



心地良い秋風に誘われて 島々の素顔を訪ねる。

穏やかな空気に包まれた秋の島々。

澄み渡る青空に映る原風景も、島人のやさしい笑顔も、
この旅で出逢うすべてが、一期一会の奇跡。

燐鉱石貯蔵庫跡 ③
北大東空港 ①
長幕 ②
沖縄海 ④

南大東島

星野洞 ⑦
南大東空港 ⑧

シュガートレイン ⑥
ふるさと文化センター ⑤
日の丸展望台

燐鉱石貯蔵庫跡 北大東島

煉瓦造りの廃墟が残る産業遺産。
独特の景観に圧倒される。

シュガートレイン 南大東島

1983年頃まで実際に島内を走っていたシュガートレイン。かわいらしい形の汽車がさとうきび畑の間を走っていく、音や景色を想像してしまう。

地底湖体験 南大東島

透明で大きな池が美しい「秋葉地底湖」を探検！初心者でもガイドがしっかり説明をしてくれるので安心。

渡名喜港 ①
渡名喜島 ②
呼子浜 ③
島尻毛散策道 ④
昔の歩道 ⑤
フクギ並木 ⑥

④ 木造赤瓦家屋
～フットライト～
⑤ 朝起き会
⑥ フクギ並木

フクギ並木 渡名喜島

渡名喜村ではほとんどの家庭でフクギが屋敷林として利用されているほか、防潮林、暴風、防火、建築材としても利用されている。

朝起き会 渡名喜島

島の小学生は週3回早朝から校庭に集い、ラジオ体操と縄跳びをした後、集落内の白砂の道を掃き清める。なんと大正時代から続く、渡名喜自慢の伝統だ。

昔の歩道 渡名喜島

現在は使用されていない歩道。2億5千万年前の岩肌が露出して見ている者を圧倒する。

Model Course

2泊3日

北大東島・南大東島

南北独特の自然や文化に出会う旅

1日目

北大東島



① 北大東空港
那覇空港から飛行機で約70分。那覇市泊港から約15時間の船旅。

北大東島



② 長幕(ながはく)
屏風を立てたようにそびえたつことから長幕と呼ばれる。国指定天然記念物。

北大東島



③ 燐鉱石貯蔵庫跡
西港すぐそば。採掘現場から港までトロッコの運搬用の当時のレールがところどころに見られる。

2日目

北大東島



④ 沖縄海
北大東空港の近くに位置する、浅瀬を利用した天然のプール。

南大東島



⑤ 日の丸展望台
展望台上に立つと島内全景を一望できる。戦時中の壕跡が残っている。



ナイトツアー
満天の星空やダイオウオコウモリ、光るキノコに出会う秘境ツアー。

3日目

南大東島



⑥ シュガートレイン・ふるさと文化センター
島で実際に走っていた汽車が展示されている。島の歴史や文化に触れられる施設。



⑦ 星野洞
南大東島で最大級の鍾乳洞。様々なパターンの鍾乳石があり、神秘的で幻想的な美しさ。



⑧ 南大東空港
絶海の孤島から本島へ。

Model Course

1泊2日

渡名喜島

フクギ並木と赤瓦集落をのんびり散策

1日目

渡名喜島



① 渡名喜港
那覇市泊港から1時間45分～2時間15分の船旅。

渡名喜島



② 呼子浜(よびこはま)
島の西側に位置する砂浜が美しい海岸。ウミガメの産卵スポットでもある。

渡名喜島



③ 島尻毛散策道
四季折々に咲き誇る野生植物を観察しながら歩くのがオススメ。

渡名喜島



④ 木造赤瓦家屋～フットライト
赤瓦と屋敷林による伝統家屋が美しい。夜はフットライトによるライトアップも。

2日目

渡名喜島



⑤ 朝起き会
週3回早朝から集落内の白砂の道を掃き清める。大正時代から続く伝統。

渡名喜島



⑥ フクギ並木
屋敷、フクギの垣根に、白砂の道路。国の「重要伝統的建造物群保存地区」に指定された。

渡名喜島



⑦ 昔の歩道
現在は使用されていない歩道で、2億5千万年前の岩肌を鑑賞。



島人の心ひとつに、 熱気あふれる祈りの島。

神を敬い、自然と共に生きる小さな島々。

感謝と祈願を捧げる島人の心と寄り添いながら

地域の精神文化が息づく暮らしを体感してみよう。



唐踊(とーうどうい) 津堅島

旧暦8月9日～15日に行われる「八月遊び」の中で演じられる踊り。男性によって踊られ、元々は「八月踊り」と称されていた。



臼太鼓(うしでーく) 津堅島

旧暦の8月15日や旧盆後の吉日に行われる、婦人たちだけで踊られる円陣舞踊。



ハティガティマティー 久高島

8月は1年のうちでもっとも悪い月とされており、そのお祓いと、健康を願う為に、旧暦8月10日に行われる。

イベント・体験



伊平屋ムーンライトマソン 伊平屋島

10月の満月に近い土曜日に夕方から夜にかけて走るナイトマソン。「星の声援、月の伴走」を感じながらゴールを目指そう。



いせな88トライアスロン 伊是名島

1988年に第1回大会が開催され年々人気が高まっている。完走後の交流会も楽しみの一つ。



「あ」の国まつり 栗国島

島民と観光客とが会い、集って楽しむ交流イベント。栗国島の「あ」をキーワードに、栗国島の観光振興のコンセプトの一つ、「会い、集う」を体現!



リーフ釣り 渡名喜島

初心者でも気軽に楽しめる。大潮の干潮時にリーフ上での釣り体験で大物を狙おう。

文化



南大東島



南大東島

大東宮例祭／豊年祭り

A B 毎年9月23日に、北大東島「大東宮例祭」と南大東島「豊年祭り」が行われる。各地区や企業、保育園・幼稚園などがつった神輿が島中を練り歩き、島の鎮守に奉納される。そして江戸相撲と沖縄角刀、大東太鼓なども奉納される。100年前に八丈島の人々によって開拓された未墾の島には、沖縄の文化と融合しながら今も八丈の文化が息づいている。祭りには島への里帰りを兼ねる人や観光客なども多く押し寄せ、島が揺れるほどの熱く濃密な日。

C 神輿巡業や奉納相撲など、八丈島の風習が息づく南北大東島最大の祭り。江戸相撲も開催される。

D 八丈の文化を色濃く残す南北大東島は相撲も、美しい化粧回しをしてもて土俵入りを行う江戸相撲と、沖縄の相撲で沖縄角刀の取り組みが行われる。毎年9月23日に行われる「大東宮例祭(北大東島)」と「豊年祭り(南大東島)」の大事な奉納行事のひとつ。



北大東島



南大東島



北大東島 南大東島

自然

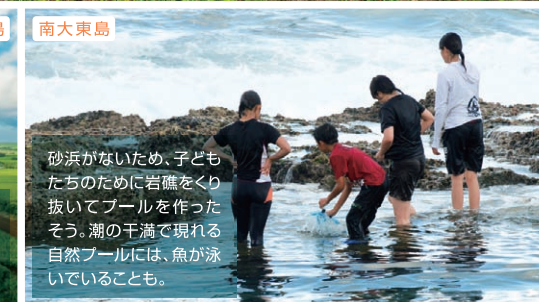


島尻毛散策道 渡名喜島

渡名喜島は島のほぼ全域が沖縄県指定自然公園に指定されている景勝地。野生の草花を観察しながら展望台を目指そう。渡名喜島全体が見渡せる絶景に出会える。



南大東島



南大東島

砂浜がないため、子どもたちのために岩礁をくり抜いてプールを作ったそう。潮の干満で現れる自然プールには、魚が泳いでいることも。



沖縄県最東端の碑 北大東島

県内で一番早く太陽が昇り、キラキラと輝き出す島。元日には初日の出を拝む人々も。



クレーンで漁船ごと水揚げされる、断崖絶壁の島の名物景観。



北大東島



バリバリ岩 岩がバリバリ割れたような、雄々しい景観。



南大東島



北大東島 南大東島

大東寿司

みりん醤油に漬け込んだマグロやサワラを甘酢飯に乗せた、大東島名物の大東寿司。八丈島の島寿司がルーツといわれている。島の名物は島で食べるのがやっぱりおいしい!感激の味わいです。



南大東島

大東羊羹

八丈島の文化を色濃く残す大東島では、正月や晴れの日に羊羹は欠かせない菓子だ。今は大東島のお土産としても人気がある。



南大東島

グレイスラム

島のサトウキビから作られるラム酒。赤と緑、40度と25度の4種類の違いも楽しめる。工場では試飲や購入もできる。



15の島々に、 心から染まる癒しの旅。

南国の美しい色彩に、そっと紡がれた悠久の物語。

手つかずの自然や歴史ロマンを訪ねて、

のんびりゆったり、癒しの島旅へ出かけよう。



筆ん崎 粟国島
島の南西側の地層は、火山の噴火によってできたもの。真珠岩など珍しい岩石や玄武岩、安山岩などが分布するダイナミックな断崖が広がる。



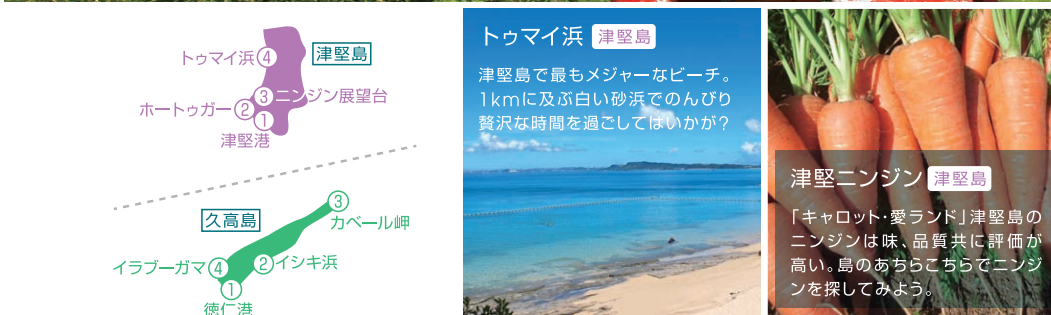
ヤマトウガイ 粟国島
ヤマトウガイは粟国島の貴重な水源だった。



洞寺(てら) 粟国島
島の北海岸近く、周囲を雑木林に囲まれた大きな鍾乳洞。島内外の信仰者の拝所になっている。



ニンジン展望台 津堅島
津堅島の特産品、ニンジンをもした展望台。上がると島全体が一望できる。



トゥマイ浜 津堅島
津堅島で最もメジャーなビーチ。1kmに及ぶ白い砂浜でのんびり贅沢な時間を過ごしてほしい。



津堅ニンジン 津堅島
「キャロット・アイランド」津堅島のニンジン。味、品質共に評価が高い。島のあちこちでニンジンを探してみよう。



斎場御嶽から見た久高島 久高島
沖縄本島・南城市の聖地「斎場御嶽」から「神の島」久高島を望むことができる。



フボー御嶽 久高島
沖縄の七御嶽の一つで、久高島のみならず沖縄でも最高の霊地。現在は男女を問わず全面的に立ち入り禁止になっている。



カベール岬 久高島
琉球神話で、沖縄の祖神であるアマミキヨが初めて降り立ったと言われる場所。自転車で島の北端を目指す。

Model Course
1泊2日
粟国島
ありのままの原風景を
ゆったり感じる旅

1日目 粟国島

- ① 粟国空港
那覇空港から飛行機で約25分。那覇市泊港から約2時間10分の船旅。
- ② 大正池展望台
大正池の南側の高台にあり、展望台からは集落内をほぼ見渡せる。
- ③ 筆ん崎・マハナ
一帯の広場を、最も端という意味で「マハナ」という。夕陽のポイントとしてもおすすめ。
- ④ ヤヒジャ海岸
筆ん崎につながる白色凝灰岩と、岩質も色も様々な風景が見られる。

2日目 粟国島

- ⑤ ウーグの浜／長浜ビーチ
青く透き通った海は、海水浴やシュノーケリングに最適。
- ⑥ 沖縄海塩研究所
ミネラル豊富で素材の旨味を引き立てるおいしい塩。製塩の全工程が見学できる。
- ⑦ ヤマトウガイ
自然にできた割岩で、岩と岩の間は1mほど。簡易水道施設跡がある。
- ⑧ 洞寺(てら)
島の北海岸近く、周囲を雑木林に囲まれたところに位置する大きな鍾乳洞。

Model Course
日帰り
津堅島
ニンジンに
彩られた
キャロット島！

1日目 津堅島

- ① 津堅港
うるま市平敷屋港から高速船で約15分、フェリーで約30分の船旅。
- ② ホートウガイ
鳩が見つけたという伝説から名付けられた。子宝・子授けのご利益があるとされる。
- ③ ニンジン展望台
ニンジンの島らしく、ニンジンをもモチーフにした展望台。
- ④ トゥマイ浜
島で最も人気のビーチ。近くの民宿で宿泊することもできる。

Model Course
日帰り
久高島
神の島で
心までも
癒される旅

1日目 久高島

- ① 徳仁港
南城市安座真港から約15分～25分の船旅。
- ② イシキ浜
五穀豊穡をもたらす、五穀の入った壺が流れてきたという伝説のある浜。
- ③ カベール岬
島の最北端にある岬で、開闢の神アマミキヨが降りたといわれる場所。
- ④ イラブーガマ
島の南側の岩場。久高ノロ家のイラブー(エラブウミヘビ)の漁場。



力強い生命の息吹を感じる、 大自然からの贈りもの。

雄大な海の旅人たちが訪れる、沖縄の冬。
神秘的に満ちた美しい光景や滋味あふれる島の味。
豊かな大自然の恵みで、心も身体も温まる。

イベント・体験



ホエールウォッチング 座間味島
主に慶良間諸島(座間味島、渡嘉敷島など)の海域に、毎年12月下旬頃～4月上旬頃までザトウクジラがやって来る。ザトウクジラは体長13m～15m、体重30tにもなる、海に暮らす大きな哺乳動物。夏、シベリア海域の北の海で豊富なエサを食べ滋養をつけた後、温暖な沖縄近海に求愛と繁殖、子育てのためにやってくるのだ。船上からザトウクジラを間近に見る、ホエールウォッチングのツアーが盛んに開催されている。尾びれを海面に打ち付ける行動や空中にジャンプ、潮吹きなど、豪快で人なつこい行動をするザトウクジラを見つけるたび歓声があがる。求愛の歌声や、母と子が寄り添って泳ぐ愛らしい姿を見られるのも、沖縄ならではのホエールウォッチングの楽しみ方。
©座間味村ホエールウォッチング協会



ノルディックウォーキング 座間味島
2本のストックを使って年齢性別を問わずに楽しめるエクササイズ!ガイドの案内で学びながら自然を楽しもう。



とかしきマラソン 渡嘉敷島
豊かな自然と暖かい応援が魅力のマラソンは完走後のふれあいパーティーも人気の秘密。



ニンジン収穫祭 津堅島
2月3日は「にんじんの日」。1月～4月の収穫期には島外からも収穫体験を目的に島を訪れる。



チューパンジャ祭り 伊江島
「チューパンジャ」は元気者、働き者の意味。ハイビスカスが咲き乱れる島で様々なイベントが楽しめる。



自然
ロマンスロード 久高島
島の西海岸に位置し、久高島の絶景を見渡せる約600mの整備された遊歩道。



マハナ展望台 粟国島
島の南西、筆ん崎に位置する展望台。朝陽も夕陽も本島の夜明けよりも、綺麗な海まで満喫できる絶景ポイント。



ウーグの浜/長浜ビーチ 粟国島
粟国村内で地区により呼び方が違い、浜地区では「長浜」、西東地区では「ウーグ」と呼ぶことが多い。朝焼け、朝陽のポイントとしてもオススメ。

文化



マースヤー 粟国島
旧暦の大晦日の夕刻から島内各所で歌や舞踊を披露しながら家々を練り歩き、豊穣を祈願する伝統行事。



船興し 粟国島
旧暦1月2日に豊漁と航海安全を祈願する行事。重箱のお供え物はイールクエサーと言い、子どもたちに分けられる。



中の御嶽 津堅島
島の西側にあるトゥマイ浜の中央にある、国森・クボウ・ヒルガと並ぶ四御嶽のひとつ。豊かなムラの発展に貢献した「喜食場子」の墓があり、津堅島の祖神として祀られている。



ヤグルガー 久高島
イシキ浜に流れ着いた五穀の種を拾うために神女がみそぎを行ったといわれる伝説の地。

イザイホー 久高島
御殿庭(うどうんみゃー)で12年に一度開催される秘祭。1978年以降開催されていない。

食



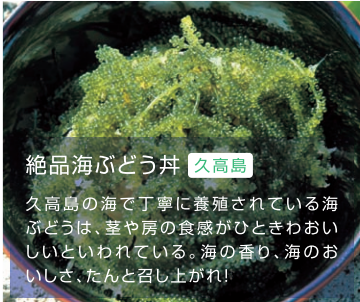
イラブー汁 久高島
イラブー汁は血の巡りをよくするといわれ、免疫力がアップするなど滋養強壮食として知られている。琉球国王に献上するための久高島のイラブー、その歴史ある尊い味わいを是非食したいものだ。



ニンジンゼリー 津堅島
「キャロット・愛ランド」津堅島のニンジン味、品質共に評価が高い。特産の甘くておいしいニンジンを使ったデザートは栄養満点。



ニンジンサイダー 津堅島
大事に育てられた津堅島のニンジンを使用したサイダー。くせがなくニンジン嫌いの人にもお勧めの逸品。



絶品海ぶどう丼 久高島
久高島の海で丁寧に養殖されている海ぶどうは、茎や房の食感がひときわおいしいといわれている。海の香り、海のおいしさ、たとえ召し上がれ!



粟国の塩 粟国島
粟国村近海から汲み上げた海水を平釜で煮詰め、脱水・乾燥を経て約1ヶ月かけてできる海の結晶。工場の見学もできる(※要予約)

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
季節の服装／気温・湿度 長袖 30℃ 15℃ 0℃ 18.9℃ 最高気温 21.7℃／最低気温 16.5℃ 平均気温 18.9℃／平均湿度 73%	季節の服装／気温・湿度 うすい長袖 or 半袖 30℃ 15℃ 0℃ 21.4℃ 最高気温 24.1℃／最低気温 19.0℃ 平均気温 21.4℃／平均湿度 76%	季節の服装／気温・湿度 半袖 30℃ 15℃ 0℃ 24.0℃ 最高気温 26.7℃／最低気温 22.8℃ 平均気温 24.0℃／平均湿度 79%	季節の服装／気温・湿度 半袖 30℃ 15℃ 0℃ 26.8℃ 最高気温 29.4℃／最低気温 24.8℃ 平均気温 26.8℃／平均湿度 83%	季節の服装／気温・湿度 半袖 30℃ 15℃ 0℃ 28.9℃ 最高気温 31.8℃／最低気温 26.8℃ 平均気温 28.9℃／平均湿度 78%	季節の服装／気温・湿度 半袖 30℃ 15℃ 0℃ 28.7℃ 最高気温 31.5℃／最低気温 26.6℃ 平均気温 28.7℃／平均湿度 78%	季節の服装／気温・湿度 半袖 30℃ 15℃ 0℃ 27.6℃ 最高気温 30.4℃／最低気温 25.5℃ 平均気温 27.6℃／平均湿度 76%	季節の服装／気温・湿度 長袖 or 半袖 30℃ 15℃ 0℃ 25.2℃ 最高気温 27.9℃／最低気温 23.1℃ 平均気温 25.2℃／平均湿度 71%	季節の服装／気温・湿度 長袖 30℃ 15℃ 0℃ 22.1℃ 最高気温 24.6℃／最低気温 19.9℃ 平均気温 22.1℃／平均湿度 69%	季節の服装／気温・湿度 長袖 30℃ 15℃ 0℃ 18.7℃ 最高気温 21.2℃／最低気温 16.3℃ 平均気温 18.7℃／平均湿度 66%	季節の服装／気温・湿度 長袖にセーター 30℃ 15℃ 0℃ 17.0℃ 最高気温 19.5℃／最低気温 14.6℃ 平均気温 17.0℃／平均湿度 67%	季節の服装／気温・湿度 長袖にセーター 30℃ 15℃ 0℃ 17.1℃ 最高気温 19.8℃／最低気温 14.8℃ 平均気温 17.1℃／平均湿度 70%
●ホエールウォッチングフェス （座間味島・阿嘉島・慶留間島） ●ホエールウォッチングパネル展 （座間味島・阿嘉島） ●クジラの音楽祭（座間味島） ●海神祭（渡嘉敷島）	●公事清明祭（伊是名玉御殿）（伊是名島） ●清明祭（各島） ●旧暦 3月3日 浜下り（各島） ●伊江島一周マラソン大会（伊江島） ●伊江島ゆり祭り（伊江島） ●芳魂之塔平和祈願祭（伊江島） ●サングッチティナ（3月綱）（久高島） ※旧暦 3月3日 ●ウフウユミ（渡名喜島） ●海開き（座間味島・阿嘉島・慶留間島） ●クジラ海峡海びらき（渡嘉敷島）	●伊是名村観光の日（伊是名島） ●ハマシーグ（害虫祓い）（久高島） ※旧暦 3月29日 ●伊江島ゆり祭り（伊江島） ●かかしまつり（伊平屋島・野甫島） ●GWウェルカムイベント（伊平屋島）	●海神祭（ハーリー）（伊江島） ●キスクマリー（スクガラス） （久高島）※旧暦 6月1日 ●海神祭（ハーリー）（渡名喜島） ●海神祭（ハーリー）（粟国島） ●サバニ帆漕レース （座間味島・阿嘉島・慶留間島） ●阿波連ハーリー（渡嘉敷島） ●津堅島ハーリー（津堅島）	●いへやまつり（伊平屋島・野甫島） ●勢理客ウンナー（綱引き）（伊是名島） ●仲田ウンナー（伊是名島） ●ヤガン折目（粟国島） ●水上運動会（渡名喜島） ●となき祭り（渡名喜島）※旧暦6月24日 ●座間味ヨットレース（座間味島） ●鯨海峡とかしきまつり（渡嘉敷島） ●観音祭（南大東島）	●我喜屋大綱引き（伊平屋島） ※旧暦 6月25日 ●田名のウンジャミ（海神祭）（伊平屋島） ※旧暦 7月17日 ●諸見ウンナー（綱引き）（伊是名島） ●伊是名ウンナー（伊是名島） ●いげな尚円王まつり（伊是名島） ●7月網（久高島）※旧暦の7月中旬頃 ●カンキー（綱引き）（渡名喜島）※旧暦6月25日 ●座間味島祭り（座間味島・阿嘉島・慶留間島） ●大綱引き（渡嘉敷島）	●豊年祭（伊平屋島・野甫島） ※旧暦 8月11日～13日 ●旧8月豊年祭（伊是名島） ●イルチャヨー祭り（伊是名島） ※旧暦 8月11日 ●ハティガティマティー（久高島） ※旧暦 8月10日 ●津堅島唐踊（トードゥイ）（津堅島） ●臼太鼓（ウンデーグ）（津堅島） ●大東宮例祭（北大東島） ●観音祭（北大東島） ●南大東村豊年祭（南大東島）	●伊平屋ムーンライトマラソン （伊平屋島・野甫島） ●いげな88トライアスロン大会 （伊是名島） ●「あ」の国まつり（粟国島） ●金刀比羅宮例祭（北大東島） ●金比羅祭（南大東島）	●座間味島ファン感謝月間（座間味島） ●玉置記念碑祭（北大東島） ●秋葉神社例祭（北大東島） ●玉置報徳会（南大東島） ●秋葉祭（南大東島）	●しまあかり（伊是名島） ●ハイビスカスカップ 小中学生ゴルフ伊江島大会 （伊江島） ●城山イルミネーション（伊江島） ●うふあがりの鐘（北大東島） ●ホエールウォッチングフェスタ オープニングセレモニー（座間味島）	●アミドゥシ（久高島）※旧暦11月3日 ●正月（各島）※旧暦 1月1日・2日・3日 ●イザイホー（久高島）※12年に一度 ●にんじん収穫祭（津堅島） ●大東神社祭旦祭（南大東島）	●マースヤー（粟国島） ※旧暦12月29日 ●船興し（粟国島） ●ホエールウォッチング パネル展 in 那覇（座間味島） ●とかしきマラソン（渡嘉敷島） ●チューバンジャまつり（伊江島） （産業まつり・ハイビスカス祭り・ 福祉まつり同時開催）
 クジラの音楽祭  ホエールウォッチング	 伊江島一周マラソン大会  海びらき	 伊是名村観光の日  伊江島ゆり祭り	 海神祭（ハーリー）  阿波連ハーリー	 いへやまつり  水上運動会	 座間味島祭り  いげな尚円王まつり	 イルチャヨー祭り  ハティガティマティー	 伊平屋ムーンライトマラソン  「あ」の国まつり	 秋葉神社例祭  秋葉祭	 ハイビスカスカップ 小中学生ゴルフ伊江島大会  城山イルミネーション	 イザイホー  大東神社祭旦祭	 船興し  とかしきマラソン
 	ハイビスカス・ブーゲンビリア（通年）										 
 2月～4月 ケラマツツジ	 4月～5月 テッポウユリ	 4月～6月 ティゴ		 7月～8月 サガリバナ							
 1月～3月 サトウキビ	 12月～4月 島にんじん	 5月～8月 ゴーヤー	 6月～9月 島バナナ		 8月～9月 ドラゴンフルーツ			 10月～12月 シークワーサー		 12月～4月 島にんじん	 1月～3月 サトウキビ
  	パパイヤ・伊江牛・海ぶどう（通年）										  
										パパイヤ・伊江牛・海ぶどう（通年）	
										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。	