

My TRIP  
SAITOUZAKI  
&  
SHIKANOSHIMA



# My TRIP

## SAITOZAKI & SHIKANOSHIMA

### contents

志賀島・西戸崎 みどころ紹介 P4

Tour Map P6

志賀海神社 P8

Gourmet Map P10

1. SHOP ヒロ
2. 上野市兵衛商店
3. 一ーすと
4. こみね
5. 浜幸家
6. 満帆荘
7. あずま家
8. まさツ屋
9. MEGANE CURRY
10. 和みカフェ
11. シカシマサイクル

アクセス

P21

かつては米軍基地があり、  
福岡の最先端を進んでいた  
西戸崎・志賀島地区。  
いつしか人口が減ってしまい、  
いまでは活気が失われつつあります。

私たちはこの地でトライアスロンが  
開催されることをきっかけに  
ここに来るようになりました。  
その中で島の自然と人の温かさに触れ  
毎回心温まる気持ちになりました。

「こんなに近くに、  
こんなに素敵なところがある」ことを  
もっと多くの人に知ってもらい  
西戸崎・志賀島に足を運んで欲しい。  
そして少しでも活気を取り戻し欲しい。  
そんな思いから  
このマップを製作することになりました。

このマップをきっかけに、  
ひとりでも西戸崎・志賀島を訪れてもらい、  
このエリアの魅力を感じてもらえれば  
幸いです。



### デートスポット

エメラルドグリーンに輝く海  
水平線に沈む真っ赤な夕日  
博多湾越しにみる夜景  
福岡屈指の  
デートスポット



### たざえ

一年中たべれる志賀島の  
代表的な海の幸!  
つぼ焼きでも、  
お刺身でも絶品!  
磯の香りとゴリゴリの  
食感がたまらない~!



### 海の中道

家族でも、友達でも  
カップルでも♪  
1日遊べる  
楽しいスポットが  
盛りだくさん!



### 果物

志賀島は  
海の幸だけではなく  
春にはいちご、夏にはびわ!  
その他にも美味しい  
果物がたくさん  
あります!



# SAITOZAKI SHIKANOSHIMA

### 海鮮

採れたて!新鮮!  
美味しい海鮮!!  
海の幸を思う存分  
味わおう!



### ねこ

志賀島に入ると  
出迎えてくれるのは  
たくさんの猫たち。  
猫好きには  
たまらない!

### sea glass

可愛い貝殻や  
シーグラス。  
海岸を歩けば  
見つかるはず!



### 自転車

いろんな場所で  
自転車を借りれます!  
海風にあたりながら  
サイクリングを  
楽しもう!



### 潮見公園

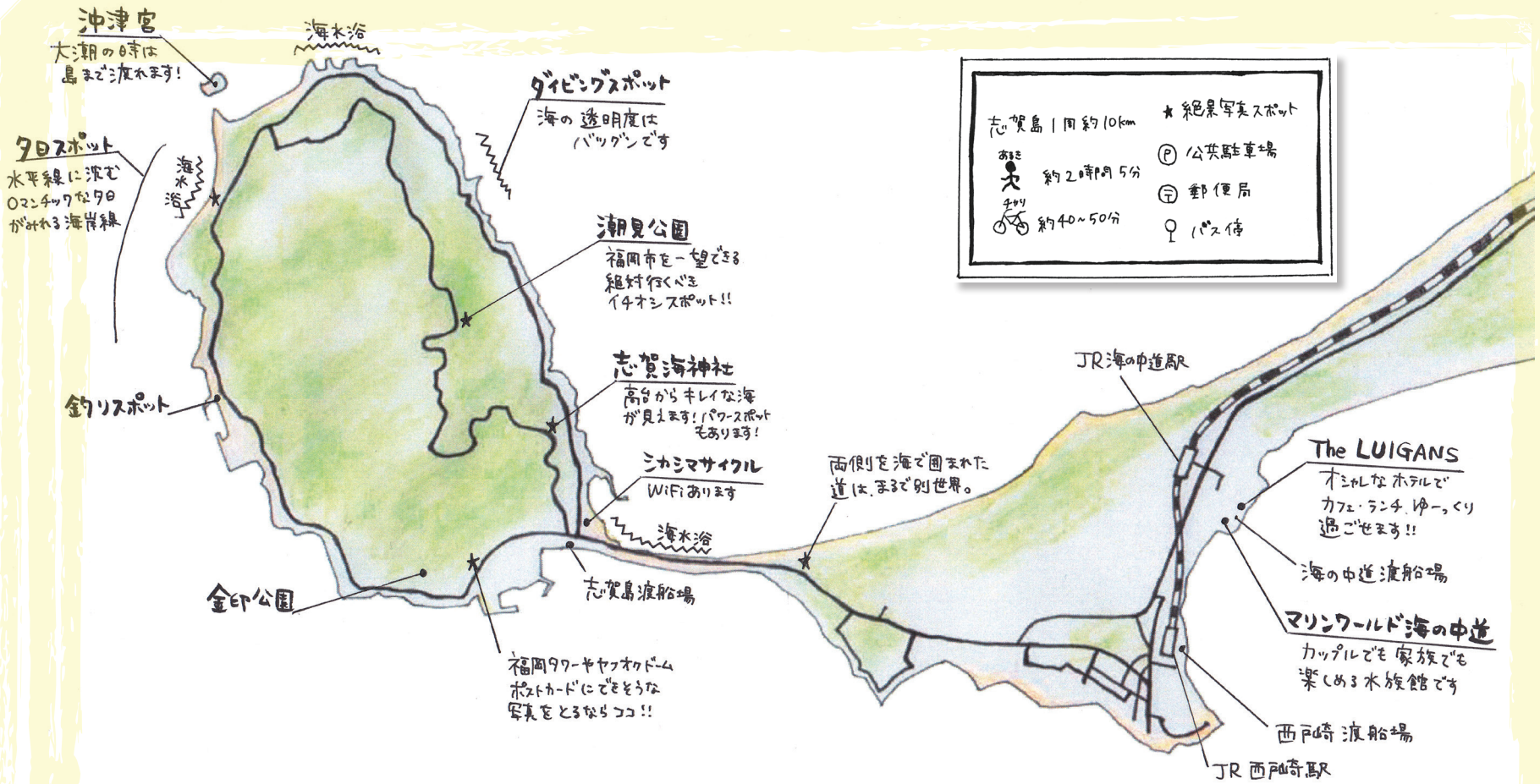
志賀島へ来たなら  
まずニコへ!  
**360°**  
広がる大パノラマは  
一見の価値あり!



### 金印

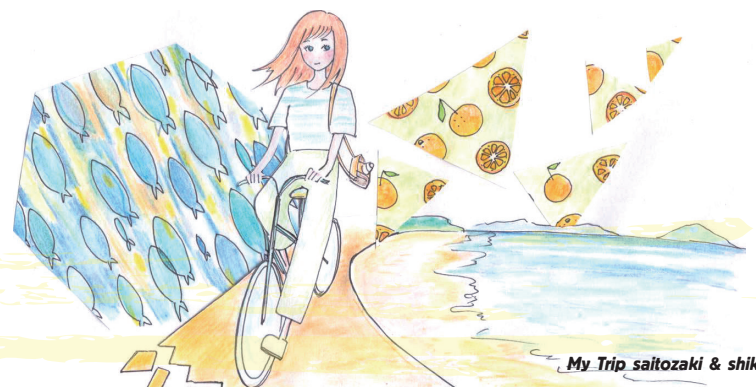
日本の歴史  
発祥の地!





# TOUR MAP

志賀島・西戸崎に来たなら、まずココへ





## 志賀海神社 【しかうみじんじや】

### 訪れた人の心の琴線に触れる そんな神秘的な力を持つ志賀海神社

参道沿いに悠然と立つ木々の間から差し込む陽の光がじんわり心を落ちつかせてくれ、神社の鳥居越しに見える海は、忙しい日常を忘れさせてくれます。志賀海神社は山と海が不思議なほどに調和している場所です。

伊弉諾尊（イザナギノミコト）の禊祓でお生まれになられた綿津見三神を奉斎しています。「海神の総本社」「龍の都」と称えられており、古くから海上守護の神として人々から厚く信仰されてきました。

この島には、かつて375の社が存在していたことから神の島と呼ばれていましたが、現在は神社境内の末社に祀られています。

「ちはやふる鐘の岬を過ぎぬとも

我は忘れじ志賀のすみかみ」（万葉集より）

玄界灘に臨む志賀島は博多湾の総鎮守であり、遠くの大陸や都へと向かう海路の無事を祈願して人々が志賀海神社

を訪れていたことが万葉集に残る和歌からも伺えます。

今では、海上守護、交通安全、再生帰郷の神、災厄祓除、病氣平癒、健康長寿、家内安全、子供守護を祈願するために多くの人々が参拝に訪れる、人気のパワースポットになっています。

驚くことに、志賀海神社では大小合わせると年間90を超えるお祭りが行われています。4月と11月に催される山嘗祭（やまほめさい）は、山の恵みが海に流れることで大漁を願う、自然の循環と人々の生活との調和を大切に祭す。この祭りは福岡の無形文化財に指定されており、1800年以上も引きつがれてきたものです！歴史の深さとそれを守ってきた人々に思いを巡らせると、感慨深いものがあります。

技術が日々進歩し、人々の暮らしはどんどん自然から切り離されたものになってしまい、現代社会の中で生きる私たちは目の前のことばかりに注目してしまいがちになっています。しかし、今の私たちがいるのは先祖がいたからであり、文明は自然の恵みに支えられてきたものです。志賀海神社に来ると、そんな決して忘れることなく大切にしていかなければならない先祖と自然への感謝の気持ちを思い出させてくれます。志賀島に来たならば、ぜひ志賀海神社を訪れて欲しいです！



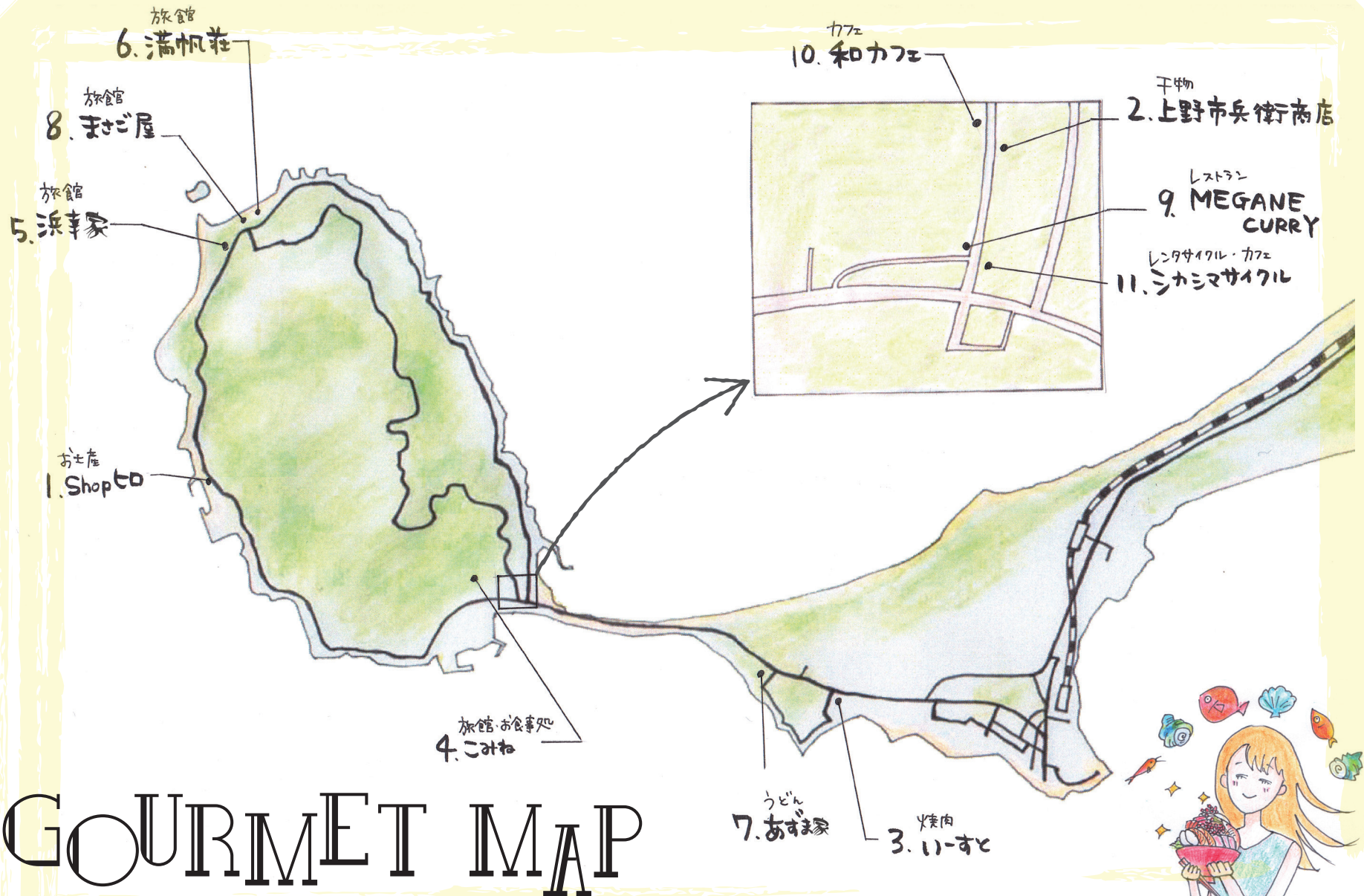
[www.shikaumi-jinja.jp/](http://www.shikaumi-jinja.jp/)

**●金印甘夏酒** 志賀島で育った甘夏と志賀海神社に奉納する御神酒の酒粕を使った甘夏酒（¥1,260）。さわやかな香りが引き立つすっきりとした味わい！自然の香味を生かすため、砂糖・保存料・着色料等の添加物を一切使わずに仕上げられています。

**●御神幸祭 10月13日 夜7時から**  
御神幸祭は2年に1度斎行されます。御神幸祭は志賀島勝山の志賀海神社に鎮座されている綿津見（わたつみ）三柱の神様が、暗闇に響き渡る太鼓、笛、ささらの奏楽の流れる中、多くのお伴と市中の頓宮までお下りになります。

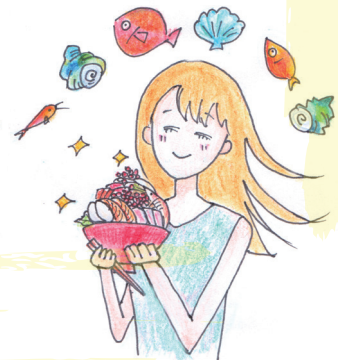
**●山の神社** 神社境内には12社の社があります。その中の一つ、山乃神は二本の木が支え合いながら立っており、縁結びの神といわれています。また、9のつく日に使い古した財布と新しい財布を供え願ひその新しいものを持ち帰ると財が貯まるとも言われています。





# GOURMET MAP

絶対外せない、志賀島・西戸崎の美味しいもの





## 1. SHOP ヒロ【しょっぴる】

地元の住民や観光客から愛される人気スポット！

いつ行っても観光客や地元の住民でにぎわっているのがここ、SHOPヒロ。漁港に隣接し、潮の香りが漂うお店です。地元志賀島産の虹わかめ・サザエ・ひじきなどの海鮮を販売しています。そのなかでも、近くの漁港で獲れた新鮮なサザエを店内で焼いてくれる「サザエの塩焼き（1個¥100）」は激ウマ！また、土日祝日限定の「サザエ飯」は店主作りの数量限定品。どこか懐かしい、クセになる味を目当てにわざわざ遠方から足を運ぶ人も、リピーターも続出！季節によって店頭に並ぶ特産品が変わるので、旬のものを購入することができます。他にも、志賀島産イチゴを素材としたジャム、甘夏を使った甘夏酒など、地元産のお土産も充実。家族で経営しているため、お店の雰囲気は超アットホームで、地元の人からも観光客からも愛される島の人気スポットです。



ADD：福岡市東区大字弘 1285-1  
TEL：092-603-6866  
OPEN：8:00～18:30  
店休日：火曜日



①お店を経営する松田さん一家。その時期旬のおいしいものや食べ方、人気のお土産を親切に教えてくれる。

②サザエ飯  
土日祝日のサザエ飯（¥350）は早いもの勝ちの数量限定品！

③茎わかめの佃煮  
じっくり3～4時間かけて作る郷土料理の茎わかめの佃煮（¥300）は噛めば噛むほどうまみが口の中に広がります。白ご飯にのせて食べたい一品です。



## 2. 上野市兵衛商店【うえのいちべいしょうてん】

鮮度と手作業にこだわって作られた絶品の干物！

1931年に創業した上野市兵衛商店は、志賀島内外の多くの方から愛されてきた老舗干物屋さん。ここで販売されている干物はその日に獲れた新鮮な魚を市場から直接仕入れ、昔ながらの手作業で丁寧に仕上げられています。潮風と太陽の恵をたっぷり浴びて作られた干物は、魚の種類や脂の乗り方に合わせて干し方や塩加減を変えてあり、どれを食べても旨味が最高に引き立てられて絶品です！お店に並ぶ干物は魚の仕入れや季節によって異なり、その日一番おススメの魚を教えてもらえるのも、対面販売ならではの魅力！店主上野さんの優しい人柄も、このお店に多くのファンを惹きつける理由の一つです。値段は一尾¥100～と、デパートなどで買うよりも格段に安い！一度食べたら決して忘れることができない上野市兵衛商店の干物をぜひご賞味あれ。お店からクール便で全国配送できるので、お土産や贈り物として喜ばれること間違いなしです！



ADD：福岡市東区大字志賀島 532  
TEL：092-603-2745  
OPEN：11:00～17:00（駐車場有）  
店休日：平日の月曜日  
facebook：上野市兵衛商店



①朝6時から完全手作業で丹精込めて天日干しされていく魚たち

②おススメの盛り合わせ（¥4,000）  
季節・仕入れにより魚の種類は異なる。金額も予算に応じて変更可能。写真はかます、あじ、さば、舌びらめ、れんこだい、あかむつを含む

③店頭に並ぶ魚干物はどれも美味しくそうで目移りしてしまう。肉厚で脂の乗ったさば一枚¥400～、れんこ鯛一尾¥400～など、どれもお手頃価格！



1



2



3

- ❶ 人気のバリバリサラダ。韓国家庭の味をそのままに！来たお客さんはほとんど注文される一品です。
- ❷ 選び抜かれた新鮮な魚介類。七輪で焼くと美味しさが倍増します。季節で一番旬なものを、一番おいしい場所から仕入れています！
- ❸ 店内は明るくきれいで一見焼肉屋なのかと疑ってしまうほど。おしゃれな空間で焼肉デートもアリかも～！



ADD：福岡市東区大岳4-1-31  
 TEL：092-603-1919  
 OPEN：月・火・金 11:00～16:00、17:00～21:00  
 土・日・祝 10:30～21:00  
 店休日：水曜日・木曜日

### 3. 海鮮浜焼・七輪焼肉 いーすと【かいせんはまやきしちりんやきにく いーすと】

旬の海鮮と韓国焼肉を七輪で豪快に焼いて食べ尽くそう！

2017年4月にオープンしたいーすと。韓国焼肉と海鮮浜焼を同時に楽しめるお店です。木目調のスタイリッシュな店内に入るとすぐ、出迎えてくれるのは、牡蠣やサザエ・ハマグリなど新鮮な海鮮。そして各テーブルにあるのは存在感たっぷりの七輪。炭火で一気に旨味を閉じ込め、食材の表面はパリッ！中はジューシーに仕上げられます。

いーすとのこだわりは旬の海鮮たち。いけすには全国各地から選び抜かれた食材が並んでいます。また、お肉

も厳選したものを使用、自家製タレに漬け込まれたやわらかロース肉はご飯がどんどん進む旨い味付け！ホルモンは味がしっかり染みこんでいて、一瞬で、旨味が口の中に広がります。

お店イチオシのバリバリサラダは韓国でいう家庭の味、ピリッとした辛さの中に優しい甘みもあり、ヤミツキになります。もりもり食べたいサラダです。

選び抜かれた旬の食材を、素材の旨味を存分に引き出してくれる七輪で豪快にいただく、この贅沢な食事と時間をいーすとで過ごしてみませんか。



七輪料理が美味しいワケ、それは食材の表面を一気に焼き、旨味をのがさないこと。そして表面はパリッ中はホカホカ、うまいと思わせてくれる食感を作り出します。炭火で焼くことが食材のおいしさをグーンとアップさせる秘訣なんです。





#### 4. 割烹旅館 こみね [かっぽうりょかん こみね]

### 和の空間でいただく 鮮度抜群で絶品の海鮮料理

志賀島小学校の手前を少し山の方に上がったところにある旅館こみね。志賀島に初めて来る方は気づかずに通り過ぎてしまいそうになりますが、料理の美味しさを知ってしまうと、外すことができないお店です！割烹からスタートしたこの旅館は、新鮮な魚介を使った料理が自慢！活きた魚を仕入れるほど、鮮度へのこだわりは強く、食べてみればその違いは歴然！少し肉厚に切られている魚は身が引き締まっていて弾むような食感で、刺身ってこんなに美味しかったのと感じます！名物の「こみね御膳」は、こみね流の海鮮丼。お客様の口に入るまで鮮度を保つために刺身とご飯が分けて持ってこられるので、自分で盛り付けるのも楽しみの一つ！醤油ベースの香り豊かなゴマだれが刺身との相性ぴったりで、素材の良さを引き立ててくれます！



ADD: 福岡市東区大字志賀島 1526-3  
TEL: 092-603-6552  
OPEN: ランチ営業 11:00 ~ 14:00  
夜は予約営業  
店休日: 月曜日



① 食事はポストカードにできそうな庭付きの落ち着いた和の空間でいただけます！

② 金印御膳 (¥1,600)  
お刺身と天ぷらの両方楽しめる贅沢なランチ！そのほかのランチも全てコーヒー付き！

③ 六角弁当 (¥1,000)  
たくさんの種類のおかずをちょっとずつ食べれる、女子に人気のメニュー！



#### 5. 浜幸家 [はまこうや]

浜幸屋にきたからにはぜひ注文していただきたいのが、ここでしか味わえない名物の「さざえ釜飯」。運ばれてきた釜の下の火を見るだけで、ますテンションが上がります！そして、炊き上がりを待つ間、噴き出してくる蒸気を見ると、期待がどんどん高まります！火が消えてからふたを開けると、ツツツに光るご飯とその上に散りばめられているサザエがなんとも美味しそう！ひとくち口に入ると、口の中にふわっと広がる旨味たっぷりのさざえのだしの味がたまりません！ふっくらとしたお米に、弾力のあるさざえの食感が相性ぴったりです！食事の他にも、予約をすれば宴会や、夏にはバーベキューを楽しむことができ、そのまま宿泊もできます！夏の思い出作りの場として使ってみてはいかがでしょうか？



天ぷら定食 (¥2,150)  
さざえ釜飯以外にも多数の定食があります。お刺身や茶碗蒸しが付いてきます。地元の食材にこだわって作られた料理からは大将の志賀島への愛情が感じられます！



ADD: 福岡県東区勝馬 279-1  
TEL: 092-603-6410  
OPEN: 11:00 ~ 19:00  
店休日: 不定休  
HP: www.hamakouya.com



#### 6. 満帆荘 [まんぼそう]

志賀島の西側に位置する旅館満帆荘は、なんと全室オーシャンビュー！最大60人入るお座敷は、宴会や忘年会などにピッタリ。ご宿泊だけでなく、日帰りでもご利用いただけるので、地元の方々の集まる場所としても親しまれています。最大の魅力は目の前に広がる美しい海を眺めながら食べる鮮度抜群の活魚料理！玄界灘の激しい海流に揉まれて育った魚は、プリップリッ！さらに、こだわっているのは魚だけでなく、野菜やお米も地元の新鮮なものを使用しているの、志賀島の恵みを丸ごと堪能いただけます！一番の絶景が見れるのは、目の前の海に太陽が沈む夕暮れ時！夕日の時間に合わせ、満帆荘でちょっぴり贅沢なひと時を過ごしてみたいいかがですか。



季節のランチ (¥2,160)  
お刺身、天ぷら、焼き魚など、質にも量にも大満足！内容は季節により変わります。



ADD: 福岡市東区勝馬 257-5  
TEL: 092-603-1313  
OPEN: 11:00 ~ 21:00  
店休日: 火曜日  
Instagram: kappou\_manpo



メニューが豊富で目移しがあります！どれも食材と安さにこだわった店主自慢のうどんです！（上）**ごぼう天うどん**  
（左）**わかめうどん**。

## 7. あずま家 【あずまや】

大通りから少し入ると見えてくのがジブリ作品に出てきそうなお店。遠くからでも食べに来たくなる！と評判の麺は博多では珍しく、つるつるでコシがある麺を使用。中でもおススメはごぼう天うどん。揚げたての細切りごぼう天が美味しい。歯触りも味も最高の志賀島産わかめをどんと乗せたわかめうどん、わさび菜を混ぜ込んだわさびいなりも不動の人気です。そしてうどん屋なのに唐揚げが美味しい！ぜひ一緒に頼んでみてください。あずま家には、お店を構えてから通い続けてくれる常連さんがいっぱいいます。「今のあずま家は常連さんたちと一緒に育ててきたのかも知れませんがね！」と店主は満面の笑みで答えてくれました。みんなの意見に丁寧に耳を傾けてきたからこそ出せる一杯を味わってみませんか？



ADD：福岡市東区大岳4-7-6  
TEL：090-5939-1745  
OPEN：11:00～15:30  
（出汁がなくなり次第終了）  
店休日：月曜日・第2第4火曜日



## 9. MEGANE CURRY 【めがなかりー】

2017年12月からお店を構える MEGANE CURRY。空き家を一からリノベーションして作り上げたその空間はお洒落でありながら、どこかほっとする、そんな雰囲気漂っています。化学調味料は一切使わず、食材とスパイスと塩を組み合わせ作り上げるオリジナリティ溢れるカレー、そこに組み合わせるご飯は、地元志賀島産のお米を使用しています。盛りつけや副菜の鮮やかさに現在インスタでも大人気急上昇中！そして店主自らがカレー大好きのカレーブロッガー。カレーの奥深さを一番分かっているからこそ作り出せるその味にリピータも続出です！季節の食材などを使用し毎週末には日替わりメニューも。お店もカレーもドリンクも思わずSNSにアップしたくなる！そんなカレー屋さんです。



外観、内装どこを切り取っても絵になる。そんな店内は隅々まで丁寧なこだわりが見え隠れする。



ADD：福岡市東区志賀島589-2  
TEL：092-692-1530  
OPEN：11:30～20:00  
（カレーがなくなり次第終了）  
店休日：月曜日・火曜日（祝日を除く）  
facebook：megane Curry



## 8. まさご屋 【まさごや】

開業50年の歴史をもつまさご屋。正面には昔懐かしい田園風景、背後には瑠璃色に輝く海、勝馬の雄大な大自然の中にまさご屋はあります。お食事・宿泊はもちろん、60人規模の宴会場・研修場と様々な用途に合わせて利用可能。大学のサークル活動で、関西から学生の団体が来ることも。夏限定でプライベートBBQスペースも用意してあるため、若い人たちにも人気があります。BBQエリアへは材料や飲み物持ち込み可能で、海に沈む夕日を眺めながらゆっくりとBBQを楽しめる穴場スポットです。友達と、家族と、夏の思い出をシェアするなら、まさご屋のBBQスペースは本当におすすめ！日々の生活から少し離れ、気の合う仲間とのんびりとした島時間を過ごしてみてください。



ADD：福岡市東区勝馬257-5  
TEL：092-603-6417  
OPEN：11:00～  
店休日：不定休



**BBQスペース利用料金**  
夏季限定5名様～利用できます。  
場所のみ ¥1,500  
（送迎付き ¥2,500）  
お肉用意 ¥3,500  
肉用魚 ¥5,000



## 10. 和カフェ 【なごみかふえ】

島の人に和んでもらえる場所を作りたいという店主の想いから名付けられた和カフェ。店内は明るくて清潔感があり、とってもおしゃやれでありながらも、どこか懐かしくホッと空間。店主が作る優しい味わいのケーキや料理、いたるところに愛情を感じる手作りでありながらもこだわり抜いた空間。室内にはいくつかの仕切りがあり、各部屋、それぞれ違った空間を演出。気分に合わせてチョイスするもよし！戸建てを改造したカフェならではの雰囲気も楽しめる。地元のみなさまをはじめ、実行委員会のメンバーも密かに通う、隠れ家のような癒しスポット。人気メニューはローストビーフ丼。ケーキセットもおすすめ。コーヒー片手に、のんびりした時間を過ごしてみるのはいかがですか？



まるでお部屋のようなソファ席でゆったり。人気はローストビーフ丼！



ADD：福岡市東区志賀島523  
TEL：092-629-5530  
OPEN：11:00～18:00  
店休日：水曜日・木曜日  
（6月・12月は不定休）



## 11. シカシマサイクル【しかしまさいくる】

観光客の島巡りの手段として人気急上昇中なのがシカシマサイクルのレンタル自転車。国内のお客様のみならず、海外からの方も連日訪れています。磯の香りがする爽やかな潮風や青く光る海の臨場感、車やバスではなく自転車だからこそ感じられる志賀島の魅力がたくさんあります。島一周は約10kmで、自転車で回るのにちょうどいい距離なのです。程よい運動による達成感と満足感も自分の足で島を巡ったからこそ感じられるもの！島内を観光した後は、シカシマサイクル内のカフェスペースで休憩するのもオススメ！本格的なカフェラテや美味しいコーヒー、ちょっとした軽食もあります。志賀島内で唯一のWi-Fiスポットでもあり、バスやフェリーまでの時間を過ごすにも最適な場所です！

カフェ飯も充実



ADD: 福岡市東区志賀島 417-1  
 TEL: 050-3459-2956  
 OPEN: 9:00 ~ 18:00  
 店休日: 火曜日 (夏季は営業)  
 HP: shikashima-cycle.fun



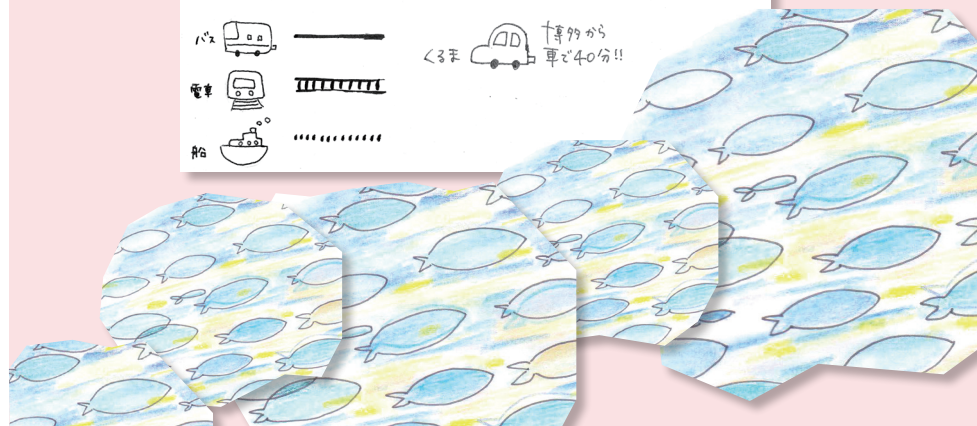
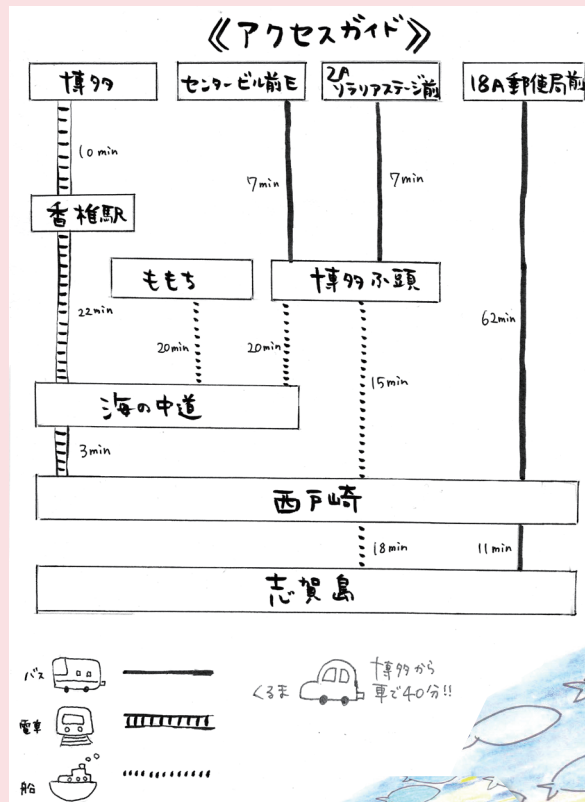
福岡トライアスロン実行委員会 学生チームが企画！  
 自らが取材し、デザインから完成、配布までをやりました！



produced by FUKUOKA TRIATHLON  
 executive committee STUDENT TEAM

TEXT-PHOTOS  
 wakana kawamura & natsuko kitagawa  
 DRAWINGS aoi kouguchi

# ACCESS





produced by  
FUKUOKA TRIATHLON  
executive committee  
STUDENT TEAM

TEXT-PHOTOS  
wakana kawamura  
natsuko kitagawa

DRAWINGS  
aoi kouguchi

EDITOR IN CHIEF  
michiko inoue