



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 2023

お問い合わせ／対馬おもてなし協議会 〒817-8520 対馬市厳原町宮谷224 TEL 0920-52-1311

※本誌に載のデータは、令和5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「おもてなしガイド」をご覧ください。
※料理やサービスの写真是、取扱商品のものです。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は、年末年始、お盆、連休などの諸事情により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

名店、隠れ家、手づくり体験…
地元のおすすめ情報教えます！

ふらっと対馬を楽しもう

エリア別ガイド 厳原・美津島・豊玉・峰・上県・上対馬

サクッと行ける
つしま映えスポットも
要チェック！



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！

上県・上対馬 エリア 広域マップ ▶P28



対馬島内の移動は長距離ドライブが続くので、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。

上対馬市街地マップ ▶P29

博多～比田勝は
フェリーで
4時間55分

◎比田勝港から車での移動目安 (国道382号線使用)

上県町佐須奈まで	約15分
峰町三根まで	約1時間
豊玉町仁位まで	約1時間10分
美津島町雞知まで	約1時間50分
厳原市内まで	約2時間
厳原町豆酸まで	約3時間

豊玉・峰エリア 広域マップ ▶P22



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
厳原町豆酸まで	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



厳原エリア 広域マップ ▶P02

厳原市街地マップ ▶P03

博多～厳原港は
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)

厳原町豆酸まで	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



鳥帽子岳(豊玉町)からの眺望

Contents 目次

対馬を楽しむエリアガイド

地元で人気のグルメやお買い物、手作り体験など、対馬をもっと楽しむおすすめ情報が満載。

飲食 宿泊 交通 体験 おみやげ

P02～ ■厳原エリア

P14～ ■美津島エリア

P22～ ■豊玉・峰エリア

P28～ ■上県・上対馬エリア

NAGASAKI SAFETY チームナガサキセーフティ

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。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5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。

満喫特集

買い物や体験コンテンツ、奥深い歴史まで、対馬のディープな楽しみ方をご紹介。

P13 茶屋町ナイトスポット

P21 かすまきマップ

P26 つながる・しる・まんきつ！ つしま体験

P37 おいしい&おしゃれ 対馬メイドの食みやげ

P41 対馬国境ものがたり

P38 エリアガイド索引

P40 主要施設ガイド

サクッと行ける 対馬映えスポット

これぞ対馬！な定番スポットのなかから、とくに“映える”と人気のフォトスポットをご紹介。

P12 ■厳原編

P20 ■美津島編

P25 ■豊玉・峰編

P36 ■上県・上対馬編



表紙の場所:太田浜海水浴場(美津島町)

厳原

いづはら

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。



厳原市街地



市街地 MAP



レアなお酒が勢揃い！昼はランチメニューも登場

島バル Anuenue(アヌエヌエ)  P03 ①

『しまデリ(デリバリー)』2階のバル。クラフトビールやワインなど、対馬ではレアなお酒をラインナップ。昼はカレーやパスタといったランチも楽しめます。

**080-6204-2022**

[住]対馬市厳原町今屋敷774-5
[営]11:00~24:00 [休]木曜日
[料]パスタセット1,100円
[P]なし

NAGASAKI
SAFETY


どこか懐かしいおふくろの味を、大皿料理で！

居酒屋 汐路  P03 ②

地元で30年以上親しまれる居酒屋。ポテトサラダや肉じゃがといった家庭的な惣菜、地魚料理など、女将手作りの大皿料理を楽しめます(外国人客不可)。

NAGASAKI
SAFETY
0920-52-2538

[住]対馬市厳原町今屋敷693
[営]17:30~21:00(OS21:00) [休]日曜日
[料]小皿330円~、大皿660円~
[P]なし

厳原町の繁華街・川端通りの居酒屋で海の幸を堪能

めしや  P03 ③

新鮮な地魚を使った料理をはじめ、親しみのある一品料理やご飯もの、定食まで多彩なメニューを用意。カウンターや座敷もあり幅広いシーンに大活躍！

**0920-52-1778**

[住]対馬市厳原町大手橋1046
[営]17:00~22:30(OS22:00) [休]水曜日※変更になる場合あり
[料]あなごの天ぷら880円、刺身の盛り合わせ1,650円
[P]なし

交通系電子マネー 流通系電子マネー

地酒を片手に、対馬グルメを気軽に堪能！

おおてばし酒場 六角堂  P03 ④

対馬生まれの赤牛のステーキや地元の新鮮な魚を使用した刺盛り、地酒を取り揃え、他店に無いメニューを日々考案。さまざまなシーンで気軽にご利用を！

NAGASAKI
SAFETY
0920-52-8060

[住]対馬市厳原町大手橋1050
[営]17:00~22:00(OS21:30)
[休]月曜日※月曜日が祝日の場合は火曜日
[料]対馬生まれの赤牛のステーキ 時価 [P]なし

コクと辛みに大満足！4種の本格坦々麺

レストラン有明(ゆうめい)  P03 ⑤

ツタヤホテル2階の中華レストラン。おすすめは福岡の名店仕込みの坦々麺(白胡麻・黒胡麻・麻辣大陸・汁無し)。素材にこだわる本格派の味はヤミツキに！

**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
[料]白胡麻坦々麺、黒胡麻坦々麺、麻辣大陸坦々麺、汁無し坦々麺各800円
[P]あり 7台

どこか懐かしい鉄板焼でお腹も心もほっこり

豆狸(まめだ)  P03 ⑥

名物は関西仕込みのお好み焼き。キャベツと天かすを使つた、シンプルな味わいに大満足。もんじゃ焼きやとんちゃんといった鉄板焼メニューも用意されます。

NAGASAKI
SAFETY
0920-52-3015

[住]対馬市厳原町大手橋1055
[営]18:00~24:00 [休]日曜日
[料]ブタ玉800円、もんじゃ焼2,000円
[P]なし

04

対馬の旬を味わえる本格和食でおもてなし

旬彩 和らく  P03 ⑦

地魚の刺身や煮付け、アナゴの天ぷらなど、対馬の海の幸を使った和食を用意。気さくな女将や板前との会話も楽しく、一人でも気兼ねなく過ごせます。

NAGASAKI
SAFETY
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
[料]刺身盛り合わせ1人前1,650円~、アナゴの天ぷら1,100円、地魚の煮付1,300円~
[P]なし

対馬の海の幸や野菜を熱々の石焼でどうぞ！

お食事処 八丁  P03 ⑨

半世紀もの歴史を持つ老舗の食事処。地元の魚介を使った刺身や対馬の郷土料理を味わえます。中でも熱々の石英斑岩で魚介や野菜を焼く石焼が人気です。

NAGASAKI
SAFETY
0920-52-1264

[住]対馬市厳原町大手橋1094-6
[営]11:00~14:00、17:00~22:00※状況により変更になる場合あり
[休]不定
[料]石焼1人前3,500円※要予約
[P]あり 4台

対馬の郷土料理をはじめ、多彩なメニューでおもてなし

味処 千両  P03 ⑧

石焼やいり焼き、とんちゃんなど、対馬の郷土料理を提供する和食店。その他、鮮魚の刺身や天ぷら、焼き鳥、丼ものなどの幅広いメニューも揃います。

NAGASAKI
SAFETY


対馬の美味しいが集合！アナゴのフルコースもご用意

居酒屋 対玄  P03 ⑩

大将が自ら釣り上げた地魚の刺身をはじめ、対馬産の魚介や食材を使った料理をお届け。アナゴ料理に定評があり、アナゴのフルコースも楽しめます。

**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
[料]アナゴの握り700円、アコヤ貝のバター焼き700円
[P]なし

対馬愛にあふれるママとの会話も楽しいお店

スナック四季  P03 ⑫

昭和61年に創業し、地元で長く親しまれる老舗のスナック。レトロな雰囲気漂う店内で、お酒を片手にママとの会話やカラオケを楽しめます。

NAGASAKI
SAFETY
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
[料]2時間飲み放題3,000円
[P]なし

05

対馬を満喫できるリーズナブルな海鮮BBQ

🍴 海風商事

対馬の魚介や加工品を販売。加工場には食事処が隣接し、年間を通して新鮮な魚介をふんだんに使ったボリューム満点のBBQや鍋料理を楽しめます。

📞 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
[料]海鮮BBQ1人3,000円
[P]あり 3台



対馬唯一の回転寿司店。アナゴ料理もぜひ

🍴 すしやダイケー

対馬で水揚げされた魚介を使ったネタを堪能できる、回転寿司レストラン。自慢のアナゴ料理や刺身盛り合わせなどのサイドメニューも充実しています。

📞 0920-52-8088

[住]対馬市厳原町久田道1659
[営]11:00~21:00(OS20:30) [休]火曜日、水曜日
[料]すしやランチ1,210円
[P]あり 24台



⌚ 交通系電子マネー ⚡ 流通系電子マネー ⚡ クレジットカード系電子マネー



🍴 お食事処 じょう

創業40年を誇る食事処。名物のオムライスやちゃんぽんなど、お母さんが作る素朴な味に心もお腹も満たされます。新メニューのアナゴ丼も登場！

📞 0920-52-1500

[住]対馬市厳原町西里373
[営]11:00~21:00(OS20:30) [休]なし
[料]ちゃんぽん700円、オムライス700円、アナゴ丼1,600円
[P]あり 15台



そば打ち体験や「地鶏そば」を楽しめるスポット

🍴 体験でいい塾「匠」

対州そばの手打ち体験を楽しめるスポット。食事処もあり、対馬産しいたけと地鶏で出汁をとった「地鶏そば」や、「せんそば」も味わえます。

📞 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
[料]地鶏そば830円、せんそば830円、いりやきそば900円
[P]あり 20台



弁当のテイクアウトやオードブルで本格中華を堪能！

🍴 RON

「万松閣」内の中華料理店。麻婆豆腐や皿うどんなどの中華弁当のテイクアウト(昼のみ)や、オードブルにも対応。事前予約をすれば夜の会食利用もOK。

📞 0920-52-0021

[住]対馬市厳原町田渕808
[営]11:00~14:00、18:00~(要予約) [休]不定
[料]テイクアウト弁当500円、オードブル(5人前)6,000円
[P]あり 6台



本格コーヒーショップでほっとひと息しませんか？

🍴 YELLOW BASE COFFEE

ハンドドリップで1杯1杯丁寧に注ぐオリジナルのブレンドコーヒーはイートインもテイクアウトもOK。スイーツも用意し、豆の量り売りも行っています。

お問い合わせはインスタグラムより

[住]対馬市厳原町田渕808
[営]不定のため、インスタグラムやグーグルマップで確認を [休]不定
[料]対馬ブレンド450円、シガードーナツ300円、対馬の塩カフェオーレ530円 [P]あり



⌚ 交通系電子マネー ⚡ 流通系電子マネー ⚡ クレジットカード系電子マネー



赤牛をはじめ、厳選したお肉を楽しい焼き肉で！

🍴 和牛パラダイス 焼肉ひすい

一人焼肉から家族、宴会利用まで幅広いシーンに利用できる焼肉店。国産の赤牛をはじめ、福岡・糸島産の豚バラや華味鶏など厳選した素材を楽しめます。

📞 0920-52-0011

[住]対馬市厳原町宮谷225
[営]11:00~14:00、17:00~22:00(OS21:00) [休]月曜日
[料]特上ロース(赤牛)2,800円
[P]あり 10台



ベテラン職人が握る、地元の魚介を使った寿司に舌鼓

🍴 寿し処 橋

2022年7月に移転リニューアル。この道60年にわたるベテランの寿司職人が地元の魚介を使って握る寿司は見た目も鮮やか。お造りや天ぷらなどの定食も。



食事も休憩もおやつも◎！多彩なシーンに活躍

🍴 つしま愛ランド 愛でたいカフェ

2022年3月オープン。ランチメニュー やスイーツを、ゆったりとした席で味わえます。多彩な道具を使った名物「愛でたい焼き」はテイクアウトも可。

📞 0920-52-1515

[住]対馬市厳原町田渕1036-2
[営]4~9月/10:00~18:00(OS17:00)、10月~3月/9:30~17:30(OS16:00)
[休]月曜日、木曜日※変更になる場合あり
[料]愛でたい焼き200円~250円、おまかせランチ600円
[P]なし



どこか懐かしい雰囲気とママとのトークにほっこり

🍴 スナックデンエン

オープンして約25年、2代目店主が切り盛りするレトロなスナック。ウイスキー や焼酎などのお酒を片手に、気さくなママとの会話を癒されます。

📞 0920-52-1540

[住]対馬市厳原町田渕1013
[営]20:30~翌2:00
[休]日曜日
[料]セット料金2,000円、2時間飲み放題3,000円
[P]なし



2022年6月にオープンした比田勝で人気の2号店

🍴 MADO 厳原店

韓国・沖縄・ジビエ料理の専門店です。本場ながらの味で食事にも飲みにもぴったり！お弁当やオードブル(要予約)も含めテイクアウトOKです。



移動や買い物に便利なビジネスホテル。バイキングも◎

🏨 ホテル金石館

シングルルームをメインに清潔な客室を用意。厳原町の中心地にあり、飲食店やコンビニに近くて便利。朝食と夕食は野菜中心のバイキングをどうぞ。



街中に位置し、観光やビジネスに便利なホテル

ホ ôtel 対馬

厳原町の中心地に位置。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種の客室を用意し、早めのチェックインなど柔軟に対応します。



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
[¥]素泊まり6,000円～、朝食付き6,800円～
[P]あり 14台



ツタヤホテル

厳原港から徒歩約5分、飲食店が集まる厳原町の中心部に建つホテル。コンビニも近くにあるので便利。最大8名宿泊できる部屋もありグループにも◎。



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6,000円～、シングル朝食付き6,800円～
[P]あり 7台



繁華街にある便利な民宿。対馬ステイをリーズナブルに

民宿 千両

厳原町の中心街にあり、観光やビジネス、アウトドア利用に便利。向かいには系列の食事処もあります。リーズナブルな料金なので連泊利用にもおすすめ。



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3,300円、朝食付き4,200円、
2食付き6,500円 [P]あり 6台



観光拠点やビジネスにも便利な、街中の和風旅館

万松閣

創業75年を誇る老舗和風旅館。和室や和洋室が用意され、街中にありながら落ち着いたひと時を過ごせます。素泊まりもできるのでビジネス利用にも。



0920-52-0021

[住]対馬市厳原町田渕808
[営]チェックイン15:00、チェックアウト10:00 [休]不定
[¥]素泊まり5,500円～、朝食付き6,500円
[P]あり 6台



厳原港の目の前！リーズナブルな価格も嬉しい宿

ペンション入江

厳原港ターミナルから徒歩すぐという好立地。畳とベッドの2パターンの部屋を用意し、1人からグループまで利用できます。アナゴを味わうプランも。



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、2泊目以降素泊まり2,500円、
1泊2食付き5,000円 [P]あり 10台



街中に位置し、観光やビジネスにも便利な立地

ツタヤホテル

厳原港から徒歩約5分、飲食店が集まる厳原町の中心部に建つホテル。コンビニも近くがあるので便利。最大8名宿泊できる部屋もありグループにも◎。



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6,000円～、シングル朝食付き6,800円～
[P]あり 7台



セカンドハウスのように利用できる貸別荘

対馬STORY・SORA

見晴らしの良い高台に位置。3つの個室やキッチンがあるのでグループ利用におすすめ。テラスでのBBQや、夏は花火大会も楽しみ。希望者にはガイドもOK！



080-8738-3084

[住]対馬市厳原町久田道1625
[営]チェックイン15:00、チェックアウト10:00
[休]不定
[¥]素泊まり5,000円～ [P]あり 1台

絶景と対馬時間が心地良い12棟のペンション

対馬いづはらペンション 眺望の宿



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



島内の移動はおまかせ！観光コースも用意

ホ ôtel 対馬タクシー



小型5台をはじめ、ジャンボタクシー1台を常備し、島内の移動をサポート。対馬の歴史に詳しいドライバーによる観光モデルコースも楽しめます。

0920-52-0500

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



キュートなラッピングバスが目印！フリーパスもあり

対馬交通株式会社



島内の移動を支える路線バスをはじめ、観光バスを運行。路線バスには1日乗り放題のフリーパスが用意され、観光に便利(バス車内や営業所で販売)。

0920-52-1810

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



アットホームな雰囲気と安心安全で豊富な車種が魅力

吉永空港レンタカー 厳原店 P03 37

「対馬朝鮮通信使歴史館」の隣に位置。本社と併せて約70台ご用意しています。厳原港まで送迎もOKなので、お荷物が多い方も気軽にご利用ください。



0920-54-4111

[住]対馬市厳原町国分1436
[営]8:30~17:00
[休]なし
[料]軽4,400円~、コンパクトカー5,500円~
[P]なし
VISA MasterCard JCB Diners PayPay 交通系電子マネー 流通系電子マネー



「学ぶ」と「遊ぶ」を楽しむ、とっておきの旅を提案！

ビーコンつしま P02 39

清水山城の朝活ハイキングや、対馬南西端の豆酸崎灯台ナイトツアーなど、多彩な体験プランを用意。オーダーメイドのツアー提案もOK！詳細はHPへ。



090-4810-2456

[住]対馬市厳原町久田451-3-203(事務所)
[営]8:00~18:00(プランにより異なる)
※要事前予約。希望の日時をご相談ください
[休]なし
[料]プランにより異なる [P]あり
VISA MasterCard JCB Diners PayPay Alipay 微信支付 Apple Pay 交通系電子マネー クレジットカード系電子マネー



体験を通じ、韓国文化を身近に感じよう

対馬STORY P03 41

韓国伝統衣装体験(写真)や韓国料理体験など日本でも最も韓国に近い対馬ならではのさまざまな体験プログラムを用意。家族や友達で楽しく参加を！



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)



ガソリンスタンド併設!返却もスムーズで便利

バジェットレンタカー 厳原港SS店 P03 38

独自のガイドブックと多彩な車種を用意しています。返却は空港店でもOK。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
VISA MasterCard JCB Diners PayPay 交通系電子マネー 流通系電子マネー



ほっこりなごむ、焼き立てパンがズラリ！

パパン P03 43

対馬市交流センター1階にあるパン屋さん。スイート系やおかず系まで、毎日焼き上がる約70種のパンが勢揃い。長崎や福岡の銘菓も販売しています。



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156円、メロンパン150円
[P]あり
VISA MasterCard JCB Diners PayPay LINE Pay Pay Apple Pay 交通系電子マネー クレジットカード系電子マネー



ショッピングセンターの土産処。休憩もOK！

日本観光物産館 P03 44

加工品や菓子、工芸品など、対馬の特産品が大集合。厳原町のショッピングセンター「ティアラ」2階に位置し、イートインコーナーもあり休憩にもおすすめ。



[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756円 即席いりやき(地鶏)756円
[P]あり
VISA MasterCard JCB Diners PayPay LINE Pay Pay Apple Pay 交通系電子マネー クレジットカード系電子マネー

流通系電子マネー

手軽に魚料理を味わえる「FISH COOK BOOK」に注目

対馬物産館オーブン工場 お船江店 P02 46

昭和4年の創業以来食品製造・加工・販売を行い、対馬の食文化を国内外へ普及。ろくべえいやりやきなどの郷土料理や海山の恵みをお土産にしています。



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
VISA MasterCard JCB Diners PayPay 交通系電子マネー クレジットカード系電子マネー

流通系電子マネー

対馬銘菓のかすまきをはじめ、多彩なスイーツが満載！

十万石本舗 あさづま P03 48

約100年前に和菓子店として創業。ケーキや生チョコなどの洋菓子も製造していますが、名物はかすまき。卵の風味豊かな「つしませんぱい」もおすすめです。



0920-52-0514

[住]対馬市厳原町田渕1019
[営]8:00~21:00 [休]第1・2・3火曜日、第4日曜日
[料]かすまき1本230円~
[P]あり 1台
VISA MasterCard JCB Diners PayPay LINE Pay Apple Pay 交通系電子マネー クレジットカード系電子マネー

流通系電子マネー クレジットカード系電子マネー

井せりゆと行けり 対馬味えスポット

厳原編



#豆駿崎

対馬の南端である豆駿崎。日中はキラキラした水平線が一面に広がり、夜は灯台や漁火がとってもキレイ！遊歩道もぜひ散策を。（厳原町豆駿）

#つつざき #海と空が繋がる場所 #断崖も必見



#万松院

国指定史跡でもある万松院は、対馬藩主・宗家の菩提寺。山門と仁王像は対馬最古の木造建築なのだそう！周辺も散策して歴史を感じて。（厳原町厳原西里）

#ばんじょういん #日本三大墓地
#百雁木や大杉も見どころ



#鮎もどし自然公園

川全体が天然の花崗岩で覆われた全国でも珍しい風景！長い時間をかけて作り出された自然のアートをいろんな角度から撮ってみて！（厳原町久田）

#春～秋がおすすめ #夏は水遊びも最高
#石積みも美しい



#feel_tsushimaを付けて
思い出をシェアしよう

厳原エリアには城下町の名残りが色濃い市街地から雄大な自然が広がる豆駿まで様々な絶景スポットが満載！歴史と自然を全身で感じて。



※右記店舗の営業時間は、状況により変更になる場合がございます。

茶屋町 ナイトスポット



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朗らかなママが出迎え。フルーツと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
[料金]2時間飲み放題3,000円
→詳しくはP05



スナック四季

創業35年超を誇り、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も楽しい。

TEL 0920-52-1588

[営]19:00～翌2:00
[料金]2時間飲み放題3,000円
→詳しくはP05



スナックデンエン

ノスタルジックな雰囲気が居心地の良いスナック。話し上手なママとの会話をはじめ、カラオケやお酒と共に楽しい一夜を過ごせます。

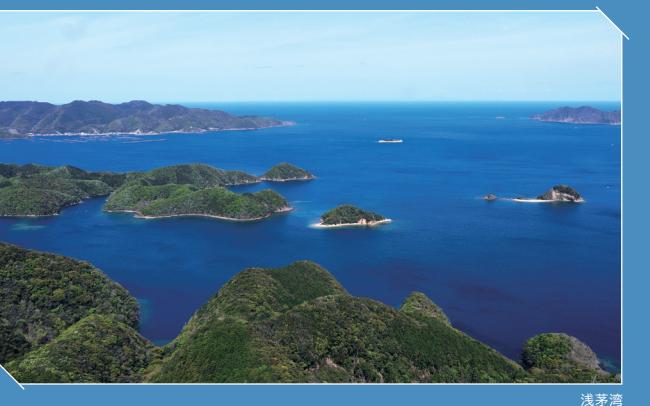
TEL 0920-52-1540

[営]20:30～翌2:00
[料金]2時間飲み放題3,000円、セット料金2,000円
→詳しくはP06

美津島

みつしま

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！



浅茅湾



万関橋近くのレストランで対馬の旬をまるごと堪能！

× つしま亭 さと

P14 1

地元の漁師・生産者と提携し、鮮魚や野菜など対馬の“今美味しい物”を数量限定でご提供。自社農園栽培も行い、対馬産食材にこだわっています。



ドライブの休憩に絶景テラス＆ホットスナックをぜひ

× テイクアウトマルシェ さと

P14 2

大判焼や唐揚げ、ポテトにカレーパンといった軽食から手作りのお弁当までご用意。イートインも可能なほか、お土産コーナーもどうぞご覧ください。



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

[¥]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 JCB PayPay LINE Pay Alipay WeChat Pay



[住]対馬市美津島町久須保661-3
[営]10:00~17:00 [休]木曜日
[¥]大判焼き140円~、お弁当500円~、ポテト250円~
[P]あり

VISA JCB PayPay LINE Pay Alipay

島内外から人気の水産会社が直営する鮮度抜群の食事処

× 看やえん

P14 3

地産地消を大切にし、極力対馬の素材を使用。100品以上のメニューを揃えています。磯焼け対策の「そう介プロジェクト」もどうぞご賞味ください。



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

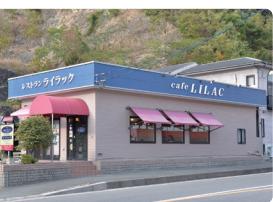
[¥]えん定食1,650円、あらかぶ唐揚げ定食1,210円、

そう介メンチカツ638円

[P]あり 16台

PayPay

洋食を中心に、定食・丼・スイーツなど盛りだくさんのメニューをご用意！国産食材をはじめ水・塩にもこだわった、自慢の一品をご堪能ください。



0920-54-5000

[住]対馬市美津島町鶴知乙325-2

[営]11:00~21:00 ※木曜日は16:00迄 [休]木曜日の夜

[¥]特製ハンバーグ1,150円、特製ちゃんぽん950円

[P]あり 6台

PayPay LINE Pay

和・洋メニューが揃うホテル空港INN内のレストラン

× レストラン チコ

P14 5

朝晩は宿泊者専用、一般の方はお昼のみご利用頂けます。イチオシは日替定食990円！その日一番のおすすめを提供しますので内容はお楽しみに。



0920-54-3329

[住]対馬市美津島町鶴知乙362-1

[営]7:30~21:00※朝・夜は宿泊専用 [休]なし

[¥]日替定食990円

[P]あり 30台

VISA JCB PayPay



“ほっ”と落ち着く空間で心もお腹も満たそう

🍴 カフェ ほっとたいむ P14 6

対馬名物のとんちゃん定食や郷土料理ろくべえをはじめ、各種定食が人気です。お食事後は併設のお土産コーナーでお買い物もお楽しみいただけます。



📞 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
[¥]日替り定食770円、とんちゃん定食880円
[P]あり 180台

VISA MasterCard JCB Diners Club PayPay R Pay LINE Pay Apple Pay
Alipay+ WeChatPay 交通系電子マネー 流通系電子マネー クレジットカード系電子マネー

絶景と共に味わう料理は格別！ランチもディナーもOK

🍴 レストラン漁火 P14 8

海を望むロケーションと共に、地元の食材を取り入れたランチやディナーを堪能。おすすめは、対馬の郷土料理が楽しめる「玄人御膳（要事前予約）」。



📞 0920-54-9100

[住]対馬市美津島町鶴知甲41-10
[営]11:00~21:30(OS21:00) [休]なし
[¥]玄人御前2,750円、フレンチフルコース4,320円~
(2日前迄に予約) [P]あり 70台

VISA MasterCard JCB Diners Club PayPay

2020年にリニューアルした海辺のかわいい宿

🏡 Fisherman's House くろいわ P14 10

北欧風でおしゃれな雰囲気の客室は全12室。女性や家族連れ、釣り好きな方にご好評を頂いています。新鮮な魚介がたっぷりの夕食もお楽しみに！



📞 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

VISA MasterCard JCB Diners Club PayPay
交通系電子マネー クレジットカード系電子マネー

新鮮で美味しいジビエ肉は島内の飲食店からも大人気

🍴 猪鹿鳥 P14 7

対馬またぎ（猟師）の店主が厳選したジビエ肉を提供。迅速・丁寧・的確に捌き、クセの少ない肉を提供しています。自慢の焼肉をご賞味ください。



📞 0920-54-2126

[住]対馬市美津島町鶴知乙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1,000円、猪肉追加700円、鹿肉追加500円、ディナー3,000円~ [P]あり



充実の設備&絶景が人気のグループ・団体向け宿泊施設

🏨 ALOHA HOTEL P14 11

15部屋すべてにユニットバスを備えたゲストハウス。海に臨む立地で、窓からの眺めはもちろん大自然を感じながらの朝散歩も人気です。



📞 0920-54-2344

[住]対馬市美津島町久須保550-62
[営]チェックイン15:00~、チェックアウト10:00 [休]なし
[¥]1泊朝食付6,000円/1人、2名利用時8,800円/1部屋、3~4名利用時12,000円/1部屋
[P]あり 20台

ビジネスマンや家族連れにも人気の老舗ホテル

🏨 ホテル空港INN P14 13

和・洋室の36室を保有。厳原港・空港まで送迎を行うほか、レンタカーとのセット料金もございます。また年に10泊以上される方は割引をご用意！



📞 0920-54-3329

[住]対馬市美津島町鶴知乙362-1
[営]チェックイン16:00~22:00、チェックアウト10:00
[休]なし [¥]素泊り4,950円~、朝食付5,720円~、夕食のみ6,600円~、2食付7,370円~
[P]あり 30台

VISA MasterCard JCB Diners Club PayPay

空港近くで利便性◎レンタカー併設のログハウス

🏡 ロッジ対馬 P14 12

フィンランドの木材を日本仕様に設えたログハウス。30年経った今も漂う清々しい木の香りと、四季折々の眺望が1日の疲れを安らげてくれます。



NAGASAKI
SAFETY
◆◆◆

📞 0920-54-4700

[住]対馬市美津島町鶴知乙306
[営]チェックイン16:00~※時間前応相談、チェックアウト10:00
[休]なし [¥]1泊朝食付6,600円~※2名利用時は5,500円/1人
[P]あり 20台

VISA MasterCard JCB Diners Club PayPay 交通系電子マネー 流通系電子マネー

水平線・漁火・朝日を眺める絶景。料理も接客も大満足

🏨 対馬グランドホテル P14 14

テラスから望むオーシャンビューは圧巻！最高のロケーションと共に対馬の海山の幸を味わえ、島内唯一の天然温泉で旅の疲れを癒せます。



NAGASAKI
SAFETY
◆◆◆

📞 0920-54-9100

[住]対馬市美津島町鶴知甲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

VISA MasterCard JCB Diners Club PayPay

2022年4月にリニューアルしたプライベート絶景宿

🏡 民泊ゆづり葉 P14 15

広々とした7LDKコンドミニアムタイプで1棟貸しプランが大人気！旬の食材や魚介類を持込み、家族や仲間と海を眺めながらBBQを楽しめませんか？



NAGASAKI
SAFETY
◆◆◆

📞 090-8663-6262

[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



ホテル対馬への宿泊でレンタカー料金が一層お得に！

オリックスレンタカー 対馬空港ツバキ店 P18 16

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、大荷物の方も安心してご利用ください。



📞 0920-54-2220

[住]対馬市美津島町鶴知乙304
[営]8:00~19:00 [休]なし
[¥]軽4,950円~、Aクラス(普通車)6,050円~
[P]なし



⌚ 交通系電子マネー ⌚ 流通系電子マネー ⌚ クレジットカード系電子マネー

創業40年の実績と温かいスタッフにリピーター多数！

吉永空港レンタカー 本社 P18 18

自社整備工場を構え、常に安心安全で多彩な車種を約70台保有。送迎のほか、対馬に詳しいスタッフが観光名所や季節の見どころ等もご案内します。



📞 0920-54-4111

[住]対馬市美津島町鶴知乙306
[営]7:00~19:00 [休]なし
[¥]軽4,400円~、コンパクトカー5,500円~
[P]なし



明るく親身な接客で旅を一層ワクワクさせるレンタカー

バジェットレンタカー 対馬空港店 P18 17

オリジナルガイドブックや観光プランのご提案など、対馬を満喫して頂けるサービスをご用意！車を貸すだけじゃないおもてなしを心がけています。



📞 0920-54-6020

[住]対馬市美津島町鶴知乙293-2
[営]8:00~19:00 [休]年中無休
[¥]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



レンタカー+ホテル空港宿泊のお得なセット料金あり！

ホテル空港INN・空港レンタカー P18 19

軽自動車15台・普通車4~5台を所有。空港・厳原港(要予約)への送迎もOKです。ホテル併設ならではの利便性&料金で皆様をお待ちしています。



📞 0920-54-3329

[住]対馬市美津島町鶴知乙362-1
[営]7:30~22:00 [休]なし
[¥]軽・コンパクトカー4,400円~、ワゴン10,450円~
[P]あり



最長の歴史を誇る観光バスで団体・社員旅行を快適に

ホテル対馬バス P18 20

20~45名迄対応できる観光バス。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用意。



📞 0920-54-3868

[住]対馬市美津島町鶴知乙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



対馬の海を見て・触れて・楽しく学べる体験ツアー！

海遊記 P14 22

漁船に乗って養殖場の餌やり・海底観察・魚釣りなどを体験できます。ガイドは対馬の海を熟知した現役の漁師。海の魅力を存分に満喫してください！



📞 0920-54-3002

[住]対馬市美津島町久須保668
[営]受付9:00~15:00※時間外応相談、予約は17:00迄
[休]月曜日
[¥]一般7,500円、島民割引6,500円、ファミリー割引6,000円
[P]あり
⌚ PayPay



対馬の“旨い”が勢揃い！生産者直送の新鮮食材

対馬ふれあい市場 P14 24

穴子・サザエ・塩うに等の海産物から、かすまき・とんちゃん・椎茸・地酒まで豊富に品揃え。旬の丸魚が大量に並ぶこともあり、発送も承ります。



📞 0920-54-3334

[住]対馬市美津島町鶴知乙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、かすまき小まき10個入1,600円
[P]あり 180台



⌚ Alipay+ ⌚ 微信支付 ⌚ 交通系電子マネー ⌚ 流通系電子マネー ⌚ クレジットカード系電子マネー

初心者・子どもでも大丈夫！穏やかな浅茅湾で釣り体験

遊漁船 さいかい丸 P14 21

美しい島々に囲まれた浅茅湾で釣り体験はいかが？道具一式を揃えていますので、誰でも気軽に手ぶらでOK！アジ・タイ・イトヨリ等が釣れますよ。



📞 090-5930-7506

[住]対馬市美津島町島山23
[営]8:00~18:00※前日迄に要予約 [休]なし
[¥]~4時間20,000円/4名、+1人2,000円、+1時間2,000円、エサ代1,000円 [P]あり

安心・安全・新鮮な対馬の海の幸を全国にお届け！

丸徳水産 P14 23

養殖～加工まで品質にこだわり、刺身・干物・惣菜など20種以上の商品を展開。直販や島内の土産店のほか、ECショップからもご購入いただけます。



📞 0920-54-3002

[住]対馬市美津島町久須保668
[営]9:00~17:00 [休]月曜日
[¥]アジ干物(2枚)280円、塩サバ干物350円、スルメ一夜干し420円
[P]あり
⌚ PayPay



全国新酒鑑評会をはじめ受賞履歴多数の対馬が誇る酒屋

河内酒造 合名会社 P14 25

大正8年から続く島唯一の造り酒屋。長年島民に愛される金賞受賞の甘口日本酒「白嶽」をはじめ、対州そば使用の焼酎や斗瓶取りなど限定商品もご用意。



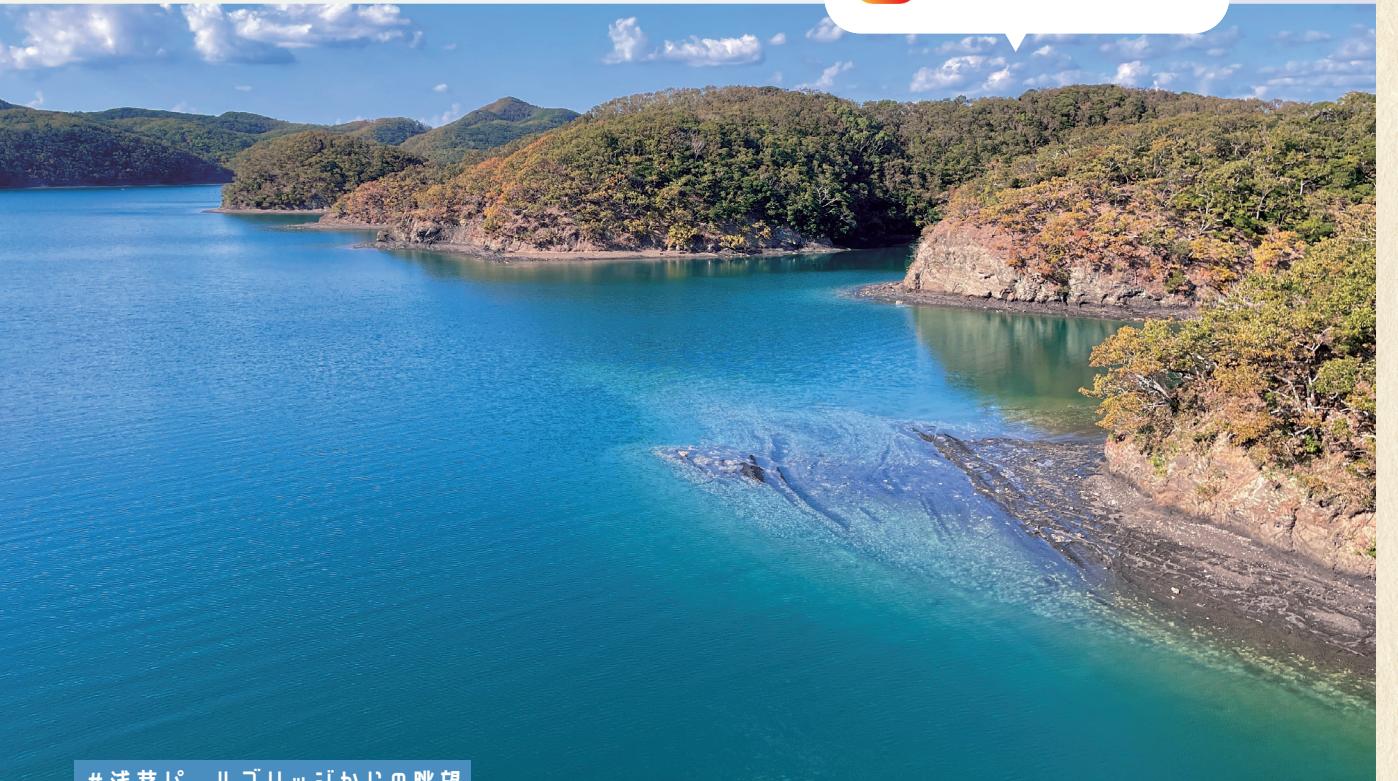
📞 0920-54-2010

[住]対馬市美津島町鶴知甲490-1
[営]9:00~19:00 [休]日曜日、祝日
[¥]白嶽(上撰/一升)2,090円※2023春改訂予定
[P]あり



井せりゅと行けり 対馬味えスポット

美津島編



#浅茅パールブリッジからの眺望

透明度が高く穏やかな湾なので、橋の上からでも海の中が見える絶景！もこもことした島々が織りなす、浅茅湾ならではの眺望は必見。
(美津島町島山)

#あそうわん #春は緑がキレイ #橋の絵にも注目



#赤島大橋



#美津島町海水浴場(太田浜)



#住吉神社(鴨居瀬)

エメラルドグリーンの海が広がる絶景スポット！橋の上からは海面を、橋の下からは橋と海とをセットにした一枚を撮ってみよう。(美津島町鴨居瀬)

#10~14時頃がおすすめ #リアス式海岸 #赤い橋

勝見ノ浦・太田浜を遊歩道で結んだ双子の海水浴場。水質AAランクのキレイな海と砂浜、沖の方まで見渡せる景色にきっと癒されるはず！(美津島町鴨居瀬)

#勝見ノ浦側からも必見 #春~夏がおすすめ #沖にはミドリサンゴも

島の中央辺りに位置する美津島は、島々が多くリアス式海岸が望めるエリア。南国のような青い海が広がり、どこを撮っても映えるはず！



#feel_tsushimaを付けて思い出をシェアしよう

TSUSHIMA

かすまきマップ



対馬の伝統菓子 かすまきのルーツ



創業明治32年、受け継がれる伝統の味

かすまきは餡をカステラ風の生地で巻いた和菓子。江戸時代、参勤交代によって江戸から帰島した藩主を迎えるにあたり、贅沢品だった砂糖(餡)をたっぷりと使って長旅の疲れを癒したことなどがルーツと言われています。明治以降は庶民の間にも広まり、島の伝統菓子としてお土産や冠婚葬祭の引き出物として親しまれるようになりました。

対馬で親しまれるかすまきは長さ約十センチ、厚さ約四センチが標準的なサイズです。ずんぐりとした形状が特徴で、どっしりと食べ応えがあります。島内では九軒の製菓店でかすまきが製造され、最近は食べやすいひと口サイズやミニサイズも登場。店舗によって生地の厚さや餡の種類に違いがあるので、食べ比べもおすすめです。

ずんぐり、どっしり！
対馬かすまきの特徴

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

菫匠 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

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

長崎県内で
親しまれる
かすまきイロイロ

かすまきは対馬だけでなく、壱岐や島原市でも製造されています。壱岐



約1/3サイズの小さきはお茶のお供に◎

市のかすまきは対馬に比べると細く、島原のかすまきは外側にザラメがまぶしてあるのが特徴です。島原市や南島原市で親しまれる「とら焼き」は、变成つていてありますが、表面が虎模様になつてゐるから面白いですね。

豊玉・峰

とよたま・みね

対馬市のほぼ中央に位置するエリア。“海神”豊玉姫命（とよたまひめのみこと）をまつり、縁結びのパワースポットとしても注目の「海神社（峰町）」などが鎮座します。



神話の里の大鳥居



本物のあなごを食すならミシュランガイド掲載の名店へ

あなご亭

P22 ①

西沖産あなごから良質な物だけを厳選した「黄金あなご」をご提供。専属契約漁師と目利き職人が誇る、脂乗り&骨の柔らかさをぜひご賞味ください。



NAGASAKI
SAFETY
◆◆◆

0920-58-2000

[住]対馬市豊玉町仁位2091-3
[営]毎曜日～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
[料]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

海に囲まれた絶景も必見！国道沿いの黄色い外観が目印

ティールーム こかけ

P22 ②

細切り豚とたっぷりの野菜に卵を絡めた「とんちんちゃん」が食べられるのは対馬で当店だけ！食事やちょっとした休憩にぜひ立ち寄りください。



0920-83-0971

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

QRコード

美しいオロシカ湾と人情味あふれる夫婦がおもてなし

民泊 おろしかの宿

P22 ④

閑静な立地に佇み、和・洋の全8部屋をご用意。夕食は食堂にてご提供いたします。上島・下島に移動しやすい豊玉を拠点にするならぜひ当館へ！



NAGASAKI
SAFETY
◆◆◆

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 [料]1泊5,300円～、朝食付6,300円～、2食付8,700円～
[P]あり 8台



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 [料]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

イカ漁業が盛んな港町にある圧巻の大銀杏が目印の民宿

民泊 銀杏の宿

P22 ⑤

宿泊部屋はご家族にもぴったりな和室を3室ご用意。宿主が獲った新鮮な魚介や自家栽培の野菜を使った食事が大人気です。釣りや農業体験もございます。



NAGASAKI
SAFETY
◆◆◆

0920-58-0237

[住]対馬市豊玉町千尋藻341
[営]チェックイン16:00～※時間外応相談、チェックアウト10:00
[休]なし [料]1泊5,500円、朝食付6,380円、2食付8,580円※子ども料金あり
[P]あり 2台

QRコード



島内でも人気のプライベートリラクゼーションサロン

怡康館 対馬豊玉店

P22 6

アロマトリートメントや台湾式足つぼが大人気！登山・散策・仕事での疲れをじっくりほぐして癒します。また対馬蜜蠟のバーム作り体験も好評です。



090-8944-0205

[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、オイルリンパケア40分4,400円~
[P]あり
VISA MasterCard JCB American Express PayPay R Pay d払い au Pay PayPay
交通系電子マネー 流通系電子マネー



安心安全で高鮮度な対馬グルメをお手頃価格でお届け

とよたま物産店

P22 8

海産物の加工を手掛ける対馬地域商社の直営店です。海産物のほか対馬の名産品・特産品も多数ご用意。お得な訳あり商品が並ぶ場合もあるので必見です。



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、するめいか一夜干し(1枚入)など※価格は店頭で要確認
[P]あり

PayPay



地名クイズ

全部解けたら対馬マスター!?
対馬には難解な地名がたくさん。
マップに地名を入力しても…「あれ? 変換できない!」なんてことも!?
皆さんはいくつ読みますか?

- | | | | |
|--------|-------|---------|--------|
| 1. 厳原 | 5. 佐賀 | 9. 小鹿 | 13. 芦浦 |
| 2. 上県 | 6. 鹿見 | 10. 豆酸 | 14. 阿連 |
| 3. 鶴知 | 7. 舟志 | 11. 佐奈豊 | |
| 4. 大漁湾 | 8. 女連 | 12. 千尋藻 | |



答え 1. ひだらひら 2. かみくに 3. つるし 4. おさかわわい 5. さとう 6. うきみ 7. ふなしひ 8. みつざわ 9. さとなつこ 10. とうさん 11. さなつこ 12. せんそう 13. あしらひ 14. おな

海・農業・食体験を通して対馬グルメにふれあおう

民泊 銀杏の宿

P22 7

一番人気の船釣りをはじめ、陸釣り・郷土料理作り・農業など、対馬の食文化体験をご提供。お子様もOKです。家族みんなで思い出を残してみては?



0920-58-0237

[住]対馬市豊玉町千尋藻341
[営]受付8:00~18:00※3日前迄に要予約
[休]なし
[料]釣り体験(陸1,650円/船5,000円)+道具代2,000円、農業・料理体験 各1,650円 [P]あり 2台

R Pay



伝統×発想力で新たなかすまきの魅力に出会える一軒

菓匠 百乃屋

P22 9

一口サイズの「小まき」を筆頭に“未来へ繋がるかすまき”を日々考案しています。チョコ・コーヒーなど洋風の「komaki」は店頭限定の販売です。

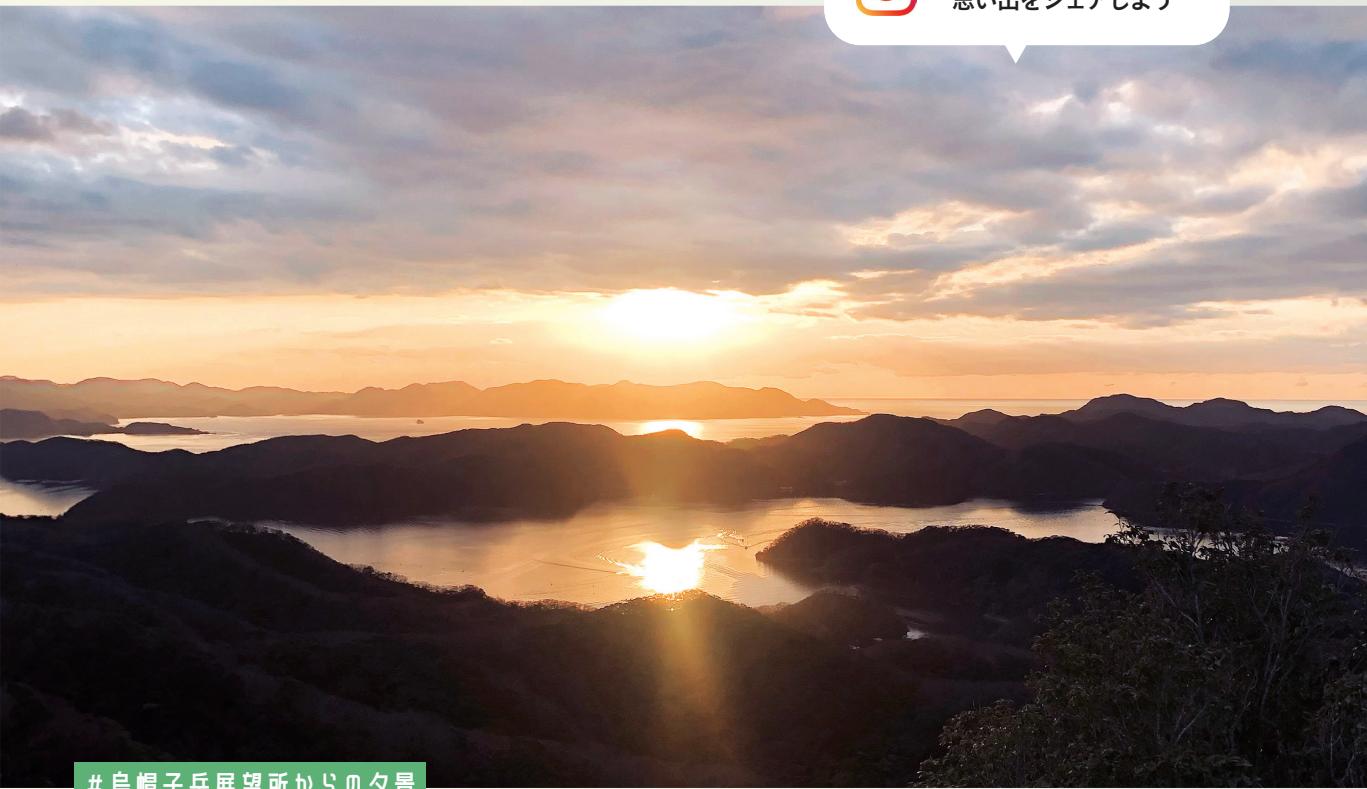


0920-58-0020

[住]対馬市豊玉町仁位1323
[営]9:00~17:00 [休]不定休
[料]かます開き230円、小まき110円、komaki130円
[P]あり



井戸の心と行ける 対馬味之スポット 豊玉・峰編



#烏帽子岳展望所からの夕景

360度アス式海岸が広がる、まさに絶景スポット! 空と海の色が刻々と変わる夕暮れ時は、一瞬たりとも目が離せない。(豊玉町仁位)
#日没直前が見頃 #10分登れば絶景 #マジックアワー



#ヤクスマタ塔
地元の祭りに向けて海岸の石を円すい状に積み上げられた石塔。年ごとに少しずつ形状や大きさが異なるので、SNSでシェアされた写真と見比べてみるのも楽しい。(峰町木坂)

#御前浜 #実は国の選択無形民俗文化財 #藻小屋も必見



#海神社

長い石段を上ると、開放的な拝殿がお目見え! 陽の光が差し込む美しい景色に心洗われるはず。本殿前の遊歩道は、野鳥を見ながら散策するのもおすすめ。(峰町木坂)

#かいじんじんじゃ #野鳥の森 #対馬一ノ宮

豊玉・峰エリアは神話の里や烏帽子岳に貝塚など、古代を感じさせるスポットが多数。対馬の原風景に想いを馳せながら巡ってみて。



#feel_tsushimaを付けて
思い出をシェアしよう



ものづくり ※所要時間 短め

蜜蝋バーム

ikoukan 嶽原店 (P10) 080-8388-0205

怡康館 対馬豊玉店 (P24) 090-8944-0205

パール・シーグラスなど

MADO 嶽原店 (P10) 080-5859-9414

MADO 比田勝店 (P35) 080-6490-8363

パールアクセサリー

対馬パール (P35) 080-8553-4433

雑貨制作

サステナブルショップMIT (P35) .. 0920-84-2366

絵手紙／NPO対馬郷宿(半井桃水館) 0920-52-2422

貝磨き／蜜蝋クリーム／NPO法人対馬次世代協議会 対馬コノソレ 0920-52-7135

革・シーグラスなど／Cafe つしま 080-2088-0979

シルバークラフト／KOMIYA SILVER 090-5933-8583

パール小物制作・瞑想／ひのき山荘 対馬 0920-52-1776

木工／対馬ヤマネコ工房 090-8834-0285

レザーブラフ／一般社団法人 daidai info@daidai.or.jp

調理ほか ※所要時間 短め

海鮮丼作り

すし処 慎一 (P32) 0920-86-3749

そば打ち

体验でいい塾「匠」 (P07) 0920-56-0118

ろくべえ作り

対馬物産館オープン工場 お船江店 (P11) 0920-52-2929

韓国料理作り・伝統衣装

対馬STORY (P10) 080-8738-3084

酒蔵見学・きき酒

河内酒造 合名会社 (P19) 0920-54-2010

そば打ち／そば道場 美津島店 0920-54-8311

乗馬・餌やり／対州馬廻舎～ふれあい牧場～(あそうベイパーク内) 0920-54-5532

釣り ※所要時間 長め

民泊 おろしかの宿 (P23) 0920-58-1613

遊漁船 さいかい丸 (P19) 090-5930-7506

Fisherman's Houseくろいわ (P16) 0920-54-2086

民泊 銀杏の宿 (P23) 0920-58-0237

海龍 090-8832-0240

総合釣りセンター 民宿 梅乃家 0920-57-0096 / 090-8411-1091

S-S-FISHING tidoriro@yahoo.co.jp

Blue Frame 080-2701-4248

民宿 つりの家 0920-54-2711

日昇漁業株式会社 090-5672-9514

今村商店 0920-86-2015

ツアーカウント

合同会社ビーコンつしま (P10) 090-4810-2456

合同会社 of TSUSHIMA 090-6772-8886

対馬グリーン・ブルーターリズム協会 0920-85-1755

対馬観光ガイド

藤井敦子

対馬観光ガイド
せりにやん

QRコード

アクティブルジャー ※所要時間 長め

漁場見学・漁船ツアー

海遊記(有限会社丸徳水産) (P19) 0920-54-3002

SUP・釣り

Bay Shore(ベイショア) (P34) 0920-86-2262

天体観測

対馬みうだペンション (P33) 0920-86-3110

みかん狩り

民泊ごんどう (P09) 0920-57-0775

クルージング／株式会社畠島 0920-52-0308

シーカヤック／対馬カヤックス 090-4981-5064

シーカヤック／有限会社対馬エコツアーアー 0920-54-3595

スキーバーディビング／スキーバーディビング屋「上々」 0920-52-5011

スキーバーディビング・SUP／abyss(アビス) 080-3900-0677

釣り・ろこぎなど／民宿浦浜 0920-58-0272

SUP・釣り・終活・ドローン／Shima.lab 0920-52-1600

サイクリング・紅茶作り／つしま大石農園 0920-84-5176

小物制作・サバイバルゲーム・悠遊カフェ&レンタカー 080-1768-2119

ノルディックウォーキング／バランスケアラボつしま 070-4377-1425

上県・上対馬

かみあがた・かみつしま

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。「異国の見える丘展望台(上県町)」「韓国展望所(上対馬)」が整備されています。



異国の見える丘展望台から韓国を臨む

ガソリンスタンド営業時間	
G-1	平日・土・祝/7:00~19:00、日/8:00~18:00 TEL 0920-85-0500
G-2	平日・土・祝/7:00~19:00 TEL 0920-85-0038
G-3	平日・土・祝/7:00~19:00 TEL 0920-84-5311
G-4	平日・土/7:00~19:00、日・祝/8:00~18:00 TEL 0920-84-2202
G-5	平日・土・祝/7:30~18:00 TEL 0920-87-0006
G-6	平日・土/7:30~18:00、祝/8:00~17:30 TEL 0920-88-9775
G-7	平日・土・日・祝/8:00~18:30 TEL 0920-86-3510

上対馬市街地マップへ
(右ページ)市街地
MAP

Kamitsushima



本格中華料理が気軽に食べられる上島では数少ない一軒

起龍軒

P28 1

お一人様から家族連れまでご利用頂ける中華料理店です。一番人気はラーメン+炒飯のセット。ほかにも本格中華を手頃な価格で多数取り揃えています。



0920-84-2873

[住]対馬市上県町佐須奈1838-7
[営]11:00~14:00、18:00~22:00
[休]月曜日※ほか不定休あり
[料]ラーメンセット1,200円、餃子500円、回鍋肉1,200円
[P]あり 2台



佐護の豊かな恵みと愛情が詰まった心温まるランチ

さごんキッチン

P28 3

魚・野菜・米と佐護で獲れる旬の食材を使い、家庭料理をベースに地域の方が手作りする料理をご提供。どこか懐かしい味わいをゆったりご堪能ください。



090-8576-5024

[住]対馬市上県町佐護北里995(ふるさとづくり「佐護笑楽校」)
[営]金曜日~日曜日11:30~17:00※お弁当11:30~
ランチ12:00~14:00、カフェ12:00~16:30(L.O.)
[休]木曜日~木曜日 [料]旬のおまかせランチ1,100円、お弁当600円
※ランチ・お弁当は原則事前に要予約 [P]あり 10台

Visa Mastercard JCB American Express PayPay R Pay Alipay WeChat Pay



昭和29年創業の老舗ながら家族で行ける気軽さが魅力

三楽寿し

P29 5

黄金あなごのみ使った穴子料理や寿司・刺身のほか、夜は居酒屋メニューも豊富にご用意！お子様から高齢の方まで地元の方も多くご利用頂いています。



0920-86-2143

[住]対馬市上対馬町比田勝836-2
[営]11:30~14:00、18:00~22:00※日祝日は21:00迄
[休]不定休 [料]並握り1,300円~、とんちゃん900円、
刺身盛合せ1,300円~ [P]あり 1台※ほか近くに無料公共駐車場あり

交通系電子マネー クレジットカード系電子マネー



70年近く愛され続け芸能人も訪れる上県の隠れた名店

お食事処 かつぽれ

P28 2

長年の常連さんも数多い食事処。定食・丼・海鮮やきそばが人気です。近隣へ出前も行き、お弁当は比田勝までお届け。芸能人にちなんだ定食も好評です。



0920-84-2055

[住]対馬市上県町佐須奈乙919
[営]10:00~22:00
[休]日曜日
[料]かっぽれ定食(刺身付)1,200円、海鮮やきそば600円、日替り弁当500円
[P]あり 3台



昭和41年の創業以来愛され続ける比田勝の老舗洋食店

レストラン つしま美松

P29 7

人気No. 1の「美松ランチ」はトンテキや香草が効いたハンバーグなど、こだわりが詰まった一皿。厳選したお肉と自慢のタレは世代を超えて好評です。



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



最大40名迄可！昼は水平線・夜は漁火を眺めてBBQ

殿崎バンガロー&BBQ

P29 4

開放的なBBQ場では、食材持込みプランと海鮮&肉やキッズ向けなど4種のコースが選べる手ぶらプランをご用意。併設のバンガローへ宿泊もOKです。



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]会場使用料(網・炭・トング・火起こし込)3,000円~
1卓、食材持込時+300円/1人、食材提供時+1,500円~/1人
※現金以外は民宿西泊で対応 [P]あり

Visa Mastercard JCB American Express PayPay R Pay Alipay WeChat Pay



「対馬の旨い！」を食べられるコスパも抜群の人気店

おかべ食堂

P29 6

創業45年を誇る元祖西アナゴの専門店。極上あなごをはじめ、本当に美味しい物だけを提供しています。一度食べれば違いに歴然とすること間違いない！



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]刺身+あなご天定食2,500円、とんちゃん定食1,450円
[P]あり 2台



沖縄出身・韓国在住の経験を持つ店主の料理に舌鼓

MADO 比田勝店

P29 11

本場仕込みの沖縄そば・ジューシーメー・皮付ラフテーと、日本人にも合う旨辛ビビン麺を提供！築110年の古民家でゆったりお食事をお楽しみください。



0920-86-4669

[住]対馬市上対馬町比田勝956-4
[営]10:30~15:00 [休]不定休
[料]沖縄そば900円、ジューシーメー300円、旨辛ビビン麺750円
[P]近くに無料公共駐車場あり

Visa Mastercard JCB American Express PayPay R Pay Alipay WeChat Pay



地元の人にもファン多数！優しいママに会いに行こう

スナック 城(しろ)

P29 8

スナックを営み半世紀近く。長年マスターと収集した骨董品たちが今では昭和レトロな空間と男女問わず好評です。お一人様でも気軽にご来店ください。



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、瓶ビール600円
[P]なし



福岡出身の20代店主が奮闘する元気な創作居酒屋

焼鳥と酒 ちよいと、

P29 10

一本ずつ串打ちした焼鳥や創作料理を中心に、独自メニューを揃えています。飲み切りボトルやカクテルも多数！一人でも気兼ねなくご来店ください。



0920-86-4112

[住]対馬市上対馬町比田勝679-24
[営]17:00~22:00(L.O.)※要問合せ [休]月曜日
[料]焼鳥100円~、鶏ささみのたたき800円、牛タン塩焼き1,000円※税別
[P]あり

Visa Mastercard JCB American Express PayPay Alipay WeChat Pay



夜は居酒屋メニューも揃う博多仕込みの豚骨ラーメン店

マルフクラーメン

P29 12

長時間炊きであっさりかつコクのある豚骨スープが自慢のラーメン店です。座敷がありますので、家族連れのランチや夜の宴会もお楽しみいただけます。



0920-86-2888

[住]対馬市上対馬町比田勝1011-1
[営]11:00~15:00、18:00~23:00 [休]不定休
[料]マー油ラーメン980円、味玉ラーメン980円、チャーシューラーメン1,150円
[P]近くに無料公共駐車場あり

PayPay Alipay WeChat Pay

お洒落な空間&豊富なメニューが自慢のダイニングバー

MINATO DINING -みなと食堂- P29 13

ピザ・パスタ・バーガー・タコスと多彩な料理に、夜は約300種のお酒をご用意。デリバリーOKなので、キャンプ場やホテルからもご注文ください！



📞 090-1084-3710

[住]対馬市上対馬町比田勝850
[営]毎日18:00~24:00、土曜日・日曜日12:00~24:00
※デリバリー受付は毎日11:00~20:00 [休]火曜日~木曜日
※ティケアウト&デリバリーは対応 [¥]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

華やかな店内&美酒に酔いしれる素敵なひととき

スナック ブルームーン P29 15

豊富なドリンク&飲み放題が好評で、お一人様・女性のご来店多数！食事は近隣の飲食店から注文でき送迎もOKです。飲んで歌って夜を楽しみましょう♪



📞 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
[¥]90分飲み放題3,000円、毎週木曜レディースデー2,500円(90分飲み&歌い放題)
[P]近くに無料公共駐車場あり※送迎あり

絶品穴子や海鮮料理をカジュアルに頂けるお食事処

島めし家 北斗 P29 17

穴子漁師が営む対州(大衆)酒場。肉厚でふわふわな西沖産穴子の釜めし・カツ・刺身等がございます。また、ご相談に応じた穴子コースも承ります。



📞 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
[¥]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

※流通系電子マネー

1948創業の寿司店で旬の鮮魚を使った逸品に舌鼓

みなと寿し P29 14

穴子・甘鯛をはじめ玄界灘の荒波で育った地魚を厳選してご提供。最大20名の大広間もございますので、お一人様から団体様までご利用いただけます。



📞 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)
[¥]昼2,000円、夜5,000円
[P]近くに無料公共駐車場あり

※流通系電子マネー

穴子船・幸生丸直営店で鮮度抜群の対馬の幸を！

すし処 慎一 P29 16

店主は西沖産穴子の漁師。獲れたての食材を寿司職人が最高の料理に仕上げて提供します。寿司・和食・対馬産樽を使った穴子重をご堪能ください。



📞 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
[¥]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

※流通系電子マネー

比田勝港前で朝~夜まで利用できるカフェ&レストラン

つしまレストランホテルプラザ P29 18

対馬食材を使った郷土料理が好評。特に「いりやき(要予約)」は長時間炊いた鶏ダシと対馬どんこや地元野菜が調和した逸品です。昔ながらの味をぜひ！



📞 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
[¥]お任せ会席3,000円~、いりやき要相談(要予約)
[P]あり

※流通系電子マネー

小学校に泊まれると島内外で話題！地域密着の宿泊施設

Guest House さごんヴィレッジ P28 19

佐護小学校を改装し、男女別のドミトリーや個室をご用意。キッチン・ランドリー・談話室完備で長期泊にも最適です！佐護の魅力を全身で感じませんか？



📞 090-8576-5024

[住]対馬市上対馬町佐護北里995(ふるさとづくり「佐護笑楽校」)
[営]チェックイン16:00~22:00、チェックアウト10:00
[休]なし [¥]ドミトリー4,400円/1名
※学生・島民割550円、ほか個室あり [P]あり 10台

※学生・島民割550円、ほか個室あり [P]あり 10台

三宇田海水浴場や温泉近くのペンションがより快適に！

対馬みうだペンション P28 21

SUP・遊漁船・天体観測など体験プランをご用意。個室棟(6部屋)と共有スペース付団体棟があり、お一人様から団体様まで大自然を満喫できます。



📞 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
[¥]個室3,500円~/1名(4名利用時)、団体棟30,000円~ [P]あり

潮騒と絶景が広がる和の空間で過ごす贅沢なひととき

花海荘(かみそう) P29 23

全26部屋中18部屋が、漁火や朝陽を一望できるオーシャンビューの絶景宿。1Fのレストランでは地元食材たっぷりの和会席をご用意しています。



📞 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
[¥]1泊2食付9,600円~/1名
[P]あり 30台

※20:00以降は要連絡、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

屋外ラウンジ新設！雄大な自然を快適空間で満喫しよう

星空と海辺のリゾート スロースグランピング P28 20

床暖房完備&BBQテラス付のプライベートコテージは全10棟。食材と最低限の荷物だけでアウトドアを楽しめます。焼き立ての窯焼きピザも必食です！



📞 0920-86-2063

[住]対馬市上対馬町泉347-1
[営]チェックイン15:00~18:00、チェックアウト10:00
[休]なし [¥]大人2名1泊12,100円~、BBQ3,300円/1名 [P]あり

※大人2名1泊12,100円~、BBQ3,300円/1名 [P]あり

ワーケーション対応もOKな絶景を臨むバンガロー

殿崎バンガロー&BBQ P29 22

全棟Wi-Fi・冷暖房を完備し、内2棟はデスクやベッドもご用意。国定公園エリアである殿崎の景観を堪能しつつ仕事や旅行をお楽しみいただけます。



📞 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8:30~10:00 [休]なし
[¥]ワーケーション棟1泊5,000円~/1棟・5泊~、バンガロー1泊8,400円~/1棟※現金以外は民宿西泊で対応 [P]あり

※ワーケーション棟1泊5,000円~/1棟・5泊~、バンガロー1泊8,400円~/1棟※現金以外は民宿西泊で対応 [P]あり

グループ宿泊に最適な最大10名OKのゲストハウス

貸しハウス 離れ屋 P29 24

民宿西泊の別館をリフォームしたゲストハウス。西泊海水浴場へ徒歩3分&キッチン・洗濯機も完備しており、家族旅行や合宿などにおすすめです。



📞 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
※20:00以降は要連絡、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

※20:00以降は要連絡、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

港町の風情と伝統的な建物で非日常なひとときを

民宿 西泊 P29 25

檜の香りが心地良いシーティングエリア付和室は全5部屋。食事付宿泊の際は築150年の食事処で提供いたします。心安らぐ時間をお過ごしください。



📞 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※20:00以降は要連絡、チェックアウト10:00

[休]なし [¥]素泊り1泊5,000円~、2食付8,300円~

※2名以上割引あり [P]あり 5台

VISA MasterCard JCB Diners PayPay R Pay YOKA Pay



睡眠・食事・接客を大切にする姿勢にリピーターも多数

つしまレストランホテルプラザ P29 26

寝具にこだわり広々とした和・洋の12室をご用意。対馬食材をバランス良く提供する夕食も人気です。朝食は一般の方も予約(830円)で承ります。



NAGASAKI
SAFETY

📞 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

[¥]素泊り5,000円~、朝食付5,800円~、2食付7,400円~

[P]あり

VISA MasterCard JCB Diners PayPay LINE Pay R Pay Alipay

ちょっとした空き時間を活用して対馬の思い出作りを

MADO 比田勝店 P29 31

対馬本真珠アクセサリー・シーグラスランプ・アロマキャンドル作りなど、小1時間でできる体験が勢揃い。当日予約もOKなので、お電話はお気軽に！



📞 080-6490-8363

[住]対馬市上対馬町比田勝956-4

[営]10:00~17:00 [休]不定休

[¥]真珠体験2,000円~、シーグラス工作1,000円~、

ハーブハンドクリーム制作1,500円~ [P]近くに無料公共駐車場あり

VISA MasterCard JCB Diners PayPay R Pay LINE Pay Alipay

旅の記念に対馬産パールで自分だけのアイテム作り

Tsushima Pearl(対馬パール) P29 32

対馬パールのアクセサリーを販売するほか、30分~1時間でできる手作り体験を実施。選んで作る楽しさと素敵なお土産で思い出を作りませんか？



📞 080-8553-4433

[住]対馬市上対馬町比田勝200-1F

[営]10:00~16:00※体験は2日前迄に要予約 [休]不定休

[¥]体験/キーホルダー1,500円、ピアス3,000円、

革ブレス3,900円、プレスレットチェーン2,500円

[P]あり 1台

比田勝港から徒歩3分！2017年誕生の絶景ホテル

DAEMAD HOTEL(テマドホテル)比田勝 P29 27

小高い丘に位置し、和・洋室・ユニバーサルルームの全85室を完備。最大292名収容できますので、個人のお客様から団体のお客様まで大歓迎です！



NAGASAKI
SAFETY

📞 0920-86-3666

[住]対馬市上対馬町比田勝字ダラノ木960

[営]チェックイン16:00~※時間外応相談、チェックアウト10:00

[休]なし [¥]素泊り5,000円、朝食付5,800円

[P]あり 20台

VISA MasterCard JCB Diners PayPay



飲食・土産と手掛ける対馬久兵衛が宿泊施設をオープン

宿坊 仁兵衛 P29 28

一棟貸しで最大10名迄宿泊OK！準備や片付け不要の「手ぶらでBBQ(別料金)」もできます。周囲を気にせず楽しみたいグループ宿泊に最適です。



NAGASAKI
SAFETY

📞 0920-86-3522

[住]対馬市上対馬町比田勝956

[営]チェックイン15:00~※応相談、チェックアウト10:00

[休]なし [¥]1泊6,800円/1名、BBQ3h2,980円/1名、宿泊+BBQ9,780円/1名※全て2名~受付 [P]あり



売上的一部分は生き物の保全活動へ寄付している雑貨店

サステナブルショップ MIT(ミット) P28 33

人と生き物の共生をテーマに、対馬の魅力をデザインしたグッズや共同開発商品、対馬の職人・生産者の商品を販売。続々登場する新作も必見です！



📞 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

VISA MasterCard JCB Diners PayPay LINE Pay R Pay Alipay Apple Pay 交通系電子マネー クレジットカード系電子マネー

上対馬最大級の広さを誇るスーパーでお土産探し

スーパーバリュータケス工 大浦店 P28 34

お土産コーナーでは食品以外に雑貨・衣類も充実しており、全国発送も承ります。地元食材がお得に手に入り日曜朝市・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※衣料品・100均は19:00迄、日曜日は8:00~

日曜朝市8:00~11:00、スーパー朝市・ビッグデー朝市は12:00迄

[休]元旦のみ [¥]対馬どんちゃん1,080円~

[P]あり
 VISA MasterCard JCB Diners PayPay LINE Pay

比田勝港からすぐの好立地！予約はお得なネットが◎

バジェットレンタカー 比田勝港店 P29 29

今村石油店併設の軽自動車専門レンタカー店です。追加料金でご返却を厳原港店・空港店に変更できますので、帰路が異なる方もどうぞご利用ください。



📞 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~※ネット割り

[P]なし

VISA MasterCard JCB Diners PayPay



SUPやレンタルポートを満喫できる施設がOPEN！

Bay Shore(ベイショア) P28 30

2022年7月に誕生したマリンレジャー施設。ボートでは釣り道具の貸出しも行い、初心者でも気軽に楽しめます。運が良ければ珍しい白甘鯛が釣れるかも!?



NAGASAKI
SAFETY

📞 0920-86-2262

[住]対馬市上対馬町大増1084

[営]受付8:30~17:00※利用は9:00~16:00、早朝応相談

[休]なし [¥]2時間パック4,900円、1dayパック8,800円、燃料代300円/1kg [P]あり



ここでしか買えない商品が多数！カフェメニューも必見

おかしとおみやげ 楽(ゆずりは) P29 35

ご自宅で楽しめる穴子料理を中心、対馬名物や駄菓子などを豊富に取り揃え。挽きたてのコーヒーやバーガーと共に、ゆっくりお過ごしください。



📞 0920-86-3749(すし処慎一)

[住]対馬市上対馬町古里13-3

[営]10:00~16:30※日祝日は15:00迄 [休]火曜日・第3日曜日

[¥]コーヒー300円~、穴子混ぜご飯の素・穴子生姜煮 各1,080円、あなごカツバーガー500円 [P]あり

PayPay

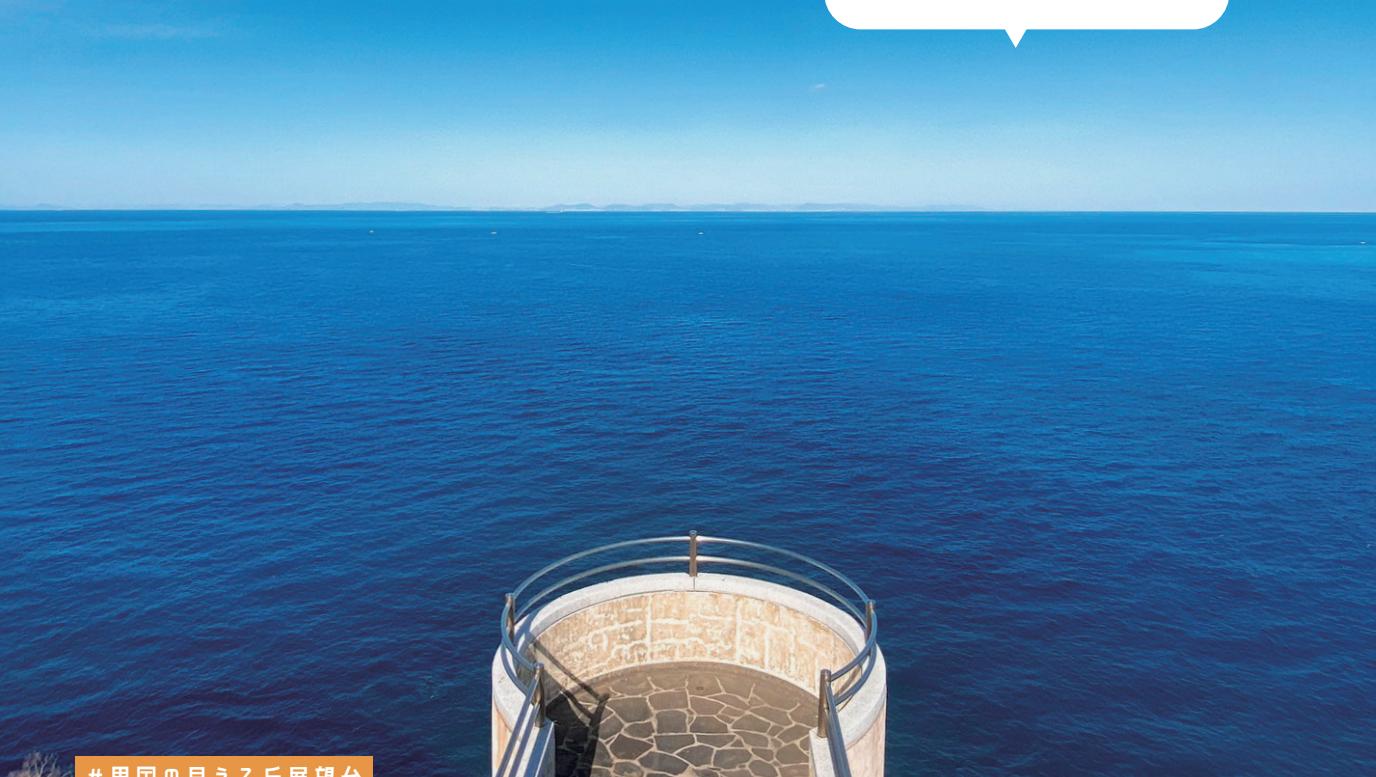


井せりゆと行けり 対馬味之スポット

上県・上対馬編



#feel_tsushimaを付けて
思い出をシェアしよう



#異国の見える丘展望台

目の前に広がる大パノラマの海! 天気が良ければその先に韓国の街並みもバッチリ見える。(上県町佐護北里)

#韓国は秋冬が見頃 #夏は海がキレイ #解放的



#女連の立岩



#オメガ公園



#権現山展望台

波の浸食によって生み出された奇岩。満潮時はリフレクション撮影、潮時には歩いて間近まで行き撮影するのがおすすめ!(上県町女連)

#うなづらのたていわ #満潮も干潮も見頃
#スフィンクス岩も注目

かつて日本で一番高い建造物だった対馬のオメガ塔(電波塔)を解体し、現在は一部モニュメントで展示。無骨で迫力あるパツツは圧巻の一言。(上対馬町大増)

#オメガ塔 #日本で2番目に高い建造物
#対馬ロマン

上対馬をぐるっと見渡せる展望台。緑と青のコントラストが一帯に広がるうえ、気候によっては韓国まで見えるので行く価値あり!(上対馬町西泊)

#5分間の山登り #隠れた名所
#頂上は芝生の広場

FISH COOK BOOK
骨まで食べる かます開き

調理不要で長期常温が可能な魚介料理「FISH COOK BOOK」。なかでも骨まで食べられるカマスは上品な味と大人気!(1枚 864円)

[取り扱い店]日本観光物産館(P11)、対馬物産館オープン工場お船江店(P11)など

天然対馬あなごまぜごはんの素

温かいご飯に混ぜるだけで穴子ご飯ができる便利なアイテム!漁師が厳選した穴子がゴロゴロ入つて食べ応え満点。(160g 1,080円)

[取り扱い店]おかしとおみやげ様(P35)

乾燥アオサ

素材本来の風味や磯の香りが感じられる対馬産のアオサ。栄養たっぷりの海藻を毎日の食事に取り入れよう。(20g 380円)

[取り扱い店]丸徳水産(P19)、肴やえん(P15)など

**対馬紅茶 対馬の名所
彩アソートセット**

「つしま大石農園」が手掛けた紅茶の飲み比べができるセット。観光名所を眺めながら対馬を感じ。(2.5g×2包×5パック 1,134円)

[取り扱い店]ふれあい処つしま特産品の間(P11)

対州そば

対馬そば粉を9割使用した冷凍ゆで麺。一度茹でた麺を急速冷凍しており、短時間で柔らかな食感が楽しめる。(180g 350円)

[取り扱い店]体验であい塾「匠」(P07)など

たねこ型ランチボックス

“たねこ”ことツシマヤマネコの顔をデザインした2段のお弁当箱。子どもや軽めのランチにぴったりのサイズ。(2,000円)

[取り扱い店]サステナブルショップMIT(P35)など

あなご重

人気No.1の「せいろ蒸し」を再現。ふわっとろける煮穴子・穴子の旨味を含んだタレがご飯に良く絡んだ逸品!(1人前 1,296円)

[取り扱い店]あなご亭(P23)など



白嶽 大吟醸

令和4年の全国新酒鑑評会で金賞受賞の銘酒。対馬唯一の酒造所「河内酒造」が誇る大吟醸は対馬グルメと相性抜群!(720ml 3,960円)

[取り扱い店]河内酒造合名会社(P19)など



煮あなご膳

電子レンジで温めるだけで本格的な煮あなご重が楽しめる一品。丁寧に煮込んだふわふわの穴子をとくと味わって。(1折 1,296円)

[取り扱い店]とよたま物産店(P24)

飲食

- P04 島パル Anuenue (アヌエヌエ) 嶺原町今屋敷774-5
 P04 居酒屋 汐路 嶺原町今屋敷693
 P04 めしや 嶺原町大手橋1046
 P04 おおてばし酒場 六角堂 嶺原町大手橋1050
 P04 レストラン有明 (ゆうめい) 嶺原町大手橋1053
 P04 豆狸 (まめだ) 嶺原町大手橋1055
 P05 旬彩 和らく 嶺原町大手橋1056-1階
 P05 味処 千両 嶺原町大手橋1079
 P05 お食事処 八丁 嶺原町大手橋1094-6
 P05 居酒屋 対玄 嶺原町大手橋1094
 P05 スナックみゆき 嶺原町大手橋1095-1階
 P05 スナック四季 嶺原町大手橋1197
 P06 海風商事 嶺原町大手橋1220-2
 P06 すしやダイケー 嶺原町久田道1659
 P06 RON 嶺原町田渕808
 P06 YELLOW BASE COFFEE 嶺原町田渕808
 P06 つしま愛ランド 愛でたいカフェ 嶺原町田渕1036-2
 P06 スナックデンエン 嶺原町田渕1013
 P07 お食事処 じょう 嶺原町西里373
 P07 体験でいい塾「匠」 嶺原町下原82-12
 P07 和牛バラダイス 焼肉ひすい 嶺原町宮谷225
 P07 寿し処 橘 嶺原町宮谷74
 P07 MADO 嶺原店 嶺原町宮谷64-2
 P15 つしま亭 さと 美津島町久須保661-3
 P15 テイクアウトマルシェ さと 美津島町久須保661-3
 P15 餃や えん 美津島町鶴知乙332-1
 P15 レストラン&カフェ ライラック 美津島町鶴知乙325-2
 P15 レストラン チコ 美津島町鶴知乙362-1
 P16 カフェ ほっとたいむ 美津島町鶴知乙505-1
 P16 猪鹿鳥 美津島町鶴知乙486-1
 P16 レストラン漁火 美津島町鶴知甲41-10
 P23 あなご亭 豊玉町仁位2091-3

P23 ティールーム こかげ

- P30 起龍軒 上県町佐須奈1838-7
 P30 お食事処 かつぼれ 上県町佐須奈乙919
 P30 さごんキッチン 上県町佐護北里995
 P30 殿崎バンガロー&BBQ 上対馬町西泊840-2
 P30 三楽寿し 上対馬町比田勝836-2
 P30 おかげ食堂 上対馬町比田勝835
 P31 レストラン つしま美松 上対馬町比田勝819
 P31 スナック 城 (しろ) 上対馬町比田勝164
 P31 スナック 愛 上対馬町比田勝824
 P31 焼鳥と酒 ちよいと、 上対馬町比田勝679-24
 P31 MADO 比田勝店 上対馬町比田勝956-4
 P31 マルフクラーメン 上対馬町比田勝1011-1
 P32 MINATO DINING -みなと食堂- 上対馬町比田勝850
 P32 みなと寿し 上対馬町比田勝843-12
 P32 スナック ブルームーン 上対馬町比田勝843-2
 P32 すし処 慎一 上対馬町古里13-3
 P32 島めし家 北斗 上対馬町古里13-3
 P32 つしまレストランホテルプラザ 上対馬町比田勝981-3

H 宿泊

- P07 ホテル金石館 嶺原町今屋敷739
 P08 ホテル対馬 嶺原町今屋敷765
 P08 ツタヤホテル 嶺原町大手橋1053
 P08 民宿 千両 嶺原町大手橋1073
 P08 丸屋ホテル 嶺原町国分1409
 P08 万松閣 嶺原町田渕808
 P08 ペンション入江 嶺原町東里301-29
 P09 対馬STORY・SORA 嶺原町久田道1625
 P09 対馬いづはらペンション 眺望の宿 嶺原町東里268
 P09 民泊ごんどう 嶺原町豆駄2566
 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

P17 ALOHA HOTEL

- P17 ロッジ対馬 美津島町久須保550-62
 P17 ホテル空港INN 美津島町鶴知乙306
 P17 対馬グランドホテル 美津島町鶴知甲41-10
 P17 民泊ゆづり葉 美津島町根緒9-8
 P23 ビジネスホテル つたや 豊玉町仁位1594
 P23 民泊 おろしかの宿 豊玉町横浦451-3
 P23 民泊 銀杏の宿 豊玉町千尋藻341
 P33 Guest House さごんヴィレッジ 上県町佐護北里995
 P33 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
 P33 対馬みうだベンション 上対馬町西泊1201
 P33 殿崎バンガロー&BBQ 上対馬町西泊840-2
 P33 花海荘 (かみそう) 上対馬町西泊390
 P33 貸しハウス 離れ屋 上対馬町西泊274
 P34 民宿 西泊 上対馬町西泊269
 P34 つしまレストランホテルプラザ 上対馬町比田勝981-3
 P34 DAEMAD HOTEL(デマドホテル)比田勝 上対馬町比田勝字グラノ木960
 P34 宿坊 仁兵衛 上対馬町比田勝956

車 交通

- P09 ホテル対馬タクシー 嶺原町今屋敷765
 P09 ジェイアイランド 嶺原町小浦117-1(対馬営業所)
 P09 対馬交通株式会社 嶺原町小浦144-7(本社)
 P10 吉永空港レンタカー 嶺原店 嶺原町国分1436
 P10 バジェットレンタカー 嶺原港SS店 嶺原町東里352-4
 P18 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
 P18 バジェットレンタカー 対馬空港店 美津島町鶴知乙293-2
 P18 吉永空港レンタカー 本社 美津島町鶴知乙306
 P18 ホテル空港INN・空港レンタカー 美津島町鶴知乙362-1
 P19 ホテル対馬バス 美津島町鶴知乙483-2
 P34 バジェットレンタカー 比田勝港店 上対馬町比田勝665

○○ 体験

- P10 ビーコンつしま 嶺原町久田451-3-203(事務所)
 P10 ikoukan 嶺原店 嶺原町国分1421ホテル美津和館1F
 P10 対馬STORY 嶺原町田渕791
 P10 MADO 嶺原店 嶺原町宮谷64-2
 P19 遊漁船 さいかい丸 美津島町島山23
 P19 海遊記 美津島町久須保668
 P24 怡康館 対馬豊玉店 豊玉町仁位510-6-203
 P24 民泊 銀杏の宿 豊玉町千尋藻341
 P34 Bay Shore (ペイショア) 上対馬町大増1084
 P35 MADO 比田勝店 上対馬町比田勝956-4
 P35 Tsushima Pearl (対馬パール) 上対馬町比田勝200-1F

おみやげ

- P11 パパン 嶺原町今屋敷661-3 対馬市交流センター1階
 P11 日本観光物産館 嶺原町今屋敷661-3 対馬市交流センター2階
 P11 ふれあい処つしま 特產品の間 嶺原町今屋敷672-1
 P11 対馬物産館オープン工場 お船江店 嶺原町久田白子49-1
 P11 渡辺菓子舗 嶺原町栈原53
 P11 十万石本舗 あさづま 嶺原町田渕1019
 P19 丸徳水産 美津島町久須保668
 P19 対馬ふれあい市場 美津島町鶴知乙505-1(サイバリー・美津島店内)
 P19 河内酒造 合名会社 美津島町鶴知甲490-1
 P24 とよたま物産店 豊玉町仁位988-3
 P24 菓匠 百乃屋 豊玉町仁位1323
 P35 サステナブルショップ MIT (ミット) 上県町佐須奈甲562-24
 P35 スーパーバリュータケス工 大浦店 上対馬町大浦60-1
 P35 おかしとおみやげ 楠 (ゆずりは) 上対馬町古里13-3

お待ちしてます！



III 史跡・資料館等

万松院	厳原町西里	0920-52-0984
旧金石城庭園	厳原町今屋敷	0920-52-5454
対馬博物館	厳原町今屋敷	0920-53-5100
対馬朝鮮通信使歴史館	厳原町国分	0920-52-0101
豊玉町郷土館	豊玉町仁位	0920-58-0062
峰町歴史民俗資料館	峰町三根	0920-83-0151
上対馬町歴史民俗資料室	上対馬町比田勝	0920-86-3052
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

▲ 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
※利用期間 7月上旬～9月下旬		
豆酸板形海水浴場	厳原町豆酸	0920-53-6111
※利用期間 7月上旬～9月下旬		
鮎もどし自然公園・キャンプ場	厳原町内山	0920-53-6111
※利用期間 7月上旬～9月下旬		
美津島町海水浴場（太田）（勝見）	美津島町雞知	0920-54-2271
あそうペイパーク・キャンプ場	美津島町大山	0920-54-2271
神話の里自然公園・キャンプ場	豊玉町仁位	0920-58-1111
対馬市ファミリーパーク	峰町吉田	0920-83-0089
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
※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
松島公園（海水浴場）	上対馬町小鹿	0920-86-3111

⌚ 観光ガイド

対馬観光ガイド 藤井敦子



ガイド例

【町あるき】対馬宗家コース 90分／1名様あたり1,500円
【トレッキング】清水山城 山頂往復コース／1～5名様12,000円

対馬観光ガイド セリニヤン



ガイド例

【町あるき】対馬宗家の歴史コース 120分／1名様あたり2,500円
【オーダーメイド観光】季節や景色を満喫する旅、対馬の神々を巡る旅など
4時間まで15,000円、4時間以上8時間まで18,000円

観光ガイドご予約の際は、QRコードのリンク先より公式LINEアクセスし、ガイド利用希望日、希望コース、携帯電話番号をご連絡ください。ガイドには最少催行人数がございます。詳しくはお問い合わせください。

🚲 レンタル自転車

(株)烟島	厳原町大手橋1215	0920-52-0308
観光情報館ふれあい処つしま	厳原町今屋敷672-1	0920-52-1566
ホテル対馬	厳原町今屋敷765	0920-52-7711
CHINGUYA	厳原町大手橋1051	080-5804-1615
バジェットレンタカー厳原SS店	厳原町東里352-4	0920-52-1571
CHINGUYA&KIYO	上対馬町比田勝850	090-8289-3185
フラワーショップしまい	上対馬町比田勝679-22	0920-86-3223
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

📞 緊急連絡先

対馬病院（24時間 救急外来対応）	美津島町雞知乙1168-7	0920-54-7111
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
対馬南警察署	厳原町中村633	0920-52-0110
対馬北警察署	上県町佐須奈甲561	0920-84-2110
対馬市消防本部	厳原町桟原52-2	0920-52-0119

🛳 空路・海路

ANA国内線予約センター	0570-029-222
ORC(オリエンタルエアブリッジ)予約センター	長崎 0570-064-380
エアートラベル つしま	対馬 0920-52-7171
(株)JTB対馬旅行センター	対馬 0920-52-1110
九州郵船(株)本社<博多>	福岡 092-281-0831
九州郵船(株)対馬支店	対馬 0920-52-0001
九州郵船(株)比田勝港発着所	対馬 0920-86-2002
壱岐・対馬フェリー(株)福岡支店	福岡 092-725-1162
壱岐・対馬フェリー(株)厳原発着所	対馬 0920-52-3840

※各施設の詳細については、直接お電話にてお問い合わせください。



西漕手（美津島町小船越）

対馬最古の越高遺跡（上県町）では、紀元前六、八〇〇年頃の九州と朝鮮半島の遺物が同時に出土するなど、対馬は古代より大陸と日本を繋ぐ海上交通が盛んでした。大陸に抜ける浅茅湾の入り口西漕手（美津島町）は、かつての遣隋使・遣唐使が船を乗り継いだ地。金属器・漢字・仏教・政治制度など、様々な大陸文化が対馬を起点に日本に渡ってきました。



小茂田浜神社に描かれる元寇奪戦図

『アンゴルモア元寇合戦記』や『ゴースト・オブ・ツシマ』などの題材として描かれている元寇。一二七四年の「佐須浦の戦い」では、一千人の蒙古軍が佐須浦（厳原町小茂田）に上陸し、対馬守護代・宗助國と家臣八十餘騎が迎え撃つも、激戦の後に全滅。助國の亡骸は「お首塚」「お胴塚」などバラバラに埋葬されていることからも、壮絶な戦の跡を感じることができます。



小茂田浜（厳原町小茂田）

宗助國が祀られている小茂田浜神社（厳原町）では、毎年十一月の第二日曜に慰靈大祭が執り行われています。武士の子孫たちが鎧に身をかためて魂を鎮める「鳴弦の儀」では、朝鮮海峡に向かつて神主が鏑矢を放ちます。二〇二四年は元寇襲来からちょうど七五〇年。今は穏やかな波が打ち寄せる小茂田の浜辺も、宗助國がいまのときを見た水ぎわは、果たしてどんな色に染まっていたのでしょうか。



武家屋敷通り（厳原町宮谷、対馬振興局横の脇道）

対馬初代藩主・宗義智は、豊臣秀吉の朝鮮出兵令で先陣を切り、数年後に徳川家康の命令により朝鮮外交の回復へ奔走した功労者。日本と朝鮮との狭間で苦しい境遇に立たされながら、「朝鮮通信使」が往来する平和な時代を実現させました。宗家の城下町・厳原では、大陸からの玄関口として誇れる巧みな町づくりとして、鏡積の見事な石垣に囲まれた武家屋敷の跡が、今でも多く残されています。

NHKテレビ番組
「プラタモリ」でも
特集された、
対馬の史跡めぐり

戦国時代

交戦・交易を経て交流の島に