

ほんしゅうさいとうたん

本州最東端のまら——宮古市

みやこし

日本本州島最東端的城市

——宮古市

文：宮古市 译：赵宏 邱宝莹

みやこし にほんれつとうほんしゅうさいとうたん いちめんせきやく
宮古市は日本列島の本州最東端に位置し、面積約
1260 km²、じんこうやく 47000 人で、たいへいようめん ぜっけい
太平洋に面した絶景が
じまんかんこうちです。ダイナミックな自然のアート、さん
自慢の観光地です。ダイナミックな自然のアート、三
りくふつこうこくりつこうえん けいしょうち じょうど がはま さんのういわ
陸復興国立公園の景勝地「浄土ヶ浜」や「三王岩」、
ゆたさんりく ぎょじょうと なま ま
豊かな三陸の漁場で獲れる生ウニ、サケ、真ダラなど
の旬のグルメ、はな ひやくめいざん はやちねさん えんがんぶ
の旬のグルメ、花の百名山「早池峰山」や、沿岸部の
トレッキングなど、たのしみまんさい
トレッキングなど、楽しみが満載です。

宮古市位于日本本州岛的最东端，面积约为1260平方千米，人口约4.7万，面向太平洋，是景色优美的观光胜地。这里有着生机盎然的自然风情，有三陆复兴国立公园中的观光胜地“净土之滨”和“三王岩”，有日本百座赏花名山之一的“早池峰山”，还有丰饶的三陆当地渔场出产的海胆、鲑鱼、鳕鱼等应季海味，人们可以漫步于山海之间，尽享其间乐趣。

びけい
美景

美景

じょうど がはま
浄土ヶ浜

えどじだい そうりよ ごくらくじょうど こと
江戸時代の僧侶の「さながら極楽浄土の如し」と
いった言葉から名付けられた、さんりく だいひょう けいしょう
言った言葉から名付けられた、三陸を代表する景勝
ち するど しろう いわ たち ならび ひと ひと ちが
地。鋭くとがった白い岩が立ち並び、一つ一つ違った
ひょうじょう み かいがん いろど まつ みどり いわ
表情を見せて海岸を彩っています。松の緑と、岩の
しろ うみ あお
白、海の青とのコントラストは、まさに一見の価値が
あります。かんきょうしょう かいすい かいすい よくじょう せん
環境省の「快水（海水）浴場100選」「か
おりふうけい 100 選」にも選ばれています。



净土之滨

“净土之滨”得名于江户时代一位高僧对此处“宛如极乐净土”的评价，是三陆地区具有代表性的风景名胜。尖利的白色岩礁点缀着海岸，交错排列，神韵各

异。绿松、白岩、碧海相互映衬，非常值得一看。净土之滨还入选了日本环境省评选的“百佳海水浴场”“百处风光旖旎之景”。

遊覧船「宮古うみねこ丸」

景勝地を眺めながら、三陸ジオパークの見どころをガイドと一緒に巡る観光遊覧船です。2階のデッキスペースでは360°パノラマが広がり、三陸沿岸の雄大な海の旅をお楽しみいただけます。

船上では、野生のウミネコへの餌付け体験もできます。

游览船“宫古黑尾鸥丸”

在这艘游船上，游客可以一边远眺名胜地的风景，一边听导游讲解三陆地质公园的观赏重点。在二层的甲板区域，四面八方的景色都能尽收眼底。游客乘坐这艘游船可以收获一趟壮阔的三陆沿岸海上之旅。

在船上，游客还能体验投喂野生黑尾鸥。



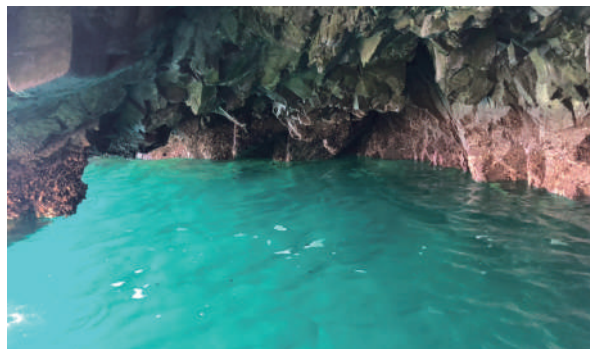
さっぱ船遊覧「青の洞窟」

小型船で、「青の洞窟」と呼ばれる海食洞に入ります。「青の洞窟」は、季節により様々な表情を魅せてくれます。海水の色が、エメラルドグリーン、コバルト

ブルーなど、季節やその日の天候、海の澄み具合によって異なります。その神秘的な自然美に驚くことでしょう。そのほか、湾内の奇岩を目の前で見ることができます。

乘坐小船游览“青之洞窟”

游客可以乘坐小船进入被称为“青之洞窟”的海蚀洞。季节交替，洞窟内的景色也随之改变，万般姿态惹人陶醉。海水的颜色也受季节、当日天气状况和海水透明度的影响而发生变化，时而呈祖母绿色，时而呈钴蓝色，这神秘的自然美景令人惊叹。此外，乘小船还能近距离观赏海湾中的奇岩。



本州最東端「トドヶ崎」

姉吉キャンプ場から約1時間、遊歩道を歩くと、本州の最東端の地・トドヶ崎にたどり着きます。トドヶ崎からは、さえぎるものが何もなく果てしなくつづく青い海を楽しむことができます。その雄大さには、いつ訪れても感動します！高さ34mのトドヶ崎灯台や「本州最東端の碑」もあります。

本州岛最东端的“Todo岬”

从姐吉野营场出发，顺着人行道行进约1小时，便到达了本州岛的最东端——Todo岬。站在这里，无边无际的蔚蓝大海一览无余。这壮阔的景色无论何时都会让人心潮澎湃！这里还矗立着高约34米的“Todo岬灯塔”，以及“本州岛最东端纪念碑”。



たいけん 体験

みちのく潮風トレイル

日本最大級のトレイルコースである「みちのく潮風トレイル」。森・川・海の恵みを感じることができる豊かなトレイルコースをお楽しみいただけます。ルート上には、浄土ヶ浜、三王岩などの景勝地と、津波の被害を受けた施設を遺構として保存する震災伝承施設があり、自然の美しさと厳しさの両方を体感できる興味深いルートです。



Trail town
MIYAKO



陆奥海风步道

“陆奥海风步道”是日本一流的步道。走在这条步道上，您将置身于森林、河川、海洋之间，可以尽情感受大自然的馈赠。途中可以看到净土之滨、三王岩等景

点，还有历经了海啸摧残、现今已变成地震灾害历史纪念馆的建筑遗址。在感受大自然之美的同时，人们也会产生对大自然的敬畏之情。



学ぶ防災・たろう観光ホテル

「津波遺構たろう観光ホテル」は、2011年に発生した東日本大震災で被災し、2階まで鉄骨がむき出しになったホテルの震災遺構です。この遺構を活用した「学ぶ防災ガイド」では、当時の状況や教訓を伝え、自然災害や防災について考えるガイドプログラムを提供しています。60分の通常コースと120分の震災学習・防災エコツアー体験コースがあります。

防災学習課程和田老観光酒店

“田老観光酒店”在2011年遭受东日本大地震后，一楼和二楼的钢筋结构都裸露在外，宫古市利用“田老観光酒店海啸遗址”开展了“防灾学习课程”，该课程不仅能让学习者感受当时的真实情形，向他们传授经

验，还能引发人们对于自然灾害和防灾问题的思考。这里有60分钟的常规课程和120分钟的地震灾害知识・防灾生态旅游的体验课程供游客选择。

施設 设施

リバーパークにいさと

川^{かわ}沿^ぞいにある宿泊施設^{しゅくはくしせつ}「湯^ゆったり館^{かん}」のほか、オートキャンプ場^{じよう}や多目的運動場^{たもくてきうんどうじよう}があり、アウトドアや自然体験^{しぜんたいけん}が可能な総合レクリエーションパークです。「湯^ゆったり館^{かん}」には、サウナや電気風呂^{でんきぶろ}などの入浴施設^{にゅうよくし}が完備^{せつ}されており、森林^{しんりん}の中^{なか}での入浴^{にゅうよく}は最高^{さいこう}です。



レストランは、「牛タン定食^{ぎゅうたんていしょく}」やラーメン、丼^{どんぶり}など、メニューも充実^{じゅうじつ}しています。春^{はる}には、川沿^{かわぞ}いに咲^さく桜^{さくら}のライトアップ^{おこな}が行われ、見ごたえのある景色^{けしき}を楽しむことができます。

新里河滨公园

“新里河滨公园”是一座让人们能够进行各种户外活动、亲近自然的综合性休闲公园，公园中有坐落于河岸边的旅馆“悠然馆”，还有可供露营的多功能活动场地。“悠然馆”内配置了完备的洗浴设施，包括桑拿浴和电浴设施等，游客甚至可以享受在森林中沐浴的上佳体验。餐厅内餐品种类丰富，有牛舌套餐、拉面、盖饭等供游客选择。到了春季，沿岸盛开的群樱配上灯光秀，美轮美奂，不容错过。



薬師塗 漆工芸館

豊かな森林^{しんりん}に囲^{かこ}まれた漆工芸館^{うるしこうげいかん}では、漆塗作品^{うるしぬりさくひん}を紹介展示^{しょうかいてんじ}しています。漆塗^{うるしぬり}のピアノを弾いたり、「らでん技法^{ぎほう}体験^{たいけん}」でアクセサリーやストラップ、箸^{はし}などを作^{つく}ったりすることができます。

药师涂漆工艺馆

被密林环绕的药师涂漆工艺馆中会进行漆器作品的介绍与展示。人们在此不仅能试弹烤漆钢琴，还能参加体验螺钿工艺品制作的活动，亲手装饰首饰、吊饰和筷子等物件。

注：らでん技法^{らでんぎほう}，螺钿工艺，是一种将打磨成薄片的鲍鱼壳等贝类的壳粘贴在木制品表面的装饰工艺。

た もの 食べ物 美食

びん 瓶ドン

宮古名物「瓶ドン」は、牛乳瓶に入った宮古の新鮮な海鮮を、お客様自身がご飯にかけて食べる、体験型のご当地丼です。具材は、イクラ、めかぶ、イカ、タコ、ウニなど、季節や店舗によって異なります。見て、撮って、自由に盛り付ける新しい海鮮グルメをお楽しみください。

瓶装盖饭

宮古市の特色“瓶装盖饭”是当地独有的体验型盖饭，由客人亲手将装在牛奶瓶中的宫古市产的新鲜海鲜盖在米饭上。食材包含鱼子、裙带菜茎、鱿鱼、章鱼、海胆等，季节和店铺不同，食材也各不相同。瓶装盖饭既好看又上镜，食客可以尽情享受这种自由搭配的新型海鲜美食。



け 毛ガニ

毛ガニは、タラバガニ、ズワイガニと並ぶ日本「三大蟹」の一つです。宮古の毛ガニは、小ぶりですが、身が引き締まり、濃厚な身やカニ味噌が楽しめます。毎年2月～3月は、「毛ガニ月間」と称して、市内で

毛ガニの購入・飲食が楽しめるほか、毛ガニ付きの宿泊プランが売り出されます。また、3月上旬には「宮古毛ガニまつり」も開催され、活毛ガニ、ゆで毛ガニなど、旬の毛ガニの屋台が立ち並びます。

毛蟹

毛蟹与帝王蟹、盲珠雪怪蟹并称“日本三大蟹”。宫古市的毛蟹虽然体型较小，但肉质紧实，鲜香的蟹肉和蟹酱可以让食客大快朵颐。每年的2月至3月被称为“毛蟹旺季”，游客可以在市内购买和品尝毛蟹，还可以选择当地推出的附赠毛蟹的住宿套餐。此外，在3月上旬，宫古市还会举办“宫古毛蟹节”活动，很多摊位都售卖煮活毛蟹和煮毛蟹等应季美食。



ポップカルチャー 流行文化

『すずめの戸締まり』

アニメ映画『すずめの戸締まり』（新海誠監督）では、宮古市の赤前地区に似た風景や、三陸鉄道の列車をモチーフにした場面が描かれていると話題になっています。まさに宮古市の赤前地区の、電波塔がある場所に似ていると言われています。

モチーフとなった場所には、映画に出てくる扉が設置され、「聖地巡礼」として国内外から多くのファンが訪れています。

《铃芽之旅》

新海诚导演的动漫电影《铃芽之旅》中出现了与宫古市赤前地区景色相似的场景，影片中还有以三陆铁路为原型绘制的画面，这引发了人们的热议。据说，电影中的景色与宫古岛赤前地区中电波信号塔周围的景色十分相像。

当地还在电影取景地布置了电影中出现的门，日本国内外的众多影迷纷纷到此地游览打卡。



ぶん か こうりゅう にほん ご がくしゅう 文化交流・日本語学習

文化交流和日语学习

にほん ご きょうしつ 日本語教室「さくら」

市内の外国人を対象に、無料の日本語教室「さくら」を開催しています。テキストを使った日本語学習のほか、ゲームやおしゃべりを通して、楽しく日本語を学んでいます。日本のでみ出しのマナーや災害研修な

ど、宮古市に住むためのルールや知識も、ワークショップを通して学びます。休日には、皆で遊びに出かけるなど、宮古市の日本語学習者が気軽にコミュニケーションをとれる場となっています。



“桜花” 日语教室

“桜花” 日语教室面向居住在市内的外国人免费开放。这里给宫古市的日语学习者提供了一个轻松的交流空间，比如，在依托教材的课程学习之外，大家还可以用做游戏或闲聊的方式愉快地学习日语；通过研学会，大家能够了解日本垃圾分类的规矩、遇到灾害时自救的方法，以及宫古市当地的生活方式和常识；在周末，大家可以一同外出游玩，等等。

交通アクセス

こうくう 航空

だいれんしゅうすい し こくさいくこう せんだいくこう
・大連 周水子国際空港～仙台空港

かたみちやく じ かん ぶん
片道約 3 時間 10 分

シャンハイブードンこくさいくこう せんだいくこう
・上海浦东国際空港～仙台空港

かたみちやく じ かん ぶん
片道約 3 時間 25 分

りくろ 陸路

せんだいくこう せんだいえき せんだいくこう せん
・仙台空港～仙台駅 仙台空港アクセス線

かたみちやく じ かん ぶん
片道約 30 分

せんだいえき みやこえき さんりくこうそく
・仙台駅～宮古駅 三陸高速バス

かたみちやく じ かん ぶん
片道約 4 時間 30 分

交通路线

航空

・大連周水子国际机场至仙台机场

単程約需3小时10分钟

・上海浦东国际机场至仙台机场

単程約需3小时25分钟

陸路

・仙台机场至仙台站 乘坐仙台机场直通线电车

単程約需30分钟

・仙台站至宫古站 乘坐三陆高速巴士

単程約需4小时30分钟

せいさくきょうりよく にほんこく じ ちたいこくさい か きょうかい ベキン じ むしょ
制作協力：日本国自治体国際化協会北京事務所（CLAIR, Beijing）
本文协助单位：日本国自治体国際化協会北京事務所（CLAIR, Beijing）