

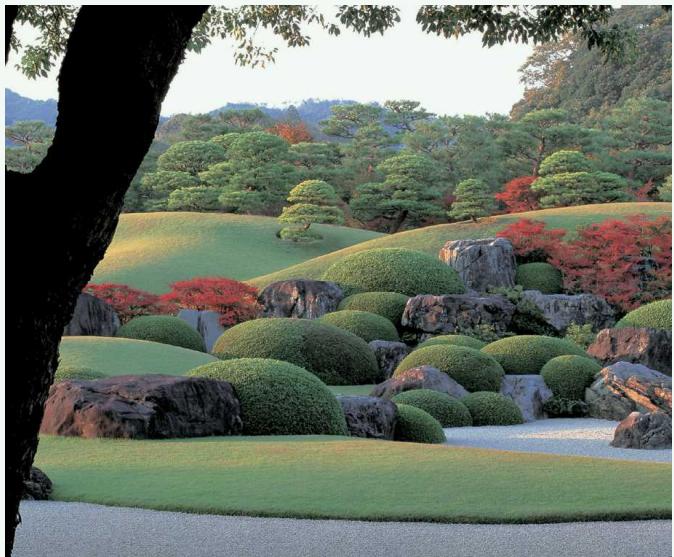
みりょくできしまねけん 魅力的な島根県 魅力岛根县

■文/岛根县 译/王佳

島根県は、日本の中中国^注の日本海側に位置しています。出雲地方、石見地方、隠岐地方からなり、東西の距離は230 kmと、細長い形をしています。「神話のふるさと」と言われる出雲地方は、数々の日本神話の舞台となっています。旧暦の10月は一般に「神無月」と言われますが、全国の神様が出雲へ集まるため、出雲地方では「神在月」と呼んでいます。

びけい 美景

足立美術館 足立美术馆



館内から眺める庭園は、屏風絵のように美しい

从馆内眺望庭园，风景美如屏风画

注：中国地方，日本の中中国地方、中国地区，指日本本州西部冈山、广岛、山口、岛根、鸟取5县所处地域。



もみじ 庭園 红叶庭园

120点もの横山大観の作品をはじめ、日本有数の近代日本画のコレクションを誇ります。16万5000 m²に及ぶ日本庭園は、米国の専門雑誌で2003年から連続日本一の庭園としてランギングされています。また、フランスの旅行ガイド『ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン』において山陰エリアで唯一、三ツ星（最高評価）を獲得しています。

由志園 由志园



牡丹の花が敷き詰められた池 铺满牡丹花的池塘

島根の県の花になっている牡丹。一年中、大輪の牡丹を楽しむことが出来る「由志園」は、回遊式日本庭園です。色とりどりの牡丹や四季折々の花が咲き誇ります。

レストランでは、郷土色豊かな、旬の食材を盛り込んだ料理が堪能でき、売店では特産の「高麗人参」を使った商品なども販売しています。

足立美术馆号称日本为数不多的近代日本画藏馆，拥有以多达120件横山大观作品为代表的藏品。这里的日本庭园面积达16万5000平方米，自2003年起，连年登上美国专业杂志日本第一庭园的宝座。此外，在法国的旅行指南《Michelin Green Guide Japan (米其林·绿色指南·日本)》中，该庭园获得了山阴地区唯一的三星评价（最高评价）。



冬景色 冬季景色

牡丹是岛根县县花，在回游式日本庭园“由志园”中，全年都可以欣赏到硕大的牡丹花。五彩的牡丹与随四季变化的各色鲜花争相开放。

在餐厅中，加入了当季食材的各色乡土料理都能让人一饱口福。商店还出售使用了特产“高丽人参”的各式商品。

松江フォーゲルパーク 松江花鸟公园



美しい室内ガーデン 美丽的室内花园



パンギンのお散歩 企鹅散步

注：回遊式日本庭園，回游式日本庭园，是一种以泉池为中心，游人可以边走边观赏的庭园样式。

まつえ
松江フォーゲルパークは、世界でも珍しい花と鳥の
こうえん しつない
公園。室内ガーデンは世界最大級の規模で、数千種類
のはな うつく ひろ
の花が美しく広がっています。ファルコンショー＆フ
クロウの飛行ショーも必見！
ひこう ひつけん

おき 隱岐ジオパーク 隐岐地质公园



くに が かいがん ふうけい
国賀海岸の風景 国贺海岸的风光

ジオパークとは、科学的に見て重要な、あるいは美しい地質遺産を有する自然公園を指します。隠岐諸島は2009年に「日本ジオパーク」、2013年に「世界ジオパーク」の認定を受けました。

隠岐ジオパークでは、何億年も前からの「大地の成り立ち」、その大地の上に成り立つ「独自の生態系」、更には、それらの上に成り立つ「古代から現代へと続く人の営み」の関係を一体的に体験することができます。

しんじ こ ゆう ひ 宍道湖夕日 宍道湖夕阳



しんじ こ ゆう ひ
宍道湖の夕日 宍道湖夕阳

松江花鸟公园是世界上少有的花鸟公园。其室内花园规模为世界之最，数千种鲜花争奇斗艳。猎鹰秀和猫头鹰飞行秀也不容错过！



しぜん つく あ げんそうてき こうけい
自然が作り上げた幻想的な光景 大自然孕育出的梦幻般的风光

地质公园指的是有重要科学意义的，或是有风景奇美的地质遗产的自然公园。隐岐诸岛在2009年被评为“日本地质公园”，2013年被认定为“世界地质公园”。

在隐岐地质公园，游客能够完整地体验到数亿年前就形成的“陆地构造”、在那片土地上形成的“独立生态系统”，以及在此基础上形成的“从古代延续至今的人类活动”三者之间的关系。



げんそうてき げ しき ひろ しんじ こ
幻想的な景色が広がる宍道湖 遍布着梦幻美景的宍道湖

宍道湖は、日本国内で7番目に大きい湖。有数の渡り鳥の飛来地でもあり、数多くの野鳥を見る事ができます。また、宍道湖の美しい夕景は「夕日百選」に選定されており、湖畔に建つ島根県立美術館からもとても美しい夕日が見られるため、人気のスポットになっています。

宍道湖是日本国内第七大湖泊，也是为数不多的候鸟栖息地，在这里可以见到成群的野鸟。此外，宍道湖的黄昏美景被选为“夕阳百景”之一，从湖畔矗立的岛根县立美术馆处亦能欣赏到唯美的夕阳，这里也因此成为热门景点。

めいしょきゅうせき けんちく 名所旧跡・建築

いずもたいしゃ 出雲大社 出云大社



にほんいち　だいしめなわ　日本一大注連縄　日本第一大注连绳

縁結びの神様「大国主大神」で有名な出雲大社。神在月には、日本各地の神々が出雲大社に集まり、男女の縁だけでなく、商売の縁、お金との縁、様々な「縁」を結ぶ「神議り」という会議を行います。毎年多くの参拝客が訪れ、縁結びの地として人気のスポットです。

御本殿は「大社造り」と呼ばれる日本最古の神社建築様式です（国宝）。太古の出雲大社の本殿の高さは97mであり、その当時は日本一高い建築物であったとも言われています。

神楽殿には、日本一の「大注連縄」（重さ約5t）があり、出雲大社の参道入口から南へ600mほど下ると、日本一の大鳥居があります。

注：大注連縄、注連绳、界绳，指举行神事活动时用于划定神域界限或新年时为避邪而张挂的稻草绳。

名勝古迹・建筑



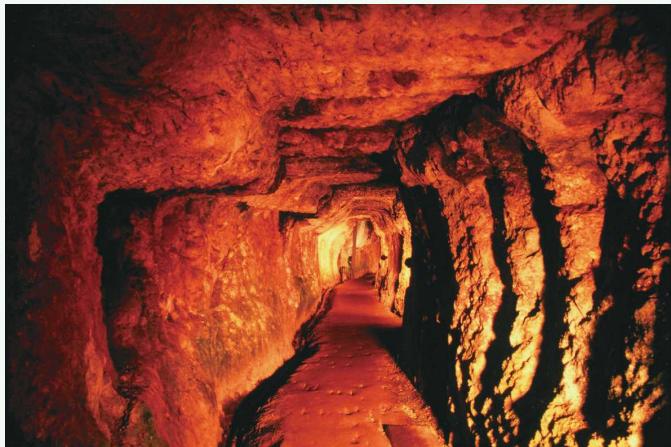
いすもたいしゃほんてん　出雲大社本殿　出云大社本殿

出云大社因姻缘之神“大国主大神”而声名远扬。神在月期间，日本各地神仙齐聚出云大社，举行被称作“神议”的会议，除了能够牵线男女姻缘之外，还能招来生意缘、财缘等种种“缘分”。每年都会有众多参拜游客来到此地，是非常热门的结缘圣地。

本殿是被称为“大社构造”的日本最古老的神社建筑样式（国宝）。传说太古时代的出云大社本殿高达97米，在当时是日本最高的建筑物。

神乐殿挂有日本第一的“大注连绳”（重约5吨），从出云大社的参拜道路入口向南下行约600米处便是日本第一大鸟居。

世界遺産石見銀山 世界遗产石见银山



龍源寺間歩（坑道） 龙源寺间步（坑道）



江戸時代の建物を生かした風情ある街並

用江户时期建筑物营造出的风情街景

最盛期には世界の銀の約3分の1を産出し、日本の銀
の大半を占めていたと考えられる日本最大の銀山。
豊かな自然の中に史跡が点在するエリア一帯が2007年
に世界遺産に登録されました。大森地区は今も武家屋
敷や商家が残っており、風情ある街並を生かした力
フェやショップが並んでいます。

松江城・堀川遊覧船 松江城・堀川游船



春の松江城 春天的松江城



堀川遊覧船 堀川游船

2015年に国宝に指定された松江城。松江開府の
そ・堀尾吉晴公が慶長12年（1607年）から慶長16年
(1611年)まで、5年の歳月をかけて築城しました。
千鳥が羽を広げたように見えることから、別名「千鳥
城」と呼ばれます。天守閣からは、360度松江の町を
見渡すことができます。

松江城を囲む約3.7 kmの堀川を、小舟でゆったりと
巡る堀川遊覧船。船頭さんのガイドを聞きながら、松
江城 天守閣をはじめ、武家屋敷、塩見縄手など、歴
史や風情のあるスポットを巡ります。

松江城于2015年被指定为国宝，松江开府之祖堀尾吉晴在庆长十二年（1607年）至庆长十六年（1611年），耗费五年时间完成了筑城。因其外形神似千鸟展翅，故得别名“千鸟城”。在天守阁处可以360度观景，能将松江街道尽收眼底。

绕松江城流淌的堀川长约3.7千米，可坐上堀川游船，悠然泛舟堀川之上。游客可以一边听着船夫的介绍，一边巡游武士家族宅邸、盐见绳手等以松江城天守阁为代表的历史悠久、充满风情的景点。

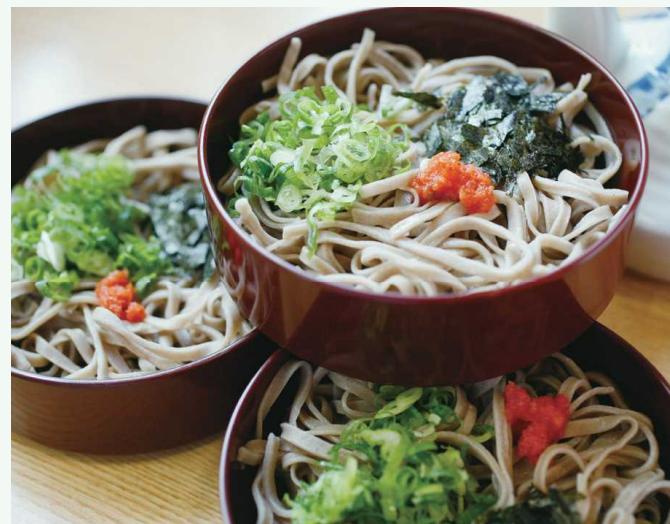
めいぶつ た もの 名物・食べ物 著名美食

いずも
出雲そば 出云荞麦面



いずも
出雲そば 出云荞麦面

しまね おお いすも や いすも
島根には、多くの出雲そば屋さんがあります。出雲
そばは、麺の黒さが特徴。そばを殻ごと挽く（挽きぐ
るみ）ので、香りも高く、栄養価にも優れています。
歴史ある伝統の味を、是非お楽しみください。



いずも
出雲そば 出云荞麦面

在岛根有许多出云荞麦面店。出云荞麦面特色在于其黑面。因为是将荞麦连壳进行磨粉（荞麦全粉），所以香气十足，营养价值也很高。请各位一定尝一尝这历史悠久的传统风味美食。

まつえ わがし
松江和菓子 松江日式点心



まつえ わがし
松江和菓子 松江日式点心

けんちょうしょざい ち まつえ いすもまつえはんしゅ ちや
県庁所在地の松江には、かつて出雲松江藩主で茶
ゆ ひろ まつだいら ふ まいこう ちやじん
の湯を広めた「松平不昧公」という茶人がいました。
ながり ちや わがし めいぢや めいか いまう
その名残で茶と和菓子が銘茶・銘菓として今も受
つけ継がれています。

しまね和牛 岛根日本牛肉



わぎゅう
しまね和牛 岛根日本牛肉

わぎゅう ぜんごくわぎゅうのうりょくきょうしんかい ないかく
しまね和牛は全国和牛能力共進会において内閣
そうりだいじんしょうにどじゅしょう つねじょういし ぜんこく
総理大臣賞を二度受賞するなど常に上位を占め、全国
てきたかひょうかう 的に高い評価を受けています。

まつば
松葉ガニ 松叶蟹



まつば
松葉ガニ 松叶蟹



まつえ わがし
松江和菓子 松江日式点心

在县厅所在地松江曾有一位名为松平不昧公的出云
松江藩主，他精通茶道并将其推而广之。受其影响，茶
与日式点心作为铭茶与铭点传承至今。



わぎゅう
しまね和牛 岛根日本牛肉

岛根日本牛肉在日本全国牛肉等级评选会中一直名
列前茅，并曾两次获得内阁总理大臣奖，在日本全国都
享有颇高赞誉。



まつば
松葉ガニ 松叶蟹

さんいんおき と せいちょう おす
山陰沖で獲れる成長した雄のズワイガニのことを
まつば よ ぎょじょう ちか い みなと
「松葉ガニ」と呼びます。漁場が近く、生きたまま港
も かえ こと まつば うま ひみつ にほんかい
に持ち帰れる事が松葉ガニの旨さの秘密。日本海のう
きゅう ぎょうしゅく あま じょうひん まつば せんこく こう
まみが凝縮され、甘くて上品な松葉ガニは、全国で高
きゅう しまねけん おき しょとう きんかい ちゅうしん しま
級ブランドとして珍重されています。松葉ガニの漁
じょう しまねけん おき しょとう きんかい ちゅうしん しま
場は島根県の隠岐諸島の近海が中心です。そのため島
ねけん おい まつば たの
根県でこそ美味しい松葉ガニを楽しむことができるの
です。

人们将捕获于山阴冲海域的成年雄性盲珠雪蟹称为“松叶蟹”。因为地处渔场附近，蟹被带回港口时仍十分鲜活是松叶蟹美味的秘诀所在。浓缩了日本海的鲜美，口感鲜甜且上档次的松叶蟹在日本国内作为高档蟹品牌深受人们喜爱。松叶蟹的渔场中心位于岛根县隐岐诸岛近海处，因此，也只有在岛根县才能享受到如此美味的松叶蟹。

ぶんか 文化・イベント 文化和活动

いわみ かぐら 石見神楽 石见神乐



いわみ かぐら
石見神楽 石见神乐

いわみ かぐら しまね けんせい ぶ いわみ ちはう ふる つた
石見神楽は、島根県西部の石見地方に古くから伝わ
でんとうげいのう わす でんとうげいのう おお なか
る伝統芸能です。忘れられていく伝統芸能が多い中、
いわみ かぐら ろうじん こども だいにん き ぜんこくかくち
石見神楽は老人から子供まで大人気で、全国各地だけ
かいがい こうえん おお おこな
でなく、海外での公演も多く行われています。そのス
おお うご ぜつさん え
ケールの大きさとダイナミックな動きで絶賛を得た
だいじや ふく えんもく しゆるい じょう れいさい
『大蛇』を含め演目は30種類以上にのぼり、例祭への
ほうのう かくしゅ さいじ いわいごと ばか
奉納はもとより各種の祭事、祝事の場に欠かすことの
ひろ ほこ きょう ど げいのう
できないものとなっており、広く誇れる郷土芸能です。



えんもく だいじや
演目「大蛇」 演出曲目《大蛇》

岛根县西部的石见地区，自古以来都流传着一种传统艺能——石见神乐。在众多传统艺能逐渐被人们淡忘的趋势下，石见神乐仍是男女老少都喜闻乐见的艺能。除了在日本国内各地以外，在海外也开展了多场公演，演出曲目多达三十种，其中就包括因宏大的规模与灵动的表演让人们赞不绝口的曲目《大蛇》。供奉例行祭祀自不必说，石见神乐更是成为各种祭祀及喜事必不可少的项目，可以说是一种广为流传的乡土艺能。

えんくに
ご縁の国しまね 缘分圣地島根



やえがきじんじゃかみいけ
八重垣神社鏡の池 八重垣神社镜之池

けつこん し ごと ともだち で あ す てき えん めぐ あ
結婚、仕事、友達との出会い。素敵なご縁に巡り合
うため、八百万の神様が縁結びのために集まる「ご縁
くに き えんむす かん
の国しまね」に来てみませんか。縁結びにちなんだ観
こう かずおお
光スポットも数多くあります。

やえがきじんじや かがみ いけ せんこく おとず ひとた
八重垣神社の「鏡の池」は、全国から訪れる人が絶
わし ちゅうおう こう か の かがみ
えないパワースポット。和紙の中央に硬貨を乗せ、鏡
い う しづ ぐあい こんご えん うらな えん
の池に浮かべて、その沈み具合で今後の縁を占う「縁
うらな にんき
占い」が人気です。

やすぎぶしえんげいかん
安来節演芸館 安来节演艺馆



どじょうすくい 摸泥鰌舞



えんでんしゃ ご縁電車「しまねっこ号」 缘分电车“岛根猫号”

结婚、工作、友人间的邂逅。“八百万”神仙为结缘而齐聚“缘分圣地岛根”，要不要来这邂逅一段美好情缘？作为良缘之地的观光景点也不在少数。

八重垣神社的“镜之池”作为能量之地，来自全国各地的游客络绎不绝。此地的“缘分占卜”颇受欢迎，即将硬币置于日本纸中央后让其浮于镜之池上，通过观察下沉程度来占卜未来的缘分。



がいかん
外觀 外观

「どじょうすくい」で親しまれる民謡・安来節が毎日堪能できる安来節の殿堂。桟敷席をイメージしたホールでは、生の安来節（唄と踊り）をお楽しみいただけます。安来節保存会本部道場の指導による各種教室も開かれていて、定期公演後には約10分の「ちよこっと体験コーナー」もあります。また、安来のどじょうを使った料理が楽しめるお食事処や特産品を扱うお土産処もあります。

在安来节殿堂，每天都能欣赏到因“摸泥鳅舞”而为大众所熟知的“民谣·安来节”。人们可以在营造出看台氛围的剧场中观赏安来节的现场表演（歌曲和舞蹈）。在安来节保存会总部道场的指导下，各种教室也都开设起来，定期公演后还有约十分钟的“轻体验环节”。这里有膳堂可供人们品尝用安来泥鳅烹饪而成的美食，也有出售各种特产的特产店。

おんせん 温泉

おんせん 温泉



あらいそおんせん にほんかい ぜつけい ひろ
荒磯温泉（日本海の絶景が広がる）

荒矾温泉（日本海绝景一览无余）



たまつくりおんせん
玉造温泉 玉造温泉

しまねけん せんしつ さまざま かしょいじょう おんせん
島根県には泉質も様々な60箇所以上の温泉があります。「日本三美人の湯」とされる湯の川温泉、縁結びスポットとしても人気のある玉造温泉、松江しんじ湖温泉、日本海に臨み絶景温泉として知られる荒磯温泉、秘湯と呼ばれる千原温泉など、楽しみ方も様々です。都道府県美肌グランプリ4年連続第一位の島根県。島根の温泉で美肌を手に入れてください。

岛根县拥有泉质多样的六十余处温泉，有“日本三大美人温泉”之一的汤之川温泉、作为热门结缘圣地而备受喜爱的玉造温泉、松江宍道湖温泉、因毗邻日本海而闻名的绝景温泉荒矶温泉、被称为“隐秘温泉”的千原温泉，等等，在岛根县可以体验到多种多样的温泉。岛根县连续四年稳居都道府县美肌大奖赛第一宝座。不妨试试去岛根的温泉泡出美丽肌肤吧。