

魅力 的 な 三 重 県 魅力 三 重 县

■ 文 / 三重县 译 / 王冬莉

三重県は日本のほぼ中央に位置し、紅葉狩りや登山はもちろんスキーもできる山岳から、風光明媚なリアス式海岸が続くなど、豊かな自然に恵まれています。また、日本有数のアミューズメントスポットも存在します。

さらに、伊勢海老、鮑、牡蠣、ふぐなど魚介類の宝庫としても知られています。

そして、日本人の心のふるさととして親しまれる伊勢神宮があり、伊賀流忍者の発祥地でもあります。

三重县大致位于日本列岛的中央。三重县的山岳可以观赏红叶，可以登山，当然也可以滑雪，从山岳延续的沉降式海岸线风光明媚，拥有得天独厚的自然环境。此外，三重县还有日本屈指可数的休闲娱乐中心。

另外，三重县也作为龙虾、鲍鱼、牡蛎、河豚等海鲜的宝库而被人们熟知。

而且，被日本人亲切地视为心灵的故乡的伊势神宫就位于三重县。三重县还是伊贺流派忍者的发祥地。

びけい 美景 美景

英虞湾

三重県志摩市に位置する典型的なリアス式海岸で、深い入り江と大小多数の島々が繊細で優美な景観をみせてくれます。また、辺りを赤く染めて沈む英虞湾の夕日は、息を呑む美しさです。

英虞湾は真珠養殖でも有名で、穏やかな水面に広がる真珠筏が、英虞湾の美しさに彩りを添えます。

英虞湾を形成する島の一つである「賢島」では、2016年5月26日～27日に伊勢志摩サミット（主要国首脳会議）が開催されました。

英虞湾

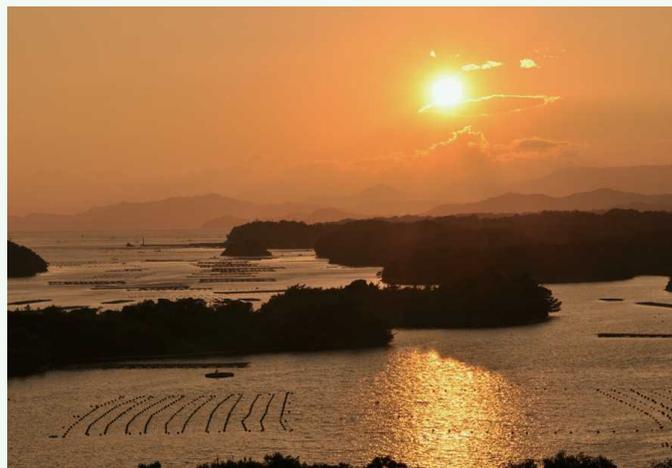
英虞湾是坐落于三重县志摩市典型沉降式海岸的海湾，海湾水很深，大小海岛数量众多，在此可以观赏到精致而优美的景观。此外，（黄昏时分，）晚霞映红天边，英虞湾美得令人窒息。

英虞湾还是著名的珍珠养殖地。在平静的海面上排列的珍珠筏为英虞湾增添了一道亮丽的色彩。

在英虞湾的构成岛屿之一——“贤岛”上，2016年5月26日至27日曾召开过伊势志摩首脑峰会。



あごわん ちようぼう くうさつ
英虞湾の眺望（空撮） 远眺英虞湾的美景（航拍）



よこやまてんぼうだい あごわん ゆうけい
横山展望台からの英虞湾の夕景
从横山瞭望台远眺的英虞湾的傍晚景色

みたけ さくら 三多気の桜

三重県津市に位置する三多気の桜は、「日本さくら名所100選」にも選ばれた名所です。国道から真福院への参道1.5kmにわたり、山桜約500本の並木道が続き、まるで桜のトンネルをくぐるかのような感覚が味わえます。

花見シーズンには棚田に水が張られ、鏡となった水面が桜を映し出すさまも風情があります。

三多気地区は高低差があるうえ、古木が多いため、平地のソメイヨシノより見頃が10日ほど遅く、比較的長い期間、花見を楽しむことができます。



みたけ さくら
三多気の桜 三多気桜花

三多気桜花

三多气位于三重县津市，该地被选为“日本100处赏樱名地”之一。从国道至真福院长达1.5千米的参道（参拜途经的道路）两侧种植有约500棵山樱，形成林荫小路。（走在林荫小路上）可以体会到穿越樱花隧道一般的感受。

在赏花的季节里，梯田里蓄满水，樱花倒映在宛若明镜的水面上，别有一番风情。

由于三多气地区有高地低地之分，再加上古木较多，因此，赏樱的时间比平地的吉野樱要推迟10日左右，在这里，可以在较长的一段期间内尽享赏花的乐趣。



みたけ さくら
三多気の桜 三多気桜花

ございしょだけ
御在所岳

ぜんちょう 全長2161m、
こうていさ 高低差780m、
しやうじかん 所要時間12分の
くうちゆう 空中
さんぽ 散歩が
たの 楽しい
めす。てつとう 铁塔の高さは
たか 61mあり、
にほんいち 日本一の
きぼ 規模を誇ります。
ほこ 秋の紅葉は
あき 10月中
こうよう 旬から
かつしよく 11月下
うたん 旬
まで
たの 楽しむ、
あか 赤・
き 黄・
かつしよく 褐色の濃淡の
うたん 色彩が山を彩り
しきさい やま います。
いんど 冬は美しい
ふゆ 美しい「
うつく 樹氷」
じゅひよう 「
ひよう 氷ばく」
とスキー場。
じよう 三重
みえ 県内で唯一、
ゆきあそ 雪遊びが
たの 楽しめる
ゆいいつ スポットです。

御在所岳

御在所岳索道全长2161米，高低差为780米，（乘坐缆车走完索道全程）需要12分钟，可以享受在空中漫步一般的乐趣。铁塔高为61米，其高度在日本居首位。秋季从10月中旬到11月下旬可以观赏红叶，红、黄、褐三色浓淡相间，给山岳增添了色彩；冬季可以观赏漂亮的“雾凇”“冰挂”，也成为滑雪场。这里是三重县内唯一可以“玩雪”的好去处。



ございしょだけ あき こうよう
御在所岳の秋の紅葉 御在所岳秋季的红叶



ございしょだけ ゆきあそ
御在所岳の雪遊び 在御在所岳（的滑雪场）玩雪

おんせん
温泉 温泉

かたおかおんせん
アクアイグニス（片岡温泉）

いや 「癒し」と「食」をテーマにした
しよく 複合温泉リゾート
ふくごうおんせん 施設です。
かたおかおんせん 片岡温泉は、
みえけん 三重県に位置する
いち 鈴鹿山麓湯
すずかさんろくゆ 湯
の山にある源泉100%掛け流しの温泉で、
よま ほんのかなか
けんせん 硫黄臭とほどよいヌメリのある
か やわ 柔らかいお湯は、
なが ゆ ひがえ 日帰り
おんせん でも楽しむことができます。
やく 約49000平方メートルの敷地には、
へいほう 有名パティシエ
しきち ゆうめい とシェフによるスイーツや
いしがま 石窯パン、
じもとしよくざい 地元食材を
つか 使ったイタリア料理のお店、
りょうり みせ が 楽しむ
のうえん 農園もあります。

片岡温泉

这里是以“治愈”与“饮食”为主题的复合型温泉度假区。片冈温泉位于三重县铃鹿山麓汤山，是100%的天然温泉水。温泉水有着淡淡的硫黄味，可以使肌肤变得顺滑细嫩，即便（游客）当日往返也可尽情享受。在占地约4.9平方米的度假区内有甜品店和石窑面包店，甜品和面包由著名的西点师和大厨制作；还有意大利料理店，料理使用当地食材制作；另有草莓采摘园，在此可以感受采摘草莓的乐趣。



かたおかおんせん
片岡温泉 片岡温泉

ながしまおんせん
長島温泉

にほんさいだいきゆう ろてんぶろ ほこ おんせん ちゆうしん
日本最大級の露天風呂を誇る温泉を中心に、ギネス
にんてい ぜつきよう やく ゆう
認定の絶叫マシンなど約50のアトラクションを有する
ゆうえん ち なつ
遊園地「ナガシマスパーランド」や、夏にオープンす
る70000㎡の広大なジャンボ海水プール、3つの大型
こうだい かいすい おおがた
宿泊ホテルが集結する日本有数の複合リゾート施設
しゆくはく しゆうけつ にほんゆうすう ふくごう しせつ
です。

にほんさいだい てんぽすう ほこ こ
日本最大の店舗数を誇るアウトレットや、子どもに
にんき へいせつ
人気のアンパンマンミュージアムも併設されており、
おとな こ たの しせつ
大人から子どもまで楽しめる施設になっています。



ながしまおんせん
長島温泉 长島温泉



アクア・イグニス “Aquaignis” 温泉度假区

长島温泉

以日本最大の露天温泉館为中心，拥有入选吉尼斯世界纪录的过山车等约50种游乐设施的“长岛温泉游乐园”、夏季开放的7万平方米的大型海水游泳池、三家大型酒店，它们共同构成日本屈指可数的复合式度假区。

这里还有日本店铺数最多的奥特莱斯店、儿童喜爱的面包超人博物馆等设施。不管是成人还是儿童都可以乘兴而来，尽兴而归。



ぜつきよう
絶叫マシン「スチールドラゴン2000」
尖叫声此起彼伏的过山车“钢龙2000”

めいしよきゅうせき けんちく 名所旧跡・建築

いせじんぐう 伊勢神宮

みえけんいせしにほんこうしつそせんあまてらす
三重県伊勢市には日本皇室の祖先とされる天照
おおみかみまついせじんぐうこらいおお
大神をお祀りする伊勢神宮があるため、古来より多く
にほんじんさんばいきやくにぎ
の日本人参拝客で賑わってきました。

いせじんぐうはじまつおおみかみうみ
伊勢神宮の始まりは、祀られている大御神の「海の
さちめぐうつくしらなみよち
幸に恵まれ、美しい白波が寄せるこの地にいたい」と
ことばしんわつた
の言葉が神話として伝わっています。

いせじんぐうさんばいおおみやげものてんいんしよくてん
伊勢神宮参拝のあとは、多くの土産物店・飲食店
たならまちよちようじもと
が建ち並ぶ「おはらい町」「おかげ横丁」で、地元グ
ルメやショッピングを心ゆくまでお楽しみください。



いせじんぐうないくうしやうぐう
伊勢神宮内宮の正宮 伊勢神宮内宮正殿

めおといわ 夫婦岩

いせじんぐうさんばいひとみきよぼしよ
伊勢神宮を参拝する人たちが身を清める場所とし
て栄えた名勝二見浦には、観光名所として知られる
めおといわ
夫婦岩があります。2つの岩が、夫婦が寄り添うよう
みなまえつ
に見えることからその名前が付いています。

めいしよきゅうせき けんちく 名胜古迹・建築

伊勢神宮

位于三重县伊势市的伊势神宮，因为祭祀的是日本皇室祖先——天照大神，前来参拜的日本人自古以来便络绎不绝。

伊势神宮起源于神话传说，据传受祭的天照大神曾说道：“此地承大海之恩，绝美白浪拍海，吾欲居此处。”

参拜过伊势神宮后，可以到拥有众多特产名店及餐饮店的“OHARAI街”和“横丁町”观光，悠闲地品尝当地美食或购物。



いせじんぐうないくうさくら
伊勢神宮内宮の桜 伊勢神宮内的樱花

まいとしがつがつめおといわあいだひで
毎年、5月～7月には夫婦岩の間から日の出を、11
がつがつめおといわあいだまんげつみでき
月～1月には夫婦岩の間から満月を見ることが出来ま
す。

夫婦岩

十分兴盛的名胜二见浦，是人们参拜伊势神宫前清洁身体的地方，在这里有一处名为夫妇岩的著名景点。两块岩石好似夫妻二人相互依偎，故得此名。

每年5月至7月，可以从夫妇岩间观看到日出，11月至1月，可以从夫妇岩间观赏到圆月。



めおといわ ひ で 夫婦岩の日の出 夫婦岩的日出

伊賀上野城

江戸時代（1600年代初期）に藤堂高虎により築城され、現在は当時の内堀^注と石垣、昭和10年（1935年）に建てられた天守閣が残っています。日本有数の高さ誇る内堀の石垣は必見で、春は桜が咲き誇ります。

伊賀上野城

伊贺上野城，日本江戸时代（1600年代初期）由藤堂高虎建造而成，现保存有建城之初的护城河、石墙和昭和十年（1935年）建造的天守阁。日本为数不多的以高著称的护城河的城墙，非常值得一看，春季樱花（掩映下的上野城）更是魅力无限。



い がうえのじょうさくら 伊賀上野城の桜 伊賀上野城櫻花



い がうえのじょう しんりよく 伊賀上野城の新緑 伊賀上野城新綠

注：内堀，内护城河。指环城的两道护城河中靠城墙侧的护城河。

めいぶつ 名物 (食べ物) 著名美食

いせえび 伊勢海老

いせわん くろしお えいようほうふ うみ おい いせえび
 伊勢湾と黒潮の栄養豊富な海が、美味しい伊勢海老
 そだ みを どうめいかん は
 を育てます。その身は透明感があり、ぷりっぷりの歯
 ごたえがあります。かめば かか あま ひろ
 噛めば噛むほど甘みが広がります。
 に や なま りょうりほう えら
 す。煮てよし、焼いてよし、生でもよし。料理法を選
 ばない、まさにえびの王様です。



いせえび 伊勢海老 龙虾

龙虾

伊勢湾养分丰富的黑潮暖流，孕育出鲜美可口的龙
 虾。虾身呈现出一种透明感，肉质富有弹性，并且越嚼
 越香甜。煮、烤、生食皆宜，适用于任何烹饪方法，可
 谓虾中之王。



いせえび 伊勢海老 龙虾

あわび

みえけん とぼ しまちほう ちゅうしん しきかいがん
 三重県では鳥羽・志摩地方を中心にリアス式海岸が
 はったつ がんしやういき ひろ こうぎょじやう あま
 発達し、岩礁域が広がる好漁場となっており、海女
 りやう おこな であま まも でん
 漁が行われています。海女によって守られてきた、伝
 とう ぎよほう ゆた うみ みえ ちやうわ
 統の漁法と豊かな海。三重のあわびは、その調和
 によって生み出されます。

鲍鱼

三重县以鸟羽、志摩地区为中心的地域有着发达的
 沉降式海岸线，岩礁区域广阔，是上佳的渔场，海女
 渔业盛行。在这片物产丰饶的海域，由海女守护的传统
 渔业方法流传至今。三重县的鲍鱼，就是以这种渔业方法
 生产出的（典型代表）。



あわび 鲍鱼

かたやき

「かたやき」は忍菓と呼ばれ、その昔、伊賀忍者の
けいたいしょく 携帯食であったといわれます。日持ちがするので合戦
ち 地では優秀な保存食として重宝されました。
げんりょう こむぎこ さとう ごま えいようか たか てん
原料は小麦粉、砂糖、胡麻などで栄養価も高く、添

硬煎饼

硬煎饼被称为“忍果”，据说它是古时候伊贺忍者
随身携带的食物。因其易于存放，因此被视为（忍者）
出征地的上等干粮。

制作硬煎饼的原料是面粉、糖、芝麻等，营养价值
高，又不使用食品添加剂，因此可以放心食用。甜度和
香味恰到好处，有嚼劲儿，是民风淳朴的伊贺地区具有
代表性的名牌点心。

かぶつ しょう あんしん め あ
加物は使用しないので安心して召し上がれます。ほど
あま かんぱ かお は そぼく い が
よい甘さと芳しい香り、歯ごたえのある、素朴な伊賀
ちほう だいひょう めいか
地方を代表する銘菓です。



かたやき 硬煎饼

ショッピングスポット 购物中心

おかげ横丁

伊勢神宮内宮鳥居前町「おはらい町」の中ほどにあ
り、江戸時代から明治時代にかけての伊勢路の代 表
てき 的な建築物が再現された、レトロな雰囲気 of ショッピ
ングエリアです。伊勢志摩地域ならではの「伊勢うどん
ずし しやくじどころ いせめいぶつ あか
ん」や「てこね寿司」などの食事処や伊勢名物「赤
ふく ほんてん みやげものてん た なら
福」本店、土産物店が立ち並びます。



おかげ横丁 横丁町

横丁町

位于伊势神宮内宮前OHARAI町の中 部位置，街道
两侧是江戸时代至明治时代伊势地区代表性的建筑群，
这里是充满着浓郁复古情调的购物中心。这里有伊势志
摩地区独有的店铺——伊势乌冬面、TEKONE寿司等餐饮
店，还有伊势著名特产——赤福的总店，以及其他特产
店。



おかげ横丁の街並み 横丁町街景

三井アウトレットパーク ジャズドリーム長島

ナガシマスパーランドに隣接する、日本最大級のアウトレットモール。アメリカニューオリンズの街並みをテーマに回遊性の優れた2階建のモールには、日本の人気ブランドやセレクトショップ、高感度キッズファッション、メンズ・レディースの革製品・小物、スポーツ、アウトドアなどが揃います。四日市のトンテキ、伊勢うどんなどの三重めしが味わえる飲食店もあります。



ジャズドリーム長島店舗 長島“爵士梦”商场店铺

三井奥特莱斯公园和长岛“爵士梦”商场

与长岛乐园相邻的日本最大规模的奥特莱斯中心商场，内部是仿美国新奥尔良市容风情而建的环游型二层大楼，日本人气品牌商品、精品店、时尚儿童用品、男女皮制品及小商品、体育用品、户外用品等商品琳琅满目，应有尽有。还有可以品尝到四日市猪排饭、伊势乌冬面等三重县美食的餐饮店。



ジャズドリーム長島入口 长岛“爵士梦”商场入口

アミューズメント施設 娱乐设施

鳥羽水族館

飼育種類数、日本一！約1200種3万点もの海や川の生きものを飼育している鳥羽水族館。特に日本で唯一飼育しているジュゴン（海牛）は必見です。人気のアシカやセイウチのショーは毎日開催。いろんなアイドルたちにあいにくてください！



ラッコの「メイ」 海獭“mei”

鳥羽水族館

鳥羽水族館飼育動物の品種数量居全日本之首！約1200種、3万只栖息在大海、河川中の生物在此安家。特别是全日本唯一一家（水族館）饲养的海牛（儒艮）值得一看。这里每天都有受欢迎的海狮、海象表演活动。欢迎来这里与你喜欢的动物明星们约会！



ジュゴンの「セレナ」 海牛“serena”

鈴鹿サーキット

F1日本GPや鈴鹿8耐といったビッグレースが開催される国際レーシングコースを中心に、遊園地、ホテル、レストラン等が揃うモビリティのテーマパーク。遊園地「モートピア」では、小さなお子様ひとりでも運転出来るバイクやクルマのアトラクションを中心に、家族で協力して楽しめるアトラクションが揃います。



フォーミュラレース F1賽

鈴鹿赛车

以举办F1日本站、铃鹿8小时耐力赛等赛事的国际赛道为中心，聚集了游乐园、酒店、餐馆等设施的机动式主题公园。赛车游乐园内，有儿童可以独自驾驶的摩托车、小汽车等游乐设施。可以一家人在此度过轻松时光。



鈴鹿8時間耐久ロードレース 鈴鹿8小时耐久赛

中国から三重への交通アクセス

北京や上海など中国各地から中部国際空港、関西国際空港への定期航空路が多数あり。所要時間約3時間。

中部国際空港から三重までは、高速船で津まで45分、鉄道・車で伊勢まで2時間。

関西国際空港から三重までは、鉄道で2時間30分。

東京から三重までは、JR東海新幹線で名古屋駅まで1時間40分+名古屋駅から伊勢まで1時間30分。

中国到三重县的交通状况

从北京、上海等各地均有多条飞往日本中部国际机场、日本关西国际机场的定期航班，大约需要三个小时。

从日本中部国际机场到三重县，乘坐高速船到津市，需要45分钟；乘火车、汽车到伊势，需要两个小时。

从日本关西国际机场到三重县，乘列车需要两个半小时。

从日本东京到三重县，可乘坐JR东海新干线到名古屋站下车，需要1小时40分钟；再从名古屋车站到伊势站，需要一个半小时。