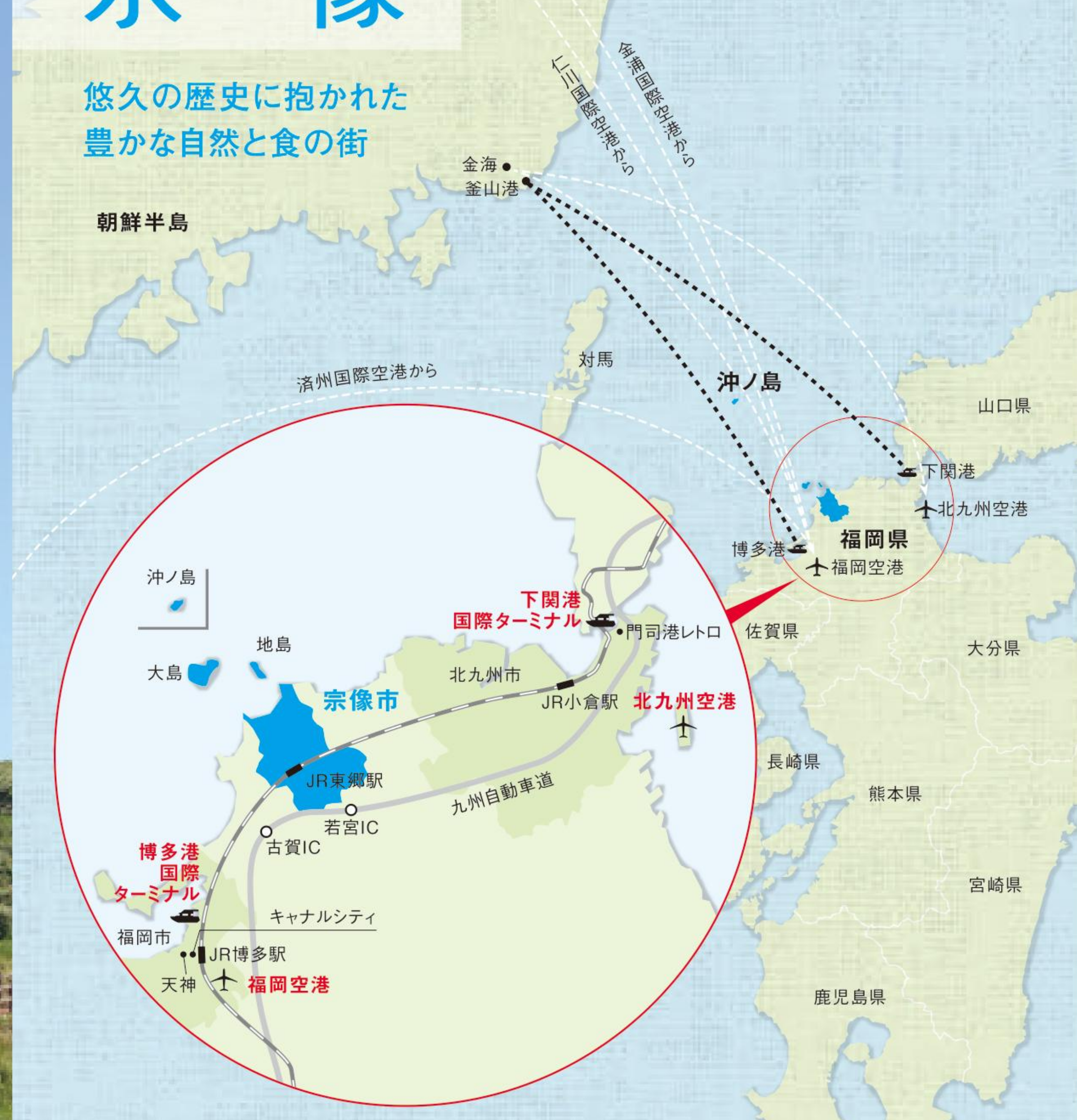
KYUSHU OLLE

九州オルレ 宗像・大島コース

オルレガイド

福岡県宗像市



朝鮮半島
金海
釜山港
仁川国際空港から
金浦国際空港から
済州国際空港から
対馬
沖ノ島
山口県
下関港
北九州空港
福岡県
博多港
福岡空港
佐賀県
大分県
長崎県
熊本県
宮崎県
鹿児島県
沖ノ島
地島
大島
宗像市
北九州市
下関港 国際ターミナル
門司港レトロ
JR小倉駅
北九州空港
JR東郷駅
九州自動車道
若宮IC
古賀IC
博多港 国際ターミナル
キャナルシティ
福岡市
JR博多駅
天神
福岡空港

Munakata City

宗像

悠久の歴史に抱かれた豊かな自然と食の街

福岡の北東部に位置する宗像市。
アジアの玄関口として古代より朝鮮半島との交流があり、
近代でも済州島との漁業文化の交流が行われていた場所です。
また、「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群が世界遺産に登録され、
国内外から注目を集めています。
海・山などの自然だけでなく、歴史や文化を満喫してください。

九州オルレ 宗像・大島コース

KYUSHU OLLE

フェリーで渡る自然いっぱいの『大島』で歴史と景観を満喫しつつウォーキング

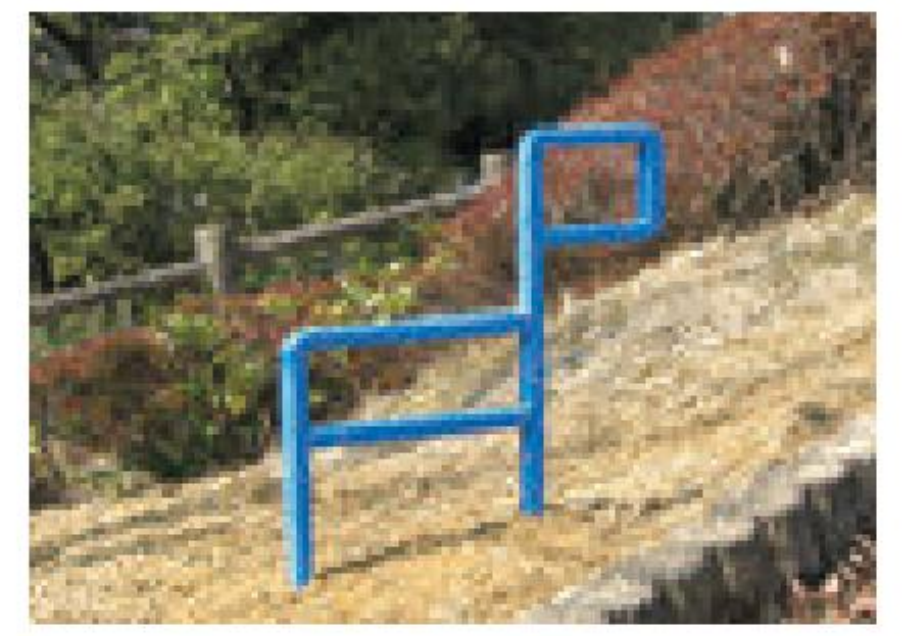
福岡県内で最初のオルレコース『宗像・大島コース』。
神湊港渡船ターミナルから約25分の船旅を経て島へ渡り、大島を巡ります。
大島は宗像大社中津宮や沖津宮遙拝所といった世界遺産がある島で、「神宿る島」宗像・沖ノ島をもっとも近くに見ることができるスポットです。

九州オルレとは

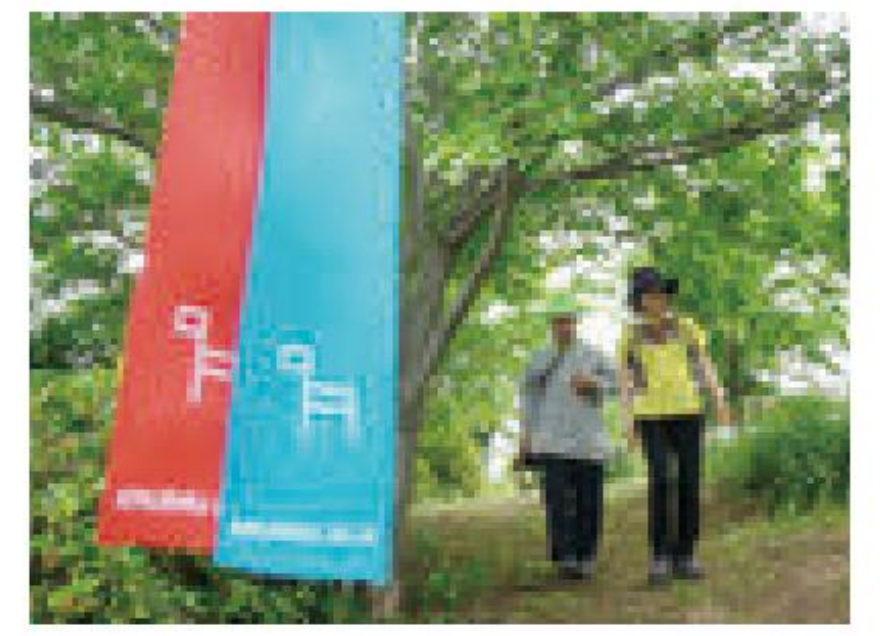
海や山などの自然を五感で感じながら楽しむトレッキングコースの総称。九州オルレでは四季の風情と共に、その土地の歴史や食なども楽しみのひとつとなっています。

〈オルレの歩き方〉

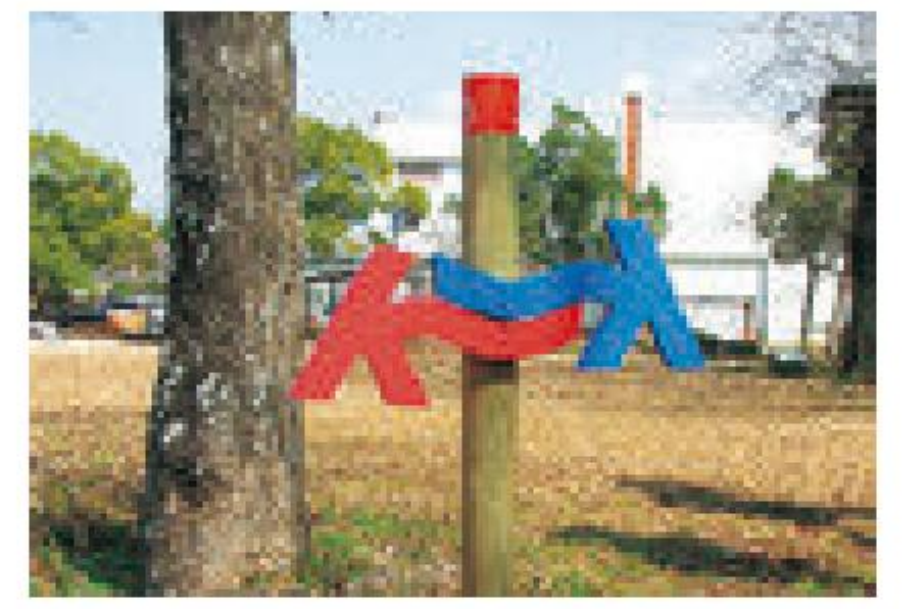
コースの要所に設置された標識を目印に、コースを巡りましょう!



カンセ（馬をかたどった目印）
馬の頭が進行方向です



リボン
コースの目印です



木製の矢印
青の矢印は正方向、赤の矢印は逆方向です

服装	トレッキングにふさわしい服装と靴をご準備ください。山道を歩くので、目立つ色の服装をおすすめします。
マナー	コース途中の草花や樹木などを採らないようにしましょう。 ゴミは持ち帰りましょう。 民家の敷地に勝手に入らないようにしましょう。 神社境内での座り込みや飲食はやめましょう。

宗像の見どころ

大島伝統行事

大島七夕祭

宗像大社中津宮の境内には「天の川」が流れており、両脇には、織姫を祀る「織女神社（しょくじょじんじゃ）」と彦星を祀る「牽牛神社（けんぎゅうじんじゃ）」が祀られていることから、日本における「七夕伝説発祥の地」ともいわれています。旧暦の7月7日に近い毎年8月7日に開かれる中津宮七夕祭の神事は、少なくとも鎌倉時代までさかのぼるといわれています。祭り当日に設置される竹灯籠のあかりは、境内を幻想的に演出します。

宗像大社関連史跡

宗像大社・辺津宮

高宮祭場

神宝館

世界遺産 宗像大社辺津宮 MAP ①

皇室の祖先神である天照大神、その御子神である三姉妹の姫神（宗像三女神）をまつる神社で、全国6200社の総本宮。朝鮮半島へと通じる海の道「海北道中」に、九州本土と二つの島の三宮にそれぞれにおまつりされ、宗像大社とはその三宮の総称で、三宮すべてが世界遺産です。

[住　所]宗像市田島2331　[お問合せ]0940-62-1311

大島のおみやげ

あかもく

美容と健康によい食物繊維・フコイダンを豊富に含む健康食品です。さわやかな磯の香りと強い粘りが特徴です。

たこもく

大島で獲れたマダコとあかもくを使った「物産直売所 さよしま」オリジナル商品です。

甘夏ゼリー・甘夏ポン酢

大島で太陽と潮風をたっぷり浴びて育った甘夏の果皮を生かして作った甘夏ゼリーと甘夏ポン酢。
ゼリーは、4月～8月の期間限定商品です。

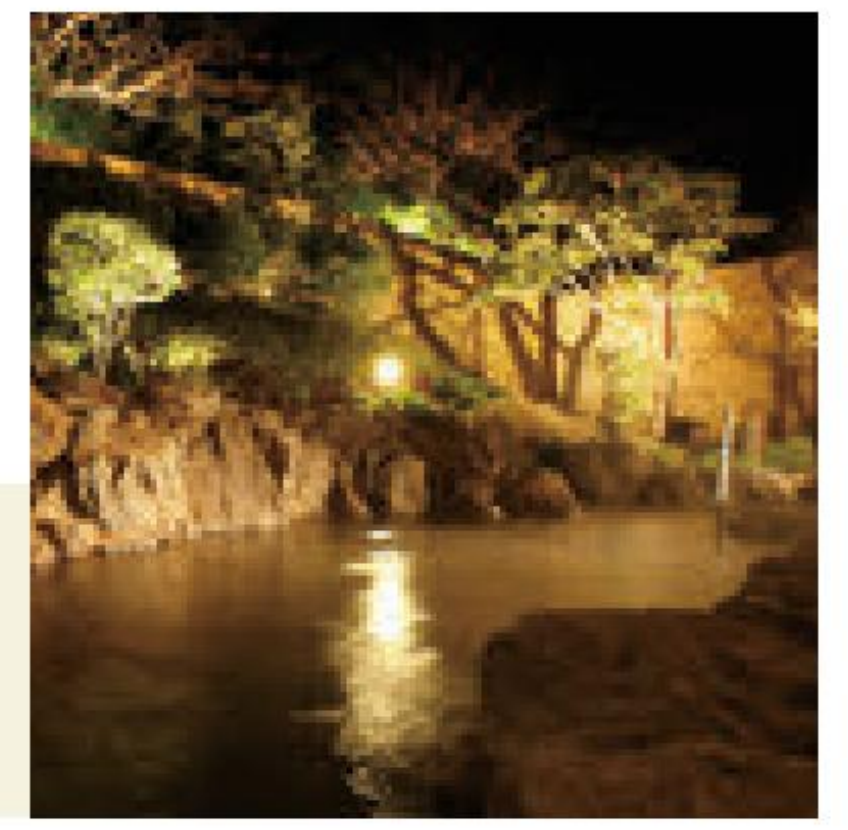
ゆったり・のんびり寛げる 温泉

宗像王丸・天然温泉 やまつばさ MAP ②

福岡エリア最大級の温泉施設。『美肌の湯』と呼ばれるアルカリ性単純泉は、すべすべ、つるつるの肌触り。

[住　所]宗像市王丸474
[営業時間]日～木・祝10:00～23:00（受付22:00まで）
金土・祝前10:00～24:00（受付23:00まで）
[休館日]第3水曜日（祝日の場合は翌週の水曜日）
[お問合せ]0940-37-4126

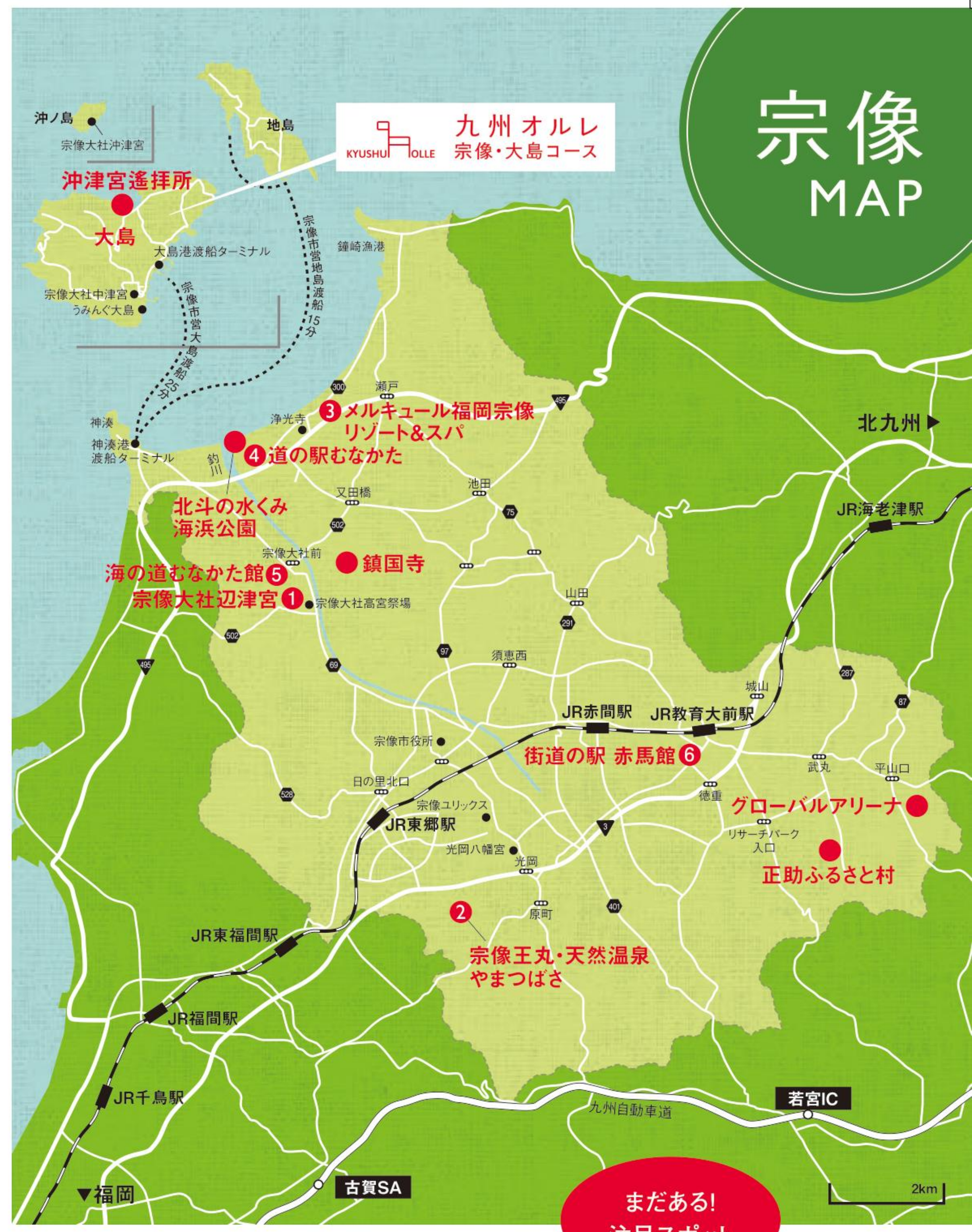
メルキュール福岡宗像リゾート＆スパ MAP ③



露天の岩風呂と大浴場を完備したリゾートホテル。日本スタイルの和風風呂でゆっくりと寛げます。

[住　所]宗像市田野1303
[営業時間]15:00～23:00（受付22:00まで）
[お問合せ]0940-62-4111

宗像 MAP



沖ノ島
宗像大社沖津宮
地島
九州オルレ 宗像・大島コース
KYUSHU OLLE
沖津宮遙拝所
大島
大島港渡船ターミナル
宗像大社中津宮
うみんぐ大島
宗像市営大島渡船25分
宗像市営地島渡船15分
鐘崎漁港
神湊
神湊港渡船ターミナル
浄光寺
瀬戸
③メルキュール福岡宗像リゾート&スパ
④道の駅むなかた
釣川
北斗の水くみ海浜公園
又田橋
池田
宗像大社前
鎮国寺
海の道むなかた館⑤
宗像大社辺津宮①
宗像大社高宮祭場
山田
須恵西
城山
北九州▶
JR海老津駅
JR赤間駅
JR教育大前駅
宗像市役所
街道の駅 赤馬館⑥
武丸
平山口
徳重
日の里北口
宗像ユリックス
JR東郷駅
光岡八幡宮
光岡
グローバルアリーナ
リサーチパーク入口
正助ふるさと村
原町
②宗像王丸・天然温泉やまつばさ
JR東福間駅
JR福間駅
JR千鳥駅
九州自動車道
若宮IC
古賀SA
▼福岡
2km

まだある!注目スポット

道の駅むなかた MAP ④

宗像で採れる山海の恵みの宝庫。食事もお土産も揃う充実の道の駅

[住　所]宗像市江口1172　[営業時間]9:00～17:00
[休館日]毎月第4月曜日（祝日の場合は、翌平日）・8月15日～17日・年末年始
[お問合せ]0940-62-2715

世界遺産ガイダンス施設

海の道むなかた館 MAP ⑤

「神宿る島」沖ノ島をリアルに体感できる施設

[住　所]宗像市深田588番地　[開館時間]9:00～18:00
[休館日]毎週月曜日・年末年始 ※そのほか臨時休館あり
[入館料]無料　[お問合せ]0940-62-2600

街道の駅 赤馬館 MAP ⑥

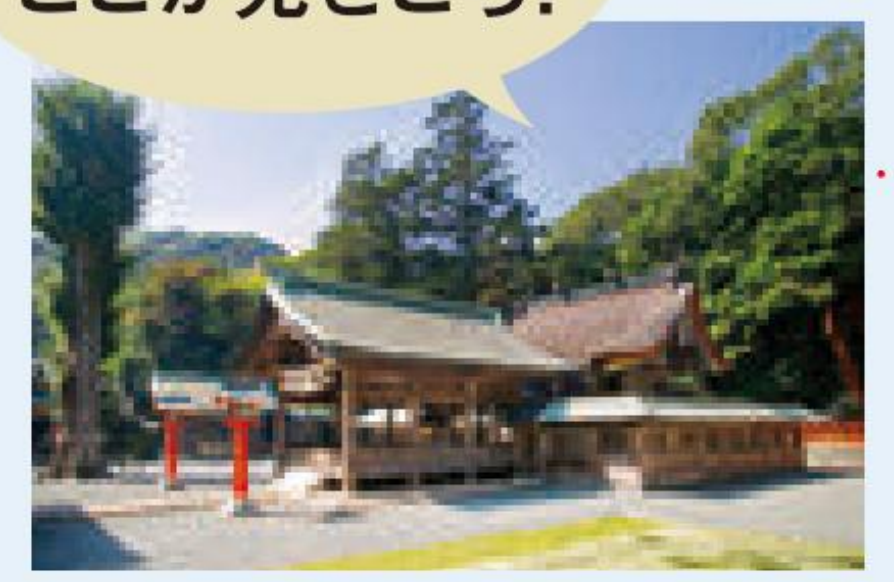
おみやげ処、食事処を兼ね備えた唐津街道赤間宿の観光拠点

[住　所]宗像市赤間4-1-8　[開館時間]10:00～17:00
[休館日]月曜日（祝日の場合は翌平日）※そのほか臨時休館あり
[入館料]無料　[お問合せ]0940-35-4128

2024.06.6000

宗像・大島コース MAP

宗像・大島コースの
ここが見どころ!



世界遺産

宗像大社中津宮 A

宗像三女神の次女神・湍津姫神（たぎつひめのかみ）が祀られています。境内を流れる「天の川」を挟むように牽牛神社と織女神社があり、七夕伝説発祥の地ともいわれています。

御嶽山展望台 B

大島最高峰の御嶽山（標高224m）から望む景色は壮観です。天気が良ければ長崎県の壱岐・対馬まで見えることもあります。

風車展望所・砲台跡 C

海を望む絶好のロケーションで、季節に応じてたくさんの花々が出迎えてくれてます。

世界遺産

沖津宮遙拝所 D

「神宿る島」沖ノ島にある宗像三女神の長女神・田心姫神（たごりひめのかみ）が祀られている沖津宮を大島から拝するために作られた場所です。

夢の小夜島 E
（かんす海水浴場）

海中に立つ朱色の鳥居と『夢の小夜島』が美しい景色を作り出しています。

大島交流館 F

世界遺産や大島について紹介しているガイダンス施設です。大型スクリーンでは、上陸できない沖ノ島のリアリティ溢れる映像をご覧いただけます。

［住所］宗像市大島901-4　［開館時間］10:00～16:00　［休館日］月曜日
［お問合せ］0940-72-2797

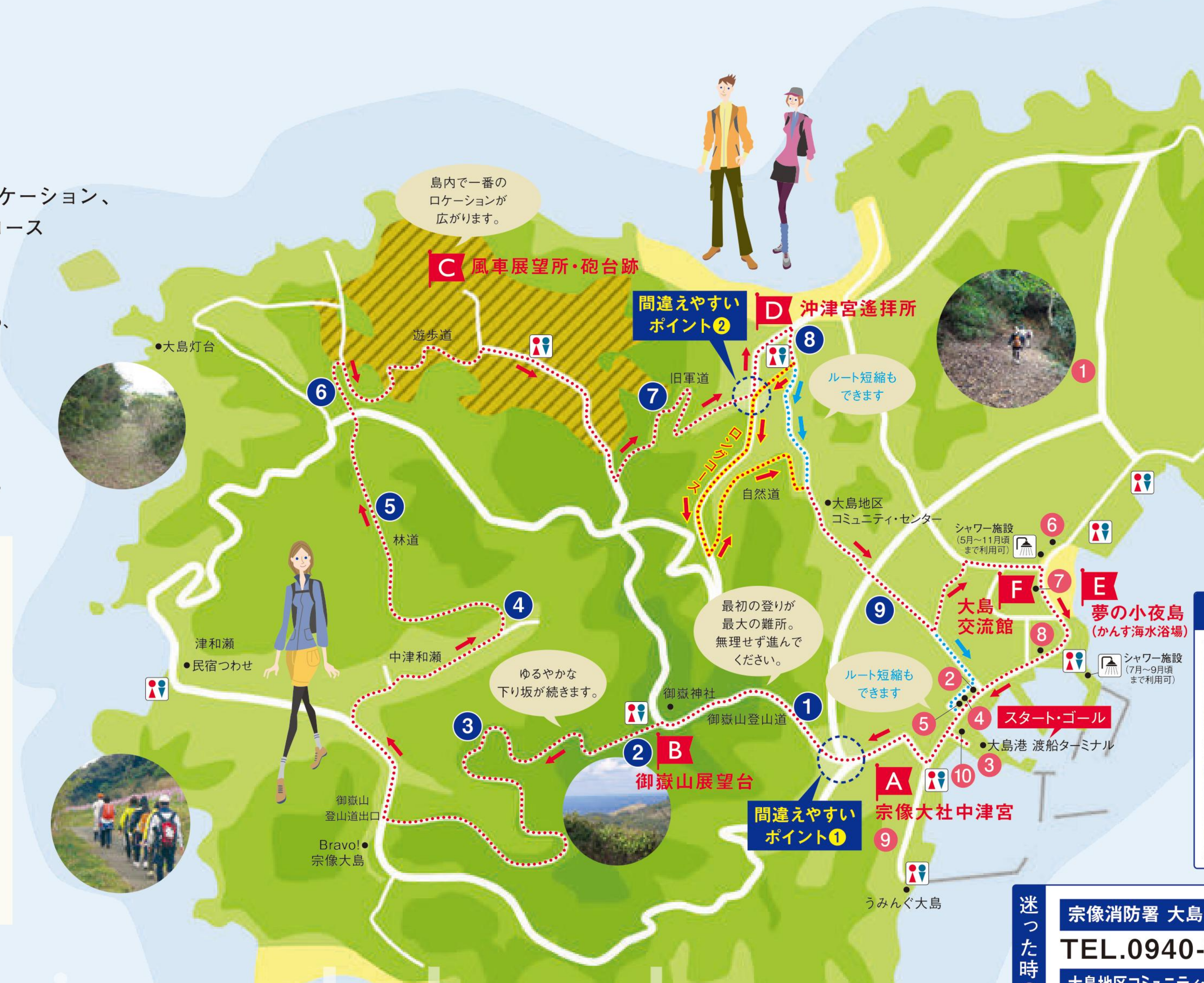
自然散策に最適なロケーション、宗像・大島のオルレコース

大島は神湊港から
フェリーで約25分の島。
山林や原野が島の大半を占め、
四方を海に囲まれた
自然いっぱいの場所です。
全長11.4キロの
コースには見所も満載!
自然を満喫しながら
ゆっくりと散策が楽しめます。

コース概要

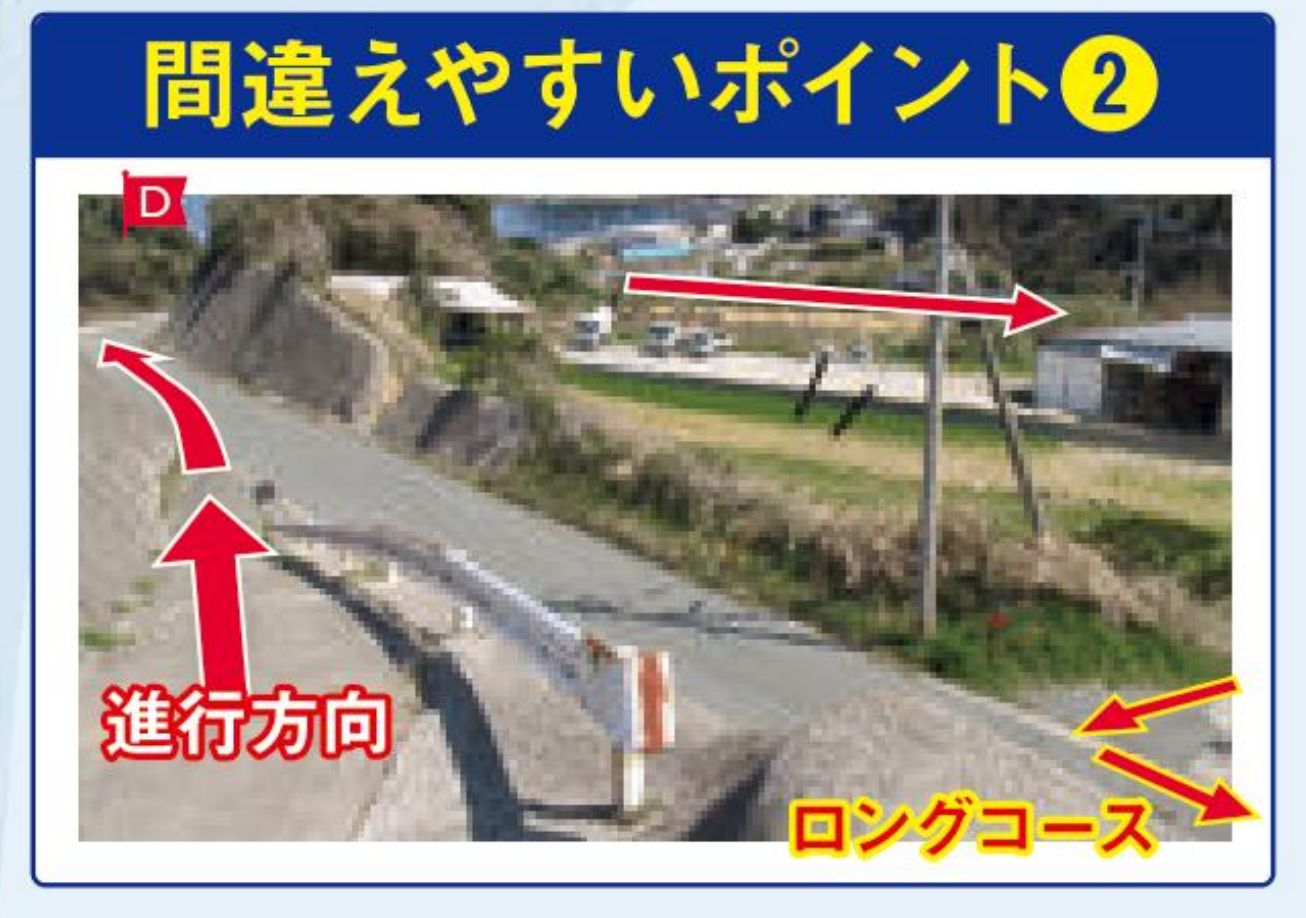
［距　離］11.4km
［所要時間］4～5時間
［難易度］★★★☆☆

大島港渡船ターミナル
▼
御嶽山展望台
▼
風車展望所・砲台跡
▼
沖津宮遙拝所
▼
夢の小夜島
▼
大島港渡船ターミナル

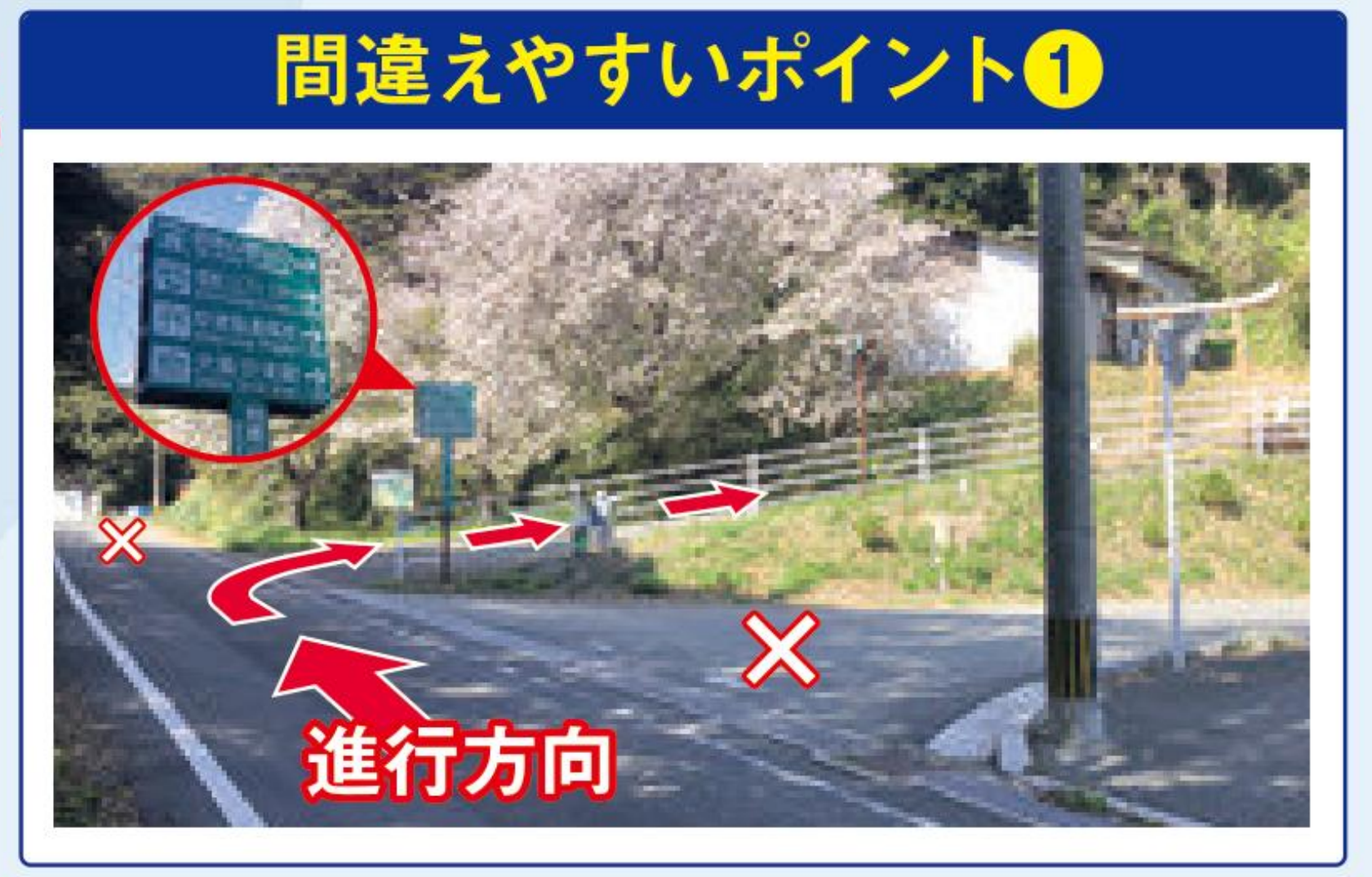

島内で一番のロケーションが広がります。
C 風車展望所・砲台跡
遊歩道
●大島灯台
6
7
旧軍道
間違えやすいポイント❷
D 沖津宮遙拝所
8
ルート短縮もできます
ロングコース
自然道
5
林道
●大島地区コミュニティ・センター
シャワー施設（5月～11月頃まで利用可）
1
6
4
中津和瀬
津和瀬
●民宿つわせ
ゆるやかな下り坂が続きます。
最初の登りが最大の難所。無理せず進んでください。
御嶽神社
御嶽山登山道
3
2 B 御嶽山展望台
1
9
F 大島交流館
7
E 夢の小夜島（かんす海水浴場）
8
シャワー施設（7月～9月頃まで利用可）
2
5
4
スタート・ゴール
●大島港 渡船ターミナル
10
3
A 宗像大社中津宮
間違えやすいポイント❶
9
御嶽山登山道出口
Bravo!● 宗像大島
●うみんぐ大島
Oshima Island

九州オルレスタンプ

間違えやすいポイント❷


D
進行方向
ロングコース

間違えやすいポイント❶

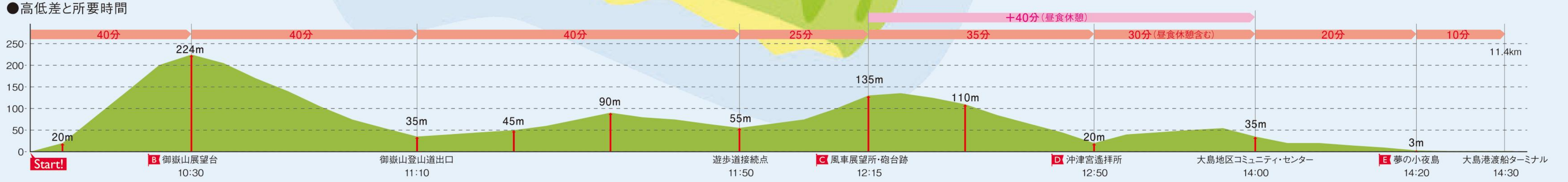


迷った時の連絡先

宗像消防署 大島分遣所 Fire Department 소방서	宗像市元気な島づくり課 Island Promotion Section 낙도진흥과
TEL.0940-72-2310	TEL.0940-72-2211
大島地区コミュニティ・センター Community Center 커뮤니티 센터	みなとタクシー（大島営業所） Minato Taxi Oshima 오시마 항구 택시
TEL.0940-72-2321	携帯 Mobile 모바일 .080-1741-3710

※緊急時には、看板に記載の『レスキューポイント番号❶～❾』をお伝えください。

●高低差と所要時間



オススメスケジュール

9:00	神湊港渡船ターミナル 集合（住所／神湊487-1）
9:25	神湊港渡船ターミナル 出発
9:50	大島港渡船ターミナル 着
10:30	御嶽山展望台 着　地図B
12:15	風車展望所・砲台跡 着　地図C
12:50	沖津宮遙拝所（昼食休憩30分含む） 着　地図D
14:30	大島港渡船ターミナル 着
14:40	大島港渡船ターミナル 出発
14:55	神湊港渡船ターミナル 着

ゆっくり進みたい方は、帰りを16:20のフェリー便にあわせてください。

●宗像市営大島航路時刻表

便名	神湊発	大島発	使用船舶
1	7:40	6:50	フェリー「おおしま」
2	9:25	8:35	フェリー「おおしま」
3	11:15	10:15	旅客船「しおかぜ」
4	13:50	13:00	フェリー「おおしま」
5	15:30	14:40	旅客船「しおかぜ」
6	17:10	16:20	フェリー「おおしま」
7	19:00	18:00	フェリー「おおしま」

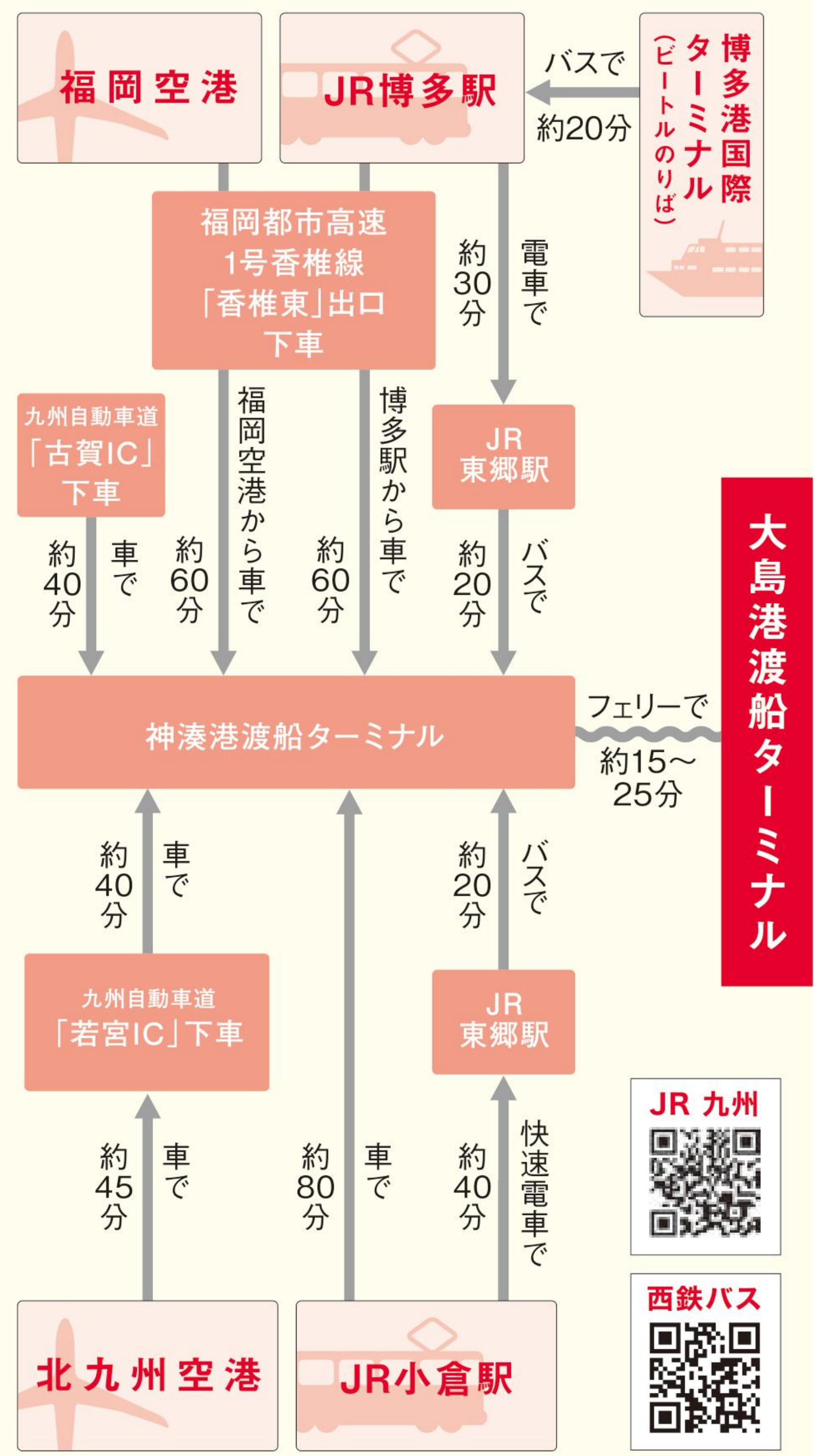
大島
地島
8.5km
神湊
宗像市

※料金：片道570円（子ども290円）　※所要時間はフェリーで約25分、しおかぜで約15分　※フェリーには大型バスは搭載できません。中型バス以下になります。また、旅客船「しおかぜ」は、大きな荷物・車・バイクの航送はできません。船舶の検査や修繕などのため使用船舶を変更することがあります。

大島民宿・旅館一覧・食事処

区分	名称		住所	お問い合わせ先	備考
旅館	沖廣屋		大島1042	TEL.0940-72-2005	
旅館	三国屋		大島1060	TEL.0940-72-2331	
旅館	三好屋		大島1051-1	TEL.0940-72-2003	
民宿	古賀		大島1643	TEL.090-5480-6303	
民宿	つわせ		大島2428	TEL.0940-72-2015	
民宿	ふじ島	①	大島695-1	TEL.0940-72-2631	昼食提供有、店休日（毎週水曜）
民宿	まなべ		大島1289	TEL.0940-72-2422	弁当配達有（要予約）
民宿	宮崎荘		大島199	TEL.0940-72-2138	
ゲストハウス	とかいやゲストハウス		大島1072	TEL.0940-72-2333	
一棟貸し（宿泊）	MINAWA		大島2695-63	HP：https://minawa.jp/	
一棟貸し（宿泊）	エンデメンデ		大島1084	TEL.0940-62-0391	定員8名
食事処	サンピエール	②	大島1626	TEL.0940-72-7222	
食事処	Milky way☆	③	大島1809-18 （大島港渡船ターミナル2F）		不定休
食事処	漁師料理 海宝丸	④	大島1651	TEL.090-4776-2217	
食事処	寿や	⑤	大島1645	TEL.080-3280-9593	
食事処	MUSUBI CAFE	⑥	大島773	TEL.090-5924-9491	不定休
食事処	Kitchen KAIKYU	⑦	大島901-9	TEL.0940-72-2022	不定休
食事処	姫っこカフェ	⑧	大島965-1	TEL.0940-72-2008	不定休
食事処	めし処 春乃日	⑨	大島1876	TEL.070-8310-0879	予約のみ
土産販売	物産直売所 さよしま	⑩	大島1809-2	TEL.0940-72-2666	
観光案内所・売店	大島観光案内所・売店		大島1809-18 （大島港渡船ターミナル内）	TEL.0940-72-2226	

◎宗像・大島へのアクセス



福岡空港
JR博多駅
博多港国際ターミナル（ビートルのりば）
バスで 約20分
福岡都市高速1号香椎線「香椎東」出口下車
電車で 約30分
JR東郷駅
九州自動車道「古賀IC」下車
車で 約40分
福岡空港から車で 約60分
博多駅から車で 約60分
バスで 約20分
神湊港渡船ターミナル
フェリーで 約15～25分
大島港渡船ターミナル
車で 約40分
九州自動車道「若宮IC」下車
車で 約45分
車で 約80分
バスで 約20分
JR東郷駅
快速電車で 約40分
北九州空港
JR小倉駅

JR九州
西鉄バス

宗像（むなかた）市産業政策課
〒811-3492 福岡県宗像市東郷1-1-1
TEL:0940-36-0037　FAX:0940-36-0320
https://www.muna-tabi.jp/
E-mail:sangyouseisaku@city.munakata.lg.jp

宗像（むなかた）観光情報コーナー
〒811-3502 福岡県宗像市江口1172
（道の駅むなかた内）
TEL:0940-62-3811　FAX:0940-62-3821