

Travel to

伊是名島ガイドブック

これ一冊で島を満喫できる

IZENA ISLAND

沖縄の離島



目次

- 01 表紙
- 02 目次
- 03 島旅の心得/アクセス
- 04 泊まる（民宿）
- 05 泊まる（民泊・公民館）
- 06 食べる（ランチ・弁当）
- 07 食べる（居酒屋・その他）
- 08 遊ぶ（マリン・釣り）
- 09 観る（観光スポット）
- 10 遊ぶ（体験アクティビティ）
- 11 ゴミの出し方やマナー
- 12 買う（商店）
- 13 買う（お土産）
- 14 祭り、伝統行事、イベント
- 15 緊急連絡先
- 16 裏表紙 地図



島旅の心得

Expert Advice for a Seamless Trip

人口1,200人弱、信号機1基、小中1校ずつ、高校なし、コンビニなし、バスやタクシーが無い、小規模な離島です。ゆるっとしたお気持ちでどうぞお越しください。

掲載情報について

田舎あるある！こちらに掲載されている宿や店舗の営業時間や料金等の情報はあくまでも基本情報です。離島は家族経営が多く、人手が少ないため、急病や冠婚葬祭等で休業することがありますのでご留意ください。

島へのアクセス方法

STEP①飛行機で那覇空港へ



STEP②バス/レンタカーで今帰仁村運天港へ

(1)やんばる急行バス（約3時間）

(2)タクシー/レンタカー（約2時間）



STEP③今帰仁村運天港からフェリーで伊是名島へ
フェリーいぜな尚円（約55分）

運天港発 ①10:30 ②15:30

伊是名発 ①09:00 ②13:30



当日のフェリー運航時刻を必ずチェックしよう

天候やイベント、船修繕等で当日のフェリーの運航状況が変わる場合がありますので、必ず出発する前に伊是名村公式ホームページトップに表示されている「本日の運行情報」を確認しましょう！毎朝7:40更新
QRより確認する>>>



宿泊先を事前に予約しよう

離島の宿は、部屋数や人手が少ないため当日の予約が取れないことが多いです。そのため必ず宿泊先に事前の予約をお願いします。宿泊先情報→P4

レンタカー等で移動手段を確保しよう

伊是名島にはバスやタクシーといった交通手段がないため、レンタカーやレンタサイクル等を予約することをお勧めします！ご予約は伊是名レンタカー P9

その他注意点

○集落内は水着などで歩かないでください。

○民家の敷地に侵入して写真を撮らないでください。

○監視のいる海水浴場はございませので遊ぶ際はライフジャケットなど着用し自己責任で安全に気をつけてください。

○釣り・キャンプ等のレジャーの後は、必ず火やゴミの後始末をしてお帰りください。ごみの捨て方は P11

●お食事の計画を事前にしましょう！

飲食店が不定休で少ないうえコンビニが無いので、無計画で行くと食事難民になってしまうことも！飲食店や食事付き宿をcheck!



伊是名島に観光に来たらどこに泊まる？

島内のおすすめの宿泊施設をご紹介します！

詳しくは「泊まる」サイトから



泊まる



御食事あり



Wi-Fiあり



送迎あり



キッチン付



電子決済OK



カード決済OK



現金のみ

民宿 美島 Mishima



☎0980-50-7111/伊是名村字仲田177-8
仲田港ターミナル内の目の前で伊是名レンタカー
と飲食店が隣接。

なか川館 Nakagawa-kan



☎0980-45-2100/伊是名村字仲田743-4
島の中央に位置するいずみ荘と姉妹宿で向かい合っている。両施設の夕食会場

民宿 前川 Maekawa



☎0980-45-3350/伊是名村字仲田255
商店も営む昔懐かしい温かい雰囲気宿の宿。

いずみ荘 Izumi-sou



☎0980-45-2028/伊是名村字仲田1167
なか川館の姉妹宿で両施設の朝食会場

民宿 まえだ Maeda



☎0980-45-2296/伊是名村字仲田136-2
釣り船まえだ丸で有名な宿。隣に仲田共同売店があり便利。

旅館 宝の島 Takarano shima



☎0980-45-2334/伊是名村字伊是名3364-22
伊是名ビーチの目の前にあるベストロケーションでサンセットも楽しめる宿

GUEST HOUSE 上里商店 Uezato shoten



☎090-1081-5628/伊是名村字諸見5066
ウェルカムバク転するに-に-が経営する口コミ
人気No1の宿/ツイン3部屋限定

旅の宿 たんぽぽ Tanpopo



☎0980-45-2198/伊是名村字諸見4995
気さくなご夫婦が営むアットホームなゲストハウス

民泊・一棟貸

銘苅家別邸



☎070-5402-1889
伊是名村字伊是名752
伊是名集落の一棟貸

イゼナビーチハウス



☎070-3995-8051
伊是名村字伊是名3364-3
伊是名ビーチ前の民泊

TAROYA



☎080-5913-7729
伊是名村字伊是名3504-14
伊是名集落の民泊

かなさ



☎090-8290-7291
伊是名村字勢理客1545
3LDKのシェアハウス。

宝の宿



☎080-3986-0371
伊是名村字伊是名739-1
ビーチ前のコテージ

もろ家



☎観光協会に問合せ
伊是名村字諸見4695
諸見集落の一棟貸

いりかみだ



☎090-1951-3270
伊是名村字諸見4945-6
諸見集落のシェアハウス

■公民館宿泊の詳細



- 宿泊料金 : 3,000円/大人 1,000円/小人
- 別途使用料 : エアコン1h 100円 (コイン式)
厨房、ステージ等詳細QRから↓
- 設備 : 駐車場、コインランドリーあり

公民館は各集落の区長さんへご予約となります。各集落の催事、行事が行われている場合もございます。

※キャンプのレンタルもしています。詳細は観光協会HPにて

宿泊できる公民館

諸見公民館 しよみ



☎0980-45-2992
伊是名村字諸見4947

伊是名公民館 いぜな



☎0980-45-2588
伊是名村字伊是名739-1

勢理客公民館 じつちやく



☎0980-45-2349
伊是名村字勢理客2621-12

内花公民館 うちな



☎観光協会に問合せ区長につなぐ
伊是名村字内花3051-77



伊是名島に飲食店はあるの？

ランチから居酒屋や夜のお店をご紹介！

詳しくは「食べる」「夜遊ぶ」サイトから



飲む

食べる

ランチできるお店



LUNCH IKANAI?

Onaka Suita



レストハウスかみやま

自家製ヤギ汁やもずくそばが人気の島一番の老舗/夜は居酒屋
11:00～14:00
定休日：月・第2火
伊是名村字仲田764
☎0980-45-2016



麺CAFE太陽食堂

グルテンフリーのお米麺パスタやジャージャー麺が人気のランチとカフェ。スイーツも。
11:00～15:00
定休日：火
伊是名村字勢理客1542
☎0980-45-2120



はなはな

毎日日替わり1品限定の定食屋さん。1日数量限定で無くなり次第終了となります
11:30～14:00
定休日：不定休
伊是名村字諸見5005
☎090-8294-8651

お弁当が買えるお店



しまぬ売店・仲田共同売店

ターミナル内にあるお土産屋さん。日替わりで数種類のお弁当は11時頃から陳列される。
08:00～14:00/年中無休/☎0980-45-2781



JAスーパー

島の便利なスーパー日替わりのお弁当や総菜が人気。09:00～19:00(平日)/0900:～17:00(土)
定休日：日/☎0980-45-2722



伊是名漁協直売所

いぜな島の旬の魚天ぷらやもずくの天ぷらなどの惣菜も大人気。
11:00～15:00/定休日：土日祝/☎0980-45-2217



高良屋

島で一番早く開店する商店で朝食弁当が人気。地元のお母さんたちが丁寧に作っている。
07:00～20:00/年中無休/
☎0980-45-2920



KUKUNA

キッチンカー/お弁当、かき氷、ソフトクリーム
11:00～15:00火水木
11:00～17:00金土
定休日：日・月
☎080-8953-1938



やきとりしんすけ

ジューシーな炭火やきとり屋。地元の人
の憩いの場。各集落を日替わりで回るオ
レンジ色の移動式屋台。

⑧仲田⑨内花⑩諸見⑪勢理客⑫伊是名
17:00～定休日：土日
☎080-6492-5417



さざ波

伊是名ビーチの目の前
手作り餃子が人気。
17:00～22:00/定休日：日・第2土
伊是名村字伊是名3364-10
☎0980-45-2990



はなくひー

カラオケとお酒と小料理の集落内のち
いさなお店
17:00～00:00
定休日：水
伊是名村字勢理客2624-16
☎0980-45-2108



KANPAI SHIYO?

Stress-free



イゼナロックハウス

カクテルも飲めるライブハウスミュージックバー♪地元バ
ンドの拠点でイベントも開催。生演奏で唄ってみる？
19:00～/定休日：不定休/伊是名村字諸見4750
TEL:080-6496-9435

夜に開いてる飲食店



レストハウスかみやま

夜は居酒屋さん。ラン
チとは違ったメニ
ューを提供しており、パスタやもずく
料理も食べられる。
17:30～22:00
定休日：月・第2火
伊是名村字仲田764
☎0980-45-2016

港にある居酒屋さん。
島の食材を使った料理
や本日のおすすめなど
料理が人気。
18:00～21:00
定休日：日
伊是名村字仲田177-14
☎0980-45-2990



御食事処やま



めしスポGOLSEN

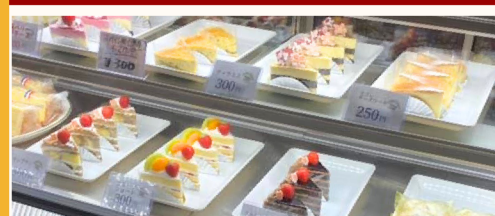
地元の人が集う居
酒屋さん。丁寧な
接客でお値段もリ
ーズナブル。
18:00～23:00
L/O 21:30
伊是名村字仲田32
☎0980-43-0330



麺 龍

ラーメンが食べら
れる居酒屋です。
塩とんこつラーメ
ンや餃子が人気。
17:30～21:00
定休日：水
伊是名村字仲田
423-1
☎0980-43-5142

スイーツが 買えるお店



菓子の島かみやま

老舗の焼きたてパンとケーキの店。誕生日
ケーキ、かき氷、ぜんざい、コーヒーもテ
イクアウトできます！
12:00～19:00（ケーキ14:00～）
定休日：月土日祝/☎0980-45-2363



オヤツコマツ

伊是名集落内にある焼き菓子専門店。スコ
ーンやクラッカーが人気で、散歩しながら
おやつに！
木金15:00～土13:00-
定休日：日月火水/☎0980-45-2363



麺 CAFE 太陽食堂

米粉を使ったスイーツやアイスが食べれる/
コーヒーもあります
11:00～15:00-/定休日：火
☎0980-45-2120

伊是名の夜はこれから



スナックマリーンハウスA

伊是名ビーチ側にあるカラオケスナック♪地元の人
たちと仲良くなれる穴場です。
20:00～/定休日：不定休/伊是名村字伊是名3364-2

▲運転代行サービス
午後十時まで



伊是名島に来たら何する？
絶景スポットやガイドを紹介
詳しくは「遊ぶ」サイトから⇒



あそぶ

伊是名島のマリンスポーツ

～マリンガイドをご紹介～ 沖縄県公安委員会届け出事業者



いぜな島唯一のダイビングショップ。数々のポイントを開拓し、ガイドの満足度最高点！

！イゼナマリンサービスグイン（要予約）

☎0980-43-9984

ライセンス
PADI



ダイビング/ボートシュノーケル



ファミリーでも利用可能！
貸切できるボートシュノーケルツアー

！ルアナ・パドルスポーツ（要予約）

☎090-2249-2783

ライセンス
BSAC



貸切ボートシュノーケル



マッテラビーチからエントリー1名から対応可！

！イゼナアウトドアコミュニティ（要予約）

☎090-1951-3270

ライセンス
OMSB



ビーチシュノーケル



SUPで透明度の高い伊是名の海をのんびりクルージング！

！ルアナパドルスポーツ（要予約）

☎090-2249-2783

ライセンス
BSAC



SUPクルージング

沖釣り遊漁船ガイド



遊漁船や～ぐな～

外国人に人気の遊漁船漁師たちのおもてなしが最高！や～ぐな～の意味は家族。
（要予約）

▶名嘉 賢 船長

☎090-2587-2303



HP



遊漁船まえだ丸

民宿を営む前田船長は、伝説の釣り人。何度もメディアに取り上げられた有名な漁師さん！（要予約）

▶前田 一史 船長

☎090-8291-1153



遊漁船カミカミ号

ファン必見！登録者14万人超えの伊是名島出身釣りユーチューバーがポイントへお連れする贅沢なツアー。

中上級者向け（要予約）

▶カミヤマライトゲーム

神山慎太郎 船長

問合せ

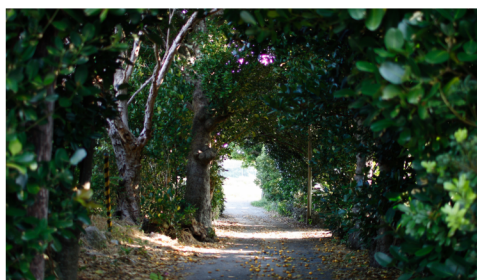


絶景パワースポット・史跡・フオトスポット巡り♪



銘苅家住宅

★国指定重要文化財
琉球王国時代の伝統的な木造古民家。尚円王の叔父の家系。当時は地頭職として首里王府と繋がっていた。



伊是名集落のフクギ並木

集落全体がフクギ並木に囲まれた幻想的な空間。これだけたくさんのフクギと石垣が残っているのは県内でも珍しい集落です。

伊是名集落



アハラ御嶽

伊是名島一番の聖地
その昔、天照大神がここに降りて世を明るくした伝説が残る超パワースポット！



神の岩座

山から横に突き出た岩。まさに神様になったような気分になれる絶景のパワースポット！



龍の口／風の岩

超絶景ポイントとされていますが、危険なルートのため、自分で行かずガイドを利用しましょう。



ガイド



玉御殿/伊是名城址

★国指定重要文化財
世界遺産「首里玉陵」に並ぶ、琉球王国時代の尚円王一族の陵墓。尚円王の親族が眠る聖地。



ハートの珊瑚礁

晴れた日の午後、潮位100CM前後に現れる
観れたあなたは恋愛運アップで超ラッキー♡



伊是名ビーチ/サンセット

キャンプや海水浴が楽しめるビーチ。一年中夕陽がきれいに見れるサンセットスポット！



シラサギ展望台/ギターラ展望台

日本の渚百選の二見ヶ浦海岸が一望できる2か所の展望台。透明な海の底の珊瑚礁が美しい。

シラサギ
展望台



ギターラ
展望台



尚円王御庭公園

琉球王国第2尚氏の初代国王「尚円王」が生まれた屋敷跡周辺。背板580年を記念して建てた銅像が凛々しく建っている。

レンタカー/原付バイク/電動自転車

伊是名レンタカー
0980-45-2394

城山とチヂン岳が重なった奇跡のシルエット

妊婦の女神～伊是名島は子宝の島～

こんな遊びもできるよ♪



キャンプ

伊是名島はフリーキャンプ場です。キャンプ用品のレンタルもあります！



グラスボート

H・Yマリン
☎090-3414-5071
☎070-3995-8051



サイクリング

伊是名レンタカー
☎0980-45-2394
☎8:00～17:15
☎13:00～15:00



観光ガイド

穴場はガイドにお任せで安心安全
ガイド特集HP⇒



クバ細工

H・Yマリン
☎090-3414-5071
☎070-3995-8051



アダンバングル作り

KOALANI
☎080-5913-7729



さとうきび絞り体験

さとうきびジュース
いぜなアウトドアコミュニティ
☎090-1951-3270



海上タクシー

お隣の伊平屋島へ行くには海上タクシーが速くて便利。

※片道料金 1名分（環境税込）

1名様 12,100円

2名様 6,100円

3名様以上一律 4,100円

H・Yマリン ☎090-3414-5071

りおん丸 ☎090-1947-6513

いぜな島でのアクティビティは、定員が限られているため、必ず事前に予約をしましょう！



星空ナイトを散策

満天の星空の下をお散歩して天の川や流れ星を観察しよう♪ハブがないから安心です。



ただ夕陽を眺める

伊是名ビーチ/シヌグジの浜で、時間を忘れて寝そべってただ夕陽が沈むのを眺めるだけでいいんです。



朝日を見に行く

降神島や城山の方から朝日が上がって来るのを見るだけで運氣が上がりそう♪

遊んだらマナーを守って美しい島を守ろう

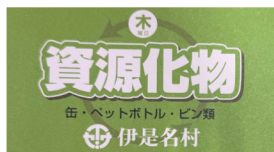
ゴミはどうしたらいいの？

環境に配慮し各レジャースポットにはゴミ箱の設置はございません。各自で適切な処分をお願いします。ごみの放置だけは絶対にやめましょう！

①シールを買う

- ▶燃えるゴミ
- ▶資源ごみ
- ▶燃えないゴミ

各商店にゴミ専用のシールが1枚50円で販売されています



②分別する

- ▶燃えるゴミ
- ▶カン/ペットボトル
- ▶燃えないゴミ

ペットボトルのキャップとラベルは燃えるゴミへ、必ず分別して捨ててください。
分別方法の詳細は下記QRから

不法投棄厳禁



分別方法

③所定の場所へ

仲田港ターミナル構内の
ゴミ捨て専用のかごへ持
込んで捨ててください

必ずシールを貼って出して
ください。ターミナル構内
のゴミステーションへ常時
各自で運んでください。



～ルールやマナーを守って正しい観光を心掛けてください～



芝生での直火NG



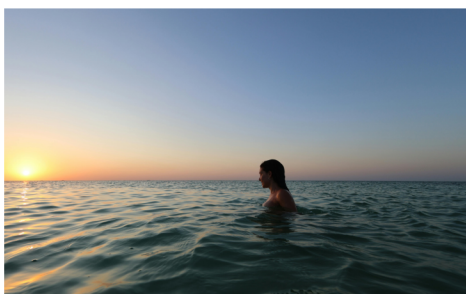
花火の放置NG



釣りのゴミ放置NG



水着で村を歩かない



ガイド無しの独りシュノーケルは推奨しません



公共施設水道の無駄使いはNG



天然植物の持ち出しNG



買う

伊是名島はどこで買い物ができるの？

コンビニはないけど、地元行きつけの商店や
おすすめのお土産を紹介

詳しくは「買う」サイトから⇒



地元の商店「まちやぐわ〜」でお買い物♪



しまぬ売店

ターミナル内の物産展。島の特産品が買える。弁当あります
08:00～14:00
伊是名村字仲田177-7
☎0980-45-2781



仲田共同売店

全日食チェーン店
09:00～20:00 (19時)
定休日：年中無休
伊是名村字仲田144
☎0980-45-2005



JAスーパー

島の中央にあるJAスーパー。弁当あります。
09:00～19:00(平日)
09:00～17:00(土)
定休日：日
伊是名村字仲田1165
☎0980-45-2722



吉田ストア

釣り具や日用品が揃う。惣菜もあります。
11:00～21:00
定休日：月
伊是名村字仲田417-1
☎0980-45-2608



高良屋

島で一番早く開店
弁当あります。
07:00～20:00
年中無休
伊是名村字内花3051-68
☎0980-45-2920



兼元商店

伊是名ビーチから徒歩で行ける商店
08:00～20:00
定休日：不定休
伊是名村字伊是名3365-30
☎0980-45-2466



前川商店

民宿の敷地にある商店
09:00～20:00
定休日：不定休
伊是名村字仲田255
TEL:0980-45-3350



電子決済OK



カード決済OK

現金のみ

※離島の商店は、諸事情で休業する場合もございますので、事前に確認しましょう。また、営業時間中は電話が繋がりにくい場合がございます。

伊是名島の特産品

～おみやげ専門店しまぬ売店人気商品ご紹介～



伊是名酒造所 泡盛

伊是名酒造の泡盛は数々のコンテストで賞を受賞しています。「金丸」や「常盤」をはじめ、村民が親しむ「いぜな島」も人気です。古酒がお勧め！

！伊是名酒造所



伊是名島の香り 王様クッキー

伊是名島で育てた麦の小麦粉を使用した香ばしい香りの地元産クッキーです。店舗では焼きたてパンやケーキ屋さんも営む。

！菓子の島かみやま



尚円王の里ひとめぼれ

お米の産地で尚円王の時代から稲作が盛ん。「尚円の里」は上品で県内でもトップクラスのお米です。

！JA伊是名支店



オヤツコマツクラッカー

伊是名島産のもずくやアーサを使用したクラッカーがお土産に人気です。集落内ではスコーンやマフィンも販売している人気店です。

！オヤツコマツ



海の幸 島の魚介類

島で獲れた海の幸が豊富に並んでいます。普通のスーパーには出回らない品がたくさん。

！しまぬ売店



グインのアーサ

島で唯一のダイビングショップを運営するご夫婦が丁寧に育てたアーサ商品です。乾燥アーサと生アーサにして販売しています。

！イゼナマリンサービスグイン

ふるさと納税で島を応援



島の元気研究所

お米を使った料理で人気の太陽食堂でも麺を使用しています。マカロニやパスタ麺、野菜のピクルスは製造待ちとなるほど人気。

！島の元気研究所



自然の恵
blessings of nature



寄付ページはこちら

沖縄県伊是名村では、ふるさと納税を通じて地域の魅力を全国の皆さまにお届けしています。美しい海に囲まれたこの島では、海産物や農産物など、自然の恵みを活かした返礼品をご用意しています。また、皆様からの

温かい寄付は、伊是名島を未来へ残していくための大切な基盤となり、貴重な財源として有効に活用されます。



祭り・伝統行事・イベント

1月 製糖期間（年末～3月）/村民の集い

2月 田植え

3月 15の春（島立ち）

4月

4月の初旬 公事清明祭

1870年に始まった公事清明祭は王家のゆかりとしては首里以外の地域では唯一行われるのがここ伊是名島。伊是名玉御殿が開錠され一般の方も入れる。銘刘家、名嘉家、玉城家、伊礼家の四殿内及び村長らが参列。

5月 GWキャンプシーズン

6月 稲収穫

旧暦5月4日 ユッカヌヒー

旧暦の5月4日に行われる海神祭で海人たちが海の恵みに感謝し豊漁を祈り、航海の安全を祈願する催事。週末にあわせて伊是名ビーチでは、村民たちによるハーリー競漕も行われる。

旧暦6月15日
ウンナー

オススメ

旧暦6月15日をかきり、4集落で開催される豊年祭。観光客にも大人気！島民とお酒を酌み交わし歌い踊り夜通し楽しむお祭り。勢理客→仲田→諸見→伊是名の順に毎週開催される。正式日程は、いぜん島観光協会インスタやHPにて5月頃に毎年公開。

7月下旬か8月上旬

伊是名尚円王まつり

オススメ

8月

スポーツ交流、アーティストライブ、伊是名尚円太鼓、花火や抽選会などの催しがあり、島内事業者の出店も出店され2日間にわたり開催される。



旧暦8月11日と12日

八月村あしび（豊年祭）

各集落で豊年満作を祝う行事。各集落の公民館にて、棒術、エイサー、組踊や子供たちの余興などが披露される。2週間前から公民館ではエイサーの練習が行われているので見学しに行くのもお勧め！



10月

11月上～中旬

いぜん88トライアスロン大会

11月

スイム2km、バイク66km、ラン20kmの合計88kmの中距離トライアスロン大会が伊是名島で開催される。島の自然を満喫できるコースが人気。最後のふれあいパーティーで島人と交流でき、食事や舞台催しのおもてなしが感動と好評です！



12月上～1月中旬

クリスマス イルミネーション

12月

旧暦7月18日

シヌグ

8月

旧暦7月18日に行われる。各集落において男児が家々を廻り、悪魔祓いをしたり、村の反映や五穀豊穡、更には人々の健康を祈願する行事。



離島観光で緊急事態に備える

もし伊是名島で自然災害にあったら？

レジャーを止め防災無線の指示に従って、直ちに避難してください



緊急時連絡先

- 警察への事件・事故・・・110（警察）
- 火事・救急・救急車・・・119（消防）
- 海上での事件・事故・・・118（海上保安庁）
- 災害用伝言ダイヤル・・・171

伊是名村 防災マップ ▶



津波避難場所

📍伊是名村産業支援センター

もし病気や事故にあったら？



時間外診療は、必ず **119** にTELしてください

伊是名島には診療所しかないため急患はへり搬送となる場合もございます。万が一に備え保険証や常備薬は必ずお持ちください

事故を防ぐ行動を心がけよう！1人では泳がない！連絡手段を確保する！誰かに行き先を伝える

もし水難事故にあったら？



意識不明等の救急搬送は **119** にTELしてください

海上行方不明者や水難事故は **118** にTELしてください

その他各所連絡先

（一社）いぜな島観光協会	0980-45-2435	伊是名レンタカー	0980-45-2394
伊是名村役場商工観光課	0980-45-2534	伊是名村役場	0980-45-2001
本部警察署伊是名駐在所	0980-45-2034	JASSガソリン	0980-45-2518
仲田港ターミナル切符売り場	0980-45-2002	運天港切符売り場	0980-56-5084



企画・発行

2025.11月更新

伊是名村商工・観光ビジネスパートナー



伊是名村商工観光課

☎0980-45-2534 平日8:30-17:15

一般社団法人

いぜな島観光協会

☎0980-45-2435 平日8:15-17:00



伊是名村商工会

☎0980-45-2475 平日8:30-17:15

