週刊
ゆんたく新聞
YUNTAKU NEWSPAPER
No.030
1月23日～1月29日
毎週金曜日発行
ANA INTERCONTINENTAL ISHIGAKI RESORT

ゆったりとした島時間を過ごす
～癒しのタラソスパ～

石垣島の自然の恵みを贅沢につかった心と体のリラクゼーション『タラソスパ』。ミネラル豊富な島の海藻や、爽やかな香りの花や果実を取り入れた多様なメニューの他、お時間に合わせたメニューで皆様のご滞在に、くつろぎの島時間をご提供いたします。

終日ゆったり過ごされる方はもちろん、観光とお食事の合間や、チェックアウト後のフライトまでのお時間も、是非お越しください。

観光疲れをリフレッシュ

観光で少し疲れてしまったら、短時間でリフレッシュしませんか。夕食までのお時間、チェックアウト後のフライトまでのお時間に最適な「アロマフットトリートメント」。石垣島の海藻を使用した足浴と、心安らぐアロマを使ったトリートメントの組合せで、足のむくみや疲れを和らげます。25分の膝下コースで、お着替えも不要なので、短時間でホッと癒されたい方へおすすめです。

沖縄の豊かな自然を体感

この土地を訪れたら是非、そのエキゾチックで独特な香りを感じ、肌に触れていただきたい「月桃（げっとう）」。

月桃は、沖縄特産のハーブで、古くから漢方薬としても使用されてきました。ショウガ科の爽やかで甘くスパイシーな香りが漂い、この土地ならではのリラクゼーションに導きます。この沖縄の月桃から抽出した、希少なオイルを使ったスペシャルトリートメントは全4コース。施術部位を選べる点と、月桃の優れた保湿力と魅惑の香り、リラクゼーション効果が人気のトリートメントです。

男性もゆったりとした時間を

ご旅行の機会に、日常の仕事疲れをスッキリさせませんか。男性におすすめのメニューは、「ヘッドヒーリング」。凝り固まった頭皮や肩、首周りをリンパに沿ってマッサージしていき、頭をスッキリさせます。また、沖縄の柑橘系果実であるシークヮーサーのオイルを使用しますが、男性に人気のオイル「マッスル＆ジョイント」に変更も可能です。スッとする爽快な香りと、筋肉の疲れを和らげる働きがあるので、観光後やスポーツ後の肉体疲労を緩和したい方におすすめです。

「ヘッドヒーリング」は、首周りを開けていただければ着替える必要もなく、15分コースがあるので、気軽に受けたい方にも安心です。男性専用ロッカールームや、施術用の専用トランクスもご用意しておりますので、他のメニューも是非ご相談ください。

●男性ご予約特典●

じんわりと目のまわりをリラックスさせる「ホットアイピロー」を追加サービスいたします。男性の方も是非、タラソスパへお越しください。◇対象：前日21時までにご予約された男性

●ご予約は
タワーウィング1階／12時～21時
「タラソスパ」　客室からは（38番）へ

みんさー織りに挑戦

八重山諸島ならではの織物「みんさー織り」。お土産としてもおすすめですが、実際に「はた織り体験」をしてみませんか。ホテル2階「みね屋工房」にて、10分～30分程度で世界にたったひとつのみんさー織りを作成することができます。八重山の美しい海の色を織り込んだ、みんさー織りを是非体験ください。

体験時間　8時～21時（最終受付20時30分）
しおり　1，000円
花瓶敷き　2，000円

ヒカンザクラ　七分咲き

ホテルから車で15分程のバンナ公園では、鮮やかなピンク色の「ヒカンザクラ」が七分咲きとなっています。

ヒカンザクラは、ソメイヨシノと同じくバラ科のサクラですが、原種に近い種類。沖縄では、サクラの開花と言えば、このヒカンザクラをさし、親しまれているサクラです。毎年旧暦のお正月頃（1月下旬～2月下旬）に見ごろを迎えます。バンナ公園は、車でも園内に入る事ができる大きな公園ですので、ドライブの際は是非お立ち寄りください。

今週のイベント情報

●第13回石垣島マラソン大会

県内外から4，000人以上が参加する石垣島を代表する市民マラソン。島を半周するフルマラソンを始め、23km・10kmの3部門のコースです。

日程：1月25日（日）
時間：9時スタート
場所：石垣市中央運動公園陸上競技場（スタート・ゴール）

※大会当日、時間により通行規制（片側）が行われる予定です。お出掛けの際はご注意ください。

日の出・日の入り SUNRISE / SUNSET

	☀	☾
1月23日（金）	07：28	18：22
24日（土）	07：28	18：23
25日（日）	07：28	18：24
26日（月）	07：27	18：24
27日（火）	07：27	18：25
28日（水）	07：27	18：26
29日（木）	07：27	18：27

週間天気予報 THIS WEEK'S WEATHER FORECAST

	天気	降水確率	気温
1月23日（金）	☁	10%	16 / 21
24日（土）	☁☀	20%	16 / 20
25日（日）	☁	40%	16 / 22
26日（月）	☁☂	50%	18 / 22
27日（火）	☁	40%	17 / 22
28日（水）	☁	40%	17 / 21
29日（木）	☁	30%	17 / 21

今週の星空　南十字星　STAR GAZING

石垣島は偏西風の影響が少なく、88星座のうち84星座がみられるほど、星に恵まれた島です。空を見上げると、石垣島の大自然とともに色鮮やかに瞬く星が舞い降ります。今週の星空は「南十字星」。今週、石垣島では朝5：30頃、南の水平線に十字架の形をした南十字星が現れます。日本の最西端、八重山地方の星空が思い出に残りますように・・・

■南の島の星空ツアー―　人気の星空ガイドによる、星空の見方や、星の説明があるおすすめツアー

★日　時：毎週　月・水・金・日　※荒天時中止　20：00～21：10
★場　所：ホテル前　マエサトビーチ
★金　額：【18歳以上】 1,800円 【小学生以上】1,500円

リゾートセンター
タワーウィング2階／7：00～20：30
●客室からは内線4番まで

TASTE OF ISHIGAKI

八重山の旬を食す

「ま～さん石垣グルメ」この土地ならではのお食事をお楽しみください。

サンコーストカフェ

サンコーストカフェ
タワーウィング1階／6:00～22:00（L.O.21:30）

ランチブッフェ

11:30～14:00
平日：10種類から選べる プレートランチ（ハーフブッフェ付き）1,650円
土日祝日：ランチブッフェ
大人 2,100円　小人 1,050円

ディナーブッフェ

17:30～22:00
（L.O.21:30）
ディナーブッフェ

大人 5,100円
小人 2,550円

【今週のおすすめ】
石垣島を代表する「美崎牛」のステーキ

おすすめアラカルトメニュー

クラブハウスサンドウィッチ	1,300円
オリジナル真栄里ビーフカレー	2,200円
石垣牛入り特製ハンバーガー	2,500円

八重山ぜんざいセット
1,000円

沖縄で古来より親しまれてきたぜんざい。はと麦などを使った甘さ控えめであっさりとした伝統菓子をホテルオリジナルハーブティーとどうぞ。

トロピックスラウンジ＆バー
タワーウィング２階／14:00～24:00（L.O.23:30）

八重山会席

日本料理 八重山
タワーウィング１階
17:30～22:00（L.O.21:30）

●八重山会席
お1人様 10,000円

沖縄料理として有名ならふてぃをはじめ、石垣牛やアグー豚、石垣島ならではの寿司の盛り合わせなど、この土地に来たら食べていただきたい食材を贅沢に盛り込んだ特別会席。

石垣牛と青パパイヤの細切り炒め

中国料理 チャイナシャドー
タワーウィング１階〈水曜定休〉
17:30～22:00（L.O.21:30）

●石垣牛と青パパイヤの細切り炒め
2～3名盛　4,800円

島の豊かな自然の中で育った、この土地を代表する石垣牛。独特の食感と甘みのある沖縄の青パパイヤが、石垣牛の旨みをさらに引き立てるチャイナシャドーオリジナルの一品です。

石垣しま寿司

沖縄料理 石垣
タワーウィング１階
17:30～22:00（L.O.21:30）

石垣島の近海魚や野菜、石垣牛まで、島の食材を盛り込んだよくばりな寿司会席。石垣島を知り尽くした料理人との会話を楽しみながら、カウンターでお召し上がりください。

●お１人様 4,500円
※１日 10食限定

●●● RESTAURANT NEWS ●●●

石垣島産セーイカ

今が旬のソデイカ。沖縄は水揚高が全国1位で「セーイカ」として親しまれています。この旬の石垣島産ソデイカが、カルパッチョとしてお楽しみいただけます。オリーブオイルは3種類の風味（シークヮーサー・タンカン・バジル）からお選びいただけます。

●セーイカのカルパッチョ
1，000円
サンコーストカフェ　タワーウィング1階／17時30分～22時（ラストオーダー21時30分）

泡盛ブッフェ

レストラン「サンコーストカフェ」では、石垣島にきたら是非味わってほしい泡盛ブッフェを開催中。島の酒造所を代表する銘柄（5種類）を飲み比べいただけます。石垣島の夜は、お食事と泡盛でゆったりとした島時間をお過ごしください。

●泡盛ブッフェ お一人様
1，500円

ハッピータイム

18時～20時にアルコールを注文いただいた方に泡盛カクテルやおつまみが当たる「Happy Draw」を開催中。お酒を飲まれない方も、ホテルオリジナル特別スイーツプレートを500円でお楽しみいただけます。

トロピックス　ラウンジ＆バー　タワーウィング2階／14時～24時（ラストオーダー23時30分）

石垣島地ビール

ビール酵母菌が生み出すナチュラルな炭酸とフルーティな香りが味わえます。この美味しさを生ビールで味わえるのは、島内で日本料理「八重山」だけ。ここでしか飲めない石垣島地ビールを是非ご堪能ください。

●ヴァイツェン生ビール
950円
日本料理　八重山　タワーウィング1階／17時30分～22時

アクアバランス～筋膜トリートメント～

水中でやさしく筋膜（きんまく）に呼びかけ、体のバランスを整える無重力トリートメント「アクアバランス」。広い温海水プールを心地よく漂いながら、水と一体になる感覚は、ここでしか味わえない夢心地のトリートメントです。

歪みの出やすい「足」を中心に、セラピストとマンツーマンで個人に合ったケアをすることで、身体全体が正しい姿勢に導かれます。浮き具をつけて行うセッションなので、泳げない方でも安心です。

地上でのトリートメントや強い矯正では体験できない、無重力トリートメントを是非ご体感ください。

●ご利用料金▽初回限定45分　8，000円（通常9，000円）
●開催時間
▽7時～　▽8時～　▽20時～　▽21時～
●ご予約
1階「タラソスパ」まで。客室からは「インスタントサービス（4番）」へ

アクアセラピスト
竹政清美（たけまさきよみ）

■経歴
自身の体の不調に悩まされていた会社員時代に、フリーダイビングを通して海が心身に及ぼす癒しの効果を経験。その後、米国で出合ったウォーターダンスを習得し、アクアセラピストに転身する。
泳げる人とも、そうでない人とも、水に還る心地よさを共有することがライフワーク。

■活動
アクアセラピストとして活躍する一方、連続テレビ小説「あまちゃん」の潜水指導や、映画「テルマエロマエ」のスタントをこなすなど幅広く活躍中。

美ら海 ホットストーントリートメント

「ホットストーン トリートメント」とは、肌に心地よい温度に温めたストーン（玄武岩）を、置いたり滑らせながら、全身のエネルギーポイントを刺激し、身体深部を温めます。冷え・むくみに対する血行促進をはじめ、筋肉疲労やストレスにも効果的と言われています。

タラソスパの「美ら海ホットストーントリートメント」では、ホットストーンと石垣島の海水を組み合わせ、大自然の持つパワーを取り入れ、体と心のバランスを整えながら、心身ともにリラックスした贅沢な癒しの時間をお過ごしいただけます。

●ヒーリングフェイシャルコース80分　17，000円
●ボディトリートメントコース95分　22，500円
●ボディ＆フェイシャルコース115分　26，000円

STAFF

フロント担当
永井瑞季（ながいみずき）

フロントで皆様のチェックインを担当しております。

私は、がちまやー（八重山の言葉で食いしん坊）で、カフェ巡りが好きなのですが、石垣島には海を見ながら、ゆっくりくつろげるカフェがいくつもあるんですよ。中でも、沖縄ならではの「ゆし豆腐」を使ったパンケーキが食べられるカフェはとてもおすすめです。

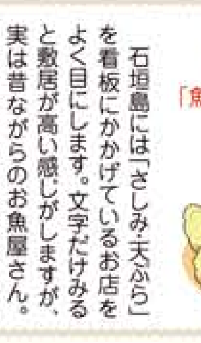
薦めたいお土産
「月桃（げっとう）コスメ」

月桃（げっとう）は琉球時代から、和漢として重宝されてきたショウガ科のハーブ。赤ワインの30倍ものポリフェノールを含みます。強い生命力をもっており、肌の生まれ変わりをサポートするハーブとしても注目を浴びています。

この月桃をはじめ、海洋深層水、沖縄のクチャ（海泥）を贅沢に取り入れた、沖縄ならではの「オーガニックコスメ」は、ホテルスタッフの間でも人気。天然由来の原材料を使った、この土地ならではのお土産としてお薦めです。

●月桃トライアルセット4点　2，625円
タラソスパ
タワーウィング1階／12時～21時

ゆんたくコラム
「魚屋で人気の天ぷら」



石垣島には「さしみ・天ぷら」を看板にかかげているお店をよく目にします。文字だけみると敷居が高い感じがしますが、実は昔ながらのお魚屋さん。

獲れたての新鮮な刺身が山盛りで1パック300円ほど。

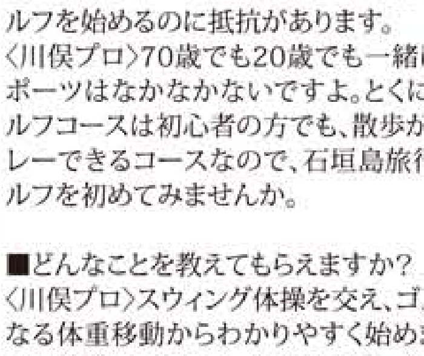
島ならではの色鮮やかな刺身も並びます。刺身を選んでいると、後から来た地元の人が「天ぷらある？500円分混ぜて～」とやりとりが聞こえてきます。「天ぷら」とは魚やイカ、もずくなどをしっかり味のついた厚めの衣であげたもの。小腹が減った時にもおすすめの「島の天ぷら」。お店ごとに味が違うので食べ比べもおすすめです。

手ぶらで気軽に
ゴルフパーク

マエサトゴルフコースは、潮風が心地よい16ホールのショートコース。ここでは、プロと一緒にコースをまわるラウンドレッスンを開催しております。石垣島でゴルフを始めてみませんか。

◇ラウンドレッスン
お１人様　8ホール　2,000円
※プレーフィー（別途）
平　日　3,000円 ／ 土日祝日　3,500円
◇手ぶらで楽しめます！
シューズも含めたゴルフ用品一式レンタル　1,000円
※前日19:00までに要予約

川俣プロに聞く！



川俣明（かわまたあきら）
公益社団法人 日本プロゴルフ協会 所属
トーナメントプレーヤー
ティーチングプロＡ１級（最上級）

■気軽にスポーツを楽しみたいですが、今からゴルフを始めるのに抵抗があります。
〈川俣プロ〉70歳でも20歳でも一緒に楽しめるスポーツはなかなかないですよ。とくに、マエサトゴルフコースは初心者の方でも、散歩がてら楽しくプレーできるコースなので、石垣島旅行の記念にゴルフを初めてみませんか。

■どんなことを教えてもらえますか？
〈川俣プロ〉スウィング体操を交え、ゴルフの基本となる体重移動からわかりやすく始めましょう。ゴルフは腕だけではなく、全身のスポーツなんですよ。

今週のオススメ！マリンアクティビティ

スタンドアップパドルサーフィン

海の上をサーフィンにのって楽しく散策。

立っても座っても、簡単にバランスがとれるので、お子様でも楽しめます。初めての方は「スクール付き」をご利用ください。（※催行時間はお問合せください）

60分　2，500円
◇スクール付き
大人　3，000円
小人　2，500円

ガーデン散歩情報

ホテルの敷地にはたくさんの遊歩道があります。中でも、ゴルフコースの外周は約1．7キロ。心地よい潮風を感じ、朝日と共に散歩にでかけませんか。

今週の散歩がてら見ていただきたい樹木は、「アダン」と「ビョウタコノキ」です。どちらもタコの足の様な気根と、パイナップルのような独特な実をつけ、温暖な土地ならではの木です。是非ご覧ください。（場所の目安は下記ホテルマップ掲載）

アダン

ビョウタコノキ

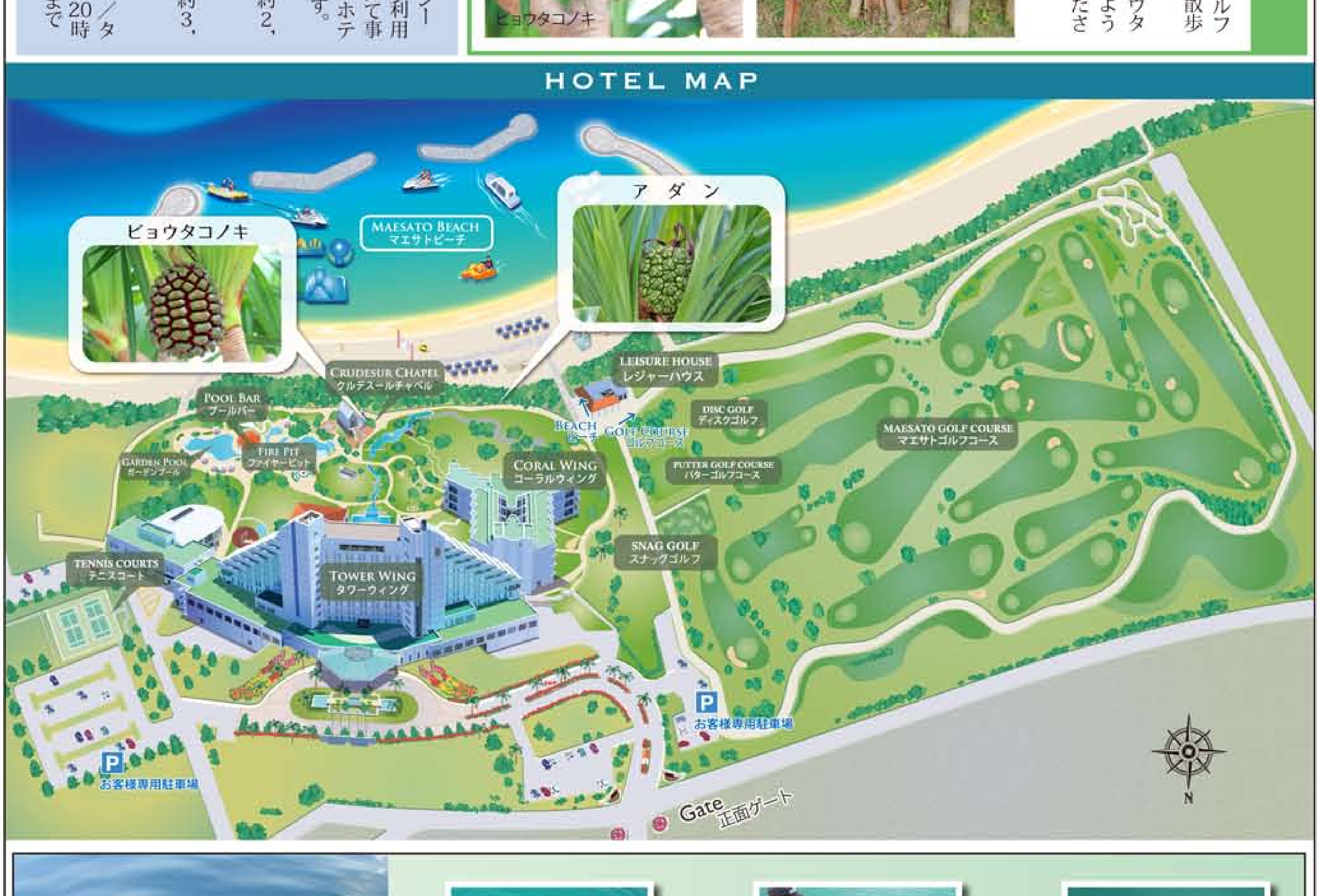
■ホテル限定シャトルタクシー

空港までのタクシーをご利用の際、「リゾートセンター」にて事前予約をいただきますと、ホテル限定価格で予約いたします。

▽小型車（4名様まで）
2，000円（通常価格約2，400円）
▽大型車（9名様まで）
3，300円（通常価格約3，700円）

【ご予約】リゾートセンター／タワーウィング2階　7時～20時30分、客室からは内線4番まで

HOTEL MAP



ビョウタコノキ
アダン
MAESATO BEACH マエサトビーチ
CRUDESUR CHAPEL クルデスールチャペル
POOL BAR プールバー
FIRE PIT ファイヤーピット
GARDEN POOL ガーデンプール
LEISURE HOUSE レジャーハウス
BEACH ビーチ
GOLF COURSE ゴルフコース
DISC GOLF ディスクゴルフ
MAESATO GOLF COURSE マエサトゴルフコース
PUTTER GOLF COURSE パターゴルフコース
CORAL WING コーラルウィング
SNAG GOLF スナッグゴルフ
TENNIS COURTS テニスコート
TOWER WING タワーウィング
お客様専用駐車場
お客様専用駐車場
Gate 正面ゲート
N

ご予約は　タワーウィング２階リゾートセンターまで
営業時間　7：00～20：30

4歳以上
イルカと泳ごう
2時間 6,000円

イルカに直接エサをあげたり、握手やジャンプなどの合図を出してふれあった後、一緒に泳ぎます。

イルカと遊ぼう
1時間 2,500円

トレーナーになった気分でイルカに直接エサをあげたり、握手やジャンプなどの合図を出してふれあいませんか。

イルカの見学
コース同伴の方 550円

触れたりはできませんがイルカを間近でみるチャンスです。

＊5歳以下のお子様は保護者同伴にてコースにご参加ください

●発行：ANA インターコンチネンタル石垣リゾート　〒907-0002 沖縄県石垣市真栄里 354-1　0980-88-7111●