



対馬ドライブは野生生物に注意！

対馬島内はカーブが多く、道幅が狭いポイントも多数あります。通行量が少ないエリアでは、対向車が道路の真ん中を進んでくることもあるため、速度超過は厳禁。夜間はシカ・イノシシと遭遇する場面も多いため、安全運転を心がけてください。対馬でしか見ることができない「ヤマネコ飛び出し注意」の看板は、国の天然記念物「ツシマヤマネコ」が過去事故にあった場所や飛び出しの危険性のある場所に設置しています。看板を見かけたらスピードを落としましょう。

万が一ツシマヤマネコをひいてしまったり（※故意でない限り罪には問われません）、けがをしたヤマネコを発見した場合は、下記にご連絡ください。

対馬野生生物保護センター ☎ 0920-84-5577



おもてなしガイド 対馬びより

お問い合わせ／対馬おもてなし協議会 ☎ 0817-8520 対馬市厳原町宮谷224 TEL 0920-52-1311

*本誌に掲載のデータは、令和3年1月現在のものです。その後の料金や営業時間、定休日の変更に関する場合は、必ずご承認ください。

*料金やサービスの実績は、取扱商品のもので、季節や仕入れにより、用意できない場合もございます。

*定休日の記載はあくまで原則であり、定休日が祝日の場合や年末年始、お盆、連休などの場合は、変更になる場合がございます。

おもてなしガイド

対馬びより



異国の見える 国境の島

～対馬の美味しい、楽しい、温かいが満載～

特集

撮りたい・シェアしたい！対馬映えスポット

つしま かすまきマップ / 茶屋町ナイトスポット / 定番&おすすめ 対馬のおみやげ



ようこそ対馬へ！

九州と朝鮮半島のほぼ中央に位置する“国境の島”。古くから大陸との交流拠点として、人との繋がりを大切にしてきました。対馬ならではの、人情と風情で、皆様をおもてなしします！

対馬島内は山道が続きますので、ドライブの際は、余裕をもって早めの給油をお願いします。ガソリンスタンドの営業時間は、各マップページをご覧ください。

- ガソリンスタンド
- 公衆トイレ

豊玉・峰エリア 広域マップ ▶ P20



4つのエリアごとに、
対馬のおもてなし情報を
お届けします！

◎対馬空港から車での移動目安
(国道382号線使用)

厳原市内まで	約20分
厳原町豆駒まで	約50分
美津島町雞知まで	約5分
豊玉町仁位まで	約35分
峰町三根まで	約50分
上県町佐須奈まで	約1時間40分
上対馬町比田勝まで	約1時間50分

美津島エリア 広域マップ ▶ P14



博多～対馬間は
ジェットフォイルで
2時間15分！

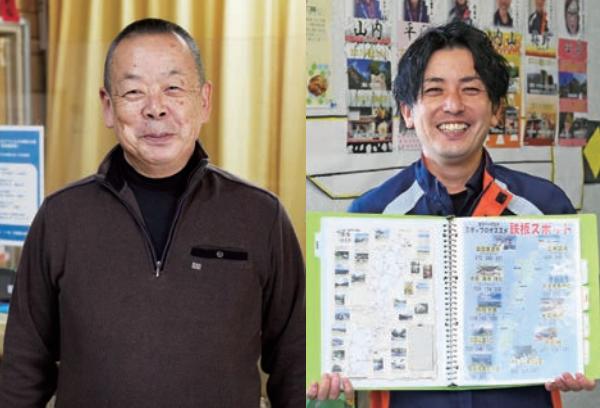
◎厳原港から車での移動目安
(国道382号線使用)

厳原町豆駒まで	約30分
美津島町雞知まで	約15分
豊玉町仁位まで	約45分
峰町三根まで	約1時間5分
上県町佐須奈まで	約2時間
上対馬町比田勝まで	約2時間10分

厳原エリア 広域マップ ▶ P02



博多～対馬間は
ジェットフォイルで
2時間15分！



team NAGASAKI SAFETY チームナガサキセーフティ

チームナガサキセーフティは長崎大学の協力のもと、長崎県が官民一体のチームで取り組む安心・安全のための認証制度です。認証された施設では、長崎大学監修のガイドラインに則り、新型コロナウイルス予防対策に取り組んでいます。

※令和4年1月末時点での認証済みの店舗にはロゴマークを掲載しています。

Contents 目次

特集

- P13 茶屋町ナイトスポット
- P18 摂りたい・シェアしたい！対馬映えスポット
- P23 つしま かすまきマップ
- P33 定番＆おすすめ 対馬のおみやげ

▶ 厳原エリアガイド

- P02 厳原広域マップ
- P03 厳原市街地マップ
- P04 飲食
- P07 宿泊
- P10 交通
- P11 体験
- P11 おみやげ

▶ 美津島エリアガイド

- P14 美津島広域マップ
- P15 飲食
- P16 宿泊
- P17 交通
- P17 おみやげ

▶ 豊玉・峰エリアガイド

- P20 豊玉・峰広域マップ
- P21 飲食
- P21 宿泊
- P22 体験
- P22 おみやげ

▶ 上県・上対馬エリアガイド

- P24 上県・上対馬広域マップ
- P25 上対馬市街地マップ
- P26 飲食
- P29 宿泊
- P30 交通
- P31 体験
- P31 おみやげ
- P34 索引
- P36 主要施設ガイド
- P37 四季折々の楽しみ方

厳原 MAP

江戸時代に対馬藩の城下町として栄えた厳原エリア。歴史散策はもちろん、商業施設やホテル、飲食店が集まる繁華街は、町歩きも楽しい。



市街地 MAP



本場の韓国料理が人気！海鮮料理や定食もおすすめ

居酒屋いつも

P03 1

チヂミやキンパなど、本場の韓国料理を味わえる居酒屋。対馬産魚介の刺身や海鮮料理も人気です。ボリューム満点の定食もあるので夕食利用にもぜひ。



090-9722-4293

海の幸を中心に家庭的な料理が満載

めしや

P03 2

厳原町の繁華街、川端通りに位置。新鮮な地魚料理をメインに、豊富なメニューでおもてなしします。店内にはカウンター席もあり、お一人様も歓迎です。



0920-52-1778

[住]対馬市厳原町今屋敷720
[営]17:00~22:00 [休]日曜日
[¥]イカ刺し1人前1,000円、ヒオウギ貝の焼き物1,000円、イカめし1人前600円
[P]あり 2台

VISA MasterCard JCB Diners Club PayPay LINE Pay Alipay+ 離島銀行

名物は山椒が効いた“旨＆辛”的麻婆豆腐！

レストラン有明(ゆうめい)

P03 3

ツタヤホテル2階にある中華レストラン。一番人気は本場中国人直伝の四川風麻婆豆腐。山椒の風味が癖になる味わいです。辛さは1~5辛まで選べます。



0920-52-0806

[住]対馬市厳原町大手橋1053
[営]11:30~14:00、18:00~22:00 [休]日曜日
[¥]麻婆豆腐1,000円
[P]あり 7台

VISA MasterCard JCB Diners Club PayPay LINE Pay Apple Pay

魚介類からステーキまで！幅広い料理に舌鼓

ほしのや

P03 5

カウンター9席のこぢんまりとした食事処。対馬産の旬の魚介類をはじめ、焼き鳥やステーキといった肉料理、鍋料理など幅広いメニューを用意しています。



0920-52-3471

[住]対馬市厳原町大手橋1055
[営]18:00~24:00 [休]日曜日
[¥]和牛ステーキ100g2,500円
[P]なし

気取らない雰囲気と地元の旬でおもてなし

旬彩 和らく

P03 6

旬の美食を堪能できる和食処。地魚の刺身やアナゴの天ぷらなど、対馬の海の幸も満載です。気さくな女将や板前との会話も楽しく、お一人様も大歓迎！



0920-52-0020

[住]対馬市厳原町大手橋1056-1階
[営]17:00~24:00 [休]日曜日、第2月曜日
[¥]刺身盛り合わせ1人前1,500円~、アナゴの天ぷら1,100円
[P]なし

PayPay

ステージ上で楽器演奏やカラオケを楽しめるエンタメバー

LIVE7080

P03 7

きらびやかなステージの上にドラムや電子ピアノといった楽器を用意。バンド演奏やマジックなど、音楽やショーを楽しめるエンターテイメントバーです。



090-9722-4293

[住]対馬市厳原町大手橋1068 NEWセントラルビル1階
[営]19:00~翌1:00 [休]なし
[¥]90分飲み放題3,000円(女性2,500円)
[P]なし

PayPay LINE Pay Alipay+ 離島銀行

郷土料理から定食まで、豊富なメニューに大満足

味処 千両

P03 8

40年近く前に創業し、現在は2代目が切り盛り。石焼やいり焼きなどの対馬の郷土料理をはじめ、一品や定食、丼ものまで幅広いメニューを用意しています。



0920-52-4406

[住]対馬市厳原町大手橋1079
[営]11:00~14:00(OS13:30)、17:00~22:30(OS21:00)
※混雑状況により変更になる場合あり [休]不定
[¥]対馬荒磯石焼1人前2,500円
[P]あり 6台

PayPay R Pay LINE Pay nPay

一品料理からご飯ものまで！多彩なメニューが自慢

居酒屋 一茶

P03 9

定番の居酒屋メニューから定食、お好み焼き、対馬とんちゃん、対州そば、ろくべえ、あなご料理など、100種以上の豊富なメニューを用意しております。



0920-52-1919

[住]対馬市厳原町大手橋1093(R4年6月頃に大手橋1089へ移転予定)
[営]18:00~翌1:00※金・土曜日は変更になる場合あり
[休]火曜日
[¥]とんちゃん鉄板1,050円
[P]なし

VISA MasterCard JCB Diners Club PayPay LINE Pay Apple Pay

地元で愛される居酒屋でアナゴ料理を満喫！

居酒屋 対玄

P03 10

アナゴ料理に定評があり、アナゴのフルコースも用意しています。大将が釣った地魚の刺身もおすすめ。焼き鳥やギョーザなどの居酒屋メニューも揃います。



0920-52-2521

[住]対馬市厳原町大手橋1094
[営]18:00~22:30(OS22:00) [休]日曜日+不定
[¥]アナゴの握り700円、アコヤ貝のバター焼き700円
[P]なし

PayPay au PAY

温かみのある店内で、和やかな夜のひと時をどうぞ

スナックみゆき

P03 13

創業して20年になる老舗のスナック。お酒のお供に、フルーツと選べるオードブルを用意しています。明るく家庭的な雰囲気なので女性もお気軽にどうぞ。



080-8572-8148

[住]対馬市厳原町大手橋1095-1階
[営]20:00~翌1:00※状況により変更になる場合あり [休]日曜日※平日は予約制
[¥]2時間飲み放題3,000円
[P]なし

新鮮魚介のBBQで対馬の恵みを満喫！

海風商事

P03 15

対馬産の魚介類をはじめ加工品を販売しています。加工場の隣で魚介のBBQを楽しめるのが当店の自慢。刺身や鍋まで堪能できるボリューム満点の内容です。



0920-52-1037

[住]対馬市厳原町大手橋1220-2
[営]11:00~22:00※前日までに要予約 [休]不定
[¥]海鮮BBQ1人2,500円
[P]あり 3台

**対馬Q&A**

対馬の人ってどんな人？

一言でいうと「シャイ」な方が多いです。一見、とっつきにくそうに感じられることもありますが、お互いを知り、信頼関係を重ねて、心が開けば「おっどん(俺たち)」の間がらに発展することも。そうなれば、対馬人の「人情」が本領発揮されます。「四季折々の楽しみ方(P37)」のコラム内で紹介している「プレミアムな食」は、実は「人と人との繋がり」によって流通するが多く、「儲け」よりも「人情」を優先する対馬人の特徴の現れかもしれません。



お酒もカラオケもOK！気さくなママにも会いに来て

スナック四季

P03 14

昭和61年に創業した、対馬でも指折りの歴史を誇るスナック。馴染みのお客さんが多く、ママとの対馬に関する会話も弾む、楽しいお店です。



0920-52-1588 090-4512-0220

[住]対馬市厳原町大手橋1197
[営]19:00~翌2:00※状況により変更になる場合あり [休]日曜日、祝日
[¥]2時間飲み放題3,000円
[P]なし



心温まるアートと共にほっこり和食をどうぞ

ギャラリー喫茶 まんまや

P03 17

絵画や写真、陶芸などのアート作品を展示する“ギャラリー喫茶”。対馬の海山の幸をふんだんに盛り込んだ、店主手づくりのまんまや御膳ランチがおすすめ！



090-4348-9587

[住]対馬市厳原町中村584(半井桃水館内)
[営]12:00~16:00 [休]火曜日、日曜日
[¥]まんまや御膳650円
[P]あり 5台

地元の食材を使った料理が満載！そば打ち体験も可

体験であい塾「匠」

P02 19

対馬産しいたけと地鶏で出汁をとった「地鶏そば」を味わえるのは当店だけ。“いりやき”や“せんそば(ろくべえ)”などの郷土料理も用意しています。



0920-56-0118

[住]対馬市厳原町下原82-12
[営]11:00~14:30(OS14:00)
[休]なし※お彼岸、お盆、年末年始は休み
[¥]地鶏そば750円、いりやきそば800円、せんそば750円
[P]あり 20台



バイキングが好評！買い物や移動にも便利

ホテル金石館

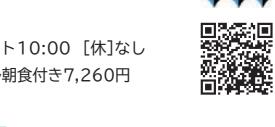
P03 21

シングルルームをメインとしたホテルです。厳原町の繁華街に近く飲食店やコンビニ利用にも便利。朝食と夕食は野菜中心のバイキングを用意しています。



0920-52-0154

[住]対馬市厳原町今屋敷739
[営]チェックイン15:00、チェックアウト10:00 [休]なし
[¥]シングル素泊まり6,380円、シングル朝食付き7,260円
[P]あり 15台



本格コーヒーをイートインやテイクアウトで！

YELLOW BASE COFFEE

P03 18

'21年春に創業したコーヒー専門店。ハンドドリップで1杯1杯注ぐオリジナルブレンドのコーヒーは癖がなく飲みやすいと好評。スイーツも用意しています。



お問い合わせはInstagramより

[住]対馬市厳原町田渕808

[営]不定のため、InstagramやGoogleマップで確認を [休]不定

[¥]対馬ブレンド450円、シュガードーナツ300円

[P]あり



スープから手づくりするちゃんぽんは必食！

お食事処 じょう

P02 20

創業39年、地元で愛される食事処。麺類から定食までの幅広いメニューの中で、人気はちゃんぽんとオムライス。お母さんが作る素朴な味にホッとします。



0920-52-1500

[住]対馬市厳原町西里373
[営]11:00~21:00(OS20:30) [休]なし
[¥]ちゃんぽん700円、オムライス700円
[P]あり 15台



個性ある4タイプの部屋でくつろぎのひと時を

ホテル対馬

P03 22

シングル、ツイン、デラックスダブル、デラックストリプルの4タイプの客室を用意。早めのチェックインなど、柔軟なサービスでおもてなしします。



0920-52-7711

[住]対馬市厳原町今屋敷765
[営]チェックイン15:00、チェックアウト10:00 [休]なし
[¥]シングル素泊まり5,000円~、シングル朝食付き6,000円~
[P]あり 14台

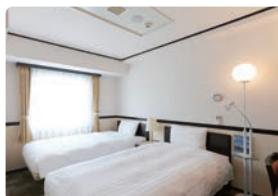


清潔感あふれるホテルで贅沢なくつろぎを

東横INN 対馬厳原

P03 23

14階建て・246部屋を誇り、ショッピングセンターやバス乗り場に近く、厳原港から徒歩約10分と好アクセス。無料サービスの朝食バイキングも好評です。



📞 0920-53-6145

[住]対馬市厳原町今屋敷771-1
[営]チェックイン(会員)15:00、(一般)16:00、
チェックアウト10:00 [休]なし [¥]シングル6,500円~
[P]あり 16台 ※1泊500円(予約制)

VISA MasterCard JCB AMEX PayPay R Pay d払い au PAY LINE Pay WeChat Pay Alipay+ WeChat Pay

繁華街に建つ便利な民宿。気軽なステイにおすすめ！

民宿 千両

P03 25

厳原町の中心街にあり、リーズナブルな料金で宿泊OK。登山や釣りなど、アウトドア目的で対馬へ来られる方に好評！真向かいに系列の食事処もあります。



📞 0920-52-4406

[住]対馬市厳原町大手橋1073
[営]チェックイン随時※要事前連絡、チェックアウト11:00
[休]不定
[¥]1泊素泊まり2,900円、朝食付き3,800円 [P]あり 6台
 PayPay R Pay d払い au PAY LINE Pay WeChat Pay Alipay+

創業60年を超える老舗ホテルで家庭的なおもてなし

丸屋ホテル

P03 27

市街地にありながら、静かな環境でゆっくりと過ごせるホテル。夕食には石焼や姿づくりなど、海の幸を堪能できる対馬の郷土料理を用意しています。



📞 0920-52-1970

[住]対馬市厳原町国分1409
[営]チェックイン14:00、チェックアウト10:00 [休]不定
[¥]1泊2食8,800円~(※郷土料理石焼の場合は11,000円~)
[P]あり 10台
 VISA MasterCard JCB AMEX PayPay R Pay d払い au PAY LINE Pay WeChat Pay Alipay+ WeChat Pay

町の中心部に位置し、買い物や飲食に重宝するホテル

ツタヤホテル

P03 24

厳原町の中心部に建つ、レトロな雰囲気に癒されるホテル。周囲にはコンビニや飲食店が点在し、観光やビジネスに便利。最大8名対応の部屋もあります。



📞 0920-52-0806

[住]対馬市厳原町大手橋1053
[営]チェックイン16:00、チェックアウト10:00 [休]なし
[¥]素泊まり5,500円~、シングル朝食付き6,500円~
[P]あり 7台
 VISA MasterCard JCB AMEX PayPay R Pay d払い au PAY LINE Pay WeChat Pay Alipay+ WeChat Pay

新鮮しく清潔感ある客室で上質な対馬ステイ

セントラルパクホテル

P03 26

清潔感溢れる建物に、トリプルとツインを中心とした34の客室を用意。カップルやグループにおすすめです。シモンズ製のベッドで心地よく休めます。



📞 0920-52-9988

[住]対馬市厳原町国分1369-1
[営]チェックイン15:00、チェックアウト10:00
※別料金で11:00、12:00アウトもOK [休]なし
[¥]1泊1名5,504円~ [P]あり 8台
 VISA MasterCard JCB AMEX PayPay R Pay d払い au PAY LINE Pay WeChat Pay Alipay+

由緒ある禅寺に宿泊！坐禅体験もどうぞ

宿坊 対馬西山寺

P03 28

厳原町中心部そば、高台の静かな環境に佇む禅宗の寺。宿坊を運営し、和室や洋室などを7室用意しています。希望者は朝6時からの坐禅体験に参加OK！



📞 0920-52-0444

[住]対馬市厳原町国分1453
[営]チェックイン15:00、チェックアウト10:00
[休]お盆、年末年始 [¥]1泊朝食付き6,100円~
[P]あり 5台
 VISA MasterCard JCB AMEX PayPay R Pay d払い au PAY LINE Pay WeChat Pay Alipay+ WeChat Pay

厳原港から徒歩スグ！お得な夕食付きプランも

ペンション入江

P03 29

厳原港ターミナルの目の前に佇み、交通アクセスも良好。畳とベッドの部屋を用意し、グループ利用もOK。アナゴコースを堪能できるプランもおすすめ。



📞 0920-52-2173

[住]対馬市厳原町東里301-29
[営]チェックイン16:00、チェックアウト11:00 [休]なし
[¥]1泊素泊まり2,900円、1泊2食付き5,000円
[P]あり 10台
 au PAY

ひのき造りのコテージは居心地抜群！

貸しコテージ ひのき山荘対馬

P02 31

ログハウス調のコテージを1棟貸切！電子レンジや冷蔵庫など家電が充実しているので我が家のように広げます。海を見渡すロケーションも最高です。



📞 0920-52-1776

[住]対馬市厳原町南室34-25
[営]チェックイン16:00、チェックアウト10:00 [休]不定
[¥]1泊素泊まり4,500円~(人数により異なる)
[P]あり 3台
 au PAY

純和風の民家で癒しの宿泊を。果物の収穫体験も！

桃李の里 民泊橘果樹園

P02 33

梨やキウイの果樹園を営む橘家の民泊はいかが？刺身の盛り合わせや郷土料理など、お母さんが手料理を振る舞います。季節によっては収穫体験も可。



📞 0920-57-1500

[住]対馬市厳原町豆駿634-2
[営]チェックイン、アウトは随时※要事前確認 [休]不定
[¥]1泊2食8,580円
[P]あり
 VISA MasterCard JCB AMEX PayPay R Pay d払い au PAY LINE Pay WeChat Pay Alipay+ WeChat Pay

リニューアルオープンする清潔感溢れる客室に宿泊を

民宿ちんぐ

P02 30

2022年4月、コロナ対策を完備してリニューアルオープン。厳原港と対馬空港からのアクセスも良く、送迎もOK。朝食もあり、韓国料理も楽しめます。



📞 070-2383-5678

[住]対馬市厳原町桟原10-9
[営]チェックイン15:00、チェックアウト12:00 [休]なし
[¥]要確認
[P]あり 1台

非日常の空間でのんびりと“対馬時間”を味わえる宿

対馬いづはらペンション 眺望の宿

P02 32

見晴らしの良い丘に12棟の宿泊棟。時期によって漁火と星空の絶景が望めます。全部屋キッチン付なので、地域の方と交流し好きな食材をお楽しみください。



📞 0920-52-5701

[住]対馬市厳原町東里268
[営]チェックイン15:00~21:00(時間外要連絡)
チェックアウト10:00 [休]なし
[¥]1名4,400円~(4名利用時)※オーシャンビュールームは+3,300円
[P]あり 30台
 VISA MasterCard JCB AMEX PayPay R Pay d払い au PAY

「ただいま、お帰りなさい」郷土料理に癒される豆駿(つつ)の民泊

民泊ごんどう

P02 34

「にほんの里100選」に選ばれた豆駿の民泊施設。地元の野菜や魚介を使った郷土料理を提供。お母さん特製の「ぶりのいり焼き」や「豆駿雑煮」もおすすめ。



📞 0920-57-0775

[住]対馬市厳原町豆駿2566
[営]チェックイン、アウトは随时※要事前確認
[休]お盆、年末年始 [¥]1泊2食7,800円~
[P]あり 3台

港・空港までの移動や島内めぐりもOK！

厳原タクシー

厳原町の中心部に事務所を構え、電話一本でどこへでも配車OK！対馬南部、中部、島内一周などの観光プランも用意しているのでお気軽にお問い合わせを。



📞 0920-52-0227

[住]対馬市厳原町今屋敷759
[営]7:00～翌2:00 [休]なし
[料]初乗り600円
[P]なし



気さくなスタッフと多彩な車種がお出迎え

ひとつばたごレンタカー

厳原港ターミナルより徒歩1分の所に位置し、リーズナブルな料金でご用意しております。対馬での観光にはぜひ弊社レンタカーをご利用くださいませ。



📞 0920-52-2091

[住]対馬市厳原町東里341-10
[営]予約受付9:00～18:00、冬季8:30～17:30※前日迄に要予約・車種は予約時に応相談
[休]不定休
[料]平日24h 軽4,000円～、普通車5,000円～
[P]なし



かわいいラッピングバスが島内を走ります

対馬交通株式会社

島内を走る路線バスをはじめ観光バスを運行。路線バスでは観光に便利な1日乗り放題のお得なフリーパスも用意しています(バス車内、営業所で販売)。



📞 0920-52-1810

[住]対馬市厳原町小浦144-7(本社)
[営]6:30～19:30 [休]なし
[料]1日フリーパス券1,040円
[P]あり



近場の移動もOK！対馬の歴史を知りたい方もおすすめ

ホテル対馬タクシー

ホテル対馬が運営。小型6台のほか、ジャンボタクシーも1台常備。対馬の歴史に詳しいドライバーも在籍し、観光モデルコースも用意しています。



📞 0920-52-0500

[住]対馬市厳原町今屋敷765
[営]7:00～翌3:00 [休]なし
[料]初乗り(小型)600円 ※旅程に応じて御見積
[P]なし



ガソリンスタンド併設だから返却時もスムーズなのが◎

バジェットレンタカー 厳原港SS店

当店独自のガイドブックと多彩な車種が好評です。返却は空港店でもOK。またタクシー会社と提携し、厳原港へ送迎も行います。ご予約はお得なネットで！



📞 0920-52-1571

[住]対馬市厳原町東里352-4
[営]7:00～19:00、日曜8:00～18:00、祝日8:00～19:00
[休]年中無休
[料]軽3,713円～(免責補償パック別)、フルパッケージ5,913円～
[P]なし



歴史的遺産や自然の造形美を眺めながら海上散歩

浅茅湾クルーズ(株式会社 煙島)

リアス式海岸に囲まれた美しい浅茅湾を優雅にチャーターでクルージングしませんか？対馬のお菓子やドリンク付き。所要時間は1時間30分、予約は5日前までにお電話を！



📞 0920-52-0308

[住]対馬市厳原町大手橋1215(本社)
[営]10:00～17:00 ※相談により変更可
[休]火曜日 [料]チャーター1時間30分 80,000円
[P]あり



絶景を眺めながら真珠のアクセサリーはいかが？

貸しコテージ ひのき山荘対馬

海を望む絶景自慢の貸しコテージで、思い出に残る体験を楽しみませんか？対馬産真珠のアクセサリー作り体験は女性に人気。貸しコテージの宿泊もどうぞ！



📞 0920-52-1776

[住]対馬市厳原町南室34-27
[営]10:00～16:00(要確認) [休]不定
[料]対馬産の真珠を使ったアクセサリー作り500円+材料費
[P]あり 3台



地元で愛される、町のパン屋さん

パパン

店内には毎日焼き上がる約70種類のパンがズラリ！スイーツ系や食事系など、シンプルでどこか懐かしいパンを提供しています。長崎や福岡の銘菓も販売中。



📞 0920-53-5188

[住]対馬市厳原町今屋敷661-3 対馬市交流センター1階
[営]9:00～19:00 [休]年1回不定休
[料]あんぱん150円、メロンパン148円
[P]あり



お土産のお買い物はもちろん、休憩にも便利

日本観光物産館

厳原町中心部のショッピングセンター「ティアラ」2階。菓子や加工品、工芸品など対馬の特産品が勢揃い。イートインコーナーもあり、買い物の休憩にどうぞ。



📞 0920-52-6558

[住]対馬市厳原町今屋敷661-3 対馬市交流センター2階
[営]9:00～20:00 [休]年1回不定休
[料]即席ろくべえ648円、即席いりやき(地鶏)648円
[P]あり



国境の島・対馬で韓国文化を楽しく体験！

対馬STORY

韓国の文化を身近に感じてもらえるよう、多彩な体験プログラムを用意。韓国伝統衣装体験(写真)や韓国料理体験など、家族や友達と楽しむ参加して♪



📞 080-8738-3084

[住]対馬市厳原町田渕791
[営]体験によって異なる※体験は前日までに要予約 [休]なし
[料]韓国伝統衣装体験1,000円など
[P]あり 2台(要事前確認)



観光拠点や食事にも便利なお土産処

ふれあい処つしま 特産品の間

宿泊施設の近くにあり、急な買い物にも便利

ファミリーマート 対馬厳原大手橋店

加工品や地酒など、対馬の特産品が満載！話題の品や新商品が続々入荷するので、対馬の“旬”がまるわかり。敷地内には観光案内所や食事処もあります。

**0920-52-1566**

[住]対馬市厳原町今屋敷672-1
[営]9:00~18:00 [休]年末年始
[料]とんちゃん580円~、穴子一夜干し780円
[P]あり



干物や海藻…新鮮な魚介類の加工品がズラリ

海風商事

サザエやアオサなどの魚介類、焼きアナゴやイカの一夜干しなどの加工品を製造販売。厳原港から車で約2分の好立地なのでお土産のお買い物に便利。

**0920-52-1037**

[住]対馬市厳原町大手橋1220-2
[営]8:30~17:30 [休]不定
[料]煮アナゴ1,000円、アナゴの開き1,000円
[P]あり 3台



殿様も愛した対馬名物の加寿萬喜(かすまき)

渡辺菓子舗

明治32年に創業し、現在は4代目が継ぐ老舗の菓子店。看板商品はかつて対馬藩藩主に献上した加寿萬喜(かすまき)。地元のファンも多い逸品です。

**0920-52-0571**

[住]対馬市厳原町桟原53
[営]7:00~19:00 [休]日曜日
[料]加寿萬喜1本210円、3本入り780円
[P]あり 10台

手軽に魚料理が頂ける「FISH COOK BOOK」は受賞歴多数

対馬物産館オープン工場 お船江店

1929年創業の食品製造・加工・販売会社。孝行芋・ろくべえ・いりやき等、郷土料理や対馬の山海の恵みをお土産にしています。工場見学もできますよ！

**0920-52-2929**

[住]対馬市厳原町久田白子49-1
[営]9:00~17:00 [休]日曜日
[料]骨まで食べるかます/あじ開き各432円、
FISH COOK BOOK各種864円~ [P]あり

**LIVE7080**

ステージ上にバンドセットやカラオケ設備を用意。楽器演奏やマジックといったショーも体感できる新感覚のエンターテイメントバー。

TEL 090-9722-4293
[営]19:00~翌1:00
[料]90分飲み放題3,000円(女性2,500円)
→詳しくはP05

**茶屋町ナイトスポット**

通称「茶屋町」と呼ばれる歓楽街は、個性豊かなスナックやバーが建ち並ぶエリア。ほとんどの店舗で3,000円の飲み放題プランを用意しているのも特徴です。

**スナックみゆき**

扉を開けば、どこか家庭的な雰囲気の空間と、明るいママがお出迎え。フルーツを選べるオードブルを楽しめるのも同店の魅力です。

TEL 080-8572-8148
[営]20:00~翌1:00
[料]2時間飲み放題3,000円
→詳しくはP06

**スナック四季**

創業35年を誇り、馴染みのお客さんも多く足を運ぶ老舗スナック。対馬愛にあふれる、気さくなママとの会話を楽しんで。

TEL 0920-52-1588
[営]19:00~翌2:00
[料]2時間飲み放題3,000円
→詳しくはP06

**シューイングバーみみ**

店内の奥に射撃スペースを用意。お酒を飲みながら本格的なエアガンが撃てるスナックバーです。系列の居酒屋フードの注文もOK。

TEL 0920-52-3903
[営]20:00~翌1:00
[料]90分飲み放題3,000円
→詳しくはP05

美津島 MAP

空の玄関口・対馬やまねこ空港を有し、交通に便利。複雑な入り江が特徴的な浅茅湾、霧峰・白嶽などの名所が点在し、雄大な自然も満喫！



対馬の旬をまるごと堪能できる万関橋近くのレストラン

つしま亭 さと

P14 1

地元漁師と提携した最も食べ頃の魚をはじめ、地元生産者や自社農園栽培の対馬産食材にこだわっています。量に限りがあるため、ご来店はお早めに！



NAGASAKI
SAFETY

0920-54-2009

[住]対馬市美津島町久須保661-3

[営]11:00～17:00※17:00～21:00(OS20:00)は予約営業

[休]木曜日

[料]トロの華サイコロステーキ定食 1,800円、つしま麺(ろくべえ)820円

[P]あり

VISA MasterCard JCB Diners PayPay R Pay d払い LINE Pay Pay Alipay + 微信支付

2022年1月OPEN！ドライブの休憩に立ち寄りたい一軒

テイクアウトマルシェ さと

P14 2

自社栽培の果物ジャムや芋餡が入った大判焼をメインに、揚げ物・お土産等を販売。眺めの良いテラス席もあり、休憩や待ち時間におすすめです。



0920-54-2566

[住]対馬市美津島町久須保661-3

[営]10:00～17:00 [休]木曜日

[料]大判焼120円～

[P]あり

VISA MasterCard JCB Diners PayPay R Pay d払い LINE Pay Pay Alipay +

養殖～調理まで妥協のない仕事で島内外から人気の一軒

肴やえん

P14 3

水産会社直営の食事処。魚介以外も地産地消に努め、豊富なメニューをご用意しています。また磯焼け対策の「そう介プロジェクト」もぜひご賞味ください。



NAGASAKI
SAFETY

0920-54-5081

[住]対馬市美津島町鶴知乙332-1

[営]11:00～14:30、17:00～21:00 [休]月曜日

[料]えん定食1,650円、あらかぶ唐揚げ定食1,210円、

そう介メンチカツ638円

[P]あり 16台



2021年7月OPEN！長崎初出店の明るく元気なピザ屋さん

ナポリの窯 対馬店

P14 4

ピザのテイクアウト&デリバリー専門店。モッチリ生地のナポリピッツアやふわふわ生地のジャ・パンピザが大人気です。対馬限定とんちゃんピザもぜひ！



0920-54-3333

[住]対馬市美津島町鶴知甲387-11(PAL21内)

[営]11:00～20:00(OS19:30) [休]第2水曜日※8・12月除く

[料]対馬限定とんちゃんピザM2,000円、L3,000円

※デリバリー範囲：鶴知・大船越 [P]あり

VISA MasterCard JCB Diners PayPay R Pay d払い LINE Pay Pay Alipay +

対馬の郷土料理を手軽に味わうならココ！

そば道場 美津島店

P14 5

郷土料理の対州そばやろくべえをはじめ、とんちゃん、いりやきそばといった対馬グルメをリーズナブルに提供。人気のジビエを使った定食も用意します。



NAGASAKI
SAFETY

0920-54-8311

[住]対馬市美津島町鶴知乙461-6

[営]11:00～15:00(OS14:30)※土産販売は10:00～16:00

[休]木曜日

[料]いりやきそば700円、ろくべえ800円

[P]あり 40台



“ほっ”と落ち着ける雰囲気で心温まるひとときを

カフェ ほっとたいむ

P14 6

対馬名物とんちゃんの定食や郷土料理ろくべえをはじめとする、各種定食がおすすめ。お食事の後は併設のお土産コーナーでお買い物をお楽しみください。



0920-54-3334

[住]対馬市美津島町鶴知乙505-1

[営]10:30～16:00(OS15:00) [休]1/1のみ

[料]日替り定食660円、とんちゃん825円

[P]あり 180台

VISA MasterCard JCB Diners PayPay R Pay d払い LINE Pay Pay Alipay +

島内の飲食店も一目置く、新鮮で美味しい対馬ジビエ



猪鹿鳥

P14 7

対馬またぎ(獵師)が営むジビエ肉の専門店。迅速・丁寧・的確に捌いた肉はクセが少なく、格別の味わいで。焼肉ランチでその美味しさをご堪能ください。



📞 0920-54-2126

[住]対馬市美津島町鷄知乙486-1
[営]11:00~14:00 ※ディナーは前日迄に要予約
[休]不定休 [¥]焼肉ランチ800円、猪肉追加500円、鹿肉追加500円、ディナーは2,000円~
[P]あり



四季折々の料理と景色を楽しめ何度も訪れたくなる一軒



海を一望できる絶景が自慢のレストランです。観光のお客様には対馬の美味しい食材がたっぷり詰まった「玄人御膳(事前要予約)」をおすすめします。



P14 8

📞 0920-54-9100

[住]対馬市美津島町鷄知甲41-10
[営]11:00~21:30(OS21:00) [休]なし
[¥]玄人御前2,750円
[P]あり 70台



飾らない雰囲気と自然に囲まれた連泊客も多い人気宿



あすかまる民宿

P14 9

仕事・釣りの方を中心に常連さんが多い創業20年の民宿です。夕飯(要予約)は地元漁師直送の鮮魚を中心に日替りで提供。自宅感覚でゆっくりくつろげます。



📞 0920-55-0567

[住]対馬市美津島町賀谷163
[営]特になし※不在時連絡先090-5478-7291 [休]なし
[¥]1泊2食付7,150円~お弁当+350円
[P]あり

海辺のかわいい宿で快適なステイを



Fisherman's House くろいわ

P14 10

2020年に館内をリニューアル。全12室の客室は北欧風のオシャレな雰囲気が魅力で、女性やファミリーにもおすすめ。新鮮な魚介を使った夕食もお楽しみに。



📞 0920-54-2086

[住]対馬市美津島町大船越354
[営]チェックイン15:30、チェックアウト10:00 [休]不定
[¥]1泊2食9,350円~
[P]あり 10台



施設・料理・接客と三拍子揃った高評価のホテル



対馬グランドホテル

P14 11

別館を含む23室すべてオーシャンビュー！水平線・漁火・朝日と絶景を望めます。最高のロケーションと食事・温泉で至福のひとときをお過ごしください。



オーシャンビューと女将の手料理に癒される



民泊ゆづり葉

P14 12

小高い丘に建ち、目の前に海が広がる絶景が自慢。対馬空港から車で10分、厳原港から15分と交通アクセスも良好。令和4年3月にリニューアル予定！

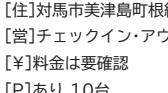


📞 0920-54-9100

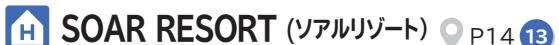
[住]対馬市美津島町鷄知甲41-10
[営]チェックイン14:00~、チェックアウト11:00 [休]なし
[¥]1泊2食付15,400円~、1泊朝食のみ11,000円~
※共に2名利用時の1名分・季節で変動 [P]あり 70台

📞 080-1733-4657

[住]対馬市美津島町根緒9-8
[営]チェックイン・アウトは要確認(お客様に合せる) [休]なし
[¥]料金は要確認
[P]あり 10台



対馬の自然を感じるリゾート



SOAR RESORT (ソアルリゾート)

P14 13

海と山に面する、自然豊かなリゾートホテル。露天付きの大浴場では温泉(人工)も満喫！浅茅湾や白嶽、金田城に近く、レジャー時の宿泊にも便利です。

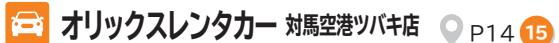


📞 0920-54-8802

[住]対馬市美津島町洲藻46-1
[営]チェックイン16:00、チェックアウト10:00 [休]なし
[¥]1泊2食付き11,000円~(別途入浴料150円)
[P]あり 20台



ホテル対馬に宿泊するとレンタカー料金が15%OFFに！



オリックスレンタカー 対馬空港ツバキ店

P14 15

軽自動車・コンパクトカーをメインに、ご要望に応じた車種をご用意。対馬空港まで送迎いたしますので、荷物が多い方も安心してご利用ください。



📞 0920-54-2220

[住]対馬市美津島町鷄知乙304
[営]8:00~19:00 [休]なし
[¥]軽4,950円~、コンパクトカー5,500円~
[P]なし



対馬の“旨い”が勢揃い！生産者直送の新鮮食材をどうぞ



対馬ふれあい市場

P14 17

かすまき・とんちゃん・椎茸や地酒のほか、穴子・さざえ・塩うに等の海産物まで豊富な品揃えです。旬の丸魚が大量に並ぶこともあります。発送もできます。



📞 0920-54-3334

[住]対馬市美津島町鷄知乙505-1(サイキバリュー美津島店内)
[営]9:00~22:00 [休]1/1のみ
[¥]とんちゃん650g1,080円、対馬の灘塩 藻塩540円
[P]あり 180台



最も歴史がある観光バスで団体旅行・社員旅行を快適に



ホテル対馬バス

P14 16

20~45名迄対応できる観光バスをご用意。経験豊富なドライバーとガイドが安心安全で心に残る旅へと誘います。ホテル対馬への宿泊で特典もございます。



📞 0920-54-3868

[住]対馬市美津島町鷄知乙483-2
[営]予約・問合せ9:00~18:00 [休]なし
[¥]旅程に応じて御見積
[P]なし



全国新酒鑑評会・福岡国税局鑑評会で金賞受賞の造り酒屋



河内酒造 合名会社

P14 18

大正8年創業、島唯一の造り酒屋です。金賞受賞の「白嶽」は、長年島民に愛される甘口の日本酒。店頭限定で希少な斗瓶取りも並ぶほか焼酎等の人気です。



📞 0920-54-2010

[住]対馬市美津島町鷄知甲490-1
[営]9:00~19:00 [休]日曜日、祝日
[¥]白嶽(上撰一升)2,090円、出品酒 斗瓶取り(500ml)2,200円
[P]あり



撮りたい・シェアしたい! 対馬映えスポット



1. 豊砲台跡(上対馬町豊)完成当時は世界最大級のカノン砲で迫力抜群! 国境の島を体感して 2. 女連の立岩(上県町女連)対馬のモンサンミッシェル?とも名高い名所。干潮時は登るのもOK 3. 西漁手(美津島町小船越)木々・海・漁船の穏やかな風景に癒される場所。秋は紅葉も美しい 4. 三宇田浜海水浴場(上対馬町西泊)南国感漂うターコイズブルーの海! 撮影時は中央の島に登ってみて 5. 阿連の洞門(厳原町阿連)石職人と地元の人々が掘った洞門。神秘的な雰囲気で気分は海外! 6. 姫神山砲台跡(美津島町絹方)赤煉瓦と草木の緑がよく映え「天空の要塞」とも称されるレトロな雰囲気が魅力。



約1,350年前に防人が築いた古代山城。現在はトレッキングコースとしても人気を博す。城壁のほか神社・海・東屋・砲台跡など道中も見所満載なうえ頂上からの眺めは絶景! #日本最強の城 #春秋がおすすめ

#参道から見る海も素敵



**対馬を物語る
史跡の数々も見逃せない**

される史跡に、歴史ロマンを感じます。「天空の城ラピュタ」を思わせる、樹木に飲み込まれた砲台跡。元寇の戦いを描いたアニメ「アンゴルモア・元寇合戦記」、ゲーム「ゴースト・オブ・ツシマ」の聖地巡り… 時空を超えてタイムトリップできる歴史散策も、対馬の旅の魅力のひとつ。旅の思い出に、とっておきの「対馬映え」をシェアしてください。

大自然が息づく 360度絶景の島!

豊かな自然に囲まれた対馬は、いつどこを撮っても美しい絶景の宝庫。ゴツゴツとした岩肌が海に沈み込む荒々しい海岸、風雨に耐え岩礁に残る老木。照葉樹の森が海面に映り込む、かな入江… ぐるりと見渡せば、手付か

ずの雄大な自然が残されています。日が落ちれば、真っ暗な海に輝く漁火と満天の星空に、静かな時の流れを感じることでしょう。天然記念物に指定されている対馬の原生林には、極めて自然度の高い照葉樹林が広がり、島特有の花や野草が溢れています。山頂や展望台から圧巻の360度大パノラマを満喫したら、大自然を感じるフォトジェニックな一枚を狙おう!



五根緒の積石塔(と曾根崎神社)
上対馬町五根緒

白い鳥居と海の青、そして美しい模様の岩盤に併む4つの積石塔はどこも映える一枚に! 誰がどんな想いで積んだのか想像しながら撮影してみて。#ごよう #10~14時がベスト



赤島大橋
美津島町鶴居瀬

エメラルドグリーンの海と赤い橋のコントラストが最高の絶景スポット! 交通量も少ないのでゆっくり撮影を楽しもう。#上から下から撮りたい #10~14時が見頃



網代の漣痕
上対馬町網代

干潮時には歩くこともできる国内最大級の「さざなみの化石」。自然が生み出した美しい光景は必見! なかにはハート型に削られた「ハートストーン」があるので、足元よく探しながら散策と撮影を楽しんで

大自然が生みだす「対馬映え」の数々… きっとシェアした相手の心も癒すはず!



異国の見える丘展望台
上県町佐護北里

天候が良ければ韓国の街並みも見える展望台。春はツツジ、夏は海と紫陽花、秋冬は特に韓国が見えやすくなる年中様々な景色を楽しめる。展望台の先に立ったら、きっと海をバツクに両手を広げて撮影したくなるはず!

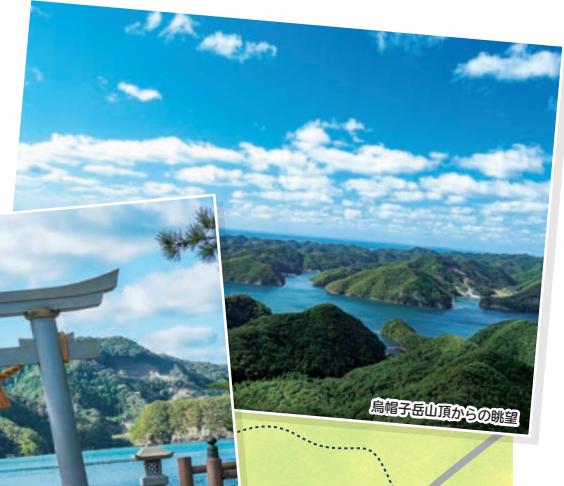


ナチュラルパーク
厳原町豆酸

個人のご夫婦がお手入れされている庭園。10数年前に植えた多彩な数十株の芝桜が、今では数万株にも広がり、まるで絨毯のよう! コーヒーとお菓子の温かいおもてなし付き♪ #ピンクの絨毯 #3月下旬~4月上旬が見頃 #入場無料

豊玉・峰 MAP

対馬のほぼ中央に位置する豊玉町と峰町。縁結びのパワースポットとしても注目の「和多都美神社(豊玉町)」と「海神神社(峰町)」などが鎮座します。



ミシュランガイド掲載の名店で本物のあなごを堪能

あなご亭

P20 1

専属契約漁師と目利き職人が、西沖産あなごのなかでも特に良質な物だけを厳選した「黄金あなご」をご提供。脂乗りと骨の柔らかさをご実感ください。



NAGASAKI
SAFETY

0920-58-2000

[住]対馬市豊玉町仁位2091-3
[営]金曜日～日曜日の11:30～14:00※先着80名迄、
お土産8:00～17:00
[休]月曜日～木曜日※お土産は営業
[¥]特上せいろ蒸し3,300円、煮あなご定食2,200円 [P]あり

VISA
MasterCard
JCB
AMEX
Diners Club



国道沿いの黄色い外観が目印！海に囲まれて眺めも素敵

ティールーム こかけ

P20 2

対馬では当店だけの「とんちゃんちゃん」が大人気！細切り豚と野菜たっぷりのとんちゃんに卵を絡めた、ご飯が進む一品です。旅の休息に、一息つきませんか？



0920-83-0971

[住]対馬市峰町三根1569
[営]11:00～23:30 [休]月曜日
[¥]豚珍炒定食1,000円、かつ丼700円、ちゃんぽん700円
[P]あり

丁寧な接客とゆったり休める空間で1日の疲れを癒して

ビジネスホテル つたや

P20 3

下島・上島に移動しやすい
豊玉で宿をお探しなら当館へ！和・洋と全8部屋あり、
朝・夕食は食堂にてご提供
します。閑静な立地でゆっくりお休みください。



0920-58-0015

[住]対馬市豊玉町仁位1594
[営]チェックイン16:00～※時間外応相談、チェックアウト9:30
[休]なし [¥]1泊5,300円～、朝食付6,300円～、2食付8,700円～
[P]あり 8台

人情味溢れる優しい夫婦がもてなすアットホームな時間

民泊 おろしかの宿

P20 4

オロシカ湾を臨む民宿。全4部屋で1部屋最大3名様迄OKです。食事は旬の魚介が中心の手料理をご提供。釣り体験もあり家族連れの方に喜ばれています。



NAGASAKI
SAFETY

0920-58-1613

[住]対馬市豊玉町横浦451-3
[営]チェックイン15:00～19:00頃、チェックアウト10:00
[休]なし [¥]1泊5,500円、朝食付6,380円、2食付8,580円
※子ども料金あり、釣り体験+5,000円/2h
[P]あり



対馬
Q&A

神社参拝時の
注意点は？



神社はその土地を護っていただいている神様を祀る場所です。その運営は、氏子をはじめ土地の方々によって行われています。

そのため「観光スポットに訪れる心持ち」ではなく、「よそ様のお宅に訪れる心持ち」で訪問されるとよいでしょう。

厳かな気持ち、態度でご参拝いただくことにより、きっとご利益をいただけるはずです。

女性に人気のサロンで心身を満たす特別な体験を♪

怡康館 対馬豊玉店

P20 5

アロマトリートメントと足つぼ等のリラクゼーションサロンです。旅の疲れを癒しにお立ち寄りください。また、対馬蜜蠟のバーム作り体験もございます。



0920-58-8155

[住]対馬市豊玉町仁位510-6-203

[営]10:30~22:00※前日迄に要予約、当日応相談 [休]不定休

[料]足つぼ60分 4,950円、アロマオイルトリートメント60分 6,600円

[P]あり

VISA MasterCard JCB American Express Diners Club PayPay R Pay au PAY Pay

対馬の“うまい”を高鮮度・安全・お手頃価格でお届け

とよたま物産店

P20 6

対馬地域商社の直売店です。商社で加工した海産物を中心に、対馬の名産品・特産品を販売。お得な訳あり商品が並ぶ時もあるので、お見逃しなく！



0920-58-8030

[住]対馬市豊玉町仁位988-3

[営]9:00~18:00 [休]第1日曜日

[料]かます開き540円、するめいか一夜干し(1枚入)324円

[P]あり



かすまきの新たな魅力に出会えるパイオニアの一軒

菓匠 百乃屋

P20 7

たっぷりの餡をふんわり生地で包んだ銘菓かすまき。店頭では一口サイズの「小まき」以外に、粒あんバター・チョコ・コーヒーなど限定商品も多数ございます。



0920-58-0020

[住]対馬市豊玉町仁位1323

[営]9:00~18:30 [休]不定休

[料]かすまき210円、小まき100円、粒あんバターカスまき110円

[P]あり



対馬 Q&A

トレッキング時の
注意点は？

島内は、登山道や遊歩道が整備されているところばかりではありません。過去には、観光で訪れた方が遭難する事案も発生しました。

そのため、対馬市では「YAMAP(ヤマップ)アプリ」の事前ダウンロードを推進しています。

「YAMAP」アプリは、GPSによって

オフラインの山中でも現在地を把握でき

ることに加え、歩行ルートや高低差の履

歴が残るため、景色の記憶とともに記録にも残すことが可能になります。

なお、歩行中に遭遇した動植物には決して手を触れたり、持ち帰ったり

しないでください。対馬にしか生息していない動植物も多く、その個体

そのものや生態系の維持が危ぶまれているケースも多数あります。

撮影のみにとどめていただき、対馬特有の自然環境を後世に残していく

よう、ご理解ご協力をお願いします。



かすまきマップ

シンプルだけど味わい深い
対馬を代表する和菓子

かすまきはたっぷりの餡をカステラ風の生地でくるりと巻いた、対馬屈指の和菓子。素朴な甘さと生地のふんわりとした食感に心が和みます。対馬のお隣壱岐でもかすまきは製造されていますが、「対馬は太巻き、壱岐は細巻き」と言われるほど、ずんぐりとした形状が特徴。島内では現在9軒の製菓店でかすまきが製造されています。

無事の帰島を祝い食された
藩主への献上品がルーツ

かすまきの始まりは遡ること江戸時代。参勤交代により江戸から帰島した藩主を迎える「献上品」として考案されました。当時は贅沢品である砂糖(餡)をつぶり使うのは、「長旅の疲れを癒したい」という島民の想いが込められています。明治以降は庶民も口にできるようになったり、島の伝統菓子として冠婚葬祭の引き出物やお土産品としても重宝されています。



店頭でのみ販売
比田勝に来たら
ぜひ訪れて
→詳しくはP32



約1/3サイズの
小まきは
お茶のお供に◎
→詳しくはP22

十万石本舗あづま



老舗の
洋菓子店が
手掛ける
かすまき
→詳しくはP12

山八製菓
対馬市上対馬町比田勝797-3
TEL 0920-86-2341

海老名月堂
対馬市上県町佐護北里773
TEL 0920-84-5171

春田菓子店
対馬市上県町鹿見16
TEL 0920-85-0852

村瀬製菓
対馬市豊玉町小綱238
TEL 0920-58-0836

菓匠 百乃屋
対馬市豊玉町仁位1323
TEL 0920-58-0020

山田松月堂
対馬市美津島町鶏知甲494
TEL 0920-54-2038

渡辺菓子舗
対馬市厳原町桟原53
TEL 0920-52-0571

江崎泰平堂
対馬市厳原町今屋敷742
TEL 0920-52-0315

十万石本舗あづま
対馬市厳原町田渕1019
TEL 0920-52-0514

かすまきは1本の長さが約10センチ、厚さは約4センチが標準サイズ。最近は食べやすいひとくちサイズやミニサイズも製造されるようになりました。店舗によつても生地の厚さや餡の種類に違いがあるので、食べ比べてみるのもおすすめ。生地のふわふわ食感が際立つ焼き立てを狙うなら、早めの時間にご来店を。

店舗によって異なる
かすまきの食べ比べもぜひ



創業明治32年
受け継がれる
伝統の味
→詳しくはP12

かすまきはたっぷりの餡をカステラ風の生地でくるりと巻いた、対馬屈指の和菓子。素朴な甘さと生地のふんわりとした食感に心が和みます。対馬のお隣壱岐でもかすまきは製造されていますが、「対馬は太巻き、壱岐は細巻き」と言われるほど、ずんぐりとした形状が特徴。島内では現在9軒の製菓店でかすまきが製造されています。

シンプルだけど味わい深い
対馬を代表する和菓子



上県・上対馬 MAP

対馬の北部に位置し、天気の良い日には韓国・釜山を臨むことも。「異国の見える丘展望台(上県町)」「韓国展望台(上対馬)」が整備されています。



そば打ち体験や豊富なお土産コーナーも要チェック！

そば道場 あがたの里

P24 1

原種に近い対馬産の蕎麦をつなぎ無しで毎日手打ちした、風味の良い対州そばをご提供。なかでも地鶏の出汁で食べる「いりやきそば」はおすすめです。



0920-84-2340

[住]対馬市上県町佐須奈甲565-2
[営]11:00~14:00※お土産コーナーは9:00~16:00
[休]火曜日、年末年始
[料]もりそば600円、いりやきそば700円、あがたスペシャルそば900円
[P]あり 20台

NAGASAKI
SAFETY

開放的なロケーションで家族や仲間と絆深まるBBQ！

殿崎バンガロー&BBQ

P25 2

昼は水平線・夜は漁火を眺めながらBBQが楽しめます。手ぶらプランは地元の海鮮&肉コースやキッズ向けなど全3種。併設するバンガロー宿泊も可能です。

NAGASAKI
SAFETY

0920-86-2685

[住]対馬市上対馬町西泊840-2
[営]11:00~15:00、17:00~21:00※利用時間各3h、2日前迄に要予約
[休]なし [料]手ぶらでBBQプラン2,000円/1卓+2,100円/1人、食材持ち込みプラン3,000円/1卓+300円/1人※現金以外は民宿で対応
[P]あり

VISA MasterCard JCB AMEX Diners PayPay LINE Pay

コスパ抜群の満足度！旨い魚を食べるなら迷わずココへ

おかげ食堂

P25 3

西アナゴ専門店の元祖とも言える創業40年以上の老舗。漁師から直接仕入れ、絶品鮮魚を安く提供しています。人気No.1の御刺身+あなご天定食をぜひ！



親子三世代の常連も通う比田勝を代表する老舗洋食店

レストラン つしま美松

P25 4

昭和41年の創業以来、厳選したお肉と自慢のタレが好評です。特に美松ランチは香草が効いたハンバーグやトンテキなどこだわり満載で人気No.1の一皿です。

NAGASAKI
SAFETY

0920-86-2970

[住]対馬市上対馬町比田勝835
[営]11:00~15:00、18:00~22:00 [休]不定休
[料]御刺身+あなご天定食2,000円、ろくべえ850円、手打ち対州そば(要予約)
[P]あり 2台

0920-86-2411

[住]対馬市上対馬町比田勝819
[営]10:30~14:30、17:00~21:00 [休]木曜日
[料]美松ランチ1,400円、カツカレー900円※税別
[P]あり 6台

半世紀近く愛される理由はママの朗らかな人柄にあり

スナック 城(しろ)

P25 5

創業50年近い老舗のスナック。長年マスターと集めた骨董品の数々が昭和レトロな空間と好評です。バーの様な雰囲気なので、女性も気軽に越しください。



0920-86-2014

[住]対馬市上対馬町比田勝164
[営]18:30~24:00 [休]12/31※ほか不定休あり
[料]ドリンクALL500円、ビン600円
[P]なし

気さくな夫婦の人柄で会話が弾む楽しいひととき

スナック 愛

P25 6

地元の常連も多い、老舗のスナック。日替りで提供するママお手製のお通しが密かな人気です。お一人様も大歓迎ですので、旅の疲れを癒しませんか？

NAGASAKI
SAFETY

0920-86-3969

[住]対馬市上対馬町比田勝824
[営]18:30~翌1:00頃 [休]日曜日
[料]お通し400円、平均2,000円
[P]近くに無料公共駐車場あり

対馬に移住した20代店主が日々奮闘する注目の居酒屋

焼鳥と酒 ちよいと、

P25 7

毎日串打ちする焼鳥と豊富な日本酒が自慢です。ほか対馬赤牛・対馬地鶏等もございます。同世代の方もぜひお越しください。12席のため予約はお早めに！

NAGASAKI
SAFETY

0920-86-4112

[住]対馬市上対馬町比田勝679-24
[営]18:00~23:00 [休]木曜日
[料]焼鳥串150円~、対馬地鶏串300円、対馬赤牛のステーキ2,000円
[P]あり

VISA MasterCard JCB AMEX Diners PayPay LINE Pay

比田勝港から徒歩5分。上対馬に着いたらまずはココ

Cafe tsushima(カフェ つしま)

P25 9

対馬のジビエを使った「ジビエサンド」や「ベーグル」を中心に、ドリンク・デザートが満載。早朝営業OK & 体験もあるので、下船後の憩いの場にどうぞ！

NAGASAKI
SAFETY

0920-86-4610

[住]対馬市上対馬町比田勝956
[営]10:00~20:00※事前予約で「うみてらし」の下船時間に応じた営業可
[休]火曜日 [料]ジビエサンド(鹿・猪・豚)各1,200円、ドリンク400円~
[P]近くに無料公共駐車場あり

VISA MasterCard JCB AMEX Diners PayPay LINE Pay Alipay +



ランチや飲みの締めに、本場博多の豚骨ラーメンを！

マルフクラーーメン

P25 11

博多仕込みの豚骨ラーメン店。長時間炊きのスープはあっさりとしたなかにもコクのある味わい。夜はお酒や居酒屋メニューも揃い、宴会もできます。

NAGASAKI
SAFETY

0920-86-2888

[住]対馬市上対馬町比田勝1011-1
[営]11:00~14:30、18:00~22:00 [休]水曜日
[料]マー油ラーメン900円、味玉ラーメン950円、チャーシューラーメン1,100円
[P]近くに無料公共駐車場あり

PayPay LINE Pay Alipay +

元気溢れる店主が沖縄・韓国・対馬の食でおもてなし

MADO(窓)

P25 8

沖縄出身・韓国移住の経験を活かし、対馬の旬の食材で沖縄・韓国・対馬料理をご提供！築109年の情緒ある古民家で本場仕込みの味をご堪能ください。

NAGASAKI
SAFETY

080-6490-8363

[住]対馬市上対馬町比田勝956-4
[営]10:00~23:00※15:00~18:00はカフェメニューのみ
[休]火曜日 [料]タッカンジョン・ヤンニョムチキン各1,000円、コース3,500円、飲み放題2,500円
[P]近くに無料公共駐車場あり

VISA MasterCard JCB AMEX Diners PayPay LINE Pay Alipay +

自家製タレのとんちゃんは食事にも飲みにもぴったり

対馬久兵衛食堂

P25 10

とんちゃん・いりやき等の郷土料理や長崎和牛・対馬地鶏といった肉料理をご提供！昼は定食、夜は居酒屋として多彩なメニューをご用意しています。

NAGASAKI
SAFETY

0920-86-3522

[住]対馬市上対馬町比田勝955
[営]11:00~14:00、18:00~24:00 [休]月曜日、ほか不定休
[料]対馬とんちゃん900円、とんちゃんうどん880円、とんちゃん鉄板1,200円
[P]近くに無料公共駐車場あり

VISA MasterCard JCB AMEX Diners PayPay Alipay +

種類豊富なカクテル揃いで、二軒目利用にも最適

MINATO DINING -みなと食堂-

P25 12

お洒落な空間のダイニングバー。昼はピザ・パスタ・バー、夜は約300種のお酒と多彩な料理が揃います。また、近隣店舗と提携しデリバリーにも対応！

NAGASAKI
SAFETY

090-1084-3710

[住]対馬市上対馬町比田勝850
[営]12:00~14:00、18:00~24:00
[休]水曜日※ティーアウト&デリバリーは対応
[料]昼1,000円前後、夜3,000~4,000円(飲み放題2,500円/2h)
[P]近くに無料公共駐車場あり

VISA MasterCard JCB AMEX Diners PayPay LINE Pay Alipay +



玄界灘の荒波で育った鮮魚をとておきの逸品で

みなと寿し

P25 13

1948年創業の寿司店。穴子・甘鯛をはじめ鮮度抜群の地魚を寿司・一品料理で提供。最大20名の大広間もありますので、個人でも団体でもご利用ください。



0920-86-3710

[住]対馬市上対馬町比田勝843-12
[営]12:00~14:00、18:00~22:00 [休]月曜日(予約は応相談)
[料]昼2,000円、夜5,000円
[P]近くに無料公共駐車場あり



比田勝港を眺めながらのんびり食事を頂けるレストラン

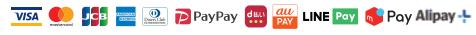
つしまレストランホテルプラザ P25 15

朝から夜まで対馬食材を使ったメニューをご提供。特に昔ながらの味が自慢のとんちゃん定食が人気です。漫画も豊富に揃えており、カフェ利用も大歓迎！



0920-86-3216

[住]対馬市上対馬町比田勝981-3
[営]7:00~20:00 [休]日曜日
[料]とんちゃん定食1,200円、穴子の天丼1,000円
[P]あり



地元の人と交流しながら絶品穴子料理に舌鼓

島めし家 北斗

P25 17

店主自ら漁獲する西沖産穴子を中心に、鮮度最高峰の海鮮料理が自慢の対州(大衆)酒場です。定食や一品料理、穴子コース(要相談)をご用意しています。



0920-86-4516

[住]対馬市上対馬町古里13-3
[営]11:00~14:00、18:00~22:00 [休]水曜日
[料]昼1,000~1,500円、夜3,000円、穴子カツ1,100円、穴子釜めし1,400円(各税別) [P]あり



美しい店内と美酒で思わず時間を忘れてしまう夜を

スナック ブルームーン

P25 14

お一人様・女性のご来店多数！豊富なドリンクと飲み放題が好評です。近隣の飲食店から食事を注文でき、送迎もOK。今夜は飲んで歌って楽しみましょう♪



0920-86-4355

[住]対馬市上対馬町比田勝843-2
[営]20:00~翌2:00 [休]火曜日
[料]90分飲み放題3,000円、レディースデー2,500円
(90分飲み&歌い放題)※毎週木曜日のみ
[P]近くに無料公共駐車場あり※送迎あり



穴子漁師×寿司職人がこだわり抜いた感動の逸品揃い

すし処 慎一

P25 16

穴子船 幸生丸直営の寿司店。西沖産穴子を筆頭に、対馬の海で獲れた鮮度抜群の食材を寿司職人が最高の料理に仕上げます。対馬産檜を使った穴子重もぜひ！



0920-86-3749

[住]対馬市上対馬町古里13-3
[営]11:30~14:00、18:00~22:00 [休]不定休※火曜日は要問合せ
[料]昼1,500~3,000円、夜3,000~5,000円、上握り2,000円、お任せ3,000円~、穴子重1,430円、海鮮丼1,540円
[P]あり



真心込めた料理にファン多数！五感で楽しむ四季の味

まほろばの里 お食事処 ももたろう P25 18

お客様に喜んで頂ける料理を提供して35年余。現在はお弁当・仕出しが中心です。お食事は1週間前迄のご予約で、ご予算に応じたコースをご用意いたします。

0920-86-3907

[住]対馬市上対馬町古里1-2
[営]11:00~14:00※完全予約制・時間応相談 [休]不定休
[料]お任せ会席3,000円~、あなごコース4,000円~
(2名~1週間前迄に要予約)
[P]あり 10台



オレンジのトラックが目印！とんちゃん唐揚げは必食

CAMION COFFEE

P24 19

鰐浦を拠点に島内各地へ出店するキッチンカー。飲み物・食べ物共に豊富なメニューがございます。出張居酒屋もOKですので、団体旅行の際はご活用ください！



090-5295-7831

[住]対馬市上対馬町鰐浦974-4
[営]18:00~23:00※スーパー出店時は11:00~18:00
[休]不定休 [料]コーヒー300円、シェイク500円
[P]あり



三宇田海水浴場や温泉も近い宿で心身をリフレッシュ！

対馬みうだペンション P24 21

P24 21

共有スペース付の団体棟と個室棟(6部屋)をご用意。また、SUP(サップ)・海上ヨガ・天体観測等の体験プランもございます。大切な人達と大自然を満喫しませんか？



0920-86-3110

[住]対馬市上対馬町西泊1201
[営]チェックイン15:00~22:00(時間外要連絡)、チェックアウト10:00、BBQ17:00~21:00
※18:00迄に要チェックイン [休]なし
[料]個室棟3,500円~/1名(4名利用時)、団体棟30,000円~ [P]あり



2021年12月にワーケーションスタイルリニューアル！

殿崎バンガロー&BBQ P25 23

P25 23

国定公園エリアである殿崎に位置し、景観の良さはピカイチ！全棟Wi-Fi完備&フローリングのワーケーション対応になり、内2棟はデスクやベッドも設えています。



0920-86-2685

[住]対馬市上対馬町西泊840-2
[営]チェックイン13:00~17:00※17:00以降は要連絡
チェックアウト10:00 [休]なし
[料]1泊8,400円~/1棟※カード・QR決済は民宿西泊にて対応
[P]あり



床暖房で冬も快適！家族や仲間と大自然を満喫しよう

星空と海辺のリゾート スロースグランピング P24 20

快適な空間と青い海の絶景でほっと安らぐひとときを提供

東横INN 対馬比田勝 P24 22

P24 22

三宇田浜海水浴場近くで、全243室中113室と食事会場がオーシャンビュー！敷地内では対馬馬がご覧いただけるほか、温泉へも徒歩10秒と好アクセスです。



0920-88-6045

[住]対馬市上対馬町西泊1217-5
[営]チェックイン(会員)15:00、(一般)16:00、チェックアウト10:00 [休]なし [料]シングル6,300円~
[P]あり 77台



絶景が広がる和の空間で心安らぐ贅沢なひととき

花海荘(かみそう) P25 24

P25 24

26部屋中18部屋がオーシャンビュー。一面に水平線が広がり漁火・朝陽が一望できます。1Fのレストランでは、地元食材が満載の和会席をご提供しています。



0920-86-3120

[住]対馬市上対馬町西泊390
[営]チェックイン16:00~、チェックアウト10:00 [休]なし
[料]1泊2食付9,530円~/1名
[P]あり 30台



漁港に面した心安らぐ宿。築150年の食事処も人気の秘密

民宿 西泊

P25 25

ヒノキの香り漂う清潔な和室を1Fに1部屋、2Fに4部屋ご用意。食事付泊の際は、宿泊棟裏にある築150年の食事処で風情溢れる時間をご提供いたします。



📞 0920-86-2685

[住]対馬市上対馬町西泊269
[営]チェックイン15:00~21:00※早めも対応、チェックアウト10:00
[休]なし [¥]1泊素泊まり4,400円~、1泊二食付7,700円~
※共に1部屋2名利用時の1名分 [P]あり 5台



西泊海水浴場まで徒歩3分のグループゲストハウス

貸しハウス 離れ屋

P25 26

民宿西泊の別館をリニューアルし、最大10名迄宿泊可能なグループゲストハウスに！調理可能なキッチンも完備しており、家族旅行・合宿などに最適です。



📞 0920-86-2685

[住]対馬市上対馬町西泊274
[営]チェックイン15:00~21:00、チェックアウト10:00
[休]なし [¥]1泊14,000円~/1部屋(最大5名迄)
[P]あり



日韓の民族衣装を身に纏って国境の島・対馬を満喫

MADO(窓)

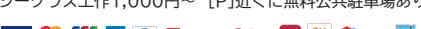
P25 31

チマチョゴリ体験や対馬本真珠アクセサリー・シーグラスランプ・アロマキャンドル・キンパ作り等の体験をご用意。当日予約OKなので気軽にお電話を！



📞 090-7779-2521

[住]対馬市上対馬町比田勝956-4
[営]10:00~17:00※時間外応相談 [休]火曜日
[¥]チマチョゴリ体験1,500円~/2h、真珠体験2,000円~、シーグラス工作1,000円~ [P]近くに無料公共駐車場あり



早朝対応！お洒落なカフェで素敵な思い出を作ろう

Cafe tsushima(カフェ つしま)

P25 32

上対馬のシーグラスを使った風鈴や猪・鹿の本革ブックマーク、アロマシェルキャンドル作りも体験できます。当日体験希望の際はお問い合わせください。



📞 0920-86-4610

[住]対馬市上対馬町比田勝956
[営]AM3:30~20:00※AM3:30~10:00は要問合せ [休]火曜日
[¥]シーグラス風鈴作り・レジンアート 各2,500~3,000円
[P]近くに無料公共駐車場あり

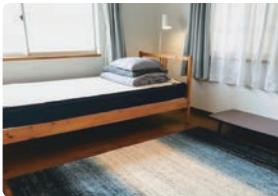


比田勝中心部の便利な立地で、高評価のクチコミ多数

つしまホワイトハウス

P25 27

1Fに2部屋・2Fに3部屋あり、最大12名迄宿泊OK。ヘルシーな手作り朝食も人気です。ご希望に沿った観光プランの提案ができますので、気軽にお声掛けください。



📞 080-6005-4782

[住]対馬市上対馬町比田勝862
[営]チェックイン12:00~※早朝対応、チェックアウト10:30
[休]なし [¥]1泊5,500円/1名、朝食+500円
[P]あり 2台



比田勝港近くで長期宿泊利用も多い創業40年のホテル

つしまレストランホテルプラザ

P25 28

広々とした部屋を12室ご用意。こだわりの寝具が好評です。夕食は対馬の物を栄養バランス良く提供、朝食は宿泊者様以外もご予約(830円)でご利用頂けます。



📞 0920-86-3216

[住]対馬市上対馬町比田勝981-3
[営]チェックイン16:00~、チェックアウト10:00 [休]なし
[¥]素泊まり4,800円~、朝食付5,600円~、2食付7,100円~
[P]あり



対馬のなかでも最新車種が揃い、乗り心地も快適！

Hitotsubatagoバス

P25 29

黄色の車体が目印の観光バスを運行しています。対馬の魅力をお伝えしながら安全で楽しい旅をご提案しますので、団体旅行の際はぜひご用命ください。



📞 0920-86-4093

[住]対馬市上対馬町比田勝3-3
[営]予約受付9:00~18:00 [休]なし
[¥]旅程に応じて御見積
[P]なし



ネット予約でお得に快適なレンタカーの旅を♪

バジェットレンタカー 比田勝店

P25 30

今村石油店併設のレンタカーです。軽自動車を専門に取り扱っています。追加料金で厳原港店・空港店へ返却も可能ですので、気軽にご利用ください。



📞 0920-86-2145

[住]対馬市上対馬町比田勝665
[営]9:00~18:00※時間外応相談 [休]なし
[¥]12h5,000円~、24h6,000円~※ネット割あり
[P]なし



対馬の魅力をデザインで引き出した素敵な商品が勢揃い

サステナブルショップ MIT(ミット)

P24 35

人と生き物の共生をテーマに、共同開発商品やオリジナルグッズ、対馬の職人・生産者がこだわった物のみ販売。売上の一部は生き物の保全活動へ寄付します。



📞 0920-84-2366

[住]対馬市上県町佐須奈甲562-24
[営]9:00~17:00 [休]不定休
[¥]500~10,000円前後
[P]あり



地元食材からお土産まで、対馬の旬を取り揃えています

スーパーバリュータケス工 大浦店

P24 36

上対馬最大級の広さを誇るスーパー。お土産コーナーでは食品以外に雑貨や衣類も充実し、全国発送も承ります。日曜朝市・水曜夕暮れ市もお見逃しなく！



📞 0920-86-2000

[住]対馬市上対馬町大浦60-1
[営]9:00~21:00※日曜日は8:00~、日曜朝市は8:00~11:00
スーパー朝市・ビッグデータの朝市は8:00~12:00 [休]元旦のみ
[¥]ツシマサンセットソーダ350円
[P]あり



＼定番＆おすすめ／

対馬のおみやげ



ギャラリー感覚で楽しめるカフェ併設のお土産ショップ

Cafe tsushima(カフェ つしま) P25 37

対馬在住アート作家さんの作品を中心に、雑貨・アクセサリーなどを販売。一点物も多いので、人とかぶらない物を手に入れたい方はお見逃しなく。



0920-86-4610

[住]対馬市上対馬町比田勝956
[営]10:00~20:00 [休]火曜日
[料]対馬アコヤ真珠1,500~10,000円
[P]近くに無料公共駐車場あり

PayPay LINE Pay Alipay +

昭和38年創業。長年地元の人からも愛され続ける和菓子店

山八製菓 P25 39

店頭でのみ販売する自慢のかすまきは、保存料等を使用せず毎朝焼き立てを提供。3日前迄の予約で粒餡がご用意でき、地方発送もOKです。



0920-86-2341

[住]対馬市上対馬町比田勝797-3
[営]8:30~18:00※日曜日8:30~15:30 [休]不定休
[料]かす巻き(白餡/黒餡)230円、ミニ125円
[P]あり 1台

対馬 Q&A

対馬でしか
見ることができない
プレミアムな景色は?



外国を肉眼で見ることができる場所は、国内に3か所しかありません。

①北海道稚内 ⇒ ロシア連邦サハリン

②長崎県対馬 ⇒ 大韓民国

③沖縄県与那国島 ⇒ 台湾

なかでも対馬西岸からは、大韓民国釜山広域市のビルや橋まで見ることができます。

加えて、対馬東岸からは、世界遺産「沖ノ島」を望むこともできます。

「白岳頂山」や「鳥帽子岳展望所」からは、タイミングが合えば、東に沖ノ島、西に朝鮮半島を望むことができ、日本と大陸の架け橋であった対馬を体感することができます。



老若男女に喜ばれる品揃えでお土産選びが楽しくなる

対馬久兵衛商店 P25 38

誰もがワクワクする店を目指して、駄菓子・お土産・海外の食材など幅広く取り揃えています。心に残る独自商品も続々開発中なので、ぜひご覧ください！



0920-86-3522

[住]対馬市上対馬町比田勝955
[営]10:00~22:00 [休]月曜日、ほか不定休
[料]対馬兜キャップLITE3,300円、対馬とんちゃんのタレ430g770円
[P]あり

PayPay LINE Pay Alipay +

すし処 慎一併設のお土産店。オリジナルアイテムも多数

おかしとおみやげ 楽(ゆずりは) P25 40

穴子料理を中心とした対馬名物や雑貨、お子様が喜ぶ駄菓子をご用意。新鮮な豆を使ったコーヒーを飲みながら、島時間をゆっくりお楽しみください。



0920-86-3749(すし処慎一)

[住]対馬市上対馬町古里13-3
[営]10:00~17:00※日曜日15:00迄 [休]水曜日、第3日曜日
[料]コーヒー300円~、穴子混ぜご飯・穴子生姜煮各972円
あなごカツバーガー500円 [P]あり

PayPay LINE Pay Alipay +

1. レザーピアス(シカ・イノシシ)

対馬の田畠を守るために捕獲したイノシシやシカの革を、アクセサリーにアレンジ。写真的ピアスのほかにヘアゴムも販売。(880円)

[取り扱い店]ふれあい処つしま(P12)など

2. 蜂蜜

希少なニホンミツバチから採取した蜂蜜。花の種類を定めず集めた“百花蜜”とも呼ばれ、濃厚な甘味を楽しめます。(170g 4,900円)

[取り扱い店]ふれあい処つしま(P12)など

3. 対馬紅茶ティーバッグ

農薬や化学肥料を使わずに栽培した「べにふうき」100%の紅茶を、便利なティーバッグに。ほのかな甘味と香りが抜群。(2.5g×2入 330円)

[取り扱い店]ふれあい処つしま(P12)、つしま大石農園(P31)など

4. ツシマヤマネコグッズ

ツシマヤマネコが大好きな島デザイナーが描いたアクリルキーホルダー。“ぱんち”や“だっこ”などのポーズがキュート♪(1個500円)

[取り扱い店]ふれあい処つしま(P12)、サステナブルショップ MIT(P31)など

5. 原木しいたけ

“アベマキ”というほど木でじっくり育った原木しいたけ。肉厚かつ風味豊かな味わいは「森のアワビ」と呼ばれるほど。(40g 1,000円)

[取り扱い店]ふれあい処つしま(P12)など

6. とんちゃん

対馬のソウルフードの味付焼肉「とんちゃん」。無臭ニンニクを使ったマイルドなタイプは、女性や子どもにも人気。(320g 580円)

[取り扱い店]ふれあい処つしま(P12)など

7. あなご刺身

活〆にしたあなごを刺身用に仕上げました。急速冷凍しているのでドリップが少なく、あなご本来の旨味を味わえます。(40g 756円)

[取り扱い店]ふれあい処つしま(P12)など

8. 白嶽 大吟醸

対馬唯一の酒造「河内酒造」が誇る大吟醸。令和3年の全国新酒鑑評会にて金賞を受賞した銘酒は贈答用にも◎。(720ml 3,960円)

[取り扱い店]ふれあい処つしま(P12)、河内酒造(P17)など

9. 麦米焼酎 やまねこ

麦の香りと米の甘さを生かした、クセのないすっきりとした軽さが特徴。焼酎が苦手な方や女性にもおすすめです。(720ml 1,320円)

[取り扱い店]ふれあい処つしま(P12)、河内酒造(P17)など



飲食

P04 居酒屋いつも	厳原町今屋敷720	P26 おかべ食堂	上対馬町比田勝835
P04 めしや	厳原町大手橋1046	P26 レストラン つしま美松	上対馬町比田勝819
P04 レストラン有明(ゆうめい)	厳原町大手橋1053	P26 スナック 城(しろ)	上対馬町比田勝164
P04 豆狸(まめだ)	厳原町大手橋1055	P26 スナック 愛	上対馬町比田勝824
P04 ほしのや	厳原町大手橋1055	P27 焼鳥と酒 ちよいと	上対馬町比田勝679-24
P04 旬彩 和らく	厳原町大手橋1056-1階	P27 MADO(窓)	上対馬町比田勝956-4
P05 LIVE7080	厳原町大手橋1068-1階	P27 Cafe tsushima(カフェ つしま)	上対馬町比田勝956
P05 味処 千両	厳原町大手橋1079	P27 対馬久兵衛食堂	上対馬町比田勝955
P05 シューティングバーみみ	厳原町大手橋1090	P27 マルフクラーメン	上対馬町比田勝1011-1
P05 居酒屋 一茶	厳原町大手橋1093	P27 MINATO DINING -みなと食堂-	上対馬町比田勝850
P05 お食事処 八丁	厳原町大手橋1094-6	P28 つしまレストランホテルプラザ	上対馬町比田勝981-3
P05 居酒屋 対玄	厳原町大手橋1094	P28 すし処 慎一	上対馬町古里13-3
P06 スナックみゆき	厳原町大手橋1095-1階	P28 島めし家 北斗	上対馬町古里13-3
P06 スナック四季	厳原町大手橋1197	P28 まほろばの里 お食事処 ももたろう	上対馬町古里1-2
P06 海風商事	厳原町大手橋1220-2	P29 CAMION COFFEE	上対馬町鶴浦974-4
P06 すしやダイケー	厳原町久田道1659		
P07 ギャラリー喫茶 まんまや	厳原町中村584	宿泊	
P07 YELLOW BASE COFFEE	厳原町田渕808		

宿泊

P07 体験でいい塾「匠」	厳原町下原82-12	P07 ホテル金石館	厳原町今屋敷739
P07 お食事処 じょう	厳原町西里373	P07 ホテル対馬	厳原町今屋敷765
P15 つしま亭 さと	美津島町久須保661-3	P08 東横INN 対馬厳原	厳原町今屋敷771-1
P15 テイクアウトマルシェ さと	美津島町久須保661-3	P08 ツタヤホテル	厳原町大手橋1053
P15 餃や えん	美津島町鶴知乙332-1	P08 民宿 千両	厳原町大手橋1073
P15 ナポリの窯 対馬店	美津島町鶴知甲387-11	P08 セントラルパクホテル	厳原町国分1369-1
P15 そば道場 美津島店	美津島町鶴知乙461-6	P08 丸屋ホテル	厳原町国分1409
P15 カフェ ほっとたいむ	美津島町鶴知乙505-1	P08 宿坊 対馬西山寺	厳原町国分1453
P16 猪鹿鳥	美津島町鶴知乙486-1	P09 ペンション入江	厳原町東里301-29
P16 レストラン漁火	美津島町鶴知甲41-10	P09 民宿ちんぐ	厳原町棧原10-9
P21 あなご亭	豊玉町仁位2091-3	P09 貸しコテージ ひのき山荘対馬	厳原町南室34-25
P21 ティールーム こかげ	峰町三根1569	P09 対馬いづはらペンション 眺望の宿	厳原町東里268
P26 そば道場 あがたの里	上県町佐須奈甲565-2	P09 桃李の里 民泊橘果樹園	厳原町豆駿634-2
P26 殿崎パンガロー&BBQ	上対馬町西泊840-2	P09 民泊ごんどう	厳原町豆駿2566

体験

P16 あすかまる民宿	美津島町賀谷163
P16 Fisherman's House くろいわ	美津島町大船越354
P16 対馬グランドホテル	美津島町鶴知甲41-10
P16 民泊ゆづり葉	美津島町根緒9-8
P17 SOAR RESORT (ソアルリゾート)	美津島町洲藻46-1
P21 ビジネスホテル つたや	豊玉町仁位1594
P21 民泊 おろしかの宿	豊玉町横浦451-3
P29 星空と海辺のリゾート スロースグランピング	上対馬町泉347-1
P29 対馬みうだベンション	上対馬町西泊1201
P29 東横INN 対馬比田勝	上対馬町西泊1217-5
P29 殿崎パンガロー&BBQ	上対馬町西泊840-2
P29 花海莊(かみそう)	上対馬町西泊390
P30 民宿 西泊	上対馬町西泊269
P30 貸しハウス 離れ屋	上対馬町西泊274
P30 つしまホワイトハウス	上対馬町比田勝862
P30 つしまレストランホテルプラザ	上対馬町比田勝981-3
P11 パパン	厳原町今屋敷661-3-1階
P11 日本観光物産館	厳原町今屋敷661-3-2階
P12 ふれあい処つしま 特産品の間	厳原町今屋敷672-1
P12 ファミリーマート 対馬厳原大手橋店	厳原町大手橋1040
P12 海風商事	厳原町大手橋1220-2

おみやげ

P11 パパン	厳原町今屋敷661-3-1階
P11 日本観光物産館	厳原町今屋敷661-3-2階
P12 ふれあい処つしま 特産品の間	厳原町今屋敷672-1

交通

P10 厳原タクシー	厳原町今屋敷759
P10 ホテル対馬タクシー	厳原町今屋敷765
P10 ひとつばたごレンタカー	厳原町東里341-10
P10 バジェットレンタカー 厳原港SS店	厳原町東里352-4
P10 対馬交通株式会社	厳原町小浦144-7(本社)
P17 バジェットレンタカー 対馬空港店	美津島町鶴知乙293-2
P17 オリックスレンタカー 対馬空港ツバキ店	美津島町鶴知乙304
P17 ホテル対馬バス	美津島町鶴知乙483-2
P30 Hitotsubatagoバス	上対馬町比田勝3-3
P30 バジェットレンタカー 比田勝港店	上対馬町比田勝665

まちなかの移動には
タクシーが便利！



P31 サステナブルショップ MIT(ミット)	上県町佐須奈甲562-24
P31 スーパーバリュータケス工 大浦店	上対馬町大浦60-1
P32 Cafe tsushima(カフェ つしま)	上対馬町比田勝956
P32 対馬久兵衛商店	上対馬町比田勝955
P32 山八製菓	上対馬町比田勝797-3
P32 おかしとおみやげ 楠(ゆずりは)	上対馬町古里13-3

資料館

レンタル自転車

万松院	厳原町西里	0920-52-0984	(株)烟島	厳原町大手橋1215	0920-52-0308
旧金石城庭園	厳原町今屋敷	0920-52-5454	観光情報館ふれあい処つしま	厳原町今屋敷672-1	0920-52-1566
対馬博物館	厳原町今屋敷	0920-53-5100	ホテル対馬	厳原町今屋敷765	0920-52-7711
対馬朝鮮通信使歴史館	対馬市厳原町	0920-52-0101	CHINGUYA	厳原町大手橋1051	080-5804-1615
豊玉町郷土館	豊玉町仁位	0920-58-0062	バジエットレンタカー厳原SS店	厳原町東里352-4	0920-52-1571
峰町歴史民俗資料館	峰町三根	0920-83-0151	CHINGUYA&KIYO	上対馬町比田勝850	090-8289-3185
上対馬町歴史民俗資料室	上対馬町比田勝	0920-86-3052	フラワーショップしまい	上対馬町比田勝679-22	0920-86-3223
環境省 対馬野生生物保護センター	上県町棹崎公園	0920-84-5577	ひとつばたご	上対馬町比田勝956-8	0920-88-6101
			MIDORI Guest House	上対馬町古里10-6	080-8579-6567
			レンタルサイクル SA・GO	上県町佐護東里1384	090-2491-1526

レジャー施設

青潮の里海水浴場・キャンプ場	厳原町尾浦	0920-53-6111	緊急連絡先
豆酸板形海水浴場	厳原町豆酸	0920-53-6111	
鮎もどし自然公園・キャンプ場	厳原町内山	0920-53-6111	対馬病院 (24時間 救急外来対応)
※利用期間 7月上旬~9月下旬			美津島町雞知乙1168-7 0920-54-7111
美津島町海水浴場 (太田)(勝見)	美津島町雞知	0920-54-2271	上対馬病院 (24時間 救急外来対応)
			上対馬町比田勝630 0920-86-4321
あそうペイパーク・キャンプ場	美津島町大山	0920-54-2271	対馬南警察署
			厳原町中村633 0920-52-0110
神話の里自然公園・キャンプ場	豊玉町仁位	0920-58-1111	対馬北警察署
			上県町佐須奈甲561 0920-84-2110
対馬市ファミリーパーク	峰町吉田	0920-83-0089	対馬市消防本部
			厳原町桟原52-2 0920-52-0119
棹崎公園	上県町棹崎	0920-84-2311	
三宇田海水浴場・キャンプ場	上対馬町西泊	0920-86-3111	空路・海路
※利用期間(キャンプ場)5月上旬~10月下旬			
西泊海水浴場	上対馬町西泊	0920-86-3111	
茂木浜海水浴場	上対馬町茂木	0920-86-3111	ANA福岡予約センター
			福岡 092-752-8800
松島公園(海水浴場)	上対馬町小鹿	0920-86-3111	ORC(オリエンタルエアブリッジ)予約センター
			長崎 0570-064-380

観光ガイド

お問い合わせ:対馬観光ガイドの会やんこも	0920-52-1566	[休]お盆、年末年始
厳原城下町散策	対馬藩主宗家に関する場所や朝鮮通信使に関するスポットを巡ります。	
山城「金田城」	国指定特別史跡の古代山城。登山初心者でも歩きやすく、自然と歴史をセットで楽しめます。	
山城「清水山城」	豊臣秀吉が朝鮮出兵の際に築かせた山城。三ノ丸から見る城下町の景色はオススメです。	
有明山	「対馬の嶺」とも呼ばれ、万葉集にも詠まれた歴史ロマンあふれる名山。天候がよければ山頂から壱岐の島影を見ることができます。	
龍良山	龍良山原始林は、対馬に古くからある天道伝信仰によって守られてきた森です。照葉樹の原始林で、樹齢200年を超える巨木に出会います。(通年)	
九州百名山「白嶽」	対馬南北中央にそびえる雪峰。山頂から見る景色は絶景で、大陸系植物を観察できる春・秋が適期です。	

美味しいもん
食べていかんね！



四季折々の楽しみ方



春
3月~5月

春先の対馬はまだ肌寒く、上着は必須です。

見ごろ

3月上旬から下旬にかけて、山地部や海岸付近に薄紫の花を咲かせる「ゲンカイツツジ」は、「対馬市の花」。この花が咲くと、対馬に「別れの季節」がやってきます。

5月上旬、上対馬町鶴浦には国の天然記念物「ヒツツバタゴ」の白い花が、集落を彩ります。近隣の「韓國展望所」からは、朝鮮半島と併せてヒツツバタゴの群生を眺めることができます。

レジャー

4月下旬~GWごろは散策やトレッキングがおすすめ。対馬の厳しい冬を耐え、落葉していた木々に若葉が芽吹き、文字通り「萌木色」に色づく山々の様子は、自然のパワーを感じができる対馬のベストシーズンです。

旬

生ウニの旬もこの時期。対馬の商店では、ウニを保存する「ウニ瓶」なるものも販売されています。



大陸からの季節風が吹きこむ対馬の冬は「寒い」よりも「痛い」。そんな季節だからこそ対馬の楽しみ方は「食」。

旬

ブリやヨコワ(マグロの幼魚)、アオリイカの旬もこの時期。対馬のお正月には、これらの刺身がズラッと並びます。

アコヤ貝の貝柱は真珠養殖が盛んな対馬ならではの冬の味覚。蜂蜜同様、市場にほとんど出回ることが無いため、まさにプレミアム! 刺身で味わう歯ごたえは、贅の極み!。

対馬の南端に位置する豆酸(つつ)地区で収穫される「豆酸みかん」。酸味が強く、水っぽさが無いのが特徴で、島民に愛される口一杯フルーツ。こちらもほとんど島内で消費され、島外へ出回っていなため、こちらもプレミアム。

対馬特産の「原木しいたけ」も、秋冬から3月にかけて収穫期を迎えます。肉厚の食感は「森のアワビ」とも称され、鍋シーズンには必須のアイテム。なんと! 対馬市には「農林しいたけ課」なる部署も存在します。



夏
6月~8月

対馬の夏は九州本土より気温がやや低く、夜間は山から海へ空気が流れ、しのぎやすくなります。

見ごろ

対馬西側の海岸沿いの斜面には、国内では対馬でしか見ることができない「ハクウンキスゲ」が群生。朝咲いて夕方にはしぶんでしまう一日草なため、見れたあなたはLUCKY!

レジャー

シーカヤックや海水浴など、マリンレジャーのベストシーズン。特に、海拔0mからの視点で雄大な自然や悠久の歴史を感じることができるシーカヤックは、対馬の魅力を全身で体感できるイチ押しのアクティビティ。

防波堤からは、糸を垂らすだけでアジ釣りが楽しめます。タイミングが合えば、竿を下ろすやいなやアジが食いつく「入れ食い」を体験することも。

旬

対馬の夏の風物詩は、夜空を彩る「漁火(いさりび)」。1年を通してイカ釣りが盛んな対馬は、この時期「ヤリイカ」漁が最盛期を迎えます。刺身で食すと濃厚な甘みが後を引きます。



文字通り「恵みの秋」。対馬の「美味しい!」が詰まった季節です。

見ごろ

対馬に秋の訪れを知らせてくれるのは「ダンギク」。淡い紫色の花を島のいたるところで見ることができます。

10月下旬ごろに、畑一面に広がる白い花は「ソバの花」。ソバは縄文時代に大陸から対馬を経由して日本に伝わったとの説もあります。「対馬そば」は、離島のため他の品種と交雑せず原種に近い特徴が保存され、農林水産省から「地理的表示(GI)保護制度」を受けている「幻のそば」。

旬

二ホンミツバチだけが生息する対馬ならではの「蜂蜜」は、あらゆる花の蜜が入り交じることから「百花蜜(ひゃっかみつ)」と呼ばれ、濃厚な味わいはまさに「自然の恵み」。市場に出回る量が少ないので、見つけたら即買いの一品。

