



自分を取り戻す、自分に還る島。

沖縄・奄美



沖縄県



鹿児島県



沖縄・奄美

自分を取り戻す、自分に還る島。

OKINAWA, AMAMI

*The Islands Where You Return to Yourself.*

# 自分を取り戻す、 自分に還る島。

沖縄・奄美の島々は、生命が躍動する豊かな自然と、  
調和と再生を大切にする独自の文化が息づく特別な場所です。  
世界自然遺産に登録された森や澄み渡る海、  
多彩な伝統芸能や工芸、そして心温まる島の食文化や暮らし。  
それらすべてが、人と自然が寄り添いながら共に生きる美しい姿を描き出しています。  
この島々で過ごす時間は、忙しい日常から離れ、心の奥底から癒される特別な体験です。  
静かに心が満たされ、自分らしさを取り戻していく感覚を味わえるでしょう。  
沖縄・奄美は、あなた自身と向き合い、新たなエネルギーを得られる唯一無二の旅先です。



奄美大島  
Amami Oshima

徳之島  
Tokunoshima

沖縄本島  
Okinawa Main Island

宮古  
Miyako

八重山  
Yaeyama

## *The Islands Where You Return to Yourself.*

The islands of Okinawa and Amami are a special place, where vibrant nature teeming with life and a unique culture that values harmony and renewal flourish. From UNESCO World Natural Heritage forests and crystal-blue seas to a rich tapestry of traditional performing arts, crafts, and heartwarming island cuisine, every moment reflects the deep bond between people and nature.  
Here, time slows, carrying you away from the rush of daily life for a deeply healing experience. Discover a sense of quiet fulfillment and reconnect with your authentic self. Okinawa and Amami are truly unique destinations where you can reflect on yourself and regenerate.

# 命が息づく 奇跡の森と海

深い森と澄み渡る海が広がる沖縄・奄美の島々。そこには、多様な生命が調和しながら息づく、かけがえのない生態系が守られています。その豊かな自然の中で、生命が織りなす姿に触れる瞬間は、言葉にできないほどの感動を呼び起こします。命の営みや自然の尊さを五感で感じることで、この島々がもつ特別な価値と、未来へ守り継ぐべき使命を、心の奥深くに刻むことができるでしょう。

奄美大島 / 金作原 Amami Oshima / Kinsakubaru Forest

## Miracle Forest and Sea Where Life Breathes

The islands of Okinawa and Amami, with lush forests and crystal-clear seas stretch endlessly, sheltering irreplaceable ecosystems where diverse life flourishes in harmony. In this abundant environment, every moment spent witnessing the intricate tapestry of life stirs emotions beyond words. Experiencing this beauty with all five senses reveals the true essence of the islands and the vital mission of protecting them for generations to come.



沖縄本島 / 比地川  
Okinawa Main Island / Hiji River



徳之島 / 阿権のガジュマル  
Tokunoshima / The Agon Banyan Tree



沖縄本島 / ヤンバルクイナ、  
奄美大島 / ルリカケス、アマミノクロウサギ、  
八重山 / イリオモテヤマネコ



Okinawa Main Island / Okinawa Rail  
Amami Oshima / Amami Jay, Amami Rabbit  
Yaeyama / Iriomote Cat



沖縄本島 / マングローブの森  
Okinawa Main Island / Mangrove



沖縄本島 / 地域のコミュニティ Okinawa Main Island / Life in a Local Community

## 自然と寄り添う 心温まる島の生活

自然とともにある島の暮らしは、時間がゆったり流れる特別な日常です。海や森の恵みを活かした健康的な食文化、伝統行事、集落での助け合いなど、人と人、人と自然のつながりが色濃く残ります。都会では味わえない、心と体に優しい知恵が息づく素朴で温かい島の暮らしは、訪れた人の心にも安らぎをもたらしてくれます。

## Heartwarming Island Life in Harmony with Nature

Life on the islands moves at a gentle rhythm, the pace of nature. Here, you will discover a healthy food culture born from the blessings of the sea and forest, take part in cherished traditional festivals, and feel the warmth of close-knit communities. The deep connections between people—and between people and nature—remain beautifully intact. This simple yet rich way of life, infused with gentle wisdom for both body and soul, offers peace and comfort found nowhere in the rush of modern cities, touching the heart of every visitor.



沖縄本島 / 沖縄の伝統的な食文化  
Okinawa Main Island / Okinawan Traditional Cuisine Culture



沖縄本島 / 自然素材を使った民具作り  
Okinawa Main Island /  
Folk Tools Crafting with Local Materials



沖縄本島 / 島野菜を使った料理  
Okinawa Main Island / Cuisine Using Island Vegetables



沖縄本島 / 庭の島野菜を収穫する様子  
Okinawa Main Island / Harvesting Island Vegetables from the Garden

沖縄本島 / 芭蕉の糸を紡ぐ  
Okinawa Main Island / Basho (Wild Banana) Threads Spinning



## 琉球王国の栄華 今に息づく

沖縄・奄美には、自然と深く結びついた独自の歴史文化が今も息づいています。アジア諸国、日本本土との交易を通じて、多様な文化が交わり、独自の精神性と美意識を育んできました。歴史文化は、過去と現在、そして未来をつなぐ、かけがえのない島の宝といえます。



沖縄・奄美 / 三線  
Okinawa, Amami / Sanshin



沖縄本島 / 沖縄空手  
Okinawa Main Island / Okinawan Karate



沖縄本島 / 泡盛  
Okinawa Main Island / Awamori (Spirit)

## The Living Legacy of the Ryukyu Kingdom

In Okinawa and Amami, a unique history and culture deeply connected to nature continue to flourish. For centuries, vibrant trade with Asian nations and mainland Japan wove together diverse traditions, shaping a unique spirituality and aesthetic sensibility. Today, this rich heritage endures as a priceless treasure of the islands—bridging past, present, and future in a way found nowhere else.



奄美大島／奄美まつり  
Amami Oshima / Amami Festival



## 島に息づく 多彩な文化

沖縄・奄美の島々には、多彩な芸能や伝統行事が受け継がれています。地域ごとに異なる歌や踊り、音色は、土地に刻まれた記憶を語り継ぎ、受け継がれてきた文化の奥深さを感じさせられます。訪れる人もまた、その世界に触れることで、特別な体験を味わうことができます。



宮古／八月踊り  
Miyako / Hachigatsu Odori (August Dance)

## Diverse Culture Thriving on the Islands

The islands of Okinawa and Amami are the living stage of performing arts and traditional festivals, lovingly passed down through generations. Each region's distinctive songs, dances, and melodies carry the stories of the land and its people, revealing the profound beauty of an inherited culture. This world offers visitors a feast for the senses, with the rare taste of something truly extraordinary.



徳之島／牛との生活  
Tokunoshima / Days Tending to the Bulls



沖縄本島／那覇大綱拵  
Okinawa Main Island / Naha Great Tug-Of-War



沖縄本島／ハーリー（海神祭）  
Okinawa Main Island / Harii Boat Race (Sacred Sea Festival)



八重山／豊年祭  
Yaeyama / Honen Harvest Festival



沖縄本島 / 島野菜を使用した料理  
Okinawa Main Island / Cuisine with Island Vegetables



奄美大島 / 黒糖焼酎  
Amami Oshima / Amami Kokuto (Brown Sugar) Shochu

## Gastronomy Celebrating Local Ingredients

In Okinawa and Amami, a rich culinary tradition thrives in harmony with nature's bounty. Dishes featuring medicinal herbs and island vegetables—long celebrated as sources of longevity—along with a fermentation culture symbolized by awamori and brown sugar shochu, the region's cuisine reflects its unique character. In recent years, innovative culinary styles have emerged, honoring traditional wisdom and techniques while embracing modern creativity. Each dish nourishes both body and soul, offering visitors moments of healing and a taste of the islands' gentle spirit.

## 地元の食材を活かした ガストロノミー

沖縄・奄美の島々では、独自の文化と自然の恵みが調和した豊かな食文化が息づいています。長寿の源とも言われる薬草や島野菜を使った料理、泡盛や黒糖焼酎に象徴される発酵文化が、この地ならではの魅力を際立たせています。近年では、受け継がれてきた伝統の知恵や調理法を大切にしながら、それを現代の感性と融合させた新しい食のスタイルも広がりを見せています。その一皿一皿は、心と体をやさしく整え、訪れる人々に特別な癒しの時間をもたらしてくれるでしょう。



沖縄・奄美 / 島野菜を使ったレストランの料理  
Okinawa, Amami / Cuisine from Restaurant Using Island Vegetables



沖縄本島 / 琉球王国の宮廷料理（東道盆）  
Okinawa Main Island / Ryukyu Royal Court Cuisine (Tundabun)



奄美大島 / 鶏飯  
Amami Oshima / Keihan "Chicken Rice"



沖縄本島 / 紅型 Okinawa Main Island / Ryukyu Bingata Dyeing

## 島の息吹と想いを宿す 美しき工芸

島の自然と文化に生まれ、土地の素材や伝統の技法を生かした工芸品には、作り手の想いやこの地に刻まれた歴史が織り込まれています。実用性と美しさを兼ね備えたこれらの工芸品は、日々の暮らしに島の空気をそっと運び込み、文化の温もりを静かに伝えてくれる存在です。

## Crafts Embodying the Beauty of the Islands' Spirit and Soul

In Okinawa and Amami, local materials and traditional techniques give life to crafts that weave together the islands' nature, culture, and the spirit of their artisans. Each creation carries the history rooted in the land, blending practicality with beauty. These works bring the essence of island life into everyday living, quietly conveying the warmth and soul of the culture.



沖縄・奄美 / 三線 Okinawa, Amami / Sanshin



沖縄本島 / 琉球漆器 Okinawa Main Island / Ryukyu Lacquerware



沖縄本島 / 琉球ガラス Okinawa Main Island / Ryukyu Glass



沖縄本島 / シーサー Okinawa Main Island / Shisa (Lion Statue)

奄美大島 / 大島紬 Amami Oshima / Amami Oshima Tsumugi

