

みりよくてき とちぎけん

魅力的な栃木県

魅力栃木县

■文 / 栃木县 译 / 王佳

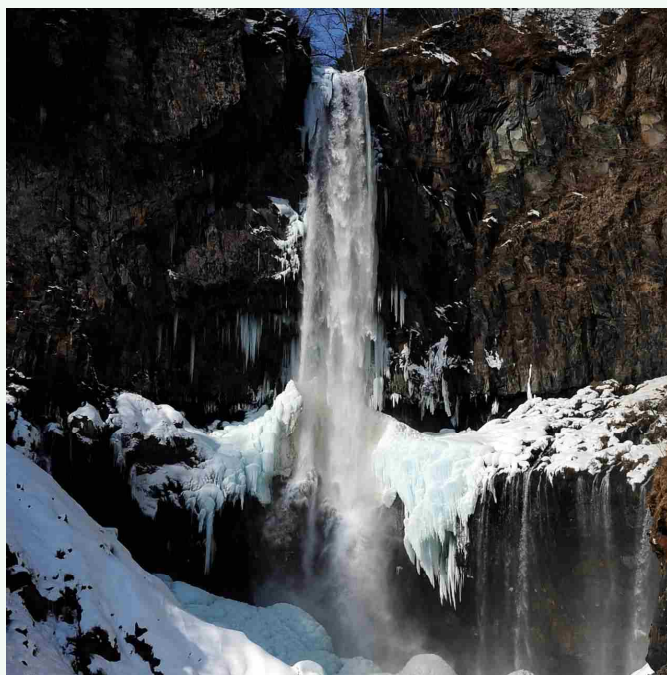
とちぎけん きたかんとう いち けん ちゅうしん う
 栃木県は北関東に位置しており、県の中心である宇
 つのみや とうきょう しんかんせん やく ぶん いち し
 都宮は東京から新幹線で約50分の位置にあります。自
 ぜんゆた し きおりおり びけい たの せかいいさん
 然豊かで四季折々の美景を楽しめるほか、世界遺産に
 にんてい にっこう しゃじ れきしてき ぶん
 認定されている日光の社寺をはじめとした歴史的、文
 かてきいさん おお そんざい ねんれんぞく せいさん
 化的遺産も多く存在します。また、50年連続で生産
 りょうにほんいち ほんしゅう せいさんりょうだい い ほこ ぎゅう
 量 日本一のいちごや本州での生産量 第1位を誇る牛
 にゅう のうちくさんぎょう さか
 乳など、農畜産業も盛んです。

栃木县位于北关东，县中心宇都宫到东京乘坐新干
 线约需50分钟。除了自然资源丰富，能欣赏到四季变化
 的美景外，县内还有以被认定为世界遗产的日光神社和
 寺院为代表的多处历史及文化遗产。此外，栃木县农畜
 产业也十分兴盛，有连续50年产量位居日本第一的草莓
 及号称本州产量第一的牛奶等（农畜产品）。

びけい 美景 美景

けごん たき 華嚴の滝

けごん たき ちゅうぜん じ こ みず たか がんべき いっ
 華嚴の滝は、中禅寺湖の水が高さ97 mの岸壁を一
 き らつか そうだい たき にほんさんめいばく ゆう
 気に落下する壮大な滝で、日本三名瀑の1つとして有
 めい い かんぱくだい
 名です。エレベーターで行くことができる 観瀑台から
 ばくおん みず はず と ごうかい すがた み
 は、爆音とともに水しぶきが弾け飛ぶ豪快な姿が見ら
 れます。また、1月から2月にかけて細い小滝が凍って
 げんそうてき ふんい き かん しょか しんりよく あき
 幻想的な雰囲気を感じさせるほか、初夏の新緑、秋の
 こうよう しきおりおり ちが けしき たの
 紅葉など四季折々に違った景色を楽しむことができま
 す。



けごん たき ふゆ 華嚴の滝 (冬) 华严瀑布 (冬季)

华严瀑布

华严瀑布是中禅寺湖的湖水从高97米的陡岸上飞流直下的雄伟瀑布，它作为日本三大著名瀑布之一而闻名。乘电梯可直达观瀑台，在那里伴随着轰鸣声，水花飞溅的壮观景象可尽收眼底。而一月到二月之间，细小的瀑布结冰后会让人感受到一种梦幻般的氛围，此外，在这里还能欣赏到初夏的新绿、秋日的红叶等四季各异的风光。



ちゅうぜんじこ なが お けごん たき
中 禅寺湖から流れ落ちる華嚴の滝

从中禅寺湖倾泻而下的华严瀑布

那须平成の森

那须平成の森は、那须にある皇室の御用邸用地の一部を開放した森林で、約560 haの敷地にブナの自然林が広がるほか、希少種をはじめ多くの動植物が生息しています。自由に散策できるエリアのほか、ガイドウォーク専用のエリアもあり、冬にはスノーシューを使用して散策するコースもあります。



ガイドウォーク 向导徒步

那须平成之森

那须平成之森是位于那须的皇室御用宅邸用地中的部分对外开放的森林，约560公顷的用地内遍布着山毛榉自然林。除此之外，在此也生存着以稀有品种为代表的诸多动植物。这里除了有可以自由徒步的区域外，也有向导徒步专用区域，冬天还有可以使用雪地行走专用鞋的路线。



しきちない こまどめ たき
敷地内の「駒止の滝」 森林内の“驹止瀑布”

日光杉並木

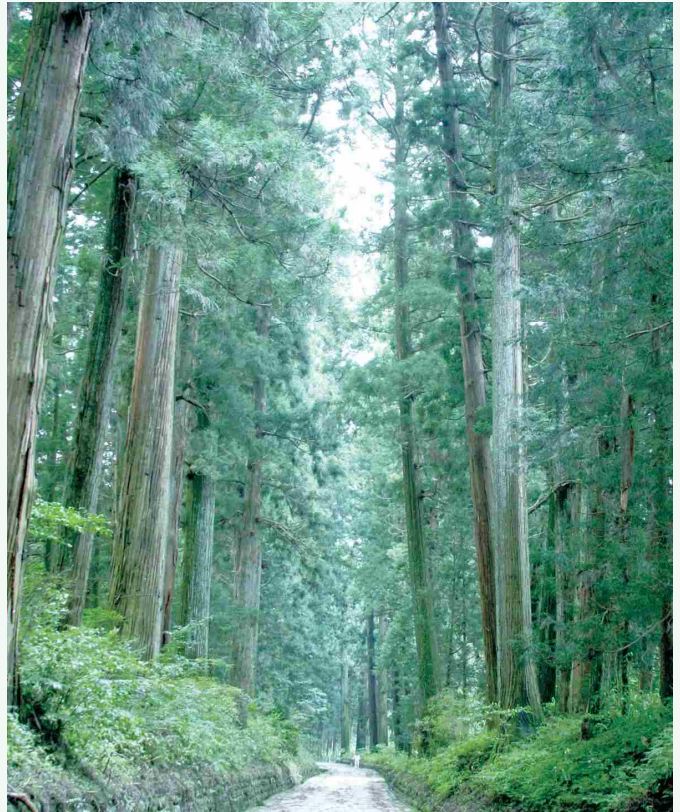
日光杉並木は、全長37 kmに渡って杉の木が鬱蒼と生い茂る並木道です。17世紀前半に日光東照宮の参道並木として20万以上が植樹され、現在も約12000本が道の両側にそびえ立っています。国の特別史跡と特別天然記念物の二重指定を唯一受けており、1991年には世界一長い並木道としてギネス世界記録にも認定されました。

日光杉林荫

日光杉林荫是全长达37千米的林荫道，道上杉树郁郁葱葱、枝叶繁茂。17世纪上半叶，这里作为日光东照宫的参拜用道路的林荫而被种下了20多万棵树木，如今仍然有约12000棵杉树挺立在道路两旁。日光杉林荫是唯一一个获得国家特别史迹与特别天然纪念物双重荣誉的景观，1991年还作为世界第一长林荫道被认定为吉尼斯世界纪录。

战场ヶ原

战场ヶ原は、中禅寺湖をめぐる男体山（栃木県）の神と赤城山（群馬県）の神が争った戦場であったとする神話を由来とする湿原です。湿原を囲むようにハイキングコースが整備されており、秋の草紅葉をはじめ、変化に富んだ壮大な自然を体感することができます。



並木道 林荫道

战场之原

战场之原是一片起源于神话的湿地，相传此处曾是环绕中禅寺湖的男体山（栃木县）之神与赤城山（群馬县）之神斗法的战场。这里围绕湿地修建了郊游步道，能让人亲身感受到以秋天变红的草叶为代表的、富于变化的壮丽的自然景象。



草紅葉 变红的草叶



散策風景 散步时看到的风景

注：草紅葉，秋天时变红的草叶。

あしががフラワーパーク

あしががフラワーパークは、四季折々に季節感あふれる花々が園内を彩る施設です。特に4月下旬から5月上旬にかけて咲き誇る大藤は、2014年に日本で唯一アメリカCNNの「世界の夢の旅行先」10ヶ所の1つに選出されました。また、冬の夜間限定で、日本三大イルミネーションに選出されている「光の花の庭」のイルミネーションを楽しむことができます。



おおふじ
大藤 大紫藤

足利花卉公園

足利花卉公園一年四季都有应季鲜花装点其中。特别是4月下旬到5月上旬盛开的大紫藤，在2014年被评选为美国CNN（有线电视新闻网）十处“世界梦幻旅行地”之一，是日本唯一入选的景观。此外，只有在冬季的夜间，人们还可以欣赏到被评选为日本三大灯光秀的“光之花庭”灯光秀。



ひかり はな にわ
「光の花の庭」イルミネーション “光之花庭” 灯光秀

めいしよきゆうせき けんちく 名所旧跡・建築

にっこうとうしやうぐう 日光東照宮

江戸幕府の初代将軍・徳川家康が祀られ、世界遺産「日光の社寺」の中でも最も有名な神社です。境内には、国宝や重要文化財など歴史的価値の高い建築物が立ち並びます。特に全国各地から集められた名工たちによる『眠り猫』や『三猿』など、豪華絢爛な彫刻は必見です。



ようめいもん
陽明門 阳明门

名胜古迹和建筑

日光东照宮

日光东照宫供奉着江戸幕府第一代将军徳川家康的灵位，是世界遗产“日光神社和寺庙”中最为出名的神社。神社之内坐落着国宝及重要文化遗产等历史价值颇高的建筑物。特别是《睡猫》《三猿》等豪华绚烂的雕刻作品，它们出自从全国各地汇聚此地的名匠之手，绝对值得一看。



さんざる
三猿 三猿

あしかががっこう
足利学校

あしかががっこうは、日本で最も古い学校の遺跡として知られています。儒学を学ぶ学問の府として大いに発展し、1549年には宣教師フランシスコ・ザビエルによって、「日本国中最も大にして最も有名なる坂東の大学」として海外にまで伝えられました。1921年に国の史跡に指定され、2015年には日本遺産にも選定されました。



こうもん
校門 校門

足利学校

足利学校作为日本最古老的学校遗址而为人们所熟知。它作为学习儒学的学问之府迅速发展，1549年，传教士弗朗西斯科·扎比尔称其为“日本关东最大最有名的大学”，由此名扬海外。1921年，足利学校被指定为日本国家级文物保护单位，2015年还入选为日本遗产。



ほうじょう
方丈 主持（的居所）

おおや しりょうかん
大谷資料館

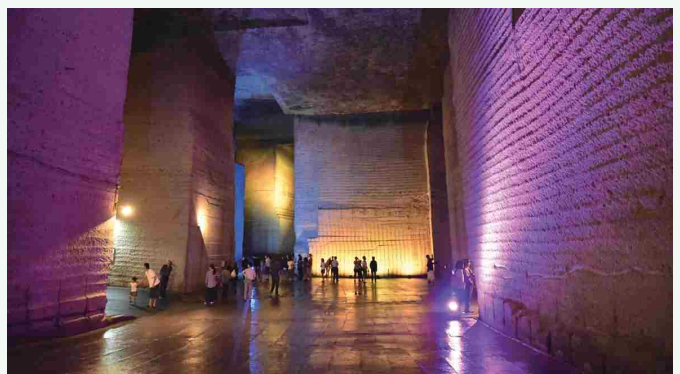
おおや しりょうかんは、名産「大谷石」の採掘の歴史を伝える資料館です。特に地下採掘場跡地は必見で、深さ30 m、広さ20000 m²にも及ぶ大空間は荘厳な雰囲気につつまれています。また、優れたロケーションであることから、コンサートや演劇、映画やミュージックビデオの撮影などにも多く利用されています。

大谷資料館

大谷资料馆是一个介绍名石“大谷石”挖掘历史的资料馆。尤其是地下采矿场遗迹非常值得一看，深30米、面积达2万平方米的巨大空间被庄严的氛围笼罩。另外，这里还是一个绝佳的外景地，经常被用作音乐会、戏剧、电影、音乐短片摄影等的场地。



ちかさいくつじょうあochi
地下採掘場跡地 地下采矿场遗迹



ちかさいくつじょうあochi
地下採掘場跡地（ライトアップ） 地下采矿场遗迹（亮灯展）

えいこくたい し かんべつそう き ねんこうえん
英国大使館別荘記念公園

めいじ なかごろ しょうわしよき ちゅうぜんじ こはん こくさい
明治中頃から昭和初期にかけて、中禅寺湖畔は国際
ひしよち にぎ かつこく たいし かん おお
避暑地として賑わい、各国の大使館をはじめ、多くの
がいこくじんべつそう た ねん けんせつ えい
外国人別荘が建てられました。1896年に建設された英
こくたい し かんべつそう こくさい ひしよち れきし など しょうがい
国大使館別荘では、国際避暑地としての歴史等を紹介
しているほか、かい ひろえん ちゅうぜんじ こはん え えが
2階の広縁から中禅寺湖畔の絵に描い
ふうけい まんぎつ
たような風景を満喫することができます。



がいかん 外観 外觀

英国大使館別荘記念公園

从明治中期到昭和初期，中禅寺湖畔作为国际避暑胜地而热闹非凡，以各国大使馆为首，许多外国人别墅纷纷落成。在1896年建成的英国大使館別荘中，除了能看到其作为国际避暑胜地的历史等介绍外，在二楼的宽走廊处还可以饱览中禅寺湖畔如画的风光。



かい ちゅうぜんじ こほうめん ふうけい
2階から中禅寺湖方面の風景 从二楼眺望中禅寺湖方向的风景

まつ
祭り・イベント

か ぬまあき
鹿沼秋まつり

か ぬまあき ねん むけいぶん か いざん
鹿沼秋まつりは、2016年にユネスコ無形文化遺産に
とうろく まつ うご ようめいもん よ ぎょう
登録された祭り、「動く陽明門」と呼ばれるほど豪
そう ちみつ そうしよく ほどこ ちようこく やたい か ぬま まち
壮で緻密な装飾が施された彫刻屋台注が、鹿沼の街を
ね ある ちようこく やたい む あ ひろう
練り歩きます。彫刻屋台が向かい合って披露する「ぶっ
つけ」と呼ばれるお囃子の競演が見どころです。



か ぬまあき ひる
鹿沼秋まつり (昼) 鹿沼秋祭 (白天)

鹿沼秋祭

鹿沼秋祭是2016年被认定为联合国教科文组织非物质文化遗产的祭祀。被精致的装饰所装点的雕刻彩车气势恢宏，堪称“活动的阳明门”，在鹿沼街上结成一队缓缓前行。雕刻彩车面对面上演的被称作“互碰”的祭典乐器竞演是一大看点。



か ぬまあき よる
鹿沼秋まつり (夜) 鹿沼秋祭 (夜晚)

注：屋台，屋台，祭礼时的临时舞台，也可作为祭礼游行的彩车。

山あげ祭

山あげ祭は、2016年にユネスコ無形文化遺産に登録された、450年以上の伝統を誇る祭りです。竹で組んだ木枠に、特産の「烏山和紙」を幾重にも貼り、その上に山水を描いた高さ10mに及ぶ「はりか山」を背景に、豪華絢爛な野外歌舞伎踊りが披露されます。奥行100mに及ぶ「はりか山」を一糸乱れぬ団体行動で立ち上げる様も必見です。

抬山祭

抬山祭在2016年被认定为联合国教科文组织非物质文化遗产，是一个拥有逾450年传统历史的祭祀。在用竹子组成的木架上贴上几层当地特有的“乌山和纸”，再在纸上画上山水景色以绘制成高达10米的“山”，以此为背景，豪华绚烂的户外歌舞伎舞蹈精彩上演。用井然有序的团体行动完成纵深长达100米的“山”的场面也非常值得一看。



山あげ祭 (夜) 抬山祭 (夜晚)



山あげ祭 (昼) 抬山祭 (白天)

湯西川温泉かまくら祭

湯西川温泉かまくら祭は、湯西川温泉の冬の風物詩で、立ち並ぶかまくらを見たり、雪遊びを楽しんだりすることができます。最大の見どころは沢口河川敷ミニかまくら会場で開催される夜間のライトアップで、ろうそくが数百個のミニかまくらに温かく灯される幻想的な風景は、日本夜景遺産にも認定されています。

汤西川温泉雪洞祭

汤西川温泉雪洞祭是可以充分表现了汤西川温泉冬季的风光景物，既可以欣赏到排列整齐的雪洞，又能体会到玩雪的乐趣。雪洞祭最大的看点是在泽口河川敷迷你雪洞会场举办的夜间灯展，蜡烛温馨地点亮数百个迷你雪洞的梦幻景观还被认定为日本夜景遗产。



ミニかまくら 迷你雪洞

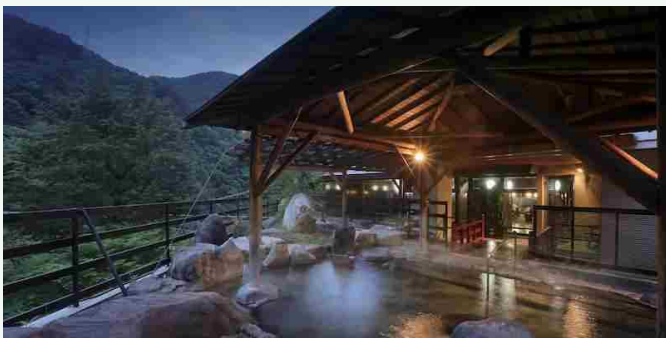


湯西川温泉の街並み 汤西川温泉街景

おんせん 温泉

鬼怒川温泉

鬼怒川温泉は、江戸時代に発見され、当時は日光詣の僧侶や大名のみが入ることを許されたという由緒正しい温泉で、鬼怒川渓谷沿いに旅館やホテルが立ち並ぶ関東有数の大型温泉地です。周辺には鬼怒川地区の豊かな自然のほか、テーマパークやアクティビティなども多く、一大観光地になっています。



鬼怒川温泉 鬼怒川温泉

那須温泉郷

那須温泉郷は、約1380年前に発見され、8世紀の文献にもその名が残る、栃木県の中で最も古い歴史をもつ温泉郷です。活火山である那須連山の主峰・茶臼岳は山麓一帯に豊富な火山性温泉を自然湧出させており、那須十一湯と呼ばれる11の温泉から構成されます。湯治場として高く評価され、効能の高さで評価された江戸時代の「温泉番付」でも常に上位にランクされていました。



那須温泉 那須温泉

温泉

鬼怒川温泉

鬼怒川温泉被发现于江戸时期，据说当时只允许参拜日光菩萨的僧侣及大名进入，是一处正统温泉。鬼怒川溪谷沿岸旅馆和酒店林立，是关东地区屈指可数的大型温泉地。周边除了有鬼怒川地区丰富的自然资源外，主题公园及游乐活动等也十分丰富，已成为一处观光胜地。



鬼怒川沿いの温泉ホテル 鬼怒川沿岸の温泉酒店

那須温泉郷

那須温泉郷は大约于1380年前被发现的，在8世纪的文献中亦有留名，是栃木县内历史最为悠久的温泉乡。作为活火山的那须连山主峰茶臼岳使山麓一带丰富的火山性温泉自然涌出，由人称“那须十一汤”的十一处温泉构成了温泉乡。这里作为温泉疗养地获得了高度评价，在因疗养功效之高而被肯定的江戸时期的“温泉排名”中也经常名列前茅。



茶臼岳の煙 茶臼岳的烟

しおばらおんせんきょう
塩原温泉郷

しおばらおんせんきょうは、かいとうねんれきしもちくくない
塩原温泉郷は、開湯1200年の歴史を持ち、地区内
おんせんゆうおんせんきょうげんせんかずしよ
に11の温泉を有する温泉郷です。源泉の数は150ヶ所
いじょうあたためゆいえんかぶつせん
以上にのぼり、「温まりの湯」と言われる塩化物泉や
びはだゆいたんさんすいそえんせんしゆるい
「美肌の湯」と言われる炭酸水素塩泉など、6種類の
せんしつしよくおんせんたの
泉質と7色の温泉を楽しむことができます。



しおばらおんせん
塩原温泉 塩原温泉

塩原温泉郷

塩原温泉郷拥有1200年开泉历史，是区域内有十一
处温泉的温泉乡。源泉数量多达150余处，有被称为
“热泉”的盐化物泉和被称为“美肌泉”的碳酸氢钠盐
化物泉等，人们可以在此享受到六种泉质及七种颜色的
温泉的乐趣。



おんせんがいのじゆんかいばしや
温泉街を巡回する「トテ馬車」 在温泉街巡游的“Tote马车”

たもの
食べ物 食物

いちご

とちぎけん のうぎょうさか とく ねんれんぞくに
栃木県は農業が盛んで、特にいちごは50年連続で日
ほんいちせいさんりょうほこ ねんかいはつ
本一の生産量を誇っています。2014年に開発された
「スカイベリー」は、あまあじ
「スカイベリー」は、甘くまろやかな味わいのみでな
く、とおおきととのかたちかじつとくちようてきけん
とても大きく整った形の果実も特徴的です。県
ないが
内では、「スカイベリー」をはじめとしたいちご狩り
ふゆはるたのしよ
が冬から春にかけて楽しめるほか、いちごを使用した
さまざまあじ
様々なスイーツを味わうことができます。



いちご 草莓

草莓

栃木县农业发达，特别是草莓产量连续50年位居日本第一。2014年开发的品种“天空草莓（skyberry）”不仅口感甘甜醇厚，果实个头大且形状规则也是其一大特点。在县内，人们除了可以从冬天到春天都体验到采摘“天空草莓”等草莓的乐趣外，还能品尝到用草莓制成的各式甜品。



いちご狩り 摘草莓

牛乳

自然豊かな栃木県は酪農も盛んで、北海道に次ぐ第2位、本州ではトップの生乳生産量を誇ります。那須地方や日光地方の牧場では広々とした敷地の中で多くの乳牛が飼育されており、搾りたての牛乳や濃厚なソフトクリームなどを味わうことができます。

牛奶

在自然资源丰富的栃木县，乳畜业也十分发达，鲜奶产量仅次于北海道，位居（全国）第二，在本州荣居第一位。在那须地区及日光地区的牧场，宽阔的场地内饲养着成群的乳牛，人们可以在此品尝到刚挤出的鲜奶和醇厚的蛋筒冰激凌等美味。



牛乳 牛奶



ソフトクリーム 蛋筒冰激凌

交通アクセス

県都宇都宮まで：

- 成田空港から高速バスで約2時間20分
- 羽田空港から高速バスで約3時間
- 東京駅から新幹線で約50分

交通路线

前往县都宇都宮：

- 从成田机场乘坐高速巴士约需2小时20分
- 从羽田机场乘坐高速巴士约需3小时
- 从东京车站乘坐新干线约需50分钟