

自転車と徒歩で、島の魅力を新発見!

# 伊王島



最新版伊王島観光情報

## ACTIVITY MAP

### 長崎市街からのアクセス

#### 公共交通機関をご利用の場合

**高速船 [コバルトクィーン号]**  
 運賃 大人 670円 [伊王島ターミナル] 長崎市伊王島町1丁目3775-2  
 子供 340円 [長崎港大波止ターミナル] 長崎市元船町17-3

往路	伊王島	伊王島	復路	長崎
5:50	6:11	6:45	7:09	
7:20	7:42	8:15	8:34	
8:50	9:12	9:47	10:06	
11:50	12:15	12:55	13:14	
13:55	14:18	14:52	15:11	
16:25	16:48	17:26	17:45	
17:55	18:22	18:52	19:11	
19:20	19:42	20:30	20:49	
21:05	21:27	21:57	22:16	

長崎汽船ホームページ <http://www.nomo.co.jp/kisen/queen/> TEL:095-826-6238

**路線バス**  
 運賃 伊王島ターミナル～ココウォーク茂里町間 540円  
 伊王島ターミナル～長崎駅前南口間 510円

伊王島ターミナル発		ココウォーク茂里町発	
平日	土日祝	平日	土日祝
6:43	± 6:43	9:25	8:55
7:42	± 7:42	11:55	10:55
10:37	日 8:09	13:55	15:55
13:17	10:07	16:55	16:55
15:37	12:07	18:35	
-	± 14:38		
-	17:07		
-	18:07		

±:土曜日運行 日:日曜日運行 \*長崎駅終点

長崎バスホームページ <http://www.nagasaki-bus.co.jp> TEL:095-826-1112

**お車をご利用の場合**  
 JR長崎駅から 約 35分 長崎ICから 約 30分

**お問合せ**  
 長崎市 伊王島行政センター  
 〒851-1201 長崎市伊王島町1丁目甲3271番地  
 TEL:095-898-2211 FAX:095-898-2920  
 QRコード制作:長崎市地域おこし協力隊  
 2016.03.17 現在



所在地 Map

## クルマでお越しの方へ

- 車を利用する際のご注意**
- 島内には信号機がありません。歩行者・自転車等の横断には十分ご注意ください。
  - 島内では徒歩や自転車で観光する方が多くいらっしゃいます。スピードの出し過ぎには十分ご注意ください。

**伊王島灯台**  
 伊王島灯台には駐車場がありません

**海水浴場には**  
 駐車場がありません

**走行速度のお願い**  
 カーブが連続しています。自転車で注意して走行してください。

**車は駐車場(無料)に停めて自転車に乗りましょう!!**

**走行速度のお願い**  
 自転車で注意してスピードを落として走行してください。

**おすすめ!**  
 電動自転車でも坂道もラクラク!

## パーク&ライド

### ご協力のおねがい

伊王島は自転車や徒歩で楽しむことができる観光地です。レンタサイクルでの島内観光をおすすめしています。

- 島内では車で観光できる場所が限られています。(右の地図でご確認ください)
- 主な観光地の中には、車で走っても駐車場がない施設があります。
- そのため、車は観光客専用駐車場(無料)に停めて、徒歩や自転車での移動をおすすめしています。

### レンタサイクル

- 料金  
 電動自転車(大人のみ) 300円/2時間(150円/延長1時間)  
 大人用自転車 300円/2時間(150円/延長1時間)  
 子供用自転車 150円/2時間(100円/延長1時間)



### 貸出場所

インフォメーション / やすらぎ Cafe / やすらぎ伊王島本館 / 海の見えるホテル  
 ※やすらぎ Cafe は大人用・子供用自転車のみ貸出し



### 注意点

車道の左側を走行しましょう  
 道路を横断する際はクルマに十分ご注意ください

「マナーを守って安全なサイクリングを楽しみましょう!」

### ヘルシーウォーク

島内のヘルシーウォーク案内看板を見て、スタートからゴールまで歩いてみませんか。

小島1周コース  
**4.0km**  
 所要時間:約45分

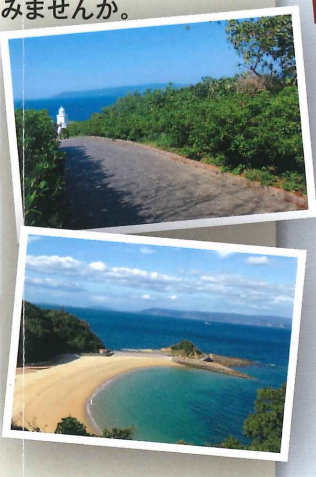
海を見ながら海水浴場の「コスタ・デル・ソル」を目指すコースです。距離も短いコースなので気軽にウォーキングを楽しめます。  
 平均歩数:5,480歩(男性)・5,712歩(女性)

伊王島1周コース  
**7.0km**  
 所要時間:約78分

伊王島灯台をはじめ、見どころが多いコースです。距離も長く、勾配があるコースなので体力に自信のある方にオススメです!  
 平均歩数:9,590歩(男性)・10,000歩(女性)

沖之島1周コース  
**4.5km**  
 所要時間:約50分

海岸線をのんびり周る潮風が心地よいコースです。勾配が少ないので女性にもオススメです。馬込教会や群の岩など見どころもあります。  
 平均歩数:6,165歩(男性)・6,426歩(女性)



### コミュニティバス

- 運賃  
 大人 **100円/回**  
 小人 **50円/回**
- 運行  
 月～土: **10便/日**  
 日・祝: **8便/日**



# 伊王島にお越しの方へ

## 利用可能な公共施設



### 伊王島ふれアイランド (伊王島地区活性化交流拠点施設)

どなたでもお気軽に立ち寄れる交流施設です。休憩所としても利用できます。

#### 施設内容

- 伊王島の歴史や観光情報がわかります。
  - ・ペーロン船も展示されています。
  - ・トイレ
  - ・駐車場
- 休館日: 毎週火曜日、年末年始 (12月29日～1月3日)
- 利用期間: 9:30～17:00
- お問合せ先:
  - 伊王島行政センター
  - 長崎県長崎市伊王島町1丁目甲3271番地
  - TEL 095-898-2211
  - FAX 095-898-2920



### ヴィラ・オリンピカ伊王島 (体育館、フィットネスルーム、図書館)

図書館(文化ゾーン)・フィットネスルーム(健康づくりゾーン)・体育館(交流ゾーン)の3つのゾーンから成る複合施設。フィットネスルームはエアロバイクをはじめ約10種のトレーニング機器が利用できます。体育館はバドミントン、ソフトバレーボール等の室内競技はもとより、講演会、コンサート開催等、多目的ホールとして活用できる音響設備も調っています。

#### 利用料金

体育館 卓球(1台)	…	524円/時間
バドミントン(1面)	…	524円/時間
全面(1面)	…	1,584円/時間
フィットネス		318円/人・回

- 休館日: 月曜日、年末年始
- 利用期間: 4月～10月 10:00～18:30  
11月～3月 10:00～18:00
- お問合せ先: 095-898-2939

## 伊王島のグリーンツーリズム

地元漁師さんの手ほどきを受けて簡単に魚をさばく方法や、手づくりのすり身揚げを作ったり、地元で親しまれているお菓子作りなどの体験ができます。伊王島で楽しい・おいしい思い出を作りませんか。



#### 誰でもできる三枚おろし体験

魚を触るのが苦手な方も、地元漁師さんの手ほどきで、簡単に三枚におろせる方法を体験できます。さばいた魚はお刺身にしてその場でいただくこともできます。



#### すり身揚げ作り体験

食通の地元漁師さんと一緒にすり身揚げを作ります。すり鉢で種をこねる作業は意外とハードですが、頑張った分、おいしいすり身揚げが出来上がります。



#### 磯遊び&食体験

地元漁師さんと一緒に、磯にすむ生物を探索します。磯遊びのあとは、地元で獲れた高尻ミナと一緒にいただきます。



#### 味噌まんじゅう作り体験

しっとりしているのにふわふわの食感が自慢の伊王島味噌まんじゅう。冷めてもおいしく、作り方も簡単なのでお子様にもお勧めの体験メニューです。

その他にも、魚ぎょ!びっくり開き体験、かわいい椿もち作り体験や、バスボム作り体験など様々なグリーンツーリズムのイベントをご用意しています。

※詳しい情報は、「伊王島観光情報」ホームページを御覧ください。

<http://ioujima.nagasaki.jp/>



伊王島グリーンツーリズム

## 伊王島海水浴場 コスタ・デル・ソル

オープン期間: 7月中旬～8月末まで



アクセス 伊王島港から徒歩20分  
ふれあい駐車場から徒歩10分

太陽の光を浴びたきらめく海と 340メートルの広い砂浜が広がり、温水シャワー、子供用プール、ゆったりくつろげる休憩所など全てがバリアフリー設計の充実した施設があります。

お問合せ 095-898-2330 (オープン期間)

## 伊王島のイベント

伊王島では季節ごとにさまざまなイベントが行われています。

### 自己宣言タイムトライアル & ロードレース

島内一周 10km  
コースで順位を競うロードレースと、あらかじめ宣言したタイムに一番近いタイムでゴールした人が優勝できるタイムトライアル



春

春

### 伊王島フェスタ ウォーキング大会



景色を楽しみながら伊王島を散策する春のイベント

### 伊王島 ペーロン大会

各地区に分かれて勝敗を競うペーロン大会。毎年8月第1週日曜日に開催



夏

秋

### 伊王島フェスタ 浜辺で学ぼう



あさりを放流し、あさりがかもつ水質浄化作用を知ること、自然の素晴らしさや環境保護について学ぶイベント

### 伊王島フェスタ 冬のイルミネーション

冬の伊王島を大小の電飾で鮮やかに飾り、ロマンチックな夜を楽しめるイベント。  
点灯時間  
17:00～22:00



冬

# 伊王島の〜んびり 潮風サイクリング& ウォーキング

lojima Island Sea Breeze Cycling and Walking

迎着海风漫游伊王岛、自行车&步行 이오지마의 바닷바람과 함께 여유롭게 즐기는 사이클링&워킹

- レンタルサイクル**  
Bicycle Rental  
出租自行车  
자전거 대여
- サイクリングコース**  
Bicycle Route (Shared Lane)  
可以通过自行车的道路  
자전거로 지나갈 수 있는 도로
- コミュニティバス停留所**  
Community Bus Stop  
社区大巴车站  
커뮤니티 버스 정류장
- トイレ**  
Toilet  
洗手间  
화장실
- インフォメーション**  
Information Center  
咨询中心  
인포메이션 센터
- 市営無料駐車場**  
Tourist Exclusive Parking  
游客专用停车场  
관광객 전용 주차장
- おすすめビューポイント**  
Recommended Viewpoint  
推荐的观景点  
추천하는 뷰 포인트
- 主な施設**  
Main Facilities  
主要设施  
주요 시설

※QRコードについて  
地図上のQRコード(2次元バーコード)を読み取ることで  
各コースの情報を閲覧することができます。  
QRコード制作: 長崎市地域おこし協力隊

## 大明寺コース

Daimyoji Course  
大明寺路线 다이묘지 코스

## 伊王島の真ん中から海を眺めよう!

Let's gaze out at the sea from the center of Iojima!  
从伊王岛的最中心眺望大海! 이오지마의 중심에서 바라보는 바다!

徒歩  
15分  
Walking 15mins  
步行15分钟  
호보 15분



スタート地点  
Starting Point 开始地点 출발 지점



大明寺コースはここからスタートです。  
自転車はここに停めてください。

分かれ道  
Forked Road 岔路口 갈림길



道が細かく枝分かれしています。  
間違えないように進みましょう。



ビューポイント  
Viewpoint 观景点 전망대



1 大明寺教会  
Daimyoji Church  
大明寺教会  
다이묘지 교회

2 丹波少将成経卿の庵跡  
Site of the Hermitage belonging to Naniwa, the Lesser Captain  
丹波少将成経卿の小庵遺跡  
단바지영의 소암(小庵) 후지와라 노리츠네(藤原成経)의 암

## 船津コース

Funatsu Course  
船津路线 후나츠 코스

## 平安時代の歴史をたどる

Tracing the History of the Heian Period  
追迹平安时代的历史헤이안(平安) 시대의 역사를 따라

徒歩  
30分  
Walking 30mins  
步行30分钟



分かれ道と標識  
Forked Road and Signpost 岔路口和标帜 갈림길과 표지판



この島の歴史を  
知ろう!



1 円通寺  
Entsuji Temple  
圓通寺  
엔츠지(円通寺) 절



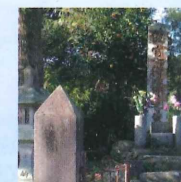
2 開基等  
言僧の墓  
Graves of the Four  
建長福寺的等  
호후쿠지(長福寺) 절 옆



3 長福寺跡  
Site of Chofukuji Temple  
長福寺遺址  
호후쿠지(長福寺) 절 옛터



4 北原白  
秋の歌碑  
Monument to Inso  
北原白秋의  
카타하리 하쿠슈



5 俊寛僧都の墓  
Grave of Shunkan, the Bud  
俊寛僧都의 墓  
승도의 묘비

**俊寛ものがたり**

今から約850年程前の平安時代の終わり頃は、京都を中心に源氏と平氏が争っていました。源氏が討つた平氏の大將平清盛は京都で権勢をわがものにし、隆盛横暴を極めていました。「平氏でない者は人でない」と言われるほどでした。

治承元年(1177年)、平氏の横暴をこのままにしてはいけないと、志を同じくする俊寛僧都、丹波少将藤原成経、検非違使判官平康頼等は京都鹿が谷の山荘に集まり、平家を討ち亡ぼそうと密談をしていました。しかし、これが発覚して三人は捕えられ、島流しの刑になりました。

翌年、天皇の中官となっていた娘の安産祈願のため、清盛は成経と康頼の二人を赦して京都に帰しましたが、俊寛だけは一人赦されず島に残ることになりました。俊寛の召使いに有王丸は、俊寛だけが島に残されたことを悲しみ、京都から俊寛を訪ねてやってきました。

有王丸から京都の様子や妻子が死んだことを聞いた俊寛は、「そなたが来てくれたことは嬉しい。しかし、この上をなだに苦勞をかけるわけにはいけません。」と、自ら食を絶ち他界しました(治承3年4月22日)。有王丸は主人を茶毘(火葬)にし、見晴らしの良い丘の上に葬り、松を植えて目印にしたと平家物語に書かれているそうです。

# 伊王島灯台公園

lojima Lighthouse Park  
伊王島灯台公園 伊王島 燈台 公園

## 古の洋式灯台や展望台からの眺望を楽しもう!

Let's Enjoy the View from an Old Western Style Lighthouse and a Viewing Platform!  
欣赏古老的西式灯台, 并从展望台上尽情眺望! 오래된 서양식 등대와 전망대에서 이오지마의 풍경을 즐겨보세요!

徒歩 30分  
Walking 30mins  
步行30分钟  
도보 30분

チトリモチ群生地

1 伊王島灯台



3 灯台記念館【県有形文化財】

4 夕陽ヶ丘展望所

展望台から何が見える?!

4 夕陽ヶ丘展望所

Yuhi-ga-oka Viewpoint  
夕陽丘展望所  
유히가오카 전망대

3 灯台記念館【県有形文化財】

Lighthouse Museum (Prefecturally Designated Tangible Cultural Property)  
灯台記念館【具有形文化財】  
등대 기념관 (나가사키현 유형문화재)

2 キイレツチトリモチ群生地

Colony of Balanophora Tobiracola Flowering Plants  
蛇菰科植物群生地  
키아레츠티트리モチ 군생지 (群生地)

1 伊王島灯台

Iojima Lighthouse  
伊王島灯台  
이오지마 등대



走行速度のお願い

カーブが連続しています。スピードの出し過ぎに注意してください。



## 馬込コース

Magome Course  
马込路线 마고메 코스

## 森林浴とビューポイント目指して歩こう!

Take a Relaxing Walk through the Forest and Head to the Viewpoint!  
以森林浴和观望点作为目标一起步行吧! 산림욕과 전망대를 향해서 걸어봅시다!

徒歩 45分  
Walking 45mins  
步行45分钟  
도보 45분



ビューポイント  
Viewpoint 观望点 전망대



森林浴エリア  
Forest Area 森林浴地带 산림욕 지대



やらのぼり坂

馬込教会 1

太田エン女史の碑 2

階段50段程度!

階段70段程度!

海沿いの通り

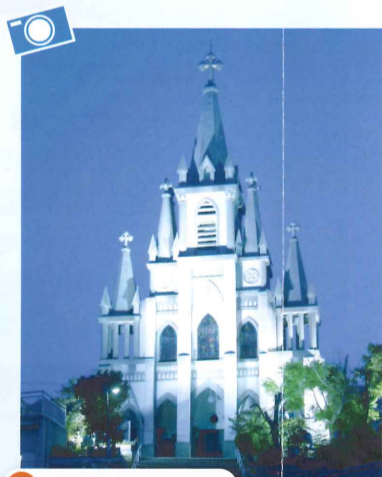
スタート地点  
Starting Point 开始地点 출발 지점



馬込コースはここからスタートです。自転車は駐輪場に停めてください。

キレイな海を  
見ながら!

ビューポイント  
Viewpoint 观望点 전망대



1 馬込教会

Magome Church of St. Michael  
马込教会圣迈克尔天主教会  
마고메 교회 성 미카엘 천주당



2 太田エン女史の碑

Monument to Ms. En Ota  
太田(OTA EN)女士的碑  
오타엔 여사의 비석



3 沖之島遠見番所跡

Site of the Oki-no-Shima Island Lookout Guardhouse  
冲之島瞭望哨遗迹  
오키노시마 망루(遠見番所) 옛터



誰と盲僧の墓

Who and Blind Buddhist Monk  
谁和盲僧 墓地  
누리와 도우 塚(盲僧)의 묘



水の歌碑

Water with a Poem by Hakushu Kitahara  
水(白萩)의 노래가 새겨진 기념(歌碑)  
碑



6 白髭神社

Shirahige-jinja Shrine  
白髭神社  
시라히게 신사(白髭神社)

## 畔の岩這コース

AZENOIWABAE路线 아제노 이와비에 코스



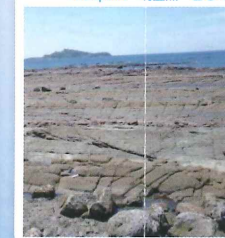
ビューポイント  
Viewpoint 观望点 전망대



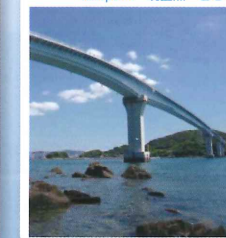
畔の岩這

宮崎県の青島にある「鬼の洗濯岩」を思わせるような波状の岩層が連なる海岸。潮が引くと広い岩礁があらわれ、海岸の多彩な生物を身近に観察することができます。

ビューポイント  
Viewpoint 观望点 전망대



ビューポイント  
Viewpoint 观望点 전망대



## 畔の岩這コース

Take a Relaxing Walk Whilst Gazing out at the Ocean!  
望着大海轻松散步! 바다를 보면서 느긋하게 즐기는 산책!

徒歩 30分  
Walking 30mins  
步行30分钟  
도보 30분

