



渡船しんぐう時刻表

(3月1日から10月31日まで)				(11月1日から2月末日まで)			
新宮発	相島着	相島発	新宮着	新宮発	相島着	相島発	新宮着
7:50	8:07	7:00	7:17	7:50	8:07	7:00	7:17
9:20	9:37	8:40	8:57	9:20	9:37	8:40	8:57
11:30	11:47	10:50	11:07	11:30	11:47	10:50	11:07
14:30	14:47	13:50	14:07	14:30	14:47	13:50	14:07
16:40	16:57	16:00	16:17	17:40	17:57	17:00	17:17
18:10	18:27	17:30	17:47				

九州オルレ 新宮・相島コース

九州の玄関口、福岡市内から気軽に出かけられる、島を歩くオルレコース。博多駅や天神駅から電車で約40分、素朴な無人駅・西鉄新宮駅から「新宮・相島コース」が始まります。美しい松林が続く新宮の海岸線と白い砂浜を抜けると、相島へ渡る渡船乗り場に到着します。船で20分ほどで相島に到着します。人口約200人の相島は、渡り鳥が羽を休める静かで小さな島ですが、

オルレの道沿いには千年以上の歴史を持つ古墳が点在しています。また、朝鮮後期に日本へ派遣された大規模な外交使節団「朝鮮通信使」も、この地で旅の準備を整えたと伝えられています。島で最も深い森を通り抜けると、ここが島であることを忘れてしまうほどで、まるで古代の時を歩いているような感覚になります。森を抜けて再び出会う美しい海には、真珠養殖場や有名な「メガネ岩」があり、やがてコースの終点「島の駅あいのしま」に到着します。

総距離:8km 所要時間:3.5時間/スタート地点～渡船場(40分)+渡船新宮(20分)+相島2.9時間 難易度:初～中



相島コースのスポット

新宮海岸(進藤商店)からの相島

ひときわきめ細やかな白砂と松林が織りなす海岸線は、福岡県内でも絶景のひとつとして知られています。平らな島・相島を眺めながら、まもなく船で渡るその景色に思いを馳せることができます。

井ノ裏

島の中で最も広く、長く水平線をパノラマで望める場所。相島に一泊すれば、ここは降り注ぐ星々を眺められる星空観察の名所でもあります。

めがね岩展望所

島の東側、およそ300メートル沖合の海に、穴の開いた輪のような形をした玄武岩がそびえ立っています。高さ20メートル、周囲100メートルの海食洞で、「メガネ岩」と呼ばれています。相島のランドマークであり、県の指定文化財です。



積石塚古墳群

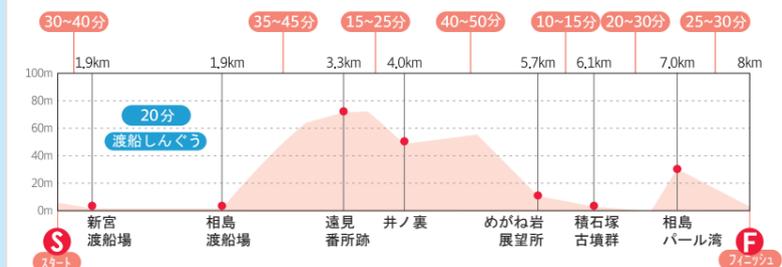
メガネ岩が見える海岸沿いには、かつて「元軍の侵攻に備えた防御の石垣跡」あるいは「元軍の侵攻時に亡くなった人々を埋葬した墓」と伝えられてきた石の集積があります。しかし、学術調査の結果、これは4世紀から7世紀にかけて築かれた古墳群であることが明らかになりました。現在までに254基の積石塚が確認されており、埋葬形態は石柵(せっかく)・竪穴系横口式石室・横穴式石室など多様な方式が見られます。また、三国時代の伽耶(かや)の影響と考えられる「須恵器(すえき)」も発見されており、積石塚の起源とされる朝鮮半島との関係を想起させる場所でもあります。

積石塚

積石塚はすべてを石で積み上げて造られた古墳です。瀬戸内海沿岸には多くの積石塚が分布しており、相島の積石塚群は254基が確認されており、日本でも有数の規模を誇ります。



新宮・相島コース 総距離:8km 所要時間:3~4時間 難易度:初~中級



※スタート前にQRよりHPにて渡船運行状況の確認をお願いします
 ※島の中には携帯が繋がりにくい場所があります

「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です。

新宮町HP
 渡船運行状況
 確認用QRコード



- S スタート
- F フィニッシュ
- バス停
- 🍴 食事
- 🏠 宿泊施設
- 🏪 コンビニ/店
- 展望スポット
- 📍 スタンプ
- i 案内所
- 🚻 トイレ
- 🗿 寺
- 🏯 神社
- 🛣️ 495 国道
- 🛣️ 599 県道

KYUSHU OLLE TRAIL
 Fukuoka Shingu-Ainosima Course

九州オルレ 福岡 新宮・相島 コース

규슈올레 신구·아이노시마 코스



九州オルレ Kyushu Olle Trail

九州オルレについてオルレとは「オルレ」は韓国・済州島から始まったもので、もともとは済州の言葉で「通りから家に通じる狭い路地」という意味です。済州ではなじみ深い言葉ですが、トレッキングコースとして名付けられてからは全国的に有名になりました。オルレの魅力は海岸線や山などの自然、民家の路地などを身近に感じ、自分なりにゆっくり楽しみながら歩くところにあります。九州オルレは「済州オルレ」の姉妹版。九州オルレは、雄大な自然と多くの温泉を有する九州の文化と歴史を五感で味わいながら歩くトレイルです。季節ごとのはっきりとした美しさを感じながら、ゆっくりと歩く道—それが九州オルレの魅力です。



①佐賀県 (2012)	武雄コース	12.1km	難易度	中
②熊本県 (2012)	天草・維和島コース	12.3km	難易度	中～上級
③大分県 (2012)	奥豊後コース	12.0km	難易度	中級
④熊本県 (2013)	天草・松島コース	11.1km	難易度	中級
⑤佐賀県 (2014)	嬉野コース	12.5km	難易度	中～上級
⑥福岡県 (2014)	宗像・大島コース	11.4km	難易度	中～上級
⑦福岡県 (2014)	八女コース	11.0km	難易度	初～中級
⑧福岡県 (2015)	久留米・高良山コース	8.6km	難易度	中～上級
⑨長崎県 (2015)	南島原コース	10.5km	難易度	中級
⑩福岡県 (2017)	みやま・清水山コース	11.5km	難易度	中～上級
⑪鹿児島県 (2017)	出水コース	13.8km	難易度	中～上級
⑫福岡県 (2018)	筑豊・香春コース	11.8km	難易度	中級
⑬大分県 (2018)	さいき・大入島コース	10.5km	難易度	中～上級
⑭福岡県 (2019)	新宮・立花コース	8.8km	難易度	初～中級
⑮長崎県 (2020)	島原コース	10.5km	難易度	中級
⑯宮崎県 (2020)	宮崎・小丸川コース	14.3km	難易度	中級
⑰長崎県 (2023)	松浦・福島コース	10.0km	難易度	中～上級
⑱福岡県 (2025)	新宮・相島コース	8.0km	難易度	初～中級

(2025年9月現在)

九州オルレを詳しく知りたい方は、「九州オルレ」と検索してください。
九州オルレ公式ホームページ <https://kyushuolle.welcomekyushu.jp/>

コースは事情により少しずつ変更されることがありますので、九州オルレ公式ホームページでご確認ください。

※九州オルレは自由旅行です。道中でも、道を外れた場所でも、ご自身の安全には十分ご注意ください。万が一の事故に備え、旅行保険には必ずご加入ください。

九州オルレの道標 Kyushu Olle Trail Signs

リボンの目印が見えなかったり、道を間違えたかもしれないと思ったら、最後に目印を確認した地点まで戻って、ゆっくりと周囲を確認してみてください。特に分かれ道では、まず道標を探す習慣をつけると安心です。

※荒天や台風などにより道標が外れている場合もありますので、道順に不安がある場合は無理に進まずにルートを引き返すようにしてください。

九州オルレを象徴する色は、神社の鳥居を連想させる「朱色」であり、道標の矢印やリボンなどに使用されています。

▶▶カンセからスタート
オルレは道に沿っていくつかの目印があります。スタート地点のカンセ(馬のオブジェ)の頭の方向に進みましょう。カンセの鞍(くら)にそれぞれ「S(Start)」と「F(Finish)」の表示があります。

▶▶リボンに沿って
見失わない程度の間隔で木の枝などに結んだリボンが見えてきます。リボンを探して進みましょう。

▶▶分岐点には木製の矢印
方向が変わるときなどに、木製の矢印や石などにペイントされた矢印があり、青が正方向、赤は逆方向です。

オルレのマナー

- ・民家付近を通るときは、勝手に敷地内に入らない。
- ・住民、民家の写真を撮るときは、必ず同意をもらう。
- ・ゴミは必ず持ち帰る。
- ・道沿いの農作物を勝手に採らない。
- ・道端に咲いている花や木の枝を採らない。
- ・次に訪れる人のために、目印のリボンは持ち帰らない。
- ・道案内の看板には触らない。
- ・風景を楽しみながら、ゆっくりと歩く。
- ・車道を歩くときは、車に気をつけて歩く。
- ・コースから外れた急傾斜地等での危険な行動は控える。
- ・途中出会う旅行者や地元住民の方々と笑顔で挨拶を交わす。

相島の見どころ

空から見たハート型の相島

空から見ると、相島はハートの形をしています。福岡空港に着陸する航空機のパイロットは、空から相島のハートの形を見つけると、飛行の終わりが近いとを感じるそうです。航空写真の名所としても人気です。

春フェスタ

相島を多くの人に知ってもらうため、島の魅力をぎゅっと盛り込んだイベント「相島！春フェスタ」が毎年4月に開催。観覧無料の野外コンサートや、相島でとれた新鮮な魚介類などが楽しめます。

相島の渡り鳥たち

相島は渡り鳥の中継地であり、多くの野鳥が海辺や深い森に滞在します。3月の春は野鳥観察に最適な時期であり、チドリ類の移動が始まる8月以降には、干潟や島の周辺で多くのシギ・チドリ類を観察することができます。写真は相島で実際に撮影されたヤツガシラです。

棒寿司

相島の漁師さんが一本釣りで獲った新鮮な魚を使った棒寿司です。旬の魚を使っているので、時期によっていろんな味が楽しめます。漁協の購買店で売っていたら購入して食べるのがオススメです！

海産物 (かまぼこ)

相島で獲れた魚で作ったかまぼこ。手作りのため大量生産できない相島の貴重な特産品です。漁協の購買店で販売しております。

海産物 (ひじき)

相島のお母さんたちが年に一度収穫し、天日干しから袋詰めまでを手作業で行います。愛情たっぷりの完全無添加のひじきです。漁協の購買店で販売しております。

相島の飲食店・カフェ

丸山食堂

相島で獲れた魚介類、貝、かまぼこなど、島ならではの新鮮な食材を使った料理が楽しめます。地元の島民から観光客まで幅広く人気があり新鮮な海の幸をふんだんに使った「海鮮チャンポン」や「刺身定食」が人気メニューです。
・海鮮チャンポン：1,000円
・刺身定食：2,000円
・各種うどん：500円～

♡SIMA Cafe SWEETS HOME

地元の人々はもちろん、観光客にも親しまれているカフェ。相島特産のバーガーや、国産レモンを使ったレモンケーキ、質の高いコーヒー、ソフトクリームが人気です。店内での飲食はもちろん、テイクアウトも可能。相島でよく見かける可愛い猫をモチーフにしたお土産も豊富に揃っています。

寿し さかなのしっぽ

相島や玄界灘(九州北西部の海)の厳選された食材にこだわってつくられるランチの寿司セットが人気。カウンター席で、1日6名限定の特別な体験として、最高級の寿司を味わうことができます。
・寿司(13貫)：5,000円～8,000円
・おまかせ寿司(15貫)：10,000円～15,000円
※ディナーの寿司コースは2日前までの予約が必須です。
・コース料金：12,000円/16,000円/20,000円(税別)



○吾(まるご)長福丸

テイクアウト専門店。一本釣りで釣り上げた魚や、海女さんが採ったサザエやナマコなどを使った相島料理を提供しています。主なメニュー：海鮮丼、天井、フィッシュバーガー、一品料理など

キッチン空と海

相島フェリー乗り場のすぐ目の前にあるお店。軽食やアイスクリームを販売しています。

洋風食堂うみ

築120年の古民家をリノベーションしたカジュアルなイタリアンレストラン。旬の魚を使ったパスタ、週替わりのピザ、丸ごと食べられるエビの焼きカレーなどが人気です。価格帯：1,000円～1,999円

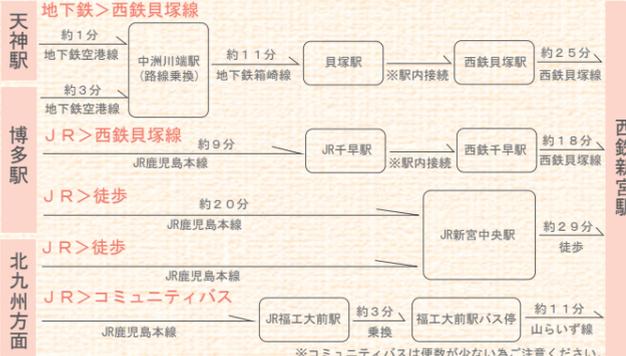
相島の宿泊施設

橋~KASHI~

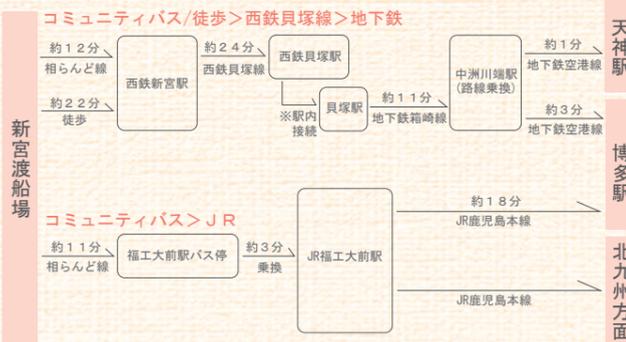
Airbnbで予約可能なステイハウス「橋(カシ)」。古民家を改装した宿泊施設で、最大7名まで宿泊可能。(ダブルベッド2台、布団5組、リビング、キッチン、バスルームあり)
・平日：2名 10,000円
・週末・祝日：2名 12,000円
・追加1名ごとに：3,000円



◆西鉄新宮駅への行き方



◆新宮渡船場からの帰り方



◆タクシー 安川タクシー 092-681-1331 新宮タクシー 092-962-1531
◆渡船について 相島渡船待合所 092-963-0304

新宮町観光案内所(一般社団法人新宮町おもてなし協会)
811-0112 福岡県糟屋郡新宮町下府 2-6-8 092-981-3470
<http://shingu-navi.jp>