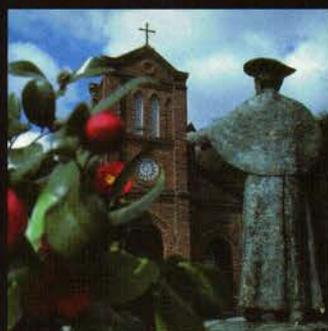
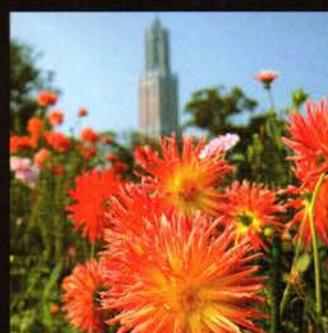


长崎纪行

N A G A S A K I · J A P A N





【长崎市】稻佐山夜景

璀璨如银河 世界新三大夜景之一

【长崎市】稻佐山展望台

从市内的稻佐山眺望魅力的长崎港，
可以360度欣赏素有【1000万美元夜景】
美誉的美丽景色。

巡游名胜的
最佳选择！



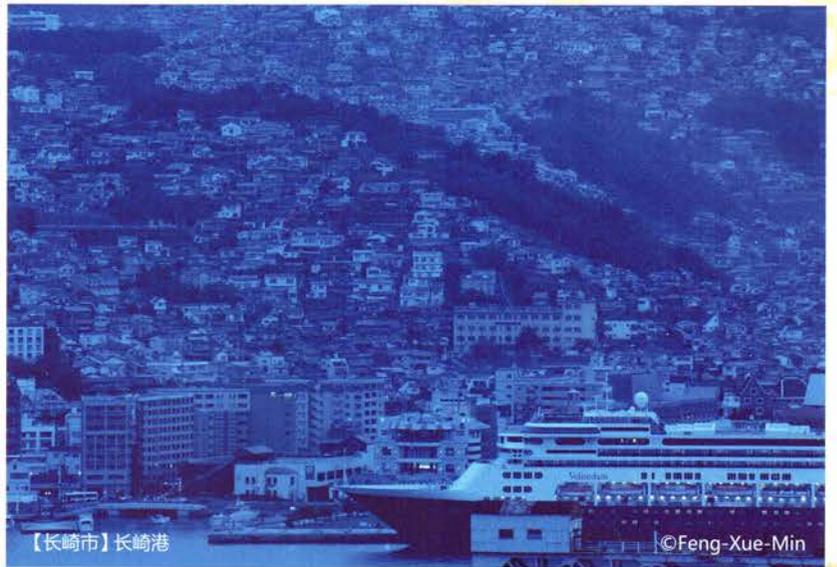
长崎市内
电车一日通票
大人：500日币
儿童：250日币

观光服务中心、
室内旅馆等地内有贩卖

見本



【长崎市】夏夜街景 ©Feng-Xue-Min



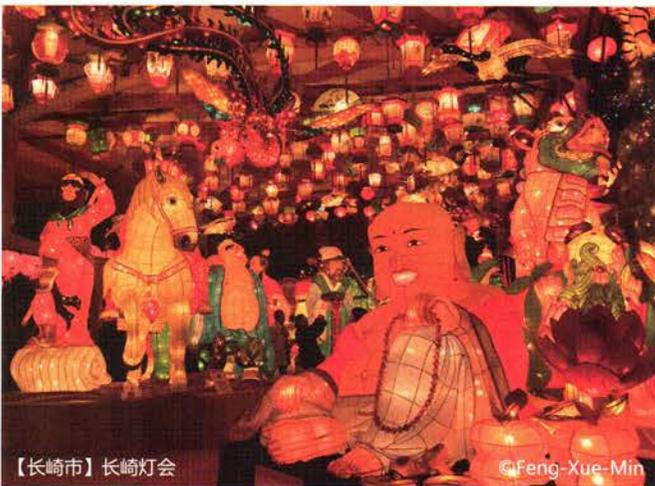
【长崎市】长崎港

©Feng-Xue-Min



【长崎市】寿司店

©Feng-Xue-Min



【长崎市】长崎灯会

©Feng-Xue-Min

灯火交织的迷离夜色给人以视觉冲击，
让我们一边欣赏美景，一边品尝美食。
开启我们的长崎之旅~！



旅日中国摄影家——冯学敏 眼中不一样的长崎



冯学敏
Feng-Xue-Min
旅日中国摄影家
1953年生于中国上海

书中 ©Feng-Xue-Min 照片均为冯先生所有

- 1996年 中国中央电视台《东方之子》专题介绍
- 2000年 美国洛杉矶摄影学会荣誉顾问
美国阿罕布拉市、蒙特利公园市的荣誉市民
获中国文化部“世界华人杰出艺术家”荣誉称号
- 2006年 美国纽约联合国总部个展《情系故乡·中国文化之旅》
- 2007年 日本国东京、上海个展《贵州名族风情》开幕
- 2008年 日本国长崎、福冈美术馆个展《故乡的诗》
- 2009年 日本国东京、长崎、韩国首尔个展《四川·熊猫的故乡》开幕
- 2010年 上海美术馆个展《中国西部文化之旅》开幕



【长崎市】长崎宫日节

©Feng-Xue-Min



桌袱料理

参考店家：坂木屋

桌袱料理上会出现的菜色有长崎捕捞到的新鲜生鱼片、炸虾、天妇罗、季节性的蔬菜炖煮、鸡肉丸子等经常在日本餐厅看到的料理，再融入源自中国的东坡肉、台湾料理的割包……等，一次就能品尝多种风味。

地址：长崎市金屋町2-13
时间：11:30~13:30, 17:30~19:30(入店时间)
费用：午餐3240日元起，晚餐8640日元起
公休日：无休
交通：搭乘往正觉寺下的路面电车在「五岛町」下车步行5分



长崎县美术馆

日本著名建筑师
隈研吾设计

长崎县美术馆所提出的未来美术馆理念是“会呼吸的美术馆”，打破美术馆的既定概念，一边“呼吸”一边大力激发都市和本地区的活力，力争成为一个前所未有的崭新的美术馆。

地址：长崎市出岛町2番1号
时间：10:00~20:00
费用：大人400日元，大学生300日元，
儿童200日元，70岁以上300日元
公休日：每月的第二、第四个星期一（如遇节假日改为星期二）、年末年初
交通：路面电车「出岛」站下车步行3分钟，或「市民医院前」站下车步行2分钟



【佐世保市】九十九岛

扬帆起航 畅游蔚蓝大海之中！

【佐世保市】九十九岛

这是日本最西端的国立公园，
由大小208座岛屿组成。
一边享受海风轻拂，一边眺望蔚蓝海岸。



九十九岛挖珍珠体验

地 址：佐世保市鹿子前町1008 西海国立公园
九十九岛水族馆海闪闪内
时 间：3~10月9:30~18:00；11~2月9:30~17:00
每次体验约需5分钟。
费 用：挖珍珠体验1次600日元，入园费另计。
交 通：从JR佐世保站搭乘前往九十九岛珍珠海洋
游览区、九十九岛水族馆的市营巴士，在
终点站下车



【佐世保市】号张之丘酒店



【佐世保市】展海峰展望台

每每眺望与蓝天交织的美丽大海
 总能使人心旷神怡，
 浅滩、小岛、蓝天、白云、
 徐徐微风拂面，再惬意不过如此。
 更有丰富欢乐的体验活动与美食相伴！



【九十九岛】皮划艇



【九十九岛】帆船



九十九岛牡蛎大食祭 冬季活动

西海国立公园漫长的海岸线及小岛间的潮汐环境，再加上从翠绿岛屿拥有充足养分流入海洋，培养了许多微生物，让九十九岛孕育出美味无比的牡蛎。可以吃到生牡蛎、烤牡蛎、牡蛎寿司、牡蛎汉堡等美食。

地 址：西海珍珠海洋游览区大草坪广场
 时 间：11月、2月的每周未例假日10:00~16:00
 费 用：公斤新鲜牡蛎700日元起
 交 通：从佐世保车站搭乘前往珍珠海洋游览区的市营巴士约25分钟可达。（也可搭乘付费接驳车前往）



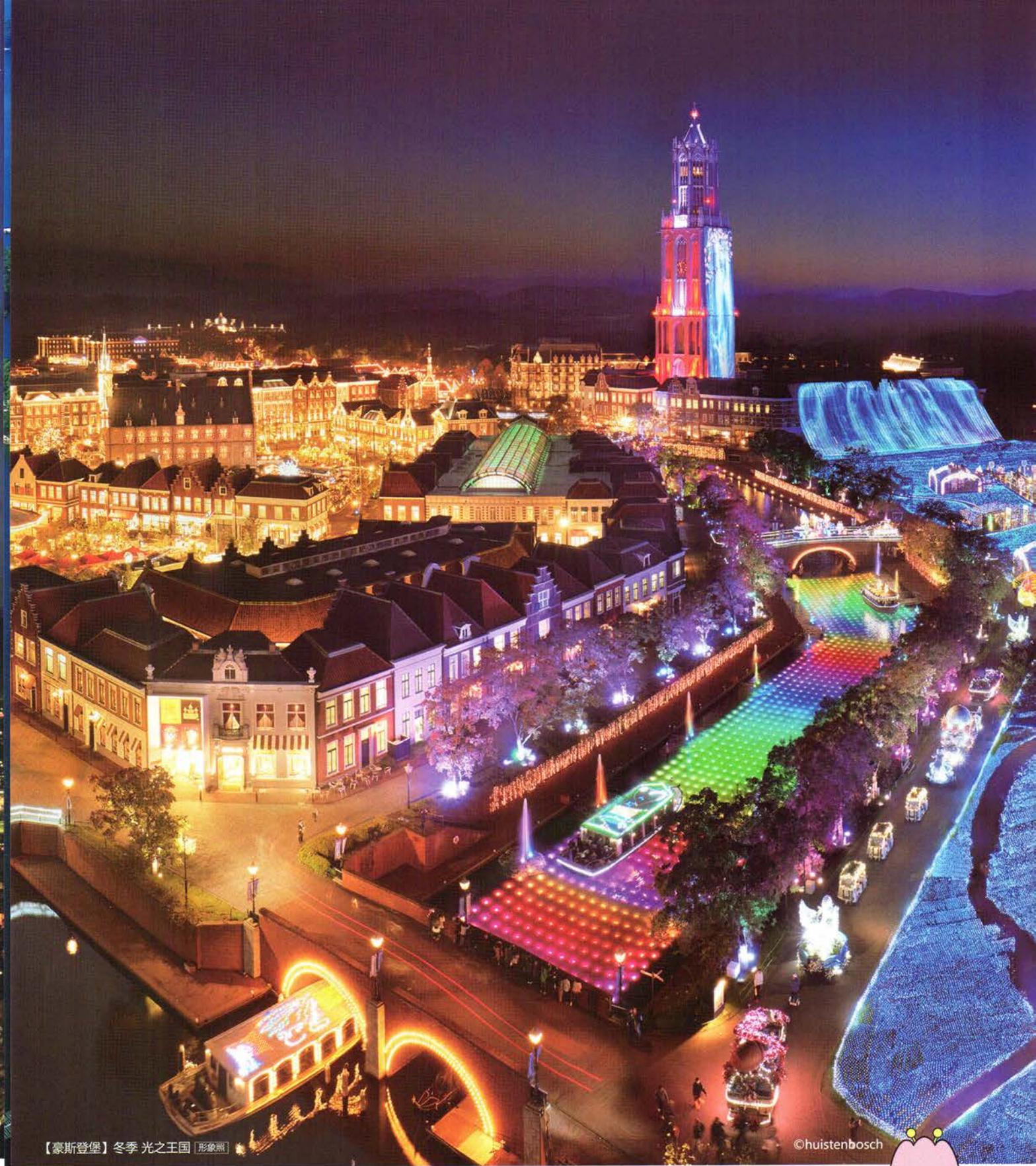
Olive Bay Hotel

日本著名建筑师
 隈研吾设计

位于豪斯登堡附近的特色酒店。每间房间都面朝湖泊，景色非常优美怡人。酒店设施现代，有酒店专用海滩。顾客可做游艇前往享受私人定制的服务。



地 址：西海市大岛町1577-8
 公休日：无休
 交 通：豪斯登堡开车至酒店约40分钟；
 佐世保港至大岛港高速快艇约23分钟



【豪斯登堡】冬季 光之王国 形象照

©huistenbosch



HUIS TEN BOSCH 充满魅力的森林之家

【佐世保市】豪斯登堡

重现17世纪欧洲小镇风光，
面对着风光明媚的大村湾，
堪称日本最美的度假区，
四季都充满魅力。

地址：佐世保市豪斯登堡町1-1
交通：长崎站搭乘 JR SEA SIDE LINER 豪斯登堡站下

其他详情见官网
<http://chinese02.huistenbosch.co.jp/>



【豪斯登堡】玫瑰花祭 形象照

©huistenbosch



【豪斯登堡】阿姆斯特丹广场夜景 形象照

©huistenbosch



【豪斯登堡】假面舞会 形象照

©huistenbosch

春天有郁金香与矗立在运河边的风车；
 夏日有清凉祭典；
 秋季有花之艺术季；
 冬天有璀璨而浪漫的点灯活动。
 整年各种活动，每一回都像全新的体验。



【豪斯登堡】郁金香节 形象照

©huistenbosch



Henn-na Hotel 奇特酒店

豪斯登堡园外



©huistenbosch



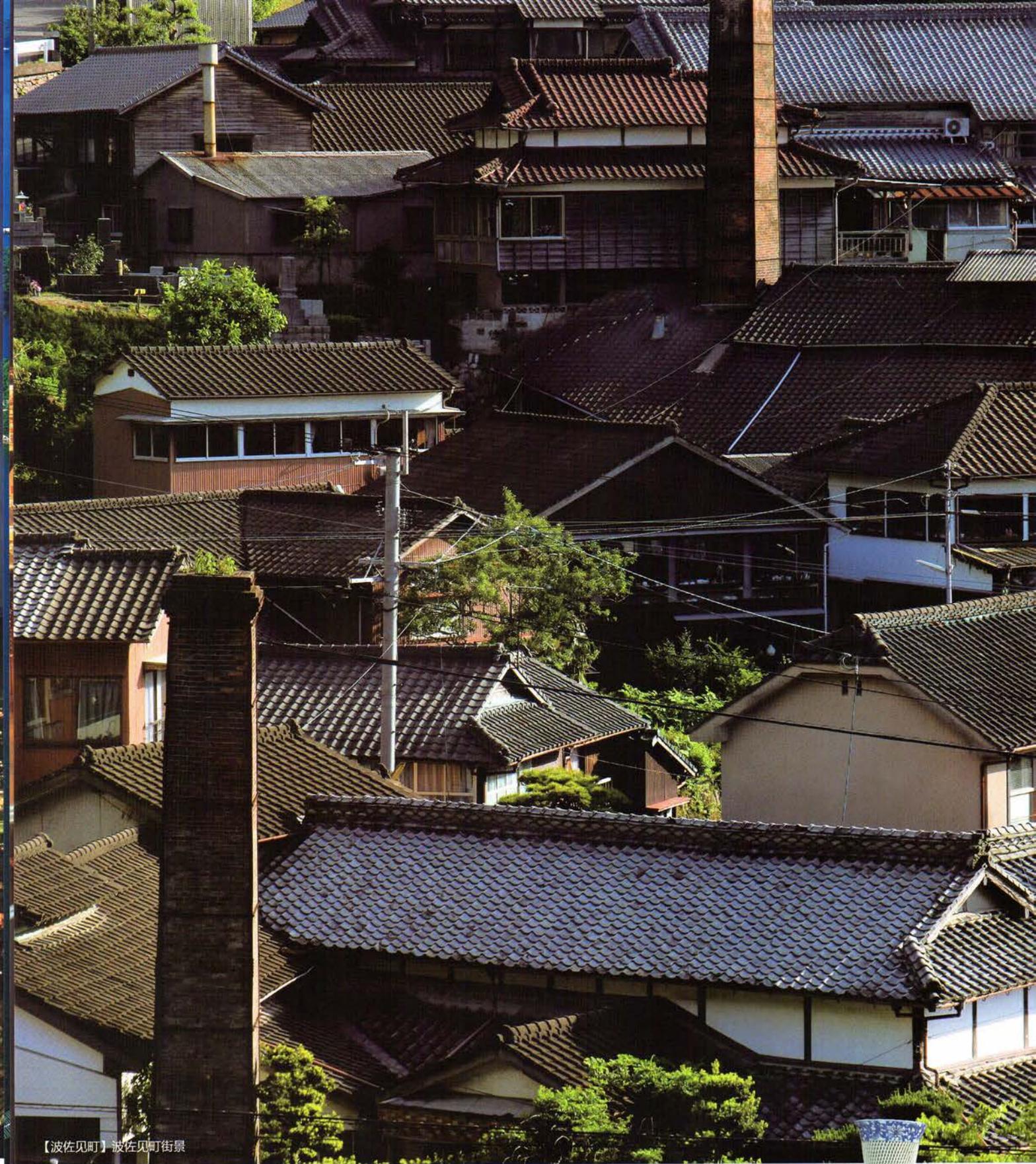
©huistenbosch

奇特酒店是世界第一家引入和使用先进技术的酒店。环保、现代化、智能的设施让酒店入住顾客轻松而愉悦。

预定电话：0507-064-110

(仅限日本国内电话才可使用电话预定)

官网 <http://www.h-n-h.jp> [英语、日语]



【波佐见町】波佐见町街景

这里是精美陶瓷器 诞生之地

【波佐见町】波佐见町街景

约有400年的历史，
将江户时期的高级瓷器推及到普通民众。
利用遍及整个町的分业体制，
制作出物廉价美的瓷器。

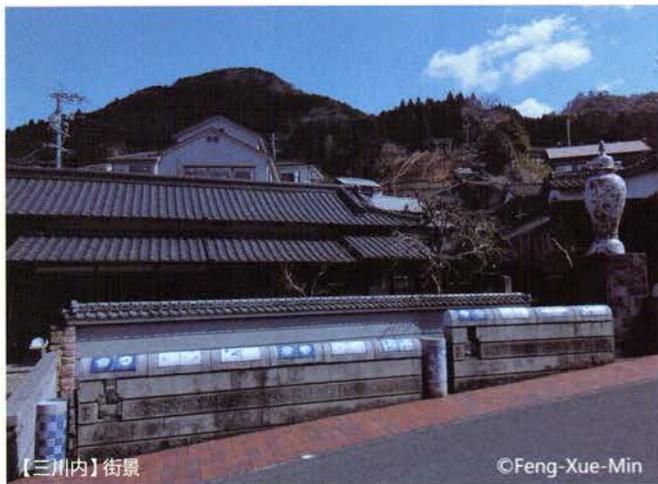




【三川内】制瓷工匠 ©Feng-Xue-Min



【三川内】陶瓷工坊 ©Feng-Xue-Min



【三川内】街景 ©Feng-Xue-Min

长崎县也是日本著名的陶瓷器产地。波佐见町和佐世保市三川内烧，皆是持续约400年的陶瓷产地，现在也经常举行各式各样有关陶瓷的活动。在「波佐见陶瓷祭」及「三川内陶器市」，各种陶瓷器齐聚一堂。



【三川内】陶瓷集市



三川内传统产业会馆

佐世保的东大门三川内，是一个拥有400年历史的陶艺之乡。三川内瓷器以其独特的纯白和纤细优美的蓝釉花纹，别具特色。在古代，三川内陶瓷也是献给将军等贵族的贡品。

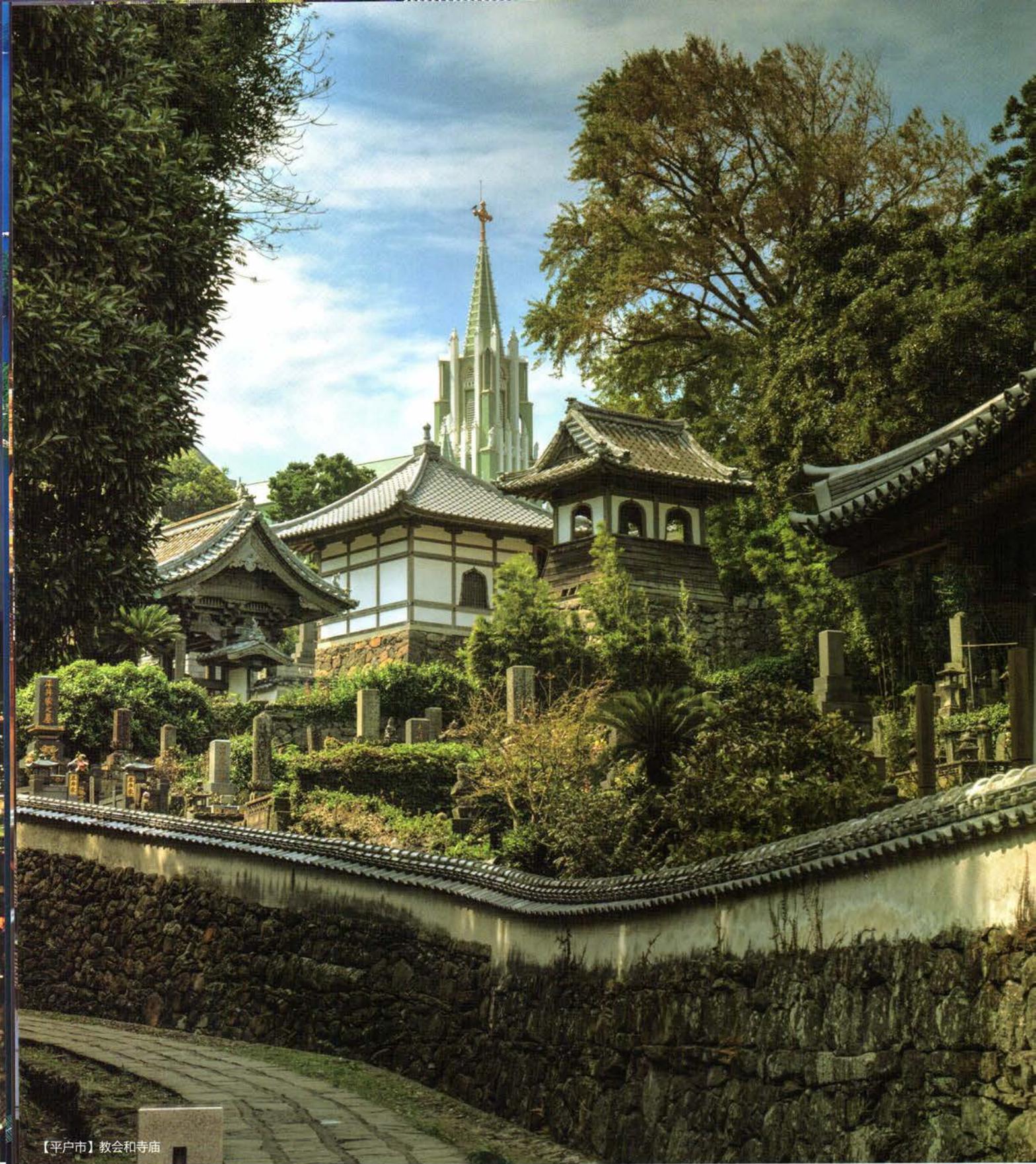
地址：佐世保市三川内本町343
 时间：9:00-17:00
 费用：免费、体验按情况收费
 公休日：周六、公众假期
 交通：JR佐世保站搭乘西肥巴士【伊万里方向】约35分钟，三川内支所前下车。



波佐见陶艺会馆

三川内烧和波佐见烧出现的时间相差无几，于1978年同时被指定为国家传统工艺品。“波佐见烧”的风格大众化平民化，大概很多日本家庭的餐桌上都会有她的身影。

地址：东彼杵郡波佐见町井石乡2255-2
 时间：9:00-17:00
 费用：陶艺体验需提前一周预约，转盘3800日元+税（小学以上），手拉坯2500日元+税，绘画850日元+税
 交通：JR佐世保站搭乘西肥巴士【雄野方向/西野方向】约40分钟或やきもの公园前下车



【平户市】教会和寺庙

教堂寺庙相交织 和洋文化交融

【平户市】教会和寺庙

漫步在狭长的街道上，
身边庙宇林立，
不远处教堂钟声悠扬回响。



【平户市】平户大桥

平户港是日本最早的对外贸易港口。
壮丽的平户大桥横跨于平户岛与陆地之间，
连接两地的平户大桥像缩小版的旧金山金门大桥。



【平户市】田平天主教堂



【平户市】圣弗朗西斯克·哲比曼纪念教堂

平户这有许多的文化建筑，
教堂、寺庙、城楼林立。
这些建筑都是不同地域的文化交织而成。
每一幢建筑背后都讲述着不同的故事。



【平户市】平户城



郑成功纪念馆

家喻户晓的郑成功出生于平户市，并在此生活至7岁才返回福建。为让更多人认识这位与平户关系匪浅的英雄并彰显其历史伟业，平户市特别将郑成功童年生活的家改建为「郑成功纪念馆」，仿真及再现生活情景。

地址：平户市川内町1114-2
时间：8:30-17:00
费用：免费
公休日：每周周三；12/31-1/1
交通：从佐世保站转乘松浦铁道在「田平平户口站」下，转乘巴士前往「郑成功纪念馆」下徒步即达。



捕鱼体验

0950-22-3060
※需2天前预约

平户观光交流中心

跟着渔夫出海捕鱼是渔场丰富的平户最具特色的体验。回到渔港之后，就能够立刻将捕到的鱼在渔师食堂料理，花枝、鲷鱼等生鱼片颇具口感，鲜美更是无法挡。

地址：平户市主师町白石渔港
时间：清晨6:00起(体验时间约3小时)
费用：大人4000日元，儿童3000日元(含餐费)
公休日：8月中元节、日本新年
交通：从JR佐世保站搭乘西肥巴士在「平户棧桥」巴士站下，搭乘出租车或租车前往生月大桥，车程约30分



【大村市】大村公园赏樱

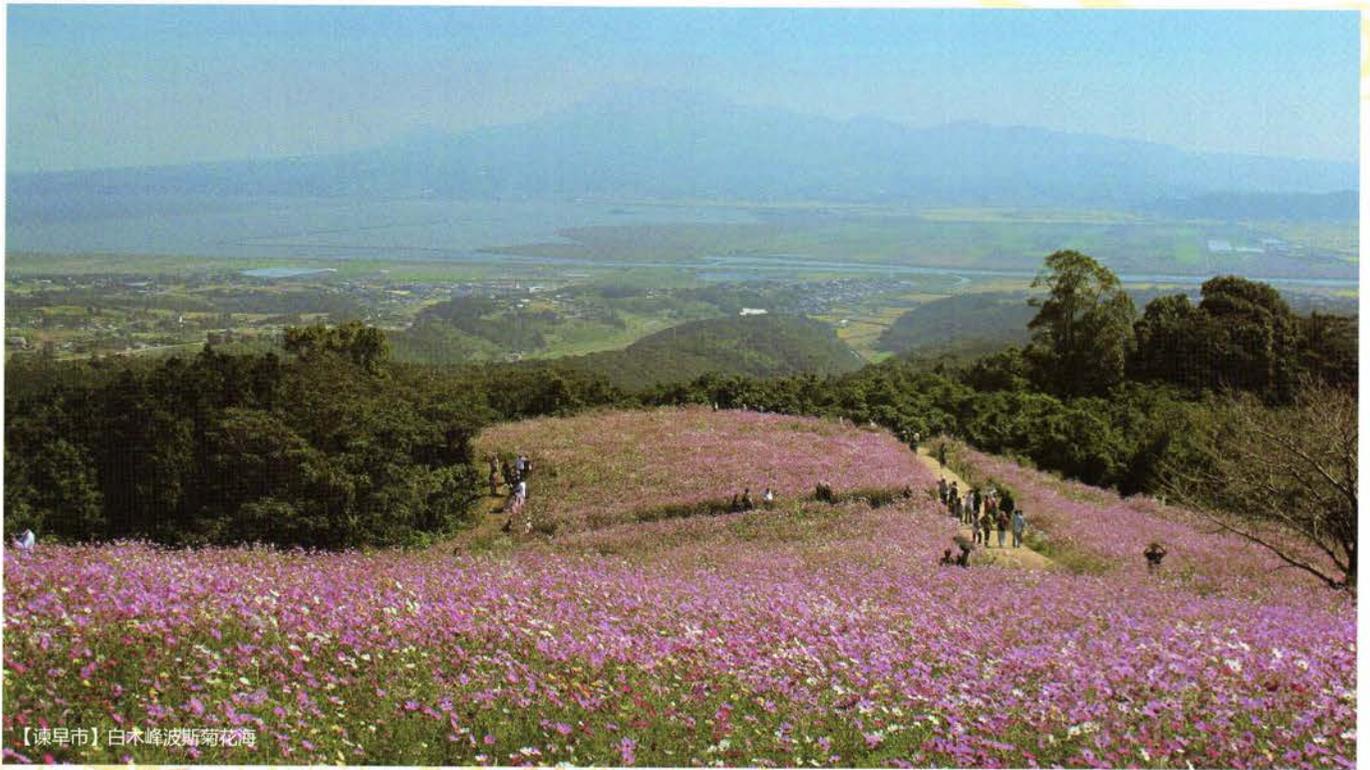
日本全国樱花 百选地之一

【大村市】大村公园

大村公园拥有2000株樱花，
被称为“日本全国樱花百选地之一”。
还有30万株菖蒲花，盛开时蔚为壮观。

樱花最佳观赏期：3月下旬至4月中旬
菖蒲最佳观赏期：5月下旬至6月中旬





【谏早市】白木峰波斯菊花海



【谏早市】白木峰油菜花花海

白木峰位于谏早市北部海拔 349 米高的位置。
春季可赏油菜花竞相开放，把山坡染成了一片金黄。
秋天粉色、白色、红色、红紫色的大波斯菊缤纷盛开。



【谏早市】轰溪流瀑布

发源于长崎多良岳的自然溪谷轰溪流，
大大小小约有 30 座瀑布。
周边还有奇岩怪石，
夏天可以看到萤火虫、溪鱼等，
轰之森林还被指定为日本水源之森百选。



大村寿司

参考店家：YAMATO

上面洒满金黄色蛋丝的大村寿司是地方风味十足的当地美食。
相传这是江户时代人民为了庆祝大村军凯旋归来而创造出的美味，已有 500 年的历史，由于风味特殊，还曾献给日本天皇品尝。

地址：大村市本町474-5
时间：10:00~20:00(最后晚餐19:30)
费用：大村角寿司1150日元
公休日：周二
交通：JR大村车站徒步约10分



鳗鱼乐烧

参考店家：北御门

在日本各地都能品尝到的鳗鱼到了长崎以不同的特殊风味出现，发源自谏早地区的蒲烧鳗鱼称为「乐烧」，已经传承了超过一甲子。美食名称来自于盛装鳗鱼料理的器具，先添加些许清爽甘甜的酱油味，再放入乐烧器皿中蒸煮，因此鳗鱼尝来十分柔软却又能吃到鱼肉质感。

地址：谏早市八天町4-3
时间：11:00~20:30
费用：鳗御膳2160日元起
公休日：每月第一个周一
交通：JR谏早站搭乘出租车约5分



【岛原市】涌水庭院 四明庄

清澈的泉水与温泉 流淌汇聚之城

【岛原市】涌水庭院 四明庄

岛原自古涌水丰富有着水都之称，
走在街上随处可见在水道中悠游的鲤鱼，
也因此被称为「鲤鱼悠游的城镇」。





【岛原市】岛原城楼



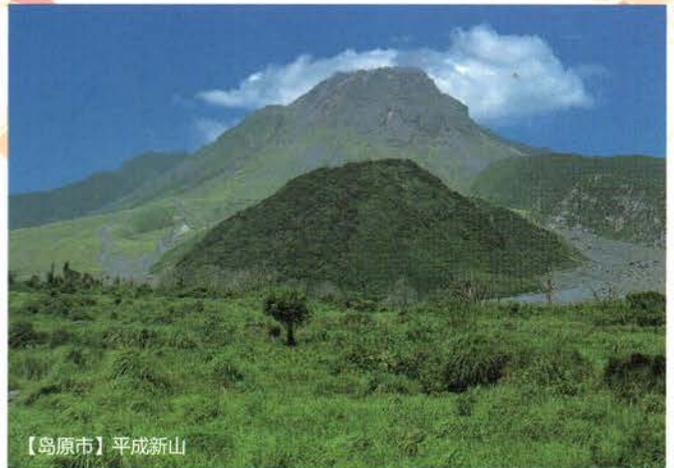
【岛原市】武士故居

©Feng-Xue-Min

眺望岛原市全景的岛原城，
漫步如同时光倒流的武士故居。
享受纯净温泉水。



【岛原市】街边饮用水



【岛原市】平成新山



南岛原观海豚

推荐店家：口之津

南岛原的外海栖息着约 300 头的野生海豚，
一年四季不论何时都能出海观赏海豚。这里看
到海豚的机率高达 99%，幸运的话还能欣赏
到海豚跳跃、遨游的姿态。

地 址：南岛原市口之津町丁 5771 番地 1
时 间：8:30-17:00
费 用：大人 2500 日元，小学生 1500 日元，
幼儿（4 岁以上）500 日元，3 岁以下免费
公休日：恶劣天气，日本新年
交 通：岛原市内，岛原站坐公车贝濑桥下，步行
约 3 分钟



岛原温泉

参考店家：南风楼

岛原温泉为含钠、镁的碳酸氢盐泉，特色是无
色、透明有着清爽滑润感，不仅能够治疗神经
痛、风湿、外伤等病症，还能够用来治愈慢性消
化器官、糖尿病、肝病等。岛原市内设置了 7 处
饮泉所，提供游客们尽情饮用。更可在温泉酒店
一边远眺有明海、一边浸泡温泉，让身心都能舒
畅温暖。

地 址：岛原市升天町 2-7331-1
公休日：无休（入浴部门不定休）
交 通：乘岛原铁道在岛铁本社前站下，徒步 5 分钟



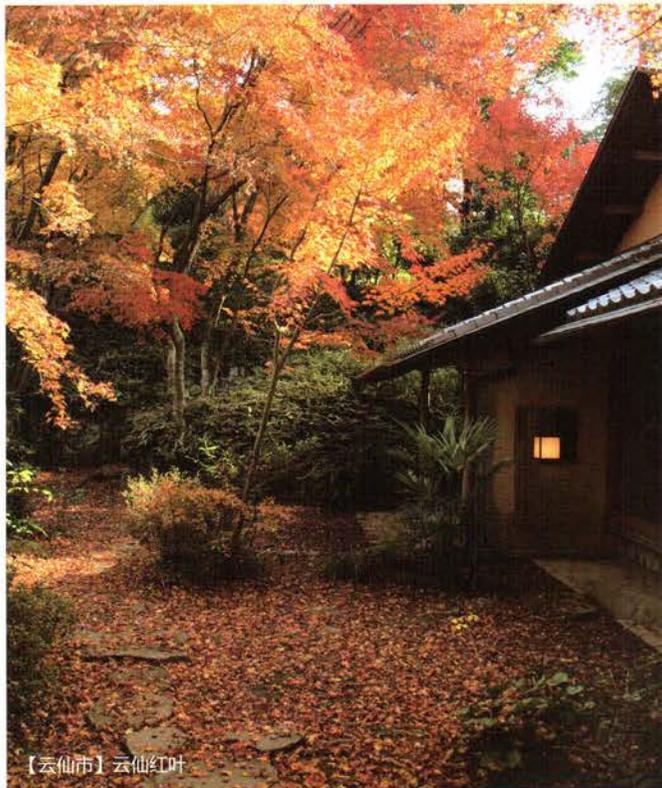
【云仙市】云仙地狱

烟火缭绕之地 感受大自然的呼吸

【云仙市】云仙地狱

云仙温泉笼罩着一大片硫磺气味与白色烟雾，让人仿佛置身在地狱，因此被称为地狱。丰富的温泉资源加上新鲜食材，温泉蒸鸡蛋、煎饼、海鲜等温泉产品应运而生。





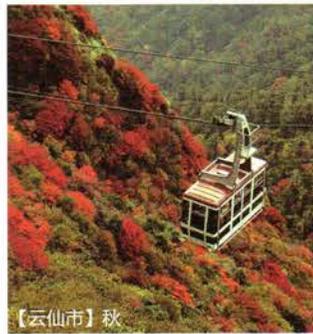
【云仙市】云仙红叶



【云仙市】春



【云仙市】夏



【云仙市】秋



【云仙市】冬

春有杜鹃，夏有新绿，秋现红叶，冬遍霜雪。
一年四季这里有不同风貌呈现。



【云仙市】云仙地狱巡游

©Feng-Xue-Min

岛原半岛丰富的温泉资源使得这里温泉旅馆林立，
作为长崎首屈一指的温泉乡。
在时光缓缓流淌的深山里恣意享受温泉之乐！



【小浜町】小浜海景温泉



云仙煎饼

推荐店家：远江屋

云仙温泉最有特色的伴手礼。薄脆的口感、简单的味道，是种让人吃了就会爱上的纯粹好滋味。利用充满历史感的烤饼道具在店内一片片烤出手工煎饼，仔细观察烘烤的时间，等待香味散发出来，就能吃到自己的手工煎饼咯！

地址：云仙市小浜町云仙317
时间：9:00~20:00
费用：煎饼体验1000日元
公休日：不定休
交通：从岛铁巴士云仙巴士站徒步约2分



小滨足浴——暖呼呼105

日本最长、最热的足汤，其中包括蒸釜、泉源池、坐式足汤、健行足汤还有宠物足汤，一家人都可以在此获得无限乐趣。由于温度非常高，能够将食材利用温泉蒸气蒸熟，体验各种食材的鲜美原味。推荐黄昏时来泡足汤，能够欣赏到小滨最迷人的橘湾夕阳。

地址：云仙市小浜町北本町905-70
时间：10:00~19:00(4~10月)，
10:00~18:00(11~3月)
公休日：第一个周一10:00~13:00
交通：从JR津早站搭乘前往小滨温泉的岛铁巴士，
在小滨巴士总站下徒步约5分

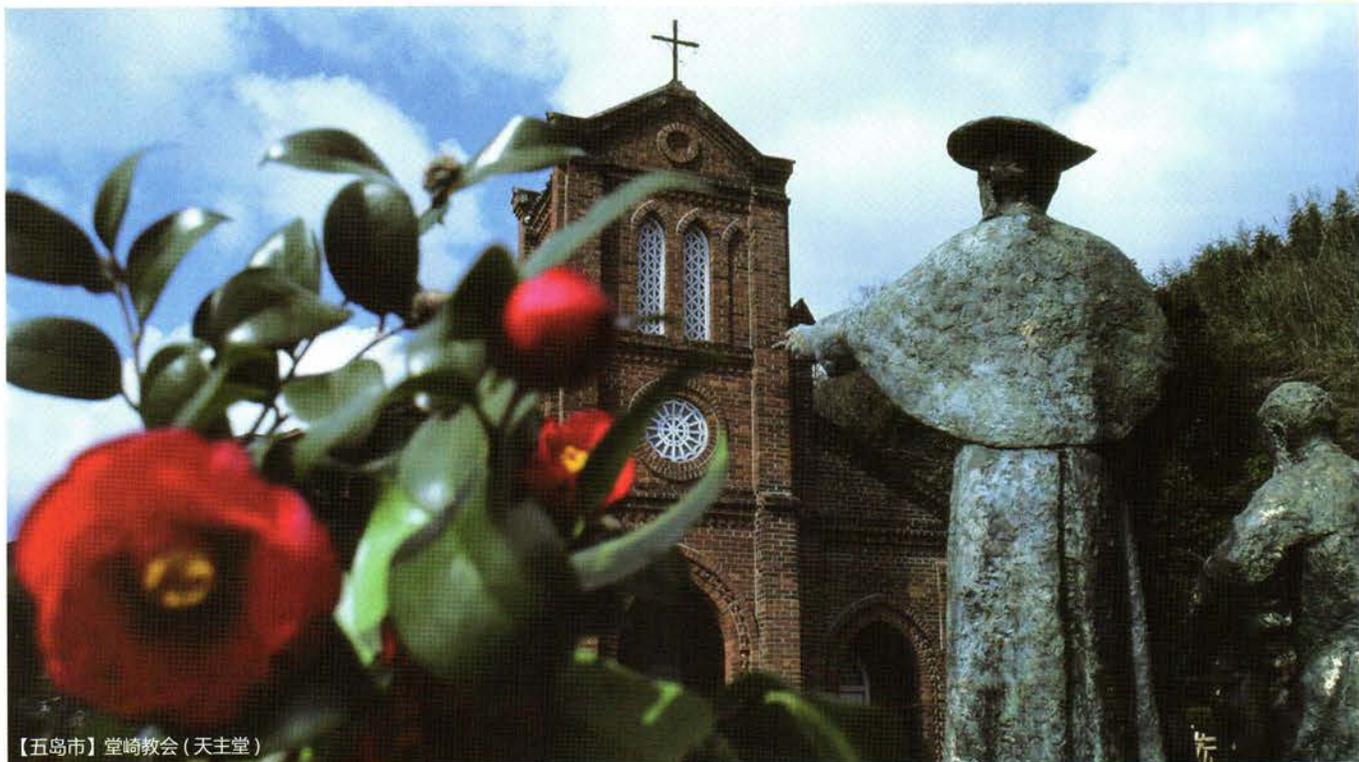


【五岛市】大瀬崎灯塔

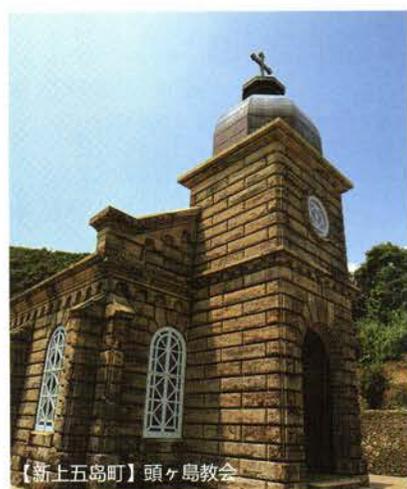
蔚蓝色的大海 别具异域风情的海岸

【五岛市】大瀬崎灯塔

洁白的灯塔矗立在广阔的山海之间，
碧蓝的海水拍打着峻峭的悬崖，
壮丽的景色令人动容。



【五岛市】堂崎教会(天主堂)



【新上五岛町】頭ヶ島教会



【五岛市】江上教会

五岛地区有大约50座左右的教堂，
是一个极具异域风情地方。

目前江上教会堂、旧五轮教会堂、堂崎教会堂、
野首教会堂、青砂之浦天主堂、大曾教会、头之岛天主堂等
7座被列入世界文化遗产候补名单。

舌岐的历史传说丰富，据说当初神明在海上
创造舌岐岛时为了不让小岛漂走，便立了八
根柱子固定。而后柱子崩坏，猿岩就是遗留
下的其中一根柱子。

猿岩是舌岐的代表性景点，大岩表面崎岖，
看起来就像是一只神情忧郁的猿猴，若有所
思地望向海洋远处。

地 址：舌岐市乡ノ浦町新田870-3
交 通：从乡之浦港开车前往约20分钟
W E B：www.kikankou.com



【舌岐市】猿岩



蛤滨海水浴场

被环境省选为百选海水浴场的「蛤滨海水浴
场」，拥有迷人的白色沙滩，海水十分澄澈透
明，海岸也很浅，最适合玩水。还可以划独木
舟，非常悠闲自在，就算翻船也不用怕溺水！
在蓝天白云和苍郁的青山环绕下的蛤滨海水
浴场，让人有身处南国海岛度假的错觉~

地 址：南松浦郡新上五岛町七月乡
时 间：9:00-16:30
交 通：佐世保港高速船至有川港约80分钟，转公
交至蛤站下约10分钟。徒步5分钟即达。



高浜海水浴场

入选「日本百选沙滩」、「日本海水浴场 88 选」等
多项荣誉的高浜海水浴场，可说是多重国家认证
的美丽海水浴场！这里的白沙滩被誉为日本
第一，纯白的沙滩配上透明度超高的湛蓝海水，
光是走在海滨散步赏景就是种享受。

地 址：五岛市三井乐町贝津1054-1
时 间：9:00-18:00
费 用：成人500日元，小学生以下300日元
淋浴（3分钟）200日元，储物柜100日元
交 通：长崎港搭船至福江港后搭乘出租车 / 开车约
50分钟

TRIP TO NAGASAKI 交通指南

福岡机场出发

从海外前往长崎可利用九州最大的福岡机场进出，从福岡到长崎很方便，巴士、铁路均可到达。

高速巴士 到长崎市



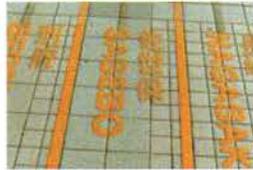
① 出关右方巴士问询处、售票处



② 巴士车票购票机(有中文)



③ 长崎、佐世保在3号乘车处



④ 依照指示线排队，乘车

JR铁路 到长崎市



① 福岡机场出发交通指示牌



② 需搭免费接驳车前往国内线



③ 转搭福岡地下铁前往博多



① 抵达博多车站大楼



② 售票处买票



③ 确认特急列车搭乘方向



④ 特急列车月台



⑤ 长崎直达特急列车

长崎机场出发

长崎机场设施完善，距离市区不远，周围交通便利，可直达各大景点。

公交巴士 到长崎市



① 巴士乘车处



② 依前往地区购票



③ 前往长崎各地的巴士

乘车处	方向
2号乘车处	豪斯登堡、佐世保、佐佐
3号乘车处	岛原、大村、谏早
4号乘车处	长崎车站前往cocoWalk茂里町 (经浦上住野和町)
5号乘车处	长崎车站前 (经出岛道路往长崎新地往)

长崎县内交通

长崎县景点丰富。县内交通非常便利，轻松直达各个景点。

● 豪斯登堡



● 佐世保



● 佐世保 ▶ 平户



● 谏早 ▶ 云仙温泉



● 谏早 ▶ 岛原



● 五岛福江



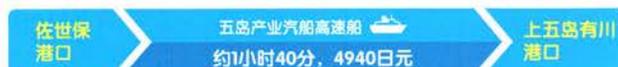
● 壹岐



● 对马



● 上五岛有川



● 上五岛有川



超值交通票

在限定的期间内无限次搭乘指定车辆，是旅行的绝佳选择。

JR九州铁路周游券

周游券使用范围	周游券种类	票价	指定席可用次数
北部九州地区 (博多 - 熊本)	3日券	8500日元	10次
	5日券	10000日元	16次
全九州地区	3日券	15000日元	10次
	5日券	18000日元	16次

※JR九州铁路周游券不能搭乘山阳新干线(包括博多-小仓区间)。在限定的时间内可随意搭乘九州新干线、特急列车、普通车等JR九州所有的列车指定席(对号列车)、自由席。

SUNQ通票

周游券使用范围	周游券种类	票价
北部九州 + 下关 (博多、佐贺、长崎、熊本、大分、下关)	3日券	8000日元
全九州地区 + 下关 (福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿儿岛、下关)	3日券	10000日元
	4日券	14000日元

可在限定的时间内可自由搭乘九州的巴士、包括长途巴士、普通巴士、约有2200条巴士路线。

TRIP TO NAGASAKI 游览线路推荐

长崎经典之旅

长崎市
(1天左右)

佐世保市
(2天左右)



【长崎市】哥拉巴园



【长崎市】新地中华街



【佐世保市】九十九岛



【佐世保市】豪斯登堡



长崎北部之旅

豪斯登堡
(2天左右)

佐世保市
(1天左右)



【豪斯登堡】森林之家



【豪斯登堡】运河游船



【豪斯登堡】烟花灯光秀



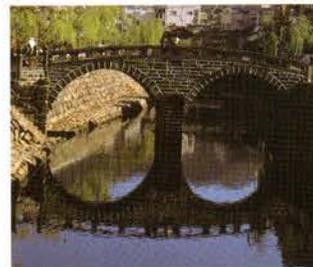
【佐世保市】三川内传统产业会馆



长崎南部之旅

长崎市
(1天左右)

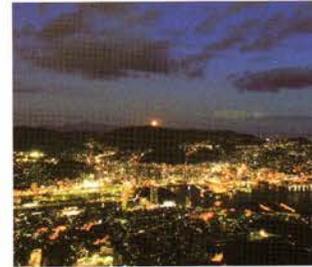
云仙市
小浜町 (1天左右)



【长崎市】眼镜桥



【长崎市】大浦天主教堂



【长崎市】稻佐山夜景



【小浜町】小滨足浴暖呼呼105



岛原市
(1天左右)



【岛原市】岛原城



【岛原市】武士故居

云仙市
(2天左右)



【云仙市】地狱巡游



【云仙市】云仙温泉



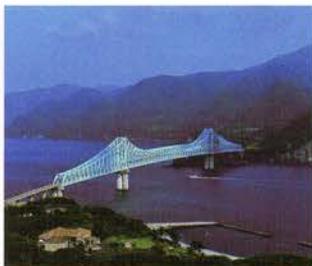
平户市
(2天左右)



【平户市】平户城



【平户市】捕鱼体验



【平户市】生月大桥



【平户市】SUNSETWAY



云仙市
(1天左右)

岛原市
(2天左右)



【小浜町】海鲜市场 蒸釜屋



【南岛原市】口之津海豚体验



【岛原市】涌水庭院 四明庄



【岛原市】鲤鱼街





长崎机场·日本主要城市飞行时间



上海·长崎快线（东方航空每周一、五直达）

全日航空公司、日本和中国各大航空公司，都已开通抵达两国各地的航班。为中国至日本主要机场。为您的出行提供了便捷的服务。



长崎旅游资讯网

(一社)长崎县观光联盟

〒850-0035 日本国长崎县长崎市元船町14-10
桥本商会大楼8层
TEL(81)95-826-9407 FAX(81)95-824-3087
<http://www.nagasakiyou.net>

长崎县上海事务所

〒200336 中国上海市延安西路2201号 上海国际贸易中心2002室
TEL(86)21-6275-0696/21-6275-8437 FAX(86)21-6275-8438
<http://www.nagasakiyou.net/index.php>
E-mail:master@shnagasaki.com.cn

✈ 飞往长崎机场航班

上海	中国东方航空	MU519	每周2班	1小时30分
----	--------	-------	------	--------

✈ 飞往福冈机场航班

上海	中国东方航空	MU517	每日	1小时35分
	中国东方航空	MU5087	每日	1小时45分
	中国东方航空	MU531	每日	1小时50分
	中国国际航空	CA915	每日	1小时30分
	上海吉祥航空	HO1389	每日	1小时20分
北京	中国东方航空	MU535 (经青岛)	每日	3小时55分
	中国国际航空	CA953 (经大连)	每日	4小时15分
青岛	中国东方航空	MU535	每日	1小时50分
大连	中国国际航空	CA953	每日	1小时50分
武汉	中国东方航空	MU517 (经上海)	每日	4小时

※此表仅供参考，出行前请向各大航空公司查询。