



昔ながらの沖縄を味わう

美ら島海道 サイクリングマップ

Uruma City Churashima Kaido Cycling Map

海を眺めながら自転車で渡れる離島。車移動では味わえない、潮の香りと昔ながらの沖縄の風景を楽しむコースです。初心者から上級者まで走ることができます。

1 肉や食堂 in へんざ

A5・A4 厳選黒毛和牛をお手頃価格でいただける人気店。

📍 うるま市与那城平安座252
☎ 090-8823-7130
🕒 ランチ 11:30～16:00(15:30 L.O)
🗓 木曜日 定休日



美ら島海道案内所

うるま市の見どころやおすす
め観光スポットの情報満載。

📍 うるま市与那城屋慶名4番地先
🕒 10:00～17:00



4 東の御嶽

ガジュマルの巨木
がそびえる神聖な
スポット。



5 とんぼ玉工房緑の風

工房直営のお店。作家が一つ一つ
丁寧に作る逸品はどれも素敵。

📍 沖縄県うるま市勝連浜 103-3
☎ 098-977-7202
🕒 12:00～17:00
🗓 不定休



6 古民家食堂でいーらぶい

昔ながらの生活感を感じられる
古民家で沖縄料理が楽しめる。

📍 うるま市勝連浜 56
☎ 098-977-7688
🕒 11:00～16:00
🗓 火曜日 定休日



7 413はまひがホテル & カフェ

ホテル併設の海が一望できる
絶景カフェ。

📍 うるま市勝連浜548-2
☎ 098-983-1413
🕒 ランチタイム：11:30～14:00
カフェタイム：14:00より16:00
🗓 不定休



2 ブロンジェリーカフェ ヤマシタ

海に見える天然酵母のパン屋
さん。ぬちあんぱんがおすすめ。

📍 うるま市与那城平安座425-2
☎ 098-977-8250
🕒 11:00～19:00 閑水・木・金曜日 定休日



3 海鮮食堂味華

平安座漁港に隣接。鮮度抜群
の海の幸を楽しめる。

📍 うるま市与那城平安座 9396-6
☎ 098-977-7783
🕒 11:30～16:30※売り切れ次第閉店
🗓 月曜日 定休日



最初の島 平安座島



8 アマミチューの墓

沖縄を創った夫婦の神、
アマミキヨとシネリキヨ
を祀る小さな島。



9 島パーラー浜比嘉店

ここでしか買えない土産や軽食
が人気。観光情報も提供。

📍 うるま市勝連比嘉104-4
☎ 080-6489-5617
🕒 11:00～17:00 閑水曜日 定休日



10 シルミチュー

沖縄を創った夫婦の神、アマミ
キヨとシネリキヨが住んだとさ
れる小さな鍾乳洞。



11 高江洲製塩所

自然の力で手間隙かけて作る塩
工房。塩作り体験もできマース。

📍 うるま市勝連比嘉1597
☎ 098-977-8667
🕒 10:00～16:00 土曜のみ～15:00
🗓 日曜日 定休日

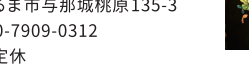
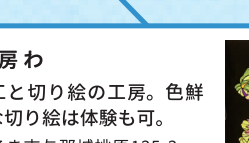


13 シヌグ堂バンタ

島の高台から古民家
の集落と金武湾を一
望できる穴場の絶景
ポイント。



島の絶景を味わう 宮城島



12 工房わ

革細工と切り絵の工房。色鮮
やかな切り絵は体験も可。

📍 うるま市与那城桃源135-3
☎ 090-7909-0312
🗓 不定休



15 伊計ビーチ

沖縄屈指の透明度が自慢。
波も穏やかで美しいビーチ。

📍 うるま市与那城伊計405
☎ 098-977-8464
🕒 10:00～17:00



島時間巡り 伊計島



16 集落内のアート作品

「イチハナリアートプロジェ
クト」「うるまシマダカラ芸
術祭」のアート作品が集落内
に点在している。



17 ソーランカー

アーチ状に成長した
ガジュマルの木が木
陰をつくる島人の憩
いの場所。



14 むちまーす観光製塩 ファクトリー

21種類ものミネラルを含む塩分
75%のむちまーす(命の塩) 工
場。見学無料。敷地内から望む、
幸せ岬を意味する「果報バン
タ」が人気の絶景スポット。

📍 うるま市与那城宮城 2768
☎ 098-983-1140
🕒 9:00～17:30
※果報バンタ同様



一般社団法人 うるま市観光物産協会

📍 〒904-2203 沖縄県うるま市字川崎468番地
いちゅい具志川じんぶん館2F
☎ 098-989-1148 🕒 10:00～17:00
🗓 土・日・祝祭日 🌐 <http://uruma-ru.jp/>
📱 うるま市観光物産協会 🔍 検索



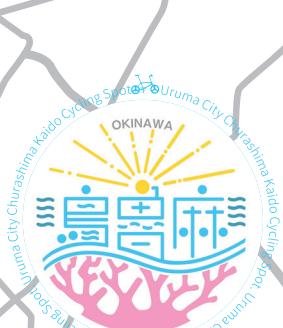
食事処



インスタ映え



トイレ



3 東照間商業施設

目の前に海を望む絶景ロケーション。ランチや休憩におすすめ。

📍 うるま市与那城照間1860-1



美ら島海道案内所

うるま市の見どころやおすすめ観光スポットの情報満載。

📍 うるま市与那城屋慶名4番地先
🕒 10:00～17:00



勝連半島

1 世界遺産 勝連城跡

阿麻和利が居城したとして有名な勝連城。頂上から望むパノラマの景色は絶景。

📍 うるま市勝連南風原 3908
☎ 098-978-7373 🕒 9:00～18:00
🕒 年中無休 入場無料



2 うるマルシェ

うるま市を中心とした沖縄の美味しいがギュッと集まったお店。

📍 うるま市字前原183-2
☎ 098-923-3911
🕒 直売所: 9:00～20:00 レストラン: 11:00～22:00
フードコート: 10:00～19:00
貸会議室: 9:00～22:00



5 平敷屋港旅客待合所



フェリー往復運賃 …… 1,230円
自転車往復輸送料 …… 400円

船舶に関するお問合せ
TEL: 098-978-1100

詳しい情報は
コチラ→



フェリー移動
(8km/ 約30分)

津堅島

実は見どころ満載!! 津堅島スポット

沖縄本島からフェリーで30分の離島。ニンジン畑があちこちで見られ、のんびりとした時間が過ごせる島。別名「キャロットアイランド」と呼ばれています。

アフ岩

7 津堅島ビーチ神谷荘

津堅島のメインビーチに面した場所に立つ宿。1名～宿泊OK。



📍 うるま市勝連津堅1472-1
☎ 098-978-3027
(受付 10:00～17:00)
🕒 チェックイン 14:00
チェックアウト 11:00



5 ホートウガー

鳩が見つけたという伝説が残る泉



4 にんじんベンチ



1 津堅港フェリーポート

にんじんをモチーフにしたステンドグラスが可愛いターミナル。



2 津堅みやらび

島のお母さんが真心こめて作る定食や沖縄そばが人気。



3 あずま商店



9 ヤジリ浜

大潮の時は道が現れて浜の前のアフ岩に渡ることができる。



8 トウマイ浜

津堅島のメインビーチ。どこまでも続く長い砂浜が美しい。



6 にんじん展望台

島の高台に建つニンジンからは 360°の絶景を楽しめる。



食事処



インスタ映え



トイレ