



# 長崎 FUN 新玩

NAGASAKI

36件

暢遊日本九州必做的事！

- 長崎.西彼
- 島原半島.大村
- 佐世保.平戶.松浦
- 夢幻離島:五島.壹岐.對馬



## 世界遺產

- 明治日本的產業革命遺產 製鐵·製鋼·造船·石炭產業
- 長崎與天草地區的潛伏基督教關聯遺產 (2018年世界遺產登錄候補)



## 美味發現

長崎什錦麵 / 佐世保漢堡 / 九十九島海鮮





# 長崎 賞花情報

花名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
水仙	—											
緋寒櫻		—	—									
河津櫻			—	—								
山茶花		—	—									
鬱金香		—	—	—								
櫻花			—	—								
油菜花			—	—								
芝櫻			—	—								
杜鵑				—	—							
藤花				—	—							
石楠花				—	—							
玫瑰					—	—					—	—
菖蒲					—	—						
繡球花					—	—	—					
向日葵							—	—				
大波斯菊									—	—		

水仙



- 水仙之里公園
- 長崎市野母町 (野母崎綜合運動公園內)

緋寒櫻



- 國見神代小路 史文化公園 鍋島邸
- 雲仙市國見町神代丙103番地1

※最佳賞花時期會因氣候而稍微提前或延後。

河津櫻



- 西海橋公園
- 佐世保市針尾東町2678

山茶花



- 五島市內

鬱金香



- 豪斯登堡
- 佐世保市豪斯登堡町1-1

櫻花



- 大村公園
- 大村市玖島1-45-3



- 島原城、武家屋敷一帶
- 島原市內



- 白木峰高原
- 諫早市白木峰町



- 龜岡公園
- 平戶市岩之上町1517番地

芝櫻



- 豪斯登堡
- 佐世保市豪斯登堡町1-1

杜鵑



- 佐世保長串山
- 佐世保市鹿町町長串174-12

藤花



- 藤山神社
- 佐世保市小舟町122-5

石楠花



- 裏見瀑布自然花苑
- 大村市立福寺町20-1



- 島原芝櫻公園
- 長崎縣島原市上折橋町1465-2



- 雲仙溫泉鄉 仁田嶺一帶
- 雲仙市小濱町雲仙

繡球花



- 眼鏡橋、哥拉巴園等處
- 長崎市內

向日葵



- 南島原市一帶

大波斯菊



- 白木峰高原
- 諫早市白木峰町



- 展海峰
- 佐世保市下船越町399

玫瑰



- 豪斯登堡
- 佐世保市豪斯登堡町1-1

菖蒲



- 大村公園
- 大村市玖島1-45-3



明治日本的產業革命遺產於2015年7月新登錄世界遺產，種類涉及鋼鐵冶煉、造船、煤炭等行業，在全日本23個遺產中就有8項位於長崎市。這些遺跡見證了日本從引進西方工業技術到急速形成工業國家的歷程。

哥拉巴園

### 8 項遺產列表

- 哥拉巴故居
- 端島煤礦（軍艦島）
- 高島煤礦
- 小菅修船場
- 舊木模場（三菱長崎造船所史料館）
- 第三船塢（不對外公開）
- 占勝閣（不對外公開）
- 大型懸臂起重機（不對外公開）

軍艦島

## 明治日本的產業革命遺產 製鐵・製鋼・造船・石炭產業

## 長崎與天草地區的 潛伏基督教關聯遺產

大浦天主堂

（2018年世界遺產登錄候補）

在長達兩世紀的天主教禁教時期，許多虔誠信徒為了守護信仰便開始轉往地下進行秘密活動，形成了獨特的信仰型態。而後為了恢復天主教信仰所建設的教堂及村落，則成了見證這段歷史的重要文化遺跡。

### 12 項遺產列表

- 原城跡
- 野崎島集落遺址
- 平戶聖地與集落（春日集落、安滿岳）
- 頭之島集落
- 平戶聖地與集落（中江之島）
- 奈留島江上集落
- 外海出津集落
- 九賀島集落
- 外海大野集落
- 黑島集落
- 大浦天主堂
- 天草崎津集落（熊本縣）

中江之島

原城跡





# 長崎 西海

Nagasaki / Saikai

自江戶時代開始作為日本唯一對外貿易港，「長崎市」洋溢著濃厚的異國味，與擁有風光明媚海岸風景的「西海市」呈現出不同風情。



## 鍋冠山

2016年4月才重新整修過的鍋冠山展望台，是連當地人也推薦的私房夜景景點！登上鍋冠山將世界新三大夜景之一的「長崎夜景」一覽無遺，同時眺望稻佐山、哥拉巴園、東山手洋館群等。



路面電車「大浦天主堂下」站徒步5分至哥拉巴園第二大門，再徒步約15分鐘。

前往長崎 福岡機場 | 福岡市營地下鐵 5分 JR博多站 | JR九州特急列車 1小時52分 JR長崎站



## 端島(軍艦島)

2015年7月登錄世界遺產的「端島」，四周被高牆岩壁所包圍，島上林立的鋼筋水泥大樓，讓整座島看起來有如一艘戰艦！

體驗登島須提前預約端島觀光船行程，路線以及費用會因船運公司而異。

- ① Yamasa海運
- ② 軍艦島觀光遊覽船
- ③ SEAMAN商會
- ④ 軍艦島Concierge
- ⑤ 馬場 廣德

## 樂活 體驗



## 出島和服體驗

來到出島體驗簡單快速的和服變裝，比起傳統和服著裝手續簡便許多，約5分鐘就能換裝完成，還有多達100種款式的和服可選擇。穿上和服後在瀟灑異國懷舊氛圍的街道上散步吧！

- 長崎站搭乘往「正覺寺下」站的路面電車，在「出島」站下車。
- +81-95-821-7200 (出島綜合旅客服務中心)
- +81-90-9473-9182 (負責人)



## 長崎企鵝水族館

世界上首座採用開放養育方式的水族館，可近距離觀察、接觸企鵝，種類從大型的國王企鵝到世界最小型的小藍企鵝等多達9種，還能欣賞企鵝遊行、體驗餵食秀等。

- 長崎站搭乘往「網場」或「春日車庫前」的巴士，在「企鵝水族館前」站下車。
- +81-95-838-3131



## 美食 享受



## 土耳其炒飯 トルコライス

亞洲咖哩和歐洲美味的交融成就了這道長崎在地美食。咖哩風味的炒飯、番茄義大利麵搭配淋上牛肉醬汁的炸豬排，組合成夢幻美味。



## 長崎什錦麵 長崎ちゃんぽん

長崎什錦麵源自長崎的中華街，利用豚骨、雞骨熬煮高湯，並加入肉類、海鮮與大量蔬菜等炒出美味的配料，搭配口感十足的厚實麵條。



## 西海丼 さいかい丼

三面環海的西海市有名的除了龍蝦之外，還有西海豬肉、大島番茄等山珍海味匯集，「西海丼」則集結了所有當地美味食材！



## 長崎燈會

充滿異國風情的長崎，每年農曆春節會在新地中華街舉辦中國味十足的燈會祭典。整條中華街張燈結綵，就連長崎市區都點上1萬5千盞以上的燈籠，顯得璀璨無比。

- 長崎站搭乘往「正覺寺下」站的路面電車，在「築町」站下車，徒步約2分。

## 長崎BIO PARK

在長崎BIO PARK最大的樂趣就是能夠親自接觸或餵養許多動物，讓熱愛動物的遊客趨之若鶩，其中最受歡迎的是有如巨大老鼠的水豚。



- 長崎站搭乘往「大串」的巴士，在「BIO PARK」站下車。
- +81-95-927-1090



# 島原 大村 諫早

Shimabara/Omura/Isahaya

從獨特建築與遺跡中感受「大村」歷史魅力、享受「雲仙」雄偉的自然景觀與溫泉。

## 仁田嶺

每年10月下旬～11月上旬，仁田嶺會換上火紅秋裝，滿山遍野紅、黃交織的錦秋美景超醉人！推薦旅客搭乘纜車俯瞰更壯觀。

諫早站搭乘島鐵巴士，於「雲仙」站轉乘計程車，約15分。



前往大村 JR長崎站 | JR長崎本線 50分 JR大村站 前往諫早·雲仙 JR長崎站 | JR長崎本線 30分 JR諫早站 | 島鐵巴士 1小時30分 雲仙溫泉



## 雲仙溫泉

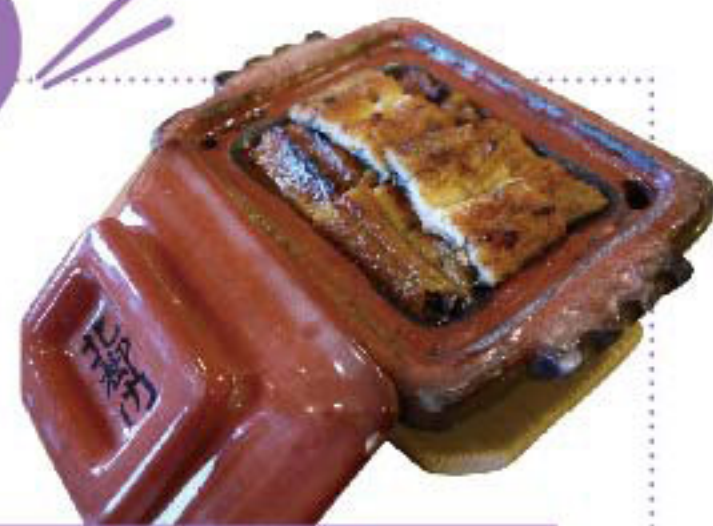
雲仙溫泉鄉是位於日本首座被指定為國立公園內的溫泉保養地，坐擁四周雄偉壯麗的自然景觀，除了泡湯之外還能走入炊煙裊裊的雲仙地獄散步！

諫早站搭乘往「雲仙」的島鐵巴士，在「雲仙」站下車。

雲仙溫泉觀光協會：+81-95-773-3434

## 美食 享受

うなぎ樂燒  
鰻魚樂燒



發源自諫早地區的蒲燒鰻魚稱為「樂燒」，已傳承超過一甲子。烹煮方式會先添加些許清爽甘甜的醬油味，再放入雙層的獨特陶器「樂燒」中蒸煮，使鰻魚嚐來特別柔軟又能吃到魚肉質感。



## 島原素麵 / 島原そうめん

傳承近400年的島原素麵，充分利用了島原獨有的氣候風土條件，不論冷食熱食都相當美味。講究的傳統素麵工法，使麵條吃起來相當具有嚼勁。

## 寒湯圓

寒ざらし

源自於中國的「寒湯原」是種類似湯圓的消暑點心。在混和砂糖及蜂蜜的糖水中，加入一顆顆純白Q彈的白湯圓，雖然作法簡樸，但特點就在於島原地區純淨的水質，是夏日必吃聖品。



## 島原城

矗立在市中心的島原城是島原半島的地標，正中央白色牆面的天守閣是其最大特色，頂端有能眺望島原市區全景的展望台。春天可沐浴在城牆周圍粉嫩的櫻花林道之中。

島原鐵道「島原」站徒步約5分。

+81-95-762-4766



## 樂活 體驗



## 賞海豚

島原半島地區的野生海豚棲息地，約有300隻海豚生活其中。旅客可乘船出海，在1小時的航程中盡情欣賞海豚在船邊悠遊的姿態，有時還會出現水族館的跳躍特技呢！

諫早站搭乘往「口之津」的島鐵巴士，在「口之津」站下車。

## 夢農場ChouChou

大村市的「夢農場ChouChou」是複合式的體驗設施，可以體驗親手摘採草莓後，製作專屬個人的草莓甜點，像是草莓大福或是草莓泡芙，自己DIY吃起來更加美味！

大村線「竹松」站搭乘計程車約5分。

+81-95-755-5288





# 佐世保 平戶・松浦

Sasebo / Hirado / Matsuura

此地區發展深受海洋所帶來的影響，除了風情十足的九十九島外，平戶曾經是日本唯一對外貿易港，佐世保則設有美軍基地，兩地皆保存著大量異國風情建築與飲食文化。



## 九十九島

九十九島指的是佐世保到平戶約25公里的海面上，大大小小羅列的208座島，島嶼密度堪稱日本第一。想認識九十九島除了搭乘遊覽船之外，還有海上獨木舟或遊艇等選擇。



JR佐世保站搭乘往「九十九島珍珠海洋遊覽區」、「九十九島水族館」的市營巴士，在終點站下。

前往佐世保・平戶 | JR長崎站 | JR快速SEA SIDE LINER | 1小時45分 | JR佐世保站 | 西肥巴士 | 1小時30分 | 平戶棧橋巴士站



## 豪斯登堡



重現中古世紀歐洲小鎮風光的豪斯登堡，面對著風光明媚的大村灣，堪稱日本最美的度假區。春天的鬱金香、夏日的祭典、秋季的花之藝術到冬天璀璨點燈輪番登場，豐富魅力令遊客一再訪。



搭乘JR大村線在「豪斯登堡」站下車。



+81-57-006-4110



©ハウステンボス/J-17669



## 鄭成功紀念館

鄭成功出生於平戶市，成長直到7歲才搬遷到福建。鄭成功紀念館則重現了其幼年故居，館內展示有鄭成功及其父親鄭芝龍生平平等相關資料，館外更有株據說是鄭成功親手種植的竹柏！



松浦鐵道「田平平戶口」站搭乘巴士於「鄭成功紀念館」站下。



+81-950-24-2331



## 九十九島珍珠海洋遊覽區

在遊覽區中可搭乘遊覽船觀賞九十九島風情，也可前往水族館海洋KIRARA，這裡還原了九十九島海洋生態，海豚表演、日本最大的水母交響樂廳以及挖珍珠體驗等都是必玩重點。



佐世保站搭乘前往「九十九島珍珠海洋遊覽區」、「九十九島水族館」的市營巴士，在終點站下車。



+81-95-628-4187

## 樂活 體驗



### 漁師體驗

和漁師們一同暢遊大海！清晨六點跟著漁師一起搭船前往放置定置網的漁場，用機器加手工把漁網打撈上船後，再以網子把花枝、鯛魚等撈出來。回到港口後就能品嚐現撈的新鮮漁貨料理。



「平戶棧橋巴士站」搭乘計程車約30分。

## 寺院與教會風景

平戶市內可以欣賞到在以神社及寺廟為主的日本傳統街景中，還有異國教堂重疊相融的奇特景觀。境內有多座歷史悠久、風格迥異的教堂，很適合來趟教會巡禮。



「平戶棧橋巴士站」徒步約8分鐘。



## 美食 享受

### 佐世保漢堡 佐世保バーガー

由美國大兵們帶來的佐世保漢堡文化聞名全日本，在不同的店家可品嚐到獨特口味，大塊漢堡肉搭配新鮮蔬菜、起士和特調醬汁，是不能錯過的在地美食。



### 松浦旬鯖／旬さば

秋冬時節前往長崎的松浦地區能夠品嚐到鮮美的鯖魚，脂肪分布平均、重達400克以上的旬鯖更是當季極品！不論是做成生魚片享用，或是以鹽烤的方式料理都相當美味。



佐世保市觀光情報中心+81-95-622-6630



# 五島 壹岐 對馬

五島、壹岐及對馬都是被大海環繞的離島，這裡能體驗各種海上活動，感受大自然風情。此外，島上也有許多古老神社以及教會建築等。

Goto/Iki/Tsushima

## 猿岩

壹岐島上的著名景點「猿岩」，高約45公尺，看起來彷彿一隻遙望遠方的猴子，背影飄散淡淡哀愁的氛圍。據說是壹岐島誕生時，神仙為了固定島嶼而放置的8支石柱之一。



前往五島

長崎港

九州商船  
高速船

1小時25分

福江港

前往壹岐・對馬

博多港

九州郵船  
高速船

1小時10分

壹岐

九州郵船  
高速船

2小時20分

對馬



## 辰之島

拋開平日煩惱遠離都市塵囂，前往無人島「辰之島」！每年3~10月期間可以乘船悠游在寶石綠的海面上，穿梭在高達50公尺的斷崖隙縫中，享受海上探險的快感。

壹岐「鄉之浦港」搭乘計程車至「勝本港」，搭渡船約10分。



## 高濱海水浴場

入選「日本百選沙灘」、「日本海水浴場88選」等多項榮譽的高濱海水浴場，擁有被譽為日本第一的白沙海灘！純白沙灘配上接近透明的湛藍海水，讓漫步海濱成為享受。

長崎港搭船至「福江港」，轉乘計程車約50分。

## 淺茅灣

淺茅灣因海象平穩，自古以來便是天然港口，其優美壯觀的谷灣海岸皆隸屬於壹岐對馬國定公園。登上標高176公尺的烏帽子岳展望台，即可360度眺望淺茅灣的壯麗景觀。

對馬「嚴原港」搭乘計程車約35分。



## 樂活 體驗

### 壹岐神社巡禮

壹岐市內有七座曾特別受到平戶藩主崇敬的神社，居民們為了祈求豐收及健康長壽，每年新年都會進行神社參拜儀式，參拜方向必須以順時鐘進行是一大特色！



各神社間可租車或租借電動腳踏車移動。



佐世保港搭船前往「有川港」，轉乘西肥巴士往「頭之島教會」於終點站下車。



## 美食 享受

### 壹岐海膽／壹岐ウニ

壹岐海膽最味道的季節就是5、6月，這裡可品嚐到赤海膽、紫海膽等。帶著海潮甜味的海膽肉粒粒分明，不管做成海膽丼或是蛋包飯、義大利麵等都美味無比。



### 五島烏龍麵 五島うどん

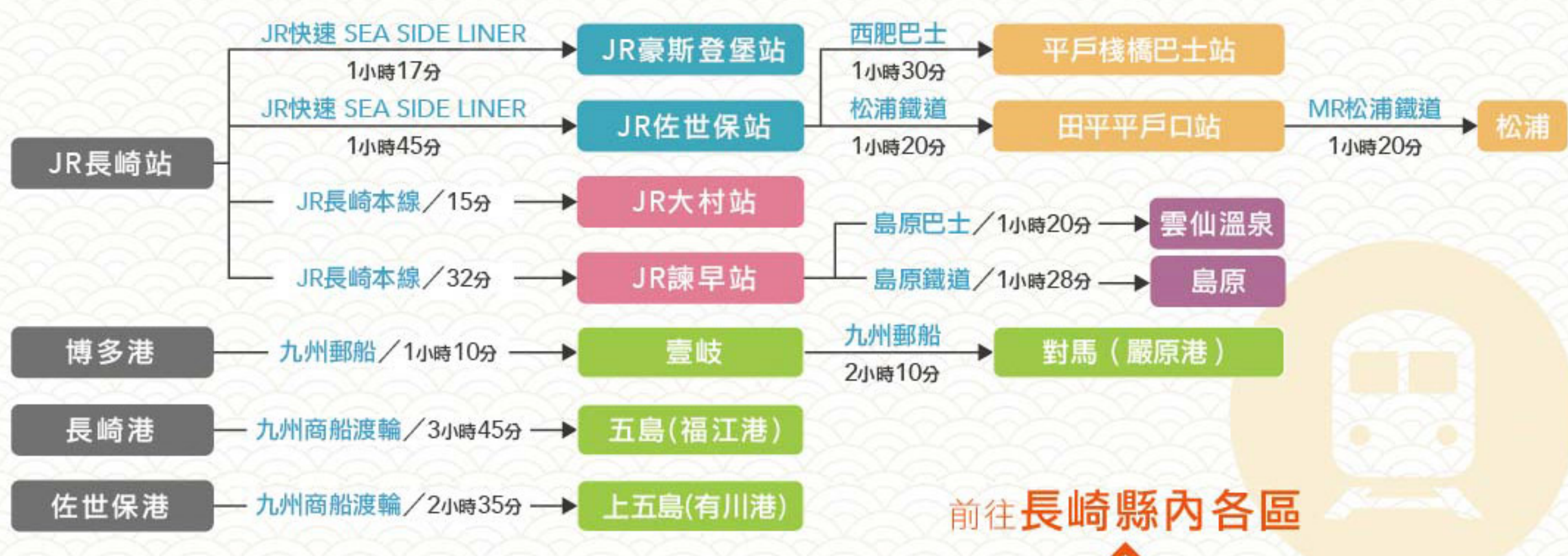
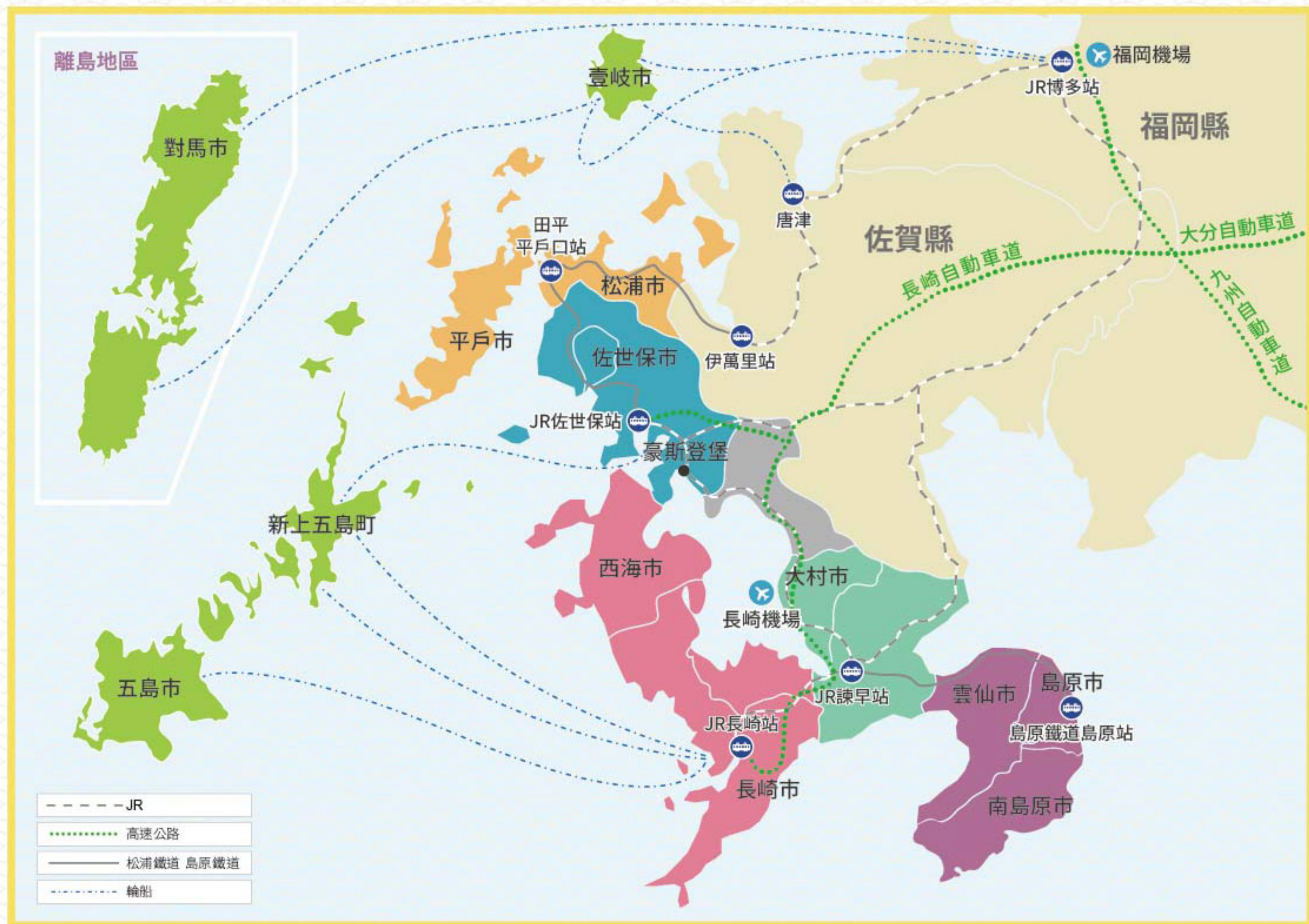
與秋田稻庭烏龍麵、讚岐烏龍麵並稱日本三大的五島烏龍麵，麵體細緻口感Q彈，加入在地盛產的山茶花籽油，嚼來更為滑潤順口。僅用水煮過後加上醬汁便很美味。



### 對馬TONCHAN燒肉 とんちゃん

對馬的在地料理TONCHAN燒肉曾奪得2012年日本B級美食第2名，用醬油或味噌為底，加入大蒜、麻油等佐料醃製豬里肌，再用炭火豪邁炙燒或快火熱炒，美味令人難忘！





更多長崎情報及推薦行程，請上「長崎新玩」官方網站  
<http://www.nagasaki-tabinet.com.tw/index.aspx>  
 或洽詢「長崎縣觀光聯盟」：+81-95-826-9407



facebook 長崎新玩

