

魅力宝库青森县

魅力青森县

文：青森县 译：赵宏 丁泓云昊

青森县は、日本の本州の最北端にあり、世界の大都市である北京、ニューヨーク、ローマなどとほぼ同緯度に位置します。

三方が海に囲まれているほか、世界自然遺産「白神山」や、その山容から津軽富士とも呼ばれる岩木山など、海山ともに豊かな自然が、色、形、味ともに世界最高級の品質を誇る「青森りんご」を育てています。

雄大な自然に加えて、縄文時代の史跡である「三内丸山遺跡」や日本を代表する桜の名所として知られる「弘前城」、日本を代表する夏祭りとして有名な「青森ねぶた祭」など文化資源にも恵まれており、多様な文化と雄大な自然が訪れる人々を魅了します。

青森县位于日本本州岛最北端，大致与北京、纽约、罗马等世界大都市处于同一纬度。

青森县三面环海，还拥有世界自然遗产“白神山地”、因形似富士山而被称作“津轻富士山”的岩木山等山岳。依山傍海的丰富的自然资源孕育着色、形、味俱佳，有品质享誉世界的“青森苹果”。

除了壮观的自然风景之外，青森县的文化资源也十分丰富，不仅有绳文时代遗留下来的历史古迹“三内丸山遗迹”、作为日本具有代表性的赏樱胜地而闻名的“弘前城”，还有日本极具代表性的夏日祭典——著名的“青森睡魔节”等等。多姿多彩的文化和壮丽的自然风光相得益彰，令游客沉醉其中。



岩木山 / 岩木山



三内丸山遺跡 / 三内丸山遺跡

注：ねぶた，据说是“睡眠”一词的方言，此处译作“睡魔”，指用竹子或木头作框架，糊上纸制成扇子、偶人或动物等形状的花灯车。

あおもり はる 青森の春 春日青森

ひろさき 弘前さくらまつり

ひろさき さくらぜんせん がつ げ じゆん はな
弘前に桜前線がやってくるのは、4月下旬ごろ。華やかな桜が老松と見事なコントラストを描き、弘前公園の中で美しく咲き競います。人々はその桜の下で花に酔い、酒に酔い、津軽の春を満喫します。夜になればライトアップされた桜がお城をめぐる濠の水面に浮かび、幻想的な風情を醸し出し、その美しさは訪れる人々を魅了します。

こうえんない ちゆうしん
公園内には、ソメイヨシノを中心に、シダレザクラ、八重桜など、約50種類2600本の桜が咲き誇ります。

こうえんない さくら ば あい じゆれい ねん
す。公園内の桜は、ソメイヨシノの場合、樹齢100年を超えた老木でも1つの花芽から咲く花の数が4個から5個と多いのが特徴で、満開の枝をじっくり眺めてみると花にボリュームがあり、どっしりと咲く優美な桜は、徹底した管理から生まれています。

ひろさきこうえん さくら ち ぎわ ひとびと みりよう
また、弘前公園の桜は散り際まで人々を魅了します。花びらが濠の水面を流れていく「花筏」、花びらで濠を埋め尽くすほどの「桜の絨毯」も話題となっています。



ひろさきじょう
弘前城 / 弘前城

弘前城樱花节

樱花前线大约在4月下旬到达弘前城。届时，樱花在弘前公园中绚烂地竞相绽放，与苍松共同描绘出一幅对比鲜明的风景画。人们坐在樱花树下，沉醉于鲜花与美酒之中，享受着津轻的春日。夜幕降临，护城河中倒映着被华灯所装点的樱花，呈现出如梦似幻的风情，那独特的美深深吸引着游客。

公园内盛开着以染井吉野樱为首，垂樱、八重樱等大约50种、共计2600棵樱花树。其中，有树龄超过100年的染井吉野樱，一个花苞就能开出四五朵樱花。正因如此，人们细细观赏满开的花枝时，只觉云蒸霞蔚、花团锦簇。樱花如此繁茂而美丽，得益于此地实行的先进的林业管理模式。

而且，弘前公园的樱花直到凋零都吸引着游客的目光。樱花花瓣飘落到护城河水面上随波逐流的“花筏”，还有几乎要填满整个护城河的“樱之毯”，这些景观都为游客们所津津乐道。



はないかだ
花筏 / 花筏

あおもり なつ 青森の夏

夏日青森

あおもり まつり 青森ねぶた祭

にほん ひまつ あおもり まつり まいとし がつふつか のなか
日本の火祭り「青森ねぶた祭」は毎年8月2日～7日
についで かいさい まんにん ひとで かぞ
の日程で開催され、およそ280万人の人出を数えま
す。

あおもり まつり すうだい おおがた しゅつじん
青森ねぶた祭は、20数台の大型ねぶたが出陣し、
やく 3.1 kmのコースを2日～6日は夜、最終日の7日は昼
うんこう
に運行されます。

まつ も あ おど て はねと よ
祭りを盛り上げる「踊り手」は、「跳人」と呼ば
れ、せいそうい しょう き だれ さんか で
正装衣装を着ていれば、誰でも参加することが出
きます。

しょうわ ねん くに じゅうよう むけいみんぞくぶん かざい してい
昭和55年、国の「重要無形民俗文化財」に指定さ
れました。

青森睡魔节

日本の鎮火节——“青森睡魔节（青森灯笼节）”在每年8月2日至7日举行，届时大约会有280万人共同庆祝。

青森睡魔节有二十多台大型的“睡魔（灯笼花车）”出场。这些“睡魔”会在8月2日至6日的夜晚，以及最后一天8月7日的白天，沿着总长约为3.1千米的路

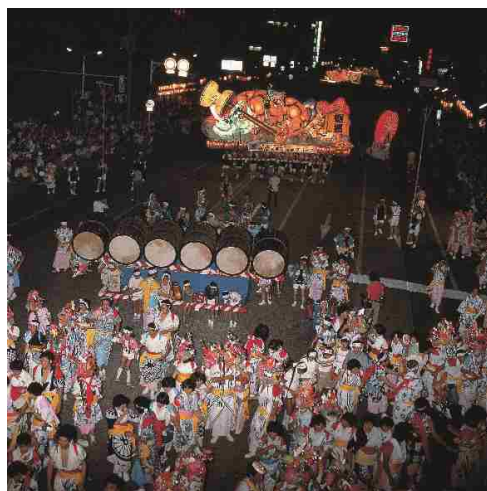
线游行。

令庆典气氛高涨的舞者被称为“跳人”，当天无论是谁，只要身穿节日服装都可以加入舞者的队伍中。

昭和五十五年（1980年），“青森睡魔节”被认定为日本“重要无形民俗文化遗産”。



あおもり まつり
青森ねぶた祭 / 青森睡魔节



はねと
跳人 / 跳人

あおもり あき 青森の秋 秋日青森

とわだこ おいらせけいりゅう 十和田湖・奥入瀬 流

とわだこ あおもりけん あきたけん みずうみ やく
十和田湖は、青森県と秋田県にまたがる湖で、約

ねんまえ かざんかつどう で き にほん ぼちじょう ち みず
2000年前の火山活動で出来たすり鉢状のくぼ地に水が

たまった典型的な二重式カルデラ湖です。

かいばつ しゅうい やく みずうみ さいしん おお
海拔400 m、周囲は約46 km、湖は最深326.8 mと大

きは日本で12位、深さは日本で3位の美しい藍をた

たえた神秘の湖です。

こうよう がつじょうじゆん いろ はじ がつちゅうじゆん げじゆん
紅葉は10月上旬に色づき始め、10月中旬～下旬

頃が見頃です。

そして、とわだこ から約14 kmにわたって、おいらせけい

りゅうなが で ゆた じゆもく じゆうすう しょ たき せんべん
流が流れ出ます。豊かな樹木や十数か所の滝と、千変

ばんか うつく なが さまざま きがん きしやう みごと けいりゅうび
万化の美しい流れや様々な奇岩・奇勝が見事な溪流美

つくだ しきおりおり しぜんび たんのう
を作り出しており、四季折々の自然美を堪能できます。

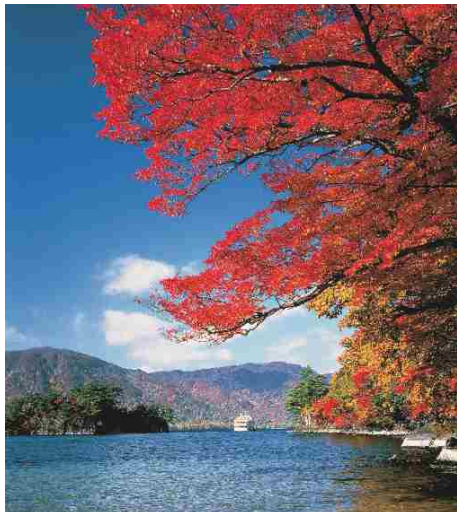
十和田湖・奥入瀬溪流

十和田湖横跨青森县和秋田县，是约2000年前，火山喷发陷落的砾钵体的洼地在雨水蓄积后形成的典型的二重式破火山口湖。

十和田湖海拔400米，周长约46千米，湖泊最深处可达326.8米，湖泊面积位列日本第12位、深度位列日本第3位，是一处极具神秘色彩的蓝色湖泊。

红叶在10月上旬开始变红，10月中旬至下旬是观赏红叶的最佳时节。

另外，奥入瀬溪流从十和田湖流出，绵延14千米。葱郁的树木、十几处瀑布、千变万化的潺潺溪水和各种各样的奇石奇景一起构成了一幅绝妙的溪流美景，在这里可以感受到四季更迭的自然之美。



とわだこ
十和田湖 / 十和田湖



おいらせけいりゅう
奥入瀬溪流 / 奥入瀬溪流

あおもり ふゆ 青森の冬 冬日青森

はっこうださん 八甲田山

はっこうださん ひょうこう おおだけ しゅほう ふくすうか
八甲田山は、標高1585 mの大岳を主峰とする複数火
ざん そうしやう ちいきいつたい はっこうだれんぽう しょう にほん
山の総称で、地域一帯を八甲田連峰と称します。日本
ひやくめいざん ひと
百名山の一つでもあります。

はっこうだれんぽう しほう すそ ひら
八甲田連峰は、どれも四方にきれいに裾を開くよう
になっており、そのためかわ おお なが じょうりゆう うつく
い渓谷や滝がよく見られます。

また、しつげん こうざんしよくぶつ ほうこ しき つう
また、湿原と高山植物の宝庫でもあり、四季を通
じてゆうだい けいかん たの
雄大な景観を楽しむことができます。

ふゆ きせつ きび ふうせつ た はっこうだ
そして、冬の季節には、厳しい風雪に耐えた八甲田
のきぎ まるでゆき
の木々が、まるで雪のモンスターのような迫力で、美
み こと じゅひよう すがた か
しく見事な樹氷へと姿を変えます。

だいしぜん なか すべ たの
その大自然の中では、ダイナミックな滑りを楽しむ
ことができ、やわらかいパウダースノー^注は、にほんこくない
や海外からの多くのスキーヤーやスノーボーダーを魅
りよう
了してやみません。

注：パウダースノー，粉雪，指雪中的水分含量较少，通常呈细粉状，是极为适合滑雪的雪。

八甲田山

八甲田山是以海拔1585米的大岳为主峰的多座火山的总称，这一带山峰被称为“八甲田连峰”，是日本百座名山之一。

八甲田连峰的美丽山麓向四周延展开来，因此山上有非常多的河流，在河流上游处，美丽的溪谷和瀑布随处可见。

另外，八甲田山也是湿地和高山植物的宝库，一年四季都能欣赏到壮阔的景色。

到了冬天，八甲田山上的树木经受住酷寒风雪的考验，在枝头结出美丽的雾凇，宛若雪怪一般动人心魄。

在如此的自然风光中，游客也可以尽情享受动感的滑雪乐趣，松软的粉状雪吸引了日本国内外众多的双板滑雪者和单板滑雪者。



はっこうださん
八甲田山・スキー／八甲田山・滑雪



はっこうださん じゅひょう
八甲田山・樹氷／八甲田山・雾凇

びしょく 美食 美食

青森県は、生産量が日本の多くを占め、世界でも大変美味しいと評判の青森りんごや、ながいも、にんじくなどの生産が盛んな全国有数の農業県です。

また、三方を海に囲まれているため漁業も盛んであり、ミネラル豊富な川から流れ込む陸奥湾で育ったホタテのほか、県の魚でもあるヒラメ、水揚げ量が多いイカなど水産物の宝庫です。津軽海峡で獲れる「大間のマグロ」は、最高級のすしネタとして全国的な知名度を誇ります。

青森県是日本著名的农业县，不仅有产量占日本很大比例、味道享誉世界的青森苹果，还盛产山药和大蒜等农作物。

此外，因青森县三面环海，所以渔业也很发达。青森县是水产品的宝库，有在流入陆奥湾的富含矿物质的水中孕育的扇贝，有青森县产的比目鱼，还有渔获量十分高的乌贼等。在津轻海峡捕捞的“大间金枪鱼”作为最高级的寿司食材享誉日本。



りんご / 苹果



ながいも / 山药



ホタテ / 扇贝



マグロ / 金枪鱼

おんせん 温泉 温泉

あおもりけん おんせん ち すう ぜんこく い ゆうしゆつりよう ぜんこく い
青森県は、温泉地数が全国5位、湧出量は全国4位

ねん がつ にちげんざい おんせん ほうこ す か ゆ
(2019年3月31日現在)の温泉の宝庫です。「酸ヶ湯

おんせん あおもり し さんびやくねまえ ひら ひょう
温泉(青森市)は、三百年前から開かれていた標

こう いち やま おんせんやど そう だい
高900mに位置する山の温泉宿で、総ヒバづくりの大

よくじょう せんじん ぶろ はじ め もの おどろ
浴場「ヒバ千人風呂」は初めて見る者を驚かせます。

こがねざき ふろう しおんせん ふかうらまち うみ いつたいか
「黄金崎不老ふ死温泉(深浦町)」は海と一体化したよ

うな気分を味わえる波打ち際の露天風呂で、日本海に

しず うつく ゆうひ ぜつけい ひと じ
沈む美しい夕陽の絶景を独り占めすることができます。

青森県温泉地の数量位列日本第5位、泉水涌出量

位列日本第4位(2019年3月31日時点)、堪称温泉的宝

库。「酸汤温泉(青森市)」是一家拥有300年历史的

温泉旅馆，建在海拔900米的山上，有整体由柏木制成

的大浴场“柏木千人浴场”，给第一次来这里的游客带

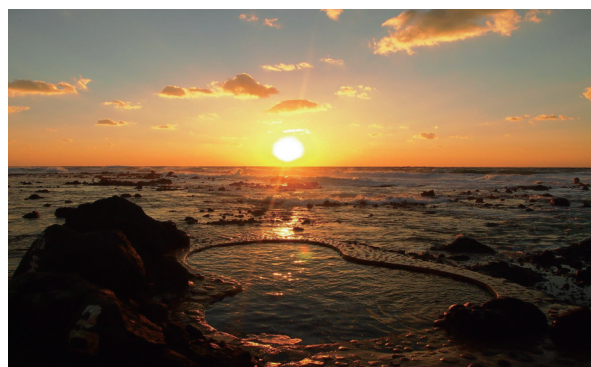
来震撼。“黄金崎长生不老温泉(深浦町)”是建造在

海滩上的露天温泉，温泉仿佛与大海融为一体，在这里

可以独享日本海的落日绝美之景。



せんじん ぶろ
ヒバ千人風呂 / 柏木千人浴场



こがねざき ふろう しおんせん
黄金崎不老ふ死温泉 / 黄金崎长生不老温泉

こうつう 【交通アクセス】

こうくう 航空

とうきよう あおもり
東京から青森まで

はね だくこう あおもりくこう かたみちやく じかん ぶん
羽田空港～青森空港 片道約1時間10分

りくろ 陸路

とうきよう あおもり
東京から青森まで

でんしゃ やく じかん ぶん とうほくしんかんせん おううほんせん
電車で約3時間30分 (東北新幹線、JR奥羽本線)

【交通方式】

航空

从东京到青森县

羽田机场至青森机场单程约1小时10分

陸路

从东京到青森县

乘坐电车约3小时30分(东北新干线、JR奥羽本线)

せいさくきょうりよく にほんこくじ ちたいこくさいか きょうかいベキンじむしょ
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：日本自治体国際化協会北京事務所 (CLAIR, Beijing)