

# Cycling guide Map



*Okinawa Sunrise Area*

沖縄サンライズエリア  
サイクリング  
ガイドマップ



与那原町



西原町



中城村



北中城村



朝日が昇る  
沖縄東海岸を  
サイクリングで  
まわる旅。

## 朝日と潮風といっしょに。 サイクリングで東海岸めぐり

沖縄の東海岸沿いに位置する与那原町・西原町・中城村・北中城村の4町村を巡るなら、自由で気ままなサイクリング旅がおすすめです。年齢や性別を問わず、運動が苦手な方や初心者でも気軽に挑戦できるうえ、さんぽ気分でのんびり走れるので、沖縄らしい気候や空気を身体いっぱいに感じられます。途中で気になる場所

があれば、ふらっと寄り道できるのも自転車だからこそ。さらに、地元で愛される美味しいグルメスポットや絶景ポイント、貴重な史跡など、各地の魅力を自らの足で発見できるのもこの旅の醍醐味です。さあ、ペダルをぐいっと踏み出し、美しい日の出や青い海を目指して“沖縄サンライズエリア”へ出かけましょう。

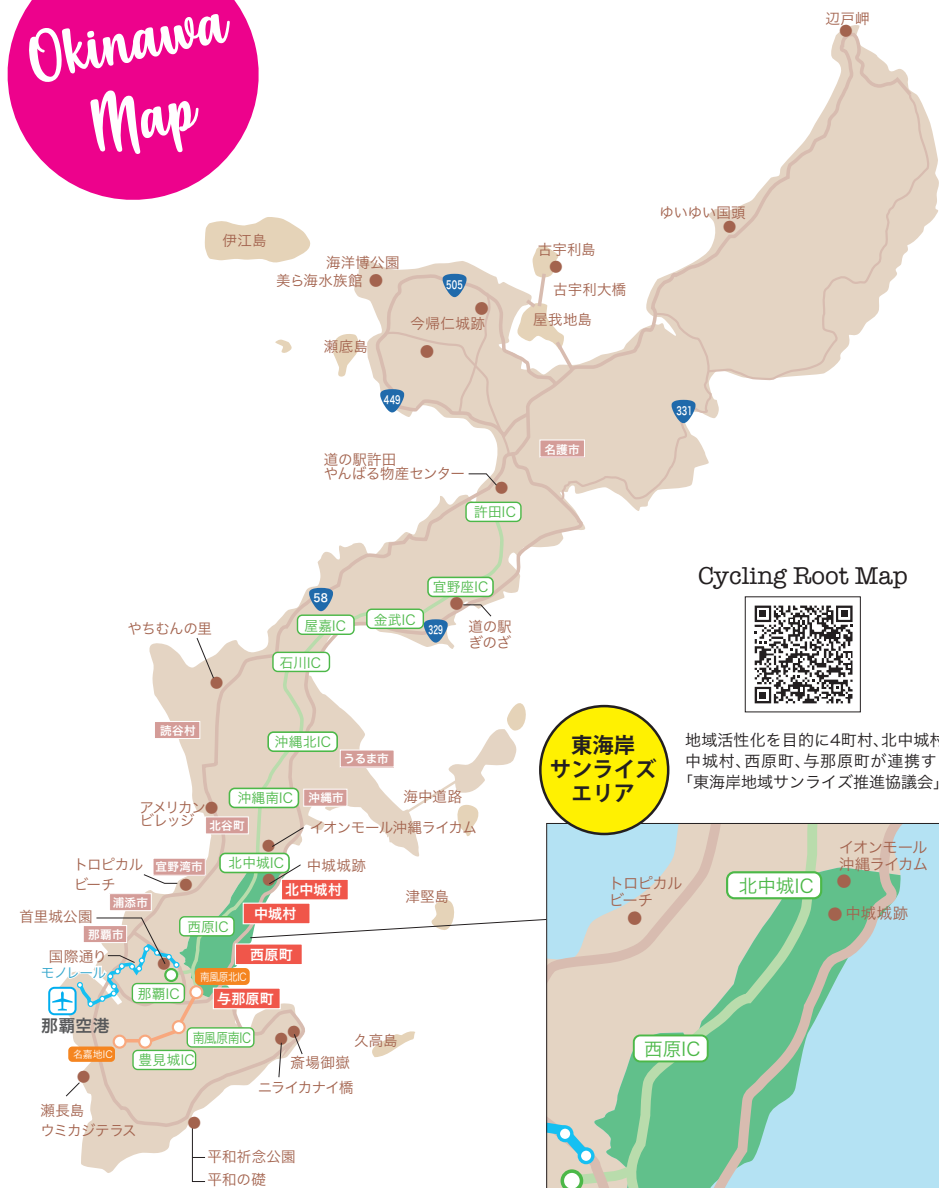


沖縄年間気温一覧

| 月    | 1月      | 2月       | 3月      | 4月      | 5月             | 6月             | 7月      | 8月      | 9月        | 10月     | 11月      | 12月      |
|------|---------|----------|---------|---------|----------------|----------------|---------|---------|-----------|---------|----------|----------|
|      | January | February | March   | April   | May            | June           | July    | August  | September | October | November | December |
| 平均気温 | 17.0℃   | 17.1℃    | 18.9℃   | 21.4℃   | 24.0℃          | 26.8℃          | 28.9℃   | 28.7℃   | 27.6℃     | 25.2℃   | 22.1℃    | 18.7℃    |
| 降水量  | 107.0mm | 119.7mm  | 161.4mm | 165.7mm | 231.6mm        | 247.2mm        | 141.4mm | 240.5mm | 260.5mm   | 152.9mm | 110.2mm  | 102.8mm  |
| 体感   | 肌寒い     | 肌寒い      | 暖くなる    | 暖くなる    | 蒸し暑い<br>(梅雨時期) | 蒸し暑い<br>(梅雨時期) | 非常に暑い   | 非常に暑い   | 非常に暑い     | 涼しくなる   | 涼しくなる    | 寒くなる     |



Okinawa  
Map



Cycling Root Map



東海岸  
サンライズ  
エリア

地域活性化を目的に4町村、北中城村、中城村、西原町、与那原町が連携する「東海岸地域サンライズ推進協議会」



拡大マップ

本誌で紹介しているお店や施設などの営業時間や休みが変更になる場合があります。利用前に必ずご確認ください。

# 与那原町自転車ルート



## レトロな雰囲気包まれて 歴史ロマン & 伝統文化を探索

沖縄本島では最も面積が小さい与那原町。コンパクトなまちの中には、450年余の伝統を誇る「与那原大綱曳」をはじめ、歴史や文化に触れられる唯一無二の魅力がたくさん詰まっています。

### 御殿山親水公園

園内に飾られた「やんばる船」が目印。水路沿いの景色を眺めながら、のんびり散策はいかがですか？



南風原町

与那原中央病院

与那原



### 聖クララ教会

沖縄の戦後復興のために奔走したフェリックス・レイ司教が創立。ステンドグラスから差し込む優しい光と建築美に、心が洗われます。



### 軽便与那原駅展示資料館

かつて沖縄を走っていた軽便(けいべん)鉄道の駅舎を再現した資料館。当時の面影に触れ、歴史ロマンに浸ってみませんか。



南城市

全長  
4.3km



### 与那古浜公園

思わず寝ころびたくなるような緑の芝生が一面に広がる公園は、開放感たっぷり。1周600mのジョギングコースやバスケットコートなどがあり、アクティブ派の方にぴったりです。



### 板良敷沿岸線 てい~だぬな~ロード

ランニングやウォーキング愛好家にも人気のスポット。朝日を浴びて、潮風を感じながらのサイクリングは気分爽快です。



### 自転車ルート

- 休憩スポット
- シャワー
- バイクラック
- 食事
- ビュースポット
- トイレ

板良敷の海から登ってくる朝陽は最高だよ。自転車に乗って疲れたら、よなばるの美味しいそばとスイーツを食べて元気もりもり。

与那原町キャラクター/つなひきちゃん



# GOURMET SPOT 与那原町の休憩スポット

スイーツを中心とした、与那原町のまーさむん



## 1 まんぶく光食堂

牛を一頭買いしているから、牛肉料理は美味しくてリーズナブル。牛肉100%のハンバーグに、タコライスや麻婆豆腐とメニューは豊富。特に店主自慢の牛汁は、うまみが濃厚で絶品。ご飯が代わりできるのも嬉しいですね。店主の瑞慶覧さんは生粋のバイク好き。もちろんサイクリストも大歓迎だそうですよ。

☎098-946-7690

住 与那原町板良敷1363 青葉ハイツ1F  
営 11:30~20:00 (L.O.19:30)  
休 月曜 駐あり



## 3 ラ パウザドルチェ La Pausa Dolce

与那原小学校前バス停のすぐ近くにあるこちらのお店。沖縄県産フルーツ、又は食材など、贅沢な素材をたっぷり使用した濃厚ジェラートが目玉です。「子どもたちにも気軽に食べてほしい」と店主の新里さん。1フレーバー300円〜とリーズナブルなものも嬉しいですね。そのほか、オーダーケーキや焼き菓子も販売しています。

☎098-800-1049

住 与那原町与那原739-2  
営 12:00~19:00  
休 月曜・火曜 駐なし



## 2 ボヌール

和菓子屋時代から数えて、約100年の歴史を持つ老舗洋菓子店。「妥協せずいい食材だけを使っています」と話す3代目オーナー仲村さんのオススメは「小倉シュー」。パイ生地を重ねてサクッと仕上げたシュー生地に、北海道産の小倉あんを使ったクリーム。手間と愛情を込めたスイーツは、思わず笑顔が溢れる美味しさ。

☎098-945-0545

住 与那原町与那原538  
営 10:00~18:00  
休 火曜、水曜 駐あり(2台)



## 4 手登根珈琲

親川広場そばに佇む小さな古民家カフェ。古屋をリノベーションし、ゆったり過ごせる落ち着いた空間に。店長の嘉数さんが一杯ずつ丁寧に抽出した香り高いコーヒーを味わえます。嘉数さんのおすすめは、ふわっとチョコレートのような香りが鼻を抜けるブラジル産のスペシャルティコーヒー。

朝から夕方まで地元の人に愛される憩いの場です。

住 与那原町与那原553  
営 7:00~16:00  
休 日曜 駐なし



## 5 民芸食堂

店主の我謝さんが、母の味を求めて始めたのがこのお店。自家製でもちもちの中太生麺に、カツオ・鶏・豚肉から出汁をとった濃厚で上品なスープの沖縄そばは、懐かしくも新しい味わいです。数あるメニューの中でも、沖縄そばの原点とも言われている数量限定の「唐人そば」はとくにオススメの逸品。

☎090-3802-0588

住 与那原町与那原433  
営 11:00~14:00  
休 水・木曜(不定休あり)  
駐あり



## EVENT

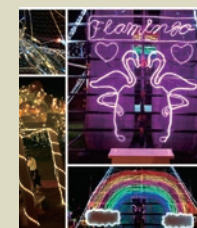
### 与那原大綱曳

町を象徴する伝統行事は、沖縄三大綱引きのひとつにも数えられ、450年余りの歴史を誇ります。華やかな道ジュネー(行列)や迫力満点の綱曳スタートの瞬間など、見所が満載です。



### クリスマスイルミネーション

与那古浜公園の一角とゆめなり橋で、毎年12月上旬頃から色鮮やかなイルミネーションが点灯。あたたかな雰囲気、満ちた幻想的な世界を、ゆっくりと堪能してはいかがでしょうか。



# 西原町自転車ルート



## ローカル気分に浸りながら ゆったり沖縄時間を満喫

3つの大学が立地する西原町は、「文教のまち」らしい落ち着いた環境が魅力です。地元の家族連れで賑わうビーチや公園などで、飾らない沖縄の日常に溶け込んでみてはいかがでしょうか？

全長  
4.7km



### 製糖記念小公園

新中糖産業(株)の創立50周年事業として、西原町に残された製糖に関する歴史的足跡を伝え、今後の製糖の発展を願う施設として2011年に設置されました。



国指定文化財の内間御殿をはじめ多くの文化財や文化教育施設が立地し、「文教のまち」と知られる西原町。町内には自然を利用した公園やビーチがあり、親子連れなどが訪れているりん。

西原町キャラクター／さわりん

### 自転車ルート

- |        |        |         |
|--------|--------|---------|
| 休憩スポット | バイクラック | ビュースポット |
| シャワー   | 食事     | トイレ     |



### 内間御殿

琉球王国を治めた第二尚氏の始祖・金丸の居宅跡に建てられた神殿。貴重な文化財が点在し、神秘的な雰囲気漂います。



### 梅の香り歌碑

琉球民謡「梅の香り」は、西原出身の音楽家・新川嘉徳氏によって1939年に発売されました。新川嘉徳氏の功績を讃え建設された顕彰碑です。



### イルカ公園

遊び心をくすぐる遊具が子どもに大人気。つぶらな瞳をしたイルカの滑り台が何ともキュートで、思わず笑みがこぼれます♪



### きらきらビーチ

海水浴はもちろん、BBQや多彩なマリナクティビティを存分に満喫できるのも魅力的♪白い砂浜が続く全長550mの大型ビーチは、東海岸随一のレジャースポットとして知られています。早起きして日の出を見るのも気持ちいいですよ。



# GOURMET SPOT 西原町の休憩スポット

注目の新スポットや美味しい物が集まる西原町



## 1 西原さわふじマルシェ

2020年12月にオープンした「西原さわふじマルシェ」。地域の農家さんが生産した野菜や、地域食材を利用した料理が楽しめる施設です。また西原の歴史・文化を紹介や農業の魅力を学習できる場も兼ね備えた施設となっています。

☎098-945-5151

住 西原町小波津480  
営 9:00~18:00  
※施設により異なる  
休 不定休 駐 あり



## 2 ちょーでーぐあ

言わずと知れた西原町の沖縄そばの名店。自慢のスープは、独自の製法で抽出した出汁にカツオなどの旨味を加えることで、あっさりとしながらも深い味わいに。フーチバー、イカスミなど6種類(季節によって7種類)から選べる自家製生麺は、仕上げにちょっとだけ時間がかかるので、窓から見えるウージ畑を眺めながらゆっくりお過ごしください。

☎098-882-8215

住 西原町呉屋86-7  
営 11:00~15:00(土日祝10:00~16:00)  
月曜(祝日の場合は営業、翌日休み)  
休 あり



## 3 Patisserie Couple

小さい頃、誕生日会で食べたケーキが、このお店を始めるきっかけだったとCoupleのオーナー玉那覇さんは言います。「あの時のような感動をもっといろんな人に届けたい」スイーツは定番のラインナップながらも、北海道産の牛乳や朝霧高原の卵などとおきの食材を使用。食べた瞬間、甘い感動が口の中に広がります。

☎098-963-9363

住 西原町嘉手刈78-6  
営 10:00~19:00  
休 不定休 駐 あり



## 4 ビッグハート

県内に5店舗展開するステーキ専門店。赤身らしい弾力がありながらもやわらかい「特製ステーキ」は、旨味が凝縮。噛むほど肉汁が溢れ、特大(300g)サイズでもペロッと平らげられます。

☎098-946-3557

住 西原町小那覇639  
営 11:00~20:45  
(ラストオーダー20:00)  
休 火曜 駐 あり



## EVENT

### 西原まつり

2年に1度10月下旬に東崎公園で2日間にわたって開催。地元の団体によるパフォーマンスや民謡ショー、音楽ステージ、旗頭ショー、カチャーシーなど、様々なプログラムが繰り広げられ、町内外から訪れた来場者が一体となって盛り上がります。会場が熱気に包まれる中、フィナーレに打ち上げられる花火も必見です。



### 西原さわふじマルシェ

西原さわふじマルシェの施設全体を利用したイベントが頻繁に開催されており、地元住民や観光客で賑わいを見せています。



# 中城村自転車ルート



絶景と名物グルメをお目当てに  
心もほっこり癒される村へ

古琉球の面影が薫る世界遺産・「中城城跡」を有し、豊かな土地と美しい景観に恵まれた中城村。とっておきのビューポイントや、評判の地元グルメをあちこち巡るのも楽しいですよ。

全長  
9.1km

## 中城城跡

「琉球王国のグスク及び関連遺産群」として世界遺産に登録されている中城城跡は、県内の数あるグスクの中で最も遺構が残っています。城壁は、自然の岩石と地理的条件を生かした美しい曲線で構成されており、その築城技術は歴史的に高い評価を受けています。



## 中城モール

外壁に描かれた巨大クジラが迎えてくれる、品数豊富な家具屋さん。店舗裏の穴場ビーチはフォトスポットとして人気です。



## 吉の浦公園展望台

様々な設備が充実した公園内にある展望台。自転車散策の休憩を兼ねて、ただ海を眺めて過ごすだけでも癒されます。



## 護佐丸歴史資料図書館

琉球王朝時代の武将・護佐丸(ごさまる)や中城城跡をはじめ、琉球史をじっくり学べます。歴史好きの方はぜひ。



## 自転車ルート

- |        |        |         |
|--------|--------|---------|
| 休憩スポット | バイクラック | ビュースポット |
| シャワー   | 食事     | トイレ     |

風にそよぐさとうきびや、心落ち着くキレイな海は癒してくれること間違いなし。一面に広がる自然や昔ながらの集落風景を眺めてサイクリングを楽しもう♪

中城村キャラクター／護佐丸



## GOURMET SPOT 中城村の休憩スポット

ノンビリした中城の雰囲気を感じるグルメスポット



### 1 麺家にらい

吉の浦公園のすぐ近く、ひっそりとした通りの一角に小さな沖縄そば屋さんがあります。その日用意した50食分のそばが、閉店前には売り切れてしまうというほど人気の「麺家 にらい」。「地元の方々に、美味しい沖縄そばを気軽に食べてほしい」そうおっしゃるのは店長の並里さんです。美味しさと価格を

両立するために行き着いた答えが、全て手作りの沖縄そば。ツルツルとコシのある自家製生麺に、地元の工場で作られた鯉節をたっぷりと使ったスープは思わず言葉を失うほどの美味しさ。とろとろのジューシーなお肉が添えられた「なんこつソーキそば」が600円で味わえるのも魅力のひとつです。



☎098-895-7999

住 中城村当間662-1  
営 11:00~15:00  
(売り切れ次第終了)  
休 水曜、第3木曜 駐あり



### 2 カフェ・マーメイド

「カフェ・マーメイド」のメニューは、どれもボリュームで美味しくリーズナブル。数ある中でも人気のメニューは「まぎータコス」です。手のひら大の大きな皮に包まれたたっぷり具材で大満足。テラス席ではサイクリングウェアのままでもOKなので、東海岸の海とマーメイド像を眺めながらゆっくり過ごしてください。

☎098-895-6188

住 中城村久場1963 中城モール1F  
営 11:00~15:00  
(土・日曜、祝日は17:00迄)  
休 無休 駐あり



### 3 ヤギ汁屋いこい

美味しさと品質の証「まーさん印」を取得した絶品山羊肉・山羊料理のお店。品評会で何度も賞を受賞している腕利きの飼育家が育てた山羊肉は、柔らかくて臭みがなくうまみ濃厚、しかもリーズナブル。山羊肉は栄養も豊富なので、自転車を漕ぎ疲れたときのリカバリー食としてもオススメです。

☎090-5742-7111

住 中城村奥間959-3  
営 11:00~14:00  
休 日・月曜 駐あり



### 4 氷月屋

サイクリングでほてった身体には、やはりひんやり冷たいかき氷が一番。「氷月屋」のかき氷は、沖縄では珍しい台湾生まれの「雪ミルクかき氷」。オススメは、宮古島の黒糖を使用した「黒糖ぜんざい」。オリジナルの県産紅芋クリームをかけた「紅芋黒糖ぜんざい」は数あるメニューの中でも大人気の商品です。

☎070-4348-5729

住 中城村泊533-2  
営 11:00~17:00  
休 月・水曜 駐あり



### EVENT

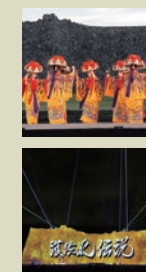
#### 中城護佐丸まつり

世界遺産「中城城跡」で、3年に1度10月に開催します。獅子舞やエイサー等の地元の伝統芸能や、オリジナル曲「護佐丸ソング」で踊る子供たちのダンス演舞、音楽ステージ、飲食ブースに花火もありご家族みなでお楽しみ頂けます♪



#### 世界遺産中城城跡でのイベント

中城城跡は、2000年に世界遺産に登録され、歴史的にも文化財的にも高い評価を受けています。近年では壮大な広場を活かし歌舞伎や狂言、大相撲土俵入り、著名なアーティストによる音楽ショーなどたくさんのステージを披露しています。



# 北中城村自転車ルート



魅惑スポットが多数！  
おしゃれに街ブラしよう♪

貴重な文化財にも出合える北中城村では、近年、個性的なショップやカフェが急増中です。グルメに体験、ショッピング…と楽しみがそろったエリアを訪れば、旅の目的が全て叶うかも！

全長  
5.5km



## イオンモール沖縄ライカム

グルメもショッピングも楽しみたいなら、たくさんのワクワクが詰まった沖縄最大級のリゾートモールへ！何度訪れても新しい発見があるはず♪



北谷町



## あやかりの杜

図書館やキャンプ場を中心に、様々な体験ができる複合施設です。豊かな自然の中で、遊びながら学べるプログラムが充実！



北中城村は、沖縄の中でも外国の雰囲気が漂うエリア。おしゃれなカフェや沖縄ならではの風景も楽しめて、観光もショッピングも楽しみたいという人にピッタリです。

北中城村キャラクター／北のペーちゃん

宜野湾市



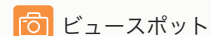
自転車ルート



休憩スポット



バイクラック



ビュースポット



シャワー



食事



トイレ

## 渡口多目的広場

多くの人に親しまれる芝生の広場は、格好の休憩スポット。青空の下でのびのび過ごして。



## 自家焙煎珈琲屋 MAMEMARU

アットホームなコーヒースタンド。数種類の新鮮な自家焙煎珈琲豆の中からお客様の好みに合わせ、一杯一杯丁寧に入れるハンドドリップコーヒーが楽しめます。名物のアンダギバーも大人気！



# GOURMET SPOT

## 北中城村の休憩スポット

自然や文化の息づく北中城村でゆったりした時間を



### 1 イオンモール沖縄ライカム

北中城村を代表する大型ショッピングモール。館内には、アパレルや雑貨などのショップの他、飲食店や、映画館なども併設されており県内外多くの方が利用しています。定期的にイベントなども開催されている他、地元北中城の地元商品を扱う店や観光案内所なども敷地内にあります。

☎098-930-0425

住 北中城村字ライカム1  
営 店舗により異なる  
休 無休 駐 あり



### 2 縁どころ 吉嶺

東海岸を一望する高台にある「縁どころ 吉嶺」。どこかしら温かくゆったりとしたこのお店には、オーナーの「出会った人との縁を大切にしたい」という思いが込められています。料理は新鮮な食材を使った海鮮和食や沖縄料理が中心。お昼は東海岸の景色を眺めながら沖縄そばが堪能できます。

☎098-935-5657

住 北中城村仲順470-6 1F  
営 (昼) 11:30~14:00  
(夜) 17:30~23:00  
休 日曜、祝祭日、第1月曜 駐 あり



### 3 外食家 くじら

高台から青い海を見渡す「外食家 くじら」。沖縄県産の野菜を使った絶品メニューの中でも種類豊富なパスタが特に人気です。味はもちろんですが、麺の量もたっぷり。子ども連れの方なら分け合って食べても大満足です。素朴で落ち着いた店内にはカウンター席や座敷席もあり、一人でも家族連れでもゆっくり楽しむことができます。

☎098-989-1062

住 北中城村字仲順443-1  
営 11:00~23:00  
ランチタイム(L.O.17:00迄)  
休 無休 駐 あり



### 4 Limpid

リンビッド  
魚料理が美味しいレストラン  
フレンチベースの創作料理がリーズナブルに楽しめるレストラン。「県産鮮魚のポワレ」などランチメニューはサラダ・ドリンク付きで、コースも3種ご用意。

☎080-6485-2309

住 北中城村字渡口1852-5  
営 11:00~17:00  
休 土曜、日曜、祝祭日  
駐 あり



### EVENT

#### 石平家人衆会桜小路まつり

県二級河川普天間川石平地区内に、2005年地域住民が自らの手で植樹した桜並木。山、川、桜並木にたくさんの生き物が生息する心と癒しの空間をお届けします。地域で手作り小さなまつり「桜小路まつり」は、毎年2月初旬~中旬に開催します。



#### 北中城まつり・青年エイサーまつり

大盛況の青年エイサー、北中城村の魅力を詰め込んだ伝統芸能を満喫できます。また、地元の名物がそろそろ食事販売ブースや花火もお見逃しなく!





【発行】

東海岸地域サンライズ推進協議会  
事務局(与那原町企画政策課内)

☎098-945-8881

住所／沖縄県島尻郡与那原町字上与那原16番地  
令和8月3月発行