

云仙温泉乡

岛原半岛被称为。



CONTENTS

岛原半岛介绍	02	岛原半岛联
疗愈天然温泉之旅	06	
岛原半岛四季多彩巡游	08	美食半岛
云仙普贤岳新登山道体验	10	
与自然相遇的海游	11	
水都城下町巡游	12	岛原半岛酒
岛原半岛博物馆巡游	14	岛原半岛交
追寻天主教足迹	16	岛原半岛旅
岛原半岛畅游	18	岛原半岛交



MC 地图代码

地图代码是可以轻松查到地图上位置的一种编号。在支持地图代码的汽车导航系统或网站上输入代码时，则可以查找目的地。

位于长崎县东南部的岛原半岛自古以来被称为“温泉乡”而被人们所喜爱，这是因为从西到东有三个不同性质的大型温泉——小滨温泉、云仙温泉和岛原温泉，而且半岛的南北也有温泉涌出。岛原半岛在日本也属于罕见的地区，游客可以享受各式温泉，每个温泉的温度和功效各异，且有不同的情境。位于半岛中心的云仙火山是最大的福地，也被称为神奇的温泉乡。

联合国教科文组织世界地质公园

- 推荐景点
- 乡土料理
- 美食店一览

店旅馆指南

通指南

游地图

通机关／观光咨询

- 20
- 20
- 22
- 24
- 26
- 27
- 28



岛原半岛另称“云仙温泉乡”。来自岩浆池的火山气体造就了浓度和距离之差，而它带来了不同泉质的温泉，使该地区成为魅力十足的温泉乡。



Kyushu OSAKA TOKYO

Japan



Welcome to Shimabara Peninsula

岛原半岛位于日本的西端，坐落在九州长崎县的南部。

岛原半岛由三座城市（岛原市、云仙市、南岛原市）组成，四周环海，中间耸立着云仙火山。

岛原半岛的西北部由云仙山脉、

与其相连的平缓丘陵地带以及沿海广阔平原组成。

东部是云仙火山向大海延伸的坡地，

南部是平缓的地势。



an



NAGASAKI

Fukuoka

Saga

Oita

Kumamoto

Miyazaki

Kagoshima

**SHIMABARA
PENINSULA**





在岛原半岛享受

岛原半岛是橘湾和岛原湾之间突出的半岛。岛原市的西岸有海洋镇)，因此保留着岛原藩城下町的风貌，复古的氛围是其魅力所半岛之美的地方，例如活火山普贤岳的雄伟气势和清澈泉水四溢

自然



历史



“最好”

温泉——小滨温泉，中央的云仙岳有山地温泉——云仙温泉，而东岸曾是松平氏7万石的城下町（城堡在。岛原地区因镇压天主教而闻名，同时还有被指定为日本最初国立公园的云仙。在此介绍可感受到岛原的景点。

饮食



泉水





云仙温泉乡的推荐泡澡方式

云仙温泉乡 造就美人

阳光助您更漂亮。

疗愈

天然温泉之旅。



朝日和城下町的
岛原温泉

清洁作用的“碳酸氢盐泉”带来光滑肌肤

鲤鱼在河道中游弋的岛原城下町是可以享受泉水文化的地区。市区的岛原温泉属碳酸氢盐泉和中性泉。碳酸氢盐泉具有清洁作用，建议在温泉之旅开始时入浴。



云端之上的避暑胜地
云仙温泉

有助于分解黑色素的“硫磺泉”，带来透明肌肤

走近温泉街，空气中弥漫着硫磺气味！以云仙地狱为中心的云仙温泉属于硫磺泉，具有很强的杀菌作用。据说硫磺泉持有调理肌肤的美容效果，有助于分解和去除黑色素。



夕阳照耀海边的小滨温泉

盐面膜般的“氯化物泉”，使皮肤温暖有光泽

小滨温泉坐落在美丽夕阳下的海边，它是含有盐分的氯化物泉，其特点是即使入浴后仍会保持温暖，温泉的盐分就像“盐面膜”一样，可防止肌肤水分蒸发，因此建议在温泉之旅结束时入浴。

以岛原温泉、云仙温泉、小滨温泉的温泉水制成的面膜现已上市，在家也能轻松享受各家温泉的功效。





① 小滨温泉

小滨温泉的泉水温度高达105度。日本最长的足浴池“热脚105”是很有人气的地方。在海边温泉可以欣赏海潮香气和从蒸腾泉水下的美丽夕阳，另可品尝蒸锅料理、海鲜料理、小滨强棒面等美食。



② 云仙温泉

走近温泉街，空气中弥漫着硫磺气味！云仙温泉的看点是春季的九州杜鹃和秋季的红叶，还可以感受地狱地带的地热。据说，具有杀菌效果的硫磺热水具有美肤效果。



③ 岛原温泉

岛原温泉是属中性的、对皮肤温和的温泉，它位于岛原城下町的市区，可以看到河道中游弋的鲤鱼。游客在街上散步的途中可以随意泡足浴，另外市里还设有七个饮泉处，因为饮用泉水同样具有功效。



④ 原城温泉 真砂

临海浴场展现出仿佛置身于大海的景色。洗完让人暖洋洋的热水大受好评。您可以只光顾餐厅。



⑤ 瑞穗温泉 千年之汤

该温泉位于瑞穗Sukoyaka Land内，游客可轻松享受天然温泉。大浴场上设有露天浴池、瀑布浴和桑拿等，各种设施完善。您可以只光顾餐厅。



⑥ 海上露天温泉 波之汤“茜”

小滨温泉的公共浴场面向橘湾。露天浴场被选入“夕阳百选”之一，一边泡澡一边观看美丽的地平线上的日落，给人的感觉和温泉质量都很棒。



⑦ 岛原温泉 Yutorogi之汤

该温泉设施位于市内商店街中心。您可以享受各种类型的浴池，例如不间断供水式大浴池、药浴、冷水浴、桑拿浴等。免费的足浴也很受欢迎。



⑧ 云仙地狱巡游

云仙地狱是代表云仙温泉的旅游景点，由“大叫唤地狱”、“御丝地狱”等30多个地狱组成，游览这些地狱称为“地狱巡游”。



⑨ 热脚105

以温泉源头的温度命名的该设施是“日本最长的足浴”，长达105米。除了足浴，这里还有能租借的蒸锅，可以蒸蔬菜、煮鸡蛋，感受到野餐的氛围。



① 九州杜鹃 (春季)

在树木换上绿色衣裳、满山染上粉红的九州杜鹃，云仙迎来五彩缤纷的季节。

② 四照花 (夏季)

山茱萸科落叶亚乔木。6月中旬至7月上旬，二、三十朵小花形成球形花序。它看起来像白色的美丽花瓣，是将云仙的群山染成白色的代表性的花。



MC 173 745 053



MC 173 490 781

⑤ 岛原火张山花园 (春秋两季)

200多年前普贤岳喷发时作为瞭望台使用而得名。春季可看到油菜花、樱花、罂粟花，而秋季盛开秋樱和向日葵。

⑥ 蓝花楹 (6月)

这是一种原产于中南美的花木，属于紫葳科，6月开出紫色美丽的花。它作为小滨温泉的行道树让人赏心悦目。40多年树龄的大树花洒让人看得目不暇接。



⑨ 平成新山

1991年5月20日起持续约5年的熔岩喷发造就了日本最新的山峰，它是岛原半岛的象征性存在。



⑩ 岛原城的花卉

在岛原城周围，春季开着梅花、樱花，初夏盛开杜鹃花、荷花，为白色城堡增添色彩。

四季
多彩之旅。



③ 云仙普贤岳红叶林 (秋季)

普贤岳红叶林被指定为国家天然纪念物。被称为红叶之海的景色，美得令人叹为观止。

④ Hanaboro / 雾凇 (冬季)

到了冬天，雾和云在0℃以下的风中碰到树枝就会结冰，这样形成的雾凇在当地称为“Hanaboro”，这是只有在冬季才能看到的艺术品。

岛原半岛



⑦ 南岛原向日葵田 (夏季)

在市内各地都能看到南岛原市的市花“向日葵”。在南岛原市，向日葵不仅在夏季盛开，而且寒冷的季节也开花。



MC 325 137 011

⑧ 锅岛邸的绯寒樱

在展现历史风貌的锅岛阵屋敷遗址上，各季节盛开的花朵将枯山水风格的庭园点缀得绚丽多彩，如冬季是绯寒樱，春季是杜鹃花。



⑪ 白洲 (石珊瑚礁)

在世界上只有三个地方才能看到宣告初夏来临的梦幻般白洲石珊瑚礁。石珊瑚是世界上稀有的植物之一，在白洲只在一年中限定时期的退潮时才会出现。按照时期，有时组织登陆之旅。



步行 云仙普贤岳新登山道。

「云仙普贤岳 平成新山」

距离熔岩穹丘
山顶仅
400m!

到达离山顶400米处的
绝景环绕路线

日本第一新山“平成新山”诞生了。
在新的登山道上，
可以近距离看到至今为止无法接近的平成新山。



登山道介绍图

原有登山道 新登山道



5月中旬可以欣赏九州杜鹃；秋季能观赏五彩缤纷的枫树叶；冬季则美丽雾凇尽收眼底。

从海拔1359米处俯瞰全景时可感受到岛原半岛的自然美景和强大力量。



亲近大自然的 海游。

触摸和感受 岛原半岛的 广阔自然。

在大海环绕的岛原半岛上有多种享受海洋的方式。

乘船出海……

浪漫海景……

您如何享受它？

① 观赏海豚

在岛原半岛和天草间栖息着约300只宽吻海豚，您可以看到它们的身影。

※如果船只离开港口，能看到海豚的概率为99%，它取决于天气和其他因素。



② 岛原铁路沿线风景

游客可乘坐从JR谏早站到岛原港站的岛原半岛支线铁路。沿着半岛北岸沿海行驶的“幸福黄色列车”是观光的最佳选择，另有号称“日本离海最近车站”的大三东站，通过车窗可以欣赏到美丽富饶的自然风光。



③ 神代长滨海水浴场

在岛原半岛东北部的唯一海水浴场，面向波浪平静的有明海。



④ 前滨海水浴场

白色的沙子和绿色的松树作为特色，清澈的海水、浅白的沙滩、凉爽的松林等自然环境得天独厚的美丽海水浴场。



⑤ 白滨海水浴场

映入眼帘的是美丽的海蓝色和白沙，黄昏时分长崎半岛的夕阳非常壮观。2006年5月10日，该海水浴场被环境省选定为“海水浴场百选”。



城下町巡游

① 武士住宅

这是岛原城下町上遗留下来的下级武士宅邸。现存
的三间茅草屋顶房飘散着往昔的氛围。街道中央有
一条引来丰富泉水的水道，它作为日常生活的水源
被保护起来。

MC 173 748 568

岛原步行 示范路线

④ 岛原城 60分钟

步行约10分钟

① 武士住宅 30分钟

步行约15分钟

③ 鲤鱼游弋小镇 10分钟

徒步即到

⑦ 清流亭 10分钟

徒步即到

⑧ 岛原泉水馆
(Koi咖啡湧水馆)

徒步即到

⑤ 泉水庭园
“四阴庄” 15分钟

步行10分钟

⑨ 水头井 10分钟

步行10分钟

② 白土湖

步行15分钟

⑥ 银水和滨川泉水



MC 173 719 218

② 白土湖

这是在大约220年前眉山山体坍塌的“岛
原大变”时形成的湖。现在也每天约4万
吨的泉水涌出，是市民休憩的好去处。



MC 173 719 712

③ 鲤鱼游弋小镇

五颜六色的锦鲤被放流到沿街流淌的清澈
泉水中，使路人赏心悦目。当地居民维护
的美丽水道是水都岛原的亮点之一。



MC 173 749 279

④ 岛原城

岛原城是岛原的旅游景点之一。在中心附
近的护城河上，春季时樱花、杜鹃花，夏
季时荷花盛开。天守阁内保存天主教史料
等，院内设有民间工具资料馆、西望纪念
馆、观光复兴纪念馆。



MC 173 719 527

⑨ 水头井

“水头井”被幽静的住宅区包围，据说向井旁的
乌龟石像浇水可以长寿。1941年，当地居民挖井
时涌出大量泉水，而现在这口井依然融入到当地
居民的生活中。

岛原市

水都



⑤ 泉水庭园“四明庄”

岛原世家上有一座“水屋敷”，里面建有利用泉水的庭园，“四明庄”是其中的代表。庭园的水池里有丰富的泉水，其中锦鲤自在游弋。

MC 173 719 652

⑥ 银水和滨川泉水

2016年8月，作为岛原泉水群的代表性景点，“寒汤圆”的鼻祖——“银水”得以重建，它紧邻现在也被当地社区珍惜的“滨川泉水”。这家名店自古以来深受当地人的喜爱，很多名人也曾光顾过。



MC 415 390 037

⑦ 清流亭

清流亭作为周边旅游的据点，展示着岛原产的商品，并提供旅游信息。在用地内，利用丰富的泉水建设了池塘，从中色彩鲜艳的锦鲤悠闲游动，它是这里的一大看点。



MC 173 719 713

⑧ 岛原泉水馆

(Koi咖啡湧水馆)

这是一座旧民宅咖啡馆，它属昭和初期建造的宅邸，位于“鲤鱼游弋小镇”的中心地带。在周六和周日，游客可以体验以岛原泉水制作的传统甜点“寒汤圆”（收费）（需提前3天预约）。



MC 173 719 682

⑫ 上川泉水和碳酸泉

在“上川泉水”上，至今也大量泉水汩汩而出。据说在镇压天主教的时代，这里是登上云仙地狱的最后一个休息处，也流传着有关天主教徒的秘闻。在附近还可以看到碳酸泉（冷泉）喷涌而出。



南岛原市

MC 173 292 782

⑩ 有家藏巡游

自古以来作为“庄屋町”繁荣的南岛原市有家地区，除了酒窖、味噌酱油库、挂面库、砖墙等众多工业遗产外，还有神社、寺庙、天主教遗迹等众多历史遗产。在这里举办以五个藏（仓库）为中心的街道巡游活动——“有家藏巡游”。



云仙市

MC 173 749 280

⑪ 神代小路和锅岛邸

这是佐贺锅岛藩·神代领的领主锅岛氏创建的城镇。以锅岛阵屋敷遗址为中心的神代小路地区，是国家重要传统建筑群保存地区，它让人追忆起江户的往昔。



大神学校祭坛十字架
(岛原城天守阁天主教史料馆收藏)



博物馆巡游。

① 岛原城

在岛原城的天守阁上展示了天主教史料、乡土史料、民俗史料等。岛原城的丑寅箭楼则作为民间用具资料馆，展示了从明治到昭和时代各种让人怀念且用于支撑人们生活的民间用具。城内还建有收藏了雕刻界大师北村西望作品的西望纪念馆，另有介绍火山喷发历史以及介绍岛原文化的观光复兴纪念馆。



② 口之津历史民俗资料馆

这座资料馆位于新落成的新口之津港航站楼二楼。关于岛原半岛南端的港口城市——口之津的历史，该馆以16世纪的南蛮船来航和作为近代和现代的贸易港繁荣的时代为中心进行了介绍。分馆建于1899年，它是基于旧长崎海关口之津支署大楼遗址的明治西式建筑资料馆。



③ 本多汤太夫邸 (小滨历史资料馆)

这是从1614年(庆长19年)开始世代为小滨温泉的发展奠定基础的本多汤太夫的宅邸遗迹。“汤太夫”是岛原藩委托温泉管理的称号。资料馆内展示了大量本多汤太夫的功绩和小滨温泉相关的资料等。



④ 云仙山信息馆

该馆以云仙温泉的自然风光为中心，提供有关岛原半岛全境的信息，另介绍有关历史、火山和温泉的机制。



⑤ 云仙玻璃美术馆

该馆被誉为九州最好的古董玻璃美术馆，展品包括江户时代长崎玻璃、波希米亚玻璃、威尼斯玻璃、19世纪油灯、现代玻璃大师李宾斯基作品、古伊万里等。



⑥ 有马天主教遗产纪念馆

该馆介绍了半岛唯一的世界遗产“原城迹”和相关历史遗址“日野江城迹”，同时触及了支持信仰的教育机构“有马小神学校”等，从中可以了解到在长崎的天主教传入、繁荣、强力镇压、潜伏、复活等一系列历史。

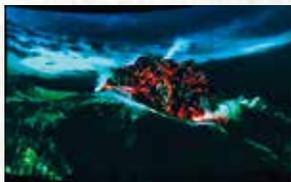


⑦ 西望纪念馆

在雕刻家北村西望的故居，展示了他的60多件雕塑和书法作品。北村西望是南岛原市南有马町出身，为长崎“和平祈愿像”的作者。该纪念馆位于西望公园内，室外也展出了13件作品，甚至可以看到四分之一大小的“和平祈愿像”。



儿童地质园



平成大喷发剧场



火山碎屑流道

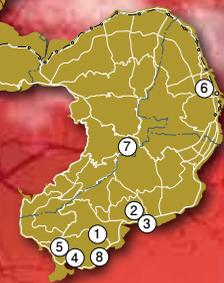


儿童地质园

⑧ Gamadasu巨蛋（云仙岳灾害纪念馆）

地质和火山体验馆“Gamadasu巨蛋”翻修后重新开放。馆内的大型喷发剧场添加了新内容；“儿童地质公园”设有类似普贤岳的体验设施；通过“奇妙实验室”，能够了解火山和防灾的知识，可见该馆增添了新的魅力。





MC 173 164 824

① 有马天主教遗产纪念馆

该馆介绍了“长崎和天草地区潜伏天主教徒相关遗产”的组成资产——“原城迹”和相关史迹“日野江城迹”，同时介绍了支持信仰的教育机构“有马小神学校”等，从中可以了解到在长崎的天主教传入、繁荣、强力镇压、天主教徒潜伏、复活等一系列历史。



MC 173 255 678

② 日野江城迹

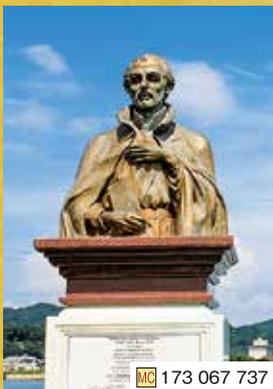
这是战国时代在肥前有势力的天主教大名有马氏的居城遗址，发掘过程中还出土了金箔瓦。



MC 173 230 836

③ 吉利支丹墓碑

作为刻有罗马字母碑文的天主教徒墓碑，这是日本最古老而美丽的半圆柱盖石型墓碑。（国家指定史迹）



MC 173 067 737

④ 亚历山德罗·瓦利尼亚诺

在有马设立小神学校的瓦里尼亚诺是意大利出身的耶稣会巡察师。1582年，作为天正遣欧少年使节，他派遣四名在小神学校学习的少年前往欧洲而闻名。经过大航海，少年使节谒见了罗马教皇等人，在各地受到热烈欢迎，也让世界知道了日本和日本人的存在。他是日本天主教传教上的重要人物。

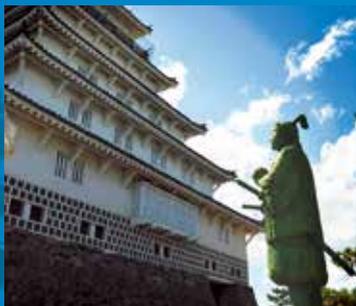


MC 173 097 065

⑤ 南蛮船来航之地

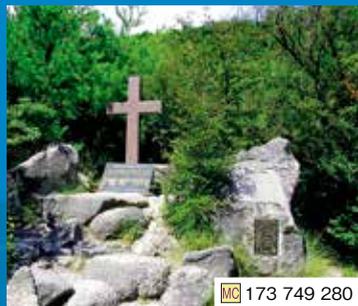
1567年，三艘南蛮船进入口之津港。在接下来的15年里，7艘船进入该港口。当时的口之津成为全日本天主教传教的中心和南蛮贸易的据点。

追寻天主教 足迹。



6 岛原城天守阁内资料馆 (天主教史料展示)

从1618年(元和4年)开始,松仓丰后守重政花费7年时间建造了岛原城。目前,复原后的天守阁展示着天主教史料、乡土史料、民俗史料等。另外,岛原城周围还有天主教徒墓碑和北村西望氏的天草四郎铜像。



MC 173 749 280

7 云仙地狱的天主教徒殉教碑

云仙地狱是代表云仙温泉的旅游景点。这里的空气中弥漫着硫磺的味道,从地底深处喷出的蒸汽和热气覆盖整片区域,简直就是地狱。据称这里是天主教徒的殉教之地,还建有殉教碑。

8 世界文化遗产“原城跡”

这里是1637年爆发的岛原·天草起义终结之地。这场叛乱迫使江户幕府彻底闭关锁国,潜伏的天主教徒只能靠自己坚持信仰。在发掘调查中,从起义势力盘踞的城内出土了奖章、十字架等宗教用具和大量人骨。

MC 173 165 083



天草四郎时贞

天草四郎是“岛原·天草起义”的首领。据说,起义爆发时,他是一个16岁左右的少年,手持十字架指挥战斗。但是,在幕府军全面进攻原城后被细川家的诸侯杀死。

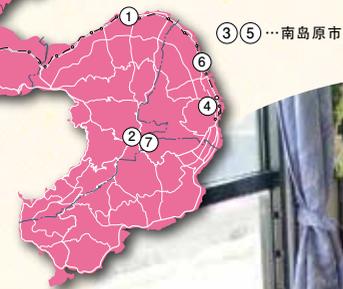


南岛原市



岛原·天草起义的最后舞台 “原城跡”巡游

在南岛原市,有“南岛原导游协会有马之乡”,他们通俗易懂地向游客介绍南岛原市的历史和街景。



岛原半岛的
甜点款待!



乡土料理
体验

1 岛铁咖啡列车

游客可乘坐观光列车一边品尝当地美食和甜品，一边透过车窗欣赏岛原半岛的田园风光。

时期 全年



乡土料理
体验



2 温泉煎饼手工烘烤体验

在面粉、鸡蛋、白糖中加入冷却的温泉水，将揉捏的面团烤薄，这就是“温泉煎饼”体验，从中可享受传统料理的美味。

时期 3~5月、9~11月

民宿
体验



3 农林渔业体验民宿

南岛原市的“农林渔业体验民宿”让您享受乡村生活，留下美好回忆。在从事农林渔业的家庭，按季节进行各种体验，例如收获蔬菜和烹饪当地美食。

时期 全年

乡土料理
体验



4 寒汤圆制作体验

在岛原的泉水景点“鲤鱼弋小镇”内的岛原泉水馆，周末特别组织岛原名产“寒汤圆”的手工作作体验。

时期 周六、周日（需提前3天预约）



深入体验 岛原半岛

试试看吧！我们去试试！

乡土料理
体验



⑤ 挂面制作体验

游客接触到当地特产——手工挂面的最后一道工序，并体验擀面的过程，而且可以品尝做好的挂面。

创作文化
体验



⑥ 岛原藩传统蜡烛制作

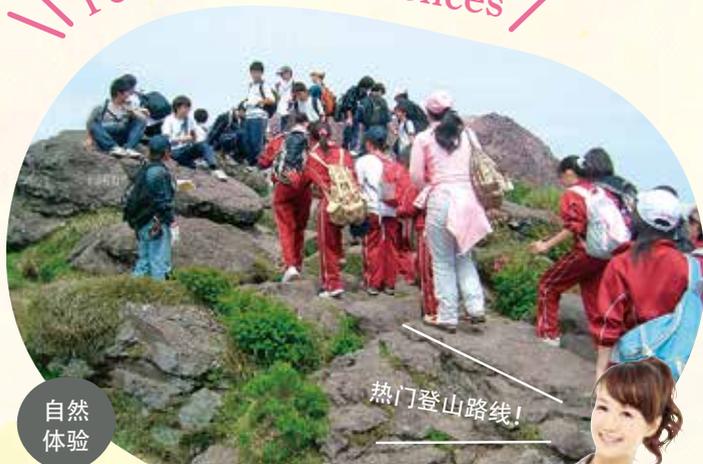
游客可参观日本为数不多的木蜡厂，并尝试制作岛原藩的传统蜡烛。由天然材料制成的传统蜡烛散发柔和灯光，显得格外神秘。

时期 全年 (时间段13:00~14:00)

时期 周六、周日 (需提前3天预约)

Enjoy Shimabara
Peninsula Experiences

通过体验，可以了解
岛原半岛居住者的文化和生活方式。
参加体验活动，
做一次特别的旅行。



热门登山路线!

自然
体验

⑦ 云仙普贤岳登山

通过云仙普贤岳的登山，邂逅美丽的大自然。在云仙岳的山上漫步，欣赏四季的不同表情，聆听导游的讲解。

时期 全年



满满的
情感体验!



在这里可以查看岛原半岛
体验项目的内容。





以活火山和人的共生为主题，
重在云仙火山的大地公园



岛原半岛

联合国教科文组织世界地质公园

由云仙火山活动而产生的岛原半岛全境就是“岛原半岛联合国教科文组织世界地质公园”！

在这里，您可以尽情了解岛原半岛的历史、文化以及居住者活动，
还有他们与火山爆发和地球活动的关系。

国见岳
1347m

平成新山
1483m

主峰
普贤岳
1359m

云仙岳

野岳
1142m

妙见岳
1333m

1 平成新山

平成新山是由粘稠的英安岩岩浆在火山口上方隆起而形成的熔岩穹丘，于2004年（平成16年）4月被指定为国家天然纪念物。目前的海拔高度为1483米，山顶周围被指定为警戒区，因此无法进入。



2 Gamadasu巨蛋 (云仙岳灾害纪念馆)

游客可以观看、体验、游玩、学习和享受有关火山的项目。这是一个充满了火山相关知识娱乐的大空间。从1990年（平成2年）11月云仙·普贤岳火山喷发开始到1996年（平成8年）5月宣布火山喷发结束为止，发生了什么，又留下了什么？这里一览无余地展示了大自然的威胁和与之对抗的人们的睿智。



3 旧大野木场小学校 受灾校舍 砂防未来馆

该景点将被火山碎屑流产生的热气烧毁的小学校按原样保存和使用。附设砂防未来馆的目的是将火山喷发灾难的教训传达给后世，并作为防灾知识的传授据点，通过照片和展板体现灾情和重建情况。



4 泥石流受灾房屋保存公园

该公园按当时的状态保存并向公众开放了在泥石流灾难中受损的房屋，以便将它们传给后代。靠近海边的地面坡度变缓，泥石流的冲击力也随之减弱，结果房屋没有倒塌。该公园周围堆积了厚约3米的沙土。



岛原半岛地质公园吉祥物
吉娜

什么是联合国教科文组织世界地质公园？

为了保护宝贵的地球活动遗产，旨在打造可持续社区的项目。岛原半岛是日本第一个被认可为联合国教科文组织世界地质公园的地区。

在此处了解更多信息和
查看专业网站。

<http://www.unzen-geopark.jp>

推荐 观光景点

整个岛原半岛就是一个地质公园。
下面介绍深奥不已的地质公园必看景点。

地震引起的
岩石崩塌!

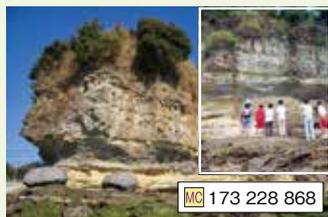


5 眉山山体崩塌 “岛原大变肥后迷惑”

耸立在城下町岛原西边的眉山，因1792年火山喷发引起的强烈地震而大崩塌。由于崩塌的沙土冲入大海，发生了海啸。有些地方海水冲到了20米以上的高度。大灾难造就的地形现在变成了名为“九十九岛”的风景区。

6 阿苏火山的火山碎屑流堆积物

作为“岛原天草起义”的最后激战地而闻名的史迹“原城跡”，位于约9万年前发生的阿苏山巨大喷发所形成的丘陵上。如果没有阿苏山大喷发，原城还会在这里吗？而且，日本的历史会有什么变化呢？



7 龙石海岸

在这里可以看到云仙火山最初喷发带来的地层。浮石的存在证明了云仙火山是从爆炸性喷发起伸长的。在那之后，火山喷发方式变为形成熔岩穹丘的类型。含有大量圆形石块的土层是山坡的一部分，山坡开始延伸，最终到达海岸。

8 早崎海岸

岛原半岛最南端的早崎海岸是岛原半岛诞生的地方。深色石板状岩石和崎岖不平的红褐色地层告诉我们，当今在夏威夷岛上看到的火山喷发大约430万年前在这里也发生过。

9 梯田展望台

站在梯田展望台时，以海湾为背景，在陡坡上建造的阶梯田尽收眼底。在农业发达的岛原半岛，山区已被开垦用于生产土豆、芜菁、南瓜等。

岛原半岛充满大
请观看和品尝新鲜食材制成



寒汤圆

将用糯米粉做成的小丸子以“岛原泉水”冷却，撒上由蜂蜜、白糖等制成的特殊糖浆，即是“寒汤圆”。作为简单的地方风味，入口即化的优雅甜味和柔滑口感深受人们喜爱。



嚼劲
弹力超群！

河豚 (ganba)

江户时代，岛原藩主禁止食用河豚，因为河豚有剧毒。即便如此，人们不顾危险想要品尝，甚至备好棺材 (ganba)，这就是“ganba”的来源。



浓厚原味

六兵卫

据说在饥荒期间，深江村一位名叫六兵卫的农民用红薯粉做成的料理就是“六兵卫”，它是以汤汁和调味品为基础的简单乡土料理。



小滨强棒面

起源于长崎的强棒面被温泉疗养的客人传到小滨温泉已经100多年了。这是小滨温泉的关键美食，它以清淡的汤底加上丰富的配料和带壳的小虾为特色。

挂面

关于挂面来源有各种说法，一种是“岛原·天草起义”之后，由小豆岛的移民带来的，也有人说访问长崎的中国人传来的。温暖的气候、本地产小麦粉、食盐和云仙的地下水、代代相传的传统技艺带来的独特“面劲”、“粘性”、“下咽感”，在全日本广为人知。



强棒面番长

南岛原米酒

(Yoru no yoshite)

这是长崎县第一家获得制造许可的米酒。“Yoru no yoshite”在南岛原的方言中意为“通夜”。在甘甜的果味中可以感受到酒名所示的一夜畅饮的希望。



半岛美食《美食原料》

土豆



夏季限定
牡蛎



冬季限定
牡蛎



多比良蟹



自然馈赠的美食！
的历史性精品，欢迎光临！



炖杂烩

关于该料理的起源，有一种说法是在岛原之乱时，作为军粮储存的年糕上加入从山区和海洋中采集的食材制作而成。当今是山药、牛蒡、莲藕、白菜、香菇、鸡肉、鱼糕、烤康吉鳕、煎鸡蛋、茼蒿、年糕等10多种食材相协调的料理。



汤汁鲜美！

多比良蟹、有明蟹

该料理指的是名为“Gazami”的梭子蟹，根据捕获地点的不同，被称“多比良蟹”或“有明蟹”。时令时期是从夏季到秋季，是一年四季都能吃得津津有味的有明海名产。



菖鲷 味增汤

该料理中所使用的菖鲷是在日本三大潮汐之一的早崎濑户捕获的，菖鲷被公认为长崎县的品牌鱼，名为“早崎濑户菖鲷”，用其微红、坚实的白色鱼肉制成的味增汤味道最好。



南蛮 可乐饼

据说该料理是南蛮船于1580年带到口之津港的，而南岛原市是日本屈指可数的马铃薯产地，因此集中地区力量发展“南蛮可乐饼”。游客可以品尝到各店铺推出的各式各样的可乐饼。

云仙冰沙

在云仙温泉街，您可以品尝到各家店从岛原半岛丰富的时令蔬菜中严选且精心制作而成的云仙冰沙。



云仙林氏盖饭

据说很多外国游客为了避暑来到云仙温泉，吃的是带有多蜜酱汁的西式盖饭（林氏盖饭），它是以历史为灵感诞生的云仙温泉新美食。



菖鲷



河豚



云仙芥菜





岛原半岛美食店一览

岛原市地区

1 蓝色理发馆



☎ 10:30-18:00 (仅周一-周五到17:00)
☎ 0957-64-6057
休 不定期休假 P 有

2 中屋



☎ 10:00-17:00
☎ 0957-62-3675
休 不定期休假 P 有

3 岛原城 城之茶屋



☎ 9:00-17:00
☎ 0957-63-4874
休 无休 P 有 (收费)

4 茶房 速鱼川



☎ 11:00-18:00
☎ 0957-62-3117
休 第二个星期三、第四个星期三 P 有

5 岛原水屋敷



☎ 11:00-16:30
☎ 0957-62-8555
休 不定期休假 P 无

6 都一



☎ 11:00-14:00 / 17:30-20:30
☎ 0957-62-3323
休 星期四 P 有

7 Cairn



☎ 10:00-22:30 / 周日及节假日11:00-
☎ 0957-63-5711
休 不定期休假 P 有

8 Hoju



☎ 11:00-23:00
☎ 0957-64-2795
休 无休 P 有

9 风见鸡



☎ 10:00-22:00
☎ 0957-62-6313
休 不定期休假 P 有

10 Poem Takemoto



☎ 10:00-19:00
☎ 0957-62-3388
休 星期三 P 有

11 六兵卫



☎ 10:30-23:00
☎ 0957-62-2421
休 星期二 P 有

12 幸乐



☎ 11:00-14:00 / 16:30-21:00
☎ 0957-63-2200
休 星期三 (节假日照常营业) P 有

13 力寿司



☎ 10:00-21:00
☎ 0957-64-1116
休 每隔一个星期一 P 有

14 姬松屋 总店



☎ 11:00-19:00
☎ 0957-63-7272
休 第二个星期二 (有变动) P 有

15 姬松屋 新町店



☎ 10:00-19:00
☎ 0957-62-3775
休 星期四 (节假日照常营业) P 有

16 渔人市场Tottotto



(仅限冬季)

☎ 11:00-15:00 (点单截止14:30)
☎ 0957-63-9911
休 星期四 P 有

17 江户新



☎ 11:00-21:00
☎ 0957-62-2044
休 不定期休假 P 有

18 食彩四季Oriori



☎ 11:00-14:00 / 17:00-23:00
☎ 0957-63-7070
休 不定期休假 P 有

19 菜Kano



☎ 11:00-14:00 / 17:00-22:00
☎ 0957-62-0071
休 星期四 P 有

20 肉工房 梅樱亭

☎ 11:30-14:00 / 17:00-22:00
☎ 0957-64-2222
休 星期四 P 有

云仙市地区

21 多比良蟹振兴会 (代表: 观月庄)



☎ 咨询
☎ 0957-78-2027
休 咨询 P 咨询

22 山咖啡店 力 (民间艺术风情之宿 云仙福田屋)



☎ 11:00-14:30
☎ 0957-73-2151
休 星期二 P 有

23 云仙观光酒店

☎ 12:00-13:30 (需预约)
☎ 0957-73-3263
休 无 P 有

24 云仙天空酒店



☎ 11:30-14:00
☎ 0957-73-3345
休 星期二 P 有

25 小松餐厅

☎ 10:00-21:00
☎ 0957-73-3515
休 不定期休假

26 茶馆Ima村



☎ 9:00-19:00
☎ 0957-73-2444
休 不定期休假 P 有

27 和中华 喜久



☎ 9:00-23:00
☎ 0957-73-3555
休 不定期休假 P 有

28 Tara福亭



☎ 10:00-23:00
☎ 0957-73-3566
休 不定期休假 P 有

29 绢笠食堂



☎ 11:00-23:00
☎ 0957-73-3491
休 不定期休假 P 有

30 绿色露台云仙



☎ 11:00-16:00
☎ 0957-73-3277
休 无休 P 有

31 烤肉荒木



☎ 20:30-24:00
☎ 0957-73-3432
休 不定期休假

32 心



☎ 11:00-20:00
☎ 0957-74-2305
休 星期三 P 有

33 万福食堂



☎ 12:00-22:00
☎ 0957-74-3631
休 不定期休假

34 海花亭



☎ 10:30-21:00
☎ 0957-74-2776
休 星期三 (不定期) P 有



寒汤圆



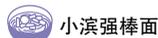
六兵卫



炖杂炊



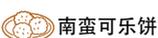
多比良蟹



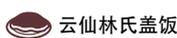
小滨强棒面



挂面料理



南蛮可乐饼



云仙林氏盖饭

35 新小滨



☎ 9:30-20:00
☎ 0957-74-2804
📅 不定期休**假** **P** 有

36 辩天



☎ 16:00-2:00
☎ 0957-74-5016
📅 不定期休**假** **P** 有

37 吉兆



☎ 17:00-24:00
☎ 0957-75-0125
📅 无 **P** 有

38 居酒屋 仁

☎ 18:00-24:00
☎ 0957-74-4129
📅 星期二 **P** 有

39 吉长



☎ 11:00-22:00 (点单截止时间21:30)
☎ 0957-75-0107
📅 第二个和第四个星期三 **P** 有

40 食乐大盛



☎ 11:30-14:30 / 18:00-21:00
☎ 0957-74-2470
📅 不定期休**假** **P** 有

41 入潮



☎ 11:00-14:00 / 16:30-20:30
☎ 0957-74-3610
📅 星期四 **P** 有

42 龙



☎ 11:00-14:30 (点单截止时间 / 16:00 (请预约))
☎ 0957-74-4861
📅 星期一 (不定期休**假**) **P** 有

43 云仙庄



☎ 11:30-14:00
☎ 0957-76-0550
📅 不定期休**假** **P** 有

南岛原市地区

44 志



☎ 11:00-14:30 / 17:00-21:30 (点单截止时间21:30)
☎ 0957-72-5360
📅 星期二

45 千里食堂



(预约制)

☎ 11:30-14:00 / 18:00-22:00 (点单截止时间21:30)
☎ 0957-72-5596
📅 星期四

46 山寺 邑居



☎ <夏季> 11:00-18:00 (入场)
<冬季> 11:00-14:50 (入场)
☎ 0957-65-1550 **休** 星期三

47 鸡白石



☎ 11:00-20:00
☎ 0957-72-3369
📅 第四个星期二

48 食事处 奴

☎ 11:00-13:30 / 17:00-22:00
☎ 0957-72-6077
📅 星期二

49 料理屋 和Sa季

☎ 18:00-24:00
☎ 0957-72-7366
📅 星期一

50 三木寿司



☎ 11:30-14:00 / 17:30-22:00
☎ 0957-82-2528
📅 星期一

51 Kaachan 寿司



☎ 11:30-14:00 / 17:00-22:00
☎ 0957-82-2287
📅 星期一

52 烤肉高木 有家店

☎ 17:00-24:00
☎ 0957-82-3787
📅 第二个和第四个星期三

53 Kuchabe处 和GA家

☎ 18:00-24:00 (点单截止时间23:30)
☎ 0957-82-6050
📅 星期一

54 Galletto-KAMEYA

☎ 10:00-21:00
☎ 0957-82-4480
📅 不定期休**假**

55 泷之茶屋



☎ 11:00-20:00
☎ 0957-82-8284
📅 不定期休**假**

56 面商须川 面食



☎ 10:00-16:00
☎ 0957-82-0848
📅 星期四

57 諏访亭



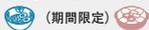
☎ 11:00-22:00
☎ 0957-84-2215
📅 不定期休**假**

58 从生态公园论所原内到扬处山升



☎ 9:00-17:00
☎ 0957-65-7056
📅 12/29-1/3

59 原城温泉 真砂 (限时)



☎ 12:00-14:00
☎ 0957-85-3155
📅 无休

60 割烹 城



☎ 11:00-20:00 (点单截止时间19:30)
☎ 0957-85-2101
📅 不定期休**假**

61 口之津温泉白滨海滨酒店



☎ 11:00-14:00 (点单截止时间)
17:00-20:00 (点单截止时间)
☎ 0957-86-3030 **休** 无休

62 食事处 波美音

☎ 11:00-14:00 / 17:00-23:00
☎ 0957-86-4030
📅 星期一

63 Tonari no Takochan



☎ 18:00-22:00 (可电话预约)
☎ 0957-86-3883
📅 星期二

64 四季彩彩 Hiiro

☎ 18:00-24:00
☎ 0957-87-3342
📅 不定期休**假**

65 食事处 Hyotan

☎ 11:30-14:30 / 16:30-22:00
☎ 0957-87-3509
📅 星期一

66 日式餐厅 鱼胜



☎ 11:00-14:00 (点单截止时间) / 17:00-20:00
☎ 0957-87-4703
📅 星期二

67 大阪烧 Waiwai 俱乐部

☎ 11:00-14:00 / 17:00-21:00
☎ 0957-87-2041
📅 不定期休**假**

68 内田鱼糕店



☎ 8:00-19:00
☎ 0957-82-2114
📅 不定期休**假**

69 MAR, SALA



☎ 11:00-15:00 / 17:00-22:00
☎ 0957-86-5408
📅 星期一、星期二

岛原半岛酒店旅馆指南

■岛原半岛区号0957是通用号码。 🏠…温泉 🏠…露天温泉 🏠…沐浴汤 (●需要预约) 📶…Wi-Fi

岛原市 (岛原温泉)

[酒店和旅馆]

- 1 南风楼酒店 📞62-5111 🏠🏠🏠🏠
- 2 东洋九十九湾酒店 📞62-3111 🏠🏠🏠🏠
- 3 HOTEL海滨岛原 📞64-2000 🏠🏠🏠🏠
- 4 旅馆海望庄 📞62-2225 🏠🏠🏠🏠
- 5 藤乃井旅馆 📞62-4406 🏠🏠🏠🏠
- 6 新山温泉 上之汤 📞63-2290 🏠🏠🏠🏠

[商务酒店]

- 7 花水酒店及水疗中心 📞62-1000 📶
- 8 商务酒店 Toraya 📞63-3332 📶
- 9 岛原东洋城市酒店 📞62-3120 📶
- 10 岛原白山酒店 📞63-5400 📶
- 11 商务酒店 千鸟 📞62-4845 📶
- 12 岛原东洋Parkside酒店 📞63-0011 📶
- 13 岛原站酒店 📞65-0666 📶

[民宿]

- 14 民宿 岛原 📞62-2681 📶
- 15 民宿 花月 📞62-3031 📶
- 16 民宿 浪花 📞63-2168 📶

[其他]

- 17 岛原招待所 📞62-4451 📶
- 18 岛原城内拖车屋 📞62-4766 📶
- 19 岛原温泉 Yutorogi之汤 📞63-1126 🏠🏠

云仙市 (小滨温泉)

[酒店和旅馆]

- 14 伊势屋 📞74-2121 🏠🏠🏠🏠
- 14 黄莺屋旅馆 📞74-2281 🏠🏠🏠🏠
- 15 Orange Bay 📞76-0881 📶
- 16 旅馆 国崎 📞74-3500 🏠🏠🏠🏠
- 17 春阳馆 📞74-2261 🏠🏠🏠🏠
- 18 汤馆 蒸汽家 📞74-2101 🏠🏠🏠🏠
- 19 Tsubaya旅馆 📞74-2134 🏠🏠🏠🏠
- 20 福德屋 旅馆 📞74-2181 🏠🏠🏠🏠
- 21 旅馆 富士屋 📞74-2155 🏠🏠🏠🏠
- 22 旅馆 山田屋 📞75-0505 🏠🏠🏠🏠
- 23 旅馆 Yunoka 📞75-0100 🏠🏠🏠🏠
- 24 Mutsumi之宿 旅馆和多屋 📞74-2234 🏠🏠🏠🏠

[商务酒店]

- 25 小滨商务酒店 📞75-0331 🏠🏠🏠🏠
- 26 Obama Town酒店 📞74-3590 📶
- 27 景观酒店 📞74-2222 📶

[其他]

- 28 云仙庄 📞76-0550 🏠🏠🏠🏠
- 29 助滨温泉浴场 📞74-3402 📶
- 30 滨之汤公共浴场 📞38-3111 📶
- 31 汤处 吉长 📞75-0107 📶
- 32 海上露天温泉 波之汤“茜” 📞76-0881 📶

南岛原市 (深江町)

[旅馆]

- 72 The Marqui's 📞72-2031 📶
- 73 云仙Mikado酒店本馆 📞72-5420 🏠🏠🏠🏠
- 74 布津福利中心 汤乐里 📞72-7212 🏠🏠🏠🏠

南岛原市 (西有家町)

[旅馆]

- 75 潮汤旅馆 📞82-3121 📶

[商务酒店]

- 76 须川观光酒店 📞82-3967 📶

南岛原市 (北有马町)

[其他]

- 77 生态公园论所原小屋 📞65-7056 📶

南岛原市 (南有马町)

[旅馆]

- 78 原城宿城 📞85-2148 📶

[公共住宿]

- 79 原城温泉真砂 📞85-3155 🏠🏠🏠🏠

南岛原市 (口之津町)

[旅馆]

- 80 口之津温泉白滨海滨酒店 📞86-3030 🏠🏠🏠🏠

[民宿]

- 81 民宿 松尾 📞86-3944 📶
- 82 别墅 陶风筝 📞86-3883 📶

南岛原市 (加津佐町)

[旅馆]

- 83 常盘屋旅馆 📞87-2013 📶

[民宿]

- 84 民宿 太阳 📞87-4964 📶

[其他]

- 85 民宿加津佐平房村 📞87-2964 📶

云仙市 (云仙温泉)

[酒店和旅馆]

- 20 云仙Iwaki旅馆 📞73-3338 🏠🏠🏠🏠
- 21 云仙九州酒店 📞73-3234 📶
- 22 Yuyado云仙 新汤 📞73-3301 🏠🏠🏠🏠
- 23 东园 📞73-2588 🏠🏠🏠🏠
- 24 民间艺术风情之宿 云仙福田屋 📞73-2151 🏠🏠🏠🏠
- 25 云仙观光酒店 ● 📞73-3263 🏠🏠🏠🏠
- 26 云仙宫崎旅馆 📞73-3331 📶
- 27 云仙天空酒店 📞73-3345 🏠🏠🏠🏠
- 28 有明酒店 📞73-3206 🏠🏠🏠🏠
- 29 汤元酒店 📞73-3255 🏠🏠🏠🏠
- 30 旅亭半水户 📞73-2111 🏠🏠🏠🏠
- 31 汤快度假村 云仙东洋馆 📞670-550-078 🏠🏠🏠🏠
- 32 云仙小地狱温泉 青云庄 📞73-3273 🏠🏠🏠🏠

[民宿]

- 33 丹登屋旅馆 📞73-3457 🏠🏠🏠🏠
- 34 民宿 关庄 📞73-3477 📶
- 35 民宿 云仙 📞73-3525 📶
- 36 民宿 进藤 📞73-2323 📶

[其他]

- 37 住宿专用的旅馆 森林之家 📞73-3541 📶
- 38 招待所 TSUDOI 📞60-4225 📶
- 39 小地狱温泉馆 📞73-3273 🏠🏠🏠🏠
- 40 汤之里公共浴场 📞880-558-5576 🏠🏠🏠🏠
- 41 云仙新汤温泉馆 📞73-3233 🏠🏠🏠🏠
- 42 云仙好汤温泉馆 📞73-3482 🏠🏠🏠🏠

云仙市 (千千石町)

[旅馆]

- 53 天川屋别馆 📞37-3196 📶
- 54 Rest House Mori no shirabe 📞37-6556 📶

云仙市 (爱野町)

[旅馆]

- 55 春日屋旅馆 📞36-0118 📶

云仙市 (瑞穗町)

[公共住宿]

- 56 瑞穗Sukoyaka Land交流会馆 📞77-4111 🏠🏠🏠🏠

[商务酒店]

- 57 AZ酒店长崎云仙店 📞77-4401 📶

云仙市 (国见町)

[旅馆]

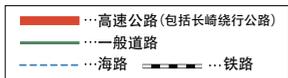
- 58 观月庄 📞78-2027 📶
- 59 旅馆 未广 📞78-2716 📶
- 60 旅馆 松荣 📞78-2719 📶

[公共住宿]

- 61 游学馆 📞78-3331 🏠🏠🏠🏠

岛原半岛交通指南

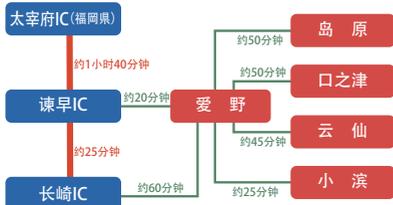
四面环海的岛原交通便利。



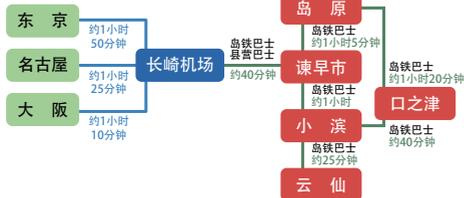
●海路



●私家车



●飞机/巴士



●JR/岛原铁道/巴士



岛原半岛旅游地图





Public transport

	项目、设施名称	区域	TEL
铁路	岛原铁道（综合问讯处）		0957-62-4705
	JR九州长崎问讯处		095-826-4336
机场	长崎机场		0957-52-5555
	岛铁巴士		0957-62-4703
巴士	长崎县营巴士		095-823-6155
	长崎巴士		095-826-1114
	九州高速巴士		095-861-7224
	岛铁渡轮（口之津港）		0957-86-2165
渡轮 / 高速船	有明渡轮		0957-78-2105
	九商渡轮		0957-62-3246
	熊本渡轮		0957-63-8008
	三池岛原线（高速船）		0957-64-1515
	岛铁出租车	3	0957-62-6271
出租车	第一交通	3	0957-62-2261
	小岚出租车	3	0957-62-3177
	林田观光出租车	3	0957-63-1919
	本多观光出租车	3	0957-63-0073
	平成观光出租车岛原营业所	3	0957-62-2000
	有明出租车	2	0957-68-1166
	小滨温泉出租车	7	0957-74-3177
	小滨观光出租车	7	0957-74-2619
	平成观光出租车云仙营业所	1	0957-73-2010
	今坂出租车	8	0957-37-2021
	站前出租车爱野营业所	8	0957-36-0039
	瑞穗出租车	9	0957-77-3161
	国见港观光出租车	2	0957-78-3246
	宫崎出租车	3	0957-72-2057
	三潮出租车	4	0957-72-2209
	平成观光出租车	5	0957-82-1011
	有家出租车	5	0957-82-2001
	三潮出租车	5	0957-82-2009
	有马出租车	6	0957-84-2029
租车	原城交通出租车	6	0957-85-2103
	本多观光出租车	6	0957-86-2100
	南岛原交通	6	0957-87-3930
其他	丰田租车长崎岛原店	3	0957-62-0100
	云仙缆车	1	0957-73-3572



●…联系地址
●…熊本港观光问讯处（只在周末和节假日开放）
 数字…出租车查询参考区

“云仙温泉乡”各地观光协会

A



（一般社団法人）云仙观光局
 〒854-0621 长崎县云仙市小滨町云仙 320
 ☎ 0957-73-3434（全年无休 / 9:00-17:00）

B



（株）岛原观光局（岛原港观光问讯处）
 〒855-0861 长崎县岛原市下川尻町 7-5
 ☎ 0957-62-3986（全年无休 / 9:00-17:30）

C



（一般社団法人）南岛原向日葵观光协会
 〒859-2412 长崎县南岛原市南有马町乙 1395
 ☎ 0957-65-6333（年末年初除外，8:30 ~ 17:30）

关于岛原半岛联合国教科文组织世界地质公园

●



岛原半岛地质公园协议会事務局
 〒859-0879 长崎县岛原市平成町 1-1（Gamadasu 巨蛋内）
 ☎ 0957-65-5540（平日 / 8:30-17:15）

岛原市岛原观光课
 〒855-8555 长崎县岛原市上之町 537
 ☎ 0957-63-1111 / FAX 0957-62-8006

云仙市观光物产课
 〒859-1107 长崎县云仙市吾妻町牛口名 714
 ☎ 0957-38-3111 / FAX 0957-38-3205

南岛原市观光振兴课
 〒859-2211 长崎县南岛原市西有家町里坊 96-2
 ☎ 0957-73-6632 / FAX 0957-82-3086

（一般社団法人）
岛原半岛观光联盟

〒 855-0879 长崎县岛原市平成町 1-1（Gamadasu 巨蛋内）
TEL：0957-62-0655（平日 / 8:30-17:15）

云仙温泉乡 🔍

