週刊
ゆんたく新聞
No.070
10月30日~11月5日
毎週金曜日発行
TEL.0980-88-7111
ANA INTERCONTINENTAL. ISHIGAKI RESORT

ハロウィン ランチイベント開催

ANAインターコンチネンタル石垣リゾート1階レストラン「サンコーストカフェ」では、10月31日(土)ハロウィン気分を盛り上げるランチイベントを開催いたします。皆様のお越しをお待ちしております。

ランチブッフェ

中庭を望む、明るいオレンジカラーが印象的なレストラン「サンコーストカフェ」。

平日は、自家製パンやサラダ、デザートやドリンクのブッフェ付きプレートランチ、週末は全てがブッフェ形式で、いつでも気軽にランチが楽しめるホテル人気のレストランです。

10月31日(土)は、ハロウィンを題材としたスペシャルメニューがご堪能いただけます。

シェフが目の前で調理する狼男のソテー（仔羊リブ肉）や、デビルズロース（生春巻き）、悪魔のパンプキンスープ、シェフ特製目玉コロッケ、魔女特製のカレーなど、おばけのハロウィン料理の他、おばけクッキーやサタンの隠れ家（チョコロールタワー）など、デザートまでハロウィン気分でお楽しみいただけます。

▼サンコーストカフェ ランチブッフェ
〈時間〉11時30分~14時
〈料金〉大人2，400円／小人（4~11歳）1，200円
◇平日は1，650円~

合言葉はトリック・オア・トリート！

ランチイベント中、レストランスタッフに「トリック・オア・トリート」とハロウィンの合言葉を伝えていただくと、お菓子をプレゼントいたします。

また、ハロウィンの仮装をしてランチにご来店いただいたお子様にはプレゼントをご用意しております。

ゲストイベント

バルーンアートやパントマイムで年齢を問わずお楽しみいただける「パフォーマーにんにん」が登場いたします。

▼にんにんショー開催
〈時間〉13時~13時30分
〈場所〉1階ヴィレッジスクエア

サンコーストカフェ
タワーウィング1階／6時~22時（ラストオーダー21時30分）

今週のイベント情報

●11月1日は「泡盛の日」

●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〉11月1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。

〈チケット〉リゾートセンター（7時~20時30分）にてお買い求めいただけます。

●郷土芸能の夕べ

この土地ならではの郷土芸能を堪能できる唄と踊りの公演

〈日程〉10月30日(金)
〈時間〉20時~21時
〈場所〉石垣市民会館中ホール
〈料金〉大人500円（中学生まで無料）

日の出・日の入り SUNRISE / SUNSET

	☀	🌙
10月30日（金）	06：48	18：06
31日（土）	06：49	18：05
11月 1日（日）	06：49	18：04
2日（月）	06：50	18：04
3日（火）	06：51	18：03
4日（水）	06：51	18：02
5日（木）	06：52	18：02

週末のガーデンステージ	30日（金）	31日（土）	1日（日）
18:30~19:30（休憩を含みます）	サックス演奏（ヨースト・デールマン）	—	—
20:00~20:30	島唄ライブ（南風野のぶやす）	島唄ライブ（女性ユニット・IRIS）	—

◇荒天時はロビーなど室内にて開催予定です。◇スケジュールは予定となります。

週間天気予報 THIS WEEK'S WEATHER FORECAST

	天気	降水確率	気温
10月30日（金）	☀	10%	24 / 30
31日（土）	⛅	20%	23 / 28
11月 1日（日）	⛅	30%	23 / 28
2日（月）	⛅	30%	22 / 27
3日（火）	☀	10%	22 / 27
4日（水）	⛅	30%	23 / 28
5日（木）	⛅	30%	23 / 28

今週の星空　アンドロメダ銀河　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「アンドロメダ銀河」私たちの住む天の川銀河の隣の銀河系で、約230万光年離れています。もやっとした楕円形の天体で肉眼で観られる日もあります。
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：10月30・31日／11月2・4・6・8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

星空おすすめ携帯アプリ

携帯を空にかざすと、見ている方向の星座をわかりやすく知らせてくれるおすすめ無料アプリです。

■ iPhoneアプリ　星座表
■ Androidアプリ　Google Sky Map

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。

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)

●石垣しま寿司
お1人様　5,000円
※1日 10食限定

八重山そばと、石垣島の近海魚や島野菜、石垣牛など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。

伊勢海老アラカルト

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

●伊勢海老アラカルト
一尾 7,600円／半身 3,800円

中国料理チャイナシャドーでは、この時期限定「伊勢海老アラカルト」5品が登場。この土地ならではのアーサーや、マンゴーとの組合わせや、定番のチリソース、四川唐辛子炒めなど、お好きな一品をお選びいただけます。

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)

●鉄板焼　先島コース
お1人様　15,500円

石垣島を代表する「美崎牛」をはじめ、島野菜、伊勢海老や近海魚も味わえる全9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。

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

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2,400円　小人1,200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

おすすめアラカルトメニュー

期間限定企画

11/2~15
「食の親善大使」特別メニュー

世界的に知られる人気シェフ、テオ・ランダール氏が考案したメニュー6品が、ディナー（アラカルトメニュー）でお召し上がりいただけます。

●蟹のサラダ　フェンネルとカラスミを合わせて
●イタリアの牛肉生ハム「ブレザオラ」
●ラムチョップのロースト　ローズマリー風味 サルサ・ヴェルデソース　など

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

トロピカルパフェ3種

1,250円~

沖縄ならではのマンゴーや紅芋、トロピカルフルーツが楽しめる3種類の南国パフェが登場。沖縄ならではのアイスクリームに、フルーツを贅沢に盛り込んだ今だけの限定パフェ。

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）◇パフェは14:00~提供

●●● RESTAURANT NEWS ●●●

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

テラスオープン記念

トロピックスラウンジ&バー」にオープンしたリゾート感あふれる開放的なテラスでは、ドリンク飲み放題を開催中。おつまみとセットで、ドリンクはビールや泡盛、ワインやウイスキー、カクテル、ソフトドリンクからお選びいただけます。

【オープン記念フリードリンクプラン(90分)】
▼期間：11月30日まで
▼時間：15時~22時（ラストオーダー21時30分）
▼金額：大人3，000円／小人1，000円（ソフトドリンク5種）

県産豚のおかず味噌

朝食ブッフェで人気の県産豚入りのお味噌が、ホテルのお土産として好評販売中。沖縄では、肉や魚を味噌と砂糖で炒め煮する油味噌(あんだーすー)が、ご飯のお供として親しまれています。この油味噌を香味野菜とそぼろでさっぱりと仕上げたホテルオリジナル油味噌です。

▼香味野菜と豚そぼろのおかず味噌　648円

てぃんがーら
タワーウィング2階／7時30分~22時

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）

潮の干満 TIDE

	満潮(HIGH)		干潮(LOW)	
10/30（金）	09:06	20:42	02:48	14:48
31（土）	09:55	21:22	03:33	15:26
11/1（日）	10:47	22:04	04:19	16:07
2（月）	11:48	22:55	05:10	16:57
3（火）	13:04	--:--	06:09	18:18
4（水）	00:08	14:26	07:20	20:17
5（木）	01:49	15:30	08:37	21:45

【今週の営業時間】

●マエサトビーチ
10月　9：00~17：30
11月　4日(水)から一部マリンアクティビティのみ催行

●ガーデンプール
10月　9：00~18：00
11月　4日(水)から休業

●インドアプール
通年　9：00~21：00

お問合せは
タワーウィング2階「リゾートセンター」まで
（お部屋からは内線4番）

今週のオススメ！マリンアクティビティ

シュノーケルツアー

八重山の海の世界を気軽に覗いてみませんか。「スクール付き」なので、初めての方でも安心です。（※催行時間はお問合せください）

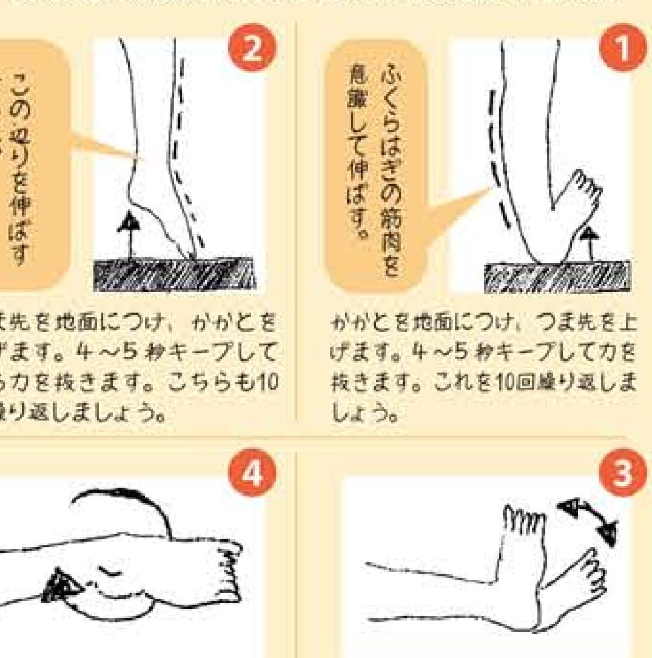
（10月）90分　大人4，000円／小人（3-12歳）3，500円
（11月）60分　大人3，000円／小人（3-12歳）2，500円
◇6歳未満は保護者同伴

第二の心臓「ふくらはぎ」に働きかける

むくみに簡単エクササイズ!!

離島巡りの疲れた足に♥

イスに座ったままでOK! 短時間でむくみ解消!!


① ふくらはぎの筋肉を意識して伸ばす。
② この辺りを伸ばすように。
③
④

① かかとを地面につけ、つま先を上げます。4~5秒キープして力を抜きます。これを10回繰り返しましょう。

② つま先を地面につけ、かかとを上げます。4~5秒キープしてから力を抜きます。こちらも10回繰り返しましょう。

③ ヒザを少し伸ばし、足を浮かせたまま足首を前後にゆっくり10回動かします。

④ 足を浮かせたまま、足首をゆっくり右回り、左回りともに数回ずつ大きく回します。

☆タラソスパおすすめメニュー☆

◎アロマフットトリートメント
【25分】通常¥4,500⇒¥3,150
【45分】通常¥9,000⇒¥6,300

時間：12時~21時　場所：浴場リラクゼーションルーム

◇ご予約・お問合せは「タラソスパ」内線38番へ

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）

アクアヨガは、温海水を取り入れた広い室内プールにて、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。

【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

今週のオススメアクティビティ

爽やかにテニス

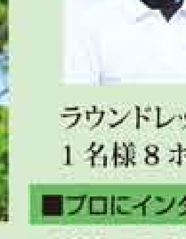
爽やかな今の季節のおすすめはテニス。広々としたオムニコート2面で、ナイターでもお楽しみいただけるので、夕食前・後の軽めの運動にも最適です。

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
お一人様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

●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）」

石垣島でゴルフデビュー

プロのラウンドレッスン



川保　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）

ラウンドレッスン料金
1名様8ホール 2,000円　※プレーフィーは別途

■プロにインタビュー

・どんなことを教えてもらえますか?

＜川保プロ＞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運動なんですよ。

・今からでもゴルフを始められますか?

＜川保プロ＞70歳でも10歳でも一緒に楽しめるスポーツはなかなかないですよ。特にマエサトゴルフコースは初心者の方でも楽しくプレーできるコースなので、石垣島の旅行の記念にゴルフを始めてみませんか。ジュニアも大歓迎です!

※11月1日(日)は、大型コンペ開催のため「プロのラウンドレッスン」および「プレーのご予約」は受付けておりません。

キッズクラブ

タワーウィング1階／9時~19時
【対象年齢4~12歳】

Kid's Club

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）2，000円
・9時30分~
・13時30分~

●手作り教室
1，500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）」

ゆんたくFACE

①めぐみ様・えりか様・えみこ様
かいりくん（1歳）・はるかくん（2歳）
②沖縄市／北谷町
③挙式・披露宴のために来ました♪
◇写真中央のえりか様が花嫁様です(^ ^)
④ゆっくりしたいです~☆☆☆
⑤婚礼の打合せも含め、何度も石垣島に来ています♪
⑥新城永人さん、恵梨花さん、結婚披露宴おめでとう!! 大勢の方のおかげで台風も吹っ飛び、無事に明日の婚礼を迎えられます。家族一同、心から喜んでいます♪

①お名前
②お住まい
③八重山でしてみたい事
④八重山で行きたいところ
⑤石垣島は何回目?
⑥一言メッセージ

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、散歩がてら見ていただきたい樹木は、「アコウの木」です。枝や幹から多数の気根を垂らし、岩や他の木に巻きつくことから、別名「締め殺しの木」とも言われ、温暖な土地ならではの木です。是非ご覧ください。

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~

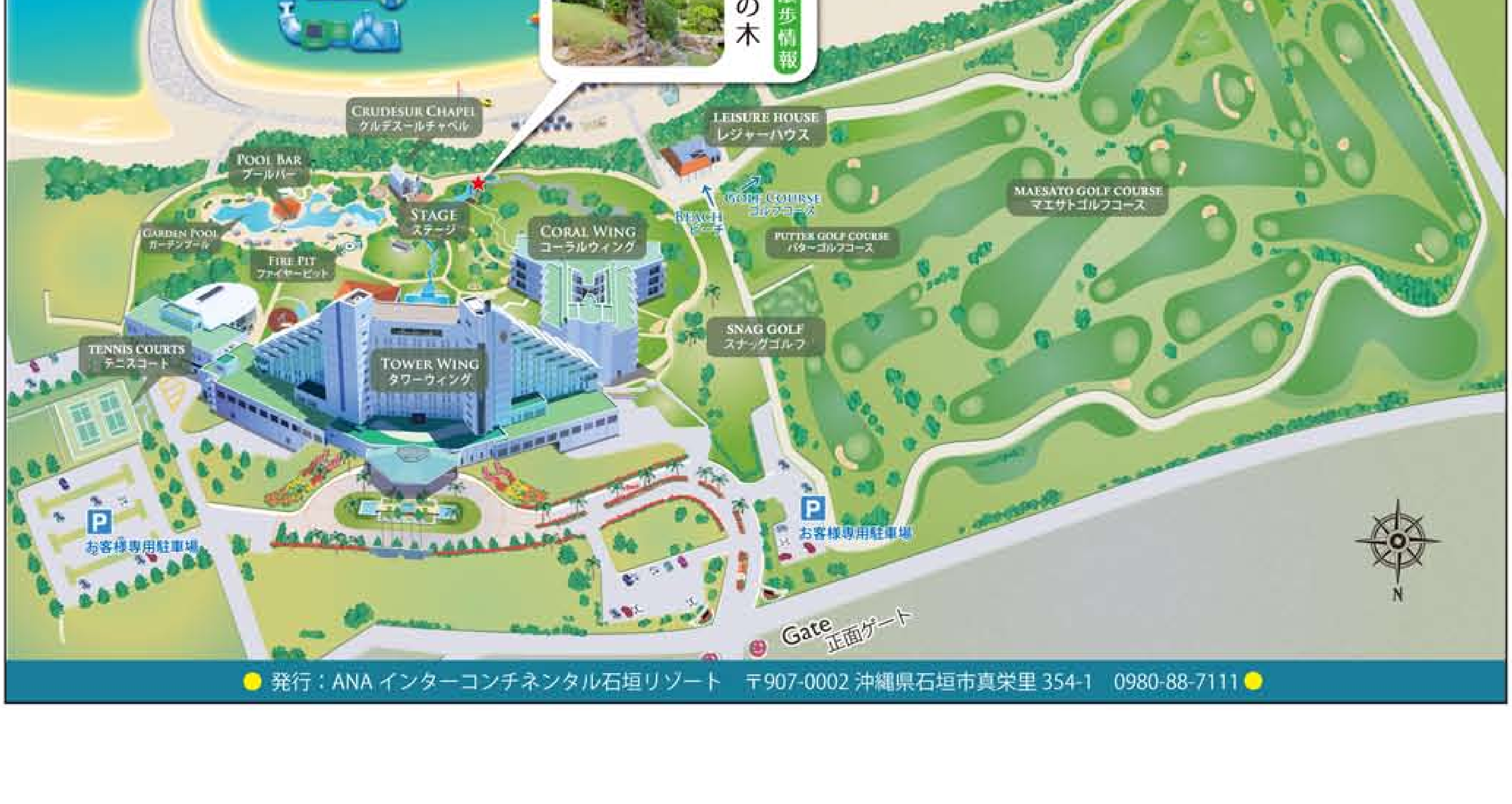
水牛でのんびり観光

八重山諸島といえば「水牛で海を渡る」イメージが浮かぶ方もいらっしゃるかと思います。この海を渡る水牛は、西表島から由布島に渡る水牛車です。

一方、石垣島から高速船でわずか10分、竹富島の水牛車観光は、三線の音色を聴きながら、風情ある竹富島の集落をのんびりまわります。白砂の道を水牛車にゆられ、ゆったりと島時間を楽しめる、おすすめの観光です。

体験時間 9時~16時　約30分間
料金 大人1，200円 小人600円

HOTEL MAP


MAESATO BEACH マエサトビーチ
ガーデン散歩情報
アコウの木
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
STAGE ステージ
FIRE PIT ファイヤーピット
CORAL WING コーラルウィング
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
MAESATO GOLF COURSE マエサトゴルフコース
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
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

●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●