

見どころたくさんいわてけんの岩手県

值得一看的岩手县

■ 文 / 岩手县 译 / 赵宏 李欣悦

いわてけん にほん とうほくちほう とうきょう けん と もり
岩手県は日本の東北地方にあり、東京から県都・盛
岡まで500 km、新幹線で約2時間で行くことができま
す。盛岡の南約30 kmにはいわて花巻空港もあり、札
幌、名古屋、大阪、福岡、そして上海、台北とつな
がっています。

とどう ふ けん ほつかいどう つ ばん め ひろ めんせき
都道府県では北海道に次いで2番目に広い面積
1万5000 km²であり、人口は120万人、人口密度も北海
道に次いで少なく、大都会の喧騒から離れてゆったり
過ごすことができます。

ひろ けん と ゆう いわてけん しぜん う だ うつく
広い県土を有する岩手県には、自然が生み出す美し
い景観、長い歴史と豊かな文化、おいしいものや伝統
工芸品などの見どころがたくさんあります。

岩手县位于日本东北部，岩手县县厅所在地盛冈
距东京500公里，乘坐新干线大约两小时就可以到达。
岩手花巻机场位于盛冈南部，距盛冈市内30公里，与札
幌、名古屋、大阪、福岡，以及上海和台北之间均有航
班通行。

在各都道府县中，岩手县拥有1.5万平方公里的广阔
面积，仅次于北海道，排名第二；拥有人口120万，人
口密度极低，同样仅次于北海道。在这里能够远离大都
市的喧嚣，悠闲地生活。

在地域广阔的岩手县，大自然孕育出的美景、悠长
的历史和丰富的文化，以及美食和传统工艺品不胜枚
举。

せかい い さん 世界遺産 世界遗产

ひらいずみちゆうそん じ ひらいずみちゆう 平泉・中尊寺 (平泉町)

ひらいずみ ぶん か い さん ねん せかい い さん とうろく
「平泉の文化遺産」は2011年、世界遺産に登録され
ました。

ひらいずみ ぶつきょう じょうど し そう かが かた もと つく
平泉には、仏教の浄土思想の考え方に基づいて造
られた多様な寺院・庭園・遺跡が一群として良く残っ
ています。構成資産は中尊寺、毛越寺、観自在王院
跡、無量光院跡、金鶏山。一番人気があるのは中尊

じ
寺です。
ちゆうそん じ へいあんびじゆつ ほうこ てん い じょう
中尊寺は平安美術の宝庫といわれ、3000点以上の
こくほう じゅうようぶん か ざい なか ぶつどう
国宝・重要文化財があります。その中でも仏堂の1つ
である金色堂はとて有名で、その壮大な美しさには
め うば
目を奪われます。

平泉・中尊寺（平泉町）

“平泉文化遗产”于2011年被列为世界文化遗产。

在平泉，遵循佛教净土思想的理念建造的各种寺院、庭园、遗迹都作为一个建筑群完整地保存下来。由中尊寺、毛越寺、观自在王院遗迹、无量光院遗迹、金鸡山构成。其中最受欢迎的是中尊寺。

中尊寺被誉为平安美术的宝库，保存有超过3000件的日本国宝及重要文化财产。寺中名为金色堂的佛堂非常有名，以其宏大壮丽而引人注目。



しゃんていきょうちゆうそんじ
写真提供：中尊寺

照片由中尊寺提供

びけい 美景 美景

こいわい のうじょうしずくいしちよう 小岩井農場（雫石町）

1891年、実業家の小野義真、岩崎弥之助、当時の鉄道庁長官の井上勝の3人が創業した日本で唯一の民間総合農場です。小岩井の名は3人の頭文字から取ってつけられました。3000 haの広大な敷地を有し、ここで育まれる小岩井乳製品は全国的なブランドと

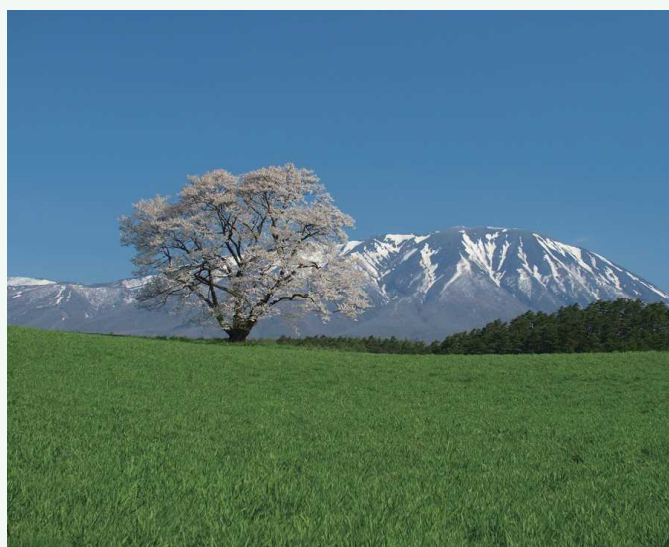
小岩井农场（雫石町）

小岩井农场是日本唯一的民营综合农场，1891年由企业家小野义真、岩崎弥之助和时任铁道厅厅长井上胜三人创建。“小岩井”之名取自三人姓名的首字。农场面积广阔，占地3000公顷，在这里出产的小岩井乳制品作为全国性的品牌被日本民众熟知。

在这里，既可以与大自然中的动物亲密接触、品尝农场特有的美食和甜点，又可以充分体验到购物等活动的乐趣。

して知られています。

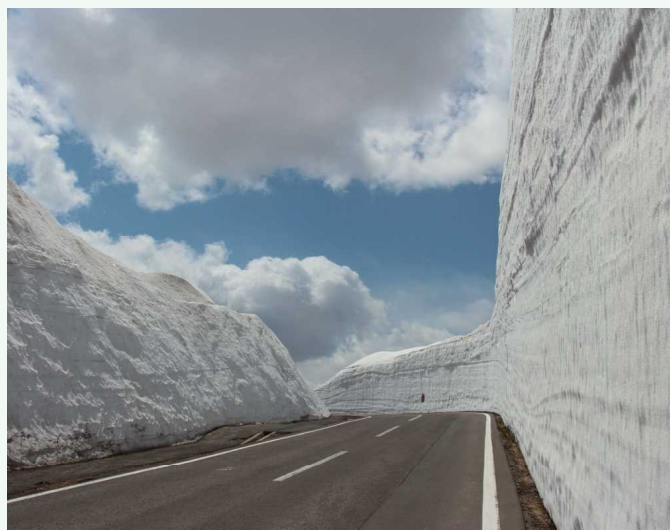
大自然の中での動物たちとの触れ合い、農場ならではのグルメやスイーツ、そしてグッズなどのお楽しみがいっぱいです。



(C) KOIWAI FARM

八幡平アスピーテライン (八幡平市)

「アスピーテ」とは、楯を伏せたような形の火山を示す名称です。アスピーテ地形の八幡平を横断する全長約27 kmのドライブウェイで、雄大な岩手山や生い茂る樹林、青い湖沼など豊かな自然が生み出す景観を楽しめます。



4月中旬、冬期間の通行禁止が解除となる八幡平アスピーテラインは、まだ道路の両側に数メートルの雪が残った「雪の回廊」となり、その景色は圧巻です。通行可能期間は4月中旬から11月上旬までです。

八幡平盾形火山线 (八幡平市)

“盾形火山”是指宛如倒扣盾牌形状的火山。在横跨八幡平盾形火山的全长27公里的观光公路上，可以欣赏到雄伟的岩手山、茂盛的树林、碧绿的湖泊和沼泽等多样性的自然景观。

4月中旬，八幡平盾形火山线虽然解除了冬季的通行禁令，但是在道路两侧还残留着几米厚的积雪，形成了“雪之回廊”，十分壮观。

可以通行的时间是（每年）4月中旬至11月上旬。

狛鼻溪 (一関市)

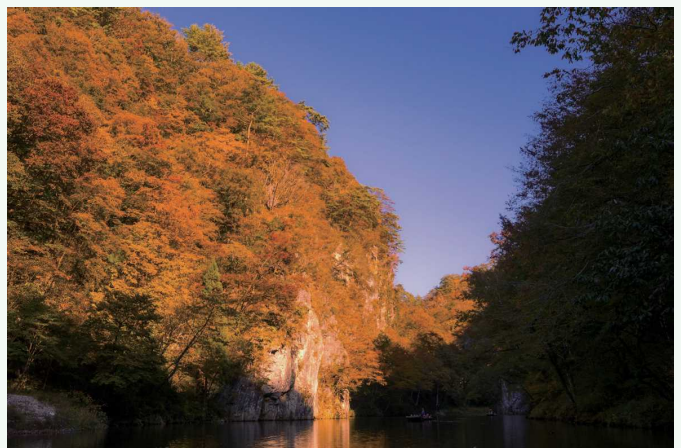
砂鉄川が石灰岩を浸食してできた約2kmの溪谷で、両岸には高さおよそ100 mの断崖がそびえています。流れは静かで、舟下りでは船頭が竿一本で巧みに舟を操り唄う「げいび追分」が響きます。

春は緑の中に咲く藤の花、夏は青々と茂る深緑、秋は見事な紅葉、冬は水墨画のような景色と、季節によってそれぞれ美しい風景を楽しめます。

狛鼻溪 (一関市)

狛鼻溪是砂鉄川不断侵蚀石灰岩而形成的长约2公里的溪谷，两岸耸立着约100米高的悬崖。溪水静谧，顺流而下时，船夫会用一根竹竿巧妙地操纵小船，船夫哼唱的“狛鼻追分（小调）”在溪谷间回荡。

这里四季各异、五彩纷呈。春天，紫藤花盛放于绿丛中；夏天，树木郁郁葱葱；秋天，红叶层林尽染；冬天，美景如水墨画一般。



りゅうせんだう いわいずみちょう
龍泉洞（岩泉町）

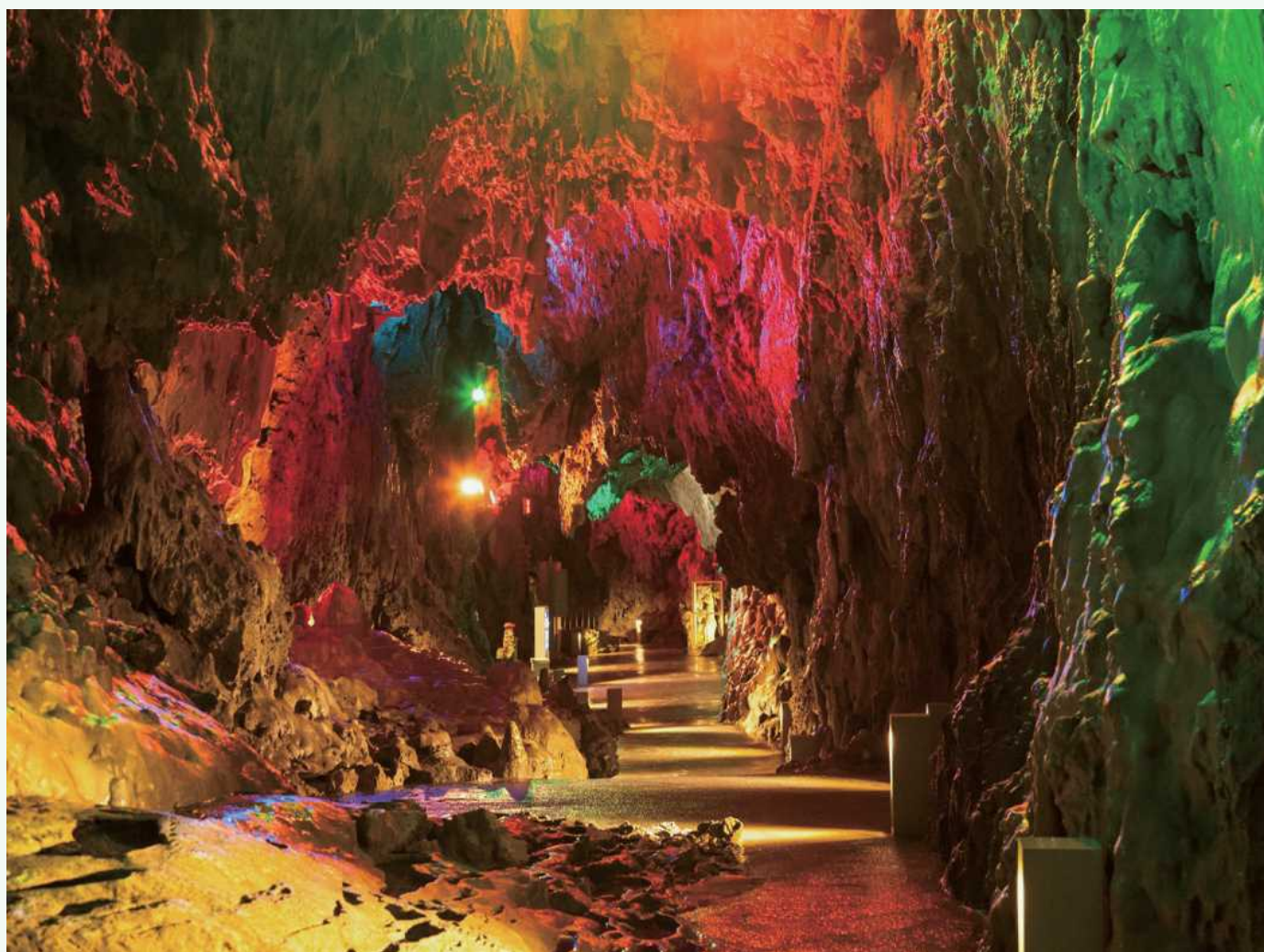
りゅうせんだう にほんさんだいしようにゅうどう ひと かぞ くに
龍泉洞は日本三大鍾乳洞の1つに数えられ、国の
てんねん きねんぶつ^注 しても とうない し
天然記念物^注にも指定されています。洞内はすでに知
られているだけでも4088 m以上の長さがあり、その全
よう たつ どうない
容は5000 mに達するといわれています。また、洞内で
ちていこ いま み なか
は地底湖が今までに8つ見つっていますが、中でも
だい ちていこ すいしん せかいゆうすう とうめいど ほこ
第3地底湖は水深が98 mで、世界有数の透明度を誇っ
ています。

と す だいしぜん いぶき ひ
研ぎ澄まされた大自然の息吹を秘めるドラゴンブ
ろーの湖水は、洞内の無数の鍾乳石とともにあなた
げんそうてき せかい
を幻想的な世界へいざないます。

龍泉洞（岩泉町）

龍泉洞是日本三大钟乳石洞之一，被指定为日本国家天然纪念物。据说，洞内已知长度就有4088米以上，全长可达5000米。另外，至今为止，已在洞内发现了8个地下湖。其中，第三地下湖的水深为98米，以世界屈指可数的高透明度而闻名。

洞窟“蓝洞”的湖水清澈透明，隐藏着大自然的神秘气息，与洞内无数的钟乳石一起邀你进入梦幻般的世界。



^{てんねん きねんぶつ}
注：天然記念物，天然紀念物，指依据日本文化财产保护法受到保护的、学术价值高的动植物、地质、矿物等。

浄土ヶ浜 (宮古市)

浄土ヶ浜の地名は約300年前に宮古山常安寺七世の靈鏡和尚が「さながら極楽浄土のごとし」と感嘆したことから名づけられました。松の緑と流紋岩の白、海の青との対比は素晴らしく、極楽浄土のよう

浄土之滨 (宮古市)

“浄土之滨”以约300年前宫古山常安寺七世灵镜和尚所感叹的“宛如极乐净土”而得名。绿松、白岩（流纹岩）、蓝海交相辉映，让人不禁觉得宛如走入极乐净土。

1996年被选为日本的“海滨百选”，2000年被选为“海滨浴场88选”，2001年被选为日本“香之百选”。

だと感じたのもうなずけます。

1996年には日本の「渚百選」、2000年には日本の「水浴場88選」に、さらに2001年には日本の「かおり百選」に選定されています。



展勝地 (北上市)

ゲルバー橋と呼ばれる構造を持ち、1933年に完成した珊瑚橋のたもとから、日本の「桜名所百選」に選ばれた約2 kmの桜並木が北上川に沿って続きます。園内には約150種の桜が1万本あり、訪れる人々を癒しています。また、桜の季節には川の上に多くの鯉のぼりが並び、桜とのコントラストが目を楽しませてくれます。

さらに、南部藩の米蔵を模したレストハウス、北上川の入江には復元された南部藩の大型帆船「ひらたぶね」、歴史的建造物約30棟を移築復元した「みちのく民俗村」、遊歩道、サイクリングロードなどもあり、一年を通して楽しむことができます。

展胜地 (北上市)

珊瑚桥是一座悬臂连续桁架桥，于1933年完工。从珊瑚桥畔开始，沿着北上川一直延伸约2公里的樱花树林阴道，被列入日本的“赏樱名胜百选”。园内约有150种、合计1万株樱花树，来到这里的人们心灵得到了治愈。另外，在樱花盛开的季节，河的上方会排列悬挂着很多鲤鱼旗，与樱花交相呼应，令人赏心悦目。

此外，还有模仿南部藩米仓而建的休憩小屋、北上川的入江处还有复原后的南部藩大型帆船“平田舟”、改建了约30栋历史建筑物的“陆奥民俗村”，以及步行路、自行车道等设施，一年四季都可以感受其中的乐趣。



こそでかいがん くじし 小袖海岸（久慈市）

だんがい しゃくどういろ がんしょう うつく かいがん
断崖と赤銅色の岩礁の美しい海岸で、「つりがね
どう いわ よ かたち いわ
洞」や「かぶと岩」と呼ばれるユニークな形をした岩
みごた ばつぐん
もあり見応え抜群です。

ねん にほんじゅう にんき はく
2013年、日本中で人気を博したNHKドラマ「あま

小袖海岸（久慈市）

拥有着悬崖和红铜色岩礁的美丽海岸上，有被称为“吊钟洞”和“头盔岩”的形状独特的岩石，非常值得一看。

2013年，作为在日本大受欢迎的NHK电视剧《海女》的取景点，小袖海岸被大家熟知，很多“粉丝”都会去圣地巡礼。在这里还可以看到因电视剧而出名的“北限海女”的潜水表演，每年8月都会举办“北限海女节”。

さつえいち ゆうめい おお せい
ちゃん」の撮影地としても有名で、多くのファンが聖
ち じゅんれい おとず ゆうめい ほくげん
地巡礼に訪れます。ドラマで有名になった「北限の
あま すもぐ じつえん み まいとし がつ
海女」の素潜り実演も見ることができ、毎年8月には
ほくげん あま ひら
「北限の海女フェスティバル」が開かれています。



れきし 歴史

ごしょの いせき いちのへまち 御所野遺跡（一户町）

じょうもん じ だいちゅう き だいしゅうらくあと くにしてい いせき
縄文時代中期の大集落跡で、国指定の遺跡と
なっています。こうえんない たてあなじゅうきよ
公園内では竪穴住居やストーンサー
どうじ しゅうらく ようす ふくげん りん
クルなど、当時の集落の様子が復元されています。隣
せつ ごしょの じょうもんはくぶつかん じょうもん じだい ごしょの い
接した御所野縄文博物館では、縄文時代と御所野遺
せき ちいき ぶんか まな いせき
跡、地域の文化について学ぶことができます。遺跡と



ちゅうしゃじょう もくせい ほどうきょう
駐車場をつなぐ木製歩道橋「きききのつりはし」も
いつけん かち
一見の価値があります。

ほつかいどう きたとうほく じょうもん いせきぐん ねん
「北海道・北東北の縄文遺跡群」として、2021年の
せかいぶんか いさんとうろく めざ
世界文化遺産登録を目指しています。

御所野遺跡（一户町）

御所野遺跡因是绳文时代中期的大型村落遗址，现已成为日本的国家指定遗迹。公园内复原了竖穴式房屋和环状列石等村落当时的样貌。御所野绳文博物馆毗邻公园而建，在这里可以学习绳文时代、御所野遗迹，以及地域文化等相关知识。联结遗迹和停车场的木制天桥“木质吊桥”也值得一看。

这里作为“北海道・北东北的绳文遗迹群”，目前正在争取2021年成为世界文化遗产。

いわて ぎんこうあか かん もりおかし
岩手銀行赤レンガ館（盛岡市）

あかれん がづく みどり ふう りんかく げん
赤煉瓦造りに緑のドーム、ルネサンス風の輪郭の厳
かく がいかん も けんちく とうきょうえき せつけい
格さを外観に持つレトロな建築です。東京駅を設計
したことで有名な辰野金吾・葛西萬司建築事務所の設
けい ねん た
計で1911年に建てられました。

岩手銀行红砖馆（盛岡市）

岩手銀行红砖馆是一座复古风建筑物，红砖建造加上绿色的圆屋顶，有着文艺复兴风格的轮廓搭配设计庄严的外观。由设计了东京站而闻名的辰野金吾・葛西万司建筑事务所设计于1911年建造。

红砖馆位于市区的中心位置，与中津川和中之桥一起构成了盛冈市具有代表性的景观。它是日本国家指定重要文化遗产，里面还有再现开馆时模样的区域和能够学习历史的场所。

れきし こうえん ふじわら さと おうしゅうし
歴史公園えさし藤原の郷（奥州市）

おくしゅうふじわらし きせき たど れきし ぶんか
奥州藤原氏の軌跡を辿り、みちのく注の歴史と文化
たいけん やく こうだい れきし
を体験することができる約20 haの広大な歴史テーマ
パークです。

げんみつ じだいこうしやう もと とうほく こだい じやうさく ふじ
厳密な時代考証に基づき、東北古代の城柵から藤
わらのきよひら きよかん とよだのたち おくしゅうふじわらし せいちょう
原清衡の居館・豊田館をはじめ奥州藤原氏の政庁、



しがいち ちゅうしんぶ いち なかつがわ なか はし いったい
市街地の中心部に位置し、中津川や中の橋と一体と
なり盛岡市の代表的な景観を形成しています。国
していじゅうようぶん かざい ないぶ かいかんとうじ
指定重要文化財となっており、内部には開館当時の
すがた さいげん れきし まな
姿を再現したゾーンや歴史を学べるスペースもあります。



ふじわらのひでひら きよかん きやらの ぎしや おうごんぶんか しょうちやう
藤原秀衡の居館・伽羅御所、黄金文化の象徴である
こんじきどう ほんかくさいげん たいが
金色堂などが本格再現されています。NHK大河ドラマ
を はじめ、かずおおの テレビ番組や映画などのロケ地と
しても知られています。

历史公园江刺藤原之乡（奥州市）

这是一个占地约20公顷的庞大的历史主题公园，在这里可以追溯奥州藤原氏的生活轨迹、体验陆奥的历史和文化。

基于严格的时代考证，从东北古代的城寨，到以藤原清衡的宅邸“丰田馆”为代表的奥州藤原氏的政厅、藤原秀衡的宅邸“伽罗御所”、象征着黄金文化的金色堂等，都被如实复原。这里作为以“NHK大河剧”为首的许多电视节目和电影等的外景拍摄地而广为人知。

注：みちのく，陆奥，指陆前、陆中、陆奥、磐城、岩代的奥州五国的古名，大致相当于现在的日本东北地区。

カッパ淵（遠野市）

カッパは水辺に住むとされる妖怪で、日本全国に伝説が残されています。遠野市常堅寺の裏にあるこの淵にもカッパが住んでいて、人々を驚かせたという伝

説があります。

カッパの捕獲には近くで販売されている「カッパ捕獲許可証」が必要となるので、注意しましょう。

河童淵（遠野市）

河童は住在水辺の妖怪，日本全国都流传着河童的传说。传说远野市常坚寺后面的河里也住着河童，让世界人惊叹。

请注意，捕捉河童必须持有附近销售的“河童捕获许可证”。



東日本大震災津波伝承館（陸前高田市）

2019年にオープンしたこの施設は、東日本大震災の津波の悲劇を繰り返さないため、震災津波の事実と教訓を後世に伝承するとともに、復興の姿を国内外の人々に発信することを目的として建てられました。

館内では、三陸注の津波被害の歴史や、東日本大震

災津波の事実、震災から得た教訓などを学ぶことができる映像の上映や展示などが行われており、無料で見学することができます。

この施設がある高田松原津波復興祈念公園には、復興のシンボルである「奇跡の一本松」が立っています。



东日本大地震海啸传承馆（陆前高田市）

该设施于2019年开放，旨在向后代传达地震和海啸的事实，以及从灾难中吸取的教训，以免重演东日本大地震及引发的海啸造成的悲剧，并向日本和海外的人们展现灾后重建的景象。

博物馆内有录像和展览等，可以了解三陆被海啸破坏的历史、东日本大地震及引发的海啸的事实，以及从地震中吸取的教训，可以免费参观学习。

在这个设施所在的高田松原海啸复兴纪念公园里挺立着复兴的象征“奇迹一棵松”。

注：三陸，三陆，指陆奥、陆中、陆前三地，日本东北地区太平洋一带的总称。

ぶんか 文化・イベント

文化和活动

もりおか おど もりおか し 盛岡さんさ踊り (盛岡市)

もりおか おど もりおか し
盛岡さんさ踊りは、毎年8月1日～4日の日程で繰り
ひろ とくほく ご だいまつ ひと
広げられる東北五大祭りの1つです。

「さんさ踊り」は、その昔、三ツ石神社の境内で
ひとびと あつき たいさん よろこ おど はじ
人々が悪鬼退散を喜んで踊ったのが始まりといわれて

盛岡三颯舞 (盛岡市)

盛岡三颯舞是每年8月1日至8月4日举办的日本东北
五大祭典之一。

据说“三颯舞”起源于古时候，人们在三石神社院
内为驱鬼而欢快地舞蹈。以中央通道为主会场，如今有
舞者、笛子（表演者）、太鼓（表演者），以及乐队等
很多人参加游行，祭典气氛热烈。但是，2020年，活动
中止举办。

し ない ちゅうおうどおり かいじょう げんざい おど
います。市内の中央通をメイン会場に、現在では踊り
て ふえ たいこ おお ひとびと
手、笛、太鼓、マーチングバンドなど多くの人々がパ
レードして祭りを盛り上げますが、2020年は中止にな
りました。



みやざわけん じ はなまき し 宮沢賢治 (花巻市)

いわ て けん はなまき し しゅつしん ねん う し じん どう
岩手県花巻市の出身で、1896年生まれの詩人・童
わ ざっ か ぶんがく きょういく のうぎょう ちしつがく しゅうきょう
話作家です。文学・教育・農業・地質学・宗教など、
さまざま ぶん や さいのう はつき かれ きょうど いわ て
様々な分野で才能を発揮しました。彼は郷土の岩手を
ぶ たい さくひん かずおお そうさく さくひんちゅう どうじょう いわ
舞台とした作品を数多く創作し、作品中に登場する岩
て かくう り そうきょう な
手をモチーフとした架空の理想郷をイーハトーブと名

づ
付けました。
はなまき し けん じ どう わ せ かい たいかん みやざわけん
花巻市には、賢治の童話世界を体感できる「宮沢賢
じ どう わ ら おお しりょう の こ みやざわけん じ き ねん かん
治童話村」、多くの資料が残る「宮沢賢治記念館」な
ど、賢治関連の施設がたくさんあります。



宮沢賢治 (花巻市)

1896年出生于岩手县花巻市的宫泽贤治是诗人、童
话作家。他展示了自己文学、教育、农业、地质和宗
教等各个领域的才华。他创作了许多以故乡岩手县为背
景的作品，并将作品中出现的以岩手县为主题的虚构出
的乌托邦命名为“Ihatov”。

在花巻市，有许多与贤治相关的设施，例如，能体
验到贤治童话世界的“宫泽贤治童话村”、留有很多资
料的“宫泽贤治纪念馆”等。

もりおか て むら もりおか し 盛岡手づくり村 (盛岡市)

「見て、触れて、創る」をコンセプトに盛岡の工芸品、民芸品、食べ物などの伝統技術を集めた施設で、15工房が並ぶ手づくり工房ゾーンがあるほか、4000種類以上の地場産品の展示販売も行われています。

盛岡手工村 (盛岡市)

以“看、触、创”为理念，这里汇集了盛岡的工艺品、民艺品、食物等相关的传统技术，除了有并列着15个工作室的手工作室区外，还有陈列着4000余种本地产品的售卖展示区。

其中，手工作室很受欢迎，可以近距离学习工匠的传统技法，也可以直接在工匠的指导下制作原创作品。

中でも、手づくり工房は人気があり、職人さんの伝統手法を間近に見学でき、直接職人さんから手ほどきを受けながらオリジナル作品をつくることもできます。



めいぶつ とくさんひん 名物・特産品

わんこそば

茹でたてのそばを美味しく、たくさん食べていただくというおもてなしの心から生まれた伝統の名物料理です。

お椀が空になると「ハイ、じゃんじゃん！」「ハ

イ、どんどん！」などの掛け声とともに、給仕さんがお椀の中にリズムカルに一口分のそばを投げ入れ、食べた分だけ山のようにお椀が積み重なります。岩手にお越しの際は是非試してみてください。



椀子荞麦面

椀子荞麦面是日本传统特色美食，衍生于“请尽情享受刚出锅的美味荞麦面”的款待之心。

碗空了的话，吆喝一声“再来再来”，服务员就会有节奏地放入一口分量的荞麦面，吃过的碗会堆成小山。来岩手的时候一定要尝一尝。

南部鉄器

鉄瓶、急須、鉄鍋、風鈴など様々な南部鉄器は、銑鉄を主原料として造られています。砂鉄を原料として砂鉄鉄瓶や急須を造っている工房もあります。

南部鉄器の鉄瓶で沸かしたお湯や鉄鍋で調理した料理には鉄分が含まれており、日々の生活の中で南部鉄器を使うことで人体に必要な不可欠な鉄分を補給する効果も期待できます。

南部鉄器

鉄瓶、小茶壺、鉄鍋、風鈴等各种各样的南部铁器，是以生铁为主要的原料制造而成的。还有以铁矿砂为原材料制造铁矿砂铁壶和小茶壶的工作室。

在用南部铁器的铁壶烧开的热水和用铁锅制作的菜肴中，含有铁元素。在日常生活中，使用南部铁器对补充人体中不可或缺的铁元素的效果是令人期待的。



アクセス

交通

【航空】

上海浦东国际机场～いわて花巻空港 約3時間

【航空】

从上海浦东国际机场到岩手花卷机场 约3小时

【陸路】（県庁所在地盛岡市まで）

花巻空港駅～盛岡駅 約30分

【陸路】（到县厅所在地盛冈市）

乘坐电车从花卷机场站到盛冈站 约30分钟

いわて花巻空港～盛岡駅 約45分

乘坐公交车从岩手花卷机场到盛冈站 约45分钟