

Cycling guide Map



Okinwa 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
沖繩東海岸を
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、自由に気ままなサイクリング旅がおすすです。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。

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。

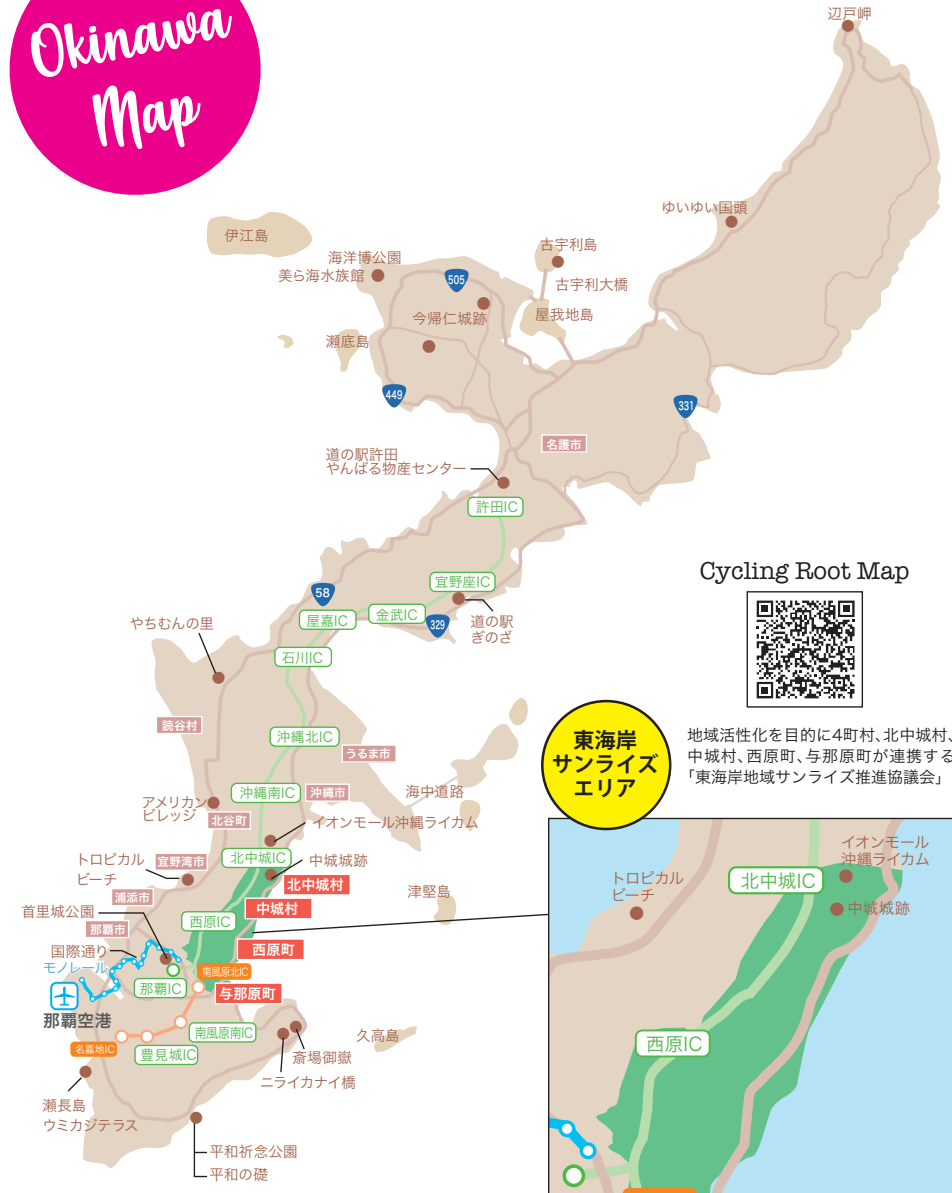


沖縄年間気温一覧

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	暖かくなる	暖かくなる	蒸し暑い (梅雨時期)	蒸し暑い (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」



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



レトロな雰囲気にもまれて 歴史ロマン & 伝統文化を探求

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、440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。

全長
4.3km

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？



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。スタ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。



軽便与那原駅舎

かつて沖縄を走っていた軽便(けいびん)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。



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。



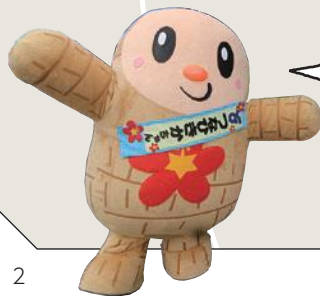
板良敷沿岸線

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
- バイクラック
- ビュースポット
- シャワー
- 食事
- 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/つなひきかちゃん



南風原町

←那覇方面

南城市

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

牛を一頭買っているから、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。ご飯がお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 11:00~21:00 (L.O.20:30)
 休 月曜 駐あり



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、第2・4月曜 駐あり(2台)



4 プリン専門店 琉球PUDDING

大人から子どもまで、みんな大好きなスイーツといえばプリン。こちらでは、沖縄をイメージした手作りの絶品プリンを販売しています。しっとりとした舌触りに濃厚な甘み。少し大人な気分を味わいたいなら泡盛を使った「古酒プリン」をどうぞ。沖縄の海を閉じ込めた「美らプリン」はお土産にもオススメです。

☎098-800-1834

住 与那原町東浜97-1
 営 10:00~20:00
 休 無休 駐あり



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

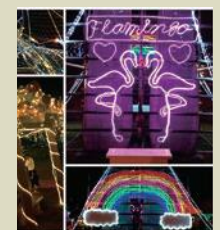
与那原大綱曳

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、440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11月末頃から色鮮やかなイルミネーションが点灯。あたたかな雰囲気に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？

全長
4.7km



東崎公園

園内のコースをのんびり歩いたり、健康器具でストレッチをしたり…と、思い思いの時間を過ごせる公園。事前申請でサッカーやソフトボール、バスケットボールも楽しめます(有料)。



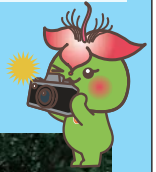
国指定文化財の内間御殿をはじめ多くの文化財や文化教育施設が立地し、「文教のまち」と知られる西原町。町内には自然を利用した公園やビーチがあり、親子連れなどが訪れているりん。

西原町キャラクター／さわりん

中城村

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



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。



イルカ公園

遊び心をくすぐる遊具が子どもにも大人気。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や多彩なマリア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。



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 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 9:00~19:00

※施設により異なる

休 無休 駐 あり



2 ちょーでーぐあ

言わずと知れた西原町の名店。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。フーチパー、イカスミなど8種類から選べる手打ちの自家製麺は、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過ごして下さい。

☎098-882-8215

住 西原町呉屋86-7

営 11:00~15:00(土日祝は~17:00迄)

休 月曜(祝日の場合は営業、翌日休み)

駐 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 火曜 駐 あり



4 ムーンテラスカフェ

西原キラキラビーチのすぐ近くにある「ムーンテラスカフェ」。旬の食材を使った洋食メニューを多数用意。新メニューの「鉄板!!!ナポリタン」は、鉄板の上で焼けるパターの音・香りと五感で味わう絶品料理です。心地よい海風が吹き抜けるテラス席では、水着のままやペット同伴での食事もOK。

☎098-882-8578

住 西原町東崎22-3

ムーンテラス東崎B棟

営 11:30~17:30

(L.O.17:00)

※金・土・日曜、祝日は21:00迄(L.O.20:30)

休 水曜 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。



この日は子どもからおじい・おばあまで、みんながお祭りムード一色に！夜空を華やかに彩る花火を目に焼き付けて。

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「麺屋 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 ピンザブラン
中城牧場 ヤギ精肉店

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も濃厚、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。

☎098-988-4510

住 中城村泊468-4
営 10:00~15:00
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

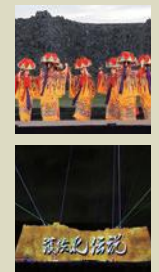
中城護佐丸まつり

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…と楽しみがそろうエリアを訪れば、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♪



北中城周辺の周遊バスが運行

北中城村を楽しむには周遊バスの利用もオススメ！イオンモール沖縄ライカムをはじめ観光スポットやカフェ巡りにも最適です。



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／北のパーちゃん

宜野湾市



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

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。



しおさい市場

買って&食べてハッピーになれる、村の特産品を集めたアンテナショップ。新鮮野菜や「アーサ天ぷら」が人気です。



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 marph kitchen

あくびをするキュートな猫の看板が目印のお店「marph kitchen」。人気のメニューは、手作りのベーグルを使った「ベーグルサンドイッチ」です。ふわふわで香ばしいベーグルにたっぷり具材が挟まれていて、お腹も心も大満足。そのほか、スープセットやマフィンなどの焼き菓子もオススメです。

☎080-6494-2288

住 北中城村渡口1813-1 T-3
営 11:00~16:00
休 不定休 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 縁どころ 吉嶺

ゆしんみ

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。春ごろには、お昼にテラス席を解放して冷たい沖縄ぜんざいを楽しめるようにする予定だそうです。



☎098-935-5657

住 北中城村仲順470-6 1F

営 17:30~23:00

休 日曜、祝祭日、第1月曜

駐 あり



EVENT

ひまわり IN 北中城

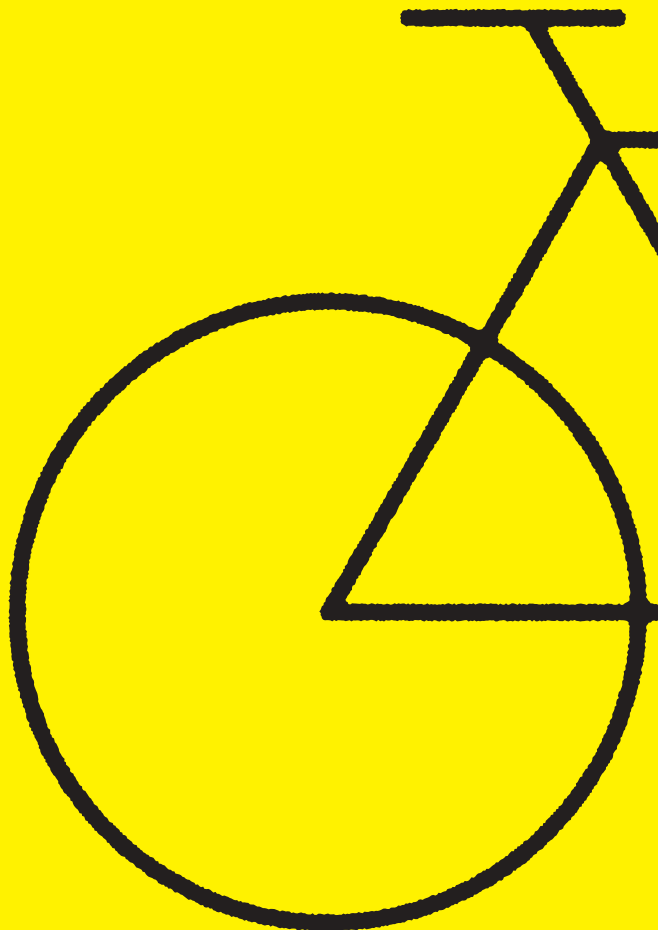
沖縄の温暖な気候を活かした「日本で一番早いひまわりまつり」は、2月中旬~3月頃に開催。太陽の光を浴びて畑一面に咲いたひまわりを見ていると、元気が湧いてきますよ。



しおさい祭り

例年大盛況のイベントでは、一日を通して北中城村の魅力を満喫できます。村指定無形文化財が披露されるほか、地元の名物がそろう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