

A tall, rocky cliff with a bird's head shape on top, overlooking the ocean. The cliff is covered in patches of green vegetation. The sky is blue with some light clouds. The ocean is a deep blue with some whitecaps.

太古からの歴史と文化が繋ぐ  
実りの島、老岐

FACT BOOK



# 目次

## 全体概要

---

「日本遺産」認定第一号の島 古代から架け橋としての役割を担ってきた“壱岐” .....	03
--	----

## 壱岐を知る

---

#01 神々が宿る島“壱岐”の歴史 .....	04
#02 コンパクトな島に残る歴史の史跡 .....	06
#03 生活に信仰が浸透した神が宿る島 .....	08
#04 文化を大切に進化する壱岐 .....	10
#05 新しい壱岐島をつくる新しい風 .....	12
#06 島内6軒がミシュラン掲載のグルメ島 .....	15

## 壱岐を楽しむ

---

#07 壱岐を彩る観光とアクティビティ .....	17
#08 壱岐島モデルコース .....	18
#09 壱岐の絶品グルメ .....	19
#10 数字で見る壱岐 .....	21
#11 壱岐スケジュール（観光・行事） .....	22

## 補足

---

インタビュー対象者一覧 .....	23
-------------------	----



## 「日本遺産」認定第一号の島 古代から架け橋としての役割を担ってきた“壱岐”

壱岐市は九州北部の玄界灘沖、福岡県と対馬の中間地点に位置する島。壱岐へのアクセス起点となる県は福岡・佐賀・長崎のいずれか。

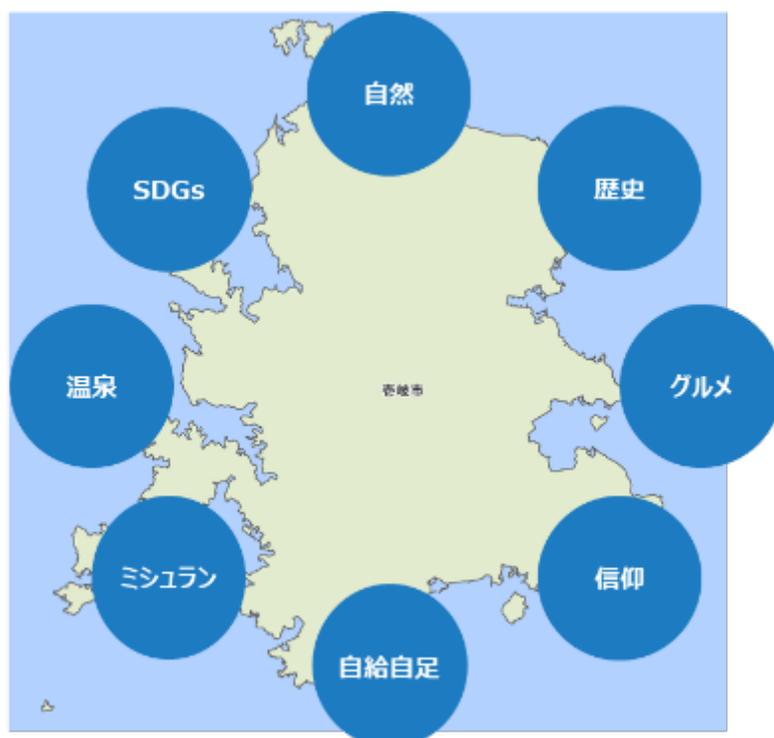
福岡県の場合は博多港と郷ノ浦港・芦辺港を結ぶ高速船（約1時間）が出航。佐賀県の場合は唐津東港と石田町印通寺港を結ぶフェリー（約1時間40分）を利用長崎県の場合は大村市の長崎空港から飛行機を利用すると約30分で壱岐空港に到着。目的に合わせて交通手段を選べるのも魅力である。

さらに、日本の成り立ちを語るうえで壱岐は欠かせない島。

その存在は中国の歴史書「魏志」倭人伝にも、日本の「古事記」や「日本書紀」にも記されています。この小さな島には権力の象徴である巨石古墳や建立から千年を越す神社、小さく古い祠が数え切れないほど点在。

まるで島そのものが古代日本の博物館のような存在となっている。

このような歴史と風土を評価され、2015年4月、文化庁により、壱岐の歴史・文化が「国境の島 壱岐・対馬・五島～古代からの架け橋～」と題され“日本遺産”に認定された。



# 01 神々が宿る島“壱岐”の歴史



日本最古の歴史書『古事記』の国生み神話によると、5番目に生まれたのが「伊伎嶋（壱岐島）」。鎌倉時代に、日本が外国から本格的な侵攻を受けた「元寇」は、2024年に750年を迎える。博多湾での攻防に先駆けて、壱岐では元軍との決死の戦いが繰り広げられてきた。壱岐では島を守るため、国を守るため、果敢に戦った壱岐のヒーローたちの足跡を辿ることができる。

## 太古の浪漫への憧憬、歴史こそが壱岐島の財産

壱岐島は縄文時代から人が住み、暮らしてきた。鎌崎・名切海岸遺跡、松崎海岸遺跡などが残り、古代人が上陸した痕跡が確認されている。

弥生時代の島の暮らしがわかる重要な遺跡として原の辻（はらのつじ）遺跡がある。壱岐島が大陸との交易の重要な中継地点であったことは地理的にも間違いない。日本最古の歴史書『古事記』に登場する国生み神話によると、伊邪那岐（イザナギ）と伊邪那美（イザナミ）の夫婦神によってつくられた8つの島のうち、5番目に生まれたのが「伊伎嶋（壱岐島）」とされる。日本書紀には京都の松尾大社内にある月讀神社は壱岐の県主（あがたぬし）の先祖である忍見宿禰（おしみのすくね）が分霊したものと、記載されている。

「神々が宿る島」そんな神秘的な壱岐島は太古からの歴史が島の随所に散りばめられているのだ。古墳時代後期の串山ミルメ浦遺跡から発掘された「亀ト（きぼく）」に使われた加工した亀の甲羅は15点に及び日本最多である。「延喜式」には伊豆から5人、壱岐から5人、対馬から10人の占い師が選ばれ、朝廷で活躍したという。文献に残された歴史が壱岐をまた神秘的にさせるのだろう。



亀の甲羅を使って占う「亀ト」

## 【壱岐歴史トピックス1】 2024年は元寇から750年



鎌倉時代に、日本が外国（元＝蒙古）から本格的な侵攻を受けたのが「元寇」。

2024年、「文永の役」元寇襲来から750年を迎える。歴史の教科書では、日本の武士たちが博多湾で命を懸けて戦い、最終的には神風が吹いて元軍が退散したとされているが、博多湾での攻防以前に、壱岐島内で元軍との決死の戦いがあったことはあまり知られていない。

[〈元寇特集記事〉](#)





## 【吉岐歴史トピックス2】 平安時代最大の対外危機 「刀伊の入寇」は紫式部の時代



お話を伺った須藤館長

この「元寇」より以前には1019（寛仁3）年の「刀伊の入寇」があった。刀伊（とい）と呼ばれる女真人（じょしんじん）の一族が大陸から船で日本に渡ってきて、襲撃した事件である。刀伊の襲来で多くの人々が殺された。特に吉岐と対馬の被害は甚大なもので、家畜や犬までもが殺され、食われ、穀物は略奪され、民家は焼かれた。特に吉岐で生き残ったのはわずか35名という記録があるといわれる。

刀伊が襲って来たのは1019年3月28日、すぐ大宰府へ急報が伝えられた。当時の大宰府の実質的な最高責任者は大宰権帥（だざいのごんのそつ）の藤原隆家（たかいえ）。この隆家は、2024年NHK大河ドラマ「光る君へ」に登場する人物でもある。

隆家は豪傑であり、刀伊に対しても果敢に撃退戦を繰り広げたと伝えられる。

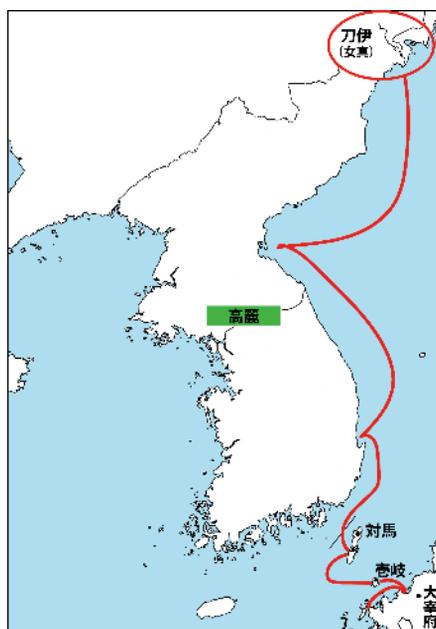
隆家は逃亡する刀伊を船で追い、追撃戦を行なった。刀伊の船には吉岐・対馬でさらわれた日本人が多く乗せられていたといわれ、博多警固所合戦の折には、大宰府の兵に「馬を走らせて矢を射よ、臆病になるな」と声をかけ、激励している。

ちなみにこの藤原隆家は紫式部の『源氏物語』の執筆をバックアップした藤原道長の甥にあたる。清少納言が仕えた藤原定子の弟が隆家であり、『枕草子』にも少したが、隆家の話は書かれています」（須藤館長）

このとき刀伊の族は吉岐の西海岸の片苗湾から上陸。吉岐の国守だった藤原理忠（ふじわらのまさただ）が迎え撃つが、激戦の末に戦死。この古戦場跡を見下ろす丘の上には理忠の墓がある。地元では「理忠（りちゅう）さんの墓」と親しみを込めて呼んでいる。

現在の吉岐島は、ただ豊かな営みだけを見ることができ、まさに紆余曲折、悲惨な歴史も多々あったのだ。それは、福田茂樹作詞の鯨伏小学校歌として今に伝わり、地域の人々に馴染ぶかい。

インタビュー：  
須藤資隆さん（吉岐市立一支国博物館館長）



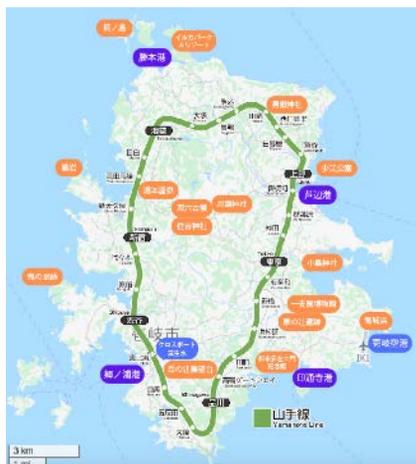
刀伊襲来経路

# 02 コンパクトな島に残る歴史の史跡



日本本土と大陸の中間に位置することから、壱岐島は、古代より、これらをつなぐ海上交通の要衝であり、交易・交流の拠点だった。壱岐には海上交易で一支国として栄え、中継貿易の拠点や迎賓地として栄えた歴史が残る。経済や交通の発展により、中継地としての役割は希薄になったが、古代の史跡は当時の興隆を物語っている。

## 原の辻は権威の象徴であり、当時は憧れの最先端の都市だった！



資料提供：クロスポート秋山卓司さん

壱岐島の地図に山手線を重ねると、いかにコンパクトな島がお分かりいただけると思う。島を対角線で移動しない限りほとんどの移動は車で20分あれば着いてしまう。そんなコンパクトな島であるにも関わらず、歴史的に重要なスポットは数多い。

原の辻遺跡。これは静岡県登呂遺跡、佐賀県吉野ヶ里遺跡とともに史跡の国宝といわれる国特別史跡に指定され日本3大弥生遺跡の1つである。3世紀の中国で編纂された「魏志」倭人伝には、一支國の王都として記されている。こんもりとした高台は「耳取りの辻」とも呼ばれ、冬期はここで暮らさず、風をしのげる場所で人々は暮らしていたかもしれない。だが、この丘が弥生時代における魅惑の場所だったことは間違いない。

「貿易をするために広い土地は不可欠でした。港から入ったものを運ぶ船着場跡も原の辻遺跡の発掘で出ています。原の辻集落は自然に人口が増えてきたのではなく、意識的に整備されたもの。朝鮮半島と中国大陸の交流の拠点としてつくられた都市。幕末から栄えた横浜や神戸と同じです。貿易の街では最先端の

ファッションや文化がいち早く入ってきたわけです。壱岐はまさに最先端の憧れの場所だったのです。」(松見学芸員、須藤館長)

「海からでも見える貿易都市として、意図的に高い場所につくられたのです。権威を誇示するためにも海から見えるこの小高い丘を中心につくったのです。」(須藤館長)

また、島内には古墳が多く存在。特に壱岐の古墳には変わった特徴があると松見さんはいう。

「大きな古墳は豪族の権威の象徴であり、それは他の古墳と変わりませんが、ひとりの権威者のためではなく、家族単位で、まるで現在の墓のような感覚でつくられているのです。双六古墳は丘の上であり、四方海が見えたわけです。支配していることがこの島に来ただけでもわかるのです。対外的には古墳をつくるような豪族がたくさんいる島として威喝の効果は十分にあったと考えられます。」(松見学芸員)

また、古墳に使われた石も特徴的だという。

「島内の巨石が使われています。火山の島である壱岐島の玄武岩の自然石を使ってつくられたものなんです。」(須藤館長)



インタビュー：  
須藤資隆さん（壱岐市立一支国博物館館長）  
松見裕二さん（壱岐市教育委員会社会教育課文化財班）



## 離島では珍しい豊富な地下水、水田の多さはまさに奇跡。



壱岐島の水田

ここで、壱岐島の魅力のひとつ、水田の多さに注目したい。縄文時代から稲作が盛んだったらしく、弥生時代、古墳時代、やがて訪れる元寇、豊臣秀吉による朝鮮出兵、そして、最も稲作を拡大させたのが江戸時代の平戸藩の政策であり、それが見事に現在へとつながっている。

壱岐島の自然や地質、地層を長年にわたり山内正志さんに話を伺った。

「壱岐島は、およそ4,000万年から3,000万年前の古第三紀（漸新世）に海底で堆積してできた厚い砂と泥の層（勝本層）が地殻変動で隆起してできました。その後、長期の火山活動で湯本～筒城線上では断層が生じ、地層の弱い所を突きぬいて、次々とマグマが噴出。おもに流れやすい玄武岩流が何回も流出して島全体をおおい、なだらかな溶岩台地となりました。溶岩流の間には火山噴出物の砂泥、砂石、砂礫、軽石質の凝灰岩などの層があり、長い時間をかけて浸み込んだ水はこの層に含まれて、地下水脈となって湧き水となり島を潤し稲作などの作物や人々の暮らしを助けてきたんです。」（山内正志さん）

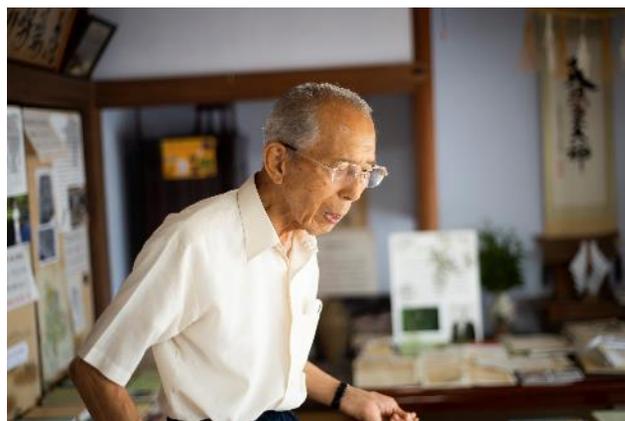
## 稲作が盛んな平地は人の力でつくられた。

壱岐島に広がる水田のある平地。普通に考えるとこの平地があったから、壱岐島は豊かだったのだろうと思う。しかし、山内さんはいう。

「そもそも平地があったわけではないのです。壱岐島には平地が少なく、幡鉾川、谷江川、刈田院川の流域の沖積平地と小さい川の下流のわずかな平地で稲作は行われてきました。現在ようになったのは、江戸時代の平戸藩による干拓工事で平地を造成させて水田にしたためです。財力のある鯨組が命じて陵を掘り、湿地や海岸を埋め、島民は労働力を提供して日銭を得ました。

平戸藩は厳しい地割制度\*1で、一般島民に屋敷地と前畑（野菜畑）と背戸の山（防風のため）を与え、あとはすべて各戸の労働力に応じて貸し与え5年～10年ごとに割りかえました。そのことが壱岐島の農家が散村となった理由です。」（山内正志さん）  
つまり、この島の平地は「自然にできた」のではなく、「つくられてできた」平地なのであった。

\*1 ある一定の土地を共有とし、一定期間を限ってその土地の住民に割り当てて使用させ、期間が過ぎると割り当てなおした制度



お話を伺った山内正志さん

インタビュー：  
山内正志さん（壱岐島の自然、地質・地層研究者）



壱岐は、古来より神々とのゆかりが深い場所として語られてきた。現在でも、神奈川県の川崎市よりも小さい島内に、大小合わせて約1,000ともいわれる神社や祠が点在。まさに神々の土地で至るところにその息吹を感じることができるのだ。

## 島の歴史と文化。1,000あるという神社や祠。



壱岐島は歴史ある島として有名であり、歴史に積み上げられた文化を随所に垣間見ることができる。島の特長として取り上げられるのが神社の多さだ。

神社庁に登録されているだけでも約150社、それ以外の神社が約150社あり、計300社があると聖母宮の宮司・川久保匡勝さんはいう。

さらに、この島には「地の神」と言われる小さな石祠などをすべてを合わせると1,000を超えるというのだ。さらには各家庭にはほとんどあるとあって過言ではないほどに神棚が祀られている。「神々が宿る島」と言われる所以だ。

また、島内を車で走っていると道に突然神社の鳥居が現れることもしばしばある。「人間至る所に青山あり」というが、壱岐島では「島内至る所に神社あり」なのである、コンパクトな島だけに、その数のインパクトは存分に感じてもらえることだろう。

壱岐島の魅力を発信する原の辻一支国王都復元公園指定管理者の伊佐藤由紀子さんはいう。「神棚が島の人の家には普通にあります。それぞれ、仏教なども信仰していますが、神社神道はこの島では

当たり前なのです。“火の神”“山の神”“水の神”といった神を神棚とは別に祀っている家も少なくありません。生活の中に神の存在が息づいているのです。元寇後、壱岐に移り住んだ人達が、自分の近くに氏神様を祀りたいという思いから自分の家の中や近くに神をお祀りしたのではないのでしょうか？それが神社の多さの理由に繋がっていると思います」（伊佐藤由紀子さん）

「神社の多さから神への信仰心が伺えます。これは漁師が多いことに起因するのだと思われます。当時は、命懸けで漁をする夫を女性は陸で待つしかない。だから神に祈ることしかすがるものがなかったわけです。神に頼ることがこの島の生活のリズムだったのだと考えられます。」（松見さん）

これだけの神社がある壱岐島のことを「島全体が鎮守の杜」と呼んだ人がいたそうだ。言い得て妙だが、島の自然の豊かさもまた神を祀るためのものだと考えると、まさにその通りなのだ。



「壱岐のモンサンミッシェル」と呼ばれる小島神社

インタビュー：  
川久保匡勝さん（聖母宮83代目宮司）  
伊佐藤由紀子さん（NPO法人・一支國研究会理事長）  
松見裕二さん（壱岐市教育委員会文化財課）



## 吉岐神楽は必見！



お話を伺った川久保匡勝宮司

そして、吉岐島には神事芸能として「吉岐神楽」が700年前から続き、いまでも残り、続けられている。国指定重要無形文化財に指定され、吉岐の神社に奉職する神職にしか舞や伴奏をすることが許されない神聖なものだ。舞や芸能の古くからの形は狭いところで行われたという。「吉岐神楽」はたたみ2畳の上で舞う。秋から冬にかけてほぼ毎日奉納されているので、タイミングが合えば、ご覧いただきたい。約40分の舞台となる。

「吉岐神楽を守るため、他に兼業を持たれ神主をされる方もいたほどです。吉岐神楽は一般の人は舞えず、神主しか舞えないからです、同時にこうした兼業の神主は少しでも神に近づきたかったのだらうと思われる。吉岐独特の文字ですが、注連縄の“しめ”をこちらでは之繞（しんにょう）に神で『遯』と書きます。神への想いが感じられます」（須藤館長）



月の神様 月讀命（ツクヨミノミコト）を祀った月讀神社



吉岐の総鎮守である「住吉神社」



海を見下ろす絶景にたつ「龍蛇神社」

インタビュー：  
川久保匡勝さん（聖母宮83代目宮司）  
須藤資隆さん（吉岐市立一支国博物館館長）

# 04 文化を大切に進化する壱岐



平成30年「SDGs未来都市」「自治体SDGsモデル事業」に選定された壱岐市。今回、白川博一市長に壱岐の文化についてインタビューを実施。島民同士が持つ“助け合いの精神「結」”によって、様々な新しい新事業が生まれている事がわかった。



## 市民にある「結」の心と「進取」の革新

白川博一市長にお話を伺った。市長は「結」という壱岐島特有の言葉を使っていた。これは「助け合う」とか「互助」の精神を表す素晴らしい言葉であり、壱岐島の土地柄、人柄を一言で表す良い言葉。

「この島は新しい文化を受け入れやすいと言っても良いかもしれません。私の座右の銘は“進取”。過去のことにとらわれず、何でもやろうということです。この島の文化が新しいものを取り入れようという気持ちであり風土です。よく、他所から来た人を排他的に扱うところもありますが、壱岐は歓迎します。「ようこそ」と言って迎え入れる島です」

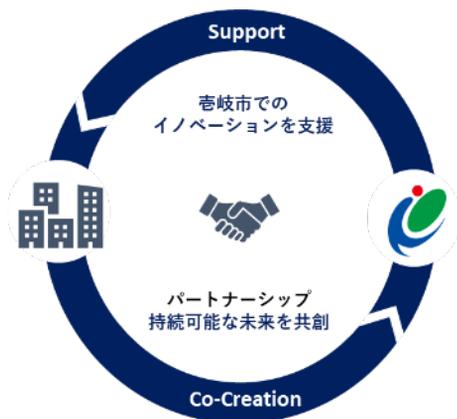
そういう意味では壱岐島に移住者が増え、こうした移住者が壱岐島を良くしたいと思い、それが自分だけではなく壱岐を良くしたいと思うのも頷ける。「芦辺浦をはじめ、島民が先頭に立ち町づくりをして、新しく生まれ変わっているところも多くあります。積極的な財源の確保によって、市民の生活が豊かになる、移住者が来やすくなる、観光としての誘致がしやすくなるといったことを実現できるわけです」  
住みやすく、暮らしやすい島づくりが成功している証だ。

## 助け合いの精神が生んだ新事業

「島には“結”の心があります。根底には神の島としての大きな歴史があるわけです。大変だろうと思ったら助けに行く、「結」の心が根付いている、そんな島です」

そんな助け合いの精神「結」がまた新たな取り組みを生み出したとも言えるのが「エンゲージメントパートナー制度」。企業等との連携で壱岐市をベースに新たな事業を生み出していこうという試み。「壱岐市の将来をつくる事業として「エンゲージメントパートナー制度」があります。それは壱岐市が企業とパートナーシップを構築し、壱岐市を通して地方、日本、世界の持続可能な社会を創造するという趣旨の制度です。企業には壱岐市での活動に際し、フリーウィルスタジオ（島外の企業のサテライトオフィスとして、壱岐を満喫しながら仕事をする新しい働き方の提案）やシェアハウスなどのサポートをします。企業には市役所の事業への連携などを含め、イノベーションを起こしてもらいたいというものです」

壱岐市のあり方を外の力を借りながら一層進んだ未来を創り出す制度だ。



インタビュー：  
白川博一さん（壱岐市市長）



## 現在23社が登録している吉崎市エンゲージパートナー制度とは

吉崎に共感や愛着を持ち、主体的に貢献しようとする企業・団体等を登録する制度。パートナー企業は、吉崎のワーケーション施設を体験利用でき、この体験利用をきっかけに、市内事業者や市民と直接触れ合うことで、企業として吉崎で実現できることを目指すことができる。※2023.9月末時点



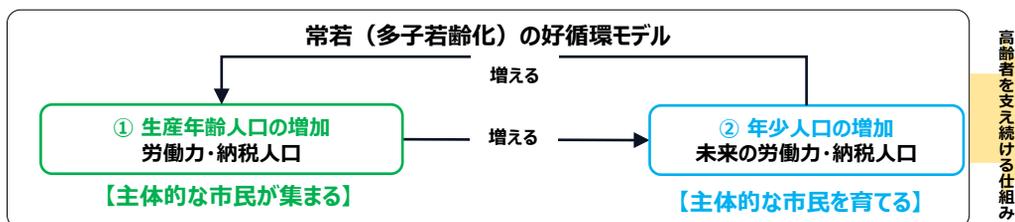
※一部抜粋

### 吉崎市が目指す未来

## 「誰もが自分らしく幸せに暮らし続けることができる社会の実現」

#### OUR APPROACH

実現への道筋



#### ③ 老年人口の幸福化

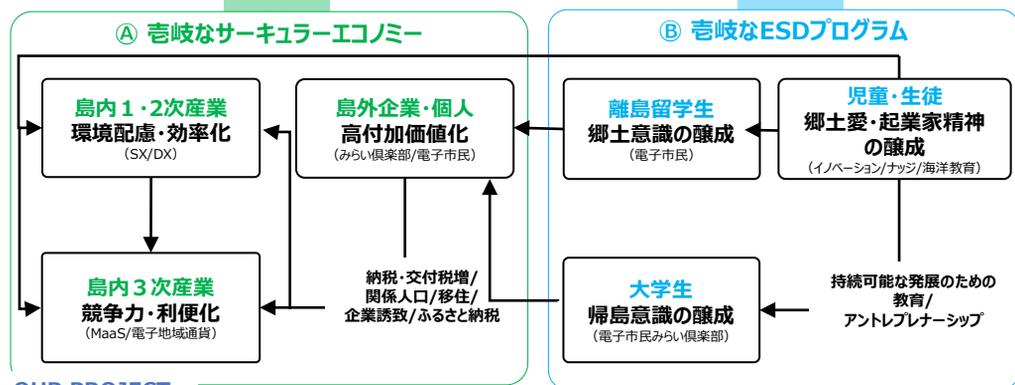
地方のゆとり・自然と都市の活力・利便性の両方を楽しめる生活の提供

**前期高齢者**  
活躍できる場の提供  
(年をとっても仕事を続けられる環境整備)

**後期高齢者**  
誰一人取り残さない生活の維持  
(移動・買い物支援、社会接点の確保)

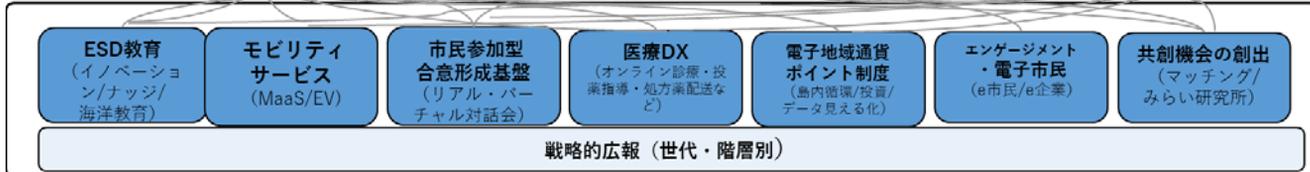
#### OUR MISSION

成し遂げたいこと



#### OUR PROJECT

やるべきこと



# 05 新しい壱岐島をつくる新しい風



豊かな自然と豊富な食材、島全体が鎮守の杜といわれるほどの田園風景は壱岐島の魅力に他ならない。そこには新しいモノ、コトを常に受け入れてきた伝統と歴史があった。「睦MOKUYONN BLD.」「LAMP 壱岐」「アイランドブルワリー」「クロスポート武生水」はそれぞれに島の良さを捉え、現代に活かそうとしている。

## 常に変わり続ける空間 「睦MOKUYONN BLD.」



「睦MOKUYONN BLD.」は木造4階建てのビルディング。1階から4階までが吹き抜けになっている木造建築は日本ではほぼない。

館内に入るとその吹き抜けに開放感を感じる。全館に無垢材の木肌が目に入り、人の気持ちを穏やかにしてくれる気さえする。裸足で歩きたくなるような贅沢な空間演出は無垢材へのこだわりゆえだろう。1階のカフェに2階からは宿泊施設とコワーキング施設を展開している。

「睦MOKUYONN BLD.」を手がけた松本隆之さんは「環境負荷の小さい形で設計を考えたら、丸太から削り出した無垢材をシンプルに表現することに辿り着きました」という。

約4000坪ある土地に無農薬農場の研究所を計画している。現在でもいちじく、ブルーベリー、イチゴなどを栽培しているが、今後はさらに増やしていくことが予想される。ツリーハウスや子どもの遊び場もつくり、常に変わり続ける空間を目指しているという。

## “渋い”新しい壱岐の原動力 「LAMP 壱岐」 「ISLAND BREWERY」

「LAMP 壱岐」は1900年代前半に建てられた3階建ての旅館をリノベーションした旅館。6部屋の個室とドミトリー、コワーキングスペースと名物のサウナが別館の5階に併設されたモダンな空間。

隣の酒蔵をリノベーションした建物には食堂があり、朝食は勝本の朝市で仕入れた干物をコンロで焼いて食べる演出もある。支配人の井手明夫さんは「3階建ての木造に価値があると感じました。古い建築物なので、軋みや揺れもありますが、それを“渋い”と言っています。LAMP壱岐が新しい勝本をつくっていく原動力になりたいと思っています」と。

「LAMP壱岐」の目の前にあるのが「ISLAND BREWERY」。古くから麦焼酎と日本酒をつくる造り酒屋。それを5代目が歴史ある酒蔵をリノベーションしてクラフトビールをつくり、壱岐島の人気スポットになっている。島内の飲食店でも生ビールのサーバーを置いている店もあり、島の新しい名物となっている。



インタビュー：  
松本隆之さん（睦MOKUYONN BLD.）  
井手明夫さん（LAMP壱岐）



## 新しい生活や事業が始まる場所 「クロスポート武生水（むしようず）」



お話を伺った秋山卓司さん

### ・クロスポートができるまで

吉岐で「電動トゥクトゥク」という三輪の小型電動車両のレンタル事業を始めるための場所を探していたところ、元はJAの出張所だった空きビルを紹介してもらいました。吉岐にはこのビルのような40~50年の空きビルが多くあります。築50年近いこのビルは建設当初の役割は終わったわけですが、ここで新たな役割を担ってもらうことで「昭和のビルに第二の人生を」というのがリノベーションの目標となりました。

2021年当時、私は「吉岐テレワークセンター」を拠点にしていました。同施設は「魏志」倭人伝に一支国の王都として登場する「原の辻遺跡」内という稀有な立地にあり、弥生時代に想いを馳せつつ仕事ができる素晴らしい場所です。ただ、逆にいえば必ずしもアクセスの良い場所ではありませんでした。

吉岐の玄関口である郷ノ浦港から徒歩10分程度という元JA出張所の立地を生かして「民間版テレワークセンター」を企画し、大規模修繕を兼ねたリノベーションを経て、コワーキング・ワーケーション施設として、また、前述の車両レンタルの拠点として「クロスポート武生水(むしようず)」を2022年4月に開業しました。

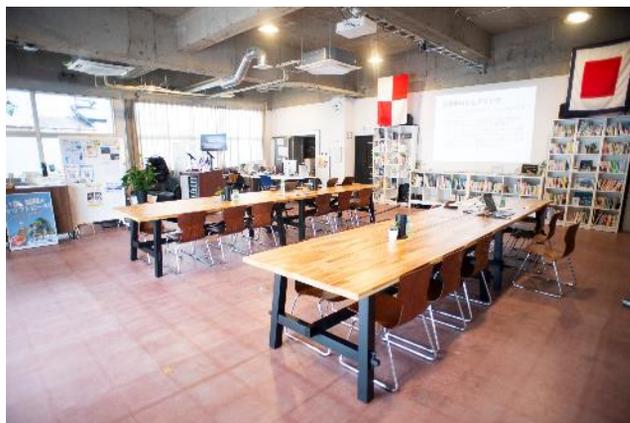
### ・クロスポートのコンセプト

クロスポートは以下の3つのテーマを掲げています：

1. 吉岐において先行して顕在化している様々な課題に対して新しい技術やアイデアでその解決に挑戦する人と企業を誘致すること
2. 進出を検討している企業や移住者への情報提供や支援活動を可能とするプラットフォームとコミュニティを形成すること
3. 潜在的な需要を掘り起こし「地消地産」と人材における「経験の循環」を実現すること

私たちは新しい何かを島に持ち込むこと以上に島に既にある何かをどう残していくかが重要だと感じています。「地産地消」というよりも「地消地産」を意識して、島に必要なモノ・コト・ヒトをなるべく島の中で賄えないかをまず考えたいと思います。

離島は「解決すべき課題にあふれていること」や「新しいことを始める余白があること」を魅力を感じる人にとっては、またとない舞台となるでしょう。クロスポートはそんな想いをもつ人々が集い、共鳴し合う場所になることを目指しています。



インタビュー：  
秋山卓司さん（クロスポート武生水）



## 新しい生活や事業が始まる場所 「未来派カゾク農園」



「未来派カゾク農園」の松本和文さんは美容師をしながら、奥様の幸子さんとふたりで無農薬、無化学肥料、無除草剤で農業を始めた。「吉岐島をオーガニックの島に！」との思いは高齢化や農業離れから増える休耕地を活用。開墾から種まき、収穫までを「カゾク」と呼ぶ野菜づくりの喜びを共有できる人たちと行なっている。

「最初はんにくから始めました。ただ、種を見に行くときと中国産ばかりでした。そこで探して食べ比べて見つけたのが愛媛の在来種でした。島から出る生ごみ、たとえばアイランドブルワリーさんの麦の搾りかすや真珠貝の殻など、いままで捨てられていたものを島内で再利用する意味でも使っています」

今では少しずつ栽培の品種を増やしている。吉岐島のオーガニック計画は魅力的。コンパクトな島だから可能な新たな循環型社会が見えてくる。



お話を伺った松本和文さん

## 療養規定値約15倍の高濃度温泉「湯本温泉郷」

湯本温泉の魅力を温泉ソムリエでもある平山旅館の平山真希子さんに話を聞くと。

「湯本の温泉は5世紀神功皇后が三韓出兵の折に発見し、神功皇后の子である応神天皇の産湯として使われたと言われるほど歴史ある温泉。1700年以上の歴史を誇る、わが国でも屈指の古湯であり、赤褐色の濁り湯で源泉温度が60度以上、温泉の規定値の15倍以上の濃い成分を持つ、名湯です。

この地のお湯に浸かり、子どもを授かった人も多く、「子宝の湯」と呼ばれ人気があります。この湯本の温泉成分を調べると、規定値のなんと約15倍の高濃度温泉だということがわかりました。泉質は「ナトリウム-塩化物温泉」で塩類泉とも呼ばれていますが、たくさんの成分が混合しています。家庭用入浴剤と比べると90倍以上のミネラル分の濃さです。そして、この地域の温泉はすべての施設が自家源泉掛け流しです。さらには全温泉施設に温泉ソムリエが常駐しています。」吉岐島は温泉マニアを唸らせる温泉地でもあった。



インタビュー：  
平山真希子さん（平山旅館）  
松本和文さん（未来派カゾク農園）



島内にはわずか100軒ほどしか飲食店が残っていないにも関わらず（島民は2万4000人前後）、そのうち「ミシュランガイド福岡・佐賀・長崎2019特別版」に5軒が紹介されている。さらには「ミシュランガイド」で栄えある「5パビリオンの旅館」も1軒あるというのだ。

## 日本離島初 5パビリオンの旅館 「壱岐リトリート 海里村上 by 温故知新」



「壱岐リトリート 海里村上 by 温故知新」は、日本の離島で初めて「ミシュランガイド」にて“豪華で最高級である5パビリオンの旅館”として紹介された温泉旅館。館内に足を踏み入るとすぐ目の前に広がる大きな窓から、壱岐島の自然豊かな海を一望できる。その圧倒的な景色、いや絵画のような演出に息を飲む。何もしない贅沢な時間を過ごして癒され、刻々と変わる穏やかな海景を眺めているだけでも旅の魅力を感じられる。総支配人であり、総料理長を務める大田誠一さんは、「当館は自然と向き合って過ごせる場所を目指しています。特に料理において地産地消ができるのは壱岐ならではの。あえて他から仕入れなくても、この島は海と山の豊かな自然に囲まれ、さまざまな食材に恵まれています。実は年間を通してベースのメニューは変えていません。いつもの料理があることで、「壱岐リトリート 海里村上 by 温故知新」に行きたいと思ったださるのはありがたいことです」という。

〈壱岐リトリート 海里村上〉

料金：2名1室利用時 お一人様 ¥51,000円～  
(1泊2食付、消費税込)

客室：全12室・全室源泉露天風呂付・オーシャンビュー  
アクセス：お車で芦辺港より約15分、郷ノ浦港より20分

## 壱岐の顔でもある日本旅館 「平山旅館」

「ミシュランガイド福岡・長崎・佐賀2019」の旅館部門に紹介されたのが、平山旅館。平山旅館の特徴は食材のほぼ100%が壱岐産であることはもちろん、できる限り自分たちで調達していること、また循環型社会の取り組みを先代からやり続けていることだろう。

平山旅館の女将、平山真希子さんによると「平山旅館の料理の野菜は自家栽培がメインです。それだけでなく、魚介類や山菜を海や山から自らとってきて、さらに鳥や馬を飼い、養蜂までもしています。20年以上前から先代女将が無農薬での野菜づくりをはじめ、2023年には有機JASの認定を取得。鳥は名古屋コーチンや烏骨鶏、ほろほろ鳥など100羽以上飼っていて、馬も飼っています。これらの動物たちが旅館の調理過程で出た野菜クズや旅館の残りものなどを食べるので、旅館から生ごみは一切出ません。美味しいものばかりを食べている鳥が産んでくれた美味しい卵はお客様のお食事に出しています。鳥や馬のフンや、食事を出すウニの殻などは畑の肥料として還元しており、旅館の中で自然の循環型社会を実現しております。」



〈平山旅館〉

料金：お一人様¥16,500～（1泊2食、消費税込）

客室：全8室

アクセス：郷ノ浦港・芦辺港より約15分

インタビュー：

大田誠一さん（壱岐リトリート 海里村上）

平山真希子さん（平山旅館）

# 壱岐のミュシラン掲載店



## 牧場直結の壱岐牛専門店「うめしま」 飲んで泊まれる居酒屋「ふうりん」



〈味処うめしま〉  
営業時間：11:30～14:30 17:30～21:30  
店休日：水曜日  
メニュー：サーロインステーキ  
カルビ定食  
アクセス：芦辺港より徒歩2分



〈味処ペンション ふうりん〉  
営業時間：11:30～14:00/17:00～23:00  
店休日：月曜日、第3火曜日  
メニュー：ふうりんの握り  
刺身盛合せ 巻きもの盛合せ  
海鮮丼  
壱岐牛のローストビーフ  
アクセス：印通寺港より車で3分程度

## 連日満席の大人気店「まる辰」



〈お食事処まる辰〉  
営業時間：18:00～23:00  
店休日：日曜日  
メニュー：鯛茶漬、イカの活き造り、  
壱岐七ふく神「とらふく会席」  
アクセス：郷ノ浦港より車で5分

## 本格ピザ窯で焼く専門店 「Pizzeria Potto」



〈Pizzeria Potto〉  
営業時間：18:00～24:00  
店休日：不定休  
メニュー：マルゲリータ  
アクセス：郷ノ浦港から車で約20分

## 生うに丼と壱岐牛を同時に楽しむ 「みうらや」



〈お食事処 みうらや〉  
営業時間：11:00～21:00  
店休日：不定休  
メニュー：生うにのぼっかけ丼（4月～6月上旬）  
磯飯丼  
あわびのステーキ  
壱州牛サーロイン  
アクセス：郷ノ浦港より徒歩7分

# 07 壱岐を彩る観光とアクティビティ



## ■ 壱岐を彩る観光スポット

### 筒城浜海水浴場



壱岐随一の美しさを誇る天然の白砂ビーチ。透明度抜群のエメラルドグリーンの海が目の前に広がります。夏になるとビーチ内に海の家が設けられ、人気のアクティビティが楽しめます。

### 無人島・辰の島クルージング



「日本の海水浴場百選」の辰ノ島。壱岐随一の透明な砂浜の渚、エメラルドグリーンの海と手つかずの自然を満喫。奇岩・断崖絶壁を海から見上げる島巡りクルージングがオススメです。

### 少弐公園キャンプ場



「弘安の役」の古戦場跡としても有名な場所。壱岐の美しい景色とともにデイキャンプや、磯釣り、周辺散策など壱岐の自然を満喫することができます。

### 小島神社



「壱岐のモンサンミッシェル」小島神社。干潮時の前後、数時間のみ参道が現れ参拝できます。幻想的かつ神秘的な風景や自然に守られた現代の神域を感じられるスポットです。

## ■ 壱岐の豊かな自然を感じるアクティビティ

### サイクルツーリング



海を眺めながらロードバイクで島めぐり。九州最大級のサイクルロードレース「ツール・ド・壱岐島」が毎年6月に開催されています。

### マリナクティビティ



きれいな海を満喫できるマリナクティビティが豊富です。SUPやカヤック、バナナボート、シュノーケル、スキューバダイビング、サーフィン、ジェットスキー等が体験できます。

# 08 壱岐島モデルコース



## 太古の浪漫に浸るプラン

### 1日目

10:30 博多港

高速船

11:35 芦辺港

車・レンタカー 15分

11:50 昼食（芦辺エリア）

車・レンタカー 15分

13:00 壱岐市立一支国博物館

車・レンタカー 5分

14:10 原の辻一支国王都復元公園

車・レンタカー 10分

15:10 小島神社（内海湾）

車・レンタカー 15分

16:10 鬼尻工房

車・レンタカー 20分

17:00 宿泊施設（湯本温泉泊）

### 2日目

8:30 宿泊施設出発

車・レンタカー 15分

9:00 猿岩・黒崎砲台跡

車・レンタカー 25分

10:00 住吉神社

車・レンタカー 25分

10:40 双六古墳

車・レンタカー 5分

11:00 鬼の岩屋古墳

車・レンタカー 5分

11:15 月讀神社

車・レンタカー 5分

12:00 昼食（勝本エリア）

車・レンタカー 5分

13:00 聖母宮

車・レンタカー 5分

13:40 文永の役新城古戦場

車・レンタカー 15分

14:30 焼酎蔵見学

車・レンタカー 15分～20分

15:30 お土産ショッピング（郷ノ浦）

車・レンタカー 5分

16:30 郷ノ浦港着

17:10 郷ノ浦港発

## 壱岐アクティブプラン

### 1日目

10:30 博多港

高速船

11:35 芦辺港

車・レンタカー 35分

12:10 昼食（勝本エリア）

車・レンタカー 5分

13:30 辰の島遊覧

車・レンタカー 5分

14:30 壱岐イルカパーク&リゾート

SUP、カヤックなどマリンスポーツも可能！

17:00 宿泊・夕食（勝本エリア）

クラフトビールやサウナも楽しんで！

### 2日目

9:00 宿泊施設出発

車・レンタカー 30分

9:30 郷ノ浦（トゥクトゥクレンタル）

10:00 猿岩

トゥクトゥク 40分

11:00 壱岐王様バナナ農園見学

トゥクトゥク 30分

12:30 ランチ（モクヨンビル）

トゥクトゥク 30分

14:30 岳の辻展望台

トゥクトゥク 20分

15:30 お土産ショッピング（郷ノ浦）

16:30 郷ノ浦港着

17:10 郷ノ浦港発

その他のモデルコースはこちらを参照

<https://www.ikikankou.com/course>



実りの島、壱岐  
壱岐観光ナビ

# 09 壱岐の絶品グルメ



対馬暖流による温暖な気候と豊富な地下水に恵まれた壱岐は、米・野菜・肉・魚・酒など、すべて島内で自給自足が可能なほど、豊富な食材が揃います。四季折々の美味しさがいっぱいの島グルメをご堪能ください。

## 壱岐牛



壱岐の黒毛和牛はブランド牛として名高く、良質な肉質は柔らかく、霜降りになりやすいことで有名です。島の豊かな自然環境が牛をストレスから解放し、健康な牛が育ちます。

## 壱岐のウニ



壱岐のウニは美しい海でワカメやひじきなどの海藻類を食べて育つため、大粒で身が締まり甘みが強いのが特徴です。

◎4月～6月中旬 紫ウニ

◎6月末～10月 赤ウニ

## 壱岐剣



壱岐は日本有数の剣先イカの産地。胴長35cm以上の傷のない美しい剣先イカを「壱岐剣」と呼びブランド化しています。

## 壱岐の魚介



一年中多彩な海鮮が楽しめる壱岐。脂ののった寒ブリや世界初、豊富な地下水と最新技術を駆使したとらふぐ「壱岐 七ふく神」にも注目。

## 壱岐焼酎



麦焼酎発祥の地といわれる壱岐。さらに近年は麦焼酎だけでなく、クラフトジン、日本酒、クラフトビールなどのアルコール飲料生産が栄えています。

## アスパラガス



壱岐島の減農薬で栽培された美味しくて安全なアスパラガスでみずみずしさと甘さが評判。

## 壱州豆腐



重さ約1kgもある立派な豆腐。大豆を原料に昔ながらの製造で作ります。

## ひきとおし



昔から伝わる郷土料理で「お客様を座敷にお通してふるまう料理」に由来するひきとおし。鶏ガラをベースに鶏、野菜、そうめんを入れ、ほっこりと心から温まる味わいです。

## かすまき



カステラの皮で巻く「かすまき」。皮は薄くあんは小豆のこしあん。壱岐を代表するお菓子です。



## 年間わずか900頭しか出回らない幻の肉 「吉岐牛」

吉岐島の繁殖農家で生まれ、肥育農家で育てられ、島を一度も出ずに育てられた吉岐生まれ、吉岐育ちの「吉岐牛」。子牛は各地のブランド和牛の素牛となるなど、品質を認められている上、現在は年間900頭しか出荷されないため、希少性の高い和牛としても有名です。

### 美味しさの秘訣「ミネラル豊富な牧草」

海に囲まれた吉岐島では、潮風によってミネラル豊富な牧草が育ちます。その牧草が海からのミネラル分を豊富に含み、肉質を柔らかくします。脂質は「融点が低い」「コクがある」「キレがある」という3つの特徴を持ち、一口食べると芳醇な香りが口の中に広がるのです。



#### ●吉岐牛になるための基準

- 1.吉岐生まれ、吉岐育ちの黒毛和牛
- 2.JA吉岐市肥育部会の構成員により肥育
- 3.指定の飼料「**一支國 配合飼料**」で肥育
- 4.日本食肉格付協会が実施する「**枝肉格付**」で、**肉質等級が五等級、四等級、三等級以上**のもの

「吉岐牛」は、上記の厳しい基準をクリアした場合にのみ認められて、出荷されています。

#### ●出荷数は年間約900頭

#### ●吉岐牛の歴史

1778年鎌倉時代に書かれた、国産牛の図説「国牛十図」の中に『筑紫牛』の名で、吉岐産の牛が紹介されている。また弥生時代の「原の辻遺跡」から、家畜牛の骨が発掘されていることから古くから吉岐が、牛の産地であったことがわかる。

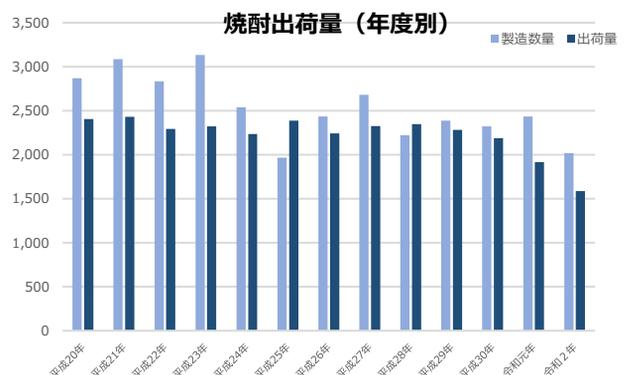
## 500年の歴史と麦焼酎発祥の地 「吉岐の麦焼酎」

吉岐は麦焼酎の発祥の地といわれ、酒造会社が島内に7社ある。1995年に吉岐市はWTOから吉岐焼酎の地理的表示の産地に指定された。吉岐焼酎は米麴3分の1、大麦3分の2を原料として仕込み、単式蒸留器で蒸留した本格麦焼酎で、麦の香りと米麴の甘みが特長です。

### 美味しさの秘訣「吉岐の地下水」

吉岐の土台層である玄武岩層によって、長い年月をかけて磨かれたミネラル豊富な地下水。ミネラルが豊富で清らかな吉岐の地下水は、「吉岐」の重要な原料の1つであり、原料処理から蒸留した原酒の割水まで様々な面で使用されます。

製造工程では、吉岐の地下水により発酵が順調に促され、「吉岐焼酎」に厚みのある味わいを与えるほか、割水に用いることによりキレの良い飲み口を引き立たせています。さらに、地域それぞれの地下水も味わいに違いがあるため、蔵の数だけ美味しさの違いがあります。吉岐島内の水を使用したものだけが「吉岐焼酎」を名乗ることができます。



資料：吉岐酒造協同組合

# 10 数字で見る壱岐



人口

24,622人

令和5年6月末時点

面積

138.6 km<sup>2</sup>

世帯数

11,514世帯

令和5年6月末時点

移住者人口

527人

平成29年～令和4年合算

移動時間（関西）

最短 約4時間

乗り換え時間含まず

移動時間（東京）

最短 約3時間

乗り換え時間含まず

平均年齢

52.2歳

令和5年6月末時点

総生産額  
（漁獲高）

24億2,500万

令和4年時点

ワーケーション  
人口

2,131人

令和4年時点  
島外からの利用者数

# 11

## 吉岐スケジュール（観光・行事）



	旬のグルメ	観光・イベント
1月	寒ブリ	1月上旬 吉岐の島新春マラソン
2月		
3月		
4月	ひらめ	春の市
5月	あじ	ホタル観賞
6月	アムスメロン	6月上旬 ツールド吉岐島
7月	吉岐牛	辰の島遊覧・渡船の定期運航
7月	うに丼	マリナーアクティビティ
7月	サザエ	海水浴
7月	ヤリイカ	7月下旬 郷ノ浦祇園山笠
8月		8月上旬 吉岐大大神楽公演
8月		灯笼流し
9月		
10月	アールスメロン	10月中旬 吉岐ウルトラマラソン
10月		10/10~14 聖母宮大祭
10月		10/15 勝本港まつり
11月	クエ	
12月		12/20 吉岐大大神楽奉納

# 12 インタビュー対応



吉岐市立一支国博物館館長  
須藤資隆

〈インタビュー可能内容〉  
吉岐の歴史



吉岐市教育委員会社会教育課文化財班  
松見裕二

〈インタビュー可能内容〉  
吉岐の歴史



吉岐島の自然、地質・地層研究者  
山内正志

〈インタビュー可能内容〉  
吉岐の地層・地形



聖母宮83代目宮司  
川久保匡勝

〈インタビュー可能内容〉  
吉岐の神社・信仰



NPO法人・一支国研究会理事長  
伊佐藤由紀子

〈インタビュー可能内容〉  
吉岐の民俗風習・文化



吉岐市市長  
白川博一

〈インタビュー可能内容〉  
吉岐のSDGs活動

## ■ 各スポット



平山旅館  
平山真希子



未来派ソコ農園  
松本和文



吉岐リゾート 海里村上  
大田誠一



睦MOKUYONN BLD.  
松本隆之



LAMP吉岐  
井手明夫



クロスポート武生水  
秋山卓司

壱岐市東京事務所

Tel : 03-5962-9906 MAIL : [ikicity-tokyo@i.email.ne.jp](mailto:ikicity-tokyo@i.email.ne.jp)

壱岐市企画振興部 観光課

Tel : 0920-48-1300 MAIL : [iki-kankou@city.iki.lg.jp](mailto:iki-kankou@city.iki.lg.jp)

(一社) 壱岐市観光連盟

Tel : 0920-47-3700 MAIL : [info@ikikankou.com](mailto:info@ikikankou.com)



壱岐の観光情報は「[壱岐観光ナビ](#)」を御覧ください

