

アクティビティ満載の

歴史ある国境の島

TSUSHIMA  
つしま

# 対馬 BOOK

ツシマヤマネコ



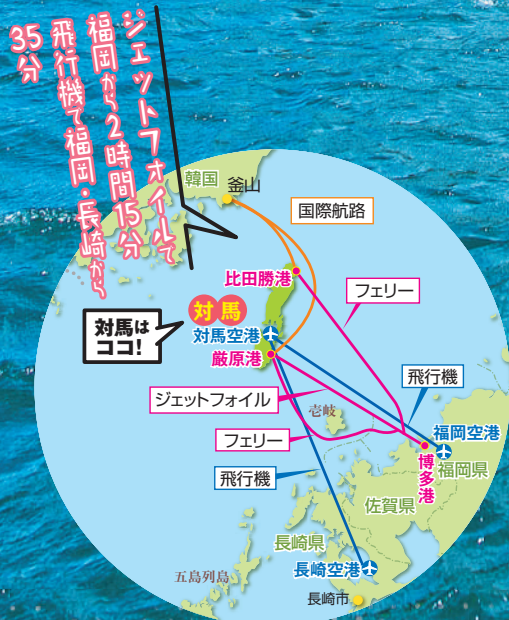
グルメも！

海も山もキラキラ☆

穏やかな海で  
シーカヤック

宿坊で  
坐禅体験

飛鳥時代に築かれた  
山城跡をトレッキング



●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せ。●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



ようこそ対馬へ！



# 島旅紀行

日本のどことも違う風景や歴史がここにはあります

## 対馬ってこんなところ！

### 自然

ツシマヤマネコはいるけど  
キツネやタヌキはいない！

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

福岡から航路で約132km、韓国までは直線距離でわずか約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 舌岐・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、2022年11月には対馬の盆踊りが風流踊の構成団体としてユネスコの無形文化遺産に登録された。

### 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、黒くて太いブルブル麺が特徴の「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「鶏鳴水源の森」は林野庁による「水源の森百選」に選ばれている。

鳥帽子岳展望所(→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

##### 博多港

↔ 厳原港 3社あり1日計4往復 約4時間30分

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



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

南北約82km

東西約18km



対馬の旅で困ったら... / 旅の前、旅行中の問合せ先は 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!

## 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                       | 2日目                               | 3日目                          |
|---------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| in 対馬空港または港               | 9:00 浅茅湾シーカヤック⇒P6                 | 9:00 三宇田浜など                  |
| 10:00 厳原・城下町めぐり⇒P8        | 12:00 海鮮BBQランチ⇒P11                | 海沿いをドライブ⇒P14・15              |
| 12:00 対馬バーガーランチ⇒P11       | 13:30 烏帽子岳展望所⇒P5                  | 12:00 とんちゃんランチ⇒P11           |
| 13:00 金田城トレッキング⇒P4        | 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 | 14:00 目保呂ダム馬事公園で対州馬に乗る⇒P7    |
| 16:00 宿坊 対馬西山寺にチェックイン⇒P12 | 17:00 上対馬の宿にチェックイン⇒P12            | 15:00 帰路へ。対馬ならではののみやげを買う⇒P13 |
|                           |                                   | out 対馬空港または港                 |



# 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

山の達人 にし まもる 西護さん

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訪れ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年にも前に、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



### 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

### 巨大な岩の間に行く

①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

#### 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

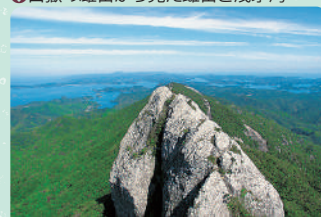
問合せ、アクティビティデータは上記「金田城跡(城山)」を参照のこと

### 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、神秘的な雰囲気醸す。山頂付近では岩登りのようなクライミングとなり登山の達成感が味わえる。登山経験者ならぜひ。

①白嶽の雄岳から見た雌岳と浅茅湾



### 御岳 ●みたけ

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。

②ツシマヤマネコの保護林であることを示す看板も  
③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教わる(地図①)



## 延々と続く東南角石塁

外敵の侵入を阻むために作られた石塁(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

## 烏帽子岳展望所 ●えぼしだけてんぼうしょ

☎0920-58-1111 (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の烏帽子岳の山頂近くに整備されている展望所。島随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度ぐりと見渡せるようになっている。

DATA ⑤対馬市豊玉町仁位⑥対馬空港から約27km ⑥⑥⑥見学自由⑥70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 ⑥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



展望所まで続く階段は145段ある



東西南北が見渡せ、朝日も夕日も眺められる

# 対馬で見られる！ 植物 & 野鳥 図鑑

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

## 【植物】

### ゲンカイソウジ 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られることができる。



### ヒツパタゴ 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、国内最大のヒツパ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。日常通り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。一般的なキジ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。



### アカハラタカ 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。





# 6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

達人の二人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?

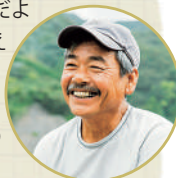
『浅茅湾は日本で一番安全なフィールドだと思います』



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。「カヤックツアーでは、途中、入江や無人島に上陸し、金田城跡の探索や磯遊びをします。あとはティータイム…この時間がまたいいんですよ〜! 1日コースならランチも提供。ゆったりとした島時間が満喫できます」と上野さん。「乗せた人たちが喜び、対馬を楽しんでもらえるし。いい仕事だね!」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。



1300年前と変わらない風景です

海と空がでっかい!

### ナビゲーター 海の達人

対馬エコツアー **上野芳喜**さん(右)

対馬カヤックス **中澤文博**さん(左)

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



### アクティビティ DATA

#### 浅茅湾シーカヤック

●あそわんしーかやつく **MAP P16A5**

申込先・問合せ・集合場所

対馬エコツアー

☎0920-54-3595 (電話受付 9~18時) **MAP P16A5** ①対馬市美津島町箕形29 ②対馬空港から約10km ③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 ④10台

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)

その他注意 小雨催行、雷雨時は中止

対馬カヤックス

☎090-4981-5064 **MAP P16A5** ①対馬市美津島町箕形38 ②対馬空港から約10km ③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 ④12月~2月末 ⑤20台



パドルで風を受けて前進!



### また海に戻り帰路へ

①行きでパドルングのコツをつかめば帰りはスイスイ

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。この一帯は吉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ブカブカ～



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



⑧4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、ふれあい処つしま観光の間(→P8)でも見られる。

対馬といえば！ の希少ネコを愛おしむ

ツシマヤマネコ



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

●つしま  
やせいぜいぶつ  
ほごせんたー

☎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(体調により非公開放もあり)。



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おうことで、絶滅の危機にある現状を知ってもらいたいです」。

対馬固有種の  
対州馬に乗りう / 動物とふれあえるスポット

目保呂ダム馬事公園 ●めぼろだむばじこうえん

☎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。また引き馬はあそびパーク(→P15)でも行なっている(厩舎直通☎0920-54-5532)。

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。詳しくは問合せを) ⑥20台

⑦対州馬の親子。対州馬は成体でも体高120-130cmと小型



⑧パッカパッカとゆったりペースが心地よい引き馬  
⑨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年以上。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」(MAP P16C5)に在館。



START

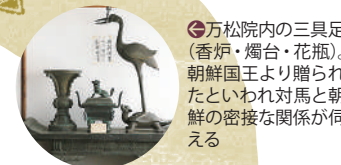
①集合場所の「観光情報館 ふれあい処 つしま」(→P16)内にある「観光の間」にて歴史や自然など対馬の概要を学ぶ



②観光の間から徒歩約3分にある金石城跡(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



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133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。

①対馬藩二代藩主・宗義成(そうよしなり)が父・義智(よしとし)の冥福を祈って元和元年(1615)に建立した万松院(MAP P16B6)拝観300円)へ

歴史を想像できる風景が今も残っています

GOAL



⑥十万石の城下町には、江戸時代の美しい石垣が延々と続く

対馬は鎖国政策下でも開かれていましたから!

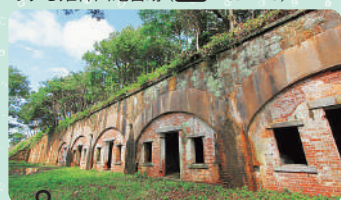
宗家が治めた対馬藩十萬石の城下町を、プロ観光ガイドの鍵本さんと一緒にまち歩き。ガイドしてもらいながら気づくのは、国境の島ゆえの歴史の重層さだ。神代から現代に至るまでさまざまな歴史を刻む対馬だからこそ「日本史、考古学、民俗学好きとどんな方がいらしても、それぞれに楽しめるポイントがあるんです」と鍵本さん。「江戸幕府下の鎖国のころも、対馬は朝鮮半島と豊かな交流がありました。先人の苦労と、描いた夢を思うと胸が熱くなります。端っこ、果ての地にきたなあ、と思うかもしれませんが、対馬はかつて日本の玄関であり文化や技術の入口。そういう視点で見ただけだと、対馬の奥深さが発見できると思います」。

こちらもオススメ! 砲台探訪。ほうだいたんぼう

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。そんな辺要の地・対馬に来てよかった、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、砲台の魅力を発信し続けている。



### アクティビティ DATA

● いづはら・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 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「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)の侵襲「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

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。

②住宅横の細い階段を登り、清水山の登山口を目指す



①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。ガイドと一緒にいくと安心だ



①三の丸からの眺望。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だ

2022年  
開館！

## 新たな対馬の魅力を発見できる博物館



①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

対馬藩主宗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。

①DATA ②対馬市厳原町今屋敷668-2 ③厳原港から徒歩15分 ④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) ⑤9時30分～17時(入館は16時30分まで) ⑥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 ⑦28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うしんしれきしかん

☎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。両国の交隣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、また当時対馬藩に仕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、収蔵資料やガイダンス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。

①DATA ②対馬市厳原町国分1430 ③厳原港から徒歩18分 ④観覧料大学生以上220円、小中高生110円 ⑤9時30分～17時(入館は16時30分まで) ⑥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 ⑦あり



①実物資料や複製資料、模型などで朝鮮通信使と対馬藩の歴史を伝える展示室



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カ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」の観光案内所で販売。



①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





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

①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。サツと炙って味わって

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、脂がたっぷりのり黄金色に輝いているのだ。

ここで味わえる➡B

②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

コチラもおススメ



③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

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

④主宰の島居孝廣さん



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、独特の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よう！

店長の桐谷さん（左）とスタッフの長瀬さん

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➡E

⑤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リメイワシなどを使用



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➡D

千の手間がかかるからせん団子だそう

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～！

⑥店長の桐谷ひずるさん

歴史の達人 網本妙子さんがおすすめ

⑦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ルルン食感！



## 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。

⑧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



⑨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 ●すしどころ 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。

⑩対馬市上対馬町古里13-3 ☎比田勝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 ☎不定休 ☎7台



⑪おまかせ寿し3630円



／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  
☎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」(☎11～14時LO、17時～20時30分LO)も無休)もある。②③P→P12

天然活魚を提供する郷土料理の店  
**B あなご亭** ●あなごてい  
☎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「対馬黄金あなご」を使ったさまざまなアナゴ料理が楽しめる。③対馬市豊玉町仁位2091-3 ☎対馬空港から約27km ☎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**  
●つしまよりしまもと  
☎0920-52-5252 MAP P16C6

厳原町の中心部にあり、接待などにも使用される老舗。対馬で水揚げされた天然の海の幸を使ったいけす料理と郷土料理が人気だ。いりやきは前日までに要予約。③対馬市厳原町国分1380 ☎厳原港から徒歩15分 ☎完全予約制18～21時LO ☎日曜 P15台

手作りし地産地消にこだわった郷土料理を  
**D 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 みつしまてん(つしまふるさとでんしやうかんない)  
☎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。自社栽培した米やそばを使用。そばの裏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。③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 ☎木曜 P40台

バラエティ豊かなそば料理が味わえる  
**E 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

地元のお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。持ち帰り用の手打ちそばや地鶏スープも評判。③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) 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** ●さんらくずし  
☎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。③対馬市上対馬町比田勝836-2 ☎比田勝港国際ターミナルから徒歩7分 ☎11時30分～13時30分LO、18～21時LO(日曜、祝日～20時LO) ④不定休 P1台

海を眺めながら対馬名物や海鮮BBQを  
**G 海小屋 吉栄** ●うみこや よしえい  
☎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～の焼きガキが楽しめる。③対馬市豊玉町千尋藻子塩戸73-1 ☎対馬空港から約23km ☎11～14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垣まで地元のものを使用  
**H 対馬バーガー-KiYo**  
●つしまばーがーきよ  
☎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、はちみつもん3品を合わせた「まるごとつしまセット」は1800円とお得。③対馬市厳原町大手橋1052 ☎厳原港から徒歩15分 ☎11時30分～18時 ☎水・木曜(祝日の場合は火曜休) 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⇒F

コテラもおすすめ/



①にぎり(並)1500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



進め  
ご飯が  
美味!

動物の達人  
川口健さんがおすすめ

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

対馬自慢の海の幸を  
どうぞ!

店主の  
吉村浩  
さん



①海鮮BBQ 2500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⇒G

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⇒H

①対馬バーガー670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



コテラもおすすめ/



①とんちゃんバーガー1730円と対馬産ちみつもん500円

対馬のごちそう+α

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」とよばれている、海産を食べる食害魚・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、またビールのお供にもぴったり。食事処の「肴や えん」では写真の単品のほか定食1090円などで味わえる。



①そう介のメンチカツ680円

肴や えん ●さかなや えん  
☎0920-54-5081 MAP P16B5  
③対馬市美津島町鶏知乙332-1 ☎対馬空港から約1.2km ☎11時～14時30分、17時～21時30分 ☎月曜不定休 P13台



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！

朝の  
坐禅体験が  
特におすすめ！

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。西山寺は山号が鶴翼山といい、のれんには鶴のロゴがあしらわれていてオシャレ♡

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。



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15分 ③1泊朝食付7300円〜 IN/OUT 15時/10時 客室数7室 P3台

●しゅくぼう  
つしませいざんじ

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1泊2食付き9800円〜(別途体験料1650円〜)。詳しくは問合せまで。

①申込先・問合せ

対馬グリーン・ブルーツーリズム協会  
☎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！

厳原中心部にあり好立地

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

●どうよこいんつしまいづはら

☎0920-53-6145 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、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15分 ③シングル1泊室料7300円〜 IN/OUT 16時/10時 客室数245室 P16台(要予約) ④ツイン1泊室料1万800円〜



美女の里にある自然豊かな宿

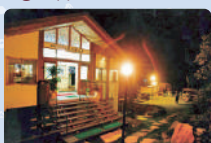
### 美女塚山荘

●びじょうつかさんそう

☎0920-57-1740 MAP P16A6

対馬の最南端、豆敷エリアの山の中にたたずむ風光明媚なリゾート。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。①対馬市厳原町豆敷1506-7 ②対馬空港から約30km ③1泊2食付9900円〜 IN/OUT 15時/30分/10時 客室数8室 P30台

①海に浮かぶ漁火が見える



寛から望む雄大な景観が自慢

### 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お洋室まで、部屋は6タイプ。料理には対馬の山の幸が満載だ。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1万円〜 IN/OUT 16時/10時 客室数26室 P30台

②26室中18室がオーシャンビュー



三子田浜を望む絶好のロケーション

### 東横INN対馬比田勝

●どうよこいんつしまひたかつ

☎0920-88-6045 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。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8100円〜 IN/OUT 16時/10時 客室数242室 P77台

①(右) 対馬市(→P7)を敷地内で飼育している  
②(左) 29㎡ある最上階のデラックスツインは1室1万3200円〜



①日本の渚百選の三子田浜(→P15)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



### 対馬かすまき

小まき 5個入り900円  
個包装で日もち2週間。白  
餡3個、黒餡2個入り  
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

### 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(ベチャ) 1350  
円(右下)もおすすめ。

ココで買える⇒A B

### 佐護ツシマヤマネコ米

450g600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

### 対馬やまねこちび

300ml592円  
対馬唯一の酒蔵・白嶽酒造の人気  
麦米焼酎。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 1430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

### 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



# 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。

### 浜御塩えこそと 藻塩

120g432円  
海がキレイな対馬なら  
では。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 B



### 鶏のいりやき

820g1188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



## 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  
子だから自然解凍ですぐに味わえる  
ココで買える⇒A



### 乾しいたけ (上どんこ)

70g1080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

300g860円(左)、500g1160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、しっ  
とり生地のチョコケーキ  
ココで買える⇒A B



### 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

### 蜂蜜「蜂王」

100g2376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



### 対馬紅茶(リーフ)

30g756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 特産品の問**  
●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

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。☎対馬市厳原町今屋敷672-1 ☎厳原港から徒歩15分 ☎9～18時 ☎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



**B 対馬空港売店**  
●つしまくこうばいてん  
☎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買える。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。☎対馬市美津島町鶏知乙440 ☎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 ☎無休あり



※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てんぼうだい  
☎0920-84-2311 (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。



## 日韓双方の観光客が訪れる / 空気が澄めば韓国が見える / 韓国展望所

●かんこくてんぼうしよ  
☎0920-86-3111 MAP P16C1 (対馬市上対馬振興部)  
対馬の北端、韓国まで49.5kmの距離にあり、秋から冬、雨上がり、風の強い日など天気に恵まれれば韓国釜山が望める。  
DATA ①対馬市上対馬町鰐浦 ②比田勝港から約9km ③入館無料 ④見学自由 ⑤無休 ⑥20台 ※2024年3月までリニューアル工事中。現在は立入禁止

①写真ではわかりにくい、取材時は釜山の街が見えていた

DATA ①対馬市上県町佐護北里 ②比田勝港から約18km ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿㏀㏁㏂㏃㏄㏅㏆㏇㏈㏉㏊㏋㏌㏍㏎㏏㏐㏑㏒㏓㏔㏕㏖㏗㏘㏙㏚㏛㏜㏝㏞㏟㏠㏡㏢㏣㏤㏥㏦㏧㏨㏩㏪㏫㏬㏭㏮㏯㏰㏱㏲㏳㏴㏵㏶㏷㏸㏹㏺㏻㏼㏽㏾㏿㐀㐁㐂㐃㐄㐅㐆㐇㐈㐉㐊㐋㐌㐍㐎㐏㐐㐑㐒㐓㐔㐕㐖㐗㐘㐙㐚㐛㐜㐝㐞㐟㐠㐡㐢㐣㐤㐥㐦㐧㐨㐩㐪㐫㐬㐭㐮㐯㐰㐱㐲㐳㐴㐵㐶㐷㐸㐹㐺㐻㐼㐽㐾㐿㑀㑁㑂㑃㑄㑅㑆㑇㑈㑉㑊㑋㑌㑍㑎㑏㑐㑑㑒㑓㑔㑕㑖㑗㑘㑙㑚㑛㑜㑝㑞㑟㑠㑡㑢㑣㑤㑥㑦㑧㑨㑩㑪㑫㑬㑭㑮㑯㑰㑱㑲㑳㑴㑵㑶㑷㑸㑹㑺㑻㑼㑽㑾㑿㒀㒁㒂㒃㒄㒅㒆㒇㒈㒉㒊㒋㒌㒍㒎㒏㒐㒑㒒㒓㒔㒕㒖㒗㒘㒙㒚㒛㒜㒝㒞㒟㒠㒡㒢㒣㒤㒥㒦㒧㒨㒩㒪㒫㒬㒭㒮㒯㒰㒱㒲㒳㒴㒵㒶㒷㒸㒹㒺㒻㒼㒽㒾㒿㓀㓁㓂㓃㓄㓅㓆㓇㓈㓉㓊㓋㓌㓍㓎㓏㓐㓑㓒㓓㓔㓕㓖㓗㓘㓙㓚㓛㓜㓝㓞㓟㓠㓡㓢㓣㓤㓥㓦㓧㓨㓩㓪㓫㓬㓭㓮㓯㓰㓱㓲㓳㓴㓵㓶㓷㓸㓹㓺㓻㓼㓽㓾㓿㔀㔁㔂㔃㔄㔅㔆㔇㔈㔉㔊㔋㔌㔍㔎㔏㔐㔑㔒㔓㔔㔕㔖㔗㔘㔙㔚㔛㔜㔝㔞㔟㔠㔡㔢㔣㔤㔥㔦㔧㔨㔩㔪㔫㔬㔭㔮㔯㔰㔱㔲㔳㔴㔵㔶㔷㔸㔹㔺㔻㔼㔽㔾㔿㕀㕁㕂㕃㕄㕅㕆㕇㕈㕉㕊㕋㕌㕍㕎㕏㕐㕑㕒㕓㕔㕕㕖㕗㕘㕙㕚㕛㕜㕝㕞㕟㕠㕡㕢㕣㕤㕥㕦㕧㕨㕩㕪㕫㕬㕭㕮㕯㕰㕱㕲㕳㕴㕵㕶㕷㕸㕹㕺㕻㕼㕽㕾㕿㖀㖁㖂㖃㖄㖅㖆㖇㖈㖉㖊㖋㖌㖍㖎㖏㖐㖑㖒㖓㖔㖕㖖㖗㖘㖙㖚㖛㖜㖝㖞㖟㖠㖡㖢㖣㖤㖥㖦㖧㖨㖩㖪㖫㖬㖭㖮㖯㖰㖱㖲㖳㖴㖵㖶㖷㖸㖹㖺㖻㖼㖽㖾㖿㗀㗁㗂㗃㗄㗅㗆㗇㗈㗉㗊㗋㗌㗍㗎㗏㗐㗑㗒㗓㗔㗕㗖㗗㗘㗙㗚㗛㗜㗝㗞㗟㗠㗡㗢㗣㗤㗥㗦㗧㗨㗩㗪㗫㗬㗭㗮㗯㗰㗱㗲㗳㗴㗵㗶㗷㗸㗹㗺㗻㗼㗽㗾㗿㘀㘁㘂㘃㘄㘅㘆㘇㘈㘉㘊㘋㘌㘍㘎㘏㘐㘑㘒㘓㘔㘕㘖㘗㘘㘙㘚㘛㘜㘝㘞㘟㘠㘡㘢㘣㘤㘥㘦㘧㘨㘩㘪㘫㘬㘭㘮㘯㘰㘱㘲㘳㘴㘵㘶㘷㘸㘹㘺㘻㘼㘽㘾㘿㙀㙁㙂㙃㙄㙅㙆㙇㙈㙉㙊㙋㙌㙍㙎㙏㙐㙑㙒㙓㙔㙕㙖㙗㙘㙙㙚㙛㙜㙝㙞㙟㙠㙡㙢㙣㙤㙥㙦㙧㙨㙩㙪㙫㙬㙭㙮㙯㙰㙱㙲㙳㙴㙵㙶㙷㙸㙹㙺㙻㙼㙽㙾㙿㚀㚁㚂㚃㚄㚅㚆㚇㚈㚉㚊㚋㚌㚍㚎㚏㚐㚑㚒㚓㚔㚕㚖㚗㚘㚙㚚㚛㚜㚝㚞㚟㚠㚡㚢㚣㚤㚥㚦㚧㚨㚩㚪㚫㚬㚭㚮㚯㚰㚱㚲㚳㚴㚵㚶㚷㚸㚹㚺㚻㚼㚽㚾㚿㜀㜁㜂㜃㜄㜅㜆㜇㜈㜉㜊㜋㜌㜍㜎㜏㜐㜑㜒㜓㜔㜕㜖㜗㜘㜙㜚㜛㜜㜝㜞㜟㜠㜡㜢㜣㜤㜥㜦㜧㜨㜩㜪㜫㜬㜭㜮㜯㜰㜱㜲㜳㜴㜵㜶㜷㜸㜹㜺㜻㜼㜽㜾㜿㝀㝁㝂㝃㝄㝅㝆㝇㝈㝉㝊㝋㝌㝍㝎㝏㝐㝑㝒㝓㝔㝕㝖㝗㝘㝙㝚㝛㝜㝝㝞㝟㝠㝡㝢㝣㝤㝥㝦㝧㝨㝩㝪㝫㝬㝭㝮㝯㝰㝱㝲㝳㝴㝵㝶㝷㝸㝹㝺㝻㝼㝽㝾㝿㞀㞁㞂㞃㞄㞅㞆㞇㞈㞉㞊㞋㞌㞍㞎㞏㞐㞑㞒㞓㞔㞕㞖㞗㞘㞙㞚㞛㞜㞝㞞㞟㞠㞡㞢㞣㞤㞥㞦㞧㞨㞩㞪㞫㞬㞭㞮㞯㞰㞱㞲㞳㞴㞵㞶㞷㞸㞹㞺㞻㞼㞽㞾㞿㟀㟁㟂㟃㟄㟅㟆㟇㟈㟉㟊㟋㟌㟍㟎㟏㟐㟑㟒㟓㟔㟕㟖㟗㟘㟙㟚㟛㟜㟝㟞㟟㟠㟡㟢㟣㟤㟥㟦㟧㟨㟩㟪㟫㟬㟭㟮㟯㟰㟱㟲㟳㟴㟵㟶㟷㟸㟹㟺㟻㟼㟽㟾㟿㠀㠁㠂㠃㠄㠅㠆㠇㠈㠉㠊㠋㠌㠍㠎㠏㠐㠑㠒㠓㠔㠕㠖㠗㠘㠙㠚㠛㠜㠝㠞㠟㠠㠡㠢㠣㠤㠥㠦㠧㠨㠩㠪㠫㠬㠭㠮㠯㠰㠱㠲㠳㠴㠵㠶㠷㠸㠹㠺㠻㠼㠽㠾㠿㡀㡁㡂㡃㡄㡅㡆㡇㡈㡉㡊㡋㡌㡍㡎㡏㡐㡑㡒㡓㡔㡕㡖㡗㡘㡙㡚㡛㡜㡝㡞㡟㡠㡡㡢㡣㡤㡥㡦㡧㡨㡩㡪㡫㡬㡭㡮㡯㡰㡱㡲㡳㡴㡵㡶㡷㡸㡹㡺㡻㡼㡽㡾㡿㢀㢁㢂㢃㢄㢅㢆㢇㢈㢉㢊㢋㢌㢍㢎㢏㢐㢑㢒㢓㢔㢕㢖㢗㢘㢙㢚㢛㢜㢝㢞㢟㢠㢡㢢㢣㢤㢥㢦㢧㢨㢩㢪㢫㢬㢭㢮㢯㢰㢱㢲㢳㢴㢵㢶㢷㢸㢹㢺㢻㢼㢽㢾㢿㣀㣁㣂㣃㣄㣅㣆㣇㣈㣉㣊㣋㣌㣍㣎㣏㣐㣑㣒㣓㣔㣕㣖㣗㣘㣙㣚㣛㣜㣝㣞㣟㣠㣡㣢㣣㣤㣥㣦㣧㣨㣩㣪㣫㣬㣭㣮㣯㣰㣱㣲㣳㣴㣵㣶㣷㣸㣹㣺㣻㣼㣽㣾㣿㤀㤁㤂㤃㤄㤅㤆㤇㤈㤉㤊㤋㤌㤍㤎㤏㤐㤑㤒㤓㤔㤕㤖㤗㤘㤙㤚㤛㤜㤝㤞㤟㤠㤡㤢㤣㤤㤥㤦㤧㤨㤩㤪㤫㤬㤭㤮㤯㤰㤱㤲㤳㤴㤵㤶㤷㤸㤹㤺㤻㤼㤽㤾㤿㥀㥁㥂㥃㥄㥅㥆㥇㥈㥉㥊㥋㥌㥍㥎㥏㥐㥑㥒㥓㥔㥕㥖㥗㥘㥙㥚㥛㥜㥝㥞㥟㥠㥡㥢㥣㥤㥥㥦㥧㥨㥩㥪㥫㥬㥭㥮㥯㥰㥱㥲㥳㥴㥵㥶㥷㥸㥹㥺㥻㥼㥽㥾㥿㦀㦁㦂㦃㦄㦅㦆㦇㦈㦉㦊㦋㦌㦍㦎㦏㦐㦑㦒㦓㦔㦕㦖㦗㦘㦙㦚㦛㦜㦝㦞㦟㦠㦡㦢㦣㦤㦥㦦㦧㦨㦩㦪㦫㦬㦭㦮㦯㦰㦱㦲㦳㦴㦵㦶㦷㦸㦹㦺㦻㦼㦽㦾㦿㧀㧁㧂㧃㧄㧅㧆㧇㧈㧉㧊㧋㧌㧍㧎㧏㧐㧑㧒㧓㧔㧕㧖㧗㧘㧙㧚㧛㧜㧝㧞㧟㧠㧡㧢㧣㧤㧥㧦㧧㧨㧩㧪㧫㧬㧭㧮㧯㧰㧱㧲㧳㧴㧵㧶㧷㧸㧹㧺㧻㧼㧽㧾㧿㨀㨁㨂㨃㨄㨅㨆㨇㨈㨉㨊㨋㨌㨍㨎㨏㨐㨑㨒㨓㨔㨕㨖㨗㨘㨙㨚㨛㨜㨝㨞㨟㨠㨡㨢㨣㨤㨥㨦㨧㨨㨩㨪㨫㨬㨭㨮㨯㨰㨱㨲㨳㨴㨵㨶㨷㨸㨹㨺㨻㨼㨽㨾㨿㩀㩁㩂㩃㩄㩅㩆㩇㩈㩉㩊㩋㩌㩍㩎㩏㩐㩑㩒㩓㩔㩕㩖㩗㩘㩙㩚㩛㩜㩝㩞㩟㩠㩡㩢㩣㩤㩥㩦㩧㩨㩩㩪㩫㩬㩭㩮㩯㩰㩱㩲㩳㩴㩵㩶㩷㩸㩹㩺㩻㩼㩽㩾㩿㪀㪁㪂㪃㪄㪅㪆㪇㪈㪉㪊㪋㪌㪍㪎㪏㪐㪑㪒㪓㪔㪕㪖㪗㪘㪙㪚㪛㪜㪝㪞㪟㪠㪡㪢㪣㪤㪥㪦㪧㪨㪩㪪㪫㪬㪭㪮㪯㪰㪱㪲㪳㪴㪵㪶㪷㪸㪹㪺㪻㪼㪽㪾㪿㫀㫁㫂㫃㫄㫅㫆㫇㫈㫉㫊㫋㫌㫍㫎㫏㫐㫑㫒㫓㫔㫕㫖㫗㫘㫙㫚㫛㫜㫝㫞㫟㫠㫡㫢㫣㫤㫥㫦㫧㫨㫩㫪㫫㫬㫭㫮㫯㫰㫱㫲㫳㫴㫵㫶㫷㫸㫹㫺㫻㫼㫽㫾㫿㬀㬁㬂㬃㬄㬅㬆㬇㬈㬉㬊㬋㬌㬍㬎㬏㬐㬑㬒㬓㬔㬕㬖㬗㬘㬙㬚㬛㬜㬝㬞㬟㬠㬡㬢㬣㬤㬥㬦㬧㬨㬩㬪㬫㬬㬭㬮㬯㬰㬱㬲㬳㬴㬵㬶㬷㬸㬹㬺㬻㬼㬽㬾㬿㭀㭁㭂㭃㭄㭅㭆㭇㭈㭉㭊㭋㭌㭍㭎㭏㭐㭑㭒㭓㭔㭕㭖㭗㭘㭙㭚㭛㭜㭝㭞㭟㭠㭡㭢㭣㭤㭥㭦㭧㭨㭩㭪㭫㭬㭭㭮㭯㭰㭱㭲㭳㭴㭵㭶㭷㭸㭹㭺㭻㭼㭽㭾㭿㮀㮁㮂㮃㮄㮅㮆㮇㮈㮉㮊㮋㮌㮍㮎㮏㮐㮑㮒㮓㮔㮕㮖㮗㮘㮙㮚㮛㮜㮝㮞㮟㮠㮡㮢㮣㮤㮥㮦㮧㮨㮩㮪㮫㮬㮭㮮㮯㮰㮱㮲㮳㮴㮵㮶㮷㮸㮹㮺㮻㮼㮽㮾㮿㯀㯁㯂㯃㯄㯅㯆㯇㯈㯉㯊㯋㯌㯍㯎㯏㯐㯑㯒㯓㯔㯕㯖㯗㯘㯙㯚㯛㯜㯝㯞㯟㯠㯡㯢㯣㯤㯥㯦㯧㯨㯩㯪㯫㯬㯭㯮㯯㯰㯱㯲㯳㯴㯵㯶㯷㯸㯹㯺㯻㯼㯽㯾㯿㰀㰁㰂㰃㰄㰅㰆㰇㰈㰉㰊㰋㰌㰍㰎㰏㰐㰑㰒㰓㰔㰕㰖㰗㰘㰙㰚㰛㰜㰝㰞㰟㰠㰡㰢㰣㰤㰥㰦㰧㰨㰩㰪㰫㰬㰭㰮㰯㰰㰱㰲㰳㰴㰵㰶㰷㰸㰹㰺㰻㰼㰽㰾㰿㱀㱁㱂㱃㱄㱅㱆㱇㱈㱉㱊㱋㱌㱍㱎㱏㱐㱑㱒㱓㱔㱕㱖㱗㱘㱙㱚㱛㱜㱝㱞㱟㱠㱡㱢㱣㱤㱥㱦㱧㱨㱩㱪㱫㱬㱭㱮㱯㱰㱱㱲㱳㱴㱵㱶㱷㱸㱹㱺㱻㱼㱽㱾㱿㲀㲁㲂㲃㲄㲅㲆㲇㲈㲉㲊㲋㲌㲍㲎㲏㲐㲑㲒㲓㲔㲕㲖㲗㲘㲙㲚㲛㲜㲝㲞㲟㲠㲡㲢㲣㲤㲥㲦㲧㲨㲩㲪㲫㲬㲭㲮㲯㲰㲱㲲㲳㲴㲵㲶㲷㲸㲹㲺㲻㲼㲽㲾㲿㳀㳁㳂㳃㳄㳅㳆㳇㳈㳉㳊㳋㳌㳍㳎㳏㳐㳑㳒㳓㳔㳕㳖㳗㳘㳙㳚㳛㳜㳝㳞㳟㳠㳡㳢㳣㳤㳥㳦㳧㳨㳩㳪㳫㳬㳭㳮㳯㳰㳱㳲㳳㳴㳵㳶㳷㳸㳹㳺㳻㳼㳽㳾㳿㴀㴁㴂㴃㴄㴅㴆㴇㴈㴉㴊㴋㴌㴍㴎㴏㴐㴑㴒㴓㴔㴕㴖㴗㴘㴙㴚㴛㴜㴝㴞㴟㴠㴡㴢㴣㴤㴥㴦㴧㴨㴩㴪㴫㴬㴭㴮㴯㴰㴱㴲㴳㴴㴵㴶㴷㴸㴹㴺㴻㴼㴽㴾㴿㵀㵁㵂㵃㵄㵅㵆㵇㵈㵉㵊㵋㵌㵍㵎㵏㵐㵑㵒㵓㵔㵕㵖㵗㵘㵙㵚㵛㵜㵝㵞㵟㵠㵡㵢㵣㵤㵥㵦㵧㵨㵩㵪㵫㵬㵭㵮㵯㵰㵱㵲㵳㵴㵵㵶㵷㵸㵹㵺㵻㵼㵽㵾㵿㶀㶁㶂㶃㶄㶅㶆㶇㶈㶉㶊㶋㶌㶍㶎㶏㶐㶑㶒㶓㶔㶕㶖㶗㶘㶙㶚㶛㶜㶝㶞㶟㶠㶡㶢㶣㶤㶥㶦㶧㶨㶩㶪㶫㶬㶭㶮㶯㶰㶱㶲㶳㶴㶵㶶㶷㶸㶹㶺㶻㶼㶽㶾㶿㷀㷁㷂㷃㷄㷅㷆㷇㷈㷉㷊㷋㷌㷍㷎㷏㷐㷑㷒㷓㷔㷕㷖㷗㷘㷙㷚㷛㷜㷝㷞㷟㷠㷡㷢㷣㷤㷥㷦㷧㷨㷩㷪㷫㷬㷭㷮㷯㷰㷱㷲㷳㷴㷵㷶㷷㷸㷹㷺㷻㷼㷽㷾㷿㸀㸁㸂㸃㸄㸅㸆㸇㸈㸉㸊㸋㸌㸍㸎㸏㸐㸑㸒㸓㸔㸕㸖㸗㸘㸙㸚㸛㸜㸝㸞㸟㸠㸡㸢㸣㸤㸥㸦㸧㸨㸩㸪㸫㸬㸭㸮㸯㸰㸱㸲㸳㸴㸵㸶㸷㸸㸹㸺㸻㸼㸽㸾㸿㹀㹁㹂㹃㹄㹅㹆㹇㹈㹉㹊㹋㹌㹍㹎㹏㹐㹑㹒㹓㹔㹕㹖㹗㹘㹙㹚㹛㹜㹝㹞㹟㹠㹡㹢㹣㹤㹥㹦㹧㹨㹩㹪㹫㹬㹭㹮㹯㹰㹱㹲㹳㹴㹵㹶㹷㹸㹹㹺㹻㹼㹽㹾㹿㺀㺁㺂㺃㺄㺅㺆㺇㺈㺉㺊㺋㺌㺍㺎㺏㺐㺑㺒㺓㺔㺕㺖㺗㺘㺙㺚㺛㺜㺝㺞㺟㺠㺡㺢㺣㺤㺥㺦㺧㺨㺩㺪㺫㺬㺭㺮㺯㺰㺱㺲㺳㺴㺵㺶㺷㺸㺹㺺㺻㺼㺽㺾㺿㻀㻁㻂㻃㻄㻅㻆㻇㻈㻉㻊㻋㻌㻍㻎㻏㻐㻑㻒㻓㻔㻕㻖㻗㻘㻙㻚㻛㻜㻝㻞㻟㻠㻡㻢㻣㻤㻥㻦㻧㻨㻩㻪㻫㻬㻭㻮㻯㻰㻱㻲㻳㻴㻵㻶㻷㻸㻹㻺㻻㻼㻽㻾㻿㼀㼁㼂㼃㼄㼅㼆㼇㼈㼉㼊㼋㼌㼍㼎㼏㼐㼑㼒㼓㼔㼕㼖㼗㼘㼙㼚㼛㼜㼝㼞㼟㼠㼡㼢㼣㼤㼥㼦㼧㼨㼩㼪㼫㼬㼭㼮㼯㼰㼱㼲㼳㼴㼵㼶㼷㼸㼹㼺㼻㼼㼽㼾㼿㽀㽁㽂㽃㽄㽅㽆㽇㽈㽉㽊㽋㽌㽍㽎㽏㽐㽑㽒㽓㽔㽕㽖㽗㽘㽙㽚㽛㽜㽝㽞㽟㽠㽡㽢㽣㽤㽥㽦㽧㽨㽩㽪㽫㽬㽭㽮㽯㽰㽱㽲㽳㽴㽵㽶㽷㽸㽹㽺㽻㽼㽽㽾㽿㿀㿁㿂㿃㿄㿅㿆㿇㿈㿉㿊㿋㿌㿍㿎㿏㿐㿑㿒㿓㿔㿕㿖㿗㿘㿙㿚㿛㿜㿝㿞㿟㿠㿡㿢㿣㿤㿥㿦㿧㿨㿩㿪㿫㿬㿭㿮㿯㿰㿱㿲㿳㿴㿵㿶㿷㿸㿹㿺㿻㿼㿽㿾㿿

## 対馬最大の水田地帯 / 佐護平野

●さごへいや  
☎0920-84-2311 (対馬市上県行政サービスセンター)  
MAP P16B1  
山地がほとんどを占める対馬では珍しい平野部。野鳥の宝庫であり、ツシマヤマネコの生息密度も極めて高いといわれている。  
DATA ①対馬市上県町佐護北里周辺 ②比田勝港から約20km ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿㏀㏁㏂㏃㏄㏅㏆㏇㏈㏉㏊㏋㏌㏍㏎㏏㏐㏑㏒㏓㏔㏕㏖㏗㏘㏙㏚㏛㏜㏝㏞㏟㏠㏡㏢㏣㏤㏥㏦㏧㏨㏩㏪㏫㏬㏭㏮㏯㏰㏱㏲㏳㏴㏵㏶㏷㏸㏹㏺㏻㏼㏽㏾㏿㐀㐁㐂㐃㐄㐅㐆㐇㐈㐉㐊㐋㐌㐍㐎㐏㐐㐑㐒㐓㐔㐕㐖㐗㐘㐙㐚㐛㐜㐝㐞㐟㐠㐡㐢㐣㐤㐥㐦㐧㐨㐩㐪㐫㐬㐭㐮㐯㐰㐱㐲㐳㐴㐵㐶㐷㐸㐹㐺㐻㐼㐽㐾㐿㑀㑁㑂㑃㑄㑅㑆㑇㑈㑉㑊㑋㑌㑍㑎㑏㑐㑑㑒㑓㑔㑕㑖㑗㑘㑙㑚㑛㑜㑝㑞㑟㑠㑡㑢㑣㑤㑥㑦㑧㑨㑩㑪㑫㑬㑭㑮㑯㑰㑱㑲㑳㑴㑵㑶㑷㑸㑹㑺㑻㑼㑽㑾㑿㒀㒁㒂㒃㒄㒅㒆㒇㒈㒉㒊㒋㒌㒍㒎㒏㒐㒑㒒㒓㒔㒕㒖㒗㒘㒙㒚㒛㒜㒝㒞㒟㒠㒡㒢㒣㒤㒥㒦㒧㒨㒩㒪㒫㒬㒭㒮㒯㒰㒱㒲㒳㒴㒵㒶㒷㒸㒹㒺㒻㒼㒽㒾㒿㓀㓁㓂㓃㓄㓅㓆㓇㓈㓉㓊㓋㓌㓍㓎㓏㓐㓑㓒㓓㓔㓕㓖㓗㓘㓙㓚㓛㓜㓝㓞㓟㓠㓡㓢㓣㓤㓥㓦㓧㓨㓩㓪㓫㓬㓭㓮㓯㓰㓱㓲㓳㓴㓵㓶㓷㓸㓹㓺㓻㓼㓽㓾㓿㔀㔁㔂㔃㔄㔅㔆㔇㔈㔉㔊㔋㔌㔍㔎㔏㔐㔑㔒㔓㔔㔕㔖㔗㔘㔙㔚㔛㔜㔝㔞㔟㔠㔡㔢㔣㔤㔥㔦㔧㔨㔩㔪㔫㔬㔭㔮㔯㔰㔱㔲㔳㔴㔵㔶㔷㔸㔹㔺㔻㔼㔽㔾㔿㕀㕁㕂㕃㕄㕅㕆㕇㕈㕉㕊㕋㕌㕍㕎㕏㕐㕑㕒㕓㕔㕕㕖㕗㕘㕙㕚㕛㕜㕝㕞㕟㕠㕡㕢㕣㕤㕥㕦㕧㕨㕩㕪㕫㕬㕭㕮㕯㕰㕱㕲㕳㕴㕵㕶㕷㕸㕹㕺㕻㕼㕽㕾㕿㖀㖁㖂㖃㖄㖅㖆㖇㖈㖉㖊㖋㖌㖍㖎㖏㖐㖑㖒㖓㖔㖕㖖㖗㖘㖙㖚㖛㖜㖝㖞㖟㖠㖡㖢㖣㖤㖥㖦㖧㖨㖩㖪㖫㖬㖭㖮㖯㖰㖱㖲㖳㖴㖵㖶㖷㖸㖹㖺㖻㖼㖽㖾㖿㗀㗁㗂㗃㗄㗅㗆㗇㗈㗉㗊㗋㗌㗍㗎㗏㗐㗑㗒㗓㗔㗕㗖㗗㗘㗙㗚㗛㗜㗝㗞㗟㗠㗡㗢㗣㗤㗥㗦㗧㗨㗩㗪㗫㗬㗭㗮㗯㗰㗱㗲㗳㗴㗵㗶㗷㗸㗹㗺㗻㗼㗽㗾㗿㘀㘁㘂㘃㘄㘅㘆㘇㘈㘉㘊㘋㘌㘍㘎㘏㘐㘑㘒㘓㘔㘕㘖㘗㘘㘙㘚㘛㘜㘝㘞㘟㘠㘡㘢㘣㘤㘥㘦㘧㘨㘩㘪㘫㘬㘭㘮㘯㘰㘱㘲㘳㘴㘵㘶㘷㘸㘹㘺㘻㘼㘽㘾㘿㙀㙁㙂㙃㙄㙅㙆㙇㙈㙉㙊㙋㙌㙍㙎㙏㙐㙑㙒㙓㙔㙕㙖㙗㙘㙙㙚㙛㙜㙝㙞㙟㙠㙡㙢㙣㙤㙥㙦㙧㙨㙩㙪㙫㙬㙭㙮㙯㙰㙱



ラマがたくさん

# 景&温泉

対馬をとことん楽しんでゃん!



↑対馬観光物産協会公式キャラクター・つしにゃん

＼肌あたりやわらかな“美肌の湯”／

## 上対馬温泉 渚の湯

●かみつしまおんせん なぎさの湯

☎0920-86-4568 MAP P16C1

三宇田浜そとの温泉施設。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 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  
⑧10～21時 ⑨月曜  
⑩P82台

⑪露天風呂は夏期限定

＼「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、すぐそばには「東横INN 対馬比田勝(→P12)」も。

DATA ⑤対馬市上対馬町西泊1210 ⑥比田勝港から約2.5km  
⑦⑧⑨⑩見学自由P100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!



⑪海の達人・上野芳喜さん



＼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

☎0920-86-3111 (対馬市上対馬振興部)

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 ⑦⑧⑨散策自由P90台



⑪対馬の紅葉を語る

＼みんなで楽しめる施設がいっぱい／

## あそびパーク

●あそびパーク

☎0920-54-4994

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馬の乗馬体験ができるふれあい牧場、カヌーボート乗りなどのレジャー施設も揃う。



⑪オートキャンプ場はレンタル品充実

DATA ⑤対馬市美津島町大山584-1 ⑥対馬空港から約10km ⑦入園無料、利用料は施設により異なる ⑧9～18時(7～9月は～19時) ⑨無休 ⑩150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。市場に出回ることあまりないが、みやげ店などで見つけたら即買い!



＼昼と夜、別の表情が見られる／



## 漁火公園

●いさりびこうえん

☎0920-53-6111 (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 ⑤対馬市厳原町東里223 ⑥厳原港から約1.5km ⑦⑧⑨散策自由P20台



⑪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

☎0920-54-2341 (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 ⑤対馬市厳原町久田740 ⑥厳原港から約2km ⑦⑧⑨見学自由



⑪寛文3年(1663)構築とされる

## 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

●国境マラソンin対馬 6月4日曜

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たちの祭り。町内にある30以上も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ウ(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(→P7)

MAP P16B2

●小茂田浜神社大祭 11月第2日曜

元寇で討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カ月不在になる氏神様・雷命に代わり、普段は山に在る「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1991～2020年の平均値(対馬は厳原のデータ)




**TSUSHIMA**  
**つしま**

## 便利帳



➔バスは写真の

**対馬交通**  バスは写真の  
 ☎0920-52-1810 ほか、さまざまな色・柄がある

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-北田勝約2時間20分。

☎0920-52-0500 (厳原港周辺)

**ホテル対馬タクシー ☎0920-52-0500** (厳原港周辺)  
**厳原タクシー ☎0920-52-0227** (厳原港周辺)  
**美津島タクシー ☎0920-54-4444** (対馬空港周辺)  
**豊玉タクシー ☎0920-58-1251** (豊玉町)  
**ヒカリタクシー ☎0920-86-2110** (比田勝港周辺)

## 一 ホテル対馬カウンター

**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)  
**対馬でレンタカー ☎0920-52-2952** (厳原港周辺)  
**吉永空港レンタカー 厳原営業所**  
 ☎0920-52-5111 (厳原港周辺)  
**吉永空港レンタカー**  
 ☎0920-54-4111 (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 対馬空港店**  
 ☎0920-54-6020 (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)  
**ひとつばたごレンタカー 比田勝本店**  
 ☎0920-88-6101 (比田勝港周辺)  
**悠遊レンタカー ☎080-1768-2119** (比田勝港周辺)  
**イシマルオートレンタカー**  
 ☎090-7157-2020 (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**

●かんこうじょうほうかん ふれあいどころつしま

0920-52-1566 (対馬観光物産協会) MAP P16C6

飯原町の中心部。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り、ご当地グルメが味わえる「つしにやんキッチン」も併設。島内各地への交通の起点となるバス停飯原も目の前にある。

**DATA** ①対馬市厳原町今屋敷672-1 ②厳原港から徒歩15分 ③観光案内所8時45分～17時30分、その他施設により異なる ④年末年始 ⑤対馬市交流センター地下駐車場 (90分まで無料)を利用

