

# 魅力な長野県 魅力 長野县

文：長野县 译：赵宏、李鹏

日本列島のほぼ中央に位置する長野県は、約8割を森林が占める全国有数の森林県です。また、全国に23座ある3000m以上の山々のうち15座が長野県にあり、日本一の山岳県でもあります。2019年は海外から158万人を超える人々が訪れました。新幹線で東京から日本を代表する避暑地である軽井沢町まで最短で約60分、長野市まで約80分とアクセスも良く、東京から最も近い山岳高原リゾートです。

長野县大致位于日本列岛中部，其森林面积约占总面积的80%，是日本国内为数不多的“森林县”。此外，日本境内有23座超过3000米的高山，其中15座都位于長野县，因此長野县也是日本第一“山岳县”。2019年，来長野县观光旅游的外国游客超过158万人。乘坐新干线从东京出发至日本具有代表性的避暑胜地轻井泽町最快只需约60分钟，至長野市大约80分钟，是交通便利，且距离东京最近的山岳高原度假胜地。

## びけい 美景 美景

### とがくし 戸隠

天岩戸伝説が残る神秘的な戸隠。平安時代には修験道<sup>注1</sup>の道場としても栄えており、戸隠流忍術<sup>注2</sup>が発展した忍者の里としても知られています。近年では、パワースポットとして脚光を浴びており、多くの人々が訪れています。随神門から続く参道の幻想的で美しい杉並木と、四季折々の戸隠連峰のシルエットが美しく映る鏡池は必見です。



注1：修験道，修験道，是日本古来的山岳佛教信仰，是主要受密教影响而成立的宗派。

注2：戸隠流忍術，戸隠流隐身法，距今约800年前，“源平之战”时，信浓源氏的大将木曾义仲的家臣仁科大助（别名戸隠大助）在戸隠山修行修験道，同时修炼独特的武术“飞鸟术”“距跋涉毛”等，据说这是“戸隠流隐身法”的起源。

## 戸隠

流传着天岩戸传说，且充满神秘色彩的戸隠在平安时代不仅作为修验道的道场备受推崇，作为修炼戸隠流隐身法的忍者的故乡也广为人知。近年来，戸隠又被当作

能量之地而备受瞩目，吸引了很多游客前来。从随神门起，参道两旁夹道而立梦幻般的、挺拔的杉树，以及倒映着戸隠连峰四季美景的镜池是不可错过的两处景观。



### かみこうち 上高地

かみこうち はば なが かつば  
上高地のシンボルである幅3.1 m、長さ36.6 mの河童  
ばし さつ か あくたがわりゆうのすけ ふうししょうせつ かつば  
橋。作家・芥川龍之介の風刺小説『河童』に、この  
かつばし どうじょう かみこうち ゆうだい しぜん なか  
河童橋が登場しています。上高地の雄大な自然の中を  
さんさく ことり こえ き  
散策し、さわやかな小鳥の声やせせらぎを聞くことが  
できます。



## 上高地

上高地的标志是宽3.1米、长36.6米的河童桥。作家芥川龙之介所作的讽刺小说《河童》中就出现了河童桥。漫步在上高地壮阔的自然风景中，便有鸟儿啼鸣、潺潺水声，声声入耳。



## めいしよきゆうせき けんちく 名所旧跡・建築

## 名胜古迹和建筑

### ぜんこうじ 善光寺

### 善光寺

いま やく ねんまえ そうけん つた ぜんこう  
今から約1400年前に創建されたと伝えられる善光  
じ げんざい ほんどう やく ねんまえ さいけん たてもの  
寺。現在の本堂は約300年前に再建された建物で、  
ねん こくほう してい こくほう なか ゆうすう  
1953年に国宝に指定されました。国宝の中でも有数の  
だいけんちく ほんどう く に だいひょう めいさつ  
大建築である本堂は、わが国を代表する名刹にふさわ  
いよう ほこ ほんどう む いし  
しい威容を誇っています。そして、本堂へと向かう石  
だたみ りょうわき た なら みやげものてん さんばいしゃ しゅうじつ  
畳の両脇に立ち並ぶ土産物店などは、参拝者で終日  
ねん がつ がつ かぞ だし  
にぎわっています。2022年4月から5月には、数え年で  
ねん ど ざかいちよう かいさい  
7年に1度の御開帳<sup>注2</sup>が開催されます。

据说善光寺建成于距今约1400年前。如今的正殿是大约300年前修建的，于1953年被指定为日本国宝。作为国宝中为数不多的大型建筑，善光寺正殿具有日本代表性名寺的威严气派。此外，正殿前的石板路两旁特产店鳞次栉比，参拜者整日络绎不绝。2022年<sup>注1</sup>4月至5月将迎来每六年一度的祭祀活动“御开帐”。



注1：原定2021年举行，因新冠肺炎疫情的影响延期至2022年。

注2：御開帳，御开帐，指打开寺庙的佛龕，让众人拜佛的祭祀活动。

まつもとじょう  
**松本城**

国宝五城のひとつである松本城。今から400年前に建てられた五重六階の木造天守は長年の風雪に耐え、当時の優れた建築技術を今に伝えています。威風堂々とした姿はアルプスの山々を背景に絶妙な調和を生み出しており、松本市のシンボルとして親しまれています。



**松本城**

松本城是日本国宝五城之一。这座距今400年前建成的五重六层的木造天守阁饱经风霜，至今仍向人们展示着当时卓越的建筑技术。岿然矗立的天守阁以阿尔卑斯山脉为背景，二者相得益彰。松本城作为松本市标志性的建筑深受人们喜爱。

なかせんどう しゆくばまち  
**中山道と宿場町**

江戸時代の五街道のひとつ「中山道」。東京・日本橋と京都・三条大橋を結ぶ街道であり、街道沿いの69の宿場町<sup>注</sup>のうち長野県には26の宿場町があります。「中山道」には、現在も歴史的な建物や史跡が多く残されており、街道歩きが楽しめるルートとして、外国人観光客や日本人の姿が多くみられます。



<sup>しゆくばまち</sup>  
注：宿場町，宿场，也称“宿驿”，是旧时日本为了驿传系统所需，于五街道及脇往还（日本江户时代五街道以外的主要陆路交通要道与支线）上设立的町场，相当于古代的驿站或现代的公路休息站、服务区。

## 中山道和宿场

“中山道”是江户时代划定的五街道之一，是联结东京的日本桥和京都的三条大桥的街道。沿途共有69个宿场，其中26个位于长野县。如今，“中山道”上仍留存有许多古建筑和历史遗迹，作为可信步观赏街道风景的路线，吸引了众多日本国内外游客。



# めいぶつ た もの 名物・食べ物 名产和美食

## 信州そば

信州<sup>しんしゅう</sup>そばは江戸時代から現在に至るまで、日本国<sup>にほんこく</sup>内<sup>ない</sup>で広くその名を知られています。火山灰土が多く、<sup>かんだん さ おお</sup>寒暖差も大きいことから野菜が育てづらい高原地帯<sup>こうげん ちたい</sup>で、人々が良質なそばの栽培に尽力した結果、長野県<sup>ながのけん</sup>は北から南まで、有名なそばの産地が点在する場所となりました。

## 信州荞麦面

在日本，从江户时代至今，信州荞麦面一直广为人知。长野县位于高原地带，这里土壤多为火山灰土，并且温差大，因而难以种植培育蔬菜，但人们在这里努力培育出了品质优良的荞麦，如今长野县从北到南散布着很多有名的荞麦产地。



注：信州，信州，也称“信浓国”，日本古代的令制国之一，属东山道。

## おやき

おやきは、長野県の昔ながらの郷土食です。山に囲まれ、雪の多い長野県は、かつては稲作に不向きな地域で、米の代用品として、小麦や雑穀が栽培されました。中でもおやきは、野菜等を小麦粉で包んで丸めて作る、寒冷な気候の厳しい生活の中の知恵から生まれた食物です。今でも昔ながらの囲炉裏で焼いたり、せいろで蒸したりして食卓に並べられ、家庭的で素朴な味わいを伝えています。

## 烤包子

烤包子是长野县自古以来的地方美食。被山脉包围且多雪的长野县，曾经因为不适合种植稻子而栽培小麦和粗粮等作物来代替大米。食物中尤以烤包子为特色。烤包子是将蔬菜等馅料用面粉皮包裹制成的圆形食物，蕴含着人们在严寒气候中生存的智慧。如今，这种在传统的地炉中烤制或用蒸笼蒸制而成的美食依旧会出现在人们的餐桌上，传承着家的质朴味道。



## NAGANO WINE

長野県は、雨が少なく、水はけのよい土地が多く、また、日照時間が長く、昼夜の温度差も大きいことから、ワイン用ぶどうの栽培が盛んで、その生産量は日本一です。県内各地のワイナリーは、糖度が高く、酸もほどよく残った、高品質な長野県産ワイン用ぶどうの特長を存分に引き出して、良質な長野県産ワイン「NAGANO WINE」を醸造しています。

「NAGANO WINE」は国内外で高い評価を受けています。

## 长野葡萄酒

长野县因为降水少，有着排水性良好的广阔土地，同时日照时间长、昼夜温差大，所以盛产制酒用的葡萄，葡萄产量位居日本第一。长野县产的制酒用的葡萄

萄糖度高、酸度适中、品质好，县内各地的酿酒厂充分发挥其特点，酿造出了优质的长野县葡萄酒“NAGANO WINE”。“NAGANO WINE”葡萄酒在日本国内外深受好评。



## りんご、ぶどう

りんごは、<sup>ながのけん</sup>长野県を代表する<sup>くだもの</sup>果物です。<sup>ひょうこうさ</sup>標高差を活かして、<sup>けんないかくち</sup>県内各地で<sup>さまざま</sup>様々な<sup>ひんしゅ</sup>品種の<sup>さいばい</sup>りんごが栽培されており、<sup>ながのけん</sup>长野県オリジナルの<sup>ひんしゅ</sup>品種も<sup>かずおほ</sup>数多くあります。

また、<sup>ながのけん</sup>长野県は、<sup>にほんくっし</sup>日本屈指の<sup>さんち</sup>ぶどうの産地でもあります。<sup>ふる</sup>古くから<sup>きよほうなど</sup>巨峰等の<sup>さいばい</sup>栽培が<sup>さか</sup>盛んで、<sup>きんねん</sup>近年は「<sup>たね</sup>種なし・<sup>かわ</sup>皮ごと」<sup>た</sup>食べられる「<sup>あたら</sup>シャインマスカット」や「<sup>ひんしゅ</sup>ナガノパープル」などの<sup>にんき</sup>新しい品種の<sup>たか</sup>人気が高まっています。



## 苹果和葡萄

苹果是长野县的代表性水果。充分利用海拔差，县内各地种植着不同品种的苹果，各地还培育出了多种长野县特有的品种。

另外，长野县也是日本屈指可数的葡萄产地。自古以来这里盛产巨峰葡萄等品种，近年来“无籽、可以带皮吃”的“玫瑰香葡萄”“长野紫葡萄”等新品种都很受欢迎。



# おんせん 温泉 温泉

## やまのうちまちしぶおんせん 山ノ内町渋温泉

しぶおんせん かいとう やく ねんまえ ちか  
渋温泉の開湯は約1300年前といわれ、地下からわき  
で ほうふ ゆ おお ひと あい いしだたみ  
出る豊富なお湯は多くの人に愛されています。石 畳  
おんせんがい むかし どうじば やえんこうえん おもむき さまざま  
の温泉街や昔ながらの湯治場、野猿公苑など趣も様々  
です。サル専用の露天風呂がある野猿公苑では、四季  
おりおり きょうみぶか せいたい まちか かんさつ  
折々の興味深いニホンザルの生態を間近で観察するこ  
とができます。



## 山之内町渋温泉

据传渋温泉是在大约1300年前被发现的，从地下喷涌而出的丰足的温泉水深受人们喜爱。石板路上的温泉街、古时候的温泉疗养地、野猿公园等情趣各异。野猿公园中设置了猴子们专用的露天浴场，可以近距离观察日本猴一年四季有趣的生存状态。

## しらほねおんせん 白骨温泉

こらい みつかはい さんねん か ぜ  
古来より、「三日入れば三年風邪をひかない」とい  
れいせんできこうのう なだか しらほねおんせん どうじ  
われた霊泉の効能で名高い白骨温泉は、かつては湯治  
きやく おお あつ ひょうこうやく いち しゅうへん  
客が多く集まりました。標高約1400mに位置し、周辺  
ひろ だいしぜん おお みりよく ひごろ つか  
に広がる大自然も大きな魅力です。日頃の疲れをリフ  
レッシュすることができるのはもちろん、山奥深くの  
しぜん めぐ けいかん たの おんせん ち  
自然に恵まれた景観も楽しめる温泉地です。





## 白骨温泉

白骨温泉自古以来就有“三日温泉沐浴，三年无病无灾”一说，并以灵泉的功效而著称，曾经汇聚了众多到此疗养的人。海拔约1400米，周边辽阔的自然景观同样引人入胜。消除日常的疲劳自是不必多说，白骨温泉也是欣赏深山自然景观的好去处。



## 上諏訪温泉

東京（新宿）からJRで約130分、名古屋からもJRで約135分とアクセスもよく、湯量も豊富な上諏訪温泉は、日本でも屈指の温泉地です。昔ながらの温泉宿や

格式あるホテル、風情ただよふ旅館が軒をたなねています。温泉を利用した健康施設や日帰り温泉もあり、気軽に温泉を楽しむことができます。





## 上諏訪温泉

上諏訪温泉所在地交通便利，从东京（新宿）乘JR火车约130分钟，从名古屋乘JR火车约135分钟即可到达。上諏訪温泉水量丰富，也是日本屈指可数的温泉胜地。这里旧式温泉民宿、高级宾馆和特色旅馆鳞次栉比，还有利用温泉配备的健康设施、一日游温泉等，游客可以轻松享受泡温泉的惬意。

# たいけん 体験

## 気軽に楽しめる山岳リゾート

日本アルプスをはじめとする3000 m級の山々が連なり、日本一の山岳県として知られる長野県。長野県では、多くの山岳地帯でロープウェイやリフト、ゴンドラなどが営業されています。美しいパノラマビューが

広がる山頂までわずか数分。お子さんから年配の方まで、どなたでも気軽に高所からの絶景を楽しむことができます。



## 轻松享乐的山岳度假胜地

长野县中以日本阿尔卑斯山为首的海拔3000米的山脉连绵不绝，因此，长野县作为日本第一山岳县而广为人知。长野县很多的山岳地带都有索道、吊椅和吊箱缆车等运行，只需几分钟就能登顶，美景尽收眼底。各年龄段的游客都可以轻松欣赏“一览众山小”的绝妙风景。



## スノーリゾート

豊富な積雪量と上質なパウダースノーが楽しめる長野県のスキー場。ゲレンデ数やコース数も国内トップクラスを誇り、スキー初心者から、上級者、家族連れまで楽しめるスキー場が目白押しです。天然の上質なパウダースノーに魅了された国内外の多くのスキー客が長野県のスキー場を訪れています。



## 滑雪胜地

广袤的雪原和优良的雪质，一切尽在长野县滑雪场。这里滑雪场的数量和雪道的数量在日本国内的滑雪场中都遥遥领先，从滑雪初学者到高阶玩家，再到全家

出动都可以尽享欢乐的滑雪场数不胜数。众多国内外向往纯天然皑皑白雪的滑雪者来到长野县的滑雪场。



## レストランかまくら村

ながのけん さいほくぶ いち いいやまし ほうふ せきせつりょう  
長野県の最北部に位置する飯山市。豊富な積雪量  
で知られ、スキーヤーやスノーボーダーも多く訪れま  
す。その飯山市に、毎年1月下旬～2月下旬の期間限定  
でオープンするのが「レストランかまくら村」。秋ま  
で田んぼだった真っ白な大地に、およそ20基のかまく  
らがずらりと並んだ風景には、大人も思わず心が踊り  
ます。真っ白な雪の空間で地元名物「のろし鍋<sup>注</sup>」を  
味わう体験は、この季節、この場所だけの贅沢です。



## 雪堡餐厅

飯山市位于長野县最北部，以巨大的积雪量闻名，也吸引了众多双板滑雪者和单板滑雪者。每年1月下旬至2月下旬饭山市“雪堡餐厅”会限时开张。直到秋季时节还是一片稻田的大地已是满目银白，一望无际的雪原被20座雪堡装点，如此梦幻之景大人看到了也会欢欣雀跃。在洁白的雪堡中品尝当地美食“狼烟锅”，是此时此地绝无仅有的享受。

## 観光列車「ろくもん」

日本屈指のリゾート地・軽井沢町から、戦国時代以  
来の城下町の町並みが残る上田市を通り、国宝・善光  
寺がある長野市まで走る観光列車「ろくもん」。長野  
県産の食材やお酒を存分に味わうことができる食事付  
きプランや、日本三大車窓のひとつである姨捨の美し  
い夜景が楽しめる「姨捨ナイトクルーズ」などのコー  
スが用意され、お酒と美食、絵画のような風景を車窓  
から堪能することができます。



注：のろし鍋<sup>なべ</sup>，狼烟锅，指加入当地产的白菜、萝卜、胡萝卜、常盘牛蒡、坂井芋头、蘑菇和饭山市的品牌猪肉等，用信州味噌煮制的火锅。

## 观光列车“ROKUMON”

观光列车“ROKUMON”从日本屈指可数的度假胜地轻井泽町出发，途经存留着战国时代以来城邑街道风貌的上田市，止于国宝善光寺所在的长野市。列车上提供餐食，能够尽情享受长野县当地的食物和美酒。还

设制了“姨舍夜景巡游”等路线，可以欣赏到“日本三大车窗美景”之一姨舍的美丽夜景，在车窗边就能尽享美酒、美食，以及如画般的美景带来的愉悦感受。



### 交通アクセス

とうきょう ながの とうきょうこくさいくうこう はねだくうこう  
東京から長野まで：東京国際空港（羽田空港）から  
とうきょうえき いどうご ほくりくしんかんせん のか ながのけん  
東京駅へ移動後、北陸新幹線に乗り換え、長野県へ  
む べんり とうきょうえき しょうじかenyく ぶん  
向かうのが便利（東京駅から所要時間約80分）。

とうきょう まつもと とうきょうこくさいくうこう はねだくうこう  
東京から松本まで：東京国際空港（羽田空港）から  
しんじゅくえき いどうご とつきゅう の  
新宿駅へ移動後、特急あずさ・スーパーあずさに乗  
か まつもと む べんり しんじゅくえき しょうじ  
り換え、松本へ向かうのが便利（新宿駅から所要時  
かんやく ぶん  
間約150分）。

### 交通方式

**东京至长野：**从东京国际机场（羽田机场）前往东京站后，换乘北陆新干线前往长野县比较方便（从东京站出发大约需要80分钟）。

**东京至松本：**从东京国际机场（羽田机场）前往新宿站后，换乘特快“Azusa”列车或“Super Azusa”列车前往松本比较方便（从新宿站出发大约需要150分钟）。

せいさくきょうりよく にほんこくじ ちたいこくさい かきょうかい ぺきんじ むしよ  
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：日本自治体国际化协会北京事務所（CLAIR, Beijing）