

みりょくとき しづおかげん 魅力的な静岡県 魅力静冈县

■文/静冈县 译/王佳

静岡県

とうきょう あさか だいとし ちゅうかん しづおかげん せかいぶん
東京、大阪の大都市の中間にある静岡県は、世界文
化遺産に登録された日本一の富士山をはじめ、日本一
かいさん とうろく にほんいち ふじさん にほんいち
の生産高を誇るお茶や、駿河湾からの海の幸など、豊
ふかんこう しげん めぐ おんせん な
富な観光資源に恵まれています。温泉とレジャーで名
だか いす ちく れいほう ふじ ゆう ふじちく とくがわ
高い伊豆地区から、靈峰富士を有する富士地区、徳川
いえやすこう ちゅうぶ ちく さか せいぶ ち
家康公ゆかりの中部地区、ものづくりが盛んな西部地
く かんこう みりょく みなさまがた かなら
区まで、それぞれの観光魅力は、皆様方のニーズを必
み
ずや満たしてくれるでしょう。

静岡县

地处东京、大阪这些大都市之间的静岡县有着得天独厚的丰富的观光资源，以被列为世界文化遗产的日本第一山富士山为首，这里还有产量位居世界第一的茶叶，以及来自骏河湾的海产品等。从因温泉和休闲娱乐而闻名的伊豆地区，到拥有灵峰富士的富士地区、德川家康故缘之地的中部地区、制造业发达的西部地区，各个地区所独有的观光魅力一定能够满足各位的需求。

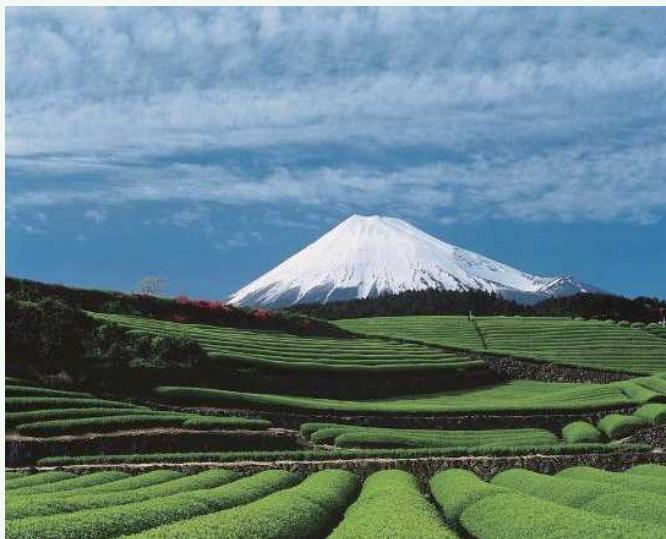
美景 美景

富士山

へいせい ねん がつ にほん たから せかい たから ふじ
平成25年6月、日本の宝から世界の宝となった富士
さん きせつ ばしょ じかんたい へんげん じざい ひょうじょう み
山は、季節や場所、時間帯により変幻自在の表情を見
せてくれます。また例年7月～8月の期間には、静岡側
の3ルートから登山が楽しめます。事前準備を万端に
して、ぜひ「日本一の山」富士山にチャレンジしてみてください。

富士山

平成二十五年6月，富士山从日本瑰宝一跃成为世界瑰宝，其景观随着季节、地点，以及时间段的变化而有所不同，可谓变幻莫测、姿态万千。另外，在每年7月至8月之间，静冈县一侧有三条路线可供游客体验登山乐趣。事先做好一切准备后，一定要挑战一下攀登“日本第一山”富士山。



ちゃばたけ ふじさん
茶畑と富士山 茶田与富士山



ふじ
ダブルダイヤモンド富士 双钻石富士

こがねざき 黄金崎

日本の夕陽100選にも選ばれた夕陽の街西伊豆町
の中でも、ひときわ落日の美しさで知られる景勝地
です。夕陽を浴びて、岩肌が黄金色に輝く黄金崎は、
駿河湾と富士山の眺望のすばらしさを感じられるとともに、岬全体が公園になっており、遊歩道や芝生の広場、展望台などがあり、コレクションガーデンでは春から秋にかけてヘメロカリス、ポピー、菜の花などが咲き乱れます。



こがねざき
ドラマチック黄金崎 梦幻黄金崎

黄金崎

即便是在入选“日本100处夕阳”的夕阳之街西伊豆町中，黄金崎仍因其别具一格的落日美景成为知名的旅游胜地。沐浴在夕阳下，岩石的表层折射出金色的光芒，在黄金崎可以感受到骏河湾和富士山的眺望之美。而且，整个岬角就是一座公园，有步行道、草坪广场、观景台等，从春天到秋天，“收集花园”中萱草花、罂粟花、油菜花等鲜花竞相开放。



こがねざき ゆうけい
黄金崎の夕景 黄金崎的黄昏

ゆめ つ ばし おくおい こ じょうえき 夢の吊り橋・奥大井湖上駅

しづおかんちゅうぶ みなみ ふもと すまたきょう
静岡県中部、南アルプスの麓にある寸又峡に、ダムにせき止められた人造湖の上を渡る、長さ90m高さ8mの吊り橋があります。この吊り橋は「夢の吊り橋」と呼ばれており、世界で人気の旅行サイトで「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋ベスト10」に選ばれた場所です。ミルキーブルーの湖面は、目を奪われるような美しさです。また、同じく南アルプスの麓にある「奥大井湖上駅」は、日本で唯一の、湖の上にある鉄道駅。近年、秘境駅として人気が出ており、多くの観光客が訪れています。湖上ではカヤック体験ができます。



ゆめ つ ばし 梦之吊桥

梦之吊桥·奥大井湖上车站

在位于静冈县中部、南阿尔卑斯山山麓的寸又峡中，有一座横跨在大坝拦截后形成的人工湖上的吊桥，长90米、高8米，被称为“梦之吊桥”，还被世界人气旅游网站评选为“一生一定要去一次的世界徒步吊桥前10名”。奶蓝色的湖面美得夺目。另外，同样位于南阿尔卑斯山山麓的“奥大井湖上车站”是日本唯一的位于湖上的铁路车站。近年来，这里作为秘境车站人气攀升，吸引了众多游客。在湖上还能体验赛艇的乐趣。



おくおい こ じょうえき 奥大井湖上駅

ちゃばたけ 茶 畑

しづおかん ぜんごく ちゃえんめんせき あらちゃんさんしゅつがく
静岡県は、全国の茶園面積の40%、荒茶産出額の34%を占める日本一の茶どころです。また、牧之原・磐田原・愛鷹山・小笠山山麓、安倍川・大井川・天竜川流域の山間部などをはじめとする20を超えるお茶の産地があります。さらに、お茶づくりに適した気候と高い生産技術により、各種品評会で数多くの賞を受賞するなど、品質の高いお茶を生産しています。一部の茶畠ではお茶摘み体験もできます。

茶田

静冈县作为日本第一产茶区，茶园面积占全国茶园面积的40%，制茶量占全国总量的34%。另外，县内拥有以牧之原、磐田原、爱鹰山、小笠山山麓，安倍川、大井川、天龙川流域的山间地区等为代表的二十多处茶叶产地。而且，在适宜制茶的气候与高超的生产技术的影响下，静冈县生产的茶叶品质优良，在各种品评会上获得了诸多奖项。其中，部分茶田还提供采茶体验的服务。



ちゃつ
茶摘み 采茶



ちゃむすめ
茶娘 采茶女

おんせん 温泉

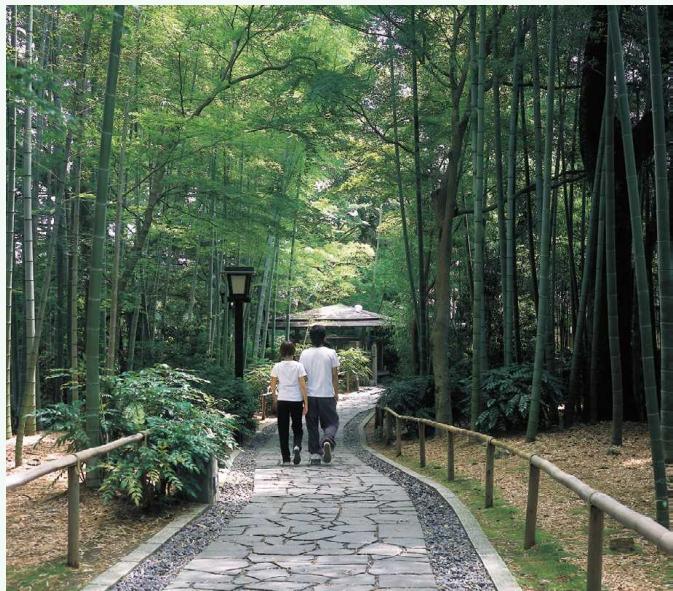
しゅぜん じ おんせん 修善寺温泉

ねん こうぼうだい し ひら い ず さい こ おん
807年に弘法大師が開いたとされる伊豆最古の温
せん じやく せいたんじゅんせん ひ しよう きんにくつ ひ ろうかい
泉。弱アルカリ性単純泉^注は冷え性や筋肉痛、疲労回
ふく こう か い とつ こ ゆ おんせん
復に効果があると言われています。独鉛の湯は、温泉
ちく なが しゅせん じ がわ つうしょうかつらがわ かわなか
地区を流れる修善寺川（通称:桂川）の川中にあり、
どだい いわ おお いし く よくそう あ あし ゆ
土台の岩や大きな石を組んで浴槽をかさ上げし、足湯
むりょう りょう しきん ちめい ゆ らい
として無料で利用できます。至近には地名の由来
しゅぜん じ おお かんこうきやく おとず
となった修禅寺があり、多くの観光客が訪れます。こ
でら まいとし がつはつか にち しゅう き こうぼうだい し たいさい もよお
の寺では毎年8月20日・21日に秋季弘法大师大祭が催
やたい う あ はなび もよお ゆう ほ
され、屋台や打ち上げ花火が催されます。また、遊歩
どう せいび ちくりん しょうけい にん き
道が整備され「竹林の小径」などが人気のスポットと
なっています。

注: 单純泉, 普通泉, 表示除气体成分外, 1kg泉水中溶解物质量不足1g的温泉。

修善寺温泉

修善寺温泉传说是由弘法大师于公元807年开泉的伊豆最古老的温泉。据说弱碱性的普通泉对寒症、肌肉痛和缓解疲劳有一定功效。独钴温泉位于流淌在温泉地区的修善寺川（俗称：桂川）中游，用岩体基石与大块石头搭高浴池，供人们免费体验足浴。附近就有以地名命名的修禅寺，众多游客来到这里。在这座寺庙内，每年8月20日和8月21日都会举办秋季弘法大师盛大祭典，还有庙会出摊和烟花燃放。此外，这里还修建了步行道，“竹林小径”等地方成了热门景点。



ちくりん しょうけい
竹林の小径 竹林小径



しゅぜん じ おんせん
修善寺温泉 修善寺温泉

あたみおんせん 熱海温泉

あたみおんせん ぜんこく ゆうすう ゆりょう ほこ おんせん ち
熱海温泉は、全国でも有数の湯量を誇る温泉地で、
かいとう ねんまえ ふる え ど じだい とくがわいえやす か
開湯は1200年前と古く、江戸時代には徳川家康が家
しん おとず とうりゅう きろく のこ きんりん
臣とともに訪れ逗留した記録が残っています。近隣の
かんこうめいしょ にほんいちやはざ うめ うつく あたみばいえん
観光名所として日本一早咲きの梅が美しい熱海梅園、
だんがい ひろ けいしょう ちにしき がうら びじゅつかん みや
断崖に広がる景勝地錦ヶ浦、MOA美術館、お宮の
まつ はつしま ほか かき あたみ かいすいよく
松、初島などの他、夏季は熱海サンビーチなど海水浴
じょう にぎ み
場も賑わいを見せます。



あたみ
熱海サンビーチ① 热海阳光海岸①

热海温泉

热海温泉是全国为数不多的以温泉水量多而著称的温泉之地。开泉于1200年前，历史悠久。据记载，在江户时代，德川家康曾同家臣一同到此并短暂停留。附近的旅游胜地有以日本最早盛开的梅花美景而闻名的热海梅园，位于断崖之上的风景名胜——锦之浦，以及MOA美术馆、宫之松、初岛等地。另外，到了夏季，热海阳光海岸等海水浴场也热闹非凡。



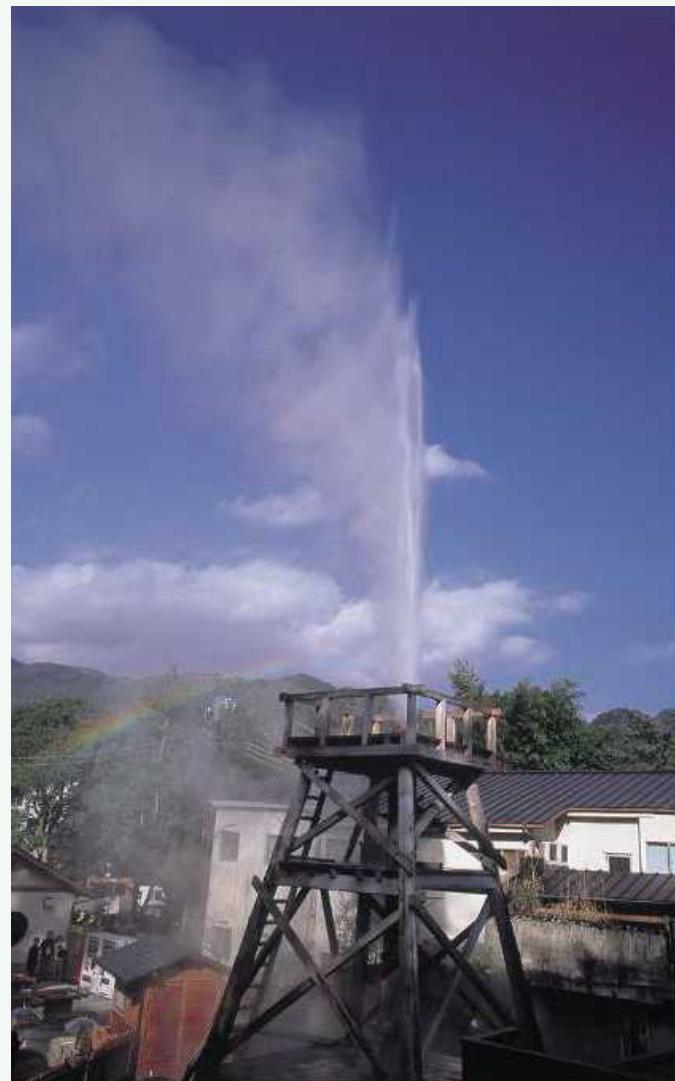
あたみ
熱海サンビーチ② 热海阳光海岸②

みねおんせん 峰温泉

峰温泉は宝亀10年に発見され、大正15年には大音響と共に噴き上がった「東洋一大噴湯」が誕生しました。2009年には大噴湯公園が整備され、約30mまで噴き上がる豪快なさまが見られます。80数余年ひとときも絶える事がないダイナミックな「地球の息吹」を是非体感してください。踊り子温泉会館には、伊豆石の大浴場、泡風呂、打たせ湯、露天風呂、サウナがあり、河津桜が咲く時期には、露天風呂から近くの川沿い桜並木を眺めながら入浴ができます。

峰温泉

峰温泉发现于宝龟十年（779年），大正十五年（1926年），伴随着巨响喷涌而出的“东洋第一大喷汤”诞生了。2009年，大喷汤公园落成，人们在此可以欣赏到能喷射出高约30米泉水的壮观景象。八十多年，一刻也不停歇的充满活力的“地球呼吸”绝对不容错过。舞女温泉会馆中有伊豆石大浴场、泡泡浴、水柱按摩温泉、露天温泉、桑拿。河津樱盛开期间，可以在露天温泉处一边欣赏附近沿河生长的樱花树，一边享受入浴时光。



みねおんせんかんけせん
峰温泉間欠泉 峰温泉间歇泉

めいぶつ 名物

ふじのみや 富士宮やきそば

富士宮市で製造される特別な蒸し麺は、静岡B級グルメの定番「富士宮やきそば」の大きな特徴です。しっかりとしたコシともちもちとした歯ごたえが特徴で、富士山の湧水とキャベツ、豚肉、卵など地産地消の食事情になりたっています。焼き上がりに青のりと

ともにイワシやサバなどのだし粉をふりかければ、ローラードの味がより倍増すること間違いありません。B級グルメの人気を決めるB-1グランプリにおいては第1回と第2回は第1位、第3回は特別賞を受賞し、地域おこしの成功例として取り上げられることもあります。

富士宮炒面

静冈B级经典美食“富士宫炒面”最大的特别之处在富士宫市制作的特色蒸面。这种面口感劲道而软糯，搭配富士山的涌泉水、卷心菜、猪肉、鸡蛋等，形成了地产地销的饮食文化。面炒好后撒上青海苔和沙丁鱼或青花鱼的鱼粉，这道地方特色美食必定风味倍增。在决定B级美食受欢迎程度的B-1大奖赛上，富士宫炒面在第一届和第二届大奖赛中独占鳌头，第三届获得了特别奖，还被采纳为振兴地区经济的成功案例。



ふじのみや
富士宮やきそば 富士宮炒面

静岡おでん

しづおか
静岡県中部地方で大正時代から庶民の味として親しまれてきた静岡おでんの特徴は、牛すじのダシのきいた濃いつゆで「黒はんぺん」や練り物を煮て、だし粉（かつおぶしの粉）と青のりをかけて食べます。牛すじ、練り物、卵などおでんの具をすべて串刺しにするのも特徴のひとつです。またイワシやアジの骨ごと

みくろどくとくはあじぶか
すり身「黒はんぺん」は独特の歯ごたえと味わい深さ
があることから、必ず食したい逸品です。戦後まもなく静岡駅周辺にあった屋台が、繁華街の横丁や郊外の店舗、駄菓子屋に移行しながら定着したものと言われており、静岡市内には、赤ちようちんを掲げた「青葉おでん横丁」「青葉横丁」が残ります。

静岡关东煮

在静冈县中部地区，静冈关东煮从大正时代开始作为平民食物而备受人们青睐，它的特征在于，用牛筋汤汁味浓郁的调料汁炖煮“黑半片”和鱼糕，然后撒上鱼粉（柴鱼粉）、青海苔末后食用。将牛筋、鱼糕和鸡蛋等关东煮食材全部插在竹扦上吃也是其特征之一。而且，沙丁鱼及竹荚鱼连骨带肉做成的鱼肉糜“黑半片”有着独特的口感和风味，是不可错过的美味佳品。据说在第二次世界大战后不久，曾摆在静冈车站周围的摊子逐渐过渡成繁华街巷内、郊外的店铺和点心店，之后便扎根在当地了。在静冈市内，至今还留有挂着红灯笼的“青叶关东煮小巷”和“青叶小巷”。



しづおか
静岡おでん 静岡关东煮

うなぎ（浜松）

ふっくらとしているけれども身は締まり、脂の乗り
がよく、品質にバラつきがないのが浜名湖うなぎの自
慢です。東京と大阪の中心に位置する浜松市は、「関
東風」「関西風」両方のうなぎの蒲焼きを食べること
ができます。

鳗鱼（滨松）

滨名湖鳗鱼虽然很肥，但胜在肉质紧实，但油脂适中，品质不会参差不齐。在位于东京与大阪正中间的滨松市可以品尝到“关东风”与“关西风”两种口味的烤鳗鱼串。



うなぎ蒲焼き 烤鳗鱼串

ぶんか 文化・イベント 文化和活动

富士山麓でのパラグライダー

東京から1時間半で来ることが出来る日本最大のフ
ライトエリアでパラグライダーを楽しむことができます。インストラクターと二人で乗るタンデムでは、富
士山を眺めながら気軽に飛行できます。練習場は広
大で、初心者に優しく、半日体験や団体の皆様でも安
全に楽しむ事ができます。

富士山麓的滑翔伞运动

从东京出发，一个半小时即可到达日本最大的滑翔伞飞行区，在这里能够体验到滑翔伞运动的乐趣。在和教练共同乘坐的双人滑翔伞上，可以边眺望富士山边轻松享受飞行。练习场地广阔，对初学者来说容易上手，这是一项无论是半日游还是团队游的客人都可以安全体验的活动。



パラグライダー 滑翔伞运动

大道芸ワールドカップin静岡 しづおか

まいとし がつしょじゅん しづおか し かいさい まいとし まんにん
毎年11月初旬に静岡市で開催され、毎年150万人も
ひと あつ だいどうげい しづおか いま
の人を集める「大道芸ワールドカップin静岡」は、今
さいだいきゅう やアジア最大級のパフォーミングアート・フェスティ
せ かいてき ちゅうもく ほんたいかい
バルとして世界的にも注目されています。本大会には
れいねん くみ こ さん か さいだい
例年90組を超えるアーティストが参加し、アジア最大
きゅう き ぼ ほこ
級の規模を誇ります。

大道艺（街头表演）世界杯in静冈

“大道艺（街头表演）世界杯in静冈”每年11月上旬在静冈市举办，每年吸引多达150万游客到场观看，如今已经成为亚洲最大规模的表演艺术节，受到世界瞩目。该项赛事每年都会有超过90组的艺术家参加，堪称亚洲最大规模。



スケーティングピラー（2012年チャンピオン）

支点滑冰（2012年冠军）

ショッピングスポット 购物场所

御殿場プレミアム・アウトレット

「御殿場プレミアム・アウトレット」は、富士山を望む約403,400 m²の広大な敷地に、ファッショն、宝飾品、スポーツ用品や生活雑貨など、高級ブランドをはじめとする国内外の著名ブランド約210店舗が揃う、国内最大級のアウトレット専業のショッピングセンターです。

館内は「森の中の街」をコンセプトとしており、北米の歴史ある街並みの雰囲気の中、一日中アウトレットショッピングやお食事をお楽しみいただけます。

御殿场高端奥特莱斯

“御殿场高端奥特莱斯”占地面积广阔，约为403,400平方米，在这还能一睹富士山美景，它是日本国内最大的奥特莱斯专业购物中心，汇集了以高级品牌为主的国内外知名品牌的约210家店铺，时尚潮品、珠宝饰品、运动用品、生活百货等应有尽有。

场馆内的设计理念为“森林之街”，人们可以在充满北美历史感的街道氛围中全天享受奥特莱斯购物和餐饮体验。



ごてんば
御殿場プレミアム・アウトレット①
御殿場高端奧特萊斯①



ごてんば
御殿場プレミアム・アウトレット②
御殿場高端奧特萊斯②

エスパルスドリームプラザ

1999年にオープンした「ドリプラ」の愛称で親しまれる複合商業施設です。館内には、映画館、テーマパーク、博物館、生鮮市場、レストランやショッピングモールなどがあり、お子さまからお年寄りまで家族みんなで楽しむことができます。また、清水港に面した大観覧車は、夜になるとライトアップされ、ロマンチックな雰囲気を演出します。すしの歴史や文化などの知識を学ぶことができる世界初の寿司ミュージアムや、ちびまる子ちゃんランドも人気です。



エスパルスドリームプラザ S-脉动 梦幻广场

中國からのアクセス

上海、武漢、杭州、寧波から富士山静岡空港に直行便がある。飛行時間：約3時間。

S-脉动 梦幻广场

这是1999年开业、被人们昵称为“梦广”的综合商业中心。馆内有电影院、主题乐园、博物馆、生鲜市场、餐厅和购物街等，上至老人下至小孩，全家都可以在此度过愉快的时光。此外，面向清水港的大型摩天轮到了晚上灯光璀璨，洋溢着浪漫的气息。能够学习寿司历史和文化等知识的全球首家寿司博物馆，以及樱桃小丸子乐园也备受人们的喜爱。



ちびまる子ちゃんランド 櫻桃小丸子乐园

从中国去日本静冈县的路线

从上海、武汉、杭州、宁波到富士山静冈机场有直达航班。飞行时间：约3小时。