



The Official GOTO Travel Guide

Visit GOTO City

世界遗产、日本遗产、美景、岛屿美食 五岛市群岛巡礼4天3晚之旅



此行程可高效游览五岛市岛屿（福江岛、奈留岛、久贺岛）的世界遗产、日本遗产、绝美景点。享用新鲜的海鲜、五岛牛肉等丰饶的大自然孕育出的岛屿美食，想必也是享受旅程的重要因素之一吧。

4天3夜

汽车、高速船、徒步

福江岛·奈留岛·久贺岛

• START



从福江机场或福江港约5分钟车程

1

【第1天】五岛观光历史资料馆



五岛观光历史资料馆为纪念旧福江城市制度施行35周年而设立（已于2004年并入五岛市）资料馆位于石田城遗址，1987年开土动工，1989年11月12日向公众开放。资料馆介绍五岛的文化遗产、历史沿革和观光发展。



驱车约40分钟

2

【第1天】高滨海水浴场

最为天然海水浴场，是日本首屈一指的白沙海滩。蓝绿相间、清澈透明、也是可以作为五岛名片的海水浴场。



西面的海上漂浮着嵯峨岛、被绿色植被环绕的银白色沙滩、清澈见底的海水，因此入选“新观光百景”、“日本之渚百选”、“日本之道百选”、“日本水浴场88选”。

海水浴场的相关设施完备，不仅是本岛居民，日本国内也有大量游人到访。

从旁边的鱼篮观音展望台俯视，可以看到海水的颜色由近及远从浅蓝色到蓝色到靛蓝色的变化，层次感分明，令人感叹！



驱车约20分钟

3

【第1天】三井乐（辞本涯）（日本遗产）

空海和遣唐使的渊源之地



三井乐半岛是横跨东海的遣唐使船只在日本的最终停靠地。纪念碑上刻有“辞本涯”三个字，意为“离开日本最偏远之地”。



驱车约5分钟

4

【第1天】三井乐教堂

教堂的彩绘玻璃很美



三井乐印刻了最长久的五岛基督教信仰历史。1797年，为逃避大村藩迫害的隐匿基督教徒，在此地悄悄地延续他们的信仰。1880年哥特式木造教堂竣工，1971年改建成现在的教堂。

现代风格的马赛克壁画用色彩鲜艳的贝壳和陶器镶嵌而成，教堂内部的彩绘玻璃做工精细，色彩搭配堪称绝妙。进门右手边的彩绘玻璃描绘了耶稣的诞生到复活，而左手边的则描绘了五岛的天主教历史。



驱车约10分钟

5

【午餐】遣唐使故乡馆



该馆的展览介绍了五岛对日本遣唐使任务的贡献。这里有一家纪念品店和餐厅，供应当地众多特色菜肴。



驱车约10分钟

6

【第1天】鱼津崎公园的船只停靠地（日本遗产）

历史上作为遣唐使船只停泊地而闻名的海岬



游览鱼津崎公园，悦赏四季繁花！

公园的美丽花田四季轮换：春季盛绽油菜花和紫阳花，夏季有向日葵欣欣向荣，秋季则是绚丽的大波斯菊。

天气晴好时，花田、大海和天空相映成趣，绝美胜景令人叹为观止。

公园设有露营地，附近还有海滩，是夏日户外活动的理想场所。



驱车约5分钟

【第1天】水之浦教堂

纯白色木制教堂，混合罗马式、哥德式及和风建筑的杰作。



水之浦教堂据传始建于1797年，当时由于大村落与五岛藩之间的协议，五户人家从外海地区（长崎市北部）迁来此地。

第一座教堂建于1880年，但很快就被摧毁。1938年，这座教堂在现址重建，邀请著名建筑家铁川與助设计建造。

这座纯白色木制教堂是混合罗马式、哥德式及和风建筑的杰作，也是五岛地区最大的木制教堂，其白色尖顶与蔚蓝大海相映成趣，宛如明信片上的美丽风景。

教堂后山矗立着圣约翰五岛雕像，还有一座禁教令时代的牢房遗迹。



驱车约30分钟

【第1天】堂崎教堂

五岛的代表性教堂。县级有形文化财产



明治政府解除基督教禁令后不久，两名法国传教士（弗朗辛神父和马芒神父）被派往五岛，参与复兴当地的基督教社区。1879年，马尔曼德神父在五岛建立了首座木制教堂。

1908年，在接替马芒和弗朗辛的传教士佩卢神父的指导下，用红砖重建堂崎教堂。有些建筑材料来自遥远的意大利。教堂内部为木制结构，有着典型的彩色玻璃和棱纹拱顶。

现在，有众多文件和物品向我们展示着基督教徒的历史。

1974年，该建筑被登记为县级有形文化财产。



驱车约15分钟

9

【第1天】福江城（石田城）

这是日本唯一一座直接面向大海的城堡。



石田城由五岛家族第30代领主决定修建。这座城堡建于1849-1863年，历时15年，共有5万多名工人参与施工，是日本最后建造的一座城堡，也是当时唯一一座三面正对大海的城堡。

如今，这座城堡内有一座文化中心、一所高中、五岛旅游史料博物馆以及市公共图书馆。

10

【晚餐】福江地区

五岛名产不只有鱼



来享用五岛产的高级和牛“五岛牛”吧！

11

【住宿】福江地区



1

【第2天】福江港（9:45）



搭乘高速船约30分钟

2

【第2天】奈留码头（10:15）



驱车约3分钟

【第2天】奈留岛世界遗产指导中心

从有价值的资料中学习世界遗产



指导中心陈列着江上天主堂的“柱子和装饰带”原尺寸模型、信者所藏“祈祷文”和“日燥帐”、玛丽亚观音像、被用作信仰道具的鲍鱼贝壳等具有历史价值的资料。同时也通过照片和地图等向游客介绍奈留岛的观光景点。

※导入多语言WiFi有声解说系统。游客用自己的智能手机即可享受免费的有声介绍。



驱车约15至20分钟

【第2天】江上天主堂（世界遗产）

作为“奈留岛江上村”一部分登记为联合国教科文组织世界遗产。日本重要的历史文化遗产。



江上天主堂始建于1881年，当时有四户人家从长崎县西彼杵郡迁至江上村并接受了洗礼。

现存教堂建于1918年，是当地捕捞银带鲱的渔民们倾全家之力集资修建而成。

他们邀请日本“教堂建筑之父”铁川與助设计并建造了这座雄伟建筑。

这是一座造型简约的美丽教堂，木制建筑独具特色，奶白色外墙柔和淡雅，蓝色窗框生动迷人。

棱纹拱顶的天花板设计可以增强教堂音效。

饰有手绘木纹的立柱和手工彩色玻璃花窗都是当地教众的奉献成果。

2018年，江上村作为“长崎地区潜伏天主教徒相关遗产”一部分登记为联合国教科文组织世界遗产。

若要参观，须提前预约。



驱车约15至20分钟

5

【午餐】橘屋食堂

当地的热门餐厅



在橘屋食堂，可享用长崎什锦烩面和脆干面等长崎特色餐饮。



开车很近

6

【第2天】奈留教堂

建于岛中央的美丽白色教堂



禁教令解除后，五岛各地陆续建起了教堂。奈留教堂于1926年建于现址，但由于无法承受台风风雨，由教徒亲手拆除。如今的教堂于1961年举行献堂仪式。



驱车约5分钟

7

【第2天】奈留码头（14:20）



搭乘高速船约30分钟

8

【第2天】福江港（14:50）



驱车约20分钟

【第2天】铎濑访客中心

地质公园区域的观光设施



西海国立公园包括长崎县佐世保市的九十九岛、生月岛、平户岛以及五岛列岛，共大大小小400多个岛屿构成了多岛景观的美丽公园。

在国立公园内的访客中心和五岛列岛地质公园区域的观光设施中，通过视频、立体模型、展板等方式向游客提供各种信息。同时也举办自然观察会和用自然材料制作手工等讲座。

※展板上配有英语译文



附近

【第2天】铎濑溶岩海岸

火山岩的非凡景观。



鬼岳火山爆发时，喷涌而出的熔岩流入大海，形成连绵数十公里的复杂海岸线，海岸一带遍布亚热带森林。从观景台远眺，可将鬼岳山和周边岛屿的美景尽收眼底。

可前往附近的“铎濑游客中心”，了解当地丰富的动植物群。

11

【晚餐】福江地区

享用刚打捞上来的鲜鱼吧



一年四季都能享用不同的海鲜，是五岛的一大魅力。

12

【住宿】福江地区



1

【第3天】福江港（9:10）



搭乘高速船约20分钟

2

【第3天】田之浦港（9:30）



驱车约5分钟

3

【第3天】久贺岛潜伏天主教徒资料馆

学习久贺岛天主教徒的历史



藏匿起来的天主教徒（又名吉利支丹）为了守护信仰，从长崎的外海地区来到这里形成聚落，在宗教禁令中暗自守护并传承信仰。这座资料馆的目的是将相关史实传承于后世。

须提前联系



驱车约5分钟

4

【第3天】牢屋窄殉教纪念圣堂



1868年，明治政府延续江户时代确立的禁教令，在久贺岛抓捕并残忍折磨天主教徒。200人被关押在仅有12张榻榻米大小的狭窄牢房里。42人因经受不住严刑拷打而丧命。监狱之窄殉教纪念教堂内的地板上铺着不同颜色的地毯，以显示牢房的大小，默默提醒着参观者这里曾发生的苦难。



驱车约10分钟

5

【第3天】折纸展望台



当地居民建造了一座观景台，可以欣赏蔚蓝大海、群山和村庄的壮阔景色。



驱车约15分钟

6

【午餐】久贺岛观光交流中心

午餐须预约



在中心内可享用以岛屿食材烹调的日式料理。



驱车约30分钟 + 徒步约15分钟

7

【第3天】旧五轮教会堂（世界遗产）

明治时代早期的重要建筑，被指定为“国家重要文化财产”。



这座前浜脇教堂建于1881年，并于1931年迁建至久贺岛五轮地区。

当时这座教堂的建筑情况不断恶化，濒临倒塌，是当地佛教徒出力将教堂保存下来。为了保护这座历史文物，教堂转移到五岛市。五轮区地处偏远，无法从久贺市中心直接驱车抵达。

教堂作为“长崎地区潜伏天主教徒相关遗产”之一“久贺岛村落”一部分，登记为联合国教科文组织世界遗产。

若要参观，须提前预约。



就在附近

8

【第3天】五轮教堂

邻近旧五轮教堂的教堂



五轮教堂是因旧五轮教堂老化而兴建的教堂。由于没有车道可通往教堂所在地，需下车走山路前往。



驱车约35分钟

9

【第3天】滨胁教堂



这是五岛市首家混凝土建造的教堂。



驱车约2分钟

10

【第3天】田之浦港（17:10）



搭乘高速船约20分钟

【第3天】福江港（17:30）



【晚餐】福江地区

岛屿珍馐“味噌烧箱鲀”



味噌烧箱鲀是能拍出社群美照的岛屿特色料理。可同时满足您的眼福和口福。

【住宿】福江地区



驱车约10分钟

1

【第4天】明星院（日本遗产）



明星院是五岛氏历代藩主的礼佛场所。现存正殿由第28代藩主五岛盛运于1778年所建。

五岛市最古老的木制佛寺，五岛氏历代藩主的礼佛场所。现存正殿由第28代藩主五岛盛运于1778年所建。明星院也是五岛地区的密教真言宗主寺。正殿天花板上的彩绘壁画相传为著名画家狩野永德的弟子所绘。明星院收藏了许多镰仓幕府和室町幕府时代（12世纪中期到16世纪中期）的佛教文物和雕像，据传高僧空海大师从中国回来后曾在此地暂憩。



驱车约15分钟

2

【第4天】鬼岳

出产过火山泪，是富江岛的象征。



这里是五岛的象征“鬼岳”。

海拔315米，整座山被草坪覆盖，与其名相反呈美丽的流线型的火山。

徒步登顶后可以将富江的市区尽收眼底，还可以眺望到远处的上五岛地区。

夏末至秋季，还可以观赏到数种较为珍贵的植物。



驱车约45分钟

3

【第4天】大宝寺（日本遗产）

佛教高僧空海大师从中国渡海归来后曾在此寺休憩，故有“西之高野山”之称。



大宝元年，即公元701年，持统上皇下旨修建大宝寺。

一个世纪后的806年，高僧空海从中国归来，在日本创立密教真言宗，开坛传授佛法。大宝寺收藏着许多历史文物，包括室町幕府时代(1336-1573)的部分佛祖涅槃图、一座铜钟和江户时代著名艺术家、木匠左甚五郎的猴雕作品。



驱车约15分钟

【午餐】NEW潘多拉

以海鳧料理著称



努力做到自产自销，食材的供应商均来自可以溯源的当地生产者。虽以海鳧料理著称，但炸大虾也是极具诱惑力的一款菜品。



驱车约10分钟

【第4天】大瀨埼灯塔

矗立在海边悬崖上的亚白色灯塔，面对着广阔的中国东海。是日本“灯塔50选”之一。



隶属于西海国立公园内的大瀨埼灯塔相传由英国人R·柏拉图设计，初代灯塔于1879年开始启用，1971年改建后使用至今，光能3700坎德拉、光径22公里，为日本屈指可数的灯塔。退役的初代灯塔的一部份，目前放置在东京的台场船科学馆内进行展示。大瀨埼灯塔位于九州最西端，这里被誉为九州夕阳最后落下之处，黄昏时洒满金色余晖的东海与灯塔风景，美到令人赞叹。

附近还有已故北村西望（人间国宝）所铸的女神像。



驱车约10分钟

【第4天】井持浦教堂与卢尔德

当地教徒在神父号召下，采石建成日本首个卢尔德圣母洞。



当年，潜伏的天主教徒从大村藩迁至井持浦开垦盐场，井持浦的历史由此展开。

1891年，受任在五岛复兴天主教信仰的佩卢神父听闻梵蒂冈城复刻了卢尔德圣母洞，便号召当地教徒采集形状优美的岩石，终于在1899年建成日本第一座卢尔德圣母洞。

据传，喝下圣水可治愈百病，这让圣母洞迅速成为日本教徒心目中的圣地。



至福江机场或福江港约45分钟车程

• GOAL