

新上五岛镇 good!!

去岛上过周末
何乐而不为!!



NAGASAKI GOTO-ISLAND
Kamigoto Guide Book

新上五岛町旅游手册

在上五岛的8种相逢

相逢之一

尽享碧海白沙

五岛的海晶莹透彻，深受游客喜爱。潜水、浮潜、SUP等多彩的海上活动等您参加。



相逢之二

在大自然中放空

在一望无际的美景中欣赏壮观的日落，远离日常的喧嚣，投身于满天星斗的怀抱。



相逢之三

触碰信仰的历史

包括世界遗产头之岛天主堂在内，上五岛一共有29座教堂。让我造访这些教堂，接触信仰和祷告的历史。



相逢之四

了解日本遗产

长崎的岛屿自古以来就是连接日本本土与亚洲大陆的桥梁。上五岛现存很多反映这些历史的遗



相逢之五

品尝海岛美味

尽情品尝各种大自然的馈赠，包括新鲜的鱼虾海产、手抻乌龙面、甘古吕饼、酱烧河豚等美味。



相逢之六

挑选优质伴手礼

很多商品只有这里才能买到；很多商品的包装精美不容错过！何不买一个馈赠亲朋，或是给自己用呢？



相逢之七

令人兴奋的各种体验

可轻松参加的体验活动也是旅途中难忘的记忆。同时，制作五岛手抻乌冬面和榨山茶油等体验活动也是了解本地特产的绝佳机会。



相逢之八

多姿多彩的四季活动

上五岛每年都举办很多各具特色的民俗活动。其中秋季的神乐拥有400年以上的传统。



呈十字架形的 祷告与疗愈之岛 ——上五岛

旅行始于“这也许不错”的好奇心。从长崎往西100公里，位于五岛列岛上半部分的新上五岛町，通称“上五岛”，就充满了这样的“也许不错”。让我们背上行囊，去会一会由29座教堂和美丽大自然带给我们的疗愈时光吧。



LET'S TAKE A SHORT TRIP

一度やってみたかったダイビングが
これっきりなんて無理かも!!

一直想尝试潜水
千万别跟我说
这是最后一次...!!



相逢之一

尽享碧海白沙

上五岛拥有美丽的大海和优美的景观，是大自然的宝库。其给滨海水浴场被评为“快水浴场百选”和“日本水浴场88选”之一。除此之外，高井旅海水浴场、船崎海水浴场、三本松海水浴场等海滨胜地也都值得一游。

海水浴就来这里!



蛤滨海水浴场

有川地区 从有川港开车3分钟

这里的白沙和碧海仿佛望不到尽头。海边设有小屋，浴场开放时期提供收费淋浴服务。附近还设有野营场地和运动公园。

新上五岛町观光物产协会 ☎0959-42-0964



高井旅海水浴场

奈良尾地区 从奈良尾港开车5分钟

海岸上木屋别墅林立。宿营于此，展望眼前的碧海晴天，仿佛整片海滩都为己有。

新上五岛町观光物产协会 ☎0959-42-0964

打造一段特别的回忆

activity



高丽曾根

这座A级景点只有在夏季海况平稳时才能平安造访。海中沉睡的遗迹彷彿仍在讲述着著名的“高丽岛传说”。

水肺潜水

上五岛的海水清澈透明，海底细节清晰可辨。垂头俯望，可见水中珊瑚成林，鱼儿游弋，俨然乐园。这里环境非常适合潜水，曾多次登上专门杂志，是内行家们的潜水首选之地。

这是岛上唯一的潜水用品店。
快来上五岛潜水吧!

五岛潜水中心
Nice Buddy

新上五岛町道土井乡319
☎0959-52-4147
网站:www.nice-buddy.com

浮潜 / SUP

无边无际而又无比透明的海水定会让您感到震撼。来上五岛您不能不体验一次浮潜。

Goto Adventure Inn

新上五岛町奈良尾乡381-1
☎0959-44-1722
网站:https://gotoadventureinn.com/



相逢之二

在大自然中放松

上五岛的大部分地区都属于“西海国立公园”，大自然缔造的全方位美景是其最大的魅力所在。从展望所和公园眺望风景如画，您定会得到城市里不曾有过的感动。深吸一口新鲜空气，这就踏上海岛，尽情享受大自然吧。



深吸一口
新鲜的空气
所有的烦恼
都一扫而空！

思いっきり、
キレイな空気を
吸い込んだら
悩みなんて
ふっとんじやった！
😊

疗愈景点！



龙观山展望所

若松地区 从奈良尾港开车20分钟

海天一片蔚蓝，山峦遍满苍翠，全长522米的桁架桥——若松大桥则通体洁白。不同颜色在这里交织融会，形成令人震撼的美景。这里被认定为长崎县新观光百选之地。



相河川的萤火虫

上五岛地区

从有川港开车15分钟

每年五月中旬到六月间，岛内各地都可见到萤火虫穿梭飞舞，其中尤以相河川地区数量最多。六月上旬，相河川的萤火虫最为繁盛，带给岛民和游客以无尽的遐想。



矢坚目的黄昏

上五岛地区 从有川港开车25分钟

圆锥形的岩影与晚霞的光辉交织形成橘红色的景观。人们从四面八方赶来，只为欣赏这如画的夕阳。



漫天繁星

海岛之夜晚灯光寂寥，出行几步之遥，就到处都是观星好去处。银河当然也清晰可见。边倾听星空导游的讲解，边仰望海岛星空，此情此景必将成为您最难忘的旅途回忆。



上五岛星空夜游

仰卧在躺椅之上，
舒适地观察满天星空！

▶P22



户外活动
也很充实

OUTDOOR
※37页也有露营场的资讯哦！

有川青少年旅行村

有川地区 从有川港开车3分钟

位于蛤滨海水浴场旁边。
Re-harmo
☎0959-42-5557



▲无论孩子还是大人都能尽享户外活动的乐趣，最适合团体游客。



▶从木屋别墅眺望高井旅海水浴场，白色的沙滩和五岛滩一望无际的水平线尽收眼底。

高井旅小木屋

奈良尾地区 从奈良尾港开车5分钟

位于高井旅海水浴场旁边。
Re-harmo
☎0959-42-5557

新鱼目Fureai Land

新鱼目地区 从有川港开车30分钟

从这里去附近的玛格丽特度假酒店泡汤，当日可归。新上五岛町振兴公社
☎0959-55-2628



▶户外活动就来这里，包您玩一整天都不会腻。

在温泉里放松身心

relaxation



奈良尾温泉中心

奈良尾地区

入浴时间 13:00-19:00
☎0959-44-0117

※请事前确认入浴时间。

奈良尾温泉中心位于可俯瞰奈良尾港的高台之上，是一座可一览五岛滩碧海的展望浴场。欢迎您来此解除旅途的疲劳。



足汤“Goyukkuri”

奈良尾地区

观光商工课
☎0959-53-1131

这所足汤位于奈良尾港码头旁边，汤温40℃左右。脚放进去片刻，整个身体都会慢慢变暖。推荐您驱车的休息时间里或候船等待时来此放松片刻。



五岛列岛度假酒店 玛格丽特

新鱼目地区 从有川港开车25分钟

当日往返入浴 11:00-15:00
☎0959-55-3101

本酒店设有天然温泉，提供当日往返入浴服务。



是怎样的心情
怎样的笃念
让他们将石块层层堆积?

どなた様も、
どなた様も、
この石を積み上げたい
ですらう。

相逢之三

触碰信仰的历史

禁教令下，250年间，基督教徒承受了残酷的迫害。雨过天晴后，他们纷纷踊跃捐款，兴建了许多教堂。分布于新上五岛町的29座教堂，就是他们坚守信仰、虔诚祷告的明证。

上五岛的代表性教堂



经年累月的堆砌，造就了这座信仰圣殿。石墙间荡漾的祷告，倾听着当年信仰的笃诚。

头之岛天主堂 世界文化遗产 国家指定重要文化财产

有川地区 从有川港开车20分钟 MAP 1

对基督徒的迫害结束后，信众们重返故岛，并在附近采集砂岩，砌建了这座日本罕见的石造教堂。与其厚重的外观截然不同，教堂内部的造型屋顶上绘有花纹图案，营造出温馨宁静的氛围。第一代头之岛天主堂为木造，落成于1887年。现教堂于1910年施工，1919年建成。



2018年7月，“长崎与天草地方的潜伏基督徒相关遗产”被登录为世界文化遗产。新上五岛町包括头之岛天主堂在内的“头之岛聚落”也是该遗产的构成部分之一。

参观头之岛天主堂需事先预约

参观日之前请联络

长崎与天草地方的潜伏基督徒相关遗产 旅客服务中心

邮编850-0862 长崎市出岛町1-1-205(出岛码头2楼)
☎ 095-823-7650
传真 095-895-9690
服务时间 9:30-17:30
推荐您在网站事先预约!
<http://kyoukaigun.jp>



参观日当天请联络

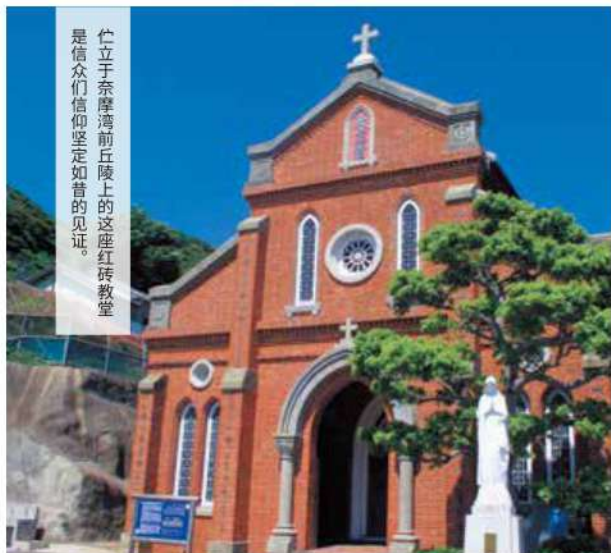
头之岛聚落 旅客服务中心

邮编857-4102 新上五岛町友住乡744(上五岛机场内)
☎ 0959-42-8118
服务时间 9:00-17:00

参观日之前和参观日
当天的联络方式不同，
不要弄混哦!



铁川与助设计修建的教堂



伫立于奈摩湾前丘陵上的这座红砖教堂是信众们信仰坚定如磐的见证。

青砂之浦天主堂 国家指定重要文化财产

上五岛地区 从有川港开车20分钟 MAP 2

1878年时，这里只不过是一个很小的集会场所。后来，大崎神父从外国调集来原文图书，亲自指导设计施工，于1910年，建成了现在的教堂。教堂风格正统而又匠心独具，是铁川与助砖造教堂中的初期作品。您现在看到的是第三代教堂建筑，它于2010年迎来了献堂100周年的纪念活动。

the great architect



教堂建筑之父
铁川与助



1879年，铁川与助出生于现新上五岛町新鱼目地区。小学毕业后，因家业为木匠，铁川也开始了木匠学徒生涯。在此过程中，他与法国人佩卢神父相识，并于1899年首次设计建造了一座教堂。此后，他连续建设了冷水教堂、青砂之浦天主堂和大曾教堂，并耗时十年，于1919年完成了在日本十分罕见的石造教堂——头之岛天主堂。铁川一生设计并修建了大量教堂，这些教堂结构与理念浑然一体，是日本近代建筑史上的杰作。尽管如此，铁川与助一生都是佛教徒。



大曾教堂 县指定文化财产

上五岛地区 从有川港开车15分钟 MAP 3

1879年建成的木造大曾教堂于1916年焕然一新，被改建成一座砖造教堂。八角形圆顶钟楼和双色砖墙是本教堂的独有特征。



冷水教堂

上五岛地区 MAP 4

1907年冷水教堂落成之前，信众要坐船到对岸的青砂之浦天主堂参加弥撒。现在，冷水教堂是青砂之浦教堂的兼管教堂。它也是铁川与助作为建筑师设计施工的首座教堂。



举世瞩目的
上五岛
教堂群》

鲷之浦教堂
卢尔德圣母像



曾根教堂

新鱼目地区 MAP 11

1881年创立，1966年现教堂落成。这里东临五岛滩，可观朝阳，西望东海，能赏落日。



鲷之浦教堂

有川地区 MAP 15

鲷之浦教堂创建于1881年，曾是上五岛的传教中心。原教堂于1903年拆毁重建。现教堂建于1979年。旧鲷之浦教堂钟楼所用砖材中，部分使用了长崎浦上天主堂遭核爆后残留的红砖。



米山教堂

新鱼目地区 MAP 5

这座教堂位于中通岛北端，据传其第一代建筑在1889年就已存在。1903年，第二代教堂完成。现在您看到的这座建筑修建于1977年。



江袋教堂

新鱼目地区 MAP 8

1882年创立，原是长崎县现存最老的一座现役木造教堂，但不幸于2007年2月因火灾焚毁。后来，人们以残存梁柱为基础对其实施了修复。修复于2010年5月完工，并举办了献堂仪式。



丸尾教堂

新鱼目地区 MAP 12

1899年这里曾是一个集会场所。1928年建成第一代教堂。1972年教堂重建于现在地点，并以此为中心成立了丸尾教会。



旧鲷之浦教堂



仲知教堂

新鱼目地区 MAP 6

1932年仲知教堂取代江袋教堂成为教区的主教堂。现在的教堂于1978年修建完成。其彩绘玻璃十分精美，令人百看不厌。



小濑良教堂

新鱼目地区 MAP 9

这座小教堂修建于1951年。它位于山茶树环绕的大自然中，少有装饰，十分简朴。



青方教堂

上五岛地区 MAP 13

这座教堂具有上五岛地区天主教中心的职能。教堂于1975年祝圣，2000年迁到现址。



猪之浦教堂

上五岛地区 MAP 16

猪之浦教堂是真手之浦教堂的兼管教堂。其前代建于1947年，后因破败老化，于1989年重建。



赤波江教堂

新鱼目地区 MAP 7

赤波江教堂始建于1884年。现教堂建筑于1971年祝圣。教堂内部装饰不多，造型朴素。



大水教堂

新鱼目地区 MAP 10

此教堂位于当地山中，创立于1881年。其新教堂修建于1985年，内部装饰有美丽的彩绘玻璃和雕刻。



迹次教堂

上五岛地区 MAP 14

首代迹次教堂建于1914年，第二代建于1932年，现教堂则建于1984年。从教堂俯望，可以看到横跨折岛和柏岛的上五岛海上石油储备基地和大曾教堂。



烧崎教堂

上五岛地区 MAP 17

烧崎教堂脚下就是蜿蜒曲折的海岸线。1914年这里成立了传教学校，但一直到1950年，才建成首代教堂。1969年现烧崎教堂落成。



真手之浦教堂

上五岛地区 MAP18

据传,1910年左右国道旁边的新禧馆成为了此地的信仰中心。真手之浦教堂于1956年落成。现教堂于2010年12月重建完成。



佐野原教堂

有川地区 MAP19

这座教堂位于中通岛中央山区,当年信众们耗时三年以求购得这块土地。1950年,临时教堂率先建成。1963年,现教堂落成,信众们的多年夙愿终告实现。屋顶上画着十字架。



大平教堂

若松地区 MAP20

1892年,第一代大平教堂落成。1958年现教堂落成。教堂内部从两侧延伸至天花板的曲线内饰独具特色。



有福教堂

若松地区 MAP21

这是一座伫立于海边,远离人烟的小教堂。教堂初建于1927年,扩建于1974年。



船隐教堂

有川地区 MAP22

1927年,信众购买民宅作为教堂,后因腐朽老化,遂于1956年新建立了第二代教堂。第二代教堂于1974年改建。现教堂位于中通岛东侧视野开阔的路边。



中之浦教堂

若松地区 MAP23

这座木造教堂建成于1925年。1966年,教堂增建了高钟塔,这在木造教堂里十分罕见。教堂地处海边,远观时其屋影倒映入海,故也被称作“水镜教堂”。



若松大浦教堂

若松地区 MAP24

若没有外饰的十字架,您甚至可能会以为这只是一座普通民居。1926年,休哲神父为此地祝圣。1945年后的数年间,信众们将此民宅作为教堂,堂内祭坛上摆放着他们手制的玛丽亚像。



滨串教堂

奈良尾地区 MAP25

据说,1899年祝圣的首代滨串教堂是靠捕鲸所得资金修建的。1966年现教堂落成。伫立于附近渔港的希望圣母像仿佛守护着进出港的渔船,令人印象深刻。



土井之浦教堂

若松地区 MAP26

大曾教堂兴建新教堂之际,将其原木造旧教堂迁移至此。教堂于1918年祝圣。1939年和1998年分别实施了大规模修缮。



高井旅教堂

奈良尾地区 MAP27

这座教堂毗邻高井旅海水浴场。1938年,大约100名隐藏基督徒于此重皈天主教。1961年教堂落成。



桐教堂

若松地区 MAP28

1897年,桐堂区在五岛中部成立,成为这里的宗教中心。现教堂落成于1958年。从若松大桥可以看到它的红色屋顶。



福见教堂

奈良尾地区 MAP29

福见教堂所在的福见地区,其居民几乎都是天主教徒。1882年这里首建木造教堂。1913年,现在的红砖教堂落成。

上五岛天主教堂巡礼地图

岛上教堂各有特色,光是看看也很有意思哦!



- 米山教堂 5
- 仲知教堂 6
- 赤波江教堂 7
- 江袋教堂 8
- 小濑良教堂 9
- 大水教堂 10
- 曾根教堂 11

- 冷水教堂 4
- 青砂之浦天主堂 2
- 丸尾教堂 17
- 头之岛天主堂 1

- 青方教堂 13
- 大曾教堂 3
- 迹次教堂 14
- 猪之浦教堂 16
- 烧崎教堂 17
- 大平教堂 18
- 有福教堂 21
- 若松大浦教堂 20
- 土井之浦教堂 26
- 桐教堂 28
- 基督洞窟
- 船隐教堂 22
- 中之浦教堂 23
- 滨串教堂 25
- 高井旅教堂 24
- 福见教堂 29
- 奈良尾地区
- 有川地区
- 新鱼目地区
- 鲷之浦教堂 15
- 佐野原教堂 19
- 真手之浦教堂 18



若松大浦教堂玛丽亚像



滨串教堂希望圣母像



中之浦教堂卢尔德玛丽亚像

小镇的各个角落都能看到慈爱的圣母像



check!

基督徒洞窟

明治时代初期(约140年前),五岛地区开始镇压基督徒。为了逃避迫害,曾有四家八口人选择藏身于这个只有乘船才能抵达的崖壁洞窟之中。后来,他们因为篝火被渔夫发现而被捕,承受了水刑等严刑拷问。每年秋祭,此都会举办弥撒以赞颂他们的坚定信仰。



针孔洞(Harinomendo)

这块岩礁位于基督教洞窟附近的海角处。“hari”意为针,“mendo”是五岛方言,意为洞穴,合并就是针孔洞之意。人们关注这块岩礁,是因为其洞穴形状看起来好像圣母玛利亚怀抱幼年耶稣的剪影。

church stamp 盖印各个教堂的印章,作为您巡礼的纪念



能来这里真好。

五岛基督教信仰史

基督教首传五岛是在1566年。当时，第19代五岛领主宇久纯尧受洗并大力推广基督信仰，但随着禁教令的发布，许多信徒为了躲避迫害，选择成为潜伏基督徒。

从1797年开始，约有三千名信徒为追求信仰自由，从海外地区迁居五岛。此后，他们在幕府的持续迫害和边境贫苦生活的双重压力下，一直坚守信仰。1873年禁教令解除后，信徒们开始在岛内各地兴建教堂。

教堂建筑的基础知识

尖塔/钟塔

细长的尖塔常见于哥特式教堂。钟塔常建于教堂的两侧。

玫瑰窗

教堂正面嵌有彩绘玻璃的小圆窗。

基督像

教堂入口处有基督像或玛丽亚像迎接教徒。

卢尔德

教堂旁的小泉，重现圣母显灵之地法国卢尔德的泉水。



五岛基督教年表

布	1549年	传教士方济·沙勿略登鹿儿岛（基督教传来）
	1550年	沙勿略开始在平户传教
教	1563年	五岛领主宇久纯定请求耶稣会派遣医师（五岛与基督教的初次接触）
	1566年	传教士阿尔梅达和洛伦索开始在五岛传教
期	1567年	宇久纯定之子宇久纯尧受洗
	1587年	丰臣秀吉发布禁教令和传教士国外驱逐令
	1597年	二十六圣人于长崎西坂之地殉教（二十六圣人之一五岛约翰也于此时殉教）
迫	1614年	幕府在全国发布禁教令
害	1624年	传教士卡里斯托以及教徒保罗金左卫门、米迦勒乌居基之丞于五岛殉教
期	1637年	岛原天草之乱爆发
	1644年	日本国内最后一位神父小西曼乔殉教
潜	1790年	基督徒在长崎浦上被捕（浦上镇压开始）
	1797年	外海地区居民开始移居五岛
伏	1858年	幕府与欧美各国签订修好通商条约，宣布停止踏绘措施
期	1864年	大浦天主堂落成
	1865年	浦上村教徒造访珀蒂让神父，潜伏基督徒始被发现（信徒发现）
	1868年	新政府再禁基督教，并开始镇压五岛的基督徒（久贺岛42人殉教）
复	1873年	基督教解禁
活	1879年	铁川与助诞生
期	1881年	布雷尔神父抵达上五岛地区就任，开始以鲷之浦教堂为中心传教



教堂参观礼仪

参观教堂时请一定要遵守相关礼仪。

1. 教堂是神圣之所，参观时请保持安静。
 - 教堂举行婚礼或葬礼等仪式时请勿参观。
 - 参观时请保持肃静，如您带儿童前来，请留意让儿童保持肃静。另外请勿使用手机。
 - 如您见到有人正在祷告，请安静参观，或暂不进入教堂。
2. 禁止进入圣坛和乐廊（二楼）。
 - 圣坛安放有祭坛和读经台，乃至神圣之所，切记绝对不可进入。
 - 被称作“乐廊”的二楼部分可能老化危险，请勿进入。
3. 教堂内禁止拍照、饮食、吸烟。
 - 教堂内禁止拍照，如您要于出版物刊登照片，请先获得天主教长崎总教区的许可。
 - 教堂内不能饮食（包括瓶装饮料）和吸烟。
4. 请勿随意触碰教堂内外的物品。
 - 教堂内的圣经或礼文书可能是教徒的私人物品，请不要随意触碰。
 - 教堂的钟是通知教徒祷告时间的重要工具，请勿私自撞钟。
 - 教堂入口处的“圣水盆”中装有神父祝福过的“圣水”，是教徒洁身之用，请不要当作烟灰缸。
5. 请脱帽，请穿著得体的服装。
 - 在教堂内请脱帽。
 - 请不要穿著暴露身体的服装。

相逢之四

了解日本遗产

长崎县的岛屿地处日本本土与亚洲大陆之间，自古以来就是海上的交通要冲，在日本的对外交流史中扮演了重要的角色。这些岛屿与朝鲜半岛和中国大陆的关系尤其密切。壹岐在弥生时代是日本的对外交流窗口；五岛曾经是遣唐使赴唐途中的必停之港；对马则在中世纪以后垄断了日本与朝鲜王朝的外交活动，并因中转贸易而繁盛一时。这些岛屿地处边陲，历史上融合与冲突不断上演，但两岸人民的交流非但从未中断，反而更加频繁密切。这样的地点在日本十分稀有，这些岛屿也因此一稀有特质而获选为“日本遗产”。



日岛的石塔群

70座以上的墓碑和墓石伫立于这个中世纪古塔群中。建造石塔的石材来自五岛以外的地区，比如若狭湾、神户的六甲山，以及阿苏山等。由此可见日岛以前曾是一个海上贸易基地。



山王山

传法大师最澄出使唐朝时，曾在这里祈祷航海平安。后来他安全返回，遂于此地开山建寺。位于山腰的二之宫遗址中有一洞窟，中世纪以后总有铜镜供奉其中。其中一些铜镜来自中国宋朝，印证了此地与亚洲大陆交流的历史。



船缆石、姬神社遗址

新上五岛町内分佈着遣唐使候风之地以及遣唐使曾祈祷航海安全的神社等史迹，具体包括：姬神社遗址、青方神社、船缆石、姬神社、金帆濂、三日之浦、御船样等。这些史迹印证了遣唐使与亚洲大陆交流的历史。

国家选定重要文化景观 Our Treasure Cultural Landscapes to future generations



【北鱼目地区】立串至津和崎地区

北鱼目地区位于新上五岛町北部，地形南北狭长，山峦陡峻，直连大海。为了适应这恶劣的地理条件，这里的村落自然而然地分成了农业和渔业两种形态，互相对称，十分独特。本地生活高度依赖甘薯，其栽培、保存、加工（甘古吕饼）都有特色。

2012年1月24日获选



【崎浦地区】江之滨、赤尾、友住、头之岛地区

崎浦地区（赤尾、江之滨、友住、头之岛）位于新上五岛町东部，地区内有许多采石场遗址。当地村落中居住着许多石匠。人们生活的方方面面，包括脚下的台阶和居住的房屋，都用到了五岛的本地石材，此地也因此形成了独特的景观。

2012年9月19日获选

一个小镇里有两个以上的文化景观获选是十分罕见的事情。



了解历史 旅途更添趣味

歴史を知ると 旅がもっと おもしろくなった

相逢之五

品尝海岛美味



Pickup!



历史孕育的精品美食 五岛手抻乌冬面

从中国传来的面文化在五岛独自进化，形成了今天的“五岛乌冬面”。五岛乌冬面只在五岛以手工方式制作，数量稀少，因此被称作“梦幻乌冬面”，是日本三大乌冬面之一。面上涂有本地出产的山茶花油，过喉顺滑。面条虽细却弹性十足，锅煮也不易吸水过多，因此在五岛，人们往往采用“地狱炊”的方式食用。这种吃法虽然简单，却是五岛餐桌不可或缺的一道美食。



飞鱼

盐腌飞鱼是绝佳的下酒菜。飞鱼高汤则是五岛乌冬面的最佳搭配！



酱烧河豚

酱烧河豚被称作“Kattoppo”，是一道历史悠久的乡土料理，做法是把河豚的内脏掏出，只留下鱼肉，然后把酱和姜等塞入鱼腹，烤制食用。



甘古吕饼

这是把甘薯煮熟晒干后和糯米捣在一起制成的甜点。可以冷藏，最适合伴手礼带回。吃的时候切成薄片，稍微烤一下即可。



海鲜与海产

活蹦乱跳，比哪都新鲜，来五岛不能不尝。除了鲜鱼以外，鱼糕等各种加工品也都美味无比。



五岛手制冰淇淋

岛内冰淇淋店自制冰淇淋，旅行累了就停下来歇歇，尝一个吧。



本格芋烧酎“五岛滩”

“五岛滩酒造”是五岛列岛第一家酒厂，这里酿造的芋烧酎采用本地出产的甘薯为原料精酿而成，略有果味，味美易饮。



鲸鱼料理

五岛曾经捕鲸业兴盛，其中有川地区的捕鲸历史尤其悠久。多种多样的鲸鱼料理作为饮食文化传承至今。



纸胶带 上五岛Kanon

这种纸胶带以岛上教堂的花窗玻璃为题材，花色可爱，馈赠他人自不必说，自己使用也会爱不释手。

每个都想要！



相逢之六

挑选优质
伴手礼

Ami-go和Mikoto的糖果做好了哦！



Ami-go & Mikoto糖果

Ami-go和Mikoto是上五岛的官方吉祥物，以他们命名的糖果中含有五岛海盐，两种味道全新登场。

味道就不用说了，包装我们也是下了很大的功夫！

盐腌飞鱼

五岛乌冬面商“虎屋”开发的“从此处”系列鱼酱之一。自家制海盐和本地捕捞的飞鱼，以及山茶油的美味都浓缩在这一瓶之中。



芋烧耐“教会之岛”

五岛滩酒造新推出了最适合伴手礼的小瓶商品(300ml)。

山茶花油

五岛是有名的野山茶生长地。这里出产的山茶花油品质优异，对头发和皮肤具有显著的美容效果。



美女椿系列

以山茶花油为原料开发的系列日用化妆品。其中乳液和化妆水保湿性高，具有柑橘香气。



山茶木工艺品

五岛野生山茶木制成的珍贵木工艺品。

失竖目驿站卖的“盐味冰淇淋”甜里带咸，引无数吃货流口水喔！



本中心售卖新上五岛町出产的各种特产，并提供旅游咨询服务！

新上五岛町观光物产协会
新上五岛町观光物产中心

营业时间 8:30-17:00(元旦休息) 咨询 ☎0959-42-0964



我们也出租自行车哦

从有川港步行1分钟

相逢之七

令人兴奋的各种体验

各种体验活动全需预约。预约请及早哦。

1 五岛手抻乌冬面制作体验

“五岛手抻乌冬面”的历史可上溯到遣唐使的时代。您可体验用传统技法制作手抻乌冬面。您做好的面我们可以事后邮寄到您的府上。

- 地点：船崎乌冬传承馆(新上五岛町船崎乡497)
- 期间：全年(盂兰盆节、岁末年初休息)
- 时间：180分钟
- 休息：不固定
- 人数：2人以上
- 预约截止：2天前
- 营业时间：9:00-17:00
- 费用：成人(中学生以上)3,000日元/儿童2,200日元
- 备注：请穿耐脏的衣服参加。邮寄需另付邮费。



2 山茶花油榨油体验

山茶油是新上五岛町的特产，具有出色的保湿效果。您可体验从碾碎种子到榨油的一整套流程。

- 地点：山茶体验工房(新上五岛町小串乡1071-2)
- 期间：全年
- 时间：60分钟
- 休息：8/13-8/16、12/29-1/3
- 人数：2-20人
- 预约截止：2天前
- 营业时间：9:00-16:00
- 费用：成人(高中生以上)2,300日元/中小学生1,300日元
- ※另需材料费(山茶果实)。



3 海岛瑜伽体验

在上五岛几个景色优美的绝佳地点体验瑜伽。您可根据季节和时间带选择想去体验的地点。

- 地点：新上五岛町内的寺庙、私人场馆、蛤滨海滩(春天到秋天)等地(请预约时告知)
- 期间：佛寺瑜伽、私人瑜伽 全年/海滩瑜伽 3到10月
- 时间：60分钟
- 人数：佛寺瑜伽、海滩瑜伽 1-10人/私人瑜伽 2人
- 预约截止：前一天
- 营业时间：9:00-12:00/15:00-19:00
- 费用：佛寺瑜伽1,500日元/海滩瑜伽3,500日元/私人瑜伽4,800日元
- 备注：限无运动限制的人士参加。请穿著适合运动的服装参加。



4 海岛蜡烛制作体验

往玻璃杯中倒入彩沙和贝壳等小部件，制作透明的果冻一样的蜡烛。这就做一个世界上独一无二的蜡烛，当作旅行的纪念或是赠与亲朋吧！

- 地点：Old Fellow Company(新上五岛町七目乡56-6)
- 期间：全年
- 时间：60分钟
- 人数：1-5人
- 预约截止：前一天
- 营业时间：9:00-12:00/15:00-19:00
- 费用：2,000日元
- 备注：小部件另收费。



小孩子也能轻松制作！

5 烤飞鱼体验

飞鱼是五岛列岛的特产，用飞鱼可以制作香浓的优质高汤。遵循传统制法，用炭火烤制飞鱼这一高级食材。

- 地点：有限会社Hatashita(新上五岛町小串乡1299-9)
- 期间：1到8月、10/15-11/30
- 时间：120分钟
- 休息：星期六、日、法定假日
- 人数：1-10人
- 预约截止：一周前
- 营业时间：8:00-17:00
- 费用：4,800日元/1人(含邮费)
- 备注：请穿耐脏的衣服(推荐长袖)参加。阖家参加时，小学生以下的儿童免费。



报名及咨询

新上五岛町观光物产协会 ☎0959-42-0964 传真 0959-42-0967 电邮 kamikan@beach.ocn.ne.jp

多姿多彩的四季活动



春

平均气温

三月 (11.9°C) / 四月 (14.2°C) / 五月 (18.9°C)
 春天的前半段还是有些冷，但到了五月份白天会热到流汗。推荐您多备衣物，适时调节更换。

看什么

龙观山展望台(樱花) 三月下旬
 头之岛基督教墓地(松叶菊) 五月中旬
 中之浦教堂卢尔德(野玫瑰) 五月下旬

春季的鱼

三线矶鲷、鲷鱼



萤火虫之乡相河川

相河地区因遣唐使曾在这里候风启航而闻名，同时也是上五岛萤火虫最多的地方。夜间，源氏萤火虫和公主萤火虫飞舞缤纷，令人心醉。

上五岛地区 五月下旬到六月上旬



夏

平均气温

六月 (22.3°C) / 七月 (28.3°C) / 八月 (29.1°C)
 岛上的夏天非常热！请一定要准备好帽子和防晒霜等防晒工具。梅雨时节开往五岛的船上可能空调过冷，请带一件披到身上的衣物。

看什么

高井旅海水浴场(海龟产卵地)
 蛤滨的文殊兰

夏季的鱼

竹荚鱼



蛤滨游玩日

白色的沙滩和望不到尽头的浅海，蛤滨海水浴场开海了。沙滩抢旗、香蕉船、蒙眼砍西瓜……多姿多彩的活动宣告夏季的到来。

有川地区 七月中旬

秋

平均气温

九月 (24.7°C) / 十月 (20.8°C) / 十一月 (13.8°C)
 受盛夏影响，前半段酷暑依旧，阳光炽热。进入后半段后，夜间会觉得微凉。建议您准备稍厚一些的衣物以备夜间披用。

看什么

烤飞鱼
 矢竖目的夕阳

秋季的鱼

大尾鲈



五岛神乐

上五岛的神乐有四百年以上的历史，是上五岛风土孕育的独特文化。每到秋天，几乎所有神社都有热闹的神乐表演。这是一种在两张榻榻米大小的木板上表演的舞蹈，动作缓急有致，特色鲜明。

※定期祭祀时有神乐舞蹈表演。
 ※神乐舞蹈在祭祀期外也可观赏。

町内各神社 十月上旬到十一月下旬



冬

平均气温

十二月 (9.1°C) / 一月 (6.8°C) / 二月 (8.2°C)
 冬天出乎意外地冷，风大的日子也多，体感温度会比实际温度更冷。请做好防寒措施，并注意渡轮的营运情况。

看什么

米山展望台(观星点)
 赤崖海岸(观星点)
 有川港码头(观星点)

冬季的鱼

斑魮



教堂周 in 上五岛教堂音乐会

连续六个夜晚，专业音乐家演奏的古典音乐在不同教堂上演。灯火辉煌的教堂里回荡着管弦乐的旋律和庄严的圣歌声，上五岛的圣诞节就这样提前开始。

町内六所教堂 十二月中旬



每年十二月初开始，大约一个月间，教众手制的彩灯都会在岛内各个教堂辉映。这一景色已于2012年8月入选“日本夜景观遗产”。圣诞期间，让我们共同欣赏这色彩斑斓的霓虹盛宴吧。圣诞期间，让我们共同欣赏这色彩斑斓的霓虹盛宴吧。



热情好客的导游将向您介绍可以轻松完成的旅行路线!



上五岛星空夜游

成人4,000日元、儿童2,000日元



前往头之岛的途中有一个小广场，广场设有展台，在这里您可仰卧在躺椅之上，边聆听星空向导的讲解，边观察星空。之后还可使用双筒望远镜自由观察。

【举办日期】星期三、五、六（岁末年初等除外）
【人数上限】16人 【报名截止】活动前一天17点。
【报名】

上五岛星空夜游（JTB网站）
https://opt.jtb.co.jp/kokunai_opt/p/p1057402/
【咨询】
新上五岛町观光物产协会 ☎ 0959-42-0964



五岛列岛基督教物语 上五岛篇

费用请事先确认 当地观光导游带您游览



轻松周游上五岛。上下午各一班供您选择。

两小时内轻松周游上五岛主要教堂。上午出发和下午出发虽然路线不同，但都以“五岛乌冬面之乡”为起点和终点，方便您就餐休息。

【举办日期】星期四、五、六、日 ※费用请事先确认。
【最少参加人数】2人 【报名截止】出发3日前
【报名及咨询】

新上五岛町观光物产协会
☎ 0959-42-0964 E-mail: kamikan@beach.ocn.ne.jp
邮编 857-4211 长崎县南松浦郡新上五岛町有川乡 428-31

若松瀬戸/基督教洞窟巡航



基督教洞窟位于距若松港约10分钟之处，只有乘船才能前往。明治政府镇压基督徒时，附近教徒曾在这里藏身。在此以若松瀬戸（海峡）为舞台的海上之旅中，您可一边欣赏次第映入眼帘的教堂，一边尽享巡航之乐。

※要了解集合地点和路线内容请先垂询。

【人数上限】6-12人 【报名截止】前日傍晚

【咨询】
祥福丸 ☎ 0959-44-1762 Setoshio ☎ 0959-46-2020
游食馆 ☎ 090-8661-0484 Katerina ☎ 090-3324-3044

五岛列岛基督教物语 纵断巡航篇

成人12,000日元、儿童10,000日元 当地观光导游带您游览



巡游上五岛和下五岛的相关文化遗产。

搭乘海上出租车，自由游览五岛列岛各地的教堂建筑和基督教相关遗产，这就是“纵断巡航篇”。当地导游与您同船，为您提供详细讲解。本路线有上五岛出发和下五岛出发两条路线。

【举办日期】星期六、日、法定假日
【最少参加人数】2人 【报名截止】出发3日前
【报名及咨询】

五岛自动车株式会社（五岛巴士观光课）☎ 0959-72-2173
邮编 853-0015 长崎县五岛市东滨町 1-2-1



有川地区 arikawa area

有川地区是上五岛的主景区
有世界遗产“头之岛聚落”等诸多景点

美味餐厅推荐

- Kamome亭** 午餐、晚餐、五岛牛 **餐厅**
新上五岛町有川乡2427-11 ☎0959-42-5577
- 游面三味** 五岛乌冬面、定食 **饭馆**
新上五岛町有川乡428-31 ☎0959-42-0680
- 侏洪园** 烤肉 **饭馆**
新上五岛町有川乡587 ☎0959-42-0012
- Iroha鮓** 寿司、海鲜盖饭 **饭馆**
新上五岛町有川乡700-12 ☎0959-42-0168
- 骑士II** 烤肉、内脏锅 **饭馆**
新上五岛町有川乡700-5 ☎0959-42-2941
- Kashu kashu** **饭馆**
新上五岛町有川乡740-24 ☎0959-42-3999
- 扇寿** 日料、鱼、酱烧河豚 **饭馆**
新上五岛町有川乡1613-1 ☎0959-42-3131
- 面's Hamasaki** 五岛乌冬面、定食 **饭馆**
新上五岛町有川乡2427-16 ☎0959-42-3388
- 味彩** 日料 **饭馆**
新上五岛町有川乡2610-3 ☎0120-24-3765
- 竹醉亭** 五岛乌冬面 **饭馆**
新上五岛町七日乡57 ☎0959-42-0650
- Umaka亭** 拉面 **饭馆**
新上五岛町七日乡1028-5 ☎0959-42-0642
- 松乃家** 定食、什锦面、什锦干面 **食堂**
新上五岛町有川乡700-2 ☎0959-42-1056

有川地区以前
捕鲸业非常兴盛!



🏰 教堂 🏠 住宿设施



鲸宾馆博物馆

此博物馆位于有川港码头内，在馆内您可通过展板和影像了解到本地区从江户时代到近代的捕鲸历史。



海童神社

有川地区以前捕鲸活动非常兴盛，这座海童神社的鸟居，就是用鲸鱼的颌骨制成的。



蛤滨海水浴场

这是上五岛首屈一指的海滩，水浅浪静，风光怡人。夏季这里有商店营业，还有淋浴设施供游客使用。
▶P5



有川港码头

这里是海岛的对外门户，来自佐世保港和长崎港的船只停靠于此。



这是只有本地人才知道的秘境。风平浪静时美景无边，引人窒息。其海面不远处的“源五郎岛”又被称作“狮子岛”。

HAMANNA海滩

基督教墓地

这是头之岛村落的基督徒墓地，建于一片沙地之上。每年五月中下旬，粉色的松叶菊在这里绚烂绽放。



去头之岛天主堂
需要事先预约喔~!



头之岛天主堂

日本少有的石造教堂，坐落于世界遗产“头之岛村落”之中。参观需事先预约。▶P9



坂本龙马结缘广场

坂本龙马在长崎组建了日本第一家贸易公司“龟山社中”。该公司所属的帆船“Wild Wave”遭遇风暴，于潮崎触礁。这座雕像就是为了纪念在此次事故中牺牲的年轻志士们而修建的。



HAMANNA海滩
民宿潮骚
丝
时愉亭
含早餐3,300日元的旅馆
GOTO BASE

崎浦的五岛石村落景观
崎浦地区曾是五岛石材的产地。本地人生活的方方面面，包括脚下的台阶和居住的房屋都用到了五岛石。这里也因此形成了独特的景观。如果您喜欢传统风格的小巷，一定会疯狂地爱上这里。



五岛乌冬面之乡

五岛乌冬面之乡就在“乌龙茶屋游面三味”和特产店“观光物产中心”旁边。



欢迎您来品尝
Kamome亭
的推荐午餐!



悼念同志之死的龙马像

虽然坂本龙马是否真的来过上五岛一事众说纷纭，但司马辽太郎所著的历史小说《龙马行》中，确实描写了龙马悼念罹难同志之事。何不在相同的地点遥望大海，想像一下龙马当时的心情呢？另外，双手合十的龙马像全日本只此一处。



- Hayashi** 什锦面、什锦干面 **食堂**
新上五岛町有川乡2616-1 ☎0959-42-3824
- Yamachan** 烧鸟 **居酒屋**
新上五岛町有川乡590-4 ☎0959-42-0784
- Shi喜** 鱼 **居酒屋**
新上五岛町有川乡700-1 ☎0959-42-0933
- 海乐** 鱼 **居酒屋**
新上五岛町有川乡899-5 ☎0959-42-0715
- 满** 鱼、酱烧河豚 **居酒屋**
新上五岛町有川乡2618-2 ☎0959-42-0319
- 绘衣琉** **居酒屋**
新上五岛町有川乡2679 ☎0959-42-2360
- 花菜丸** 海鲜、鱼 **居酒屋**
新上五岛町七日乡1030-9 ☎090-4584-4164
- Tsukumo** 烧鸟 **居酒屋**
新上五岛町有川乡701-14 ☎0959-42-1022
- George House** 披萨 **酒吧**
新上五岛町有川乡2599-1 ☎0959-42-2686
- Tana Cafe** 简餐、蛋糕 **咖啡厅**
新上五岛町有川乡950-3 ☎0959-42-3805
- 来柠亚** 午餐 **咖啡厅**
新上五岛町有川乡2484-5 ☎0959-42-0785
- Ranburu** 早餐、简餐、咖啡 **咖啡厅**
新上五岛町有川乡2716 ☎0959-42-2120
- Hamaguri Deck** 咖啡、简餐 **咖啡厅**
新上五岛町有川乡2460-1 ☎0959-43-0510
- cafe nanami** 咖啡、简餐 **咖啡厅**
新上五岛町有川乡2426-16 ☎0959-42-5242

上五岛地区 kamigoto area.

青方港曾是遣唐使的泊船地，现在青方港周围仍然保留着浓厚的传统气息



这是绝佳景点的标志!



矢坚目公园 P

从矢坚目公园可以眺望奈摩湾前方的圆锥形奇岩，岩石高约100米。之所以这里叫矢坚目，是因为以前有军队驻扎于此，持弓监视是否有外敌入侵奈摩湾之故。



矢坚目公园的黄昏

矢坚目公园是上五岛町首屈一指的赏落日景点。从对岸新鱼目地区 (P28) 的赏落日景点可以观赏到矢坚目的奇岩与夕阳，推荐您一并观赏。



船崎乌龙传承馆

船崎地区据传是五岛乌冬面的发祥之地。此地人们至今仍以传统制法制作乌冬面。您可在该馆体验乌冬面的制作过程。(需预约)
▶P19

上五岛国家石油储备基地

本基地在全世界率先采用海上油罐储备方式，储存在这里的原油相当于日本国内七天的石油消耗量。贮藏船长390米，宽97米、深27.6米，非常巨大，而这样的大船共有五艘。



大曾教堂 P

大曾教堂与青砂之浦教堂相同，结构都采用肋架拱顶，无论从内还是从外都值得您仔细欣赏。其樱花图案的花窗玻璃是由西德制造，从建成至今从未更换。
▶P10



教堂 住宿设施



青砂之浦天主堂 P

这座砖造教堂是由教堂建筑第一人铁川与助设计施工的。其内部的肋架拱顶和花窗玻璃十分精美，傍晚时夕阳透过花窗玻璃照进堂内，营造出梦幻般的氛围。



实为第三代

青砂之浦何时开始有基督徒定居已不可考，但1878年左右就已有了第一座教堂，1899年青砂之浦教堂成为了上五岛的中心教堂。现在的教堂是第三代，由铁川与助设计施工，所有信众搬砖运瓦，于1910年修建而成的。本教堂于2001年成为国家指定重要文化财产，并于2010年迎来了献堂100周年纪念。



Horie糕点店的“泡芙面包”大家都爱吃!

您可以买点零食，拿到矢坚目公园慢慢享用哦!

青方神社

青方神社是上五岛最大的神社，历史悠久。2005年，神社举办了镇座一千年的庆祝活动。夏天的祇园节 (7月16日和17日) 和秋天的例大祭 (11月2日、3日) 期间，“上五岛神乐”会在这里上演。



上五岛神乐是秋天的大型活动! 不要错过!



美味餐厅推荐

- 秋樱** 午餐 餐厅
新上五岛町青方乡1549-11 ☎0959-52-2996
- 一番** 中华料理、拉面 饭馆
新上五岛町青方乡1115 ☎0959-52-2760
- 滩** 刺烹 饭馆
新上五岛町青方乡1358 ☎0959-52-2424
- 铁川** 刺烹 饭馆
新上五岛町青方乡2298 ☎0959-52-2034
- 寿司德** 寿司、海鲜、鱼 饭馆
新上五岛町青方乡2329-2 ☎0959-52-2803
- 岛** 寿司、海鲜盖饭 (需预约) 饭馆
新上五岛町奈摩乡162-34 ☎0959-52-3977
- Konomi** 定食、什锦面、什锦干面 食堂
新上五岛町青方乡1110-35 ☎0959-52-2428
- 食工房** 居酒屋
新上五岛町青方乡1144-33 ☎0959-52-4322
- 女岛** 居酒屋
新上五岛町青方乡1374 ☎0959-52-2626
- 优心** 居酒屋
新上五岛町青方乡2315 ☎0959-52-3917
- 万里波** 居酒屋
新上五岛町奈摩乡910-29 ☎0959-52-3790
- 伊势屋** 居酒屋
新上五岛町奈摩乡158-13 ☎090-3078-6151
- MARY MORGAN** 酒吧
新上五岛町青方乡1110-44 ☎0959-42-5678
- 吉村酒店Bar Style** 酒吧
新上五岛町青方乡2311 ☎070-4771-7369
- 咲-SAKI-** 咖啡厅
新上五岛町青方乡2311-1 ☎0959-52-8833
- 咖啡KiTA** 咖啡厅
新上五岛町奈摩乡818-1 ☎0959-42-5225

新鱼目地区 shiunome area

这是上五岛的北部地区，有临海高台和众多美景，伴您度过一段平静而慵懒的时光



在野山茶花盛开的时节，边散步边欣赏美景也是不可多得的回忆！

津和崎灯台、椿公园 P

上五岛最北端，绿色树木衬映下，纯白的津和崎灯台更加夺目。这座灯台的重要作用是为过往船只导航。灯台旁边的椿公园里，每年十二月到四月间都有野生的山茶花绚烂盛开。



五岛列岛度假酒店 玛格丽特 H

这座酒店位于番岳的山脊之上，房间数量为29间，与新上五岛町的教堂数相同。酒店餐厅“空与海的十字路口”提供包括海鲜、五岛牛、义大利面在内的套餐料理。



酒店内有天然温泉大浴场和露天温泉，泡在暖暖的汤中，远望朝阳落日，实在是惬意无限。（当日往返入浴 11:00-15:00）
▶P07



赤壁断崖

火山喷发后堆积于火山口附近的火山灰被海浪侵蚀，逐渐形成了这个横断面。山峰的绿色、崖壁红色，以及大海的蓝色在这里形成了鲜明的对比。



矢竖目的黄昏

上五岛地区（P26）矢竖目公园的大部分地点都可以眺望夕阳入海，但在这个景点，夕阳与奇岩一起，形成了更加神奇瑰丽的景观。

教堂 住宿设施

P 米山教堂



北鱼目的文化景观

北鱼目地区山峦陡峻，直连大海。为了适应这恶劣的地理条件，此地村落自然而然地分成了农业和渔业两种形态，互相对称，十分独特。

赤波江教堂



山茶体验工房

在本工房，您可参加本岛特产“山茶花油”的榨油体验活动。
▶P19



小瀨良教堂

大水教堂

曾根教堂 P

● 飞鱼专门店 Hatashita
● Izumiya 旅馆

H 休闲旅馆 小串

元海寺

元海寺的寺门是铁川与助修建的。铁川是该寺的“檀家”（所辖民众）之一。砖结构的寺门在日本十分罕见。



丸尾教堂

H 三光庄旅馆

H La Mer Villa 鱼竹

H 民宿 好洋



仲知教堂 P

这座教堂建于1978年，是仲知教堂的第三代建筑。其花窗玻璃乃邀请意大利专家设计，玻璃上面绘有本地神父和仲知地区渔夫图案。



江袋教堂 P

此教堂原是日本最古老的仍供使用的木造教堂，但于2007年毁于火灾。2010年，人们利用残存的柱子和大梁对其进行了修复。黄昏时，教堂的钟塔伫立于晚霞之中，景色绝佳。



“飞鱼烤着吃真是天下酒啦！”

“烤飞鱼和飞鱼汤都是绝品~”



当作旅行的回忆

仲知教堂售卖各种以十字架和耶稣基督为主题的小饰品和钥匙链等。何不买一个当作旅行的纪念呢？



美味餐厅推荐

- 空与海的十字路口** 午餐、晚餐、五岛牛 餐厅
新上五岛町小串乡1074 ☎0959-55-3155
- 川康** 拉面 饭馆
新上五岛町浦桑乡1373-1 ☎0959-54-2752
- 堀切** 烤肉 饭馆
新上五岛町浦桑乡62-3 ☎0959-54-1956
- Yokayo** 午餐 饭馆
新上五岛町浦桑乡1309 ☎0959-54-2507
- 真寿美** 寿司、鱼 饭馆
新上五岛町浦桑乡1377-1 ☎0959-54-1995
- 竹醉亭 Kamitya店** 五岛乌冬面、定食 饭馆
新上五岛町浦桑乡1396-1 ☎0959-54-2414
- 岛dining Toraya** 五岛乌冬面、海鲜盖饭、咖喱 饭馆
新上五岛町浦桑乡1349 ☎0959-42-5733
- 前田** 定食、什锦面、什锦干面 食堂
新上五岛町浦桑乡1383 ☎0959-54-2064
- 诗季** 定食、什锦面、什锦干面 食堂
新上五岛町浦桑乡1387 ☎0959-54-2903
- 醉道藏** 居酒屋
新上五岛町浦桑乡1298 ☎090-1918-1095
- Satsumaya** 居酒屋
新上五岛町浦桑乡1319 ☎0959-54-2883
- 五城** 烧鸟 居酒屋
新上五岛町浦桑乡1340 ☎0959-54-1666
- 海舟** 居酒屋
新上五岛町浦桑乡1386 ☎0120-542616
- SVN+** 午餐 咖啡厅
新上五岛町浦桑乡1380 ☎0959-54-2077

若松地区 wakamatsu area

碧海之间岛屿交错隐现，绝景众多！
若松地区是上五岛首屈一指的观景胜地



- 1 Yu** 刺蒸、鱼 **饭馆**
新上五岛町若松乡163 ☎0959-46-2877
- 2 Ebi屋** 海鲜盖饭(限4到8月期间,需预约) **饭馆**
新上五岛町若松乡483 ☎0959-46-3120
- 3 Koharanchi** 午餐 **饭馆**
新上五岛町宿之浦乡1014-8 ☎0959-45-3378
- 4 游食馆** 海鲜盖饭、定食 **饭馆**
新上五岛町若松乡160-36 ☎080-6427-6830
- 5 禅** **居酒屋**
新上五岛町若松乡160-13 ☎0959-46-3612



极乐寺的铜造如来立像

极乐寺供奉的“铜造如来立像”据推算大约制成于七世纪，现已被指定为国家重要文化财产。



基督教洞窟和针孔洞

为了躲避迫害，曾有四家八口人隐身于洞窟中三个月之久，此即基督教洞窟。针孔洞则是位于其附近的岩礁，岩礁空隙远看酷似圣母子像(圣母玛丽亚怀抱耶稣)。
▶P13



日岛周边墓地林立，涵盖了从中世纪到现代各个时代的坟墓，现已被登录为日本遗产。其中，曲崎地区的“曲古墓群”是一片中世纪古墓，据推断，这些坟墓可能是于南北朝后期到室町时代前期(1300年代后期到1400年代前期)的动乱期间战死武士的供养塔。▶P16

日岛曲古墓群



龙观山海拔138米，从山上可以一览若松濑户(海峡)，欣赏西海国立公园的代表性风光。从山顶第二展望台遥望若松大桥的景色令人叹为观止。要去第二展望台，于第一展望台(八合目)停车后朝山顶步行10分钟即可到达。

龙观山展望所



从海拔439.2米的山顶展望台眺望，星罗棋布的岛礁尽入眼底。逢天气好时，远方岛原半岛的云仙普贤岳也隐约可见。若您驾车前来，可以从荒川登山口进入，把车开到八合目处。

山王山展望所



中之浦教堂伫立在一个小海湾旁，从对岸望去，屋影映入海中，十分鲜明，故而它也被称作“水镜教堂”。教堂外的卢尔德圣母像每到五月就会被盛开的野玫瑰所簇拥包围，形成美丽的景观。

中之浦教堂

12月限定!
霓虹灯光秀

高井旅海水浴场

这座海水浴场位于上五岛南部的五岛滩边，其海水透明度在长崎县位列前茅。每逢海浪高涌之时，总有冲浪爱好者从四面八方涌来。



希望圣母像

希望圣母像位于滨串港口处的海角前端，最初是1954年为祈祷船只安全和渔业丰收而兴建的。1966年人们重建此像。从远洋打渔归来的信众总会举家来到圣母像前，祈祷致谢。



泡足汤小憩也是一大享受!



志自岐羽黑神社

1688年，五岛藩主自愿建此神社。当藩主取道自福岛经岩濑浦登陆日本本土之路线前往江户参谒将军时，途中总会于此神社祈祷航海平安。神社于1864年重建。



奈良尾的大榕树

国家指定天然纪念物
这棵大榕树跨座于奈良尾神社的参道之上，根部分成两股，形成一个天然鸟居。大型榕树在日本全国有约240棵，而这棵榕树周长约12米，树高约25米，堪称日本之最。(推定树龄约670年)



若松大桥

这座大桥横跨中通岛和若松岛，历经13年修建，于1991年完工，全长522米。

米山展望台

船形的米山展望台通体洁白，位于海拔约200米的米山山顶之上，从停车场步行攀登5分钟即可抵达。

五岛列岛度假酒店 玛格丽特奈良尾

酒店位于可俯瞰奈良尾港的高台之上，与日归温泉(P7)相邻。在酒店内的“海与空〇与星”餐厅，您可享受使用岛上食材的美味佳肴。

奈良尾地区



新上五岛町 全域 MAP

P 33的
驾车路线中，
红色道路 (—) 代表北部篇，
绿色道路 (—) 代表南部篇!



上五岛故乡导游会

上五岛观光请交给给我们!
[咨询]
新上五岛町观光物产协会
☎0959-42-0964

上五岛自驾游路线

北部篇

有川港	(有川港内)	
鲸宾馆博物馆	参观30分钟	
头之岛天主堂	参观30分钟	
龙马故缘广场	参观20分钟	
蛤滨海水浴场	参观20分钟	
青砂之浦天主堂	参观20分钟	
矢坚目公园、矢坚目驿站	参观20分钟	
大曾教堂	参观20分钟	
五岛乌冬面之乡 (伴手礼)	参观20分钟	
有川港		

南部篇

奈良尾港	(开车约5分钟)	
大榕树	参观15分钟	
高井旅海水浴场	参观20分钟	
福见教堂	参观20分钟	
中之浦教堂	参观20分钟	
若松大桥、潮香熏公园	参观20分钟	
龙观山展望所	参观20分钟	
日岛曲古墓群	参观15分钟	
足汤 "Goyukkuri"	参观20分钟	
奈良尾港		

Rental of transportation

租车

有川地区	
丰田租车有川店	☎0959-53-0100
Marinepia酒店租车	☎0959-42-2424
有川租车 (HAMA)	☎0959-42-0042
Arikawa Auto 租车	☎0959-42-2817
GO岛租车	☎0959-42-0191
时愉亭	☎050-3704-5515
上五岛地区	
Rental and Lease 浦	☎0959-52-2088
Guesthouse 哲丸	☎0959-52-2876
Sunset Yagatame	☎0959-52-4390
新鱼目地区	
Niconico租车 新上五岛店	☎0959-55-2656
宫崎自动车	☎0959-54-1515
奈良尾地区	
奈良尾租车	☎0959-44-0364
丰田租车奈良尾店	☎0959-44-1200

出租车

有川地区	
有川出租车	☎0959-42-0256
上五岛地区	
共和出租车	☎0959-52-2175
美铃观光出租车青方营业所	☎0959-52-2247
若松地区	
若松出租车	☎0959-46-2121
奈良尾地区	
美铃观光出租车	☎0959-44-1797

有关观光出租车的预订和其他事宜，请联系各出租车公司。

以下向您介绍驱车游览上五岛的经典路线!
路线途经上五岛的主要观光景点，最适合初次来访的游客。

电动汽车让您的旅途更环保 EV&ITS 项目 电动汽车出租

驾驶安静的电动汽车，倾听风声鸟语，尽享舒适环保的海岛之旅。各租车公司均可预订电动汽车。

新上五岛町
EV&ITS实设备促进协议会
☎0959-47-3280



【快速充电设备安置地点】
五岛乌冬面之乡、新上五岛町公所、公所若松支所、奈良尾港码头、有川港码头、玛格丽特酒店、上五岛机场

有此标志处可给电动汽车充电!

自行车出租 & 摩托车出租

新上五岛町观光物产协会
新上五岛町有川乡428-31 ☎0959-42-0964 营业时间: 9:00-17:00
【自行车】 费用: 3小时800日元 延长: 每小时300日元

含早餐3,300日元的旅馆 GOTO BASE
新上五岛町七目乡1018-1 ☎090-8663-9760 营业时间: 6:00-21:00
【摩托车】 费用: 6小时2,400日元 / 12小时3,000日元 / 24小时3,300日元
延长: 每小时300日元
【自行车】 费用: 3小时1,000日元 延长: 每小时200日元

Hamaguri Deck
新上五岛町有川乡2460-1 ☎0959-43-0510 营业时间: 10:00-18:00
【自行车】 费用: 1小时1,000日元 / 3小时2,400日元 / 24小时3,800日元
延长: 每小时500日元

※有接送服务

旅行小帮手 公交巴士 换乘地图



西肥自动车(西肥巴士)
青方巴士中心
新上五岛町青方乡2277
☎0959-52-2015

1 青方

连通有川、奈良尾、津和崎等各个方向的中心枢纽
[从青方可前往的主要目的地]
津和崎、有川、幕山、滨串、白鱼入口、奈良尾

2 幕山

从青方往鲷之浦港在这里换乘最方便!
[从幕山可前往的主要目的地]
青方、鲷之浦、有川

3 有川

前往头之岛天主堂请在有川换乘
[从有川可前往的主要目的地]
青方、头之岛天主堂、鲷之浦、奈良尾

4 今里大桥

从饭之瀬户前往奈良尾、白鱼入口
[从今里大桥可前往的主要目的地]
青方、有川、乡之首、白鱼入口、奈良尾

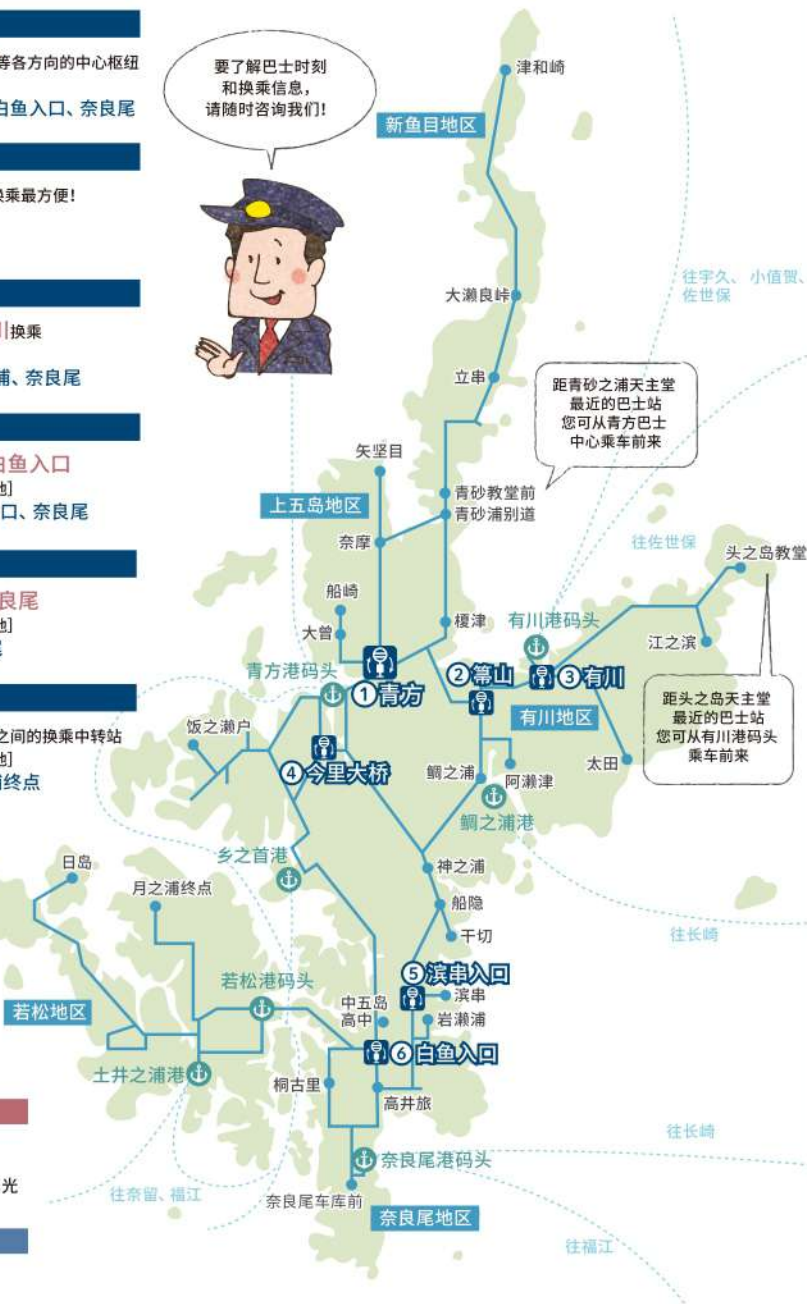
5 滨串入口

前往青方、有川方向、前往奈良尾
[从滨串入口可前往的主要目的地]
青方、有川、鲷之浦、奈良尾

6 白鱼入口

若松方向与青方、奈良尾之间的换乘中转站
[从白鱼入口可前往的主要目的地]
青方、奈良尾、日岛、月之浦终点

要了解巴士时刻和换乘信息，请随时咨询我们!



定期及包租巴士

















有川地区
上五岛观光交通
☎0959-42-5008
Mighty Group 五岛列岛巴士观光
☎0959-42-5400

上五岛地区
西肥自动车新上五岛营业所
☎0959-52-2015

缓解旅途疲劳 Selection

欢迎随时光临~
我们在这等您~



<p>有川地区 酒店</p>  <p>Marinepia酒店 ☎ 0959-42-2323 URL www.hotelmarinepia.com 址 新上五岛町有川乡2555-1 可用Wi-Fi 可用信用卡</p>	<p>有川地区 酒店</p>  <p>有川海滩酒店 浦 ☎ 0959-42-0003 址 新上五岛町有川乡574 可用Wi-Fi 可用信用卡</p>	<p>有川地区 酒店</p>  <p>auberge nanami ☎ 0959-42-5242 址 新上五岛町有川乡2426-16</p>	<p>有川地区 酒店</p>  <p>商务酒店 Camellia ☎ 0959-42-0143 URL hotel-camellia.com 址 新上五岛町有川乡2597-1 可用Wi-Fi 可用信用卡</p>
<p>有川地区 民宿</p>  <p>民宿 侑洪园 ☎ 0959-42-0012 址 新上五岛町有川乡587 可用Wi-Fi</p>	<p>有川地区 民宿</p>  <p>民宿 B&B Marine ☎ 0959-42-1109 址 新上五岛町有川乡2779-2 可用Wi-Fi</p>	<p>有川地区 民宿</p>  <p>民宿 多美酱 ☎ 0959-42-3330 址 新上五岛町有川乡701-3 可用Wi-Fi</p>	<p>有川地区 民宿</p>  <p>日式民宿 Shi喜 ☎ 0959-42-2465 URL siki510.com 址 新上五岛町有川乡700-1</p>
<p>有川地区 民宿</p>  <p>时愉亭 ☎ 0959-42-5515 URL www.jiyutei.com 址 新上五岛町有川乡2399-2 可用Wi-Fi 可用信用卡</p>	<p>有川地区 民宿</p>  <p>民宿 潮骚 ☎ 0959-42-8750 URL shiosai.daa.jp 址 新上五岛町江之滨乡448-16</p>	<p>有川地区 民宿</p>  <p>民宿 Hamaguri ☎ 0959-42-0414 址 新上五岛町七目乡988</p>	<p>有川地区 民宿</p>  <p>莲华草 ☎ 0959-42-5552 址 新上五岛町有川乡2473-9 可用Wi-Fi</p>
<p>有川地区 民泊</p>  <p>民泊 丝 ☎ 090-1389-7185 URL https://xiwangniming037.wixsite.com/kamigoto-minpaku 址 新上五岛町有川乡1242-3</p>	<p>有川地区 Guesthouse</p>  <p>五岛青年旅社 POLE ※请通过网站预订 URL 510backpackers.com 址 新上五岛町七目乡1005-2 可用Wi-Fi 可讲英语</p>	<p>有川地区 Guesthouse</p>  <p>含早餐3,300日元的旅地 GOTO BASE ☎ 090-8663-9760 URL https://www.facebook.com/510gotobase/ 址 新上五岛町七目乡1018-1 可用Wi-Fi</p>	<p>上五岛地区 酒店</p>  <p>HOTEL AOKA KAMIGOTO ☎ 0959-52-3222 URL https://hotelaoka.com/ 址 新上五岛町青方乡1714 可用Wi-Fi 可用信用卡 可讲英语</p>



上五岛地区 酒店
SHIRAHAMA
 ☎ 0959-52-8833
 址 新上五岛町青方乡2311-1
 可用Wi-Fi



上五岛地区 酒店
青方Sunrise 酒店
 ☎ 0959-52-2003
 址 新上五岛町青方乡1110-43
 可用Wi-Fi 可用信用卡



上五岛地区 酒店
旅之宿 Yagatame
 ☎ 0959-52-4390
 URL www.yagatame.jp
 址 新上五岛町奈摩乡910-29
 可用Wi-Fi



上五岛地区 酒店
Sunset Yagatame
 ☎ 0959-52-4390
 URL www.yagatame.jp
 址 新上五岛町奈摩乡162-61
 可用Wi-Fi



新鱼目地区 旅馆
Izumiya 旅馆
 ☎ 0959-55-2007
 URL izumiya01.sakura.ne.jp
 址 新上五岛町小串乡394



新鱼目地区 民宿
La Mer Villa 鱼竹
 ☎ 0959-54-1039
 址 新上五岛町津津乡43
 可用Wi-Fi



新鱼目地区 民宿
民宿 Satsumaya
 ☎ 0959-54-2883
 URL www.goto-satsumaya.com
 址 新上五岛町浦桑乡1319
 可用Wi-Fi



新鱼目地区 民宿
休闲旅馆 小串
 ☎ 0959-43-8067
 URL kogushi.cool.coocan.jp
 址 新上五岛町小串乡109-8
 可用Wi-Fi



上五岛地区 旅馆
荣旅馆
 ☎ 0959-52-2022
 址 新上五岛町青方乡1338
 可用Wi-Fi



上五岛地区 旅馆
前田旅馆
 ☎ 0959-52-2112
 址 新上五岛町青方乡1364
 可用Wi-Fi



上五岛地区 旅馆
滨庄旅馆
 ☎ 0959-52-2053
 址 新上五岛町青方乡1375-1



上五岛地区 旅馆
永田旅馆
 ☎ 0959-52-2055
 址 新上五岛町青方乡1119



新鱼目地区 民宿
民宿 好洋
 ☎ 0959-55-8321
 址 新上五岛町津和崎乡385
 可用Wi-Fi



若松地区 旅馆
清水庄
 ☎ 0959-46-2345
 址 新上五岛町若松乡160
 可用Wi-Fi



若松地区 旅馆
前川庄
 ☎ 0959-46-2020
 址 新上五岛町若松乡167



若松地区 旅馆
桥口旅馆
 ☎ 0959-46-2525
 址 新上五岛町若松乡163
 可讲英语



上五岛地区 民宿
民宿 Koyori
 ☎ 0959-52-8440
 址 新上五岛町青方乡1821-1
 可用Wi-Fi



上五岛地区 民宿
鸟冬民宿 寿太郎
 ☎ 0959-52-2369
 址 新上五岛町青方乡1797-1
 可用Wi-Fi



上五岛地区 民宿
无餐旅馆 Shirahama
 ☎ 0959-42-5999
 URL www.530355.com/shirahama
 址 新上五岛町青方乡2336-1



上五岛地区 民宿
民宿 Kurosuno之岛
 ☎ 0959-52-3582
 URL www.sky-hi-ho.ne.jp/crossisland
 址 新上五岛町青方乡513-11
 可用Wi-Fi 可讲英语



若松地区 民宿
Ebi屋
 ☎ 0959-46-3120
 URL www.goto-ebiya.com
 址 新上五岛町若松乡483
 可用Wi-Fi



若松地区 民宿
Tsuru屋
 ☎ 0959-46-2102
 址 新上五岛町若松乡620-25
 可用Wi-Fi



若松地区 民宿
一隅之宿 榊
 ☎ 0959-46-2233
 URL www.sakakisalt.jp
 址 新上五岛町榊之浦乡407



若松地区 民泊
五岛列岛 B&B
 ☎ 0959-46-2824
 址 新上五岛町若松乡620-29



上五岛地区 民宿
民宿 Ashitaba庄
 ☎ 0959-52-3214
 址 新上五岛町相河乡1052-40



上五岛地区 民宿
海小屋 Midday
 ☎ 080-8580-3437
 址 新上五岛町道士乡179



上五岛地区 Guesthouse
Guesthouse 哲丸
 ☎ 0959-52-2876
 址 新上五岛町网上乡647-16



上五岛地区 Guesthouse
前田旅馆 别馆
 ☎ 0959-52-2112
 URL https://goto-enishi.com/
 址 新上五岛町青方乡1144-28
 可用Wi-Fi



若松地区 Guesthouse
Guesthouse Island
 ☎ 0959-46-2824
 址 新上五岛町若松乡620-28



新鱼目地区 酒店
五岛列岛度假酒店 玛格丽特奈良尾
 ☎ 0959-44-1701
 URL https://margherita-star.com/
 址 新上五岛町奈良尾乡712-3
 可用Wi-Fi 可用信用卡



奈良尾地区 旅馆
Tsutaya 旅馆
 ☎ 0959-44-0007
 址 新上五岛町奈良尾乡374



奈良尾地区 民宿
民宿 Arata
 ☎ 0959-44-0378
 址 新上五岛町奈良尾乡798-1
 可用Wi-Fi



上五岛地区 Guesthouse
短住型住宿设施 椿之宿
 ☎ 0959-53-1007
 URL https://www.yagatame.jp/tsubaki/
 址 新上五岛町网上乡688-7



新鱼目地区 酒店
五岛列岛度假酒店 玛格丽特
 ☎ 0959-55-3101
 URL www.margherita-resort.com
 址 新上五岛町小串乡1074
 可用Wi-Fi 可用信用卡



新鱼目地区 酒店
酒店 Melissa
 ☎ 0959-54-2001
 URL hotel-melissa.net
 址 新上五岛町浦桑乡1298
 可用信用卡



新鱼目地区 旅馆
三光庄旅馆
 ☎ 0959-54-1123
 URL sankousou-nagasaki.com
 址 新上五岛町榊津乡72



奈良尾地区 Guesthouse
Goto Adventure Inn
 ☎ 0959-44-1722
 URL https://gotoadventureinn.com/
 址 新上五岛町奈良尾乡381-1



野营地
有川青少年旅行村
 ☎ 0959-42-5557
 址 新上五岛町有川乡2473



野营地
高井旅小木屋
 ☎ 0959-42-5557
 址 新上五岛町奈良尾乡965-3



野营地
新鱼目 Fureai Land
 ☎ 0959-55-2628
 址 新上五岛町曾根乡1176

如何前往 新上五岛町



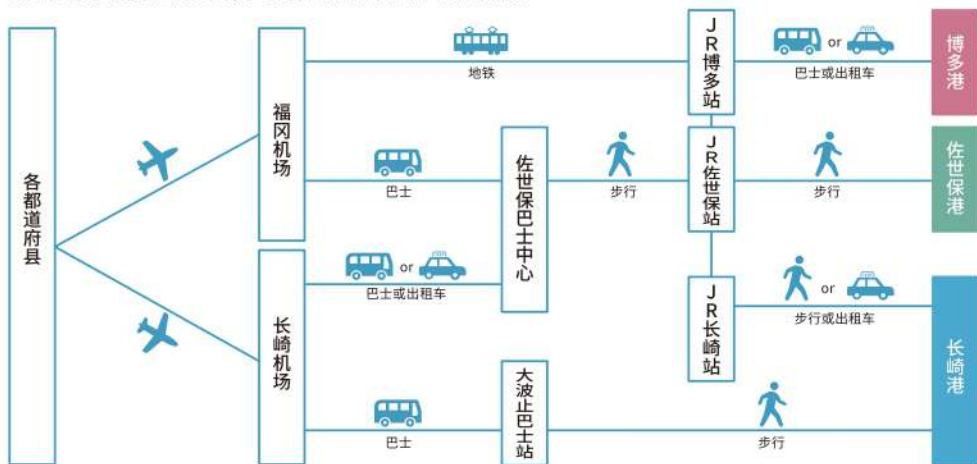
扫描了解详情



这里标记的是大概的时间哦~

请先前往港口!

上五岛有直航船只开往博多港、长崎港、佐世保港。
从日本全国的主要城市来岛时，于长崎机场或福冈机场中转最为方便!



乘船前往

博多港	●野母商船	夜间渡轮：太古 (所需时间：5小时55分钟)	青方港
	●五岛产业汽船	高速船：Big Earth (所需时间：1小时40分钟) 高速船：V Island (所需时间：1小时40分钟)	鲷之浦港
长崎港	●九州商船	高速船：喷射水翼船 Pegasus (所需时间：1小时10分钟) 渡轮：万叶、椿 (所需时间：2小时30分钟)	奈良尾港
	●九州商船	高速船：Sea Princess (所需时间：1小时40分钟) 高速船：Sea Angel (所需时间：1小时40分钟)	有川港
佐世保港	●九州商船	高速船：Big Earth 2号 (所需时间：1小时25分钟) 渡轮：Namiji (所需时间：2小时30分钟)	有川港
	●崎户商船	渡轮：Mishima (所需时间：3小时30分钟)	友住港
福江港	●九州商船	高速船：喷射水翼船 Pegasus (所需时间：30分钟) 渡轮：万叶、椿 (所需时间：1小时)	奈良尾港
	●野母商船	渡轮：太古 (所需时间：1小时40分钟)	青方港
小值贺港	●野母商船	渡轮：太古 (所需时间：50分钟)	青方港
	●九州商船	高速船：Big Earth 2号 (所需时间：70分钟)	有川港



洽询方式

- 九州商船
URL <http://www.kyusho.co.jp/>
☎ 0570-017510
- 五岛产业汽船
URL <http://www.goto-sangyo.co.jp/>
长崎营业所 ☎ 095-820-5588
鲷之浦营业所 ☎ 0959-42-3939
- 野母商船
URL <http://www.nomo.co.jp/taiko/>
☎ 0570-01-0510
- 五岛旅客船
☎ 0959-72-8151
- 崎户商船
☎ 0956-25-6118

good!!

把回忆塞进行囊
结束这收获满满的
自我发现之旅!



新上五島町観光物産協会

邮编857-4211 长崎县南松浦郡新上五島町有川乡428-31
电话:0959-42-0964 传真:0959-42-0967

新上五島町観光商工課

邮编857-4495 长崎县南松浦郡新上五島町青方乡1585-1
电话:0959-53-1131 传真:0959-53-1100



新上五島町観光资讯网站“新上五島町観光导航”

<https://shinkamigoto.nagasaki-tabinet.com/>