

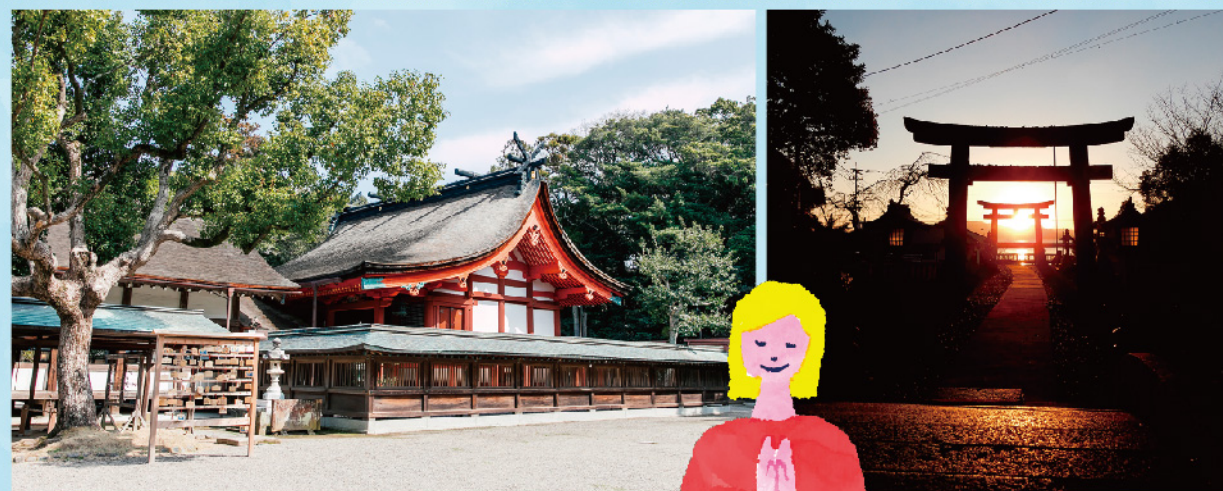
宗像市
旅游指南

让您的宗像之旅更加精彩

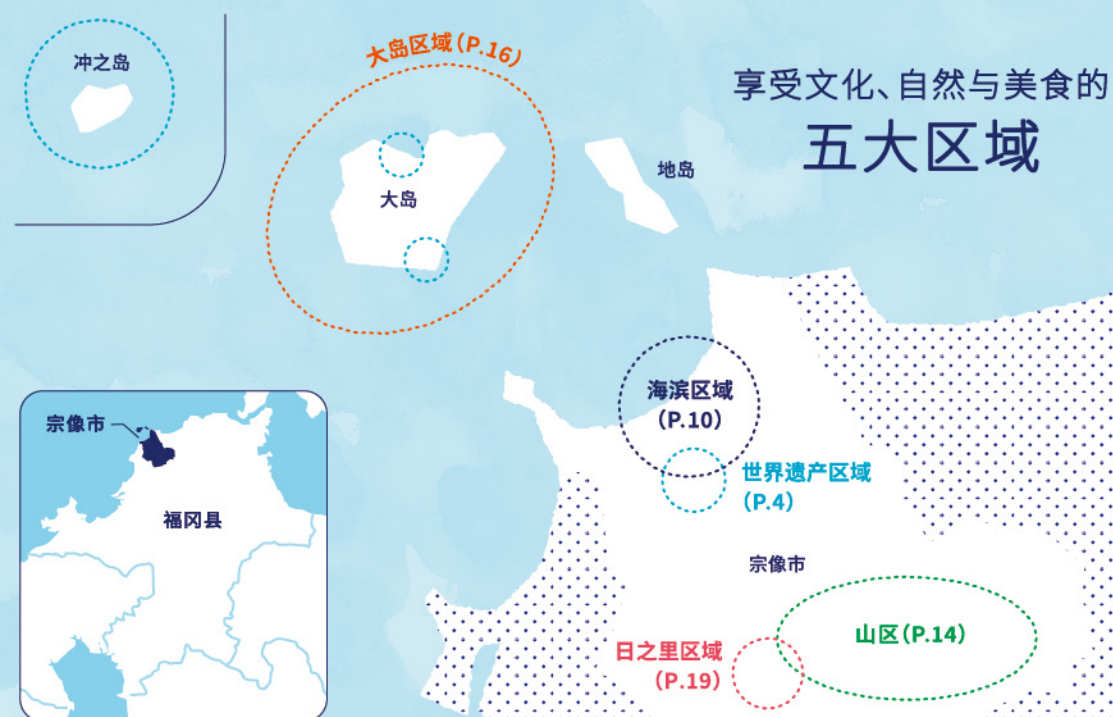
MUNAKATA GUIDE BOOK

Published by Munakata City 2025

丰富的自然与传承的历史



宗像市面朝连接亚洲大陆的玄界滩,其他三面被群山环抱。
这里拥有富饶的自然环境、山海馈赠的丰饶物产, 以及被历史与信仰浸润的
世界文化遗产,处处散发着独特魅力。
快来开启一场只有在这里才能体验到的旅程,欣赏那些独一无二的景色吧!



“神宿之岛”

宗像、冲之岛及相关遗产群



“‘神宿之岛’宗像、冲之岛及相关遗产群”于2017年7月被联合国教科文组织列入世界文化遗产。这里从古代开始发展并传承下来的信仰与文化，至今仍被悉心守护着。

何谓被列入世界文化遗产的“‘神宿之岛’宗像、冲之岛及相关遗产群”？

除了宗像大社的三宫（①②③）之外，还包括小屋岛、御门柱、天狗岩（④⑤⑥）、大岛的宗像大社冲津宫遥拜所（⑦）、本土的新原奴山古坟群（⑧）等8个遗产。

何谓宗像大社？

这是分别位于本土、大岛、冲之岛的三宫（①②③）的总称。宗像大社是日本最古老的神社之一，其记载可追溯至《古事记》与《日本书纪》。这里以底佑交通安全而闻名，全年都有许多人前来祈求平安。



祈求航海平安
与渔业丰收的海上巡礼
御生祭
(每年10月1日)

宗像大社秋季大祭首日举行的海上神幸“御生祭”。百余艘悬挂大渔旗的渔船簇拥两艘御座船航行的场面极具震撼力。

供奉的三姊妹女神



由天照大神与素戔嗚尊誓约而生的“宗像三女神”。冲津宫（冲之岛）奉祀田心姫神，中津宫（大岛）奉祀湍津姫神，边津宫（本土）奉祀市杵岛姫神。三女神被视为所有道路的守护神，民众在人生迷惘时亦会前往参拜。



SPOT 2 宗像茶愉



参拜后在咖啡厅小憩

作为参拜客的休憩空间，于2023年开业。由来自宗像三女神的特色点心“姬饼”，亦适合作为伴手礼。

◎ 宗像市深田106
 ☎ 050-8887-2672
 Ⓜ 无固定休息日
 ◎ 10:00~16:00
 周末及节假日/9:00~17:00
 ※旺季可能调整营业时间。
 详情请见官方 Instagram (@munakata_chayu)。

SPOT 1 边津宫

首先从这里参拜 宗像大社的总社

奉祀市杵岛姬神的神社。民众常在此祈求交通安全、消灾解厄，或为爱车进行净车祈福仪式。本殿周边共有24座大小神社（摄末社），供奉121尊神明。若想请购御神札、护身符或收集御朱印，这里就是第一站！

◎ 宗像市田岛2331 ☎ 0940-62-1311

SPOT 3 海之道宗像馆



轻松了解冲之岛与宗像的历史脉络

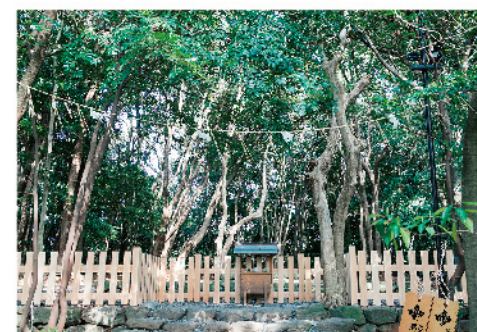
位于边津宫正面的世界遗产导览设施。在前往宗像大社前，推荐先来此处，通过冲之岛3D影像、古坟群立体模型与丰富展品，充实知识。

◎ 宗像市深田588 ☎ 0940-62-2600
 ◎ 9:00~18:00 Ⓜ 周一（若遇节假日则顺延至下一个平日）、年末年初

由巫女推荐的 边津宫必看重点



了解这些，
让您的参拜更加有趣！



在参道深处的 高宫祭场能量充电

写下愿望后一分为二的
“割符守”

此地被视为市杵岛姬神降临之地，是全国罕见无社殿的古代祭场。至今仍举行月次祭，秋季大祭最终日10月3日更会上演夜神乐（悠久舞）。



能参拜三宫的第二宫、第三宫

此处乃迁建伊势神宫古社殿而成，第二宫奉祀田心姬神分灵，第三宫则奉祀湍津姬神分灵。参拜这两处，即视同参拜了冲津宫（冲之岛）与中津宫（大岛）。



每月两次的例行祭典 ——月次祭

每月朔望二日（初一、十五）必于高宫祭场及境内设施循例举祭，远近信众多有按月参诣者。普通游客亦可观礼。



岛民亲手编制的 4m长巨型注连绳

边津宫本殿前悬挂直径约20cm×长4米的巨型注连绳。每年11月下旬由大岛当地居民手工制作。



挽救曾荒废 宗像大社的重建功臣

宗像出身的出光兴产创始人出光佐三。倾注个人财产编纂《宗像神社史》并修复本殿。



以“交通安全之神” 闻名的缘由？

自古作为与大陆交流时的海上交通要冲，再加上《日本书纪》中记载宗像三女神为“道主贵（至高无上的道路守护神）”。

想深入了解导览手册未记载的知识！ 宗像历史观光志愿者协会



由完成市府培训课程的志愿者
讲解员带您探索世界文化遗产。
详情请见官网。



【预约、咨询】
 g2@genkai.com
 (Munakata Tourist Information Lab)

必观! 8万件国宝

神宝馆的 国宝展厅

位于边津宫境内的神宝馆。收藏与宗像大社相关的历史资料。其中从冲之岛出土的献纳品全数被指定为国宝，数量高达8万件！展品以定期轮换方式展出。

锐利眼神与后弯龙角气势惊人



镀金铜制龙头

浮雕瑞兽奔腾侧面图案的

六兽带镜



古坟时代前期最高工艺仿制镜※

半圆方形带方格规矩镜

※仿造中国大陆制作的中国式镜子的青铜镜

冲之岛大量出土的多彩玉类

滑石制白玉、玻璃制玉类

以柔软滑石雕刻人、马、舟之形

滑石制人形

垂挂于马匹装饰用皮带上的金属饰件

镀金铜制心叶形马具饰板

镀金铜制带刺叶形马具饰板

新罗王族钟爱的雕花纹饰



黄金戒指

可实际操作的迷你织机模型
镀金铜制高机(织机)

为祈求航海平安举行国家祭祀烧制

奈良三彩小壶



SPOT

4

神宝馆

宗像市田岛2331
0940-62-1311
9:00~16:30(最后入场时间16:00)
无

SPOT

5

中津宫

矗立于大岛御岳山麓

奉祀湍津姬神的神社。与边津宫隔海相望而立。境内流淌着天之川，左侧设有“织女神社”，右侧建有“牵牛神社”。此地被视为七夕传说发源地，以缔结良缘之灵验著称。

宗像市大岛 1811 0940-72-2007



从“冲津宫遥拜所”
遥祭冲之岛

可遥拜位于禁止登陆的冲之岛上冲津宫的遥拜所。天晴之日，或能远眺冲之岛。



镰仓时代传承至今的
七夕祭

每年8月7日举办。神社境域之外亦装饰缤纷，舞台与摊位林立，整座岛屿沉浸于七夕祭典氛围中。

严禁进入!

SPOT

6

冲津宫

除神职人员外禁止登岛，巨岩群拱卫的社殿

冲之岛全域皆奉为御神体，社殿坐落于岛屿山腰处。千余年来未经人为开发的岛内出土文物，悉数列为国宝。除神职人员外禁止登岛，一般民众无法接近。

☑ 全面禁止进入

登录世界遗产后全面禁止进入。一千多年前的祭祀遗痕，至今仍存留于此。

☑ 唯一能登岛者仅宗像大社的神职人员

仅允许宗像大社神职人员独身入岛。采用十日轮值制，每日黎明时分需进行“楔”仪式——浸身于海中净化身心后，方得执掌神圣祭典。

☑ 守护神圣之岛的禁忌

仍恪守“禁语岛中见闻”“一草一木一石皆不可携出”等自古传承的诸多戒律。



绝美玄界滩与极致鲜美的海之飨宴 海滨区域

海滨区域涵盖曾是宗像大社外港的神湊渔港与渔获量居县内前列的钟崎渔港。此处面朝日本数一数二的渔场玄界滩，不仅是前往大岛渡船的起迄点，更是近海渔业的重要据点。请尽情享受连通外界的蔚蓝海域与宗像特色美食。



在家也能轻松享用的宗像特色美食！
超人气伴手礼大集合

玄海滩直送新鲜鱼货，
优惠价格轻松购

连当地人都钟爱的手作便当

同步开通线上购物服务



SPOT

① 道之驿宗像

九州销售额第一的道之驿
汇聚宗像山海珍馐

宽敞的店内陈列着玄界滩现捞鲜鱼、当地农产品、品牌肉品等丰富的宗像“美味名物”。附设能品尝到渔夫料理与农家菜的餐厅，以及使用宗像、福津产稻米的米面包工坊。

◎ 宗像市江口 1172
◎ 0940-62-2715

◎ 9:00~17:00
◎ 每月第4个周一
(若遇节假日则顺延至下一个平日)、
8月15日~17日、年末年初

- 轻松在家享用品牌牛
“宗像牛红烩牛肉”
- 只需拌入热腾腾米饭即可完成！
“宗像鸡肉饭调理包”
- 淡雅的大岛天然盐风味清爽宜人
“素颜盐味汽水”
- 品项丰富程度引发热议的
“中丸酱油”
- 人气泡芙专卖店使用大岛的盐制作
“宗像泡芙”
- 福冈经典伴手礼“Menbei(明太子仙贝)”的宗像限定款
“宗像星鳗仙贝”
- 将整颗大福裹入酥皮的
“坂下制菓 麻糬派”
- 奢侈采用当地农家直送水果的
“宗像果酱”
- 知名外烩店“外烩深田”推出的佐饭良伴
“宗像牛时雨煮”
- 上市以来作为万能调味料回购不断！
“使用大岛产野生裙带菜 裙带菜色拉酱”
- 年销约2万瓶！
“添加宗像大岛产野生嫩叶裙带菜的海苔佃煮”
- 渔夫町风甜咸调味令人上瘾！宗像名店独门秘方
“美美庵 谨制 鲷鱼茶泡饭酱”
- 使用大岛捕捞野生鱼制成
“渔夫茶泡饭”
- 家家必备！地道九州风味的
“丸吉餐桌酱油”



SPOT 2 镇国寺

四季皆具魅力，
令人想一再造访的寺院

相传为弘法大师自唐归国后，于大同元年（806年）创建的真言宗最古老寺院。以能欣赏四季花卉闻名，素有“花与祈愿之寺”美称。

◎ 宗像市吉田 966 ☎ 0940-62-0111

花卉织就的季节画卷



40种以上约300株樱花
(3月下旬~4月上旬)



一面杜鹃花海铺展如毯
(4月上旬)



约2万株彼岸花
(8月下旬~9月中旬)



妆点寺院的枫红
(11月下旬)

奥之院参道 八十八处巡礼之路



各具特色的
88尊石佛

SPOT 3 加拿大营地骑马俱乐部



骑马漫步沙滩

“沙滩骑马体验”、“迷你长途骑行”、流骑马体验等，提供多种能于非日常场景中享受宗像自然风光的方案，深受欢迎。

◎ 宗像市神湊 44-1 ☎ 9:00~18:00
◎ 0940-62-1912 ☎ 周二(若遇节假日则顺延至下一个平日)

SPOT 4 北斗水汲海滨公园



北斗七星
正在汲取海水?

星座与水平线交织的奇景

夏季至秋季的夜间，可在此观赏“仿佛北斗七星之勺舀取海水”的特殊天文现象。是能观赏罕见天文奇观的绝佳地点。

◎ 宗像市神湊 1278-1

SPOT 5 织幡神社



钟崎之岬上的 宗像五社之一

被大海环抱的历史悠久的神社。于漫长石阶尽头，社殿周边藏有能多角度眺望海景的秘境。

◎ 宗像市钟崎 224

SPOT 6 五月松原海岸



漫步延伸至海岸的 松林

入选“日本白砂青松百选”，可同时欣赏松林与海岸的景胜地。从瞭望台偶能望见冲之岛。

◎ 宗像市江口

SPOT 7 钟之岬活鱼中心



至渔业协会直营活鱼中心采买鲜鱼

在渔获量冠居县内的钟崎渔港，采购时令鱼获并向公众销售。手作“鱿鱼烧卖”等加工品亦是人气伴手礼。

◎ 宗像市钟崎 778-6 ☎ 0940-62-1570 ☎ 周三



钟崎产时令鱼贝琳琅满目。



现捕新鲜渔获现场直购。

SPOT 8 粹工房



仅此独家的玻璃工艺体验

提供彩绘与吹制玻璃体验。此处为唯一能使用鲜艳“冲之岛朱色”进行创作的工坊。

◎ 宗像市田野 2331 ☎ 0940-62-0272



漫步风情街区 山区



此处能感受历史悠久的街景与延续至今的生活脉动。尽享美食、佳酿，选购伴手礼...随性漫游正是旅途真谛。稍作延伸探索，还能前往运动与自然体验景点。

SPOT 1 唐津街道

承载人流物流的古道

江户时代(1603-1867)修筑，连结小仓至长崎县平户的九州北部交通、物流之大动脉。宗像市内东西向延伸约5公里的街道，“赤间宿”与“原町”地区仍存旧时风貌。



探访双街风华

〈信息站〉
街道之驿 赤马馆 ☎0940-35-4128



原町

至今仍保存江户风情的街区

该地区通过灯笼设置与古民宅修缮等，守护历史景观。街道旁有蔬菜直销点、荞麦面店、美术馆与古美术品店等。



赤间宿

聚焦白墙与格子窗棂等建筑细节

昔日作为“筑前21宿”之一繁荣的宿场町。日本酒酿酒厂与商号林立，出光佐三故居亦坐落此街。2月举办赤间宿节与酒窖开仓活动，热闹非凡。



SPOT 2 街道之驿 赤马馆

必访观光枢纽设施

从观光信息服务台、历史展厅到使用当地食材的咖啡厅、餐馆及陈列有各种特产的伴手礼专区应有尽有。宗像之旅由此启程绝不失策。

◎ 宗像市赤间 4-1-8 ☎ 0940-35-4128
 ◎ 10:00~17:00
 餐饮时段 10:30~16:00 (最后点餐 15:30)
 ㊟ 周一
 (若遇节假日则顺延至下一个平日)、
 8/13-15、12/28-1/4

采用宗像食材的午餐&甜点



▲ 当季圣代

▲ 大岛盐味拉面



▲ 鲷鱼头炖煮套餐

伴手礼亦一应俱全



▲ 宗像铜藻素面

▲ 大岛盐

▼ 大岛宗像金平糖

▲ Fumiko 生柚子胡椒

三日前预约
即可体验和服着装!



SPOT 3 胜屋酒造

深植“宗像之地”的日本酒

虔诚信奉宗像大社，故此作为御神酒供奉的“冲之岛”与取自神木之名的“榎之露”为代表酒款。

◎ 宗像市赤间 4-1-10
 ☎ 0940-32-3010
 ◎ 9:00~17:30
 ㊟ 周日、周一

4月~9月开放酒窖参观!



(左)
纯米 冲之岛
(右)
上撰 榎之露

SPOT 4 伊豆本店

顶级酒米的醇厚风味

1717年创立的老字号日本酒厂。复育濒临绝种的梦幻酒米“龟之尾”，坚持古法手工酿制。

◎ 宗像市武丸 1060 ☎ 0940-32-3001
 ◎ 9:00~17:00
 ㊟ 周日、节假日及不定期休息



(左)
特别纯米酒 龟之尾
(右)
梦宗像 特别纯米酒

SPOT 5 Global Arena

个人与团体皆可使用的多功能体育综合设施

附设餐厅、烘焙坊、BBQ等的复合空间。最多可容纳960人住宿。免费入场。

◎ 宗像市吉留 46-1 ☎ 0940-33-8400
 ◎ 8:30~22:00
 ㊟ 不定期休息



从神凑港渡船总站搭乘渡轮约25分钟，转眼间就能抵达大岛。这里是距离世界遗产“冲之岛”最近的地方，拥有中津宫与冲津宫遥拜所，是一座历史悠久的神圣岛屿。同时，这里也是自然丰富的休闲胜地。

在大岛必体验的 三大活动



◎ 宗像市大島 1822-4
☎ 0940-72-2361
🕒 4月~10月/8:00~17:00、11月~3月/8:00~16:00
📅 ㊟ 周二(若遇节假日则顺延至下一个平日)、12月28日~1月4日

SPOT
2
Bravo!
MUNAKATA OSHIMA



驰骋越野路线的 刺激四轮车体验

除了能体验四轮越野车，
还有可以享受BBO的区域。

📍 宗像市大島 2325-1
🌐 bravo-munakata-oshima.com

SPOT
① Umi-ing大島

空手去也OK! 海洋休闲设施

这里是能享受广受欢迎的海上钓鱼池、防波堤垂钓、海上独木舟、划船、海中观察等海洋体验的设施。多数器材都可以租借，因此无论是家庭游客还是初学者都能轻松挑战。



钓鱼专用的
大型防波堤



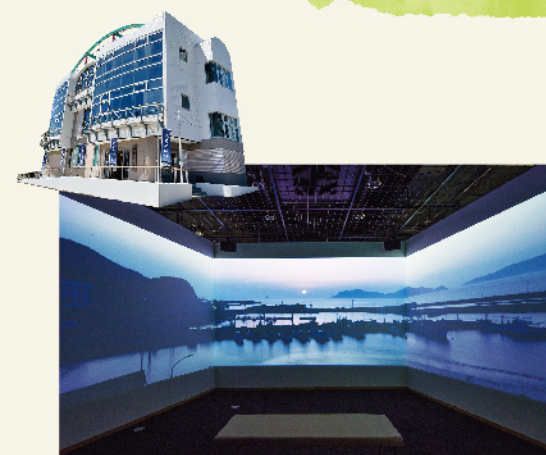
SPOT 3 加拿大营地大岛牧场



在大岛绝景胜地
与马群亲密互动

在未受破坏的大自然中，
与马一起进行徒步旅行。
从马背上看到的景色绝对
会成为终生难忘的回忆。

◎ 宗像市大島 2804-1
☎ 0940-62-1912



SPOT
5 大島交流館

了解大岛与冲之岛的传统与习俗

以“神宿之岛与守护神之岛”为主题，从岛民的角度介绍大岛与冲之岛的文化传承。通过3D影像、珍贵展品及解说看板，您可以学习到岛屿的自然与历史。

※1楼展区禁止摄影

◎ 宗像市大島901-4
☎ 0940-72-2797

⌚ 10:00~16:00
Ⓟ 周一(若遇节假日则顺延至下一个平日)、12月29日~1月3日

大岛环岛推荐 租借自行车

在大岛移动时，推荐您租借自行车，感受景色变换与海风轻拂！在大岛港渡船总站内的大岛观光商店、咨询处，提供电动辅助自行车的租借服务。

費用 1,000日元(1次)

时 间 8:00~18:00

【咨询窗口】
0940-72-2226（大岛观光咨询处）

大岛内移动亦可选择巴士、出租车或租车。
详情请参阅P27。

「大岛绝景照相馆」

四面环海的岛屿处处可见如画绝景。请务必踏访此地，将唯有此处得见的震撼景致烙印眼底。



御岳山瞭望台

海拔224米，大岛最高峰山顶

守护大岛海域近百年



大岛灯塔

从岛屿最西端眺望落日沉海



津和瀬夕阳

辽阔海原与广袤草原的壮丽交会



大岛风车展望所

朱红鸟居与苍松翠绿交织的美丽小岛

梦之小夜岛



中津宫朝阳



晨光穿透双重鸟居的光之参道

天候晴朗时可最近距离瞻仰冲之岛



冲津宫遥拜所

传承地域活力至新世代 日之里区域

该区域以50年前落成的九州最大型集合住宅日之里团地为核心。以直面现存课题、打造未来生活为目标，启动团地再造计划“里造48”，还吸引了外界关注。



活用团地外墙的攀岩活动

SPOT

① 日之里48

人们自然而然地聚集、欢笑的里造计划

原定因老旧拆除的日之里团地48号栋经改造重生。蜕变为集结咖啡厅、精酿啤酒工坊、DIY工坊、托儿所的“地区生活便利设施”。

宗像市日之里5-3-98 日之里团地48 ☎ 0940-25-9299



社区咖啡厅
“绿to缘日之里”

全龄同乐!!

使用宗像产蔬菜的暖心餐点与甜点吸引大人，怀旧零食区让孩童流连，对话自然而然就开始了。



精酿啤酒工坊
“日之里精酿啤酒工坊”

101号室内陈列着啤酒酿造罐!

在团地的一室中诞生，使用宗像产大麦手工酿造的啤酒。荣获国际啤酒赛殊荣的正宗风味。酒款随季节更迭，值得反复造访品味。

SPOT

② 宗像YURIX

支持地区文化活动与健康的复合设施

占地广阔的综合公园，提供文化体验与运动空间。设施内包含音乐厅、天文馆、游泳池，以及可举办体育活动和各类盛事的广场。

宗像市久原400 ☎ 0940-37-1311



这里是食材的宝库

宗像特色美食特辑

Gourmet

受惠于温暖气候与丰饶大自然的宗像市，蕴藏无数美味食材！从玄界滩捕捞的各种海产、严选饲料精心培育的牛与地鸡，到鲜嫩多汁的当季水果。尽情享受四季更迭的极致美味飨宴。



钟崎野生虎河豚

连高级料亭都指名采购的冬季味觉之王
紧实弹牙的肉质与甘甜风味堪称绝品，被誉为顶级食材的野生河豚。最佳品尝季节为12月至3月。

海之珍馐



活鱿鱼

绵密甘甜与爽脆口感令人欲罢不能
现捞现杀在水槽游动的鱿鱼，晶莹剔透的鱼肉如艺术品，入口后仍似跃动的极致鲜度。



宗像星鳗

唯有当地能品尝的多种烹调方式
玄界滩孕育的肥美星鳗，肉质紧致适中。无论清蒸、炭烤或酥炸...道道精彩，但最新鲜的生鱼片吃法唯有宗像才尝得到。

宗像鸡

在绿意盎然的环境中自由放养的鸡
在平饲鸡舍中，使用宗像产的米和海藻配制饲料饲养的品牌鸡。适合水炊锅与唐扬炸鸡的软嫩肉质。



地岛裙带菜

经由宗像大社献给皇室之珍品
色泽鲜明，肉质厚实有嚼劲，且口感滑顺。在玄界滩的汹涌波涛中孕育，富含海洋营养的顶级裙带菜。



大岛铜藻

备受关注，营养满分的超级食物新宠！
散发清爽海潮香气与浓郁胶质的海藻珍品。可直接淋上柑橘醋享用，或作为味噌汤、乌冬面配料，多种料理方式任您发挥。



钟崎鲭鱼

美味秘诀在船上的“高鲜度处理”
为锁住鲜度直送店铺或餐桌，捕获鲭鱼后，立即于船上进行活缔处理。雪白鱼肉与丰润脂香交融，11月至3月是最佳品尝季节。

水果



草莓

农家精心培育的“博多甘王”
利用宗像温暖的气候栽培的品牌草莓。也有可以比较品尝人气品种的草莓采摘农园。



无花果

作为赠礼也很受欢迎的秋季顶级果品
主要栽培福冈县限定品牌“丰蜜姬”。其特点是绵密柔滑的口感和高达17度的甜度。

大岛甘夏

温暖气候孕育的特产柑橘
“甘夏蜜柑”和“宝来柑”非常受欢迎，甚至有人乘船前来购买。手工制作的“甘夏果冻”也非常适合作为伴手礼。



品牌肉品

宗像牛

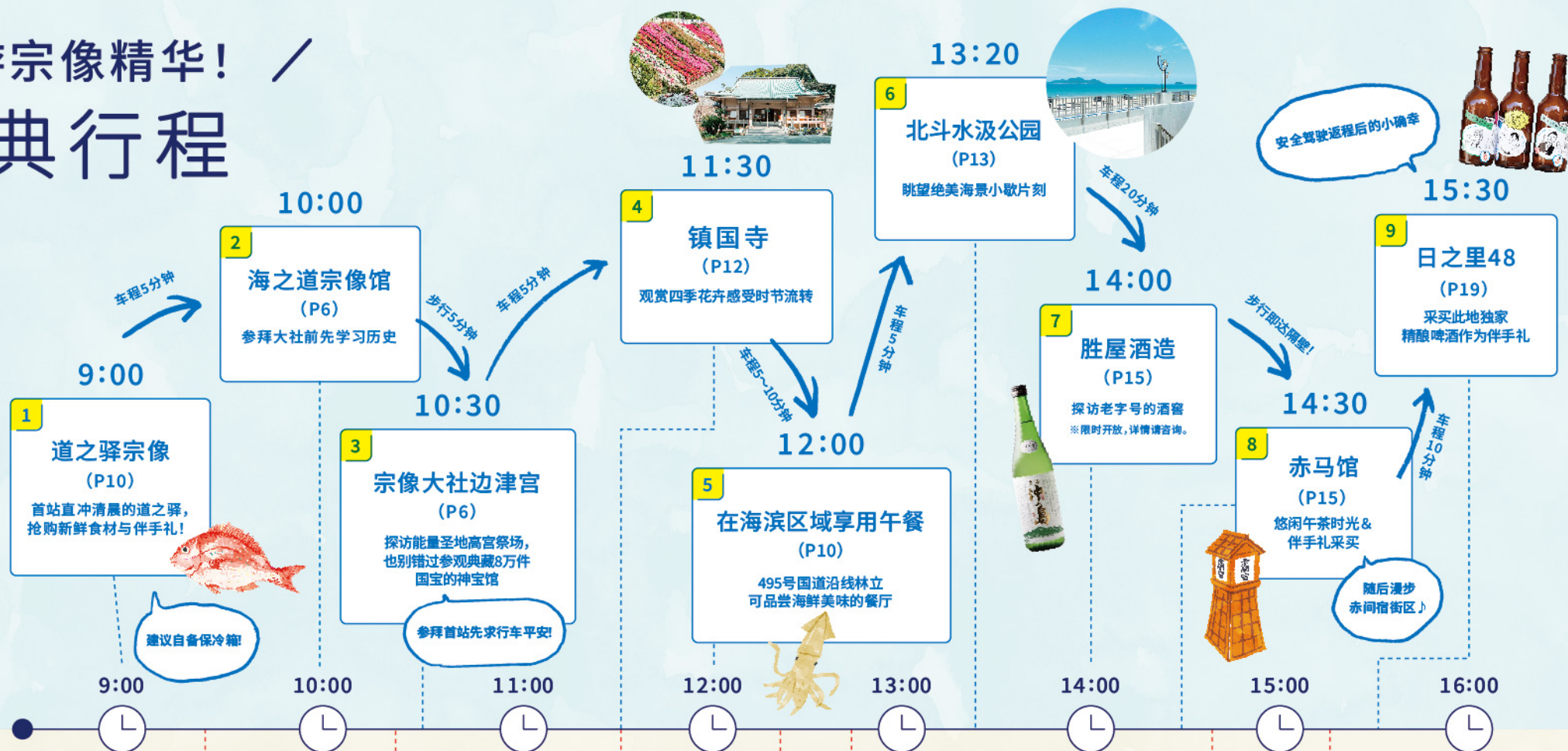
传递安心美味的宗像原生品牌牛
以九州产饲料米与自制饲料培育的牛的瘦肉。其特征在于瘦肉浓郁的鲜味、清爽甘甜的油花，以及软嫩却还保留点嚼感的绝妙口感。



一日就能畅游宗像精华！ 推荐经典行程

PLAN 1 宗像尽享自驾路线

网罗宗像主要景点的
超满足经典路线！



PLAN 2 大岛自行车漫游路线

租辆自行车，轻松疗愈身心！



宗像MAP





宗像市