

みりょくてき いばらき けん 魅力的な茨城县 魅力茨城县

■文/茨城县 译/王佳

茨城县是东京的北东部位置，其县政府所在地水户市拥有诸多历史与文化方面的名胜古迹，时至今日仍然是茨城县的中心所在。此外，茨城县内还有日本国家研究机构聚集地筑波市，以及日立工厂创业基地日立市。更值得一提的是，茨城县农业兴盛，拥有不少产量位居日本第一的品种，各式各样的水果和蔬菜等农林水产品一年到头均有收获，作为首都圈的后厨，茨城县发挥着巨大作用。

びけい 美景

国営ひたち海浜公園 国营常陆海滨公园



春のネモフィラ (4月下旬) 春天的喜林草 (4月下旬)

水戸駅から電車とバスで約30分。一年を通じて、さまざまな花が咲いている国営ひたち海浜公園。中でも、春のネモフィラと秋のコキアは必見です。広大な「みはらしの丘」一面に450万本の青いネモフィラが広がる光景は、まるでファンタジーの世界。そして秋には、モコモコとしたコキアが紅葉し、大地を真っ赤に染め上げる様は、まさに世界の絶景です。

美景



秋のコキア (10月初旬) 秋天的扫帚草 (10月上旬)

从水户站坐电车及公交车到国营常陆海滨公园大约需要30分钟。这里一年四季百花盛开，尤其是春天的喜林草和秋天的扫帚草，非常值得一看。在“景致之丘”一片广阔的山丘上，450万株蓝色喜林草广袤无垠的风景如同梦幻世界一般。而到了秋天，毛茸茸的扫帚草变成红色，将大地染得通红，如此景致可以称得上是世界绝景。

かいらくえん
偕乐园 偕乐园



まんかい ぱいえん がつ
満開の梅園（3月）梅花盛开的梅园（3月）

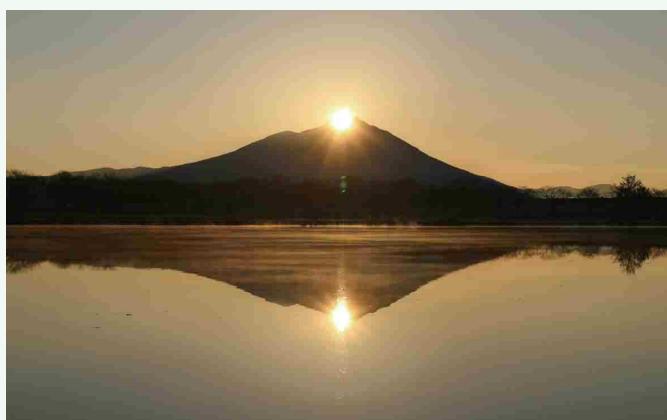
いしかわけんかなざわし けんろくえん おかやまけんおかやまし こうらくえん
石川県金沢市の兼六園・岡山県岡山市の後楽園とともに日本三名園の一つに数えられる「偕乐园」。江戸時代1842年、水戸藩第9代藩主徳川齐昭公により、領民の休養の場所として開園されました。偕乐园全体の面積は約300ヘクタールで、都市公園としては、ニューヨーク市のセントラルパークに次いで世界第2位の広さを誇ります。



こうぶんてい がつ
つつじと好文亭（5月）杜鹃花与好文亭（5月）

“偕乐园”同石川县金泽市的兼六园、冈山县冈山市的后乐园并称为“日本三大名园”。江户时期1842年，水户藩第9代藩主德川齐昭着手建园，将其作为领地内居民们的休养之地。偕乐园整体面积约为300公顷，作为城市公园，面积之大仅次于（美国）纽约市的中央公园，荣居世界第二位。

つくば
ダイヤモンド筑波 钻石筑波



はこじまゆうすいちみひでようす
母子島遊水地から見た日の出の様子
从母子岛蓄洪池观赏到的日出景象

つくばさんちょうたいようかおだしうんかんひで
筑波山顶から太陽が顔を出す瞬間（日の出）、または山頂に沈む瞬間（日の入り）に、まるでダイヤモンドが光り輝くような光彩が見られる「ダイヤモンド筑波」。その絶景を見られる機会は、1年のうちでもごくわずかで、しかも、ほんの一瞬です。自然が織りなす夢のような景色を、是非ご覧ください。



ひぬまみひいようす
涸沼から見た日の入りの様子
从涸沼观赏到的日落景象

在太阳从筑波山顶露脸那一瞬间（日出），以及从山顶沉落那一瞬间（日落），此处能看到宛如钻石般光辉闪耀的光芒，人称“钻石筑波”。能欣赏到那般绝景的机会即使在全年中也是屈指可数，而且转瞬即逝。由大自然编织而成的如梦如幻的美景一定不能错过。

はなみきけいこく

花貫渓谷 花贯溪谷

はなみき
花貫ダムから名馬里ヶ淵、そして小泷沢キャンプ場
うつく
にかけて美しい景観が続いています。遊歩道が整備さ
れ、ハイキングコースとしても最適です。
けいくく
渓谷にかかる汐見滝吊り橋からの眺めはすばらし
とく
く、特に秋の華やかな紅葉の景色はおすすめです。

从花贯水坝到名马里之渊，再到小泷泽露营地，一路美景不断。修建了步道，可谓最佳徒步路线。

从架于溪谷之上的汐见瀑布吊桥处眺望，风景宜人，特别是秋天绚丽的红叶景致是一大看点。

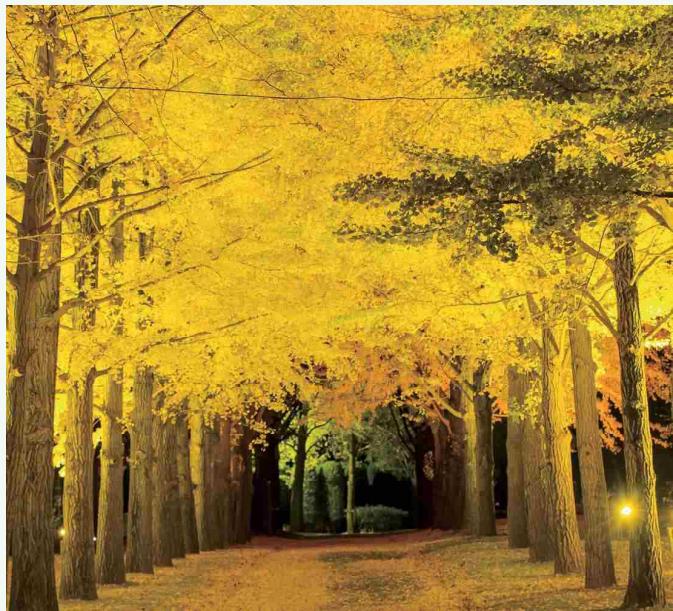


しおみたきつばし こうよう
汐見滝吊り橋と紅葉 汐见瀑布吊桥与红叶

歴史館のイチョウ並木 历史馆的银杏树林荫道

いばらき けんりつけいしかん
茨城県立歴史館は、歴史博物館と文書館の機能を
あわもしせつ
併せ持つ施設として、茨城の原始古代から近現代まで
れきし じょうせつてんじ
の歴史が常設展示されています。敷地には、江戸時代
みんかんちく めいじ じだい ようふうこうしゃ
の民家建築や明治時代の洋風校舎などもあります。庭

えん なみき こうよう むか がつ れきしがん
園のイチョウ並木が黄葉を迎える11月には、「歴史館
かいさい ど にち しゆくじつ ちゅう
いちょうまつり」が開催されます。土・日・祝日を中心
しん わがつき えんそうかい ちやかい たいけんあそ にほん でん
に和楽器の演奏会、お茶会、体験遊びなど日本の伝
とうぶんか たの おこな
統文化を楽しむイベントが行われます。



れきしがん
歴史館のイチョウのライトアップ 历史馆的银杏夜灯

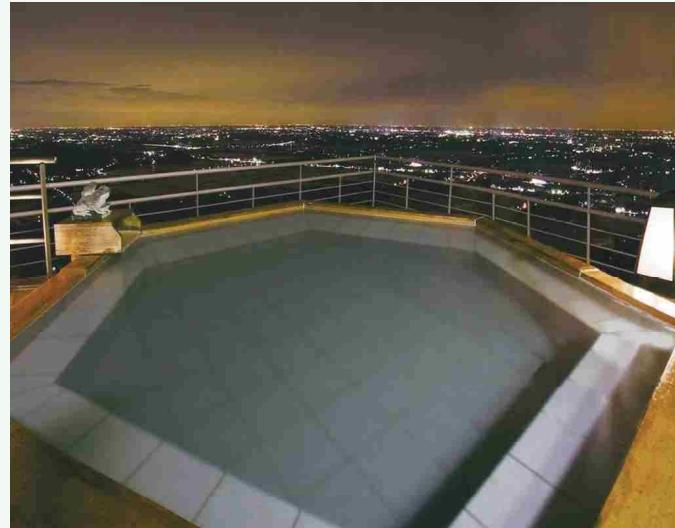
茨城县县立历史馆作为兼具历史博物馆与文图书馆职能的设施，常设茨城原始古代至近现代的历史展览。场地内还有江户时期的民房建筑和明治时期的西式校舍等。到了庭园中的银杏树林荫道迎来黄叶的11月份，这里会举办“历史馆银杏树节”。以周六、周日和节假日为主，馆内还会开展体验日本传统文化的活动，有日式乐器演奏会、茶会、游玩体验活动等。

つくばさんおんせん
筑波山温泉

おんせん 温泉



ろてんぶろみひい
露天風呂から見る日の入り 在露天浴池处欣赏到的日落



やけいみろてんぶろ
夜景を見ながらの露天風呂 能观赏夜景的露天浴池

いばらきけんなんぶいちにほんひやくめいざんひとつく
茨城県の南部に位置し、日本百名山の一つである筑
ばさんやますそかんとうへいやいちぼうめいとうたすうてんざい
波山の山裾に、関東平野を一望できる名湯が多数点在
しています。筑波山の周辺も見どころ満載。古代の役所
あとちふるまちなみまんさいこだいやくしそ
跡地や古い町並みが残る真壁も人気を博しています。

在位于茨城县南部、日本百座名山之一的筑波山山麓散布着多处能将关东平原尽收眼底的著名温泉。筑波山周边也有着诸多值得欣赏的美景，遗留有古代政府遗址及古风街景的真壁町同样人气十足。

いづらおんせん
五浦温泉

いばらきけんほくぶりんかいぶいちきんだいびじゅつせんく
茨城県北部の臨海部に位置し、近代美術の先駆者・岡倉天心の活動拠点であった五浦海岸にある温泉
ちうみみはいおんせんかくべつしんせんいそりょうり
地。海を見ながら入る温泉は格別で、新鮮な磯料理
じまんおんせんやどそろふゆいばらき
が自慢の温泉宿もずらりと揃っています。冬には茨城
めいぶつなべあじ
名物のあんこう鍋も味わえます。

这是位于茨城县北部临海地区的五浦海岸处的温泉胜地，是近代美术先驱者——冈仓天心的活动据点。可以一边欣赏海景一边泡的温泉独具一格，以新鲜的海滨美食为招牌的温泉旅馆也是鳞次栉比。冬季里还能品尝到茨城名料理老头鱼火锅。



うみながろてんぶろ
海を眺めながらの露天風呂 能眺望海景的露天温泉

おあらいおんせん

大洗温泉 大洗温泉

いばらきけん けんとうぶ いち おおかいすいよくきやく
茨城県の県央部に位置し、多くの海水浴客やサー
ファーザーが集う一大マリンリゾート「大洗」。バラエ
ティに富んだ観光資源が揃うこのエリアにも、魅力あ
ふれる温泉施設が点在しています。史跡探訪や海辺の
レジャーを楽しんだ後は、新鮮な海の幸と心和む温泉
でゆっくりと旅の疲れを癒すことができます。

“大洗”是位于茨城县中部地区的大型海滨度假胜地，这里聚集了众多海水浴游客及冲浪爱好者。在这个聚集着各种富于变化的观光资源的区域中也分布着许多充满魅力的温泉设施。体验过古迹导游与海边娱乐项目后，人们可以通过品尝新鲜海味、泡个舒缓心灵的温泉来缓解旅途的辛劳，舒适而又惬意。



うみみおんせんたの
海を見ながら温泉を楽しむ 边观赏海景边享受温泉

めいぶつ たもの 名物（食べ物）

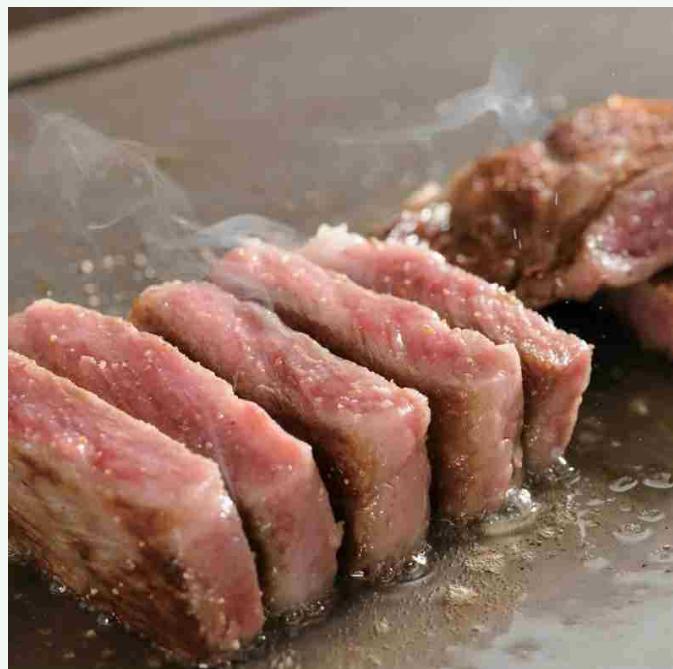
美食

ひたちぎゅう

常陸牛 常陆牛牛肉

ひたちぎゅう いばらきけんない していせいさんしゃ そだ たじまうしけい
常陸牛は、茨城県内の指定生産者が育てた但馬牛系
こくさんくろげ わぎゅう にほんしょくにくくづけきょうかい さかく
国産黒毛和牛のうち、日本食肉格付協会の規格にお
いてA4、もしくはB4以上に格付けされた肉のみが名付
けられる高級ブランド牛。その特徴は良質な赤身にあ
り、プロの料理人から赤身の肉質で選ばれる和牛は希
少な存在です。

常陆牛牛肉是指在从茨城县内指定生产者培育的但马牛系日本国产黑毛和牛牛肉中，仅选出符合日本食用肉分级协会分级标准中A4或者B4以上等级的肉并给予名字的高级品牌牛肉。该牛肉的特征在于其优质的瘦肉，专业厨师通过瘦肉肉质挑选出的和牛牛肉十分稀有。



ひたちぎゅう
常陸牛のステーキ 常陆牛牛排

なべ あんこう鍋 老头鱼火锅

なべ ひがし にし なら しょう
あんこう鍋は、「東のあんこう 西のふぐ」と並び称
いばら き けん だいひょう ふゆ みかく
される茨城県を代表する冬の味覚です。つぶれたよう
ひら ぎよたい おお あたま きよだい くち するど は なら
な平たい魚体、大きな頭、巨大な口には鋭い歯が並ぶ
さかな すがた に あ あじ
グロテスクな魚です。しかし、姿に似合わずその味は
たんぱく にく しほう すぐ てい
淡白でコラーゲンたっぷり、肉は脂肪が少なく低カロ

号称“东有老头鱼火锅，西有河豚”的老头鱼火锅，是与河豚齐名的茨城县代表性的符合冬季口味的美食。老头鱼的身体平得像被压过一样，头部硕大，巨大的嘴巴中排列着尖锐的牙齿，是一种长相怪异的鱼类。然而，其味道却与外表不符，清淡且富含胶原蛋白，肉质低脂、低卡路里，因此也深受女性喜爱。特别是它的肝脏，美味至极，堪称“海中酱鹅肝”。虽然茨城的老头鱼在11月至（次年）3月期间都能品尝得到，但其肝脏肥美的12月至（次年）2月被称为它的最美味期。

じよせい にん き とく きも うみ
リーなため女性にも人気です。特にあん肝は、海
い うつく いばら き
のフォアグラとも言うべき美しさです。茨城のあんこ
うは11月から3月までお楽しみいただけますが、肝が
ひだい がつ がつ たの きも
肥大する12月から2月までが美味しい時期と言われて
います。



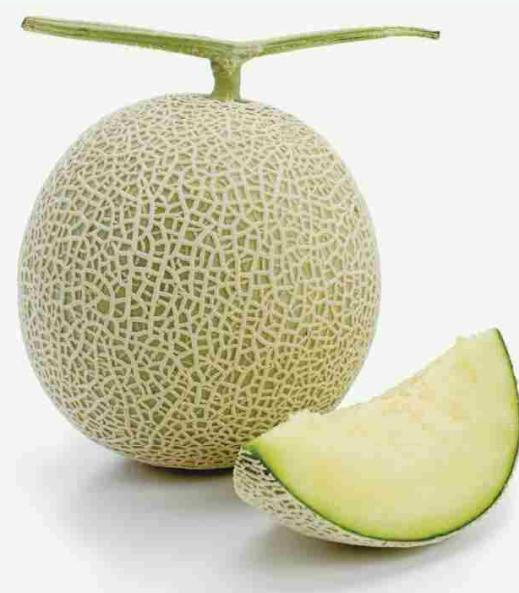
ふゆ みかく なべ
冬の味覚「あんこう鍋」

冬日味觉之“老头鱼火锅”

メロン 蜜瓜

いばら き けん せいさんりょう に ほんいち けんない
茨城県はメロンの生産量が日本一です。県内には
あま しゅううかくたいけん おこな かんこう か
甘くてみずみずしいメロンの収穫体験を行える観光果
じゅえん はる しょ か
樹園もあります。春から初夏にかけて、アンデスマロ
ンやオレンジ色の果肉のクインシーメロン、夏から秋
いろ か にく なつ あき
にかけてはアールスマロンなどさまざまな種類を
あじ しゅるい
味わっていただくことができます。

茨城县蜜瓜产量位居日本第一。县内还有开展甘甜多汁的蜜瓜收获体验活动的观光果树园。从春季至夏初，可以品尝到安第斯蜜瓜与橙色果肉的皇后健康蜜瓜，而夏秋之际则可以品尝到伯爵蜜瓜等各种美味的蜜瓜。



アールスマロン 伯爵蜜瓜

めいしょきゅうせき たてもの 名所旧跡・建物

弘道館 弘道馆

ねんみとはんだいだいはんしゅとくがわなりあきこうて
1841年に水戸藩第9代藩主・徳川斉昭公の手
によって創設された藩校。それが、近世日本の教育遺
産群として日本遺産にも登録された弘道館です。「教
さんぐんにほんいさんとうろくこうどうかんきょう

名胜古迹和建筑

いくじんしんあんていきょういくきばんくにおこ
育によって人心を安定させ、教育を基盤として国を興
けんがくせいしんしたじゅがくきょういくいしづえぶんぶ
す」という建学の精神の下、儒学教育を礎に文武を
みがきょういくおこな
磨く教育が行われました。

1841年由水戸藩第9代藩主德川齐昭创办的这所藩校，正是作为近代日本教育遗产群被选入日本遗产的弘道馆。在“教育安定人心，教育为本兴邦”这一建校精神的指导下，该校推行了在儒学教育基础上磨炼文武的教育。



弘道館（正庁）弘道馆（正厅）

鹿島神宮 鹿岛神宫

かしまじんぐうこもんじよじんむてんのうがんねんきげんぜん
鹿島神宮は、古文書では神武天皇元年（紀元前660
ねんそうけんつたきんだいじんぐうと
年）の創建と伝えられています。近代まで「神宮」と
よ呼ばれていたのは、伊勢神宮・香取神宮、そして鹿
しまじんぐうさんしゃゆいしょれきしながべっかくそん
島神宮の三社のみで、由緒と歴史の長さでは別格の存

ざいにほんぜんてくやくしゃかしまじんじやそうほんしゃ
在。日本全国に約600社ある鹿島神社の総本社です。
たびださいどうちゅうぶじかしまじんぐうきがん
旅立つ際に道中の無事を鹿島神宮で祈願する「鹿島立
ぶんかはぐく
ち」の文化も育まれました。



にほんさんだいろうもんあかしまじんぐうろうもん
日本三大楼門のひとつに挙げられる鹿島神宮の楼門

被选为日本三大楼门之一的鹿岛神宫楼门

古文书中记载，相传鹿岛神宫创建于神武天皇元年（公元前660年）。直至近代为止，被称作是“神宫”的只有伊势神宫、香取神宫与鹿岛神宫这三座神宫，其渊源与历史之久远使其成为特别的存在。这里是全国约600座鹿岛神社的总社，还孕育出了在旅途出发前去鹿岛神宫祈求一路平安的“鹿岛启程”文化。

うしくだいぶつ 牛久大仏 牛久大佛

たか きよだい うしくだいぶつ せかいさいだい せいどうせいりつ
高さ120mと巨大な牛久大仏。世界最大の青銅製立
ぞう せかいきろく にんてい たいない はい
像としてギネス世界記録に認定されており、胎内に入
ることもできます。胎内の最上階(地上85m)から
てんき とうきょう ちゅうばう
は、天気がよければ東京スカイツリーまで眺望できま
しゅうへん みりょくでき かんこうしせつ おお けんないくつし かん
す。周辺には魅力的な観光施設も多い県内屈指の觀
こう 光スポットです。

高约120米的巨大的牛久大佛作为世界最大的青铜制雕像而被载入吉尼斯世界纪录，人们可以进入佛像腹中参观。天气晴朗时，从佛像腹中最高层（距地面85米处）可以眺望到东京晴空塔。大佛周边也有许多魅力十足的观光设施，是县内数一数二的观光景点。



さくら まんかい じき うしくだいぶつ
桜が満開の時期の牛久大仏 樱花盛开时节的牛久大佛

ぶんか 文化・イベント

みと うめ 水戸の梅まつり 水户梅花节



のだて ようす
野点の様子 野外茶会景象

がつちゅうじゅん がつげじゅん かいさい みと はる つ
2月中旬から3月下旬まで開催され、水戸に春を告
まつ しのみ おおぜい かんこうきやく した
げる祭りとして、市民はもとより大勢の観光客に親し
かいじょう かいらくえん やく しゆ
まれています。会場となる偕楽園には、約100種3000
ほん きんりん こうどうかん やく しゆ ほん うめ はな さ ほこ
株梅花争奇斗艳，而附近的弘道馆则有约60种共800株
かいさい きかんちゅう ど にちようび たさい おこな
り、開催期間中の土・日曜日には多彩なイベントが行
われます。

文化・活动



よるうめ はなび
夜梅まつりの花火 夜晚梅花节的烟花

水戸梅花节在2月中旬至3月下旬期间举办，作为水戸宣告春天到来的节日，市民自不必说，它还深受众多游客的喜爱。在作为会场的偕乐园中，有约100种共3000株梅花争奇斗艳，而附近的弘道馆则有约60种共800株梅花争相开放。到了活动期间的周六和周日，这里还会开展丰富多彩的活动。

すいごういたこ
水郷潮来あやめまつり 水乡潮来鸢尾花节



まんかい えん
満開のあやめ園 鸢尾花盛开的花园

5月下旬から6月下旬にかけて開催され、約500種100万株のあやめが咲き誇ります。あやめまつり期間中には潮来花嫁さん「嫁入り舟」、あやめ踊りの披露やろ舟での遊覧など水郷ならではのイベントが数多く催されます。また、夜間のライトアップもあり、昼とは違った幻想的なあやめを見ることができます。



いたこはなよめ よめいぶね
潮来花嫁さん「嫁入り舟」 潮来新娘“出阁之舟”

鸢尾花节在5月下旬至6月下旬期间举办，有约500种共100万株鸢尾花竞相开放。鸢尾花节期间会举办许多水乡特有的活动，有潮来新娘“出阁之舟”、鸢尾花舞蹈表演、舟上游览，等等。此外，这里还有夜晚灯展，人们可以欣赏到与白天截然不同的梦幻般的鸢尾花美景。

つちうらぜんこくはなびきょうぎたいかい
土浦全国花火競技大会 土浦全国烟花竞技大会

秋田県の大曲、新潟県の長岡とともに日本三大花火大会の一つと称される花火大会。毎年10月の第一土曜日に開催されます。最も優秀な花火師には内閣総理大臣賞が授与されることから、全国の花火師たちの

土浦全国烟花竞技大会与秋田县大曲（烟花大会）、新潟县长冈（烟花大会）并称为日本三大烟花大会，每年10月份的第一个周六举办。最优秀的烟花师会被授予内阁总理大臣奖，因此，（参加这一活动）成为全国烟花师们的目标。烟花师拿出了绝活和最引以为傲的烟火，夜空中盛开的一朵硕大的烟花让游客大饱眼福。

もくひょう はなびし うで ほこ はなび
目標となっています。花火師の腕と誇りをかけた花火
みまと たいりん はな よぞら さ かんきやく め たの
は、見事な大輪の花を夜空に咲かせて、観客の目を楽しませてくれます。



つちうらぜんこくはなびきょうぎたいかい
土浦全国花火競技大会 土浦全国烟花竞技大会

いしおか ひたちのくにそうしゃぐう れいいたいさい
石岡のおまつり（常陸國總社宮 例大祭） 石岡祭（常陸國总社宮 例大祭）

がつちゅうじゅん みつ か かん かいさい ひたちのくにそうしゃ
9月 中旬の3日間にわたって開催される常陸國總社
 宮の例大祭・石岡のおまつりは、初日は神幸祭と呼ばれ、大神輿と供奉行列が30台を超える「幌獅子」とともに練り歩き、年番町の御仮殿へ御分靈が鎮座しています。中日は奉納相撲や十二座神楽、幌獅子と山車

だいぎょうれつ み さいしゅう び ふたた おおみこし ぐぶ
の大行列が見ものです。最終日は再び大神輿と供奉
 行列が練り歩き、御分靈が本殿へと還御します。期間中は数十万人の観光客が訪れ、関東三大祭りの一
 つと呼ばれるにふさわしい賑わいを見せます。

在9月中旬的3天时间内举办的常陆国总社宫的例大祭——石冈祭，第一天被称为“神幸祭”，大神轿与供奉队伍超过30座的“幌狮子”一起缓缓游行，将御分灵供奉在历年轮班城镇的临时大殿。中间这一天的看点是供奉相扑与十二座神乐，以及幌狮子与花车组成的庞大队伍。到了最后一天，大神轿与供奉队伍再次缓缓游行，将御分灵还驾至本殿。期间有数十万游客来到这里，被称为关东三大祭祀之一的石冈祭展现出了名副其实的热闹景象。



いしおか
石岡のおまつり 石岡祭

いばら き けん
茨 城県へのアクセス

去往茨城县的交通方式

シャンハイ
上海から：上海浦東国際空港から茨城空港への定期航空路あり。所要時間約3時間。茨城空港から水戸駅までは、バスで所要時間約60分。

とうきょう
東京から：東京駅からJR常磐線特急「ひたち」で水戸駅まで約70分。

はね だ くうこう
羽田空港から：モノレール、JR山手線経由で水戸駅まで約100分。

なりた くうこう
成田空港から：高速バスで水戸駅まで約90分。

从上海出发：有从上海浦东国际机场出发的定期航班。所需时间约为3小时。从茨城机场坐巴士到达水户站，所需时间约为60分钟。

从东京出发：从东京站出发，乘坐JR常磐线特急“常陆”号到达水户站，约需70分钟左右。

从羽田机场出发：乘坐单轨电车，经由JR山手线到达水户站，约需100分钟。

从成田机场出发：乘坐高速巴士到达水户站，约需90分钟。