

33ふ

特別編集

TSUSHIMA つしま

対馬 BOOK

アクティビティ満載の

歴史ある国境の島

ツシマヤマネコ



海も山もキラツキラ☆

グルメも!

穏やかな海で
リカヤツク

宿坊で
坐禅体験

35分



●発行 長崎県 対馬市 ●企画・編集・制作 株式会社JTBパブリッシング

●本誌掲載のデータは2023年11月中旬現在のものです。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ます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あたっては、国土地理院数値地図(国土基本情報)を加工。

©2024対馬市/JTB Publishing, Inc. All Rights Reserved

飛鳥時代に築かれた
山城跡をトレッキング



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

TSUSHIMA
つしま

対馬ってこんなところ！



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。



烏帽子岳展望所(→P5)からの眺望

対馬へのアクセス

飛行機は福岡空港と長崎空港から、フェリーやジェットフォイルは博多港から出ている。

飛行機で行く

福岡空港 ⇔ 対馬空港 ANA1日5往復 約35分

長崎空港 ⇔ 対馬空港 ORC1日4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

船で行く ※時期によりダイヤに変更があるため要確認

●フェリー 厳原港 3社あり1日計4往復 約4時間30分

博多港 ⇔ 比田勝港 1日1往復約5時間

●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

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

対馬はひとつも広い！
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、日本唯一の離島で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

南北約82km

東西約18km

0 5km

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
●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
ふれあい処つしま」をCheck!

18日

- in 対馬空港 または 港
10:00 厳原・城下町めぐり → 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** 浅茅湾シーカヤック→P6
12:00 海鮮BBQランチ→P11
13:30 烏帽子岳展望所→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！→P7
17:00 上対馬の宿にチェックイン→P12

3日目

- 9:00 三宇田浜など
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りる→P7
 - 15:00 帰路へ。対馬ならではのみやげを買う→P13

6人の達人が教える対馬の魅力

島旅紀行

TSUSHIMA つしま

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、対馬の中学生が地域学習でも訪れる比較的の登りやすい山。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く、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へ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。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

①対馬市美津島町黒瀬 ②対馬空港から約9.5km ③3台

問合せ・料金・催行人数・予約

ガイドにより異なる。
詳しくは対馬観光物
産協会のサイト(金田
城ガイド)で確認を。



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、飴などの簡単な補給食

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※登山口にトイレカー(移動式トイレ)あり



城山山頂到着～！

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)

ほかにもある！対馬トレッキングコース

問合せ、アクティビティデータは上記「金田城跡(城山)」を参照のこと

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いわばらき(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。

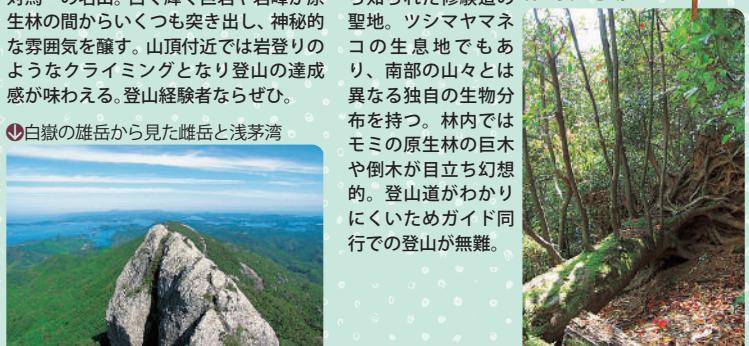
①白嶽の雄岳から見た雌岳と浅茅湾

御岳 ●みだけ

MAP P16B2

白嶽と並んで古くから知られた修験道の聖地。ツシマヤマネコの生息地もあり、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)



延々と続く東南角石壁

①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

②30分ほど歩いたところにある東屋で休憩(地図④)。甘いもの少し食べ、水分補給をする



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 】

ケンカイツツジ

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。上対馬町鰐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。朝咲いて夕方にしほむ一日花。



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



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。厳原町内山崎は日本屈指の観察スポット。写真右がオス。

こちらも
おススメ！ / 対馬の超人気スポット

鳥帽子岳展望所

①0920-58-1111 (対馬市中対馬振興部地域振興課) MAP P16B4

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の鳥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。

①対馬市豊玉町仁位②対馬空港から約27km③見学自由④70台

※道路工事により鳥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下さい。

①浅茅湾に浮かぶ無数の島々とアーチ式の複雑な入り江が見られる



①展望所まで続く階段は145段ある



①東西南北に見渡せ、朝日も夕日も眺められる

城山砲台跡

①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！

6人の達人が教える対馬の魅力

島旅紀行

ISUSHIMA
いすしま

波穩やかな海へ、カヤックで漕ぎ出そう

浅茅湾シーカヤック

達人の二人は別のツアーカンパニーを運営しているが“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)。前ページで紹介した金田城跡へ、シーカヤックなら海からアクセスできる。「カヤックツアーや、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るのだ。



ナビゲーター

海の達人

対馬エコツアーオー
士野芳喜さん(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や提供を設立し、仲間とともに「対馬エコツアーオー」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。



パドルで風を受けて前進！



また海に戻り帰路へ

①行きでパドリングのコツをつかめ
は帰りはスイスイ

スタートしたクラブ
ハウスまで戻ろう！

GOAL

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

対馬エコツアーオー

☎090-54-3595 (電話受付9~18時) **MAP P16A5** ●対馬市美津島町箕形29 ●対馬空港から

約10km ●半日コース(約3時間) 1名7500円、5名以上は1名6500円、1日コース(約6時間) 1名1万2000円~1万5000円(人数により異なる) ●原則5日前までに要予約。前日でも空きがあれば予約可能 ●無休 ●10台



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)
その他注意点 小雨催行、雷雨時は中止

対馬カヤックス

☎090-4981-5064 **MAP P16A5** ●対馬市美津島町箕形38 ●対馬空港から約10km ●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 ●2日前までに要予約 ●12月~2月末 ●20台



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、準備運動やパドリングの練習を行う

いざ、海へ！

横の浜辺から滑り出る
うに海へ漕ぎ出る
②クラブハウスすぐ



海の色が変わってきた

①2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



風光明媚とはまさにこのこと！

①複雑な入り江と無数の島々が織りなす美しい風景。この一帯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！



①ライフジャケットを着たままブカブカ～



①ティータイムで島の銘菓「かすまき」を味わおう

②金田城跡を散策



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、ふれあい凧つしま観光の間(→P8)でも見られる。

②4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)

対馬といえば！の希少ネコを愛おしむ

ツシマヤマネコ



対馬だけに生息し、環境省第4次レッドリストのIA類(絶滅危惧)に分類されているツシマヤマネコ。

対馬野生生物保護センターでは、その貴重な姿が見られます。

「ネコ科の野生動物が対馬にいる。奇跡の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頭ほどで絶滅危惧種に指定されている。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」。

ツシマヤマネコを観察するなら

対馬野生生物保護センター

①0920-84-5577 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対馬市上県町佐護西里 2956-5 ②対馬空港から約66km 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

対馬固有種の
対州馬に乗ろう

動物とふれあえるスポット

目保呂ダム馬事公園

①0920-85-1113 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な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。また引き馬はあそうペイパーク(→P15)でも行なっている(厩舎直通①0920-54-5532)。

DATA ①対馬市上県町瀬田 ②対馬空港から約48km ③見学無料。引き馬5分520円、30分レッスン1040円(乗馬、並びに団体で見学は前日までに要予約。雨天は乗馬できない場合あり) ④9時30分～17時(見学は10～12時、13～16時、騎乗は11～12時、13時30分～15時30分) ⑤月・木曜(年末年始は休園。詳しく述べ合せを) ⑥20台



②パッカパッカとゆったりペースが心地よい引き馬

③公園は山に囲まれており静かで、環境もいい



6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30年。観光ガイドや街づくりの活動に奮闘中。普段は、樋口一葉が憧れた師であり、対馬出身の新聞小説家・半井桃水の資料展示などを行う「半井桃水館(MAPP16C5)」に在館。



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。」

GOAL

歴史を想像
できる風景が
今も残っています



●十万石の城下町には、江戸時代の美しい石垣が延々と続く



START

①集合場所の「観光情報館 ふれあい処つしま」(→P16)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



①観光の間から徒歩約3分にある金石城跡(MAPP16B6)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



①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



②万松院内の三具足(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



③歴代藩主が祭られている「御靈屋」へ続く万松院の百段雁

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。そんな要戦の地・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(MAPP16B4~5)



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、砲台の魅力を発信し続けている。



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

問合せ・料金・催行人数・予約

ガイドにより異なる。

詳しくは対馬観光物産協会のサイト(まち歩きガイド)で確認を。

準備物 歩きやすい服装・靴、帽子など

その他注意点 拝観料などの施設利用料は各自負担。また対馬中部・北部などで合流・解散する場合はガイドの交通費が発生(料金は要問合せ)



【対馬の歴史年表】

弥生時代 中国の歴史書「魏志倭人伝」に「対海(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、金石城の背後に清水山城(→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41万人(2018年実績)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

城下町めぐりなら
こちらのコースもおすすめ！

清水山城トレッキング

●しみずやまじょうとれっきんぐ

清水山城(三の丸コース)のアクティビティデータはP8「厳原・城下町めぐり」と同様。

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。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。

●住宅横の細い階段を登り、清水山の登山口を目指す



↑登山口から200mほど歩くと見えてくる、三の丸の城壁



↑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

2022年開館！

新たな対馬の魅力を発見できる博物館



↑太古より東アジアとの関係が深い対馬ならではの、全国でも類を見ない稀有な歴史資料などを展示する

対馬博物館・つしまはくぶつかん

☎0920-53-5100 MAP P16C6

「国境の島」対馬ならではの展示が見られる

対馬藩主家の居城であった金石城跡(→P8)や、歴代藩主の墓所がある万松院(→P8)の近くに建つ対馬博物館。大陸の国々や日本本土と活発な交流を行ってきた対馬の歴史や文化、芸術、自然に関するさまざまな資料を収集、展示している。建物は、博物館ゾーンと交流ゾーンの2つからなり、博物館ゾーンは平常展示室と特別展示室から構成されている。平常展示室は総合、古代、中世、近世、近現代の5つのエリアがあり、古くから伝えられてきた資料に加えて、アニメーションなどの映像コンテンツ、資料の複製にふれて実感できる体験コーナーも。特別展示室では、所蔵資料だけでなく対馬内外から資料を借り、年に2回程度の特別展覧会を開催する。交流ゾーンには、オリジナルグッズを販売するミュージアムショップなどがある。

DATA ①対馬市厳原町今屋敷668-2 ②厳原港から徒歩15分
③平常展観覧料550円、高校生・大学生330円、小中学生220円(特別展覧会の観覧料は展覧会ごとに異なる) ④9時30分～17時(入館は16時30分まで) ⑤木曜(祝日の場合は翌日以降の最初の平日)、12月28日～1月3日、臨時休館あり ⑥P28台

こちらは2021年開館！

対馬の歴史をさらに深めるスポット

対馬朝鮮通信使歴史館・つしまちょうせんつしんしけいかん

☎0920-52-0101 MAP P16B6

対馬と朝鮮通信使の歴史や 関係を資料、映像で紹介

2017年10月31日にユネスコ「世界の記憶」に登録された「朝鮮通信使に関する記録」。対馬朝鮮通信使歴史館は、その功績や重要性を広く普及するため、2021年に開館。朝鮮通信使とは、室町時代から江戸時代にかけて、朝鮮国が日本に派遣した外交使節団のこと。両国の交際関係を維持するため、朝鮮国書を日本に届け、日本国書を朝鮮国に持ち帰ることが使命だった。対馬朝鮮通信使歴史館では「朝鮮通信使に学ぶ誠信の交流」をテーマとし、通信使の歴史や対馬との関わり、また当時対馬藩に住えて李氏朝鮮との通好実務に携わった雨森芳洲(あめのもりほうしゅう)の誠信外交などについて、収蔵資料やガイドシアターにより紹介。また、「朝鮮通信使に関する記憶」をデジタルアーカイブで閲覧することもできる。

DATA ①対馬市厳原町国分1430 ②厳原港から徒歩18分 ③観覧料大学生以上220円、小中高校生110円 ④9時30分～17時(入館は16時30分まで) ⑤木曜(祝日の場合は翌日以降の最初の平日)、12月28日～1月3日、臨時休館あり ⑥Pあり



お得なパスポートが登場！

「対馬博物館」、「対馬朝鮮通信使歴史館」、「万松院」、「旧金石城庭園」の4ヵ所の入場チケット付きでお得に巡れる「対馬の歴史探訪パスポート」。1枚900円(小・中・高校生510円)で有効期間は購入から1年間。「対馬博物館」や「対馬朝鮮通信使歴史館」、「観光情報館ふれあい処つしま」の観光案内所にて販売。



↑対馬博物館から徒歩3分ほどのところにある
②エントランスではユネスコ「世界の記憶」登録への道程などをパネルで展示





↑石焼きがメインの会席コース1人前6600円～(遅くとも前日までに要予約)。石焼きには刺身で味わえるほど新鮮な魚介類を使用。サッと炙って味わって

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。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

対馬はアナゴの日本有数の水揚げ量!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、脂がたつぶりのり黄金色に輝いているのだ。

ここで味わえる ➡ B

⇒ せいろ蒸しコース 4000円。ほか握り寿司コースと黄金コースがありコース料理はすべて要予約

コヂラもおすすめ

↑あなご刺身1人前2000円。白身に炙った皮や肝などを盛合せたもの



豊かな自然と文化が

対馬のごち

海の恵みを使ったものや先人の知恵から生まれた郷土料理など、独特的歴史や生態系をもつ対馬はグルメも個性的。達人のおすすめコメントも参考に、旅のあいだに食べ尽くそう!

体験もできます(要予約)。一緒にぜひ打ちましょう!



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 ➡ E

↑ざるそば790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ルメイワシなどを使用



↑ろくべえ900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レレン食感!

歴史の達人 鎌本妙子さんがおすすめ

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。地鶏や魚のだけで味わう。

ここで味わえる ➡ D



いろいろ食べたい派はこちら!/ 地元っ子がひいきにする人気店

うどん屋さんなのにいけすり!

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さることながら、鮮魚を使ったメニューに定評がある。海鮮丼1000円など手頃な価格もうれしい。

↑対馬市厳原町小浦91-2(対馬空港から約8km) 11~14時LO、17~20時LO(水曜P20台)



↑刺身定食1350円。仕入れにより内容は変わるがこのボリューム!

アナゴ船「幸生丸」で店主自ら漁獲

すし処 慎一 ●すしころ しんいち

☎ 0920-86-3749 MAP P16C1

アナゴ漁師直営の店。寿司職人の大将が、アナゴや対馬の新鮮な魚を使った寿司や料理を提供する。敷地内には、穴子カツ定食などが味わえる姉妹店「島めし家 北斗」も隣接。

↑対馬市上対馬町古里13-3(対馬港国際ターミナルから徒歩5分) 11時30分~13時30分LO、18時~21時30分LO(水曜不定休) P7台



↑おまかせ寿し3630円



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 ➔ F

＼コチラもおすすめ／



↑にぎり（並）1500円。旬の魚を使っており、ネタは日々によって変わる

④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990円。甘辛い味付けに箸が止まらない！とんちゃん丼950円もある

動物の達人
川口誠さんがおすすめ

進
ご
飯
味
が
！

＼ここで味わえる！／

対馬の新鮮素材をふんだんに使用

A 対馬グランドホテル

● つしまぐらんどほてる
④ 0920-54-9100 MAP P16B5

石焼きは宿泊の際のグレードアップ料理だが、事前に予約すれば立ち寄りでも石焼き会席コースが味わえる。館内には対馬の郷土料理などを提供する「レストラン漁火」（毎日11時～14時LO、17時～20時30分LO）（休無休）もある。④ 0920-54-9100 MAP P12

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
④ 0920-58-2000 MAP P16B4

アナゴ料理専門店。煮あなご定食3000円など新鮮な天然アナゴ「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。④ 対馬市豊玉町仁位2091-3 ④ 対馬空港から約27km 時11時30分～14時（夜の営業は要問合せ）④ 火～木曜 P30台

天然活魚を提供する郷土料理の店

C 対馬料理 志まもと

● つしまりょうり しまもと
④ 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郷土料理と郷土料理が人気だ。いりやきは前日までに要予約。④ 対馬市厳原町国分1380 ④ 厳原港から徒歩15分 時完全予約制18～21時LO ④ 木曜 P15台

手作りと地産地消にこだわった郷土料理を

D そば道場 美津島店

● そばどうじょう みづしまん（つしまふるさと伝承館内）
④ 0920-54-8311 MAP P16B5

ろくべえや対州そば、とんちゃんなどの対馬料理がずらりで、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州そばコーヒー350円や、島内産ブルーベリーのアイスも。④ 対馬市美津島町鶴知乙461-6 ④ 対馬空港から約2km 時11時～14時30分 LO ④ 木曜 P40台

バラエティ豊かなそば料理が味わえる

E 体験あい塾「匠」

● たいけんであいじゅく「たくみ」
④ 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。持ち帰り用の手打ちそばや地鶏スープも評判。④ 対馬市厳原町下原82-12 ④ 対馬空港から約18km 時11時～14時30分（14時LO）④ 第1・3月曜 P20台

豊富なメニューを揃える上対馬の人気店

F 三楽寿し

● さんらくすし
④ 0920-86-2143 MAP P16C1

創業から70年以上、親子で切り盛りする老舗寿司店。刺身盛合せ、天ぷら、塩焼きのほか、いりやき1人前2500円～（要予約）なども味わえる。④ 対馬市上対馬町比田勝836-2 ④ 比田勝港国際ターミナルから徒歩7分 時11時30分～13時30分 LO、18時～21時LO（日曜、祝日～20時LO）④ 不定期 P1台

海を眺めながら対馬名物や海鮮BBQを

G 海小屋 吉栄

● うみごや よしえい
④ 0920-58-0102 MAP P16B4

漁師直伝海鮮ちゃんぽん1200円や女将の手作りろくべえ850円のほか、冬場は濃厚な旨みのカキ1kg1100円への焼きガキが楽しめる。④ 対馬市豊玉町千尋藻字塩戸73-1 ④ 対馬空港から約23km 時11時～14時、18時～21時30分（昼・夜とも要予約）④ 水曜 P20台

対馬を盛り上げたいと塩まで地元のものを使用

H 対馬バーガーKiYo

● つしまばーガーきよ
④ 0920-52-0873 MAP P16C6

地元愛満載のバーガーやロコモコ丼850円が味わえる。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1800円とお得。④ 対馬市厳原町大手橋1052 ④ 厳原港から徒歩15分 時11時30分～18時 LO ④ 木曜（祝日の場合は火曜休） P3台

生んだ そう



対馬産の
米もうまい！

海の達人
中澤文博さんがおすすめ

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。長ビジキを混ぜたバーゲンで焼きイカがのる。

ここで味わえる ➔ H

④ 対馬バーガー670円。長ビジキ入りの手作りバーゲンで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



はちみつれもんは
大人にも子どもにも
も大人気です

④ 代表の新庄
清孝さん



対馬のごちそう+a コチラもおすすめ／

第7回 Fish-1 グランプリで
グランプリを受賞！

そう介のメンチカツ

対馬で「そう介」とよばれています。海藻を食べる食害魚・イスズミ。これを捕獲し食することで対馬の豊かな藻場を再生させたいと開発されたのが「そう介のメンチカツ」だ。すり身をフライにしたもので、味もしっかりついているためおかずとして、またピールのお供にもぴったり。食事処の「肴やえん」では写真の丼ぶりのほか定食1090円などで味わえる。



↑そう介のメンチカツ680円

肴やえん ●さかなやえん

④ 0920-54-5081 MAP P16B5

④ 対馬市美津島町鶴知乙332-1 ④ 対馬空港から約1.2km 時11時～14時30分、17時～21時30分 LO ④ 月曜不定休 P13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



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



①現在の本堂は大正4年（1915）に再建されたもの



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。西山寺は山号が鶴巣山といい、のれんには鶴の口があしらわれていてオシャレ♡

坐禅体験！



①清々しい気持ちになれる坐禅体験は朝6時から。宿泊者以外も参加できる。詳細は公式サイトで確認を。

宿坊 DATA

宿坊 対馬西山寺

①0920-52-0444 MAP P16C6

②対馬市厳原町国分1453 ③厳原港から徒歩15分 ④朝食付き7300円～ IN/OUT 15時/10時 客室数7室 ⑤P3台

しゅくぼう
つしませいさんじ

農泊も 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「農泊」。現在、対馬の農泊受け入れ先は漁師や農家など20軒強。農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1泊2食付き9800円～（別途体験料1650円～）。詳しくは問合せまで。

申込先・問合せ

対馬グリーン・ブルーツーリズム協会
①0920-85-1755（平日9～18時）



まだある！宿泊施設

厳原中心部にあり好立地

東横INN対馬厳原

①どうよこいんつしまいはら

②0920-53-6145 MAP P16C6

市内一高い14階建てのホテル。シングルのほかダブル、ツイン、パ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。③対馬市厳原町今屋敷771-1 ④厳原港から徒歩15分 ⑤シングル1泊室料7300円～ IN/OUT 16時/10時 客室数245室 ⑥P16台（要予約） ⑦ツイン1泊室料1万800円～



美女の里にある自然豊かな宿

美女塚山荘

①びじょつかさんそう

②0920-57-1740 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レーション。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などが楽しめる。③対馬市厳原町豆駿1506-7 ④対馬空港から約30km ⑤P1泊2食付9900円～ IN/OUT 15時30分/10時 客室数8室 ⑥P30台

⑦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

①ほてるべるふぉーれ

②0920-52-1301 MAP P16C6

客室はゆったりした造り。快適に過ごせ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。③対馬市厳原町今屋敷660-1 ④厳原港から徒歩20分 ⑤シングル1泊室料6500円～、ツイン1泊室料1万3000円～ IN/OUT 15時/10時 客室数19室 ⑥P6台 ⑦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

①ちようようかみみしまのやど かみそう

②0920-86-3120 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。③対馬市上対馬町西泊390 ④比田勝港から約2km ⑤P1泊2食付1万円～ IN/OUT 16時/10時 客室数26室 ⑥P30台

⑦26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

①まるやほてる

②0920-52-1970 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。③対馬市厳原町国分1409 ④厳原港から徒歩15分 ⑤P1泊2食付9900円～ IN/OUT 14時/10時 客室数23室 ⑥P10台 ⑦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

①どうよこいんつしまひたかつ

②0920-88-6045 MAP P16C1

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。6時30分から無料で朝食を提供、8階の朝食会場からのビューは格別。18時からは夕食にカレー無料サービスもあり。③対馬市上対馬町西泊1217-5 ④比田勝港から約2.5km、無料送迎あり ⑤P1泊2食付8100円～ IN/OUT 16時/10時 客室数242室 ⑥P77台

⑦(右)対馬州（→P7）を敷地内で飼育している
⑧(左)29mある最上階のデラックツツインは1室1万3200円～



朝の
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



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



A

B

ツシマヤマネコ マグネット 1個1320円

両手足の先に磁石が入っており冷蔵庫などにくっつけられる。手のひらサイズのツシマヤマネコ(ペチャ)1350円(右下)もおすすめ。

ココで買える ➡ A B



対馬やまねこ ちび

300ml 592円

対馬唯一の酒蔵・白嶽酒造の人気米麦焼酎。ケセがなく飲みやすい

ココで買える ➡ A B

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900円
個包装で日持ち2週間。白餡3個、黒餡2個入り
ココで買える ➡ A B



かすまき

2本入り470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

対馬ひのきのお箸

1430円
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

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

ツシマヤマネコの涙

3850円
特産品である対馬真珠を使い、ツシマヤマネコをモチーフとしたネックレス。ネコの形が可愛い!
ココで買える ➡ A B



浜御塩えごそると 藻塩

120g 432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 B



鶏のいりやき

820g 1188円
解凍後に鍋に入れ、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



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!

対馬べっぴん あなご

1尾1390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1200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



乾しいたけ (上どんこ)

70g 1080円
対馬の厳しい風土で育っており風味抜群。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 でも乾しいたけの販売あり



とんちゃん

300g 860円(左)、500g 1160円(右)
焼くだけOK。バーベキューなどにもおすすめ
ココで買える ➡ A
※ B でもサイズ違いのとんちゃんを販売



しおチョコ

6個入り968円
対馬の藻塩を使った、しおとり生地のチョコケーキ
ココで買える ➡ A B



対馬紅茶(リーフ)

30g 756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ほのかな甘みを堪能して
ココで買える ➡ A B



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
0920-52-1566 (対馬観光物産協会) MAP P16C6

対馬観光の拠点となる「観光情報館 ふれあい処つしま」内にあり、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対馬市厳原町今屋敷672-1 ②厳原港から徒歩15分③9~18時④年未始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
0920-54-4606 MAP P16B5

空港2階の搭乗待合室前にあり、さまざまな対馬みやげが販売。また軽食コーナーではカレーやうどん、コーヒーなどが味わえる。①対馬市美津島町鶴知乙440 ②対馬空港内 8時~19時30分 ※飛行機の就航時刻により変動あり ③無休④あり



※入荷状況により店頭にない場合もあります。また店舗により価格が異なる場合もあります。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。上対馬には温泉施設も！気軽に立ち寄ってみよう。



＼釜山の街並みやビルが見えることも／
異国の見える丘展望台

●いこくのみえるおかげんぱうだい

④0920-84-2311(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 ④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



年に数回、
ツシマヤマネコに
遭遇しますよ！
のどかな里山風景も
和みます

↑動物の達人・川口誠さん

＼対馬最大の水田地帯／

佐護平野

●さごへいや
④0920-84-2311
(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 ④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

驚き！取材メモ

上県町佐須奈の街角でツシマヤマネコがどーんと乗った公衆トイレを発見！かなりのインパクト。

MAP P16B1



＼瀬戸をまたぐ美しい橋／

万関橋

●まんぜきばし
④0920-52-1311(長崎県対馬振興局)
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ろせる。

DATA ④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／

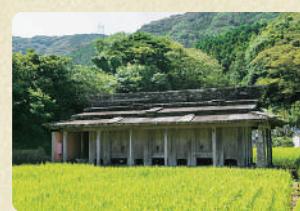
椎根の石屋根倉庫

●しいねのいしやねねうこ
④0920-54-2341(対馬市文化財課)
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。かつて対馬空港から約22km 時休見学自由 P1なし

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。



④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

●かんくくてんぱうしょ
④0920-86-3111 MAP P16C1
(対馬市上対馬振興局)

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 ④対馬市上対馬町鰐浦 交比田勝港から約9km 時休見学自由 P20台※2024年3月までリニューアル工事中。現在は立入禁止

↑立入禁止

<

ラマがたくさん

景＆温泉

\肌あたりやわらかな“美肌の湯”/

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。泉質は、美肌に効果を発揮するとされる弱アルカリ性単純温泉。泡風呂や打たせ湯、サウナ、休憩室などの設備がある。



DATA ④対馬市上対馬町西泊1217-8
交比田勝港から約2.7km ④入浴600円
時10~21時 休日曜
P82台
露天風呂は夏期限定



舟志のもみじ街道

しゅうしのもみじかいどう
④0920-86-3111 (対馬市上対馬振興部)
MAP P16C2

舟志川周辺は舟志森林公园として整備され、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 ④比田勝港から約11km ④時散策自由P90台



\みんなで楽しめる施設がいっぱい/

あそうペイパーク

あそうペイパーク
④0920-54-4994
MAP P16B4

総面積56.1haの広大な自然公園。オートキャンプ場や対州馬の乗馬体験ができるふれあい牧場、カヌーボート乗船などのレジャー施設も揃う。

DATA ④対馬市美津島町大山584-1 ④対馬空港から約10km ④入園無料、利用料は施設により異なる ④9~18時 (7~9月は~19時) ④無休 P150台



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!



\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
④0920-54-2341 (対馬市文化財課)
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 ④厳原港から約2km ④時散策自由



↑寛文3年(1663)構築とされる

漁火公園

いさりびごうえん
④0920-53-6111 (対馬市観光商工課)
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(現在は休止中)。夜は、海上できらめく漁火が観賞できる。

DATA ④対馬市厳原町東里223 ④厳原港から約1.5km ④時散策自由 P20台



↑足湯は4~11月の10~20時

対馬をとことん楽しんでやん!



④対馬観光物産
協会公式キャラクター・つしにやん

「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、すぐそばには「東横INN 対馬比田勝」(→P12)もある。
DATA ④対馬市上対馬町西泊1210 ④比田勝港から約2.5km ④時散策自由 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!

上野芳喜さん
海の達人・
上野芳喜さん

check!/ 季節の
イベント&祭り

●国境サイクリングIN対馬 3月下旬
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

●国境マラソンin対馬 6月第4曜

25年以上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以上の地蔵様が幟や色紙、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

●初午祭 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
自保呂ダム
馬事公園(→P7)
MAP P16B2

●小茂田浜神社大祭 11月第2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カ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	6.0 (5.4)	80.1 (59.7)	7	25.4 (25.7)	370.5 (156.2)
2	6.9 (6.1)	94.7 (56.5)	8	26.8 (26.9)	326.4 (154.7)
3	10.0 (9.4)	172.3 (116.0)	9	23.4 (23.3)	235.5 (224.9)
4	14.2 (14.3)	218.4 (133.7)	10	18.7 (18.0)	120.8 (234.8)
5	18.2 (18.8)	241.2 (139.7)	11	13.3 (12.5)	100.6 (96.3)
6	21.3 (21.9)	294.4 (167.8)	12	8.0 (7.7)	68.0 (57.9)

※平均気温と降水量は気象庁発表の2020年と平均値(対馬は厳原のデータ)

