

33ふ

特別編集

アクティビティ満載の

歴史ある国境の島

TSUSHIMA つしま

対馬 BOOK

ツシマヤマネコ



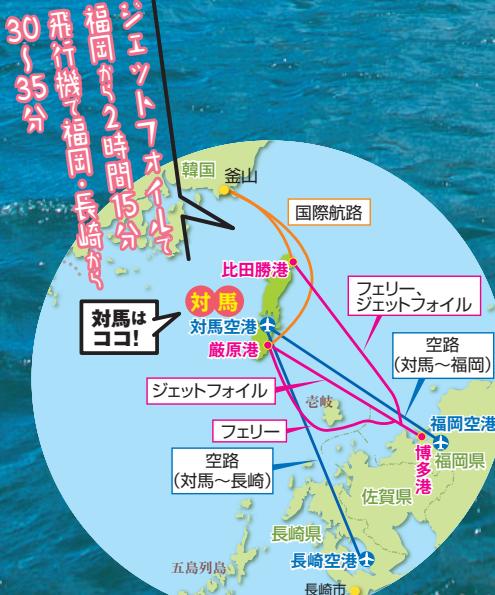
グルメモ!

海も山もキラッキラ☆

穏やかな海で
シーカヤック

宿坊で
坐禅体験

古代人が築いた
城跡をトレッキング



●発行 対馬市 ●企画・編集・制作 (株)JTBパブリッシング

●本誌掲載のデータは2019年12月上旬現在のものです。発行後に、料金、営業時間、定休日、メニュー等の営業内容が変更になることや、臨時休業等で利用できない場合があります。また、各種データを含めた掲載内容の正確性には万全を期しておりますが、おでかけの際には電話等で事前に確認・予約されることをお勧めいたします。なお、本誌に掲載された内容による損害等は弊社では補償しかねますので、予めご了承ください。ようお願いいたします。●本誌掲載の料金は、原則として取材時点で確認した消費税込みの料金です。また、入園料などは、特記のないものは大人料金です。また、宿泊料金は、原則として1室2名で宿泊した場合の1名料金です。ただし各種料金は変更されることがありますので、ご利用の際はご注意ください。●交通表記における所要時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。●定休日は原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウイーク・臨時休業を省略しています。●本誌掲載の利用時間は、原則として開店(館)～閉店(館)です。ラストオーダー・や入店(館)時間は、通常閉店(館)時刻の30分～1時間前までのご注意ください。ラストオーダーはLOと表記しています。

●本誌に掲載した地図の作成に当たっては、国土地理院長の発行を得て、同院発行の50万分の1地図、2万5千分の1地形図、電子地形図25000及び数値地図50mメッシュ(標高)を使用しています。(承認番号 平29情使、第444-1314号／平29情使、第445-682号)

©2020対馬市/JTB Publishing, Inc. All Rights Reserved

ようこそ対馬へ！ 島旅紀行

日本のどことも違う風景や歴史がここにはあります

対馬ってこんなところ！



自然 ツシマヤマネコはいるけど キツネやタヌキはない！

かつて大陸や日本列島と陸続きだった後に孤島になったと考えられている対馬。そのためツシマヤマネコなどの大陸系生物やツシマテンをはじめとした日本本土系生物、ツシマサンショウウオといった、対馬固有の生物が共存して、独自の生態系が形成されている。また古くから聖地として崇められていた山には原生林が残り、手つかずの自然の宝庫！渡り鳥の飛来地としても有名で、珍しい鳥も比較的簡単に観察できる。

ISUSHIMA
つしま



晴れた日には釜山が見える!? 日本より韓国が近い国境の島

福岡から約138km、韓国までわずか約50km。日本最古の歴史書・古事記に、本州や九州と並んで重要な「大八島國」のひとつ・津島として描かれて以降、古代～近代にかけて大陸との中継点として、また時には国防の最前線として重要な役割を担い続けた。一方で、戦国時代から現代まで戦場にならなかったため、島全体には歴史遺産や民俗資料が残り、これら的一部は「国境の島 壱岐・対馬・五島～古代からの架け橋～」として2015年4月に文化庁の「日本遺産」の第一弾にも認定。さらに2017年10月には、江戸時代の外交使節、朝鮮通信使に関する記録が、ユネスコの世界の記憶(世界記憶遺産)にも登録された。



海に囲まれており魚が絶品! 島ならではの味も楽しめる

魚のおいしさは想像以上。うどん店や居酒屋など、海鮮専門ではない店でもプリッと新鮮な刺身などが食べられるため、魚が苦手な人こそ対馬ではぜひ味わうべし。また縄文後期に対馬に伝来したとされる原種に近いそばを使う「対州そば」や、黒くて太いヌルヌル麺が特徴の「ろくべえ」、銘菓「かすまき」など対馬ならではのグルメも豊富。島の約9割が山地だから水もおいしく、なかでも「雞鳴水源の森」は林野庁による「水源の森百選」に選ばれている。

対馬へのアクセス

飛行機は長崎空港や福岡空港から、フェリーやジェットフォイルは博多港から出ています。2018年には博多港と韓国・釜山港を結ぶ国際航路の一部の便が比田勝港への経由(混乗便)も開始した。

空から

- 福岡空港 ⇔ 対馬空港 ANA1日4往復 約30分
- 長崎空港 ⇔ 対馬空港 ORC1日4～5往復 約35分

問合せ先

ANA 国内線予約・案内センター ☎ 0570-029-222
ORC(オリエンタルエアブリッジ)予約センター ☎ 0570-064-380

海から ※時期によりダイヤに変更があるため要確認

- フェリー
博多港 ⇔ 厳原港 3社あり1日計4往復
約4時間10分～4時間50分
- ジェットフォイル
博多港 ⇔ 厳原港 1日2往復約2時間15分
- [混乗便] ジェットフォイル (ビートル)
博多港 ⇔ 比田勝港 約2時間10分

問合せ先

●フェリー・ジェットフォイル
九州郵船本社 ☎ 092-281-0831

●フェリー
壱岐・対馬フェリー ☎ 092-725-1162
対州海運 ☎ 092-712-2057

●[混乗便] ジェットフォイル (ビートル)
対馬混乗便専用ダイヤル ☎ 092-281-2361

*運行状況については右記の窓口へ問合せを



対馬のめぐり方

最初に観光ガイドさんとまち歩きをすれば、島の概要や町の雰囲気を知ることができるのでオススメ！

対馬の旅で困ったら…
旅の前、旅行中の問合せ先は
・しまかんこうぶっさんきょうかい
対馬観光物産協会
☎ 0920-52-1566
※詳しくはP16「観光情報館
ふれあい処つしま」をCheck!

1日目

- in 対馬空港
- 観光ガイドとまち歩き → P8
- 対馬バーガーランチ → P11
- 金田城トレッキング → P4
- 宿坊 対馬西山寺にチェックイン → P12

2日目

- 9:00 海アクティビティを体験 → P6・7
- 12:00 海鮮BBQランチ → P11
- 13:30 鳥帽子岳展望所～和多都美神社 → P5
- 15:00 対馬野生生物保護センターでツシマヤマネコと対面！ → P9
- 17:00 上対馬の宿にチェックイン → P12

3日目

- 9:00 三宇田浜～韓国展望所など海沿いをドライブ → P14・15
- 12:00 とんちゃんランチ → P11
- 14:00 自保呂ダム馬事公園で対州馬に乗る → P9
- 15:00 帰路へ。途中、佐賀のたいやきを買う → P11
- out 対馬空港

7人の達人が教える対馬の魅力

島旅紀行 TSUSHIMA



対馬の歴史と自然が一度に体感できる

金田城トレッキング

1350年前に築かれた古代山城「金田城」の魅力を
西さんに教えてもらいました。金田城跡(城山)はいつの時代も
国防の重要な拠点であり、明治時代には城山砲台が整備されました。

『「続日本100名城」にも認定!
歴史遺構と絶景が楽しめます。』

対馬は島の面積の89%が山林で、名前のついている山が177山と、全国の市町村のなかで日本一の山数を誇る。今回登る「金田城」は、国指定の特別史跡でありながら、対馬の中学生が地域学習でも登る比較的登りやすい山。金田城の魅力について西さんは「歴史好きにぜひ登ってもらいたい山。1350年も前に、倭国(当時の日本)が築いた石壘や城門、水門、住居跡などの遺構がしっかりと残っていて圧巻です。山頂からは、国境守備兵・防人が見たであろう浅茅湾の景色も望めます」。西さんのガイドは非常にわかりやすい。歴史だけでなく対馬の自然にも深い理解があるため、道すがらに咲く花や木々も解説してくれる。「春には大陸系植物のゲンカイツツジ、夏になると朝鮮半島と対馬にのみ自生するハクウンキスゲが、秋には対馬固有種のツシマギボウシや珍しいダンギクなどが観察できますよ」とあるTV番組で「日本最強の城」にも選ばれた金田城にガイドとともに登り、対馬の歴史と雄大な自然を同時に体感したい。

金田城跡(城山)

- 標高 276 m
- 登山口～山頂までの距離 約2.4km
- 登山口～山頂までの所要時間 50分(休憩除く)

*金田城の歴史についての問合せは 0920-54-2341(対馬市教育委員会文化財課)へ



ナビゲーター

山の達人 西 譲さん

対馬観光物産協会の事務局長であり、依頼があればガイドも担当。対馬に対するマニアックすぎる知識は多方面から厚く信頼され、人気企画の対馬楽(つしまがく)講座の案内人もつとめている。



巨大な岩の間を行く

日露戦争に備えて造られた軍道のため、岩をダイナマイトで発破し破碎した跡が至る所で見られる(地図②)

アクティビティ DATA

●かねだじょうあと (じょうやま)

金田城跡(城山)

MAP P16A4

申込先・問合せ 対馬観光ガイドの会やんこも(対馬観光物産協会内) 0920-52-1566(電話受付9時～17時)

料金 レッкиングガイド:ガイド1名につき3～4時間以内1万1000円～、5～6時間以内1万5000円～

集合時間・場所 申込時に要相談

催行人数 ガイド1名につき、1～10名まで

準備物 レッкиング(軽登山)ができる服装・靴、水などの飲み物、飴などの簡単な補給食

予約 1週間前までに要予約

その他注意点 登山道にトイレはないので出発前に済ませておこう



山頂到着～!!

①大小の島が浮かぶ浅茅湾と青い空が美しく、天気がいいと韓国も望める(地図⑥)

ほかにある!/対馬トレッキングコース

トレッキングガイドの申込先、問合せ先も「対馬観光ガイドの会やんこも」へ。ガイド料、所要時間などは要問合せ(1週間前までに要予約)

白嶽 ●しらたけ

MAP P16A5

九州百名山のひとつに数えられている対馬の名山。白く輝く巨岩や岩峰が原生林の間からいくつも突き出し、神秘的な雰囲気を醸す。山頂付近では岩登りのようなクライミングとなり登山の達成感が味わえる。登山経験者ならぜひ。

①白嶽の雄岳から見た雌岳と浅茅湾

御岳 ●みだけ

MAP P16B2

白嶽と並んで古くから知られた修驗道の聖地。ツシマヤマネコの生息地でもあり、南部の山々とは異なる独自の生物分布を持つ。林内ではモミの原生林の巨木や倒木が目立ち幻想的。登山道がわかりにくいためガイド同行での登山が無難。



金田城トレッキング体験 START

西さんと合流し
登山スタート！

①登山道入口にある案内看板で今日歩くルートを教わる(地図①)



延々と続く東南角石壁

②外敵の侵入を阻むために作られた石壁(地図③)の上から、穏やかな黒瀬湾を望む



ちょっと休憩

③30分ほど歩いたところにある東屋で休憩(地図④)。甘いものを少し食べ、水分補給をする



城山砲台跡

④明治34年(1901)に築かれた砲台の跡(地図⑤)。国防の要として機能していたことが分かる遺構だ

西さんの
ガイドも楽しく、
リフレッシュ
できました!

⑤体験した
高田さん

こちらも
おススメ！ / 対馬の超人気スポット

和多都美神社・わたつみじんじゃ

⑥050-3567-7386 MAP P16B4

⑦鳥居5つのうち2つが海中に立つ

鳥居が海中に立ち神秘的

○ 浅茅湾の入り江にたたずむ、竜宮伝説が残る古社。創建の時期は不明だが、海神である豊玉彦尊(とよまたひこのみこと)がこの地に海宮(わたつみのみや)と名付けた宮殿を造ったことが始まりとされ、彦火火出見尊(ひこほばでのみこと)と、豊玉彦尊の娘・豊玉姫命(とよまたひめのみこと)の夫婦神が祭られている。

DATA ⑧対馬市豊玉町仁位和宮55 ⑨対馬空港から約25km ⑩境内自由⑪20台



⑫緑に包まれる社殿。奥には遊歩道も整備されている

⑬本殿裏手にある、豊玉姫命の墳墓とされる岩

烏帽子岳展望所・えぼしだけでんぼうしょ

⑭0920-52-1566 (対馬観光物産協会) MAP P16B4

⑮浅茅湾に浮かぶ無数の島々とアリアス式の複雑な入江が見られる

息をのむ絶景！浅茅湾を一望

対馬のほぼ中央に位置する、標高176mの烏帽子岳の山頂近くに整備されている展望所。島隨一の景勝地といわれており、駐車場から展望台への階段を10分ほど登ると、浅茅湾の雄大な景観が360度ぐるりと見渡せるようになっている。

DATA ⑯対馬市豊玉町仁位 ⑰対馬空港から約27km ⑱見学自由⑲70台 ⑳道路工事により烏帽子岳展望所に入れない期間があります。詳しい日程は問合せを



⑳展望所まで続く階段は145段ある

㉑東西南北が見渡せ、朝日も夕日も眺められる

対馬で見られる！ 植物&野鳥図鑑

地理的な特殊性により貴重な動植物が生息する対馬。春と秋には多くの渡り鳥も見られる！

【 植物 】

ゲンカイツツジ

時期：3月上～下旬

対馬の市花。九州北部～朝鮮半島に分布。山地の急斜面に生えることが多いが、対馬では海岸などでも見ることができる。



ヒツバタゴ

時期：5月上旬

こちらは対馬の市木。上対馬町鷲浦の群生地が有名で、国内最大のヒツバタゴ自生地として国の天然記念物にも指定されている。



ハクウンキスゲ

時期：6月下旬～7月

日本では対馬だけに自生していた大変貴重な花。オニユリの突然変異で花弁が黄色くなったもので、草丈は1～2mとなるなど大型。



オウゴンオニユリ

時期：7～8月

世界で対馬だけに自生していた大変貴重な花。オニユリの突然変異で花弁が黄色くなったもので、草丈は1～2mとなるなど大型。



コウライイシ

時期：一年中

対馬の市鳥で日本では対馬や北海道でしか見られない。一般的なキジよりも大型で羽色に特徴がある。首に白い輪のある方がオス。



ヤマショウビン

時期：5月頃

赤く大きなクチバシが特徴。旅鳥としておもに春に通過し、日本では対馬のほか、石川県舳倉島や島根県隠岐で少しが確認できる。



ヤツガシラ

時期：春と秋

バードウォッチャーに人気の渡り鳥で、大きさは26cmほど。頭上に長い冠羽(かんう)をもち、興奮すると冠羽をピンと立てて立てる。



アカハラダカ

時期：9月中旬頃

約30cmと猛禽類の中では小型。越冬のため南下する際、対馬上空を通過する。厳原町内山峰は日本屈指の観察スポット。写真右がオス。



7人の達人が教える対馬の魅力

島旅紀行 ISUSHIMA つしま

波穏やかな海へ、カヤックで漕ぎ出そう

浅茅湾シーカヤック

今は別のツアー会社を運営しているが“シーカヤックを通して対馬の魅力を伝えたい！”という気持ちは同じ。そんなお二人が思う対馬の海の醍醐味とは？

『 浅茅湾は日本で一番安全な
フィールドだと思います』

対馬を代表するマリンレジャーとして高い人気を誇る「浅茅湾シーカヤック」。「浅茅湾は広大な内海だから、外海に比べて風や波の影響を受けにくく初心者でも安全に漕げるんです。またカヤックで古代の遺跡が見られるツアーもおそらく対馬だけ。古代の小船のようなシーカヤックに乗って、時空を超えた冒險の旅に出かけましょう！」と上野さんが言うと、「浅茅湾は素晴らしい。人工的なものがほとんどなく、目に入るものがすべて自然。シーカヤックはエンジンがないため、聞こえるのは波の音やパドルで水をかく音、風の音、そして陸から聞こえる鳥の声…。散歩するような感覚で海をめぐりましょう。昼間もいいですが、夕暮れ時もキレイですよ」と中澤さんも言葉を継ぐ。

浅茅湾を行けば見えてくるのは城山(→P4)。前ページで山を登りたどり着いた金田城跡へ、シーカヤックなら海からアクセスできる。「カヤックツアーでは、途中、入江や無人島に上陸し、金田城跡の探索や磯遊びをします。あとはティータイム…この時間がまたいいんですよ～！1日コースならランチも提供。ゆったりとした島時間が満喫できます」と上野さん。“乗せた人たちも喜ぶし、対馬を楽しんでもらえるし。いい仕事だよね！”

と茶目っ気たっぷりに答えてくれたお二人。遊び心ある大人がガイドするから、対馬のシーカヤックはいっそう魅力あるものとなっていっているのだ。



ナビゲーター

海の達人

対馬エコツアー 上野芳喜さん(右)

対馬カヤックス 中澤文博さん(左)

二人とも対馬生まれでカヤック歴も25年ほどというベテラン。2003年、対馬でカヤックツアーを提供したいと仲間とともに「対馬エコツアー」を設立。その後2010年に中澤さんが独立し「対馬カヤックス」を立ち上げた。



アクティビティ DATA

浅茅湾シーカヤック

●あそわんしゃーかやっく MAP P16A5

申込先・問合せ 集合場所

対馬エコツアー●つしまえこつあー

☎0920-54-3595 (電話受付8~20時)

MAP P16A5 ●対馬市美津島町箕形

29番地対馬空港から約10kmの無休P10台

対馬カヤックス●つしまかやっく

☎090-4981-5064 (MAP P16A5 ●対馬

市美津島町箕形38番地対馬空港から約

10kmの無休P20台

料金 半日コース(約3時間)1名6500円、1日コース(約6時間)1名1万2000円
催行人数 1名～

準備物 濡れてもかまわないウエア、履物、飲料水(500ml以上)

予約 原則2日前までに要予約、当日でも空きがあれば参加可能

その他注意点 小雨催行、雷雨時は中止

パドルで風を受けて前進！



また海に戻り帰路へ

↑行きでパドリングのコツをつかんだので帰りはスイスイ

スタートしたクラブハウスまで戻ろう！

GOAL

SUP体験

START

①ビーチで準備運動＆レクチャーを受ける

②ボードに寝そべりだから安定感抜群

宙に浮いているみたい～！

③立つ練習。体幹が鍛えられフィットネス効果も高いそう



まずは陸で講習

①クラブハウスでシーカヤックの説明やレスキュー講習を受け、準備運動やパドリングの練習を行う



②2人乗りの船は安定感抜群。達人が後席で力強く漕いでくれるので安心だ



③複雑な入り江と無数の島々が織りなす美しい風景。この海域は壹岐対馬国定公園にも指定されており、海からの眺めはまた格別

無人島や車で行けないビーチへ

しっかり漕いた後は休憩も兼ねて上陸。お楽しみはいろいろ！



④ライフジャケットを着たままブカブカ～
⑤ティータイムで島の銘菓「かすまき」を味わおう
⑥金田城跡を散策

最新マリンギアで海と仲良くなろう！

太田浜スタンドアップパドルボード

気軽に海とたわむれることができると、近年、世界的に人気が高まっているスタンドアップパドルボード（以下SUP）。どこまでも青い対馬の海で、最新アクティビティを楽しもう！



ナビゲーター
海の達人
平江一也さん
対馬生まれ。海が恋しくなり対馬にリターンし1997年にダイビングショップ「abyss」をオープンさせた。アフターダイブ用のマリンスポーツとして8年ほど前にSUPを導入した。

遊び方に制約がないSUPはやればやるほどハマりますよ

SUP体験の舞台は、環境省の「日本の水浴場88選」に選ばれた美津島町の海水浴場・太田浜。水質は判定基準の最高ランクであるAAで、周辺を山に囲まれておりロケーションも抜群！そもそもSUPは、"スクーバダイビングをした当日は飛行機に乗れない、でも連日、対馬の海を楽しんでもらいたい"という思いから導入したそうだ。「SUPは自由度の高さが魅力。ボードに寝そべって普段力浮いているだけでも気持ちいいし、立って漕げるようになると風を切って海を渡る爽快さも味わえます」と目を輝かせる平江さん。浮力が高く安定性があり、初心者でも簡単に楽しむことができるSUPで、対馬の海を気軽に、全身でまるごと感じてみよう。

こちらもおスメ！/スキューバダイビング

※申込先・問合せはSUPと同じく「abyss」へ

「対馬の海は自然豊かで、魚影が濃いのが特徴。なにより、対馬の海に潜った人は多くないと思うので、貴重な経験になりますよ」と平江さん。アジやブリ、イシダ�이 カウ等でおいしそうな魚にもたくさん出会えるとか！水深3~8mに広がるエダサンゴの大群落も見もの。体験ダイビング9500円（約3時間）。



アクティビティDATA

太田浜スタンドアップパドルボード

●おおたはますたんどうあっぷばどるばーど **MAP P16B5**

申込先・問合せ abyss ●あびす

電話080-3900-0677(電話受付

平日10～20時) **MAP P16B5**

住所 対馬市厳原町東里301-31

交通 厳原港から徒歩1分⑥不定

休 ⑦なし

料金 1名5000円（約3時間）

集合場所 太田浜が基本。厳原

港～対馬空港は送迎可能

催行人数 1名～

準備物 濡れてもかまわないウエア、着替え、飲料水

期間 一年中OK（初心者は4月下旬～10月下旬）

予約 原則2日前までに要

予約。当日でも空きがあれば

参加可能

その他注意点 泳ぎに自信の

ない人にはライフジャケット

を貸す

7人の達人が教える対馬の魅力

島旅紀行 ISUSHIMA つしま

ナビゲーター

歴史の達人 鍵本妙子さん

広島県生まれ、対馬へ嫁いで早25年以上。対馬が大好きな有志で結成された対馬観光ガイドの会「やんこも」のガイドや、街づくりの活動に奮闘中。



プロ観光ガイドによるディープな町案内

厳原・城下町めぐり

「白村江の戦い」「元寇」「朝鮮出兵」「日露戦争」など教科書で習った歴史対馬が大きく関わっていたとは！ガイドさんと歩き、より深く対馬にふれる知の旅へ。

『

対馬は鎖国政策下でも
開かれていきましたから！

』

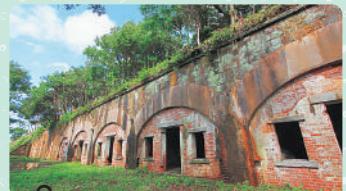
宗家が治めた対馬藩十万石の城下町を、プロ観光ガイドの鍵本さんと一緒にまち歩き。ガイドしてもらしながら気づくのは、国境の島ゆえの歴史の重層さだ。神代から現代に至るまでさまざまな歴史を刻む対馬だからこそ「日本史、考古学、民俗学好きとどんな方がいらしても、それぞれに楽しめるポイントがあるんです」と鍵本さん。「江戸幕府下の鎖国のころも、対馬は朝鮮半島と豊かな交流がありました。先人の苦労と、描いた夢を思うと胸が熱くなります。端っこ、最果ての地に来たなあ、と思うかもしれません、対馬はかつて日本の玄関であり文化や技術の入口。そういう視点で見ていただけると、対馬の奥深さが発見できると思います。」

こちらもオススメ！砲台探訪。

申込先・問合せ、アクティビティデータは「厳原・城下町めぐり」と同様

砲台は石の芸術、美しいです。同時に、ロシアなどの脅威に備え造られたという時代背景があります。なぜこの土地に造らなければならなかつたのか、造られた時代に何を考えていたのか。砲台跡などの軍事遺産を探訪し、国を守った人々や土地の歴史に思いをめぐらせてください」と小松さん。「すぐ隣が外国。そんな要辺の地・対馬に来てよかったです、また来たいと思ってもらえるよう、島の旅をサポートします。」

「まるで天空の要塞」と小松さんがおすすめする姫神山砲台跡（MAP P16B4～5）



ナビゲーター

歴史の達人

小松津代志さん

隣の島・長崎県壱岐市で幼年期を過ごし、対馬に住んで約30年。自衛隊OBで、自衛隊では広報を担当した経験から「正しく理解してもらうことの大切さ」を感じ、退職後観光ガイドに。現在「やんこも」副会長。



ナビゲーター

歴史の達人 鍵本妙子さん

広島県生まれ、対馬へ嫁いで早25年以上。対馬が大好きな有志で結成された対馬観光ガイドの会「やんこも」のガイドや、街づくりの活動に奮闘中。

この山門は、創建当初のままなんですよ



START

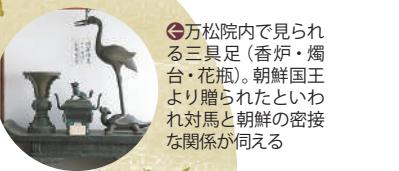
集合場所の「観光情報館 ふれあい処つしま」内にある「観光の間」にて歴史や自然など対馬の概要を学ぶ



観光の間から徒歩すぐにある金石城跡（MAP P16B6）の櫓門（復元）。金石城は対馬を治めた宗家歴代の居城とされる



金石城は大火で焼失したが、石垣は享禄元年（1528）頃に築かれたものが今も見られる



万松院内で見られる三足具（香炉・燭台・花瓶）。朝鮮国王より贈られたといわれ対馬と朝鮮の密接な関係が伺える



歴代藩主が祭られている御靈屋へ続く万松院の百雁木。石段の数は132段！

GOAL



歴史を想像
できる風景が
今も残っています

10万石の城下町には、江戸時代の美しい石垣が延々と続く

アクティビティDATA

● いはら・じょうかまちめぐり

厳原・城下町めぐり

MAP P16B5～C6

申込先・問合せ

対馬観光ガイドの会やんこも
(対馬観光物産協会内)

☎ 0920-52-1566(電話受付9～17時)

料金 ガイド1名につき、まち歩き2時間以内3500円～、2時間超～3時間以内5000円～、車にガイドが同乗コース3時間以内5000円～*依頼者が運転するレンタカーまたはタクシーにガイドが同乗

集合時間・場所 「観光情報館 ふれあい処つしま」（MAP P16C6）が基本。時間は応相談

催行人数 1～20名まで

準備物 歩きやすい服装・靴・帽子など

予約 3日前までに要予約。前日でも空きがあれば予約可能

その他注意点 拝観料などの施設利用料は各自負担

【対馬の歴史年表】

弥生時代 中国の歴史書「魏志倭人伝」に「對海（馬國）として記される

飛鳥時代 遣隋使として派遣された小野妹子ら一行が対馬に停泊（608年）。唐・新羅の連合軍との「白村江の戦い」で倭国（日本）と百済の連合軍が大敗（663年）。唐・新羅の連合軍の侵攻を警戒した倭国は、対馬や壱岐などに防人や狼煙台を置き（664年）、金田城（→P4）を築いた（667年）

鎌倉時代 のちに江戸時代の終わりまで対馬を治めた宗家の始祖・惟宗（これむね）氏が対馬に入る。2度にわたる元軍（モンゴル帝国）の侵攻「元寇」（1274年、1281年）で対馬は甚大な被害を受ける

南北朝時代 室町幕府と朝鮮王朝間で日朝貿易が始まる。宗家の幕府に代わり統制にあたった

安土桃山時代 豊臣秀吉による朝鮮出兵時、対馬の厳原に清水山城（→P9）が築かれた（1591年）

江戸時代 対馬府中藩（通称対馬藩）成立。江戸時代を通じて対馬藩は幕府から対朝鮮外交を一任される

明治・昭和初期 ロシアやイギリスをはじめとする列強の対馬接近に脅威を感じた日本政府は、島内に30を超える砲台を築くなど、対馬の要塞化を図った

現在 対馬には年間約30万人の韓国人観光客が訪れる一方、陸・海・空の自衛隊が配備されるなど、今もなお交流と国防の最前線となっている

城下町めぐりには
こんなオプションも

清水山城トレッキング

●しみずやまじょうとれっくिंグ

申込先・問合せ、アクティビティデータはP8「厳原・城下町めぐり」と同様。料金はガイド1名につき、2時間超~3時間以内6500円~。

P8「厳原・城下町めぐり」に、朝鮮出兵に際して築かれた国指定史跡「清水山城跡」(MAP P16B5)へのトレッキングを追加したオプションコース(所要約3時間)。清水山城へは、一部急傾斜を含む往復40分程度の軽登山になるため、スニーカーなど歩きやすい靴で参加しよう。



↑登山口から200mほど歩くと見えてくる、三の丸の城壁



↑山道は慣れると迷うことなく一緒に歩くと安心だい



↑三の丸からの眺望。厳原市街地や厳原港が一望できる。このあと、急傾斜を登って二の丸、一の丸(本丸)と続く。二の丸、一の丸からは気象条件がよければ沖ノ島や壱岐島が見えることもあるそうだ

対馬といえば！ の希少ネコを愛おしむ

ツシマヤマネコ



『 ネコ科の野生動物が対馬にいる。
奇跡的なことだと思っています 』

氷河期に陸続きだった大陸から渡ってきた、日本では対馬にのみ生息するツシマヤマネコ。現在、生息数は約100頭ほどで絶滅危惧類に指定されている。そんなツシマヤマネコを愛してやまない野生動物写真家の川口さんは、対馬野生生物保護センターでツシマヤマネコの飼育を担当していたこともあるエキスパート。日々、山や田畠のフィールドチェックを行い、ツシマヤマネコの自然な姿を写真に収めている。「自分が暮らす対馬にツシマヤマネコが生息しているなんて奇跡だし素晴らしいこと。撮った写真を多くの方に見てもらうことで、絶滅の危機にある現状を知ってもらいたいんです」。

ナビゲーター

動物の達人 川口誠さん

対馬出身。祖父宅がヤマネコ調査の中心地・対馬の志多留があり、幼い頃から調査隊に憧れを抱く。川口さんが撮影した動物写真は観光の間(→P8)でも見られる。



ツシマヤマネコを観察するなら／

●つしまやせいせいぶつほごせんたー

対馬野生生物保護センター

④0920-84-5577 MAP P16B1



DATA ④対馬市上県町佐渡棹崎公園 ④対馬空港から約59km ④入館無料 ④10時~16時30分(入館は~16時) ④月曜(祝日の場合は翌日) ④20台

④4代目公開ツシマヤマネコの「かなた」。2019年11月2日より公開されている(写真／対馬野生生物保護センター提供)



対馬固有種
対州馬に乗ろう

動物とふれあえるスポット

日保呂ダム馬事公園

④0920-85-1113 MAP P16B2

好奇心旺盛な素直な馬

日本在来馬8種類のうちのひとつ、対州馬(たいしゅうば)の見学や乗馬体験(要事前予約)ができる。対州馬は、山がちな島を行き来するための交通手段として、また農耕馬として対馬で昔から飼われていたため、人懐っこい性格だそう。小型馬だから大きい馬ほど威圧感もなく騎乗しやすい。騎乗の際、初心者には指導員がつくため安心して楽しめる。

DATA ④対馬市上県町瀬田 ④対馬空港から約48km ④見学無料。Aコース5分520円(引き馬)、Bコース1040円(30分レッスン)、Cコース2090円(トレッキング) ④対象:引き馬は体重80kg以下、レッスン、トレッキングは体重70kg以下 ④9時30分~17時(騎乗は10~12時、13~16時) ④月・木曜(祝日の場合は翌日)、土・日曜、祝日が雨天の場合は臨時休園あり(詳しくは問合せを) ④20台

④公園は山に囲まれており静かで、環境もいい



④対州馬の親子。対州馬は成体でも体高125-135cmと小型
④トレッキングでは川の中にも行くことができる

生んだ そう



海の達人
中澤文博さんがおすすめ



対馬バーガー620円。長ヒジキ入りの手作りパテがジューシーでふわっふわ。ボリューム満点で不動の人気No.1

●代表の新庄
清孝さん



●大将の
財部修光さん

対馬のうまい魚を
寿司で味わって
ください

●とんちゃん890円。甘辛い味付けに箸が止まらない! とんちゃん丼900円もある

動物の達人
川口誠さんがおすすめ

進
ご
む
飯
が
味!

対馬自慢の海の幸を
どうぞ!

●海鮮BBQ 1500円~。サザエ、ヒオウギ貝のほか、旬の魚の一夜干しなどが味わえる

店主の
吉村高浩
さん

対馬のごちそう
7
海鮮 BBQ

山が豊かな対馬は海も栄養たっぷり。そこで育つ魚介類はサイズも大きくミネラル豊富で美味! そのおいしさをご堪能あれ。

ここで味わえる → F

ここで味わえる! /

天然活魚を提供する郷土料理の店

A 対馬料理 志まもと

●つしまりょうりしまもと

●0920-52-5252 MAP P16C6

厳原町の中心部にあり、接待などにも使用される老舗。対馬で水揚げされた天然の海の幸を使ったいす料理が人気で、ランチタイムには刺身定食1200円など手頃なメニューも揃う。石焼きやいりやきは前日までに要予約。そのほかのメニューの際も席確保のため、昼夜とも要予約。
●対馬市厳原町国分1380 ●厳原港から徒歩9分 11時30分~14時、17~21時 ●不定休 P15台

天皇杯受賞の「対洲黄金あなご」が味わえる

B あなご亭

●あなごてい

●0920-58-2000 MAP P16B4

平成27年度の農林水産祭で最高賞にあたる天皇杯を受賞した、水産物加工販売会社が運営するアナゴ料理専門店。新鮮な天然アナゴ「対洲黄金あなご」を使ったさまざまなアナゴ料理が楽しめる。米は島内でとれた佐護米を使用。
●対馬市豊玉町仁位2091-3 ●対馬空港から約27km 11時30分~14時、18~20時(夜はコースのみで要予約) ●火曜、第3水曜 P30台

手作りと地産地消にこだわった郷土料理を

C そば道場 美津島店

●そばどうじょうみつしまてん (つしまふるさと伝承館内)

●0920-54-8311 MAP P16B5

ろくべえやせんそばのほか、対馬そばやとんちゃんなどの対馬のごちそうがズラリで、自社栽培した米やそばを使用。そばの実とコーヒーをブレンドした対馬そばコーヒー250円や、島内産ブルーベリー「島の瞳」を使ったアイスなども揃う。
●対馬市美津島町鶴知乙461-6 ●対馬空港から約2km 11時~14時30分 LO ●無休 P40台

バラエティ豊かなそば料理が味わえる

D 体験あい塾「匠」

●たいけんあいじゅく「たくみ」

●0920-56-0118 MAP P16A5

地元のお母さんが手打ちするそば粉100%のそばは、冷・温それぞれにメニューが豊富。そばがきを使ったせんざい380円もおすすめ。持ち帰り用の手打ちそばや地鶏スープもある。
●長崎県対馬市厳原町下原82-12 ●対馬空港から約18km 11時~14時30分(14時LO) ●春分の日、お盆、秋分の日、年末年始 P20台

豊富なメニューを揃える上対馬の人気店

E 三楽寿し

●さんらくずし

●0920-86-2143 MAP P16C1

創業から60年以上、親子で切り盛りする老舗寿司店。ランチタイムには定食や丼が、夜は刺身盛合せ、天ぷら、塩焼きなど対馬の海の幸が堪能できる一品料理が充実している。また、いりやき1人前2000円~(要予約)などの対馬名物も味わえる。
●対馬市上対馬町比田勝836-2 ●比田勝港国際ターミナルから徒歩7分 11時~13時、18~22時(21時LO) ●不定休 Pなし

海を眺めながら対馬名物や海鮮BBQを

F 海小屋 吉栄

●うみごや よしえい

●0920-58-0102 MAP P16B4

漁師直伝海鮮ちゃんぽん900円や女将の手作りろくべえ600円のほか、冬場は濃厚な旨みのカキ1kg1100円~の焼きガキが楽しめる。海鮮BBQは要予約。
●対馬市千尋藻穴塩戸73-1 ●対馬空港から約23km 11時~14時、18時~21時30分(夜は要予約) ●水・木曜 P20台

対馬を盛り上げたいと塩まで地元のものを使用

G 対馬バーガーKiYo

●つしまばーガーきよ

●0920-52-0873 MAP P16C6

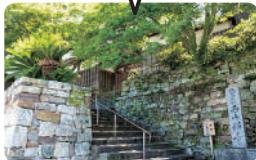
長ヒジキや釣りたてのイカ、ろくべえ、対馬赤牛、対馬イノシシなど、地元愛満載のバーガーや洋風丼が味わえる。対馬バーガーととんちゃんバーガー、はちみつれもんの3品を合わせた「まるごとしまセット」は1500円とお得。
●対馬市厳原町大手橋1052 ●厳原港から徒歩6分 11時30分~17時、18~23時 ●不定休 P3台

泊まってみたよ！
誌上リポート



由緒ある寺に泊まろう

宿坊体験START



①石垣と緑に包まれる対馬西山寺。かつて対馬藩の対朝鮮外交機関・以町庵（い町庵）が置かれていたこともあり、山門は以町庵の表門を改築したもの



②おいしいと評判の朝ごはんは、味噌から漬物までほとんどが手作りだ



③現在の本堂は大正4年（1915）に再建された



④宿坊入口で迎えてくれた副住職の田中竜波さんと奥様の愛さん。西山寺は山号が鶴翼山といい、のれんには鶴の口があしらわれていてオシャレ♡

庭には
ネコちゃんも！



⑤西山寺の看板ネコ・めざしちゃん



⑥さっそく客室へ。8畳の和室・萩の間。和室はバス・トイレ共同



こんな
客室！
⑦ツインベッド
の洋室はバス・
トイレ付き

坐禅も体験！



⑧宿泊者限定のお楽しみ・坐禅体験は朝6時から。30分ほどで清々しい気持ちになるから不思議

宿坊 DATA

宿坊 対馬西山寺

⑨0920-52-0444 MAP P16C6

⑩対馬市厳原町国分1453 ⑪厳原港から徒歩10分 ⑫1泊2食付6100円～ IN/OUT 16時/10時 客室数7室 ⑬2台

民泊も さかん です！

一般家庭に宿泊し、家族との交流を楽しみながら過ごす「民泊」。現在、対馬の民泊受け入れ先は漁師や農家など計32軒。民泊先によって磯釣りやそば打ち、原木シタケ収穫、炭焼き、果物狩りなど特色ある体験ができる。料金は一律で1泊2食付き7800円（別途体験料1500円～）。詳しくは問合せまで。

申込・問合せ

対馬グリーン・ブルーツーリズム協会
⑭0920-85-1755（平日9～18時）



まだある！宿泊施設

厳原中心部に2017年オープン

東横INN対馬厳原

⑮どうよこいんしきまいはら

⑯0920-53-6145 MAP P16C6

2017年3月にオープン。シングルのほかダブル、ツイン、バリアフリールームがあり、旅の目的に合わせて選べる。ご飯もパンも並ぶ手作りの朝食が無料で味わえるのもうれしい。⑰対馬市厳原町今屋敷771-1 ⑱厳原港から徒歩10分 ⑲シングル1泊室料通常6300円 IN/OUT 16時/10時 客室数246室 ⑳16台（要予約）

㉑ツイン1泊室料
通常9800円



美女の里にある自然豊かな宿

美女塚山荘

㉒びじょつかさんそう

㉓0920-57-1740 MAP P16A6

対馬の最南端、豆駿エリアの山の中にたたずむ和風ベンチシヨン。料理の評判が高く、夕食では刺身や煮付けをはじめとした近海でとれた新鮮な魚介類や、ろくべえなどの郷土料理が楽しめる。④対馬市厳原町豆駿1606-7 ㉔対馬空港から約30km ㉕1泊2食付9000円～ IN/OUT 14時/10時 客室数 9室

㉖30台

㉗海に浮かぶ漁
火も見える

女性に人気のシティホテル

ホテルベルフォーレ

㉘ほてるべるふぉーれ

㉙0920-52-1301 MAP P16C6

客室はゆったりした造り。快適に過ごしてもらえるようにドライヤーや冷蔵庫、無線LAN(Wi-Fi)、温水洗浄便座を全室に完備。ミネラルウォーターもサービスでアメニティも充実。⑤対馬市厳原町今屋敷660-1 ㉚厳原港から徒歩12分 ㉛1泊室料7000円～ IN/OUT 15時/10時 客室数 21室 ㉜P8台

㉝柔らかい色調
のツイン客室



窓から望む雄大な景観が自慢

朝陽上対馬の宿 花海荘

㉞ちようようかみみしまのやど かみそう

㉟0920-86-3120 MAP P16C1

対馬海峡を望む高台に立ち、客室やレストランからの眺めが抜群。広縁付きの和室からビジネスユースに適したシンプルな洋室まで、部屋は6タイプ。料理には対馬の山海の幸が満載だ。⑥対馬市上対馬町西泊390 ㉞比田勝港から約2km ㉟1泊2食付9530円～ IN/OUT 16時/10時 客室数 26室 ㉟P30台

㉞26室中18室が
オーシャンビュー



夕食で石焼き料理が味わえる

丸屋ホテル

㉙まるやほてる

㉚0920-52-1970 MAP P16C6

京都などで和食の修業をした社長自らが腕をふるう料理自慢の宿。新鮮な魚介類や山の幸を、焼き石の上で焼いて味わう石焼き料理は自慢のひとつ。静かな環境と家庭的な雰囲気も人気の理由。⑦対馬市厳原町甲知41-10 ㉙対馬空港から約4km ㉟1泊2食付1万1000円～ IN/OUT 14時/10時 客室数 23室 ㉟P20台

㉝対馬市役所の
近くに立つ



三宇田浜を望む絶好のロケーション

東横INN対馬比田勝

㉞どうよこいんしきひたかつ

㉟0920-88-6045 MAP P16C1

2019年9月にオープン。景観が存分に楽しめるように配した大きな窓と広めの客室が、リゾート感を演出。朝7時から無料で朝食を提供する、8階の朝食会場からのビューは格別。⑧対馬市上対馬町西泊1217-5 ㉙比田勝港から約2.5km、無料送迎あり ㉞デラックスシングル1泊室料7300円～ IN/OUT 16時/10時 客室数 243室 ㉟P77台

㉞(右) 29mある最上階のデラック
スツインは2名で1万1800円
㉞(左) 対馬州（→P9）を敷地内で
飼育している



朝
坐禅の
体验が
特におすす
め！

歴史の達人
小松津代志さん
がおすすめ



㉞日本の渚百選の三宇田浜に隣接



かすまき

こし餡をカステラ風の生地で巻いた鉄菓。対馬のNo.1みやげ

対馬かすまき
小まき 5個入り750円
個包装で日もち20日間。白餡3個、黒餡2個入り
ココで買える→ A B C

かすまき

2本入り370円
昔ながらのサイズで作る村瀬製菓のもの。地元の人御用達
ココで買える→ A



クラフト品

対馬の本真珠や対馬ひのきを使ったハイクオリティな逸品

対馬ひのきのお箸

対馬生まれの木工作家がUターンして立ち上げた「家具製作所kiiro」のもの。木の風合いが手に心地いい
ココで買える→ A B

対馬パールのブレスレット 4290円~
対馬真珠の魅力を伝えたいと地元の女性たちがデザイン。イヤリングやネックレスなどもある
ココで買える→ A



藻塩

80g324円
海がキレイな対馬ならでは。海水と海藻を塩で炊き上げた昔ながらの手作り塩
ココで買える→ A



対馬べっぴん あなご

約100g1389円
対馬の荒波に育まれ、濃厚なのにさっぱりとした味わい。タレ付きの蒸し穴子だから自然解凍すぐには味わえる
ココで買える→ A



対馬あなごめんべい

2枚×12袋入り1080円
人気の明太子せんべい「めんべい」の対馬限定商品。対馬産アナゴの風味が口の中に広がる
ココで買える→ A B C



乾しいたけ (上どんこ)

80g1080円
対馬の厳しい風土で育つており風味抜群。肉厚で、煮物など丸ごと使う料理に最適
ココで買える→ A
※ B C でも乾しいたけの販売あり

蜂蜜「蜂王」

100g2200円~
対馬は国内で唯一、二ホンミツバチだけが生息する島。二ホンミツバチから採取した蜂蜜は非常に貴重!
ココで買える→ A B
※ C でも蜂蜜の販売あり

対馬の特産品

伝統銘菓や郷土料理、工芸品など、対馬らしさが光る素朴な逸品を紹介。
自分用にも買って帰って、楽しかった対馬での日々を思い返そう。

郷土の味

話題の対馬紅茶から水産加工品、とんちゃんまで、対馬の味をご家庭で!



藻塩チョコ

6個入り864円
対馬の藻塩を使った、しつとり生地のチョコレート
ココで買える→ A B



対馬紅茶(リーフ)

40g648円
無農薬・無化学肥料で栽培される対馬の紅茶。コンテストでも上位入賞する華やかな香りとほのかな甘みを堪能して
ココで買える→ A B
※ C でもサイズ違いの紅茶を販売



SHOP LIST

A 観光情報館 ふれあい処つしま 特産品の間

かんこうじょうほうかん ふれあいどころつしま とくさんひんのま
④0920-52-1566 (対馬観光物産協会) MAP P16C6

農林水産品から工芸品まで常時約200種類が揃う。ツシマヤマネコなどのグッズも充実している。①対馬市厳原町今屋672-1 ②厳原港から徒歩9分③9~18時④年末年始⑤対馬市交流センター地下駐車場(90分まで無料)を利用



B 対馬空港売店

つしまくうこうばいてん
④0920-54-4606 MAP P16B5

対馬空港2階の搭乗待合室前にあり、対馬みやげのほか、軽食コーナーもあり、うどん300円~やカレー500円、コーヒー250円~などが座って味わえる。④対馬市美津島町鶏知乙440 ⑤対馬空港内 ⑥8時10分~18時30分⑦無休⑧あり



C 厳原港ターミナルビル売店

いづはらこうとう一みなるびるばいてん
④0920-52-0793 MAP P16B5
(博多海陸運送対馬支店)

ターミナルビルの2階にあり、小ぢんまりとした店ながら充実の品揃え。船内で食べられるよう弁当やパンなども販売。④対馬市厳原町東里341-42 ⑤厳原港内 ⑥6~16時(時間内に1時間の休憩あり) ⑦営業時間は船の出航時刻に応じて変動⑧無休⑨あり



*入荷状況により店頭にない場合もあります。ご了承ください

の～んびり眺めたい大パノ

対馬の絶

訪れる人を魅了する雄大な景色があちこちで見られる対馬。温泉も点在しているので気軽に立ち寄ってみよう。



異国見える丘展望台

いこくのみえるおかでんぱうだい

②0920-84-2311(対馬市上県行政サービスセンター)

MAP P16B1

「韓国展望所」と同様、釜山まで約50kmに位置する。海にせり出した展望台からは大パノラマが望め、夜は漁火も見られる。

↑写真ではわかりにくいが、取材時は釜山の街が見えていた

DATA ①対馬市上県町佐護北里 交比田勝港から約18km 時休見学自由 P10台



対馬最大の水田地帯 / 佐護平野

さごへいや

②0920-84-2311(対馬市上県行政サービスセンター)

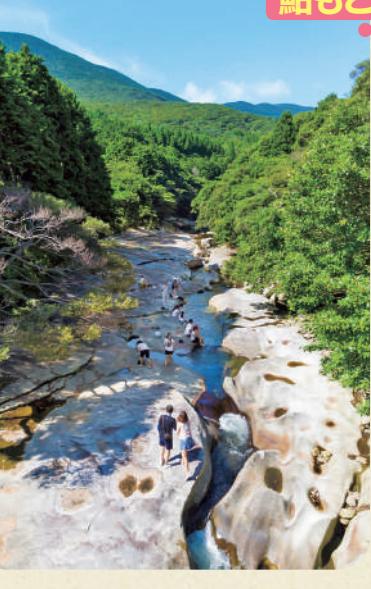
MAP P16B1

山地がほとんどを占める対馬では珍しい平野部。野鳥の宝庫であり、ツシマヤマネコの生息密度も極めて高いといわれている。

DATA ①対馬市上県町佐護北里周辺 交比田勝港から約20km 時休見学自由 P1なし

年に数回、ツシマヤマネコに遭遇しますよ！どのかん里山風景も和みます

↑動物の達人・川口誠さん



鮎もどし自然公園

あゆもどしせんこうえん

②0920-52-1566(対馬観光物産協会)

MAP P16A6

公園内を流れる瀬川は、川全体が花崗岩で覆われた珍しい清流で、夏になると川遊びを楽しむ人でにぎわう。夏期のみキャンプ場もオープンする。

DATA ①対馬市厳原町字西龍良1249-56 交厳原港から約13km 時休散策自由 P20台

↑川の水が足にひんやり

瀬戸をまたぐ美しい橋 / 万関橋

まんぜきばし

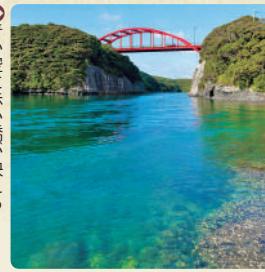
②0920-52-1566(対馬観光物産協会)

MAP P16B4

明治34年(1901)に開削された、万関瀬戸とよばれる運河に架かる。橋の近くの「対馬万関憩いの広場」に車を停めれば、橋の歩道から祐碧の万関瀬戸が見下せる。

DATA ①対馬市美津島町久須保 交対馬空港から約7km 時休見学自由 P10台

↑青い空に赤い橋が映える



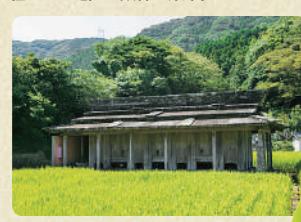
対馬の伝統的建造物 / 石屋根倉庫

いしやねそうこ

②0920-52-1566(対馬観光物産協会)

MAP P16A5

対馬で産出される板状の石で屋根を葺いた高床式の建物。かつては対馬各地で見られたが、現在はこの地区に数棟が集中。



体验でいい塾「匠」(→P11)から車で5分ほど。ぜひ足を運んでみて。

↑山の達人・西護さん

驚き! 取材メモ

取材班のスマートフォンに「SKT」の文字、現る！韓国が近い対馬では、時々、韓国の電波をキャッチする。海外ネットワークに接続したくない場合は、速やかに電源を切るか、機内モードにするとOK。



↑日韓双方の観光客が訪れる

空気が澄めば韓国が見える／

韓国展望所

かんこくてんぱうしょ

②0920-86-4838 MAP P16C1

(対馬観光物産協会上対馬事務所)
対馬の北端、韓国まで49.5kmの距離にあり、秋から冬、雨上がり、風の強い日など天気に恵まれれば韓国釜山が望める。

DATA ①対馬市上対馬町鰐浦 比田勝港から約9km 時休入館無料
見学自由(展望所内は9~17時)
無休 P20台

↑無休 P20台

N 5km

韓国展望所

上対馬温泉 渚の湯

三宇田浜

比田勝港

↑無休 P20台

ラマがたくさん

景&温泉

\対馬海峡を一望しながら湯浴み/

上対馬温泉 著の湯

●かみつしまおんせん なぎさのゆ

④0920-86-4568 MAP P16C1

三宇田浜そばの温泉施設。泡風呂や打たせ湯、サウナ、休憩室などの設備がある。



\約7kmにわたりモミジやカエデが群生/

舟志のもみじ街道

●しゅうしのもみじかいどう

④0920-86-4838

(対馬観光物産協会) 対馬事務所

MAP P16C2

舟志川周辺は舟志森林公園として整備され、川沿いにはもみじ街道とよばれる散策コースも。紅葉のほか新緑も美しい。

DATA ④対馬市上対馬町舟志 ⑥比田勝港から約11km
⑦時散策自由 P90台

\空港から車で5分の立寄り温泉/

湯多里ランドつしま

●ゆったりらんどつしま

④0920-54-3336

MAP P16B5

温泉、温水プール、郷土料理が味わえる飲食店を備えた総合リラクゼーション施設。
⑤大きな窓から日旅の疲れをゆったり癒やす。が差す広い大浴場**DATA** ④対馬市美津島町鶴知乙1168-1 ⑥対馬空港から約2km ⑦入浴800円、プール800円 ⑧11時~21時 ⑨火曜 P50台

\全国的にも珍しい船渠遺構/

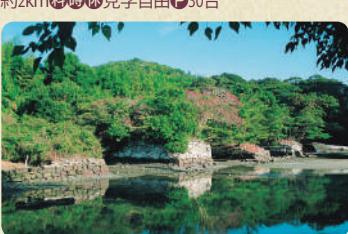
対馬藩お船江跡

●つしまはんおふなえあと

④0920-52-1566 (対馬観光物産協会)

MAP P16B5~6

対馬藩が藩船を格納するために構築した船着場の跡。築堤の石積みは原形を保ち、正門や倉庫、休息の建物跡も残っている。

DATA ④対馬市厳原町久田740 ⑥厳原港から約2km ⑦時散策自由 P30台

対馬をとことん楽しんでにゃん!



①対馬観光物産協会公式キャラクター・つにゃん

\「美しい日本の渚・百選」の天然白浜/

三宇田浜

みうだはま

④0920-86-3111 MAP P16C1

(対馬市上対馬振興部)

遠浅の海が広がる海水浴場。近隣にはキャンプ場や温泉があり、2019年には「東横INN対馬比田勝」(→P12)もオープン。
DATA ④対馬市上対馬町西泊1210交比田勝港から約2.5km ⑦時見学自由 P100台

白い砂浜とエメラルドグリーンの海が描くコントラストは感動的!



驚き! 取材メモ

対馬全島の道沿いの山中で多く見られる、手作り感満載の屋根付き丸太。これは蜂洞というミツバチの巣箱で、対馬では個人で行う養蜂がさかんなのだ。対馬には日本在来の野生種・ニホンミツバチしか生息しておらず、ニホンミツバチからとれるハチミツは全国的に大変貴重。市場に出回ることはあまりないが、みやげ店などで見つけたら即買い!



check!/ 季節のイベント&祭り

●あじさい祭

6月中旬

市道沿いに植えられた約8000株のアジサイが見頃となる。健康ウォーキングやバラグライダーバイク大会なども行われる。



開催場所 対馬市上県町佐護 MAP P16B1

●国境マラソンin対馬 6月第4日曜

20年近く続くマラソン大会。国際交流イベント、対馬最大のスポーツイベントとして定着。雨天決行。



開催場所 対馬市上対馬町三宇田浜 MAP P16C1

●地蔵盆

7月24日

厳原町の市街地で古くから行われている子どものための祭り。町内にある30以上のお地蔵様が笹や色紙、ちょうちんで飾られ、幻想的な雰囲気となる。



開催場所 対馬市厳原町中心部

●対馬 厳原港まつり 8月第1土・日曜

「朝鮮通信使」の行列を再現したパレードや舟グロー(和船による競争)、花火大会などを開催する。



メイン会場 厳原港特設ステージ (対馬市厳原町) MAP P16B5

●国境サイクリングIN対馬 10月中旬

対馬を縦断する最長100km超のコースなど、3コースが設定されるサイクリングイベント。アップダウンの激しい地形と、美しい海岸線を同時に味わえるコースが特徴。



スタート地点

比田勝港国内フェリーターミナル (対馬市上対馬町網代549-5) ほか3ヶ所

●初田祭 10月第3日曜

対馬のレースのほか、乗馬やふれあい体験、特産品の販売などが行われる。参加無料。



開催場所 目保呂ダム 馬事公園 (→P9)

MAP P16B2

●小茂田浜神社大祭 11月第2日曜

元寇で討ち死にした将士の靈を祭る、小茂田浜神社にて開催。鎧兜で身をかためた武士の子孫たちによる武者行列や神事などが行われる。



開催場所 小茂田浜神社 (対馬市厳原町小茂田) MAP P16A5

●オヒデリ様 旧暦の11月9日

出雲に旅立ち1ヶ月不在になる氏神様・雷命に代わり、普段は山にいる「お日照様」が里に降りて村を守る、という言い伝えがある。オヒデリ様は、雷命が里に戻り、お日照様が山に戻る際に行われる神事。



開催場所 雷命神社 (対馬市厳原町阿連久奈) MAP P16A5

対馬の平均気温(℃)と降水量(mm)

※()内は東京のデータ

月	平均気温(℃)	降水量(mm)	月	平均気温(℃)	降水量(mm)
1	5.7 (5.2)	77.4 (52.3)	7	25.1 (25.0)	367.4 (153.5)
2	6.7 (5.7)	93.4 (56.1)	8	26.4 (26.4)	301.7 (168.2)
3	9.7 (8.7)	159.2 (117.5)	9	23.2 (22.8)	235.1 (209.9)
4	14.0 (13.9)	193.3 (124.5)	10	18.4 (17.5)	97.8 (97.8)
5	17.8 (18.2)	231.9 (137.8)	11	13.0 (12.1)	93.6 (92.5)
6	21.1 (21.4)	331.5 (167.7)	12	8.0 (7.6)	53.0 (51.0)

※2010年の平均気温と降水量は気象庁発表のデータ
(対馬は離島なので東京のデータ)

\東シナ海が眼下に広がる景勝地/

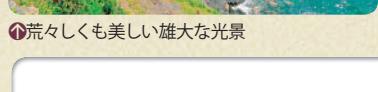
豆酸崎

●つつざき

④0920-52-1566 (対馬観光物産協会)

MAP P16A6

厳原町の南西端に位置。先端部まで遊歩道が整備されており、海蝕による断崖や海上に浮かぶ灯台などが見られる。

DATA ④対馬市厳原町豆酸 ⑥厳原港から約24km ⑦時散策自由 P5台

対馬ドライブMAP

TSUSHIMA
つしま



便利帳 島内のアクセス

▶ 定期バス

対馬交通

④0920-52-1810

対馬唯一の路線バス。厳原市内を循環する路線のほか、対馬空港や上対馬、南西端の豆酸など島内の主要な地区を結ぶ。1040円で終日乗り放題の1日フリーパス券もある(車内で購入可)。所要自安は厳原-対馬空港約25分、厳原-比田勝約2時間20分。



▶ 主なタクシー

ホテル対馬タクシー

④0920-52-0500 (厳原港周辺)

対州タクシー ④0920-52-1814 (厳原港周辺)

厳原タクシー ④0920-52-0227 (厳原港周辺)

ホテル対馬タクシー 鶴知営業所

④0920-54-8800 (対馬空港周辺)

豊玉タクシー ④0920-58-1251 (豊玉町)

上県タクシー ④0920-86-2104 (比田勝港周辺)

対馬タクシー ④0920-86-2131 (比田勝港周辺)

▶ 主なレンタカー

オリックスレンタカー ホテル対馬カウンター

④0920-54-2220 (厳原港周辺)

トヨタレンタリース長崎厳原店

④0920-53-6300 (厳原港周辺)

バジェット・レンタカー厳原港SS店

④0920-52-1571 (厳原港周辺)

吉永空港レンタカー

④0920-54-4111 (厳原港周辺・対馬空港周辺)

空港インレンタカー

④0920-54-3329 (対馬空港周辺)

オリックスレンタカー 対馬空港ツバキ店

④0920-54-2220 (対馬空港周辺)

オリックスレンタカー 対馬空港ひとつたご店

④0920-54-3213 (対馬空港周辺)

トヨタレンタリース長崎対馬空港店

④0920-54-5300 (対馬空港周辺)

バジェット・レンタカー上対馬比田勝港SS店

④0920-86-2145 (比田勝港周辺)

対馬レンタカー

④0920-86-2221 (比田勝港周辺)

Hitotubatagoレンタカー

④0920-88-6101 (比田勝港周辺)

イシマルオートレンタカー

④0920-86-2010 (上対馬町)

JINレンタカー

④0920-86-3409 (上対馬町)

対馬に着いたらまずココへ！ 観光情報館 ふれあい処つしま

●かんこうじょうよううかん ふれあいどろつしま

④0920-52-1566 (対馬観光物産協会) MAP P16C6

厳原町の中心部にある。観光案内所のほか、レンタサイクルの貸し出し、対馬の歴史・自然を紹介する「観光の間(→P8)」、対馬みやげが揃う「特産品の間(→P13)」など観光に関する施設やサービスが集まっている。また、ご当地グルメが味わえる食堂も併設。島内各地への交通の起点となるバス停厳原も目の前にある。

[DATA] ④対馬市厳原町今屋敷672-1 ②厳原港から徒歩9分 時間観光案内所8時45分～17時30分、その他施設により異なる ③年末年始 ④対馬市交流センター地下駐車場(90分まで無料)を利用



●対馬産木材を使い、対馬藩家老・古川家の「長屋門」を再現

●館内にある「ふれあい食堂憩い」。写真は旬の魚が味わえる一番人気の刺身定食。⑤11～14時

