週刊
ゆんたく新聞
YUNTAKU NEWSPAPER
No.049
6月5日〜6月11日
毎週金曜日発行
ANA INTERCONTINENTAL. ISHIGAKI RESORT

トロピカルパフェを味わう

ANAインターコンチネンタル石垣リゾート「トロピックス ラウンジ&バー」は、ロビー階にあり自然豊かなガーデンや海を見ながら、ゆっくりとティータイムやお酒を楽しめるホテルの人気スポット。6月に入り、梅雨明け前の晴れ間で少し蒸した日が続く今週は「トロピックス ラウンジ&バー」の南国らしいパフェをご紹介いたします。観光やプールで遊び疲れた後に、南国パフェで小腹を満たし、夕暮れ時の海を眺めてのんびり。この時期おすすめの島時間の過ごし方です。

トロピカルパフェ3種

「トロピックスラウンジ&バー」のオリジナルパフェは、この土地ならではの魅力的な3種類をご用意しております。

1つめは、鮮やかなビタミンカラーが食欲をそそるマンゴーパフェ。マンゴーやグアバ、パインなど日替わりのホテルオリジナルゼリーに、オリジナルマンゴーアイス、さらに甘酸っぱいマンゴーが落ちそうなくらい盛られた満足感たっぷりのパフェです。

2つめは、沖縄の名産「紅芋」の美味しさが詰まった紅芋パフェ。軽い口当たりの紅芋チップとプレッツェルがグラスいっぱいに飾られ、沖縄を代表するブルーシールアイスとの絶妙な相性が楽しめる一品です。紫色が鮮やかなホテルオリジナル紅芋ソースが全体を引き締め、濃厚な味わいが広がります。

3つめは、季節のフルーツが贅沢に盛られたフルーツパフェ。エキゾチックな香りと赤紫色の派手な果皮が目を引くドラゴンフルーツをはじめ、パインやマンゴーが南国気分を盛り上げます。ホテルオリジナルのトロピカルゼリーや2種のブルーシールアイスが、華やかな南国フルーツに彩りを添えます。

ドラゴンフルーツ

トロピカルパフェにも使われている「ドラゴンフルーツ」ですが、石垣島でも栽培が盛んで6〜7月頃から地元で採れたものが市場に出回るようになります。

サボテン科の果実で、「ピタヤ」という名もありますが、果皮が竜のウロコのように見えるため「ドラゴンフルーツ」とも呼ばれるようになったそうです。

果肉は、濃紅色や白色が一般的で、ゴマのような種子が散らばっているのが特徴的です。気になるその味は、見た目と香りから想像するよりもさっぱりとした甘さで、サクサクした（熟れているとキュウイフルーツの様な）食感を楽しむことができます。

フルーツの美味しい季節

石垣島では、今の時期から地元のフルーツが出荷され始め、夏にかけて美味しい時期となってきます。地元農家の方が直販している時ＪＡファーマーズマーケット「ゆらてぃく市場」では、品種豊富なパイナップルや、カットすると星の形になるスターフルーツ、独特の酸味が楽しめるパッションフルーツ、マンゴー、甘い島バナナなど、時期ごとに数多くの南国フルーツが並びます。地元の珍しい野菜やお惣菜もあるので、ドライブの際に立ち寄ってみるのもおすすめです。

【ゆらてぃく市場】
時間：9時〜19時
場所：石垣市新栄町1の2
電話：0980・88・5300

トロピックスラウンジ&バー
タワーウィング2階／9時〜24時（ラストオーダー23時30分）
※パフェの提供時間は14時〜

ゆったりくつろげるラウンジからの眺め

日の出・日の入り SUNRISE / SUNSET

	☀	☾
6月5日（金）	05：54	19：30
6日（土）	05：54	19：30
7日（日）	05：54	19：30
8日（月）	05：54	19：30
9日（火）	05：54	19：31
10日（水）	05：54	19：31
11日（木）	05：54	19：32

週間天気予報 THIS WEEK'S WEATHER FORECAST

	天気	降水確率	気温
6月5日（金）	🌤	30%	27 / 31
6日（土）	🌤	30%	27 / 31
7日（日）	🌤	20%	27 / 31
8日（月）	🌤	20%	27 / 31
9日（火）	🌤	30%	27 / 29
10日（水）	🌤	30%	26 / 30
11日（木）	🌤	30%	27 / 31

今週のイベント情報

白保日曜市

島特有の自然の素材、伝統的な技術を用いた民具、おもちゃ、郷土料理などの食品、生鮮野菜が並びます。

〈日程〉6月7日(日)朝〜昼下がり
〈場所〉白保サンゴ村／石垣市字白保118
〈問合せ〉0980・84・4135

白保集落までは、タクシー(約15分)または路線バス(約20分)が、ご利用いただけます。詳しくはリゾートセンターへお問い合わせください。

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、石垣島では夜21時前後、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：毎日　20：15〜21：35　※荒天時中止
★ 場　所：ホテル前　マエサトビーチ
★ 金　額：【大人】2,000円【小学生】1,500円【幼児】無料

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

シェフによるローストビーフカッティングサービス

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冷たいぜんざい。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／09:00〜24:00 (L.O.23:30)

石垣牛と彩り野菜のオイスターソース炒め

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)

●石垣牛と彩り野菜のオイスターソース炒め
2〜3名盛　6,000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。きめ細やかな肉質を楽しめるよう大きめにカットし、オイスターソースで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。

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。

鉄板焼 先島コース

鉄板焼 於茂登
タワーウィング１階
17:30〜22:00 (L.O.21:30)

●先島コース　お1人様　14,800円
◇期間：6/14(日)まで（なくなり次第終了）
◇ 1日限定10食

石垣島を代表する「美崎牛」が味わえる他、香り豊かな月桃を使った伊勢海老の包み焼き、島野菜も味わえる全10品の鉄板焼コース。石垣島を知り尽くした料理人との会話を楽しみながら、迫力ある調理と、この土地ならではの味わいをご堪能ください。

••• RESTAURANT NEWS •••

石垣島地ビール「ヴァイツェン」

石垣島の地ビール「ヴァイツェン」。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／17:30〜22:00 (L.O.21:30)

焼肉レストラン

ホテルの中庭を望む開放的な焼肉レストランが臨時オープン。島を代表する「石垣牛」や「美崎牛」を楽しめる焼肉コースが、前菜からデザートまでゆったりとご堪能いただけます。※前日の17時までにご予約をお願いいたします。

●石垣牛コース(全８品)	14,000円
●美崎牛コース(全８品)	12,000円

ファイヤーサイドテラス
タワーウィング１階／17:30〜22:00（ラストオーダー21:30）

今週のオススメ！マリンアクティビティ

シーウォーク

八重山の海の世界を気軽に覗いてみませんか。ダイビングやシュノーケルとは違い、頭部全体を覆うマスクがあるので、地上と同じ呼吸ができます。安心してゆっくり魚を観察したり、水中散歩をお楽しみいただけます。
◇10歳から参加可能
◇70分　10,000円

【今週の営業時間】
●マエサトビーチ（レジャーハウス）
9：00〜18：00
●ガーデンプール
9：00〜18：30
●インドアプール
9：00〜21：00

潮の干満 TIDE

	満潮(HIGH)		干潮(LOW)	
6/5（金）	08:18	21:45	02:30	15:15
6（土）	09:01	22:32	03:13	15:59
7（日）	09:49	23:24	04:01	16:45
8（月）	10:45	--:--	04:58	17:37
9（火）	00:20	11:52	06:06	18:35
10（水）	01:20	13:13	07:26	19:42
11（木）	02:21	14:42	08:48	20:52

8日(月)〜開催

水の浮力でリフレッシュ アクアヨガ

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。

簡単エクササイズ

アクアヨガは、水の浮力や水圧を利用した簡単なエクササイズメニューです。泳げない方や、陸上でのヨガは難しすぎる、関節に負担を感じるなど、普段は運動から遠ざかっている方にも是非挑戦していただきたいプログラムです。

アクアヨガは、温海水を取り入れた広い室内プール（ご希望があれば屋外プール）にて、ゆったりと行います。

始めは体を水に慣らし、呼吸を意識して深めていきます。次第に簡単なストレッチ、体幹を使ってバランスを高める動き、ヨガのポーズなどを行っていきます。アクアセラピストによる細やかな指導が魅力な個人レッスンと、朝の心地よいプールを貸切りできるグループレッスンをご用意しています。

【個人レッスン】
料金：60分 5,000円（お2人の場合は4,000円／人）
開催時間：毎日9時〜20時スタート
◇お好きな時間帯をお選びいただけます ◇木曜定休
【グループレッスン】
料金：60分 2,000円
開催時間：毎週金曜日　朝8時〜
定員：8名様
●ご予約制：前日21時まで

●ご予約・お問合せ
タワーウィング1階　タラソスパ
営業時間：12時〜21時
客室からは38番／外線0980・88・7205

STAFF

レジャー担当
寺島信男（てらしま のぶお）

マエサトビーチでの楽しみ方や、マリンアクティビティのご案内を担当しております。

私の石垣島でのおすすめスポットは、伊盛牧場直営のジェラート屋さん「ミルミル本舗」です。島ならではの素材を使ったジェラートの美味しさはもちろん、高台で海が一望できるロケーションが魅力的です。竹富島や西表島、天気が良いと鳩間島まで見え、夕焼けがとてもきれいな場所です。芝生で遊べる外席があるので、お子様連れの方にもおすすめですよ。

レンタサイクル

八重山諸島の自然を感じながら、自転車でのんびり散策してみませんか。本格的なマウンテンバイクと、気軽に乗れるシティサイクルをご用意しております。
〈貸出場所〉レジャーハウス（7時〜19時）
〈料金〉シティサイクル
（120分）1,000円
（1日）2,000円
マウンテンバイク
（120分）1,500円
（1日）3,000円

爽やかにテニス

爽やかな今の季節のおすすめはテニス。広々としたオムニコート2面で、ナイターでもお楽しみいただけるので、夕食前・後の軽めの運動にも最適です。
営業時間：7時〜21時（受付終了20時）
受付場所：リゾートセンター
お1人様 60分 1,000円／ナイター1,500円
1面 60分 3,000円／ナイター3,500円
◇ラケット、ボールのレンタル込み

キッズクラブ

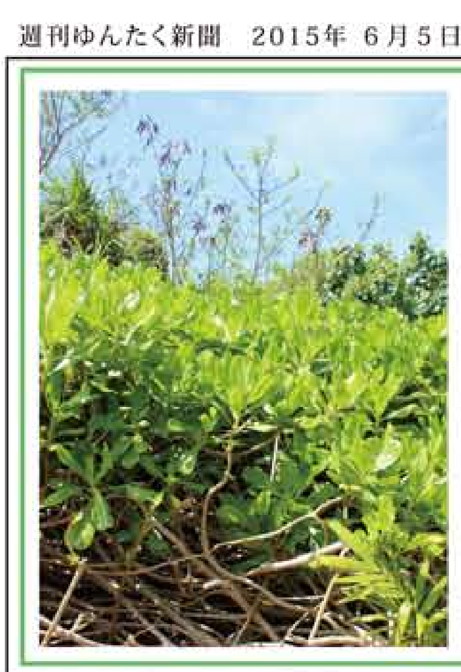
【対象年齢 4〜12歳】
タワーウィング1階／9:00〜19:00

キッズクラブでは、石垣島ならではの自然や文化を遊びながら体験できるプログラムがいっぱい！

施設のご利用は無料です。（プログラム参加は有料）
●体験プログラム（90分）1,500円
★9時30分〜
★13時30分〜
●手作り教室
1,000円〜
★11時〜（30〜60分）
★15時〜（90分）

ご予約はタワーウィング2階「リゾートセンター」客室からは「インスタントサービス（4番）」

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。

今週の樹木は「テリハクサトベラ」です。潮に強く、沖縄の海辺でよく見かける緑鮮やかな低木です。今、開花の時期で白く半月型に広がった花を見る事ができます。

是非、中庭周辺を散歩して花を見つけてください。（場所の目安は下記ホテルマップ掲載）

客室マッサージ

お部屋でのリラックスのひと時に、マッサージ&足つぼケアはいかがですか。
●マッサージ(タイ式)
30分　4,100円／60分　7,700円
●足つぼケア(月桃アロマ)
30分　4,100円
●マッサージ&足つぼケア
60分　8,000円
時間：14時〜夜0時
ご予約：インスタントサービス(4番)まで

〜この土地を楽しむ〜

イルカと泳ごう！

イルカを飼育している海のイケスでイルカに直接エサをあげたり、握手やジャンプの合図をだして触れ合いを楽しみませんか。少しずつ慣れた後はイルカと一緒に海の中でスイム！イルカたちの温もり、反応を通して心を通じ合わせます。
集合：サザンゲートブリッジ　緑地公園駐車場
体験時間：10時〜／12時〜／14時〜／15時30分〜／17時〜（集合は30分前まで）　約2時間
対象：4歳以上
料金：9,800円（泳がず、触れ合いのみの場合は3,800円）
ご予約：2階リゾートセンターにて

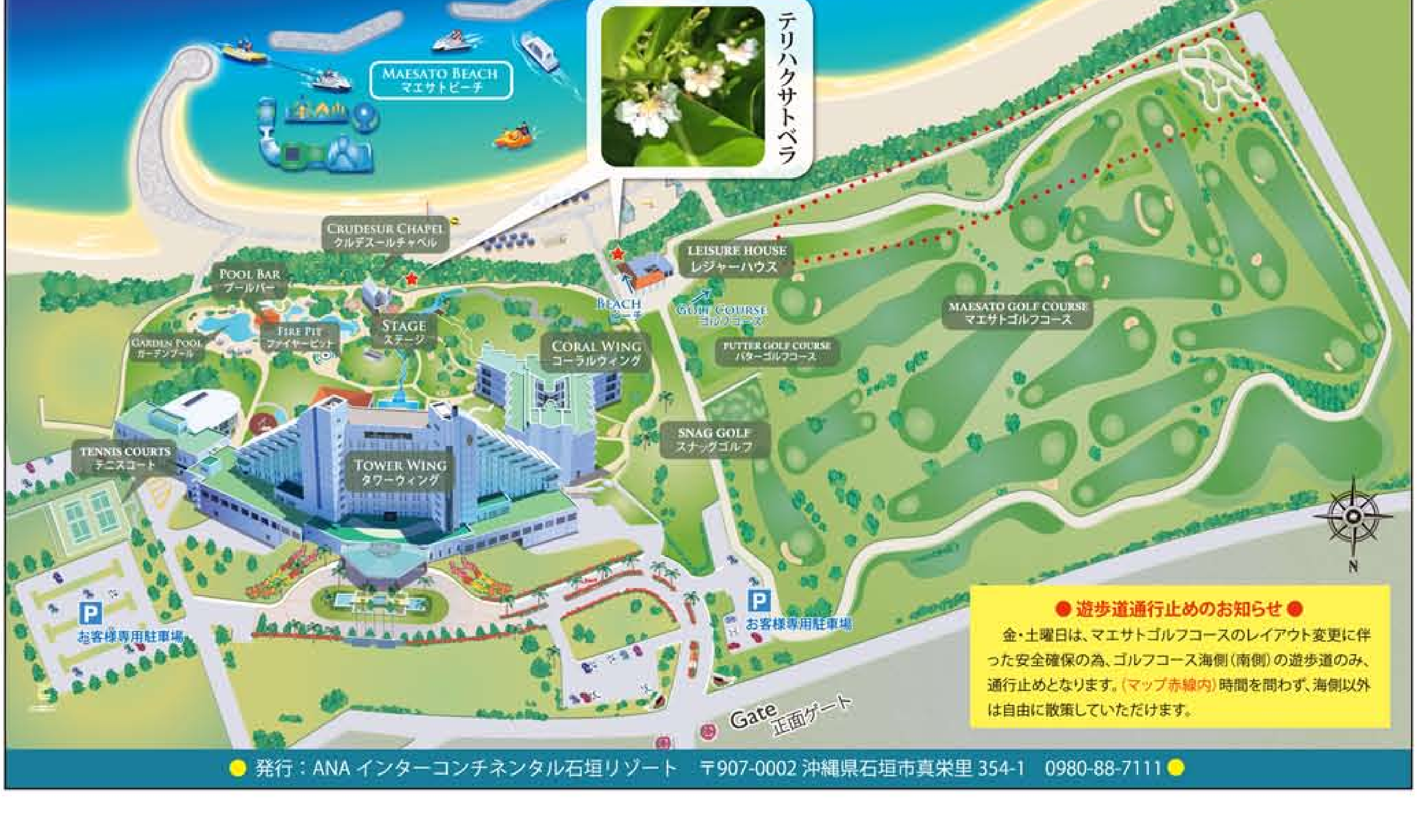
石垣島鍾乳洞

20万年もの時をかけて自然が作り出した石垣島最大の鍾乳洞。鍾乳石の自然美はもちろん、地底に広がる神秘の世界はみどころがいっぱいです。
時間：9時〜18時半（受付18時まで）
※リゾートセンターで前売り入場券販売中
大人1,080円→970円
4歳〜中学生540円→480円

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

HOTEL MAP


テリハクサトベラ
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
GARDEN POOL ガーデンプール
FIRE PIT ファイヤーピット
STAGE ステージ
CORAL WING コーラルウィング
TENNIS COURTS テニスコート
TOWER WING タワーウィング
LEISURE HOUSE レジャーハウス
BEACH ビーチ
GOLF COURSE ゴルフコース
PUTTER GOLF COURSE パターゴルフコース
SNAG GOLF スナッグゴルフ
MAESATO GOLF COURSE マエサトゴルフコース
P お客様専用駐車場
P お客様専用駐車場
Gate 正面ゲート
N

● 遊歩道通行止めのお知らせ ●
金・土曜日は、マエサトゴルフコースのレイアウト変更に伴った安全確保の為、ゴルフコース海側（南側）の遊歩道のみ、通行止めとなります。（マップ赤線内）時間を問わず、海側以外は自由に散策していただけます。

● 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 ●