

ふくおか  
八島  
はちどう

ココロが  
元気になる  
旅がある。

福岡県離島振興協議会

〒812-8577 福岡市博多区東公園7番7号  
福岡県市町村・地域振興部市町村政策支援課

TEL 092-643-3181

FAX.092-643-3164 / E-mail.seisakus@pref.fukuoka.lg.jp

令和8年8月 発行

# ふくおか 島散歩 FUKUOKA SHIMASANPO

福岡8島の紹介動画を  
Youtubeにて公開中





ほんの

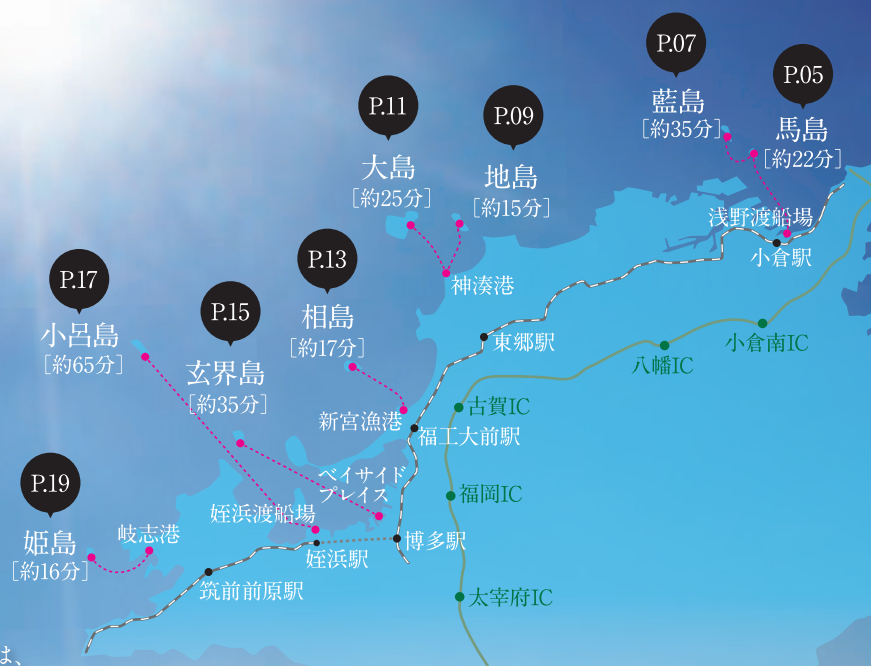
ちょっとだけ、

日常から

離れる一日を。

久しぶりの休日。都心から少しだけ離れてみる。  
船に乗り、さわやかな潮風を浴びながら  
少しすると見えてくる、自然豊かな島。  
今日の目的など何もない。  
ただ、そこに流れるゆっくりした時間に身を置き、  
美しい景色を眺めたり、  
すれ違った島の人たちとちょっとだけ立ち話を愉しむ。

福岡にある、8つの離島。  
ここは自分をリセットできる場所。  
それぞれの島でしか味わうことのできない非日常な時間は、  
きっと帰る頃には、  
あなたのココロは元気をいっぱいもらっているはずです。





変わらない

# 海

がある。

とてつもない時間をかけて育まれてきた  
地球上のすべての生命の原点。  
あせらず、ゆつくりと生きることの大切さ、  
そしてどんなに便利な世の中になろうとも  
変わってはいけない大切なことを  
私たちに教えてくれている気がする。

あたたかい

がいる。

島を歩いていると、  
きさくに声をかけてくれる島の人たち。  
見知らぬ人など、ここでは無関係な話。  
私たちの日常から消えてしまった  
人としてとても大切なものが、  
島には今でも当たり前のように生きている。



# 馬島

うましま  
【北九州市小倉北区】



小倉からわずか20分で行ける馬島は、  
ふらっと出かけるのに最適な島。  
都心から近いこの島には、  
日常では味わえないゆったりとした  
「馬島時間」が流れる。

UMI-SHIMA

大山祇神社 朝日が見える海岸  
馬島港 両岸が眺める小径  
きれいな砂浜

■運賃  
【小倉～馬島】  
大人420円 小人210円  
【馬島～藍島】  
大人180円 小人 90円  
【小倉～藍島】  
大人600円 小人300円  
■駐車場／なし  
■お問い合わせ先／  
北九州市産業経済局  
渡船事業所  
TEL.093-861-0961

ACCESS

|     | 小倉港発運航時刻 |       | 藍島発運航時刻 |       |
|-----|----------|-------|---------|-------|
|     | 小倉発      | 馬島発   | 藍島発     | 馬島発   |
| 月・土 | 10:30    | 10:57 | 7:00    | 7:14  |
|     | 14:30    | 14:57 | 13:30   | 13:44 |
|     | 17:30    | 17:57 | 15:30   | 15:44 |
| 日・祝 | 9:30     | 9:57  | 7:00    | 7:14  |
|     | 14:30    | 14:57 | 13:30   | 13:44 |
|     | 17:30    | 17:57 | 16:30   | 16:44 |

## 馬島おすすめ散策スポット



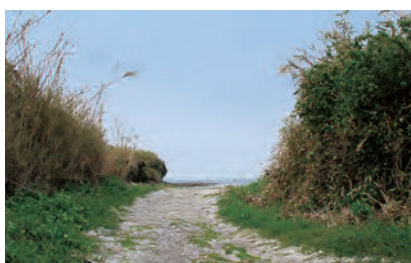
大山祇神社（おおやまづみじんじや）  
島中央部の小高い丘の上にひっそりと鎮座する大山祇神社は、角度のある急な階段を登ったところに本堂があり、毎年9月下旬にはお祭りが行われる。馬島の歴史をずっと見守り続けてきた島唯一の神社。



きれいな砂浜  
港からほどなく歩くと目の前に拓けてくる広い砂浜はいつも穏やかな波が打ち寄せている。昼は輝く海、夜には対岸の工場地帯の夜景がひろがる、海も景色もきれいな砂浜。



朝日が見える海岸  
港の反対側にある海岸から見る朝日がとても美しい、絶景スポットのひとつ。対岸に六連島が見えるこの海岸は、長い年月をかけて削られた岩の形状がおもしろく、岩の美術館とも言われている。



両岸が眺める小径（こみち）  
島の直径が一番短い小径からは、北側と南側の両方の海岸が見える珍しいポイントがある。前後に海が見える光景は、とても小さな島にいるんだと実感することができる場所。

## JR小倉駅から30分、 都心に最も近い島。

小倉港から約20分で到着する馬島は、  
福岡県の有人島の中でも一番小さな島。  
この離島に流れている時間は、  
都心での暮らしでは味わうことのない非日常の空間。  
忙しい毎日の中で忘れていってしまう大事なものを思い出させてくれる。  
自然とともに暮らす島の人々はとてもあたたかく、共に助け合い、  
支え合う日本人の暮らしの営みの原点が、今でもここに息づいている。

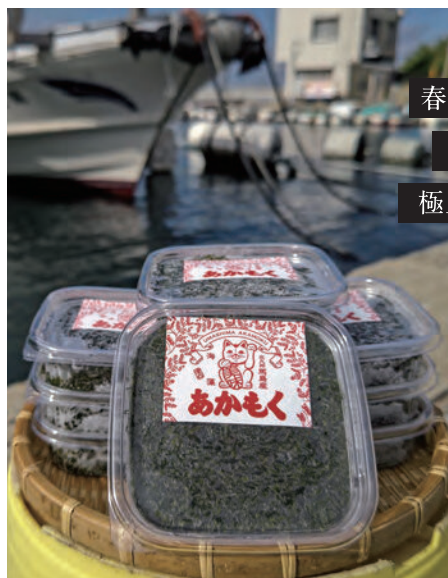


馬島紹介動画



## 馬島 うましま

- 住所／福岡県北九州市小倉北区
- 面積／0.26km<sup>2</sup> ■周囲／5.4km
- 人口／28人（令和2年国勢調査）
- 交通／JR小倉駅北口▶浅野乗り場[徒歩約8分]  
▶馬島港[市営渡船利用約22分]
- お問い合わせ先／  
【北九州市 総務市民局 地域振興課】  
TEL.093-582-2111



春が旬のあかもく  
地元漁師が丁寧に処理した  
極上の海の恵み。

ひき潮のときには島を一周でき、  
2～3時間で周ることができる。  
時々岩場の穴にできている小さな海を覗くと、  
小さな魚たちを見つけることができ、  
面白い形の石や貝殻を拾いながら  
散歩するのも楽しみのひとつ。  
馬島特産品のあかもくはネバリが強く、  
低カロリー健康フードとして注目されている。

島の人に聞いた  
馬島って  
こんなところ





## 藍島おすすめ散策スポット



### 藍島遠見番所旗柱台

(あいのしまとおみばんしよはたばしらいだい)  
約300年前につくられた島の高台に立つ旗柱台。中国の密貿易船を取り締まっていた当時、船を発見すると大旗を掲げて急報していた。旗は福岡領、長州領からも確認できたというほど。



### 千畳敷・貝島

藍島の北端にある風光明媚な絶景スポット。潮が引くと広く平らな岩が現れることから、千畳敷と呼ばれている。正面には小さな貝島が見えるが、潮が引くとこの島まで歩いて渡る事ができる。



### 藍島トンネル

1963年に木村と大泊間に開通した小さなトンネル。昼は薄暗く、涼しい。昔ながらのトンネルは今では珍しい存在。島の移動を支える小さな力持ちだ。



### わいわいビーチ

藍島港から一番近いわいわいビーチには毎年多くの方が海水浴に訪れ、夏はバーベキューなどで、賑わいを見せています。青く輝く海を眺めながらのんびり過ごす時間は、日常では味わえないゆったりしたひととき。



## 潮騒と風の音に包まれる、心地よい藍島時間。

船でわずか35分で行ける、響灘に浮かぶ細長い島が藍島。馬島と同様、豊かな自然とともに暮らしてきた島の生活が今も息づく。藍島は大きく3つの集落にわかれており、昔は農業も営まれていたが、現在ではおもに漁業を中心とした暮らしが営まれている。その昔、領土争いの場所にもなった島でもあり、海だけでなく歴史にふれる散策や、集落それぞれに祀られている神社をめぐる散策なども楽しみのひとつ。



藍島紹介動画



## 藍島 あいのしま

- 住所／福岡県北九州市小倉北区
- 面積／0.68km<sup>2</sup> ■周囲／13.2km
- 人口／188人(令和2年国勢調査)
- 交通／JR小倉駅北口▶浅野乗り場[徒歩約8分]  
▶藍島港[市営渡船利用約35分]
- 島内の宿泊施設／民宿2軒
- お問い合わせ先／  
【北九州市 総務市民局 地域振興課】  
TEL.093-582-2111



海外からも注目される

北九州の小島。

アカウニを世界に発信。

藍島沿岸は関門海峡の潮流の影響を受け、アワビやウニ、サワラなど、豊かな海の資源に恵まれている。島には猫も多く暮らしており、猫好きの人々がカメラを片手に訪れる。



島には多くの猫が暮らす



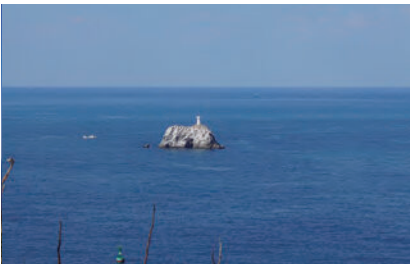


## 地島おすすめ散策スポット



### 大敷展望台

泊地区から白浜地区へ行く道中。地島の最高峰、標高186mの遠見山に向かう途中にある展望台。美しい玄界灘を望む登山の休憩スポットとして最適。



### 倉瀬展望台

見所は、岩礁の上に立つ倉瀬灯台。まるで現代アート。見渡せば、筑前大島や神湊、福津の海岸を見ることができる。道中の椿も楽しみのひとつ。



### 厳島神社（いつくしまじんじゃ）

宗像氏所縁の宗像三女神を祭る神社で世界遺産である広島宮島の厳島神社よりも先に分霊されたとも言われている。



### 殿様波止

泊港の棧橋の正面沖に伸びる昔ながらの波止。約400年前の江戸時代に黒田長政が命じて造った歴史ある波止場で、殿様波止と呼ばれている。



地島行きの旅客船は、

白浜港と泊港の

2つの港に到着する。

島を歩いて一周する人。

船を使って島を周る人。

2つの港からはじまるそれぞれの

風景を楽しみながら、島時間を

満喫できる。

## ACCESS

### ■運賃／

【白浜～神湊】

大人410円 小人210円

【白浜～泊】

大人130円 小人70円

【泊～神湊】

大人380円 小人190円

■駐車場／有(有料)

■お問い合わせ先／

神湊港渡船ターミナル

TEL.0940-62-3494



| 神湊発運航時刻 |       | 白浜発運航時刻 |       |
|---------|-------|---------|-------|
| 神湊発     | 泊発    | 白浜発     | 泊発    |
| 7:45    | 8:00  | 6:45    | 6:55  |
| 10:05   | 10:20 | 8:40    | 8:50  |
| 12:20   | 12:35 | 11:30   | 11:40 |
| 15:10   | 15:25 | 14:10   | 14:20 |
| 16:40   | 16:55 | 15:55   | 16:05 |
| 18:20   | 18:35 | 17:30   | 17:40 |

## 椿の花が島に咲き誇る、 自然の恩恵がたっぷり詰まった島。

白浜港から山へと続く道を歩き、倉瀬展望台に向かう。

道中には、椿の木が並び、季節になると花を咲かせる光景はまさに日本の美。椿油はこの島を象徴する名産品となっている。

展望台に着き見渡せば、岩山に立つ倉瀬灯台を見ることができる。

一方、もうひとつの発着場、泊港で船を降りると

江戸時代に黒田長政が築いたとされる殿様波止が見えてくる。

自然、歴史、文化を2つの港から楽しめる地島は、奥が深い。



### 地島紹介動画



## 地島 じのしま

■住所／福岡県宗像市

■面積／1.57km<sup>2</sup> ■周囲／9.3km

■人口／122人(令和2年国勢調査)

■交通／JR博多駅▶JR東郷駅[電車約35分]

▶神湊港[バス約25分]▶泊港[船約15分]

▶白浜港[船約10分]

■お問い合わせ先／

【宗像市 産業振興部 元気な島づくり課(大島行政センター)】

TEL.0940-72-2211



島の人、大きな自然とふれ合い、

豊かな心をつくっていく。

1年間の漁村留学は、一生モノ。

平成27年、泊港前に離島体験交流施設「地島ふれあい館」が開館した。

各種交流事業の拠点としての機能に加え、漁村留学生在が生活をおくる

「なぎさの家」も併設している。漁村留学は、島外の小学生たちを

1年間招いて、共同生活を体験する。

登校は島の子どもたちと一緒にして、地島小学校で一緒に勉強する。

島の人々、豊かな自然とのふれ合いを通じて、子どもたちの成長に

必要な親への感謝の気持ち、モノを大切に作る心、思いやりを育む。

子どもの頃の貴重なこの体験は、きっと思い出だけではなく

大切なモノをつくっていく。



名産品の椿油





## 大島おすすめ散策スポット



### 沖津宮遙拝所

平成29年7月、世界文化遺産に登録された沖ノ島(沖津宮)を遙拝する「沖津宮遙拝所」は日本の歴史に影響を与える大島の遺産。



### 風車展望所・砲台跡

トレッキングコースとしても人気のある大島の象徴とも言える絶景スポット。遊歩道を歩いた先にある小高い丘の近くには、砲台跡があり、歴史も感じさせてくれる。



### うみんぐ大島

大島を代表する人気のレジャースポット。釣堀では、真鯛や青物などの高級魚が釣れる。初心者や子どもでも簡単に釣ることができるので楽しい思い出になること間違いなし。



### かんす海水浴場・夢の小夜島

遠浅になっているので、小さなお子様でも遊泳や磯遊びが楽しめるかんす海水浴場。その先に見える夢の小夜島は、まるで地球がつくった盆栽のような佇まい。



福岡の離島行きの中で、最も大きなフェリーで移動する大島への時間。車を乗せて行ける(要予約)ので、島内をドライブすることができる。

島内の移動は、オンデマンドバス「のるーと」を利用するほか電動アシスト付自転車のレンタルも可。

**ACCESS**

■運賃／  
【神湊～大島】  
大人570円 小人290円

■駐車場／有(有料)

■お問い合わせ先／  
大島港渡船ターミナル  
TEL.0940-72-2535

| 運航時刻  |       |
|-------|-------|
| 神湊発   | 大島発   |
| 7:40  | 6:50  |
| 9:25  | 8:35  |
| 11:15 | 10:15 |
| 13:50 | 13:00 |
| 15:30 | 14:40 |
| 17:10 | 16:20 |
| 19:00 | 18:00 |

## 世界文化遺産の構成資産を有する 観光・レジャースポットとしても人気の島。

登り着いた先に見えるのは、風車のある牧場の風景。  
草原から続いていく大海原。まるで山の麓にのような  
光景の向こうには、玄界灘が広がっていて、少し不思議な気分。  
山を降り、街を歩けば、島の生活を感じる  
あたたかい空気が流れている。  
懐かしさを感じる食堂や喫茶店。  
自然を活かしたレジャースポット。  
大島というニッポンが、そこにはある。



大島紹介動画



## 大島 おおしま

- 住所／福岡県宗像市
- 面積／7.17km<sup>2</sup> ■周囲／16.5km
- 人口／540人(令和2年国勢調査)
- 交通／JR博多駅 ▶JR東郷駅【電車約35分】  
▶神湊港【バス約25分】▶大島港【船約25分】
- 島内の宿泊施設／旅館3軒・民宿等10軒
- お問い合わせ先／  
【宗像市 産業振興部 元気な島づくり課(大島行政センター)】  
TEL.0940-72-2211



### 宗像大社中津宮

宗像三女神の次女神湊津(たぎつ)姫神をまつる神社。  
また、七夕伝説発祥の地としても名高い場所であり、  
旧暦の7月7日に近い8月7日に毎年行われる七夕祭は、  
鎌倉時代から続く島の伝統行事として、多くの人に親しまれている。  
近年は七夕祭を盛り上げるため、同日に七夕まつりを開催。

島の人に聞いた  
大島って  
こんなところ

七夕伝説はここから始まった。  
日本の歴史に影響を与えた  
大島の遺産は貴重な価値。



七夕まつりの様子



相島おすすめ散策スポット



**相島積石塚群** (あいのしまつみいしづかぐん)  
国の指定史跡。築造時期は4世紀～6世紀後半とされており、古代より今も残る貴重な史跡。その総数は250基以上で円墳や方墳など様々な形が見られる。



**鼻栗瀬** (はなぐりせ)  
高さ20mの海食洞。真ん中が空洞になっており通称、めがね岩と言われている。相島のシンボルで、県の指定文化財にもなっている。



**若宮神社**  
安産の神様のご神木「ユズカヅラ」が見所。島の人は昔からこの木の葉を安産のお守りとして持つ風習がある。昔から変わらない歴史を感じる風情がある。



**龍王石**  
相島を西の海沿いを歩くとひっそり佇む大きな石。八大龍王(水の神)のご神体とも言われ、島の人たちが豊漁を願い、厚い信仰を集める神聖な石。



2014年10月に就航した汽船「しんぐう」。

フラットで静かな客室は150名が乗船可能。

2階の展望デッキからは玄界灘の潮を感じながらの束の間の船旅が楽しめる。

**ACCESS**

■運賃／  
【新宮～相島】  
大人480円 小人240円

■駐車場／有(有料)

■お問い合わせ先／  
相島渡船待合所  
TEL.092-963-0304

| 運航時刻     |       |          |       |
|----------|-------|----------|-------|
| 11/1～2月末 |       | 3/1～10月末 |       |
| 新宮発      | 相島発   | 新宮発      | 相島発   |
| 7:50     | 7:00  | 7:50     | 7:00  |
| 9:20     | 8:40  | 9:20     | 8:40  |
| 11:30    | 10:50 | 11:30    | 10:50 |
| 14:30    | 13:50 | 14:30    | 13:50 |
| 17:40    | 17:00 | 16:40    | 16:00 |
|          |       | 18:10    | 17:30 |

多くの猫と島民が仲良く暮らす、自然豊かな癒やしの島。

船が港に近づくと真珠の養殖場が見えてくる。相島ならではの風景だ。港に着くとのんびりとした猫が、出迎えてくれる。どこの島でも、よく猫はいるが、その中でも相島の猫は、人によく慣れている気がする。町並みから外れ島の外を歩くと、ゴロタ場が広がり、積石塚群という古墳が数多く点在する。古代の時の足跡がそのまま残る相島。その表情は、また独特である。



相島紹介動画



**相島** あいのしま

■住所／福岡県糟屋郡新宮町

■面積／1.22km<sup>2</sup> ■周囲／6.14km

■人口／215人(令和2年国勢調査)

■交通／JR福工大前駅 ▶ 相島渡船場[バス約10分]  
JR新宮中央駅 ▶ 相島渡船場[バス約40分]  
西鉄新宮駅 ▶ 相島渡船場[バス約15分]  
▶ 相島漁港[船約17分]

■島内の宿泊施設／旅館1軒・民宿1軒

■お問い合わせ先／  
【新宮町産業振興課】TEL.092-962-0238  
【新宮タクシー(株)マリンクス事業部】TEL.092-962-9955



島の人に聞いた  
相島って  
こんなところ

人なつっこいネコたち。

マイペースでのんびりした光景は  
島でのひとときを癒してくれる。

港を降りてすぐに、のんびりとした猫が出迎えてくれる。島を歩くと、いろんなところに猫たちの姿を目にする。足を止めて、海を眺めていると、どこからともなく、まんまとした猫がてくてくと歩いてくる。なでると気持ち良さそうに横になるのが、とてもかわいい。



人なつっこい猫たちは向こうから  
こちらに寄ってくる



玄界島おすすめ散策スポット



**小鷹神社**（こだかじんじや）  
玄界島に古くから残る「百合若伝説」。これは日本八大伝説のひとつとされ、近松門左衛門の浄瑠璃にも影響を与えているほど。小鷹神社は、百合若とその愛鳥「緑丸」を祭った神社。



**柱島**  
島の外周を30分ほど歩くと見えてくる島。柱を積み上げたような玄武岩の岩肌（柱状節理）から柱島と名付けられたその島は、まさに自然の力が造り上げたアート。



**復興記念公園**  
2005年の福岡県西方沖地震により家屋の約7割が全半壊するなど被害を受けたが、2008年に復興事業が完了。復興のシンボルとしてのモニュメントがある公園。



**若宮神社**  
坂を登り、玄界島を見渡す高台にある玄界小中学校から脇道に入り、さらに坂を登るとそこには、山と一体化したような神社がある。静寂の中のチカラを感じることができる。



博多ふ頭から35分の船旅で到着する玄界島は、日帰りの観光スポットとして注目されている。

島には、周遊道路(1周約4km)やハイキングができる遠見山があり、名所を巡りながらゆっくりと島を楽しむことができる。

島には、ハヤブサやカラスバトなどが生息し、朝日にきらめく海原や海に沈みゆく夕焼けなど移ろいゆく自然の美しさ、恵みを感じられる場所である。

**ACCESS**

■運賃／【博多～玄界島】  
大人870円 小人440円

■駐車場／有(有料)

■お問い合わせ先／  
福岡市港湾空港局総務部  
客船事務所 博多待合所  
TEL.092-291-1085

**運航時刻**

| 玄界島発  | 博多発               |
|-------|-------------------|
| 6:20  | 7:10              |
| 8:00  | 8:50              |
| 9:40  | 11:20             |
| 12:10 | 13:30             |
| 14:30 | 16:45             |
| 17:35 | 18:30             |
| 19:45 | 21:00(12～2月20:35) |

## 震災から復興を果たした、都心に近い玄海国定公園の島。

島の周りを歩くと途中に見えるのは、美しい岩礁の景観。  
向こうには柱島が見える。自然がつくった彫刻だ。  
町に戻ると整備された道、家の造りに驚かされる。  
そこはタウンと呼んでいいほど、島を感じさせない  
住宅地。復興を果たし、きれいになった町並み。  
ここへ移住する人もいるというのも頷ける。  
自然・人・生活環境がバランス良くとれた  
玄界島は、暮らしのチカラを感じる島。



玄界島紹介動画



### 玄界島 げんかいじま

- 住所／福岡市西区
- 面積／1.16km<sup>2</sup> ■周囲／4.4km
- 人口／353人(令和2年国勢調査)
- 交通／JR博多駅▶博多ふ頭頭[バス約15分]  
▶玄界島[船約35分]
- お問い合わせ先／  
【福岡市総務企画局企画調整部】  
TEL.092-711-4863



島の人に聞いた  
玄界島って  
こんなところ

島の外からも、  
注文が押し寄せるほどの  
海の幸をご堪能あれ。



島で採れる新鮮な海産物は贅沢な逸品



## 小呂島おすすめ散策スポット



### 七社神社

島の南側、港近くに鎮座。神社を囲むように立つソテツや福岡県の絶滅危惧種であるビロウが印象的。宗像三神（たごり姫神、たぎつ姫神、いちき島姫神）、事代主、大国主、猿田彦、あめのいわくす神の七神を祭ることから七社神社と言われている。



### 巖宮神社（たけのみやじんじや）

標高109m。島の最高峰にある神社。手つかずの森に続く長い階段の先にある神殿はまさに小呂島全体を見守っているかのよう。漁港全体が見渡せる絶景スポットでもある場所。



### 小呂島「初」の食堂「よんじよい」

令和8年5月に小呂島初となる飲食店がオープンした。食堂では島で水揚げされたぶりを使った「ぶりカツバーガー」や、郷土料理こねくりを使った「こねくり丼」などを味わうことができる。



### 灯台へ続く長い防波堤

小呂島に着くとすぐに目に入る長い防波堤。底まで見える透明度のある海を覗くと、魚が泳いでおり、自然の豊かさを感じる。灯台の下でのんびりするの、癒しの時間。



船は、火・木・土・日のみ、往復便が

1便。天候によって、欠航になることが

多いので、その日の天候をきちんと

調べていくことが大切。

天気の良い日は、壱岐・対馬を望む

ことができる。

ORONO-SHIMA

砲台跡  
海軍望楼  
小呂小・中学校  
第2弾薬庫  
巖宮神社  
食堂  
小呂公園  
金比羅神社  
七社神社  
恵比寿神社  
灯台へ続く  
長い防波堤  
小呂島漁港

#### ACCESS

■運賃／  
【姪浜～小呂島】  
大人1,790円 小人900円  
■駐車場／有(有料)  
■お問い合わせ先／  
姪浜渡船場 姪浜待合所  
TEL.092-881-8709

| 運航時刻    |       |               |               |
|---------|-------|---------------|---------------|
| 月・水・金曜日 |       | 火・木・土・日曜日     |               |
| 小呂島発    | 姪浜発   | 小呂島発          | 姪浜発           |
| 6:45    | 15:00 | 6:45<br>13:20 | 9:00<br>15:00 |

海の透明度は県内随一。

積み重ねてきた歴史が今もこの地に色濃く残る。

島の周囲を覆う荒々しい岩肌が、島の力強さを感じさせる。

玄武岩を基盤にした孤島、小呂島。海を覗くと県内一と

言ってもいいほどの美しさ。港には島の生活を支える

漁船がずらりと並ぶ。赤い絨毯を引いたような

細道を入ると島の人たちの生活が見えてくる。

段々式の町並みが続き、坂を上がれば、畑が続いている。

高台にある畑の風景。そこから望むのは、美しい海。

まさに自然と一体化した人々の暮らしがそこにある。



小呂島紹介動画



### 小呂島 おろのしま

■住所／福岡市西区  
■面積／0.43km<sup>2</sup> ■周囲／3.4km  
■人口／158人(令和2年国勢調査)  
■交通／JR博多駅 ▶ 姪浜旅客待合所[バス約40分]  
▶ 小呂島[船約65分]  
■お問い合わせ先／  
【福岡市総務企画局企画調整部】  
TEL.092-711-4863



天然のブリを切り身にして、秘伝のタレを入れながら鍋で焼きほぐしたもの。漁師さんが、漁から帰って港で食べる朝ご飯「こねくり」をベースに、島のお母さんが手作りしたものだそう。ご飯の上にのせて、食べるともう箸が止まらない。もちろん、お酒のアテにも。島を支えるまさに、ソウルフードだ。

小呂島漁師のしまごはん。

ごはんが進む、玄界灘産

天然ブリの焼きほぐし。



夏の早朝に島中をかける島伝統の「小呂山笠」は、本場の山笠に負けないほどの迫力。



ひめしま  
【糸島市】



道の途中にぽつんと佇む大きな鳥居。その脇道をしばらく歩くとまた鳥居が出現。鳥居をくぐり、階段を上った高台に姫島神社があり、島の町並みが一望できる。安産の神様。



野村新三郎の妻で女流文学者でもあった「もと」は高杉晋作などの勤王の志士達を庇護した罪で姫島に流され、幽閉された。その当時の歴史をここで知ることができる。



木造の学校としても珍しいデザインの外観。木のぬくもりある校舎の中には、生徒たちがつくった定置網の仕組みが分かるミニチュア模型が並んでおり、島を支える漁業への愛情を感じることができる。



島の生活を支えるお店。日用雑貨や防寒具など季節に応じた洋服が置いてあり、飲食類も充実。お酒も飲める島民の憩いの場。店のとなりには、公園もあり休憩もできる。

船の発着場から歩くとすぐに漁師の方々の作業小屋が  
ずらりと並ぶ港の一本道がある。

たくさんの漁道具の数々は、この島独特の風景をつくっている。

海沿いを歩き、少し登った高台にあるのは、  
姫島小学校と志摩中学校 姫島分校。

コテージのような美しい木造建築のデザインが印象的。

中では島の方々と生徒・先生たちとのふれ合いイベントが行われていた。

自然だけではない人の豊かさが挨拶からでも  
感じることができる姫島は、あたたかい。



■住所／福岡県糸島市

■面積／0.75km<sup>2</sup> ■周囲／3.8km

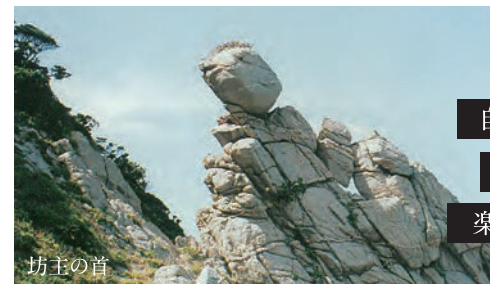
■人口／134人(令和2年国勢調査)

■交通／JR博多駅 ▶ JR筑前前原駅〔電車約45分〕  
▶ 岐志(芥屋線)〔バス約25分〕  
▶ 岐志港〔徒歩約2分〕 ▶ 姫島港〔船約16分〕

■お問い合わせ先／

【糸島市コミュニティ推進課】

TEL.092-332-2062



自然が造り出した彫刻を

アートのように様々な角度から

楽しんでみる

島の周囲の景観も見所。漆黒の石は玄武岩、白く見える石は凝灰岩、うっすらと赤みを帯びた安山岩が大小様々な形をし、海岸線を埋めている。

大きな岩山の龍瀬は、島の人は鬼ヶ島と呼んでいる。

坊主の首は、姫島の北端にある海と風がつくりだした奇妙な岩。お坊さんの頭に似ていることからその名が付けられた。

自然の彫刻をゆっくりと歩いて楽しむのもこの島の魅力のひとつ。



姫島に祭られている神様が  
生まれた場所とされる「産の穴」





〔地島〕 椿油ごはん

地島特産の椿油を使った、島の名物ごはん。一見するとかしわ飯ですが、椿油のうまみのおかげで鶏肉が入っていないのに、まるで入っているかのような味わい。



〔大島〕 とうへい鍋

大島特産の黒穴子を使った味噌仕立て鍋。甘みのある味噌が食欲をかき立てる、大島の冬を代表する逸品。まさに漁師めし。



〔相島〕 海幸棒ずし

新鮮な魚をぜいたくに使い、相島でひとつひとつ丁寧に手作りされるこだわりの棒ずし。お土産や贈り物にも最適。



〔馬島〕 亀の手味噌汁

浅瀬の岩場で豊富にとれる亀の手と呼ばれる貝の出汁で作る味噌汁は、昔から島民にも愛される絶品料理。

その島だけの  
愛してやまない  
食がある。

# 一島逸品。

海が育んだ島の恵み。その恩恵を受けながら、美味しく食べる喜びを島全体で分かち合う。それぞれの島から生まれた郷土ごはん。次の世代へと大切に受け継ぎながら、島のお母さんたちが腕を振るう。お祝いの時、毎日の食卓、客人へのもてなしと、暮らしの中から生まれた島の食文化。とれたて、新鮮な素材をすぐに食べることが出来るのは、この上ない贅沢だ。島には島の、愛する味がある。



〔姫島〕押し寿司

姫島のお祝い事の際に食べる伝統郷土料理。甘さとほのかな酸味のある酢飯の中には椎茸、サバ、ゴボウが入っており、美味。



〔玄界島〕 手作りおきゅうと

さっぱりとした中に、ほのかな磯の香り。名物のおきゅうとは、栄養価も高く、お酒のアテにもぴったり。



〔小呂島〕 魚のこねくり

島で獲れた魚を刺身にして、醤油とゴマをまぜて、できあがり。ごはんのおかず、お酒のつまみに最高の漁師料理。



〔藍島〕 こうづめごはん

海岸の岩場でたくさん採れ、以前は海に遊びに行った子ども達が採って帰ってきた身近な食材。身はアワビに似ておいしく、炊き込みご飯などで食べられている。

## 島の飲食店・宿泊施設・購買店リスト

|     |         | 住所                      | お問い合わせ先            | 営業時間                | 店休日                                                              |                                              |
|-----|---------|-------------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 藍 島 | 商店      | 中村酒店                    | 北九州市小倉北区大字藍島131    | TEL.093-751-1360    | お問い合わせください                                                       | お問い合わせください                                   |
|     | 商店      | 森本商店                    | 北九州市小倉北区大字藍島119-2  | TEL.093-751-1491    | お問い合わせください                                                       | お問い合わせください                                   |
|     | 民宿      | 民宿 ほなみ                  | 北九州市小倉北区大字藍島131    | TEL.093-751-1360    | お問い合わせください                                                       | お問い合わせください                                   |
|     | 民宿      | 民宿 松下                   | 北九州市小倉北区大字藍島147    | TEL.093-751-1332    | お問い合わせください                                                       | お問い合わせください                                   |
| 地 島 | 食堂      | 御食事処なごみ                 | 福岡県宗像市地島909        | TEL.090-5292-1782   | 10:00～14:00頃                                                     | 不定休(要予約)                                     |
| 大 島 | 旅館      | 沖広屋                     | 福岡県宗像市大島1042       | TEL.0940-72-2005    |                                                                  |                                              |
|     | 旅館      | 三国屋                     | 福岡県宗像市大島1060       | TEL.0940-72-2331    |                                                                  |                                              |
|     | 旅館      | 三好屋                     | 福岡県宗像市大島1051-1     | TEL.0940-72-2003    |                                                                  |                                              |
|     | 民宿      | 古賀                      | 福岡県宗像市大島1643       | TEL.090-5480-6303   |                                                                  |                                              |
|     | 民宿      | つわせ                     | 福岡県宗像市大島2428       | TEL.0940-72-2015    |                                                                  |                                              |
|     | 民宿      | ふじ島                     | 福岡県宗像市大島695-1      | TEL.0940-72-2631    |                                                                  | 毎週水曜日                                        |
|     | 民宿      | まなべ                     | 福岡県宗像市大島1289       | TEL.0940-72-2422    |                                                                  |                                              |
|     | 1棟貸し    | VILLA MINAWA            | 福岡県宗像市大島2695-63    | yoyaku@cfac.co.jp   |                                                                  |                                              |
|     | 1棟貸し    | THE THERM               | 福岡県宗像市大島2695-56    | yoyaku@cfac.co.jp   |                                                                  |                                              |
|     | 複合施設    | MUNAKATA OSHIMA RESORT  | 福岡県宗像市大島2325-1     | TEL.0940-72-1000    |                                                                  |                                              |
|     | 1棟貸し    | エンデメンデ                  | 福岡県宗像市大島1084       | TEL.0940-62-0391    |                                                                  |                                              |
|     | 民泊      | とかいやゲストハウス              | 福岡県宗像市大島1072       | TEL.0940-72-2333    |                                                                  |                                              |
|     | 民泊      | 大福                      | 福岡県宗像市大島1025       | TEL.080-1713-2339   |                                                                  |                                              |
|     | 食堂      | 壽や                      | 福岡県宗像市大島1645       | TEL.080-3280-9593   |                                                                  |                                              |
|     | 食堂      | 海宝丸                     | 福岡県宗像市大島1651       | TEL.090-4776-2217   |                                                                  |                                              |
|     | 食堂      | めし処 春乃日                 | 福岡県宗像市大島1876       | TEL.070-8310-0879   |                                                                  | 不定休(要予約)                                     |
|     | 食堂      | Dining Bar MIARE        | 福岡県宗像市大島1794       | TEL.090-5370-0502   |                                                                  | 毎週月曜日                                        |
|     | カフェ     | サンビエール                  | 福岡県宗像市大島1626       | TEL.0940-72-2222    |                                                                  |                                              |
|     | カフェ     | Kitchen KAIKYU          | 福岡県宗像市大島901-9      | TEL.0940-72-2022    | sweets KAIKYU併設                                                  | 不定休                                          |
|     | カフェ     | MUSUBI CAFÉ             | 福岡県宗像市大島773        | TEL.090-5924-9491   |                                                                  | 不定休                                          |
| カフェ | カフェ 姫っこ | 福岡県宗像市大島965-1           | TEL.080-1711-3017  |                     | 不定休                                                              |                                              |
| カフェ | 三社丸 姫っこ | 福岡県宗像市大島971-12          | TEL.080-1711-3017  | テイクアウトのみ            | 水曜                                                               |                                              |
| 相 島 | 購買店     | 物産直売所「さよしま」             | 福岡県宗像市大島1809-36    | TEL.0940-72-2666    | 9:00～16:00                                                       | 火曜、お盆、年末年始                                   |
|     | 観光案内    | 大島観光案内所                 | 福岡県宗像市大島1809-18    | TEL.0940-72-2226    | 8:00～18:00                                                       | 年末年始                                         |
|     | 商店      | 島の駅あいのしま                | 福岡県糟屋郡新宮町相島1382-2  | TEL.092-692-8223    | 4～9月 10:00～17:00<br>10月～3月 10:00～16:30                           | 年末年始・不定休あり                                   |
|     | 食堂      | 丸山食堂                    | 福岡県糟屋郡新宮町相島1382-2  | TEL.092-962-4360    | 11:00～17:00                                                      | 火曜日・水曜日                                      |
|     | 食堂      | Sushi さかなのしっぽ           | 福岡県糟屋郡新宮町相島1361-2  | TEL.092-962-0110    | 12:00～15:00<br>18:00～22:00(要予約)                                  | 不定休                                          |
|     | 食堂      | 洋風食堂うみ                  | 福岡県糟屋郡新宮町相島1310    | TEL.090-5946-2400   | 11:00～17:00<br>(17時以降要相談)                                        | 木曜日                                          |
|     | カフェ     | ♡SHIMA Cafe SWEETS HOME | 福岡県糟屋郡新宮町相島1382-2  | TEL.080-8518-6918   | 3～10月10:00～17:30<br>11月～2月10:00～17:00                            | 不定休                                          |
|     | 購買店     | 新宮相島漁協購買店               | 福岡県糟屋郡新宮町相島1338-1  | TEL.092-962-2874    | 3～10月 8:00～17:30<br>11月～2月 8:00～17:00                            | 火曜日                                          |
|     | 旅館      | 丸巳屋                     | 福岡県糟屋郡新宮町相島776-4   | TEL.092-962-2908    | お問合せください                                                         | お問合せください                                     |
|     | 民宿      | お試し居住施設 鳩～KASHI～        | 福岡県糟屋郡新宮町相島1381-1  | 「Airbnb」サイトでご確認ください |                                                                  |                                              |
| 玄界島 | 購買店     | 福岡市漁協玄界島購買部「アイランドポート」   | 福岡県福岡市西区大字玄界島21    | TEL.092-809-2632    | 9:30～12:30<br>13:30～17:30                                        | 日・祝日<br>※お盆休み(8/13-16)                       |
|     | 飲食店     | 漁師料理 「福玄丸」              | 福岡県福岡市西区大字玄界島33-16 | TEL.092-809-2020    | 10:30～19:30<br>※完全予約制                                            | 不定休<br>12月～2月中旬頃まで休業                         |
| 小呂島 | 購買店     | 福岡市漁協小呂島支所購買部           | 福岡県福岡市西区大字小呂島19    | TEL.092-809-1561    | 9:30～18:00<br>(12:00～13:00昼休み)                                   | 土日・祝日他                                       |
|     | 食堂      | よんじょい                   | 福岡県福岡市西区大字小呂島1000  |                     | 日・火・木 10:00～13:30<br>金 17:00～23:00、<br>土 10:00～13:30、17:00～23:00 | 月・水曜日                                        |
| 姫 島 | 購買店     | シーガルショップ                | 福岡県糸島市志摩姫島1-2      | TEL.092-328-3165    | 9:00～18:00                                                       | 毎月第2土曜日 13:00～<br>その他、島内イベント時には<br>時短営業や閉店あり |