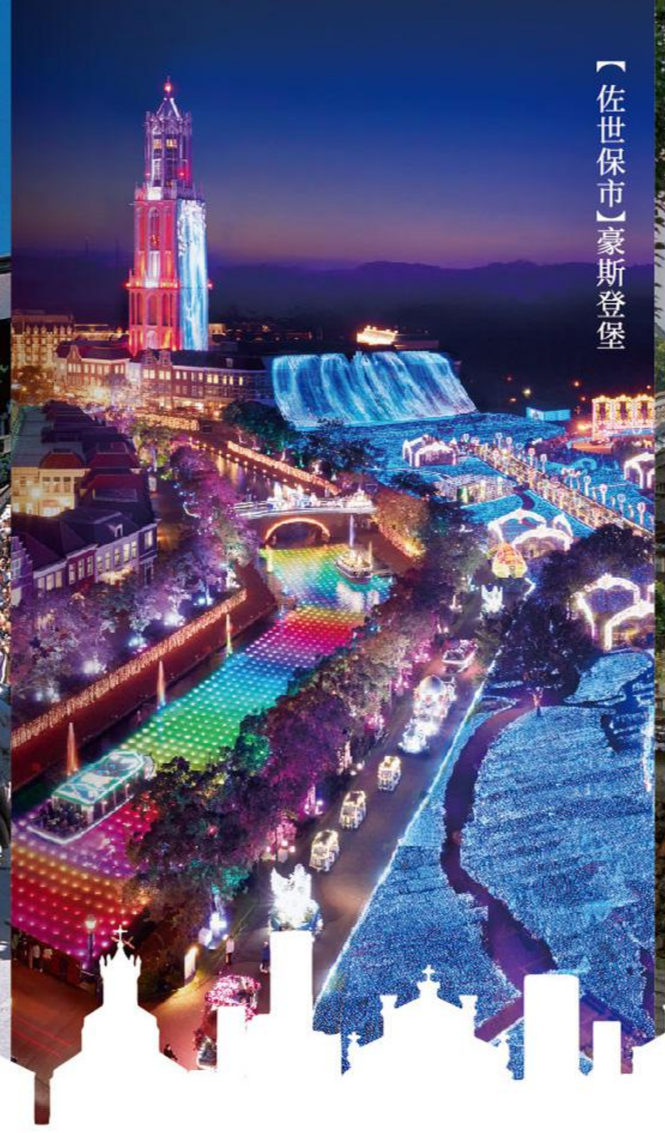
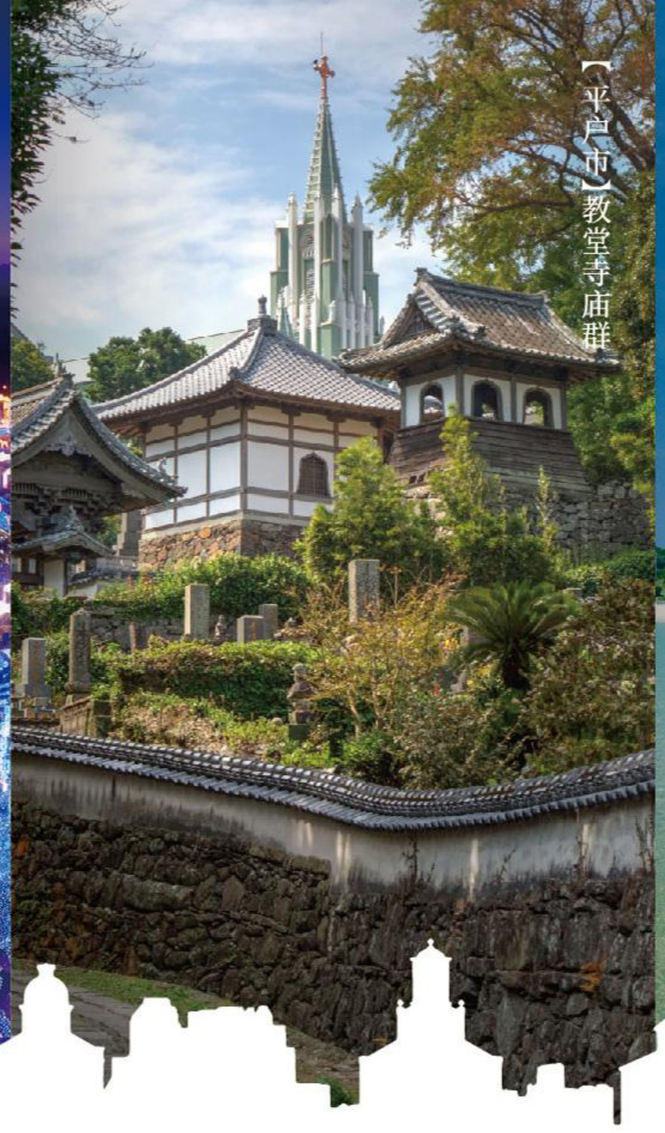
【长崎市】长崎宫日节


【佐世保市】豪斯登堡


【平户市】教堂寺庙群

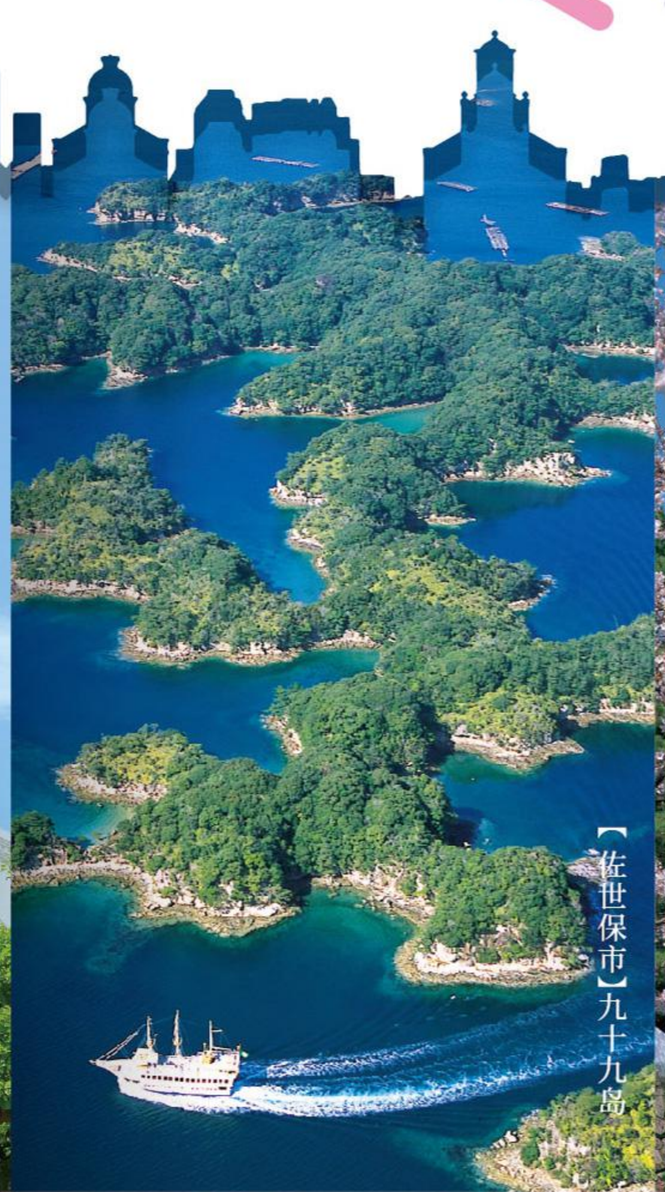
【壹岐市】大浜海水浴场

长崎纪行

这里有大海、温泉、自然、美食，
以及别具风情的当地文化。
欢迎大家来到长崎！

长崎县吉祥物
がんばくん・らんばちゃん
©長崎県

【长崎市】大浦天主教堂


【佐世保市】九十九岛

【岛原市】岛原城

【云仙市】仁田岭

长崎市——稻佐山展望台

璀璨如银河 世界新三大夜景之一

光之城市

长崎县海岸线蜿蜒曲折，
靠山临海夜景灯光非常璀璨耀眼。
有许多适合观看日出日落景点

1 稻佐山展望台（长崎市）

2 哥拉巴园（长崎市）

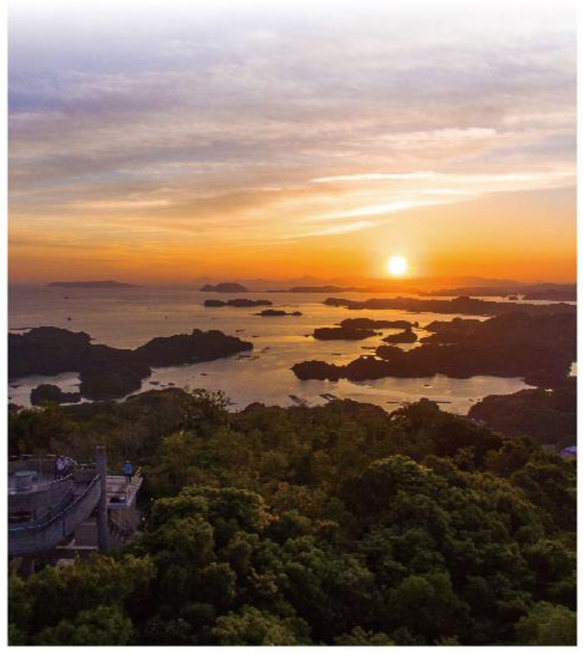
夏季到秋季夜间会开放到21:30，
在闪亮的灯饰装点下，更显辉煌耀眼。

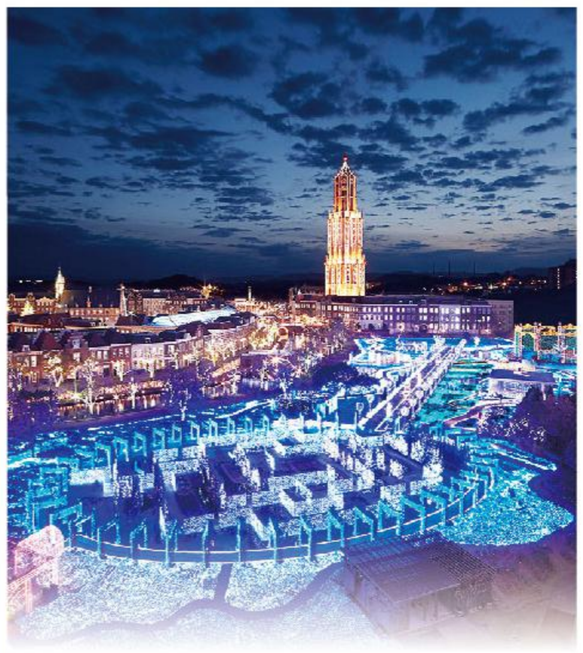
3 长崎灯会（长崎市 春节期间）

春节期间长崎变成了闪亮的海洋。
各种春节庆祝活动热烈的展开。

4 船越展望所（九十九岛）

不同季节的九十九岛展现出各种风貌。
夕阳下时的景色更是惊艳。





5 光之王国（豪斯登堡）

冬季来到长崎一定不能错过人气灯光秀，
充满圣诞气氛的“光之王国”

温泉美景

长崎位于温泉胜地九州地区，
岛原半岛的云仙国立公园四季景色怡人。
云仙、岛原、小浜都是独具特色的温泉小镇。

云仙市—云仙地狱

烟火缭绕之地
感受大自然的呼吸

云仙地狱（云仙市） 1

2 云仙温泉（云仙市）

四周环绕着自然美景的云仙温泉街，
是长崎首屈一指的温泉乡。

3 岛原温泉（岛原市）

以清澈的涌泉而闻名，
泉水清澈透明。

4 小浜温泉（云仙市）

小滨温泉位于云仙岳山麓，
面向因夕阳美景而知名的橘湾。

5 小浜足汤（云仙市）

小浜温泉100%的足浴全长105米，
长度位居日本第一。

01 长崎·西海地区

日本对外交流历史的最好观光地。

长崎市内电车一日通票

大人：500日币

儿童：250日币

※路面电车全部路线1日自由乘。
※可在观光问讯处（JR长崎站内）和市内主要住宿设施购买。在电车里没有销售。

从前的外国人最佳居留地

1 哥拉巴园（长崎市）

从幕府末期到明治时期，这里作为外国人居留地来使用，是可以眺望长崎港的最佳地点。在日本最古老的木造洋房·旧哥拉巴住宅等地，可以了解到那个时期立志于西洋学派的年轻人的思想也是很棒的一种体验。

长崎的美丽教堂

2 大浦天主堂（长崎市）

创建于1865年，在法国传教士珀蒂强的指挥下建造的，位于外国人居留地的大浦天主堂。1953年被指定为国宝，是日本现存最古老的教堂。建筑中融入了西洋与日本的建筑技术及文化，在成为一道独特风景线的同时，也诉说着一段罕见的历史，是长崎县的宝贵财富。

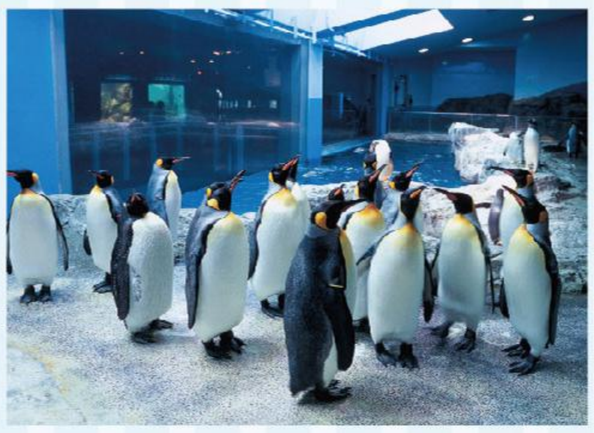
源远流长的中国文化

3 长崎灯会（长崎市）

起源于庆祝中国新年“春节祭”的“长崎灯会”。色彩艳丽的大红灯笼（中国灯笼）及各种大型艺术造型灯，为长崎的夜晚蒙上了梦幻色彩。

※仅每年春节期间。

与企鹅在海滨亲密接触



4 长崎企鹅水族馆（长崎市）

长崎企鹅水族馆是日本最大的饲养和展示企鹅的水族馆，在水族馆内你可以看到世界上十八种企鹅中的八种，约140只。在海滨区，企鹅们会走到游客眼前。您可近距离仔细观察海边沙滩上玩耍的企鹅群并一起拍照留念！

水豚饲育头数日本第一

5 长崎BIO PARK（西海市）

这里是能够看见小狨猴、松鼠猴、非洲猴等200多种动物的乐园。可以直接接触并进行“喂食”体验。

体验多国异域美食~！

长崎蛋糕（长崎市）

由砂糖、鸡蛋、面粉混合做成，最早由葡萄牙传入日本。底下的砂糖是它的特色。全手工制作，味香湿润口感美味香醇，享誉海外的特色蛋糕~！

长崎海鲜什锦汤面（长崎市）

丰富的蔬菜和美味的汤底是它魅力的所在。此外，香脆的盖浇面也是代表性的名吃。

海鲜盖饭（西海市）

使用新鲜的鱼、贝等各类西海市当季食材。春秋两季各店都可以品尝到各自的原创特色盖饭的“海鲜盖饭展”也非常有趣哦~！

感受轻松惬意的两人世界

寻找爱的标记

1 夜景中的哥拉巴园·眼镜桥的心之石（长崎市）

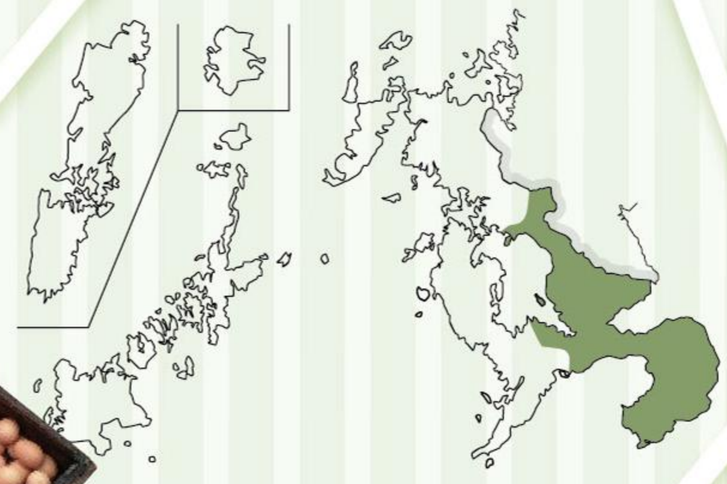
世界新三大夜景之一，“长崎夜景”是不可错过的景点。白天在哥拉巴园和眼镜桥附近发现心形石，晚上去稻佐山欣赏夜景！这样的路线怎么样？

有趣发现！

眼镜桥

02 岛原半岛·谏早·大村地区

鲜明的特色
让这里别具吸引力。



外国人喜爱的避暑胜地

1 云仙地狱（云仙市）

昭和初期，云仙作为避暑胜地吸引了众多外国人。这里的温泉非常有名，而且还是日本第一个被指定为国立公园的美丽自然景区。可以来一场地狱巡游，边走边品尝新鲜出炉的温泉美食。

温泉美食不可不尝

品种多样的温泉美食~！

※利用丰富的温泉资源自然加热。
各温泉街均有售。

享受当季的美味~！

鳗鱼（谏早市）

保留了江户时代传统特色的谏早名菜。谏早独特的调理方法烹饪味道柔软口感特别好。

岛原手延素面（岛原市、南岛原市）

经过 300 多年延续培养的挂面制作技术。请尽情享受那跐溜跐溜的顺畅感和美味的乐趣。

大村寿司（大村市）

大村市的乡土料理，在略带甜味的醋饭中加入鱼肉丝及蔬菜丝制成。这色彩缤纷形状华丽的寿司饭以前是为迎接领主凯旋而归所特制。

四季赏景最佳去处

2 仁田岭（云仙市）

春有杜鹃，夏有新绿，秋现红叶，冬遍霜雪。位于云仙山脉的仁田岭，四季分明景色怡人。

和大海一起的时光

3 出海观海豚（南岛原市）

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。这里看到海豚的几率高达99%，幸运的话还能欣赏到海豚跳跃、遨游的姿态。

寻访古朴的水之城岛原

4 岛原城（岛原市）

耸立在市中央的岛原城，是当地的象征建筑。位于正中央拥有白色墙面的天守阁内，展示了天主教等相关资料。最顶楼的展望处可尽览岛原市区风貌。

从怀旧到时尚的大变身

5 波佐见烧（波佐见町）

以陶器闻名的波佐见町。以前的制陶所变成了时尚店铺。在艺术画廊和庭院的衬托中，杂货店、咖啡店和餐厅等场所变得既复古又摩登，这样的气氛很受大家的欢迎~！

漫步泉水之都

2 涌泉庭院 四明庄·鲤鱼涌道（岛原市）

岛原自古涌水丰富有着水都之称，走在街上随处可见水道中悠游的鲤鱼，也因此被称为【鲤鱼悠游的城镇】。如果你看到了在溪水中优雅游弋的鲤鱼，那就代表你恋情也会随之展开~！

悠游自在~！

03 佐世保·平户·松浦地区

从交流的源头看世界，外面的世界好广阔~！

和洋文化交融的风景

1 寺院和教堂（平户市）

天主教会屋顶的十字架和寺院屋顶的瓦片成为一体的风景，是在最早进行海外交流的平户才能看到的景观。教堂寺庙相交织和洋文化交融。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。

有趣的采珠体验！

阿古贝采珠体验

九十九岛水族馆「海闪闪」有从阿古贝中摘取珍珠，并加工成饰品带回家的体验活动。馆内还有动物喂食、手工工坊、观察发现等科普活动，更多详情可查询官网。

※需体验费和加工费。

郑成功的出生地

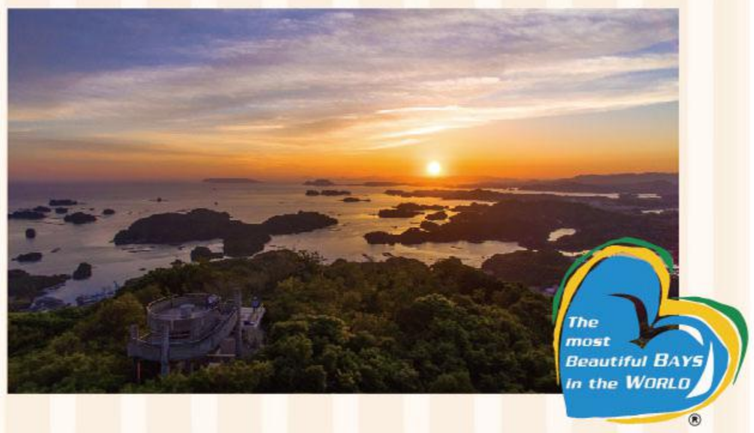
2 郑成功纪念馆（平户市）

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。

沉醉在世界最美海湾之中！

3 九十九岛~船越展望台（佐世保市）

2018年4月19日，九十九岛湾加盟「世界最美湾俱乐部」。它由大小208座岛屿组成，是日本最西端的国立公园，。



※九十九岛珍珠海洋度游览区官网
https://www.pearlsea.jp/chinese/

感受大海的乐趣！

4 九十九岛珍珠海洋度游览区（佐世保市）

你可以在宽敞的船舱内，透过宽大的窗口欣赏九十九岛的雄伟壮丽。也可一边眺望蔚蓝海岸，一边享受海上活动的乐趣！

丰富多彩的海洋生物！

5 九十九岛水族馆「海闪闪」（佐世保市）

位于九十九岛的水族馆。拥有号称日本国内最大规模的“水母交响乐厅”，十分罕见的户外大型水槽“九十九岛湾大水槽”，以及可以于海豚交流的“九十九岛海豚戏水池”。附近还有可爱的「森闪闪」动物园也不容错过~！（海闪闪&游览船）和森闪闪之间的免费接送巴士运行中！

※「海闪闪」官网 https://www.pearlsea.jp/umikirara/

能量与美味担当~！

佐世保汉堡（佐世保市）

美国海军传入当地的汉堡。现在是日本全国范围的美味。

长崎和牛（各地均有售）

美味的红肉和轻盈的肥肉相间的长崎和牛。其中柔软的肉质是平户牛的重要特征。

油炸竹荚鱼圣地（松浦市）

松浦市竹荚鱼捕获量日本第一。这里的鱼口感好，香气浓郁，品质卓越。油炸竹荚鱼尤为味美，并深受欢迎。

优美的、浪漫的去处…

3 豪斯登堡（佐世保市）

被运河包围了的欧洲美丽的街道，被花装饰了的浪漫的空间，作为约会地点定不会错。花·光·游戏·音乐·健康与美，各种各样的娱乐项目作为全家出游的话也能很好享受旅游的乐趣~！

※具体详情请见官网。©huistenbosch

中文官网 http://chinese02.huistenbosch.co.jp/

04 五岛列岛·壹岐·对马地区

蔚蓝色的大海，别具异域风情的海岸！

环境省百选海水浴场之一

1 蛤滨海水浴场(新上五岛町)

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！ 在蓝天白云和蓊郁的青山环绕下的蛤滨海水浴场，让人有身处在南国海岛度假的错觉～！

美丽教堂群 世界的文化遗产

頭ヶ島教会

江上教会

五岛地区有大约50座左右的教堂。
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。

教堂也爱大海边！

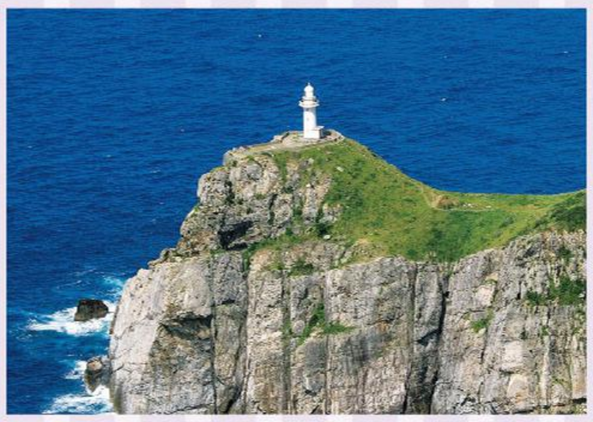
2 堂崎教堂(五岛市)

禁教令撤去4年后的1877年，被任命的弗朗诺神父和马尔曼神父慎重考虑选择了五岛。1879年，下五岛的马尔曼神父常驻奥浦村大泊，临时小教堂建立，1880年建造了最初的堂崎教堂。
现在的教堂是1908年由贝鲁神父作为宣教的据点而建造。1977年成为天主教资料馆。

被沉入东海的夕阳洗涤心灵

3 大濑崎灯塔(五岛市)

这里是日本电影「恶人」的外景拍摄地，建在悬崖绝壁上的白色灯塔。灯塔矗立在广阔的山海之间，碧蓝的海水怕打着峻峭的悬崖，壮丽的景色令人动容。



壹岐历史的神话传说

4 猿岩(壹岐市)

据说当初神明在海上创造壹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。作为壹岐的代表性景点，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。

飘洋而来的各种美食~！

五岛手延乌冬
(五岛市、新上五岛町)

传说是在遣唐使时代流传下来的乌冬面。请务必品尝日本三大乌冬之一的味道。

对马烤肉(对马市)

烤肉用的调味猪肉是对马的灵魂食物。“ 第二届九州当地美食大赛 ”中获胜的实力之味。

壹岐麦烧酒(壹岐市)

以大麦和米作为主要的原材料，然后活用了从中国传入的蒸馏方法，制作出了壹岐独特的烧酒，从16世纪沿用至今。

荡漾在这清澈纯净的海中

5 浅茅湾(对马市)

对马的浅茅湾是海湾错综复杂的里亚斯式海岸，风景在世界上也是罕见的。提供坐海划艇，融入自然中的体验。
※具体详情请见官网。http://cappa.or.jp/

神话的舞台·爱的壹岐

4 壹岐的神社巡旅(壹岐市)

在日本建国神话中有很多壹岐的神社出现。有超过150个神社，散落在岛的各处。有潮汐能量汇聚的“小岛神社”，结缘的“男岳神社”，夫妇神的“住吉神社”都是浪漫的选择~！来壹岐感受神秘的气息吧~！

浪漫的神话~！

小岛神社

男岳神社

住吉神社

长崎县观光地图

记号

- 县界
- 市郡界
- 町村界
- 高速公路
- 付费公路
- JR线
- 私铁
- 国道
- 县道
- 其他道路
- 航道
- 国定・国立公园
- 县厅
- 市政府
- 镇村公所
- 机场
- 观光名胜地
- 温泉
- 道路车站
- 城址
- 海水浴场
- 住宿设施
- 露营地
- 寺院
- 神社
- 教会
- 高尔夫场

长崎县的位置

1：265,000

长崎县 ACCESS MAP

- 西肥巴士
- 长崎县营巴士（部分西肥巴士、长崎巴士）
- 岛铁巴士
- 长崎巴士（部分交通）
- 车
- 高速轮船

※所需时间仅供参考。
※根据天气、交通情况会有变更的情况。

对马

- 1 海滨海水浴场
- 2 堂崎教堂
- 3 大濑崎灯塔
- 4 五岛手延乌冬
- 5 浅茅湾
- 对马烤肉

壹岐

- 1 寺院和教堂
- 2 郑成功纪念馆
- 3 长崎灯会
- 4 长崎企鹅水族馆
- 5 长崎BIO PARK
- 1 九十九岛珍珠海洋度游览区
- 4 九十九岛水族馆「海闪闪」
- 5 九十九岛船越展望所
- 1 猿岩
- 4 住吉神社
- 4 男岳神社
- 壹岐对马国定公园
- 壹岐麦烧酒
- 壹岐市
- 4 小岛神社
- 大浜海水浴场
- 油炸竹荚鱼
- 佐世保汉堡
- 海鲜盖饭
- 大村寿司
- 长崎机场
- 稻佐山展望台 1
- 哥拉巴园 2 1
- 1 眼镜桥
- 3 3 长崎灯会
- 长崎蛋糕
- 长崎海鲜什锦汤面
- 2 大浦天主堂
- 5 豪斯登堡
- 5 波佐见町西原地区
- 岛原铁路
- 嶋鱼
- 4 岛原城
- 3 岛原温泉
- 2 鲤鱼浦道・四明庄
- 2 仁田岭
- 1 2 1 云仙地狱・云仙温泉
- 小浜温泉・小浜足汤 5 4
- 岛原半岛国立公园
- 岛原手延素面
- 3 出海观海豚

长崎县

福冈县

佐贺县

熊本县

鸟岛

五岛市

男女群岛

五岛市

市町一览图

航空路线图

发行：长崎县观光振興課

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の20万分の1地勢図及び数値地図50mメッシュ（標高）を使用したものである。（承認番号　平18総使、第156号）

ACCESS 交通指南

航班信息

2020年2月12日起东方航空直达长崎航班将增加到每周（一、三、五）三班。

长崎机场航班

上海	中国东方航空	MU519	每周3班	1小时30分
香港	香港快运航空	UO830	每周3班	3小时

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55分
	中国国际航空	CA915	每日	1小时30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
烟台	中国联合航空	KN5975	每周2班	2小时
香港	港龙航空	KA380	每日	3小时20分
	港龙航空	KA382	每周5班	3小时20分
	香港快运航空	UO600	每日	3小时25分
	香港快运航空	UO638	每日	3小时25分
	香港快运航空	UO668	每周5班	3小时25分
澳门	澳门航空	NX806	每周4班	3小时20分

※此表仅供参考，出行前请向各大航空公司查询。

日本主要城市飞行时间

福冈出发

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

福冈机场高速巴士

九州急行巴士	福冈机场 国际线航站楼	→ JR长崎站前	约2小时10分
西铁高速巴士	福冈机场 国际线航站楼	→ JR佐世保站	约2小时20分

福冈市内JR铁路

JR九州铁路	JR博多车站	→ JR长崎站前	约2小时5分

县内交通

长崎机场有开往县内各个地区的高速巴士。

长崎机场中文网址 https://nagasaki-airport.jp/cn/access/bus.php

长崎机场公交路线

经由出岛道路 前往长崎新地、长崎站前	5 号乘车点	长崎新地 约35分钟 JR长崎站前 约43分钟
经由昭和町 前往长崎站前	4 号乘车点	JR长崎站前 约67分钟
豪斯登堡、佐世保方向	2 号乘车点	豪斯登堡 约56分钟 JR佐世保站 约89分钟
大村、谏早、 岛原（岛原铁路换乘）方向	3 号乘车点	大村站前 约14分钟 谏早站前 约47分钟 （岛原在谏早站换乘岛原铁路）

长崎县景点丰富。县内交通非常便利，轻松直到达各个景点。

豪斯登堡	JR长崎站	JR快速 SEA SIDE LINER 约1小时17分	JR豪斯登堡站
	JR长崎站前	高速巴士（长崎县营巴士） 约1小时21分	豪斯登堡
	长崎机场	安田产业汽船 约50分	豪斯登堡
佐世保	JR长崎站	JR快速 SEA SIDE LINER 约1小时45分	JR佐世保站
	JR长崎站前	高速巴士 （西肥巴士、长崎县营巴士） 约1小时25分	JR佐世保站前
平户	JR佐世保站	松浦铁道 约1小时30分	田平平户口站
	JR佐世保站前	高速巴士 （西肥巴士、长崎县营巴士） 约1小时30分	平户栈桥
谏早	JR长崎站	JR长崎本线 约32分	JR谏早站
云仙	JR谏早车站前	岛铁公交 约1小时21分	云仙温泉
岛原	JR谏早站	岛原铁道 约1小时	岛原站
五岛福江	长崎港口	九州商船高速船 约1小时25分	五岛福江
	长崎机场	ORIENTAL AIR 约30分	五岛福江 机场
壹岐	博多港口	九州邮船高速船 约1小时10分	壹岐港口
	长崎机场	ORIENTAL AIR 约30分	壹岐机场
对马	博多港口	九州邮船高速船 约2小时15分	对马 严原港口
	长崎机场	ORIENTAL AIR 约35分	对马机场
上五岛有川	佐世保港口	九州商船高速船 约1小时20分	上五岛有川 港口
	长崎港口	九州商船高速船 约1小时45分	上五岛有川 港口
	佐世保港口	五岛产业汽船高速船 约1小时40分	上五岛有川 港口
伊王岛	JR长崎站前	长崎巴士 约50分	伊王岛

※此表信息仅供参考，出行前请向各官方网站查询。

长崎官方微博　长崎官方微信　长崎旅游咨询网

(一社)长崎县观光联盟
〒850-8570 长崎市尾上町3番1号 长崎县厅5F
TEL(81)095-826-9407　FAX(81)095-824-3087
http://www.nagasakiyou.net

长崎县上海事务所
〒200336 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.shnagasaki.com.cn/
E-mail:master@shnagasaki.com.cn