

中津宮

中津宮是宗像大社三座主要神社之一，位於大島御嶽山山麓，可自九州本島西海岸乘坐渡船抵達。中津宮是大島生活的中心，能將漁港與島上主要港口一覽無餘。

御嶽山

中津宮供奉著宗像三女神之一「湍津姬神」。在御嶽山山頂上，有比中津宮歷史更悠久的古祭場。從神社後方的道路上山，步行約 20 分鐘即可抵達建在古祭場上的御嶽神社。

三女神的起源

中津宮內有一汪注入天川的泉水，名為「天之真名井」。沿著本殿（正殿）左側向下走，就能抵達這處泉眼。據日本最古老的史書《古事記》（712 年）與《日本書紀》（720 年）記載，太陽女神「天照大神」將弟弟的劍碎成三段，自「天之真名井」取天泉清洗，此泉眼因而得名。天照大神又將三塊劍咬碎後，從吹出的氣息中生出了三個女兒，她們被奉為宗像三女神。相傳飲下此處泉水，不但能長壽幸福，還能提升書法功力，因此當地學童紛紛往墨水中摻入泉水以期提高書寫水平。

御神水

沖之島上也有天然泉水，是古時水手順路停靠的取水之地。一般民眾無法至沖之島參拜，但能在中津宮求得裝有沖之島泉水的御守（護身符），這是唯一允許被帶離沖之島的物品。此外，神社內也提供中津宮的泉水御守和沖津宮的御朱印（紀念印章）。