

みりょくてき やまがたけん
魅力的な山形県
魅力山形县

文：山形县 译：赵宏、葛凡飞

やまがたけん にほん とうほくぶ いち じんこうやく
山形県は日本の東北部に位置しており、人口約106
まんにん ねん がつついたちげんざい めんせき やく
万人（2021年1月1日現在）、面積は約9,323 km²で、
ゆた だいしぜん かこ けんない かんりゆう もがみ
豊かな大自然に囲まれています。県内を貫流する最上
がわ ざおう がっせん やまやま けんないぜん しちようそん わ
川、蔵王や月山などの山々、県内全35市町村で湧き
で 100を越えるおんせん やまでら はぐるさん だいひょう
出る100を超える温泉や、山寺や羽黒山に代表される
れきし いさん めぐ かんだん さ おお
歴史遺産にも恵まれています。また、寒暖差の大きい
やまがたけん にほんしょく かなめ こうしょくみ ごめ
山形県では、日本食の要となる高食味の米のほか、
せいさんりょう にほんいち さくらんぼやラ・フランスなどの果
もの たか ひょうか え ゆた けんど
物も高い評価を得ています。そして、この豊かな県土
には、ふる から う つ たし ぎじゆつ ねづ
は、古くから受け継がれてきた確かな技術が根付い
ており、ひがし にほんゆうすう さんぎようしゆうせきち
ており、東日本有数のものづくり産業の集積地になっ
ています。

山形县位于日本东北部地区，人口约106万（2021年
1月1日时点），面积约9323平方公里，四周环绕着富饶
的自然资源。这里不仅有贯穿县内的最上川，有藏王山
及月山等山脉，还有从县内35个市町村涌出的一百多眼
温泉，以及以山寺和羽黒山为代表的得天独厚的历史遗
迹。另外，在温差较大的山形县，除了占据日式饮食重
要地位的美味的大米以外，产量居日本首位的樱桃及法
国洋梨等水果也备受好评。而且，在这片富饶的县域土
地上，自古以来便传承着精湛的技术，这也使这里成为
东日本屈指可数的制造业聚集地。

びけい 美景 美景

ざおう じゆひょう 蔵王の樹氷

ざおうれんぼう とくしゆ きしやうじやうけん しよくせい つく だ
蔵王連峰の特殊な気象条件と植生が造り出す、ま
るで芸術作品のような「蔵王の樹氷」。愛嬌のある
けいじゆつさくひん ざおう じゆひょう あいきやう
モコモコとした形状で巨大な樹氷群は、「スノー
モンスター」と呼ばれ、だいしぜん きやうい たいかん
大自然の驚異を体感するこ

とができるやまがたけん たからもの ざおう
とができる山形県の宝物です。蔵王ロープウェイから
はくりよく たの よる
は、迫力のあるパノラマを楽しめるほか、夜にはラ
イトアップされ、しきさいゆた そ じゆひょう けしき まん
色彩豊かに染まった樹氷の景色を満
喫することができます。

藏王雾凇

藏王连峰特殊的气候条件和植被打造出了宛如艺术品一般的“藏王雾凇”。“藏王雾凇”是蓬松厚重、十分惹人喜爱的巨大的雾凇群，它们被称为“雪怪”，在这山形县的宝藏景观中，人们能够切身感受到大自然的神奇之处。从藏王索道上不仅可以俯瞰到令人震撼的雾凇全景，还可以在夜晚来临时，观赏被灯光渲染得五彩缤纷的雾凇美景。



水没林

春の間、わずかひと月しか見られない白川ダム湖の水没林は、春の訪れとともに大量の雪解け水がダムに流れ込み、満水となったダム湖から柳の木々が生えてるように見える神秘的な風景です。早朝には、青い湖面に半ば沈んだ木々を朝霧が覆いつくす幻想的な情景を楽しむことができます。

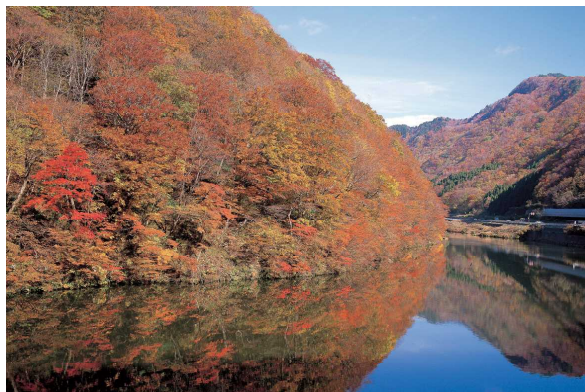
水没林

白川湖水坝的水没林是只有在春季的某一个月中才能欣赏到的神秘风景。随着春天的到来，大雪融化后的雪水流入水坝，柳树林看起来仿佛是从湖水充盈的白川湖中生长出来一般。清晨时分，半截浸在蓝色湖面下的树木被朝雾笼罩，在这里可以欣赏到这一梦幻景色。



最上川舟下り

最上川舟下りでは、四季ごとに全く異なった最上峡のダイナミックな絶景を楽しむことができます。中でも、色とりどりの紅葉が水面に映る秋景色や、雪が積もる兩岸の山々がまるで水墨画のように広がる冬景色が代表的です。船頭さんが唄う最上川舟歌が旅人の心身を癒し、心地よいひとときを過ごせる癒しの聖地です。



最上川泛舟

泛舟最上川可以观赏到最上峡谷四季分明、生机盎然的绝美景色。其中，颜色各异的红叶倒映在水面上的秋景，以及两岸白雪皑皑的重峦叠嶂、宛如铺开的水墨画般的冬景最具代表性。船夫吟唱的最上川船歌治愈游客的身心，这里是可享受片刻愉悦的疗愈胜地。



山居倉庫

米どころ庄内のシンボルである山居倉庫は1893年に酒田米穀取引所の附属倉庫として建造されました。夏の高温防止のために背後にケヤキ並木を配し、内部の湿気防止のために二重屋根にするなど、自然を利用した先人の知恵が生かされた低温の倉庫で、現在も農業用の倉庫として利用されています。

山居仓库

山居仓库是庄内米乡的象征，于1893年作为酒田米交易所的附属仓库建造而成的。为防止夏季高温，仓库后面种有榉树遮阴；为防止湿气入侵，内部采用了双重屋顶构造。这一充分蕴含了先人利用自然条件的智慧建造而成的低温仓库如今仍用于农作物存储。



おんせん 温泉 温泉

ぎんざんおんせん 银山温泉

ぎんざんおんせん えいが せん ちひろ かみかく ぶたい
银山温泉は映画『千と千尋の神隠し』の舞台モデル
ともいわれ、せかいにその名を知られています。おんせんがい
は大正 末期から昭和初期（1920年から1930年頃）に
た 建てられた もくぞう た ぞう りよかん ぎんざんがわ りようがん た なら
び、ノスタルジックな風情を感じさせます。大正 時
代にタイムスリップしたかのようなレトロな景色が広
がり、ゆうぐ とき どう とも べつ せかい あし
を踏み入れたようです。

银山温泉

作为电影《千与千寻》的取景地闻名于世。温泉街
上，大正末期至昭和初期（1920年至1930年前后）建造
的木质多层旅馆在银山川两岸鳞次栉比，给人以怀旧之
感。仿佛穿越到大正时期的复古画面在眼前徐徐展开，
黄昏时分，若是点亮煤气灯，便更像踏入了另一个世
界。



ざおうおんせん 蔵王温泉

ざおうおんせん やまとたけるのみこと かしん かいとう つた
蔵王温泉は日本 武 尊の家臣が開湯したと伝えられ
る、1900年以上の歴史を持つ名湯です。強い酸性の硫
おうせん ひ ふびょう よ き はだ しる なめ
黄泉は皮膚病に良く効き、肌を白く滑らかにすること
から「美人づくりの湯」と呼ばれています。野趣あふ
れる「蔵王温泉大露天風呂」は5つの源泉から湧き出
しており、四季折々の風情を感じながらゆっくりとし
たひと時を味わうことができ、五感が刺激される場所
です。

藏王温泉

传说藏王温泉是由日本武尊的家臣所发现的著名温泉，拥有1900余年历史。由于强酸性的硫磺泉对皮肤病有很好的治疗效果，也能使肌肤白皙滑嫩，因此这里也被称为“美人泉”。颇具自然趣味的“藏王温泉大露天

浴池”拥有从五个源泉中涌出的泉水。在这里，感受四季风景的同时，还能悠然享受片刻闲暇时光，体验温泉带来的感官刺激。

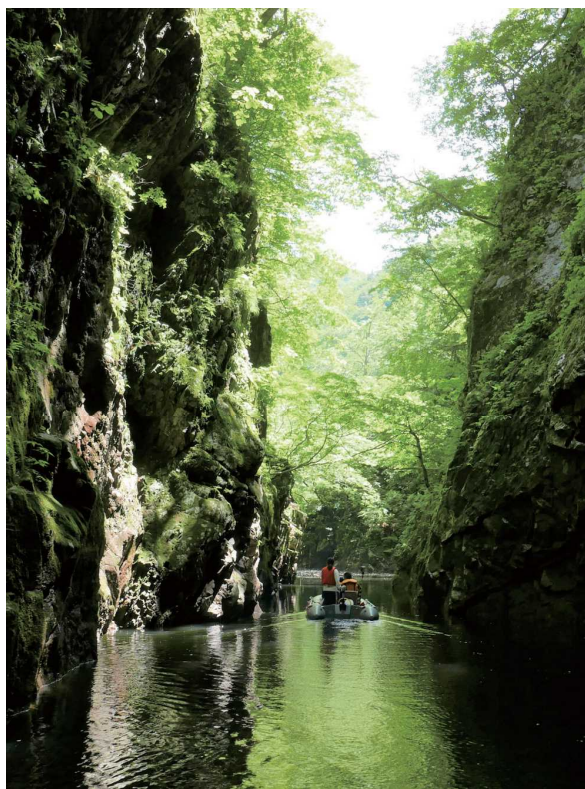
たいけん 体験

みふちけいこく 三淵溪谷

とうほくちほう やまぶか ち ながい じょうりゅう みふちけいこく
東北地方の山深い地、長井ダム上流にある三淵溪谷
ではボートツーリングができます。りょうがん たか
両岸から高さ50 m
だんがいぜつべき なが つつ
の断崖絶壁が長さ250 mにもわたって続き、ボートで
しか行くことができません。まるでせんきょうのみず
まるで仙境のようで、水
がみさま う しんせい ぼしよ すうこう しん
神様が生まれた神聖な場所とされています。崇高で神
びてき ふんいき つつ みふちけいこく しひとし くら
秘的な雰囲気包まれる三淵溪谷は、知人ぞ知る屈
し ぜつけい ちゅうもく あ たいけん
指の絶景として注目を浴びる体験スポットです。

三淵溪谷

三淵溪谷位于长井大坝上游、山形县东北部的深山之中，在此可以体验划船观光。溪谷长250米，两岸的悬崖峭壁高达50米，只能通过划船的方式行进。这里宛如仙境一般，被视为水神诞生的神圣场所。充满庄严神秘氛围的三淵溪谷出类拔萃的绝美景色识者知之，是受人瞩目的观光体验胜地。



がつさんなつ じょう 月山夏スキー場

にほんひやくめいざん ひと がつさん だいしぜん
日本百名山の一つである月山の大自然をスキーや
スノーボードをしながら満喫できる月山スキー場は夏
まんきつ がつさん じょう なつ
満喫できる月山スキー場は夏
せいち し がつじょうじゆん かつじょうじゆん
スキーの聖地として知られ、4月上旬から7月上旬ま
かつそう か のう やま すべ お さんじょう ゆきげしき
で滑走可能です。山を滑り下りると山上の雪景色とは

べつ せかい ひろ はな さ けしき せいめい いぶき
別の世界が広がり、花が咲く景色からは生命の息吹を
かん あつ さむ かい
感じることができます。暑くもなく、寒くもなく、快
てき す きせつ だいしぜん たの
適に過ごせる季節に大自然を楽しんでみませんか。

月山夏季滑雪场

月山滑雪场作为夏季滑雪胜地而远近闻名，人们可以一边用双板或单板滑雪，一边欣赏日本百座名山之一的月山的自然风景，从4月上旬至7月上旬都能够在此滑雪。从山上滑下之时，一个不同于山上雪景的世界呈现在眼前，在繁花盛开的景象中能够感受到生命的气息。既不炎热，也不寒冷，在这种舒适的季节里尽情享受大自然带来的快乐吧。



加茂水族館

「世界一のクラゲ水族館」と称される加茂水族館は、クラゲの展示種類数でギネス世界記録に認定されている人気スポットです。常時60種類以上のクラゲを展示しているほか、直径5 m、水量40トンの円柱型水槽「クラゲドリームシアター」には約1万匹のミズクラゲが漂い、幻想的な世界が広がっています。

加茂水族館

在被誉为“世界第一水母水族馆”的加茂水族馆中，水母的展示种类数获吉尼斯世界纪录认证，是颇具人气的观光地点。除了平时展示的60余种水母以外，还有一个直径5米、水量达40吨的圆柱形水槽“水母梦幻馆”，约1万只海月水母在水中游动，营造出了一个梦幻的世界。

ぶんか 文化 文化

出羽三山

出羽三山とは、古くから人々の信仰を集めてきた羽黒山、月山、湯殿山の三山の総称です。「羽黒山」ではミシュラングリーンガイドジャポンで三ツ星に選ばれた杉並木、「月山」では山頂の神社での参拝と幻想

的な弥陀ヶ原、「湯殿山」では山自体が神聖なものとして崇拝されており、「語るなかれ、聞くなかれ」と口外することを禁じられているような神秘的な体験をそれぞれ楽しむことができます。

出羽三山

“出羽三山”是自古以来汇集着人们的虔诚之心的羽黑山、月山、汤殿山的总称。人们可以在“羽黑山”观赏入选“日本米其林旅游指南”三星景点的杉树林；在“月山”参拜山顶的神社并游览梦幻般的弥陀原（湿地）；在作为神圣的存在而受人尊崇的“汤殿山”完成充满神秘感的“勿言、勿听”严禁说话的体验。



山寺

約1200年前に開山された立石寺は別名「山寺」として知られ、古くより修行の場として親しまれています。約1000段ある石段を1段登るごとに煩惱が消えるといわれており、山頂までの道中では、四季の移り変わりとともに変化する絶景や歴史を物語る石碑が織りなす神秘的な雰囲気を楽しむことができます。

山寺

約1200年前建成的立石寺以其别名“山寺”为人熟知，自古以来作为修行之地而受到人们喜爱。登顶的路上约有1000级石阶，据说每登上一级，烦恼也会随之减少。人们可以在登顶的过程中欣赏随四季更迭的绝美景色，还可以感受到由一个个记述历史的石碑营造出的神秘氛围。



めいぶつ びしょく 名物 (美食)

よねざわぎゅう 米沢牛

にほんさんだいわぎゅうひとしよねざわぎゅうわ
日本三大和牛の一つとして知られる米沢牛は、和
ぎゅうしゆくてきよねざわちほうきこうどじょうみずすぐ
牛飼育に適した米沢地方の気候・土壌・水と優れた
しゆくぎじゆつあいうねんがつ
飼育技術が相まって生まれたものです。2017年3月、
よねざわぎゅうちりてきひょうじほごせいでのうりんすいさんだいにんとう
米沢牛は地理的表示(GI)保護制度に農林水産大臣登
ろくだいごうとうろく
録第26号として登録されました。しっとりとしろける
しよつかんうだあじししつにく
ような食感を生み出す味のある脂質やジューシーな肉
しつふうみよねざわぎゅうとくちようせかいてき
質とまろやかな風味が、米沢牛の特徴とされ、世界的
ちめいどたかぎゅう
に知名度が高いブランド牛です。

米沢牛

米沢牛作为日本三大和牛之一而为人熟知，这与米
泽地区适合饲养和牛的气候、土壤、水资源，以及优秀
的饲养技术密不可分。2017年3月，根据地理标志(GI)
保护制度，米沢牛被注册为“农林水产大臣登录第



芋煮

自古以来，作为山形县秋天象征的名产“芋煮”都
是当地人家中不可或缺的日常料理。虽然县内居民都
会使用当地产的芋头、牛肉、大蒜、葱作为食材，但在
调味方面，每个地区各有特色，大致分为酱油汤底的内

名产 (美食)



26号”。牛肉中的脂肪带来了入口即化的细腻口感，也
带来了由此而生的脂香，米沢牛以其肉质多汁、风味醇
厚的特点成为驰名世界的高级牛肉。

いもに 芋煮

ふるやまがたけんあきしやうちやうめいぶついもにけん
古くから山形県の秋を象徴する名物「芋煮」は、県
みんじもとさんさといもぎゅうにく
民のソルフードです。地元産の里芋、牛肉、こんに
ちやく、ねぎを用いる点は県内共通ですが、味付け
ちいきとくしゆくしやうゆないりくふうみそ
は地域ごとに特色があり、醤油ベースの内陸風と味噌
しやうないふうおおわがつかつか
ベースの庄内風に大きく分かります。9月から10月に
かせんしきいもになべかていもにかいかくちかい
なると、河川敷で芋煮鍋を囲む「芋煮会」が各地で開
さいおおけんみんつど
催され、多くの県民が集います。

陆风味和味噌汤底的庄内风味。9月开始到10月，各地区
会在河岸地区围着芋煮锅举办“芋煮会”，众多县内居民
会齐聚一堂。

さくらんぼ

山形県のさくらんぼは生産量・糖度ともに日本一を誇ります。高い山々に囲まれ、夏と冬、昼と夜の寒暖差の激しい気候が、良質で甘みの強い果実を育むといわれています。県内のさくらんぼ農園では、「さくらんぼ狩り」を楽しむこともできます。



櫻桃

山形县櫻桃的产量和甜度都是日本首屈一指的。高山环绕、冬夏与昼夜温差较大的气候使这里可以培育出优质甘甜的果实。在县内的櫻桃果园里还可以参加“摘櫻桃”活动。

めいぶつ 名物 (伝統的工芸品)

やまがたいもの 山形鑄物

およそ950年の歴史をもつ山形鑄物は、日本の伝統的工芸品に指定されています。「型挽き」、「模様押し」など手間のかかる技法を駆使して「薄手で繊細な肌合い」を引き出しているのが特色です。現代の生活スタイルに合わせたモダンなティーポットなども生み出され、国内外で高い評価を受けています。

山形鑄物

山形鑄物拥有约950年的历史，被指定为日本传统工艺品。山形鑄物的特色在于运用“铸模”“压型”等十分花费精力的工艺，打造出“壁薄且触感细腻”的鑄物。也有符合现代生活方式的时尚款茶壶等鑄物，在日本国内外都颇受好评。

名产 (传统工艺品)

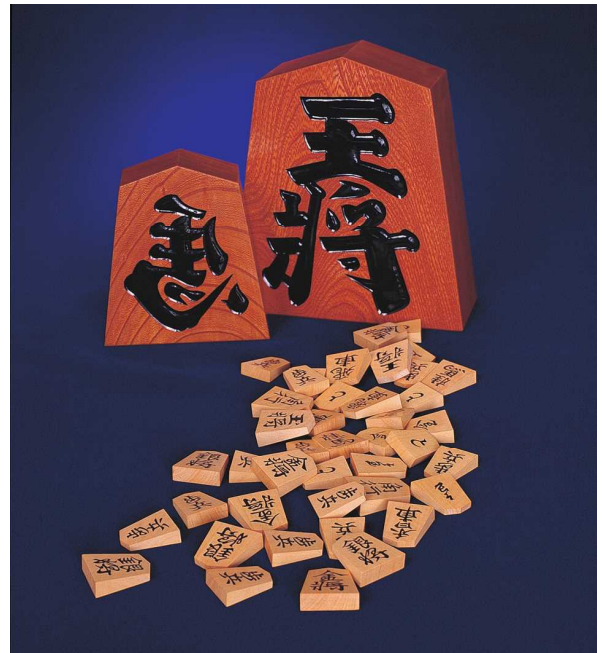


てんどうしょうぎこま
天童将棋駒

もくめ きざ つや しつこく こまも じ め ひ てん
 木目に刻まれた艶のある漆黒の駒文字が目を惹く天
 どうしょうぎこま にほんいち せいさんりょう ほこ かずかず めいしょうぶ
 童将棋駒。日本一の生産量を誇り、数々の名勝負を
 みとど ちい こま ひと もくめづく
 見届けてきました。小さな駒の一つひとつに、木目作
 こまが こまが おお たくみ う つ しんか
 り、駒書きなど、多くの匠たちが受け継ぎ、進化させ
 てきた伝統の技が詰め込まれています。

天童市将棋棋子

天童市将棋棋子の木纹上书写的鲜亮又漆黑的文字十分醒目。这里的将棋棋子产量位居日本第一，见证了各类知名比赛。每个小小的棋子中都凝聚了匠人们继承并发扬的传统技艺，如木纹制作、在棋子上书写文字等。



交通アクセス

こうくう
航空

だいれん せんだいくこう かたみちやく じかん ぶん
 大連～仙台空港 片道約2時間30分
 シャンハイ せんだいくこう かたみちやく じかん
 上海～仙台空港 片道約3時間
 とうきょう はね だくこう やまがたくこう かたみちやく じかん
 東京（羽田空港）～山形空港 片道約1時間
 とうきょう はね だくこう しょうないくこう かたみちやく じかん
 東京（羽田空港）～庄内空港 片道約1時間

りくろ
陸路

しんかんせん とうきょうえき やまがたえき かたみちやく じかん ぶん
 新幹線：東京駅～山形駅 片道約2時間30分
 こうそく せんだいえき やまがたえき かたみちやく じかん ぶん
 高速バス：仙台駅～山形駅 片道約1時間10分
 とし かん にいがたえき やまがたえき かたみちやく じかん ぶん
 都市間バス：新潟駅～山形駅 片道約3時間30分
 くるま とうきょう やまがた かたみちやく じかん ぶん ゆうりょうどうろ しょう
 車：東京～山形 片道約5時間30分（有料道路使用）

交通方式

航空

大連至仙台机场 单程约2小时30分
 上海至仙台机场 单程约3小时
 东京（羽田机场）至山形机场 单程约1小时
 东京（羽田机场）至庄内机场 单程约1小时

陆路

新干线：东京站至山形站 单程约2小时30分
 高速巴士：仙台站至山形站 单程约1小时10分
 城市间巴士：新潟站至山形站 单程约3小时30分
 自驾车：东京至山形 单程约5小时30分（走收费公路）

せいせききょうりやく にほんこくじ ちたいこくせい か きょうかい ベキンジ 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）