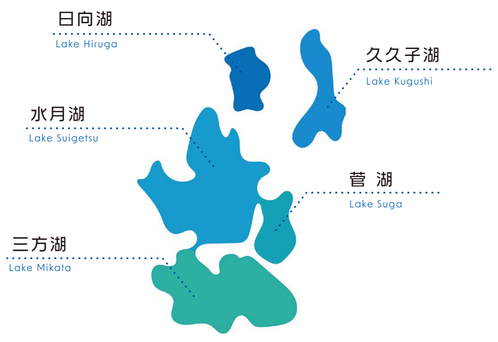
三方五湖 Five Lakes of Mikata



三方五湖位於福井縣美濱町和若狹町之間，是日向湖、久久子湖、水月湖、菅湖和三方湖等五座湖泊的總稱。因為五座湖泊的水質和水深各不相同，所以湖泊呈現出了不同濃淡的藍色，因此也被稱為「五色之湖」。

三方五湖的五項特徵

代表日本美景的國家級名勝
在古代即被載入萬葉集，描繪了每個季節的美景。該地區包括三方五湖周邊和向西北延伸的常神半島，被國家指定為代表名勝「三方五湖」。此處溫柔婉約的湖岸風景，與若狹灣剛雄偉的海岸景觀形成了對比。

列為拉姆薩公約魚類多樣生態系的保護濕地
各座湖泊所含的鹽分濃度不同，造就了多樣化的魚類棲息濕地。這些濕地的重要性受到重視，因此被列為保護濕地登記於拉姆薩公約之中。

日本農業遺產所認定的永續漁業文化
因著湖泊的特性有所不同，此處發展出了能兼顧漁業和資源保護的敲擊捕魚等傳統漁法。因此與之相關的飲食文化和傳統文化也得以代代相傳。這種致力於保護水產資源，並繼承傳統漁業文化的產業現象，於 2019 年被認定為日本農業遺產。

傳承自繩紋時期的土地
三方湖周邊有代表著繩紋時代的鳥濱貝塚。從出土的獨木舟、塗漆木梳、石斧手柄、編織品、繩索等多樣的出土文物中可以證明，繩紋時代的人們擁有精湛的工藝和豐富的色彩感知，這刷新了我們對繩紋時代人的想像。

坐擁世界標準時鐘的湖泊
水月湖底部沉積物中的紋泥層，在日文中稱為「年縞」，大約可以追溯至7萬年前。2013年，水月湖的紋泥層被採用訂定為地質學測定時間的標準，使用於測定世界各地的地層年代。

01

02

03

04

Five Lakes of Mikata

05

01 久久子湖 Lake Kugushi
競技船的聖地
半鹹水湖

久久子湖，是一個從北岸被久久子和早瀨兩個聚落的沙洲和飯切山所環繞而成的潟湖。經由浦見川與水月湖相連，呈現葫蘆狀的湖泊。福井縣立久久子湖划船場，以及北陸地區競技船的主要競賽場都設立於此。

02 日向湖 Lake Hiruga
保留漁村風貌的湖泊
鹹水湖

日向湖是五湖中唯一看似獨立的湖泊，它與水月湖透過「嵯峨隧道」相連。通過人工開鑿的日向水道與日本海相通，是五湖中鹽分濃度最高的湖泊。在日向湖的北岸，有一處夾於湖與山之間的狹長湖岸區，細長型的日向聚落房屋二連三並排著，頗有濃厚的漁村風情。

03 水月湖 Lake Suigetsu
解開七萬年時光之謎的奇蹟之湖
半鹹水湖

水月湖底部蘊藏著長達七萬年歲月堆積而成，在日文中稱為「年縞」的條紋狀紋泥層。由於湖泊周圍群山環繞，並且沒有流入的河流，因此受到風力吹拂的影響較少，並在各種因素奇蹟般地重疊之下，形成了長達七萬年的紋泥層。水月湖的「年縞」因此成為了考古學和地質學測定地質年代的世界標準，測定準確度也有了飛躍性的突破。

04 三方湖 Lake Mikata
自繩紋時代以來人類的居所
淡水湖

三方湖是距離海洋最遠的湖泊，因為有諸如鯛川等河川流入，所以是三方五湖中唯一一座的淡水湖。傳統漁法「敲擊捕魚」是一種用竹竿敲打水面驚動鯉魚和鯽魚，再將其捕捉到網中的捕撈方式，儼然成為了此處冬季的人文風景。此外，從三方湖鄰近的鳥濱貝塚出土物中，找到許多繩紋時代的木製品和漆器等物品，見證了這片土地自古以來就是人們生活的據點。

05 菅湖 Lake Suga
野鳥群聚的湖泊
半鹹水湖

菅湖及其周邊地區被訂定為「特別鳥獸保護地區」，您可以在此欣賞到白尾海雕、虎頭海鵰以及其他水鴨類等野生鳥群。菅湖與水月湖相連，因此可以搭乘觀光船在環湖遊覽。

Part 1. 五湖一回 Gokoichi cycling 一回單車道 是什麼呢？

「五湖一回」是指環繞三方五湖一圈自行車道的別稱。沿著湖畔而行，可以欣賞到每個湖泊獨特的景觀和特色，是一條風景優美的單車道。總長約 33 公里，較一般常規車道短，且幾乎沒有坡度高低問題，因此非常適合各種能力的單車愛好者。大部分的單車道僅僅是行駛而過而已，「五湖一回」以緊貼著湖面行進的單車道受到大眾喜愛，在此可以感受到湖畔的清新感與大自然的魅力。此外，它距離 JR 車站和高速公路交流道也相當近，是個利於各地遊客往來，交通便利的單車道。

本地圖所標示所需時間皆為參考用。根據當日的交通狀況、天候以及其他因素影響，交通時間可能會有很大的落差。

Part 2. 五湖一回 的觀光景點

01. 美濱町農業人才育成據點設施 若狹美濱HAMABERRY

三方五湖地區唯一的觀光草莓農園。這裡栽種了如「紅臉頰」、「香野」和「四星」等草莓品種，並提供販售盒裝的草莓。可以開放採草莓的時間為 12 月到 6 月上旬之間。（需要事前預約）

地 美浜町郷市 14–11　☎ 0770-47-6099

02. 道之駅 若狹美濱Hamabiyori

從 JR 小濱線美濱車站可以直達的道路休息站。這裡有以販賣美濱町產品和福井名物為主的直販所、使用美濱產米粉製作義大利麵和鬆餅的咖啡廳、提供美濱海鰻和活魷魚（※僅限晚餐）的定食居酒屋、只在夜間營業的酒吧等可以享受美濱美食的店舗。另外還有托兒所、兒童遊樂區（免費）、活動場地和工作室等，是一座具複合式功能的道路休息站。

地 福井県三方郡美浜町松原 35-15-1　☎ 0770-47-5850

03. 九十百千【KOTOMOCHI】

「九十百千食堂」提供了自家製的烏龍麵、碳烤鯖魚定食、以及土鍋米飯捏製而成的飯糰。在別館的商店更可以購買到美濱的特產米糠醃魚、地酒「早瀨浦」與各種梅酒。此外，還可以外帶敦賀神樂的「中道源藏茶鋪」的美味餐點。

地 美浜町久々子 72–2　☎ 0770-32-3339

04. 美濱町健康樂膳據點設施 Korupa

餐廳以藥食同源的健康飲食為主題，在此可以品嚐到使用時令蔬菜所製作的料理。除了舉辦有關飲食和健康的趣味講座之外，直販所也集結了當地的蔬菜、水果、米糠醃魚、稻米等在地特產。

地 美浜町久々子 34-2-1　☎ 0770-32-2155

05. 福井縣園藝體驗設施 園藝LABO山丘

設施座落於能眺望到三方五湖的山丘上。可以在此觀賞到福井縣內獨有的「巨木番茄」以及季節花卉。這裡也舉辦了各種「科學」、「烹飪」、「工藝」領域的豐富體驗活動。

地 美浜町久々子 35-32-1　☎ 0770-47-6162

06. 美濱町船舶中心

在這裡可以體驗到使用再生能源驅動的電力遊覽船，以及使用電池驅動且無需駕照的世界首創小型電池推進船。電力遊覽船上有嚮導同乘，使得巡迴航程更加有趣。此中心於令和 5 年 4 月落成於三方五湖中的湖湖畔。同時設有咖啡廳，成為了觀光或單車的旅途中，可以輕鬆使用的休憩所。

地 福井県三方郡美浜町早瀬 24-4-1
☎ 0770-47-5960

07. 日向橋

從連接若狹灣和日向湖運河的橋上可以俯瞰到清透翡翠色的運河，以及準備從若狹灣出海捕魚的漁船。每年一月的第三個星期日舉行的「日向水中拔河」活動，被選定為日本的無形民俗文化財。在運河之上架設了長達 40 公尺的拔河繩，而從橋上飛躍而下的年輕人們進行著切斷拔河繩的競賽。

地 美浜町日向　☎ 0770-32-0222　若狹美濱觀光協會

08. 日向的城鎮聚落

日向湖連接著若狹灣的周圍地區，密密麻麻地聳立著漁業相關的建築物。可以說是呈現了日本最原始的懷舊風景。這裡也吸引著眾多釣客到訪，周邊還有民宿和釣魚池等設施，讓前來的遊客能夠好好遊玩。

地 美浜町日向　☎ 0770-32-0222　若狹美濱觀光協會

09. 彩虹之路山頂公園
禁止自行車與步行者進入

位於可以一邊眺望三方五湖和日本海絕美景色，一邊兜風的汽車專用道「彩虹之路」（自行車與步行者無法通行）的終點彩虹之路山頂公園。公園裡有七個別具特色的時尚露台，每個都以不同的風格呈現絕佳景致。在美濱露台上，有著名的「絕景天空足湯」，享受足湯的同時亦能欣賞到絕美的景色，此處更曾獲得「Cool Japan Awards 2019」獎項。山頂還設有兩家風格時尚的咖啡廳。

地 美浜町日向 75–2–6　☎ 0770-47-1170

10. 宇波西神社

這座神社供奉著守護漁產豐收和生產平安的神祇「鹣鹣草葺不合尊」。神社的歷史可以追溯到西元 701 年，於美濱町日向地區建立，在西元 806 年遷移至目前的位置。每年的 4 月 8 日，定期舉行傳統舞樂民俗技藝「王之舞」等祈福儀式，祈求豐收大漁和國泰民安。「宇波西神社的神事藝能」目前被日本選定為國家的無形民俗文化財。

地 若狹町気山 129-5　☎ 0770-45-0326

11. 浦見川（浦見川步行橋）

浦見川連接了水月湖與久久子湖，是三方五湖最大規模的人工水道。約 360 年前，為解決連續下雨時湖畔農田水害的問題，行方久兵衛執行了挖掘的工程。根據神的啟示「往鹣鶼飛去的地方前進」，他花了 2 年時間和 23 萬人的力量完成了這項工程。

地 若狹町気山　☎ 0770-45-0113
若狹三方五湖觀光協會

12. 若狹町觀光船 Lake Cruise

可以在此搭乘約 40 分鐘航程，巡迴水月湖和菅湖的遊覽觀光船。該船共有兩層，一樓設有空調設備，環境非常舒服。而二樓則是開放式甲板。可感受到從水面吹來的微風，同時欣賞遠處鳥類的風采。

地 若狹町海山 68-20　☎ 0770-47-1127

13. 茅草船小屋

三方湖湖畔的船小屋。這個船屋曾用作採集湖泊對岸梅子的船隻運輸中心。這座合掌屋形式的船小屋與湖景宛如一幅畫那般，尤其在梅花盛開，或者雪景之下，這座船屋都展現出靜謐而美麗的景色，令人心之嚮往。

地 若狹町海山・田井　☎ 0770-45-0113
若狹三方五湖觀光協會

14. 西田梅林

若狹是梅子在日本海側最大的產地，絕大部分的果樹都栽種在若狹町的三方五湖周邊。主要品種「紅映」以其果實呈現的紅色而得名，其特徵是種子較小而果肉較厚。是一款幾乎僅在福井縣內種植的稀有品種，用來進貢給皇室，或者是贈送給優勝大相撲力士的高品質梅子。

地 若狹町成出　☎ 0770-46-1501　（JA 梅之里會館）

15. JA 福井縣 梅之里會館

若狹町特產「福井梅」的梅乾製造廠直營販賣所。福井梅自約 200 年前的江戶時代開始栽培，其特點是種子小而果肉厚。在梅之里會館所附設的工廠，從梅子的天然日曬工程、調味到產品出貨，所有工序都是人工進行，並且發送至福井縣內的直販所以及全國各地進行販售。在此不只提供了熟門的梅子乾、梅味霜淇淋之外，更備有梅子茶的試喝和販賣。不僅如此，六月份時店內也會販售生鮮的青梅。

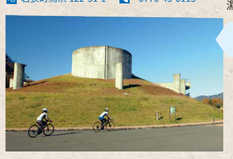
地 福井県三方上中郡若狹町成出 17-4-1　☎ 0770-46-1501

16. 道之駅 三方五湖

這是一個面向「三方湖」湖畔，能夠從露台眺望四季變化的風景，以及觀察到遠處飛來的野鳥，能讓人心平氣和，充滿大自然氣息的道路休息站。這裡是日本於日本海側最大的梅子生產地區，因此直販所提供了各種梅子相關製品，尤其是產季到來之時，店內總是漂著舒服的梅子香氣。這裡也提供了租賃自行車的服務，經常被作為自行車行程的往返據點。旅客服務中心提供了觀光設施和住宿資訊，野鳥觀察小屋則提供了登錄於拉姆薩公約中的濕地和野鳥相關詳細資訊。

地 若狹町鳥浜 122-31-1　☎ 0770-45-0113

17. 若狹三方繩紋博物館



這是一個以若狹町鳥濱貝塚出土物為主的繩紋文化博物館。以土偶的腹部為設計靈感的建築內部展示了從繩紋遺址出土的獨木舟、繩文土器、石器、木製品、種子、遺骸等物品。此外還有再現了豎穴式住居，供休憩使用的繩紋廣場。

地 若狹町鳥浜 122–12–1　☎ 0770-45-2270

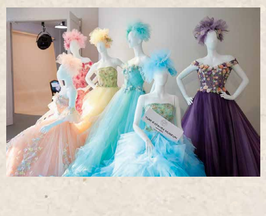
18. 福井縣年縞博物館

以水月湖湖底的條紋狀地層「年縞」為主題的紋泥層博物館。博物館內展示了世界上歷史最悠久，長達 7 萬年、45 公尺長的紋泥層實體，並介紹了過去 7 萬年間人類和環境的歷史。館內所附設的咖啡廳，可以一邊欣賞湖景，一邊度過輕鬆自在的時光。自 2018 年 9 月開館以來，該博物館獲得了第二屆日本博物館協會獎、第 61 屆 BCS 獎以及 2023 年科學記者特別獎等眾多獎項。

地 若狹町鳥浜122–12–1　☎ 0770-45-0456

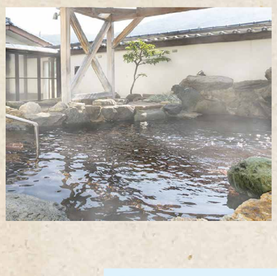
19. BRIDAL LAND WAKASA

以享譽國際的時尚婚紗設計師 YUMI KATSURA 的婚紗博物館「YUMIKATSURA MUSEUM WAKASA」為主要場館，其餘場地輔以金婚銀婚儀式，生日等等紀念日相關體驗。另外還有婚紗工廠參訪、工作坊，咖啡廳和新創攝影辦公室等等服務。是一處可以創造新回憶，開展三方五湖獨一無二感動的絕美旅程。



地 若狹町北前川 16–16–1　☎ 0770-45-3070

20. 三方溫泉 KIRARA 之湯



除了日式庭園風的露天溫泉之外，還備有檜木、岩浴露天溫泉以及遠紅外線三溫暖和鹽浴三溫暖等放鬆專區，更可以在館內特設的針灸院得到全身心的調養照護。氣化鈉泉對神經痛、關節痛、肌肉痠痛、五十肩、運動性麻痺、瘀青、扭傷、慢性消化器官疾病、擦傷、燙傷、慢性皮膚病、體虛、慢性婦科疾病等均有療效。

地 若狹町中央1-6-1　☎ 0770-45-1126

21. 三方石觀世音

這是北陸三十三所觀音寺的第七號寺院。正殿供奉著據傳是弘法大師一夜之間刻成的聖觀世音菩薩像。在雕刻的過程中，因為被鹣鶼黎明時分的叫聲給中斷，所以觀音像右手腕以下的部分來不及完成，也因此被稱為單手觀音。相傳此處對於祈求手腳疾患的康復有所靈驗。

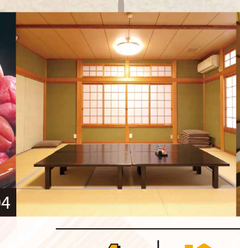
地 若狹町三方 22-1　☎ 0770-45-0017

01

02

03

04



Part 3. 食

自行車旅行的樂趣，必然少不了品嚐當地的獨特美食！在「五湖一回」自行車道專區內，更有著無法細數，孕育自若狹灣和三方五湖豐沛大自然的美味佳餚！

select » 01 若狹河豚
在若狹灣育成的若狹河豚，以其豐富的油脂和冬季在寒冷的日本海中緊緻的肉質而聞名。可以品嚐到各種不同的河豚料理，包括生魚片、鍋物和油炸等品項

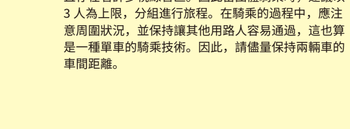
select » 02 米糠漬魚
將魚先用鹽簡單醃製過後，再放入米糠中漬熟，通稱為「魚的漬物」。這是一種自古以來在若狹道上家家戶戶都會製作的在地特色美食。根據文獻，其起源可追溯到鎌倉時代。

select » 03 鰻魚
這裡的鰻魚別名為「口細青鰻」，以其尖嘴和圓尾為特徵。鰻魚的口感緊緻，味道淡雅，但經烤製後所散發出的香氣濃郁且高雅。

select » 04 梅乾
江戶時代以來具有悠久歷史的福井梅是三方五湖湖畔的名產。其種子較小，果肉柔軟且厚實，受到眾人盛讚的味道。

由此查看餐廳信息

information 由此查看美食情報
若狹三方五湖觀光協會
若狹美濱觀光協會
三方五湖GOHAN BOOK（若狹東商工會）



Part 4. 住宿

來去三方五湖住一晚，完整享受美好的三方五湖之旅。介紹「五湖一回」周邊的飯店或旅館資訊。

information 請由此處查看住宿資訊
若狹三方五湖觀光協會
若狹美濱觀光協會

※關於自行車是否可以攜入住宿設施，請事前向各住宿設施確認。

Part 5. 自行車的休息站

自転車之駅 Cycle Station 福井県 Fukui Pref.
此貼紙為車站標誌

如果有任何突發狀況請前往五湖一回的自行車車站。

自行車休息站是供單車騎士方便停留休息的地方。設有自行車停放架，水源補給站，充氣設備、修理工具和洗手間等免費的服務。

Part 6. 給單車騎士使用的停車場

介紹提供給單車騎士使用的停車場，縱使開車前來三方五湖也不用擔心

美濱町 Mihamacho　**若狹町 Wakasacho**

費用	免費 ※只免費提供給利用三方五湖一回單車道的單車騎士們		
提供服務日	週六、週日，國定假日 ※大藪公園平日也提供服務	場所	可於指定的區域內停放汽車

Part 7. 租賃單車 服務

選用租賃單車輕鬆享受「五湖一回」

租賃單車服務據點

JR美濱車站 若狹美濱觀光協會
地址 美浜町松原35–1
TEL 0770-32-0222
車種 電動自行車・一般自行車・公路車・越野車

JR三方車站 若狹町社會福祉協議會
地址 若狹町三方39–5–2
TEL 0770-45-1661
車種 電動自行車

湖上館PAMCO
地址 若狹町海山64-9-1
TEL 0770-47-1727
車種 電動自行車

美濱町船舶中心
三方五湖DMO株式會社
地址 美浜町早瀨24-4-1
TEL 0770-47-5960
車種 電動自行車

道之駅 三方五湖
若狹三方五湖觀光協會
地址 若狹町鳥浜122-31-1
TEL 0770-45-0113
車種 越野車

※營業時間、可租賃車種、費用等會因使用狀況不同而有所差異，請以各租賃單車店舗公佈為主。

○租賃單車異店還車服務
三方五湖一回單車道提供了異店還車服務。可異店還車的店舗請向租賃單車的店舗洽詢。

5守則 五湖一回安全來回

享受三方五湖一回單車道美好景緻的同時，
也為了自行車的行車安全，請注意並遵守以下五項規則。

1 rules. 在地的安全性 為第一順位

這裡不是競速練習場

近年來隨著自行車愛好者的增加，自行車旅行在各地變得越來越熱門。然而，隨之而來的卻是自行車騎士交通禮儀的問題變多了。在視野開闊、容易加速的道路上，以多人並行，如競速練習那般佔據了道路，可能會對當地的環境和當地居民的生活造成危險，因此請避免這樣的行為。

在生活道路上請禮讓當地居民

三方五湖周邊有農業和漁業的從業人員。湖畔周圍有許多風光明媚的道路，總會不小心地過於專注在自己的騎行之中，但我們應該時常提醒自己正在重要的生活道路上馳騁著，因此請優先禮讓當地居民先行。最重要的是，讓我們帶著感謝的心情。

休息時，請取下安全帽和墨鏡

當從自行車下來，進入商店或與當地居民交談時，請盡量取下安全帽以及太陽眼鏡，以避免驚擾到他人。當我們時刻抱持著為他人著想的心，便能讓當地居民和單車騎士們和平共處。

2 rules. 單車公路屬於 公共設施

公路是公共的道路

公路不僅屬於單車騎士，更是大家共有的。絕對禁止自私危險且不理智的騎乘方式。基本上請騎乘在車道的左側邊緣，並抱持著與其他車輛互相讓行的心態。如果在不得已的情況下必須騎上人行道時，請靠近車道一側騎乘，當有行人時，應該減速慢行或者下車，給予行人最優先的道路使用權。

請勿忘記你是交通網絡中的成員

對於其他用路人而言，單車騎士保持良好的騎乘行為，成為交通網絡中的楷模，將有助於提升單車騎士整體的地位。請切記自行車也是交通網絡中的成員，騎士也應該保有維護交通秩序的心態。在公路騎乘時切勿冒險與衝動行事，請多多禮讓與多一點耐心

請保持兩輛自行車的車距

三方五湖一回單車道整體路線的道路都相對狹窄，而且存在著許多視線盲區。因此當團體騎乘時，建議以 3 人為上限，分組進行旅程。在騎乘的過程中，應注意周圍狀況，並保持讓其他用路人容易通過，這也算是一種單車的騎乘技術。因此，請儘量保持兩輛車的車間距離。

3 rules. 請遵守 交通規則

基本上請行駛於車道的最左側

自行車在道路上亦被視為一般車輛，因此在法律的規範下必須行駛於最左側的車道。在標有「自行車及行人專用」的人行道上，雖然允許自行車通行，但請先以行人的路權優先。放慢速度，在保持安全距離之下通過。若遇上無法安全通行的狀況，請停下車，以牽行通過。

請遵守紅綠燈、一時停止等交通規則。

在交岔路口處要遵守紅綠燈指示。如果於設有「一時停止」標誌的路口處，自行車也必須要遵照標誌的指示「一時停止」。行經隧道或者於夜間騎乘時，請務必打開自行車的車燈。

行車手勢的使用方法

沒有指示燈或煞車燈的自行車，必須要透過手勢向後方駕駛或騎士傳達自己接下來的行動，同時也要以聲音傳遞消息。如果沒有時間能夠做出行車手勢，僅靠聲音也是可以的。後方騎士在確認到前方車輛的手勢後，應該大聲地回應前方，如此可以增加團體騎乘的安全性。

4 rules. 騎乘自行車時請戴安全帽 並請隨時注意自行車硬體狀況！

請配戴自行車專用安全帽！

請挑選適合自己頭圍的尺寸，並且正確地將它戴好！正確地戴上尺寸合適的安全帽是自行車旅遊時很重要的事情。

經常保養並確認自行車車況是身為單車騎士的義務。

騎乘保養完善的自行車不僅是作為一名單車騎士的義務，更是使用公共道路的義務。為了安全舒適地騎乘，出發前一定要進行保養和檢查。檢查輪胎的氣壓、刮痕、變形、剎車的效能、鏈條的磨損和潤滑、車燈和車鈴的安裝，更重要的是確保這些零件是否安裝妥當。

5 rules. 加入 自行車保險

尚未加入自行車保險的旅客……

尚未加入自行車保險的人，請務必在出發前往五湖一回前，透過以下任一方式辦理自行車保險等手續。

與保險公司洽詢
查看保費、補償範圍以及附帶的服務等，挑選適合自己的保險商品。

取得 TS 標誌
經由自行車安全檢修師檢修確認過的自行車會貼上此標誌。此標誌包括了傷害保險和賠償責任保險，以及受害者慰問金（僅紅色的 TS 標誌）

TS 標誌
※TS=Traffic Safety（交通安全）

已完成加入自行車保險的旅客……

請您向所投保的保險公司確認補償內容等細節。

「福井縣自行車安全及正確使用相關條例」已於令和4年7月1日生效。

※自令和 4 年 7 月 1 日起實施「福井縣自行車安全及正確使用相關條例」。加入自行車保險已成為騎士的義務。而目前正在努力將騎乘自行車時必須佩戴安全帽、定期檢查保養自行車等確保行車安全相關事項成為義務。