

国立公園（18 地域）

地域番号	063	協議会名	利尻礼文サロベツ国立公園	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
063-001	稚咲内園地	概要	310	看板
063-002		サロベツ湿原	460	ユニコードテキスト
063-003		公園で見られる花	350	ユニコードテキスト
063-004	見返台園地	概要	335	看板
063-005		ハイマツ	160	ユニコードテキスト
063-006		利尻山ハイキング	375	ユニコードテキスト
地域番号	065	協議会名	阿寒摩周国立公園満喫プロジェクト地域協議会	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
065-099	ノノの森ネイチャーセンター		835	WEB
065-100	津別峠展望台		455	WEB
地域番号	02	協議会名	支笏洞爺国立公園支笏湖・定山溪地区訪日外国人 自然体験活動推進協議会	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
02-47	火山活動の恵みを受けた地		750	パンフ
02-48	火山から生まれた土地		295	パンフ
02-49	有珠山：決して嘘をつかない火山		530	パンフ
02-50	洞爺湖エリアのエコミュージアム／火山との平和的共存		570	パンフ
02-51	透明度の維持		330	パンフ
02-52	独立した歴史		260	パンフ
02-53	公園の歴史：鉱業、工場、そして鉄道		510	パンフ
02-54	森林再生の金メダル		435	パンフ
02-55	1 年を通して凍らない湖		240	パンフ
02-56	支笏湖と 3 つの山々（恵庭岳、風不死岳、樽前山）		290	パンフ
02-57/74	生物多様性		630	パンフ
02-58	持ち帰り放題の無料ミネラルウォーター		205	パンフ
02-59	サケの湖		250	パンフ
02-60	足元に春が咲く		220	パンフ
02-61	破壊と再生		275	パンフ
02-62	羊蹄山		315	パンフ
02-63	洞爺湖		345	パンフ
02-64	倶多楽湖と登別		285	パンフ
02-65	羊蹄山とその周辺・北海道の富士山		200	パンフ
02-66	洞爺湖周辺・四季のある美しい風景		200	パンフ
02-67	定山溪周辺・癒し、森林浴、美しい景観の温泉		170	パンフ
02-68	支笏湖周辺・別格の存在		350	パンフ

02-69	登別－倶多楽湖エリア・天国と地獄		275	パンフ
02-70	昭和新山とミマツダイヤグラム		280	パンフ
02-71	どこまでも続く森林		190	パンフ
02-72	巨木の森		90	パンフ
02-73	苔の洞門		255	パンフ
02-75	支笏洞爺国立公園へようこそ		390	パンフ
02-76	温泉は火山の贈り物		175	パンフ
02-77	温泉の楽しみと効能		280	パンフ
地域番号	069	協議会名	十和田八幡平国立公園協議会	
解説文番号	スポット名 (タイトル)		中国語 文字数	想定媒体
069-001	網張 ビジターセンター 展示	岩手山の生き物たち	200	パネル
069-002		岩手山の樹木	150	パネル
069-003		焼き走り溶岩流の生き物	255	パネル
069-004		地衣類とは	140	パネル
069-005		乾燥した環境で成長する高山植物	240	パネル
069-006		岩手山山頂の高山植物	180	パネル
069-007		カルデラで育つ高山植物	265	パネル
069-008		高山に適応した勝者たち	170	パネル
069-009		岩手火山群の成り立ち	300	パネル
069-010		葛根田溪谷と玄武洞	140	パネル
069-011		地熱エネルギーと温泉	185	パネル
069-012		見所その1	205	パネル
069-013		見所その2	205	パネル
069-014		見所その3	95	パネル
069-015		見所その4	140	パネル
069-016		見所その5	150	パネル
069-017	網張	玄武洞の崩落	190	パネル
069-018	ビジターセンター 展示	網張温泉 岩手で最も古い温泉	290	パネル
069-029	焼走りについて	焼走り溶岩流と自然の力	380	WEB
069-030		焼走り溶岩流観察路	360	WEB
069-031	松川温泉地域での登山		385	WEB
069-032	御在所沼遊歩道		275	WEB
069-033	赤沼の色の変化		280	WEB
地域番号	072	協議会名	磐梯朝日国立公園多言語化促進協議会	
解説文番号	スポット名 (タイトル)		中国語 文字数	想定媒体
072-001	五色沼湖沼群		370	看板/パンフ
072-002	毘沙門沼 (五色湖沼群)		265	看板/パンフ
072-003	赤沼 (五色湖沼群)		170	看板/パンフ
072-004	深泥沼 (五色湖沼群)		255	看板/パンフ

072-005	竜沼（五色湖沼群）	125	看板/パンフ	
072-006	弁天沼（五色湖沼群）	205	看板/パンフ	
072-007	るり沼（五色湖沼群）	290	看板/パンフ	
072-008	青沼（五色湖沼群）	260	看板/パンフ	
072-009	柳沼（五色湖沼群）	190	看板/パンフ	
072-010	磐梯山	760	看板/パンフ	
072-011	銅沼	435	看板/パンフ	
072-012	桧原湖	305	看板/パンフ	
072-013	中瀬沼	160	看板/パンフ	
072-014	雄国沼	240	看板/パンフ	
072-015	小野川不動滝	290	看板/パンフ	
072-016	布滝	150	看板/パンフ	
072-017	中津川渓谷	230	看板/パンフ	
072-018	百貫清水	115	看板/パンフ	
072-019	猫魔ヶ岳	185	看板/パンフ	
072-020	沼ノ平火山	250	看板/パンフ	
072-021	裏磐梯の植林事業	300	看板/パンフ	
072-022	裏磐梯の植生遷移	190	看板/パンフ	
072-023	裏磐梯の哺乳類	120	看板/パンフ	
072-024	裏磐梯の鳥類	95	看板/パンフ	
072-025	裏磐梯の植物	260	看板/パンフ	
072-026	裏磐梯の水生生物	85	看板/パンフ	
072-027	裏磐梯の昆虫	175	看板/パンフ	
072-028	裏磐梯の四季（春）	100	看板/パンフ	
072-029	裏磐梯の四季（夏）	190	看板/パンフ	
072-030	裏磐梯の四季（秋）	140	看板/パンフ	
072-031	裏磐梯の四季（冬）	205	看板/パンフ	
072-032	夏のアクティビティ	145	看板/パンフ	
072-033	冬のアクティビティ	170	看板/パンフ	
072-034	磐梯山の生い立ち	285	看板/パンフ	
072-035	五色沼の色の違い	170	看板/パンフ	
072-036	磐梯山の噴火による地形変化	185	看板/パンフ	
072-037	雪室紹介	120	看板/パンフ	
072-038	磐梯山噴火～現在までのストーリー概略	330	看板/パンフ	
地域番号	077	協議会名	十日町市食と農の景勝地推進委員会	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
077-001	雪国文化	雪国の暮らし	453	WEB
077-002		雪国の食文化	563	WEB
077-003		雪国の年中行事	718	WEB
077-004	縄文文化	縄文時代の出来事	673	WEB
077-005		火焰型土器	688	WEB
077-006	織物文化	越後縮の歴史	483	WEB

077-007		きもの産業・イベント	557	WEB
077-008	冬のイベント		612	WEB
077-009	清津峡		633	WEB
077-010	棚田		542	WEB
077-011	美人林		565	WEB
077-012	十日町市博物館		386	WEB
077-013	へぎそば		516	WEB
077-014	松之山温泉		519	WEB
077-015	大地の芸術祭の里		555	WEB
地域番号	083	協議会名	湯の丸高峰レクリエーションの森環境整備運営協議会	
解説文番号	スポット名 (タイトル)		中国語 文字数	想定媒体
083-001	池の平湿原	概要	510	看板/WEB デジタルサイネージ
083-002		登山ルート	390	看板/WEB デジタルサイネージ
083-003		放開口	540	看板/WEB デジタルサイネージ
083-004	湯の丸高原ビジターセンター 自然解説文	①自然	665	看板/WEB デジタルサイネージ
083-005		②火山	500	看板/WEB デジタルサイネージ
083-006		③植生	515	看板/WEB デジタルサイネージ
083-007		④環境	500	看板/WEB デジタルサイネージ
083-008	湯の丸高原	湯ノ丸山・烏帽子岳	320	WEB デジタルサイネージ
083-009		レンゲツツジ群落	400	WEB/ デジタルサイネージ
083-010	高峰高原 湯の丸高峰と浅間山の自然動物		475	看板/WEB /デジタルサイネージ
地域番号	078	協議会名	三俣地域多言語解説協議会	
解説文番号	スポット名 (タイトル)		中国語 文字数	想定媒体
078-001	荒戸城跡	歴史背景	640	看板/WEB
078-002	荒戸城跡	砦の特徴など	605	看板/WEB
078-003	八木沢観音堂	本堂	575	看板/WEB
078-004	道の駅みつまた	三俣地域の歴史	720	看板/WEB
078-005	道の駅展示	観光案内	625	看板/WEB
078-006	雪災記念碑		465	看板/WEB
078-007	湯沢百庚申		590	看板/WEB

078-008	伊米神社	本殿	500	看板/WEB
078-009	伊米神社	光ゴケ	215	看板/WEB
078-010	三国街道脇本陣跡	池田家：街道、宿場町	555	看板/WEB/パンフ
078-011		池田家・遺構（歴史、背景）	530	看板/WEB/パンフ
078-012		池田家・遺構（建物）	520	看板/WEB/パンフ
078-013	伊米神社	三俣祭り	410	看板/WEB/パンフ
078-014	三国街道脇本陣跡	池田家：上段の間	475	看板/WEB
078-015	清津川	梅花藻	345	看板/WEB
地域番号	084	協議会名	中部山岳国立公園南部地域利用推進協議会	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
084-001	北アルプスを登る		425	WEB/パンフ
084-002	地形と地質		450	WEB/パンフ
084-003	動植物を楽しむ		595	WEB/パンフ
084-004	野生動物		795	WEB/パンフ
084-005	登山のシーズン		1365	WEB/パン
084-006	登山者を支える伝統：日本の山小屋		1810	WEB/パンフ
084-007	歴史的な眺め：「日本アルプス発祥の地」に登る		640	WEB/パンフ
084-008	中部山岳国立公園・プロモーションビデオ		1120	動画テロップ等
084-009	上高地		1110	WEB/パンフ
084-010	穂高連峰		475	WEB/パンフ
084-011	乗鞍岳		405	WEB/パンフ
084-012	乗鞍高原		475	WEB/パンフ
084-013	奥飛騨温泉郷		405	WEB/パンフ
084-014	白骨温泉		570	WEB/パンフ
地域番号	081	協議会名	南アルプス市	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
081-001	南アルプス		470	パンフ
081-002	北岳・南アルプスの最高峰		910	パンフ
081-003	山脈の形成		750	パンフ
081-004	浸食との闘い・自然保護を助ける		295	パンフ
081-005	農地から高峰まで・土地と調和して暮らす		680	パンフ
081-006	ライチョウ・神出鬼没の高山の鳥		470	パンフ
081-007	河川に暮らす生物・厳しい環境で繁栄		435	パンフ
081-008	高山の花の原		365	パンフ
081-009	山の美しさを共有する		550	パンフ
081-010	南アルプスの生活・南アルプスの過去を学ぶ		540	パンフ
081-011	郷土料理		460	パンフ
081-012	果物の里・南アルプスで果物を栽培する		470	パンフ
081-013	その他の観光スポット・南アルプス山麓地域を堪能する		500	パンフ
081-014	人間と自然の特別な関係・南アルプスユネスコエコパーク		485	パンフ
018-015	南アルプスの歴史を発見する・南アルプス市芦安山岳館		580	パンフ

地域番号	087	協議会名	南紀熊野ジオパーク推進協議会	
解説文番号	スポット名 (タイトル)		中国語 文字数	想定媒体
087-001	新宮城跡 (丹鶴城跡)		400	WEB/パンフ/ ガイド資料
087-002	千畳敷		350	WEB/看板/ パンフ/ガイド資料
087-003	救馬溪観音		450	WEB/看板/ パンフ/ガイド資料
087-004	熊野古道大辺路		510	WEB/パンフ/ ガイド資料
087-005	那智の滝		560	WEB/看板/パンフ/ ガイド資料
087-006	梶取崎		355	WEB/看板/パンフ/ ガイド資料
087-007	古座川の一枚岩		410	WEB/看板/パンフ/ ガイド資料
087-008	北山川筏下り		375	WEB/パンフ/ ガイド資料
087-009	瀬峡		235	WEB/パンフ/ ガイド資料
087-010	南紀熊野ジオパークセンター		235	WEB/パンフ/ ガイド資料
087-011	阿須賀神社		500	WEB/パンフ/ ガイド資料
087-012	円月島		130	WEB/看板/パンフ/ ガイド資料
087-013	フェニックス褶曲		345	WEB/看板/パンフ/ ガイド資料
087-014	勝浦温泉		365	WEB/看板/パンフ/ ガイド資料
087-015	高池の虫喰岩		400	WEB/看板/パンフ/ ガイド資料
087-016	じゃばら		245	WEB/パンフ/ガイド 資料
087-017	橋杭岩		410	WEB/看板/パンフ/ ガイド資料
087-018	御船祭 (熊野速玉大社例大祭)		305	WEB/パンフ/ ガイド資料
087-019	三段壁		240	WEB/看板/パンフ/ ガイド資料
087-020	イノブタ		215	WEB/パンフ/ ガイド資料
087-021	弁天島とお蛇浦		435	WEB/看板/パンフ/ ガイド資料

087-022	滝ノ拝		300	WEB/看板/パンフ/ ガイド資料
087-023	串本海域公園		295	WEB/看板/パンフ/ ガイド資料
087-024	潮岬		315	WEB/看板/パンフ/ ガイド資料
087-025	志原海岸（鳥毛洞窟）		230	WEB/パンフ/ ガイド資料
087-026	南方熊楠記念館		490	WEB/パンフ/ ガイド資料
地域番号	089	協議会名	大山隠岐国立公園	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
089-008	日御碕	島根半島紹介	235	パネル
089-009	ビジターセンター	日御碕灯台紹介	410	パネル
089-010	日御碕	動物	240	パネル
089-011	ビジターセンター	日御碕神社の建築	320	パネル
089-012	国立公園	日御碕神社の神話の背景	250	パネル
089-013	松江 ビジターセンター	特徴	365	パネル
089-014		地形・景観	530	パネル
089-015		歴史と文化	545	パネル
089-016	大山隠岐 国立公園	島根半島東部の View ポイ ント	440	パネル
089-017	鷺浦地区	見どころの概要	390	看板
089-018		鷺浦港	650	WEB
089-019		伊奈西波岐神社	585	WEB
089-020		八千代川	205	WEB
089-021		鷺浦遊歩道	215	WEB
089-022		柏島と権現祭り	245	WEB
089-023		鷺浦の町並み	465	WEB
089-024		自然	340	看板
089-025		自然	420	WEB
089-026		歴史	400	看板
089-027		歴史	475	WEB
089-036	中国自然歩道	川床・一向平コース案内	520	看板
089-042		川床～一向平	900	看板
089-043		川床～一向平コース案内図	485	看板
089-044		大山滝吊橋	380	看板
089-045		大山滝	385	看板
089-046	船上山	山頂	730	看板
089-047		茶園原	390	看板
地域番号	29	協議会名	環境省大山隠岐国立公園管理事務所	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体

29-943	大山寺 完全版	530	WEB デジタルサイネージ
29-945	大山山頂 完全版	500	WEB デジタルサイネージ
29-947	栲水高原 完全版	400	WEB デジタルサイネージ
29-949	船上山 完全版	575	WEB デジタルサイネージ
29-951	大山滝 完全版	370	WEB デジタルサイネージ
29-953	奥大山・鏡ヶ成 完全版	370	WEB デジタルサイネージ
29-955	蒜山 完全版	535	WEB デジタルサイネージ
29-957	三徳山 完全版	595	WEB デジタルサイネージ
29-959	浄土ヶ浦 完全版	280	WEB デジタルサイネージ
29-961	赤壁 完全版	290	WEB デジタルサイネージ
29-963	明屋海岸 完全版	250	WEB デジタルサイネージ
29-965	国賀海岸 完全版	345	WEB デジタルサイネージ
29-967	美保関 完全版	710	WEB デジタルサイネージ
29-969	桂島海岸・加賀の潜戸・多古鼻 完全版	480	WEB デジタルサイネージ
29-971	大社 完全版	450	WEB デジタルサイネージ
29-973	日御碕 完全版	530	WEB デジタルサイネージ
29-975	鷺浦 完全版	550	WEB デジタルサイネージ
29-977	三瓶山 完全版	780	WEB デジタルサイネージ
29-978	中海・穴道湖	470	WEB デジタルサイネージ
29-980	鍵掛峠 完全版	345	WEB デジタルサイネージ
地域番号	094	協議会名	一般社団法人島原半島観光連盟
解説文番号	スポット名 (タイトル)		中国語 文字数
094-001	お山の情報館		375
094-002	平成新山ネイチャーセンター		435
094-003	諏訪の池ビジターセンター		405
094-004	普賢岳トレッキングコース	妙見カルデラ等の火山活動	555
094-005		国見山案内板	300
			看板

094-006	絹笠山トレッキングコース	絹笠山トレッキングコース	415	看板	
094-007		絹笠山山頂からの眺め	395	看板	
094-008	高岩山トレッキングコース	高岩山トレッキングコース	545	看板	
094-009		高岩山山頂からの眺め	240	看板	
094-010	白雲の池	白雲の池	325	看板	
094-011		白雲の池	150	WEB	
094-012	旧八万地獄・少彦名大神		365	246	
094-013	お糸地獄・キリシタン殉教碑		740	120	
094-014	雲仙温泉 歴史探訪コース	キリシタン殉教碑	550	看板	
094-015		キリスト教と紛争	305	パンフ	
094-016		日本におけるキリスト教の終焉	530	看板	
094-017		島原・天草一揆	360	パンフ	
094-018		満明寺	265	パンフ	
094-019		温泉神社	250	パンフ	
094-020		頭部のない弘法大師空海像	340	パンフ	
094-021		大黒天磨崖仏	270	パンフ	
094-022		一切経の滝と三鉢の松	440	パンフ	
094-023		木花開耶姫神社	195	パンフ	
094-024		片足鳥居	250	パンフ	
094-025		鬼石	140	パンフ	
094-027		雲仙地獄 満明寺	絹笠山	250	音声ガイド
094-028			雲仙の街並み	250	音声ガイド
094-029	地獄周辺の植生		305	音声ガイド	
094-030	地獄の景観		225	音声ガイド	
094-031	雲仙の歴史		315	音声ガイド	
094-032	雲仙地獄とエネルギー源		355	音声ガイド	
094-033	大叫喚地獄		280	音声ガイド	
094-034	首無し仏像		400	音声ガイド	
094-035	真知子岩とキリシタン殉教碑		315	音声ガイド	
094-036	お糸地獄と温泉卵		355	音声ガイド	
094-037	雀地獄		280	音声ガイド	
094-038	シャシャンボ		400	音声ガイド	
094-039	地獄の昆虫		315	音声ガイド	
094-040	雲仙の宗教的な歴史		405	音声ガイド	
094-041	賽の河原		220	音声ガイド	
094-042	温泉神社		95	音声ガイド	
094-043	満明寺		270	音声ガイド	

094-044		黄金の釈迦大仏と 八十八所巡り	360	音声ガイド
094-045		行基菩薩と植木元太郎歌 碑	370	音声ガイド
094-046	仁田峠第二展望所	平成新山の成り立ち	450	看板
094-047	原生沼	原生沼	300	WEB
094-048	雲仙ゴルフ場		295	WEB
094-049	矢岳トレッキングコース	矢岳トレッキングコース	295	WEB
094-050		矢岳トレッキングコース	360	看板
094-051		矢岳山頂	205	看板
094-074	平成新山 ネイチャーセンター	災害からの復興 孤高のタブノキ	430	看板
094-079	九州自然歩道		595	看板
094-080	池ノ原園地		335	WEB
094-081	宝原つつじ公園		230	WEB
094-082	雲仙の公衆浴場		275	看板
地域番号	096	協議会名	阿蘇くじゅう国立公園地域協議会	
解説文番号	スポット名 (タイトル)		中国語 文字数	想定媒体
096-006	米塚		440	看板
096-007	仙酔峡		285	看板
096-008	西巖殿寺とその周辺		450	看板
096-009	二重峠		435	看板
096-010	門前町商店街		400	看板
096-011	役犬原ポケットパーク	役犬原の湧泉 火焚き神事	280	看板
096-017	阿蘇市観光パンフレット 「阿蘇ほうA S Oぼ♪」	P2-3 阿蘇の四季	710	パンフ
096-018		P4 阿蘇ジオパークとは	300	パンフ
096-019		P4-5 阿蘇の厳選スポット	1120	パンフ
096-020		P6 阿蘇のジオツアーリズム	120	パンフ
096-021		P6 ジオツアーリズム モデルコース	380	パンフ
096-022		P7 地元のおいしいものを 食べる	330	パンフ
096-023		P10-11 阿蘇のアウトドア・ アクティビティ	60	パンフ
096-024		P10-11 パラグライダー	155	パンフ
096-025		P10-11 熱気球	110	パンフ
096-026		P10-11 乗馬	70	パンフ

096-027		P10-11 ボルタリング	60	パンフ
096-028		P10-11 サイクリング	240	パンフ
096-029		P10-11 その他	220	パンフ
096-030		P12 内牧温泉	115	パンフ
096-031	阿蘇サイクルツーリズム学校（コギダス）HP		365	WEB
096-032	南郷谷		245	看板
096-033	羅漢山の岩		230	看板
096-034	立野峡谷		245	看板
地域番号	098	協議会名	霧島錦江湾国立公園地域協議会	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
098-051	指宿と佐多：豊かな伝説を持つリゾート		210	WEB
098-052	竜宮伝説をひもとく		455	WEB
098-053	知林ヶ島への砂州を渡る		330	WEB
098-054	鰻池の美しさを堪能する		265	WEB
098-055	開聞岳		335	WEB
098-056	雄川の滝に向かって散策		220	WEB
098-057	本土最南端に向かう		300	WEB
098-058	砂風呂の本場		240	WEB
098-059	地域のグルメ		240	WEB
地域番号	099	協議会名	公益財団法人屋久島環境文化財団	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
099-001	永田集落		310	看板／WEB
099-002	田野峰神社		190	看板／WEB
099-003	小山神社		175	看板／WEB
099-004	永田橋		210	看板／WEB
099-005	岳参り		325	看板／WEB
099-006	吉田集落		395	看板／WEB
099-007	棚田跡の巨石群		245	看板／WEB
099-008	日高神社		275	看板／WEB
099-009	森山神社		330	看板／WEB
099-010	中間集落		390	看板／WEB
099-011	中間浜		310	看板／WEB
099-012	中間神社		360	看板／WEB
099-013	平内集落		320	看板／WEB
099-014	八幡神社		275	看板／WEB
099-015	青年神社		230	看板／WEB
099-016	黒葛原氏と果樹園		295	看板／WEB
099-017	春牧集落		435	看板／WEB
099-018	横峯遺跡		190	看板／WEB
099-019	春田浜海岸		425	看板／WEB

099-020	盛久神社と絡みあうアコウの木		370	看板／WEB
099-021	一湊集落		450	看板／WEB
099-022	一湊漁港		280	看板／WEB
099-023	サバ加工		240	看板／WEB
099-024	十五夜「大綱引き」		500	看板／WEB
099-025	宮之浦集落		425	看板／WEB
099-026	宮之浦の橋		200	看板／WEB
099-027	益救神社		220	看板／WEB
099-028	久本寺		320	看板／WEB
地域番号	106	協議会名	環境省沖縄奄美自然環境事務所（西表石垣国立公園）	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
106-001	遺産の保護に努める島		660	看板／WEB
106-002	竹富島固有の自然的・文化的遺産		640	看板／WEB
106-003	西栈橋	歴史	510	看板／WEB
106-004	カイジ浜	星砂と亜熱帯の植物	350	看板／WEB
106-005	蔵元跡	八重山の庁舎があった場所	440	看板／WEB
106-006	アイヤル浜と蝶の道		235	看板／WEB
106-007	安里屋クマヤのお墓		615	看板／WEB
106-008	スンマシャー		540	看板／WEB
106-009	フナヤ 茅葺と瓦葺		430	看板／WEB
106-010	仲筋井戸（ナージカー）	尾の濡れた犬の話	315	看板／WEB
106-011	ニーラン神石 （ニーラン カントゥイ）	神々のご来訪	230	看板／WEB
106-012	御嶽	神々の聖域	590	看板／WEB
106-013	清明御嶽 （マイヌオン：元御嶽）	創世の伝説	290	看板／WEB
106-014	西塘御嶽 （ニシトウオン）	神になった英雄	445	看板／WEB
106-015	世持御嶽 （ユウムチオン）	一年で最大の祭り	460	看板／WEB
106-016	東パイザーシ御嶽 （アガリパイザーシオン）	竹富島のはじまりの場所	175	看板／WEB
106-017	美崎御嶽 （ミジャシオン）	旅人を守る神	170	看板／WEB
106-018	久間原御嶽、花城御嶽、 波利若御嶽	六山の氏神	420	看板／WEB

<简体字>

稚笑内园地

稚笑内园地作为佐吕别湿地的一部分，位于利尻礼文佐吕别国立公园内。该国立公园包含利尻岛、礼文岛，以及北海道佐吕别的沿海地带。佐吕别湿地是日本国内最大的湿地之一，占地约 70 平方公里。在这片沃野上生息繁衍着形形色色的野花、丹顶鹤，以及白尾海雕等各种花鸟。

漫步在步道上，可眺望眼前辽阔的湿地及利尻岛上的复式火山——利尻山。利尻山是几种特有野生动物的栖息地，其山顶附近还盛开着珍稀的高岭之花。

从 5 月到 8 月的温暖时节，步道周围多种野花顺次绽放，争奇斗艳——5 月，莓叶委陵菜率先步入花期，开出朵朵小黄花；7 月中旬到 8 月下旬，瞿麦姗姗来迟，悠然绽开……7 月中旬到下旬迎来百花齐放的高峰期，那时可说是稚笑内园地赏花的绝佳时节。

<繁体字>

稚笑內園地

稚笑內園地作為佐呂別濕地的一部分，位於利尻禮文佐呂別國家公園內。該國家公園包含利尻島、禮文島，以及北海道佐呂別的沿海地區。佐呂別濕地是日本國內最大的濕地之一，佔地約 70 平方公里。在這片沃土上繁衍生息著各色各樣的野花、丹頂鶴，以及白尾海雕等各種花鳥。

漫步在步道上，可眺望眼前廣闊的濕地及利尻島上的成層火山——利尻山。利尻山是幾種特有野生動物的棲息地，其山頂附近還盛開著稀有的高山植物花朵。

從 5 月到 8 月的溫暖季節，步道周圍多種野花順次綻開，姹紫嫣紅——5 月，莓葉委陵菜首先進入花期，開出朵朵黃色小花；7 月中旬到 8 月下旬，瞿麥姍姍來遲，悠然盛開。7 月中旬到下旬則迎來百花爭艷的高峰期，此時可以說是稚笑內園地賞花的絕佳時節。

<日本語仮訳>

稚咲内園地

サロベツ湿原の一部である稚咲内園地は、利尻礼文サロベツ国立公園内にあります。利尻礼文サロベツ国立公園には、利尻島と礼文島、そして北海道のサロベツの沿岸地域が含まれます。サロベツ湿原は、国内最大の湿地帯のひとつであり、およそ 70 平方キロメートルの面積があります。この地は、野生の花々や、タンチョウ（学名：*Grus japonensis*）やオジロワシ（学名：*Haliaeetus albicilla*）といった、様々な鳥類の住処になっています。

遊歩道からは湿地帯や、近くの利尻島にある成層火山、利尻山を見渡すことができます。利尻山は、特有の野生動物の生息地であり、また、山頂付近では、珍しい高山植物が花を咲かせます。

5月から8月の暖かな時期にかけて、遊歩道の周りでは多種にわたる野生の花が咲きます。黄色い花を咲かせるキジムシロ（学名：*Potentilla fragarioides* var. *major*）が最も早く5月に咲き、エゾカワラナデシコ（学名：*Dianthus superbus* var. *superbus*）が最も遅く7月中旬から8月下旬に咲き始めます。7月中旬から下旬が花期のピークであり、ここ稚咲内園地で花を見るのに、最も適した時期と言えるでしょう。

<简体字>

佐吕别湿地

佐吕别湿地是日本国内最大的湿地之一，对多种动物、鸟类和植物而言，这里是得天独厚的生活乐园。一些珍禽异兽，比如世界上最小哺乳动物之一的东京尖鼠（名称虽含“东京”，却分布于北海道）、稀有的胎生蜥蜴（日本国内仅分布于北海道北部），都能在此找到踪迹。一到夏季，虾夷萱草等湿地植被的花朵将遍地盛开，装点这片辽阔的湿地。

佐吕别湿地的形成历经数千年，由约 6000 年前的大型沿海潟湖演变而来。所谓潟湖，即在潮汐的作用下海边的泥沙堆积成沙洲，日积月累，逐渐从海里分隔出的浅水区域。在随后的千年里，水生植被和草木在潟湖周边生长繁衍。枯萎的植物凋零腐烂，但由于潟湖属于微咸水，并不能将其完全分解，植物的残骸在潟湖中经过长年累月的堆积，逐渐形成了广阔的泥炭地。

桑海沧田，亘古循环，如今的佐吕别湿地是一个充满多样性的沿海湿地，形成了包括沙丘灌木丛、湖泊、泥炭沼泽、低洼沼地等多种地质形态，并拥有丰富的生态系统，孕育着种类繁多的动植物。

前往附近的佐吕别湿地中心（距北海道道路 444 号线起点 7 公里处），可进一步探索这片湿地的过往和自然风貌。

<繁体字>

佐呂別濕地

佐呂別濕地是日本國內最大的濕地之一，也是多種動物、鳥類和植物得天獨厚的生活樂園。一些珍禽異獸，比如世界上最小哺乳動物之一的東京尖鼠（名稱雖含「東京」，卻分佈於北海道）、罕見的胎生蜥蜴（日本國內僅分佈於北海道北部），都能在這裡找到踪跡。夏季來臨時，蝦夷萱草等濕地植物的花朵將遍地綻放，裝點這片廣闊的濕地。

佐呂別濕地的形成歷經數千年，由約 6000 年前的大型沿海潟湖演變而來。所謂潟湖，就是在潮汐的作用下，海邊的泥沙堆積成沙洲，日積月累，漸漸從海洋中分離出的淺水區域。在隨後的千年裡，水生植物和草木在潟湖周邊繁衍生息。枯萎的植物凋零腐化，但由於潟湖屬於半淡鹹水，並不能將其完全分解，植物的殘骸在潟湖中經過成年累月的堆積，漸漸形成了廣闊的泥炭地。

亙古循環，歷盡滄桑的佐呂別濕地如今是一個充滿多樣性的沿海濕地，形成了包括沙丘灌木叢、湖泊、泥炭沼澤、低窪沼地等多樣地質形態，並擁有豐富的生態系統，孕育著種類眾多的動植物。

前往附近的佐呂別濕地中心（距北海道道路 444 號線起點 7 公里處），可進一步探索這片濕地的過往和自然風貌。

<日本語仮訳>

サロベツ湿原

サロベツ湿原は国内最大の湿地帯の 1 つであり、多種多様な動物、鳥類、および植物の貴重な生息・生育地です。例えば、世界最小の哺乳類の 1 つであるトウキョウトガリネズミ（学名：*Sorex minutissimus hawkeri*）や日本では北海道北部だけに分布しているコモチカナヘビ（学名：*Zootoca vivipara*）が生息しているほか、夏になるとエゾカンゾウ（学名：*Hemerocallis dumortieri* var. *esculenta*）などの湿原植物が広大な湿原いっぱいに咲き誇ります。

サロベツ湿原は数千年をかけて形成され、約 6,000 年前に大きな沿岸のラグーンとして始まりました。ラグーンとは、潮の動きによって形成された砂の堆積により、ゆっくりと海から分離された浅い水域です。その後千年にわたって、水生植物と草木がラグーンと周辺で成長しました。枯れた植物はしおれて腐敗しましたが、ラグーンの汽水のために完全に分解することはありませんでした。その後ラグーンに植物の一部が徐々に蓄積し、広大な泥炭地ができたのです。

現在サロベツ湿原は、砂丘の森林、湖、泥炭湿原、低地の湿原、そして様々な植物や動物を特徴とする豊かな生態系を持つ、多様な沿岸湿地です。

近くのサロベツ湿原センター（道道 444 号線で 7km）に足を運び、この湿原の歴史と自然について詳しく知ってみましょう。

<简体字>

园内群芳

5月中旬到6月中旬，多年生草本植物莓叶委陵菜开出黄色的小花，随后园内便迎来百花竞艳、遍野盛开的季节。莓叶委陵菜娇小玲珑的花朵（直径约2厘米）有5枚圆形花瓣，错落有致地贴地绽放，为湿地披上花衣。其大小、高度、颜色都与匍匐苦苣菜的花相似，但匍匐苦苣菜的花瓣细而尖，直到6月下旬才迎来花期。

滨茄子（玫瑰的一种）的花期最长，从6月下旬到8月下旬开花不断，其花形较大，直径约10厘米，通常呈玫红色，尽显大家风范。这种野生灌木在日本的东北地区、中国、韩国、西伯利亚东南沿海的沙地上都能见到。

7月盛夏，如百合般娇艳的花儿们亭亭玉立地在草原上绽开，它们正是附着小黄花的虾夷萱草，以及顶着橘色花瓣的虾夷透百合。这些花草原本分布在日本、中国、俄罗斯。

瞿麦和肾叶打碗花（一种海滨植物）于7月下旬开始绽放，8月逐渐凋零。

<繁体字>

園內花卉

5 月中旬到 6 月中旬，多年生草本植物莓葉委陵菜開出黃色的小花，隨後園內便迎來百花爭艷、遍野怒放的季節。莓葉委陵菜小巧玲瓏的花朵（直徑約 2 公分）有 5 片圓形花瓣，錯落有致地貼地綻放，為濕地披上花衣。其大小、高度、顏色都與「濱剪刀股」的花瓣相似，但「濱剪刀股」的花形細而尖，直到 6 月下旬才開始綻放。

「濱茄子」（玫瑰的一種）的花期最久，從 6 月下旬一直延續到 8 月下旬，其花形偏大，直徑約 10 公分，通常呈深粉紅色，盡顯大家風範。這種野生灌木在日本的東北地區、中國、韓國、西伯利亞東南沿海的沙地上均有分佈。

進入 7 月後，如百合般嬌豔的花兒們亭亭玉立地在草原上綻放，它們正是有著黃色小花的蝦夷萱草，以及頂著橘色花瓣的蝦夷透百合。這些花草原本生長在日本、中國、俄羅斯。

瞿麥和腎葉打碗花（一種海濱植物）從 7 月下旬開始綻開，8 月逐漸凋謝。

<日本語仮訳>

公園で見られる花

花の開花シーズンは、5月中旬から6月中旬にかけて多年草のキジムシロ（学名：*Potentilla fragarioides* var. *major*）が黄色い花を咲かせる時期に始まります。キジムシロの小さな花（直径 2 cm ほど）は、5つの丸い花びらがあり、地表近くに広がって咲きます。ハマニガナ（学名：*Ixeris repens*）の花と、大きさや高さ、色は似ていますが、ハマニガナは細く尖った花びらがあり、6月下旬までは花を咲かせません。

ハマナス（学名：*Rosa rugosa*）の開花時期は、6月下旬から8月下旬と最も長く、通常濃いピンク色をした、直径 10 cm ほどの大きな花を咲かせます。ハマナスの低木は、日本の東北地方、中国、韓国、シベリア南東部の沿岸の砂地に自生します。

7月には、日本や中国、ロシア原産の、ユリのような美しい花が、草原の中で高く咲き誇ります。黄色い花を咲かせるエゾカンゾウ（学名：*Hemerocallis esculenta*）と、オレンジ色のエゾスカシユリ（学名：*Lilium pensylvanicum*）です。

エゾカワラナデシコ（学名：*Dianthus superbus* var. *superbus*）や、海浜植物であるハマヒルガオ（学名：*Calystegia soldanella*）が7月下旬に開花し始め、花の季節は8月に終わります。

<简体字>

见返台园地

利尻山有两条登山路线，其中一条以见返台园地为起点。见返台园地是一处观景台，可将利尻山和利尻岛西南部尽收眼底。

利尻山（1721 米）是一座复式火山，高耸的山峰直指苍穹，崎岖的山脊线横亘天际。夏季暴雨冲刷，冬季积雪覆盖，各种外界环境的侵蚀及气候的诸多影响，磨砺出利尻山雄浑粗犷的风貌。从停车场沿小径步行 5 分钟，设有一处观景台，可一览利尻山的巅峰英姿，山腰下的沓形（Kutsugata）市街和利尻山的西南海岸更可尽收眼底。此外，观景台上还备有长椅，可供游人在山光海色中悠然小憩。

正如观景台周围生长的茂密偃松，及其他耐寒性的高山植被一样，这些植物无不反映出北海道的严酷气候——与生长在本州岛（日本最大的岛）的海拔高度相比，这里的植被往往会选择生长在海拔低得多的地区。

<繁体字>

見返台園地

利尻山有兩條登山路線，其中一條以見返台園地為起點。見返台園地是一處展望台，由此遠眺，利尻山和利尻島西南部的景色可盡收眼底。

利尻山（1721 公尺）是一座成層火山，巍峨的山峰直指蒼穹，蜿蜒的山脊線橫亙天際。夏季暴雨沖刷，冬季積雪覆蓋，各種外界環境的侵蝕及氣候的諸多影響，造就利尻山雄渾粗獷的風貌。從停車場沿小道步行 5 分鐘，有一處展望台，可一覽利尻山的巔峰英姿，山腰下的沓形（Kutsugata）市街和利尻山的西南海岸更是一覽無余。此外，展望台上還備有長椅，可供遊人在山光海色中悠然小憩。

正如展望台周圍生長的茂密偃松，及其他耐寒性的高山植物一樣，這些植物無不反映出北海道的嚴酷氣候——與生長在本州島（日本最大島嶼）的海拔高度相比，這裡的植物往往會選擇生長在海拔低得多的區域。

<日本語仮訳>

見返台園地

見返台園地は、2つある利尻山登山ルートの中の1つの出発地点で、利尻山や利尻島南西部を見渡せる展望台です。

利尻山（1,721メートル）は、尖った峰とドラマチックな稜線を有する成層火山です。この荒々しくゴツゴツとした外観は、夏の激しい雨と冬の厚い積雪などから引き起こされた侵食や天候によるものです。駐車場から小道を5分ほど進んだ所に位置する展望台からは、遮るものなく利尻山とその峰を見渡すことができます。山腹の下に見えるのが、沓形の町と利尻島の南西海岸です。

この展望台を囲うように茂っているのは、ハイマツ（学名：*Pinus pumila*）帯や、その他耐寒性の高山植物で、これらは北海道の厳しい気候を反映して、日本最大の島である本州で見られる場所よりもはるかに低い標高で生育しています。この展望台には、休憩や、景色、周辺地域を堪能できるベンチがあります。

<簡体字>

偃松

偃松，别名爬松，是一种常绿针叶灌木，分布于日本东部山区。这种松树近地面而长，以抵御强风和暴雪。在本州岛（日本最大的岛），偃松通常生长在海拔 2000 米以上的地带。而在见返台园地，于海拔仅 450 米的观景台周围，便可目睹它们纵横蔓延、繁茂而生的景象。在同一海拔的山腰上，还分布着岳桦和深山榛木，其属于日本和俄罗斯原产的桦木科。

<繁体字>

偃松

偃松，又稱爬松，是一種常綠針葉灌木，生長在日本東部山區。這種松樹近地面而生，以抵禦狂風暴雪。在本州島（日本最大島嶼），偃松通常生長在海拔 2000 公尺以上的地帶。而在見返台園地，在海拔僅 450 公尺的觀景台周圍，便可目睹它們縱橫蔓延、茂密生長的景象。在同一海拔的山腰上，還生長著岳樺和深山榛木，它們屬於日本和俄羅斯原產的樺木科。

<日本語仮訳>

ハイマツ

The Japanese stone pine (学名 : *Prunus pumila*) は、creeping pine (這う松) 、もしくは日本語でハイマツとしても知られています。東日本の山地に育つ常緑針葉樹の低木です。松の木の種類の1つで、強風や豪雪に耐えるために地面近くに育ちます。日本で一番大きい島である本州のハイマツは、たいてい標高 2,000 メートル以上のところに生えています。こちらの見返台園地では、標高わずか 450 メートルの展望台のあたりにぎっしりと生い茂っています。この高さの山腹に他に生えている木は、Erman's birch (ダケカンバ ; 学名 : *Betula ermanii*) とミヤマハンノキ (学名 : *Alnus maximowiczii*) で、日本とロシア原産のカバノキ科に属しています。

<简体字>

徒步攀登利尻山

通往利尻山山顶的“沓形路线”（Kutsugata）以见返台园地为起点。利尻山北峰（1719 米）山陡坡急、充满挑战，但作为登山旅途的犒赏，沿途可以瞭望崎岖壮阔的山脊线。顶上风光无限好——登顶北峰，可一览四面环海的利尻岛全貌，还可远眺碧波万顷的壮丽海景。南峰（1721 米）是利尻山的海拔至高点，出于安全因素，现在禁止攀爬。

沓形路线（海拔约 450 米）对体力要求较高，只适合经验丰富的登山者。经验尚浅的登山者，不妨选择以利尻岛北侧的北麓野营场为起始的鸳泊路线。与前者相比，这条路线宽敞平缓，易于行走。通往北峰的这两条徒步登山路线，往返均需 10 小时左右。

面朝见返台停车场，沓形路线入口右手边，设有标示牌，上有地图和重要的安全信息。

登山观景之余，请注意保护自然环境：避免踩踏植物；请使用便携式马桶；登山杖尖端请套上杖尖套，以减少对登山道的损坏。

<繁体字>

利尻山徒步登山

通往利尻山山頂的「沓形路線」(Kutsugata)以見返台園地為起點。利尻山北峰(1719公尺)山陡坡急、充滿挑戰，但作為回報，沿途可以瞭望蜿蜒壯闊的山脊線。頂上風光無限好——登頂北峰，可一覽四面環海的利尻島全貌，還可遠眺碧波萬頃的壯麗海景。南峰(1721公尺)是利尻山的海拔最高點，出於安全考慮，目前禁止攀登。

沓形路線(海拔約450公尺)對體力要求頗高，只適合經驗豐富的登山者。經驗較淺的登山者，可選擇以利尻島北側的北麓野營場為起點的鴛泊路線。與前者相比，該路線寬闊平緩，易於行走。但無論選擇哪條，往返北峰均需10小時左右。

面向見返台停車場，沓形路線入口右手邊，設有標示牌，上有地圖和重要的安全資訊。

登山觀景之餘，請注意自然環境的維護：避免踩踏植物、請使用攜帶型馬桶、登山杖尖端請套上杖尖套，以減少對登山道的損壞。

<日本語仮訳>

利尻山ハイキング

利尻山の山頂へと続く沓形ルートは、見返台園地から始まります。利尻山の北部山頂（1,719メートル）へのハイキングルートは、難易度が高く、急な上り坂がありますが、ドラマチックな稜線の眺めが広がっています。北部山頂からは、利尻島全体を見渡すことができ、四方に広がる海を望むことができます。南部山頂（1,721メートル）は、利尻山で最も標高の高い地点ですが、安全上の理由から現在は立ち入り禁止となっています。

体力的に厳しい沓形ルート（海拔約 450メートル）は、経験豊富なハイカーにのみ適しています。経験の浅いハイカーには、島の北側に位置する北麓野営場から始まる鴛泊ルートをお勧めします。このルートの上り坂は、沓形ルートと比べると緩やかで道幅も広く、歩きやすくなっています。北部山頂へのハイキングの所要時間は、両ルートともに、往復 10 時間ほどです。

沓形登山口は、見返台駐車場に向かって右手にあり、地図や、重要な安全情報が記載された看板が立っています。

登山時は、携帯トイレの使用、登山道の侵食を軽減するためにストックの先端にキャップをつけること、植物を踏まないなど、環境保全を心がけましょう。

<简体字>

火山活动 恩惠之地

一提及火山的“恩惠”，或许很多人会觉得不可思议，但在北海道事实就是如此。日本大多数国家公园内都有火山，人们之所以选择火山之地兴建公园，并不是为了满足访客们对火山的求知欲，而是由于这些地方的环境往往适宜建立自然保护区。在火山活动的滋养下，森林茂密、河湖秀美，各种动植物生生不息，呈现出人们心目中国家公园应有的样貌——支笏洞爷国立公园便是一例。

在支笏洞爷国立公园，湖泊清澈蔚蓝，通透如玻璃，湖边生长着翠绿丰茂的原始森林。这里的温泉新老共存，有几十年前因火山活动而诞生的，也有形成于更久远的。而颇有趣味的是，地表可见的美丽冷水湖与地下巨大的热水体始终保持着一种微妙的平衡关系。

日本群岛所有岛屿的火山活动史都非常悠久，而火山活动对北海道来说绝非尘封往事。最近一次的大规模火山喷发就发生在 2000 年，此外，上个世纪也曾发生过数次。有珠山率世界之先展开火山喷发预警，是一座能为当地居民提供完善避难措施的火山。正因如此，人们并不会因火山可能带来的灾难而感到恐惧，而更多的是将其视作自然的一部分并心怀敬畏。这一点在外人看来或许感觉怪异——既然存在风险，为何还要选择定居在活火山附近？然而支笏洞爷国立公园周边的众多城镇不仅一如既往地安于现状，更是欣然接受了依火山而生的现实。

这种“与火山共存”的积极态度虽并非北海道独有，但无疑是该地区的重要特征之一。这片绝美的土地淋漓尽致地展现了自然力量的鬼斧神工，堪称独一无二。火山活动释放出柱状的烟雾和火山灰，喷射出无数篮球般大小的熔岩，就像孩童们手中嬉戏的烟花。不仅如此，火山活动还重绘了当地的地貌，平地起山丘，地表生温泉。

若要欣赏这壮美而偶露狰狞的自然风貌，不妨从札幌或新千岁机场驱车前往支笏洞爷国立公园。行程约一到两个半小时不等，视所要前往的目的地而定。

<繁体字>

火山運動 恩惠之地

說到火山的「恩惠」，也許很多人會覺得不可思議，但在北海道這卻是事實。日本大多數國家公園裡都有火山，人們之所以選擇火山之地建造公園，並不是為了迎合訪客們對火山的求知欲，而是由於這裡的環境通常適宜建立自然保護區。在火山運動的滋養下，林木繁茂、河湖秀美，各種動植物生生不息，呈現出人們心目中國家公園應有的樣貌——支笏洞爺國立公園便是一例。

在支笏洞爺國立公園，湖泊清澈湛藍，通透如玻璃，湖邊生長著翠綠豐茂的原始森林。這裡的溫泉新舊共存，有的誕生於幾十年前的火山運動，有的歷史則更為久遠。頗具趣味的是，地表可見的美麗冷水湖與地下巨大的熱水體始終保持著一種微妙的均衡關係。

日本群島所有島嶼的火山運動史均悠久至極，而火山運動對北海道來說也絕非塵封往事。最近的一次大規模火山噴發就發生在西元 2000 年，此外，上個世紀也曾經歷過數次。有珠山開世界之先河開展火山噴發預警，是一座能為當地百姓提供完善避難措施的火山。正因如此，人們並不會因火山可能帶來的災難而感到恐慌，而更多的是心懷敬畏，將其視作自然的一部分。這一點在外人看來或許感覺離奇——既然存在風險，為何還要定居在活火山附近？然而支笏洞爺國立公園附近的眾多城鎮不僅始終不渝地安於一隅，更是坦然接受了依火山而生的現狀。

這種「與火山共存」的積極態度也許並非北海道特有，但無疑是該地區的明顯特色之一。這片絕美的土地酣暢淋漓地展現了自然力量的鬼斧神工，堪稱絕無僅有。火山運動釋放出柱狀的煙霧和火山灰，噴射出無數籃球般大小的熔岩，就像孩童們手中嬉戲的煙火。不僅如此，火山運動還重塑了當地的地貌，在不毛之地孕育出小山和溫泉。

若要欣賞這壯美而偶露猙獰的自然風貌，可從札幌或新千歲機場驅車前往支笏洞爺國立公園。根據所前往的不同景點方位，行程約需一到兩個半小時不等。

<日本語仮訳>

火山活動の恵みを受けた地

多くの人にとって、火山による「恩恵」を語るのは奇妙に思えるかもしれませんが、北海道ではそれがまさに実状となっています。日本の国立公園のほとんどには火山がありますが、それは公園を訪れる人々が火山について学びたいからではなく、火山活動の恵みを受けた土地に美しい森林や湖、川などといった自然保護区に適した環境が広がっていることが多いからなのです。そこには様々な動植物が生息しており、訪れた人々に国立公園のあるべき姿を感じさせてくれます。支笏洞爺国立公園も例外ではありません。

ここでは、ガラスのように透き通った青く澄んだ湖の横に、緑豊かな原生林が生い茂っています。一方で、数十年前に火山活動によって生まれた温泉もあれば、もっと長い歴史を持つ温泉もありますが、地上に見える美しく冷たい湖と、地下にある巨大な熱水の塊が均衡を保っていることは興味深いです。

日本列島の全ての島々には長い火山活動の歴史がありますが、この歴史は、北海道においては決して過去のものではありません。大規模な噴火が2000年に発生しているほか、前世紀には複数の噴火が起こりました。有珠山は世界で初めて噴火の予測が行われ、住民の避難に備えた火山となったことから、人々は災害をもたらすものとして火山をただ恐れるのではなく、自然の一部として敬うようになりました。これも外部の人にとっては奇妙に思えるかもしれません。なぜ活火山の近くに住むことを選ぶのでしょうか？支笏洞爺国立公園周辺の町の多くはこの状況に安住しているだけでなく、火山と共存してきた自分たちのルーツを受け入れている事実は変わりません。

この「火山との共生」という前向きなアプローチは、北海道に限ったことではありませんが、この地域の特徴であることは間違いありません。そして、この美しい土地ほど自然の力の影響がはっきりと表れる場所はありません。火山活動は煙や灰の柱を作り、まるで子供の花火の球のようなバスケットボール大の岩石を無数に吐き出すだけでなく、地形を描き変え、以前は何もなかった場所に小さな山や温泉を作りだしています。

この美しい自然と、時として恐ろしい顔を見せる自然との共存の様子を見たい方は、札幌あるいは新千歳空港から車ですぐに行くことができます。公園のどちら側に行きたいかにもよりますが、1時間から2時間半を要します。

<简体字>

火山孕育之地

两地壳板块的交汇处，常伴随着较为活跃的地质活动发生。日本处于三大主要板块（欧亚板块、北美板块和太平洋板块）的汇合处，火山活动频繁不足为奇，这在北海道（尤其是支笏洞爷国立公园）也不例外。公园内分布着数座不同年龄的火山，包括有珠山和樽前山两座活火山。它们仍然活跃至今，而有珠山最近两次喷发的情形还历历在目。正是这些火山活动造就了该地区如此壮美的自然景观。支笏湖、洞爷湖和俱多乐湖这三座令人目酣神醉的湖泊，由远古的火山口演变而来，是不折不扣的破火山口湖；点缀于公园中的众多温泉，则是经由岩浆加热后被挤压到地表的地下水汇集而成。总之，如果没有活跃的火山活动，这片土地就不会变得如此迷人。

<繁体字>

火山孕育之地

在兩地殼板塊的交接處，常會發生較為活躍的地質運動。日本處於三大主要板塊（歐亞板塊、北美板塊和太平洋板塊）的交匯處，火山運動頻繁，這在北海道（尤其是支笏洞爺國立公園）也不例外。公園內分佈著數座不同年齡的火山，包括有珠山和樽前山兩座活火山。它們仍然活躍至今，而有珠山最近兩次噴發的情形還歷歷在目。正是這些火山運動造就了該地區如此廣闊絕美的自然景觀。支笏湖、洞爺湖和俱多樂湖這三座令人目酣神醉的湖泊均由遠古的火山口演變而來，屬於破火山口湖；點綴於公園中的眾多溫泉，則是經由岩漿加熱後被推送到地表的地下水匯聚而成。可以說，如果沒有活躍的火山運動，這片土地就不會變得如此妖嬈動人。

<日本語仮訳>

火山から生まれた土地

2つの地殻プレートが会う場所では、しばしば地球物理学的な活動が生じます。日本は3つの主要なプレート（ユーラシア、北米、太平洋）の合流点にあるため、この国で火山活動が見られるのは当然のことです。北海道、とりわけ支笏洞爺国立公園も例外ではありません。公園内には異なる時代の複数の火山が存在します。そのうち2つ（有珠山と樽前山）は活火山で、有珠山は記憶に新しいところで2度噴火しています。このような火山活動との密接した関係こそが、この地方に広がる自然美を作り出したのです。支笏湖、洞爺湖、倶多楽湖という驚くほどの美しさを誇る3つの湖はその全てがカルデラ湖で、太古の火山の噴出口に形成されたものです。また、国立公園内にある数多くの温泉は、地下のマグマによって自然に熱せられた水が地表へと押し上げられた結果なのです。活発な火山活動の歴史なくしては、この土地がこれほどまでに美しくなることはなかったでしょう。

<简体字>

从不说谎的有珠山

有珠山是日本境内最活跃的火山之一，即便是在火山密集的国立公园中仍能脱颖而出。这座相对年轻的火山形成于大约 2 万年前，在活跃了一段时期后便陷入沉寂，偃旗息鼓了约 7000 年。1663 年它从沉睡中苏醒，在此后的三个半世纪中令当地百姓万分警觉。自那以来，有珠山共喷发八次，其中四次发生于近 100 年间（1910 年、1944 年、1977 年、2000 年）。

这在旁人看来或许极为恐怖，然而，有珠山以大约 30 年为周期的地质活动已渐趋规律，因而也渐渐令当地人稍感安心。不仅如此，它在复苏前的几天至数周内，往往会以频繁的地震和地裂向当地居民发出警示。这种规律性、可预见性，以及在为周围乡村带来困扰时“有言在先的风度”，成为研究人员对有珠山青睐有加的重要原因之一。因此，人们常称有珠山是一座“从不说谎的山”。

有珠山频繁、近乎规律的喷发，使得当地在防灾备灾和区域危机管理方面成为世界领先地区之一。周边各城镇除了制作和完善防灾地图，在上面标示出灾害可能发生的方向和程度外，还制定出紧急避难计划。至今为止已数次经受住有珠山喷发的考验。在紧急情况下，当地铁路公司甚至会开通临时专列来帮助疏散居民。有珠山最近的一次喷发是在 2000 年，期间 16000 人被迅速转移到安全地点，无一人死亡。

<繁體字>

從不說謊的有珠山

有珠山是日本最活躍的火山之一，即便是在火山眾多的國立公園中也能脫穎而出。這座火山相對年輕（形成於大約 2 萬年前），它曾活躍一時，之後一直沉睡了約 7000 年。1663 年它從沉睡中甦醒，並在此後的三個半世紀裡噴發八次，其中四次發生於近 100 年間（1910 年、1944 年、1977 年、2000 年），令當地百姓警覺萬分。

這在外人看來或許極為可怕，然而，有珠山以約 30 年為一個周期的地質活動已漸趨規律，因此也逐漸令當地百姓稍感放心。不僅如此，它在噴發的前幾天至數週內，通常會以頻繁的地震和地裂向當地居民發出警示。這種規律性、可預測性，以及在為周圍鄉村帶來困擾時「有言在先的風度」，成為研究人員對有珠山青睞有加的重要原因之一。因此，世人常稱有珠山是一座「從不說謊的山」。

有珠山頻繁、近乎規律的噴發，使得當地在防災備災和區域危機管理方面成為世界先進地區之一。周邊各城鎮除了製作完善的防災地圖，在上面標註災害可能發生的方向和程度外，還制定出緊急避難規劃。至今為止已經歷過數次有珠山噴發的考驗。在危急狀況下，當地鐵路公司甚至會開通臨時專車來協助疏散居民。有珠山最近的一次噴發是在西元 2000 年，期間 16000 人被迅速轉移至安全地點，無一人死亡。

<日本語仮訳>

有珠山：嘘をつかない山

日本で最も活発な火山の 1 つとされる有珠山は、火山がたくさんある国立公園にあってもひと際目立つ存在です。わりと最近（およそ 20,000 年前）に形成された山で、活発な時期もあったものの、その後はおよそ 7,000 年にわたって火山活動を見せることはありませんでした。しかし 1663 年に眠りから目を覚まし、それ以来 3 世紀半にわたって地元住民を警戒させてきました。有珠山は 1663 年以来 8 度噴火し、そのうち 4 度は過去 100 年の間に起こっています（1910 年、1944 年、1977 年、2000 年）。

外部の人からするとこれは恐ろしいことだと思いかもかもしれませんが、有珠山は約 30 年ごとのスケジュールで活動し、規則的になってきていることから、地元の住民は安心感すら覚えています。さらに、有珠山は、通常、噴火の数日前から数週間前までの間に、地震と地盤の破裂を繰り返しており、眠りから目覚めようとしていることを住民に警告しています。これ、すなわち有珠山が規則的で、予測可能で、周囲の田園地帯を混乱させる前に事前の警告を丁寧に与えることは、研究者が有珠山に関心を寄せる主要な理由の 1 つとなっています。それゆえに、有珠山は「嘘をつかない山」と言われます。

有珠山の噴火の頻度とほぼ確実な再発の可能性により、災害に対する備えと地元の危機管理という点において、この地域は世界最先端を行く地域の 1 つとなりました。周辺の町は想定される被害の方向や程度を示すハザードマップを作成しては改善してきたほか、緊急避難計画を策定し、その効果はこれまでに何度も噴火そのものによって試されてきました。緊急時には地元の鉄道会社が臨時列車を走らせて住民の避難をアシストします。2000 年に起きた前回の噴火では 16,000 人が素早く安全な場所へと避難し、1 人の死者を出すこともありませんでした。

<简体字>

洞爷湖地区的生态博物馆

与火山和平共处

请看本页的大照片。这场可怕的火山喷发发生于 1977 年，图中可见其影响范围直逼湖滨小镇。2000 年该火山再度喷发——至于今后何时喷发虽无法准确预测，但这一天势必突然而至。那么，谁会选择在这样一座活火山附近定居，甚至建起整座城镇呢？有此疑虑并不出奇，而洞爷湖町一定会有如下的回应：一方面，火山的威胁是可预测的；另一方面，有珠山在掠夺的同时，也带来了同等的馈赠。例如，1910 年火山喷发后诞生了两处新温泉——洞爷湖温泉和壮瞥温泉，无不吸引着诸多游客——到访。不过，这并不意味着当地在日常生活中对于火山的威胁视而不见。恰恰相反，小镇积极采取防灾措施，结合土木工程学，将学校等重要设施移建到更加安全的地点；与洞爷湖町一样，邻近的城镇还会向本地居民和外来游客介绍有关有珠山的喷发史、火山活动情况及前景展望；此外，当地还有一批精通火山知识、能够就自然灾害、防灾措施等内容展开讲解的导游，由他们带领的观光游览不仅成为该地区一大特色，也令这座联合国教科文组织世界地质公园大受好评。

当地人视整个地区为一座“自然生态博物馆”，它为人们充分了解火山活动的正负面影响提供了独特的机会。在洞爷湖畔安居乐业的人们，不仅希望向游客传授不惧自然之力、学会尊重自然的方法，还希望自身能在理解自然善恶两面的基础上，掌握与其和谐相处的最佳方式。

<繁体字>

洞爺湖地區的生態博物館

與火山和平共處

請看本頁的大照片。這場可怕的火山噴發發生於 1977 年，圖中可見其影響範圍直逼湖濱小鎮。西元 2000 年該火山再度噴發——至於今後何時噴發雖無法準確預言，但它勢必不會就此平息停歇。既然如此，誰會選擇在這樣一座活火山附近居住，甚至興建起整座城鎮呢？有此疑慮再正常不過，而洞爺湖町必定會有如下的回應：一方面，火山的威脅是可預測的；另一方面，有珠山在掠奪的同時，也帶來了等同的饋贈。例如，1910 年火山噴發後誕生了兩處新溫泉——洞爺湖溫泉和壯瞥溫泉，吸引著諸多遊客紛紛到訪。不過，這並不意味著當地在日常生活中對於火山的威脅漠不關心。恰恰相反，小鎮積極採取防災措施，結合土木工程學，將學校等重要設施移建到更為安全的區域。與洞爺湖町一樣，附近的城鎮還會向本地百姓和外來遊客介紹有關有珠山的噴發史、火山運動情況及前景預測。此外，當地還有一批精通火山知識，能夠講解自然災害、防災措施等資訊的導遊，由他們帶領的觀光遊覽不僅成為該地區一大特色，也令這座聯合國教科文組織世界地質公園備受好評。

當地人視整片地區為一座「自然生態博物館」，它為人們提供了獨特機會以充分了解火山運動所帶來的正反面影響。在洞爺湖畔安居樂業的人們，不僅希望傳授遊客不懼自然的力量、學會尊重自然的方法，還希望自身能在理解自然善惡兩面的基礎上，掌握與其和諧相處的最佳方案。

<日本語仮訳>

洞爺湖エリアのエコミュージアム

火山との平和的共存

このページの大きな写真をご覧ください。この恐ろしい噴火は、1977年に起こったもので、その影響が湖岸の街にどれだけ近かったかを見ることができます。別の噴火が2000年に起こり、誰も正確に予測することはできませんが、今後も確実に噴火は起こります。一体誰が、ましてや町全体が、活火山のすぐ近くで生活することを選ぶのでしょうか？ この質問は不思議なものではありませんが、洞爺湖町の反応は必ず次の通りに答えます。一方では火山は管理可能なものであるものの脅威ですが、他方では有珠山は奪ったものと同じくらいのものを与えてくれます。例えば1910年の噴火後に出現した2つの新しい温泉は、現在では洞爺湖温泉と壮瞥温泉として、観光客を魅了しています。しかし、洞爺湖町が（火山の脅威を）否定して生活しているわけではありません。土木工学を通じて、学校などの重要施設をより安全な場所に移設するなど、防災対策に積極的に取り組んでいます。洞爺湖町と同様に、近隣の町も住民や観光客に有珠山の噴火の歴史、活動、将来の展望について教えています。また、このような火山をよく知り、自然災害や防災について語れるガイドが案内するツアーは、この地域の大きな特徴であり、ユネスコ世界ジオパークとして評価を受けているポイントです。

地元の人々はこの地域全体がエコミュージアム、つまり、火山活動の正と負の影響をじかに学ぶユニークな機会を提供してくれる「自然博物館」であることを認識しています。洞爺湖の側に暮らし働く人たちは、この地を訪れる人々に自然の力を恐れるのではなく敬う術を教え、そして自分たち自身はその善悪両面において自然と調和して生活する最善の方法を身に付けていきたいと考えています。

<简体字>

维持透明度

支笏湖以其美丽的深蓝色破火山口湖而闻名，被誉为全日本最纯净、最透明的湖泊。其水质高度透明的原因之一，在于浮游生物和藻类等数量极少；又因其周边地区基本尚未开发，几乎杜绝了“人为排放”这一造成水质浑浊的重要元凶。为保护纯天然的水质，周边城镇的旅馆、饭店等设施无不竭力避免污染，当地甚至专门将温泉设施所使用的公共下水道改变了方向。此外，湖面也禁止驾驶汽艇、摩托艇等各种电动船。

支笏湖水究竟有多清澈？在 2002 年的一次测量中，发现了一处能见度超过 30 米、令人难以置信的水域。据推测，支笏湖平均透明度为 15 米至 20 米，与任何水域相比都不落下风。不过，当地人会说 50 年前的水质更清澈，但即便以现在的调查数据，也已足以向来访者证明，其不愧为日本首屈一指的高透明度湖水。

<繁体字>

維持透明度

支笏湖因其美麗的深藍色破火山口湖而聞名，被譽為全日本最純淨、最透明的湖泊。其水質具有高透明度的原因之一，在於浮游生物和藻類等數量極少，又因周圍地區基本尚未開發，幾乎杜絕了「人為排放」這造成水質污濁的主要元兇。為保護純天然的水質，周邊城鎮的賓館、飯店等設施不遺餘力地避免污染，當地甚至特地將溫泉設施所使用的公共下水道變更了方向。此外，湖面也禁止駕駛船艇、水上摩托車等各式電動船。

支笏湖水究竟清澈到何種程度？在 2002 年的一次測量中，發現了一處能見度超過 30 公尺、令人出乎意料的水域。據推測，支笏湖平均透明度為 15 公尺至 20 公尺，與任何水域相比都不落下風。不過，當地人會說 50 年前的水質更清澈，但即便以現今的調查數據，也足以向來訪者證明，其不愧為日本數一數二的高透明度湖水。

<日本語仮訳>

透明度の維持

支笏湖は深い青をした美しいカルデラ湖として有名です。また、日本で最も綺麗で透明度の高い水をした湖としても知られており、町はホテルやレストラン、その他の施設による湖の汚染の防止に取り組んでいます。例えば、この自然のままの水にダメージを与えぬよう、地元温泉が使う公共下水道の方向が変えられました。この高い透明度の理由 1 つは、プランクトンや藻類などの生物が少ないことにあります。支笏湖の周辺はまだほとんど開発が進んでいない為、水を濁らせる最大の原因の 1 つである人間による廃棄物があまりありません。また、湖でのモーターボートやジェットスキー、その他の電動ボートの操縦も禁止されています。

では、支笏湖の水はどれほど澄んでいるのでしょうか？2002年に行われた測定では、30メートル以上という信じられないほどの深さまで透明な場所が 1箇所見つかりました。平均的な「垂直の透明度」は 15～20メートルと推定されているものの、それでもどの水域と比べても素晴らしい結果です。もちろん地元の人々は 50年前にはもっと水が澄んでいたと言いますが、現在の調査結果は、日本でも有数の高い透明度を誇る水であることを訪問者に保証します。

<简体字>

独立的历史

在史书里留下浓墨重彩的总是日本主岛本州岛（东京、大阪、京都等所在的岛屿），但事实上，据说北海道原住民——阿伊努民族，同样有着非常悠久的历史，而他们与本州住民的往来可追溯至公元 7 世纪。1590 年，北海道主权归属至由本州发迹的松前藩。然而即使是在含支笏湖在内的北海道南部地区设立了拓荒区，拓荒者也几乎寥寥无几。进入 19 世纪后，以东京为中心的新政府——明治政府，为抵御俄罗斯而着手开拓北海道地区，自此，北海道才真正步入成长期。其后百年间，北海道的交通、农、商等产业发展得以推进，虽仍为日本国土，但北海道已宛如一个“全新”的国家。

<繁体字>

獨立的歷史

在歷史書中提到最多的總是日本主島本州島（東京、大阪、京都等所在的島嶼），但事實上，據說北海道原住民——阿伊努民族，同樣有著悠久的歷史，而他們與本州住民的往來可上溯至西元 7 世紀。1590 年，北海道主權歸屬至發跡於本州的松前藩。然而即使是在包含支笏湖在內的北海道南部地區設立了拓荒區，拓荒者也幾乎寥寥無幾。進入 19 世紀後，以東京為重心的新政府——明治政府，為抵禦俄羅斯而著手拓展北海道地區，自此，北海道才真正進入快速發展期。其後百年間，北海道的交通、農、商等產業發展得以推動，雖仍為日本國土，但北海道已如同一個「全新」的國家。

<日本語仮訳>

独立した歴史

歴史書の中で最も多く取り上げられるのは、日本の主要な島である本州（京都、大阪、東京などがある島）です。しかし、北海道の先住民であるアイヌ民族にも長い歴史があり、アイヌ民族と本州の人々の接触は 7 世紀まで遡ると考えられています。1590 年、本州にルーツを持つ松前藩に北海道の主権が与えられました。彼らは支笏湖地方を含む北海道の南部に入植地を建設したものの、土地の開発はほとんど行いませんでした。本格的な成長が始まったのは、19 世紀に入ってからで、東京を拠点とする新政府（明治政府）が、ロシアに対する防衛として北海道を発展させようとしたときでした。東京に新しく立ち上がった明治政府がロシアに対する防衛として北海道の開拓に取り掛かる 19 世紀に入ってからのことでした。それからの 100 年間で、交通、農業、商業、その他の産業が推し進められ、北海道は日本国内にありながら「新しい」国家のようになったのです。

<简体字>

公园历史：矿业、工厂及铁路

与本州岛开发相似，北海道的开发同样可谓高速而强硬，其开发过程几乎从未考虑自然保护与可持续发展。北海道地域广阔、资源丰富，原住民人口稀少，曾被认为是一片对日本经济成长极具利用价值的地域。出于这方面的考量，矿业跃居北海道的支柱产业。在成立国立公园之前，登别及美笛等地的矿业开采曾如火如荼。此外，支笏湖西岸还分布着一些金矿山。

在这里，为大自然景观留下伤痕的不仅仅是矿业。例如，支笏湖旁从未被开发的广茂森林，也成为造纸公司梦寐以求、廉价原料的理想来源。不久，他们砍伐了森林，在附近的苦小牧建起工厂。1908年，为运送造纸用木材以及用于千岁川发电站的建设用材，苦小牧至支笏湖间架设起了山线铁路。为援建该线路，王子制纸公司购入了一座钢铁桥，并将它架于千岁川之上。随后，该桥便以山线铁桥之称声名鹊起。在此历史背景之下，“追寻洋纸之国内自给，描绘造纸业之北海道征程”的山线铁桥，被经济产业省认定为“近代化产业遗产”。

不久后，该地区被划定为国立公园，区域内矿山及工厂一律关闭。如今，那些昙花一现的重工业几乎销声匿迹，唯有北海道最古老的铁桥——鲜明红艳的山线铁桥依然保留至今，时刻警醒着人们那段重经济轻环境的岁月。

<繁体字>

公園歷史：礦業、工廠與鐵路

與本州島開發類似，北海道的開發同樣可謂高速而強硬，其開發過程幾乎從未考慮自然保護與永續發展。北海道地域廣闊、資源豐富，原住民人口稀少，曾被視為是一片對日本經濟成長極具利用價值的地區。出於這方面的考慮，礦業成為北海道的支柱產業。在成立國立公園之前，登別及美笛等地的礦業開採曾如火如荼。此外，支笏湖西岸還分佈著一些金礦山。

在這裡，為大自然留下傷痕的不僅僅是礦業。例如，支笏湖旁從未被開發的廣茂森林，也成為造紙公司夢寐以求、廉價原料的理想來源。很快，他們砍伐了森林，在附近的苫小牧建造工廠。1908年，為運送造紙用木材以及用於千歲川發電站的建設用材，苫小牧至支笏湖間架設起了山線鐵路。為援建該路線，王子製紙公司購入了一座鋼鐵橋，並將它架於千歲川之上。隨後，該橋便以山線鐵橋之稱聲名大噪。在此歷史背景之下，「追尋洋紙之國內自給，描繪造紙業之北海道征程」的山線鐵橋，被經濟產業省認定為「近代化產業遺產」。

不久後，該地區被劃定為國立公園，區域內礦山及工廠全部關閉。如今，那些曇花一現的重工業幾乎已不見蹤跡，只有北海道最古老的鐵橋——鮮明紅豔的山線鐵橋依然穩跨河川，時刻警醒著人們那曾經重經濟輕環境的歲月。

<日本語仮訳>

公園の歴史：鉱業、工場、そして鉄道

本州における急速で強引とも言える開発は、北海道の開発にも反映されました。自然保護や持続可能な開発はほとんど考慮されませんでした。北海道は広大で資源が豊富な地域であり、先住民の人口はごくわずかであり、日本経済の成長のために容易に利用できる土地と考えられていました。このような考えのもと、鉱業は主要な産業となりました。この地が国立公園となるずっと前には、登別や美笛といった場所で採掘が行われており、支笏湖の西岸には金鉱山がありました。

ここの景観に傷跡を残した産業は鉱業だけではありません。例えば、支笏湖周辺の広大な手つかずの森は、安価な原材料を求める製紙会社にとって理想的な資源でした。彼らは間もなく森林を切り倒し、近くの苫小牧に工場を建設し始めました。1908年には、製紙の為に木材を運んだり、千歳川に発電所を作る為の建設資材を運んだりする為に、苫小牧から支笏湖を結ぶ山線鉄道が建設されました。この路線を支える為に王子製紙会社は鋼鉄製の橋を購入し、その橋を千歳川にかけました。橋はその後、山線鉄橋として知られるようになりました。こうした歴史を背景に、山線鉄橋は「洋紙の国内自給を目指し北海道へと展開した製紙業の歩みを物語る近代化産業遺産群」として、経済産業省の近代化産業遺産に認定されています。

やがてこのエリアは国立公園に指定され、全ての鉱山と工場が閉鎖されました。現在では、短期間ながらもかつてここに存在した重工業の証拠となるものはほとんど残っていません。しかし、北海道最古の鉄橋である鮮やかな赤色をした山線鉄橋は今でも残っています。環境保護よりも経済発展が重要とされた時代を思い出させるものです。

<简体字>

奥林匹克与森林再生

直到 1964 年，奥运会几乎从未离开过北美及欧洲地区。而 1964 年东京夏季奥运会结束仅两年后，札幌就当选为 1972 年冬奥会举办地。从未举办过奥运会的日本，十年间一举承办两次奥运会，在当时成为令世人瞩目的重大事件。冬奥会高山滑雪滑降项目的会场定于支笏湖西北的惠庭岳。惠庭岳位于支笏洞爷国立公园内，为建设滑雪场，自古便生长于此的美丽森林被纳入部分砍伐计划。然而这一计划引起了极大的争议：既然札幌市附近的其他山岳已被指定为跳台滑雪、障碍滑雪、有舵雪橇等雪地项目的场地，那么为建设仅使用十天的体育设施，又何必再让惠庭岳也受到伤害呢？

最终，主办方约定札幌冬奥会闭幕之时，立即拆除为之所建造的全部设施，以恢复环境，这才说服了反对在惠庭岳兴建场地的人们。遵照该约定，运动设施及滑雪场于冬奥会闭幕之时即被拆除，并立即展开环境恢复工作。与此同时，新种植的树木也得到了持续数年的维护。如今，全长 2 公里的滑雪路线，痕迹几乎已淡去，但与周围相比，当年新种下的树木仍略显瘦小。

<繁体字>

奥林匹克與森林再生

1964 年之前，奧運會幾乎都在北美及歐洲舉行。而 1964 年東京夏季奧運會過去僅兩年，札幌就當選為 1972 年冬奧會舉辦地。從未舉辦過奧運會的日本，十年間一舉包攬兩次奧運會，成為當時人們關注的重大事件。冬奧會高山滑雪滑降比賽的場地定於支笏湖西北的惠庭岳。惠庭岳位於支笏洞爺國立公園內，為興設滑雪場，自古便生長於此的美麗森林被納入部分砍伐計劃。然而這一計劃引起了極大的爭議：既然札幌市附近的其他山岳已被指定為跳台滑雪、障礙滑雪、有舵雪橇等雪地項目的場地，那麼為興建僅使用十天的體育設施，又何必再讓惠庭岳也受到破壞呢？

最終，主辦方承諾札幌冬奧會閉幕之際，立即拆除為之所建造的全部設施，以恢復環境，這才說服了反對在惠庭岳興建場地的人們。依照該承諾，運動設施及滑雪場於冬奧會閉幕之際即被拆除，並立即展開環境恢復工作。與此同時，新種植的樹木也得到了持續數年的維護。如今，全長 2 公里的滑雪路線，痕跡幾乎已淡去，但與周圍相比，當年新種下的樹木仍略顯瘦小。

<日本語仮訳>

オリンピックと森林再生

1964 年まで、オリンピックはほぼ独占的に北アメリカあるいはヨーロッパで開催されていました。したがって、1964 年の夏季オリンピックが東京で開催され、そしてそのわずか 2 年後に札幌が 1972 年冬季オリンピックの開催地に選出されたことは非常に大きな出来事でした。これまで 1 度もオリンピックを開催したことのない日本が、10 年の間に 2 度も開催することになったのです。アルペンスキー滑降種目の競技会場に選ばれたのが、支笏湖の北西にある恵庭岳でした。恵庭岳は支笏洞爺国立公園内にあり、古くからある美しい森林の一部を切り倒してスキー場を建設するという計画は大きな物議を醸しました。札幌市に近い他の山々はスキージャンプ、スラローム、ボブスレーなどの競技に使用されることになっていましたが、わずか 10 日間のスポーツイベントの施設を作る為に、なぜ恵庭岳が傷つけられなければならないのでしょうか？

最終的には、恵庭岳の使用に反対していた人々は、札幌オリンピックが閉幕するや否やこのイベントの為に建設された施設は全て取り除かれ、環境を回復させるという約束により、説得されました。約束通り、施設とグレンデはオリンピックの閉幕と同時に取り壊され、回復作業が始まりました。新たな樹木が植えられ、継続的なメンテナンスが何年も続きました。今日、全長 2 キロのスキーコースの痕跡はかなり薄れていますが、植栽された樹木は周辺の木々に比べるとまだ小さい。

<简体字>

终年不冻之湖

支笏湖堪称日本最深、最清澈的湖泊之一，是淡水潜水者们无比向往的乐园。在湛蓝的湖水中沉浮，宛如翱翔于天际，如此奇妙的潜水之旅非支笏湖莫属。而乘坐独木舟或皮划艇，贴近湖面欣赏湖水的通透，也颇有一番风味。这里碧水接蓝天，湖光映山色，一年四季都呈现出近乎完美的景色，是最受游客喜爱、拍摄风景照的取景佳地。与邻近的洞爷湖一样，支笏湖也几乎终年不冻，即便身处北海道的深冬酷寒中，也依然保持着自己的那份美丽绰约。支笏湖的地理位置，较洞爷湖稍北，因而它才是日本真正意义上最北端的不冻湖。

<繁体字>

終年不凍之湖

支笏湖是日本最深、最清澈的湖泊之一，也是淡水潛水者們極其嚮往的樂園。在湛藍的湖水中浮潛，仿佛翱翔於天際，如此奇妙的潛水之旅非支笏湖莫屬。而乘坐獨木舟或皮艇，貼近湖面欣賞湖水的通透，也別有一番風味。這裡碧水接藍天、湖光映山色，一年四季都呈現出近乎完美的景致，是最受遊客喜愛、拍攝風景照的取景佳地。支笏湖與附近的洞爺湖一樣，也是幾乎終年不結冰，即便面對北海道的嚴冬酷寒，也依舊保持著自己的那份綽約風姿。支笏湖的地理位置，較洞爺湖稍北，因此它才是日本真正意義上最北端的不凍湖。

<日本語仮訳>

1 年を通して凍らない湖

支笏湖は日本で最も澄んだ湖の 1 つであるだけでなく、最も深い湖の 1 つでもあります。したがって言うまでもなく、特に淡水ダイバーにとってはたまらないスポットです。支笏湖ブルーの水の中で、空を飛んでいるかのような、浮遊感たっぷりのダイビングはほかでは味わえない体験です。また、その透明度をカヌー・カヤックで湖面間近から楽しむのもお勧めです。しかし、訪問客を最も喜ばせるのは、水と山々、そして空が一体となった、風景写真を撮るには完璧な景色が、年間を通して見られるその美しさです。支笏湖は近隣の洞爺湖と同じく 1 年を通して凍ることがほぼないことから、極寒となる北海道の真冬においてもその美しさを保っています。支笏湖は洞爺湖よりもわずかに北に位置している為、公式には日本最北端の不凍湖となります。

<简体字>

支笏湖与三山（惠庭岳、风不死岳、樽前山）

或古或今的火山活动构成了支笏洞爷国立公园的绝大部分风景。日本第八大湖支笏湖是一座优美的破火山口湖，形成于约四万年前的一次大规模火山喷发。自湖畔远眺，清晰可见惠庭岳横亘于西北、风不死岳与樽前山倾斜绵延于东南。诞生于仅 9000 年前的樽前山，也是支笏湖观光时不可错过的名峰。从地质学的角度而言，它几乎相当于今晨刚刚诞生的婴儿，而其顶峰标志性的熔岩穹丘则出现于 1909 年。严格而言，樽前山算是一座活火山，40 多年前曾有过一次小规模喷发，至今仍喷烟不止。此外，登至樽前山外轮山山腰，遍览外轮山、风不死岳、支笏湖风光的“周游外轮山路线”也非常值得推荐。

<繁体字>

支笏湖與三山（惠庭岳、風不死岳、樽前山）

從古至今的火山運動組成了支笏洞爺國立公園的絕大部分風景。日本第八大湖支笏湖形成於大約四萬年前的一次大規模火山噴發，是一座美麗的破火山口湖。自湖畔遠眺，橫亙於西北的是惠庭岳，東南首尾斜連的是風不死岳與樽前山。樽前山誕生於僅 9000 年前，也是支笏湖觀光時不可錯過的名峰。從地質學的角度而言，它大約相當於早晨初升的太陽，而其頂峰標誌性的熔岩穹丘則出現於 1909 年。嚴格而言，樽前山算是一座活火山，40 多年前曾有過一次小規模噴發，至今仍噴煙不止。此外，登至樽前山外輪山山腰，遍覽外輪山、風不死岳、支笏湖風光的「周遊外輪山路線」也非常值得推薦。

<日本語仮訳>

支笏湖と3つの山々（恵庭岳、風不死岳、樽前山）

支笏洞爺国立公園で見られる風景はその大部分が火山活動によるもので、古代からのものもあれば、最近のものもあります。日本で8番目の大きさを誇る美しい支笏湖は、40,000年ほど前に起きた大規模な噴火の後にできたカルデラ湖です。湖岸からは北西に恵庭岳を、南東には斜めに連なった風不死岳と樽前山を簡単に見ることができます。樽前山はわずか9,000年前（地質学的に言えば、今朝のような感覚）に誕生したばかりで、そのトレードマークとも言える頂上の溶岩ドームは1909年に出現したものです。樽前山は厳密に言えば活火山ですが、前回の噴火は40年以上前に起きた小さなものでした。今もなお噴煙を上げ、山頂には溶岩ドームを形成する樽前山は、支笏湖に来たら絶対に一度は見たい名峰です。また、樽前山の外輪や、風不死岳・支笏湖が見渡せ、周りの景色を楽しみながら外輪山の山腹を登る「外輪山一周コース」もお薦めです。

<简体字>

生物多样性

在一般人看来，国立公园无非就是看花赏木、游山玩水、休闲漫步的安逸之所。但就日本的国立公园而言，其系统架构还在保护生物多样性与濒危物种方面起到了不可或缺的作用。生活在支笏洞爷国立公园的动物中，有一种叫做东北棕熊的动物，它们体型巨大，部分个体堪比棕熊类的最大亚种——阿拉斯加科迪亚克棕熊，是在自然威胁下受到较好保护的动物之一。随着人类的入侵，曾经遍布北海道的东北棕熊栖息地逐渐缩小。石狩地区西部的东北棕熊甚至濒临灭绝，而其他地区也极有可能步其后尘。所幸，这座国立公园覆盖了它们绝大部分栖息地，并竭力将保护范围扩展到其他栖息地。

与东北棕熊恰好相反，同为当地居民的虾夷鹿，因过度繁殖，已达到破坏农林业，引发交通事故，甚至破坏公园内植被的程度。为此，北海道专门启动了应对虾夷鹿增长的战略管理规划。

鸟禽种类繁多，也是这座国立公园闻名遐迩的原因之一。因北海道冬季酷寒之故，多数鸟类出现在夏季。数种啄木鸟、远东山雀、沼泽山雀、花尾榛鸡、乌灰鹑、赤胸鹑、黄眉姬鹑、日本树莺、灰头鹀、中杜鹃等多种鸟类在公园内栖息。每至夏季，便能听到鸟儿们的歌声，婉转啼鸣为葱郁的森林赋予新的生机。冬季，这里并非没有鸟类的身影。被厚厚的过冬绒毛包裹的日本银喉长尾山雀会在此出没。它们只栖息于北海道，娇小雪白且毛茸茸的模样深受人们喜爱，被称作“雪之精灵”。

出色的生物多样性是支笏洞爷国立公园引以为傲之处，也是它不可或缺的一大魅力。保护园内生长繁育的动植物，亦是国立公园的重要使命之一。

<繁体字>

生物多樣性

在一般人看來，國立公園無非是看看花草樹木、河水湖泊，休閒散步的放鬆之處。但在日本，國立公園系統架構在保護生物多樣性與瀕危物種方面也發揮著至關重要的作用。在支笏洞爺國立公園中，生活著一種名為東北棕熊的動物，它們體型巨大，部分個體堪比棕熊類的最大亞種——阿拉斯加科迪亞克棕熊，是在自然威脅下受到較好保護的動物之一。隨著人類的侵犯，曾經遍布北海道的東北棕熊棲息地隨之縮小。石狩地區西部的東北棕熊甚至瀕臨滅種，而其他地區也極有可能步其後塵。所幸，這座國立公園包含了它們絕大部分棲息地，並努力將保護範圍拓展到其他棲息地。

與東北棕熊恰巧相反，同為當地居民的蝦夷鹿，因其過度的繁殖，已達到破壞農林業、引發交通事故，甚至破壞公園內植被的程度。為此，北海道專門製定了應對蝦夷鹿增長的戰略性管理計劃。

多種多樣的鳥類也是這座國立公園為人所知的原因之一。因北海道冬季環境嚴酷，所以在夏季才能看到鳥兒成群。數種啄木鳥、遠東山雀、沼澤山雀、花尾榛雞、烏灰鶉、赤胸鶉、黃眉姬鶉、日本樹鶯、灰頭鶉、中杜鵑等多種鳥類在公園內棲息。每至夏季，便能聽到鳥兒們的吟唱，婉轉啼鳴為蔥鬱的森林賦予全新的活力。冬季，這裡並非沒有鳥類的身影。日本銀喉長尾山雀身披厚厚的過冬絨毛，它們只棲息於北海道，嬌小雪白且毛茸茸的模樣深受人們喜愛，被稱作「雪之精靈」。

出色的生物多樣性是支笏洞爺國立公園引以為傲之處，也是它不可或缺的一大魅力。保護園內生長繁育的動植物，亦是國立公園的重要使命之一。

<日本語仮訳>

生物多様性

多くの人々は、国立公園を木や花、川などを見ながら散策する平穏な場所と考えていますが、日本の国立公園システムは生物多様性の保全や絶滅危惧種の保護に欠くことのできない役割を果たしています。この地に暮らす動物のなかで、比較的自然の脅威からは守られていると思われがちな動物の1つにエゾヒグマ（学名：*Ursus arctos lasiotus*）があります。非常に大きな種で、一部はヒグマの最大亜種であるアラスカのコーディアックヒグマ（学名：*Ursus arctos middendorffi*）ほどの大きさに成長します。以前は北海道中に生息していたエゾヒグマですが、彼らの生息地は人間の侵入に伴って確実に縮小してしまいました。石狩地方の西部では、エゾヒグマはすでに絶滅危惧種と考えられており、他の地域もこれに続くかもしれません。幸いにもこの国立公園は彼らの生息地の大部分をカバーしており、できるだけ多くの生息地を保全しようと努力しています。

同じくこの地の住人であるエゾシカ（学名：*Cervus nippon yesoensis*）は、正反対の問題を抱えています。エゾシカは農林業に被害を与えたり、交通事故を起こしたり、公園内の植生を傷つけたりするほど増殖しているため、北海道はエゾシカの増加に対応するための戦略的な管理計画を立てています。

この国立公園はまた、様々な種類の鳥が見られることでも知られています。もちろん、北海道の冬は厳しいので、多くの鳥が見られるのは夏になります。公園内には数種類のキツツキ、シジウカラ（学名：*Parus minor*）、ハシブトガラ（学名：*Poecile palustris hensoni*）、エゾライチョウ（学名：*Tetrastes bonasia*）、クロツグミ（学名：*Turdus cardis*）、アカハラ（学名：*Turdus chrysolaus*）、キビタキ（学名：*Ficedula narcissina*）、ウグイス（学名：*Cettia diphone*）、アオジ（学名：*Emberiza spodocephala*）、ツツドリ（学名：*Cuculus optatus*）が暮らしています。夏になると彼らの会話を聞くことができ、そのさえずりは最もうっそうとした森をも生き生きとさせます。冬でも鳥がいなわけではありません。冬毛に覆われたシマエナガ（学名：*Aegithalos caudatus japonicus*）は、雪の妖精とも呼ばれ、北海道のみに生息し、真っ白でふわふわした姿が愛らしく人気となっています。

支笏洞爺国立公園が誇るすばらしい生物多様性は、この公園の欠かせない魅力の1つであり、また、公園内に生息・生育する動植物の保護は、公園の使命の大切な一部でもあります。

<简体字>

任君取索的矿泉之水

羊蹄山周边，至少有十处新鲜清澈的矿物质水源，其中最著名的当属东北侧“喷出公园”内的羊蹄喷泉。该喷泉日涌水量高达惊人的 8 万吨，并被日本环境省纳入“名水百选”。大型森林公园自是独具魅力，但淌过山石的源泉细流，也同样美到令人心醉。当地人以及前往公园的游客们，会用水壶或 20 升的塑料桶满载着泉水而归。若是空手而来，只需在源泉附近的公路服务区，或周边纪念品店等处购买水桶，便能带走 10 升清新甘美的矿泉水。

<繁体字>

任君取索的礦泉水

羊蹄山周邊，至少存在著十處鮮活清澈的礦泉水源。其中最有名的當屬東北側「噴出公園」內的羊蹄噴泉。該噴泉的日湧水量高達驚人的 8 萬噸，並被日本環境省納入「名水百選」之列。大型森林公園自是獨具魅力，但淌過山石的源泉細流，也同樣美到令人屏息。當地人以及前往公園的遊客們，會用水壺或 20 升的塑膠桶滿載著泉水而歸。若是空手而來，只需在源泉附近的道路休息站，或周邊紀念品店等處購買水桶，也能帶走 10 升清新甘美的礦泉水。

<日本語仮訳>

持ち帰り放題の無料ミネラルウォーター

羊蹄山の周辺には、清らかで新鮮なミネラルウォーターの水源が少なくとも 10 ヶ所あります。最も有名な 1 つは北東側のふきだし公園にあり、ここには毎日 80,000 トンという驚くべき量の水が湧き出ています。羊蹄のふきだし湧水と呼ばれるこの湧水は、環境省選定の名水百選に選定されています。大きな野外公園自体も魅力的ですが、小さな源泉（実際には山肌を流れる川のように見えます）は息を飲むほどの美しさです。地元の人々も公園を訪れた観光客も水筒や 20 リットルのプラスチック製タンクを水でいっぱいにして持ち帰ります。源泉近くの道の駅やその周辺のお土産店などで空のタンクを販売しているので、手ぶらで来たとしても 10 リットルの新鮮で清潔な、美味しい水をホテルに持ち帰ることができます。

<简体字>

鲑鱼之湖

鲑鱼是众所周知的鱼类，它们在淡水河川或溪流中孵化，在大海中成长，然后重新回到淡水河川产卵。如果当你听说，有这样一种鲑鱼的近亲，它们一生都在淡水湖中度过，是否会感到惊讶？这种类似鲑鱼的品种就栖息于支笏湖，人称“姬鳟”。附近孵化场里培育的姬鳟，会在9月1日至次年5月31日的休渔期内被放归湖中。如此一来，每年从6月1日至8月31日的开渔期间，便会有垂钓者慕姬鳟之名而来。姬鳟是当地引以为傲的美食，几乎所有餐馆的菜单上都离不开形形色色的姬鳟菜肴。此外，如果事先申请，还可在支笏湖体验泛舟垂钓之乐。

<繁體字>

鮭魚之湖

眾所周知，鮭魚在淡水湖泊或溪流中孵化，在大海中成長，然後重新回到淡水湖泊產卵。如果當你聽說，有這樣一種鮭魚的近親，它們一生都在淡水湖中度過，是否會感到驚訝？這種類似鮭魚的品種就生活於支笏湖，人稱「姬鱒」。附近孵化場裡培育的姬鱒，會在9月1日至次年5月31日的休漁期內被放歸湖中。如此一來，每年從6月1日至8月31日的開漁期間，便會有垂釣者慕姬鱒之名而來。姬鱒是當地引以為傲的美食，幾乎所有餐廳的菜單上都離不開各式各樣的姬鱒菜餚。此外，如果提前申請，還可在支笏湖體驗泛舟垂釣的樂趣。

<日本語仮訳>

サケの湖

サケが淡水の川や小川で誕生し、海へと移動し、産卵の為に再び淡水の川に戻ってくることは誰でも知っています。そのため、一生を淡水の湖で過ごすサケの仲間がいると聞くと驚くかもしれません。支笏湖にはヒメマス（学名：*Oncorhynchus nerka*）と呼ばれるサケ科の魚類が生息しています。ヒメマスは近くの孵化場で飼育された後、9月1日から翌年5月31日まで釣りが禁止されている湖へと放流されます。例年6月1日から8月31日まで釣りが解禁となり、ヒメマスを目当てに釣り人がやって来ます。ヒメマスは地元が誇る美味とされており、支笏湖周辺のほぼ全てのレストランのメニューで、様々な形で調理されたヒメマスを見つけることができます。なお、支笏湖では事前申し込みば、船釣り体験もできます。

<简体字>

春自足下绽放

高耸的森林是这片土地最广为人知的一面，然而森林之下，地面近处，同样有着形形色色的植物在此繁衍生息。银装素裹的平地上，厚厚的雪毯融化之时，被称作春季短期植物的山花们开始展露身姿。充足的阳光洒进林间的地面，数周后，当树叶悄悄在枝头探出一抹新绿时，初时的春花却早已悄然无踪。因生长期过短，有些山草甚至要历经多年风霜才得以开花。如猪牙花，从发芽到开花，要花费八年的光景；而白花延龄草若想绽放出小巧白嫩的花朵，更是需要等候十年以上。

<繁體字>

春自足下綻放

高聳的森林是這片土地最為人熟知的一面，然而林木之下，地面近處，同樣有著各式各樣的植物在此繁衍生息。銀裝素裹的平地上，當厚厚的雪毯融化之時，被稱作春季短期植物的山花們便開始展露身姿。數週間，充足的陽光灑進林間的地面，當樹葉悄悄在枝頭探出一抹新綠時，初時的春花卻早已悄然無蹤。因生長期過短，有些山花甚至要歷經多年風霜才得以開花。如豬牙花，從發芽到開花，要耗費八年的光景；而白花延齡草若想綻放出小巧白嫩的花朵，更是需要靜等十年以上。

<日本語仮訳>

足元に春が咲く

この地域は背の高い森が最もよく知られていますが、地面近くにも、短命ではありますが多様な植物が生育しています。地面を覆う厚い雪のカーペットが溶け始める春の雪解けの頃、春植物（スプリング・エフェメラル）と呼ばれる草花たちが現れます。十分な量の日光が数週間にわたって森の地面を照らし、木々に葉がつき始める頃には、これらの春の花はすでに消え去っています。成長期間が非常に短いことから、なかには開花までに長年を要する植物もあります。例えばカタクリ（学名：*Erythronium japonicum*）は発芽から開花までに 8 年を要し、小さく白いオオバナノエンレイソウ（学名：*Trillium camschatcense*）は 10 年以上を要します。

<简体字>

破坏与再生

毋庸置疑，火山喷发极具高危性与破坏性。尤其是熔岩或火山碎屑流（超高温气体云或火山性物质）自火山口喷出，则后果更为严重，所经之处寸草不留，花木焚烧殆尽。喷发口附近地温升高会损害植物的根系，最终导致区域内的植被群遭破坏。樽前山（左上）近年来依旧活跃，不难看出这一区域内的地表植物被烧毁的严重程度，甚至还能看到山体地表上残留下的灰白色伤痕。然而，植物们终将沐浴着时光，再次踏上生命的征程。数十年后，森林便会再现。久远的火山活动过后，园内的绝大多数植物都会再次回到这片土地，历经悠悠岁月成为如今的样貌。而樽前山与有珠山的森林现在仍处于持续恢复中。

<繁体字>

破壞與重生

火山噴發時極具危險性與破壞性，這一點毋庸置疑。尤其是熔岩或火山碎屑流（超高溫氣體雲或火山性物質）自火山口噴出，則後果更為嚴重，所經之處寸草不留，花木焚燒殆盡。火山口附近地溫升高會損害植物的根部，最終導致區域內的植被群遭破壞。樽前山（左上）近年來依然活躍，不難看出這一區域內的地表植物被燒毀得有多嚴重，甚至還能看到山體地表上殘留下的灰白色傷痕。然而，隨著時光的流逝，植物們終將再次開啟生命的征程。數十年後，森林便會重生。久遠的火山運動過後，園內的絕大多數植物都會再次回到這片土地，歷經悠悠歲月成為如今的樣貌。而樽前山與有珠山的森林現在仍處於持續恢復之中。

<日本語仮訳>

破壊と再生

火山の噴火は危険で、とてつもなく破壊的であることは言うまでもありません。とりわけ、溶岩または火砕流（超高温ガスの雲や火山性物質）が火口から噴出すると、その通り道にある全ての草木や花を焼き尽くしてしまいます。また、噴出口付近の地温の上昇は、植物の根にダメージを与え、その地域の植物相に害をもたらします。樽前山（左上）のような近年も活発な火山を見ると、このエリアの地面がどれほど焼き尽くされたのか、さらに山肌に白っぽい傷跡が残されていることがわかります。しかし、時間の経過とともに植物や低木は再生を始め、数十年後には森が戻って来ます。この国立公園の植物の多くは、遠い過去の火山活動の後に始まった長期的な再生の結果なのです。樽前山と有珠山では、今もなお森が回復を続けている様子を見ることができます。

<简体字>

羊蹄山

雄浑巍峨的羊蹄山以鬼斧神工之力，将广阔的山麓原野铺洒在身旁，四面八方绵延数公里。它又被称作“虾夷富士”，意为“北海道的富士山”。正如富士山那般，大多数火山都具有宽广的圆锥形山体，羊蹄山也不例外。这座典型的锥状火山，山顶几乎终年白雪皑皑。山间贯穿着多条登山路线，是登山爱好者的向往之地。其中，“比罗夫路线”沿途高山植物众多，形成了“后方羊蹄山高山植物带”，并被指定为“天然纪念物”。曾经的火山活动在羊蹄山周围造就了众多富有魅力的温泉，可谓火山活动带来的一大益处。新雪谷是位于羊蹄山西侧的滑雪度假胜地，在这里尽情驰骋过后，泡个温泉无疑是驱除疲劳、放松身心的最佳选择。此外，这里的矿物质涌泉也闻名遐迩。该地距札幌约两小时车程。

<繁体字>

羊蹄山

雄渾巍峨的羊蹄山以鬼斧神工之力，將遼闊的山麓原野鋪展開來，四面八方綿延數公里。羊蹄山又被稱為「蝦夷富士」，意為「北海道的富士山」。正如富士山那樣，大多數火山都具有寬廣的圓錐形山體，羊蹄山亦是如此。這座典型的錐狀火山，山頂幾乎全年被白雪覆蓋。山間分佈著多條登山路線，是登山愛好者的嚮往之地。其中，「比羅夫路線」沿途高山植物眾多，形成了「後方羊蹄山高山植物帶」，並被指定為「天然記念物」。曾經的火山運動造就了羊蹄山周邊眾多富有魅力的溫泉，可謂火山運動帶來的一大益處。新雪谷是位於羊蹄山西側的滑雪度假勝地，在這裡盡情馳騁過後，泡個溫泉無疑是驅除疲勞、舒緩身心的絕佳選擇。此外，這裡的礦物質湧泉也遠近聞名。從札幌驅車前往該地約需兩小時。

<日本語仮訳>

羊蹄山

北海道の富士を意味する蝦夷富士とは、数マイルにわたって全方向に裾野を広げる力強く雄大なこの羊蹄山につけられた別名です。富士山のように、この山も多くの火山に典型的な広くて円錐形の形状をしており、その山頂は 1 年のほとんどを通して雪に覆われています。ここは登山愛好者が憧れの地でもあって、いくつもの登山コースがあります。そのうちのひとつ「比羅夫コース」に沿った地帯は、高山植物の種類も多く「後方羊蹄山の高山植物帯」として、国の天然記念物に指定されています。火山活動の歴史のもう 1 つの利点として、羊蹄山の周りにはたくさんの魅力的な温泉があります。羊蹄山のすぐ西側に位置する有名なリゾート地・ニセコでスキーを楽しんだ後、疲れた身体を癒してリラックスするにはもってこいの温泉です。ミネラルウォーターが湧き出ていることでも有名なこの地域は、札幌から車で 2 時間ほどのところにあります。

<简体字>

洞爷湖

洞爷湖及其周边地区，火山与森林环绕，是日本第一座“世界地质公园”。相较同为破火山口湖的“伙伴”支笏湖，洞爷湖面积稍小，却更加古老，风景也丝毫不逊于支笏湖。大约 11 万年前，火山喷发形成了洞爷湖。之后的火山活动，使湖中央连接起一片小岛。所谓的中岛，便由这些小岛组成，是目前该区域最受欢迎的名胜地之一。洞爷湖南侧的有珠山，大约在 2 万年前就开始活动，并于过去的 350 年间经历了八次喷发。其中，最近一次喷发是在 2000 年。而距今 100 多年前的喷发，造就了南岸的温泉，吸引了无数游客慕名而来。南岸的温泉宾馆也是远眺佳地，远处雄浑巍峨的羊蹄山映衬着洞爷湖与中岛，组成了一幅壮丽的山间风景图。这美丽的风景，向我们昭示着火山无与伦比的峻美与蔚为壮观的多样性，向世人讲述着它创造这包罗万象之美的历历过往。

<繁体字>

洞爺湖

洞爺湖及其周邊地區被火山與森林環繞，是日本第一座「世界地質公園」。與同為破火山口湖的「夥伴」支笏湖相比，洞爺湖面積稍小，卻更為悠久，風景也絲毫不遜於支笏湖。洞爺湖形成於大約 11 萬年前的火山噴發，之後的火山運動，使湖中央連接起一片小島。所謂的中島，便由這些小島組成，是目前該區域最受矚目的名勝地之一。洞爺湖南側的有珠山，大約在 2 萬年前就開始活動，並在過去的 350 年間噴發了八次。其中，最近一次噴發是在西元 2000 年。而距今 100 多年前的噴發，造就了南岸的溫泉，吸引著無數遊客慕名而來。南岸的溫泉賓館也是觀覽勝地，遠處挺拔而立的羊蹄山映襯著洞爺湖與中島，組成了一幅壯麗的山間風景畫。這美麗的風景，向我們昭示著火山無與倫比的壯美與蔚為宏大的多樣性，向世人講述著它創造這包羅萬象之美的歷歷過往。

<日本語仮訳>

洞爺湖

火山と森に囲まれ洞爺湖周辺は、日本初の「世界ジオパーク」に認定された場所です。洞爺湖は、近くにある「パートナー」といえる支笏湖よりもわずかに小さいながら同様に美しく、2つのカルデラ湖の中では古い湖となっています。洞爺湖はおよそ110,000年前の火山噴火によって形成されました。その後の火山活動により、中央部に小さな島々が連なる中島と呼ばれる島々が形成され、現在ではこの地域で最も人気のある観光地の一つとなっています。南岸の温泉ホテルからは、洞爺湖、中島、そして背景に堂々とした羊蹄山をとらえた壮大な景色を眺めることができます。また、南側には約2万年前に活動を開始した有珠山があり、過去350年間に8度噴火し、最近では2000年に噴火しました。今から100年以上前の噴火では、南岸の温泉が誕生し、観光客を魅了しています。洞爺湖とその周辺の美しい景観は、火山がいかにも美しく多様性に富み、果てしなく魅力的な景観を作り出しているかを物語っています。

<简体字>

俱多乐湖与登别

俱多乐湖与洞爷湖同为圆形湖泊，位于洞爷湖和支笏湖中间偏南的位置。三者皆为火山活动形成的破火山口湖，但俱多乐湖面积远小于另两者，直径仅有洞爷湖的四分之一。澄澈的湖水是俱多乐湖的骄傲，即便放眼全日本，它的透明度也可名列前茅。神秘的湖泊婀娜多姿，撩人心弦。它端庄宁静，没有河川汇入，也没有河川流出，这便是俱多乐湖的又一特征。邻近之处，坐落着北海道最著名的温泉胜地之一——登别。登别拥有绵长的地狱谷，这里几乎看不见植物生长，只见沸腾翻滚的水洼、汨汨泛泡的泥塘、灼灼升腾的地下蒸气充斥着整片区域，宛如异界般的灰白色风景展示于世人眼前。地狱谷之上设有景观栈道供游客行走。

<繁体字>

俱多樂湖與登別

俱多樂湖與洞爺湖同為圓形湖泊，位於洞爺湖和支笏湖中間偏南的位置。三者皆為火山運動形成的破火山口湖，但俱多樂湖面積遠小於另兩者，直徑僅有洞爺湖的四分之一。澄澈的湖水是俱多樂湖引以為豪之處，即便放眼全日本，它的透明度也首屈一指。神秘的湖泊湖水柔美，撩人心弦。它靜靜的，沒有河川匯入，亦沒有河川流出，這便是俱多樂湖的又一特色。鄰近之處，坐落著北海道最著名的溫泉勝地之一——登別。登別擁有綿長的地獄谷，這裡幾乎沒有植被生長，整片區域只見水窪沸騰翻滾、泥塘汨汨冒泡、地下蒸氣灼灼升騰，仿佛奇異世界般的灰白色風景展示於世人眼前。地獄谷之上設有景觀棧道供遊客行走。

<日本語仮訳>

倶多楽湖と登別

3つあるカルデラ湖のうち最後にあげられるのは、他の2つよりもずいぶん小さい倶多楽湖です。大きな支笏湖と洞爺湖の中間部からわずかに南に位置しています。洞爺湖と同じく円形をしていますが、直径はそのわずか4分の1です。日本国内でもトップクラスの透明度を誇り、吸い込まれそうなほど美しく、神秘的な湖です。また、倶多楽湖へ入る川、出ていく川が一切ないのも、特徴の一つです。これら3つの湖は全て同じように火山活動によって形成されました。近くには北海道で最もよく知られた温泉地の1つである登別があります。登別には長く伸びた地獄谷があります。植生はほとんど見当たらないかわりに、煮えたぎる水たまりや泡立つ泥、地中から立ち上る蒸気が満ちたこの世のものとは思えない白っぽい風景が広がっており、その上に設置された遊歩道を歩くことができます。

<简体字>

羊蹄山及其周边

北海道的富士山

日本人对富士山的崇拜程度远超其他众山。这不仅因其姿态优美，更因其所具有的象征意义，以及它对周边风景所展现出的不可估量的自然支配力。雄壮的羊蹄山被誉为“虾夷富士”，自然也拥有非同寻常之意。“虾夷”是北海道的旧称，所谓“虾夷富士”，即北海道的富士山。羊蹄山在日本百座名山中拥有一席之地。它海拔虽不足 1900 米，却是支笏洞爷国立公园的最高峰。不论身在公园何处，几乎都能看到它的身姿。

<繁体字>

羊蹄山及其周邊

北海道的富士山

日本人對富士山的崇拜遠超其他眾山。這不僅因其姿態優美，更因其所具有的象徵意義，以及它對周邊風景所展現出的不可估量的自然支配力。雄偉的羊蹄山被譽為「蝦夷富士」，自然也擁有非比尋常的意義。「蝦夷」是北海道的古稱，所謂「蝦夷富士」，即北海道的富士山。羊蹄山也是日本百座名山之一，它海拔雖不足 1900 公尺，卻是支笏洞爺國立公園的最高峰。不論身處公園哪個角落，幾乎都能看到它的身姿。

<日本語仮訳>

羊蹄山とその周辺

北海道の富士山

日本人は、その形だけでなく、その象徴性と周囲の風景をも支配するような計り知れない力を持っていることにおいて、他のすべての山よりも富士山を崇拝しています。したがって、この雄大な羊蹄山が蝦夷富士－北海道（昔、北海道は蝦夷と呼ばれていました）の富士山－というニックネームで呼ばれていることは重要な意味を持っています。標高は 1,900 メートルを切りますが、羊蹄山は支笏洞爺国立公園の最高峰であり、公園内のほぼどこからでも見ることができます。日本百名山の1つに選出されています。

<简体字>

洞爷湖周边

隼美四季

位于羊蹄山以南约 20 公里处的洞爷湖，是北海道乃至全国最美丽的湖泊之一。湖泊周边农场星罗棋布，南部与东部温泉汨汨涌出，正南方耸立着有珠山与昭和新山二峰。前者为活火山，而后者则是一座海拔 400 米的小山。乘缆车登上有珠山，可在观景台纵览昭和新山、洞爷湖及周边美景。洞爷湖的湖水最深处可达 180 米，因而即使是寒冷的北国之冬，也未必能使它完全冻结。这使得洞爷湖每个季节都能保持隼美的身姿。

<繁体字>

洞爺湖周邊

四季美景

洞爺湖位於羊蹄山以南約 20 公里處，是北海道乃至全日本最美麗的湖泊之一。湖泊周邊農場眾多，南邊與東邊有溫泉湧出，正南方聳立著有珠山與昭和新山二峰。前者為活火山，而後者則是一座海拔 400 公尺的小山。乘纜車登上有珠山，可從瞭望台縱覽昭和新山、洞爺湖及周邊美景。洞爺湖的湖水最深處可達 180 公尺，因此即便是寒冷的北國之冬，也未必能使它完全凍結。這使得洞爺湖每個季節都能保持優美的身姿。

<日本語仮訳>

洞爺湖周辺

四季のある美しい風景

羊蹄山の 20 キロほど南に位置する洞爺湖は、北海道だけでなく、おそらく日本全国でも最も美しい湖の 1 つです。湖の周りにはたくさん農園があり、南と東には温泉が湧き出しています。湖のすぐ南には有珠山と昭和新山の 2 つの峰があります。有珠山は活火山ですが、昭和新山は標高 400 メートルほどの小さな山です。有珠山にかけられたロープウェイを登ると展望台があり、そこからは昭和新山や洞爺湖、周辺の景色が一望できます。寒い冬で知られる北海道ですが、洞爺湖はその水深（最深部で 180 メートル）のおかげで完全に凍ってしまうことなく、1 年を通して美しい姿を見せてくれます。

<简体字>

定山溪周边

养心怡神、森林浴场、美景温泉

定山溪无疑是北海道景观最美的温泉之一，距札幌市仅咫尺之遥，从札幌出发不到一小时便可抵达。定山溪以如火红叶著称，但实际上这里终年山明水秀，美景四季不同。若要悠然信步，亲密接触大自然，“定山溪散步道”是不错的选择，那里流水淙淙，河川淌谷；温泉瀑布，垂落山涧。此外，定山溪内还设有足浴设施，供游客放松休息。

<繁体字>

定山溪周邊

修心養神、森林浴場、美景溫泉

定山溪堪稱北海道景觀最美的溫泉之一，距札幌市僅咫尺之遙，從札幌出發不到一小時便可抵達。定山溪以絢爛紅葉著稱，但實際上這裡終年山明水秀，美景四季各異。若要悠然漫步，親密接觸大自然，「定山溪散步道」是不錯的選擇，那裡流水潺潺，河川淌谷；溫泉瀑布，雲天落澗。此外，定山溪內還設有足浴設施，供遊客放鬆休息。

<日本語仮訳>

定山溪周辺

癒し、森林浴、美しい景観の温泉

北海道で最も美しい景観を誇る温泉地の1つが札幌のすぐ近くにあります。札幌から1時間弱でアクセスできる定山溪は、見事な紅葉で有名ですが、年間を通して美しい景色を見ることができます。ゆっくり歩いて自然と触れ合いたければ、「定山溪散策路」がおすすめです。山峡の間を川が流れ、温水が流れる滝もあります。定山溪を訪れた人々が座ってリラックスできる足湯施設もあります。

<简体字>

支笏湖周边

别样存在

北海道境内原始山岳湖众多，其中支笏湖、附近的俱多乐湖，以及摩周湖均以高透明度水质著称。清透如洗的湖水透明度高达 15-30 米，即便放眼全国也难有匹敌，深得淡水潜水员们的喜爱。支笏湖是日本最北端的不冻湖，终年美若画卷，吸引着游人络绎不绝、流连忘返。湖泊南北群山错落，座座山岳形成了全国首屈一指的天然景观。湖上有观光船，可乘船欣赏水上风光，又可感受水下之韵，将支笏湖以至周边地区的四时之景尽收眼底。每年 1 月下旬至 2 月中旬，支笏湖温泉无不沉浸在“冰涛节”的热闹与喧腾中。支笏湖的湖水经洒水器喷出，凝结成琳琅满目的冰雕艺术品。这些作品白天闪耀着被誉为“支笏湖之蓝”的湖蓝色，夜间则被五色缤纷的灯光照亮，演绎出一个个如梦如幻的世界。“冰涛节”是北海道极具代表性的冬季庆典，是非常值得一观的冬日盛会。

<繁体字>

支笏湖周邊

別樣存在

北海道境內分佈著眾多原始山岳湖，其中支笏湖、附近的俱多樂湖，以及摩週湖均以高透明度水質著稱。清澈如洗的湖水透明度高達 15-30 公尺，即便放眼全國也名列前茅，深得淡水潛水員們的喜愛。支笏湖是日本最北端的不凍湖，終年美如仙境，吸引著遊人絡繹不絕、流連忘返。湖泊南北群山錯落，座座山岳形成了全國數一數二的天然景觀。湖上有觀光船，乘坐觀光船既可欣賞水上美景，又可感受水下之韻，將支笏湖以至周邊地區的四時之景盡收眼底。每年 1 月下旬至 2 月中旬，支笏湖溫泉無不沉浸在「冰濤節」的熱鬧與喧騰中。支笏湖的湖水經灑水器噴出，凝結成琳瑯滿目的冰雕藝術品。這些作品白天閃耀著被譽為「支笏湖之藍」的湖藍色，夜間則被五色繽紛的燈光照亮，演繹出一個個如夢似幻的世界。「冰濤節」是北海道頗具典型性的冬季慶典，是特別值得一覽的冬日盛會。

<日本語仮訳>

支笏湖周辺

別格の存在

北海道には数多くの原始の山岳湖がありますが、その中でも支笏湖は、近くの倶多楽湖や同じ道内にある摩周湖と同様、国内有数の透明度の高さを誇っています。透明度 15～30 メートルと言われる水は驚くほど澄み切っており、淡水ダイバーに愛されています。また支笏湖は日本最北端にある不凍湖で、1 年を通して絵に描いたような美しい姿で訪れる人々を魅了します。湖の南北両方に山があり、そこには日本全国でも有数の天然そのものの山岳風景が広がっています。観光船に乗れば、水上の自然だけでなく水中の美しさも楽しめて、支笏湖と周辺の四季折々の美しい景観を余すところなく堪能できます。もうひとつのお薦めは例年 1 月下旬～ 2 月中旬にかけて支笏湖温泉で開催される「氷濤まつり」です。支笏湖の湖水をスプリンクラーで吹き付け凍らせた、大小様々な氷のオブジェが立ち並び、昼は「支笏湖ブルー」と呼ばれるナチュラルブルーに輝き、夜は色とりどりのライトに照らされ、幻想的な世界を演出するこのまつりは、北海道を代表する冬の祭典です。

<简体字>

登别—俱多乐湖区域

天堂与地狱

登别是日本最负盛名的温泉之一，它总是令人陶醉，让人迷恋。登别最大的看点是地狱谷。这里长年累月如月球表面般空无一物，只有水蒸气与翻涌沸腾的热水池相伴。地狱谷深处，藏着一处热气蒸腾的浅池，那便是大汤沼。沿着附近的林中栈道，可以来到大汤沼川天然足浴场。当热气袅袅的大汤沼水与冰凉的河水相遇，便造就了这处令人畅快的天然足浴场。地狱谷的对面，是洞爷湖与支笏湖的姊妹湖——俱多乐湖。俱多乐湖湖水澄澈，是一片小巧的圆形破火山口湖。无论是美丽的俱多乐湖风景，还是地狱谷那蒸气涌动的荒芜之景，都形成于火山活动——这的确有些令人难以想象。

<繁体字>

登別—俱多樂湖區域

天堂與地獄

登別是日本最負盛名的溫泉之一，它總是令人陶醉、讓人迷戀。登別最大的看點是地獄谷。長年以來，這裡如月球表面般空無一物，只有水蒸氣與翻湧沸騰的熱水池。地獄谷深處，藏著一處熱氣蒸騰的淺池，那便是大湯沼。沿著附近的林中棧道，可以來到大湯沼川天然足浴場。當熱氣騰騰的大湯沼水與冰涼的河水相遇，便形成了這處令人神往的天然足浴場。地獄谷的對面是俱多樂湖，它也是洞爺湖與支笏湖的姊妹湖。俱多樂湖湖水澄澈，是一片小巧的圓形破火山口湖。無論是美麗的俱多樂湖風景，還是地獄谷那蒸氣湧動的荒蕪之景，都形成於火山運動——這的確有些令人難以置信。

<日本語仮訳>

登別－倶多楽湖エリア

天国と地獄

日本で最も有名な温泉の 1 つである登別は、観光客を魅了しています。大きな見どころは地獄谷で、長く続く何も無い月面のような風景の中に水蒸気やブクブクと沸騰する熱湯のプールがあります。地獄谷の奥には、蒸気が立ち上がる熱湯の浅い池である大湯沼があります。近くの森の遊歩道沿いには、大湯沼の熱湯と川の冷たい水が混じり合ってきた気持ちの良い足湯（大湯沼川天然足湯）があります。地獄谷の向こう側には洞爺湖と支笏湖の姉妹湖である倶多楽湖があります。倶多楽湖は澄んだ青い水の、丸い形をした小さなカルデラ湖です。この美しい風景と、地獄谷の蒸気が沸く荒れ果てた風景が、どちらも火山活動によってできたものだとは、容易に想像できるものではありません。

<简体字>

昭和新山与《三松图》

火山具有突然诞生、成长、变化的性质，这一有趣的现象为全球火山所共有。然而，截至 20 世纪 40 年代，尚未有人能准确记录火山的每日成长。在这样的背景之下，1943 年的大地震暗示着有珠山的复苏。第二年，有珠山的一侧开始变形，新的熔岩穹丘渐渐形成。随后，昭和新山诞生。昭和新山诞生的近两年时间里，当地邮局局长三松正夫（1888-1977）坚持绘制图表，详尽、准确地记录了这座新山的成长。数年后，他的记录成果在国际上发表。他所绘制的图表被命名为《三松图》，并成为追踪火山成长的最新参考标准。之后，昭和新山于 1957 年被国家指定为“特别天然纪念物”。

<繁体字>

昭和新山與《三松圖》

火山具有突然出現、成長、變化的性質，這一有趣的現象為全球火山所共有。然而，截至 1940 年代，尚未有人能準確記錄火山的每日成長。在這樣的背景之下，1943 年的大地震預示著有珠山的復甦。隔年，有珠山的一側開始扭曲變形，新的熔岩穹丘逐漸形成。隨後，昭和新山誕生。昭和新山誕生的近兩年時間內，當地郵局局長三松正夫（1888-1977）堅持繪製圖表，詳盡、準確地記錄了這座新山的成長。數年後，他的記錄成果在國際上發表。他所繪製的圖表被命名為《三松圖》，並成為追蹤火山成長的最新參考標準。之後，昭和新山於 1957 年被國家指定為「特別天然記念物」。

<日本語仮訳>

昭和新山とミマツダイヤグラム

世界中の火山に見られる興味深い側面の 1 つとして、火山は突然現れ、成長し、変化するという性質があります。しかし 1940 年代まで、火山の毎日の成長を正確に記録した人はいませんでした。そのような中、1943 年に大きな地震が発生し、これは有珠山が再び落ち着きを失ったことを示唆しました。翌年、この山の片側が変形し初め、新たな溶岩ドームを形成し始めました。これが後に昭和新山となったのです。この間 2 年近くにわたり、地元の郵便局長である三松正夫（1888-1977）はこの新しい山の成長を記録する為に、詳細にわたる正確な線画を描き続けました。数年後に彼の成果が国際的に発表されたとき、「ミマツダイヤグラム」と命名され、火山の成長を追う為の新たな参考基準となりました。昭和新山は 1957 年に国指定特別天然記念物に指定されています。

<简体字>

茫茫林海

苍郁的森林覆盖着整片支笏湖周边地区。其中，低海拔地区可见针阔叶混交林——针叶树包括虾夷云杉、库页冷杉；阔叶树则以水榭、春榆为主。随着海拔的上升，常绿针叶树会逐渐增多，成为主角，终年绿海茫茫。绿色欠缺的唯一区域，是一座更为活跃的活火山，因林木线低而为人熟知。

樽前山位于支笏湖正南方，持续数世纪之久的火山活动，使这里的森林边界止步于海拔 600 米处，在此之上几乎没有植被覆盖。

<繁体字>

茫茫林海

支笏湖周邊地區被蒼鬱的森林所覆蓋。其中，低海拔地區可見針闊葉混交林——針葉樹包括蝦夷雲杉、庫頁冷杉；闊葉樹則以水樺、春榆為主。隨著海拔的升高，常綠針葉樹會逐漸增多，成為主角，終年綠海茫茫。唯一欠缺綠意的區域，是一座更為活躍的活火山，因林木線低而為人熟知。

樽前山位於支笏湖正南方，持續數世紀之久的火山運動，使這裡的森林邊界止步於海拔 600 公尺處，在此之上幾乎沒有植被覆蓋。

<日本語仮訳>

どこまでも続く森林

支笏湖の周辺は緑豊かな森に覆われています。低地ではエゾマツ（学名：*Picea jezoensis* var. *jezoensis*）やトドマツ（学名：*Abies sachalinensis*）といった針葉樹、およびミズナラ（学名：*Quercus crispula*）やハルニレ（学名：*Ulmus davidiana* var. *japonica*）といった広葉樹が生育する混交林がみられます。標高が高くなると針葉樹（常緑樹）が増え、一年を通して緑に覆われています。緑が欠けている唯一のエリアが、より活発な活火山で、森林限界が低いことで知られています。

支笏湖のすぐ南に位置する樽前山は何世紀にもわたって火山活動を続けており、その樹林限界はわずか標高 600 メートルで、それより高地には植生がほとんど見られません。

<簡体字>

巨木之森

支笏湖西侧，美笛附近，有一片名为“巨木之森”的土地。在这片森林里生长着众多巨型阔叶树，如春榆、水榭、华东椴等等。这些高龄巨木曾在 1954 年的强台风中傲然挺立，至今仍在不断生长。

<繁体字>

巨木之森

支笏湖西側，美笛附近，有一片名為「巨木之森」的土地。在這片森林中生長著眾多巨型闊葉樹，如春榆、水栢、華東椴等等。這些高齡巨木曾經受過 1954 年強颱風的考驗，至今仍在不斷生長。

<日本語仮訳>

巨木の森

美笛に近い支笏湖の西側に、巨木の森と呼ばれるエリアがあります。この森にはハルニレ（学名：*Ulmus davidiana* var. *japonica*）やミズナラ（学名：*Quercus crispula*）、シナノキ（学名：*Tilia japonica*）などの大きな広葉樹がたくさんあります。これらの巨木は1954年の強烈な台風を耐え抜いた老齢樹で、今も成長を続けています。

<简体字>

苔之洞门

火山活动为这里带来了有趣的“礼物”，其中之一便是位于风不死岳西侧，长 400 米、深 10 米、仅 1 至 3 米宽的岩石峡谷。这条峡谷源于樽前山一次久远的喷发，之后留下的岩石裂缝常年被水侵蚀，日积月累便造就了今天的这条峡谷。仅观峡谷深邃狭窄的风貌，已然魅力十足，何况这里还生长着 80 多种苔藓，令整条溪谷越发充满趣味。而这一切都得益于适宜的湿度与温度，加之稀少的日照所共同营造的特殊自然环境。遗憾的是，现在游客不能在峡谷中行走，不过，支笏湖游客中心却展示着从地面延伸至天花板的巨幅峡谷照片，足以带给游客身临其境般的体验。

<繁体字>

苔之洞門

火山運動為這裡帶來了有趣的「禮物」，其中之一便是位於風不死岳西側的岩石峽谷（長 400 公尺、深 10 公尺、寬僅 1 至 3 公尺）。一次久遠的樽前山噴發留下的岩石裂縫，常年經水侵蝕，日積月累便形成了這樣一條峽谷。僅觀峽谷深邃狹長的風貌，已然極富魅力，何況這裡還生長著 80 多種苔蘚，令整條溪谷越發充滿生機。而這一切都得益於適宜的濕度與溫度，加之稀少的日照所共同營造的特殊生長環境。遺憾的是，現在遊客不能在峽谷中行走，不過，支笏湖遊客中心卻展示著從地面延伸至天花板的巨幅峽谷照片，足以帶給遊客身臨其境般的體驗。

<日本語仮訳>

苔の洞門

この地域の火山活動がもたらした最も興味深い「贈り物」の 1 つが、風不死岳の西側にある長く（400メートル）、深く（10メートル）、狭い（1～3メートル）岩の峡谷です。これは、大昔に起きた樽前山の噴火によって残された岩の割れ目を長年にわたって水が侵食した結果です。それが単に深くて狭い峡谷であったとしても、それはそれで興味深いですが、適度な温度と湿度、そして日照不足という物理的な特殊環境により、およそ 80 種類もの苔が生えているという点で興味深い渓谷となっています。残念ながら、現在、訪問客はこの峡谷を歩くことはできませんが、床から天井まで届く、臨場感あふれる峡谷の写真が支笏湖ビジターセンターに展示されています。

<简体字>

欢迎来到支笏洞爷国立公园

支笏湖与洞爷湖有着众多魅力四射、令人兴味盎然的景点，为此制定旅行计划并非一件容易的事情，所幸两湖都设有便利的游客中心。支笏湖游客中心，位于湖畔的大型圆木小屋式建筑中。那里不仅有地图、照片，还有与狐狸、熊、鸟等实物一样大小的标本，以及野生树木模型。通过电视屏幕，向游客通俗易懂地展示当地的地质史。在 4K 高清视频放映厅，游客不但可以看到平时无法触及的景色与支笏湖的水中画面，还能通过 360 度虚拟影像，体验独木舟和山中漫步等等。这些视频均能以中文播放。

洞爷湖游客中心同样令人印象深刻，同时还设有一座堪称完美的火山科学博物馆。该博物馆以影像和文字资料，向游客提供方方面面的信息。在这里，游客可以看到因地壳变化而弯曲的电车轨道，以及在最近一次火山喷发中，被落下的岩石狠狠砸中的轻型卡车。

踏上旅途前，不妨先去游客中心参观一番。选择其中一处，或两处都去，您一定会感叹这顺路一瞥的收获。

<繁体字>

歡迎來到支笏洞爺國立公園

支笏湖與洞爺湖有著眾多魅力四射、令人興味盎然的景點，因此制定旅行計劃並非一件容易的事情，所幸兩湖都建有便利的遊客中心。支笏湖遊客中心位於湖畔的大型圓木小屋式建築中。那裡除了有地圖、照片，還有與狐狸、熊、鳥等實物同樣大小的標本，以及野生樹木模型。透過電視螢幕，向遊客展示通俗易懂的當地地質史。在 4K 高清影片放映廳，遊客不僅可以看見平時無法觸及的景色與支笏湖的水中畫面，還能通過 360 度虛擬影像，體驗獨木舟和山中漫步等等。這些影片均能以中文播放。

洞爺湖遊客中心同樣令人印象深刻，同時還設有一座卓越的火山科學博物館。該博物館以影像和文字資料，向遊客提供各式各樣的資訊。在這裡，遊客可以看到因地殼變動而彎曲的電車軌道，以及在最近一次火山噴發中，被落下的岩石狠狠砸中的輕型卡車。

踏上旅途前，不妨先去遊客中心參觀一番。選擇其中一處，或兩處都去，您一定會感嘆這順路一瞥的收穫。

<日本語仮訳>

支笏洞爺国立公園へようこそ

支笏湖と洞爺湖には興味深いたくさん魅力があり、旅の計画を立てるのに苦労することがあります。幸いなことに、いずれの湖にも簡単に活用できるビジターセンターがあります。支笏湖ビジターセンターは湖畔の大きな丸太小屋風の建物の中にあります。センターの中には地図や写真のほか、きつね、熊、鳥の実寸大のレプリカ、自生するの木々の模型などがあります。また、この地域の地質学的な歴史を解説したわかりやすいビデオを再生するテレビモニターと、普段立ち入ることができない場所の景色や、支笏湖の水中映像やカヌー、トレッキングを疑似体験できる 360 度の VR 映像など、中国語対応の素晴らしいビデオプレゼンテーションを放映する 4K ビデオシアターV があります。

洞爺湖ビジターセンターも同様に印象的で、映像と文字による様々な情報を提供しているすばらしい火山科学博物館が併設されています。地形の変形によって曲がった電車のレールや、最近の噴火で落下した岩石による「爆撃」を受けた軽トラックを見ることができます。

旅を始める前に、まずはどちらか、あるいは両方のビジターセンターを見学してみましよう。立ち寄って良かったときと思うはずですよ。

<简体字>

火山赠礼——温泉

日本拥有众多温泉胜地，许多访日游客会在行程中选择一处造访。日本的温泉固然有名，但温泉数量众多的原因却鲜为人知——在这个火山大国，不管走到哪里几乎都能看到火山。当雨水、雪水渗入地下，在地壳深处加热后被推回地表时，天然温泉便应运而生。

支笏洞爷国立公园内温泉比比皆是，不妨体验一番。无论去往哪一处，都必定能成为旅途中一次快乐而又难忘的经历。

<繁体字>

火山的饋贈——溫泉

日本擁有眾多溫泉勝地，許多訪日遊客會在行程中選擇一處造訪。日本的溫泉固然有名，但溫泉數量眾多的原因卻鮮為人知——在這個火山大國，不管走到哪裡幾乎都能看到火山。當雨水、雪水滲入地下，在地殼深處加熱後被擠壓至地表時，天然溫泉便應運而生。

支笏洞爺國立公園內的溫泉比比皆是，無論前往哪一處，都一定能成為旅途中一次快樂而又難忘的經歷。

<日本語仮訳>

温泉は火山の贈り物

日本を訪問する多くの観光客は、滞在中にたくさんある温泉地の 1 つを訪れようとします。日本の温泉は有名ですが、日本に温泉が多くある理由はあまり知られていません。この国にはたくさんの火山があり、どこに行ってもいくつも火山をみかけるでしょう。雨や雪解け水が地中へと染み込み、地下深くで熱せられます。この熱水が地表に押し戻されたものが天然の温泉なのです。

支笏洞爺国立公園には数多くの温泉がありますので、少なくとも 1 つは必ず訪れてみてください。すぐには忘れられない、楽しい経験になることでしょう。

<简体字>

温泉的乐趣与功效

温泉之水从地下涌出，在流经石缝的过程中，会吸收微量的矿物质。这种温水，虽含矿物质却并非可供饮用的“矿泉水”，而是用于沐浴的温泉。日本人认为，温泉具有神奇的复元与治疗效果，可改善各种皮肤问题或内脏疾病等等。因此，几乎所有的公共温泉、酒店浴场都会宣称自己的温泉中含有矿物质。

其实，即便是矿物质含量较少或不含矿物质的温泉，也可以起到大幅缓解压力的效果。日本人习惯先将水没至脖颈处，全身浸泡 10 至 30 分钟，使肌肉与神经放松、纾解压力。而大部分温泉小镇则都有公共“足浴”，游客可以坐下，在温泉中浸泡双脚。

温泉形形色色，惬意美妙，唯有亲身尝试，才会知晓！

<繁体字>

溫泉的樂趣與功效

溫泉水自地下湧出，在穿透岩石的過程中，會吸收微量的礦物質。這種溫水雖含有礦物質，卻不是可以飲用的「礦泉水」，而是用於沐浴的溫泉。日本人認為，溫泉具有神奇的復元與治療功效，可改善各種皮膚問題或內臟疾病等等。因此，幾乎所有的公共溫泉、旅館浴場都會宣傳自己的溫泉中含有礦物質。

其實，即便是礦物質含量較低或不含礦物質的溫泉，也可以起到大幅緩解壓力的效果。日本人習慣先將水沒至脖頸處，全身浸泡 10 至 30 分鐘，使肌肉與神經放鬆、緩解壓力。而大部分溫泉小鎮則都有公共「足浴」，遊客可以坐下，在溫泉中浸泡雙腳。

溫泉五花八門，舒適愜意，唯有親自嘗試，才會知道！

<日本語仮訳>

温泉の楽しみと効能

地中から湧出してやがて温泉となる水は、その過程で岩の間を通り抜ける際に微量の鉱物を吸収することがよくあります。その結果、ミネラルを多く含んだ温水になりますが、これは飲用の「ミネラルウォーター」ではありません！温泉は浸かる為のものであり、日本人は、肌荒れや内臓疾患の改善など、温泉にはあらゆる種類の回復や治療効果があると考えています。そのため、ほとんどの公共温泉やホテルの浴場では、自分たちの温泉にミネラルが含まれていることを宣伝しています。

ミネラルが少ないかまったく含まない温泉であっても、ストレス緩和にはとても有効です。日本人は習慣として 10～30 分間ほど首まで浸かり、筋肉と神経の両方をリラックスさせ、ストレスを解消します。温泉街の多くには、座って足を浸すことができる公共の「足湯」もあります。

どのような種類の温泉を見つけたとしても、この習慣を是非ご自身でもお試しください。

<简体字>

岩手山的精灵们

岩手山的植被随海拔发生变化，而山间精灵们就隐藏在各自的植被区内，它们中有日本常见的种类繁多的动物，也有濒临灭绝的稀有动物。

山间精灵会留下足迹或排泄痕迹，人们可以借此了解它们的生活。但有时这里也会有危险的精灵出没——如亚洲黑熊，它们通常会避开人类，只有当突遇人类时，才会做出防御性攻击。岩手山是山间精灵们的家园，山野游步时，游客可以自由地观察这些精灵，但也请尊重它们，不要干涉它们的生活。

<繁体字>

岩手山的精靈們

岩手山的動植物生態隨海拔發生變化，而這些山間精靈們就隱蔽在各自的植被區內，它們中有日本常見的種類繁多的動物，也有瀕臨滅絕的稀有動物。

山間精靈會留下腳印或排泄痕跡，人們可以藉此了解它們的生活。但有時這裡也會出現危險的精靈——如亞洲黑熊，它們通常會避開人類，只有當突遇人類時，才會做出防禦性的攻擊。岩手山是山間精靈們的棲息地，山野漫步時，遊客可以自由地觀察這些精靈，但也請尊重它們，不要干涉它們的生活。

<日本語仮訳>

岩手山の生き物たち

岩手山には、日本でよく見られる多種の動物に加え、現在絶滅の危機に瀕している希少な種も生息しています。動物たちにはそれぞれ生息域があり、これらの生息域はその地域の標高によって異なる植生から見分けることができます。

野生生物は足跡や糞などの痕跡を残します。これらの痕跡によって、その地域に住む動物の姿を垣間見られるかもしれません。時にはツキノワグマ（学名：*Ursus thibetanus*）に出会うこともあるかもしれません。彼らは、基本的には人を避ける動物ですが、突発的に出会うと防御的な攻撃を招き、危険な場合があります。山を散策する際は、野生生物を尊重してください。観察しても構いませんが、動物への干渉は避けましょう。この場所は動物たちのすみかであることを忘れないで下さい。

<简体字>

岩手山山间植被

岩手山是一座仍活跃着的年轻火山，山腰的植物向人们讲述着它的过往成因。山坡上植被稀疏，有些岩石甚至完全裸露，至今尚未全部被植物覆盖。

与山腰的稀疏植物形成鲜明对比，山麓平原地区的植物茂密而多样。在人工的管理与培植下，牧草地、赤松、日本落叶松等草木在这片沃土上拼接出一幅丰饶而隽美的风景画。

<繁体字>

岩手山山間植被

岩手山是一座年輕的活火山，山腰的植被向人們講述著它的過往成因。山坡上植被稀疏，有些岩石甚至完全裸露，至今尚未全部被植被覆蓋。

與山腰的稀疏植被形成鮮明對比，山麓平原地區的植被則茂密而多樣。在人工的管理與培植下，牧草地、赤松、日本落葉松等草木為這片沃野拼接出一幅豐饒而美麗的風景畫。

<日本語仮訳>

岩手山の樹木

岩手山は、現在も活動中の比較的若い火山です。山腹の植生は岩手山の成り立ちを物語っています。山の斜面には、まばらに植物が生えている部分もありますが、むき出しの岩のままの部分もあります。今のところ、岩手山はまだ完全に樹木に覆われてはいません。

山腹のまばらな植生とは対照的に、山のふもとの平野では、牧草地やアカマツ（学名：*Pinus densiflora*）とカラマツ（学名：*Larix kaempferi*）の植林地など人の手によって管理・農耕される土地の多様な風景の要素がモザイクを描いています。平野における植物の多様性は、この豊かなパッチワークのような風景の中にはっきり見て取れます。

<简体字>

生机暗涌的烧走熔岩流

乍看之下，烧走熔岩流凝固成的岩石地里毫无生命迹象，若非细心观察，也许会忽视一些暗藏的生命。这里土壤稀薄，植物生存异常艰难，能在此存活的植物寥寥无几。而以地衣、苔藓类植被为主的先驱植物却能在此繁衍生息，它们非常适应这种高海拔环境。若要观察森林的初始样貌，烧走熔岩流无疑是最佳的观测点。

烧走熔岩流被指定为国家级“特别天然纪念物”，它覆盖了药师岳的东北侧。药师岳—岩手山的最高峰，位于险峻的火山口处。1732年岩手山喷发，岩浆自海拔920米至1200米间的五处喷发点涌出，形成长达3公里的熔岩流。

<繁体字>

暗藏生機的燒走熔岩流

乍一看去，燒走熔岩流凝固成的岩石地裡毫無生命跡象，但仔細觀察，會發現這裡其實暗藏生命。這裡土壤稀薄，植物生長異常困難，能在此存活的植物寥寥無幾。而以地衣、苔蘚類植被為主的先驅植物卻能在這種高海拔環境中繁衍生息。若要觀察森林的初始樣貌，燒走熔岩流無疑是良好的觀測點。

燒走熔岩流被指定為國家級「特別天然記念物」，它覆蓋了藥師岳的東北側。藥師岳是岩手山最高峰，位於崎嶇的火山口處。1732 年岩手山噴發，岩漿從海拔 920 公尺至 1200 公尺間的五處噴發點湧出，形成長達 3 公里的熔岩流。

<日本語仮訳>

焼走り溶岩流の生き物

一見、焼走り溶岩流の固まった岩地には全く生物がないように思えます。しかし、よく見ると、地衣類やコケなどの先駆植物をはじめとする標高の高い場所でも生育可能な植物が存在しているのが分かります。この地域には土壌がほとんどないため、植生の発達に困難で、ここに定着することができた植物は少数です。焼走り溶岩流では、森林の発達の初期段階を観察することができます。

焼走り溶岩流は、岩手山の険しい火口部の最高峰である薬師岳の北東側を覆っています。国の特別天然記念物に指定されているこの溶岩流は、1732年に起こった火山の噴火によって発生しました。岩手山の海拔 920 メートルから 1,200 メートルまでの間で五か所から溶岩が噴出し、全長 3 キロメートルの溶岩流を作り出しました。

<简体字>

地衣篇

强烈日照与冬季降雪带来的过度干燥与寒冷，使熔岩流区域的生态环境异常恶劣。然而，地衣类植物仍可在此繁衍生息，为这片不毛之地带来一丝生机。地衣类植物得益于菌类植物与藻类植物间的共生。菌类为藻类提供居所，藻类则以光合作用产生养分、供养菌类。这一共生关系下产生的复合体称为地衣类植物。

<繁体字>

地衣篇

熔岩流區域寒冷乾燥，強烈的日照與冬季降雪讓生物的生存變得異常困難。然而，地衣類植物仍可在這種嚴酷的環境中繁衍生息，為這片不毛之地帶來一絲活力。地衣類植物得益於菌類植物與藻類植物間的共生。菌類為藻類提供居所，藻類則以光合作用產生養分、供養菌類。這一共生關係下產生的複合體即為地衣類植物。

<日本語仮訳>

地衣類とは

溶岩流は、生き物にとって寒く乾燥した環境です。強い日差しが照り付け、冬の雪が生存を困難にします。過酷な条件下でも、地衣類はこの場所で生育し、不毛の岩地に生命をもたらします。地衣類は、菌類と藻類の共生関係によって発生する複合体です。菌類は藻類にすみかを与え、藻類は菌類に光合成によって生成した栄養を供給します。

<简体字>

不畏干燥的高岭之花

干燥的砂质土壤遍布岩手山破火山口四周。夏季，正是从这片土地中绽放出的姹紫嫣红将破火山口区域渲染得五彩斑斓。登山途中，若有幸或能与开着粉嫩娇小的心形花朵——驹草（一种高山植物，从种子状态到开花需历经整整 10 年）相遇；还可邂逅到岩手县境内只有此山才有的蓝紫色桔梗花。单薄的紫色小花“捕虫堇”，形似堇菜却并非堇菜的同类，它能利用叶片分泌出的黏液设置陷阱来捕食小虫。不同于这些色彩淡雅的花，岩镜华丽鲜艳的粉色花瓣与芒尖掌裂兰浓郁的玫红色，为干燥的高山景致别添一份明媚。

<繁体字>

不畏乾燥的高嶺之花

乾燥的砂質土壤遍布岩手山破火山口四周，夏季，眾多高山植物花朵將這片區域裝點得五彩繽紛。登山途中，若有幸或能與開著粉嫩小巧的心形花朵的駒草（一種高山植物，從種子狀態到開花需歷經10年）相遇，還可邂逅到岩手縣境內唯此山才有的藍紫色桔梗花。嬌小的紫色花朵「捕蟲堇」，形似紫花地丁卻並非紫花地丁的同類，它能利用葉片分泌出的黏液製造陷阱來捕獲小蟲。與這些色彩淡雅的花不同，岩鏡華麗鮮豔的粉色花瓣與芒尖掌裂蘭濃郁的粉紫色，為乾燥的高山風景別添一份明媚。

<日本語仮訳>

乾燥した環境で成長する高山植物

夏の間、岩手山のカルデラ周辺の砂利質土壌で数多くの高山植物が花を咲かせると、この地域は鮮やかなピンク、紫、黄、白で彩られます。登山中、小さなハートの形をしたピンク色のコマクサ（学名：*Dicentra peregrina*）の花（種の状態から花を咲かせるまでに10年を費やす高山植物）と、岩手県ではこの山にしか生育していない青紫色のイワギキョウ（学名：*Campanula lasiocarpa*）を見かけるでしょう。小さな紫色の「ムシトリスマレ（学名：*Pinguicula macroceras*）」の花は、スマレのように見えるものの、スマレの仲間ではありません。この食虫植物は、葉から分泌する粘液で小さな虫を罠にかけて捕まえます。イワカガミ（学名：*Schizocodon soldanelloides*）の華やかなピンクの花びらとハクサンチドリ（学名：*Dactylorhiza aristata*）の濃いピンクは、乾燥した高山の風景をより一層明るくします。

<简体字>

顶峰寻芳岩手山

岩手山火山锥同时具备两种截然不同的环境特征：与不动平相似的砂质干燥环境，及与破火山口内部相似的潮湿环境。而暴露在严寒、大风及暴雪之下，是这两种迥异环境的共同之处。

严峻的自然环境从未阻止各类适应残酷气候的高山植物在此繁衍。夏季登顶岩手山时，甚至可见山间花开烂漫的景色。这些高海拔植物，从6月至8月相继绽开，7月迎来旺季。

*请勿采摘、伤害高山植物。

<繁体字>

頂峰尋芳岩手山

岩手山火山錐同時具備兩種截然不同的環境特徵：與不動平相似的砂質乾燥環境，以及與破火山口內部相似的潮濕環境。而暴露在寒冷、強風及大雪之下，則是這兩種不同環境的共同之處。

然而，極端的自然環境卻不能阻止各類適應嚴酷氣候的高山植物在此繁育。夏季登頂岩手山時，甚至可見山間百花競艷的景象。這些高海拔植被，從 6 月至 8 月相繼綻放，7 月迎來旺季。

*請勿採摘、傷害高山植被。

<日本語仮訳>

岩手山山頂の高山植物

岩手山の火口丘は、不動平で見られるような砂利質の地域とカルデラ内部の湿った地域という対照的な環境から成っています。この非常に異なる二種類の地域は、どちらも寒さ、強風、そして雪にさらされています。

厳しい環境条件にも関わらず、過酷な気候に適応したさまざまな高山植物が生育しており、夏に岩手山の山頂地域まで登ると、高山の花が咲き乱れる景色を見ることができます。これらの標高の高い場所に生育する植物は、6月から8月まで花を咲かせ、7月に最盛期を迎えます。

*高山植物を摘んだり傷めたりしないで下さい。

<简体字>

破火山口山顶百草园

岩手山破火山口的草甸上分布着种类繁多的高山植物，如白瓣黄蕊的雏樱、紫地带蓝的龙胆草花、明黄艳丽的鹿蹄橐吾等等。湿度较高的区域，色泽明亮的粉、黄、紫、白色花朵相映成趣，铺洒在绿色绒毯般的草甸之上；这里降雪会一直持续至春季，在土壤湿润的区域，积雪消融处，肾叶睡菜率先发芽开花；温泉附近，在潮湿的酸性土壤里，常会出现一种开着白色小花的灌木——小叶杜香；在阳光充裕的地方，还能看到兰花家族的朱兰绽放出粉嫩纤细的花朵。而在八幡平地区常见的粘芒兰，其实是日本的特有种类，它的花茎上挂有许多小茧子般的穗，是束心兰属的一种。

<繁体字>

破火山口山頂百草園

岩手山破火山口的草甸上生長著多種多樣的高山植物，如白瓣黃蕊的雛櫻、紫地帶藍的龍膽草花、明黃艷麗的鹿蹄橐吾等等。濕度較高的區域，色澤明亮的粉、黃、紫、白色花朵相映成趣，鋪灑在綠色絨毯般的草地上；這裡的降雪一直持續到春季，在土壤濕潤的區域，積雪消融處，腎葉睡菜率先發芽開花；溫泉附近，在潮濕的酸性土壤中，經常可看到一種開著白色小花的灌木——小葉杜香；在陽光充足的地方，還能看到蘭花家族的朱蘭綻放出粉嫩纖細的花朵。而在八幡平地區常見的粘芒蘭，其實是日本的特有品種，它的花莖上掛有許多小繭子般的穗，是束心蘭屬的一種。

<日本語仮訳>

カルデラで育つ高山植物

岩手山のカルデラの草地に生育する高山植物には、白い花びらに真ん中が黄色のヒナザクラ（学名：*Primula nipponica*）、青みがかった紫色のリンドウの仲間、そして鮮やかな黄色のトウゲブキ（学名：*Ligularia hodgsonii*）の花などがあります。湿度が高い地域では、緑の絨毯に明るいピンク、黄、紫、白の花々が映えます。雪が春まで降り続き、土壌が湿っている地域では、あちらこちらの雪が溶けた部分からイワイチョウ（学名：*Nephrophyllidium crista-galli*）が芽吹いて花を咲かせます。湿り気のある酸性の土壌で生育し、白い花を咲かせる低木、イソツツジ（学名：*Ledum palustre* subsp. *diversipilosum* var. *nipponicum*）は温泉の近くで見られます。一方、ランの一種であるトキシウ（学名：*Pogonia japonica*）のピンク色をした繊細な花は、日当たりの良い場所で見られます。ソクシンラン属の一種でたくさんの小さな繭のような穂をつける（学名：*Aletris foliata*）を探してみましょう。日本の固有種であるネバリノギラン（学名：*Aletris foliata*）は、八幡平地域で一般的に見られます。

<簡体字>

高山王者

为适应高海拔严酷环境，高山植物从根至叶均进化出有利于生存的特性。它们比低地植物扎根更深，深入地下的根能够提高植物在松散的砂质土壤中的稳定性。一些高山植物的茎叶上长满了细小的绒毛，可保护自身免受极端干燥与寒冷的侵袭。也有一些植物，它们的叶片表面积很小，这也是一种保障自身存活的方法。而大多数高山植物拥有厚实的叶片，这有助于更好地锁住水分。

<繁体字>

高山王者

為適應高海拔的嚴酷環境，高山植物從根到葉均進化出有利於生存的特徵。與低地植物相比，它們紮根更深，以增強在鬆散砂質土壤中的穩定性。一些高山植物的莖葉上長滿了細細的絨毛，可保護自身免受極端乾燥與寒冷的侵襲。也有些植物，它們的葉片表面積極小，這也是一種保護自身存活的方法。而大多數高山植物擁有厚實的葉片，這有助於保持水分。

<日本語仮訳>

高山に適応した勝者たち

高山植物は、根から葉に至るまでのあらゆる部位に、高地の過酷な環境での生存に役立つ特徴を身につけました。例えば、高山植物の根は、低地の植物の根よりも地下深くに伸びています。これは、ゆるい砂利質の土壌での安定性を向上します。一部の高山植物は、茎と葉に乾燥と寒さから身を守る細かい毛を生やしています。他の植物も、表面積の小さい葉をつけることによって同じように身を守ります。高山植物の多くは、水分を保つのに役立つ厚い葉をつけます。

<简体字>

岩手火山群的形成

宏伟的岩手火山群，全长 13 公里，拥有超过 25 座山峰，岩手山只是其中一座。火山群主脉山脊，自西侧三石山起，一直向东沿大松仓山、犬仓山、姥仓山延伸开来。

岩手火山群东部即为岩手山复式火山体，它将火山群最高峰——高 2038 米、左右对称的药师岳环绕臂中。可观可叹的烧走熔岩流覆盖了岩手山的侧面，它形成于 1732 年的火山喷发，后被指定为“特别天然纪念物”。

西侧群山，从黑仓山到药师岳延绵 2.5 公里，仿佛环绕着椭圆形的古破火山口。醒目的西岩手破火山口，其南侧山脊险峻，怪石嶙峋，因此有鬼城之名。

岩手山复式火山体的西侧，据推测形成于过去 70 万年间的反复喷发与崩塌。而东侧的形成，据说要远远晚于西侧。

<繁体字>

岩手火山群的形成

龐大的岩手火山群，全長 13 公里，擁有超過 25 座山峰，岩手山只是其中一座。火山群主脈山脊，自西側三石山起，一直向東沿大松倉山、犬倉山、姥倉山延伸開來。

岩手火山群東部即為岩手山成層火山體，它將火山群最高峰——高 2038 公尺、左右對稱的藥師岳環繞臂中。可觀可嘆的燒走熔岩流覆蓋了岩手山的側面，它形成於 1732 年的火山噴發，後被指定為「特別天然記念物」。

西側群山，從黑倉山一直綿延到藥師岳，全長 2.5 公里，彷彿環繞著橢圓形的古破火山口。醒目的西岩手破火山口，其南側山脊險峻，怪石嶙峋，因而有鬼城之名。

岩手山成層火山體西側，推測應形成於過去 70 萬年間的反複噴發與崩塌。而東側的形成，據說要遠遠晚於西側。

<日本語仮訳>

岩手火山群の成り立ち

岩手山は、全長 13 キロメートルにおよぶ巨大な岩手火山群に含まれる 25 以上ある山のうちの 1 つの山に過ぎません。主要峰の稜線は、西の三ツ石山から始まり、東へ向かって大松倉山、犬倉山、そして姥倉山をたどります。

岩手火山群の東部は岩手山成層火山体自体に座しており、薬師岳と呼ばれる左右対称形の山を擁しています。高さ 2,038 メートルの薬師岳は、火山群の最高峰です。見ごたえのある焼け走り溶岩流が岩手山の側面を覆っています。1732 年の火山噴火によって作られた地形である焼け走り溶岩流は、後に特別天然記念物に指定されました。

岩手火山群の西側の山々は、黒倉山から薬師岳までの 2.5 キロメートルに広がる、楕円形をした古いカルデラを取り囲むように位置しています。目立つ西岩手カルデラの南側の険しい尾根は、特に印象的な岩の形で知られ、鬼ヶ城という名前を授かっています。

岩手山成層火山体の西部は過去 70 万年にわたって繰り返し起こった噴火と崩壊によって形成されたと考えられています。一方、東側は西側よりずっと後にできたとされます。

<简体字>

葛根田溪谷与玄武洞

葛根田溪谷反映了远古火山的活动痕迹，那里并立着以柱状节理闻名的岩柱。这些六角形岩柱是由熔岩在冷却、凝固过程中，硬化收缩、龟裂而成。葛根田的玄武洞，以“葛根田大岩屋”之名著称，并被指定为“特别天然纪念物”。遗憾的是，1998年，玄武洞因地震塌陷，现禁止入内参观。

<繁体字>

葛根田溪谷與玄武洞

葛根田溪谷反映了遠古火山的活動痕跡，這裡並立著以柱狀節理聞名的岩柱。這些六角形岩柱是由熔岩在冷卻、凝固過程中，硬化收縮、龜裂而形成。葛根田的玄武洞，以「葛根田大岩屋」之名著稱，並被指定為「特別天然記念物」。令人遺憾的是，1998 年，玄武洞因地震塌陷，現禁止入內參觀。

<日本語仮訳>

葛根田溪谷と玄武洞

遠い過去の火山活動の証跡を示す葛根田溪谷に立ち並ぶ岩の柱は、柱状節理として知られる現象です。これらの六角形の柱は、溶岩が冷却・凝固する間に、硬化する溶岩が収縮して亀裂が生じることで形成されます。葛根田の玄武洞は、「葛根田の大岩屋」としても知られ、特別天然記念物に指定されました。残念ながら、玄武洞は 1998 年の地震で崩落してしまい、今は立ち入り禁止になっています。

<简体字>

地热能与温泉

火山活动虽然屡屡带来灾难，但也能产生有益于人类的地热能源以及温泉。

蒸汽带来的地热

利用源自地下的高压蒸汽，转动发电机的涡轮，即为地热发电。与传统发电方式相比，地热发电因二氧化碳排出量少，所以更为环保。

温泉

温泉，是指被地热加热至 25 摄氏度以上的地下水，往往含有丰富的矿物质与天然气。得益于地域内大小各异的火山，十和田八幡平国立公园拥有着数量可观的温泉疗养地。

<繁体字>

地熱能與溫泉

火山活動雖然常常帶來災難，但也能產生有益於人類的地熱能源以及溫泉。

蒸汽帶來的地熱

利用來自地下的高壓蒸汽，推動發電機的渦輪，即為地熱發電。與傳統發電方式相比，地熱發電的二氧化碳排放量更少，因而更加環保。

溫泉

溫泉是指被地熱加熱至 25 攝氏度以上的地下水，往往富含礦物質與天然氣。得益於地域內大大小小的火山，十和田八幡平國立公園擁有著數量可觀的溫泉療養佳地。

<日本語仮訳>

地熱エネルギーと温泉

火山活動はしばしば破壊をもたらしますが、地熱や温泉を生み出すなど有益にもなり得ます。

蒸気から得られる地熱

地熱発電を行うには、地下から漏れ出す高圧の蒸気を使って発電機に繋がれたタービンを回転させます。地熱発電は従来の発電方法より二酸化炭素の排出量が少ないため、環境にやさしいエネルギー源です。

温泉

温泉は、地熱によって摂氏 25 度以上に熱された地下水と定義されています。温泉はしばしば豊富なミネラルと天然ガスを含んでいます。この地域にある多数の火山のおかげで、十和田八幡平国立公園は豊富な温泉保養地を有しています。

<简体字>

走近岩手火山

岩手山姿态千变万化。远观，它于平原上傲然挺立；近探，高山植物、植被令人流连忘返。但千万不要忘记，岩手山是一座真正的火山。身为火山的岩手山所拥有的五大特色，您不可不知。

图片说明：从岩手山东侧远望

特色之一

昔日峰顶 销声匿迹

岩手山原本与闻名遐迩的富士山一样，为锥形火山，然而反复的喷发使得山顶部分塌陷，坠落至西岩手破火山口内。想要了解岩手山过去的样貌，请参看示意图。

图片说明：山顶塌陷前的岩手山复式火山体假想图

<繁体字>

走近岩手火山

岩手山姿態變化萬千。遠望，它於平原上堂堂而立；近觀，高山植物、植被令人流連忘返。但請不要忘記，岩手山是一座真正的火山。身為火山的岩手山所擁有的五大特色，您不可不知。

圖片說明：從岩手山東側遠望

特色之一

昔日峰頂 銷聲匿跡

岩手山原本與聞名天下的富士山一樣，為錐形火山，然而反複的噴發使得山頂部分崩陷，墜落至西岩手破火山口內。想要了解岩手山過去的姿態，請參看示意圖。

圖片說明：山頂崩塌前的岩手山成層火山體假想圖

<日本語仮訳>

火山を知る

岩手山は多くの顔を持っています。遠くからは、平野の上に堂々とそびえ立つ姿が望めます。一方、間近では、高山植物と植生が訪れる人の興味を引きます。しかし、岩手山はまず何より火山であるということを忘れてはいけません。ここでは、火山としての岩手山について5つの見所を紹介します。

キャプション：岩手山の東側からの眺め

見所その1

失われた頂上

岩手山はもともと、あの有名な富士山のように円錐形の火山でしたが、噴火が繰り返されたことにより、頂上が大き西岩手カルデラ内に崩落しました。岩手山が過去にどのような姿をしていたのかについては、この想像図をご覧ください。

キャプション：山頂が崩落する以前の岩手山成層火山体の想像図

<简体字>

特色之二

残存古今 喷发之物

火山渣覆盖于岩手山地面，颜色不一，外观呈粗砂砾状。它们无时无刻不在讲述着岩手山反复喷发的故事。药师岳的破火山口周边，黑色的火山渣出现于江户时代(1603-1868)，为最近一次喷发时的洒落物；灰色的部分，则来源于平安（794-1185）至江户时代之间的喷发，有火山渣也有岩片；红色火山渣，形成于大约 3600 年前的喷发。登上岩手山，火山渣层便宛如一幅咏叹时光的史诗画卷，在人们眼前铺展开来。

<繁体字>

特色之二

殘存古今 噴發之物

色彩不一的火山渣覆蓋於岩手山地面，外觀呈粗砂礫狀，述說著岩手山反覆噴發的故事。藥師岳的破火山口周邊，黑色的火山渣由江戶時代（1603-1868）的火山噴發所致，噴發時期相對來說不遠；灰色的部分，據推測來源於平安（794-1185）至江戶時代之間的噴發，有火山渣也有岩片；紅色的部分，形成於大約 3600 年前的噴發。登上岩手山，縱覽歷代火山噴發形成的火山渣層，就如同乘坐時光機穿梭其中，頓生光陰流逝之感。

<日本語仮訳>

見所その2

最近の噴火のなごり

岩手山の地面を覆っている色相の異なる粗い砂はスコリアと呼ばれます。このスコリアは、岩手山で噴火が繰り返されたことを物語っています。薬師岳のカルデラ周辺で見られる黒いスコリアは、比較的最近の江戸時代（1603-1868）に起こった噴火で噴出しました。灰色の部分は平安時代（794-1185）から江戸時代までの間の噴火に由来するスコリアと岩片で、赤い部分はおよそ3,600年前の噴火で噴出されたスコリアです。岩手山に登り、様々な時代の噴火によってできたスコリアの層を観察すると、時間の流れを感じることができます。

<简体字>

特色之三

久远喷发 孕育而出——破火山口

西岩手破火山口中央，有御苗代、御釜二湖。这些积水形成的破火山口湖，与催生湖泊的火山喷发之力形成鲜明对比。前者秀美瑰丽、端庄沉稳，后者天崩地裂、气吞山河。

<繁体字>

特色之三

久遠噴發 孕育而出——破火山口

西岩手破火山口中央，有御苗代、御釜二湖。這些積水形成的破火山口湖，與催生湖泊的火山噴發之力形成鮮明對比。前者秀美瑰麗、端莊沉和，後者天崩地坼、氣吞山河。

<日本語仮訳>

見所その3

遠い昔の噴火によってできたカルデラ

西岩手カルデラの中央には、御苗代湖と御釜湖という二つの湖があります。カルデラに水が溜まって形成されたこれらの湖の美しさと穏やかさは、湖を生みだした火山噴火の破壊力とは対極的です。

<简体字>

特色之四

枯竭的植被

近年，黑仓山山顶至姥仓山山脊段的地热活动频繁，火山气体产生量也随之增加，导致山脊一带植被枯死，山腰处更是地表裸露。这一连串现象均显示，如今岩手山的火山活动依然活跃，因此对所有火山活动皆予以密切监控。请确认最新信息。

图片说明：地形上黄色部分即为植被枯死区域。

<繁体字>

特色之四

枯竭的植被

近年來，黑倉山山頂至姥倉山山脊段的地熱活動頻繁，火山氣體產生量也隨之增加，導致山脊一帶植被枯死，山腰處更是地表裸露。這一連串現象均顯示，如今岩手山的火山活動依然活躍，因此一切火山運動都處於密切監控中。請確認最新信息。

圖片說明：地形上黃色部分即為植被枯死區域。

<日本語仮訳>

見所その4

枯死した植生

近年、黒倉山山頂から姥倉山の尾根にかけての地熱活動が活発化しています。この変化に伴って火山ガスの発生量が上昇したことにより、尾根沿いの植生が枯死し、山腹の地面がむき出しになっています。これらは岩手山の火山活動が今でも活発であることを示しているものの、岩手山の全ての山の火山活動は注意深く監視されています。最新情報を確認してください。

キャプション： 地形の黄色の部分は、植生が枯死した地域です。

<简体字>

特色之五

探微岩手山

西岩手破火山口内部的喷气孔——大地狱谷，位于黑仓山山脚下，可喷发出高达 2 米的硫磺气体，是地下气体与蒸汽的地面出口。虽然，如岩手山门镜般的大地狱谷仅向世人展示出了冰山一角，但游客却能见微知著，实时地感受火山的脉动。

*接近大地狱谷异常危险，为确保安全，观看喷气孔时请勿离开登山道。

<繁体字>

特色之五

探微岩手山

西岩手破火山口內部的噴氣孔——大地獄谷，位於黑倉山山腳下，可噴發出高達 2 公尺的硫磺氣體，是地下氣體與蒸汽的地面出口。透過大地獄谷這扇小小的窗戶，遊客們可見微知著，一窺現在火山的內部形態，體會火山的脈動。

*接近大地獄谷異常危險，為保證安全，觀看噴氣孔時請勿離開登山道。

<日本語仮訳>

見所その5

岩手山の覗き穴

黒倉山のすぐ下にある西岩手カルデラの内部に位置する大地獄谷は、2メートルの高さに噴き上がる硫黄ガスの噴気孔です。噴気孔は、ガスと蒸気が出てくる地面の開口部です。ここでは、火山活動の脈動を体感できます。岩手山の覗き穴のような大地獄谷は、現在の火山内部の様子を垣間見せてくれます。

*大地獄谷に近づくのは非常に危険なので、噴気孔を見る際は安全のため登山道から外れないください。

<简体字>

玄武洞的崩塌

1998年9月3日,在距离岩手县北部葛根田地区不远的地方,发生了里氏6.2级地震,并于附近形成了断层线。这些断层,常常被认为是地震晃动及地壳变动引发的龟裂。整整一年后的1999年9月3日,支撑葛根田的巨大洞穴——玄武洞的岩床塌陷。这次事故,导致了崩落堆积物及石砾堵塞附近河流,河道一时发生变化。

照片标题:柱状节理的形成

图片说明:如图所示,熔岩冷却后沿箭头所示方向收缩。

<繁体字>

玄武洞的崩落

1998年9月3日，在距離岩手縣北部葛根田地區不遠的地方，發生了芮氏規模6.2級地震，並於附近形成了斷層線。這些斷層，通常被認為是地震晃動及地殼變動引發的開裂。整整一年後的1999年9月3日，支撐葛根田的巨大洞穴——玄武洞的岩床塌陷。這次事故，導致崩落堆積物及石礫堵塞附近河流，致使河道一時發生改變。

照片標題：柱狀節理的形成

圖片說明：如圖所示，熔岩冷卻後沿箭頭所示方向收縮。

<日本語仮訳>

玄武洞の崩落

1998年9月3日、岩手県北部の葛根田からそう遠くない場所でマグニチュード6.2の地震が発生し、付近に断層線を形成しました。葛根田付近の断層は、地震による揺れと地殻変動によって開いたと考えられています。それからちょうど1年後の1999年9月3日、葛根田の巨大な洞窟・玄武洞を支える岩盤が崩落しました。この崩落による堆積物とがれきが近くの川を塞いだため、一時的に川筋が変わりました。

写真タイトル：柱状節理の形成

キャプション：図のように、溶岩は冷えると矢印の方向に縮みます。

<简体字>

网张温泉——岩手最古温泉

据说，网张温泉发现于久远的 8 世纪初，被誉为岩手最古老的温泉。位于岩手山南麓海拔 750 米处的该温泉，其泉水被邻近的犬仓山火山产生的地热所暖。江户时代（1603-1868），雫石川地区的山神信奉者们禁止人们进入此温泉沐浴，并以网封锁该区域。所谓“网张”，即将网张开之意，这便是网张温泉得名之故。

露天浴池——仙女池

沿度假村出发的散步道上，可一睹龟泷瀑布，其侧畔是一座野外混浴温泉——仙女池。此泉距源泉较近，水温偏高，但若取冰冷的河水兑入其中，便可使水温愈加舒适。浸入温泉，即可尽观春绿秋红宜人景致。冬季，由于降雪，仙女池会暂停营业。此外，入池前请于前台办理相关手续。

<繁体字>

網張溫泉——岩手最古溫泉

據說，網張溫泉發現於遙遠的 8 世紀初，被譽為岩手最古老的溫泉。該溫泉位於岩手山南麓海拔 750 公尺處，其泉水被附近的犬倉山火山產生的地熱所暖。江戶時代（1603-1868），雫石川地區的山神信奉者們禁止人們進入此溫泉沐浴，並以網封鎖該區域。所謂「網張」，即將網張開之意，網張溫泉因此得名。

露天浴池——仙女池

沿度假村出發的散步道上，可見龜瀧瀑布，其側畔是一座野外混浴溫泉——仙女池。此泉距源頭較近，水溫偏高，但若取冰冷的河水兌入其中，便可使水溫愈加舒適。浸入溫泉，即可盡觀春綠秋紅宜人景緻。冬季，仙女池會因降雪而暫停營業。此外，入池前請於櫃檯辦理相關手續。

<日本語仮訳>

網張温泉—岩手で最も古い温泉

岩手で最も古いと言われる網張温泉は、8世紀初期という遠い昔に発見されたとされています。岩手山の南麓の標高 750メートルに位置するこの温泉の湯は、犬倉山という近くの火山の地熱で温められています。江戸時代（1603–1868）の間、雫石川地域の山神の信奉者たちは、人々にこの温泉での入浴を禁じており、この地域は網で閉じられていました。「網」は「net」を、「張」は「stretch」を意味する網張温泉の名前は、このことに由来しています。

網張温泉の露天風呂：仙女の湯

仙女の湯は、休暇村からの遊歩道沿いにある亀滝の隣に位置する混浴露天風呂です。源泉が近いのでお湯は非常に熱いですが、冷たい川の水を取り込むことによって、より快適な温度に調整できます。お湯につかりながら、春の鮮やかな緑から秋の鮮やかな紅葉まで、季節の風景を楽しむことができます。冬の間は大雪が降るため、仙女の湯は営業していません。なお、入浴に際しては、まずフロントで受付をしてください。

<简体字>

烧走熔岩流与自然之力

烧走熔岩流是 1732 年火山活动的产物。在岩手山东北坡，海拔 920 米至 1200 米间，熔岩自多个裂口喷涌而出，沿山体绵延约 3 公里，最宽处跨度达到 1 公里。观察栈道周边区域的熔岩流甚至有 5 至 10 米深。

烧走熔岩流附近的岩石多种多样，小不过拳头大小，大可达直径 1 米，包括橄榄石、紫苏辉石、普通辉石和安山岩等等。每块岩石都有着与众不同的分量与触感，这关键是因为风化效果的差异所致。夏天，熔岩流的表面温度高达 40 度，而冬季又会降至零下 20 度，这也造就了如今的严酷环境。

虽然在日本熔岩流并不稀罕，但烧走熔岩却显得异乎寻常。首先，它的喷发时间极为明确；其次，它未经剧烈地形变动；再者，距离喷发早已过去近 300 年，但烧走熔岩流如今仍未被植被覆盖，岩石上仅有部分苔藓类、地衣类植物，以及少数维管植物。这种几乎保持着喷发初期形态的表象，令科学家们产生了浓厚的研究兴趣。

<繁体字>

燒走熔岩流與自然之力

燒走熔岩流是 1732 年火山運動的產物。在岩手山東北坡，海拔 920 公尺至 1200 公尺間，熔岩自多個裂口噴湧而出，沿山體綿延約 3 公里，最寬處跨度達到 1 公里。觀察棧道周邊區域的熔岩流甚至有 5 至 10 公尺深。

燒走熔岩流附近的岩石大小不一，小的如拳頭一般，大的直徑可達 1 公尺，包括橄欖石、紫蘇輝石、普通輝石和安山岩等等。每塊岩石都有著獨特的重量與觸感，這主要是因為風化效果的不同所致。夏天，熔岩流的表面溫度高達 40 攝氏度，而冬季又會降至零下 20 攝氏度，這也造就了如今的嚴酷環境。

在日本，雖然熔岩流並不罕見，但燒走熔岩卻顯得與眾不同。首先，它的噴發時期非常明確；其次，它未經劇烈地形變化；再者，距離噴發早已過去近 300 年，但燒走熔岩流如今仍未被植被覆蓋，岩石上僅有部分苔蘚類、地衣類植物，以及少數維管束植物。這種幾乎保持著噴發初期狀態的現象，令科學家們產生了濃厚的研究興趣。

<日本語仮訳>

焼走り溶岩流と自然の力

焼走り溶岩流は 1732 年に起こった火山活動の結果です。岩手山北東斜面の海拔 920～1,200 メートルの間で複数の割れ目から溶岩が噴出し、山を約 3 キロメートルにわたって流れ落ちました。この溶岩流は、一番広いところで 1 キロメートルの幅があります。観察路周辺の地域では、溶岩流は 5～10 メートルの深さがあります。

焼走り周辺で見られる岩石は、握りこぶしくらいのものから直径 1 メートルのものまで様々な大きさをしています。含かんらん石紫蘇輝石普通輝石安山岩である個々の岩石はそれぞれ重さも手触りも違いますが、これは主に風化の仕方の違いによります。溶岩流の表面温度は、夏は 40℃まで上がる一方冬は -20℃まで下がり、過酷な環境を作り出しています。

日本では溶岩流は比較的よくみられますが、焼け走りはいくつかの理由によって際立っています。ひとつには、正確な噴出の時期が明らかであることが挙げられます。また、この溶岩流は大きな地形的変化を経験していません。さらに、噴出から 300 年近く経つにも関わらず、焼け走り溶岩流はいまだあまり植生を有しておらず、溶岩流の岩には苔類や地衣類、少数の維管束植物が生育するのみです。その結果、焼け走り溶岩流は噴出時とほぼ変わらない状態を維持しており、科学者にとって興味深い研究の対象となっています。

<简体字>

烧走熔岩流观察栈道

踏在贯穿岩手山山腰的烧走熔岩流观察栈道上，能够饱览岩手山、熔岩流及周边森林的美景。春夏绿色遍野，秋日红叶漫山，冬季银装素裹，这里的每个季节都有独属于自己的风景。

也许在观察栈道上只能看到一些苔藓、地衣类植物，以及植被稀疏的不毛之地。但这里也可以寻觅到青蛙、蜻蜓等野生动物的踪迹，上空甚至还有雀鹰在盘旋翱翔。

“特别天然纪念物”烧走熔岩流，于 1956 年被指定为国立公园的特别保护区。观光时，切不可离开观察栈道。区域内禁止捡拾熔岩流岩石，或直接接触野生生物。由于当地未设置垃圾回收设施，请务必将垃圾带回处理。

观察栈道单程约 1 公里，往返预计耗时约 1 小时。因路面岩石稳定性欠佳，建议选择坚固耐用的鞋子前往，请勿穿高跟鞋或凉鞋。观察栈道不设任何遮雨设施，气温会随季节而突生变化，途中也未设饮水处和洗手间，请游客提前做好准备。

<繁体字>

燒走熔岩流觀察棧道

從貫穿岩手山山腰的燒走熔岩流觀察棧道上，能夠欣賞到岩手山、熔岩流及周邊森林的美景。春夏綠意盎然，秋日紅葉漫山，冬季銀裝素裹，四季之景，各有不同。

也許在觀察棧道上只能看到一些苔蘚、地衣類植物，以及植被稀疏的不毛之地。但這裡也可以尋覓到青蛙、蜻蜓等野生動物的踪跡，頭頂甚至還有雀鷹在盤旋翱翔。

「特別天然記念物」燒走熔岩流，於 1956 年被指定為國立公園的特別保護區。觀光時，請不要離開觀察棧道。區域內禁止撿拾熔岩流岩石，或直接接觸野生生物。由於當地未設置垃圾回收設施，請遊客務必將垃圾帶回處理。

觀察棧道單程約 1 公里，往返預計約 1 小時。因路面岩石穩定性欠佳，建議選擇結實耐用的鞋類前往，請避免高跟鞋或涼鞋。觀察棧道不設任何擋雨設施，氣溫隨季節變化較大，途中也未設飲水處與洗手間，請遊客提前做好準備。

<日本語仮訳>

焼走り溶岩流観察路

岩手山山腹を通る焼走り溶岩流観察路は、岩手山、溶岩流、そして周囲の森の素晴らしい眺めを見せてくれます。それぞれの季節に異なる風景が見られます。春と夏の緑に覆われた風景は秋の鮮やかな紅葉に移り変わり、その後冬が来ると雪に覆われます。

観察路は苔類、地衣類、そしてまばらな木の他は不毛に見えるかもしれませんが、カエルやトンボなどの野生生物を見かけられることもあります。ハイタカ（学名：*Accipiter nisus*）は頭上を舞い飛びます。

焼走り溶岩流は特別天然記念物で、1956年に国立公園の特別保護地域に指定されました。訪れた際は、観察路から外れないで下さい。溶岩流の石の採取や地域の野生生物に直接触れることは禁止されています。現地にはごみを捨てる場所がないのでごみは全て持ち帰って下さい。

観察路は片道およそ 1 キロメートルです。往復には 1 時間ほどを見積もっておきましょう。足場の岩石は不安定なので、頑丈な靴を履くことをおすすめします。ハイヒールやサンダルで歩くのは避けてください。観察路は雨風にさらされており、季節によって気温が極端に変わります。現地には水飲み場、お手洗いがないので、そのつもりで準備してきてください。

<简体字>

松川温泉地登山行

松川温泉对切割伤、慢性皮肤病、慢性妇科病等病症具有特殊疗效，自江户时代（1603-1867）中期起就广受欢迎。喜爱自然的人更可在这片土地上享受多姿多味的探险旅程。原生林、湿地、山花烂漫的原野、火山活动遗留下的岩石地貌等遍布于此。日本最早的地热发电站也建于此处。从春至秋，这里都是登山行乐的好去处，夏天甚至还能野营或垂钓溪流，而冬天，它则摇身一变，成为一片滑雪胜地。

三条登山路线从松川出发，横贯群山，分别通向源太岳、三石山、姥仓山三山。登山途中可举目远眺山峰、山脊全景，或欣赏四时不同的高岭之花。

该地区隶属十和田八幡平国立公园，请遵守以下规则，共同维护国立公园环境。

攀折、毁坏植物将依法受到惩处。

为保护该区域内动植物，请勿携带宠物。

公园内禁止乱扔垃圾，请将垃圾随身带出公园后自行处理。

为保障登山者安全，请事先提交登山计划。

山中天气多变，请备好防寒防雨用具。

<繁体字>

松川溫泉地登山行

松川溫泉對切割傷、慢性皮膚病、慢性婦科病等病症具有特殊療效，自江戶時代（1603-1867）中期起就廣受歡迎。喜愛自然的遊客更可在這片土地上享受多姿多彩的探險之旅。原生林、濕地、山花爛漫的原野、火山運動遺留下的岩石地貌等遍布此地。日本最早的地熱發電站也建於此處。從春至秋，這裡都是登山享樂的好去處，夏天甚至還能野營或垂釣溪流，而冬天，它則搖身一變，成為一片滑雪勝地。

三條登山路線由松川啟程，橫貫群山，分別通向源太岳、三石山、姥倉山三山。登山途中可舉目遠眺山峰、山脊全景，或欣賞四時不同的高嶺之花。

該地區隸屬十和田八幡平國立公園，請遵守以下規則，共同維護國立公園環境。

攀折、毀壞植物將依法受到懲處。

為保護該區域內動植物，請勿攜帶寵物。

公園內禁止亂扔垃圾，請將垃圾隨身帶出公園後自行處理。

為確保登山者安全，請事先提交登山計劃。

山中天氣多變，請備好防寒防雨用具。

<日本語仮訳>

松川温泉地域での登山

松川温泉の泉質は切り傷、慢性皮膚病、慢性婦人病などに効果があり、江戸時代（1603-1867）中頃から愛され続けている温泉地です。ここは、日本で最初の地熱発電所が建設された場所でもあります。この地域には、原生林や湿原、花々の咲く野原、そして火山活動が残した岩の地形など、自然を愛する人が探検できるスポットが豊富にあります。春から秋にかけて登山が楽しめ、夏はキャンプや溪流釣り、冬はスキーもできます。

松川は、山々を横断しそれぞれ源太ヶ岳、三石山、姥倉山に向かう三つの登山ルートの開始地点です。途中、峰や尾根からのパノラマの景色や高山植物の花などの四季折々の植物相を眺められます。

この地域は十和田八幡平国立公園の一部なので、いくつかの簡単なルールを守り、国立公園をきれいに保つのにご協力ください。

植物の採取や破壊は法律で罰されます。

この地域の動植物相を保護するため、ペットはこの地域へ連れてこないでください。

公園内でのポイ捨ては禁止されています。全てのごみは持ち帰って国立公園外で処分してください。

安全のため、登山者は山に挑む前に登山計画を提出することが義務付けられています

山の天気は変わりやすいので、急な寒さや濡れに対処できるよう準備しましょう。

<简体字>

御在所沼游步道

御在所沼游步道单程 1.5 公里，约耗时 45 分钟，在步道中段周边，设有观景亭供游客小憩，游客也可在此远眺御在所沼，或面积略小的赤沼（又称五色沼）。

如别称“五色沼”所示，赤沼的水色随季节变迁会经历五次幻化。夏季，天蓝色的水首先显现出亮蓝色，随后呈现出绿松石色，而秋季又返回到天蓝色，冬春两季则为褐色。

初春至仲夏，游步道沿途，湿地植物竞相绽放。从 4 月至 7 月的堪察加沼芋，5 月至 8 月的睡菜，6 月至 7 月的白毛羊胡子草与青姬木，一直到 7 月至 8 月的肾叶睡菜，纷纷绽开。秋季，红叶以红、橙之色浸染山林。

游步道沿途无洗手间等设施，请游客务必提前做好准备。

<繁体字>

御在所沼遊步道

御在所沼遊步道單程 1.5 公里，約耗時 45 分鐘，在步道中段附近，設有觀景亭供遊客休憩，遊客也可在此遠眺御在所沼，或面積略小的赤沼（又名五色沼）。

如別名「五色沼」所示，赤沼的水色隨季節變遷會經歷五次幻化。夏季，天藍色的水首先變為亮藍色，隨後呈現出綠松石色，而秋季又回到天藍色，冬春兩季則為褐色。

初春至仲夏，遊步道沿途，濕地植物競相怒放。從 4 月至 7 月的水芭蕉，5 月至 8 月的睡菜，6 月至 7 月的白毛羊鬍子草與姬石南花，一直到 7 月至 8 月的腎葉睡菜，紛紛綻開。秋季，紅葉以紅、橙之色醉染山林。

遊步道沿途無洗手間等設施，請遊客務必事先做好準備。

<日本語仮訳>

御在所沼遊歩道

御在所沼遊歩道は、片道約 45 分、長さ 1.5 キロメートルの散策路です。遊歩道のおおよそ真ん中に差しかかると、御在所沼とやや小さい赤沼（別名五色沼）、そして休憩しながら二つの沼を眺めるのに便利な小さなあずまやがあります。

赤沼の別名が示すように、赤沼の水は一年を通して季節の移り変わりに伴い五回色を変えます。沼の色は夏の間にくぐもった青からプリリアント・ブルー、さらにターコイズに変わります。秋になるとくぐもった青に戻り、冬と春には褐色になります。

遊歩道沿いでは、春から夏の半ばにかけて湿地植物が咲き乱れます。4 月から 7 月にミズバショウ（学名：*Lysichiton camtschatcensis*）、5 月から 8 月にミツガシワ（学名：*Menyanthes trifoliata*）、6 月から 7 月にワタスゲ（学名：*Eriophorum vaginatum*）とヒメシャクナゲ（学名：*Andromeda polifolia*）、そして 7 月から 8 月にイワイチョウ（学名：*Nephrophyllidium crista-galli*）が、それぞれ花を咲かせます。秋には、紅葉が景色を赤と橙に燃え立たせます。

遊歩道沿いにはお手洗いなどの施設がないので、そのつもりで準備するよう注意してください。

<简体字>

时移色迁的赤沼

赤沼之水，来自沼底水温 16 度的涌泉。

赤沼水色变幻之谜的答案，其实就藏于附近的硫磺与铁矿脉中。另外，参与氧化的细菌也起到一定的作用，其基本原理如下。

秋、冬、春

赤沼的水面温度低于沼底涌泉水，因而水循环较好，并能携带大量氧气。氧元素与铁及水中细菌发生反应，生成褐色的氧化铁。与此同时，硫化氢与氧气产生化学反应，又生成白色硫磺。而沼水的清浊度取决于氧化铁与硫磺的含量。

夏

赤沼的水面温度高于涌泉水，导致水循环不良，氧气浓度随之降低，铁离子停止氧化反应，因此此时的水略显清澈。夏季前半段，由于硫化氢的氧化作用，水仍会略显浑浊；而到了仲夏后半段，则逐渐变得清澈。

<繁体字>

時移色遷的赤沼

赤沼之水，來自沼底水溫 16 度的湧泉。

赤沼水色變幻之謎的答案，其實就藏於附近的硫磺與鐵礦脈中。另外，參與氧化的細菌也發揮了一定的作用，其基本原理如下。

秋、冬、春

赤沼的水面溫度低於沼底湧泉水，因此水的循環良好，並能攜帶大量氧氣。氧元素與鐵及水中細菌發生反應，生成褐色的氧化鐵。與此同時，硫化氫與氧氣發生化學反應，又形成白色硫磺。而沼水的清濁度取決於氧化鐵與硫磺的含量。

夏

赤沼的水面溫度高於湧泉水，導致水循環不良，氧氣濃度隨之降低，鐵離子停止氧化反應，因此此時的水略顯清澈。夏季前半段，由於硫化氫的氧化作用，水仍會略顯渾濁；而到了夏季後半段，則逐漸變清。

<日本語仮訳>

赤沼の色の変化

赤沼の水源は、沼の底から噴き出る水温 16 度の湧泉です。

変化する赤沼の色の謎は、付近の硫黄と鉄の鉱脈に影響を受ける沼の水の成分によって説明が
つきます。酸化に関わっているバクテリアも一役買っていますが、基本的な仕組みは次の通りです。

秋、冬、春

沼の表面の水は源泉から湧く水より冷たいので、水がよく循環し、大量の酸素が取り込まれます。
酸素は鉄とバクテリアに反応し、褐色の酸化鉄が生じます。同時に、硫化水素が酸素と化合し、白い
硫黄になります。酸化鉄と硫黄それぞれの量が水の濁りに影響します。

夏

赤沼の水面温度は源泉の水温以上になります。その結果、あまり水が循環せず、酸素濃度が低く
なります。そうすると鉄の酸化が止まり、水の濁りが少なくなります。夏の前半の間、硫化水素の酸化
によって水は濁ったままですが、後半になると沼は澄み渡ります。

<简体字>

五色沼湖沼群

五色沼（意为“色彩纷呈之沼”）湖沼群是以蓝绿色、绿色、铜色等色彩而闻名的约 30 片湖沼的统称。1888 年磐梯山火山喷发，约 300 余片大小不一的湖沼群随之形成，五色沼湖沼群也在其列。火山喷发导致磐梯山北坡大量的岩屑崩落。而在岩屑堵塞了数个山谷所形成的凹陷处，形成了这些湖泊和沼泽。五色沼湖沼群于 2016 年被评定为米其林绿色指南一星级佳景。

化学物质及水、砂中所含的硅酸铝等矿物粒子，使湖水呈现出艳丽而丰富的色彩。而四周风景的映衬、沉积物或植被差异同样会影响湖水色泽。由于磐梯山的火山运动，使得部分沼泽硫酸盐浓度升高，pH 值过低，从而呈现出强酸性，导致水生生物无法生存。

地质学家们认为，自高地湖泊流出的水会被这些沼泽过滤。

五色沼自然探胜路途经毘沙门沼、赤沼、深泥沼、弁天沼、琉璃沼、青沼、柳沼等沼泽，您可尽情享受长达 90 分钟的散步之旅。

<繁体字>

五色沼湖沼群

以藍綠色、綠色、銅色等色彩而聞名的五色沼（意為「五光十色之沼」）湖沼群，是約 30 片湖沼的統稱。1888 年磐梯山火山噴發，約 300 餘片大大小小的湖沼群隨之形成，五色沼湖沼群也在其列。火山噴發導致磐梯山北坡大量岩屑崩落。而在岩屑堵塞了數個山谷所形成的凹陷處，形成了這些湖泊和沼澤。2016 年，五色沼湖沼群被評定為米其林綠色指南一星級佳景。

湖水因化學物質及水、砂中所含的矽酸鋁等礦物粒子，呈現出繽紛美麗的色彩。此外，湖水色澤同樣會被四周風景的映襯、沉積物或植被差異所影響。由於磐梯山的火山運動，使得部分沼澤硫酸鹽濃度升高，pH 值過低，從而呈現出強酸性，導致水生生物無法存活。

地質學家們認為，這些沼澤會過濾自高地湖泊流出的水。

五色沼自然探勝路途經毘沙門沼、赤沼、深泥沼、弁天沼、琉璃沼、青沼、柳沼等沼澤，您可盡情享受長達 90 分鐘的散步之旅。

<日本語仮訳>

五色沼湖沼群

五色沼（「色とりどりの沼」という意味）湖沼群は、青緑色、緑色、銅色などの色彩で知られる約 30 個の沼の総称です。1888 年の磐梯山の噴火によって、大小 300 余にのぼる湖沼群が作られ、五色沼湖沼群もこれに含まれます。噴火により、磐梯山の北斜面で大量の岩屑が流れ落ちました。そして岩屑がいくつかの谷をせき止めた際にできたぼみに、これらの湖沼が形成されました。五色沼湖沼群は、2016 年にミシュラン・グリーンガイド 1 つ星に認定されています。

鮮やかで色とりどりの色彩は、化学物質や、水や砂に含まれるケイ酸アルミニウムなどの鉱物粒子によって引き起こされると考えられています。その色は、周囲の風景の反射や、堆積物や植生の違いにも影響されます。いくつかの沼では、磐梯山の火山活動によって水中の硫酸塩の濃度が高くなっているため、強い酸性となっています。pH が非常に低いため、水生生物が暮らすことのできない沼もあります。

地質学者らは高地の湖から流れた水が、これらの沼によってろ過されていると考えています。

五色沼自然探勝路には毘沙門沼、赤沼、深泥沼、弁天沼、瑠璃沼、青沼、柳沼などがあり、90 分ほどの散策が楽しめます。

<简体字>

毘沙门沼（五色湖沼群）

五色湖沼群由约 30 个色彩纷呈的浅沼及湿地构成，其中以毘沙门沼最具规模。1888 年，磐梯山的喷发引发滑坡，导致周遭河流拥塞于此，毘沙门沼便由此形成。

毘沙门沼因光线差异呈蓝色或绿色。沼水酸性偏弱，浮游生物较为丰富。而狐尾藻、眼子菜等水生植物也在此繁衍。此外，毘沙门沼还栖息着拉氏鳊及珠星三块鱼等数种鱼类。

自游客中心沿小路向西行，初遇的便是毘沙门沼。它是这条小路上唯一一处可租用手划船自水面欣赏别致风景的沼泽。该沼泽得名于佛教四天王之一、自室町时代(1136-1573)以来便被奉为日本七福神之一的“毘沙门”。

<繁体字>

毘沙門沼（五色湖沼群）

約 30 個繽紛多彩的淺沼及濕地組成了五色湖沼群，其中最具規模的是毘沙門沼。1888 年，磐梯山的噴發引發山崩，導致周遭河流壅塞於此，毘沙門沼便由此形成。

毘沙門沼因光線差異呈藍色或綠色。沼水酸性偏弱，浮游生物較為豐富。此外還棲息著拉氏鱖及珠星三塊魚等數種魚類。而狐尾藻以及眼子菜等水生植物也在此繁衍。

自遊客中心出發，沿小路向西行，最初邂逅的便是毘沙門沼。它是這條小路上唯一一處可租用手划船自水面欣賞獨特美景的沼澤。該沼澤得名於佛教四天王之一、自室町時代（1136-1573）以來便被奉為日本七福神之一的「毘沙門」。

<日本語仮訳>

毘沙門沼（五色湖沼群）

毘沙門沼は、磐梯山が 1888 年に噴火した際に生じた地滑りにより近くの川がせき止められた結果作られた、約 30 個の浅く色彩豊かな沼と湿地で構成される五色沼湖沼群において、最大の沼です。

毘沙門沼は、光の具合によって青色にも緑色にも見えます。沼の酸性はやや低いため、プランクトンが豊富で、フサモ（学名：*Myriophyllum verticillatum*）やフトヒルムシロ（学名：*Potamogeton fryeri*）、などの水生植物が生育しています。また、アブラハヤ（学名：*Rhynchocypris lagowskii steindachneri*）やウグイ（学名：*Pseudaspius hakonensis*）などの数種類の魚もこの毘沙門沼に生息しています。

毘沙門沼は、ビジターセンターから続く小道に沿って西へ向かって歩くと最初に出会う池です。毘沙門沼はこの小道上では、手漕ぎボートをレンタルして水面から景色を楽しむことができる唯一の沼です。沼の名前は、仏教の神様の四天王の 1 人であり、室町時代（1136-1573）から崇拝されてきた日本の七福神の中の 1 人、「毘沙門」に由来します。

<簡体字>

赤沼（五色湖沼群）

五色湖沼群由约 30 个色彩纷呈的浅沼及湿地构成，赤沼则是其中之一。1888 年，磐梯山的喷发引发滑坡，导致周遭河流拥塞于此，赤沼便由此形成。

火山口湖“铜沼”位于磐梯山北坡，其富含铁质的酸性湖水源源不绝地注入赤沼。虽名为赤沼，其湖水却时常呈现略带赤红色的微绿。红色则来源于生长在池中的芦苇，以及其他水生植物根部所蓄积的铁锈残留物。

<繁体字>

赤沼（五色湖沼群）

約 30 個繽紛多彩的淺沼及濕地組成了五色湖沼群，赤沼則是其中之一。1888 年，磐梯山的噴發引發山崩，導致周遭河流壅塞於此，赤沼便由此形成。

「銅沼」為火山口湖，位於磐梯山北坡，其飽含鐵質的酸性湖水源源不絕地注入赤沼。儘管名為赤沼，其湖水卻時常呈現略帶赤紅色的微綠。紅色則來源於生長在池中的蘆葦，以及其他水生植物根部所蓄積的鐵鏽殘留物。

<日本語仮訳>

赤沼（五色湖沼群）

赤沼は、磐梯山が 1888 年に噴火した際に生じた地滑りにより近くの川がせき止められた結果作られた、約 30 個の浅く色彩豊かな沼と湿地で構成される五色沼湖沼群の 1 つです。

赤沼には、磐梯山の北斜面にある火口湖で、酸性で鉄分の豊富な銅沼（あかぬま）の水が流れ込んでいます。赤沼という名前にもかかわらず、水は通常、わずかに赤い色合いの緑がかった色にみえます。この赤い色は、池に生息しているヨシや他の水生植物の根に蓄積している鉄さび残留物から生じています。

<简体字>

深泥沼（五色湖沼群）

五色湖沼群由约 30 个色彩纷呈的浅沼及湿地构成，深泥沼（意为“淤泥很深的沼泽”）则是其中之一。1888 年，磐梯山的喷发引发滑坡，导致周遭河流拥塞于此，深泥沼便由此形成。

深泥沼是五色沼自然探胜路上最小的湖沼之一。其沼水来自于数个地下水源，色彩变化丰富，斑斓似锦。根据水质、植被、光质的不同，沼水色调也随之在蓝绿或黄绿色至宝蓝色间渐次变化。湖沼西侧呈蓝绿色，水质略显浑浊，繁衍出茂盛的眼子菜群落。而东侧沼水澄清，则形成一大片浮叶眼子菜。同一片沼泽中出现如此鲜明的水质与植物差异，是其最有趣的特征。

<繁体字>

深泥沼（五色湖沼群）

約 30 個繽紛多彩的淺沼及濕地組成了五色湖沼群，深泥沼（意為「淤泥很深的沼澤」）則是其中之一。1888 年，磐梯山的噴發引發山崩，導致周遭河流壅塞於此，深泥沼便由此形成。

深泥沼——是五色沼自然探勝路上最小的湖沼之一。其沼水來自於數個地下水源，色彩變化豐富，斑斕似錦。沼水色調隨著水質、植被、光質的差異，在藍綠或黃綠色至寶藍色間漸次變化。湖沼西側呈藍綠色，水質略顯混濁，繁衍出茂盛的眼子菜群落。而東側沼水清澈，則形成一大片浮葉眼子菜。同一片沼澤中出現如此鮮明的水質與植物差異，是其最有意思的特徵。

<日本語仮訳>

深泥沼（五色湖沼群）

深泥沼（泥が深い沼）は、磐梯山が 1888 年に噴火した際に生じた地滑りにより近くの川がせき止められた結果作られた、約 30 個の浅く色彩豊かな沼と湿地で構成される五色沼湖沼群の 1 つです。

深泥沼は、五色沼自然探勝路で最も小さな沼の 1 つです。深泥沼には複数の地下水源からの流れ込みがあるために沼の水の色が変化し、まだらのような色になっています。沼の色のグラデーションは、水質、植生、光の質の違いに応じて、青緑または黄緑から、エレクトリックブルーの間で変化します。沼の西側の水は青緑色に濁っていてフトヒルムシロ（学名：*Potamogetonfryeri*）の群落が広がり、それに対して東側は澄んでいてオヒルムシロ（学名：*Potamogetonnatans*）が茂るなど、一つの沼で水質と植物相が異なるという面白い特徴を持っています。

<简体字>

龙沼（五色湖沼群）

五色湖沼群由约 30 个色彩纷呈的浅沼及湿地构成，龙沼（意为“龙之沼泽”）则是其中之一。1888 年，磐梯山的喷发引发滑坡，导致周遭河流拥塞于此，龙沼便由此形成。

龙沼呈鲜艳的蓝绿色。由于被茂密的森林所环抱，在五色沼自然探胜路上只能略窥其影。

<繁体字>

龍沼（五色湖沼群）

約 30 個繽紛多彩的淺沼及濕地組成了五色湖沼群，龍沼（意為「龍之沼澤」）則是其中之一。1888 年，磐梯山的噴發引發山崩，導致周遭河流壅塞於此，龍沼便由此形成。

龍沼呈鮮豔的藍綠色。由於被茂密的森林所環抱，在五色沼自然探勝路上只可見其冰山一角。

<日本語仮訳>

竜沼（五色湖沼群）

竜沼（竜の沼）は、磐梯山が 1888 年に噴火した際に生じた地滑りにより近くの川がせき止められた結果作られた、約 30 個の浅く色彩豊かな沼と湿地で構成される五色沼湖沼群の 1 つです。

竜沼は鮮やかな青緑色です。沼は深い森に囲まれているため、五色沼自然探勝路からは少ししか見ることはできません。

<简体字>

弁天沼（五色湖沼群）

五色湖沼群由约 30 个色彩纷呈的浅沼及湿地构成，弁天沼则为其中之一。1888 年，磐梯山的喷发引发滑坡，导致周遭河流拥塞于此，弁天沼便由此形成。

呈现蓝、绿、乳白色的弁天沼是五色沼中酸性最强的沼泽之一。沼泽附近可以观察到植物群落的发展状况。沼底则生长着一种名为浮生范氏藓的苔藓，形成一层厚厚的绒垫。

弁天沼之名源自自室町时代（1136-1573）起深受尊崇的日本七福神之一、水与艺术之女神“弁天”。

<繁体字>

弁天沼（五色湖沼群）

約 30 個繽紛多彩的淺沼及濕地構成了五色湖沼群，弁天沼則為其中之一。1888 年，磐梯山的噴發引發山崩，導致周遭河流壅塞於此，弁天沼便由此形成。

弁天沼呈藍、綠、乳白色，是五色沼中酸性最強的沼澤之一。沼澤附近可以觀察到植物群落的發展狀況。沼底生長著一種名為浮生范氏蘚的苔蘚，形成一層厚厚的絨墊。

弁天沼之名源自水與藝術之女神「弁天」，自室町時代（1136-1573）起，便作为日本七福神之一深受百姓尊崇。

<日本語仮訳>

弁天沼（五色湖沼群）

弁天沼は、磐梯山が 1888 年に噴火した際に生じた地滑りにより近くの川がせき止められた結果作られた、約 30 個の浅く色彩豊かな沼と湿地で構成される五色湖沼群の 1 つです。

青、緑、乳白色の弁天沼は、五色沼で最も酸性度が高い沼の 1 つです。近くで植物群落の発達を観察できます。弁天沼の底では、池沼で育つコケの一種であるウカミカマゴケ（学名：*Drepanocladus fluitans*）が厚いマットを形成しています。

弁天沼の名前は、室町時代（1136-1573）から崇拜されてきた日本の七福神の一員で、水と芸術の女神である「弁天」にちなんで名付けられました。

<简体字>

琉璃沼（五色湖沼群）

五色湖沼群由约 30 个色彩纷呈的浅沼及湿地构成，琉璃沼（意为“青金岩般的沼泽”）即为其中之一。1888 年，磐梯山的喷发引发滑坡，导致周遭河流拥塞于此，琉璃沼便由此形成。

琉璃沼呈蓝、绿、乳白色。专家认为这一瑰异之色是由水中高浓度的钙离子及硫酸根离子所致。此外，浮生范氏藓在沼底形成的厚垫，亦或是影响湖沼色泽的原因之一。巨型的苔藓垫直径约 10 米，高约 5 米，呈半球状生长，极为罕见，堪称凤毛麟角，在展望台上可略窥其影。而位于磐梯山北坡的火山口湖——铜沼中的强酸性湖水，不仅流入弁天沼与青沼，同样缔造出了琉璃沼。因其强酸性，以致仅有少量浮游生物及水生生物可于沼中栖息。

<繁体字>

琉璃沼（五色湖沼群）

約 30 個繽紛多彩的淺沼及濕地組成了五色湖沼群，琉璃沼（意為「青金岩般的沼澤」）即為其中之一。1888 年，磐梯山的噴發引發山崩，導致周遭河流壅塞於此，琉璃沼便由此形成。

專家認為，呈藍、綠、乳白色的琉璃沼，其瑰異之色是由水中高濃度的鈣離子及硫酸根離子所致。此外，浮生范氏蘚在沼底形成的厚墊，也可能是影響湖沼色澤的原因之一。巨型的苔蘚墊直徑約 10 公尺，高約 5 公尺，呈半球狀生長，極為罕見，可說相當珍貴，在展望台上可觀察到其冰山一角。而位於磐梯山北坡的火山口湖——銅沼中的強酸性湖水，不僅流入弁天沼與青沼，同樣締造出了琉璃沼。因其強酸性，以致僅有為數不多的浮游生物及水生生物可於沼中棲息。

<日本語仮訳>

るり沼（五色湖沼群）

るり沼（ラピスラズリの沼）は、磐梯山が 1888 年に噴火した際に生じた地滑りにより近くの川がせき止められた結果作られた、約 30 個の浅く色彩豊かな沼と湿地で構成される五色沼湖沼群の 1 つです。

るり沼は青、緑、乳白色をした沼です。専門家はこの不思議な色は、水中のカルシウムイオンおよび硫酸イオンの濃度が高いことに起因すると考えています。また、沼の底でウカミカマゴケ（学名：*Drepanocladus fluitans*）が厚いマットを形成していることが、沼の色に影響を与えているのかもしれない。大きいもので直径 10m、高さ 5m 程の半球状に発達した見事なコケのマットは非常に珍しく貴重で、展望場所からもその一部が観察できます。弁天沼や青沼のように、このるり沼には磐梯山の北斜面にある火口湖である銅沼（あかぬま）からの、酸性度の高い水が流れ込んでいます。その結果、プランクトンや水生生物は少ししか生息していません。

<简体字>

青沼（五色沼湖沼群）

五色湖沼群由约 30 个色彩纷呈的浅沼及湿地构成，青沼（意为“蓝色的沼泽”）即为其中之一。1888 年，磐梯山的喷发引发滑坡，导致周遭河流拥塞于此，青沼便由此形成。

青沼的深蓝色，常与夏之绿荫、秋之红叶相映成辉。青沼之上，植物舒展着其优美身姿，而浸入沼泽中的部分则呈白色。这是植物被火山喷发时沉积于水中的酸性化合物——硅酸铝所覆盖而产生的结果。五色沼的其他湖沼中也含有硅酸铝，但浓度并不及青沼之高。

青沼的酸性极强，浮游生物及鱼类无法于此存活，但沼底却铺满了名为浮生范氏藓的苔藓，面积可观，宛若广袤的碧色地毯。

<繁体字>

青沼（五色沼湖沼群）

約 30 個繽紛多彩的淺沼及濕地組成了五色湖沼群，青沼（意為「藍色的沼澤」）即為其中之一。1888 年，磐梯山的噴發引發山崩，導致周遭河流壅塞於此，青沼便由此形成。

青沼的深藍色，常與夏之綠蔭、秋之紅葉交相輝映。青沼之上，植物舒展著其優美身姿，而浸入沼澤中的部分則呈白色。這是植物被火山噴發時沉積於水中的酸性化合物——矽酸鋁所覆蓋而產生的結果。五色沼的其他湖沼中也含有矽酸鋁，但濃度並不如青沼來的高。

青沼的酸性極強，浮游生物及魚類無法在此存活，但沼底卻鋪滿了名為浮生范氏蘚的苔蘚，面積可觀，宛若廣袤的碧色地毯。

<日本語仮訳>

青沼（五色沼湖沼群）

青沼（青い沼）は、磐梯山が 1888 年に噴火した際に生じた地滑りにより近くの川がせき止められた結果作られた、約 30 個の浅く色彩豊かな沼と湿地で構成される五色沼湖沼群の 1 つです。

青沼の深い青色は、夏の緑そして秋の紅葉のそれぞれと、非常に美しいコントラストをなします。青沼の上は植物が張り出しており、植物の沼に浸かった部分は白くなっているように見えます。これは植物が、噴火中に堆積した水中の酸性化合物であるケイ酸アルミニウムによってコーティングされているためです。ケイ酸アルミニウムは、五色沼の他の沼にも存在しますが、青沼ほど濃度は高くありません。

青沼は酸性度が高いため、プランクトンや魚は生息していませんが、沼の底にはウカミカマゴケ（学名：*Drepanocladusfluitans*）と呼ばれるコケが広範なマットを形成しています。

<简体字>

柳沼（五色沼湖沼群）

五色湖沼群由约 30 个色彩纷呈的浅沼及湿地构成，柳沼（意为“柳树之沼泽”）即在其列。1888 年，磐梯山的喷发引发滑坡，导致周遭河流拥塞，形成约 300 个湖沼，其中之一便是柳沼。

柳沼属于五色沼中面积较大者，岸边碧柳扶摇婀娜，绿林秀美俊丽。湖沼呈翡翠色，酸性相对较低，因而在此聚集着大量的浮游生物，包括珠星三块鱼、西太公鱼等鱼类在内的水生生物同样也在此繁衍生息。

<繁体字>

柳沼（五色沼湖沼群）

約 30 個繽紛多彩的淺沼及濕地組成了五色湖沼群，柳沼（意為「柳樹之沼澤」）即在其列。1888 年，磐梯山的噴發引發山崩，導致周遭河流壅塞，形成約 300 個湖沼，其中之一便是柳沼。

柳沼在五色沼中屬於面積較大者，岸邊碧柳婀娜多姿，綠林蓊鬱秀麗。湖沼呈翡翠色，酸性相對較低，因此有大量浮游生物棲息於此，包括珠星三塊魚、西太公魚等魚類在內的水生生物也同樣在此生息繁衍。

<日本語仮訳>

柳沼（五色沼湖沼群）

柳沼（柳の沼）は、約 30 個の浅く色彩豊かな沼と湿地で構成される五色沼湖沼群（磐梯山が 1888 年に噴火した際に生じた地滑りによって近くの川がせき止められた結果作られた約 300 個の湖沼の一部）の 1 つです。

柳沼は、五色沼の中で比較的大きな沼で、ヤナギ等岸辺の樹林が美しい沼です。このエメラルドグリーン色の柳沼の酸性度は比較的低いためプランクトンが多く、ウグイ（学名：*Pseudaspiushakonensis*）やワカサギ（学名：*Hypomesus nipponensis*）などの魚を含む水生生物が生息しています。

<简体字>

磐梯山

磐梯山海拔 1816 米，是由熔岩层与火山灰层形成的成层火山（即复式火山，指由两种以上的简单类型的火山体组成的火山），其山体姿容曾因两次大型喷发而发生显著变化。

约 2500 年前，磐梯山还曾是一座山体匀称的火山，然而火山活动却造成其山顶崩塌，继而形成沼之平破火山口（指由于后期经自然或人工破坏而不完整的火山口）。

1888 年，第二次火山喷发发生。岩浆和熔岩令地下水及地表水升温沸腾，产生水蒸气爆炸，从而酿成毁灭性爆发。虽未有熔岩溢出，但其强力的爆发导致磐梯山四座山峰之一的“小磐梯”（位于磐梯山北侧海拔约 1,800 米的山峰）山体崩塌，引发大规模的岩石垮塌。

岩石垮塌不仅掩埋了 11 个村落，也彻底颠覆了现今被称为“里磐梯”的磐梯山北侧地貌。这次垮塌彻底损毁了村庄，阻断了溪谷，并形成约 300 座湖沼。如今，这绝美的景致已然成为磐梯朝日国立公园的最大魅力之一。

由于当地的自然环境遭到极大程度的破坏，生态系统的恢复本应花上很长时间，然而如今的自然景致却如同一帧丰饶画卷——之所以能完好如初地复现于您眼前，则完全归功于当地住民对于复兴的热情与脚踏实地的努力，以及行政方面的相关举措。

登顶磐梯山有六条难度各异的登山路线。自山顶不仅能眺望小磐梯的崩塌旧痕，亦能将湖面美景一览无遗。修验道是源于山岳崇拜的民间信仰之一，需忍受肉体之苦，进行严苛修行。自 7 世纪初以来，这些登山路径一直为深山修行所用。而在 5 月下旬至 10 月的登山季，您可追随着修行者的足迹，踏遍登山古道。

磐梯山由凝固的熔岩层、火山灰、火山石以及岩屑等构成。山体崩塌为观察该类火山的横截面提供了宝贵机会，因此在地质学上，该地亦不愧为一重要地区。2007 年，磐梯山被选为“日本地质百选”之一。现今的磐梯山由大磐梯（1816 米）、栲峰（1636 米）和赤埴山（1,430 米）三座山峰所组成。

<繁体字>

磐梯山

海拔 1816 公尺的磐梯山，是由熔岩層與火山灰層形成的成層火山（即複式火山，指由兩種以上的簡單類型的火山體組成的火山），其山形曾因兩次大型噴發而發生顯著改變。

大約 2500 年前，磐梯山還曾是一座山形勻稱的火山，但火山活動造成其頂部崩塌，繼而形成沼之平破火山口（指由於後期經自然或人工破壞而不完整的火山口）。

1888 年，發生第二次火山噴發。岩漿和熔岩讓地下水和地表水升溫沸騰，產生水蒸氣爆炸，從而造成毀滅性爆發。雖未有熔岩流出，但其強大的爆發力量導致磐梯山四座山峰之一的「小磐梯（位於磐梯山北側海拔約 1,800 公尺的山峰）」山體崩塌，引起大規模的岩石垮塌。

岩石垮塌不僅掩埋了 11 個村落，也徹底顛覆了現今被稱為「裡磐梯」的磐梯山北側地形。這次垮塌完全破壞了村莊，阻斷了溪谷，並形成約 300 座湖沼。如今，這絕美的景致已然成為磐梯朝日國立公園的最大魅力之一。

由於當地的自然環境遭到極大程度的破壞，生態系統的恢復本應花上很長時間，但如今的自然景致則如同一幅豐饒畫卷——之所以能完好如初地重現於您眼前，完全歸功於當地住民對於復興的熱情和腳踏實地的努力，以及行政上的相應措施。

登頂磐梯山有六條難度各異的登山路線。從山頂不僅能眺望小磐梯的崩塌舊痕，亦能盡覽湖面美景。修驗道是源於山嶽崇拜的民間信仰之一，需忍受肉體之苦，進行嚴苛修行。自 7 世紀初以來，這些登山路徑一直為深山修行所用。而在 5 月下旬至 10 月的登山季，您可追隨著修行者的足跡，踏上登山古道。

磐梯山由凝固的熔岩層、火山灰、火山石以及岩屑等構成。山體崩塌為該類火山的橫切面觀察提供了寶貴機會，因而在地質學上，此地亦為一重要地區。2007 年，磐梯山被選為「日本地質百選」的其中一員。如今的磐梯山由大磐梯（1816 公尺）、櫛峰（1636 公尺）和赤埴山（1,430 公尺）三座山峰所組成。

<日本語仮訳>

磐梯山

磐梯山は、2 度の大噴火によって山容が大きく変わった、溶岩層と火山灰層でできた標高 1,816 メートルの成層火山です。

およそ 2500 年前、磐梯山は均整が取れた山容でしたが、火山活動によって山頂が山体崩壊し、沼ノ平のカルデラが形成されました。

1888 年に 2 度目の噴火が起きました。マグマや溶岩によって地下水や地表水が加熱されて生じた水蒸気爆発による壊滅的な噴火でした。溶岩の流出はありませんでしたが、強力な爆発によって磐梯山の 4 つの峰の一つ「小磐梯」（磐梯山北側の標高約 1,800m の峰）が山体崩壊し、大規模な岩なだれを引き起こしました。

岩なだれによって 11 の集落が埋没し、現在裏磐梯と呼ばれる磐梯山北側の地形はすっかり様変わりしました。岩なだれは村落を完全に破壊し、渓谷をせき止め、およそ 300 の湖沼が形成されました。現在ではその美しさが磐梯朝日国立公園の大きな魅力の一つになっています。

この地の自然は大きな被害を受け当初は生態系の回復に長い時間がかかると思われましたが、いまの豊かな自然はまさしく地元住民の復興への熱い思いと日々の地道な努力、そしてそれに答えた行政との活動の成果です。

磐梯山の頂上に登るには難易度の異なる 6 つの登山道があります。山頂から小磐梯の崩壊跡や湖沼の水面を見ることができます。これらの登山道は、7 世紀初頭から修験道の修行の場になっていました。修験道は山岳崇拜に基づく民間信仰の一つで、肉体的な苦行に耐える修行をします。5 月下旬～10 月の登山シーズンには、登山道に刻まれた修験者の足跡をたどることができます。

磐梯山は、固くなった溶岩層や、火山灰、軽石、岩屑などで構成されています。山体崩壊は、この種の火山の断面を見ることができる貴重な機会を提供し、地質学上においても重要な場所になっています。2007 年には日本の地質百選に選定されました。現在の磐梯山は、大磐梯（1,816m）、櫛ヶ峰（1,636m）、赤埴山（1,430m）という 3 つの峰で構成されています。

<简体字>

铜沼

铜沼于 1888 年形成于磐梯山爆发与山体崩塌，位处北侧山腰由树林环绕、尚处静止状态的破火山口中，是一片红棕色马蹄形的火山口湖。

氢氧化铁的高含量致使湖水呈现铜红色。而过高的酸度，则导致水生生物无法生存。从铜沼可一窥从磐梯山山腹被称为喷气孔的无数裂缝中，缭绕升起的袅袅沼气。

铜沼位于 1000 多米的高海拔地域。据地质学家称，铜沼的湖水渗入地面，化为低海拔的水源涌出，流入约 300 米下方绚丽缤纷的五色沼湖沼群。与铜沼读音一致的赤沼（意为“赤红的沼泽”）正是其中之一。由于多种成分比例各异的矿物质流入湖沼群，导致其颜色、酸度值及生态系统也都大相径庭。

从里磐梯滑雪场穿过再生的火山口平原森林，便能抵达被火山口壁环绕的铜沼。尽管距磐梯山最流行的登山路线相去甚远，但当您立在铜沼岸边，磐梯山栩栩如生的崩塌痕迹便跃然入目。陡峭的悬崖壁立千仞，魄力十足，恍若一幅摄人心魄的壮美画作。而当铜沼结冰之际，您还可聘用导游，引导您选择安全路线，通往将硫磺色映衬出闪耀金光的冰瀑——“黄金瀑布”。

<繁體字>

銅沼

1888 年，銅沼於磐梯山爆發與山體崩塌之中形成，位處北側山腰由樹林環繞、尚處靜止狀態的破火山口中，是一片紅棕色馬蹄形的火山口湖。

高含量的氫氧化鐵導致湖水呈現銅紅色。而過高的酸度，則使得水生生物難以生存。從銅沼可一窺從磐梯山山腹被稱為噴氣孔的無數裂縫中，繚繞升起的裊裊沼氣。

銅沼位於 1000 多公尺的高海拔地區。根據地質學家的說法，銅沼的湖水滲入地面，化為低海拔的水源湧出，流入約 300 公尺下方絢麗多彩的五色沼湖沼群。與銅沼讀音相同的赤沼（意為「赤紅的沼澤」）正是其中之一。由於多種成分比例各異的礦物質流入湖沼群，導致其顏色、酸度值和生態系統也都大相逕庭。

從裡磐梯滑雪場穿過再生的火山口平原森林，便能抵達被火山口壁環繞的銅沼。儘管距磐梯山最受歡迎的登山路線相去甚遠，但當您站在銅沼岸邊，栩栩如生的崩塌痕跡便映入眼簾。陡峭的懸崖壁立千仞，魄力十足，恍若一幅攝人心魄的壯美畫卷。而當銅沼結冰時，您還可聘請導遊，引導您選擇安全路線，通往「黃金瀑布」——將硫磺色映襯出閃耀金光的冰瀑。

<日本語仮訳>

銅沼

銅沼は、1888 年の磐梯山の噴火と山体崩壊で形成された赤褐色をした馬蹄型の火口湖です。銅沼は、現在は火山活動のみられない北側山腹の森に囲まれたカルデラの中にあります。

水酸化鉄の含有度が高いので、湖水は銅赤色をしています。酸性度が高すぎて水生生物は生息できません。磐梯山の山腹にある噴気孔という無数の裂け目から、ガスが立ち上る光景を銅沼から見ることができます。

銅沼は標高 1,000 メートル以上の高所にあります。地質学者によれば、銅沼の湖水が地面に染み透り、より低い場所の水源となって湧き出し、300 メートルほど下方にある色彩豊かな五色沼湖沼群に流れ込むとのこと。銅沼と発音が同じ赤沼（赤い沼）もその一つです。さまざまな分量の鉱物が湖沼群に流入するので、湖沼によって色や酸性度、生態系に違いがみられます。

裏磐梯スキー場から再生の進んだ火口原の森を抜けると、火口壁に囲まれた銅沼に着きます。磐梯山のポピュラーな登山コースからは外れた場所にありますが、銅沼のほとりに立つと磐梯山の生々しい崩落の跡が目前に迫り、その切り立った崖は迫力満点で、非常に素晴らしい風景が広がっています。また、銅沼が凍結したときは、硫黄の色を反映して金色に輝く氷の滝「イエローフォール」まで、ガイドを雇って、安全なルートを案内してもらうことができます。

<简体字>

桧原湖

桧原湖面积达 10.7 平方公里，形成于 1888 年的磐梯山爆发，是磐梯高原最具规模的湖泊。当时的滑坡彻底损毁了村庄，阻断了溪谷，由此形成约 300 座湖沼。

湖的北岸是在火山爆发中幸免于难的大山祇神社鸟居。该神社的另一座鸟居虽已沉入湖底，然而水面一旦下降即会展露其身姿。而火山爆发时形成的火山沉积物，则缔造出点缀湖面的小岛。

漫步于湖边道路，春赏樱花，夏浴新绿，秋品红叶，冬望雪景，一年四季各具风情。湖畔有若干露营地，是露营的热门之选。湖周边的部分区域则设有适宜散步与骑自行车的步道。4 月下旬至 11 月下旬，可乘摩托艇游湖，亦或租用独木舟与踏板船泛舟水上。而每逢湖面结冰之季，在冰面上垂钓西太公鱼也是一项颇具人气的活动。

<繁体字>

檜原湖

1888 年，檜原湖形成於磐梯山爆發，面積達 10.7 平方公里，是磐梯高原最大的湖泊。當時的山崩完全破壞了村莊，阻斷了溪谷，由此形成約 300 座湖沼。

在火山爆發中倖免於難的大山祇神社鳥居位於湖的北岸。該神社的另一座鳥居雖已沉入湖底，但水面一旦下降即會顯露其身姿。而火山爆發時形成的火山沉積物，則造就出點綴湖景的小島。

於湖邊道路漫步，春賞櫻花，夏浴新綠，秋品紅葉，冬望雪景，一年四季各具風情。湖畔有若干露營場，是露營的熱門選擇。湖周邊的部分區域更設有適合散步與騎自行車的步道。4 月下旬至 11 月下旬，可乘機動船遊湖，或者租用獨木舟與踏板船泛舟水上。而每逢湖面結冰之季，在冰面上垂釣西太公魚也是一項頗具人氣的活動。

<日本語仮訳>

桧原湖

桧原湖は広さ 10.7 平方キロで磐梯高原最大の湖です。1888 年の磐梯山噴火のときに形成されました。その時の地滑りにより、村落を完全に破壊し、溪谷をせき止め、およそ 300 の湖沼が形成されました。

湖の北岸には噴火に耐えて残った大山祇神社の鳥居があります。同じ神社の別の鳥居は湖に沈みましたが、水位が下がると湖面から姿を現します。湖に点在する小島は噴火による火山性堆積物でできています。

桜、新緑、紅葉、雪景色と常に最高の景色を見せてくれ、湖畔道路を散策するだけでもこうした景色が楽しめます。湖畔はキャンプの場として人気があり、いくつかのキャンプ場があります。湖周辺の一部には、ウォーキングやサイクリングに適した遊歩道があります。4 月下旬～11 月下旬には、モーターボートで湖を遊覧したり、カヌーやペダルボートをレンタルしてはいかがでしょうか。湖が氷結する季節には、氷上でのワカサギ（学名：*Hypomesus nipponensis*）釣りが人気です。

<簡体字>

中瀨沼

中瀨沼形成于 1888 年的磐梯山爆发和山体崩塌。这次火山喷发冲走了大量泥沙。泥沙阻断了河流，流入的水逐渐积累，形成了包括中瀨沼在内的约 300 座湖沼。

从观景台及莲华沼探胜路（700 米）、中瀨沼探胜路（1.2 公里）的休憩处，您可饱览中瀨沼和磐梯山的山明水秀。

野鸟观测屋是绝佳的观鸟之处。数种鷓鴣与三道眉草鹁栖息于这一地域。

<繁体字>

中瀨沼

1888 年，中瀨沼形成於磐梯山爆發和山體崩塌。這次火山噴發沖走了大量泥沙。泥沙阻斷了河流，流入的水逐漸累積，形成了包括中瀨沼在內的約 300 座湖沼。

從觀景台及蓮華沼探勝路（700 公尺）、中瀨沼探勝路（1.2 公里）的休息處，您可一覽中瀨沼和磐梯山的山明水秀。

野鳥觀測屋是絕佳的賞鳥處。數種鶉與三道眉草鴉棲息於這一地區。

<日本語仮訳>

中瀬沼

中瀬沼は、1888年の磐梯山大噴火と山体崩壊のときに形成されました。この噴火は大量の土砂を押し流しました。土砂が川をせき止め、流れ込んだ水が溜まったことにより、中瀬沼を含むおよそ300個の湖沼が形成されました。

展望台やレンゲ沼探勝路（700m）、中瀬沼探勝路（1.2 km）の休憩所から、中瀬沼と磐梯山の景観が一望できます。

野鳥観察小屋はバードウォッチングに最適のスポットです。数種類のヒタキ類やホオジロ類が地域内に生息しています。

<简体字>

雄国沼

雄国沼是约 50 万年前不远处的猫魔岳火山爆发时，部分山体崩坏所形成的湖沼。周围的湿地作为雄国沼湿原植物群落，被指定为“国家天然纪念物”。沼泽周边地带和湿地修设着 800 米长的木制小径。6 月中旬将迎来日本杜鹃花的最佳观赏期，而北萱草则于 6 月下旬至 7 月上旬绽开明黄艳丽的花朵。此处的北萱草生长密度位居日本第一，其盛开之际，仿佛为大地铺上一层明黄绒毯。众多徒步旅行者和摄影师会不远千里慕名而来，只为一睹这绚烂美景。

从雄国潺探胜路、雄国全景探胜路、猫魔岳山彦探胜路皆可通往雄国沼湿地探胜路。

<繁体字>

雄國沼

約 50 萬年前，雄國沼形成於距其不遠處的貓魔岳火山爆發、部分山體崩壞之時。其周圍的濕地作為雄國沼濕原植物群落，被指定為「國家天然記念物」。沼澤周邊地帶和濕地修築了 800 公尺長的木製小徑。6 月中旬將迎來日本杜鵑花的最佳觀賞期，而北萱草則在 6 月下旬至 7 月上旬綻開明黃豔麗的花朵。此處的北萱草生長密度位居日本第一，當盛開之際，彷彿為大地鋪上一層明亮的黃絨毯。眾多徒步旅行者和攝影師將千里迢迢慕名而來，只為一睹這絢爛美景。

從雄國瀉探勝路、雄國全景探勝路、貓魔岳山彥探勝路皆能通往雄國沼濕地探勝路。

<日本語仮訳>

雄国沼

雄国沼は、約 50 万年前に近くの猫魔ヶ岳が噴火し一部が山体崩壊したときに形成された湖沼です。周囲の湿地は、雄国沼湿原植物群落として国の天然記念物に指定されています。6 月中旬はレンゲツツジ（学名：*Rhododendron molle* subsp. *japonicum*）の花が、6 月下旬～7 月上旬はニッコウキスゲ（学名：*Hemerocallis dumortieri* var. *esculenta*）の鮮やかな黄色い花が見頃です。ニッコウキスゲの面積当たりの生息株数は日本一で、特に開花期は、黄色の絨毯を敷きつめたような景色を見るために、多くのハイキング客やカメラマンが湿原を訪れます。沼の周囲や湿原には全長 800 メートルの木道が整備されています。

雄国沼湿原探勝路へは、雄国せせらぎ探勝路や雄国パノラマ探勝路、猫魔ヶ岳やまびこ探勝路から行くことができます。

<简体字>

小野川不动瀑布

以附近的百贯清水为水源的小野川不动瀑布，是一座高 25 米、以日均约 6000 吨水流量为傲的大型瀑布。自平安时代（794-1185）以来，这座瀑布就已作为清洁的水源，被修验道行者选为修行地。修验道是源于山岳崇拜的民间信仰之一，需忍受肉体之苦，进行严苛修行。修行者需一面经受寒冰彻骨的瀑布之拍击，一面向佛教之神“不动明王”祈祷。瀑布旁则有一座建于近代的小型神社。

小野川不动瀑布被日本七叶树、水胡桃、水榭的森林所环绕。

由于瀑布喷溅出的凉爽水花，此地因而成为夏季纳凉的人气景点。而每逢冬季，结冰后的瀑布则呈现美丽的蓝色，您可穿上雪地靴，在导游的陪同下接近瀑布，尽享这一奇观胜景。

<繁体字>

小野川不動瀑布

小野川不動瀑布以其附近的百貫清水為水源，是一座高 25 公尺、以日均約 6000 噸水流量為傲的大型瀑布。自平安時代（794-1185）以來，這座瀑布便已作為清潔的水源，被修驗道行者選為修行地。修驗道是源自山嶽崇拜的民間信仰之一，需忍受肉體之苦，進行嚴苛修行。修行者需一邊經受寒冰刺骨的瀑布之拍擊，一邊向佛教之神「不動明王」祈禱。瀑布旁則有一座建於近代的小型神社。

小野川不動瀑布被日本七葉樹、水胡桃、水檜的森林所環繞。

由於瀑布會噴濺出的涼爽水花，這裡因此成為夏季納涼的人氣景點。而每逢冬季，結冰後的瀑布則呈現美麗的藍色，您可穿上雪靴，在導遊的陪同下接近瀑布，盡情享受這奇觀勝景。

<日本語仮訳>

小野川不動滝

近くの百貫清水を水源とする小野川不動滝は、落差 25 メートル、1 日当たり 6,000 トンの流量を誇る大瀑布です。平安時代（794-1185）から、この滝は清めの水の水源であり、修験道の行者にとって修行の場でした。修験道は山岳崇拜に基づく日本古来の民間信仰の一つで、肉体的な苦行に耐える修行をします。修験者は、身を切るほど冷たい滝水に打たれながら仏教の神、不動明王に礼拝して祈りを捧げます。滝の傍らには近世の小さな祠が建てられています。

小野川不動滝はトチノキ（学名： *Aesculus turbinata*）、サワグルミ（学名： *Pterocarya rhoifolia*）、ミズナラ（学名： *Quercus crispula*）の森に囲まれています。

滝から冷たいしぶきが飛び散るので、夏に涼をとる人気のスポットです。冬には滝が氷結して青みがかかって見え、スノーシューを履き、ガイドを同伴すれば滝のそばまで近づけます。

<简体字>

布瀑布

周围山岳上流下的涓涓泉水层层落下，交汇形成布瀑布。布瀑布流经西吾妻山与西大巔山之间的溪谷，从 50 米高的岩表上飞泻直下，化为溪流，注入里磐梯最大级别的湖泊——桧原湖。

布，即“织物”之意。由于遥看瀑布水流，宛若从岩石上悬挂垂下的布匹，故而得名“布瀑布”。自凸平湿地往桧原湖方向朝下徒步，即可抵达布瀑布。

<繁体字>

布瀑布

涓涓泉水自周圍山嶽上層層落下，交匯形成布瀑布。布瀑布流經西吾妻山與西大巔山之間的溪谷，從 50 公尺高的岩表上飛瀉直下，化為溪流，注入裡磐梯最具規模的湖泊——檜原湖。

布，即「織物」之意。由於遙看瀑布水流，宛若從岩石上懸掛垂下的布匹，因此得名「布瀑布」。從凸平濕地往檜原湖方往下徒步，即可抵達布瀑布。

<日本語仮訳>

布滝

布滝は、周囲の山から流れ出る水が幾重にも重なり落ちる滝です。布滝は、西吾妻山と西大巔山の中の渓谷を通過し、高さ 50 メートルの岩肌から流れ落ちます。滝の水は小川となり、裏磐梯最大級の湖、桧原湖に注いでいます。

布は「反物」という意味です。滝の水が岩に垂らしかけた布のように流れ落ちることに由来します。デゴ平湿原から桧原湖方向に下って行けば布滝まで徒歩で行けます。

<简体字>

中津川溪谷

中津川溪谷全长 10 公里，被葱郁沧桑的古老森林所覆盖。这片森林是里磐梯最美的红叶胜地之一，每逢春季则由山樱花染上一层如霞淡粉。溪谷中还栖息着梅花鹿、野猪以及亚洲黑熊。

河床上清晰可见数百万年前于地底形成的火山岩。在漫长的岁月中，中津川的水流日益侵蚀着火山岩之上的沉积物，日积月累，使得火山岩逐渐暴露。

中津川从吾妻连峰的高处流出，汇入距溪谷约 1 公里处的秋元湖最北端。

从秋元湖沿步道的陡峭台阶拾级而下，即可徒步抵达溪谷。建议新手选择 1.5 公里的徒步路线。

<繁体字>

中津川溪谷

全長 10 公里的中津川溪谷，被蔥郁滄桑的古老森林所覆蓋。這片森林是裡磐梯最美的紅葉勝地之一，每逢春季更讓山櫻花染上一層如霞淡粉。而溪谷中則棲息著梅花鹿、野豬以及亞洲黑熊。

數百萬年前於地底形成的火山岩，於河床上清晰可見。在漫長的歲月中，中津川的水流日漸侵蝕著火山岩之上的沉積物，日積月累，使得火山岩逐漸暴露。

中津川從吾妻連峰的高處流出，匯入距溪谷約 1 公里處的秋元湖最北端。

從秋元湖沿步道的陡峭臺階拾級而下，即可徒步抵達溪谷。建議新手選擇 1.5 公里的徒步路線。

<日本語仮訳>

中津川溪谷

中津川溪谷は、古い森に覆われた全長 10 キロの川です。この森は、裏磐梯で最も美しい紅葉の名所の一つであり、また春には山桜の薄いピンク色に染まります。溪谷にはニホンジカ（学名：*Cervus nippon*）やイノシシ（学名：*Sus scrofa*）やツキノワグマ（学名：*Ursus thibetanus*）が生息しています。

川床には、数百万年前に地下で形成された火山岩層が露出しています。長い年月の間に中津川の流れが火山岩の上の堆積層を徐々に侵食し、火山岩を露出させたのです。

中津川は、吾妻連峰の高所から流れ出し、溪谷から 1 キロほどの所にある秋元湖の最北端に流れ込みます。

秋元湖から遊歩道の急な階段を降りれば、溪谷まで徒歩で行けます。初心者には 1.5 キロのハイキングコースがおすすめです。

<简体字>

百贯清水

百贯清水晶莹透彻，位于西大巔山和西吾妻山间的登山道海拔 1300 米处，作为可饮用的清凉涌泉而闻名遐迩。

被拔地参天的山毛榉环绕的泉水，为小野川与宏大的小野川不动瀑布提供水源。登山客可使用小池塘边的水勺为自备的水瓶补充饮用水。

<繁体字>

百貫清水

晶瑩剔透的百貫清水，位於西大巔山和西吾妻山間的登山道海拔 1300 公尺處，作為可飲用的清涼湧泉而名聞遐邇。

被高聳入雲的山毛櫸環繞的泉水，是小野川與巨大的小野川不動瀑布的水源。登山客可使用小池塘邊的水勺為自備的水瓶補充飲用水。

<日本語仮訳>

百貫清水

百貫清水は、飲用できる冷たい湧水で知られる澄んだ泉です。西大巔山と西吾妻山の間を通る登山道の標高 1,300 メートル地点にあります。

背の高いブナ（学名：*Fagus crenata*）の木に囲まれた泉は、小野川や巨大な小野川不動滝の水源です。ハイカーはこの小さな池の傍らに置かれた柄杓を使って自分のボトルに湧水を補充できます。

<簡体字>

猫魔岳

猫魔岳海拔 1404 米，是一座现今未活动的火山。约 50 万年前的喷发导致其中一座山峰崩塌，从而形成了名为雄国沼的湖泊。

猫魔岳意为“猫妖之山峰”。据传该称呼来源于与这座山休戚相关的诸多猫妖传说。其中以一则“住在山中的猫妖”的故事最为耳熟能详。相传，此猫妖化为人形，诱骗村民并食其骨肉。后被佛教僧侣空海（追称佛法大师：774-835）擒获降服，并将其封印于山腹之巨岩群中。

<繁体字>

貓魔岳

海拔 1404 公尺的貓魔岳，是一座如今未活動的火山。約 50 萬年前的噴發導致其中一座山峰崩塌，從而形成了名為雄國沼的湖泊。

貓魔岳意為「貓妖之山峰」。據說該名稱來自於與這座山息息相關的諸多貓妖傳說。其中以一則「住在山中的貓妖」的故事最為耳熟能詳。相傳，此貓妖化為人貌，誘騙村民並食其骨肉。後被佛教僧侶空海（追稱佛法大師：774-835）擒獲降服，並將其封印於山腹之巨岩群中。

<日本語仮訳>

猫魔ヶ岳

猫魔ヶ岳は、標高 1,404 メートルの、現在活動をしていない火山です。約 50 万年前の噴火で峰の 1 つが山体崩壊し、雄国沼という湖が形成されました。

猫魔ヶ岳とは「魔物の猫の峰」という意味です。この呼称は山にまつわるいくつかの化け猫伝説に由来するなど諸説あります。最も一般的な物語は山に住む化け猫の怪談です。この猫は人間に化けて村人を誘き出し、その肉を喰らっていたそうです。仏教の僧である空海（追称は弘法大師：774-835）がこの猫を捕らえ、山の中腹にある巨岩群の中に封じ込めたと言われています。

<簡体字>

沼之平火山

沼之平是磐梯山的喷火口，形成于约 2500 年前的火山运动。当时的磐梯山山体平整匀称，但随着山顶发生崩塌，形成了宽 1.2 公里，深 350 米的喷火口。山体崩塌后，喷火口被大磐梯（1816 米）、栲峰（1636 米）、赤埴山（1430 米）、小磐梯（1800 米）四座山峰围绕。1888 年的第二次火山爆发引致小磐梯山体崩塌，岩石崩落至磐梯山北侧的山腹地段，从而形成闻名遐迩的五色沼。如今的火山口壁由三座山峰组成。1888 年的火山爆发导致火山口壁形成了被称为“喷气孔”的无数孔洞，火山气体便是从中喷薄而出。

<繁体字>

沼之平火山

磐梯山的噴火口——沼之平，形成於約 2500 年前的火山活動。當時的磐梯山山形平整勻稱，但隨著山頂發生崩塌，形成了寬 1.2 公里，深 350 公尺的噴火口。山體崩塌後，噴火口被大磐梯（1816 公尺）、櫛峰（1636 公尺）、赤埴山（1430 公尺）、小磐梯（1800 公尺）四座山峰環抱。1888 年的第二次火山爆發引發小磐梯山體崩塌，岩石崩落至磐梯山北側的山腹地帶，從而形成名聞遐邇的五色沼。如今的火山口壁由三座山峰組成。1888 年的火山爆發導致火山口壁形成了被稱為「噴氣孔」的無數孔洞，火山氣體便是從中噴湧而出。

<日本語仮訳>

沼ノ平火山

沼ノ平は、およそ 2500 年前の火山活動によって形成された磐梯山の噴火口です。当時、磐梯山は均整のとれた火山でしたが、山頂が山体崩壊し、幅 1.2 キロ、深さ 350 メートルの噴火口が形成されました。山体崩壊のあと、噴火口は大磐梯（1,816m）、櫛ヶ峰（1,636m）、赤埴山（1,430m）、小磐梯（1,800m）という 4 つの峰に囲まれていました。1888 年の 2 度目の大噴火によって、小磐梯が山体崩壊し、岩なだれが磐梯山の北側山腹を流れ落ちました。こうして有名な五色沼が形成されたのです。現在は 3 つになった峰が火口壁を構成しています。1888 年の噴火は火口壁に噴気孔と呼ばれる無数の穴を作り、そこから火山ガスが噴出しています。

<简体字>

里磐梯之植树造林

1888 年的磐梯山喷发和山体崩塌，是日本明治时代（1868-1912）发生的最严重的自然灾害之一。当时，磐梯山的一座山峰坍塌，所引发的土石崩落吞没了 11 座村庄，造成 477 人死亡，周边的土地也因此沦为荒芜的不毛之地。

植树造林计划于 20 世纪初开始实施，福岛县出身的远藤现梦（1864-1934）则在此事业的第一线奋战。他利用当时刚刚全线通车的铁路，将树苗从会津若松市运送至本地，并与林学博士中村弥六（1855-1929）合作，完成了在 13.4 平方公里的荒地上种植 10 万株以上树苗的造林任务。他们种植的第一批赤松，直至今日仍可见于五色沼自然探胜路的沿途。正是当地居民的不懈努力，方才造就出如今丰富多样的生态系统。

<繁体字>

裡磐梯之植樹造林

發生於 1888 年的磐梯山噴發和山體崩塌，是日本明治時代（1868-1912）最慘烈的自然災害之一。當時，磐梯山的一座山峰坍塌，所引發的山崩吞沒了 11 座村莊，造成 477 人死亡，周邊的土地也因此淪為荒蕪的不毛之地。

植樹造林計畫於 20 世紀初開始實施，福島縣出身的遠藤現夢（1864-1934）則在此事業的第一線奮戰。他利用當時剛剛全線通車的鐵路，將樹苗從會津若松市運輸至本地，並和林學博士中村彌六（1855-1929）合作，完成了在 13.4 平方公里的荒地上種植 10 萬株以上樹苗的造林任務。他們種植的第一批赤松，至今仍可在五色沼自然探勝路的沿途見到。正是當地居民的努力不懈，才造就出如今豐富多樣的生態系統。

<日本語仮訳>

裏磐梯の植林事業

1888 年の磐梯山の噴火と山体崩壊は、明治時代（1868-1912）の日本に起きた最悪の自然災害のひとつでした。磐梯山の峰の 1 つが山体崩壊し、これに起因する岩なだれが 11 の集落を埋没させ、477 人の犠牲者を出しました。周辺の土地は荒れ果てた不毛の地になりました。

植林事業は 20 世紀初頭に始まりました。福島県出身の遠藤現夢（1864-1934）は、植林事業の最前線に立ちました。彼は全線開通したばかりの鉄道線路を利用して、会津若松市から苗木を運んできました。遠藤と彼の協力者で林学博士の中村弥六（1855-1929）は、13.4 平方キロの荒れ地 10 万本以上の植林を成し遂げました。彼らが植林した最初のアカマツ（学名：*Pinus densiflora*）の多くは今も五色沼自然探勝路で見ることができます。こうした地域の人々の努力が現在の豊かな生態系を育んだのです。

<简体字>

里磐梯之植被迁移

在 1888 年磐梯山大爆发和山体崩塌后留下的荒芜土地上，孕育着一片葱郁茂密的森林。如今这片覆盖所有荒地的广阔密林，是植树造林和“植被演替”这一植被自然恢复力的恩赐。数十年的植被演替进程伊始于先驱物种的萌发，它们滋养土壤，帮助其它植物生长，促使动物自周边栖息地迁徙至此。紧随先驱物种其后的，是生长迅速且喜光的灌木和乔木，而最后出现的则是山毛榉等耐受性极强的树木。

<繁體字>

裡磐梯之植被遷移

磐梯山大爆發和山體崩塌於 1888 年發生，之後留下的荒蕪土地上，孕育出一片蓊鬱茂密的森林。如今這片覆蓋所有荒地的廣袤密林，是植樹造林和「植被演替」這一植被自然恢復力的惠賜。數十年的植被演替過程肇始於先驅物種的萌發，它們滋養土壤，幫助其它植物生長，促使動物自周邊棲息地遷徙至此。緊隨先驅物種其後的，是生長迅速且喜愛陽光的灌木和喬木，而最後出現的則是山毛櫸等耐受性極強的樹木。

<日本語仮訳>

裏磐梯の植生遷移

1888 年の磐梯山の大噴火と山体崩壊が残した荒れ地に、豊かで多様な森が成長しています。現在この地を覆っている深い森は、植林と「植生遷移」という植生の自然回復力の賜物です。数十年にわたる植生遷移のプロセスは先駆種の発生から始まります。それらが土壌に栄養分を与え、他の植物の生育を助け、周辺生息地からの動物の移住を促します。先駆種の次は、成長が速く、太陽光を好む低木や高木、そして最後にブナなどの耐性の強い木へと植生が変化していきます。

<简体字>

里磐梯之哺乳动物

若提及野生动植物的乐园，里磐梯地区可谓当之无愧。1888 年磐梯山火山喷发导致局部山体崩塌之后，森林和生态系统呈现出顺利恢复之势。以亚洲黑熊、日本猕猴、日本鬣羚和日本松鼠等当地物种为首，共计约 40 种哺乳类动物在此生息繁衍。

<繁体字>

裡磐梯之哺乳動物

若提到野生動植物的樂園，裡磐梯地區可說當之無愧。1888 年的磐梯山火山噴發導致局部山體崩塌之後，森林和生態系統呈現出順利恢復的態勢。以亞洲黑熊、日本獼猴、日本鬣羚和日本松鼠等當地物種為首，共有約 40 種哺乳類動物在此生息繁衍。

<日本語仮訳>

裏磐梯の哺乳類

裏磐梯は野生の動植物にあふれており、1888 年に磐梯山が噴火して一部山体崩壊が起こった後も、森林や生態系が順調に回復している様を示しています。ツキノワグマ（学名：*Ursus thibetanus*）や、ニホンザル（学名：*Macaca fuscata*）、ニホンカモシカ（学名：*Capricornis crispus*）、ニホンリス（学名：*Sciurus lis*）等の在来種をはじめ、およそ 40 種の哺乳類がこの地域に生息しています。

<简体字>

里磐梯之鸟类

里磐梯地区栖息着多种多样的鸟类。迄今为止，人们在此发现了绿啄木鸟、太平鸟、赤翡翠、蓝歌鸲以及黄眉姬鹀等鸟类的踪迹。里磐梯地区还被国际鸟盟指定为重点鸟区，以保护在这里生活的鸟类。

<繁体字>

裡磐梯之鳥類

在裡磐梯地區，棲息著各式各樣的鳥類，目前為止，人們在此發現了綠啄木鳥、太平鳥、赤翡翠、藍歌鵲以及黃眉姬鶉等鳥類的蹤跡。裡磐梯地區還被國際鳥盟指定為重點鳥區，以保護在這裡生活的鳥類。

<日本語仮訳>

裏磐梯の鳥類

裏磐梯地方には多種多様な鳥類が生息しており、アオゲラ（学名：*Picusawokera*）、キレンジャク（学名：*Bombycillagarrulus*）、アカショウビン（学名：*Halcyon coromanda*）、コルリ（学名：*Luscinia cyane*）、キビタキ（学名：*Ficedulanarcissina*）などがこれまでに見かけられています。裏磐梯は国際的な鳥類保護組織であるバードライフ・インターナショナルによって重要野鳥生息地（IBA）に指定されており、この鳥類は保護されています。

<简体字>

里磐梯之植被

里磐梯地区有着广袤湿地、高山草原以及茂密森林，植物繁茂，种类多样。自 6 月下旬至 7 月上旬，雄国沼周边的湿地地带，有着规模庞大的日本杜鹃花和北萱草群落各自盛放。而在海拔较高的山腰处，由于冬季气温极低且强风肆虐，纵然是高山植物也难以在此生存，而蓝紫色的“磐梯锹形”（虽名似昆虫，实则作为一种婆婆纳属的植物，花朵呈蓝紫色）却是能够适应这一严酷环境的物种之一。除此之外，亦不乏其他引人注目的植物，例如在里磐梯的许多池塘边，均可见到日本臭菘，而在酸性水质的五色沼的部分地带，还可看见一种名为“浮生范氏藓”的苔藓繁茂丛生。

<繁体字>

裡磐梯之植被

有著廣袤濕地、高山草原以及茂密森林的裡磐梯地區，植物繁茂，種類豐富。自 6 月下旬至 7 月上旬，雄國沼周邊的濕地地帶，有著大規模的日本杜鵑花和北萱草群落各自盛開。而在海拔較高的山腰處，由於冬季氣溫極低且強風吹襲，即使是高山植物也難以在此生存，而藍紫色的「磐梯鍬形（雖名似昆蟲，實則為一種婆婆納屬的植物，花朵呈藍紫色）」卻是能夠適應這嚴酷環境的物種之一。此外，亦不乏其他引人注目的植物，例如在裡磐梯的許多池塘邊，均可看到日本臭菘，而在酸性水質的五色沼的某些地帶，還可看見一種名為「浮生范氏蘚」的苔蘚繁茂叢生。

<日本語仮訳>

裏磐梯の植物

裏磐梯の広大な湿地帯、高山草原、深い森には様々な種類の植物が繁茂しています。雄国沼周辺の湿地帯では、6月下旬から7月上旬にかけてレンゲツツジ（学名：*Rhododendron molle* subsp. *japonicum*）やニッコウキスゲ（学名：*Hemerocallis dumortieri* var. *esculenta*）の大群落がそれぞれ咲き広がります。標高の高い山腹では冬の間の厳しい寒さと強風で、高山植物でも生存が困難です。しかし、青紫色のバンダイクワガタ（学名：*Veronica schmidtiana* var. *bandaiana*）はこの厳しい環境に順応した種の一つです。他の顕著な植物では裏磐梯の多くの池の周辺にはヒメザゼンソウ（学名：*Symplocarpus nipponicus*）が、酸性の水の五色沼の一部では苔の一種であるウカミカマゴケ（学名：*Drepanocladus fluitans*）がびっしりと繁茂しているのが見られます。

<简体字>

里磐梯之水生生物

1888 年火山喷发后在里磐梯地区形成了 300 多座湖泊和池塘。其中大多生活着西太公鱼、珠星三块鱼、拉氏鳊等鱼类，以及肉食性的日本大龙虱类、磐梯爪鲵等水生生物。

<繁体字>

裡磐梯之水生生物

裡磐梯地區於 1888 年火山噴發後，形成了 300 多座湖泊和池塘。其中大多生活著西太公魚、珠星三塊魚、拉氏鰻等魚類，以及肉食性的日本大龍虱類、磐梯爪鯢等水生生物。

<日本語仮訳>

裏磐梯の水生生物

1888 年の噴火で裏磐梯に形成された 300 の湖や池の多くに、ワカサギ（学名：*Hypomesus nipponensis*）、ウグイ（学名：*Pseudaspiushakonensis*）、アブラハヤ（学名：*Rhynchocypris lagowskii steindachneri*）などの魚類、肉食性のゲンゴロウ類、バンダイハコネサンショウウオ（学名：*Onychodactylus intermedius*）などの水生生物が生息しています。

<简体字>

里磐梯之昆虫

里磐梯地区的湿地地带和湖泊中生活着种类繁多的蜻蜓，仅在此一地区便已发现多达 61 个种类，大琉璃星蜻蜓和楚楚动人的“扇螳属蜻蜓” (*Platycnemisechigoana*) 也包含其中。而以大绢斑蝶为首的 90 多种蝴蝶也已获得确认。此外，这里还栖息着濒临灭绝的各种昆虫，如日本大龙虱与带银色斑点的蓝色姬小灰蝶，包括得名于 12 世纪著名的两大武士家族的平家萤与源氏萤在内的几种萤火虫，皆可一览其身姿。

<繁体字>

裡磐梯之昆蟲

種類繁多的蜻蜓生活於裡磐梯地區的濕地地帶和湖泊中，僅在此一地區便已發現多達 61 個種類，大琉璃星蜻蜓和楚楚動人的「扇總屬蜻蜓 (*Platycnemisechigoana*)」也包含其中。而以大絹斑蝶為首的 90 多種蝴蝶也已獲得確認。此外，這裡更棲息著瀕臨滅絕的各種昆蟲，如日本大龍虱與帶銀色斑點的藍色姬小灰蝶，包含得名於 12 世紀著名的兩大武士家族的平家螢和源氏螢在內的幾種螢火蟲，皆可一窺其身影。

<日本語仮訳>

裏磐梯の昆虫

裏磐梯の湿地帯や湖には非常に多くの種類のトンボが生息しており、この地域だけで 61 種類のトンボが確認されています。この中には、オオルリボシヤンマ（学名：*Aeshna crenata*）や可憐なアマゴイルリトンボ（学名：*Platycnemisechigoana*）などが含まれます。アサギマダラ（学名：*Parantica sita*）を始めとする、90 種以上の蝶類も確認されています。また、絶滅の危機に瀕している様々な種も生息しており、ゲンゴロウ（学名：*Cybister japonicus*）や銀色の斑点のある青い蝶であるヒメシジミ（学名：*Plebejus argus*）、12 世紀の有名な二大武家にちなんで名付けられたハイケボタル（学名：*Luciola lateralis*）とゲンジボタル（学名：*Luciolacruciata*）を含む数種類のホタル類が見られます。

<简体字>

里磐梯之四季（春）

较日本的其它地区稍晚，里磐梯地区会在每年的四月下旬至五月上旬迎来春天，而能够观察到季节变化的最美地点之一便是桧原湖。每逢春季，若您泛舟前往桧原湖中的一座小岛，便可尽享满树繁樱的美景。

<繁体字>

裡磐梯之四季（春）

裡磐梯地區會在每年的四月下旬至五月上旬迎來春天，較日本的其它地區稍晚，而能夠觀察到季節變化的最美地點之一便是檜原湖。每逢春季，若您泛舟前往檜原湖中的一座小島，便可盡情享受滿樹繁櫻的美景。

<日本語仮訳>

裏磐梯の四季（春）

日本の他の地方よりも少し遅れて、裏磐梯には4月末から5月初旬にかけて春が訪れます。季節の移り変わりを目の当たりにできる最も素晴らしい場所の一つが桧原湖です。春、ボートで桧原湖にある小島の一つの方へ漕ぎ出すと、満開の桜が楽しめます。

<简体字>

里磐梯之四季（夏）

从暮春至夏季，里磐梯地区的风景逐渐染上了一层清新鲜润的绿色。由于气候相对凉爽，最适宜在为数众多的湖泊和池塘周边登山、漫步。该季最不容错过的看点，是于6月下旬至7月上旬盛开的鲜黄色北萱草，以及6月中旬于雄国沼周边湿地地带绽放的日本杜鹃花。

若逢温暖时节，最受欢迎的远足路线之一莫过于前往小野川不动瀑布的短途路线。瀑布周边一带阴凉处众多，顺势而下的水流则能带来源源凉意。

<繁体字>

裡磐梯之四季（夏）

裡磐梯地區的風景隨著暮春至夏季的推移，漸次染上了一層清新鮮明的綠色。由於氣候相對涼爽，最適合在為數眾多的湖泊和池塘周邊登山、散步。該季最不容錯過的亮點，是於 6 月下旬至 7 月上旬盛開的鮮黃色北萱草，以及 6 月中旬于雄國沼周邊濕地地帶綻放的日本杜鵑花。

若逢溫暖時節，最受歡迎的遠足路線之一莫過於前往小野川不動瀑布的短途路線。瀑布周邊一帶陰涼處甚多，順勢而下的水流則能帶來陣陣涼意。

<日本語仮訳>

裏磐梯の四季（夏）

晩春から夏にかけて、裏磐梯の風景は瑞々しい緑に移り変わりますが、気温は比較的低めなので、数多くの湖や池の周辺の山歩き・散策に最適です。この季節の見どころは6月下旬から7月上旬にかけて開花する鮮やかな黄色いニッコウキスゲ（学名：*Hemerocallis dumortieri* var. *esculenta*）と、6月中旬に雄国沼周辺の湿地帯に咲き乱れるレンゲツツジ（学名：*Rhododendron molle* subsp. *japonicum*）です。

暖かい時期に人気のハイキングコースの一つが、小野川不動滝に向かう短いコースです。滝周辺の一帯は日陰が多く、勢いよく流れ落ちる水が冷涼感を高めてくれます。

<简体字>

里磐梯之四季（秋）

里磐梯一入秋，便因红叶而瞬间换上鲜艳夺目的华服。该季节的五色沼尤为美丽，青绿色的水波映衬着四周的如火红叶，相映成辉，堪称盛景。

中津川溪谷的红叶更是闻名遐迩。而中濑沼也将从10月至11月间迎来最美的红叶季。从中濑沼展望台可尽赏倒映在水面的红叶及磐梯山的全景。

<繁体字>

裡磐梯之四季 (秋)

鮮豔奪目的紅葉，為入秋的裡磐梯瞬間披上華服。該季節的五色沼尤其美麗，青綠色的水波映襯著四周的如火紅葉，交相輝映，堪稱盛景。

中津川溪谷的紅葉更是聞名遐邇，而中瀨沼也將從10月至11月間迎來最美的紅葉季。從中瀨沼展望台可盡情欣賞倒映在水面的紅葉及磐梯山的全景。

<日本語仮訳>

裏磐梯の四季（秋）

裏磐梯は秋になると紅葉で一気に色鮮やかになります。五色沼はとりわけこの季節が美しく、青や緑の水の色と周囲の紅葉とのコントラストが見事です。

中津川溪谷は紅葉で有名です。中瀬沼も10月から11月にかけて紅葉が美しい見頃を迎えます。中瀬沼展望台からは水面に映る紅葉と磐梯山の全景が楽しめます。

<简体字>

里磐梯之四季（冬）

冬季的里磐梯银装素裹，被皑皑深雪覆盖，成为滑雪和单板滑雪的热门之选，游客络绎不绝。一旦偏离斜坡，在雪地中若不穿雪鞋将寸步难行，不过您可在当地的游客中心和专卖店租借雪具。在一片粉妆玉砌之银白色世界的映衬下，五色沼犹如一幅绝美画作。其中既有易冻的湖沼，也有不易冻结者，而后者呈现的湖色则更显瑰丽夺目。

深厚的积雪覆满道路，令人难以分辨。因此在冬季，无论选择何种登山路径，都建议您身边有向导陪伴。

<繁体字>

裡磐梯之四季（冬）

被冬季的皚皚深雪覆蓋的裡磐梯素潔絕美，成為滑雪和單板滑雪的熱門之選，遊客川流不息。一旦偏離斜坡，在雪地中若不穿雪鞋將寸步難行，不過您可在當地的遊客中心和專賣店租借雪具。在一片粉妝玉砌之銀白色世界的映襯下，五色沼彷彿一幅絕美畫卷。其中既有易凍的湖沼，也有不易凍結者，而後者呈現的湖色則更顯瑰麗奪目。

深厚的積雪覆滿道路，令人難以識別。因此在冬季，無論選擇何種登山路徑，皆建議有嚮導陪伴在您的身邊。

<日本語仮訳>

裏磐梯の四季（冬）

冬には深い雪が裏磐梯を覆い尽くし、この地域にはスキーやスノーボードをしに大勢の人がこの地域に集まります。スロープを一步外れると、スノーシュー無しでは雪の中を歩くのが非常に困難ですが、現地のビジターセンターや専門店で貸し出してもらえます。五色沼は一面の銀世界を背景にひととき美しい景観となります。これらの沼は、凍りやすい沼もあれば凍りにくい沼もあり、凍りにくい沼では湖水の色がより強く感じられます。

深い雪が道を覆い隠し、見分けがつかなくなるので、冬の間はすべての登山道において常にガイドの同伴をおすすめします。

<简体字>

夏季拾趣

夏季是探险里磐梯山林及湖泊的最佳时节。徒步路线长短不一，难度也不尽相同。譬如前往小野川不动瀑布树林中的远足路线，沿途的荫凉处比比皆是，纵然正值炎炎酷暑，同样凉爽宜人。您可租借独木舟、汽艇或游艇，探索桧原湖之趣。而在昆沙门沼则可使用手划船。以大湖周边为首，还有为数众多的露营地可供选择。

<繁体字>

夏季拾趣

探險裡磐梯山林及湖泊的最佳時節，莫過於夏季。徒步路線長短不一，難度也不盡相同。譬如前往小野川不動瀑布樹林中的遠足路線，沿途的蔭涼處隨處可見，縱使正值炎炎酷暑，同樣涼爽宜人。您可租借獨木舟、汽艇或遊艇，探索檜原湖之趣。而在毘沙門沼則可使用手划船。以大湖周邊為首，還有為數眾多的露營地可供選擇。

<日本語仮訳>

夏のアクティビティ

夏は、裏磐梯の山や湖沼を探検するには最高の季節です。距離や難易度の異なる様々なハイキングコースがあります。小野川不動滝へ続く林の中のハイキングコースは、日陰が多く、暑い日でも快適です。桧原湖ではカヌー、モーターボート、プレジャーボートをレンタルして湖を探索することができます。毘沙門沼では手漕ぎボートが利用できます。大きな湖の周辺をはじめとして、キャンプ場も多数あります。

<简体字>

冬季寻趣

冬季的里磐梯地区气温极低，被厚厚的积雪所覆盖。数目众多的滑雪胜地有各式滑雪路线可供选择，是冬季运动的热门胜地。您可租借各种道具，亦可聘请向导。如有向导陪同，则可徒步穿过铜沼，前去观赏冻结成冰的黄金瀑布。

每逢冬季，里磐梯地区的 300 座湖泊与池塘几乎悉数冻结。而桧原湖的局部湖面冰层极厚，因此可将鱼线垂进凿开的冰面，垂钓湖中的西太公鱼。

<繁体字>

冬季尋趣

被冬季的深厚積雪所覆蓋的裡磐梯地區氣溫極低。為數眾多的滑雪勝地有各式滑雪路線可供選擇，是冬季運動的熱門勝地。您可租借各種道具，也可雇用嚮導。如有嚮導陪同，則可徒步穿過銅沼，前去觀賞凍結成冰的黃金瀑布。

一旦冬季降臨，裡磐梯地區的 300 座湖泊和池塘幾乎全數凍結。而檜原湖的局部湖面冰層相當厚實，因此可將魚線垂進鑿開的冰面，垂釣湖裡的西太公魚。

<日本語仮訳>

冬のアクティビティ

冬季の裏磐梯地方は気温が大変低く、深い雪に覆われます。数多くのスキーリゾートには様々なコースが用意されており、ウィンタースポーツに人気の場所となっています。スノーシューもでき、道具をレンタルしてガイドを雇うこともできます。ガイド同行であれば、銅沼を歩いて横断し、凍結したイエローフォールを見に行くことができます。

冬季には、裏磐梯の300の湖や池のほとんどが凍結します。桧原湖の一部の場所では、氷が大変厚く凍結するため、氷に開けた穴に糸を垂らして行うワカサギ（学名：*Hypomesus nipponensis*）釣りをすることもできます。

<简体字>

磐梯山之成长

磐梯山最初是由熔岩层和火山灰层均匀构成的成层火山。2500 年前的火山活动导致山顶崩塌，随之形成宽 1.2 公里、深 350 米的沼之平破火山口。而昔日尚未遭遇山体崩塌的磐梯山，则由四座山峰构成——分别为海拔约 1430 米至 1816 米的大磐梯、栲峰、赤埴山以及小磐梯。

1888 年的一次蒸气爆炸摧毁了小磐梯曾经的山顶，使得磐梯山的山峰减至 3 座。爆炸更引发了毁灭性的岩石崩落，岩屑涌入周遭地区。观览正处于休眠期的小磐梯时，登山客们不仅可一睹崩塌痕迹，还可眺望因崩塌形成的约 300 座湖泊及其周边地区。

磐梯山的火山活动目前正被密切监控，以预测未来的火山喷发，确保万无一失。

<繁体字>

磐梯山之成長

最初由熔岩層和火山灰層均勻構成的磐梯山，是座成層火山。2500 年前的火山活動導致山頂崩塌，隨之形成寬 1.2 公里、深 350 公尺的沼之平破火山口。而昔日尚未遭遇山體崩塌的磐梯山，是由四座山峰構成——分別為海拔約 1430 公尺至 1816 公尺的大磐梯、櫛峰、赤埴山以及小磐梯。

發生於 1888 年的一次蒸氣爆炸摧毀了小磐梯曾經的山頂，使得磐梯山的山峰減至 3 座。爆炸還引起了毀滅性的岩石崩落，岩屑湧入周邊地區。當登山客們遊覽正處於休眠期的小磐梯時，不僅可一睹崩塌痕跡，還可眺望因崩塌形成的約 300 座湖泊及其周邊地區。

磐梯山的火山活動目前正被嚴密監控，以預測未來的火山噴發，確保萬無一失。

<日本語仮訳>

磐梯山の生い立ち

磐梯山は当初、溶岩層と火山灰層でできた均整のとれた成層火山でした。2500 年前の火山活動によって山頂が山体崩壊し、幅 1.2 キロ、深さ 350 メートルの沼ノ平のカルデラが形成されました。山体崩壊前の磐梯山には標高 1,430m～1,816m の大磐梯、櫛ヶ峰、赤埴山、小磐梯という 4 つの峰がありました。

1888 年の水蒸気爆発によって小磐梯のかつての山頂が破壊されました。爆発によって磐梯山の峰は 3 つになり、壊滅的な岩なだれを引き起こし、地域一帯に岩屑が流れ込みました。現在は火山活動を休止している小磐梯を訪れるハイカーは、崩壊跡や、岩なだれが川をせき止めて形成した多くの湖沼（約 300 個）が点在する周辺地域を眺めることができます。

将来の噴火を予測し、それに備えるために磐梯山の火山活動は注意深く監視されています。

<簡体字>

五色沼色彩之异

五色沼是 1888 年磐梯山爆发后形成，拥有约 30 片水域的湖沼群。五色沼，顾名思义即“五彩斑斓的湖沼”，根据季节和天气的不同，湖沼色彩也会随之发生变化。湖沼呈蓝绿、鲜绿、铜赤等颜色。其鲜艳的色彩受到各个湖水中矿物质含量，以及湖泊底质、植被的影响。此外，自然光线的变化也会影响观者对色彩的感知，因此每次游览都将带给您不同的体验。

<繁体字>

五色沼色彩之異

磐梯山於 1888 年爆發後，形成了五色沼——擁有約 30 處水域的湖沼群。五色沼，顧名思義即「五彩斑斕的湖沼」，由於季節和天氣的不同，湖沼的色彩也會隨之產生變化。湖沼呈藍綠、鮮綠、銅赤等顏色。其鮮豔的色彩受到各個湖水中礦物質含量，以及湖泊底質、植被的影響。此外，自然光線的變化也會影響觀者對色彩的感知，所以每次遊覽都將帶給您不同的體驗。

<日本語仮訳>

五色沼の色の違い

五色沼は 1888 年の磐梯山噴火によって裏磐梯に形成された、約 30 個の湖沼群です。五色沼という名前は「色とりどりの沼」を意味し、季節や天候によって湖沼の色が様々に変化することに由来します。湖沼は、青緑、鮮緑色、銅赤色などの色になります。鮮やかな色は、湖ごとに異なる湖水の鉱物組成や底質の種類や植生の影響を受けています。さらに、自然光の加減により色の感じられ方が変わるので、訪れるたびに異なる体験ができます。

<簡体字>

磐梯山喷发所引起的地形变化

1888 年的磐梯山喷发，引发北侧山峰——小磐梯的山体崩塌。随之而来的岩石滑坡吞没了整座村庄，堵塞了主要河流，广大地域亦被河水浸没。岩屑阻塞了水流，相继形成桧原湖、小野川湖，以及著名的五色沼等约 300 多处湖沼，令当地景观一改其貌。如今，造访里磐梯的登山客们，尚能一睹火山咆哮时所遗留的破坏痕迹，譬如被桧原湖淹没的神社鸟居，以及清晰的磐梯山崩塌断截面等。

<繁体字>

磐梯山噴發所引起的地形變化

磐梯山於 1888 年的噴發，引發北側山峰——小磐梯的山體崩塌。隨之而來的山崩吞沒了整座村莊，堵塞了主要河流，廣大地域亦被河水吞沒。岩屑阻塞了水流，陸續形成檜原湖、小野川湖，以及著名的五色沼等約 300 多處湖沼，讓當地景觀一變其貌。如今，造訪裡磐梯的登山客們，尚能一窺火山咆哮時所遺留的破壞痕跡，例如被檜原湖淹沒的神社鳥居，以及清晰的磐梯山崩塌斷面等。

<日本語仮訳>

磐梯山の噴火による地形変化

1888年の磐梯山の噴火は、北側の峰・小磐梯の山体崩壊を引き起こしました。これが岩なだれを引き起こし、村落を完全に埋没させ、主要河川の流れをせき止め、広大な地域が浸水しました。岩屑が水をせき止め、桧原湖や小野川湖、有名な五色沼など、およそ300の湖沼群が形成され、この地の景観はすっかり様変わりしました。今でも裏磐梯を訪れるハイカーは、桧原湖に沈んだ神社の鳥居や磐梯山の崩壊跡のくっきりした断面など、破壊のつめ跡を見ることができます。

<简体字>

雪室介绍

每至炎热之际，里磐梯游客中心馆内均会以雪室降温。所谓雪室，是将冬季储存的雪经压缩后高高堆积而成的雪堆。馆内的空气用管道送入雪室加以冷却，再经由简易的换气装置送回馆内。因为凭借自然之力制冷，故无需空调。访客可通过雪室的观察窗凝望皑皑白雪。

<繁体字>

雪室介紹

若逢暑氣蒸騰之時，裡磐梯遊客中心館內均會以雪室降溫。所謂雪室，是將冬季儲存的雪經壓縮後高高堆疊而成的雪堆。館內的空氣用管線送入雪室加以冷卻，再經由簡易的換氣裝置送回館內。因為憑藉自然的力量製冷，所以無需空調。訪客可透過雪室的觀察窗凝望皚皚白雪。

<日本語仮訳>

雪室紹介

暑い季節には裏磐梯ビジターセンターの館内は雪室で冷房しています。雪室とは、冬の間蓄積した雪を圧縮し、高く積み重ねたものです。館内の空気をパイプで雪室に送って冷やし、シンプルな換気装置で館内に送り返します。自然の力で冷房するので、エアコンは不要です。探訪者は雪室ののぞき窓から雪を見ることができます。

<简体字>

磐梯山喷发之古今要略

1888年7月21日，磐梯山火山喷发，造成477人罹难，而大多数幸存者也离开了这片土地。这次的水蒸气爆炸型喷发，导致磐梯山四峰之一的山体崩塌，引发了严重的岩体滑坡，吞没了11座村庄。大量的岩屑流入里磐梯一带，阻塞了主要河川长濑川，使辽阔的土地被河水淹没。堵截河流的岩屑共分隔出300多片湖泊和沼泽。

大山祇神社的鸟居则被桧原湖淹没。若恰逢水位降低，游客还能在湖面上一睹鸟居的上半部。

经历了那场毁灭性的灾难后，为支援森林再生与地域复兴，众人以政府为首，通力合作。随着复兴活动的展开，20世纪50年代，这里成为旅游胜地，并被正式命名为磐梯朝日国立公园。公园以凉爽的气候、秀美的湖沼、丰富的游览路线、露营地，以及种类繁多的活动吸引着八方游客纷至沓来。

<繁体字>

磐梯山噴發之古今要略

磐梯山於 1888 年 7 月 21 日的噴發，造成 477 人罹難，而大多數的倖存者也離開了這片土地。這次的水蒸氣爆炸型噴發，導致磐梯山四峰之一的山體崩塌，引起了毀滅性的山崩，吞沒了 11 座村莊。大量的岩屑流入裡磐梯一帶，阻塞了主要河流長瀨川，使廣闊的土地被河水淹沒。堵截河流的岩屑共分隔出 300 多片湖泊和沼澤。

大山祇神社的鳥居則被檜原湖淹沒。若恰逢水位降低，遊客還能在湖面上一睹鳥居的上半部分。

經歷了那場慘重的災難後，為支援森林再生與地區復興，眾人以政府為首，齊心合作。隨著復興活動的展開，1950 年代，這裡成為了旅遊勝地，並被正式命名為磐梯朝日國立公園。公園以涼爽的氣候、秀麗的湖沼、豐富的遊覽路線、露營地，以及種類繁多的活動吸引著各方遊客接踵而至。

<日本語仮訳>

磐梯山噴火～現在までのストーリー概略

1888年7月21日の磐梯山の噴火は、477人の犠牲者を出し、生き延びた人の多くもこの地を去りました。水蒸気爆発型の噴火によって、磐梯山の4つの峰の1つが山体崩壊し、壊滅的な岩なだれを引き起こしました。岩なだれによって11の集落が埋没し、膨大な量の岩屑が裏磐梯一帯に流れ込みました。岩屑は主要河川の長瀬川をせき止め、広大な地域を浸水させました。川をせき止めた岩屑によって300以上の湖沼が形成されました。

大山祇神社の鳥居は桧原湖に水没しました。水位が低いときは鳥居の上部が湖上に姿を現します。

壊滅的な破壊のあと、森林再生と地域復興を支援するために政府が先導して皆が一致協力しました。復興活動は進み、1950年代には人気の観光地になり、正式に磐梯朝日国立公園と命名されました。公園は、涼しい気候や、美しい湖沼、豊富なハイキングコース、キャンプ場、種々のアクティビティなどで観光客を集めています。

<简体字>

北阿尔卑斯山脉攀行之旅

在中部山岳国立公园，“阿尔卑斯”座座山峰巍峨耸立，雪坡之上道道溪流清澈明净，各时节动植物种类繁多，无不迎候着登山旅客的到访。这里既有修整完备的登山步道与山小屋，又不乏富于挑战性的高难度登山路线。日本境内海拔 3000 米以上的山峰共计 21 座，其中 10 座均坐落于中部山岳国立公园。园内最高峰——穗高岳海拔 3190 米，名列日本第三高峰。除此之外，高 3180 米的枪岳因形似欧洲阿尔卑斯山脉的马特宏峰而颇具名气，高 2763 米的燕岳则尤受初级登山者们的青睐。在适宜的气候和时节下，若能在此停留三天两夜或更久时长，则可登顶北阿尔卑斯山脉几乎所有的山峰。

以下是中部山岳国立公园的登山须知。出发前请尽可能全面收集各项相关信息，务必确认妥登山路径、天气等最新状况，并以区域观光协会与当地游客中心发布的官方信息为准。一些登山向导通晓多种语言，您可在其帮助下学习或了解当地习俗、路线信息、安全注意事项以及自然环境知识等，从而收获更加愉悦的登山体验。

<繁体字>

北阿爾卑斯山脈攀登之旅

在中部山岳國立公園，宏偉的「阿爾卑斯」群山巍峨聳立，雪坡之上道道溪流清澈明淨，各時節動植物種類繁多，無不迎候著登山旅客的到來。這裡既有修整完備的登山步道與山小屋，又有富挑戰性的高難度登山路線。日本全國海拔 3000 公尺以上的山峰共有 21 座，而中部山岳國立公園就佔 10 座。園內最高峰穗高岳海拔 3190 公尺，名列日本第三高峰。除此之外，高 3180 公尺的槍岳因形似歐洲阿爾卑斯山脈的馬特洪峰而頗具名氣，高 2763 公尺的燕岳則是登山新手們的最愛。在適宜的氣候和時節中，若能在此停留三天兩夜以上，便幾乎可登頂北阿爾卑斯山脈所有的山峰。

下列為中部山岳國立公園的登山指南。請在出發前盡可能收集各類相關訊息，務必充分確認登山路徑、天氣等最新情況，並以區域觀光協會和當地遊客中心發布的官方公告為準。有些登山嚮導深諳多種語言，您可在其幫助下了解當地習俗，並獲得路線訊息、安全注意事項以及自然環境知識等，讓您的登山體驗之旅更加豐富愉悅。

<日本語仮訳>

北アルプスを登る

中部山岳国立公園では、アルプスの雄大にそびえ立つ峰々、雪の山の斜面、清らかな溪流、四季折々の多様な動植物が登山者を迎えてくれます。そして、よく整備された登山道と山小屋があり、難易度の高い登山ルートに挑戦できます。中部山岳国立公園には、日本にある高さ 3,000 メートル以上の 21 の山のうちの 10 の山があります。そのうち最も高いのは、日本で三番目に高い山、3,190 メートルの穂高岳です。有名なのは、見た目がマッターホルンに似ているといわれる 3,180 メートルの槍ヶ岳です。2,763メートルの燕岳（つばくろだけ）は、登山初心者に人気があります。2泊以上の登山ができる人であれば、時期と天候が適していれば、北アルプスの山頂のほとんどは登頂することができます。

以下は中部山岳国立公園のハイキングガイドです。出発前には必ず最新の登山道と天候を十分に確認し、できるだけ多くの情報を収集してから出発してください。地域の観光協会と地元のビジターセンターは信頼できる情報源です。登山ガイドの中には多言語を話せる人もいます。彼らから地元の習慣、ルートの情報、安全のためのヒント、自然環境の知識などを学ぶことで、登山経験がより楽しいものになります。

<简体字>

地质地形

北阿尔卑斯山脉是横断日本本州岛的一条山脉之一。在距今 200 万至 500 万年前的上新世，该地区的板块因受到来自东侧的挤压而不断收缩，导致地壳被越推越高，最终形成北阿尔卑斯山脉的绵延群山。

北阿尔卑斯山脉的山体大多由火山岩、沉积岩以及含有长石和石英的晶质花岗岩构成，而花岗岩则由地表以下极深处的熔岩冷凝而成。日本境内的花岗岩几乎均形成于距今 5000 万至 1.3 亿年前，北阿尔卑斯山脉的花岗岩却仅有不足 500 万年的历史，被归为世上最年轻的花岗岩。

在北阿尔卑斯群山中，位于枪岳山腰上的枪泽为深 U 形山谷，由距今约 1 万年前冰河时期的冰川侵蚀而成。冰川、河流与雪崩不断侵蚀山体，最终塑造出陡峭的山势和嶙峋的山峰。山体表面同样受到侵蚀，留下形状各异、大小不一的岩石。如今随处可见的这些岩石，被用作指示登山路线的标记。

北阿尔卑斯山脉最著名的活火山当属位于上高地入口处的烧岳（日语意为“燃烧的山”）。该地区众多的古老火山，孕育出丰饶的温泉遗产，其泉水蒸汽袅袅升腾，可治愈身心、养精蓄锐，让疲惫的登山客欣喜而来，满意而归。

<繁體字>

地質與地形

北阿爾卑斯山脈是橫貫日本本州島的三條山脈之一。在距今 200 萬至 500 萬年前的上新世，這裡的板塊因受到來自東側的擠壓而不斷收縮，致使地殼推高隆起，最終形成北阿爾卑斯山脈的綿延群山。

北阿爾卑斯山脈的山體大多由火山岩、沉積岩以及含有長石和石英的結晶質花崗岩構成。花崗岩為熔岩在地表以下極深處冷凝而成，日本境內的花崗岩幾乎均形成於距今 5000 萬至 1 億 3000 萬年前，而北阿爾卑斯山脈的花崗岩僅有不到 500 萬年的歷史，被歸類為世界上最年輕的花崗岩。

在槍岳山腰的槍澤，可見到北阿爾卑斯群山的深 U 字形山谷，此為距今約 1 萬年前冰河期期間由冰川侵蝕而成。在冰川、河流與雪崩的不斷侵蝕下，最終形成陡峭斜坡和嶙峋山峰。山體表面也同樣受到侵蝕，留下形狀各異、大小不一的岩石。這些岩石如今隨處可見，被用作指示登山路線的標記。

北阿爾卑斯山脈最著名的活火山是位於上高地入口處的燒岳（日語意為「燃燒之山」）。該地區眾多的古老火山，孕育出豐富的溫泉遺產，其泉水蒸汽裊裊升騰，可療癒身心、養精蓄銳，讓疲憊的登山客欣喜而來，滿意而歸。

<日本語仮訳>

地形と地質

北アルプスは、本州を分断する3つの山脈のうちのひとつです。200～500万年前の鮮新世に、東側からの圧力で地殻プレートが圧縮された結果、地殻が高く押し上げられ、北アルプスの長い山々の連なりが形成されました。

北アルプスの山の多くは、火山岩と堆積岩に加え、長石と石英を含む結晶質の花崗岩でできています。花崗岩は地表よりも非常に深いところで溶岩が冷えて固まったものです。北アルプスの花崗岩は、世界で最も新しいものに分類されます。例えば、日本の花崗岩のほとんどは5,000万年～1億3,000年前に形成されましたが、北アルプスの花崗岩の年代は500万年以内です。

槍ヶ岳の中腹にある槍沢にみられるような北アルプスの山々にある深いU字型の谷は、約1万年前まで続いた氷河期の間、氷河に削られた部分です。氷河、川、雪崩によって浸食が進み、急な斜面と尖ってぎざぎざした山頂を形づくりました。また、山体の表面も浸食を受け、あちらこちらに様々な形状、大きさの岩石が数多くみられます。これらの岩石は登山道の目印として使われています。

北アルプスで最も有名な活火山は、上高地の入り口にある焼岳（日本語で「焼ける山」の意味）です。この地域にある数多くの古い火山は、疲れた登山客の喜び、癒しである、湯気の立ちのぼる温泉という豊かな遺産を生みました。

<简体字>

欣赏动植物

在登山途中，您会邂逅众多不同种类的动植物，其中不乏日本的原生物种和特有种。

树木和其他植物

在中部山岳国立公园的森林中，不同区域及海拔生长着众多不同种类的树木和其他植物。其中，白马连山高山植物带更是被指定为国家级“特别天然纪念物”，是拥有多达 400 种高山植物的宝库。

日本山毛榉

日本山毛榉是一种原产于日本的落叶树，生长于海拔 1400 米以下的区域。其树干和根部可储存水分，有利于防止水土流失；而树叶则负责蒸发水分，既是天然的制冷机，又承担着调节气候的作用。每逢秋季，其叶片则会变成黄色。

白桦

整片山林中，海拔 1500 米附近的区域遍布着白桦的身影。其树皮呈白色，极易剥落；叶片则为青绿色，到了秋季即会变成金黄色。

偃松

密集的偃松灌木丛分布于整个中部山岳国立公园的林线周边，是岩雷鸟的安身之地。

日本落叶松

日本落叶松是日本唯一一种野生的落叶针叶树。其针状叶萌发于早春，入秋后，在凋落前会变成鲜黄色。

七灶花楸

日文名“ナナカマド”是汉字“七”和“竈”（意为“灶”）的组合。传说这种树的木质燃烧速度缓慢，一根木头要生七次灶火才可燃尽。七灶花楸又名“山之灰”，在春季开出白色小花，秋季结出鲜红的果实，且叶片也随之变得鲜红动人。

小梅蕙草

小梅蕙草是一种有毒植物，茎秆亭亭玉立，白花相簇相拥。这种植物生长于湿地，仲夏时节迎来花期，每隔数年才可绽放一次。

毛当归

毛当归是日本的当地种，在 7、8 月间，高高的茎秆上会开出如焰火般纤细的白色花朵。

<繁体字>

欣賞動植物

在登山途中，您會看到各種各樣的動植物，其中不乏日本的原生物種和特有種。

樹木和其他植物

在中部山岳國立公園森林中，因區域及海拔高度不同生長著種類不一的樹木和其他植物。其中，白馬連山高山植物帶更是擁有多達 400 種高山植物的寶庫，被指定為國家級「特別天然記念物」。

日本山毛櫸

日本山毛櫸是一種原產於日本的落葉樹，生長在海拔 1400 公尺以下的區域。其樹乾和根部能夠儲存水分，有利於防止水土流失；而樹葉則可蒸發水分，儼然為天然空調，並發揮調節氣候的作用。每到秋季，其樹葉會變成黃色。

白樺

整片山林中，海拔 1500 公尺附近遍布著白樺的身影。其樹皮呈白色，極易剝落；而樹葉為青綠色，到了秋季則會變成金黃色。

偃松

密集的偃松灌木叢分佈於整個中部山岳國立公園的森林界線附近，是岩雷鳥的棲息之地。

日本落葉松

日本落葉松是日本唯一一種不經培育而自然生長的落葉針葉樹，其針狀葉萌發於早春，入秋後，在凋落前會變成鮮黃色。

七竈

此樹日文名「ナナカマド」是漢字「七」和「竈」（意為灶）的組合。傳說這種樹的木質燃燒速度緩慢，一根木頭要生七次灶火才能燃盡，別稱「山之灰」，在春季綻放白色小花，入秋後結出鮮紅的果實，同時，葉片也會變得鮮紅動人。

小梅蕙草

小梅蕙草是一種有毒植物，莖稈亭亭玉立，白花相簇相擁。這種植物生長於濕地，仲夏時節迎來花期，每隔數年才可綻放一次。

毛當歸

毛當歸是日本的原生植物，在 7、8 月間，高高的莖上會開出如煙火般纖細的白色花朵。

<日本語仮訳>

動植物を楽しむ

登山中は様々な種類の動植物を目にします。そのうちいくつかは、日本の在来種や固有種です。

樹木その他の植物

中部山岳国立公園の森林には、地域や標高によって異なる種の樹木その他の植物が生育しています。特に白馬連山高山植物帯は国の特別天然記念物に指定されており、400 種にも及ぶ高山植物の宝庫となっています。

ブナ (学名 : *Fagus crenata*)

ブナは日本原産の落葉樹で、標高 1,400 メートルまでの場所で育ちます。ブナは幹と根に水を蓄えることができ、浸食の防止に役立っています。また、葉からの水分の蒸散は、天然のクーラーであり、気候を調整する役目も担っています。秋になると葉は黄色に変わります。

シラカバ (学名 : *Betula platyphylla*)

シラカバは山地全域の標高 1,500 メートル付近の地域に見られます。白く剥がれやすい樹皮と、秋には黄金色になるライムグリーンの葉が特徴です。

ハイマツ (学名 : *Pinus pumila*)

ハイマツの密集した低木群落は、中部山岳国立公園全域の森林限界付近で見られ、ライチョウの安全な隠れ処となっています。

カラマツ (学名 : *Larix kaempferi*)

カラマツは、日本に自生する唯一の落葉針葉樹です。早春から葉を出し、その針のような葉は秋の落葉前、鮮やかな黄色に変わります。

ナナカマド (学名 : *Sorbus commista*)

和名のナナカマドは、「七」と「かまど」の組み合わせ。かまどで 7 回使用できるほどゆっくり燃えるという言い伝えです。山の灰とも呼ばれるナナカマド。春には小さな白い花を咲かせ、秋になると鮮紅色になる果実と葉をつけます。

コバイケイソウ (学名 : *Veratrum stamineum*)

コバイケイソウは有毒植物で、まっすぐな茎と複数の白い花が特徴です。湿地帯に生育し、数年に一度、真夏に開花します。

シシウド (学名 : *Angelica pubescens*)

シシウドは日本の在来植物で、7月から8月にかけて背の高い茎から花火のような繊細な白い花を咲かせます。

<简体字>

鸟类

中部山岳国立公园内可观察到的候鸟及留鸟有以下几种：

岩雷鸟

岩雷鸟（日语中称“雷鸟”）是一种体型敦实的陆禽，栖息于生有偃松的高山地区。其个头接近小型家鸡，羽毛在冬季会变成纯白色。它们以高地为栖息地，被认为是山神的象征。日本历史上曾有过猎杀岩雷鸟的现象，但仅存于西方狩猎文化传入的初期。它们虽人见人爱，却正濒临灭绝，因而被指定为国家级“特别天然纪念物”。由于岩雷鸟不惧人，因此在登山途中可与它们频频相遇。

领岩鹀

领岩鹀的头部呈灰色，背部有褐色条纹，胸部点缀有红褐色斑点，多见于植被稀少的山地。海拔 2000 米以上的地区虽也能发现它们的身影，但越冬时通常栖息于 2000 米以下的地区。

星鸦

星鸦与乌鸦同属鸦科，主要以昆虫、坚果及松籽为食。它们生活在针叶林中，且拥有出众的记忆力，能够记住数百个埋藏食物的地点。星鸦特有的漂亮白斑格外引人注目。

哺乳类

中部山岳国立公园内生活着众多种类各异、大小不一的生物。为保护它们，公园开设了多个保护和教育项目。

日本鼬

日本鼬是鼬科中的小型种。它们毛茸茸的身体直立时虽煞是可爱，但却属食肉动物，会捕食小型哺乳动物及岩雷鸟等鸟类。

日本鬣羚

日本鬣羚的日文名为“ニホンカモシカ”，名字中虽含有“シカ”（鹿）的字样，却是山羊的一种，属偶蹄目牛科。日本鬣羚并非濒临灭绝的物种，却作为长野县和富山县的象

征，被指定为国家级“天然纪念物”，因此也属受保护管理的对象。

亚洲黑熊

亚洲黑熊也被直称为熊，中等体型，以草食为主，但也捕食小型哺乳动物、鸟类及昆虫，胸前的白色月牙形标记颇为独特。成年亚洲黑熊的平均体重为 70 公斤，最重可达 120 公斤。

日本猕猴

日本猕猴又称“雪猴”，在中部山岳国立公园多地均有分布，通常栖息于北阿尔卑斯山脉的上高地等高海拔地区。它们以树叶、竹笋、昆虫及坚果为食。在一般认知中，猴是生活于热带地区的动物，因此，当外国游客看到日本猕猴生活在如此寒冷的气候中时，往往惊叹不已。

<繁体字>

鳥類

中部山岳國立公園內可觀察到以下幾種候鳥和留鳥：

岩雷鳥

岩雷鳥（日語中稱「雷鳥」）是一種體型敦實的陸禽，棲息於生有偃松的高山地區。其個頭與小型雞類似，羽毛在冬季會變成純白色。牠們棲息於高地，被認為是山神的象徵。在日本歷史上，僅僅於西方狩獵文化傳入的初期，曾有過獵殺岩雷鳥的現象。牠們雖受人喜愛，卻正瀕臨滅絕危機，因而被指定為國家級「特別天然記念物」。由於岩雷鳥不懼怕人類，因此在登山途中可經常看到牠們的身影。

領岩鷲

領岩鷲的頭部為灰色，背部有褐色條紋，胸部有紅褐色斑點，多出沒於植被稀少的山地。海拔 2000 公尺以上的地區雖也能見到牠們的身影，但過冬時通常會棲息於 2000 公尺以下的地區。

星鴉

星鴉與烏鴉同屬鴉科，主要以昆蟲、堅果和松籽為食。牠們生活在針葉林中，且擁有出眾的記憶力，能夠記住數百個埋藏食物的地點，其特有的漂亮白斑十分引人注目。

哺乳類

中部山岳國立公園內生活著許多種類各異、大小不一的動物。為保護牠們，公園推動了多項保護和教育專案。

日本鼬

日本鼬是鼬科中的一個小體型種。牠們毛茸茸的身體直立時雖煞是可愛，卻屬於肉食性動物，會捕食小型哺乳動物和岩雷鳥等鳥類。

日本鬘羚

日本鬘羚的日文名為「ニホンカモシカ」，其名字中雖含有「シカ（鹿）」的字樣，卻是山羊的一種，屬於偶蹄目牛科。日本鬘羚並非瀕臨滅絕的物種，但因牠是長野縣和富山

縣的象徵，故被指定為國家級「天然紀念物」，並被列為保護管理的對象。

亞洲黑熊

亞洲黑熊也被直稱為熊，中等體型，以草食為主，但也捕食小型哺乳動物、鳥類和昆蟲，胸前有獨特的白色月牙形標記。成年亞洲黑熊的平均體重為 70 公斤，最重可達 120 公斤。

日本獼猴

日本獼猴又稱「雪猴」，分佈於中部山岳國立公園的多個地區，通常棲息在北阿爾卑斯山脈的上高地等高海拔地區。牠們以樹葉、竹筍、昆蟲和堅果為食。一般人認為，猴是生活於熱帶地區的動物，因此，當外國遊客看到日本獼猴生活在如此寒冷的氣候中時，往往驚訝不已。

<日本語仮訳>

鳥

中部山岳国立公園で見られる渡り鳥・留鳥の中には、以下の種がいます：

ライチョウ (学名 : *Lagopus muta*)

ライチョウ (日本語で「雷の鳥」の意味) は、小さなニワトリほどの大きさでずんぐりした体を持つ地上採食型の鳥で、ハイマツの生える高山地域に生息しています。冬に羽が真っ白になることが知られています。高地に生息することから山の神の象徴とされたライチョウ。日本では、西洋から狩猟文化が流入した当初以外は狩猟の対象になりませんでした。愛されてきた鳥であるにも関わらず、現在ライチョウは絶滅の危機に瀕しており、国の特別天然記念物に指定されています。人を怖がらないので、登山中高い頻度で目にすることができます。

イワヒバリ (学名 : *Prunella collaris*)

背中には茶色の筋があり、灰色の頭、そして胸部に赤茶色の斑点を持つイワヒバリは、植生の少ない山地にみられます。標高 2,000 メートル以上で見られることもありますが、越冬は通常、それより標高の低いところでします。

ホシガラス (学名 : *Nucifraga caryocatactes*)

ホシガラスはカラスの仲間で、昆虫や木の実、松の種子を主食にしています。針葉樹林に生息し、食物を埋めた何百もの場所を覚えられる抜群の記憶力を持ちます。特徴的な白斑が美しく目を引きまします。

哺乳類

中部山岳国立公園には数多くの大きささまざまな生物が生息しています。保全・啓発プログラムを通じて、この場所で暮らす生物を保護しています。

オコジョ (学名 : *Mustela itatsi*)

オコジョは、イタチ属の中では小型の種です。後ろ足で立っている姿は愛らしく見えますが、このふわふわした動物は肉食性で、小さな哺乳類やライチョウなどの鳥を捕食します。

ニホンカモシカ (学名 : *Capricornis crispus*)

名前にはシカが入っていますが、カモシカはヤギの一種で、偶蹄目ウシ科に属します。カモシカは絶滅の危機には瀕していませんが、長野県と富山県のシンボリック的存在であり、国の天然記念物に指定されていることから保護管理の対象となっています。

ツキノワグマ (学名 : *Ursus thibetanus*)

クマとも呼ばれるツキノワグマは、中型で主に草食性ですが、小型哺乳類、鳥、昆虫も食べます。胸に特徴的な三日月形の白いマークがあります。成体の平均体重は 70kg ですが、最大で 120kg に達します。

ニホンザル (学名 : *Macaca fuscata*)

「スノー・モンキー」としても知られるニホンザルは、中部山岳国立公園の多くの地域で見られ、上高地をはじめとする北アルプスの標高の高い地域に生息しています。木の葉、タケノコ、昆虫、木の実などを食べます。一般的にサルは熱帯地域の動物だと考えられているので、海外から訪れた人は、サルがこのような寒さが厳しい場所に生息していることにしばしば驚きます。

<简体字>

登山季节

从 11 月到次年 6 月，中部山岳国立公园的群山呈现出一片白雪皑皑的景象，仅有经验丰富的登山者方可攀登。7 月下旬至 8 月中旬是登山旺季，海拔较低的区域气温约在 15 至 25 摄氏度之间，而海拔较高的区域则在 5 至 15 摄氏度之间。即便是夏季，山脚与山顶的温差也会超过 20 度以上。

春季

北阿尔卑斯山脉的春天通常随 4 月底黄金周假期的开始而来临。每逢这一时期，中部山岳国立公园全境的山小屋会根据登山者的需求和积雪融化的状况陆续开放。枪岳、穗高岳、常念岳等高山，即便进入春季仍残留有积雪，因此攀登时必须使用冰爪和冰镐，并具备雪山登山经验。

夏季

梅雨季通常自 6 月底起，持续约一个月。不过梅雨季也偶有放晴之日，对部分有经验的登山者而言，此时正逢登山的最佳时机。登山路径上人影稀少，各种高山植物相继绽开花蕾，与原野上的积雪形成色彩鲜明的对比。但由于梅雨季天气易变，冬季损坏的部分路段或许尚未修整妥帖，因此建议选择已开放的山小屋路线为宜。

夏季登山旺季通常于 7 月中下旬雨季结束后开启。届时所有山小屋均将开放，山顶积雪完全融化，无需任何特殊装备便可攀登多数山峰。毋庸置疑，这也是大量游客来访的时节。爬线往往出现在下午，带来强风暴雨，因此提早登山为最佳之选。从 8 月下旬开始，随着日本台风季的来临，山上的人流逐渐减少，许多高山花类也随之凋零。

秋季

9 月下旬至 10 月中旬，夏日绿意盎然的森林被染上秋色，标志着又一旅游旺季的来临。红叶从海拔较高处渐次显现，随天气转凉向海拔较低的区域蔓延。整座公园景色秀美，而洄泽等名胜区更是游人如织。岳桦和山毛榉树叶染上鲜艳的黄色，七灶花楸则闪耀出美妙的红色光辉。如此对比，在小雪过后更显惊艳。10 月来临，初雪如期而至，降雪频度和雪量随秋意变浓而逐步递增。此时的登山路径因降雪而变滑，登山事故也随之增加。为防登山途中突遇降温而致体温过低，请一定穿上保暖的登山服。每年从此时起，山小屋将进入冬歇期。

冬季

北阿尔卑斯山脉降雪量大，欠缺经验的登山者不得入山。此时，仅有少数几家山小屋仍在营业。不过在海拔较低的地区仍可尽享滑雪、雪鞋徒步等登山以外的其他活动。

必备物品：登山装备

一套合适的装备可使登山活动更加舒适，且可降低事故风险，易于应对天气变化，以便您更好地享受北阿尔卑斯山脉攀登之旅。夏季登山，建议您穿戴、携带以下物品：

内衣

速干性良好的薄型合成纤维或羊毛内衣。

中间层（外套内层）

速干衬衫（长袖尤佳）。

外套

抓绒、羽绒或合成纤维外套。如欲前往气温较低的高地，建议佩戴保暖的帽子及手套。

登山用长裤

无束缚感的薄型合成纤维长裤（或运动紧身裤配短裤）。

雨衣

防风防水连帽夹克衫及长裤（建议选择透气材料）。

登山靴

充分支撑脚踝、抓地性良好的高帮登山鞋，搭配厚实的保暖袜。

背包

背包的容量由登山时长、是否携带帐篷等因素决定。建议将携带物放入塑料袋内，或将背包用防雨罩罩住。

登山杖

如果使用得当，登山杖可以分散腿部承受的压力，增加力量支点，尤其适合初级登山

者使用。

安全帽

强烈建议您在难度较大的路段佩戴安全帽。部分山小屋提供头盔租赁服务，敬请垂询。

地图和指南针

登山时应始终携带详细路线图和指南针。登山路径虽有明确标识，但仍应常备指南针以备迷路之需。

现金

山小屋不接受信用卡付款，请务必携带现金，并备好使用洗手间时所需的零钱。

其他装备

帽子

头灯

毛巾

备用内衣

墨镜

防晒霜

急救包

垃圾袋

手机

<繁体字>

登山季節

從 11 月到隔年 6 月，中部山岳國立公園的群山均被白雪覆蓋，只有經驗豐富的登山者才可攀登。7 月下旬至 8 月中旬是登山旺季，海拔較低的區域氣溫約在攝氏 15 至 25 度之間，而海拔較高的區域則在攝氏 5 至 15 度之間。即使是夏天，山腳與山頂的溫差也能達到 20 度以上。

春季

隨著 4 月底黃金周假期的開始，北阿爾卑斯山脈的春天也悄然來臨。每逢這一時期，中部山岳國立公園內所有的山小屋會根據登山者的需求和積雪融化狀況陸續開放。槍岳、穗高岳、常念岳等高山，即使進入春季仍留有積雪，因此攀登時必須使用冰爪和冰斧，並具備雪山登山經驗。

夏季

梅雨季通常從 6 月下旬開始，持續時間約為一個月。不過梅雨季也會偶而放晴，對部分有經驗的登山者而言，此時正是登山的最佳時機。登山路徑上人影稀少，各種高山植物也相繼綻放花朵，與原野上的積雪形成色彩鮮明的對比。但由於梅雨季天氣變化不定，且冬季損壞的部分路段或許還未修整完好，因此建議選擇已經開放營業的山小屋路線為宜。

夏季登山旺季一般在 7 月中下旬雨季結束後開始。屆時所有山小屋均將開放，山頂積雪完全融化，無需任何特殊裝備即可攀登多數山峰。當然，此時也是大量遊客來訪的時節。由於午後經常有飆線通過帶來強風暴雨，因此最好提早開始登山。從 8 月下旬開始，隨著日本颱風季的來臨，山上的人流日趨減少，許多高山花類也逐漸凋謝。

秋季

9 月下旬至 10 月中旬，夏日綠意盎然的森林被染上秋色，好似宣告著又一旅遊旺季的來臨。紅葉從海拔較高處逐漸顯現，隨天氣轉涼向海拔較低的區域蔓延。整座公園景色秀美，而洵澤等名勝區更是吸引遊人紛至沓來。岳樺和山毛櫸樹葉染上鮮豔的黃色，七竈則閃耀出美妙的紅色光輝。如此的色彩對比，在小雪過後更令人驚艷。初雪於 10 月如期而至，降雪頻度和雪量隨秋意變濃而逐步遞增。此時的登山路徑因降雪而變滑，登山事故也隨之增加。為防登山途中氣溫驟降而致體溫過低，請務必穿上保暖的登山服。此外，每年從此時起，山小屋即進入冬季歇業期。

冬季

北阿爾卑斯山脈降雪量大，非經驗豐富的登山者不得進入，山區內亦僅有少數幾家山小屋仍在營業。不過在海拔較低的地區仍可盡享滑雪、雪鞋徒步等活動。

必備物品：登山裝備

合適的裝備可使登山活動更加舒適，且可降低事故風險，易於應對天氣變化，讓人更能好好享受北阿爾卑斯山脈攀登之旅。夏季登山時，推薦您穿戴、攜帶以下物品：

內衣

透氣快乾的薄型合成纖維或羊毛內衣。

中間層（外套內層）

速乾恤衫（長袖尤佳）。

外套

刷毛衣、羽絨或合成纖維外套。如欲前往氣溫較低的高地，亦建議佩戴保暖的帽子和手套。

登山用長褲

無束縛感的薄型合成纖維長褲（或運動緊身褲配短褲）。

雨衣

防風防水連帽夾克和長褲（建議選擇透氣材料）。

登山靴

充分支撐腳踝、抓地性良好的高筒登山鞋，搭配厚實的保暖襪。

背包

背包的容量由登山時長、是否攜帶帳篷等因素決定。建議將攜帶物放入塑膠袋內，或將背包用防雨套罩住。

登山杖

如果使用得當，登山杖可以分散腿部承受的壓力，增加力量支點，尤其適合初級登山者使用。

安全帽

強烈建議您在難度較高路段佩戴安全帽。部分山小屋提供租賃服務，敬請洽詢。

地圖和指南針

登山時應隨時攜帶詳細路線圖及指南針。登山路徑雖有明確標識，但仍應常備指南針以備迷路之需。

現金

山小屋不接受信用卡付款，請務必攜帶現金，並備好使用洗手間時所需的零錢。

其他裝備

帽子

頭燈

毛巾

備用內衣

墨鏡

防曬霜

急救包

垃圾袋

手機

<日本語仮訳>

登山のシーズン

11 月から 6 月にかけて、中部山岳国立公園の山々はすべて雪で覆われ、熟練の登山家以外は登ることができません。登山シーズンのピークは 7 月下旬から 8 月中旬までで、気温は標高の低いところで 15～25℃、標高の高いところで 5～15℃になります。夏山でも麓と山頂とでの体感温度差は 20 度以上になることもあります。

春

北アルプスの春は通常、4 月末のゴールデンウィークと呼ばれる祝日が続く時期に始まります。この時期になると、中部山岳国立公園全域の山小屋は登山者の需要と雪解けの状況に応じて営業を開始します。槍ヶ岳、穂高岳、常念岳などの高い山は、春になっても雪が残っているため、登山にはアイゼンとピッケル、そして雪山経験が必須です。

夏

梅雨は通常 6 月下旬に始まり約 1 か月続きます。しかし、この梅雨時期にも晴天の日があり、熟練の登山家の中にはこの時期こそ登山に最適だと考える人もいます。登山道には人が少なく、多種多様な高山植物の花が咲き始め、野原に残る雪と花とが色鮮やかなコントラストを描きます。しかし、天気が変わりやすく、また一部の登山道では冬の間に損傷した部分の修復が完了していない可能性があるため、梅雨の間に登山をする場合は既に山小屋が営業しているルートを選びましょう。

夏の登山シーズンのピークは、通常 7 月中旬から下旬の梅雨明けの後に始まります。すべての山小屋が営業しており、山頂には完全に雪がなくなっているので、ほとんどの山に特別な装備なしで登ることができます。当然、大勢の人が訪れる時期です。午後にはよくスコールが降るため、早い時間からの登山計画がベストです。8 月下旬から、日本の台風シーズンが始まり、山からは人混み（と、多くの高山の花の種類）が徐々に減ります。

秋

次のハイシーズンは、森林が夏の濃い緑から秋の色に変わる 9 月下旬から 10 月中旬です。紅葉は標高の高いところから始まり、涼しくなるにつれて低い方に及びます。涸沢（からさわ）などの有名なエリアは多くの観光客を引きつけますが、国立公園全域いたるところでも素晴らしい景色が見られます。ダケカンバやブナが鮮やかな黄色に色づくのに対し、素晴らしい輝きの赤色を発するのはナナカマドの葉です。このコントラストは、淡雪の後にはさらに息を呑むほどの美しさです。雪は 10 月から降り始め、秋が深くなるにつれ量と頻度が増します。この時期は登山道が雪で滑りやすくなっていて事故が増加します。気温が急激に低下することがあるので、低体温症を防ぐために必ず暖かい登山ウェアを着用してください。また、この時期になると冬に向けて山小屋が閉まり始めます。

冬

北アルプスでは積雪量が多いため、経験豊富な登山家以外は近づいてはいけません。山小屋はごく一部を除いて全て閉まっています。しかし、標高の低い場所ではスキーやスノーシューハイキングなどの他のアクティビティを楽しむことができます。

持っていくもの：登山装備

適切な装備を使用することで、北アルプスの登山ははるかに楽しいものになります。より快適に登山でき、事故のリスクが低減し、また、天候の変化に対応しやすくなります。夏の登山には、次のものを着用・持参することをおすすめします：

下着/インナー

速乾性のある薄手の合成繊維かウール。

ミドルレイヤー（上着の内側）

速乾性のシャツ（長袖を推奨）。

上着

フリース、ダウン、または合成繊維のジャケット。高地の気温が低いところに行く場合は、暖かい帽子と手袋も推奨。

登山用ズボン

薄手の合成繊維で締め付け感のない長ズボン（またはタイツの上に半ズボン）。

雨着

フード付き防風・防水のジャケットとズボン（通気性のある素材を推奨）。

ブーツ

足首の支えとグリップがしっかりしたハイカットの登山用ブーツを厚く暖かい靴下と一緒に着用。

バックパック

バックパックのサイズは、登山期間とテントを運ぶかによって異なります。中身をビニール袋に入れたり、バックパックにレインカバーをかけることもおすすめです。

トレッキングポール

適切に用いれば、脚への負担を分散し、力の支点を増やすことができるトレッキングポールは、特に初心者にとって役立ちます。

ヘルメット

一部の難ルートではヘルメット着用を強く推奨。宿泊先の山小屋でヘルメットを借りられるかお問い

合わせください。

地図とコンパス

登山ルートの詳細な地図とコンパスを常に携帯しましょう。登山道には分かりやすく目印がしてあるものの、迷った際にはコンパスが役に立ちます。

現金

山小屋ではクレジットカードが使えないので必ず現金を持参しましょう。また、トイレを利用するための小銭も必要です。

その他の装備

- 帽子
- ヘッドランプ
- タオル
- 予備の下着
- サングラス
- 日焼け止め
- 応急処置キット
- ごみ袋
- 携帯電話

<简体字>

登山者的后援——日本的山小屋传统

中部山岳国立公园内约设有 100 家山小屋，为登山者提供食宿及安全方面的资讯与帮助。山小屋原本是江户时代（1603-1867）樵夫与猎人建造的避难小屋，随着 20 世纪初登山运动的普及，这些小屋开始朝着满足登山者需求的方向发展。而其中最知名的山小屋当属 1917 年创设的枪泽山舍，以及 1921 年创设的燕山庄。两处小屋皆在近年迎来了百年创业历史。现存的大部分山小屋在 1934 年本地区被指定为国立公园时便已投入运营。

随着登山者的增加，山小屋的规模也在不断扩大。在直升机被投入使用之前，所有物资均靠人力运输。倘若您有满载行囊的登山经历，必定不难想象当时的艰辛。如今，在直升机运输和发电机的帮助下，宿客们得以享用生啤、冰淇淋以及热腾腾的饱腹饭菜。配有巨大风扇的干燥室，对于因突如其来的暴雨而浑身湿透的登山者而言，可谓雪中送炭。

山小屋依山而建，每一座都与它脚下的土地渊源深厚。小屋的老板和员工们犹如一部活脱脱的百科全书，向人们传授诸如自然环境、登山路径及天气状况等相关知识。大多数山小屋由家族经营，代代相传并延续至今，而登山者们如今使用的登山道，即是他们的祖先开辟的道路。现在，山小屋的工作人员仍承担着修剪树枝、更换被冲毁的桥梁，以及修复损坏的路段等维护登山道的任务。此外，山小屋往往还是救援行动和通讯的最前线，其中一些甚至能够提供简单的医疗服务，以协助附近的医疗机构。

极尽享受 乐在山宿：山小屋住宿贴士

不同于欧洲山舍，日本的山小屋大多位于山顶附近。在如此极端的条件下经营住宿设施，不仅需付出大量的劳动，旅客的配合同样不可或缺。日本游客大多比较熟悉山小屋的基本习惯和日程安排，而外国游客若能事先了解山小屋的运作方式，也可顺利入住。

清晨开始活动

几乎所有的登山者都会在清晨 5 点半或 6 点前出发，而一些登山者在天还未亮时便已启程。为了准备和供应早餐，山小屋的工作人员须更早投入工作。晚餐通常也会提前至下午 5 点左右。为了合理安排饭菜和分配房间，大多数山小屋希望登山者能在下午 3 点前到达。迟到会增加工作人员的工作量，造成工作上的不便。

或许您会认为如果租用露营点、自己搭建帐篷及烹煮就不必考虑抵达时间，但过晚到达会面临优质地段被抢占殆尽的问题。且山中的下午时段天气多变，常常会出现厚云压境、疾风暴雨的情形。

另一个按时入住的重要原因是，救援活动最宜在白天进行，这一点请您牢记。有高原反应和体温过低等症状都应迅速采取应对措施。

熄灯亮灯

各小屋的具体情况不尽相同，基本都在晚上 8 点或 9 点熄灯，清晨 4 点至 5 点亮灯。多数登山者甚至在晚上 8 点前就早已就寝，此时，整个小屋也会格外安静。此外，为了避免打扰他人，登山者通常会在前一天晚上收拾行装。

水：生命之源

在高海拔地区，水是极其宝贵的资源。山小屋与水源的距离决定了其供水难度和供应量，不论水源距离远近，每个山小屋都在努力节约用水。根据山小屋的取水方式不同，收费的情况也时有发生。

请勿乱扔垃圾

请将自己的垃圾带走。各山小屋的厕所使用规则不尽相同，一些山小屋要求将用过的卫生纸放进厕所旁的垃圾桶内。厕所中的排泄物无论是运出园区还是用污水处理设备分解，皆会造成巨大负担。山小屋及露营点的客人可免费使用厕所，而其他人每用一次则需捐 100 日元。

注意人员拥挤

山小屋在旺季和周末时会异常拥挤。为保证所有登山者均能有安全的下榻之所，您或许不得不与他人共用一套床褥。若不能接受拥挤状况，可避开周末和旺季。

预约

请尽量提前预约，但并非所有山小屋均接受预约，请事先查询确认。如果您已预约，却因天气不佳或其他原因需取消时，请务必与山小屋联络。如未能如约抵达，山小屋的工作人员会担心客人是否在登山时发生意外。

现金

山小屋仅接受现金支付（不接受信用卡）。

登山注意事项

- 上下山途中如遇来者，请礼让上行者优先通过。

- 登山道上的岩石有时会用“○”符号表示正确路径，“X”符号表示应避免的方向。
- 如遇岩石滚落，可能危及下方人员时，登山者应高呼“落石”的略语“raku”（落）以示注意落石。巧合的是，该字的日语发音与“rock”（岩石）的读音颇为相似。
- 部分山坡极为陡峭，偏离登山道不仅会破坏自然环境，还存在安全隐患。
- 山小屋的工作人员更为熟悉周边环境，请听从他们的建议。
- 攀登难度较大的路段时建议佩戴安全帽。
- 高山天气多变，请做好防雨准备，并及时查看天气预报。
- 在天黑后或黎明前登山时，头灯可发挥重要作用。
- 登山计划书至关重要，请在登山道入口或互联网上提交，以备不时之需。

<繁体字>

登山者的後援：日本的山小屋傳統

中部山岳國立公園境內約有 100 家山小屋，為登山者提供食宿及安全方面的訊息與協助。山小屋起源於江戶時代（1603-1867），原本是樵夫和獵人建造的避難小屋，隨著 20 世紀初登山運動的盛行，這些小屋開始轉型，為登山者們提供各項協助及服務。而其中最知名的山小屋當屬 1917 年創設的槍澤山舍，以及 1921 年創設的燕山莊，這兩處小屋皆在近年迎來了百年創業史。現存的大部分山小屋，在 1934 年本地區被指定為國立公園時便已開始運營。

隨著登山者的增加，山小屋的規模也在不斷擴大。在尚未使用直升機之前，所有物資均靠人力搬運。倘若您有背負滿載行囊登山的經歷，必定能想像當時的艱辛。如今，透過直升機運輸和發電機的運用，旅客們得以享用生啤、冰淇淋以及熱騰騰的飽腹飯菜。加上配有巨大風扇的乾燥室，對於因突如其來的暴雨而渾身濕透的登山者而言，可謂雪中送炭。

山小屋依山而建，每一座小屋都與它所在位置的山地關係密切。小屋的主人和員工們如同一部活生生的百科全書，向遊客們傳授自然環境、登山路徑及天氣狀況等相關知識。大多數山小屋由家族經營，世代傳承並延續至今，而登山者們如今使用的登山道，即是他們的祖先開闢的道路。現在，山小屋的工作人員仍肩負著修剪樹枝、更換被沖毀的橋樑，以及修復損壞的路段等維護登山道的任務。此外，山小屋往往還是救援行動和通訊的最前線，部分小屋甚至能夠作為附近醫療機構的輔助，提供簡單的醫療服務。

極盡享受 樂在山宿：在山小屋住宿的溫馨提醒

與歐洲的山舍不同，日本的山小屋大部分位於山頂附近。在如此極端的環境下經營住宿設施，不僅需付出許多心力，亦需要旅客們的協助配合。日本遊客大多較為熟悉山小屋的基本習慣和日程安排，外國遊客若能事先了解山小屋的運作方式，可讓住宿更加順利愉快。

清晨開始活動

幾乎所有的登山者會在清晨 5 點半或 6 點前出發，有些登山者甚至在天還未亮時便已動身。為了準備和供應早餐，山小屋的工作人員須更早開始工作。晚餐通常也會提前至下午 5 點左右。為提供足夠分量的餐點及分配房間，大多數山小屋希望登山者能在下午 3 點前抵達。遲到會增加服務人員的工作量，造成準備上的不便。

或許您會認為如果租用露營場地、自己搭建帳篷及烹煮就不必考慮抵達時間，但過晚

到達會面臨較優場地已被他人佔用的問題。且山中的下午時段天氣多變，時常會出現厚雲壓境、疾風暴雨的情況。

按時入住還有另外一個重要原因，那就是救援活動最宜在白天進行，這一點請您牢記。有高山症和體溫過低等症狀都應迅速採取應對措施。

熄燈亮燈

各小屋的營業情況不盡相同，不過基本都在晚上 8 點或 9 點熄燈，清晨 4 點至 5 點亮燈。多數登山者甚至在晚上 8 點前就早已入睡，此時小屋內也會格外安靜。此外，為了避免打擾他人，登山者通常會在前一天晚上收拾行裝。

水：生命之源

在高海拔地區，水是極其寶貴的資源。山小屋與水源的距離決定了其供水難度和供應量，不論水源距離遠近，每個山小屋都力行節約用水。根據山小屋的取水方式不同，部分小屋會酌收用水費。

請勿亂扔垃圾

請將自己的垃圾帶走處理。各山小屋的廁所使用規則不盡相同，有的山小屋要求將用過的衛生紙放進廁所旁的垃圾桶內。廁所中的排泄物無論是運出園區，還是透過污水處理設備分解，皆會造成巨大負擔。山小屋及露營區的住宿旅客可免費使用廁所，而其他旅客每使用一次則需捐 100 日元。

旺季時旅客雜沓

山小屋在旺季和周末時會十分擁擠，但為保證所有登山者都能有安全的住宿場所，山小屋基本上不會拒絕旅客入住，故有時或許必須與他人共用一套床褥。若不能接受擁擠狀況，建議避開週末和旺季。

預約

請盡量提早預約，但並非所有山小屋均接受預約，需事先查詢確認。如果您已預約，卻因天氣不佳或其他原因需取消時，請務必與山小屋聯絡。如未能如約抵達，會讓山小屋的工作人員擔心客人是否在登山時發生了意外。

現金

山小屋不接受信用卡支付，請事先準備足夠的現金。

登山注意事項

- 上下山途中如遇來者，請禮讓上行者優先通過。
- 登山道上的岩石有時會用「○」符號表示正確路徑，「X」符號表示應避開的方向。
- 如遇岩石滾落，可能危及下方人員時，登山者應高呼「落石」的略語「raku (落)」以示意告知。巧合的是，該字的日語發音與「rock (岩石)」的讀音頗為相似。
- 部分山坡極為陡峭，偏離登山道不僅會破壞自然環境，還存在安全隱憂。
- 山小屋的工作人員熟知周邊環境，請聽從他們的建議。
- 攀登難度較高的路段時建議佩戴安全帽。
- 高山天氣多變，請做好防雨準備，並隨時查看天氣預報。
- 天黑後或黎明前登山時，頭燈可發揮重要作用。
- 登山計劃書在緊急事故發生時十分重要，請在登山道入口或利用網路提交。

<日本語仮訳>

登山者を支える伝統：日本の山小屋

中部山岳国立公園全域でおよそ 100 軒ある山小屋は、登山者に食事や宿泊場所、安全のためのサポート、情報を提供しています。山小屋はもともと、江戸時代(1603–1867)に木こりや猟師によって建てられた小さな避難小屋でしたが、二十世紀に入ってから登山が人気になったため、小屋は登山者のニーズに応えるようになりました。中でも有名なのは、1917 年創業の槍沢ロッジ、1921 年創業の燕山荘など近年 100 周年を迎えた山小屋があります。この地域が国立公園として指定された 1934 年には、現在の山小屋のほとんどがすでに営業を開始していました。

登山者の数が増えるにつれ山小屋の規模も大きくなりました。ヘリコプターが使われるようになるまで、すべての物資は人の手によって運ばれていました。物がいっぱい詰まったバックパックを背負って山を登ったことがある人なら、当時がどんなに大変だったかよく想像できるでしょう。現在では、ヘリコプターによる配達と発電機のおかげで、宿泊客はドラフトビールやアイスクリーム、そしておなかいっぱいに熱々の食事が楽しめます。大きな扇風機を備えた乾燥室は、突然の雨でずぶ濡れで到着した登山者たちにとって天からの助けです。

山小屋は、それぞれが建っている山と深い繋がりを持っています。山小屋主と従業員は、自然環境、登山道、気象条件などに関する知識を教える生きた百科事典です。ほとんどの山小屋は何世代にもわたって家族で経営されてきました。登山者が今でも使っている登山道は彼らの先祖によって整備されました。山小屋の人々はいまでも、流された橋の交換、破損した道の修復、枝打ちなどの登山道の整備を引き受けています。山小屋は多くの場合、救助活動と通信の最前線であり、一部の地域では近隣の医療施設を補助して簡単な医療的処置を行うこともあります。

滞在を最大限に楽しむ：山小屋滞在のアドバイス

ヨーロッパの山小屋とは異なり、日本の山小屋の多くは山頂の近くにありますが。このような極端な場所で宿泊施設を運営するには、大変な労力と宿泊客の協力が必要です。訪れる日本人客は山小屋の基本的な習慣とスケジュールを知っている人がほとんどですが、海外から訪れる人も、事前に山小屋の仕組みを知っておくことで円滑な滞在ができます。

早朝から活動開始

一部の登山者はまだ暗いうちから登山を始め、午前 5 時 30 分または午前 6 時までにはほぼ全員が出発します。朝食を用意し提供する必要があるため、小屋のスタッフが働き始めるのはさらに早い時間です。夕食も通常午後 5 時頃と早めに出されます。正しい人数分の食を用意し、部屋の割り当てをするために、ほとんどの山小屋では登山者は午後 3 時までに到着することが望まれます。遅れて到着するとスタッフの仕事が増え、迷惑がかかります。

テント場を借りて自炊をする登山者は、慣習的な到着時間に従う必要はないように思えますが、遅くなると到着した頃にはテントの設営に良い場所がほとんど埋まってしまっているでしょう。天気は一日の

後半によく崩れ、しばしば厚い雲と急な暴風雨が発生します。

早い時間にチェックインするもう 1 つの大切な理由として、救助活動は日中、明るさのあるうちに行うことが重要であることを覚えておいてください。高山病や低体温症などの症状には迅速な対応が必要です。

消灯・点灯

小屋によって異なりますが、午後 8 時または 9 時には消灯し、午前 4 時から 5 時に点灯します。多くの登山者は 8 時よりさらに早く就寝するので、全員その頃には静かになります。準備の音で他の人を起こさないように、前の晩に荷造りすることも慣習です。

水：生命の源

標高の高い場所では水は非常に貴重な資源です。山小屋での水の入手しやすさと入手可能な量は、その小屋が水源にどれだけ近いかによりますが、どの山小屋でも水の節約に努めています。山小屋の取水方法によっては、水を使うのに料金が必要な場合もあります。

ごみを出さないでください

自分が出したごみは自分で持ち帰りましょう。トイレの利用に関するルールは山小屋によって異なります。一部の山小屋では使用済みトイレペーパーをトイレの横のゴミ箱に入れる必要があります。トイレのし尿は公園の外に運ばれるか、下水処理設備で分解されますが、どちらもかなりの負担になります。山小屋とキャンプサイトの宿泊客は無料でトイレを使用できますが、他の人は 1 回の使用につき 100 円の寄付をお願いしております。

混雑することもある

山小屋は、ピークシーズンや週末には非常に混雑します。安全に滞在する場所を必要とする登山者を断ることがないので、誰かと同じ布団で寝なくてはならない可能性もあります。ぎゅうぎゅう詰めになるのが嫌な場合は、週末とピークの時期を避けましょう。

予約

できる限り事前に予約しましょう。しかし、すべての山小屋で予約を受け付けているわけではないので、事前に慎重な下調べが必須です。予約をしたものの、悪天候などでキャンセルする場合は山小屋に必ず連絡しましょう。予約客が到着しなければ、小屋の者に登山中の事故を心配させることとなります。

現金

山小屋はクレジットカードを扱っていないので、必ず支払いのための現金を用意しましょう。

登山のヒント

・他の登山者とすれ違うときは、下る人より登る人が優先です。

- ・登山道にある岩には、正しい道を示す「O」、または、避けるべき方向を示す「X」の印が付いていることがあります。
- ・地面から外れた岩が下にいる人を危険にさらす可能性がある場合、登山者は落石の略語である「らく！」と叫びます。都合がよいことに、その発音は「ロック rock」という言葉に似ています。
- ・山の斜面は非常に勾配がきついことがあります。登山道を外れるのは自然環境の破壊につながるだけでなく、危険でもあります。
 - ・山小屋のスタッフは周辺のことをよく知っているので、彼らのアドバイスには従いましょう。
 - ・一部の難易度の高い区域ではヘルメットをかぶることが推奨されます。
 - ・高山の天気は急変することがあります。雨に備えるとともに天気予報を頻繁に確認しましょう。
 - ・登山中に日が暮れたり、夜明け前に出発したりする際、ヘッドランプがとても役立ちます。
- ・登山道の入り口またはインターネットで登山届を提出しましょう。登山届は、万一の緊急事態の際に非常に重要です。

<简体字>

回顾历史：攀登“日本阿尔卑斯的起源地”

随着明治时代（1868-1912）欧洲登山家的来访，日本近代登山活动在中部山岳国立公园应运而生。而传统登山活动，则可在日本本土宗教中追根溯源。这种认为山岳等自然万物皆有灵的山岳信仰，同样存在于日本其他地区，且一些地区早已是宗教朝圣之地或僧侣苦修的特殊场所。

枪岳是北阿尔卑斯山脉的主峰。1828年，一位名为播隆的佛教僧人首次登上枪岳山顶。此山不仅是僧侣的修行之地，也是樵夫、猎人的活动区域。1877年，一位名叫上条嘉门次的猎人带领首位非日籍登山家威廉·高兰德登上枪岳山顶，传为佳话。高兰德是来自英国的工程师兼考古学家，也是明治时代应邀前来协助日本进行工业化建设的众多海外专家之一，同时还是一位狂热的登山家。“日本阿尔卑斯”的美名最早便出自其著作。

将日本的群山介绍给全世界的是另一位英国人沃尔特·韦斯顿。作为登山家兼传教士的他，在登上北阿尔卑斯山脉的数座山峰后，于1896年在伦敦出版了《日本阿尔卑斯的登山与探险》一书。与英国同胞高兰德一样，韦斯顿的登山向导同为上条嘉门次，并在书中对其大加赞赏。

随着欧洲人逐渐将登山技术和装备传入日本，登山运动在日本的人气也日益高涨。1905年，日本山岳协会成立；1915年，庆应大学成立日本第一个大学登山俱乐部。这项运动迅速在全国推广开来，且孜孜不倦的登山爱好者们征服了一座又一座山峰，走遍了一条又一条路径。如今，在持续不断的保护工作以及登山道和山小屋的合理运用下，可供游客选择的登山目的地数不胜数。

<繁体字>

遙望歷史：攀登「日本阿爾卑斯的起源地」

隨著明治時代（1868-1912）歐洲登山家的到訪，日本近代登山活動在中部山岳國立公園應運而生。而傳統登山活動，則可在日本本土宗教中追根溯源。這種認為山岳等自然萬物皆有靈的山岳信仰，在日本其他地區同樣存在，且有些地區早已是宗教朝聖之地或僧侶苦修的特殊場所。

槍岳是北阿爾卑斯山脈的主峰。1828年，一位名叫播隆的佛教僧人首次登上了槍岳山頂。山中不僅是僧侶修行之地，也是樵夫、獵人的活動區域。1877年，在一位名叫上條嘉門次的獵人帶領下，第一位非日籍登山家威廉·高蘭德登上了槍岳山頂，並傳為佳話。高蘭德是來自英國的工程師兼考古學家，亦是明治時代應邀前來協助日本進行工業化建設的眾多外國專家之一。他同時還是一位狂熱的登山家，「日本阿爾卑斯」的美名最早便出自他的著作。

將日本的群山推廣介紹給全世界的是另一位英國人沃爾特·韋斯頓。他是一位登山家兼傳教士，在登上北阿爾卑斯山脈的幾座山峰後，於1896年在倫敦出版了《日本阿爾卑斯的登山與探險》一書。與同為英國人的高蘭德一樣，韋斯頓的登山嚮導亦為上條嘉門次，並在書中對其大加讚賞。

隨著歐洲人逐漸將登山技術和裝備傳入日本，登山運動日益風行。1905年，日本山岳協會成立；1915年，慶應大學成立日本第一個大學登山社團。此後這項運動迅速風靡全國，熱衷於登山的愛好者們登上一座座山峰，走過一條條路徑。如今，在持續不斷的保護工作以及登山道和山小屋的妥善運用下，遊客可選擇的登山目的地不勝枚舉。

<日本語仮訳>

歴史的な眺め : 「日本アルプス発祥の地」に登る

日本の近代的な登山は、明治時代（1868-1912）、ヨーロッパの登山家たちの訪れとともに中部山岳国立公園で始まりました。しかし、山々に登ることは、山岳をはじめとした自然現象を神格化する日本固有の宗教にルーツがあります。この山岳信仰は日本の他の地域でも見られます。既に一部の地域は、巡礼の地あるいは僧たちが厳しい修行を行う特別な場所となっていました。

北アルプスの主峰である槍ヶ岳の初登頂は、1828年に播隆（ばんりゅう）という仏僧によって達成されました。山は修行僧に加えて木こりや猟師の領域でもあり、上條嘉門次（かみじょうかもんじ）という猟師は、1877年に日本人以外で初めて槍ヶ岳に登った登山家、ウィリアム・ゴーランドを山頂まで先導したことで有名です。ゴーランドはイギリス人の技術者であり考古学者でした。明治時代、産業化を支援するために日本に招聘された数多くの外国人専門家のうちの一人でした。彼は熱心な登山家でもあり、「日本アルプス」という言葉は、ゴーランドが著作内で初めて使いました。

日本の山を世界に紹介したのは別の英国人登山家で、ウォルター・ウェストンという名の宣教師でした。いくつもの北アルプスの山々に登った後、1896年、彼はロンドンで出版された『日本アルプスの登山と探検』という本を出版しました。同じイギリス出身のゴーランドと同様に、ウェストンも嘉門次の先導で登山しており、この本の中で嘉門次を賞賛しています。

ヨーロッパの人々が登山技術と登山用具を国内に導入したことで、登山の人気はますます高まってきました。1905年に日本山岳会が設立され、1915年に慶応大学で日本初の大学登山部が創設されました。このスポーツは急速に全国に広がり、熱心な登山家達によって山に次ぐ山、ルートに次ぐルートが次々に踏破されました。今日、絶え間ない保全活動および登山道と山小屋の適切な運用のおかげで、登山者の目的地は無数にあります。

<简体字>

中部山岳国立公园宣传片的内容纲要和旁白

导入 20"

(公园风景或其他景色的航拍镜头)

题头:

中部山岳国立公园

"日本阿尔卑斯的起源"

旁白:

欢迎来到中部山岳国立公园，这里既是北阿尔卑斯山脉的中心地，又是日本休闲登山运动的发祥地。这片土地历史底蕴深厚，山峰高耸入云，原始高山湖泊和溪流纯净自然，山谷白雪皑皑，温泉点缀其中。一年四季吸引着众人慕名到访，尽享美妙的自然和文化魅力。

上高地景色（附字幕） 25"

上高地

穗高连峰

阿尔卑斯登山道路网

旁白:

上高地是中部山岳国立公园中首屈一指的风光胜地。这里森林郁郁葱葱，适合初级登山者的登山道蜿蜒穿梭其中，穗高连峰的壮观景色倒映在大正池的水面之上。上高地犹如玄关入口，通往国立公园中数座高达 3000 米以上的山峰，健行者与登山客纷纷聚集于此，攀登高耸入云的山峰。

穗高连峰景色（附字幕） 25"

连峰全景

播隆和韦斯顿

山小屋

旁白：

日本海拔高度 3000 米以上的山峰中，有半数都集中在穗高连峰。而最具代表性的莫过于枪岳，因山顶尖耸而常被称为“日本的马特宏峰”。日本阿尔卑斯的登山历史始于信仰山岳神明的修行僧侣，并于 19 世纪由欧洲登山家推广开来。时至今日，众多现代登山者仍在继续传承。

乘鞍岳景色（附字幕） 25"

乘鞍岳

乘鞍岳的天际公路和观景公路

岩雷鸟

旁白：

乘鞍岳是一座巨型火山，高达 3026 米却不难攀爬，因此广为人知。沿着日本海拔最高的公路穿过桦树林，乘坐公交车或出租车皆可抵达林线外沿的公交车站。如果足够幸运，您还可以看到岩雷鸟，这种高山鸟类被视为山中的吉祥物，深受人们喜爱。

乘鞍高原景色（附字幕） 25"

乘鞍岳雪场

水芭蕉

善五郎瀑布（冬季）

旁白：

乘鞍高原是乘鞍岳脚下的一片广阔高原，因美丽的自然风光，以及一年四季都可进行滑雪、雪鞋健行、登山、骑行等丰富多彩的户外运动而闻名。同样享誉盛名的还有夏季的花甸以及冬季的巨型冰瀑。

奥飞騨温泉乡景色（附字幕） 25"

（温泉区远景）

露天温泉

自新穗高索道远眺的景观

旁白：

奥飞騨温泉乡是探索中部山岳国立公园的最佳之地。这里由五处温泉区构成，各处温

泉风格迥异，舒适宜人。附近陡峻的新穗高索道通往海拔 2000 多米的观景台，从观景台可眺望中部山岳国立公园群峰的壮丽全景。

白骨温泉景色（附字幕） 25"

（温泉区航拍风景等）

白骨温泉

疗养矿泉

当地传统美食

旁白：

在国立公园森林茂密的山谷深处，坐落着白骨温泉历史悠久的温泉区，这是一处远离人烟的静谧之地。当日往返的游客可稍作停留享受温泉，而留宿的客人则可尽情享受日式旅馆的传统招待，从疗愈身心的矿泉浴，到以当地特产精心烹制的佳肴，应有尽有。

结尾 10"

旁白：

日本登山运动的发祥地中部山岳国立公园，以其美妙的自然风光静候您的光临。

结尾字样

中部山岳国立公园

日本阿尔卑斯的起源

<繁体字>

中部山岳國立公園宣傳片的內容綱要和旁白

導入 20"

(公園風景或其他景色的空拍鏡頭)

開場標題：

中部山岳國立公園

「日本阿爾卑斯的起源」

旁白：

歡迎來到中部山岳國立公園，這裡既是北阿爾卑斯山脈的中心地帶，又是日本休閒登山運動的發源地。這片土地歷史悠久，山峰巍峨聳立，原始高山湖泊和溪流純淨自然，山谷白雪皚皚，溫泉點綴其中。一年四季都吸引著眾人慕名到訪，盡享美妙的自然和文化魅力。

上高地景色 (附字幕) 25"

上高地

穗高連峰

阿爾卑斯登山道網絡

旁白：

上高地是中部山岳國立公園中的代表性風景勝地。適合初級登山者的登山路徑蜿蜒穿梭於蒼翠茂盛的森林中，穗高連峰的壯觀景色倒映在大正池中，美不勝收。上高地猶如玄關入口，通往國立公園中多座高達3000公尺以上的山峰，健行者和登山旅客紛紛聚集於此，開啟登山入雲之旅。

穗高連峰景色 (附字幕) 25"

連峰全景

播隆和韋斯頓

山小屋

旁白：

日本海拔 3000 公尺以上的山峰，有半數都位於穗高連峰。其中最具代表性的當屬槍岳，因山頂尖聳而常被稱為「日本的馬特洪峰」。日本阿爾卑斯的登山史始於信仰山岳神明的修行僧侶，並於 19 世紀由歐洲登山家推廣開來。時至今日，眾多現代登山者仍在繼續傳承發揚。

乘鞍岳景色（附字幕） 25"

乘鞍岳

乘鞍岳的天際公路和觀景公路

岩雷鳥

旁白：

乘鞍岳聞名遐邇，是一座巨大的火山，高達 3026 公尺卻屬於易攀登的山脈。沿著日本海拔最高的公路穿過樺樹林，乘坐公車或計程車都可抵達森林界線外沿的公車站。如果運氣不錯，還可遇到岩雷鳥，這種高山鳥類被視為山中的吉祥物，深受人們喜愛。

乘鞍高原景色（附字幕） 25"

乘鞍岳雪場

水芭蕉

善五郎瀑布（冬季）

旁白：

乘鞍高原是乘鞍岳腳下的一片廣闊高原，它以優美的自然風光，以及全年可享受滑雪、雪鞋健行、登山、騎自行車等豐富多彩的戶外運動而聞名。同樣享譽盛名的還有夏季的花田以及冬季的巨型冰瀑。

奧飛驒溫泉鄉景色（附字幕） 25"

（溫泉區遠景）

露天溫泉

自新穗高纜車遠眺的景觀

旁白：

探索中部山岳國立公園時，奧飛驒溫泉鄉無疑是絕佳據點。這裡由五處溫泉區構成，

各處溫泉獨具特色，舒適宜人。附近陡峻的新穗高纜車通往海拔 2000 多公尺的觀景台，從觀景台望去，中部山岳國立公園群峰的壯麗全景一覽無遺。

白骨溫泉景色（附字幕） 25"

（溫泉區空拍風景等）

白骨溫泉

具療癒效果的礦泉

當地傳統美食

旁白：

歷史悠久的溫泉區白骨溫泉位於國立公園內森林茂密的山谷深處，是一處遠離人煙的靜謐之地。當日往返的遊客可稍作停留享受溫泉，而留宿的客人則可悠然享受日式旅館的傳統招待，從療癒身心的礦泉浴，到以當地食材精心製作的佳餚，應有盡有。

結尾 10"

旁白：

日本登山運動的發源地中部山岳國立公園，以其美麗的自然風光靜候您的光臨。

結尾字樣

中部山岳國立公園

日本阿爾卑斯的起源

<日本語仮訳>

中部山岳国立公園プロモーションビデオのストーリーラインとナレーション

導入 20"

(公園の風景、およびまたはその他の一般的な場面の空撮)

オープニングタイトル:

中部山岳国立公園

“日本アルプスの発祥地”

ナレーション:

北アルプスの中心地であり、日本でのレクリエーションとしての登山の発祥地でもある中部山岳国立公園へようこそ。ここは、豊かな歴史、そびえ立つ山々、手付かずの自然である山間の湖と溪流、雪に覆われた谷、そして温泉郷の地です。年間を通して人々が訪れ、素晴らしい自然と文化の魅力を楽しんでいます。

上高地の場面（字幕付き） 25"

上高地

穂高連峰

アルプスの登山道のネットワーク

ナレーション:

上高地は中部山岳国立公園を代表する景勝地です。初心者に優しい登山道が緑豊かな森の中を通っており、大正池の水面には壮大な穂高連峰の山々の景色が映し出されます。上高地はこの国立公園の 3,000 メートル級の山の多くへの玄関口でもあり、ハイカーと登山者がここに集まって、雲にむかって山を登りはじめます。

穂高連峰の場面（字幕付き） 25"

連峰のパノラマの映像

播隆とウェストン

山小屋

ナレーション:

穂高連峰は、日本にある 3,000 メートル級の山の半分を擁しています。その中で最も象徴的なのは槍ヶ岳で、山頂が鋭く尖っているためしばしば「日本のマッターホルン」とも称されています。日本アルプ

スにおける登山の歴史は、山を神聖なものとして信仰していた修行僧たちが登ったことから始まり、19世紀にヨーロッパ登山家たちによって一般に広まって、今日の多くの近代登山者たちとともに発展し続けています。

乗鞍岳の場面（字幕付き） 25”

乗鞍岳

乗鞍スカイラインとエコライン

ライチョウ

ナレーション:

乗鞍岳は巨大な火山で、3,026メートルの高さにも関わらず、比較的登りやすい山として知られています。日本で一番標高の高い道路を通過して、樺の木を抜け、バスやタクシーでも森林限界の先にあるバス停まで上ることができます。運がよければ山のマスコットとして愛されている高山の鳥、ライチョウの姿を見ることができるかもしれません。

乗鞍高原の場面（字幕付き） 25”

乗鞍岳スノーリゾート

水芭蕉

善五郎の滝（冬）

ナレーション:

乗鞍高原は乗鞍岳の麓に広がる広大な台地で、自然の美しさと年間を通してスキー、スノーシュー、登山、サイクリングなどのアウトドアスポーツが楽しめることで知られています。また、夏の花畑と、冬の間巨大な氷になる滝でも有名です。

奥飛騨温泉郷の場面（字幕付き） 25”

(離れた場所から撮影した温泉街)

露天温泉

新穂高ロープウェイからの景色

ナレーション:

奥飛騨温泉郷は中部山岳国立公園を探索するのに拠点として最適です。ここはさまざまな温泉風呂を備えた居心地の良い五つの温泉街からなります。付近にある新穂高ロープウェイは、標高2,000メートルを超える場所にある展望台まで急登します。展望台からは中部山岳国立公園の最も高い山々の壮大なパノラマビューが望めます。

白骨温泉の場面（字幕付き） 25”

(温泉街の空撮など)

白骨温泉
癒しの鉱泉
地元の伝統的な料理

ナレーション:

白骨温泉の由緒ある温泉街は、国立公園の森林に覆われた谷の奥深くにある、人里離れた保養地です。日帰り客も立ち寄って入浴することができますが、宿泊客は、癒しの鉱泉の湯から地元の名産品を使った手の込んだ食事まで、日本の旅館の伝統的なおもてなしを存分に受けることができます。

クロージング 10"

ナレーション:

日本の登山の発祥地、中部山岳国立公園の素晴らしい自然を体験してください。

エンドタイトル

中部山岳国立公園

日本アルプスの発祥地

<简体字>

(导语)

巍峨耸立的群山、纯净自然的山间湖泊和溪流、白雪皑皑的山谷、依偎在自然风光深处的温泉乡……

欢迎来到历史悠久的日本阿尔卑斯胜地——中部山岳国立公园。

这条铺满岩石的山坡步道曾见证了修行者修行的足迹，而如今则指引着登山者行进在苍凉的天空下，欣赏令人叹为观止的风景。昔日樵夫开辟的小道，如今已成为自然爱好者的探险之途。而在众多养生温泉中放松身心，则是数百年如一日地令人向往。中部山岳国立公园最大的特色便是壮美秀丽的自然环境。游客们既可在欣赏绝妙美景，又可体验登山、滑雪、骑行的乐趣，还可在风景如画的瀑布周边悠然漫步，尽享多姿多彩的户外活动。

上高地

来到上高地，最先映入眼帘的便是常令游客屏息失语的溪谷美景。穿过森林，您可看到山谷入口处的活火山烧岳，白色山顶上烟雾喷薄；眼前的大正池湖水满溢、清静明澈，1915年因烧岳最近一次喷发时阻断河水而形成。上高地四季风光旖旎，而在大多数当地人看来，初夏才是一年中最美妙的时节，此时绿树成荫，岩石裸露，与白雪覆盖的山谷相映成趣。

勇于挑战的登山者会从上高地出发，向着本地区的最高峰攀登，而大多数登山者则会选择沿着梓川边平缓的步道在密林中漫步，林中遍布落叶松、榆树，以及独特的“化妆柳”（杨柳科植物的一种，因幼树会落下白粉而得名）。行走其间，可看到野花朵朵、蝴蝶翩翩，还能目睹猴子、亚洲黑熊等哺乳动物；这里还是各种候鸟与留鸟的家园，吸引着众多远道而来的观鸟爱好者。

当地为保护上高地付出了莫大努力。自1996年起，该地区禁止私家车辆驶入，并以通往公园的隧道为界，规定仅准许公交车与出租车进入。这里住宿设施完备，从雅致的酒店到露营地一应俱全，但数量受到严格管制，建议您提前预订。

在欣赏美景的同时，希望您协助保护本地区的秀美自然。由于冬季降雪量大，前往上高地的交通路线只在4月17日至11月15日开放，其中5月初、7月下旬至10月是旅游旺季。

(链接)

游客中心

住宿设施

登山信息

(框内)

请协助保护上高地

每年有逾百万人到访上高地。为保护自然环境，还需各位游客一起协助配合。到访上高地时，敬请注意以下事项。

- 野生动物顾名思义，野性十足，行为无法预测。请勿向野生动物投食，并保持适当距离，以确保安全。
- 在尽情拍照的同时，请留意脚下，以免破坏周边环境。
- 为避免落石风险，以及防止因踩踏植物造成地面裸露，请勿偏离指定路线，让后来者也能体验到您所见所感的原始大自然。
- 请勿携带宠物或外来物种进入山谷，以免破坏当地生态系统。
- 请勿使用无人机，将天空留给鸟儿，让四周浸润在大自然的声音中。
- 登山道仅供步行者在此欣赏周边自然。自行车禁止入内。

我们与您一样，深感上高地绝无仅有。请与我们一同努力，让上高地永葆独特魅力。

<繁体字>

(引言)

巍峨聳立的群山、純淨自然的山間湖泊和溪流、白雪覆蓋的山谷、點綴在自然風光深處的溫泉鄉……

歡迎來到歷史悠久的日本阿爾卑斯勝地——中部山岳國立公園。

這裡曾是修行之地，岩石遍布的山坡步道見證了修行者的足跡，而如今則指引著登山者行走在蒼涼的天空下，欣賞令人嘆為觀止的絕美風景。昔日樵夫開闢的小道，如今已成為自然愛好者的探險之途。而沉浸在眾多養生溫泉中放鬆身心，更是數百年如一日地令人嚮往。中部山岳國立公園最大的特色便是壯美秀麗的自然環境。遊客們既可在欣賞絕妙美景，又可體驗登山、滑雪、騎自行車的樂趣，還可在風景如畫的瀑布周邊悠然漫步，盡享豐富多彩的戶外活動。

上高地

來到上高地，溪谷美景最先映入眼簾，常令遊客歎為觀止。穿過森林，呈現在眼前的便是山谷入口處的活火山燒岳，白色山頂上煙霧繚繞；眼前的大正池湖水滿溢、清靜明澈，此為 1915 年燒岳最近一次火山爆發時阻斷河水而形成。上高地一年四季風光旖旎，而在大多數當地人眼中，初夏才是一年中最美妙的時節，綠樹茂密成蔭，岩石嶙峋盡現，與白雪覆蓋的山谷相映成趣。

勇於挑戰的登山者會從上高地出發，向著本地區的最高峰前進，而大多數登山者則會選擇沿著梓川邊平緩的步道在密林中悠然漫步，林中遍布落葉松、榆樹，以及獨特的「化妝柳（楊柳科植物的一種，因幼樹會落下白粉而得名）」。行走其間，可看到野花朵朵、蝴蝶翩翩，還能目睹猴子、亞洲黑熊等哺乳動物；這裡還是各類候鳥和留鳥的生息之所，吸引著眾多觀鳥愛好者遠道而來。

當地各界為保護上高地付出了相當的努力。自 1996 年起，該地區禁止私家車輛駛入，並且以通往公園的隧道為界，限制只有公車和計程車才可進入。這裡住宿設施齊全，從雅緻的酒店到露營場所應有盡有，但數量受到嚴格管制，建議您提前預訂。

在欣賞美景的同時，希望您協助保護本地區的自然景致。由於冬季降雪量大，前往上高地的大眾交通工具只在 4 月 17 日至 11 月 15 日開放，其中 5 月初、7 月下旬至 10 月是旅遊旺季。

(網站連結)

遊客中心
住宿設施
登山訊息

(框內)

請協助保護上高地

每年有超過百萬人到訪上高地。為保護自然環境，必須仰賴各位遊客的協助配合。到訪上高地時，敬請注意以下事項。

- 野生動物顧名思義，野性十足行為不易捉摸。請勿向野生動物投食，並保持適當距離，以確保安全。
- 在盡情拍照的同時，請留意腳步，誤踏花草破壞周邊環境。
- 為避免落石風險，以及防止因踩踏植物造成地面裸露，請勿偏離指定路線，讓後來者也能體驗到您所見所感的原始大自然。
- 請勿攜帶寵物或外來種植物進入山谷，以免破壞當地生態系統。
- 請勿使用空拍機，把天空留給鳥兒，讓四周充滿自然之聲。
- 登山道僅供步行者享受大自然美景之用。自行車禁止入內。

我們和您一樣，深感上高地絕無僅有。請與我們一同努力，讓上高地永保獨特美麗。

<日本語仮訳>

(導入)

そびえ立つ山々、手つかずの山間の湖と溪流、雪に覆われた谷、そして自然の風景の奥深くにある温泉郷. . .

日本アルプスの歴史的な中心地、中部山岳国立公園によろこそ。

かつて、この岩の斜面を修行の場に使っていた修験者が歩いた道を、今日では荒涼とした空の下で息を呑むような景色を堪能する登山者たちが行きかいます。昔の木こりが作った道を、今は自然を愛する人々が歩いています。そして、数多くの温泉の滋養あふれる湯に浸かってくつろぐのは今も何百年も前と変わらず人気があります。中部山岳国立公園は壮大な自然環境が特徴です。来訪者は素晴らしい景色と、登山やスキー、サイクリング、絵のように美しい滝周辺の静かな散策など、幅広いアウトドアスポーツとアクティビティを楽しむことができます。

上高地

上高地を訪れる人の多くが、最初に目にする溪谷の景色に唖然とします。森を抜けると、谷の入口に活火山である焼岳の白い頂から噴煙が立ち昇る姿が見えます。前方には、穏やかに澄んだ水をたたえる大正池があります。大正池は、1915年、山が最後に噴火したときに川が堰き止められて形成されました。どの季節の景色も見事です。しかし、多くの地元の人々は、緑豊かな木々、むき出しの岩、そして雪に覆われた谷とのコントラストが映える初夏が上高地の醍醐味だと考えています。

本格的な登山をする人は上高地からこの地域の最高峰に向かって登り始めます。しかし、ほとんどの人は、カラマツやコレ、若木が白い粉を吹いていることから「化粧柳」と呼ばれるヤナギ科の中でも独特な種が茂る森を通過して梓川沿いの緩やかな道の散策を選びます。この地域では、野生の花、蝶、猿やツキノワグマなどの哺乳類も目に見ることができます。また、ここは多種の渡り鳥と留鳥が生息しており、バードウォッチャーが遠方各地から訪れます。

上高地の保全のために、多大な努力が尽くされています。1996年以來、この地域では自家用車は禁止されており、公園に通じるトンネルより先にはバスとタクシーしか入れません。優雅なホテルからキャンプ場にいたるまで幅広い宿泊施設がありますが、宿泊施設の数には厳しい規制により限られているので、事前に予約することをお勧めします。

訪れる際は、この地域の自然の美しさを守るためにご協力ください。冬期には大雪がふるため、上高地への交通機関は4月17日から11月15日までの間のみ利用可能です。5月初旬、7月下旬から10月頃までが観光のピークシーズンです。

(リンク)

[ビジターセンター](#)

[宿泊施設](#)

[登山情報](#)

(枠内)

上高地の保全にご協力ください

年間100万人以上の方が上高地を訪れます。自然環境を守るために皆様のご協力が必要です。上高地を訪れる際は、次のことにご注意してください。

- ・野生動物は、読んで字のごとく野生的で行動が予測できません。動物には餌を与えず、動物との距離を保って安全を確保してください。
- ・好きなだけ写真を撮影しても構いませんが、周囲を踏み荒らしてはいけません。
- ・落石の危険や植物の踏み荒らしによる裸地化を防ぐため、設定された登山道から外れず、後に来る人にもあなたが見ている手つかずの自然を体験させてあげましょう。
- ・ペットや外来種を持ち込むと、この谷の生態系を壊してしまう可能性があります。
- ・空は鳥に譲り、また、自然から聞こえる音のみにしましょう。ドローンは家において来てください。
- ・登山道は歩いて周囲の自然を楽しむためのものです。自転車の乗り入れは禁止されています。

皆さまと同じように、私達も上高地がとても特別な場所だと考えています。上高地が特別な場所であり続けるためにご協力ください。

<简体字>

穗高连峰

穗高连峰是中部山岳国立公园的核心区域。日本 21 座高达 3000 米以上的山峰中，有 8 座属于穗高连峰。其中，以山顶尖耸而得名的枪岳最深入人心。枪岳形似阿尔卑斯山脉中横跨瑞士和意大利边境的著名锥形山峰马特宏峰，因而也被誉为“日本的马特宏峰”。

穗高连峰相对较新，群山绵延，地形起伏，是花岗岩层在构造运动中隆起，之后又在大约 1 万年前的冰川活动中受到侵蚀的结果。处在枪岳山腰处峡谷地区的巨大 U 形曲线，便是该侵蚀过程的显著例证。穗高连峰于世界范围内并不算高峰，但其陡峭的山体和缤纷多彩的景色，让不同水平的登山者都可尽情挑战自身的技巧及耐力，因而深受喜爱。

穗高连峰不仅有旖旎的自然风光，还是日本登山史的发祥之地。18 世纪时，一位僧侣首度登顶枪岳；半个世纪后，英国登山家再次登顶，并为其留下“日本阿尔卑斯”的美名。在随后的一个世纪里，登山作为一项运动而迅猛发展，不久便将这多山之国的其他地域也带入了登山的世界。

随着修整完好、难度各异的登山道和山小屋被投入使用，如今本区域的群山均已向登山者开放，在挑战险峻登山路线的同时，您还可邂逅多样的高山动植物，尽享秀美风光。

<繁体字>

穗高連峰

穗高連峰是中部山岳國立公園的核心區域。日本 21 座海拔 3000 公尺以上的山峰中，僅穗高連峰就佔有 8 座。其中，以山頂尖聳而得名的槍岳最具代表性。槍岳形似阿爾卑斯山脈中橫跨瑞士和義大利邊境的著名錐形山峰馬特洪峰，因而也被稱為「日本的馬特洪峰」。

穗高連峰相對年輕，綿延的群山造就了起伏多變的地形，該地形的形成是花崗岩層在構造運動中隆起，之後又在大約 1 萬年前的冰川活動中受到侵蝕的結果。位於槍岳山腰處峽谷地區的巨大 U 形曲線，就是該侵蝕過程的顯著例證。在世界各地群山之中，穗高連峰並不算高峰，但其陡峭的山體和繽紛多彩的景色，讓不同程度的登山者都可盡情挑戰自己的技巧和耐力，因而深受喜愛。

穗高連峰不僅自然風光秀美，更是日本登山史的發祥之地。18 世紀時，一位僧侶首次登上槍岳山頂；半個世紀後，英國登山家再次登頂，並賦予其「日本阿爾卑斯」之美名。在隨後的一個世紀裡，登山這項運動迅速發展，不久便風行於這多山之國的其他區域。

隨著狀況良好、難度各異的登山道和山小屋被投入使用，如今這裡的群山都已向登山者開放，在挑戰險峻登山路線的同時，您還可欣賞多樣的高山動植物，盡享秀美風光。

<日本語仮訳>

穂高連峰

穂高連峰には、日本に 21 山ある 3,000 メートル級の山のうちの 8 山があります。穂高連峰は中部山岳国立公園の中核を担っており、この地域で最も象徴的な山、槍ヶ岳を擁しています。槍ヶ岳は、日本語で「槍の山」という意味である名前の通り、先端が鋭い形をしています。また、槍ヶ岳はスイスとイタリアのアルプスにまたがる有名な錐峰、マッターホルンに形が似ていることから「日本のマッターホルン」とも呼ばれています。

これらの比較的新しい山々の起伏の多い地形は、地殻変動で隆起した花崗岩層が約 1 万年前の氷河の活動で削られた結果です。この氷河の動きの結果の一例として、槍ヶ岳中腹の槍沢にみられる巨大な U 字型の曲線が挙げられます。世界的にみるとこれらの山々は特に高くはありませんが、多彩な風景と急勾配の斜面により、穂高連峰はあらゆるレベルの登山者がそれぞれのスキルとスタミナを試すためのワクワクする楽しい場所となっています。

この地域は、その自然の美しさに加え、日本の登山の発祥の地として歴史的に重要な場所です。18 世紀、この土地のある修行僧が初めて槍ヶ岳に登り、そして、その半世紀後にイギリス人の登山家が登頂し「日本アルプス」の言葉を生み出しました。その後 1 世紀の間に、スポーツとしての登山は急速なペースで発展し、やがて山の多いこの国の他の地域に広がっていきました。

山小屋と、難易度の異なるよく整備された登山コースの存在のおかげで、現在、山々は登山者に開かれており、この地域の素晴らしい景色、多様な高山動植物、そして険しい登山道への挑戦を体験できるようになりました。

<简体字>

乘鞍岳

占据中部山岳国立公园西南角的，是横跨岐阜县和长野县边界的巨型火山——乘鞍岳。它形如其名，如“骑在鞍上”一样从山顶到台地起伏分明。

若想体验山峰之巍峨、气候之凉爽，同时又希望尽量节省体力，乘鞍岳可谓最佳之选。它不仅在众多海拔 3000 米以上的山峰中最易攀登，还可经由日本海拔最高的公路——乘鞍天际公路和乘鞍观景公路，乘坐出租车或公交车直接抵达。公路先后穿过白桦林与林线，一直通往叠平公交站。海拔 2702 米的叠平公交站亦是日本最高的公交总站（为呵护脆弱的高山环境，该地区严格限制私家车的使用）。观景公路到了春天仍有厚雪覆盖，须沿公路朝山顶方向实施除雪作业，因此，在这里您还可欣赏到大雪地区独有的“雪廊”奇观。

自叠平公交站起，您可选择以下几条长度不一、难度各异的登山道。经典的往返三小时路线直通乘鞍岳的最高峰剑峰（3026 米），而徒步前往稍低的魔王岳则仅需约 15 分钟，亦可领略全方位（尤其是北阿尔卑斯）的绝美景色。登山道会经过一片花岗岩和偃松林地，这里是珍稀的“国家天然纪念物”岩雷鸟的家园。岩雷鸟是一种高山鸟类，在最近一次冰河期的冰川融化后幸存下来，若足够幸运，或许能在此窥探到其后代的身姿。每年的 5、6 月份是岩雷鸟的繁殖季，它们一年中有三次羽色变化，一入冬季会变得几乎通体纯白。

乘鞍岳的 7 个湖泊中，大部分皆倒映着构成乘鞍岳山脉的 23 座山峰，如诗如画，可谓“湖光倒影浸山青”。

在公路开放期间，公交车站所在的停车场周边设有多家住宿设施，为希望在这片高地留宿的游客提供下榻之处。

<繁体字>

乘鞍岳

乘鞍岳位於中部山岳國立公園的西南角，是一座橫跨岐阜縣和長野縣邊界的巨大火山。它形如其名，恰似「騎在鞍上」般從山頂到台地起伏分明。

若想體驗巍峨山峰及涼爽氣候，同時又想盡量節省體力，乘鞍岳當屬最佳之選。它不僅在眾多 3000 公尺級別的高峰中最易攀登，還可經由日本海拔最高的公路——乘鞍天際公路和乘鞍觀景公路，乘坐計程車或公車直接抵達。公路先後穿過白樺林和森林界線，一直通往疊平公車站。海拔 2702 公尺的疊平公車站是日本最高的公車總站（為維護珍貴的天然高山環境，該地區嚴格限制自用車通行）。觀景公路在春天仍有厚雪覆蓋，須沿公路朝山頂方向實施除雪作業，因此，在這裡您可欣賞到大雪地區獨有的「白雪迴廊」奇觀。

自疊平公車站起，有以下幾條長度和難度各異的登山道可供您選擇。基本的往返三小時路線可通往乘鞍岳的最高峰劍峰（3026 公尺），而徒步前往高度略低的魔王岳則只需約 15 分鐘，從魔王岳山頂亦可領略全方位（尤其是北阿爾卑斯）絕美景色。登山道會穿過一片遍佈花崗岩和偃松林地，這裡是珍貴的「國家天然記念物」岩雷鳥的棲息地。岩雷鳥是一種高山鳥類，牠們在最近一次冰河期的冰川融化後得以倖存并繁衍至今，若您夠幸運，或許能在此欣賞到這稀有鳥類的身姿。每年的 5、6 月份是岩雷鳥的繁殖季，它們一年中有三次羽色變化，一入冬季會變得幾乎通體雪白。

乘鞍岳的 7 個湖泊中，其大部分皆倒映著構成乘鞍岳山脈的 23 座山峰，如詩如畫，絕美迷人。

在公路開放期間，公車站所在的停車場周邊設有多家住宿設施，為留宿在此的遊客提供下榻之處。

<日本語仮訳>

乗鞍岳

中部山岳国立公園の南西の一角を占めるのは、岐阜県と長野県の県境にまたがる巨大な火山、乗鞍岳です。「鞍に乗る」という意味の名前にふさわしく、山頂と台地がうねった形をしています。

この山は、最低限の苦勞で山岳の高さと涼しい気候を体験したい人に最適です。乗鞍岳は、3,000メートル級の山の中では最も登山が容易なだけでなく、日本で最も標高の高い道路、乗鞍スカイラインと乗鞍エコーラインを運行するタクシーかバスで上ることもできます。道路は白樺の森を抜け、森林限界を越えて、豊平バス停まで続いています。標高 2,702 メートルの豊平バス停もまた日本一高いバスターミナルです（繊細な高山の環境を保護するため、自家用車の通行には厳重な規制が設けられています）。春でも雪深いエコーラインですが、山頂に向けて除雪作業を行うため、豪雪地帯特有の「雪の回廊」の光景を楽しむことができます。

そこからは、距離や難易度が異なるいくつかの登山道の選択肢があります。往復三時間の定番ルートは乗鞍岳の最高峰である剣ヶ峰山（3,026m）山頂へと続きます。しかし、乗鞍岳の中でもやや低めの山、魔王岳山頂までの徒歩約十五分の短いハイキングでも、全方向（特に北アルプス）に広がる絶景がのぞめます。登山道は、国の天然記念物である希少な鳥ライチョウの生息地、花崗岩の岩石とハイマツの原を通ります。運が良ければ、最後の氷河期の氷河が溶けた際に生き残った個体の子孫であるこの高山の鳥の姿を垣間見られるかもしれません。ライチョウの繁殖シーズンは 5～6 月です。ライチョウは一年を通して 3 回羽色が変わり、冬にはほぼ完全に白くなります。

乗鞍岳には七つの湖沼があり、その多くはこの山脈を構成する 23 の山々を水面に映しています。

高地に滞在したい人のために、道路が開通している期間中、バス停の駐車場周辺にある複数の口ツジが宿泊場所を提供しています。

<简体字>

乘鞍高原

乘鞍高原是乘鞍岳山脚下的一片广阔高原，因交通便利、风景优美、温泉众多，以及年间开放各种户外活动而享有盛名。该地区海拔 1200 米至 1800 米，提供健行、露营、骑行、钓鱼、雪上运动及水上运动等服务，深得人们喜爱。

该地区设有露营地、山间小屋、旅馆等多种住宿设施，常被用作北阿尔卑斯山脉健行和骑行活动的营地。乘鞍高原的魅力不仅在于便利的住宿条件，更在于即使在如此高地严酷的冬季自然环境中，仍有山村数百人所组成的活力社区。对到访此地的游客而言，这些元素与为众多温泉设施提供热水的三处源泉一起，共同构成了当地一大魅力。

村落周边有三处瀑布，步行即可抵达。最易前往的是位于乘鞍游客中心西南方向 700 米处的善五郎瀑布，其高 21.5 米、宽 8 米。一到冬季，大部分瀑布冻结成冰，换上雪鞋便可前往观赏令人震撼的冰瀑。5 月，白色的水芭蕉绽放花朵，为广袤的湿地披上华衣。沿着木栈道漫步片刻，穿过湿地后便来到牛留池，在绿意盎然的时节，周围的森林和北阿尔卑斯的群山倒映池中，湖光山色，别有一番韵味。

乘鞍高原远离都市，光污染少，且空气澄澈，是天文观测的理想之地。天气状况良好时，银河甚至肉眼可见。

<繁体字>

乘鞍高原

乘鞍高原是位於乘鞍岳山腳下的一片廣闊高原，因交通便利風景優美，加之溫泉眾多，一整年都可享受各種戶外活動而聞名。該地區海拔為 1200 公尺至 1800 公尺，提供健行、露營、自行車、釣魚、雪上運動及水上運動等服務，深受遊客喜愛。

該地區住宿設施齊全，包括露營場所、山間小屋、旅館等，常被用作北阿爾卑斯山脈健行和自行車活動的據點。乘鞍高原的魅力不僅在於便利的住宿條件，更在於即使在如此高地嚴酷的冬季自然環境中，仍有山村數百人所組成的活力社區。對到訪此地的遊客而言，這些都是引人入勝的重要因素，就如同為眾多溫泉設施提供活水的三處源泉一般，不可或缺。

村落周邊有三處瀑布，皆在步行範圍內。其中最易前往的是位於乘鞍遊客中心西南方向 700 公尺處的善五郎瀑布，其高 21.5 公尺、寬 8 公尺。冬季來臨時，大部分瀑布凍結成冰，換上雪鞋便可前往觀賞令人震撼的冰瀑。5 月，白色的水芭蕉綻放花朵，為廣袤的濕地披上華衣。沿著原木棧道漫步片刻，穿過溼地後便來到牛留池，在綠意盎然的時節，周圍的森林和北阿爾卑斯的群山倒映池中，湖光山色，別有一番韻味。

乘鞍高原遠離都市，光害較少，且空氣澄澈，最適合進行天文觀測。天氣狀況良好時，甚至可以肉眼觀看銀河。

<日本語仮訳>

乗鞍高原

乗鞍高原は乗鞍岳のふもとに広がる広大な高原です。この場所は、アクセスの良さ、自然の美しさ、年間を通して遊べるアウトドアアクティビティの数々、そして多くの温泉で知られています。標高 1,200 から 1,800 メートルに位置するこの地域は、ハイキングやキャンプ、サイクリング、フィッシング、スノースポーツ、ウォータースポーツを楽しみたい人でにぎわいます。

キャンプ場、ロッジ、旅館など、幅広い宿泊施設が利用できるこの地域は、近隣の北アルプスの山々でハイキングやサイクリングをする際の拠点としてよく利用されています。しかし、この素晴らしい地域の魅力は宿泊の利便性だけではありません。高地の冬の厳しい自然環境にも関わらず、この山村は人口数百人を擁する活気あふれるコミュニティです。これらの要素は、この地域を訪れる人にとって、数々の温泉施設に湯を供給している三つの源泉とともに、地域の魅力の一部となっています。

村から歩いて行ける距離に、三つの滝があります。最も行きやすいところにある高さ 21.5 メートル、幅 8 メートルの善五郎の滝は、乗鞍ビジターセンターから南西に向かってわずか 700 メートルの場所に位置しています。滝の大部分は冬になると凍結し、スノーシューを履いて見に行ける圧巻の氷瀑になります。5 月には白い水芭蕉（Asian Skunk cabbage）の花が咲き、この地域の数多くの湿原が華やかになります。木製の遊歩道の上を少し歩いて湿地を抜けると、牛留池があります。緑の映える季節の間、この池は水面に周囲の森や北アルプスの山々を映し出します。

乗鞍高原は大きな都市から離れているため光害が少なく、また空気が澄んでいることなどの理由から天体観測をするのに適した環境にあります。条件が良ければ天の川も肉眼で見ることができます。

<简体字>

奥飞驒温泉乡

若想悠然尽情欣赏中部山岳国立公园的壮美自然，或想清晨出发登山，没有比奥飞驒温泉乡更适合的“大本营”。奥飞驒温泉乡位于群山脚下，仅数公里范围内便有五处温泉区，各类住宿设施和放松身心的温泉应有尽有。当地的温泉不仅可缓解肌肉疲劳和酸痛，据说还能治疗某些特定症状。奥飞驒温泉乡的露天温泉总数在日本名列前茅，其中大多为混浴，部分则可穿泳衣入浴。

五处温泉区中的两个（平汤、新穗高）位于中部山岳国立公园内，另外三个（福地、栢尾、新平汤）则在附近。每个温泉区都独具特色（温泉水的矿物成分也各不相同），一日游的旅客也不妨体验一番。若选择在此留宿，则有民宿、西式酒店以及宽敞的 17 世纪传统建筑等住宿设施可供选择。多数客房都可眺望周围连绵的北阿尔卑斯山脉美景。

新穗高不远处便是新穗高索道的最底站。从海拔 1117 米至 2156 米，缆车分两段攀升。在索道顶端的观景台，您可全方位领略北阿尔卑斯山脉 3000 米以上众峰的壮美景致。

<繁体字>

奧飛驒溫泉鄉

若想悠閒地慢慢欣賞中部山岳國立公園的絕美自然，或想清晨出發登山，沒有比奧飛驒溫泉鄉再適合的活動據點。奧飛驒溫泉鄉位於群山腳下，僅數公里範圍內便分佈著五處溫泉區，各類住宿設施和放鬆身心的溫泉一應俱全。當地溫泉不僅可緩解肌肉疲勞和酸痛，據說還能治療某些特定症狀。奧飛驒溫泉鄉的露天溫泉總數在日本名列前茅，其中大多為混浴，部分則可穿泳衣入浴。

五處溫泉區中的兩處（平湯、新穗高）位於中部山岳國立公園內，另外三處（福地、櫛尾、新平湯）則在附近。每個溫泉區都各具特色（溫泉水的礦物成分也各不相同），當日來回的旅客也不妨體驗一番。若選擇留宿於此，則有民宿、西式酒店以及寬敞的 17 世紀傳統建築等住宿設施可供選擇。多數客房都可眺望周圍綿延的北阿爾卑斯山脈美景。

新穗高不遠處便是新穗高纜車終點站。從海拔 1117 公尺至 2156 公尺，纜車分兩段攀升。從纜車頂端的觀景台，可將四周北阿爾卑斯山脈 3000 公尺以上群峰的壯麗景色盡收眼底。

<日本語仮訳>

奥飛騨温泉郷

中部山岳国立公園の素晴らしい自然を長めに体験したい人や、早朝から登山に出発したい人にとって、奥飛騨温泉郷に勝る「ベースキャンプ」地はありません。山脈のふもとにある奥飛騨温泉郷は、それぞれからわずかに数キロメートルの場所にある五つの小さな温泉街から構成されており、さまざまな宿泊施設とくつろげる温泉を数多く備えています。疲れた筋肉の痛みを和らげ回復することができ、また、この温泉地の湯には特定の症状を治療する効果もあると考えられています。奥飛騨温泉郷には、全部合わせると日本のどの温泉郷よりも数多くの露天温泉があります。その多くは混浴で、一部の温泉では水着を着て入浴できます。

温泉街のうち二つ（平湯と新穂高）は中部山岳国立公園内にあり、他の三つ（福地、栃尾、新平湯）は付近にあります。それぞれの温泉街は独自の特徴を持っているので（温泉の湯に含まれる鉱物の成分も異なります）、日帰りで立ち寄って湯を試してみてください。宿泊する場合は、ペンションや洋風のホテル、広々とした17世紀の伝統的な建物などの中から宿泊施設を選ぶことができます。多くの客室から周囲に連なる北アルプスの山々の景色が望めます。

新穂高からほど近いところに新穂高ロープウェイの最下の駅があります。標高 1,117 メートルから 2,156 メートルまでを二区間のロープウェイで登ります。ロープウェイの頂上にある展望台からは、3,000 メートル級の山々を全方位に望む北アルプスの絶景が楽しめます。

<简体字>

白骨温泉

白骨温泉隐藏于中部山岳国立公园森林覆盖下的险谷深处，是偏爱清幽静谧游客的不二选择。在这里，您可以体验到一切与疗愈相关的独特温泉文化习俗。

据熟悉当地历史的人说，自镰仓时代（1185-1333）起，白骨温泉就已疗愈着在险山中行军、路过此地稍事休息的武士们。村庄本身已有约 400 年的历史，在此期间，当地人逐渐意识到这乳白色的矿物泉水有益身心。江户时代（1603-1867）末期，松本地区的农民们在漫长的农忙季节结束后也会来此休闲解乏。

近年，随着登山运动的普及，登山者们纷纷享用此处的温泉以缓解肌肉酸痛。如今众所皆知，白骨温泉所呈现的著名白色浑浊状，实则是富含钙、镁等矿物质的体现。乘鞍高原温泉等地的温泉同样呈乳白色，却具有强酸性，而白骨温泉则具弱酸性，对肌肤如丝般温和轻滑。据说饮用温泉水比入浴效果更佳，浴场内的水龙头旁则常放有水杯供人使用。

目前村里共有 11 家温泉旅馆，游客可在备有被褥的榻榻米房间，以传统的方式享受悠闲时光。当日往返的游客可顺路体验一番露天温泉，也可在部分旅馆享受室内温泉。不过，若想充分领略日本温泉旅馆的魅力，在此留宿一晚乃上佳之选。温泉不分昼夜随时开放，同时还提供其他服务，尤其是旅馆精心制作的餐点，更成为客人难忘之旅的一部分。菜单上通常会有鳟鱼刺身、山野菜等地方特色佳肴，用温泉水熬制的温泉粥则更是不容错过的知名料理之一。

<繁体字>

白骨温泉

白骨温泉隱藏於中部山岳國立公園茂密森林之下的險谷深處，是偏愛清幽靜謐遊客的絕佳選擇。在這裡，一切與療癒相關的獨特溫泉文化習俗均可一一體驗。

據熟悉當地歷史的人說，自鎌倉時代（1185-1333）起，白骨温泉就已療癒了在險山中行軍、路過此地稍事休息的武士們。村莊本身的歷史已有約 400 年，在此期間，當地人逐漸意識到這乳白色的礦物泉水對身體有益。江戶時代（1603-1867）後期，松本地區的農民們在漫長的農忙季節結束後也會來此休閒解乏。

近年，隨著登山運動的普及，許多登山者紛紛利用此處的溫泉來緩解肌肉酸痛。白骨温泉所呈現的著名白色渾濁狀，實則是泉水富含鈣、鎂等礦物質所致。乘鞍高原温泉等地的溫泉雖也呈乳白色，卻具有強酸性，而白骨温泉則具弱酸性，細緻如絲溫和輕滑。據說飲用溫泉水比入浴效果更佳，所以浴場內的水龍頭旁常放有水杯供遊客使用。

目前，該村共有 11 家溫泉旅館，遊客可下榻備有被褥的榻榻米房間，以傳統的方式享受悠閒時光。當日往返的遊客可順路體驗一番露天溫泉，也可在部分旅館享受室內溫泉。不過，若想充分領略日本溫泉旅館的魅力，建議在此留宿一晚才是上佳之選。溫泉不分晝夜隨時開放，同時還提供其他服務，尤其是旅館精心製作的餐點，更成為客人難忘之旅的一部分。菜單上通常會有鱒魚刺身、山野菜等地方特色佳餚，用溫泉水熬製的溫泉粥則更是不容錯過的著名料理之一。

<日本語仮訳>

白骨温泉

白骨温泉は、中部山岳国立公園の森林に覆われた険しい谷の奥深くにある温泉郷です。人里離れた静かな場所を好み、すべてが癒しにつながる温泉リゾートの独特な文化や習慣を体験してみたい人に白骨温泉は最高の場所です。

郷土史に詳しい地元の人によると、白骨温泉の湯は、鎌倉時代（1185-1333）に武士たちが険しい山道を行軍する際、休憩に立ち寄った頃から使われていると言います。村自体は 400 年ほど前からここにありま。地元の人々はいつしか乳白色の鉱泉に効果があることに気付きました。江戸時代（1603-1867）後半には、松本の農民が長い農繁期の疲れを癒しにここに来ていました。

近年では、登山が盛んになるにつれ、登山者たちが筋肉痛を和らげるためにこの温泉を利用するようになりました。白骨温泉の特徴として有名な白く濁った湯は、今ではカルシウムやマグネシウムなどの鉱物に由来することが分かっています。同じ乳白色の温泉である乗鞍高原温泉などは強酸性ですが、白骨温泉は弱酸性でお肌に優しく絹のようになめらかです。温泉の湯を飲むのは湯に浸かるよりさらに効果が高いとされており、訪れた人が試せるように浴場の蛇口の横にはよく湯呑が置かれています。

現在、この村では 11 軒の温泉旅館があり、畳の部屋に布団を敷いて寝る伝統的な宿泊施設でゆったりとした時間を楽しめます。日帰り客も露天風呂に立ち寄って入浴することが可能で、一部の旅館では内風呂も利用できます。しかし、日本の温泉旅館の魅力を存分に味わうには宿泊が一番です。宿泊客は昼夜を問わずいつでも温泉を利用できる上、旅館が提供するその他のサービス、特に手の込んだ食事が思い出深い旅にしてくれます。メニューには通常、マスの刺身や山菜などの地元の名産物が含まれます。名物料理のひとつは、温泉水で炊かれる温泉粥です。

<简体字>

错综复杂的海岸线、风吹日晒的断崖、受海浪冲刷的洞窟，以及数不胜数的袖珍诸岛，这些风貌所构成的正是岛根半岛——这一缔造神话的舞台。《出云国风土记》成书于733年，是日本现存风土记中最接近完整的一部著作。根据其开篇《国引神话》所记载，八束水臣津野命越过日本海之际，将四块土地拉引至此，以大山和三瓶山为桩加以固定，形成岛根半岛。漫步海岸线，日御碕海角呈柱状分割的流纹岩、“加贺之潜户”等经海浪侵蚀而成的洞窟，以及沿岸可见的地貌不断刺激着人们的好奇心，让人浮想联翩，如临神话之境。

<繁体字>

曲折複雜的海岸線、風吹日曬的斷崖、受波濤沖刷形成的洞窟、數之不盡的袖珍諸島，這些風貌所構成的正是島根半島——這一締造神話的舞台。《出雲國風土記》成書於 733 年，是日本現存風土記中最接近完整的一部著作。根據其開篇《國引神話》所記載，八束水臣津野命越過日本海時，將四塊土地拉引至此處，以大山和三瓶山為樁加以固定，形成島根半島。漫步海岸線，日御碕海角呈柱狀分割的流紋岩、「加賀之潛戶」等經海浪侵蝕而成的洞窟等映入眼簾，這些沿岸可見的地貌不斷刺激著人們的好奇心，讓人遐想不斷，仿佛身臨神話之境。

<日本語仮訳>

複雑に入り組んだ海岸線、吹きさらしの断崖、波に削られてできた洞窟、無数の小さな島々すべてが島根半島という神話の舞台を構成している。733年に完成した日本現存する風土記の中で一番完本に近い『出雲国風土記』の冒頭の「国引き神話」には、ここでは、八束水臣津野命（やつかみずおみづのみこと）が日本海を越えて四つの土地を引き寄せ、大山と三瓶山を杭にしてその地を固定させたと記されている。日御碕の柱状に割れた流紋岩や加賀の潜戸などの波に削られた洞穴など、海岸線に沿って見られる地形は好奇心を刺激し、神話の世界を彷彿させる。

<简体字>

位于断崖之上的出云日御碕灯塔，矗立于岛根海岸边，俯瞰着日本海，洁白夺目，熠熠生辉。其塔高 43.65 米，塔顶距海面 63 米，被誉为日本最高的石砌灯塔。它历经沧桑，从 1903 年设立至今的百余年间，始终为船只导向护航。

被誉为“日本灯塔之父”的理查德·亨利·布朗通（1841-1901）曾为日本修建了 20 余座灯塔。出云日御碕灯塔的白色外壁正是得益于其革新技术，方能在震灾频发的日本安然无恙。布朗通所设计的灯塔，是通过降低塔高增强其稳定性，并于耐震性方面费尽心思。以布朗通修筑的灯塔为蓝本，筑自日本人之手的出云日御碕灯塔，凭借其在砖瓦上铺砌一层石块而形成的双重构造，方能于风雨和地震中安然无恙，保存至今。

出云日御碕灯塔于 2013 年被列为国家级“有形文化财”，并于 1998 年被列入“世界历史性灯塔百选”。画布般洁白的塔壁倒映出海空交织之色的瞬息万变，在此地绝美夕阳景色的衬托下，浮现出其令人屏息的隽美轮廓。

<繁体字>

位於斷崖之上的出雲日御碕燈塔，矗立於島根海岸邊，俯瞰著日本海，潔白耀眼，熠熠生輝。其塔高 43.65 公尺，塔頂距海面 63 公尺，被譽為日本最高的石砌燈塔。它歷史悠久，從 1903 年設立至今的百餘年間，始終為船隻導向護航。

被譽為「日本燈塔之父」的理查德·亨利·布朗通（1841-1901）曾為日本修建了 20 餘座燈塔。出雲日御碕燈塔的白色外壁正是得益於其創新技術，才能在震災頻發的日本安然無恙。布朗通所設計的燈塔，是通過降低塔高增強其穩定性，並於耐震性方面費盡心思。以布朗通修築的燈塔為藍本，築自日本人之手的出雲日御碕燈塔，憑藉其在磚瓦上鋪砌一層石塊而形成的雙重構造，方能於風雨和地震中安然無恙，保存至今。

出雲日御碕燈塔於 2013 年被列為國家級「有形文化財」，並於 1998 年被列入「世界歷史性燈塔百選」之一。畫布般潔白的塔壁倒映出海空交織之色的瞬息萬變，在此地夕陽餘暉的絕景映襯下，浮現出那令人屏息的絕美輪廓。

<日本語仮訳>

日本海を見下ろす断崖に位置する出雲日御碕灯台は、島根の海岸に白く輝いている。高さ43.65メートル、海面から灯塔の頭上までは63メートルと、石造灯台としては日本一の高さを誇る。1903年に設置された歴史的なこの灯台は、百年を超えて船を導いてきた。

日本で二十数基の灯台を建てた「日本の灯台の父」と呼ばれるリチャード・ヘンリー・ブランドン（1841-1901）による技術革新のおかげで、この白い外壁は、日本の多くの地震に耐えてきた。ブランドンの灯台は高さを下げて、安定性を強め、耐震性に工夫を凝らしている。ブランドンの灯台をモデルに日本人が手がけた出雲日御碕灯台は、煉瓦を石が覆った二層構造になっており、雨風や地震に耐え現存している。

出雲日御碕灯台は2013年に国の登録有形文化財に指定され、1998年には「世界の歴史的灯台百選」に選ばれた。キャンバスのような白い壁が海と空の色の変化を映し、この地域で名高い夕日に息をのむほど優美なシルエットが浮かび上がる。

<简体字>

经岛位于日御碕海岸，乍看之下仿若一块平凡无奇的岩石，实则在历史传说与生物学特征两个层面上均具有显著特色。遥望其柱状的流纹岩，仿佛堆积如山的佛经，相传经岛正是得名于此。

此岛自古被视为神域，起初祭祀天照御大神的神社，其选址同样位于经岛。直至今日，唯有日御碕神社的宫司（神社最高神官），可于每年 8 月 7 日黄昏例祭时造访此岛。

这座岛也是国内屈指可数的黑尾鸥繁殖地。每年 11 月，数以千计的黑尾鸥会飞来经岛，待雏鸟成长后，于次年 7 月向北迁徙。这片黑尾鸥的繁殖地，被指定为国家级“天然纪念物”。

<繁体字>

位於日御碕海岸的經島，乍看之下彷彿一塊平平無奇的岩石，實則在歷史傳說和生物學特徵兩個層面上都有著顯著特色。相傳島名正是由來於其柱狀的流紋岩，彷彿堆積如山的佛經，故曰經島。

此島自古被視為神域，古時祭祀天照大御神的神社，其選址同樣位於經島。直至今日，唯有日御碕神社的宮司（神社最高神官），可於每年 8 月 7 日黃昏例祭時造訪此島。

這座島也是國內屈指可數的黑尾鷗繁殖地。每年 11 月，數以千計的黑尾鷗會飛來經島，待雛鳥成長後，於次年 7 月向北遷徙。此黑尾鷗的繁殖地，亦被指定為國家級「天然記念物」。

<日本語仮訳>

日御碕の海岸にある経島は、一見、単なる岩に見えるが、歴史的、生物学的な特徴を持っている。経島という名前は柱状の流紋岩が、まるで経巻が積み重なっているように見えることに由来していると言われている。

経島はまた、天照大御神（あまてらすおおみかみ）を祀る神社が当初あった場所でもある。今日でも、年に一度8月7日の夕方の例祭時のみ、日御碕神社の宮司だけがその島に渡ることができる。

現在この島は国内有数のウミネコ（学名：*Larus crassirostris*）の繁殖地だ。数千羽以上の鳥が11月にこの島に飛来し、ヒナの成長を待ち7月に北へと飛び立って行く。このウミネコの繁殖地は、国の天然記念物に指定されている。

<简体字>

现今本殿内的权现造（日本神社构造样式的一种）和以朱红色为基调的木造建筑，皆是奉德川家光（1604-1651）将军之命，于1634年开始修筑。前者典雅优美，后者明艳醒目。1644年竣工的神社境内，分别坐落着供奉天照大御神和须佐之男命的两间社殿，皆是匠人煞费苦心、精雕细琢的结晶。其内壁无比奢华，天花板与壁画由狩野、土佐两派画匠精心绘制，通常不向公众开放。不过其他看点同样可圈可点，诸如本殿屋檐下巧夺天工的雕刻，其中不乏栩栩如生的动物，亦或精美雅致的松竹梅等；日沉宫（祭祀天照大神的宫殿）更有著名的“非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言”三猿，令人忍俊不禁，观之心悦。神社设有两处入口，分别是为陆路而来的参拜者设置的南口，以及为渡海而来的参拜者所设的西口。

<繁体字>

現今本殿內的權現造（日本神社構造樣式的一種）和以朱紅色為基調的木造建築，皆是奉德川家光（1604-1651）將軍之命，於 1634 年開始修築。前者典雅優美，後者明艷奪目。1644 年竣工的神社境內，分別坐落著供奉天照大御神和須佐之男命的兩間社殿，皆是匠人煞費苦心、精雕細刻的成果。其內壁尤為豪華，天花板與壁畫由狩野、土佐兩派畫匠繪製，通常不向公眾開放。但也不乏其他看點，諸如本殿屋簷下巧奪天工的雕刻，其中不乏栩栩如生的動物，亦或精美雅緻的松竹梅等等。日沈宮（祭祀天照大神的宮殿）更有著名的「非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言」三猿，俏皮地取悅來訪的遊客。神社設有兩個入口，分別是为陸路而來的參拜者所設的南口，以及為渡海而來的參拜者所設的西口。

<日本語仮訳>

現在の本殿は優美な権現造と目を引く朱色を基調とした木造建築で、徳川将軍家光（1604-1651）の命令により、1634年に建設が始まった。1644年に完成した境内には、天照大御神（あまてらすおおみかみ）と須佐之男命（すさのおのみこと）の両方の社殿があり、非常に手間をかけて作られている。内壁は特に豪華で、天井と壁画に狩野(かのう)、土佐(とさ)両派の画匠による絵が描かれている。内壁は通常は一般公開していないが、本殿のひさしの下には動物や松竹梅などの見事な彫刻をみることができ、日沉宮御には有名な「見ざる聞かざる言わざる」の三匹のサルがいるなど、訪れた人を楽しませてくれる。神社には陸から来る参拝者用の南口と、海から来る参拝者用の西口の、ふたつの入り口がある。

<简体字>

唯美的夕阳晕染着日御碕神社的身姿，放眼观之，动人心魄。自古便祭祀着天照大御神的日沉宫，原本位于更北部的经岛，948年奉村上天皇（926-967）勅令，才迁移至现今的位置。

“须佐之男命”与出云之地有着深厚因缘。神话中的须佐之男命离开高天原后，即移居至出云。多年后，为决定终焉之地，须佐之男命将柏树叶抛向空中，树叶在出云日御碕灯塔南侧的“隐丘”翩然落下。此后，该地点为其子孙后代所祭祀。由此，三枚柏叶便成为神社的御神纹。随后奉第三代天皇安宁天皇（公元前 577-511）勅令，日御碕神社被西迁至现今所在地。

<繁体字>

唯美的夕陽暈染著日御碕神社的身姿，放眼觀之，撩人心弦。自古以來祭祀著天照大御神的日沈宮，原本位於更北部的經島，於 948 年奉村上天皇（926-967）勅令，才遷移至現址。

「須佐之男命」與出雲之地有著深厚因緣。相傳，神話中的須佐之男命離開高天原後，定居於出雲。多年後，為決定安息之地，須佐之男命將柏樹葉拋向空中，樹葉在出雲日御碕燈塔以南的「隱丘」翩然落下，該地點於此後為其子子孫孫所祭祀。由此，三枚柏葉便成為神社的御神紋。之後奉第三代天皇安寧天皇（公元前 577-511）勅令，日御碕神社被西遷至現今所在地。

<日本語仮訳>

美しい夕景に包まれた姿が感動的な日御碕神社は、古代より天照大御神（あまてらすおおみかみ）を祀ってきた。元々神社はここより北に位置する経島にあったが、948年に村上天皇（926-967）の勅により、現在の場所に移された。

須佐之男命（すさのおのみこと）と出雲の地の関係はさらに強い。神話によると、須佐之男命は高天原を去った後に出雲の地にたった。何年か経ってから、須佐之男命は最後の地を柏の葉を投げて決められ、出雲日御碕灯台の南側に位置する隠ヶ丘に落ちた。後に子孫によってこの地に祀られた。その後、第三代天皇である安寧天皇（紀元前577-511）の勅により、西にある現在の場所に移された。三枚の柏の葉は神社の御神紋となっている。

<简体字>

大山隐岐国立公园横跨岛根、冈山、鸟取三县，占地面积广达 69410 公顷，自然风光优美，景致变化丰富。公园于 1936 年被指定为大山国立公园，之后扩展至现今的区域（涵盖毛无山、三德山、大山-蒜山高原、三瓶山、隐岐、岛根半岛）。

公园的生态系统极为多样，从高山森林、广袤草原、温泉、湿地，到礁岩嶙峋的海岸线和离岛，森罗万象，一应俱全。众多在此繁衍生息的生物固有物种及濒危物种，依靠公园的庇护，维持着其脆弱的个体种群。

在数千年的光阴中，当地人的历史和生活，在与大山隐岐风景难割难舍的羁绊中发展至今。绝大部分日本神话中的舞台，均在国立公园内有迹可循，游客可尽情追寻诸神的足迹。

大山隐岐国立公园由独特的风景、动植物，以及土生土长的居民所构成。它是浑然天成的自然环境同人类历史遗迹紧密交织的结晶。在这里可尽情感悟“世界如何演化成型”的无穷魅力。

<繁体字>

大山隱岐國立公園橫跨島根、岡山、鳥取三縣，佔地面積廣達 69410 公頃，自然風光優美，景緻變化萬千。公園於 1936 年被指定為大山國立公園，之後擴展至現今的區域（包括毛無山、三德山、大山-蒜山高原、三瓶山、隱岐、島根半島）。

公園的生態系統極為多樣，從高山森林、廣闊草原、溫泉、濕地，以及礁岩嶙峋的海岸線和離島，森羅萬象。眾多在此繁衍生息的生物固有物種及瀕危物種，依靠公園的保護，維繫著其脆弱的個體種群。

數千年的時光流逝，當地人的歷史及生活，在與大山隱岐風景難割難捨的羈絆中發展至今。絕大部分日本神話中的舞台，都在國立公園內有跡可循，遊客可盡情追尋諸神的腳步。

大山隱岐國立公園由獨特的風景和動植物，以及土生土長的居民們所構築而成。它是渾然天成的自然環境與人類歷史遺跡緊密交織的結晶。在這裡可盡情體會「世界如何演化成型」的無限魅力。

<日本語仮訳>

島根、岡山、鳥取の三つの県にまたがって所在する大山隠岐国立公園は、69,410 ヘクタールの変化に富む見事な景観を持つ国立公園だ。1936 年に大山国立公園として指定され、その後、現在の区域（毛無山、三徳山、大山-蒜山高原・三瓶山・隠岐・島根半島）へと拡張された。

公園の生態系は、山の森林、温泉、広大な草原、湿地、岩だらけの海岸線、離島などへ広がり、非常に多岐にわたる。多くの固有種や絶滅危惧種がここに生息しており、公園を守ることで脆弱な個体群が維持されている。

同様に、この地域の人々の歴史や生活は、大山隠岐の風景と切っても切れない部分として何千年にもわたって発展してきた。実際に、公園には日本の神話の語られる場所のほとんどが所在し、訪れる者たちは神々の足跡をたどることができる。

大山隠岐国立公園には、独自の風景と動植物、そしてそれらを生活に採り入れてきた人々が含まれている。手つかずの自然と人々の歴史が深く織り込まれた遺跡、その両方を持ち合わせるこの公園では、私たちの世界の形成についてたくさんの魅力的な面を見ることができる。

<简体字>

丰富多样的地形和亲眼可见的生态系统，是大山隐岐国立公园四大区域最为显著的特征。因火山活动而成型的大山（1729 米）、蒜山（1202 米）、三瓶山（1126 米），其山岳地域历经数次火山爆发，喷出的熔岩圆顶丘逐渐硬化为山顶。山毛榉森林覆盖山腹地，守护着珍稀的高山植物。蒜山高原、三瓶山与船上山（615 米）的山麓处，常年进行着例行的森林烧除，令濒危物种生息的草原得以续存。而在不远处的船上山万本樱公园，春可欣赏迟开的八重樱，秋可一睹船上山的红叶尽染。雨水和融雪汇聚在火山口低洼处所形成的湖泊，亦构成山岳一景。

面朝岛根半岛与海岸地区，映入眼帘的便是因北风呼啸与惊涛骇浪的日益侵蚀，继而形成的错综复杂之海岸。其下方点缀着梦幻绮丽的海蚀洞，以及星罗棋布的小岛。

对于地质学与生态学的研究者而言，隐岐诸岛仿佛一枚时间胶囊。诸岛因 600 万至 40 万年前频繁不断的火山喷发而形成。当时随着气候变动，海冰面持续下降，隐岐诸岛曾数次与本州岛相接。在此期间，动植物迁徙交移，往来不绝。现今的隐岐诸岛仍生存着诸如日本隐岐兔、隐岐田子蛙、隐岐油菊等独特进化后的固有物种和亚种。隐岐诸岛因其地质构成、独特的生态系统，以及人类文明的日新月异而拥有极高评价，被联合国教科文组织认定为世界地质公园。

<繁体字>

豐富多樣的地形以及在這些地形中即可目視的生態系統，是大山隱岐國立公園四個區域內最為顯著的特徵。因火山活動而成型的大山（1729 公尺）、蒜山（1202 公尺）、三瓶山（1126 公尺），其山岳地域歷經數次火山噴發，噴出的熔岩圓頂丘逐漸硬化為山頂。山腹地帶則由山毛櫸森林覆蓋，守護著珍稀的高山植物。蒜山高原、三瓶山與船上山（615 公尺）的山麓處，常年進行著有計畫的森林燒除，令瀕危物種生息的草原得以續存。而在不遠處的船上山萬本櫻公園，春天可欣賞遲開的八重櫻，秋天可一睹船上山的紅葉盡染。雨水和融雪匯集在火山口低窪處所形成的湖泊，亦構成山岳一景。

面朝島根半島與海岸地區，映入眼簾的便是因北風呼嘯與驚濤駭浪的日益侵蝕，形成的錯綜複雜之海岸，其下方點綴著夢幻綺麗的海蝕洞，以及星羅棋布的小島。

在地質學與生態學的研究者們看來，隱岐諸島如同一枚時間膠囊。諸島由活躍於 600 萬至 40 萬年前的火山噴發而形成。當時隨著氣候變動，海冰面持續下降，隱岐諸島曾數次與本州島相連。在此期間，動植物遷徙交移，往來不絕。現今的隱岐諸島仍生存著諸如日本隱岐兔、隱岐田子蛙、隱岐油菊等獨自進化後的固有物種和亞種。隱岐諸島因其地質構成、特殊的生態系統，以及人類文明的蓬勃發展而頗負盛名，被聯合國教科文組織認定為世界地質公園。

<日本語仮訳>

大山隠岐国立公園の4つのエリアの最も顕著な特徴とは、多様な地形とそこに見られる生態系だろう。大山（1,729m）、蒜山（1,202m）、三瓶山（1,126m）の山岳地域は火山活動により形作られたもので、山頂のいくつかは度重なる噴火でできた溶岩円頂丘が硬化してできたものである。その山腹は希少な高山植物を守るブナの森林に覆われている。蒜山高原と三瓶山、船上山（615m）の麓では、毎年恒例の野焼きが長年行われており、これによって草原が維持されている。この草原は絶滅危惧種の生育地となっている。また、近くの船上山万本桜公園では、春は遅咲きの八重桜を楽しむことができ、秋は船上山の紅葉を堪能できる。湖もまた山を形作るものの一部であり、火口のくぼみに雨水と雪解け水が集まってできたものである。

島根半島と海岸地域に向かうと、北風と日本海の荒波により浸食され、複雑に入り組んだ海岸が見られる。その下方には、幻想的な形の海蝕洞や小島が点在する。

隠岐諸島は地質学・生態学研究者にとってはタイムカプセルのようなものだ。隠岐諸島は約600万年から40万年前の期間に活発な火山活動により作られた。気候変動により海氷面が下降した時代には何度も本土と陸続きになり、この間、動植物は互に行き来を繰り返していた。現在隠岐では独自に進化してきたオキノウサギ（学名：*Lepus brachyurus okiensis*）やオキタゴガエル（学名：*Ranatagoiokiensis*）、オキノアブラギク（学名：*Chrysanthemum okiense*）などの固有種や亜種が存在している。大地の成り立ち、独自の生態系、人の営みが壮大であることが評価され、隠岐諸島はユネスコ世界ジオパークに認定された。

<简体字>

除却自然的多样性之外，大山国立公园在宗教及文化上也有着重要意义。这片土地是古代神话的舞台。相传，八束水臣津野命站立于岛根海岸，越过日本海，牵引来四片土地，以大山和三瓶山为桩固定于此——这便是岛根半岛的由来。

如同供奉着太阳神亦或象征太阳之神“天照大御神”与其弟“须佐之男命”的祭所——日御碕神社所昭示的那样，岛根半岛自古在神话中被奉为圣地。位于半岛东侧的美保神社，供奉着既能保佑渔业丰收、商运繁盛，亦能提升音乐方面运势的惠比寿神。这些由诸神交织的一部分神话与文明，在有史实记载之前，就已然扎根于这片土地上。

这里所缔造出的不仅是神话，还孕育出数处坐落于国立公园内的神圣山脉。早在 718 年大山寺落成之前，大山就已被奉为山岳信仰的灵域。进入江户时代（1603-1867），大山寺曾作为地藏菩萨的参拜地而盛极一时，吸引了一众朝圣者。同时国内规模最大的牛马市场也在此应运而生。

在当地文化中，隐岐诸岛同样担任着不可或缺的角色。自 724 年起，隐岐成为被朝廷驱逐的天皇、公家（贵族）及役人（官吏）等人的流放之地。后鸟羽天皇（1180-1239）与后醍醐天皇（1288-1339）均在此地度过了漂泊的岁月。后鸟羽上皇滞留隐岐期间，对和歌和宝刀的热情丝毫未减。他留下的名刀宝剑及和歌集，作为宝贵遗产，尚存至今。

<繁体字>

除卻自然的多樣性之外，大山國立公園在宗教和文化層面同樣有著重要意義。這片土地是古代神話的舞台。相傳，八束水臣津野命站立於島根海岸，越過日本海，牽引來四片土地，以大山和三瓶山為樁固定於此——這便是島根半島的由來。

如同供奉著太陽神或象徵太陽之神「天照大御神」與其弟「須佐之男命」的祭所——日御碕神社的莊嚴肅穆所昭示出的氛圍，島根半島素來在神話中被奉為聖地。位於半島東側的美保神社，供奉著既能保佑漁業豐收、商運繁盛，亦能提升音樂方面運勢的惠比壽神。這些由諸神交織的神話與文明點滴，在有史實記載之前，就已然於這片土地上根深蒂固。

這片土地所創造出的不單是神話，還孕育出數處坐落於國立公園內的神聖山脈。早在 718 年大山寺落成之前，大山就已被奉為山岳信仰的靈域。在江戶時代（1603-1867），大山寺被視為地藏菩薩的參拜地而盛極一時，吸引了眾多朝聖者前來。同時國內最大規模的牛馬市場也在此應運而生。

在當地文化中，隱岐諸島同樣擔任著不可或缺的角色。自 724 年起，隱岐成為被朝廷驅逐的天皇、公家（貴族）及役人（官吏）等人的流放之地。後鳥羽天皇（1180-1239）與後醍醐天皇（1288-1339）均在此處度過了流浪的歲月。後鳥羽上皇滯留隱岐期間，對和歌和寶刀的熱情絲毫不減。他留下的名刀寶劍及和歌集等寶貴遺產，存留至今。

<日本語仮訳>

大山国立公園は自然の多様性に加え、宗教的・文化的な重要性を持つ地域である。この土地は古代神話の舞台である。八束水臣津野命（やつかみずおみづのみこと）は島根海岸に立ち、日本海を越えて四つの土地を引き、大山と三瓶山を杭にしてその地を固定させたと言われている。それが島根半島となった。

太陽の神または太陽を象徴する神である天照大御神（あまてらすおおみかみ）とその弟、須佐之男命（すさのおのみこと）を祀る日御碕神社の存在が示すとおり、この神話から半島は聖地と見なされている。東には、大漁と富（商売繁盛）、音楽にご利益のある恵比寿神を祀る美保神社がある。これらの神々によって織りなされた神話と文化の一部分は、史実として記録される以前からこの土地に根付いている。

この土地は神話を作り出しているだけでなく、公園内のいくつかの山も神聖な場所となっている。718年に大山寺が建立される以前から大山は山岳信仰の霊場であった。江戸時代（1603-1867）までに大山寺は地藏菩薩の参拝地として栄え、多くの巡礼者で賑わい、国内最大規模の牛馬市も生み出した。

隠岐諸島もまた、この地域の文化において重要な役割を担ってきた。724年から、隠岐は朝廷から追放された天皇や公家、役人などの遠流の地となった。後鳥羽天皇（1180-1239）と後醍醐天皇（1288-1339）は両者とも島での流浪の日々を過ごし、滞在中、後鳥羽上皇は和歌や刀への情熱を追求し続けた。現在も、彼の遺産として素晴らしい刀剣と和歌集が残っている。

<简体字>

遍布于岛根半岛东部海岸线的广袤美景，因断崖绝壁、大小不一的岩石构成的峡湾，以及熔岩交织而成的诸岛而享誉盛名。松江东北部的断崖绝壁下，有着不计其数的海蚀洞。它们是由潮流冲刷岩体而形成的微型龟裂，经积年累月暴露在风浪中溶蚀而成。

“加贺之潜户”由“旧潜户”和“新潜户”两大洞窟组成。两者皆在佛教和神道教的教典中被奉为圣地。相传，“旧潜户”是天亡孩童灵魂的汇聚之地，在这里无数小石子堆砌而成的供养塔——“赛之碛”，遍布青苔，栉比而立。根据 8 世纪的抄本记载，“新潜户”乃是神道教的大神之一——猿田彦大神的诞生地。“新潜户”于三个方向均设入口，从中央入口经由 200 米的隧洞可直通断崖一侧。“旧潜户”只设一处入口，入口虽狭窄，一旦踏入后，洞窟内却无比宽敞。还可经由从海岸边引出的隧洞进入此地。

另一处雄浑气派的海蚀洞，则是位于半岛最北端的“多古七穴”。这里可饱览宽约 400 米、高约 50 米的海蚀崖。海侧正面似有七处入口，实则共有九处洞穴。“加贺之潜户”与“多古七穴”均被指定为国家名胜，皆可乘船抵达。

<繁体字>

遍布於島根半島東部海岸線的廣闊美景，因斷崖絕壁、大小不一的岩石構成的峽灣，以及熔岩交織而成的諸島而享有盛名。松江東北部的斷崖絕壁下，有著數不勝數的海蝕洞。它們是由潮流沖刷岩體而形成的細小龜裂，經長年累月暴露在風浪中溶蝕而成。

「加賀之潛戶」由「舊潛戶」和「新潛戶」兩大洞窟組成。兩者皆在佛教和神道教的教典中被奉為聖地。相傳，「舊潛戶」是夭折孩童靈魂的聚集之地，這裡可見無數小石子堆砌而成的供養塔——「賽之碓」，遍布青苔，櫛比而立。根據 8 世紀的抄本記載，「新潛戶」是神道教的大神之一——猿田彥大神的誕生地。「新潛戶」於三個方向均有入口，從中央入口經由 200 公尺的隧洞可直通斷崖一側。「舊潛戶」只有一處入口，入口雖狹窄，一旦踏入後，洞窟內卻無比寬敞。另亦可經由從海岸邊引出的隧洞進入。

另一處氣派威嚴的海蝕洞，則是位於半島最北端的「多古七穴」。這裡可飽覽寬約 400 公尺、高約 50 公尺的海蝕崖。海側正面似有七個入口，實則共有九個洞穴。「加賀之潛戶」與「多古七穴」均被指定為國家名勝，皆可乘船抵達。

<日本語仮訳>

島根半島の海岸線東部には絶景が広がり、大小の岩々から成る入江、断崖絶壁、溶岩が織りなす島々が知られている。松江北東の断崖絶壁には、潮流が岩盤にぶつかって小さな亀裂が入り、これが絶え間なく波風にさらされることで広がって形成された多数の海蝕洞がある。

加賀の潜戸（かかのくけど）には、旧潜戸と新潜戸のふたつの洞窟がある。どちらも仏教と神道の教典で重要である。旧潜戸は、幼いまま命が絶えた子供の魂の集まる場所といわれ、苔むした小石積みし塔が無数に立ち並ぶ「賽の碛」がある。新潜戸は、神道の大神の一人である猿田彦大神（さるたのひこおのかみ）の生誕地として 8 世紀の写本に記録されている。新潜戸には三方向に入口があり、中央の入口からは 200 メートルのトンネルが断崖側まで続く。旧潜戸の入口はひとつで狭いが、一歩足を踏み入ると中には洞窟内は広い。岸边から続くトンネルを歩いて行くこともできる。

もうひとつの荘厳な海蝕洞は、半島の最北端にある多古の七つ穴である。約 400 メートルにわたり高さ 50 メートルほどの海食崖が見られる。海側正面からの入口は 7 つあるように見えるが、実際には全部で九つの洞穴がある。加賀の潜戸と多古の七つ穴の両方が国の名勝に指定されており、船でアクセスすることができる。

<简体字>

鹭浦是一座拥有约 200 户居民的小镇，居民住所均聚集在天然港湾周遭。这里的生活常年与海洋息息相关。无论是遮掩强风的丘陵，还是作为天然防波堤的柏岛，无不令鹭浦港最初的开荒者为之着迷，继而迁入此地。

江户时代（1603-1867）中期，鹭浦成为以日本海为航线、商船停泊的大型港口。当地的批发商和运货商通过交易盐、米、鲑鱼等物品发家致富。而进入明治时代（1868-1912），不远处的铜矿山被发掘开采，当地产业增添了矿业，使得鹭浦的发展盛极一时。

随着海上商贸的没落，这座城镇作为商业港口的价值也随之消亡，但居民们与海洋间的亲密关联却未曾改变。如今的鹭浦以渔业为支柱产业。每年的 7 月 31 日，这里会举办“权现祭”，居民们会乘船列队航行至柏岛，向柏岛众神献上祷告，祈愿平安与渔业丰产。

海岸线堪称这片地域的特色，这里遍布着小巧的岛屿和洞穴，以及悬崖峭壁下侵蚀形成的海蚀洞。现其已被指定为大山隐岐国立公园的一景。

<繁体字>

鷺浦是一座擁有約 200 戶居民的小鎮，居民住所皆聚集在天然港灣附近，生活與海洋休戚相關。無論是遮蔽強烈海風的丘陵，還是作為天然防波堤的柏島，無不令鷺浦港最初的開拓者為之著迷，繼而遷入此地。

江戶時代（1603-1867）中期，鷺浦成為以日本海為航線之商船停靠的大型港口。當地的批發商和運貨商通過交易鹽、米、鮭魚等物品發財致富。而到了明治時代（1868-1912），附近的銅礦山被發掘開採，當地產業增添了礦業，鷺浦一度達到其鼎盛期。

隨著海洋貿易的衰退，這座城鎮作為商業港口的價值也隨之歸零，但居民們與海洋間的親密關聯卻不曾改變。如今的鷺浦以漁業為主要產業。每年的 7 月 31 日，這裡會舉辦「權現祭」，居民們乘船列隊航行至柏島，向島上的諸神獻上禱告，祈願平安與漁業豐收。

海岸線堪稱鷺浦這片地域的特色，這裡遍布著小巧的島嶼和洞穴，以及陡峭險崖下侵蝕而成的海蝕洞。現其已被指定為大山隱岐國立公園的一景。

<日本語仮訳>

天然の港のまわりに集まった約 200 戸の町、鷺浦の人々は、常に海を中心に生活してきた。最初の入植者は、猛烈な海風を遮る丘陵地と、柏島が天然の防波堤となっていることに惹かれて、鷺浦の港にやってきた。

江戸時代（1603-1867）の中期、鷺浦は日本海を航路とする商業船が寄港する大きな港となった。地元の卸売業者と配送業者は塩、米、ニシン、その他物品の取引で栄えた。近くに銅鉱山が見つかり地物産業が鉱業へと広がった明治時代（1868-1912）がこの町の最盛期であった。

海洋貿易が衰退すると、商業港としての町の重要度はなくなったが、鷺浦の住民たちと海とのつながりは衰えることなく、現在の町の主要産業は漁業となっている。毎年 7 月 31 日に開催される権現祭では、住民たちは船に乗り列を組んで柏島へと航海し、安全と豊漁を祈って島の神々に祈りを捧げる。

小島、小さな洞穴、切り立った崖に刻まれた海食洞といった、この地域の特筆すべき海岸線は、大山隠岐国立公園の一部に指定されている。

<简体字>

作为绝佳的天然良港，鹭浦有如海岸之上的避难所，在狂风怒涛中昂然坚守，数千年来陆续吸引着定居者慕名而来。狭长深邃的峡湾被山丘包围，可遮挡暴风；天然堤坝——柏岛，则如守护神一般伫立于港口。

江户时代（1603-1867）中期，日本经济繁荣兴旺，贸易船从京都或大阪出发，航行于日本海，沿途停靠本州岛北海岸的停靠港，为当地带去商贸和财富。繁荣的鹭浦批发商云集，住宿设施也一应俱全。水手们可安全地抛锚靠港，在此静候最佳风向。城镇西侧海滨礁石上凿刻的缆绳系留点，至今仍清晰可见，其中不乏为了系起牵索（固定拉绳）而特意打通的孔洞。

明治时代（1868-1912）至大正时代（1912-1926）间，大阪的商船会定期停靠于鹭浦。这些运输东北大米、北海道的鲑鱼以及海带的船舶，为小镇带来高度商业化。据说在小镇最兴盛的 1888 年前后，船运公司年均曾管理过超过 100 艘船只。

如今的鹭浦居民以渔业为支柱产业，对当地渔业而言，鹭浦港堪称其赖以生存的场所。岛根半岛的海中能捕获到优质的五条鰺、三线矶鲈、蓝点马鲛、乌贼类以及各类鲷鱼。一部分当地渔夫也提供导游服务，引领您驾船渡过遍布礁石的海岸线，去探访那些只有船舶方能抵达的景点。这些造型奇特、如梦似幻的海蚀洞，小巧玲珑的岛屿洞窟，星星点点地散布在嶙峋峭壁下的海岸线上，无不美到令人屏息。若是在 11 月到次年 7 月间拜访此地，还可一睹聚集在港口的黑尾鸥群。每逢一年一度的繁殖期，黑尾鸥便会飞来岛根。其宛如猫叫声的独特鸟鸣，辨识度极高，一听便知。这也正是黑尾鸥在日语中被称为“海猫”的缘由。

<繁体字>

鷺浦之絕佳天然良港，宛如海岸上的避難所，在狂風怒濤中傲然堅守，數千年來持續吸引著定居者慕名而來。入口狹窄的深邃峽灣被山丘包圍，可遮攔暴風；天然堤壩——柏島，則如守護神一般矗立於港口。

江戶時代（1603-1867）中期，日本經濟高度繁榮，貿易船從京都或大阪出發，航行於日本海，沿途停靠於本州島北海岸的停泊港，帶來商貿機會與財富。繁榮的鷺浦批發商雲集，住宿設施也一應俱全。水手們可安全地拋錨靠港，在此靜候最佳風向。城鎮西側海濱礁石上鑿刻的纜繩繫留點，至今仍清晰可見，其中不乏為了繫起牽索（固定拉繩）而特地打通的孔洞。

明治時代（1868-1912）至大正時代（1912-1926）間，大阪的商船會定期停靠於鷺浦。這些運輸東北的米、北海道的鮭魚以及海帶的船舶，為小鎮帶來了高度商業化。據說在小鎮最鼎盛的 1888 年前後，船運公司一年曾管理過逾 100 艘船隻。

如今的鷺浦居民以漁業為主要產業，對當地漁業而言，鷺浦港是賴以生存的場所。島根半島的海中能捕獲到優質的青魷、石鱸、土魷魚、烏賊類以及各類鰈魚。一些部分當地漁夫還提供導覽服務，帶領您駕船渡過遍布礁石的海岸線，去探訪那些只有船舶能夠抵達的景點——造型千奇如夢似幻的海蝕洞、小巧玲瓏的島嶼洞窟，星星點點地分布在嶙峋峭崖之下，無不美到令人屏息。若是在 11 月到次年 7 月間拜訪此地，還可一睹聚集在港口的黑尾鷗群。每年的繁殖期一到，黑尾鷗就會飛來島根。其宛如貓叫聲的獨特鳥鳴，一聽便知，這也正是黑尾鷗在日語中被稱為「海貓」的由來。

<日本語仮訳>

鷺浦の素晴らしい天然港は、荒々しい風と激しい波に揉まれる海岸上の避難所のようなもので、何千年もの間、住人たちを引き付けてきた。口が狭く丘に取り囲まれた深い入り江は風から守ってくれ、護衛するかのように港の入口にある柏島が自然の堤防となっている。

江戸時代（1603-1867）の中期、日本は栄え、交易船が京都や大阪から日本海を航海し、本州の北海岸に沿う寄航港に商売と富を運んでいた。鷺浦は繁栄し、卸売業者、宿泊施設が揃い、水夫たちが安全に錨を港に降ろし、風向きが好ましくなるまで待つことができる場所であった。町の西側の水際に並ぶ岩に彫られた係留点が今もはっきりと見え、そのいくつかはガイローブ（張り綱）を結わえられるようにくり抜かれている。

明治時代（1868-1912）と大正時代（1912-1926）の間に、鷺浦には大阪の商業船が定期的に寄港していた。東北の米や北海道のニシン（学名：*Clupea pallasii*）や昆布を運ぶ船は目覚ましい商業化をもたらした。町が最も栄えていた1888年頃には、船会社は一年あたり100隻を超える船を管理していたと考えられる。

現在、鷺浦の住民の主要産業は漁業であり、鷺浦港は地元の漁業にとって今も重要な場所である。島根半島の海は良質なブリ（学名：*Seriola quinqueradiata*）、イサキ（学名：*Parapristipomatrilineatum*）、サワラ（学名：*Scomberomorus niphonius*）、イカ類（学名：*Decapodiformes* sp. ; 軟体動物門頭足綱十腕形上目として）、カレイ類（学名：*Pleuronectidae* sp. ; 硬骨魚綱カレイ目カレイ科魚類として）が漁獲される。一部の地元の漁師は岩だらけの地形の海岸線を案内するボートツアーも提供している。幻想的な形へと姿を変えた海蝕洞、小さな洞穴、島々がゴツゴツした崖の下の海岸線に点在し、その多くは船でのみ行くことができる、息を呑むように美しい場所だ。11月から7月の間にここを訪れれば、港に群れるウミネコ（学名：*Larus crassirostris*）たちを見ることができる。毎年繁殖時期になると島根へやって来るウミネコは、猫の鳴き声のような、その珍しい鳴き声から見分けることができる。これが「ウミネコ」（海の猫）の和名の由来である。

<简体字>

位于鹭浦西南部丘陵地带的伊奈西波岐神社，是一座古老且颇具渊源的神社。其主祭神——稻背胫命，曾于日本的创世神话中亮相，在当地最早的历史书《出云风土记》（733年）中也有迹可寻。

伊奈西波岐神社是出云大社的摄社（指位于神社的本社之外，而受到该神社管理的小型神社），两社在传说中有深厚关联。稻背胫命曾致力于促成“国让神话”——即出云大社祭祀的大国主大神将国土让渡于天照大御神及其子孙的神话。出于同一事由，大国主大神也凭别称“八千矛神”，作为合祀神之一被祭祀。相传，出云大社的高僧正是稻背胫命之父——天穗日命的后人。

伊奈西波岐神社与出云大社的关联，在摄社的众多构造细节上反映得淋漓尽致：位于入口的石狮姿态，乃是出云大社相关神社所特有；其本殿也与出云大社无异，选取未经抛光的木材进行修葺，施以高床式构造（在直立于地面的数根柱子上高高建起的建筑构造），用木制横板栅围在一起；出云大社每 20 年便会进行一次定期改筑，其间伊奈西波岐神社也会随之翻修；1744 年，伊奈西波岐神社使用了出云大社改筑时的剩余材料进行重建，更加强了两社间的羁绊。

稻背胫命作为“天花治愈之神”而为人熟知。相传，只需随身携带伊奈西波岐神社的小石子，疾病便可霍然而愈。据记载，桃园天皇（1741-1762）为表达对两位皇子天花痊愈的感激之情，曾向神社捐赠两盏皇室的菊御纹提灯。每年 10 月 8 日，伊奈西波岐神社还会举办祭典。

〈繁体字〉

位於鷺浦西南部丘陵地帶的伊奈西波岐神社，是一座古老且頗具淵源的神社。其主祭神——稻背脛命，曾於日本的創世神話中登場，在當地最早的歷史書《出雲風土記》（733年）中也有記載可尋。

伊奈西波岐神社是出雲大社的攝社（指位於神社的本社之外，而受到該神社管理的小型神社），兩社在傳說中有著深厚關聯。稻背脛命曾致力於促成「國讓神話」——即出雲大社祭祀的大國主大神將國土讓渡於天照大御神及其子孫的神話。出於同一理由，大國主大神也以別名「八千矛神」，作為合祀神之一被祭祀。相傳，出雲大社的高僧正是稻背脛命之父——天穗日命的後人。

伊奈西波岐神社與出雲大社的關聯，在攝社的眾多構造細節上反映得淋漓盡致：位於入口的石獅姿態，乃是出雲大社相關神社所特有；其本殿也與出雲大社相同，選取未經拋光的木材進行修築，施以高床式構造（在直立於地面的數根柱子上高高建起的建築構造），並以木製橫板築柵圍繞；出雲大社每 20 年就會進行一次定期改建，其間伊奈西波岐神社也會隨之重修；1744 年，伊奈西波岐神社使用了出雲大社修繕時的剩餘材料進行整修，更加深了兩社間密不可分之關係。

稻背脛命亦以「治癒天花之神」而廣為人知，相傳只要隨身攜帶伊奈西波岐神社的小石子，即能祛除百病。據記載，桃園天皇（1741-1762）為表達對兩位皇子天花痊癒的感恩之情，曾向神社捐贈兩盞皇室的菊御紋提燈。另外在每年 10 月 8 日，伊奈西波岐神社還會舉辦慶祝祭典。

<日本語仮訳>

鷺浦南西部の丘陵地にある伊奈西波岐神社は、古くからの由緒ある神社である。神社の主神である稲背脛命（いなせはぎのみこと）は、日本の創世神話にも登場し、この地の最古の歴史書である出雲風土記（733年）にも記載されている。

伊奈西波岐神社は出雲大社の摂社で、伝説上、この2つはつながっている。稲背脛命は、出雲大社で祀られている大国主大神（おおくにぬしのみこと）から天照大御神（あまてらすおおみかみ）とその子孫への国を譲ったという神話の合意に尽力した。この理由から、大国主命も八千矛神（やちほこのかみ）という別名で合祀神のひとつとして祀られている。さらに、出雲大社の上位の僧侶は、稲背脛命の父、天穗日命（あめのほひのみこと）の子孫だと言われている。

出雲大社と伊奈西波岐神社のつながりは多くの摂社の構造細部に反映されている。入口にある狛犬の姿勢は、出雲大社に関連する神社特有のものである。伊奈西波岐神社の本殿は、出雲大社同様に、仕上げ加工していない木材で建設されており、高床式で、木製の横板柵で囲まれている。出雲大社は20年ごとに定期的に改築が行われ、その間に伊奈西波岐神社も建て直されてきた。1744年に、出雲大社の造替から出た材料の残りが伊奈西波岐神社の改修に使われ、ふたつの神社につながりをさらに強めた。

稲背脛命は天然痘治癒の神ということで知られており、この神社の小石を身に着ければ病気を撃退できると言われている。桃園天皇（1741-1762）が、二人の息子たちが天然痘から快復した後、感謝を込めて、皇室の菊御紋付提燈二張を寄進したという記録もある。伊奈西波岐神社では毎年10月8日に祭事が行われている。

<简体字>

澄澈的河川以樱树林为界，流经伊奈西波岐神社之侧，汇入鹭浦港。这条清流是河鹿蛙理想的栖息之所。河鹿蛙叫声优美动听，体态扁平，是一种日本独有的灰褐色青蛙。每年的4月至8月间，雄蛙会潜伏在八千代川的岩石间，静候良机，用悦耳的蛙鸣吸引雌蛙，从而觅得佳偶。

每年5月下旬，鹭浦的居民还会举办夜间鉴赏会，畅享这种两栖生物带来的小夜曲。人们前往长约30至40米的河岸，点亮竹筒中的蜡烛，全家人一道观赏流萤，侧耳聆听河鹿蛙的蛙鸣。

<繁体字>

澄澈的河川以櫻樹林為界，流經伊奈西波岐神社之側，匯入鷺浦港。這條清流是河鹿蛙的理想棲息地。河鹿蛙叫聲極為優美，體態扁平，是一種日本特有的灰褐色青蛙。每年的 4 月至 8 月間，雄性河鹿蛙會埋伏在八千代川的岩石間，靜候佳機，用優美的蛙鳴吸引雌性，從而覓得佳偶。

每年 5 月下旬，鷺浦的居民還會舉辦夜間鑑賞會，享受這種兩棲生物帶來的小夜曲。人們前往長約 30 至 40 公尺的河岸，點亮竹筒中的蠟燭，帶著家人一起觀賞流螢，側耳傾聽河鹿蛙的蛙鳴，趣味盎然。

<日本語仮訳>

桜並木で区切られたこの澄んだ川は、伊奈西波岐神社の脇を流れ鷺浦港に流れ込んでいる。この清流は自然の中でも鳴き声の美しい生き物、カジカガエル（学名：*Buergeriabuergeri*）にとって理想の生息地だ。カジカガエルは日本固有の、灰褐色で平たい体をしているカエルである。4月から8月の間、カジカガエルのオスは八千代川の岩場に張り込み、優美なさえずりでつがいとなる相手を呼ぶ。

鷺浦の住民は毎年5月の終わり頃に夜間鑑賞会を催し、この両生類の夜の調べを楽しむ。30～40メートルに及ぶ川岸に竹に入れた蠟燭の火が灯り、家族連れが蛍を観察し、カジカガエルの鳴き声に耳を澄ます。

<简体字>

鹭浦游步道全长 2.5 公里，始于小镇西侧的海岸，终点位于西侧小山丘上。从山丘高处可纵览整座鹭浦港，俯瞰海岸线的绝景。在游步道中段周边，有一处远离村落的沿海岔道——梅滩。其主道一直通向鹭浦灯塔——在那里，可眺望错综复杂的岛屿，以及海岸边狭小洞窟的全景。矗立着灯塔的悬崖之上，还有着这片地域最大的海蚀洞。

游步道旁除了日本柳杉，还分布着杨梅、日本栗、日本油桐、山茶等开花结果的树木。漫步于这一带，或许还能与梅花鹿或野猪等野生动物不期而遇。

<繁体字>

鷺浦遊步道全長 2.5 公里，起點位於小鎮西側的海岸，終點位於西側小山丘上。從山丘高處可縱覽整個鷺浦港，俯瞰海岸線的美景。在遊步道中段附近，有一處偏離村落的沿海岔道——梅灘。其主道一直通往鷺浦燈塔——在那裡，可眺望錯綜複雜的島嶼，以及海岸邊狹小洞窟的全景。矗立著燈塔的懸崖之上，還有這片地域最大的海蝕洞。

遊步道旁除了日本柳杉，還生長著楊梅、日本栗、日本油桐、山茶花等開花結果的樹木。在此漫步，或許還能偶遇梅花鹿或野豬等野生動物。

<日本語仮訳>

鷺浦遊歩道は町の西側にある海岸から始まり、鷺浦港を見渡せる西側の丘の上まで巡回し、その高い場所から素晴らしい海岸線の光景を俯瞰できる 2.5 キロメートルのルートである。中間地点付近に、梅灘という人里はなれた海辺に続く脇道がある。本道は鷺浦灯台まで続き、ここでは複雑に入り組んだ島々や海岸沿いの小さな洞穴の全景を眺められる。灯台の立つ崖には、その地域で最も大きい海蝕洞がある。

道沿いにはスギ（学名：*Cryptomeria japonica*）のほか、ヤマモモ（学名：*Morella rubra*）、クリ（学名：*Castanea crenata*）、アブラギリ（学名：*Aleurites cordatus*）、ヤブツバキ（学名：*Camellia japonica*）などの花を咲かせ実をつける木々が生育している。このあたりでは、ニホンジカ（学名：*Cervus nippon*）やイノシシ（学名：*Sus scrofa*）などの野生動物も見られる。

<简体字>

柏岛矗立于鹭浦港入口的波浪间，由粗砺岩石构成。作为天然防波堤的柏岛，长久以来护卫着城镇，被尊崇为不可或缺的存在。沿着崖侧通向岛顶的粗石阶拾级而上，映入眼帘的便是坐落于突岩下的“柏神社”。这里供奉着两尊神明，分别是神道之破坏神——须佐之男命，以及渔民的守护神——惠比寿神。

每年7月31日，日落时分，居民们都会举办“权现祭”，由神主（神社主祭）执行仪式。为了迎接祭典，百姓们乘上各自的渔船，扬帆出海。船只将特意装饰起提灯和象征渔业丰收的大渔旗。届时渔民们会驾船环绕柏岛，祈祷来年的平安与丰收。

<繁体字>

柏島矗立於鷺浦港入口的波浪間，由粗礪岩石組成。此天然防波堤，長久以來守護著城鎮，被尊崇為不可或缺的存在。沿著崖側通往島頂的粗石階拾級而上，映入眼簾的便是坐落於突岩下的「柏神社」。這裡祭祀著兩尊神，分別是神道之破壞神——須佐之男命，以及漁民的守護神——惠比壽神。

每年 7 月 31 日的日落時分，居民們會舉辦「權現祭」，由神主（神社主祭）執行儀式。在祭典中，百姓們乘上各自的漁船，揚帆出海，所有船隻還特別裝飾起提燈和象徵著漁業豐收的大漁旗，十分壯觀。漁民們的船隊浩浩蕩蕩環繞柏島，祈願來年的平安與豐收。

<日本語仮訳>

鷺浦港の入口には、粗い岩からできた柏島が波間から立ち上がっている。自然の防波堤である柏島は、町を守ってくれる重要な存在として長い間尊ばれてきた。崖側に彫られた島の高い場所へと続く粗い石造りの階段を上ると、柏神社が突き出した岩の下に鎮座している。ここで祀られている神は二体、神道の荒ぶる神、須佐之男命と漁師の守り神、恵比寿神だ。

毎年7月31日の日没時に、住民たちが権現祭を祝う。神主が儀式を執り行い、町民たちは各々の船に乗る。祭のために特別に、船は提灯と特に豊漁であったことを示す大漁旗で飾られる。漁師たちが連ねた船は柏島を周回し、翌年の安全と豊漁を祈る。

<简体字>

整座鹭浦小镇，给人一种仿佛生活在过往的错觉。小镇房屋采用传统的建筑装饰，街道大多较为狭窄，车辆无法通行，19 世纪后半至 20 世纪初期的光景仍存续至今。

从城镇东侧的山丘上放眼望去，鹭浦的红瓦屋顶紧凑地集中于避风山丘与港口之间。顺丘而下的不远处有一条开通于 1933 年的短隧道，其目的是为了连接鹭浦与邻近的鹤峠地区。隧道入口的左侧有一座纪念石碑，以及一座小小的祠堂。祠堂内摆放着开掘隧道时发现的碎片，上面刻有法华经。

盐田邸位于隧道入口附近，它曾经的主人是过去掌管着石见银山的名门贵族。宅邸的屋檐下，有一件典雅的丹顶仙鹤雕刻。该装饰品是由其家中佣人于大正时代（1912-1926）初期制作而成。从山丘稍下几步，映入眼帘的便是一座可追溯至江户时代（1603-1867）末期的仓库。其墙壁及最外侧的门皆由厚重的灰泥制成，可起到抵御火灾之效。

面朝港口的几栋房屋都设有竹板壁，冬季时隔热保暖，可遮挡刺骨的海风，守护着房屋的北侧。不远处江户时代（1603-1867）的“盐饱屋”，曾是富裕盐商名下的仓库，现已改装为艺术画廊兼咖啡屋，面向公众开放。

<繁体字>

整座鷺浦小鎮，給人一種彷彿生活在舊時年代的錯覺。鎮上房屋採用傳統的建築裝飾，街道大多較為狹窄，車輛無法通行，19 世紀後半至 20 世紀初期的光景仍留存至今。

從城鎮東側的山丘上縱目而望，鷺浦的紅瓦屋頂緊湊地集中於避風山丘與港口之間。順丘而下的不遠處有一條開通於 1933 年的短隧道，其目的是為了連接鷺浦與鄰近的鵜峠地區。隧道入口的左側有一座紀念石碑，以及一間小小的祠堂。祠堂內擺放著開掘隧道時發現的碎片，上面刻有法華經。

鹽田氏之府邸位於隧道入口附近，是過去掌管著石見銀山的名門望族。宅邸的屋簷下，有一處典雅的丹頂仙鶴雕刻，是由其家中僕人於大正時代（1912-1926）初期製作而成。從山丘稍下幾步，映入眼簾的便是一座可追溯至江戶時代（1603-1867）末期的倉庫。其牆壁及最外側的門皆由厚重的石灰製成，可抵禦祝融之災。

面朝港口的幾棟房屋都設有竹板壁，冬季時隔熱保暖，可遮蔽刺骨的海風，守護著房屋的北側。離此不遠處還有建自江戶時代（1603-1867）的「鹽飽屋」，它曾是富裕鹽商名下的倉庫，現已改裝為藝術畫廊兼咖啡屋，供一般民眾遊覽參觀。

<日本語仮訳>

鷺浦の町全体が、異なる時代の生活を感じさせる。町の家屋には伝統的な建築的装飾が施されており、通りの多くは車が通るには狭すぎ、1800年代後半から1900年代初期の風景を今も留めている。

町の東端の丘から見ると、鷺浦の赤瓦の屋根は、風などを遮る丘と港の間にぎゅっと集中しているように見える。丘からの道を下ってそう遠くない場所に1933年に鷺浦を近隣の鵜峠地区へつなぐために建造された短いトンネルがある。トンネル入口の左側には石のモニュメントと、トンネル採掘中に発見された法華経が彫られた破片の入った小さな祠がある。

トンネルの入口近くには、かつて石見銀山を管理していた一族が所有していた塩田邸がある。この家の軒下の、頭頂部が赤い鶴の雅やかな彫刻は、家の使用人が大正時代（1912-1926）初期に制作したものである。丘を少し下ると江戸時代（1603-1867）の終わりからある蔵が目に入る。その壁と最も外側の扉は厚く塗り重ねられた漆喰でできており、これには火事を防ぐ役割がある。

港に面したいくつかの家屋には竹板の壁があり、海から吹く冬の冷たい風から家の北面を保護し、断熱している。近くにある江戸時代（1603-1867）の「しわく屋」は、かつては裕福な塩の商人が所有していた倉庫だった。現在は公開されており、アートギャラリー兼カフェになっている。

<简体字>

历经数世纪，鹭浦周遭的风景几乎不曾有变。树木繁茂的丘陵从三个方位围绕城镇，与外界相阻隔。长达 2.5 公里的鹭浦游步道周边，栖息着野生的梅花鹿与野猪。沿着步道而行，可观赏到茂盛的杨梅、日本栗、日本油桐和山茶。一路抵达西侧岬角之巅，便能全方位地眺望辽阔的大海和海岸线、陡峭险崖、海蚀洞，以及由火山岩错综构成的诸岛风光。

11 月至次年 7 月间，在鹭浦港一带的突堤和堤坝上，不难发现黑尾鸥的身影。其鸣叫非常别致，因近似猫叫声而被称为“海猫”。另一种以独特叫声而闻名的生物——河鹿蛙则栖息于汇入港湾的八千代川中。据说，夏夜清晰可闻的河鹿蛙蛙鸣，与秋季求偶中的雄鹿鸣啼极为相似。

这片地域的壮美风景最适合从海上观赏。若您选择当地旅行社制定的导游方案（航海周游），便可尽情探索海港北部的海蚀洞以及嶙峋断崖。

<繁体字>

歷經數世紀，鷺浦周遭的風景幾乎未曾改變。樹木繁茂的丘陵從三個方向環繞城鎮，與外界相阻隔。長達 2.5 公里的鷺浦遊步道周邊，棲息著野生的梅花鹿與野豬。沿著步道而行，可觀賞到茂盛的楊梅、日本栗、日本油桐及山茶花。一路抵達西側岬角之巔，便能全方位地眺望遼闊的大海和海岸線、陡峭險崖、海蝕洞，以及由火山岩錯綜構成的諸島風光。

11 月至次年 7 月間，在鷺浦港一帶的突堤和堤壩上，不難發現黑尾鷗的身影。牠們的鳴叫聲非常特殊，因和貓叫聲類似而被稱為「海貓」。另一種以獨特叫聲而聞名的生物——河鹿蛙則棲息於匯入港灣的八千代川中。據說，夏夜清晰可聞的河鹿蛙蛙鳴，與秋季求偶中的雄鹿鳴啼極為相似。

這許許多多的壯美風景最適合從海上觀賞。您可利用當地旅行社推薦的導遊方案（航海周遊），盡情探索海港北部的海蝕洞以及嶙峋斷崖。

<日本語仮訳>

鷺浦を囲む風景は、何世紀にもわたってほぼ変わっていない。木々の茂る丘陵が三方向から町を囲み、外界から遮断している。鷺浦遊歩道は野生のニホンジカ（学名：*Cervus nippon*）やイノシシ（学名：*Sus scrofa*）の生息地を通して2.5キロメートル続く。歩道沿いには豊かに茂ったヤマモモ（学名：*Morella rubra*）、クリ（学名：*Castanea crenata*）、アブラギリ（学名：*Vernicia cordata*）、ヤブツバキ（学名：*Camellia japonica*）が観察できる。この歩道は西側の岬の頂上に到達し、開放的な海と海岸線を全方向に眺めることができる。切り立った崖、海蝕洞、火山岩の複雑に入り組んだ島々の風景だ。

11月から7月の間、鷺浦港一帯で突堤や堤防にとまるウミネコ（学名：*Larus crassirostris*）の姿が見られる。その鳴き声は特徴的で、猫の鳴き声に似ていることからウミネコと呼ばれている。珍しい鳴き声で知られているもう一つの生きものであるカジカガエル（学名：*Buergeriabuergeri*）が、港へ流れ込む八千代川に生息している。夏の夜に聞こえるカジカガエル鳴き声は、秋につがいを求める雄鹿の呼び声に似ていると言われている。

この地域の壮大な風景のほとんどは、海から鑑賞するのが最適だ。地元の旅行会社が港北部の海蝕洞とゴツゴツした断崖を探索するガイドツアー（クルージング）を運行している。

<简体字>

数世纪以来，鹭浦周边的这片地域几乎不曾有变。被森林覆盖的丘陵从三个方位环绕城镇。始于西侧海岸的鹭浦游步道，全长 2.5 公里，周边栖息着野生的梅花鹿与野猪。一路上，杨梅、日本栗、日本油桐和山茶皆可映入眼帘。健行者可通过步道岔路，前往远离人烟的海水浴场所在的岬角。攀上岬角西侧的顶峰，就此抵达游步道的终点。在这里不仅可将辽远无际的海景尽收眼底，还可远眺海岸线上的峭崖、海蚀洞以及由火山岩错综构成的诸岛。让人过目不忘的如此美景，被指定为大山隐岐国立公园的一部分。

每遇繁殖期，黑尾鸥便会飞来岛根半岛，其身姿在鹭浦港一带的突堤和堤坝上随处可见。它们的鸣叫极富特色，因近似猫叫声而被称为“海猫”。

另一种有着独特叫声的生物——河鹿蛙，栖息于汇入港湾的八千代川。夏夜蛙声一片，其音色被认为与秋季求偶时的雄鹿鸣叫声极为相似。

这片地域的动人景观，大多可从海上一览无余。若您选择当地旅行社制定的导游方案（航海周游），便可尽情探索海港北部的海蚀洞以及嶙峋断崖。

<繁体字>

數世紀以來，鷺浦周邊地域幾乎未曾改變。被森林覆蓋的丘陵從三個方向環繞城鎮。始於西側海岸的鷺浦遊步道，全長 2.5 公里，周邊棲息著野生的梅花鹿與野豬。沿途可觀賞到楊梅、日本栗、日本油桐及山茶花。健行者可通過步道岔路，前往位於遠離人煙的岬角處的海水浴場。攀上岬角西側的頂峰，就抵達了遊步道的終點。在此不僅可將遼闊無際的海景盡收眼底，還可遠眺海岸線上的峭崖、海蝕洞以及由火山岩錯綜構成的諸島。讓人留下深刻印象的如此美景，被指定為大山隱岐國立公園的一部分。

每遇繁殖期，黑尾鷗便會飛來島根半島，牠們的蹤影在鷺浦港一帶的突堤和堤壩上隨處可見。牠們的鳴叫極富特色，因近似貓叫聲而被稱為「海貓」。

另一種有著獨特叫聲的生物——河鹿蛙 棲息於匯入港灣的八千代川。夏夜裡蛙聲一片，其音色被認為與秋季求偶時的雄鹿鳴叫聲極為相像。

這片地域的動人景觀，大多可從海上一覽無餘。您可利用當地旅行社推薦的導遊方案（航海周遊），盡情探索海港北部的海蝕洞以及嶙峋斷崖。

<日本語仮訳>

何世紀にもわたって、鷺浦周辺のこの地域ではほとんど何も変わっていない。森に覆われた丘陵が三方から町を取り囲んでいる。西側の海岸から始まる鷺浦遊歩道は、野生のニホンジカ（学名：*Cervus nippon*）やイノシシ（学名：*Sus scrofa*）の生息地を通過して2.5キロメートル続く。経路はヤマモモ（学名：*Morella rubra*）、クリ（学名：*Castanea crenata*）、アブラギリ（学名：*Vernicia cordata*）、ヤブツバキ（学名：*Camellia japonica*）で縁どられている。歩道から、ハイカーたちは脇道を通って人里離れた海水浴場のある岬へ行くこともできる。岬西側の頂上に到達する遊歩道の最終地点では、広々とした海のパノラマ風景が楽しめる。そこで見られる海岸線の切り立った崖、海蝕洞、火山岩の複雑に入り組んだ島々は非常に印象的で、大山隠岐国立公園の一部に指定されている。

繁殖期になると島根半島へと渡ってくるウミネコ（学名：*Larus crassirostris*）が突堤や堤防に止まる姿が鷺浦港一帯で見られる。その鳴き声は特徴的で、猫の鳴き声に似ていることからウミネコと呼ばれている。

珍しい鳴き声の生き物がもう一種類、港へ流れ込む八千代川に生息している。これはカジカガエル（学名：*Buergeriabuergeri*）で、夏の夜に一齐に響く鳴き声は秋につがいを求める雄鹿の呼び声に似ていると言われている。

この地域のドラマチックな美しさの大半は海から鑑賞できる。港北部の海蝕洞とゴツゴツした断崖側を探索するガイドツアー（クルージング）を地元の旅行会社が運行している。

<简体字>

自古以来，人们便已定居于鹭浦。有关鹭浦的记载最早出现在《出云国风土记》。此书编于 733 年，收录着当地的神话传说。这片地域在书中被记载为“鹭滨”。而有关伊奈西波岐神社的信仰，早在 720 年由神话编纂而成的《日本书纪》中便有迹可循。

江户时代（1603-1867）中期，贸易船从京都或大阪出发，航行于日本海，并定期造访鹭浦。受惠于港口，这里曾盛极一时，商贸人士在此聚集，住宿设施也一应俱全。鹭浦成为水手们可以安心抛锚靠港，静候最佳风向的场所。此外，从远处发送而来的货物配送也由当地批发商管理。

明治时代（1868-1912）至大正时代（1912-1926）间，鹭浦曾是大阪商船定期造访的停航港。

随着近代化的高速发展以及对天然资源的需求提升，铜矿山被纳入当地产业。然而进入 20 世纪 20 年代后期，铜山被封锁，加之国营铁路的开设，致使海上运输需求骤减，鹭浦的商业繁荣期就此终结。如今，渔业已取代海运，成为鹭浦的支柱产业。

<繁体字>

自古以來，人們便已定居於鷺浦。有關鷺浦的記載最早出現在《出雲國風土記》。此書編於 733 年，收錄著當地的神話傳說。鷺浦在書中被記載為「鷺濱」。而有關伊奈西波岐神社的信仰，早在 720 年由神話編纂而成的《日本書紀》中便有跡可循。

江戶時代（1603-1867）中期，貿易船從京都或大阪出發，航行於日本海，並定期造訪鷺浦。受惠於港口，這裡曾繁榮一時，商貿人士在此聚集，住宿設施也一應俱全。鷺浦成為水手們可以放心拋錨靠港，等待最佳風向的場所。此外，從遠處發送而來的貨物配送也由當地批發商管理。

明治時代（1868-1912）至大正時代（1912-1926）間，鷺浦曾是大阪商船定期造訪的停航港。

隨著近代化的高速發展以及對天然資源的需求增加，銅礦山亦被納入當地產業。然而進入 1920 年代後期，銅山被封鎖，加上國營鐵路的開設，致使海上運輸需求驟減，鷺浦的商業繁榮期就此結束。如今，漁業已取代海運，成為鷺浦的主要產業。

<日本語仮訳>

古代から人々は鷺浦に住んでいる。鷺浦が現れる最初の文献は、「出雲国風土記」という地域の言い伝えを 733 年に編纂したものだ。そこにはこの地域は「鷺浜」として登場する。伊奈西波岐神社の信仰について、720 年に神話を編纂した「日本書紀」に記載がある。

江戸時代（1603-1867）中期までに、交易船が京都や大阪から日本海を航海し、定期的に訪れるようになった。港のお陰で鷺浦は栄え、交易関係、宿泊施設が揃った、風向きが好ましくなるまで待つために水夫たちが安全に錨を港に降ろせる場所であった。また、地元の卸売業者は国内の遠隔地からの荷物の配送を管理していた。

明治時代（1868-1912）と大正時代（1912-1926）の間もまだ、鷺浦は大阪の商業船が定期的に訪れる寄航港だった。

急速な近代化と天然資源の需要から、銅鉱山という産業がこの地域に加わった。しかしながら、1920 年代後半までに、銅山は閉鎖され、また国鉄が敷設されたため、海上輸送は激減し、鷺浦の商業的な繁栄は終わった。現在、海運に代わって漁業が主要産業となっている。

<简体字>

自古人们便已生活于鹭浦。关于鹭浦最初的记载出现在《出云国风土记》，此书编于733年，收录着当地的神话传说。书中这片地域以“鹭滨”之名亮相。而有关伊奈西波岐神社的信仰，早在720年由神话编纂而成的《日本书纪》中便有迹可循。

江户时代（1603-1867）中期，贸易船从京都或大阪出发，航行于日本海，并定期造访鹭浦。曾繁荣一时、有着优良港口的鹭浦，为静候最佳出航时机的船只提供贸易、住宿以及安全停靠之地。另外，从远处发送而来的货物配送也由当地批发商管理。如今作为仓库遗址而公开的“盐饱屋”，曾在海盐（产于濑户内海的盐饱诸岛）运输中，积累下大量财富。

明治时代（1868-1912）至大正时代（1912-1926）间，鹭浦曾作为停航港，供大阪商船定期造访。1888年左右的鹭浦处于鼎盛期，据推测，当时一家船运公司年均可管理逾100艘船只。

随着近代化的高速发展以及对天然资源的需求加大，铜矿山被纳入当地产业。然而到了20世纪20年代后期，铜山被封锁，加之国营铁路的开设，导致海上运输需求骤减，鹭浦的商业繁荣期就此终结。如今，渔业已取代海运，成为鹭浦的支柱产业。

<繁体字>

自古人們便已生活於鷺浦。關於鷺浦最早的記載出現在《出雲國風土記》，此書編於 733 年，收錄當地的神話傳說，當時鷺浦在書中以「鷺濱」之名登場。而有關伊奈西波岐神社的信仰，早在 720 年由神話編纂而成的《日本書紀》中便有跡可循。

江戶時代（1603-1867）中期，貿易船從京都或大阪出發，航行於日本海，並定期造訪鷺浦。有著優良港口的鷺浦因而繁榮發達，為等待最佳出航時機的船隻提供貿易、住宿以及安全停泊之地。另外，從遠處發送而來的貨物配送也由當地批發商管理。如今提供一般民眾遊覽參觀的「鹽飽屋」倉庫遺跡，曾在海鹽（產於瀨戶內海的鹽飽諸島）運輸中積累下大量財富。

明治時代（1868-1912）至大正時代（1912-1926）間，鷺浦曾為停航港，供大阪商船定期造訪。1888 年左右的鷺浦處於鼎盛期，據推測，當時一家船運公司年均可管理超過 100 艘船隻。

隨著近代化的高速發展以及對天然資源的需求增加，銅礦山亦被納入當地產業。然而到了 1920 年代後期，銅山被封鎖，加上國營鐵路的開設，導致海上運輸需求驟減，鷺浦的商業繁榮期就此結束。如今，漁業已取代海運，成為鷺浦的主要產業。

<日本語仮訳>

古代から人々は鷺浦で生活してきた。鷺浦が現れる最初の文献は、「出雲国風土記」という地域の言い伝えを 733 年に編纂したものだ。そこにはこの地域は「鷺浜」として登場する。伊奈西波岐神社について、神話を 720 年に編纂した「日本書紀」に記載がある。

江戸時代（1603-1867）中期には、交易船が京都や大阪から日本海を航海し、定期的に訪れるようになった。良い港のある鷺浦は繁栄し、好風を待つ船に貿易、宿泊、安全な錨泊を提供した。また、地元の卸売業者は国内の遠隔地からの荷物の配送を管理していた。現在、倉庫跡地として公開されている「しわく屋」は、かつては瀬戸内海の塩飽諸島産の塩を運んで富を築いた。

明治時代（1868-1912）と大正時代（1912-1926）の間もまだ、鷺浦は大阪の商業船が定期的に訪れる寄航港だった。町が最も栄えていた 1888 年頃には、ひとつの船会社が一年あたり 100 隻を超える船を管理していたと推定されている。

急速な近代化と天然資源の需要から、銅鉱山という産業がこの地域に加わった。しかしながら、1920 年代後半までに、銅山は閉鎖され、また国鉄が敷設されたため、海上輸送は激減し、鷺浦の商業的な繁栄は終わった。現在、海運に代わって漁業が主要産業となっている。

<简体字>

中国自然步道是绕中国地方五县（指冈山、广岛、山口、岛根、鸟取）一周的长距离自然步道，全长约 2295 公里。漫步途中可饱览美丽的自然风光，与鸟语花香亲密接触；亦可亲历踏寻乡土史和文化遗产，加深对自然与故乡的理解——这些皆有助于修养身心，强身健体。位于此处的一向平露营地，可租借全套露营道具，无需搭设或撤收帐篷的“空手露营”方案更是颇具人气。

在中国自然步道中，长达 9 公里的“川床——一向平路线”，是可尽情领略大山悠久历史之美的徒步路线。游步道是曾经通往大山寺的四条道路中最为陡峭——昔日“川床道”的一段。川床道连接起大山与赤碓、关金以及仓吉地区。平安时代（794-1185）初期，日本自古以来的宗教——修验道曾繁荣一时，坐落于仓吉以东三德山之上的真言宗寺，经由昔日的川床道，与位于大山的真言宗修行所相连接。

漫步于“川床——一向平路线”，可游览大山的数处美景。路线中心穿过自古茂盛的山毛榉原生林，一路通往大休峠。大山中遍布着的西日本规模最大的山毛榉原生林，是野生动物，尤其是鸟类的栖息之地。步道一路延续至大山瀑布，瀑布从 42 米高处飞流直下，气势磅礴，被列入“日本瀑布百选”。

步道的起点位于一向平露营地。这里设有游客服务中心、露营地、洗手间和停车场。

<繁体字>

中國自然步道是環繞中國地方五縣（指岡山、廣島、山口、島根、鳥取）一周的長距離自然步道，全長約 2295 公里。漫步途中可欣賞美麗風光，享受鳥語花香，與大自然親密接觸；亦可親歷踏尋鄉土史和文化遺產，加深對自然與故鄉的理解——這些皆有助於修養身心，強身健體。此處的一向平露營場，可租借全套露營道具，無需搭設或撤收帳篷的「懶人包露營」方案極受歡迎。

在中國自然步道中，長達 9 公里的「川床——一向平路線」，是可盡情領略大山悠久歷史之美的徒步路線。遊步道會通過古時通往大山寺的四條道路中最為陡峭之「川床道」的一段。川床道連接起大山與赤碓、關金以及倉吉地區。平安時代（794-1185）初期，日本自古以來的宗教——修驗道曾繁榮一時，坐落於倉吉以東三德山之上的真言宗寺，經由此川床道，與位於大山的真言宗修行所相連接。

漫步於「川床——一向平路線」，可遊覽大山的數處美景。路線中心穿過自古茂盛的山毛櫸原生林，一路通往大休峠。大山中遍布著的西日本最大規模的山毛櫸原生林，是野生動物，尤其是鳥類的棲息之地，步道一路延續至大山瀑布，此瀑布從 42 公尺高處飛流直下，氣勢磅礴，被列入「日本瀑布百選」。

步道的起點位於一向平露營場。這裡設有觀光客信息中心、露營地、洗手間和停車場。

<日本語仮訳>

中国自然歩道とは、中国地方 5 県を一周する総延長約 2,295km の長距離自然歩道で、中国地方に残された美しい自然の中を、自分の足でゆっくり歩いて豊かな自然の営みにふれ、また郷土の歴史や文化遺産を訪ねることにより、心身の休養と自然やふるさとへの理解を深め、あわせて体力づくりに役立てるためにつくられたものである。また、ここの一方向平キャンプ場では、キャンプ道具一式を借りることができ、テントの設営や撤収も不要な「手ぶらキャンプ」プランが大変人気である。

中国自然歩道のうち、川床・一方向平コースの 9 キロメートルの区域は、大山の長い歴史が感じられる美しいハイキングコースだ。遊歩道は、以前は大山寺へと続いていた四つの道のうち最も急な、かつての川床道の一部を通る。川床道は赤碕、関金、倉吉地区と大山をつなげている。日本古来の宗教である修験道が平安時代（794-1185）初期に栄えていた頃、倉吉の東にある三徳山の真言宗寺と、大山にある真言宗の修行所を結ぶ道が川床道であった。

川床・一方向平コースの区間では、大山の素晴らしい風景がいくつも見られる。その中心は古くから茂っているブナ原生林を抜けて大休峠へと伸びる。大山には西日本最大級のブナ林が広がり、野生動物、特に鳥たちの生息地となっている。歩道は 42 メートルの高さから豪快に落ちる「日本滝百選」にも選ばれている名滝、大山滝にも続いている。

一方向平キャンプ場は歩道の起点であり、ビジターセンター、キャンプ場、トイレ、駐車場がある。

<简体字>

大山瀑布

自古以来便被尊崇为神灵栖身之所的大山瀑布，是大山中最高的瀑布。其源流分别从天狗峰与乌山山顶流出，交汇后形成加势蛇川。该瀑布是高 42 米的两段式瀑布。分段处由极其坚固的火山岩层构成，可抵御瀑布的强力侵蚀。大山瀑布于 1990 年被指定为“日本瀑布百选”之一。

大山

大山海拔 1729 米，是中国地方的最高峰。从邻近海岸眺望而去，其高耸入云的身姿令人过目不忘。从险峻北侧的弥山（1709 米）起，经由东侧的剑峰（1729 米）、天狗峰（1710 米）的山顶、直至三钴峰（1516 米）为止，断崖绝壁延绵至整整两公里之遥。北侧山谷曲线幽深，因其外观而得名“屏风”。

大休峠

贯通大休峠的这片步道区域，全长 9 公里，与曾经和大山寺有着历史渊源的四条道路之一——川床道相汇合。平安时代（794-1185）初期，密宗修验道盛行，川床道是三德山（位于仓吉以东）真言宗寺通往位于大山的真言宗大修行所的主要道路。数世纪以来，大山寺香火鼎盛，来客频繁往来于川床道间。这条由石块铺就的道路已历经 400 年沧桑，至今仍依稀可辨其道路的形状。

船上山

船上山（615 米）位于大山沿火山地带的北侧。所谓“山不在高，有仙则灵”，船上山虽矮小，在历史上却拥有不可估量的地位。在修验道的鼎盛期，作为“伯耆三山”之一、与三德山和大山一起伫立的船上山，被誉为修验圣地。

被流放至隐岐岛的后醍醐天皇，在 1333 年脱逃之后于船上山山顶举兵，对抗将军势力，最终成功夺回皇权。

鲇归瀑布

鲇归瀑布位于大山瀑布吊桥的正下方。据说每逢春季，鲇鱼皆会沿溪逆流而上，却因瀑布湍急，无法攀泳前行。这片瀑布便由此得名“鲇归瀑布”。

植物与野生动物

西日本最广袤的山毛榉原始森林，位于大山海拔 800 米至 1400 米处。山毛榉占据原始森林的 50%至 60%，其余分布着栎属、槭属、柳属等树种。被大叶钓樟、荚蒾属等灌木丛覆盖着的森林地表，为百余种鸟类提供了食物和栖身之处。

海拔 1400 米以上的地域，高大树木逐渐被低矮灌木或高山植被取而代之。绽放于此处的高原之花，吸引了 120 种以上的蝴蝶，其中不乏濒危物种。山顶处还生长着 8 公顷之广的“伽罗木纯林”，此树种为日本最大灌木，因而被指定为“特别天然纪念物”。

<繁体字>

大山瀑布

自古以來便被尊崇為神靈居所的大山瀑布，是大山中最高的瀑布。其源流分別從天狗峰與烏山山頂流出，交匯後形成加勢蛇川。該瀑布是高 42 公尺的兩段式瀑布。分段處由極其堅固的火山岩層構成，可抵禦瀑布的強力侵蝕。大山瀑布於 1990 年被指定為「日本瀑布百選」之一。

大山

大山海拔 1729 公尺，是中國地方的最高峰。從鄰近海岸眺望而去，那高聳入雲的身形令人印象深刻。從險峻北側的彌山（1709 公尺）起，經由東側的劍峰（1729 公尺）、天狗峰（1710 公尺）的山頂、直至三鈷峰（1516 公尺）為止，斷崖絕壁延綿至整整兩公里之遙。北側山谷曲線幽深，因其外觀而得名「屏風」。

大休峠

貫通大休峠的這片步道區域，全長 9 公里，與自古以來通往大山寺的四條道路之一——川床道相匯合。平安時代（794-1185）初期，密宗修驗道盛行，川床道是三德山（位於倉吉以東）真言宗寺通往位於大山的真言宗大修行所的主要道路。數世紀以來，大山寺香火鼎盛，來客頻繁往來於川床道間。這條由石塊鋪成的道路已歷經 400 年光陰，至今仍留存著道路的形狀。

船上山

船上山（615 公尺）位於大山沿火山地帶的北側。所謂「山不在高，有仙則靈」，船上山雖矮小，在歷史上卻擁有舉足輕重的地位。在修驗道的鼎盛期，與三德山和大山並列為「伯耆三山」的船上山，被譽為修驗聖地。

被流放至隱岐島的後醍醐天皇，在 1333 年脫逃之後於船上山山頂舉兵，對抗將軍勢力，最終成功奪回皇權。

鮎歸瀑布

鮎歸瀑布位於大山瀑布吊橋的正下方。據說每逢春季，鮎魚都會沿溪逆流而上，但游至此處卻因瀑布湍急，無法再攀泳前行，這片瀑布便因此得名「鮎歸瀑布」。

大山的植物與野生動物

西日本最遼闊的山毛櫸原始森林，位於大山海拔 800 公尺至 1400 公尺處。山毛櫸佔據原始森林的 50%至 60%，其餘分布著櫟屬、槭屬、柳屬等樹種。被大葉釣樟、莢蒾屬等灌木叢覆蓋著的森林地表，為百餘種鳥類提供了食物和棲身之地。

海拔 1400 公尺以上的地域，高大樹木逐漸被低矮樹木或高山植被所取代。綻放於此處的高原之花，吸引了 120 種以上的蝴蝶，其中不乏瀕危物種。山頂處還生長著 8 公頃之廣的「枷羅木純林」，此樹種為日本最大灌木，因而被指定為「特別天然記念物」。

<日本語仮訳>

大山滝

古来より神のすむ場所として崇められている大山滝は、大山で最高の滝だ。源流は天狗が峰と烏ヶ山山頂から流れ出ており、それらが合流して加勢蛇川を形成する。滝は、高さ42メートルの二段滝である。それぞれの段の間は特に丈夫な火山岩の層から成り、強力な滝の浸食に耐えている。1990年に大山滝は日本の滝百選のひとつに指定された。

大山

中国地方の最高峰である大山は高さ海拔1,729メートルで、近隣の海岸から印象的な姿が見える。その険しい北側の面には、弥山（1709m）から、東に剣ヶ峰（1729m）、天狗が峰（1710m）の山頂、そして三鉢峰（1516m）で終わる2キロメートルの断崖絶壁が続く。北壁の谷の曲線は深く、その外観から屏風と呼ばれている。

大休峠

大休峠を通るこの9キロメートルの歩道区域は、歴史的に大山寺へとつながっていた四つの道のうちのひとつであるかつての川床道の一部と合体している。平安時代（794-1185）初期、密教の修験道が盛んであった頃、川床道は（倉吉の東にある）三徳山の真言宗寺と、大山にある真言宗の大修行所間の主要道路だった。続く数世紀の間、大山寺は栄華を極め、川床道には頻繁な往来があった。作られてから400年経つ石畳は、今も道の形状を残している。

船上山

大山の火山周辺に沿って北側に位置する船上山（615m）は、歴史上重要な小さな山だ。修験道の最盛期には、「伯耆三山」のひとつとして三徳山と大山とともに佇む船上山は、修験の聖地とされていた。

後醍醐天皇が隠岐島への流刑から1333年に脱出した後に、船上山の頂上で挙兵し、将軍勢力に対抗し、天皇の主権を取り戻した。

鮎返りの滝（Ayugaeri Falls）

大山滝つり橋の真下にあるのは鮎返りの滝（Ayugaeri Falls）だ。鮎は春になると清流を登ってくるが、流れの激しくこの滝より上には泳いでいけないと信じられていたことが「鮎返り」という名前の由来となっている。

大山の植物と野生動物

大山の標高800メートルから1,400メートルを、西日本最大級の古いブナ原生林が取り囲んでいる。ブナ（学名：*Fagus crenata*）が森の50-60%を占めており、残りはコナラ類（学名：

Quercus sp.)、カエデ類（学名：*Acer* sp.）、ヤナギ類（学名：*Salix* sp.）などである。林床はクロモジ（学名：*Lindera umbellata*）、ガマズミ類（学名：*Viburnum* sp.）などの低木で覆われ、100 種類以上の鳥たちに食料と住処を与えてくれる。

1,400 メートルを超えると、高い木は背の低い木や高山植物に変わる。それらの花は、絶滅危惧種を含む 120 種類以上の蝶を惹きつける。頂上の近くには 8 ヘクタールのキャラボク純林があり、この種の低木では日本最大のため特別天然記念物となっている。

<简体字>

全长约 9 公里的步道始于一向平，终点位于川床。徒步健行者会途经大山风光最为明媚的一片区域，同时横穿一段历史悠久的“川床道”。

沿着登山道前行约 1 公里，便可到达修建于 1977 年的大山瀑布吊桥。穿过一小段路来到桥下，便抵达鲇归瀑布和加势蛇川。继续前行 1 公里，高 42 米的大山瀑布便赫然于眼前。这座两段式瀑布，于 1990 年被“日本瀑布全国协议会”指定为“日本瀑布百选”之一。

大休峠周边的原生林，几乎均被山毛榉所覆盖。在海拔 800 米至 1400 米处特有的生态系统中，栖息着以鸟类为首、种类丰富的野生动物。

步道中有一段石块铺就的道路，那是与大山寺有着历史渊源的四条道路之一——川床道留下的往昔旧影。石道铺设于 19 世纪中期，而川床道自身则可追溯至更早的平安时代（794-1185）。川床道是为连接三德山（位于仓吉以东）与大山寺而兴建。当时，两寺的香火主要源于修验道的修行者，作为密宗寺庙，仅对正式信徒开放。到了 16 世纪，随着大山寺皈依天台宗，修行者、当地信徒，以及向山上牛马市场运送动物商贩的身影，开始于川床道上往来不息。步道的终点设于川床与阿弥陀川附近，那里坐落着一个小小的停车场。

<繁体字>

全長約 9 公里的步道始於一向平，終點位於川床。徒步健行者會途經大山風光最為明媚的區域，同時橫越一段歷史悠久的「川床道」。

沿著登山道前行約 1 公里，便可到達修建於 1977 年的大山瀑布吊橋。穿過一小段路來到橋下，便抵達鮎歸瀑布和加勢蛇川。繼續前行 1 公里，高 42 公尺的大山瀑布便出現於眼前。這座兩段式瀑布，於 1990 年被「日本瀑布全國協議會」指定為「日本瀑布百選」之一。

大休峠周邊的原生林，幾乎全被山毛櫸所覆蓋。在海拔 800 公尺至 1400 公尺處特有的生態系統中，棲息著以鳥類為首、種類豐富的野生動物們。

步道中有一段石塊鋪成的道路，那是與古時大山寺有聯結的四條道路之一——川床道留下的往昔舊影。石路鋪設於 19 世紀中期，但川床道自身的歷史則可追溯至更早的平安時代（794-1185）。川床道是為連接三德山（位於倉吉以東）與大山寺而修建。當時，兩寺的香火主要來源於修驗道的修行者，由於兩寺為密宗寺廟，僅對正式信徒開放。到了 16 世紀，隨著大山寺皈依天台宗，修行者、當地信徒，以及向山上牛馬市場運送動物商販的身影，開始於川床道上往來不息。步道的終點設於川床與阿彌陀川附近，那裡有一個小型的停車場。

<日本語仮訳>

一向平から始まり川床で終わる歩道の区間は長さ約 9 キロメートルである。ハイカーたちは大山の最も風光明媚な地域を通り、歴史的な川床道の一部も横切る。

登山道に沿って約 1 キロメートル進むと、1977 年に建てられた大山滝吊橋にたどり着く。短い道を通って行くことができる橋の下には、鮎返りの滝と加勢蛇川がある。さらに 1 キロメートル進むと、ある高さ 42 メートルの大山滝は二段滝で、1990 年には「日本の滝全国協議会」により日本の滝百選のひとつに指定された。

大休峠周辺で、ほぼブナが占める原生林を通り抜ける。標高 800 メートルから 1,400 メートルの範囲に広がるこの特有の生態系の中に、鳥類をはじめとする多くの野生動物が生息している。

一部で歩道が石畳のところがある。これは大山寺への四つある道のひとつであったかつての川床道の名残である。石畳は 19 世紀中頃に作られたものであるが、川床道の方がずっと古く、平安時代（794-1185）に作られ、（倉吉の東にある）三徳山と大山寺をつないだ。当時、両方の寺が修験道の修行者によって維持されており、密教であることから正式な信徒以外には開かれていなかった。大山寺が天台宗に移ってから 16 世紀までには、修験者、地元の信者、山の牛馬市へ動物を運ぶ商人の往来が見られるようになった。この歩道の最終地点は川床と阿弥陀川であり、そこには小さな駐車場がある。

<简体字>

仰头遥望加势蛇川上方，地狱谷的陡峭峡谷间架设着大山瀑布吊桥。这座吊桥建于1977年，最初是一座木桥，几度遭水流冲塌后翻修重建。现今的吊桥长45米，宽1米，悬挂于距河床约30米处。

设置吊桥需要两侧悬崖筑起钢筋混凝土的根基，继而搭设起细细的缆绳，以缆绳为牵引，架设并固定更为坚固的承重钢缆。悬挂绳索为钢索，桥面则采用轻型铝合金制。

鲇归瀑布位于大山瀑布吊桥的正下方，沿着侧道稍下几步即可抵达。鲇鱼是一种小型河鱼，每逢春季都会从海洋游来，沿河川逆流而上，属于洄游鱼类。人们认为鲇鱼无法攀登上行这片瀑布，“鲇归瀑布”正是得名于此。在这小小的瀑布上方，还有一座由人工筑堤、围合而成的小型蓄水池。

桥上可眺望地狱谷的壮丽景致。中国自然步道从此处一直延伸至上游，而加势蛇川则经由大山瀑布径流入地狱谷。

请注意：过桥时，如果对岸有人正在渡桥，需等待对方完全渡过桥，方可起步。

<繁体字>

仰頭遙望加勢蛇川上方，即可見到架設於地獄谷陡峭峽谷間的大山瀑布吊橋。這座吊橋建於 1977 年，起初是一座木橋，幾度遭水流沖塌後翻修重建。現今的吊橋長 45 公尺，寬 1 公尺，懸掛於距河床約 30 公尺處。

設置吊橋需要兩側懸崖築起鋼筋混凝土的根基，繼而搭設起細細的纜繩，以纜繩為牽引，架設並固定更為結實的承重鋼纜。懸掛繩索為鋼索，橋面則採用輕型鋁合金製造。

鮎歸瀑布位於大山瀑布吊橋的正下方，沿著側道稍下幾步即可抵達。鮎魚是一種小型河魚，每逢春季都會從海洋游來，沿河川逆流而上，屬於洄游魚類。人們認為鮎魚無法攀泳上行這片瀑布，「鮎歸瀑布」正是得名於此。在這小小的瀑布上方，還有一座由人工築堤、圍合而成的小型蓄水池。

橋上可眺望地獄谷的壯麗景緻。中國自然步道從此處一直延伸至上游，加勢蛇川則經由大山瀑布徑直流入地獄谷。

必須注意的是：過橋時，如果對岸有人正在渡橋，需等待對方完全渡過橋，方可起步。

<日本語仮訳>

加勢蛇川の遙か上を仰ぐと、地獄谷の急な峡谷に大山滝吊橋がかかっている。1977 年に建設されたこの橋は、もともとかかっていた木造橋が何度も流されたため架け替えられたものである。長さ 45 メートル、幅 1 メートルの現在の橋は、川床から 30 メートル上に吊り下げられている。

吊橋を設置するには両崖にコンクリートと鉄の基礎を立てる必要があり、それから細いケーブルが設置された。吊り下げ、固定するための太い支持ケーブルがこのラインに取り付けられた。吊り下げケーブルは鉄製、床部分は軽量アルミニウム合金製である。

鮎返りの滝 (Ayugaeri Falls) が橋の真下にあり、側道を少し下って降りていける。鮎 (アユ) (学名 : *Plecoglossus altivelis altivelis*) は小さな川魚で、春に海から河川に遡上する回遊魚である。「鮎返り」という名前は、鮎はこの滝から先へは登って行けないと考えられていることに由来する。この小さな滝のすぐ上には、人工堤防でできた小さな貯水池がある。

橋からは地獄谷の壮大な景色を見ることができる。ここから、中国地方の自然遊歩道はさらに上流に続き、加勢蛇川は大山滝で谷へと流れ込みます。

注意 : 対面から橋を渡る人がいれば、その人が完全に渡りきるまで橋を渡り始めないこと。

<简体字>

大山瀑布是大山中的主要瀑布，自古以来水声轰鸣不绝，被尊为神话中诸神的栖身之所。其源流分别从天狗峰与乌山山顶流出，交汇后形成加势蛇川。瀑布宽 4 米，高 42 米，为两段式瀑布。其中上段高 28 米，下段高 14 米。两段瀑布的分段间均由坚硬的火山岩层构成，可抵御瀑布的侵蚀。

大山瀑布曾是三段瀑布，但在 1934 年，日本史上最具破坏性的台风之一——室户台风来袭，其中一层瀑布分段被汹涌的洪水冲塌，此后便形成了如今的样态。

溪水汇聚于名为“地狱谷”的陡峭溪谷，沿大山瀑布磅礴而下，流向优美的加势蛇川。远在平安时代（794-1185），僧侣们定期踏上旅程，往来于大山寺和三德山修验道之间。从那时起，大山瀑布便持续地吸引着疲惫的旅人，在此歇息逗留。

大山瀑布于 1990 年被日本瀑布全国协议会选定为“日本瀑布百选”之一。如今从一向平出发，经由中国自然步道极具人气的徒步健行路线，步行约 2 公里即可到达。

<繁体字>

大山瀑布是大山中的主要瀑布，自古以來水聲轟鳴不絕，被尊為神話中諸神的棲身之所。其源流分別從天狗峰與烏山山頂流出，交匯後形成加勢蛇川。瀑布寬 4 公尺，高 42 公尺，為兩段式瀑布。其中上段高 28 公尺，下段高 14 公尺。兩段瀑布的分段間均由堅固的火山岩層構成，可抵禦瀑布的侵蝕。

1934 年以前的大山瀑布曾為三段瀑布。那一年，日本史上最具有破壞性的颱風之一——室戶颱風來襲，其中一層瀑布分段被洶湧的洪水沖塌，變成現在的形態。

溪水匯聚於名為「地獄谷」的險峻溪谷，沿大山瀑布磅礴而下，流向優美的加勢蛇川。遠在平安時代（794-1185），僧侶們定期踏上旅程，往來於大山寺和三德山修驗道之間。從那時起，大山瀑布就不斷地招喚著疲憊的旅人，在此歇息停留。

大山瀑布於 1990 年被日本瀑布全國協議會選定為「日本瀑布百選」之一。如今此處已成為中國自然步道中極具人氣的徒步健行路線，從一向平出發步行約 2 公里即可抵達。

<日本語仮訳>

神話の神々の住む場所として古代から水音を響かせる大山滝は、大山で主要の滝だ。加勢蛇川で合流する天狗が峰と烏ヶ山山頂の源流が流れ込んでいる。幅 4 メートル、高さ 42 メートルの二段滝である。上段は 28 メートル、下段は 14 メートルの高さだ。それぞれの段の間は特に丈夫な火山岩の層から成り、滝による浸食に耐えている。

1934 年以前は、大山滝は三段滝だった。その年、日本史上最も破滅的な台風のひとつである室戸台風が発生し、激しい洪水でひとつの段が崩落し、現在のかたちとなった。

大山滝は地獄谷という険しい渓谷の水を集め、豪快に落下して、美しい加勢蛇川に流れていく。大山寺と三徳山修験道とを僧侶たちが定期的に旅していた遠く平安時代（794-1185）から、この場所は疲れた旅人たちを惹きつけてきた。

1990 年に大山滝は日本の滝全国協議会により日本の滝百選のひとつに選定された。現在ここは中国自然歩道の人気のハイキングコースで、一向平から 2 キロメートル程歩けば到達できる。

<简体字>

船上山与南侧的胜田山（1149 米）、甲山（1338 米）以及矢筈山（1358 米）同为大山北侧外轮山（二重火山的旧喷火壁）的一部分，其顶峰处（615 米）有一片静谧辽阔的草原。山顶的熔岩圆顶丘，以过去火山爆发时形成的岩板为基石，于 60 万年至 40 万年前硬化而成。

相较于邻近群山，船上山算不上高峰，却胜在历史悠久。修验道综合了“神道的山岳信仰”及“道教的山岳修行”两大要素，于奈良时代（710-794）的 718 年，大山成为了修验道的中心地。进入平安时代（794-1185），大山与东侧三德山上的寺庙以及大山寺这两座寺庙结下渊源，以“伯耆三山”之一的称号而闻名遐迩，其山顶圣地只允许修验道的修行者进入。

数百年后，船上山成为了日本史上另一重大事件的舞台。1332 年，因倒幕计划败露，后醍醐天皇被镰仓幕府（从 1185 年起，统治日本的武家政权）废黜，流放至隐岐岛。第二年，伺机离开隐岐岛的后醍醐天皇，一路逃至船上山，得当地一位名叫“名和长年”的武将相助，藏匿于此。他们以船上山为据点，举兵迎击。船上山被三面险崖所环绕，有如天然要塞，令幕府军一败涂地。船上山一战为后醍醐天皇带来了关键性的胜利，不久后，镰仓幕府迎来了终结，日本的统治权亦重归天皇手中。

登上东侧的小山丘，便能看到矗立于此的石碑。这块石碑设于 1924 年，为纪念当年站在船上山山顶，尽情眺望美景的后醍醐天皇而修建。石碑背后的地面上，撰有几乎一致的碑文，但记录年份却写着“1923 年”，雕刻者的名字也与石碑上的相左。由此推测，最初修建的石碑或许在竣工后不久就因故倒塌。如今我们所见到的，或是由另一位雕刻家于翌年重建的版本也未可知。

后醍醐天皇的旧居遗址，位于船上山西南侧的智积寺遗址附近。1932 年，被指定为“国家历史遗迹”。

<繁体字>

船上山與南側的勝田山（1149 公尺）、甲山（1338 公尺）以及矢筈山（1358 公尺）同為大山北側外輪山（二重火山的舊噴火壁）的一部分，其頂峰處（615 公尺）有一片寧謐遼闊的草原。山頂的熔岩圓頂丘，以過去火山噴發時形成的岩板為基石，於 60 萬年至 40 萬年前硬化而成。

相較於鄰近群山，船上山算不上高峰，卻有其悠久歷史。奈良時代（710-794）的 718 年，修驗道綜合了「神道的山岳信仰」及「道教的山岳修行」兩大要素，當時大山成為了修驗道的中心地。到了平安時代（794-1185），大山與東側三德山上的寺廟以及大山寺這兩座寺廟結下淵源，以「伯耆三山」之一稱號而廣為人知，其山頂聖地只允許修驗道的修行者進入。

數百年後，船上山成為了日本史上另一重大事件的舞台。1332 年，因倒幕計劃敗露，後醍醐天皇被鎌倉幕府（從 1185 年起，統治日本的武家政權）廢黜，流放至隱岐島。隔年，伺機脫離隱岐島的後醍醐天皇，一路逃至船上山，得當地一位名叫「名和長年」的武將相助，藏匿在此。他們以船上山為據點，舉兵迎擊。船上山被三面險崖所環繞，有如天然要塞，令幕府軍一敗塗地。船上山一戰為後醍醐天皇帶來了關鍵性的勝利，不久後，鎌倉幕府迎來了終結，日本的統治權也重歸天皇手中。

登上東側的小山丘，就能看到矗立於此的石碑。這塊石碑設於 1924 年，為紀念當年站在船上山山頂，盡情眺望美景的後醍醐天皇而修建。石碑背後的地面上，撰有幾乎相同的碑文，但記錄年份卻寫著「1923 年」，雕刻者的名字也與石碑上的相左。推測其因可能是，最初修建的石碑在竣工後不久就因故倒塌。如今我們看到的，或是由另一位雕刻家於翌年重建的版本也未可知。

後醍醐天皇的舊居遺址，位於船上山西南側的智積寺遺址附近。1932 年，被指定為「國家歷史遺跡」。

<日本語仮訳>

ここ、船上山の山頂（615m）にはなだらかな草原が広がる。南の勝田ヶ山（1149m）、甲ヶ山（1338m）、矢筈ヶ山（1358m）と同様に、船上山は大山北側の外輪山の一部である。山頂の硬化した溶岩円頂丘は60万年～40万年前に形成されたもので、大山の過去の噴火時にできた岩の上に作られた。

船上山は近隣の山ほど高くはないものの、その歴史は奥深い。奈良時代（710-794）の718年に、大山は神道の山岳信仰と仏教の山岳修行の要素が合わさった修験道の中心地となった。平安時代（794-1185）には、東にある三徳山の寺と大山寺というふたつの寺とつながりがあった。「伯耆三山」として知られる大山は、修験道の修行者のみが立ち入ることが許された聖なる山頂だった。

数百年後、船上山は日本の歴史で別の役割を演じた。1332年に後醍醐天皇が鎌倉幕府（1185年より日本を統治していた武家政権）への謀反を計画したことにより隠岐島への流刑に処された。後醍醐天皇は翌年脱出して船上山へ逃げ、そこで地元の武将、名和長年にかくまわれた。彼らは、三方を薄い崖で取り囲まれた要塞のような船上山山上に共に籠った。攻撃を仕掛けてきた幕府軍は敗北した。後醍醐天皇が船上山で勝利したことで、鎌倉幕府は幕を閉じ、日本の統治権は天皇へと戻った。

東側の小さな丘を登ると、かつて後醍醐天皇がここに立って船上山山頂からの眺めを楽しんだこと記念して1924年に建てられた石碑がある。その後ろの地面には、ほぼ同じ碑文があるが、「1923年」と書かれていることと、別の彫刻者の名前が刻まれているが異なっている。おそらく最初の碑は設置後すぐに倒れてしまい、次の年に別の彫刻家により建て替えられたのであろう。

後醍醐天皇の住居跡が、船上山南西の智積寺跡の近くにある。それらは1932年に国の史跡に指定された。

<简体字>

船上山（615 米）形成于约 100 万年至 40 万年前的火山爆发，是大山的古代外轮山。山顶地形较为平坦，东、西、北三面却皆是超过 100 米的断崖绝壁。东侧悬崖以纵向褶皱为特征，由火山岩冷却后形成的柱状节理组成，被称为“屏风”。山顶南侧有雌雄双瀑沿着山脊飞流直下，人称“船上瀑布”。雄瀑落差较大，高 109 米；雌瀑落差略小，高 90 米。据说，这两条瀑布自古以来便“成双入对”。

山顶附近生长着日本山毛榉、日本七叶树、松属植物、榉树、水榿等落叶树与常绿坚果树。这些树木环山林立，形成了一条独特的过渡带。低海拔处可以见到常绿树木组成的森林，但随着海拔上升，到 600 米至 750 米的地带，逐渐演变成叶片宽大的落叶树林。

东侧的断崖下有一片名为“茶园原”的斜坡，这里被青青野草覆盖，栖息着紫寿带鸟和鹰雕等珍稀物种，是极其重要的生态系统。为防止森林过度扩张，保护珍稀草原生物，这里每三年就会对森林进行一次有计划地烧除。

<繁体字>

船上山(615公尺)形成於約100萬年至40萬年前的火山噴發,是大山的古代外輪山。山頂地形較為平坦,但東、西、北三面卻皆是超過100公尺的斷崖絕壁。東側懸崖以縱向褶皺為特徵,由火山岩冷卻後形成的柱狀節理構成,素有「屏風」之稱號。山頂南側有雌雄雙瀑沿著山脊飛流直下,人稱「船上瀑布」。雄瀑落差較大,高109公尺;雌瀑落差略小,高90公尺。據說,這瀑布自古以來便是如今所見成雙的型態。

山頂附近生長著日本山毛櫸、日本七葉樹、松屬植物、櫸樹、水櫸等落葉樹與常綠堅果樹。這些樹木環山林立,形成了一條獨特的過渡帶。低海拔處可以見到常綠樹木組成的森林,但隨著海拔升高,到600公尺至750公尺的位置,逐漸演變成葉片寬大的落葉樹林。

東側的斷崖下有一片名為「茶園原」的斜坡,這裡被青青野草覆蓋,棲息著紫壽帶鳥和鷹雕等珍稀物種,是極其重要的生態系統。為防止森林過度擴張,保護珍稀草原生物,此森林每三年就會實行一次計劃燒除。

<日本語仮訳>

大山の古代の外輪山である船上山（615m）は、約 100 万年から 40 万年前に起きた噴火により形成された。山の頂上は比較的平たいものの、東面、西面、北面は 100m を超える断崖絶壁となっている。東側の断崖の特徴的な縦のひだは、冷えた火山岩に柱状節理ができてきたもので、「屏風」と呼ばれている。頂上の南側には、船上滝と呼ばれるふたつの滝が尾根へと流れている。雄滝はより高い落差 109m、雌滝は 90m と低く、これらは昔より対であると考えられている。

山頂付近に、ブナ（学名：*Fagus crenata*）、トチノキ（学名：*Aesculus turbinata*）、マツ類（学名：*Pinus sp.*）、ケヤキ（学名：*Zelkova serrata*）、ミズナラ（学名：*Quercus crispula*）など落葉樹と常緑堅果木が輪を成して林立している。この種組成は移行帯を特徴づけている。高度が低い場所では常緑樹の森が見られるが、標高 600 メートルから 750 メートルにかけて徐々に葉の大きな落葉樹林へと変わる。

東側の断崖の下には茶園原という草に覆われた斜面が広がり、この場所は希少なサンコウチョウ（学名：*Terpsiphoneatrocaudata*）やクマタカ（学名：*Nisaetus nipalensis*）が見られる重要な生態系である。森が広がることを防ぎ貴重な草原の生物を守るために、3 年ごとに野焼きが行われている。

<简体字>

自然与历史

据日本最古老的史书之一《出云国风土记》(关于日本古代令制国“出云国”的地方志，成书于 733 年)记载，大山乃“大神所在之山”。这里曾是严格的山岳信仰修行之地。8 世纪初期，金莲上人在此设立地藏菩萨堂后，又创建了大山寺，并将其发展为西日本最大的佛教地区之一。12 世纪，基好上人将地藏菩萨奉为牛马守护神，当地农民便随之将家畜牵至该寺祈求平安，信徒间也自此展开家畜交易。19 世纪后半叶，大山发展成为日本三大牛马集市之一，直至 1937 年集市被废止。

通往大山寺的参拜道古朴清幽，弥漫着传统日本风情。这条参拜道长 700 米，由天然石块铺设而成，其长度在日本首屈一指。漫步于参拜道，可见两旁的旧式旅社与众多神社寺庙，并一路通向全日本规模最大的权现造建筑——大神山神社奥宫。天气晴好时，从博劳座可环顾大山北壁、日本海、岛根半岛、弓滨半岛、隐岐诸岛等绝美风景。

精彩户外活动

游客可在大山骑行，边欣赏沿途的山毛榉林和壮美的日本海，边沿着蜿蜒的道路，一路驰骋到海边；也可步行穿过森林，漫游古道，探访古老的宗教圣地，瞻仰拥有数百年历史的地藏菩萨塑像，并朝山顶前进。大山寺的参拜道上有几处温泉旅馆，一年四季皆可享受。入冬后的大山会摇身一变，成为雪鞋健走探险、滑雪等冬季运动的乐园。

<繁体字>

自然與歷史

根據日本最古老的史書之一《出雲國風土記》（關於日本古代令制國出雲國的地方志，成書於 733 年）記載，「大山」即是「大神所在之山」。這裡曾是嚴格的山岳信仰修行地。8 世紀初期，金蓮上人在此設立地藏菩薩堂，更創建了大山寺，此後發展成西日本最具規模的佛教聖地之一。12 世紀，基好上人將地藏菩薩奉為牛馬守護神，故而當地農民便把家畜牽至該寺祈求平安，信徒間也由此展開家畜交易。19 世紀後半葉，大山發展成日本三大牛馬集市之一，直到 1937 年集市被廢止。

通往大山寺的參拜道古樸清幽，瀟灑著傳統日式風情。這條由石塊鋪設而成的參拜道長達 700 公尺，在日本首屈一指。漫步於參拜道，可見兩旁的舊式旅社與眾多神社寺廟，並一路通向日本規模最大的權現造建築——大神山神社奧宮。若晴空萬里，從博勞座可環看大山北壁、日本海、島根半島、弓濱半島、隱岐諸島等絕美風景。

戶外活動推薦

遊客可在大山一邊騎自行車，一邊欣賞沿途的山毛櫸林和壯美的日本海。順著蜿蜒的道路，能一路馳騁到海邊；也可以步行穿過森林，漫遊古道，探訪古老的宗教聖地，瞻仰擁有數百年歷史的地藏菩薩塑像，並朝山頂前進。大山寺的參拜道上有幾處溫泉旅館，一年四季皆能盡情享受。而入冬後的大山會搖身一變，成為雪地健走與滑雪等冬季活動的樂園。

<日本語仮訳>

自然と歴史

「出雲国風土記（出雲の郷土文化と言い伝えの記録）」という、733年にまとめられた日本最古の歴史書の1つに、大山は、「大いなる神の在ます山」と記されています。ここでは、山岳信仰の厳しい修行が行われていました。8世紀初頭に、金蓮上人が地蔵菩薩の堂を建立し、大山寺を創建した後、西日本最大の仏教社会の1つに拡大しました。12世紀には基好上人が地蔵菩薩を牛馬の守り神としたため、農民たちはこの寺へ家畜を連れてくるようになりました。これにより信徒たちは互いに家畜の取引を始め、19世紀後半には日本の三大牛馬市になりました。市場は1937年に廃止されました。

大山寺へ向かう参道は昔の日本の伝統を感じさせます。700mの石畳の参道は、日本最長の自然石の石畳みで、昔の古い宿屋、霊場が建ち並び、そして日本最大級の権現造りの建物である大神山神社奥宮へと通じています。晴れた日には、博労座から大山の北壁、日本海、島根半島、弓ヶ浜半島、隠岐諸島などの絶景が見渡せます。

アクティビティ

自転車で、ブナ林や日本海の雄大な景色を楽しみながら、大山の曲がりくねった道を下り、海へ行くことができます。大山の森を通して、霊場や何百年も前に彫られたお地蔵さんを眺めながら、山頂へ向かって、古い巡礼道を歩くのもいいです。大山寺の参道にはいくつかの温泉旅館があります。温泉には1年中いつでもつかることができます。冬の大山では、スノーシューやスキーなどのアクティビティが楽しめます。

<简体字>

自然与历史

“大山”最早出现在 8 世纪史书《出云国风土记》（关于日本古代令制国“出云国”的地方志）的“国引神话”中。此章节对岛根半岛如何形成的描述，充满神话色彩。当地神灵认为这片国度过于狭小局促，于是决定将海对面的几块土地牵引至此拼凑一起，以扩国土。由此大山便成为支柱，用以固定东侧的新土地。该史书还将大山刻画为有神灵居住的最古老山脉之一。如今，大山分布着西日本最具规模的山毛榉林，栖居于此的众多独特植物及昆虫的名称也多以“大山”二字起头。登山道的前半段是一大片茂盛的山毛榉林。踏入海拔 1300 米高处，您便会置身于一低矮的灌木林。而自海拔 1600 米附近起，登山道则会变为一条木栈道延伸开来，迎接您的是桫罗木那独特而低矮的灌木林。大山广阔的桫罗木群落举世罕见，弥足珍贵，因而被指定为国家“特别天然纪念物”。当您登顶山阴地区的最高峰时，还可尽情领略雄浑壮观的盛景全貌。

保护活动

1965 年以来，大山的登山人数激增，高山植物因此遭到踩踏，逐渐荒芜，山顶四周的植被也难觅其踪。为了恢复山脉往昔的生态系统，志愿者们加入到“一木一石运动”中，将特定的树苗种植在山顶附近，并搬来石块加固被严重侵蚀的坡面。

<繁体字>

自然與歷史

「大山」一名最早出現在 8 世紀史書《出雲國風土記》（關於日本古代令制國出雲國的地方志）的「國引神話」中。此章節描述了島根半島如何形成，充滿神話色彩。當地神靈認為這片國度過於狹小局促，於是決定將大海對面的幾塊土地牽引至此拼湊一起，用來擴張國土。從此大山便成為支柱，以固定東側的新土地。該史書還將大山刻畫成神靈居住的最古老山脈之一。如今，大山分布著西日本規模最大的山毛櫸林，棲居於此的眾多獨特植物及昆蟲的名稱也多以「大山」二字開頭。登山道的前半段是一大片茂密的山毛櫸林。踏入海拔 1300 公尺高處，您就會置身於一片低矮的灌木林。而從海拔 1600 公尺附近起，登山道會變為一條木棧道延伸開來，緊接著您便會徜徉於枷羅木那獨特而低矮的灌木林中。大山廣闊的枷羅木群落舉世罕見，彌足珍貴，因此被指定為國家「特別天然記念物」。當您登頂山陰地區的最高峰時，即可盡情飽覽雄偉壯觀的盛景全貌。

保護活動

1965 年以來，大山的登山者數激增，高山植物因此遭到踩踏，逐漸荒蕪，山頂附近的植被也難覓其踪。為了恢復山脈昔日的生態系統，志願者們發起「一木一石運動」，將特定的樹苗種在山頂週邊，並搬來石塊加固被嚴重侵蝕的坡面。

<日本語仮訳>

自然と歴史

大山が最初に登場するのは、8世紀の「出雲国風土記（出雲の郷土文化と伝えの記録）」の中の国引き神話です。これは、島根半島の形成を神話的な解釈で記述したものです。地元の神はこの国は狭く窮屈すぎると考え、海の向こうから切り離された土地を引っ張り、拡大することを決めました。大山は東の新しい土地を固定するための杭として使われました。この記録ではまた、大山を神が住む最も古い山のひとつとして書かれています。現在、大山には、西日本最大級のブナ林があり、この山にちなんで名付けられた多くの独特な植物や昆虫が生息しています。登山道の最初の半分はブナ（学名：*Fagus crenata*）の大きな林ですが、標高1300m付近からは、周囲が低木の茂みに変わり、標高1600m付近からは登山道が木道に続き、ダイセンキアラボク（学名：*Taxus cuspidatavar. nana*）の独特の低木林の中を通ります。このダイセンキアラボクの大群落は世界的にも貴重で、国指定の特別天然記念物となっています。登山者は山陰地方の最高峰である山頂に到達すると、壮大なパノラマを楽しめます。

保護活動

1965年以来、大山に上るハイカーの数が劇的に増えました。登山者の増加に伴い、高山植物が踏み荒らされたり、山頂付近の植生が失われたりしています。山の生態系を以前の姿に戻すため、ボランティアが「一木一石運動」に参加し、山頂周辺に指定された苗木を植えたり、浸食の激しい斜面を安定させるための石を持ってきたりしています。

<简体字>

自然与历史

桧水高原位于大山以西，因沉入日本海的夕阳美景而闻名于世。自桧水高原眺望可见的大山，因酷似富士山而被誉为“伯耆富士”。所谓“伯耆”，即鸟取县西部古地名之意。大山这片区域，也以多样的鸟类和昆虫而闻名。特别是在桧水高原，各种野花婀娜多姿，招来大绢斑蝶等蝴蝶翩翩起舞。日语中的“桧”字意为“计量器”。关于“桧水”的名称起源，有说法认为与“增水”谐音，意为“水源源不断地涌出”；也有认为与喷涌而出的“真清水”谐音，诸如此般，各说纷纭。

精彩户外活动

桧水高原的活动精彩纷呈，诸如徒步登山、滑雪、雪鞋健走探险、乘坐缆车登上高原等，静候您前来体验。“横手道”曾经广受欢迎，这条朝圣之路穿过一片高地山毛榉林，沿途排列着朝圣者与儿童的守护神——地藏菩萨像。天气晴朗时乘坐缆车，不仅可将60公里开外的弓滨半岛和岛根半岛尽收眼底，亦可眺望隐岐诸岛。进入冬季，滑雪者还能从滑雪场俯瞰米子市的迷人街景与湛蓝的日本海。

<繁体字>

自然與歷史

柘水高原位在大山以西，因可飽覽日本海的夕陽美景而享負盛名。從柘水高原眺望到大山，因酷似富士山而被譽為「伯耆富士」。所謂「伯耆」，指的是鳥取縣西部的古地名。大山這片區域，也以鳥類和昆蟲種類繁多而聞名。特別是在柘水高原，各種野花搖曳多姿，引來大絹斑蝶等蝴蝶翩翩起舞。日語中的「柘」字意為「計量器」。關於「柘水」一名的起源，有說法認為與「增水」諧音，意為「水源源不斷地湧出」；也有人認為與噴湧而出的「真清水」諧音，可謂眾說紛紜。

戶外活動推薦

柘水高原的活動琳瑯滿目，如徒步登山、滑雪、雪地健走探險、乘坐纜車登上高原等，歡迎您前來體驗。「橫手道」曾經廣受歡迎，這條朝聖之路穿過一片高地山毛櫸林，沿途排列著朝聖者與兒童的守護神——地藏菩薩像。天氣晴朗時乘坐纜車，不僅可將 60 公里外的弓濱半島與島根半島盡收眼底，亦可眺望隱岐諸島。到了冬季，滑雪客還能從滑雪場俯瞰米子市的迷人街景與湛藍的日本海。

<日本語仮訳>

自然と歴史

柘水高原は、大山の西側に位置しています。ここから見ると、大山は富士山のように見えるため、伯耆富士として広く知られています。伯耆とは、鳥取県西部の古い地名です。日本海に沈む美しい夕日の光景で、この高原は知られています。この地域は、鳥や昆虫の種類の数でも有名です。特に柘水高原では、様々な花に引き寄せられて、アサギマダラ（学名： *Parantica sita*）をはじめとする多くのチョウが集まります。日本語で「柘」は計量器のことを言い「水」は水のことです。柘水の由来は、水がいつまでも絶えず湧き出る「増し水」から来ているとか、湧水「真清水（ましみず）」から来ているなど、諸説あるようです。

アクティビティ

柘水高原を訪れる人は、トレッキングやスキー、スノーシューやリフトで高原に登るなど、さまざまなアクティビティに参加できます。かつて人気のある巡礼ルートだった横手道は高原のブナ林を通っています、道は巡礼者や子どもたちの守り神である、地藏菩薩像が並んでいます。晴れた日にリフトに乗ると、60キロ先まで見え、弓ヶ浜半島と島根半島だけでなく、隠岐諸島も望むことができます。冬には、スキーヤーはゲレンデから米子市の景観や日本海を見渡すこともできます。

<简体字>

自然与历史

山岳佛教的苦行僧于 8 世纪在船上山，融合神道、佛教及万物有灵的元素，创立了日本独有的复合型宗教——“修验道”。修行者恪守禁食、隐遁、冥想的清规戒律，奉行禁欲式修行。船上山、三德山、大山，并称该地区的修验道“三灵山”（即伯耆三岭）。14 世纪，船上山曾是一场悲壮战役的舞台。后醍醐天皇被当时执政的镰仓幕府（1185-1333）流放至隐岐岛。随后，逃至船上山的后醍醐天皇举兵自立，以区区 200 余人对抗幕府 3300 大军的围剿。尽管势孤力寡，却借助船上山的地势之利，一举推翻镰仓幕府，并于 1333 年复辟后，实施“建武新政”。然而好景不长，随着新崛起的武家势力——足利幕府于 1336 年接管政权，短命的建武新政就此终结。武家统治下的幕府时代，一直延续至 1868 年的明治维新。

船上山东侧的悬崖是柱状节理地质，形成于百万年前。其形如日本传统屏风，故而被称为“屏风岩”。落差约 100 米的“千丈瀑布”（分为雄瀑和雌瀑）悬挂于屏风岩之上，壮美震撼，不容错过。附近的“船上山万本樱公园”，会在八重樱怒放的 4 月下旬迎来樱花节。秋季蔚为壮观的红叶，也颇负盛名。

精彩户外活动

春季新绿盎然，秋季落叶树蜕变成缤纷暖色，煞是好看。登山口位于瞭望台停车场附近。露营地“船上山少年自然之家”，不仅可为游客提供住宿设施，还可为徒步登山、自然观察、皮划艇、峡谷攀岩等活动提供有力支援。

<繁体字>

自然與歷史

山岳佛教的苦行僧於 8 世紀在船上山，融合神道、佛教及萬物有靈的元素，創立了日本特有的複合型宗教——「修驗道」。修行者恪守禁食、遁隱、冥想的清規戒律，奉行禁慾式修行。船上山、三德山、大山，並稱該地區的修驗道「三靈山」（即伯耆三嶺）。14 世紀，船上山曾是一場悲壯戰役的舞台。後醍醐天皇被當時執掌政權的鎌倉幕府（1185-1333）流放至隱岐島。隨後，逃至船上山的後醍醐天皇舉兵自立，以區區 200 餘人對抗幕府 3300 大軍。儘管勢孤力寡，卻藉助船上山的地勢之利，一舉推翻鎌倉幕府，並於 1333 年復關後，實施「建武新政」。然而好景不長，隨著新崛起的武家勢力——足利幕府於 1336 年接管政權，短暫的建武新政就此告終。武家統治下的幕府時代，一直延續至 1868 年的明治維新。

船上山東側的懸崖是柱狀節理地質，形成於百萬年前。外形如日本傳統屏風，故而被稱為「屏風岩」。落差約 100 公尺的「千丈瀑布」（分為雄瀑布和雌瀑布）奔騰於屏風岩之上，壯美震撼，不容錯過。附近的「船上山萬本櫻公園」，會在八重櫻綻放的 4 月下旬迎來櫻花節。秋季蔚為壯觀的紅葉，也頗負盛名。

戶外活動推薦

春季新綠盎然，秋季落葉樹蛻變成繽紛暖色，是視覺的一大享受。登山口位於瞭望台停車場附近。露營基地「船上山少年自然之家」，不僅可為遊客提供住宿設施，還可為徒步登山、自然觀察、輕艇、峽谷攀岩等活動提供有力援助。

<日本語仮訳>

自然と歴史

船上山では、8 世紀に、山岳仏教の苦行者が修験道という、神道、仏教およびアニミズムからの要素を取り入れた日本独自の融合宗教を行っていました。修行者は断食、隠遁、瞑想のような禁欲的な修行に励んでいます。船上山は、三徳山や大山と共にこの地域の修験道の三霊山(伯耆三嶺)の1つでした。14 世紀には、船上山は壮大な戦いの舞台でした。後醍醐天皇は、当時支配していた鎌倉幕府（1185-1333）から隠岐島へ島流しにされたあと船上山へ逃げました。ここで彼は兵を挙げ、幕府側 3300 人の大軍だったのに対し後醍醐天皇側は 200 人あまりと劣勢だったものの、船上山の地の利を活かしたことにより鎌倉幕府を倒し、1333 年に建武新政を実施しました。しかし、1336 年に新しい武家による政権である足利幕府が権力をもち、短命に終わりました。武家による幕府は 1868 年の明治維新まで続きました。

船上山の東側の崖は、柱状節理とよばれる地質で、百万年前に形成されました。その形は日本の伝統的な屏風に例えられることから屏風岩と呼ばれます。また屏風岩にある高さ 100 メートル前後の千丈滝（雄滝・雌滝）は必見です。近くの船上山万本桜公園では、八重桜が満開になる 4 月下旬に桜祭りが開かれます。秋の壮大な紅葉も有名です。

アクティビティ

ハイカーは春には新緑を、秋には落葉樹の赤、黄、オレンジの様々な色合いを楽しむことができます。登山口は展望駐車場の近くにあります。ベースキャンプにある船上山少年自然の家は、宿泊施設や、ハイキング、自然観察、カヌー、キャニオニングなどの活動に役立つ支援を提供しています。

<简体字>

自然与历史

大山瀑布

1990 年，大山瀑布入选为“日本瀑布百选”。瀑布原本为三段式，20 世纪上半叶受洪水影响变成了两段。2011 年，遭受台风侵袭的大山瀑布进一步受损，变身为如今的样貌。靠近大山瀑布，观之水流飞溅，闻之轰鸣震耳，摄人心魄，令人难以忘怀。

川床道

川床道开辟于约 400 年前，曾在在大山举办的牛马交易集市而使用，与尾高道、横手道等同为大山地区古老的朝圣之路。古道穿过大山茂盛的山毛榉林，绵延至大山寺及鸟取县中心地区。17 世纪至 19 世纪，当地百姓将之修缮成为石板路。

精彩户外活动

徒步跋涉历史朝圣之路——“川床道”，约需 4 小时，从一向平露营地出发即可轻松抵达。露营地至大山大吊桥的距离为 800 米，再行 1 公里便可到达大山瀑布。一路上，不仅可观测到各种野鸟，还能尽享初夏游河、秋赏红叶的乐趣。夜晚亦可眺望满天繁星，放空思绪，让身心获得极致放松。

<繁体字>

自然與歷史

大山瀑布

1990 年，大山瀑布名列「日本瀑布百選」。瀑布原本為三段式，20 世紀上半受洪水影響變成了兩段。2011 年，大山瀑布遭受颱風侵襲而崩塌，成為如今的樣貌。靠近大山瀑布，觀水流之飛濺，聞轟鳴之震耳，攝人心魄，使人印象深刻。

川床道

川床道開闢於約 400 年前，曾為在大山舉辦的牛馬交易集市而使用，與尾高道、橫手道等同為大山地區古老的朝聖道路。古道穿過大山茂密的山毛櫸林，延綿至大山寺及鳥取縣中心地區。17 世紀至 19 世紀，當地百姓將古道修繕成為石板路。

戶外活動推薦

跋涉歷史朝聖之路——「川床道」，約需 4 小時，從一向平露營地出發即可輕鬆抵達。露營地至大山大吊橋的距離為 800 公尺，再行 1 公里便可到達大山瀑布。一路上，不僅可觀測到各種野鳥，還能盡享初夏游河、秋賞紅葉的樂趣。夜晚還可仰望滿天繁星，放空自己，讓身心得到極致放鬆。

<日本語仮訳>

自然と歴史

大山滝

1990年、大山滝は「日本の滝 100 選」に選ばれました。20 世紀前半までは三段でしたが、洪水のため、二段滝になりました。2011 年には、台風の被害を受けて、さらに崩壊し、現在の姿になりました。大山滝に近づくと、しぶきがかかり、ごう音が聞こえ、印象的です。

川床道

川床道は、尾高道や横手道などと共に、大山の古い巡礼道の 1 つです。約 400 年前につくられたこの道は、大山で開かれていた牛馬市のためにも使われました。この道は、大山の豊かなブナ林を通り、鳥取県の中心部や大山寺へと通じています。17 世紀から 19 世紀にかけて、地元住民によって、石畳の道に整備されました。

アクティビティ

一向平キャンプ場は、ハイキングに約 4 時間かかる川床道の歴史的な巡礼ルートへのアクセスに便利な場所です。キャンプ場から大山大吊橋までの距離は 800m、そこから大山滝まではもう 1 キロです。道中、バードウォッチングが楽しめるだけでなく、ここでは、初夏は川遊び、秋は紅葉狩りも満喫できます。そして、夜は満天の星を眺めながら、心からリラックスできます。

<简体字>

自然与历史

奥大山位居大山南侧的高原之地，周围的山毛榉林一望无际。在该地区，有一处以“镜成”而闻名的高原湿地。湿地海拔 920 米，乃大山地区稀有地貌，周边分布着乌山（1448 米）、象山（1085 米）、拟宝珠山（1110 米），山间涓涓流水汇至镜成。湿地附近的草原野草丰茂，种类繁多。初夏玉蝉花等鲜花吐蕊，秋季芒草摇曳，化身诗情画意的银色之原。奥大山地区的水流，经过山毛榉林的过滤与净化，至清至纯，汇聚为该地的水源。近年来，由于地下水位降低，加之摒弃人为治理的放任型管理，导致湿地生态系统出现恶化的趋势。有鉴于此，从 2000 年起，旨在重建湿地的保护项目便开始启动。

精彩户外活动

奥大山地势高而空旷，是仰望星空的理想地点。海拔 920 米的天然森林郁郁葱葱，邀您在此共享露营与徒步登山的野趣。象山、拟宝珠山只需 30 分钟左右即可登顶。冬季还可享受滑雪的极致体验。

<繁体字>

自然與歷史

位處大山南側的高原之地奧大山，其周圍的山毛櫸林一望無際。在這裡，有一處名為「鏡成」的高原濕地，廣為人知。該濕地海拔 920 公尺，乃大山地區稀有地貌，周邊分布著烏山（1448 公尺）、象山（1085 公尺）、擬寶珠山（1110 公尺），山間涓涓流水匯至鏡成。濕地附近的草原野草豐茂，種類繁多。初夏玉蟬花等鮮花吐蕊，秋季芒草搖曳，化身詩情畫意的銀色之原。奧大山地區的水流，經過山毛櫸林的過濾與淨化，至清至純，匯聚為該地的水源。近年來，由於地下水位降低，加之摒棄人為治理的放任型管理，導致濕地生態系統出現惡化的趨勢。有鑑於此，重建濕地的保護工作便於 2000 年啟動。

戶外活動推薦

奧大山地勢高且空曠，是仰望星空的絕佳地點。海拔 920 公尺的天然森林青蔥蓊鬱，邀您在此共享露營與徒步登山的樂趣。象山、擬寶珠山只要 30 分鐘左右即可登頂。冬季還可享受滑雪的極致體驗。

<日本語仮訳>

自然と歴史

奥大山は、大山の南側にある、ブナ林に囲まれた高原です。この地域の1つには、鏡ヶ成として知られる、大山では希少な標高の高い湿原があります。標高 920メートルにあるこの湿原には、周囲の烏ヶ山（1448m）、象山（1085m）、擬宝珠山（1110m）から流れ出る水が集まります。湿原周辺には様々な野草の生育する草原があり、初夏にはハナショウブ（学名：*Iris ensata*）などの花が咲き、秋にはススキ（学名：*Miscanthus sinensis*）の原っぱが美しい銀色になります。奥大山の水はブナ林でろ過・浄化され、この地方の水源となっています。地下水位の低下や人為を排除する放置型管理による湿原生態系の劣化の傾向が見られたことから、2000年から湿原再生を目指した事業が行われています。

アクティビティ

奥大山は標高が高く開放的なため、夜、星を眺めるのに最高の場所の1つです。訪問者は標高 920メートルにある緑豊かな自然森でキャンプやハイキングをする機会を得られます。象山や擬宝珠山には30分ほどで登ることができます。冬は素晴らしいスキーを楽しめます。

<简体字>

自然与历史

蒜山高原海拔 500 至 600 米，是面对着“蒜山三座”（上蒜山、中蒜山、下蒜山）的牧草地。草地之上，高品质奶牛“娟珊牛”悠闲地啃食着嫩草。高原的登山道沿途，猪牙花、岩镜等众多野花尽相绽放。每逢春季来临，代代相传的“烧山”活动便会在山坡等地点举行。所谓“烧山”，是一种传统的土地管理活动，既可促进放牧所需的新草生长，又有利于草原生态的可持续发展，维系昆虫、植物等生物的生长环境。倘若没有一年一度的烧山活动，植被和环境便会产生变化，尤其是近年来，蒜山特有的日本本土物种逐渐消亡——例如，2016 年被指定为日本“稀有野生动植物种”的日本毛角多节天牛等独特的动植物。

蒜山高原乃日本规模最大、最负盛名的娟珊牛饲养地。春季，透过烧山的袅袅烟雾，遥看远山与浮现在云海之间的山顶，如同被蒙上了面纱一般，如梦似幻。登上位于冈山与鸟取两县边境线上的鬼女台观景台，眺望从蒜山高原到大山的壮丽全景，美得令人屏息。

精彩户外活动

在蒜山高原，可尽享徒步旅行、露营、自行车环游、骑马等户外活动的无限乐趣。露营场所种类丰富，既有吊挂在树上的豪华野营常设据点，也不乏尽情拥抱草原动人美景的露营地。蒜山高原的自行车环游路线长约 30 公里，徒步旅行路线则可一直延伸至周边山脉处，登高远眺，壮丽景致一览无余。

<繁体字>

自然與歷史

蒜山高原海拔 500 至 600 公尺，是面對著「蒜山三座」（上蒜山、中蒜山、下蒜山）的牧草地。草地之上，高品質奶牛「娟珊牛」悠閒地啃食著嫩草。高原的登山道沿途，豬牙花、岩鏡等眾多野花盡情綻放。每當春天來臨，代代相傳的「燒山」活動便會在山坡等地點舉行。所謂「燒山」，是一種傳統的土地管理活動，既可促進放牧所需的新草生長，又有利於草原生態的可持續發展，維繫昆蟲、植物等生物的生長環境。若是沒有一年一度的燒山活動，植被和環境就會產生變化；尤其是近年來，蒜山特有的日本本土物種逐漸消亡——例如，2016 年被指定為日本「稀有野生動植物種」的日本毛角多節天牛等獨特的動植物。

蒜山高原是日本規模最巨、最負盛名的娟珊牛飼養地。春天，透過燒山的裊裊煙霧，遙望遠山與浮現在雲海之間的山頂，好似被蒙上了面紗一般，如夢似幻。登上位於岡山與鳥取兩縣邊境線上的鬼女台觀景台，眺望從蒜山高原到大山的壯觀全景，美得令人屏息。

戶外活動推薦

在蒜山高原，可盡情享受徒步旅行、露營、自行車環遊、騎馬等戶外活動的無限歡樂。露營場所種類豐富，既有吊掛在樹上的豪華野營常設據點，也有能夠擁抱草原動人美景的露營地。蒜山高原的自行車環遊路線長約 30 公里，徒步旅行路線則可一直延伸至周邊山脈處，登高遠眺，壯麗景緻盡收眼底。

<日本語仮訳>

自然と歴史

蒜山高原は、蒜山三座(上蒜山、中蒜山、下蒜山)を臨む牧草地でジャージー牛が草を食む、標高 500～600 メートルの高原です。高原の登山道沿いには、カタクリ（学名：*Erythronium japonicum*）やイワカガミ（学名：*Schizocodonsoldanelloides* var. *soldanelloides*）のようなたくさんの野の花が咲いています。何世代にもわたって、毎年春になると、山焼きという伝統的な土地管理の活動が行われてきました。山焼きとは、山の斜面に火をつけることを含む、一定の管理下で生じさせる燃焼です。この伝統は、家畜を放牧するための新しい草の成長を促しますが、この地に生息する虫や植物を支える草原の生息・生育環境を維持することにも役立っています。年に一度の山焼きが無ければ植生と環境は変わり、近年では蒜山でしか確認されていない日本固有種で、2016年に国内希少野生動植物種に指定されたフサヒゲリリカミキリ（学名：*Agapanthia japonica*）などの特徴的な動植物は徐々に消滅してしまうでしょう。

蒜山高原は、日本最大で最も有名なジャージー牛の飼育場です。春には、山焼きの煙のベールを通して見える山々や、雲海から姿を現す山頂を見ることができます。岡山と鳥取の県境にある鬼女台展望台では、蒜山高原から大山までの息をのむようなパノラマを見ることができます。

アクティビティ

蒜山高原では、ハイキング、キャンプ、サイクリング、乗馬などを楽しめます。木からつるされた常設のグランピングサイトや、草原の素晴らしい景色を楽しめるキャンプ場など、いくつかのキャンプ場があります。蒜山高原のサイクリングロードは約 30 キロで、ハイキングコースは、雄大な景色が望める周辺の山へ続いています。

<简体字>

自然与历史

三德山高 899.7 米，以原始的森林景观及悠久的山岳信仰而闻名天下。山脚下是一座为修行者而建的寺庙——三佛寺，创建于 706 年。时至今日，仍有参拜者为了六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）清净，不惜攀登陡峭的悬崖，涉险前来参拜。

取“投入堂”之名的内殿，建于 1000 多年前，被指定为“国宝”。这座小巧的木造寺院仿佛被施了魔法般，神奇地攀附于崖壁上，周围遍布着原始阔叶林。以拍摄寺院而闻名的摄影家“土门拳”（1909-1990），称赞投入堂是日本国内最美的建筑物。“投入堂”意为“投掷而入”。据当地传说，投入堂由修验道的鼻祖役行者（634-701）所建。役行者在山麓建造佛堂后，施展神力将其缩小，并抛向悬崖，佛堂撞击岩壁，从而形成了今日之投入堂。

由于备受崇信，三德山周围的大自然未遭采伐，至今仍保留着原始的自然景貌。身处三德山，能够观察到各种各样的鸟类，如金雕、三宝鸟、赤翡翠等。

精彩户外活动

在三佛寺，可体验坐禅、抄经等传统佛教修行。从正殿到投入堂的道路较为险峻，建议您穿登山靴前往。登山需入山费，冬季则会闭山。该地区还开设了三朝温泉路线、小鹿溪路线、俵原高原路线等各种徒步登山路线。附近的三朝温泉为登山者提供了可放松休息的绝佳环境。三朝温泉与三德山均被指定为“日本遗产”。这里的矿物质泉水含有微弱放射性物质“氡”，据说有提高人体免疫力之效。此处泉水的氡浓度号称世界最高，令当地居民引以为傲。

<繁体字>

自然與歷史

高 899.7 公尺的三德山，以原始的森林景觀及悠久的山岳信仰而名聞遐邇。山腳下是一座為修行者而建的寺廟——三佛寺，於 706 年創建。時至今日，仍有參拜者為了六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）清淨，不惜攀登陡峻的懸崖，涉險前來參拜。

取「投入堂」之名的內殿，建於 1000 多年前，被指定為「國寶」。這座小巧的木造寺院彷彿被施了魔法一般，神奇地攀附在崖壁上，周圍遍布著原始闊葉林。以拍攝寺院而聞名的攝影家「土門拳」（1909-1990），稱讚投入堂是日本國內最美的建築物。「投入堂」意為「投擲而入」。據當地傳說，投入堂由修驗道的鼻祖役行者（634-701）所建。役行者在山麓建造佛堂後，施展神力將其縮小，並拋向懸崖，佛堂撞擊岩壁，從而造就了如今的投入堂。

由於備受崇信，三德山周圍的大自然未遭採伐，至今仍保留著原始的自然景貌。身處三德山，能夠觀察到各種各樣的鳥類，如金雕、三寶鳥、赤翡翠等。

戶外活動推薦

您可在三佛寺體驗坐禪、抄經等傳統佛教修行。從正殿到投入堂的道路險峻難行，建議您穿登山靴前往。登山需入山費，冬季則會封山。該地區還開闢了三朝溫泉路線、小鹿溪路線、俵原高原路線等各種徒步登山路線。附近的三朝溫泉為登山者提供了放鬆休憩的絕佳環境。三朝溫泉與三德山均被指定為「日本遺產」。這裡的礦物質泉水含有微弱放射性物質「氡」，據說可提高人體免疫力。此處泉水的氡濃度號稱世界最高，令當地居民引以為傲。

<日本語仮訳>

自然と歴史

三徳山は高さ 899.7 メートルの山で、自然のままの森林景観と山岳信仰の長い歴史で知られています。山麓にある三佛寺は 706 年に修行者のためのお堂としてつくられました。今日でも参拝者は急な崖をのぼり、六根（眼・耳・鼻・舌・身・意）を清めるために参拝しています。

投入堂と呼ばれる奥の院は、1000 年以上前に建てられ、国宝に指定されています。この小さな木造の寺院は原生の広葉樹林に囲まれていて、まるで魔法のように崖にしがみついています。寺院の撮影で有名な写真家、土門拳（1909-1990）は投入堂を国内でもっとも素晴らしい建物として賞賛しました。投入堂という名前は、「Throw In Hall」を意味します。地元の伝説によれば、修験道の開祖である役行者（634-701）によって建てられました。役行者は山のふもとにお堂をつくり、その霊的な力で非常に小さくしてから崖に投げつけた。お堂が岩を打ったとき、今日私たちがしている投入堂になりました。

崇拜の対象であるため、三徳山の自然は伐採などされず、原始的な自然のまま保存されています。この山では、イヌワシ（学名：*Aquila chrysaetos*）やブッポウソウ（学名：*Eurystomus orientalis*）、アカショウビン（学名：*Halcyon coromanda*）のような多種多様な鳥が見られます。

アクティビティ

三佛寺では、座禅や写経のような、伝統的な仏教の修行が体験できます。本堂から投入堂までの道は険しいため、ハイキングブーツがおすすめです。アクセスには入山料が必要で、冬は閉山しています。この地域にはほかにも三朝温泉コース、小鹿溪コース、俵原高原コースのような、さまざまなウォーキングコースがあります。ハイカーは近くの三朝温泉で体を休めることができます。三朝温泉は三徳山とともに日本遺産に指定されています。ここのミネラルウォーターには、免疫力を高めるとされる微弱な放射性物質ラドンが含まれており、世界最高レベルの濃度を誇っています。

<简体字>

自然与历史

净土浦是一片受侵蚀作用而形成的奇特海岸，在这里您可一睹约 2600 万年前日本海曾是湖泊时的地貌。据传，禅僧一休（1394-1481）到访此地时，感怀于其绝美风景与清澈见底的水质宛若西方极乐净土，遂为该地取名“净土浦”。在遍布岩石的海岸、陡峭的悬崖、被葱郁松树所覆盖的小岛，以及沟壑累累的岩层之上，随处可见游隼、鸮、白腰雨燕等各种鸟类的踪影。

精彩户外活动

漫步于净土浦海岸几条游步道上，汪洋碧海、小岛风光，无不令人沉醉。净土浦不仅是“国家指定名胜”，还被评为“海域公园地区”，是享受浮潜及海上皮划艇的绝佳地点。此外，海岸附近还设有附带淋浴及卫生间设施的露营地。

<繁体字>

自然與歷史

受侵蝕作用形成的奇特海岸——淨土浦，您可在此一睹約 2600 萬年前日本海曾是湖泊時的地貌。據說，禪僧一休（1394-1481）造訪此處時，感嘆其宛如西方極樂淨土的絕美風景與清澈見底的水質，便為該地取名「淨土浦」。在遍布岩石的海岸、懸崖峭壁、被蔥郁松樹覆蓋的小島，以及溝壑累累的岩層之上，隨處可見遊隼、鶚、白腰雨燕等各種鳥類的身影。

戶外活動推薦

欣賞汪洋碧海、小島風光，是漫步於淨土浦海岸幾條遊步道上最令人沉醉的享受。淨土浦不僅是「國家指定名勝」，還被評為「海域公園地區」，是享受浮潛及海上輕艇的絕佳地點。此外，海岸附近還設有附帶淋浴及衛生間設施的露營地。

<日本語仮訳>

自然と歴史

浄土ヶ浦の侵食された海岸では、約 2600 万年前の日本海が湖だったころの地層を見ることができます。浄土ヶ浦は、禅僧の一休（1394-1481）が訪れた際に、その絶景と透き通った水に感銘を受け、まるで極楽浄土のようだと言ったという伝説から地名がつけられました。岩だらけの海岸、崖、松で覆われた小島や浄土ヶ浦の岩層では、ハヤブサ（学名：*Falco peregrinus*）、ミサゴ（学名：*Pandion haliaetus*）、アマツバメ（学名：*Apus Pacificus*）などのさまざまな鳥が見られます。

アクティビティ

浄土ヶ浦の海岸沿いには、海や小島の景色が楽しめる遊歩道がいくつかあります。浄土ヶ浦は国指定名勝となっているほか、海域公園地区にも指定されており、シュノーケルやシーカヤックにぴったりのスポットです。また、海岸の近くには、シャワーやトイレがあるキャンプ場があります。

<简体字>

自然与历史

赤壁位于隐岐诸岛最南端，绵延约 1 公里，高约 50 至 200 米，是知夫里岛西海岸边的断崖绝壁。从崖壁上可一睹地质学中所谓的古火山横截面。崖面的赤红色成因于熔岩中铁成分的氧化，而其条状纹理则是火山反复喷发所致。恢弘壮观的赤壁，是隐岐诸岛最引人入胜的沿岸景观之一，也是知夫里岛的地标性风景，因而有“隐岐知夫赤壁”之称，并被指定为“国家名胜”及“天然纪念物”。

精彩户外活动

有两种最佳方案可欣赏知夫里岛海岸风景及赤壁景观——一是从观景台上眺望雄浑的海岸风光；二是于 4 月至 10 月间，乘坐 1 小时的游船，从海面上近距离观赏。此外，日落时分，赤壁在夕阳的映衬下闪耀着深红光辉，可乘坐落日游船欣赏这令人如痴如醉的绝美景致。

<繁体字>

自然與歷史

赤壁位於隱岐諸島的最南端，綿延約 1 公里，高約 50 至 200 公尺，是知夫里島西海岸邊的斷崖絕壁。從崖壁上可一睹地質學中所謂的古火山橫截面。崖面的赤紅色成因於熔岩中鐵成分的氧化，而其條狀紋理則是火山反覆噴發所致。恢弘壯觀的赤壁，是隱岐諸島最引人入勝的沿岸景觀之一，也是知夫里島的地標性風景，因此以「隱岐知夫赤壁」之名，被指定為「國家名勝」及「天然記念物」。

戶外活動推薦

有兩種絕佳方式欣賞知夫里島海岸風景及赤壁景觀——一是從觀景台上眺望雄偉的海岸風光；二是於 4 月至 10 月間，乘坐 1 小時的遊船，從海面上近距離觀賞。此外，日落時分，赤壁在夕陽的映襯下閃耀著深紅光輝，美不勝收，可乘坐落日遊船欣賞這絕美之景。

<日本語仮訳>

自然と歴史

赤壁は、隠岐諸島の最南端にある知夫里島の西海岸沿いに、約 1 キロに渡って広がる高さ 50～200 メートルの断崖絶壁です。地質学的に言えば、この崖ではかつての火山の断面を見られます。赤い色は溶岩中の鉄成分の酸化が原因であると考えられており、繰り返し起こった噴火によって縞模様ことができました。ドラマチックな赤壁は隠岐諸島で最も印象深い沿岸の景観の 1 つで、知夫里島の象徴的風景です。「隠岐知夫赤壁」として国の名勝および天然記念物に指定されています。

アクティビティ

知夫里島の海岸や赤壁を楽しむには、2 つの方法があります。雄大な海岸を望む展望台から見る方法と、1 時間のクルーズ船でさらに近くへ行く方法です。クルーズ船は 4 月から 10 月まで運航しています。また、サンセットクルージングもあり、夕日に照らされた深紅に輝く赤壁を眺めることもできます。

<简体字>

自然与历史

明屋海岸位于中之岛东北部，遍布着与湛蓝海水形成鲜明对比的险峻赤崖、千奇百态的小岛及沿岸岩石层。这些醒目的赤崖由火山渣、多孔火山岩等火山物质组成，为约 280 万年前的火山活动所缔造。沿岸的巨岩上呈现出心形孔洞，深得情侣们的青睐。若您身处一旁的露营地，便可悠闲地眺望游轮和水翼船在海面上驰骋。

精彩户外活动

在明屋海岸，您可尽情享受海水浴、浮潜、潜水、钓鱼等一众海上运动的乐趣。海岸沿线铺设着一条短途游步道，可直通有着心形岩石的观景点，只需 5 分钟即可抵达。海岸边还设有提供卫生间及淋浴设施的露营地。

<繁体字>

自然與歷史

明屋海岸位於中之島東北部，遍布著與蔚藍海水形成鮮明對比的險峻赤崖、風姿各異的小島及沿岸岩石層。這些醒目的赤崖由火山渣、多孔狀火山岩等火山物質組成，為約 280 萬年前的火山活動所締造。沿岸的巨岩上呈現出心形孔洞，深受情侶們的喜愛。若您身處附近的露營地，便可悠閒地眺望遊輪和水翼船在海面上馳騁。

戶外活動推薦

在明屋海岸，您可盡情享受海水浴、浮潛、潛水、釣魚等多樣海上運動。海岸沿線鋪設著一條短程步道，只需 5 分鐘即可抵達有著心形岩石的觀景點。海岸邊還有配置衛生間及淋浴設施的露營地。

<日本語仮訳>

自然と歴史

明屋海岸は、中ノ島の北東部に位置し、コバルトブルーの海とコントラストをなす険しい赤い崖、様々な小島、海岸沿いの岩石層があります。約 280 万年前に火山活動で形成された明屋海岸の目が覚めるような赤い崖は、スコリア、多孔質火山岩などの火山物質で構成されています。海岸沿いにはハート型の穴が開いた大きな岩があり、カップルに人気です。そばのキャンプ場からは、フェリーや水中翼船が航海するのを、のんびりと眺めることができます。

アクティビティ

明屋海岸では、海水浴、シュノーケリング、ダイビング、魚釣りのような、あらゆるマリンスポーツが楽しめます。また、海岸沿いには 5 分ほどの短い遊歩道を歩くと、岩にハートの形があるものが見られる場所へ行ることができます。海岸のそばにトイレやシャワー設備のあるキャンプ場があります。

<简体字>

自然与历史

国贺海岸沿着西之岛的西侧延伸。这里既有呈现海蚀地貌的高耸悬崖，也有耐人寻味的岩石层，可谓隐岐诸岛最美的景点之一。这里风景迷人，“通天桥”的岩石呈红、白、灰色，令人印象深刻；高达 257 米的“摩天崖”，与清澈湛蓝的大海形成鲜明对比，高耸入云，蔚为大观。在国贺海岸的悬崖之上，牛儿、马儿悠闲地啃着青草，俨然一幅田园诗般的优美画卷。您若想怡然自得地欣赏摩天崖及通天桥景观，最推荐的方案是乘坐大巴或驱车行至山上，然后缓缓下行，在 2.3 公里的短途道路上漫步约 1 小时。或者乘船游于海上，惬意享受 2 个小时的浪漫奇幻之旅。

精彩户外活动

游客除了可乘坐游船，沿着鬼斧神工的海岸欣赏景色外，还可徒步跋涉，穿过牛儿和野马生息的牧草地。爱好冒险以及热爱海洋运动的游客，亦可享受海上皮划艇、浮潜、潜水等乐趣。

<繁体字>

自然與歷史

西之島的西側綿延著國賀海岸。這裡不但有體現海蝕地貌的高聳懸崖，也有耐人尋味的岩石層，可以說是隱岐諸島最美的景點之一。這裡風景迷人，「通天橋」的岩石呈紅、白、灰色，讓人印象深刻；高達 257 公尺的「摩天崖」，與清澈湛藍的大海形成鮮明對比，高聳入雲，甚是壯觀。在國賀海岸的懸崖之上，牛兒、馬兒悠閒地啃著青草，儼然一幅田園詩般的優美畫卷。若您想悠然自得地欣賞摩天崖及通天橋景觀，最佳方式是乘坐巴士或驅車前往山上，然後緩緩下行，在 2.3 公里的短途道路上漫步約 1 小時。或者乘船漫遊海上，愜意享受 2 個小時的浪漫奇幻旅程。

戶外活動推薦

除了乘坐遊船，遊覽令人嘆為觀止的沿岸風光，遊客也可徒步穿過有著牛隻和野馬棲息的牧草地。喜歡冒險以及熱愛海洋運動的遊客，亦可享受海上輕艇、浮潛、潛水等樂趣。

<日本語仮訳>

自然と歴史

国賀海岸は、西ノ島の西側に広がっています。海に浸食された、高い崖や興味深い岩石層があるため、隠岐諸島の中で最も美しい場所の1つです。この魅惑的な風景の中には、通天橋という印象的な赤、白、灰色の岩で彩られた岩、257mの高さまでそびえ立つ摩天崖があり、澄んだアクアマリンの海と見事な対照をなしています。国賀海岸の崖の上では、牛や馬がのどかに放牧され、牧歌的な風景となっています。摩天崖や通天橋の景観をのんびりと楽しむ一番いい方法は、バスまたは車で上まで行き、上から下まで2.3キロの短い道を1時間かけてハイキングすることです。または2時間の遊覧船に乗ることです。

アクティビティ

観光客は印象的な海岸沿いを巡る遊覧船に乗るか、牛や野生の馬が放牧された牧草地を通る道をハイキングすることができます。冒険好きな旅行者やマリンスポーツ愛好家は、シーカヤック、シュノーケル、ダイビングなども可能です。

<简体字>

自然与历史

位于岛根半岛东侧的“美保关”，是一座历史底蕴深厚、独具魅力的港口小镇。游客可从观景台或游船上欣赏错综复杂的“里亚斯型海岸”景致。承载货物的大船“北前船”曾从这里出航，将货品运至日本沿岸及亚洲大陆，自此美保关作为一座港口小镇而渐趋繁荣。

小镇上的美保神社供奉着七福神之一的“惠比寿神”。司管繁荣与渔业丰产的惠比寿神，可庇佑福德圆满。该神社乃是全日本 3385 座供奉惠比寿神神社的总本宫。数世纪以来，周边百姓一直恪守着在神社及海边祭祀神灵的传统。在距美保神社不远处的沧桑古道上，覆满了从美保关的海岸采集而来的绿石，道路两侧林立着 19 世纪建造的旅馆及民家。地藏崎周边的散步小道，一路延伸至海角一端异常醒目的灯塔及瞭望台。虽无法登上灯塔，但立于海角之上，同样可遥望大山以及点缀在远处的隐岐诸岛等日本海海景。美保关灯塔建于 1898 年，塔高 14 米，距海平面 83 米。这座明治风格犹存的石造建筑，不仅被选为“日本灯塔 50 选”，还在 1998 年德国汉堡举办的 IALA（国际航标协会）大会上，作为具有历史文化价值的文化遗产，入选“世界历史灯塔 100 选”名录。与灯塔相邻的旧事务所及宿舍，现已改建为自助餐厅，供游客边欣赏日本海，边享用美味佳肴。

精彩户外活动

到访美保关的游客，既可乘坐游轮，近距离观赏迷人的海岸风景，也可体验传统的飞鱼捕捞活动，抑或是参加其他丰富多彩的海洋运动。相传，保佑生意兴隆的渔夫之神“惠比寿神”也曾在此垂钓。游客还可观摩美保神社每日清晨举办的晨间仪式，欣赏巫女舞蹈。从五本松公园到地藏崎的 1 小时徒步旅程中，沿途可饱览岛根半岛的旖旎风光。晚春至 5 月初，公园周边约 5000 株杜鹃花争奇斗艳。

<繁体字>

自然與歷史

位於島根半島東側的「美保關」，是一座具深厚歷史底蘊，並且魅力非凡的港口小鎮。遊客可從觀景台或遊船上欣賞錯綜複雜的「里亞斯型海岸」景致。承載貨物的大船「北前船」曾從這裡出航，將商品運往日本沿岸及亞洲大陸，從此美保關作為一座港口小鎮而逐漸繁盛。

小鎮上的美保神社供奉著七福神之一的「惠比壽神」，掌管繁榮與漁業豐收的惠比壽神，可保佑福德圓滿。該神社乃是全日本 3385 座供奉惠比壽神神社的總本宮。數世紀以來，周圍百姓一直恪守著在神社及海邊祭祀神靈的傳統。離美保神社不遠的滄桑古道上，鋪滿了從美保關的海岸採集而來的綠石，道路兩側林立著 19 世紀建造的旅館及民家。地藏崎周邊鋪設著散步小道，一路延伸至海角一端令人注目的燈塔及瞭望台。雖然無法登上燈塔，但立於海角之上，同樣可以眺望到大山以及點綴在遠處的隱岐諸島等日本海海景。美保關燈塔建於 1898 年，塔高 14 公尺，距海平面 83 公尺。這座明治風格猶存的石造建築，不僅名列「日本燈塔 50 選」，還在 1998 年德國漢堡舉辦的 IALA（國際航標協會）大會上，作為具有歷史文化價值的文化遺產，入選「世界歷史燈塔 100 選」名錄。與燈塔相鄰的舊事務所及宿舍，現已改建為自助餐廳，供遊客一邊欣賞日本海，一邊享用可口佳餚。

戶外活動推薦

到訪美保關的遊客，既可乘坐遊輪，近距離欣賞迷人的海岸風景，也可體驗傳統的飛魚捕撈活動，抑或參與其他豐富多彩的海洋運動。相傳，保佑生意興隆的漁夫之神「惠比壽神」也曾在此垂釣。遊客還可觀摩美保神社於每日清晨舉辦的晨間儀式，觀看巫女舞蹈。從五本松公園到地藏崎的 1 小時徒步旅程中，沿途可飽覽島根半島的旖旎風光。自春末到 5 月初，公園周邊約 5000 株杜鵑花爭相綻放。

<日本語仮訳>

自然と歴史

歴史ある港町、美保関は、島根半島の東端に位置し、印象的な岬と多くの入り江が特徴の魅力ある町です。「リアス式海岸」と呼ばれる複雑に入り組んだ海岸は、展望台やクルーズ船から鑑賞することができます。美保関はかつて、日本の沿岸部やアジア大陸に商品を運ぶ大きな船である北前船の港町として栄えていました。

この町にある美保神社は、繁栄と漁業の神であり、福德円満をもたらす七福神のひとつである恵比寿様へ捧げられた神社で、日本全国約 3,385 ある恵比寿様を祀る神社の総本宮です。住人たちは何世紀にもわたって、神社や海外泊りで神を祀る儀式を取り行ってきました。美保神社からほど近い歴史ある青石畳通りは、美保関の海岸から採取された緑の石が敷き詰められ、19 世紀に建てられた旅館や民家が立ち並んでいます。地蔵崎周辺には散策道が整備され、岬の先端に立つ印象的な灯台や展望台へと続いています。灯台へ上ることはできませんが、岬からは大山や日本海の彼方遠方へ浮かぶ隠岐諸島など日本海の景色がみられます。美保関灯台は 1898 年に建てられたもので、灯台の高さは 14m、海面からの高さは 83m となっています。明治の面影をとどめた石造りの風格ある建物で、「日本の灯台 50 選」に選ばれているだけでなく、1998 年にドイツのハンブルグで開催された IALA（国際航路標識協会）の総会において、歴史的・文化的価値のある文化遺産として「世界の歴史的灯台 100 選」に選ばれました。灯台に隣接した旧事務所や宿舎は、現在は「ビュッフエ」に改築されており、日本海を眺めながら食事をするすることができます。

アクティビティ

美保関に来た旅行者は、美しい海岸景観を間近で眺めるクルーズをしたり、伝統的なトビウオ漁を体験したり、その他のマリンアクティビティを楽しむことができます。伝説によれば、漁師と繁栄の神である恵比寿様はかつてこの地域で釣りをしたと言われています。旅行者は美保神社で一年中毎朝行われる神事に参加したり、maiden dance（巫女舞い）を見ることができます。五本松公園から地蔵崎への 1 時間のハイキングでは、島根半島の素晴らしい景色を一年中堪能できます。公園周辺は、春の終わりから 5 月初旬まで約 5000 株のつつじの花が見られます。

<简体字>

自然与历史

加贺及其周边海岸，分布着不计其数的岛屿与海蚀洞，只能乘船前往。其中知名的“加贺潜户”，以“潜户”之名被指定为“国家名胜”及“天然纪念物”，由“新潜户”和“旧潜户”两个海蚀洞构成。“新潜户”是高 40 米、长 200 米的大洞窟，三面均有入口，天气晴好时，可乘船穿梭其间。8 世纪的史书《出云国风土记》中写道，出云神灵佐太大神出生之时，其母嫌海蚀洞中太过幽暗，遂举金弓凿穿洞穴，此洞穴即为新潜户的洞窟。而入口大约宽 5.5 米的洞窟“旧潜户”，相传是祭奠夭折幼童的灵魂之地，被称为“赛之碛”。除此之外，在加贺海岸还可欣赏众多雄伟的海岸风光，譬如 1500 万年前诞生于海底火山的火山穹丘“桂岛”，以及高 50 米的崖壁经由海浪侵蚀而成、可见数个海蚀洞相连的“多古七穴”等。值得一提的是，在封建时代，加贺小镇曾是经由日本海运送物资的大型木造船“北前船”停泊的重要港口。

精彩户外活动

风和日丽时，您可乘坐游船，探秘加贺潜户等神秘的海蚀洞，体验约 1 小时的奇妙之旅；还可探访多古七穴，在海岸沿线享受海上皮划艇、游泳、钓鱼等精彩活动；此外 30 分钟的桂岛健行也颇为值得一试。海滩近旁还设有露营地。

<繁体字>

自然與歷史

加賀及其周邊海岸，分布著不計其數的島嶼與海蝕洞，只能乘船前往。其中知名的「加賀潛戶」，以「潛戶」之名被指定為「國家名勝」及「天然記念物」，由「新潛戶」和「舊潛戶」兩個海蝕洞構成。「新潛戶」是高 40 公尺、長 200 公尺的大洞窟，三面均有入口，天氣晴朗時，可乘船穿梭其中。8 世紀的史書《出雲國風土記》中寫道，出雲神靈佐太大神出生之時，其母嫌海蝕洞中太過昏暗，遂舉金弓鑿穿洞穴，該洞穴即為新潛戶的洞窟。而入口寬 5.5 公尺左右的洞窟「舊潛戶」，相傳是祭奠夭折幼童的靈魂之地，被稱為「賽之磧」。此外，在加賀海岸還可欣賞諸多雄偉的海岸風光，例如 1500 萬年前誕生於海底火山的火山穹丘「桂島」，以及高 50 公尺的峭壁經過海浪侵蝕而成、可見數個海蝕洞相連的「多古七穴」等。值得一提的是，在封建時代，加賀小鎮曾是經由日本海運送物資的大型木造船「北前船」停靠的重要港口。

戶外活動推薦

天氣晴朗時，您可乘坐遊船，探秘加賀潛戶等神秘的海蝕洞，體驗約 1 小時的奇妙之旅；也可探訪多古七穴，在海岸沿線享受海上輕艇、游泳、釣魚等精彩活動；在桂島，您還可體驗 30 分鐘的徒步健行。另外海灘近旁設有露營地。

<日本語仮訳>

自然と歴史

加賀と周辺の海岸には船でしか行くことのできない、無数の島々や海食洞があります。その中でも有名な加賀の潜戸は、国の名勝及び天然記念物に「潜戸」の名称で指定されており、「新潜戸」と「旧潜戸」の2つ海食洞で構成されています。「新潜戸」は3方の入り口を持つ高さ40m、長さ200mの大洞窟で、天気の良い時はクルーズで洞窟内を通過することができます。この洞窟は「出雲国風土記」という8世紀の書物にも登場します。その話では出雲の神の1人である佐太大神の母が佐太大神を産もうとしたとき、海食洞の中が暗すぎるので金の弓で洞窟に穴を空けたと記されています。「旧潜戸」は入口が幅約5.5mの洞窟で、幼くして亡くなった子どもの霊を弔う賽の碓があるという伝説があります。他にも加賀の海岸には、1500万年前の海底火山の溶岩ドームである桂島や、高さ50mの絶壁が波に浸食されてできたいくつもの海食洞が連なる多古の七つ穴などのたくさんの雄大な沿岸地の見どころもあります。また加賀の町は、封建時代には日本海上で物資を運んでいた大型の木造船（北前船）の重要な港町でした。

アクティビティ

天気の良い日には、加賀の潜戸といった、神秘的な海食洞を見学するクルーズに参加することができます。クルーズは約1時間かかります。多古の七つ穴も訪れることができます。海岸沿いではシーカヤック、水泳、釣りなどを楽しめます。桂島では30分のハイキングを楽しめます。ビーチのすぐそばにあるキャンプ場があります。

<简体字>

自然与历史

出云大社有着悠久的历史。据 8 世纪日本最古老的史书《古事记》及《日本书记》记载，出云大社作为大国主大神的居所，相传是由众神所建。这里供奉着日本家喻户晓的结缘之神“大国主大神”。时至今日，祈求恋爱等各种良缘的人们，为了将愿望寄托予神明，纷纷前往神社参拜。

现存的神社正殿重建于 18 世纪，采用“大社造”建筑式样。如今的正殿高约 24 米，根据考古学调查，原先的高度竟为现在的两倍。神社威严伫立于丰饶的自然景色之中，至今已在此观察到 90 多种野生鸟类，是众多生物的栖息地。每年农历 10 月，出云大社便会迎来一年一度的“神在月”，届时全国八百万众神（日本有“八百万神”之说，并非具体数字，仅以形容数量之多）离开各自神社，齐聚出云大社。除了可一睹国宝正殿的风采之外，吸引参拜者来此的另一大魅力还在于可邂逅众多的“重要文化财”。

精彩户外活动

您可参加神社定期举办的 90 分钟导览活动，也可在神社周边的森林观察各种鸟类及植物。

门前町街道上，土特产店、餐饮店鳞次栉比，出云荞麦面、红豆粥等当地特产都是不能错过的美味。

<繁体字>

自然與歷史

出雲大社有著悠久的歷史。根據 8 世紀日本最古老的史書《古事記》及《日本書紀》記載，出雲大社作為大國主大神的居所，相傳是由眾神所建。這裡供奉著日本家喻戶曉的結緣之神「大國主大神」。直到今天，祈求戀愛等各種良緣的人們，為了將願望寄託神明，紛紛前往神社參拜。

現存的神社正殿重建於 18 世紀，採用「大社造」建築式樣。如今的正殿高約 24 公尺，不過據考古學調查，原有的高度竟是現在的兩倍。神社堂堂佇立於豐饒的自然景色之中，至今已在此觀察到 90 多種野生鳥類，是眾多生物的棲息地。每年農曆 10 月，出雲大社便會迎來一年一度的「神在月」，屆時全國八百萬眾神（日本有「八百萬神」之說，並非具體數字，僅以形容數量之多）離開各自神社，齊聚出雲大社。除了可一睹國寶正殿的風采，吸引參拜者來此的另一大魅力是還可邂逅眾多的「重要文化財」。

戶外活動推薦

您可以參加神社定期舉行的 90 分鐘導覽活動，也可在神社周邊的森林觀察各種鳥類及植物。

門前町街道上，特產店、餐飲店鱗次櫛比，出雲蕎麥麵、紅豆粥等當地名產都是不能錯過的美食。

<日本語仮訳>

自然と歴史

出雲大社は、8 世紀にまで遡る最古の日本の歴史書である古事記と日本書紀に記録されている、古い歴史をもつ神社です。これらの記録書によると、大国主大神（おおくにぬしのおおかみ）が住むための建物として、神々によって出雲大社が造られたと言われています。ここには、縁結びの神様として全国的に有名な大国主大神が祀られており、今日では、恋愛をはじめ様々な種類の縁を願う人々が、この御神徳に預かろうと神社に訪れます。

現存する大社造りの社殿は、18 世紀に再建されました。今日の社殿の高さは約 24m ですが、考古学の調査では、かつてその 2 倍の高さがあったとされています。神社周辺は豊かな自然に恵まれており、これまでに 90 種類の野鳥が観察されるなど、多様な生き物の生息地となっております。毎年旧暦の 10 月にあたる期間、出雲大社は年に一度の神在月を迎え、日本全国八百万の神々がそれぞれの神社を離れ、出雲大社に集まります。そして、国宝の本殿をはじめ、多くの重要文化財と出会うことも、来訪者を惹きつける大きな魅力のひとつです。

アクティビティ

神社を案内する 90 分間の定期ツアーに参加したり、神社周辺の森で鳥や植物も観察できます。

門前町の通りにはお土産屋や飲食店がならんでおり、出雲そばやぜんざい（甘い豆のスープ）など地元の特産品を味わうことができます。

<简体字>

自然与历史

日御碕有一座日本最高的白色石造灯塔，高达 44 米，自建成以来，已见证了逾百年的沧桑历史。游客可登至灯塔，眺望雄伟壮阔的海岸风景。日御碕周遭的海岸分布着六边形的柱状节理岩石。所谓“柱状节理”，指的是火山熔岩在流出时急速冷却，收缩形成具有密集交错裂隙的地质构造。日御碕海边岩石密布，海湾纵深，人类难以进入，大自然的原始样貌因而得以保留。其中被指定为国家级“天然纪念物”的经岛，是黑尾鸥的重要繁殖地。黑尾鸥从 11 月下旬至 12 月上旬飞来，一直逗留至次年 7 月中旬。此外，在漫长的历史中，经岛还被视作重要的神圣之地，自古以来便禁止人类入内。

鲜红色的日御碕神社供奉着天照大神，日御碕的夕阳便成为宗教崇拜的对象，被笼罩上神圣的面纱。而供奉天照大神的神殿被认为是夕阳的象征。每年 8 月 7 日，日落时分“御幸神事”这一夕阳崇拜的祭典一直未曾间断，您可一边眺望渐渐沉入日本海的夕阳，一边领略日本自然崇拜那独特而庄严的意境。

精彩户外活动

游客可沿着日御碕海岸体验游泳、皮艇、浮潜、潜水等娱乐项目，并在当地食堂尽情享受美味的海鲜盖饭。除此之外，还可攀至灯塔，探访日御碕神社，或是沿着海岸漫步，眺望柱状节理的悬崖，欣赏经岛的壮美绝景等等。而在这些海岸风景中，数日落时分最为震撼人心。

<繁体字>

自然與歷史

日御碕有一座日本最高的白色石造燈塔，高達 44 公尺，自落成以來，已見證了 100 年以上的滄桑歷史。遊客可登上燈塔，眺望雄偉壯觀的海岸風景。日御碕周邊的海岸分布著六角形的柱狀節理岩石。所謂「柱狀節理」，指的是火山熔岩在流出時急速冷卻，收縮形成具有密集交錯裂隙的地質構造。日御碕海邊岩石密布，海灣縱深，人類難以進入，大自然的原始樣貌因而得以保留。其中被指定為國家級「天然記念物」的經島，是黑尾鷗的重要繁殖地。黑尾鷗從 11 月下旬至 12 月上旬飛來，一直逗留到次年 7 月中旬。此外，在漫長的歷史中，經島還被視為重要的神聖之地，自古以來都嚴禁人類入內。

鮮紅色的日御碕神社供奉著天照大神，日御碕的夕陽便成為宗教崇拜的對象，被籠罩上神聖的面紗。而供奉天照大神的神殿被認為是夕陽的象徵。每年 8 月 7 日，日落時分「御幸神事」這一夕陽崇拜的祭典一直延續至今，您可一邊眺望漸漸沉入日本海的夕陽，一邊領略日本自然崇拜那獨特而莊嚴的氛圍。

戶外活動推薦

遊客可沿著日御碕海岸體驗游泳、皮艇、浮潛、潛水等娛樂項目，並在當地餐廳盡情享受美味的海鮮蓋飯。除此之外，還可攀登燈塔，探訪日御碕神社，或是沿著海岸漫步，眺望柱狀節理的懸崖，欣賞經島的壯美景緻等等，這些海岸風景，數日落時分最為震撼人心。

<日本語仮訳>

自然と歴史

日御碕には、日本一高い、石造りの灯台があります。これは、建てられて1世紀以上経つ、高さ約44メートルの白い塔です。観光客は灯台をのぼって海岸線の雄大な眺めを楽しむことができます。日御碕の辺りの海岸は、柱状節理と呼ばれる六角形の形の岩があります。柱状節理とは、火山性溶岩が流れて冷却され、収縮するときに見える、密集し交差した割れ目のある地質構造のことです。日御碕の沖にある岩だらけの海岸や入江は人が簡単には入れないため自然が残り、中でも経島はウミネコ（学名：*Larus crassirostris*）の重要な繁殖地になっており、国の天然記念物に指定されています。この鳥は、11月下旬から12月上旬にやって来て、7月中旬までこの島に留まります。さらに、長年に渡って、経島は重要な霊場であるとみなされ、古代より人間は立ち入りを禁じられています。

鮮やかな朱色に塗られた日御碕神社は、天照大神（あまてらすおおみかみ）を祀っています。日御碕では夕日は神聖なものとみなされてきました。天照大神を祀っている社殿は夕日を象徴する社殿として考えられています。毎年8月7日の夕刻、御幸神事という夕日崇拜の祭りが今なお催されており、日本海に沈む夕日を眺めながら、日本独特の崇高な自然崇拜を目の当たりにすることができます。

アクティビティ

観光客は、日御碕の海岸沿いで海水浴、カヤック、シュノーケル、ダイビングなどを体験して、地元の食堂でおいしい海鮮丼を堪能することができます。そのほか、灯台にのぼったり、海岸沿いを散歩して経島の壮大な景色を楽しんだり、柱状節理の崖を眺めたり、日御碕神社を訪れたりすることができます。これらの沿岸の景色は、特に日没時に壮大です。

<简体字>

自然与历史

出云大社以北的鹭浦，群峦叠嶂，乃“伊奈西波岐神社”所在之地。这座神社作为出云大社的附属神社——“摄社”，同样是以传统建筑式样筑造而成。神社中供奉的神灵是稻背胫命。据日本最古老的史书记载，天照大御神派使者与大国主大神交涉，欲将日本统治权移交给自己的后代。为此稻背胫命连忙奔至美保神社，以求得大国主大神之子事代主神的意见。经其父子二人商榷，一致同意让渡国家，才成功避免了纷争。

沿着隧道旁的路径向上而行，可眺望满是红色石州瓦的房屋街景。这些瓦片带有岛根县中部的建筑特色，不禁让人追忆起日本海沿岸商贸盛极一时的景象。江户时代（1603-1867），贸易船只络绎不绝，频频停靠于鹭浦港。如今的沿海小村落，仍保留着彼时船员与商人寄宿过的客栈。海岸边岛屿、洞窟三两相连，景观令人称奇道绝。建议您在天气晴好、船只可进入三日月湾洞的洞窟之时，乘船饱览沿岸的风景。抬头仰望，洞顶有一孔隙，形似蛾眉月。孔隙中投下的光线照射于海水之上，呈现玛瑙绿般令人难忘的光泽。

精彩户外活动

漫步于鹭浦的街道上，一股浓浓的怀旧气息扑面而来。在古朴的船员旅馆，不妨品一杯香茶，小憩片刻。从村落出发，沿着海岸线，有一条单程 2 小时的徒步线路，可为您开启探险洞窟之旅。乘船穿梭在岛屿之间，游历各个洞窟，也是上佳之选。此外，鹭浦还分布着当地数一数二的钓鱼场。

<繁体字>

自然與歷史

出雲大社以北的鷺浦，層巒疊嶂，即「伊奈西波岐神社」所在之地。這座神社作為出雲大社的附屬神社——「攝社」，同樣是以傳統建築式樣建造而成。神社中供奉的神靈是稻背脛命。據日本最古老的史書記載，天照大御神派使者與大國主大神交涉，欲將日本統治權轉交給自己的後代。為此稻背脛命連忙奔向美保神社，以尋求大國主大神之子事代主神的意見。經過商榷，父子二人一致同意讓渡國家，成功避免了紛爭。

沿著隧道旁的道路向上而行，可眺望滿是紅色石州瓦的房屋街景。這些瓦片帶有島根縣中部的建築特征，不禁讓人追憶起日本海沿岸貿易繁盛時期的景象。江戶時代（1603-1867），貿易船隻往來不息，頻頻停靠在鷺浦港。如今的沿海小村落，仍保留著彼時船員與商人寄宿過的客棧。海岸邊島嶼、洞窟三兩相連，景觀令人嘖嘖稱奇。推薦您在天氣晴朗、船隻可進入三日月灣洞的洞窟之時，乘船欣賞沿岸的風景。抬頭仰望，洞頂有一孔隙，形似蛾眉月。孔隙中投下的光線照射於海水之上，呈現瑪瑙綠般令人難忘的光澤。

戶外活動推薦

漫步於鷺浦的街道上，一股濃濃的懷舊氣息迎面而來。在古樸的船員旅館，不妨品一杯香茶，小憩片刻。從村落出發，沿著海岸線，有一條單程 2 小時的徒步線路，為您開啟探險洞窟之旅。乘船穿梭在島嶼之間，遊歷各個洞窟，也是絕佳之選。此外，鷺浦還分布著當地屈指可數的釣魚場。

<日本語仮訳>

自然と歴史

出雲大社の北にある山々に面した鷺浦には、伊奈西波岐神社があります。伊奈西波岐神社は出雲大社の摂社で、同じ古来からの建築様式で建てられています。この神社には稲背脛命（いなせはぎのみこと）という神様が祀られています。日本最古の歴史書によると、稲背脛命は、天照大御神（あまてらすおおみかみ）の使者が日本の統治を天照大神の子孫に譲るように大国主大神（おおくにぬしのおおかみ）へ交渉した際、大国主大神の息子である事代主神（ことしろぬしのかみ）の意見を確認するため、美保神社へ奔走した神様です。その結果、大国主大神と事代主神は国を譲ることに同意し、争いが避けられました。

観光客は、トンネル脇の道を登ると、赤い石州瓦で統一された家屋の町並みを眺めることができます。島根県中部の建築の特徴であるこれらの瓦は、かつての貿易が日本海に沿って繁栄した時代を思い起こさせます。集落には、江戸時代（1603-1867）に、鷺浦の港に貿易船が停泊した際、船員や商人が滞在した宿が残っています。海岸には島々や洞窟が連なる景観があります。特に、天候がよく、船が三日月湾洞（みかづきわんど）の洞窟に入ることができる日にはボートに乗って沿岸の風景を楽しむのをオススメします。洞窟の天を望む三日月の形をした穴から差し込む光が海水をエメラルドグリーンに照らす様子は、忘れられない光景を作り出します。

アクティビティ

鷺浦の通りを散策して、昔の面影を体験し、歴史的な船宿でお茶をすることができます。集落から海岸線に続く片道 2 時間のハイキングルートもあり、洞窟の探検もできます。ボートで点在する島々の間や洞窟を巡るのもおすすめです。鷺浦には、地域で有数の釣り場もあります。

<简体字>

自然与历史

三瓶山是日本中国地区的两座活火山之一，最近一次喷发大约发生在 4000 年前。数座连峰环绕着洼地连成一片，将周边这片土地缔造成众多高品质火山温泉的源头，其中尤以三瓶温泉最富盛名。三瓶山也曾是日本古代神话上演的舞台。8 世纪的《出云国风土记》中便讲述了一段“国引神话”。当地神灵认为国土过于狭窄，便将三瓶山和大山作为支柱，来锚定并统合从海上额外牵引而来的土地。

三瓶山的草原地区一直传承着被称作“火入”的烧山习俗，草原也因此维系着原有的状态，可谓“野火烧不尽，春风吹又生”。三瓶山随着季节的变化，展现出奇异的壮美之景，全年皆能让游客沉醉不已。

尤其是三瓶山北麓的姬逃池，一入初夏，成千上万的燕子花便绽放出迷人的蓝花，娇艳妩媚。在此季节，您还可一睹树枝上的日本绿树蛙卵，这种蛙有在树枝上产卵的罕见习性。如果您发现了蛙卵，请不要触摸它们，在一旁静静地观察便可。小豆原埋没林公园里保存着 4000 多年前的远古树木，三瓶山火山喷发时，它们奇迹般地被埋藏于地下，得以完好保留。在此观摩，可触摸到古代森林的脉搏。

精彩户外活动

三瓶山绵延着众多登山小径，并备有多条徒步线路，可满足从新手到高手的各种需求。冬季银装素裹，白雪茫茫，山麓则会化身为滑雪者的乐园。

三瓶山的北侧分布着绝佳的露营地和野餐点，可在此遥望美丽的山景。若想了解更多当地的自然知识，岛根县立三瓶自然馆绝不容错过。南侧坐落着三瓶温泉，泉水喷涌量在西日本首屈一指。西侧的亮点则是美味的餐厅，可在此一边眺望三瓶山美景，一边享用三瓶荞麦面、三瓶牛肉等选取当地食材烹调的特色料理，让身心收获双重愉悦。三瓶山的东侧则分布着广阔的葡萄园，游客不仅可在此一览独特的风景，还可逛逛酒厂，挑选心仪的当地葡萄酒；也可乘坐缆车，惬意地欣赏壮丽的山间美景。喜欢冒险的游客，还可乘上皮划艇，向沿瀑布和溪流逆流而上的探险运动“溯溪”发起挑战。

<繁体字>

自然與歷史

三瓶山是日本中國地區的兩座活火山之一，最後一次噴發大約發生在 4000 年前。數座連峰環繞著窪地連成一片，將周邊這片土地打造成為眾多高品質火山溫泉的源頭，其中尤以三瓶溫泉最富盛名。三瓶山也曾是日本古代神話上演的舞台。8 世紀的《出雲國風土記》中便描述了一段「國引神話」。當地神靈認為國土太過狹窄，便將三瓶山和大山作為支柱，來錨定並統合從海上額外牽引而來的土地。

三瓶山的草原地區一直傳承著被稱為「火入」的燒山習俗，草原也因此維持著原有的狀態，可謂「野火燒不盡，春風吹又生」。三瓶山跟隨季節的變化，展現出奇異的壯美之景，全年皆能讓遊客沉醉不已。

尤其是三瓶山北麓的姬逃池，一到初夏，成千上萬的燕子花綻放出迷人的藍色花朵，嬌豔嫵媚。在此季節，您還可以看到樹枝上的綠樹蛙卵，這種蛙有在樹枝上產卵的罕見習性。如果您發現蛙卵，請不要觸摸它們，在一旁靜靜地觀察就好。小豆原埋沒林公園裡保存著 4000 多年前的遠古樹木，三瓶山火山噴發時，它們奇蹟般地被埋藏於地下，得以完好保留。在此觀摩，可觸摸到古代森林的脈搏。

戶外活動推薦

三瓶山綿延著眾多登山小徑，並備有多條徒步路線，可滿足從新手到高手的各種需求。冬季被皚皚白雪裝扮，山麓則會化身為滑雪者的樂園。

三瓶山的北側分布著絕好的露營地和野餐地點，可在此遙望美麗的山景。若想了解更多當地的自然知識，島根縣立三瓶自然館絕不能錯過。南側坐落著三瓶溫泉，泉水噴湧量在西日本屈指可數。西側的亮點則是美味的餐廳，可在此一邊眺望三瓶山美景，一邊享用三瓶蕎麥麵、三瓶牛肉等選取當地食材烹調的特色料理，讓身心得到雙重愉悅。三瓶山的東側則分布著廣闊的葡萄園，遊客不僅可在此一覽獨特的風景，還可逛逛酒廠，挑選心儀的本地葡萄酒；也可乘坐纜車，愜意地欣賞壯麗的山間美景。喜歡冒險的遊客，還可乘上輕艇，挑戰沿瀑布和溪流逆流而上的「溯溪」運動。

<日本語仮訳>

自然と歴史

三瓶山は中国地方でたった2つの活火山のうちの一つで、最後に噴火したのは、約4000年前です。複数の山が窪地を囲むように連なり、人気の三瓶温泉をはじめ、周辺にある多くの素晴らしい火山性温泉の源となっています。三瓶山は古代日本神話にも登場します。8世紀の出雲国風土記では、国引き神話について記しており、国をあまりに小さいと考えた土着の神が、沖合から引き込んだいくつかの余分な土地を一つにまとめるために、三瓶山と大山を杭として使ったとい書かれています。

三瓶山の草原地帯は、“火入れ”の習慣によってその状態が維持されています。火で焼くことで、新しい草が芽吹くのです。三瓶山は季節に応じて壮大な景色をみせ、年間を通して訪問者を楽しませてくれます。

特に、三瓶山の北麓にある姫逃池では、初夏になると何千ものカキツバタ（学名：*Iris laevigata*）が一斉に咲き乱れます。そして、この季節には、木の枝に卵を産むという珍しい習性をもつモリアオガエル（学名：*Rhacophorus arboreus*）の卵を見ることができます。見つけた場合は、触ったりせず、そっと見守ってください。小豆原埋没林公園は、三瓶山で4000年以上前の噴火により奇跡的に保存された地中に埋もれた太古の木々で、古代の森の面影に触れることができます。

アクティビティ

三瓶山にはトレイルが多数用意されており、初心者から上級登山者まで幅広いレベルのハイカーの需要に対応しています。冬には雪が積もり、山麓でスノーシュー体験が楽しめます。

また、北側には山の素晴らしい景色をのぞめるキャンプ場やピクニックのできる場所があり、島根県立三瓶自然館で地域の自然について学べます。南側には西日本有数の湧出量を誇る三瓶温泉があります。西側には、三瓶山の景観を眺めながら三瓶そばや三瓶牛など地元の食材を使った料理を楽しめるレストランがあります。東側ではブドウ畑の興味深い景色が広がり、地元のワインを購入できるワイナリーがあるほか、リフトに乗って山の上からの雄大な景色を気軽に楽しむこともできます。冒険好きな旅行者は、カヤックやシャワークライミング（滝登り、沢登り）への挑戦も用意されています。

<简体字>

中海与穴道湖

自然与历史

中海是横跨岛根县东部与鸟取县西部的日本第五大湖泊。中海与旁边的穴道湖均通过境水道与日本海相连。二者虽皆为淡水和海水相融合的汽水湖，但水中盐分浓度及湖中居住的动物种类却各不相同。

人们在中海与穴道湖一带发现了大约 200 种鸟类，近半数皆可在米子水鸟公园观察到，其中不乏众多稀有物种。中海与穴道湖是日本最大的水鸟越冬地之一，迎接包括小天鹅在内的众多水鸟迁徙至此。此外，经调查发现，穴道湖中栖息着众多汽水性生物。例如，最初于穴道湖被发现的塔氏裸身鰕虎鱼和大和蚬。其中大和蚬年渔获量约达 7000 吨，占日本全国的 40%，居日本第一。

2005 年 11 月 8 日，穴道湖、中海两湖被《拉姆萨尔湿地公约》指定为国际重要湿地。

精彩户外活动

游客可在中海乘坐小船或游艇欣赏无限风光，或体验水上飞机的刺激，抑或在米子水鸟公园观察各种鸟类。米子水鸟公园的冬季最为诱人，可亲眼目睹前来越冬的小天鹅。穴道湖渔业资源丰富，这里的美食被誉为“穴道湖七珍”——即“银鱼、公鱼、鲈鱼、鲤鱼、虾、蚬贝、鳗鱼”，采用这七种食材打造的独特乡土菜肴，鲜美绝伦，令人垂涎三尺。

<繁体字>

中海與穴道湖

自然與歷史

中海是橫跨島根縣東部與鳥取縣西部的日本第五大湖泊。中海與旁邊的穴道湖均通過境水道與日本海相連。兩者雖皆為淡水和海水相融合的鹹淡水湖（汽水湖），但水中鹽分濃度及湖中居住的動物種類卻不盡相同。

人們在中海與穴道湖一帶發現了大約 200 種鳥類，近半數都可在米子水鳥公園觀察到，其中不乏眾多稀有物種。中海與穴道湖是日本最大的水鳥越冬地之一，包括小天鵝在內的眾多水鳥均遷徙於此。此外，經調查發現，穴道湖中棲息著多種汽水性生物。例如，最早於穴道湖被發現的塔氏裸身鰕虎魚和大和蜆。其中大和蜆年漁獲量約達 7000 噸，佔日本全國的 40%，居日本第一。

2005 年 11 月 8 日，穴道湖、中海兩湖被《拉姆薩爾濕地公約》指定為國際重要濕地。

戶外活動推薦

遊客可在中海乘坐小船或遊艇欣賞無限風光，或體驗刺激的水上飛機，抑或在米子水鳥公園觀察各種鳥類。米子水鳥公園的冬季最為吸引人，可親眼目睹前来越冬的小天鵝。穴道湖漁業資源豐富，這裡的美食被譽為「穴道湖七珍」——即「銀魚、公魚、鱸魚、鯉魚、蝦、蜆貝、鰻魚」，採用這七種食材打造的獨特鄉土菜餚，鮮美至極，令人垂涎三尺。

<日本語仮訳>

中海と宍道湖

自然と歴史

中海は、島根県東部と鳥取県西部にまたがる日本で 5 番目に大きな湖です。中海と隣接する宍道湖はいずれも境水道から日本海へとつながっています。どちらの湖も汽水湖ですが、水中塩分濃度や、湖に住む動物相の種はそれぞれ異なっています。

中海と宍道湖の一带では、約 200 種の鳥を見ることができます。米子水鳥公園では、多くの希少種を含め、半数近くを観察できます。中海と宍道湖はコハクチョウ（学名：*Cygnus columbianus*）を含む、日本全国の水鳥の最大の越冬地のひとつとなっています。また、宍道湖には、宍道湖で発見されたシンジコハゼ（学名：*Gymnogobiustaranetzi*）やヤマトシジミ（学名：*Corbicula japonica*）など多様な汽水性の生きものが確認されています。なかでもヤマトシジミは年間約 7,000 トンと、日本全体の約 40% で日本一の漁獲量を誇っています。

2005 年 11 月 8 日に、宍道湖・中海両湖はラムサール条約に登録されました。

アクティビティ

観光客は、中海でボート・クルージングをしたり、水上機に乗ったり、米子水鳥公園でバードウォッチングを楽しむことができます。米子水鳥公園では、コハクチョウのやってくる冬が特に楽しめます。また、宍道湖は魚介類が豊富であり、シラウオ、アマサギ、スズキ、コイ、エビ、シジミ、ウナギの七品を指す宍道湖七珍（しんじこしっちゃん）と称される独特な郷土の味覚を堪能することができます。

<简体字>

自然与历史

站在海拔 900 米的键挂峠之上，可以眺望大山南壁摄人心魄的美景，俯瞰脚下广阔的山毛榉林。色彩斑斓的植被爬上半山腰及山麓坡面，与岩石表面形成迥异对比，美感乍现。山中岩石与大山无异，皆为构成火山穹丘的安山岩，极易崩塌，南北山侧间由此形成独特的地貌，好似延绵的岩壁。尤其在秋季枫林尽染的映衬下，更显山之壮美。

在键挂峠可眺望西日本最具规模的山毛榉林，绝美的兜风车道“大山 PARK WAY”就蜿蜒其中。一入秋季，山毛榉林的树叶被染成金红相间的浓郁色泽，山顶则被新雪覆盖，此秋彼冬，对比鲜明。

精彩户外活动

从键挂峠驱车仅 5 分钟，便可享受到木谷泽溪流的宁静。您可一边聆听流水潺潺和小鸟啁啾，一边在静谧的森林中悠闲漫步。这里也是颇具人气的冬季度假胜地，在周边地区滑雪或参加雪上徒步健行同样是不错的选择。

<繁体字>

自然與歷史

站在海拔 900 公尺的鍵掛峠之上，可以眺望大山南壁攝人心魄的美景，俯瞰腳下廣闊的山毛櫸林。色彩繽紛的植被爬上半山腰及山麓坡面，與岩石表面形成迥異對比，美感乍現。山中岩石與大山相同，均為構成火山穹丘的安山岩，極易崩塌，南北山側間由此形成獨特的地貌，宛如延綿的岩壁。特別是在秋季楓林盡染的映襯下，更顯山之壯美。

在鍵掛峠可眺望西日本最大規模的山毛櫸林，絕美的兜風車道「大山 PARK WAY」就蜿蜒其中。一到秋季，山毛櫸林的樹葉被染成金紅相間的濃郁色澤，山頂則被新雪覆蓋，此秋彼冬，對比鮮明。

戶外活動推薦

從鍵掛峠驅車僅 5 分鐘，便可享受到木谷澤溪流的安寧。您可一邊聆聽流水潺潺和小鳥啾啾，一邊在靜謐的森林中悠閒散步。這裡也是極具人氣的冬季度假勝地，在周邊地區滑雪或參加雪上健行同樣是不錯的選擇。

<日本語仮訳>

自然と歴史

海拔約 900 メートルに位置する鍵掛峠からは、大山南壁の感動的な景色を望むことができます。眼下には広大なブナ林を見渡すことができます。山の岩肌と、中腹と麓の斜面に続く鮮やかな群葉とのコントラストは特に美しいです。大山のような溶岩ドームの火山を構成する安山岩は崩れやすいため、山の南側と北側の間には長く続く岸壁のような特徴的な地形がみられます。特に秋の紅葉シーズンにはこれらの特徴が山の美しさを際立たせます。

大山パークウェイは、西日本最大級のブナ林を眺められる鍵掛峠を通過しています。秋になると、ブナ林の葉は金と赤の豊かな色合いに変わり、山頂は新雪に覆われ、対照的な姿を見せます。

アクティビティ

鍵掛峠から車でわずか 5 分のところで、木谷沢溪流の静けさを楽しめます。訪問者は川のせせらぎや鳥のさえずりを聞きながら静かな森を散策できます。冬には、この周辺地域ではスキーや雪上トレッキングができる場所として人気の地です。

<简体字>

群山资讯馆

位处云仙火山群山麓的“群山资讯馆”（云仙访客中心）欢迎您的莅临。在此，您可一探坐落于云仙的静谧寺院、蒸气袅袅的温泉，以及巍峨耸立的群山等自然与文化。

常设展通过一组清晰捕捉到当地鸟类与昆虫身姿的相片，展示岛原半岛的地形、野生动植物的生态。馆内每日更新赏花资讯以及当季的动植物信息，亦提供多国语言（中文、英文、韩文）导览手册。

云仙是日本首批为欧美观光客量身打造的度假胜地之一，馆内的历史展区呈现了 20 世纪初的相关相片，记录着当时游客聚会、踏青、打高尔夫球等尽享云仙之乐的身影。

二楼则详尽介绍了岛原半岛复杂的地质学历史及近代的火山活动。在此可对地底深处的岩浆活动，以及因其孕育而出的温泉进行深入了解。地图与图表则阐明着岛原半岛的成因，以及 20 世纪 90 年代火山喷发所致的地质变动。而本地区的最高峰——平成新山（1483 米）便是因近年的喷发而诞生。

<繁体字>

群山資訊館

歡迎蒞臨位處雲仙火山群山麓的「群山資訊館（雲仙訪客中心）」。在此，您可一探坐落於雲仙的靜謐寺院、蒸氣裊裊的溫泉，以及高聳壯麗的群山等自然與文化。

常設展透過一組清晰捕捉到當地鳥類與昆蟲身姿的相片，展示島原半島的地形、野生動植物的生態。館內每日更新賞花資訊以及當季的動植物消息，亦提供多國語言（中文、英文、韓文）導覽手冊。

雲仙是日本首批專為歐美觀光客打造的度假勝地之一，館內的歷史展區呈現了20世紀初的相關相片，記錄著當時遊客聚會、踏青、打高爾夫球等盡享雲仙之樂的身影。

二樓詳盡介紹了島原半島複雜的地質學歷史及近代的火山活動。在此可了解地底深處的岩漿活動，以及因其孕育而出的溫泉。地圖與圖表則說明了島原半島的成因，以及20世紀90年代火山噴發所致的地質變動。本地區的最高峰——平成新山（1483公尺）便是因近年的噴發而誕生。

<日本語仮訳>

お山の情報館

雲仙火山群の麓の「お山の情報館(雲仙ビジターセンター)」へようこそ。ここでは、雲仙の静かな寺社、蒸気の立ち上がる温泉、そびえたつ山々などの自然や文化を学ぶことができる。

常設展示では島原半島の地形、野生の動植物の生態についてを、現地の鳥や昆虫を鮮明にとらえた写真などを使って展示している。開花情報やその季節に見ることができる動植物についての情報を毎日更新しており、多言語（中国語、英語、韓国語）のパンフレットも用意している。

雲仙は日本初の欧米観光客向けリゾート地の一つであり、この施設の歴史コーナーには 20 世紀初期の写真を展示しており、パーティー、ハイキング、ゴルフなどを楽しむ旅行者の姿が見られる。

2 階には島原半島の複雑な地質学的な歴史と近代の火山活動について、詳細な情報が展示されている。ここでは地中深くに存在するマグマの活動について、またそこから生み出される温泉について学べる。島原半島の成り立ちや、1990 年代の噴火につながった地質の動きが地図や図表により説明されている。この近年の噴火により、この地域で最も高い平成新山（1,483m）が誕生した。

<简体字>

平成新山自然中心

1990 年至 1995 年间普贤岳（1359 米）喷发之际，巨型熔岩、岩石以及火山灰覆盖了垂木台地，而落成于 2003 年的平成新山自然中心就位处其上。自然中心的设立目的在于让世人了解塑造此地区的强大火山力量。火山喷发后，动植物的生态通常仅需数十年便可恢复。然而喷发所引致的摧残痕迹，将遗留于土壤数百年之久。而在对比近处的眉山（819 米）与垂木台地的展示中，当年喷发的痕迹依然可在森林的岩石与土壤中寻找。

此外，平成新山自然中心的一系列展示也可解释火山于不同状况下，如何形成各形各色的岩石。数名研究专家在普贤岳喷发的整个时期对其进行监测，并将这些岩石诞生的时间与过程等重要信息公诸于世。这些体验型展览更通过火山喷发前后的影像，进行了进一步补充说明。

您可在参观展览后，前往中心周边的森林游览步道及登山步道，亲眼观察逐渐恢复的生态系统。平成新山（1483 米）仍属活火山，步道旁因此设置多处避难所，以备不时之需。自其中一座避难所顶部的小型眺望台，可遥望山顶的壮丽景致。

<繁体字>

平成新山自然中心

平成新山自然中心於2003年落成，位處1990年至1995年間普賢岳（1359公尺）噴發時覆蓋垂木台地的巨型熔岩、岩石以及火山灰之上。自然中心的設立目的在於讓世人了解塑造此地區的強大火山力量。火山噴發後，動植物通常僅需數十年便可恢復。然而噴發所引致的摧殘痕跡，將遺留於土壤數百年。而在對比近處的眉山（819公尺）與垂木台地的展示中，當年噴發的痕跡依然可在森林的岩石與土壤中尋見。

此外，平成新山自然中心的一系列展示亦可解釋火山於不同狀況下，如何形成各形各色的岩石。數名研究專家在普賢岳噴發的整個時期對其進行監測，並將這些岩石誕生的時間與過程等重要情報公諸於世。這些體驗型展覽更透過火山噴發前後的影片，進行了進一步補充說明。

參觀完展覽，可前往中心周邊的森林遊覽步道及登山步道，親眼觀察逐漸恢復的生態系統。平成新山（1483公尺）仍屬活火山，步道旁因此設置多處避難所，以防不時之需。自其中一避難所頂部的小型眺望台，可將山頂的壯麗景致一覽無余。

<日本語仮訳>

平成新山ネイチャーセンター

平成新山ネイチャーセンターは 1990 年から 1995 年の普賢岳（1,359m）の噴火の際に垂木台地を覆った巨大な溶岩、岩岩、火山灰の上に 2003 年に建てられた。この施設は、この地域を形成した強力な火山の力についての啓蒙を目的につくられた。火山の噴火後、動物や植物が戻ってくるまでに通常、数十年しかかからない。しかし、噴火による荒廃の痕跡は、その後何世紀にもわたって土壌に残る。近くの眉山（819m）と垂木台地を比較した展示は、過去の噴火の痕跡がまだ森の岩と土に見られることを示している。

また、平成新山ネイチャーセンターでは、火山状況の違いがさまざまな種類の岩をどのように作り出しているかを説明する一連の展示を行っている。これらの岩石がいつ、どのようにして形成されたかについての重要な情報は、噴火の全期間を通して普賢岳を観察していた研究者たちによって得られた。これらの体験型展示は、噴火前、後の山を映すビデオで補足説明されている。

展示を見た後はセンター周辺の森の中を遊歩道や登山道を歩きながら回復しつつある生態系を見ることができる。平成新山（1,483m）はまだ活火山であるため、噴火に備え道沿いにシェルターが設置されている。これらのシェルターの一つにおいて、上にある小さな展望台からは、山の頂上の壮観な眺めを楽しむことができる。

<简体字>

诶访之池游客中心

诶访之池游客中心共设三层，展示着岛原半岛丰饶的自然世界，自地底深处直至夜空星辰，森罗万象，内容多彩。该中心旨在为儿童传授当地的自然科学及自然史。

数十万年前，此地区因火山喷发而被熔岩覆盖。随着时光的推移，诶访之池断层引发地震，导致地表分离，南北出现断崖裂痕。人类定居于半岛之上，利用肥沃土壤栽培出多样作物。江户时代（1603-1867），当地农民在境川兴建用于灌溉的水库，诶访之池就此形成。

游客中心的一楼中央陈列着周边森林、池塘、梯田的模型。模型旁罗列着当地野生动物的相关展示。其中以鸟类展区最为别致，按下墙壁上排列的按钮，便能聆听各种鸟类的鸣啼声。而水生生态系统下的浮游生物世界更化作细致模型，呈现其显微镜下的容貌，供游客直接观察。

二楼则介绍了自岛原可观测到的星象及天体。在体验型展览中，更解释了地球自转形成的四季变化，以及月亮阴晴圆缺的缘由。而三楼眺望台几乎每周皆会举办对外公开的参观活动。

<繁体字>

諏訪之池遊客中心

諏訪之池遊客中心共設三層，自地底深處直至夜空星辰，展示島原半島豐富的自然世界。該中心旨在為兒童傳授當地的自然科學及自然史。

數十萬年前，此地區因火山噴發而被熔岩覆蓋。隨著歲月流逝，諏訪之池斷層引發地震，導致地表分離，南北出現斷崖裂痕。人類定居於半島之上，利用肥沃土壤栽培出多樣作物。江戶時代（1603-1867），當地農民在境川興建灌溉用水庫，諏訪之池就此形成。

遊客中心的一樓中央陳列著周邊森林、池塘、梯田的模型。模型旁則羅列出當地野生動物的相關展示。特別是鳥類展區，其牆壁排列著按鈕，按下按鈕便能聆聽各種鳥類的鳴啼聲。而水生生態系統下的浮游生物世界更化作細緻模型，呈現顯微鏡下的容貌，供遊客直接觀察。

二樓則介紹了自島原可觀測的星象及天體。在體驗型展覽中，更解釋了地球自轉形成的四季變化，以及月亮陰晴圓缺的緣由。而三樓眺望台幾乎每週皆會舉辦對外公開的參觀活動。

<日本語仮訳>

諏訪の池ビジターセンター

3 階建ての諏訪の池ビジターセンターでは、地底深くから上空の星にいたるまで、島原半島の豊かな世界を展示している。この施設は、子どもたちに地域の自然科学や自然史について教えるために作られた。

何十万年も前、この地域は噴火により溶岩で覆われていた。時を経て、諏訪の池断層による地震で大地が離れ、南北に断崖のある裂け目ができた。人々は半島に定住し肥沃な土壌で多種の作物を育てることができた。江戸時代（1603-1867）には地元の農民たちが境川に灌漑用ダムを建設し、諏訪の池を造成した。

ビジターセンターの 1 階の中央には、周辺の森、池、段々畑の模型がある。模型の周りには、地域の野生生物のについての展示物がある。とりわけ鳥類の展示では、壁にボタンが並び、押すと鳥たちの鳴き声が聞けるしくみになっている。水生生態系もまた、顕微鏡で見るプランクトンの世界がモデルによって詳細に可視化されている。

2 階では、島原から見ることのできる星や天体を紹介している。体験型展示では、地球の自転により四季が移り変わる様子や月が満ち欠けする理由などを解説している。3 階にある展望台では、ほぼ毎週末、一般公開の観覧イベントを開催している。

<简体字>

普贤岳健行路线：妙见破火山口等地之火山活动

岛原半岛形成于地底深处的岩浆活动。火山在长年成长、喷发、崩塌、再成长的循环往复中，孕育出半岛的山脉。约 430 万年前开始的火山活动几乎皆发生于此处的南侧与西侧，经年累月，逐渐于长崎海域构成岛屿。然而约 50 万年前，火山活动突然北移，形成最古老的云仙火山。这些火山喷发促使火山岛与九州相连，岛原半岛即由此诞生。

随着时光推移，约 30 万年前，半岛中心开始与南北断层平行下沉，造成中心区块分离，形成地沟（两块断层分离后，中间出现的峡谷）。该沉降带名为“云仙地沟”，至今仍在持续沉降。同一时期，众多火山在云仙地沟内陆续形成火山穹丘。火山喷发后释放压力，在岩浆堆的缝隙间自行崩落，形成“破火山口”这一常见的火山地形。自火山诞生至破火山口的形成，其周期反覆循环——约 15 万年至 7 万年前，野岳的火山活动造就出野岳破火山口，其后该破火山口中逐渐形成妙见火山，且伴随着妙见火山的崩塌，最终又孕育出妙见破火山口。

火山崩塌的遗迹——妙见破火山口至今仍可亲眼欣赏。破火山口附近设有登山步道，两侧倾斜陡峭，极为狭窄。东面的普贤岳（1359 米）与立岩峰、岛峰二山，皆于四千至五千年前因连续喷发而形成。而矗立其上、诞生于 1990 年至 1995 年间的平成新山（1483 米），则是海拔最高、最年轻的火山穹丘。

<繁体字>

普賢岳健行路線：妙見破火山口等地之火山活動

島原半島因地底深處的岩漿活動而形成。火山在長年成長、噴發、崩塌、再成長的循環往復中，孕育出半島的山脈。約430萬年前開始的火山活動幾乎皆發生於此處的南側與西側，經年累月，逐漸於長崎海域構成島嶼。然而約50萬年前，火山活動突然北移，形成最古老的雲仙火山。這些火山噴發促成火山島與九州相連，由此誕生島原半島。

隨著時光推移，約30萬年前，半島中心開始與南北斷層平行下沉，造成中心區塊分離，形成地溝（兩塊斷層分離後，中間出現的峽谷）。該沉降帶名為「雲仙地溝」，至今仍在持續沉降。同一時期，眾多火山在雲仙地溝內形成火山穹丘。火山噴發後釋放壓力，在岩漿堆的縫隙間自行崩落，形成「破火山口」這一常見的火山地形。自火山誕生至破火山口的形成，其週期反覆循環——約15萬年至7萬年前，野岳的火山活動發展出野岳破火山口，其後該破火山口中逐漸形成妙見火山，且伴隨著妙見火山的崩塌，最終又孕育出妙見破火山口。

火山崩塌的遺跡——妙見破火山口至今仍可親眼欣賞。破火山口附近設有狹窄的登山步道，步道兩側傾斜陡峭。東面的普賢岳（1359公尺）與立岩峰、島峰二山，皆於四千至五千年前因連續噴發而形成。而矗立其上、於1990年至1995年間誕生的平成新山（1483公尺），是海拔最高、最年輕的火山穹丘。

<日本語仮訳>

普賢岳トレッキングコース：妙見カルデラ等の火山活動

島原半島は地下深くのマグマの動きにより形成された。火山は成長し、噴火し、崩壊し、また成長し、半島の山並みを作り出した。約 430 万年前に始まったほとんどの火山活動は、この場所より南と西で起こり、火山はゆっくり長崎沖に島を形成した。しかし、約 50 万年前に火山活動は突然北に移り、それが最古の雲仙火山となった。それらの噴火により火山島が九州とつながり、島原半島が誕生した。

その後、約 30 万年前から半島の中心は南北の断層に並行に沈み始め、中心部が引き離され、地溝（2 つの断層の間が引き離されることにより形成された谷）となった。この沈降帯は「雲仙地溝」と呼ばれ、今もなお、沈降を続けている。また雲仙地溝では、この頃から多くの火山が溶岩円頂丘を形成した。噴火後に圧力が放出されて、そのマグマだまりの空隙に自ら崩れ落ち、カルデラという火山にしばしばみられる地形を形成する。約 15 万年前～7 万年前の野岳の火山活動の結果、野岳カルデラが形成された。火山の誕生からカルデラの形成にいたるサイクルは繰り返され、野岳カルデラの中に妙見火山が形成され、妙見火山は最終的に崩壊して妙見カルデラが形成された。

火山崩壊の遺跡である妙見カルデラは今も鑑賞することができる。このカルデラ周辺は両側が急な下降傾斜となった狭い登山道となっている。東に向かって普賢岳（1,359m）と、立岩の峰、島の峰の 2 つを合わせた 3 つの山は 4 千年から 5 千年前の連続的な噴火により形成された。これらの上にそびえたつ平成新山（1,483m）は、1990 年から 1995 年にかけて形成された最も新しく、最も高い標高に位置する溶岩円頂丘である。

<简体字>

普贤岳健行路线：国见山导览板

本路线是岛原半岛第三高峰——国见岳（1347 米）的登山步道。勇于攀登陡峭火山岩者，便能恣意饱览云仙火山群中的绝美之景。

妙见破火山口形成于约两万七千年前，国见岳即为其崩塌壁顶之一。沿着此古老的破火山口边缘，设有一条从妙见岳（1333 米）通往国见岳的狭窄步道。沿着登山步道往东，可将年轻的群山尽收眼底，尤其是普贤岳（1359 米）与平成新山（1483 米）。途中的巨石镶有锁链，以助登山者保持平衡。

若天气状况良好，自国见岳山顶可俯览长崎、熊本、佐贺三县。万里无云之时甚至还能遥望福冈及鹿儿岛。而实际上只需登上国见岳山顶，即可欣赏包括云仙、岛原、南岛原等市景在内的几乎整座岛原半岛。

<繁体字>

普賢岳健行路線：國見山導覽板

國見岳（1347公尺）是島原半島第三高的山岳，而本路線即是其登山步道。勇於攀登陡峭火山岩者，能盡情觀覽雲仙火山群中的頂級美景。

約兩萬七千年前，妙見破火山口形成，國見岳即為其崩塌壁頂之一。一條從妙見岳（1333公尺）通往國見岳的狹窄步道，順著此古老的破火山口邊緣而設。沿著登山步道往東，可將年輕群山盡收眼底，尤其是普賢岳（1359公尺）與平成新山（1483公尺）。途中的巨石鑲有鎖鏈，以助登山者保持平衡。

若天氣狀況良好，自國見岳山頂可俯覽長崎、熊本、佐賀三縣。晴空萬里之時甚至還能遙望福岡及鹿兒島。而實際上只需登上國見岳山頂，即可欣賞幾乎整座島原半島，包括雲仙、島原、南島原等市景。

<日本語仮訳>

普賢岳トレッキングコース：国見山案内板

このコースは、島原半島で 3 番目に高い山、国見岳（1,347 m）への登山道だ。急な火山岩を登った登山者には、雲仙火山群の中で最高の景色というご褒美が待っている。

国見岳は約 2 万 57 千年前に形成された妙見カルデラの崩壊壁の頂の一つである。妙見岳（1,333 m）から国見岳へ続く狭い道は、古代カルデラの周縁に沿っている。登山道沿いには東に若い山々、特に普賢岳（1,359 m）と平成新山（1,483m）が見えます。登山道中の巨大な岩には、登山者のバランスを保つために鎖が埋込まれている。

天気が良いと国見岳の頂上から長崎、熊本、佐賀の 3 県を望むことができる。特に晴れた日には、福岡や鹿児島も見る事ができる。実際、国見岳の頂上からは雲仙、島原、南島原の市街を始めとする、島原半島のほぼ全域が見える。

<简体字>

绢笠山健行路线

此登山步道可通往绢笠山（879 米）山顶，也是最易抵达云仙温泉的健行路线，因此自一百多年前起便深受游客喜爱。19 世纪末，首次造访云仙的西方观光团体数次登上此山，欣赏沉入橘湾的夕阳美景。在频繁的登山过程中，这里逐渐被冠以“Sunset Hill”（夕阳之丘）之名。当时的山丘曾是牧羊之地，地表仅覆盖着箬竹、灌木、青草，这些低矮的植物并不影响远眺视线。然而二战后，山上不再牧羊，森林也因此再生，从前的牧场被取而代之。如今的绢笠山森林，是多种鸟类及当地植物的栖息地。山顶设有眺望台，供游客立足密林之上，360 度远眺东面的温泉与火山，以及西边的粼粼海湾等美景。

地质学历史

距今约 30 至 15 万年前，云仙火山活动反复循环，绢笠山即在此时孕育而生。其山麓有一处名为“白云之池”的人工池塘，应是造于江户时代（1603-1876）。池畔有手水钵（盛装洗手水的容器）以及巨大的扁柏树。手水钵与神木均蕴含神圣涵义，由此可推测此地曾是宗教集会之所。

<繁体字>

絹笠山健行路線

此登山步道可通往絹笠山（879公尺）之頂，也是最易抵達雲仙溫泉的健行路線，因此於一百多年前便深受遊客喜愛。19世紀末，首次造訪雲仙的西方觀光團體即數次登上此山，欣賞橘灣的夕陽美景。在頻繁的登山過程中，他們稱此地為「Sunset Hill」（夕陽之丘）。當時的山丘為牧羊之地，地表僅覆蓋著箬竹、灌木、青草。這些低矮的植物並不影響遠眺視線。然而第二次世界大戰後，山上不再牧羊，故森林再生，取代從前的牧場。如今的絹笠山森林，是多種鳥類及當地植物的棲息地。山頂設有眺望台，遊客可立足密林之上，360度覽望東面的溫泉與火山，以及西邊的粼粼海灣等美景。

地質學歷史

距今約 30 至 15 萬年前，雲仙火山活動反復循環，絹笠山即在此時形成。其山麓有一處人工池塘名為「白雲之池」，應是造於江戶時代（1603-1876）。池畔有手水鉢（盛裝洗手水的容器）以及巨大的扁柏樹。手水鉢與神木均具備神聖涵義，由此可推測此處曾是宗教集會之地。

<日本語仮訳>

絹笠山トレッキングコース

この道は絹笠山（879m）山頂へと続く登山道となっている。雲仙温泉から最もアクセスしやすいハイキングコースなので、この手軽なコースは 100 年以上前から観光客に人気がある。19 世紀末に雲仙を訪れた初めての西洋人グループは、ここを橘湾に沈む美しい夕日を見るためにしばしばこの丘を登っていた。頻繁に通ううち、彼らはここを「Sunset Hill」（夕日の丘）と呼ぶようになった。当時、羊の放牧に使われていた丘は、笹や低木、草ぐらいしか生えていなかった。植物の丈は低く丘の上からの素晴らしい眺めの妨げとはなっていなかった。しかし第二次世界大戦後、羊の放牧はなくなり、かつての牧草地から森が再生した。今日、絹笠山の森は多くの鳥類と、この地方の植物の生育地になっている。丘の上には展望台があり、森の木々の上に、東には温泉や火山が、西に輝く湾が広がる、美しい 360 度の眺望を楽しむことができる。

地質学的歴史

絹笠山は今から 30~15 万年前、何度も繰り返す雲仙の火山活動の中で形成された。絹笠山の麓には、白雲の池がある。この池は人工池で、池のほとりには手水鉢、ヒノキの巨木がある。これらには神聖な意味合いがあり、この場所がかつて宗教的な集いの場であったことが伺われる。

<简体字>

绢笠山山顶风光

此时此刻，您正立足于绢笠山的顶峰（879 米）。若登上眺望台，远观夕阳西下的橘湾，便可与 20 世纪初期的游客体会到同一份感动，将冠以“Sunset Hill”（夕阳之丘）美名的落日景致烙印心底。

绢笠山约在 30 至 15 万年前因火山喷发而形成，远比东北方的高大群山久远。自眺望台上可遥见比绢笠山更为年轻的山岳。左手边的国见岳（1347 米）与妙见岳（1333 米），皆是拥有两万五千年历史的妙见破火山口的一部分。晴空万里时，可见其后方最高、最新、活动最频繁的火山——平成新山（1483 米）。平成新山于 1990 年至 1995 年间，由普贤岳（1359 米）喷发而成。右方是约在 7 万年前形成的野岳破火山口的边缘。山谷对面的矢岳（971 米），则因其犹如箭矢的三角外型而得名（若自东北方欣赏，则呈现完美的三角形）。

山谷中，云仙温泉街的朱红屋顶与周遭的绿色森林相映成辉，而地狱温泉里缭绕的蒸气更为此景锦上添花。

<繁体字>

絹笠山山頂風光

此刻的您正立足於絹笠山的頂峰（879公尺）。若登上眺望台，遠觀夕陽西下的橘灣，便可體會與20世紀初期遊客相同的感動，被冠以「Sunset Hill」（夕陽之丘）美名的落日景觀定會令您過目難忘。

絹笠山的歷史遠比東北方的高大群山久遠，形成於約30至15萬年前的火山噴發。自眺望台上可遙見比絹笠山更為年輕的山岳。左手邊的國見岳（1347公尺）、妙見岳（1333公尺），皆為擁有兩萬五千年歷史妙見破火山口的一部分。萬里無雲時，可見其後方的平成新山（1483公尺）——當地最高、最年輕，同時也是活動最頻繁的火山。平成新山於1990年至1995年間，由普賢岳（1359公尺）噴發而成。右方是約在7萬年前形成的野岳破火山口的邊緣。山谷對面的矢岳（971公尺），則因其猶如箭矢的三角外型而得名（若自東北方欣賞，則呈現完美的三角形）。

山谷中，雲仙溫泉街的朱紅屋頂與周遭的綠色森林形成完美對比，地獄溫泉裡繚繞的蒸氣點綴其中，美不勝收。

<日本語仮訳>

絹笠山山頂からの眺め

あなたは絹笠山の頂上（879 m）に立っています。展望台に立ち、夕暮れの橘湾を望めば、絹笠山を「Sunset Hill」（夕日の丘）と付けた 20 世紀初期の旅行者を感動させた当時と同じ眺めを見ることができる。

絹笠山は 30～15 万年前の噴火によりできたもので、北東にある高い山々よりずっと古い。展望台からは、絹笠山より新しい山々が見ることができる。左手には、国見岳（1,347 m）、妙見岳（1,333 m）があり、2 万 5 千年の歴史を持つ妙見カルデラの一端を成している。晴れた日には、その後ろに、最も高く新しく、最も活動的な火山である平成新山（1,483 m）が見えるはずだ。平成新山は 1990 年から 1995 年の普賢岳（1,359 m）の噴火で成長した山である。右手には約 7 万年前に形成された野岳カルデラの縁が見えている。谷の向いにあるのは、その三角の形から「Arrow Mountain」の意味で名付けられた矢岳（971 m）だ（北東から見るときれいな三角形に見えます）。

谷間にある雲仙温泉街の屋根の赤と周りの森の緑とが美しいコントラストをおりなし、地獄温泉からは蒸気が立ち上がっている。

<简体字>

高岩山健行路线

高岩山位于云仙火山群的最南端，而本路线则是通往其山顶（881 米）的登山步道。高岩山杉林密布，自山顶可眺望岛原半岛的南半部，以及有明海对面天草诸岛的壮观景致。

开启登山旅程，可穿过沿参道而建的无数鸟居。其中一些筑龄较新，而另一些则在岁月的洗礼中老旧腐朽。南方的南岛原居民将供奉于高岩山山顶神社内的“保食神”奉为农耕之神，绝大多数鸟居的修筑都出自他们之手。每座鸟居均承载着一家、一族或某一团体向保食神祈求丰收以及生意兴隆的愿望。

继续往上行，随处可见巨型岩石，因此 20 世纪初期至云仙度假的西方人便称此山为“Rocky Hill”（满载岩石的山丘）。山顶上有一座供奉保食神的神社，以及传说中喜爱味噌的巨人“味噌五郎”的雕像，其故事至今仍流传于云仙及天草。相传坐于高岩山山顶俯瞰大海的他曾借助自身的魁梧身躯，助农民耕田、渔夫捕鱼一臂之力。

宝原杜鹃花园

“宝原杜鹃花园”位于高岩山山麓。每逢五月，九州杜鹃将争相开放，化作一片姹紫千红。

九州杜鹃是云仙当地的野生植物，常见于山中，但如此繁茂之处，实属罕见。此地的生态系统已适应火山活动，即便遭受火山灾害，也能立即阶段性地恢复原状——首先生出草地，接着出现灌木，灌木更催生乔木，最终演化成森林。不过园区会定期清理其他植物，避免美丽的杜鹃花被森林埋没。

<繁体字>

高岩山健行路線

本路線是通往雲仙火山群最南端高岩山山頂(881公尺)的登山步道。高岩山佈滿杉林，自山頂可眺望島原半島的南半部，以及有明海對面天草諸島的壯觀景致。

若開啟登山旅程，便會途經沿參道而建的無數鳥居。其中一些築齡較新，而另一些則已隨歲月老舊腐朽。絕大多數鳥居均由南方的南島原居民建成。他們將供奉於高岩山山頂神社內的「保食神」奉為農耕之神。每座鳥居均代表著一家、一族或某一團體向保食神祈求豐收以及生意興隆的願望。

繼續往上行，隨處可見巨型岩石，因此20世紀初期至雲仙度假的西方人稱此山為「Rocky Hill (滿載岩石的山丘)」。山頂上有一座供奉保食神的神社，以及傳說中喜愛味噌的巨人——「味噌五郎」之雕像，其故事至今仍流傳於雲仙及天草。相傳坐於高岩山山頂俯瞰大海的他曾藉助自身龐大的身軀，助農民耕田、漁夫捕魚一臂之力。

寶原杜鵑花園

「寶原杜鵑花園」位於高岩山的山麓。每逢五月，九州杜鵑將齊齊綻開，化作一片萬紫千紅。

九州杜鵑是雲仙當地的野生植物，常見於山中，但如此繁多又密集之處，實屬罕見。此地的生態系統已適應火山活動，即便遭受火山災害，也能立即階段性地恢復原狀：首先生出草地，接著出現灌木，灌木更催生喬木，最終變成森林。不過為避免美麗的杜鵑花被森林埋沒，園區會定期清理其他植物。

<日本語仮訳>

高岩山トレッキングコース

このコースは雲仙火山群の最南端にある高岩山山頂（881m）へ続く登山道である。高岩山は杉林で覆われ、頂上からは島原半島の南半分と、有明海の向こうの天草諸島の壮大な眺めが楽しめる。

山を登り始めると、参道に沿って建てられた無数の鳥居を通り抜ける。新しいものもあれば年月とともに朽ちてしまった鳥居もある。ほとんどの鳥居はここから南にある南島原の人々によって建てられた。南島原の人々は、高岩山山頂の祠に祀られている「保食神(うけもちのかみ)」を農耕の神として崇めていた。鳥居一本一本には、豊作や商売繁盛など、家族、一門、一団から保食神への願いが込められている。

さらに上に登ると、たくさんの大きな岩が目に入る。20世紀初期に雲仙で休暇を楽しんだ西洋人たちは、この山に「Rocky Hill」（岩だらけの丘）と呼んだ。頂上には保食神を祀る神社と、味噌が好物だった伝説の巨人「みそ五郎」の像がある。みそ五郎にまつわる話は雲仙と天草で語り継がれている。高岩山頂に座り海を見下ろしていた大男みそ五郎は、その巨体を活かし農民たちの畑仕事や漁師の漁を手伝っていたという話だ。

宝原つつじ園

高岩山の麓にある「宝原つつじ園」。ミヤマキリシマ（学名：*Rhododendron kiusianum*、英名：Kyushu azalea）は、5月に赤紫やピンクの花が咲き乱れる。

雲仙に自生しているツツジなので山中でよく見られるものの、これほどたくさんのミヤマキリシマが集中している場所は滅多にない。この地域の生態系は火山活動に適応しており、火山災害後でもすぐに元の状態に戻るしくみになっている。まず草が、そして低木が生え、その低木が木となり森となるという段階的に変化が進行する。しかしながら、この園内では、他の植物を取り除きながら、美しいつつじが森で埋もれてしまわないように管理している。

<简体字>

高岩山山顶风光

此地为位于云仙火山群最南端的高岩山（881 米）山顶，由 30 万至 15 万年前的火山喷发而成。

顺着九州自然步道抵达山顶前，苍翠葱茏的美景，即在眼前铺陈开来，可远观绢笠山（879 米）、矢岳（971 米）、妙见岳（1333 米）等云仙温泉附近的景致，亦可遥望普贤岳（1359 米）与平成新山（1483 米）局部。

此处的神社供奉着“保食神”，正如神社的朝向所示，祭祀者为居于东南方的农民。一旁则是民间故事中的巨汉“味噌五郎”的小型雕像，传说他曾坐于山间歇息放松，并对当地农民施以援助。

<繁体字>

高岩山山頂風光

此地為位於雲仙火山群最南端的高岩山（881公尺）山頂，由30萬至15萬年前的火山噴發而成。

順著九州自然步道抵達山頂前，眼前鋪陳開來一片翠綠美景。您可遠觀絹笠山（879公尺）、矢岳（971公尺）、妙見岳（1333公尺）等雲仙溫泉附近的景致，亦可遙望普賢岳（1359公尺）與平成新山（1483公尺）的一部分。

此處的神社供奉著「保食神」，正如神社的朝向顯示，祭祀者為居於東南方的農民。一旁則是民間故事中的巨漢「味噌五郎」之小型雕像，傳說他曾坐在山間歇息放鬆，還對當地農民施以援助。

<日本語仮訳>

高岩山山頂からの眺め

ここは雲仙火山群の最南端に位置する高岩山（881m）山頂です。30 万～ 15 万年前の火山噴火により形成された。

九州自然歩道へと続く道の山頂直前では緑が開け、絹笠山（879m）、矢岳（971m）、妙見岳（1,333m）などの雲仙温泉近辺の眺めが広がり、普賢岳（1,359 m）と平成新山（1,483m）の一部まで望むことができる。

ここにある神社は「保食神」（うけもちのかみ）を祀っている。神社の向きが示すように、南東に住む農民たちから崇められていることがわかる。そばには、地元の農民を手伝い、山に座ってくつろいでいたと言われている民話の大男、みそ五郎の小さな像が鎮座している。

<简体字>

白云池

据说，“白云”之名源自晴日里碧空倒映在水面上的景致。这里曾是宗教活动的场地，从池畔的手水钵（盛装洗手水的容器）与日本扁柏巨树便可窥知一二。池塘看似天然形成，实则是为蓄积农业用水而筑的人工池。如今，白云池周边成为建有帐篷营地、洗手间、烹调区、休闲广场，以及船只租赁等设施完备的露营区。

白云池中，鲤鱼悠然游弋；漫步于森林中，还可观察各种野生鸟类，如胸口布满亮黄羽毛的黄眉姬鹀，以及小星头啄木鸟，其笃笃啄木声比鸣叫声更为响亮。许多沿池岸而生、挂有果实的树木，夏日绽放纤细花朵，入秋则结出鲜艳硕果，无不吸引着周遭的鸟兽们纷纷而至。

前往绢笠山（879 米）的健行路线在云仙地区中尤为轻松便行，登顶后可饱览云仙温泉、云仙火山群，以及橘湾的壮丽景色。

<繁体字>

白雲池

晴空萬里時，碧空倒映在水面之上，相傳「白雲」之名正源自此一景緻。這裡曾是宗教活動之地，從池畔的手水鉢（盛裝洗手水的容器）與日本扁柏巨樹便可略知一二。池塘看似天然形成，實則是為蓄積農業用水而建造的人工池。如今，白雲池周邊成為建有帳篷營地、洗手間、烹飪區、休閒廣場，以及船隻租賃等設施完善的露營區。

白雲池中棲息著鯉魚，森林中則常有胸口佈滿亮黃羽毛的黃眉黃鸝出沒，以及小星頭啄木鳥，牠們篤篤啄木聲比鳴叫聲更為明亮。許多沿池岸而生、掛有果實的樹木，夏日綻放纖細花朵，入秋則結出鮮豔碩果，無不吸引著周邊的鳥獸們紛紛而至。

通往絹笠山（879 公尺）的健行路線在雲仙地區中尤為輕鬆便行，登頂後可飽覽雲仙溫泉、雲仙火山群，以及橘灣的壯美之景。

<日本語仮訳>

白雲の池

「白雲」(しらくも) という名前は、晴れた日に空が水面に映る様子に由来すると言われている。元々は宗教儀式の行われる場所であったことが、ほとりにある手水鉢とヒノキ (学名 : *Chamaecyparis obtusa*) の巨木から察せられる。自然の池に見えるが、実際は農業用水を貯めるために作られた人工の池だ。現在、白雲の池の周りにはテントサイト、トイレ、炊事場、レクリエーション広場、貸ボートなどが完備されたキャンプ場になっている。

白雲の池には鯉 (学名 : *Cyprinus carpio*) がおり、森の中では、胸部の明るい黄色が特徴のキビタキ (学名 : *Ficedulanarcissina*) や、さえずりというよりもコツコツと木をたたき音を立てるコゲラ (学名 : *Yungipicus kizuki*) などの野鳥を見ることができる。池岸沿いには木の実を付ける木々が数多くあり、夏は繊細な花々を咲かせ、秋には鮮やかな実をつけ、周りに生息する鳥や動物を引き寄せている。

絹笠山 (879m) までのハイキングコースは雲仙でもとりわけ手軽で、登りきると雲仙温泉、雲仙火山群、橘湾の壮大な光景を楽しむことができる。

<简体字>

白云池

无论是健行途中，还是野餐时顺道经过，白云池均可称是欣赏云仙自然之美的绝佳选择。

据说“白云”一名源自晴日里碧空倒映于水面上的景致。

夏日可在此见到以胸口缀有亮黄羽毛为特征的黄眉姬鹇；以及笃笃啄木声比鸣叫声更为响亮的小星头啄木鸟等野鸟。绢笠山距白云池极近，登顶后即为绝佳展望点，可欣赏云仙动人的山峦美景。

<繁体字>

白雲池

健行途中抑或野餐時順道經過，白雲池均可稱是欣賞雲仙自然之美的不二之選。

據說「白雲」一名源自晴日裡碧空倒映於水面上的景致。

夏日可在此見到黃眉黃鶯，胸口有亮黃羽毛，极具特征；以及篤篤啄木聲比鳴叫聲更為響亮的小星頭啄木鳥等野鳥。絹笠山距白雲池極近，登頂後即能欣賞雲仙動人的山巒美景。

<日本語仮訳>

白雲の池

ハイキングの途中でも、ピクニックで立ち寄ったとしても、白雲の池は雲仙の自然美を観察するのにうってつけの場所だ。

「白雲」(しらくも) という名前は、晴れた日に空が水面に映る様子由来とも言われている。

夏には、胸部の明るい黄色が特徴のキビタキ (学名 : *Ficedulanarcissina*) や、さえずりというよりもコツコツと木をたたき音を立てるコゲラ (学名 : *Yungipicus kizuki*) などの野鳥を見ることが出来る。絹笠山が池からすぐのところであり、頂上は雲仙の美しい山並みが望める絶好の場所となっている。

<简体字>

旧八万地狱

这片地域旧时被称为“八万地狱”。由于温泉地不宜居住，宛如现世地狱，故得此名。不过，改称“旧八万地狱”或许更佳——由于地壳已移动至形成喷出口的岩浆顶部，致使火山活动几乎停滞。若岩浆上的地壳东移，与地壳一同移动的旧地狱西侧则会出现更年轻、更具活跃度的“地狱”。而远离热源的旧地狱将逐渐冷却。曾经被称为“地狱”的这块不毛之地上，芒草、赤松等植被已重获生机，逐渐恢复。随着岁月的推移，“地狱”活动虽已不如从前频繁，却并不表示它长眠不醒，您只需亲自触碰温热的岩石，自然能感受到大地的无穷力量。

少彦名大神

附近的岩石是协助创造日本的神明之一——少彦名大神的祭祀物。他不仅是温泉之神，亦是农业、医药、大海彼端的永存之地“常世国”的守护神。云仙受到的恩惠与多处温泉密不可分，故每年12月，此地皆会举办祭典活动，以感谢少彦名大神恩赐火山。

<繁体字>

舊八萬地獄

本地區舊時被稱作「八萬地獄」。由於溫泉地不宜居住，宛如現世地獄，故得此名。不過，由於地殼已移動至形成噴出口的岩漿頂部，致使火山活動幾乎停滯，改稱「舊八萬地獄」或許更為妥當。若岩漿上的地殼東移，與地殼一同移動的舊地獄西側則會出現更年輕、更具活躍度的「地獄」。而遠離熱源的舊地獄將逐漸冷卻。這塊荒蕪之地曾被稱為「地獄」，生長於其上的芒草、赤松等植生已重獲生機，日漸恢復。隨著歲月的推移，「地獄」活動雖已不如從前頻繁，卻並不表示它一睡不起，您只需親自觸碰溫熱的岩石，自然能感受到大地的無窮力量。

少彥名大神

附近的岩石是創造日本的神明之一——少彥名大神的祭祀物品。少彥名大神不僅是溫泉之神，亦是農業、醫藥、大海彼端的永存之地「常世國」的守護神。雲仙的恩惠與多處溫泉關係深厚，故此地的每年 12 月皆會舉辦祭典活動，以感謝少彥名大神恩賜火山。

<日本語仮訳>

旧八万地獄

このエリアはかつて「八万地獄」と呼ばれた。人が住めない温泉をこの世の地獄とみなし名づけられた。しかし、「旧八万地獄」と呼んだほうが良いかもしれない。なぜなら、吹き出し口を作ったマグマの上部に地殻が移動し、火山活動がほとんど停止しているからだ。マグマの上に乗っている地殻が東側に移動すると、地殻と一緒に移動した旧地獄の西側に、より新しくより活発な地獄が泡立ち始めるだろう。旧地獄は熱源から遠ざかるにつれて冷めてゆく。かつて地獄と呼ばれた不毛の地に、ススキ（学名：*Miscanthus sinensis*）やアカマツ（学名：*Miscanthus sinensis*）が戻り、徐々に植生回復しつつある。時を経て活動が鈍っているが「地獄」は眠っているわけではなく、熱を持った石に触れれば大地の力を感じることができる。

少彦名大神

近くにある岩は、国造りの手助けをした神のひとりである少彦名大神（すくなひこなおおかみ）を祀ったものだ。この神は温泉の神であるのと共に、農業、薬、海のかなたにある普遍の地である常世国の守護神でもある。雲仙の恩恵は多くの温泉と深く関連しているため、毎年 12 月、少彦名大神に火山の恵みを感謝するため、ここで祭りが催される。

<简体字>

丝地狱

此地被称作“丝地狱”，其中地狱一词被赋予“温泉”及“地狱”的双关涵义。据当地相传，19 世纪下半叶，岛原城附近居住着一位名为“阿丝”的女子，借情夫之力谋杀亲夫，遭到指控后被判死罪。执行死刑的瞬间，地底传来水泡翻腾之声，而地狱温泉随即缓缓涌出，仿佛暗示着阿丝在冥府的命运。

吉利支丹殉教碑

这座吉利支丹殉教碑位于丝地狱的山丘上。该殉教碑建于明治时代（1868-1912），向后世传达了 17 世纪 20 年代至 17 世纪 30 年代在云仙被拷问致死的约 33 名基督徒的故事。

16 世纪中期，基督教传入日本，盛行于九州。长崎则成为基督教信仰的据点。1580 年，岛原半岛领主有马晴信（1567-1612）亦改信基督教。基督教历经数十年，在九州及日本得以广泛传播。但好景不长，这门源自外国的宗教，其命运却在 17 世纪初期急转直下。起初，基督教被认为是与欧洲人建立关系，获取火器及贸易品的必要媒介，但不久却被视作助长外国殖民势力的征兆。受此影响，传教士遭驱逐、改宗者被处决，宗教本身也被禁止。

众多岛原半岛的基督徒自 1627 年起，被陆续押至云仙，在地狱（温泉）遭受严刑拷问，直至愿意放弃信仰为止，但当时却几乎无人弃教。或许正是目睹了其甘愿牺牲的身姿，使得云仙居民在禁教令解除后不久，便决定将殉教者的虔诚之心流传后世。

作家远藤周作（1923-1996）从日本史的这段暗黑时期获得灵感，于 1966 年完成小说《沉默》。英国知名作家格雷厄姆·格林认为远藤是 20 世纪基督教文学中最重要作家，更将《沉默》赞誉为战后日本文学的代表作。原作中，云仙地狱作为基督徒被拷问以强迫改宗的场所而登场，且该故事后经马丁·史柯西斯执导，于 2016 年翻拍为电影。如今，通过纪念碑与慰灵祭典，岛原半岛基督徒曾经遭受的苦难以纪念和缅怀。

<繁体字>

絲地獄

此地稱作「絲地獄」，地獄一詞被賦予「溫泉」及「地獄」雙重涵義。據當地相傳，19世紀後半，島原城附近居住著一位名叫「阿絲」的女子，在情夫的幫助下謀殺親夫，遭到指控後被判死罪。執行死刑的瞬間，地底傳來水泡翻滾之聲，而地獄溫泉隨即緩緩湧出，彷彿暗示著阿絲在冥府的命運。

吉利支丹殉教碑

絲地獄山丘有一座吉利支丹殉教碑。建於明治時代（1868-1912）的該殉教碑，向後世傳達了17世紀20年代至17世紀30年代在雲仙被拷問致死的約33名基督徒的故事。

基督教於16世紀中期傳入日本，盛行於九州。長崎則成為基督教信仰的據點。1580年，島原半島領主有馬晴信（1567-1612）亦改宗基督教。歷經數十年，基督教在九州及日本得以廣泛傳播。這門源自外國的宗教，其命運卻在17世紀初期急轉直下。起初，基督教被認為是與歐洲人建立關係，獲取火器及貿易品的必要媒介，但不久卻被視作助長外國殖民勢力的徵兆。受此影響，傳教士遭驅逐、改宗者被處死，宗教本身也被禁止。

自1627年起，眾多島原半島的基督徒被帶至雲仙，在地獄（溫泉）接受嚴刑拷問，直至願意放棄信仰為止，但當時卻幾乎無人棄教。或許正是目睹其甘願犧牲的身姿，使得雲仙居民在禁教令解除後不久，便決定將殉教者的虔誠之心流傳後世。

作家遠藤周作（1923-1996）從日本史的這段暗黑時期獲得靈感，於1966年完成小說《沉默》。英國知名作家格雷厄姆·格林認為遠藤是20世紀基督教文學中最重要的作家，更讚譽《沉默》為戰後日本文學的代表作。原作中，雲仙地獄作為基督徒被拷問以強迫改宗的處所而登場，且該故事後經馬丁·史柯西斯執導，於2016年翻拍為電影。如今，島原半島基督徒的受難史透過紀念碑與慰靈祭典得以紀念和緬懷。

<日本語仮訳>

お糸地獄

これはお糸地獄と呼ばれ、地獄は「温泉」と「地獄」の二つの意味を持つ。地域の伝説によると、1800年代後期、島原城の近くにお糸という名前の女性が住んでいた。その女性お糸は愛人の助けを借りて夫を殺した罪で告発され、死罪を言い渡された。死刑執行の瞬間、地の底からぶくぶくと音を立てて地獄が湧き出て、それはお糸のあの世での運命を暗示するものだった。

キリシタン殉教碑

お糸地獄の上の丘にはキリシタン殉教碑がある。明治時代（1868-1912）に立てられたもので、モニュメントには1620年代から1630年代にかけて雲仙で拷問され殺された、およそ33名のキリスト教徒の記憶を後世に伝えている。

キリスト教は1500年代半ばに日本に伝来し、九州で盛んになった。長崎はキリスト教信仰の拠点となり、1580年には島原半島の領主有馬晴信（1567-1612）が改宗した。キリスト教は九州および日本で数十年間にわたり広まっていった。しかしながら1600年代初期、この外国から伝来した宗教の運命が一変した。もともと、キリスト教はヨーロッパ人と関係を築き火器や貿易品を得るために必要な手段と考えられていたが、そのうちこの宗教は外国勢力による植民地化の兆候だとみなされるようになった。これを受け、宣教師は追放され、改宗者は処刑され、宗教そのものが禁止された。

1627年から、島原半島各地から多くのキリスト教徒が雲仙に連行され、信仰を捨てるまで地獄（温泉）で拷問を受けた。殆どのキリシタンは棄教せず、その犠牲となる姿を見た雲仙の人々は、キリスト教の禁止が解かれて間もなく、殉教者たちの信仰の強さを後世に残そうとした。

この日本史の暗黒の期間が、作家の遠藤周作（1923-1996）に着想を与え、1966年、彼は「沈黙」という小説を書き上げた。イギリスの著名作家グレアム・グリーン氏が遠藤を20世紀のキリスト教文学で最も重要な作家と称え、「沈黙」もまた戦後日本文学の代表作として高く評価される。原作で雲仙地獄はキリスト教信徒たちが地獄責めにより改宗を迫られた場所として登場し、この物語はマーティン・スコセッシ監督によって2016年に映画化されている。現在、島原半島のキリスト教徒の受難は記念碑や慰霊祭を通じて称えられている。

<简体字>

云仙温泉的宗教史探访路线：云仙的基督教徒

云仙的历史及文化，不仅与神道教及佛教的宗教传统休戚相关，更与日本的基督教历史密不可分。在这片土地上，数千名当地百姓、农民、武士甚至领主，皆于 16 世纪末至 17 世纪初改信了基督教。

1549 年，为开拓新市场，葡萄牙商人决定前往日本这块未知的土地。随之一同登陆的传教士圣方济各·沙勿略，也将基督教一并传入。此后数十年间，伊比利半岛的宗教与部分文化于九州及其他地区迅速传开。直至 16 世纪 90 年代，长崎一直是“吉利支丹”（日本对改信基督教者的旧称）的活动据点，并保有数座教堂及一部制作基督教书籍的印刷机。

有马晴信（1567-1612）身为信奉基督教的云仙领主，对日本延续数世纪的传统宗教抱持否定态度，因此下令破坏神道教神社及佛教寺院。许多佛像的头部被新改宗的基督徒砍下。这些无头佛像至今仍在半岛随处可见。

1587 年，出于对葡萄牙人“企图使日本人改信基督教后殖民日本”的质疑，日本伟大的“天下人”（一统天下者）之一丰臣秀吉（1537-1598）遂下令驱逐传教士。1597 年，26 名基督徒于长崎被处以十字架酷刑。他们是日后宗教大变动中被杀害的数千人中的首批信徒，这场大变动最终以惨烈的“岛原-天草起义”（1637-1638）收场。

<繁体字>

雲仙溫泉的宗教史探訪路線：雲仙的基督徒

雲仙的歷史及文化，與神道教及佛教的宗教傳統密不可分，也與日本的基督教歷史息息相關。在這片土地上，數千名當地百姓、農民、武士甚至領主，皆於16世紀末至17世紀初改信了基督教。

1549年，葡萄牙商人為開拓新市場，決定前往日本這塊未知的土地。隨之一同登陸的傳教士聖方濟各·沙勿略，也將基督教一併傳入。其後數十年間，伊比利半島的宗教與部分文化於九州及其他地區快速傳開。直至16世紀90年代，長崎一直是「吉利支丹」（日本對改信基督教者的舊稱）的活動據點，並保有數座教堂及一部製作基督教書籍的印刷機。

身為基督徒的雲仙領主——有馬晴信（1567-1612）對日本延續數世紀的傳統宗教抱持否定態度，因此下令破壞神道教神社及佛教寺院。許多佛像的頭部被新改宗的基督徒砍下。這些無頭佛像至今仍可在半島各處見得。

1587年，日本偉大的「天下人（一統天下者）」之一豐臣秀吉（1537-1598），質疑葡萄牙人企圖使日本人改信基督教後殖民日本，遂下令驅逐傳教士。1597年，26名基督徒於長崎被處以十字架酷刑。他們是日後宗教大變動中被殺害的數千人中的首批信徒，這場大變動最終以慘烈的「島原-天草起義」（1637-1638）收場。

<日本語仮訳>

雲仙温泉の宗教史探訪コース：雲仙におけるキリスト教徒

雲仙の歴史と文化は神道と仏教の宗教的伝統に深くつながっているが、日本のキリスト教の歴史とも密接に結びついている。この地で、数千人の地域住民、農民、侍、そして領主までもが、16世紀の終わりから17世紀の初めまでにキリスト教に改宗した。

1549年、殆ど何も知らない土地に新しい市場を求めてやってきたポルトガル人商人とともに来日した宣教師フランシスコ・ザビエルによってキリスト教は日本に伝えられた。その後数十年間、イベリア半島の宗教と一部の文化は九州およびその他の地域へすばやく広まった。1590年代まで長崎は「キリシタン」（日本語でキリスト教への改宗者を指す）の拠点であり、教会が数棟とキリスト教の本を製作する印刷機が1台あった。

雲仙ではキリスト教徒の領主、有馬晴信（1567-1612）が何世紀も続いた宗教的伝統に対する拒否の姿勢として、神道の神社と仏教の寺院を破壊するよう命令した。新たに改宗したキリスト教徒によって多くの仏像の頭が切り落とされ、これらの頭のない仏像は今でも半島のいたる所で見ることができる。

1587年に日本の偉大な天下人の一人である豊臣秀吉（1537-1598）は、ポルトガル人が日本人をキリスト教に改宗した後で日本を植民地化しようとしているのではないかと疑い、最初の宣教師追放令を出した。1597年、長崎で26人のキリスト教徒が磔刑にされた。彼らはそれ以降続いた宗教的大変動のなかで殺害された数千人のうちの最初の人々であり、この大変動は悲惨な「島原・天草一揆」（1637-1638）で結末を迎えた。

<简体字>

云仙温泉的宗教史探访路线：基督教与纷争

许多无头或头部明显被重新衔接的佛像及地藏菩萨像仍残存于云仙周边地域。这些遗迹使人遥想云仙历史上曾发生过的激烈宗教冲突。1549年，葡萄牙商人携带枪械、丝绸，与基督教传教士一同抵达鹿儿岛。数十年间，数万日本人改信基督教。这一迅猛的传播速度，让许多人坚信日本定将成为亚洲首个基督教国度，然而事实却并非如此。

改信基督教者与日本两大传统宗教——神道教及佛教信徒之间的关系日趋紧张。岛原领主有马晴信（1567-1612）于1580年改信基督教，随后立即下令摧毁领土内的神道教神社与佛教寺院。此举无疑是对传统宗教信徒的莫大伤害，加之不少人对西洋殖民心怀恐惧，最终引发对基督教的严重排斥。

<繁体字>

雲仙溫泉的宗教史探訪路線：基督教與紛爭

雲仙周邊殘存著許多無頭或是頭部顯然被重新銜接的佛像及地藏菩薩像。這些遺跡使人遙想雲仙歷史上曾發生過的激烈宗教衝突。1549年，葡萄牙商人攜帶槍械、絲綢，與基督教傳教士一同抵達鹿兒島。數十年間數萬日本人改宗基督教。如此迅猛的傳播速度，讓許多人堅信日本定會成為亞洲首個基督教國度，然而事實卻並非如此。

改信基督教者與日本兩大傳統宗教——神道教及佛教信徒之間的關係日益緊張。島原領主有馬晴信（1567-1612）於1580年改宗，之後立即下令摧毀領土內的神道教神社與佛教寺院。此舉深深傷害了兩大傳統宗教信徒們的情感，加之不少人對西洋殖民的恐懼，最終引發基督教遭致嚴重排斥。

<日本語仮訳>

雲仙温泉の宗教史探訪コース：キリスト教と紛争

雲仙周辺には、頭のない、あるいは明らかに頭が再び取り付けられた仏像や地蔵が多くある。これらの仏像や地蔵は雲仙の歴史のなかで起こった激しい宗教衝突の名残りだ。1549年、ポルトガル人の商人が銃器や絹だけでなく、キリスト教宣教師とともに鹿児島に到着した。数十年の間に数万人もの日本人が改宗した。宗教が広まった速さから、多くの人々が日本はアジアで最初のキリスト教国になるだろうと確信したが、そうはならなかった。

新たに改宗したキリスト教徒と、在来の2つの宗教、神道および仏教の信徒との間で緊張が高まった。島原領主の有馬晴信（1567-1612）は1580年に改宗し、その後すぐに領土内の神道の神社と仏教の寺院を破壊するよう命令した。これは昔ながらの宗教を信仰する人々の感情を深く害し、西洋による植民地化の恐れと相まってキリスト教に対する激しい反発を引き起こした。

<简体字>

云仙温泉的宗教史探访路线：日本基督教的尾声

这座十字架建于明治时代（1868-1912），同时亦是一座纪念碑，用以缅怀 1600 年初期在此被处决的吉利支丹殉教者。当时，约 33 名基督徒遭拷问后，在云仙地狱的热泉中被处决。后人可通过这座十字架，追忆这段悲恸的历史。

基督教于 16 世纪中期传入日本，其后有数十万人改信这一新宗教。然而进入 16 世纪 80 年代，基督教被视作引诱日本国民放弃本土宗教、使日本面临被西方入侵及殖民危机的邪教。1587 年，传教士被驱赶出境；仅十年后，26 名基督徒在长崎被处以十字架酷刑，此后数万名基督徒不得不放弃信仰，而拒绝者则遭严刑拷打致死。

而在日本进入近代以前，岛原半岛曾发生一件可视为基督教尾声的大事件。1616 年，地区统治者吉利支丹大名——有马氏被调职，由松仓氏取而代之。其后松仓氏为建造新城郭，向农民课征重税，更针对当地基督徒制定各种刑罚。日积月累的愤怒与怨恨最终以饥荒为导火索，于 1637 年 12 月引发“岛原-天草起义”。

几乎所有半岛居民都决意从戎，流浪者及天草诸岛的基督徒农民也一齐加入。然而，超过 12 万名来自九州各地的幕府军为压制叛乱而大举攻来。直至 1638 年 4 月，包含孩童在内的数万名基督徒战死，动乱就此落幕。

<繁体字>

雲仙溫泉的宗教史探訪路線：日本基督教的尾聲

這座十字架建於明治時代（1868-1912），同時也是一座紀念碑，用於緬懷1600年初期於此被處死的吉利支丹殉教者。當時，約33名基督徒遭拷問後，在雲仙地獄的熱泉中被處死。透過這座十字架，可讓後人追憶這段悲慟的歷史。

16世紀中期基督教傳入日本，其後有數十萬人改信這一新宗教。然而進入16世紀80年代，基督教被視作引誘日本國民背叛本國宗教、使日本面臨被西方入侵及殖民危機的邪惡宗教。1587年，傳教士被驅逐出境；僅十年後，26名基督徒在長崎被處以十字架酷刑，此後數萬名基督徒選擇放棄信仰，而拒絕者則被嚴刑拷打致死。

近代以前的日本，島原半島發生了一件可視為基督教尾聲的大事件。1616年，地區統治者吉利支丹大名有馬氏被調職，由松倉氏取而代之。其後松倉氏為建造新城郭，向農民課徵重稅，更針對當地基督徒制定各種刑罰。日積月累的憤怒與怨恨最終以饑荒為導火線，於1637年12月引發「島原-天草起義」。

幾乎所有半島居民都決意從戎，流浪者及天草諸島的基督徒農民也紛紛加入。然而，超過 12 萬名來自九州各地的幕府軍為鎮壓叛亂而大舉攻來。直至 1638 年 4 月，包括孩童在內的數萬名基督徒戰死，動亂就此終結。

<日本語仮訳>

雲仙温泉の宗教史探訪コース：日本におけるキリスト教の終焉

この十字架は 1600 年初期にこの地で処刑されたキリシタン殉教者の記念碑だ。明治時代（1868-1912）に建てられたこの十字架は、拷問され、雲仙地獄温泉の熱湯の中で殺されたおよそ 33 名のキリスト教徒を後世に伝えている。

16 世紀中頃にキリスト教が初めて日本に渡来した時、数十万人もの人が新しい宗教に転向した。しかし 1580 年代には、キリスト教は日本国民を自国の宗教から引き離すように促し、日本を西洋による侵略や植民地化の危機にさらした邪悪な宗教として見られるようになった。1587 年の宣教師の追放と、それからわずか 10 年後の長崎でのキリスト教徒 26 人の磔刑後、数万人ものキリスト教徒が信仰を捨てた。拒否した者は拷問されて殺された。

近代以前の日本において、キリスト教の最終章となる出来事はここ島原半島で起こった。1616 年、地域の統治者であったキリシタン大名の有馬氏は配置換えとなり、代わって松倉氏が統治者となった。その後、松倉氏は新しい城の建設のために農民に重い税を課した。松倉氏は地元のキリスト教徒に対して様々な刑罰も制定した。蓄積した怒りと恨みはついに飢饉をきっかけに 1637 年 12 月に「島原・天草一揆」を引き起こした。

半島のほぼ全住民が手に武器を取り、浪人や天草諸島からのキリスト教徒の農民も加わった。しかし、九州全土から 12 万人を超える幕府軍が反乱を制圧するためにやってきた。1638 年 4 月までに子供を含む数万人ものキリスト教徒が殺され、反乱は終わった。

<简体字>

云仙温泉的宗教史探访路线：岛原-天草起义

在可远眺云仙地狱温泉的山丘上，立有一座朴素的十字架——吉利支丹殉教碑。最初的石碑建于明治时代(1868-1912)，旨在缅怀 17 世纪前期在云仙遭拷问致死的 33 名基督徒。

基督教于 16 世纪后半由葡萄牙传教士首度传入日本，并在初次迎来传教士的九州风靡一时。然而日后，直至 17 世纪 30 年代，基督教遭禁，期间外国传教士遭驱逐，许多日本基督徒被处决。而在云仙实施的恐怖拷问，不过是残忍镇压行动的冰山一角。拒绝弃教的基督徒，会被温泉浇注身体，导致烫伤及后遗症。有些信徒甚至被投入温泉中处决。

基督徒不堪忍受沉重的税赋以及狠毒的镇压，于 1637 年 12 月对幕府发起知名的“岛原-天草起义”。至 1638 年 4 月，叛军败北，数万基督徒被处死。此后的近 250 年间，残存的基督徒就此开始暗中坚守信仰的隐匿岁月。

<繁体字>

雲仙溫泉的宗教史探訪路線：島原-天草起義

吉利支丹殉教碑是一座樸素的十字架，立於可遠眺雲仙地獄溫泉的山丘上。最初的石碑建於明治時代（1868-1912），旨在緬懷於17世紀前半在雲仙遭拷問致死的33名基督徒。

基督教於16世紀後半由葡萄牙傳教士首度傳入日本，並在初次迎來傳教士的九州大為盛行。然而日後基督教遭禁，直至17世紀30年代。期間外國傳教士遭驅逐，許多日本基督徒被處死。在雲仙實施的恐怖拷問，不過是殘忍鎮壓行動的冰山一角。拒絕棄教的基督徒，會被溫泉澆注身體，導致燙傷及後遺症。有些信徒甚至被扔入溫泉中處死。

1637年12月，基督徒不堪忍受沉重的稅賦以及狠毒的鎮壓，對幕府發動了著名的「島原-天草起義」。至1638年4月，叛軍敗北，數萬基督徒被處死。此后的近250年間，殘存的基督徒就此開始暗中堅守信仰的隱匿歲月。

<日本語仮訳>

雲仙温泉の宗教史探訪コース：島原・天草一揆

雲仙の地獄温泉を見渡せる丘に簡素な十字架が建っている。キリシタン殉教碑だ。最初の碑は明治時代（1868-1912）に建てられ、17世紀前半に雲仙で拷問され殺された33名のキリスト教徒を後世に伝えている。

キリスト教はポルトガル人宣教師を通じて1500年代後半に初めて日本に渡来し、宣教師が初めて訪れた九州で特に人気が高かった。しかし1630年代までにキリスト教は禁止され、外国人宣教師は追放となり、多くの日本人キリスト教徒が処刑された。ここ雲仙で行われた、特に身の毛もよだつような拷問は、多くの残忍な弾圧の一例にすぎない。信仰を放棄することを拒否したキリスト教徒は、温泉の湯を体に注がれ、火傷や障害をおった。時には温泉に投げ込まれて処刑されることもあった。

1637年12月、キリスト教徒は重い課税と信仰に対する激しい弾圧に反抗し、後に「島原・天草一揆」として知られる暴動を幕府に対して起こした。1638年4月までに反乱軍は戦いに敗れ、数万人ものキリスト教徒が処刑された。わずかに残ったキリスト教徒が250年近く隠れて信仰を続けた。

<简体字>

云仙温泉的宗教史探访路线：满明寺

佛教传入日本约 150 年后的 701 年，身为行脚僧的行基（668-749）造访云仙，建立了一座佛教寺院——满明寺，该寺院也被视为云仙地区首座寺院的直系寺院。进入 16 世纪后期，岛原成为基督教徒聚居之地，寺院神社及其他宗教建筑遭到破坏。

寺内有一尊高达 5 米的巨型木造佛像，建于 1917 年，被五层金箔所包覆。寺前安置着众多石像，其中一座被认为是行基的墓碑。寺庙后方除行基的大型雕像外，更摆放着 88 尊独特雕像，可视作与空海（弘法大师 774-835）颇具渊源的 88 处佛教寺院总称——代表日本巡礼圣地“四国八十八所”的袖珍版。

<繁体字>

雲仙溫泉的宗教史探訪路線：滿明寺

身為行腳僧的行基（668-749）於701年——即佛教傳入日本約150年後造訪雲仙，並建立了一座佛教寺院。進入16世紀後期，島原成為基督徒聚居之地，寺院神社及其他宗教建築遭到破壞。由行基創建的滿明寺也被視為雲仙地區首座寺院的直系寺院。

寺內有一尊高達 5 公尺的巨型木造佛像，建於 1917 年，包覆五層金箔。寺前安置眾多石像，其中一座被認為是行基的墓碑。寺廟後方除行基的大型雕像外，更擺放著 88 尊獨特雕像，可視作與空海（弘法大師 774-835）頗具淵源的 88 處佛教寺院總稱——代表日本巡禮聖地「四國八十八所」的微縮版。

<日本語仮訳>

雲仙温泉の宗教史探訪コース：満明寺

仏教が日本に伝来してから約 150 年後の 701 年、行脚僧の行基（668-749）が雲仙を訪れ、1 軒の仏教寺院を建てた。島原が 16 世紀後期にキリスト教徒が多く住む領土となった際、寺社とその他の宗教的な建物は破壊された。満明寺は行基によってこの地に開かれた最初の寺の直系と言われている。

寺の中には高さ 5 メートルの巨大な木造の大仏がある。1917 年に組み立てられ、五層の金箔で覆われている。寺の前には多くの石像が置かれ、その中の 1 つは行基の墓石とみられる。寺の裏には行基の大きな像の他に 88 の独特な像があり、これは日本を代表する巡礼地であり、空海（弘法大師 774-835）ゆかりの 88 か所の仏教寺院の総称である四国八十八ヶ所のミニチュア版である。

<简体字>

云仙温泉的宗教史探访路线：温泉神社

温泉神社自 8 世纪初期便已存在于云仙，亦有“四面宫”之称。云仙被尊为灵山，与比睿山、高野山合称“天下三山”。相传建于云仙的四面宫被供奉为大乘院满明寺的守护神，山号“温泉山”，遂得名“温泉神社”。神社供奉四神：白日别命、建日别命、丰日别命、丰久土比泥别命，人称“四面”。日本最古老的文献之一《古事记》的创世神话中，也对被尊为九州守护者的四面与四面宫有所记载。

四面宫是岛原半岛 17 座小型温泉御四面神社的总本宫，且作为云仙最初寺院、神社的一部分，千余年来皆是当地的宗教文化中心。

<繁体字>

雲仙溫泉的宗教史探訪路線：溫泉神社

溫泉神社亦有「四面宮」之稱，從8世紀初期便存在於雲仙。雲仙被尊為靈山，與比叡山、高野山合稱「天下三山」。據傳建於雲仙的四面宮被供奉為大乘院滿明寺的守護神，山號「溫泉山」，遂得名「溫泉神社」。神社供奉四神：白日別命、建日別命、豐日別命、豐久土比泥別命，人稱「四面」。日本最古老的文獻之一《古事記》的創世神話中，更提及身為九州守護者而被崇拜的四面與四面宮。

四面宮是島原半島 17 座小型溫泉御四面神社的總本宮，且作為雲仙最初寺院、神社的一部分，千餘年來皆是當地的宗教文化中心。

<日本語仮訳>

雲仙温泉の宗教史探訪コース：温泉神社

四面宮（しめんぐう）とも呼ばれる温泉神社（うんぜんじんじゃ）は 700 年代初頭から雲仙にある。雲仙は霊山としてあがめられ、比叡山や高野山と並んで「天下の三山」と称された。雲仙の地に建てられた大乗院満明寺の守護神として四面宮が祭られ、山号を温泉山としたことから、温泉神社と名づけられたといわれている。ここで祀られているのは、白日別命、建日別命、豊日別命、豊久土比泥別命の 4 つの神で、お四面という総称で知られる。九州の守護者として崇拝されているお四面は四面宮とともに日本の創造神話について書かれた最古の文献の一つである古事記の中に記載されている。

四面宮は島原半島にある 17 の小さな温泉御四面神社の総本宮である。雲仙で最初に建てられた寺社・神社の境内の一部として、四面宮は 1000 年以上もの間この地域の宗教的な中心地である。

<简体字>

云仙温泉的宗教史探访路线：无头弘法大师空海像

岛原半岛拥有一段因宗教而激烈动荡的悠久历史。8 世纪后，云仙已拥有大型佛教社群，但 16 世纪末，大量居民改信基督教，神圣宗教象征如知名僧侣空海（774-835）石像等因此受损，亦或毁于基督徒与佛教徒间的冲突。“岛原-天草起义”（1637-1638）导致日本的基督教普及戛然而止，佛教得以重获宗教优势。

空海像头部被砍下，诸如此类的案例并非罕见。在江户时代（1603-1867），“神佛合一”的混合信仰体系甚为常见，然而明治政府于 1868 年下令去除神道教中的佛教元素，以确立神道教为国教。此一强制分离引发暴力冲突，许多佛像、法器遭破坏或下落不明。

虽然这尊空海石像已获修复，但此地至今仍残存着无数无头佛像。岛原半岛昔日的混乱时代，如今犹可窥得一二。

<繁体字>

雲仙溫泉的宗教史探訪路線：無頭弘法大師空海像

島原半島的悠久歷史曾因宗教而激烈動盪。8世紀後，雲仙已擁有大型佛教社群，而16世紀末許多居民改信基督教，神聖宗教象徵如知名僧侶空海（774-835）石像等因此受損或毀於基督徒與佛教徒間的衝突。「島原-天草起義」（1637-1638）導致日本的基督教普及戛然而止，佛教則重獲宗教優勢。

空海像頭部被砍下的類似案例並非罕見。在江戶時代（1603-1867），混合信仰體系「神佛合一」極為常見，然而明治政府於1868年下令去除神道教中的佛教元素，以確立神道教為國教。此一強制分離引發暴力衝突，許多佛像、法器遭破壞或不知所蹤。

雖然這尊空海石像已獲修復，但此地至今仍殘存著無數無頭佛像。島原半島曾經動蕩的時代記憶，可謂流傳至今。

<日本語仮訳>

雲仙温泉の宗教史探訪コース：頭部のない弘法大師空海像

島原半島には宗教的激変の長い歴史がある。700 年代以降、雲仙には大規模な仏教のコミュニティがあったが、1500 年代後半に多くの人々がキリスト教に改宗した時、この有名な僧侶である空海（774-835）の石像のように神聖な宗教的象徴はキリスト教徒と仏教徒の衝突によって、傷つけられたり破壊されたりした。「島原・天草一揆」（1637-1638）は日本におけるキリスト教の普及を終わらせ、仏教が宗教的な優勢を取り戻した。

空海像の首が切り落とされたのはこれが最後ではなかった。江戸時代（1603-1867）には神道と仏教が入り混じる信仰体系が最も一般的であったが、1868 年に明治新政府は神道を国教として制定するために神道から仏教の要素を切り離すように命じた。この強制的な分離によって暴力行為が生じ、多くの仏像・仏具が破壊されたり失われたりした。

この空海の石像は修復されたが、この地域には今も頭のないままとっている像が無数にある。島原半島の波乱の時代を現代に伝えている。

<簡体字>

云仙温泉的宗教史探访路线：大黑天磨崖佛

位于别所水库鸳鸯池池畔的小道一直通往上方杉林，徜徉其上，可见其分岔道口立有一座石造鸟居，旁边面带微笑的巨石雕像便是财富与幸运之神“大黑天”。

大黑天是源自印度的神祇。9 世纪，日本僧侣渡海前往中国，将新式宗教学以及大黑天信仰带回日本。15 世纪 20 年代，大黑天成为七福神之一受人信奉。

千年以前，逾千名僧侣居住于云仙地区，而鸳鸯池在当时则是一片坐拥众多寺院的山谷。这些僧侣是传统神灵的信奉者，大黑天即是其信奉对象之一。如今仍有不少人会来此朝拜大黑天，上呈供品。当中除了散客或携家带眷者，也不乏云仙当地的企业。

<繁体字>

雲仙溫泉的宗教史探訪路線：大黑天磨崖佛

徜徉在途經別所水庫鴛鴦池池畔的小道上，一直通往上方杉林，其分岔道口立有一座石造鳥居。在此可看到巨大岩壁上雕刻著面帶微笑的財富與幸運之神「大黑天」。

神祇大黑天源自印度。日本僧侶於9世紀渡海赴中國，將新式宗教學以及大黑天信仰帶回日本。大黑天也於15世紀20年代起，成為七福神之一受人信奉。

逾千名僧侶於千年以前居住在雲仙地區，而鴛鴦池在當時則是一片坐擁眾多寺院的山谷。這些僧侶信奉傳統神靈，大黑天便是其信奉對象之一。時至如今，來此朝拜大黑天，並上呈供品者仍不在少數。當中除了散客或攜家帶眷者，也不乏雲仙當地的企業。

<日本語仮訳>

雲仙温泉の宗教史探訪コース：大黒天磨崖仏

別所ダムの上を通るおしどりの池の池畔の道を歩いて行くと、上方の杉林に入っていく分かれ道に石の鳥居が立っている。そこには富と幸運の神である大黒天の微笑んだ顔が巨大な岩層に彫られている。

大黒天は元々インドの神であった。9世紀、日本の僧侶たちは中国に渡り、新しい宗教学を持ち帰って大黒天信仰を故国に伝えた。1420年代までには七福神の一員として信仰されるようになった。

千年前、千人を超える僧侶が雲仙のこの地域で暮らし、おしどりの池は多くの寺がある谷だった。僧侶たちは大黒天信仰を含む霊的な伝統の信奉者であった。今日でも多くの人がこの大黒天に祈り、供物をささげているが、個人または家族を伴い訪れる人もあれば、雲仙の企業が祈りに来ることもある。

<简体字>

云仙温泉的宗教史探访路线：一切经瀑布与三钴之松

行脚僧行基（668-749）将云仙开辟为灵山，并于 701 年创建满明寺。一切经瀑布是云仙灵山的一部分，现由满明寺维护。至今仍有不少人赴瀑布下诵经冥想，涤净身心，一如过往的行基与数千居民。

沿通往一切经瀑布的道路而行，一株高耸的古老三叶松便映入眼帘。当地的松树型态为两针一束，而三针实属罕见。这株名为“三钴之松”的三叶松，强烈暗示了此处曾是真言宗寺院用地。相传，真言宗的创始人空海（774-835）曾在中国将三钴杵（真言宗密教进行仪式时所用佛具）投向日本，以寻觅开辟僧院的最佳地点。三钴杵飞越大海，后消失于无形。日后，空海于大阪南部和歌山县高野山（海拔约 800 米的盆地）的三叶松上发现此佛具，随即在当地建起寺院。三叶松由此得名“三钴之松”，并被种植于真言宗寺院中，以称道这段宗教佳话，同时展现与高野山的深厚渊源。

如同“四叶幸运草”一般，日本民间信仰认为拾得三针一束的“三叶”，也象征着“幸运降临”，不仅可作为护身符，亦可馈赠亲朋好友。

<繁体字>

雲仙溫泉的宗教史探訪路線：一切經瀑布與三鈷之松

行腳僧行基（668-749）開闢雲仙，使之成為靈山，並於701年創建滿明寺。一切經瀑布是雲仙靈山的一部分，現由滿明寺維護。至今仍有許多人赴瀑布下誦經冥想，滌淨身心，一如過往的行基與數千居民。

途經一切經瀑布，可見一株高聳的古老三葉松。當地的松樹型態為兩針一束，而三針實屬罕見。這株名為「三鈷之松」的三葉松，強烈暗示了此處曾是真言宗寺院用地。據說為了尋覓開闢僧院的最佳地點，真言宗的創始人空海（774-835）曾將三鈷杵（真言宗密教進行儀式時所用佛具）從中國投向日本。三鈷杵飛越大海，後消失得無影無蹤。日後，空海於大阪南部和歌山縣高野山（海拔約800公尺的盆地）的三葉松上發現此佛具，隨即在當地建起寺院。不久，三葉松被取名「三鈷之松」，並被種植於真言宗寺院中，以紀念這段宗教佳話，同時展現與高野山的深厚淵源。

日本民間信仰認為拾得三針一束的「三葉」，則象徵「好運將至」，如同「四葉幸運草」一般。不僅可作為護身符，亦可餽贈親朋好友。

<日本語仮訳>

雲仙温泉の宗教史探訪コース：一切経の滝と三鈷の松

行脚僧の行基（668-749）は雲仙を靈山として開山し、701年に満明寺を建立した。一切経の滝は雲仙靈山の一部であり、現在は満明寺により維持されている。人々は現在もここを訪れ、行基や数千人の人々が過去に行っていたように、滝の下で経を唱え、瞑想し、自らを清める。

一切経の滝への道に沿ってとりわけ古く、直立した三つ葉の松の木がある。地元の松は短枝に葉が一对のみ生えるため、三つ葉なのは珍しい。「三鈷の松」（さんこのまつ）と呼ばれる三つ葉の松の木は、かつてここに真言宗の寺があったことを強く示している。真言宗の創設者である空海（774-835）は中国から三鈷杵（密教で使用される儀式の道具）を日本の方向に投げ、僧院を開くのに最適な場所が見つかるように願ったと言われている。三鈷杵は海を越え、そして見えなくなった。後に空海は大阪の南の和歌山県にある高野山（標高約 800 m の盆地）で三つ葉の松にこの仏具を発見し、そこに自身の寺を建てた。やがて、三つ葉の松は三鈷の松と呼ばれるようになり、この逸話をたたえ、高野山とのつながりを表すために、三鈷の松は真言宗の寺に植えられている。

針葉 3 本を結んだ形の「三つ葉」を拾うと、「四つ葉のクローバー」と同じように、「幸せがやってくる」という民間信仰があり、大切に御守りにしたり、家族や友人にプレゼントするのもいい。

<简体字>

云仙温泉的宗教史探访路线：木花开耶姬神社

木花开耶姬神社位于原生沼上方蜿蜒小径的尽头，与富士山（3776 米）近旁的浅间神社有着灵性渊源。执掌生子、育儿、酿酒之女神——木花开耶姬便被供奉于此。

民间相传，苦于膝下无子的男女来此参拜后，便喜得贵子。为称道此传说，当地人雕刻了两尊表现“男神”与“女神”身体特征的雕像。抵达神社后两者可清晰辨认。如今，参拜者会供奉酒及饮料，以期许自身亦能拥有健康后代。

<繁体字>

雲仙溫泉的宗教史探訪路線：木花開耶姬神社

位於原生沼上方蜿蜒小徑盡頭的木花開耶姬神社，與富士山（3776公尺）近旁的淺間神社有著靈性淵源。執掌生子、育兒、釀酒之女神——木花開耶姬便被供奉於此。

民間相傳，苦於膝下無子的男女來此參拜後，便喜獲佳兒。為稱道此傳說，當地人雕刻了兩尊表現「男神」與「女神」身體特徵的雕像。抵達神社後兩者可清晰辨認。如今，參拜者會供奉酒及飲料，以期許自身亦能擁有健康嬰孩。

<日本語仮訳>

雲仙温泉の宗教史探訪コース：木花開耶姫神社

木花開耶姫神社（このはなさくやひめじんじゃ）は原生沼（げんせいぬま）の上方にある曲がりくねった道の先に位置する。神社は富士山（3,776m）近くの浅間神社と霊的につながりがある。女神の木花開耶姫もここに祭られている。木花開耶姫は、子宝、子育て、酒造の神である。

なかなか子宝に恵まれない男女がここに来て祈ったところ、子を授かったという民話がある。この話や類似する話をたたえて、地元の人が「男神」と「女神」の身体的特徴を表現する像を彫った。神社に到着すると容易に両者を確認することができる。現代の参拝者は自分たちも健康な子宝に恵まれることを願って、酒や飲料を供えている。

<簡体字>

云仙温泉の宗教史探訪路线：片足鳥居

矗立于此的鳥居只有半座。其另一半的直柱与横梁随着岁月流逝而消失无踪。此处曾是云仙火山群通往圣域的入口。火山活动频繁的江户时代（1603-1867）中期之前，女性尚可进入云仙的神圣山峦；之后却被视为触怒山神，引发火山活动的祸因，自此被禁止进入鳥居。石柱的横匾原先挂于横梁之上，写有“四面社”，以示此鳥居曾是绵延至四面宫的多座鳥居之一。据民间相传，以“四面”之称而闻名的神明，曾于13世纪后期助日本免遭忽必烈（1215-1294）侵袭。如今的“四面”被供奉于四面宫之中。

<繁体字>

雲仙溫泉的宗教史探訪路線：片足鳥居

半座鳥居矗立於此，其另一側的直柱與橫梁隨著歲月流逝而消失無蹤。此處曾是雲仙火山群通往聖域的入口。火山活動頻繁的江戶時代（1603-1867）中期之前，女性尚能獲准進入雲仙的神聖山巒；之後卻視女性的存在為惹怒山神，以致火山活動發生之因，自此被禁止進入鳥居。石柱的橫匾原先掛於橫梁之上，寫有「四面社」，顯示此鳥居曾是綿延至四面宮的多座鳥居之一。民間相傳，13 世紀後期曾助日本免遭忽必烈（1215-1294）侵襲者正是以「四面」之名聞名的神明。如今的「四面」被供奉於四面宮之中。

<日本語仮訳>

雲仙温泉の宗教史探訪コース：片足鳥居

ここに立っているのは鳥居の半分である。もう一方の柱と横桁は時の流れの中で失われてしまった。この場所はかつて雲仙の火山群の聖域への入り口を示す目印であった。火山活動が高まった江戸時代（1603-1867）中期までは女性が雲仙の聖なる山々に立ち入ることが可能であった。火山活動は女性の存在が山の神々を怒らせている原因だとされ、女性たちはこの鳥居の先に立ち入ることを禁止された。石柱の横の額は元々横桁にかけられていたものだ。「四面社」（しめんしゃ）と書かれており、四面宮へと続く一連の鳥居のうち、一の鳥居であったことを示している。伝説によると1200年代後期のクビライ・カアン（1215-1294）による侵略から日本を守る手助けをしたのがお四面として知られる神であり、四面宮はそのお四面を祭っている。

<简体字>

云仙温泉的宗教史探访路线：鬼石

自旧八万地狱步行一小段，可遇见一块名为“鬼石”的圆形巨石。据当地相传，若能屏气绕石一周，愿望即可成真。

为何此巨石如此神通广大？据说古时曾有一巨妖居于云仙群山中。行脚僧行基（668-749）来到此地，与巨妖搏斗，并以坚定的佛教信仰将其化作此石，静伫至今。

<繁体字>

雲仙溫泉的宗教史探訪路線：鬼石

從舊八萬地獄步行一小段，可遇見一塊名為「鬼石」的圓形巨石。當地相傳，若能憋氣繞石一周，即可實現心中願望。

為何此巨岩如此強大？據說古時雲仙群山中曾住著一巨妖。行腳僧行基（668-749）來到此地，與巨妖搏鬥，並以堅定的佛教信仰將其化作此石，靜靜佇立至今。

<日本語仮訳>

雲仙温泉の宗教史探訪コース：鬼石

旧八万地獄から少し歩くと鬼石（おにいし、Demon Rock）と呼ばれる大きな丸い岩がある。地域の伝説によると、息を止めたまま石の周りを一周することができれば願いが叶うという。

なぜこの岩がそんなに強力なのだろうか？昔、ここ雲仙の山々に大鬼が住んでいたと言われている。行脚僧の行基（668-749）がこの場所を訪れたとき、その鬼と闘い、自身の強い仏教の信仰心で鬼を石へと変え、その岩は今ここにある。

<简体字>

绢笠山

进入地狱温泉区之前，请先回头往西，望一望云仙群山资讯馆对面的山峦——绢笠山。这条自小山谷通往海拔 879 米山顶的小径，是从小镇出发时最便捷的登山道之一。

绢笠山形成于约 30 万年至 15 万年前的火山活动。山脚下是 17 世纪为农业灌溉而建的白云池。

绢笠山还有一个英文别名！20 世纪初，云仙成为日本面向外国观光客打造的首批度假胜地之一，尤其受到生活于上海的西方人欢迎。享受了高尔夫与骑马的乐趣后，游客往往会登上绢笠山山顶，观赏沉入橘湾的隼美夕阳。正因如此，这座山便有了“Sunset Hill”（夕阳之丘）的美名。

<繁体字>

絹笠山

請先回頭往西，望一望雲仙群山資訊館對面的山巒——絹笠山，而後再進入地獄溫泉區吧。這條自小山谷通往海拔879公尺山頂的小徑，是從小鎮出發時最便捷的登山道之一。

約30萬年至15萬年前的火山活動，造就了絹笠山。而17世紀為農業灌溉而建的白雲池正位於其山腳下。

絹笠山還有一英文外号！雲仙於 20 世紀初，成為日本為外國觀光客打造的首批度假勝地之一，尤其受到生活於上海的西方人歡迎。享受了高爾夫與騎馬的樂趣後，遊客往往會登上絹笠山山頂，欣賞沉入橘灣的壯美夕陽。這座山也因此便有了「Sunset Hill（夕陽之丘）」的美名。

<日本語仮訳>

絹笠山

地獄温泉エリアに向かう前に振り返って西を向き、雲仙お山の情報館の向こうの山を見てほしい。あれは絹笠山（きぬがさやま、Silk Hat Mountain）だ。この小さな谷から高さ 879 メートルの頂上までの道は、町から出発する時に最も便利な登山道の一つだ。

絹笠山は 30 万年～15 万年前の火山活動中に形成された。山の麓にあるのは 1600 年代に農業用灌漑のための水を溜めるために作られた白雲の池だ。

また絹笠山には英語の別名がある！ 20 世紀の初めに雲仙は日本で初めての海外からの観光客向けのリゾート地の一つとなった。特に上海に住む西洋人に人気があった。ゴルフや乗馬をめいっぱい楽しんだ後、旅行者は絹笠山の頂上まで登り、橘湾に沈む美しい夕日を見たものだ。それ以来、この山は「Sunset Hill」（夕日の丘）として知られている。

<简体字>

云仙街景

请仔细观察小镇中的建筑——无论是饭店、派出所，还是公共厕所，清一色皆为白墙搭配红顶。西洋与日本建筑相融合，形成了这种独特的建筑风格。这些在 19 世纪后半至 20 世纪初于云仙落成的旅馆，与同时期日本其他地区建造的众多旅馆，可谓迥然相异。

1853 年，日本对多国开放港口，开始借鉴西方新思潮，实现现代化。云仙第一栋饭店即是迎合 19 世纪末欧洲人对度假胜地的需求而特别设计，日本木匠还在日式建筑中添上了各式欧洲装饰。

画面中显示的是云仙最古老的旅馆。为了打动前来度假的西方人，19 世纪末还在原本的建筑上增设了走廊。

<繁体字>

雲仙街景

若您仔細觀察小鎮中的建築，想必不難發現，飯店、派出所或是公廁，清一色皆為白牆搭配紅頂。此獨特的建築風格是由西洋與日本建築融合而成。這些在19世紀後半至20世紀初於雲仙落成的旅館，與同時期日本其他地區建造的眾多旅館，可謂迥然相異。

日本於1853年對多國開放港口，開始借鑒西方新思潮，實現現代化。雲仙第一棟飯店即是為迎合19世紀末歐洲人對度假勝地的需求而特別設計，日本木匠還在日式建築中添上了各式歐洲裝飾。

畫面中顯示的是雲仙最古老的旅館。19世紀末還在原本的建築上增設了走廊，以打動前來休假的西方人。

<日本語仮訳>

雲仙の街並み

町中の建物を見てほしい。ホテル、交番、そして公衆トイレまでもが同じ白い壁と赤い屋根だ。この独特な様式は、西洋と日本の建築の融合によって生まれた。19世紀後半から20世紀初頭にかけて雲仙に建てられた旅館は日本の他の地域で同時期に建てられた多くの旅館とは異なる。

1853年に日本が諸外国に対して開港した後、近代化が始まり、西洋から新しいアイデアを取り入れた。雲仙の最初のホテルは19世紀後半のヨーロッパの観光都市の理想にかなうように設計され、日本の大工たちが日本の建物にヨーロッパの装飾を加えた。

スクリーンに写るのは雲仙で最も古い旅館の画像だ。休暇で訪れた西洋人を感心させるため、19世紀の終わり頃に元々の建物に廊下が増築された。

<简体字>

地狱周边的植物

当您走近温泉，开始嗅到空气中的硫黄气味时，便不难想像昔日的旅人为何将这些冒泡的水滩称为“地狱”。刺鼻的硫黄气体、近 100 摄氏度的水温以及高酸性的土壤——您或许会诧异植物怎么可能生存于此。不过，如您所见，这片地区已成为一个独特且蓬勃发展的生态系统。

地狱周遭的植物已经适应了这里严苛的环境。在此生长的植物中最高大的是赤松。同时灌木及多种杜鹃，例如于 4 月下旬绽放紫红与粉色花朵的九州杜鹃等也有所分布。此外还不乏长着椭圆叶片、树干鲜红扭曲的小果珍珠花，以及与蓝莓同科、会结果的灌木植物米饭花。

热水涌出处、蒸气喷出口的附近，也是这些植物的生长地。大量的芒草及高大挺拔的灯心草是这片温泉地最常见的顽强植物。

<繁體字>

地獄周邊的植物

當您走近溫泉，空氣中的硫黃氣味開始刺激嗅覺時，便很容易想象古時的旅人將這些冒泡的水灘稱為「地獄」的原因。刺鼻的硫黃氣體、近攝氏100度的水溫以及高酸性的土壤——您或許會詫異植物怎麼可能生存於此。不過，如您所見，這片地區已發展成一個獨特且蓬勃發展的生態系統。

地獄周遭的植物已經適應了這種嚴苛的環境。這裡不僅分布著最高大的赤松，還生長著灌木及多種杜鵑，例如於4月下旬綻放紫紅與粉色花朵的九州杜鵑。而長著橢圓葉片、樹幹鮮紅扭曲的小果珍珠花，以及與藍莓同科、會結果的灌木植物米飯花也有所分布。

熱水湧出處、蒸氣噴出口的附近，也是這些植物的生長地。大量的芒草及高大挺拔的燈心草是這片溫泉地最常見的頑強植物。

<日本語仮訳>

地獄周辺の植生

温泉に近づき、空気中に硫黄の臭いがし始めると、初期の旅人たちが何故このブクブクと泡立つ水たまりを地獄と呼んだか容易にわかるだろう。刺激臭のある硫黄ガス、摂氏 100 度近い水温、高酸性の土壌で植物が生息していることを不思議に思うかもしれない。だが、ご覧のように周りには独自に繁栄する生態系がある。

地獄の周りの植物はこの厳しい環境に適応している。ここで育つ植物の中で最も高いのはアカマツ（学名：*Pinus densiflora*）だ。低木や 4 月下旬に赤紫やピンクの花を咲かせるミヤマキリシマ（学名：*Rhododendron kiusianum*）のようなツツジが数種生育している。その他には楕円形の葉とねじれた赤い幹を持つネジキ（学名：*Lyonia ovalifoliavar.elliptica*）、そしてブルーベリーと同じ科の低木で、実が生るシャシャンボ（学名：*Vaccinium bracteatum*）がある。

これらの植物は湧き出る熱湯や、ガス噴出口のすぐそばでも生きていける。大量のススキ（学名：*Miscanthus sinensis*）や丈の高いイグサ（学名：*Juncus decipiens*）はこのような温泉地でしばしば見られる丈夫な植物だ。

<简体字>

地狱景观

如果穿越树林，近距离欣赏地狱温泉，相信您一定不难想像为何此处被冠以“地狱”之名。温泉热气、刺鼻气味以及酸性水质在很大程度上改变了这里的岩石及土壤。而空气中的硫黄则会令石块变色、坍塌分解，最终化作柔软的黏土状。

能听见像吹笛般微弱的声响吗？这是 120 摄氏度的高温蒸气喷出地表时的声响。蒸汽的成分几乎都是水分，但类似硫化氢的化合物也会混入其中，独特的“臭鸡蛋”般的硫黄味正是因它产生。在蒸汽喷出地表的地方，甚至可以见到喷口处形成的黄色硫黄结晶。

<繁体字>

地獄景觀

若是穿過樹林，從近距離欣賞地獄溫泉，相信您一定不難想像為何此處被冠以「地獄」之名。溫泉熱氣、刺鼻氣味以及酸性水質在很大程度上改變了這裡的岩石及土壤。而空氣中的硫黃則會令石頭染色、坍塌分解，最終化作柔軟的黏土狀。

能聽見如吹笛般微弱的聲響嗎？這是攝氏 120 度的高溫蒸氣噴出地表時的聲音。蒸汽的成分幾乎全是水分，但也含有類似硫化氫的化合物，正是由它產生出獨特的「臭雞蛋」般的硫黃味。如果將目光轉向從地表噴出蒸汽處，甚至可以見到在噴口形成的黃色硫黃結晶。

<日本語仮訳>

地獄の景観

木々を抜けて地獄温泉を間近で見ると、何故ここが「地獄」と名付けられたのか容易に想像がつくだろう。温泉からの熱、刺激臭のあるガス、酸性水などがこの地の岩や土壌を大きく変えてしまう。空気中の硫黄によって石は染まり、崩れ落ち、やわらかい粘土状になっている。

笛を吹いたようなかすかな音が聞こえるだろうか？これは蒸気が地面から摂氏120度で吹き出す音だ。蒸気の大部分は水だが、硫化水素のような化合物も含んでいて、独特の「腐った卵」のような硫黄の臭いを作り出している。地面から蒸気が吹き出ている所に目を向けると、噴出口に形成された黄色い硫黄の結晶も見えるだろう。

<简体字>

云仙历史

云仙的历史，始于行脚僧行基创建满明寺的 701 年，比高野山和比睿山还要早百年之久。之后的几个世纪，云仙地区的发展都深受寺院影响。16 世纪后期，山中的寺院及神社遭基督徒破坏之前，其居民多以僧侣为主。

在这座山上，随处可见受佛教影响的痕迹。例如右侧有一条名为“三途川”的小河。相传，死者的灵魂必须横越此河，方能投身来世，该河川之名即源自这一佛教传说。而将温泉命名为地狱，正如地狱一词来自于佛教的地狱一般，“三途川”之名可谓极其贴切。

为保留当地自然景观及历史，日本最初的国立公园之一便设在云仙，如今的云仙也因此闻名遐迩。为了满足外国游客的观光需求，1934 年被指定为国立公园的云仙天草国立公园，今后也会继续努力维护如地狱般的特殊美景。

<繁体字>

雲仙歷史

雲仙的歷史，始於行腳僧行基創建滿明寺的701年，這比高野山和比叡山還要早百年。之後的幾個世紀，雲仙地區的發展都深受寺院影響。16世紀後期，山中的寺院及神社遭基督徒破壞之前，其居民多以僧侶為主。

在這座山上，佛教的影響痕跡無處不在。例如右側有一條名為「三途川」的小河。相傳，死者的靈魂必須橫越此河方能投身來世，該河川之名即源自這一佛教傳說。而將溫泉命名為地獄，就像地獄一詞來自於佛教的地獄一般，「三途川」之名可謂極其貼切。

為保留當地自然景觀及歷史，日本最初的國立公園之一便設在雲仙，如今的雲仙也因此聲名遠揚。為了滿足外國遊客的觀光需求，1934年被指定為國立公園的雲仙天草國立公園，今後也會繼續努力維護如地獄般的特殊美景。

<日本語仮訳>

雲仙の歴史

雲仙の歴史は行脚僧である行基が満明寺を建てた701年に始まる。高野山や比叡山よりも100年も早い。それから続く数世紀の間、寺は雲仙地域の発展に強い影響を与えた。1500年代後期に山中の寺や神社がキリスト教徒により破壊されるまで、山に暮らす人々の大半は僧侶だった。

仏教徒による影響の証拠は山のあちこちで見られる。たとえば右側に三途の川と呼ばれる小川がある。これは仏教の言い伝えにある死者の魂があの子に向かうときに渡る川の名前をそのままつけたものだ。温泉を地獄と名付け、この地獄という言葉が仏教の地獄界を由来としているように、この川の名前もふさわしいと言える。

現在では、雲仙はこの地域の自然の美しさや歴史を保存するために設立された日本最初の国立公園の1つとして有名である。この地を楽しみに訪れる海外からの観光需要もあって1934年に国立公園として指定された雲仙天草国立公園は、雲仙地獄のような景観を未来の世代のために保存し続けていく。

<简体字>

云仙地狱的能量源

云仙地狱由强大的火山力量孕育而成，但有别于日本其他各地温泉，在此，加热温泉水的岩浆并非位于温泉的正下方。

请想像一下西侧橘湾深处有一大块滚烫的岩浆。位于海底 10 公里处的巨型岩浆逐渐分裂为小块并互相连成链状，通过半岛中部的下方往东延伸。炙热的气体产生自沸腾的岩浆，并经过火山喷口喷出，与地下水及雨水交融。温泉便是由这些水与气体混合后涌出地表时形成。

地狱每天涌出多达约 400 吨的热泉水。在雨量丰沛期，地下水位饱和，将涌出更大量的温泉，但温度较低。

云仙地狱面积广达 600 英亩（约 2.4 平方公里），且喷口与泉水正缓缓移动。不时冒出的新温泉破坏了步道及停车场，常令管理职员头痛不已。虽然地狱温泉看似永恒不变，实则并非如此——滚烫的热泉可能会从一处小洞持续滴落数个世纪；而另一边，一股泉水则可能会在数天内出现或消亡。

<繁体字>

雲仙地獄的能量源

強大的火山力量孕育出雲仙地獄，但不同於日本其他各地溫泉，在這裡，加熱溫泉水的岩漿並非位於溫泉正下方。

不妨想像一下有一大塊滾燙的岩漿在西側橘灣深處。位於海底10公里處的巨型岩漿逐漸分裂為小塊並互相連成鏈狀，透過半島中部的下方往東延伸。沸騰的岩漿產生了炙熱的氣體，並經過火山噴口噴出，與地下水及雨水交融。溫泉便是由這些水與氣體混合後湧出地表時形成。

地獄每天湧出多達約400噸的熱泉水。如果遇到豪雨期，地下水位飽和，將湧出更大量的溫泉，但水體本身溫度較低。

雲仙地獄面積廣達 600 英畝，也就是約 2.4 平方公里，且噴口與泉水正緩緩移動。不時冒出的新溫泉破壞了步道以及停車場，常令管理職員頭痛不已。雖然地獄溫泉看起來永恆不變，其實並非如此——滾燙的熱泉可能會從一處小洞持續滴落數個世紀；而另一邊，一股泉水或許在數天內便轉瞬即逝。

<日本語仮訳>

雲仙地獄のエネルギー源

雲仙地獄を作り出したようなとてつもない火山の力は日本の多くの温泉とは異なり、温泉水を熱するマグマはこの真下にはない。

西の橘湾の地中深くにある煮えたぎって泡立つ巨大なマグマの塊を想像してほしい。そのマグマ溜りは海底下 10 キロメートルに位置する。大きな塊から分岐し、それより小さな塊が鎖のように連なっていて、半島の中央部の下を東の方向に続いている。このマグマの煮えたぎった塊から火山噴出口を通過して熱いガスが噴き上げ、地下水や雨水と混じり合う。温泉はこの水とガスが混ざり合ったものが地表に出るときに形成される。

地獄では毎日およそ 400 トンもの熱湯が湧き出ている。大雨の時期は地下水面が飽和化し、温泉からは更に大量の湯が沸き出るが、水そのものは比較的冷たい。

雲仙地獄は 600 エーカー（約 2.4 km²）にわたる地帯で、噴出口と温泉はゆっくり移動している。新しい温泉が時々現れ、歩道と駐車場を破壊し、それらを管理する職員たちをおおいにイライラさせている。地獄は永久のように見えるかもしれないが、常に変化している。何世紀にもわたって熱湯が小さな穴から滴り落ちることもあれば、別の場所では数日のうちに温泉が現れたり消えたりすることもある。

<简体字>

大叫唤地狱

云仙温泉中活跃度最高、名称最为惊悚骇人的，当属大叫唤地狱！

请您回想一下，云仙曾是佛教信仰的中心地，僧侣在为周遭事物取名时，常常从佛教典籍中汲取灵感，此地也不例外。传说中有罪之人逝世后将坠入地狱，接受鬼神的严刑拷问，大叫唤地狱就是十六种地狱之一。应该不难想像大叫唤地狱为何被赋予这样的名称——自火山喷发口喷出的滚烫气体声在夜间听来，简直就像来自地底的阵阵哀嚎。

大叫唤地狱的泉水温度极高，酸度颇强，但并非一成不变。温泉目前正缓缓东移。如今，旧八万地狱已不再喷气，且曾经属于地狱的原生沼也化作一片美丽湿地。随着时间流逝，未来的大叫唤地狱似乎将更趋平静。

<繁体字>

大叫喚地獄

雲仙溫泉中活躍度最高、名稱最為恐怖駭人的，就是大叫喚地獄了！

請回想一下，雲仙曾是佛教信仰的中心地，僧侶在為周遭事物取名時，常常從佛教典籍中汲取靈感，此地也不例外。傳說中有罪之人逝世後，將墜入地獄接受鬼神的嚴刑拷問，大叫喚地獄就是十六種地獄之一。自火山噴發口噴出的滾燙氣體聲在夜間聽來，簡直就像來自地底的陣陣哀嚎，由此應該不難想像大叫喚地獄為何被賦予這樣的名稱。

大叫喚地獄的泉水溫度極高，酸度頗強，但並不是一直如此。溫泉目前正緩緩東移。如今，舊八萬地獄已不再噴氣，且曾經屬於地獄的原生沼也變成了一片美麗濕地。隨著時間流逝，未來的大叫喚地獄似乎將更為平靜。

<日本語仮訳>

大叫喚地獄

雲仙温泉で最も活発な場所には最も恐ろしい名前が付けられている。それが大叫喚地獄だ。

雲仙はかつて仏教信仰の中心地であり、僧侶たちが周囲の物に名前を付ける際には仏典からアイデアを得ていたことを思い出してほしい。ここもその一例である。言い伝えの中で大叫喚地獄というのは、鬼による拷問を受けるために罪人が送られる 16 種類の地獄の 1 つである。なぜ大叫喚地獄がその名前をつけられたか想像するに難くない。火山噴出口から噴き出す熱いガスの音は、特に夜間は地下の世界から聞こえてくる嘆き声のようだ。

大叫喚地獄の湯は特に熱くて酸度が強いが、常にそうであったわけではない。温泉はゆっくりと西から東へと移動している。旧八万地獄はガスの噴出が完全に止まり、以前は地獄であった原生沼は美しい湿地帯に変わった。時が経てば、大叫喚地獄ももっと静かな場所にも変わることもありそうだ。

<简体字>

无头佛像

继佛教自中国传入日本约千年后，另一门宗教也从海外进入云仙。1549 年，耶稣会传教士开始引导日本人改信基督教。围墙那端的无头佛像便是两大宗教冲突之下的产物。

基督教于 16 世纪末之前，在日本广泛传播。岛原半岛领主有马晴信于 1580 年改信基督教，并下令摧毁佛教与神道教的寺院和神社。云仙的佛教僧侣社会因此遭到破坏，导致当地的佛教与神道教从此失去了宗教方面的威权。

您可在附近看到代表良药与治愈的佛陀——药师如来。由于被刚改宗的基督教徒视为偶像崇拜，这尊佛像也同无数其他佛像一样，在攻击中被斩首。1614 年基督教被禁，虽然部分佛像得以修复，然而又有许多于 19 世纪再度遭到斩首。1868 年明治维新之后，日本新政府仿效欧美帝国，致力建设民族帝国。国教被视为国家建设的先决条件，政府下令将佛教与神道教强制分离，立神道教为国教，许多佛教象征及寺院皆遭到神道教徒的破坏。云仙虽是信仰中心地，却并非始终和谐无恙。

<繁体字>

無頭佛像

佛教自中國傳入日本約千年後，另一門宗教也從海外進入雲仙。1549年，耶穌會傳教士開始引導日本人改信基督教。圍牆那端的無頭佛像便是兩大宗教衝突之下的產物。

16世紀末以前，基督教在日本廣泛傳播。島原半島領主有馬晴信於1580年改信基督教，並下令摧毀佛教與神道教的寺院和神社。雲仙的佛教僧侶社會因此遭到破壞，導致當地的佛教與神道教從此失去了宗教方面的威權。

您可在附近看到代表良藥與治癒的佛陀——藥師如來。這尊佛像也同無數其他佛像一樣，在攻擊中被斬首，因為這些雕像被剛改宗的基督徒視為偶像崇拜。1614年基督教被禁，雖然部分佛像得以修復，然而又有許多於19世紀再度遭到斬首。1868年明治維新之後，日本新政府仿效歐美帝國，致力建設民族帝國。國教，也就是「國家宗教」被視為國家建設的先決條件，政府下令將佛教與神道教強制分離，立神道教為國教，許多佛教象徵及寺院皆遭到神道教徒的破壞。雲仙雖是信仰中心地，卻並非始終和諧的宗教淨土。

<日本語仮訳>

首無し仏像

初めて中国から仏教が伝来して約 1,000 年経った頃、もう 1 つの宗教が海外から雲仙に入ってきた。1549 年、イエズス会の宣教師が日本人をキリスト教に改宗させ始めた。フェンスのすぐ向こうに見える頭のない仏像は 2 つの宗教が衝突したときの出来事の一例だ。

16 世紀の終わりまでにキリスト教は日本中に広まった。実際に島原半島の領主、有馬晴信は 1580 年にキリスト教に改宗し、仏教と神道の寺社を破壊するよう命じた。雲仙の仏教僧の社会は破壊され、この地域で仏教と神道が以前のような宗教的支配を取り戻すことはなかった。

近くに見られる像は薬師如来で、薬と癒しの仏だ。この仏像もまた無数の他の仏像と同様に攻撃の中で首を切られた。これらの像は改宗したばかりのキリスト教徒たちに偶像崇拜と見なされたからだ。1614 年にキリスト教が禁じられ、その後いくつかの仏像は修復されたが、19 世紀に再び多くの首が斬られた。1868 年の明治維新の後、日本の新政府はヨーロッパやアメリカの帝国に似た国民国家を作ることに重点をおいていた。国教は国造りの前提条件と見なされ、神道と仏教の信仰の分離を命じた法令が発令された。神道は国教となり、神道信者は多くの仏教の象徴や寺院を破壊した。雲仙は信仰の中心地であったが、常に宗教的調和が取れた場所だったわけではなかった。

<简体字>

真知子岩与吉利支丹殉教碑

请从眺望台顺坡道下行,远眺绢笠山。右侧有一块镶有牌匾的浑圆巨石——“真知子岩”。

1953 年的电影《请问芳名》中,令人印象深刻的场景,正是取景于这座浑圆巨石的所在地。云仙因电影及其女主角真知子而名声大噪。许多观光客纷纷来访,只为了一睹电影中的冬日美景。而饰演真知子的演员岸惠子,也受邀参加了因她而出名的巨石的纪念典礼。

真知子岩的后方有一块意义截然不同的纪念碑,是一座代表基督教殉教者的十字架。如前所述,自 16 世纪后期至 17 世纪前期,基督教在云仙广泛传播。然而进入 17 世纪前期,基督徒却遭到德川幕府的残酷迫害。约 33 人受到拷问,被要求放弃信仰,最终被投进沸腾的温泉中惨死。建立此纪念碑的目的即在于悼念当时牺牲的信徒。

<繁体字>

真知子岩與吉利支丹殉教碑

請從眺望台順坡道下行，遙望絹笠山。右側有一塊鑲有牌匾的渾圓巨石——「真知子岩」。

這座渾圓巨石的所在地是1953年的電影《請問芳名》中，令人印象深刻的場景取景處。雲仙因電影及其女主角真知子而聲名遠揚。許多觀光客紛紛來訪，只為了一睹電影中的冬日美景。而飾演真知子的演員岸惠子，也受邀參加了因她而出名的巨石的紀念典禮。

真知子岩的後方有一塊意義迥然相異的紀念碑，是一座代表基督教殉教者的十字架。如前所述，自16世紀後期至17世紀前期，基督教在雲仙廣泛傳播，然而進入17世紀前期，基督徒遭到德川幕府的殘酷迫害。約33人受到拷問，被要求放棄信仰，最後被投進沸騰的溫泉中慘死。建立此紀念碑的目的即在於悼念當時犧牲的信徒。

<日本語仮訳>

真知子岩とキリシタン殉教碑

展望台から坂を下り、絹笠山を眺めてほしい。右側に飾り版が埋め込まれた丸い大きな岩がある。これは真知子岩である。

この丸岩があるのは 1953 年の映画「君の名は」の記憶に残るシーンの撮影が行われた場所だ。映画とヒロイン真知子によって雲仙は有名になり、映画の中で観た冬の美しい景色を目当てとする観光客は急激に増えた。真知子を演じた女優の岸恵子は彼女のおかげで有名になった丸岩を記念する式典に招待もされた。

真知子岩の後ろには全く違う種類の記念碑がある。キリスト教殉教者の記念碑の十字架だ。既に説明したように、1500 年後期から 1600 年初期にかけてキリスト教は雲仙に広まった。だが 17 世紀前期、キリスト教徒は徳川幕府によってひどく迫害された。およそ 33 人が信仰を捨てるようにと拷問されるも、煮えたぎる温泉の中で殺された。この記念碑は犠牲になった人々を悼むものだ。

<简体字>

丝地狱与温泉蛋

沿着步道前行，几栋木造建筑便映入眼帘。在这里，推荐您用以下两种方式，更深度地体验云仙地狱温泉之乐。

右侧设置有被称为“云仙地狱足蒸”的坐席，厚厚的木板铺于石块之上，您可穿着袜子，将双脚放于木板上，感受脚下的蒸气及热水带来的地狱热量。有时厚木板温度会过高，因此为了避免双脚烫伤，云仙温泉观光协会的工作人员将不定时关闭此区域。

走到这里，是不是有些饥肠辘辘了？左边正是通过陶管接通地狱蒸气，用来制作“温泉蛋”的场所。100 多年来，这项美味的小吃深受观光客喜爱。不过，也得小心那些在地狱里群聚的大胆猫咪，谨防它们窃取您的“囊中之物”哦！

沿着步道继续前进，“丝地狱”近在眼前。当地相传，19 世纪后期，岛原城附近住着一位名叫“阿丝”的女子，被指控与情夫共谋，置丈夫于死地，最后遭判死罪。几乎就在阿丝被处死的同时，温泉从地底涌出，这里由此得名“丝地狱”，目的在于警醒世人，若犯下不贞与杀人之罪，死后必将永无安宁。

<繁体字>

絲地獄與溫泉蛋

沿著步道前行，可以看見幾棟木造建築。在這裡，推薦您用以下兩種方式，更深度地體驗雲仙地獄溫泉之樂。

右側設置了被稱為「雲仙地獄足蒸」的坐席，厚木板鋪於石塊之上，您可穿好襪子把雙腳放於木板上，感受腳下的蒸氣及熱水帶來的地獄熱量。有時厚木板溫度會過高，因此為了避免雙腳燙傷，雲仙溫泉觀光協會的工作人員將不定時關閉此區域。

走到這裡，是不是肚子有些餓了？左邊正是用來製作「溫泉蛋」的場所，透過陶管接通地獄蒸氣。100多年來，這項美味的小吃深受觀光客喜愛。不過，也得小心那些在地獄裡群聚的大膽貓咪，謹防牠們偷取您的「囊中之物」喔！

沿著步道繼續前進，「絲地獄」近在咫尺。當地相傳，19 世紀後期，島原城附近居住一位名叫「阿絲」的女子，被指控與情夫共謀，置丈夫於死地，最後遭判死刑。幾乎就在阿絲被處死的同時，溫泉從地底湧出，這裡隨即得名「絲地獄」，目的在於警醒世人若犯下不貞與殺人之罪，死後必將惡有惡報。

<日本語仮訳>

お糸地獄と温泉卵

道路沿いにずっと進むと、いくつかの木造建築物を目にするだろう。ここで、雲仙地獄を 2 種類の温泉を印象深い方法で楽しめる。

右側には「雲仙地獄足蒸し」と呼ばれる腰掛けられる場所があり、~~ほだし~~地獄の熱を感じられる木の厚板が石の上に足（靴下を着用）を置き、足元のガスや熱湯で自然に温められる。時には厚板が熱くなりすぎて、足がやけどしそうになるため、雲仙温泉観光協会のスタッフが時々このエリアを封鎖している。

お腹は空いている？左のほうでは、地獄からの蒸気が土管を通され、「温泉たまご」を作るのに使われている。この美味しいおやつは 100 年以上も観光客に人気がある。地獄でたむろする勇敢な猫が、あなたの温泉たまごを取っていかないように気をつけて！

歩道をさらに進むと、お糸地獄がある。地元の伝説では、島原城の近くには 1800 年代後半、お糸という名の女性が住んでいた。お糸は愛人と一緒になって夫殺しを企てた罪に問われ、処刑された。ほとんど同じ時期に、地下からこの地獄が沸き上がった。この地獄にお糸の名前が付けられたのは、不貞と殺人の罪を犯した者の死後の運命を忘れないためだ。

<简体字>

雀地狱

请往大路方向前进，回到步道上吧！若您向左侧侧耳聆听，或许可听到微弱的嗡嗡声。这声响来自“雀地狱”，据说其泄出的蒸气声与小鸟的鸣叫十分相似。

其实，温泉的名称源自一个悲伤的故事。16 世纪 70 年代，一名在云仙修行的年轻僧侣饲养了一只美丽的白雀。他拒绝与住在其他僧舍的年轻僧侣一同饲养，进而引发争执而致最终被杀。这场争执愈演愈烈，以致在云仙学佛的僧侣中一发不可收拾，许多寺庙相继遭到破坏。混乱之中，白雀坠入“地狱”，这就是“雀地狱”一名的由来。

<繁体字>

雀地獄

請朝大路方向前行，回到步道上吧！若您側耳聆聽左側，或許可聽到微弱的嗡嗡聲。這聲響來自「雀地獄」，據說其洩出的蒸氣聲與小鳥的鳴叫如出一轍。

其實，溫泉的名稱源自一則悲劇。16 世紀 70 年代，一名在雲仙修行的年輕僧侶飼養了一隻美麗的白雀。他拒絕與住在其他僧舍的年輕僧侶一同飼養，進而引發爭執而致最終被殺。這場爭執愈演愈烈，以致在雲仙學佛的僧侶中一發不可收拾，許多寺廟相繼遭到破壞。混亂之中，白雀落入「地獄」，「雀地獄」一名正是由此而來。

<日本語仮訳>

雀地獄

大通りに向かって道に戻ろう。左側の方に耳を澄ませると、ブンブンはじけるような小さな音が聞こえるかもしれない。これは雀地獄の音で、漏れた蒸気が小鳥の鳴き声に似ていると伝えられている。

この物語は、温泉の悲しい名前の由来に関係している。1570年代に雲仙のお寺で修行をしていた若い僧侶のひとりが素晴らしい白い雀を飼っていた。別の僧坊に住む若い僧侶と雀を一緒に飼うことを拒否した彼は、争いの末、殺されてしまった。この争いが、雲仙で学ぶ僧侶の間でもっと大きな争いとなり、多くの寺を破壊してしまった。この混乱の中、その雀はこの地獄に落ち、この話の雀からこの場所の名前が付けられた。

<简体字>

米饭花

6月下旬，可在此见到一排排吊钟状的白色小花——米饭花。这种独特的灌木植物与云仙知名的杜鹃花同属一类，与蔓越莓及蓝莓极为近似。米饭花与它的近亲一样，入秋后会结出酸甜可口的深紫色果实。

<繁体字>

米飯花

一排排吊鐘狀的白色小花——米飯花，可於 6 月下旬在此處見到。這種獨特的灌木植物與雲仙知名的杜鵑花屬於一類，與曼越莓及藍莓極為親近。米飯花與它的近親一樣，入秋後會結出酸甜可口的深紫色果實。

<日本語仮訳>

シャシャンボ

6 月後半に訪れると、白くて小さな鐘の形の花をつけた満開のシャシャンボ（学名：*Vaccinium bracteatum*）が見られる。この独特な低木は雲仙で有名なツツジと同じ仲間で、クランベリーやブルーベリーと極めて近い種類だ。同種の植物同様、秋になるとシャシャンボは、濃い紫色の食用可能な甘酸っぱくておいしい実をつける。

<简体字>

地狱的昆虫

从暮春至夏日，种类繁多的昆虫在温泉步道旁待您发现。其中栖息在日本列岛的日本虎甲虫，体型最大可达 20 厘米，而中药里常见的药材“斑猫”（或叫“斑蝥”），在日本被误用为此昆虫的日文名称。带有光泽的日本虎甲虫，会以利齿捕食蚂蚁及蚯蚓。日本虎甲虫还有个“引路者”的绰号：如果接近它们，便会跳至 2、3 米之外；若持续跟随，则会一次次地往前跳跃，仿佛替您引路一般。

为数众多的昆虫以云仙为栖息之所，入夜后能听见蟋蟀的鸣叫声。如果您仔细寻找，还能发现各式各样的甲虫、天蛾、蝴蝶等。若未能邂逅天然昆虫，不妨参观一下云仙群山资讯馆，在那里可近距离欣赏保存良好的标本。

<繁体字>

地獄的昆蟲

從暮春至夏日，於溫泉步道旁可見種類繁多的昆蟲。其中棲息在日本列島的日本虎甲蟲，體型最大可達 20 公釐，而昆蟲「斑貓」，原本為中藥裡常見的藥材（或叫「斑蝥」），在日本被誤用為此昆蟲的日文名稱。帶有光澤的日本虎甲蟲，會以利齒捕食螞蟻及蚯蚓。日本虎甲蟲還有個「引路者」的綽號：如果接近牠們，便會跳至 2、3 公尺之外；若持續跟隨，則會一次次地往前跳躍，彷彿為您引路一般。

以雲仙為棲息之所的昆蟲為數眾多，入夜後能聽見蟋蟀的鳴叫聲。如果您仔細尋找，還能發現多種多樣的甲蟲、天蛾、蝴蝶等。若找不到天然昆蟲，不妨去參觀雲仙群山資訊館，在那裡可以近距離欣賞保存良好的標本。

<日本語仮訳>

地獄の昆虫

晩春から夏にかけて、温泉を通る道沿いでいろいろな昆虫が見られる。そのうちのひとつにハンミョウ（学名：Cicindelidae spp.）がある。日本列島に生息する最も大きいハンミョウは、体長 20 ミリメートルほどだ。漢方に良く使われる「斑猫」という名前が、日本では間違っこの昆虫に付けられた。光沢のあるハンミョウは、尖ったキバを使って、蟻やミズを食べる。また、ハンミョウには「道教え」という、案内するという意味のあだ名が付けられた。ハンミョウに近づいたら、2、3メートル先にジャンプすることだろう。ついて行くと、何度も何度も飛び跳ねて、まるで道を行く先導として助けてくれているようだ。

雲仙を住処とする昆虫は他にもたくさんいて、夜にはコオロギの鳴き声が聞こえ、探せば、とりどりの甲虫、蛾や蝶などたくさん見つけられる。もし天然の昆虫を見つけれなかったら、雲仙お山の情報館を訪れると、保存されている標本を間近で見られる。

<简体字>

云仙的宗教史

接下来，让我们告别地狱区，回到云仙历史的宗教世界吧！

701 年，一位名叫行基的僧人创建了满明寺。行基在奈良时代（710-794）前就已经十分活跃。当时的国都位于大阪及京都南部的奈良。佛教传入日本后约一个半世纪，便几乎传播至日本全境，建立寺院及佛像而扬名的行基，可谓是功不可没。

在 16 世纪基督教传入以前，云仙一直被认为是佛教的精神中心。据寺院的史书记载，行基奉天皇之命而创建了满明寺。鼎盛时期甚至多达 3000 名僧侣居住于此，一同冥想、研习佛经。

<繁体字>

雲仙的宗教史

接下來，讓我們和地獄區說再見，回到雲仙歷史的宗教世界吧！

一位名叫行基的僧人於701年創建了滿明寺。行基在奈良時代（710-794）前就已經十分活躍。當時的國都位於大阪及京都南部的奈良。佛教傳入日本後約一個半世紀，便幾乎傳播至日本全境，而因建立寺院及佛像揚名的行基，可說是居功至偉。

據寺院的史書記載，行基受命於天皇而創建滿明寺。鼎盛時期甚至多達 3000 名僧侶居住於此，一同冥想、研習佛經。在 16 世紀基督教傳入以前，雲仙一直被認為是佛教的精神中心。

<日本語仮訳>

雲仙の宗教的な歴史

さあ、地獄エリアを離れて、雲仙の歴史の宗教的な側面に戻ろう。

満明寺は701年に行基という僧によって、雲仙に創建された。行基は奈良時代（710-794）以前から活動していた。奈良時代は、大阪・京都の南にある奈良に都が置かれていた時代である。日本に伝来してから約1世紀半の間に、仏教はすでに日本全土に広がっていたが、その背景には、寺院や仏像などの建造物を建てたことで知られる行基の貢献があった。

寺の歴史書によると、行基は天皇に満明寺建立の命を受けていた。最盛期には3,000人もの僧侶が満明寺で暮らし、瞑想をしたり経典を学んだりしていた。16世紀にキリスト教が伝来するまで、雲仙は仏教の精神性の中心地として知られていた。

<简体字>

赛之河原

满明寺一侧的道路旁边，可以见到许多宛如孩童般的小巧雕像。这些地藏菩萨佛像深受日本人喜爱。

在佛教传统中，逝去的孩童会被送到黄泉地府，但他们却无法在那里横渡三途川。如果探究其原因，无外乎未完成足够的善行，特别是尚未尽孝。被逮住的孩童，必须裸身坐在名为“赛之河原”的沙岸边，且不停地将小石块堆叠成塔，作为敬拜双亲的唯一方式。

然而，石塔很快又会被惩罚孩童的恶鬼推倒。此时，地藏菩萨用衣服的一角护住孩童，帮助他们升入天堂。因此日本的地藏菩萨随处可见，并常戴着红帽或围兜，身旁附有小石塔或玩具等供品。为人父母者以这样的方式悼念逝去的骨肉，或是感恩孩子从病痛中痊愈。

<繁体字>

賽之河原

宛如孩童般的小巧雕像，在滿明寺一側的道路旁邊隨處可見。這些地藏菩薩佛像深受日本人喜愛。

在佛教傳統中，逝去的孩童會被送到黃泉地府，在那裡他們卻無法橫渡三途川。如果探究其原因，無外乎未完成足夠的善行，特別是未盡孝心。作為敬拜雙親的無二方式，被逮住的孩童，必須裸身坐在名為「賽之河原」的沙岸邊，且不停地將小石塊堆疊成塔。然而石塔很快又會被懲罰孩童的惡鬼推倒。

此時，地藏菩薩用衣服的一角護住孩童，幫助他們登上天堂。因此日本的地藏菩薩隨處可見，並常戴著紅帽或圍兜，身旁附有小石塔或玩具等供品。為人父母者以這樣的方式悼念逝去的骨肉，或是感恩孩子從病中痊愈。

<日本語仮訳>

賽の河原

満明寺の側の道沿いに子供のような形の小さな彫像がたくさん目に入る。これらはお地蔵さまで、日本で愛されている仏像のひとつだ。

仏教の伝統では、亡くなった子供は、黄泉の国に送られ、そこで三途の川を渡れない。なぜかという
と、子供たちは十分な善い行い、特に孝行が出来なかったからだ。捕えられて、賽の河原という砂の河
原に裸で座って、両親を敬うただ一つ的手段として、延々と小石を積み上げて塔を作る。だが子供たち
を苦しめる鬼が、それをすぐに崩してしまう。

子供たちを助けに来るのが地蔵で、着物のひだで子供たちをかばい、天国へ行けるように助けた。こ
うした理由で、お地蔵さまは日本中あちこちで見られ、赤い帽子かよだれかけをしていることが多く、小
さく積み上げた石や、おもちゃが供えられている。親がお供えをするのは、子供の死に哀悼の意を表す
ためや、または子供が病気から快復したことへのお礼を表わすためだ。

<简体字>

温泉神社

往北行进几分钟，就能抵达小镇中心。步行至右方出现石头鸟居的地方，便是温泉神社。

创建于 701 年的温泉神社属于四面宫，原本是满明寺建筑群的一部分。这里也是“四面”的总本宫，而“四面”是岛原半岛信奉的四位神明，负责守护半岛与温泉。

四面宫曾在云仙发生宗教对立时受到影响。19 世纪后半，明治新政府试图摧毁数百年来将神道教与佛教的神祇一同供奉的传统。政府强制将四面宫与满明寺的其他部分分离，并冠以新的名称，避免受到“异端”——即佛教的影响。

而旧名称于二战后被重新启用，当地居民亲切地称之为“四面大人”，但宗教上依然处在分离状态。如今，日本的神道教与佛教已经被视为两种完全不同的传统。

<繁体字>

溫泉神社

往北行進幾分鐘，即可抵達小鎮中心。步行至右方出現石頭鳥居的地方，便是溫泉神社。

溫泉神社創建於701年，屬於四面宮，原本是滿明寺建築群的一部分。這裡也是「四面」的總本宮，而「四面」是島原半島信奉的四位神明，負責守護當地與溫泉。

四面宮曾在雲仙發生宗教對立時受到影響。19世紀後半，明治新政府試圖摧毀數百年來將神道教與佛教的神祇一起供奉的傳統。政府強制將四面宮與滿明寺的其他部分分離，並取新的名稱，避免受到「異端」，也就是佛教的影響。

第二次世界大戰後，舊名稱被重新啟用，當地居民親切地稱之為「四面大人」，不過宗教上依然處在分離狀態。如今，日本的神道教與佛教已經被視為兩種迥然相異的傳統。

<日本語仮訳>

温泉神社

数分ほど道を北に進むと、町の中心にいることに気づくだろう。右側に石の鳥居があるところで止まると、そこは温泉神社だ。

701年に四面宮として創建され、もともとは満明寺の建物群の一部だった。お四面の総本宮だが、お四面とは、島原半島一体で地域と温泉を守るとして、崇拝されていた四面の神だ。

四面宮は雲仙で宗教上の対立が起こった時期の影響を受けた。19世紀後半、明治の新政府は、何百年もの伝統をなきものにしようとした。その伝統とは、仏教と神道の神々を、大抵は同じ場所と一緒に祀るというものだ。四面宮は満明寺のその他の部分と無理やり離され、「異質の」仏教の影響を受けたとみなされている他の部分と切り離すために、新しい名前を付けられた。

第二次世界大戦後、この元の名前が復活し、地元の人たちは、ニックネームで「おしめんさん」と呼ぶようになった。しかし、宗教的な分離は決して解消されず、今日の日本では神道と仏教は完全に別個の伝統として見られている。

<简体字>

满明寺

回头往南走，沿道路而下行，可见到一段通往山丘的阶梯。这里就是云仙最古老且最重要的寺院——满明寺的入口。

一旁，您会看到一根石柱，其上刻有寺院或受人朝拜山峦的名号。其中之一便是“温泉山”，虽然日文念法与“云仙”无异，但如今的汉字写法却截然不同。1934 年被指定为国立公园时，为了避免与其他地区产生混淆，必须选择新的汉字。最后采用带有“云中仙界”涵义的“云仙”。

云仙群山曾是日本山岳的代表，因此曾经单纯地被称为“日本山”。这是由于从中国渡海而来的船员在登陆日本前，首先映入眼帘的就是岛原半岛的群山。

请登上阶梯，细细品味小镇风景吧。在此，您可以发现将小镇整合为一体的传统建筑元素，也就是乳白色的墙壁与砖红色的屋顶。这样的风格源自发祥于云仙的旅馆，且大多建于 20 世纪初。当时有不少定居于上海或更遥远国度的富裕西方人为了避暑而纷纷造访云仙。

<繁体字>

滿明寺

回頭向南行，沿著道路往下走，可見到一段通往山丘的階梯。這裡就是雲仙最古老且最重要的寺院——滿明寺的入口。

一旁，您會看到一根石柱，上頭刻有寺院或受人朝拜山巒的名號。其中之一便是「溫泉山」，雖然日文唸法與「雲仙」無異，但如今的漢字卻有所不同。1934年被指定為國立公園時，為了避免與其他地區產生混淆，必須選擇新的漢字。最後採用帶有「雲中仙界」涵義的「雲仙」。

曾是日本山岳代表的雲仙群山，也曾被簡稱為「日本山」。這是由於從中國渡海而來的船員在登陸日本前，首先映入眼簾的就是島原半島的群山。

請登上階梯，用心欣賞小鎮風景。在此，您可以發現將小鎮整合為一體的傳統建築元素，也就是乳白色的牆壁與磚紅色的屋頂。這樣的風格來自發祥於雲仙的旅館，且大多建於 20 世紀初。當時有不少定居於上海或更遙遠國度的富裕西方人，將雲仙作為避暑地而相繼造訪。

<日本語仮訳>

満明寺

振り返って南の方へ通りを下ると、丘へと続く階段が見える。ここは満明寺の入り口で、満明寺は雲仙で一番古くて重要なお寺だ。

そばに石の柱が見えると思うが、そこには名前がいくつか彫ってあり、それは寺や崇拝する山の名前だ。そのうちのひとつが「温泉山（うんぜんさん）」だが、現在、雲仙に当てられた漢字とは違う！1934年に国立公園の指定を受けたとき、他の土地と混乱を避けるため、新しい漢字を選ぶ必要があった。「うんぜん」という読み方をする漢字が選ばれたが、「雲の中の仙界」という意味だ。

山脈はかつて、単に「日本山（にほんさん）」、日本の山として知られていた。中国から海を渡り、目的地に近づく船員たちが目にする最初のものが島原半島の山々だったからだ。

階段を上り、しばらく町の風景を楽しんで。ここでもまた、町を一体化して見せる伝統的な建築要素が見える。それは雲仙発祥の宿に影響を受けた白壁と赤い屋根だ。多くは20世紀初め頃に建てられののだが、その頃、上海やそれより遠くに住む裕福な西洋人が夏の避暑地として雲仙を訪れ始めた。

<简体字>

金色释迦大佛与八十八所巡礼

一起前往满明寺的本堂吧！佛教创始者——“释迦牟尼”的雕像被供奉于本堂，这尊高达 5 米的佛像，恢宏端庄，是日本国内众多巨型佛像中的一尊。

满明寺内最初的雕像遭遇火灾后，便在京都建造了新的佛像，之后于 1917 年在此地重新组装而成。事实上，在云仙动荡不安的宗教历史中，满明寺曾多次遭到破坏。这尊木造佛像由五层纯金覆盖。如果只单贴一层，会受到空气中的硫黄影响而迅速褪色。

如果您想体验袖珍版的“四国八十八所巡礼”，不妨离开寺院，踏上一条通往附近森林的小径。四国地区八十八所寺院皆与知名僧侣“空海”有着深厚的渊源。人们热衷于巡访各寺院，不仅可获得功德，还能顺便旅行。然而在江户时代（1603-1867），出行受到严格限制，针对希望前往四国却又无法长途跋涉 2 个月的旅者，日本各地便出现具有象征意义的巡礼活动。

<繁体字>

金色釋迦大佛與八十八所巡禮

一起向滿明寺的本堂出發吧！本堂內安放著佛教創始者——「釋迦牟尼」的雕像，恢宏端莊。這尊高達5公尺的佛像，是日本國內眾多大佛像的其中一尊。

滿明寺內最初的雕像遭遇火災後，便在京都建造了新的佛像，之後於1917年在此地重新組裝而成。事實上，在雲仙動蕩不安的宗教歷史中，滿明寺曾多次遭到破壞。這尊木造佛像由五層純金覆蓋。如果只單貼一層，會受到空氣中的硫黃影響而迅速褪色。

只要離開寺院，踏上一條通往附近森林的小徑，您就可體驗迷你版的四國八十八所巡禮。四國地區八十八所寺院與知名僧侶「空海」有很深的淵源。人們熱衷於巡訪各寺院，不僅可獲得功德，還能順便旅行。然而在江戶時代（1603-1867），出行受到嚴格控制，針對希望前往四國卻又無法長途跋涉 2 個月的旅者，日本各地便出現具有象徵意義的巡禮活動。

<日本語仮訳>

黄金の釈迦大仏と八十八ヶ所巡り

寺の本堂に行こう。本堂の中には、壮大で穏やかな様子の高さ 5 メートルの釈迦牟尼像が安置されている。仏教の教えを築いた釈迦のことだ。この像は、日本中にたくさんある大仏（仏陀の大きな像）の一つである。

彫像は京都で作られ、1917 年にここで組み立てなおされた。お寺にもともとあった彫像が火事で焼失した後のことだ。実際に、雲仙が宗教的に不安定な長い歴史の中で、満明寺は何度も破壊された。彫像は木造で、素晴らしいことに 5 層もの純金で覆われた。1 層では、空気中の硫黄のために、すぐに色褪せてしまう。

外に出て、近くの森に向かう小道を進むと、ミニチュア版四国八十八ヶ所巡りを楽しめる。四国には、有名な僧侶、空海に関連する 88 の寺がある。寺の巡礼は、功德を得るため、また旅をするきっかけとして人気があった。だが、江戸時代（1603-1867）には人々の移動が制限されていた。四国に行けない人（2 ヶ月もの長旅ができない人）のために、巡礼の象徴的なものが日本中に作られた。

<简体字>

行基菩萨与植木元太郎歌碑

在向这片小森林告别前，请先寻找一尊巨大的僧侣雕像。这位知名僧侣叫行基，曾在云仙历史中担任关键角色，最终更是成为了菩萨。如果没有岛原铁道创办人植木元太郎的贡献，包括这尊行基菩萨像在内的众多满明寺纪念碑，都恐怕难以落成。

植木元太郎不仅受过良好的教育，在历史方面更是造诣深厚。1857年，植木元太郎生于云仙，并在1908年成立岛原铁道株式会社，1940年更担任岛原市首任市长，并肩负当地的历史保护协会会长一职。在植木元太郎的筹款助力下，满明寺的建筑才得以复原，而纪念碑也同样获得修复。

巧合的是，行基不仅是一位伟大的佛教僧侣，也擅长集资，用以筹建基础设施，使一般民众受益匪浅。现在看来，植木元太郎可谓是协助保存行基功绩的不二人选。

云仙温泉的语音导览行程到此告一段落。希望这段悠久多彩的云仙历史漫步，能让您意犹未尽，回味无穷。

<繁体字>

行基菩薩與植木元太郎歌碑

請先尋找一尊巨大的僧侶雕像，再向這片小森林告別吧。這位知名僧侶叫行基，曾在雲仙歷史中擔任核心角色，最終更成為菩薩。如果沒有島原鐵道創辦人植木元太郎的貢獻，包括這尊行基菩薩像在內的眾多滿明寺紀念碑，都可能難以落成。

植木元太郎受過良好的教育，更在歷史方面有著深厚的造詣。他於1857年生於雲仙，並在1908年成立島原鐵道株式會社，1940年更擔任島原市首任市長，並肩負當地的歷史保護協會會長一職。多虧植木元太郎籌款，才能復原滿明寺的建築，而紀念碑也同樣獲得修復。

巧合的是，行基不僅是一位偉大的佛教僧侶，更擅長集資，以籌建基礎設施，使一般民眾受益匪淺。現在看來，植木元太郎可說是協助保存行基功績的不二人選。

雲仙溫泉的語音導覽行程到此告一段落。希望這段悠久多彩的雲仙歷史漫步，能給您留下美好的回憶。

<日本語仮訳>

行基菩薩と植木元太郎歌碑

この小さな森を離れる前に、大きな僧侶の像を探してみしてほしい。これは雲仙の歴史の中心的人物であり、有名な僧で、最終的には菩薩となった行基の像である。この行基菩薩像をはじめとした満明寺にある記念碑は、島原鉄道の創設者である植木元太郎の貢献なくしては建てられなかっただろう。

植木氏は教養人で、歴史に深い造詣があった。1857年雲仙に生まれ、1908年島原鉄道株式会社を設立、1940年島原市初代市長、郷土歴史保存会の会長を務めた。彼の資金集めのおかげで満明寺の建物が復元され、その記念碑が修復された。

偶然にも、行基は偉大な仏教の僧侶であるだけでなく、資金集めの能力もあった。その資金は、一般の人のためになるようなインフラ施設のためだった。行基の功績を保存し続けるのに、植木氏はふさわしい人だといえる。

これにて雲仙温泉の音声ガイドツアーは終了だ。雲仙の長く多彩な歴史散歩を堪能してくれたことを願っている。

<简体字>

平成新山的起源

这里是仁田峠的第二眺望台。天气晴好之时，可遥望平成新山顶峰（1483 米），而面向东方的有明海，则可俯瞰岛原市景。

1990 年 11 月之前，平成新山尚未形成。从这一绝佳的眺望位置，可看见当时岛原半岛的最高峰普贤岳（1359 米）与岛原市东面的低矮群山。火山活动始于 1990 年底，五年间发展出火山穹丘并于随后崩毁，具破坏性的高温气体、灰烬、泥土等自山腰翻滚而下。

1991 年 6 月 3 日，火山喷发引起火山碎屑流，造成 40 人死亡、3 人失踪、超过 2,000 栋民宅被毁的惨剧。因喷发所引起的泥石流甚至直达有明海。在之后拍摄的照片中，可见因持续喷发而出现的荒凉景象。

所幸大自然拥有与生俱来的恢复能力。位于云仙火山山麓的生态系统，绝非首次遭到喷发破坏。至 1998 年，平成新山已完全稳定，其后数十年间，山林的生态系统迅速恢复。原生植物在火山性土壤中长势良好，草木与灌木则最早重返山腰。喷发后不到十年，树木逐渐开始萌芽生长。

平成的火山喷发仅存于记忆之中，如今的景观渐趋稳定，众多植物重生，曾经的荒芜之景也几乎烟消云散。

<繁体字>

平成新山的起源

這裡是仁田峠的第二眺望台。晴朗之時可遙望平成新山頂峰（1483公尺），而面向東方的有明海，則能俯瞰島原市景。

平成新山於1990年11月之前尚未形成。自此一視野絕佳的位置，可看見當時島原半島的最高峰普賢岳（1359公尺）與島原市東面的低矮群山。火山活動始於1990年底，五年間發展出火山穹丘並於隨後崩毀，具破壞性的高溫氣體、灰燼、泥土等自山腰翻滾而下。

1991年6月3日，火山噴發導致了火山碎屑流，釀成40人死亡、3人失蹤、超過2,000棟民宅被毀的慘劇。因噴發所引起的土石流甚至直達有明海。在之後拍攝的照片中，可見因持續噴發而出現的荒涼景象。

不過，大自然擁有天生的恢復能力。位於雲仙火山山麓的生態系統，絕非首次遭到噴發破壞。至1998年，平成新山已完全穩定，其後數十年間，山林的生態系統迅速恢復。原生植物在火山性土壤中長勢良好，草木與灌木則最早重返山腰。噴發後不到十年，樹木逐漸開始生長。

平成的火山噴發僅存於記憶之中，如今的景觀漸趨穩定，眾多植物重生，曾經不毛之地的景象也幾乎蕩然無存。

<日本語仮訳>

平成新山の成り立ち

ここは仁田峠の 2 番目の展望所である。晴れた日には、平成新山の山頂（1,483m）を望め、東の有明海へ向かい島原市街を見渡せる。

1990 年の 11 月以前には平成新山は存在していなかった。この見晴らしの良い場所から、当時島原半島で最も高い普賢岳（1,359m）と島原市東方の低い山々を見ることができた。火山活動は 1990 年末に始まり、その後の 5 年間で溶岩ドームが形成されて崩壊し、高温ガス、灰、泥などの破壊的ななだれが山腹を下っていった。

1991 年 6 月 3 日、火山が噴火すると火砕流が起こり、死者 40 名、行方不明者は 3 名にのぼり、2,000 軒以上の家屋が破壊された。噴火の影響で発生した土石流は有明海まで達した。直後に撮影された写真は、絶え間ない噴火で荒廃した風景が見られる。

しかし、自然は回復力がある。雲仙火山が麓に成立する生態系を破壊したのは、決してこの噴火が初めてではない。1998 年までに、平成新山は完全に安定し、その後の数十年間で山の生態系は急速に回復した。雲仙の在来の植物は火山性の土壌でよく育ち、草木や低木がが真っ先に山腹に戻ってきた。噴火後 10 年以内には木が生え始めた。

平成の噴火はほぼ記憶の中にしか残っておらず、景観が安定し、多くの植物相が再生した今、荒廃した部分はほとんど見られない。

<简体字>

原生沼

位于云仙地狱温泉地区西部的原生沼，其沼泽植物群落于 1928 年被指定为国家级“天然纪念物”，生物多样性备受瞩目，不仅堪称生态演替的绝佳范本，更是日本绝无仅有的风景之一。

根据科学分析，昔日的原生沼曾一片荒芜，与云仙的知名温泉——云仙地狱之景十分相似。但时经数千年，温泉已渐渐东移，沼泽下方的地热也逐渐冷却，近年的调查更显示此地六千年前曾拥有生机盎然的生态系统。

随着环境的改善，泥炭藓便迅速覆盖了整片地区。如今，从开着紫红与粉红色花朵的杜鹃花类，到食虫植物圆叶茅膏菜，以及拥有美丽紫花的燕子花，如此丰富多样的植物均栖息于这片沼泽地。遗憾的是，由于气候变化造成水位降低，百年后的沼泽景象恐将截然不同。

<繁体字>

原生沼

原生沼位於雲仙地獄溫泉地區西部，其沼澤植物群落於1928年被指定為國家級「天然記念物」，是日本最罕見的風景之一，生物多樣性備受矚目，堪稱生態演替的絕佳事例。

根據科學分析，原生沼曾與雲仙的知名溫泉——雲仙地獄的荒涼之景十分相似。不過時經數千年，溫泉已漸漸東移，沼澤下方的地熱也逐漸冷卻，且近年的調查更顯示此地在六千年前曾擁有生機蓬勃的生態系統。

隨著環境的改善，泥炭蘚便迅速覆蓋了整片地區。如今，從開著紫紅與粉紅花朵的杜鵑花類到食蟲植物圓葉茅膏菜，以及擁有美麗紫花的燕子花，如此豐富多樣的植物均棲息於這片沼澤地。遺憾的是，由於氣候變化造成水位降低，百年後的沼澤景象恐將是另一幅景象。

<日本語仮訳>

原生沼

原生沼は雲仙地獄という温泉地の西に位置する。1928年に国の天然記念物として指定されたこの沼の植物群落は、日本の最も珍しい風景のひとつで、生物の多様性が注目されている場所であり、生態学的遷移の素晴らしい例である。

科学的な分析によると、原生沼はかつて雲仙の有名な温泉、雲仙地獄の荒涼とした風景と似ていたことがわかっている。しかし、数千年を経て、温泉がゆっくりと東へ移動した。沼地の下の地熱は下がり、近年の調査では6000年前には活気のある生態系が出現したことが分かっている。

まず、状態が改善したことで、ミズゴケ（ピートモス、学名：学名：*Sphagnum* spp.）が素早く全域を覆った。現在、赤紫やピンクの花をたくさん咲かせるツツジ類から食虫植物のモウセンゴケ（学名：*Drosera* spp.）や美しい紫色の花を咲かせるカキツバタ（学名：*Iris laevigata*）まで、様々な植物が沼地に生息している。残念ながら、おそらく気候変動の影響で水位が低下しているため、100年後の沼地は今とはまるで違ったものとなっているかも知れない。

<简体字>

云仙高尔夫球场

1913 年，日本首座面向一般民众开放、同时也是日本第二古老的云仙高尔夫球场，由仓场富三郎（1870-1945）与长崎县政府携手创设而成。

通过官民合作成功取得土地后，首座高尔夫球会所于球场内应运而生。此一延续云仙悠久历史的珍贵存在，至今已营运百余年。

20 世纪初，许多居于上海等中国各地的西方人纷纷前往云仙避暑。这座高尔夫球场便是面向从闷热的中国南部前往云仙寻求清凉之夏的游客而建。

如今的高尔夫球会所建于 1995 年。二楼有一间小型博物馆，详尽介绍了球场的历史。馆内年代悠久的相片、古董高尔夫球杆、奖杯等一应俱全。目前会所虽为民营，却仍向一般民众开放，迎接来自日本及全球各地的观光客。

<繁体字>

雲仙高爾夫球場

1913年，倉場富三郎（1870-1945）與長崎縣政府一同創設了日本首座對一般民眾開放，同時也是日本第二古老的雲仙高爾夫球場。

透過官民合作成功取得土地後，首座高爾夫球會所於球場內應運而生。此一傳承雲仙悠久歷史的珍貴存在，至今已營運百年有餘。

20世紀初，許多居住於上海等中國各地的西方人紛紛前往雲仙避暑。這座高爾夫球場便是針對從悶熱的中國南部至雲仙尋求涼爽之意的遊客而建。

如今的高爾夫球會所建於1995年。二樓有一間小型博物館，詳盡介紹了球場的歷史，如年代悠久的相片、古董高爾夫球桿、獎盃等。目前會所雖為民營，卻仍向一般民眾開放，迎接來自日本以及全球各地的觀光客。

<日本語仮訳>

雲仙ゴルフ場

1913 年、倉場富三郎（1870-1945）は長崎県と共同で、日本初のパブリックコースで、日本で 2 番目に古い雲仙ゴルフ場を創設した。

この官民パートナーシップによって土地を取得し、コースの最初のクラブハウスが建てられた。この雲仙の歴史を生き続けている貴重な存在は、100 年以上にわたり営業を続けている。

20 世紀初め、雲仙は上海をはじめ中国各地に住む西洋人の避暑地であった。ゴルフ場は蒸し暑い中国南部から涼を求めて雲仙を訪れた旅行者のために作られたものである。

1995 年に建てられた今日のクラブハウスの 2 階には、小さな博物館がある。そこには歴史的な写真、アンティークのゴルフクラブ、トロフィーなど、コースの歴史の詳細を示す展示がある。今は民間経営だが、コースはまだ一般公開されており、日本および世界中から訪問客を迎えている。

<简体字>

矢岳健行路线

矢岳（971 米、英文名称：Arrow peak）之名源自其外型，若从东北方望去，整座山如同箭矢。矢岳是云仙温泉街山谷边界上的两座火山之一，从温泉街即可轻松登顶，行程偏短，是体验此地自然之美的良机。

矢岳的登山步道亦是云仙原生植物的绝佳展示台。山中的日本柳杉与日本扁柏共同组成林冠（森林顶部），齿叶冬青、细辛类、九州杜鹃等各种日本原生植物则生长于低层。

登山途中，远眺点不胜枚举，可遥望日本第二古老的云仙高尔夫球场、野岳（1142 米）、妙见岳（1333 米）、平成新山（1483 米）。若继续攀爬，矢岳下方的温泉硫黄气体时常穿过林间飘来。攻顶后，可俯瞰西北方的橘湾以及东方的有明海景致。

<繁体字>

矢岳健行路線

若從東北方望去，整座矢岳（971公尺、英文名稱：Arrow peak）的外形如同箭矢，其名正是源自於此。矢岳是雲仙溫泉街山谷邊界上的兩座火山之一，從溫泉街即可輕鬆登頂，行程偏短，是體驗此地自然絕境的良機。

矢岳的登山步道亦是雲仙原生植物的絕佳伸展台。山中的日本柳杉與日本扁柏共同組成林冠（森林頂部），齒葉冬青、細辛類、九州杜鵑等各種日本原生植物則生長於低層。

登山途中，可在多處遙望日本第二古老的雲仙高爾夫球場，以及野岳（1142 公尺）、妙見岳（1333 公尺）、平成新山（1483 公尺）。若繼續攀爬，矢岳下方的溫泉硫黃氣體時常穿過林間飄來。登上山頂後，可俯瞰西北方的橘灣以及東方的有明海景致。

<日本語仮訳>

矢岳トレッキングコース

矢岳（971 m、英語表記：Arrow peak）は、北東から見た矢じりのように見える形から名付けられた。矢岳は雲仙温泉街のある谷に接してそびえる 2 つの火山のうちのひとつである。街から簡単に行ける頂上への短い登山は、この地域の自然の美しさを体験する絶好の機会だ。

矢岳への登山道は、雲仙の在来植物の優れた展示となっている。スギ（学名：*Cryptomeria japonica* var.*japonica*）やヒノキ（学名：*Chamaecyparis obtusa*）が森林の樹冠を形成し、イヌツゲ（学名：*Ilex crenata* var.*crenata*）、ウスバサイシン類（学名：*Asarum* spp.）、ミヤマキリシマ（学名：*Rhododendron kiusianum*）など様々な在来植物が下層に生育している。

コースの途中には、日本で 2 番目に古い雲仙ゴルフ場や、野岳（1,142m）、妙見岳（1,333 m）、平成新山（1,483m）を見渡せる場所が数箇所ある。さらに登ると、よく下方の温泉から硫黄のにおいが木々の間を漂ってくる。頂上に着くと、北西に橘湾、東に有明海の景色が広がっている。

<简体字>

矢岳健行路线

此步道通往离云仙温泉街最近的两座山之一——矢岳（971 米），其山龄已逾 15 万年。从东北方望去，整座山呈现清晰的三角形，故得英文名“Arrow peak”，即矢岳。

步道上遍布众多云仙的原生植物。森林林冠由日本柳杉、日本扁柏、四照花组成。四照花绽放的白色花朵相簇相拥，是云仙初夏时节不可错过的美景之一。下层部分则生长着齿叶冬青、细辛类，以及广受欢迎的九州杜鹃等各种植物。云仙森林中亦栖息着各式鸟类，如短翅树莺、日本山雀、黄眉姬鹀、绿绣眼等，游客可于此赏鸟，聆听多变的鸣啾声。

途中亦可远望日本第二古老的云仙高尔夫球场的开阔景致。而北方则有野岳（1142 米）、妙见山（1333 米）、平成新山（1483 米）巍然耸立。在矢岳山顶附近，其下方的温泉时而散发硫黄气味。抵达山顶后，可俯瞰西北方的橘湾及东方的有明海盛景。

<繁体字>

矢岳健行路線

此步道通向矢岳（971公尺），即離雲仙溫泉街最近的兩座山之一。從東北方望去，整座山呈現清晰的三角形，故得英文名「Arrow peak」，即矢岳。矢岳山齡已逾15萬年。

步道上充滿了眾多雲仙的原生植物。森林林冠由日本柳杉、日本扁柏、四照花組成。四照花的白色花朵爭相綻放，是雲仙初夏時節不可錯過的美景之一。下層部分則生長著齒葉冬青、細辛類，以及人氣頗高的九州杜鵑等各種植物。雲仙森林中亦棲息著各式鳥類，如短翅樹鶯、日本山雀、黃眉黃鶯、綠繡眼等，遊客可於此欣賞鳥姿，聆聽鳴嚀。

日本第二古老的雲仙高爾夫球場的開闊景致也可於途中遠望。更有北方的野岳（1142公尺）、妙見山（1333公尺）、平成新山（1483公尺）雄偉屹立。在矢岳山頂附近，其下方的溫泉時而散發硫黃氣味。抵達山頂後，可俯瞰西北方的橘灣及東方的有明海盛景。

<日本語仮訳>

矢岳トレッキングコース

これは雲仙温泉街に最も近い二つの山の一つ、矢岳（971m）への道である。北東から見たその明瞭な三角の姿から、「Arrow peak」と訳される矢岳と名付けられている。誕生してから 15 万年以上が経過している。

コースの先には多くの雲仙在来の植物で満ちている。森林の樹冠部はスギ（学名：*Cryptomeria japonica* var.*japonica*）、ヒノキ（学名：*Chamaecyparis obtusa*）、ヤマボウシ（学名：*Cornuskousa* sp.*kousa*）で形成されている。ヤマボウシは白い花をたくさん咲かせ、初夏の雲仙一帯の見物のひとつとなっている。下層部にはイヌツゲ（学名：*Ilex crenata* var.*crenata*）、ウスバサイシン類（学名：*Asarum* spp.）、人気のあるミヤマキリシマ（学名：*Rhododendron kiusianum*）など、様々な植物が生育している。雲仙の森はたくさんの鳥が生息しており、ウグイス（学名：*Cettia diphone*）、シジュウカラ（学名：*Parus minor*）、キビタキ（学名：*Ficedula n. arcissina*）、メジロ（学名：*Zosterops japonicus*）など多くの鳥をコースで見たり、鳴き声を聞いたりすることができる。

コースからは日本で 2 番目に古い雲仙ゴルフ場の素晴らしい景色が広がる。北には野岳（1,142m）、妙見山（1,333m）、平成新山（1,483m）が高くそびえたつ。矢岳の山頂付近では、下方の温泉から硫黄臭がすることがある。頂上に着くと、北西に橘湾、東に有明海の景色が広がっている。

<簡体字>

矢岳山顶

此处为矢岳的山顶（971 米）。矢岳诞生于约 30 万年前至 15 万年前云仙火山活动的初期，如今是眺望北部年轻高耸群山的绝佳之地。

从山顶可望见西北方的橘湾，千千石断层仿佛是岛原半岛与长崎县之间的一条界线。而北方则屹立着妙见岳（1333 米）与平成新山（1483 米）。平成新山是半岛上的最高峰，同时也是最年轻的山峰，其喷发一直持续至 1995 年。不远的东方是野岳（1142 米）山顶，再往东则是隔断半岛与熊本县的有明海。

<繁体字>

矢岳山頂

這裡是矢岳的山頂（971公尺）。矢岳誕生於約30萬年前至15萬年前雲仙火山活動的初期，如今是眺望北部年輕高聳山脈的不二之地。

從山頂可望見西北方的橘灣，千千石斷層彷彿是島原半島與長崎縣之間的一條界線。而北方則有妙見岳（1333公尺）與平成新山（1483公尺）。平成新山是半島上最年輕，同時也最高的山峰，其噴發一直持續至1995年。不遠的東方是野岳（1142公尺）山頂，而隔斷半島與熊本縣的有明海則位於更東側。

<日本語仮訳>

矢岳山頂

ここは矢岳の頂上（971m）である。約 30 万年前から 15 万年前の雲仙の火山活動初期に形成された山で、新しくさらに高い山々を北に望める絶好の場所である。

ここから北西に橘湾が見え、千々石断層が島原半島と残りの長崎県の間線となって見える。北にあるのは妙見岳（1,333m）と平成新山（1,483m）だ。平成新山は半島で最も新しく高い山で、1995 年まで噴火していた。すぐ東に野岳（1,142m）の頂上が、さらに東には有明海があり、半島と熊本県を隔てている。

<简体字>

灾害后复原

在遭逢天灾时，人类与大自然皆蕴藏着自我复原的潜能。自 1990 年至 1995 年平成火山喷发以来，岛原半岛的东部地区便迅速恢复。土石被清理，纪念设施得以兴建。2003 年落成的“平成新山自然中心”，旨在研究灾害造成的影响，并为未来的灾害应对做准备。而大自然所展现的复原力与速度，也让到访此地的观测者触景生情，深受鼓舞。

火山喷发期间，垂木台地曾数度遭到火山碎屑流直击。火山气体、岩石、灰烬组成的混合物不仅炽热，且速度飞快，致使这片距离平成新山山顶仅 2.5 公里的地区遭受严重损害。灾后不久所拍摄的照片中，景象一片荒芜，犹如火星表面般。未被土砂掩埋的植物，全被夹杂着火山灰的热风燃烧殆尽，目及之处皆成平地。

孤傲的红楠

仅有一小部分植物在森林大火中得以幸存，一如您眼前这棵状态良好的巨型红楠。红楠是常绿植物，属于世界最大级别的种类，亦是日本的原生物种，拥有密集的大面积叶片。这棵红楠中的代表，或许正是因其外型特征，再加上一点运气，才得以逃过火山碎屑流的土石与火焰。

<繁体字>

災害後復原

人類與大自然直面天災時，皆蘊藏著自我修復的潛能。自平成火山於1990年至1995年噴發以來，島原半島的東部地區便迅速恢復。土石被清理，紀念設施得以興建。2003年落成的「平成新山自然中心」，旨在研究災害造成的影響，並為未來的災害應對做準備。而大自然所展現的復原力與速度，也讓到訪此地的觀測者觸景生情，深受鼓舞。

垂木台地曾於火山噴發期間，數度遭到火山碎屑流直擊。火山氣體、岩石、灰燼組成的混合物非但熾熱，且速度驚人，致使這片距離平成新山山頂僅2.5公里的地區遭受嚴重損害。災後不久所拍攝的照片中，猶如火星表面般寸草不生。未被土砂掩埋的植物，悉數被夾雜著火山灰的熱風燃燒殆盡，目所能及之處，均被夷為平地。

孤傲的紅楠

您眼前這棵狀態良好的巨樹，是在森林大火中，為數不多得以倖存的植物。這棵樹名為紅楠，是常綠植物，屬於世界最大級別的種類，亦是日本的原生物種，擁有密集的大面積葉片。作為紅楠中的代表，或許正是因其外型特徵，加之些許幸運，才能從火山碎屑流的土石與火焰中得以逃生。

<日本語仮訳>

災害からの復興

自然災害に直面した際、人と自然どちらも自己治癒する力を秘めている。1990年から1995年の平成大噴火の後、島原半島東部の地域社会はすぐに復興した。土砂は片付けられ、記念施設が建てられた。「平成新山ネイチャーセンター」は、災害の余波を研究し、今後の災害に対する備えるために、2003年に設立された。自然がみせる回復力と回復の早さは、観察する人を励ましてくれる。

噴火活動が推移している間、垂木台地には何度も火砕流が直撃した。熱くて、火山ガス・岩・灰からなる動きの速い混合物により、平成新山山頂からわずか2.5kmしか離れていないこの地域は大損害を受けた。災害後まもなく撮られた写真は、火星の表面を見ているかのようだ。土砂に深く埋まることを免れた植物はどれも、火山灰などを含んだ熱風によって焼かれ、なぎ倒された。

孤高のタブノキ

あなたの前にある巨大で状態の良い木のように、一握りの植物は自然の火災から生き延びることができた。この木は、標本として世界最大級の種類であるタブノキ（学名：*Machilus thunbergii*）で、日本にも自生する種類である。タブノキは常緑樹で大きな葉を密集させて付ける。その特徴と、少しの幸運も手伝って、火砕流での破砕や発火を防いだと考えられている。

<简体字>

九州自然步道

九州自然步道长约 3000 公里，是贯穿九州七县的自然步道，经由国家与地方政府的十年规划，于 1980 年开通。一如北美及欧洲规模更大的自然步道，您可享受仅 2、3 公里的小旅行，亦可体验数百公里史诗般的长途跋涉。

在长崎县境内，这条自然步道沿着西海岸不断延伸，终点位于岛原半岛（若为反方向则是始于岛原半岛）。该步道有两条路线，一条为南北纵长 212 公里的路线，另一条为连接五岛列岛等岛屿的 230 公里的路线。步道横跨群山、穿越幽谷，顺着海岸延伸。无关距离，只需踏上这条步道，便是享受岛原的最佳途径。

若从北边开始，可沿自然步道穿过千千石断层与橘湾，最终抵达岛原半岛。若在春夏时节进入千千石町，则可穿过杜鹃与四照花满开的丘陵放牧地，登上断层地带。自然步道随即通往云仙岳，越过国见岳（1347 米），下至山谷，朝云仙温泉而去。若运气尚佳，还可于春天的池之原园地欣赏九州杜鹃绽放夺目的紫红色及粉色花朵。进入小镇，不仅能认识当地的大自然与历史，还可在众多温泉中获得片刻放松。

攀登高岩山（881 米）也需从云仙出发。穿过静谧的森林及无数鸟居后即可登顶，眺望岛原半岛南部的美丽景致。随后的自然步道为陡峭的下坡，直达諏访池。最后一段则是缓坡，游客可漫步于种植马铃薯等作物的梯田之中，尽情沐浴迷人的乡村风光。最后沿着岛原半岛的西南海岸，抵达口之津港，而脚下的九州自然步道仍在持续绵延。远远望去，可将天草诸岛尽收眼底。

<繁体字>

九州自然步道

九州自然步道是貫穿九州七縣的自然步道，長約3000公里，經由國家與地方政府的十年規畫，於1980年開通。一如規模更大的北美及歐洲的自然步道，您可享受僅2、3公里的小旅行，亦可體驗數百公里史詩般的長途跋涉。

在長崎縣境內，這條自然步道沿著西海岸前進，結束於島原半島（若為反方向則是始於島原半島）。該步道有兩條路線：一條為南北縱長212公里的路線，一條為連接五島列島等島嶼的230公里的路線。步道橫跨群山、穿越幽谷，順著海岸延伸。無關距離，只需踏上這條步道，便是享受島原的最佳途徑。

若從北邊開始，可沿自然步道穿過千千石斷層與橘灣，最終抵達島原半島。若在春夏進入千千石町，則可穿過杜鵑與四照花滿開的丘陵放牧地，登上斷層地帶。接著，自然步道通往雲仙岳，越過國見岳（1347公尺），下至山谷，朝雲仙溫泉而去。若運氣不錯，應可於春天的池之原園地看見九州杜鵑綻放奪目的紫紅色及粉色花朵。進入小鎮，不僅能認識當地的大自然與歷史，還可在眾多溫泉中放鬆片刻。

從雲仙出發，攀登高岩山（881公尺）。穿過寧靜的森林及無數鳥居後即能登上山頂，眺望島原半島南部的絕景。隨後的自然步道為陡峭的下坡，直達諏訪池。最後一段是緩坡，遊客可漫步於種植馬鈴薯等作物的梯田之中，盡情感受動人的鄉村風光。最後沿著島原半島的西南海岸，抵達口之津港。遠遠望去，可將天草諸島一覽無余，而九州自然步道仍在持續綿延。

<日本語仮訳>

九州自然歩道

九州自然歩道は、九州の7つの県をつなぐ約3,000kmの自然歩道である。国と地方自治体が10年かけて計画し、1980年に開通した。北米や欧州にあるもっと長い自然歩道と同じように、ほんの2、3kmの小さな区間でも、また数百kmにわたる壮大な旅行でも楽しむことができる。

長崎県では、西海岸に沿って進み島原半島で終わる（または逆に島原半島から始まる）この自然歩道は、南北212kmに及ぶコースと、五島列島などの島々を結ぶ230kmのコースがある。山々を越え、谷を抜け、海岸に沿って進むので、距離に関係なく自然歩道を歩くことは、島原を楽しむ素晴らしい方法だ。

北から始めると、自然歩道は千々石断層と橘湾に沿って島原半島に達する。千々石町を歩くと、春から夏にかけてはツツジやヤマボウシ（学名：*Cornuskousassp.kousa*）の花に覆われる丘陵地帯の放牧地へと断層を上っていく。自然歩道は、雲仙岳へと至り、国見岳（1,347m）を上って雲仙温泉に向かって谷を下る。運が良ければ、春に池ノ原園地を通り抜けて素晴らしいミヤマキリシマ（学名：*Rhododendron kiusianum*）の赤紫やピンクの花を楽しむことができるだろう。町には、その地域の自然と歴史を学んだり、数多くある温泉のひとつでリラックスしたりする機会に恵まれる。

雲仙から、歩道は高岩山（881m）を上り、静かな森を抜けてたくさんの鳥居をめぐり、島原半島南部の美しい風景が見られる山頂に到る。自然歩道は諏訪池に達するまで急な谷を下る。最後の区間はなだらかな坂が続き、ジャガイモなどの段々畑、棚田による美しい田舎の風景の中を通る。最後に、口之津港で島原半島の南西海岸沿いに到着する。遠くには天草諸島が見渡せ、九州自然歩道が続いている。

<简体字>

池之原园地

池之原的独特风景，可谓备受幸运女神的眷顾。明治时代（1868-1912）的云仙曾拥有众多放牧场。羊群虽啃食各种植物，却唯独不食原生杜鹃。这些开花灌木因而在以火山为基盘的酸性土壤中逐渐具备韧性，最终成为此地的优势物种。如今这里虽已不再饲养羊只，但为铭记这段已逝的岁月，地方政府开始与当地非营利组织合作，致力维护美丽的杜鹃。

云仙最知名的杜鹃当属“九州杜鹃”。每逢五月花季，山腰将遍布红紫色与粉色的花朵。池之原的九州杜鹃群落被指定为国家级“天然纪念物”；而另一种山杜鹃则于6月开花，花朵呈橘色系，赏期至少可持续数月。

池之原园地内的石板散步道较为平坦，适合全家老少一同造访。从池之原园地亦可一览矢岳（971米）、妙见山（1333米）、平成新山（1483米）的壮丽景色。

<繁体字>

池之原園地

池之原的獨特風景，可說備受幸運所眷。明治時代（1868-1912）的雲仙曾擁有許多放牧場。羊群雖啃食各種植物，卻唯獨不食原生杜鵑。以致這些開花灌木在以火山為基盤的酸性土壤中逐漸具備韌性，最終成為此地的優勢物種。如今這裡雖已不再飼育羊隻，但地方政府為銘記這段已逝的歲月，開始與當地非營利組織合作，致力維護美麗的杜鵑。

雲仙最知名的杜鵑當屬「九州杜鵑」。五月花季，山腰將遍布紅紫色與粉色的花朵。池之原的九州杜鵑群落被指定為國家級「天然記念物」；而另一種山杜鵑則於6月開花，花朵呈橘色系，賞期至少可持續數月。

池之原園地內的石板散步道較為平坦，適合全家大小一同造訪。從池之原園地亦可一覽矢岳（971公尺）、妙見山（1333公尺）、平成新山（1483公尺）的壯麗景色。

<日本語仮訳>

池ノ原園地

池ノ原固有の風景は、すべて幸運がもたらしたものである。明治時代（1868-1912）、雲仙には多くの牧草地があった。羊たちは他のものは何でも食べることができたが、その地域原産のツツジを食べることはできなかった。結果として、火山が基盤になっている酸性土壌に育つような耐性がある、花が咲く低木は、この地域の優占種になった。今はここで羊の飼育はされていないが、地元自治体は過去を記憶するものとして、美しいツツジの保存事業に地元の非営利団体と一緒に取り組んでいる。

雲仙で最も有名なツツジは、「ミヤマキリシマ」（学名：*Rhododendron kiusianum*）である。5月に咲き、山腹は赤紫やピンクの花々に包まれる。池ノ原のミヤマキリシマ群落は、国指定の天然記念物となっている。別の種であるヤマツツジ（学名：*Rhododendron kaempferi*）は、赤みがかったオレンジ色の花を6月に咲かせる。少なくとも数カ月は美しい花々を楽しむことができる。

池ノ原園地内を巡る石畳の遊歩道は比較的平坦なので、家族で散策するのに適している。池ノ原園地からは、矢岳（971m）、妙見山（1,333m）、平成新山（1,483m）の素晴らしい景色を一望することができる。

<简体字>

宝原杜鹃公园

宝原杜鹃公园位于云仙岳最南端的高岩山（881 米）山麓，在开启登山之旅前，不妨来此惬意放松片刻。

云仙的杜鹃备受赞誉，实际上岛原半岛的九州杜鹃也被称为“云仙杜鹃”。九州杜鹃属开花灌木，生长于基盘为古代火山的酸性土壤中，因其 5 月绽放的紫红色或粉色花朵而闻名。

为了能让游客在此尽情散步、野餐，园区在维护方面付出了诸多努力。管理者会勤加清除杂乱的草木，以使缤纷似锦的杜鹃始终为关注焦点。沿着山坡继续攀登，抵达眺望台后，可饱览于眼前舒展而开的公园与远方山峦的全景。

<繁体字>

寶原杜鵑公園

寶原杜鵑公園位於雲仙岳最南端的高岩山（881公尺）山麓，是可在登山前放鬆片刻的愜意去處。

雲仙的杜鵑備受好評，實際上島原半島的九州杜鵑也被稱為「雲仙杜鵑」。九州杜鵑是開花灌木，生長於基盤為古代火山的酸性土壤中，5月則綻放紫紅色或粉色花朵，並因其而聞名遐邇。

園區在維護方面付出了諸多努力，以便遊客能在此盡情散步、野餐。管理者會勤加清除雜亂的草木，以使繽紛似錦的杜鵑始終為關注焦點。沿著山坡繼續攀登，抵達眺望台後，可飽覽於眼前舒展而開的公園與遠方山巒的全景。

<日本語仮訳>

宝原つつじ公園

雲仙岳の最南端、高岩山（881m）の麓にある宝原つつじ公園は、山に登る前にリラックスできる心地よい場所である。

ツツジは、雲仙で高く評価されている。実際、島原半島ではミヤマキリシマ（学名：*Rhododendron kiusianum*、英名：Kyushu azarea）は「雲仙ツツジ」として知られている。この、古代の火山が基盤になっている酸性土壌に育つ、花が咲く低木は、5月に赤紫やピンクの花を咲かせることで名高い。

この地域が継続的に散策やピクニックができる素晴らしい場所であるように、大変な努力をしている。管理人が、邪魔をする草や木を頻繁に取り除いているので、美しいツツジは注目の的のままである。丘の斜面を更に登っていくと、眼下にある公園やその先にある山々のパノラマが広がる展望台がある。

<简体字>

云仙的公共澡堂

云仙温泉街设有众多公共澡堂，部分甚至已具长达数世纪的悠久历史，供当地人世代享用。公共澡堂深受日本人喜爱，是生活中不可或缺的一部分，且有些地区的居民只使用当地澡堂，泡澡的同时交友谈心，如此情况可谓司空见惯。

“钱汤”是指将冷水加热的公共澡堂，以日常使用为目的，几乎不会出现于观光胜地。而“温泉”则指利用天然温泉水的澡堂。日本的酒店大多建于温泉附近，其中不乏极为豪华的澡堂。

云仙的公共澡堂便是温泉，可谓相当罕见。这里的公共澡堂设备简单，客人仅需花费数百日元，即可享受富含天然矿物质的温泉。澡堂由当地社群团体经营，均设有男汤与女汤，且各具特色。

<繁体字>

雲仙的公共澡堂

不少公共澡堂設於雲仙溫泉街，其中部分已具數世紀的悠久歷史，供當地人世代享用。公共澡堂深受日本人喜愛，是生活中必不可少的一部分，且某些地區的居民只使用當地澡堂，泡澡的同時交友談心，如此情況可稱習以為常。

「錢湯」是指將冷水加熱的公共澡堂，幾乎不會出現於觀光勝地，而以日常使用為目的。「溫泉」則指利用天然溫泉水的澡堂。日本的飯店大多建於溫泉附近，其中不乏極為豪華的澡堂。

雲仙的公共澡堂便是溫泉，可說難得一見。這裡的公共澡堂設備簡單，客人僅需花費數百日圓，即可享受富含天然礦物質的溫泉。澡堂由當地社群團體經營，每間澡堂均具備男湯與女湯，且各自具備不同特色。

<日本語仮訳>

雲仙の公衆浴場

雲仙温泉街には多くの公衆浴場があり、中には何世紀にもわたって地元の人々に享受されてきた公衆浴場もある。公共の浴場は日本で親しまれる慣習であり、浴場が広々として仲間に会える地元の浴場しか使わない住民がいることも稀ではない。

「銭湯」は、水を暖めた湯で、観光客の目的地にはめったにならない公共浴場の一般的な用語で、主に日常的な利用を目的としている。「温泉」は、特に天然の温泉の湯を使った浴場のことを指す用語だ。ホテルはたいてい温泉の周りに建てられ、浴場は極めて豪華なものもある。

雲仙では、公共浴場も温泉であるという点が珍しい。公共浴場のような簡単な施設によって、訪問者が天然のミネラル豊富な温泉をほんの数百円で楽しむことができる。浴場は、コミュニティ団体が運営しており、それぞれに特徴がある。すべての浴場は男湯と女湯に分かれている。

<简体字>

指宿和佐多：传奇的度假胜地

指宿和佐多地区位于雾岛锦江湾国立公园的最南端，属于亚热带气候，拥有美丽的海岸线和众多温泉。

这一地区坐拥日本名山——开闻岳、九州最大的火山口湖——池田湖，以及九州本岛最南端的佐多岬等秀美壮阔的标志性自然风光，多面展现了九州丰富多彩的魅力。

您可利用公共交通工具、自驾车或轮渡来往于指宿和佐多之间。汽车轮渡“Ferry Nankyu”横穿锦江湾，连接了萨摩半岛的指宿市山川港，与佐多岬所在的大隅半岛的根占港。

<繁体字>

指宿和佐多：傳奇的度假勝地

指宿和佐多地區位於霧島錦江灣國立公園的最南端，屬於亞熱帶氣候，擁有美麗的海岸線和眾多溫泉。

這一地區坐擁日本名山——開聞岳、九州最大的火山口湖——池田湖，以及九州本島最南端的佐多岬等秀美壯闊的自然風光，充分展現了九州豐富多彩的魅力。

您可利用大眾交通工具、自駕或搭乘渡輪來往於指宿和佐多之間。汽車輪渡「Ferry Nankyu」橫穿錦江灣，連接薩摩半島指宿市的山川港與佐多岬所在的大隅半島的根占港。

<日本語仮訳>

指宿と佐多：豊かな伝説を持つリゾート

霧島錦江湾国立公園の最南端に位置する指宿と佐多地域は、亜熱帯的な気候で、印象的な海岸線、多くの温泉に恵まれています。

象徴的な開聞岳と、九州で最大の火口湖である池田湖、そして九州最南端の佐多岬を擁するこの地域の自然は、九州のさまざまな側面を示しています。

指宿と佐多は、公共交通機関、車、さらに船でもアクセスできます。フェリーなんきゅうは、薩摩半島の指宿山川から錦江湾を横断し、佐多岬のある大隅半島の根占までの航路を結ぶカーフェリーです。

<简体字>

解密龙宫传说

指宿和佐多地区有许多民间传说，其中最有名的是有关长崎鼻龙宫神社的故事。

龙宫神社是日本民间传说中的主人公——浦岛太郎的出生地。

很久很久以前，有一位叫浦岛太郎的渔夫，某天在海边救助了一只被困的乌龟。后来得知这只乌龟是大海公主乙姬的使者，他大吃一惊。为了报恩，乌龟带他来到海中龙宫。浦岛太郎受到了乙姬的热情款待。两人很快坠入爱河，度过了一段愉快的时光。然而，由于挂念留在村子里的年迈母亲，浦岛太郎请求乙姬同意他三天后回家。乙姬答应了，临别时送给他一个宝箱，并叮嘱千万不要打开。浦岛太郎回村后，发现自己家和整个村子都已完全变了模样，曾经认识的人也全都不见了。原来，尽管龙宫里的生活十分短暂，但陆地上已经过了好几十年。惊慌失措之际，他不小心打开了乙姬送的宝箱，滚滚白烟冒出，瞬间他发须皆白，变成了一位百岁老翁。

龙宫神社中供奉着以乙姬为原型的丰玉姬。她既是姻缘之神，也是保佑家业安康、生意兴隆和航行安全的守护神。另外，指宿周边还可以看到浦岛太郎救下乌龟和爱上公主的场景以及龙神等与传说有关的绘画和雕像。

<繁体字>

解密龍宮傳說

指宿和佐多地區有許多民間傳說。其中最有名的是有關長崎鼻龍宮神社的故事。

龍宮神社是日本民間傳說中的主人公——浦島太郎的出生地。

很久很久以前，有一位叫浦島太郎的漁夫，某天在海邊救助了一隻受困的烏龜。後來得知這隻烏龜是大海公主乙姬的使者，他大吃一驚。為了報恩，烏龜帶他來到海中龍宮。浦島太郎在龍宮裡受到乙姬的熱情款待，兩人更迅速墜入愛河，度過了一段愉快的時光。然而，由於掛念留在村子裡的年邁母親，浦島太郎請求乙姬同意他三天後回家。乙姬答應了，臨別時送給他一個寶箱，並叮囑他千萬不要打開。浦島太郎回村後，發現自己家和村子都已完全變了模樣，曾經認識的人也全都不見了。原來，雖然龍宮裡的生活十分短暫，陸地上卻已經歷數十年。驚慌失措之餘，他不小心打開了乙姬送的寶箱，霎時滾滾白煙冒出，轉眼間他變成了一位鬚髮皆白的百歲老翁。

龍宮神社中供奉著以乙姬為原型的豐玉姬。她既是姻緣之神，也是保佑家業安康、生意興隆和航行安全的守護神。另外，指宿周邊還有浦島太郎救助烏龜和愛上公主的場景以及龍神等與傳說有關的繪畫和雕像。

<日本語仮訳>

竜宮伝説をひもとく

指宿と佐多は、民話と伝承が豊富で、その中でも日本の民間伝承の主人公、浦島太郎の生まれた地であると言われる長崎鼻にある龍宮神社が有名です。

ある伝承によると、浦島太郎という漁師がある日、浜辺で一匹困っている亀を助けました。後になって、この亀は海のお姫様である乙姫の使者であることを知り、大変驚きました。亀は助けてくれたお礼にと、浦島太郎を海の中の竜宮へと連れていきました。竜宮では美しい乙姫に歓迎され、浦島太郎はたちまち恋に落ち、楽しい毎日を過ごしました。しかし、浦島太郎は村に残してきた年老いた母親のことが気になって、3日後には返してくれるようにと乙姫に頼みました。乙姫は了承し、別れ際にある玉手箱を与え、決して開けてはいけないと伝えました。浦島太郎が村に帰ると、自分の家はおろか村の様子がすっかり変わっていて、浦島太郎の知っている人が一人もなくなっていました。浦島太郎が竜宮で過ごしているうちに、地上では何十年も経っていたのであります。取り乱した浦島太郎は、乙姫に貰った玉手箱の蓋を開けてしまいました。中から白い煙がもくもくと出て、たちまち浦島太郎は100歳のお爺さんになってしまいました。

龍宮神社は、この乙姫さまのモデルとなった豊玉姫を祀っていて、縁結びの神様として大切にされているほか、家内安全・商売繁盛・航海安全の守り神でもあります。また、指宿周辺には、浦島太郎が亀を救い姫に恋をする場面や龍神などの、この伝説に関連した絵や像があります。

<簡体字>

渡过沙洲前往知林岛

知林岛是锦江湾最大的岛屿，紧邻多良滨海岸。每年 10 月至次年 3 月，游客可在退潮时渡过 800 米沙洲步行前往这座名为知林岛的无人岛。退潮现象通常持续 2 至 4 个小时，在此期间，海水退去，沙洲尽现。沙洲像一座桥，因此该岛被情侣们视为结缘圣地，又称“结缘之岛”。

游客可驻足观景台眺望海湾美景，在海滩嬉耍、钓鱼、采贝，尽情享受纯天然的白色沙滩。岛上生长着南国鹅绒藤等多种濒临灭绝的植物，植物爱好者可以探寻一番，定会有惊喜发现。

知林岛对岸设有生态露营地，希望深度感受自然的游客可在此参加烧烤一日游，品尝鹿儿岛特产黑猪肉。或者加入温泉之旅，体验当地特有的“沙蒸温泉”、带露天泡池的天然温泉。亦可登上附近山丘的观景台，一览海岛风光。此外，知林岛还是赏樱胜地，每逢春季，游人络绎不绝。

<繁体字>

渡過沙洲前往知林島

知林島是錦江灣最大的島嶼，緊鄰多良濱海岸。每年 10 月至隔年 3 月，遊客可在退潮時渡過長約 800 公尺的沙洲步行前往這座名為知林島的無人島。通常持續 2 至 4 小時的退潮期間，海水退去，沙洲盡現。沙洲像一座橋，因此該島被情侶們視為結緣聖地，並得名為「結緣之島」。

遊客可駐足觀景台眺望海灣美景，或在海灘戲水、釣魚、採集貝殼，盡情享受純天然的白色沙灘。島上生長著南國牛皮消等多種瀕臨絕滅的植物，植物愛好者可多加探尋，一定會有驚喜發現。

在知林島對岸設有生態露營場地，希望深度感受自然的遊客可在此參加烤肉一日遊，品嚐鹿兒島特產黑豬肉；或者加入溫泉之旅，體驗當地特有的「沙蒸溫泉」、帶露天泡池的天然溫泉。亦可登上附近山丘的觀景台，一覽海島風光。此外，知林島還是賞櫻勝地，每逢春季，遊人如織，絡繹不絕。

<日本語仮訳>

知林ヶ島への砂州を渡る

知林ヶ島は、錦江湾で最大の島で、多良浜のすぐそばにあります。10月から3月までは、干潮時に砂州を渡ってこの無人島に渡れます。この自然現象は2～4時間続き、この間に800メートルの砂州を渡って知林ヶ島を散策できます。砂州が架け橋のように見えることから、この島はカップル向けの縁結びスポットとして「縁結びの島」とも呼ばれています。

島には、海岸線と湾の景色を望む展望台がある他、釣りや潮干狩りをしたり、手付かずの白い砂浜でリラックスしたりすることもできます。植物が好きな人は、この島に生育するナンゴクカモメヅル（学名：Cynanchum austrokiusianum）をはじめとするいくつかの絶滅危惧種を探して楽しむことができます。

知林ヶ島の対岸には、ゆっくり滞在したい人のための設備の整ったキャンプ場があります。この指宿エコキャンプ場では、鹿児島県産の黒豚肉を堪能できる日帰りのバーベキュープランや、指宿名物「砂むし温泉」、露天風呂付き天然温泉を楽しむこともできます。近くの丘には、島を一望できる展望台があります。また、知林ヶ島は春には桜の名所としても人気があります。

<简体字>

鳎池之美

池田湖是九州最大的湖泊，传说有湖中怪兽在此栖息。池田湖以东，有一处面积较小的湖泊，名为鳎池。这一汪碧蓝的湖水远离尘喧，四周草木丰茂，古朴而幽静。

附近的鳎温泉隐秘、舒适，颇具旧日风情。日本“最后的武士”西乡隆盛（1828-1877）曾在此疗养。西乡是主导明治维新运动的三位武士之一，至今仍是大众文化中的热门人物。西乡的爱犬是鳎温泉的吉祥物，街上随处可见西乡牵着爱犬的雕像。在鳎温泉附近的村庄，常能见到一种呼呼喷白气、利用温泉的水蒸气烹饪的灶台，日语名叫“Sume”。游客可以在此体验蒸鸡蛋以及秋葵、豌豆、蚕豆、番薯等四季时蔬。

<繁体字>

鰻池之美

池田湖是九州最大的湖泊，傳說有湖中怪獸在此棲息。池田湖以東，有一處面積較小的湖泊，名為鰻池。這一汪碧藍的湖水遠離塵囂，四周草木茂盛，古樸而幽靜。

附近的鰻溫泉隱秘而舒適，頗具懷舊風情。日本「最後的武士」西鄉隆盛（1828-1877）曾在此療養。西鄉是主導明治維新運動的三位武士之一，至今仍是大眾文化中的熱門人物。西鄉的愛犬是鰻溫泉的吉祥物，街上隨處可見西鄉牽著愛犬的雕像。另外，鰻溫泉附近的村落中常能見到一種冒著白煙、利用溫泉蒸氣名為「Sume」的灶台。遊客可以在此體驗蒸煮雞蛋以及秋葵、豌豆、蠶豆、番薯等四季時蔬。

<日本語仮訳>

鰻池の美しさを堪能する

九州最大の湖であり、伝説的な湖の怪獣のすみかであると言われている池田湖の東に少し離れたところに、鰻池があります。池田湖よりも小さくて人里離れた紺碧の鰻池は、緑豊かな植物に囲まれた静かで手つかずの湖です。

近くの鰻温泉は、日本の「最後の武士」西郷隆盛（1828～1877）もかつて湯治のために逗留した、レトロな雰囲気のある気楽な隠れ家です。西郷は、明治維新を主導した3人の武士の1人であり、今でも大衆文化の人気者です。彼の愛犬は鰻温泉のマスコットとなっており、街中では犬を連れた西郷の像が無数にみられます。また、鰻温泉では、集落あちこちで白い噴気をあげる「スメ」と呼ばれる温泉の蒸気を利用したカマドがあります。ここでは、オクラ、スナップエンドウ、ソラマメ、さつまいもなどの四季折々の野菜や卵などを天然カマドで蒸すスメの体験ができます。

<簡体字>

开闻岳

开闻岳海拔 924 米，是萨摩半岛南部的地标景观，也是日本百座名山之一。开闻岳于 885 年喷发过一次后已沉默了千余年，但仍被归为活火山。山体呈对称的锥形，与富士山惊人地相似，因此得名“萨摩富士”。开闻岳是观光和登山的好去处，在山顶可将海岸景色一览无余，天气晴朗时还能看到远处的屋久岛。若计划登山，往返需 4 至 6 小时，您需要做好准备，建议穿上登山鞋和便于行动的长袖长裤，并带好背包、手套、毛巾，以及饮用水和便餐等用品。

开闻岳不远处是萨摩半岛最南端的海岬——长崎鼻。名山与大海相接，风光旖旎。长崎鼻全部由火山岩构成，地貌雄浑壮阔，番所鼻公园也因此在这几百年前就已闻名。日本首张近代地图的绘制者、测量学家伊能忠敬（1745-1818）曾于考察时途径此处，赞叹此景为“天下绝景”。

<繁体字>

開聞岳

開聞岳海拔 924 公尺，是薩摩半島南部的地標景觀，也是日本百座名山之一。開聞岳是一座活火山，西元 885 年爆發後，至今已經沉寂千餘年。山體呈對稱的錐形，與富士山驚人地相似，因此得名「薩摩富士」。開聞岳是觀光和登山的好去處，在山頂除了可飽覽海岸風光，天晴時也能遠望屋久島。若計畫登山，因往返需 4 至 6 小時，建議您穿上登山鞋和便於行動的長袖長褲，並帶好背包、手套、毛巾，以及飲用水和餐點等，做足準備後再行攀登。

薩摩半島最南端的海岬——長崎鼻位於開聞岳不遠處。名山與大海相接，風光殊勝。長崎鼻整體由火山岩構成，地貌雄渾壯闊，番所鼻公園也因此在幾百年前就已聞名。日本首張近代地圖的繪製者、測量學家伊能忠敬（1745-1818）曾於考察時途經此處，讚歎此景為「天下絕景」。

<日本語仮訳>

開聞岳

海拔 924 メートルの高さを持つ開聞岳は、薩摩半島南部のランドマークです。日本百名山のひとつとしてあげられる開聞岳は 885 年の噴火以降 1,000 年以上沈黙を保っていますが、まだ活火山と見なされています。山の対称的な円錐形は、富士山と驚くほど似ています。「薩摩富士」の愛称で親しまれている開聞岳は、散策や登山に人気の場所です。頂上に着くと、さえぎるものがない海岸線の景色が待っており、晴れた日には遠くに屋久島も見えます。往復 4～6 時間を要するやや本格的な登山になるので、登山の際は、登山靴が好ましく、長袖、長ズボンの動きやすい服装をし、ザック、手袋、タオル、飲料水、軽食などを持参するようにします。

近くにある薩摩半島最南端の岬、火山岩だけで形成された長崎鼻からは、海と開聞岳の手つかずの自然の景色が楽しめます。番所鼻公園は、何百年にもわたってその絶景で知られています。かつて日本で最初の近代的な地図を作製した地図製作者・測量士の伊能忠敬（1745-1818）が、調査で公園に立ち寄った際、この景色を「天下の絶景」と評しました。

<简体字>

漫步雄川瀑布

雄川瀑布之美，勿论四季。宽 60 米的透明水帘，从 46 米高处倾泻而下，沿着巨大而嶙峋的花岗岩石，分成数支，坠入碧潭。

从停车场到瀑布，有一条长 1.2 公里的自然步道。沿着清澈的溪流徒步而上，就能抵达瀑布。步道两旁树木丰茂，夏天郁郁葱葱，秋天红叶斑斓。

近年来，日本放送协会（NHK）播放的历史剧多次在此取景，雄川瀑布名声渐盛，节假日游人如织，但其魅力不减分毫。站在附近的“雄川瀑布观景台”可以观赏瀑布全景。此外，泷见大桥也是极富人气的摄影点。

<繁体字>

漫步雄川瀑布

雄川瀑布之美，四季各有其引人之處。寬 60 公尺的透明水簾從 46 公尺高處傾瀉而下，沿著巨大嶙峋的花崗岩壁分流成數道水瀑，墜入碧潭。

從停車場到瀑布，有一條長約 1.2 公里的自然步道。沿著清澈的溪流徒步而上，就到了瀑布跟前。步道兩旁林蔭茂密，夏天鬱鬱蔥蔥，秋天則染上紅、橙、黃等層次豐富的斑斕色彩。

近年來，日本放送協會（NHK）製作的歷史劇多次在此取景，雄川瀑布因而聲名大噪，節假日遊人如織，但魅力絲毫不減。附近的「雄川瀑布觀景台」是觀賞瀑布全景的絕佳據點，而瀧見大橋也是熱門的攝影取景點。

<日本語仮訳>

雄川の滝に向かって散策

雄川の滝は、季節を問わず見事な眺めです。幅 60 メートルの滝には、46 メートルの高さから巨大な花崗岩の岩肌に透明な水が流れ落ち、小さな滝とエメラルドグリーンの滝つぼを作り出しています。

手入れの行き届いた比較的アクセスしやすい 1.2 km の自然歩道が駐車場と滝をつないでいます。澄んだ溪流に沿って自然歩道を歩いていくと、滝にたどり着きます。夏の緑豊かな植生は、秋には赤、オレンジ、黄色の色相に変わります。

近年、日本の放送局である NHK の歴史ドラマで取り上げられた後、雄川の滝はますます有名になりました。滝は週末や祝日に多くの観光客が訪れますが、それでもその魅力は変わることはありません。近くには雄川の滝が一望できる「雄川の滝展望所」があるほか、滝見大橋も写真撮影の人気スポットです。

<簡体字>

前往九州本岛最南端

佐多岬位于九州最南端，鹿儿岛县大隅半岛的尽头。纬度与新德里和开罗相同，温暖的气候孕育了丰富多样的亚热带植物。天晴时极目远眺，可以望见萨摩半岛的开闻岳，以及海上的种子岛、屋久岛。

佐多岬灯塔伫立在距离海岸约 50 公里的大轮岛上。这座灯塔由被誉为日本灯塔之父的苏格兰工程师理查德·亨利·布伦登（Richard Henry Brunton）设计，在日本灯塔史中颇为古老。自 1871 年建成以来，明亮的灯火一直守护着在日本沿海航行的外国船只。

游客可以探索海岬周围的蜿蜒小路，参访九州本岛最南端的神社，或参观初代守塔人的宿舍来感受历史。最初的守塔人来自日本和英国，他们的宿舍用石头筑成，镌刻着时间的印记。

<繁体字>

前往九州本島最南端

佐多岬位於九州最南端，鹿兒島縣大隅半島的盡頭。緯度與新德里和開羅相同，溫暖的氣候孕育了豐富多樣的亞熱帶植物。天晴時極目遠眺，可以望見薩摩半島的開聞岳及海上的種子島、屋久島。

佐多岬燈塔佇立在距離海岸約 50 公里的大輪島上。這座燈塔由被譽為日本燈塔之父的蘇格蘭工程師理查·亨利·布倫登（Richard Henry Brunton）設計，在日本燈塔史中頗為古老。自 1871 年建成以來，明亮的燈火一直守護著在日本沿海航行的外國船隻。

遊客可以探索海岬周圍的蜿蜒小路，參訪九州本島最南端的神社，或從燈塔看守人最早期的宿舍中感受歷史。最初的燈塔看守人來自日本和英國，他們的宿舍用石頭築成，鑄刻著時間的印記。

<日本語仮訳>

本土最南端に向かう

佐多岬は九州の最南端、鹿児島県の大隅半島の先端にあります。ニューデリーやカイロと同緯度の温暖な気候の中で、色鮮やかな亜熱帯性植物が豊富に生育しています。晴れた日には、隣の薩摩半島にある開聞岳や、波の向こうの種子島と屋久島が見えます。

海岸から約 50 キロメートルの沖合に、佐多岬灯台が立つ大輪島があります。佐多岬灯台は日本の灯台の中でも歴史が古く、スコットランド人の技師、日本の灯台の父と称えられているリチャード・ヘンリー・ブラントンによって設計されました。1871 年に建設されて以来、この灯台の明るい光は外国の船が日本の海岸を安全に航行するのに役立ちました。

岬の周りの曲がりくねった小道を探索したり、本土最南端の神社を訪ねたり、最初の灯台守の宿舎で歴史の一部を学ぶこともできます。石造り灯台守の宿舎は、この歴史ある灯台で最初に灯台守をつとめた日本人とイギリス人のために建てられました。

<簡体字>

天然沙蒸温泉之乡

别具特色的指宿温泉，最适合放松身心、补充能量。指宿是健康养生的理想去处，可享受美丽的自然风景、新鲜的当地美食、海滨度假村的休闲氛围。这里的天然温泉不仅能消除疲劳，其所富含的钠元素，据说对风湿病、神经痛和消化系统疾病也有疗效。

散布在海滩的天然沙蒸温泉，是指宿的另一大特点。从温泉设施处租借浴衣（棉质和服），躺在被地热蒸热的沙子上，然后工作人员用热沙覆盖身体。十分钟的沙疗，就能有效改善血液循环。游客可以一边放松，一边欣赏大海和开闻岳的美景，或闭上眼睛，聆听浪涛拍岸的声音。

<繁体字>

天然沙蒸溫泉之鄉

來別具特色的指宿溫泉放鬆身心、補充能量吧！指宿是健康養生的理想去處，可享受美麗的自然風景、新鮮的當地食物、海濱度假村的休閒氛圍。這裏的天然溫泉中含有豐富的鈉，可令人在恢復疲勞之餘，據說對改善風濕、神經痛和消化系統疾病也有助益。

散見於海灘多處的天然沙蒸溫泉，是指宿的另一大特色。從溫泉設施處租借浴衣（棉質和服），躺在被地熱燙熱的沙子上，然後工作人員用熱沙覆蓋身體，十分鐘的沙療就能有效改善血液循環。遊客可以邊放鬆邊欣賞大海和開聞岳的美景，或著閉目養神，聆聽拍岸的濤聲。

<日本語仮訳>

砂風呂の本場

独特な温泉のある指宿温泉で癒され、元気を充電しましょう。海辺のリゾートの雰囲気、美しい景色、新鮮な地元料理が楽しめる指宿温泉は健康増進を求める人にとって素晴らしい選択肢です。普通の温泉の持つリラックスする効果に加えて、この地域の天然温泉水はナトリウムが豊富で、リウマチ、神経痛、消化器系の症状に対して治療効果があると言われています。

指宿のみどころのひとつは、海岸線に点在する天然の砂むし温泉です。温泉施設で借りた浴衣（綿の着物）を着て、地熱で熱された砂の上に横たわると、スタッフがあなたの体を砂で覆ってくれます。この心地よい治療を 10 分受けると、血液の循環が改善されると言われています。くつろぎながら海と開聞岳の景色を楽しんだり、目を閉じて海岸に打ち寄せる波の音を聞いたりすることができます。

<简体字>

本地美食

指宿对日本料理的一大贡献是流水素面。食客用筷子在竹槽或专用流水机里捞取冷水中流动的细面。当地人使用海湾深处的清澈水源，将素面的风味发挥到极致。指宿附近的唐船峡被认为是回旋式流水素面的发源地，这里的人气餐厅使用日本名水百选认证的泉水提供流水素面，客人可尽情体验用筷子从特制容器中截取美食的乐趣。

指宿食材丰厚，盛产蚕豆、红薯、芒果和海产品。此外，黑猪、黑萨摩鸡和鹿儿岛黑牛也非常有名。如果您喜欢甜食，不妨尝尝用秋葵或佐多岬盐制成的冰淇淋。

<繁体字>

本地美食

指宿對日本料理的一大貢獻是流水素麵。食客從竹槽或專用的流水機中撈取冷水中流動的細麵。當地人使用海灣深處的清澈水源，將素麵的風味發揮到極致。指宿附近的唐船峽被認為是迴旋式流水素麵的發源地。這裡的人氣餐廳會在特製容器中使用日本名水百選認定的泉水提供流水素麵，客人可盡情體驗用筷子從特製容器中截取美食的樂趣。

指宿天然食材豐富，盛產蠶豆、番薯、芒果和各類海鮮。此外，黑豬、黑薩摩雞和鹿兒島黑牛也頗負盛名。如果您喜歡甜食，不妨尝尝秋葵或佐多岬鹽製成的霜淇淋。

<日本語仮訳>

地域のグルメ

指宿の日本料理への大きな貢献のひとつは、流しそうめんです。食べるには、竹の滑り台に沿って、または特別な卓上の容器の中に流れる細く冷えた麺をつかまえます。付近にある唐船峡は、回転式そうめん流し発祥の地とされており、地元の人々は深い入り江を流れるきれいで澄んだ水を使って麺の風味を最大限に活かします。唐船峡の人気レストランでは、日本の名水百選に認定された水が各テーブルの特別な容器に流し入れられ、客は箸でそうめんをつかまえて楽しむことができます。

指宿は、風味豊かなそらまめ、サツマイモ、マンゴー、海産物も生産しています。そして、~~きつ~~黒豚、黒さつま鶏、鹿児島黒牛も大変有名です。甘いものが好きな方は、佐多岬の塩やオクラを使ったアイスクリームをはじめとした甘味をお試しください。

<简体字>

致力于遗产保护的岛屿

自然恩惠以及传统文化之融合，孕育出竹富岛多彩的景致。精心修整的白砂步道、石灰岩石墙、红瓦屋顶等，种种魅力并不仅仅停留于视觉。绝美的海滨、森林，以及被誉为“御岳”的圣地，都是竹富岛民致力于维系社群，保护岛屿免受过度开发的例证。各项行动皆基于 1986 年制订的《竹富岛宪章》（2017 年改订）。此宪章宣示了五项理念。

1. “不变卖”——岛上土地与家屋不卖与岛外之人，且不能任意租与他人。
2. “不污染”——不污染岛屿，包含海洋、海滨，以及村落等。更不允许他人污染。
3. “不违乱风纪”——为维护村落内、道路、海岸等景观，不张贴广告、摆设看板以及其他影响美观的物件。更不允许违乱岛上秩序。
4. “不破坏”——不破坏独特的村落景观以及美丽的自然。更不允许他人破坏。
5. “活化”——以传统祭典作为岛民的精神支柱，活化民俗技艺以及当地产业，以图岛屿之振兴。

从古至今，对竹富岛的人们而言，将传统文化与自然环境留与下一代始终为重要的基本原则。

竹富岛是一座周长 9.2 公里、面积 5.42 平方公里、人口不足 400 人的小岛。岛民极其热情好客。根据宪章，于竹富岛游憩时，您应遵守下列规范。

1. 由于竹富岛游客众多，请自行将垃圾带回。
2. 请勿翻越石墙擅入民居内部。此为居民的私人空间。
3. 村落是岛民日常生活的场所。请勿身着泳衣或半裸步行其内。
4. 请勿于住宿设施以外的区域过夜、露营或露宿。
5. 请勿以手触摸花、草、贝类、鱼类、蝶类等生物，安静观赏即可。小巧玲珑的它们都是可贵的生命。
6. 御岳为神圣之地，请勿擅入。此场所甚为尊贵，望予理解。

<繁体字>

致力於遺產保護的島嶼

竹富島的迷人風光，從自然恩惠以及傳統文化之融合中孕育而出。精心修整的白砂步道、石灰岩石牆、紅瓦屋頂等，繽紛魅力卻不侷限於視覺層面。絕美的海濱、森林，以及被譽為「御嶽」的聖地，都是竹富島民致力於維繫社群，保護島嶼免遭過度開發的證明。各項行動皆基於 1986 年制訂的《竹富島憲章》(改訂於 2017 年)。此憲章宣示了五項理念。

1. 「不變賣」——島上土地與家屋不向島外之人販賣，且不能任意租與他人。
2. 「不污染」——不污染包含海洋、海濱，以及聚落等在內的島嶼環境。更不允許他人污染。
3. 「不違亂風紀」——為維護聚落內、道路、海岸等景觀，不張貼廣告、擺設看板以及其他影響美觀的物件。更不允許擾亂島上秩序。
4. 「不破壞」——不破壞獨特的聚落景觀以及美麗的自然。更不允許他人破壞。
5. 「活化」——以傳統祭典作為島民的精神支柱，活化民俗技藝以及當地產業，以圖島嶼之振興。

對竹富島的人們而言，將傳統文化與自然環境留給下一代，始終是重要的基本原則，亙古不變。

島上居民極其熱情好客。竹富島是一座周長 9.2 公里、面積 5.42 平方公里、人口不滿 400 人的小島。根據憲章，於竹富島遊憩時，您應遵守下列規範。

1. 因竹富島觀光客眾多，故應自行將垃圾攜回。
2. 請勿翻越石牆擅入民居內部。此為居民的私人空間。
3. 聚落是島民日常生活的場所。請勿身著泳衣或半裸步行其內。
4. 請勿於住宿設施以外的區域過夜、露營或露宿。
5. 安靜觀賞花、草、貝類、魚類、蝶類等生物即可，請勿以手觸摸。小巧玲瓏的牠們都是可貴的生命。
6. 御嶽為神聖之地，請勿擅入。望理解此場所之尊貴。

<日本語仮訳>

遺産の保護に努める島

竹富島の景観は、自然の恵みと伝統文化の融合によって生まれたものです。丁寧に手入れされた白い砂の道、石灰岩の石垣、赤瓦屋根、それらの魅力は見た目だけにとどまりません。その美しい浜、森、「御嶽（オン）」と呼ばれる聖域、これらは島民のコミュニティを維持し、過剰な開発から島を守るという住民の意志の証です。このことは、1986年に制定した「竹富島憲章」(2017改訂)に記されています。この憲章には五つの理念が示されています。

1. 「売らない」島の土地や家などを島外者に売ったり、無秩序に貸したりしない。
2. 「汚さない」海や浜辺、集落等島全体を汚さない。また汚させない。
3. 「乱さない」集落内、道路、海岸などの美観を、広告、看板、その他のものを乱さない。また、島の風紀を乱させない。
4. 「壊さない」独特の集落景観、美しい自然を壊さない。また、壊させない。
5. 「活かす」伝統的祭事行事を、島民の精神的支柱として、民俗芸能、地場産業を活かし、島の振興を図る。

竹富島の人々は、今も昔も、その基本原理が島の伝統文化と自然環境を次世代に残すために重要であると考えています。

島民は訪問者を歓迎しています。しかし竹富島は、周囲9.2 km、面積5.42km²、人口は400人にも満たない小さな島です。竹富島にお過ごしの際は憲章に則り次のルールをお守りください。

1. 竹富島には多くの観光客が訪れます。自分で出したゴミはお持ち帰りください
2. 家の石垣から内側へは入らないでください。島民のプライベート空間です。
3. 集落内は島民の日常生活の場です。水着や半裸で歩かないでください。
4. 宿泊施設以外での宿泊を禁じています。キャンプや野宿はできません
5. 花・草・貝・魚・蝶などの生きものには、手を触れずにそっと眺めてください。小さくも彼らの命があります。
6. 御嶽（オン）は神聖な場所です。立ち入ってはなりません。尊い場所であることをご理解ください。

<简体字>

竹富岛固有的自然、文化遗产

竹富岛周围的海域,环绕着名为石西礁湖的美丽珊瑚礁,于 1972 年被指定为国立公园。岛内的三大村落,绝大部分则于 1987 年被选定为国家级“重要传统建造物群保存地区”。堪称日本最大的珊瑚礁海域“石西礁湖”,分布着约 360 种造礁珊瑚,是一片物种丰富的多样性海域。此外,还有潜水、水中观光船等五花八门的活动可供体验。

以绝美的自然环境与文化景观闻名的竹富岛,其祭典“种子取祭”于 1977 年,被指定为国家级“重要无形民俗文化财”;而八重山麻织与八重山绵织等染织工艺更于 1989 年受指定为国家传统工艺品。由祭祀与仪式孕育而出饶富情调的民俗技艺与手工艺,时至今日,仍在竹富岛的生活中生生不息。为了培育精通岛上传统文化的继承者,竹富岛在歌谣与技艺、工艺品制作等方面,付出了莫大努力。环境保育以及维护、继承传统文化等,正是维持该地域发展的支柱。

一年之中,竹富岛举行的祭祀活动为数甚众,且祭祀以圣地御岳为中心。居民对岛屿诸神抱持着敬畏之心,更将其与自然环境的保护、传统文化之继承直接连结。根据《竹富岛宪章》,于竹富岛游憩时,您应遵守下列规范。

1. 由于竹富岛游客众多,请自行将垃圾带回。
2. 请勿翻越石墙擅入民居内部。此为居民的私人空间。
3. 村落是岛民日常生活的场所。请勿身着泳衣或半裸步行其内。
4. 请勿于住宿设施以外的区域过夜、露营或露宿。
5. 请勿以手触摸花、草、贝类、鱼类、蝶类等生物,安静观赏即可。小巧玲珑的它们都是可贵的生命。
6. 御岳为神圣之地,请勿擅入。此场所甚为尊贵,望予理解。

<繁体字>

竹富島固有的自然、文化遺產

名為石西礁湖的美麗珊瑚礁環繞在竹富島周圍的海域，這片海域則於 1972 年被指定為國立公園。而竹富島內的三大聚落，更有絕大部分於 1987 年被選定為國家級「重要傳統建造物群保存地區」。「石西礁湖」分佈著約 360 種造礁珊瑚，物種豐富多樣，堪稱日本最大的珊瑚礁海域。此外，還有潛水、水中觀光船等多彩多姿的活動可供體驗。

竹富島以絕美的自然環境與文化景觀名聞遐邇，1977 年，其祭典「種子取祭」被指定為國家級「重要無形民俗文化財」；而八重山麻織與八重山綿織等染織工藝更於 1989 年受指定為國家傳統工藝品。由祭祀與儀式孕育而出饒富情調的民俗技藝與手工藝，直至今日，仍在竹富島的生活中歷久彌新。為了培育精通島上傳統文化的繼承者，竹富島在歌謠與技藝、工藝品製作等方面，付出了巨大的努力。環境保育以及維護、繼承傳統文化等，正是維持該地域發展的支柱。

一年之間，竹富島舉行的祭祀活動為數眾多，且祭祀更以聖地御嶽為中心。居民對島嶼諸神抱持著尊崇之心，更將其與自然環境的保護、傳統文化之繼承直接連結。根據《竹富島憲章》，遊覽竹富島時，您應遵守下列規範。

1. 因竹富島觀光客眾多，故應自行將垃圾攜回。
2. 請勿翻越石牆擅入民居內部。此為居民的私人空間。
3. 聚落是島民日常生活的場所。請勿身著泳衣或半裸步行其內。
4. 請勿於住宿設施以外的區域過夜、露營或露宿。
5. 安靜觀賞花、草、貝類、魚類、蝶類等生物即可，請勿以手觸摸。小巧玲瓏的牠們都是可貴的生命。
6. 御嶽為神聖之地，請勿擅入。望理解此場所之尊貴。

<日本語仮訳>

竹富島固有の自然的・文化的遺産

竹富島の周辺の海は、石西礁湖と云われる美しいサンゴ礁に囲まれ、1972年に国立公園に指定されているとともに、1987年に3つの集落の大部分が国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。日本最大規模のサンゴ礁である石西礁湖のサンゴ礁は、約360種もの造礁サンゴが分布する種の多様性の高い海域です。またダイビング、水中観光船等の多様な利用がされています。

美しい自然環境と文化景観で知られる竹富島。種子取祭が1977年に国の重要無形民俗文化財に、八重山上布や八重山ミンサーのような染織類が1989年に国の伝統的工芸品に指定されています。祭祀や儀式から育まれた情緒豊かな民俗芸能や手工芸が今もなお竹富島の暮らしのなかに息づいています。歌謡や芸能、工芸品製作など、島の伝統文化を通じた後継者の育成に多大な努力が払われています。環境保全と伝統文化の維持、継承が持続的な地域づくりの柱です。

竹富島では、一年を通し数多くの祭祀が執り行われています。祭祀の中心となるのが聖地である御嶽(オン)です。島の神々を敬う精神が自然環境保全、伝統文化の継承に直に結びついています。竹富島にお過ごしの際は「竹富島憲章」に則り、次のルールをお守りください。

1. 竹富島には多くの観光客が訪れます。自分で出したゴミはお持ち帰りください
2. 家の石垣から内側へは入らないでください。島民のプライベート空間です。
3. 集落内は島民の日常生活の場です。水着や半裸で歩かないでください。
4. 宿泊施設以外での宿泊を禁じています。キャンプや野宿はできません
5. 花・草・貝・魚・蝶などの生きものには、手を触れずにそっと眺めてください。小さくも彼らの命があります。
6. 御嶽(オン)は神聖な場所です。立ち入ってはなりません。尊い場所であることをご理解ください。

<简体字>

西栈桥：西侧栈桥之历史

这座栈桥自 17 世纪初期以来，始终为岛民的生存肩负着现实性的使命，而如今却默然矗立，与过往形成鲜明对比。1609 年，琉球遭九州岛萨摩藩的入侵，由此，自 1637 年起，为了缴纳属于纳贡物品的米粮，面对严苛人头税的农民不得不驾着以刨空原木制成的独木舟，离开不宜稻作的竹富岛，前往西表岛耕作。竹富岛的居民自西栈桥悠闲地乘着风，一面唱着劳作歌与祝歌一面渡海。丰收之后，如山的米袋又堆叠于西栈桥。人头税制度一直持续至 1902 年，如今仍可遥想当地居民的辛劳。此栈桥默然矗立，与其从 17 世纪初期开始为岛民的生存所肩负的现实作用形成鲜明对比。

人头税被废除后，竹富岛居民仍继续于西表岛耕种稻米。自 1938 年呈现如今模样的西栈桥，长 105 米，是由岛民共同将聚集而来的石块堆积，并以水泥固定而成。2005 年，西栈桥被登录为国家级“有形文化财”。

西栈桥周边栖息了许多海洋生物。例如小巧玲珑的短爪章鱼，为捕食平掌沙蟹而于沙地筑巢。此外，竹富岛极具代表性的大型肉食鱼——蓝鳍鲷则于浅滩处追赶着小鱼群。每逢傍晚，您可一面静候朝着西表岛下沉的壮观夕阳，一面于栈桥沐浴着阳光的余温。日落之后，美得令人屏息的夜空也是不容错过的一景。

<繁体字>

西棧橋：西側棧橋之歷史

這座棧橋自 1600 年代初期以來，始終為島民的生存肩負著現實性的使命，而如今卻默然矗立，與往昔形成顯著對比。1609 年，琉球遭受九州島薩摩藩的侵略，由此，自 1637 年起，為了上繳屬於納貢物品的米糧，面對嚴苛人頭稅的農民不得不駕著以刨空原木製成的獨木舟，離開不宜稻作的竹富島，前往西表島耕種。竹富島的居民自西棧橋愜意地乘著風，一面唱著勞動歌與祝歌，一面渡過海洋。豐收之後，如山的米袋又堆疊於西棧橋。人頭稅制度一直持續至 1902 年，如今仍可遙想當地居民的艱辛。

竹富島居民於人頭稅被廢除後，仍繼續在西表島耕種稻米。自 1938 年成為如今模樣的西棧橋，長 105 公尺，是由島民共同將聚集而來的石塊堆積，並以水泥固定而成。2005 年，西棧橋被登錄為國家級「有形文化財」。

許多海洋生物棲息於西棧橋周邊。例如小巧玲瓏的短爪章魚，為捕食平掌沙蟹而於沙地築巢。此外，竹富島極具代表性的大型肉食魚——藍鰭鱒則於淺灘處追趕著小魚群。每至傍晚，您可一邊靜候朝著西表島下沉的絕美夕陽，一邊於棧橋沐浴著陽光的餘溫。日落之後，夜空美得令人屏息，亦是不容錯過的一景。

<日本語仮訳>

西棧橋：西の棧橋の歴史

この棧橋の静かな佇まいは、1600年代初期から島民の生存のために担った現実的な役割とは非常に対照的です。1609年、九州の薩摩藩の侵略により、1637年から課せられた過酷な人頭税に直面した竹富島の農民は、貢納対象であった米作りのため西表島の田んぼをイタフニ（丸太をくりぬいて作ったカヌー）で耕しに行くことを余儀なくされました。竹富島は稲作に不向きな地だったのです。竹富島の人々は西棧橋からゆっくり風を背に、ユンタ（労働歌）、アヨー（祝い時の歌）、を謡いながら渡りました。収穫後、西棧橋には、うず高く米俵が積まれていました。人頭税は1902年まで続き、この税によって地域の人々が味わった辛苦は今も偲ばれています。

その後も継続的に米作りは西表島で行われ、1938年に現在の姿となる西棧橋は、長さ105mあり、島民が共同作業で抛出した石を乱積みしコンクリートで固めています。2005年には、国の登録有形文化財に指定されています。

西棧橋周辺には沢山の海の生き物が生息しています。ミナミスナガニ（学名：*Ocypode cordimanus*）を捕えようと砂地に巣穴を掘る、小さなイイダコ（学名：*Amphioctopus fangsiao*）。また、島の代表的な大型肉食魚であるカスマアジ（学名：*Caranx melampygus*）が浅瀬で小魚の群れを追いかけます。夕方ともなると、西表島の向こうに沈む壮観な夕陽を待ちながら棧橋に残る太陽のぬくもりに浸ることができ、日没後の息を呑むような夜空は圧巻です。

<简体字>

皆治滨：星砂与亚热带植物

沿竹富岛海岸线可见的亚热带特有植被，属于即便在冲绳也已为数不多的自然林。此地同时也是得以观察丰富自然环境的稀有据点。

竹富岛东西南北的沙滩各具特色。最为与众不同者，莫过于以星形颗粒汇聚而成的星砂海滩——皆治滨。星砂为附着于海藻上的“有孔虫”的外壳，被冲至沙滩上而形成。此类生物使海水得以闪耀出祖母绿的色泽。

星砂被认为可招来好运。根据 Aiyaru 滨自古以来的民间传说，“星星之子被大海蛇吞食，其遗骨漂流至海岸。若以香炉焚烧，便能幻化成烟，重返天际”。

不过需注意，因皆治滨的潮流湍急，故严禁游泳。

沿竹富岛海岸线可见的主要植物

- A) 细叶榕
- B) 榄仁树，也可称为 Indian almond
- C) 黄槿
- D) 莲叶桐
- E) 草海桐
- F) 相思树
- G) 红厚壳
- H) 苏铁
- I) 银毛树
- J) 露兜树
- K) 蓝花子
- L) 月桃
- M) 马鞍藤
- N) 文殊兰

<繁体字>

皆治濱：星砂與亞熱帶植物

竹富島海岸線是得以觀察豐富自然環境的稀有據點，沿線可見的亞熱帶特有植被，屬於即便在沖繩也已為數不多的自然林。

竹富島東西南北的沙灘各異其趣。其中最為與眾不同者，當屬以星形顆粒匯聚而成的星砂海灘——皆治濱。星砂為附著於海藻上的「有孔蟲」的外殼，被沖至沙灘上而形成。此類生物使海水呈現祖母綠的色澤。

星砂被認為可招來幸運。根據 Aiyaru 濱自古流傳的民間傳說——「星星之子被大海蛇吞噬，其遺骨漂流至海岸。若以香爐焚燒，便能幻化成煙，重歸天際。」

不過需注意，皆治濱的潮流湍急，因而嚴禁游泳。

沿竹富島海岸線可見的主要植物

- A) 細葉榕
- B) 欖仁樹，也可稱為 Indian almond
- C) 黃槿
- D) 蓮葉桐
- E) 草海桐
- F) 相思樹
- G) 紅厚殼
- H) 蘇鐵
- I) 銀毛樹
- J) 林投
- K) 藍花子
- L) 月桃
- M) 馬鞍藤
- N) 文殊蘭

<日本語仮訳>

カイジ浜：星砂と亜熱帯の植物

竹富島の海岸線に見られる亜熱帯に特有の植生は、沖縄でも数少なくなった自然林であり、多様な自然環境を観察できる希少なスポットです。

竹富島の砂浜は東西南北それぞれに特徴がありますが、最も特徴的なのは、星の形をした粒子が集まってできた星砂がある場所として、カイジ浜が知られています。星砂は海藻などに付着した有孔虫（ホシズナ：*Baculogypsina sphaerulata*）の殻が砂浜に打ち上げられたものです。この生物のおかげで海水がエメラルドグリーン見えるわけです。

幸福をもたらすといわれている星砂。アイヤル浜の民話では、「大ウミヘビに食べられた星の子どもの骨で、流れついた骨は香炉で焚いた煙によって天に帰る」と、古くから言い伝えられています。

なお、カイジ浜の潮の流れが速いため、遊泳は禁止です。

竹富島の海岸線にみられる主な植物

- A) がじゅまる (*Ficus microcarpa*)
- B) ももたまな Indian almond (*Terminalia catappa*)
- C) おおはまぼう (*Hibiscus tilliaceus*)
- D) はすのはぎり (*Hernandia nymphaeifolia*)
- E) てりはくさとべら (*Scaevola frutescens*)
- F) そうしじゅ (*Acacia confusa*)
- G) てりはぼく (*Calophyllum inophyllum*)
- H) そてつ (*Cycas revoluta*)
- I) Monpanoki もんぱのき (*Heliotropium foertherianum*)
- J) あだん (*Pandanus odoratissimus*)
- K) はまだいこん (*Raphanus sativus f. raphanistroides*)
- L) げつとう (*Alpinia zerumbet*)
- M) ぐんぱいひるがお (*Ipomoea pes-caprae*)
- N) はまゆう (*Crinum asiaticum var. japonicum*)

<简体字>

藏元遗址：八重山厅舍旧址

细叶榕郁郁葱葱，围绕着昔日的藏元遗址。此处曾为琉球王国统治八重山诸岛时所设立的最初行政机构。藏元设立者为竹富岛出身的人物，名曰西塘。如今，竹富岛的居民仍以其功绩备感骄傲。

西塘于少年时期即备受琉球王（尚真王）青睐。1500年，当国军（琉球军）镇压石垣岛的远弥计赤蜂叛乱时，大将即与西塘会面。大将对这名少年的才能颇为赏识，便将其带回首里。西塘以学业见长，同时也是出色的石匠，曾参与众多城墙以及石门的建造，其中包括“园比屋武御岳石门”。

1524年，西塘被首里王授予相当于八重山治理者的“竹富大首里大屋子”一职，并奉令归返竹富岛。此后的20年悠悠岁月，他便治理八重山，更将其行政机构移至更大的行政区石垣岛。

皆治滨作为岛屿间的海上据点，农作物岁稔年丰，人员往来频繁。而选择在竹富岛设置藏元的动机，正是因为其位于皆治滨的近处。

西塘从振兴农业开始，导入首里的新技术，并于藏元遗址附近建设竹富岛的首座制铁所。自此铸造新式农具便成为现实。西塘还奖励使用者，以推广这些工具。

<繁体字>

藏元遺址：八重山廳舍舊址

圍繞著昔日藏元遺址的細葉榕，青翠蒼鬱，繁密茂盛。此處曾為琉球王國統治八重山諸島時所設立的最初行政機構。藏元設立者為竹富島出身的人物，名曰西塘。如今，竹富島的居民仍以其功績備感光榮。

少年時期的西塘，已經備受琉球王（尚真王）賞識。1500年，當國軍（琉球軍）鎮壓石垣島的遠彌計赤蜂叛亂之際，大將即與西塘會面。大將對這名少年的才能讚譽有加，便將其帶回首里。西塘不僅擅於學業，同時也是出色的石匠，曾參與包括「園比屋武禦御嶽石門」在內，眾多城牆以及石門的建造。

1524年，西塘被首里王授予相當於八重山治理者的「竹富大首里大屋子」一職，並奉令歸返竹富島。此後的20年漫長歲月，他便治理八重山，更將其行政機構移至更大的行政區石垣島。

皆治濱作為島嶼間的海上據點，農作物五穀豐登，人員絡繹不絕。而選擇在竹富島設置藏元的原因，正是由於其位於皆治濱的近處。

從振興農業起步，西塘導入首里的新技術，並於藏元遺址附近建設竹富島的首座製鐵所。由此製造新式農具便成為可能。為了推廣這些工具，西塘還對使用者進行獎勵。

<日本語仮訳>

蔵元跡：八重山の庁舎があった場所

周囲にはガジュマルが生い茂っているが、かつては建物が建っていた跡地で、琉球王国の名のもとに八重山諸島を統治する最初の行政府が置かれた場所です。蔵元を置いたのは竹富島出身の人物です。彼の名前は西塘です。今もなお島の人々は彼の功績を誇りに思っています。

西塘が、琉球王（尚真王）の目に留まったのは、少年の頃です。1500年、石垣島のオヤケアカハチの反乱を鎮圧していた時、国軍の大將が西塘と出会いました。大將は、少年の能力に感銘を受け西塘を首里に連れ帰りました。西塘は学業に長け、石工としても優秀で、「園比屋武御嶽石門」の建立をはじめ、数々の城壁や石門の築造に関わりました。

1524年には八重山の統治者の官位にあたる竹富大首里大屋子を首里王から授かり竹富島に帰郷します。彼は20年間その官位に就き、八重山を統治し、さらにはその行政府の機能をより大きな行政区である石垣島に移管しました。

この場所が蔵元として選ばれたのは、島間での農作物や人の往来が盛んなかつての海上拠点であったカイジ浜の近辺であったためである。

西塘は農業の振興をはじめ、首里の新技术を導入し、蔵元跡の近くに竹富で最初の製鉄所を建設しました。これにより新しい農具の製造が可能となり、西塘はそれら器具の使用を奨励、推進しました。

<简体字>

Aiyaru 滨与蝴蝶之路

[相片]

蝴蝶

- A) 大帛斑蝶
- B) 拟旖斑蝶
- C) 虎斑蝶
- D) 玉带凤蝶
- E) 橙端粉蝶

鲜花四季常开的竹富岛，是个名副其实的蝴蝶乐园。这里严禁捕捉。欣赏飞近身旁的蝴蝶，是充满竹富风格的赏蝶乐趣。

Aiyaru 滨是位处竹富岛东部的沙滩，有“东边沙滩”、“东边平原”之意。而通往此沙滩的一条未经铺砌的狭窄小径，更是以蝴蝶漫天起舞而闻名遐迩的步道。

因此滩位于竹富岛东侧，故而成为迎接从太平洋升起的旭日之绝佳地点。

Aiyaru 滨的潮流湍急，且前方为船只航道，因此严禁游泳。

<繁体字>

Aiyaru 濱與蝴蝶之路

[相片]

蝴蝶

- A) 大帛斑蝶
- B) 擬旖斑蝶
- C) 虎斑蝶
- D) 玉帶鳳蝶
- E) 橙端粉蝶

竹富島四季如春，鮮花常開，是個名副其實的蝴蝶樂園。此處嚴禁捕捉。欣賞飛近身旁的蝴蝶，是充滿竹富風情的賞蝶樂趣。

位處竹富島東部的沙灘 Aiyaru 濱，其名有「東邊沙灘」、「東邊平原」之意。而通往此沙灘的一條未經鋪砌的狹窄小徑，更是以蝴蝶翩翩起舞而聲名遠播的步道。

此灘位於竹富島以東，故而也成為迎接自太平洋上升的旭日之絕佳地點。

Aiyaru 濱的潮流湍急，且前方為船隻航道，因此禁止游泳。

<日本語仮訳>

アイヤル浜と蝶の道

[写真]

蝶

- A) オオゴマダラ (学名 : *Idea leuconoe riukiensis*)
- B) リュウキュウアサギマダラ (学名 : *Ideopsis similis similis*)
- C) スジグロカバマダラ (学名 : *Danaus genutia genutia*)
- D) シロオビアゲハ (学名 : *Papilio polytes polytes*)
- E) ツマベニチョウ (学名 : *Hebomoia glaucippe liukiensis*)

年中花の絶えない竹富島は、チョウたちの楽園と言っても良いでしょう。捕獲は厳禁です。そばまでやってくるチョウを眺めるのが竹富島のチョウの楽しみ方です。

アイヤル浜は、竹富島の東部にある砂浜です。「アイヤル」とは「東の浜／東の原」という意味です。蝶々が数多く飛んでいる有名な道は、この浜へ通じる細い未舗装の小径です。

島の東側にあるため太平洋から昇る朝陽を拝むことができる絶景のポイントでもあります。

アイヤル浜は潮の流れが速く、すぐ前が航路であるため遊泳は禁止です。

<简体字>

安里屋 Kuyama 之墓

海边，一座座墓碑排列着。而此冲绳风格的石堆古坟，却因其独特外观及传奇历史，与其他墓碑大相径庭，尤显卓尔不群。这便是安里屋 Kuyama (1722-1799) 的长眠之地。即使经过 300 年悠悠岁月，她的故事依然蒙着一层神秘面纱，令岛民津津乐道。

比起出众的外貌，她更以勇气、智慧和独立著称。尽管身处违抗当权者即足以致死的时代，她仍勇于抵抗琉球王国的一位有权有势，因轮调而被派至八重山工作两至三年，并试图逼迫自己成为其贿女（即“现地妻”，意为在别处包养、非明媒正娶的情妇）的官僚。她的举动表明了个人尊严之高洁，并成为当地人们的希望之光。当时的她若委身于该官僚，其家族或可受诸多恩惠，例如免纳不少人头税，更将被准许持有土地等。她视官员若无物等不凡举动，为饱受压迫的岛民带来极大的勇气。安里屋 Kuyama 逝世后，其气魄由冲绳民歌《安里屋 Yunta》代代传颂。八重山群岛有三首同名歌曲。竹富的版本则称颂了村落女性的勇气、生存、智慧以及面面俱到的人际关系，但内容也提及被拒绝的官员又于另一村落成功寻得贿女之事。《安里屋 Yunta》于 1934 年被重编为《新·安里屋 Yunta》，不仅在冲绳，更传唱至全世界。不过《新·安里屋 Yunta》却是一首情歌，并未真实反映出安里屋 Kuyama 所遭遇的实际情况。

安里屋 Kuyama 的智勇双全更反映在其余生中。她与八重山当地的上级官员共结连理，平稳渡过一生。如今，其出生之地依然保存完好。

<繁体字>

安里屋 Kuyama 之墓

一座座墓碑排列於海邊。而此沖繩風格的石堆古墳，卻因其獨特外觀及傳奇歷史，與其他墓碑有所差異，尤顯非凡。這便是安里屋 Kuyama (1722-1799) 的長眠之地。即使經過 300 年漫長歲月，她的故事依然蒙著一層神秘面紗，令島民興趣盎然。

比起出眾的外貌，更值得稱頌的是她的勇氣、智慧和獨立。儘管身處違抗當權者即足以致死的時代，她仍勇於抵抗琉球王國的一位有權有勢，因輪調而被派至八重山工作兩至三年，並試圖逼迫自己成為其賄女（即「現地妻」，意為在別處包養、非明媒正娶的情婦）的官僚。她的舉動表明了個人之崇高尊嚴，並成為當地人們的希望之光。倘若她當時委身於該官僚，或許其家族可受諸多恩惠，如免納不少人頭稅，更將被准許持有土地等。她視官員若無物等不凡舉動，為備受壓迫的島民帶來莫大的勇氣。安里屋 Kuyama 逝世後，其氣魄被改編為沖繩民歌《安里屋 Yunta》，代代傳唱。八重山群島有三首同名歌曲，而竹富的版本讚揚了聚落女性的勇氣、生存、智慧以及左右逢源的人際關係，但也涉及到被拒絕的官員又於另一聚落成功尋得賄女之內容。《安里屋 Yunta》於 1934 年被重編為《新·安里屋 Yunta》，不僅在沖繩，更傳唱至全世界。不過《新·安里屋 Yunta》卻是一首情歌，未真正反映安里屋 Kuyama 所遭遇的實際情況。

安里屋 Kuyama 的智勇雙全更反映在其餘生中。她與八重山當地的上級官員共結連理，平穩渡過一生。如今，其出生之地依然保存完好。

<日本語仮訳>

安里屋クヤマのお墓

ここに並ぶ海辺の墓。その外観と伝説的な歴史の両方で他の墓とは一線を画しています。沖縄式の盛り石の古墳は、安里屋クヤマ（1722-1799）の安息の場所である。300年経った今でも彼女の物語は島民の興味をそそり、まだベールに包まれている。

彼女は美しさよりも、勇気、賢さ、自立心で知られています。権力者に逆らえば死に至るような時代にもかかわらず、絶大なる権力をもっていた琉球王国の役人が八重山に2～3年交代で派遣されたときに、自分の賄女（現地妻）にしようとしてきたのを彼女は拒否します。このことは、あらゆる面で個人の尊厳を意味し、地元の人々の希望の光となりました。断らなければ、少なからず彼女の家族が人頭税の減免を受けることや、彼女が土地を所有することが許される程度の恩恵はあったでしょう。役人を袖にするという当時では考えられない行為は、虐げられていた島民たちに大きな勇気を受けたことでしょう。彼女の死後、この気丈さが沖縄を代表する民謡、「安里屋ユンタ」という歌にうたい継がれています。八重山諸島の同名の歌が3曲あります。竹富バージョンは、小さな集落での女性の勇気、生存、賢さ、人間関係の巧みさを讃えたものですが、拒否された役人が他の集落の賄女を見つけて成功したことを歌っています。「安里屋ユンタ」は、1934年に「新・安里屋ユンタ」として編曲され、沖縄ばかりでなく世界中で歌われています。「新・安里屋ユンタ」はどちらかというとラブソングであり、当時の現実をあまりなぞらえていません。

彼女の勇気と賢さはその後の人生にも表れている。彼女は八重山から上級リーダーを受け入れ、生活を全うしました。彼女の生家は、今でもみることが出来ます。

<简体字>

石冢 Summashaa

14 世纪左右，琉球王国便受传自中国的风水思想所影响。最终，岛上的居民也发展出其独特的风水体系。而彼时形成的村落依然存留于竹富岛上。

在风水观念里，恶灵难以转向，仅能直线前行。因此即使弧度不大，岛上的大多数道路均多少呈现弯曲之势。于此标志附近则是另一个能削弱恶灵威力的手段：被称为 summashaa 的石冢上种有树木，相传有精灵栖息于此。岛上有三座 summashaa，分别守护着 Ainota（东部），Innota（西部）和 Naji（中部）等三座村庄。

漫步之余，您会在 T 字路口上见到一形状独特的石块，称为石敢当，以及为了消灾解厄而设立的装置。这些神圣空间与现实世界相互协调的风情物什，皆显示出竹富岛饶富特色的精神。

竹富岛拥有 28 座被誉为御岳的圣地，岛民对此深表尊崇，因此请勿擅自进入。

于竹富岛游憩时，应遵守下列规范。

1. 由于竹富岛游客众多，请自行将垃圾带回。
2. 请勿翻越石墙擅入民居内部。此为居民的私人空间。
3. 村落是岛民日常生活的场所。请勿身着泳衣或半裸步行其内。
4. 请勿于住宿设施以外的区域过夜、露营或露宿。
5. 请勿以手触摸花、草、贝类、鱼类、蝶类等生物，安静观赏即可。小巧玲珑的它们都是可贵的生命。
6. 御岳为神圣之地，请勿擅入。此场所甚为尊贵，望予理解。

<繁体字>

石塚 Summashaa

琉球王國在 14 世紀左右，便深受自中國傳來的風水思想所影響。島上的居民也最終發展出其獨特的風水體系。而彼時形成的聚落依然存留於竹富島上。

惡靈於風水觀念裡難以轉向，僅能筆直前行。因此即使弧度不大，島上的大多數道路均多少呈現彎曲之勢。於此標誌附近，則有另一個能削弱惡靈威力的手段：被稱為 summashaa 的石塚上種有樹木，相傳此處寄宿著精靈。島上有三座 summashaa，分別守護著 Ainota（東部），Innota（西部）和 Naji（中部）等三座村莊。

您在漫步之餘，會在 T 字路口上邂逅一形狀別緻的石塊，稱為「石敢當」，以及為了消災解厄而設立的裝置。這些神聖空間與現實世界相互協調的物件，皆顯示出竹富島饒富特色的精神。

竹富島擁有 28 座被譽為御嶽的聖地，島民對此深表尊崇，因此請勿擅自進入。

於竹富島遊憩時，應遵守下列規範。

1. 因竹富島觀光客眾多，故應自行將垃圾攜回。
2. 請勿翻越石牆擅入民居內部。此為居民的私人空間。
3. 聚落是島民日常生活的場所。請勿身著泳衣或半裸步行其內。
4. 請勿於住宿設施以外之區域過夜、露營或露宿。
5. 安靜觀賞花、草、貝類、魚類、蝶類等生物即可，請勿以手觸摸。小巧玲瓏的牠們都是可貴的生命。
6. 御嶽為神聖之地，請勿擅入。望理解此場所之尊貴。

<日本語仮訳>

スンマシャー

琉球王国では 14 世紀頃、中国から伝播した風水思想の影響を受けておりました。やがて島の人々はこの風水を独自に発展させてきました。竹富島には、この頃に形成された集落が今も残っています。

悪霊は曲がるのが難しくまっすぐに移動するというのが風水の考え方の一つです。島のほとんどの道は、たとえわずかであろうとも何らかの形で湾曲しています。この標識の近くには悪霊の威力を弱めるもう一つの手段があります。スンマシャーと呼ばれる石の塚で、精霊が宿ると言われる樹木が植えられています。島には 3 つのスンマシャーがあって、アイノタ（東）、インノタ（西）、ナージ（中筋）の 3 つの村々を守っています。

歩いていると、T 字路にある石敢當と呼ばれる独特の形をした石や、魔除けのための仕掛けが目に入ります。これらは、竹富島の特徴である霊的な世界と現実との調和をとっています。

竹富島には 28 の御嶽（オン）と呼ばれる聖域があり島民によって深く崇拝されています。立ち入らないようにしてください。

島で過ごす際は次のことを守ってください。

1. 竹富島には多くの観光客が訪れます。自分で出したゴミはお持ち帰りください
2. 家の石垣から内側へは入らないでください。島民のプライベート空間です。
3. 集落内は島民の日常生活の場です。水着や半裸で歩かないでください。
4. 宿泊施設以外での宿泊を禁じています。キャンプや野宿はできません
5. 花・草・貝・魚・蝶などの生きものには、手を触れずにそっと眺めてください。小さくも彼らの命があります。
6. 御嶽（オン）は神聖な場所です。立ち入ってはなりません。尊い場所であることをご理解ください。

<简体字>

船屋之茅草屋顶与瓦片屋顶

如今，高速船于此定期航行；然而过去，却由这座茅草小屋发挥作用，为准备出海捕鱼渔民、往返石垣诸岛以及竹富岛的人们遮风挡雨。1997 年，为纪念街景保存选定 10 周年而对船屋进行修复，但之后却在大火中毁于一旦，仅留遗址。2018 年，竹富岛迎来街景保存选定之 30 周年，而作为纪念事业的一环，又依原型重建其貌。以茅草铺设大部分屋顶的船屋（候船室），是汇聚传统建筑技术的建筑物之一。

茅草屋顶的优点之一，是便于等候船只的人们于暴风雨或其他灾害之下，可自屋顶取些茅草，在小屋中燃烧以取暖。此外，燃烧产生的烟雾更可加固茅草屋顶。

为继承传统技术，船屋屋顶的茅草更换作业多由年轻人执行。这充分表明竹富岛具备共同努力的精神。据岛上的长老们表示，暴风雨将临之际，当地居民便频繁取来绳索和木材，以进行强化屋顶安全的作业。竹富岛持续使用茅草屋顶直至 19 世纪下半叶，之后随着相关法律的废除，平民百姓才得以用瓦片搭建房屋。如今瓦片屋顶随处可见，而过去仅限有钱有势者方可使用。

<繁体字>

船屋之茅草屋頂與瓦片屋頂

儘管如今已有高速船於此定期航行，但在過去，為準備出海捕魚的漁民、往返石垣諸島以及竹富島的人們遮風擋雨的，卻是這座茅草小屋。為紀念街景保存選定 10 週年，於 1997 年對船屋進行修復，之後卻在大火中毀於一旦，僅留遺址。2018 年，竹富島迎來街景保存選定的 30 週年，而作為紀念事業的一環，又依原型重建其貌。以茅草鋪設大部分屋頂的船屋（候船室），是匯聚傳統建築技術的建築物之一。

暴風雨或其他災害之下，等候船隻的人們可自屋頂取些茅草，在小屋中燃燒以取暖——這便是茅草屋頂的優點之一。此外，燃燒產生的煙霧更可加固茅草屋頂。

為繼承傳統技術，船屋屋頂的茅草更換工作多由年輕人執行。這充分表明竹富島具備共同努力的精神。據島上的長老們表示，暴風雨前夕，當地居民便頻繁取來繩索和木材，以進行強化屋頂安全的作業。竹富島持續使用茅草屋頂直至 19 世紀下半葉，之後隨著相關法律的廢除，平民百姓才得以用瓦片搭建房屋。因此過去僅限有錢有勢者才可使用的瓦片屋頂，如今已隨處可見。

<日本語仮訳>

フナヤ 茅葺と瓦葺

現在では高速船が定期的に運航していますが、かつてこの茅葺きの小屋は、出漁の準備をする漁師や、石垣島や他の島々と竹富島とを行き来する船を待つ人々のために、風雨から身を守る役割を果たしていました。1997年に、まちなみ保存選定10周年記念でフナヤが復元されましたが、その後火災で焼失し、その跡だけが残っていました。竹富島のまちなみ保存選定30周年記念事業により、2018年に元の形を復元して建てられました。フナヤ（待合小屋）は、ほとんどの屋根が茅葺きであった頃の伝統的な建築技術の詰まった建築物の一つです。

このような屋根の利点のひとつは、暴風雨などの災害時に、船を待つ人々が屋根から少し茅を取り、それを小屋のなかで燃やして暖をとることができました。また、その煙によって茅葺き屋根が丈夫になるのです。

伝統的な技術を継承するため、フナヤの屋根の葺き替え作業の多くは若者が行いました。そのことは一緒に働くという島の精神を示しています。激しい嵐の前、ロープや木材を持った地元の人たちが何度もやってきて、屋根の安全を確保する作業をしていた、と島の長老たちは言っています。19世紀後半の法令解除によって庶民も瓦屋根の家屋を建てるのが許されるまで、竹富島では茅葺き屋根が使用されていました。今では至る所で見かける瓦屋根は、それ以前は富裕層や権力者に限られていたのです。

<简体字>

Naaji Kaa (仲筋井): 关于一条湿了尾巴的狗

竹富岛因其湿润的海风与茂盛的植被，或许令人产生雨量丰沛的错觉。然而，水却是这座岛屿最缺乏的资源。该岛甚至曾历经多次严重的干旱。纵然岛民拼命掘井，自珊瑚岩盘渗出的海水也时常无法饮用。1976年，为了从石垣岛引水，当地凭借海底输水管道的铺设工程，以确保生活用水供应无虞。竹富岛目前散布着20多处曾以村落为中心的水井，其中包括废置已久的遗址，也有部分仍持续使用。其中一处，因过去存在于此的村落而被称为“仲筋井”。每逢新年，此井的第一桶水——“若水”被用于新生儿的首次沐浴等活动。传说，在干旱持续之时，创设仲筋村的神祇——新志花重成殿饲养的狗儿，露出其湿漉漉的尾巴，将村民引导至此井。

<繁体字>

Naaji Kaa (仲筋井)：關於一條濕了尾巴的狗

由於竹富島上海風濕潤，植被茂盛，也許會令人產生當地降水量豐沛的錯覺。然而，水卻是這座島嶼最缺乏的資源。該島甚至曾歷經多次嚴重的乾旱。儘管島民拼命掘井，自珊瑚岩盤滲出的海水也時常無法飲用。1976年，当地藉由海底輸水管道的鋪設工程，得以自石垣島引水，以確保生活用水供應無虞。目前有 20 多處曾以聚落為中心的水井散佈於竹富島，其中包括廢置已久的遺址，也有部分仍持續使用。其中一處，因過去存在於此的聚落而被稱為「仲筋井」。每逢新年，此井的第一桶水——「若水」被用於新生兒的初次沐浴等活動。傳說，創設仲筋村的神祇——新志花重成殿飼養的狗，在乾旱持續之時，露出其濕漉漉的尾巴，將村民引領至仲筋井。

<日本語仮訳>

ナージカー（仲筋井戸）：尾の濡れた犬の話

竹富島は、湿った潮風と生い茂る植生から、雨が多いと思われるかもしれませんが、実は水はこの島で最も不足している資源なのです。島は何度もひどい干ばつに耐えてきました。島民が懸命にカー（井戸）を掘っても、サンゴの岩盤から染み出る海水で飲めなくなることがよくありました。1976年に石垣島から水を引くために敷設された海底送水のパイプラインにより、生活用水は確保されましたが、島には現在もカーが集落を中心に跡地を含めて20数カ所点在しており、利用されているものもあります。そのうちの一つは、かつてここにあった村にちなんでナージカー（仲筋井戸）と呼ばれ、新年にその年最初の水を汲む若水（わかみず）や、新生児の初めての沐浴などの行事に使われています。伝説では、仲筋村を創設した神である新志花重成殿（あらしはなかさなり）の犬が、日照りが続いた時期に濡れた尾を見せ、村民をこの井戸に導いたといわれています。

<简体字>

Niran 神石：众神莅临

竹富岛充满活力的个性，可见于祭典、歌曲、舞蹈、工艺等各方面，且尤其体现在岛内居民的敬神态度上。这座大石被称为 Niran 神石，是众神每年自名为 Niraikanai（传说中位于海之彼岸，有如天国般的地方）的乐园，出发乘船至竹富岛的登陆点。众神携带谷物种子以及丰登之兆，如约而至，将船系于此石之上。被称为“世迎”的仪式于旧历 8 月 8 日举行，此仪式由名为“神司”的女性祭司主持，为庆祝众神莅临，届时将吟唱名为“toncha”的神歌，并以鼓锣相合。

<繁体字>

Niran 神石：眾神蒞臨

從祭典、歌舞、工藝等各方面，均可感受到竹富島充滿活力的個性，其中特別體現在島內居民對神明的崇敬態度上。這座大石被稱為 Niran 神石，是眾神每年自名為 Niraikanai（傳說中位於海之彼岸，彷彿天堂般的地方）的樂園，出發乘船至竹富島的登陸地點。眾神攜帶穀物種子以及豐收之兆，應約蒞臨，將船繫於此石之上。被稱為「世迎」的儀式於舊曆 8 月 8 日舉行，此儀式由名為「神司」的女性祭司主持，屆時將吟唱名為「toncha」的神歌，並合以鼓鑼，慶祝眾神蒞臨。

<日本語仮訳>

ニールン神石（ニールン カントウイ）：神々のご来訪

竹富島の活気あふれるアイデンティティ、祭りや唄、舞踊、工芸などにみられますが、特に島の人々の神を敬う精神に重きがあると認識しています。この石はニールン神石（ニールン カントウイ）と呼ばれており、ニライカナイ（伝説上の海の向こうの天国のような場所）という楽園から、竹富島に毎年船でやってくる神々の上陸地点を示しています。穀物の種子、豊穡の約束を携えてやってくる神々は、この石に船を係留します。旧暦の8月8日に行われるユーンカイ（世迎い）と呼ばれる儀式で神々の到着は祝われます。この儀式では、カンツカサ（神司）と呼ばれる女性の司祭により行い、「トンチャー」という神歌が謡われ、太鼓や銅鑼が鳴らされます。

<简体字>

御岳：众神之圣域

众神于竹富岛无处不在，有时会在意想不到的场所或以无法预料的形式相遇。拜访竹富岛时，请特别注意勿入岛内 28 处被称为“御岳”的神圣场所，望您预先知晓。圣地之中，有铺着白沙，被称为“mee”的境内，以及安置着名为“ibi”的石块的信仰场所。在竹富岛的众多御岳中，最为重要者被称为“六山”，意为“六处敬拜所”，奉祀着被称为岛之始祖的 6 位酋长。且据说各御岳所在之处，皆曾有村落存在。

传统信仰与竹富岛的日常息息相关，许多人甚至在自家或庭院内设置祈祷处。而公众祭祀则与祭典密不可分，其神圣仪式以被誉为“神司”的女性祭司为中心进行，男性则不允许进入。人们信仰自然诸神，如山岳、树木、雨水等，以祈求健康、繁荣、航海平安，以及五谷丰登。

在竹富岛，献与众神的歌曲和技艺被称为“神供物”，而岛上最具规模的祭典“种子取祭”于旧历的 9 月至 10 月举行。1977 年，此祭被指定为国家级“重要无形民俗文化财”，许多歌曲和技艺更作为“神供物”被奉上。

冲绳的信仰与日本本土的精灵信仰类似，被解释为古时的自然崇拜。因此，竹富岛的圣地与拥有大型社寺的神道以及佛教不同，是作为自然的一部分而存在着。

竹富岛的众多御岳之所在，皆可由参拜道路前方的鸟居辨识。这些鸟居皆是受日本神道的影响而于近年营造。由于起到划分圣俗两界的作用，望您理解鸟居后方即为神圣之处，请勿擅入。

*御岳为神圣之地，请勿擅入。此场所甚为尊贵，望予理解。

<繁体字>

御嶽：眾神之聖域

竹富島的諸神無所不在，有時會在出乎意料的場所或以不期而然的形式相遇。拜訪竹富島時，請特別注意勿入島內 28 處被譽為「御嶽」的神聖場所，望您事先了解。聖地之中，有舖著白沙，被稱為「mee」的境內，以及安置有名為「ibi」的石塊的信仰場所。在竹富島的眾多御嶽中，最為重要者名為「六山」，意為「六處敬拜所」，奉祀著被稱為島之始祖的 6 位酋長。且據說各御嶽所在之處，皆曾有聚落存在。

竹富島的日常於傳統信仰密切相關，在自家或庭院內設置祈禱處的人亦不在少數。而公眾祭祀則與祭典休戚相關，其神聖儀式以被譽為「神司」的女性祭司為中心進行，男性則被禁止進入。人們信仰如山岳、樹木、雨水等自然諸神，以祈求健康、繁榮、出航平安，以及年豐歲稔。

為眾神奉上的歌曲和技藝在竹富島被稱為「神供物」，而每逢舊曆的 9 月至 10 月，島上則會舉行最具規模的祭典「種子取祭」。1977 年，此祭被指定為國家級「重要無形民俗文化財」，許多歌曲和技藝更作為「神供物」被奉上。

沖繩的信仰與日本本土的精靈信仰類似，被解釋為古時的自然崇拜。而其聖地與擁有大型社寺的神道以及佛教相異，是作為自然的一部分而存在著。

由參拜道路前方的鳥居，即可辨識竹富島的眾多御嶽之所在。這些鳥居皆是受日本神道的影響而於近年營造。由於起到劃設聖俗兩界的作用，望您理解鳥居後方即為神聖之處，請勿擅入。

*御嶽為神聖之地，請勿擅入。望理解此場所之尊貴。

<日本語仮訳>

オン（御嶽）：神々の聖域

竹富島の神々はいたるところに存在しており、思いがけない場所や形で出会うこともあります。島を訪れる人は、島内 28 カ所あるオン（御嶽）と呼ばれる神聖な場所に入らないよう特別な注意をはらうようにしてください。聖地には、白い砂が敷かれたメーと呼ばれる境内と、イビと呼ばれる石が置かれた信仰の場所があることを知っておきましょう。その竹富島の数多くあるオンの中でも、最も重要な御嶽はムーヤマ（六山）と呼ばれ、これは、「六つの拝所」の意味で、島の開祖と言われる 6 人の酋長を祀っているものです。そして、各々のオンには、それぞれ村があったと伝えられています。

伝統的な信仰は日常生活に深く関わっており、多くの人々は祈りの場所を自宅や庭に持っています。公に祀られているものは祭と結びついています。神聖な儀式はカンツカサ（神司）と呼ばれる女性の司祭を中心に行われ、男性は入ることを許されていません。人々は、山、木、雨などの自然の神々を信仰し、健康、繁栄、安全な航海、豊穰などを祈ります。

竹富島では、神々に捧げる歌や芸能をカンクウチ（神供物）と呼んでいます。島で最大の祭であるタナドゥイ（種子取祭）は、旧暦の 9 月から 10 月に執り行われます。1977 年には、国の重要無形民俗文化財に指定されて、数々の歌と芸能がカンクウチとして奉納されています。

沖縄の信仰は、日本本土の精霊信仰に似た古代の自然崇拝と説明されることもあります。そのため、竹富島の聖地は、大きな社寺をもつ神道や仏教とは違い、自然の一部として存在しています。

竹富島のオンの多くは参道の前にある鳥居で認識できます。これらは日本の神道の影響を受けて近年建てられたものでありますが、結界の役割を果たしていますので、鳥居より先は神聖な場所とお考えください。そして、立ち入らないでください。

*御嶽（オン）は神聖な場所です。立ち入ってはなりません。尊い場所であることにご理解ください。

<简体字>

清明御岳（元御岳）：创世传说

相传，岛之创造神清明加那志建造了竹富岛，并与山之创造神 omoto 齐心打造石垣岛，缔造出八重山的诸岛屿。

奉祀此二尊神祇的清明御岳，据说是竹富岛上最古老的御岳。此外，旧历 8 月上旬的祈雨仪式——“结愿祭”即在此举行。祭典上，由“神司”向神祇表达谢意，并演绎欢庆丰收的传统狂言作为供物。

自国仲御岳穿过清明御岳，延伸至 Nirai Kanai 的道路被称为“荒道”。清明御岳的西侧道路，从北边的美崎滨一路延伸至南边的皆治滨，贯穿整座竹富岛。道路的一部分被誉为神之道。玻座间御岳、仲筋御岳、幸本御岳皆座落于此道的沿途。

*御岳为神圣之地，请勿擅入。此场所甚为尊贵，望予理解。

<繁体字>

清明御嶽（元御嶽）：創世傳說

根據傳說，竹富島由島之創造神清明加那志所建造。這位神明還與山之創造神 omoto 聯手締造了石垣島，以及八重山的諸島嶼。

清明御嶽奉祀著此二尊神祇，相傳是竹富島上最古老的御嶽。此外，舊曆 8 月上旬的祈雨儀式——「結願祭」也在此舉行。祭典上，由「神司」向神祇表示感謝，並演繹慶祝豐收的傳統狂言作為供物。

「荒道」自國仲御嶽穿過清明御嶽，並一路延伸至 Nirai Kanai。而清明御嶽的西側道路，從北邊的美崎濱延伸至南邊的皆治濱，並貫穿整座竹富島。道路的局部被稱作神之道。玻座間御嶽、仲筋御嶽、幸本御嶽皆座落於此道的沿途。

*御嶽為神聖之地，請勿擅入。望理解此場所之尊貴。

<日本語仮訳>

清明御嶽（マイヌオン：元御嶽）：創世の伝説

伝説によると、島の創造神である清明加那志（シンミンガナシ）によって竹富島は造られ、山の創造神であるオモト神と協力して石垣島を造り、さらに八重山の島々を造ったとされています。

この二神が祀られているマイヌオンは、島最古のオンであると伝えられています。また、旧暦8月初旬に行われる結願祭という雨乞いの儀式はこのマイヌオンで執り行われます。祭りでは、カンツカサ（神司）が神への感謝、そして豊穰を祝い伝統的な狂言が供え物として披露されます。

国仲御嶽（フィナーオン）からマイヌオンを通りニライカナイに続く道は荒道と呼ばれています。マイヌオンの西側の道は、北の美崎浜から南のカイジ浜へと竹富島を貫く道であり、その一部はナビンドー（神の道）と呼ばれています。その道沿いには、玻座間御嶽、仲筋御嶽、幸本御嶽があります。

*御嶽（オン）は神聖な場所です。立ち入ってはなりません。尊い場所であることにご理解ください。

<简体字>

西塘御岳：英雄封神

深得竹富岛人敬爱的西塘，不仅身兼学者、官吏，更是一位石工名匠。他生于竹富，逝后被奉祀为神。1500年，前来石垣岛镇压远弥计赤蜂叛乱的琉球王（尚真）军总大将对其才能赏识有加，命他侍奉于王府。尽管西塘当时仍是少年，却因才华横溢，而被携至首里。

西塘于首里致力于学问之精进。在学业以及石工两方面皆出类拔萃的他，据说曾亲手修复首里城的城墙以及建造弁岳石门。此外，1519年更建立了被登录为世界文化遗产的园比屋武御岳石门，曾用于祈祷琉球王旅途平安。

深获琉球王信赖的西塘，被授予相当于八重山治理者的竹富大首里大屋子一职，并于1524年返回竹富岛，就任八重山诸岛的长官。随后，更于皆治滨设置了藏元（官署），以治理八重山。将治理据点由竹富岛迁至石垣岛前的20年间，西塘始终于故里竹富岛一心奉公，尽忠职守。

西塘逝后，仰慕他的部下于西塘故居修建其墓，命名西塘御岳，并将西塘作为岛上的守护神进行奉祀，成为圣地之一。西塘御岳被指定为冲绳县史迹。

*御岳为神圣之地，请勿擅入。此场所甚为尊贵，望予理解。

<繁体字>

西塘御嶽：英雄封神

西塘作為學者、官吏，以及石工名匠，深受竹富島人的敬愛。生於竹富的他逝後被奉祀為神。1500 年，前來石垣島鎮壓遠彌計赤蜂叛亂的琉球王（尚真）軍總大將看中其才能，命他侍奉於王府。儘管西塘當時仍是少年，卻因能力出眾，而被攜至首里。

在首里，西塘致力於學問之精進。在學業以及石工兩方面皆極出色的他，據說曾親手修復首里城的城牆以及建造弁嶽石門。而在 1519 年，更建立了園比屋武御嶽石門，曾用於祈禱琉球王旅途平安。如今，該石門已被登錄為世界文化遺產。

西塘深獲琉球王信賴，被授予竹富大首里大屋子一職，相當於八重山治理者。他於 1524 年返回竹富島，就任八重山諸島的長官。隨後，更於皆治濱設置了藏元（官署），以治理八重山。將治理據點由竹富島遷至石垣島前的 20 年間，西塘始終於故里竹富島一心奉公，鞠躬盡瘁。

仰慕西塘的臣下在西塘逝後，於他的故居修建其墓，命名為西塘御嶽，並將西塘作為島上的守護神進行奉祀，成為聖地之一。西塘御嶽被指定為沖繩縣史蹟。

*御嶽為神聖之地，請勿擅入。望理解此場所之尊貴。

<日本語仮訳>

西塘御嶽（ニシトウオン）：神になった英雄

西塘は、学者、役人、石工の名手として竹富島の人々から敬愛されています。竹富で生まれた彼は死後神として祀られています。1500年、石垣島でのオヤケアカハチの反乱を鎮圧するために来ていた琉球王（尚真）軍の総大将の目に留まり、王府に仕えました。西塘はその能力の高さゆえ、まだ少年だったにも関わらず首里に連れてこられたのです。

首里では学問に励みました。学業、石工との両方で秀でた彼は、首里城の城壁修復や弁ヶ嶽石門の築造も手掛けたと言われております。また1519年、世界文化遺産に登録されている園比屋武御嶽石門を建立しました。その石門は王の旅の安全を祈願する場所でありました。

琉球王から深い信頼を得た西塘は、八重山の統治者の役職にあたる竹富大首里大屋子の官位を授かりました。1524年、竹富島へ帰郷し八重山諸島の長となりました。そして、カイジ浜に蔵元（役所）を置いて八重山を統治しました。西塘は統治の拠点である蔵元を石垣島に移すまでの20年間、生まれ故郷である竹富島で役職を全うしました。

彼の死後、かつて西塘のお屋敷であった場所に西塘を慕う配下が墓を造り、その墓がニシトウオンと名付けられ聖地となり、西塘は島の守り神として祀られています。ニシトウオンは、沖縄県の史跡に指定されています。

*御嶽（オン）は神聖な場所です。立ち入ってはなりません。尊い場所であることにご理解ください。

<简体字>

世持御岳：年中最具规模的祭典

自 1914 年至 1938 年，世持御岳一直是竹富公所之所在。此御岳奉祀火之神以及农耕之神，并作为岛上最具规模的祭典——秋季之“种子取祭”的举办场所而闻名。“种子取祭”是祈祷五谷丰登以及无病消灾之祭典，被指定为国家级“重要无形民俗文化财”。祭典的第 7 日和第 8 日，将通宵举行祭神、献纳技艺以及化缘活动。特别是献纳技艺共有 70 多个剧目，将传统歌曲、太鼓、舞蹈、戏剧等作为贡物不间断地献与诸神。

“种子取祭”的活动期间，岛上最重要的六位神祇将各自由其所在御岳出发，经过诸神之道前往世持御岳。据说此祭典最初是由岛上的 6 座御岳各自举行，而 17 世纪之后，随着干支于八重山的普及，“种子取祭”便成了如今全岛一同举办的形式。

“种子取祭”期间，岛上无处不人山人海，且背井离乡的人们也都返回故里，于世持御岳的前广场以及特设舞台上同乐。这两日，观光巴士、水牛车、出租自行车虽暂停营业，游客却能参观献纳技艺与化缘活动。请您一边于村落散步，一边悠然享受观赏祭典的乐趣吧！

*御岳为神圣之地，请勿擅入。此场所甚为尊贵，望予理解。

<繁体字>

世持御嶽：年中最具規模的祭典

世持御嶽自 1914 年至 1938 年，一直是竹富公所之所在。此御嶽奉祀火之神以及農耕之神，並作為島上最具規模的祭典——秋季之「種子取祭」的舉辦場所而聞名。「種子取祭」是祈禱豐收以及無病消災的祭典，被指定為國家級「重要無形民俗文化財」。祭典的第 7 日和第 8 日，將通宵進行祭神、獻納技藝以及化緣活動。其中特別是獻納技藝，共有 70 多個劇目，將傳統歌曲、太鼓、舞蹈、戲劇等作為貢物不間斷地獻與諸神。

島上最重要的六位神祇將在「種子取祭」的活動期間，各自由其所在御嶽出發，經過諸神之道前往世持御嶽。據說此祭典最初是由島上的 6 座御嶽各自舉行，而 17 世紀之後，隨著干支於八重山的普及，「種子取祭」便成了如今全島一同舉辦的形式。

「種子取祭」期間，島上無處不熙來攘往，且離鄉背井的人們也返回家鄉，於世持御嶽的前廣場以及特設舞台上同樂。這兩日，觀光巴士、水牛車、出租自行車雖暫停營業，遊客卻能參觀獻納技藝與化緣活動。於聚落散步的同時，請悠然享受觀賞祭典的樂趣吧！

*御嶽為神聖之地，請勿擅入。望理解此場所之尊貴。

<日本語仮訳>

世持御嶽（ユウムチオン）：一年で最大の祭り

ユウムチオンは、1914年から1938年まで竹富役場が置かれていた場所です。このオンには火の神と農耕の神が祀られています。島最大の祭り、秋の種子取祭（タナドゥイ祭）が挙行される場所として有名です。タナドゥイ祭は、五穀豊穰と無病息災を祈願する祭りで、国の重要無形民俗文化財に指定されています。祭の7日目と8日目には、神事、奉納芸能、世乞いの行事が夜を徹して行われます。殊に奉納芸能は70演目余りおよび、伝統的な歌や太鼓、ダンス、演劇などが幕間なく神々への供物として捧げられるのです。

タナドゥイ祭の期間に、最も重要な6つのオンの6神がこの場所からナビンドー（神々の道）を旅してユウムチオンへと向かいます。この祭は、当初、島の6つの御嶽でそれぞれ祭を行っていたと伝えられていますが、現在のように島全体が一緒になって行われるようになったのは、八重山に干支が普及した17世紀以後のことと思われます。

タナドゥイ祭の際に、ユウムチオンの前広場と特設舞台では、島を離れた人々も里帰りして祭りに参加するなど、大勢の人で島は祭り一色になります。この2日間は、観光バス、水牛車、貸し自転車も営業しませんが、奉納芸能と世乞いは観光客も見学できます。集落を散策しながらゆっくりと祭りを見て楽しみましょう。

*御嶽（オン）は神聖な場所です。立ち入ってはなりません。尊い場所であることにご理解ください。

<簡体字>

东 paizaashi 御岳：竹富岛的起源地

东 paizaashi 御岳正是竹富岛的起源地。相传，创造之神清明加那志降临至御岳奉祀的神石之上，并创造了竹富岛。

竹富岛共有 28 处御岳，各自蕴含不同意义。在东 paizaashi 御岳举行的祭典与活动，皆是为了向创造岛屿、养育岛屿的神灵致敬。

*御岳为神圣之地，请勿擅入。此场所甚为尊贵，望予理解。

<繁体字>

東 paizaashi 御嶽：竹富島的起源地

竹富島的起源地正是東 paizaashi 御嶽。相傳，創造之神清明加那志降臨至御嶽奉祀的神石之上，並締造了竹富島。

一共有 28 處意義互不相同的御嶽分佈於竹富島上。在東 paizaashi 御嶽舉行的祭典與活動，皆是為了向創造島嶼、養育島嶼的神靈致敬。

*御嶽為神聖之地，請勿擅入。望理解此場所之尊貴。

<日本語仮訳>

東パイザーシ御嶽（アガリパイザーシオン）：竹富島のはじまりの場所

アガリパイザーシオンは竹富島のはじまりとなる場所です。この御嶽に祀られている神石に創造神シンミンガナシが降り立ち、竹富島を造ったと伝えられています。

竹富島にはオン（御嶽）が28か所あり、それぞれ意味があります。アガリパイザーシオンで行われる祭や行事は、島を造り、島を育む神を敬うものです。

*御嶽（オン）は神聖な場所です。立ち入ってはなりません。尊い場所であることにご理解ください。

<简体字>

美崎御岳：旅人的守护神

美崎御岳是作为海上和平以及海上安全之神而受奉祀。竹富岛上的人们于此祈求旅程平安无事，并于返乡之时来此表达感恩之情。这里同时也是感谢海洋恩赐之处。

美崎海岸曾经是御用（公用）船只的主要出入港，一直沿用至 1932 年。美崎栈桥的遗迹目前仍留存于可俯瞰浩瀚汪洋的悬崖之上。

*御岳为神圣之地，请勿擅入。此场所甚为尊贵，望予理解。

<繁体字>

美崎御嶽：旅人的守護神

作為海上和平以及海上安全之神，美崎御嶽因而受到奉祀。竹富島上的人們於此祈求旅程一路平安，並於返鄉之時來此表達感激之情。這裡同時也是感謝海洋恩賜之處。

美崎海岸曾經是御用（公用）船隻的主要出入港，一直使用至 1932 年。而在可俯瞰浩瀚汪洋的懸崖之上，仍留存著美崎棧橋的遺跡。

*御嶽為神聖之地，請勿擅入。望理解此場所之尊貴。

<日本語仮訳>

美崎御嶽（ミシャシオン）：旅人を守る神

ここミシャシオンは海上平和と海上安全の神として祀られています。島の人々はここで旅に出る前に安全と無事の祈りを捧げ、帰郷の際は感謝の気持ちを伝えに来るのです。また海の恵みに感謝をする場所でもあります。

ミシャシ海岸は、かつては御用（公用）船の主要港として 1932 年まで使用されていました。海を見下ろす崖の上に美崎栈橋の残骸が今も残っています。

*御嶽（オン）は神聖な場所です。立ち入ってはなりません。尊い場所であることにご理解ください。

<简体字>

久间原御岳、花城御岳、波利若御岳：六山之氏神

对竹富岛民而言，与此标识牌相邻的久间原御岳以及另外两座御岳皆具有特殊意义。久间原御岳、花城御岳、波利若御岳等，分别为竹富岛 6 大重要御岳——六山的其中一员。一般认为竹富岛上的所有村落都发祥于六山。而其余的六山御岳，则是玻座间御岳、仲筋御岳、幸本御岳三座。

久间原御岳

此处奉祀的神祇为久间原发金殿。相传此神由冲绳本岛漂洋至竹富岛，并于当地作为树木之神以及山岳之神备受崇仰。久间原御岳举行“入山祈愿”、“yamaban-hajiri”等仪式，是新居落成的人们满怀感恩之情参拜的圣地。

花城御岳

此处奉祀的神祇为他金殿，据说亦来自冲绳本岛，被尊为海洋之神。他金殿作为经历丰富的智者，受各式各样的传说点缀添彩，且竹富岛之名据传也是源于他金殿的古称。

波利若御岳

此处奉祀的神祇为盐川殿。据说来自德之岛，被尊为雨之神。盐川殿年纪尚轻，被传为无欲之神。

*御岳为神圣之地，请勿擅入。此场所甚为尊贵，望予理解。

<繁体字>

久間原御嶽、花城御嶽、波利若御嶽：六山之氏神

與此標識牌相鄰的久間原御嶽以及另外兩座御嶽，對竹富島民而言皆具有特殊意義。竹富島 6 大重要御嶽——六山，包括久間原御嶽、花城御嶽、波利若御嶽等。一般認為竹富島上的所有聚落都始於六山。而其他的六山御嶽，則是玻座間御嶽、仲筋御嶽、幸本御嶽三座。

久間原御嶽

一位名為久間原發金殿的神祇被奉祀於此。相傳此神由沖繩本島漂洋至竹富島，並於當地作為樹木之神以及山岳之神備受尊崇。久間原御嶽舉行「入山祈願」、「yamaban-hajiri」等儀式，是新居落成的人們滿懷感恩之情參拜的聖地。

花城御嶽

一位名為他金殿的神祇被奉祀於此，據說亦來自沖繩本島，被尊為海洋之神。他金殿作為經歷豐富的智者，受各式各樣的傳說點綴增色，且竹富島之名據說也是源於他金殿的古稱。

波利若御嶽

一位名為鹽川殿的神祇被奉祀於此。據說來自德之島，被尊為雨之神。鹽川殿乃是後生之輩，被傳為無欲之神。

*御嶽為神聖之地，請勿擅入。望理解此場所之尊貴。

<日本語仮訳>

久間原御嶽 花城御嶽、波利若御嶽：六山の氏神

この看板に隣接する久間原御嶽（クマーラオン）と他 2 つのオンは島民にとって特別な意味をもっています。久間原御嶽、花城御嶽、波利若御嶽はそれぞれ、竹富島の 6 つの重要な御嶽（オン）である六山（ムーヤマ）のひとつです。ムーヤマから、この島のすべての村が始まったと考えられています。ほかのムーヤマの御嶽（オン）は、坡座間御嶽（ウーリャオン）、仲筋御嶽（サージオン）、幸本御嶽（コントウオン）の 3 つです。

久間原御嶽（クマーラオン）

ここで祀られている神は、久間原発金殿（クマバラハツカネ）です。この神は沖縄本島から竹富島に渡来したと伝えられ、木の神、山の神としてここで崇められています。この御嶽では、「山入り願い」「ヤマバンハジリ」という儀式が行われ、家を建てたばかりの人々が感謝の気持ちを込めて参拝する聖地です。

花城御嶽（ハナツクオン）

ここで祀られている神は、他金殿（タキンドウン）です。沖縄本島から渡来したと伝えられ、海の神として崇められています。他金殿（タキンドウン）は、老練な知恵者として数々の伝承に彩られており、タキンドウンの古称から、竹富島の名前の由来とも伝えられています。

波利若御嶽（バイヤオン）

ここで祀られている神は、塩川殿（スーガドウン）です。徳之島から渡来したと伝えられ、雨の神として崇められています。塩川殿（スーガドウン）は年若く、欲のない神として伝えられています。

*御嶽（オン）は神聖な場所です。立ち入ってはなりません。尊い場所であることにご理解ください。