

# 魅力な長野県 魅力長野县



■文/長野县 译/王冬莉

日本列島のほぼ中央に位置する長野県は、約8割を森林が占める全国有数の森林県です。また、全国に23座ある3000m以上の山々のうち15座が長野県にあります。日本一の山岳県でもあります。2015年は海外から90万人を超える人々が訪れました。新幹線で東京から軽井沢まで最短で66分、長野市まで88分とアクセスも良く、東京からもっとも近い快適な避暑地です。

大致处于日本列岛中央位置的长野县，全县森林覆盖率达到总面积的约8成，是日本屈指可数的森林县。而且，长野县还是日本首屈一指的多山县，日本全国23座海拔3000米以上的高山中，有15座都在长野县。2015年共有90多万名国外游客来到这里。乘坐新干线从东京出发，到轻井泽最快只需66分钟，到长野市只需88分钟，交通便利，这里是距离东京最近的舒适的避暑胜地。

## びけい 美景 美景

とがくし 戸隠

戸隠



おくしゃ つつ すぎなみ き きんどう  
奥社へ続く杉並木の参道  
延伸至深处神殿、参拜时途经的杉树林荫路



かがみいけ 鏡池 镜池

天岩戸伝説が残る神秘的な戸隠。平安時代には修験道の道場としても栄えました。近年では、パワースポットとしても脚光を浴びており、多くの人々が訪れています。随神門から続く参道の美しい杉並木と、四季折々の戸隠連峰のシルエットが美しく映る鏡池は必見です。

天岩戸传说就流传于神秘的户隐地区。户隐在平安时代曾作为修炼道场繁盛一时。近些年，它作为“能量之地”再次受到世人瞩目，很多人来到这里。从随神门开始延伸的、参拜时途经的美丽的杉树林荫路和可以欣赏到户隐连峰不同季节的美丽倒影的镜池，是在此值得一看的景致。



ゆき おおたに  
雪の大谷 雪之大谷

おおたに とお どうろ じよせつ たか せま  
大谷を通る道路を除雪してできる、高さ20mにも迫  
る巨大な雪の壁が「雪の大谷」です。4月中旬～6  
がつちゆうじゆん かけ、ダイナミックな雪の壁に沿って歩  
くことができます。黒部ダムは高さ186mもあり、日  
ほんいち たか ほこ おお せ かいきゆう しき  
本一の高さを誇ります。大きさも世界級のアーチ式  
えつりゆうしき がつげじゆん がつちゆうじゆん  
ドーム越流式ダムであり、6月下旬から10月中旬に  
てんぼう いきお ほうすい まちか み  
かけて展望テラスにて、勢いのある放水を間近で見  
ることができます。



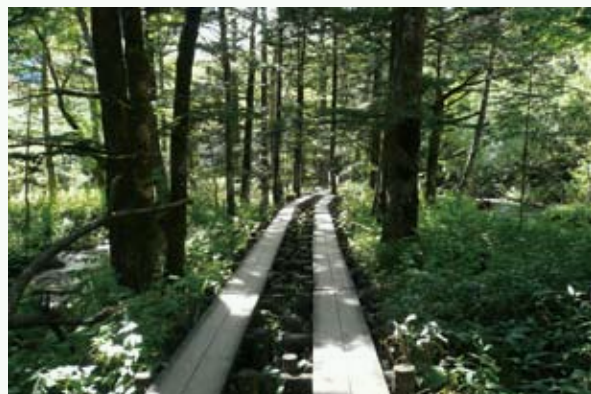
くろべ  
黒部ダム 黒部大坝

所谓“雪之大谷”，是在清除穿过大谷地带的公路的积雪时堆积形成的高达20米的巨大雪墙。每年4月中旬至6月中旬，游客可以沿着壮观的雪墙步行。黒部大坝高达186米，是日本最高的大坝。它还是世界级规模的圆拱形溢水坝。每年6月下旬至10月中旬，游客可以在眺望台近距离观看气势磅礴的排水景象。



かっぱばし  
河童橋 河童桥

かみこうち はぼ なが かっぱ  
上高地のシンボルである幅3.1m、長さ36.6mの河童  
ばし にほん ゆうめい さつか あくたがりゆうの すけ ふうししやうせつ  
橋。日本で有名な作家である芥川龍之介の風刺小説  
かっぱ かっぱばし どうじやう かみこうち  
『河童』に、この河童橋が登場しています。上高地の  
ゆうだい しぜん さんさく どうちゆう ことり こえ  
雄大な自然とともに散策ができ、道中では、小鳥の声  
やせせらぎをさわやかに聞くことができます。



ゆうほどう  
遊歩道 人行步道

宽3.1米、长36.6米的河童桥是上高地的标志，曾出现在日本著名作家芥川龙之介的讽刺小说《河童》中。可以置身于上高地壮观的自然风景中散步，在途中还可以清楚地听到小鸟的鸣叫声和潺潺的流水声。

# めいしよきゆうせき けんちく 名所旧跡 · 建築

# 名胜古迹 · 建筑

ぜんこうじ  
善光寺

善光寺



ぜんこうじほんどう  
善光寺本堂 善光寺正殿



ぜんこうじさんどう  
善光寺参道 去善光寺参拜途经的道路

いま やく ねんまえ そうけん つた えらる ぜんこう  
今から約1400年前に創建されたと伝えられる善光  
じ げんざい ほんどう やく ねんまえ さいけん たてもの しょうわ  
寺。現在の本堂は約300年前に再建された建物で昭和  
ねん こくほう してい してい こくほう なか ゆうすう だい  
28年に国宝に指定されました。国宝の中でも有数の大  
けんちく ほんどう に ほん だいひょう めいざつ  
建築である本堂は、日本を代表する名刹にふさわしい  
いよう ほこ ほんどう む いしたみりようわき た  
威容を誇っています。本堂へと向かう石畳の両脇に立ち  
なら みせ さんばいしや しゆうじつ  
並ぶお店は、参拝者で終日にぎわっています。

据传善光寺创建于约1400年前，现存的正殿重建于约300年前，1953年（昭和二十八年）被指定为日本国宝级建筑。在日本众多的国宝级建筑中，善光寺正殿也是屈指可数的大手笔建筑，代表了日本古寺名刹的庄重威严。通向正殿的石板路两旁的店铺聚集了很多前来参拜的游客，热闹非凡。

まつもとじょう  
松本城

松本城



まつもとじょう なつ  
松本城（夏） 松本城（夏）



まつもとじょう ふゆ  
松本城（冬） 松本城（冬）

こくほうごじょう まつもとじょう いま ねんまえ た  
国宝五城のひとつである松本城。今から400年前に建  
たれた五重六階の木造天守は長年の風雪に耐え、当  
じ すぐ けんちくぎじゆつ いま つた えらる いふどうどう  
時の優れた建築技術を今に伝えています。威風堂々とし  
すがた やまやま はいけい ぜつみょうちよう わ う だ  
た姿はアルプスの山々を背景に絶妙の調和を生み出し  
ており、松本市のシンボルとして親しまれています。

松本城是日本五座国宝级城楼之一。始建于距今400年前的五重六层式的木制城楼，虽长年历经风雪，却仍巍然屹立，蕴含着当时优良的建筑技术。雄伟庄重的松本城以阿尔匹斯山麓为背景，它们相映生辉，松本城作为松本市的象征而被人们熟知。

# めいぶつ・食べ物

# 著名特产・美食

しんしゅう  
信州そば

信州荞麦面



しんしゅう  
信州そば 信州荞麦面

しんしゅう え ど じだい げんざい いた にほんこくない  
信州そばは江戸時代から現在に至るまで、日本国内  
どこにいても有名です。火山灰土が多く、寒暖差も  
おお やさい そだ こうげん ちたい  
大きいことから野菜が育てづらい高原地帯であって  
もとびと じんりよく けっか ながのけん きた みなみ ゆうめい  
も、人々が尽力した結果、長野県の北から南まで有名  
なそばの産地が点在しています。



はたけ  
そば畑 荞麦田

自江戸时代至今，信州荞麦面一直在日本举国闻名。長野县地处高原地带，土壤多为火山灰土，再加上温差较大，因此蔬菜很难在这里生长。但经过人们的不懈努力，如今長野县自北向南都分布着有名的荞麦产地。

おやき 生煎包子



おやき 生煎包子

しんしゅう むかし きょうどしよく しんしゅう  
おやきは、信州の昔ながらの郷土食です。信州  
では、かつて米に代わり麦やそばの生産が盛んで、寒  
れい きこう きび せいかつ なか ちえ う しよくもつ  
冷な気候の厳しい生活の中の知恵から生まれた食物で  
す。まるめたおやきは昔ながらの囲炉裏で焼いたり、  
む しよくたく なら かていてき そぼく  
せいろで蒸したりして食卓に並べられ、家庭的で素朴  
あじ いま つた  
な味わいを今に伝えています。



いろいろ  
おやき (囲炉裏) 生煎包子 (地炉)

生煎包子是信州的传统农家小吃。信州自古以来大规模种植小麦和荞麦来代替大米，这是饱含着气候严寒地区的人们生活智慧的食物。人们制作圆圆的生煎包子时，或是用传统的地炉烤，或是用笼蒸蒸，做好后摆放在餐桌上，这纯朴的家的味道留传至今。

# おんせん 温泉 温泉

やま うちまち しぶおんせん  
山ノ内町 渋温泉

山之内町 渋温泉



しぶおんせんおお 池  
渋温泉大湯 渋温泉大池

しぶおんせん かいとう やく ねんまえ い で ほうふ  
渋温泉の開湯は約1300年前と言われ、わき出る豊富  
ゆ おお ひと あい いしたみ おんせんがい むかし  
なお湯は多くの人に愛されています。石畳の温泉街や昔  
とうじ ば や えんこうえん おもむき さまざま せんよう  
ながらの湯治場、野猿公苑など趣も様々です。サル専用  
ろてんぶろ や えんこうえん し き おりおり ぎょうみ ぶか  
の露天風呂がある野猿公苑では、四季折々に興味深い  
せいたい まちか かんさつ  
ニホンザルの生態を間近で観察することができます。



スノーモンキー 雪猴

据传渋温泉被人们发现于约1300年前，渋温泉水量充足，喜爱者众多。有用石板铺就的温泉街，还有以前就有的温泉疗养场、野猿公苑等传统温泉，温泉种类众多。野猿公苑有专门供猴子沐浴的露天温泉，在这里可以一年四季近距离观察日本猴很有趣的生态习性。

しらほねおんせん  
白骨温泉

白骨温泉



しらほねおんせん ろてんぶろ  
白骨温泉（露天風呂） 白骨温泉（露天温泉）



しらほねおんせん ろてんぶろ ぜんけい  
白骨温泉（露天風呂全景） 白骨温泉（露天温泉全景）

こらい みっかはい さんねんか ぜ い  
古来より、「三日入れば三年風邪をひかない」と言  
れいせんできこうのう なだか しらほねおんせん どうじ  
われた霊泉的効能で名高い白骨温泉は、かつては湯治  
きやく おお あつ ひょうこうやく いち  
客が多く集まりました。標高約1400メートルに位置  
だいし ぜん おお みりよく  
し、大自然も大きな魅力です。リフレッシュはもちろ  
やまおくぶか し ぜん めぐ おんせん ち  
ん、山奥深く自然に恵まれた温泉地です。

因有灵泉功效而扬名的白骨温泉，自古以来就有“温泉泡三天，三年无风寒”的说法，因而过去这里云集了众多的温泉疗养爱好者。海拔约1400米，游客（在泡温泉的同时）还能欣赏美妙的大自然风景。在这里可以修身养性，这自不必说，它也是在深山中大自然所恩赐的温泉宝地。



かみす わおんせん りよかん ろてんぶろ  
上諏訪温泉(旅館の露天風呂) 上諏訪温泉(旅館露天温泉)



す わ こかんけつせん  
諏訪湖間欠泉 諏訪湖畔の间歇泉

とうきょう しんじゅく ぶん なごや  
東京(新宿)からJRで150分、名古屋からもJRで135  
ぶん アクセスも良く、湯量も豊富な上諏訪温泉は、日  
ほん くっし おんせん ち むかし おんせんやど かくしき  
本でも屈指の温泉地です。昔ながらの温泉宿や格式あ  
るホテル、ふぜい りよかん のき  
るホテル、風情ただよう旅館が軒をつらねています。  
おんせん りょう けんこうしせつ ひがえ おんせん きがる  
温泉を利用した健康施設や日帰り温泉もあり、気軽に  
おんせん たの  
温泉を楽しむことができます。

上諏訪温泉是日本首屈一指的温泉胜地，温泉水量充足。前往上諏訪温泉的交通也非常便利，从东京(新宿)乘坐JR需要150分钟，从名古屋乘坐JR需要135分钟。上諏訪温泉里传统温泉式旅馆、高档酒店、雅致旅馆鳞次栉比。游客在这里既可以利用温泉理疗设施，又可以体验温泉一日游，可以轻松愉快地体会泡温泉的乐趣。

## ★東京から長野県へのアクセス

## ★从东京到长野县的交通

とうきょう ながの とうきょうこくさいくうこう はねだくこう  
東京から長野まで：東京国際空港(羽田空港)か  
らとうきょうえき いどうご ほくりくしんかんせん のか なが  
ら東京駅へ移動後、北陸新幹線に乗り換え、長  
のけん む べんり とうきょうえき しよようじかんやく  
野県へ向かうのが便利(東京駅から所要時間約  
ぶん  
80分)。

从东京到长野：从东京国际机场(羽田机场)出发，到达东京站后，换乘开往长野县方向的北陆新干线即可到达长野县，十分方便(从东京站出发大约需要80分钟)。

とうきょう まつもと とうきょうこくさいくうこう はねだくこう  
東京から松本まで：東京国際空港(羽田空港)か  
らしんじゅくえき いどうご とつきゅう  
ら新宿駅へ移動後、特急あずさ・スーパーあずさ  
の か まつもと む べんり しんじゅくえき しよよう  
乗り換え、松本へ向かうのが便利(新宿駅から所要  
じかんやく ぶん  
時間約180分)。

从东京到松本：从东京国际机场(羽田机场)出发，到达新宿站后，换乘开往松本方向的“特快梓号(Azusa)”或“Super 梓号(Azusa)”列车即可到达松本，十分方便(从新宿站出发大约需要180分钟)。