

世界的日本

日本的福岡



數位地圖

在數位地圖上即可查看福岡縣內的長距離路線（福10路線），以及各市町村推出的據點型路線。地圖也收錄沿途的自然景觀、歷史、人文、美食、咖啡館等資訊，方便規劃行程。歡迎瀏覽。

https://www.crossroadfukuoka_digitalmap.jp/



提供福岡縣觀光資訊的官方網站



觀光網站「Crossroad Fukuoka」由公益社團法人福岡縣觀光聯盟管理，內容豐富多元，包含「此刻推薦」、「旅遊特集」、「季節亮點」以及「人氣急升排行榜」等單元。網站持續更新福岡兼具城市與自然魅力的最新旅遊資訊，歡迎瀏覽。
<https://www.crossroadfukuoka.jp/>

CYCLE & TRAIL FUKUOKA

我們也舉辦攝影比賽。在社群媒體上加上「#サイクル福岡」標籤的貼文，有機會被官方帳號分享。歡迎大家分享旅途中的精彩照片！



<官方 Instagram>

Cycle&trail Fukuoka

介紹福岡的自行車與步道資訊，並分享值得造訪的店家、美食與觀光景點。



<官方 Facebook>

VC FUKUOKA

PROFESSIONAL CYCLING TEAM

BASED IN FUKUOKA PREF. JAPAN



舉辦多項粉絲交流活動，
歡迎查看官方網站。



<為了安全騎乘 ~ 自行車是車輛 ~>

自行車在道路交通法上屬於「車輛」。違反道路交通法將會受到處罰，請務必遵守相關規定。【請加入自行車損害賠償保險】為了保障自己與他人的安全，建議務必投保自行車責任保險，以備不時之需。



CYCLE FUKUOKA

Sample Itineraries

INDEX (目錄)

頁碼 | 內容

- 01-02 | 福10路線 (11條路線)
- 03-04 | 對自行車騎士友好的住宿 MAP
- 05-06 | 自行車旅遊禮賓服務
- 07-08 | 自行車列車・自行車巴士
- 09-10 | 福岡縣觀光指南

福10路線

~城市與自然共存的「福10 (FUKUTEN)」廣域路線~

以福岡縣為環狀、串連全縣的10條自行車路線。

沿途可欣賞壯麗海岸線、四季分明的山景，並體驗歷史、人文與美食魅力。

1. 福岡・糸島路線

從福岡市區即可輕鬆出發，海岸沿線聚集許多時尚咖啡館與小店，是當地騎士最喜愛的經典路線。交通標誌少、路線順暢，景點密集，週末更吸引大量騎士前來享受海風與美景。

騎乘距離：約78km 累積爬升：約253m



唐津~博多 約80km 騎乘

可在XEAM博多租借自行車，搭乘地鐵前往唐津後開始騎乘。左手邊是開闊海景，一路享受海岸線的騎行樂趣。



2-1. 宗像・志賀島路線

天氣晴朗時，可遠眺被稱為「神之島」的沖之島。沿途經過世界遺產「宗像大社」、以「光之道」聞名的宮地嶽神社，最後抵達發現「漢委奴國王」金印的志賀島。

騎乘距離：約51km 累積爬升：約146m



2-2. 宗像・直方路線

福岡引以為傲的海岸自行車道，沿海路段綿延數公里，視野開闊、行人稀少，騎乘舒適。進入遠賀川沿岸後，春天有油菜花盛開，秋天則是波斯菊鋪滿河岸，四季景色迷人。

騎乘距離：約39km 累積爬升：約54m



9. 那珂川・大牟田路線

跨越五山的起伏後，穿越筑紫平原、有明海、河川與田園地帶，能深刻感受四季變化。沿途可造訪吉野里遺跡、三重津海軍所跡、大牟田市的三池炭礦宮原坑等歷史景點。

騎乘距離：約86km 累積爬升：約893m



7. 筑後周遊路線

欣賞柳川水鄉的優雅水道、八女廣闊的茶園，以及自江戶時代延續至今的八女福島傳統街道。是一條能深度體驗歷史與文化的路線。季節不同，還能聞到茶葉飄散的清香。

騎乘距離：約55km 累積爬升：約90m



阿蘇 約80km 騎乘

從大牟田站出發，一路騎到「道之驛阿蘇」，盡情感受阿蘇壯闊的大自然。



6. 北九州 (門司)・蘆屋路線

從門司港經小倉後，在戶畑至若松之間搭乘渡船跨越海面。短暫的航行後，沿著帶有潮香的海洋線前進，最後抵達蘆屋。

騎乘距離：約44km 累積爬升：約118m



3. 北九州 (門司)・京築路線

結合鄉間道路的舒適、新北九州機場聯絡橋上彷彿騎在海上的爽快感，以及門司港的懷舊氛圍。一次品味北九州與京築地區的多重魅力。

騎乘距離：約89km 累積爬升：約323m



10. 筑豐周遊路線

穿梭於筑豐地區的街景、歷史與自然之間，沿途景點包含嘉穗劇場、石炭紀念公園、福智山、香春岳等。還能品嚐當地特色甜點，如義式冰淇淋、巧克力、季節水果聖代等。

騎乘距離：約110km 累積爬升：約928m



8. 豐前・東峰路線

越過修驗道聖地「求菩提山」，眺望自古以來被視為神山的英彦山，是福岡最具挑戰性的山岳路線之一。四季變換的山景與小石原燒陶藝村的風情也極具魅力。

騎乘距離：約61km 累積爬升：約1,599m



對自行車騎士友好的住宿

福岡縣為了讓國內外的自行車旅客能安心、舒適地入住，特別認證了「對自行車騎士友好的旅館」。歡迎與心愛的愛車一起安心入住，與夥伴共享晚餐與美酒，盡情享受福岡縣的自行車旅遊魅力。

4. 朝倉・大刀洗周遊路線

巡訪保留古老街道、被稱為「筑前小京都」的秋月城下町，以及以小石原燒聞名的朝倉・東峰村。雖然坡度較陡，但在森林間灑落的陽光中騎乘，能享受清爽舒適的騎行體驗。

騎乘距離：約73km 累積爬升：約578m



5. 久留米・浮羽周遊路線

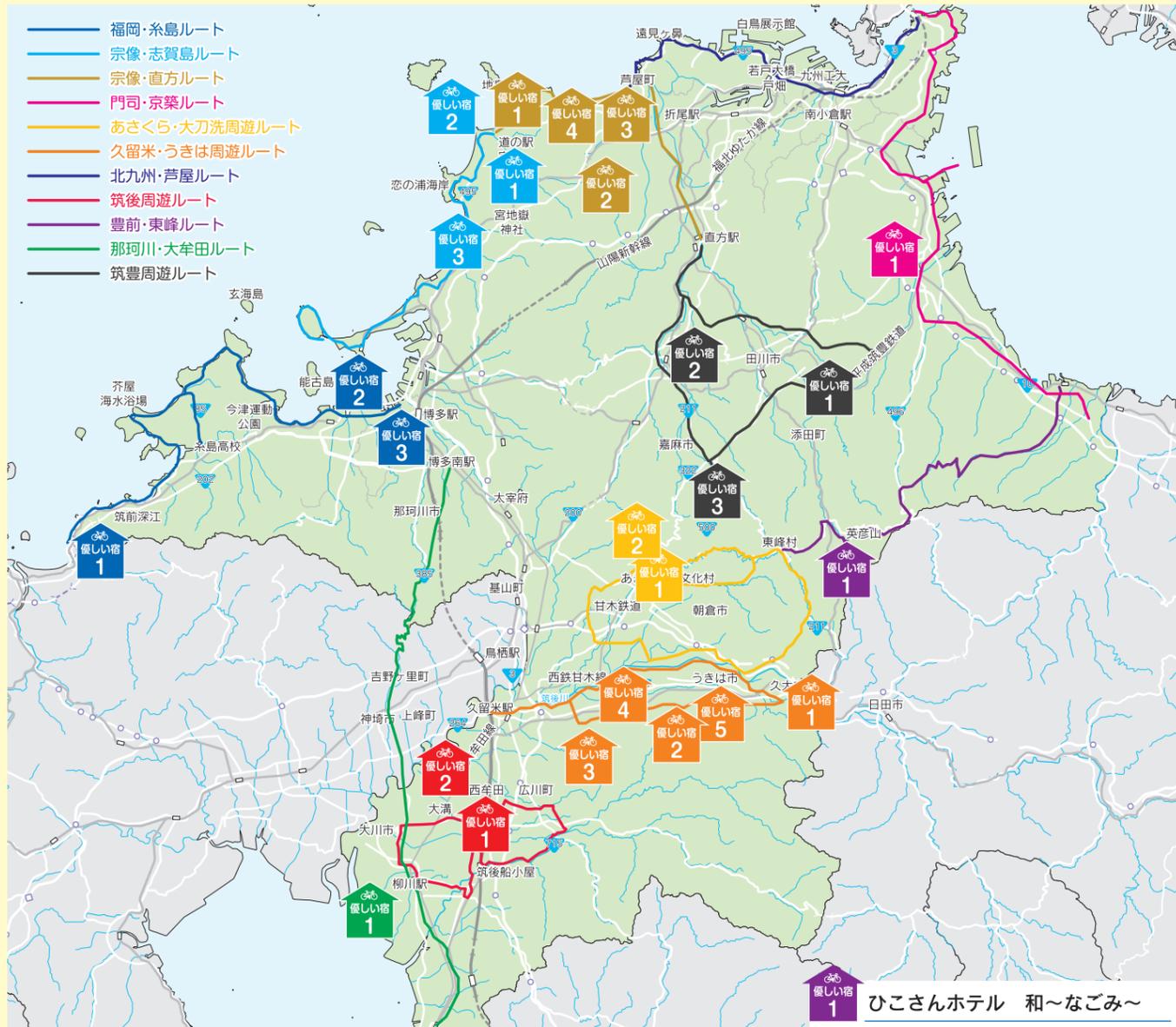
被耳納連山環抱的自然風光，以及因豐後街道往來而繁榮的歷史街道，都能在此路線中細細體會。沿途果園眾多，騎乘時能聞到水果的香氣。筑後川夕陽沈落的景色更是令人難忘。

騎乘距離：約77km 累積爬升：約132m



對自行車騎士友好的住宿 MAP

福岡縣為了讓國內外的自行車旅客能安心、舒適地入住，特別認證了「對自行車騎士友好的旅館」。歡迎與心愛的愛車一起安心入住，與夥伴共享晚餐與美酒，盡情享受福岡縣的自行車旅遊魅力。



必備服務 (必須提供)

1. 自行車可在組裝狀態下保管 (以下擇一)
 - ・ 可將自行車帶入客房
 - ・ 或提供一般客人無法進入、可上鎖的保管空間
2. 提供「打氣筒」與「維修工具」借用
3. 行李寄放服務 (入住前/退房後)
4. 代收與寄送行李 (含自行車)

任意服務 (可選提供)

1. 洗衣機、脱水機借用，或提供洗衣服務 (當日/隔日)
2. 提供自行車清洗、維修作業空間
3. 提供周邊自行車道、自行車站等資訊

1 源じいの森

住 田川郡赤村赤6933-1
☎ 0947-62-2911

2 いづかスポーツリゾート ザ・リトリート

住 飯塚市仁保8-37
☎ 0948 82 3177

3 sleepy cafe nico

住 嘉麻市屏1658-2
☎ 090-7461-8400

1 うぐいす座 Shooting Star Hostel

住 糸島市二丈吉井621-2
☎ SNS又はWEBサイトのみ

2 ザ・レジデンシャルスイート・福岡

住 福岡市早良区百道浜1-3-70
☎ 092-846-8585

3 ANAクラウンプラザホテル福岡

住 福岡市博多区博多駅前3-3-3
☎ 092-471-7111

1 Tarou's House

住 宗像市田熊4-4-10
☎ 080-5264-7600

2 玄海旅館

住 宗像市神湊485-7
☎ 0940-62-0001

3 グランピング福岡

住 福津市西福岡4-10-10
☎ 0120-4649-56

1 メルキュール宗像リゾート&スパ

住 宗像市田野1303
☎ 0940-62-4111

2 グローバルアリーナ

住 宗像市吉留46-1
☎ 0940-33-8400

3 杜の七種

住 遠賀郡岡垣町手野183
☎ 0120-489-806

4 八幡屋

住 遠賀郡岡垣町大字原670-6
☎ 093-282-0031

1 ビジネス&サイクルホテルベル

住 行橋市行事7-7-6
☎ 0930-25-5887

1 温海基地

住 朝倉市山見372
☎ 0946-28-8924

2 井村屋別邸 月の離なれ

住 朝倉市秋月518
☎ 0946-25-0185

1 きふね

住 うきは市浮羽町山北694-1
☎ 0943-73-7380

2 貸邸 満天の庭

住 久留米市田主丸町地徳2213-1
☎ 080-3996-2840

3 宿屋 昭

住 久留米市山本町豊田1656-3
☎ 0942-43-2581

4 久留米片の瀬温泉 湯元小林

住 久留米市田主丸町菅原2251-2
☎ 0943-73-7820

5 以久波 別邸 虎屋

住 うきは市吉井町1128
☎ 0943-73-7744

1 MEIJIKAN

住 筑後市山ノ井138-23
☎ 0942-52-5353

3 天空の茶屋敷

住 八女市黒木町笠原11260
☎ 090-7263-5544

1 柳川むつごろうランド

住 柳川市橋本町389
☎ 0944-72-0819

FUKUOKA CYCLING TOUR CONCIERGE



透過「FUKUOKA 自行車旅遊禮賓服務」，能更輕鬆規劃福岡・九州的騎行旅程！

有越來越多的團體和旅行社來到亞洲的門戶-福岡騎單車！因此，福岡縣觀光聯盟將啟動“FUKOKA自行車旅遊禮賓服務”，該業務將一站式安排自行車租賃、單車補給車、JCGA（日本自行車騎行導遊協會）認證的自行車騎行導遊和推薦路線！請隨時與我們聯繫！



- 租賃自行車安排
- 補給車安排
- JCGA（日本自行車導遊協會）認證導遊
- 路線規劃提案
- 輪行（飛機・鐵道）支援
- 對自行車友善住宿資訊提供



<https://www.crossroadfukuoka.jp/feature/concierge>



可輕鬆預約・付款，正式啟用！

過去常收到「不知道哪裡能租到適合多日旅遊的自行車」的詢問。因此推出「多日租借、指定地點配送與回收」的新服務。操作簡單，不需下載 App，直接使用網頁即可完成預約與付款。

<租賃系統概要>

- 選定日期後即可查看可租借車款
- 加價 5,000 日圓可配送至指定地點並回收

推薦車款 / Specialized E-bike (電動輔助車)



※以福岡市近郊為主，遠方可另行商談

- 若不需配送/回收 → 可直接線上刷卡
- 若需要配送/回收 → 採「預約申請」方式



單車租借預約系統



福岡縣廣報節目



XEAM博多：福岡市中心的租賃據點誕生！

提供摩托車租賃的 XEAM 博多，也能租借舒適的運動自行車！

- 常備車款（截至2026年3月）：
- Cross Bike（公路越野車）
 - Gravel Road（礫石公路車）
 - Kids Bike 24吋



▲地點
福岡市營地鐵「中洲川端站」步行2分鐘

享受租賃自行車的方法【公路車篇】



熱愛公路車的騎士，不僅能暢遊福岡縣內，也推薦搭乘西鐵自行車列車前往阿蘇挑戰更壯闊的路線！



西鐵自行車列車（LINE事前預約）
費用：車費 + 自行車攜帶費 300 日圓
天神~大牟田 85km 約 1 小時 10 分鐘



騎乘流程

STEP1

搭乘自行車列車，輕鬆移動天神 → 大牟田（85km）

STEP2

從大牟田重新出發，挑戰前往阿蘇的約80km騎乘（大牟田站 → 道の驛阿蘇 83km）

STEP3

抵達阿蘇！阿蘇是 UCI 認證國際自行車公路賽「Tour de 九州」的賽道之一。



租賃自行車的樂趣方式【福岡・糸島・唐津篇】



糸島是福岡縣內最受歡迎的自行車騎乘地區之一。在糸島市觀光協會（地鐵・JR直通「筑前前原」站）租車是經典選擇。若從福岡市區出發，推薦使用 XEAM 博多（中洲川端站步行2分鐘）的租車服務。鄰近的唐津地區也擁有虹之松原、唐津城、呼子早市等深受騎士喜愛的景點。若安排住宿在糸島，更能享受福岡市區・糸島・唐津三地串連的暢快騎行體驗！

中洲川端站~筑前前原站：約40分直通 / 中洲川端站~唐津站：約1小時20分直通

XEAM 博多（租賃據點）福岡市營地鐵「中洲川端站」步行2分鐘



福岡~糸島 68 公里路線



福岡~唐津 80 公里路線



糸島市觀光協會（租賃據點）JR直通「筑前前原」站



自行車列車

CYCLE TRAIN

西鐵自行車列車 (西鐵天神大牟田線)

自 2022 年 3 月起，西鐵天神大牟田線正式啟動
「無需折疊即可直接裝載自行車」的服務，讓自行車旅遊更加便利。



■可使用的車站 (僅限特急停靠站)
西鐵福岡 (天神) / 藥院 / 大橋 / 春日原 / 西鐵二日市
/ 西鐵久留米 / 花畑 / 大善寺 / 西鐵柳川 / 新栄町 / 大牟田

■可搭乘的列車
僅限特急列車 (普通・急行不可)

■費用
・車費 + 自行車攜帶費 300 日圓 / 次
・每人限帶 1 輛
・往返為 600 日圓

■可帶車上車的時間
<平日> 天神出發 9:00~16:00 大牟田出發 10:23~21:23
<週六・週日・國定假日> 天神出發 6:30~16:00 大牟田出發 10:23~21:23



預約方式僅限 LINE 事前預約。
詳細預約方式與乘車方式請參閱官方網站：
<https://www.nishitetsu.jp/train/service/cycletrain>



平成筑豊鐵道 自行車列車



使用本服務需事前網路預約，未預約者無法搭乘。
另需購買車票 (定期票・回数票・一日票皆可)。

使用方式

1 手機簡單預約

- ・使用日前一天 17:00 前完成預約
- ・確認信可能需於乘車時出示



2 在預約的列車與車站上下車

- ・自行車無需折疊
- ・請預留充裕時間前往月台



3 自行固定自行車

- ・車內無固定裝置
- ・請自行穩固握住自行車



平成筑豊鐵道於伊田線・田川線 (週六・週日・國定假日)
全列車提供自行車裝載服務。

並導入可將自行車掛在專用掛鉤上的新車輛
「黒銀 KUROGIN」，以漆黑色調呈現昔日煤礦文化。



※糸田線 (除金田站) 與行橋站無法使用
詳情請參閱官方網站：

■平成筑豊鐵道(株) 0947-22-1000
https://heichiku.net/cycle_train/



自行車巴士

西鐵 CYCLE CARGO



關於使用 (企業・個人包車) 洽詢：
西鐵觀光巴士 (株) 營業部 092-734-1123

<https://www.nishitetsu.jp/bus/cyclecargo/>



CYCLE BUS



什麼是「CYCLE CARGO」?
無需折疊即可直接將自行車裝入車內的包車巴士。
適用於：

- ・難以自行騎到的地區
 - ・車隊訓練、集訓
 - ・比賽會場接送
 - ・結合觀光的騎行行程
- 車內前方為自行車專用空間，最多可裝載 18 輛。
後方為乘客座位，可搭乘 21 名乘客。



家康觀光 自行車包車巴士

HELLO IEYASU

自 2022 年 11 月起啟動，
提供給國內外自行車團體使用。
可作為九州周邊自行車旅遊的支援巴士。

- ・小型巴士：最多 10 輛
- ・大型巴士：最多 16 輛 (座位 10 + 行李艙 6)

已獲多個自行車團體試用並獲好評，
非常適合團體安全又有效率地享受騎行旅程。

【洽詢】

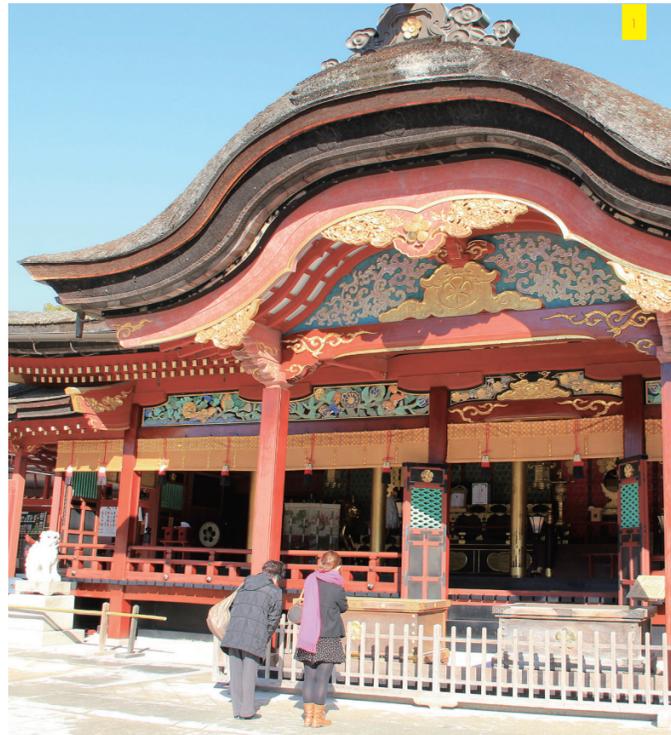
■家康觀光株式會社 福岡營業所
092-558-1230
<https://ieyasucorp.jp/>



深受自行車騎士喜愛的完善設備一應俱全！



熱門旅遊景點



1. 太宰府天滿宮

全國知名的神社，一年大約有一千萬人參拜。它是供奉活躍的學者，政治家，作家菅原道真公，祂一直被稱為學習之神。

●太宰府市
【HP】<http://www.dazaifutenmangu.or.jp/>

3. 八女中央大茶園

約70公頃的茶園生產著福岡代表茶八女茶。平緩的小山上蔓延綠色茶園，它向我們展示了一個非常宏偉的風景。全地區已成為Orure套裝旅的必經之地。

●八女市
【HP】<http://www.city.yama.fukuoka.jp/kanko/3/1457320346856.html>

2. 小倉城

城堡建於1602年，目前的建築是在1959年重建。在城堡內有藩主細川家，小笠原家的資料，展覽和再現小倉城下町。

●北九州市
【HP】<http://www.kokura-castle.jp/>

遍佈福岡的溫泉地區

福岡各地，有很多不同類型且著名的溫泉。



脊田溫泉

脊田溫泉位於福岡市和北九州市的中間。所謂美肌的溫泉以質地柔軟為特徵。

●宮若市



原鶴溫泉

縣內最大規模的溫泉地區。能洗去老化皮脂，也有美白效果，兩種類型的美肌泉水非常流行。

●朝倉市

美麗的花朵

紫藤 4~5月



河內藤園

●九州市 【HP】<https://kawachi-fujien.com/>

喜林草 4~5月



海中道海濱公園

●福岡市 【HP】<https://uminaka-park.jp/>

大波斯菊 9~10月



能古島海島公園

●福岡市 【HP】<http://nokonosima.com/>

美味經典的福岡美食

說到福岡一定會想到拉麵，但不只是它。我來介紹你絕對想吃經典的精緻美食。



小吃攤

只在晚上營業的戶外餐廳。被譽為福岡獨特的飲食文化，聚集了很多在天神和中洲。大部分為拉麵和烤雞等博多特產的店。

【HP】<http://yatai.fukuoka.jp/>



豚骨拉麵

拉麵不僅現在能在世界被誇耀，更是福岡人靈魂食物。白濁豬骨湯和細麵不僅為福岡拉麵的特色更是起源地。加麵條稱為“kaedama”也是福岡獨有的。



美味水果

在福岡，一年四季能收穫各種時令水果。體驗採摘只有福岡出產的高級水果具有很高的人氣。



1. 八女茶

八女是日本茶中極為流行的玉露和煎茶的產地。尤其是玉露產量為全國首位而自豪。甜且濃郁，以味道濃厚聞名，在全國茶葉展銷會中它獲得了連續10年農業、林業和漁業大臣獎。

2. 福岡的美味清酒

受益於優質大米、水和氣候，福岡出產多種極品日本清酒。參觀一家當地清酒廠，去發現你最喜愛的清酒吧。