

みりょくてき にいがたけん  
魅力的な新瀉県  
魅力新瀉県

文：新瀉県 译：赵宏、葛凡飞

「国境の長いトンネルを抜けると雪国であった。」

“穿过县界长长的隧道，便是雪国。”

これは川端康成のノーベル文学賞受賞作『雪国』

这句话摘自诺贝尔文学奖获奖作品川端康成的《雪国》

の書き出しで、新瀉県はこの「雪国」の舞台として知

国》，新瀉県正是作为这个“雪国”的故事发生地而为

られています。また、新瀉県は日中国交正常化に功

人们熟知。另外，新瀉県还是日本前首相田中角荣的出

績を残した田中角栄元首相の出身地でもあり、新瀉

生地，这位前首相为中日邦交正常化做出了积极的贡

県西方沖に位置する佐渡島には、日中友好のシン

献。在位于新瀉県西部日本海上的佐渡岛，象征着中日

ボル国際保護鳥の「朱鷺」が生息しています。

友好的世界级保护鸟类“朱鷺”在那里繁衍生息。

新瀉県は、おいしいお米や日本酒に加え、温泉、雪

新瀉県不仅盛产美味的稻米和日本酒，还是日本屈

上イベントが楽しめる日本有数のスノーリゾートで

指可数的、能够享受温泉及雪上活动的雪上旅游胜地。

す。春は桜、夏は花火、秋は紅葉など、四季折々の見

春季的樱花、夏季的烟花、秋季的红叶等，新瀉県满是

どころゆたけん

四季轮转间值得观赏的美景。

## びけい 美景 美景

### ながおかはなび 長岡花火

新瀉県の中央部に位置する長岡市では、毎年8月

2020年にオープンした「長岡花火ミュージアム」に

2日、3日に日本三大花火大会の一つである長岡まつり

は、長岡花火を疑似体験できるドーム型の花火シア

大花火大会が開催されます。2日間で約20000発の花火

ターがあり、迫力満点の大花火を体感することがで

が打ち上げられ、県内外から多くの観覧者が訪れます。

きます。

## 长冈烟花

长冈市位于新潟县中部地区，每年的8月2日和8月3日，日本三大烟花大会之一的长冈大型烟花大会在这里举行。这两天，会有约两万发烟花腾空而上，众多游客自县内外纷至沓来。

在2020年开馆的“长冈烟花博物馆”中设有可模拟体验长冈烟花的圆顶型烟花剧场，人们可以亲身感受震撼人心的大型烟花盛宴。



## 星峠の棚田

星峠の棚田は十日町市の松代地域にあります。棚田の美しさや生き物の豊かさが評価され、「にほんの里100選」に選ばれています。

田んぼに水がはられると、水鏡（水面に物の形が映ること）の美しさを写真に収めるため、多くのカメラマンが足を運びます。早朝に訪れると、雲海（高い位置から見下ろしたときに、一面に広がって

うみのように見える雲の上面のこと）を見られることもあります。

他にも、青々とした草木が一面に広がる夏、雪に覆われる冬など、季節によって大きく異なる景色がひとびとを魅了します。朝靄、夕日、星空など、一日の中でも時間毎に美しさに変化するため、何度でも訪れたい場所です。



## 星峠梯田

星峠梯田位于十日町市的松代地区。梯田的美景及生物的丰富多样颇受好评，这里也入选了“日本百佳乡村”。

水田的水位涨高之后，会形成一面“水镜”（水面可以映照出物体），为了将这水镜之美尽收于照片之中，许多摄影师纷纷来到此处。若是清晨来到这里，还

可以观赏到云海之景（即从高处向下俯视时，可以看到浩渺的云层表面如大海一般）。

另外，夏季里葱郁的草木、冬日里皑皑的白雪等不同季节中各异美景引人入胜。晨雾、夕阳、星空等等，哪怕只是一天之内，这里的美景也会随时变换，无论去过几次，依然会令人心驰神往。

## ほつぼうぶん かほくぶつかん 北方文化博物館

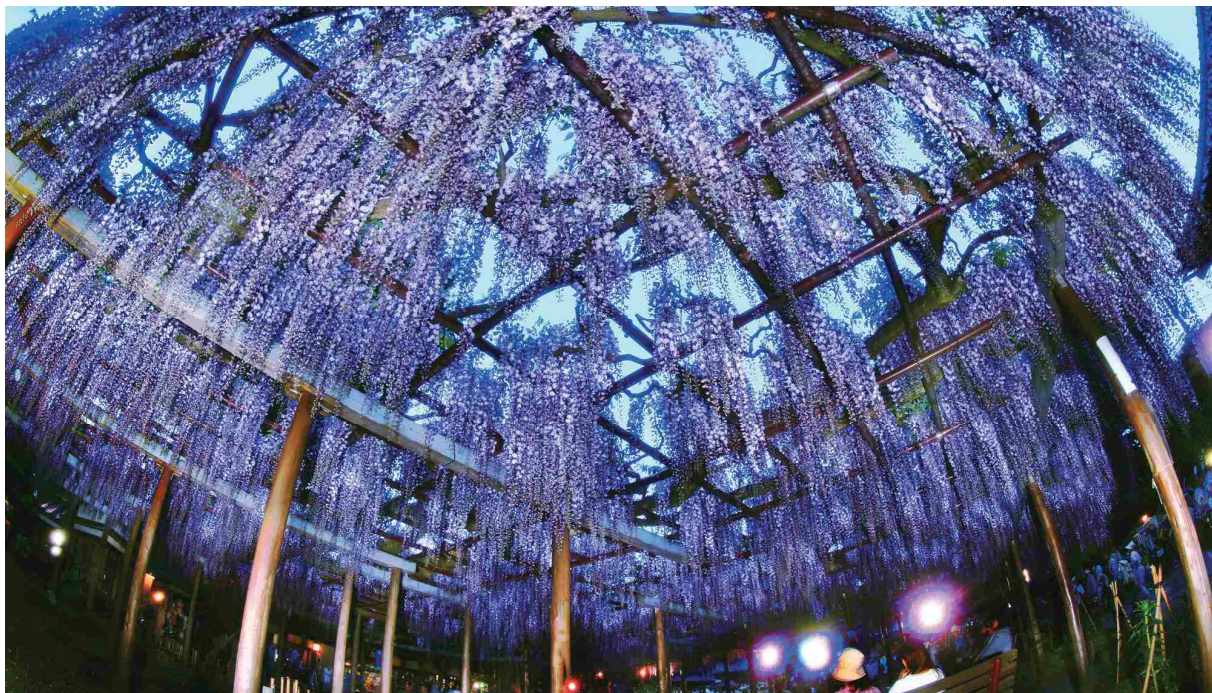
にいがたし ほつぼうぶん かほくぶつかん えちご おおじゆし い  
新潟市にある北方文化博物館は、越後の大地主・伊  
とうけななだい れきし ちほうぶんか とうじ すがた つた  
藤家七代の歴史と地方文化を当時の姿のままに伝える  
こうのう やかた  
豪農の館です。

なかにわ じゆれい ねん みき いじょう  
中庭には、樹齢150年、幹まわり1.6m以上もある  
いっほん き ひろ おおふじ かい かじ き がつ  
一本の木から広がる大藤があります。開花時期は5月  
しよじゆん ちゆうじゆん あま かお はな ふじいろ はな ふざ  
初旬から中旬ごろで、甘い香りを放って藤色の花を房  
じょう さ まいとしかい か あ おおふじ  
状に咲かせます。毎年開花に合わせ、大藤のライトアッ  
ブを実施します。

## 北方文化博物館

位于新潟市的北方文化博物館原是富农的邸宅，将越后大地主伊藤家上下七代的历史与地方文化原貌传承至今。

庭院中有一棵枝叶繁盛的大紫藤，树龄达150年，主干周长超过1.6米。花期为5月上旬至中旬，紫藤花甜香四溢，花团锦簇竞相盛开。每年开花期间，还会在紫藤上悬挂照明灯饰。



## 苗場ドラゴンドラ

苗場ドラゴンドラは、苗場高原から田代高原までの約5.5kmの道のりをつなぐ日本最長のロープウェイです。ドラゴンドラからは、赤や黄色に色付く美しい紅葉、雄大な平標山、エメラルドグリーンに輝く二居湖など、美しい景色をお楽しみいただけます。紅葉シーズンだけでなく、春の新緑シーズンにも運行しており、残雪の合間から春の息吹を感じる新緑を楽しむことができます。

## 苗场龙缆车

苗场龙缆车是连接自苗场高原到田代高原约5.5千米路程的全日本索道最长的空中缆车。从缆车上可以欣赏到火红或金黄色的美丽秋叶、雄伟壮丽的平标山、闪烁着祖母绿光辉的二居湖等美景。不仅是观赏红叶的季节，春天满是新绿的季节里缆车也会运行，可以在残雪尚未消融时感受春日的气息、享受新绿带来的视觉体验。



## おんせん 温泉 温泉

### つきおかおんせん 月岡温泉

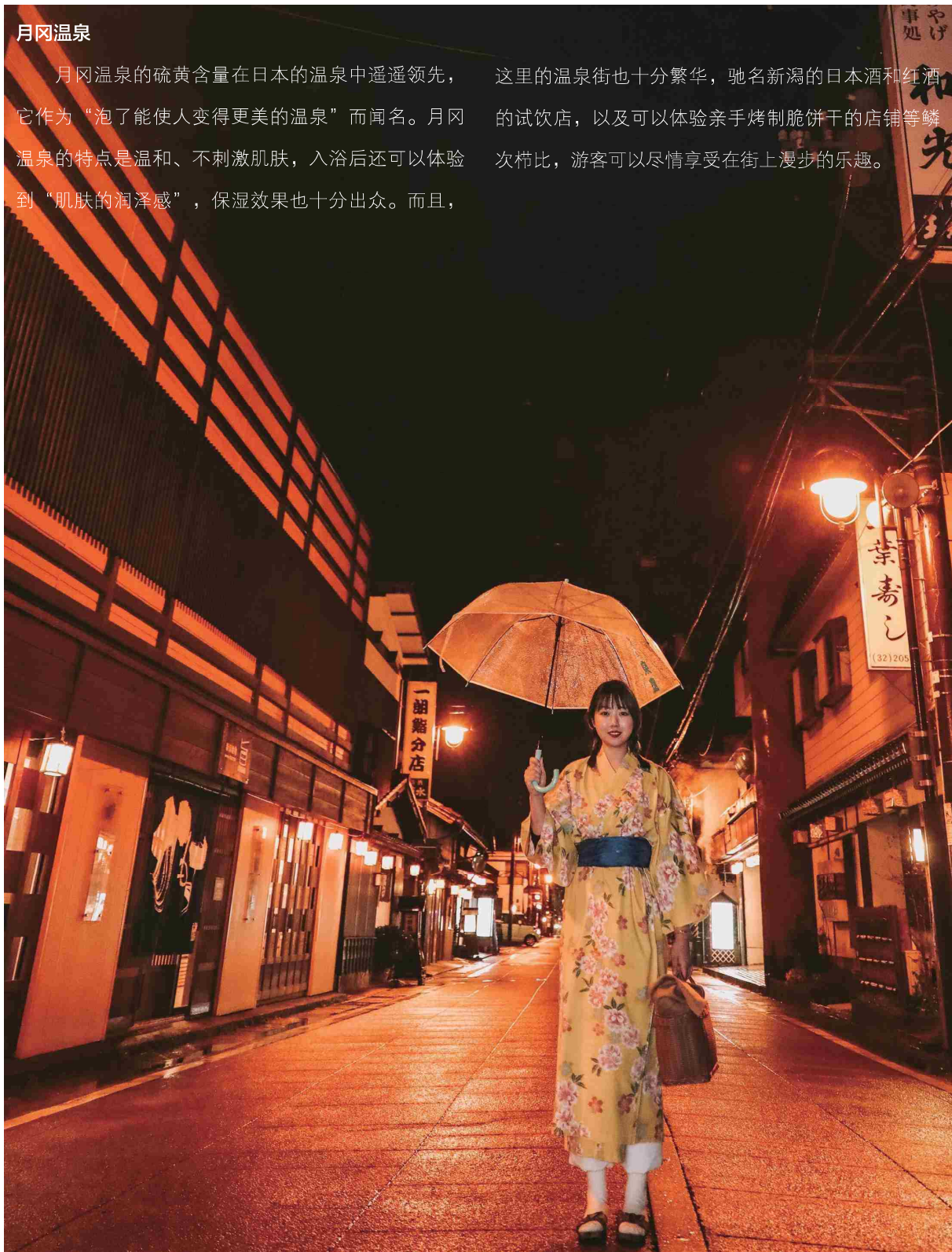
月岡温泉は全国でも有数の硫黄含有量を誇り、「もっと美しくなる温泉」として有名です。皮膚への刺激がマイルドであることが特徴で、入浴後には「肌のしっとり感」が得られ、優れた保湿効果も期待

できます。また、温泉街も充実しており、新潟が誇る日本酒やワインなどを試飲できるお店や煎餅の手焼き体験ができるお店などがあり、街歩きを楽しむことができます。

### 月冈温泉

月冈温泉的硫黄含量在日本的温泉中遥遥领先，它作为“泡了能使人变得更美的温泉”而闻名。月冈温泉的特点是温和、不刺激肌肤，入浴后还可以体验到“肌肤的润泽感”，保湿效果也十分出众。而且，

这里的温泉街也十分繁华，驰名新潟的日本酒和红酒的试饮店，以及可以体验亲手烤制脆饼干的店铺等鳞次栉比，游客可以尽情享受在街上漫步的乐趣。



まつの やまおんせん  
**松之山温泉**

にほんさんだいやくとう ひと たいへんれきし おんせん いま  
日本三大薬湯の一つで、大変歴史ある温泉です。今  
から700年ほど前、一羽の鷹が舞い降り、傷ついた羽  
を休めているのを木こりが見つけ、そこに湧く熱泉を  
発見したという伝説が残っています。また、室町時代  
中 期から戦国時代にかけての越後の守護大名である  
上杉家の隠し湯であったという説もあり、その効能は  
古くから知れ渡っていました。

えんぶんのうど たか からだ しん あたた おんせん し き  
塩分濃度が高く、体が芯から温まる温泉で、四季  
おりおり けしき たの じかん す  
折々の景色を楽しみながら、ゆったりとした時間を過  
ごすことができます。

**松之山温泉**

松之山温泉是日本三大药用温泉之一，历史极为悠久。这里流传着一个传说：距今约700年前，一位樵夫见到一只鹰飘然飞落，在此治疗受伤的翅膀，由此发现了喷涌而出的温泉。另外，还有一种说法认为：这里是室町时代中期至战国时代，越后的守护大名上杉家的秘密温泉。其功效自古以来便远近闻名。

松之山温泉盐分浓度较高，可以使人由内而外地感到温暖，浸泡其中可以在欣赏四季应时美景的同时，悠然地度过美好时光。



# めいしよ 名所 名胜



高田城址公園

高田城址公園の旧址は高田城、高田城は江戸幕府の首任将軍徳川家康の六儿子松平忠輝所建の住所、公園便是在高田城的基础上修建而成。公園内の夜桜景致位列日本三大夜桜美景之一。高田城三重箭楼上悬挂着

たかだじょうしこうえん  
高田城址公園

たかだじょうしこうえん えどぼくふ しよだいしやうぐん とくがわ  
高田城址公園は、江戸幕府の初代将軍である徳川  
いえやす ろくなん まつだいらただてる きよじやう きず たかだじょう  
家康の六男・松平忠輝の居城として築かれた高田城  
あとち せいび こうえん えんない よざくら にほん  
の跡地に整備された公園です。園内にある夜桜は日本  
さんだいよざくら ひと たかだじょうさんじゆうやぐら  
三大夜桜の一つです。高田城三重櫓のライトアップ  
て 照らされたやく4000ほんの桜がお堀に映え、見る人の  
こころよ よざくら ひろ さくら きれい  
心を酔わせます。夜桜だけでなく、昼の桜も綺麗で、  
「さくら名所100選の地」に選ばれています。

照明灯、在灯光的映射下，护城河水面上约4000棵樱花树的倒影会令游客沉醉其中。不仅是夜樱，白天这里的樱花也非常美丽，因此高田城址公园入选“日本百佳赏樱胜地”。



きよつぎやう  
清津峡

ぜんちやう ほこうしやよう きよつぎやうけいこく  
全長750mの歩行者用トンネルである「清津峡溪谷  
トンネル」には、3か所の見晴所と、最奥部にパノラ  
マステーションがあり、雄大で壮麗な峡谷美を安全に  
鑑賞することができます。トンネルそのものが現代

さくひん とくちゆうこく けんちくか  
アート作品となっており、特に中国の建築家がデザ  
インした最奥部のパノラマステーションでは、水鏡に  
うつこ だいぎやうこく ひろ げんそうてき こうかん たの  
映り込んだ大峡谷が広がる幻想的な空間をお楽しみ  
いただけます。

## 清津峡

全长750米的步行者隧道“清津峡溪谷隧道”中有三处风景胜地，隧道最深处还设有景观台，游客能够安全无虞地欣赏雄伟壮丽的峡谷美景。这个隧道本身也是一个现代艺术作品，尤其是由中国建筑师设计的位于隧道最深处的观景台，游客们在这里可以体验到平静如镜的水面倒映出巨大峡谷所营造出的幻想空间。



## 弥彦神社

新潟県随一のパワースポットで、樹林に覆われた境内には神聖な空気が漂います。紅葉スポットとして特有名ですが、年間を通して美しい自然と森林浴を楽しむことができます。

また、神社から10分ほど歩いたところには、弥彦山ロープウェイ駅があります。ロープウェイで山を登り、弥彦山山頂からの景色を楽しむことができます。

## 弥彦神社

弥彦神社は新潟県首屈一指の能量之地，树影婆娑的神社院内，空气中充溢着神圣感。这里作为红叶观赏胜地尤为闻名，一年四季都可以享受美妙的大自然与“森林氧吧”。

此外，从神社出发步行约10分钟便会到达弥彦山缆车站。游客可以乘坐缆车上山，从弥彦山山顶俯瞰美景。





# めいぶつ 名物 名产

## コシヒカリ

にいがたけん にほんいち こめ し せいさんりょう  
新潟県は日本一の米どころとして知られ、生産量は  
ぜんこくだい い ねんじてん にいがた い ま さき  
全国第1位（2020年時点）です。新潟と言えば真っ先  
にその名前があがるコシヒカリは、「越の国注に光り  
かがやいね」というねが めいめい た はん  
輝く稲」という願いから命名されました。炊いたご飯  
は白くて艶があり、食べると粘り、かすかな甘み、際  
だつ香りが感じられます。



## “越光” 大米

新潟县作为日本首屈一指的稻米之乡久负盛名，稻米产量位居全国第一（2020年）。提到新潟县，人们首先想到的名字便是“越光”（大米）。越光大米是包含

了“在越国闪耀光辉的稻米”之意命名的。用越光大米煮的米饭洁白润泽、口感软糯、口味微甜、香味浓郁。

## 日本酒

こめ し にいがた こくないくつし ざけ  
米どころとして知られる新潟は、国内屈指の酒どころで、生産量は全国3位（2018年時点）です。県内には88もの酒蔵があり、数々の銘酒を生み出しています。新潟の日本酒は「淡麗辛口」が特徴です。ミネラ

ぶん すく なんすい もち きび ふゆ さむ なか  
ル分の少ない軟水を用い、厳しい冬の寒さの中、ゆっくりじっくりと発酵を進めるため、すっきりとしたキレのある味わいになります。



こし くに  
注：越の国，越国，新潟县等地（北陆道地区）的旧称。

## 日本酒

作为稻米之乡而闻名的新潟县也是日本屈指可数的酒乡，日本酒产量居全国第三（2018年）。县内的酿酒厂多达88家，生产众多名酒。口感“清爽微辣”是新潟

县日本酒的一大特点。因制酒时使用的是矿物质成分较少的软水，并在严寒的冬日慢慢发酵而成，所以酿出的日本酒口感清爽，回味悠长。

## 錦鯉

お ち や し にしきごい ほっしょう ち かいがい  
小千谷市は錦鯉の発祥の地といわれており、海外か  
ら にしきごい せい ち たか ひょう か え きんねん  
ら「錦鯉の聖地」として高い評価を得ています。近年  
はヨーロッパ、北アメリカ、アジアなどに普及し、新  
潟が誇る日本文化の一つ「泳ぐ芸術品・錦鯉」とし  
て、愛好者が増えています。

## 锦鲤

小千谷市被称为锦鲤的发祥地，作为“锦鲤圣地”在海外享有很高的评价。近年来，锦鲤在欧洲、北美、亚洲等地得到普及。而且，“游动的艺术品·锦鲤”作为新潟县引以为荣的日本文化之一，喜爱者也在不断增加。



## ぶんか 文化・イベント 文化和活动

### おぢやふうせんいっき 小千谷風船一揆

ほんしゅう ゆいいつ せつじょう かいさい ねつき きゅう  
本州で唯一、雪上で開催される熱気球イベントで  
す。くろき なか ぱくぎん せかい やく き しきさいゆた  
澄んだ空気の中、白銀の世界を約40機の色彩豊か  
な熱気球が飛び立つ光景は圧巻です。このイベントで  
は、ききゅう はなび つか げんそうてき  
気球と花火を使った幻想的なグローバルーンフェ  
スティバルや、ねつき きゅう しじょうたいけん おこな いるあざ  
スティーバルや、熱気球試乗体験が行われます。色鮮  
やかなねつき きゅう と すがた み ひと みりよう  
やかな熱気球が飛ぶ姿は見る人を魅了します。

### 小千谷熱気球大会

小千谷熱気球大会は日本本州島唯一一項目在雪地上  
举行的熱気球活動。大会压軸節目便是大約40个色彩丰  
富的熱気球在清冽的空气中、在銀白世界里騰空而起的  
场景。这场活動中有利用熱気球和烟花營造出的夢幻般  
的“光与熱気球典禮”，以及熱気球試乘體驗活動。艷  
麗的熱気球飞舞于空中的景象令观赏者为之着迷。



## たらい舟

佐渡の岩礁と複雑に入り組んだ入江では、漁船による漁がしにくいので、洗濯桶を改良した「たらい舟」が用いられるようになりました。

現在では、観光用のたらい舟に乗る体験が楽しめます。独特な衣装に身を包んだ専門の船頭さんが漕いでくれるので、安心して乗船体験を楽しむことができます。

たらい舟は、映画『千と千尋の神隠し』のワンシーンにも登場しているため、海外からの旅行者にも人気があります。



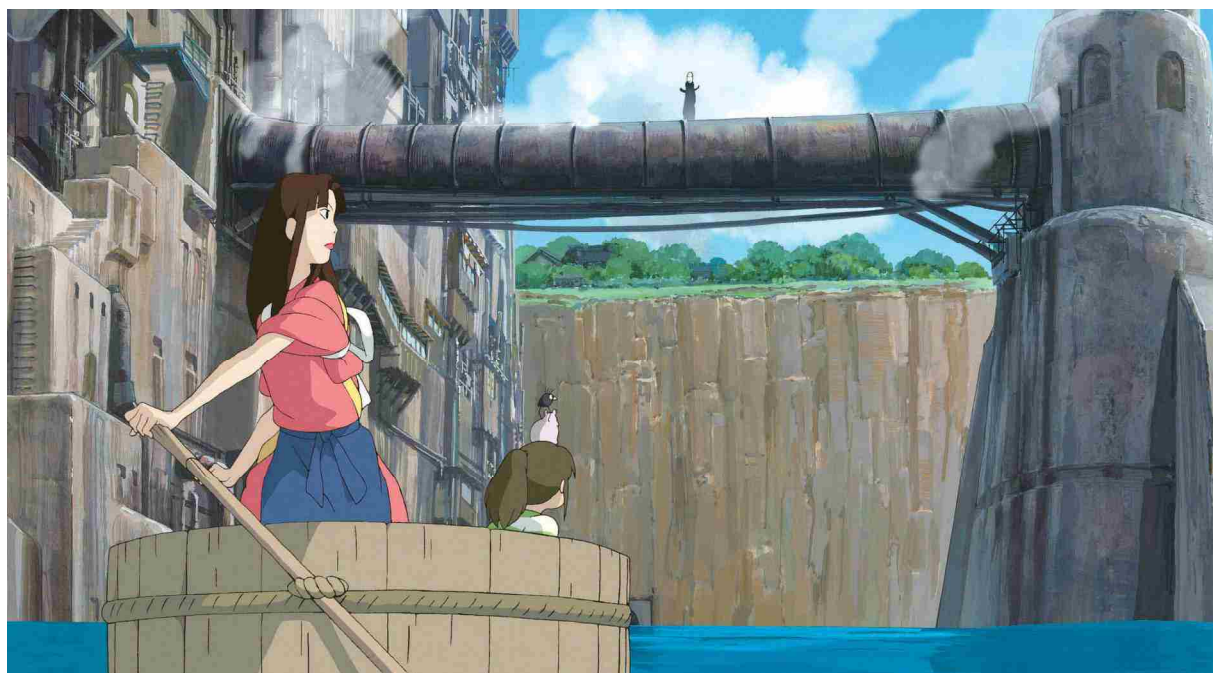
## 盆舟

由于佐渡岛附近有很多暗礁，并且在错综复杂的海湾中使用渔船捕鱼十分困难，因此，人们使用由洗衣的木桶改造而成的“盆舟”进行捕鱼。

现在，游客们可以乘坐观光用的盆舟进行体验。有

身着独特服装的专业划船人员为游客划船，游客们可以安心地享受这份乘船体验。

由于盆舟曾出现在电影《千与千寻》的某个场景中，因此，在海外旅行者中也颇具人气。



## スノーリゾート新潟

日本におけるスキーの発祥地である新潟県には約60か所のスキー場があり、良質な雪を楽しむことができます。

スキーだけではなく、スノーアクティビティ、雪遊びなどの様々な体験ができるので、初心者から上級者、家族連れまで、さまざまな方が楽しめるスノーリゾートとなっています。毎年、多くのスキーヤーや観光客が国内・国外から訪れており、大変賑わっています。



## 新潟滑雪度假区

新潟县作为日本的滑雪起源地，拥有约60个滑雪场，在这里，游客可以尽情享受优良雪质带来的滑雪体验。

不仅可以滑雪，还可以进行雪上娱乐活动、玩雪等各种体验。因此，不管是初学者还是高手，或是带着家人一起来到这里的人，都可以享受到雪上旅游胜地带来的乐趣。每年都有众多滑雪者及游客从国内外到此地游玩，热闹非凡。



### 交通アクセス

#### 航空

上海浦东国际机场～新潟空港 片道約3時間30分  
哈尔滨太平国际机场～新潟空港 片道約2時間30分

#### 陸路

東京駅～新潟県（越後湯沢駅） 新幹線で約1時間10分  
東京駅～新潟県（新潟駅） 新幹線で約2時間

### 交通方式

#### 航空

上海浦东国际机场～新潟机场 单程约3小时30分  
哈尔滨太平国际机场～新潟机场 单程约2小时30分

#### 陸路

东京站～新潟县（越后汤泽站） 乘新干线约1小时10分  
东京站～新潟县（新潟站） 乘新干线约2小时

制作協力：日本国自治体国際化協会北京事務所（CLAIR, Beijing）  
本文协助单位：日本自治体国際化協会北京事務所（CLAIR, Beijing）