパークです。ドイツ文化と宮古島の美しい自然が満喫できます。

グルメ・特産品

宮古そば
地元の人に愛され続けている宮古そばは、細く縮れない平麺で、ツルっとコンが強くあっさりとしたスープがクセになります。



泡盛
宮古諸島には5つの酒造所があり、それぞれが芳醇な香りとまるやかな風味がある熟成された泡盛です。「オトーリ」という皆で輪になって飲み語らう、島独自の飲み方があり島民に愛され続けています。



島おでん
コラーゲンたっぷりの豚足(テレビチ)は絶品の美味しさです。お酒を飲んだ後の締めの一品として、地元の方から人気です。



多良間牛ハンバーガー
多良間島の豊かな大地で育った牛を使用したハンバーガーは、一口噛むごとに溢れ出すジューシーな肉汁がたまらない逸品です。



マンゴー
山がなく平坦な宮古島で栽培するマンゴーは、ポイラーを焚かずに太陽の光だけで栽培しています。自然完熟させたマンゴーは、糖度が高く、とろけるような食感が楽しめます。



宮古上布
宮古上布は、麻織物の最高峰。糸の原材料となる苧麻の栽培や糸作りから染め、織りまですべての工程が精巧な手わざによるもので、国の重要無形文化財に指定されています。



マンゴーロール
10月から5月までの冬季限定で発売されているマンゴーロールは、もちりふわふわ生地とマンゴーの相性は抜群です。



フルーツソフトクリーム
手作りのサクサクワッフルコーンに宮古島産のフルーツをトッピングした贅沢なソフトクリームです。フルーツの爽やかな甘みが口いっぱい広がります。



ミルク酒
池間地区では、泡盛をワシミルク(コンデンスミルク)で割った「ミルク酒」がよく飲まれています。すぐく飲みやすいので、女性にもおすすめです。



うずまきパン
地元の人々に長年愛され続けている、ジャリジャリと砂糖の食感が残るクリームが特徴のローカルフードです。



マンゴージュレ
農家自慢のマンゴーがたっぷり入ったジュレはマンゴーの濃厚な甘さが堪能できます。



宮古島メロン
サンゴが隆起してできた宮古島の土壌は、水はけがよく、気候が温暖で高品質のメロンが栽培できます。香り高くジュシーで甘みたっぷり、冬が旬の宮古島メロンをぜひ楽しんでみてください。

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

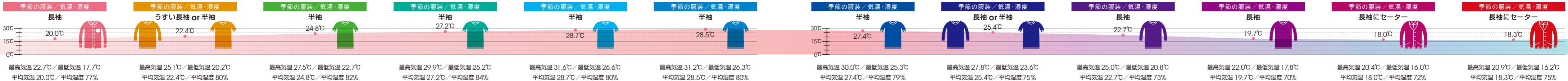
10月

11月

12月

1月

2月



- 宮古の海びらき(宮古島)
- 全日本トライアスロン宮古島大会(宮古島)



- ビンダアース大会(多良間島)
- うえのドイツ文化村 鯉のぼりフェスト(宮古島)



- ビーチバレー宮古島大会(宮古島)
- ハーリー(宮古島) [旧暦5月4日]
- ツール・ド・宮古島(宮古島)
- MIYAKO ISLAND ROCK FESTIVAL(宮古島)



- サニツ浜カーニバル(宮古島)
- 宮古島夏まつり(宮古島)



- オリオン・ビアフェスト(宮古島)
- うえのドイツ文化村 ダンケフェスト(宮古島)



- 多良間の八月踊り(多良間島) [旧暦8月8日~10日]



- ビンダアース大会(多良間島)
- カギマナフラ in 宮古島
- 伊良部トーガニまつり(伊良部島)
- なりやまあやぐ大会(宮古島)
- 宮古島ミュージックコンベンション(宮古島)



- クイチャーフェスティバル(宮古島)
- たらま島一周マラソン大会(多良間島)
- エコアイランド宮古島マラソン(宮古島)
- 宮古の産業まつり(宮古島)



- うえのドイツ文化村 イルミネーションフェスト(宮古島)
- KAZE JET SKI 耐久レース IN 宮古島(宮古島)



- 宮古島100km ワイドーマラソン大会(宮古島)



- ロマン海道・伊良部島マラソン(伊良部島)



ハイビスカス・ブーゲンビリア(通年)

ハイビスカス・ブーゲンビリア(通年)

3月~4月
テッポウユリ

6月~9月
サガリバナ

5月中旬~7月
パインアップル

6月~8月
マンゴー

年中
とうがん
(通年)

9月~12月
スターフルーツ

10月~12月
トックリキワタ

年中
とうがん
(通年)

12月~2月
宮古島メロン

祭りやイベントは変更になる場合もあります。また、伝統行事は旧暦で開催されます。事前にご確認ください。お問い合わせは裏表紙をご覧ください。