

# 魅力な兵庫県 魅力兵庫県

文 / 兵庫県 译 / 赵宏 梁晶

兵庫県は、日本列島のほぼ中央に位置し、日本の標準時を定める子午線（東経135度）が県内を貫いています。面積約8396 km<sup>2</sup>、人口約548万人、北は日本海に面し、南は瀬戸内海から淡路島を介して太平洋へと続いています。大都市から農山村、離島までさまざまな地域で構成されており、多様な気候と風土を通して、多彩なレジャーが楽しめることから、「日本の縮図」と言われています。特に、歴史や風土、産業などの違いから、摂津、播磨、但馬、丹波、淡路の個性豊かな5つの地域に分けることができます。

日本兵庫県大致位于日本列岛中部，制定日本标准时间的依据——子午线（东经135度）贯穿县内。全县面积约8396平方千米，人口约548万。兵库县北临日本海，南部从濑户内海开始，经淡路岛向太平洋延伸。因为是由大城市、山村、离岛等各种地区组成，所以兵库县各地气候多样，风土各异，在这里可享受多样的娱乐和休闲活动，因此被称为“日本的缩影”。根据历史、风土、产业等不同，特别分为摄津、播磨、但马、丹波和淡路五个各具特色的地区。

## びけい 美景 美景

### ろっこうさん 六甲山

六甲山は、神戸市の市街地の西から北にかけて位置し、日本三百名山の一つでもあります。山上には六甲山牧場、六甲ガーデンテラス、六甲山カンツリーハウスなど楽しい観光施設が集まっています。

さらに夜になると日本三大夜景の一つであり、1000万ドルのきらめきと称された夜景が望める最高のスポットになります。

### 六甲山

六甲山贯穿神戸市市区西部、北部，是日本三百座名山之一。山上修建了六甲山牧场、六甲花园露台、六甲山乡村小屋等休闲观光度假设施。



此外，到了夜晚，这里还是日本三大夜景之一，是观赏被誉为“千万美元之光”的夜景的最佳地点。

## 山陰海岸ジオパーク

山陰海岸ジオパークは、山陰海岸国立公園を中心に広がり、日本海形成から現在に至る様々な地形や地質が存在し、それらを背景とした生き物や人々の暮らし、文化・歴史に触れることができる地域です。

約2500万年前にさかのぼる日本海形成に関わる火成岩類や地層、日本海海面変動や地殻変動によって形成されたリアス海岸注や砂丘をはじめとする多彩な海岸地形など、貴重な地形・地質遺産を数多く観察できます。

### 山陰海岸地质公园

山陰海岸地质公园以山陰海岸国立公園为中心扩展开来，保存着从日本海形成至今的各种地形和地质，在这里我们可以了解到这些地形和地质背景下的各种生物，以及人们的生活、历史和文化等。

## 鳴門のうず潮

淡路島と四国を結ぶ大鳴門橋の足下、激しい潮流の流れが滝のように押し寄せる、雄大な鳴門海峡において、太平洋と瀬戸内海から流れ込む潮流がぶつかり合っているのが「うず潮」です。鳴門海峡の潮流の速さは世界で3番目とされていますが、海岸線や海底の地形の影響により、最大時の直径が約30 mとも言われる鳴門海峡の「うずの大きさ」は「世界一」となると言われています。

### 鸣门漩涡

连接淡路島和四国的大鳴門吊橋橋下便是鳴門漩渦。汹涌的潮水像瀑布一样翻涌而来，在雄伟的鳴門海峡中，从太平洋和瀬戸内海涌入的潮流相互碰撞形成了



我们可以在这里观察到很多宝贵的地形和地质遗产。这里有约2500万年前日本海形成时出现的火成岩、地层，以及由于日本海海面变动和地壳变迁所形成的里亚斯型海岸和沙丘等种类繁多的海岸地形。



“漩渦”。据说鳴門海峡的水流流速位居世界第三，但由于海岸线和海底地形影响，鳴門漩渦最大直径可达30米，因此，鳴門海峡漩渦在规模上被认为是世界第一。

注：リアス海岸，里亚斯型海岸，指海岸线的总方向与构造线走向大致直交的海岸，也称“横向海岸”。

## あわじ花さじき

淡路島北部丘陵地域の頂上部、海に向かってなだらかに広がる高原に一面の花畑が広がります。眼下に広がる花のジュウタンを楽しめる、極上の見物席として「あわじ花さじき」と命名されました。明石海峡・大阪湾を背景に花の大パノラマが展開し、四季折々の愛らしい花々が夢の世界に誘います。

### 淡路花毯

淡路花毯位于淡路島北部丘陵地带的顶部，在面朝大海、平缓而开阔的高原上，遍布鲜花。从高处俯视，仿佛是在欣赏鲜花绒毯，因此在这极佳的观赏视角下，



这片花海被称为“淡路花毯”。在明石海峡和大阪湾壮阔背景的映衬下，一望无垠的花海蔓延开来，四季各异的可爱花朵吸引人们来到这梦幻般的世界。

## おんせん 温泉

### 有馬温泉

有馬温泉は、六甲山の北麓に位置し、日本三古湯、日本三名泉の一つに挙げられます。豊臣秀吉が愛したことで知られており、現在でも昔ながらの情緒あふれる温泉街が広がります。2ヶ所の共同浴場と5ヶ所の泉源巡り、日帰り入浴のできる宿も多く、温泉巡りが満喫できます。

### 有馬温泉

有馬温泉位于六甲山北麓，是日本三大古温泉、日本三大名温泉之一。因深受丰臣秀吉的喜爱而被人们熟知，现在依旧是古香古色的温泉街。这里有两处公共浴



池和五处泉源，还有很多可以当日往返的温泉酒店，在这里可以尽情享受温泉巡游。

### 城崎温泉

城崎温泉は、兵庫県北部、円山川の支流、大谿川沿いに広がる温泉街です。1400年もの歴史を誇り、「鴻の湯」「まんだら湯」など7ヶ所ある外湯（共同浴場）巡りも魅力の一つです。文人たちにも愛された温泉地で、志賀直哉の『城の崎にて』の舞台として日本中にその名を知られるようになりました。



## 城崎温泉

城崎温泉是位于大溪谷沿岸的温泉街，大溪谷位于兵库县北部，是圆山川的支流。城崎温泉拥有1400年的历史，“鸿之汤”和“曼陀罗汤”等七处室外温泉巡游

也是其魅力之一。城崎温泉历来倍受日本文人墨客的喜爱，它的名字因作为志贺直哉的小说《在城崎》的舞台背景而在日本全国为人们熟知。

## 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

### いくた じんじや 生田神社

いくた じんじや にほんしよき せいき ころそうけん きさい  
生田神社は、『日本書紀』に3世紀頃創建と記載さ  
れてい。ゆいしよただ じんじや けいだい ふる  
る生田の森や弁慶の竹など、様々な見所があります。  
また、まつ おじんじや すぎ き む れんあいじようじゆ  
の願い事をすると思いが叶うとの言い伝えから縁結び  
かみさま した  
の神様としても親しまれています。

### 生田神社

据《日本书纪》记载，生田神社建造于三世纪左右，是一间历史悠久的著名神社。神社内有年代久远的生田森林和弁庆竹等各种值得观赏的景观。



此外，据说对着松尾神社里的杉树祈求恋爱圆满，愿望便会实现，因此，这里的杉树被认为是结缘之神，受到人们的喜爱。

### ひめじじょう 姫路城

ひめじじょう へいせい ねん ねん がつ なら ほうりゆうじ  
姫路城は、平成5年（1993年）12月、奈良の法隆寺  
とともに日本初のユネスコの世界文化遺産に登録され  
ました。しろしつくいそうぬりぞめづく あざ しろ じょうへき そう  
階の大天守と東、西、乾の小天守が渡櫓で連結された  
れんりつしきでんしゆ とくちよう だいてんしゆ けいちよう ねん ねん  
連立式天守が特徴で、大天守は、慶長14年（1609年）  
けんちく すがた げんざい のこ しろさぎじょう  
に建築された姿を現在まで残しています。「白鷺城」  
な した ゆうが すがた まち み お  
の名で親しまれ、優雅な姿で街を見下ろしています。

### 姫路城

姫路城于平成五年（1993年）12月与奈良的法隆寺一同被认定为日本首个联合国教科文组织的世界文化遗产。涂满白石灰的鲜亮的白色城墙，渡櫓连接着外观看似5层实为7层的大城楼和位于东、西、西北的三个小城



楼，这种连立式城楼造型是姬路城的建筑特点。大城楼至今还保留着庆长十四年（1609年）建造时的模样。人们亲切地称它为“白鷺城”，它以优雅的姿态俯瞰着整个街区。

しよしやざんえんぎやう じ  
**書写山園教寺**

ひやうこう 標高371メートルの書写山山上に位置する園教寺  
ねん しょうくうしやうにん へら てんだいしゆう こ  
は、966年、性空上人によって開かれた天台宗の古  
寺です。西の比叡山と称され、西国三十三霊場の第  
にじゅうななばんだしよ けいだい くに けん してい  
二十七番札所でもあります。境内には国や県指定の  
ぶんかざい おお きやうと きよみずでら に ぶたいづく むるまち  
文化財が多く、京都の清水寺に似た舞台造りや、室町  
じだい けんぞう だいこうどう み おお しぜん  
時代に建造された大講堂など見どころが多く、自然と  
たてもち ちやうわ けいかん えいが さつえい つか  
建物が調和する景観は、テレビや映画の撮影にも使わ  
れています。

**書写山園教寺**

書写山園教寺位于海拔371米的书写山山上，是966年由性空上人修建的天台宗古寺，被称为西边的比叡山，也是西国三十三处巡礼灵场的第二十七号灵场。寺内拥有很多日本国家和兵库县认定的文化遗产，还有与



京都清水寺相似的舞台构造、室町时代建造的大礼堂等值得游览的场所，寺内自然和建筑物和谐统一的景观也常被用于电视剧和电影的拍摄。

あ こうじやうあと  
**赤穂城跡**

あ こうじやう あさの ながなお し じ ねん さいげつ  
赤穂城は、浅野長直の指示によって13年の歳月をか  
きず かいがんひらじろ こうぞう いくさ つよ いしき  
けて築かれた海岸平城です。構造は戦を強く意識して  
ふくざつ お ま ほり いしがき かくど しょ  
おり、複雑に折れ曲がる堀や石垣、角度をたがえる諸  
もん とくちやうてき へいせい ねん ねん ほんまるていえん  
門が特徴的です。平成14年（2002年）には本丸庭園  
に の まるていえん くに めいしやう してい じやうない じやうせきこうえん  
と二之丸庭園が国の名勝に指定され、城内は城跡公園  
となっています。

**赤穂城遗址**

赤穂城是依照浅野长直的指示，历经十三年时间在海岸上建成的平原城堡。当时基于加强战略意义的考虑，城中建有复杂弯曲的护城河、石墙，还有诸多



朝向不同的门，这是其构造的特点。平成十四年（2002年），本丸庭园和二丸庭园被认定为日本国家名胜，城内成为遗址公园。

たけ だ じやうあと  
**竹田城跡**

たけ だ じやうあと ひやうこう こ じやうざんざんちやう い  
竹田城跡は、標高353.7メートルの古城山山頂に位  
ち やまじろ か きつねんかん たじま しゆ だいまいやう やまな そう  
置する山城です。嘉吉年間に但馬の守護大名・山名宗  
ぜん き そ きず おだのぶなが めい ひでよし  
全が基礎を築いたとされ、織田信長の命による秀吉の  
たじませいばつ らくじやう さいご じやうしゆ あかまつひろひで  
但馬征伐で落城しましたが、最後の城主・赤松広秀が  
こうそう いしづ じやうかく せいび いま のこ そういしがきづくり しる  
豪壮な石積みの城郭を整備し、今に残る総石垣造の城  
かいしゆう い へいせい ねん ねん  
に改修されたと言われています。平成18年（2006年）  
にほん めいじやう せんてい  
に「日本100名城」に選定されています。



## 竹田城遗址

竹田城遗址位于海拔353.7米的古城山顶，是一座山城。据说竹田城是在嘉吉年间，由但马的守护大名山名宗全修建基础，在织田信长的命令下丰臣秀吉通过但马

征伐攻下此城，由最后的城主赤松广秀修护了壮观的石砌城郭，改建成了至今留存的全部由石头搭建的城堡。平成十八年（2006年）入选“日本100名城”。

## 高源寺

高源寺は、中国杭州で修行した僧・遠谿が後醍醐天皇より号を得て開山されました。境内には惣門・山門・仏殿・方丈・鐘楼・多宝塔などの伽藍があります。秋には数百本の天目楓の紅葉が境内を鮮やかに染め、丹波紅葉三山の一つとされます。春は八重桜がともきれいです。

事前予約制で住職手作りの精進料理もいただけます。

## 高源寺

高源寺是由曾在中国杭州修行的僧人远溪受后醍醐天皇令而开山创建的。寺内有正门、山门、佛殿、方丈、钟楼、多宝塔等建筑。



秋天数百株天目枫红叶将寺内染得艳红，被认为是丹波红叶三山之一。春天寺内的八重樱也十分美丽。

提前预约还可以品尝到住持亲手制作的斋饭。

## 篠山城・大書院

篠山城・大書院は、慶長14年（1609年）、徳川家康の命により、十五ヶ国、二十大名が動員されて築られました。昭和19年（1944年）に焼失してしまいましたが、平成12年（2000年）に復元再建され、かつての姿を取り戻しています。

木造建築物としては規模壮大な建物で、現存する同様の建物としては京都二条城の二之丸御殿にある遠侍と呼ばれる建物に類似しており、一大名の書院としては破格の規模と古式の建築様式を備えています。

## 篠山城大书院

篠山城大书院是庆长十四年（1609年）在徳川家康的命令下，动员了十五国、二十个大名修建而成的。昭和十九年（1944年）烧毁，平成十二年（2000年）复原重建，如今恢复了以前的面貌。



木质结构建筑物，规模宏大，在日本现存同类建筑中，与位于京都二条城的二之丸御殿“远侍”类似，作为一间大名书院具备着不寻常的规模和古式建筑样式。

いざなぎじんぐう  
伊弉諾神宮

いざなぎじんぐう こじき にほんしょき ぼとう くにう  
伊弉諾神宮は、『古事記』・『日本書紀』の冒頭「国生  
み神話」に登場する、国生みの大業を果たされた伊弉  
ぎのみこと いざなみのみこと まつ にほんさいこ みや けいだい くにう  
諾尊と伊弉冉尊を祀る日本最古の宮です。境内は国生  
はじ しんこう と いざなぎのみこと しんたく きゆう  
みに始まるすべての神功を遂げた伊弉諾尊の神宅の旧  
せき つた こうごう おもむき さんぱいしや むか  
跡と伝えられ、神々しい趣で参拝者を迎えてくれます。

へいせい ねん ねん へいあん かまくら き  
平成16年（2004年）には、平安から鎌倉期のものと  
おも いざなみのみこと あらわ しんぞう たい あら はつけん  
思われる伊弉冉尊を現したご神像9体が新たに発見さ  
れました。

伊弉諾神宮

伊弉諾神宮是日本最古老的宫殿，在《古事记》和  
《日本书纪》的第一章“开天辟地神话”中便有记载，  
祭祀开天辟地之祖伊弉诺尊和伊弉冉尊。相传神宫是集  
所有神功于一身而开天辟地的伊弉诺尊居住的神宅，神



圣庄严，吸引众人前来参拜。

平成十六年（2004年），这里发现了被认为是平安  
时期至镰仓时期的九尊伊弉冉尊神像。

ぶんか  
文化・イベント

文化和活动

たんば ささやま せつ  
丹波篠山（デカンショ節）

せつ じょう かまち さか たんば ささやま  
デカンショ節は、かつて城下町として栄えた丹波篠山  
ち じだい ふうど にんじょう めいしよ めいさんひん うた  
の地のその時代ごとの風土や人情、名所、名産品を歌  
つ みんよう じもと ひとびと あいしょう みんよう  
い継ぐ民謡です。地元の人々はこれを愛唱し、民謡の  
せかい けしき まも つた こんにち  
世界そのままにふるさとの景色を守り伝え、今日におい  
ても、新たな歌詞を生み出し新たな丹波篠山を更  
こうせい うた つ とりくみ みやくみやく い つづ  
に後世に歌い継ぐ取組として脈々と生きています。

へいせい ねん ねん たんば ささやま  
平成27年（2015年）に、「丹波篠山 デカンショ  
せつ みんよう の うた つ きおく にほんい  
節—民謡に乗せて歌い継ぐふるさとの記憶」が日本遺  
さん えら  
産に選ばれました。

丹波篠山民謡（彻今宵调）

彻今宵调是一种民謡，它传唱了过去作为城邑而繁  
荣昌盛的丹波篠山地区那个时代的风土人情、名胜、名  
产等。当地的人们热爱民謡，并通过民謡的世界来守护  
和传承故乡的景色，如今增添了新歌词的新丹波篠山民



謡为后世传唱，源远流长，历久弥新。

平成二十七年（2015年），“丹波篠山彻今宵  
调——民謡传唱故乡的记忆”被选为日本（文化）遗  
产。

## あわじにんぎょうじょうるり 淡路人形 浄瑠璃

くにう しんわ えびすまい きげん い あわ  
国生み神話ゆかりの「戎舞<sup>注</sup>」が起源と言われる淡  
じにんぎょうじょうるり さんじんづか にんぎょう ぎ だゆう ふとざおしや  
路人形 浄瑠璃は、三人遣いの人形、義太夫、太棹三  
みせん えん あわじしま だいひょう でんとうげいのう え  
味線で演じられる淡路島を代表する伝統芸能です。江  
ど じだい しょき しょうわ はじ だいしょうさまぎま にんぎょう ぎ  
戸時代の初期から昭和の初めまで大小 様々な人形座  
があり、淡路島内だけでなく全国を興行して、人形  
じょうるり みりよく つた なか おおざ ひと よし  
浄瑠璃の魅力を伝えました。その中の大座の一つ吉  
だ でん じろう ざ どうぐ るい みなみ し あわじにんぎょう ぎ けい  
田傳次郎座の道具類を南あわじ市の淡路人形座が継  
しょう こうえん  
承し公演をしています。

### 淡路人偶浄瑠璃

淡路人偶浄瑠璃は淡路島具有代表性的传统艺术。据说起源于开天辟地神话故事中的“惠比须舞”，由三人操控的人偶、义太夫、粗杆三弦共同演绎。从江戸时代初期到昭和时代初期，有大大小小的浄瑠璃人偶剧团，不仅在淡路岛内很受欢迎，还风靡日本全国，体



现了人偶浄瑠璃的魅力。吉田传次郎剧团是其中最具规模的剧团之一，南淡路市的淡路人偶剧团继承了吉田传次郎剧团道具类表演的真传，如今仍在日本全国各地巡演。

## めいぶつ た もの 名物 (食べ物)

### こうべ 神戸ビーフ

こうべ かず わぎゅう なか せかい  
神戸ビーフは、数あるブランド和牛の中でも世界で  
ちめいど ひじょう たか ぎゅうにく にほんいちきび い  
知名度の非常に高い牛肉です。日本一厳しいと言われ  
ていぎ まも え こうべ  
る定義を守った「選りすぐり」が神戸ビーフであり、  
した とろけるような柔らかさと美味しさで評判です。  
すみや てっばん や  
炭焼き、鉄板焼き、ステーキで、すきやき、しゃぶ  
しゃぶであじ  
しゃぶで味わっていただけます。

### 神戸牛肉

神戸牛肉不仅在众多品牌的日本牛肉中，而且在世界范围内都享有盛誉。按照日本最严格的“精选”标准挑选，因入口即化的软嫩口感和美味而深受好评。炭

## 名物 (食物)



烧、铁板烧、牛排、寿喜锅、涮锅，无论哪种吃法都能品尝到神戸牛肉的美味。

<sup>えびすまい</sup>  
注：戎舞，惠比须舞，指装扮成惠比须神跳的舞蹈，日本民俗之一。



日本酒

兵庫県には、旨い日本酒を生み出す3条件、「酒造りに欠かせない名水」「杜氏の持つ磨き抜かれた伝統の技」「良質の酒米」がそろっており、銘酒を生み出しています。

さらに、兵庫県には地域ごとに、気候や風土などが異なり、地域や蔵元によって味や飲み口はさまざまで、兵庫県の酒を飲み比べるだけでも、辛口・甘口・味の濃淡など、多くの味を楽しむことができます。

日本酒

兵庫県具备酿造美味日本酒的三个条件，它们分别是“酿酒不可或缺的好水”“杜氏传统酿酒技艺”“品质优良的酿酒米”，因此这里盛产名酒。



此外，由于兵库县不同地区气候、风土各异，根据地区和产地不同，酒的味道和口感也各不相同。仅兵库县内的酒，就能品尝到辛辣、甘甜、浓烈、清淡等多种味道。

明石鯛

明石鯛は、潮流の速い瀬戸内海・明石海峡に揉まれ、引き締まった極上の身を持つことが特徴です。上品でありながら甘みと旨味を持ち合わせ、刺身・炙り・湯引きといった調理法で脂の旨さの変化を堪能できます。また、焼鯛でとったダシで炊く鯛飯のほか、味噌漬けや、刺身を漬けにした鯛茶漬けなども楽しんでいただけます。

明石鯛

明石鯛生长于流速极快的濑户内海的明石海峡中，其特点是鱼肉十分紧实。作为鱼肉中的佳品，口味清甜、鲜美，做刺身，或通过烤、清蒸等烹饪方法可以品

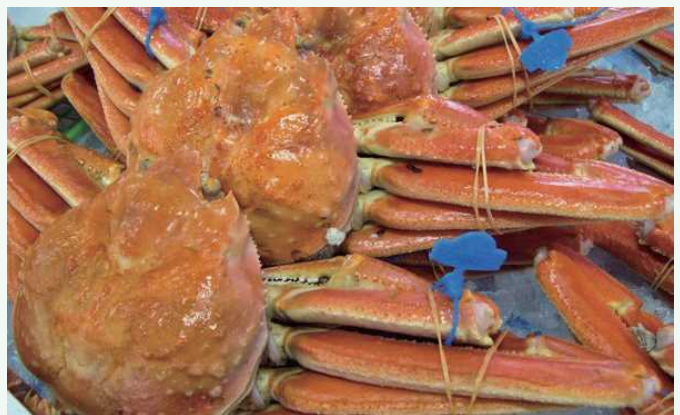


尝到明石鯛鱼肉的不同美味。另外，除用烤明石鯛的汤汁煮的鯛鱼饭外，还可以品尝到酱腌明石鯛、腌制刺身做成的明石鯛茶泡饭等。

松葉ガニ

日本海の荒波に揉まれた松葉ガニ（ズワイガニの雄）は冬の味覚の王者と言われ、太い脚にぎっしりと詰まった身は極上の甘みです。漁期は11月から3月までで、その期間、但馬海岸一帯で、かにすき、ゆでガニ、焼きガニ、カニ刺しなどで堪能できます。

また、松葉ガニのメスはセコガニと言われ、お腹に卵をたくさん持っており、さまざまな料理で楽しむことができます。



## 松叶蟹

在日本海的惊涛骇浪中生长的松叶蟹（雄性盲珠雪怪蟹）被称为“冬季味觉之王”，肥硕的蟹腿和紧实肥美的蟹肉香甜鲜美。松叶蟹的捕获期是从11月到次年3月，在此期间，可以在但马海岸一带尽情享受螃蟹火

锅、清蒸螃蟹、烤螃蟹、螃蟹刺身等美味佳肴。

此外，雌性松叶蟹又被称为“香箱蟹”，蟹黄饱满，可以用来制作各种菜肴。

## めいぶつ 名物 (お土産)

### たんばやき 丹波焼

丹波焼は、篠山市や今田町周辺で地元の土を使って作られた陶器で、その発祥は、約800年前、平安後期から鎌倉初期だと考えられており、日本六古窯の一つに数えられています。

桃山時代までは「穴窯」は使用し、1610年頃に朝鮮半島から「登り窯」が導入され、同時期に「蹴り口口」が取り入れられました。これらの伝統的な技術は現在に受け継がれています。「丹波立杭焼」は1978年に国の伝統的工芸品指定を受けています。

### 丹波焼

丹波焼是用筱山市及今田町周边地区的泥土制成的陶器。一般认为其发祥于约800年前的平安时代后期至镰仓时代初期，是日本六大古窑之一。

桃山时代以前通常使用“穴窑”，1610年左右引进

## 名物 (特产)



了朝鲜半岛的“登窑（阶梯窑）”，同时启用了“脚踏式轆轤”。如今这些传统技术仍被传承。1978年，“丹波立杭烧”被指定为国家传统工艺品。

### こうつう 交通アクセス

#### こうくう 航空

北京首都国際空港～関西国際空港 片道約3時間30分  
上海浦東国際空港～関西国際空港 片道約2時間45分

#### りくろ 陸路

関西国際空港～兵庫県（神戸市）

電車で約1時間20分

バスで約1時間15分

### 交通路线

#### 航空

北京首都国际机场到关西国际机场 单程约3小时30分钟

上海浦东国际机场到关西国际机场 单程约2小时45分钟

#### 陸路

关西国际机场到兵庫県（神戸市）

乘坐电车约1小时20分钟

乘坐大巴约1小时15分钟