

アクティビティ満載の

歴史ある国境の島

# 対馬 BOOK

ツシマヤマネコ



グルメも！

海も山もキラッキラ☆

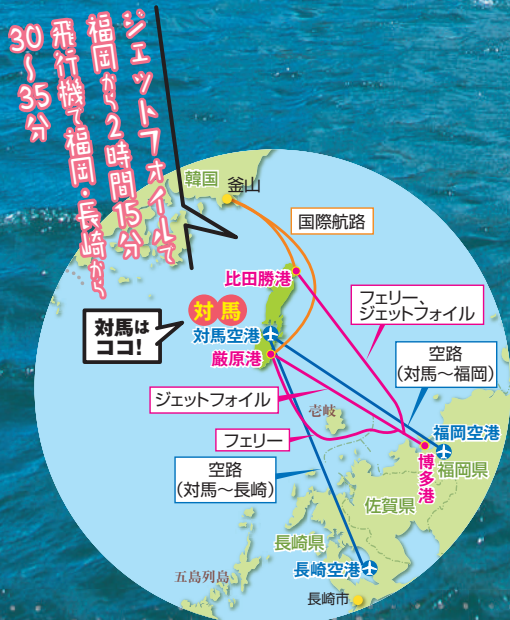
穏やかな海で  
シーカヤック



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。●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・ゴールデンウィーク・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時間前ですのでご注意ください。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地方図、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！

TSUSHIMA  
つしま

# 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  
キツネやタヌキはいない！

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る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。

### 歴史

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「大八島国」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、これらの一部は「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。

### グルメ

海に囲まれており魚が絶品！  
島ならではの味も楽しめる

魚の美味しさは想像以上。うどん店や居酒屋など、海鮮専門ではない店でもブ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、黒くて太いプルプル麺が特徴の「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「難鳴水源の森」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

### 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  
博多港 ↔ 比田勝港 1日1往復約5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

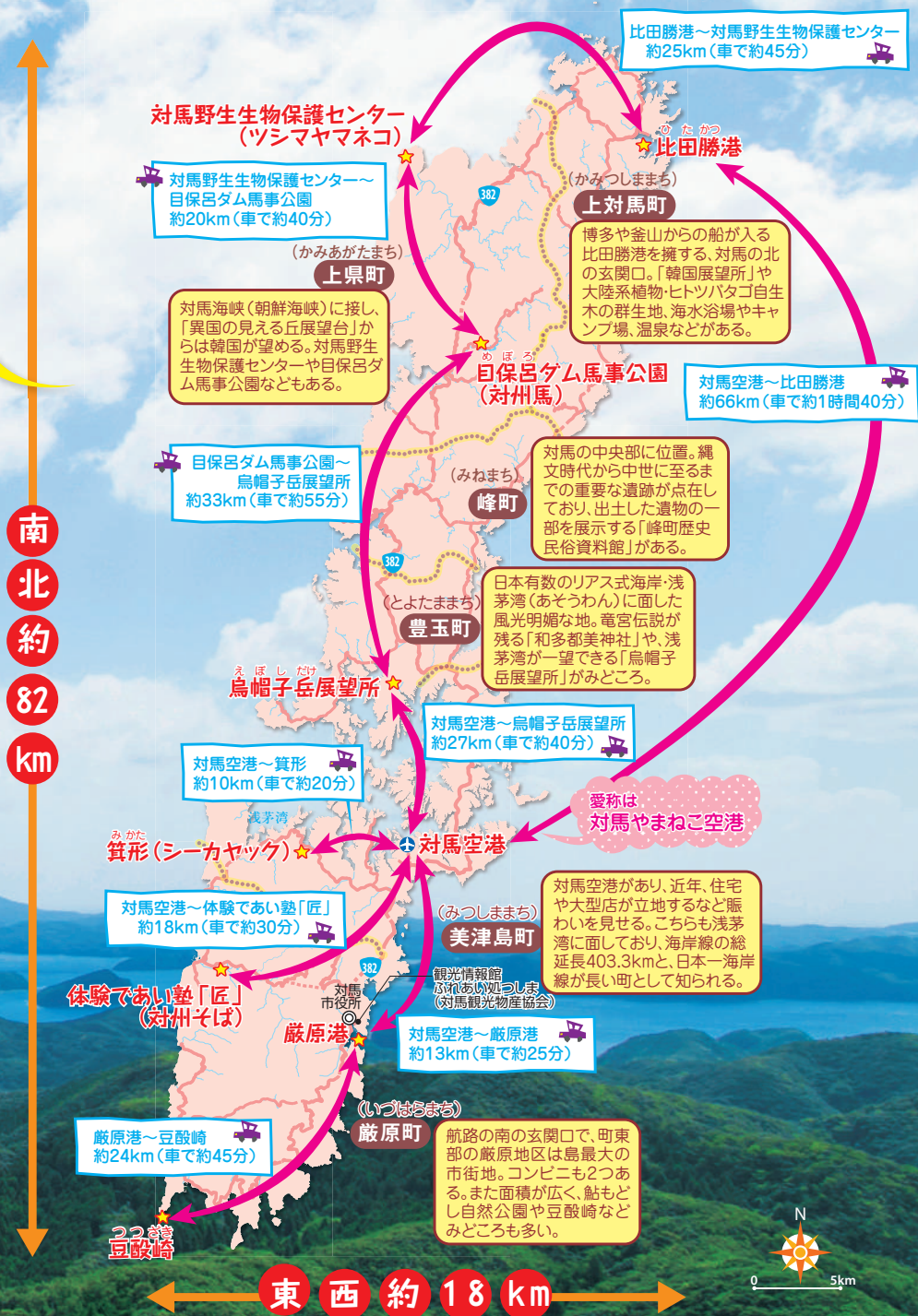
※運行状況については右記の窓口へ問合せを

#### 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  
対馬海運 ☎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



対馬はとっても広い！  
東京23区や滋賀県の琵琶湖よりも広く、北方領土と沖縄本島を除けば、日本の離島で3番目に大きい島だ。  
※移動に時間がかかるので、旅のスケジュールは余裕をもって組んでね



## 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！

### 1日目

in 対馬空港

- 10:00 観光ガイドとまち歩き⇒P8
- 12:00 対馬バーガーランチ⇒P11
- 13:00 金田城トレッキング⇒P4
- 16:00 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 烏帽子岳展望所～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 目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

対馬の旅で困ったら... / 旅の前、旅行中の問合せ先は  
●つ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 ぶれあい処つしま」をチェック！



# 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

山の達人 **西護**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う。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。



岩がほぼ  
垂直に削られ  
ています

迫力あり  
ますね!

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、対馬の小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)が築いた石塁や城門、水門、住居跡などの遺構がしっかり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クスゲが、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



### 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9～17時)

料金 トレッキングガイド: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 トレッキング(軽登山)できる服装・靴、水などの飲み物、給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

### 巨大な岩の間を歩く

⑥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砕した跡が至る所で見られる(地図②)

うわ～！  
絶景～！

いいでしょ♪

### GOAL

#### 山頂到着～！！

⑦大小の島が浮かぶ浅茅湾と青い空が美しく、天気いいと韓国も望める(地図⑥)

## ／ほかにもある！ 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一の名山。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、神秘的な雰囲気醸成。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 ●みたけ

MAP P16B2

白嶽と並んで古くから知られた修験道の聖地。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。

⑧ツシマヤマネコの保護林であることを示す看板も  
⑨自然のままの森林の姿に感動





# 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!

登山道入口にある案内看板で今日歩くルートを知る(地図①)



## 延々と続く東南角石壁

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



## ちょっと休憩

30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

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!

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

☎050-3567-7386 MAP P16B4

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(とよたまひこのみこと)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(ひこほほでのみこと)と、豊玉彦尊の娘・豊玉姫命(とよたまひめのみこと)の夫婦神が祭られている。

DATA ⑥対馬市豊玉町仁位和宮55 ⑦対馬空港から約25km ⑧⑨境内自由⑩20台



①緑に包まれる社殿。奥には遊歩道も整備されている



①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 ●えぼしだけんぼうしょ

☎0920-52-1566 (対馬観光物産協会) MAP P16B4

浅茅湾に浮かぶ無数の島々と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。島嶼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 ⑥対馬市豊玉町仁位 ⑦対馬空港から約27km ⑧⑨見学自由⑩70台  
※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



①展望所まで続く階段は145段ある



①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】

## 【野鳥】

### ゲンカイソウジ

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。



### ヒトツバタゴ

時期:5月上旬

こちらは対馬の市木。上対馬町鰐浦の群生地が有名で、国内最大のヒト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

日本では対馬にだけ自生。日当たりのいい草地や海岸沿いの斜面などで群生する姿が見られる。朝咲いて夕方にはしぼむ一日花。



### 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。



### コウライキジ

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。一般的なきよりやや大型で羽色に特徴がある。首に白い輪のある方がオス。



### ヤマシロウビン

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、石川県能登島や島根県隠岐で少数が確認できる。



### 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逆立てる。



### 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。厳原町内山峠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 TSUSHIMA 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、時空を超えた冒険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。「乗せた人たちが喜ぶし、対馬を楽しんでもらえるし。いい仕事だよね！」

と茶目つ気たつ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つそう魅力あるものとなっているのだ。



### 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

●あそうわんしーかやっく **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 ●対馬空港から約10km ●無休 ●10台

対馬カヤックス ●つしまかやっくす

☎090-4981-5064 **MAP P16A5** ●対馬市美津島町箕形38 ●対馬空港から約10km ●無休 ●20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ェア、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

④行きでパドルのコース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**



## 浅茅湾シーカヤック体験

START



### 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、準備運動やパドルングの練習を行う

### いざ、海へ！

②クラブハウスすぐ横の浜辺から滑るように海へ漕ぎ出る



### 海の色が変わってきた

③2人乗りの艇は安定感抜群。達人が後席で力強く漕いでくれるので安心だ



### 風光明媚とはまさにこのこと！

④複雑な入江と無数の島々が織りなす美しい風景。この海域は杵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

しっかり漕いだ後は休憩も兼ねて上陸。お楽しみはいらう！



⑤ライフジャケットを着たまふかぶか～



⑥ティータイムで島の銘菓「かすまぎ」を味わおう  
⑦金田城跡を散策



SUP体験

START

①ビーチで準備運動＆レクチャーを受ける

②ボードに寝そべり海へ！大きめのボードだから安定感抜群



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



最新マリニ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！

『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、「スキュ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。 「SUPは自由度の高さが魅力。ボードに寝そべってプカプカ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。



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U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。

## アクティビティDATA

### 太田浜スタンドアップパドルボード

●おたはますたんどあっぱばどるぼーど MAP P16B5

申込先・問合せ abyss ●あびす ☎080-3900-0677 (電話受付 平日10～20時) MAP P16B5  
③対馬市厳原町東里301-31  
④厳原港から徒歩1分 ⑤不定休 ⑥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ェア、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与

## こちらもオススメ！ 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、イシダイやクエなどおいしい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群落も見える。体験ダイビング9500円(約3時間)。





# 7人の達人が教える対馬の魅力 島旅紀行

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。



START

①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



②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



③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



④万松院内で見られる三具足(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



⑤歴代藩主が祭られている「御霊屋」へ続く万松院の百雁木。石段の数は132段!

## 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に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ましたから!

宗家が治めた対馬藩十萬石の城下町を、プロ観光ガイドの鍵本さんと一緒にまち歩き。ガイドしてもらいながら気づくのは、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。先人の苦勞と、描いた夢を思うと胸が熱くなります。端っこ、果ての地に來たなあ、と思うかもしれませんが、対馬はかつて日本の玄関であり文化や技術の入口。そういう視点で見ただけだと、対馬の奥深さが発見できると思います」。

GOAL



⑥十萬石の城下町には、江戸時代の美しい石垣が延々と続く

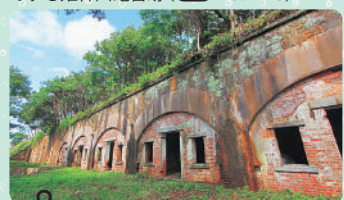
歴史を想像できる風景が今も残っています

## 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ったのか、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。そんな辺境の地・対馬にきてよかった、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」。

⑦「まるで天空の要塞」と小松さんがおすすめる姫神山砲台跡(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。



### アクティビティ DATA

●いつはら・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。平日でも空きがあれば予約可能

その他注意 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「對馬(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。宗家が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きんぐ

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。

①住宅横の細い階段を登り、清水山の登山口を目指す



②登山口から200mほど歩くと見えてくる、三の丸の城壁



③山道は慣れないと迷うことも。ガイドさんと一緒に歩くのが安心



④三の丸からの眺望。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舌岐島が見えることもあるそう

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、山や田畑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です」。

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**

☎0920-84-5577 MAP P16B1

ツシマヤマネコをはじめとした対馬の希少野生動物の保護と普及啓発の活動拠点。ここで飼育されているツシマヤマネコのオス「かなた」をガラス越しに観察することができる(体調により非公開日もあり)。



DATA ①対馬市上県町佐渡樟崎公園 ②対馬空港から約59km ③入館無料 ④10時～16時30分(入館は～16時) ⑤月曜(祝日の場合は翌日) ⑥20台



⑦4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)

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・対馬の志多留にあり、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。



対馬固有種の  
対州馬に乘ろう

## 動物とふれあえるスポット

### 目保呂ダム馬事公園 ●めぼろだまばじこうえん

☎0920-85-1113 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の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 ①対馬市上県町瀬田 ②対馬空港から約48km ③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) ※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) ⑤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) ⑥30台



⑦公園は山に囲まれており静かで、環境もいい



①対州馬の親子。対州馬は成体でも体高125-135cmと小型 ②トレッキングでは川の中にも行くことができる





石焼き、いりやきとも刺身で味わえるほど新鮮なお魚を使っています

♀女将の  
島本美穂さん

②石焼き1人前2750円(写真は2人前)。旬の魚介類と野菜を各4〜5種類ほど盛り合わせ。サツと炙って味わって

対馬のごちそう1

## 石焼き

伝統の漁師料理。新鮮な魚介類や季節の野菜を、石英斑岩(せきえいはんがん)という石の上で焼いて食べるもの。石を熱した時に発生する遠赤外線の効果でうま味がUPするのだ。

ここで味わえる➡A

対馬のごちそう2

## アナゴ料理

対馬はアナゴの水揚げ量日本一! 良質なエビやイカ、タコ、特に深海イワシを餌としているためサイズが大きく身が厚く、脂がたっぷりのり黄金色に輝いているのだ。

ここで味わえる➡B

③コース3300円〜(写真は一例。注文は夜のみで要予約)。メインは煮穴子、寿司、せいり蒸しなどが選べる

コチラもおすすめ



④あなごの刺身1人前1650円。白身に炙った皮や肝などを盛合せたもの



対馬西沖の豊かな海域で育ったアナゴ、ぜひご賞味ください

➡主宰の島居孝廣さん

アナゴの刺身、ほかではなかなか味わえないんじゃない?

海の達人 平江一也さんがおすすめ



海の達人 上野芳喜さんがおすすめ

対馬のごちそう3

## いりやき

古くから伝わる郷土料理で寄せ鍋の一種。地鶏、または鮮魚のどちらかをメインに、たっぷりの野菜を煮込んで味わう。そうめんかそばでシメるのが対馬流。

ここで味わえる➡A



①いりやき鍋1人前2750円(写真は2人前)。「志まもと」では魚がメイン。この日はクロ(メジナ)が丸ター尾分

対馬のごちそう4

## ろくべえ

江戸時代から伝わる、サツマイモが原料の対馬独自の発酵食品「せん団子」を元に作る、うどんのような黒くて短い麺。地鶏や魚のだしで味わう。

ここで味わえる➡C



②ろくべえ800円。麺はサツマイモでん粉だけでできておりヘルシー。ほかの麺では味わえないプルリン食感!

歴史の達人 鶴本妙子さんがおすすめ

千の手間がかかるからせん団子だせう

ろくべえはこんにゃくゼリーのようにプルプル。ハマりますよ〜!

ひずる店長の桐谷さん



①幾度さん(中央)ほかスタッフのみなさん

対馬のごちそう5

## 対州そば

日本のそばの故郷ともいわれる対馬。日本国内のものは品種改良が進んでいるが、対馬のそばは原種に近いといわれ、貴重。小粒で風味が強いのが特徴だ。

ここで味わえる➡D

③ざるそば650円。地元・佐須地域でとれたそばで手打ちした十割そば。ツユにはカツオやウリメイワシなどを使用

## いろいろな食べたい派はこちら! / 地元っコがひいぎにする人気店

うどん屋さんなのにいけすあり!

うどん茶屋 ●うどんちゃんや

☎0920-52-7177 MAP P16B5

店内で手打ちするモチモチのうどんもあることながら、鮮魚を使ったメニューに定評がある。海鮮丼950円、煮魚定食980円と手頃な価格もうれしい。

⑤対馬市厳原町小浦91-2 ⑥対馬空港から約8km ⑦11〜15時、17〜20時(6〜9月は〜20時30分) ⑧不定休 ⑨20台



④刺身定食1250円。仕入れにより内容は変わるがこのボリューム!

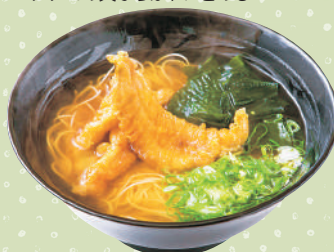
常に進化する「おふくろの味、まぼろばの里 ももたろう」

☎0920-86-3907 MAP P16C1

30年以上営業しているにも関わらず「メニューはなくてお客さんの食べたいものを聞いて作る」という家庭的な店。あなごラーメン860円は常時準備しているそうだがスープ切れの場合もあるので行く前に必ず電話を。

⑩対馬市上対馬町古里1-2 ⑪比田勝港国際ターミナルから徒歩5分 ⑫11〜14時、17〜21時 ⑬不定休(木曜は休み) ⑭10台

①アナゴの骨からとっただしが美味。アナゴの天ぷらがドンとる





／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**

●つしまよりしまでも  
☎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渡米を使用。☎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

手作り地産地消にこだわった郷土料理を

**C そば道場 美津島店 (対馬ふるさと伝承館内)**

●そばどうじょう みつしまでん(しまふるさとでんしょうかんない)  
☎0920-54-8311 MAP P16B5

ろくべえやせんそばのほか、対州そばやとんちゃんなどの対馬のごちそうがずらりと、自社栽培した米やそばを使用。そばの実とコーヒをブレンドした対州そばコーヒ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。☎対馬市美津島町鶏知乙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 体験であい塾「匠」**

●たいけんであいじゅく「たくみ」  
☎0920-56-0118 MAP P16A5

地元の母さん方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。そばがきを使ったぜんざい380円もおススメ。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路836-2 ☎比田路港国際ターミナルから徒歩7分 ☎11～13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 吉米**

●うみこや 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。☎対馬市千尋藻字塩戸73-1 ☎対馬空港から約23km ☎11～14時、18時～21時30分(夜は要予約) ☎休水・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**

●つしまばーがーきよ  
☎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「まるごとつしまセット」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

対馬のごちそう6

**とんちゃん**

戦後、対馬在住の韓国人から伝わったという焼肉用の味付け豚肉。上対馬を中心にソウルフードとして定着しており、味付け豚肉はスーパーでも販売。

ここで味わえる→E

コチラもおすすめ／



①にぎり(並)1220円。旬の魚を使っており、ネタは日によって変わる

●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

①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



進む飯が  
美味!

動物の達人  
川口誠さんがおすすめ

生んだ

そう



対馬は軟水  
だから米が  
うまい!

海の達人  
中澤文博さんがおすすめ

対馬自慢の海の幸を  
どうぞ!

●店主の  
吉村浩高さん



①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



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! そのおいしさを堪能あれ。

ここで味わえる→F

対馬のごちそう8

**対馬バーガー**

対馬の特産品を気軽に食べられるようにと、アイデアマンの店主・新庄さんが考案した新名物。長ヒジキを混ぜたパテに焼きイカがのる。

ここで味わえる→G

●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ふわ。ボリューム満点で不動の人気No.1



はちみつれもんは  
大人にも子どもにも  
大人気です

●代表の新庄  
清孝さん



対馬のごちそう+α

名物スイーツ、まん丸い形がおめでタイ!

**佐賀のたいやき**

島民の誰もが知る名物。島の中央付近の峰町佐賀に店があるため、上対馬の人が厳原に行くとき、またその逆の際に手みやげとして買っていくことが多いとか。防腐剤などはいっさい使わない手作りなので、夏期は休業。地方発送も行っている。



①円を描くように丸まったたい焼き。黒餡と白餡があり各1個110円

●ながどめがしてん  
☎0920-82-0814 MAP P16B3

☎対馬市峰町佐賀588 ☎対馬空港から約30km ☎9～17時休月・金曜と7～8月 P6台

もちろん  
餡から手作り  
ですよ!





泊ってみたよ！  
誌上リポート



由緒ある寺に泊まろう

# 宿坊

厳原中心部にほど近い禅宗の寺・  
対馬西山寺が運営する宿坊。  
高台の静かな環境に立ち、  
心身ともに安らげると評判です！



歴史の達人  
小松津代志さんがおすすめ

## 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(いいてあん)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の



①現在の本堂は大正4年(1915)に再建された



①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、のれんには鶴のロゴがあらわされていてオシャレ♡

ようこそ  
西山寺へ



①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



①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

## 坐禅も体験！



①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



①西山寺の看板ネコ・めざしちゃん



①宿坊といっても宿泊する際の難しい決まりはない。風を感じながら庭の緑を眺め、のんびりリラックス

## 宿坊DATA

### 宿坊 対馬西山寺

☎0920-52-0444 MAP P16C6

①対馬市厳原町国分1453 ②厳原港から徒歩10分 ③1泊朝食付き6100円〜 IN/OUT 16時/10時 客室数7室 ④3台

●しゅくぼう  
つしませいざんじ

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、原木シイタケ収穫、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。

申込先・問合せ

対馬グリーン・フルーツツーリズム協会  
☎0920-85-1755 (平日9〜18時)



## まだある！宿泊施設

人気宿は早々に予約が埋まってしまうので、  
旅の日程が決まったら早めに宿を押さえよう！

厳原中心部に2017年オープン

女性に人気のシティホテル

夕食で石焼き料理が味わえる

対馬を代表するリゾートホテル

### 東横INN対馬厳原

●とうよこいんつしまいづはら

☎0920-53-6145 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。①対馬市厳原町今屋敷771-1 ②厳原港から徒歩10分 ③シングル1泊室料通常6300円 IN/OUT 16時/10時 客室数246室 ④16台(要予約) ⑤ツイン1泊室料通常9800円



美女の里にある自然豊かな宿

窓から望む雄大な景観が自慢

三宇田浜を望む絶好のロケーション

### 美女塚山荘

●びじょうつかさんそう

☎0920-57-1740 MAP P16A6

対馬の最南端、豆蔵エリアの山の中にたたずむ和風ペンション。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。①対馬市厳原町豆蔵1506-7 ②対馬空港から約30km ③1泊2食付9000円〜 IN/OUT 14時/10時 客室数9室 ④30台

⑤海に浮かぶ漁火も見える



### 朝陽上対馬の宿 花海荘

●ちやうようかみつしまのやど かみそう

☎0920-86-3120 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。①対馬市上対馬町西泊390 ②比田勝港から約2km ③1泊2食付9530円〜 IN/OUT 16時/10時 客室数26室 ④30台

⑤26室中18室がオーシャンビュー



### 丸屋ホテル

●まるやほてる

☎0920-52-1970 MAP P16C6

京都などで和食の修業をした社長自らが腕ふる料理自慢の宿。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。①対馬市厳原町国分1409 ②厳原港から徒歩9分 ③1泊2食付1万1000円〜 IN/OUT 14時/10時 客室数23室 ④20台 ⑤対馬市役所の近くに立つ



### 対馬グランドホテル

●つしまぐらんどほてる

☎0920-54-9100 MAP P16B5

客室から海が望め、昇る朝日や美しい漁火が眺められる。男女別大浴場「海望の湯」はアルカリ性単純温泉で、疲労回復などに効果を発揮するそう。①対馬市美津島町鶏知甲41-10 ②対馬空港から約4km ③1泊2食付1万3350円〜、立寄り温泉入浴1000円 IN/OUT 14時/11時 客室数23室 ④70台 ⑤ツインの洋室。和洋室もある



### 東横INN対馬比田勝

●とうよこいんつしまひたかつ

☎0920-88-6045 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。①対馬市上対馬町西泊1217-5 ②比田勝港から約2.5km、無料送迎あり ③デラックスシングル1泊室料7300円など IN/OUT 16時/10時 客室数243室 ④77台

⑤(右)29㎡ある最上階のデラックスツインは2名で1万1800円 ⑥(左)対州馬(→P9)を敷地内で飼育している



①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銘菓。対馬のNo.1みやげ

### 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

### 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



### 佐護ツシマヤマネコ米

450g500円  
対馬の米どころ・佐護地区で減農薬栽培。パッケージもかわいらしい！  
ココで買える⇒A B



### 佐護ツシマヤマネコ米

ランチボックス 1個2000円  
ヤマネコ米のパッケージを使ったお弁当箱(左)。ふろしき1600円  
やランチトートバッグ1400円も  
ココで買える⇒A B

## ツシマ ヤマネコグッズ

対馬だけに生息する野生ネコだけに、みやげの種類も豊富

### 対馬やまねこ

箱入り 720ml1320円  
対馬唯一の酒蔵・河内酒造の人氣麦焼酎。クセがなく飲みやすい  
ココで買える⇒A B



### 対馬ひのきのお箸 1100円

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

## 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



島旅のみやげ話を添えて渡そう

# 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ご紹介します。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 80g324円

海がキレイな対馬ならではの。海水と海藻を釜で炊き上げた昔ながらの手作り塩  
ココで買える⇒A



### 鶏のいりやき 820g1080円

解凍後に鍋に入れて、好みの野菜を足して煮込むだけで完成  
ココで買える⇒A B



### とんちゃん

300g648円(左)、500g1080円(右)  
焼くだけでOK。バーベキューなどにもおすすめ  
ココで買える⇒A

※B Cでもサイズ違いのとんちゃんを販売

### 藻塩チョコ 6個入り864円

対馬の藻塩を使った、しっとり生地のチョコケーキ  
ココで買える⇒A B



### 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ですぐに味わえる  
ココで買える⇒A



### 乾しいたけ(上どんこ) 80g1080円

対馬の厳しい風土で育てており風味抜群。肉厚で、煮物など丸ごと使う料理に最適  
ココで買える⇒A



### 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



### 対馬紅茶(リーフ) 40g648円

無農薬・無化学肥料で栽培される対馬の和紅茶。コンテストでも上位入賞する華やかな香りとの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

●かんこうしょうほうかん ふれあいどころつしま とくさんひんのま  
☎0920-52-1566 (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。④対馬市厳原町今屋敷672-1 ⑤厳原港から徒歩9分⑥9～18時⑦年末年始⑧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

●つしまくこうばいてん  
☎0920-54-4606 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対馬市美津島町鶴知乙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

●いつはらこうたーみなるびるばいてん  
☎0920-52-0793 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)※営業時間は船の出航時刻に応じて変動⑦無休⑧あり



※入荷状況により店頭がない場合もあります。ご了承ください





## 韓国展望所

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

「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。

**DATA** 住 対馬市上県町  
佐護北里 交 比田勝港  
から約18km 料時休見  
学自由 P10台

**DATA** 住 対馬市上県町佐護北  
里周辺 交 比田勝港から約20km  
料時休 見学自由 P なし

MAP P16B1



青い空に赤い橋が映える

延平府志

← 山の達人  
西護さん

Close-up of a smartphone screen showing the 'メッセージ' (Messages) app icon, which is a green speech bubble with a white dot inside. The icon is labeled 'メッセージ' (Messages) in Japanese. Above the icon, the text 'SKT' is visible, and below it, the text 'メッセージ' is repeated. To the right of the icon, the text '1' is visible.



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。





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 渚の湯

●かみつしまおんせん なぎさのゆ

☎0920-86-4568 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。



DATA ⑤対馬市上対馬町西泊1217-8

⑥比田勝港から約2.7km

⑦入浴600円

⑧10～20時 ⑨月曜

⑩P82台

⑪露天風呂は夏期限定



↑対馬観光物産協会公式キャラクター・つしにゃん

対馬をとことん楽しんでにゃん！

「美しい日本の渚・百選」の天然白浜／

## 三宇田浜

●みうだはま

☎0920-86-3111 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 ⑤対馬市上対馬町西泊1210 ⑥比田勝港から約2.5km

⑦徒歩見学自由 ⑧P100台

白い砂浜とエメラルドグリーン色の海が描くコントラストは感動的！



平江一也さん 海の達人・



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

☎0920-86-4838

(対馬観光物産協会 上対馬事務所)

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 ⑤対馬市上対馬町舟志 ⑥比田勝港から約11km

⑦徒歩散策自由 ⑧P90台



↑対馬の紅葉を誇る

## 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・ニホンミツバチが生息しており、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。市場に出回ることがあまりないが、みやげ店などで見つけたら即買い！



空港から車で5分の立寄り温泉／

## 湯多里ランドつしま

●ゆったりランドつしま

☎0920-54-3336

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。大きな窓から日旅の疲れをゆったり癒やせる。が差す広い大浴場



DATA ⑤対馬市美津島町鶏知乙1168-1 ⑥対馬空港から約2km

⑦入浴800円、プール800円 ⑧11～21時 ⑨火曜 ⑩P50台

昼と夜、別の表情が見られる／

↑対馬名物の漁火



## 漁火公園

●いさりびこうえん

☎0920-52-1566 (対馬観光物産協会)

MAP P16B5

対馬海峡東水道に面した高台にあり、見渡す限りに空と海が広がる。園内には無料の足湯も。夜は、海上できらめく漁火が観賞できる。

DATA ⑤対馬市厳原町東里223 ⑥厳原港から約1.5km

⑦徒歩散策自由 ⑧P20台



↑足湯は4～11月の10～20時

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

☎0920-52-1566 (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 ⑤対馬市厳原町久田740 ⑥厳原港から約2km

⑦徒歩見学自由 ⑧P30台



↑寛文3年(1663)構築とされる

東シナ海が眼下に広がる景勝地／

## 豆酸崎

●つつぎ

☎0920-52-1566

(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に浮かぶ灯台などが見られる。

DATA ⑤対馬市厳原町豆酸 ⑥厳原港から約24km

⑦徒歩散策自由 ⑧P5台



↑荒々しくも美しい雄大な景

## 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グラライダー大会なども行われる。



開催場所 対馬市上対馬町佐護 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

### ●初午祭

10月第3日曜

対州馬のレースのほか、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霊を祭る、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ヵ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 (197.8)
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)

※平均気温と降水量は気象庁発表の1981～2010年の平均値(対馬は厳原のデータ)



# 対馬ドライブMAP



## 便利帳 島内のアクセス



### 定期バス

#### 対馬交通

☎0920-52-1810

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、南西端の豆飯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)。所要目安は厳原-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

☎0920-52-0500 (厳原港周辺)

対州タクシー ☎0920-52-1814 (厳原港周辺)

厳原タクシー ☎0920-52-0227 (厳原港周辺)

ホテル対馬タクシー 鶏知営業所

☎0920-54-8800 (対馬空港周辺)

豊玉タクシー ☎0920-58-1251 (豊玉町)

上県タクシー ☎0920-86-2104 (比田勝港周辺)

対馬タクシー ☎0920-86-2131 (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

☎0920-54-2220 (厳原港周辺)

トヨタレンタリース長崎厳原店

☎0920-53-6300 (厳原港周辺)

バジェット・レンタカー厳原港SS店

☎0920-52-1571 (厳原港周辺)

吉永空港レンタカー

☎0920-54-4111 (厳原港周辺・対馬空港周辺)

空港インレンタカー

☎0920-54-3329 (対馬空港周辺)

オリックスレンタカー 対馬空港ツバキ店

☎0920-54-2220 (対馬空港周辺)

オリックスレンタカー 対馬空港ひとつばたご店

☎0920-54-3213 (対馬空港周辺)

トヨタレンタリース長崎対馬空港店

☎0920-54-5300 (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

☎0920-86-2145 (比田勝港周辺)

対馬レンタカー

☎0920-86-2221 (比田勝港周辺)

Hitotubatagoレンタカー

☎0920-88-6101 (比田勝港周辺)

イシマルオートレンタカー

☎0920-86-2010 (上対馬町)

JINレンタカー

☎0920-86-3409 (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

●かんこうしょうぼうかん ふれあいどころつしま

☎0920-52-1566 (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 ☎対馬市厳原町今屋敷672-1 ☎厳原港から徒歩9分 ☎観光案内所8時45分～17時30分、その他施設により異なる ☎年末年始 ☎対馬市交流センター地下駐車場(90分まで無料)を利用



☎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。  
時11～14時

