

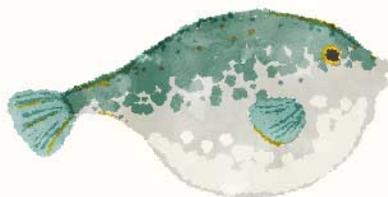


宗像市
観光ガイド

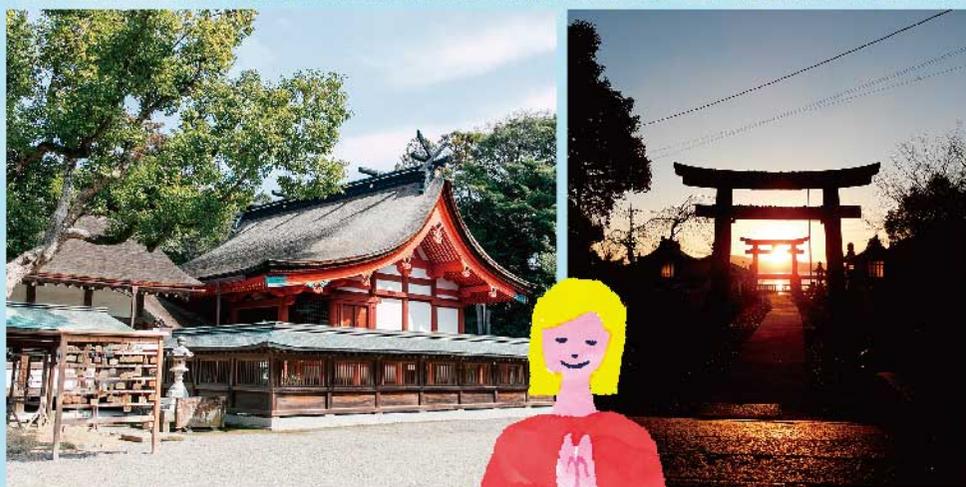
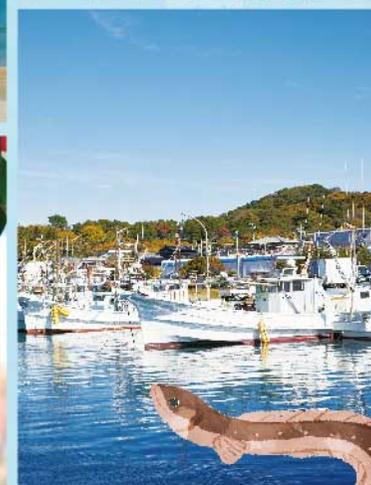
宗像の旅がもっと楽しくなる

MUNAKATA GUIDE BOOK

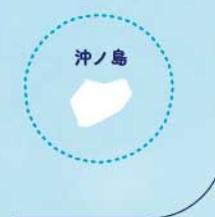
Published by Munakata City 2025



豊かな自然と、受け継がれる歴史



アジア大陸につながる玄界灘に面し、他の三方を山に囲まれた宗像市。豊かな自然環境とそれらがもたらす山海の幸、歴史と信仰に彩られた世界文化遺産など、多くの魅力にあふれています。ここでしかできない体験・見ることのできない景色に出会う旅に出かけましょう。



文化・自然・食を楽しむ
5つのエリア

海側
エリア
(P.10)

世界遺産
エリア(P.4)

宗像市

ひのさと
エリア
(P.19)

山側エリア(P.14)

「神宿る島」

宗像・沖ノ島と関連遺産群



『「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群』は2017年7月にユネスコ世界文化遺産に登録されました。古代から発展し継承されてきた信仰と文化を、現在も守り続けています。

世界文化遺産に登録された「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群とは？

宗像大社の三宮(①②③)に加え、小屋島、御門柱、天狗岩(④⑤⑥)、大島の宗像大社沖津宮遙拝所(⑦)、本土の新原・奴山古墳群(⑧)の8つの遺産を指します。



宗像大社とは？

本土・大島・沖ノ島にそれぞれある三宮(①②③)の総称。『古事記』『日本書紀』にも登場する日本最古の神社の一つです。交通安全の神としても知られており、年間を通して多くの方が安全祈願に訪れます。



島全体が御神体の沖ノ島に鎮座する
沖津宮



大島の人々の暮らしの中にある
中津宮



宗像大社の神事の中心
辺津宮



航海安全・大漁を願う海上パレード
みあれ祭
(毎年10月1日)

宗像大社の秋季大祭の初日に行われる、海上神幸「みあれ祭」。2隻の御座船を大漁旗を掲げた百隻以上もの漁船が取り囲んで海を渡る様子は圧巻です。

祀られているのは三姉妹の女神様



あまてらすおみかみ すすきのおみこと うけい
天照大神と素戔嗚尊との誓約で生まれた「宗像三女神」。沖津宮(沖ノ島)に田心姫神、中津宮(大島)に湍津姫神、辺津宮(本土)に市杵島姫神をそれぞれお祀りしています。すべての道の守護神とも言われており、迷った時に参拝する方も。



SPOT
① 辺津宮

まずはここから参拝
宗像大社の総社

市杵島姫神を祀るお宮。交通安全や厄祓いなどの祈願、自動車の御祓いを受ける人も。本殿の周辺には大小のお社(摂末社)が24社あり、121の神様が祀られています。お礼、お守り、御朱印を入手したいならまずここで!

◎ 宗像市深田 2331 ☎ 0940-62-1311



SPOT
② むなかた茶愉



参拝後はカフェでひとやすみ

参拝客向けの休憩所として、2023年にオープン。宗像三女神にちなんだ名物「姫餅」はおみやげにも。

◎ 宗像市深田 106 ☎ 050-8887-2672
◎ 10:00~15:00 土日祝 / 9:00~16:00
Ⓜ 定休日なし ※繁忙時は営業時間を変更します。詳しくは公式Instagram (@munakata_chayu) をご確認ください。

SPOT
③ 海の道むなかた館



沖ノ島や宗像の歴史を楽しく学べる

辺津宮の正面にある、世界遺産ガイダンス施設。沖ノ島の3D映像や古墳群のジオラマ、数々の展示物で知識をインプットしてから、宗像大社へ向かうのがおすすめ。

◎ 宗像市深田 588 ☎ 0940-62-2600
◎ 9:00~18:00 Ⓜ 月曜(祝日の場合は翌平日)、年末年始

巫女さんに教えてもらった
辺津宮の注目ポイント



参道奥の高宮祭場で
パワーチャージ

たかみやさいじょう
願い事を書いて
半分に割る「割符守」

市杵島姫神の降臨の地とされる、全国でもめずらしい社殿のない古代祭場。現在でも月次祭が行われ、秋季大祭の最終日である10月3日には夜神楽(悠久舞)が舞われます。



月に2回の
恒例神事・月次祭

つきなみさい
毎月1日・15日には必ず、高宮祭場や敷地内の施設で神事が行われており、毎月訪れる方も多くいます。一般観覧も可能。



三宮すべてにお参りできる
第二宮・第三宮

伊勢神宮の古い社殿を移したもので、第二宮には田心姫神、第三宮には湍津姫神のご分霊が祀られています。この二つを参拝することで、沖津宮(沖ノ島)、中津宮(大島)へお参りしたことになります。



島民の手で作る
長さ4mの大しめ縄

辺津宮の本殿前にある直径約20cm×長さ4mの大しめ縄。毎年11月下旬に、大島で地元の方々によって作られています。



かつては荒廃していた
宗像大社再建の立役者

出光興産の創業者であり宗像出身の出光佐三。自らの私財を投げ打って『宗像神社史』の編纂、本殿の修復を行いました。



「交通安全の神様」として
有名になった理由は?

古代から大陸との交流において海上交通の要衝だったこと、『日本書紀』で宗像三女神が「道主貴(最高に高貴な道の神)」と記されていることから。

ガイドブックに載ってないことも
もっと深〜く知りたい!

**宗像歴史観光
ボランティアの会**

市の養成講座を修了したボランティアガイドが世界文化遺産をご案内します。詳細はHPにて。

【お申込み・問い合わせ】
0940-62-3811(宗像観光情報コーナー)

必見! 8万点の国宝

神宝館の 国宝ギャラリー

辺津宮の境内にある神宝館。宗像大社にまつわる歴史的資料を所蔵しています。なかでも沖ノ島から出土した奉獻品は全て国宝に指定されており、その数8万点! 定期的に入れ替えながら展示されています。

鋭い眼と後ろへ湾曲する角が迫力大



金銅製龍頭

横向きの獣像が
駆け回る様子が描かれた
六獣帯鏡



古墳時代前期、
最上級の仕上りの仿製鏡*
半円方形帯方格規矩鏡
※中国大陸で作られた中国鏡を模造した銅鏡

馬を装飾する革帯に
下げられた飾り金具
金銅製心葉形杏葉



金銅製棘葉形杏葉



柔らかい滑石で人や馬、舟をかたどった
滑石製人形



滑石製人形

新羅の王族に愛された花文が施された



金製指輪



沖ノ島から数多く見つかった
色とりどりの玉類
滑石製白玉・ガラス製玉類

航海の無事を祈る
国家祭祀のために焼かれた
奈良三彩小壺



実際に織りができる
精巧なミニチュア織機
金銅製高機



SPOT 4 神宝館

◎ 宗像市田島 2331
☎ 0940-62-1311
🕒 9:00~16:30(最終入場 16:00)
🚗 なし

SPOT 5 中津宮

大島の御嶽山のふもとに佇む

湍津姫神を祀るお宮。辺津宮と海を隔てて向かい合う場所に鎮座しています。境内には天の川が流れ、その左側には「織女神社」、右側には「牽牛神社」が。七夕伝説発祥の地とされ、縁結びのご利益が有名です。

◎ 宗像市大島 1811 ☎ 0940-72-2007



「沖津宮遙拝所」
から沖ノ島を拝む

上陸禁止の沖ノ島にある沖津宮を拝むことのできる遙拝所。天気の良い日には、沖ノ島が見えることも。



鎌倉時代から続く
七夕祭

毎年8月7日に開催。境内の外にも装飾やステージや出店が並び、島全体が七夕のお祭りムードに。



立ち入れない!

SPOT 6 沖津宮

神職以外の上陸禁止・巨岩群に守られる社殿

沖ノ島全体が御体とされ、島の中腹に社殿があります。1,000年以上ものあいだ手つかずのまま守られてきた島内から出土した遺物は、全て国宝に指定されています。神職以外の上陸は禁止されており、渡島できません。

☑ 立ち入ることのできない場所

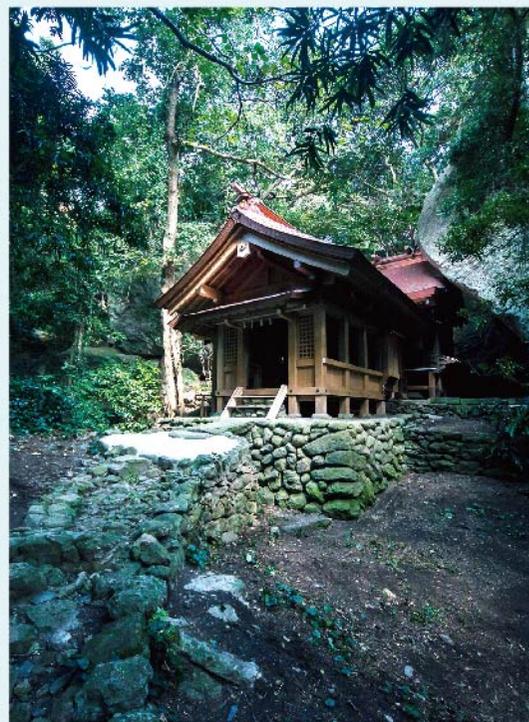
世界遺産登録を機に、完全に立入禁止に。1,000年以上前の祭祀の跡が現在も残っています。

☑ 島に入れるのは宗像大社の神職だけ

島に入れるのは神職たった一人。10日交代で、毎朝、海に浸かり心身を清める「禊」と神事を行っています。

☑ 神聖な島を守る禁忌

「島で見聞きしたことを口外してはならない」「一木一草一石たりとも持ち出してはならない」など、はるか昔からの数々の掟を守っています。



美しい玄界灘と、とびきりおいしい海の幸 海側エリア

宗像大社の外港であった神湊漁港と、県内トップクラスの漁獲量を誇る鐘崎漁港のある、海沿いのエリア。日本有数の漁場として知られる玄界灘に面し、大島への渡船の発着と近海漁業の拠点となっています。外の世界につながる青い海と宗像グルメを存分に楽しんで。



SPOT ① 道の駅むなかた

九州売り上げNo.1の道の駅
宗像の山海の幸が勢ぞろい

玄界灘で獲れた活きのいい魚や、地元産の農産物、ブランド肉など、宗像の“うまかもん”が広い店内にずらり。漁師・農家料理が食べられるレストランや宗像・福津産のお米を使った米粉パン工房を併設。

◎ 宗像市江口1172 ☎ 9:00~17:00
◎ 0940-62-2715 ☎ 毎月第4月曜(祝日の場合は翌平日)、
8月15日~17日、年末年始

海側エリアにはレンタサイクル 〈むなたびラポレンタサイクル〉

料金 1,000円/3時間、1,500円/1日
時間 9:00~16:00(※貸出受付は15:00まで)
【貸し出し場所】
観光ステーションむなたびラボ(道の駅むなかた内)



おうちでも楽しめる宗像グルメ!
注目のおみやげ大集合

1 玄界灘直送の新鮮な魚をお値打ち価格で

2 玄界灘直送の新鮮な魚をお値打ち価格で

3 玄界灘直送の新鮮な魚をお値打ち価格で

4 玄界灘直送の新鮮な魚をお値打ち価格で

5 玄界灘直送の新鮮な魚をお値打ち価格で

6 玄界灘直送の新鮮な魚をお値打ち価格で

7 玄界灘直送の新鮮な魚をお値打ち価格で

8 玄界灘直送の新鮮な魚をお値打ち価格で

9 玄界灘直送の新鮮な魚をお値打ち価格で

10 玄界灘直送の新鮮な魚をお値打ち価格で

11 玄界灘直送の新鮮な魚をお値打ち価格で

12 玄界灘直送の新鮮な魚をお値打ち価格で

13 玄界灘直送の新鮮な魚をお値打ち価格で

14 玄界灘直送の新鮮な魚をお値打ち価格で

地元の人も愛される手作り弁当!

オンラインでもお買い物できます

- | | | | |
|---|-----------------------------------|----|--|
| 1 | ブランド牛を家庭で手軽に食べられる「むなかた牛ビーフシチュー」 | 8 | 市内の農家から直に仕入れたフルーツをぜいたくに使った「宗像コンフィチュール」 |
| 2 | 炊き立てご飯に混ぜるだけですぐ完成! 「むなかた鶏かしわめしの素」 | 9 | 人気の仕出し屋さん「仕出し ぶか田」が作るご飯のおとも「むなかた牛しぐれ煮」 |
| 3 | ほんのり感じる大島の天然塩の風味がさわやか「すっぴん塩サイダー」 | 10 | 発売以来、万能調味料としてリピーター続出! 「大島産天然わかめ使用 わかめドレッシング」 |
| 4 | バラエティ豊富すぎるラインナップが話題の「ナカマル醤油」 | 11 | 年間、約2万個が売れている! 「宗像大島産天然葉わかめ入りのり佃煮」 |
| 5 | 人気シュークリーム専門店が作る、大島の塩を使った「宗像シュー」 | 12 | 漁師町らしい甘めの味つけにやみつき! 宗像の名店の味「美々庵謹製 綱茶たれ」 |
| 6 | 福岡土産の定番「めんべい」の宗像オリジナル「宗像あなごめんべい」 | 13 | 大島で水揚げされた天然魚の燻製を使った「漁師のお茶漬け」 |
| 7 | 大福を丸ごとパイ生地で包んだ「さかした製菓 もちパイ」 | 14 | 一家に一つ! 九州らしい味わいの「マルヨシ卓上醤油」 |



SPOT 2 鎮国寺

季節ごとに魅力がある
何度でも訪れたい寺院

弘法大師が中国から帰朝した、大同元年(806年)に建立したと伝えられる真言宗最古の寺院。四季折々の花が楽しめる名所として知られ、「花と祈願の寺」とも呼ばれています。

◎ 宗像市吉田 966 ☎ 0940-62-0111

花々がおりなす季節の景色



40種以上約300本のサクラ
(3月下旬~4月上旬)



一面に広がるツツジの絨毯
(4月上旬)



約2万本のヒガンバナ
(8月下旬~9月中旬)



境内を彩るカエデ
(11月下旬)



奥の院参道 11+14所巡拝路

個性豊かな
88体の石仏

SPOT 3 カナディアンキャンプ
乗馬クラブ



馬に乗ってビーチを散歩

「ビーチ乗馬体験」や「ミニ遠乗り」、流鏝馬体験など宗像の自然を非日常なシチュエーションで満喫できるさまざまなプランが人気です。

◎ 宗像市神湊 44-1 ☎ 0940-62-1912 ⓓ 火曜(祝日の場合翌平日)

SPOT 4 北斗の水くみ
海浜公園



北斗七星が
海の水を
汲んでいる?

星座と水平線交わる光景

夏から秋にかけての夜、ここから「北斗七星のひしゃくが海の水を汲んでいるように見える」現象が見られます。珍しい天体ショーが楽しめるスポットです。

◎ 宗像市神湊 1278-1

SPOT 5 織幡神社



鐘崎の岬にある
宗像五社の一つ

周りを海に囲まれた由緒ある古社。長い階段の先、御社殿の周りにはさまざまな角度から海を眺められる隠れ絶景スポット。

◎ 宗像市鐘崎 224

SPOT 6 さつき松原海岸



海岸に続く松原を
ウォーキング

「日本の白砂青松100選」に選出された、松林と海岸の景色を同時に楽しめる景勝地。展望所からは沖ノ島が見えることも。

◎ 宗像市江口

SPOT 7 鐘の岬活魚センター



新鮮な魚を求めて
漁協直営の活魚センターへ

県内トップクラスの漁獲高を誇る鐘崎漁港で、季節ごとの魚介を入荷し一般販売も行っています。手作りの「いかしゅうまい」など、加工品のおみやげも人気。

◎ 宗像市鐘崎 778-6 ☎ 0940-62-1570 ⓓ 水曜



鐘崎産の旬の魚介類
がずらり。



採れたての魚をその場
で購入。

SPOT 8 粹工房



ここでしかできない
ガラス工芸体験

絵付けや吹きガラスの体験工房。鮮やかな「沖ノ島朱」を使った作品が作れるのはここだけ。

◎ 宗像市田野 2331 ☎ 0940-62-0272

風情ある街並みを散策

山側エリア



歴史ある街並みと今もなお続く人々の営みを感じられるエリアです。食べて、飲んで、おみやげも買って…気ままな散歩も旅の醍醐味。少し足を延ばせば、スポーツや自然体験ができるスポットも。

SPOT ① 唐津街道

人々の往来を支えた道

江戸時代に整備された、小倉から長崎県平戸をつなぐ北部九州の交通・物流の大動脈。宗像市内には東西に5kmほど街道が走り、「赤間宿」と「原町」エリアが現在も昔ながらの景観を残しています。



ふたつの街を歩いてみよう

〈INFORMATION〉
街道の駅 赤馬館 ☎0940-35-4128



原町

江戸時代の佇まいを今に残す街並み

灯籠の設置や古民家の修繕などを行い、歴史的な景観を守っているエリア。通りには野菜の直売所や蕎麦屋、美術館、古美術店なども。



赤間宿

白壁や格子窓など、建物のディテールに注目「筑前21宿」のひとつとして栄えた宿場町。造り酒屋や商家が多く、出光佐三氏の生家もこの通りに。2月には赤間宿まつりと酒蔵開きで賑わいます。



SPOT ② 街道の駅 赤馬館

必ず立ち寄りしたい観光拠点施設

観光情報コーナーから歴史展示室、地元の食材を使った喫茶・食事処、特産品が並ぶおみやげコーナーまで。宗像の旅はここからスタートすれば間違いなし。

☎ 宗像市赤間4-1-8 ☎ 10:00~17:00
☎ 0940-35-4128 お食事 10:30~16:00(OS15:30)
Ⓜ 月曜(祝日の場合は翌平日、8/13~15、12/28~1/4)

宗像食材を使ったランチ&デザート



大島の塩ラーメン



季節のパフェ



鯛の兜煮定食



宗像あかもくそうめん

おみやげを揃えています

大島宗像金平糖



フミ子の生ゆず胡椒大吟青

3日前までに予約で着付け体験もできます!



SPOT ③ 勝屋酒造

「宗像の地」に根付いた日本酒

宗像大社への信仰があつく、御神酒として奉納している「沖ノ島」や、ご神木から名前をいただいた「檜の露」が代表銘柄。

☎ 宗像市赤間4-1-10 ☎ 0940-32-3010
☎ 9:00~17:30 ☎ 日・月曜

4月~9月は酒蔵見学が可能! 詳しいはお問い合わせ



(左) 純米 沖ノ島 (右) 上撰 檜の露

SPOT ④ 伊豆本店

極上品種のまろやかな味わい

1717年創業の老舗酒造。一度絶滅しかけた幻の酒米「亀の尾」をよみがえらせ、昔ながらの手作業で作りを続けています。

☎ 宗像市武丸1060 ☎ 9:00~17:00
☎ 0940-32-3001 ☎ 日曜・祝日、不定休



(左) 特別純米酒 亀の尾 (右) ゆめ宗像 特別純米酒

SPOT ⑤ グローバルアリーナ

個人も団体も使える多目的スポーツ総合施設

レストラン、ベーカリー、BBQなどが併設された複合施設。最大960人が宿泊可能。入場無料。

☎ 宗像市吉留46-1 ☎ 8:30~22:00
☎ 0940-33-8400 ☎ 不定休

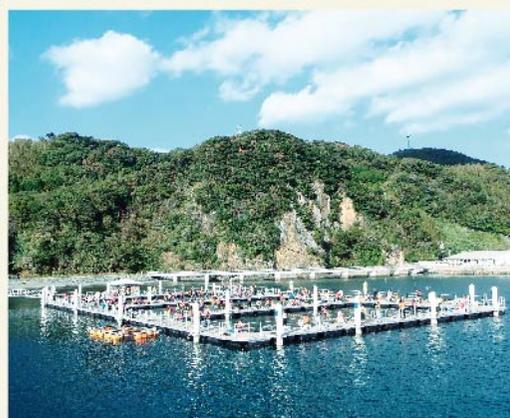


海と自然、歴史に囲まれる離島

大島エリア

神湊港渡船ターミナルからフェリーで約25分、あっという間に大島へ到着します。世界遺産・沖ノ島に最も近づける場所であり、中津宮・沖津宮遙拝所を有する、歴史ある神聖な島。同時に、自然豊かなレジャースポットでもあります。

大島でやってみたい3大アクティビティ



◎ 宗像市大島 1822-4
 ☎ 0940-72-2361
 ◎ 4月～10月 / 8:00～17:00、11月～3月 / 8:00～16:00
 Ⓜ 火曜(祝日の場合は翌平日)、12月28日～1月4日

SPOT ① うみんぐ大島

手ぶらでOK!なマリンレジャー施設

人気の海上釣り堀や波止場釣りのほか、シーカヤック、ろ漕ぎ、海中観察などが楽しめる海洋体験施設。多くの道具はレンタルができるので、家族連れもビギナーも気軽にチャレンジできます。



完全予約制の海上釣り堀

釣り専用の大きな防波堤

SPOT ② Bravo! MUNAKATA OSHIMA



オフロードを走るスリル満点のバギーライド

四輪バギー体験ができるほか、BBQが楽しめるエリアも。

◎ 宗像市大島 2325-1
 Ⓜ bravo-munakata-oshima.com

SPOT ③ カナディアンキャンプ 大島牧場



大島一の絶景スポットで馬たちとふれあう

手つかずの自然の中、馬と一緒にトレッキング。馬からの景色は一生の思い出になること間違いなし。

◎ 宗像市大島 2804-1
 ☎ 0940-62-1912

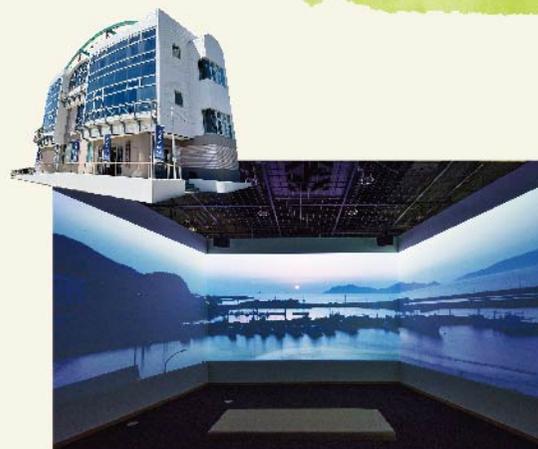


SPOT ④ 九州オルレ

山・海・世界遺産
大島の魅力を網羅したコース

自然を感じながらトレッキングを楽しむ「九州オルレ」。宗像・大島コースは、美しい景観とともに、宗像大社中津宮や大島の最高峰である御嶽山の頂上を目指します。

大島港渡船ターミナル (オルレコースのスタートポイント)



SPOT ⑤ 大島交流館

大島・沖ノ島の伝統としきたりを知る

「神宿る島と神守る島」をテーマに、島民たちの目線で大島と沖ノ島の伝承を紹介。3D映像や貴重な展示、パネルから島の自然や歴史を学ぶことができます。※1F展示部分は撮影不可

◎ 宗像市大島 901-4
 ☎ 0940-72-2797
 ◎ 10:00～16:00
 Ⓜ 月曜(祝日の場合は翌平日)、12月29日～1月3日

大島周遊にはレンタサイクル

大島の移動には、景色の移り変わりや海風を感じられる自転車がおすすすめ! 大島港渡船ターミナル内、大島観光売店・案内所にて電動アシスト付きのレンタサイクルを貸し出しています。

料金 1,500円(1回)

時間 8:00～18:00

【お問い合わせ先】
 0940-72-2226 (大島観光案内所)

大島内の移動には、バス・タクシー・レンタカーも。詳しくはP27へ。



「大島絶景写真館」

四方を海に囲まれた島のいたる所で見られる、絵画のような見事な景色。ぜひ足を延ばしてここでしか見ることのできない絶景を目に焼き付けて。



御嶽山展望台

標高224m、大島の最高峰の山頂

大島の海を見守り続けて約100年



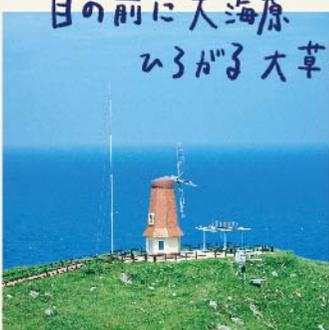
大島灯台

島の最西端から眺める夕日



津和瀬の夕日

目の前に大海原ひろがる大草原



大島風車展望所

朱色の鳥居と松の緑が美しい小島

夢の小夜島



中津宮の朝日

ふたつの鳥居をくぐる光の参道



空の澄み具合には沖ノ島がいちばに近くて望める

沖津宮遙拝所



地域の賑わいを次世代につなげるひのさとエリア

約50年前に完成した九州最大級の集合住宅である、日の里団地を中心としたエリア。現在の課題に向き合い未来の暮らしをつくる団地再生プロジェクト「さとづくり48」の始動により、地域外からも注目を集めています。



団地の壁を「ライミング」

SPOT

① ひのさと48

自然と人が集い 笑い合うさとづくり

老朽化によって解体予定だった日の里団地の48号棟をリノベーション。カフェ、ブリュワリー、DIY工房、保育園などが集まる「地域の生活利便施設」として生まれ変わりました。

宗像市日の里5-3-98 日の里団地48 ☎0940-25-9299



コミュニティカフェ「みどりtoゆかり日の里」

大人から子どもまで!!

宗像産の野菜を使ったやさしい食事やデザートを楽しみたい大人も、駄菓子屋コーナーに夢中な子どもたちも集まり、自然と会話が生まれます。



クラフトビール醸造所「ひのさとブリュワリー」

101号室にはビールの樽が!!

団地の一室から生まれる、宗像産大麦を使った手作りのビール。国際的なビールコンテストに入賞する本格的な味わいです。時期により種類が変わるので何度も足を運んでみて。

SPOT

② 宗像ユリックス

地域の文化活動も健康も支える複合施設

文化体験やスポーツに利用できる広大な総合公園。施設内にはコンサートホールやプラネタリウム、プール、そしてスポーツやイベントにも使える広場などがあります。

宗像市久原400 ☎0940-37-1311



ここは食材の宝庫
宗像
グルメ特集
Gourmet

温暖な気候と豊かな自然に恵まれた宗像市にはおいしい食材がたくさん！玄界灘で獲れるさまざまな魚介類、こだわりのえさで育った牛や鶏、みずみずしいフルーツ。四季折々の食を存分に楽しんで。



鐘崎
天然とらふく

高級料亭にも出荷される
 冬の味覚の王様

締まった身の歯ごたえと甘み・風味が絶品で、最高級ともいわれる天然フグ。旬を迎える12月～3月にかけて味わうことができます。

海の幸



活いか

とろとした甘みと
 コリコリ食感がたまらない

いけすに泳ぐいかを直前にさばくので、透き通るように美しく、口の中でも動き続けるほどの新鮮さ。



地島わかめ

宗像大社を通じて皇室にも献上される色目がよく、肉厚な歯ごたえがあり、そのうなめらかな。玄界灘の荒波にもまれて海の栄養をたっぷり含んだ最高級のわかめです。

旬の地魚を
 郷土料理「茶漬け」で
 いただく
茶漬けまつり



春の鯛、夏のあなご、冬の寒ぶり…シーズンごとに地元の飲食店が10軒ほど参加して開催される「茶漬け祭り」。旬の魚を使ったオリジナル茶漬けを提供します。お店によって、味付けも食べ方もさまざまなのでお気に入りを見つけて。

大島あかもく

栄養満点の
 スーパーフード
 としても注目！



さわやかな磯の香りと強い粘りが特長の海藻。そのままポン酢をかけても、味噌汁やうどんの具としても。いろいろな使い方ができます。



鐘崎さわら

おいしさの秘密は
 船上での“高鮮度処理”
 鮮度を保ったままお店や食卓に届けるために、釣ったさわらは船上ですぐ活けに。淡白な身に脂がのる11月～3月ごろが旬。



大島甘夏

温暖な気候で育った特産品

「甘夏みかん」と「宝来柑」は船に乗って買い求められるほどの人気。手作業で作られる「甘夏ゼリー」はおみやげにもぴったり。

ブランド肉

むなかた牛

安心・安全な食を届ける
 宗像発信のブランド牛

九州産の飼料米や自家製飼料で育てた牛の赤身肉。赤身の旨みとあっさりとした甘みのある脂、やわらかく歯切れのよい食感が特徴です。



宗像あなごちゃん

地元だからこそ味わえる
 レパートリー

玄界灘で育った、ほどよく脂がのり身が引き締まったあなご。蒸し・焼き・揚げ…どれも美味ですが、新鮮なお刺身は宗像ならでは。

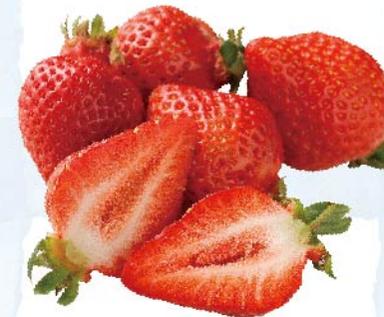
むなかた鶏

緑豊かな地域でのびのびと育てられた鶏

平飼いの鶏舎で、宗像産の米や海藻を使った飼料で飼育されたブランド鶏。水炊きや唐揚げに向いたやわらかい肉質です。



フルーツ



いちご

農家が大事に育てた「博多あまおう」

宗像の温暖な気候を利用して栽培されるブランドいちご。人気品種を食べ比べられるいちご狩り農園もあります。

いちじく

贈答品にも喜ばれる
 秋のプレミアムフルーツ

主に栽培されているのは福岡県限定のブランド「とよみつひめ」。とろりとしたなめらかな食感と糖度17度の甘さが特徴です。



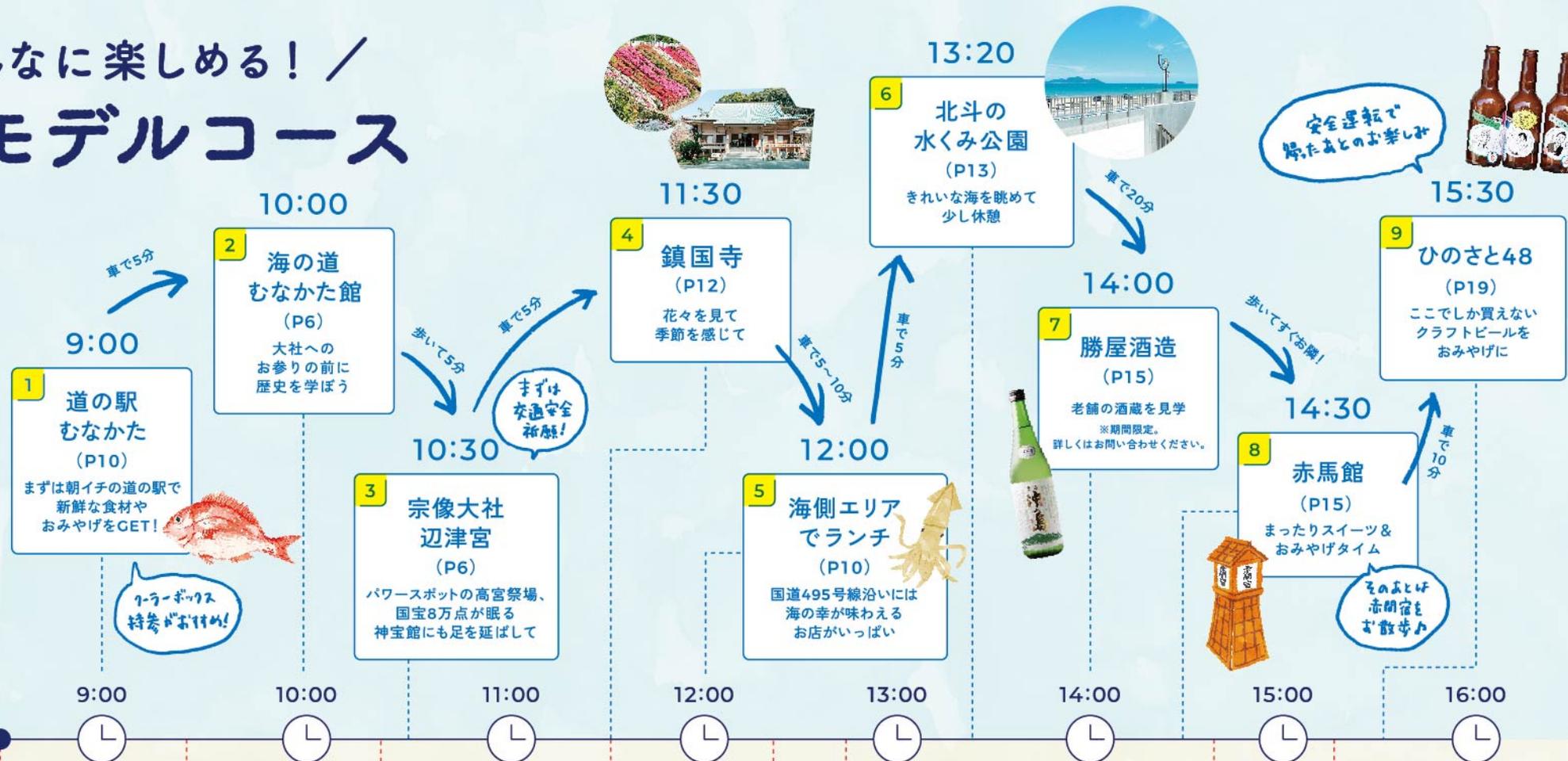
ふるさと納税も
 宗像市で！



1日でもこんなに楽しめる！ おすすめモデルコース

PLAN 1 宗像満喫 ドライブコース

宗像の主要なスポットを網羅した
大満足の王道コース！



PLAN 2 大島巡り サイクリングコース

レンタサイクルで気軽に
体も心もリフレッシュ!



宗像MAP

-  世界遺産構成資産
-  九州自動車道
-  国道
-  県道・一般道
-  JR



色々えいべる 観光スタイル アクセス案内

宗像へのアクセス



バス・JRの詳細はコチラ！

宗像市ふれあいバス・コミュニティバス

西鉄バス

JR九州



もっと詳しく宗像市の情報を観るならコチラをチェック！

<https://www.muna-tabi.jp/>

muna-tabi 検索



宗像市

〒811-3492 福岡県宗像市東郷一丁目1番1号
TEL 0940-36-0037
WEB <https://www.city.munakata.lg.jp/>



観光ステーションむなたびラボ

〒811-3502 福岡県宗像市江口1177番1号
(道の駅むなかた南館)
TEL 0940-62-3811
WEB <https://genkai.com/munatabilab/>

タクシー



- 宗像西鉄タクシー株式会社 ☎0940-32-4131
 - 宗像グリーンタクシー有限公司 ☎0940-33-3303
 - みなとタクシー株式会社 ☎0940-33-1331
 - 新星交通有限公司 ☎0940-36-2138
- 大島島内 ・ みなとタクシー 大島営業所 ☎080-1741-3710

レンタカー



- キャルレンタカー 東郷店・森林都市店 ☎0120-076-014
 - トヨタレンタカー 赤間駅前店 ☎0940-32-0100
 - オリックスレンタカー 宗像店 ☎0940-38-8333
 - ガッツレンタカー 福岡宗像店 ☎0940-51-8466
- 大島島内 ・ レンタカー大島 ☎080-1764-2103

市営渡船



船に乗って島へ遊びに行こう!!

神湊から大島まで25分、地島まで15分。運航情報はQRコードから。ウォーキングや海洋体験など島ならではのスポットがたくさん!



【大島渡船】大島港渡船ターミナル(0940-72-2535)

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

*※は、地島航路のフェリー就航日の大島就航・第2便は、しおかぜで運航します。
●料金(片道)大人570円、子ども290円
●所要時間フェリーおおしまで約25分、旅客船しおかぜで約15分

【地島渡船】神湊港渡船ターミナル(0940-62-3494)

便名	神湊発		地島発	
	船名	時刻	船名	時刻
第1便	ニュージのしま	7:45 8:00	ニュージのしま	6:45 6:55
第2便	ニュージのしま	10:05 10:20	ニュージのしま	8:40 8:50
第3便	ニュージのしま	12:20 12:35	ニュージのしま	11:30 11:40
第4便	ニュージのしま	15:10 15:25	ニュージのしま	14:10 14:20
第5便	ニュージのしま	16:40 16:55	ニュージのしま	15:55 16:05
第6便	ニュージのしま	18:20 18:35	ニュージのしま	17:30 17:40
フェリー	-	9:15*	-	10:25*

*※は、地島航路のフェリー便。
第2・第4水曜日のみ運航、それ以外は旅客船ニュージのしまで運航します。
●料金(片道)【神湊～泊】大人380円、子ども190円/
【神湊～白浜】大人410円、子ども210円
●所要時間【神湊～泊】約15分/【神湊～白浜】約25分

大島オンデマンドバス「のるーと」



- 運行時間 8:15～17:00
※12月31日～1月3日は運休
- 乗降場所 32カ所
- 運賃 300円/1乗車
1,000円/1日
- 予約 アプリまたは電話

乗降場所の詳細や専用アプリはこちらから!



その他の料金はホームページからご確認ください

レンタサイクル



- 〈むなたびラボレンタサイクル〉
- 料金 1,000円/3時間
1,500円/1日
- 時間 9:00～16:00
※貸出受付は15:00まで
- 【受付・貸出場所】
観光ステーションむなたびラボ
(道の駅むなかた内)
☎0940-62-3811
- 〈大島レンタサイクル〉
- 料金 1,500円/1回
- 時間 8:00～18:00
- 【受付・貸出場所】
大島観光案内所
(大島港渡船ターミナル内)
☎0940-72-2226



宗像市