

quiet life

安息の宗像

Retreat Ⅱ 後退、静養、隠れ家、黙想…
日々の生活から少しだけ自分を解き放ち
誰にも邪魔されずただ独り思いをめぐらす
自分にとって本当に居心地のいい空間
宗像で見つけた自分バランスを保つ場所

サビエル聖堂の内部は、連続アーチ型の美しい漆喰天井が、外から差し込む光を柔らかく拡散する



宗像市

福岡市と北九州市のちょうど中間に位置する都市。昭和40年代より北九州・福岡都市圏のベッドタウンとして発展。玄界灘や緑豊かな山々に接した自然環境と、歴史・文化遺産にも恵まれ、2017年には「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群が世界文化遺産に登録され注目を集めている。

ガラスケースに並ぶ美パンの数々： パン選びに悩むほど幸せな事はない

「bienvenue(「えいそー!」)と入り口に掲げられた小さな看板。その下の青い扉を開けると、なんだかとても可愛らしいパン屋さんが…

『terracotta』はパン職人としてこの道26年の堀田進さんが2012年に開いたお店。可愛らしいのは、お店が小さいせいか、パンが並ぶ木枠のガラス棚のせいかな。お昼前、このガラスケースの中にたくさん種類のパンがぎゅっしりと並ぶ。何にか迷っていると、後から後へと客が増え「お先にどうぞ」と譲り合う。そうした光景もまたこの店のほんわかしたムードを醸している。

堀田さんは根っからの宗像育ち。高校まで野球男子だったが肩を傷めたことで方向転換。当時業院にあった名店「ダム・ド・フランス」のウイヨール・アンドレ氏の下で修行した。「僕は、こだわりがないっていうか…自由な発想で作ってます。直売所で売ってる野菜や果物を見てその場でどんなパン作ろうか考えます。料理人に近いかもしれない。ただバゲットだけは手こねにこだわって、お年寄りでもバリバリと煎餅みたいに食べられるバゲットを作ってます」

素材に困らない宗像らしく、地元野菜がごろごろ詰まって、チーズもベーコンもはみ出んばかり。どれにするか、今日はじっくり悩むとしよう。



右／「宗像に住んでいて思うのは、海もいいですけど、山も登りやすい山が多く、気軽に登る人が多いですよ」。店の近くの城山から、金山、孔大寺山、湯川山までは宗像四塚と呼ばれる人気の登山スポット。ここでパンを仕入れて登るのもいい
左／場所は赤間病院の近く。石丸の交差点を国道3号方面へ曲がってすぐ



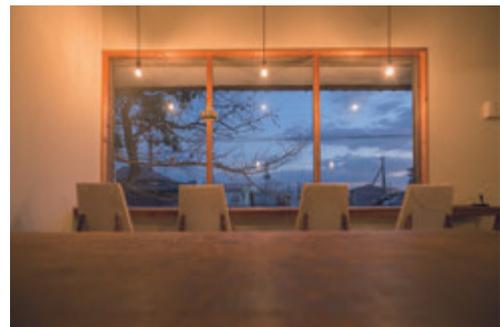
terracotta (テラコッタ)

〒宗像市石丸1-7-28
☎0940-33-3053
🕒9:00～19:00
📅日曜、第1・3月曜



ガラスケースに並ぶパンを選ぶとスタッフが取ってくれる対面式販売。昔のパン屋はみなそうだった



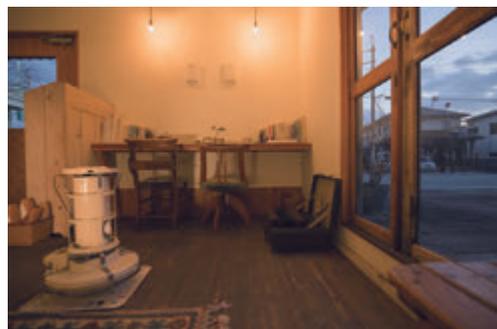


左／河東地区コミュニティセンターの敷地で大きく育った樹木が、バンビーノの建物を背後から囲んでくれる
 右上／通りに面した大きな窓から夕暮れの空がブルーに染まっていく
 右下／カフェオレ700円やミルクティー600円は、器が熱くて持てないので、毛糸で編んだミンをつけてくれる

宗像で見つけたひとり心地の良い空間 大事にしたい安らぎのまちカフェ

県道69号のバス通りにありながら、なぜかあまり目立たない。バス停近くの歩道橋のもとにそのカフェは佇む。夕暮れ時、店の照明が灯ると、外から内部がよく見える。「この前をバスで通う人は『あれなんだろ?』って、とりあえず認識してくれるみたいなんですけど、ここを探して来られるお客さんは、なぜか見つけきれずに通り過ぎてしまわらしいんです」。店主の大井寛子さんは笑いながら話す。背後の大きく育った木々がいい感じで店をカモフラージュしている。元々は倉庫だった場所を縁あって紹介され、カフェに

改装したという。木枠の扉を開くと中はとてもシンプル。大学の美習室にあつたという古めかしい木の机や椅子、絨毯、ストローブ…。隅に置かれた古物のソファに腰掛ければ、本を読みふけるも、もの思いにふけるも、居眠りするも自由な、ひとり心地の良い空間ができあがる。店のスタイルは、開店当初から、ほとんど何も変えてないという。その思いは、ここへ来る客もまた同じ思いで共有している。同じ時間、同じ場所、いつもの珈琲。ようやく出会えたひとり空間。この安らぎを、いつまでも保ちたいと客も願っている。



上／冬はストーブが欠かせない。膝掛けブランケットも用意する気遣いが嬉しい
 下／宗像市の木・クスノキの端材を使って手作りされた「宗像くすのき玩具(みあれ祭の船)」などの雑貨も販売



bambino (バンビーノ)

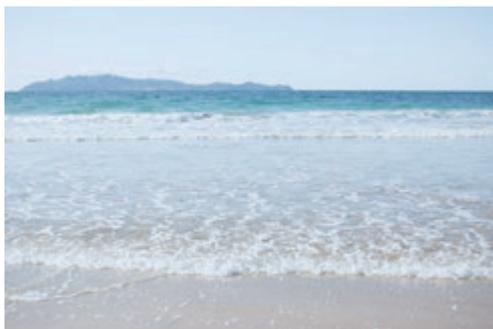
〒宗像市須恵1-4-5
 ☎0940-51-6108
 営業 11:00～20:00
 休 月・木曜



幼稚園の先生からカフェ店主に転身 ポジティブストーリーに元気をもらおう

ペンキの剥げ落ちた壁がシャビーシックな外観。中に入ると、目の前に重厚なカウンターがでんと構え、もう何十年も昔から営業している老舗カフェの様。そのカウンターに並んでいる椅子は、古いトラクターに使われていた鉄の座面に足をつけたものと店主が教えてくれた。内装はほとんどアメリカから輸入した古物を継ぎ接ぎして作っているという。傷だらけの床板を壁に貼ったり、ガラスコップに配管バルブのハンドルを付けてみたり、極めつけはトイレ：これは行ってみての楽しみに。いろんな物をバラしては何かとくっつける。それは

店主・帯谷朱希さんの元職・幼稚園の先生的な発想なのだそうだ。実は帯谷さんは宮崎出身。宗像の幼稚園へ転職する際に受けた健康診断で乳ガンが見つかり、幼稚園の仕事は断念して福岡で治療することに。だがこの病気をきっかけに、もともと明るい性格の彼女のポジティブマインドにさらに火がついた。海辺に近いこの場所に軒家を打ち建て、やったこともないカフェに挑戦。まさにせば成るを実践してきた彼女のストーリーには説得力があり、誰をも前向きな気持ちにさせる不思議な魅力があるのだ。



上／店から歩いて5分でさつき松原の海岸へ
下／「パヤンパヤン」は宮崎弁。ぱやんぱやんしちよらんぞ！（ボケっとしてないぞ！）



左／いろんなところに古物市で仕入れた古材を応用していて、それを見つけたのが楽しい。ペンキ汚れや錆などがまるで昔からあった店かのように見せている



PAYANPAYAN (パヤンパヤン)

〒宗像市田野1445-1
☎0940-62-2757
🕒11:00～17:00
🚻水曜

右上／メニューには載っていない「パヤン・パフェ」850円。クリームプリュレにコーヒゼリー、ナッツ、クッキー、アイスクリームをぎゅっ詰り詰め込んだ。店主も太鼓判のスイーツ
右下／オリジナルコーヒー600円やドリップバッグ200円も販売





「2月のお庭には梅が咲き、5月にはゼフィランサスというピンクの花が見頃です」と庭を案内してくれた石田さんご夫妻

住宅街にとっておきの隠れ家レストラン 優しい店主のもてなしに癒される

初めてのレストランに行くのは緊張する。できれば小ぢんまりとして、静かな店がいい...と探してみると、神湊にうつつの隠れ家フレンチレストランがあると聞き行ってみた。中に入るとすぐに厨房からシェフの優しい笑顔がのぞき、緊張感が和らいだ。席に座ると窓の外には梅の木が見え、他にも柿や杏の木があるという。明るく静かなランチタイム。運ばれる料理は、宗像ならではの新鮮な生魚のオードブル、ジビエのスープ、メインも地元産の魚や宗像牛、最後のデザートまで洗練された盛り付けに心が弾む。お茶は南部鉄器でたっぷり。午後のティータイムまでゆっくりと。

りと過ごせることができるのが嬉しい。シェフ・石田浩二さんは宗像出身。2015年、自宅の二部を改装してこのレストランを開業。やはり食材の産地が近いことが何よりもありがたいと、仕入れはもっぱら近くの道の駅に行くという。開業する以前は、宗像の「正助ふるさと村」に勤めながら、地元生産者との繋がりを築いたという。また開業時には、インテリアが好きな奥様・由紀さんが内装や食器選びを担当。壁に飾られた美しい絵皿や、鹿、狐、鴨の剥製など、由紀さんのセンスやアイデアも随所に表れ、こうした二人のもてなしの心が食事は何倍にも楽しませてくれるのだ。



上／テーブルは4卓。窓からの日差しが入るので冬でも暖かい
中／新鮮な魚が手に入るのでオードブルは生の魚を味わえる
写真はレモンオイルでマリネしたキアラ(アオハタ)に紅芯大根が色を添える
下／最後はカラフルな南部鉄器でティータイムを



munakata cuisine ishida (ムナカタ キュイジーヌ イシダ)

〒宗像市神湊892-11
☎0940-62-0277 (要予約)
🕒11:30~15:00 (OS13:00)
18:00~22:00 (OS20:00)
📅休月曜、第1・3日曜 (祝日の場合は翌日休)
🍽️ランチ2700円~、ディナー4860円~



片道560円の島たび まずはのんびり散歩気分で

宗像市神湊から船で片道25分（大人片道560円）で渡ることができる福岡県最大の離島「大島」。

2017年に島内にある「宗像大社中津宮」と「宗像大社沖津宮遙拝所」が、「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群」として世界遺産に登録されて以来、一躍、全国から注目される存在の島になった。外国人旅行者も多くなってきた。が、しかし島では相変わらずのんびりと静かな毎日が続いている。

島の周囲は車なら30分程度で一周できる規模ながら、世界遺産をはじめ、島には歴史的な名所や絶景スポットも多数。また、カフェや食堂もあるので、ここは焦らずのんびりと、散歩気分で歩いてみるのもいいし、九州オルレのコースをたどってみるのもいいだろう。

大島港付近を散歩するだけでも、何かしら発見はあるし、出会いもあるだろう。宿泊施設もあるので、島民気分ですらすらように過ごしてみるのもいいだろう。宗像・大島での暮らし良さを実感することができれば、もしかすると、ここがあなたの第2の故郷になるかもしれない。宗像市はそんなあなたの未来を応援している。



大島に来たら、まずはここへ!

大島ターミナルから徒歩10分。海の道や夢の小夜島を眺めつつぶらぶら歩くとたどり着くかわいいカフェ。かんす海水浴場を眺めながら島めぐり情報など教えてもらえる。

フィッシュ&チップス 500円
手絞り甘夏ゼラート 300円

Musubi Cafe

宗像市大島773
☎090-5924-9491
🕒10:00~16:00
📍☎不定

大島育ちの草野結実さんが、大島をもっと楽しくしようと立ち上げたカフェ。「子どもたちにもアイデア次第で島で暮らせることを見せたいんです」。

大島の地魚が名物サンドに!

黒ごまのふわふわパンに、大島の漁師がとってきた旬の魚のフライをサンド。ソースはタルタルとサルサの2種類。大島ターミナルを出て「漁師サンド」の旗をつけた車が目印だ。

漁師サンド400円

フィッシャーメンキッチン 漁師サンド

宗像市大島港
フェリーターミナルそば
☎080-1792-1641
📍☎不定

大島の漁師と結婚して、今は3人子ども達を育てる店主・豊福未紗さん。「遙拝所から見る海の色が大好きです。皆さんにも見て欲しい!」





青い海、青い空を背景に、赤い風車と緑の牧草を望む島一番の絶景スポット。天候次第で沖ノ島まで見晴らせる

入場無料

宗像大島 砂浜映画館

砂浜に寝そべて、みんなで映画を観ませんか？

詳しくはフェイスブックで



2019. 5.18
(土)

時間 19:00～21:00
場所 宗像大島カンス海水浴場
問合せ inio@oshimacale.com
お帰り 旅客船の臨時運航あり

上映予定

SONG of the SEA

ソング・オブ・ザ・シー 海のうた

小さな島の灯台から始まる幼い兄妹の大冒険!!

第87回アカデミー賞*
長編アニメ映画賞
ノミネート作品



©Cartoon Saloon, Melusine Productions, The Big Farm, Superglad, Netem