

プロがすすめる対馬の秋は 〇〇が面白い！



すがすがしい秋の到来…。

どこに行こうか？何をしようか？悩んでいる方も多いはず。

そこで今回の特集 **前へ ~go ahead~** は、対馬の秋を100倍!?楽しくしてくれる5人のプロに知っているようで知られていない対馬の穴場スポットや過ごし方をご紹介します。



対馬観光物産協会の西さんおすすめ 秋のお出かけベスト3

行楽の秋

秋は空気が澄み、展望所や山頂から素晴らしい眺望を味わうことができます。また、大陸系植物や渡り鳥の観察、写真撮影にも最適の季節です。弁当と飲み物を持って、国境の島の雄大な自然のなかへ出かけてみませんか？



観光物産協会事務局長
西さん



No.1

城山トレッキング

美津島町黒瀬の城山は、浅茅湾に突き出した天然の岩塊です。その地形を利用し、7世紀には古代山城・金田城跡（国指定特別史跡）が、明治期には城山砲台が築かれました。山頂からは防人が見たであろう風景が眼下に広がり、個性的な植物の観察や重厚な歴史を体感できるなど、国境の島・対馬の魅力が凝縮されています。

爽やかな秋の風を感じながら、山頂で飲むコーヒーは至福のひとつです。登山道はなだらかで、ツシマヤマネコも撮影されており、ご家族連れにもおすすめです。

No.2

ビーチコーミング（漂着物探し）

対馬の11月の海岸部は、場所にもよりますが、ダルマガク、ヤマラツキョウ、シマカンギクなどが咲き乱れ、花畑状態になります。また、北西の強い季節風が吹き始めると「アオイガイ」（本当はタコの仲間）の貝殻が海辺に漂着するようになります。貝殻というには余りにも薄く脆いのですが、その美しい造形は感動モノ。海岸に押し寄せる漂着ゴミ

ばかりが目立ちますが、本格的な冬が訪れる前に「海からの贈り物」を探しにでかけてみませんか？

あ、防寒対策はお忘れなく。



No.3

巨樹巨木の紅葉・黄葉と神社めぐり

対馬は式内社（平安時代に朝廷がまとめた「延喜式」に記載された由緒ある神社）が九州最多という神々の島ですが、神社の境内にはイチヨウ、モミジ、ケヤキなどの巨樹巨木が多く、11月には紅葉・黄葉に彩られた神社めぐりを楽しむことができます。秋は空気が澄んで眺望もよいので、もみじ街道などの紅葉の名所と神社を組み合わせたドライブはいかがでしょう。





対馬が美術館に！アートファンタジア開催中

2011年に始まったアートファンタジアに、今年は日本・韓国・アメリカからアーティスト約30名が来島し作品を制作。対馬を舞台にした歴史や文化交流を現代アートを介してリバイバルします。展示場に一步入るとそこは別世界。異彩を放つ芸術作品の数々は必見です。



懐かしい路地に佇む古民家「元飯束みやげ品店」には15作品が展示されています



伊東 敏光作「飛行景—廃船の夢—」
廃船となった木造船が飛行機に蘇っています。2011年に初めて対馬を訪れてから毎年少しずつ蓄積された対馬の風景の記憶を飛行機に乗せて飛ばせたいという思いが込められています



黒田 大祐作「つしまにないもの 移動動物園」 この生き物の正体は？



キム・ボギョン作「DUNE」



今年は若い作家による斬新な作品も見どころの一つ



入場自由です。詳しくは、ホームページ：<http://artfantasia.asia>



対馬アートファンタジア
企画責任者
広島市立大芸術学部教授
伊東 敏光さん

対馬ならではの風景・風土・歴史に魅力を感じ、第1回目から対馬に住み込み作品を作っています。私は普段広島で活動していますが、対馬に来て目に見えたもの、そこにまつわるエピソードを住民の方に聞くことでイメージが膨らむと、今まで作れなかったものが生まれ、自身の可能性の広がりにも繋がります。4回目の今年は厳原市街地に展示を集約していますので、歩きながら気軽に巡っていただきたいですね。作品数が一番多い「元飯束みやげ品店」さんは、長く土産品店として親しまれていた、今では貴重な古民家で、今回アトリエの一つとしてお借りしました。この場所に通じる路地や町並みにも惹かれます。



スポーツの秋

今話題のノルディックウォーキングをはじめませんか？

対馬で、ノルディックウォーキングを普及し、講師を務めている上対馬病院リハビリテーション科の井川先生に教えていただきました。

ノルディックウォーキングとは？

フィンランド生まれのノルディックウォーキングは、ポールを使って歩くフィットネスウォーキングです。これまであまり運動をしてこなかった人でも無理なく始められ、若者からシニアまで誰にでも簡単にできるのが特徴です。わずか5～10分で運動効果を感じる事が出来る、エクササイズ効果の高いウォーキングとして、ヨーロッパの健康意識の高い人たちに注目されて瞬く間にポピュラーになり、フィンランドをはじめ、ドイツ、オーストリアなどで普及。日本でも、幅広く注目され、対馬でもノルディックウォーキングを始める方が増えつつあります。

- ① ノルディックウォーキングの効果
ポールを使用することで、脚部の関節や腰への負担が軽減されるので、長い距離の歩行が可能になり、ダイエットを目的とした有酸素運動が行いやすくなります。
- ② 一般的なウォーキングは主に下半身が中心の運動ですが、ノルディックウォーキングは上半身の運動も加わり、約90%の筋肉を動かす全身運動へとつながります。
- ③ ポールで地面を押しながら歩くことにより、姿勢がよくなり、きれいな歩き方になります。また、踵から着き、つま先で蹴るというウォーキングの理想的な歩き方が身につきます。
- ④ ポールで地面を押すという運動は、二の腕や胸の筋肉、腹筋を使います。さらに、歩幅もぐんと広がるため、歩くだけで二の腕や腹部、ヒップがシェイプされ、バストアップもできます。

上対馬病院
リハビリテーション科
井川 吉徳先生



職場の同僚や友人のグループでノルディックウォーキングを体験したいと言う方が5名以上で体験会(約2時間)を開催する事も可能です。下記にお問い合わせください。

対馬地域リハビリテーション広域支援センター

対馬いづはら病院リハビリテーション科 担当：米田 宏之 ☎0920(52)1910
中対馬病院リハビリテーション科 担当：中田 美輝 ☎0920(54)2024
上対馬病院リハビリテーション科 担当：井川 吉徳 ☎0920(86)4321

No.2 秋月記



葉室 麟 (著)

地名ではありませんがタイトルに「秋」の文字。

筑前の小藩、秋月藩で、専横を極める家老・宮崎織部への不満が高まる中、間小四郎は仲間の藩

士たちとともに糾弾に立ち上がり、その排除に成功します。しかしその背後には大藩・福岡藩の策謀が！秋の夜長にぴったりの長編時代小説はいかがでしょう。

No.1 大人なら知っておきたいモノの言い方サクッとノート



櫻井 弘 (監)

ビジネスや日常生活を送る中で「大人のモノの言い方」が必要になる場面をさまざまなシーンと、細かなシチュエーションを想定して紹介しています。万能

マジックフレーズベスト20や大人のモノの言い方になる9つのテクニックも収録されている、なるほどの一冊ですよ！

読書の秋

つしま図書館の
おすすすめ本
ベスト3



我が家の秋

アウトドア大好きTさん一家の秋の過ごし方ベスト3

No.1

旬の魚釣り

小学2年の長男は休日の朝、魚釣りについて来るようになりました。おにぎりを握って朝5時に出航!まだ、月や星がきれいに見える時間から、サビキでアジ、ジギングでカマスを狙います。そして朝日を見ながらおにぎりを頬張る…。息子はこれが美味しいらしいです(笑)最近、魚のさばき方も覚えて、船上で開きにしてから持って帰ります。カマスは一夜干し、アジは唐揚げやフライに。親子で釣り談義をしながら夕食を囲みます。



No.2

小浦ダムの紅葉

我が家から近く、そして穴場的な紅葉スポットが小浦ダム。車道から下の遊歩道を歩いて降りると、びっくりするくらいきれいな紅葉が広がります。数は少ないのですが、数本の紅葉の木が見事で、初めて見つけた時は感動でした。散り際には紅葉の絨毯!静かな風と子どもの遊ぶ声、ザクザクと落ち葉を踏みしめる心地よい音に癒されます。

No.3

家族でキャンプ

夏は海で、友人や家族と花火やスイカ割りを楽しみながらわいわいキャンプ!涼しい秋は、ゆっくりのんびり家族だけでキャンプというのも、また違った時間の流れを楽しめてお気に入りです。子どもにはキャンプの準備や、普段させてやれないお料理や火の番をさせてみたり…。兄弟が力を合わせて一生懸命頑張ってくれます。

＜対馬の海に恵まれた暮らし＞

私たちが対馬に来て8年目。この島の魅力といたら「海」です。風景もさることながら、海の幸から季節を感じることができます。対馬に住んでからはお店でお魚を買うことが無くなりました。子ども達も魚が大好きで、離乳食も釣ってきた魚、1歳になるとお刺身、2歳では、魚の塩焼きを1匹そのまま食べさせます。「骨に気をつけてー」と声をかけながら自分でほぐして食べさせます。海が身近にあるからこそ、子どもには海でのマナー(ゴミなど)や、海の怖さはしっかり伝えていきたいと思っています。

秋はイベントもいっぱい!!

10月18日(土)

・陸上自衛隊対馬駐屯記念行事

10月19日(日)

・対馬初午祭<上県町目保呂ダム馬事公園>
・長崎がんばらんば国体パワーリフティング競技<対馬高校体育館>

10月24日(金)

・ミュージカル「ジュリアおたあ」上演
<対馬市交流センター>

10月26日(日)

・有明山清掃トレッキング
・国境対馬花火大会<上対馬町三宇田浜>

11月2日(日)

・いきいき豊玉まつり産業祭<豊玉公会堂>

11月9日(日)

・小茂田浜神社大祭
・もみじイベント<上対馬町舟志>

10月には開館8周年を記念し、図書館まつりを行います。
日時:10月18日(土) 13時よりアニメの上映会、おはなし会など内容盛りだくさんです。
どなたでも自由に参加できます!!どうぞお気軽にご来館ください。



No.3

絵本 もりのなか

マリー・ホール・エッツ(著)



幼児の心の世界をモノクロで鮮やかに描いたロングセラーの絵本です。

紙のぼうしをかぶり、おもちゃのラッパをもった男の子は、森で出会った動物たちと一列になって歩き出します。ライオンは髪をとかし、ぞうはセーターに着替え、話に不思議なリアリティが与えられます。