

その他（24 地域）

地域番号	036	協議会名	青森ねぶた祭実行委員会	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
036-001	青森ねぶた祭 概要		705	パンフ
036-002	青森ねぶた祭 起源		530	パンフ
036-003	運行コース		530	パンフ
036-004	ねぶた（山車燈籠）		420	パンフ
036-005	ねぶた師		360	パンフ
036-006	ねぶたの制作工程		480	パンフ
036-007	ねぶたを運行する団体		225	パンフ
036-008	扇子持ち		125	パンフ
036-009	曳き手		260	パンフ
036-010	囃子（祭囃子の演奏者）		140	パンフ
036-011	囃子の楽器		295	パンフ
036-012	跳人（ハネト） 概要		260	パンフ
036-013	跳人（ハネト） コスチューム		295	パンフ
036-014	跳人（ハネト） 参加方法		285	パンフ
036-015	化人（バケト）		225	パンフ
036-016	前ねぶた		150	パンフ
036-017	受賞ねぶた		495	パンフ
036-018	ミスねぶた		170	パンフ
036-019	地域ねぶた		180	パンフ
036-020	ねぶたラッセランド		340	パンフ
036-021	金魚ねぶた		350	パンフ
036-022	青森花火大会とねぶた海上運行		365	パンフ
036-023	ねぶたの家 ワ・ラッセ		590	パンフ
地域番号	038	協議会名	あきた白神観光連絡調整協議会	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
038-001	小岳登山コース		450	WEB/看板
038-002	小岳山頂		330	WEB/看板
038-003	藤里駒ヶ岳：黒石沢登山口		410	WEB/看板
038-004	藤里駒ヶ岳：樺岱登山口		350	WEB/看板
038-005	藤里駒ヶ岳山頂		390	WEB/看板
038-006	岳岱自然観察教育林		450	WEB/看板
038-007	田苗代湿原		455	WEB/看板
038-008	釣瓶落峠		510	WEB/看板
038-009	二ツ森登山口		415	WEB/看板
038-010	二ツ森山頂		285	WEB/看板
038-011	国民休養地・素波里園地		590	WEB/看板
038-012	銚子の滝		395	WEB/看板

038-013	湯の沢温泉	285	WEB	
038-014	藤琴豊作踊り	755	WEB	
038-015	真瀬川と三十釜	480	WEB	
038-016	留山	265	WEB	
038-017	白瀑神社の例大祭「みこしの滝浴び」	565	WEB	
038-018	三種のじゅんさい摘み取り	470	WEB	
038-019	金勇	670	WEB	
038-020	七座山	480	WEB/看板	
038-021	きみまち阪	510	WEB/看板	
038-022	横倉の棚田	530	WEB/看板	
038-023	八森いさりび温泉	525	WEB	
038-024	お殿水	470	WEB/看板	
038-025	米代川でのカヌー	500	WEB	
地域番号	039	協議会名	八幡平ファームステイ協議会	
解説文番号	スポット名 (タイトル)		中国語 文字数	想定媒体
039-001	松尾鉱山資料館	松尾鉱山の誕生	625	WEB
039-002		全盛期の松尾鉱山	1045	WEB
039-003		松尾鉱山跡地の今と今後	890	WEB
039-004	安比高原ブナの二次林・ 中のまきば	八幡平 安比高原ブナ林	675	WEB
039-005	安比高原の魅力	安比高原の牧草地とブナ林	1310	WEB
039-006		安比塗漆器	635	WEB
039-007	桜松神社 (不動の滝)	桜松公園 (桜松神社と不動の滝)	970	WEB
039-008		桜松神社の縁結びの木	320	WEB
039-009	松川温泉	松川温泉 (概要)	1305	WEB
039-010		松川温泉の歴史	665	WEB
039-011	地熱発電所	再生エネルギーのパイオニア	1310	WEB
039-012		今後の開発機会	1600	WEB
地域番号	09	協議会名	Mt.6 多言語解説整備協議会 (草津)	
解説文番号	スポット名 (タイトル)		中国語 文字数	想定媒体
09-354	草津温泉スキー場	概要	2380	パンフ
09-355		天狗山ゲレンデ	280	パンフ
09-356		ファミリーゲレンデ	215	パンフ
09-357		御成山ゲレンデ	250	パンフ
09-358		青葉山第一ゲレンデ	195	パンフ
09-359		青葉山第二ゲレンデ	180	パンフ
09-360		草津温泉スキー場キッズパーク	285	パンフ
09-361		氷谷スノーシューコース	325	パンフ

09-362		谷沢川スノーシューコース	370	パンフ
09-363		しゃくなげコース	225	パンフ
09-364		かもしかコース	240	パンフ
09-365		R292 コース	265	パンフ
09-366		夏道コース	270	パンフ
09-367		夏道チャレンジコース	200	パンフ
09-368	草津温泉スキー場 (天狗山 プレイゾーン)	天狗山プレイゾーン	670	パンフ
09-369		天狗山展望リフト	320	パンフ
09-370		氷谷ハイキングコース	530	パンフ
09-371	草津温泉	御座之湯で歴史に浸る	1340	パンフ
09-372		瀟洒な雰囲気の魅力の大滝乃湯	920	パンフ
09-373		自然に囲まれた西の河原露天風呂	825	パンフ
09-374		古くから愛された温泉郷	1645	パンフ
地域番号	040	協議会名	大宮盆栽多言語解説整備協議会	
解説文番号	スポット名 (タイトル)		中国語 文字数	想定媒体
040-001	大宮盆栽村	大宮盆栽村の歴史	805	WEB
040-002		盆栽の国際化	775	WEB
040-003		盆栽園とは何か?	325	WEB
040-004	藤樹園		215	看板
040-005	清香園		235	看板
040-006	蔓青園		160	看板
040-007	芙蓉園		175	看板
040-008	九霞園		230	看板
040-009	松雪園		180	看板
040-010	松涛園		190	看板
040-011	大宮盆栽村	今日の盆栽村	900	WEB
040-012	さいたま市 大宮盆栽美術館	盆栽美術館とそのコレクション	960	WEB
040-013		盆栽とは	390	WEB
040-014		盆栽の鑑賞方法	360	WEB
040-015		盆栽の種類	255	WEB
040-016		盆栽の形	385	WEB
040-017		盆栽の技術	580	WEB
040-018		盆栽と四季	280	WEB
040-019		美術館での楽しみ方	435	WEB
040-020		盆栽展示室 (座敷飾り)	410	WEB
040-021		盆栽庭園	325	WEB
040-022		盆栽テラス	200	WEB
040-023		撮影について	190	WEB
040-024		ガイドツアー	270	WEB
040-025		見逃せない有名な盆栽作品	450	WEB
地域番号	041	協議会名	秩父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	想定媒体

			文字数	
041-001	秩父三十四 観音霊場巡礼	歴史的概観	1000	WEB/パンフ
041-002		御朱印	1370	WEB/パンフ
041-003		伝統的な装束	1400	WEB/パンフ
041-004		おすすめ日帰りコース	810	WEB/パンフ
041-005	座禅		910	WEB/パンフ
041-006	写経		925	WEB/パンフ
041-007	精進料理		1025	WEB/パンフ
041-008	秩父神社		1165	WEB/パンフ
041-009	秩父夜祭	秩父夜祭の歴史	1305	WEB/パンフ
041-010	ずりあげうどん		465	WEB/パンフ
041-011	三峯神社		1065	WEB/パンフ
041-012	三峰山および表参道コース		790	WEB/パンフ
041-013	宝登山神社		880	WEB/パンフ
041-014	宝登山神社：奥宮		485	WEB/パンフ
041-015	氷柱会場		1145	WEB/パンフ
041-016	寺坂棚田		855	WEB/パンフ
041-017	秩父温泉郷		830	WEB/パンフ
041-018	秩父の名物料理：みそポテト		580	WEB/パンフ
041-019	観光農園		1100	WEB/パンフ
041-020	秩父の地酒		1570	WEB/パンフ
地域番号	044	協議会名	箱根 DMO（一般財団法人箱根町観光協会）	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
044-001	芦ノ湖について		965	WEB
044-002	大涌谷		515	WEB
044-003	箱根の 17 の温泉		385	WEB
044-004	箱根神社		635	WEB
044-005	箱根と旧東海道の旅、甘酒茶屋、旧街道石畳		725	WEB
044-006	九頭龍神社		415	WEB
044-007	仙石原すすき草原		370	WEB
044-008	杉並木（旧街道の木々）		485	WEB
044-009	寄木細工（国の伝統的工芸品）、畑宿、一里塚		830	WEB
044-010	見番		450	WEB
044-011	ケンベル・バーニー祭		520	WEB
044-012	宮城野諏訪神社の例祭と宮城野湯立獅子舞		635	WEB
044-013	公時祭と金時山		440	WEB
044-014	夏まつりウィーク		980	WEB
044-015	太閤ひょうたん祭り		340	WEB
044-016	大平台温泉姫まつり		290	WEB

044-017	宮城野木賀温泉夏祭り	260	WEB	
044-018	箱根大文字焼き	410	WEB	
044-019	仙石原すすき祭り	270	WEB	
044-020	元宮例祭	395	WEB	
044-021	箱根大名行列	395	WEB	
044-022	箱根節分祭、節分前夜祭	380	WEB	
044-023	芦ノ湖の釣り	340	WEB	
044-024	湯坂路	345	WEB	
044-025	恩賜箱根公園	670	WEB	
044-026	お玉ヶ池	340	WEB	
044-027	精進池	300	WEB	
044-028	千条の滝	390	WEB	
044-029	飛龍の滝	290	WEB	
044-030	早雲寺	680	WEB	
044-031	阿弥陀寺	450	WEB	
044-032	箱根の桜	345	WEB	
044-033	ヒメシャラの純林（天然記念物）	305	WEB	
044-034	箱根の泉	535	WEB	
044-035	箱根ジオパーク（と箱根ジオミュージアム）	390	WEB	
044-036	箱根ビジターセンター（と富士箱根伊豆国立公園）	445	WEB	
044-037	箱根湿生花園	380	WEB	
044-038	箱根美術館(苔庭)	460	WEB	
044-039	深沢銭洗弁天	290	WEB	
044-040	「七福神」めぐり	465	WEB	
地域番号	046	協議会名	一般社団法人こまつ観光物産ネットワーク	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
046-001	小松の 食文化	茶の湯文化、懐石料理、九谷焼	940	WEB・パンフ
046-002		料亭まつ家：極上の懐石料理	795	WEB・パンフ
046-003		九谷セラミック・ラボラトリー（セラボ久谷）	790	WEB・パンフ
046-004	那谷寺	870	WEB・パンフ	
046-005	TAKIGAHARA FARM	1050	WEB・パンフ	
046-006	北前船	瀬戸家	810	WEB・パンフ
046-007		安宅住吉神社	500	WEB・パンフ
046-008		すみげん	900	WEB・パンフ
046-009	酒蔵	加越酒造	640	WEB・パンフ
046-010		西出酒造	860	WEB・パンフ
046-011		東酒造株式会社	615	WEB・パンフ
046-012		農口尚彦研究所	780	WEB・パンフ
地域番号	048	協議会名	OBAMA 食と農の景勝地実行委員会	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
048-001	小浜市について		655	WEB／パンフ
048-002	御食国若狭おばま食文化館		565	WEB

048-003	御食国若狭おばま食文化館	525	パンフ
048-004	寿司	595	WEB
048-005	寿司	490	パンフ
048-006	雑煮	445	WEB/パンフ
048-007	祝い事と食	770	WEB/パンフ
048-008	発酵食品	700	WEB
048-009	発酵食品	655	パンフ
048-010	郷土料理	830	WEB
048-011	郷土料理	530	パンフ
048-012	小浜の海と魚	700	WEB
048-013	小浜の海と魚	175	パンフ
048-014	北前船	175	パンフ
048-015	鯖街道	150	パンフ
048-016	日本料理の特徴	1100	WEB
048-017	日本料理の特徴	965	パンフ
048-018	伝統工芸	680	WEB/パンフ
地域番号	008	協議会名	ビジット GIFU 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
008-001	鵜匠の一日	1520	QR コード
008-002	鵜匠と鵜の関係/鵜のペア (カタライ)	705	QR コード
008-003	鵜飼の一年	795	QR コード
008-004	鵜匠の装束	1205	QR コード
008-005	皇室と長良川の鵜飼	695	QR コード
008-006	伝統の技	935	QR コード
008-007	長良川鵜飼観覧船	1410	QR コード
008-008	観覧船の造船	590	QR コード
008-009	鵜の捕獲	1195	QR コード
008-010	「ウミウ」ってどんな鳥?	1390	QR コード
008-011	鮎と長良川	930	QR コード
008-012	鵜飼:川とコミュニティの絆	875	QR コード
008-013	鵜飼遊楽図 (一双の屏風絵)	605	QR コード
008-014	鵜飼の歴史	1460	QR コード
008-015	鵜飼の概要	1385	QR コード
008-016	鵜匠の家	625	QR コード
008-017	シントリの受け取りと訓練	845	QR コード
地域番号	051	協議会名	下呂市観光客特別誘致対策協議会
解説文番号	スポット名 (タイトル)	中国語 文字数	想定媒体
051-001	林羅山	380	WEB
051-002	万里集九	275	WEB
051-003	温泉寺	570	WEB
051-004	高札場	275	WEB
051-005	下呂温泉	795	WEB

051-006	足湯と手湯		365	WEB
051-007	温泉街		460	WEB
051-008	噴泉池		240	看板／WEB
051-009	下呂温泉神社		160	WEB
051-010	下呂温泉まつり		420	WEB
051-011	下呂発温泉博物館		445	WEB
051-012	いでゆ朝市		230	WEB
051-013	合掌村	概要	615	WEB
051-014		合掌づくり	420	WEB
051-015		旧大戸家住宅	325	WEB
051-016		旧岩崎家（民俗資料館）	475	WEB
051-017		円空館	230	WEB
051-018		食事処	220	WEB
051-019	小坂の滝		645	WEB
051-020	金山巨石群		420	WEB
051-021	苗代桜		285	WEB
051-022	禅昌寺		435	WEB
051-023	かえる神社		380	WEB
051-024	下呂ふるさと歴史記念館		400	WEB
051-025	森水無八番神社		325	WEB
地域番号	053	協議会名	一般社団法人近江ツーリズムボード	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
053-001	彦根城		655	WEB
053-002	玄宮楽々園		670	WEB
053-003	外堀		325	WEB
053-004	本丸内の構造		495	WEB
053-005	西の丸（三重櫓）（重要文化財）		250	WEB
053-006	二の丸内の構造		465	WEB
053-007	大堀切と天秤櫓		335	WEB
053-008	井伊家と彦根藩		715	パンフ
053-009	井伊家伝来の甲冑		650	パンフ
053-010	井伊家の刀剣や武具		710	パンフ
053-011	能楽堂と能面		550	パンフ
053-012	能装束		590	パンフ
053-013	茶道と井伊家のコレクション		875	パンフ
053-014	彦根城の表御殿と能舞台		510	パンフ
053-015	湖東焼		475	パンフ
053-016	御殿の居住区		310	パンフ
053-017	井伊直弼		840	パンフ
053-018	雅楽		705	パンフ

053-019	井伊家伝来の調度	730	パンフ
053-020	日本画	450	パンフ
053-021	日本の書道	750	パンフ
053-022	彦根城博物館の古文書コレクション	440	パンフ
053-023	お茶席体験	395	パンフ
地域番号	055	協議会名	伏見観光プロジェクトチーム
解説文番号	スポット名 (タイトル)	中国語 文字数	想定媒体
055-001	伏見と日本酒	445	WEB・パンフ
055-002	月の桂 (増田徳兵衛商店)	570	看板・WEB・パンフ
055-003	月桂冠大倉記念館	535	看板・WEB・パンフ
055-004	玉の泉 (月桂冠酒造)	525	WEB・パンフ
055-005	招徳 (招徳酒造)	470	WEB・パンフ
055-006	富翁 (北川本家)	380	看板・WEB・パンフ
055-007	神聖 (山本本家)	280	看板・WEB・パンフ
055-008	英勲 (齊藤酒造)	430	看板・WEB・パンフ
055-009	玉乃光 (玉乃光酒造)	360	看板・WEB・パンフ
055-010	黄桜記念館 (Kappa Gallery)	390	看板・WEB・パンフ
055-011	黄桜 (黄桜酒造) とカッパカントリー	395	WEB・パンフ
055-012	松竹梅 (宝酒造)	315	WEB・パンフ
055-013	桃の滴 (松本酒造)	405	WEB・パンフ
055-014	都鶴 (都鶴酒造)	285	WEB・パンフ
055-015	匠 (京姫酒造)	330	WEB・パンフ
055-016	鶴正宗 (鶴正酒造)	240	WEB・パンフ
055-017	豊祝 (豊澤本店)	370	WEB・パンフ
055-018	慶長 (平和酒造)	375	WEB・パンフ
055-019	常盤井水	160	WEB・パンフ
055-020	キンシ政宗 (キンシ政宗)	290	WEB
055-021	明君 (松山酒造)	290	WEB
055-022	日本酒造りパート1	480	WEB
055-023	日本酒造りパート2	520	WEB
055-024	日本酒造りと伏見の水	275	WEB
055-025	日本酒造りパート3	455	WEB
055-026	日本酒の飲み方	350	WEB
055-027	魚三楼	300	WEB
055-028	鳥せい本店	420	WEB・パンフ
055-029	明治天皇伏見桃山陵	515	WEB

055-030	崇光天皇・光明天皇陵		535	WEB
055-031	桓武天皇陵		470	WEB
055-032	松林院の陵（みささぎ）		360	WEB
055-033	御香宮神社		730	WEB・パンフ
055-034	角倉了以の遺産		515	WEB
055-035	三十石舟と十石船		355	WEB・パンフ
055-036	三栖閘門		375	WEB・パンフ
055-037	三十石船の歴史		450	WEB・パンフ
055-038	伏見港の歴史		550	WEB・パンフ
055-039	伏見夢百衆		425	WEB・パンフ
055-040	寺田屋	坂本龍馬と幕末	515	WEB・パンフ
055-041		お登勢	625	WEB・パンフ
055-042		寺田屋事件	460	WEB・パンフ
055-043		伏見と不死身	245	WEB・パンフ
055-044	長建寺		465	WEB
地域番号	058	協議会名	大原プロジェクト	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
058-001	大原		480	WEB
058-002	寂光院	平徳子（建礼門院）	425	WEB
058-003		旧本尊と新本尊	430	WEB
058-004		茶室「孤雲」	220	WEB
058-005	大原温泉		390	WEB
058-006	大原女の歴史		340	WEB
058-007	しそ		550	WEB
058-008	大原女まつり		290	WEB
058-009	阿弥陀寺	弾誓上人廟	440	WEB
058-010		阿弥陀如来像	365	WEB
058-011		岩窟	320	WEB
058-012	大原の四季折々の花		460	WEB
058-013	阿弥陀寺	楓の古来	270	WEB
058-014	江文神社	本社殿	215	WEB
058-015		五穀豊穰を祈る祭り	280	WEB
058-016	惟喬親王墓		375	WEB
058-017	三千院	聚碧園	475	WEB
058-018		有清園	240	WEB
058-019		宸殿 薬師瑠璃光如来像	370	WEB

058-020		往生極楽院（阿弥陀堂）	415	WEB
058-021		極楽浄土の天井画	335	WEB
058-022	出世稻荷神社	歴史	375	WEB
058-023		雲龍図	400	WEB
058-024	実光院	契心園	340	WEB
058-025		旧理覚院	250	WEB
058-026		来迎院と良忍上人の教え	305	WEB
058-027		不断桜	270	WEB
058-028		茶室理覚庵	295	WEB
058-029	宝泉院	額縁庭園	270	WEB
058-030		水が奏でる音楽（水琴窟）	225	WEB
058-031		血天井	320	WEB
058-032		鶴亀庭園	160	WEB
058-033	浄蓮華院	宿坊	375	WEB
058-034		梵鐘	260	WEB
058-035	来迎院	釈迦三尊像	360	WEB
058-036		音無の滝	245	WEB
058-037		声明	375	WEB
058-038		声明（物語、歌）	235	WEB
058-039	大原と文学	祇園精舎の鐘（寂光院）	280	WEB
058-040		姫小松（寂光院）	315	WEB
058-041		汀の池（寂光院）	470	WEB
058-042		百人一首	505	WEB
058-043	陵墓		390	WEB
地域番号	059	協議会名	Visit Kinosaki 戦略会議	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
059-001	城崎温泉	7つの共同浴場のある街	455	WEB
059-002		歴史	310	WEB
059-003		外湯	580	WEB
059-004		旅館への宿泊	295	WEB
059-005		四季	355	WEB
059-006	外湯	さとの湯	195	WEB
059-007		地藏湯	165	WEB
059-008		柳湯	150	WEB
059-009		一の湯	170	WEB
059-010		御所の湯	190	WEB
059-011		まんだら湯	190	WEB
059-012		鴻の湯	180	WEB

059-013	温泉寺		575	WEB	
059-014	温泉まつり		385	WEB	
059-015	城崎だんじり祭り		520	WEB	
059-016	但馬牛		455	WEB	
059-017	松葉ガニ		295	WEB	
059-018	豊岡の居酒屋文化		485	WEB	
059-019	コウノトリ		640	WEB	
059-020	麦わら細工		370	WEB	
059-021	出石焼		320	WEB	
059-022	豊岡のかばん産業		630	WEB	
059-023	豊岡杞柳細工		185	WEB	
059-024	出石永楽館		360	WEB	
059-025	出石城跡と有子山稻荷神社		280	WEB	
059-026	出石家老屋敷		335	WEB	
059-027	宗鏡寺		460	WEB	
059-028	出石皿そば		670	WEB	
059-029	竹野海岸	概要	310	WEB	
059-030		アクティビティ	400	WEB	
059-031	玄武洞公園		275	WEB	
059-032	出石城下町		300	WEB	
059-033	神鍋高原	温暖なシーズン	380	WEB	
059-034		ウインターシーズン	280	WEB	
059-035	安国寺		270	WEB	
059-036	城崎国際アートセンター		320	WEB	
059-037	雲海		340	WEB	
059-038	城崎マリワールド		290	WEB	
059-039	但東の花		510	WEB	
地域番号	060	協議会名	安芸太田町		
解説文番号	スポット名 (タイトル)			中国語 文字数	想定媒体
060-001	安芸太田 概要			555	WEB/パンフ
060-002	安芸太田 歴史			575	WEB/パンフ
060-003	安芸太田 広島市とのつながり			440	WEB/パンフ
060-004	安芸太田 山と森			460	WEB/パンフ
060-005	井仁の棚田			420	看板/WEB パンフ
060-006	三段峡 概要			635	WEB/パンフ
060-007	三段峡 歴史			795	WEB/パンフ
060-008	三段峡 三段峡正面口から黒淵			545	WEB/パンフ
060-009	三段峡 黒淵と黒淵渡船			250	WEB/パンフ
060-010	三段峡 猿飛と二段滝、三段滝			605	WEB/パンフ
060-011	三段峡ホテル			600	WEB/パンフ
060-012	深入山			520	WEB/パンフ
060-013	恐羅漢山			340	WEB/パンフ

060-014	天上山	285	WEB/パンフ	
060-015	森林セラピー	400	WEB/パンフ	
060-016	芸北神楽	360	WEB/パンフ	
060-017	吉水園	620	WEB/パンフ	
060-018	祇園坊柿	270	WEB/パンフ	
060-019	漬物焼きそば	460	WEB/パンフ	
060-020	淡水魚	390	WEB/パンフ	
060-021	太田川	425	WEB/パンフ	
060-022	温井ダム	400	WEB/パンフ	
地域番号	061	協議会名	アーキテツリズム協議会	
解説文番号	スポット名 (タイトル)		中国語 文字数	想定媒体
061-001	せとうちアーキテツリズム		405	WEB
061-002	ONOMICHI U2		675	WEB
061-003	LOG		830	WEB
061-004	せとうち 湊のやど		740	WEB
061-005	浄土寺		490	WEB
061-006	尾道市立美術館		500	WEB
061-007	神勝禅寺 概要		480	WEB
061-008	神勝禅寺 松堂		340	WEB
061-009	神勝禅寺 秀路軒		400	WEB
061-010	神勝禅寺 洸庭		335	WEB
061-011	ヘレピスタ スパ&マリーナ 尾道 概要		590	WEB
061-012	ヘレピスタ スパ&マリーナ 尾道 リボンチャペル		420	WEB
061-013	guntû		560	WEB
061-014	後山山荘		660	WEB
061-015	せとうち SEAPLANES		575	WEB
061-016	今治市伊東豊雄ミュージアム		515	WEB
061-017	大山祇神社		800	WEB
061-018	亀老山展望台		445	WEB
061-019	今治と丹下健三		445	WEB
061-020	今治市公会堂		505	WEB
061-021	今治市民会館		390	WEB
061-022	アトリエ・ワンが設計した尾道の新しい顔		565	WEB
061-023	渡船		310	WEB
061-024	自転車		315	WEB
061-025	しまなみ海道		335	WEB
地域番号	30	協議会名	防府市観光資源活性化協議会	
解説文番号	スポット名 (タイトル)		中国語 文字数	想定媒体
30-1026	防府天満宮	①日本全国に 12,000 社ある 天満宮で最初の天神様	700	WEB
		②防府天満宮の概要	165	WEB

30-1027		歴史館（重文絵巻、金銅宝塔、梵鐘）	880	WEB
30-1028		①芳松庵：緑豊かな庭園で抹茶を味わう	280	WEB
		②暁天楼：改革派が密議を交わした場所	295	WEB
30-1029	東大寺別院 阿弥陀寺	清らかな心は清らかな肉体に宿る	490	WEB
30-1030	毛利氏庭園	大正時代の傑作（国指定名勝）	510	WEB
30-1031	旧毛利家本邸	概要	945	WEB
30-1032		毛利博物館の国宝	610	WEB
30-1033	東大寺別院 阿弥陀寺	宝物館および記録	390	WEB
30-1034	天神鱧	①防府は伝統的な京都の珍味に新しい息吹を吹き込みます	210	WEB
		②昔から愛されていた魚の新たなスタート	285	WEB
		③天神鱧の基本データ	145	WEB
30-1035	旧毛利家本邸		580	WEB
30-1036	英雲荘	①江戸へ向かう途中の立ち寄り場所	715	WEB
		②内装の見所	535	WEB
30-1037	菅原道真公	存命中は大臣：死後、神となる	500	WEB
30-1038	毛利氏庭園	四季を問わず美しい庭園	275	WEB
30-1039	防府天満宮	梅と牛：数々の伝説の象徴	500	WEB
30-1041	東大寺別院 阿弥陀寺	花から学ぶ人生の教訓	230	WEB
30-1042	周防国分寺	災厄を除き 人々の景福を祈願するためのお寺	480	WEB
30-1043		仏像郡（重要文化財）	640	WEB
30-1044		本尊薬師如来と現世利益	435	WEB
30-1045		楼門守護者を擁する二階建ての門	280	WEB
30-1046		開運祈願の寺	250	WEB
30-1047	天神鱧	①技術的な課題	255	WEB
		②鱧を食べ尽くす	295	WEB
30-1048	英雲荘	①中国美術から着想を得た庭園	170	WEB
		②水琴窟（日本の水音楽）	200	WEB
		③茶屋内にある茶屋	150	WEB
30-1049	旧毛利家本邸	毛利氏の宝物	280	WEB

30-1050	防府天満宮	無実の知らせを伝えるお祭り	480	WEB
地域番号	32	協議会名	香川県観光協会	
解説文番号	スポット名 (タイトル)		中国語 文字数	想定媒体
32-1084	旧金毘羅 大芝居	金丸座 (旧金毘羅大芝居)	730	看板
32-1085		劇場入口	155	パンフ・WEB
32-1086		札場と下足場	130	パンフ・WEB
32-1087		鳥屋と揚幕	170	パンフ・WEB
32-1088		平場、歩み、枱席	380	パンフ・WEB
32-1089		座席：出席、奥場	185	パンフ・WEB
32-1090		花道と仮花道	400	パンフ・WEB
32-1091		空井戸とスッポン	245	パンフ・WEB
32-1092		セリと廻り舞台	330	パンフ・WEB
32-1093		チョボ床と囃子場	280	パンフ・WEB
32-1094		奈落 (深淵や地獄の意)	215	パンフ・WEB
32-1095		楽屋	165	パンフ・WEB
32-1096		二階	200	パンフ・WEB
32-1097		ブドウ棚とかけすじ	340	パンフ・WEB
32-1098		明かり窓と顔見世提灯	250	パンフ・WEB
32-1099		檜	200	パンフ・WEB
32-1100		金陵の郷	金陵の郷	460
32-1101	くすのき広場、御神木の楠		440	パンフ・WEB
32-1102	歴史館		240	パンフ・WEB
32-1103	文化館		200	パンフ・WEB
32-1104	讃酒館		175	パンフ・WEB
32-1105	琴平町公会堂	405	看板	
32-1106	中山農村歌舞伎	260	パンフ・WEB	
32-1107	肥土山農村歌舞伎	380	パンフ・WEB	
32-1108	東谷農村歌舞伎	300	パンフ・WEB	
32-1109	獅子舞	345	パンフ・WEB	
32-1110	さめきうどん	795	パンフ・WEB	
32-1111	さめきうどんを作ろう	240	パンフ・WEB	
32-1112	和三盆：きめの細かい日本の砂糖菓子作り	310	パンフ・WEB	
32-1113	香川の素晴らしい温泉を楽しもう	290	パンフ・WEB	
32-1114	丸亀うちわ	345	パンフ・WEB	
32-1115	オリブ牛	390	パンフ・WEB	
32-1116	歌舞伎	785	パンフ・WEB	
地域番号	33	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	想定媒体
33-1117	雲仙	・歴史と冒険 ・自然の神秘	650	WEB
33-1118		自然の神秘に潜む歴史と冒険	675	パンフ

33-1119	仁田峠	・山頂への玄関口 ・山頂への道 ・多様性に富んだ野生生物	645	WEB
33-1120		壮観な景色と登山口	800	パンフ
33-1121	雲仙	雲仙で山登り：選べるコース	450	登山マップ
33-1122	仁田峠	雲仙岳への玄関口	330	案内板
33-1123	雲仙岳	活火山のある風景	450	案内板
33-1124	雲仙ロープウェイ		348	パンフ
33-1125	島原南部とその向こうにひろがる景色		530	案内板
33-1126	普賢岳トレッキングコース： ・登頂可能な雲仙の最高峰 ・広大な景色と火山岩層		665	WEB
33-1127	普賢岳ロングコース		335	登山マップ
33-1128	妙見岳展望台		250	案内板
33-1129	普賢岳山頂		285	案内板
33-1130	あざみ谷野鳥観察		475	案内板
33-1131	絹笠山トレッキングコース：なだらかな斜面と極上の眺め		250	WEB
33-1132	絹笠山ショートコース		260	登山マップ
33-1133	高岩山トレッキングコース：鳥居と「ロッキーヒル」		282	WEB
33-1134	高岩山ミドルコース		345	登山マップ
33-1135	雲仙地獄	・「地獄」へようこそ ・地中から放出される熱生活の一部	510	WEB
33-1136		「地獄」へようこそ	770	パンフ
33-1137		・地獄めぐり ・殉教地 ・暗闇での挑戦	610	WEB
33-1138		湯浴み：温泉	370	WEB
33-1139	雲仙での暮らし：天国づくしにちよびり「地獄」		333	WEB
33-1140	宗教の中心地 としての雲仙	霊験あらたかな山々文化の衝突	500	WEB
33-1141		・当初の受容から全面禁止へ ・民衆蜂起による最後の抵抗 ・雲仙お山の情報館	910	WEB
33-1142	雲仙のポートレート写真： 1800年代後半から1900年代の歴史的写真		425	案内板
33-1143	雲仙仁田峠プレミアムナイト：星と過ごす夜		269	WEB
33-1145	雲仙の仏教遺産	・西日本の高野山 ・心休まるミニ巡礼	670	WEB
地域番号	34	協議会名	長崎市多言語解説協議会	
解説文番号	スポット名(タイトル)		中国語 文字数	想定媒体
34-1146	旧出津救助院	救助院について	135	タッチパネル
34-1147		救助院について	100	タッチパネル
34-1148		布教(1549年～)	425	タッチパネル
34-1149		発展(1571年～)	285	タッチパネル

34-1150		禁教(1587年～)	440	タッチパネル
34-1151		潜伏(1657年～)	465	タッチパネル
34-1152		移住(1773年～)	295	タッチパネル
34-1153		復活(1865年～)	525	タッチパネル
34-1154		救助院の設立(1879年～)	365	タッチパネル
34-1155		ド・ロ神父・略歴	95	タッチパネル
34-1156		ド・ロ神父・略歴 ①	965	タッチパネル
34-1157		ド・ロ神父・略歴 ②		タッチパネル
34-1158		福音宣教①	340	タッチパネル
34-1159		福音宣教②	210	タッチパネル
34-1160		教育	280	タッチパネル
34-1161		救護活動	300	タッチパネル
34-1162		医療・救護	330	タッチパネル
34-1163		農業	300	タッチパネル
34-1164		建築・土木①	260	タッチパネル
34-1165		建築・土木②	275	タッチパネル
34-1166		プティジャン神父	435	タッチパネル
34-1167		中村近蔵	310	タッチパネル
34-1168		岩永マキ	290	タッチパネル
34-1169		大石シゲ	290	タッチパネル
34-1170		鉄川与助	225	タッチパネル
34-1171		本田俊育・永田要	260	タッチパネル
34-1172	救助院について	出津救助院について	85	タッチパネル
34-1173		授産場	225	タッチパネル
34-1174		マカロニ工場	150	タッチパネル
34-1175		鰯網工場	185	タッチパネル
34-1176		旧製粉工場	75	タッチパネル
34-1177		薬局	80	タッチパネル
34-1178	授産場について	食品加工	300	タッチパネル
34-1179		織物生産	275	タッチパネル
34-1180		信仰と生活	170	タッチパネル
34-1181		キリシタンの母郷、外海に生まれて	275	タッチパネル
34-1182		キリスト教の愛と福祉活動	260	タッチパネル
34-1183	周辺エリアの 観光ガイド	周辺エリアの観光ガイド	185	タッチパネル
34-1184		ド・ロ神父記念館(国指定重要文化財)	70	タッチパネル
34-1185		出津教会堂(国指定重要文化財)	65	タッチパネル
34-1186		野道の墓(ド・ロ神父の墓)／出津共同墓地	70	タッチパネル
34-1187		大野教会堂(国指定重要文化財)	100	タッチパネル
34-1188		黒崎教会堂	125	タッチパネル
34-1189		大平作業場跡	70	タッチパネル
34-1190		バスチャン屋敷跡	65	タッチパネル
34-1191		枯松神社	55	タッチパネル
34-1192		外海歴史民族資料館	50	タッチパネル

34-1193		道の駅「夕陽が丘そとめ」	95	タッチパネル
34-1194		遠藤周作文学館	70	タッチパネル
34-1195		城山公園展望台	60	タッチパネル
地域番号	36	協議会名	豊後高田市多言語解説協議会	
解説文番号	スポット名（タイトル）		中国語 文字数	想定媒体
36-1226	豊後高田市	①豊後高田： 不思議で神秘的でミステリアスな都市	605	WEB
		②六郷満山：宗教的受容の遺産	215	
		③空間と神様を共有	260	
		④学問と修行と布教	150	
36-1227	富貴寺	①大堂山門：古代美学の研究	305	パンフ
		②大堂阿弥陀堂：極楽浄土への道	410	パンフ
		③阿弥陀堂の内装輝きの跡	510	
		④寺院の敷地：鬼、守護者と仏塔	375	
		⑤櫃の木の伝説	365	
36-1228	真木大堂	①仏教の至宝がある神聖な場所	290	WEB
		②阿弥陀如来	170	
		③不動明王	245	
		④大威徳明王	190	
36-1229	熊野磨崖仏		510	WEB
36-1230	天念寺耶馬	①古代への賛歌	300	WEB
		②共有する精神性：神仏習合	245	
		③鬼の祭り：修正鬼会	220	
		④昔ながらの仮面とメインイベント	250	
36-1231	田染荘 小崎地区	①繁栄する古来の風景	200	WEB
		②自然と持続可能性	170	
		③菩薩の眼差しを受けて	290	
36-1232	国東半島 峯道ロングトレイル	①苦行の道のり	270	WEB
		②ハイキングルートを選択	320	
36-1233	昭和の町		460	WEB
36-1234	長崎鼻		400	WEB
36-1235	富貴寺	①概要	310	看板・パンフ
		②櫃の木の伝説	320	
36-1236	真木大堂		415	看板・パンフ
36-1237	熊野磨崖仏		340	看板・パンフ
36-1238	天念寺耶馬		325	看板・パンフ
36-1239	富貴寺	①参道	360	案内板
36-1239	富貴寺	②阿弥陀堂	245	案内板
		③内装	365	
36-1240	真木大堂	①収蔵庫の内部	490	音声ガイド
		②伝乗寺	325	
36-1241	六郷満山		325	音声ガイド

36-1242	熊野磨崖仏		490	音声ガイド
36-1243	天念寺	①概要	295	音声ガイド
		②修正鬼会	265	
36-1244	田染荘小崎地区		370	音声ガイド
36-1245	昭和の町		435	音声ガイド
36-1246	長崎鼻		325	音声ガイド
地域番号	38	協議会名	一般社団法人 豊の国千年ロマン観光圏	
解説文番号	スポット名(タイトル)		中国語 文字数	想定媒体
38-1300	宇佐神宮	歴史	880	パンフ・WEB
38-1301		由緒	260	パンフ・WEB
38-1302		御許山	250	パンフ・WEB
38-1303	姫島	国生み神話 姫島の名前の由来	400	パンフ・WEB
38-1304		黒曜石	190	パンフ・WEB
38-1305		姫島灯台	185	パンフ・WEB
38-1306		拍子水	135	パンフ・WEB
38-1307		千人堂	190	パンフ・WEB
38-1308		姫島盆踊り	210	パンフ・WEB
38-1309	国東半島 (全体)	歴史	220	パンフ・WEB
38-1310		六郷満山の寺、両子寺、富貴寺	275	パンフ・WEB
38-1311		石仏文化、熊野磨崖仏	215	パンフ・WEB
38-1312		石仏文化、国東塔	175	パンフ・WEB
38-1313	田染荘	宇佐神宮の荘園	240	パンフ・WEB
38-1314		千年以上残る景観	205	パンフ・WEB
38-1315	3つの城下町		210	パンフ・WEB
38-1316	中津城下町	川の城下町	480	パンフ・WEB
38-1317		福澤旧居	250	パンフ・WEB
38-1318		職人	210	パンフ・WEB
38-1319	杵築城下町	杵築城	220	パンフ・WEB
38-1320		坂の城下町	220	パンフ・WEB
38-1321		大原邸	170	パンフ・WEB
38-1322	日出城下町	海の城下町 致道館	220	パンフ・WEB
38-1323		日出城址	105	パンフ・WEB
38-1324	別府温泉	共同湯文化	265	パンフ・WEB
38-1325		近代建築、別荘文化	230	パンフ・WEB
38-1326		路地裏	240	パンフ・WEB
38-1327		温泉のある暮らし、地獄蒸し	215	パンフ・WEB
38-1328	豊後高田昭和の町		500	パンフ・WEB

38-1329	薦神社		260	看板
38-1330	八幡奈多宮		205	看板
38-1331	竹瓦温泉		185	看板
地域番号	062	協議会名	沖縄県酒造組合	
解説文番号	スポット名 (タイトル)		中国語 文字数	想定媒体
062-001	沖縄について		1920	パンフ
062-002	泡盛：沖縄のスピリッツ		610	パンフ
062-003	泡盛特有の原料：黒麹		445	パンフ
062-004	泡盛がタイ米から造られる理由		310	パンフ
062-005	通商国家の酒		435	パンフ
062-006	泡盛と琉球王国		360	パンフ
062-007	泡盛の製造工程		925	パンフ
062-008	熟成泡盛		540	パンフ
062-009	目まぐるしく変化する味と香り		445	パンフ
062-010	世代から世代へ		450	パンフ
062-011	王宮の泡盛貯蔵庫		455	パンフ
062-012	低カロリー-&糖質ゼロ		135	パンフ
062-013	沖縄料理に欠かせない材料		490	パンフ
062-014	使節団へのおもてなし		435	パンフ
062-015	聖なるお酒		435	パンフ
062-016	6,000年以上続く陶芸の歴史		395	パンフ
062-017	沖縄の陶芸発祥の地		660	パンフ
062-018	泡盛を飲むための酒器		405	パンフ
062-019	発祥の地が共通する空手と泡盛		240	パンフ
062-020	泡盛の意外な利用法		370	パンフ
062-021	踊りと泡盛		565	パンフ
062-022	泡盛の新たな可能性		580	パンフ

<简体字>

青森睡魔祭介绍

日本各地的祭典中，规模首屈一指者莫过于“睡魔祭”，可谓青森市夏日的一道亮丽风景线，同时也宣告着北国短暂夏季的结束。庆典的主角——睡魔山车，为庞大明亮的花灯车，由当地居民、企业以及各类团体，耗时数月制作而成，其题材多取自历史事件、歌舞伎中的情节。每逢睡魔祭临近，青森市上下便热潮涌动，欢欣雀跃，其规模之宏大，居日本前列，与仙台七夕祭、秋田竿灯祭齐名，是 8 月份举办的东北三大祭典之一。每年 8 月 2 日至 7 日，有超过 250 万游客自全国各地纷至沓来。

山车的巡游路线全程 3 公里，以人力推动行进。当地居民、游客沿道席地而坐，只为一饱其眼福。巡游队伍内，被称为“跳人”的舞者在“rassera! rassera!”的号子声中舞之蹈之，为“引手”（推动山车之人）助威，点燃观众热情。此外，乐队“囃子众”中，太鼓、竹笛、手振钲（小铜镲），声乐阵阵，响彻队伍，摊档边的食客，则可在热闹之中尽享美食。

关于睡魔祭的起源众说纷纭，其中以七夕祭与“眠流”结合一说最为可信。七夕祭主要祭祀星宿；“眠流”则为青森习俗，主要驱除睡魔。二者都有在河川或海面放花灯的传统，睡魔祭山车即由此发展而来。二战之后，人物造型的庞大山车开始成为祭典的固定项目；1980 年，睡魔祭更被指定为“重要无形民俗文化财”。

庆典为期六天。8 月 2 日至 6 日为夜间巡游，于晚间 7 点 10 分开场；而每至 6 日，22 台山车将悉数登场；8 月 7 日则进入尾声，为日间游行，于下午 1 点开场；夜间则在绚烂烟花之下，以夺魁山车的海上巡游为祭典画下完美句点。8 月 1 日正值祭典开幕前夕，届时在山车的组装场地 Rasse Land 内将举办“睡魔祭前夜祭”，众山车齐齐亮相，摊档喧闹，音乐声不绝于耳。

<繁体字>

青森睡魔祭介紹

「睡魔祭」在日本各地的祭典中，具有首屈一指的規模，可說是青森市夏日的一道華麗風景線，同時也象徵著為北國短暫的夏季畫上句點。慶典的主角——睡魔藝閣，為龐大明亮的花燈車，其題材多為歷史故事、歌舞伎作品一類，並由當地居民、企業以及各類團體，費時數月製作完成。每逢睡魔祭將至，青森市上下便熱潮湧動，歡天喜地。其規模之宏大，在日本數一數二，與仙台七夕祭、秋田竿燈祭齊名，屬於東北地區 8 月份的三大祭典之一。8 月 2 日至 7 日，遊客自全國各地蜂擁而至，人數可多達 250 萬。

藝閣的巡遊路線全長 3 公里，以人力推動前行。當地居民、遊客沿途而坐，只為了一飽眼福。巡遊隊伍內，有稱作「跳人」的舞者足之蹈之，並高喊唱詞——「rassera! rassera!」，以聲援「引手（推動藝閣之人）」，而觀眾亦群情激昂。此外，樂隊「囃子眾」中，太鼓、竹笛、手振鉦（小銅鈸），聲樂陣陣，響徹隊伍，連攤販邊享受美食的遊客，也沉浸在這番熱鬧之中。

關於睡魔祭的起源眾說紛紜。其中最為可信的，莫過於以七夕祭與「眠流」結合一說。七夕祭主要祭祀星宿；而「眠流」則為青森習俗，主要驅除睡魔。兩者都有在河川或海面流放河燈的傳統，睡魔祭藝閣即由此而來。第二次世界大戰之後，人物造型的龐大藝閣開始成為祭典的固定項目；1980 年，睡魔祭更被指定為「重要無形民俗文化財」。

慶典為期六天。8 月 2 日至 6 日為夜間巡遊，於晚間 7 點 10 分開場；而每至 6 日，22 台藝閣將悉數參加；8 月 7 日則進入尾聲，為日間遊行，於下午 1 點開場；夜晚則在璨爛煙火之下，以奪魁藝閣的海上巡遊為祭典畫下完美句點。祭典開幕前夕的 8 月 1 日，另有在藝閣的組裝場地 Rasse Land 內舉辦的「睡魔祭前夜祭」，眾藝閣一同亮相，攤販喧嘩，音樂聲響徹於耳。

<日本語仮訳>

青森ねぶた祭 概要

日本各地のお祭りの中でも屈指の規模を誇るねぶた祭は、青森市の夏の風物詩ともいえるお祭り
で、北国の短い夏の終わりを告げる象徴的するお祭りでもあります。祭の主役はねぶた山車。これはラ
イトアップされる巨大な灯籠で、多くは歴史的な事件や歌舞伎の一幕を題材に作られます。祭りに携わ
る地元の人や企業、またさまざまな団体にとっては、何ヶ月にもおよぶ準備の集大成。祭りの日が近づ
くにつれ、青森市全体が興奮の波に包まれます。ねぶた祭は仙台七夕まつり、秋田竿灯まつりと並ん
で、8月に開催される東北三大祭りのひとつで、毎年8月2日から7日までの期間中には、250
万人を超える観光客が訪れます。

祭りの参加者は3キロの行列ルートに沿ってねぶたを押し、地元の人や日本中から集まった観光客
は道沿いに座ってその行列を眺めます。行列では跳人と呼ばれる踊り手が「ラッセーラ！ラッセーラ！」
のかけ声と共に踊りを披露し、山車の引手を応援し、観客を盛り上げます。お囃子衆の太鼓や笛、手
振鉦の音がねぶた行列に響き渡り、観客は屋台で祭の味を楽しみます。

ねぶた祭の起源は、星を祭る七夕祭りと、眠り流しと呼ばれる青森の慣習が合わさったものだという
説が有力です。こうした伝統では川や海に灯籠を流していましたが、今のねぶた祭の山車はここから発
展したものです。現在見られる巨大な人型のねぶた山車が定着したのは第二次世界大戦後のことで、
1980年にはねぶた祭が重要無形民俗文化財に指定されました。

祭りは6日間にわたって行われ、夜のねぶた運行は8月2日から6日までの間、午後7時10
分から開催されます。6日には22台全てのねぶた山車が披露されます。最終日となる8月7日は、
午後1時から始まる昼のねぶた運行に始まり、その年一番のねぶた山車と花火で彩られる夜の海上
運行で祭りを締めくくります。6日間の祭りに先がけて、8月1日にはねぶた山車の組立が行われるね
ぶたラッセランドにてねぶた祭前夜祭が開催されます。会場には屋台が立ち、お囃子が流れるほか、完
成したねぶた山車の展示がされています。

<简体字>

青森睡魔祭之源起

关于睡魔祭的源起虽尚存争议，但普遍认为是由当地的“眠流”习俗逐步发展而来。7月初的数个夜晚，人们在外结队游行，将夏日的疲乏与浓厚睡意转移至手中的树叶与火把，以祓秽除恶；农历7月7日（日本直至1872年均使用农历），则有将树叶投入河川、大海的习俗。

“眠流”的时间及内容，与七夕祭颇为近似。七夕祭有祭祀星宿的习俗，于奈良时代（710-794）自中国传至日本后，便与津轻地区的古老习俗和精灵送（盂兰盆节，送祖先神灵）、人形送（送稻草人，以辟邪除灾）、虫送（驱虫仪式，以保佑丰收）等传统活动交相融合，最终发展成灯笼形式。之后，精巧细致的睡魔花灯出现，取代了以往的灯笼。人们将疲劳、恶灵封印于花灯，并将花灯投入河川与大海，顺流而去，故取名为“睡魔流”。随着时代的演进，“睡魔祭”逐渐形成——18世纪前半叶，睡魔祭初具雏形，当时，花灯尚为四方形；而人物造型的巨大花灯，则于19世纪初期隆重登场。

如今，睡魔祭中使用的庞大明亮的山车始于二战之后，其内部的照明也由蜡烛改为电灯；由于在游客间备受佳评，山车的制作也愈发考究。1980年，睡魔祭被指定为“重要无形民俗文化财”。睡魔祭源远流长，而从祭典最终日于陆奥湾举行的山车海上巡游中，仍能依稀瞥见“睡魔流”的往昔旧影。

<繁体字>

青森睡魔祭之源起

儘管睡魔祭的起源仍然存在爭議，但一般認為是由當地傳統的「眠流」習俗逐步發展而來。7月初的數個夜晚，人們在外結隊遊行，將夏季的疲憊與濃厚睡意轉移至手中的樹葉與火把，以消災解厄；農曆7月7日（日本直至1872年均使用農曆），更有將樹葉流入河川、大海的習俗。

「眠流」的時間及內容，與七夕祭頗為相近。七夕祭有祭祀星宿的習俗，於奈良時代（710-794）自中國傳至日本後，便與津輕地區的古老習俗及精靈送（盂蘭盆節，送祖先神靈）、人形送（送稻草人，以辟邪除災）、蟲送（驅蟲儀式，以保佑豐收）等傳統交相融合，最終發展成燈籠形式。之後，玲瓏精緻的睡魔花燈出現，取代了以往的燈籠。人們將疲憊、惡靈封印於花燈，並將花燈送入河川與大海，順流而去，因此取名為「睡魔流」。隨著時代的演進，「睡魔祭」逐漸形成——18世紀前半，睡魔祭已具雛形，當時，花燈尚為四方形；而人物造型的巨大花燈，則於19世紀初期隆重登場。

如今在睡魔祭中使用的藝閣巨大明亮，這類樣式始於第二次世界大戰之後，且內部用以照明的蠟燭皆已改為電燈；由於在遊客間備受好評，藝閣的製作也更為考究。1980年，睡魔祭被指定為「重要無形民俗文化財」。睡魔祭源遠流長，而從祭典最終日於陸奧灣舉行的藝閣海上巡遊中，仍能依稀瞥見「睡魔流」的昔日舊影。

<日本語仮訳>

青森ねぶた祭 起源

ねぶた祭の起源については不明な点もありますが、地域で行われていた眠り流しと呼ばれる伝統行事から発展したものと考えられています。7月初めの数日間、木の葉やたいまつを持って夜間に外を練り歩き、夏の疲労や睡魔をそれらに移すことで身体を清めます。木の葉は太陰暦でいう7月7日に川や海に流されます（日本では1872年まで太陰暦が使われていました）。

眠り流しの時期と内容は七夕祭りと重なっています。七夕は星を祭る行事で、奈良時代（710-794）に中国から日本に伝わってきました。古来より津軽にあった習俗と精霊送り、人形、虫送り等の行事が一体化し、それがやがて灯籠となったと考えられています。祭りに使われる灯籠はやがて、より手の込んだねぶたに置き換わっていきます。人々は灯籠の中に疲労や悪霊を封じ込め、海や川に流すようになり、そこからねぶた流しと呼ばれるようになりました。時代が下るにつれねぶた流しはねぶた祭へと発展していきます。18世紀前半にはすでに何らかの形でねぶた祭が催されており、初期は箱形の灯籠が使われていました。大きな人型の灯籠が登場したのは1800年代初頭のことです。

現在のねぶた祭では光る巨大なねぶた山車が使われますが、この様式は第二次世界大戦後に定着したものです。このころ、ねぶた山車内部の照明がろうそくからバッテリー式のライトに切り替わりました。観光客からの人気が高まってきたこともあり、ねぶた山車はさらに手の込んだものになっていきます。1980年、ねぶた祭が重要無形民俗文化財に指定されました。祭りの最終日には陸奥湾でねぶた山車の海上運行が開催されますが、起源となったねぶた流しが、この海上運行の中に今も息づいています。

<简体字>

巡游路线

睡魔祭，是青森市一年一度的节日庆典。活动期间，道路封锁、交通限行，并禁止车辆从市中心开往巡游区域，以确保路线畅通。其巡游流程大致如下：山车事先抵达起点，自夜晚 7 点 10 分开始夜间巡游（8 月 2 日-6 日）；若是日间巡游（8 月 7 日）则始于午后 1 点。山车绕行一周约需两小时，而巡游结束后，则开始次日的准备。

路线全长 3 公里，需经过市中心四条道路——平和公园通、国道 4 号、八甲通、新町通。其中，国道 4 号、新町通均为大道，但气氛各异其趣。前者宽敞且视野开阔，政府大楼鳞次栉比地立于路旁，睡魔山车、跳人、囃子众等皆可一览无遗。后者虽为商店小街，但可近距离饱览雄伟壮观的山车，可谓绝佳观赏点。

夜间巡游前，山车已在沿线排妥。打头阵者，则停驻于平和公园通与新町通路口附近。只待烟花一响，众山车便齐齐出发。8 月 7 日则为日间巡游，所有山车皆由新町通出发。

山车通常绕行一周，但游行前所耗的时间往往超乎预期。路边则设有小吃摊，可供您尽情大快朵颐。

路旁设有付费的指定观众席，多集中于国道 4 号线以及八甲通沿线。若想寻个可站可坐的免费观赏点，只需来得早些也并非难事。不过届时青森站附近的两处路口将异常拥堵，需格外留意。此外，睡魔祭巡游若逢雨天，则会用透明塑料薄膜将山车严实包裹，可谓风雨无阻。

<繁体字>

巡遊路線

青森市一年一度的節日慶典——睡魔祭的活動期間，道路封鎖、交通限行，並禁止車輛從市中心開往巡遊區域，以確保路線暢通。其巡遊流程大致如下：藝閣事先抵達起點，自晚上 7 點 10 分開始夜間巡遊（8 月 2 日-6 日）；若是日間巡遊（8 月 7 日）則始於下午 1 點。藝閣繞行一周約需兩小時，而巡遊結束後，則開始準備隔日的活動。

路線全長 3 公里，需經過市中心四條道路——平和公園通、國道 4 號、八甲通、新町通。其中，國道 4 號、新町通均為大道，但氣氛各異其趣。前者寬闊，政府大樓鱗次櫛比地立於路旁；且視野開闊，可將睡魔藝閣、跳人、囃子眾等盡收眼底。後者雖為商店小街，但可於近距離飽覽雄偉壯觀之藝閣，可謂絕佳觀賞位置。

藝閣在夜間巡遊前已於沿線排妥。打頭陣者，則停駐於平和公園通與新町通路口附近。只待煙火一響，眾藝閣便齊齊出發。8 月 7 日則為日間巡遊，所有藝閣皆由新町通出發。

藝閣通常繞行一圈，但遊行前的所耗時間往往超乎預期。路邊更設有小吃攤，可供您盡情大啖美食。

路旁設有付費的指定觀眾席，多集中於國道 4 號線以及八甲通沿線。只要您提早到達，找個能站能坐的免費觀賞位置也相當容易。不過屆時青森站附近的兩處路口將異常擁擠，需格外留心。此外，睡魔祭巡遊若逢雨天，則會用透明塑膠薄膜將藝閣嚴實包裹，可說是風雨無阻。

<日本語仮訳>

運行コース

ねぶた祭は青森市を挙げて開催される毎年恒例の呼び物です。期間中は道路が封鎖され、車は通行止め、市の中心部からは車の侵入が禁止され、ねぶた行列のルートが確保されます。ねぶた山車は、通りに運ばれた後、夜の運行（8月2日～6日）は午後7時10分から、昼間の運行（8月7日）は午後1時から始まります。ねぶたはおよそ2時間かけてルートを1周した後、次の運行に備えて退場。ルートの全長は3キロに及び、青森市の中心部にある4つの道路を通ります。

ルート上にあるのは平和公園通り、国道4号、八甲通り、新町通りです。国道4号と新町通りはいずれも大通りで、それぞれ独特の雰囲気があります。国道4号は役所の建物が並ぶ広い大通りで、ねぶた山車、跳人、お囃子衆など、祭りの参加者が通る様子を広く見渡すことができます。一方の新町通りは小さな商店街ですが、ねぶた山車を間近で見られるスポット。雄大なねぶたを間近で鑑賞することが可能です。

夜の運行では、ルートに沿って事前にねぶた山車を並べます。先頭のねぶたは平和公園通りと新町通りの交差点近くに置かれます。運行開始の合図には花火が使われ、ねぶたが一斉に出発。8月7日の昼間の運行では、全てのねぶた山車が新町通り沿いから行進を始めます。

通常は全てのねぶた山車がルートを1周すれば終了となりますが、その前に予定時間をオーバーすることがあります。道沿いの屋台で売っている食べものもぜひ食べてみてください。

有料の指定席も利用できます。場所は主に国道4号線と八甲通り沿いですが、早めに行けば、無料で立ち見や座って見ることができる場所を簡単に見つけられます。青森駅近くの2つの交差点は特に混雑しがちなので注意してください。ねぶた行列は雨が降っても催行され、必要な場合は、透明なビニールシートでねぶた山車を覆います。

<简体字>

睡魔山车（花灯车）

睡魔祭之名，源自其祭典主角——睡魔山车。山车最高可达 5 米，宽 9 米，深 7 米；最重可达 4 吨，可谓庞然大物。从起草图纸到实际制作，需耗时一年。每年祭典，将有 22 台山车共襄盛举。青森县内，睡魔祭多处可见，较知名的如弘前市及青森市，后者以山车之精美豪华而赫赫有名。

山车造型虽各有其趣，却都秉承传统的外观之美。山车由睡魔师（花灯车手艺人）手工精制而成，以描底、组装、上色等工艺最为关键，睡魔师需样样精通。灯上所绘人物，多为历史、歌舞伎，亦或民间传说人物——浓眉阔面，身着华服，服饰上偶尔缀有日本传统的圆点图案。山车灯火通明，于漆黑夜色里灿然夺目，部分则绘有自然风光如樱花，浅淡粉嫩；亦绘有战场厮杀场面，朱红胜火。

夜幕下的山车熠熠生辉，如同令人匪夷所思的庞然巨兽，傲立于观众头顶之上。山车下有搬运队，称“引手”，听从指挥者“扇子持”的指示，推动山车前行；“扇子持”更负责展现山车的精巧及独特魅力，并赋予其律动之美，以吸引四方观众的目光。

<繁体字>

睡魔藝閣（花燈車）

睡魔祭得名於其祭典主角——睡魔藝閣。藝閣最高可達 5 公尺，寬 9 公尺，深 7 公尺；最重可達 4 噸，可說是龐然大物。從圖紙起草到實際製作，需耗時一年。每年祭典，將有 22 台藝閣共襄盛舉。青森縣內，睡魔祭多處可見，較為著名的包括弘前市及青森市等，後者以藝閣之精美豪華而聲名遠播。

藝閣造型五花八門，各具特色，卻都不失傳統之美。藝閣由睡魔師（花燈車手藝人）手工製作而成，其中描底、組裝、上色等工藝尤為重要，睡魔師需樣樣精通。燈上多繪有歷史、歌舞伎，亦或民間傳說人物——濃眉闊面，身著華服，衣服上偶爾綴有日本傳統的圓點圖案。藝閣燈火通明，於漆黑夜色裡燦爛奪目，且部分繪有自然風光如櫻花，淺淡粉嫩；亦繪有戰場廝殺場面，朱紅如火。

藝閣於夜幕下閃閃發亮，如不存於世的龐然巨獸般，屹立於觀眾頭頂之上。藝閣下有搬運隊，稱「引手」，聽從指揮——亦稱「扇子持」的指示，推動藝閣前行；「扇子持」更負責展現藝閣的精巧及獨特魅力，並賦予其律動之美，以吸引四方觀眾的目光。

<日本語仮訳>

ねぶた（山車燈籠）

祭りの名前そのものであり主役でもあるねぶた山車は、最大で高さ 5 メートル、幅 9 メートル、奥行き 7 メートルで、重量は最大 4 トンにおよぶ巨大なもの。ねぶた山車は、設計図の草案作成から実際のねぶた制作まで 1 年を要し、毎年 22 台が祭りに参加します。青森県には、有名な弘前市の祭りを含め複数のねぶた祭りがありますが、青森ねぶた祭は、その美しく豪華な山車で特に有名です。

ねぶた山車にはそれぞれのスタイルがありますが、いずれも伝統的な外観を踏襲しています。山車はいずれもねぶた師（ねぶた職人）の手作り。制作の軸となる技術は下絵描き、組み立て、色つけで、ねぶた師はこれを全て極めることが必要です。題材の人物は多くの場合、歴史的な事件、歌舞伎、あるいは古くから伝わる民話から来ています。人物の顔はどれも大きくて印象的な眉を持ち、色鮮やかな衣装、時に水玉模様で描かれます。ねぶた山車はどれもライトアップされており、暗い夜空によく映えます。ねぶた山車の中には、パステルピンクの桜の花を描いて自然を表現したものや、荒れ狂う戦争の一幕を朱色で表現したものもあります。

夜にライトアップされたねぶた山車の様子は、観客の頭上にこの世ならぬ巨大な生き物のようにそびえ立ちます。ねぶた山車の移動を担うのは、引き手と呼ばれる運搬チーム。引き手は扇子持ちと呼ばれる指揮者の指示に従います。ねぶた山車にダイナミックな動きをつけたり、個性豊かで緻密な装飾が施されたねぶた山車の四方を観客に見せたりするのは扇子持ちの役目です。

<简体字>

睡魔师

睡魔师，即睡魔山车的手工艺大师。祭典一落幕，睡魔师便得马不停蹄地构思翌年的作品，工作极其紧凑——初冬，着手制图；一月，制作如头部、手臂等部件；五月，将部件移至专为睡魔山车而搭建的小屋，并进行组装。此过程需与山车运行团体共同协商，以契合双方的期待。

制作山车需要约 14 位睡魔师。其中更有以睡魔师为兼职，实为一般公司职员者。然而山车绝非一台，故有人需身兼数职，同时负责多台。睡魔师所制山车，造型各异，色彩、素材亦不尽相同。如今的山车融汇高超技艺，归功于被选定的少数手工艺人的精心制作。然而昔日的山车制作，则是由巧手匠心的业余爱好者们所完成。他们多来自邻里互助团体、庆典后援团队等。如今，唯有接受过雕刻、书法、绘画训练，拥有精湛技法的艺术家方能担此重任。不过，这并非凭一人之力即可悉数完成的工作，尚需电工等多方协力配合。

<繁体字>

睡魔師

睡魔藝閣的手工藝大師，稱之為「睡魔師」。祭典甫落幕，便得立即開始構思翌年的作品，工作極其緊湊——初冬，著手製圖；一月，製作如頭部、手臂等部件；五月，將部件移至專為睡魔藝閣而搭建的小屋，並進行組裝。此過程需與藝閣運行團體共同協商，以契合雙方的期待。

製作藝閣通常需要約 14 位睡魔師。其中更有以睡魔師為兼職，實為一般公司職員者。然而藝閣不止一台，故有人需身兼數職，同時負責多台。睡魔師所製藝閣，造型各異，色彩、素材亦不盡相同。如今的藝閣融匯高超技藝，歸功於被選定的少數手工藝人的精心製作。然而曾經的藝閣製作，則由巧手匠心的業餘愛好者們所完成。他們多來自鄰里互助團體、慶典後援團隊等。如今，唯有接受過雕刻、書法、繪畫訓練，擁有精湛技術的藝術家才能擔此重任。不過，這並非憑一己之力即可悉數完成的工作，尚需電工等多方協力配合。

<日本語仮訳>

ねぶた師

ねぶた師（ねぶた職人）は、ねぶたの山車を作る熟練の職人のことです。彼らの仕事は通常、祭りが終わった直後に始まり、次の年のねぶたの構想を練り始めます。ねぶた師は初冬にスケッチを用意し、1月から頭や腕をはじめ、他の部分の制作を開始し、5月にはその作品をねぶた専用の小屋に移動し、そこでねぶたの山車が組み立てられます。この過程を通じて、ねぶた師は山車の運行団体と連携して、最終的な制作物がその希望と合致するように仕上げるのです。

山車の制作に取り組むのは14人前後のねぶた師。普通の会社員としての仕事を持ち、パートタイムでねぶたの制作を行っている人もいます。ねぶた師は1つの山車だけを制作するわけではありません。中には同時に複数の山車を制作する人もいます。それぞれの山車は異なり、独自の色や素材が使われています。高い水準の技能が用いられるということは、現在のねぶたの制作が選ばれた僅かな職人によって行われていることになりませんが、これまでも常にそうであったわけではありません。山車は元々、隣組や祭りを後援するその他の団体に属する、ねぶたが大好きで器用なアマチュアたちによって作られていました。現在では、ねぶた師として認められるためには、彫刻、書道、絵付けの訓練を受け、技能を持ったアーティストでなければなりません。ただしこのことが、ねぶたの制作が一人で行う仕事であることを意味しません。ねぶた制作は、電気技師などを含め数多くのアシスタントと共同で行われるのです。

<简体字>

睡魔山车制作过程

睡魔祭的山车，每年的设计皆需从头着手。因此当庆典一结束，翌年的准备便得立即启动。山车设计，由山车运行团体（企业、学校、工会、市政府等）与睡魔师（山车制作师）协力完成——由睡魔师描图、上色，直至设计令双方满意，才着手组装。山车设计独特，历史故事、民间传说等跃然灯上；人物造型浓眉怒目，色彩鲜艳明亮。

睡魔师与助手们，按图纸设计，以木材搭起山车骨架。待头部、四肢等大型人物部件备妥后，便移至 Rasse Land——此处并立着高大的房屋，五月中旬后，山车便移至此地进行组装。睡魔师以方木造骨架，用钢丝做造型，把备好的部件，如头部等组装稳妥；并在骨架内配上灯泡，以在夜晚照亮山车；之后进行外部组装，将薄薄的和纸精心裁剪后，贴于钢丝上，包覆山车；人物造型一经贴妥，匠人便以书法所用的粗毛笔，蘸墨、勾勒轮廓；着色前，先以蜡描边，既可防止颜料混合，又可使山车倍加透光亮眼；着色工序通常以画笔或喷枪涂抹染料及水彩而成。

至此，人形灯笼终于完工。最后，需 50 人左右齐心协力，将其安置于精美的推车上，才算大功告成——此时，也是长达一年的辛勤劳动中最为激动的一刻。

<繁体字>

睡魔藝閣製作過程

睡魔祭的藝閣，每年的設計皆需從頭開始。因此當慶典一結束，便得立即啟動翌年的準備。藝閣設計，由藝閣運行團體（企業、學校、勞動工會、市政府等）與睡魔師（藝閣製作師）合力完成——由睡魔師描圖、上色，直至設計令雙方滿意，才著手組裝。藝閣設計獨特，人物造型濃眉怒目，色彩鮮豔明亮，將歷史故事、民間傳說等表現得栩栩如生。

睡魔師與助手們，按圖紙設計，以木材搭起藝閣骨架。待頭部、四肢等大型人物部件準備就緒後，便移至 Rasse Land——高大的房屋並立於此，五月中旬後，藝閣便移至此地進行組裝。睡魔師以方木造骨架，用鋼絲做造型，把備好的部件，如頭部等組裝穩妥；並在骨架內裝上燈泡，以在夜晚照亮藝閣；之後進行外部組裝，將薄薄的和紙精心裁剪後，貼於鋼絲上，包覆藝閣；人物造型一旦貼妥，匠人便以書法所用的粗毛筆，蘸墨、勾勒輪廓；著色工序通常以刷筆或噴槍塗抹染料及水彩而成；著色前，先用蠟描邊，如此既可防止顏料混合，又可使藝閣更加透光亮眼。

至此，人形燈籠終於完工。最後，需 50 人左右齊心協力，將其安置於精美的推車上，才算大功告成——此時，也是長達一年的辛勤勞動中最为激動的一刻。

<日本語仮訳>

ねぶたの制作工程

毎年、ねぶたの山車は一から作られ、この工程は前年の祭りが終わった瞬間から始まるのが通常です。ねぶたを運行する団体（企業、学校、労働組合、または市役所）はねぶた師（ねぶた職人）と連携して、ねぶたの山車のデザインに取り組みます。デザインは、歴史上の物語や民話を、全て明るい色で、大きなまゆ毛の怒った表情をした独特のねぶたのスタイル。ねぶた師はまず絵を描き出し、それに彩色を加えます。職人と運行団体がデザインで合意すると、ねぶた師は山車の組み立てに取り掛かるのです。

ねぶた職人とそのアシスタントは、デザインをガイドラインとして利用しながら、木材を使用して骨組みを一から作ります。頭や手足など、大きな人物像のパーツを作る作業を続け、準備が整うと、ラッセランドに移動します。ラッセランドとは、5月中旬以降にねぶたの山車を組み立てる大きな小屋が集まった場所です。ここで職人は人物像を組み立て、角材で骨組みをつくり、ワイヤーを使って希望の形に成形し、予めつくっておいた頭やその他のパーツを取り付けます。夜に山車をライトアップするため、内部の骨組みには白熱電球を追加。その後、人物像の外側の部分が組み立てられます。薄い和紙が慎重に切り出され、ワイヤーに貼り付けて山車を覆います。紙が人物像に貼り付けられたら、職人が太い書道用の筆と墨を使って輪郭を描きます。着色の工程を始める前に、色の混濁を防ぐために境界線には口書きを行います。これにより、ライトアップした時にねぶたの山車がより明るく見えるようになります。彩色は、染料や水彩絵の具を刷毛やスプレーガンを使って仕上げられます。

最終的に、出来上がった人物像が車輪のある装飾が施された台車の上に載せられます。このステップを完了させるには約 50 人の人手が必要となり、ねぶた山車制作の 1 年におよぶ工程のクライマックスを迎えるのです。

<简体字>

山车运行团体

每年祭典，参与巡游的包括大型山车 22 台，儿童山车 10 台，形色各异。从制作到巡游，皆由企业、学校、工会以及市政府等团体包办。除山车外，各团体还配有“囃子”——即乐手，负责于巡游中演奏祭典音乐；“跳人”——即舞者，负责炒热队伍及观众气氛；“扇子持”——即指挥，负责引导山车方向；“引手”——即年轻的男性搬运员，负责推动山车行进。除领头山车外，多数团体还配有小型山车——其主题多为该团体核心成员（包括企业、组织）的产品、商标、吉祥物等。

<繁体字>

藝閣運行團體

每年睡魔祭上，參與巡遊的包括大型藝閣 22 台，兒童藝閣 10 台，各形各色。從製作到巡遊，皆由企業、學校、勞動工會以及市政府等團體包辦。除藝閣外，各團體還配有「囃子」——即樂手，負責於巡遊中演奏祭典音樂；「跳人」——即舞者，負責炒熱隊伍及觀眾氣氛；「扇子持」——即指揮，負責引導藝閣方向；「引手」——即搬運員，為年輕男性，負責推動藝閣前進。除領頭藝閣外，多數團體還另有小型藝閣，其主題多為該團體核心成員（包括企業、組織）的產品、商標、吉祥物等。

<日本語仮訳>

ねぶたを運行する団体

毎年、22 の大型ねぶたと 10 の子供ねぶたなど個性豊かな山車を事業者や学校、労働組合、市役所などが作り、運行しています。各団体は、パレードで祭囃子を奏でるお囃子（祭りの音楽のアンサンブル）、ねぶたの山車と群衆の両方を盛り上げるハネト（祭りの踊り手）、山車の向かう方向をコントロールする扇子持ち（ねぶた山車の先導役）、ねぶたの山車を押す若い男性たちの曳き手（山車運搬チーム）によって構成されます。メインのねぶたの山車に加えて、運行団体の多くは、比較的小さな前ねぶたの山車も制作。これは運行団体の中心メンバーである企業や団体の、製品やロゴ、キャラクターなどをテーマにすることがほとんどです。

<簡体字>

扇子持

“扇子持”（即持扇之人），为山车导路员，立于山车前方，通过扇子或笛声，指示“引手”（推动山车的小队）前进或止步、下蹲或倾斜。由于半数引手均位于山车后方，无法看见扇子，因此笛子的作用显得至关重要。通常，一台山车仅配有一名扇子持，但可由多人轮流担当。

<繁体字>

扇子持

立於藝閣前方的「扇子持（即持扇之人）」，為藝閣導路員。他们透過扇子或笛聲，指示「引手（推動藝閣的小隊）」前進或停止、下蹲或傾斜。由於半數引手均位於藝閣後方，無法看見扇子，因此笛子的作用亦至關重要。一台藝閣通常只配有一位扇子持，但可由多人輪換擔任。

<日本語仮訳>

扇子持ち

扇子持ち（山車の先導役で、直訳は「扇子を持つ人」）は、ねぶたの山車の前方に立ちます。先導役は、扇子の動きと笛の音で曳き手（山車運搬チーム）に指示を出し、曳き手は、山車を前進させ、停止させ、沈め、または傾けるよう指示を受けます。曳き手の半分は山車の広報にいて、扇子の動きを見られないので、笛は重要です。ねぶたの山車 1 台に扇子持ちは常に 1 人のみとされていますが、交代することは可能です。

<简体字>

引手

睡魔祭的亮点所在——睡魔山车，仰仗着“引手”（意为拖曳之人）推动其前行。各辆山车配有约 20 名“引手”，正下方靠前端 10 人，后端也是 10 人。山车重 4 吨，装有大型货车车轮，搬运之时极耗体力，因此通常由年轻男性担当。“引手”推动横木，自如地操控山车前进、后退，或 360 度旋转。

立于山车前方的“扇子持”，以笛声、扇子作为指示，诱导“引手”控制山车方向。笛声抑扬顿挫，扇子动作则丰富多样。“引手”遵照指示，操控山车，充分展现律动与节奏之美。山车不可一味前行，需偶尔在观众身侧停下并倾斜，便于观众能够近距离欣赏其繁复多彩的设计。

<繁体字>

引手

睡魔藝閣正是睡魔祭的看點所在，仰賴著「引手（意為拖曳之人）」推動其前進。各輛藝閣安排約 20 位「引手」，正下方靠前一端 10 人，後端同樣配有 10 人。藝閣重 4 噸，裝有大型貨車車輪，搬運之時極耗體力，因此通常由年輕男性擔任。「引手」推動橫木，自如地操控藝閣前進、後退，或 360 度旋轉。

「扇子持」以笛聲、扇子作為指示，立於藝閣前方，誘導「引手」控制藝閣方向。笛聲或高或低，扇子也有各種動作。「引手」遵照指示，操控藝閣，充分展現其生機勃勃的韻律之美。藝閣不可一味前進，需偶爾在觀眾身旁停下並傾斜，讓觀眾能夠近距離欣賞其精緻複雜的設計。

<日本語仮訳>

曳き手

ねぶた祭りは、ねぶたの山車を中心に展開し、これは曳き手（山車を曳く人々）が動かしています。それぞれの山車には 20 人前後の曳き手があり、通常は若い男性で、山車の真下の前側に 10 人、後ろ側に 10 人が配置されています。ねぶたの山車は大きなトラックのタイヤに支えられており、重さは 4 トンにもなるため、曳き手役は重労働です。曳き手は水平な木製のポールを押して前後させたり、360 度に旋回させたりしながら山車を操縦するのを任されます。

曳き手は山車の前に立ち、笛と扇子の動きで方向を伝える扇子持ち（山車の先導役）からの指示を受けます。様々な笛のトーンや扇子の動作が、曳き手に山車の操縦方法を伝え、最もダイナミックな動きを実現します。ただ真っ直ぐに押すのではなく、曳き手は扇子持ちの指示に従い、観客に向けてねぶたの山車を停止させて傾けるので、観衆は複雑なディテールを間近に見ることができるのです。

<简体字>

乐手——唢子

无音乐，不庆典。如山车的操纵一般，睡魔祭巡游的音乐，同样为现场演奏。每辆山车配有“唢子”，或称“唢子方”，有五十至一百人不等，专司演奏，操三种乐器。巡游队伍远远走来，首先入耳的是太鼓声，咚咚作响；紧接着是竹笛声，高亢激越；还有手掌大小的手振钲（小铜镲），其声铮铮悦耳。

<繁体字>

樂手——囃子

正所謂慶典離不開音樂。和藝閣的操縱相同，睡魔祭巡遊的音樂，一樣是現場演奏。每輛藝閣配有「囃子」，或稱「囃子方」，有五十人至一百人不等，專門掌管演奏，操控三種樂器。巡遊隊伍遠遠走來，首先入耳的是太鼓聲，咚咚作響；緊接著是竹笛聲，高亢激越；還有手掌大小的手振鉦（小銅鈸），其聲錚錚悅耳。

<日本語仮訳>

囃子（祭囃子の演奏者）

音楽失くしてねぶた祭りは語れません。また、山車と同様に、音楽も全て人力です。お囃子または囃子方（伝統的な祭りの音楽のアンサンブル）が、音楽の提供を担っています。それぞれの山車には、50 人から 100 人の演奏者が 3 種類の楽器を演奏しているのです。パレードでは、観客は真っ先に遠くからの太鼓のドンドンという鼓動を耳にすることになり、これに高いピッチの竹笛や、手振鉦と呼ばれる小さな手のひらサイズのシンバルがチリンチリンと鳴る音が続きます。

<简体字>

噍子乐器

“噍子方”所执乐器共三种，分别为太鼓、筱笛（竹笛）、手振钲（小铜镲）。演奏常以太鼓开场——太鼓高置于大型推车之上，鼓身缚以粗绳，鼓乐如心脏搏动，深沉有力。聚光灯之下，鼓手振臂奋力猛击，热血沸腾，感染着周遭的观众。筱笛则随着鼓乐扬起，飘逸出节日庆典特有的旋律，悠扬悦耳；手振钲音色独特，铿锵之声不绝于耳，收紧旋律，使音乐更显饱满集中。巡游之时，通常交相演奏两首主旋律。

太鼓始终行于“噍子方”队伍的前列。鼓声震耳，山车未至，便遥闻其声；山车渐远，鼓声犹在。太鼓之后，筱笛、手振钲相继奏响——二者既为太鼓伴乐，又是舞蹈伴奏。其中手振钲，铮铮作响，声音虽小却清冽突出，乐队行远，犹萦耳畔。

<繁体字>

噍子樂器

「噍子方」共執三種樂器，分別為太鼓、篠笛（竹笛）、手振鉦（小銅鈸）。演奏常以太鼓開場——太鼓高置於大型推車之上，鼓體縛以粗繩，鼓聲如心臟跳動，深沉有力。聚光燈之下，鼓手奮力振臂猛擊，熱血沸騰，感染著周遭的觀眾。篠笛隨著鼓聲揚起，流瀉出節日慶典特有的旋律，悠揚悅耳；手振鉦音色獨特，鏗鏘之聲不絕於耳，收緊旋律，使音樂更顯飽滿集中。巡遊之時，通常會交互演奏兩首主旋律。

太鼓一直行于「噍子方」隊伍的前列。鼓聲震耳欲聾，未見藝閣之影，便可遙聞其聲；藝閣已然遠去，鼓聲卻不絕於耳。太鼓之後，篠笛、手振鉦相繼奏響——二者既為太鼓伴奏，又是舞蹈伴奏。其中手振鉦聲音雖小，卻錚錚作響，清冽突出，樂隊行遠，猶縈耳畔。

<日本語仮訳>

囃子の楽器

囃子方は 3 種類の楽器を使います。太鼓（ドラム）、篠笛（竹製の笛）、手振鉦（手で持つシンバル）です。囃子の演奏は常に太鼓で始まります。太鼓は綱で引き締める形式で、心臓の鼓動にも似た、深い、脈動するような音を奏でます。大型のリヤカーの高い位置に載せ、スポットライトで照らすので、全身全霊を込めて太鼓を叩いている姿が、観客によく伝わるようになっています。篠笛は、それに合わせて歌うような祭り囃子の特徴的な旋律を奏で、手振鉦の高い音色が全体を取りまとめるように鳴り響いて囃子の旋律を引き締めます。ねぶた運行の間中、通常は 2 種類の主旋律を繰り返し演奏します。

太鼓は囃子方の隊列の中で常に先頭をいき、その大きな音は山車が見えるはるか前から辺りに轟き、山車が過ぎ去った後も鳴り響きます。囃子方の隊列で太鼓の次に来るのが篠笛と手振鉦です。この 2 つの楽器は太鼓の伴奏を務めつつ、ハネトが踊るための旋律を奏でます。手振鉦はシャンシャンと小さく鳴る、よく目立つ音を生み出し、その音は囃子方が見えなくなるまで長く辺りに鳴り響きます。

<简体字>

跳人概要

巡游队伍中的舞者，称“跳人”。其洋溢的热情，为祭典带来非凡热闹，亦令观众群起沸腾。“跳人”之名，源自“弹跳跃起”一词。在睡魔祭中，此词兼双关之意——即灵巧的舞姿与跳走厄运。睡魔山车的运行团体，有各自的“跳人”队伍，最多可达近两千人（含自由参加的游客）。“跳人”边走边高喊“rassera”，意为邀请观众加入其中，一同狂欢。队中的领舞者手持扩音器或麦克风，和着鼓点，带头高声呐喊，众人亦随之大声唱和，如此反复。只需身着正式服装，任何人皆可入列参与。而作为一名观众，若想近距离一睹山车之美，“跳人”不失为最佳选择。

<繁体字>

跳人概要

「跳人」——即巡遊隊伍中的舞者。其洋溢的熱情，為祭典帶來雷動歡聲，亦令觀眾群起沸騰。「跳人」之名，源自「彈跳躍起」一詞。在睡魔祭中，此詞有雙重涵義——靈巧的舞姿以及跳走厄運。睡魔藝閣的運行團體，有各自的「跳人」隊伍，最多可多達近兩千人（含自由參加的遊客）。「跳人」邊走邊高喊「rassera」，意為邀請觀眾加入隊伍，共同狂歡。隊中的領舞人手持擴音器或麥克風，和著鼓點，帶頭高聲吶喊，眾人亦大聲唱和，如此反復。只要身著正式服裝，任何人都可以入列參加。作為一名觀眾，若想近距離一睹藝閣之美，「跳人」必為不二之選。

<日本語仮訳>

跳人（ハネト） 概要

ハネト（祭の踊り手）は、その情熱でねぶた祭を盛り上げ、観衆を沸き立たせます。「ハネト」という名称はジャンプしたりバウンドしたりすることを意味する「跳ねる」という語に由来。ねぶたにおいてこの語は 2 つの意味を持ちます。まずは踊り手の活発な動き、そして悪運を跳ね飛ばすという 2 つの意味が重ねられているのです。ねぶたの運行団体は、それぞれに専属のハネトチームを持っており、最大のもものは 2,000 名近い参加者がいます（自由参加の者を含む）。ハネトは観衆の前を「ラッセーラ」の掛け声と共に通り過ぎます。これには、観衆に参加を促し、一緒に楽しもうと呼びかける意味があります。囃子方の太鼓のリズムに合わせて、ハネトのリーダーがメガホンやマイクを使い大音声で音頭を取り、他のハネトが大声で掛け声を繰り返します。

正式な装束を着ている人であれば、誰でもハネトとして祭に参加できます。山車を間近で見て、祭を参加者の視点から眺めるのであれば、実際に参加してしまうのが一番です。

<简体字>

跳人装束

“跳人”须穿戴“睡魔祭保存会”所指定的正式装束，其基本搭配为“浴衣”，即夏日轻便的和服。他们将腰部的浴衣卷起，使下摆升至膝盖，以便双腿活动，并施展大幅度的舞蹈动作；浴衣腰处则以腰带固定，另缠上长条布带；此外，为卷起并固定稳妥宽博大袖，还需将色彩艳丽的布条穿过肩膀，于后背系成蝴蝶结状。这种装束之所以采用多色布条，是为固定身体的各个部位，防止途中布料不慎松散脱落。

除浴衣外，正式装束中还需搭以配饰、鞋袜、铃铛与花笠（带花的帽子）。草履（用稻草制作，附有系带的草鞋）与足袋（日式传统袜子，为二分趾袜）构成鞋袜；衣着上则系有精巧铃铛，当舞者起舞跃动时，铃声清脆，齐齐振响；而该装束最打眼处，非花笠莫属——三角形的草帽上，五彩花饰点缀其间，豪华绚丽。

<繁体字>

跳人裝束

「跳人」必須身著「睡魔祭保存會」所指定的正式裝束，其基本搭配為「浴衣」，即夏日輕便的和服。為便於雙腿活動，從而進行大幅度的舞蹈動作，「跳人」需將腰部的浴衣捲起，使下擺升至膝蓋；浴衣腰部則以腰帶固定，再纏上長條布帶；此外，為將寬博大袖捲起並固定穩妥，還需將色彩鮮豔的布條穿過肩膀，於後背繫成蝴蝶結狀。這種裝束之所以用到各色布條，是為了固定身體的各個部位，防止布料在途中不慎鬆散脫落。

除浴衣外，正式裝束中還需搭以配飾、鞋襪、鈴鐺與花笠（帶花的帽子）。鞋襪為足袋（日式傳統襪子，為二分趾襪）、草履（用稻草製作，附有繫帶的草鞋）；衣服上繫有小巧鈴鐺，當舞者翩然起舞時，鈴聲清脆，齊齊振響；而該裝束最亮眼處，則莫過於花笠——三角形的草帽上，各色花飾點綴其間，璀璨華麗。

<日本語仮訳>

跳人（ハネト） コスチューム

ハネト（祭の踊り手）はねぶた祭保存会が定める正式な衣装を身につけなければなりません。浴衣（夏季用の軽装の着物）が正装の基本です。ハネトは、腰の位置で浴衣の裾を膝までたくし上げて足を動かしやすいし、踊りの激しい動きに備えます。浴衣の腰回りは帯で留め、腰布を巻きます。浴衣の長く、ゆったりとした袖をまくり上げて固定するために、色鮮やかな布を肩にかけ、背中ではリボンのように結びます。この装束を、色彩豊かな布で身体をあちこちを留めて着こなすのは、運行の途中でほどけて邪魔な布地が飛び出してこないようにするためです。

正式な衣装では、浴衣、装飾、履物、鈴、花笠（花のついた帽子）を揃えます。履物は足袋（伝統的な靴下で、つま先が親指と残りの指を入れる部分とに分かれています）と草履（わら製の鼻緒の付いたサンダル）でなければなりません。ハネトは小さな鈴を衣装に結びます。そのため、ハネトが跳んだり踊ったりすると、一斉に鈴が鳴ります。衣装の総仕上げとなるのが花笠です。大変に手の込んだ、麦わらで作った三角形の帽子で、派手な色の花で飾り立てます。

<简体字>

加入跳人队伍

若想加入跳人队伍，只需身着正式服装，任何人皆可自由参与。无论是大型百货、和服小店，还是仅于夏季营业的睡魔祭用品店等，大街小巷随处都可租借。但提前通过网络或电话预约则较为稳妥，尤其是祭典最后一日，预约很快便达到满额。正式服装的基本搭配为浴衣、腰带，租金约为 4000 日元；鞋袜、铃铛则需另行追加租费。也可自行购买，整套约 1 万日元。

多数店铺设于巡游路线周边，并配有专业人士协助穿戴——服饰精致且层叠繁琐，建议由店家帮忙穿搭、系妥腰带。着装完毕后，便可前往巡游起始点，挑选中意的山车队伍，加入其间，狂欢共舞。不过从头至尾皆需跟随同一辆山车，绕行一周后，最终回至起始点。

<繁体字>

加入跳人隊伍

只要身著正式服裝，任何人皆可自由參與跳人隊伍。無論是大型百貨、和服小店，還是僅限夏季營業的睡魔祭用品店等，大街小巷隨處都可租借。但事先透過網絡或電話預約則較佳，特別是祭典最後一日，預約很快便達到滿額。正式服裝的基本搭配為浴衣、腰帶，共約 4000 日元；鞋襪、鈴鐺則需另付租金。也可自行購買，一套約 1 萬日元。

多數店鋪設於巡遊路線附近，並配有專業人士協助穿戴——服飾精緻，層疊而繁瑣，建議由店家幫忙穿搭、繫好腰帶。著裝完畢後，便可前往巡遊起點，選個中意的藝閣隊伍，加入其中，共舞狂歡。不過自始至終都需跟隨同一輛藝閣，繞行一周後，再重新回到起點。

<日本語仮訳>

跳人（ハネト） 参加方法

正式な衣装を着ている人ならば、誰でもハネトとしてねぶた祭に参加することが可能です。大きなデパートから小さな着物店まで、夏季限定で営業するねぶた用品店など、街の各所に貸衣装が用意されています。インターネットや電話で予約しておくことがお勧めです。特に祭の最終日はすぐに予約で埋まってしまう。レンタルは浴衣と帯の基本料金が 4,000 円前後からで、履物や鈴などの装飾品は追加料金が必要となります。衣装は購入することもでき、一式で 10,000 円前後です。

貸衣装店の多くは運行経路の周囲に店を構えており、着付けチームが衣装を着るのも手伝ってくれます。衣装は手が込んでおり、何層にも重ねたり折ったりする部分があるので、専門家に着付けや帯結びを手伝ってもらいと良いでしょう。衣装の着付けが終わったら、ハネトは運行の出発点へと向かいます。そこで気に入ったねぶたの隊列を選んで踊りに加わりましょう。ハネトは運行経路の始まりから終わりまで、ひとつの山車に付いて踊り、経路を一周して、再び出発点に戻ってきます。

<简体字>

化人 (小丑)

“化人”——颇似自古即有的马戏团搞笑小丑，偶尔也作恐怖吓人的装扮。他们举止滑稽、令人捧腹，在山车与山车之间，凭借其夸张有趣的动作，逗得众人开怀大笑。据闻，“化人”一职出现于明治时代（1868-1912）；二战前，其人数还曾一度超越“跳人”。当时的“化人”装扮，风格繁多，如马戏团的大力士，抑或男扮女装等。

如今，“化人”正日渐减少，人们更乐意担任“跳人”或“囃子方”。不过时至今日却仍有传承，这都得益于立志传承“化人”文化的团体“化人保存会”。

<繁体字>

化人 (小丑)

「化人」舉止滑稽、令人捧腹，如同自古即有的馬戲團搞笑小丑，偶爾也作恐怖嚇人的打扮。他們在藝閣與藝閣之間，憑藉其誇張滑稽的動作，逗得眾人開懷大笑。據聞，「化人」一職出現於明治時代（1868-1912）；第二次世界大戰前，其人數還曾一度超過「跳人」。當時的「化人」裝扮，風格眾多，例如馬戲團的大力士，抑或男扮女裝等。

如今，由於人們更樂意擔任「跳人」或「噍子方」，「化人」正逐漸減少。但時至今日仍有傳承，這都得益於立志傳承「化人」文化的團體「化人保存會」。

<日本語仮訳>

化人 (バケト)

バケトは古くからいるサーカスのピエロに似ています。メイクや、時として怖い扮装をするところもそっくりです。バケトには滑稽な出で立ちで観衆を楽しませる役目があります。ひとつの山車が通過し、次の山車が来るまでの合間に、おどけた動作で観衆の笑いを誘う姿を見ることができるでしょう。バケトは少なくとも明治時代（1868-1912）にはすでに登場していたことが知られており、戦前の一時期には、ハネトを数で上回ったこともあります。当時のバケトにはサーカスに登場する怪力男やきわどい女装をした男性など、さまざまな格好をした人が参加していました。

今日では道化師になろうという人は減り、ハネトや囃子方としてねぶたに参加する人が多くなっています。しかしバケトは今日でも依然として存在しており、伝統を受け継ぐために結成されたバケト保存会というバケト文化を継承することに特化した組織も存在するのです。

<简体字>

前睡魔山车

睡魔祭登场的大型山车共计 22 台。前方各有一辆小型山车为其开路，俗称“前睡魔山车”。其造型多与各团队的吉祥物、产品、方针等息息相关，有罐装啤酒、动漫人物、飞机、宠物口粮等，五花八门，各形各色。这些迷你版“睡魔山车”处在队伍最前列，置于推车之上，由寥寥数人牵引前行，与需 20 人之众的大型山车相映成趣。

<繁体字>

前睡魔藝閣

登場於睡魔祭的大型藝閣共有 22 台。前方各有一輛小型藝閣為其開路，稱「前睡魔藝閣」。其造型多與各團隊的吉祥物、產品、方針等有所關聯，有罐裝啤酒、動漫人物、飛機、寵物口糧等，五花八門，形形色色。這些迷你版「睡魔藝閣」位在隊伍最前列，置於推車之上，由寥寥數人牽引前行，與需 20 人之眾的大型藝閣形成了有趣的對比。

<日本語仮訳>

前ねぶた

前ねぶたは大型の山車を先導するねぶたです。大型の山車は 22 基ありますが、それぞれの前を行く小型の山車を指します。この「ミニねぶた」は各団体と関係のあるキャラクターや製品、テーマに沿った造形を披露しつつ、その団体の隊列の先頭に立つのです。その形は実に変化に富んでおり、缶ビール、アニメのキャラクター、飛行機、ペットフードなど、あらゆる姿形のもものが運行します。前ねぶたはリヤカーに乗せて運行するので、曳くのはほんの数人です。曳手（山車を動かす係）が 1 チーム 20 人からなるのとは対照的です。

<简体字>

睡魔山车评选

每年睡魔祭，都有山车评选一环。而有幸获奖的山车堪称百里挑一。届时由评委，即睡魔祭运行团体、媒体代表、精通睡魔山车之传统与艺术的专家、市民代表等投票选出。其得分高低，不仅取决于山车精致与否，参与成员及整体表演的精彩程度也会被纳入考量。其中，山车本体占 60%；巡游及“跳人”装束、表现等占 25%；而“囃子”队的演奏则占 15%。为博得高分，所有巡游成员都需遵守穿戴正式等规则。

加总各项评分，按高低排序，得分最高者获“睡魔山车大奖”，其次为“知事奖”，再往下依次为“市长奖”、“商工会议所会头奖”，以及“观光 Convention 协会会长奖”。此外，各奖又分设“最优秀跳人团队”、“最优秀囃子方团队”、“巡游跳人奖”、“最优秀制作者奖”等奖项。参选条件为在 8 月 2 日至 5 日期间，参与巡游超过两天的大型睡魔山车。评选结果于 8 月 5 日晚揭晓；而翌日夜间，入选的山车便在前方装饰巨大匾额展开巡游。

8 月 7 日，即庆典最后一日，获奖的山车将在青森 Bay Bridge 附近的陆奥湾，举办海上巡游。同时更有长达 2 小时的烟花大会。待祭典落幕，又需从入选的山车中挑选数台，于“睡魔山车之家 Wa Rasse”展示至翌年。

<繁体字>

睡魔藝閣評選

每年睡魔祭，都有藝閣評選一環。而能獲獎的藝閣可謂少而又少。屆時由評委，即睡魔祭運行團體、媒體代表、精通睡魔藝閣之傳統與藝術的專家、市民代表等投票選出。其得分高低，不僅取決於藝閣是否精緻，參與成員及整體表演的精彩與否也會被納入考量。其中，藝閣本體佔 60%；巡遊及「跳人」裝束、表現等佔 25%；而「囃子」隊的演奏則佔 15%。所有巡遊成員都需遵守穿戴正式等規則，而這也是奪得高分的關鍵之一。

加總各項得分，並按高低排序，最高者獲「睡魔藝閣大賞」，其次為「知事賞」，再往下依次為「市長賞」、「商工會議所會頭賞」，以及「觀光 Convention 協會會長賞」。此外，各賞又分設「最優秀跳人團隊」、「最優秀囃子方團隊」、「巡遊跳人賞」、「最優秀製作者賞」等獎項。參選條件為在 8 月 2 日至 5 日期間，參與巡遊超過 2 天的大型睡魔藝閣。評選結果於 8 月 5 日晚揭曉；而翌日夜間，入選的藝閣便在前方裝飾巨大匾額進行巡遊。

8 月 7 日，即慶典最後一日，獲獎的藝閣將在青森 Bay Bridge 附近的陸奧灣，舉辦海上巡遊。同時更有長達 2 小時的煙火大會。待祭典落下帷幕，又需從入選的藝閣中挑選數台，於「睡魔藝閣之家 Wa Rasse」展示至第二年。

<日本語仮訳>

受賞ねぶた

毎年少数の山車に賞が授与されます。各賞を決めるのは審査委員で、ねぶた祭を運行する団体、メディア代表、その他ねぶたの伝統や芸術に詳しい専門家、市民代表といった人々が全員投票に参加します。賞は山車の出来の良し悪しのみによって決まるのではなく、参加者や全体的なパフォーマンスといった要素も加味されるのです。審査員は持ち点のうち約 60%を山車の出来、約 25%を運行やハネトの参加状況とその衣装、そして約 15%を囃子の演奏に割り振って判断します。高得点をあげるためには、隊列の参加者が祭の規則を全て守ることが必要です。正式な衣装を着用することもそのひとつになります。

審査員は部門ごとに持ち点制で順位を付けます。ねぶた大賞を獲得するのは、最も多くの点を集めた山車です。次点の山車には知事賞が、3 位の山車には市長賞が授与され、4 位と 5 位の山車に授与されるのは、それぞれ商工会議所会頭賞と観光コンベンション協会会長賞です。ハネトの最優秀チームと囃子方の最優秀チームにも部門賞が贈られます。部門賞にはほかに運行・跳人賞や最優秀制作者賞などがあります。審査対象となるのは 8 月 2 日～5 日で 2 日間以上運行した大型ねぶたで、審査結果が発表されるのは 8 月 5 日の夜です。受賞したねぶたは大きな額を前部に取り付け、翌日の夜間運行に臨みます。

受賞したねぶたは祭の最終日（8 月 7 日）、青森ベイブリッジ近くの陸奥湾の海上を運行します。同時に 2 時間の花火大会も開催。祭の後、受賞したねぶたからいくつかが選ばれ、「ねぶたの家ワ・ラッセ」のねぶたホールに翌年まで展示されます。

<简体字>

睡魔祭小姐

睡魔祭巡游队伍前方，必有敞篷车开路，而车上则载有“睡魔祭小姐”三人，向观众挥手致意。“睡魔祭小姐”选美比赛始自 1972 年，由年轻女性同台角逐，最终选出冠军一名、冠军代理两名。其决赛场地设于“睡魔之家 Wa Rasse”内，而入选名单直至初夏才会公布。入选的“睡魔祭小姐”需在此后一年间辗转于日本各地，参与各项活动，以提升青森市形象。

<繁体字>

睡魔祭小姐

敞篷車必會在睡魔祭巡遊隊伍前方開路，而車上則載有三位「睡魔祭小姐」，向觀眾揮手致意。「睡魔祭小姐」選美比賽始於 1972 年，由年輕女性同台競賽，最終選出冠軍一名、冠軍代理兩名。其決賽場地設於「睡魔之家 Wa Rasse」內，直至初夏才會公佈入選名單。而在此後一年間，入選的「睡魔祭小姐」需奔波於日本各地，參加各類活動，以提升青森市形象。

<日本語仮訳>

ミスねぶた

ねぶた祭の全てのパレードは、3 人のミスねぶたによって先導されます。彼女たちは、ねぶたの山車を先導するオープンカーに乗り、集まった観衆に手を振ります。ミスねぶたのコンテストが最初に行われたのは 1972 年。若い女性たちが、ミスねぶたグランプリ 1 人とグランプリを支えるミスねぶた 2 人を巡って競います。最終コンテストはねぶたの家ワ・ラッセで行われ、優勝者は初夏に発表。ミスねぶたはその後 1 年間、ねぶた祭と青森市 PR のために日本中の様々なイベントに参加します。

<简体字>

地区性睡魔山车

庞大的睡魔山车工艺高超，制作精美，固然备受瞩目，然而睡魔祭中也不乏精致玲巧的山车，同样惹人注目。这些地区性山车皆出自当地居民之手，如町内会（类似居委会）、幼儿园、小学等。山车制作用心，装饰精致，且各具当地特色。从7月下旬至8月中旬，青森市内有逾70个地方团体结队游行；而睡魔祭的初始二日，即8月2日、3日，有约12台地区性山车华丽登场，浩荡巡游。

<繁体字>

地區性睡魔藝閣

龐大的睡魔藝閣製作精美，巧奪天工，固然引人注目，然而睡魔祭中那些小巧玲瓏的藝閣，也同樣吸引人眼球。這些地區性藝閣皆出自當地居民之手，如町內會（類似於居委會）、幼兒園、小學等。藝閣製作用心，裝飾精緻，且各具當地特色。從 7 月下旬至 8 月中旬，青森市內有超過 70 個地方團體結隊遊行；而睡魔祭的初始二日——即 8 月 2 日、3 日，有約 12 台地區性藝閣華麗亮相，齊齊巡遊。

<日本語仮訳>

地域ねぶた

巨大でプロフェッショナルな外観を誇るねぶたの山車が注目を一身に集めるものの、青森ねぶた祭にはより小規模で控えめな山車もあり、そちらも見ものです。そんなコミュニティねぶたは、地元周辺の人々によって手作りされ、町内会や幼稚園、小学校などが出しています。青森市を7月下旬から8月中旬にかけて練り歩き、70にのぼる地域団体が参加。ねぶた祭の最初の2日間である8月2日と3日には、およそ12のコミュニティねぶたが道いっぱいに行進します。制作には多大な努力が注がれ、各地域の創造性にあふれたねぶたで華やぎます。

<简体字>

睡魔 Rasse Land

Rasse land 内有小屋 22 间，形似帐篷，长宽各 12 米、高 7 米，供睡魔师及其助手在此作业，组装山车的顶部装饰。而呈三角形的知名 ASPAM 建筑同样位于附近，青森观光信息中心便设于此。小屋于 5 月下旬开始搭建，直至祭典的最后一日即 8 月 7 日，方完成其使命。而 7 月 1 日至 8 月 6 日期间，则接受普通游客的旅游团入内参观。通常，山车较小的部件多在睡魔师的作坊中完成，其后被运至 Rasse land 内进行组装。祭典期间，借小屋对外开放之良机，游客可在此近距离一睹山车的雄伟与壮观，并摄影留念。

此外，睡魔祭前夜祭（8 月 1 日）同样在此处举行。山车于此首次点灯亮相，并配有“囃子”乐手演奏的传统音乐。游客可在小吃摊上享受美食，偶尔还能看见睡魔师以及相关人士欢庆完工！

<繁体字>

睡魔 Rasse land

有 22 間小屋位於 Rasse land 內，長寬各 12 公尺、高 7 公尺，形似帳篷，供睡魔師及其助手在此作業，組裝藝閣的頂部裝飾。而著名的 ASPAM 建築也位於附近，外觀呈三角形，青森觀光資訊中心便設於此。小屋於 5 月下旬開始搭建，直至祭典的最後一日即 8 月 7 日，方完成其使命。而 7 月 1 日至 8 月 6 日期間，則接受以普通遊客為對象的旅遊團入內參觀。通常，藝閣較小的部件多在睡魔師的作坊中完成，隨後被運至 Rasse land 內進行組裝。祭典期間，藉小屋對外開放之良機，遊客可在此近距離一睹藝閣的雄偉與壯觀，並攝影留念。

此外，睡魔祭前夜祭（8 月 1 日）同樣在此處舉行。藝閣於此首次點燈亮相，並配有「囃子」樂手演奏的傳統音樂。遊客可在小吃攤上享受美食，偶爾還能看見睡魔師以及相關人員歡慶完工！

<日本語仮訳>

ねぶたラッセランド

ラッセランドは、22 個のテントのような作成小屋が集まった場所で、それぞれの広さは 12×12 メートル、高さは 7 メートルあり、ねぶたの山車の最上部の装飾はねぶた師（ねぶた職人）とそのアシスタントの手によって組み立てられます。この施設の場所は、三角形の形をした ASPAM という青森観光情報センターが入っている建物の隣です。作成小屋は 5 月下旬に建てられ、祭の最終日である 8 月 7 日に終了します。一般の方に向けたガイドツアーが、7 月 1 日から 8 月 6 日に行われます。装飾でも比較的小さなものは、ねぶた師のスタジオで作成されますが、その後は組み立てのためにラッセランドへと移されます。ねぶた祭の間、小屋は開放されているので、観光客は日中、間近で息を呑むような山車を見たり、写真を撮ったりして楽しむことが可能です。

ねぶた祭前夜祭（8 月 1 日開催）が行われるのもラッセランドです。ねぶた前夜には、山車に灯がともり初めてお披露目され、囃子は伝統的な音楽を合わせて演奏します。訪れた人々は、屋台で食べ物を楽しみ、職人や参加者たちが山車の完成を祝う姿を見ることができるでしょう。

<简体字>

金鱼睡魔

金鱼，是日本人颇为熟悉的夏日风景，而青森人尤甚爱之。每当睡魔祭临近，青森市内目所能及之处，如车站、店铺等，都挂有金鱼灯笼，或为纸质，或为塑料。每逢祭典期间，便可看到礼品店内，孩子们围着可爱的金鱼灯笼打转的无邪身影。除此之外，店内还有糖果点心、钥匙扣、团扇等孩子们热衷的玩物。灯笼原被用于装饰睡魔山车，起源于何时虽尚无定论，但据说至少在江户时代（1603-1867）末期该传统便已形成。

灯笼上所绘金鱼，为津轻锦品种。此品种为江户时代津轻地区（现属于青森县）经长期改良所得，过去仅有当地的高层武士或上流贵族方能拥有。津轻锦无背鳍，尾鳍长而独特，堪称独一无二，深受一般民众注目，因而将其形象绘于灯笼之上。起初，灯笼以和纸制作；而到了 20 世纪 80 年代前期，伴随塑料产品的出现，塑料灯笼则变得更为普遍。

<繁体字>

金魚睡魔

青森人尤其喜愛的金魚，可謂日本人頗為熟悉的夏日風景。每當睡魔祭將近，青森市內目所能及之處，如車站、店舖等，都掛有金魚燈籠，或為紙質，或為塑膠。每逢祭典期間，便可看到禮品店內，孩子們圍著可愛的金魚燈籠打轉的無邪身影。除此之外，店內還有糖果點心、鑰匙圈、團扇等孩子們喜歡的玩物。燈籠原被用於裝飾睡魔藝閣，起源於何時雖尚無定論，但據說該傳統至少形成於江戶時代（1603-1867）末期。

燈籠上所繪金魚，為津輕錦品種。此品種為江戶時代津輕地區（現今的青森縣局部）經長期改良所得，過去只有當地的高層武士或上流貴族方能擁有。津輕錦無背鰭，且尾鰭長而獨特，與其他金魚多有不同，深受一般民眾喜愛，因而將其繪於燈籠之上。起初，燈籠以和紙製作；而到了 1980 年代前期，隨著塑膠製品的出現，塑膠燈籠逐漸成為主流。

<日本語仮訳>

金魚ねぶた

金魚は日本中で夏の風物詩とみなされていますが、青森の人々は、金魚に特に愛着を抱いています。ねぶた祭が近づくと、青森市内の至る所で、金魚をモチーフにした紙やビニールの灯籠が街の至るところで見られ、駅舎や店頭など、多くの場所を飾ります。祭の間、金魚のかわいらしい灯籠の周りを歩き回る子供のたちの姿が散見され、お土産屋さんでは灯籠だけでなく、お菓子やキーホルダー、団扇など、子供たちが好きそうなものを売っています。灯籠は元来、ねぶたの装飾として用いられてきましたが、この伝統がいつ始まったのかは定かではありません。しかし、少なくとも江戸時代（1603-1867）の終わりには、祭に登場していました。

灯籠に描かれる金魚は、津軽錦という種で、津軽地方（現在の青森県の一部）において、江戸時代の間、長年にわたって品種改良がおこなわれた結果生まれたものです。地元の侍や、そのほか身分の高い人たちにだけしか、所有することは許されていなかった津軽錦には、背びれがない代わりに独特の長い尾びれがあります。他に類を見ないその特徴もあり、津軽錦は一般の人々の間でも大きな関心を集め、その姿を灯籠に描くようになりました。初めは和紙で作られていましたが、1980年代前半にビニールのものが作られるようになって以降は、ビニールのものがはるかに一般的なものとなったのです。

<简体字>

青森烟花大会及睡魔山车海上巡游

8月7日傍晚，将举行烟花大会和山车的海上巡游，二者皆受当地居民与观光客的喜爱。烟花大会始于1955年，此后便形成惯例，至今已成青森的夏日盛事。大会长达2小时，约11000发烟花绽放夜空，为陆奥湾点缀上绚丽色彩。烟花之下，船只载着获奖的山车，环港巡游。

睡魔祭起源于当地的夏季传统节日——七夕祭。曾经每逢七夕，人们便将灯笼投入河川或海上，而海上巡游，便是对此起源的追思与致敬。船只载着山车，环“青海公园”、“Rasse Land”（山车于庆典期间的停放地点）、纪念船“八甲田丸”等巡游展示。“八甲田丸”曾为摆渡船，往返于青森及北海道函馆间，现已退役。“囃子”乐队演奏的节庆音乐，伴着“rassera”的高歌，即使身处远方仍清晰可闻；另一边，则有烟花烂漫绽放，隆隆之声响彻夜空，交织成夏日庆典独特的背景音乐。

<繁体字>

青森煙火大會及睡魔藝閣海上巡遊

煙火大會和藝閣的海上巡遊將於 8 月 7 日傍晚舉行。二者皆受當地居民與觀光客的喜愛。煙火大會始於 1955 年，此後便成為慣例，如今已是青森的夏日盛事。大會長達 2 小時，備有煙火約 11000 發，為陸奧灣的夜空點綴絢麗色彩。煙火之下，船隻載著獲獎的藝閣，環港巡遊。

睡魔祭起源於當地的夏季傳統節日——七夕祭。過去每逢七夕，人們便把燈籠送入河川或海上，而海上巡遊，就是對這一起源的追思與致敬。船隻載著藝閣，環「青海公園」、「Rasse Land」（藝閣於慶典期間的停放地點）、紀念船「八甲田丸」等巡遊展示。「八甲田丸」曾為擺渡船，往返於青森及北海道函館之間，現已退役。「囃子」樂隊演奏的節慶音樂，夾雜著「rassera」的高歌，即使身處遠方仍清晰可辨；另一邊，煙火絢爛綻放，隆隆之聲響徹夜空，交織成夏日慶典獨特的背景音樂。

<日本語仮訳>

青森花火大会とねぶた海上運行

8月7日の夕方は、花火大会とねぶたの海上運行が行われます。どちらも、青森の地元の人々や観光客たちが楽しみにしているイベントです。花火大会は1955年に初めて開催され、それ以来、今では青森の夏の風物詩となりました。2時間にわたって、およそ11,000発の花火が、陸奥湾を彩ります。花火の下ではねぶた海上運行が行われ、優勝した山車が持ち上げられ、船に乗せられて、港の周りを運行します。

ねぶた祭の起源は、その地域の、川や海に灯籠を浮かべる夏の伝統である、地域の七夕祭にあります。海上運行は祭のルーツへの敬意を表すために港を周回。山車は青い海公園、ラッセランド（祭の間の山車の格納場所）、そしてメモリアルシップ八甲田丸とめぐります。この船はすでに引退しており、かつては本州の青森と北海道の函館との間を行き来するために利用されていたものです。囃子の音楽合奏団が演奏する祭のメロディと「ラッセーラ」の歌が遠くから聞こえ、活気溢れる花火と音と響き合い独特の音を奏でます。

<简体字>

睡魔之家 Wa Rasse

睡魔祭历史及艺术博物馆——Wa Rasse，建于 2011 年 1 月，共两层，适合亲子同乐。其名“wa”指笑容等，而“rasse”则取自睡魔祭口号“rassera”。该博物馆距离青森站仅需徒步 1 分钟，且全年开馆，介绍详尽，更有当地口耳相传的知识。若想深入了解睡魔祭，此处自然不容错过。

该建筑背朝陆奥湾，呈黑红两色，高耸宏伟。一迈入博物馆，传统的囃子音乐——太鼓、筱笛、手振铎（小铜镲）便齐齐奏乐，仿若置身于睡魔祭夜晚的盛况之中。展品明亮炫目，既可了解该祭典的历史，又能一窥山车设计、组装等幕后制作。

祭典一结束，获奖的 4 辆山车便将被安置于睡魔大厅中，并附有各组装工序、主题故事的简介。从木材钢丝的搭建到绘图上色、组装，各工序的介绍详实细致。馆内还设有商店，除了睡魔祭相关纪念品外，亦出售青森工艺品以及土特产。

博物馆内，展有睡魔师所绘草图。草图虽看似简要，与详尽的设计图大相径庭，却是全年山车制作的重要参考，以及山车设计艺术的精妙所在，无疑是对睡魔师想象力的考验。虽是简图一张，然而线条之间，人物表情已栩栩如生、蓬勃有力，制作前便已震撼人心。

参观此博物馆，游客有机会触摸山车，甚至可亲手用和纸制作一项山车部件。若想了解睡魔祭的幕后工序，还可参加讲座或手工作坊。此外，更有太鼓、筱笛、手振铎等供游客选择，体验传统的庆典音乐，亦能动手制作纸金鱼，或者迷你版的睡魔头部装饰。

<繁体字>

睡魔之家 Wa Rasse

Wa Rasse 博物館共兩層，建於 2011 年 1 月，展示著睡魔祭的歷史及藝術，適合親子同樂。其名「wa」指笑容等，而「rasse」則取自睡魔祭口號「rassera」。該博物館自青森站僅徒步 1 分鐘即可到達，且全年開館，介紹詳盡，更有當地口耳相傳的知識。若想深入了解睡魔祭，此處自然不失為首選。

該建築背朝陸奧灣，呈黑紅兩色，高大雄偉。一邁入博物館，傳統的囃子音樂——太鼓、篠笛、手振鉦（小銅鈸）便齊齊奏樂，有如置身於睡魔祭夜晚的盛況之中。展品明亮炫目，既可了解該祭典的歷史，又能一窺藝閣設計、組裝等幕後製作。

祭典結束後，獲獎的 4 輛藝閣，將被安放於睡魔大廳中，各附有其組裝工序、主題故事的簡介。從木材鋼絲的搭建，到繪圖上色、組裝，各工序的介紹詳實細緻。館內更設有商店，除了睡魔祭相關紀念品外，亦出售青森工藝品以及土特產。

睡魔師所繪草圖也展於博物館內。草圖雖看似簡要，難以稱之為詳盡的設計圖，卻是全年藝閣製作的重要參考，以及藝閣設計藝術的關鍵所在，無疑是對睡魔師想像力的考驗。雖是簡圖一張，然而線條之間，人物表情已栩栩如生、表情豐富，製作前便已震撼人心。

遊客參觀此博物館時，更有機會觸摸藝閣，甚至可親手用和紙製作一項藝閣部件。若想了解睡魔祭的幕後工序，更可參加講座或手工作坊。此外，還有太鼓、篠笛、手振鉦等供遊客選擇，體驗傳統的慶典音樂，亦能動手製作紙金魚，或者迷你版的睡魔頭部裝飾。

<日本語仮訳>

ねぶたの家 ワ・ラッセ

ワ・ラッセは 2011 年の 1 月にオープンした、ねぶた祭の歴史とアートを展示する 2 階建ての、ファミリー向けミュージアムです。その名前は、笑いなどを表す「ワ」とねぶたのお決まりの掛け声「ラッセーラ」から取ったものです。青森駅から徒歩 1 分という立地のワ・ラッセは、ねぶた祭について深く知りたいと思う人に対して、掘り下げた知識と地元の人だけが知る耳よりの情報を、年中無休で提供しています。

大きい黒と赤の建物は、陸奥湾を背にして立っています。訪れた人が一度ミュージアムに入ると、伝統的な囃子の、太鼓や篠笛、手振鉦が奏でる音楽とともにねぶた祭の日の夜へと誘われます。明るいディスプレイでは祭の歴史を伝えられ、ねぶたの山車を設計、組み立ての舞台裏を観ることが可能です。

祭が終わったあとは、受賞した 4 台の山車が、ねぶたホールに展示され、それぞれの組み立ての工程や背景にある物語が紹介されます。訪れた人々は、木と針金だけの段階から細部を塗り進める工程、組み立てに至るまで、細かな工程を余すことなく観ることができます。館内にはショップもあり、そこではねぶたグッズに加えて、青森の工芸品や物産を手に入れることが可能です。

ねぶた師（ねぶた職人）によって作成された下絵も展示されています。このような、詳細な設計図というよりはシンプルなイメージの下絵は、ねぶたの山車が一年を通して作られる工程を補助し、山車の芸術的なデザインの鍵となるもので、職人の想像力が試されるものです。訪れた人々は、たとえそれが組み立てられる前であっても、2 次元の画から、山車の表情豊かなパワーを感じることができるでしょう。

このミュージアムでは、訪れた人々は、山車を触ったり、和紙のような素材を使って見本の山車の一部を実際に自分たちの手で作ってみたりすることもできます。ねぶた祭の舞台裏を観ることができる講座やワークショップも行われています。訪れた人々は、太鼓や篠笛、手振鉦を使って、どのように伝統的な祭の音楽を演奏するのかを学ぶことができ、紙の金魚や、ミニチュアのねぶたの装飾の頭の部分などを作ることも可能です。

<简体字>

登山路线

路线长度：2.5 至 3 千米

所需时间：1.5 至 2 小时（单程）

通往小岳（1042 米）顶峰的是一条古老的旧林道。它原本是小岳唯一的登山路线，起点位于小溪周边的山中小屋对面。如今，青葱蓊郁的新小岳路线成为小岳的主登山道，起点则位于停车场附近。沿着新登山路线，开启跋涉之旅。首先，您会穿过旧林道，向前行约 900 米，呈现在眼前的是一条未经铺就的原始山道。新旧两条登山路线，皆穿越一片山毛榉原始林，这片森林一直延伸至距山顶 800 米处。从两条路线的交汇点继续行 300 米，便会抵达森林边界，顿时视野豁然开朗，白神山地保护区的全景即铺陈于眼前。

旧登山路线沿着小溪，在高大茂密的山毛榉林间绵延。森林里有株参天巨树，枝叶繁茂并向四面八方伸展，形似千手观音菩萨，故有“千手观音”之称。若您细心观察，会发现沿着两条登山步道生长的部分山毛榉上，留有特殊的爪痕，那正是亚洲黑熊为寻觅高营养价值的山毛榉坚果，爬树时留下的痕迹。如果运气上佳，或许还可看见亚洲黑熊用树枝搭起的“熊棚”，它们喜欢坐在棚子里津津有味地大啖山毛榉坚果。

<繁体字>

登山路線

路線長度：2.5 至 3 公里

所需時間：1.5 至 2 小時（單程）

一條古老的舊林道，通往小岳（1042 公尺）頂峰。舊林道原本是小岳唯一的登山路線，起點位於小河附近的山中小屋對面。如今，青蔥蓊鬱的新小岳路線成了小岳的主要登山道，起點位於停車場周圍。沿著新登山路線，開啟跋涉之旅。首先，您會經過舊林道，向前行 900 公尺左右，展現在眼前的是一條未經鋪就的原始山道。新舊兩條登山路線，均穿過一片山毛櫸原始林，這片森林一直延續至距離山頂 800 公尺處。從兩條路線的匯聚點再行 300 公尺，就會抵達森林邊界，頓時視野開闊，白神山地保護區的全景便鋪陳在眼前。

舊登山路線沿著小河，在高大茂盛的山毛櫸林之間綿延。森林裡有棵參天大樹，枝葉繁茂且向四面八方伸展，形似千手觀音菩薩，故有「千手觀音」之稱。如果您留心觀察，會發現沿著兩條登山步道生長的部分山毛櫸上，留有特殊的爪痕，那正是亞洲黑熊為尋找高營養價值的山毛櫸堅果，攀爬樹木時留下的痕跡。如若運氣不錯，或許還可看見亞洲黑熊用樹枝搭起的「熊棚」，牠們喜歡坐在棚子裡津津有味地大啖山毛櫸堅果。

<日本語仮訳>

登山コース

行程 : 2.5~3 キロメートル

所要時間 : 1.5~2 時間 (片道)

小岳 (1,042 m) の頂上へ続く登山コースは、旧林道である。もともとは、小川の近くの山小屋の向かい側を起点とする一本の登山コース (旧小岳コース) のみであったが、今では、駐車場の近くを起点とする草木が生い茂った林道が、小岳に至る主な登山コースになっている (新小岳コース)。新コースは、旧林道を 900 メートルほど進み、その後は未舗装路となる。新旧両方のコースは、山頂から 800 メートル手前まで続くブナの原生林を通り抜ける。両コースが合流する地点からさらに 300 メートル進むと、歩道は樹木限界を抜け、そこからは、白神山地保護区の全景が広がる。

旧登山コースは小川に沿って続き、生い茂るブナの大木のあいだを抜ける。その森には、たくさん枝分かれした一本の木があるが、それは、千手観音菩薩像に形が似ていることから「千手観音」と呼ばれている。両方の登山コース沿いに生えているブナの木の中には、特徴的な爪痕が付いた木がある。それらは、栄養価の高いブナの実を探して木に登るツキノワグマが残した食痕である。運が良ければ、熊がブナの実を食べるときに座る、枝を集めて作った棚状の「クマ棚」を見ることができる。

<简体字>

小岳山顶

在小岳山顶，邂逅白神山地的原始美景，妙不可言。相较日本众多地区，这里完全未经人工雕琢，道路也未修建，因此山毛榉原生林及周边的群山美景可一览无余。小岳位于世界遗产白神山地的缓冲地带，自山顶眺望，可将白神山地的几座巨峰尽收眼底。西面是二森山（1086 米），西北是白神岳（1232 米），东南为藤里驹岳（1158 米），东北稍远处则是岩木山（1625 米）。在白神山地数座可攀登的山岳中，这里是屈指可数的理想眺望点。

山顶分布着茂密而低矮的偃松。通常，这种顽强的高山地带针叶树仅在海拔 2000 米以上的区域方能见到，而生长在海拔 1042 米的小岳山上的偃松，堪称日本海拔最低的偃松群落。春夏时节，岩梨和岩镜竞相绽放，粉嫩的花蕊点缀在山坡各处，娇艳迷人，为群山添上一抹亮彩。

<繁體字>

小岳山頂

於小岳山頂邂逅白神山地的原始美景，可謂妙趣橫生。和日本眾多地區不同，這裡完全未經人工雕琢，且沒有道路，因此山毛櫸原生林以及四周群山的景緻可一覽無餘。小岳位於世界遺產白神山地的緩沖地帶，從山頂眺望，便可將白神山地的幾座壯觀山峰盡收眼底。西面是二森山（1086 公尺），西北是白神岳（1232 公尺），東南為藤里駒岳（1158 公尺），東北稍遠處則是岩木山（1625 公尺）。在白神山地數座可攀登的山岳中，這裡是為數不多的理想眺望點。

山頂地區分佈著茂密而低矮的偃松。通常，這種頑強的高山地帶針葉樹僅在海拔 2000 公尺以上的地區才可看到，而生長在海拔 1042 公尺的小岳山上的偃松，堪稱日本海拔最低的偃松群落。春夏時節，岩梨和岩鏡爭奇鬥艷，山坡各處點綴著粉嫩的花朵，嬌豔可人，為群山抹上亮麗之色彩。

<日本語仮訳>

小岳山頂

小岳山頂は白神山地の手つかずの自然に囲まれている。日本の多くの地域とは異なり、人工のものが一切ない。道路すらもなく、ブナの原生林や周囲の山々の景色を遮るものがない。また、小岳は世界遺産地域の緩衝地域にあり、頂上からは白神山地の世界遺産地域の大きな山をいくつか望むことができる。西には二ツ森山（1,086 m）、北西に白神岳（1,232 m）、南東に藤里駒ヶ岳（1,158 m）、そして少し遠くはなるが、北東に見える岩木山（1,625 m）である。なお、ここでの眺望は白神山地の登山できる山岳でも屈指の眺望と言われている。

山頂には、ハイマツ（*Pinus pumila*）の低木群がある。通常、この丈夫な高山帯の針葉樹は、高度 2,000 メートル以上でのみ見られ、小岳山（1,042m）に植生している木々は、日本の最低標高のハイマツ群落である。イワナシ（*Epigaea Asiana*）とイワカガミ（*Schizocodonsoldanelloides*）もここで生長し、春と夏には、山の斜面のあちこちにピンクの花が点在する。

<简体字>

藤里驹岳：黑石泽登山口

路线长度

新登山路线：2.13 千米

旧登山路线：2.34 千米

所需时间

新登山路线：1 小时 35 分钟（单程）

旧登山路线：1 小时 45 分钟（单程）

黑石泽登山路线绵延至藤里驹岳（1158 米）山顶。从登山口出发，步行约 0.5 公里后，将抵达新旧两条路线的分岔口，西边的旧路线穿过田苗带湿地，东面的新路线则直通山顶。两条路线在距山顶约 330 米处再度汇合。下山时若选择黑石泽登山路线，途中会遇到分岔路，其中一条将一直延伸至南面的桦岱登山路线，请留心别走错道路！

藤里驹岳自古以来深受藤里百姓的景仰。冬去春来，山腹积雪消融，留下的痕迹如奔腾的野马，为藤里驹岳山麓之丘陵地带的农民们捎去播种的信息。

尽管藤里驹岳未被列入世界遗产“白神山地”，却在白神山地的历史中占有一席之地。这里的日本猕猴、野猪、亚洲黑熊为了啃食登山道路上生长的植物，经常自山中现身，登山者需留意野生动物的出没。

请注意：登山路线上未设卫生间。

<繁体字>

藤里駒岳：黒石澤登山口

路線長度

新登山路線：2.13 公里

舊登山路線：2.34 公里

所需時間

新登山路線：1 小時 35 分鐘（單程）

舊登山路線：1 小時 45 分鐘（單程）

黒石澤登山路線一路綿亙至藤里駒岳（1158 公尺）頂峰。從登山口出發，步行約 0.5 公里後，您將抵達新舊兩條路線的分岔口，西側的舊路線穿過田苗帶濕地，東側的新路線則直接通往山頂。兩條路線在距離山頂約 330 公尺的地方再次匯合。下山時若選擇黒石澤登山路線，途中會遇到分岔路，其中一條將一路延伸至南面的樺岱登山路線，請注意別走錯路！

自古以來，藤里駒岳一直深受藤里百姓的景仰。冬去春來，山腹積雪融化，留下的痕跡彷彿奔騰的野馬形狀，為藤里駒岳山麓之丘陵地帶的農民們捎去播種的訊息。

藤里駒岳雖不在世界遺產「白神山地」之列，卻在白神山地的歷史中佔有一席之地。為了啃食登山道路上生長的植物，這裡的日本獼猴、野豬、亞洲黑熊經常自山中現身，登山者需要留意野生動物的出沒。

請注意：登山路線上沒有洗手間。

<日本語仮訳>

藤里駒ヶ岳：黒石沢登山口

行程：新登山コース：2.13 キロメートル

旧登山コース：2.34 キロメートル

所要時間：新登山コース：1 時間 35 分（片道）

旧登山コース：1 時間 45 分（片道）

黒石沢登山コースは、藤里駒ヶ岳（1,158 m）山頂へと続いている。登山口から約 0.5 キロメートルの地点で、田苗代湿原を通る西の旧道コースと、頂上とをより直接的に結ぶ東の新道コースに分かれている。これらのコースは、頂上から約 330 メートルの地点で再び合流する。山を降りるとき、黒石沢登山コースを利用して帰りたい登山者は、南に続いている別の登山コースである樺岱コースがあるため、慎重に道を選ぶ必要がある。

藤里駒ヶ岳は昔から藤里の人々に崇拝されてきた。春になると、ふもとの丘陵地帯に住む農民たちは、溶けた雪が山腹を走る馬のように見えるようになるのを合図に農作業をはじめます。

藤里駒ヶ岳は、世界遺産白神山地の一部ではないが、白神山地と名付けられた歴史的地域の一部分である。登山コースに沿って生長する植物を食べようとして、動物が山から出てくることが多いため、登山者はコホンザルや野生のイノシシ、ツキノワグマに注意する必要がある。

注意：登山コースにトイレはない。

<简体字>

藤里驹岳：桦岱登山口

路线长度：2.87 千米

所需时间：3 小时（单程）

桦岱登山路线通向藤里驹岳（1158 米）山顶。这条于 2018 年整修的道路，沿山岳的南侧延伸出 500 多米的坡道，穿过高耸入云的山毛榉密林。这些山毛榉树因生长于深山而免遭采伐。从登山口步行约 1000 米，便会发现登山路线通往名为“山毛榉平地”的区域。这里地势平坦，古老的山毛榉郁郁葱葱，巍然耸立。

藤里驹岳自古以来深得藤里百姓的崇仰。冬去春来，山腹积雪融化，留下的痕迹如奔腾的野马，为丘陵区山麓地带的农民们捎去播种的信息。

藤里驹岳虽未在世界遗产“白神山地”之列，却在白神山地的历史中占有一席之地。这里的日本猕猴、野猪、亚洲黑熊为了啃食登山道路上生长的植物，经常从山中现身，登山者需留意野生动物的出没。

请注意：登山路线上未设卫生间。

<繁体字>

藤里駒岳：樺岱登山口

路線長度：2.87 公里

所需時間：3 小時（單程）

樺岱登山路線通向藤里駒岳（1158 公尺）山頂。這條道路整修於 2018 年，沿山岳南側延伸出 500 多公尺的坡道，穿過直入雲端的山毛櫸密林。這些山毛櫸樹因生長於深山而免遭採伐。從登山口步行約 1000 公尺，便會發現登山路線通往名為「山毛櫸平地」的區域。此處地勢平坦，古老的山毛櫸鬱鬱蔥蔥，巍峨屹立。

藤里駒岳自古以來深受藤裡百姓的崇仰。冬去春來，山腹積雪融化，留下的痕跡彷彿奔騰的野馬形狀，為丘陵區山麓地帶的農民們捎去播種的訊息。

藤里駒岳雖然未在世界遺產「白神山地」之列，卻在白神山地的歷史中佔有一席之地。為了啃食登山道路上生長的植物，這裡的日本獼猴、野豬、亞洲黑熊經常從山中現身，登山者需要留意野生動物的出沒。

請注意：登山路線上沒有洗手間。

<日本語仮訳>

藤里駒ヶ岳：樺岱登山口

行程：2.87 キロメートル

所要時間：3 時間（片道）

樺岱コースは、は、藤里駒ヶ岳（1,158 m）の山頂へと続いている。2018 年に補修された道は、山の南側に沿って延びている 500 メートル以上の登り坂で、多くのブナの巨木の間を通る。これらのブナは奥地に植生しているために伐採を免れた。登山口から約 1,000 メートルのところに来ると、登山コースはブナダイラ、つまり「ブナの平地」として知られるエリアに続いている。ここは、ブナの老木がたくさん生えているなだらかな台地である。

藤里駒ヶ岳は昔から藤里の人々に崇拜されてきた。春になると、ふもとの丘陵地帯に住む農民たちは、溶けた雪が山腹を走る馬のように見えるようになるのを合図に農作業を始める。

藤里駒ヶ岳は、世界遺産白神山地の一部ではなく、白神山地と名付けられた歴史的地域の一部である。登山コースに沿って生長する植物を食べようとして、動物が山から出てくることが多いため、登山者はニホンザルや野生のイノシシ、ツキノワグマに注意する必要がある。

注意：登山コースにトイレはない。

<简体字>

藤里驹岳山顶

此处为藤里驹岳（1158 米）的最高点。天气晴好时，可遥见东北的岩木山（1625 米）。而西侧的白神山地核心区，则生长着原生林。

白神山地于 1993 年被联合国教科文组织选为世界遗产。该地区横跨秋田及青森两县，由缓冲地带与核心保护区两部分构成。未经事先应允，核心地区严禁登山。

白神山地大部分被古老的山毛榉林覆盖，8000 多年以来，其核心地区未曾遭受人为影响，是日本现存最具规模的原始森林之一。森林人迹罕至，坡面陡峻，不易居住，直至江户时代（1603-1867），其周边地区都是日本本州最后的秘境之一。之后，于沿海地区发展而起的聚落，从事林业的占比较小，主要依靠渔业为生。由于森林中没有可直接利用的资源，因而深处的广阔区域并未被开发。

除却伐木工以及冬季入山捕捉野鹿、野熊的日本传统东北猎人之外，鲜有人涉足这片深山。尽管猎人数量已大为减少，但时至今日，仍有人恪守古法狩猎。

<繁体字>

藤里駒岳山頂

這裡為藤里駒岳（1158 公尺）的最高點。風和日麗時，可一望東北的岩木山（1625 公尺）。而西側的白神山地核心區，則生長著原生林。

白神山地於 1993 年被聯合國教科文組織選為世界遺產。該地區橫跨秋田縣及青森縣，由緩沖地帶與核心保護區兩部分組成。未經事先許可，核心地區禁止登山。

白神山地大部分被古老的山毛櫸林覆蓋，8000 多年以來，其核心地區未曾遭受人為影響，是日本現存規模最大的原始森林之一。森林人跡罕至，坡面陡峻，難以居住，直到江戶時代（1603-1867）為止，周邊地區都是日本本州最後的祕境之一。此後，於沿海地區發展而起的聚落，林業佔比較小，主要依靠漁業為生。由於森林中沒有可直接利用的資源，所以深處的廣大區域並未被開發。

鮮有人涉足這片深山，入山的主要是伐木工，以及冬季之時捕捉野鹿、野熊的日本傳統東北獵人。雖然獵人數量已大為減少，時至今日，仍有人恪守古法狩獵。

<日本語仮訳>

藤里駒ヶ岳山頂

ここは、藤里駒ヶ岳（1,158 m）の最高地点である。晴れた日には、岩木山（1,625 m）が北東に見える。西側には、白神山地の核心地域の原生林がある。

白神山地は 1993 年にユネスコの世界遺産に登録された。秋田県と青森県の一部を含むこの地域は、緩衝地帯と、保護区域である核心地域の 2 つからなる。事前の許可なく核心地域で登山を行うことは禁止されている。

白神山地の大部分はブナの老齢樹に覆われており、核心地域は 8,000 年以上にわたって人間の手が加えられていない。それは、日本に残された最大の原生林の一つである。森林が人里離れた場所にあり、斜面が急であることから人が住みにくく、周辺地域は日本の本州最後の秘境の一つであった。しかしそれは江戸時代（1603-1867）までの話である。海岸沿いに発展した集落は、漁業と一部の林業に依存していたが、森林にはすぐに利用できる資源がなかったため、森の奥深くは、広範囲にわたって開拓されることがなかった。

山の奥深くに足を踏み入れる人はほとんどなく、山へ入っていたのは主に木こり、そして冬になると鹿と熊を探しに山へ入る猟師のマタギだけであった。その数はかなり少なくなったが、今日に至るまで昔ながらの方法で狩り続けるマタギもいる。

<簡体字>

岳岱自然观察教育林

岳岱自然观察教育林展示出白神山地环境史中乍看矛盾的两个侧面，即山毛榉原始林与辽阔的人工林。秋田县以秋田杉闻名，此树属稀有品种，乃杉树之珍品，而数世纪以来，伐木公司的身影也一直活跃在白神山地。通过战后大规模的森林再生项目，当地森林大部分都改种了杉树。但由于白神山地的核心区域多位于人迹罕至的深山，并未被划入项目内，从而免遭人为影响。

岳岱自然观察教育林周边的大片山毛榉约在 70 年前被改植杉树。然而，生命力顽强的山毛榉悄然重生，又逐渐蔓延开来，人工林仅零星地维持着一席之地。深山里则是一片未曾遭到采伐的山毛榉原始林，白神山地最古老的山毛榉便傲然屹立于此，推测其树龄达 400 年。

山毛榉原始林的新陈代谢，未被造林、采伐等人类活动干预，不同年代的山毛榉相依相存。枯朽腐败的老木化作肥沃的土壤，滋养幼树，数世纪以来，原始林依循自身的周期生生不息。这里的山毛榉是体验日本原始自然风景的绝佳场所。实际上，日本吉卜力工作室在制作《幽灵公主》的场景时，也参照了岳岱自然观察教育林。

<繁体字>

岳岱自然觀察教育林

白神山地環境史中乍看矛盾的兩個側面——即山毛櫸原始森林與遼闊的人工林，皆可在岳岱自然觀察教育林中得到展示。秋田縣以秋田杉聞名，此樹乃杉樹珍品，屬稀有品種，幾世紀以來，伐木公司的身影也活躍在白神山地。透過戰後大規模的森林再生項目，當地森林大部分都改種了杉樹，然而，由於白神山地的核心區域多位於人跡罕至的深山，未被劃入項目內，因此免遭人為影響。

岳岱自然觀察教育林周圍的大片山毛櫸約在 70 年前被改植杉樹；然而，生命力頑強的山毛櫸悄然重生，又逐漸蔓延開來，人工林僅零星地維持著其立錐之地。深山裡則是一片未遭採伐的山毛櫸原始森林，白神山地最古老的山毛櫸便傲立於此，推測其樹齡達 400 年。

山毛櫸原始森林的新陳代謝，沒有被造林、採伐等人類活動干預，幾世紀以來，按著自己的周期生生不息。枯萎腐朽的老木化為肥沃的土壤，滋養年幼的樹木，不同年代的山毛櫸共存共榮。這裡的山毛櫸是體驗日本原始自然風景的絕佳場所。實際上，在日本吉卜力工作室製作《魔法公主》的場景，也參考了岳岱自然觀察教育林。

<日本語仮訳>

岳岱自然観察教育林

岳岱自然観察教育林は、白神山地の環境史において、一見矛盾しているように見える 2 つの側面を見せてくれる。それは、ブナの原生林と広大な材木場である。秋田県は、杉の非常に珍重される希少種である秋田杉で知られ、伐採を行う会社は白神山地で何世紀にもわたって活躍してきた。戦後の大規模な森林再生プロジェクトにより、地域の森の多くが杉の木に植え替えられたが、白神山地の核心地域の多くは、その人里離れた立地から、プロジェクトの対象とならずに済んだ。

岳岱自然観察教育林のまわりのブナの木は、約 70 年前に杉に植え替えられた。しかしそれ以来、材木場は散発的にしか維持されておらず、ブナは徐々に復活しつつある。奥へ進んだところにある、伐採が行われなかった場所にはブナの原生林があり、そこには白神山地でも最古の部類に入る、推定樹齢 400 年のブナの老木がある。

植林や伐採によって自然の遷移が妨げられることがなかったブナの原生林では、多くの異なる世代のブナが並んで生えている。枯れて腐敗した老木は栄養豊富な土壌を作り、そこから若い樹木が何世紀にもわたる一定の周期で生長する。これらのブナ林は、日本の自然風景を体験する絶好の機会を与えてくれる。実際、岳岱自然観察教育林は、スタジオジブリがアニメ映画「もののけ姫」を制作した際に、舞台の参考の 1 つとして使用された。

<简体字>

田苗代湿地

田苗代湿地位处藤里驹岳（1158 米）的北侧山麓，远离喧嚣，人迹罕至。数千年前，部分山体崩塌，形成平坦的草原，雨水汇集于此，湿地随之诞生。白神山地里生息着多种其他地区罕见的植物，其中不乏当地特有物种，如朱兰、红梅苔子、白毛羊胡子草、水芭蕉以及食虫性的圆叶茅膏菜等，而最著名的植物当数大苞萱草。每逢初夏时节，田苗代的大苞萱草随风摇曳，其橙色小花点缀着大片湿地，营造出清新唯美的景象。但令人遗憾的是，由于近年来全球气候变暖及其他环境要素的干扰，湿地变干，大苞萱草的数量正日益减少。6 月至 8 月是这些鲜花盛开的季节；一到秋季，层林尽染鎏金之色，成为欣赏金秋美景的绝佳之地。

随着湿地边界变干，周围森林的树木开始入侵。其中最早到来的是岳桦、高岭樱、七灶花楸这些耐湿地植物。它们一旦生根，便会吸收土壤中的水分，当土壤变得足够干燥时，山毛榉、松树、杉树便开始扎根。随着干燥加剧，一般在湿地边缘生长的树木也开始出现在田苗代一带。

湿地设有木板路，以保护脆弱的生态环境免遭步行者破坏，并防止游客的鞋子上粘有外来物种带入湿地。

<繁体字>

田苗代濕地

田苗代濕地位於藤里駒岳（1158 公尺）的北側山麓，人跡罕至。幾千年前，部分山體崩塌，形成平坦的草原，雨水匯集，濕地誕生。白神山地裡棲息著其他地區罕見的多種植物，其中不乏當地特有物種，如朱蘭、紅梅苔子、白毛羊鬍子草、水芭蕉以及食蟲植物圓葉茅膏菜等，而最著名的植物就數大苞萱草。初夏時節，田苗代的大苞萱草隨風搖曳，橙色小花盛開，點綴大片濕地，營造出清新唯美的景象。但令人遺憾的是，由於近年來全球氣候變暖及其他環境要素的干擾，濕地變乾，大苞萱草的數量正在減少。6 月至 8 月是這些鮮花盛開的季節；一到秋季，周圍森林染上一片金黃，成為欣賞金秋景色的絕美之地。

隨著濕地邊界變乾，周圍森林的樹木開始入侵。其中最早到來的是岳樺、高嶺櫻、七灶花楸這些耐濕地植物。它們一旦生根，便會吸收土壤中的水分，當土壤變得足夠乾燥時，山毛櫸、松樹、杉樹便開始紮根。隨著乾燥加劇，一般在濕地邊緣生長的樹木也開始在田苗代一帶出現。

濕地設有木板路，讓脆弱的生態環境免遭步行者破壞，防止遊客的鞋子上粘有外來物種並帶入濕地。

<日本語仮訳>

田苗代湿原

田苗代湿原は、藤里駒ヶ岳（1,158 m）北側のふもとにある人里離れた湿原である。何千年も前に山の一部が崩落して平らな草原ができ、そこに雨水が集まって湿原が形成された。食虫性のモウセンゴケ（*Drosera rotundifolia*）、トキソウ（*Pogonia japonica*）、ツルコケモモ（*Vaccinium oxycoccos*）、ワタスゲ（*Eriophorum vaginatum*）、ミズバショウ（*Lysichiton camtschaticensis*）など、白神山地の他の地域では珍しい、または存在しない多くの植物がここで育つ。しかし、田苗代では、初夏に湿地の大部分を覆う美しいオレンジ色のニッコウキスゲ（*Hemerocallis middendorffii*）が最もよく知られている。残念ながら、近年、地球温暖化やその他の環境要因が湿原の乾燥を引き起こしており、ニッコウキスゲは現在少なくなっている。また、6~8月のこうした花の季節が終わった秋には、周囲の山の森の黄葉を見るには絶好の場所となる。

湿原の境界が乾燥するにしたがって、周囲の森の木々が侵入し始めている。ダケカンバ（*Betula ermanii*）、タカネザクラ（*Prunus nipponica*）、ナナカマド（*Sorbus commixta*）は湿地環境に耐性があるため、それらは湿原に広がる最初の植物である。それらが根を張ると、土壌が十分に乾燥し、そこにブナ、マツ、スギが根を張るようになる。乾燥傾向が続くにつれて、通常は湿原の端に生える樹木が田苗代一帯に生え始めたのである。

湿原には木道が設置されており、歩行者から脆弱な生態系を保護し、ビジターの靴についた外来種の種子が湿原に持ち込まれるのを防いでいる。

<简体字>

钓瓶落峠

地名意为“吊桶”的钓瓶落峠，横跨青森与秋田两县边界，是落差达 200 米的险峻山崖。在钓瓶隧道建成之前，旅人只得翻越这段山崖方可通过。

从钓瓶落峠可饱览两种迥异的风景。在阳光照射下，各峡谷东侧的积雪逐渐消融，山坡陆续经受侵蚀，造成中腹的白色凝灰岩（火山岩的一种）山脊裸露而出；而另一侧，日光照射时间较短，雪融速度缓慢，使得更多植物能够扎根生长。坡面上的日本花柏和日本柳杉等针叶林中同时生长着落叶灌木。墨绿的针叶树与暖色调的落叶灌木相映成辉，色彩对比鲜明怡人，令钓瓶落峠成为白神山地数一数二的红叶盛景，而每年的 10 月中旬至下旬即是最佳观赏季。

峡谷底部，古老的矿山道沿着藤琴川绵延伸展。这里是历史悠久的铜矿产区太良矿山遗迹，从 17 世纪起被开采，直至 1958 年才废置。钓瓶落峠的交通往来，与矿山物资流通休戚相关，20 世纪初期，当地集落曾有 900 多人居住。

明治初期的 1868 年，社会动荡不安，钓瓶落峠也成为发生历史事件的舞台。由于津轻藩（今青森县）与久保田藩（今秋田县）关系不睦，而坐落于两藩边界线上的钓瓶落峠又是脆弱的边塞要地，久保田藩便在此部署了数名当地的猎人，通过持续燃烧大量火把，营造出边塞要地有重军把守的气势。

<繁体字>

釣瓶落峠

地名意為「吊桶」的釣瓶落峠，橫跨青森與秋田兩縣之邊境，是落差達 200 米的險峻山崖。在釣瓶隧道建成以前，旅人不得不翻越這段山崖才可通過。

從釣瓶落峠可看到兩種不同的風景。各峽谷的東側在陽光照射下逐漸融雪，山坡陸續受侵蝕，造成中腹露出白色的凝灰岩（火山岩的一種）山脊。另一側日光照射時間較短，雪融速度緩慢，更多植物因而能夠紮根生長。坡面上的日本花柏和日本柳杉等針葉林中，還生長著落葉灌木。綠色的針葉樹與暖色調的落葉灌木形成鮮明對比，編織成色彩柔和的秋季畫卷，讓釣瓶落峠成為白神山地數一數二的紅葉盛景，而每年的最佳觀賞季則是 10 月中旬至下旬。

峽谷底部，古老的礦山道沿著藤琴川綿延伸展。這裡是歷史悠久的銅礦產區太良礦山遺跡，於 17 世紀開礦，直至 1958 年才停止開採。釣瓶落峠的大部分交通往來，與礦山物資流通息息相關，20 世紀初期，當地集落曾有 900 多人居住。

明治初期的 1868 年，是社會激蕩的年份，釣瓶落峠也是歷史事件發生的舞台。津輕藩（今青森縣）與久保田藩（今秋田縣）關係不睦，而坐落於兩藩邊境線上的釣瓶落峠是脆弱的邊塞要地，久保田藩便在此部署了數名當地的獵人，透過不斷燃燒大量火把，營造出邊塞要地重軍把守的氣勢。

<日本語仮訳>

釣瓶落峠

釣瓶落峠は、青森県と秋田県の県境にまたがっている。その名前は「釣瓶落とし」を意味し、釣瓶トンネルが建設されるまで、そこを渡る旅人が越えなければならなかった 200m の険しい崖を指す。

峠からは 2 つの異なる風景が見える。それぞれの峡谷の東側では、日光にさらされるにつれて雪解けが進み、山の斜面が次々に侵食され、丘の中腹に横たわる火山岩である凝灰岩の白い尾根がむき出しになる。反対側では、日陰が多く、雪はゆっくりと解け、より多くの植物が根を張ることができる。斜面には、サワラヒノキ (*Chamaecyparispisifera*) やスギ (*Cryptomeria japonica*) などの針葉樹林に混じって、落葉低木が生えている。緑の針葉樹と対照的な落葉低木の暖色により、この峠は白神山地における随一の紅葉の絶景ポイントで、見ごろは例年 10 月中旬～下旬である。

峡谷のふもとには、藤琴川に沿って古い鉱山道が伸びている。これは、17 世紀から 1958 年まで操業していた歴史ある銅山、太良鉱山の跡地である。釣瓶落峠を通る交通の大部分は、鉱山への物資の往来に関連しており、20 世紀初頭には、この集落に 900 人以上が暮らしていた。

他の歴史的に重要な事柄は、明治時代が始まった 1868 年、この社会の激変の折に起こった。この峠は、不和の仲であった津軽藩（現在の青森）と久保田藩（現在の秋田）の藩境としては脆弱であった。これを知った久保田藩は、ここに地元のマタギを数名配置した。その任務はたくさんの松明をたき続けることであったが、それは、峠が厳重に見張られているように見せるかけるためであった。

<简体字>

二森登山口

路线长度：3.2 千米

所需时间：1 小时（单程）

位于秋田县藤里的二森（1086 米），是距白神山地核心地区最近的山脉。其登山路线穿过缓冲地带（环绕世界遗产白神山地核心地区的区域），直通秋田与青森两县边界的山脉顶部。昔日，通往登山口的道路曾计划开辟成穿过森林、直达青森县的林道，但因 1990 年环保活动的展开，施工被迫中止。

顾名思义，“二森”意为“两座森林”，山林的生态系统维系着多种多样的动植物繁衍生息。林道边缘的部分树木，曾因对木材的需求而遭到砍伐，但山麓地区的绝大多数丘陵地带，至今仍是栽培树木之用地。随着登山路线逐步趋近白神山地的核心区域，可见矮竹在树木下丛生，山毛榉林的原始景貌逐渐映入眼帘。林中的众多山毛榉，树干弯曲。年轻山毛榉在积雪的重压下曲倾枝干，不过随着岁月流转，日益强壮的树木逐渐承受得住雪的重量，继而能笔直地伸展躯干。林床（森林地表）覆盖着各种灌木及草本植物，显脉荚蒾、猪牙花及数种杜鹃花摇曳生姿，美不胜收。

<繁体字>

二森登山口

路線長度：3.2 公里

所需時間：1 小時（單程）

二森（1086 公尺）位於秋田縣藤裡，是距離白神山地核心地區最近的山脈。其登山路線穿過緩沖地帶（環繞世界遺產白神山地核心地區的區域），直通秋田縣與青森縣邊境的山脈頂部。過去，通往登山口的道路曾計劃開闢成穿過森林、直達青森縣的林道，但因 1990 年環保活動的開展，施工被迫中止。

顧名思義，「二森」為「兩座森林」的意思，山林的生態系統維繫著多種多樣的動植物生息繁衍。林道邊緣的部分樹木，曾因對木材的需求遭到砍伐，但山麓區域的大部分丘陵地帶，至今仍用於栽培樹木。隨著登山路線逐漸趨近白神山地的核心地區，可見矮竹在樹木下叢生，山毛櫸林的原始景貌逐漸映入眼簾。森林中的許多山毛櫸，樹幹彎曲。年輕的山毛櫸在積雪的重壓下曲折，然而隨著歲月遞增，日益強壯的樹木能夠承受住雪的重量，從而能筆直地伸展軀幹。林床（森林地表）被各種灌木及草本植物覆蓋，顯脈莢蒾、豬牙花及數種杜鵑花搖曳生姿，美不勝收。

<日本語仮訳>

ニツ森登山口

行程 : 3.2 キロメートル

所要時間 : 1 時間 (片道)

秋田県藤里にあるニツ森 (1,086 m) は、白神山地核心地域に最も近い山である。この登山コースは、緩衝地帯 (世界遺産白神山地の核心地域を囲むエリア) を通り、秋田県と青森県の境にある山の頂上に通じている。登山口への道はかつて、森を抜けて青森県に至る予定の林道であったが、1990 年に環境活動により工事が中止された。

ニツ森という名前は文字通り「2 つの森」を意味し、山の生態系は多種多様な動植物を支えている。林道沿いの一部はかつて木材のために伐採されていたが、山のふもとの丘陵地帯は、今でも大部分が樹木栽培に使用されている。しかし、登山コースが白神山地の核心地域に近づくにつれて、徐々にササが下生えしたブナの森に変化していく。森のブナの木多くは、幹が曲がっている。若いブナは、豪雪の重さで曲がるが、木が生長するにつれて強くなり、雪の重さに耐えて幹をまっすぐに伸ばすことができるようになる。林床は、オオカメノキ (*Viburnum furcatum*)、カタクリ (*Erythronium japonicum*) および数種類のシャクナゲを含む、さまざまな低木と草本植物で覆われている。

<简体字>

二森山顶

二森山位于青森与秋田两县边界，海拔 1086 米，可由山顶俯瞰世界遗产白神山地的核心地区。二森山的东北侧是一片未经人为开发和修饰的白神山地中心地带，此处的山毛榉原始森林广袤辽阔，8000 年的生态系统延续至今，几乎从未受到人类的侵扰。

从二森山顶的东侧可眺望小岳（1042 米）及藤里驹岳（1158 米），西北则可展望白神岳（1232 米）以及此地最高峰向白神岳（1243 米）。风和日丽时，登高远眺，视野开阔——向西眺去，日本海碧波荡漾；望向东北，岩木山（1625 米）那独特的圆锥形山体缭绕着神秘气息。山顶附近植被茂盛，岳桦、千岛箬竹、深山栎（高山型水栎）等树木郁郁葱葱。

<繁体字>

二森山頂

海拔 1086 公尺的二森山，位於青森縣與秋田縣邊境，可由山頂俯瞰世界遺產白神山地的核心地區。二森山的東北側是一片未經人為開發和修飾的白神山地中心地帶，這裡的山毛櫸原始森林廣袤遼闊，8000 年的生態系統延續至今，幾乎完全沒有受到人類的影響。

從二森山頂，東面可眺望小岳（1042 公尺）及藤里駒岳（1158 公尺），西北可展望白神岳（1232 公尺）以及此地最高峰向白神岳（1243 公尺）。天氣晴朗時，登高遠眺，視野開闊——往西看，日本海碧波萬頃；向東北望去，岩木山（1625 公尺）那獨特的圓錐形山體瀰漫著神秘氣息。山頂附近植被茂盛，岳樺、千島箬竹、深山櫟（高山型水櫟）等樹木鬱鬱蔥蔥。

<日本語仮訳>

ニツ森山頂

青森県と秋田県の境にあるこの 1,086 メートルの峰は、世界遺産白神山地の核心地域を見下ろしている。ニツ森の北東には、人の手が加えられていない白神山地の中心地域があり、そこにはブナの原生林が横たわっている。人間の影響をほぼ全く受けていない 8,000 年の生態系である。

ニツ森の頂上からは、東に小岳（1,042 m）および藤里駒ヶ岳（1,158 m）が見える。また北西には、白神岳（1,232 m）およびこの地域の最高峰である向白神岳（1,243 m）が見える。晴れた日には視界が広がり、西には日本海、北東には岩木山（1,625 m）の独特の円錐型をした山まで見渡すことができる。山頂付近の植生には、ダケカンバ（*Betula ermanii*）、チシマザサ（*Sasakurilensis*）、ミズナラの高山型であるミヤマナラ（*Quercus crispula* var. *horikawae*）などがある。

<简体字>

国民休养胜地——素波里园地

素波里大坝竣工于 1970 年，由此素波里湖也随之形成。为了将这座全新的湖泊加以利用，当地建造了国民休养胜地“素波里园地”。该休闲区内设有游客中心、露营地、儿童游乐场、餐厅、网球场，以及用于打“地面高尔夫”的高尔夫球场。地面高尔夫属小型高尔夫的一种，使用专用的球与木质球杆。攀登藤里驹岳（1158 米）的登山者需注意，登山路线上未设卫生间，因此休闲区内的卫生间是登山前的最后一处。

园内绿树成荫，被杉树、樱树、松树所环绕，湖泊西畔还分布着山毛榉树等林木。游人如织，徜徉于树木勾勒的美好画卷中。春天，在樱花树下浪漫野餐；秋天，霜叶红于二月花，鲜艳的枫叶将周边的山坡点缀得如火如荼。

国民休养胜地“素波里园地”，还是为数不多可试吃当地特产羊肉“Hogget”的地点之一。依据羊的年龄，羊肉被赋予不同名称，Lamb 是 1 岁以下的羊羔肉，Hogget 是 1 至 2 岁幼羊的肉，Mutton 则是两岁以上成年羊的肉。而 Hogget 羊肉兼具 Lamb 和 Mutton 的优点，柔而不膻，滋味浓郁，令人意犹未尽。白神山地脚下的小镇内，有一片 80 公顷的放牧园，藤里的 Hogget 羊肉便来自那里放养的纯种萨福克羊。羊的特殊饲料内添加了玉米、大麦、小麦、大米，因而脂肪中的油酸（不饱和脂肪酸）含量增加，使得肉质更加鲜美。这里每年仅屠宰 15 头左右的 Hogget 羊，因此这种羊肉极其稀有，是不可多得的珍馐。

<繁体字>

國民休養勝地——素波里園地

1970 年，素波里大壩竣工，由此形成了素波里湖。為了利用這座全新的湖泊，當地建造了國民休養勝地「素波里園地」。該休閒區裡設有遊客中心、露營地、兒童遊樂場、餐廳、網球場，以及用於打「地面高爾夫」的高爾夫球場。地面高爾夫是小型高爾夫的一種，使用專用的球與木質球桿。攀登藤里駒岳（1158 公尺）的登山者需注意，登山路線上沒有洗手間，因此休閒區裡的洗手間是登山前的最後一處。

園內綠樹成蔭，被杉樹、櫻樹以及松樹環繞，湖泊西畔還分佈著山毛櫸樹等樹木。遊人如織，徜徉於樹木勾勒的美好畫卷中。春天，在櫻花樹下浪漫野餐；秋天，霜葉紅於二月花，鮮豔的楓葉將周圍的山坡點綴得如火如荼。

國民休養勝地「素波里園地」，還是為數不多可試吃當地特產羊肉「Hogget」的地方之一。根據羊的年齡，羊肉被賦予了不同的名稱，Lamb 是 1 歲以下幼羊的肉，Hogget 是 1 至 2 歲小羊的肉，Mutton 是兩歲以上成年羊的肉。而 Hogget 羊肉兼具 Lamb 和 Mutton 的優點，柔軟不羶，滋味濃郁，令人回味再三。白神山地腳下的小鎮裡，有一片 80 公頃的放牧園，藤里的 Hogget 羊肉就來自那裡放養的純種薩福克羊。羊的特殊飼料裡添加了玉米、大麥、小麥以及大米，因此脂肪內的油酸（不飽和脂肪酸）含量增加，使得肉質更加鮮美。這裡全年僅屠宰 15 頭左右的 Hogget 羊，因此這種羊肉極為稀有，是不可多得的美味。

<日本語仮訳>

国民休養地・素波里園地

素波里ダムは 1970 年に完成し、それによって素波里湖ができた。国民休養地・素波里園地はこの新しくできた湖を利用するために造られた。レクリエーションエリアの施設には、ビジターセンター、キャンプ場、子供の遊び場、レストラン、テニスコート、「グラウンドゴルフ」用のゴルフ場がある。グラウンドゴルフは、専用のボールと木製クラブを使用して行うミニチュアゴルフの一種である。レクリエーションエリアには、藤里駒ヶ岳（1,158 m）山頂を目指す登山者のための最後のトイレもある。

園内にはたくさんの木が生えており、杉、桜、松、そして湖の西側はブナなどがある。それらの木々は多くの人々をこの場所に引き寄せる。春には桜の下でピクニックが行われ、秋には鮮やかな紅葉が周囲の斜面を飾る。

国民休養地・素波里園地はまた、地元の特産品であるホゲット肉を試すことのできる数少ない場所の 1 つである。羊の肉は、その年齢に応じて異なる名前が付けられ、ラムは 1 歳未満の羊、ホゲットは 1～2 歳の羊、マトンは成羊（2 歳以上）の肉を指す。なお、ホゲット肉は、ラムとマトンの良いところを兼ね備え、柔らかく臭みが少ないのに旨みが凝縮した味わいが特徴。藤里のホゲット肉は、白神山地のふもとの町にある 80 ヘクタールの土地で放牧されている純血種のサフォーク種の羊の肉である。羊の食事には、トウモロコシ、大麦、小麦、米でできた特別な飼料が加えられており、それによって脂肪内のオレイン酸が増加し、肉の風味が増す。一年に屠殺されるホゲットはたったの 15 頭程度であることから、その肉は稀少な珍味となっている。

<简体字>

铫子瀑布

远古时期的铫子瀑布，完全是另外一番样貌。河流自地面消失，渗入洞穴，缓缓冲融着地下的石灰岩，形成中空的巨大穹顶。曾几何时，这一地面下的穹顶顶部及部分岩壁崩塌，形成了洞窟如今的样态。

江户时代（1603-1867），铫子瀑布洞窟的上方曾有一块巨大的岩石，使得瀑布宛如从酒壶中倒出的酒一般，以优美的弧线流泄而下，日语中的“铫子”意为“酒壶”，瀑布也就因此得名。铫子瀑布汇入汤之泽川，汤之泽川再与西之藤里川汇合后，流入日本海。如今，瀑布上方的岩石早已不知所踪。

每逢冬季，秋田县几乎所有的河流都已结冰，但瀑布却仍奔流不息。铫子瀑布上倒挂着穹顶状大冰笋，直逼距离瀑布下方潭水面 2 米处的位置。瀑布水流从冰笋中心的狭窄洞穴喷涌而出，坠入冰下池中。

根据藤里町的记录，由于周遭的温泉被相继勘探，汤之泽神社也随之于 17 世纪后半叶建成。铫子瀑布从此便成为当地百姓崇信的对象，同时亦是举行宗教仪式的场所。

<繁体字>

銚子瀑布

銚子瀑布的遠古時期完全是另外一番模樣。河流自地面消失，滲入洞穴，緩緩融化地下的石灰岩，形成中空的巨大穹頂。曾幾何時，這一地面下的穹頂頂部及部分岩壁崩塌，形成了今日洞窟的樣態。

江戶時代（1603-1867），銚子瀑布洞窟的上方曾有一塊巨大的岩石，使得瀑布宛如從酒壺中倒出的酒一般，以優美的弧線流洩而下，由於日語中的「銚子」意為「酒壺」，瀑布因此而得名。銚子瀑布匯入湯之澤川，湯之澤川再與西之藤裡川匯合後，最終流入日本海。如今，瀑布上方已不見岩石踪影。

冬季，秋田縣幾乎所有的河流都已結冰，而瀑布卻仍奔流不息。銚子瀑布上倒掛著穹頂狀大冰筍，直逼距離瀑布下方潭水 2 公尺的位置。瀑布水流從冰筍中心的狹窄洞穴噴湧而出，墜入冰下池中。

根據藤里町的記錄，由於伴隨著附近溫泉的發現，湯之澤神社於 17 世紀後半建成。此後，銚子瀑布便成為當地百姓崇信的對象，以及舉行宗教儀式的場所。

<日本語仮訳>

銚子の滝

太古の昔、銚子の滝はまったく違った形をしていた。川は地面の穴へと消え、流水は地下の石灰岩をゆっくりと溶かし、地面の下に大きな中空のドームを形成していた。しかしある時、この地下ドームの天井と壁の一部が崩壊し、今日存在する洞窟ができ上がった。

江戸時代（1603-1867）、銚子の滝の洞窟の上に巨岩があった。そのため、滝水が銚子から注がれる酒のように見え、そのことから滝の名前が付けられた。銚子とは、酒を注ぐための容器の一種である。銚子の滝は湯ノ沢川の一部であり、湯ノ沢川は西の藤里川に合流したのち、日本海に流れ込む。岩はもう滝の上にはない。

冬の間、秋田県のほとんどの川が凍結するが、滝は流れ続ける。銚子の滝は、ドーム状の巨大な氷筍を造り上げるが、それは滝つぼからから 2メートルにまで達することがある。滝水は氷筍の中心の狭い穴から流れ続け、氷の下の池に流れ込む。

藤里町の記録によると、湯の沢神社は、近くの温泉の発見に併せて 1600 年代後半に建てられたとのことである。それ以来、銚子の滝は地元の人々にとって崇拜と儀式の場所であった。

<简体字>

汤之泽温泉

汤之泽温泉自 17 世纪起，便是闻名遐迩的温泉地。从日本 17 世纪至 18 世纪的税务资料上，可探到对温泉的记载，但当时的温泉并非人气景点，而主要是供当地百姓放松疗养之地，人们为缓解身体疼痛，经常在这里入浴。事实上，从 1978 年之后，游客才开始与当地百姓一同入浴。

如今，此处的三家温泉设施（Yutoria 藤里酒店、汤元和之汤、农村环境改善中心）均从地下汲取天然温泉，为游客及当地居民带来大自然的慰藉。而距离白神山地最近的温泉——汤之泽温泉率先敞开怀抱，迎接首批下山的登山客，使其登山跋涉的疲惫烟消云散。

汤之泽温泉的源泉从地表涌出，温度约为 54 度。泉水中富含氯化钠及硫酸盐。

<繁体字>

湯之澤溫泉

從 17 世紀起，湯之澤溫泉就是著名的溫泉地。日本 17 世紀至 18 世紀的稅務資料對溫泉有所記載，但當時的溫泉並非人氣景點，而主要是供當地百姓放鬆療養的地方，人們為緩解身體疼痛，經常在這裡泡澡。事實上，從 1978 年之後，遊客才開始與當地百姓一同入浴。

如今，這裡的三家溫泉設施（Yutoria 藤里酒店、湯元和之湯、農村環境改善中心）皆從地下汲取天然溫泉，為遊客及當地居民帶來大自然的慰藉。而距離白神山地最近的溫泉——湯之澤溫泉率先敞開懷抱，迎接最先下山的登山客，令其登山跋涉的疲憊煙消雲散。

湯之澤溫泉的源泉從地面湧出，溫度約為 54 度。溫泉水中富含氯化鈉及硫酸鹽。

<日本語仮訳>

湯の沢温泉

湯の沢温泉は、1600 年代から温泉地として有名であった。1700 年代から 1800 年代の税務書類には温泉についての記述があるが、温泉は人気のある観光地にはならなかった。それよりも、地元住人が体の痛みを和らげるために温泉を利用していた。実際、観光客と地元の人々が一緒に入浴するようになったのは、1978 年以降のことである。

現在ある 3 つの温泉施設（ホテルゆとりあ藤里、湯元和みの湯、農村環境改善センター）には、観光客および住民のために温泉が汲み上げられている。白神山地に最も近い温泉である湯の沢温泉では、下山してくる登山者たちの多くを快く迎えてくれる。

湯の沢温泉の源泉は、摂氏約 54℃で地面から湧き出ている。湯には塩化ナトリウムと硫酸塩が含まれている。

<简体字>

藤琴丰收舞

藤琴丰收舞是一种拥有 400 年历史的传统舞蹈，每逢 9 月 7、8 两日，便会在藤里小镇举行的藤琴浅间神社祭典之上上演，表演时间为祭典前夜的宵宫仪式时及祭典当天。作为主要舞蹈的“驹踊”，场面宏大，气势磅礴，以慰藉武将佐竹义宣（1570-1633）受损的自尊心作为情节来源。义宣不仅曾是名门豪族佐竹家的家主，更是大国常磐国（现茨城县）的领主。1600 年，他在与德川家康（1543-1616）对抗的关原之战中失利，被贬至远离权力中心、势力范围甚微的“久保田藩”（现秋田县）。在前往久保田藩的途中，家臣们为义宣表演舞蹈，振其士气。日后此舞蹈逐渐演变成藤琴丰收舞。

进入现代，驹踊的舞者们遵循传统舞蹈动作，展现着战斗的恢弘场面。来自小镇的 20 多位壮汉，身着武士盔甲般的精致华服，腰间装饰形似腰带的饰物，肩头佩戴硕大的肩板，宛如策马扬鞭般潇洒。舞者在演舞时，肩板会弹向自己的脸庞。为展现雄壮威武的舞蹈风格，一些舞者极为投入，以至一天忘我表演下来，耳朵和脸颊都已被拍伤。为此，藤里町的舞蹈，被公认为秋田最为激烈的驹踊之一。

开场的驹踊过后，便是狮子舞。由 3 名舞者扮作狮子进行表演。狮子是传说中的守护兽，日本祭典中，按惯例会表演狮子舞。藤里狮子舞展现出让人忍俊不禁的三角恋关系。雄狮（蓝衣）与雌狮（红衣）结伴出游之际，只见黑狮突闪而出。黑狮掠夺红狮为偶，蓝狮则苦苦追寻红狮。蓝黑二狮厮打相争，场面激动人心，最终以红狮回到原伴侣身边，幸福圆满收场。每一位舞者分别扮演一头狮子，惟妙惟肖地展现嘴部和头部的动作，在宽松的戏服下尽情地舞动身躯。狮子舞结束之后，驹踊的舞者将再次演绎祭典的主舞。

太鼓和笛子演奏者紧跟着舞者们的步伐，为舞蹈所展现的恢弘战争场面增添气势。舞者们一整天都在小镇中浩浩荡荡地边舞边行，而音乐更持续至神灵登入本殿之际。

<繁体字>

藤琴豐收舞

擁有長達 400 年歷史的傳統舞蹈——藤琴豐收舞，於每年的 9 月 7、8 兩日，在藤裡小鎮舉行的藤琴淺間神社祭典上進行表演，表演時間為祭典前夜的宵宮儀式時及祭典當天。主要表演的舞蹈為「駒踊」，場面宏大，氣勢磅礴，以慰藉武將佐竹義宣（1570-1633）受損的自尊心作為情節來源。義宣不僅曾是名門豪族佐竹家的家主，更是大國常磐國（現茨城縣）的領主。1600 年，他在與德川家康（1543-1616）相對抗的關原之戰中失利，被貶至遠離權力中心、勢力範圍甚微的「久保田藩（現秋田縣）」。在前往久保田藩的途中，家臣們為義宣表演舞蹈，鼓舞士氣。該舞蹈便成為藤琴豐收舞的雛形。

到了現代，駒踊的舞者們遵循傳統舞蹈動作，展現出戰鬥的恢弘場面。來自小鎮的 20 多位壯漢，身著武士盔甲般的精緻華服，腰間裝飾形似腰帶的飾物，肩頭佩戴碩大的肩板，宛如策馬揚鞭般瀟灑。舞者在表演舞蹈時，肩板會彈向自己的臉龐。為展現雄壯威武的舞蹈風格，有些舞者極其專注，一天忘我表演下來，耳朵和臉頰甚至皆被拍傷。為此，藤裡町的舞蹈，被認為是秋田最為激烈的駒踊之一。

開場的駒踊過後，便是獅子舞。由 3 名舞者扮作獅子進行表演。獅子是傳說中的守護獸，而表演獅子舞是日本祭典中的慣例。藤裡獅子舞展現出讓人忍俊不禁的三角戀關係。雄獅（藍衣）與雌獅（紅衣）結伴出遊之時，只見黑獅閃現。黑獅掠奪紅獅為偶，藍獅則苦苦追尋紅獅。藍黑二獅廝打爭鬥，場面激動人心，最終以紅獅回到原伴侶身邊，幸福圓滿地收場。每一位舞者分別扮演一頭獅子，惟妙惟肖地展現嘴部和頭部的動作，在寬鬆的服飾下盡情地躍動身軀。獅子舞結束之後，駒踊的舞者將再次舞動祭典的主舞。

太鼓和笛子演奏者緊跟著舞者們的步伐，為舞蹈所展現的恢弘戰爭場面增添氣勢。舞者們一整天都在小鎮中浩浩蕩蕩地邊舞邊行，而音樂更持續至神靈登入本殿之際。

<日本語仮訳>

藤琴豊作踊り

藤琴豊作踊りは、過去 400 年間にわたって、毎年 9 月 7、8 日に藤里の町で行われる藤琴浅間神社祭典の宵宮と祭典当日に演じられる。主な踊りである駒踊りは、武将であった佐竹義宣（1570-1633）の傷ついた自尊心を慰めるために演じられたのが始まりであった。義宣は、名門豪族であった佐竹家の長として、かつて大国であった常盤国の領主（現在の茨城県）だった。しかし、1600 年の関ヶ原の戦いで徳川家康（1543-1616）と戦い、家康が戦いに勝利すると、義宣は権力の中心から遠く離れたより小さな領地の久保田藩（現在の秋田県）への転封をに命じられた。久保田藩への道中、義宣の家臣らは踊りを演じて義宣の士気を鼓舞しようとした。その踊りが、後に藤琴豊作踊りとなったのである。

現代の踊りの演出では、駒踊りの踊り手は、決められた振り付けで戦いの様子を表現する。町の 20 人以上の人々が、武士の甲冑のように見える手の込んだ衣装を身に着ける。腰の周りにはベルトのような仕掛けがついており、まるで馬に乗っているかのように見える。肩には、ハネまたはソデと呼ばれる巨大な肩板がついている。踊り手が舞を演じる時、ハネを自分の顔の方向に跳ねさせる。非常に激しく舞う踊り手もあり、一日の終わりには耳や頬に切り傷を負う者もいる。このため、藤里町の踊りは、秋田で最も激しい駒踊りの一つとして認められている。

最初の駒踊りに続いて獅子踊りが演じられる。これは、獅子と呼ばれる様式化されたライオンの格好をした 3 名の踊り手によって演じられる。獅子は伝説上の守護獣のライオンであり、日本の祭礼において獅子舞は恒例である。藤里で行われる踊りは、恋の三角関係表現している。雄ライオン（青を着用）と雌ライオン（赤を着用）と一緒に旅しているところに、黒いライオンが突然現れる。黒ライオンは、雌ライオンをパートナーから奪い去り、青ライオンは雌ライオンを探しに行く。青ライオンは黒ライオンと戦い、赤ライオンは元のパートナーのところに帰り幸せになる。一人の踊り手がそれぞれの獅子を操り、口と頭を動かし、ゆったりとした布の衣装の中で体を踊らせる。獅子の踊り手による演目が終了した後、駒踊りの踊り手が再び祭りの中心的な踊りに戻る。

踊り手には太鼓奏者と笛奏者が同行し、踊りが表現している戦場を想像させる音楽を演奏する。踊り手たちは一日中町を踊り歩き、音楽は最後に神様が本殿に入るまでなり続ける。

<简体字>

真濑川与三十釜

真濑川的源流汇合于白神山地的核心地区，穿越山间，从八峰町不远处的北部流域汇入日本海。河水激流直下，侵蚀河床，形成蜿蜒险峻的溪谷，硕大的岩石随处可见。

那么“三十釜”因何得名呢？据传，这与当地的一则河水传说相关。该地几乎所有小镇都被群山环绕，在历史上的大多时期，均以林业为支柱产业。在 19 世纪后半叶，日本进入近代化社会之前，当地人采伐木桩将其投入河中，使其漂浮于水上，顺势而下，运至海上。在附近的八森镇，采伐树木的伐木工们将木桩截成大约 1 米长的小段，成捆绑在一起。“成捆”的日语发音为“Katamari”，当地人将之简称为“Kama”，恰与汉字“釜”的发音相同。伐木工们将木桩置入河中，任其顺着水流漂至下游，继而收集起来。某天，下游的工人发现本应抵达的木材仍未到齐，便前往上游查明缘由。这才发现 30 “釜”

（捆）的木材在漂流途中，被一硕大岩石阻挡，有些甚至被撞得粉碎。此后，伐木工们遂以遗失的木材数量“30 捆”替该险峻的溪谷命名，“三十釜”因而得名。三十釜清新唯美，春夏新绿，秋季红叶，均与巨岩构成鲜明的对比，美感乍现，随手一拍皆成画作，令人流连忘返。

<繁体字>

真瀨川與三十釜

匯於白神山地核心地區的真瀨川源流，穿越山間，自八峰町不遠處的北部流域奔入日本海。河水急流直下，侵蝕河床，形成蜿蜒險峻的溪谷，碩大的岩石隨處可見。

那麼「三十釜」因何得名呢？據說，這與當地的一則河水傳說有關。該地幾乎所有小鎮都被群山環繞，在歷史上的大部分時期，均以林業為主要產業。在 19 世紀後半，日本進入近代化社會之前，當地人將採伐後的木樁投入河中，使其漂浮於水上，順勢而下，運至海上。在附近的八森鎮，採伐樹木的伐木工們將木樁截成大約 1 公尺長的小段，成捆綁在一起。「成捆」的日語發音為「Katamari」，當地人簡稱為「Kama」，與漢字「釜」的發音恰巧相同。伐木工們將木樁置入河中，任其順著水流漂至下游，繼而收集起來。某天，下游的工人發現本應抵達的木材沒有到齊，於是前往上游查明原因。這才發現 30「釜」（捆）的木材在漂流途中，被碩大的岩石阻擋，有的還被撞得粉碎。此後，伐木工們遂以遺失的木材數量「30 捆」為該險峻的溪谷命名，「三十釜」由此得名。三十釜清新唯美，春夏新綠，秋季紅葉，均與碩大的岩石構成鮮明的對比，美感乍現，隨手一拍皆成畫卷，令人流連忘返。

<日本語仮訳>

真瀬川と三十釜

真瀬川の源流は白神山地の核心地域の中で合流し、山間を抜けて八峰町のすぐ北で日本海へと流下する。山を下って流れ落ちる際、川は河床を浸食し、大きな岩石のあちこちが湾曲している険しい溪谷を形成した。

三十釜という名前は、川に関する地元の物語に由来している。この地域のほとんどの町は山に囲まれ、その歴史の大半において林業の町であった。1800 年代後半に日本が近代化される以前、伐採された丸太は、川に浮かせて下流へ、そして海へと輸送されていた。近くの八森で材木を伐採していた木こりたちは、丸太を小さく分けて積み重ね、束にしていた。それぞれの小片は約 1 メートルの長さで、文字通り「釜」を意味するカマと呼ばれるかたまりに束ねられていた。そして、木こりたちは丸木を川に投げ込み、それらの丸木はさらに下流に集められていた。ある日、下流にいた労働者たちは、着くはずの木材が全部到着していないことに気づいた。彼らは上流に移動し、30「カマ」相当分の木材が、川の流れに沿ってできた巨岩にさえぎられ、あるいは粉碎されていたことが分かった。彼らはその後、失った木材の数から、この溪谷を「30 のカマ」つまり「三十釜」と名付けたのである。なお、三十釜は新緑、紅葉と大岩のコントラストが大変美しい溪谷である。

<简体字>

留山

留山海拔不足 180 米，是该地区最低矮的山脉之一。“留”在日语中有“停止”或“禁止”之意，如字面之意所示，300 多年以来，留山一直禁止砍伐。至于为何严禁在山中砍伐，原因不详，但很可能在于，当地居民早已意识到树木在河川流域中发挥的作用甚为关键。山坡被山毛榉树和日本橡树原始林覆盖，树龄超过 300 年的巨树傲然矗立，仿佛诉说着历史的沧桑。这里生长的山毛榉树干有着独特的白色肌理，这是唯有生长在低地势的山毛榉才具备的特征。在白神山地环境中，山毛榉的存在至关重要，其根须可将雨水运送至地下水层。山中设有散步路线，不过进山需雇佣当地导游。

<繁体字>

留山

海拔不到 180 米的留山，是該地區最低的山脈之一。「留」在日語中有「停止」或「禁止」之意，如字面之意所示，300 多年以來，留山一直對砍伐嚴令禁止。至於為何不能在山中砍伐，原因不詳，但很可能在於，當地居民早已意識到樹木在河川流域起著至關重要的作用。山坡被山毛櫸樹和日本橡樹原始森林覆蓋，樹齡超過 300 年的巨樹傲然矗立，彷彿訴說著歷史的滄桑。這裡生長的山毛櫸樹幹有著別緻的白色肌理，這是唯有生長在低地勢區域的山毛櫸才具有的特徵。在白神山地環境中，山毛櫸的存在尤為重要，其根鬚可將雨水運送到地下水層中。山中設有散步路線，但進山需要僱傭當地導遊。

<日本語仮訳>

留山

留山は、高さ 180 メートル未満で、この地域で最も低い山の 1 つである。「トメ」は日本語で止める、または禁止することを意味し、300 年以上の間、この山での伐採は禁止されてきた。山で伐採が行われなくなった理由は定かではないが、住民たちが、木が河川流域にとって大事な役割を担っていることに気づいたからである可能性が高い。山の斜面は、ブナとミズナラの原生林で覆われており、中には樹齢 300 年を超える巨木もある。ここで生長するブナの木は、標高が低い土地で生長するブナに特有の、独特の白っぽい色合いをしている。ブナは白神山地の環境にとって特に重要であり、ブナによって雨水が地下水面に運ばれる。山の中には散策路があるが、入山者は地元のガイドを雇う必要がある。

<简体字>

白瀑神社惯例大祭典“神轿瀑布浴”

每年 8 月 1 日，白瀑神社将举办声势浩大的祭典，并以“神轿瀑布浴”这一神奇而新颖的仪式收尾。人们将神轿（移动式神社）抬至 17 米高的瀑布下，在瀑布的洗礼中，为祭典画上句号。神轿沐浴在瀑布之下，这等景观在日本全国也实属罕见，每年可吸引众多游客前来一睹风采，场面热闹壮观。

昔日的八峰町百姓举办祭典时，采用的也是日本稀松平常的方式。祭典的参与者们先是洗净身体，前往神社正殿祈福，随后抬起神轿，浩浩荡荡地穿梭于小镇街道，近距离地替其他民众（日语称“氏子”）提供向神灵祈福的机会。巡游结束之后，神轿即被抬回白瀑神社，祭典落下帷幕。这种传统形式周而复始地上演着。直到某一年的酷夏，烈日当空，人们抬着神轿沐浴在神社后方的瀑布下降温。那一次的祭典热闹空前，大获成功，因此之后的祭典也延续了这一形式。如今，抬神轿的人们在瀑布下方的深潭绕圈行走后，从倾盆而泄的瀑布下方穿过，再返回岸边。

该祭典恪守传统，形式罕见。参与者均为男性，必须身着白衣，因白色在日本宗教中象征纯洁。与众多日本传统祭典不同，祭典的前一天便撤去小吃摊和露天传统游戏摊。男人们抬着神轿，气势浩荡地在小镇中穿梭游行，随后将神轿抬至瀑布下方，接受瀑布的洗礼。祭典当天不设休闲娱乐项目，仅专门举办这一庄严的仪式，从而将祭礼与世俗上的庙会完全区分开来，更彰显其崇高神圣。

<繁体字>

白瀑神社慣例大祭典「神轎瀑布浴」

白瀑神社於每年 8 月 1 日舉辦的祭典，聲勢浩大，並以「神轎瀑布浴」這一神奇而新穎的儀式收尾。人們將神轎（移動式神社）抬至 17 公尺高的瀑布下，在瀑布的洗禮中，為祭典畫上句號。神轎沐浴在瀑布之下，這等景觀在日本全國也實屬罕見，每年都會吸引眾多遊客前來一睹風采，場面熱鬧壯觀。

昔日的八峰町百姓舉辦祭典時，也是採用日本稀鬆平常的方式。祭典的參與者們洗淨身體之後，前往神社的正殿祈福，然後抬著神轎，浩浩蕩蕩地穿梭在小鎮街道，近距離地為其他民眾（日語稱「氏子」）提供向神靈祈福的機會。巡遊結束後，參與者們將神轎抬回白瀑神社，祭典即落下帷幕。這種傳統形式周而復始地上演。直到某一年的盛夏酷暑時節，人們抬著神轎沐浴在神社後側的瀑布下降溫，那一次的祭典熱鬧空前，大獲成功，為此之後的祭典也延續了這種形式。如今，抬神轎的人們在瀑布下方的深潭繞圈行走，並從傾盆而洩的瀑布下方穿過，再回到岸邊。

該祭典恪守傳統，形式罕見。參與者均為男性，必須身著白衣，因為白色在日本宗教中象徵純潔。祭典的前一天便撤去小吃攤和露天傳統遊戲攤，這一點與眾多日本傳統祭典相異。男人們抬著神轎，氣勢浩蕩地在小鎮中穿梭遊行，然後將神轎抬到瀑布下方，接受瀑布的洗禮。祭典當天沒有休閒娛樂項目，只專門舉辦這一莊嚴的儀式，從而將祭禮與世俗上的廟會完全區分開來，更加彰顯其崇高神聖。

<日本語仮訳>

白瀑神社例大祭「みこしの滝浴び」

8月1日に白瀑神社で開催される「みこしの滝浴び」は、祭りの最後に神輿（持ち運び可能な神殿）を17メートルの滝の下で担ぐという珍しい形で締めくくられる祭りである。神輿が滝に入るのは日本全国を見渡しても珍しく、毎年多くの観光客でにぎわう。

もともと八峰町の住民は、より一般的な形式で祭りを執り行っていた。神輿の担ぎ手たちは身を清めて本殿で祈りを捧げた後、他の氏子たちが神に祈りを捧げられるよう神輿を担ぎ、町の通りを巡行。巡行が終了した後は、祭りの参加者たちで神輿を白瀑神社に戻し、祭りを終了していた。しかし、ある猛暑の夏、担ぎ手たちは神社の後ろの滝で神輿を担いだまま涼をとったのである。このときの滝浴びがとても活気があったため、その後の祭りで必ず取り入れられることとなった。現在では、担ぎ手たちは滝つぼで円を描き、滝の下を通り抜けてから川岸に戻るようになっている。

この祭りは、伝統を忠実に守っているという点においても珍しい行事である。参加者は男性のみであり、白装束を身につけなければならない。白は日本の宗教における清らかさの象徴である。多くの祭りとは異なり、祭りで恒例の食べ物の販売やゲームの露店は前日に撤去される。神輿を担いで町内を練り歩き、滝に入ることが祭りの当日に行われる唯一の行事であり、祭礼と世俗的なお祭りが明確に分けられている。

<简体字>

在三种町采摘莼菜

莼菜，英文名“watershield”，为多年生水生植物，其新芽可供食用，是日本料理中的珍馐。它浑圆的叶片漂浮在浅浅的沼泽水面，观之小巧玲珑，而珍贵的新芽就贴近水面发育生长。供食用的莼菜只能在清冽纯净的优良水质中生存。白神山地未经人工修饰和污染，在纯自然环境中酝酿的水域，正是适合栽培莼菜的绝佳环境。此外，三种町（町相当于中国的镇）更是日本屈指可数的莼菜产地。

采摘莼菜时，您需要坐在平底小船中，将木棒插进沼泽底部，以此为支撑来掌舵。沼泽仅约 60 厘米深，若您将一只手伸入水中，便可触及到卷曲的嫩叶——那便是莼菜的新芽。用手指从茎部摘下嫩芽时，由于新芽浑身被滑溜溜的保护膜覆盖，有时会感到滑腻难采。采摘下来的新芽会被放入筐中，食用之前需仔细清洗干净。

莼菜富含膳食纤维和多酚，其营养价值和养生疗效均已得到认证。在日本料理中，莼菜通常放入清汤或火锅里炖煮，或者淋上酱油与绿芥末调成的酱汁拌着同吃。5 月中旬至 8 月是采摘莼菜的季节。三种町分布着许多莼菜农园，游客拜访任何一家农园，都可从经验丰富的采摘人员那里学到正确的采摘方法，还可将采摘的成果全部携带回家。

<繁体字>

在三種町採摘蓴菜

屬多年生水生植物的蓴菜，英文名為「watershield」，其新芽可供食用，是日本料理中的美味佳餚。它有著小巧玲瓏的圓葉子，漂浮在淺淺的沼澤水面，而珍貴的新芽就貼近水面發育生長。供食用的蓴菜只能在清冽乾淨的優良水環境中生存。而白神山地未經人工修飾和污染，水域在純自然環境中醞釀而成，正是適合栽培蓴菜的絕佳環境。此外，三種町（町相當於中國的鎮）更是日本屈指可數的蓴菜產地。

採摘蓴菜時，您需要坐在平底小船中，將木棒插進沼澤底部，以此為支撐來掌舵。沼澤僅約 60 公分深，若您單手伸入水中，便可觸碰到捲曲的嫩葉——這就是蓴菜的新芽。用手指從莖部摘下嫩芽時，由於新芽渾身被滑溜溜的保護膜覆蓋，有時會感到滑膩難採。摘下來的新芽會被放入筐中，食用之前需要仔細清洗乾淨。

蓴菜富含膳食纖維和多酚，其營養價值和養生療效均已得到認證。在日本料理中，蓴菜一般放入清湯或火鍋裡燉煮，或者澆上醬油與綠芥末調成的醬汁拌著同吃。5 月中旬至 8 月是採摘蓴菜的季節。三種町分佈著許多蓴菜農園，無論遊客拜訪哪一家農園，都可從經驗豐富的採摘人員那裡學到正確的採摘方法，還可將收穫的成果全部攜帶回家。

<日本語仮訳>

三種のじゅんさい摘み取り

英語でよく「watershield」と呼ばれるじゅんさいは、食用の新芽を持つ多年生の水生植物で、日本料理では珍味とされている。その小さな丸い葉は浅い沼の水面に浮かんでおり、貴重な新芽は水面のすぐ下で育つ。食用のじゅんさいは水質の優れた場所でしか栽培できないため、白神山地の手つかずの自然から流れる水が流れ込む地域は、じゅんさいの栽培に最適である。なお、三種町は日本国内でも有数のじゅんさいの産地である。

じゅんさいを摘むには、収穫者は平底のボートに座って、沼の底に突き刺した棒を支えにしながら船の舵を取る。沼の深さはわずか約 60 センチである。片手を水の中に伸ばすと、くると丸まった幼葉を感じることができるが、それが新芽である。そしてその芽を主茎から摘み取る。新芽は滑りやすい保護膜で覆われているため、摘み取るのが難しい場合がある。摘み取った芽はバケツに入れ、食べる前にしっかり洗う。

じゅんさいは、豊富に含まれる食物繊維やポリフェノールにより、数多くの健康効果が認められている。日本料理では、吸い物や鍋に加えたり、醤油とわさびのドレッシングで食したりするのが一般的である。じゅんさい摘みの季節は、5 月中旬から 8 月まで。三種に多数あるじゅんさい農園のいずれかを訪ねれば、観光客は経験豊富な収穫者に収穫の手順を教えてもらい、収穫したものをすべて持ち帰ることができる。

<简体字>

金勇

金勇料亭（料亭即日本高级传统餐厅）历史悠久，是能代地区的木材公司为接待客户及政要而建的迎宾馆，开业于 1880 年，如今的建筑则于 1937 年重建。

20 世纪初，价格不菲的秋田杉从米代川的河口被运往全国各地，能代町作为该地区的木材产业中心，日益繁荣兴盛。金勇建于木材产业的最繁盛时期，为了向宾客彰显当地木材的绝佳品质，其内部装潢豪华考究，木制装饰品巧夺天工，琳琅满目，无处不印证着这座建筑物的辉煌过往。高昂的秋田杉融入建筑设计的每一处细节，也被运用在建筑物构造及装饰品中，传递着经典隽永的美感。

仰望上方，您会发现数间客房的天花板由巨大杉树切割出的整张木板铺成，透露出醇厚韵味。1 楼大广间的天花板尤为特色，由整棵树裁成的 5 张木板铺成，长度超过 9 米，宽约 1 米，令人叹为观止。2 楼大广间的格子天花板则是由巨大的杉树根裁成的细木条组成，面积达 200 平方米。1 楼其他房间展示了能代地区采用当时最先进的技术研制出的张桩合板（在龙脑香科植物木板上贴杉树板的胶合板），金勇的建筑物仅在该技术被研究出来几年后便大功告竣。此外，单间餐厅的拉门及壁龛也由数不胜数的复杂手工构件装饰，处处匠心独运。整座建筑物随处可见象征永续繁荣的“松竹梅”，为宾客献上吉祥的祝福。

该建筑物将天然秋田杉的魅力展现得淋漓尽致，被登录为“重要文化财”，同样的建筑物已无法复制，足见其历史价值之贵重。此外，这里还提供和服体验服务，您可身着和服，在这座具有纯日本风格的历史建筑内参观，一边追溯往昔，一边按下快门，留住美好回忆。您亦可坐在“座敷”（日式榻榻米房间）内，享用来自市内知名餐馆提供的美味午餐。

<繁体字>

金勇

歷史悠久的金勇料亭（料亭即日本高級傳統餐廳），是能代地區的木材公司為接待客戶及政要而建的迎賓館，開業於 1880 年，而如今的建築重建於 1937 年。

20 世紀初，價值昂貴的秋田杉從米代川的河口被運往全國各地，能代町作為該地區的木材產業中心，日益繁榮興盛。金勇料亭建於木材產業的最繁盛時期，為了向賓客彰顯當地木材的絕佳品質，其內部裝修豪華考究，木製裝飾品巧奪天工，琳瑯滿目，處處印證著這座建築物的輝煌過往。高貴的秋田杉融入建築設計的每個細節，也被運用在建築物構造及裝飾品中，傳遞著經典雋永的美感。

若您仰望上方，會發現數間客房的天花板由巨杉切割出的整張木板鋪成，透露出醇厚古韻。1 樓大廣間的天花板尤具特色，由整棵樹裁成的 5 張木板鋪成，長度超過 9 公尺，寬約 1 公尺，令人嘆為觀止。2 樓大廣間的格子天花板則是由巨大的杉樹根裁成的細木條組成，面積達 200 平方公尺。能代地區採用當時最先進的技術研製出的張桎合板（在龍腦香科植物木板上貼杉樹板的膠合板）展示在 1 樓其他房間，僅在該技術被研究出來幾年後，金勇的建築物便大功告竣。此外，單間餐廳的拉門及壁龕也由數不勝數的複雜手工構件裝飾，處處獨具匠心。象徵永續繁榮的「松竹梅」在整座建築物隨處可見，為賓客獻上吉祥的祝福。

該建築物將天然秋田杉的魅力展現得淋漓盡致，被登錄為「重要文化財」，同樣的建築物已無法複製，足見其歷史價值之貴重。此外，這裡還提供和服體驗，您可以身著和服，在這座具有純日本風格的歷史建築內參觀，一邊追溯往昔，一邊按下快門，將美好回憶永遠留住。您亦可坐在「座敷（日式榻榻米房間）」裡，享用來自市內著名餐館提供的美味午餐。

<日本語仮訳>

金勇

料亭金勇は、能代の材木会社が顧客や政治家をもてなすための迎賓館である。1880 年にオープンしたが、現在の建物は 1937 年のものである。

20 世紀初頭、能代の町はこの地域の木材産業の中心地として栄えた。高価な秋田杉 (*Cryptomeria japonica*) は、米代川の河口から全国各地に出荷された。金勇は木材産業の最盛期に建てられ、その豪華な内装やすばらしい木工細工の数々は、当地の木材の品質を来賓に印象付けることを目的に設計された。秋田杉は建物の設計のあらゆる要素に組み込まれ、建物の構造や装飾に用いられている。

いくつかの部屋では、大きな杉から切り出した天井板が使われている。1 階の広間には、1 本の木から採られた板が 5 枚あり、その大きさは、長さは 9 メートル以上、幅は約 1 メートルである。2 階の大広間には杉の巨木の根元を切り出して作られた 200 平方メートルの格天井がある。1 階の他の部屋には、建物が完成するわずか数年前に能代で考案された、当時の最先端の技術である張桎合板（ラワン板に貼る杉のベニア板）が展示されている。また、その他にも複雑な手作業で仕上げた無数の建具が、食事用個室の引き戸や床の間を飾り立てている。持続と繁栄を象徴する三つ揃いのシンボル「松竹梅」の縁起の良い装飾モチーフが建物全体に見られる。

天然秋田杉の良さが存分に活かされた建築は、重要文化財に登録されており、同様の再建築はもはや不可能とされている重要な建物である。また、「きもの体験」では、きものを着て館内見学や写真撮影を楽しむことができる。さらに座敷では、市内の名店の取り寄せランチを食べることもできる。

<简体字>

七座山

1300 多年以来，七座山一直被二井的百姓奉为神灵，备受崇信。据当地传说，此山即为一条睡龙，七座山峰则是龙之脊梁。“七座”字面意为“七个座位”，因此也有说法认为，其山名起源于日本神话，代表着创世后现身的七代神灵。这座山脉至今仍是当地部分百姓的信仰寄托。七座山山脊将米代川截断，使其在“龙头”周围逶迤流淌，气度不凡。

1788 年，京都的一场大火，将古都烧成一片废墟。当时被运往京都用于重建工程的，正是秋田的木材。米代川周边的原始森林，几乎被砍伐一空，唯有被奉为神圣山脉的七座山受到二井百姓的保护，毫发未损。自那以来，七座山依然承载着恪守传统与信仰的二井精神，山中的大多数杉树被保护起来，林中更有树龄超过 300 年的古树岿然屹立。从藩政时代（江户时代，封建领主统治各藩的时期）起，七座山就备受保护，稀少而昂贵的秋田天然杉在此生息繁衍，堪称宝藏山脉。

分布于山中的登山路线，穿过满目苍翠的杉树原始林。接连不断的大雨过后，部分狭窄道路会较为危险。七座山的最后一座山峰脚下，有一条沿着河岸延伸的道路，其尽头坐落着一座神社，供奉着七峰的神灵，日本的自然崇拜在此可见一斑。

<繁体字>

七座山

七座山於 1300 多年以來，一直被二井的百姓視為神靈，備受崇信。據當地傳說，此山即為一條睡龍，而七座山峰是龍之脊梁。「七座」字面意為「七個座位」，因此也有說法認為，其山名起源於日本神話，代表著創世後現身的七代神靈。這座山脈至今仍是當地部分百姓的信仰寄託。七座山山脊將米代川截斷，使其在「龍頭」周圍逶迤流淌，氣宇非凡。

1788 年，京都的一場大火，將古都燒成一片廢墟。彼時秋田的木材被運往京都用於重建工程。米代川周邊的原始森林，幾乎都被砍伐一空，唯有被奉為神聖山脈的七座山受到二井百姓的保護，安然無恙。從那以來，七座山依然承載著恪守傳統與信仰的二井精神，山中的大多數杉樹被加以保護，林中更有樹齡超過 300 年的古樹巍然屹立。從藩政時代（即江戶時代，封建領主統治各藩的時期）起，七座山就備受保護，稀少而昂貴的秋田天然杉在此生息繁衍，堪稱寶藏山脈。

登山路線穿過滿目蒼翠的杉樹原始林，分佈在山中各處。接連不斷的大雨過後，部分狹窄道路會較為危險。七座山的最後一座山峰腳下，有一條道路沿著河岸延伸，道路盡頭坐落著一座神社，供奉著七峰的神靈，日本的自然崇拜在此可見一斑。

<日本語仮訳>

七座山

七座山は、1,300 年以上にわたって、地元の神様として崇拝されてきた。地元の言い伝えによると、山は眠っている龍であり、その 7 つの峰は龍の背中の骨板なのだそうだ。七座という言葉は「7 つの座」を意味し、別の言い伝えでは、その名前は、日本神話において世界が創造された後に現れた 7 代の神々に由来すると言われている。山は今日でもニツ井の一部の住民によって崇拝され続けている。七座を形作っている山の尾根は、米代川の水路を分断し、龍の頭の周りを大きく蛇行している。

1788 年、京都大火により古都は焼け野原となった。その際、秋田の木材が京都に出荷され、再建に使用された。これにより米代川周辺の原生林のほとんどが切り倒されたが、ニツ井の人々は七座山を神聖な山として保護することにした。それ以来、この山の杉の多くが保護されている。中には樹齢 300 年を超える木もあり、山にはまだこの地域の精神的な伝統が深く織り込まれている。藩政時代から保護されてきたこの山は、稀少で高価な秋田天然杉の生える宝の山と言われている。

山にはハイキングコースが設置されており、杉の森を通り抜ける。幅が狭いため、豪雨が続いた後は危険な場合がある。七座山の七峰を祀った神社は、最後の山のふもとの川沿いを走る道の突き当りにある。

<简体字>

溪后阪县立自然公园

“溪后阪”意为“思念恋人的陡坡”，名称为明治天皇所赐。

1868 年，由武家统治日本的制度宣告终结，取而代之的是天皇亲政，日本随之迈向近代化。1881 年，明治天皇亲访日本东北地区。这是明治天皇的首次出访，为了迎接天皇及供奉官们的莅临，秋田百姓铺设新道，建造下榻居所。新道穿过溪后阪，百姓们亲手凿开并敲碎巨岩，利用碎石铺路，还在藤琴川上搭建桥梁。

与供奉官们漫步在崭新道路上时，天皇被河流对面的七座山吸引，不由得驻足眺望。天皇坐于一块大石之上，阅读皇后的来信。信中对天皇的思念之情跃然纸上，并附有如下情诗：

大宫寂寞冷
烈日依旧炎，
何山引君醉，
日夜盼归来。

意思是，我寂寞地待在皇宫之中，一连数日，天气炎热，
不知天皇陛下在爬哪座山呢？

这座山丘是明治天皇阅读皇后诗信的见证地，在第二年的 1882 年，天皇命令宫内厅将此山丘命名为“溪后阪”，意即“思念恋人的陡坡”。从此，二井村成为著名的情书小镇。如今，弥漫着皇室恋爱色彩的景点在溪后阪县立自然公园随处可见，也成为恋人们爱情巡礼的圣地。此外，这里还流传起充满现代感的传说：只需将情书投入公园的邮筒，便可实现有情人终成眷属的期盼。当地居民热衷在风景如画的公园，春赏樱花，秋观红叶，陶冶性情。

<繁体字>

後阪縣立自然公園

有「思念戀人的陡坡」之意的「後阪」，其名稱為明治天皇所賜。

1868 年，由武家統治日本的製度宣告終結，取而代之的是天皇親政，日本隨之邁向近代化。1881 年，明治天皇親訪日本東北地區。這是明治天皇的首次出訪，為了迎接天皇及供奉官們的蒞臨，秋田百姓鋪設新路，建造下榻居所。新路穿過後阪，百姓們親手鑿開並敲碎巨岩，用碎石來鋪路，還在藤琴川上搭建了橋樑。

天皇與供奉官們漫步於嶄新道路上時，被河流對面的七座山吸引，不禁駐足眺望。天皇坐於一塊大石之上，閱讀皇后的來信。信中對天皇的思念之情躍然紙上，並附有如下情詩：

大宮寂寞冷
烈日依舊炎，
何山引君醉，
日夜盼歸來。

意思是，我寂寞地待在皇宮之中，連日裡來，天氣炎熱，
不知天皇陛下在爬哪座山呢？

這座山丘是明治天皇閱讀皇后詩信的見證地，在第二年的 1882 年，天皇命令宮內廳將此山丘命名為「後阪」，意即「思念戀人的陡坡」。從此，二井村成為著名的情書小鎮。如今，後阪縣立自然公園隨處可見瀟灑著皇室戀愛色彩的景點，也成為戀人們愛情巡禮的聖地。此外，這裡還流傳起充滿現代感的傳說：只需將情書投入公園的郵筒，便可有情人終成眷屬。當地居民喜歡在風景如畫的公園，春賞櫻花，秋觀紅葉，陶冶性情。

<日本語仮訳>

きみまち阪

「きみまち阪」は、明治天皇が命名した「君を恋しく思う坂」を意味する坂の名前である。

1881年、明治天皇が日本の東北地方を巡幸された。1868年に武家制度が終わり、日本は近代化に向けて歩みを進めていた。この巡幸は、天皇によって行われた最初の旅行であった。秋田の人々は天皇の訪問に備えて、天皇とその供奉員専用の新しい道路と宿泊施設を造った。きみまち阪に新しい道を作るため、巨岩は手掘りで砕かれ、藤琴川には橋が架けられた。

新しく造られた道路を旅している間、天皇は供奉員とともに立ち止まり、川の向こう側にある七座山を眺めた。大きな石は、天皇が腰を掛け皇后から送られた手紙を読んだと思われる場所を示している。皇后は天皇に会いたいという願望を書いた。手紙には次のような詩がしたためられていた。

大宮のうちに
ありてもあつき日を
いかなる山か
君はこゆらむ

皇居の中にも暑い日々ですが、
どのような山をあなたは越えていらっしゃるのでしょうか。

明治天皇はこの丘で詩と手紙を受け取り、翌年の1882年にこの坂を「きみまち阪」つまり「君を恋しく思う坂」と命名するよう宮内庁に命じた。それ以来、二ツ井村は恋文のまちとして知られている。現在では、きみまち阪のいたるところに皇室の恋物語に関連するスポットがあり、恋人たちが一緒に時間を過ごす場所になっている。また、公園の郵便ポストから恋文を郵送することで恋愛成就が保証されるという現代の言い伝えもある。地元住民が公園を訪れ、春には桜、秋には紅葉を楽しむ。

<简体字>

横仓梯田

在横仓梯田，可以感受到日本原始风景“里山”这种生态系统给人类带来的恩惠。

数千年来，日本农民在其栖居的土地上，与多姿多彩的森林和谐相处，共存共荣。这种集落与森林并存的地带，在日本被称为“里山”，对于保护当地流域，维护日本传统农业系统起到了极其重要的作用。森林中被砍伐的树木可以作为燃料，落叶化为优质肥料，滋养农田。这里的乡村菜肴讲究原汁原味，清淡爽口，而森林中收获的蘑菇与山菜，鲜美滋养，醇厚悠长，为乡村菜肴提供了不可或缺的多滋美味。

横仓梯田是里山系统的绝佳范本。在白神山地，因山毛榉树而得以汇集的水分或渗入地下，或汇成溪流、河川，自山上顺势流下。雨水和融化的雪水聚积在横仓上方的山上，从梯田上方喷涌而出。由于喷涌量丰沛，加之地势呈阶梯状，可被用作下方田地的灌溉水源，农民为水稻农业维持必要水位时也变得轻而易举。

横仓梯田是秋田县认定的 50 处受保护的水田地带之一，维持着如今所剩无几的农家之耕种，并为保护景观而举办的当地支援活动提供了舞台。在秋田，白神山地对周边大片土地发挥着如里山系统一样的功能。山毛榉树令大量的水分回归土壤，而在缓冲地带（围绕世界遗产白神山地核心区域的地带）生长的植物，则被农家作为肥料及食材，巧妙地融入当地生态系统及人们的生活中。

<繁体字>

横倉梯田

在横倉梯田，可以感受到日本原始風景「里山」這種生態系統給人類帶來的恩惠。

數千年來，日本農民在其棲居的土地上，與多姿多彩的森林和諧相處，共存共榮。這種集落與森林並存的地帶，在日本被稱為「里山」，對於保護當地流域、維護日本傳統農業系統起到了極重要的作用。從森林中砍伐的樹木可以作為燃料，落葉化為優質肥料，滋養農田。這裡的鄉村菜餚講究原汁原味，味道清淡，而森林中收穫的蘑菇與山菜，鮮美滋養，醇厚悠長，為鄉村菜餚提供了不可或缺的多滋美味。

横倉梯田是里山系統的絕佳範本。在白神山地，因山毛櫸樹而得以匯集的水分或滲入地下，或匯成溪流、河川，順山勢而流下。雨水和融化的雪水聚積在横倉上方的山上，從梯田上方噴湧而出。由於噴湧量豐沛，加之地勢呈階梯狀，可被用作下方田地的灌溉水源，農民為水稻農業維持必要水位時也變得輕而易舉。

横倉梯田是秋田縣認定的 50 處受保護的水田地帶之一，維持著如今所剩無幾的農家耕種，並為保護景觀而舉辦的當地支援活動提供了舞台。在秋田，白神山地對周邊大片土地起著如里山系統一樣的作用。山毛櫸樹令大量的水分回歸土壤，而在緩沖地帶（圍繞世界遺產白神山地核心區域的地帶）生長的植物，則被農家作為肥料及食材，巧妙地融入當地生態系統及人們的生活中。

<日本語仮訳>

横倉の棚田

横倉の棚田では、日本の原風景である「里山」がもたらす生態系の恵みを感じることができる。

何千年もの間、日本の農家では多種多様な森林地帯を地元で管理してきた。里山と呼ばれるこれらの森林地帯は、地元の流域を保護するのに役立ち、日本の伝統的な農業システムにおいて極めて重要な役割を果たしてきた。森林で採られた木材は燃料として使用することができ、落ち葉は優れた肥料になった。森ではきのこや山菜が収穫でき、そのままでは淡白な味わいの田舎料理に必要な、豊かな味わいを提供してきた。

横倉棚田はこうした里山システムの好例といえる。白神山地では、水はブナの木によって集められ、やがて地下水面に入るか、小川や河川として山を流れ落ちる。雨水や雪解け水が横倉の上方の山に溜まり、棚田の上方に湧き出る。湧き水は非常に豊富であるため、下の田を灌漑するために使用され、段丘であることにより、農家の人々が水稻農業に必要な水位を維持しやすくなる。

横倉棚田は、秋田県が保護すべきと認識している 50 の水田地帯の 1 つであり、残りわずかとなった農家が田を維持し、景観を保護できるように支援する地域イベントがある。秋田では、白神山地が周辺の土地の多くに対して里山のような機能を果たしている。ブナの木は大量の水を土壌に戻し、緩衝地帯（世界遺産白神山地の核心地域を取り囲む地帯のこと）で生長する他の植物は、肥料用、食用として農家に活用されている。

<简体字>

八森渔火温泉

八森是一座坐落于日本海与白神山地群山之间的小聚落。16 世纪后，大间越街道将游客带至八森，由此揭开了八森的神秘面纱。国道 101 号线与日本铁路五能线，沿着曾经连接秋田与青森的历史要道不断延伸。五能线秋田白神站的对面，坐落着八森渔火温泉度假村。其中有一座广为人知的“哈塔哈塔馆”，与“日本叉牙鱼”颇有渊源。该鱼既是当地珍馐，也是秋田县的县鱼。光顾该度假设施的多为当地人，他们或是来此享受温泉或是专门来直销店购买新鲜蔬菜。

泡温泉是日本延续几千年的风俗习惯。来到现代，尽管几乎家家户户都装有浴池，但享受天然温泉的慰藉，依旧是许多日本人无法割舍的嗜好。正所谓独乐乐不如众乐乐，与朋友惬意地边聊边泡，可收获身心的双重愉悦。哈塔哈塔馆原本是当地政府为招揽外地游客来八森旅游而建的半官半民度假设施，但您会惊奇地发现，前来享受温泉疗愈的几乎全是附近的居民。与当地百姓一起泡温泉，唠唠家常，是探求日本淳朴乡村生活的最佳方式。

说起哈塔哈塔馆，若自模拟船只造型的露天温泉展望夕阳，特别令人目酣沉醉。此外，以当地鱼货制作的海鲜盖饭也极受欢迎。

日本铁路五能线穿过哈塔哈塔馆正前方，透过车窗可眺望到白神山地及日本海。山海盛景风光旖旎，吸引游客纷至沓来。

<繁体字>

八森漁火溫泉

坐落於日本海與白神山地群山之間的八森，是一個小聚落。16 世紀後，大間越街道將遊客帶至八森，由此掀開了八森的神秘面紗。國道 101 號線與日本鐵路五能線，沿著曾經連接秋田與青森的歷史要道不斷延伸。而八森漁火溫泉度假村就坐落在五能線秋田白神站的對面。其中有一座廣為人知的「哈塔哈塔館」，與「日本叉牙魚」頗有淵源。該魚既是當地珍饈，也是秋田縣的縣魚。光顧該度假設施的多為當地人，他們或是來此享受溫泉或是專門來直銷店購買新鮮蔬菜。

泡溫泉是日本延續數千年的風俗習慣。到了現代，儘管幾乎家家戶戶都裝有浴池，但享受天然溫泉的慰藉，依然是很多日本人無可取代的嗜好。正所謂獨樂樂不如眾樂樂，與朋友愜意地邊聊邊泡，可獲得身心的雙重愉悅。哈塔哈塔館原本是當地政府為招攬外地遊客來八森旅遊而建的半官半民度假設施，但您會驚奇地發現，前來享受溫泉療癒的幾乎都是附近的居民。與當地百姓一起泡溫泉，聊聊家常，是探求日本淳樸鄉村生活的最佳方法。

說起哈塔哈塔館，若自模擬船隻造型的露天溫泉展望夕陽，特別引人注目酣沉醉。此外，以當地魚貨製作的海鮮蓋飯也極受歡迎。

日本鐵路五能線穿過哈塔哈塔館正前方，透過車窗可眺望到白神山地及日本海。山海盛景風光旖旎，吸引遊客紛至沓來。

<日本語仮訳>

八森いさりび温泉

八森は、日本海と白神山地の山々に挟まれた小さな集落である。しかし、大間越街道により、16世紀以降、旅行者が八森に足を運ぶようになった。国道 101 号線と五能線は、秋田と青森を結ぶ歴史的な道をたどっている。五能線のあきた白神駅の向かいには、八森いさりび温泉リゾートがある。ここは、地元の珍味で秋田県の県魚であるハタハタ (*Arctoscopus japonicus*) にちなんで、ハタハタ館としても知られている。このリゾート施設を利用する人のほとんどが、入浴または外の直売所で野菜を買いに来る地元の人々である。

温泉浴は、何千年も続く日本の慣習である。現代の日本の家には、ほぼ必ずと言っていいほど風呂が備わっているが、それでも多くの日本人は、温泉に行ってくつろぎ、友達と過ごすのが好きである。ハタハタ館は、八森に観光客を呼ぶために官民連携を通じて建てられたが、温泉利用者のほとんどは近隣の住民である。この温泉で他の利用者たちとおしゃべりするの、日本の田舎の生活を垣間見るには、うってつけの方法である。

ハタハタ館といえば、船を模した露天風呂から臨む夕日は格別であり、また、地元の魚の使った海鮮丼なども大変人気である。

施設の目の前を走る五能線は、白神山地と日本海を車窓から望むことができ、その景観の美しさから観光客にも人気を集めている。

<简体字>

御殿水

世界自然遗产白神山地的水源名为“御殿水”，其历史可追溯至江户时代（1603-1867）。

时值江户时代，德川幕府要求所有大名，必须按照幕府的“参勤交代”制度，前往江户协助幕府将军执行政务一段时日，之后再返回自己的领地执行政务，因此，大名们需在两地之间频繁更换居所。幕府通过此项制度，要求大名向幕府进贡，并自行承担家臣驻扎江户及维持宅邸的费用，进而削弱其财力。仅靠反复往来于江户的旅途奔波，就足以令各藩大名破产，可谓自保不暇，更不必提增强势力。

当时的藩主即大名，长途跋涉时会乘坐一种称作“驾笼”的轿子。乘坐时要蜷缩着身体，因此需频繁地歇脚休息，不仅为让抬轿侍从休息，更为了自己伸展身体，缓解疲劳，此种习惯被称为“野立”。相传，津轻藩的第二代藩主津轻信牧（1586-1631），穿过大间越街道（现国道 101 号线）前往江户途中，曾途径一片野草地，遂唤家臣稍事休息。口渴难耐的信牧，命一名家臣取水来喝，家臣随即呈上在此地发现的清澈涌泉。信牧饮罢，大呼“甘露啊，甘露”，意思是水如甘露般清甜可口。该地涌出的水即被誉为“御殿水”（大名之水），从此声名远播。

<繁体字>

御殿水

「御殿水」的歷史可追溯至江戶時代（1603-1867），乃是世界自然遺產白神山地的水源。

時值江戶時代，德川幕府要求所有大名，必須遵循幕府的「參勤交代」制度，前往江戶協助幕府將軍執行政務一段時間，然後再返回自己的領土執行政務，因此，大名們需要在兩地之間頻繁更換居所。幕府透過該項制度，要求大名向幕府進貢，並自行承擔家臣駐紮江戶及維持宅邸的費用，由此削弱其財力。僅靠反復往來於江戶的旅途奔波，就足以讓各藩大名破產，可謂自保不暇，更不用提增強勢力。

當時的藩主即大名，長途跋涉時會乘坐一種叫「駕籠」的轎子。乘坐時要蜷縮著身體，因此需要頻繁地歇腳休息，不僅為了讓抬轎侍從休息，更為了自己伸展身體，緩解疲勞，這種習慣被稱為「野立」。相傳，津輕藩的第二代藩主津輕信牧（1586-1631），穿過大間越街道（現國道 101 號線）前往江戶途中，曾經過一片野草地，遂喚家臣稍事休息。口渴難耐的信牧，命令一名家臣取水來喝，家臣在此地發現了湧出的清泉。信牧飲罷，大呼「甘露啊，甘露」，意思是水如甘露般清甜可口。該地湧出的水即被譽為「御殿水」（大名之水），從此聲名遠揚。

<日本語仮訳>

お殿水

世界自然遺産の白神山地を水源とする「お殿水」の由来は江戸時代（1603-1867）にまで遡る。

江戸時代、徳川幕府は、すべての大名に幕府の「交替出仕」制度（参勤交代）に従うよう要求した。これは、大名がそれぞれの自領と首都である江戸（現在の東京）に交互に住まなければならないことを意味した。幕府はこの制度によって、贈り物の要求や、江戸にいる家臣と邸宅を維持するための費用を負担させるのはもちろんのこと、この旅だけで大名をほぼ倒産させることができたため、各藩の大名があまりにも強力にならないようにすることが可能であった。

地元の言い伝えによると、津軽藩のお殿または二代目藩主であった津軽信牧（1586-1631）が、大間越街道（現在の国道 101 号線）を通過して江戸に旅立ったとき、休憩のために野原で家臣を止めさせた。当時、藩主は駕籠、つまり担い籠で移動していたが、籠を担ぐ者のためだけでなく、大名も体を伸ばすために頻りに立ち止まる必要があったのである。この習慣は野立ちとして知られている。のどが渇いた信牧は、家臣の一人に水を持って来るように命じた際、家臣がこの湧水を見つけた。信牧がその水を飲むと「甘露、甘露」、つまり「甘いしずく、甘いしずく」と叫んだと言われている。それ以来、この湧水はお殿水（大名の水の意）として知られている。

<简体字>

在米代川玩皮划艇

在旧天神小学校舍内，划艇爱好者为二井町的人们设立了划艇俱乐部，并称之为“天神工房”，教授人们简单的“缝合和胶合”造船法，以及更为复杂的条带成型造船法。道之驿二井附近，还开设小划艇体验项目。

独木舟（木雕划艇）的发明可追溯至日本的有史时代之前，然而到了 20 世纪 50 年代，其受欢迎程度不敌北美风格的划艇与皮艇。米代川上并非自古就有划艇，16 世纪，人们主要利用米代川将从秋田的山上砍伐的杉木材运往各地。

20 世纪 50 年代中期之前，原木木筏顺流而下，漂至海洋，纵贯日本列岛。时至今日，顺流而下的漂流体验，仅成为供游客享受惊险与刺激的一项娱乐项目，原木木筏也已然退出历史舞台，取而代之的是荡漾在清流中的小划艇。米代川顺流而下的漂流活动可谓是深度体验秋田的最佳方式之一。河水流淌于平缓的山丘与森林间，若您泛舟逐流，能饱览毗邻白神山地森林自然保护区的小镇景色——山水如画，惬意悠然。您还可亲眼目睹樱鳟捕食的珍贵瞬间，只见它们时不时地从水面一跃而起，张开嘴嗖地将水面附近的昆虫一口吞食。普通燕鸥、鱼鹰也在您头顶盘旋，倏忽一下逼近水面，叼起水面附近的鱼儿……诸如此般，大自然的动人场景每日都在上演。

<繁体字>

在米代川玩皮划艇

划艇愛好者在舊天神小學校舍內，為二井町的人們設立了划艇俱樂部，並稱之為「天神工房」，教授人們簡單的「縫合和膠合」造船法，以及更為複雜的條帶成型造船法。道之驛二井附近，還開設小划艇體驗項目。

獨木舟（木雕划艇）的發明可回溯至日本的有史時代之前，然而到了 1950 年代，其受歡迎程度不敵北美風格的划艇與皮艇。米代川上並非自古就有划艇，16 世紀，人們主要利用米代川，把從秋田的山上砍伐的杉木材運往各地。

1950 年代中期之前，圓木木筏順流而下，漂至海洋，縱貫日本列島。時至今日，順流而下的漂流體驗，僅成為供遊客享受驚險與刺激的一項娛樂項目，圓木木筏也已然退出歷史舞台，取而代之的是蕩漾在清流中的小划艇。順米代川而下的漂流活動可謂是深度體驗秋田的最佳方式之一。河水流淌於平緩的山丘與森林之間，若您泛舟逐流，能飽覽毗鄰白神山地森林自然保護區的小鎮景色——山水如畫，愜意悠然。您還可親眼一睹櫻鱒捕食的珍貴瞬間，只見它們時不時地從水面一躍而起，張開嘴嗖地一口吞食水面附近的昆蟲。普通燕鷗、魚鷹也在您頭頂盤旋，倏忽一下飛到水面，叨起水面附近的魚兒……諸如此般，大自然的動人場景每天都在上演。

<日本語仮訳>

米代川でのカヌー

旧天神小学校の建物の中に、カヌー愛好家がニツ井町の人々のためのカヌークラブを設立した。彼らは自分たちのスペースを天神工房と呼び、簡単なステッチ & グルー工法によるカヌーと、より複雑なストリップカヌーの製作方法を人々に教えている。このグループは、道の駅ふたついの近くで小さなカヌーの体験プログラムも提供している。

木彫りカヌーは有史以前の時代から日本で造られてきたが、1950 年代に北米スタイルのカヌーとカヤックが人気を博した。米代川で昔からカヌーが使用されていたわけではなく、米代川は、1500 年代に秋田の山で伐られた杉の木材の主な出発地であった。

実際に、1950 年代半ばまでは、丸太のいかだは川を下って海へと流され、その後日本列島を縦断していた。しかし今日では、これらの川を下るのは行楽客だけであり、丸太の代わりに小さいカヌーが川を流れる。実際、米代川下りは秋田を体験するのに最も良い方法の 1 つとも言える。なだらかな丘と森の間を水が流れ、保護区域である白神山地の森に接する小さな町の素晴らしい景色を眺めることができる。時々サクラマス (*Oncorhynchus masou*) が水面から飛び出し、水面近くの虫を捕まえるのを見ることができる。アジサシ (*Sterna hirundo*) やミサゴ (*Pandion haliaetus*) が、水に飛び込んで水面近くまで来た魚を捕まえようと、頭上で円を描く。

<简体字>

草津温泉滑雪场

从草津温泉街驱车 5 分钟即可抵达草津温泉滑雪场。自 1935 年以来，该滑雪胜地的粉雪、亲子游玩项目，吸引着众多游客到访。从高难度的陡坡到适合新手的平缓雪道，这里拥有各种各样的滑雪区，供所有级别的滑雪者尽享畅滑乐趣。2018 年至 2019 年滑雪季期间，新增了一条穿梭在林间的雪道——R292，它原本是长达 2 公里的公路，由于冬季车辆无法通行而改为了雪道。

日本第一家正式滑雪学校也位于此，建成于 1931 年。这里还有各种专业教室，不仅传授滑雪技巧，还有滑雪板、雪地健走等各方面的教学，无论是新手还是熟手、成人或是儿童，任何水平的滑雪者都可在此找到适合自己的项目。

该滑雪胜地升级换代的脚步始终没有停歇。现在，又新添了两条雪地健走道，您可以走在清爽惬意的林间，与大自然来个亲密接触。这里的亲子项目有家庭滑雪场和儿童乐园，可以玩滑雪、滑雪橇、滑梯、充气城堡等，让小朋友们大呼满足。

冬季的一大盛事要数烟花秀，草津温泉冬季烟花秀在 3 月的第一个周六举办（天气恶劣则延期）。1000 发以上的烟花将冬季天空和滑雪场点缀得流光溢彩、无比璀璨。喜欢烟花的朋友们，既可尽情在天狗山雪地上勾画美丽的弧线，还能欣赏夜空中璀璨的烟花，可谓至福享受。

2020 至 2021 年预定营业时间：12 月中旬至 4 月上旬

草津温泉知多少

草津温泉胜地位于海拔 1200 米的高原之上，其西面耸立着海拔 2000 米的群山。它是日本三大名泉之一，以“汤揉”文化而闻名于世。所谓“汤揉”，指的是一种为刚喷涌出的高温泉水降温的独特方法。此外，草津温泉的天然喷涌量居全日本第一，每分钟约达 32300 升。

几百年前，人们为了求得酸性硫磺泉水，纷纷前来草津沐浴。这里的温泉水有杀菌功效，据说除了相思病外，能包治百病。当时的人们为了给将军治病，甚至不惜翻山越岭，特意将草津的疗愈温泉水搬至将军府上。

正如当地民谣吟咏的那样“草津好地方，欢迎来游访”。

历史悠久的草津温泉滑雪场

规模浩大的粉雪与平稳的冬季气温，让草津成为理想的滑雪胜地。实际上，草津还是拉开日本滑雪史序幕的地方之一。1911年，奥匈帝国的提奥多·艾德勒·冯·勒奇少校（1869-1945）将滑雪带到日本。仅仅两年后，滑雪这项运动从新潟翻越山脉传到草津，然后以星火燎原之势急速推广开来。自第一位滑雪手在草津山脉驰骋滑下，仅过一年，即1914年，草津的第一家滑雪场就此成立。同年，日本第二家滑雪俱乐部在草津设立。

1935年，草津温泉滑雪场（当时称“林间滑雪场”）面向公众开放，当时投入使用的天狗山滑雪区沿用至今。从那时起，草津温泉滑雪场在日本滑雪发展史上立下了多个首创，是日本第一家引入座椅型缆车、开设滑雪教室、举办滑雪大赛的滑雪场。

同时，草津温泉滑雪场还不断推陈出新，在以往阵容的基础上，新添雪道、滑雪缆车等休闲项目。2018年至2019年的滑雪季，又新增了R292雪道。

从草津山峦上纵情滑下，仿佛融入日本体育史一隅，这种穿越感让人动容。游客可追随100多年前日本第一位滑雪者的轨迹，在同一片滑雪区滑出属于自己的天地。

草津品质

到了冬季，新的积雪会一周数次惠顾草津。滑雪者们总能在新鲜的雪地上滑行，这也是在草津滑雪、玩滑雪板的一大乐趣。

除了要爱护优质的雪地外，游客们还需要注意保护滑雪场周围的自然环境和野生动植物。草津温泉滑雪场是“Mt.6”（Best of the Classic Mountain Resort 最佳经典山区度假胜地）的成员之一，该组织为激发山岳度假地活力，于1999年成立，主要致力于保护传统滑雪场文化，同时以滑雪场及附近的天然温泉，持续为客人提供一流的服务。

乐趣多多的亲子游玩项目

仅在滑雪区滑雪或单板滑雪，也许无法完整体会冬季乐趣。草津温泉滑雪场还为您提供玩雪、观景等各种体验活动。各式冬季体育、游玩项目一应俱全，让各年龄层、各级别的滑雪者都能在此绽放最灿烂的笑容。在草津温泉滑雪场，除了有滑雪、滑雪板项目外，还有雪地健走、幼儿雪橇、户外儿童乐园等缤纷项目。更有适合全家休憩的室内游玩区，家长可将孩子托付给托儿所，那里配备了专属的保育员，让您在滑雪区畅滑无忧。

推荐您在平安夜参加天狗山滑雪区的圣诞特别活动。圣诞老人会为前500名孩子们分发糖果点心。此外，还可随时与圣诞老人合影留念。

全年皆享的旅游胜地

草津温泉滑雪场以粉雪和治愈身心的温泉而名扬天下，但是这里可不仅仅是冬季的游玩胜地，从春至秋的绿色季节，该滑雪场还是户外运动发烧友的天堂。草津自然景观丰富，

夏季比较凉爽，您可享受徒步登山乐趣，观赏高原美景。滑草、越野滑板车、小型高尔夫、网球等娱乐项目也颇具人气。

春季和夏季，高原鲜花点缀坡面，秋季，枫叶为山腰添色。冬天滑雪季，可在滑雪区、雪地健走道畅玩；绿色季节则可徒步登山，深吸一口沁人心脾的森林空气，让人惬意悠然。

不虚此行的美食

没有什么比新鲜的山中空气更能刺激食欲。草津温泉滑雪场舌尖美食汇聚，就连对美食挑剔的滑雪者也会连连称赞。天狗山主滑雪区的山脚，有天狗山主餐厅、天狗咖啡厅、天狗山原木小屋。饥肠辘辘的滑雪者可从各式日本料理、西餐中挑选自己所爱，如拉面、猪排饭、披萨、炖牛肉、夏威夷米饭汉堡等，无不让人大快朵颐。小朋友们还可享受配备了饮料、甜点的儿童特别套餐。此外，当地特产灰树花菌也一定要尝尝！

在滑雪区稍有饿感的滑雪者们，可以去天狗山展望咖啡厅喝一杯咖啡、享用小食。御成山原木小屋提供的温热饮料和简餐、青叶山餐厅提供的独家特色中餐，均可让您在山上悠闲小憩，恢复体力。

浸润身心的温泉

在滑雪区玩过一天后，转身即可惬意地泡上温泉，让一天的疲劳筋骨得到极致舒缓。草津温泉是日本三大名泉之一，拥有众多公共浴池和野外露天温泉。其中很多都会接待纹有刺青的海外游客，因此大可不必担心或害羞。总之，就让温泉来治愈疲劳的身体和肌肉吧。待到出来时，您又会精神抖擞，升腾起挑战滑雪的斗志。

<繁体字>

草津溫泉滑雪場

從草津溫泉街驅車 5 分鐘即可抵達草津溫泉滑雪場。自 1935 年以來，該滑雪勝地的粉雪、親子遊玩設施，吸引眾多遊客到訪。從高難度的陡坡到適合新手的平緩雪道，這裡擁有各式各樣的滑雪區，供所有級別的滑雪者盡享暢滑樂趣。2018 年至 2019 年滑雪季期間，新增了一條穿梭在林間的雪道——R292，它原本是長達 2 公里的公路，因冬季車輛禁止通行而改建為雪道。

日本第一家正式滑雪學校也位於此，建成於 1931 年。這裡還有各種專業教室，不僅傳授滑雪技巧，還有滑雪板、雪地健走等各方面的教學，無論是新手還是熟練的玩家、成人或是兒童，不同水平的滑雪者都可在此找到適合自己的課程。

該滑雪勝地升級更新的腳步始終沒有停歇。近來，又新添了兩條雪地健走道，您可以走在清爽愜意的林間，與大自然來個親密接觸。這裡的親子設施有家庭滑雪場和兒童樂園，可以玩滑雪、滑雪橇、滑梯、充氣城堡等，必能讓小朋友們大呼滿足。

冬季的一大盛事要數煙火秀，草津溫泉冬季煙火秀在 3 月的第一個週六舉辦（天候不佳時則延期）。1000 發以上的煙火將冬季天空和滑雪場點綴得流光溢彩、無比璀璨。喜歡煙火的朋友們，既可盡情在天狗山雪地上勾畫美麗的弧線，還能欣賞夜空中璀璨的煙火，可謂至福享受。

2020 至 2021 年預定營業時間：12 月中旬至 4 月上旬

草津溫泉知多少

草津溫泉勝地位於海拔 1200 公尺的高原之上，其西面聳立著海拔 2000 公尺的群山。它是日本三大名泉之一，以「湯揉」文化而聞名於世。所謂「湯揉」，指的是為剛噴湧出的高溫泉水降溫的一種獨特方法。此外，草津溫泉的天然噴湧量居全日本第一，每分鐘約高達 32300 公升。

幾百年前，人們為了求得酸性硫磺泉水，紛紛前來草津沐浴。這裡的溫泉水有殺菌功效，據說除了相思病外，能包治百病。當時的人們為了給將軍治病，甚至不惜翻山越嶺，特意將草津的療癒溫泉水搬至將軍府上。

正如當地民謠吟詠的那樣：「草津好地方，歡迎來遊訪」。

歷史悠久的草津溫泉滑雪場

規模浩大的粉雪與穩定的冬季氣溫，讓草津成為理想的滑雪勝地。實際上，草津還是拉開日本滑雪史序幕的地方之一。1911 年，奧匈帝國的提奧多·艾德勒·馮·勒奇少校（1869-1945）將滑雪帶到日本。僅僅兩年，滑雪這項運動從新潟翻越山脈傳到草津，然後便快速地在當地普及開來。自第一位滑雪者在草津山脈馳騁滑下後僅僅過了一年，即 1914 年草津的第一家滑雪場就此成立。同年，日本第一家滑雪俱樂部也在草津設立。

1935 年，草津溫泉滑雪場（當時稱為「林間滑雪場」）正式對一般民眾開放，當時使用的天狗山滑雪區仍沿用至今。從那時起，草津溫泉滑雪場在日本滑雪發展史上立下了多個首創，是日本第一家引進座椅型纜車、開設滑雪教室、舉辦滑雪大賽的滑雪場。

同時，草津溫泉滑雪場還不斷推陳出新，在以往陣容的基礎上，新添雪道、滑雪纜車等休閒項目。2018 年至 2019 年的滑雪季，又新增了 R292 雪道。

從草津山巒上縱情滑下，彷彿融入了日本體育史一頁，這種時空穿越感分外讓人心動。遊客可追隨 100 多年前日本第一位滑雪者的軌跡，在同一片滑雪區滑出屬於自己的天地。

草津品質

到了冬季，新的積雪會一週數次造福草津。滑雪者們總能在新鮮的雪地上滑行，這也是在草津滑雪、玩滑雪板的一大樂趣。

除了要愛護優質的雪地外，遊客們還需要注意保護滑雪場周圍的自然環境和野生動植物。草津溫泉滑雪場是「Mt.6」（Best of the Classic Mountain Resort 最佳經典山區度假勝地）的成員之一，該組織為激發山岳度假地活力，於 1999 年成立，主要致力於保護傳統滑雪場文化，同時以滑雪場及附近的天然溫泉，持續為客人提供一流的服務。

樂趣多多的親子遊玩項目

僅在滑雪區滑雪或玩滑雪板，並無法完整體會冬季樂趣。草津溫泉滑雪場還為您提供玩雪、觀景等各種體驗活動。各式冬季體育、遊玩設施一應俱全，讓各年齡層、各級別的滑雪者都能在此綻放最燦爛的笑容。在草津溫泉滑雪場，除了有滑雪、滑雪板項目外，還有雪地健走、幼兒雪橇、戶外兒童樂園等繽紛項目。更有適合全家休憩的室內遊樂區，家長可將孩子託付給托兒所，那裡還配備了專屬的保育員，讓您在滑雪區暢滑無憂。

推薦您在平安夜參加天狗山滑雪區的聖誕特別活動。聖誕老人會為前 500 名的孩子們分發糖果點心。此外，還可隨時與聖誕老人合影留念。

全年無阻的旅遊勝地

草津溫泉滑雪場以粉雪和陶冶身心的溫泉而名揚天下，但是這裡可不僅僅是冬季的旅遊勝地，由春至秋的綠色季節，該滑雪場還是戶外運動發燒友的天堂。草津自然景觀豐富，

夏季相對涼爽，您可享受徒步登山樂趣，觀賞高原美景。滑草、越野滑板車、小型高爾夫、網球等活動也頗具人氣。

春季和夏季，高原鮮花點綴坡面，秋季，楓葉為山腰添色。冬天滑雪季，可在滑雪區、雪地健走道暢遊；綠色季節則可徒步登山，深吸一口沁人心脾的森林空氣，讓人愜意悠然。

不虛此行的美食

沒有什麼比新鮮的山中空氣更能刺激食慾。草津溫泉滑雪場美食匯聚，就連對美食挑剔的滑雪者們也都連連稱讚。天狗山主滑雪區的山腳，有天狗山主餐廳、天狗咖啡廳、天狗山原木小屋。飢腸轆轆的滑雪者可從各式日本料理、西餐中挑選自己所愛，如拉麵、豬排飯、披薩、燉牛肉、夏威夷漢堡排飯等，無不讓人大快朵頤。小朋友們還可享受搭配了飲料、甜點的兒童特別套餐。此外，當地特產舞茸菇也一定要嚐嚐！

在滑雪區突然感到嘴饞的滑雪者們，可以去天狗山展望咖啡廳喝一杯咖啡、享用輕食。御成山原木小屋提供的溫熱飲料和簡餐、青葉山餐廳提供的獨家特色中餐，均可讓您在山上悠閒小憩，恢復體力。

浸潤身心的溫泉

在滑雪區玩過一天後，下了山即可愜意地泡上溫泉，讓一天的疲勞筋骨得到極致舒緩。草津溫泉是日本三大名泉之一，擁有眾多公共浴池和野外露天溫泉。其中很多都開放接待紋有刺青的海外遊客，因此大可不必擔心或害羞。總之，就讓溫泉來慰勞疲憊的身體和肌肉吧。泡完這舒適的療癒之湯後，您必會精神抖擻，升起挑戰雪地的鬥志。

<日本語仮訳>

草津温泉スキー場

草津温泉街から車でたったの 5 分。このスキーリゾートのパウダースノーと家族向けレジャーの数々は、1935 年以來、多くの訪問客を惹きつけてきました。難易度の高い急斜面から、初心者にぴったりの緩やかなコースまで、全てのレベルの人に対応した様々なスキーゲレンデが用意されています。2018-2019 年シーズンには、新たな林間コース、R292 が追加されました。このコースは、2 キロの長さの道路を冬季通行止にして利用しています。

1931 年にできた日本初の公式スキースクールもここにあります。スキーだけでなく、スノーボードやスノーシューなど、様々な専門教室があり、初心者から上級者まで、大人から子供まで、すべてのレベルに合わせたプログラムを展開しています。

このリゾートは常に進化を続けており、現在では、爽やかな林道 2 種類から選択できるスノーシューもお楽しみいただけます。家族向けには、ファミリーゲレンデとキッズパークで、スキーやそり、滑り台やフワフワ遊具で遊べるので、お子様も大満足。

冬の一大イベントとなる花火ショー、草津温泉冬花火は、3 月の第一土曜日に開催されます（悪天候の場合は延期）。1,000 発以上の花火が、冬の空とゲレンデをライトアップします。花火好きの皆さんは、頭上に花火を望みながら、天狗山ゲレンデでナイタースキーをぜひお楽しみください。

2020-2021 年営業予定：12 月中旬～4 月上旬

草津温泉について

草津温泉の温泉地は、海拔 1,200 メートルの高原に位置しており、その西には標高 2,000 メートルの山々が聳えています。日本三名泉のひとつである草津温泉は、湯もみと呼ばれる入浴文化で有名です。湯もみは、噴出する高温の湯を冷ます独特の方法として確立されました。また、草津温泉は、自然湧出量が日本一であることでも名高く、その量は毎分およそ 32,300 リットルにも及びます。

何百年もの昔から、この酸性の硫黄泉を求めて、草津には入浴客が絶え間なく訪れてきました。この温泉水には殺菌効果があり、恋の病以外の全ての病を治すと言われていました。さらに、この癒しの水は、将軍の病を癒すため、山野を越えて運ばれたほどでした。

地元の民謡ではこう歌われています。「草津よいとこ 一度はおいで」と。

草津温泉スキー場の歴史

膨大なパウダースノーと穏やかな気温の冬が、草津が理想的なスキーリゾートたる所以です。実際に、草津は日本でスキーを最初に始めた場所のひとつです。1911 年、オーストリア＝ハンガリー帝国のテオドール・エドラー・フォン・レルヒ少佐（1869-1945）によりスキーが日本に持ち込まれました。そのわずか 2 年後、スキーは新潟から山脈を越えて草津に伝えられ、そこで急速に広がりました。最初

のスキーヤーが草津の山を初めて滑り降りたわずか 1 年後の 1914 年、草津で初めてのスキー場がオープンしました。同年、当時日本で 2 番目となるスキークラブが草津で設立されました。

1935 年、草津温泉スキー場のゲレンデが一般公開されました。当時は林間スキー場と呼ばれ、当時からある天狗山ゲレンデは、現在でも利用されています。それ以降、草津温泉スキー場は日本のスキーの発展において「初」となる数々の事柄を行ってきました。草津は、日本のスキー場で初めて椅子型のリフトを導入し、スキー教室を開きました。さらに草津は、日本で初めてスキー大会を開催しました。

それと並行して、草津温泉スキー場は新たなコースやスキーリフト、様々なレジャーを旧来のラインナップに追加し続けています。最近では、2018-2019 年シーズンに、R292 コースが新たに追加されました。

草津の山々を滑り降りると、日本のスポーツの歴史の一部になった心地がすることでしょう。訪問者は、100 年以上前の日本人初のスキーヤー達がスキーの跡を残した、同じゲレンデで滑ることができるのです。

草津ブランド

冬の間、草津は週に何度も新たな積雪に恵まれます。常に新鮮な雪上を滑走できることは、草津でのスキーやスノーボードの楽しみの一つです。

しかし、素晴らしい雪の他にも、スキー場では周りの自然環境や野生生物を保護する必要があります。草津温泉スキー場は、山岳リゾートによる地域活性化組織、Mt.6（ベスト・オブ・ザ・クラシック・マウンテンリゾート）の一員です。Mt.6 は、1999 年の設立以来、伝統的なスキー場文化の保護に努める一方で、スキー場と近隣の天然温泉で、お客様に一流サービスを提供し続けています。

家族向けレジャー

ゲレンデをスキーやスノーボードで滑ることだけが冬の楽しみではありません。草津温泉スキー場には、雪遊びや景観を楽しむための様々な方法が用意されています。幅広いウィンタースポーツやレジャーを揃えており、全ての年代の様々なレベルの訪問客は皆、笑顔でスキー場を後にするに違いありません。草津温泉スキー場では、スキーやスノーボードに加え、スノーシューや、小さなお子さん向けのそりや野外キッズパークを用意しています。屋内には、休憩が必要な家族のためのプレイルームの他、親たちが子どもを預けてゲレンデを楽しむことができる、専属保育士付きの託児所があります。

クリスマスに天狗山ゲレンデで行われるクリスマススペシャルイベントもお勧めです。先着 500 名様にはサンタさんが子供たちにお菓子を配ります。またサンタさんとの記念撮影も随時可能です。

年中楽しめるリゾート

パウダースノーと癒しの温泉で有名な草津温泉スキー場ですが、ここはウィンターシーズンだけの行楽地ではありません。グリーンシーズンには、このスキー場はアウトドア好きにとってのパラダイスとなります。草津は自然豊かで夏も比較的涼しいため、ハイキングコースや高原の風景をお楽しみいただけます。グラススキー、マウンテンボード、パターゴルフ、テニスなどのレジャーも大人気です。

春と夏には、斜面が高山の花々で彩られ、秋には、山腹が紅葉で輝きます。ウィンターシーズンのゲレンデやスノーシューコース、そしてグリーンシーズンのハイキングで、清々しい森の空気を胸いっぱい吸い込みましょう。

飲食

新鮮な山の空気ほど食欲を刺激するものではありません。そして、草津温泉スキー場では、舌の肥えたスキーヤーたちも満足するメニューを取り揃えています。天狗山メインゲレンデの麓には、天狗山メインレストラン、天狗 cafe、天狗山ロッジがあります。お腹をすかせたスキーヤーたちは、ラーメンやカツ丼、ピザ、ビーフシチュー、ロコモコなど、様々な日本食や洋食からお好きなものをチョイスできます。子ども向けに、飲み物とデザートをついたスペシャルお子様ランチも用意されています。地元の名物である舞茸もぜひお試しください!

ゲレンデで小腹が空いたスキーヤーは、天狗山展望カフェ（コーヒーと軽食）、おなりロッジ（温かい飲み物と軽食）、青葉山レストラン（自家製中華料理）に行き、山の上でほっと一息つくことも。

温泉でリラックス

ゲレンデで1日を過ごした後は、地元の温泉にゆっくり浸かって疲れた筋肉をほぐしましょう。草津温泉は、日本三名泉のひとつであり、多くの公衆浴場や野外露天風呂を有しています。その多くがタワーのある海外訪問客にも対応しています。恥ずかしがる必要はありません。疲れ切った体と筋肉を温泉で癒しましょう。そして、癒しの湯から上がる頃には、ゲレンデに挑戦する元気が戻っていることでしょう。

<简体字>

天狗山滑雪区

天狗山滑雪区是草津温泉滑雪场的主滑道，历史最为悠久，于 1935 年开放，位于整个滑雪场的正中央。从天狗山上潇洒滑下，可以感受到日本悠久的滑雪历史。

虽然历史悠久，但乐趣从不减分。从山脚仰望，高处的天狗壁，看似平坦，实则陡峭惊人。天狗壁斜坡 30 度，适合高手挑战；天狗山脚下则平坦无垠，适合经验尚浅的初学者享受滑雪乐趣。此滑雪区与其他滑道汇合的区域，是中级滑雪者及初学者的完美之选。

如果白天的滑雪未能尽兴，您还可在滑雪季的每周六，使用夜晚券享受天狗山夜滑的乐趣。此外夜滑也会不定期举行。

级别：初级、中级、高级

滑行距离：450 米

平均坡度：16 度

最大坡度：30 度

<繁体字>

天狗山滑雪區

天狗山滑雪區是草津溫泉滑雪場的主滑道，歷史最為悠久，於 1935 年開放，位於整個滑雪場的正中央。從天狗山上瀟灑滑下，可以親身感受到日本悠久的滑雪歷史。

雖然歷史悠久，但樂趣從不減分。從山腳仰望，高處的天狗壁，看似平坦，實則陡峭驚人。天狗壁斜坡 30 度，適合高手挑戰；天狗山腳下則平坦無垠，適合經驗尚淺的初學者享受滑雪樂趣。此滑雪區與其他滑道匯合的區域，則是中級滑雪者及初學者的完美之選。

如果白天的滑雪未能盡興，您還可在滑雪季的每週六以及其他不定期舉行的時間，利用夜晚券享受天狗山夜滑的樂趣。

級別：初級、中級、高級

滑行距離：450 公尺

平均坡度：16 度

最大坡度：30 度

<日本語仮訳>

天狗山ゲレンデ

草津温泉スキー場の正面ど真ん中にあるのは、スキー場のメインコースである天狗山ゲレンデです。天狗山ゲレンデは、このスキー場で初めてできたゲレンデで、1935 年にオープンしました。天狗山を滑り下りれば、日本のスキーの歴史に触れることができるでしょう。

ここは歴史の古いゲレンデですが、たくさんの楽しい仕掛けが用意されています。麓から見ると平坦に見えるかもしれませんが、上部の天狗の壁は驚くほどの急勾配です。この箇所は 30 度の急斜面に挑戦したい上級者向けですが、天狗山のふもとのゲレンデはなだらかで、比較的経験の少ないスキーヤーでもお楽しみいただけます。他のコースとも合流するこのエリアは、中級スキーヤーや初心者にぴったりです。

日中のスキーだけでは飽き足らないスキーヤーには、シーズン中の毎週土曜日とその他不定期に、ナイター券で夜間の天狗山コースをご利用いただけます。

レベル：初級、中級、上級

滑走距離：450 メートル

平均斜度：16 度

最大斜度：30 度

<简体字>

家庭滑雪区

家庭滑雪区主要面向初学者、幼儿以及稍显胆小的滑雪者。这里平坦安全，没有陡峭的高速滑道，也不必担心被高速滑雪者挡住去路，大可尽享滑行的乐趣。此外，滑行距离也恰到好处，既能获得小小的成就感，也不至于紧张过度，孩子们可在这里完美地体验冬季运动乐趣。

天狗山家庭双人缆车也专为新手打造。抱着滑雪板、滑雪橇搭乘缆车，可轻松地登上山，还避免了全副武装地从缆车上下来的高难度动作。

级别：初级

滑行距离：450 米

平均坡度：8 度

最大坡度：8 度

<繁体字>

家庭滑雪區

家庭滑雪區適合初學者、幼兒以及稍顯膽小的滑雪者。這裡平坦安全，沒有陡峭的高速滑道，也不必擔心被高速滑雪者擋住去路，大可盡享滑行的樂趣。此外，滑行距離也恰到好處，既能獲得小小的成就感，也不至於緊張過度，孩子們可在這裡充分體驗冬季運動樂趣。

天狗山家庭雙人纜車也是專為新手打造。只要抱著滑雪板、滑雪橇搭乘纜車，即可輕鬆地登上山，還避免了全副武裝地從纜車上下來的高難度操作。

級別：初級

滑行距離：450 公尺

平均坡度：8 度

最大坡度：8 度

<日本語仮訳>

ファミリーゲレンデ

スキー初心者、幼いお子さん、もしくは単に少し怖がっている人向けのゲレンデです。ファミリーゲレンデは、急斜面の高速コースの無い、なだらかで安全なコースです。高速で滑り降りるスキーヤーに行く手を阻まれることもなく、安心して滑走を楽しめます。達成感がある一方、怖気付くには至らないちょうど良い距離なので、子どもたちにウィンタースポーツの楽しさを教えるのにぴったりのゲレンデです。

天狗山ファミリーペアリフトも初心者向けで、スキーやスノーボードを抱えたまま上まで昇れるため、全ての装備をした状態でリフトから降りるという難易度の高い作業を回避できます。

レベル：初級

滑走距離：450メートル

平均斜度：8度

最大斜度：8度

<简体字>

御成山滑雪区

初学者想要提升到更高一级，御成山滑雪区再合适不过。从初级到中级，雪道种类丰富。随处呈现的缓坡，既能为初建信心的新手提供安全的环境，又能逐渐激发其面对困难的挑战欲，还能让经验丰富的老手直呼过瘾。此外，御成山滑雪区连接了另一条中级雪道“夏道雪道”与天狗山滑雪区的下半部，形成了更长的滑道，能让具有挑战精神的初学者充分获得成就感，可谓绝佳的训练场。滑雪场已足够刺激，从御成山山顶上更可将草津温泉街的全景尽收眼底，收获双重愉悦。

级别：初级—中级

滑行距离：250 米

平均坡度：8 度

最大坡度：18 度

<繁体字>

御成山滑雪區

御成山滑雪區對想要進階的初學者可謂再合適不過。從初級到中級，雪道種類豐富。隨處呈現的緩坡，既能為初建信心的新手提供安全的環境，又能逐漸激發其挑戰困難的鬥志，還能讓經驗豐富的老手直呼過癮。此外，御成山滑雪區與另一個中級雪道「夏道雪道」以及天狗山滑雪區的下半部相接，形成了更長的滑道，能讓具有挑戰精神的初學者充分獲得成就感，可謂絕佳的訓練場。除了滑雪的刺激快感，從御成山山頂上還可將草津溫泉街的全景盡收眼底，讓遊客收穫雙重愉悅。

級別：初級—中級

滑行距離：250 公尺

平均坡度：8 度

最大坡度：18 度

<日本語仮訳>

御成山ゲレンデ

初心者コースからのステップアップにぴったりの御成山ゲレンデは、初級から中級まで幅広いスキーコースをご用意しております。ところどころ傾斜のある緩やかな斜面は、自信のついた初心者が、安全を保ちつつ徐々に困難に挑むことができる一方で、経験を積んだスキーマーも楽しく滑ることができます。自信のついた初心者のためのもう 1 つの中級コース、夏道コースや天狗山ゲレンデの下半分と合わせることで、この長いコースは挑戦する初心者におおいに達成感を与え、良いトレーニングとなります。ゲレンデでのスリルに加えて、御成山の頂上からは、草津温泉街のパノラマをお楽しみいただけます。

レベル：初級～中級

滑走距離：250 メートル

平均斜度：8 度

最大斜度：18 度

<简体字>

青叶山第一滑雪区

从滑雪场缆车下来，不妨环顾一下四周。天气晴好时，远在 140 公里外清晰可见的富士山，似乎在默默守护着滑雪者安全滑行。从最大坡度 28 度的滑雪区滑下，尽情体验滑雪场第二陡坡的刺激。最高海拔 1600 米的青叶山第一滑雪区，是草津温泉滑雪场内最高的滑雪区。深呼吸，何不潇洒地在粉雪上勾画出属于自己的美丽弧线？

级别：中级—高级

滑行距离：250 米

平均坡度：21 度

最大坡度：28 度

<繁体字>

青葉山第一滑雪區

從滑雪場纜車下來，不妨環顧一下四周。天氣晴朗時，清晰可見遠在 140 公里外的富士山，它似乎在默默守護著滑雪者安全滑行。從最大坡度 28 度的滑雪區一路滑下，盡情體驗滑雪場第二陡坡的刺激。最高海拔 1600 公尺的青葉山第一滑雪區，是草津溫泉滑雪場內最高的滑雪區。何不來個深呼吸，並瀟灑地在粉雪上勾畫出屬於自己的美麗弧線？

級別：中級—高級

滑行距離：250 公尺

平均坡度：21 度

最大坡度：28 度

<日本語仮訳>

青葉山第一ゲレンデ

スキーリフトから降りたら、辺りを見渡してみてください。天気の良い日には、富士山が 140 キロのあなたから、スキーヤーの滑走を見守ってくれます。最大斜度 28 度のゲレンデを滑り降りれば、スキー場で 2 番目に急なゲレンデを滑走することになります。標高 1,600 メートルからスタートする青葉山第一ゲレンデは、草津温泉スキー場内で最も高い位置にあるゲレンデです。大きく深呼吸をして、パウダースノーのゲレンデに美しい弧を描いてみませんか。

レベル：中級～上級

滑走距離：250 メートル

平均斜度：21 度

最大斜度：28 度

<简体字>

青叶山第二滑雪区

青叶山第二滑雪区虽不及青叶山第一滑雪区的坡面那般陡峻，但是惊险刺激度堪称满分，是勇于挑战的滑雪手的不二之选。在滑行之前，不妨先欣赏一下眼前的美景。此刻，草津温泉街的魅力全景就展现在眼前。或许还可以闻到火山口涌出的淡淡硫磺味，仿佛在召唤滑雪者尽早下山沐浴温泉，享受温润身心的至福时光。

级别：中级—高级

滑行距离：360 米

平均坡度：15 度

最大坡度：23 度

<繁体字>

青葉山第二滑雪區

青葉山第二滑雪區雖不及青葉山第一滑雪區的坡面那般陡峭，但是驚險刺激度堪稱滿分，是勇於挑戰的滑雪者的不二之選。在滑行之前，不妨先欣賞一下眼前的美景。此刻，草津溫泉街的魅力全景就呈現在眼前。或許還可以聞到火山口湧出的淡淡硫磺味，彷彿在召喚滑雪者們儘早下山沐浴溫泉，享受溫潤身心的幸福時光。

級別：中級—高級

滑行距離：360 公尺

平均坡度：15 度

最大坡度：23 度

<日本語仮訳>

青葉山第二ゲレンデ

姉妹ゲレンデの青葉山第一ゲレンデほど急斜面ではありませんが、このゲレンデもスリル満点で、挑戦を求める本格的なスキーヤーにおすすめです。しかし滑りだす前に、しばしの間、目の前の景色を味わってみてください。草津温泉街のパノラマが眼前に広がります。さらには、火山の噴火口から下へと流れる硫黄の匂いも感じ取れるかもしれません。早く麓まで下って、温かい温泉にゆっくりと浸かりたくなるはずです。

レベル：中級～上級

滑走距離：360メートル

平均斜度：15度

最大斜度：23度

<简体字>

草津温泉滑雪场儿童乐园

这里是一家三代（或以上）轻松畅游，全家共享幸福时光的乐园。和孩子们一起在雪地上嬉戏，定会成为一生铭记的美好回忆。

这里也是小朋友们安全玩耍的乐园。园内滑雪橇、滑雪板、大型游乐设施应有尽有，是亲子游的人气之选。在儿童专属滑雪场，孩子们可以安全地掌握滑雪技巧，宝爸宝妈们大可放心。只要租借免费的滑雪橇，全家就可以无时限畅滑。为了让滑雪者宝贵的体力全身心地投入到玩雪上，儿童乐园还常设雪道自动扶梯。孩子和父母不必亲自将雪橇向上挪动，连续多次畅玩雪橇也不在话下。

充气城堡等大型游乐器具，令玩耍方式更加多姿多彩。此外，房檐下的休息小屋用来取暖小憩再合适不过。

<繁体字>

草津溫泉滑雪場兒童樂園

這裡的兒童樂園是一家三代（或以上）輕鬆暢遊，全家共享幸福時光的樂園。和孩子們一起在雪地上嬉戲，定會成為畢生難忘的美好回憶。

園內提供小朋友們安全玩耍的場地，滑雪橇、滑雪板、大型遊樂設施應有盡有，是親子遊的人氣之選。在兒童專屬滑雪場，孩子們可以安全地掌握滑雪技巧，寶爸寶媽們大可放心。只要租借免費的滑雪橇，全家就可以無時限暢滑。為了讓滑雪者寶貴的體力盡興地投入在玩雪上，兒童樂園還設有雪道自動扶梯。小朋友和父母們不必費力將雪橇向上挪動，連續多次玩雪橇也不在話下。

充氣城堡等大型遊樂器具，令玩耍方式更加多姿多彩。此外，還有帶屋簷的休息小屋，用來取暖小憩再合適不過。

<日本語仮訳>

草津温泉スキー場キッズパーク

このキッズパークは、家族 3 世代（もしくはそれ以上）が一緒になってリラックスできる場所で、家族全員でお楽しみいただけます。雪の上を跳ね回る子どもたちと一緒に遊んで、一生の思い出を作りませんか。

子どもに安全なこのエリアでそり滑りやスキー、遊具を楽しめるので、キッズパークは小さなお子さんのいる家族に人気のスポットです。子ども専用のキッズグレンデでは、子どもたちがスキーのコツを安全に身につけることができるため、パパママの心配も無用。無料のそりを借りれば、家族全員で何時間でも楽しめます。大切なエネルギーを全力の雪遊びに費やせるように、キッズパークにはスノーエスカレーターが常設されています。子どもや親たちは、そりを自力で上まで運ばなくとも、何度でもそり遊びが楽しめます。

フワフワ遊具などの遊具で、遊びをもっと楽しく。さらに屋根付きの休憩所は温まりながらの小休止にぴったりです。

<简体字>

冰谷雪地健走道

穿上雪鞋，向林间进发，来一场冬季雪地健走的旅程。这条路线在日本落叶松、水榿、髭脉桫欏叶树、岳桦、七灶花楸的环绕下，从平缓的登山坡起步。起点附近，绣球花科的齿叶溲疏干花从积雪中探出脸庞；而终点周边，红妆素裹的荚蒾树上，小红浆果鲜艳剔透，煞是好看，让人不禁凝目欣赏。

雪地健走要比普通的登山郊游更耗体力。到了宽敞的道路，不妨尽情地躺在雪地里舒展一番，试一试动手堆堆雪制桌椅，惬意地歇歇脚。临近折返点时，或许突然恢复了体力也不足为奇。冰谷健走道通往冰谷的灵气宝地“冰室”，据说此圣地可为前来朝拜的信徒带来能量。

您或许想在返程另辟蹊径，但是横穿滑雪区极其危险，请一定按来时的冰谷道返回。

全长：2 公里（往返）

所需时间：1 小时 30 分钟至 2 小时左右

<繁体字>

冰谷雪地健走道

穿上雪鞋，向林間進發，來一場冬季雪地健走的旅程吧。這條路線在日本落葉松、水榿、髭脈檜葉樹、岳樺、七灶花楸的環繞下，從平緩的登山坡起步。起點附近，齒葉溲疏的乾燥花從積雪中探出臉龐；而終點周邊，紅妝素裹的莢蒾樹上，小紅漿果鮮豔剔透，十分好看，讓人忍不住駐足欣賞。

雪地健走要比普通的登山郊遊更耗體力。到了寬敞的道路，不妨盡情地躺在雪地裡舒展一番，試一試動手堆堆雪，製作桌椅，愜意地歇歇腳。到了折返點附近，或許突然感覺恢復體力也不足為奇。因為冰谷健走道就通往冰谷的靈氣寶地「冰室」，據說此聖地可為前來朝聖的遊客帶來能量。

您或許想在返程另闢蹊徑，但是橫穿滑雪區極其危險，請務必依循原路返回。

全長：2 公里（往返）

所需時間：1 小時 30 分鐘至 2 小時左右

<日本語仮訳>

氷谷スノーシューコース

スノーシューを履いて、林の中へとウインターハイキングに出かけましょう。このコースは、カラマツやミズナラ、リョウブやダケカンバ、ナナカマドに囲まれた緩やかな登り坂からスタートします。コースのスタート地点付近では、ウツギのドライフラワーの茂みが雪の下から顔を覗かせています。そしてゴール付近には、紅葉したガマズミの木の色鮮やかな赤い実が。ぜひ目を凝らしてご覧ください。

スノーシューは普通のハイキングよりエネルギーを消費することをご存知ですか？ 道幅が広い場所では、雪の中に思い切り寝転がって休憩することもできます。どうせなら雪のテーブルと椅子を作ってくつろいでみるのはどうでしょうか？ 折り返し地点に近づくにつれて、突然元気を取り戻しても驚きではないでしょう。氷谷コースは、氷谷の氷室に続きます。この場所は、巡礼に訪れた人に活力を与える霊場だと言われています。

帰り道に異なるコースを通ってみたいくなるかもしれませんが、同じ氷谷コースを必ずご利用ください。スキーゲレンデを横断するのは危険です。

全長：2 キロメートル（往復）

所要時間：約 1 時間 30 分～2 時間

<简体字>

谷泽川雪地健走道

谷泽川雪地健走道位于滑雪场的另一侧，与冰谷雪地健走道相对。该健走道贯穿谷泽川沿岸的树林。往树林深处走，您也许能看见雪地上蜿蜒至远方的兔子脚印；又或许会看见小星头啄木鸟、大斑啄木鸟从古树洞口探出头来的可爱模样——这些难得的景致，可千万不要错过！

在河流弯道，不妨仔细观察枹栎大树，树干上形似爪痕的印记说明森林中还栖息着其他“住户”——没错，当无人之时，正是熊出没徘徊的时候。不过不必担心，它们会在冬天蛰伏不出。

仰望巨树上的茂密树叶，那正是槲寄生，一种寄居于宿主水榭枝条之间的植物，专吸宿主养分而生长；沿雪道而生的高大日本栲木和水榭的正下方，因剔透冰花而更添生趣；雪道旁，齿叶溲疏干花悄悄地从落雪中探出脸来。

安全提示：谷泽川雪道存在雪崩隐患。切不可过分沉浸在森林美景中，请时刻注意安全。

全长：3 公里（往返）

所需时间：2 小时左右

<繁体字>

谷澤川雪地健走道

谷澤川雪地健走道位於滑雪場的另一側，與冰谷雪地健走道相對。該健走道貫穿谷澤川沿岸的樹林。往樹林深處走，您也許能看見雪地上蜿蜒至遠方的兔子腳印；又或許會看見小星頭啄木鳥、大斑啄木鳥從古樹洞口探出頭來的可愛模樣——這些難得的景緻，可千萬不要錯過！

在河流彎道，不妨細細觀察枹櫟大樹，樹幹上形似爪痕的印記說明森林中還棲息著其他「住戶」——沒錯，四下無人之時，正是熊出沒徘徊的時候。不過不必擔心，它們會在冬天蟄伏不出。

仰望巨樹上的茂密樹葉，不難發現槲寄生的蹤影，那是一種寄居於宿主水樅枝條之間的植物，專吸取宿主養分而生長；沿雪道而生的高大日本檜木和水樅的正下方，剔透的冰花更添幾分趣味；雪道旁，齒葉溲疏的乾燥花也悄悄地從落雪中探出臉來。

安全提醒：谷澤川雪道有雪崩發生的危險。切不可過分沉浸在森林美景中，請隨時注意安全。

全長：3 公里（往返）

所需時間：2 小時左右

<日本語仮訳>

谷沢川スノーシューコース

氷谷コースとはスキー場を挟んで反対側にあるのが、谷沢川スノーシューコースです。このコースは、谷沢川沿いの林を通ります。林の中を進んでいくと、雪の上にジグザグについたウサギの足跡や、コゲラやアカゲラが古い幹の快適そうなウロから頭を覗かせている姿が見られるかもしれませんので、お見逃しなく。

川が湾曲する部分の近くにある、コナラの大木をぜひご覧ください。木の幹に見られる爪痕らしき傷は、この森に他にも住人がいることを示しています。そう、人々がいない時間は、熊たちが歩き回っているのです。しかし心配はいりません。熊たちは冬場、外には出てきません。

木の上にある葉の茂みを探してみてください。それはヤドリギです。宿主であるミズナラの枝々の間で、宿主から栄養をもらいながら育つ植物です。さらに、コースに沿って生える背の高いハンノキやミズナラの真下では天然の氷の結晶が花を添え、コースの脇では雪の下からウツギのドライフラワーが顔を覗かせます。

安全のための注意点：谷沢川コースでは、雪崩が起こる危険があります。そのため、森の美しさに浸りすぎず、十分に用心してください。

全長：3 キロメートル（往復）

所要時間：約 2 時間

<簡体字>

杜鹃花雪道

雪道得名于日本人喜爱的春花“杜鹃花”。这里冬季白雪覆盖，春季杜鹃花绽放。这种花的各式品种在日本随处可见。其色彩艳丽的花朵在高岭之端，争妍斗艳，在草津也不例外。

落叶松林绵延的杜鹃花雪道，是草津温泉滑雪场公认的“家庭人气雪道”。全长3200米的滑雪道，宽敞平缓，既适合初学者，也可让中级以上的滑雪手乐在其中。在这条迷人的雪道上，为一天画上一个完美句号，也的确是不错的选择。

级别：初级

滑行距离：3200 米

平均坡度：8 度

最大坡度：12 度

<繁体字>

杜鵑花雪道

雪道得名於日本人喜愛的春花「杜鵑花」。這裡冬季白雪覆蓋，春季杜鵑花綻放。在日本隨處可見這種花的各式品種，其色彩艷麗的花朵在高山地區爭妍鬥艷，在草津也不例外。

落葉松林綿延的杜鵑花雪道，是草津溫泉滑雪場公認的「家庭人氣雪道」。全長3200公尺的滑雪道，寬敞平緩，既適合初學者，也可讓中級以上的滑雪者樂在其中。在這條迷人的雪道上，為雪地裡的一天畫上一個完美句號，可算是不錯的選擇。

級別：初級

滑行距離：3200公尺

平均坡度：8度

最大坡度：12度

<日本語仮訳>

しゃくなげコース

冬の間は雪に覆われていますが、このコースは春にはシャクナゲが花咲きます。しゃくなげコースは、日本人に愛される春の花、シャクナゲから名付けられました。このシャクナゲの様々な品種は、日本各地で目にすることができます。その色鮮やかな花は高山地帯で咲き乱れ、草津もまた例外ではありません。

カラマツ林が続くしゃくなげコースは、草津温泉スキー場の「家族に大人気のコース」に選ばれました。全長 3,200 メートルの幅広くなだらかなゲレンデは、初心者にも易しく、しかし同時に中級以上のスキーヤーも十分楽しめます。この景色のいいコースで、ゲレンデでの 1 日の最後を締めくくるのもよいでしょう。

レベル：初級

滑走距離：3,200 メートル

平均斜度：8 度

最大斜度：12 度

<简体字>

鬣羚雪道

全家乐享的另一条雪道当推鬣羚雪道。该雪道弯道平缓，几处的起伏，更加富有生趣。此外，凭借其难度适中，磨练程度恰到好处的优势，对追求些许挑战和刺激的初学者可谓再适合不过。

鬣羚雪道这一名字的由来，或许是因为能窥见到鬣羚的身影，同时这也正是该雪道的一大乐趣。日本鬣羚是仅存活于日本并被指定为“天然纪念物”的稀有动物。这种看似奇特的生灵就栖息在雪道周围的树林中。小朋友们为了一睹鬣羚的尊容，或许会一次次央求大人来此滑雪。

级别：初级

滑行距离：1600 米

平均坡度：6 度

最大坡度：8 度

<繁体字>

鬣羚雪道

另一條可供全家人共同享受的雪道當推鬣羚雪道。該雪道彎道平緩，幾處的起伏，饒富趣味。此雪道困難度適中，對追求些許挑戰和刺激的初學者來說再適合不過。

鬣羚雪道這一名字的由來，或許是因為能窺見到鬣羚的身影，這也正是該雪道的樂趣之一。日本鬣羚是僅存活於日本並被指定為「天然記念物」的稀有動物。這種看似奇特的生物就棲息在雪道周圍的樹林中。小朋友們為了一睹鬣羚的真面目，或許會一次次要求大人來此滑雪。

級別：初級

滑行距離：1600 公尺

平均坡度：6 度

最大坡度：8 度

<日本語仮訳>

かもしかコース

一緒にスキーを楽しみたい家族向けのもうひとつのコース、かもしかコースは、ゆるやかなカーブと起伏がいくつかあって楽しめるコースです。かもしかコースは、少しだけ挑戦を求める初心者にぴったりで、困難に感じない程度の適度な試練を与えます。

その名の由来となった、カモシカの姿を垣間見られる可能性があることも、このコースの楽しみのひとつです。ニホンカモシカは、日本にのみ生息しており天然記念物に指定されています。この不思議な見た目をした生き物は、コースの周りの林に生息しています。この生き物の姿を一目見ようと、子どもたちは、かもしかコースを滑りたいと何度もせがむことでしょう。

レベル：初級

滑走距離：1,600メートル

平均斜度：6度

最大斜度：8度

<简体字>

R292 雪道

R292 雪道是草津温泉滑雪场于 2018 年到 2019 年滑雪季期间新添的一条雪道，实际上从春季到秋季，该雪道是 292 号国道的一部分。由于一到冬季，雪量过多，车辆被禁止通行，所以便改造成滑雪区，供所有级别滑雪者及单板滑雪者使用。

这条雪道非同寻常，坡道平缓宽敞，即便是初学者，也可以凭借下山的速度，体验顺势加速的刺激。对于更具信心的滑雪者来说，可从青叶山第一滑雪区起步，滑至与 R292 雪道的汇合处，再经由御成山滑雪区，一直滑至天狗山滑雪区，其滑行总长可延至 4300 米。

级别：初级

滑行距离：2000 米

平均坡度：5 度

最大坡度：8 度

<繁体字>

R292 雪道

R292 雪道是草津温泉滑雪场於 2018 年到 2019 年滑雪季期間新添的一條雪道，實際上從春季到秋季，該雪道是 292 號國道的一部分。由於一到冬季雪量過多，車輛禁止通行，所以便改造成滑雪區，供所有級別滑雪者及滑雪板玩家們使用。

這條雪道非同尋常，坡道平緩寬敞，即便是初學者，也可以順著下山的速度，體驗順勢加速的刺激。對於已具信心的滑雪老手而言，則可從青葉山第一滑雪區起步，滑至與 R292 雪道的匯合處，再經由御成山滑雪區，一直滑至天狗山滑雪區，其滑行總長可延至 4300 公尺。

級別：初級

滑行距離：2000 公尺

平均坡度：5 度

最大坡度：8 度

<日本語仮訳>

R292 コース

2018-2019 年シーズン、草津温泉スキー場のラインナップに新たに加わった R292 コースは、実は春から秋にかけては国道 292 号線の一部となります。雪量の多さから冬季車両通行止となるこの道路は、全てのスキルレベルのスキーヤーやスノーボーダーのためのゲレンデとなります。

この珍しいゲレンデは、ゆるやかで幅広く、初心者でも、山を下っていくに従いスピードに乗って滑走できます。さらに自信のあるスキーヤーは、青葉山第一ゲレンデからスタートして R292 コースに合流し、その後御成山ゲレンデを経由して天狗山ゲレンデを滑走することで、コースを 4,300 メートルまで拡張することができます。

レベル：初級

滑走距離：2,000 メートル

平均斜度：5 度

最大斜度：8 度

<简体字>

夏道雪道

“夏道”作为滑雪场的名称，可能显得格格不入。然而在运输手段匮乏的年代，这条道路是连接草津、白根山，甚至更远地区的重要运输通道。由于到了冬季，该道路车辆无法通行，只能在不降雪的期间使用，“夏道”故此得名。时至今日，此山坡仅用于户外运动。

夏道雪道从天狗山索道顶端延伸开来，蜿蜒于山坡间，横穿刚才乘坐过的缆车下方，与天狗山主滑雪区汇合。此雪道与高难度雪道“天狗之壁”的正下方汇合，适合初级及中级滑雪者。对于想告别简单的家庭滑雪场、进阶为滑雪手级别的人而言，夏道雪道是绝佳之选。

级别：中级

滑行距离：600 米

平均坡度：10 度

最大坡度：15 度

<繁体字>

夏道雪道

以「夏道」作為滑雪場的名稱，可能顯得格格不入。然而在運輸手段匱乏的年代，這條道路是連接草津、白根山，甚至更遠地區的重要運輸通道。由於到了冬季，該道路車輛無法通行，只能在不降雪的期間使用，因此稱為「夏道」。時至今日，此山坡僅用於戶外運動。

夏道雪道從天狗山纜車道頂端延伸開來，蜿蜒於山坡間，穿越剛才乘坐過的纜車下方後，與天狗山主滑雪區匯合。此雪道與高難度雪道於「天狗之壁」的正下方匯合，適合初級及中級滑雪者。對於想告別簡單的家庭滑雪場、進級滑雪手級別的人而言，夏道雪道是絕佳之選。

級別：中級

滑行距離：600 公尺

平均坡度：10 度

最大坡度：15 度

<日本語仮訳>

夏道コース

このコースの名前「夏道」は、スキーゲレンデの名前としては奇妙に映るかもしれませんが。大量輸送手段の無い時代、この夏道コースは草津と白根山、さらにその先を繋ぐ重要な輸送ルートでした。冬季は通行ができなかったため、この道は雪のない期間しか使用できず、そこから夏道と名付けられました。しかし今日では、この山腹はアウトドアを楽しむ目的でのみ使われています。

天狗山リフトの頂上から続く夏道コースは、山腹を蛇行しながら先程乗ったリフトの下を通り抜け、天狗山メインゲレンデに合流します。上級レベルの天狗の壁の真下に合流するこのコースは、初心者や中級者に適しており、簡単なファミリーゲレンデから卒業したいスキーヤー向けの良いステップアップとなるでしょう。

レベル：中級

滑走距離：600メートル

平均斜度：10度

最大斜度：15度

<簡体字>

夏道挑战性雪道

向天狗山滑雪区进发，至夏道雪道最后弯道时，不拐弯一直往下滑，就来到了夏道挑战性雪道的陡坡，这是一条适合中高级滑雪者挑战的雪道，其惊险之势，令胆小的滑雪者望而却步。

沿陡坡“乘风破浪”般地顺势滑下，就能理解当初夏道雪道还是小径时，冬季车辆无法通行的缘由。拥有如此陡峻斜度的夏道雪道，哪怕听闻这里从前拥有过滑雪跳台，也不足为奇。

级别：中级—高级

滑行距離：300 米

平均坡度：20 度

最大坡度：23 度

<繁体字>

夏道挑戰性雪道

向天狗山滑雪區出發，至夏道雪道最後彎道時，不拐彎一直往下，就來到了夏道挑戰性雪道的陡坡，這是一條適合中高級滑雪者挑戰的雪道，其驚險之勢，令膽小的滑雪者望塵莫及。

沿陡坡乘風破浪般地順勢滑下，就能理解當初夏道雪道還是小徑時，一到冬季車輛便無法通行的緣由。看到擁有如此陡峻斜度的夏道雪道，即使聽聞這裡從前曾有過滑雪跳台，也定會不足為奇。

級別：中級—高級

滑行距離：300 公尺

平均坡度：20 度

最大坡度：23 度

<日本語仮訳>

夏道チャレンジコース

天狗山ゲレンデに向かう夏道コースの最後のカーブを曲がらずに真っ直ぐ下に向かうと、自信のある中級者や上級者向けの夏道チャレンジコースの急斜面が始まります。このコースは、臆病者はお断りのスリリングなコースです。

急斜面を、風を切って滑り下りれば、その昔、夏道コースが小道だった頃、どうして冬季は通行不可能だったのか理解できるはずです。このような見事な傾斜の夏道コースなら、元はスキージャンプ台があったと聞いても驚きではないでしょう。

レベル：中級～上級

滑走距離：300メートル

平均斜度：20度

最大斜度：23度

<简体字>

天狗山游乐园

草津温泉滑雪场不仅是冬季游乐胜地，而且在青山绿水的季节，也会向所有游客提供精彩纷呈的游玩项目。带宠物的人士亦大受欢迎。这里山中郁郁葱葱，处处绿意萦绕；空气凉爽怡人，远离都市的喧嚣湿热，乃绝佳的避暑天堂。

三岁以上的游客便可尽情体验蹦极跳床的惊险刺激。跳跃一下，冲向天空，翻个跟头，感受回弹乐趣。想要体验速度带来的刺激，可借用草地卡丁车或越野滑板车，随心所欲地在草坪上自由驰骋。

想要放慢脚步，追求顶级乐趣，可脚踏滑板车或是纳恩博电动滑板车，在夏季的滑雪场潇洒“慢游”。滑雪发烧友也可在盛夏的滑雪场尽享“滑草”的乐趣。

倾心于悠闲时光，可乐享小型高尔夫、木槌高尔夫等娱乐项目；对昆虫感兴趣，不妨借捕虫网和虫笼，捕捉栖居在草津的昆虫，尽情玩上一天；带宠物狗的家庭，亦可与爱犬在遛狗场共享欢乐时光。

附近有网球场可用。此外，还可以租借足球、飞盘、羽毛球套件、棒球手套配件等运动器材，供您在小型户外运动场和自由场地使用。

绿色季节：4月下旬至11月上旬 9:00-17:00（最晚受理时间为16:00）

草津温泉 BanZip TENGU

2019年4月，全新游乐设施“草津温泉 BanZip TENGU”诞生！

刺激百分百的“草津温泉 BanZip TENGU”，是一种借助于专用滑车，身系安全护带，沿高空钢缆滑翔的游玩项目。途中俯视遥远的山脉和草津温泉镇，会让您畅快十足、尖叫不断！

如今该游乐设施已然成为草津温泉滑雪场夏季场地最受欢迎的项目。

（草津温泉 BanZip TENGU 全长 500 米、最高时速 70 公里/小时、高低落差 108 米，22% 的斜坡度堪称日本第一）

<繁体字>

天狗山遊樂園

草津溫泉滑雪場不僅是冬季遊樂勝地，在青山綠水的季節裡，也向所有遊客提供各式精彩繽紛的遊玩設施。帶寵物的人士亦大受歡迎。山中鬱鬱蔥蔥，處處綠意縈繞；空氣涼爽怡人，遠離都市的喧騰濕熱，乃絕佳的避暑天堂。

三歲以上的遊客便可盡情體驗飛天跳床的驚險刺激。跳躍一下，衝向天空，翻個跟頭，感受回彈樂趣。想要體驗速度帶來的刺激，可借用草地卡丁車或越野滑板車，隨心所欲地在草坪上自由馳騁。

想要放慢腳步，追求舒緩樂趣的話，可選滑板車或是電動平衡車，伴您在夏季的滑雪場瀟灑「慢遊」。滑雪發燒友也可在盛夏的滑雪場盡享「滑草」的樂趣。

傾心於悠閒時光，也可選擇小型高爾夫、木槌高爾夫等娛樂項目；對昆蟲感興趣的朋友，不妨借來捕蟲網和蟲籠，捕捉棲居在草津的昆蟲，盡情玩上一天；有寵物狗同遊的家庭，亦可與愛犬在遛狗場共享歡樂時光。

附近有網球場可用。此外，還可以租借足球、飛盤、羽毛球組、棒球手套等運動器材，供您在小型戶外運動場和自由場地使用。

綠色季節：4月下旬至11月上旬 9:00-17:00（受理時間至16:00止）

草津溫泉 BanZip TENGU

全新遊樂設施「草津溫泉 BanZip TENGU」已於2019年4月誕生！

驚險刺激的「草津溫泉 BanZip TENGU」，是一項藉助於專用滑車，身繫安全護帶，沿高空鋼纜滑翔的遊玩項目。途中可一覽遙遠的山脈及草津溫泉街，會讓您暢快十足、尖叫不斷！

如今該遊樂設施是草津溫泉滑雪場夏季場地最具人氣的項目。

（草津溫泉 BanZip TENGU 全長500公尺、最高時速70公里/小時、高低差108公尺，22%的斜坡度堪稱日本第一）

<日本語仮訳>

天狗山プレイゾーン

冬季のみの行楽地からは程遠い草津温泉スキー場は、あらゆる訪問客のためにグリーンシーズンのレジャーも多数用意しています。そしてペットも大歓迎。この地域の緑豊かな山の景色と涼しく澄んだ空気のおかげで、この場所は都会の熱気や湿度から逃れられる絶好の避暑地となっています。

3才以上であれば、スキー場にあるスカイトランポリンでスリルを満喫できます。1回のジャンプで空へ向かって飛び上がって宙返り。スピードを体感したいなら、マウンテンカートやマウンテンボードを借りて、ゲレンデを思い切り滑り降りましょう。

スピードはゆっくりでも最高の楽しさを求める時は、キックボードやニンボットで夏のゲレンデを走り回しましょう。雪のゲレンデが恋しい人は、グラススキーで真夏のゲレンデを滑走することも可能です。

ゆっくりレジャーを楽しみたい人には、パターゴルフやマレットゴルフなども用意されています。虫好きなら、虫取り網と虫かごを借りて、草津に棲息する昆虫を採集して1日を過ごしてもよし。さらにシッポのある家族もドッグランでハッピーに。

近くにテニスコートもあり、ミニアスレチックやフリースペースで遊ぶためのサッカーボールやフリスビー、バドミントンセット、グローブセットも貸出可能です。

グリーンシーズン：4月下旬～11月上旬の9:00～17:00まで（最終受付 16:00）

草津温泉 BanZip TENGU

2019年4月、新アトラクション「草津温泉 BanZip TENGU(バンジップテング)」が誕生！「草津温泉 BanZip TENGU」とは、空中に架線したワイヤーロープを専用の滑車及びハーネスによって滑空するものであり、遥か遠くの山並みや草津温泉街を見下ろしながら格別の爽快感と絶叫体験できるスリル満点のアトラクションです。

今では、草津温泉スキー場サマーゲレンデの一番人気アイテムです。

(全長500m・最高速度70Km・高低差108m、日本一の急勾配22%)

<简体字>

天狗山观光缆车

无论是专业登山者还是普通游客，任何人只要乘坐天狗山观光缆车，沿着山腰向上攀升，都会俯瞰到草津温泉区缥缈动人的美景和层峦叠嶂的远山，让人心旷神怡。秋天，山坡层林尽染，红叶烂漫，极为上镜。

绿草青山之季，乘坐观光缆车上山时，请尽情俯瞰脚下的天狗山滑雪场——或许您会联想，一到冬季绿色草坪上积起厚厚的白雪，滑雪者们尽情在上面滑出潇洒弧线的场景。

从观光缆车上下来，可悠闲地漫步于山腰。到了春天，5、6月间，粉色的岩梨、西洋杜鹃、杜鹃花竞相绽放。乘坐返程缆车之前，不妨顺便去天狗山展望咖啡厅，一边喝咖啡、一边品小吃，再次领略一番眼前的草津温泉和群马的山峦叠翠。

天狗山观光缆车：5月至11月（请提前确认停运日及运行状况）9:00-16:00

<繁体字>

天狗山觀光纜車

無論是專業登山者還是一般遊客，任何人只要乘坐天狗山觀光纜車，沿著山腰向上攀升，就能俯瞰草津溫泉縹緲動人的美景和峰巒相接的遠山，讓人心曠神怡。秋天，山坡層林盡染，紅葉爛漫，攝影效果極佳。

綠草青山之季，乘坐觀光纜車上山時，請盡情俯瞰腳下的天狗山滑雪場。或許您就會聯想到，當冬季綠色草坪上積起厚厚的白雪，滑雪者們愉悅地在上滑出瀟灑弧線的場景。

從觀光纜車上下來，可悠閒地漫步於山腰。到了春天，5、6月間，粉色的岩梨、西洋杜鵑、杜鵑花競相綻放。乘坐返程纜車之前，不妨順便去天狗山展望咖啡廳，一邊喝咖啡、一邊品嚐小吃，再次領略一番眼前的草津溫泉和群馬的山巒疊翠。

天狗山觀光纜車：5月至11月（請提前確認停運日及運行狀況）9:00-16:00

<日本語仮訳>

天狗山展望リフト

本格的なハイカーでも観光客でも、誰もが天狗山展望リフトに乗って山腹を昇ってだけで、草津温泉エリアの素晴らしい景色や遠くの美しい山々を楽しむことができます。秋、木々に覆われた山の斜面が燃える赤に染まる様子は、格別にフォトジェニックです。

グリーンシーズンに展望リフトで山を昇る際は、足下の天狗山ゲレンデをぜひ見下ろしてみてください。冬になると緑の草の上に深い雪が降り積もり、その上をスキーヤー達が弧を描きながら滑る光景が思い浮かぶでしょう。

展望リフトから降りたら、山腹をじっくりと散策してみましょう。春になると、5月から6月にかけてピンク色のイワナシやアザレア、ツツジが花を咲かせます。帰りのリフトに乗る前に天狗山展望カフェに立ち寄り、コーヒーや軽食と一緒に、眼下に広がる草津温泉と群馬の山々の景色を最後にもう一度楽しむのはいかがでしょうか。

天狗山展望リフト：5月～11月（運休日と運行状況を事前にご確認ください）；9:00～16:00まで

<简体字>

冰谷山中徒步道

想山中徒步健走，让身心重新振作，树木萦绕的草津徒步道一定不会辜负您的期待。该步道拥有 3 条主线路，往返路程在 3 到 6 公里不等，能任意挑选从入门级至专业级的不同线路，可谓极富魅力。山脚处还提供登山杖及其他登山设备的租赁服务。

沿路开满了当季的缤纷花朵，既有色彩鲜艳的杜鹃花、西洋杜鹃、岩镜，也有蓟花、欧石楠、荚蒾，还有顶着棉帽子的白毛羊胡子草，随风摇曳。林中树木和苔藓生长茂密，众多动植物随处可见，定能让自然爱好者、摄影师直呼满足。

最短的冰谷山徒步道起点位于草津温泉滑雪场山脚。该路线从天狗山休憩小屋附近起步，一边蜿蜒前行，一边攀爬山腰，途中遍地覆盖着髭脉桧叶树、水榭、日本落叶松、岳桦、七灶花楸、荚蒾等树木的落叶。沿着线路，在幽暗处及岩洞中，随处可见光藓散发出若隐若现的荧光。

继续沿着冰谷徒步道前行，就来到了一处洞窟，据说这是一个可给游客带来治愈能量的灵气宝地，名为“冰室”。洞如其名，洞窟内的冰直至 7 月也不会消融。由于始终维持低温，即使酷暑天也能让人清凉消暑。无论笃信与否，任何靠近冰室的人都能切身地被日本自古以来的信仰文化气息所吸引。

冰谷山中徒步道由于坡道平缓，适合所有级别的健走者前往。建议携带一双合适的步鞋，以及能应对多变天气的可靠装备。

<繁体字>

冰谷山中徒步道

想山中徒步健走，讓身心恢復活力的話，樹木縈繞的草津徒步道，一定不會辜負您的期待。該步道擁有 3 條主線路，往返路程在 3 到 6 公里不等，能任意挑選從入門級至專業級的不同路程，可謂極富魅力。山腳處還提供登山杖及其他登山設備的租賃服務。

沿路開滿了當季的繽紛花朵，既有色彩鮮豔的杜鵑花、西洋杜鵑、岩鏡，也有薊花、歐石楠、莢蒾，還有頂著棉帽子的白毛羊鬍子草，隨風搖曳。林中樹木和苔蘚生長茂密，眾多動植物隨處可見，定能讓自然愛好者、攝影師大大滿足。

最短的冰谷山徒步道起點位於草津溫泉滑雪場山腳。該路線從天狗山休憩小屋附近啟程，一邊蜿蜒前行，一邊攀爬山腰，途中遍地覆蓋著髭脈檜葉樹、水檜、日本落葉松、岳樺、七灶花楸、莢蒾等樹木落葉。登山沿途，在幽暗處及岩洞中，隨處可見光蘚散發出若隱若現的螢光。

繼續沿著冰谷徒步道前行，就來到了一處洞窟，據說這是一個可給遊客帶來療癒能量的靈氣寶地，名為「冰室」。洞如其名，洞窟內的冰直至 7 月也不會融化。由於始終維持低溫，即使酷暑季節也能讓人感覺沁涼舒適。無論篤信與否，任何靠近冰室的人都能切身地被日本自古以來的信仰文化氣息所吸引。

冰谷山中徒步道由於坡道平緩，適合所有級別的健走者前往。建議您攜帶一雙合適的步鞋，以及能應對多變天氣的可靠裝備。

<日本語仮訳>

氷谷ハイキングコース

山々のハイキングで、心身ともにリフレッシュしたい。木々に囲まれた草津のハイキングコースは、そんな期待を裏切りません。3つのメインコースは、3～6キロメートル（往復）と距離もさまざま、軽いハイキングから本格的なものまで選べるのが魅力です。山の麓では、登山用ストックやその他の装備の貸し出しも行っています。

コース沿いには、色鮮やかなツツジやアザレア、イワカガミ、アザミ、エリカ、ガマズミ、綿帽子をもつワタスゲなど、季節の花々が咲き乱れています。林には木々や苔が生い茂り、その溢れんばかりの動植物の数々に自然愛好家や写真家も大満足間違いなしでしょう。

最も短い氷谷ハイキングコースは、草津温泉スキー場の麓からスタートします。このコースは天狗山レストハウス付近から始まり、リョウブやミズナラ、カラマツ、ダケカンバ、ナナカマド、ガマズミなどの落ち葉に覆われた道を曲がりくねって進みながら、山腹を登っていきます。コースに沿って、薄暗がりや岩の洞窟のあちこちで、ヒカリゴケがぼんやりと光を放っています。

氷谷ハイキングコースを進むと、訪れる人に癒しのエネルギーを与えるパワースポットとされる、洞窟にたどり着きます。この洞窟は、氷室と呼ばれます。その名の通り、氷室の中では氷が7月まで残っており、低温を保っているため夏の暑い日でも涼しく爽やかに過ごせます。氷室一帯では、信じる信じないに関わらず、日本古来の信仰文化の雰囲気を感じることでしょう。

氷谷ハイキングコースは緩やかなコースなので、全てのレベルのハイカーに適しています。ただし、適切な靴と、変わりやすい山の天候にふさわしいしっかりとした装備をお勧めします。

<简体字>

御座之汤 沉浸历史

草津温泉 超脱放松!

乐享一天户外运动后，在草津天然温泉来个彻底放松!

泡温泉，自古以来是日本文化的重要组成部分。草津温泉名汤荟萃，是用脚踏入，甚至用身体感受日本文化精髓的绝佳机会。这并非虚言，因为日本大型旅行社已连续 15 年将草津温泉选为日本第一温泉。

从汤畑直接引出的丰沛温泉，是富含硫磺、铝、硫酸盐、氯化物的天然酸性泉，酸碱值为 1.7 至 2.1，温度高达摄氏 51 至 94 度。向温泉中投入一枚铁钉，仅仅 9 天就会锈迹斑斑，直至消失殆尽。不必担心温度太高，延续几世纪的“汤揉”法可让温泉降温，让所有人都能安心享受温泉治愈。如今，这一系列的传统做法已然成为了草津特色，并定期配合民谣进行演出。

富含矿物质的草津温泉，作为活化代谢的美肌温泉而声名远扬。据说该温泉有缓解肌肉疼痛、跌伤扭伤，解除疲劳之功效。除了相思病之外能包治百病，从古至今已接待无数人士，其中不乏江户幕府（1603-1867）的历代将军。将军们还命人将满载温泉水的木桶运至江户城。

到了冬天，游客还可免费参加一年一度的“汤之花采集体验”（注：汤之花指的是温泉矿物质结晶物）。当地商店还将汤之花作为特产出售。不过受采集时间所限，一年只有 3 次，且期间不确定，买不到的情形也时有发生，堪称一“花”难求。

下面为您详细介绍草津温泉的三大名汤。

御座之汤

御座之汤位于草津温泉中心，可将汤畑全景尽收眼底，一千多年来，深受想要惬意享受天然温泉的客人青睐。

主馆于 2013 年 4 月重建，屋顶采用杉树木板拼接而成，墙面为灰浆质地，彰显明治初期（1868-1912）传统日式建筑风格。古时这个区域为度过严冬，一入冬季整座小镇就会为找寻温暖的温泉而迁移，进行“冬住”。御座之汤体现了日本传统建筑技法与天然材料的交织相融，造访此地，总会让人有种穿越时空的感觉。

御座之汤坐拥木之汤和石之汤，其源泉有两处——分别是酸性硫磺泉的汤畑源泉和酸性氯化物硫酸盐泉的万代源泉。两大源泉源源不断地向御座之汤提供泉水。万代源泉据说

对神经痛、关节痛、烫伤等症状颇有疗效。两种温泉每天分男女使用，翌日轮换，客人还可在次日体验另一种风格的温泉。

在建筑物内部，有两间宽敞的和风大厅，凡到御座之汤入浴的客人皆可免费使用。在这里，客人沐浴过后可惬意地放松休息。从 100 多平方米的大厅可以眺望到汤畑。此外，还有可作为包间使用的中厅，供全家或朋友们私密悠享，以每小时 2000 日元计费。

御座之汤推出的独家“浴衣 de 散步”行程套餐也不容错过。男女游客们可身披精美浴衣，享受正宗的温泉之旅。在这 3 小时的体验中，涵盖了包括浴衣、木屐、小包的整套租借，以及现场帮助穿戴服务，让您以完美装束，优雅外出。该行程套餐还附带拍照、草津地区人气散步路线导游服务，让客人淋漓尽致地享受草津之旅。

“浴衣 de 散步”全年可享。借此机会，何不身披日本传统服饰，以传统古法，体验草津温泉街与御座之汤的怀旧氛围呢？套餐费用为 2500 日元（包括御座之汤入浴费）。

御座之汤

营业时间：7:00-21:00（入馆截至 20:30）* 因季节而变动

价格：成人 600 日元，儿童 300 日元（3 至 12 岁）

联系地址：邮编 377-1711 群馬县吾妻郡草津町大字草津 421

电话：0279-88-9000

<http://www.gozanoyu.com>

<繁体字>

御座之湯 沉浸歷史

草津溫泉 超脫放鬆!

享受一天的戶外運動後，在草津天然溫泉來個徹底放鬆吧!

泡溫泉，自古以來就是日本文化的一個重要部分。草津溫泉名湯薈萃，來到此地不僅僅是「涉足」，亦是用身體感受日本文化精髓的絕佳機會。這並非虛言，因為日本大型旅行社已連續 15 年將草津溫泉選為日本第一溫泉。

從湯畑直接引出的豐沛溫泉，是富含硫磺、鋁、硫酸鹽、氯化物的天然酸性泉，酸鹼值為 1.7 至 2.1，溫度高達攝氏 51 至 94 度。向溫泉中投入一枚鐵釘，僅僅 9 天就會鏽跡斑斑，直至消失殆盡。但您不必擔心溫度過高，因為延續幾世紀的「湯揉」法可讓溫泉降溫，讓所有人都能安心享受溫泉。如今，這一系列的傳統儀式已然成為了草津特色，並定期配合民謠進行演出。

富含礦物質的草津溫泉，以能夠活化代謝的美肌溫泉而聲名遠揚。據說該溫泉還有緩解肌肉疼痛、跌傷扭傷，解除疲勞之功效。除了相思病之外能包治百病，從古至今已款待過無數人士，其中不乏江戶幕府（1603-1867）的歷代將軍。將軍們還曾命人將滿載溫泉水的木桶專程運至江戶城。

到了冬天，遊客還可免費參加一年一度的「湯之花採集體驗」（注：湯之花指的是溫泉礦物質結晶物）。當地商店還將湯之花作為特產出售。不過受採集時間所限，一年只有 3 次，且不確定時期，有時也有無法購買的情形發生，堪稱一「花」難求。

下面為您詳細介紹草津溫泉的三大名湯。

御座之湯

御座之湯位於草津溫泉中心，可將湯畑全景盡收眼底，一千多年來，深受想要愜意享受天然溫泉的客人喜愛。

主館於 2013 年 4 月重建，屋頂採用杉樹木板拼接而成，牆面為石灰質地，呈現出明治初期（1868-1912）傳統日式建築風格。古時這個區域為度過嚴冬，一入冬季整座小鎮就會為找尋溫暖的溫泉而移居，此舉稱為「冬住」。御座之湯體現了日本傳統建築技法與天然材料的交織相融，造訪此地，總會讓人有彷彿穿越時空，回到往昔的感覺。

御座之湯坐擁木之湯和石之湯，其源泉有兩處——酸性硫磺泉的湯畑源泉和酸性氯化物硫酸鹽泉的萬代源泉。兩大源泉源源不斷地向御座之湯提供泉水。萬代源泉據說對神經

痛、關節痛、燙傷等症狀頗有療效。兩種溫泉每天分男女使用，翌日輪換，客人可在次日體驗另一種風格的溫泉。

在建築物內部，有兩間寬敞的和風大廳，凡到御座之湯入浴的客人皆可免費使用。客人沐浴過後可在這裡愜意地放鬆休息。從 100 多平方公尺的大廳可以眺望到湯畑。此外，還有可作為包場使用的中廳，供全家或朋友們獨享私密空間不受打擾，費用以每小時 2000 日圓計費。

另外，御座之湯推出的獨家「浴衣 de 散步」行程也不容錯過。男女遊客們可身披精美浴衣，享受正宗的溫泉之旅。在這 3 小時的體驗中，包括浴衣、木屐、手提包的整套租借，以及現場幫助穿戴服務，讓您以完美裝束，優雅外出。該行程還附帶拍照及草津地區人氣散步路線導遊服務，讓客人淋漓盡致地享受草津之旅。

「浴衣 de 散步」的套裝服務全年提供。藉此機會，何不身披日本傳統服飾，以仿古情懷，體驗草津溫泉街與御座之湯的懷舊氛圍呢？此行程費用為 2500 日圓（包括御座之湯入浴費）。

御座之湯

營業時間：7:00-21:00（入館至 20:30 止） * 因季節而調整變動

價格：成人 600 日圓，兒童 300 日圓（3 至 12 歲）

地址：郵遞區號 377-1711 群馬縣吾妻郡草津町大字草津 421

電話：0279-88-9000

<http://www.gozanoyu.com>

<日本語仮訳>

御座之湯で歴史に浸る

草津温泉でリフレッシュ!

アウトドアで 1 日を楽しんだら、草津の天然温泉でリラックスしましょう。

入浴は古来より日本文化で大きな部分を占めています。草津温泉の名湯の数々は、日本文化の本質へと足（そして体まで!）を踏み入れる素晴らしい機会となります。私たちだけがそう言っている訳ではありません— 日本の大手旅行会社も、15 年間連続して草津温泉を日本一の温泉として選出しています。

湯畑から直接引かれた豊富な湯は、含硫黄-アルミニウム-硫酸塩・塩化物の天然酸性泉で、pH は 1.7~2.1、温度は摂氏 51~94 度もあります。温泉の中に鉄くぎを沈めておくと、たった 9 日間で錆だらけになり最後はなくなってしまふほどです。しかし心配は無用です。何世紀も続く方法である湯もみによって湯を冷ますことで、誰もが安心して温泉を楽しめます。そして今では、この一連の作法は草津の名物となっており、民謡に合わせた実演が定期的に行われています。

ミネラル分が豊富な草津の湯は、代謝を活性化する美肌の湯としても知られるようになりました。この温泉は、筋肉痛や打ち身や捻挫、疲労回復など、様々な症状に効果があると言われています。恋の病以外は全て癒すと伝えられるこの湯には、今まで多くの人々が浸かってきました。その中には、江戸幕府（1603-1867）の代々の将軍もいます。将軍たちは温泉を詰めた樽を江戸城まで運ぶよう命じました。

冬には、年に一度の「湯の花採取体験」イベントに無料で参加できます。湯の花はお土産として現地のショップでも販売されていますが、時期が限られているため（年 3 回、時期未定）購入できない場合もあります。

草津温泉の 3 つの名湯について、詳しくご紹介します。

御座之湯

草津温泉の中心部、湯畑を見渡す場所にある御座之湯は、天然温泉をゆったりと楽しみたい入浴客たちに 1000 年以上に渡って愛されてきました。

本館は、杉板のとんとん葺きの屋根と漆喰の壁といった明治初期（1868-1912）の特徴を持つ日本の伝統的な建築法を用いて、2013 年 4 月に再建されました。当時この地域では、厳しい冬を越すために街全体が暖かい温泉を求めて移動する、冬住みを行なっていました。伝統的な技法と調和した天然素材で造られた御座之湯へ訪れると、まるでタイムスリップをした気分になることでしょう。

御座之湯には、木之湯と石之湯があり、それぞれ酸性硫黄泉の湯畑源泉と酸性塩化物硫酸塩泉の万代源泉の 2 箇所から常に温泉が供給されています。後者の万代源泉は、神経痛や関節痛、火傷などの症状に効果があると言われています。2 つの湯は日毎に男女で入れ替わるため、訪問客は両方のタイプの温泉を試すことができます。

建物内部には、入浴客が入浴後にゆったり休める、和風の広間が2部屋あります。100平方メートル以上ある大広間からは湯畑を眺めることができ、御座之湯の入浴客なら誰でも無料で利用できます。中広間は、家族や友人とプライベートでゆっくり温泉を楽しみたい人向けに、1時間2,000円で貸し出されています。

御座之湯独自の「浴衣 de 散歩」コースもお見逃しなく。男性も女性も粋な浴衣を着て、本格的な温泉巡りが楽しめます。この3時間の体験には、浴衣と下駄、小物入れ一式の貸し出しと、その場での着付けサービスが含まれ、完璧な装いでお出かけいただけます。写真撮影と草津エリアのおすすめ散歩コースガイドも付いており、草津の旅を最大限楽しめます。

この「浴衣 de 散歩」は通年ご利用いただけます。この機会に、日本の伝統衣装を身にまといつつ、昔ながらの方法で草津温泉街と御座之湯の雰囲気を感じませんか。コース料金は2,500円です（御座之湯入湯料を含む）。

御座之湯

営業時間：7:00-21:00（最終入館は20:30まで） * 季節により変更あり

価格：大人600円、小人300円（3-12才）

お問い合わせ：〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町大字草津421

電話：0279-88-9000

<http://www.gozanoyu.com>

<简体字>

大泷乃汤 奢华享受

以“美人汤”著称的大泷乃汤，从草津汤畑步行数分钟即达。

大泷乃汤的泉水来自酸性硫磺泉的煮川源泉，100%天然源泉从地下直接流进泉池，在漫长的岁月中深受男女老少的喜爱。入浴者从温度较低的温泉池逐步移入温度较高的温泉池，此入浴方式自古以来就备受青睐，这或许正是该温泉能够塑造美肌的奥妙所在。

大泷乃汤的温泉水具有改善肌肤、疾病康复疗养及美容功效，堪称自我疗养护理的理想之所。每月第 2、第 4 个周六是“白浊之汤”日，在那一天，管道里的温泉沉淀物被冲洗出来，成为富含高浓度矿物质的温泉。

大泷乃汤为男女客人分别提供各种类型的浴池，其中首推著名的“合汤”，其特色在于，可从水温较低的 38 度浴池，依次泡到热气腾腾的 46 度浴池。该浴池中的源泉，不加水稀释，以自然冷却的方式降至适宜温度，让客人的身体逐渐适应酸性泉的高温。合汤是一种极为稀有的沐浴方式，就连在温泉大国的日本也不例外。西洋建筑风格的女士合汤，还曾是电影《罗马浴场 II》的拍摄地。几个世纪以来，大泷乃汤无不深深吸引着日本游客的造访。您一定要亲自体验一番才不枉此行。

除合汤外，还有男女分开的大浴场、露天温泉、模拟自然瀑布的温泉瀑布，待您去一一探访。

大泷乃汤还设有名为“杜鹃花”（日文“しゃくなげ”）的租赁式温泉，每小时 2000 日元，主要提供给想要共浴的家人或情侣。此温泉采用无障碍设计，让任何人都能享受温泉乐趣。

大泷乃汤的乐趣不仅限于温泉。客人可以单手拿着冰激凌，在咖啡休息厅小憩；也可在餐厅“汤之华”享用山白竹乌冬面；还可在特产区寻找心仪的特产，尽情享受悠闲时光。

此外，该温泉设施除了有桑拿、按摩室外，还设有收费休息室，供家庭和想要享受私密空间的客人使用，按 1000-2000 日元/小时收费。

大泷乃汤拥有如此丰富多彩的温泉、美食、惬意优雅的休闲空间，以及因此带来的奢华日本温泉体验，无疑会为您的草津之旅增添一抹亮彩。

大泷乃汤

营业时间：9:00-21:00（入馆截至 20:00）

价格：成人 900 日元，儿童 400 日元（3 至 12 岁）；毛巾套件 250 日元。

联系方式：邮编 377-1711 群馬县吾妻郡草津町大字草津 596-13

电话：0279-88-2600

<http://www.ohtakinoyu.com>

<繁体字>

大瀧乃湯 奢華享受

以「美人湯」著稱的大瀧乃湯，從草津湯畑步行數分鐘即達。

大瀧乃湯的泉水來自酸性硫磺泉的煮川源泉，100%天然源泉從地下直接流進泉池，多年來深受男女老少的喜愛。入浴者從溫度較低的溫泉池逐步移動到溫度較高的池中，此入浴方式自古以來就備受青睞，這或許正是該溫泉能夠塑造美肌的奧妙所在。

大瀧乃湯的溫泉水俱有改善肌膚、疾病療癒及美容功效，堪稱自我保養護理的理想場所。每月第 2、第 4 個週六是「白濁之湯」日，在那一天，管道裡的溫泉沉澱物被沖洗出來，成為富含高濃度礦物質的溫泉。

大瀧乃湯為男女客人分別提供各種類型的浴池，其中首推著名的「合湯」，其特色在於可從水溫較低的 38 度浴池，依次泡到熱氣騰騰的 46 度浴池。該浴池中的源泉，不加水稀釋，以自然冷卻的方式降至適宜溫度，讓客人的身體逐漸適應酸性泉的高溫。合湯是一種極為稀有的沐浴方式，就連在溫泉大國的日本也不例外。西洋建築風格的女士合湯，還曾是電影《羅馬浴場 II》的拍攝地。幾個世紀以來，大瀧乃湯無不深深吸引著日本遊客的造訪，請您一定要親自體驗一番才不虛此行。

除合湯外，還有男女分開的大浴場、露天溫泉、模擬自然瀑布的溫泉瀑布，待您去一一探訪。

大瀧乃湯還設有名為「杜鵑花」（日文「しゃくなげ」）的租賃式溫泉，每小時 2000 日圓，主要面向想要共浴的家人或情侶。此溫泉採用無障礙設計，讓任何人都能輕鬆享受溫泉樂趣。

大瀧乃湯的樂趣不僅只有溫泉。客人可以拿著冰淇淋，在咖啡休息廳小憩；也可在餐廳「湯之華」享用山白竹烏龍麵；還可在特產區挑個喜愛的紀念品，盡情享受悠閒時光。

此外，該溫泉還備有三溫暖、按摩室，以及收費休息室，供家庭和想要享受私密空間的客人使用，按每小時 1000-2000 日圓收費。

大瀧乃湯擁有如此豐富多彩的溫泉、美食、愜意舒適的休閒空間，這樣的奢華日本溫泉體驗，相信定能為您的草津之旅增添許多光彩。

大瀧乃湯

營業時間：9:00-21:00（入館至 20:00 止）

價格：成人 900 日圓，兒童 400 日圓（3 至 12 歲）；毛巾組 250 日圓。

地址：郵遞區號 377-1711 群馬縣吾妻郡草津町大字草津 596-13

電話：0279-88-2600

<http://www.ohtakinoyu.com>

<日本語仮訳>

瀟洒な雰囲気の魅力の大滝乃湯

「美人の湯」として知られる大滝乃湯は、草津の湯畑からわずか数分の所にあります。

酸性硫黄泉の煮川源泉から温泉を引いている大滝乃湯は、100%天然温泉掛け流しで、老若男女を問わず長年愛され続けてきました。徐々に熱い浴槽へと巡っていく合わせ湯は、古来より人気を博し、これこそ美肌の秘訣かもしれません。

大滝乃湯の温泉水はお肌の悩みや疾患、美肌に効果があると言われており、セルフケアには理想的な場所です。毎月第2・4土曜日には「白濁の湯」の日を設けており、この日に配管内の温泉沈殿成分を洗い流すことで、豊富なミネラルを高濃度で含む温泉になるというわけです。

大滝乃湯では、男女それぞれに様々な種類の浴槽を用意しており、特に有名な合わせ湯では、湯温が比較的低い摂氏38度から熱々の46度まで変化する浴槽を備えています。この湯温は、水で薄めるのではなく自然冷却で適温にしており、入浴客は徐々に高温の酸性泉に慣れることができます。西洋的な造りになっている女性用合わせ湯は、映画『テルマエ・ロマエⅡ』の撮影でも使われました。合わせ湯は日本でも非常に珍しい入浴法で、何世紀も前から日本の旅人を惹きつけてきました。ぜひご自身で体験してみてください。

合わせ湯の他にも、男女別の大浴場や露天風呂、自然の滝を模した温泉の滝などがあります。

大滝乃湯には、一緒に入浴したい家族やカップル向けに、1時間2,000円の貸切風呂「しゃくなげ」もあります。この貸切風呂はバリアフリー対応となっており、どなたにもお楽しみいただけます。

大滝乃湯での楽しみは温泉だけではなくありません。訪問客は、アイスクリームを片手にラウンジカフェで寛いだり、お食事処 湯の華でくま笹うどんを食べてみたり、お土産コーナーで理想のお土産を見つけたりと、リゾート体験を満喫できます。

その他、施設にはサウナやマッサージルームのほか、ご家族やプライベートで気兼ねなく寛げる有料休憩室も併設されており、1時間1000～2000円でご利用いただけます。

このように多種多様な温泉、料理、リラックス空間を取りそろえた大滝乃湯は、日本での贅沢な温泉体験、そして草津の旅のハイライトとなること間違いありません。

大滝乃湯

営業時間：9:00-21:00（最終入館は20:00まで）

価格：大人900円、小人400円（3-12才）；タオルセットは250円で利用可。

お問い合わせ：〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町大字草津596-13

電話：0279-88-2600

<http://www.ohtakinoyu.com>

<简体字>

大自然萦绕的西之河原露天温泉

从草津温泉街中央的汤畑步行 12 分钟，就来到西之河原露天温泉，在这里可极致享受露天温泉，乐趣超乎想象。

大露天温泉，共计 500 平方米，男女分开，一次可容纳一百人惬意沐浴，建议团体游客在此消遣。该温泉由万代源泉引流而成，是酸性氯化物硫酸盐温泉，适合有慢性消化系统疾病或久病初愈的人士。在广阔的温泉池中，您还会看到因温泉喷涌而形成的小瀑布。

西之河原露天温泉一年四季皆可使用，伴随着四季更替的美景，可悠然享受入浴时分的乐趣。在晴空万里的夜空，与繁星窃窃私语；在层林尽染的秋季，可远眺斑斓的林木，让鲜活的一刻铭刻于心；在雪花纷飞的冬季，可浸入暖心温泉，别有一番风情。

西之河原露天温泉坐落于草津丰饶的自然之中，从草津温泉街的中央徒步即达。游客走在曲折通幽的石板小径，沿途可漫步于穴守稻荷神社、鬼之茶釜碑、结缘地藏（守护孩童和旅行者的一种佛像）、草津游客中心等人气景点。走在这条适合散步的小路，是亲近周边自然的好契机。您不仅可沐浴在露天温泉，享受治愈时光，亦可享受扑面而来的草津历史与文化气息。

散步时，千万不要错过瞻仰德国医生埃尔温·贝尔兹（Erwin Bälz）博士、朱利叶斯·斯克里巴（Julius Scriba）博士的半身像。他们是草津温泉的英雄，也是致力于让日本和世界知道温泉治疗效果的杰出人物。

西之河原露天温泉每周五晚举行混浴，届时不妨携家人、伴侣一同沐浴。混浴之夜，游客可穿着泳衣或用毛巾包裹身体，与众人同享温泉体验。女士混浴专用浴袍可租借（400 日元），男士浴衣免费租借。

西之河原露天温泉

营业时间：4 月 1 日至 11 月 30 日 7:00-20:00（入馆截至 19:30），12 月 1 日至 3 月 31 日 9:00-20:00（入馆截至 19:30）

价格：成人 600 日元，儿童 300 日元（3 至 12 岁）

联系地址：邮编 377-1711 群馬县吾妻郡草津町大字草津 521-3

电话：0278-88-6167

<http://www.sainokawara.com>

<繁体字>

大自然繁繞的西之河原露天溫泉

從草津溫泉街中央的湯畑步行 12 分鐘，就來到西之河原露天溫泉，在這裡可享受極致的露天溫泉，樂趣超乎想像。

大露天溫泉面積寬達 500 平方公尺，男女分開，可一次容納一百人愜意沐浴，故建議團體遊客在此遊憩。該溫泉由萬代源泉引流而成，是酸性氯化物硫酸鹽溫泉，特別適合有慢性消化系統疾病或久病初癒的遊客。在寬廣的溫泉池中，您還會看到因溫泉噴湧而形成的小瀑布。

西之河原露天溫泉一年四季皆可使用，伴隨著四季更替的美景，可悠然享受入浴的樂趣。在晴空萬里的夜空，與繁星竊竊私語；在層林盡染的秋季，可遠眺斑斕的林木，讓鮮活的一刻銘記於心；在雪花紛飛的冬季，可浸入暖心溫泉，別有一番風情。

西之河原露天溫泉坐落於草津繁茂的自然之中，從草津溫泉街的中心區域徒步即達。沿著曲折通幽的石板小路，沿途可造訪穴守稻荷神社、鬼之茶釜碑、結緣地藏（守護孩童和旅行者的一種佛像）、草津遊客中心等人氣景點。走在這條適合散步的小徑，正是親近周邊自然的好契機。您不僅可沐浴在露天溫泉中享受療癒時光，亦可享受迎面而來的草津歷史與文化氣息。

散步時，千萬不要錯過瞻仰德國醫生埃爾溫·貝爾茲（Erwin Bälz）博士與朱利葉斯·斯克里巴（Julius Scriba）博士的半身像。他們是草津溫泉的英雄，也是致力於讓日本和世界知道溫泉療效的傑出人物。

西之河原露天溫泉每週五晚間舉行混浴，屆時不妨偕同家人伴侶一同沐浴。混浴之夜，遊客可穿著泳衣或用毛巾包裹身體，與眾人同享溫泉體驗。女士可租借混浴專用浴袍（400 日圓），男士則可免費租用。

西之河原露天溫泉

營業時間：4 月 1 日至 11 月 30 日 7:00-20:00（入館至 19:30 止），12 月 1 日至 3 月 31 日 9:00-20:00（入館至 19:30 止）

價格：成人 600 日圓，兒童 300 日圓（3 至 12 歲）

地址：郵遞區號 377-1711 群馬縣吾妻郡草津町大字草津 521-3

電話：0278-88-6167

<http://www.sainokawara.com>

<日本語仮訳>

自然に囲まれた西の河原露天風呂

草津温泉街の中心にある湯畑から歩いて 12 分のところに、露天風呂を十二分に楽しめる、西の河原露天風呂があります。

男女別の大露天風呂は、計 500 平方メートルあり、一度に 100 人まで快適に入浴できます。そのため、団体での入浴にもおすすめです。万代源泉から引かれた温泉は、酸性塩化物硫酸塩温泉で、慢性消化器疾患や痛み上がりの方におすすめです。広大な温泉には、温泉が流れ出る小さな滝もあります。

西の河原露天風呂は年中いつでも利用可能で、四季折々の風景とともに入浴を楽しむことができます。晴れた夜には星を愛で、秋には色づく木々を眺めて、思い出に鮮やかな景色を焼き付けましょう。冬の日に、雪がちらつくなか入る暖かい温泉は格別です。

西の河原露天風呂は、草津温泉街の中心から歩いてすぐの場所にありますが、草津エリアの自然豊かな場所に位置します。訪問客は石畳の曲がりくねった小道を歩いて、穴守稲荷神社や鬼の茶釜碑、縁結び地蔵（子どもや旅人へ加護を与える仏像の一種）、草津ビクターセンターなどの様々な人気の観光名所を散策することができます。この歩きやすい散歩道は、周辺の自然と親しむための良ききっかけとなるでしょう。露天風呂の癒しの湯に浸かるだけでなく、草津の歴史や文化も味わうことができます。

散歩の際、ドイツの医学者エルヴィン・ベルツ博士とクリウス・スクリバ博士の胸像をぜひともご覧ください。彼らは草津温泉の英雄で、温泉の治療効果を日本や海外に知らしめることに尽力した人物です。

西の河原露天風呂では、毎週金曜夜に混浴も行なっており、その時は家族やカップルが揃ってご入浴いただけます。混浴の日の夜には、訪問客は水着やタオルで体を覆うことができ、温泉体験をみんなと一緒に存分にお楽しみいただけます。女性には湯あみ着レンタル（400 円）も用意されており、男性用の湯あみ着は無料です。

西の河原露天風呂

営業時間：4 月 1 日～11 月 30 日 7:00-20:00（最終入館は 19:30 まで）、12 月 1 日～3 月 31 日 9:00-20:00（最終入館は 19:30 まで）

価格：大人 600 円、小人 300 円（3-12 才）

お問い合わせ：〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町大字草津 521-3

電話：0278-88-6167

<http://www.sainokawara.com>

<简体字>

久之尤爱 古温泉乡

从白根山火山口流出的乳蓝色温泉，喷涌进草津温泉的汤畑。袅袅升腾的水蒸气，为街道披上如梦似幻的面纱。几世纪前，这里的人们用木板搅动滚热的温泉水，这种名为“汤揉”的古老方式可让温泉水更加柔和温润，并能使温泉水降温，直至能够让客人极致享受温泉功效的程度。

草津是日本三大名泉之一，其温泉设施数量多至让人不知从何挑选。

想要享受自然，追求奢华的温泉体验，建议您选择西之河原露天温泉。那里绿树萦绕，500 平方米的野外露天温泉极具开阔感。在这里可以欣赏到樱花烂漫的春季、满眼葱郁的夏季、红叶艳丽的秋季，银装素裹的冬季，可谓四季皆美景，处处有意境。

想要欣赏几世纪前的传统草津，建议您选择御座之汤。该温泉设施的重建承袭了江户、明治时代的传统建筑样式，两个时期的风格得以完美相融。其外观气势宏伟，彰显日本建筑的优雅古韵，从那里还可将蒸气袅袅的汤畑全景尽收眼底。

在大泷乃汤，客人则可体验传统的合汤入浴文化，按照温度递增的顺序，逐个进入浴池。在最近刚改造的浴场里，只见温泉水气弥漫其中，木柱高耸至天花板，宛如雾气中缥缈的树木，让人恍惚，仿佛置身于野外。

在汤畑旁边的“热乃汤”，可以见识到传统风俗“汤揉”表演。由于源泉温度过高（摄氏 50 至 90 度），不适合沐浴，所以人们就用六尺板伸入滚热的源泉水搅动以降温，这种习俗被称为“汤揉”。在热乃汤，每天都会上演“汤揉同舞”秀。每逢周六日及节假日，普通民众也可以亲自体验“汤揉”，届时还会给体验者颁发结业证书。

关于温泉效果，据传草津温泉能治愈相思病外的所有疾病。草津温泉以温泉水量丰沛而著称，天然喷涌量居全日本第一。每分钟就可喷涌 32000 升以上，且无需加水稀释或二次加热。温泉酸性高，细菌、霉菌无法生存，这种抗菌作用确立了草津温泉几世纪以来作为疗愈之汤的坚实地位。

享受世纪传承的温泉文化

日本三大名泉之一的草津温泉，以充满活力的传统温泉街而享誉天下，在此您可体验到与温泉有关的日本传统文化。

在泡温泉的间歇，不妨在主街道散散步，逛一逛当地特产及玻璃工艺品等店铺，尽情感受复古气息。顺便在众多魅力十足的点心店中，挑选一家驻足，并请一定尝试一下由温

泉水蒸制出的美味日式糕点。此外，还可一边品尝着甜豆包，一边漫步于街中小道，在缥缈的热气中，游历华灯装点下更显迷人的历史建筑。

想要让旅行更加正宗、原汁原味，可在御座之汤租借并穿上浴衣后外出环游散步。如果担心自己穿不好浴衣，这里还有帮助着装的付费服务，无需自备自穿浴衣。在温泉水雾弥漫的汤畑漫步时，只见古松木浴池中喷涌出的乳蓝色温泉，景色独特而唯美。还可在免费足浴时，一边欣赏周边景色，一边享受悠然自得的小憩时光。

尽享草津温泉

草津温泉的休闲项目绝不仅限于此，更多精彩项目，敬请查阅官网。上面载有众多人气美食店、酒店旅馆等实用信息，还会教您如何以最理想的方式享受日本传统度假胜地，信息海量，相信会带给您无限灵感。草津周边景点信息也不容错过，会为草津之旅锦上添花。旅游时少不了要买伴手礼给身边重要之人，网站上的馈赠佳品指南则可为您指点迷津。想要更加详细了解日本入浴文化，网站中会将入浴方法逐一介绍，专业而丰富的知识会让您即刻化身温泉达人。每逢周六日，温泉街附近会举办群马县当地美酒免费试饮会等活动，有关此类活动的具体信息，建议您提前查阅官网，掌握最新动向。

为了确保安全舒心的沐浴，敬请留意以下注意事项。温泉虽有疗愈效果，但进入温泉后，人体会产生超乎想象的大量汗水。请在沐浴时间歇，及时补充水分，避免出现脱水症状。建议饮用草津的天然矿泉水，为身体注入健康活力。由于草津温泉酸性较强，银制品会氧化锈蚀，入浴前请不要忘记摘下身上所有的贵金属饰品。

最后，想为海外游客道一句温馨提示：只要与犯罪组织无关，草津温泉的众多旅馆及温泉设施都欢迎有纹身的游客，请放心悠享。草津温泉，作为世界屈指可数的温泉胜地，每年接待 300 万人次到访，这里亦是令纹身游客惬意疗愈的天堂。

草津温泉竭诚欢迎您。只要到访一次，定会成为您意犹未尽，还想一访再访的地方。

<繁体字>

久之尤愛 古溫泉鄉

從白根山火山口流出的乳藍色溫泉，噴湧進草津溫泉的湯畑。裊裊升騰的水蒸氣，為街道披上如夢似幻的面紗。幾世紀以來，這裡的人們用木板攪動滾熱的溫泉水，這種名為「湯揉」的古老方式可讓溫泉水更加柔和溫潤，並能使溫泉水降溫，直到讓客人能夠極致享受溫泉功效的程度。

草津是日本三大名泉之一，其溫泉設施數量多至讓人不知從何挑選。

想要享受自然，追求奢華的溫泉體驗，建議您選擇西之河原露天溫泉。那裡綠樹縈繞，500 平方公尺的野外露天溫泉極具開闊感。在這裡可以欣賞到櫻花爛漫的春季、滿眼蔥鬱的夏季、紅葉艷麗的秋季，銀裝素裹的冬季，可謂四季皆美景，處處有意境。

想要欣賞幾世紀前的傳統草津，建議您選擇御座之湯。該溫泉設施的重建承襲了江戶、明治時代的傳統建築樣式，兩個時期的風格得以完美相融。其外觀氣勢宏偉，散發出日本建築的優雅古韻，從那裡還可將蒸氣裊裊的湯畑全景盡收眼底。

在大瀧乃湯，客人則可體驗傳統的合湯入浴文化，按照溫度遞增的順序，逐個進入浴池。在最近剛改裝完成的浴場裡，只見溫泉水氣瀰漫其中，木柱高聳至天花板，宛如霧氣中縹緲的樹木，令人感覺彷彿置身於野外。

在湯畑旁邊的「熱乃湯」，可以觀賞到傳統習俗「湯揉」表演。由於源泉溫度過高（攝氏 50 至 90 度），不適合沐浴，所以人們就用六尺板伸入滾熱的源泉水進行攪動降溫，這種習俗被稱為「湯揉」。在熱乃湯每天都會上演「湯揉同舞」秀。每逢週六日及假日，民眾也可以親自體驗「湯揉」，參加活動的遊客還可獲得證書當作紀念。

提到溫泉的功效，據傳草津溫泉能治癒相思病外的所有疾病。草津溫泉以溫泉水量豐沛而著稱，天然噴湧量居全日本第一。每分鐘可噴湧 32000 公升以上，且無需加水稀釋或二次加熱。此處溫泉酸性高，細菌、黴菌無法生存，而這種抗菌作用也確立了草津溫泉幾世紀以來被視為療癒之湯的堅實地位。

享受世紀傳承的溫泉文化

日本三大名泉之一的草津溫泉，以充滿活力的傳統溫泉街而享譽天下，在此您可體驗到與溫泉有關的日本傳統文化。

在泡溫泉之餘暇時間，不妨在主要街道散散步，逛一逛當地特產及玻璃工藝品等店鋪，盡情感受復古氣息。順便在眾多魅力十足的點心店中，挑選一家駐足，並嘗試一下由溫泉

水蒸製出的美味日式糕點。還可一邊品嚐麻糬，一邊漫步於街中小道，在縹緲的熱氣中，遊歷華燈裝點下更顯迷人的歷史建築。

想要讓旅行更加道地的話，建議可在御座之湯租借並穿上浴衣後外出散步。如果擔心自己穿不好浴衣，這裡還有幫助著裝的付費服務，無需自備自穿浴衣。在水霧瀰漫的湯畑漫步時，只見古松木浴池中噴湧出的乳藍色溫泉，景色獨特而唯美。另外還有免費足湯的服務，您可在足浴時一邊欣賞周邊景色，一邊享受悠然自得的小憩時光。

盡享草津溫泉

草津溫泉的休閒項目不僅於此，還有許多精彩項目，敬請查閱官網。上面載有眾多人氣美食店、酒店旅館等實用訊息，還教您如何以最理想的方式享受日本傳統度假勝地，資訊豐富，相信會帶給您無限靈感。草津周邊景點的介紹也不容錯過，相信定能使草津之旅更加出色。旅遊時少不了要買伴手禮給身邊重要的人，網站上的好禮推薦則可作為您購物時的參考。若想要更加詳細了解日本入浴文化，網站中會將入浴方法逐一介紹，專業而豐富的知識能讓您即刻化身溫泉達人。每逢週六日，溫泉街附近會舉辦群馬縣當地美酒免費試飲會等活動，有關此類活動的相關訊息，建議您提前查閱官網，掌握最新動向。

為了確保安全舒心的沐浴，敬請留意以下注意事項。溫泉雖有療癒效果，但進入溫泉後，人體會產生超乎想像的大量汗水。請在沐浴時暫歇，及時補充水分，避免出現脫水症狀。建議飲用草津的天然礦泉水，為身體注入健康活力。由於草津溫泉酸性較強，銀製品會氧化生鏽，入浴前請不要忘記摘下身上所有的貴金屬飾品。

最後，提醒海外遊客：只要與犯罪組織無關，草津溫泉的眾多旅館及溫泉設施都歡迎有紋身的遊客，敬請放心造訪。草津溫泉，這一世界屈指可數的溫泉勝地，每年約接待300萬人次到訪，相信亦是令紋身遊客愜意療癒的天堂。

草津溫泉竭誠歡迎您。只要到訪一次，定會成為您意猶未盡，還想數次再訪的地方。

<日本語仮訳>

古くから愛された温泉郷

白根山の火口から流れ出たミルクブルーの温泉は草津温泉の湯畑に吹き出ます。その時立ち上る湯けむりで、街はぼんやりと霞んでいます。この煮えたぎった温泉は、板でお湯をかき混ぜるとい何世紀も前から続く作法、湯もみによって柔らかくなります。そして入浴客が温泉に入って効能を満喫するのに十分なまでに冷やされます。

草津は日本三名泉のひとつに数えられており、選ぶのに困るほど数々の温泉施設を誇ります。自然を満喫しながらの贅沢な温泉体験を求めるなら、木々に囲まれた 500 平方メートルの野露天風呂のある、西の河原露天風呂を訪ねてみてください。木々に雪が降り積もる冬、桜が咲き誇る春、深緑の夏、色鮮やかな紅葉が美しい秋など、四季折々の様々な景色をお楽しみいただけます。

何世紀も昔の草津を味わいたいのなら、江戸時代・明治時代の建築様式を見事に融合して再建した、御座之湯がおすすめです。この広大な施設は、優雅な日本建築を誇り、湯気が立ち上る湯畑の風景を眼下に見ることができます。

大滝乃湯では、入浴客は伝統的な合わせ湯の入浴文化を体験できます。合わせ湯では、徐々に熱くなる浴槽に順に浸かっていきます。最近改築された浴場には、天井まで届く木の柱がそびえ立っています。温泉の湯けむりが周りに立ち上ると、霧の中に木が立っているようで、まるで野外にいる気分になれます。

湯畑に隣接する「熱乃湯」では、伝統的な風習である「湯もみ」を見ることができます。源泉は温度が高すぎて (50°C から 90°C) 入浴に適さないため、熱い源泉に六尺板を入れて、湯の温度を下げる「湯もみ」の作業を行います。熱乃湯では、「湯もみと踊り」ショーが毎日行われており、土・日・祝日には一般の人たちも「湯もみ」に参加することができます。体験者には修了証が渡されます。

温泉の効能にも、言い伝えがあります。草津温泉は、恋の病以外の全ての病を治すと言われていす。草津の温泉は、その量の多いことでも有名で、自然湧出量は日本一を誇ります。毎分 32,000 リットル以上湧き出るため、薄めたり再加熱したりする必要はありません。この温泉は酸性度が高いため、バクテリアやカビが生息できず、この抗菌作用が、草津温泉が何世紀にもわたり癒しの湯として信じられてきた所以です。

何世紀も受け継がれる温泉文化を堪能しよう

日本三名泉のひとつである草津温泉は、活気溢れる伝統的な温泉街として有名で、温泉にまつわる日本の伝統文化を体験することができます。

温泉の合間には、街のメインストリートを散策し、地元特産品やガラス工芸品などの店を見て回ってレトロな雰囲気を楽しみましょう。たくさんある魅力的な菓子店のひとつに立ち寄り、温泉水で蒸しあげた美味しい和菓子をぜひお試しください。ほかほかの甘い饅頭を味わいながら街中の小道を散策し、湯けむりの立ち上るなかライトアップで魅力を増した歴史的建築に足を運んでみてください。

滞在をさらに本格的なものにするには、御座之湯で浴衣を借りて、浴衣のまま散策に出かけましょう。着付けサービスが利用できるのも、自分で準備する必要はありません！ 湯けむりに包まれて湯畑を巡りながら、古い松の木の浴槽から湧き出るミルキーブルーの温泉を眺めましょう。無料の足湯では、景色を楽しみながら一休みできます。

草津温泉をエンジョイ!

草津温泉で楽しめるその他さまざまなレクリエーションを、ぜひウェブサイトでご確認ください。ウェブサイトには、オススメの飲食店や宿泊先など、日本古来のリゾート地での滞在を理想的なものにするためのヒントが数え切れないほど載っています。また、草津を満喫するための周辺観光情報や、大切な人へのプレゼントにオススメの人気のお土産情報も掲載されています。毎週土曜・日曜日に行われている、温泉街近くでの群馬県の地酒の試飲会（無料）などのイベント情報もあります。日本の入浴文化についてより詳しく知りたい人向けに、ウェブサイトに入浴方法が順を追って説明されており、さらにあなたを温泉のプロにする情報も盛りだくさんです。なお、イベント等の開催については必ずホームページ等での確認をお願いします。

入浴を安全にお楽しみいただくために、ご注意くださいことがあります。温泉には癒し効果がありますが、入浴中、体は思っている以上に汗をかきます。入浴の合間に水分補給を行い、脱水症状にならないよう気をつけてください。草津の天然ミネラルウォーターを飲んだらさらに健康になれるかもしれません。また、草津温泉は酸性度が強く、銀製品には錆が発生します。入浴前には必ず全ての貴金属類を外してください。

最後に、海外からのお客様へ。草津温泉の旅館や入浴施設の多くは、犯罪組織と関係のないタワーの入ったお客様を歓迎しています。安心してご入浴ください。世界有数の温泉リゾート、草津温泉には年間 300 万人の旅行者が訪れており、ここでは、タワーの入った旅行者も安心して癒しの湯を満喫することができます。

草津温泉にぜひお越しください。一度お越しただければ、きっと何度でも訪ねたくなるはずです！

<简体字>

大宫盆栽村今昔

流传数世纪的古老艺术——盆栽（即盆景，日语称盆栽），步入 20 世纪后才逐渐在日本风行于世。首都东京拥挤局促，加之急速的工业化和随之扩散的污染，使得这里的环境越来越不适于这种细腻敏感的“生命艺术”。因此，东京的盆栽艺匠们无不向往着一片更加广阔的天地。

东京以北 30 公里的埼玉县大宫市，因 1885 年开园的大宫公园而一跃成为游客如织的娱乐胜地。不同于急速发展的首都，大宫空气澄澈、水质优良，这使活跃于一线的东京盆栽艺匠组织一致认为，市郊的土吕地区是兴建村落式盆栽园的适宜之地。土壤也是大宫的优势之一。盆栽艺术的气韵源于微观自然，这也包括土壤的微量使用。富士山年代久远的喷发，沉积下一片矿物质含量低微的红壤，它足使任何植物茁壮成长，用于需严控土量的盆栽，可谓恰到好处。

1923 年的关东大地震，引发大面积火灾与破坏，这也加速了盆栽艺匠们迁离首都的进程。1925 年，大宫盆栽村建成，曾经闲散的土地蜕变成欣欣向荣的盆栽培育中心。直至二战前，这片土地为 35 座盆栽园提供了生根之所，其重要性也得到当地政府认可。1942 年，盆栽村所在区域被当地政府正式命名为“盆栽町”。

然而，盆栽文化却因突发的战争而一度衰落。由政府发起的反奢侈运动中，盆栽被视作玩物丧志之物，大批艺匠被强征入伍，大宫盆栽村的盆栽园大都被迫关闭，只余下数名勇者秘密地进行栽培，直至 1945 年战争结束。

战后，日本渐渐复苏并以经济大国之姿傲立于世。上世纪 80 年代末，日本“泡沫经济”达到巅峰，大宫盆栽村与盆栽艺术也再度迎来兴盛。大宫的盆栽艺匠们积极举办盆栽节等活动，以重振昔日盛景。而盆栽也成为富商与政治家们梦寐以求的财富。随着日本国际地位的提升，使得日式盆栽在世界闻名遐迩，甚至成为东瀛的象征。

如今，日本经济增速放缓，盆栽也成为一种小众爱好。但即便历经兴衰变迁，为保持盆栽艺术的活力，使之成为国际公认的艺术，直至 21 世纪的今日，大宫盆栽村仍依旧不懈地努力着。

<繁体字>

大宮盆栽村今昔

流傳數世紀的古老藝術——盆栽（即盆景，日語稱盆栽），進入 20 世紀後才逐漸在日本流行開來。首都東京擁擠局促，加上工業化快速發展、環境汙染日益嚴重，使得此一細膩敏感的「生命藝術」越來越不適合這裡。因此，東京的盆栽藝匠們無不嚮往著一片更加廣闊的天地。

東京以北 30 公里的埼玉縣大宮市，因 1885 年開園的大宮公園，一躍成為備受歡迎的娛樂勝地。與急速發展的首都不同，大宮空氣澄澈、水質優良，這使活躍於一線的東京盆栽藝匠組織一致認為，郊區的土呂是興建村落式盆栽園的絕佳之地。土壤也是大宮的優勢之一。盆栽藝術的氣韻源於微觀自然，這也包括土壤的微量使用。富士山曾於古時噴發，當時的堆積物孕育出一片礦物質含量低微的紅壤，它可使植物茁壯成長，用於需嚴控土量的盆栽，可謂相宜絕倫。

1923 年的關東大地震，引發大面積火災，城區慘遭破壞，這也加速了盆栽藝匠遷離首都的步調。1925 年，大宮盆栽村於現址建成，曾經閒散的土地蛻變成欣欣向榮的盆栽培育中心。直至第二次世界大戰前，這片土地為 35 座盆栽園提供了生根之所，其重要性也得到當地政府認可。1942 年，盆栽村所在區域被當地政府正式命名為「盆栽町」。

然而，盆栽文化卻因突發的戰爭而一度沒落。由政府發起的反奢侈運動中，盆栽被視作玩物喪志之物，大批盆栽藝匠被強徵入伍，大宮盆栽村的盆栽園大都被迫關閉，只剩下少數勇敢的盆栽藝匠秘密地進行栽培，直至 1945 年戰爭結束。

戰後，日本漸漸復甦並以經濟大國之姿傲立於世。上世紀 80 年代末，日本在「泡沫經濟」時期達到巔峰，大宮盆栽村與盆栽藝術也再度迎來興盛。大宮的盆栽藝匠們積極舉辦盆栽節等活動，以重振昔日盛景。而富有的政治家、商人們夢寐以求的財富中，也添上了盆栽的身影。隨著日本國際地位的提升，使得日式盆栽在世界聞名遐邇，甚至成為東瀛的象徵之一。

如今，日本經濟增長趨緩，盆栽也成為一種小眾愛好。但即便歷經興衰變遷，為保持盆栽藝術的活力，使之成為國際公認的藝術，直至 21 世紀的今日，大宮盆栽村也依舊持續努力不懈。

<日本語仮訳>

大宮盆栽村の歴史

盆栽は何世紀もの歴史のある芸術形式ですが、日本では 20 世紀に入ったころから徐々に人気を博してきました。東京の盆栽職人たちは、首都で手に入る狭く過密な場所よりも、より広い土地を求めました。東京は急速な工業化とそれに伴って蔓延した公害によって、繊細な「生ける芸術」を育むには徐々に不向きな環境となってきていました。

東京の北 30km に位置する埼玉県大宮市は、1885 年の大宮公園の開園によって娯楽スポットとして人気になりました。第一線で活躍する東京の盆栽職人たちの共同体は、村落のような形式の盆栽園を開く場所として、大宮郊外の土呂が申し分ないだろうという意見で一致しました。当時、急速に成長する首都よりも、澄んだ空気と良質な地下水を持つ大宮の環境条件は好都合でした。大宮が推されたもうひとつの要因としては、土壌です。はるか昔の富士山の噴火による堆積物が、この地域のミネラルの少ない赤土の土壌の一因となっていたのです。そこに植えつけられたいかなる植物も健康に育っており、自然の矮小化に主眼を置いたこの芸術形式のために使われる土を少なくすることを可能にしました。

1923 年の関東大震災による広範な火災や破壊のあと、多くの盆栽職人たちはますます首都からの脱出に躍起となり、1925 年に大宮盆栽村が今日場所に設けられました。以前は十分に活用されていなかった土地が、盆栽栽培の活発な中心地となり、第二次世界大戦に至るまでのあいだに 35 もの盆栽園に場所を提供していました。大宮盆栽村の重要性は自治体にも認められ、1942 年には公式にその地区が「盆栽町」と名付けられました。

しかしながら戦争の勃発によって、盆栽文化は一時的に衰退しました。政府による反ぜいたく運動は盆栽を道楽と見なし、多くの盆栽職人が徴兵されました。大宮盆栽村の盆栽園のほとんどが閉鎖を強いられました。残った数人の勇敢な盆栽栽培者は、1945 年の戦争終結に至るまで秘密裏に栽培を続けていました。

1980 年代後半の「バブル経済」でピークに達した経済大国としての日本の戦後復興は、大宮盆栽村や盆栽そのものの繁栄と並行していました。大宮の盆栽職人たちは祭りやその他の手段を通じて盆栽の振興のために尽くし、盆栽は裕福な政治家やビジネスマンの誰もが欲しがる所有物になりました。国際的な舞台での日本の重要度が増すにつれ、盆栽は国際的に知られるようになり、この国の象徴にまでなりました。

経済の急成長はもはや見られない今日、盆栽はニッチな趣味となりました。しかし、これらの移りゆく時代を通じ、そして 21 世紀に至っても、大宮盆栽村は盆栽を活気にあふれ国際的に認められる芸術として守り続けています。

<简体字>

盆栽艺术 走向世界

在日本向世界展示自身时，日式盆栽是其主要象征之一。历经两个多世纪的闭关锁国，日本于 19 世纪末被打开国门，盆栽这一象征性地位也随之逐步确立。世界博览会是各国展示自身文化、产业及各领域成就的绝好平台，日本也借此积极开展国际宣传。1873 年维也纳世博会上，日本受到极高的赞誉，五年后的第三届巴黎世博会（1878）上，盆栽作为日式庭园的一部分参展。当时的欧洲人，甚至包括曾到过日本的人，几乎都是第一次见到盆栽这种艺术形式。

而至第四届巴黎世博会（1889），盆栽一跃成为焦点，风靡一时。日本的一流名士们珍藏的盆栽被借来展出，这些盆栽令优雅的巴黎人着迷。与此同时，法国的“日本文化”风潮兴起。至今，法国仍是最能理解现代日本文化的国家之一。

第二次世界大战一度延缓了盆栽的国际化进程，然而，从战后复兴至 20 世纪 50 年代，大宫盆栽村的盆栽艺匠们为恢复其国际化势头，始终孜孜不倦地努力着。他们的执着吸引了驻日盟军军官的关注，随后日本及海外的政治家、高官开始陆续访问大宫。

1964 年东京奥运会期间，配合 15 天的比赛日程，东京日比谷公园举办了盆栽展览，向众多海外游客介绍了盆栽艺术。1970 年大阪世博会上，盆栽的国际知名度得以进一步提升。半年内，大规模展出了来自日本全境约两千件盆栽作品。1976 年，《牛津英语词典》新增“bonsai”（盆栽，日语）一词，足以证明盆栽这一艺术形式已广受世界认可。

步入 21 世纪今日，盆栽的国际化趋势仍在继续。1989 年，首届“世界盆栽友好联盟大会”在大宫举行，之后每四年一届，迄今已在美国、德国、中国等国举办，令世界各地的盆栽爱好者们为之痴狂。2017 年，“世界盆栽友好联盟大会”重返大宫，四天内 12 万人蜂拥而至，盛况空前。随着日本流行文化风靡全球，盆栽主题也涌现于时尚圈与发艺界。展望未来，盆栽的国际关注度必将进一步提升。

<繁體字>

盆栽藝術 走向世界

在世界舞台上，盆栽是象徵日本的主要元素之一。歷經兩個多世紀的閉關鎖國，日本於 19 世紀末被打開國門，盆栽的象徵性地位也隨之逐步確立。世界博覽會是各國展示自身文化、產業及各領域成就的絕佳平台，日本也藉此積極開展國際宣傳。1873 年維也納世博會上，日本受到極高的讚譽，五年後的第三屆巴黎世博會（1878）上，盆栽作為日式庭園的一部分參展。當時的歐洲人，甚至包括曾到過日本的人，在此之前幾乎都沒見過盆栽這種藝術形式。

而到了第四屆巴黎世博會（1889），盆栽一躍成為焦點，風靡一時。日本的一流名士珍藏的盆栽被借來展出，令優雅的巴黎人著迷。與此同時，法國流行起「日本文化風潮」。至今，法國仍是最能理解現代日本文化的國家之一。

第二次世界大戰一度延緩了盆栽的國際化速度，然而，從戰後復興至 1950 年代，大宮盆栽村的盆栽藝匠為恢復其國際化潮流，一直孜孜不倦地努力著。他們的執著吸引了駐日盟軍軍官的關注，隨後日本及海外的政治家、高官開始陸續造訪大宮。

1964 年東京奧運會期間，配合 15 天的比賽日程，東京日比谷公園舉辦了盆栽展覽，向眾多海外遊客介紹盆栽藝術。1970 年大阪世博會上，盆栽的國際知名度得以進一步提升。半年內，大規模展出了來自日本全境約兩千件盆栽作品。1976 年，《牛津英語詞典》新增「bonsai」（盆栽，日語）一詞，足以證明盆栽這一藝術形式已廣受世界認可。

進入 21 世紀後，盆栽的國際化趨勢仍在繼續。1989 年，首屆「世界盆栽友好聯盟大會」在大宮舉行，之後每四年一屆，迄今已在美國、德國、中國等國舉辦，令世界各地的盆栽愛好者們為之癡狂。2017 年，「世界盆栽友好聯盟大會」重返大宮，四天內 12 萬人蜂擁而至，盛況空前。隨著日本流行文化風靡全球，盆栽主題也出現於時尚圈與美髮界。展望未來，盆栽的國際關注度必將進一步提升。

<日本語仮訳>

盆栽の国際化

盆栽は世界に対して日本を表す幾つかの象徴のひとつです。このような象徴的な地位に至る道は、日本が 2 世紀以上にわたって自らに課した鎖国ののち世界に国を開いた 19 世紀末に始まりました。各国が自国の文化的・産業的・その他の領域での功績を披露していた万国博覧会で、日本は自国を世界に知らしめることに意欲的でした。日本は 1873 年のウィーン万博に参加して絶賛を受け、その 5 年後の第 3 回パリ博覧会（1878）に設けられた日本庭園の一部として盆栽が展示されました。日本に旅行したことのある人を含めても、ヨーロッパ人で過去に盆栽を見たことのある人はほとんどいませんでした。

第 4 回パリ博覧会（1889）によって、盆栽は洗練されたパリっ子の間で話題となりました。彼らは日本の一流の個人所有者たちから貸し出された盆栽に魅了されました。このこととフランスの「ジャポニスム」ブームは同時に起こっており、フランスは今日もなお現代日本文化に最も理解のある国のひとつです。

第二次世界大戦によって一時的に盆栽の国際化のペースは鈍化しましたが、戦後復興から 1950 年代にかけて、大宮盆栽村の盆栽職人たちが勢いを取り戻そうと力を尽くしました。彼らの活動は進駐軍の将校たちの注目を引き、その後日本人・外国人両方の政治家や高官が大宮に訪問するようになりました。

1964 年の東京オリンピックでは、15 日間の試合の開催期間に合わせて東京・日比谷公園で盆栽の展示が行われ、盆栽という芸術形式が多くの外国人訪問者に紹介されました。盆栽の国際的な認知度は、1970 年の大阪万博でさらに広がりました。大阪万博が開催された半年間にわたって盆栽の大規模な展示が行われ、日本中から集められた約 2,000 の盆栽が披露されました。1976 年には「bonsai」という単語がオックスフォード英語辞典に新たに掲載され、盆栽という芸術形式が真に世界的な認知を得たことが裏づけられました。

盆栽の国際化は 21 世紀に入っても続いています。1989 年に大宮で初めて開かれた世界盆栽大会（中国では「世界盆景友好聯盟大会」と呼ぶ）は、4 年ごとに世界の異なる都市の愛好家たちを魅了しており、これまでに米国・ドイツ・中国その他の国々で主催されてきました。2017 年、世界盆栽大会が再び大宮で開催され、4 日間で延べ 12 万人が来場する、大盛況ぶりでした。日本のポップカルチャーが世界中の人たちの心を捉えるにつれ、盆栽のモチーフがファッション業界やヘアスタイルにまでも登場しており、今後、盆栽の世界的な注目度はさらに高まることでしょう。

<简体字>

探密盆栽园

日本盆栽文化之芯——大宫盆栽村的盆栽园，栽培技术在这里世代传承，也在这里与时偕行。盆栽园不仅为购买者提供盆栽，还历来帮助那些富裕的主人们照料他们的盆栽。这些主人通常是政治家、医生、实业家等等。

按月收费代管盆栽的传统一直延续至今。然而，随着经济衰颓，盆栽的栽培和将盆栽以价易主的业务比重逐步增加。此外，由于盆栽寿命往往长于主人，因此盆栽园还有一项非常重要的业务，即收购个人培育的盆栽。

大宫盆栽园的独到之处，在于注重园艺栽培而非单纯地种植。由他处购入的成熟树木，被精心改变形态，成为一件件鲜活的艺术品，而这整个过程甚至可长达数十年。大宫的七座盆栽园，以各具特色的栽培法远近闻名，并因其专业性促成了良性竞争。有的盆栽园甚至将盆栽教学纳入了业务范畴。

<繁体字>

探密盆栽園

大宮盆栽村的盆栽園是日本盆栽文化之要，栽培技術在這裡世代傳承，也在這裡與日俱進。盆栽園不僅為購買者提供盆栽，還歷來幫助那些富裕的主人照料他們的盆栽。這些主人通常是政治家、醫生、實業家等等。

按月收費代管盆栽的傳統一直延續至今。然而，由於經濟衰頹，盆栽的栽培和將盆栽以價易主的業務比重逐步增加。此外，由於盆栽壽命往往長於主人，因此，收購個人培育的盆栽也是盆栽園一項非常重要的業務。

大宮盆栽園的特色，在於注重園藝栽培而非單純種植。由他處購入的成樹，被精心改變形態，成為一件件鮮活的藝術品，而這整個過程甚至需要數十年。大宮的七座盆栽園，以各具特色的栽培法在盆栽愛好者間聞名，並因其專業性促成了良性競爭。有的盆栽園甚至將盆栽教學納入了業務範疇。

<日本語仮訳>

盆栽園とは何か？

大宮盆栽村の盆栽園は日本の盆栽文化の中心にあり、世代を越えて受け継がれてきた栽培技術を生かしつつ、新たな工夫も取り入れています。盆栽園の仕事の大部分は、盆栽の販売だけではなく、歴史的にも政治家・医者・実業家を含む富裕な個人の所有する盆栽の栽培と維持管理でした。

この伝統は今日に至るまで続いており、盆栽園は毎月の報酬と引き換えに盆栽の手入れをしています。しかしながら、不安定な日本経済の状況により、業務に占める割合は栽培と新しい所有者への盆栽の販売が大きくなりました。また、盆栽園は個人からの盆栽の買い取りも行っており、多くの盆栽が所有者よりも長生きすることを考慮すると、これは重要な役割です。

また、大宮の盆栽園は、木を大きくすることよりも栽培することに特化しているところが独特です。木は他の場所で育てられ、成長したものが園によって買い取られると、入念に形を変えられ、何十年にもわたりうる期間をかけ、生ける芸術作品となります。盆栽ファンの間では、大宮の 7 つの盆栽園それぞれが栽培に対する独特のアプローチで知られており、その専門性によって健全な競争が生まれました。盆栽教室が事業の一部となっている盆栽園もあります。

<简体字>

藤树园

藤树园，其历史可追溯至 1931 年，园内栽培着约两千株常绿松柏亚种（杜松、五针松等）盆栽，它们坚韧顽强，极适合盆栽入门者栽培。藤树园孜孜不倦地推广着盆栽，于 1969 年开办了全日本第一所盆栽教室，并蓬勃发展至今。而当下，藤树园抱持着为盆栽文化开拓新天地之愿，跨出国门走向世界，开始向海外出口盆栽树木。“盆栽是唯爱方能的工作。”第二代园主滨野先生如是说道。他衷心希望顾客们能倾听自己盆栽的“心声”，并为子孙后辈精心培育它们。

<繁体字>

藤樹園

藤樹園的歷史可追溯至 1931 年，園內栽培著約兩千株常綠松柏亞種（杜松、五針松等）盆栽，由於其特性堅韌頑強，極適合盆栽入門者栽培。多年以來，藤樹園持續努力推廣盆栽，於 1969 年開辦了全日本第一所盆栽教室，並蓬勃發展至今。如今，藤樹園抱著為盆栽文化開拓新天地之願，跨出國門走向世界，開始向海外出口盆栽樹木。「盆栽是唯愛方能的工作。」第二代園主濱野先生這樣說道。他衷心希望顧客能傾聽自己盆栽的「心聲」，並為子孫後輩精心培育它們。

<日本語仮訳>

藤樹園

藤樹園は 1931 年にまで遡る歴史を持ち、盆栽を多くの人に知ってもらえることを目指しています。1969 年に日本初の盆栽教室が藤樹園で開講し、今日もなお活況を呈しています。藤樹園にある約 2,000 の盆栽は、常緑樹の松柏の垂種（杜松、五葉松など）であり、初心者が所有・栽培するのに十分強くたくましい品種です。盆栽の世界を広げたいという願望は国を越え、藤樹園は樹々を海外に輸出しています。「盆栽は好きだからこそやれる仕事です」と 2 代目の園主浜野氏は述べています。浜野氏は、顧客が自分の盆栽の「声」を聞き、次世代のために育ててくれることを願っています。

<简体字>

清香园

“作为生命，它们是平等的。”望着清香园的盆栽，第四代园主山田先生热情洋溢地聊道。清香园创建于嘉永年间（1848-1854），起初位于江户（现在的东京），1943年迁至大宫盆栽村。它一直遵循自己的传统，默默守护着江户时代的审美观念，而园内最古老的树木亦可上溯至江户时代。“彩花盆栽”是清香园独创的盆栽流派，即将开花的树木合栽于同一容器。清香园内栽培的约75个品种中，五针松是重点培植的对象。园内还设有教授盆栽展示方法的榻榻米房间，约有两千名学生在这里学习盆栽相关知识。

<繁体字>

清香園

「同為生命，它們與萬物平等。」望著清香園的盆栽，第四代園主山田先生熱情洋溢地聊道。清香園創建於嘉永年間（1848-1854），起初位於江戶（現在的東京），1943年遷至大宮盆栽村。它始終遵循自己的傳統，默默守護著江戶時代的審美觀念，而園內最古老的樹木亦可追溯至江戶時代。「彩花盆栽」是清香園獨創的盆栽流派，即將開花的樹木合栽於同一容器。清香園內栽培的約 75 個品種中，五針松是重點培植的對象。園內還設有教授盆栽展示方法的榻榻米房間，約有兩千名學生在這裡學習盆栽相關知識。

<日本語仮訳>

清香園

清香園の4代目園主山田氏は、同園の盆栽について「生あるものとして平等」と熱心に語ります。嘉永年間（1848-1854）に江戸（今日の東京）で設立された同園は、1943年に大宮盆栽村に移転しました。清香園はその伝統に則って江戸時代の美学を保持しており、最も古い樹々はその時代にまで遡ります。同園には「彩花盆栽」と呼ばれる独自の流儀があり、この流儀では花の咲いた木が寄せ植えされます。ここでは約75の品種が栽培されており、力を入れているのは五葉松です。清香園では約2,000人の生徒に授業を行っており、その教室には盆栽の展示の仕方を教えるための畳の部屋もあります。

<简体字>

蔓青园

蔓青园，与大宫盆栽美术馆相距不过数步之遥，它所展示的树木让人仿佛置身于盆栽历史的长河——这里甚至有一株见证了千年历史的圆柏。历史悠久的蔓青园始设于19世纪50年代，1925年迁至大宫盆栽村，无论栽培或展示均显露出独树一帜的艺术性。园内建有一座处处体现茶道美学原理的现代风格茶室，游客可在此悠然欣赏饰于壁龛等处的盆栽。

<繁体字>

蔓青園

蔓青園與大宮盆栽美術館相距不過數步之遙，園中展示的樹木讓人彷彿置身於盆栽歷史的長河——這裡甚至有一株超越千年歷史的圓柏。歷史悠久的蔓青園始創於 1850 年代，1925 年遷至大宮盆栽村，在栽培或展示方面均顯露出獨樹一幟的藝術性。園內，一座現代風茶室依循茶道美學而建，遊客可在此欣賞飾於凹間或其他各處的盆栽。

<日本語仮訳>

蔓青園

大宮盆栽美術館からほど近くにある蔓青園は、盆栽の長い歴史に触れられる盆栽を展示しています。同園にある真柏は、樹齢 1,000 年を超えます。庭園にも豊かな歴史があり、設立されたのは 1850 年代のことでした。その後移転し、大宮盆栽村で開園したのは 1925 年です。栽培と展示の両面で、同園の芸術性は際立っています。蔓青園の敷地には、茶道の美学を踏まえて設計された現代風数寄屋があり、床の間やその他の場所に飾られた盆栽を鑑賞することができます。

<简体字>

芙蓉园

70年前，一位热爱盆栽的商务人士为追逐梦想而退出实业界，成为芙蓉园第一位主人。如今子承父业，其子接管了这座以“季节性杂木园”和“合栽园”（日文“寄植园”）闻名的庭园，并日复一日地打理着那些应季而变的杂木与合栽盆栽（如森林般景致的混杂栽培盆栽）。得益于芙蓉园开发、改良杂木盆栽的栽培技术，每逢时令变迁，园景总能焕然一新，呈现出迥然不同的魅力。

<繁體字>

芙蓉園

70 年前，一位熱愛盆栽的商務人士為追逐夢想而退出實業界，成為芙蓉園的開園之主。如今子承父業，其子接管了這座以「季節性雜木園」和「合栽園（日文「寄植園」）」聞名的庭園，並日復一日地打理應季而變的雜木與合栽盆栽（如森林般景致的混雜栽培盆栽）。由於雜木盆栽的栽培技術日益開發及改良，每逢時令變遷，芙蓉園風景總能煥然一新，呈現出迥然不同的魅力。

<日本語仮訳>

芙蓉園

「季節の雑木の園」および「寄せ植えの園」として知られる芙蓉園は、70 年前に開園しました。同園を開いたのは、盆栽を愛し、夢を追うために実業界から退いた一人のビジネスマンでした。現在その庭園は彼の息子が経営し、季節毎に姿を変える数々の雑木と寄せ植え盆栽（森の景色を思わせるようひとまとまりにされた盆栽）を毎日手入れしています。芙蓉園は雑木盆栽を育てるための技術の開発と改良を行っており、その結果新しい季節が訪れる度に異なる魅力を見せる庭園が出来上がりました。

<简体字>

九霞园

1929 年开园的九霞园，拥有数棵几乎与园史同龄的树木。这里虽为原首相及皇族照料盆栽，却洋溢着宁静与祥和。九霞园没有采用金属丝蟠扎等强制手段干扰盆栽的生长方向，取而代之的是任其自然生长，以呈现原始自然之美。不过，美丽的姿态与细节也离不开细致缜密及耗时费工的修剪润饰——这种顺其自然、擅用工具精雕细琢的传统，催生出九霞园的又一特长——园艺剪与其他盆栽工具的开发销售。九霞园内栽种着许多盆栽中不常见的树木，它们大多产自日本本州岛，也有少数从最北端的北海道远涉而来。

<繁体字>

九霞園

九霞園創建於 1929 年，園內擁有數棵幾乎與園史同齡的樹木。這裡雖為前首相及皇族照料盆栽，卻洋溢著寧靜與祥和的氛圍。九霞園沒有採用金屬絲蟠扎等人為手段干擾盆栽的生長方向，而是任其自然生長，以呈現原始自然之美。不過，美麗的姿態與細節也離不開細緻縝密及耗時費工的修剪潤飾——這種順其自然、擅用工具精雕細琢的傳統，催生出九霞園的又一特長：開發及銷售園藝剪與其他盆栽工具。九霞園內栽種許多盆栽中不常見的樹木，它們大多產自日本本州島，也有少數從最北端的北海道遠道而來。

<日本語仮訳>

九霞園

1929 年に開園し、その歴史とほぼ同じ樹齢の樹木を数本持つ九霞園では、元首相や皇族の所有していた盆栽を管理していますが、その場所には落ち着いた雰囲気があります。この庭園で注目すべきなのは、盆栽が育つ方向に影響を与える、針金整形などの強制的な手法を取っていない点です。その代わり、ここでの成長はすべて自然本来のもので、美しい形状と細部は、綿密で多大な時間を要する剪定によって仕上げられています。九霞園のこの伝統は、鋏やその他盆栽道具の開発と流通という、もう一つの得意分野を生み出しました。同園には、通常盆栽では使用されない樹木が数多く存在します。それらのほとんどは本州産ですが、最北の北海道から取り寄せられているものもいくつかあります。

<简体字>

松雪园

松雪园展现了大宫盆栽村盆栽艺术教学的成效。园主黑须先生曾在附近的藤树园学艺，1977年独立开办了松雪园。如何以长寿的盆栽实现文化之传承，是黑须先生尤为注重的课题。如今松雪园也开办盆栽教室，每年一度的学员作品展已成为5月盆栽节上的一道靓丽风景。盆栽专用陶盆的制作技术指导如今也成为松雪园的一项事业。园地内一栋宛如日式城堡的气派建筑，正是专为开展这些活动而建。

<繁体字>

松雪園

松雪園展現了大宮盆栽村盆栽藝術教學的成效。園主黑須先生曾師從附近的藤樹園，1977 年獨立開創了松雪園。如何以長壽的盆栽實現文化之傳承，是黑須先生尤為注重的課題。如今松雪園也開辦盆栽教室，一年一度的學員作品展已成為 5 月盆栽節上的一大亮點。另外，盆栽專用陶盆的製作技術指導如今也成為松雪園的一項事業。園地內一棟宛如日式城堡的氣派建築，正是專為舉辦這些活動而建。

<日本語仮訳>

松雪園

大宮盆栽村で盆栽芸術を学ぶことの有効性を体現しているのが、松雪園です。園主の黒須氏は、近隣の藤樹園で修行した後、1977年に独立して園を開きました。現在松雪園では盆栽講習も開かれており、生徒は年に一度、5月に祭りの一環として作品を展示しています。同園は、盆栽用の陶器鉢製作技術を指導する方面にも事業を拡大しました。敷地内にある日本の城のような堂々とした建築物は、これらの活動専用の場として作られたものです。黒須氏は、長い寿命を持つ盆栽が世代から世代へといかに文化を伝承し得るか、という点を重視しています。

<简体字>

松涛园

雅致的松涛园始建于20世纪70年代初，现由创始人遗孀经营。该园以舒适的店铺式空间为入口，极易吸引好奇心旺盛的初学者随意而入。蕴含内敛之美的盆栽用品——花盆、装饰用小型观赏石、被称作“地板”的木板等——陈列延伸至街道，价格经济实惠。走过店铺，盆栽园便呈现在眼前。形形色色的盆栽在园中培育，园主则以此磨炼自己的技艺。松涛园的袖珍盆栽价格适中，其中尤以坚韧的日本圆柏最值得推荐。

<繁体字>

松濤園

雅緻的松濤園始建於 1970 年代初，現由創始人遺孀經營。該園以舒適的店鋪式空間為入口，極易吸引好奇心旺盛的初學者來訪。蘊含內斂之美的盆栽用品——花盆、裝飾用小型觀賞石、被稱作「地板」的木板等——陳列延伸至街道，價格經濟實惠。走過店鋪，盆栽園便呈現在眼前。園中培育著各色各樣的盆栽，園主則藉此磨煉自己的技藝。松濤園的袖珍盆栽價格易於入手，其中最值得推薦的當屬堅韌的日本圓柏。

<日本語仮訳>

松濤園

こぢんまりとしたこの盆栽園は 1970 年代初期に開かれ、創設者の未亡人によって運営されています。居心地の良い店舗のようなスペースに面しており、好奇心旺盛な初心者が特に入りやすい造りになっています。園内や表通りにまではみ出すように、鉢、装飾用の小さな水石、地板と呼ばれる木の板を含め手頃な価格の盆栽関連用品が並べられており、どれも控えめな美を宿しています。店舗の後ろには盆栽園が広がっており、園主がその技を磨き続けようとさまざまな種類の盆栽が育てられています。小ぶりの盆栽は買い求めやすい価格で、訪問客には丈夫な真柏（日本の真柏）の購入を推奨しています。

<简体字>

今日盆栽村

跨越近百年历史长河，大宫盆栽村不断实现着创始艺匠们构想的愿景。城市周边那些曾经荒置的土地，以其独有的坚实与从容，跃居日本盆栽文化中心之要，日渐兴盛。七座盆栽园大都世代相传，子承父业，培育并出售日本首屈一指的盆栽名品，一些家业甚至已传至第五代。这些盆栽园，不仅代主人们照料珍贵的盆栽，为古老的艺术形式注入新技术，同时也传授盆栽知识，加深人们对盆栽的认知。

盆栽园间均徒步可达，附近有土吕站（JR 宇都宫线）及大宫公园站（东武野田线，昵称“东武都市公园线”）。园内展示着种类繁多、设计各异的盆栽，小而玲珑别致，大而令人瞠目。来此的资深盆栽爱好者，自然会察觉到各盆栽园独具的风格与工艺——这种多样性正是村落式社区内部良性竞争的成果。如，芙蓉园以应季变化的杂木闻名，而现存第二古老的九霞园则以盆栽工具的开发著称。

盆栽在日本曾长期被视作富裕上流社会的娱乐——毕竟盆栽一直为众多著名政治家所爱。然而，在大宫盆栽村，仅需一千日元左右便能买到一件精巧的盆栽。

与盆栽庭园密切相关的大宫盆栽美术馆自不必多说，该区域盆栽观光名胜中，另有一处名为“盆栽四季之家”的庭园，园中设有会议室、休憩处可用。一年之中，最热闹的时节莫过于 5 月，人们因盆栽节齐聚于此。以“大盆栽祭”闻名的庆典上，除盆栽以外，还有盆栽素材、盆器、山野草等可供挑选。

盆栽园附近的植竹稻荷社也是值得一观的景点。促成大宫盆栽村成立的核心人物，清水利太郎（1874-1955）的纪念碑就立于这座神社内。此外，建于漫画家北泽乐天（1876-1955）工作室旧址之上的漫画会馆，与盆栽园也相隔不远。

大宫盆栽村一路走来并非总是坦途。它往昔经历的困境、现今面对的课题，均与日本自身面临的困难与课题息息相关。第二次世界大战前这里约有 35 座盆栽园，因战争导致绝大部分被迫关闭；战后，日本重振国力并一跃成为经济强国，盆栽艺匠们也得以重拾昔日的工作；步入 21 世纪，日本经济持续低靡、人口增长显著下降，盆栽行业遭受深刻影响，盆栽爱好者数量也大幅减少。尽管如此，大宫的盆栽艺匠们仍坚信盆栽是唯爱方能的事业。正是心怀这一执念，才探索出盆栽园艺艺术的真谛，并赋予其源源不断的成长活力。

<繁体字>

今日盆栽村

走過近百年歷史，大宮盆栽村不斷實現著創始藝匠們構想的願景。城市周邊那些曾經荒置的土地，以其獨有的堅實與從容，躍居日本盆栽文化中心之要，日漸興盛。七座盆栽園大都子承父業，世代相傳，培育並出售日本首屈一指的盆栽名品，一些家業甚至已傳至第五代。這些盆栽園，不僅代主人照料珍貴的盆栽，為古老的藝術形式注入新技術，同時也傳授盆栽知識，加深人們對盆栽的了解。

各盆栽園之間均徒步可達，附近有土呂站（JR 宇都宮線）及大宮公園站（東武野田線，暱稱「東武都市公園線」）。園內展示著種類繁多、設計各異的盆栽，小而玲瓏別緻，大而令人矚目。來此的資深盆栽愛好者，自然會察覺到各盆栽園獨特的風格與工藝——這種多樣性正是村落式社區內部良性競爭的成果。如，芙蓉園以應季變化的雜木聞名，而現存第二古老的九霞園則以盆栽工具的開發著稱。

在日本，盆栽曾長期被視為富裕上流社會的娛樂——畢竟盆栽一直為眾多著名政治家所愛。然而，在大宮盆栽村，僅需一千日圓左右便能買到一件精巧的盆栽。

與盆栽庭園密切相關的大宮盆栽美術館自不必多說，該區域盆栽觀光名勝中，另有一處名為「盆栽四季之家」的庭園，園中設有會議室、休憩處可用。一年之中，最熱鬧的時節當屬 5 月，人們因盆栽節齊聚於此。以「大盆栽祭」聞名的慶典上，除盆栽之外，還有盆栽素材、盆器、山野草等可供挑選。

盆栽園附近的植竹稻荷社也是值得一看的景點。促成大宮盆栽村成立的核心人物，清水利太郎（1874-1955）的紀念碑就立於這座神社內。此外，建於漫畫家北澤樂天（1876-1955）工作室舊址之上的漫畫會館，與盆栽園也相隔不遠。

大宮盆栽村一路走來並非總是順遂。它昔日經歷的困境、現今面對的問題，均與日本自身面臨的困難與課題息息相關。第二次世界大戰前這裡約有 35 座盆栽園，因戰爭導致大多數被迫關閉；戰後，日本重振國力並一躍成為經濟強國，盆栽藝匠們也得以重拾昔日的工作；步入 21 世紀，日本經濟持續低迷、人口增長顯著下降，盆栽行業遭受深刻影響，盆栽愛好者數量也大幅減少。儘管如此，大宮的盆栽藝匠們仍堅信盆栽是唯愛方能的事業。正是心懷這一信念，才探索出盆栽園藝藝術的真諦，並賦予其源源不斷的成長活力。

<日本語仮訳>

今日の盆栽村

設立以来 1 世紀近くの間、大宮盆栽村は創立者である職人たちの構想を実現し続けています。かつては使われていなかった街の周辺の土地が、穏やかでゆったりとした独自のあり方で、日本における盆栽文化の主な中心地として栄えるようになりました。その 7 つの盆栽園の多くは、2 代目、3 代目、4 代目、さらには 5 代目の職人によって運営され、日本でも屈指の盆栽の名品を育て販売しています。盆栽園では、大切な盆栽を所有者に代わって世話をしたり、何世紀も続く芸術形式に新しい技法を取り入れたり、教育を通して盆栽の認知度や知識を広める活動も行っています。

盆栽園のほとんどはお互いが徒歩圏内にあり、土呂駅（JR 宇都宮線）または大宮公園駅（東武アーバンパークライン（野田線））のいずれかを利用できます。各園では、ごんまりとしたものから目を見張るような大きさのものまで、様々な品種やデザインの盆栽を展示しています。しかしながら真の盆栽愛好家ともなると、それぞれの大宮盆栽園に独自の様式や技術があることを知っています。この多様性は、村のようなコミュニティ内での健全な競争の賜物です。例えば芙蓉園は、四季折々に変化する雑木で有名です。一方で、現存する中で 2 番目に古い歴史を持つ九霞園は、盆栽道具の開発で知られています。

日本では、盆栽は裕福な上流階級の娯楽というイメージが長年抱かれています。数多くの著名な政治家が盆栽を好んできたことを思えば無理ありませんが、大宮盆栽村では 1,000 円程度で小さな盆栽を買い求めることができます。

この盆栽村の他に、地域の盆栽関連の観光名所には、会議室や休憩所がある盆栽四季の家という名称の施設もあります。もちろん、盆栽庭園と密接に活動する大宮盆栽美術館は言うまでもありません。年間で最も盛り上がるのは、盆栽祭りのために盆栽園が集う 5 月です。大盆栽祭りとして知られるこのイベントでは、盆栽のみならず、盆栽の素材や盆器、山野草なども販売されています。

その他近隣で見応えがあるのは、大宮盆栽村設立の中心人物だった清水利太郎（1874-1955）の石碑がある植竹稲荷社、そして漫画家の北沢楽天（1876-1955）のアトリエ跡地に建つ漫画会館です。

大宮盆栽村にとって、今日までの道のりは常に平坦なものではありませんでした。同村の過去の困難や現在直面している課題は、日本そのものの困難や課題と酷似しています。第二次世界大戦前には約 35 あった盆栽園も、戦争で大半が閉鎖に追いやられました。戦後、経済大国として日本が成長するに従い、盆栽職人たちもかつての職を取り戻しました。21 世紀になり、経済も人口も著しく成長が低下したことは盆栽業界に深刻な影響を及ぼし、盆栽愛好家の数も明らかに減りました。それでもなお、大宮の盆栽職人にとって盆栽は真に好きだからこそできる仕事であり、そのことがこの園芸芸術の持続的な成長と意義を確かなものに行っているのです。

<简体字>

盆栽美术馆及其藏品

在近一个世纪的岁月中，大宫盆栽村一力承担起日本盆栽界核心这一重任。在其外围区域，世界首座公立盆栽美术馆（即大宫盆栽美术馆）于2010年开馆。该馆在盆栽艺术中居于中心地位，旨在全力维持盆栽在21世纪的重要性及存在价值，并向世人传述长达千年的盆栽历史。

这座美术馆以现代化风格重新诠释了日本传统建筑。馆内大厅有工作人员用英语迎宾，并提供中、英、日、韩四种语音导览服务（310日元）。大厅内的落地玻璃窗，从地面延伸至天花板。透过巨大的玻璃窗，可一览正前方优雅的盆栽庭园。美术馆商店还出售独具魅力的纪念品。

进入展示廊道前，参观者会先途经导言区。这里图文并茂的展板，以日英双语简明易懂地介绍了盆栽基础知识及相关信息：如盆栽所用的树种、被日渐塑造成型的树木姿态、盆栽鉴赏技巧、名为“水石”的装饰用观赏石以及相关植栽用具……

大宫盆栽美术馆收藏了日本国内不可多得的120件盆栽名品。每件都是经过精挑细选方才脱颖而出的名品，挑选时不仅考量其历史、稀有度、出处、独创性等因素，还需其拥有打动人心的纯粹之美。这些藏品中，树龄超过一个世纪的比比皆是。盆栽有着如此漫长的生命，当它们曾经的主人离世后，美术馆仍将发挥不可替代的职能，继续照料这些遗留于世的宠儿。保管于此的一件获奖盆栽，曾先后为一系列政要所拥有，其中甚至包括两位日本原首相。

主展廊展有五件藏品，其内容依时令变幻而每周更替。展品均陈列于相互独立的展位，这些展位三面封闭正面开放，配以考究的灯光照明，妙趣横生。磨砂玻璃的间隔墙宛如21世纪的“障子”（一种日本传统的木制糊纸半透明拉门或拉窗）。

紧接着便是由“真”“行”“草”三间日式客厅构成的“座敷装饰”（榻榻米客厅装饰）展区。“真、行、草”原为中国书法的三种传统形式。自近代以来，日式客厅几乎均采用了既不过分刻板，又不至于凌乱的“行”式空间结构，特别适于装饰造型木或开花木盆栽——世间仅此一处，能有幸欣赏到盆栽如何用于装饰传统日式房间。

“真”“行”“草”室内各置盆栽一件，每周更替。经过“座敷装饰”展区，便进入全馆最引人注目的室外盆栽庭园，约60件佳作汇聚于此。从二楼盆栽露台可俯瞰整座庭园的广阔景致，如此美景，岂能错过。盆栽庭园东侧，设有定期更换展览内容的企画展示室，在此可驻足了解盆栽历史及邻近大宫盆栽村的相关展览。

<繁体字>

盆栽美術館及其收藏品

在近一個世紀的歲月中，大宮盆栽村一肩擔下日本盆栽界核心這一重任。在其外圍區域，世界首座公立盆栽美術館（即大宮盆栽美術館）於 2010 年開館。該館在盆栽藝術中居於中心地位，旨在全力維持盆栽在 21 世紀的重要性及存在價值，並向世人傳述長達千年的盆栽歷史。

這座美術館以現代化風格重新詮釋了日本傳統建築。館內大廳有工作人員用英語迎賓，並提供中、英、日、韓四種語音導覽服務（310 日圓）。大廳內的落地玻璃窗，從地面延伸至天花板。透過巨大的玻璃窗，可一覽前方優雅的盆栽庭園。美術館商店裡還有獨具魅力的紀念品出售。

進入展廊前，參觀者會先經過導言區。這裡圖文並茂的展板，以日英雙語簡明易懂地介紹了盆栽基礎知識及相關資訊：如盆栽所用的樹種、樹木被「日漸塑造成型」的姿態、盆栽鑑賞技巧、名為「水石」的裝飾用觀賞石以及相關植栽用具……

大宮盆栽美術館收藏了日本國內不可多得的 120 件盆栽名品。每件名品需經精挑細選才可脫穎而出，不僅要觀盆栽之歷史、稀有度、出處、獨創性等，還需盆栽擁有打動人心的純粹之美。這些收藏品中，樹齡超過一個世紀的比比皆是。盆栽有著如此漫長的生命，當它們曾經的主人離世後，美術館將繼續照料這些遺留於世的寵兒，這也是美術館無可替代的職能之一。保管於此的一件獲獎盆栽，曾先後為一系列要人所擁有，其中甚至包括兩位日本前首相。

主展廊展有五件收藏品，其內容根據時節變化而每週更替。展品均陳列於獨立的櫥窗，櫥窗正面開放，配以考究的燈光照明，妙趣橫生。隔板材質為霧面玻璃，宛如 21 世紀的「障子」（一種日本傳統的木製糊紙半透明拉門或拉窗）。

緊接著便是由「真」「行」「草」三間日式客廳構成的「座敷裝飾」（榻榻米客廳裝飾）展區。「真、行、草」原為中國書法的三種傳統形式。自近代以來，日式客廳幾乎均採用了既不過分刻板，又不至於凌亂的「行」式空間結構，特別適合裝飾造型木或開花木盆栽——世間僅此一處，能有幸欣賞到盆栽如何用於裝飾傳統日式房間。「真」「行」「草」室內各置盆栽一件，每週更替。經過「座敷裝飾」展區，便進入全館最引人注目的室外盆栽庭園，約 60 件佳作匯聚於此。從二樓盆栽露台可俯瞰整座庭園的廣闊景致，如此美景，豈能錯過。盆栽庭園東側，設有定期更換展覽內容的企畫展示室，在此可駐足了解盆栽歷史及鄰近大宮盆栽村的相關展覽。

番号 NO : 040-012

<日本語仮訳>

盆栽美術館とそのコレクション

大宮盆栽美術館は、盆栽芸術の中心にあります。1 世紀近くの間、日本の盆栽業界の核を担ってきた地域である大宮盆栽村の外れに、世界初の公営盆栽美術館として 2010 年に開館しました。同美術館が焦点を置くのは、21 世紀に向けて盆栽の重要性と意義を可能な限り維持し、1000 年にも及ぶ盆栽の物語を語り継ぐ事です。

同美術館の建物は、伝統的日本人建築を現代的に再解釈したものです。ロビー内では英語を話せるスタッフが訪問客を出迎え、オプションとして英語、中国語、韓国語、日本語での利用が可能な音声ガイド（¥310）が用意されています。その場所にある床から天井までの巨大な窓ガラスからは、建物の正面にある優雅な盆栽庭園の景色を垣間見ることができます。ミュージアムショップでは、魅力的なお土産品が販売されています。

コレクションギャラリーへと入場する前に、訪問客はプロローグエリアを通過します。ここでは、日本語と英語の両方で、また豊富な図入りのパネルで分かりやすく盆栽の基礎知識が紹介されています。パネルには、使用される樹木の種類、それらが「作り込まれていく」いく造形、盆栽鑑賞のコツ、水石と呼ばれる岩のような装飾用の石など関わりのある道具についての情報などが盛り込まれています。

同館は、日本全国でも有数の盆栽の名品約 120 点をコレクションしています。それらは、歴史や希少性、出所、独創性、そしてもちろん、盆栽の心打たれる純粋な美しさを基準に厳選された盆栽です。樹齢 1 世紀以上のものも多く、盆栽がそのように長い寿命を持つということはつまり、かつての所有者がこの世を去った後も同美術館がその特別な個体の世話をするというかけがえのない役割を担っていることを意味します。ここに保管されている受賞歴のある盆栽の一つは、日本の元首相 2 人を含む、一連の要人によって所有されていたものです。

メインギャラリーにはコレクションから 5 つの盆栽が展示されており、その内容は季節を考慮して毎週変えられています。それぞれの盆栽は明るく趣のある照明の付いた、前方が開いた展示ケースの中に一つずつ収められています。ケースに使用されているすりガラス製の壁は、伝統的な半透明の障子の 21 世紀版を思わせます。

その次にあるのは、「真」「行」「草」の 3 つの部屋から成る座敷飾りです。「真・行・草」は、中国の書道に由来する三つの伝統的な型の種類であり、近代以降に作られたほとんどの座敷は、厳格すぎず、崩しすぎない「行」の様式の空間となっており、模様木や花もの盆栽などを飾るのに適しています。伝統的な日本の室内で盆栽がどのように飾られるのを見られるのは、世界でここだけです。各部屋に一つずつ設置される盆栽も、週ごとに入れ換えられます。ここから訪問客は、美術館の目玉である屋外の盆栽庭園へと進みます。そこにはさらに 60 前後の盆栽が展示されています。2 階の盆栽テラスから広大な庭園の眺望を見下ろすこともお忘れなく。盆栽庭園の東側には定期的に展示が変更される企画展示室があり、盆栽の歴史や隣接する大宮盆栽村に関する展示が行われています。

<简体字>

何谓盆栽

“盆栽 (Bonsai)”——取“浅盆栽木”之意。然而，这一字面解释并未诠释出日式盆栽所独具的文化及精神奥义。

日语中“盆栽”一词的历史不过约两百年，但依据古老的绘画、书卷却不难发现，这种艺术形式甚至可追根溯源至约 1300 年前的中国唐代园艺文化[※]。镰仓时代（1185-1333），随禅宗一同传入日本的盆栽，尚被称作“盆山”。“山”，即与迷你树木共饰于盆中的山形石。二者结合，共同绘制出一幅玲珑精美的立体风景画，令人仰观自然、俯思人生。

如今的盆栽栽培，其目的与当年无异。精心培育，让“小巧的自然”时刻伴随身侧；维持植物鲜活而自然的状态，兼使细腻之美跃然眼前——这便是盆栽。谈及盆栽，尤其是新手，或许会联想到舒展向上的树形，然而可用于盆栽的树种实则繁多。可见所谓盆栽，是一门以艺术表现与鉴赏为目的的技艺。它历经数世纪磨砺，凭借巧夺天工的技艺，塑造出小巧精致而不失健康的雅态。

※1971-1972 年，于陕西省出土唐章怀太子李贤墓甬道壁画。其上画有盆栽两件，故推测 8 世纪初，盆栽这一艺术形式已然形成。

<繁体字>

何謂盆栽

「盆栽 (Bonsai)」——取“淺盆栽木”之意。然而，這一字面解釋並不能完全詮釋出日式盆栽所獨具的文化及精神奧義。

日語中「盆栽」一詞的歷史不過約兩百年，但透過古老的繪畫、書卷卻不難發現，這種藝術形式甚至可追根溯源至約 1300 年前的中國唐代園藝文化[※]。鎌倉時代（1185-1333），隨禪宗一同傳入日本的盆栽，尚被稱作「盆山」。「山」，即與迷你樹木共飾於盆中的山形石。二者結合，共同繪製出一幅玲瓏精美的立體風景畫，令人仰觀自然、俯思人生。

盆栽的栽培目的古今未變。精心培育，讓「小巧的自然」時刻伴隨身側；保持植物鮮活而自然的狀態，兼使細膩之美躍然眼前——這便是盆栽。提及盆栽，尤其是新手，或許會聯想到舒展向上的樹形，然而可用於盆栽的樹種其實多種多樣。由此可見，盆栽是一門以藝術表現與鑑賞為目的的技藝。它歷經數世紀磨礪，憑藉巧奪天工的技藝，塑造出小巧精緻而不失健康的雅態。

※1971-1972 年，於陝西省出土唐章懷太子李賢墓甬道壁畫。其上畫有盆栽兩件，故推測 8 世紀初，盆栽這一藝術形式已然形成。

<日本語仮訳>

盆栽とは

盆栽という言葉は二つの漢字で成り立っています。一つ目の「盆（ぼん）」は「トレイ」や「お皿」を意味し、二つ目の「栽（さい）」は「木」を意味します。つまり、これら二つを合わせると「浅い鉢に植えられた木」という意味になります。しかしながら、この説明では日本において盆栽という言葉が持つ文化的、精神的な意味はきちんと伝わらないでしょう。

日本語の「盆栽」という言葉が作られたのは、ほんの 200 年ほど前のことです。しかし、古い絵画や巻物を見ると、この芸術様式自体は約 1300 年前の唐の時代の中国の園芸文化に由来していることがわかります[※]。その後、鎌倉時代（1185-1333）の日本に禅宗と共に入ってきたこの芸術様式は、当時は「盆山」と呼ばれており、この「山」というのはミニチュアの木と共に使われていた山の形の石のことです。これら二つを組み合わせるとごんまりとした風景を模したジオラマを作り出し、自然界や存在の意義について想いを巡らせていたのです。

今日の盆栽の目的も、当時と変わっていません。すなわち、丁寧に栽培しながら自然を持ち歩けるほど小さな形に落とし込み、生きた自然の植物の状態を維持しながら、繊細な美を表現するのが盆栽なのです。特に素人は、盆栽と聞くと上に伸びた樹形が思い浮かぶかもしれませんが、盆栽にはさまざまな種類の木を使うことができます。つまり、盆栽とは何世紀もかけて磨き上げられてきた技術で木の健康な成長を維持したまま極小のサイズとスケールに保つ、芸術表現と鑑賞を目的とする技巧そのものなのです。

※1971-1972 年、陝西省で発掘された唐の章懐太子である李賢のお墓にある甬道壁画に 2 つの盆栽の絵が描かれており、8 世紀初期に、盆栽はすでにあつたことが推測されています。

<简体字>

寻味盆栽

盆栽，是将波澜壮阔的自然风景浓缩为袖珍精致的“活雕塑”。记住这一概念，再理解以下要点，观赏者便可体味这种因木而异的艺术。

首先，认清盆栽的“脸”。大多数盆栽都有明确的正反面之分。将盆栽移入花盆前，盆栽艺匠须先辨明其特征，以体现特征的一面作为正面进行移植，之后始终以“从正面观赏”为视角引导植物生长。无论是看似张开双臂、迎客伸展的枝条，还是彬彬有礼、弯腰致意的树形，这些都是找到盆栽之“脸”的线索。

其次，观察作品时，盆栽艺匠会让视线水平于盆栽根部或树干底部，以使微观树木显得高大挺拔。以此视角观察，观赏者不仅可把握盆栽整体形象，还能领略树木各细节处的独特魅力，如盘节延伸的树根、苍劲挺立的树干、优美舒展的枝丫、色泽雅致的叶片等等。被称作“神枝”和“舍利干”的干枯枝条及树干所酝酿出的庄重意境，也是观赏时值得玩味的看点。

<繁体字>

尋味盆栽

盆栽，是將壯麗的自然風景濃縮為袖珍精緻的「活雕塑」。記住這一概念，再理解以下要點，觀賞者便可體味這種因木而異的藝術。

首先，認清盆栽的「臉」。大多數盆栽都有明確的正反面之分。將盆栽移入花盆前，盆栽藝匠須先辨明其特徵，以最能體現特徵的方式進行移植，之後始終以「從正面觀賞」為視角引導植物生長。無論是看似張開雙臂、迎客伸展的枝條，還是彬彬有禮、彎腰致意的樹形，這些都是找到盆栽之「臉」的線索。

其次，觀察作品時，盆栽藝匠會讓視線與盆栽根部或樹幹底部保持水平，以使微觀樹木顯得高大挺拔。以此方式觀察，觀賞者不僅可把握盆栽整體形象，還能欣賞到樹木各部位的獨特魅力，如盤根錯節的樹根、自根部挺立而起的樹幹、優雅舒展的枝桠、葉片的色澤等等。被稱作「神枝」和「舍利幹」的乾枯枝條及樹幹所醞釀出的莊重意境，也是觀賞時值得玩味的看點。

<日本語仮訳>

盆栽の鑑賞方法

盆栽は、雄大な自然の風景をコンパクトな「生ける彫刻」として凝縮したものです。以下の簡単なポイントと共にこのことを心得ておくと、鑑賞する際にそれぞれの木が表現している芸術を理解しやすくなります。

まず、盆栽の「顔」を意識すること。ほとんどの盆栽は明確に表と裏が分かれています。盆栽職人は、作業する盆栽の特徴を見極めたらそれが表に来るように鉢に植え付けます。そして、その面から鑑賞されることを念頭に成長を導きます。手を広げて迎え入れるように広がっている枝や、丁寧にお辞儀しているように見える形を見つけることが、盆栽の「表」を探すための手がかりになります。

次に、盆栽職人は作品を見るときに盆栽の根、もしくは幹の根元に視点を置きますので、そのことを意識しながら盆栽を鑑賞すると、小さな木がどっしり高くそびえ立つように見えるからです。さらにこの視点から見ると、盆栽全体だけでなく、根の広がりやそこから立ち上がる幹、優雅に広がる枝、葉の色味などの個々の部位を楽しむことができます。また、「神（ジン）」や「舍利（シャリ）」と呼ばれる枯れた枝や幹が醸し出す厳粛な雰囲気もポイントです。

<简体字>

盆栽类别

适用于“活雕塑”——盆栽的树木种类繁多，通常以松柏（常绿针叶树）和杂木（落叶树）两类为主。此外，还可从自然特征(如看其是否开花结果)及作品的造型技法（如怎样调整树枝长向）等方面再予以细分。

“松柏”盆栽常使用松树、圆柏等常绿针叶树，它们四季如一地以不变之姿伫立在世人眼前。郁郁如黛的针叶、坚韧挺拔的枝干——松柏盆栽的形象成为盆栽的不二象征。

“杂木”盆栽则多以红枫、紫藤、木瓜海棠等落叶树栽培而成。春季里优雅绽放的紫藤，秋节时尽染红霜的红叶……自然的流转变迁，被盆栽艺匠魔幻般收藏于盆栽的方寸之间。

<繁体字>

盆栽類別

許多樹木皆能打造為盆栽這種「活雕塑」，通常以松柏（常綠針葉樹）和雜木（落葉樹）兩類為主。此外，還可從自然特徵（如看其是否開花結果）及作品的造型技法（如怎樣調整樹枝長向）等方面再加以細分。

「松柏」盆栽常使用松樹、圓柏等常綠針葉樹，它們四季如一地以不變之姿佇立在世人眼前。鬱鬱如黛的針葉、秀骨堅勁的枝幹——松柏盆栽的形象成為盆栽的不二象徵。

「雜木」盆栽則多以紅楓、紫藤、木瓜海棠等落葉樹栽培而成。春季裡優雅綻放的紫藤，秋節時盡染紅霜的紅葉……自然的流轉變遷，被盆栽藝匠的巧手收藏於盆栽的方寸之間。

<日本語仮訳>

盆栽の種類

さまざまな種類の木が盆栽という生ける彫刻になる可能性を秘めています。多くは主に松柏（常緑針葉樹）と雑木（落葉樹）の 2 つの区分に分けられます。さらにその区分は、花が咲くかどうか（花物）や実が生るかどうか（実物）などの自然の特徴や、職人が作品を仕上げる際の手法、例えば枝を伸ばす方向などによってさらに細分化されます。

「松柏（しょうはく）」盆栽では、松や柏槇（びやくしん）など、職人がどの季節においても一つのイメージを表現することができる常緑針葉樹が用いられます。深緑の葉と木の生命力がみなぎる幹を持つこの盆栽は、一般的にも盆栽を象徴するイメージとして定着しています。

一方、「雑木（ぞうき）盆栽」では紅葉や藤、花梨などの落葉樹が使われます。盆栽職人は、春に優雅な花をたわわに咲かせる藤や、秋に葉の色を変える紅葉などを使い、移りゆく自然を捉えた作品を作り上げます。

<简体字>

盆栽造型

盆栽艺术经过数世纪的持续发展，虽已淬炼出诸多常规树形，但却并非墨守成规。这些以模仿自然为主的树形没有严格定义，因此为盆栽艺匠留下了想象空间。

“直干型”与“曲干型（模样木）”

这两种直立向上的形态是极为典型的盆栽造型，常见于松科木盆栽。树干垂直挺拔的称为“直干型”；树干呈 S 形蜿蜒而上，前端尖细的叫做“曲干型”，又称“模样木”。

“风吹型(吹流)”与“悬崖型”

盆栽艺术常以这两种造型来表现树木与严酷的大自然顽强抗争这一主题。“风吹型”的躯干婆娑斜伸，俨然一株坚忍强风的顽木；“悬崖型”则模仿沿峭壁弯垂的树木。这两种造型常见于五针松盆栽。

“连根型”与“合栽型”

多条树干长于同一根部即为“连根”，在“连根型”的盆栽中既同根又连理的树型也时常可见。可培育为“连根型”的树种非常有限，杜松便是其中之一。“合栽型”则是将多株树木合种于一处，从而展现出林间绘卷般景致的一种技法。

<繁体字>

盆栽造型

盆栽藝術經過數世紀的不斷發展，雖已淬鍊出諸多常規樹形，但卻並非墨守成規。樹形以模仿大自然中的樣態為主，沒有嚴格定義，因此為盆栽藝匠留下了自由發揮的空間。

「直幹型」與「曲幹型（模樣木）」

這兩種直立向上的形態是極為典型的盆栽造型，常見於松科木盆栽。樹幹垂直挺拔的稱為「直幹型」；樹幹呈 S 形蜿蜒屈曲而上，前端尖細的叫做「曲幹型」，又稱「模樣木」。

「風吹型（吹流）」與「懸崖型」

盆栽藝術常以這兩種造型來表現樹木在嚴苛的自然環境中，依舊堅忍不拔的姿態。「風吹型」的軀幹婆娑斜伸，塑造出一株承受強風的頑木；「懸崖型」則模仿沿峭壁彎垂的樹木。這兩種造型常見於五針松盆栽。

「連根型」與「合栽型」

多支樹幹生長於同一根部即為「連根」，在「連根型」的盆栽中既同根又連理的樹型也時常可見。可培育為「連根型」的樹種為數不多，杜松是其中之一。「合栽型」則是將多株樹木合種於一處，從而表現森林景致的栽培方法。

<日本語仮訳>

盆栽の形

何世紀にもわたって盆栽が発展していくうちに、数々の樹形が確立されていきました。これらの樹形は厳密に定義されているわけではなく、主に自然にみられる形に倣ったもので、盆栽職人が自由に発想する余地が残されています。必ずしも定着しているスタイルに従う必要はありません。

「直幹（ちよっかん）」と「模様木（もようぎ）」

これら2つの樹形は上に向かって伸びる典型的な盆栽の形で、マツ科の木で作られた盆栽によく見られます。まっすぐ垂直に伸びた一本の幹を「直幹（英：formal upright）」と言い、幹がおおよそS字状に上に向かって伸び、先が細くなっているものを「模様木（英：informal upright）」と言います。

「吹き流し」と「懸崖」

この2つの樹形は自然の過酷な一面を受け止める木を表現したものです。「吹き流し（英：windswept）」のうねるような幹は、強風に耐え忍ぶ木を思い起こさせます。「懸崖（けんがい、英：cascade）」も同様に、切り立った崖から垂れ下がる木を模したものです。この2つの樹形には「五葉松（ごようまつ、英：Japanese white pine）」も使われます。

「根連なり」と「寄せ植え」

「根連なり」とは一本の根から生えた複数の幹が根元でつながっている樹形で、それぞれの幹が互いに絡み合っているものもよく見られます。「根連なり」の樹形に育てられる木は限られていますが、その一つとして「杜松（としよう、英：needle juniper）」が挙げられます。一方、寄せ植えとは木々をひとまとまりにして植えて、森の景色を表現する技法です。

<简体字>

盆栽技艺

大宫盆栽村的七座盆栽园，向世人展示了历经数世纪、代代传承的盆栽培育技艺。

修剪

修剪是一项颇为重要的工作。去除多余或过度生长的树枝，从而使盆栽呈现出理想的形态。这不仅需要想象力，更需要一双灵巧的手。树枝一旦被剪便无法还原，因此盆栽艺匠须在脑海中勾勒出修剪后的形态，胸有成竹方能手起刀落。

金属丝蟠扎

以金属丝缠绕树枝，引导盆栽生长方向的技术被称为“金属丝蟠扎”。这项技术不仅需要盆栽艺匠准确判断成长阶段中适宜蟠扎的时机，而且要求他们有娴熟的技艺，以防树枝受伤。

制作枯木：神枝与舍利干

这种高难度技艺常用于松柏等常绿树。艺匠们将枝干的一部分做成干枯模样，用以表现暴露在风、雪、雷电等恶劣天气下的树木。干枯的树枝被称为“神枝”，树干被称为“舍利干”。制作枯木时，先用专门制作“神枝”的特殊钳子、雕刻刀和砂纸去除树皮，再涂上石灰和硫磺的混合剂，防止枯木腐烂。

修叶

初夏时节，落叶树盆栽的树叶或被剪除，这样入冬前才会萌发出鲜嫩的小叶。有时，为调整盆栽平衡，仅需剪除部分树叶。

移栽

盆栽需定期进行移栽，移栽频率因树种而定。在植入新鲜土壤前，应剪去过度生长或可能虬结的根系。移栽还能改善花盆内的空气循环。

浇水

浇水是培育盆栽时最基本且不可或缺的一环。通常，健康的树木能充分吸收水分，需要每天浇水，但若是孱弱的树木，过度浇灌反而会加速根部腐烂。因此浇水前须细心留意土壤的干燥程度。

<繁体字>

盆栽技藝

大宮盆栽村的七座盆栽園，向人們展示了歷經數世紀、代代相傳的盆栽培育技藝。

修剪

修剪是一項極為重要的工作。去除多餘或過度生長的枝條，從而使盆栽呈現出理想的形態。這不僅需要想像力，更需要一雙靈巧的手。樹枝一旦被剪下便無法還原，因此盆栽藝匠須先在腦海中想象出修剪後的形態，胸有成竹方能手起刀落。

金屬絲蟠扎

用金屬絲包纏樹枝，調整盆栽生長方向的技術被稱為「金屬絲蟠扎」。這項技術不僅需要盆栽藝匠對樹木的每個成長階了如指掌，而且要求他們有嫺熟的技藝，以防樹枝受傷。

製作枯木：神枝與舍利幹

這種高難度技藝常被用於松柏等常綠樹。藝匠們將枝幹的一部分做成乾枯模樣，以此表現暴露在風、雪、雷電等惡劣天氣下的樹木。乾枯的樹枝被稱為「神枝」，樹幹被稱為「舍利幹」。製作枯木時，先用專門製作「神枝」的特殊鉗子、雕刻刀和砂紙去除樹皮，再塗上石灰和硫磺的混合劑，防止枯木腐爛。

修葉

初夏時節，落葉樹盆栽的樹葉或被剪除，這樣入冬前才會萌發出鮮嫩的小葉。有時，為調整盆栽平衡，僅需剪除部分樹葉。

移栽

盆栽需定期進行移栽，移栽頻率因樹種而定。在植入新鮮土壤前，應剪去過度生長或可能糾結的根系。移栽還能改善花盆內的空氣循環。

澆水

澆水是培育盆栽時最基本且不可或缺的一環。通常，健康的樹木能充分吸收水分，需要每天澆水，但如果是纖弱的樹木，澆灌過度反會加速根部腐爛。因此澆水前須細心留意土壤的乾濕程度。

<日本語仮訳>

盆栽の技術

大宮盆栽村の7つの盆栽園では、何世紀にもわたって発展し代々受け継がれてきた盆栽の栽培技術を見ることができます。

剪定

剪定というのは余分な枝や育ちすぎた枝を取り除くという意味で、盆栽を理想の形にするための重要な作業です。この作業には想像力だけでなく、器用さも求められます。切り落とした枝は元に戻らないため、職人は枝を切った後の姿を頭に浮かべて剪定を行わなければなりません。

針金かけ

針金を枝に巻き付けることで、木の成長する方向を補正します。この作業は適切な木の成長段階を見極めつつ、熟練の技をもって枝を傷つけないように行わなければなりません。

枯れ木を作る：神（ジン）と舍利（シャリ）

これは常緑の松柏（しょうはく）に施す高度な技術で、枝や幹に枯れた部分を作ることで、風や雪、雷などの悪天候にさらされた木の様子を表現します。この枯れた部分が枝の場合は「神（ジン）」、幹の場合は「舍利（シャリ）」と呼ばれます。この状態は皮を神（ジン）用の特別なペンチや彫刻刀、サンドペーパーを使って取り除くことで作り出します。仕上げに防腐剤として石灰硫黄合剤を施し、腐食を防ぎます。

葉刈り

落葉樹の盆栽では初夏に葉を刈り取ることがあります。こうすることで冬になる前に木が新しく小さな葉をつけるのです。盆栽のバランスを調整するために、一部だけ葉刈りすることもあります。

植え替え

盆栽は木の種類に応じ、定期的に植え替えを行わなければなりません。新しい土に植え替える前に、育ち過ぎや絡まってしまった可能性のある根を剪定します。植え替えには、鉢の中に閉じ込められていた空気を循環させる効果もあります。

水やり

水やりは栽培作業の中でも最も基本的、かつ不可欠なものです。通常、木には毎日水をやらなければならず、健康な個体であれば水をよく吸収します。弱っている木に水をやりすぎると腐食を早めてしまう可能性があるため、盆栽に水をやる時は土の乾き具合に注意を払う必要があります。

<简体字>

盆栽四季

对季节变换的敏锐感知深深地植根于日本人的生活习惯。传统历法在日本自古沿用至 19 世纪末。其中不仅有人们熟知的“四季”，还有更值得关注的“七十二候”。相邻两候差异甚微，这种对季节的细微认知，几百年来早已融入形形色色的文化习俗与艺术形式之中。盆栽艺术恰好是体现这种传统的一类典型。

为表现季节变化或年中特定时节（如新年），盆栽艺匠通常会选用落叶树种“杂木”或草本植物“草物”。为了让参观者欣赏到“杂木”盆栽在春去秋来间演绎的戏剧性变化，大宫盆栽美术馆的展示廊采用了对话型展览。参观者还可通过触摸和滑动屏幕观赏到各种人气树木的季节性变化。

<繁体字>

盆栽四季

對季節更替的敏銳感知深深根植於日本人的生活習慣。傳統曆法在日本一直沿用至 19 世紀末。其中不僅有人們熟知的「四季」，還有更值得關注的「七十二候」。相鄰兩候差異甚微，這種對季節的細微感知，幾百年來早已融入形形色色的文化習俗與藝術形式之中。盆栽藝術恰好是體現這種傳統的一類典型。

為表現季節更替或一年中的特定時節（如新年），盆栽藝匠通常會選用落葉樹種「雜木」或草本植物「草物」。為了讓參觀者欣賞到「雜木」盆栽在春秋換季時出現的戲劇性變化，大宮盆栽美術館的展示廊採用了對話型展覽。參觀者還可透過觸摸和滑動螢幕觀賞各種熱門樹木的季節性變化。

<日本語仮訳>

盆栽と四季

変わりゆく季節に対する感性は、日本の生活様式に深く根付いています。古代から 19 世紀末まで使われていたこの国の伝統的な暦には、馴染みのある「四季」だけではなく、注目すべき 72 の「細かい季節」も含まれており、それぞれが前後の季節とは微妙に異なります。このような細かい季節に対する意識は、何百年にもわたり、さまざまな慣習や文化的慣行、芸術様式の中に現れてきました。盆栽という芸術は、まさにこの伝統の一部と言えます。

盆栽職人は、季節の移り変わりや一年の特定の時期（新年など）にまつわる何かを表現したいとき、よくその落葉する「雑木」や「草物」を使います。「雑木」盆栽が与える印象が季節によってどれほど劇的に変わるのかを示すために、大宮盆栽美術館のコレクションギャラリーでは対話型の展示を行っています。画面に触れたりスワイプしたりすることで、人気のある様々な種類の木が 1 年を通じていかにその印象を変えるかが分かります。

<简体字>

美术馆之乐

大宫盆栽美术馆一年四季都会举办各种活动或特展，以满足各类参观者需求。无论是好奇心旺盛的稚子，还是拥有专业知识的盆栽爱好者，均能从中寻得乐趣。部分活动还提供英语服务。

暑假期间，美术馆会举办面向儿童的盆栽文化特展。日英双语的展板内容丰富有趣，深入浅出地讲解盆栽文化及其延续千年以上的历史。其它特展则通常围绕某一主题展开介绍，如盆石(用石块和白沙创作的微型景观)等。

每月举办一次的初学者盆栽讲座，是体验盆栽艺术的良机。参与者不仅可学到盆栽的基础知识，还有机会亲自创作应季盆栽。中小學生也拥有属于自己的盆栽讲座，其内容更加简单易懂。美术馆还为热心的爱好者们开设了盆栽教室，并邀请大宫盆栽村里众多盆栽园的专家详细讲解。盆栽讲座和教室仅使用日语交流，但可提供英语口语服务。

“浴衣 de 盆美”是美术馆中备受关注的活动。每年7月中旬至8月底，身着日本传统服饰的参观者均可免费入馆。浴衣可以租借，但即便身着便服也依然可以乐在其中。活动期间还会特别安排一天，上演典雅的古典音乐演奏会。

<繁体字>

美術館之樂

為滿足各類參觀者需求，大宮盆栽美術館一年四季都會舉辦各色各樣的活動或特展。無論是好奇心旺盛的孩童，還是擁有專業知識的盆栽愛好者，均能從中尋得樂趣。部分活動還提供英語服務。

暑假期間，美術館會舉辦專為兒童設計的盆栽文化特展。日英雙語的展板內容豐富有趣，以簡明易懂的方式解釋盆栽文化及其千年以上的歷史。其它特展則通常聚焦於單一主題，如盆石（用石塊和白沙創作的微型景觀）等。

每月舉辦一次的初學者盆栽課程，是體驗盆栽藝術的良機。參與者不僅可學到盆栽的基礎知識，還有機會親自創作時令盆栽。也有針對中小學生設計的盆栽課程，其內容更加簡單易懂。美術館還為熱心的愛好者們開設了盆栽教室，並邀請大宮盆栽村裡眾多盆栽園的專家詳細講解。盆栽課程和教室僅使用日語教授，但可提供英語口譯服務。

「浴衣 de 盆美」是美術館中備受關注的活動。每年 7 月中旬至 8 月底，身著日本傳統服飾的參觀者均可免費入館。浴衣可以租借，但身著便服當然亦能樂在其中。活動期間還會特別安排一天，上演典雅的古典音樂演奏會。

<日本語仮訳>

美術館での楽しみ方

大宮盆栽美術館では、好奇心旺盛な子どもから博識な盆栽ファンまで、様々な鑑賞者に合わせた多様なイベント、アクティビティ、特別展などを1年を通じて開催しています。イベントの中には、英語に対応しているものもあります。

美術館の特別展には、夏休みに合わせて開催される子ども向けの盆栽文化の展示もあります。英語と日本語の両方で書かれたパネルには、盆栽文化や1,000年以上続く盆栽の歴史が楽しく、分かりやすく解説されています。その他の特別展では、「盆石（ぼんせき、石と白い砂で作ったミニチュアの風景）」などのテーマも紹介しています。

実際に体験する機会としては、月に1度開催される初心者向けの盆栽ワークショップがあります。ワークショップでは栽培の基礎を紹介し、参加者は自分で季節の盆栽を作ることができます。より簡単な子ども向けの企画として、小中学生を対象とした同様のワークショップを行っています。熱心なファン向けには、大宮盆栽村の様々な盆栽園の専門家から詳しく学べる教室もあります。ワークショップや教室は日本語で行われますが、英語の通訳が利用できます。

毎年恒例の目玉企画として、「ゆかた de 盆美」があります。7月中旬から8月末まで、伝統的な日本の服を着た来館者には、美術館の入場が無料になります。浴衣はレンタル可能ですが、来館者はそういった服を着用せずとも雰囲気を楽しめます。「ゆかた de 盆美」期間中、1日だけですが、クラシック音楽のリサイタルも行われます。

<简体字>

盆栽展厅（座敷装饰）

传统日式客厅中的盆栽如何放置？将榻榻米展室布置为三种风格各异的传统日式客厅，而盆栽作为装饰之一陈列其中——这种独一无二的盆栽展览方式，仅存在于大宫盆栽美术馆。榻榻米房间的装修与装饰风格被称为“座敷装饰”，其灵感来自中国书法卷轴，并于室町时代（1336-1573）应社交需求发展为固有形式。江户时代（1603-1868）晚期，中国式茶文化风靡一时，盆栽也因此成为房间装饰的组成部分。美术馆原汁原味地再现了当时的装饰风格，参观者即使不能跨过门槛走进房间，也不难想象出席坐其间的优雅与惬意。

盆栽并非传统室内装饰中的先驱者，却后来居上成为装饰的焦点和审美标记。盆栽通常置于壁龛，与挂轴、山形观赏石共同构筑起美学上的平衡。美术馆中座敷装饰的三个房间从左至右依次是：现今最常见的中档日式房间“行”；主要充当私人茶室的“草”；以及格调最高，为招待贵宾而设计的“真”。与展示廊一样，这里陈列的盆栽也每周更换一次。

<繁体字>

盆栽展廳（座敷裝飾）

傳統日式客廳中的盆栽如何擺放？將榻榻米展室佈置為三種風格各異的傳統日式客廳，而盆栽作為裝飾之一陳列其中——這種獨一無二的盆栽展覽方式，僅存在於大宮盆栽美術館。榻榻米房間的裝修與裝飾風格被稱作「座敷裝飾」，其靈感來自中國書法卷軸，並於室町時代（1336-1573）應社交需求發展為固有形式。江戶時代（1603-1868）晚期，中國式茶文化風靡一時，盆栽也因此成為房間裝飾的組成部分。美術館原汁原味地再現了當時的裝飾風格，參觀者即使不能跨過門檻走進房間，也不難想像出席坐其間的優雅與愜意。

盆栽雖不是傳統室內裝飾中的先驅者，卻後來居上成為裝飾的焦點和審美標記。盆栽通常擺放於凹間，與掛軸、山形觀賞石共同構築起美學上的平衡。美術館中座敷裝飾的三個房間從左至右依次是：現今最常見的中檔日式房間「行」；主要充當私人茶室的「草」；以及格調最高，為招待貴賓而設計的「真」。與展示廊一樣，這裡陳列的盆栽也每週更換一次。

<日本語仮訳>

盆栽展示室（座敷飾り）

大宮盆栽美術館は、日本で来客をもてなすのに伝統的に使用されてきた 3 種類の畳の間に、盆栽がどのように飾られるのかを示す、世界で唯一の展示が行われている場所です。これらの内装の方式や関連する装飾様式は、共に「座敷飾り」として知られているものですが、中国の書の巻物に着想を得て、社交の場に合わせて室町時代（1336-1573）に形式化されました。中国流の茶の文化が人気となった江戸時代（1603-1868）末期までには、盆栽は部屋の様式に合わせて取り入れられました。美術館にはそれぞれの種類が本来の姿で再現されており、来館者は敷居を跨いで部屋に入ることは許されていないものの、内部の畳の上に座る様子は容易にイメージできます。

盆栽はそれまでの室内装飾の様式に後から加わったものですが、やがてその中心、あるいは美学の拠り所のような存在となり、掛け軸や山のような形をした水石などと共に、床の間にバランスよく配置されます。3 つの座敷飾りの部屋は、左から右へと順番に、今日の日本の部屋に見られる最も一般的な様式である中ランクの「行」、主に私的な茶室として設計された「草」、そして最も格式があり、社会的地位の高い来客のための「真」となっています。コレクションギャラリーと同様に、ここに展示されている盆栽も週ごとに入れ替えられます。

<简体字>

盆栽庭园

约 60 件美术馆藏品陈列于这座优雅的日式庭园。庭园中央坐落着一弯船形水池，一座观景亭翼然静立其傍。庭园内展出的盆栽每周应时而变，镇馆之宝也会定期与参观者见面。

盆栽鉴赏的真髓在于全神贯注地凝视，合理的庭园设计将在无形中提升鉴赏的境界。为不致鉴赏时注意力分散，盆栽的木质底座均朴实无华，且盆栽间间距充分，每件展品都留有足够的展示空间。有些盆栽需从不同角度观赏，庭园的设计对此也予以周到对应。如规模最大的藏品之一五针松盆栽，展出时以大型转台为基座，以确保每个部分都能沐浴在最适宜的光照之中。

要淋漓尽致地体会这座庭园之美，就必须领略它的全貌。美术馆二层的盆栽露台是绝佳的观景台，从那里可俯瞰整座不对称设计的庭园。庭园内禁止拍照，而在盆栽露台上则可自由拍摄。

<繁体字>

盆栽庭園

這座優雅的日式庭園陳列著約 60 件美術館收藏品。庭園中央是一彎船形水池，一座觀景亭翼然靜立其傍。庭園內展出的盆栽每週應時而變，鎮館之寶也會定期與參觀者見面。

盆栽鑑賞的精髓在於全神貫注地凝視，合理的庭園設計將在無形中提升鑑賞的境界。為不致鑑賞時注意力分散，盆栽的木質底座均樸實無華，且盆栽間間距充分，每件展品都留有足夠的展示空間。有些盆栽需從不同角度觀賞，庭園的設計對此也予以周到對應。如規模最大的收藏品之一五針松盆栽，展出時以大型轉台為基座，以確保每個部分都能擁有最適宜的日照量。

要淋漓盡致地體會這座庭園之美，就必須欣賞它的全貌。美術館二層的盆栽露台是絕佳的觀景台，從那裡可俯瞰整座不對稱設計的庭園。庭園內禁止拍照，而在盆栽露台上則可自由拍攝。

<日本語仮訳>

盆栽庭園

ここでは、美術館のコレクションの中から 60 前後の盆栽が、屋外の舟形をした中央の池と静かな東屋（あずまや）のある優雅な日本風の庭の中に展示されています。展示される盆栽は常に変化しており、毎週見直され、大宮盆栽美術館が所有する最も貴重な盆栽も定期的に展示されます。

盆栽を本当の意味で鑑賞するということは、全神経を集中させてしっかりと目を向けるということであり、庭のデザインはこれを促すようになっています。盆栽自体から注意を逸らさせないように木々はシンプルな木製の台座の上に置かれ、それぞれ十分な間隔を取って展示されています。デザインによっては、あらゆる角度から鑑賞されることを念頭に配されている盆栽もあります。コレクションの中で最大の盆栽の 1 つである五葉松は、庭に出される時は、木のそれぞれの部分が必要かつ最適な日光を浴びられるよう、相当する大きさの回転台の上に置かれます。

この庭の美しさを完全に理解するには、全体として見る必要があります。この美術館の 2 階のテラスからは、非対称的なデザインの庭全体を俯瞰できます。庭園内では写真撮影は禁止されているものの、この見晴らしの良い場所からの撮影は自由に行って構いません。

<简体字>

盆栽露台

美术馆主馆二层的盆栽露台风景优美、视野开阔。从这里可远眺观景亭、船形中央水池及室外展示的约 60 件盆栽，将整座盆栽庭园尽收眼底。

这座露台是拍摄盆栽庭园的最佳取景地。庭园内禁止拍照，但参观者却可在露台尽情按下快门。近景庭园的优雅不对称设计，与展示廊、展厅及建筑背后点点掩映的绿树和谐有致，相映成趣。

盆栽露台也是美术馆的休息区，可免费连接 Wi-fi。参观者能在此一边欣赏美景，一边享用自备美食。

<繁体字>

盆栽露台

美術館主館二層的盆栽露台視野開闊、風景優美。可在此遠眺觀景亭、船形中央水池及室外展示的約 60 件盆栽，將整座盆栽庭園盡收眼底。

這座露台是拍攝盆栽庭園的絕佳取景地。庭園內雖禁止拍照，但參觀者可在露台盡情按下快門。近景庭園的優雅不對稱設計，與展示廊、展廳及建築背後點點掩映的綠樹錯落有致，相映成趣。

盆栽露台也是美術館的休息區，可免費使用 Wi-fi。參觀者能在此一邊欣賞美景，一邊享用自備美食。

<日本語仮訳>

盆栽テラス

美術館本館の 2 階にある盆栽テラスは、見晴らしの良い素晴らしい場所になっており、ここからは、東屋（あずまや）、舟形をした中央の池、屋外展示されている約 60 の盆栽など、盆栽庭園の全体を眺めることができます。

このテラスは庭園の写真撮影にはピッタリのスポットで、来館者は庭園自体の中での写真撮影は禁じられていますが、ここでは撮影は自由に行って構いません。前景では、庭園の優雅で非対称的なデザインが、コレクションギャラリーと展示室の建物や、背後の緑の樹木に映えています。

来館者は盆栽テラスではリラックスして楽しむことができます。持参したお弁当を食べるスペースや、美術館の無料 wi-fi も利用可能です。

<简体字>

摄影须知

为保护精致敏感的树木及特定盆栽的设计版权，大宫盆栽美术馆的主要展品、庭园，以及附近的盆栽园均禁止拍照。不过，美术馆的东侧设置了自由拍摄专区。为展示树木的最佳状态，拍摄区所陈列的 20 件盆栽会频繁地应季更换——例如，春夏两季通常展示开花品种，而冬季则有常绿的松柏凌霜而立。位于美术馆二层的盆栽露台和大厅同样允许拍照，这里的视野较为开阔，尤其适于拍摄庭园的广角或全景照片。

<繁体字>

攝影須知

為保護精緻敏感的樹木及特定盆栽的設計版權，大宮盆栽美術館的主要展品、庭園，以及附近的盆栽園均禁止拍照。不過，美術館的東側設置有自由拍攝專區。為展示樹木的最佳狀態，陳列在拍攝區的 20 件盆栽會根據季節而頻繁更換。例如，春夏兩季通常展示開花品種，而冬季則有常綠的松柏凌霜而立。位於美術館二層的盆栽露台和大廳同樣可以拍照，這裡的視野較為開闊，尤其適合拍攝庭園的廣角或全景照片。

<日本語仮訳>

写真（撮影について）

繊細な木を保護するため、また、特定の盆栽のデザインは著作権の対象になるため、大宮盆栽美術館は来館者に対し、主な展示品や庭園の写真撮影を控えていただくようお願いしています。同様の理由により、写真は一般的に近隣の盆栽園でも禁止されています。ただし、美術館には、写真を自由に撮影できる専用エリアが東側にあります。20 点の盆栽の展示は、その季節ごとの最適な状態で展示するため頻繁に変えています。これらには、例えば春や夏に花を咲かせる品種や、冬の季節感を表現した常緑樹の松柏盆栽などが含まれます。美術館 2 階の盆栽テラスやロビー内からは、庭園の広い画角での景色やパノラマ写真を撮影することも可能です。

<简体字>

观览向导

大宫盆栽美术馆于每周一提供英语导览服务。

首都圈美术馆大多周一休馆，大宫盆栽美术馆却如常开放。以“好客周一”为主题，博闻多识的志愿者们将带您逐一浏览馆中展品，并引导您参观诸如展示廊、陈列于传统日式客厅内用作“座敷装饰”（榻榻米客厅装饰）的盆栽，以及盆栽庭园。

观览向导于上午 10 点至下午 3 点间，依需求而安排，每名向导最多可接待 20 名参观者（团体客人请于前月 15 日前预约）。“好客周一”观览向导是一项免费服务，参观者仅需购买美术馆普通入场券即可享受。此外，团体客人可通过预先申请获得中文导览服务，若遇特殊情况可能无法满足需求，敬请谅解。

<繁体字>

導覽服務

大宮盆栽美術館每週一提供英語導覽服務。

首都圈的大多數美術館於週一休館，而大宮盆栽美術館卻照常開放。以「好客週一」為主題，博聞多識的義工將帶您逐一瀏覽館中展品，並引導您參觀諸如展示廊、陳列於傳統日式客廳內用作「座敷裝飾」（榻榻米客廳裝飾）的盆栽，以及盆栽庭園。

導覽服務於上午 10 點至下午 3 點間，依需求而安排，每名解說員最多可接待 20 名參觀者（團體客人請於前月 15 日前預約）。「好客週一」導覽服務免費，參觀者僅需購買美術館普通入場券即可享受。此外，團體客人可透過事先申請獲得中文導覽服務，若遇特殊情況可能無法滿足需求，敬請諒解。

<日本語仮訳>

ガイドツアー

大宮盆栽美術館では毎週月曜日に英語によるガイドツアーを行っています。

首都圏の多くの美術館は月曜日は閉館しますが、大宮盆栽美術館は開館しています。「ウェルカム・マンデー」を掲げ、博識なボランティアが美術館の展示品をルートに沿って解説し、コレクションギャラリー、伝統的な日本風の部屋に展示された座敷飾りの盆栽展示品、盆栽庭園を案内します。

ツアーは午前 10 時から午後 3 時の時間帯に要望に応じて行われ、ガイド 1 人当たりの最大催行人数は 20 名です（団体での来館については、前月の 15 日までに予約してください）。「ウェルカム・マンデー」のガイドツアーは無料ですので、通常のアート美術館の入場チケットをご購入ください。なお、団体客を対象とした美術館ガイドは、中国語での対応も可能ですが、事前に申し込む必要があります。また、ご対応できない場合もありますので、ご了承ください。

<简体字>

盆栽珍品 必赏之作

盆栽的评价与价格受诸多因素影响，其中树龄、造型及历史由来三点最为重要。参观者的鉴赏品味及兴趣各异，能俘获其心、触碰灵魂的盆栽也因人而异——在美术馆中寻觅投缘的作品不失为欣赏盆栽的一大乐趣，众多收藏品中，切不可错过以下三件最负盛名的佳作。

五针松之“千代之松”

千代之松——馆内规格最大的盆栽之一，高 1.6 米，宽 1.8 米，宽阔的松枝水平舒展延伸，描绘出一幅宏大的风景画卷。远远望去，整棵树的形态恰似日本仲夏时节的云卷云舒。

虾夷松之“轰”

这棵名为“轰”的虾夷松，采自约 100 年前的北海道森林。北海道是日本最北端的岛屿，古称“虾夷”，故而得名“虾夷松”。该松树龄为 1000 年左右，是本馆，据称也是世上最古老的松树盆栽之一。

木瓜海棠

这棵木瓜海棠，外观宏伟，造型威严，宛若一片壮美森林的主宰，树龄约 150 年，曾为多位名士所拥有，其中包括原首相岸信介(1896-1987)。20 世纪 80 年代，这件盆栽被日本盆栽协会认定为“贵重盆栽”（具有重要文化价值的盆栽）第一号。

<繁体字>

盆栽珍品 必賞之作

盆栽的評價與價格受諸多因素影響，其中樹齡、造型及歷史由來三點尤為重要。參觀者的鑑賞品味及興趣各異，能擄獲其心、觸碰靈魂的盆栽也因人而異——在美術館中尋覓投緣的作品亦是欣賞盆栽的一大樂趣，眾多收藏品中，切不可錯過以下三件最負盛名的佳作。

五針松之「千代之松」

千代之松是館內規格最大的盆栽之一，高 1.6 公尺，寬 1.8 公尺，寬闊的松枝水平舒展開來，描繪出一幅宏大的風景畫卷。遠遠望去，整棵樹的形態恰似日本盛夏時節的波狀雲。

蝦夷松之「轟」

這株名為「轟」的蝦夷松，採自約 100 年前的北海道森林。北海道是日本最北端的島嶼，古稱「蝦夷」，故得名「蝦夷松」。該松樹齡為 1000 年左右，是本館，據信也是世界上最古老的松樹盆栽之一。

木瓜海棠

這株木瓜海棠，外觀宏偉，造型威嚴，宛若一片壯麗森林的主宰。它曾為多位名士所擁有，其中包括前首相岸信介（1896-1987）。20 世紀 80 年代，這件樹齡約 150 年的盆栽被日本盆栽協會認定為「貴重盆栽」（具有重要文化價值的盆栽）第一號。

<日本語仮訳>

見逃せない有名な盆栽作品

盆栽に高い評価と価値を与える様々な要素の中で、樹齢、形またはデザイン、そしてその歴史と来歴という3つの要素が特に重要です。もちろん鑑賞者が違えば、また様々な理由から、心に響く木は異なるものであり、自分の趣向にあったものを見つけることは、盆栽鑑賞の楽しみの一つです。とはいえ、美術館は来館者に対し、以下の最も有名な盆栽は見逃さないよう推奨しています。

「千代の松」と名付けられた五葉松（ごようまつ）

コレクションの中で最大の盆栽の1つである千代の松は、総高 1.6メートル、横幅が 1.8メートルあります。水平方向に伸びる枝が広大な風景を描き出し、一方、木の形は全体として日本の真夏の波状雲の形を連想させます。

「轟（とどろき）」と名付けられた蝦夷松（えぞまつ）

かつて蝦夷として知られていた日本の最北端の島、北海道の森からおよそ 100 年前に採取された、コレクションの中では最も古いこの木は、樹齢 1,000 年前後を誇ります。世界で最も古い松の盆栽の1つと考えられています。

花梨（カリン）

樹齢およそ 150 年のこの盆栽の壮麗な外観は偉大な森の主を連想させ、十分に成長した木の威厳を全て備えています。その非の打ち所がない系譜には、複数の著名な人物が所有していたことも含まれ、中でも特に岸信介元総理大臣（1896-1987）は有名です。この木は 1980 年代に日本盆栽協会によって「貴重盆栽」（文化的に重要な盆栽）第一号に認定されました。

<简体字>

秩父三十四观音灵场巡礼：历史概观

秩父巡礼路是“日本百座观音灵场巡礼路”中的一段。与坂东、西国巡礼路相交，连结了秩父、坂东、西国三地共一百座供奉观世音菩萨的灵刹。百座观音灵场巡礼路全长约 1200 公里，始于和歌山县的青岸渡寺，终于秩父地区皆野町的水潜寺。沿途的所有寺庙均供奉大慈大悲观世音菩萨塑像。据长野县岩尾城遗址发掘的石碑记载，这条朝圣路线的形成至少可溯源至 1525 年。不过，该朝圣路线可能早已存在于数世纪前。在平安时代（794-1185）的民间话本中，就曾记载过一位“每逢十八日，必沐浴净身，遍朝百座灵场”的男子。

在众多佛教宗派的基本经典《法华经》中，观音被描绘成三十三身形貌。于百座观音灵场巡礼仪式确立之前，秩父、坂东、西国三个地区都各有寻访当地灵刹，朝拜三十三态观音的巡礼路线。16 世纪初，秩父第三十四座观音寺，现巡礼路线的第二寺“真福寺”建成，凑成了今日可一路遍访百座观音灵场的最终形态。

步行朝拜坂东、西国两条巡礼路所有寺庙通常需耗时数周，秩父巡礼路却因其轻松快捷而广受追捧。该路线总长约 90 公里，各寺院紧密地分布于秩父盆地内，步行仅耗数日便可一一巡游，一部分路段还可开车造访。

日本中世纪（12-16 世纪）时，地域间的往来受到尤为严格的管制。但因秩父巡礼路的寺院分布紧凑，巡访其间无需通过管制关卡，从而受到巡礼者青睐。到了江户时代（1603-1867），各地通行管制得以缓解，为秩父的观音灵场博得了更多人气。

17 世纪后期起，观音崇拜广为流传，三十四观音巡礼同样受到万众瞩目。18 世纪时，江户（现在的东京）多次举办三十四态观世音佛像展，秩父巡礼更是广受民众关注，巡礼人数呈现爆发性增长。1804 年至 1830 年间，秩父三十四观音灵场巡游的人数更是飙升至每日两万到三万人。直至今日秩父巡礼路的人气仍经久不衰。1996 年 4 月到 6 月，历时两个月的三十四观音总开帐（日本佛像通常供奉在关闭的神龛中，以数年为期限定期开放，供信众参拜，谓之开帐）期间，曾吸引超过 18 万人造访。

尽管如今的巡礼从服装到装备等文化要素方面完全忠于传统，但在巡礼顺序上无需循规蹈矩。沿着巡礼路线的寺院序号顺行参拜称“顺打”，逆向拜谒称“逆打”。也可根据各自情况按任意顺序寻访。此外，还有在已造访寺院收集参拜记录的惯例。通常是在“御朱印帐”上加盖各寺印玺“御朱印”。还可在各寺求取精致小巧的“御守”护身符，以求得各种好运与福报。

<繁体字>

秩父三十四觀音靈剎巡禮：歷史概觀

秩父巡禮路是「日本百座觀音靈場巡禮路」中的一段。與坂東、西國巡禮路相交，連結了秩父、坂東、西國三地共一百座供奉觀世音菩薩的靈場。這百座觀音靈場巡禮路全長約 1200 公里，始於和歌山縣的青岸渡寺，結束於秩父地區皆野町的水潛寺。沿途的所有寺廟均供奉大慈大悲觀世音菩薩塑像。據長野縣岩尾城遺址發掘的石碑記載，這條朝聖路線的形成至少可溯源至 1525 年。不過，該朝聖路線可能早已存在於數世紀前。在平安時代（794-1185）的民間口傳故事集中，就曾記載過一位「每逢十八日，必沐浴淨身，遍朝百座靈場」的男子。

在眾多佛教宗派的基本經典《法華經》中，觀音被描繪成三十三種各異形貌。於百座觀音靈場巡禮儀式確立之前，秩父、坂東、西國三個地區都各有尋訪當地靈場，朝拜三十三態觀音的巡禮路線。16 世紀初，秩父第三十四座觀音寺，現巡禮路線的第二寺「真福寺」建成後，完成了今日可一路遍訪百座觀音靈場的朝聖之路。

步行朝拜坂東、西國兩條巡禮路所有寺廟通常需耗時數週，秩父巡禮路卻因其相對輕鬆方便而廣受歡迎。該路線總長約 90 公里，各寺院緊密地分佈於秩父盆地內，步行僅耗數日便可一一巡遊，一部分路段還可開車造訪。

日本中世紀（12-16 世紀）時，地域間的往來受到嚴格管制。但因秩父巡禮路的寺院分佈密集，巡訪其間無需通過管制關卡，從而受到巡禮者青睞。到了江戶時代（1603-1867），各地通行管制逐步開放，為秩父的觀音靈場博得了更多人氣。

17 世紀後期起，觀音崇拜普遍風行，三十四觀音巡禮同樣受到信徒愛戴矚目。18 世紀時，江戶（現在的東京）曾多次舉辦三十四態觀世音佛像展，秩父巡禮更是廣受民眾關注，巡禮人數爆增。1804 年至 1830 年間，秩父三十四觀音靈場巡遊的人數甚至高達每日兩萬到三萬人。直至今日秩父巡禮路的人氣仍經久不衰。1996 年 4 月到 6 月，歷時兩個月的三十四觀音總開帳（日本寺院的佛像通常被供奉在隱密的神龕中，以數年為期限定期開放，供信眾參拜，謂之開帳）期間，曾吸引超過 18 萬人造訪。

儘管如今的巡禮從服裝到裝備等側面要素完全忠於傳統，但在巡禮順序上其實無需循規蹈矩。沿著巡禮路線的寺院序號順行參拜稱為「順打」，逆向拜謁則稱「逆打」。但參拜者也可根據喜好需求尋訪。此外，參拜時還有在造訪的寺院收集參拜記錄的慣例，通常是在「御朱印帳」上請寺院加蓋專用印璽「御朱印」。此外，可在各寺求取精緻小巧的「御守」護身符，以祈求觀音庇護與福報。

番号 NO : 041-001

<日本語仮訳>

秩父三十四観音霊場巡礼：歴史的概観

秩父巡礼路は、秩父、坂東、西国の地域にある 100 の神社を結ぶ 3 つの繋がった巡礼路のうちの 1 つである。これらは合わせて、日本百観音霊場巡りとして知られている。百観音霊場巡りの巡礼路は、和歌山県の青岸渡寺から秩父の皆野町の水潜寺まで、約 1,200 キロメートルに及ぶ。巡礼路にあるすべての寺には、慈悲の女神である観音菩薩の彫像が安置されている。長野の岩尾城跡で見つかった石碑には、少なくとも 1525 年からこの巡礼路を旅する巡礼者たちがいたことを示す文が刻まれている。しかしこの巡礼路は、その何世紀も前から存在していた可能性がある。平安時代（794-1185）の説話集には、「毎月 18 日に、お清めを済ませたあと 100 の観音霊場を巡礼した男」についての記述がある。

仏教の多くの宗派における基本的な経典である「法華経」には、観音が 33 の異なる姿で描写されている。百観音霊場巡りが確立される以前、秩父、坂東、西国の 3 つの巡礼路は、それぞれ 33 の観音像を参詣する巡礼路であった。しかし 16 世紀初頭頃に、34 番目の寺（第二番、真福寺）が秩父巡礼路に追加され、100 の寺からなる一続きの巡礼路ができた。

坂東と西国の札所巡りは全て回るのに数週間かかることがあるが、秩父の札所巡りはそれほど労力をかけることなく行うことができるため人気がある。秩父札所巡りは秩父盆地の中でしっかりとグループ化されており、わずか数日で終わることができる。巡礼路の長さは合計約 90km で、その一部は車で移動することもできる。

特に日本の中世（12～16 世紀）の間、地域間の移動は厳しく管理されていた。しかし秩父の巡礼路は非常にコンパクトであるため、旅行者は関所を通過する必要がなく、巡礼者に非常に人気があった。江戸時代（1603-1867）に入って移動制限が緩和されてからも、秩父札所巡りは引き続き人気を博した。

17 世紀後半から観音崇拝が流行し、三十四観音巡礼も人気を呼んだ。18 世紀には三十四の観音像の展示が何度か江戸（現在の東京）で行われたことで人々の関心を集め、秩父を訪れる巡礼者の数が爆発的に増加した。1804 年から 1830 年の間に秩父三十四観音霊場巡りに訪れた人の数は、毎日 2 万から 3 万人と記録されている。この人気は今日も衰えることはなく、1996 年 4 月から 6 月にかけて催された 34 の全寺院での観音像総開帳の折には、18 万人以上の人々が秩父巡礼路を訪れた。

衣装やその他の付属品を含め、巡礼の多くの文化的側面が伝統に従って体系化されてはきたが、巡礼路自体を所定の順序で巡る必要があるわけではない。巡礼者は、寺の番号順に巡る（順打ち）こともできれば、最後の番号の寺から始めて、逆の順路で巡る（逆打ち）こともできる。あるいは、各自都合のよい順序で巡ってもよい。道すがら各寺への参拝の記録を収集する習わしもあり、多くの場合、特別な冊子に印章（御朱印）を押してもらうという形式である。寺ではまた、さまざまな恩恵と御利益をもたらす小さな魔除け（お守り）が販売されていることが多い。

<简体字>

秩父三十四观音灵场巡礼：御朱印

在秩父三十四观音灵场巡礼的多数寺庙内，游客可获盖一种被称为“御朱印”的华丽印章。御朱印是与各寺院神佛结缘的凭证，也是日积月累潜心修行的证明。沿着巡礼路，逐一拜谒 34 座寺院，或诵佛经，或供所抄经文于佛前，或奉香火钱以代抄经文，此为惯习。作为供奉佛经的记录，御朱印里涵括了盖印日期、寺院名、主供神等信息。巡礼朝拜所有的寺庙后，印章集齐，可作为旅行的纪念。时至今日，收集御朱印仍极受欢迎。

收集御朱印时需要一本名为“御朱印帐”的特殊盖章簿。这种小巧的册子在许多寺庙都有售卖，多以和寺庙相关的图案或纹样装饰。御朱印帐主要有两种类型：一种采用风琴状装订，称之为“蛇腹”——打开时类似于蛇的腹部，展开观看全套印章时尤为方便；另一种采用传统方式装订，称“和缀”本。装订时以线缀合，可以像书一样翻开。巡礼路上的 34 座寺院中，有 22 座出售御朱印帐，售价为 1500 日元，售出时已加盖该寺印章。

盖印流程

- 1) 入寺前，于正门处止步、脱帽、行礼。入寺门时，不可踩踏门槛，需小心跨过。
- 2) 寺门内坐落着一座流淌泉水的小型建筑，称“手水舍”。手水舍的清水为参拜前净手清心所用。用小水瓢舀出泉水净手后，将少许清水倒入左手掌，捧起漱口即可。
- 3) 前往供奉观音像的正殿，向放置于正中、顶部呈木栅栏状的功德箱内投掷香资。依照惯例，投掷 25 日元、41 日元、45 日元香资与投 5 日元、50 日元的硬币功效相同，尤为吉利。
- 4) 双手合十，手指朝上，低头行礼。
- 5) 进入可领取御朱印的建筑“纳经所”，将御朱印帐交予受理人员盖印。若没有御朱印帐，可在此购买已盖好该寺印章的御朱印帐。若不购买御朱印帐，也可花 200 日元购买盖有御朱印的纸张，或是花费 300 日元请僧侣直接在自己的册子上写下精致的墨书并加盖朱印。穿传统的无袖白衣（笄摺）或手持巡礼杖（金刚杖）者，也可在白衣和巡礼杖上加盖御朱印。因寺庙不设找零，需要预备零钱支付准确的金额。很多巡礼者为在巡礼路上的寺庙求得御朱印，会特意准备许多 100 日元硬币。

加盖御朱印全年受理，时间从上午 8 点至下午 5 点。冬季（11 月到 2 月）纳经所提前一小时关门。慈眼寺（第十三寺）和常乐寺（第十寺）分别于下午 3 点和 4 点关门。

御朱印的历史与起源

收集寺院印章的习俗可追溯至 13 世纪初，一般认为是由“六十六地”（六十六部）廻国圣（巡礼者）所创立。当时的“巡礼”是指向构成日本的 66 个小国家的特定寺院各献一部手抄的《法华经》。江户时代（1603-1867）掀起了巡礼热潮，每年都会有数万名巡礼者前往秩父。此时向寺庙交纳手抄佛经的习俗（纳经）逐渐消失，但御朱印却仍深受欢迎。

1868 年，明治政府下令分离所有的佛教和神道教场所，但在此之前，两种宗教已然融合，大部分形式的参拜在神社和寺庙均可进行。如，将佛教的佛和神道教的神置于一处供奉；又如，“显现”（一种互视对方神佛为本宗教神佛化身的思想行为）也并非稀奇。虽然两教均可加盖御朱印，但因其本源不同，信奉纯粹主义的信徒会将神社用与寺庙用的御朱印帐区分开来。此外，在秩父以外的部分寺庙和神社求取御朱印时，若御朱印帐上盖有不同宗教的印章，会被拒绝受理——明治以后的政策中规定，不允许在同一处供奉佛教与神道的神佛，自然包括有关神道和佛教的御朱印也不能同处加盖。然而，是否将御朱印帐分开使用，最终还得依据自身喜好而定。

<繁体字>

秩父三十四觀音靈場巡禮：御朱印

在秩父三十四觀音靈場巡禮的多數寺廟內，參拜者可獲蓋一種被稱為「御朱印」的特殊印章。御朱印是與各寺院神佛結緣的憑證，也是日積月累潛心修行的證明。沿著巡禮路，一一拜謁 34 座寺院，或誦佛經，或供奉所抄經文於佛前，或奉香油錢以代替抄經文為禮已成為慣例。除了作為供奉佛經的記錄，御朱印裡還涵括了蓋印日期、寺院名、主要供奉的神明等。巡禮朝拜所有的寺廟後，印章集齊，可作為旅行的紀念。時至今日，蒐集御朱印仍極受歡迎。

蒐集御朱印時需要一本名為「御朱印帳」的特殊手冊。這種小巧的冊子在許多寺廟都有販售，多以和寺廟相關的圖案或花紋裝飾。御朱印帳主要有兩種類型：一種採用手風琴狀裝訂，稱之為「蛇腹」——因摺疊起來類似於蛇的腹部，展開觀看全套印章時尤為方便；另一種採用傳統方式裝訂，稱「和綴」本。裝訂時以線綴合，可以像書一樣翻開。巡禮路上的 34 座寺院中，有 22 處出售御朱印帳，售價為 1500 日元，售出時已加蓋該寺印章。

蓋印流程

- 1) 入寺前，於正門處止步、脫帽、行禮。入寺門時，不可踩踏門檻，需小心跨過。
- 2) 寺門內坐落著一座流淌湧水的小型建築，稱「手水舍」。手水舍的清水為參拜前淨手清心所用。用小水瓢舀出清水淨手後，將少許倒入左手掌，捧起漱口即可。
- 3) 前往供奉觀音像的正殿，向放置於正中、頂部呈木柵欄狀的功德箱內投入香油錢。依照習俗，投擲 25 日元、41 日元、45 日元香油錢與投 5 日元、50 日元的硬幣功效相同，尤為吉利。
- 4) 雙手合十，手指朝上，低頭行禮。
- 5) 進入可領取御朱印的建築「納經所」，將御朱印帳交予廟方人員蓋印。若沒有御朱印帳，可在此購買已蓋好該寺印章的御朱印帳。若不購買御朱印帳，也可花 200 日元購買蓋有御朱印的紙張，或是花費 300 日元請僧侶直接在自己的冊子上寫下精緻的墨書並加蓋朱印。如穿著傳統的無袖白衣（笈摺）或手持巡禮杖（金剛杖）的參拜者，也可要求廟方在白衣和巡禮杖上加蓋御朱印。因寺廟不設找零服務，故需預備零錢支付準確的金額。很多巡禮者為在巡禮路上的各寺廟求得御朱印，會特意事先準備許多 100 日元硬幣。

御朱印服務全年受理，時間從上午 8 點至下午 5 點。冬季（11 月到 2 月）納經所提前一小時關門。慈眼寺（第十三寺）和常樂寺（第十寺）分別於下午 3 點和 4 點關門。

御朱印的歷史與起源

蒐集寺院印章的習俗可追溯至 13 世紀初，一般認為是由「六十六地」（六十六部）迴國聖（巡禮者）所創立。當時的「巡禮」是指向構成日本的 66 個小國家的特定寺院各獻一部手抄的《法華經》。江戶時代（1603-1867）掀起了巡禮熱潮，每年都會有數萬名巡禮者前往秩父，只是向寺廟交納手抄佛經的習俗（納經）逐漸消失，但御朱印卻仍深受歡迎。

1868 年，明治政府下令明顯區別所有的佛教和神道教場所，但在此之前，兩種宗教已然融合，大部分形式的參拜在神社和寺廟均可進行。例如將佛教的佛和神道教的神置於一處供奉；又如「顯現」（一種互視對方神佛為本宗教神佛化身的思想行為）也並非稀奇。雖然兩教均可加蓋御朱印，但因其本源不同，純粹主義的信徒會將神社用與寺廟用的御朱印帳區分開來。此外，在秩父以外的部分寺廟和神社求取御朱印時，若御朱印帳上蓋有不同宗教的印章，有可能會被拒絕受理。拒絕的理由是，明治以後的政策中規定，不得在同一處供奉佛教與神道教的神佛，自然其御朱印也不宜於同處加蓋。不過，是否將御朱印帳分開使用，還是可依自身喜好而定。

<日本語仮訳>

秩父三十四観音霊場巡礼：御朱印

秩父三十四観音霊場巡りのほとんどの寺で、旅行者は「御朱印」と呼ばれる華やかな印章を押してもらうことができる。御朱印は各社寺の神仏とご縁を結ばれた証であり、積み重ねてきた尊き修行の証でもある。巡礼路に沿って 34 の寺を一つ一つ訪れると、仏教の経文を唱えるか、写経を寺に奉納するか、あるいは賽銭を奉納して写経に代えるのが習慣であった。納経の記録として、巡礼者は日付、神社の名前、礼所のご本尊などの情報が入った御朱印を押してもらうことができる。全ての礼所を巡拝し終えると、旅の証としてすべての印章が集まる。御朱印の収集は、今日でも非常に人気がある。

御朱印を集めるには、御朱印帳という特別な手帳が必要である。この小さな手帳は多くの寺で販売されており、その寺にゆかりのある絵やパターンで装飾されていることが多い。御朱印帳には主に 2 つのタイプがある。1 つは「蛇の腹」を意味する蛇腹と呼ばれる、アコーディオン状に製本されているものである。蛇腹式は、御朱印の一式を広げて見るのに便利である。2 つめの和綴じ（糸で綴じられた昔ながらの製本）は、糸で縫い合わせられ、本のように開く。御朱印帳は、巡礼路沿いの 34 の寺のうち 22 の寺で 1,500 円で販売されており、御朱印帳には、その寺の印章が既に押されている。

御朱印（寺の印章）をもらう

- 1) 寺に入る前に、山門のすぐ外で立ち止まる。脱帽（着用している場合）、一礼する。門をくぐるときは、敷居を踏まずにまたいで通るように気をつける。
- 2) 山門のすぐ内側には、噴水のある小さな建物（手水舎）がある。手水舎の水は、事前に身を清めるための儀式に使用される。ひしゃくを使って手を洗い、少量の水を左手に注ぎ、口の中をすすぐ。
- 3) 観音像が祀られている本堂に近づき、正面にあるすのこ状の箱に賽銭を投げ入れる。習わしでは、25 円、41 円、45 円の賽銭は、5 円および 50 円の硬貨と同様に、特に縁起がいいとされる。
- 4) 指を上にして手を合わせ、頭を下げてお辞儀をする。
- 5) 御朱印を受け取ることができる「納経所」と呼ばれる建物に進み、御朱印帳を受付の人に渡す。御朱印帳を持っていない場合は、すでに寺の印章が押されているものを購入できる。そうでない場合は、200 円で寺の印章が押された紙をもらうか、300 円でより手の込んだ手書きのメッセージ（お精入れ）を僧侶に直接自分の冊子に書いてもらうこともできる。伝統的な袖なし白衣（おいずる）を着ているか、巡礼用の杖（金剛杖）を持っている場合、それらにも御朱印を押してもらうことができる。おつりがでないため、ぴったりの額を支払うこと。多くの巡礼者は、巡礼路にある礼所で御朱印を購入するため、100 円硬貨をたくさん用意している。

御朱印は、午前 8 時から午後 5 時まで一年中受け付けているが、冬季（11 月から 2 月）は 1 時間早く閉まる。慈眼寺（礼所第十三番）と常楽寺（礼所第十一番）は、それぞれ午後 3 時、午後 4 時に閉まる。

御朱印（寺の印章）の歴史と起源

寺の印章を集める慣習は 13 世紀初頭にまでさかのぼり、「六十六の地」（六十六部）廻国聖が生み出されたと考えられている。この巡礼は、当時日本を構成していた 66 の国のそれぞれの特定の寺に法華経の写経を納めるものであった。巡礼ブームが始まり毎年何万人もの旅行者が秩父に足を運ぶようになった江戸時代（1603-1867）には、写経を納める習慣（納経）はかなり廃れてしまっていた。しかし、御朱印は非常に人気があった。

1868 年、明治政府があらゆる仏教施設と神道施設の分離を命じたが、それ以前は、この 2 つの宗教は習合され、ほとんどの形態の礼拝は寺と神社の両方で行うことができた。例えば、仏教の仏と神道の神と一緒に祀られたり、互いの顕現と見なされたりすることは珍しいことではなかった。御朱印は多くの場合両方で受け付けているが、正式には別々のものであるとの認識から、一部の純粋主義者は御朱印を神社用と寺用に御朱印帳に分けている。また、秩父以外の一部の寺や神社では、御朱印帳に異なる宗教の印章があると、断られる場合がある。これは、明治以降の方針では同祀されるべきではないとされている仏や神道神の小さな描写が含まれているためである。結局のところ、御朱印を分けておくかどうかは個人の好みの問題である。

<简体字>

秩父三十四观音灵场巡礼：传统装束

依照惯例，秩父的巡礼者通常需要准备特定着装等五种巡礼用品。当地提供巡礼装备整套租赁服务，通常可租一至三天。另设体验套餐，30 分钟起租。为您提供身着东瀛传统装束漫步异国的别样体验。巡礼套装可从秩父观光服务所（西武秩父车站出口南面警所旁）和秩父地场产业振兴中心（秩父车站内）两个租赁点租退，套装内的巡礼用品也可购买。

佛谒斗笠“菅笠”

菅笠是用苔草编成的斗笠，帽檐宽广，用于遮阳挡雨，是日本百姓劳作出游、巡礼朝圣的必备品。其使用已逾千年，并发展出了多种式样。巡礼时通常会在菅笠帽檐上书写佛偈，而秩父地区的巡礼者往往会书写如下四句：

- 1) 迷故三界城——众生迷惘，则三界为城
- 2) 悟故十方空——佛光普照，悟十方皆空
- 3) 本来无东西——人世本无西与东
- 4) 何处有南北——何问南北行此中

后两句阐释出“东西南北原本只是尘世观念，行于世间若无法认知自我，则不会有人生方向”的深意。

此四句外，另有常用第五句，即“同行二人”。字面意思是两人同行，内中深意则为“慈悲为怀的观音大士在巡礼之路和人生归途中与修行者同行”。另外，在其他巡礼路中，句里二人中的“另一人”也有指代日本真言密宗祖师——空海法师（774-835）的情形。

无袖白衣“笈摺”

昔日人们巡游朝圣时有身着“白衣”的习俗。这是一种纯白的服饰。白色象征六根清净，衣装式样与往生者在葬礼上所着“白装束”相似。身披白衣，代表巡礼者将生死置之度外，赴未知之地修行数日的决心——即便可能在朝圣途中失去性命，也已做好就地埋葬的准备。

而至现代，巡礼者几无再穿全套白衣的习俗，人们多穿一种白色的无袖短褂，名为“笈摺”。“笈”是过去的巡礼者携带佛经香烛或是背负佛像修行时用的木箱。“笈摺”意为笈箱摩擦的衣物。和菅笠相同，在笈摺上题写“南无观世音菩萨”七字也极为普遍。此外，也有朝圣者选择将本该盖在御朱印帐上的各寺院御朱印盖在笈摺上以作纪念。

简化法衣“轮袈裟”

巡礼者挂于项间的扁带状法衣“轮袈裟”由五条袈裟简化而来。五条袈裟又称“五幅衣”，由碎布缝缀而成。依据佛教传统，僧侣可着三种袈裟，谓之“三衣”。五条袈裟是三衣之一，穿着时披在其他衣物之上。其梵语原意为黄土，指用黄土染色的碎布片缝缀的印度传统僧衣。

护身符袋“纳札袋”

过去的巡礼者为纪念参拜，常将护身所用纸符“千社札”贴于佛堂四壁或是椽条上。人们相信千社札能带来福运，实现夙愿。然而在各处寺庙佛堂被贴满千社札后，这种习俗却不再延续。取而代之的是将收纳于特制布袋中的纸符，供置寺庙以祈福许愿。除纳札袋之外，众多巡礼者还会佩戴“僧侣布袋”——此为日本头陀托钵化缘时佩戴的布包，又名“头陀袋”。

巡礼手杖“金刚杖”

金刚杖被视作唯一一种不可或缺的巡礼品。人们长途跋涉时使用手杖虽属常事，但巡礼用“金刚杖”却暗含更大的象征意义。“金刚杖”顾名思义即金刚石手杖，在这里也象征创立了日本真言密宗的空海法师。事实上，巡礼者的金刚杖被视为空海法师的化身，并一路伴随巡礼者。人们在历经一天的跋涉后需仔细清洗杖底，夜晚则需将其供奉于壁龛之中。

除却象征作用，金刚杖另有实际用途：杖头盖有布罩，所覆之处雕为卒塔婆型，以梵文镌刻佛法五要素：地、水、火、风、空。此结构与日本佛教丧葬习俗中置于墓碑后的木质墓标“卒塔婆”一致。朝圣者卒于巡礼路时可用于安葬，这与巡礼者身着往生白衣“笈摺”，便于随时安葬之用相似。和“笈摺”一样，金刚杖也可加盖御朱印。

<繁体字>

秩父三十四觀音靈場巡禮：傳統裝束

依照慣例，秩父的巡禮者通常需要準備包括特定服裝在內的五種巡禮用品，當地提供巡禮裝備整套租賃服務，通常可租一至三天。另亦設有體驗試穿的服務，30 分鐘起租。為您提供身著東瀛傳統裝束漫步異國的另類體驗。巡禮套裝可從秩父觀光服務所（西武秩父車站出口南面派出所旁）和秩父地場產業振興中心（秩父車站內）兩個租賃點租借及歸還，套裝內的各項巡禮用品亦可購買。

佛謁斗笠“菅笠”

菅笠是用蘆草編成的斗笠，帽簷寬廣，用於遮陽擋雨，是自古以來日本百姓勞動工作、出遊遠行或巡禮朝聖的必備品。其使用已逾千年，並發展出了多種式樣。巡禮時通常會在菅笠帽簷上書寫佛偈，而秩父地區的巡禮者往往會書寫如下四句：

- 1) 迷故三界城——眾生迷惘，則三界為城
- 2) 悟故十方空——佛光普照，悟十方皆空
- 3) 本來無東西——人世本無西與東
- 4) 何處有南北——何問南北行此中

後兩句闡釋出「東西南北原本只是塵世觀念，行於世間若無法認知自我，則不會有人生方向」的深意。

此四句外，另有常用的第五句，即「同行二人」。字面意思是兩人同行，其中深意為「慈悲為懷的觀音大士無處不在，不只是巡禮之路，人生的旅程中亦始終與修行者同行」。另外，在其他巡禮路中，句裡二人中的「另一人」也有指日本真言密宗祖師——空海法師（774-835）的情形。

無袖白衣「笈摺」

昔日人們巡遊朝聖時有身著「白衣」的習俗。這是一種純白的服飾，象徵六根清淨，式樣與往生者在葬禮上所著「白裝束」相似。身披白衣，代表巡禮者將生死置之度外，遠赴未知之地修行數日的決心——即便可能在朝聖途中失去性命，也已做好就地埋葬的準備。

近年來，巡禮者幾無再穿全套白衣的習俗，人們多穿一種白色的無袖短褂，名為「笈摺」。「笈」是過去的巡禮者攜帶佛經香燭或是背負佛像修行時用的木箱。「笈摺」即為與笈箱摩擦的衣物之意。和菅笠相同，在笈摺上題寫「南無觀世音菩薩」七字極為普遍。此外，也有朝聖者選擇將本該蓋在御朱印帳上的各寺院御朱印蓋在笈摺上以作紀念。

簡化法衣「輪袈裟」

巡禮者掛於頸部的扁帶狀法衣「輪袈裟」乃由五條袈裟簡化而來。五條袈裟又稱「五幅衣」，由碎布縫綴而成。依據佛教傳統，僧侶可著三種袈裟，謂之「三衣」。五條袈裟是三衣之一，穿著時披在其他衣物之上。其梵語原意為黃土，指用黃土染色的碎布片縫綴而成的印度傳統僧衣。

護身符袋「納札袋」

過去的巡禮者為紀念參拜各寺院之行，常將護身所用紙符「千社札」貼於佛堂四壁或是椽條上。人們相信千社札能帶來福運，實現夙願。然而在各處寺廟佛堂被貼滿千社札後，這種習俗卻不再延續。取而代之的是將寫了參拜者姓名及願望的紙符置於特製布袋中（稱為納札），參拜時將紙符供置寺廟以祈福許願。除納札袋之外，眾多巡禮者還會佩戴「僧侶布袋」——此為日本頭陀托鉢化緣時佩戴的布包，又名「頭陀袋」。

巡禮手杖「金剛杖」

金剛杖被視為是唯一不可或缺的巡禮用品，人們長途跋涉時使用手杖雖屬常事，但巡禮用的「金剛杖」卻蘊含更大的象徵意義。「金剛杖」顧名思義即金剛石手杖，但也象徵創立了日本真言密宗的空海法師。事實上，巡禮者的金剛杖被視為空海法師的化身，一路伴隨巡禮者修行。習慣上人們在歷經一天的跋涉後需仔細清洗杖底，夜晚則將其供奉於壁龕之中。

除卻象徵的意義，金剛杖另有實際用途。杖頭蓋有布罩，所覆蓋之處雕作卒塔婆型，以梵文鑄刻佛法五要素：地、水、火、風、空。此杖頭外型與日本習俗中置於墓碑後的木質墓標「卒塔婆」一致。朝聖者若卒於巡禮路途中，此杖即可用於其墓，這與巡禮者身著往生白衣「笈摺」，便於隨時安葬之涵義相似。和「笈摺」一樣，金剛杖也可加蓋御朱印。

<日本語仮訳>

秩父三十四観音巡礼：伝統的な装束

秩父巡礼用のレンタル装束セットは、巡礼者が慣例として身に着ける 5 つの巡礼用品からなる。装束一式は 1 日から 3 日間借りることができ、伝統的な装束でちょっと歩いてみたい人のために 30 分間のレンタルもある。巡礼装束のセットは、秩父観光案内所（西武秩父駅のすぐ南、交番近く）と秩父地場産業振興センター（秩父駅内）の 2 つの場所のいずれかで、受取と返却の両方が可能である。巡礼装束一式に含まれる用品は購入することも可能である。

帽子（菅笠）

「菅笠」はスゲで織られており、日よけと雨よけのためにつばが広がっている。日本では巡礼者、旅行者や労働者が菅笠をかぶり、少なくとも千年にわたって着用されてきた。スゲの帽子にはさまざまな形と種類がある。巡礼に出かける際には、この菅笠の側面に、ある言葉を書くのがならわしである。秩父の巡礼者が身に着けている帽子には、一般的に次のことばが書かれている。

- 1) 迷故三界城（meiko sangaijō）「この世はすべて城塞の中で迷っているようなもの」
- 2) 悟故十方空（goko jippōkū）「仏の教えを求めることで私は自由になる」
- 3) 本来無東西（honrai mutōzai）「現実には東も西もない」
- 4) 何処有南北（gashō nanboku）「北も南もない、ただ此処があるだけだ」

最後の 2 つのことばが意味するのは、「北」や「南」などの概念は人間の概念にすぎないということである。自己の存在がなければ、方向性はあり得ない。

これらの 4 つのことばに加えて、文字通り「二人が一緒に行く」という意味の 5 番目のことば、「同行二人」と書くことも一般的である。これは、慈悲深い観音菩薩が常に存在していることを指しており、秩父巡礼の旅路だけでなく、人生における道のりにおいても、観音様がともにいて下さると言われている。別の巡礼路においては、観音様の代わりに密教の開祖である空海（774-835）を意味する場合がある。

袖なしの外衣（おいづる）

巡礼者は、白衣（びやくえ）と呼ばれるスタイルの完全な白装束を身に纏うのが慣例である。白い衣服は清浄に関係しており、この装束は、亡くなった人に着せる葬儀用の白い上衣（白装束）と似ている。これは、命がけで未知の地域へ何日も旅をしているということを、ひとりひとりの巡礼者が認識していることの反映だと言われている。つまり、巡礼者が旅路の途中で命を落としたとしても、すでに埋葬の準備ができていたというわけである。

現代の巡礼者のほとんどは、巡礼装束一式は身につけていないが、多くの人は、「おいづる」と呼ばれる白い袖なしの外衣を着ている。かつて巡礼者は、「笈（おい）」と呼ばれる木箱に経典やお香、さらに仏像などを入れて持ち運ぶのが一般的であった。「おいづる」の名前は文字通り「笈が擦れる衣服」を意味する。菅笠と同様に、巡礼者はおいづるに「南無観世音菩薩」ということばを書くのが非常に一

般的である。巡礼者の中には、各寺の公式印章（御朱印）を御朱印帳ではなく、おいずるに書いてもらう人もいる。

法衣（帯または輪袈裟）

巡礼者が身に纏う外衣は、「五幅の衣（五条）」の簡略版として発展したものである。五条とは、たくさんの小布をつなげて縫い付けた伝統的な僧侶の法衣を指す。この外衣は、伝統的に僧侶が身に着けていた「三つの外衣」（三衣）のうち、一番上に羽織る衣服である。この衣服のサンスクリット語の名前（kāṣāya）は「黄土」を意味し、または、黄土で染色された布の端切れを継ぎ合わされたインドの伝統的な僧侶の外衣を指している。

袋（納札入れ）

かつて巡礼者は、寺に参拝した記念として、「千社札」と呼ばれる紙の札を寺の壁や垂木に貼っていた。千社札は幸運をもたらし、願いを叶えると信じられていたが、数え切れないほどの寺が千社札だらけになったことから、この習慣はなくなった。現在では、この特別な袋に入れて持ち込まれた紙製の願掛け札を納めること（納札）も同様に御利益があると考えられている。多くの巡礼者はまた、托鉢を行う僧侶が持っていた袋（頭陀）にちなんで頭陀袋、つまり「僧侶の袋」と呼ばれるもうひとつの大きな手提げ袋を付帯する。

巡礼者の杖（金剛杖）

「金剛杖」は、巡礼者にとって不可欠とされる唯一の巡礼用品である。歩行用の杖として有用であるのは当然だが、それとは別にこの伝統的な杖は、象徴的な大きな意味も持っている。その名前は「ダイヤモンドの杖」を意味しており、密教とその開祖であり、あらゆる巡礼者と同伴したという空海のことを指している。実際、巡礼者の杖は空海の化身とされており、毎日、一日の終わりに杖の付け根を掃除し、夜には部屋の床の間に安置するのがならわしである。

金剛杖にはもう一つの実用的な用途もある。杖の上部には、仏教の伝統的な五つの要素である土、水、火、風、空を指す梵字が刻まれた卒塔婆が彫られており、杖の上部についているカバーはそれらを保護している。巡礼者が行き倒れたとき簡単に埋葬してもらえるように死に装束を着るのとはよく似た意味を持ち、金剛杖に卒塔婆が彫られていることで、墓標として使用することができるのである。おいずると同様に、金剛杖にも御朱印を入れてもらうことができる。

<简体字>

秩父三十四观音灵场巡礼：推荐一日游路线

即使对历史悠久的秩父巡礼路深感兴趣的游客，其实也无需遍拜三十四座观音寺。自第二十六所寺院圆融寺起，至第二十九所寺院长泉院止的巡礼路线，巧妙结合了巡游拜佛与名胜景观，堪称完美。全程仅 6.4 公里，可乘秩父铁道轻松抵达。

从影森车站下车，步行十分钟即可到达气势恢宏的圆融寺正殿，殿内可购买护身符，求得御朱印。登上山，映入眼帘的是圆融寺后殿的岩井堂，此处供奉着一座观音像。穿过正殿，取道昭和电化化学工厂园区，径直进入一片森林，踏过青苔覆盖的 300 余级石阶，可一窥紧邻峭壁而建的岩井堂。至此，巡礼之路便可沿着琴平登山道的山脊，一直延伸至第二十七座观音寺——大渊寺。

走下山脊前，会经过大渊寺的主供佛。一尊纯白的观音像屹立于山顶，令人印象深刻。沿溪谷下山，地势低矮处坐落着大渊寺“月影堂”。除了大渊寺的御朱印，第二十八座观音寺桥立堂冬季闭寺期间，其御朱印也可在此一并加盖。

桥立堂距大渊寺 1 公里有余，建于武甲山的陡峭岩壁下。稍行几步，还能找到数间提供手擀面和各式小吃的店铺，是您午间休憩的绝佳去处。此处离桥立钟乳洞的入口极近。过去，巡礼者曾认为天然洞穴具有神力，穿过洞穴更是重生的象征。如今，仅需花费少量费用，便可探索长 140 余米，狭窄曲折的石灰岩洞窟。

顺着钟乳洞洞口的石阶拾级而上，可见高逾 65 米高的石灰岩壁环抱着朱漆色的桥立堂大殿。殿内供奉着马头观音，旁侧伴以木马雕像。马头观音被视作马匹的守护神，形貌罕见，少有供奉。每年 12 月的第二个星期一至 2 月末，寺内无人值守。

前往第二十九所寺院“长泉院”需经过横跨浦山川的诸上桥。立于桥上可眺望高 156 米、风光秀丽的浦山水坝。长泉院宏大的正殿两侧均置石灯台，另有枯山水庭园环绕。正殿附近有摆放石札（石制许愿牌）的场所。相传将这种石札带到寺院的习俗源自 1234 年曾探访过秩父的一位圣人。另外，从长泉院至浦山口站步行约需 15 分钟。

开车到访的游客可使用各寺所设的小型停车场。

<繁體字>

秩父三十四觀音靈場巡禮：推荐一日遊路線

即便對歷史悠久的秩父巡禮路深感興趣的遊客，其實也無需拜遍三十四座觀音寺。自第二十六所寺院圓融寺起，至第二十九所寺院長泉院止，該巡禮路線巧妙結合了巡遊拜佛與名勝景觀，堪稱完美。全程僅 6.4 公里，可乘秩父鐵道輕鬆抵達。

從影森車站下車，步行十分鐘即可到達氣勢恢宏的圓融寺正殿，殿內可購買護身符，求得御朱印。登上山，映入眼簾的是圓融寺後殿的岩井堂，此處供奉著一座觀音像。穿過正殿，取道昭和電工化學工廠園區，遂進入一片森林，踏過青苔覆蓋的 300 餘級石階，可一窺緊鄰峭壁而建的岩井堂。至此，巡禮之路便可沿著琴平登山道的山脊，一直延伸至第二十七座觀音寺——大淵寺。

走下山脊前，會經過大淵寺的主供佛。一尊純白的觀音像屹立於山頂，令人印象深刻。沿溪谷下山，地勢較低處坐落著大淵寺的「月影堂」。除了大淵寺的御朱印，第二十八座觀音寺橋立堂冬季閉寺期間，其御朱印也可在此一併加蓋。

橋立堂距大淵寺 1 公里有餘，建於武甲山的陡峭岩壁下。稍行幾步，還能找到數間提供手擀麵和各式小吃的店鋪，是您午間休憩的絕佳去處。此處離橋立鐘乳洞的入口極近。過去，巡禮者曾認為天然洞穴具有神力，穿過洞穴更是重生的象徵。僅需花費少許費用，便可探索長 140 餘公尺，狹窄曲折的石灰岩洞窟。

順著鐘乳洞洞口的石階拾級而上，即見高逾 65 公尺的石灰岩壁環抱著朱漆色的橋立堂大殿。殿內有一尊被視作馬匹守護神的馬頭觀音，形貌罕見，旁側飾有獻給馬頭觀音的木馬雕像，其他寺院少有供奉。每年 12 月的第二個禮拜一至 2 月末，寺內無人值守。

前往第二十九所寺院「長泉院」時需經過橫跨浦山川的諸上橋。站於橋上可眺望高 156 公尺、風光秀麗的浦山水壩。長泉院宏偉的正殿兩側均置石燈籠，另有日式枯山水庭園環繞。正殿附近有擺放石札（石製許願牌）的場所。相傳將這種石札帶到寺院的習俗源自 1234 年曾探訪過秩父的一位聖人。另外，從長泉院至浦山口站步行約需 15 分鐘。

開車到訪的遊客可使用各寺所設的小型停車場。

<日本語仮訳>

秩父三十四観音巡礼：おすすめ日帰りコース

巡礼に興味があるからといって、秩父の歴史的な巡礼路を体験するのに 34 のお寺すべてを巡拝する必要はない。円融寺（礼所第二十六番）から始まり、長泉院（礼所第二十九番）へ番号順に進むコースは、寺巡りと景勝地を含む理想的な日帰りコースである。行程はわずか 6.4km で、秩父鉄道から簡単にアクセスできる。

影森駅から円融寺の豪壮な本堂までは徒歩で約 10 分である。ここでは、お寺のお守りを購入したり、御朱印をもらったりすることができる。山を登ると、観音像が祀られている岩井堂という、円融寺の奥の院がある。本堂から続くコースは、まず昭和電工化学工場の敷地を抜ける道を通り、森林に続いている。苔で覆われた 300 段以上の石段を登ると、岩壁に面してひっそりと建っている岩井堂にたどり着く。そこから巡礼路は、琴平ハイキングコースの尾根に沿って大淵寺（礼所第二十七番）へと辿る。

尾根を下る前に、大淵寺の本尊の前を通る。山頂に祀られた印象的な白い観音像である。渓谷の低い場所には月影堂があり、ここで大淵寺の御朱印がもらえるが、橋立堂（礼所第二十八番）の御朱印も同寺の冬季の閉鎖期間中は併せてもらうことができる。

大淵寺から 1 キロちょっと離れたところに橋立堂がある。橋立堂は、武甲山の断崖絶壁のふもとにある。橋立堂から下った場所には手打ち麺や軽食を提供する店がいくつかあるため、ランチ休憩にも最適である。付近には橋立鍾乳洞への入り口がある。巡礼者たちはかつて天然の洞窟を神聖視し、くぐり抜けることを再生の象徴としていた。わずかな料金で、140 メートルの長さの曲がりくねった、狭い通路と石灰石の岩層を探索することができる。

高さ 65 メートルを超える石灰岩の絶壁に囲まれた朱塗りのお堂である橋立堂に続く階段のふもとに近くに鍾乳洞の出口がある。お堂の内部には、馬の守り本尊として崇められた珍しい顕現である馬頭観音に捧げられた木製の馬の像が飾られている。橋立堂は、12 月の第 2 月曜日から 2 月末まで無人となる。

長泉院（礼所第二十九番）へは、高さ 156 メートルの浦山ダムの素晴らしい景色を望む諸上橋を渡って浦山川を渡る。長泉院では、大きな本堂の両側に石灯笼があり、本堂は枯山水庭園に囲まれている。本堂近くは、石札と呼ばれる石の奉納札がまとまって置かれてある。石札を寺に持ち込む風習は、1234 年に秩父を訪れた聖人が始めたと言われている。長泉院から浦山口駅までは徒歩で約 15 分である。

車でのアクセスを希望する場合は、広くはないがそれぞれの寺にある駐車場を利用できる。

<简体字>

坐禅（静坐冥想）

坐禅，即“静坐冥想”，是禅宗佛教的基本。“禅”一词本源自梵语，主要译为“深思”或“冥想”。与世俗观念不同，坐禅的目的并非只为开悟。在一些宗派中，冥想是为了体会全身心投入每一个瞬间的修行。

在日本的佛教寺院中，通常由“直日（指导僧侣）”领率僧众在禅堂集体坐禅。坐禅的起始和结束都以敲钟为令。一次坐禅的时长为“一炷”，指一炷香燃尽的时间，通常约为 40 分钟。

临济宗和曹洞宗均为中国佛教“禅宗五家”中的宗派。两派在坐禅方法上有几处不同：临济宗的修行者围坐禅堂边缘，面向堂内而坐，汇聚心神于特定景象与思索；曹洞宗的修行者则面壁而坐，不将思维集中于特定事物，只是努力感知每时每刻。一心坐禅，不作他想，称为“只管打坐”。秩父地区的寺院均属曹洞宗流派。

在秩父三十四观音灵场巡礼路中，不乏一些可在禅师指导下体验坐禅的寺庙。另外秩父巡礼路第三十二所寺院“法性寺”还配有中英文讲解。经过简单的讲解和介绍，可坐在被称为“坐蒲”的小蒲团上体验坐禅。有多种坐姿可选，包括半莲花坐、莲花坐、盘腿、弯曲膝盖坐于脚踝的“正坐”等。正坐时，腰、腿、背呈三角形受力，可减轻腰部负担，在初次体验的日本人中尤受青睐。总之，在冥想的过程中，选择舒适的坐姿极为关键。坐禅时双手置于腿上，左手手指交叠于右手手心，拇指相合呈三角形，寓意佛家三宝。“三宝”分别指佛宝（普世佛陀）、法宝（佛法教诲）及僧宝（佛教僧众）。

坐禅过程如下：全体修行者正确就坐后，僧侣鸣钟三次以示开始；为了维持清醒、不因外物分散精力，需双目半开，视线投向 1 米远的墙壁或地板；挺直背部，但不可过分用力，呼吸要轻（专注呼吸有助于驱散杂念，而“只管打坐”的理想境界是不专注于特定事物，同时静静地认知自我）；僧侣再度敲钟，坐禅结束。

坐禅时，负责指导的僧侣，有时会手持名为“警策”的扁平木尺来回巡视。警策历来用于拍打修行者的肩膀，以纠正坐姿、驱赶睡意，使修行者收心回神或是提点开悟。修行者如需僧侣施以警策，可在坐禅时双手合十，弯腰致礼。受完警策后需再次致礼，以示谢意。

体验坐禅可通过电话或邮件预约。提前联系寺庙确认后也可当天受理预约。每位参与者需捐赠 2000 日元，并穿着整洁得体、适于久坐的舒适衣物前往。

<繁体字>

坐禪（靜坐冥想）

坐禪，即「靜坐冥想」，是禪宗佛教的基本。「禪」一詞源自梵語，主要譯為「深思」或「冥想」。與世俗觀念不同，坐禪的目的並非只為開悟。在一些宗派中認為，冥想是為了體會全身心投入每一個瞬間的修行。

在日本的佛教寺院中，通常由「直日（指導僧侶）」領率僧眾在禪堂集體坐禪。坐禪的起始和結束都以敲鐘為令。一次坐禪的時長為「一炷」，指一炷香燃盡的時間，通常約為 40 分鐘。

臨濟宗和曹洞宗均為中國佛教「禪宗五家」中的宗派。兩派在坐禪方法上有幾處不同：臨濟宗的修行者是圍坐禪堂邊緣，面向堂內而坐，匯聚心神於特定景象與思索；而曹洞宗的修行者則面壁而坐，不將思維集中於特定事物，只是努力感知每時每刻。一心坐禪，不作他想，稱為「只管打坐」。秩父地區的寺院均屬曹洞宗流派。

在秩父三十四觀音靈場巡禮路中，不乏一些可在禪師指導下體驗坐禪的寺廟。例如第三十二所寺院「法性寺」還配有中英文講解。經過簡單的講解和介紹，可坐在被稱為「坐蒲」的小墊上體驗坐禪。有多種坐姿可選，包括半蓮花坐、蓮花坐、盤腿、彎曲膝蓋坐於腳踝的「正坐」等。正坐時，腰、腿、背呈三角形受力，可減輕腰部負擔，初次體驗的日本人多選此種坐姿。總之，在冥想的過程中，選擇舒適的坐姿極為關鍵。坐禪時雙手置於腿上，左手手指疊於右手手心，拇指相合呈三角形，寓意佛家三寶。「三寶」分別指佛寶（普世佛陀）、法寶（佛法教誨）及僧寶（佛教僧眾）。

坐禪過程如下：全體修行者正確就坐後，僧侶鳴鐘三次以示開始；為了維持清醒、不因外物分散精力，需雙目半開，視線投向約 1 公尺遠的牆壁或地板；挺直背部，但不需過分用力而導致僵硬，呼吸需輕緩。專注呼吸有助於驅散雜念，而「只管打坐」的理想境界就是不專注於特定事物，一邊靜靜地認知自我一邊安坐沉思。當僧侶再度敲鐘，即表示坐禪結束。

坐禪時，負責指導的僧侶，有時會手持名為「警策」的扁平木尺來回巡視。警策歷來用於拍打修行者的肩膀，以糾正坐姿、驅趕睡意，使修行者收心回神或是提點開悟。修行者如需僧侶施以警策，可在坐禪時雙手合十，彎腰致意。接受完警策後須再次行禮，以示謝意。

體驗坐禪可通過電話或郵件預約。部分寺廟亦接受當天預約，建議您事先向廟方確認。每位參與者需捐贈廟方 2000 日元，並務必穿著整潔得體、適於久坐的舒適衣物前往。

<日本語仮訳>

座禅（座位で行う瞑想）

座禅、つまり「座位で行う瞑想」の実践は、禅仏教の基本である。「禅」という言葉自体は、「熟考」または「瞑想」と主に翻訳されるサンスクリット語（dhyāna）に由来している。一般的な概念とは異なり、座禅は悟りを得るためだけに実践されるものではない。一部の宗派における瞑想の目的は、一瞬一瞬に完全に存在するための修行を行うことである。

日本のお寺や僧院では、座禅は通常、直日と呼ばれる幹事の僧が率いる集団の活動として禅堂で行われる。座禅は鐘を鳴らす音で開始および終了する。1回の座禅は、「1本（一炷）」の間続くが、それは1本の線香が燃えるのにかかる時間で、通常は約40分である。

坐禅の実践において、禅宗の宗派であり、中国の禅宗五家の二家である臨済宗と曹洞宗の間でいくつか異なる点がある。臨済宗の修行者は、禅堂の縁に内側を向いて座り、特定のイメージや考えに集中する。曹洞宗の修行者は通常、壁に面して座り、特定の対象に焦点を当てることなく、時々刻々と意識の感覚を得ようと努める。これは「只管打坐」と呼ばれ、「ただ座る」ことを意味する。秩父にある禅寺は、曹洞宗に属する。

秩父三十四観音霊場巡りの巡礼路にある寺の中には、座禅体験をガイド付きで提供しているところもある。法性寺（札所第三十二番）では、英語または中国語の説明を受けられる。瞑想がどのように行われるかについて簡単に説明を受けたあと、坐蒲と呼ばれる小さなクッションに座る。座位にはいくつかあり、半結跏趺坐、結跏趺坐、あぐら、足を下に折り畳んで足の裏に座る方法（正座）などがある。正座の姿勢をしていると、腰、脚、背中の中に三角形ができ、腰に掛かる負担が軽減されるため、日本人の初心者には人気がある。いずれにせよ、瞑想している間、快適に座っていただける姿勢を選択することが重要である。手は通常膝の上に乗せ、左手の指を右手のひらに置き、親指の先端を互いに向かい合わせて三角形を形づくる。三角形は仏教の三宝を象徴している。三宝とは、仏陀、達磨（仏教の教え）、および僧伽（仏教徒の集まり）である。

座禅では、全員が正しく着席すると、僧侶が鐘を3回鳴らして開始を知らせる。覚醒を保ち、外的なことでも気が散ったりしないよう、目は半開きのままで、視線は約1メートル先の壁または床に向けたままにしなければならない。背中まっすぐに伸ばしたままにするが、硬くならず、呼吸は軽くなければならない。呼吸に集中することは雑念を払うのに役立つが、理想的な只管打坐は、特定のことに集中せずに静かに自己認識をしながら座ることである。僧侶が再び鐘を打つと、座禅が終了する。

座禅中、瞑想を先導する僧侶は、警策と呼ばれる平らな木製の棒を持って巡廻することがある。伝統的にこの棒は、瞑想者の肩に打ちつけて、姿勢の悪さに注意を与えたり、眠気を追い払ったり、さまよう心を今に引き戻したり、悟りに到達するためのひらめきを与える目的で使用される。座禅中、修行者は合掌しお辞儀をすることで、警策を受けることができる。警策が施された後、修行者はもう一度お辞儀をして感謝の意を表す。

座禅体験の予約は、寺へのメールまたは電話で行うことができる。当日予約が可能であることが多いが、希望者は事前に確認する必要がある。参加者は各自2,000円の寄付が求められ、楽に座ることができて上品な衣服を着用しなければならない。

<简体字>

抄经

秩父三十四观音灵场巡礼路中有两座寺院可体验抄写佛经——第十六所寺院西光寺和第三十二所寺院法性寺。需要中文或英文解说的游客，可至法性寺体验。抄经无需预约，但参与者每人需捐献 1000 日元功德钱。

法性寺共备三种可供抄写的经文，分别是《般若心经》《观音经》及后者的 42 字略本《延命十句观音经》。其中《延命十句观音经》最适合初次体验者，通篇抄写需要花 30 分钟至 1 小时。

体验抄经的游客会被带至铺着榻榻米的居室，室内摆放着抄经桌及抄经的所需用具。在选好的经文上盖上半透明的临摹纸，从上至下，从右至左地描摹经文。比起字体的美观与否，抄经者带着崇敬的礼佛之心慎重运笔更为重要。抄写失误时，需用线划去笔误，在旁边空白处重新抄写。

经文的最后一行为空栏，用以写入抄经日期，受功德者及抄经人姓名。依据传统，抄经者在抄经结束后要诵读所抄经文。通常由僧侣分句领诵，抄经者逐句复诵。所抄经文可选择带回或奉于寺庙里。如选择供奉，经书会与其他供品同奉于佛龕内，并依佛法梵化祝祷。

抄经史

6 世纪时佛法东渡日本，抄经亦随佛法一同传入。日本奈良时代（710-794），这种新兴宗教的信徒主要是日本贵族，彼时抄经文化盛行一时。在印刷机发明之前，经书典籍的普及皆由人工誊写。这种传播方式颇费工夫，且其效率取决于抄经者的技术及所选经文的长度，一本经书的誊写可能花费数月甚至数年时间。在日本最常被选抄的是《般若心经》，另外《观音经》《金刚经》《阿弥陀经》和《法华经》也甚为普遍。奈良时代，日本宫廷出资进行了一项抄写所有佛教典籍的工程，该工程每三年半进行一次，每年约有一万人共同尽力抄写。抄经不仅为佛教的普及做出了贡献，同时表达了抄经者诚挚的信仰，还能为其积累功德。

在佛教教义中，“功德”不仅仅是指行善积德，同时也可能影响一个人轮回转世时的命运。人们相信在现世积累功德，来世就有可能生在更美好的世界。转世为人，而非化作野兽或昆虫，意味着有更好的机会让世人开悟，从轮回转生中解脱出来。此外，抄经获得的功德和福报还可惠及他人，因此代阴阳两隔的至亲至爱抄写佛经就此成为惯例。

抄经需要高度凝神静心，比起对经文的理解，胸怀诚心和敬意践行更为关键。抄经者要确保双手和衣物的清洁，抄经用具须摆放工整，书桌须整顿有序。

<繁体字>

抄經

秩父三十四觀音靈場巡禮路中有兩座寺院可體驗抄寫佛經——第十六所寺院西光寺和第三十二所寺院法性寺。需要中文或英文解說的遊客，可至法性寺參加體驗。抄經無需預約，但參與者每人需捐獻 1000 日元功德錢。

法性寺共備三種可供抄寫的經文，分別是《般若心經》《觀音經》及後者的 42 字簡略版《延命十句觀音經》。其中《延命十句觀音經》最適合初次體驗者，通篇抄寫需要花 30 分鐘至 1 小時。

體驗抄經的遊客會被帶至鋪著榻榻米的房間，室內擺放著抄經桌及抄經的所需用具。在事先選好的經文上蓋上半透明的臨摹紙，從上至下，從右至左地臨摹經文。比起字體的美觀與否，抄經者是否帶著崇敬的禮佛之心慎重運筆更為重要。抄寫失誤時，需用線劃去筆誤，在旁邊空白處重新抄寫。

經文的最後一行為空欄，用以填入抄經日期，受功德者及抄經人姓名。依據傳統，抄經者在抄經結束後要誦讀所抄經文。通常由僧侶分句領誦，抄經者逐句複誦。所抄經文可選擇帶回或奉於寺廟裡。如選擇供奉，經文會與其他供品一併置於佛壇，日後依佛法焚化祝禱。

抄經史

6 世紀時佛法東渡日本，抄經亦隨佛法一同傳入。在奈良時代（710-794），這種新興宗教的信徒主要是達官貴族，彼時抄經文化盛行一時。在印刷機發明之前，經書典籍的普及皆由人工謄寫。這種傳播方式耗費時日，且其效率取決於抄經者的技術及所選經文的長度，一本經書的謄寫可能花費數月甚至數年時間。在日本最常被選抄的是《般若心經》，另外《觀音經》《金剛經》《阿彌陀經》和《法華經》也甚為普遍。奈良時代，日本宮廷曾出資進行一項抄寫所有佛教典籍的工程，該工程每三年半進行一次，每年約有一萬人共同盡力抄寫。抄經不僅為佛教的普及做出了貢獻，同時表達了抄經者誠摯的信仰，亦能積累功德。

在佛教教義中，「功德」不僅僅是指行善積德，同時也可能影響一個人輪迴轉世時的命運。人們相信在現世積累功德，來世就有可能生在更美好的世界。轉世為人，而非化作野獸或昆蟲，意味被賜予更好的機會得以開悟，並能從輪迴轉生中獲得解脫。此外，抄經獲得的功德和福報還可惠及他人，因此代替陰陽兩隔的至親至愛抄寫佛經就此成為慣例。

抄經的過程必須高度凝神靜心，比起對經文的理解，胸懷誠心敬意地實踐更為重要。抄經時要確保雙手和衣物的清潔，抄經用具須擺放工整，書桌須整潔有序。

<日本語仮訳>

写経

秩父三十四観音霊場巡りの巡礼路にある 2 つの寺では、写経体験ができる。十六番礼所の西光寺と三十二番礼所の法性寺である。英語または中国語での説明を希望する場合は、法性寺を訪れると良い。予約は不要だが、参加者 1 人につき 1,000 円の寄付が必要である。

法性寺では、写経用に 3 つの経文を用意している。「般若心経」、「観音経」、そして観音経を 42 文字の短い形式にした「延命十句観音経」である。「十句観音経」は初心者に最適で、通常は写経に 30 分から 1 時間を要する。

写経体験者は、写経機と写経に必要な用具が用意された畳の部屋に案内される。選んだ経文の文字の上から半透明の複写用紙を乗せ、上から下、右から左へと文字をなぞる。崇敬の念を込めてゆっくりと慎重に筆を運ぶことが重要であるが、上手に書き写すことよりも、写経を行う者の真摯な姿勢のほうが重要である。書き損じた場合はすべて線を引き、正しい文字を横の余白に書く。

経文の最後の行には、日付、功德を受ける者の名前および写経者の名前を記入するための空白欄がある。伝統的には、写経が終わると写経者がその経文を読み上げる。僧侶がいくつかの音を区切って読み上げ、写経者はその言葉を繰り返す。写経した経文は、持ち帰るか、寺に奉納するかを選ぶことができる。奉納する場合、写経文は他の供物とともに仏壇に置かれ、その後、儀式に則って燃やされる。

写経の歴史

写経は、仏教の伝来とともに 6 世紀に日本に入ってきた。奈良時代（710-794）には、写経はこの新たに伝わった信仰の主な信徒であった貴族の間で人気になった。印刷機が発明される前の時代、経典の普及は書物を手で書き写すという手間のかかる作業によって支えられていた。写経者の技量や選んだ経文の長さに応じて、経文を全て書き写すのに数ヶ月、さらには数年かかることがある。日本で最もよく写経される経文は般若心経であるが、観音経、金剛経、阿弥陀経、法華経も一般的である。奈良時代、全経典を書き写すという宮廷が後援していたプロジェクトは 3 年半ごとに行われ、1 年間に約 1 万人の人々が一斉にこのプロジェクトに尽力していた。写経は仏教の普及に貢献したが、同時に写経者の信心深さを表す、功德を積むための行為でもあった。

仏教の教義において、この「功德」は、単に善行を施したという意味にとどまらない。それは、輪廻転生（サンスクリット語：samsara）における人の運命に影響を与える可能性がある。現世で功德を積むと、来世でより良い世界に生まれることができると信じられている。獣や虫ではなく、人間として生まれることは、悟りを開き、輪廻転生から解放されるためのより良い機会が与えられるということである。写経によって得られた功德の御利益は他人に働かせることができるため、愛する故人のため写経を依頼するのは一般的な慣行となった。

写経のプロセスは非常に瞑想的である。経典を理解するよりも、真摯さと敬意を持って取り組むことのほうが重要である。写経を行う者は、手と衣服が清潔であり、写経のための用具がきちんと並べられ、

机が整頓されていることを必ず確認する。

<简体字>

精进料理

精进料理,即“集中精力专注修行的料理”,是佛教僧侣遵循佛法“非暴力”或“怜悯众生”这一教义而食用的素斋。共分两种:一种是修道僧的日常膳食,另一种是为寺庙访客提供的丰盛宴席。两种均为素食料理,注重呈现新鲜自然的风味。但僧侣们的膳食通常是使用香客捐赠或自行栽种的水果、蔬菜及干果等食材,无需自行购买。佛寺通过这种自给自足的生活方式将浪费降至最低,即便经历不景气的年代也得以延续生计。

相比僧侣们简朴的餐食,为香客提供的精进料理则体现出料理的艺术性:鲜亮的朱红色漆器盛有精致的菜品,摆放在深红色的托盘上,尽显品质。菜品数目为三、五、七道或是更多,但通常为奇数。

精进料理兼顾“味”与“色”:在每顿餐食中,分别准备含甜、酸、咸、苦、鲜五味的菜品,以达到五种口味的均衡;由红、绿、白、黑、黄五种颜色的食材组合而成。这五种颜色象征“五智如来”,在曼荼罗唐卡、经幡等其他佛教文化中亦有体现。此外,精进料理还被视为全营养餐食。

另外,活用季节性食材也尤为重要。春季多食野生薇菜和油菜花,秋日多用红薯和板栗烹饪。烹饪精进料理相当耗时,其原因之一是准备肉类替代品颇为不易。为使菜品具备口感和嚼劲,多用鲜豆腐、油炸豆腐、面筋、年糕和魔芋制菜。此外蔬菜也需细心烹调。例如,制作蔬菜天妇罗就比寻常多一道工序:将食材裹上天妇罗面糊前需先用味噌腌制,使其更具风味。精进料理的基本调料为酱油、味噌、清酒和芝麻。厨师烹饪时会尤其注意选用新鲜食材且保留其自然风味。餐后还会上一杯抹茶和一份小甜点(通常是水果)。

日本镰仓时代(1185-1333),精进料理与禅宗一同普及开来。人们认为吃肉、饮酒等使精神状态发生变化的行为,会使人心性迷茫,弱化其对宗教的领悟力,甚而扰乱苦行僧潜心修行的心志,增添尘世的烦恼。因而在艰苦的修行期间,有意限制僧侣的饮食和睡眠,使他们以有限的精力专注于日常宗教活动。因此,吃肉不仅违反不杀生的教义,还被视为是修行的障碍。

中国南宋时期,远赴宁波天童寺学习佛法的日本禅宗“曹洞宗”的开创者道元(1200-1253),留下两篇颇具影响的杂文。其中,1237年写就的《典座教训》是一部斋菜烹制指南,以道元在中国寺庙所见的饮食烹调方法为基础编写;另一部是著于1246年的《赴粥饭法》,书中讲述了用餐礼仪与心得,记载了关于斋菜的上菜、接菜、食用等正式礼仪。这两部著作作为今天系统地规范和定义精进料理做出了贡献。

如您对精进料理感兴趣,可咨询秩父市大泷地区的大阳寺。(可电话预约)

<繁体字>

精進料理

精進料理,意指「以集中精力專注修行為目的的料理」,是佛教僧侶遵循佛法「非暴力」以及「憐憫眾生」之教義而食用的素齋。精進料理共分兩種:一種是修道僧的日常膳食,另一種是寺廟為訪客提供的豐盛宴席。兩種均為素食料理,注重呈現新鮮自然的風味。但僧侶們的膳食食材通常是使用香客捐贈或自行栽種的水果、蔬菜及乾果等,無需花費金錢購買。佛寺通過這種自給自足的生活方式將浪費降至最低,即便身處不景氣的年代也得以延續生計。

相較於僧侶們簡樸的餐食,為香客提供的精進料理則體現出料理的藝術性:鮮亮的朱紅色漆器盛有精緻的菜餚,擺放在深紅的托盤上,而菜品數目為三、五、七道或是更多,但通常為奇數。

精進料理兼顧「味」與「色»:在每份餐點中,分別準備含甜、酸、鹹、苦、鮮五味的菜品,以達到五種口味的均衡;並由紅、綠、白、黑、黃五種顏色的食材組合而成。這五種顏色象徵“五智如來”,亦被使用於曼荼羅唐卡、經幡等其他佛教物品中。此外,精進料理還被視為全方位營養餐食。

另外,活用季節性食材也相當重要。春季多食野生紫萁蕨和油菜花,秋日多用紅薯和栗子烹飪。製作精進料理相當耗時,其原因之一是準備肉類替代品頗為不易。為使菜餚具備口感和嚼勁,常用鮮豆腐、油炸豆腐、麵筋、年糕和蒟蒻入菜。此外蔬菜也需細心烹調。例如,製作蔬菜天婦羅就比平常多一道步驟:就是在將食材裹上天婦羅麵糊前需先用味噌醃製,使其更具風味。精進料理的基本調味料為醬油、味噌、清酒和芝麻。廚師烹飪時會特別留意選用新鮮食材且保留其自然風味。餐後還會搭配一杯抹茶和一份小甜點(通常是水果)。

日本鎌倉時代(1185-1333),精進料理隨著禪宗普及開來。人們認為吃肉、飲酒及其他會使精神狀態發生變化的行為,容易令人心性迷茫,弱化其對宗教的領悟力,甚而擾亂苦行僧潛心修行的心志,增添塵世的煩惱。因而在艱苦的修行期間,刻意限制僧侶的飲食和睡眠,使他們以有限的精力專注於日常宗教活動。因此,吃肉不僅違反「憐憫眾生」的教義,還被視為是修行的障礙。

中國南宋時期,遠赴寧波天童寺學習佛法的日本禪宗「曹洞宗」的開創者道元(1200-1253),曾留下兩篇頗具影響力的散文。其中,寫於1237年的《典座教訓》是一部齋菜烹製指南,以道元在中國寺廟所見的飲食烹調方法為基礎編寫;另一部是著於1246年的《赴粥飯法》,書中記載了關於齋菜的上菜、接菜、用餐等正式禮儀。這兩部

著作為今日的精進料理規範出許多明確的定義及方針。

如您對精進料理感興趣，請洽秩父市大瀧地區的大陽寺。（可電話預約）

<日本語仮訳>

精進料理

精進料理、つまり「修行に専念するための料理」は、「非暴力」または「すべてのことへの思いやり」を意味するサンスクリット語の「*ahimsā*」の原則に沿って仏僧が摂る菜食料理である。精進料理と呼ばれる料理には二種類ある。それは、修道僧のための毎日の食事と、寺の訪問客に出される豪華なフルコースの食事である。どちらも菜食料理で、新鮮で自然な風味を出すことに重点を置いている。しかし、僧侶たちの通常の食事はすべて、寄進により受け取ったものと、僧侶たちが自ら栽培あるいは収穫した果物、野菜、木の実から作られており、何か購入するわけではない。寺は、このような自給自足の生活を営むこと、無駄を最小限に抑えることで、不景気の時代においても生き延びることができているのである。

僧侶たちが摂る質素な食事とは対照的に、客に提供される精進料理には料理の芸術性が表れている。深紅の膳に鮮やかな朱色の漆器が並べられ、その上に料理が盛り付けられる。料理の数は、3、5、7、またはそれ以上の数の場合もあるが、常に奇数である。

毎回の食事において、甘味、酸味、塩味、苦味、そしてうま味を含む料理をそれぞれ用意することで、5つの味のバランスを取っている。料理は味と色の両方に配慮して配置され、赤、緑、白、黒、黄色の素材が組み合わされている。これらの5色は、「五大如来」を象徴しており、曼荼羅や祈禱旗など、他の仏教文化にも表れるものである。精進料理はまた、完全栄養食と見なされている。

また、季節の食材の活用も重要である。春の食事は、野生のゼンマイや菜の花が特徴である。秋には、さつまいもと栗がよく用いられる。精進料理の準備にはかなりの時間を要する。肉の代替品を用意するのに手間がかかるというのも理由のひとつである。料理に食感や噛み応えを与えるために、生とうふ、油揚げ、麩、餅、蒟蒻が使用される。野菜も細心の注意を払って調理される。例えば、野菜の天ぷらにもひと手間加えられており、衣を付ける前に味噌に漬けておくことで味わいが良くなる。精進料理の基本的な調味料は醤油、味噌、酒、ゴマであるが、料理人は新鮮な材料の自然な風味を損なわないように注意している。食事は、一服の抹茶と小さなデザート（通常は果物）で締めくくられる。

日本では、鎌倉時代（1185-1333）に禅宗とともに精進料理が普及した。肉を食すこと、また酒やその他の精神状態を変化させるようなものは、心を曇らせ、宗教的な洞察力を鈍らせると考えられていた。それらはまた、苦行に励む修行僧の心を乱し、煩惱を刺激する可能性があると考えられていた。厳しい修行の間、僧侶の食事と睡眠およびその結果として得られる活力は、彼らが毎日の宗教的な行為のみに専念できるよう意図的に制限されていた。したがって肉を食することは、「*ahimsā*」に反するだけでなく、修行の妨げとされた。

中国の南宋時代に天童寺（寧波）に渡り、仏教を学んだ禅宗の曹洞宗の開祖である道元（1200-1253）は、影響力のある2つの随筆を残した。1237年に書かれた禅料理の手引書である「典座教訓」は、中国の僧院で道元が目にした食事の調理方法に基づいており、食事の心得について書かれた1246年著の「赴粥飯法」は、料理の供し方、受け取り方、食べ方の正式な作法について書かれている。彼の著作は、今日の精進料理を定義する数多くの約束事を体系化するのに貢

献している。

精進料理に興味がある場合は、秩父市の大滝地区にある大陽寺に問い合わせるとよい。電話での予約が可能である。

<简体字>

秩父神社

秩父神社是日本最古老的神社之一，于 2014 年迎来其 2100 周年创建纪念。神社以其华美的“权现造”式建筑及精巧的额枋雕梁远近闻名，又因其在秩父夜祭中的核心作用而广为人知。传言在此祈福多有福报，可保学业顺遂、家人安康、子孙繁荣等。

秩父神社建于日本传说中第十代天皇——崇神天皇时代。当时，秩父被认为是武藏国（现埼玉和东京）的一部分，时任国造（地方官）为供奉自家先祖“八意思兼命”建造了神社。之后，国造本人作为“知知夫彦命”被供奉于神社内。镰仓时代（1185-1333），日本史上最伟大的武士家族之一平氏统治了秩父地区，将佛教的妙见菩萨请进神社，并更神社名为“妙见宫”。1868 年，崇拜神道教与佛教两者之神的“神佛习合”被明治政府严令禁止，妙见菩萨就此被神道之神“天之御中主神”取而代之。1953 年，昭和天皇（1901-1989）的皇弟秩父宫雍仁亲王（1902-1953）被供奉于此。至此，这四位神灵便组成了秩父神社赫赫有名的“御四柱”。

当今的神社建筑是奉一统日本、骁勇善战的幕府将军——德川家康（1543-1616）之命而建。1569 年的三增峠之战中，原先的神社付之一炬，德川家康下令重建。1956 年，秩父神社被列为日本国家“有形文化财”。

神社建筑的四方额枋上镌有令人叹为观止的精美雕刻。这些作品被认为是由传说中的雕刻名家左甚五郎（1624-1644）所作，他因刻下日光东照宫建筑上的“眠猫”而声名鹊起。传闻左甚五郎的右臂被嫉恨他的同行砍下，而不得已改用左手雕刻。自此之后，他便改姓为“左”。

神社正面（南侧）雕刻着无数色彩斑斓的纹饰。两侧额枋下所雕“育子之虎”尤其值得驻足细观。据传德川家康为寅年、寅日、寅时生人。这些虎兽则是为纪念德川家康捐建神社而刻。不可思议的是，众多虎崽中竟刻有一头花豹。虎并非原产日本，直到 17 世纪初几乎无人知晓雌虎的确切模样。或许是甚五郎见到一只花豹，误以为是雌虎，于是参照花豹的模样完成了雕刻。

神殿西侧刻有三只在额枋下惬意闲坐的猴子。与日本佛教美术中传统的共通主题——“非礼勿视”“非礼勿听”“非礼勿言”的智慧三猿不同，甚五郎将它们雕刻成“用心听”“用心看”“用心说”的“活泼三猿”。无论开朗活泼或聪敏智慧，猴子均象征消灾驱邪。

神殿的北侧刻着不分昼夜守护正殿的“北辰之梟”。“北辰”意为北极星，“梟”是猫头鹰。为避免背对神灵，有所冒犯，猫头鹰扭头观视殿宇前方，身体则忠诚地朝向殿内。据说这座“北辰之梟”便是神社能保学业顺遂的缘由（“梟”的日语发音与“不苦劳”相

同，象征不费劳苦，成就学业）。

在神社建筑物的东侧刻有左甚五郎的另一杰作——一条用铁链拴住的龙，名为“锁之龙”。传说此龙曾栖息于秩父第十五所观音寺“少林寺”附近的“天池”之中。每每蛟龙兴风作浪，雕刻下必有水洼形成，故施铁索将其锁住，以保太平。

<繁体字>

秩父神社

秩父神社是日本最古老的神社之一，已於 2014 年慶祝創建 2100 週年紀念。神社以其華美的「權現造」式建築及精巧的額枋雕樑遠近聞名，並因其在秩父夜祭中的核心地位而廣為人知。據稱在此祈福多有福報，可保佑學業順遂、家庭安康、世代繁榮等。

秩父神社建於日本傳說中第十代天皇——崇神天皇時代。當時，秩父被認為是武藏國（現埼玉和東京）的一部分，國造（地方官）為供奉自家先祖「八意思兼命」而建造了神社。之後，國造本人作為「知知夫彥命」被供奉於神社內。鎌倉時代（1185-1333），日本史上最偉大的武士家族之一平氏統治了秩父地區，將佛教的妙見菩薩請進神社，並將神社更名為「妙見宮」。1868 年，同時崇拜神道教與佛教兩者的「神佛習合」風俗被明治政府嚴令禁止，妙見菩薩就此被神道之神「天之御中主神」所取而代之。1953 年，昭和天皇（1901-1989）的皇弟秩父宮雍仁親王（1902-1953）被供奉於此。至此，上述四位神靈便組成了秩父神社赫赫有名的「御四柱」。

現今的神社建築是奉一統日本、驍勇善戰的幕府將軍——德川家康（1543-1616）之命而建。1569 年的三增峠之戰中，原先的神社付之一炬，德川家康下令重建。1956 年，秩父神社被列為日本國家「有形文化財」。

神社建築的四方額枋上鑄有令人嘆為觀止的精美雕刻。這些作品被認為是出自傳說中的雕刻名家左甚五郎（1624-1644）之手，他因刻下日光東照宮的「眠貓」而聲名遠播。傳聞左甚五郎的右臂被嫉恨他的同行砍下，而不得已改用左手雕刻。之後，他便改姓為「左」。

神社正面（南側）雕刻著無數色彩斑斕的圖案，兩側額枋下所雕「育子之虎」尤其值得駐足細觀。據傳德川家康為寅年、寅日、寅時出生，這些虎獸則是為紀念德川家康捐建神社而刻。不可思議的是，眾多虎子中竟刻有一頭花豹。虎並非原產日本，直到 17 世紀初幾乎無人知曉雌虎的確切模樣。或許是甚五郎見到一隻花豹，誤以為是雌虎，於是參照花豹的模樣完成了雕刻。

神殿西側刻有三隻在額枋下愜意閒坐的猴子。與日本佛教美術中傳統的共通主題——「非禮勿視」「非禮勿聽」「非禮勿言」的智慧三猿不同，甚五郎將它們雕刻成「用心聽」「用心看」「用心說」的「活潑三猿」。但無論開朗活潑或聰敏智慧，猴子均為消災驅邪的象徵。

神殿的北側刻著不分晝夜守護正殿的「北辰之梟」。「北辰」意為北極星，而「梟」是貓頭鷹。為避免背對神靈，有所冒犯，貓頭鷹扭頭觀視殿宇前方，身體則忠誠地朝向殿

內。據說這座「北辰之梟」便是神社能保佑學業順遂的緣由（「梟」的日語發音與「不苦勞」相同，象徵不費勞苦，成就學業）。

在神社建築物的東側刻有左甚五郎的另一傑作——一條用鐵鍊拴住的龍，名為「鎖之龍」。傳說此龍曾棲息於秩父第十五所觀音寺「少林寺」附近的「天池」之中。每每蛟龍興風作浪，雕刻下必有水窪形成，故以鐵索將其鎖住，以保太平。

<日本語仮訳>

秩父神社

秩父神社は、日本最古の神社の 1 つであり、2014 年に創建 2100 年を迎えた。この神社は、その美しい「権現造」の建物や庇の印象的な木彫りが有名で、秩父夜祭におけるその中心的な役割でも知られている。この神社への参詣は、学業成就、家内安全、子孫繁栄など、多くの御利益があると言われている。

秩父神社は、日本の伝説上の第十代天皇である崇神天皇の時代に創建された。当時、秩父は武蔵国（現在の埼玉と東京）の一部と見なされており、当時の国造が、自らの祖神であった八意思兼命を祀ったことに始まる。その後、この国造自身が知知夫彦命としてこの神社に祀られた。鎌倉時代（1185-1333）、この地域は、日本史における偉大な武家の一つである平氏に支配されていた。平氏は、仏教の妙見菩薩（サンスクリット語：Sudarśana）信仰を神社に取り入れ、妙見を祀る神社として「妙見宮」と改名した。神道と仏教の両方の神を崇拝する神仏習合は、1868 年に明治政府によって禁じられ、妙見菩薩は神道の神である天之御中主神に置き換えられた。1953 年、昭和天皇（1901-1989）の弟宮の秩父宮雍仁親王（1902-1953）が祀られた。これらの 4 体の神は、秩父神社の「御四柱」として知られている。

現在の神社の建物は、一つの幕府の下で日本を統一した強力な武将であった徳川家康（1543-1616）の命で建設された。三増峠の戦い（1569 年）で神社が焼失した後、家康は、神社の再建を命じた。1956 年には、国家の有形文化財に指定された。

神社の建物の 4 つの側面のそれぞれの庇には、印象的な木彫りが施されている。これらは、東照宮の有名な彫刻である「眠り猫」（ねむりねこ）で名声を得た伝説の芸術家、左甚五郎（1624-1644）の作とされる。言い伝えによると、甚五郎の右腕は甚五郎に嫉妬心を抱いていたライバルによってたたき切られ、左手で彫ることを余儀なくされたという。その後、「左」を意味する名を名乗ったとされる。

神社の正面（南）側は、無数の色彩豊かな彫刻で飾られている。特に注目すべきは、両側の庇のすぐ下にある虎である。「子育ての虎」と呼ばれるこれらの虎は、徳川家康による寄進を称えて装飾されたものである。家康は寅年、寅の日、寅の刻生まれとされている。不思議なことに、虎の子らの中に一匹のヒョウが描かれている。虎は日本原産の動物ではないため、17 世紀初頭まで、雌の虎がどのようなものが正確に知られていなかった。おそらく甚五郎はヒョウを見て、それが雌の虎であると推測し、それを参考に彼の彫刻が施されたのである。

神殿の西側には、庇の下でくつろぐ三匹の猿の彫刻が飾られている。日本の仏教美術で共通のモチーフである、伝統的な「悪を聞かざる」「悪を見ざる」「悪を話さざる」の賢い三猿とは異なり、甚五郎は三匹の騒々しい猿として「お元気三猿」を彫った。「よく聞いて」、「よく見て」、「よく話す」三猿である。元気な猿も賢い猿も、猿は一般に悪や不運に対する魔除けと考えられている。

神殿の北側には、昼夜を問わず本殿を守っている「北辰の梟（北極星のふくろう）」が刻まれている。ふくろうは本殿の中に祀られている神に無作法に背中を向けているのではなく、自分の肩越しに正

面を見ながら、体は忠実に内に向いている。この神社で学業成就の御利益を「厳しい努力なしに」（不苦労）授かると言われているのは、この「北辰の梟」に由来している。

神社の建物の東側には、もう一つの甚五郎の傑作である鎖でつながれた龍、「つなぎの龍」の彫刻がある。言い伝えによると、この彫刻はかつて少林寺（秩父礼所第十五番）近く为天ヶ池の底に住んでいた龍で、龍が暴れると必ず彫刻の下に水溜りができていたことから、龍が動かないよう鎖を加えて繋ぎ止めたという。

<简体字>

秩父夜祭

秩父夜祭的历史

秩父夜祭于每年 12 月 2 日和 3 日举办，是向秩父神社中供奉的神灵表达敬意的祭典。夜祭期间，六台“山车”（花车）于神社一带巡游。众人合力拉拽山车行至各停留点时，山车内的舞台便上演鼓笛奏乐“屋台囃子”、祭典神乐“曳踊”和歌舞伎。其中两台挂满灯笼的“笠鉾”山车上，立有一柄以花朵制成的神伞，其贯穿伞盖的伞柄称“鉾”，被视为神灵的化身。另外四台则载有“屋台囃子”奏乐班。该祭典以现有形式已延续 300 多年，被视作“日本三大曳山祭”（日本三大山车祭）之一。

祭典起源的确切时间虽已无从探知，但一般认为其历史可以追溯至秩父神社创立之前——也就是两千多年前。秩父神社位于秩父盆地中央，因其可一览武甲山全景，故环绕神社的镇守之森——“柞之森”也被作为瞻仰朝拜远山的遥拜场所。人们认为这里是秩父神社供奉的佛教神——妙见菩萨栖身的神圣森林。

传说妙见菩萨（多认为是女相菩萨）和男性神灵“龙神武甲山”彼此相爱，而龙神的正妻是諏访神社中的神灵。每年 12 月 2 日，妙见菩萨从镇守之森前往諏访神社，请求諏访神允许自己与恋人龙神武甲山一夜相会。按照古往惯例，为了不打扰妙见菩萨与諏访神交涉，从本町巡行而来的山车，途经神社时会停止鼓笛奏乐，众人也会压低嗓音细声交谈。如若交涉顺利，妙见菩萨便能和武甲山神在供于秩父市役所旁秩父公园内的“龟子石”（石龟像）前相会。

构成现代祭典的山车、烟花等绝大部分元素，都是随着时代推进，不断演化或添增而来。镰仓时代（1185-1333），妙见菩萨与秩父神社的神灵合祀。几乎同一时期，当时的幕府向神社捐赠两匹祭马，人们为纪念此次捐赠，每年的御神幸（抬神轿）队列中均会加入两匹祭马。祭典结束后祭马会被奉养于神社之中。

现代夜祭主要在江户时代（1603-1867）发展形成，当时被称作“妙见大祭”或“霜月大祭”，于每年 11 月上旬举办。彼时神社附近开办的丝绸市集“绢大市”风生水起，丝绸商人从周边地区赶来贩售丝绸、参加祭典，极大地推动了夜祭的发展。随着地区经济日益崛起，祭典的规模和豪华程度也逐年俱增。

六台山车虽是现代秩父夜祭的象征，却有过被严令禁止的历史：17 世纪中叶到 18 世纪初，山车曾在祭典中熠熠生辉，然而，江户时代后期却因被认为“扰乱平民风纪”，山车巡游和屋台歌舞伎等夜间文化活动遭幕府严格限制；1827 年，宗教庆典也被完全禁止，唯有秩父的六个地区抗拒政府的这项规定，在禁令施行的 50 年间坚持举办祭典，并每年

由三处轮流举办例行祭典。如今，祭典期间游巡各处的六台山车正是代表这六个地区。山车采用日本传统的木工技术制作，不用一颗钉卯即可组装完成。

2016 年，涵括“秩父祭屋台活动和神乐”在内的 33 项“山・鉾・屋台活动”被联合国教科文组织列入非物质文化遗产。

秩父祭会馆

秩父祭会馆位处秩父神社附近。会馆二楼展示着夜祭的历史过往，以及与秩父其余众多独特祭典和文化活动有关的资料。一楼除展示屋台和笠鉾山车的模型之外，还设有一个小剧场。在此可观看秩父地区例年主要活动的介绍短片。光雕投影和逼真震撼的音效为山车模型及展厅注入崭新活力，在整座建筑中营造出一种夜祭的氛围。秩父祭会馆营业至下午 5 点，包括秩父夜祭期间均全年无休。

<繁体字>

秩父夜祭

秩父夜祭的歷史

秩父夜祭於每年 12 月 2 日和 3 日舉辦，是向秩父神社中供奉的神靈表達敬意的祭典。夜祭期間，六台「山車」（花車）於神社一帶巡遊。眾人合力拉拽山車行至各停留點時，山車內的舞台便上演鼓笛奏樂「屋台囃子」、祭典神樂「曳躑」和歌舞伎。其中兩台掛滿燈籠的「笠鉾（花之陽傘）」山車上，立著一把以花朵製成的神傘，其貫穿傘蓋的傘柄稱「鉾」，被視為神靈的化身。另外四台則載有「屋台囃子」奏樂班。該祭典以現有形式已延續 300 多年，被視為「日本三大曳山祭」（日本三大山車祭）之一。

祭典起源的確切時間雖已無可考證，但一般認為其歷史可以追溯至秩父神社創立之前——也就是兩千多年前。秩父神社位於秩父盆地中央，因其可一覽武甲山全景，而環繞神社的鎮守之森——「柞之森」也被作為瞻仰朝拜遠山的遙拜場所。人們認為這裡是秩父神社供奉的佛教神——妙見菩薩棲身的神聖森林。

傳說妙見菩薩（多認為是女相菩薩）和男性神靈「龍神武甲山」彼此相愛，而龍神的正妻是諏訪神社中的神靈。每年 12 月 2 日，妙見菩薩從鎮守之森前往諏訪神社，請求諏訪神允許自己與戀人龍神武甲山一夜相會。按照古來慣例，為了不打擾她們的交涉，從本町巡行而來的山車，途經神社時會停止鼓笛奏樂，眾人也會壓低嗓音細聲交談。如若諸事順利，妙見菩薩便能和武甲山神於秩父市役所旁秩父公園內供奉的「龜子石」（石龜像）前相會。

構成現代祭典的山車、煙火等絕大部分元素，都是隨著時代推演不斷進化添增而來。鎌倉時代（1185-1333），妙見菩薩與秩父神社的神靈被合併供奉的同時，當時的幕府向神社捐贈兩匹祭馬，人們為紀念此次捐贈，每年的御神幸（抬神轎）隊列中均會加入兩匹祭馬。祭典結束後祭馬會被奉養於神社之中。

現代夜祭主要在江戶時代（1603-1867）發展形成，當時被稱作「妙見大祭」或「霜月大祭」，於每年 11 月上旬舉辦。彼時神社附近開辦的絲綢市集「絹大市」萬商雲集，絲綢商人從周邊地區趕來販售絲綢、參加祭典，積極帶動了夜祭的發展。隨著地區經濟日益繁榮，祭典的規模和豪華程度也逐年俱增。

六台山車雖是現代秩父夜祭的象徵，卻有過被嚴令禁止的歷史：17 世紀中葉到 18 世紀初，山車曾在祭典中熠熠生輝，但在江戶時代後期卻因被認為「擾亂平民風紀」，山車巡遊和屋台歌舞伎等夜間文化活動遭幕府嚴格限制；1827 年，宗教慶典也被完全禁止，唯有秩父的六個地區抗拒政府的這項規定，在禁令施行的 50 年間堅持舉辦祭典，並每年

由三處輪流執行。如今，祭典期間遊巡各處的六台山車正是代表這六個地區。山車採用日本傳統的木工技術製作，不用一顆鉚釘即可組裝完成。

2016 年，涵括「秩父祭屋台活動和神樂」在內的 33 項「山・鉦・屋台活動」被聯合國教科文組織列入無形文化遺產。

秩父祭會館

秩父祭會館位處秩父神社附近，會館二樓展示著夜祭的歷史過往，以及關於秩父其餘眾多獨特的祭典和文化活動的資料。一樓除展示屋台和笠鉦山車的模型之外，還設有一個小劇場，在此可觀看秩父地區例年主要活動的介紹短片。光雕投影和逼真震撼的音效為山車模型及展示廳注入嶄新活力，在整座建築中營造出一種夜祭的氛圍。秩父祭會館營業至下午 5 點，全年無休（包括秩父夜祭期間）。

<日本語仮訳>

秩父夜祭

秩父夜祭の歴史

秩父夜祭は、12月2日と3日に開催される、秩父神社に祀られている神々に敬意を表す祭りである。祭りの期間中、神社の近くを6基の山車が曳き回され、要所要所で止まるとはその場で、山車内において屋台囃子、曳き踊り、歌舞伎が上演される。6基の山車があり、そのうちの2基は、提灯で囲まれた「笠鉾（花の日傘）」で、笠に差し込まれた鉾は神の依代とされる。4基の屋台は、屋台囃子を乗せている。祭りは現在の形で300年以上続いており、日本の「三大山車祭」（日本三大曳山祭）の一つとみなされている。

この祭りがどのくらい前に始まったかは正確には分かっていないが、秩父神社の創建前、つまり二千年以上前にさかのぼると考えられている。秩父神社は秩父盆地の中央に位置し、武甲山を一望できる。神社の鎮守の森である杵の森は、遠くから山を崇める遙拝の場所であり、秩父神社に祀られている仏教の神の一人である妙見菩薩（サンスクリット語：Sudarśana）の棲む森とされている。

言い伝えによると、妙見菩薩（女神とされる）と男神である龍神武甲山は互いに相思相愛だったが、龍神の正妻は諏訪神社の神であった。毎年12月2日に、妙見は鎮守の森から諏訪神社へ出向き、恋人である龍神の武甲山と一夜の逢瀬の許しを請う。昔からの慣わしで、本町からの山車が巡行路の途中にあるこの神社の前を通過する際はお囃子を止め、見物人は二人の逢瀬の邪魔にならないよう、小声で話す。事が全て順調に運べば、妙見菩薩と武甲山の神は、秩父市役所近くの秩父公園に祀られている亀の子石（亀の石像）で再会するという。

現代の祭りを構成する山車や花火などといった要素のほとんどは、時とともに進化したり、加えられたりしてきた。鎌倉時代（1185-1333）、妙見菩薩（サンスクリット語：Sudarśana）が秩父神社に合祀されたのとほぼ同時期に、神馬が幕府から寄進された。この寄進は、毎年地元の神社への御神幸行列で山車に同行する2頭の神馬で再現され、馬は行事の終わりに秩父神社に供奉される。

現代の夜祭は、主に江戸時代（1603-1867）に発展した。当時は「妙見大祭」あるいは「霜月大祭」として知られており、11月上旬に開催されていた。祭りは、神社の近くでの「絹大市」（きぬのたかまち）の経済的成功により、その発展に拍車がかかった。絹商人たちが商品を販売するために周辺地域からやってきて、祭りに参加していたのである。この地域の経済が開花するにつれて、祭りの規模や豪華さも増した。

今では夜祭のシンボルとなった6基の山車だが、違法とされていた時期も数年間あった。17世紀半ばまたは18世紀初頭に取り入れられた山車は、江戸時代後半に、庶民の風紀を乱すとみなされたことから、幕府は山車の巡行や屋台歌舞伎といった夜の文化行事を厳しく規制したのである。1827年に入り、宗教的な祭りは完全に禁止された。秩父の6地区は政府の規制に反対し、禁止令が解除されるまでの50年間、ある年には3つの地区で、別の年には他の3つの地区で例年祭を開催し続けた。今日では、祭りの期間中に曳き回される6つの山車がこれらの6つの町を代表している。山車は、伝統的な日本の木材建具技術を使用し、釘を一本も使わずに作られている。

2016 年、「秩父祭の屋台行事と神楽」を含む『山・鉦・屋台行事』33 件は、ユネスコ無形文化遺産に登録された。

秩父まつり会館

秩父神社の近くに位置する秩父まつり会館の 2 階には、夜祭の歴史や、秩父の他のたくさんのユニークな祭りや文化行事にまつわる資料を展示している。1 階には屋台や笠鉦の複製が展示されているほか、小さな劇場があり、ここでは秩父の主な年中行事を紹介するショートフィルムを視聴することができる。展示に用いられるプロジェクションマッピングと豪壮な音響効果によって、複製の山車や展示スペースに命が吹き込まれ、建物の中に夜祭さながらの雰囲気を生み出している。秩父まつり会館は、夜祭が開催されている期間を含み、午後 5 時まで年中無休でオープンしている。

<简体字>

捞乌冬面

捞乌冬面堪称秩父的一种饮食文化，其历史悠长，自农耕社会便孕育而出。“捞”在日语中意为“滑动”“拉起”，以强调此处罕见的宽面条吃法。普通的乌冬面多是将面盛入酱油底味的高汤碗里，上加葱段、日式油豆腐、天妇罗和切片鱼板。然而秩父地区传统的捞乌冬面吃法则从面锅中捞起煮熟的乌冬面，蘸取各自碗中的酱汁后食用。据说这种吃法是由上山劳作的农夫开创。他们结束一天的劳作后围篝火而坐，只需简单准备后即可聚在同一口锅前用餐。

捞乌冬面的另一亮点是可随心搭配出各式调味料。通常被用做普通配料的有：葱段、裙带菜、柴鱼花、姜蓉、芝麻，以及油炸的天妇罗面糊碎屑“扬玉”。此外还有蛋黄酱、芝麻油、柚子胡椒和咖喱酱等各种创新风味搭配，完全可依据各自的偏好选择口味。

秩父的多数餐厅均供应捞乌冬面，但并非从面锅中自取食用，而是将乌冬面盛入热水碗中呈上，另配一只小碗作自配蘸汁用。各式调料自助取用，可根据喜好自由搭配。人们通常在自选的调料上浇上酱油，若口味过重，则从面碗里舀出些许热水加以稀释。除此之外，您还可品尝到凉拌捞乌冬面。暑热时节此种吃法更受欢迎。

<繁体字>

撈烏龍麵

撈烏龍麵堪稱秩父的一種飲食文化，其由來已久，早自農耕社會便已孕育而出。「撈」在日語中意含「滑動」「拉起」，以強調此處罕見的寬麵條吃法。普通的烏龍麵多是將麵盛入醬油味的高湯碗裡，上加蔥段、日式油豆腐、天婦羅和切片魚板。然而秩父地區傳統的撈烏龍麵吃法則是從麵鍋中撈起煮熟的烏龍麵，蘸取各自碗中的醬汁後食用。據說這種吃法是由上山工作後的農夫們所創，他們結束一天的忙碌後圍火而坐，只需簡單準備後即可聚在同一口鍋前用餐。

撈烏龍麵的另一特點是可隨心搭配出各式調味料。通常用來搭配的有：蔥段、海帶芽、柴魚片、薑末、芝麻，以及油炸的天婦羅麵糊碎屑「揚玉」。此外還有美乃滋、麻油、柚子胡椒和咖哩醬等各種創新風味，可依據各自的偏好選擇口味。

秩父的多數餐廳均提供撈烏龍麵，但並非從麵鍋中自取食用，而是將烏龍麵盛入熱水碗中後端上桌，另配一隻小碗作自配蘸汁用。各式調料自助取用，可根據喜好自由搭配。人們通常在自選的調料上淋上醬油，若口味過重，可從麵碗裡舀出些許熱水加以稀釋。除此之外，您還可品嚐到涼拌撈烏龍麵。暑熱時節此種吃法更受歡迎。

<日本語仮訳>

ずりあげうどん

ずりあげうどんは、長い歴史のある農村としての秩父の食文化である。ずりあげという名前は「滑らせる」または「引きずりあげる」を意味し、太い小麦麺の珍しい食べ方を指している。通常、うどんは、醤油ベースの出し汁が入った椀に、さいの目に切ったネギ、油揚げ、天ぷら、かまぼこの薄切りといったトッピングが乗っているものである。一方、ずりあげうどんの昔からの食べ方は、大鍋から麺を直接取り出し、自分用の小さな椀に入った調味料に浸して食べる。この食べ方は、山仕事を終えた農民たちが、一つの火を囲んで簡単に準備でき、一つの鍋で食べられる食事を好んだことから始まったと言われている。

ずりあげうどんのもう一つの特徴は、組み合わせることのできる調味料の幅である。ずりあげうどんは、さいの目に切ったネギ、わかめ（海藻の一種）、かつお節、おろし生姜、ごま、天ぷらの衣を揚げた粒玉（揚げ玉）などの一般的なうどんのトッピングで食べられることが多い。これらに加えて、ずりあげうどんはマヨネーズ、胡麻油、柚子胡椒やカレーソースなど、より型破りなトッピングで味付けすることができる。トッピングは食べる人が純粋に自分の好みで選ぶのである。

ずりあげうどんは、秩父の多くの食事処で食べることができる。大鍋から取分けて食べるのではなく、お湯に入った一杯のうどんと、自分用のつけだれを作るための小さい椀が出される。調味料はビュッフエ形式で提供されるため、自分の好みに合わせてつけだれを調合することができる。通常は、選んだ調味料の上に醤油をかける。味が濃すぎる場合は、鉢から少量の湯を加えて薄めればよい。冷たくしたずりあげうどんもあり、暑い時期には冷たいもののほうがより一般的である。

<简体字>

三峰神社

坐落于秩父南部风光明媚山顶上的三峰神社，是秩父三大神社之一。三峰神社位于秩父多摩甲斐国立公园内的云取山登山口旁，是登山客及参拜者的向往胜地。人们造访此地时多留宿于兴云阁。作为一座具有悠久传统的温泉旅馆，兴云阁常年为疲惫的参拜者提供住宿。

相传三峰神社于 1 世纪落成，与秩父北部的宝登山神社相同，由日本传说中第十二代天皇景行天皇之子日本武尊建造。彼时日本武尊受命远征，赴东北地区平乱，途径此处，登上山脊眺望四周，被景致之美所震撼，于是在此建造神社供奉伊邪那岐和伊邪那美。此二神是日本神话中创造日本诸岛的夫妻神。之后景行天皇赐名“三峰神社”。三峰分别指妙法岳（1332 米）、白岩山（1921 米）及云取山（2017 米）的山顶。神社东侧形成的壮丽之景不禁让人叹为观止。

7 世纪后期，修验道祖师役行者（634-701）入山修行，三峰神社开始正式接受参拜。“修验道”是结合神道教、道教、佛教和山岳修道为一体的信仰。所信奉的神道诸神称“权现”，也是佛教中神格的化身。约一个世纪后，世人景仰的佛教高僧空海（774-835）在此塑十一面观音像，并将该塑像供奉于神社旁新建的正殿中。

自镰仓时代起（1185-1333），三峰神社的声望与影响力因入山修行者“山伏”而不断扩大。包括畠山重忠（1164-1205）、新田义兴（1331-1358）等一众权势武将都曾向神社捐赠土地。此繁荣景象一直持续到了 1352 年。同年新田义兴一族对足利幕府发动叛乱而最终败北，神社因协助藏匿新田义兴而遭连坐，土地被查抄，神职人员被罢免。

三峰神社曾一度没落，直至 1502 年，修验者月观道满（生卒年不详）为筹措重建资金行脚云游 27 年。1533 年，奈良天皇（1495-1557）钦定三峰神社为修验道天台宗各寺之首，道满终成所愿。

1720 年，高僧日光法印（生卒年不详）在山顶静坐冥想时曾有群狼出没。法印将它们视作山神的使者，并开始布施神狼护身符，以保人们免遭火灾、不遇强盗、驱逐害兽。这种独特的护身符使得三峰神社在关东地区声名远扬。时至今日，寻常神社入口均为石狮镇门，唯三峰神社入口雕神狼像镇守。

1868 年新任明治政府颁布神佛分离令后，三峰神社内的佛像和佛教装饰均被撤去。神社界内被规定为单一的神道教场所。

20 世纪后期，神社进行了改建。1964 年拜殿和正殿得以整修；1976 年三峰山博物馆建成；1983 年增建兴云阁；到了 1991 年，曾经的佛教正殿里设置了茶肆；2002 年，为

纪念神社落成 1900 年及月观道满入山 500 年，拜殿、正殿和正门均加以翻新，重施新漆于宏伟的雕梁画栋。

<繁体字>

三峰神社

坐落於秩父南部風光明媚山頂上的三峰神社，是秩父三大神社之一。三峰神社位於秩父多摩甲斐國立公園內的雲取山登山口旁，是登山客及參拜者的人氣景點。人們造訪此地時多留宿於興雲閣。它是一座具有悠久傳統的溫泉旅館，常年為疲憊的參拜者提供住宿。

相傳三峰神社於 1 世紀落成，與秩父北部的寶登山神社相同，由日本傳說中第十二代天皇景行天皇之子日本武尊建造。彼時日本武尊受命遠征，赴東北地區平亂，途徑此處，登上山脊眺望四周，被景緻之美所震撼，於是在此建造神社供奉伊邪那岐和伊邪那美。此二神是日本神話中創造日本諸島的夫妻神。之後景行天皇賜名「三峰神社」。三峰分別指妙法岳（1332 公尺）、白岩山（1921 公尺）及雲取山（2017 公尺）的山頂，在神社東側形成的壯麗之景不禁讓人嘆為觀止。

7 世紀後期，修驗道祖師役行者（634-701）入山修行後，三峰神社開始正式接受參拜。「修驗道」是結合神道教、道教、佛教和山岳修道為一體的信仰。所信奉的神道諸神稱「權現」，也是佛教中神格的化身。約一個世紀後，世人景仰的佛教高僧空海（774-835）在此塑十一面觀音像，並將該塑像供奉於神社旁新建的正殿中。

自鎌倉時代起（1185-1333），三峰神社的聲望與影響力因入山修行者「山伏」而不斷擴大。包括畠山重忠（1164-1205）、新田義興（1331-1358）等知名的權勢武將都曾向神社捐贈土地。此繁榮景象一直持續到了 1352 年。同年新田義興一族對足利幕府發動叛亂而最終敗北，神社因協助藏匿新田義興而遭連坐，土地被查抄，神職人員被罷免。

三峰神社的沒落持續至 1502 年，修驗者月觀道滿（生卒年不詳）為籌措重建資金行腳雲遊 27 年。1533 年奈良天皇（1495-1557）欽定三峰神社為修驗道天台宗各寺之首，道滿之願至此終告圓滿達成。

1720 年，高僧日光法印（生卒年不詳）在山頂靜坐冥想時曾有群狼出沒。法印將它們視作山神的使者，並開始向人們布施神狼護身符，以保佑其免遭火災、強盜、驅逐害獸。這種獨特的護身符使得三峰神社在關東地區聲名遠揚。時至今日，一般神社入口均為石獅鎮門，唯有三峰神社入口由神狼雕像鎮守。

1868 年新任明治政府頒布神佛分離令後，三峰神社內的佛像和佛教裝飾均被撤除，神社境內被規定必須為純粹的神道教場所。

20 世紀後期，神社進行了改建。1964 年拜殿和正殿得以整修；1976 年三峰山博物館建成；1983 年增建興雲閣；到了 1991 年，以往的佛教正殿裡設置了茶館；2002 年，為紀念神社落成 1900 年及月觀道滿入山 500 年，拜殿、正殿和正門均加以翻新粉刷，重現

宏偉的雕樑畫棟。

<日本語仮訳>

三峯神社

秩父南部の風光明媚な山の頂にある三峯神社は、秩父三社の一つである。三峯神社は、秩父多摩甲斐国立公園内の雲取山登山口のそばにあり、参拝者とハイキング旅行者の両方に人気の行先である。三峯神社を訪れる人の多くは興雲閣に滞在する。興雲閣は、疲れた巡礼者に宿泊施設を提供してきた、長い伝統を持つ温泉宿である。

秩父北部の宝登山神社と同じく、三峯神社は1世紀頃、日本の伝説上の第十二代天皇である景行天皇の息子である皇子日本武尊によって建立されたと言われている。東北地方平定の遠征中にここを通り、尾根に登って一帯を見渡したところ、皇子はその美しさに感銘を受けた。そしてこの場所にイザナミとイザナギを祀った。イザナミとイザナギは、日本の島々を創造した日本神話の夫婦神である。その後、景行天皇はこの神社を「三つの峯」にちなんで、三峯神社と名付けた。三峯とは、妙法ヶ岳（1,332 m）、白岩山（1,921 m）および雲取山（2,017 m）の山頂を指しており、神社の東方向に見事な景観を作り出している。

三峯神社で初めて正式な参拝が始まったのは、修験道の開祖である役行者（634-701）が入山した7世紀後半である。修験道とは、神道、道教、仏教、山岳修道の要素を組み合わせた信仰である。修験道の多くの神々は「権現」であり、それらは仏教の神格の仮の姿とみなされている神道神である。およそ1世紀後、人々に崇敬されている仏教僧の空海（774-835）は、十一面観音像を彫ったが、これは、神社の横に新たに建てられた本堂に設置されている。

鎌倉時代（1185-1333）以降、三峯神社の名声と影響力は、入山修行者（山伏）により広まり、畠山重忠（1164-1205）や新田義興（1331-1358）などの有力な武将が土地を寄進した。神社は1352年まで繁栄していた。しかし、義興の一族が足利軍政に対し反乱を起こした際、義興をかくまったことにより、それに勝利した足利氏が神社に対する罰として社領を奪い、神権を廃止してしまった。

三峯神社の衰退は1502年まで続いたが、その後、修験者の月観道満（生没年不詳）が、再建資金を募るため27年間の行脚に出かけた。そして1533年、後奈良天皇（1495-1557）が三峯神社を天台修験の総本山に指定したとき、道満の目標はついに達成された。

1720年、日光法印（生没年不詳）という僧が山の頂上で瞑想をしていたとき、オオカミが何匹か現れた。日光法印は、それらを山の神からの使いとみなし、火事、強盗、作物荒らしから身を守るためとして、オオカミのお守りを配布し始めた。三峯神社の名声は、そのお守りを通じて関東全域に広がった。ほとんどの神社にある狛犬の代わりに、今も三峯神社の入り口はオオカミの像が守っている。

1868年、新たに樹立された明治政府は、全国に神仏分離令を出した。三峯神社からも仏像や仏教装飾が取り除かれ、境内全体が完全に神道の場所として定められた。

20世紀後半に、神社では改築が行われた。1964年に拝殿と本殿が改修され、1976年に三峯山博物館が完成、1983年には興雲閣が加わった。1991年には、かつての仏教の本堂にカフェが設置された。2002年、神社創建1900年および月観道満の入山500年を記念して、拝殿、

本殿、主門の漆塗替えが施され、その壮大な彫刻の塗替えが行われた。

<简体字>

三峰山和表参道路线

三峰山地处秩父市南部，位于秩父多摩甲斐国立公园北侧。“三峰”之名意为三座山峰，原指附近的妙法岳（1332 米）、白岩山（1921 米）和云取山（2017 米）三座山的峰顶。三峰神社因神社内可览三峰壮景而得名，随着时光推移，三峰神社声名鹊起，人们逐渐将三峰神社所在地称为三峰山。

相传三峰神社由日本武尊所建，其父为日本传说中的第十二代天皇。平安时代（794-1185），修验道汲取神道教、道教、佛教和山岳修道的宗教元素，集于一身，自成一派。三峰神社则成为修验道的中心神社。进入江户时代（1603-1868），前往神社参拜的人数日益增加，人们纷纷从山麓延伸的两条参拜路爬山拜谒。如今，“表参道”和“里参道”这两条参拜路已然成为秩父甲斐国立公园的热门登山路线。

表参道登山路全长 3.2 公里，始于大轮公交站附近的鸟居，终点为神社。途经横跨荒川峡谷的红色登龙桥，只见道路两旁石碑林立，柳杉和扁柏挺拔高耸。春季还有齿叶溲疏白花盛放、翠绿苔藓满铺倒木巨石之景。登山途中有一处瀑布，名为“清净瀑布”，登山者可在小憩。此瀑布还曾是参拜者造访神社之前，为了净手清心而途径的场所。

继续前行半公里，便是供奉着药师如来的药师如来堂旧址。药师如来也称“大医王佛”。这里还曾是登山拜谒的伤病者接受护理、稍事休息之处。由于修验道的许多场所都设下“女人结界”，禁止女性进入，因此几个世纪以来，药师如来堂一直是女性登山者能够到达的最高点。直到明治初期（1868-1912），“结界”旧俗才得以废除。

途径药师堂，再行 1 公里可到达山脊顶端的遥拜殿。这里既可一观秩父周边群山环绕的壮丽景观，又可瞻仰遥拜远在妙法岳的神社。从遥拜殿继续向前，可看到标志神社侧门的巨大鸟居。经由表参道穿过鸟居，向左延伸，蜿蜒而上直至神社正门。整条表参道路线有超过 600 米的上坡，其中一段还异常陡峭，算上中途休息，登山时长约需三小时。

<繁体字>

三峰山和表參道路線

三峰山地處秩父市南部，位於秩父多摩甲斐國立公園北側。「三峰」之名意為三座山峰，原指附近的妙法岳（1332 公尺）、白岩山（1921 公尺）和雲取山（2017 公尺）三座山的峰頂。三峰神社因神社內可遠眺三峰壯景而命名，隨著時光推移，三峰神社聲名遠播，人們逐漸將三峰神社所在地稱為三峰山。

相傳三峰神社由日本武尊所建，其父為日本傳說中的第十二代天皇。平安時代（794-1185），修驗道汲取神道教、道教、佛教和山岳修道的宗教元素於一身，自成一派，三峰神社則成為修驗道的中心神社。江戶時代（1603-1868）以後，來到神社參拜的人數日益增加，人們紛紛從山麓延伸的兩條參拜路爬山拜謁。如今，「表參道」和「裡參道」這兩條參拜路已然成為秩父甲斐國立公園的熱門登山路線。

表參道登山路全長 3.2 公里，始於大輪公車站附近的鳥居，終點為神社。途經橫跨荒川峽谷的紅色登龍橋，只見道路兩旁石碑林立，柳杉和檜木挺拔高聳。春季還有齒葉溲疏白花盛放、翠綠苔蘚滿鋪倒木巨石之景。登山途中有一處瀑布，名為「清淨瀑布」，登山者可在此小憩。古時候此瀑布還是參拜者造訪神社之前，為了淨手清心而必經之處。

繼續前行半公里，便是供奉著藥師如來的藥師如來堂舊址。藥師如來也稱「大醫王佛」。古時這裡還曾是登山拜謁的傷病者接受照護、稍事休息之處。由於修驗道的許多場所都設下「女人結界」，禁止女性進入，因此幾個世紀以來，藥師如來堂一直是女性登山者止步於此的最高點。直到明治初期（1868-1912），「結界」舊俗才得以廢除。

途徑藥師堂再前行 1 公里即可到達山脊頂端的遙拜殿。這裡既可一觀秩父周邊群山環繞的壯麗景觀，又可瞻仰遙拜遠在妙法岳的神社。從遙拜殿繼續向前，可看到標識神社側門的巨大鳥居。經由表參道穿過鳥居，向左延伸，蜿蜒而上直至神社正門。整條表參道路線有超過 600 公尺的爬坡，其中一段還異常陡峭，若加上中途休息，登山行程約需三小時。

<日本語仮訳>

三峰山および表参道コース

三峰山は、秩父市の南にある秩父多摩甲斐国立公園の北端に位置している。三峰という名は「三つの峰」を意味し、もともと妙法ヶ岳（1,332 m）、白岩山（1,921 m）、および雲取山（2,017 m）の3つの近郊の山頂を指していた。三峰神社は、神社からその見事な景観を眺めることができるため、これらの峰にちなんで命名された。そして、時が経つにつれて、三峰神社がある場所は三峰山として知られるようになったのである。

三峰神社は、日本武尊によって創建されたと言われており、その父親は、日本の伝説上の第十二代天皇であった。平安時代（794-1185）には、三峰神社は神道、道教、仏教、山岳修道の要素を取り入れた信仰である修験道の中心となっていた。江戸時代（1603-1868）には神社に参拝に訪れる人の数も順調に増え、参拝客は、山のふもとから続く2つの巡礼路のうちの1つを通して神社を訪れていた。今日ではこれらのルート、つまり「表参道」と「裏参道」は、国立公園を通る人気のハイキングコースである。

神社へ続く表参道は、大輪バス停近くの鳥居から始まる3.2 kmのハイキングコースとなっている。このコースは、荒川峡谷にまたがる朱色の登竜橋を渡って続く。さらに先の道では道沿いに多くの石碑を見ることができ、大きな杉や檜の大木が並んでいる。春には、道に沿って白いウツギの花が咲き、倒木や巨石は鮮やかな緑の苔で覆われる。途中、参拝者は清浄の滝で休息を摂ることができる。この滝は、かつて参拝者が神社を訪れる前に自らを清めるために立ち寄った場所であった。

さらに半キロメートル進むと、医王如来である薬師如来が祀られていた薬師如来堂の跡がある。ここは、病气やけがをした参拝者を介抱するための休憩所でもあった。何世紀にもわたって、薬師如来堂は、女性の入山が許される最も標高が高い地点にあるお堂でもあった。修験道の多くの場所を女性の立ち入りを禁じる「女人結界」とするこの慣行は、明治初期（1868-1912）に廃止された。

薬師堂を過ぎて1 km進むと、尾根の頂上に到達する。そこにある遥拝殿からは、秩父と周辺の山々の壮大な景色を眺めることができる。遥拝殿は、参拝者が妙法ヶ岳に鎮座する神社まで足を運ばなくても遥拝できるようにと建てられた。遥拝殿を過ぎたところに、神社の境内への側入口を示す大きな鳥居がある。表参道は門を通り抜けて左に曲がり、神社の正面入り口まで曲がり道が続く。表参道コースは、600メートルを超える登り道があり、その一部は非常に急である。休憩をとりながらハイキングをすると、通常3時間くらいかかる。

<简体字>

宝登山神社

宝登山神社是秩父三大神社之一，位于秩父北部的宝登山。相传是由日本万众敬仰的民族英雄日本武尊所建。公元 110 年时日本武尊途经宝登山，偶遇大火却大难不死，故心怀感激建造了神社。

日本武尊是日本传说中第十二代天皇景行天皇之子。彼时大和朝廷在现今的奈良县拥有强大的势力。皇子受朝廷的指派，远赴东北地区平乱。归朝时率家臣途经宝登山一带，决意游山。不料一行人在登山途中突遇山火。命悬一线之际，不知从何处冒出一黑一白两头神狼，为众人熄灭山火，之后引皇子和家臣登至山顶，最终就如出现时一般，悄然不知所踪。

皇子意识到两头野狼是神的使者，为表感恩在山顶建造了一座小型神社，以供奉传说中第一代天皇神武天皇，以及神道教中的一位山神“大山祇神”和火神“火产灵神”。

为纪念此次生还神迹，日本武尊以“火（读音 Ho）”“止（读音 Do）”为此山命名。而数世纪后，山中再显神迹，山名也随之变换。弘仁天皇（810-824）统治时期，曾有人目睹光芒闪耀的宝珠飞过山顶。自此，“火”“止”二字被改写为如今的山名“宝（读音 Ho）”“登（读音 Do）”，人称“宝登山”。

12 世纪时，佛教僧侣空圆（1121 年卒）在山麓建造了玉泉寺。寺院不久就被纳入现有的神社内，神道教与佛教最终融合为山岳修行。尔后的几个世纪里，神道的神都被视作佛教中佛的化身，这种信仰一直持续至 1868 年。明治时代（1868-1912）政府颁布新令后，佛教和神道教的所有场所和习俗才彻底分离。

现今，神社建筑群均集中于宝登山山麓。拜殿、正殿和币殿无不遵从“权现造”的建筑式样，呈 H 字排布。雕刻精美的现存建筑重建于 1874 年。其上雕有“二十四孝（拜殿右侧栏杆）”“西王母（正殿栏杆）”等中国神话人物及游龙、仙鹤等象征吉祥的生灵。

奥宫存留于日本武尊在山顶所建神社的旧址之上。步行约一小时即可到达，也可在山麓神社外乘坐缆车前往。

每年会有超 100 万人造访宝登山神社。相传在此拜神有免遭火灾、祈福避祸之效。此外人们亦会祈求家人康健、学业有成、生意兴隆、出行平安、免遭盗窃。按照惯例，神社每年 4 月 3 日会举行“例大祭”，各种祭典活动更是贯穿全年。

<繁体字>

寶登山神社

寶登山神社是秩父三大神社之一，位於秩父北部的寶登山。相傳是由日本萬眾敬仰的民族英雄日本武尊所建。西元 110 年時日本武尊途經寶登山，偶遇大火卻大難不死，故心懷感激建造了神社。

日本武尊是日本傳說中第十二代天皇景行天皇之子。彼時大和朝廷在現今的奈良縣擁有強大的勢力，皇子受朝廷指派，遠赴東北地區平亂。歸朝時率家臣途經寶登山一帶，決意遊山。不料一行人在登山途中突遇山火，生死交關之際，不知從何處冒出一黑一白兩隻神狼，為眾人熄滅山火，並引領皇子和家臣登至山頂，之後就如出現時一樣，悄然不知所踪。

皇子意識到兩隻野狼是神的使者，為表感恩在山頂建造了一座小型神社，以供奉傳說中第一代天皇神武天皇，以及神道教中的一位山神「大山祇神」和火神「火產靈神」。

為紀念此次生還神蹟，日本武尊以「火（讀音 Ho）」「止（讀音 Do）」為此山命名。而數世紀後，山中再顯神蹟，山名亦隨之改變。弘仁天皇（810-824）統治時期，曾有人目睹光芒閃耀的寶珠飛過山頂。自此，「火」「止」二字被改寫為如今的山名「寶（讀音 Ho）」「登（讀音 Do）」，人稱「寶登山」。

12 世紀時，佛教僧侶空圓（1121 年卒）在山麓建造了玉泉寺。此寺院後來被納入現有的神社內，最終神道教與佛教的山岳修行融合為一。爾後的幾個世紀裡，神道的神都被視作佛教中佛的化身，這種信仰一直持續至 1868 年。明治時代（1868-1912）政府頒布新令後，佛教和神道教的所有場所和習俗才徹底分離。

現今，神社建築群均集中於寶登山山麓。拜殿、正殿和幣殿無不遵從「權現造」的建築式樣，呈 H 字排列。雕刻精美的現存建築重建於 1874 年。其上雕有「二十四孝（拜殿右側欄杆）」「西王母（正殿欄杆）」等中國神話人物及遊龍、仙鶴等象徵吉祥的生靈。

奧宮存留於日本武尊在山頂所建神社的舊址。步行約一小時即可到達，也可在山麓神社外乘坐纜車前往。

每年會有超 100 萬人造訪寶登山神社。相傳在此拜神可得免遭火災、祈福避禍之庇蔭。此外人們亦會祈求家人康健、學業有成、生意興隆、出行平安、免遭盜竊。按照慣例，神社每年 4 月 3 日會舉行「例大祭」，另有各種祭典活動分布於全年各個時節。

<日本語仮訳>

宝登山神社

宝登山神社は、秩父の北に位置する宝登山にあり、秩父三社の一つである。言い伝えによると、西暦 110 年、国民的英雄である日本武尊が、激しい火事から命を救われたことにちなんでこの神社を創建した。

日本武尊は、日本の伝説上の第十二代天皇である景行天皇の子息であった。日本武尊は、現在の奈良県で強い勢力を持っていた大和朝廷の命を受け、東北地方平定に派遣されていた。その帰りに、皇子とその家臣が宝登山の近くを通った際、皇子は宝登山に登ることにした。山に登る途中、彼らは突然の山火事に巻き込まれた。彼らに命の危機が迫ったとき、黒と白のオオカミがどこからともなくやってきて、火を消したという。オオカミは皇子とその家臣を山頂に導き、現れたときと同じくいつのまにか消えてしまった。

日本武尊は、オオカミが神の使者であったことに気づき、感謝を捧げるため山頂に小さな神社を立てた。彼はここに、日本の最初の天皇と言われている神武天皇と神道における山神の一人である大山祇神、そして神道における火神である火産霊神を祀った。

日本武尊は、奇跡的に命を救われたことにちなんで、この山を「火（ホ）」と「止（ド）」の文字で「ホド」と名付けたが、その数世紀後に二度目の奇跡が起こったことから、それらの文字は変更された。弘仁天皇の時代（810-824）に、光輝く神聖な宝石（宝珠の玉）が山上に飛翔するのが見られたのである。このことにちなんで、「ホド」という名前は、現在の名前である「宝（ホ）」と「登（ド）」と書かれるようになった。

12 世紀に、仏教僧である空圓（1121 年没）が、山のふもとに玉泉寺を建立した。その寺はやがて既存の神社境内に組み込まれ、神道と仏教の山岳修行が融合された。神道神を仏教の仏の仮の姿と見なすこのような崇拝様式は、日本全体で何世紀も続いた。それは、明治時代（1868-1912）の新しい国家政策により、仏教と神道のすべての施設と慣行の分離が命じられた 1868 年まで続いた。

現在、神社の境内は宝登山のふもとにある。拝殿、本殿および幣殿は、「権現造り」として知られる建築様式に則り、H 字型にレイアウトされている。見事な彫刻が施された現在の建物は、1874 年に造り替えられた。彫刻には、「二十四孝」（拝殿右側の欄干）や「西王母」（本殿の欄干）といった中国神話の人物のほか、龍や鶴などの縁起の良い動物が描かれている。

奥宮は、山頂の日本武尊が創建した場所に残っている。奥宮までは徒歩で約 1 時間、または境内のすぐ外にあるケーブルカーに乗って行くことができる。

毎年 100 万人以上の参拝者が宝登山神社を訪れている。神々への祈りは、火事やその他の災害除けに特に効果的であると考えられているが、人々は、家内安全、学業成就や商売繁盛、交通安全や盗難除けも祈願する。毎年恒例の祭りである例大祭は 4 月 3 日に行われ、その他の祭りは年間を通じて行われる。

<简体字>

宝登山神社：奥宫

宝登山神社奥宫位于宝登山（497 米）山顶，是此山最古老的宗教场所。传说由日本神话中第 12 代天皇景行天皇之子——日本武尊于公元 110 年所建。当时皇子受指派前往东北地区平叛，归朝途中被宝登山的秀美奇景所吸引，故决意登山。皇子带着家臣，以山麓附近的山泉净身清心——在神道教中，这是进入神域前的重要仪式。不料登山途中，一行人突遇山火，受困其中，正值命悬一线之际，突现一黑一白两头神狼，灭烈火，救众人。之后二狼将皇子和家臣引至山顶后，悄然消失于无形。

日本武尊意识到是山中神灵差遣神狼相助，感铭神灵的救命之恩。不久，在山顶建造了一座“神篱”（顾名思义，指献给神灵的篱笆）。这是一座极其简朴的神坛，皇子以此祭祀日本传说中的三位神灵：第一代天皇神武天皇、神道教中的一位山神“大山祇神”，以及火神“火产灵神”。如今，这三位神灵仍然是宝登山神社的正统主祭神，神狼则被尊为神灵使者“御眷属”。

为纪念奥宫的建立，奥宫祭典“杜鹃花祭”会于每年 5 月 2 日举行。当天人们将日本武尊的神灵请到神轿里，抬起神轿从山麓的正殿行至山顶，并会在山顶祈愿祝祷、跳起神舞，以表达对日本武尊的崇敬之意。

<繁体字>

寶登山神社：奧宮

寶登山神社奧宮位於寶登山（497 公尺）山頂，是此山最古老的宗教場所。相傳由日本傳說中第 12 代天皇景行天皇之子——日本武尊於西元 110 年所建。當時皇子受指派前往東北地區平亂，歸朝途中被寶登山的秀美奇景所吸引，故決意登山。皇子帶著家臣，以山麓附近的山泉淨身清心——在神道教中，這是進入神域前的重要儀式。不料登山途中，一行人突遇山火，受困其中，就在此生死交關之際，突現一黑一白兩隻神狼，滅烈火，救眾人。之後二狼將皇子和家臣引至山頂後，悄然消失於無形。

日本武尊意識到是山中神靈差遣神狼相助，感銘神靈的救命之恩。不久，在山頂建造了一座「神籬」（顧名思義，指獻給神靈的籬笆）。這是一座極其簡樸的神壇，皇子以此祭祀日本傳說中的三位神靈：第一代天皇神武天皇、神道教中的一位山神「大山祇神」，以及火神「火產靈神」。如今，這三位神靈仍然是寶登山神社的正統主祭神，神狼則被尊為神靈使者「御眷屬」。

為紀念奧宮的建立，奧宮祭典「杜鵑花祭」會於每年 5 月 2 日舉行。當天人們將日本武尊的神靈請到神轎裡，抬起神轎從山麓的正殿行至山頂，並會在山頂祈願祝禱、跳起神舞，以表達對日本武尊的崇敬之意。

<日本語仮訳>

宝登山神社：奥宮

宝登山（497 m）の頂上にある宝登山神社の奥宮は、この山で最古の信仰の場所である。言い伝えによると、日本の伝説上の第十二代天皇である景行天皇の子息である日本武尊により、西暦110年に創建された。日本武尊は、東北地方平定のために派遣されていたが、その帰りに宝登山の近くを通った際、その山の美しさと神秘的な雰囲気、心に奪われた皇子は、山に登ることにした。皇子とその家臣らは、まず、山の麓の近くにあった泉で身を清めた。これは、神道の神の領域に入る前の重要な儀式である。登山の途中、彼らは突然激しい炎に囲まれていることに気付いた。彼らに命の危機が迫った時、黒と白のオオカミが現れ炎を消したという。そしてオオカミは皇子とその家臣を山頂に導き、姿を消した。

山の神がオオカミを遣わしたのだと悟った日本武尊は、命が救われたことに心から感謝した。皇子はその後、この場所に「神籬」（文字通り「神に捧げる垣根」）と呼ばれる簡素な祠を建て、日本の初代天皇と言われている神武天皇、神道の山の神の一人である大山祇神、神道における火の神である火産霊神を祀った。今日でも、これらの三体の神は宝登山神社の公式な御祭神であり、神秘的なオオカミは神のお使い（御眷属）として崇められている。

毎年5月2日に、奥宮創立の由緒にちなんで「つつじ祭り」とも呼ばれる奥宮祭が催される。この祭りでは、日本武尊の御神霊を神輿に乗せ、山の麓にある本堂から山頂まで運ぶ。山頂では、日本武尊への崇敬の念を表して祈りや神聖な舞が行われる。

<简体字>

冰柱三景

每至冬日，秩父峭壁环绕的三条河谷就会幻化成摄人心魄的冰雪奇景。从 1 月上旬至 2 月下旬，三十槌、尾之内百景和芦久保三处岩壁上均会垂下晶莹剔透的冰柱，织就银光闪耀的冰棱瀑布。冰雪美景每年能吸引超 10 万游客前来一观。景区除日间营业，同样开放夜场。夜幕降临后的数小时间，园区的冰柱将被五光十色的彩灯点亮。

三十槌冰景为天然形成，尾之内、芦久保二景则是由遍布岩壁数百米的管道和软管打造。在山脊高处设有大水槽，水由于重力下排，通过管道高低排布产生虹吸效应将水挤压进软管，软管上开有小孔，水流垂下岩壁，凝结出形态梦幻的冰棱。

冰柱景区和巧妙的引水系统由当地志愿者维护保养。人们亲切地称他们为“冰柱叔叔”。冰柱叔叔们利用绳索、冰爪及冰镐，定期爬上冰封的峭壁，整理扭曲缠绕的软管、清除堵塞，或是增设新管线。景区全年通常只需几位男性维护即可，而到了观赏冰柱的时节，仅一个景点就需要 30 名男性维护。

到访冰柱景区的游客可获盖各景区的印章，集齐各印章后持印章卡至当地温泉或店铺时可享折优惠。12 岁以下儿童可免费入场。

三十槌冰柱

三十槌冰柱垂挂于大泷附近的荒川河床南侧峭壁，延伸约 50 米。水从高处流下，经由岩壁时遇冷凝结，沿流水边缘结成的冰棱最终形成冰帘景象。三十槌冰柱每天夜场上演灯光秀。逢周六、日及节假日，景区夜场延长开放。入场费为 200 日元。游客可从西武秩父站乘巴士抵达，车程为 40 分钟。另有付费停车场可使用。

尾之内百景

“尾之内百景”位于小鹿野町附近的尾之内溪谷。这是一面长 250 米、高 60 米的冰壁。从横跨尾之内溪谷、高悬于尾之内泽河流上空的吊桥上可观赏这一绝美的冰景。景区每年冬季有五天时间举行灯光秀。每当夜幕降临，冰柱和吊桥便流光溢彩，绚丽多姿。还有小吃摊位贩售热气腾腾的小食，200 日元的入场费含一杯清甜可口的低度米酒“甘酒”。景区设有免费停车场，也可从西武秩父站乘巴士至尾之内溪谷入口站下车，车程约 70 分钟，下车后徒步 20 分钟可达尾之内百景。

芦久保冰景

建于 2014 年的芦久保冰景，坐落在横濑町兵之泽冲刷而成的细长峡谷中，是秩父冰柱名胜中最新开发出的人工冰景。夹于冰柱间的小径延伸开来，穿过鸟居门下一直通向峡谷。路途中山坡斜面的岩石树木皆粉妆玉砌，变化万千。共 200 米宽、30 米高的冰雪画卷唯美壮丽。西武铁道运行的豪华观光列车“Laview”号通过此处时会减速缓行，供乘客细观冰雪奇景。每逢周五至周日或节假日夜间，还可欣赏到灯火璀璨、彩光斑斓的梦幻景象。

芦久保景区入场费为 300 日元，附赠当地志愿者提供的日本甘酒或横濑红茶一杯。因景区停车场车位有限，可能导致入场道路拥堵，建议您尽量乘坐电车前往。从芦久保车站下车徒步 12 分钟即可到达景区。如您选择开车，可在距景区步行 10 分钟处的“果树公园”公路服务区停车。

<繁体字>

冰柱三景

每至冬日，秩父峭壁環繞的三條河谷就會幻化成攝人心魄的冰雪奇景。從 1 月上旬至 2 月下旬，三十槌、尾之內百景和蘆久保三處岩壁上均會垂下晶瑩剔透的冰柱，織就銀光閃耀的冰柱瀑布，冰雪美景每年能吸引逾 10 萬遊客前來觀賞。景區除日間營業，亦開放夜間時段。夜幕降臨後的數小時間，園區的冰柱還會以五光十色的彩燈點綴，亮麗奪目。

三十槌冰景為天然形成，尾之內、蘆久保二景則是由遍布岩壁數百公尺的管道和軟管打造。在山脊高處設有大水槽，水由於重力往下流，通過管道高低排列產生虹吸效應將水擠壓進軟管，軟管上開有小孔，水流垂下岩壁，凝結出形態夢幻的冰稜。

冰柱景區和巧妙的引水系統由當地志工維護保養。人們親切地稱他們為「冰柱叔叔」。冰柱叔叔們利用繩索、碎冰錐及防滑鞋釘等，定期爬上冰封的峭壁，整理扭曲纏繞的軟管、清除堵塞，或是增設新管線。景區一年內通常只需幾位男性維護即可，而到了觀賞冰柱的時節，僅一個景點就需要 30 名男性維護。

到訪冰柱景區的遊客可獲蓋各景區的印章，集齊各印章後持印章卡至當地溫泉或店舖時可享折扣優惠。12 歲以下兒童可免費入場。

三十槌冰柱

三十槌冰柱垂掛於大瀧附近的荒川河床南側峭壁，延伸約 50 公尺。水從高處流下，經由岩壁時遇冷凝結，沿流水邊緣結成的冰柱最終形成冰簾景象。三十槌冰柱每晚上演燈光秀，逢週六、日及節假日，夜間時段延長開放。入場費為 200 日元。遊客可從西武秩父站乘巴士抵達，車程為 40 分鐘。另有付費停車場可使用。

尾之內百景

「尾之內百景」位於小鹿野町附近的尾之內溪谷。這是一面長 250 公尺、高 60 公尺的冰壁。從橫跨尾之內溪谷、高懸於尾之內澤河流上空的吊橋上可觀賞這一絕美的冰景。景區每年冬季有五天會舉行燈光秀，每當夜幕降臨，冰柱和吊橋便流光溢彩，絢麗多姿。還有小吃攤位販售熱氣騰騰的小吃，200 日元的入場費還內含一杯清甜可口的低酒精米酒「甘酒」。景區設有免費停車場，也可從西武秩父站乘巴士至尾之內溪谷入口站下車，車程約 70 分鐘，下車後徒步 20 分鐘可達尾之內百景。

蘆久保冰景

建於 2014 年的蘆久保冰景，坐落在橫瀨町兵之澤沖刷而成的細長峽谷中，是秩父冰柱名勝中最新開發出的人工冰景。夾於冰柱間的小徑延伸開來，穿過鳥居門下一直通向峽谷。路途中山坡斜面的岩石樹木皆粉妝玉砌，變化萬千。共 200 公尺寬、30 公尺高的冰雪交織如畫，唯美壯麗。西武鐵道運行的豪華觀光列車「Laview」號通過此處時會減速緩行，供乘客細觀冰雪奇景。每逢週五至週日或節假日夜間，還可欣賞到燈火璀璨、彩光斑斕的夢幻景象。

蘆久保景區入場費為 300 日元，附贈當地志工熱情贊助的日本甘酒或橫瀨紅茶一杯。因景區停車場車位有限，可能導致入場道路擁堵，建議您盡量乘坐電車前往。從蘆久保車站下車徒步 12 分鐘即可到達景區。如您選擇開車，可在離景區步行 10 分鐘處的「果樹公園」公路服務區停車。

<日本語仮訳>

氷柱会場

毎年冬になると、秩父の険しい壁に囲まれた 3 つの川の渓谷は、息をのむような氷の景色へと変化します。1 月上旬から 2 月下旬にかけて、三十槌、尾ノ内百景、あしがくぼの岩壁には、光輝く氷柱の滝を見ようと 10 万人を超える観光客が訪れる。氷柱会場は日中ずっと開放されており、夜も数時間開場される。夜には色とりどりの光で氷柱がライトアップされる。

三十槌の氷景は自然に形成されるが、他の 2 つは、岩壁の表面を縫うように配された数百メートルのパイプとホースで作上げられる。尾根の高いところに大きな水槽が設置されており、重力と吸い上げ作用により、ホースの多数の小さな穴を通して水が岩肌を流れ、幻想的な形に凍結する。

氷柱会場とその精巧な水引システムは、「氷柱おじさん」として親しまれている地元のボランティアによって維持されている。氷柱おじさんは、ロープ、アイゼン、アイスピックを使用して、氷で覆われた崖を定期的によじ登り、ホースのねじれを直したり、新しいパイプラインを敷設したり、詰まりを取り除いたりする。わずか数名の男性たちによって年間を通して維持管理されているが、氷柱の季節には、ひとつの場所を維持するために 30 人もの男性が必要となる。

12 歳以下の子供は無料で入場できる。氷柱会場を訪れた人は、それぞれの会場で特別なカードにスタンプを押してもらうことができる。スタンプが集まったカードを温泉などの地元のお店で見せると、割引や特典が受けられる。

三十槌

三十槌の氷柱は、大滝近くの荒川河川敷の南側の崖に、約 50 メートルにわたり広がっている。高いところから流れ落ちる水は、岩肌を流れる際に凍結し、水の縁に沿って氷のカーテンを形づくる。三十槌は毎晩ライトアップされるが、会場は土曜日、日曜日、祝日は遅くまで開いている。入場料は 200 円。三十槌までは、西武秩父駅からバスで 40 分で行くことができる。有料駐車場も利用可能である。

尾ノ内百景

尾ノ内百景の氷景は、小鹿野町近くの尾之内渓谷にある長さ 250 メートル、高さ 60 メートルの氷の壁である。尾ノ内沢に高くそびえる尾ノ内渓谷を横断している吊り橋から、素晴らしい氷の景色を眺めることができる。毎年冬の 5 日間は、色とりどりの光でライトアップされる。温かい料理を販売する屋台が設営され、入場料の 200 円には、甘くてアルコール度の低い米酒である甘酒が一杯無料で付いてくる。無料駐車場が利用可能である。また、西武秩父駅からバスが出ており、尾ノ内渓谷入口バス停まで約 70 分で、そこから尾ノ内百景までは徒歩 20 分である。

あしがくぼ

2014 年に造られたあしがくぼの氷景は、秩父の氷柱名所の中で最も新しいものである。横瀬町にあり、兵ノ沢によって形成された狭い峡谷にある。氷の柱に挟まれた小道は、鳥居の下をくぐって峡谷

へと通じている。そこでは、斜面の木々や岩が、氷によって風変わりて息をのむような形へと変化している。その外観は、幅 200 メートル、高さ 30 メートルの壮観を呈し、西武鉄道が運営する豪華観光列車ラビューは、ここを通過する際、乗客が氷景を眺めることができるように速度を落として走行している。この景色は、金曜日から日曜日の夜まで鮮やかな色でライトアップされる。休日も同様である。

あしがくぼの入場料は 300 円で、これには無料の甘酒 1 杯または紅茶 1 杯がついてくる。これは、横瀬で育った茶葉から作られた紅茶で、地元のボランティアにより提供されている。駐車場はスペースが限られており、会場までの道路は非常に混雑する可能性があるため、電車での来場が強く推奨されている。氷景は、芦ヶ久保駅から徒歩わずか 12 分のところにある。車の場合は、氷景から徒歩 10 分のところにある道の駅果樹公園を利用できる。

<简体字>

寺坂梯田

寺坂梯田践行传统的农耕方式——梯田栽培。像日本这样多山的国家，这种栽培方式可将倾斜的土地转化为水平连接的阶梯状耕地，以实现耕地面积的最大化。种植水稻时，梯田栽培尤为必要。稻田土壤每年需有较长时间引水浸泡，如果耕地稍有倾斜，水就会沿着斜面流失。

寺坂梯田地处秩父市与横濑町之间，是埼玉县面积最大的梯田，由下至上高 40 米，占地 5.5 公顷的扇状土地被分割为约 250 块水田。梯田被横濑川及其支流之一的曾泽川包夹，两条河流在西南交汇。承载梯田的扇状地属冲积阶地，被认为是两至三万年前的末次冰期时，由曾泽川冲刷而来的堆积物沉积而成。

早在绳文时代（公元前 14000 年-公元前 350 年）时，人类就已在此定居。人们在寺坂梯田南端发现了公元前 2500 年左右的竖穴式住宅遗址和制作石斧的痕迹。几个世纪后，小领主横濑家曾统治该地区。如今，您依然可在墓地和建于 1445 年的石碑上发现横濑氏的姓名。梯田的“寺坂”之名意为“有寺庙的坡地”。在梯田的北端附近曾发现两处寺庙遗迹。人们相信“寺”有很大可能就是指其中一间。

到了 20 世纪下半叶，梯田陷入了和日本多数地区相同的普遍困境——随着地区农业人口的老龄化，耕地因无人耕种而日渐荒废。2001 年，当地团队为了振兴梯田展开行动，确立了半公半私的土地制，以推广传统的水稻种植法。

寺坂梯田的景色变化万千。四时更迭妆点梯田的自然风貌，也使野生动植物生态系统时有变幻。春末，田埂堆起，土地开耕；夏初，栽插秧苗，田间水满，人们双手造就的“湿地”里，青蛙、蜻蜓、水鸟繁衍不息，水面如镜，映出晴空万里；夏末，绿雉藏身于高大的稻叶里；秋季，浓绿转为金黄，饱满的稻穗摇曳出波浪；10 月初，鲜红的彼岸花盛放垄上，正值农家收谷匆忙。人们手持镰刀收割稻谷，又用稻草扎成稻捆。这些称作“两束”的稻捆将被垂挂于木架之上，置于阳光下晾晒约两周时间。

今天，幼儿园、小学、企业及教育机构等都在各自所有的梯田区域中培育水稻，维持着风光明媚的梯田景观。白米和黑米均有种植，稻田主收获的稻米可供自家食用，或是售予当地的稻米零售商。

<繁体字>

寺坂梯田

寺坂梯田是履行傳統的農耕方式——梯田栽培的地區。像日本這樣多山的國家，這種栽培方式可將傾斜的土地轉化為水平連接的階梯狀耕地，以實現耕地面積的最大化。種植水稻時，梯田栽培尤為必要。稻田土壤每年需有較長時間引水浸泡，如果耕地稍有傾斜，水就會沿著斜面流出。

寺坂梯田地處秩父市與橫瀨町之間，是埼玉縣面積最大的梯田，由下至上高 40 公尺，佔地 5.5 公頃的扇狀土地被分割為約 250 塊水田。梯田被橫瀨川及其支流之一的曾澤川包夾，兩條河流在西南交匯。承載梯田的扇狀地屬沖積階地，被認為是兩至三萬年前的末次冰期時，由曾澤川沖刷而來的堆積物沉積而成。

早在繩文時代（西元前 14000 年-西元前 350 年）時，人類就已在此定居。人們在寺坂梯田南端發現了西元前 2500 年左右的豎穴式住宅遺址和製作石斧的遺跡。幾個世紀後，小領主橫瀨家曾統治該地區。如今，橫瀨家脈仍存留於此，您可在墓地以及建於 1445 年的石碑上發現橫瀨氏的姓名。梯田的「寺坂」之名意為「有寺廟的坡地」。在梯田的北端附近曾發現兩處寺廟遺跡，人們相信地名中的「寺」有很大可能就是指其中一間。

到了 20 世紀後半，梯田陷入了與日本多數地區相同的普遍困境——隨著農業人口的老化，耕地因無人耕種而日漸荒廢。2001 年，當地團隊為了振興梯田展開行動，確立了半公半私的土地制，以推廣傳統的水稻種植法。

寺坂梯田的景色變化萬千。四季更迭妝點梯田的多樣風貌，也使野生動植物生態系統時有變幻。春末，田埂堆起，土地開耕；夏初，栽插秧苗，田間水滿，人們雙手造就的「濕地」裡，青蛙、蜻蜓、水鳥繁衍不息，水面如鏡，映出晴空萬里；夏末，綠雉藏身於高大的稻葉；秋季，濃綠轉為金黃，飽滿的稻穗搖曳出波浪；10 月初，鮮紅的彼岸花盛放壟上，正值農家農忙之時。人們手持鐮刀收割稻穀，又用稻草紮成稻捆。這些稱作「兩束」的稻捆將被垂掛於木架之上，置於陽光下晾曬約兩週時間。

今天，幼稚園、小學、企業及教育機構等都在各自所有的梯田區域中培育水稻，維持著風光明媚的梯田景觀。白米和黑米均有種植，稻田主收穫的稻米可供自家食用，或是售予當地的稻米零售商。

<日本語仮訳>

寺坂棚田

寺坂棚田は、棚田栽培という昔ながらの伝統農法を行っている場所である。日本のような山がちな国では、傾斜地を一連の水平な階段状の地形に変えることにより、耕地面積を最大化することが可能になる。特に水稻栽培において棚田は必須である。というのも、稲田は一年の多くが水に浸かっているなければならないからである。稲作地が平らでないと、水が斜面から流れ出てしまうのである。

秩父市と横瀬町の上に位置する寺坂棚田は、埼玉県で最大の棚田である。約 250 枚の田んぼが 5.5 ヘクタールの扇状地を占め、下から一番上までは 40 メートルの高さがある。棚田は、横瀬川とその支流の一つである曾沢川に囲まれており、この二つの川は南西で合流している。この扇状地は、約 2 万年前から 3 万年前の最終氷期に、曾沢川が運んできた堆積物によって形成された堆積段丘であると考えられている。

この地域には、縄文時代（紀元前 14,000-紀元前 350）に人類が定住しており、紀元前 2500 年頃の竪穴式住居と石斧の製作跡が、棚田の南端で発見されている。それから何世紀も後の時代、小領主の横瀬家がこの地域を治めた。町には今でもその名前が残されており、墓や 1445 年に建てられた石碑にその名前を見ることができる。「寺の坂」という意味の寺坂という名前は、棚田の北端付近で見つかった二つの寺の跡のうちの一つに由来しているとの見方が有力である。

20 世紀後半になると、地元の農業従事者の高齢化に伴って、棚田は耕作放棄地となってしまう。これは日本の多くの地域にとっても共通の問題である。しかし、2001 年、地元のグループが棚田を活性化するために立ち上がり、伝統的な稲作方法を地域に広めるため、新たな半官半民の農地オーナー制度を確立した。

寺坂棚田の風景は、絶えず変化する。それらの外観は季節によって変わり、地元の野生生物に与える生態系も変わる。晩春には、畦道が固められ土が耕される。初夏には、田んぼに水が入られ、苗が植えられる。カエル、トンボ、水鳥がこの人の手につくられた湿地で繁殖し、水面は晴れ渡った空を映し出す。夏の終わりには、キジが背の高い稲の葉の中に隠れる。秋になると、この緑豊かな風景が一変し、黄金色に実った稲穂がゆらゆらと揺れる。10 月初旬、畦道に真っ赤な彼岸花が咲くと、稲の収穫の準備が整う。農家の人たちは、手鎌で稲を刈り、刈った稲を稲わらで束にする。「二束」と呼ばれるこれらの束は、木製の棚に掛けられて、およそ 2 週間太陽の下で乾かされる。

現在この棚田では、幼稚園、小学校、企業、教育機関が、それぞれが所有する区画で稲作を行っており、棚田の風光明媚な景観が保たれている。白米と黒米の両方が栽培されており、田んぼのオーナーは収穫した米を自分たちで食べたり、地元の小売業者に販売したりしている。

<简体字>

秩父温泉乡

江户时代（1603-1867）以来，到访“秩父七汤”的游客络绎不绝。这里的温泉有治愈疲乏之效，历年来深受遍寻秩父三十四观音灵场的巡礼者青睐。七处温泉中最古老的一处被称为“药师之汤”，意为“药师如来温泉”。这口温泉是距今 1200 多年前，为铸造日本最早的官方货币开采铜矿时偶然挖出，相传有恢复健康之效。几个世纪以来，当地居民浸泡温泉以治疗小伤口、关节炎和神经痛等病症。该地区的其他温泉富含具美肤功效的矿物质，除美容、暖身，还可舒缓肩膀僵硬、关节酸痛等症状。

温泉的好处不仅限于治疗疾病，摆脱琐碎日常，到陌生的环境中享受一次温泉浴，这种体验所带来的五感刺激也是温泉旅行的重要功效，被称为“转地疗效”。秩父的温泉小镇有诸多公共浴场，是体验转地疗效的最优之选。

秩父七汤的历史丰富而有趣——新木矿泉旅馆由同一家族九代祖孙经营，内设浴场和住宿。据传这里的温泉是当地的一位老奶奶受恒持神社的神灵指引所发现。“鸠之汤”发现于战国时代（1467-1568）。一名伤兵被两只灵气十足的鸽子引至此地，士兵经过数日休养，沐浴鸠之汤的温泉后，伤口得以痊愈。

最初的“秩父七汤”中，有三处已不再使用。“大指之汤”在 1923 年的关东大地震中倒塌；“梁场之汤”于 1966 年修建下久保大坝时被水淹没；“鹿之汤”于 20 世纪 90 年代后期关闭，曾经充满活力的温泉旅馆已化作废墟。如今当地又将另外三处温泉归入了秩父七汤。

不同于日本其他地区的大多数温泉，秩父温泉并非自然涌出地表而成。1948 年以前，天然泉水根据温度和矿物质含量可大致分为三种：首先是具有足够高的温度，且所含矿物质或气体达到标准值的泉水被称为“温泉”；而含有矿物质但温度较低的泉水，根据温度不同被分为“矿泉”或“冷泉”。秩父的泉源本属矿泉，1948 年《温泉法》制定以后，分类基准产生改变，秩父矿泉从法律意义上成为了“温泉”。尽管从地面引水时，源泉的温度并不高，但在水泵向浴场供水之前，泉水会被加热至约 45 摄氏度（华氏 84 度）。

<繁体字>

秩父溫泉鄉

江戶時代（1603-1867）以來，到訪「秩父七湯」的遊客絡繹不絕。這裡的溫泉有治癒疲勞之效，歷年來深受遍訪秩父三十四觀音靈場的巡禮者青睞。七處溫泉中最古老的一處被稱為「藥師之湯」，意為「藥師如來溫泉」。這口溫泉是距今 1200 多年前，為鑄造日本最早的官方貨幣而開採銅礦時偶然挖出，相傳有恢復健康之效。幾個世紀以來，當地居民浸泡溫泉以治療小傷口、關節炎和神經痛等病症。該地區的其他溫泉富含具美膚功效的礦物質，除美容、暖身，還可舒緩肩頸僵硬、關節酸痛等症狀。

溫泉的好處不僅止於治療疾病，擺脫瑣碎日常，到陌生的環境中享受一次溫泉浴，這種體驗所帶來的五感刺激也是溫泉旅行的重要功效，被稱為「轉地療效」。秩父的溫泉小鎮有諸多公共浴場，是體驗轉地療效的最佳之選。

秩父七湯的歷史豐富而有趣——新木礦泉旅館由同一家族九代祖孫經營，內設浴場和住宿。據傳這裡的溫泉是當地的一位老奶奶受恆持神社的神靈指引所發現。而「鳩之湯」則發現於戰國時代（1467-1568）。傳說有一名傷兵被兩隻靈氣十足的鴿子引至此地，士兵經過數日休養，沐浴鳩之湯的溫泉後，傷口得以痊癒。

最初的「秩父七湯」中，有三處已不再使用。「大指之湯」在 1923 年的關東大地震中倒塌；「梁場之湯」於 1966 年修建下久保大壩時被水淹沒；「鹿之湯」於 1990 年代後期關閉，曾經充滿活力的溫泉旅館已化作廢墟。但近年來又有另外三處溫泉重新加入了秩父七湯。

不同於日本其他地區的大多數溫泉，秩父溫泉並非是從地表自然湧出形成。1948 年以前，天然泉水根據溫度和礦物質含量可大致分為三種：首先是具有足夠高的溫度，且所含礦物質或瓦斯達到標準值的泉水被稱為「溫泉」；而含有礦物質但溫度較低的泉水，根據溫度不同被分為「礦泉」或「冷泉」。秩父的泉源本屬礦泉，但 1948 年《溫泉法》制定以後，分類基準改變，秩父礦泉從法律意義上成為了「溫泉」。儘管從地面引水時，源泉的溫度並不高，但在以幫浦向浴場供水之前，泉水會被加熱至約攝氏 45 度（華氏 84 度）。

<日本語仮訳>

秩父温泉郷

江戸時代（1603-1867）から「秩父の七湯」には観光客が頻繁に訪れており、秩父三十四観音霊場巡りで疲れた巡行者を癒すと言われてきた。これらの温泉の中で最も古いものは、1200年以上前、日本で最初の公式通貨を造るのに銅を採掘する過程で発見された。「薬師の湯（薬師如来の湯）」と呼ばれる源泉は、回復効果があると言われ、何世紀にもわたって地元住民が小さな切り傷、関節炎、神経痛を治療するために利用してきた。この地域の他の温泉には、美肌効果のあるミネラルが含まれており、肩こりや硬くなった関節を和らげ、体を温めてくれる。

温泉の治癒効果に加えて、日常的な環境から抜け出し、新しい場所で温浴をすることで五感を刺激するという行為そのものが、温泉旅行の重要な効果であると言われている。これは「転地効果」と呼ばれている。秩父の温泉街には多くの日帰り温泉があり、転地効果を得るのに最適である。

秩父の七湯の多くには、豊かで興味深い歴史がある。浴場と宿を備えた新木鉱泉旅館は、9世代にわたり同じ家族によって運営されてきた。温泉は、恒持神社の神様に導かれた地元の老婆によって発見されたと言われている。「鳩の湯」は、戦国時代（1467-1568）に発見された。傷兵が不思議な2羽の鳩に導かれたのが始まりである。その兵士は、そこで数日間休息し温浴したところ、傷が治ったという。

元祖秩父七湯のうち、3か所はもう稼働していない。「大指の湯」は、1923年の関東大震災で倒壊した。「梁場の湯」は、1966年に下久保ダム建設により水没した。「鹿の湯」は1990年代後半に閉鎖され、かつては活気に満ちていた温泉宿も今は廃墟となっている。しかしその代わりに、3つの地元の温泉が新たに秩父七湯に加わった。

秩父の温泉は、日本の他の多くの地域の温泉とは違い、地表から自然に湧き出ているわけではない。1948年以前は、天然の湧水はその温度とミネラル含有量によって3つの種類に大きく分けられていた。まず、十分に温度が高く、基準値レベルのミネラル含有量またはガスを含む湧水は温泉と呼ばれ、一方、ミネラルを含有する温度の低い湧水は、温度に応じて「鉱泉」または「冷泉」と呼ばれた。秩父の泉はすべて鉱泉だったが、1948年の温泉法の制定以降、基準が変更され、法律上、「温泉」と呼ばれるようになった。地面から引くときの湧水の温度はぬるいが、浴場にポンプで給水される前におよそ摂氏約45度（華氏84度）に加熱される。

<简体字>

秩父名菜：味噌土豆

“味噌土豆”是一道简单朴素的小食。食材为蒸熟的土豆、天妇罗面糊和味噌酱。这些都是日本料理中常用的食材，但在秩父地区，食材的重组衍生出了绝佳的美味。作为历史悠久的地方名菜，味噌土豆曾获奖项。

20 世纪中叶，当地的农民习惯在上午或下午休息时段吃一种名为“小午餐”的午间小食。和味噌土豆一样，小午餐通常选用易于准备的食材烹饪，既可果腹又简便朴实。

而半个世纪后，小午餐的传统却几近消失。2007 年，一项依据地区活性化战略展开的民意调查显示，50 岁以上的居民中多达半数从未听说过“小午餐”一词。于是主办方组织了一场免费的小午餐试吃活动，向民众分发传统小食，其中味噌土豆大受欢迎。对于曾熟知此菜的民众，这是一种久违的旧时回忆；而于初尝者，这一新鲜体验则使得他们竞相询问其出处。两年后，味噌土豆在埼玉县的“B 级当地美食”王者决战中一举获胜。B 级美食多指在当地广为人知，且价廉量足的食品。此后，味噌土豆风靡秩父一带，餐厅、便利店和超市均可购得。

味噌土豆在当地的居酒屋（提供酒水和下酒菜的日式酒馆）分外受欢迎。味噌土豆一般外裹香脆的天妇罗外皮，内包入口绵软的土豆，再淋上甜咸有度的味噌酱。不同的区域，味道上可能有细微的差异。为保证这道菜的品质和口味正宗，秩父商工会议所（一种公益经济团体）要求商家需要获得认证才可进行售卖。截至 2019 年，已有 44 家商店注册认证。

<繁体字>

秩父名菜：味噌馬鈴薯

「味噌馬鈴薯」是一道簡單樸素的小吃。食材為蒸熟的馬鈴薯、天婦羅麵糊和味噌醬。這些都是日本料理中常用的食材，但在秩父地區，食材的重組衍生出了絕佳的美味。味噌馬鈴薯不僅是歷史悠久的地方名菜，還曾獲獎項肯定。

20 世紀中葉，當地的農民習慣在上午或下午休息時段吃一種名為「小午餐」的輕食。和味噌馬鈴薯一樣，小午餐通常選用易於準備的食材烹飪，既可果腹又簡便樸實。

而半個世紀後，小午餐的傳統幾近消失。2007 年，一項依據地區活性化策略而展開的民意調查顯示，50 歲以上的居民中多達半數從未聽說過「小午餐」一詞。於是主辦單位舉行了一場免費的小午餐試吃活動，向民眾分發傳統小吃，其中味噌馬鈴薯大受歡迎。對於曾熟知此菜的民眾而言，勾起了久違的舊時回憶；而對於初嘗者，這一新鮮體驗則使得他們競相詢問何處可以購買。兩年後，味噌馬鈴薯在埼玉縣的「B 級當地美食」王者決戰中一舉獲勝。B 級美食多指在當地廣為人知，且價廉量足的食品。此後，味噌馬鈴薯風靡秩父一帶，餐廳、便利店和超市均可購得。

味噌馬鈴薯在當地的居酒屋（提供酒水和下酒菜的日式酒館）也頗受歡迎。味噌馬鈴薯一般外裹香脆的天婦羅外皮，內包入口綿軟的馬鈴薯，再淋上甜咸有度的味噌醬。不同的區域，味道上可能有細微的差異。為保證這道菜的品質和口味正宗，秩父商工會議所（一種公益經濟團體）要求商家需要獲得認證才可進行販售。截至 2019 年，已有 44 家商店註冊認證。

<日本語仮訳>

秩父の名物料理：みそポテト

「みそポテト」は、シンプルで素朴な食べ物である。その材料は、蒸したじゃがいも、天ぷらの衣、味噌だれで、すべて日本料理でよく使われるものである。しかし秩父では、それらが組み合わせられて美味しい料理に生まれ変わり、素晴らしい歴史をもつ地元の名物として、賞も受賞した。

20 世紀の半ば、地元の農家の人たちは午前中または午後の休憩時間に小昼飯（「小さな昼食」）と呼ばれる軽食を摂っていた。小昼飯は普通、みそポテトのような、簡単に用意できて、お腹を満たしてくれる、気取らないものであった。

しかし半世紀後、小昼飯の伝統はほぼ無くなってしまふ。2007 年、地域活性化戦略により実施された世論調査では、50 歳以上の全住民の半数がこの言葉を聞いたことさえないことが分かった。そこで主催者が無料の小昼飯試食イベントを催し、昔ながらの小昼食を配ったところ、みそポテトは大いに人気を博した。みそポテトは、すでにそれを知っていた人たちにとっては懐かしい思い出を呼び起こさせるものであり、初めて試食した人たちには、どこでそれを買うことができるか知りたいと思わせるものだった。その 2 年後、みそポテトは埼玉県「B 級ご当地グルメ」王決定戦で優勝した。B 級グルメとは、多くの場合、地域とのつながりがあり、安くてボリュームのある料理のことである。みそポテトはほどなくして、秩父地方一帯のレストラン、コンビニエンスストア、スーパーマーケットに登場し始めた。

場所によって味に多少のばらつきがあるかもしれないが、みそポテトは一般的には、香ばしい天ぷら生地に包まれた、柔らかくサクサクとした噛み心地のジャガイモに、甘辛い味噌だれがかかったものである。この料理の質と信頼性を保つために、秩父商工会議所では販売者に認定の取得を求めている。2019 年現在、44 の店舗が登録されている。みそポテトは、地元の居酒屋（お酒とおつまみを提供する日本的なバー）で特に人気がある。

<简体字>

观光农园

秩父有多处供游客亲手采摘新鲜食材，体验各种农业活动的“观光农园”。多数观光农园内的当地鲜果均可现摘现尝。有些农园还设用餐区、烧烤区、烹饪教室等，亦有亲近动物、钓鱼、观赏花田、徒步健行等项目。

秩父的观光农园大多着力栽培水果。几乎所有的观光农园都会以实惠的价格提供水果采摘体验和不限畅吃，有些农园还按重量出售水果，方便游客带回家品尝。在日本，水果曾被称为“水甜点”，一直备受珍爱。一颗好的水果在口味和外观上都有要求，多数情况下育出完美的水果极其不易——果树的花朵需人工授粉，挂果后还需仔细剔除发育不良的果实。此外，为了保护葡萄和苹果的表皮不受虫害和风雨侵蚀，果实生长时需用袋子分别包裹。如此种种的精心栽培，使得日本的水果价格昂贵，被视为高级商品。从葡萄树上摘下完美无瑕且熟透的葡萄果实直接送入口中品味，是非常难得的体验。

草莓是观光农园里最受欢迎的水果之一。由于冬季需求最为旺盛，需要在温室里进行栽培，并调整成熟期，使其在 12 月至次年 6 月成熟。秩父地区栽培出的草莓品种有弥生姬、栃乙女、红颊等。一些观光农园，还提供新鲜草莓汁和草莓冰淇淋。

葡萄也是观光农园里常见的水果，8 月至 11 月为采摘期。秩父的葡萄品种丰富多样：巨峰葡萄色泽深紫，果实饱满，几个世纪以来在日本均有栽培；新品种有皮奥内（先锋葡萄）、希姆劳特无籽葡萄、贝利 A 麝香葡萄、妮娜皇后葡萄、阳光玫瑰葡萄。秩父还育出无籽葡萄“山红玉”，已登记注册商标。与其他水果不同，葡萄根据品种定价，采摘价格也不尽相同。

除此之外，农园里还有多种其他水果栽培。6 月到 8 月蓝莓最胜，9 月到 11 月苹果飘香，形似柠檬的柑橘类水果“香母醋”9 月到 12 月可供采摘。这里不仅水果繁多，秋天更可收获栗子和甘薯，香菇则是一年四季都有供应。在秩父地区，香菇不以木屑栽培，而是用传统方法，将香菇孢子植入原木，再放入森林进行培育。

观光农园里还设有荫蔽于温室顶棚、树荫、葡萄栽培架之下的宽敞用餐区，可供多人聚会使用。多数农场还提供肉类、蔬菜、烧烤及煮火锅的器具。有菜品齐全的餐厅供您选择，亦有可以制作荞麦面、乌冬面等的体验餐厅，您可品尝到自己亲手制作的面食。垂钓鱒鱼也是观光农园的热门活动，在一些农园还能炭烤刚钓上的鲜鱼，现烤现吃。

这里的娱乐项目不仅限于采摘和餐饮，许多观光农园里还可亲近动物。在这里您可以与鸭子、兔子、山羊和小马等小动物亲密接触并体验喂食乐趣。孩子们可以学习制作传统的竹蜻蜓，还可捕捉锹形虫回家饲养。一些农园有漂亮的庭园，有的则毗邻小山并设置了

短程徒步健行路线，这些路线最适宜观赏红叶。为方便游客携带当地特产和纪念品，观光农园还出售包装好的水果、果酱及各式商品。

<繁体字>

觀光農園

秩父有多處供遊客親手採摘新鮮食材，體驗各種農業活動的「觀光農園」。多數觀光農園內的當地鮮果均可現摘現嘗。有些農園還設有用餐區、燒烤區、烹飪教室等，亦有親近小動物、釣魚、觀賞花田、徒步健行等遊樂設施。

秩父的觀光農園大多著力栽培水果。幾乎所有的觀光農園都會以實惠的價格提供水果採摘體驗和無限量暢吃，有些農園還按重量出售水果，方便遊客帶回家品嚐。在日本，水果曾被稱為「水甜點」，一直備受珍愛。一顆好的水果在口味和外觀上都被要求評比，多數情況下要培育出完美的水果極其不易——果樹的花朵需人工授粉，結果後還需仔細剔除發育不良的果實。此外，為了保護葡萄和蘋果的表皮不受蟲害和風雨侵蝕，果實生長時需用袋子分別包裹。如此種種的精心栽培，使得日本的水果價格昂貴，被視為高級商品。從葡萄樹上摘下完美無瑕且熟透的葡萄果實直接送入口中品味，的確是非常難得的體驗。

草莓是觀光農園裡最受歡迎的水果之一。由於冬季需求最為旺盛，需要在溫室裡進行栽培，並調整成熟期，使其在 12 月至次年 6 月成熟。秩父地區栽培出的草莓品種有彌生姬、栃乙女、紅頰等。部分觀光農園，還提供新鮮草莓汁和草莓冰淇淋。

葡萄也是觀光農園裡常見的水果，8 月至 11 月為採摘期。秩父的葡萄品種豐富多樣：巨峰葡萄色澤深紫，果實飽滿，幾個世紀以來在日本均有栽培；新品種有皮奧內（先鋒葡萄）、希姆勞特無籽葡萄、貝利 A 麝香葡萄、妮娜皇后葡萄、陽光玫瑰葡萄。秩父還培育出獨特品種的無籽葡萄「山紅玉」，已登記註冊商標。與其他水果不同，葡萄根據品種定價，採摘價格也不盡相同。

除此之外，農園裡還有多種其他水果栽培。6 月到 8 月屬藍莓旺季，9 月到 11 月蘋果飄香，形似檸檬的柑橘類水果「香母醋」則從 9 月到 12 月可供採摘。這裡不僅水果繁多，秋天更可收穫栗子和甘藷，香菇則是一年四季都有供應。在秩父地區，香菇不以木屑栽培，而是用傳統方法，將香菇孢子植入原木，再放入森林進行培育。

觀光農園裡還設有蔭蔽於溫室頂棚、樹蔭、葡萄栽培架之下的寬敞用餐區，可供多人聚會使用。多數農場還提供肉類、蔬菜、燒烤及煮火鍋的器具。也有菜色齊全的餐廳供您選擇，亦有可以製作蕎麥麵、烏龍麵等的體驗餐廳，您可品嚐到自己親手製作的麵食。垂釣鱒魚也是觀光農園的熱門活動，在一些農園還能炭烤剛釣上的鮮魚，現烤現吃。

這裡的娛樂項目不僅限於採摘和餐飲，許多觀光農園裡還可親近動物。在這裡您可以與鴨子、兔子、山羊和小馬等小動物親密接觸並體驗餵食樂趣。孩子們可以學習製作傳統的竹蜻蜓，還可捕捉鍬形蟲回家飼養。一些農園有漂亮的庭園，有的則毗鄰小山並設置了

短程徒步健行路線，這些路線最適宜觀賞紅葉。為方便遊客攜帶當地特產和紀念品，觀光農園還出售包裝好的水果、果醬及各式商品。

<日本語仮訳>

観光農園

秩父には多くの「観光農園」がある。それは、自然の中で新鮮な食材を手摘みし、様々な農業体験を楽しむための施設である。多くの観光農園では地元産の果物を摘んだり食べたりできるようになっており、中には屋外のダイニングスペース、バーベキュー施設、料理教室、動物とのふれあい、釣り、花畑、ハイキングコースを提供している施設もある。

秩父の観光農園の多くが力を入れているのが果物である。ほとんどの観光農園では、季節の果物の手摘み体験と食べ放題を良心的な価格で提供しており、持ち帰り用に果物の量り売りをしているところもある。果物はかつて「水菓子」と呼ばれ、日本では常に珍重されてきた。果物は、味と見た目の両方で評価され、果物の栽培には多くの場合、完璧に育て上げるのに非常に手間がかかっている。例えば、果樹の花は手作業で受粉され、好ましくない状態の果物は慎重に間引かれる。また、ぶどうやリンゴの房は、虫や風雨から表皮を保護するため、生長すると個別に袋で覆われる。このように丁寧に手作業で栽培されているため、日本の果物は非常に高価で、高級品と見なされることが多い。傷ひとつない完熟したぶどうの実を木から直接摘み取って食べるのは、めったにできない体験である。

いちごは、観光農園で提供される果物のなかで最も人気のある果物の 1 つである。いちごは冬季に最も需要があるので、温室で育てられ、12 月から 6 月の間に熟すように調整される。秩父で栽培されている品種には、やよいひめ、とちおとめ、紅ほっぺがある。観光農園の中には、新鮮ないちごジュースやストロベリーアイスクリームを提供しているところもある。

ぶどうも観光農園でよく提供される果物である。8 月から 11 月までが収穫時期で、秩父で収穫されるぶどうは品種に富んでいる。大きくて濃い紫色の巨峰は何世紀にもわたって日本で栽培されてきた。新しい品種には、ピオーネ、ヒムロット・シードレス、マスカットベリーA、クイーンニーナ、シャインマスカットがある。秩父には、登録商標品種の山ルビーという種なしのオリジナル品種もある。他の果物とは違い、ぶどうの値段とぶどう狩りの料金は品種によって異なる。

秩父の観光農園では、他の果物も多く栽培されている。ブルーベリーの季節は 6 月から 8 月、リンゴは 9 月から 11 月、レモンに似た柑橘類のカボスの季節は 9 月から 12 月である。果物以外にも、秋には栗やさつまいもが穫れ、椎茸は一年中栽培されている。秩父では、椎茸はおがくずで栽培されるのではなく、キノコの胞子を原木に植え付け、それを森林の中で育成させるという昔ながらの方法で栽培されている。

観光農園には、ダイニングスペースも備えられている。また、温室の天井や木陰、実際に使われているぶどう棚が、大人数でのパーティーにも対応できる座席スペースの屋根になっていたりする。多くの場所では、肉や野菜、バーベキューや鍋用の器具が用意されている。きちんとした食事を提供するレストランを備えているところもあれば、観光客にそばやうどん作りを体験してもらい、自分が作った麺を食べることのできる場所もある。マス釣りもまた、観光農園で人気のアクティビティで、一部の農園では、自分で釣った魚を炭で焼き、その場で食べることができる。

観光農園が提供するアクティビティは、食にまつわるものばかりではない。多くの観光農園では、アヒ

ル、ウサギ、ヤギ、さらにはポニーなどの動物とふれあったり、餌をやったりすることができる。子どもたちは、昔ながらの竹とんぼの作り方を教えてもらったり、家での飼育用にクワガタムシを捕まえたりすることもできる。また、美しい庭園や、隣接する山に短いハイキングコース（紅葉を楽しむのに最適である）を備えているところもある。お土産や地元の製品を持ち帰りたい観光客のために、観光農園ではパック済みの果物、ジャム、その他多くの商品を販売している。

<简体字>

秩父本土酒

秩父的酿酒史可追溯至 250 多年前市内第一家酿酒厂落成之时。优良的水质对于酿酒来说不可或缺，被视为酒的“生命”。秩父地区的水具有理想的矿物质比例，能产出多种特色佳酿，素有“酒乡”之称。直至 2019 年，秩父市已坐拥四家日本酒厂、两家葡萄酒厂、一家啤酒厂以及一家威士忌酒厂。

日本酒与烧酎

秩父的四家日本酒厂（矢尾本店、長瀬蔵、武甲酒造、秩父菊水）均创办于江户时代（1603-1867），为当时住在该地区的矿工和养蚕农家供酒。2008 年，流经武甲山的地下河被录入日本“名水百选”榜单。生产秩父名酒“正宗”的武甲酒造也使用该水制酒。酿酒用的纯净水可从酒窖正面的水龙头中自由取用。2004 年，武甲酒造的酒窖和店铺建筑均被列为日本国家“有形文化财”，现可以免费参观。

秩父地区备受青睐的本土酒还有“秩父锦”。自 1749 年矢尾喜兵卫（1711-1784）创立酒窖以来一直在矢尾本店酿造。酒名的“锦”字取自该酒原料酒米“山田锦”和“美山锦”。这两种酒米在酿酒界被视为顶级大米。矢尾本店年产 18000 瓶酒，且与武甲酒造一样，定期举办酒窖参观活动。酒窖二楼是展示酿酒器具的历史博物馆，名为“酿酒森林”。旁设店铺，内有品酒吧台，参观者可在此试饮矢尾的品牌酒以及“Danbe 烧酎”——烧酎是一种传统的蒸馏酒。

威士忌酒

近年来，秩父唯一一家威士忌酒厂——Venture 威士忌酒株式会社在全球获得极高赞许。该厂由肥土伊知郎（1965 年生）在 2004 年创办，因其独特的日本威士忌酿造手法备受国内外赞誉。自公司创立以来，Venture 威士忌已在 WWA 世界威士忌大奖赛上囊获多项大奖，并赢得“年度日本威士忌”和“全球最佳调和限量威士忌”等多个类别的奖项荣誉。

肥土伊知郎在秩父一个经营酒窖的家庭出生长大，曾取得酿造学学位。在三得利山崎蒸馏所短期工作后回到埼玉县，就职于祖父的酿造厂“东亚酒造”。然而好景不长，东亚酒造不久就被更大的企业收购，且收购企业决定中止威士忌的生产。肥土从福岛县的笹之川酒造得到了在开发“伊知郎麦芽威士忌”时使用过的剩余原酒，经过三年的努力研发，成立了秩父蒸馏酒所。

葡萄酒

一般认为，葡萄酒在 16 世纪末由欧洲的传教士和商人带至日本。而日本国内葡萄酒的生产则是在约 300 年后的 19 世纪 70 年代后期，即大日本山梨葡萄酒会社成立以后。1933 年，浅见源作（1889-1985）受其子正在阅读的《鲁滨逊漂流记》启发，开始种植葡萄，并于 1940 年开启葡萄酒销售。起初反响平平，但 1959 年一位法国神父评价此酒有“像波尔多一样”的味道后，葡萄酒销量便节节攀升。如今，源作的葡萄酒在整个秩父地区均有售卖。另外，五人以上的团体可报名免费参观酿酒厂。

2014 年，“秩父农夫工厂”的一员——兔田葡萄酒厂在秩父吉田地区开业。这里生产的“梅洛”和“贝利 A 麝香”等葡萄酒 100% 使用当地葡萄——酒厂的自家农场内有 2 公顷小葡萄园，此外酒厂也从本地其他农场购买葡萄酿造。和源作葡萄酒厂相同，兔田葡萄酒厂也可免费参观。若有意参观，每周一可游览葡萄园。此外另设葡萄酒品鉴会供您试酒。

夏季，秩父居民常喝一种“Kachiwari”冰红酒——用装满碎冰块的啤酒扎盛上当地红酒饮用。此酒消暑纳凉效果极佳，据说非常适合搭配烧烤饮用。

啤酒

秩父首屈一指的本土啤酒酿造厂 Bear Meet Beer 由丹广大及其妻子祐夏于 2016 创办。在 2010 年参加慕尼黑啤酒节后，夫妇决定酿造自己的啤酒。由于广大和祐夏号称熊迷，他们的啤酒及爱尔啤酒均以熊为主题来命名和设计，颇具特色。自从 2017 年在榉树广场啤酒节上亮相以来，这家小小的酿酒厂便迅速受到瞩目。您能在秩父神社附近的一家餐厅兼特产店“秩父表参道 Lab.”里品尝到该酒。店内的咖啡酒吧一体店“Maholo Bar”设置了 Bear Meet Beer 扎啤机。敬候您的光临。

<繁体字>

秩父本土酒

秩父的釀酒史可追溯至 250 多年前市內第一家釀酒廠落成之時。優良的水質對於釀酒來說不可或缺，甚至被視為酒的「生命」。秩父地區的水具有理想的礦物質比例，能產出多種特色佳釀，素有「酒鄉」之稱。直至 2019 年，秩父市已坐擁四家日本酒廠、兩家葡萄酒廠、一家啤酒廠以及一家威士忌酒廠。

日本酒與燒酎

秩父的四家日本酒廠（矢尾本店、長瀨藏、武甲酒造、秩父菊水）均創辦於江戶時代（1603-1867），為當時住在該地區的礦工和養蠶農家供酒。2008 年，流經武甲山的地下河被錄入日本「名水百選」榜單。生產秩父名酒「正宗」的武甲酒造也使用該水製酒。釀酒用的純淨水可從酒窖正面的水龍頭中自由取用。2004 年，武甲酒造的酒窖和店鋪建築均被列為日本國家「有形文化財」，現可以免費參觀。

秩父地區備受青睞的本土酒還有「秩父錦」。自 1749 年矢尾喜兵衛（1711-1784）創立酒窖以來一直在矢尾本店釀造。酒名的「錦」字取自該酒原料酒米「山田錦」和「美山錦」。這兩種酒米在釀酒界被視為頂級上品。矢尾本店年產 18000 瓶酒，且與武甲酒造一樣，定期舉辦酒窖參觀活動。酒窖二樓是展示釀酒器具的歷史博物館，名為「釀酒森林」。附設的店鋪中設有品酒吧台，參觀者可在此試飲矢尾的品牌酒以及「Danbe 燒酎」——燒酎是一種傳統的蒸餾酒。

威士忌酒

近年來，秩父唯一一家威士忌酒廠——Venture 威士忌酒株式會社在全球獲得極高評價。該廠由肥土伊知郎（1965 年生）在 2004 年創辦，因其獨特的日本威士忌釀造手法備受國內外讚譽。自公司創立以來，Venture 威士忌已在 WWA 世界威士忌競賽中囊獲多項大獎，並贏得「年度日本威士忌」和「全球最佳調和限量威士忌」等多個類別的獎項殊榮。

肥土伊知郎在秩父一個經營酒窖的家庭出生長大，曾取得釀造學學位。在三多利山崎蒸餾所短期工作後回到埼玉縣，就職於祖父的釀造廠「東亞酒造」。然而好景不長，之後東亞酒造被更大的企業收購，且收購企業決定中止威士忌的生產。肥土從福島縣的笹之川酒造得到了在開發「伊知郎麥芽威士忌」時使用過的剩餘原酒，經過三年的努力研發，才成立了秩父蒸餾所。

葡萄酒

一般認為，葡萄酒在 16 世紀末由歐洲的傳教士和商人帶至日本。而日本國內葡萄酒的生產則是在約 300 年後的 19 世紀 70 年代後期，即大日本山梨葡萄酒會社成立以後開始。1933 年，淺見源作（1889-1985）受其子正在閱讀的《魯賓遜漂流記》啟發，開始種植葡萄，並於 1940 年開啟葡萄酒銷售。起初反應平平，但 1959 年一位法國神父評價此酒有「像波爾多一樣」的味道後，葡萄酒銷量便節節攀升。如今，源作的葡萄酒在整個秩父地區均有販售。另外，五人以上的團體即可報名免費參觀釀酒廠。

2014 年，兔田葡萄酒廠在秩父吉田地區的「秩父農夫工廠」內正式開業。這裡生產的「梅洛」和「貝利 A 麝香」等葡萄酒 100% 使用當地葡萄——酒廠的自家農場內有 2 公頃小葡萄園，此外酒廠也從本地其他農場購買葡萄來釀酒。和源作葡萄酒廠相同，兔田葡萄酒廠也可免費參觀。若有意參觀，每週一可遊覽葡萄園。此外另設葡萄酒品鑑會供您試酒。

夏季，秩父居民常喝一種「Kachiwari」冰紅酒——用裝滿碎冰塊的啤酒杯盛上當地紅酒飲用。此酒消暑效果極佳，據說非常適合搭配燒烤飲用。

啤酒

秩父首屈一指的本土啤酒釀造廠 Bear Meet Beer 由丹廣大及其妻子祐夏於 2016 創辦。在 2010 年參加慕尼黑啤酒節後，夫婦決定釀造自己的啤酒。由於廣大和祐夏號稱熊迷，他們的啤酒及愛爾啤酒均以熊為主題來命名和設計，頗具特色。自從 2017 年在櫟樹廣場啤酒節上亮相以來，這家小小的釀酒廠便迅速受到矚目。您能在秩父神社附近的一家餐廳兼特產店「秩父表參道 Lab.」裡品嚐到該酒。店內的咖啡酒吧一體店「Maholo Bar」設置了 Bear Meet Beer 生啤機。敬候您的光臨。

<日本語仮訳>

秩父の地酒

秩父の酒造の歴史は、市内に最初の造り酒屋ができた 250 年以上前にさかのぼる。良質の水はアルコールの醸造に不可欠であり、酒の「命」とされている。秩父の水には理想的な割合のミネラルが含まれている。秩父ではさまざまな種類のアルコールが作られており、「酒処」としてのアイデンティティを誇っている。2019 年現在、秩父市には、蔵元が 4 軒、ワイナリーが 2 軒、ビール醸造所が 1 軒、ウイスキー蒸留所が 1 軒ある。

酒と焼酎

秩父の 4 つの蔵元（矢尾本店、長瀬蔵、武甲酒造、秩父菊水）は、それぞれ江戸時代（1603-1867）の創業で、その地域に住んでいた鋤夫や養蚕農家に酒を提供していた。武甲山を流れる地下河川は、2008 年に編集された「名水百選」に選ばれた。この水は、秩父の銘酒とされる「正宗」の製造者である武甲酒造でも使われている。酒造に使用される純水は、酒蔵の正面にある蛇口から自由に採取することが可能で、ここでは無料ツアーも行われている。2004 年、酒蔵と店舗の建物は、国の登録有形文化財に指定された。

それほか秩父で愛されている地酒に「秩父錦」がある。この地酒は、1749 年に矢尾喜兵衛（1711-1784）がこの酒蔵を創業して以来、矢尾本店で造られている。「錦」という名前は、この酒が山田錦と美山錦から造られていることに由来する。この 2 つの品種の米は、酒の世界ではトップクラスの米と見なされている。武甲酒造と同じく、矢尾本店では毎年約 18,000 本の酒を生産する醸造施設の見学ツアーを定期的に行っている。酒蔵の 2 階は、酒づくりの森という、酒造りで使われていた道具を展示する歴史博物館になっている。併設の店舗にはきき酒スタンドがあり、矢尾のブランド酒とだんべ焼酎を試飲できる。焼酎とは、伝統的な蒸留酒である。

ウイスキー

近年、秩父の唯一のウイスキー蒸留所であるベンチャーウイスキー株式会社は、世界的に高い評価を得ている。2004 年に肥土伊知郎（1965 年生まれ）が創業したこの蒸留所は、日本のウイスキーにおけるユニークな取り組みで国内外の賞賛を集めている。ベンチャーウイスキーは創業以来、ワールド・ウイスキー・アワードで数々のタイトルを獲得しており、「ジャパニーズ・ウイスキー・オブ・ザ・イヤー」や「ワールドベスト・ブレンデッドウイスキー・リミテッドリリース部門」などでの複数の賞を受賞している。

秩父で生まれ育った肥土は、酒蔵を営む一家のもとに生まれた。醸造学の学位を取得し、サントリー山崎蒸溜所に短期間務めた後、埼玉県に戻り、祖父の醸造所である東亜酒造へ入社した。しかし、東亜酒造はやがてより大きな企業に買収され、買収した企業は、ウイスキーの生産中止を決断した。肥土は、「イチローズ・モルト」を開発していたときに使っていた残りの原酒を福島県の笹の川酒造から入手し、努力の末 3 年後、秩父蒸留所を設立したのである。

ワイン

日本に最初に上陸したワインは、1500年代後半にヨーロッパの宣教師と商人によって持ち込まれたとされている。国内のワイン生産は、約300年後、1800年代後半に大日本山梨葡萄酒会社が設立されてから始まった。1933年、浅見源作（1889-1985）は、息子が読み始めたロビンソン・クルーソー漂流記に触発され、ブドウの栽培を始めるようになった。彼は1940年にワインの販売を開始した。売れ行きは当初はよくなかったが、1959年にフランス人神父が「ボルドーのような」味がすると評してから売れ行きが伸びた。現在、源作のワインは秩父地方全域で販売されている。ワイナリーの無料ツアーは、5人以上のグループであれば、要望に応じて行われる。

兎田ワイナリーは、秩父の吉田地区にある秩父ファーマーズファクトリーの一画に2014年にオープンした。そこで生産されるメルローやマスカットベリーAなどのワインには、地元秩父産のぶどうが100%使用されており、農園にある2ヘクタールの小さなぶどう園で栽培されているものと、地元の農家から購入したものが含まれる。源作ワイナリーと同様に、兎田ワイナリーでもワインテイastingとぶどう園の無料ツアーを提供している。要望があれば月曜日に催行される。

夏の間、秩父の住民は、「かちわり」という氷を入れたビールジョッキで提供される地元の赤ワインを飲んで涼をとることがよくある。かちわりは、特にバーベキューによく合うと言われている。

ビール

秩父随一の地ビール醸造所である Bear Meet Beer は、2016年に丹広大とその妻、祐夏によって始められた。2010年に旅行でオクトーバーフェストを訪れた後、夫婦は自分たちのビールを醸造することを決意した。広大と祐夏はどちらも自称クマ好きで、彼らのビールとエールはすべてクマをテーマにした名前とデザインを特徴とする。2017年のけやきひろばビール祭りでデビューして以来、この小さな醸造所は急速に注目を集めている。Bear Meet Beer は、秩父神社の近くのレストランと土産物店を兼ねた秩父表参道 Lab.の一画にあるカフェ&バー、まほろバルのビールサーバーで味わうことができる。

<简体字>

小滨市概览

小滨市位于福井县的日本海沿岸。福井县与京都、滋贺、岐阜和石川四个府县接壤。数世纪以来，优越的地理位置为其带来了丰富的海产资源。这里的天然港口还是连接日本和中国、韩国等亚洲国家的贸易枢纽。小滨市属于若狭的一部分，虽然人口不足 3 万、面积只有 233.1 平方公里，却对日本的饮食文化产生了重大的影响。

若狭之名由曾经的“若狭国”而来，若狭国包含了小滨及其周边地区，在日本历史上有着重要的意义。

奈良时代（公元 710-793），若狭国是向天皇进贡食材的三大“御食国”（美食之国）之一。该地区至今保存有规模庞大的盐业遗址，其历史可以追溯到 7 世纪。平城京（今奈良市）遗址内出土的木制标签也显示，若狭国曾定期向京都进贡盐和寿司。江户时代（1603-1867），若狭地区因“四十物”（腌鱼）而闻名遐迩。这种腌鱼的主要材料是当地产的鲷鱼和方头鱼。至今，小滨仍以四十物而声名远扬。

京都文化的影响

无论是地区贸易还是进贡食材都需通过的“鲭街道”，将若狭地区与京都紧密相连，这种长期、密切的关系，对小滨文化也产生了深远的影响。一千五百多年间，人们通过鲭街道将食材和物资运送至京都，又将京都的知识和习俗带回小滨。至今仍能在小滨的夏祭活动上看到几个世纪前古都祭典里出现的神话动物“狮子”，艺伎老街上也还保留着京都建筑风格的茶屋。鲭街道沿途的驿站小镇曾盛极一时，往来的商旅在此传播佛教，留下了许多寺庙和佛像。15 世纪第一批远渡重洋来到日本的大象，也是经小滨港登陆被运往京都。

2015 年，日本文化厅将这个地区指定为日本遗产，命名为“连接海与都城的若狭古道文化遗产群”。

<繁体字>

小濱市概覽

小濱市位於福井縣的日本海沿岸。福井縣與京都、滋賀、岐阜和石川四個府縣接壤。數世紀以來，優越的地理位置為其帶來了豐富的海產資源。這裡的天然港口身處於連接日本和中國、韓國等亞洲國家的貿易樞紐。小濱市屬於若狹的一部分，雖然人口不足 3 萬、面積只有 233.1 平方公里，卻對日本的飲食文化產生了重大影響。

若狹地區得名於曾經的若狹國，包括小濱市及其周邊地區，在日本歷史上有著重要的意義。

奈良時代（西元 710-793），若狹國是向天皇進貢食材的三個「御食國」（美食之國）之一。該地區現存規模龐大的製鹽業遺址，其歷史可以追溯到西元 7 世紀。平城京（今奈良市）遺址內出土的木製標籤顯示，歷史上若狹國曾定期向古都進貢鹽和壽司。江戶時代（1603-1867），若狹地區因「四十物」（醃魚）而聞名遐邇。這種醃魚的主要材料是當地產的鰈魚和方頭魚。時至今日，小濱仍以四十物而聲名遠播。

深受京都文化影響

無論是地區貿易還是進貢食材都需通過的「鯖街道」，將若狹地區與京都緊密相連，這種長期、密切的關係，對小濱文化也產生了深遠影響。一千五百多年間，人們通過鯖街道將食材和物資運送至京都，又將京都的知識和習俗帶回小濱。至今仍能在小濱的夏祭活動上看到數世紀前古都祭典裡出現的神話動物「獅子」，藝伎老街上也還保留著京都建築風格的茶屋。鯖街道沿途的驛站小鎮曾盛極一時，往來的商旅在此傳播佛教，留下了許多寺廟和佛像。15 世紀第一批遠渡重洋來到日本的大象，也是經小濱港登陸被運往京都。

2015 年，日本文化廳將此地指定為「連接海與都城的若狹古道文化遺產群」，是為日本遺產。

<日本語仮訳>

小浜市について

小浜は福井県の日本海沿いに位置する都市です。福井県は京都、滋賀、岐阜、石川の 4 つの都道府県に接しています。この日本海沿岸というロケーションは、小浜に豊かな海の幸を何世紀にもわたってもたらしてきました。さらにその自然港は、日本と中国、韓国、その他のアジアの大陸諸国を結ぶ貿易の要所でもありました。人口約 3 万人、市の面積は 233.1 平方キロメートルという小さな都市ですが、小浜は特に歴史的に重要な若狭の一部として、日本の食文化に多大な影響を与えてきました。

若狭は小浜市とその周辺の地域を含むかつての国の名前に由来し、今でもその地域を表すのに使われています。

若狭は、奈良時代（710-793）に天皇に食物を献上した三つの「御食国」の一つと考えられています。若狭には、7 世紀まで遡る大規模な製塩遺跡が残っています。さらに、平城京の跡から発見された木製の荷札から、塩や鮫と行った献上物が若狭から都に定期的に送られていたことが分かっています。江戸時代（1603-1867）には、この地域は主に若狭産のカレイとクジから作られる塩漬けされた干物である「四十物（あいもの）」で有名になりました。小浜は今でもこの「あいもの」製品で知られています。

小浜における京都からの影響

他の地域との取引や、古都へ魚を運ぶために使われていた「鯖街道」を介した京都との密接な関係は、小浜の文化に長期にわたり影響を与えました。小浜から京都へ運ばれたのは物品でしたが、この同じ街道を通り、1500 年以上にわたって都の知識や慣習が小浜へと持ち帰られてきました。以前は京都のお祭りに登場していた何世紀も昔の神話上の生き物である「獅子」は、今でも小浜の夏祭りに登場します。京都から持ち帰られた建築様式は、小浜の旧芸者街の古い茶屋などに今でも見ることができます。行き帰りの街道沿いには宿場町が生まれました。旅商人はこの地域に仏教も広め、小浜市内やその街道沿いには数多くの寺や仏像が見られます。15 世紀に日本に初めてやってきた象でさえ、小浜港を経由して京都へ運ばれました。

2015 年、文化庁はこの地域を海と都をつなぐ往来文化遺産群として、日本遺産に指定しました。

<简体字>

御食国若狭小滨食文化馆

御食国若狭小滨食文化馆于 2003 年 9 月开业。它用于介绍推广小滨的美食和文化，以此带动整个地区的经济繁荣。

馆内一层主要展示各类日本食品模型、介绍日本的乡土料理和饮食历史。您可以在游戏角边玩边了解著名的“鲭街道”（古时把鲭鱼等物资从小滨运送到京都的路线），然后参观仿照传统“町屋”（街屋）搭建的房屋。有时间还可报名在同层的烹饪教室参加日料烹饪课（需提前预约）。

二层的若狭工坊有许多体验活动可以参加。您可亲手制作和纸、若狭漆筷、玛瑙工艺品和食品模型。可近距离观摩当地工匠的传统技艺操演，还可在旁边的礼品店购买他们的作品。

主馆三层有一处能将若狭湾美景尽收眼底的公共浴池，具有健康功效的中药浴和海草浴在当地颇有人气，推荐尝试。需要注意的是，若有刺青或纹身则无法使用公共浴池。

此外，在分馆内名为“海滨四季”的餐厅，可品尝到若狭小滨美食。

食文化馆致力于全面传承、保护和弘扬饮食文化。通过拉动地方特色产品的消费，支持当地渔业和农业发展，以保护河流、海洋等重要的自然资源。食文化馆还举办饮食教育和烹饪教室活动，充分利用当地食材，传播膳食知识，指导人们如何做到重视饮食健康和营养均衡。活动面向全年龄段阶层，甚至小学生们也经常来这里学习鱼的处理方法、传统日本料理的做法。小滨市通过保护饮食文化和启迪年轻一代，为独特的乡土料理发展奠定了坚实的基础。

<繁体字>

御食國若狹小濱食文化館

御食國若狹小濱食文化館於 2003 年 9 月開業。它用於介紹推廣小濱的美食和文化，以帶動地區全體發展。

館內一樓主要展示各類日本食品模型、介紹日本的鄉土料理與飲食歷史。您可以在遊戲區邊玩邊瞭解著名的「鯖街道」(古時把鯖魚等物資從小濱運送到京都的路線)，然後參觀仿照傳統「町屋」(類似台灣透天厝，一樓為店面，其他為住家)搭建的房屋。有時間還可在同樓層的烹飪教室參加日料烹飪課(需提前預約)。

二樓的若狹工坊有許多體驗活動可以參加。您可親手製作和紙、若狹漆筷、瑪瑙工藝品和食品模型。可近距離觀摩當地工匠的傳統技藝操演，還可在旁邊的禮品店還購買他們的作品。

主館三樓有一處能將若狹灣美景盡收眼底的公共浴池，具有健康功效的中藥浴和海草浴在當地頗有人氣，推薦嘗試。需要注意的是，若有刺青或紋身則無法使用公共浴池。

此外，在分館內名為「海濱四季」的餐廳，可品嚐若狹小濱美食。

食文化館致力於全面傳承、保護和弘揚飲食文化。通過拉動地方特色產品的消費，支援當地漁業和農業發展，以保護河流、海洋等重要的自然資源。食文化館還舉辦飲食教育和烹飪教室活動，充分利用當地食材，傳播膳食知識，指導人們如何做到重視飲食健康和營養均衡。活動以全年齡段階層為對象，甚至小學生們也經常來這裡學習魚的處理方法、傳統日本料理的做法。小濱市通過保護飲食文化和啟迪年輕一代，為獨特的鄉土料理發展奠定了堅實的基礎。

<日本語仮訳>

御食国若狭おばま食文化館

御食国若狭おばま食文化館は小浜市の食を中心としたコミュニティの発展を目指し、2003年9月にオープンしました。

1階の展示では日本食の食品サンプルを展示しており、特に郷土料理と食の歴史に力を入れています。また、「鯖街道」のゲームや、伝統的な「町屋」を再現したモデルルーム、日本料理を作って試食できるキッチンスタジオもあります。料理教室は事前予約が必要ですのでご注意ください。

2階の若狭工房では、和紙、若狭塗箸、めのう細工、食品サンプルの製作体験に手軽に参加することができます。地元の職人が作業しているところを間近で見ることができ、隣のギフトショップで職人が作った製品を購入できます。

別館には若狭小浜の料理が楽しめるレストラン「濱の四季」があります。

本館の3階には若狭湾を一望できる公衆浴場があります。漢方風呂と海草風呂が地元の人々に人気で、総合的な健康増進に効くとされています。入れ墨、タトゥーのあるお客様は、入浴施設はご利用いただけません。

食文化館は、食文化に全方位的に取り組んでいます。地産品の消費を促進し地域の漁業や農業を支援することで、河川や海などの貴重な天然資源の保全を進めています。食文化館はまた、あらゆる年代に向けた食育と料理教室を行っています。学童も食文化館を頻りに訪れ、魚のさばき方や和食の作り方を学んでいます。料理教室では、食のリテラシーや地元の食材の使用、健康的でバランスの取れた料理を作ることに重点が置かれています。市では、地元の食文化を守り若い世代を啓蒙していくことで、かけがえのない郷土料理の未来を確かなものにしたいとしています。

<简体字>

御食国若狭小滨食文化馆

2003 年 9 月，“御食国若狭小滨食文化馆”正式开业，其目的在于以小滨美食为核心，加强社区间的横向联系，推动社区经济全面发展。

馆内一层主要展示各类日本食品模型，着力介绍日本的乡土料理和饮食历史。访客可在游戏角了解著名的“鲭街道”（古时从小滨运送鲭鱼等物资到京都的路线），参观仿照传统“町屋”（街屋）搭建的房屋，或参加日料烹饪课（需要事先预约）。

在位于二层的若狭工坊，可体验制作和纸、若狭漆筷、玛瑙工艺品和食品模型。可近距离观摩当地工匠的传统技艺操演，还可在旁边的礼品店购买他们的作品。

主馆三层有一处能将若狭湾美景尽收眼底的公共浴池，具有健康功效的中药浴和海草浴在当地颇有人气（刺青或纹身者禁止入内）。

若想品尝若狭小滨美食，可前去位于分馆的“海滨四季”餐厅。

食文化馆致力于全面传承及弘扬饮食文化。通过拉动地方特色产品的消费，支持当地渔业和农业发展，以保护河流、海洋等重要的自然资源。食文化馆的饮食教育和烹饪教室活动，旨在传播膳食知识，坚持使用当地食材，重视营养均衡的健康饮食。活动面向全年龄段人群，小学生们也经常来这里学习如何处理鱼以及如何烹饪日本料理。小滨市通过保护饮食文化和启迪年轻一代，努力将独特的乡土料理不断发扬光大。

<繁体字>

御食國若狹小濱食文化館

2003年9月,「御食國若狹小濱食文化館」正式開幕,其目的在於以小濱美食為核心,加強地區間的橫向聯繫,推動地區全體發展。

館內一樓主要展示日本食品模型,著力介紹日本的鄉土料理和飲食歷史。此處設有遊戲,便於了解「鯖街道」(古時從小濱運送鯖魚等物資到京都的路線),還搭建有仿照傳統「町屋(類似台灣透天厝一樓為店面,其他為住家)」建造的樣板屋,以及學習日式料理的烹飪教室(需提前去電預約)。

在位於二樓的若狹工坊,可體驗製作和紙、若狹漆筷、瑪瑙工藝品和食品模型。可近距離觀摩當地工匠的傳統技藝操演,還可在旁邊的禮品店購買他們的作品。

主館三樓有一處能將若狹灣美景盡收眼底的公共浴池,具有健康功效的中藥浴和海草浴在當地頗有人氣(刺青或紋身者禁止入內)。

若想品嚐若狹小濱美食,可前去位於分館的「海濱四季」餐廳。

食文化館致力於全面傳承及弘揚飲食文化。通過拉動地方特色產品的消費,支持當地漁業和農業發展,以保護河流、海洋等重要的自然資源。食文化館的飲食教育和烹飪教室活動,旨在傳播膳食知識,堅持使用當地食材,重視營養均衡的健康飲食。活動以全年齡段人群為對象,小學生們也經常來這裡學習如何處理魚以及如何烹飪日本料理。小濱市通過保護飲食文化和啟發年輕一代,努力將獨特的鄉土料理不斷發揚光大。

<日本語仮訳>

御食国若狭おばま食文化館

御食国若狭おばま食文化館は小浜市の食を中心としたコミュニティの発展を目指し、2003年9月にオープンしました。

1階の展示では日本食の食品サンプルを展示しており、特に郷土料理と食の歴史に力を入れています。また、「鯖街道」のゲームや、伝統的な「町屋」を再現したモデルルーム、日本料理を作って試食できるキッチンスタジオもあります。料理教室は事前予約が必要ですのでご注意ください。

2階の若狭工房では、和紙、若狭塗箸、めのう細工、食品サンプルの製作体験に手軽に参加することができます。地元の職人が作業しているところを間近で見ることができ、隣のギフトショップで職人が作った製品を購入できます。

別館には若狭小浜の料理が楽しめるレストラン「濱の四季」があります。

本館の3階には若狭湾を一望できる公衆浴場があります。漢方風呂と海草風呂が地元の人々に人気で、総合的な健康増進に効くとされています。入れ墨、タトゥーのあるお客様は、入浴施設はご利用いただけません。

食文化館は、食文化に全方位的に取り組んでいます。地産品の消費を促進し地域の漁業や農業を支援することで、河川や海などの貴重な天然資源の保全を進めています。食文化館はまた、あらゆる年代に向けた食育と料理教室を行っています。学童も食文化館を頻りに訪れ、魚のさばき方や和食の作り方を学んでいます。料理教室では、食のリテラシーや地元の食材の使用、健康的でバランスの取れた料理を作ることに重点が置かれています。市では、地元の食文化を守り若い世代を啓蒙していくことで、かけがえのない郷土料理の未来を確かなものにしたいとしています。

<简体字>

寿司

发酵寿司 (Narezusi)

发酵寿司是现代寿司的祖先，用盐腌制过的鱼肉与米饭一起发酵而成。这种鱼类料理起源于水稻种植业和淡水渔业盛行的东南亚。日本最早有关寿司的记载可追溯到 8 世纪下半叶。据日本重要史书《延喜式》记载，平安时代（794-1185）人们通常使用香鱼和鲫鱼等淡水鱼制作寿司。考古调查也发现，由若狭地区产的贝类和小鲷鱼制作的发酵寿司曾被运往平城京（今奈良市）。发酵寿司只吃鱼肉部分，大米仅为了发酵，一般不作食用。

半发酵寿司与现代寿司

室町时代（1336-1573）出现了半发酵寿司，它极大改变了寿司的形态。半发酵寿司发酵时间短，仅仅几天或一个月左右便可食用。这个阶段的鱼肉刚开始带有酸味，大米也还没有因乳酸发酵变成糊状，状态还算比较新鲜。这是历史上首次出现鱼肉和大米可同时食用的寿司。19 世纪时，使用醋饭和生鱼制作的现代寿司开始获得人们的普遍喜爱。

小滨寿司

鲱鱼寿司和鲭鱼寿司是小滨的特产。鲱鱼寿司在新年宴席上很有人气。制作时，通常先将鲱鱼干在淘米水中浸泡一晚，再逐层放入米麴、盐、萝卜、胡萝卜和朝天椒等配料，然后压上重物腌制两周左右即可食用。制作鲭鱼寿司则是，先在木匣底部填满鱼肉，再放入大量大米压紧，最后切成适当大小。这与一般在捏成长方形的米饭上覆盖生鱼片的做法不同，称为“押寿司”。押寿司在当地商店就能购买，御食国若狭小滨食文化馆的烹饪教室也开设有专门的课程教人们如何制作鲭鱼押寿司。

<繁体字>

發酵壽司 (Narezusi)

發酵壽司是現代壽司的祖先，用鹽醃制過的魚肉與米飯一起發酵而成。這種魚類料理起源於水稻種植業和淡水魚業盛行的東南亞。日本最早有關壽司的記載可追溯到 8 世紀下半葉。據日本重要史書《延喜式》記載，平安時代（794-1185）人們通常使用香魚和鯽魚等淡水魚製作壽司。考古調查也發現，由若狹地區產的貝類和小鯛魚製作的發酵壽司曾被運往平城京（今奈良市）。發酵壽司只吃魚肉部分，稻米僅為了發酵，一般不食用。

半發酵壽司與現代壽司

室町時代（1336-1573）出現了半發酵壽司，它極大改變了壽司的形態。半發酵壽司發酵時間短，僅僅幾天或一個月左右便可食用。這個階段的魚肉剛開始帶有酸味，米飯也還沒有因乳酸發酵變成糊狀，狀態還算比較新鮮。這是歷史上首次出現魚肉和米飯可同時食用的壽司。19 世紀時，使用醋飯和生魚製作的現代壽司開始獲得人們的普遍喜愛。

小濱壽司

鯡魚壽司和鯖魚壽司是小濱的特產。鯡魚壽司在新年宴席上很有人氣。製作時，通常先將鯡魚乾在洗米水中浸泡一晚，再分層放入米麴、鹽、白蘿蔔、紅蘿蔔和朝天椒等配料，然後壓上重物醃制兩周左右即可食用。而製作鯖魚壽司則是，先在木盒底部填滿魚肉，再放入大量米飯壓緊，最後切成適當大小。這與一般在捏成長方形的米飯上覆蓋生魚片的做法不同，稱為「押壽司」。押壽司在當地商店就能購買到，御食國若狹小濱食文化館的烹飪教室也開設有專門的課程教人們如何製作鯖魚押壽司。

<日本語仮訳>

寿司

なれずし

現代の寿司の前身である「なれずし」は、塩漬けの魚と炊いた米を組み合わせ、発酵させて作られます。このような魚の調理法は、水耕による稲作が行われ、淡水魚が捕れた東南アジアの地域に起源があります。日本で最初に書かれた寿司の記録は、8 世紀後半に遡ります。また、日本の重要な歴史書である「延喜式」によると、平安時代（794-1185）にはアユやフナなどの淡水魚が一般的に寿司に使われる魚でした。考古学的な調査では、若狭の貝や小鯛のなれずしが平城京に送られていたことがわかっています。なれずしの米は発酵させるために使用され、食されるのは魚の身の部分だけでした。

半なれずしと現代の寿司

室町時代（1336-1573）に登場した「半なれずし」で、寿司は劇的に変わりました。半なれずしは数日から 1 か月程度しか発酵させず、フレッシュな状態で食べる寿司です。この段階では魚はまだ酸味を帯び始めたばかりで、米はまだ乳酸の発酵によってどろどろした状態にはなっていません。これが歴史上初めて魚と米の組み合わせとして食べられた寿司でした。酢飯と生の魚で作られた現代の寿司は、19 世紀になって人気を博しました。

今日の小浜の寿司

ニシンとサバの寿司が小浜の名物です。ニシンの寿司は、乾燥させたニシンを米のとぎ汁に一晩漬け込み、麴と塩、大根と人参、たかのつめなどの層にして、重しを載せて 2 週間ほど漬けたもので、小浜の正月を祝う人気の料理です。サバ寿司は多くの場合、米を長方形に握ってその上に魚を乗せるのではなく、押し寿司のスタイルで供されます。魚を重ねた箱に大量の米を入れて押し込み、最後に一つ一つ切り分けられます。押し寿司は地元のお店で販売されており、御食国若狭おばま食文化館のキッチンスタジオでも、サバの押し寿司の作り方を教える機会を提供しています。

<简体字>

寿司

发酵寿司 (Narezusi)

发酵寿司是现代寿司的祖先，用盐腌制过的鱼肉与米饭一起发酵而成。这种鱼类料理起源于水稻种植业和淡水渔业盛行的东南亚。日本最早有关寿司的记载可追溯到 8 世纪下半叶。发酵寿司只食用鱼肉部分，大米仅起到发酵作用。

半发酵寿司与现代寿司

室町时代（1336-1573）出现的半发酵寿司极大改变了寿司的历史。半发酵寿司只需数日、至多一月的发酵时间，可在较新鲜状态下食用。这个阶段的鱼肉刚开始带有酸味，大米也还未因乳酸发酵变成糊状。这是历史上首次出现鱼肉和大米均可食用的寿司。到了 19 世纪，使用醋饭和生鱼制作的现代寿司开始获得人们的青睐。

小滨寿司

鲱鱼寿司和鲭鱼寿司是小滨的特产。鲱鱼寿司是新年宴席上的人气料理。制作时，先将鲱鱼干在淘米水中浸泡一晚后，然后分层放入米麴、盐、萝卜、胡萝卜和朝天椒等佐料，最后压上重物腌制两周左右即成。制作鲭鱼寿司则是，先在木匣底部填满鱼肉，再放入大量大米压紧，最后逐一切块而成。鲭鱼寿司又称“押寿司”，在当地商店即可购买，位于御食国若狭小滨食文化馆一层的烹饪教室也传授鲭鱼押寿司的制作方法。

<繁体字>

壽司

發酵壽司 (Narezusi)

發酵壽司是現代壽司的始祖，用鹽醃制過的魚肉與米飯一起發酵而成。這種魚類料理起源於水稻種植業和淡水魚業盛行的東南亞。日本最早有關壽司的記載可追溯到 8 世紀下半葉。發酵壽司只食用魚肉部分，米飯僅用於發酵。

半發酵壽司與現代壽司

室町時代（1336-1573）出現的半發酵壽司極大地改變了壽司的歷史。半發酵壽司只需數日、至多一月的發酵時間，可在較新鮮狀態下食用。這個階段的魚肉剛開始帶有酸味，米飯也還未因乳酸發酵變成糊狀。這是歷史上首次出現魚肉和米飯均可食用的壽司。到 19 世紀，使用醋飯和生魚製作的現代壽司開始獲得人們的青睞。

小濱壽司

鯡魚壽司和鯖魚壽司是小濱的特產。鯡魚壽司是新年宴席上的人氣料理。製作時，先將鯡魚乾在洗米水中浸泡一晚，然後分層放入米麴、鹽、白蘿蔔、紅蘿蔔和朝天椒等佐料，最後壓上重物醃制兩周左右即成。製作鯖魚壽司則是，先在木盒底部填滿魚肉，再放入大量米飯壓緊，最後逐一切塊而成。鯖魚壽司又稱「押壽司」，在當地商店即可購買，位於御食國若狹小濱食文化館一樓的烹飪教室也傳授鯖魚押壽司的製作方法。

<日本語仮訳>

寿司

なれずし

現代の寿司の前身である「なれずし」は、塩漬けの魚と炊いた米を組み合わせ、発酵させて作られます。このような魚の調理法は、水耕による稲作が行われ、淡水魚が捕れた東南アジアの地域に起源があります。日本で最初に書かれた寿司の記録は、8 世紀後半に遡ります。なれずしの米は発酵させるために使用され、食されるのは魚の身の部分だけでした。

半なれずしと現代の寿司

室町時代（1336-1573）に登場した「半なれずし」で、寿司は劇的に変わりました。半なれずしは数日から 1 か月程度しか発酵させず、フレッシュな状態で食べる寿司です。この段階では魚はまだ酸味を帯び始めたばかりで、米はまだ乳酸の発酵によってどろどろした状態にはなっていません。これが歴史上初めて魚と米の組み合わせとして食べられた寿司でした。酢飯と生の魚で作られた現代の寿司は、19 世紀になって人気を博しました。

今日の小浜の寿司

ニシンとサバの寿司が小浜の名物です。ニシンの寿司は、乾燥させたニシンを米のとぎ汁に一晩漬け込み、麴と塩、大根と人参、たかのつめなどの層にして、重しを載せて 2 週間ほど漬けたもので、小浜の正月を祝う人気の料理です。サバ寿司は多くの場合、押し寿司のスタイルで供されます。魚を重ねた箱に大量の米を入れて押し込み、最後に一つ一つ切り分けられます。押し寿司は地元のお店で販売されており、御食国若狭おばま食文化館の 1 階のキッチンスタジオでも、サバの押し寿司の作り方を教える機会を提供しています。

<简体字>

杂煮

“杂煮”（年糕汤）是日本新年的传统羹汤。最常见的制作方法是，在调味后的清汤中加入烤软的年糕及其他食材。最初，年糕是在弥生时代（公元前 300 年-公元 300 年）由亚洲大陆传入日本，在奈良时代（710-794）成为一种新年传统美食。室町时代（1336-1573），杂煮作为一道新式料理在京都诞生，直至江户时代（1603-1867）才传遍全日本。

各地制作杂煮的方式差异很大。西日本一般使用圆年糕，用海带熬制汤底，再加入味噌。而东日本的年糕多为长方形，用木鱼花熬出汤底后加入适量酱油。不仅各都道府县的杂煮风味各异，每个城市，甚至每个家庭也不尽相同。除了都加入年糕以外，人们还常使用萝卜、芜菁、虾、胡萝卜、鸡肉、装饰性蔬菜、豆类和贝类等各种各样的本地食材。

小滨的传统杂煮使用圆年糕，在萃取了海带和鲣鱼精华的汤底中加入味噌调味，有时还会撒上红糖或白糖。据考，这是因为江户时代后期，这个地区砂糖交易较为盛行。每年 12 月，食文化馆会举办烹饪教室传授各地杂煮的制作方法，新年期间还会用小滨杂煮款待来客。

<繁体字>

雜煮

「雜煮」（年糕湯）是日本新年的傳統羹湯。最常見的製作方法是，在調味後的清湯中加入烤軟的年糕及其他食材。最初，年糕是在彌生時代（西元前 300 年-西元 300 年）由亞洲大陸傳入日本，在奈良時代（710-794）成為一種新年傳統美食。室町時代（1336-1573），雜煮作為一種新式美食在京都誕生，直至江戶時代（1603-1867），才傳遍全日本。

各地製作雜煮的方式有很大差異。西日本家庭一般使用圓形年糕，還會在用昆布製成的湯底中加入味噌，而東日本的年糕多為長方形，用柴魚片煮出湯底後加入醬油。不僅各個都道府縣的雜煮風格各異，每個城市，甚至每個家庭也不盡相同。除了都加入年糕以外，人們還常使用白蘿蔔、蕪菁、蝦、紅蘿蔔、雞肉、裝飾性蔬菜、豆類和貝類等各種各樣的當地食材。

小濱的傳統雜煮使用圓形年糕，在昆布和柴魚熬制的湯底中加入味噌增加風味，有時還會撒上紅糖或白糖。據考，這是因為江戶時代後期，該地區砂糖交易較為盛行。每年 12 月，食文化館會舉辦烹飪課堂教大家雜煮的製作方法，新年期間還會用小濱雜煮款待來客。

<日本語仮訳>

雑煮

雑煮は、日本の正月に食べる伝統的な汁物です。味付けした透明な出汁に、柔らかくした餅とその他の具材を加えるのが一般的です。餅は弥生時代（紀元前 300-紀元後 300）にアジア大陸から日本に初めてもたらされ、奈良時代（710-794）に伝統的な新年のごちそうの一部となりました。そして新しい料理として「雑煮」が室町時代（1336-1573）に京都で作られ、江戸時代（1603-1867）に全国に広まりました。

地域によって雑煮のレシピは大きく異なります。西日本では昆布で取った出汁にみそを足すのが一般的で、丸い餅を使います。一方、東日本では、雑煮は通常かつお節で出汁を取って醤油を加え、餅は長方形です。雑煮のスタイルは、都道府県単位だけでなく、市ごと、世帯ごとにも異なります。大根、かぶ、エビ、ニンジン、鶏肉、彩りとしての野菜、豆、貝など、各地方で収穫されるさまざまな食材が使われ、餅は欠かせません。

小浜の伝統的な雑煮は、昆布とかつおの出汁を味噌で味付けし、丸い餅を使います。小浜の雑煮には、黒砂糖または白砂糖がふりかけられる場合があります。これは、この地域で江戸時代後期に砂糖を取引していたためだと考えられます。食文化館のキッチンスタジオでは、12月に各地方の雑煮の作り方を教えており、新年には小浜の雑煮が客に振舞われます。

<简体字>

节庆活动与饮食

在小滨，饮食在集会和庆典活动上有着举足轻重的地位。食物不仅对身体健康至关重要，有时还担负着人类感恩自然的神圣职责。饮食是社会活动中增进彼此交流不可或缺的一环，食物更是大地、海洋与人类之间的纽带。小滨地区的诸多庆典活动都显示出该地区与饮食间的密切联系。

早春时节，加茂神社会举行占卜农作物收成的祭神仪式——“加茂神社埋种”。神社把七类种子、根茎蔬菜和果实放进木箱，埋进土里。一年后，挖出木箱并观察种子的发芽情况，以此预测当年农作物的丰歉。

7 月盛夏，小滨会举办祇园祭。该祭典起源于京都，目的是驱除恶鬼和冤魂。祭典期间，抬神者抬着装饰精致的神舆（供有神排位的轿子）在城中巡游，并吃瓦豆（用大豆、裙带菜和水蓼叶制作而成）以增强体力。除此之外，人们还会吃一种名叫“Goku”（用茭白叶包裹的米饭）的饭团，以求驱除恶鬼和疾病。

8 月，小滨迎来祭祀先人的盂兰盆节，人们用各种各样的料理和团子（糯米粉制成的日式点心）来供奉逝者。在若狭湾沿岸的部分村落，人们会按照习俗将祭品放在色彩鲜艳的船中，放入大海让其随波逐流。

在夏天即将结束之际，信奉相同神祇的人们会举办一种叫“酒事”的祭祀活动，祈祷秋收顺利。男人们相聚一堂，用鱿鱼干和海带佐酒，以期好运。这类活动加深了当地居民之间的关系和感情。

秋天，小滨的所有神社都会举行丰收庆典——“秋祭”。人们将烤香鱼和稻穗等贡品献祭给诸神，感谢诸神赐予人们五谷丰登。庆典期间，盐水煮毛豆、萝卜叶和甘薯等传统食物有时也会出现在人们的餐桌上。

11 月至次年 2 月，很多地区会在“山之口讲”（感恩山神的传统活动）时，向山岳女神和她的 32 个孩子献上特殊的供品。各山的供品虽略有不同，但大多是团子和桔子。

“山之口讲”中使用的团子与一般用蒸熟大米做的团子不同，须先将大米磨成粉后再进行制作。在有些地方，为了让大米变软，还会将酒加入大米中。

<繁体字>

節慶活動與飲食

在小濱，飲食在集會和慶典活動上有著重要地位。飲食不僅對身體健康至關重要，還擔負著人類感恩自然的神聖職責。飲食是社會活動中增進彼此的交流不可或缺的一環，食物更是大地、海洋與人類之間的饋紐帶。小濱地區的諸多慶典活動都顯示出地區與飲食間有著密切聯繫。

初春時分，加茂神社會舉辦占卜農作物收成的祭神儀式——「加茂神社埋種」。神社把七種種子、根莖蔬菜和果實放進木箱，埋進土裡。一年後，挖出木箱並觀察種子的發芽情況，以此預測當年農作物的豐收情況。

7 月盛夏，小濱會舉辦祇園祭。該祭典起源於京都，目的是驅除惡鬼和冤魂。祭典期間，抬神者抬著裝飾考究的神輿（神轎）在城中巡遊，還會吃瓦豆（用大豆、裙帶菜和水蓼葉製作而成）以增加體力。除此之外，人們還會吃一種名叫「Goku」（用茭白葉包裹的米飯）的飯團，以求驅除惡鬼和疾病。

8 月，在小濱會舉辦祭祀先祖的盂蘭盆節。人們用各種各樣的料理和團子（糯米粉製成的日式點心）來供奉逝者。在若狹灣沿岸的部分村落，人們會按照習俗將貢品放在裝飾成色彩鮮豔的船中，放入大海讓其隨波逐流。

在夏天即將結束之際，信奉相同神祇的人們會舉辦名為「酒事」的祭祀活動，祈禱秋收順利。男人們相聚一堂，用魷魚乾和海帶佐酒，以期好運。這類活動活動加深了當地居民之間的關係和感情。

秋天，小濱所有神社都會舉辦豐年祭——「秋祭」。人們將烤香魚和稻穗等作為貢品獻給諸神，感謝諸神賜予人們五穀豐登。慶典期間，鹽煮毛豆、蘿蔔葉和蕃薯等傳統食物有時也會出現在人們的餐桌上。

11 月至次年 2 月，很多地區會在「山之口講」（感恩山神的活動）時，向山嶽女神和她的 32 個孩子獻上特殊供品。各山的供品雖略有不同，但大都是團子和桔子。「山之口講」中準備的團子與一般用蒸熟米飯做的團子不同，須將白米磨成粉後再進行製作。在有些地方，為了讓米變軟，還會在米中加入酒。

<日本語仮訳>

祝い事と食

小浜において食は、地域の集まりや特別な催しの際に大きな役割を果たしています。身体を健康に保つという必要不可欠な役割だけでなく、自然に対し感謝を示すため、食物が神聖な役割を果たすこともあります。食は、社交に欠かせないものとして人々の交流を深めます。さらに、食物をもたらす陸や海と繋がっているという感覚を人々に与えます。小浜には地域とその土地の食物との密接な繋がりを表すいくつかの行事があります。

早春には加茂神社で「加茂神社のオイケモノ」と呼ばれる占いの神事が行われます。7種類の種子や根菜、果実が木の箱に入れられ、埋められます。一年間地中に埋めた後、箱を掘り起こし中身を調べ、その発芽状況からその年の農作物の豊凶を予想するのに使われます。

祇園祭は小浜で毎年夏に行われるお祭りです。この祭りは京都発祥で、古来より悪霊や怨霊を祓うために行われているお祭りです。装飾され意匠を凝らしたお神輿を担いで町中を巡る担ぎ手は、力をつけるために「がわら豆」(大豆、ワカメ、蓼の葉の料理)を食べます。「ゴク」(真菰の葉に包んだご飯)も、悪霊と病気を祓うために、祭りの期間中に食べられます。

8月には亡くなった祖先を偲ぶお盆祭りが行われます。死者のためにさまざまな料理や団子が用意され、供えられます。若狭湾の沿岸の一部の集落では、お供え物は伝統に従い、色とりどりに飾られた船に載せて海に流されます。

神社の氏子たちは、夏の終わりに集まり「酒事(サカゴト)」と呼ばれる行事を行い、収穫の無事を祈ります。一緒に男性たちは酒を飲み、幸運をもたらすと信じられている干しイカと昆布をおかずにつまみます。このような行事は地域の人々の絆を深めます。

秋には小浜中の神社で「秋祭り」として知られる収穫祭が行われ、人々はその年の豊作に感謝を捧げます。焼鮎や稲穂などの供物が神々に捧げられます。塩で味付けされた枝豆、大根の葉、金時芋など伝統的な食べ物が食べられることもあります。

11月から2月にかけては、様々な地域で山の口講のための特別な供物が山の女神とその32人の子供のために捧げられます。供物は捧げる山によって少しずつ異なりますが、ほとんどは団子と蜜柑が含まれます。山の口講のための団子は、蒸した米を使う通常の作り方ではなく、米を粉にし、ところによっては、米を柔らかくするために酒を入れて作ります。

<简体字>

发酵食品

鲭鱼在小滨的饮食生活中有着举足轻重的地位。自古以来，小滨近海丰富的鱼类资源，为当地提供了宝贵的动物蛋白。当地人通常把鱼类，主要是鲭鱼发酵后制作成“Heshiko”（腌鱼），这是他们在冬季或风暴天气等无法出海捕鱼时的储备食品。它口感略咸，但由于味道独特而备受人们喜爱。在该地区，它已有数百年的食用历史。“Heshiko”是小滨地区的形象标签，小滨市官方卡通吉祥物“鲭虎猫娜娜酱”（鲭鱼色虎纹模样的猫）肚子前的口袋里，就总是装着这种腌鱼。

“Heshiko”的制作通常从每年4月至6月的晚春开始。人们先将鲭鱼沿背线切开，用盐腌制数周。等夏天过后，再将鲭鱼塞入桶中用米糠覆盖后再度腌制。日语中的“Heshikomu”有“塞入”的意思，是其名由来。腌制发酵状态至少需要持续六个月，在此期间，鲭鱼释放出鲜味精华，变得鲜美无比，并且只要不接触空气，便可保存数年之久。经过这些工序后，美味的传统腌制食品就制作完成。这种腌鱼不仅与酒珠联璧合，如果切成薄片稍加烤制，与日本茶泡饭也是绝配。

在小滨，“Heshiko”也用于制作该地区特有的“发酵寿司”（发酵寿司被认为是现代寿司的祖先）。制作时，先将它的薄皮剥去浸入水中除去多余的盐分，再在其中塞入大米和米麴后放入木桶，用同样的大米和米麴将其覆盖，最后在桶上放置重物压实。在乳酸菌的作用下，经过两周左右，发酵完成。此时，口感类似高级奶酪、味道香甜浓郁的“发酵寿司”便大功告成。

除了“Heshiko”外，日本其他地区也使用其余各类腌鱼制作“发酵寿司”。“发酵寿司”保持着自古以来的形态，被视为各地寿司的起源。它至今仍是新年餐桌上的美味珍馐，也是一道佐酒佳品。

<繁体字>

發酵食品

鯖魚在小濱的飲食生活中有著舉足輕重的地位。自古以來，小濱近海魚類資源豐富，為當地提供了寶貴的動物性蛋白質。當地人通常把魚類，主要是鯖魚發酵後製作成「Heshiko」（醃魚），作為冬季和風暴等無法出海捕魚時的儲備糧食。它口味偏鹹，但由於味道獨特而備受喜愛，在該地區已有數百年的食用歷史。「Heshiko」還是小濱地區的重要形象標籤，小濱市官方卡通吉祥物「鯖虎貓娜娜醬」（鯖魚色虎紋模樣的貓）肚子前的口袋裡，就總是裝著這種醃魚。

「Heshiko」的製作通常從每年 4 月至 6 月的晚春開始。將鯖魚沿背線切開，然後用鹽醃製數周。夏天過後，再將鯖魚塞入桶中用米糠覆蓋然後整再度醃製。日語中的「Heshikomu」有「塞入」的意思，這也是它名稱的由來。醃製發酵狀態至少要持續六個月，在此期間，鯖魚中的鮮味精華得到釋放，變得鮮美無比。只要不接觸空氣，鯖魚可以保存數年。經過這些工序，美味的傳統醃漬食品就已完成。醃魚不僅與酒珠聯璧合，如果切成薄片稍加烤製，與日本茶泡飯也是絕配。

在小濱，「Heshiko」也用於製作該地區的「發酵壽司」（發酵壽司被認為現代壽司的前身）。製作時，先將它的薄皮剝去浸入水中去除多餘的鹽分，然後在醃魚中塞入白米和米麴，再放入裝有同樣的白米和米麴的木桶中醃製。醃魚被完全覆蓋後，在桶上放置重物壓實。在乳酸菌的作用下，經過兩周左右，發酵完成。此時，口感類似高級起司、味道香甜濃郁的「發酵壽司」便大功告成。

除了「Heshiko」外，日本其他地區也使用其他種類的醃魚製作「發酵壽司」。「發酵壽司」保持著自古以來的形態，被視為各地壽司的起源。它是新年餐桌上的美味珍饈，也是一道佐酒佳品。

<日本語仮訳>

発酵食品

鯖は、小浜の食において重要な役割を占めています。歴史的に小浜近海では魚が豊富に獲れ、住民は長きにわたりそれを貴重な動物性たんぱく源としていました。冬季や漁に出られない嵐の日に備え、保存するため、魚を発酵させた「へしこ」が作られました。鯖が使われることが多いのですが、他の種類の魚から作られることもあります。「へしこ」は、塩辛いながらも独特の旨味で愛され、この地域では数百年以上もの間、食されてきました。「へしこ」は、地域の重要なアイデンティティであり、小浜市公認キャラクターの「さばトラななちゃん」も、前ポケットにいつも「へしこ」を入れています。

通常、鯖の「へしこ」の仕込みは、4月から6月にかけての晩春に始まります。鯖は背開きにして、塩漬けされます。熟成には数週間かかります。夏が過ぎたころ、鯖は米ぬかで覆われ、桶の中でしっかりと漬け込まれます。これが名前の由来で、「へしこむ」という言葉は、「詰め込む」という意味です。漬け込まれている間に、鯖は旨味成分に富んだエキスを出し、そのまま少なくとも6ヶ月間発酵させられます。空気にさらさない限り、数年間保存が可能です。こういった作業を経て、美味しい伝統の保存食が出来上がります。へしこは酒のおつまみに最適で、一般的にはスライスしたものを軽く炙ったり、お茶漬けのお供にしたりして食されます。

小浜では、「へしこ」は現代の寿司の前身である、この地域特有の「なれずし」を作るのにも使われています。まず「へしこ」の薄皮をむき、余分な塩分が抜けるよう水に漬けます。その後、「へしこ」の中に米と麴を詰め、更に米と麴の入った樽に漬け込みます。「へしこ」は完全に覆われると、上に重しが乗せられ、へしこは乳酸菌により約2週間で発酵します。こうして、高級なチーズにも似た香りの甘みと風味豊かな「なれずし」が出来上がります。

「なれずし」は、「へしこ」以外の塩漬けした魚を使って、日本の他の地域でも作られています。「なれずし」は、古い形態を有しており、各地のすしのルーツとされており、お正月前後に供される珍味で、酒にも良く合います。

<简体字>

发酵食品

鲭鱼在小滨的饮食生活中有着举足轻重的地位。自古以来，小滨近海的丰富鱼类资源，为当地提供了宝贵的动物蛋白。当地人通常把鱼类，主要是鲭鱼发酵后制作成“Heshiko”（腌鱼），作为冬季或因风暴等无法出海时节的储备。它口感略咸，但由于味道独特而备受喜爱，并在该地区已有数百年的食用历史。它是小滨地区的形象标签，小滨市官方卡通吉祥物“鲭虎猫娜娜酱”（鲭鱼色虎纹模样的猫）肚子前的口袋里，就总是装着这种腌鱼。

“Heshiko”的制作通常从每年4月至6月的晚春开始。先将鲭鱼沿背线切开，用盐腌制数周。夏天过后，将鲭鱼塞入桶中用米糠覆盖再度腌制。日语中的“Heshikomu”有“塞入”的意思，是其名由来。腌制发酵状态至少需要持续六个月。在此期间，鲭鱼的鲜味精华得到释放。经过这些工序，美味的传统腌制食品就完成了华丽的蜕变，只要不接触空气，可保存数年之久。腌鱼与酒是最佳搭档，也可切成薄片，稍加烤制，配以茶泡饭享用。

在小滨，“Heshiko”也用于制作现代寿司的前身、该地区特有的“发酵寿司”。制作时，先将它的薄皮剥去浸入水中除去多余的盐分，然后在腌鱼中塞入大米和米麴，再将它放入同样装有大米和米麴的木桶中腌制。腌鱼被完全覆盖后，在桶上放置重物压实。经过两周左右乳酸菌发酵后，口感类似高级奶酪、味道香甜浓郁的“发酵寿司”便大功告成。

除了“Heshiko”外，日本其他地区也使用其余各类腌鱼制作“发酵寿司”。“发酵寿司”保持着自古以来的形态，被视为各地寿司的起源。至今，它仍是新年餐桌上的美味珍馐，也是一道佐酒佳品。

<繁体字>

發酵食品

鯖魚在小濱的飲食生活中有著舉足輕重的地位。自古以來，小濱近海魚類資源豐富，為當地提供了寶貴的動物性蛋白質。當地人通常把魚類——主要是鯖魚發酵後製作成「Heshiko」（醃魚），作為冬季和風暴等無法出海捕魚時的儲備。它口味偏鹹，但由於味道獨特而備受喜愛，在該地區已有數百年的食用歷史。它是小濱地區的重要形象標籤，小濱市官方卡通吉祥物「鯖虎貓娜娜醬」（鯖魚色虎紋模樣的貓）肚子前的口袋裡，就總是裝著這種醃魚。

「Heshiko」的製作通常從每年 4 月至 6 月晚春開始。先將鯖魚沿背線切開，用鹽醃製數周。夏天過後，再將鯖魚塞入桶中用米糠覆蓋然後整再度醃製。日語中的「Heshikomu」有「塞入」的意思，這也是其名稱的由來。醃製發酵狀態至少要持續六個月。在此期間，鯖魚的鮮味精華得到釋放。經過這些工序，美味的傳統醃漬食品就完成了華麗的蛻變，只要不接觸空氣，鯖魚可以保存數年。醃魚與酒是最佳搭檔，也可切成薄片，稍加烤製，配以茶泡飯享用。

在小濱，「Heshiko」也用於製作現代壽司的前身、該地區特有的「發酵壽司」。製作時，先將它的薄皮剝去浸入水中，去除多餘的鹽分，然後在醃魚中塞入白米和米麴，再放入同樣裝有白米和米麴的木桶中醃製。醃魚被完全覆蓋後，在桶上放置重物壓實。在乳酸菌的作用下，經過兩周左右，發酵完成。此時，口感類似高級起司、味道香甜濃郁的「發酵壽司」便大功告成。

除了「Heshiko」外，日本其他地區也使用其他種類的醃魚製作「發酵壽司」。「發酵壽司」保持著自古以來的形態，被視為各地壽司的起源。至今，它仍是新年餐桌上的美味珍饈，也是一道佐酒佳品。

<日本語仮訳>

発酵食品

鯖は、小浜の食において重要な役割を占めています。歴史的に小浜近海では魚が豊富に獲れ、住民は長きにわたりそれを貴重な動物性たんぱく源としていました。冬季や漁に出られない嵐の日に備え、保存するため、魚を発酵させた「へしこ」が作られました。鯖が使われることが多いのですが、他の種類の魚から作られることもあります。「へしこ」は、塩辛いながらも独特の旨味で愛され、この地域では数百年以上もの間、食されてきました。「へしこ」は、地域の重要なアイデンティティであり、小浜市公認キャラクターの「さばトラななちゃん」も、前ポケットにいつも「へしこ」を入れています。

通常、鯖の「へしこ」の仕込みは、4月から6月にかけての晩春に始まります。鯖は背開きにして、塩漬けされます。熟成には数週間かかります。夏が過ぎたころ、鯖は米ぬかで覆われ、桶の中でしっかりと漬け込まれます。これが名前の由来で、「へしこむ」という言葉は、「詰め込む」という意味です。漬け込まれている間に、鯖は旨味成分に富んだエキスを出し、そのまま少なくとも6ヶ月間発酵させられます。空気にさらさない限り、数年間保存が可能です。こういった作業を経て、美味しい伝統の保存食が出来上がります。へしこは酒のおつまみに最適で、一般的にはスライスしたものを軽く炙ったり、お茶漬けのお供にしたりして食されます。

小浜では、「へしこ」は現代の寿司の前身である、この地域特有の「なれずし」を作るのにも使われています。まず「へしこ」の薄皮をむき、余分な塩分が抜けるよう水に漬けます。その後、「へしこ」の中に米と麴を詰め、更に米と麴の入った樽に漬け込みます。「へしこ」は完全に覆われると、上に重しが乗せられ、へしこは乳酸菌により約2週間で発酵します。こうして、高級なチーズにも似た香りの甘みと風味豊かな「なれずし」が出来上がります。「なれずし」は、「へしこ」以外の塩漬けした魚を使って、日本の他の地域でも作られています。「なれずし」は、古い形態を有しており、各地のすしのルーツとされており、お正月前後に供される珍味で、酒にも良く合います。

<简体字>

乡土料理

鲭鱼

鲭鱼是小滨的代表性食材，也是重要的水产品。鲭鱼容易腐烂变质，需要妥善料理。以前，为保持鲜度，渔民们捕捞到鲭鱼后会直接在海滩上烤制。烤鲭鱼通常使用生姜酱油调味。而烤鲭鱼串在祇园祭中也十分受欢迎。

一般在日本，逢喜庆会吃鲷鱼。而在小滨，即便是传统节日或新年等各种节庆宴席，都会食用鲭鱼。烤鲭鱼寿司在当地也非常有人气。喜庆丧事筵席，则会享用一道名叫“生臭汤”（烤鲭鱼汤）的菜肴。其做法是，先用火烤的鲭鱼鱼头和骨头熬制出高汤，然后放入剔出的鱼肉、豆腐、大葱、萝卜、胡萝卜等蔬菜煮熟，味道十分鲜美。另有一道本地特色大葱制作的“凉拌鱼贝”（Nuta），也是传统节日或法事筵席上最为常见的乡土料理。

竹香醋渍小鲷和虎鱼

虎鱼（Isaza）和竹香醋渍小鲷，也是若狭的特产。虎鱼是一种小型淡水鱼，主要在 3 至 5 月捕捞。从战国时代（1467-1568）起，当地居民就开始食用虎鱼。通常将这种虎鱼作为珍馐直接生吃，有时也与鸡蛋搭配食用。竹香醋渍小鲷诞生于明治时代（1868-1912），其做法是将用竹叶保存的小鲷鱼用盐、醋腌制后放入杉木桶中腌制而成。现在，竹香醋渍小鲷的年产量已经到达 100 万桶。与神户牛等其他地方特产一样，它也是日本政府认证的“地理标志”（地区名优特产）产品，购买时请务必认准外包装上的红色圆形标志。

时令点心

若狭小滨有两种使用豆沙制作的时令甜品。圆形胶状甜点——“葛馒头”在夏天很有人气。它不仅清凉爽口，而且易于消化。这道点心的外皮用葛根粉制成，里面是甜豆沙馅，呈半透明胶状，味道细腻柔和。“葛馒头”通常过凉水冷却后，盛装在玻璃或透明餐具内享用。冬季的人气甜品叫做“丁稚羊羹”，是一种红豆味果冻状的点心，主要材料是红豆和寒天。它味道微甜，比普通的水羊羹更为滑润。因为不使用防腐剂，高温下无法保存，所以只能在冬季品尝这种美味。“丁稚羊羹”这一名称的由来众说纷纭。“丁稚”有“尚未成熟”之意，因此有半成品一说、学徒之作一说，还有稚童离乡去异地做学徒时所带手信一说。

<繁体字>

郷土料理

鯖魚

鯖魚是小濱具有代表性食材，也是重要的水產品。鯖魚榮易腐爛，需要盡快料理。以前，為了保持鮮度，漁民們會在捕撈到鯖魚後直接在海灘上烤製。烤鯖魚通常使用生薑和醬油調味。烤鯖魚串在祇園祭上也十分受歡迎。

一般在日本，逢喜慶會吃鯛魚。而在小濱，即便是傳統節日或新年等各種節慶宴席，都會食用鯖魚。烤鯖魚壽司在當地相當有名氣。喜慶喪事宴席則會享用一道名叫「生臭湯」（烤鯖魚湯）的菜餚。其做法是，先用鯖魚頭和骨頭熬制出高湯，然後放入剔出的魚肉、豆腐、大蔥、白蘿蔔、紅蘿蔔等蔬菜煮熟，味道十分鮮美。另有一道本地特色大蔥製作的「涼拌魚貝」（Nuta）也是傳統節日或追悼會最為常見的郷土料理。

竹香醋漬小鯛和虎魚

「虎魚」（Isaza）和竹香醋漬小鯛，也是若狹的特產。虎魚是一種小型淡水魚，主要在 3 至 5 月捕撈。從戰國時代（1467-1568）起，當地居民就開始食用虎魚。通常將這種虎魚作為珍饈直接生吃，有時也與雞蛋搭配食用。竹香醋漬小鯛誕生於明治時代（1868-1912），其做法是將用竹葉保存的小鯛魚用鹽、醋醃制後放入杉木桶中醃制而成。現在，竹香醋漬小鯛的年產量已經到達 100 萬桶，與神戶牛等其他地方特產一樣，它也是日本政府認證的「地理標志」（地區名優特產）產品，購買時請務必認準外包裝上的紅色圓形標志。

時令點心

若狹小濱有兩種使用豆沙製作的時令甜品。圓形膠狀甜點——「葛饅頭」在夏天很有人氣。它不僅清涼爽口，而且易於消化。這道點心的外皮用葛根粉製成，裡面是甜豆沙餡，呈半透明膠狀，味道細膩柔和。「葛饅頭」通常過涼水冷卻後，盛裝在玻璃或透明餐具內享用。冬季的人氣甜品叫做「丁稚羊羹」，是一種紅豆味果凍狀的點心，主要材料是紅豆和寒天。它味道微甜，比普通的水羊羹更為滑潤。因為不使用防腐劑，高溫下無法儲存，所以只能在冬季品嚐這種美味。「丁稚羊羹」這一名稱的由來眾說紛紜。「丁稚」有「尚未成熟」之意，因此有半成品一說、學徒之作一說，還有稚童離鄉去異地做學徒時所帶手信一說。

<日本語仮訳>

郷土料理

サバ

伝統的にサバは小浜における主要な食材であり、重要な水産品でもあります。サバは足が早いので、それに合わせた調理をする必要があります。かつては新鮮さを保つために、水揚げされた直後に、浜辺でサバを焼いていました。焼いたサバは通常、生姜醤油で味付けをします。串焼きのサバは、祇園祭でも人気のメニューです。日本の一般的な地域ではおめでたい時は鯛を食べますが、小浜では祭りやお正月などのお祝いの席でもサバを食べます。焼きサバ寿司も、この地域の人気料理です。焼いたサバは、「なまぐさ汁」と呼ばれる汁物にもなります。出汁はサバの骨と頭から取られ、そこにサバのほぐし身、豆腐、ネギ、大根、ニンジンなどの野菜が加えられます。なまぐさ汁は特別な行事や葬儀のような機会で食されることが多く、サバと地元産のネギから作られるもうひとつの郷土料理である「ぬた」は、祭りや法事などでよく食べられます。

小鯛ささ漬とイサザ

他の若狭おばまの名物には、「イサザ（シロウオ）」や小鯛を酢につけて木製の樽に保存する「小鯛ささ漬け」があります。シロウオは小さな淡水魚で、3月から5月にかけての春に捕獲されます。シロウオは戦国時代（1467-1568）からこの地域で食され、一般的には珍味として生きたまま食されるか、または卵でとじて供されます。小鯛ささ漬けは、塩、酢、そして笹で風味付けした鯛の切り身を杉樽に詰めて作られます。このかぐわしい小鯛ささ漬けは明治時代（1868-1912）に考案され、現在の年間生産量は約100万樽にもなります。小鯛ささ漬けのパッケージには、今では神戸牛やその他、地域の特産品と同様に、地理的表示に認定されていることを示す赤い丸印が付いているため、目につきやすくなっています。

お菓子

若狭小浜には、あんこを使った地元のお菓子が2つあります。「くず饅頭」と呼ばれるゼラチン状の丸いお菓子が夏は人気です。半透明の外側は葛の根の粉末から作られており、風味はごくまろやかで、中には甘めのあんこが詰められています。くず饅頭は水で冷やされ、ガラスや透明な食器で供されます。涼しげで爽やかなばかりでなく、消化にも良いとされています。冬に食されるお菓子として、小豆をゼリー状に固めた「でっちようかん」があります。ほのかな甘みがあり、水ようかんよりも滑らかなのが特徴です。主な材料は小豆と寒天で、防腐剤が含まれていないため、夏場には作られません。角切りにして供されるのが一般的です。名前の由来は、いろいろな説があります。煮詰めが足りず、ようかんとしては「半人前」という意味で「でっち」と名付けられた説、見習い職人でも作れるからという説、また、ふるさとの若狭を離れて丁稚奉公する子どもに、若狭の土産として持たせたようかんであることからついた説などがあります。

<简体字>

乡土料理

鲭鱼料理

鲭鱼是小滨的代表性食材，也是重要的水产品。鲭鱼容易腐烂变质，需要尽快料理。以前，为保持鲜度，渔民们捕捞到鲭鱼后会直接在海滩上烤制。烤鲭鱼通常使用生姜和酱油调味。

在小滨地区，烤鲭鱼还会出现在新年或各类节庆活动的宴席上。烤鲭鱼寿司在当地也非常受欢迎。此外，凡逢喜庆丧事筵席，必会享用一道名叫“生臭汤”（烤鲭鱼汤）的菜肴。其做法是，先用火烤的鲭鱼鱼头和骨头熬制出高汤，然后放入剔出的鱼肉、豆腐、大葱、萝卜、胡萝卜等蔬菜一蹴而成。而使用本地特色大葱制作的“凉拌鱼贝”（Nuta），则是传统节日或法事筵席上最为常见的乡土料理。

时令甜品

若狭小滨有两种使用豆沙制作的时令甜品。圆形胶状甜点——“葛馒头”在夏天很有人气。它不仅清凉爽口，而且易于消化。这道点心的外皮用葛根粉制成，里面是甜豆沙馅，呈半透明胶状，味道细腻柔和。“葛馒头”通常过凉水冷却后，盛装在玻璃或透明餐具内享用。冬季的人气甜品叫做“丁稚羊羹”，是一种红豆味果冻状的点心，主要材料是红豆和寒天。它味道微甜，比普通的水羊羹更为滑润。因不使用防腐剂，故无法在夏季供应。

“丁稚羊羹”这一名称的由来众说纷纭。“丁稚”有“尚未成熟”之意，因此有半成品一说、学徒之作一说，还有稚童离乡去异地做学徒时所带手信一说。

<繁体字>

鄉土料理

鯖魚料理

鯖魚是小濱具有代表性食材，也是重要的水產品。鯖魚容易腐爛，需要盡快料理。以前，為保持鮮度，漁民們捕撈到鯖魚後會直接在海灘上烤製。烤鯖魚通常使用生薑和醬油調味。

在小濱地區，烤鯖魚還會出現在新年或各種節慶活動的慶宴席上。烤鯖魚壽司很受當地人喜愛。此外，凡逢喜慶喪事宴席，必會享用一道名叫「生臭湯」（烤鯖魚湯）的菜餚。其做法是，先用火烤的鯖魚頭和骨頭熬制出高湯，然後放入剔出的魚肉、豆腐、大蔥、白蘿蔔、紅蘿蔔等蔬菜煮熟，味道十分鮮美。而使用本地特色大蔥製作的「涼拌魚貝」（Nuta）也是傳統節日或法事等特別場合上最為常見的鄉土料理。

時令點心

若狹小濱有兩種使用豆沙製作的時令甜品。圓形膠狀甜點——葛饅頭在夏天很有人氣。它不僅清涼爽口，而且易於消化。這道點心的外皮用葛根粉製成，裡面是甜豆沙餡，呈半透明膠狀，味道細膩柔和。「葛饅頭」通常過涼水冷卻後，盛裝在玻璃或透明餐具內享用。冬季的人氣甜品叫做「丁稚羊羹」，是一種紅豆味果凍狀的點心，主要材料是紅豆和寒天。它味道微甜，比普通的水羊羹更為滑潤。因為不使用防腐劑，高溫下無法儲存，故無法在夏天供應。「丁稚羊羹」這一名稱的由來眾說紛紜。「丁稚」有「尚未成熟」之意，因此有半成品一說、學徒之作一說，還有稚童離鄉去異地做學徒時所帶手信一說。

<日本語仮訳>

郷土料理

サバ料理

伝統的にサバは小浜における主要な食材であり、重要な水産品でもあります。サバは足が早いので、それに合わせた調理をする必要があります。かつては新鮮さを保つために、水揚げされた直後に、浜辺でサバを焼いていました。焼いたサバは通常、生姜醤油で味付けをします。小浜では祭りやお正月などのお祝いの席でもサバを食べます。焼きサバ寿司も、この地域の人気料理です。焼いたサバは、「なまぐさ汁」と呼ばれる汁物にもなります。出汁はサバの骨と頭から取られ、そこにサバのほぐし身、豆腐、ネギ、大根、ニンジンなどの野菜が加えられます。なまぐさ汁は特別な行事や葬儀のような機会に食されることが多く、サバと地元産のネギから作られるもうひとつの郷土料理である「ぬた」は、祭りや法事などでよく食べられます。

お菓子

若狭小浜には、あんこを使った地元の季節のお菓子が 2 つあります。「くず饅頭」と呼ばれるゼラチン状の丸いお菓子が夏は人気です。半透明の外側は葛の根の粉末から作られており、風味はごくまろやかで、中には甘めのあんこが詰められています。くず饅頭は水で冷やされ、ガラスや透明な食器で供されます。涼しげで爽やかなばかりでなく、消化にも良いとされています。冬に食されるお菓子として、小豆をゼリー状に固めた「でっちようかん」があります。ほのかな甘みがあり、水ようかんよりも滑らかなのが特徴です。主な材料は小豆と寒天で、防腐剤が含まれていないため、夏場には作られません。名前の由来は、いろいろな説があります。煮詰めが足りず、ようかんとしては「半人前」という意味で「でっち」と名付けられた説、見習い職人でも作れるからという説、また、ふるさとの若狭を離れて丁稚奉公する子どもに、若狭の土産として持たせたようかんであることからついた説などがあります。

<简体字>

小滨的海域和鱼类

小滨的海域属于里亚式海岸，地形错综复杂，渔业资源极其丰富。多条河流、小溪在此汇入大海，它们从大山深处带来了充沛的养份，故浮游生物和海藻大量繁殖，遂形成了一个丰富的海洋生态系统。再加上若狭湾地处寒暖流交汇地带，所以这里是各种鱼类及其他海洋生物的栖息天堂。

若狭鲷鱼和若狭甘鲷，是小滨渔业资源中的翘楚魁首。数世纪以来，位于小滨南方内陆的京都，一直把若狭鲷鱼视为珍贵食材。直到现在，若狭鲷鱼仍在每年冬天作为贡品进献给皇室。

古都京都和若狭曾由一些古道连接，被称为“鲭街道”，它们绵延至今已有 1500 多年。背着满载腌鱼、寿司以及小滨特产竹筐的男人们，徒步穿梭于鲭街道。途中，有时他们还会互相交换商品，也有人会使用马匹等家畜来搬运货物。

“鲭街道”中最短，但也是最古老、最艰险的一条线路，长约 72 公里，中途必须上下跨越一片海拔 830 米高的山岳地带，在江户时代（1603-1867）徒步应该需要两天。若狭地区出产的鱼贝及其他海鲜水产，一般最终被运往京都锦市场。据江户时代的史料记载，若狭地区的鲭鱼等海鲜素有“若狭物”之称，数百年间一直在京都市场上享有盛誉。

小滨港地理位置优越，不仅陆路通达，海运也十分便利，很适合发展海上贸易。它是日本与中韩之间的贸易重镇，也是“北前船”的停靠地。江户时代和明治时代（1868-1912），这些船只往返于大阪和北海道之间。由于“北前船”能够长途运输大量货物，且途经众多港口，因而对日本所有地区的饮食文化都产生了极大的影响。当时，海带和鲱鱼是从日本北部运抵若狭地区的主要货物中的一部分。海带在若狭地区经过加工后会运往京都。北前船北归时则会满载耐寒的若狭瓦，用以做为压舱物来保持船体稳定。在北海道小樽运河沿岸仓库屋顶上，至今仍能觅得这些从小滨运出的瓦片的踪迹。

<繁体字>

小濱的海域和魚類

小濱的海域屬於里亞式海岸，地形錯綜複雜，漁業資源極其豐富。多條河流、小溪在此匯入大海，它們從大山深處帶來了充沛的養份，故浮游生物和海藻大量繁殖，進而形成了一個豐富的海洋生態系統。再加上若狹灣地處寒暖流交匯地帶，所以這裡是各種魚類及其他海洋生物的棲息天堂。

若狹鰈魚和若狹甘鯛，是小濱漁業資源中的翹楚魁首。數世紀以來，位於小濱南方內陸的京都，一直把若狹鰈魚視為珍貴食材。直到現在，若狹鰈魚仍在每年冬天作為貢品進獻給皇室。

古都京都和若狹曾由一些古道連接，被稱為「鯖街道」，它們綿延至今已有一千五百多年。背著滿載醃魚、壽司以及小濱特產竹筐的男人們，徒步穿梭於鯖街道。途中，有時他們還會互相交換商品，也有人會使用馬匹等家畜來搬運貨物。

「鯖街道」中最短，但也是最古老、最艱險的一條線路，長約 72 千公尺，中途必須上下跨越一片海拔 830 米高的山岳地帶，在江戶時代（1603-1867）徒步應該需要兩天。若狹地區出產的魚貝及其他海鮮水產，一般最終被運往京都錦市場。據江戶時代的史料記載，若狹地區的鯖魚等海鮮素有「若狹物」之稱，數百年間一直在京都市場上享有盛譽。

小濱港地理位置優越，不僅陸路通達，海運也十分便利，很適合發展海上貿易。它是日本與中韓之間的貿易重鎮，也是「北前船」的停靠地。江戶時代和明治時代（1868-1912），這些船隻往返於大阪和北海道之間。由於「北前船」能夠長途運輸大量貨物，且途經眾多港口，因而對日本所有地區的飲食文化都產生了極大的影響。當時，昆布和鮭魚是從日本北部運抵若狹地區的主要貨物中的一部分。昆布在若狹地區經過加工後會運往京都。北前船北歸時則會滿載耐寒的若狹瓦，用以做為壓艙物來保持船體穩定。在北海道小樽運河沿岸倉庫屋頂上，至今仍能覓得這些從小濱運出的瓦片的蹤跡。

<日本語仮訳>

小浜の海と魚

小浜の入り組んだリアス海岸には豊かな漁場が広がっています。川や溪流が数々の入り江に流れ込み、山からの養分が海に運ばれるため、プランクトンや海藻が繁殖して豊かな海洋生態系を作り出しています。さらに、若狭湾では寒流と暖流が混ざり合うため、魚やその他の海の生き物にとって理想的な環境となっています。

小浜で獲れる魚の中でも、若狭ガレイと若狭グジは高級魚として、ブランド魚の地位を獲得しています。何世紀にもわたって、若狭ガレイは南に位置する陸地で囲まれた京都で非常に珍重され、現在でも毎冬、皇室に献上されています。

かつての古都である京都と若狭は、鯖街道として知られる一連の道で繋がっていました。この道には1,500年の歴史があり、男たちが塩漬けの魚、寿司、小浜の産物を詰め込んだ籠を背負って、徒歩でこれらの道を行き来しました。道中で他の商人と商品を交換することもありました。旅の荷物を運ぶために馬などの家畜も時々使用されました。最も古いと考えられている道は、最短ですが難所に行く道でもあります。標高 830 メートルの谷と山岳地帯を横断するルートで、距離は約 72 キロメートルあり、江戸時代（1603-1867）には徒歩で約 2 日かかったと考えられています。若狭地方の魚介類やその他の水産物の最終目的地は通常、京都の錦市場でした。江戸時代の史料によると、「若狭物」として知られるこの地域のサバや他の魚介類は、何世紀にもわたり京都の市場で高く評価されてきたとされています。

陸上の貿易ルートに加えて、小浜港は海上貿易に非常に適した位置にありました。中国や韓国との貿易に使用され、「北前船」の寄港地でもありました。これらの船は、江戸時代（1603-1867）と明治時代（1868-1912）に大阪と北海道を行き来していました。北前船は大量の貨物を長距離輸送することが可能で、数多くの港に寄港していたため、日本のあらゆる地域の食文化に影響を与えました。当時、昆布とニシンは、北日本から若狭地方に持ち込まれた主な製品の一部でした。その後、昆布は若狭地方で加工され、京都に運ばれました。若狭瓦は特に寒さに強く、北への帰路において航行を安定させるための重しとして船に積まれていました。小浜から運ばれたその瓦は、今なお北海道の小樽運河沿いの倉庫の屋根に見ることができます。

<简体字>

小滨的海域和鱼类

小滨的海域属于里亚式海岸，地形错综复杂，渔业资源极其丰富。河川溪流在山间吸取了充沛养份，在此汇入大海，且寒暖流也交汇于此，所以这里是各种鱼类及其他海洋生物的栖息天堂。

若狭鲷鱼和若狭甘鲷，是小滨渔业资源中的翘楚魁首。数世纪以来，位于小滨南方内陆的京都，一直把若狭鲷鱼视为珍贵食材。时至今日，若狭鲷鱼仍会在每年冬天作为贡品进献给皇室。

<繁体字>

小濱的海域和魚類

小濱的海域屬於里亞式海岸，地形錯綜複雜，漁業資源極其豐富。河川溪流在山間吸取了充沛養分，於此匯入大海，且寒暖流也交匯於此，所以這裡是各種魚類及其他海洋生物的棲息天堂。

若狹鰈魚和若狹甘鯛，是小濱漁業資源中的翹楚魁首。數世紀以來，位處小濱南方內陸的京都，一直把若狹鰈魚視為珍貴食材。時至今日，若狹鰈魚仍會在每年冬天作為貢品進獻給皇室。

<日本語仮訳>

小浜の海と魚

小浜の入り組んだリアス海岸には、豊かな漁場が広がっています。川や溪流を通り山からの養分が海に運ばれ、寒流と暖流が混ざり合うおかげで、多様な魚やその他の海の生き物が生息しています。

小浜で獲れる魚の中でも、若狭ガレイと若狭グジは高級魚として、ブランド魚の地位を獲得しています。若狭ガレイは南に位置する陸地で囲まれた京都で何世紀にもわたって非常に珍重され、現在でも毎冬、皇室に献上されています。

<简体字>

北前船

小滨港地理位置十分优越，不仅陆路贸易发达，也非常适合发展海上贸易。江户时代（1603-1867）和明治时代（1868-1912），小滨是往返于大阪和北海道之间的“北前船”的停靠港口。这些船为若狭带来海带和鲱鱼，北归时则会满载若狭瓦，用这种极为耐寒的瓦片来做压舱物以保持船体稳定。北海道小樽运河沿岸仓库屋顶上，至今仍可以看见这些从小滨运出的瓦片。

<繁体字>

北前船

小濱港地理位置十分優越，不僅陸路貿易發達，也非常適合發展海上貿易。江戶時代（1603-1867）和明治時代（1868-1912），小濱是往返於大阪和北海道之間的「北前船」的停靠港口。這些船為若狹帶來昆布和鮭魚，而回程時則會滿載耐寒的若狹瓦，用這種極為耐寒的瓦片來做壓艙物來保持船體穩定。北海道小樽運河沿岸的倉庫屋頂上，至今仍可看見這些從小濱運出的瓦片。

<日本語仮訳>

北前船

陸上の貿易ルートに加えて、小浜港は海上貿易に非常に適した位置にありました。江戸時代（1603-1867）および明治時代（1868-1912）、小浜は大阪と北海道を行き来していた北前船の寄港地でした。昆布とニシンが若狭地方に持ち込まれ、若狭瓦が逆に北へと運ばれました。若狭瓦は特に寒さに強く、北への帰路において航行を安定させるための重しとして船に積まれていました。小浜から運ばれたその瓦は、今なお北海道の小樽運河沿いの倉庫の屋根に見ることができます。

<简体字>

鯖街道

古都京都和若狭曾由一些古道连接，被称为“鯖街道”，它们绵延至今已有 1500 多年的历史。背着竹筐的男人们经由鯖街道，将鱼获从小滨运送到京都。两地之间的路程最短约 72 公里，徒步需要两天。据江户时代（1603-1867）史料记载，若狭地区的鯖鱼等海鲜素有“若狭物”之称，数百年间一直在京都市场上享有盛誉。

<繁体字>

鯖街道

古都京都和若狹曾由一些古道連接，被稱為「鯖街道」，它們延續至今已有 1500 多年的歷史。背著竹筐的男人們經由鯖街道，將魚獲從小濱運送到京都。兩地之間最短路程約 72 公里，徒步需要兩天。據江戶時代（1603-1867）史料記載，若狹地區的鯖魚等海鮮素有「若狹物」之稱，數百年間一直在京都市場上享有盛譽。

<日本語仮訳>

鯖街道

かつての古都である京都と若狭は、1500 年もの往来の歴史が今も息づく、鯖街道として知られる一連の道で繋がっていました。男たちは、これらの道を通り小浜から魚の入った籠を運んでいました。最短の距離は約 72 キロメートルで、江戸時代（1603-1867）には徒歩で 2 日かかりました。江戸時代の史料によると、「若狭物」として知られるこの地域のサバや他の魚介類は、何世紀にもわたり京都の市場で高く評価されてきたとされています。

<简体字>

日本料理的特征

和食

2013 年，和食（日本料理）入选联合国教科文组织（UNESCO）非物质文化遗产名录。UNESCO 评价说，和食是“基于与食品生产、加工、准备和消费相关的一系列技能、知识、实践和传统的社会性实践”。UNESCO 尤其关注日本的新年饮食文化。

日本的新年假日，人们迎接神明，用糯米打年糕，制作各种美观的食物，并与亲朋邻里一起分享。根据食材、食物的外形和名称，新年料理被赋予了特殊的象征意义。例如鲷鱼，在日语中读作“Tai”，与日语“Omedetai”（祝贺）的尾音相同，因此鲷鱼料理经常出现在喜庆场合。

在日本，人们深知食物的可贵，对食物充满敬意，并相信包括食物在内的万物之中，皆有神明栖身。人们会在饭前说“我开动了”，饭后说“承蒙款待”，同时双手合十以示尊敬。“我开动了”是在感谢自然的给予、守护自然的祖先，以及赐予这一切的神明，也是在向所有生产及提供食材的人们表达敬意。而“承蒙款待”则是感恩食材及其烹饪过程中人们所付出的辛劳。

日本的传统饮食基本按照三菜一汤的模式提供。三菜一般使用蔬菜、鱼类、鸡蛋、豆制品和肉类等食材，而且每餐必配有米饭和腌菜。和食十分重视外观，不同菜品，搭配使用的器皿也各不相同。充满季节感的食材配搭和精美的摆盘，令餐桌熠熠生辉，让人食指大动。

制定和食菜式，要综合考虑营养、味道和色彩。营养方面包含脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质等五种营养成分，味道方面包括咸、甜、苦、酸、鲜等五味，视觉方面则是白、黑、红、黄、绿，这五种颜色需尽数登场。不同料理，烹饪方法也不尽相同。一位优秀的厨师会灵活运用煮、烤、炸、腌、焯、蒸和生食等手法，激发出每一种时令食材的自然风味。

和食十分注重使用当地时令食材和可持续食材。这体现了日本人与获取食材的陆地、海洋之间密不可分的关系。一些特别的活动或人生重要节点的仪式，除时令食材之外，还会使用包含地区文化及其附有象征意义的特定食材。这些都反映出了不同地区的日本人与当地饮食文化间的密切联系。

小滨的和食

小滨地区夏暑冬寒，是各种动植物资源的宝库。得益于得天独厚的自然馈赠，这里来自山间、大海、森林和田野的特色食材品种繁多，地域特产丰富多样。来到小滨，您一定要敞开胃口，大胆尝试所有当地美食，方可不虚此行。醉鲭鱼刺身、若狭竹香醋渍小鯛、若狭鲷鱼、烤鲭鱼、鲭鱼 Heshiko（腌鱼）、鲭鱼发酵寿司、酱油味风干海鲜、若狭牡蛎、若狭河豚、越前蟹、以及葛馒头和丁稚羊羹等美味都在等候您来品尝。

小滨地区一年四季皆可收获各种时令食材，“Heshiko”等传统日本料理的制作方法也在这里代代相传，自然与当地人民共同孕育了丰富多彩且历史悠久的小滨饮食文化。

<繁体字>

日本料理的特徵

和食

2013 年，和食（日本料理）入選聯合國教科文組織（UNESCO）非物質文化遺產名錄。UNESCO 評價說，和食是「基於與食品生產、加工、準備和消費相關的一系列技能、知識、實踐和傳統的社會性實踐」。UNESCO 尤其關注日本的新年飲食文化。

日本的新年，人們迎接神明，用糯米打年糕，製作各種美觀的食物，並與親朋鄰里一起分享。根據食材、食物的外形和名稱，新年料理被賦予了特殊的象徵意義。例如鯛魚，在日語中讀作「Tai」，與日語「Omedetai」（祝賀）的尾音相同，因此鯛魚料理經常出現在喜慶場合。

在日本，人們深知食物的可貴，對食物充滿敬意，並相信包括食物在內的萬物之中，皆有神明棲身。人們會在飯前說「我開動了」，飯後說「承蒙款待」，同時雙手合十以示尊敬。「我開動了」是在感謝自然的給予、守護自然的祖先，以及賜予這一切的神明，也是在向所有生產及提供食材的人們表達敬意。而「承蒙款待」則是感恩食材及其烹飪過程中人們所付出的辛勞。

日本的傳統飲食基本按照三菜一湯的模式提供。三菜一般使用蔬菜、魚類、雞蛋、豆製品和肉類等食材，而且每餐必配有米飯和醃菜。和食十分重視外觀，不同菜品，搭配使用的器皿也各不相同。充滿季節感的食材配搭和精美的擺盤，令餐桌熠熠生輝，讓人食指大動。

制定和食菜式，要綜合考慮營養、味道和色彩。營養方面包含脂肪、蛋白質、碳水化合物、維生素和礦物質等五種營養成分，味道方面包括鹹、甜、苦、酸、鮮等五味，視覺方面則是白、黑、紅、黃、綠，這五種顏色需盡數登場。不同料理，烹飪方法也不盡相同。一位優秀的廚師會靈活運用煮、烤、炸、醃、汆、蒸和生食等手法，激發出每一種時令食材的自然風味。

和食十分注重使用當地時令食材和可持續食材。這體現了日本人與獲取食材的陸地、海洋之間密不可分的關係。一些特別的活動或人生重要節點的儀式，除時令食材之外，還會使用包含地區文化及其附有象徵意義的特定食材。這些都反映出了不同地區的日本人與當地飲食文化間的密切聯繫。

小濱的和食

小濱地區夏暑冬寒，是各種動植物資源的寶庫。得益於得天獨厚的自然饋贈，這裡來自山間、大海、森林和田野的特色食材品種繁多，地域特產豐富多樣。來到小濱，您一定要敞開胃口，大膽嘗試所有當地美食，方可不虛此行。醉鯖魚刺身、若狹竹香醋漬小鯛、若狹鰈魚、烤鯖魚、鯖魚 Heshiko（醃魚）、鯖魚發酵壽司、醬油味風乾海鮮、若狹牡蠣、若狹河豚、越前蟹、以及葛饅頭和丁稚羊羹等美味等候您來品嚐。

小濱地區一年四季皆可收穫各種時令食材，「Heshiko」等傳統日本料理的製作方法也在這裡代代相傳，自然與當地人民共同孕育了豐富多彩且歷史悠久的小濱飲食文化。

<日本語仮訳>

日本料理の特徴

和食

和食として知られる日本料理は、2013年にユネスコの無形文化遺産に追加されました。ユネスコは和食を「生産、加工、準備、消費に関連する技能、知識、実践、伝統に基づく社会的実践」と説明しており、また新年のお祝いに見られる、日本独特の食文化を強調しています。日本では正月休みに備えてもち米をついてお餅を作り、美しい料理の数々を用意して新年に神様を迎えます。これらの料理は家族や地域の人と一緒に楽しめます。また新年の料理には象徴的な意味もあり、これらは使用する材料、食べ物、料理の名前などに由来します。よく知られている例は魚の鯛です。鯛はお祝いの時によく使われます。これは、名前の「たい」が「おめでたい」に繋がるからです。

日本には食物に対する深い尊敬の念があり、また食物がいかに貴重であるかについての認識が浸透しています。食べ物を含むすべてのものに神さまが宿ると広く信じられており、それはさまざまな伝統の中に息づいています。日本では食事の前には「いただきます」、食事の後には「ごちそうさま」と言いながら、祈るようなしぐさで両手を合わせます。「いただきます」は、自然の恵みを与えてくれた環境、自然を守ってきた祖先、そしてそれを与えてくれた神々に感謝を表すものであり、また食の生産にまつわるあらゆる過程に関わった人々への感謝の念を示しています。そして「ごちそうさま」は、それぞれの料理の準備に費やされた作業や材料に対する感謝を表しているのです。

日本の伝統的な食事は、一汁三菜という基本ルールに従って提供されます。三菜は、野菜、魚、卵、大豆製品や肉を使って作られます。それぞれの食事には、ご飯と野菜のつけものが添えられます。見栄えも重要で、料理はそれぞれ専用のお椀やお皿に盛りつけられて提供されます。季節感のある付け合わせや装飾的な盛り付けが食卓を明るくし、食欲をそそるのです。

和食の献立を考える際は、栄養、風味、色のすべてが考慮されます。バランスの取れた食事には、脂肪、タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの5つの栄養素が含まれている必要があります。また塩味、甘味、苦味、酸味、うま味の5つの味を取り入れなければなりません。さらに視覚的にも魅力的でなければならず、白、黒、赤、黄、緑の5色を含む必要があります。最後に、調理法も各料理によって変えなければなりません。一般的には、煮る、焼く、揚げる、漬ける、湯通しする、蒸す、生で提供するなどの方法があります。優れた料理人であれば、季節の食材が持つ自然な風味を引き出そうとします。

和食は、地元産の季節の食材と、サステナブルな素材の使用を重視しています。これは、日本人が食材を手に入れる陸や海と密接に関係していることを示しています。特別な行事や年間通しての人生の節目の行事では、季節の食材に加え、特定の食材が常に使用されています。こういった食材の多くは、地域独特のものを含め、象徴的な意味を持っています。これらは、人々が地域の食文化と密接に結びついていることを反映しています。

小浜の和食

小浜は、幅広い食材を得られる自然に恵まれています。山や海、森林、畑でさまざまな食材が収穫でき、あらゆるものが地元で生産されており、有名なのは、酔っ払いサバの刺身や若狭小鯛のささ漬、若狭ガレイ、焼き鯖、鯖のへしこ、鯖のなれずし、海鮮の醤油干し、若狭のカキ、若狭ふぐ、越前ガニ、くずまんじゅう、でっちようかんなどがあります。また、気候は夏は暑く冬は寒く、多様な動植物の宝庫となっています。

一年を通して様々な季節の食材が手に入り、「へしこ」のような食品を保存する伝統的な方法が世代を超えて受け継がれる、豊かで長い歴史を持つ食文化を持つ場所なのです。

<简体字>

日本料理的特征

和食

2013 年，和食（日本料理）入选联合国教科文组织（UNESCO）非物质文化遗产名录。UNESCO 称，和食是“基于与食品生产、加工、准备和消费相关的一系列技能、知识、实践和传统的社会性实践”。UNESCO 尤其关注日本的新年饮食文化。

日本新年期间，人们迎接神明，用糯米打年糕，制作各种美观的食物，并与亲朋好友一起分享。根据食材、食物的外形和名称，新年料理被赋予了特殊的象征意义。例如鲷鱼，在日语中读作“Tai”，与日语“Omedetai”（祝贺）的尾音相同，因此鲷鱼料理经常出现在喜庆场合。

在日本，人们深知食物的可贵，对食物充满敬意，并相信包括食物在内的万物之中，皆有神明栖身。人们会在饭前说“我开动了”，饭后说“承蒙款待”，同时双手合十以示尊敬。“我开动了”是在感谢自然的给予、守护自然的祖先，以及赐予这一切的神明，也是在向所有为生产及提供食材的人们表达敬意。而“承蒙款待”则是感恩食材及其烹饪过程中所付出的辛劳。

日本的传统饮食基本按照三菜一汤的模式提供。三菜使用蔬菜、鱼类、鸡蛋、豆制品和肉类制作。每餐米饭和腌菜必不可少。和食十分重视外观，不同菜品，搭配使用的器皿也各不相同。充满季节感的食材配搭和精美的摆盘，令餐桌熠熠生辉，让人食指大动。

制定和食菜式，要综合考虑营养、味道和色彩。营养方面包含脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质五种营养成分，味道方面包括咸、甜、苦、酸、鲜五味，视觉效果也不可或缺，白、黑、红、黄、绿五种颜色需尽数登场。不同料理，使用的烹饪方法也不尽相同。一位优秀的厨师会灵活运用煮、烤、炸、腌、焯、蒸和生食等手法，激发出每一种时令食材的自然风味。

和食十分注重使用当地时令食材和可持续食材。这体现了日本人与获取食材的陆地、海洋之间的密不可分的关系。一些特别的活动或人生重要节点的仪式上，除时令食材之外，还会使用包含着地域文化、富有象征意义的特定食材。这也反映出不同地区的人民与当地饮食文化之间的密切联系。

小滨的和食

小滨地区夏暑冬寒，是各种动植物资源的宝库。得益于得天独厚的自然馈赠，这里来自山间、大海、森林和田野的特色食材品种繁多，且所有食材均产自本地。

小滨地区一年四季皆可收获各种时令食材，“Heshiko”等传统日本料理的制作方法也在这里代代相传，自然与当地居民共同孕育了丰富多彩且历史悠久的小滨饮食文化。

<繁体字>

日本料理的特徵

和食

2013 年，和食（日本料理）入選聯合國教科文組織（UNESCO）非物質文化遺產名錄。UNESCO 稱，和食是「基於與食品生產、加工、準備和消費相關的一系列技能、知識、實踐和傳統的社會性實踐」。UNESCO 尤其關注日本的新年飲食文化。

日本新年期間，人們迎接神明，用糯米打年糕，製作各種美觀的食物，並與親朋鄰里一起分享。根據食材、食物的外形和名稱，新年料理被賦予了特殊的象徵意義。例如鯛魚，在日語中讀作「Tai」，與日語「Omedetai」（祝賀）的尾音相同，因此鯛魚料理經常出現在喜慶場合。

在日本，人們深知食物的可貴，對食物充滿敬意，並相信包括食物在內的萬物之中，皆有神明棲身。人們會在飯前說「我開動了」，飯後說「承蒙款待」，同時雙手合十以示尊敬。「我開動了」是在感謝自然的給予、守護自然的祖先，以及賜予這一切的神明，也是在向所有生產及提供食材的人們表達敬意。而「承蒙款待」則是感恩食材及其烹飪過程中人們所付出的辛勞。

日本的傳統飲食基本按照三菜一湯的模式提供。三菜使用蔬菜、魚類、雞蛋、豆製品和肉類等食材。每餐米飯和醃菜必不可少。和食十分重視外觀，不同菜品，搭配使用的器皿也各不相同。充滿季節感的食材配搭和精美的擺盤，令餐桌熠熠生輝，讓人食指大動。

制定和食菜式，要綜合考慮營養、味道和色彩。營養方面包含脂肪、蛋白質、碳水化合物、維生素和礦物質等五種營養成分，味道方面包括鹹、甜、苦、酸、鮮等五味，視覺效果也不可或缺，白、黑、紅、黃、綠五種顏色需盡數登場。不同料理，烹飪方法也不盡相同。一位優秀的廚師會靈活運用煮、烤、炸、醃、汆、蒸和生食等手法，激發出每一種時令食材的自然風味。

和食十分注重使用當地時令食材和可持續食材。這體現了日本人與獲取食材的陸地、海洋之間密不可分的關係。一些特別的活動或人生重要節點的儀式，除時令食材之外，還會使用包含地區文化及其附有象徵意義的特定食材。這些都反映出了不同地區的日本人與當地飲食文化間的密切聯繫。

小濱的和食

小濱地區夏暑冬寒，是各種動植物資源的寶庫。得益於得天獨厚的自然饋贈，這裡來自山間、大海、森林和田野的特色食材品種繁多，且所有食材均為本地生產。

小濱地區一年四季皆可收穫各種時令食材，「Heshiko」等傳統日本料理的製作方法也在這裡代代相傳，自然與當地人民共同孕育了豐富多彩且歷史悠久的小濱飲食文化。

<日本語仮訳>

日本料理の特徴

和食

和食として知られる日本料理は、2013年にユネスコの無形文化遺産に追加されました。ユネスコは和食を「生産、加工、準備、消費に関連する技能、知識、実践、伝統に基づく社会的実践」と説明しており、また新年のお祝いに見られる、日本独特の食文化を強調しています。日本では正月休みに備えてもち米をついてお餅を作り、美しい料理の数々を用意して新年に神様を迎えます。これらの料理は家族や地域の人と一緒に楽しめます。また新年の料理には象徴的な意味もあり、これらは使用する材料、食べ物、料理の名前などに由来します。よく知られている例は魚の鯛です。鯛はお祝いの時によく使われます。これは、名前の「たい」が「おめでたい」に繋がるからです。

日本には食物に対する深い尊敬の念があり、また食物がいかに貴重であるかについての認識が浸透しています。食べ物を含むすべてのものに神さまが宿ると広く信じられており、それはさまざまな伝統の中に息づいています。日本では食事の前には「いただきます」、食事の後は「ごちそうさま」と言いながら、祈るようなしぐさで両手を合わせます。「いただきます」は、自然の恵みを与えてくれた環境、自然を守ってきた祖先、そしてそれを与えてくれた神々に感謝を表すものであり、また食の生産にまつわるあらゆる過程に関わった人々への感謝の念を示しています。そして「ごちそうさま」は、それぞれの料理の準備に費やされた作業や材料に対する感謝を表しているのです。

日本の伝統的な食事は、一汁三菜という基本ルールに従って提供されます。三菜は、野菜、魚、卵、大豆製品や肉を使って作られます。それぞれの食事には、ご飯と野菜のつけものが添えられます。見栄えも重要で、料理はそれぞれ専用のお椀やお皿に盛りつけられて提供されます。季節感のある付け合わせや装飾的な盛り付けが食卓を明るくし、食欲をそそるのです。

和食の献立を考える際は、栄養、風味、色のすべてが考慮されます。バランスの取れた食事には、脂肪、タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの5つの栄養素が含まれている必要があります。また塩味、甘味、苦味、酸味、うま味の5つの味を取り入れなければなりません。さらに視覚的にも魅力的でなければならず、白、黒、赤、黄、緑の5色を含む必要があります。最後に、調理法も各料理によって変えなければなりません。一般的には、煮る、焼く、揚げる、漬ける、湯通しする、蒸す、生で提供するなどの方法があります。優れた料理人であれば、季節の食材が持つ自然な風味を引き出そうとします。

和食は、地元産の季節の食材と、サステナブルな素材の使用を重視しています。これは、日本人が食材を手に入れる陸や海と密接に関係していることを示しています。特別な行事や年間通しての人生の節目の行事では、季節の食材に加え、特定の食材が常に使用されています。こういった食材の多くは、地域独特のものを含め、象徴的な意味を持っています。これらは、人々が地域の食文化と密接に結びついていることを反映しています。

小浜の和食

小浜は、幅広い食材を得られる自然に恵まれています。山や海、森林、畑でさまざまな食材が収穫でき、あらゆるものが地元で生産されています。気候は夏は暑く冬は寒く、多様な動植物の宝庫となっています。

一年を通して様々な季節の食材が手に入り、「へしこ」のような食品を保存する伝統的な方法が世代を超えて受け継がれる、豊かで長い歴史を持つ食文化を持つ場所なのです。

<简体字>

传统工艺

若狭和纸、若狭玛瑙工艺品、若狭瓦和若狭漆器等传统工艺世代相传。御食国若狭小滨食文化馆内设有若狭工坊，您可在此亲身体验。

若狭漆器

自古以来，漆器一直是上流社会的奢侈品。

若狭漆器在日本久负盛名，红黄绿金相间的独特外观金碧辉煌，华丽夺目。若狭漆器以贝壳、蛋壳或树叶为胚，再用彩色漆层层涂覆，饰以金箔后再次重复上漆。最后抛光处理，使其底质色调浮现出来。一件成品漆器，层次饱满，手感柔和，精美的纹饰宛如若狭湾的海底。据传，庆长年间（1596-1614），有人将一个来自中国的漆盆进献给当时的若狭国小滨藩主酒井忠胜，若狭城郊的工匠受此漆盆启发，不断改良技艺，逐渐确立了若狭漆器的独特风格。

小滨漆筷在日本国内占有最大的市场份额。使用小滨的漆器、漆筷用餐，更增独特、优雅的美感。

若狭和纸

使用楮树皮、水和黄葵根液制作的和纸是若狭地区的传统工艺品之一，迄今已有数百年历史。楮树生长周期短，非常环保。

和纸用途广泛，以前多用于制作账簿、雨伞和日式拉门等日用品。制作若狭漆器时，也会用和纸增强木材接缝处的强度。现在，和纸不但运用在水彩绘画、文具用品方面，还广泛应用于其他产品。常见于日式茶叶罐上，以“型染”工艺制作的装饰和纸，就是采购若狭和纸后在京都印刷而成。若狭和纸工艺独特，坚韧耐印刷，其品质获得业界一致认可。

御食国若狭小滨食文化馆一直致力于保护本地珍贵的传统工艺品。您可在二层的工坊观赏工匠的技艺展示，亦可在隔壁的纪念品店购买他们的作品，还可到不同的工坊体验和纸、食品模型等工艺品的制作，甚至可以亲自为自己制作一双独一无二的若狭漆筷。亲手制作的工艺品必将成为您小滨之旅的宝贵纪念。

<繁体字>

傳統工藝

若狹和紙、若狹瑪瑙工藝品、若狹瓦和若狹漆器等傳統工藝世代相傳。御食國若狹小濱食文化館內設有若狹工坊，您可在此親身體驗。

若狹漆器

自古以來，漆器一直是上流社會的奢侈品。

若狹漆器在日本久負盛名，紅黃綠金相間的獨特外觀華美驚豔。若狹漆器以貝殼、蛋殼或樹葉為胚，再用彩色漆層層塗覆，飾以金箔再重複上漆。最後拋光處理，使其底質色調浮現出來。一件成品漆器，層次飽滿、手感柔和，精美的紋飾宛如若狹灣的海底。據傳，慶長年間（1596-1614），有人將一個來自中國的漆盆進獻給當時的若狹國小濱藩主酒井忠勝，若狹城郊的工匠受此漆盆啟發，不斷改良技藝，逐漸確立了若狹漆器的獨特風格。

小濱漆筷在日本國內有最大市佔有率。使用小濱漆器、漆筷用餐，畫面更增獨特、優雅的美感。

若狹和紙

使用楮樹皮、水和黃葵根液製作的和紙是若狹地區的傳統工藝品之一，迄今已有數百年歷史。楮樹生長週期短，非常環保。

和紙用途廣泛，以前多用於製作帳簿、雨傘和日式拉門等日用品，製作若狹漆器時，也會用和紙增強木材接縫處的強度。現在，和紙不但用於水彩繪畫，文具用品方面，還廣泛應用於其他產品。常見於日式茶葉罐上、以「型染」工藝製作的裝飾和紙，就是用若狹和紙在京都印刷而成。若狹和紙工藝獨特，堅韌耐印刷，其品質業界一致認同。

御食國若狹小濱食文化館一直致力於保護本地珍貴的傳統工藝品。您可在第二層樓的工坊觀賞工匠的技藝展示，亦可在隔壁的紀念品店購買他們的作品，還可到不同的工坊體驗和紙和食品模型等工藝品的製作，甚至可以親自為自己製作一雙獨一無二的若狹漆筷。親手製作的工藝品將成為您小濱之旅的寶貴紀念品。

<日本語仮訳>

伝統工芸

何世代にも渡って受け継がれてきた若狭の伝統工芸には、若狭和紙や若狭めう細工、若狭瓦、若狭塗などがあります。御食国若狭おばま食文化館では、そういった伝統工芸を体験できる若狭工房を設けています。

若狭塗

若狭塗は日本でよく知られており、赤や黄、緑、金を組み合わせた独特で華やかな見た目から、高い評価を得ています。貝殻や卵殻、木の葉などに色漆を重ね塗りし、その後金箔で装飾を施し、さらに漆を塗り重ねます。最後にしっかりと磨きをかけることで、下地の柄や色合いが浮き上がります。できあがった製品は奥行きと柔らかさを感じる手触りを有し、その模様は若狭湾の海底にも似ていると言われます。若狭塗の起源は、慶長年間（1596-1614）に中国から入手した漆塗盆を藩主酒井忠勝公に献上したことにあります。この盆からヒントを得た城下の職人が改良工夫を重ねて、若狭塗のスタイルを発展させました。古来、漆器は上流階級のための贅沢品でした。小浜で作られた漆塗りの器に料理を盛り付け、漆塗りの箸で食べると、独特の美しさと洗練された魅力が加わります。小浜は日本国内の塗箸生産のトップシェアを占めています。

若狭和紙

和紙もまた、若狭で何世紀にも渡って生産されてきた工芸品の一つです。若狭和紙はコウゾの樹皮から出来ています。コウゾは成長が早いため、環境に優しい製品と考えられています。必要な原料は他に、水とトロロアオイの根から抽出される粘液（ネリ）だけです。かつて和紙は帳簿や傘、障子などを作るために日常的に広く使われていました。また、若狭塗にも木の継ぎ目の強度を保つために用いられます。現在、和紙は水彩画を趣味で描く人や、筆記具として、その他の作品の製作に広く使用されています。型染めと呼ばれる日本の茶筒によく見られる装飾的な模様の和紙は、もともと若狭和紙で作られており、それを京都で印刷したものです。若狭の和紙は、印刷工程に耐えられるよう特別に作られており、その耐久性には定評があります。

御食国若狭おばま食文化館では、地域の貴重な伝統工芸品の保存に取り組んでいます。2階の工房では、熟達した職人の技を見学したり、隣接するギフトショップでその職人が作った製品を購入したりすることができます。また、工芸品の製作を体験することもできます。紙漉きや食品サンプル作り、自分の若狭箸を作る箸研ぎなど、さまざまなワークショップから選ぶことができます。自分自身で作った工芸品は、小浜旅行の大切な思い出の品になるでしょう。

<简体字>

鸬鹚匠一日

1) 晨间照顾与打扫

每日清晨 6 至 7 点，是鸬鹚匠的起床之时。无论春夏秋冬，鸬鹚匠总在一日之始即为鸬鹚忙碌着——先将鸬鹚自睡眠用的竹篓中取出，摸一摸它们的喉部，看一看它们展翅的模样，并观察行为举止，以检查每一只的状态。通过这些检视，为当晚的捕鱼作业物色合适的鸬鹚。随后便将它们投放入广阔的围栏圈地内，任其自由活动、沐浴，于群体生活中度过整个白昼。鸬鹚匠则趁此时打扫鸟儿睡眠之处，清洗其竹篓，清点、检查与修缮渔具。

2) 鸬鹚的管理

从早晨至傍晚，鸬鹚皆与同伴一同于围栏之中度过。在此期间，鸬鹚匠虽忙于各项工作，却并未完全放任鸟儿不顾。鸬鹚间时而会发生极其激烈的争斗，因此为能在必要时介入，鸬鹚匠必须身处能听见其鸣叫的范围内。这便是他们为何需在其住宅区域内或附近圈地饲养鸬鹚的缘由之一。

3) 鸬鹚的挑选与装船

夜色将近之时，鸬鹚匠便会准备鸟儿与捕鱼的器具。每名鸬鹚匠均饲养约 20 只鸬鹚，而每晚领去捕鱼的仅 10 至 12 只。对鸟儿的挑选取决于晨间体检的结果、河川的状态以及每只的脾性。有些鸬鹚生来就比其他同伴更擅长捕鱼。但如果每晚仅由优秀的鸬鹚工作，必将令其疲惫不堪。为避免这种情况，会尽可能在年龄与经验间取得平衡。被选中的鸟儿会被置入两只或四只装的竹篓，余下的则在喂食后放回睡眠用的竹篓内。

每天傍晚 4 点左右，为鸬鹚匠效劳的艄公们——包含位于船尾的“艄乘”与位于船中部的“中乘”，便将他们乘坐的渔舟运至河岸，并在船头附近的指定位置安装篙杆（将金属火笼固定在水面上的木制长杆）。木槿树枝则被塞进篙杆底周圈，自叶片中流出的树液可减轻摩擦，使木杆更易旋转。艄公们还会装上渔具、竹篓，以及捆妥的松木柴。待鸬鹚匠一登船，便驶向河川上游的集合点。

4) 集合地点

日暮时分，6 艘鸬鹚船于鹈饲大桥下的河川北岸集合。鸬鹚匠点燃篝火，开始进行最后准备。他们身着传统捕鱼装束，将鸬鹚自竹篓中取出，在每一只身上均系上名为“手绳”的细绳。细绳的一部分（腹兜）绕于鸬鹚腹部，另一部分（颈绳）则缠在鸬鹚颈部，且颈

绳必须松紧适度，以免伤及鸟儿。既能避免鸬鹚吞食大鱼，又能容许小鱼落入腹中，这便是恰到好处的收紧状态。准确判断松紧度是一项需长年的经验积累方能习得的技能。

当鸬鹚匠为鸬鹚做准备时，艄公们便点燃火笼。6名舵手（位于船尾的“舡乘”）齐聚，进行每晚例行的抽签，以决定捕鱼队中各艘船的位置。船只可配置于河川中央、挨近任一边河岸，或在两者间的某处。位置的分配有时会对每艘船捕获的香鱼数量造成极大影响。为此，长良川的鸬鹚匠们开发了一套抽签机制，以确保所有人皆能平等抽中最佳位置。当太阳完全没入地平线之下，便是渔船的出发之时。

5) 与鸬鹚一同捕鱼

鸬鹚船依次向河川下游前进。鸬鹚一旦下水，系于身上的细绳便经常缠在一起。此时，鸬鹚匠必须一边看管好这些缠绕的细绳，一边维持船上的篝火常燃。鸬鹚一旦扎入水中，鸬鹚匠便得细心观察其是否能追上鱼儿。当见到鸬鹚的喉囊鼓起的信号，便将其拽回船上，让它把鱼吐进名为“吐鱼篓”的竹篓中。鸬鹚的喉囊一次可贮存五条香鱼，但通常在捕到五条鱼之前便会被拽回船上。它们捕鱼之时，鸬鹚匠会发出“呼——呼——！”的叫喊声，为其鼓劲。

鸬鹚船继续向下游进发，直到抵达长良桥。在那里，船将为当夜捕鱼的最高潮“总络”重列阵型。艄公会调转方向，利用长篙朝上游返回一小段距离，随后再次调整朝向，排成一条横跨河川的直线阵型，回到长良桥。当晚的捕鱼活动便在这幅震撼人心的情景中迎来尾声。

6) 鸬鹚的喂食

艄公将渔船拉上河岸，开始卸货。鸬鹚匠则解开鸬鹚的手绳，触摸其腹部，查看它们当晚吞下的小鱼数量。对于尚未饱腹的鸬鹚，鸬鹚匠便以青花鱼等饵料鱼满足它们。之后则将它们放入搬运篓中，送回小屋，再放进睡眠用的竹篓内。以上便是鸬鹚匠的一日。

<繁体字>

鸕鷀匠一日

1) 晨間照顧與打掃

鸕鷀匠的起床時間，是每天的清晨 6 至 7 點。無論春夏秋冬，鸕鷀匠總在一日之始即為鸕鷀忙碌著。先將鸕鷀從睡眠用的竹簍中取出，摸一摸牠們的喉部，看一看牠們展翅的姿態，並觀察行為舉止，以檢驗每一隻的狀況。透過這些檢視，為當晚的捕魚作業物色合適的鸕鷀。隨後便將牠們投放入廣闊的圍欄圈地內，任其自由活動、沐浴，在群體生活中度過整個日間。鸕鷀匠則趁此時打掃鳥兒睡眠之處，清洗其竹簍，並清點、檢查與修繕漁具。

2) 鸕鷀的管理

從早晨至傍晚，鸕鷀皆與同伴一起於圍欄中度過。在此期間，鸕鷀匠雖忙於各項工作，卻並未完全放任鳥兒不顧。鸕鷀間偶爾會發生極其激烈的爭鬥，因此為能在必要時介入，鸕鷀匠需身處能聽見其鳴叫聲的範圍內。這便是他們為何得在住宅區域內或附近圈地飼養鸕鷀的原因之一。

3) 鸕鷀的挑選與裝船

當夕陽西下之時，鸕鷀匠便會準備鳥兒與捕魚器具。每名鸕鷀匠均飼養約 20 隻鸕鷀，而每晚領去捕魚的僅 10 至 12 隻。對鳥兒的挑選取決於晨間體檢的結果、河川的狀態以及個別的脾性。有些鸕鷀生來就比其他同伴更擅長捕魚。但如果每晚僅由優秀的鸕鷀工作，必將令其疲憊不堪。為避免這種情況，會盡可能在年齡與經驗間取得平衡。被選中的鳥兒會被置於兩隻或四隻裝的竹簍內，其他則在餵食後放回睡眠用的竹簍。

每天傍晚 4 點左右，為鸕鷀匠效勞的船夫們——包含位在船尾的「艫乘」與位在船中部的「中乘」，便將他們乘坐的漁舟運至河岸，並在船頭附近的指定位置安裝篝火（將金屬火籠固定在水面上的木製長桿）。木槿樹枝則被塞入篝火的底部周圍，自葉片中流出的樹液可降低摩擦，使木桿更容易旋轉。此外，船夫們還會裝上漁具、竹簍，以及捆妥的松木柴。待鸕鷀匠一登船，便駛向河川上游的集合地點。

4) 集合地點

日暮時分，6 艘鸕鷀船於鵜飼大橋下的河川北岸集合。鸕鷀匠點燃篝火，開始進行最後準備。他們身著傳統捕魚裝束，將鸕鷀自竹簍中取出，在每一隻身上均繫上名為「手繩

」的細繩。細繩的一部分（腹兜）繞於鸕鶿腹部，另一部分（頸繩）則纏在其頸部，且頸繩的鬆緊必須適度，以免傷及鳥兒。既可避免鸕鶿吞食大魚，又能容許小魚落入腹中，這便是恰到好處的收緊狀態。準確判斷鬆緊度是一項需長年的經驗積累方能習得的技能。

當鸕鶿匠為鸕鶿做準備時，船夫們便點燃火籠。6名舵手（位在船尾的「艫乘」）齊聚，進行每晚例行的抽籤，以決定捕魚隊中各艘船的位置。船隻可被安排於河川中央、挨近任一邊河岸，或在兩者間的某處。位置的分配有時會對每艘船捕獲的香魚數量造成極大影響。為此，長良川的鸕鶿匠們開發了一套抽籤機制，以確保所有人皆能平等抽中最佳位置。當太陽完全沒入地平線之下，便是漁船的出發時刻。

5) 與鸕鶿一同捕魚

鸕鶿船依次向河川下游前進。鸕鶿一旦下水，繫於身上的細繩便經常纏在一起。此時，鸕鶿匠必須一邊看管好這些纏繞的細繩，一邊維持船上的篝火常燃。鸕鶿一旦扎入水中，鸕鶿匠便得細心觀察其是否能追上魚兒。當見到鸕鶿的喉囊鼓起之信號，便將其拽回船上，令牠把魚吐進名為「吐魚簍」的竹簍中。鸕鶿的喉囊一次可貯存五條香魚，但通常捕到五條魚之前便會被拉回船上。牠們捕魚之時，鸕鶿匠會發出「呼——呼——！」的吶喊聲，為其鼓舞打氣。

鸕鶿船繼續向下游進發，直到抵達長良橋。在那裡，船隻將為當夜捕魚的最高潮「總絡」重列陣型。船夫會調轉方向，利用長篙朝上游回溯一小段距離，隨後再次調整朝向，排成一條橫跨河川的直線陣型，回到長良橋。當晚的捕魚活動便在這幅震撼人心的情景中迎來尾聲。

6) 鸕鶿的餵食

船夫將漁船拉上河岸，開始卸貨。鸕鶿匠則解開鸕鶿的手繩，觸摸其腹部，查看牠們當晚吞下的小魚數量。對於尚未飽腹者，鸕鶿匠便以青花魚等餌料魚滿足牠們。之後將牠們放入搬運簍中，送回小屋，放進睡眠用的竹簍。以上便是鸕鶿匠的一日。

<日本語仮訳>

鶺鴒の一日

1) 朝の世話と掃除

鶺鴒は毎朝 6 時～7 時に起床する。季節に関わらず、鶺鴒は 1 日の始まりを自分の鶺鴒のために過ごす。鶺鴒は、鶺鴒を睡眠用の籠から取り出し、のどを触ったり、翼のはばたきを見たり、様子を窺ったりすることで、それぞれの鳥の状態をチェックする。この点検作業により、鶺鴒は、どの鶺鴒がその日の晩の漁にふさわしいかを判断する。次に、鶺鴒は大きな囲い地に放たれる。ここで、日中は各々自由に歩き回り、水浴びし、社会生活を送ることができる。この間、鶺鴒は鳥が眠る場所を掃除し、鳥の籠をゆすぎ、その後、漁具の点検、修理を行う。

2) 鶺鴒の監督

朝から夕方まで、鶺鴒は囲い地の中で仲間とともに過ごす。この間、鶺鴒は様々な仕事に追われているが、鳥を全く監督しないわけではない。鶺鴒は、極めて激しい争いを起こす場合がある。鶺鴒は、必要ときに争いに介入できるよう、鳴き声が聞こえる範囲内にいなければならない。これは、鶺鴒が住居の敷地内や住居近くの囲い地で鳥を飼う理由の 1 つである。

3) 鶺鴒の選択、舟への積み込み

夜が近づくと、鶺鴒は鳥と器具を用意する。それぞれの鶺鴒は 20 羽程度の鳥を飼っているが、毎晩、10～12 羽のみを漁に連れて行く。鶺鴒は、朝の身体検査の結果や、川の状態、各々の気性を考慮しながら、鳥を選択する。鶺鴒の中には、他の鶺鴒と比べ、生まれつき優れた漁の適性を持つものもある。しかし、優れた鳥だけを毎晩働かせていけば、速く消耗してしまう。そうならないよう、鶺鴒は若さと経験の間でグループのバランスをとるよう努める。選ばれた鳥は、2 羽あるいは 4 羽ずつ籠に入れられる。残された鶺鴒は、餌をもらい、睡眠用の籠に入れられる。

毎夕 4 時頃、鶺鴒に仕える船員である中乗りと櫓乗りは、自らが乗る漁舟を川岸に運び込む。彼らは舟首近くの所定の位置に篙棒（水の上に金属製の火の籠を保持する長い木製のポール）を取り付ける。ムクゲの枝が篙棒の根元の周りに押し込まれる。葉から出た樹液が摩擦を軽減し、ポールの回転がさらに容易になる。船員はまた、漁具、鶺鴒籠、そして松の薪の束を積み込む。鶺鴒が乗り込むと、舟は上流の集合場所に向かう。

4) 集合場所で

日が暮れる頃、6 艘の鶺鴒舟は鶺鴒飼大橋のすぐ下の北の岸に集まる。漁師は篝火用の火を起こし、最後の準備を始める。鶺鴒は漁のための伝統的な衣服を身に着け、鶺鴒を籠から取り出す。鳥の一羽一羽に、手縄と呼ばれる細い紐が結ばれる。紐の一部（腹掛け）が鶺鴒のおなかの周りに巻かれ、もう一つの部分（首結い）が首の周りに巻かれる。鳥を傷つけないように、ちょうど良いきつさで首結いを

巻く。鵜が大きい魚を飲み込めないが、小さい魚は飲み込めるようにしておくのが、ちょうど良い締め具合だ。紐を巻く強さを正確に判断することは、習得に長年の経験を必要とする技能である。

鵜匠が鳥を準備している間、船員は火の籠に火をつける。6人の舵手（艫乗り）が集まり、漁業隊におけるそれぞれの舟の位置を決めるため、毎晩抽選を行う。舟は、川の中央、いずれかの岸の近く、あるいはその間のどこかに配置され得る。配置により、それぞれの舟で捕れる鮎の数に大きな影響が出る場合がある。そこで、長良川の漁師は、最も良い場所を引き当てるチャンスが皆に等しく行き渡るよう保証する手段として、抽選システムを開発した。太陽が完全に沈むと、舟が出発する。

5) 鵜と一緒に漁をする

鵜舟は次第に下流に向かう。この間、鵜匠は、水に入る鵜の常に重なり合う縄を管理しながら、舟の火を維持しなくてはならない。鳥が水に飛び込むと、鵜匠は、その鳥が魚に追いつけるかどうか慎重に見守る。のどが膨らんだのを合図として、鵜匠は鵜を舟に引き戻し、吐け籠と呼ばれる籠の中に魚を吐き出させる。鵜は一度に5匹もの鮎をのどに蓄えることができるが、ほとんどの場合、5匹に満たないうちに舟に戻される。鵜が魚を捕る間、鵜匠は「ホウ！ホウ！」と叫び、鵜を励ます。

舟は長良橋の手前に到達するまで、下流に進み続ける。そこで、舟は総がらみと呼ばれる夜のクライマックスのため、再編成される。舟は向きを変え、竿を使って上流に向かって少しの距離を戻す。その後、再び向きを変え、川幅に及ぶ一直線の隊列をなして橋に戻っていく。目を見張るようなこの光景が、その晩の漁を締めくくる。

6) 鵜に餌をやる

船員が漁舟を岸に引き入れ、荷物を降ろし始めると、鵜匠は鵜の手縄を解き、お腹を触って、鵜がその夜の間飲み込んだ小さい魚の数を調べる。十分に魚を食べられていない鵜に対しては、満腹になるまで、サバなどの餌魚を食べさせる。その後、鵜は運搬用の籠に入れられ、小屋に返される。鵜匠が鵜を睡眠用の籠に入れ、また1日が終わっていく。

<简体字>

鸬鹚匠与鸬鹚之间的关系

鸬鹚匠（驯养鸬鹚捕鱼的渔夫）与鸬鹚之间的关系，是引导鸬鹚成功捕鱼的关键。鸬鹚匠年复一年地照料鸬鹚，与之同出同入，劳作捕鱼，并对每一只的身体状况和性情了若指掌。因此，鸬鹚匠能够准确地判断出它们是否需要休息，是否患有疾病。受到如此悉心呵护的鸬鹚，其寿命大约是野生同类的 3 倍。

鸬鹚匠必须具有全面了解每一只状态的本领。为避免鸬鹚将大尾香鱼囫囵吞入，他们需结合每一只的特性以拿捏系在其脖上绳子的松紧度。若勒得太紧，可能会伤及鸬鹚；若过松，捕获的香鱼会被其吞食。此外，鸬鹚匠为了让每晚的鸬鹚队伍实现能力互补，还得将每一只的捕鱼能力了然于胸，把握哪几只捕鱼老练，哪几只技术较为稚嫩、尚需加强练习。

鸬鹚配对

鸬鹚匠采用一种被称为“katarai”的配对手法以帮助新鸟适应驯养生活，并尽量两只一组地订购新鸟。在最初的数月里，每一对新鸟将与主群分开接受驯养。起初，这两只也被隔板隔离开来。等它们彼此熟悉对方以后，隔离才可解除。两只鸬鹚在同一笼子里憩息，在河中共同接受训练，逐渐建立起纽带关系。最终，即使鸬鹚匠将它们混入主鸟群，也能继续维持互助关系。反之，若让一只新鸟冷不防地进入鸟群，则会遭致孤立或欺凌。成对驯养能让成对的新鸟厮守陪伴，获得安全感，也不易出现独鸟易有的懈怠、内向等情况。

根据类别的不同，一些鸟类为了繁衍而终生为伴——而鸬鹚的配对却并非基于性别。事实上，雌雄鸬鹚皆长着相同的羽翼，很难辨识性别。即便如此，纽带关系却能维系终生。当年轻的鸬鹚因意外或疾病失去同伴时，视情况也可为其介绍新伴。但若上了年纪，则能重新配对的概率几乎为零。即使两只鸬鹚在大鸟群中一同捕鱼多年，一旦进入同一笼子便会开始争斗。

<繁体字>

鸕鷀匠與鸕鷀之間的關係

引導鸕鷀成功捕魚的關鍵在於鸕鷀匠（馴養鸕鷀捕魚的漁夫）與鸕鷀之間的關係。鸕鷀匠年復一年地照顧牠們，與之共同出入，勞作捕魚，並對每一隻的身體狀況和性情了若指掌。因此，鸕鷀匠能夠準確地判斷出牠們是否需要休息，是否患有疾病。受到如此悉心呵護的鸕鷀，其壽命大約是野生同類的 3 倍。

鸕鷀匠必須具備能夠全面了解每一隻狀態的素質。為避免鸕鷀將大尾香魚整條吞入，他們需結合每一隻的特性，以拿捏繫在其脖子上繩子的鬆緊度。若勒得太緊，可能會傷到鸕鷀；若過鬆，捕捉到的香魚會被其吞食。此外，鸕鷀匠為了讓每晚的鸕鷀隊伍實現互補互助，還得判斷哪一些捕魚老練，哪一些技術較為稚嫩，尚需加強練習，從而將每一隻鸕鷀的捕魚能力了然於胸。

鸕鷀配對

為了幫助新鳥適應馴養生活，鸕鷀匠採用一種被稱為「katarai」的配對手法，並儘量兩隻一組地訂購新鳥。在最初的數月裡，每一對新鳥將與主群分開接受馴養。起初，這兩隻也被隔板隔離開來。等牠們彼此熟悉對方以後，隔離才可解除。兩隻鸕鷀在同一籠子裡憩息，在河中共同接受訓練，逐漸建立起紐帶關係。最終，即使鸕鷀匠將它們混入主鳥群，也能繼續維持互助關係。相反，若讓一隻新鳥冷不防地進入鳥群，則會遭致孤立或欺凌。成對馴養能讓成對的新鳥相守相望，獲得安全感，也不易出現獨鳥易有的懈怠、內向之情況。

根據類別的不同，一些鳥類為了繁衍而終生為伴——而鸕鷀卻並非基於性別而配對。事實上，雌雄鸕鷀皆長著相同的羽翼，很難辨識性別。即便如此，紐帶關係卻能維繫終生。當年輕的鸕鷀因意外或疾病失去夥伴時，視情況也可為其介紹新的同伴。但若上了年紀，重新配對的機率幾乎為零。即使兩隻鸕鷀在大鳥群中一起捕魚多年，一旦進入同一籠子便會開始爭鬥。

<日本語仮訳>

鵜匠と鵜の関係

鵜飼を成功に導く大きな要因は、鵜匠と鳥の関係性である。鵜匠は毎年、鳥の世話をしたり一緒に働いたりする中で、一羽一羽の体の状態や気性を非常によく把握出来るようになる。このため鵜匠は、鳥が休養を必要とするとき、また、病気が疑われるときを見極められる。このように大事に扱われる鵜匠の鵜は、野生の鵜と比べおよそ3倍長く生きることになる。

鵜匠の技のうちいくつかは、このように一羽一羽を詳しく知らなければ為すことのできないものである。鵜が大きな鮎を飲み込んでしまわないようにのどを締めつける紐（首結い）の締め具合を調節する際は、それぞれの鵜の特性に配慮する必要がある。きつ過ぎると鳥を傷つける恐れがあるし、緩すぎると鳥は捕った鮎を食べてしまう。また、経験豊かな鵜と、経験不足で練習と上達が必要な鵜の間で毎晩のチームのバランスを得るため、鵜匠はそれぞれの鳥の漁における能力を把握していなければならない。

鵜のペア（カタライ）

鵜匠は、カタライと呼ばれる鵜をペアにする手法を用いて、新しい鳥（シントリ）が飼育下の生活に適應する手助けをする。鵜匠はシントリを注文するとき、なるべく2羽1組で注文する。そして、最初の数か月間、新しいペアはメインの群れとは離して飼育される。また、初期には、これらの2羽同士も、仕切りによって分離されている。しかし、互いの存在に慣れた頃、仕切りは取り除かれる。2羽の鵜は同じ籠で眠り、一緒に川での訓練を受ける。ペアにされた2羽は徐々に絆を深める。最終的に鵜匠が2羽をメインの群れに混ぜた後も、お互い助け合うことを続ける。シントリが1羽で群れに入ろうとすれば、いじめや孤立に遭うことになる。しかし、ペアにすることで、お互いを守り、安心感を得ることができる。また、ペアにされた鳥は、1羽のみの鳥がしばしばなるような、仕事を怠るようになったり、内向的になったりする可能性も低い。

鳥の種類によっては、交尾を目的とした終生続くペアをつくるが、カタライは性別に基づいて決まるわけではない。実のところ、鵜の雄と雌は同じ羽を持っており、性別を見分けることは非常に難しい。それにもかかわらず、絆は生涯続く。若い鵜が不慮の事故や病気でパートナーを失った場合、新しいパートナーを紹介できることもある。しかし、年齢を重ねた後に再びペアを作ることは、ほぼ不可能である。2羽が大きなグループの一部として何年も一緒に漁をしてきたとしても、同じ籠に入れると争い始めるのである。

<简体字>

鸬鹚捕鱼的一年

长良川的鸬鹚匠总是以 5 个月的开渔期为中心，安排一整年的生活。每年，鸬鹚匠、鸬鹚及器具等均须为 150 天的连夜辛劳做好万全的准备，而一年中的休渔时日则全都用来为其做准备。

5 月 11 日：开渔期首日

这一日须为鸬鹚进行仔细的体检，确认其身体状况良好。鸬鹚匠还将参加祈求丰收和捕鱼安全的神道仪式。当晚，年度的首次捕鱼就此开启。

7 月 16 日：长良川祭

此祭典意味着夏日的来临及长良川泛舟季的隆重开幕。鸬鹚匠会参加供奉香鱼的仪式，将鱼放生至河里。此时，河上泛着两艘船，一艘装饰着鸟居型的白灯笼，另一艘则悬挂着代表三重塔轮廓的红灯笼。船上的祭司再次向神明祈求安全与丰收，而整片夜空则点缀着灿烂的烟花。夜间捕鱼结束之后，鸬鹚匠也将与其他艄公一同参与最后的祈祷。

中秋明月

这一日是鸬鹚匠于开渔期唯一的休日。在传统阴历中，鸬鹚捕鱼的休日定于 8 月 15 日，如今则随着中秋月圆之日（离秋分最近的满月之日）而改变。在这无需捕鱼的一日里，鸬鹚匠会出席长良若宫八幡神社的祭祀仪式，并向八幡神献上酒与香鱼。而于鸬鹚而言，则是盼望已久的休息之夜。

10 月 15 日：开渔期最终日

晚秋的风中，鸬鹚于开渔期的最后一夜启航。观众们则送上喝彩，在烟花升腾中目送船只远去。10 月 15 日之后的首个周日是替死去的鸬鹚举行佛教法事之日。届时鸬鹚匠与当地居民将向过去竭尽全力劳作的鸬鹚表达谢意，并将写着溢满追悼之情的俳句（日本古典短诗）投入长良川中。

冬季休渔数月

11 月下旬至 12 月，此地将迎来自茨城县新捕获的鸬鹚。新进的鸬鹚将在冬季的数月里适应套着手绳游泳，并学习如何工作。这一时期，河岸上屡屡可见鸬鹚匠训练新鸟的情

景。同时他们还得忙于准备下一出渔期的器具及物资。为了确保燃料，必须劈完数百根松木，亲手编织新的稻草裙（腰蓑）和稻草鞋（短草鞋）。此外，鸬鹚匠家里还会准备长良川的传统乡土料理——香鱼寿司（将盐腌香鱼与米饭置于木桶中发酵而成的寿司）。

<繁体字>

鸕鷀捕魚的一年

居住於長良川的鸕鷀匠經常以 5 個月的開漁期為中心，安排一整年的生活。每年，鸕鷀匠、鸕鷀及器具等均須為 150 天的連夜辛勞做好十足的準備，而一年裡的休漁期則全都用來為其做準備。

5 月 11 日：開漁期首日

這天須為鸕鷀進行詳細的體檢，確認其身體狀況良好。鸕鷀匠還將參加祈求豐收和捕魚安全的神道儀式。當晚，年度的首次捕魚就此展開。

7 月 16 日：長良川祭

這場祭典意味著夏日的到來以及長良川泛舟季的隆重登場。鸕鷀匠會參加供奉香魚的儀式，將魚放生至河裡。此時，河上泛著兩艘船，一艘裝飾著鳥居型的白燈籠，另一艘則懸掛著代表三重塔輪廓的紅燈籠。船上的祭司再次向神明祈求安全與豐收，而整片夜空則點綴著燦爛的煙火。夜間捕魚結束之後，鸕鷀匠也將與其他船夫一同參與最後的祈禱。

中秋明月

在傳統陰曆中，鸕鷀捕魚的休日定於 8 月 15 日，如今則隨著中秋月圓之日（離秋分最近的滿月之日）而改變。這天便是鸕鷀匠於開漁期唯一的休日。在這無需捕魚的一日裡，鸕鷀匠會出席長良若宮八幡神社的祭祀儀式，並向八幡神獻上酒與香魚。且對鸕鷀而言，也是期盼已久的休息之夜。

10 月 15 日：開漁期最終日

在晚秋的風中，鸕鷀船於開漁期的最後一夜啟航。觀眾們送上喝彩，在煙火鳴放中目送船隻遠去。10 月 15 日之後的首個週日是替逝去的鸕鷀舉行佛教法事之日。屆時鸕鷀匠與當地居民將對過去竭盡全力勞作的鸕鷀表達謝意，並將滿含追悼之情的俳句（日本古典短詩）投入長良川中。

冬季休漁數月

11 月下旬至 12 月，此地將迎來自茨城縣新捕獲的鸕鷀。新進的鸕鷀將在冬季的數月裡適應套著手繩游泳，並學習如何工作。這一時期，河岸上時常可見鸕鷀匠訓練新鳥的情

景。同時他們還得忙於準備下一出漁期的器具及物資。為了確保燃料充足，必須劈完數百根松木，親手編織新的稻草裙（腰蓑）和稻草鞋（短草鞋）。此外，鷺鷥匠家裡還會準備長良川的傳統鄉土料理——香魚壽司（將鹽醃香魚與米飯置於木桶中發酵而成的壽司）。

<日本語仮訳>

鵜飼の一年

長良川の鵜匠は、5か月の出漁期を中心とする決まったスケジュールに従い1年を過ごす。毎年、漁師、鵜、そして器具はすべて、150日にわたる連夜の過酷な労働のため、万全の準備をしなくてはならない。1年のうち、残りの期間は、漁の準備に費やされる。

5月11日：シーズン初日

鵜に入念な健康診断を実施し、鵜の体調が良いことを確認する。鵜匠は、豊漁と漁師の安全を祈願する神道の式典に参加する。その夜、漁が始まる。

7月16日：長良川まつり

この祭事は、夏の訪れと長良川の舟遊びシーズンの開幕を意味する。鵜匠は鮎供養の儀式に参加し、川に魚を放つ。川には2艘の舟が浮かべられる。一艘は鳥居形の白いちょうちんで飾られ、もう一艘は、三重の塔の輪郭を表す赤いちょうちんで飾られている。船に乗り込んだ祭司が、再び安全と豊漁の祈りを捧げる。花火が空一面を彩る。夜間の漁が終わると、鵜匠は他の船員とともに最後の祈りを行う。

中秋の名月

この日は鵜匠にとって、出漁期で唯一の休日である。伝統的な太陰暦では、鵜飼休みは8月15日と決められていたが、現在は、中秋の名月（秋分に最も近い満月）に合わせて日付が変わる。鵜匠は漁をする代わりに長良若宮八幡神社の祭事に出席し、八幡神に酒と鮎を捧げる。鵜にとっては、待ちに待った休日の夜である。

10月15日：シーズン最終日

晩秋の風が吹く中、鵜舟がシーズン最後の夜の漁に向かう。観客は掛け声をかけ、花火があがる中、鵜舟を見送る。10月15日以降の最初の日曜日には、死去した鵜のための仏教の法要が行われる。漁師と住民は必死に働いた鵜に感謝し、追悼の俳句を書いた短冊を長良川に投げ入れる。

冬の数か月、シーズンオフ

11月下旬～12月には、茨城県より、新たに捕獲された鵜（シントリ）が届く。冬の数か月の間、新しい鵜は紐に繋がれながらの泳ぎに慣れるとともに、新しい仕事の仕方を学ぶ。この時期、鵜と鵜匠がこのトレーニングを行う様子は、川岸でよく見られる光景である。鵜匠はまた、来シーズンに向けた器具の準備と物資の調達で忙しい。燃料を確保するため、何百という松の丸太を割らなくてはならない。そして、新しい藁のスカート（腰蓑）と藁の草履（足半）を手で編まなければならない。また、鵜匠

家では、長良川の由緒ある郷土料理、鮎鮓（塩漬けにした鮎と米を木製の桶で発酵させて作られる）が用意される。

<简体字>

鸬鹚匠的装束

风折乌帽子

Q：为何鸬鹚匠的头部会缠着这条一米长的头巾？

A：这条头巾名为“风折乌帽子”，可让鸬鹚匠的头部免受船头的篝火及火星伤害。为保护眉毛，头巾通常会缠在额头较低的位置，多余的布则扎在头顶，形成一圆锥形，以便为发髻留足空间。发髻在 19 世纪后半叶被废止之前，一直是鸬鹚匠的发型。而“风折乌帽子”一名也正是源于此圆锥形。其中“风折”包含“于风中弯折”之意，“乌帽子”则是平安时代（794-1185）宫中朝臣所戴的圆锥形高帽。

胸前围布

Q：穿戴这副装束的目的为何？为何要折成双层？

A：胸前围布是一种类似围裙的上衣，以防止火星落入鸬鹚匠的衣服。他们的服装（捕鱼服）如和服那般包裹身体，穿上后脖颈之下仍留有缝隙，而用来填充此一缝隙的胸前围布，则被绳子系在鸬鹚匠颈后的合适位置。胸前围布被折成双层，一侧敞开，可作为放置小物件的口袋。

捕鱼服

Q：鸬鹚匠的服装为何均是深蓝或黑色？

A：鸬鹚匠叠穿在最里层的是一款细袖管、无衬布的棉质和服——捕鱼服。为避免让水中的香鱼觉察他们的身影，捕鱼服被设计成无花纹的暗色调。此外，暗色调还考虑到鸬鹚对发光物及白色物体的警戒心理。捕鱼服长至脚踝，但鸬鹚匠总将裤管提至膝盖处，以确保动作灵活。

腰蓑

Q：穿戴这种以稻草制成的装束有何目的？

A：腰蓑形似稻草裙，有防止鸬鹚匠下半身的衣服被香鱼油及粘液污染之效；此外，为了操控鸬鹚而将身子探出船外时，还可防止被水花溅湿，以避免身体受凉。腰蓑由糯米稻草编织而成，本就具有防水性，可说是于河川作业的理想材料。鸬鹚匠们通常每一档出渔期均会消耗这款手工编制的装束 3 至 5 套。

短草鞋

Q：这种草鞋的尺寸为何仅有普通草鞋的三分之一？

A：普通长度的草鞋在陆地上使用便利，但在河中，这样的草鞋会受河水流动的影响，使得行走变得困难且效率低下。这种仅有一般长度三分之一的草鞋（短草鞋）受水流的阻力较小，且因所用的稻草与其他光滑材料相比，具有更大的摩擦力，可降低行走时打滑的风险，防止鸬鹚匠在水藻覆盖的岩石上或积水的船底板上行走时滑倒。

为下一出渔期做准备

鸬鹚捕鱼季于每年 10 月 15 日结束。鸬鹚匠通常会在冬季修理器具，并为下一档出渔期制作全新装束。新的短草鞋和腰蓑采用传统技术，由稻草手工编织而成。为了使纤维更柔软、更易扭转，得先用木槌敲打稻草束之后再编织。制作腰蓑时，将稻草的切口拢至一起，在其扭曲的捻线之间编入棕榈细线，使之成为一体。在确保重合部分较多的基础上，添入更多捻好的稻草，直至宽度足以裹住腹部。制作这样的一条腰蓑大约需 3 天。而短草鞋的制作曾是当地农民的一项常见副业，鸬鹚匠只需购买成品即可——不过时至今日，却成为他们必须亲力亲为的工作。

鸬鹚匠在冬季的主要任务是劈松木，以确保船上铁笼（篝火）的燃料充足。木柴必须被劈成合适的形状及大小，且须在使用前干燥数月，以便于笼中迅速燃烧。每晚捕鱼通常需消耗 2 至 3 捆木柴，由此可知一档出渔期的木柴用量约为 300 至 350 捆。

<繁体字>

鸕鷀匠的裝束

風折烏帽子

Q：為何鸕鷀匠的頭部會纏著這條一公尺長的頭巾？

A：名為「風折烏帽子」的頭巾，可讓鸕鷀匠的頭部免受船頭的篝火及火星傷害。為保護眉毛，頭巾通常會纏在額頭較低的位置，多餘的布料則紮在頭頂，形成一個圓錐形，以便為髮髻留足空間。髮髻在 19 世紀後半被廢止之前，一直是鸕鷀匠的髮型。而「風折烏帽子」一名也正是源於此圓錐形。其中「風折」包含「於風中彎折」之意，「烏帽子」則是平安時代（794-1185）宮中朝臣所戴的圓錐形高帽。

胸前圍布

Q：穿戴這副裝束的目的為何？為何需折成雙層？

A：胸前圍布是一種類似圍裙的上衣，用於防止火星落入鸕鷀匠的衣服。他們的服裝（捕魚服）如和服一般包裹身體，穿上後脖頸之下仍留有縫隙，而用來填充此一縫隙的胸前圍布，則被繩子繫在鸕鷀匠頸後的適當位置。胸前圍布被折成雙層，一側敞開，可作為放置小物件的口袋。

捕魚服

Q：鸕鷀匠的服裝為何均是深藍或黑色？

A：鸕鷀匠疊穿在最裡層的是一款細袖管、無襯布的棉質和服——捕魚服。為避免讓水中的香魚察覺到他們的身影，捕魚服被設計成無花紋的暗色系。此外，暗色系還考慮到鸕鷀對發光及白色物體的警戒心理。捕魚服長至腳踝，但鸕鷀匠總將褲管提至膝蓋處，以確保靈活移動。

腰蓑

Q：穿戴這種以稻草製成的裝束有何目的？

A：形似稻草裙的腰蓑，能有助於防止鸕鷀匠下半身的衣服被香魚油及粘液污染；此外，為了操控鸕鷀而將身子探出船外時，還可防止被水花濺濕，以避免身體受涼。腰蓑由糯米稻草編織而成，本就具有防水性，可說是於河川作業的理想材料。鸕鷀匠們通常每一檔出漁期均會消耗 3 至 5 套此款手工編制的裝束。

短草鞋

Q：這種草鞋的尺寸為何僅有普通草鞋的三分之一？

A：在陸地上，使用普通長度的草鞋較為便利；但在河中，因受河水流動的影響，將導致行走困難且效率低下。這種僅有一般長度三分之一的草鞋（短草鞋）受水流的阻力較小，且所使用的稻草與其他光滑材料相比，具有更大的摩擦力，可降低行走時打滑的風險，避免鷓鴣匠在水藻覆蓋的岩石上或積水的船底板上行走時滑倒。

為下一出漁期做準備

鷓鴣捕魚季於每年 10 月 15 日結束。鷓鴣匠通常會在冬季修繕器具，並為下一檔出漁期製作全新裝束。新的短草鞋和腰蓑採用傳統技術，由稻草手工編織而成。為了使纖維更柔軟、更易彎曲，得先用木槌敲打稻草束之後再進行編織。製作腰蓑時，將稻草的切口攏到一起，在其扭曲的撚線之間編入棕櫚細線，使之成為一體。在確保有足夠重合部分的基礎上，添入更多捻好的稻草，直到寬度足以纏住腹部。製作這樣的一條腰蓑大約需要 3 天。而短草鞋的製作曾是當地農民的一項常見副業，鷓鴣匠只需購買成品即可——不過時至今日，則成為他們必須親力親為的工作。

鷓鴣匠在冬季的主要任務是劈松木，以確保船上鐵籠（篝火）的燃料充足。木柴必須被劈成適當的形狀及大小，且得在使用前乾燥數月，以便於籠中迅速燃燒。每晚捕魚通常需消耗 2 至 3 捆木柴，由此可見一檔出漁期的木柴用量約為 300 至 350 捆。

<日本語仮訳>

鵜匠の装束

風折烏帽子

Q : 鵜匠は何故この1メートルの布を頭に巻くのか？

A : この、風折烏帽子と呼ばれる頭巾は、舟首に掛かっている燃える籠の炎や火の粉から鵜匠の頭を保護する。眉を守るため額の低い位置に着用し、余った布は頭の上に集められる。このように円錐形にすることで、漁師のまげを収めるスペースが設けられる。まげは、19世紀後半に廃止されるまで、漁師の髪型であった。この形状はまた、「風折烏帽子」という名前のもとにもなっている。風折は、「風によって曲げられた」という意味であり、烏帽子は、平安時代（794-1185）に廷臣が着用していた背の高い円錐形の帽子である。

胸当

Q : この装束の目的は？ 二重に折り畳んであるのは何故？

A : 胸当は、鵜匠の衣服に火の粉が入るのを防止するエプロンのような上着である。漁師の服（漁服）は、着物のように体の周りに巻かれる。その際、首の下には隙間があいている。胸当は、この隙間の上に着用するものであり、紐を使い、漁師の首の後ろの適切な位置に結ばれる。胸当は二重になるよう折り畳まれていて、片側が開いており、小物を入れるポケットの役目を果たす。

漁服

Q : 漁師の服の色が濃紺や黒なのは何故？

A : 鵜匠が重ね着の一番下に着ているのは、袖が細く裏地が無い着物とでも言うべき綿の服である、漁服である。漁服は、漁師の姿が水中の鮎に見えないよう、無地、暗色となっている。また、暗色は、光るものや白いものに警戒心を持つと言われる鵜に配慮した色でもある。漁服の長さは足首までであるが、鵜匠は下の方をたくし上げ、ひざまで届くくらいの長さになっている。これにより、動きやすさが確保される。

腰蓑

Q : 藁で作られたこの装束の目的は？

A : 藁のスカートとでも言うべき腰蓑は、鵜匠の下半身の衣服が鮎の油や粘液で汚れるのを防ぐ役割がある。また、鵜匠が鵜を操るために舟から身を乗り出すとき、水しぶきで濡れたり冷えたりするのを防ぐ役目もある。腰蓑はもち米の藁を編んで作る。もち米の藁はそれ自体、水をはじく性質があり、川での作業には理想的な素材と言える。鵜匠はこれらの手編みの装束を通常シーズンあたり3～5着使い古すことになる。

足半

Q：この草履のサイズが標準的な草履の三分の一しかないのは何故？

A：陸地では、通常の長さの草履が便利である。しかし川で履く場合は、通常の長さの草履は川の流れを受けるため、歩きにくく効率が悪い。これらの三分の一の草履（足半）は水の抵抗を少なくし、同時に、鵜匠が藻で覆われた岩の上や舟の底にたまる水の中を滑らずに移動することを可能にする。編んだ藁は、他の滑らかな素材に比べ大きな摩擦を有し、滑る危険を減らすことができる。

次のシーズンに向けての準備

鵜飼シーズンは10月15日に終了する。冬の間、鵜匠は器具を修理し、来シーズンの新しい装束を作る。新しい足半と腰蓑が、伝統技術を用いて米藁から手編みで作られる。繊維をより柔らかく、ねじりやすくするため、藁の束ははじめに木槌で叩いてから編み合わせる。米藁の切り口をより合わせ、そのねじった撚りの間に棕櫚の細い紐を編み込んで一つにすることで、腰蓑を作る。重ね合わせる部分を多く確保した上で、腹に巻くのに十分な幅になるまで、より多くの米藁の撚りを加える。一つの腰蓑を作るのにおよそ3日を要する。足半作りはかつて地元農民の一般的な副業であり、鵜匠はただ出来たものを購入するだけだった。しかし今日では、鵜匠は自分で履物を作らなくてはならない。

鵜匠が冬に行う主な仕事は、舟の炎の籠（篝火）の燃料を確保するため松の丸太を割ることである。薪は籠の中で素早く燃えるよう、適切なサイズと形状である必要があり、使用前、数か月間は乾燥しなければならない。毎晩の漁で2～3束の木を消費するため、シーズンあたり合計で300～350束の消費量となる。

<简体字>

皇室与长良川的鸬鹚捕鱼

长良川的鸬鹚匠具有独特的职衔，身份有别于日本其他的鸬鹚匠。其中岐阜市的 6 家及关市的 3 家被赐予“宫内厅式部职鸬鹚匠”的称号，相当于宫内厅职员，肩负着向皇族提供香鱼的职责。

为皇室专供香鱼的捕捞活动，被冠以“御料鸬鹚”（御料指“天皇贵族使用的物品”，鸬鹚指“鸬鹚捕鱼”）之名，于 6 月至 8 月的晚间共举行 8 次。在长良川的普通捕鱼场上游为皇室专设的捕鱼特别区域，不可进行其他形式的渔业活动。鸬鹚船从千鸟桥驶出，没有观览船同行，也不会举行船只一字排开的壮观表演，取而代之的只是集中精力捕捉尽可能多的香鱼。船逐渐向下游划去，直到抵达日野堂后公园附近。为皇室尽完职责后，鸬鹚匠便将船划至下游的长良川渔业区域，观览船正在那里等待着鸬鹚匠进行夜间表演。

1890 年，长良川的鸬鹚匠首次被任命为皇室职员。而在不久之前，从江户时代（1603-1867）过渡至明治时代（1868-1912）的数年激荡岁月里，鸬鹚匠和长良川鸬鹚捕鱼的地位并不稳固。以下资料为 19 世纪后半叶起的大事年表。这些历史事件影响了当地鸬鹚捕鱼的发展，最终促使鸬鹚匠被聘用为“宫内厅职员”。

- 1871 年：废藩置县政策导致尾张藩权力丧失，自 1619 年起由尾张藩监督的当地鸬鹚捕鱼业及市场流通体系也因此被中断。
- 1872 年：当地渔民脱离尾张藩的监管，开始每年缴纳渔业税，重新展开鸬鹚捕鱼活动。
- 1878 至 1880 年：明治天皇视察岐阜时，当地鸬鹚渔民献上捕获的香鱼。
- 1890 年：长良川沿岸的 3 处地点被指定为皇室专用渔场。长良川鸬鹚匠被授予“宫内省主猎寮鸬鹚匠”职衔。
- 1949 年：长良川鸬鹚匠的官名变更为“宫内厅式部职鸬鹚匠”。

<繁体字>

皇室與長良川的鸕鷀捕魚

具有獨特職銜的長良川鸕鷀匠，身份有別於日本其他鸕鷀匠。其中岐阜市的 6 家及關市的 3 家便被賜予「宮內廳式部職鸕鷀匠」的稱號，相當於宮內廳職員，履行向皇族提供香魚的職責。

為皇室專供香魚的捕撈活動，被冠以「御料鵜飼」（御料指「天皇貴族使用的物品」，鵜飼指「鸕鷀捕魚」）之名，於 6 月至 8 月的晚間共舉行 8 次。在長良川的一般捕魚場上游為皇室專闢的捕魚特別區域，不可進行其他形式的漁業活動。鸕鷀船從千鳥橋駛出，沒有觀覽船同行，也不會舉行船隻一字排開的壯觀表演，取而代之的只是集中精力捕捉盡可能多的香魚。船逐漸向下游划去，直到抵達日野堂後公園附近。為皇室盡完職責後，鸕鷀匠便將船划至下游的長良川漁業區域，觀覽船正在那裡等待著鸕鷀匠進行夜間演出。

1890 年，長良川的鸕鷀匠首度被任命為皇室職員。而在不久之前，從江戶時代（1603-1867）過渡至明治時代（1868-1912）的數年動盪歲月裡，鸕鷀匠和長良川鸕鷀捕魚的地位並不穩固。以下資料為 19 世紀後半起的大事年表。這些歷史事件影響了當地鸕鷀捕魚的發展，最終促使鸕鷀匠被聘用為「宮內廳職員」。

- 1871 年：廢藩置縣政策導致尾張藩權力喪失，自 1619 年起由尾張藩監督的當地鸕鷀捕魚業及市場流通體系也因此被中斷。
- 1872 年：當地漁民脫離尾張藩的監管，開始每年繳納漁業稅，重新展開鸕鷀捕魚活動。
- 1878 至 1880 年：明治天皇視察岐阜時，當地鸕鷀漁民獻上捕獲的香魚。
- 1890 年：長良川沿岸的 3 處地點被指定為皇室專用漁場。長良川鸕鷀匠被授予「宮內省主獵寮鸕鷀匠」職銜。
- 1949 年：長良川鸕鷀匠的官名變更為「宮內廳式部職鸕鷀匠」。

<日本語仮訳>

皇室と長良川の鵜飼

長良川の鵜匠には、日本の他のいかなる鵜飼漁師とも異なる、特別な肩書が与えられている。岐阜市の6家と関市の3家は、「宮内庁式部職鵜匠」に指名されている。鵜匠は宮内庁の職員とみなされ、皇族に鮎を届ける職責を果たしている。

皇室向けの鮎を捕るための漁（御料鵜飼）は、6月から8月の夜に8回行われる。長良川の普段の漁場より上流に設けられるこの漁のための特別区域では、他のいかなる漁も行うことはできない。鵜舟は千鳥橋から漕ぎ出す。観光船が伴走することなく、総がらみのような見せ物も行われぬ。その代わり、できる限り多くの鮎を捕ることに集中する。日野堂後公園の近くまで、舟は次第に下流に進む。皇室への責務を果たした後、鵜匠は舟を長良川の漁業区域へと下っていく。ここでは、鵜匠による夜の演出を見るため、観覧船が待機している。

長良川の鵜匠が初めて皇室の職員に指名されたのは、1890年のことであった。この直前、江戸時代（1603-1867）から明治時代（1868-1912）に移行する激動の数年間には、鵜匠と長良川鵜飼のステータスは確立されていなかった。この資料には、19世紀後半以降の出来事の年表が示されている。これらの出来事は地域の鵜飼に影響を与え、最終的には、鵜飼漁師の宮内庁職員への採用に繋がった。

- ・1871年：廃藩置県により、尾張藩が権力を失う。地域の鵜飼とこれに関わる流通機構は1619年以降、尾張藩が監督していたが、中断されることとなる。
- ・1872年：尾張藩に代わり、地元の漁師が毎年の漁業税の支払いを開始し、鵜飼を再開できるようになる。
- ・1878～1880年：明治天皇が岐阜を訪問した際、地元の鵜飼漁師が捕った鮎が献上される。
- ・1890年：長良川沿いの3箇所に、皇室向けに指定された漁場が設けられる。長良川の鵜匠は、「宮内省主猟寮鵜匠」の肩書を与えられる。
- ・1949年：長良川の鵜匠の官名が「宮内庁式部職鵜匠」に変更される。

<简体字>

传统技术

2015年3月，长良川的鸬鹚捕鱼以“长良川的鸬鹚捕鱼技术”之名，被指定为国家级“重要无形民俗文化财”。这是日本农林渔业中首项获此认证的技术，据说曾被广泛运用于日本各地，中国桂林也保留着与之类似的捕鱼技法。

鸬鹚匠如今使用的众多技能与方法，几乎均沿袭自江户时代（1603-1867）。在展示鸬鹚捕鱼史的画卷中，描绘了与今日无异的方法，鸬鹚匠一边掌控着众鸟身上的细绳，一边为挂在船头的篝火添柴。这些绘画中还描绘着渔船列队成形，为观众呈现精彩表演的情景，此为另一项传承至今的传统。

总络

每晚捕鱼的最高潮莫过于以“总络”而闻名的阵势。所谓“总络”即“将一切连接在一起”。在夜间的绝大部分时段，鸬鹚船皆以松散的队形向下游行进。但在长良桥前则会调转船头，返回上游。航行一段距离后，鸬鹚船将再度调转方向，回到下游，之后调整成直线队形横跨河川两岸。艄公一边掌舵，一边用船桨敲击船舷，躲藏在水下的香鱼便会受惊现身。鸬鹚在艄公面前扎入水中，船只则逐渐向长良桥返航。对于岸边观览船上的乘客而言，可谓是一项令人印象深刻的表演。

人们至今仍未知晓总络的确切起源。表面上称此做法能将香鱼赶往河川沿岸的浅滩，并将其引诱至鸬鹚行进的路线上，实际效果却微乎其微。这一被认为发展于江户时代的习俗，反倒更像是为了向处于统治地位的尾张藩访客及其他达官贵人表达敬意的表演。

操纵手绳

鸬鹚匠会倚靠在船头一侧，看管系在10至12只鸬鹚身上的长绳。鸟绳必须时常被管控，以防缠结，便于鸬鹚们能自由迅速地俯冲至任一方向。鸬鹚匠左手握住纵横交错的绳子，右手则灵巧地将缠绕在一起的绳子分离，再将它们换至左手。令人惊讶的是，他们还需随时将鸬鹚拽回船上，以回收捕获的香鱼。

抬高手绳

鸬鹚船顺长良川而下，偶尔行经浅滩，几乎是紧贴着河床前行。鸬鹚匠对这些区域了若指掌，一旦靠近浅滩，便将系着鸬鹚的绳子高高抬起，以防鸬鹚潜入水中后被压在船底。

为铁笼添柴

除了看管鸬鹚的手绳、回收捕获的香鱼，保持船头铁笼中的篝火常燃也是鸬鹚匠的工作。一旦篝火被点燃，便须定期添柴，确保篝火持续燃烧。这些篝火不仅可为鸬鹚提供照明，还能将香鱼引诱至水面。为使篝火更为明亮，鸬鹚匠会使用一种松脂含量高、更易燃烧的红松木柴，其炽热的火焰甚至能将铁笼的铁环烧至变形。

<繁体字>

傳統技術

長良川的鸕鷀捕魚於 2015 年 3 月，以「長良川的鸕鷀捕魚技術」之名，被指定為國家級「重要無形民俗文化財」。這是日本農林漁業中首項獲得該認證的技術，據說曾被廣泛運用於日本各地，中國桂林也保留著與之類似的捕魚技法。

如今的鸕鷀匠所使用的眾多技能與方法，幾乎均沿襲自江戶時代（1603-1867）。在展示鸕鷀捕魚史的畫卷中，描繪了與今日無異的方法，鸕鷀匠一邊掌控著眾鳥身上的細繩，一邊為掛在船頭的篝火添柴。這些繪畫中還描繪著漁船列隊成形，為觀眾呈上精彩演出的情景，此為另一項流傳至今的傳統。

總絡

以「總絡」而聞名的陣勢，堪稱是每晚捕魚的最高潮。所謂「總絡」即「將一切連接在一起」。在夜晚的絕大部分時段，鸕鷀船皆以鬆散的隊形向下游行駛。但在長良橋前則會調轉船頭，返回上游。航行一段距離後，鸕鷀船將再度調轉方向，回到下游，隨後調整成直線隊形橫跨河川兩岸。船夫一邊掌舵，一邊用船槳敲擊船舷，躲藏在水下的香魚便會受驚現身。鸕鷀在船夫面前扎入水中，船隻則逐漸向長良橋返航。對於岸邊觀覽船上的乘客而言，可說是一項令人難忘的表演。

人們至今仍未了解總絡的確切起源。表面上稱此做法能將香魚趕往河川沿岸的淺灘，並將其引誘至鸕鷀行進的路線上，實際效果卻微乎其微。這一被認為發展於江戶時代的習俗，反倒更像是為了向處於統治地位的尾張藩訪客及其他達官貴人表達敬意的表演。

操縱手繩

繫在 10 至 12 只鸕鷀身上的長繩，由倚靠在船頭一側的鸕鷀匠看管。為便於鸕鷀們能自由迅速地俯衝至任一方向，鳥繩必須時常被管控，以防纏結。鸕鷀匠左手握住錯綜複雜的繩子，右手靈巧地將纏繞在一起的繩子分離，再將它們換至左手。令人驚訝的是，他們還需隨時將鸕鷀拽回船上，以回收捕獲的香魚。

抬高手繩

順長良川而下的鸕鷀船，偶爾行經淺灘，幾乎是緊貼著河床前行。鸕鷀匠對這些區域了若指掌，一旦靠近淺灘，便將繫著鸕鷀的繩子高高抬起，以防鸕鷀潛入水中後被壓在船底。

為鐵籠添柴

鸕鶿匠的工作除了看管鸕鶿的手繩、回收捕獲的香魚，還需保持船頭鐵籠中的篝火常燃。一旦篝火被點燃，便須定期添柴，確保篝火不會熄滅。這些篝火不僅可為鸕鶿提供照明，還能將香魚引誘至水面。為了讓篝火更為明亮，鸕鶿匠會使用一種紅松木柴。其鬆脂含量高，因此更易燃燒，灼熱的火焰甚至能將鐵籠的鐵環燒至變形。

<日本語仮訳>

伝統の技

長良川の鵜飼は、2015年3月に「長良川の鵜飼漁の技術」として国の重要無形民俗文化財に指定されている。農林水産業に関わる技術の指定は日本初である。昔は広く各地で行われていたとされ、中国桂林にも類似した漁法が残されている。

今日の鵜飼漁師が使う技能と方法の多くは、江戸時代（1603-1867）からほとんど変わっていない。鵜飼の歴史を示す絵には、今日とちょうど同じような方法で、多数の鳥の縄を管理し、舟首からぶら下がる籠の火に燃料を供給している鵜匠の姿が描かれている。こうした絵には、漁舟が編成を組み、観衆のために手間をかけた演出を行う様子も描かれている。これもまた、今日に残る伝統である。

総がらみ

毎晩の漁のクライマックスとして、総がらみとして知られる編成が組まれる。総がらみとは、「すべてつながり合う」という意味である。晩のうちのほとんどを、鵜舟はばらけた配置で下流へ移動するが、長良橋のすぐ手前で向きを変え、上流に戻る。ある程度の距離を航行した後、鵜舟は向きを変え、再び下流へ下り、今度は岸から岸に広がる一直線の配置に変わる。船員は舵を取りながら、隠れている鮎が驚いて姿を見せるように、オールで舟の側面を叩く。船員の前で鵜が水に飛び込み、舟は長良橋に戻って行く。岸沿いに並ぶ観光船の乗客に向けた、非常に印象的な見せ物となっている。

総がらみの正確な起源は分かっていない。表向きは、鮎を岸沿いの浅瀬から追い払い、鵜の進路に誘い込む効果があるとされているが、実益は極めて小さい。むしろ、その慣習は、支配的な立場にあった尾張藩の訪問者や他の要人らに敬意の表すためのショーとして江戸時代に発展したと思われる。

手縄さばき

鵜匠は舟首の片側にもたれかかり、10～12羽の鵜に結ばれた長い縄を管理する。鳥がどの方向にも自由に素早く飛び込むことができるように、鳥の縄はもつれないように常に管理されていなければならない。縦横に交差する縄を左手に持ちながら、鵜匠は右手で巧みにもつれた縄を分かち、その後、ほどけた縄を左手に戻す。なんと、鵜匠はこれをやりながら、捕った鮎を回収するため、舟に鵜を引っ張り上げるのである。

縄を引き上げる

鵜舟は長良川を下りながら、舟が川床すれすれをなんとか通れるような浅瀬の上を通過することがある。鵜匠はこれらの場所をよく知っているので、浅瀬に近づくと、鵜の縄を高く引き上げ、鵜が潜って舟の下敷きになるのを防止する。

火の籠に燃料を供給する

鵜の縄の管理や捕れた鮎の回収に加えて、舟首からぶら下がる鉄の籠の中で燃える火を維持することもまた、鵜匠の仕事である。火が燃えると鵜匠は定期的に薪を加え燃やし続けなくてはならない。篝火と呼ばれるこれらの火は、鵜に照明を提供すると同時に、鮎を水面におびき寄せる。火をできるだけ明るく燃やすため、漁師は、樹脂分が多く、容易に燃える木である赤松を使う。この木を使うと、炎は鉄の籠の輪を歪めるほどに熱くなる。

<简体字>

长良川鸬鹚捕鱼观览船

江户时代（1603-1867）

自 1688 年著名的俳谐（又称俳谐连歌，日本文学形式之一）诗人松尾芭蕉（1644-1694）到访以来，岐阜的鸬鹚捕鱼便作为江户中期最受欢迎的观光精选，吸引了大批游人。在此之前，鸬鹚捕鱼主要是为权贵阶层及其宾客进行的表演，因受到松尾芭蕉俳句（演变自俳谐的首句，由 17 个音组成的日本短诗）的影响，长良川的这番景象则迅速扬名世间。

始为清雅终感伤，渔舟漂河上。

有人以为松尾芭蕉所述的伤感，是在哀叹被鸬鹚夺去性命的香鱼；也有人以为，此处的感叹体现了人生中的兴奋与欢愉皆为虚幻。但无论怎样，因这首俳句的影响，岐阜则迎来了阶层各异的众多游人，人们无不希望在此亲眼领略鸬鹚捕鱼的盛况。而早在江户时代结束前，该地区便已确立了观览船的航线和运行。

明治、大正、昭和初期（1868-1945）

1871 年，日本全境废止藩制，当地的尾张藩失去统治权力，为长良川鸬鹚捕鱼而设的保护体制也因此失效。随着捕获的鱼儿失去了市场流通的基础，鸬鹚匠不得不寻找新的出路以维持现有的职业。

为提升鸬鹚捕鱼在观光名胜方面的知名度，鸬鹚匠与观览船经营者，以及当地旅馆业与食品销售业的经营者进行了合作。大正时代（1912-1926），鸬鹚捕鱼及观览船的管理被岐阜市接管。1929 年，岐阜市为便于游客和观览船经营者安排行程，替鸬鹚捕鱼设定固定时段。伴随到访长良川游客的不断增加，1933 年，“长良川酒店”在河岸边开业，提供住宿。2012 年，此酒店的旧址又以“长良川鸬鹚捕鱼博物馆”的形式复兴。著名演员查尔斯·卓别林曾在 1936 年及 1961 年两度前来观赏鸬鹚捕鱼，并赞不绝口地称其“精彩至极”。

鸬鹚捕鱼之景

游人到访长良川不仅为观看鸬鹚捕鱼，更是为欣赏河川本身的美景，曾经如此，如今亦然。长良川毗邻青翠的丘陵与金华山，是日本三大清流之一。如今，游客依旧可如数世

纪前那般，乘坐用长篙与桨巧妙操纵的传统木船，游览长良川。船只的驾驭技术已于2012年被指定为岐阜市“重要无形民俗文化财”。

截至2020年1月，长良川上共有40艘观览船运行，其中30艘为木制。遗憾的是，许多传统木船在1959年台风“薇拉”（伊势湾台风）的侵袭中遭损。若使用传统的材料及方法，相关造船厂根本无法快速更换受损的旧船。取而代之的，则是采用了一种附带船外助推器的玻璃纤维船。

捕鱼期间，观览船的船长会与鸬鹚匠协调，为乘客提供近距离观赏鸬鹚捕鱼的机会。而为了便于编排晚间的活动尾声——“总络”，观览船将沿河堤两岸排开，为鸬鹚船的表演腾出足够的水域空间。之后，鸬鹚船便驶向这一水域，乘客则可在此时观看鸬鹚匠解开鸬鹚身上的绳子，以及给其喂鱼作为奖赏的情景。

美食

数世纪以来，到访长良川的游人都会品尝香鱼制成的美食，这也是观赏鸬鹚捕鱼的一个体验项目。江户时代（1603-1867）的画作中便描绘着船上乘客一边享用佳肴美酒，一边与艺伎放松惬意的情景。每当权贵人士莅临此地，主办方除了提供鸬鹚捕获的新鲜香鱼外，还常准备一种将米饭塞入盐腌过的香鱼肚，用木桶发酵制成的乡土料理——香鱼寿司。

如今，观览船的经营者虽已不再直接提供餐食，但当地的许多酒店都准备了可在船上享用的晚间套餐，一些甚至提供在小船上烤制后个别呈送的串烤香鱼。此外，游客还能在餐点中品尝到传统的香鱼寿司、现代的香鱼制“姿寿司”等知名的香鱼料理。姿寿司无需发酵，将剔除内脏后的一整条香鱼盖在寿司饭上，切成一口大小即可享用。

<繁体字>

長良川鷺鷥捕魚觀覽船

江戶時代（1603-1867）

1688 年，自著名的俳諧（又稱俳諧連歌，日本文學形式之一）詩人松尾芭蕉（1644-1694）訪問以來，岐阜的鷺鷥捕魚便作為江戶中期最受歡迎的觀光精選，吸引了絡繹不絕的遊客。在此之前，鷺鷥捕魚主要是為權貴階層及其賓客進行的表演，但因受到松尾芭蕉的俳句（演變自俳諧的首句，由 17 個音組成的日本短詩）影響，長良川的這番景象迅速名聞遐邇。

始為清雅終感傷，漁舟漂河上。

有人認為松尾芭蕉所寫的感傷，是在憐憫被鷺鷥奪去性命的香魚。也有人認為，此處的感傷體現了人生中的喜悅與快樂皆為過眼雲煙。無論如何，因為這首俳句的影響，岐阜迎來了階層各異的眾多遊人，人們都希望在此親眼領略鷺鷥捕魚的盛況。而該地區觀覽船的航線和運行，早在江戶時代結束前便已確立。

明治、大正、昭和初期（1868-1945）

隨著日本全國於 1871 年廢止藩制，當地的尾張藩失去統治權力，為長良川鷺鷥捕魚而設的保護制度也因此失效。捕來的魚失去了在市場上流通的基礎，鷺鷥匠不得不尋找新的出路以維持現有的職業。

為提高鷺鷥捕魚在觀光名勝方面的知名度，鷺鷥匠與觀覽船經營者，以及當地旅館業及食品銷售業的經營者進行了合作。大正時代（1912-1926），鷺鷥捕魚及觀覽船的管理被岐阜市接手統管。為方便遊客和觀覽船經營者安排行程，岐阜市於 1929 年制定了鷺鷥捕魚的固定時間。隨著訪問長良川遊客的不斷增加，1933 年，「長良川酒店」在河岸邊開業，提供住宿。2012 年，此酒店的舊址又以「長良川鷺鷥捕魚博物館」的形式復興。著名演員查爾斯·卓別林曾在 1936 年及 1961 年兩度前來觀賞鷺鷥捕魚，並連連稱讚其「精彩至極」。

鷺鷥捕魚之景

造訪長良川的遊人不僅為觀看鷺鷥捕魚，也為欣賞河川本身的美景，過去如此，如今亦然。長良川毗鄰翠綠的丘陵與金華山，是日本三大清流之一。如今，遊客依舊可以乘坐

傳統的木船遊覽長良川，一如幾個世紀以前。這種木船以長篙與槳操縱，十分靈巧。船隻的駕馭技術已於 2012 年被指定為岐阜市「重要無形民俗文化財」。

截至 2020 年 1 月，長良川上共有 40 艘觀覽船運行，其中 30 艘均為木船。遺憾的是，許多傳統木船都在 1959 年颱風「薇拉」（伊勢灣颱風）的侵襲中損壞。如果使用傳統的材料和方法，造船所便無法在短時間內造出相同的船隻取代受損的舊船。於是，他們最終採用了一種附帶船外推進器的玻璃纖維船作為替代。

觀覽船的船長會在捕魚期間，與鸕鶿匠協調，為乘客提供近距離觀賞鸕鶿捕魚的機會。而為了便於編排晚間的活動尾聲——「總絡」，觀覽船將沿河堤排列，為鸕鶿船的表演提供充分的水域空間。其後，鸕鶿船將駛向觀覽船之間，乘客便可在此時觀看鸕鶿匠解開鸕鶿身上的繩子，以及給牠們餵魚作為獎賞的情景。

美食

到訪長良川的遊人必定會品嚐香魚製成的美食，數世紀以來不曾改變，而這也是觀賞鸕鶿捕魚的體驗項目之一。江戶時代（1603-1867）的畫作中便描繪著船上乘客一邊享用佳餚美酒，一邊與藝伎愜意休閒的情景。當時，每當權貴人士到訪此地，主辦方除了提供鸕鶿捕獲的新鮮香魚外，還會準備一種將米飯塞入鹽醃過的香魚肚，再置於木桶裡發酵而成的鄉土料理——香魚壽司。

如今，觀覽船的經營者已不再直接提供餐飲服務，但當地的許多飯店都為遊客準備了能在船上享用的套裝晚餐，其中更提供於小船上烤製後個別呈送的串烤香魚。此外，遊客還能在餐點中品嚐到傳統的香魚壽司、現代的香魚制「姿壽司」等著名的香魚料理。姿壽司無需發酵，將一整條去除內臟後的香魚蓋在壽司飯上，再切成一口大小即可享用。

<日本語仮訳>

長良川鵜飼観覧船

江戸時代（1603-1867）

1688 年に著名な俳諧の詩人である松尾芭蕉（1644-1694）が訪問して以来、江戸時代半ばにおいて、岐阜の鵜飼は観光の呼び物として人気を集めた。これ以前、漁の観覧は主に、権力を持つ上流階級やその客のためのものであったが、その光景についての芭蕉の句により、長良川はすぐに名声を獲得した。

おもしろうて うきうきした気分でも
やがて悲しき やがて物悲しさがやって来る
鵜舟かな 鵜舟を見ていると

芭蕉が言う物悲しさを、鵜に命を奪われる鮎への哀れみと解釈した者もいた。一方で、物悲しさとは、人生における興奮や楽しみが儚いものであることを表現したとも考えられる。いずれにしても、この句に影響を受けたあらゆる階級の多くの人々が岐阜を訪問し、自ら鵜飼を見物した。江戸時代の終わりまでに、このエリアでは観覧船の運航が確立していた。

明治、大正、昭和初期（1868-1945）

1871 年、全国で藩制が廃止されたことで、地元の尾張藩は権力の座を離れ、同時に、長良川の鵜飼に対する保護体制もなくなった。捕った魚の流通の基盤が無くなったことで、鵜飼漁師は自らの職業を支える新たな拠り所を探さざるを得なくなった。

漁師は観光名所として鵜飼の認知度を高めるため、観覧船の業者と連携した。地元の旅館や食品販売業者も、この連携に参加した。大正時代（1912-1926）には、岐阜市が鵜飼と観覧船の統括を引き受けた。1929 年、観光客と舟の業者が調整を行いやすいように、岐阜市は鵜飼に時間設定を設けた。長良川への観光客が増加し、1933 年、観光客に宿泊先を提供するため、長良川ホテルというホテルが川岸にオープンした。そして 2012 年には、このホテルの跡地は、長良川うかいミュージアムとして再興された。また、名優チャールズ・チャップリンは 1936 年と 1961 年の二度、鵜飼見物に訪れ、「素晴らしい」と絶賛したと言われている。

鵜飼の光景

長良川への訪問者は、今も昔も、鵜飼を見るチャンスだけではなく、川自体の美しさの両方を目当てにやって来る。青々とした丘や金華山に隣接する長良川は、日本三大清流の 1 つである。何世紀もの昔と変わらず、観光客は竿とオールで巧みに操縦される伝統的な木の舟に乗り、長良川を見て回る事ができる。この操船技術は 2012 年、岐阜市の重要無形民俗文化財に指定された。

2020 年 1 月現在、長良川では、40 艘の観覧船が運航しているが、そのうち 30 艘が木製である。不運にも、1959 年の台風ベラ（伊勢湾台風）により舟の多くが損壊した。これらの舟の製造

を担う造船所では、壊れた舟を伝統的な材料と方法を用いて素早く取り替えることは不可能であった。代わりに、船外機を取り付けたグラスファイバー製の舟が採用された。

漁の間、観覧船の船頭は鵜飼漁師と調整を行い、乗客が漁師の仕事の様子を近くで見る機会を提供する。夜のフィナーレである総がらみの編成を組むため、漁舟が見せ物に十分な水域を使えるように、観覧船は土手沿いに並ぶ。その後、鵜舟が観覧船の間の水域に乗りつけ、乗客は、鵜匠が鳥を縄から解いたり、鵜にご褒美として餌魚を与える様子を見物することができる。

料理

何世紀にもわたり、長良川を訪れた者は、鵜飼見物における体験の一環として、鮎で作られた料理を試食した。江戸時代（1603-1867）の絵には、舟の乗客が上質な食べ物と酒を楽しみながら、コンパニオンと一緒にリラックスして過ごす様子が描かれている。要人がこの地を訪れた際には、しばしば、鵜が捕った新鮮な鮎のほか、塩漬の鮎に米を詰め木製の桶で発酵させて作った郷土料理である鮎鮓が主催者によりふるまわれた。

今日、舟の業者が直接食事を提供することは無いが、地域の多くのホテルでは、舟で食べる夕食のパッケージプランを用意している。食事のプランの中には、小さい舟の上で焼かれ、個別に届けられる鮎の串がふるまわれるものもある。また、食事では、伝統的な鮎鮓や、現代的な鮎の姿鮓（鮎で巻かれた鮓）などの鮎の名物料理が出されることもある。姿鮓では発酵は行わず、酢飯をはらわたを抜いた一匹の鮎でくるみ、一口サイズに切ってふるまう。

<简体字>

观览船的营造

岐阜市的鸬鹚捕鱼观览船造船厂

承载游客以观赏长良川鸬鹚捕鱼的观览船，正是出自长良桥正东南岸的一处造船厂。1927年，岐阜市政府接管了这家造船厂的观览船营造及保养管理权，该造船厂便从那时开始运营。这也是日本唯一的一家市营造船厂。该造船厂的匠人们为了恪守传统造船技术，每年最多仅造两艘新的观览船。其设施对外公开，游客可亲眼一睹船只建造时的场景。除了年末年初外，平日的上午9点至下午3点均对外开放。

传统建造技法

如同鸬鹚匠坚守传统捕鱼技法一样，生活在长良川沿岸的木船工匠也沿用传统木造船技术，几世纪以来一脉相承。观览船尺寸各异，且根据船只规模，可容纳15至50名乘客不等。

船只以轻量且耐水性优良的日本金松制成。匠人所用的木材尺寸最小为4米×40厘米，且采伐的原木树龄至少需在130年以上。这种树木分布在岐阜县东浓区域到长野县木曾地区的森林中。一棵树可制成约10张木板。

木板需干燥约1年才可使用。待木材干燥后，船匠采用一种名为“舟钉”的大铁钉将木材拼接起来。舟钉分为几种尺寸，专为营造这种观览船而特别手工制作。从打磨船的曲率，到根据木头的天然特性合理配置每张木板等所有建造步骤，并非按照预先确定的设计方案，而是凭借匠人的直觉与日积月累的经验操作达成。因此，每一艘船无不体现了造船者的独到技巧，堪称独一无二。2010年，这项造船技术被指定为岐阜市的“重要非物质文化遗产”。

<繁体字>

觀覽船的營造

岐阜市的鷺鷥捕魚觀覽船造船廠

長良橋正東南岸的一處造船廠，正是製造承載遊客以觀賞長良川鷺鷥捕魚的觀覽船。1927 年，岐阜市政府接收了這家造船廠的觀覽船營造及保養管理權，該造船廠便從那時開始營運。這也是日本唯一的一家市營造船廠。該造船廠的匠人們為了恪遵傳統造船技術，每年最多僅造兩艘新的觀覽船。其設施對外公開，遊客可親眼一睹船隻建造的情景。除了年末年初外，平日的上午 9 點至下午 3 點均對外開放。

傳統建造技法

就像鷺鷥匠堅守傳統捕魚技法一般，生活在長良川沿岸的木船工匠也沿襲傳統木製造船技術，幾世紀以來代代相傳。觀覽船有各式尺寸，且依據船隻規模，可容納 15 至 50 名乘客不等。

船隻以輕量且耐水性優良的日本金松製成。匠人所用的木材尺寸最小為 4 公尺×40 公分，且採伐的原木樹齡至少需在 130 年以上。這種樹木分佈在岐阜縣東濃區域到長野縣木曾地區的森林裡。一棵樹約可製成 10 張木板。

木板需乾燥約 1 年方可使用。等木材乾燥後，船匠便可使用一種名為「舟釘」的大鐵釘拼接木材。舟釘分為數種尺寸，專為營造這種觀覽船而特別手工製作。從船隻的曲率打磨，到根據木頭的天然特性合理配置每張木板等所有建造步驟，並非按照事先確定的設計方案，而是憑藉匠人的直覺和日積月累的經驗操作完成。因此，每一艘船皆體現了造船者的匠心獨運，可說是独一无二。2010 年，這項造船技術被指定為岐阜市的「重要非物質民俗文化財」。

<日本語仮訳>

観覧船の造船

岐阜市の鵜飼観覧船造船所

長良川の鵜飼見物の観光客を運ぶ観覧船は、長良橋のすぐ東の南側の岸にある一つの造船所で作られている。この施設は、岐阜市が観覧船の建造と維持管理を引き継いだ 1927 年から営業している。市営の造船所は日本で唯一のものである。この造船所の職人は伝統的な造船技術を使い続けているため、新たな観覧船の建造は、多くとも毎年 2 艘のみである。この造船所は一般にも公開されており、観光客が建造中の舟を見ることもできる。造船所は年末年始を除き、平日の午前 9 時から午後 3 時まで開いている。

伝統的な建造方法

鵜匠が持つ技能と同じく、伝統的な木造船を作るための技術は、長良川沿いで生活する船大工により、何世紀にもわたって維持されてきた。観覧船にはいろいろなサイズのものがあり、舟のサイズに応じて 15～50 名の乗客を収容することができる。

舟は軽量で耐水性に優れた高野槇で建造される。職人が使う用材は、少なくとも 4 メートル× 40 センチの大きさが必要で、また、樹齢が少なくとも 130 年以上の木から採取しなければならない。この木は、岐阜県の東濃エリアから長野県の木曽地域にかけての森林に生えている。一本の木から、およそ 10 枚の板が作られる。

板は、およそ 1 年乾燥させることでやっと使えるようになる。乾燥させた後、板は舟釘と呼ばれる大きな鉄の釘で連結される。舟釘は観覧船のために特別に手作業で作ったもので、いくつかのサイズがある。建造プロセスにおけるすべてのステップ（舟のそり加減を作ることからそれぞれの板を木の自然な特質に合わせて配置することまで）は、あらかじめ決められた設計に基づくものではなく、職人の直観と技能に基づいている。そのため、それぞれの船は、造船者の技巧が表れたユニークなものになっている。2010 年、この造船技術は、岐阜市の重要無形民俗文化財に指定された。

<简体字>

捕获鸬鹚

长良川的鸬鹚捕鱼需要野生鸬鹚的稳定供给才能得以维系，而此地所用的鸬鹚则全部来自茨城县著名的“鸬鹚岬”（位于日立市北部伊师滨海岸）。事实上，现今日本（不单是长良川，而是日本全国 10 个鸬鹚捕鱼地）鸬鹚捕鱼所使用的鸬鹚也全都来自“鸬鹚岬”。由此可见，用圈套捕猎对于鸬鹚捕鱼是不可或缺的一环。1992 年，这项技术被指定为日立市的“非物质民俗文化财”。

对于候鸟而言，伊师滨海岸是一个极具魅力的歇脚处。其广阔的白砂海滩坐落在峭壁与悬崖的怀抱之中，在疲惫的鸬鹚眼里，可谓诱人的歇息场所。每年 4 月至 6 月间，鸬鹚会从南方飞来，于前往千岛群岛和北海道繁殖的途中落脚此地。到了 10 月至 12 月间，飞往温暖地带过冬的它们又会再次途经茨城。每年的这两个时期，鸬鹚岬都会限制一般人进出，捕猎者则开始进行准备工作。

在其中一座悬崖上约海拔 15 米处，有一个庞大的藏身之所——鸟屋。鸟屋是捕猎者设置的建筑，由稻草和竹子编织而成，长 12 米、宽 3 米，横跨野生鸬鹚栖息的整面峭壁。捕猎者会在鸟屋之外的悬崖边上安置活鸬鹚作为“诱饵”，诱饵鸟单侧脚踝上则套着与峭壁相连的绳子。它们的身影会误导飞至此处的野生鸬鹚，误使其以为这面悬崖是安全之处。此时，捕猎者会在鸟屋内等待时机，从墙上的小孔中窥伺外面情况。

野生鸬鹚降落时，捕猎者必须迅速估算出它们的年龄，寻找棕色翅膀、胸口有白色斑点、年龄约两岁的年轻个体。这种鸬鹚成长至三岁，就会变得通身漆黑。捕猎者一旦发现足够年轻的个体，就会小心翼翼地伸出一种前端带钩子的长杆——“钩杆”。要想让鸬鹚顺利上钩，捕猎者必须用钩子钩住其脚踝，拉下峭壁，拖入鸟屋，并在鸬鹚用锐利的鸟喙反击之前，用力压制它们的脖子。过去，捕猎者曾在竹竿前端涂抹粘性物质，以此捕猎鸬鹚。这种名为“粘鸟胶”的物质，能紧紧粘住鸟的羽毛和身体，防止它们起飞逃跑。20 世纪后半叶以后，粘鸟胶的使用受到严格管制，捕猎者便开始使用不易误伤鸬鹚的钩杆。

鸬鹚匠需要体格硕大且健康的适龄鸬鹚。因此，如果捕获 10 至 15 只鸬鹚，其中或许仅有 1 只可用于捕鱼。捕获而来的鸬鹚会在茨城停留 10 天，并接受两次禽流感检查。在将鸬鹚送往它们的新生活之地的时候，捕猎者会在鸟喙上绑一块小木板（喙挡），以防啄人，随后再放进手工编制的稻草篓中。如果鸬鹚的目的地是岐阜等距离较近的地区，会以货车直接将它们送至鸬鹚匠家；若是路途遥远，则使用空运。

根据江户时期（1603-1867）的记录，日立市在几世纪之间，便已使用陷阱捕猎鸬鹚；而时至 2018 年，仅有三位男性继承了这项技术。鸬鹚是维系鸬鹚捕鱼的关键，因此以陷

阱捕猎鸬鹚的技术实属不可或缺。鸬鹚匠每年都会为自己的鸟群增添新成员，但只会选择在日本拥有 1400 多年利用历史的野生个体。鸬鹚在夏季忙于捕鱼，无暇生育，因此难以实现人工繁殖。再者，部分鸬鹚匠认为野生个体生来便具备优越的才能和旺盛的活力，捕鱼能力也更为出色。

<繁体字>

捕獲鷓鴣

有野生鷓鴣的穩定供給，方得以維繫長良川的捕魚活動，而此地鷓鴣匠所用的鷓鴣則全部來自茨城縣著名的「鷓鴣岬」（位於日立市北部伊師濱海岸）。事實上，現今日本（不單是長良川，而是日本全國 10 個鷓鴣捕魚地）鷓鴣捕魚所使用的鷓鴣也全都來自「鷓鴣岬」。由此可知，用圈套捕獵對於鷓鴣捕魚是不可或缺的一部分。1992 年，這項技術被指定為日立市的「非物質民俗文化財」。

伊師濱海岸對於候鳥而言，是一個極富魅力的歇腳處。其廣袤的白砂海灘坐落於峭壁與懸崖的懷抱之中，在疲憊的鷓鴣眼裡，可說是吸引人的歇息場所。每年 4 月至 6 月間，鷓鴣會從南方飛來，於前往千島群島和北海道繁殖的途中落腳此地。到了 10 月至 12 月間，飛往溫暖地帶過冬的牠們又會再次經過茨城。每年的這兩個時期，鷓鴣岬都會限制一般人進出，捕獵者則開始為他們的工作進行準備。

在其中一座懸崖上約海拔 15 公尺處，有一個巨大的藏身之所——鳥屋。鳥屋是捕獵者設置的建築，以稻草和竹子編織而成，長 12 公尺、寬 3 公尺，橫跨野生鷓鴣棲息的整面峭壁。捕獵者會在鳥屋之外的懸崖邊上安置活鷓鴣作為「誘餌」，誘餌鳥單側腳踝上則套著與峭壁相連的繩子。牠們的身影會誤導飛至此處的野生鷓鴣，使其認為這面懸崖是安全之處。此時，捕獵者會在鳥屋內等待時機，從牆上的小孔中窺探外面情況。

當野生鷓鴣降落時，捕獵者必須迅速估算出牠們的年齡，挑選棕色翅膀、胸口有白色斑點、年齡約兩歲的年輕個體。這種鷓鴣成長至三歲，就會變得全身漆黑。捕獵者一旦發現足夠年輕的個體，就會小心翼翼地伸出一種前端帶鉤子的長桿——「鉤桿」。要想讓鷓鴣順利上鉤，捕獵者必須用鉤子鉤住其腳踝，拉下峭壁，拖入鳥屋，並在鷓鴣用銳利的鳥喙反擊之前，用力壓制牠們的脖子。過去，捕獵者曾在竹竿前端塗抹粘性物質，以此捕獵鷓鴣。這種物質名為「粘鳥膠」，能緊緊粘住鳥的羽毛和身體，防止牠們起飛逃跑。20 世紀後半起，粘鳥膠的使用受到嚴格限制，捕獵者便開始使用不易誤傷鷓鴣的鉤桿。

鷓鴣匠需要體格碩大且健康的適齡鷓鴣。因此，如果捕獲 10 至 15 隻，其中或許僅有 1 隻可用於捕魚。捕獲而來的鷓鴣會在茨城停留 10 天，並接受兩次禽流感檢查。到了將鷓鴣送往牠們開啟新生活之地的時候，捕獵者會在鳥喙綁上一塊小木板（喙擋），以防咬人，隨後放進手工編製的稻草簍中。如果鷓鴣的目的地是岐阜等距離較近的地區，會以貨車將牠們直接送到鷓鴣匠家；若是路途遙遠，則使用空運。

依據江戶時期（1603-1867）的記錄，日立市在幾世紀之間，便已使用陷阱捕獵鷓鴣；而時至 2018 年，只有三位男性繼承了這項技術。鷓鴣是維繫鷓鴣捕魚的關鍵，因此以陷

阱捕獵的技術着實不可或缺。鷓鴣匠每年都會為自己的鳥群增添新成員，但只會選擇在日本擁有 1400 多年利用歷史的野生個體。鷓鴣在夏季忙於捕魚，無暇生育，因此難以實施人工繁殖。再者，部分鷓鴣匠認為野生個體天生便具備優秀的才能和旺盛的活力，捕魚能力也更加突出。

<日本語仮訳>

鶺鴒の捕獲

長良川の鶺鴒飼は、野生で捕獲された鶺鴒の安定的な供給に対する需要を生み出す。長良川の鶺鴒匠が使う鳥はすべて、鶺鴒の岬として知られる茨城県の一地点（日立市北部の伊師浜海岸に位置する）から送られて来る。実のところ、この一箇所から、今日の日本（長良川だけでなく、鶺鴒飼が行われる全国の 10 拠点すべて）で使われるすべての鶺鴒が供給される。罨による鶺鴒の捕獲は鶺鴒飼に不可欠であると考えられ、1992 年、日立市の無形民俗文化財にも指定されている。

伊師浜海岸は、渡り鳥にとって魅力的な中継地点である。白い砂の広いビーチはごつごつした岩棚と崖で囲まれており、疲れた鶺鴒にとって魅力的な休憩場所となっている。4 月から 6 月にかけて、鶺鴒が南からやって来る。千島列島や北海道の繁殖地に向かう途中のことである。そして、10 月から 12 月にかけて、冬を過ごす暖かい場所へ向かう途中の鶺鴒が茨城を訪れる。毎年、これらの 2 つの期間には、一般の人の岬への立ち入りは制限され、鶺鴒を捕獲する捕獲者が仕事に取り掛かる。

崖の 1 つには、海上およそ 15 メートルの高さに、大きな隠れ場所（鳥屋）がある。これは捕獲者により設けられた建物で、織った藁と竹で作られている。この鳥屋は、長さ 12 メートル、幅 3 メートルあり、野生の鶺鴒が休憩のために着地するごつごつした岩棚の全長にわたっている。隠れ場所の外、崖の端に、捕獲者が、片方の足首に紐を巻かれ岩棚に繋がれている、生きたおとりの鶺鴒を置く。おとりの鳥が居ることで、飛んできた野生の鶺鴒はこの崖が安全だと認識する。この間、捕獲者は隠れ場所の中で待機しつつ、壁の小さい穴から様子を窺っている。

野生の鶺鴒が舞い降りたときには、捕獲者は素早くその年齢を見積もらなくてはならない。捕獲者は、茶色の翼と白いまだら模様の胸に特徴がある、2 歳前後の若鳥を探す。3 歳までに、この種の鶺鴒はほぼ完全に黒色に変化する。十分若く見える鳥を見つけたら、捕獲者はとても用心深く、かぎ棒と呼ばれる、先端にフックが付いた棒を延ばす。鶺鴒を上手く引っ掛けるために、捕獲者は鳥の足首にフックを引っ掛けて、壁の下、そして鳥屋の中に引っ張り込み、鋭いくちばしで仕返しをしてくる前に、首をしっかり押さえなければならない。昔、捕獲者は先端に粘着物質が塗ってある竹竿を使っていた。鳥もちと呼ばれるこの物質は、鳥の羽と体にくっつき、その鳥が飛んで逃げるのを阻止するものだった。20 世紀後半以降、鳥もちの使用は厳しく規制されるようになり、捕獲者は鶺鴒に不慮の傷害が加わりにくいかぎ棒を使うようになった。

鶺鴒飼漁師が必要とするのは、大きく健康な適齢の鳥であるため、捕獲された鶺鴒のうち鶺鴒飼用となるのは、10～15 羽ごとにおよそ 1 羽のみである。鶺鴒は、捕獲後 10 日間は茨城に留まり、2 度にわたり、鳥インフルエンザの検査を受ける。鶺鴒を新たな生活の地へ送る時になると、捕獲者は噛みつきを防止するための小さい木の板（ハシガケ）を鶺鴒のくちばしに結び、手織りの藁籠に入れる。岐阜のような比較的近隣の地域に送られる鶺鴒は、トラックに乗せられ、鶺鴒匠の住居まで運ばれるが、遠方の場合は、空輸される。

江戸時代（1603-1867）の記録によれば、日立では何世紀もの間、罨による鶺鴒の捕獲が行われていた。しかし、2018 年の時点で、この捕獲技術の伝統を受け継いでいるのは、3 人の男性のみで

ある。鵜飼の継続におけるその重要性を考えると、鵜を罾で捕獲する技能は必須のものであると言える。漁師は毎年、自分の群れに新しい鳥を追加するが、その際には専ら、日本で 1400 年以上にわたり用いられている、野生で捕獲された鵜が好まれる。鵜は夏場は漁に忙しく繁殖にあてる暇が無いので、飼育下繁殖は実現困難であると考えられている。さらに、鵜匠の中には、野鳥は生まれつき才能に優れ活力も豊富なことから、魚を捕る能力が高いと考える者もいる。

<简体字>

“暗绿背鸬鹚”是一种什么样的鸟？

Q1: 哪只鸟是暗绿背鸬鹚？

Q2: 鸬鹚吃什么？

Q3: 鸬鹚住在何处？

Q4: 什么是“新鸟”？

Q5: 鸬鹚的寿命有多长？

Q6: 鸬鹚是群居动物还是独居动物？

A1: 世界上大约共有 40 种鸬鹚，其中有 4 种原产于日本。在长良川从事鸬鹚捕鱼的渔民所用的鸬鹚是 4 种之中的最大个体，名为“暗绿背鸬鹚”，原产地仅分布在台湾到远东俄罗斯的太平洋一带。

(中央)

暗绿背鸬鹚

学名: *Phalacrocorax capillatus*

暗绿背鸬鹚从头至尾的平均体长为 85 厘米。2 岁左右以内的幼鸟为茶色，且头部和胸部带白色斑点。3 岁以上的成鸟，变为清一色的黑色，发出若有似无的绿光。脸颊为白色，眼部下方有黄色小斑点。暗绿背鸬鹚鲜少发声，但如果有外来者凑近它们的窝巢，就会慌张不已，发出宛如漱口般“咕噜咕噜”的鸣叫。野生暗绿背鸬鹚的主要栖息地在海岸的岩礁一带（海岸或者悬崖的侧面部分）。

(左)

红脸鸬鹚

学名: *Phalacrocorax urile*

红脸鸬鹚的体型小于暗绿背鸬鹚，平均体长为 75 厘米。其名源自于眼周红色的裸露皮肤，一到繁殖季节便展现出最为夺目的鲜红色。它们的羽毛为黑色，泛青绿或蓝紫光泽。一入繁殖期，无论雌雄，头部和颈部都会长出冠状羽毛。红脸鸬鹚主要栖息在北海道海岸的岩礁一带。

(右上)

海鸬鹚

学名: *Phalacrocorax pelagicus*

海鸬鹚平均体长约 73 厘米, 是日本原产鸬鹚中最小的一种。有时, 海鸬鹚与红脸鸬鹚难以区分, 主要的不同在于海鸬鹚的冠状羽毛较小, 且只有在繁殖期, 面部裸露的皮肤才会变为红色, 而其他时候则不显现。海鸬鹚的羽毛通体黑色, 泛着青绿色的彩虹色泽。与暗绿背鸬鹚和红脸鸬鹚一样, 海鸬鹚也栖息于海岸的岩礁一带, 更多见其混入其他鸬鹚种群。

(右下)

普通鸬鹚

学名: *Phalacrocorax carbo hanedae*

普通鸬鹚长约 82 厘米, 体型、色泽与暗绿背鸬鹚相似, 但嘴角下方裸露的肌肤线条更为圆润。它们与暗绿背鸬鹚最明显的差异在于栖息地的不同。日本的普通鸬鹚喜欢栖息在内陆地的湖泊或江河的岸边, 而不是在海岸的岩礁一带。

A2: 暗绿背鸬鹚捕食各种鱼类, 拥有优秀的潜游能力, 追赶猎物时每秒能游 3 至 4 米。在河里, 暗绿背鸬鹚不仅捕捉香鱼, 鳗鱼、石斑鱼, 其他众多淡水鱼类也都是它们猎捕的对象。为了捕捉玉筋鱼、沙丁鱼、青带小公鱼及青花鱼, 它们甚至可深潜到海下 30 米。

A3: 暗绿背鸬鹚的原产地位于俄罗斯沿岸、朝鲜半岛及日本。在日本, 它们于东北地区的南部过冬, 之后往北迁徙, 在日本海的各岛屿、三陆海岸沿线、北海道等地繁衍后代。此地图的橙色区域代表暗绿背鸬鹚的繁殖地。

A4: 新鸟是鸬鹚匠使用的专有名词, 指的是从野外捕捉到的新送来的鸬鹚幼鸟。秋天, 人们在茨城县捕捉幼鸟, 到了冬天便把幼鸟送到鸬鹚匠的住所。新捕获的鸬鹚一般为两岁左右, 茶色与白色的羽毛色泽暗示着其年龄。新鸟需接受 2 至 3 年的驯养, 才能成为鸬鹚匠团队中合格的一员。

A5: 暗绿背鸬鹚于野外平均可生存 7 至 8 年, 而用作钓鱼的驯化鸬鹚一般可活 15 至 20 年, 有的甚至可达 25 至 30 年。它们的一生中通常有 12 年至 15 年都在捕鱼中度过。

A6: 野生的鸬鹚是群居动物。它们和同伴一同迁徙、捕鱼、营巢，于模仿成年鸬鹚的过程中逐渐成长。这种社会性及适应能力使得鸬鹚极适合跟随人类捕鱼。新捕获的鸬鹚也很容易顺应与人类共生的节奏，并从其他鸬鹚身上习得捕鱼方法。

<繁体字>

「暗綠背鷗鷺」是一種什麼樣的鳥？

- Q1: 哪隻鳥是暗綠背鷗鷺？
Q2: 鷗鷺吃什麼？
Q3: 鷗鷺住在何處？
Q4: 「新鳥」是什麼？
Q5: 鷗鷺的壽命有多長？
Q6: 鷗鷺是群居動物還是獨居動物？

A1: 世界上大約共有 40 種鷗鷺，其中有 4 種原產於日本。在長良川從事鷗鷺捕魚的漁民所用的鷗鷺是 4 種之中最大者，名為「暗綠背鷗鷺」，原產地僅分佈在台灣到遠東俄羅斯的太平洋一帶。

(中央)

暗綠背鷗鷺

學名: *Phalacrocorax capillatus*

暗綠背鷗鷺從頭到尾的平均身長為 85 公分。2 歲左右以內的幼鳥為茶色，且頭部和胸部帶白色斑點。3 歲以上的成鳥，變為清一色的黑色，發出若有似無的綠光。臉頰為白色，眼部下方有黃色小斑點。暗綠背鷗鷺極少發聲，但如果有外來者湊近牠們的窩巢，就會驚恐不已，發出宛如漱口般「咕嚕咕嚕」的鳴叫。野生暗綠背鷗鷺的主要棲息地在海岸的岩礁一帶（海岸或者懸崖的側面部分）。

(左)

紅臉鷗鷺

學名: *Phalacrocorax urile*

紅臉鷗鷺的體型較暗綠背鷗鷺小，平均身長為 75 公分。其名源自於眼周紅色的裸露皮膚，到了繁殖季節更展現出最為奪目的鮮紅色。紅臉鷗鷺的羽毛為黑色，泛青綠或藍紫光澤。繁殖期一到，無論雌雄，頭部和頸部都會長出冠狀羽毛。牠們主要棲息在北海道海岸的岩礁一帶。

(右上)

海鷗鷺

學名：Phalacrocorax pelagicus

海鷗鷺平均身長約 73 公分，是日本原產鷗鷺中最小的一種。有時，牠們與紅面鷗鷺難以區別，主要的差異在於海鷗鷺的冠狀羽毛較小，且只有在繁殖期，面部裸露的皮膚才會變為紅色，而其他時候則未顯現。海鷗鷺的羽毛通體黑色，泛著青綠色的彩虹色澤。與暗綠背鷗鷺和紅臉鷗鷺相同，牠們也棲息於海岸的岩礁一帶，更常見其混入其他鷗鷺種群。

(右下)

普通鷗鷺

學名：Phalacrocorax carbo hanedae

普通鷗鷺長約 82 公分，體型色澤與暗綠背鷗鷺相似，但嘴角下方裸露的肌膚線條更為圓潤。牠們與暗綠背鷗鷺最明顯的差異在於棲息地的不同。日本的普通鷗鷺喜歡棲息在內陸地的湖泊或江河的岸邊，而不是海岸的岩礁一帶。

A2：暗綠背鷗鷺捕食各種魚類，擁有卓越的潛游能力，追趕獵物時每秒能遊 3 至 4 公尺。在河裡，牠們不僅捕捉香魚、鰻魚、石斑魚，其他眾多淡水魚類也都是牠們獵捕的對象。為了捕捉玉筋魚、沙丁魚、青帶小公魚及青花魚，暗綠背鷗鷺甚至可深潛到海下 30 公尺。

A3：暗綠背鷗鷺的原產地位於俄羅斯沿岸、朝鮮半島及日本。在日本，牠們於東北地區的南部過冬，之後往北遷徙，在日本海的各島嶼、三陸海岸沿線、北海道等地繁衍下一代。此地圖的橙色區域代表暗綠背鷗鷺的繁殖地。

A4：新鳥是鷗鷺匠使用的專有名詞，指的是從野外捕捉到的新送來的鷗鷺幼鳥。秋天，人們在茨城縣捕捉幼鳥，到了冬天便把幼鳥送到鷗鷺匠的住所。新捕獲的鷗鷺一般為兩歲左右，茶色與白色的羽毛色澤暗示著其年齡。新鳥需接受 2 至 3 年的馴養，才能成為鷗鷺匠團隊中合格的成員。

A5：暗綠背鷗鷺於野外平均可生存 7 至 8 年，而用作捕魚的馴化鷗鷺一般可活 15 至 20 年，有的甚至可達 25 至 30 年。牠們的一生中通常有 12 年至 15 年都在捕魚中度過。

A6: 野生的鷓鴣是群居動物。牠們和同伴一同遷徙、捕魚、營巢，於模仿成年鷓鴣的過程中逐漸成熟。這種社會性及適應能力使得鷓鴣極適合跟隨人類漁獵。新捕獲的鷓鴣也很容易適應與人類共生的節奏，並從其他鷓鴣身上習得捕魚方法。

<日本語仮訳>

「ウミウ」ってどんな鳥？

Q1 : どの鳥がウミウなの？

Q2 : ウミウの食べ物は？

Q3 : ウミウの住みかは？

Q4 : 「新鳥」(シントリ)とは？

Q5 : ウミウの寿命は？

Q6 : ウミウは群れで生きているの？一匹で生きているの？

A1 : 世界にはおよそ 40 種の鵜が存在し、日本原産のものは 4 種である。長良川の鵜飼漁師が用いるのはウミウという、4 種の中で最も大きく、台湾から極東ロシアの太平洋のみを原産とする種である。

(中央)

ウミウ

学名 : *Phalacrocorax capillatus*

ウミウは平均で全長 85 センチ(頭から尾まで)である。2 歳頃までの幼鳥は茶色で、首と胸に白いまだら模様がある。3 歳以上の成鳥は、わずかに緑の光沢を放つ黒一色である。また、目の下には、白い頬と小さな黄色の斑点がある。ウミウはめったに鳴き声を発しないが、巣に近付かれると、騒々しく、うがいをするような音を発する。野生では、ウミウは沿岸地帯の岩場(岸や崖の側面)に生息している。

(左)

チシマウガラス

学名 : *Phalacrocorax urile*

チシマウガラスはウミウより小さく、平均で全長 75 センチである。目の周囲に赤い皮膚でできた大きな着色があることから、この名前(訳注: 英名の Red-Faced Cormorant)が付けられた。この部分は繁殖シーズンに最も鮮やかな色を放つ。羽は黒く、青緑あるいはすみれ色の光沢を有している。繁殖シーズンになると、雄雌どちらも、頭と首に羽毛の冠羽が現れる。チシマウガラスは北海道沿岸の岩場に生息している。

(右上)

ヒメウ

学名 : *Phalacrocorax pelagicus*

ヒメウは平均で全長およそ 73 センチの、日本原産の鵜の中で最小の種である。ヒメウはチシマウガラスと区別し難い場合があるが、チシマウガラスと比べ、冠羽が小さく、顔にある赤色の着色は、繁殖シー

ズン以外では消失している。ヒメウの羽は黒一色で、青緑の玉虫色がかっている。チシマウガラスやウミウと同じく、ヒメウは岩場の海岸に生息し、これらの種が入り混じることもしばしばない。

(右下)

カワウ

学名 : *Phalacrocorax carbo hanedae*

カワウはウミウとほぼ同じ大きさで、その全長はおよそ 82 センチに達する。また、形と色合いもウミウに似ている。しかし、口角の下の肌がむき出しになった部分がもっと丸みを帯びている。カワウとウミウの最も明確な違いは、それぞれの生息地である。日本のカワウは岩場の海岸ではなく、内陸地にある湖や川の岸を好む。

A2 : ウミウはあらゆる種類の魚を食べる。ウミウは水に潜る能力に優れており、獲物を追いかけて毎秒 3~4 メートルで泳ぐことができる。ウミウは川において、鮎だけでなく、うなぎ、ウグイ、その他多くの淡水種を捕まえる。海では、イカナゴ、イワシ、カタクチイワシやサバを捕まえるため、30 メートルもの深さまで潜る。

A3 : ウミウは、ロシアの沿岸や、朝鮮半島、日本が原産である。日本では、ウミウは東北地方南部で冬を過ごし、その後、日本海の島々、三陸海岸沿い、北海道といった繁殖地を目指し、北へ移動する。この地図には、ウミウの繁殖地がオレンジ色で示されている。

A4 : シントリ（新鳥）は鵜飼漁師が使う用語で、新たに届いた、野生で捕獲された鵜の幼鳥を指す。幼鳥は秋に茨城県で捕獲され、冬に鵜匠の住居に送られる。新たに捕獲された鳥は、一般に 2 歳前後の年齢で、茶色と白の色合いが、この年齢であることを示している。新しい鳥は、鵜匠のチームの一人前のメンバーになるまでに、2~3 年の訓練を受ける。

A5 : 野生では、ウミウは平均で 7~8 年生きる。しかし、漁のために飼育される鵜は、通常 15~20 年、場合により 25~30 年もの長い間生存する。そしてこの寿命のうちで、通常 12~15 年間に労働に費やす。

A6 : 野生の鵜は群れで生活する。仲間とともに移住し、獲物を食べ、巣を作りながら、年長の鳥を見て真似する中で学んでいく。この社会性と適応力が鵜を非常に漁に優れた種にしている。そして、新たに捕獲された鳥も、人と暮らす生活にも容易に順応し、他の鵜から仕事のやり方を学習するのである。

<简体字>

香鱼与长良川

长良川由北向南，穿过岐阜县中心迤邐而去。其源头位于大日岳附近，直奔伊势湾河口，绵延 166 公里。长良川虽然直接穿越拥有 40 万人口的岐阜市，却是公认的日本三大清流之一，为众多社区提供饮用和灌溉水，也支撑着岐阜县经济结构中极为重要的渔业。由于长良川水质优良，就连濒危物种“石川氏朝鲜鲿”、“日本大鲈”等珍贵鱼种也得以在此生息。长良川与海洋直接相连，河口附近的堰堤设有鱼道，使得水生生物可自由通行，这对于在生命周期里往返于江河与海洋的洄游性物种而言，例如皋月鲈、西刺杜父鱼、日本绒螯蟹以及香鱼等，具有极为重要的意义。

香鱼是一种银色的鱼，牙齿形如梳，鱼鳍状如帆。成年后约有 30 厘米长，寿命仅 1 年多。幼鱼在 12 月份孵化，食浮游生物，在海岸边度过第一个冬天。到了来年春天，待水温回暖至 10 度左右，香鱼群便汇聚于长良川河口。随着每年水温变动，这种现象最早可见于 2 月初，不过通常出现于 3 月或 4 月。

幼鱼长到约 7 厘米大小时，就开始往上游回溯。历经千辛万苦，抵达河流中游（地图正中划圈所示）时，身长可达 10 至 20 厘米，并长出锯齿状牙齿。夏季来临，香鱼便开始为自己准备专属的觅食场：每只香鱼都会在河中寻找广阔的砂砾区域，营造大约 1 平方米的领地，安营扎寨并殊死守卫。由于香鱼啃食河床岩石上长出的蓝藻，岩石表面会留有香鱼啃食后的特有咬痕。您可在岩石露出水面时观察到这类痕迹。

香鱼在夏季逐渐成熟，直到秋季台风到来之前都始终独自生活。水位一旦上升，它们的生命周期便进入下一阶段。10 月和 11 月，香鱼将再次群集，顺着水势朝下游迁徙，并在距离河口约 40 公里远的岐阜市附近产卵。

一条香鱼平均可产 5 万枚卵，每枚卵的直径仅 1 毫米，孵化期约 2 周，之后新生的幼鱼将流向下游，直至海洋。

受疾病、环境变化及水质恶化的影响，最近数十年来日本的香鱼数量急剧减少。幸亏长良川居民及当地渔业协会自始即通过坚持不懈的保护活动，以维持香鱼数量。1915 年，长良川水产协会开启了人工孵化和放流项目。如今，位于长良川河口的孵化场每年能产出 1 亿枚以上的香鱼卵。

此展览旁放置着展现鸕鹚船头的动态浮雕展品。船头悬挂着熊熊燃烧的可动式篝火，这其实是一种用来照耀水面下香鱼的火笼。让篝火的光在河流画卷上晃动，香鱼便会浮现而出。

<繁体字>

香魚與長良川

由北向南，長良川穿過岐阜縣中心蜿蜒而去。其源頭位於大日岳附近，直奔伊勢灣河口，迤邐 166 公里。長良川雖然直接穿越擁有 40 萬人口的岐阜市，卻是公認的日本三大清流之一，為眾多社區提供飲用和灌溉水，也支撐著岐阜縣經濟結構中相當重要的漁業。由於長良川水質優良，就連瀕危物種「石川氏朝鮮鰈」、「日本大鯢」等珍貴魚種也得以生息繁衍。長良川與海洋直接相連，河口附近的堰堤設有魚道，使得水生生物可自由通行，這對於在生命週期裡往返於江河與海洋的洄游性物種而言，例如皋月鱒、西刺杜父魚、日本絨螯蟹以及香魚等，具有極為重要的意義。

香魚是一種銀色的魚，牙齒形如梳，魚鰭狀如帆。成年後約有 30 公分長，壽命僅 1 年多。幼魚在 12 月份孵化，攝食浮游生物，在海岸邊度過第一個冬天。到了來年春天，等水溫回暖至 10 度左右，香魚群便聚集於長良川河口。隨著每年水溫變化，這種現象最早可見於 2 月初，不過通常出現在 3 月或 4 月。

幼魚長到約 7 公分大小時，就開始往上游回溯。歷盡千辛，抵達河流中游（地圖正中劃圈所示）時，身長可達 10 到 20 公分，並長出鋸齒狀牙齒。夏季來臨，香魚便開始為自己準備專屬的覓食場：每隻香魚都會在河中尋找寬闊的砂礫區域，營造大約 1 平方公尺的領地，安家落戶並竭力守衛。由於香魚啃食河床岩石上長出的藍藻，岩石表面會留有牠們啃食後的特殊咬痕。您可在岩石露出水面時觀察到這類痕跡。

香魚在夏季逐漸成熟，直到秋季颱風到來之前都一直獨自生活。水位一旦上升，牠們的生命週期便進入下一階段。10 月和 11 月，香魚將再次群集，順著水流朝下游遷徙，並在距離河口約 40 公里遠的岐阜市附近產卵。

一隻香魚平均產 5 萬顆卵，每顆卵的直徑僅 1 公厘，孵化期約 2 週，之後新生的幼魚將流向下流，直至海洋。

受疾病、環境變化及水質惡化的影響，最近數十年來日本的香魚數量迅速減少。幸虧長良川居民及當地漁業協會自始即透過堅持不懈的保護活動，以維持香魚數量。1915 年，長良川水產協會開啟了人工孵化和放流計畫。如今，位於長良川河口的孵化場每年能產出 1 億顆以上的香魚卵。

此展覽旁放置著展現鷓鴣船頭的動態浮雕展品。船頭懸掛著熊熊燃燒的可動式篝火，這其實是一種用來照耀水面下香魚的火籠。讓篝火的光在河流畫卷上晃動，香魚便會浮現出來。

<日本語仮訳>

鮎と長良川

長良川は、岐阜県の中心を通り、北から南へと流れている。大日ヶ岳近くの水源から伊勢湾の河口まで、166 キロにわたっている。長良川は人口 400,000 人の岐阜市を直接通って流れるが、日本三大清流の 1 つと考えられている。長良川は多くのコミュニティに飲用水と灌漑用水を提供している。また、岐阜県の経済において極めて重要な漁業を下支えしている。この川は水質が素晴らしいため、生息環境が急速に消滅しつつあるネコギギやオオサンショウウオなどの珍しい種を維持することもできる。また、長良川は海に直接繋がっている。河口近くの堰には魚道が設けられ、水生生物が自由に通れるようになっている。これは、ライフサイクルにおいて川と海を往来する回遊性の種にとって極めて重要な意味を持つ。長良川におけるこのような種の例として、サツキマス、アユカケ、モクズガニ、そして鮎が挙げられる。

鮎（学名：Plecoglossus altivelis）は、くしのような歯と帆のような背びれを持つ銀色の魚である。成長した鮎は、およそ 30 センチの長さになり、寿命はわずか 1 年あまりである。鮎の稚魚は 1 2 月にふ化し、プランクトンを食べながら、海岸沿いで最初の冬を過ごす。春には、水がおよそ 10℃に温まった後、鮎の群れは長良川河口に集まる。年ごとの水温の変動に応じて、この現象は早ければ 2 月初めに見られることもあるが、通常は、3 月あるいは 4 月に見られる。

長さおよそ 7 センチに成長した稚鮎は、上流に向かって泳ぎ始める。川の中流域（地図の真ん中に円で示されている）に辿り着くまでに、長さは 10～20 センチになり、のこぎり状の歯を生やす。夏が始まると、鮎は自分専用の餌場を確保する準備をする。それぞれの鮎は川の中でも、広い、砂利でできた区域がある場所を探し、およそ 1 平方メートルのなわばりを作り、徹底的に守ろうとする。鮎は川床の岩に生える藍藻を食べ、岩には鮎の歯特有の食べ跡が残る。この跡は、岩が水面上に露出した際に確認できる。

鮎は夏の間成熟し、秋の台風が来るまで、単独で生活し続ける。水位が上昇すると、鮎のライフサイクルは次のステージに入る。10 月と 11 月には、鮎は再び群れを作り、流れを利用して下流に移動する。岐阜市近くの場所、河口からおよそ 40 キロの位置に到達すると、卵を生む。

鮎は、直径わずか 1 ミリの卵を、一匹あたり平均 50,000 個産む。卵がふ化するのにおよそ 2 週間かかり、その後、新たに生まれた稚魚は下流、そして海に向かって運ばれる。

日本の鮎の数は、病気、環境の変化、水質の低下により、ここ数十年で劇的に減少した。しかし、長良川では、住民と地元の漁協が初期より持続的な保護の努力を続けた結果、鮎の数は維持されている。1915 年、長良川水産組合は人工ふ化・放流プログラムを開始した。今日では、長良川の河口にあるふ化場で毎年 1 億以上の卵が産生されている。

この展示の隣には、鵜舟の舟首のレプリカを備えたインタラクティブな展示物が置かれている。舟首には、動かすことのできる篝火（水面下の鮎を照らし出すために使われる火の籠）がぶらさがっている。篝火の光を川の絵の上で動かすと、鮎が姿を現す。

<简体字>

鸬鹚捕鱼：河流与当地社区的深厚情缘

鸬鹚捕鱼是一项拥有悠久传统的职业，依托着从业人员的智慧与经验。然而，这项活动无法单凭渔民的一己之力，还需凝聚各种能工巧匠的力量，例如通过造船工、木匠、艄公、编笼人、向导，以及接待人员的各种技术及共同努力，方能支持长良川的鸬鹚捕鱼活动。他们都是复杂机制中不可或缺的一员。

观览船从业人员

每日夜晚，都有观览船与鸬鹚船结伴在长良川上定期航行。每艘观览船皆充分留意不遮挡其他观览船或渔船，为乘客提供观赏鸬鹚捕鱼的最佳视角。艄公们立于传统木船的头尾，从容地手持长杆，沿着长良川岸边驶向前方，且需根据风向、水流及水深的变化，仅凭杆子与长桨及时调整航线。若想习得这项技能，需长年于河里摸爬滚打。如今，大约有130人拥有岐阜观览船船夫资格。

营造船只

鸬鹚船与木制观览船皆以古法建造，以日本金松为原料，采用名为“舟钉”的特制大铁钉组装。没有具体的设计方案和设计图，完全凭借匠人的技术经验、订户的实际要求进行。匠人的技法也仅靠人与人直接口头传授。为了保护匠人技法不至失传，经验丰富的造船工匠会与他们的后继者们并肩工作，逐步授予下一代。数百年来，造船的传统就如此代代相承，绵绵不绝。

竹笼编制技艺

昔日，当地匠人为鸬鹚捕鱼提供了各种传统手工道具；如今，包含稻草鞋（短草鞋）以及具有防水性能的稻草裙（腰蓑）等，则由鸬鹚匠亲手制作。不过，鸬鹚睡眠用的“鸟屋笼”、用以将鸬鹚带至河边的可容纳两只或四只的“鸬鹚笼”，以及用来盛装它们吐出香鱼的“吐鱼篓”等更为复杂的产品，仍由专业匠人之手以当地竹子编制而成。吐鱼篓是为了在河中使用而特别制作，其底面呈平坦的正方形，是为了不易在摇晃的船中翻覆；且整体呈渐缩的锥形，以防止篓底的鱼被积压。

采伐松树木材

鸬鹚船头闪烁的火焰，是鸬鹚捕鱼业最具代表的视觉形象。为了让火苗长明不灭，鸬鹚匠需不断在笼子里添加松树桩劈成的木柴。通常，双臂怀抱大小的两三捆柴薪可供一整晚燃烧。过去，人们从金华山砍伐松木，无论是树根还是木节累累的木材均被作为燃料。如今，鸬鹚匠采购长度均等的松木并储存起来，趁着冬天将其干燥，以待来年的捕鱼季。

<繁体字>

鸕鷀捕魚：河流與當地社區的深厚牽絆

擁有悠久傳統的鸕鷀捕魚，是一項依靠從業人員的智慧與經驗的職業。然而，這項活動難以單憑漁民的一己之力，還需匯集各種能工巧匠，例如透過造船工、木匠、船夫、編籠人、嚮導，以及接待人員的各種技術及共同合作，才能支持長良川的鸕鷀捕魚活動。他們都是複雜機制中不可或缺的一員。

觀覽船從業人員

每日夜晚，都有觀覽船與鸕鷀船結伴在長良川上定期航行。每艘觀覽船皆充分留意不遮蔽其他觀覽船或漁船，為乘客提供觀賞鸕鷀捕魚的最佳視野。船夫們立於傳統木船的頭尾，從容地手持長桿，沿著長良川岸邊往前方駛進，且需根據風向、水流及水深的變化，僅憑桿子與長槳及時調整航線。若想習得這項技能，需長年於河裡勤加磨練。如今，大約有 130 人擁有岐阜觀覽船船夫的資格。

營造船隻

木製觀覽船與鸕鷀船皆以古法建造，以日本金松為原料，採用名為「舟釘」的特製大鐵釘組裝。沒有具體的設計方案和設計圖，完全憑藉匠人的技術經驗、訂戶的實際要求進行。匠人的技法也僅靠人與人直接口頭相傳。為了保護匠人技術不至失傳，經驗豐富的造船工匠會與他們的後繼者們並肩工作，逐步授予下一代。數百年來，造船的傳統就如此代代相承，連綿不斷。

竹籠編製技藝

過去，當地匠人為鸕鷀捕魚提供了各種傳統手工道具；如今，包含稻草鞋（短草鞋）以及具有防水性能的稻草裙（腰蓑）等，皆由鸕鷀匠親手製作。不過，鸕鷀睡眠用的「鳥屋籠」、用以將鸕鷀運至河邊的可容納兩隻或四隻的「鸕鷀籠」，以及用來盛裝牠們吐出香魚的「吐魚簍」等更為複雜的工具，仍由專業匠人之手以當地竹子編製而成。吐魚簍是為了在河中使用而特別製作，其底面呈平坦的正方形，是為了不易在搖晃的船中翻倒；且整體呈漸縮的錐形，以防止簍底的魚被積壓。

採伐松樹木材

鸕鶿船頭閃耀的火焰，是鸕鶿捕魚業最具代表的視覺形象。為了讓火苗長明不滅，鸕鶿匠必須不斷在籠子裡添加松樹椿劈成的木柴。通常，雙臂懷抱大小的兩三捆木柴薪可供一整個晚上燃燒。昔日，人們從金華山砍伐松木，無論是樹根還是木節累累的木材均被作為燃料。如今，鸕鶿匠採購長度相同的松木並儲存起來，趁著冬天將其乾燥，以待來年的捕魚季。

<日本語仮訳>

鵜飼：川とコミュニティの絆

鵜飼は、長い伝統を有し、業務担当者の知識に依存する職業である。鵜飼を維持するには、漁師だけでなく、多様性に富む大規模な職人のコミュニティにおける、技量と努力が必要となる。造船工、大工、船員、籠の編み手、そしてツアーガイドや接待担当者までもが、長良川の鵜飼を下支えすると同時にこれに支えられる、複雑な仕組みの一部となっている。

観覧船の業者

観覧船は毎晩、鵜舟に伴走して長良川を定期運航している。他の観覧船や漁舟を邪魔しないように配慮しながら、乗客に鵜飼の最高の眺めを提供する。これらの伝統的な木製の舟が、船首と船尾に乗る船員が長い棒（竿）を使い、長良川沿いを進んで行く。船員は、風、川の流れ、水深の変化に対処するため、竿と長いオール（櫂）のみを使っていつでも瞬時に航路を変えられなければならない。この技能の習得には、川での長年の経験を必要とする。現在、岐阜の観覧船の船頭としておよそ130人が登録されている。

舟の建造

鵜舟と木製の観覧船は、伝統的な方法で建造される。どちらの舟も、高野槇を材料として、舟釘と呼ばれる特注の鉄の大釘で組み立てる。具体的な設計案や設計図は用いず、職人は、技能、経験と、注文主からの具体的な要求のみを基に仕事をする。匠の技は、人から人へ直接口授されることのみ維持される。経験豊かな造船工が、彼らの後継者に、未来の世代のために匠の技を守っていくのに必要な技能を教えながら、一緒に働く。舟造りの伝統は、何百年もの間、親方から弟子に、この方法で伝えられている。

竹籠細工

現代では、過去には地域社会が供給してきた伝統的な手作りの道具のいくつかは、鵜匠自らが再び製作を手掛けている。これには、藁の草履（足半）や撥水性の藁のスカート（腰蓑）が含まれる。しかし、竹籠などのより複雑な製品は、今もなお、専門の職人の手によってのみ作られる。鵜の睡眠用の籠（鳥屋籠）、鵜を川に運ぶときに使う2羽あるいは4羽が入る籠（鵜籠）、鳥が捕った鮎を吐く籠（吐け籠）はすべて、地域の職人が、地元の竹で編んでいる。吐け籠は、川での使用を意図して特別に作られている。底は平らで正方形になっており、揺れる舟の中でもひっくり返りにくくなっている。この籠の先が細くなるように編まれるのは、籠の底にある魚が押しつぶされるのを防ぐためである。

松材の採取

鵜舟の船首で輝く炎は、鵜飼という職業を表す最も代表的な視覚イメージの1つである。火が明るく燃え続けるように、鵜匠は絶えず、松の丸太を割った燃料を籠に加えなければならない。通常、腕に

二抱えか三抱え分が一晩で消費される。過去には、松は金華山で採取され、根から節だらけの木材まで、あらゆるものが用いられていた。今日では、鵜飼漁師は均一な長さの松を調達、備蓄し、冬の間乾燥させておく。

<简体字>

鸬鹚捕鱼游乐图（一对屏风画）

这对六折屏风制成于江户时代（1603-1867）中期，可从中观赏到长良川鸬鹚捕鱼的场景。该屏风画生动展现了长良川的四季景色以及夜间的精彩活动。右边的屏风描绘了观赏船紧随渔船后方的春日光景，渔船正以零散阵型向下游行进。左边的屏风则刻画了秋日风情，6艘渔船并排形成一列与河川同宽，在日语中被称为“总络”的直线阵型，将每夜的活动推至高潮。这一幕时至今日仍在上演。

屏风画上还细致地描绘了长良川鸬鹚捕鱼的传统技法：只见鸬鹚匠站立船头，手持鸟绳（又称手绳），鸬鹚则敏捷地潜入水中，以致绳子彼此纠缠交错。画上还描绘了鸬鹚匠用右手解开绳子的一幕，与现在的情形如出一辙。

屏风上还生动展现了观赏鸬鹚捕鱼这一传统娱乐活动的场景。自从1688年，著名俳谐诗人松尾芭蕉（1644-1694）到访此地，将鸬鹚捕鱼时的场景写入俳句后，便促使此活动的人气蒸蒸日上，普及于百姓与贵族阶级。

这些画栩栩如生地描绘了观赏船上的游客觥筹交错、把酒言欢、尽享雅趣的光景。身着艳丽服饰的艺妓和变童（年轻男性）正为客人斟酒。此外，沏茶套具和华贵的黑漆餐盒“重盒”也出现于画中。而带屋顶和竹帘的船只上，则挂着绘有家徽、边缘涂色的圆筒状箱灯笼，彰显出船中客人的显赫身份。

这些画作所描绘的情景与现代长良川的鸬鹚捕鱼活动极为形似，可谓是该地区传统得以精心保存的有力证据。如今，屏风真品被保存于岐阜市历史博物馆中。

<繁体字>

鸕鷀捕魚遊樂圖（屏風畫一對）

江戶時代（1603-1867）中期，這對六折屏風誕生於世，可從中欣賞到長良川鸕鷀捕魚的場景。該屏風畫生動展現了長良川的四季景色以及夜間的精彩活動。右側的屏風描繪了觀覽船緊隨漁船後方的春日光景，漁船正以分散陣型駛向下游。左側的屏風則刻畫了秋日風情，6艘漁船並排形成一條與河川同寬，在日語中被稱為「總絡」的直線陣型，將每晚的活動推向高潮。這一幕時至今日仍在上演。

長良川鸕鷀捕魚的傳統技法也在屏風畫上細緻地被描繪出來：只見鸕鷀匠站在船頭，手握烏繩（又稱手繩），而鸕鷀靈動地潛入水中，以致繩子彼此糾纏交錯。畫上還描繪了鸕鷀匠用右手解開繩子的情景，與現在如出一轍。

屏風上還生動展現了觀賞鸕鷀捕魚這一傳統娛樂活動的場景。自1688年著名俳諧詩人松尾芭蕉（1644-1694）到訪此地，將鸕鷀捕魚時的場景寫入俳句後，便促使此活動於百姓及貴族階級間普及開來，人氣節節攀升。

這些畫生動傳神地描繪了觀覽船上的遊客觥籌交錯、把酒言歡、愜意享樂的光景。藝妓和變童（年輕男性）身著絢爛華服，正為客人斟酒。此外，沏茶套具和華貴的黑漆餐盒「重盒」也在畫中出現。而帶屋頂和竹簾的船隻上，掛著繪有家徽、邊緣塗色的圓筒狀箱燈籠，則彰顯出船中客人的不凡地位。

這些畫作所描繪的情景與現代長良川的鸕鷀捕魚活動極為形似，可說是該地區傳統得到精心保存的鐵證。如今，屏風真品則被保管在岐阜市歷史博物館中。

<日本語仮訳>

鵜飼遊楽図（一双の屏風絵）

こうした長良川の鵜飼の光景は、江戸時代（1603-1867）の中期に製造された六曲一双の屏風に見て取ることができる。この屏風の絵は、長良川における季節の移り変わりと夜に開催される一連のイベントを表現している。右の屏風には、観覧船が漁舟の後に続く春の光景が描かれている。漁舟はばらばらの編成で下流に向かって進んでいる。一方、左の屏風には、6艘の漁舟が川幅一杯に一つの列を作る秋の光景が描かれている。これは総がらみと呼ばれる列であり、毎晩の見せ物のクライマックスとして、今日でもまだ行われている。

この絵には他にも、長良川の鵜飼の伝統的な技が詳しく描かれている。舟首のところでは、鵜匠が鳥の縄（手縄）を持って立っているのが描かれている。鳥が素早く動いたり水に潜ったりすることで、縄がもつれている。絵には、鵜匠が今日と全く同じように右手で縄のもつれをほどく様子も描かれている。

屏風には、娯楽としての鵜飼見物の伝統もはっきりと描写されている。鵜飼見物は、1688年に有名な俳諧の詩人である松尾芭蕉（1644-1694）がこの地を訪問した後、大幅に人気上昇した。鵜飼見物の経験について彼が書いた詩が、庶民と貴族階級の両方において鵜飼見物の普及を促進した。

これらの絵では、観覧船の乗客が飲食を楽しみながらリラックスした時間を過ごす様子がはっきりと描かれている。カラフルな服を着た女芸者や若衆（若い男性のコンパニオン）が、お客に酒を注いでいる。また、いくつかの舟では、お茶を作るためのセットと重箱と呼ばれる豪華な黒塗りの食品容器が見られる。屋根とすだれが付いた船には、縁が塗られた円筒状の提灯（箱提灯）の家紋が示すとおり、ステータスの高い乗客が乗っている。

これらの絵に描かれた光景と長良川の現代の鵜飼の慣習の類似性は、この地域の伝統がどの程度保全されてきたかを示す揺るがぬ証拠である。屏風の現物は、岐阜市歴史博物館に保管されている。

<简体字>

鸬鹚捕鱼的历史

驯化鸬鹚的渔业习惯，可追溯至古坟时代（3 世纪至 7 世纪左右），由雕刻成鸬鹚形象的埴轮（日本古坟周边排列的素陶器）对此进行印证，可见此风俗至少有 1400 年的历史。至于日本使用鸬鹚捕鱼的习惯究竟是来自中国，还是各自独立发展而成，专家们却众说纷纭。中国 7 世纪初编成的《隋书》、《东夷传倭国条》，以及日本国内 8 世纪编成的《古事记》、《日本书记》等史书中都有关于鸬鹚的记录。8 世纪初期，皇室管理的鸬鹚捕鱼机构定期向朝廷进献香鱼，且根据平安时期（794-1185）的记载，出现了以观赏鸬鹚捕鱼为乐的贵族，因此鸬鹚捕鱼的运作规则也被确立起来。

有关岐阜县鸬鹚的文献，最早见于 702 年的户籍。此外，1473 年的记录里便描写了当时偶有船只载着乘客，观看渔夫工作的场景。1568 年，实现天下一统的日本三大英雄豪杰之一的织田信长（1534-1582）占领了岐阜城。当武将武田信玄（1521-1573）的使者秋山伯耆守拜访岐阜时，织田信长特邀他观赏鸬鹚捕鱼，以尽地主之谊。织田信长对鸬鹚捕鱼的活动倍加爱护，更史无前例地授予长良川渔夫“鸬鹚匠”的职衔，为保护传统不遗余力。1615 年，初代德川将军德川家康（1543-1616）从大阪战役（1614-1615）归来的途中，也观看了长良川的鸬鹚捕鱼，之后更命令当地每年向江户城进献香鱼寿司（将香鱼填入米饭发酵的食品）。1619 年，支配该地的尾张藩，接管了鸬鹚捕鱼及进献管理工作。

著名的俳句诗人松尾芭蕉（1644-1694）拜访该地时，把自身的所思所感写成了俳句；1688 年起，长良川鸬鹚捕鱼便声名远播，渔业和观光业蓬勃发展。然而至 1871 年，藩制的废除导致尾张藩丧失权力，繁荣戛然而止。由于制度上失去了保护，长良川鸬鹚捕鱼的前景并不明朗。幸而明治天皇（1852-1912）分别于 1878 年和 1880 年两次来访，长良川捕鱼地区的价值才得以被皇室认知，促使当地的鸬鹚匠请求正式保护。1890 年，长良川有三个地点被指定为面向皇室的渔场，9 家鸬鹚匠的掌门人（岐阜市 6 家、关市 3 家）被任命为“宫内省主猎寮鸬鹚匠”（之后变更为“宫内厅式部职鸬鹚匠”），从此秉承世袭制，肩负向皇室进献香鱼的职责。

进入 20 世纪，为了观赏鸬鹚捕鱼而到访长良川的游客络绎不绝。甚至还有远道而来的外国游客。其中英国喜剧演员卓别林（1889-1977），便在 1936 年新婚旅行时首次造访岐阜，被鸬鹚捕鱼的壮观景象深深折服，更于 1961 年再次来访。

为何要使用鸬鹚？

在鸬鹚匠眼里，鸬鹚具有几大魅力。第一，日语有句俗语“鹞之眼，鹰之眼”（鹞即鸬鹚），意即“敏锐的知觉与火热的激情”，体现了鸬鹚具备优秀的视力。它们的眼睛与鹰眼不同，虽然最适合看近处，但因为拥有可矫正屈光的特别水晶体，也极适合在水中观察。此外，鸬鹚的身体可在水中灵活运动，其脚蹼能够快速推动身体前进，且当猎物从眼前游过时，能以迅雷之势伸长脖子，用尖钩般的鸟喙迅速捕捉。

鸬鹚在海洋及淡水均能捕鱼。相较其他海鸟，能够在更深的水下捕猎，有时甚至能潜至45米处。此外，当野生鸬鹚遇到危险时，为了能更迅速地逃脱，拥有将到口的鱼吐出的习性。或许正因鸬鹚有此特性，才被用于捕鱼。

鸬鹚优秀的社会性和适应能力与生俱来，能快速融入与人类为伴的生活，可谓随船打鱼的理想鸟类。正如野生的年轻鸬鹚可模仿年长一方的捕鱼方式一般，驯养中的鸬鹚也能够通过模仿同伴，习得潜水、捕捉香鱼后吐出的本领。

长良川的鸬鹚匠选用的是暗绿背鸬鹚，而非日本原产的其他三种。这是因为暗绿背鸬鹚的体格最为硕大，体力也最充沛。

<繁体字>

鸕鷀捕魚的歷史

從雕刻成鸕鷀形象的埴輪（日本古墳周邊排列的素陶器）判斷，馴化鸕鷀的漁業習慣，能追溯至古墳時代（3 世紀至 7 世紀左右），可見此風俗至少有 1400 年的歷史。至於日本使用鸕鷀捕魚的習慣是來自中國，還是各自獨立發展而成，專家們卻各持不同意見。中國於 7 世紀初編著的《隋書》、《東夷傳倭國條》，以及日本國內 8 世紀編成的《古事記》、《日本書記》等史書中都有關於鸕鷀的記錄。8 世紀初期，皇室管理的鸕鷀捕魚機構定期向朝廷進獻香魚，且根據平安時期（794-1185）的記載，出現了以觀看鸕鷀捕魚為樂的貴族，因此鸕鷀捕魚的運作規則也被確立起來。

有關岐阜縣鸕鷀的文獻，最早見於 702 年的戶籍。此外，1473 年的記錄裡便描寫了當時偶有船隻載著乘客，觀看漁夫工作的情景。1568 年，實現天下一統的日本三大英雄豪傑之一的織田信長（1534-1582）佔領了岐阜城。當武將武田信玄（1521-1573）的使者秋山伯耆守到訪岐阜時，織田信長特別邀請他觀看鸕鷀捕魚，以盡地主之誼。織田信長對鸕鷀捕魚的活動倍加珍視，更史無前例地授予長良川漁夫「鸕鷀匠」的職銜，為保護傳統不遺餘力。1615 年，初代德川將軍德川家康（1543-1616）從大阪戰役（1614-1615）回歸的途中，也觀賞了長良川的鸕鷀捕魚，之後更命令當地每年向江戶城進獻香魚壽司（將香魚填入米飯發酵的食品）。1619 年，統治該地的尾張藩，接管了鸕鷀捕魚及進獻管理工作。

著名的俳句詩人松尾芭蕉（1644-1694）拜訪該地時，把自身的所思所感寫成了俳句；1688 年起，長良川鸕鷀捕魚便名聞遐邇，漁業和觀光業蓬勃發展。然而至 1871 年，藩制的廢除導致尾張藩喪失權力，繁榮戛然而止。由於制度上失去了保護，長良川鸕鷀捕魚的前景並不樂觀。幸而明治天皇（1852-1912）分別於 1878 年和 1880 年兩次來訪，長良川捕魚地區的價值才被皇室認知，促使當地的鸕鷀匠請求正式保護。1890 年，長良川有三個地點被指定為皇室專用的漁場，9 家鸕鷀匠的掌門人（岐阜市 6 家、關市 3 家）被任命為「宮內省主獵寮鸕鷀匠」（隨後變更為「宮內廳式部職鸕鷀匠」），從此秉承世襲制，肩負向皇室進獻香魚的任務。

進入 20 世紀，為了觀賞鸕鷀捕魚而造訪長良川的遊客川流不息。甚至還有遠道而來的外國遊客。其中英國喜劇演員卓別林（1889-1977），便在 1936 年新婚旅行時首次造訪岐阜，被鸕鷀捕魚的壯觀景象深深吸引，更於 1961 年再次來訪。

為何要使用鸕鷀？

對鸕鷀匠而言，鸕鷀具有幾大特徵。第一，日語有句俗語「鵜之眼，鷹之眼（鵜即鸕鷀）」，意即「敏銳的知覺與火熱的激情」，體現了鸕鷀具備卓越的視力。牠們的眼睛不同於鷹眼，雖然最適合看近處，但因為擁有可矯正屈光的特別水晶體，也相當適合在水中觀察。此外，鸕鷀的身體可在水中靈活運動，其腳蹼能夠快速推動身體前進，且當獵物從眼前游過時，能以迅雷不及掩耳之勢伸長脖子，用尖鉤般的鳥喙迅速捕捉。

鸕鷀在海洋及淡水均能捕魚。相較其他海鳥，能夠在更深的水下捕獵，有時甚至能潛至 45 公尺處。此外，當野生鸕鷀遇到危險時，為了能更迅速地逃脫，擁有將到口的魚吐出的習性。或許正因鸕鷀有此特性，才被用於捕魚。

鸕鷀優秀的社會性和適應能力與生俱來，能快速融入與人類為伴的生活，可說是隨船打魚的理想鳥類。正如野生的年輕鸕鷀可模仿年長一方的捕魚方式一般，馴養中的鸕鷀也能夠透過模仿同伴，習得潛水、捕捉香魚後吐出的本領。

長良川的鸕鷀匠選用的是暗綠背鸕鷀，而非日本原產的其他三種。這是因為暗綠背鸕鷀的體格最為碩大，體力也最豐沛。

<日本語仮訳>

鵜飼の歴史

訓練した鵜を用いる漁の慣行には、少なくとも 1400 年の歴史があると考えられている。また、古墳時代（3 世紀～7 世紀頃）に遡る、鵜の姿を象ったテラコッタの小像（埴輪）がそれを示している。漁に鵜を使う慣行が中国から伝来したのか、また、日本と中国でそれぞれ独自に発展したのか、専門家の間でも意見が分かれている。いずれにしても、文献では 7 世紀初めに中国で成立した『隋書』「東夷伝倭国条」や、8 世紀に日本国内で成立した『古事記』『日本書紀』などに、鵜飼に関する記述が見られる。8 世紀初頭には、皇族が管理する鵜飼組織が定期的に朝廷に鮎を供給した。平安時代（794-1185）の記録によれば、貴族の中には、鵜飼の見せ物を楽しむ者がいたようで、鵜飼の作法について、規則が設けられていた。

現在の岐阜県の鵜飼の最初の記録が、702 年の戸籍において見ついている。また、早くも 1473 年の記録には、折にふれて乗客を乗せた舟が出され、漁師が働く様子を見物していたことが示されている。1568 年、日本で天下統一を果たした偉大な 3 名の 1 人に数えられる武将、織田信長（1534-1582）は、岐阜城に陣取っていた。信長は、武将の武田信玄（1521-1573）の使者、秋山伯耆守が訪れた際、もてなしを表現するため、鵜飼観覧に招待した。鵜飼を手厚く庇護した信長は、長良川の漁師に対し、初めて「鵜匠」の肩書を与え、伝統の保全に取り組んだ。1615 年、初代徳川将軍、家康（1543-1616）は、大阪の陣（1614-1615）から戻る途中、長良川の鵜飼を見物した。その後、彼は鮎鮓（鮎に米を詰めて発酵させた料理）を毎年貢ぎ物として江戸城へ送るように命じた。1619 年、この地域を支配していた尾張藩が、鵜飼の統括とこの貢ぎ物の献上を引き継いだ。

著名な俳諧の詩人である松尾芭蕉（1644-1694）がこの地を訪問し、自身の体験を詩にしたことで、1688 年以降、長良川の鵜飼の評判が広まっていった。1871 年に藩制が廃止され尾張藩が権力を失うまで、漁業と観光産業が繁栄した。制度上の保護が受けられなくなったことで、長良川の鵜飼の未来は不確かなものになった。しかし、明治天皇（1852-1912）が 1878 年と 1880 年の 2 度にわたり訪問したことで、この地域は皇室に認知されることとなり、地域の鵜飼漁師は正式な保護を嘆願するよう駆り立てられた。1890 年、長良川の 3 箇所が皇室向けの漁場に指定され、9 つの鵜匠家（岐阜市に 6 家、関市に 3 家）の長は、「宮内省主猟寮鵜匠」（後に「宮内庁式部職鵜匠」に変更される）に任命された。鵜匠は以来ずっと、世襲により、皇室に鮎を届ける職責を担うこととなる。

20 世紀には、鵜飼を観覧しようと多くの人々が長良川を訪問し続けた。外国からこの地を訪れる者もいた。英国の俳優でありコメディアンでもあるチャーリー・チャップリン（1889-1977）は、1936 年に新婚旅行の途中に初めて岐阜を訪問した際、鵜飼の壮観に深く魅了され、1961 年に再びこの地を訪れた。

なぜ鵜を用いるの？

漁師にとって、鶺はいくつかの魅力的な特徴を持っている。第一に、「鶺の目鷹の目」という「鋭い知覚と熱心さ」を意味する日本語の表現にも表れているように、鶺は優れた視力を持っている。鶺の目は鷹の目と違い、近い場所を見るのに最も適しているが、光の屈折を補正する特別なレンズを備えており、水中を見ることにも上手く順応している。そして、鶺の体は水中で速く動けるようにできている。水かきが付いた足を使い、素早く推進することができる。また、長い首を伸ばし、鋭いフックのようなくちばしで通りかかった獲物にとびつくこともできる。

また、鶺は海水、淡水のどちらでも魚を捕ることができ、他の多くの海鳥より深く、場合により 45 メートルの深さまで潜ることもできる。さらに、野生の鶺は危険から逃げようとするとき、より速く逃げられるよう、しばしば捕った魚を吐き出す習性がある。鶺はこの習性のために、漁に使われるようになったのかも知れない。

また、鶺は生来社会性と適応能力が高いため、漁に連れて行くには理想的な鳥と言える。鶺は人との触れ合いにも比較的速く順応する。そして、野生環境において鶺の若鳥が年長の鳥を見て魚の捕り方を学ぶのと全く同じように、飼育下の鶺も仲間の真似をすることにより、潜って、鮎を捕まえて、それを吐き出すことを学ぶ。

長良川の鶺飼漁師は、他の 3 種の日本原産の鶺ではなく、ウミウ（学名：Phalacrocorax capillatus）を用いる。ウミウは体が最も大きく、スタミナが一番あると考えられている。

<简体字>

鸬鹚的概要

Q：何谓鸬鹚捕鱼？

鸬鹚捕鱼是一种人与鸬鹚合作渔猎的传统渔法。在岐阜市，捕鱼季为期五个月，鸬鹚匠每日晚间带着鸬鹚一起到长良川出船捕鱼。鸬鹚钻入河中捕捉香鱼，鸬鹚匠则将鱼回收。如此反复作业的同时，船儿逐渐向下游驶去。

Q：鸬鹚捕鱼在何处进行？

现在，日本国内有 11 处鸬鹚捕鱼基地。而岐阜县的长良川有两个基地，一处是在岐阜城附近，另一处是在关市小濑地区。

Q：何时进行鸬鹚捕鱼？

鸬鹚捕鱼在 5 月 11 日至 10 月 15 日的每日晚间进行。但是中秋节（日语为中秋明月，指距离秋分最近的满月）的夜晚除外，且当水位上涨或出现强风时也无法出船，不过这种情况极为少见。

Q：鸬鹚捕鱼有多久历史？

鸬鹚捕鱼是自古即有的传统渔法。据公元 702 年以后的多处史料记载，岐阜县当时便存在鸬鹚捕鱼这一饶富地方特色的劳动方式。日本历史中，将军德川家康（1543-1616）及明治天皇（1852-1912）等著名人士，也特地来到长良川一睹鸬鹚捕鱼的风采。江户时代（1603-1867），当地曾用鸬鹚捕捉的香鱼制成乡土菜肴——香鱼寿司，进献给历代将军。1890 年以来，长良川的鸬鹚匠们更向皇室提供香鱼。

Q：鸬鹚匠是什么职业？

鸬鹚匠是坐在船首，与鸬鹚一起劳作的高级渔夫，向 10 只或 12 只鸬鹚同时发号施令。他们有着精湛的技艺，能自如拉紧或放松鸟绳。而当要收集鸬鹚捕获的鱼时，则会将鸬鹚拽回船上。岐阜市和关市分别有六家和三家“鸬鹚匠”被授予世袭制职衔，是唯一被指定为宫内厅职员的日本鸬鹚捕鱼渔师。

Q：鸬鹚匠如何捕香鱼？

每晚开始捕鱼前，鸬鹚匠都会在每只鸬鹚的脖子及腹部周围拴上细绳，而脖子上的绳索松紧度刚好能防止鸬鹚将大鱼囫囵吞下。他们眼见鸬鹚的喉咙里装满鱼时，便将其拽回船内，把鸟喙放在回收桶的上方，让其吐出香鱼后继续扎进河里捕鱼，按照如此顺序循环往复。

Q：如何操控鸬鹚船？

鸬鹚匠与两到三名艄公一起乘坐船只。其中坐在船尾负责掌舵的艄公，称为“艄乘”。艄公使用长杆与船桨操控船只。中间的艄公名为“中乘”，也负责操控船只，同时还为鸬鹚匠打下手。而负责管理少量鸬鹚的“中鸬伙计”（通常为鸬鹚匠的弟子）有时也会同乘。

Q：鸬鹚与鸬鹚匠是何种关系？

鸬鹚与鸬鹚匠间有着极为深厚的羁绊。他们在自家附近饲养鸬鹚，亲手喂食，全年悉心照料。从接手新鸟的那天开始，鸬鹚匠便开始驯养它们。过去，鸬鹚匠甚至在休渔期也与鸬鹚们在同一艘船上共食共寝地度过一段时间。

Q：如何才能观赏到鸬鹚捕鱼？

在捕鱼季的每日夜晚，传统木船载着游客与渔船同速行驶，以便观赏鸬鹚捕鱼。游客可在船上一边欣赏捕鱼的壮观景象，一边品尝以香鱼为主要食材的乡土料理。在夜晚捕鱼的尾声，六艘鸬鹚渔船将于河面排列成名为“总络”的阵型，为游客呈现精心策划的演出。

Q：中国与日本的鸬鹚捕鱼有何区别？

中国与日本的鸬鹚捕鱼有如下不同之处。

- 日本用的是暗绿背鸬鹚（日语为海鸬），而中国用的是普通鸬鹚（日语为河鸬）。
- 日本捕捉野生的成年鸬鹚进行训练，而中国则完全人工饲养。有时这些中国鸬鹚过度习惯人类喂食，不愿潜水，需用长棍挥赶，拍打水面，催促其捕鱼。
- 为了不让鸬鹚将鱼私吞，日本和中国均在鸬鹚的喉部套上脖环。但在中国，捕到鱼的鸬鹚会自发回到鸬鹚匠身边，不同于日本以绳子拴住鸬鹚。
- 日本为了传承鸬鹚捕鱼并使之规范化，几乎仅让鸬鹚捕捉香鱼；而中国则将鸬鹚捕鱼视作一般的渔业方式加以保护，鸬鹚可捕捉以鲤科为主的大小不一的各种鱼。

<繁体字>

鸕鷀的概要

Q：何謂鸕鷀捕魚？

鸕鷀捕魚是一種人與鸕鷀合作漁獵的傳統漁法。在岐阜市，捕魚季為時五個月，鸕鷀匠每日晚間帶著鸕鷀一起到長良川出船捕魚。鸕鷀鑽入河中捕捉香魚，鸕鷀匠則將魚回收。如此反復作業的同時，船兒逐漸向下游駛去。

Q：鸕鷀捕魚在何處進行？

如今，日本國內有 11 處鸕鷀捕魚基地。岐阜縣的長良川則有兩個基地，一處在岐阜城附近，另一處是在關市小瀨地區。

Q：何時進行鸕鷀捕魚？

鸕鷀捕魚在 5 月 11 日至 10 月 15 日的每日晚間進行。但是中秋節（日語為中秋明月，距離秋分最近的滿月）的夜晚除外，且當水位上漲或出現強風時也無法出船，不過這種情況相當少見。

Q：鸕鷀捕魚有多久歷史？

鸕鷀捕魚是自古即有的傳統漁法。根據西元 702 年以後的多處史料記載，岐阜縣當時便存在鸕鷀捕魚這一富有地方特色的勞動方式。日本歷史中，將軍德川家康（1543-1616）及明治天皇（1852-1912）等著名人士，也特別來到長良川一睹鸕鷀捕魚的風采。江戶時代（1603-1867），當地曾用鸕鷀捕捉的香魚製成鄉土料理——香魚壽司，進獻給歷代將軍。1890 年以來，長良川的鸕鷀匠們更向皇室供應香魚。

Q：鸕鷀匠是什麼職業？

鸕鷀匠是坐在船首，與鸕鷀一起勞作的高級漁夫，向 10 隻或 12 隻鸕鷀同時發號施令。鸕鷀匠有著精湛的技藝，能自如拉緊或放鬆烏繩。而當要收集鸕鷀捕獲的魚時，則會將鸕鷀拉至船上。岐阜市和關市分別有六家和三家「鸕鷀匠」被授予世襲制職銜，是日本唯一被指定為宮內廳職員的鸕鷀捕魚漁師。

Q：鸕鷀匠如何捕香魚？

每晚開始捕魚前，鸕鶿匠都會在每隻鸕鶿的脖子及腹部周圍拴上細繩，而脖子上的繩索鬆緊度剛好能防止其將大魚囫圇吞下。鸕鶿匠眼見鸕鶿的喉嚨裡裝滿魚時，便將牠拉回船內，把鳥喙放在回收桶的上方，讓其吐出香魚後繼續扎進河裡捕魚，按照如此順序循環往復。

Q：如何操控鸕鶿船？

鸕鶿匠與兩到三名船夫一起乘坐船隻。其中坐在船尾負責掌舵的船夫，稱為「艙乘」。船夫使用長桿與船槳操控船隻。中間的船夫名為「中乘」，也負責操控船隻，同時還給鸕鶿匠做助手。而負責管理少量鸕鶿的「中鵝伙計（通常為鸕鶿匠的弟子）」有時也會同乘。

Q：鸕鶿與鸕鶿匠是何種關係？

鸕鶿與鸕鶿匠間有著極為深厚的牽絆。他們在自家附近飼養鸕鶿，親手餵食，全年悉心照顧。從接手新鳥的那天開始，鸕鶿匠便開始馴養牠們。過去，鸕鶿匠甚至在休漁期也與鸕鶿們在同一隻船上共食共寢地度過一段時間。

Q：如何才能觀賞到鸕鶿捕魚？

捕魚季的每日晚上，傳統木船載著遊客與漁船同速行駛，以便觀賞鸕鶿捕魚。遊客可在船上一邊欣賞捕魚的壯觀景象，一邊品嚐以香魚為主要食材的鄉土料理。在夜晚捕魚的尾聲，六隻鸕鶿漁船將於河面排列成名為「總絡」的陣型，為遊客呈現精心籌劃的演出。

Q：中國與日本的鸕鶿捕魚有何區別？

中國與日本的鸕鶿捕魚有下列不同之處。

- 日本用的是暗綠背鸕鶿（日語為海鵝），而中國用的是普通鸕鶿（日語為河鵝）。
- 日本捕捉野生的成年鸕鶿進行訓練，而中國則完全人工飼養。有時這些中國鸕鶿過度習慣人類餵食，不願潛水，需用長棍揮趕，拍打水面，催促其捕魚。
- 為了不讓鸕鶿將魚私吞，日本和中國均在鸕鶿的喉部套上脖環。但在中國，捕到魚的鸕鶿會自動回到鸕鶿匠身邊，不同於日本以繩子拴住鸕鶿。
- 日本為了將鸕鶿捕魚規範化並傳承之，幾乎僅讓鸕鶿捕捉香魚；而中國則將鸕鶿捕魚視作一般的漁業方式加以保護，鸕鶿能夠捕捉以鯉科為主的大小不一的各種魚。

<日本語仮訳>

鵜飼の概要

Q : 鵜飼とは？

鵜飼は、人と鵜が協力して魚を捕る慣行である。岐阜市では、毎年5ヶ月の期間、毎晩、鵜匠が鵜とともに舟に乗り、長良川に繰り出す。鵜が川に飛び込んで鮎を捕り、鵜匠が回収する。これを繰り返しながら、舟は次第に下流に移動していく。

Q : 鵜飼はどこで行われるの？

現在、鵜飼の拠点は日本国内に11箇所ある。岐阜県では、長良川の2つの拠点で鵜飼が行われている。岐阜城の近くと、関市の小瀬地域である。

Q : 鵜飼はいつ行われるの？

鵜飼は5月11日から10月15日まで毎晩行われる。唯一の例外は、中秋の名月（秋分に最も近い満月）の夜と、滅多に無いが、水位の上昇や強風で漁ができない夜である。

Q : 鵜飼はどのくらい続いているの？

鵜飼は古来の慣行である。岐阜県では、702年以降の複数の記録において、地域の仕事である鵜飼についての記載が見られる。日本の歴史の中では、将軍徳川家康（1543-1616）や明治天皇（1852-1912）のような著名人が、長良川の鵜飼を見るために訪れた。江戸時代（1603-1867）には、鵜が捕った鮎で作る郷土料理、鮎鮓が、歴代の将軍への贈り物として献上された。1890年以来、長良川の鵜匠は皇族に鮎を提供している。

Q : 鵜匠はどんな人？

鵜匠は舟首に乗る上級の漁師で、10または12羽もの鵜に同時に指示を出しながら、鵜とともに働く。鵜匠は巧みな技で、鳥の縄をさばき、縄をほどいたり、捕った魚を集めるために鵜を舟の中に引っ張り込んだりする。「鵜匠」は、岐阜市の6家と関市の3家に与えられる、世襲制の肩書である。これら9人の鵜匠は、宮内庁職員に指名された日本で唯一の鵜飼漁師である。

Q : 鵜匠はどうやって鮎を捕るの？

毎晩の漁を始める前、鵜匠は鵜の一羽一羽の首とおなかの周りに細い紐を結ぶ。首の紐は、ちょうど、鵜が大きい魚を完全に飲み込んでしまわない程度のきつさに縛られている。鵜匠は鳥ののどが一杯になったのを見ると、舟に引き戻し、収集用の桶の上にもその鳥のくちばしを置く。鳥は鮎を吐き、その後、再び川に飛び込む。この手順を繰り返す。

Q：鵜舟はどうやって操るの？

鵜匠とともに2～3人の船員が舟に乗り込む。舟の後部に乗る舵取りの責任者は、とも乗りである。船員は、長い棒（竿）とオールを使って舟を操縦する。中央の船員は中乗りである。中乗りも舟の操縦を担当するが、同時に鵜匠を補助することもある。少数の鳥を管理する中鵜使い（通常、鵜匠の弟子）も舟に乗る場合がある。

Q：鵜と鵜匠はどんな関係？

鵜と鵜匠との絆はとても強い。鵜匠は自身の住居の近くで鳥を飼い、手で餌をやり、年間を通して、世話をする。シントリとして届いたときから、鵜匠は鵜を操り、訓練する。過去には、鵜匠は鳥と同じ舟の上で寝食をともしながら、シーズンオフの一部の期間を過ごしたこともあった。

Q：どうすれば鵜飼を見られるの？

出漁期には毎晩、伝統的な木製の舟が、観客を乗せ、鵜飼の様子を見物できるよう、漁舟に伴走する。これらの舟に乗ったお客は、鵜飼の壮観を見ながら、鮎をベースに作られた郷土料理を食べることができる。夜のフィナーレには、6艘すべての鵜舟が総がらみと呼ばれる編成で川幅一杯に並び、手間をかけた演出を行う。

Q：鵜飼における日中の違いは？

中国の鵜飼は、日本と以下のような相違点がある。

- ・日本ではウミウを使うのに対し、中国ではカワウを飼っている。
- ・日本では野生の成鳥を捕獲して訓練するが、中国では完全に家畜化されている。人間から餌をもらうことに慣れすぎて水に潜ろうとしない場合もあり、長い棒を振り回したり、水面を叩いたりして魚を捕らせる。
- ・魚を飲み込めないように鵜の喉に輪を装着するのは日本も中国も同じだが、中国では日本のように鵜を綱に繋がず、魚を捕らえた鵜は自発的に鵜匠の元に戻ってくる。
- ・日本では鵜飼は様式化して残ったため、捕る魚はほぼ鮎のみだが、中国では一般漁法として存続しているため、コイ科を中心に鵜が捕れる大きさのありとあらゆる魚を捕る。

<简体字>

鸬鹚匠之家

通往展厅的走廊“篝火隧道”里，6幅与真人等高的剪影一字排开，令人印象深刻。这些在岐阜市长良川任职的现役鸬鹚匠，为世袭制“宫内厅式部职鸬鹚匠”，相当于宫内厅职员，每年8次为皇族提供在长良川特定区域内捕捞的香鱼。这6家鸬鹚匠，与邻市“关市”的另3家是唯一拥有该官衔的日本渔师。自从1890年，明治天皇（1852-1912）赐予现今鸬鹚匠的祖先该官衔以来，父业子承，薪火相传。不过鸬鹚匠自身的历史发展则更为悠久，这里呈现的6位人物便是17代一脉相承的传统写照。

家家徽后方都立有身着传统渔夫服饰的鸬鹚匠像。自左至右，屋号依次为丸和（圆圈中有部分缺失的盾的形狀的字样）、丸山（圆圈中一个“山”字）、山上（屋檐下一个“上”字）、丸世（圆圈中有反向的“E”字样）、丸一（圆圈下一条横线）、轮违（两个圆圈重叠）。屋号为“丸山”与“丸一”的鸬鹚匠姓山下，其余4位则姓杉山。他们通常不直呼彼此的真姓，而是互称对方的屋号。为鸬鹚匠服务的艄公在打鱼时身着的服装也标有所属家族的家徽。

每家仅有一名鸬鹚匠坐镇，仅在引退时才委任新一代接班人。一般而言，新鸬鹚匠须是上任鸬鹚匠的子嗣。鸬鹚匠经常与继任者一道出船打鱼，并将继任者安排在“中鸬伙计”的岗位，让其参与见习。“中鸬伙计”的职责通常是协助鸬鹚匠，经常被委任操控两到三只鸬鹚的绳索。

岐阜市的6家鸬鹚匠，集中居住在长良川北堤防上的长良桥以北。鸬鹚的圈养地则位于鸬鹚匠住处或者近处。若您恰巧路过，或许能听到鸬鹚的啼叫以及振翅之声。

<繁体字>

鸕鷀匠之家

有 6 幅與真人等高的剪影，依次排列於通往展廳的走廊「篝火隧道」裡，令人過目難忘。他們是在岐阜市長良川工作的現役鸕鷀匠，地位均是「宮內廳式部職鸕鷀匠」，為世襲制，相當於宮內廳職員，每年 8 次為皇族提供在長良川特別指定區域內捕撈的香魚。這 6 家鸕鷀匠，與鄰市「關市」的 3 家鸕鷀匠是唯一擁有該官銜的日本漁師。自從 1890 年，明治天皇（1852-1912）賜予現今鸕鷀匠的祖先該官銜以來，父業子承，代代相傳。不過鸕鷀匠自身的歷史發展則更為悠久，這裡呈現的 6 位人物便是 17 代世代相承的傳統寫照。

每個家徽後方都立有身著傳統漁夫服裝的鸕鷀匠像。由左至右，屋號分別為丸和（圓圈中有部分殘缺的盾的形狀的字樣）、丸山（圓圈中一個「山」字）、山上（屋簷下一個「上」字）、丸世（圓圈中有反向的「E」字樣）、丸一（圓圈下一條橫線）、輪違（兩個圓圈重疊）。屋號為「丸山」和「丸一」的鸕鷀匠姓山下，其他 4 位鸕鷀匠均姓杉山。他們通常互稱對方的屋號，而不直呼彼此的真姓。為鸕鷀匠服務的船夫在打魚時穿著的服裝，也標有所屬家族的家徽。

每家僅有一名鸕鷀匠坐鎮，只在退休時才任命新任接班人。通常情況下，新鸕鷀匠須是上一代鸕鷀匠的子嗣。鸕鷀匠經常與自己的準接班人一同出船捕魚，並把準接班人安排在「中鵜伙計」的位置，讓其參與見習。「中鵜伙計」的任務是協助鸕鷀匠，經常被委任操控兩到三隻鸕鷀的繩索。

岐阜市的 6 家鸕鷀匠，集中居住在長良川北堤防上的長良橋以北。鸕鷀的圈養地則位於鸕鷀匠住處或者近處。如果您恰巧路過，鸕鷀的鳴叫以及振翅之聲或許會傳入您耳中。

<日本語仮訳>

鵜匠の家

展示ホールに通じる廊下「篝火トンネル」には、6枚の印象的な等身大のシルエットがずらりと並んでいる。岐阜市の長良川で働く現役の鵜匠である。この男たちはそれぞれ、世襲制の役職である「宮内庁式部職鵜匠」の地位にあり、宮内庁の職員と考えられている。彼らは年8回、長良川の特別指定区域で捕れた鮎を皇族に届ける。これらの6家と、近隣の関市の3家の鵜匠が、この肩書を持つ日本で唯一の漁師である。現在の鵜匠の祖先は1890年、明治天皇（1852-1912）よりこの肩書を付与され、以来、父から息子に受け継いできた。鵜匠の役職自体はさらに古くからあり、ここに描かれた6人の鵜匠は、17世代にわたり続いてきた伝統を体現している。

それぞれの家の紋章の後ろに伝統的な漁師服を着た鵜匠の像が立っている。左から右に、屋号は、マルワ（一部が欠けた盾のような文字を円が囲んでいる）、マルヤマ（「山」の文字を円が囲んでいる）、ヤマジョウ（屋根の下に「上」の文字が書かれている）、マルヨ（反対向きの「E」のような文字を円が囲んでいる）、マルイチ（円の下に横線がある）とワチガイ（2つの円が重なり合っている）である。マルヤマとマルイチの家の鵜匠の姓は山下で、他の4人の鵜匠の姓はいずれも杉山である。鵜匠は通常、実際の姓ではなくそれぞれの屋号でお互いを呼び合う。それぞれの鵜匠に仕える船員が漁の際に着る服には、所属する家の紋章がつけられている。

一つの家に、鵜匠はたった一人しか居ない。また、新しい鵜匠が任命されるのは、鵜匠が引退するときだけである。通常、新しい鵜匠は、前代の鵜匠の家の息子である必要がある。鵜匠はしばしば、後継ぎとなる人物を舟に乗せ、中鵜使いの持ち場に配置して訓練する。中鵜使いは鵜匠を助け、2～3羽の鵜の縄の管理を任されることも少なくない。

岐阜市の6人の鵜匠の家は、長良川の北の土手にある長良橋北詰地域に集まっている。鵜は、鵜匠の住居の敷地内や住居近くにある囲い地で飼育される。近隣を訪れた者は、鵜の鳴き声とはばたく翼の音を聞くことになるかも知れない。

<简体字>

获取新鸟及训练

自古以来，于长良川捕鱼の鸬鹚皆来自野外。春秋两季，新鸟在茨城县捕获后，便运往岐阜县。一般而言，长良川の鸬鹚匠每年至少订购 1 只新鸬鹚，多则一次购买 4 只。为了使每只新鸟拥有同伴，鸬鹚匠通常采取两只一组的方式订购。如此，便能防止新鸟被其他鸟孤立或欺侮，直到完全融入鸬鹚の阶级社会。

捕鸟人是以 2 岁左右、尚未完全成熟の幼鸟为目标。将刚捕获の幼鸟鸟喙上半部绑上名为“喙挡”の木块，安置在经过特殊编织の笼子内，最终运往鸬鹚匠住处。木块约 5 厘米长，在鸬鹚の上喙の弯曲部分前端开有一小孔。绑上木块の鸬鹚虽能张口，却无法使用鸟喙进行切割或攻击。抵达目的地当日，新鸟首先得接受兽医の详细体检。之后，鸟喙の内侧边缘将被打磨一番。这是为了使上下喙之间形成缝隙，大幅降低因咀嚼造成の磨损。鸬鹚匠还将剪下鸬鹚单侧の 5 至 6 片飞翔羽，以使其难以保持平衡，不再飞远。鸟喙和飞翔羽都会在数月内重新长出，届时新鸬鹚即已适应新环境，不会飞离而去。

在最初の 2 至 3 个月间，新鸟将与主鸟群隔离驯养。为了与新鸟建立亲密关系，鸬鹚匠将对其勤加照顾，并领至河里短暂练习游泳，体验捕鱼劳作。鸬鹚匠也极善于把握新鸟の脾性，一旦发现它们已适应环境并具备足够能力后，便介绍给主鸟群。

鸬鹚の上下级关系并非依凭年龄或性格，而是取决于体格の强健和脾性。最强势の鸬鹚总是霸占鸟屋内の最佳位置，并坚守其领地不受他者侵犯。鸬鹚生性凶猛，若放任其争斗，或将出现两败俱伤の惨烈后果。当鸬鹚匠把新鸟介绍给主鸟群时，年长の一方便先声夺人，以获取优势地位。

新鸟被频繁地带至河里摸爬滚打，并系以手绳，学着一跃入水，练习游泳。起初，新鸟们被手绳拽着时容易往后翻仰，且绳索经常打结。即使学会了在手绳の控制下游泳，欲进阶至得以捕鱼の层次尚需相当练习。鸬鹚匠首次带领新鸟渔猎时，几乎所有新鸟都不会潜水。而最终，它们将开始效仿其他鸬鹚，学习潜水并追赶香鱼。不过若非特别优秀，通常第一年都难以捕到香鱼。鸬鹚无一例外地都会在下一年开始掌握技能，直至第三年方能独当一面。

<繁体字>

獲取新鳥及訓練

於長良川捕魚的鷺鷥，自古以來都來自野外。春秋兩季，新鳥在茨城縣捕獲後，便運往岐阜縣。一般而言，長良川的鷺鷥匠每年至少訂購 1 隻新鷺鷥，多則一次購買 4 隻。為了使每隻新鳥擁有同伴，鷺鷥匠通常採取兩隻一組的方式訂購。如此，便能防止新鳥被其他鳥孤立或欺侮，直到完全融入鷺鷥的階級社會。

2 歲左右、尚未完全成熟的幼鳥是捕鳥人的目標。將剛捕獲的幼鳥鳥喙上半部綁上名為「喙擋」的木塊，安置在經過特殊編織的籠子內，最後運往鷺鷥匠住處。木塊約 5 公分長，並在鷺鷥的上喙的彎曲部分前端開有一個小孔。綁上木塊的鷺鷥雖能張口，卻無法使用鳥喙進行切割或攻擊。抵達目的地當天，新鳥首先得接受獸醫的詳細體檢。之後，鳥喙的內側邊緣將被加以打磨。這是為了讓上下喙之間形成縫隙，大幅降低因咀嚼造成的磨損。鷺鷥匠還需剪下鷺鷥單側的 5 至 6 隻飛翔羽，使其難以保持平衡，不再飛遠。鳥喙和飛翔羽都會在數月內重新長出，屆時新鷺鷥即已適應新環境，不會飛離而去。

在最初的 2 至 3 個月間，新鳥將與主鳥群隔離馴養。為了與新鳥建立緊密的關係，鷺鷥匠會對其勤加照顧，並攜至河裡短暫練習游泳，體驗捕魚勞作。鷺鷥匠也相當擅長把握新鳥的脾性，一旦發現牠們已適應環境並具備足夠能力後，便介紹給主鳥群。

鷺鷥的上下級關係取決於體格的強健和脾性，而非依憑年齡或性格。最強勢的鷺鷥始終占據鳥屋內的最佳位置，並堅守其領地不受他者侵犯。鷺鷥生性兇猛，若放任其爭鬥，可能將出現兩敗俱傷的慘烈後果。當鷺鷥匠把新鳥介紹給主鳥群時，年長的的一方便先聲奪人，以獲取優勢地位。

新鳥被頻繁地帶至河裡摸爬滾打，並繫以手繩，學著一躍入水，練習游泳。起初，新鳥們被手繩拽著時容易往後翻仰，且繩索經常打結。即使學會了在手繩的控制下游泳，欲進階至得以捕魚的層次尚需相當練習。鷺鷥匠首次帶領新鳥漁獵時，幾乎所有新鳥都不會潛水。而最終，牠們將開始效法其他鷺鷥，學習潛水並追趕香魚。不過若非特別優秀，一般第一年都難以捕到香魚。鷺鷥無一例外地都會在第二年開始掌握技巧，直至第三年方能獨當一面。

<日本語仮訳>

シントリの受け取りと訓練

長良川で漁をするすべての鶺鴒は、かつては野鳥であった。春や秋には、新鳥（シントリ）が茨城県で捕獲され、岐阜に向けて出荷される。通常、長良川の鶺鴒匠は毎年少なくとも1羽の新しい鶺鴒を注文するが、多いときには一度に4羽の鶺鴒を注文する。シントリは、それぞれに仲間の鳥ができるよう、通常は二羽一組で注文される。このように手配することで、シントリが鶺鴒の社会階層に十分に馴染むまでに、他の鳥から孤立したり、いじめられたりするのを防ぐ。

鶺鴒を捕獲する捕獲者は、完全に成熟する前のおよそ2歳の鳥を捕まえる。新たに捕獲された鶺鴒は、編んだ特殊な籠に入れられ、上のくちばしの周りにハシガケと呼ばれる木のブロックを結ばれた状態で鶺鴒匠の家に届けられる。ハシガケの長さはおよそ5センチで、鳥の上のくちばしの曲がった先端に合う小さな穴が開いている。ハシガケを付けられた鳥は、口を開くことはできるが、くちばしで切りつけたり、つついたりすることはできない。到着した日、新しい鶺鴒はまず初めに獣医による詳細な健康診断を受ける。その後、鶺鴒のくちばしの内側の縁にやすりがかけられる。これにより、上下のくちばしの間に空間を作り、噛みつきによって生じ得る損害を最小限に抑える。鶺鴒匠はまた、鶺鴒の片側の翼の風切羽を5～6本切り取る。こうすると、鶺鴒はバランスを保つことが難しく、遠くに飛べなくなる。くちばしと風切羽はどちらも数か月以内に再び成長するが、その頃には、新しい鶺鴒は、新たな環境にも慣れてきて、飛び去ろうとはしなくなる。

シントリは最初の2～3か月の間、メインの群れとは分けて飼育される。鶺鴒匠はシントリと親密な関係を築くため、これらの鳥を頻繁に扱う。また、シントリを川に連れて行き、短く泳がせることで新しい仕事を経験させる。鶺鴒匠がシントリの性格を把握し、シントリが十分に適応したと自信を持って段階で、その鳥をメインの群れに紹介する。

鶺鴒の上下関係は、年齢や性別ではなく、身体的な強さや性格により決定される。最も強い鳥は小屋（鳥屋）の中の一番良い場所を主張し、その場所を他の鳥から守るようになる。鶺鴒は生来どう猛な気質を持っているので、争いを野放しにしておけば、お互いをひどく傷つける場合もある。鶺鴒匠がシントリを紹介すると、年長の鳥は新しい仲間に対し、優位な序列が得られるまで自らを主張する。

シントリは頻繁に川に連れて行かれ、つなぎ縄（手縄）が付けられた状態で、水に飛び込んだり泳いだりすることを学ぶ。初めて手縄に繋がった時は、後ろにひっくり返ったり、縄が絡んだりすることが多い。手縄を繋いで泳ぐことを学んだ後も、漁をする鳥として成功するには、かなりの練習を要する。鶺鴒匠が初めてシントリを漁に連れて行ったとき、ほとんどの鳥は、水に潜ることもしない。最終的には、シントリは潜ったり鮎を追いかけていたりするにあたり、他の鶺鴒を手本として真似し始める。しかし、特に優れた鳥でなければ、1年目には、魚を捕ることはできないであろう。ほとんどの鶺鴒は、2年目に技能を習得し始め、3年目までに一人前になると考えられている。

<简体字>

林罗山

下吕温泉的中心区域伫立着儒学家林罗山（1583-1657）的雕像。林罗山曾盛赞下吕温泉，从而使这里的温泉声名远播。为此后人建造了这一雕像，以纪念其贡献。

林罗山的著作在江户时代（1603-1868）被民众广为传阅，深博好评。他亦曾随伺当时执政的德川幕府首代至第四代将军，为其建言献策。他学识广博，涉及众多领域，著作从哲学到游记，丰富多样。

林罗山在 17 世纪初期编撰的温泉排行榜中，将有马（现兵库县）、草津（现群馬县）、下吕（当时名为汤岛）并称为“日本三大名泉”。然而早在约 200 年前，僧侣兼诗人的万里集九（1428-1498?）就已在著作中将汤岛（下吕）与有马、草津同列为前三大温泉。正因林罗山赞同此说法，才推波助澜一般地让下吕一跃成名。

如今，林罗山及万里集九的纪念雕像一同伫立于横跨阿多野谷的桥上，两座雕像分处于桥的两侧，相守相望，已然成为当地备受喜爱的名胜。

<繁体字>

林羅山

下呂溫泉的中心區域佇立著儒學家林羅山（1583-1657）的雕像。林羅山曾對下呂溫泉讚不絕口，從而使這裡的溫泉聲名遠播。為此，後人建造了這一雕像，以紀念其貢獻。

林羅山的著作在江戶時代（1603-1868）被民眾廣為傳閱，深受好評。他亦曾隨侍於當時執政的德川幕府首代至第四代將軍，提供治國建言。他學識廣博，涉獵眾多領域，著作從哲學到遊記，豐富多樣。

林羅山在 17 世紀初期編撰的溫泉排行榜中，將有馬（現兵庫縣）、草津（現群馬縣）、下呂（當時名為湯島）並稱為「日本三大名泉」。然而早在約 200 年前，僧侶兼詩人的萬里集九（1428-1498?）就已在著作中將湯島（下呂）與有馬、草津列為前三大溫泉。正因林羅山贊同此說法，才推波助瀾地讓下呂一躍成名。

如今，林羅山及萬里集九的紀念雕像一同佇立在橫跨阿多野谷的橋上，兩座雕像分處於橋的兩側，相守相望，儼然成為當地備受喜愛的名勝景點。

<日本語仮訳>

林羅山

林羅山（1583-1657）の像は、下呂温泉の中心部に立っています。儒学者である羅山が絶賛したことでこの地域の温泉の名が一躍有名になったこともあり、その貢献にふさわしい敬意をこめて建てられました。

羅山は、江戸時代（1603-1868）にその著作が広く読まれ、高く評価されており、当時国を治めていた徳川幕府の初代から四代までの将軍に仕え助言を行っていました。また、様々な分野の幅広い知識を有し、哲学書から紀行文までさまざまな文章を執筆しています。

羅山は有馬（現在の兵庫県）、草津（現在の群馬県）、下呂（当時は湯島と表記）を、日本三名泉に挙げました。1600 年代初頭に彼が編纂したリストは、禅僧で歌人の万里集九（1428-1498?）がその 200 年近く前に書いたものを追認するものでした。集九が挙げたトップ 3 の温泉には、有馬と草津と一緒に湯島が入っていましたが、羅山がこのリストを支持したので、下呂は一躍有名になったのです。

林羅山と万里集九は、どちらも阿多野谷にかかる橋に記念の像が設置されています。実質的にお互いが向かい合うような形で、橋のそれぞれの側に立っている彼らの像は、地元で人気の名所です。

<简体字>

万里集九

身为禅僧兼诗人的万里集九（1428-1498?），是最早将下吕温泉与有马温泉（位于现兵库县）、草津温泉（位于现群馬县）列为日本首选温泉小镇之一的先驱者。通过他广为流传的著作，众多游客于室町时代（1336-1573）末期纷纷慕名造访了下吕温泉。

江户时代（1603-1868）初期，儒教学者林罗山与万里集九观点一致，盛赞下吕温泉是日本最顶尖温泉之一，小镇因此名声大振。后人为赞颂万里集九对下吕地区做出的贡献，于 2015 年在一年一度的下吕温泉节上，为其雕像举行了揭幕仪式。如今，万里集九与林罗山的塑像共同守望于横跨阿多野谷的桥上，供来往游客瞻仰。

<繁体字>

萬里集九

身為禪僧兼詩人的萬里集九（1428-1498?），是最早將下呂溫泉與有馬溫泉（位於現兵庫縣）、草津溫泉（位於現群馬縣）列為日本首選溫泉小鎮之一的先驅者。透過他廣泛流傳的著作，眾多遊客於室町時代（1336-1573）末期紛紛慕名造訪了下呂溫泉。

江戶時代（1603-1868）初期，儒教學者林羅山與萬里集九持相同觀點，讚揚下呂溫泉是日本最頂尖溫泉之一，小鎮因此名聲大振。後人為感念萬里集九對下呂地區所做的貢獻，於 2015 年在一年一度的下呂溫泉節上，為其雕像舉行了揭幕儀式。如今，萬里集九與林羅山的塑像共同守望於橫跨阿多野谷的橋上，供來往遊客瞻仰。

<日本語仮訳>

万里集九

禅僧で歌人の万里集九（1428-1498？）は、現在の兵庫県にある有馬温泉と、現在の群馬県にある草津温泉と共に、下呂を日本で最高の温泉街の 1 つだと主張した最初の人物です。広く読まれた彼の著作を通じて、室町時代（1336-1573）末期に多くの人々が下呂温泉を訪れました。

江戸時代（1603-1868）初頭、儒教学者の林羅山が万里集九の考えを支持し、下呂温泉をこの国の最高の温泉の 1 つであると宣言すると、町の知名度は津々浦々に浸透して行きました。羅山も集九も、阿多野谷にかかる橋に記念の像が設置されています。集九の像は、彼のこの地域に対する貢献を称えるために、2015 年に毎年開催されている下呂温泉まつりでお披露目されました。

<簡体字>

温泉寺

温泉寺坐落在下吕地区的山丘上，供奉着掌管医药、治病愈疾的药师如来，据说正是在他的指引下，当地人才发现了下吕温泉。相传，1265 年的大地震导致汤峰附近的温泉停止喷涌。随后，当地百姓注意到一只看似受伤的白鹭，每日在飞騨川上空飞舞，就追随其踪迹，最后发现它在天然温泉中自我疗伤。人们来到白鹭歇脚的山腰，在松树下发现了一尊药师如来雕像。从那时起，当地人便开始相信是佛陀为了赐予百姓新的泉源，而化身白鹭前来带路。之后人们不仅在高山，而且在平地也发现了新的温泉，从此，前往温泉的路途不再艰难。随着时光流逝，下吕跻身“日本三大名泉”之列，成为家喻户晓、人气旺盛的度假胜地。沐浴温泉，疗愈疾病，下吕的这一魅力吸引着众多怀此愿望的人们纷至沓来。游客们也抱着感恩之心参拜温泉寺，向药师如来表达敬意。

温泉寺境内开阔，秋季是来访的最佳季节，如火的枫叶在华灯映照下更显妖娆壮观。从温泉区的地藏堂出发，拾阶而上，爬过 173 级石阶，就来到中根山山腰处的寺院。身处高台之上，参拜者可将下吕一带的全景尽收眼底。被病痛缠身的参拜者，不妨拜拜正殿前的汤挂药师像，据说颇为灵验。身体哪个部位患疾，就用温泉水浇于药师像的相应部位，并许下疾病痊愈的心愿。

此外，抄经及座谈会等体验项目也深受欢迎。尤其值得一提的是，游客可免费参加每月 13 日举办的坐禅会。有关详情，敬请提前向寺院咨询。

<繁体字>

溫泉寺

溫泉寺坐落於下呂地區的山丘上，供奉著掌管醫藥、治癒疾病的藥師如來，據說正是在祂的指引下，當地人才發現了下呂溫泉。相傳，1265 年的大地震導致湯峰附近的溫泉停止噴湧。之後，當地百姓發現一隻看似受傷的白鷺，每日盤旋於飛驒川上空，就追隨其踪跡，最後發現牠在天然溫泉中自我療傷。人們在白鷺歇腳的山腰處松樹下，發現了一尊藥師如來雕像。此後，當地人便開始相信是佛陀為了賜予百姓新的泉源，而化身白鷺前來帶路。之後人們不僅在高山，而且在平地也發現了新的溫泉，從此，前往溫泉的路途變得更加容易。隨著時光流逝，下呂躋身「日本三大名泉」之列，成為遠近聞名、人氣十足的度假勝地。「沐浴溫泉、治療疾病」，下呂的魅力吸引眾多懷此願望的人們紛至沓來。遊客們也心懷感恩地參拜溫泉寺，向藥師如來表達敬意。

溫泉寺境內開闊，最適合秋季來訪，紅艷似火的楓葉在華燈映照下蔚為壯觀。從溫泉區的地藏堂出發，拾階而上，爬過 173 級石階後，便來到中根山山腰處的寺院。立於高台之上，參拜者可將下呂一帶的全貌盡收眼底。若是被疾病纏身，不妨參拜正殿前的湯掛藥師像，據說極為靈驗。身體哪個部位患疾，就用溫泉水澆於藥師像的相應部位，並許下希望疾病痊癒的心願。

此外，抄經及座談會等體驗項目也極具人氣。特別是每月 13 日舉辦的坐禪會，遊客可免費參加。相關詳情，敬請提前諮詢寺院。

<日本語仮訳>

温泉寺

下呂の丘の上に建つ温泉寺は、地元の人々を導いて下呂温泉を発見させたと言われている、薬と癒しの仏、薬師如来を祀ったものです。地元の言い伝えによると、1265年に起きた大地震で湯ヶ峰近くの温泉の湧出が止まった後、地元の住人らが飛騨川の上空を毎日飛ぶ白鷺に気付くようになりました。地元民は怪我をしている様子だったこの鳥を追って、ついに天然温泉の中で傷を癒しているのを見つけたのです。白鷺が羽根を休めるために止まった丘の中腹にある松の木の下で、人々は薬師如来の像を見つけました。その時から、地元では仏陀が新たな泉源を彼らに示すために、白鷺の姿になったのだと信じられるようになりました。山の高い所ではなく、平坦な土地で新たな温泉が見つかったことで、温泉にアクセスしやすくなったのです。下呂は結局、日本三名泉の1つとして認知され、人気のリゾート地になり、温泉に入ることによって病気を治したいと願って来る人々を魅了しています。訪問客は感謝の念とともに温泉寺を訪れ、薬師如来に敬意を表することができます。

温泉寺の広々とした境内は、夜間に鮮やかなもみじの紅葉がライトアップされ、最も壮大な姿を見せる秋がおすすめです。寺は中根山の中腹、温泉地区の地蔵堂から173段の石段を上ったところにあり、参拝者は地域と下呂周辺のパノラミックな風景を楽しむことができます。身体の病気に悩まされている参拝者は、病気の治癒にご利益があると言われる本堂前の湯掛薬師像にお立ち寄りください。自分の身体の病気を治したいところがあれば、薬師像のその部分にお湯を掛けて治癒を願います。

また、写経や座談会などの体験プログラムも大変人気があり、とりわけ毎月13日に行われる座禅会は無料で参加ができます。詳細は事前にお寺にお問い合わせください。

<簡体字>

高札场

江户时代（1603-1868），通常会在路口、码头、桥梁附近等人流熙攘的场所设立名为“高札”的官方告示牌。行经的旅客进入城镇前，均会确认这些告示牌。告示牌上罗列出当地的各项规章和禁令，还包括居民及访客必须遵守的事项。2009年，当地忠实复原了江户时代的高札场（悬挂告示牌的场地），将其设立于温泉小镇上，并悬挂起手写告示牌。下吕曾是旧飞騨街道上的借宿小镇，这条古道连接着现在的富山与岐阜两县。古色古香的高札场将这段悠远流长的过去生动地再现于游客眼前，令人遥想怀古，思绪绵延。下吕高札场位置便利，距温泉博物馆和加惠瑠神社（又称“青蛙神社”）都不远。

<繁体字>

高札場

江戶時代（1603-1868），通常會在路口、碼頭、橋梁附近等熙來攘往的場所設立名為「高札」的官方告示牌。行經的旅客在進入城鎮前，均會事先確認這些告示牌。告示牌上羅列出當地的各項規章和禁令，還包括居民及訪客必須遵守的事項。2009年，當地忠實復原了江戶時代的高札場（懸掛告示牌的場地），將其設立於溫泉小鎮上，並懸掛起手寫告示牌。下呂曾是舊飛驒街道上的借宿小鎮，這條古道連接著現在的富山與岐阜兩縣。古色古香的高札場將這段悠遠流長的過去生動地再次呈現於遊客眼前，令人興起懷古幽情，思緒綿延。下呂高札場位置便利，距溫泉博物館和加惠瑠神社（又稱「青蛙神社」）都不遠。

<日本語仮訳>

高札場

高札は、江戸時代（1603-1868）交差点や港、橋の近くの場所など、都市や町の人々の往来が多い場所に掲示された公式な掲示板のことです。旅人は、都市や町に入る時に、これらの掲示板を確認していました。掲示板は、住民や訪問者が従わなければならない布告を含む地域の規則や制限を掲げていたようです。2009年に、江戸時代の高札場（高札が掲げられていた場所）の忠実なレプリカが下呂温泉街に設けられ、手書きの文字を記した掲示板（高札）が立てられました。レプリカは、現在の富山県と岐阜県を繋ぐ旧飛騨街道の宿場町としての下呂の過去を、訪れる人々に思い起こさせます。下呂の高札場は、温泉博物館やかえる神社にも近い便利な場所にあります。

<简体字>

下吕温泉

下吕隶属于日本本州正中央的岐阜县。从名古屋站乘坐电车两小时即达，造访名古屋的游客不妨来此一游，当日往返，轻松便捷。最早向下吕温泉投以赞许的伯乐是禅僧万里集九（1428-1498?），他认为下吕温泉是日本最杰出的温泉小镇之一。约 200 年后，儒家林罗山（1583-1657）提出相同的主张，从此下吕名声远扬。

下吕温泉最负盛名的要数“温泉区”。这里的温泉度假村、足浴、土特产店、餐厅鳞次栉比。在此可体验分散于街道中的免费足汤（足浴），也可下榻传统旅馆，享受美味独特的岐阜佳肴，正是为了追求这种极致的度假方式，许多游客都将下吕定为旅游目的地。几千年来，公共浴场的温泉浴一直都是深受日本人喜爱的休闲方式，并因其养生愈疗的显著功效而备受青睐。至今，为治愈疾病而前往下吕温泉的游客仍是络绎不绝。

不过，下吕市的魅力不只在于温泉。曾挖掘出绳文时代（公元前 10000 年-公元前 300 年）文物的“峰一合遗迹”就位于此地。这些文物与日本其他地方出土的古文化遗产一同展示在下吕故乡历史纪念馆。另一处值得游历的景点是合掌村，它俨然一座露天博物馆，其最大看点在于十栋“合掌造”的传统民宅。“合掌”即双手合十祈祷之意，屋顶呈现出祈祷时双手合并的样态，“合掌村”因此得名。在合掌村，游客可徜徉于风貌如昔的房屋间，品尝炭烤淡水香鱼串等当地美食；也可在传统工坊体验日本和纸制作、陶艺等手工艺，度过充实的一天。温泉迷们可以走进温泉博物馆，了解温泉的历史与科学。这里还有丰富多彩的参与型展览，是亲子游的上佳之选。而对于喜欢自然风景的游客而言，清冽秀丽的小坂瀑布则是必游之地，从下吕市中心驱车仅 30 分钟即可到达。这里星罗棋布地分布着 216 处瀑布，是感受自然之美、酣畅沉迷的好去处。更有钓鱼、摘西红柿、擀荞麦面、制作筷子等形形色色的体验项目，等着您来参与，一同编织难忘的旅途回忆。此外，高级飞騨牛肉与当地美酒也绝对不容错过。

<繁体字>

下呂溫泉

下呂隸屬於日本本州正中央的岐阜縣。從名古屋站乘坐電車僅需兩小時，造訪名古屋的遊客不妨來此一遊，當日即可往返，輕鬆便捷。最早稱讚下呂溫泉的人是禪僧萬里集九（1428-1498?），他認為下呂溫泉是日本最好的溫泉小鎮之一。約 200 年後，儒學家林羅山（1583-1657）提出相同的主張，從此下呂名聲遠播。

下呂溫泉最負盛名的是「溫泉區」。這裡的溫泉度假村、足浴、土特產店、餐廳鱗次櫛比。在此可體驗分散於街道中的免費足湯（足浴），也可下榻傳統旅館，享受美味獨特的岐阜佳餚，正是為了追求這樣的度假方式，許多遊客將下呂定為旅遊目的地。數千年來，公共浴場的溫泉浴一直都是深受日本人喜愛的休閒方式，並因其調養生息的顯著功效而備受青睞。如今，為治癒疾病而前往下呂溫泉的遊客仍是絡繹不絕。

不過，下呂市的魅力不只在於溫泉。曾挖掘出繩文時代（西元前 10000 年-西元前 300 年）文物的「峰一合遺跡」就位於此地。這些文物與日本其他地方出土的古文化遺產一同展示在下呂故鄉歷史紀念館。另一處值得一看的景點就是合掌村，它儼然為一座露天博物館，其最大看點是十棟「合掌造」的傳統民宅。「合掌」即雙手合十祈禱之意，屋頂呈現出祈禱時雙手合併的形狀，「合掌村」因此得名。在合掌村，遊客可徜徉於風貌如昔的房屋間，品嚐炭烤淡水香魚串等當地美食；也可在傳統工坊體驗日本和紙製作、陶藝等手工藝，享受充實的一天。溫泉迷們則可以走進溫泉博物館，了解溫泉的歷史與科學。這裡還有豐富多樣的參與型展覽，是親子遊客的最佳首選。而喜歡自然風景的遊客，則可遊覽清冽秀麗的小坂瀑布，從下呂市中心驅車僅 30 分鐘即可抵達。這裡星羅棋布地分佈著 216 處瀑布，是感受自然之美、酣暢沉迷的好去處。更有釣魚、摘蕃茄、擀蕎麥麵、製作筷子等豐富多彩的體驗項目等您來參與，一同書寫難忘的旅途回憶。此外，高級飛驒牛肉與當地美酒也絕對不容錯過。

<日本語仮訳>

下呂温泉

下呂は、日本の本州のちょうど真ん中にある岐阜県の町です。名古屋駅から電車で 2 時間の距離にあり、名古屋に拠点を置く観光客が日帰り旅行でアクセスしやすくなっています。下呂温泉を最初に称賛したのは、禅僧の万里集九（1428-1498 ?）で、下呂温泉を日本の最高の温泉街の 1 つと主張しました。その約 200 年後、儒学者の林羅山（1583-1657）が同じ主張をし、下呂は広くその名を知られるようになったのです。

下呂温泉で最も有名なのは「温泉地区」です。ここには温泉リゾート、足湯、土産物店、レストランが建ち並んでいます。多くの観光客が、街中に点在する無料の足湯を試したり、昔ながらの旅館に宿泊して岐阜の料理を楽しんだりすることを目当てに下呂にやって来ます。温泉の共同浴場は何千年の間、娯楽として人気を博し、また健康面でも効果があると目されてきました。多くの人々が今でも身体の病気の治癒を願って下呂温泉を訪れています。

しかし、下呂市は温泉だけではありません。まず、ここには、縄文時代（紀元前 10,000 年-紀元前 300 年）の遺物が発掘された峰一合遺跡があります。これらの遺物は、この国の他の場所で発見された古文化財と一緒に、下呂ふるさと歴史記念館に展示されています。もう 1 つぜひ訪問していただきたいのが合掌村。10 棟の合掌造りの家屋が目玉の野外博物館です。合掌とは「祈る手」を意味します。つまり、お祈りをする時の合わせた手の形のように思える家の造りにちなんで名づけられました。来場者は保存されている家屋を見て、炭火で焼いた鮎（清流のアユ）の串焼きなどの地元の料理を食べ、伝統工房で和紙作りや陶芸などの腕試しをして、合掌村で丸 1 日過ごすことができます。温泉ファンは、温泉博物館でお風呂にまつわる歴史や科学について学ぶことができます。体験型の展示を楽しむことができ、家族連れにもやさしいスポットです。自然が好きな人なら小坂の滝がおすすめ。下呂市の中心部から車で 30 分の場所に 216 もの滝がある、自然の美しさを満喫できるスポットです。また、釣りやトマト狩り、そば打ち、箸作りなど多彩な体験プログラムに参加して、旅の思い出の 1 ページに刻みましょう。高級飛弾牛と地酒もぜひお試しください。

<简体字>

足汤和手汤

下吕温泉镇上零星分布着九处足汤（即足浴），其中七处免费，四处更是面向公众24小时开放。步行街贯穿温泉小镇，非常适合散步闲游。街道两旁的咖啡厅、销售当地小吃的摊贩以及老字号旅馆，鳞次栉比。游客只需花少许费用便可享受这里的一日温泉浴。休息之余，不妨惬意地享受一番足汤，让下吕温泉镇的魅力从脚尖发散至全身！

下吕足汤独具巧思，风格各异：维纳斯足汤的池底以贝壳马赛克磁砖取代传统石材，尽显欧式风情；而下吕最久远的足汤——“鹭之足汤”则以扁柏搭建，装点空间。此外，在飞驒川边下吕大桥畔的公共露天温泉——“喷泉池”也是一处能尽享足汤乐趣的绝佳之选。

有足汤，自然也少不了手汤。在温泉神社和 JR 下吕站前等场所都能看到手汤，它的惬意可谓真正意义上的“触手可及”。下吕的手汤虽不及足汤普遍，但它为希望体验当地温泉水药效的游客提供了全新的选择。

<繁体字>

足湯和手湯

下呂溫泉鎮上零星分佈著九處足湯（即足浴），其中七處免費，四處更是 24 小時開放。行人專用道貫穿溫泉小鎮，非常適合閒逛散步。街道兩側的咖啡廳、販售當地小吃的攤販以及老字號的旅館，鱗次櫛比。遊客只需花少許費用便可享受這裡的一日溫泉浴。休息之餘，不妨悠哉地享受一番足湯，讓下呂溫泉鎮的魅力從腳尖發散至全身！

下呂足湯獨具巧思，風格各異：維納斯足湯的池底以貝殼馬賽克磁磚取代傳統石質材料，盡顯歐式風情；而下呂歷史最悠久的足湯——「鷺之足湯」則以檜木建造，裝點空間。此外，在飛驒川邊下呂大橋畔的公共露天溫泉——「噴泉池」也是一處能盡享足湯樂趣的絕佳之選。

有足湯，自然也少不了手湯。在溫泉神社和 JR 下呂站前等場所都能見到手湯，讓您體驗真正意義上的「觸手可及」。下呂的手湯雖不及足湯那般普遍，但它為希望體驗當地溫泉水藥效的遊客提供了全新的選擇。

<日本語仮訳>

足湯と手湯

下呂温泉街には 9 つの足湯が点在しており、このうち 7 つは無料で一般に開放され、4 つは 24 時間開放されています。温泉街がある通りは歩きやすく、カフェや地元のお菓子を販売する露店と共に昔ながらの旅館が建ち並び、わずかな料金で日帰り温泉浴を提供しています。休憩で足湯を楽しめるのは、この地区を巡る魅力のひとつです。

それぞれの足湯には、独自のスタイルがあります。ビーナスの足湯は、底に伝統的な石ではなくパールタイルを使ったヨーロッパがテーマのお湯。一方、下呂で最初に出来た足湯、鷺の足湯には檜の装飾が施されています。飛騨川沿いの下呂大橋のたもとにある公衆露天温泉の噴泉池でも、足湯を楽しむことができます。

下呂には手湯もあります。足湯ほど一般的ではありませんが、下呂のお湯の薬効を体験する新たな選択肢を提供してくれます。手湯は温泉神社や JR 下呂駅前などの場所で楽しむことが可能です。

<简体字>

温泉小镇

下吕温泉以丰沛的泉水涌出量而闻名。绝大多数浴场都位于以下吕大桥为中心、跨越飞驒川两岸的温泉小镇。小镇上昔日的旅馆、足汤（足浴）、土特产店、餐厅鳞次栉比。即使不下榻旅馆，也能付费享受旅馆的温泉浴。若想多次享受温泉，不妨购买温泉巡游票，一天最多可体验三处温泉。浴池种类花样繁多，石砌或木造，室内或露天，一应俱全。源泉温度高达 84 摄氏度，冷却至 55 摄氏度后才输送到小镇的浴场里。泉质为碱性，温和不刺激，适宜敏感肤质，据说还可缓解疼痛，减缓压力。此外，这种泉质具有去除老化角质的功能，可缔造光滑细腻的美肌，负有“美容养颜之泉”的盛名。

温泉小镇上还分布着多处免费的足汤和手汤（手浴）。足汤既有日本传统风格，也不乏“维纳斯足汤”欧式风格。足汤共有九处，其中七处免费。白天，游客可身穿传统浴衣（日式轻便和服）漫步于街道，品尝人气甜品屋“GEROGERO 牛奶小站”等当地小吃，享受悠闲自在的度假时光。土特产店内售有以当地温泉为主题的入浴产品，也有以小镇民间吉祥物青蛙为创意的精品。边吃边逛，累了还可在足汤里泡泡，让双脚彻底释放。

<繁体字>

溫泉小鎮

下呂溫泉以豐沛的泉水湧出量而聞名。大多數浴場都位於以下呂大橋為中心、跨越飛驒川兩岸的溫泉小鎮。小鎮上過去的旅館、足湯（足浴）、土產店、餐廳鱗次櫛比。即使不下榻旅館，也可付費享受旅館的溫泉浴池。若想多次享受溫泉，則可購買溫泉巡遊套票，一天最多可體驗三處溫泉。浴池種類多樣，石砌或木造，室內或露天，一應俱全。源泉溫度高達 84 攝氏度，冷卻至 55 攝氏度後才輸送到小鎮的浴場裡。泉質為鹼性，溫和不刺激，適合敏感膚質，據說還可緩解疼痛、減緩壓力。此外，這種泉質具有去除老化角質的功能，可締造光滑細膩的肌膚，不愧為「養顏美容之泉」。

溫泉小鎮上還有多處免費的足湯和手湯（手浴）。足湯既有日本傳統風格，也有「維納斯足湯」那般的歐式風格。足湯共有九處，其中七處免費。白天，遊客可身穿傳統浴衣（日式單衣和服）在街道上漫步，品嚐人氣甜品屋「GEROGERO 牛奶小站」等當地小吃，享受悠閒自在的度假時光。土產店內販售以當地溫泉為主題的入浴產品，也有以小鎮吉祥物——小青蛙為主的文創商品。邊吃邊逛，累了就在足湯裡泡一泡，徹底釋放雙腳的疲勞。

<日本語仮訳>

温泉街

下呂の温泉は、豊富な湯量を誇ることで有名です。浴場のほとんどは、下呂大橋を中心に飛騨川の両岸に広がる温泉街にあります。温泉街には、昔ながらの旅館や足湯、土産物店、レストランが軒を連ねています。旅館に宿泊していない観光客でも、有料で旅館の浴場を利用することが可能です。お風呂を何度も楽しみたい人は、1日に最大3つの温泉を利用できるパス（湯めぐり手形）を購入するのがおすすめです。浴場は石や木材など、様々な素材が使われており、屋内にある場合も露天の場合もあります。源泉は84℃で、55℃まで冷やして町の浴場へ運ばれますが、アルカリ性の泉質で敏感肌に適しており、疼きや痛み、そしてストレスを緩和すると言われています。また、その泉質は肌の古い角質を取る働きがあるとされ、つるつるスベスベした肌ざわりをかなえる効果も期待でき、「美人の湯」としても名高い温泉です。

無料の足湯と手湯も、温泉街に数多く建ち並んでいます。足湯の外観は様々で、伝統的なものもあれば、ビーナスの足湯のようにヨーロッパ風のものもあります。合計9つの足湯があり、そのうちの7つは無料で利用することが可能です。観光客は日中、時には伝統的なローブ（浴衣）姿のままで街を散策しながら、人気店の GEROGERO みるくスタンドなどで地元の軽食が楽しめます。当地の温泉をヒントにした入浴商品や、街の非公認マスコットのカエルのノベルティグッズなどを販売する土産物店もあり、食べ歩きや買い物を楽しむ合間に足湯に立ち寄り、疲れた足を休めることもできます。

<简体字>

喷泉池

“喷泉池”位于飞騨川下吕大桥桥畔，临近温泉泉源，是一处免费公共露天温泉，泉水源源不断地流入铺排着光滑石子的池中。浴池空间开阔，形似泳池。不同于一般男女分浴的围合式露天温泉，喷泉池为男女混浴的开放式温泉，因此，入浴时须着泳衣。徜徉于池中，耳听流水潺潺，身感微风阵阵，眼观群山苍苍，定能倍感惬意舒适，神清气爽。喷泉池 24 小时开放（每天上午的清扫时间除外），最为推荐的入浴时间当数繁星满天、小镇旅馆华灯璀璨的夜间。喷泉池位于下吕站和温泉镇之间，是开启列车长途之旅前后的绝佳去处。

<繁体字>

噴泉池

「噴泉池」位於飛驒川下呂大橋的橋墩附近，靠近溫泉泉源，是一處免費公共露天溫泉，泉水源源不絕地流入鋪排著光滑石子的池中。浴池空間開闊，形似泳池。不同於大多數男女分浴的圍合式露天溫泉，噴泉池為男女混浴的開放式溫泉，因此，入浴時須著泳衣。徜徉於池中，耳聽流水潺潺、身感微風陣陣、眼觀群山蒼蒼，定能倍感愜意舒適、神清氣爽。噴泉池 24 小時開放（每天上午的清掃時間除外），最為推薦的入浴時間當數繁星滿天、小鎮旅館華燈璀璨的夜間。噴泉池位於下呂站和溫泉鎮之間，是開啟列車長途之旅前後的絕佳去處。

<日本語仮訳>

噴泉池

広々としたプールのような噴泉池は無料の公衆露天温泉で、飛騨川沿いの下呂大橋のたもと、源泉にも近い場所にあります。性別で分けられ、囲いをされている露天風呂の多くとは違い、噴泉池は混浴で周囲から見える開放的なお風呂なので、入浴時は水着を着用します。すべすべの石が並ぶ風呂には絶えずお湯が供給されており、近くを流れる川の音や心地良い風を感じ、周囲の山々の景色を眺めれば、心地良さはさらに高まるでしょう。噴泉池は 24 時間利用可能（ただし、毎日午前中に清掃するため、その時間は利用できません）で、空が星で埋め尽くされ、町が周辺の旅館の光で輝く夜間は、特におすすめの利用時間帯です。噴泉池は下呂駅と温泉街の間に位置しており、列車の長旅の前後に立ち寄るには最高の場所となっています。

<简体字>

下吕温泉神社

下吕温泉神社建于 1989 年，以此感谢下吕温泉带来的恩惠。神社位于当地旅馆协同组合的大楼中，其神祇由山形县汤殿山本宫的主神分身而来。神社距白鹭桥不远，一座小巧的神殿坐落其中，祭坛旁还设有小型净手池。在每年 10 月 8 日举行的下吕温泉神社定期祭典上，身着传统服饰的当地居民会列队缓步行进至神社，以表达对温泉的感恩之意。

<繁体字>

下呂溫泉神社

下呂溫泉神社於 1989 年興建，以此感謝下呂溫泉帶來的恩惠。神社位於當地旅館協同組合的大樓中，其神祇由山形縣湯殿山本宮的主神分靈而來。神社距白鷺橋並不遠，一座小巧的神殿坐落其中，祭壇旁還設有小型淨手池。在每年 10 月 8 日舉行的下呂溫泉神社定期祭典上，身著傳統服飾的當地居民會列隊繞境遊行至神社，以表達對溫泉的感恩之意。

<日本語仮訳>

下呂温泉神社

下呂温泉神社は、山形県の湯殿山本宮から分霊して 1989 年に建立されました。下呂の温泉の恵みに感謝を捧げる神社で、旅館協同組合の建物の中にあります。白鷺橋からも近いこの小さな社殿の神社内には、祭壇の横に小さな手水舎があります。毎年 10 月 8 日に行われる下呂温泉神社例祭では、伝統装束を纏った地元の人々がこの神社まで練り歩き、温泉の恵みに感謝を捧げるのです。

<简体字>

下吕温泉节

从每年 8 月 1 日起，为期四天的下吕温泉节是当地最具规模的祭典，期间会上演各式精彩纷呈的活动及传统仪式。第一天以“龙神火节”揭开序幕。龙神火节是以盘踞于飞驒川附近的神龙传说“借碗之渊”为背景的祭典。相传，神龙悲悯当地村民，总会在举办婚礼或其他喜庆活动之时，将餐具碗盘借与贫困村民，而村民也会心存感激地将餐盘洗净归还。然而有一天，一位村民盗取了祭典所用之碗，进而惹怒神龙——在龙神火节中出现的五条巨龙、无数火把以及碗状神轿（移动式神社），无不淋漓尽致地再现了当年这一传说。第二天，当地居民会抬起神轿，在温泉小镇列队缓步巡游，期间下吕的传统舞蹈也会穿插其中，男女老少皆可参与，建议换上浴衣（夏季单衣和服）一同起舞。节日的第三天，是心怀感恩的一天——感谢温泉为小镇带来的繁荣。这天当地居民会身着传统服饰，从下吕站开始缓缓巡游至温泉寺；此外，还有绚丽壮观的烟花秀，约 13000 发烟花伴随着音乐绽放于夜空。最后一天的压轴好戏则是现场音乐演奏会。

<繁体字>

下呂溫泉節

每年的 8 月 1 日起，為期四天的下呂溫泉節是當地最具規模的祭典，期間會上演各式精彩豐富的活動及傳統儀式。第一天以「龍神火節」揭開序幕。龍神火節是以盤踞於飛驒川附近的神龍傳說——「借碗之淵」為背景的祭典。相傳，神龍悲憫當地村民，總會於舉辦婚禮或其他喜慶活動之時，將餐具碗盤借與貧困村民，而村民也會心存感激地將餐盤洗淨歸還。然而有一天，一位村民盜取了祭典所用之碗，進而惹怒神龍——在龍神火節中出現的五條巨龍、無數火把以及碗狀神轎（移動式神社），無不淋漓盡致地再現了當年這一傳說。第二天，當地居民會抬起神轎，於溫泉小鎮列隊繞境遊行，期間下呂的傳統舞蹈也會穿插其中，男女老少皆可參與，建議換上浴衣（夏季單衣和服）一同共舞。節日的第三天，是對為下呂小鎮帶來繁榮的溫泉表達感恩的一天。這天當地居民會身著傳統服飾，從下呂站開始緩緩巡遊至溫泉寺。此外，還有絢麗壯觀的煙火秀，約 13000 發煙火伴隨著音樂綻放於夜空。最後一天的壓軸好戲則是現場音樂演奏會。

<日本語仮訳>

下呂温泉まつり

毎年 8 月 1 日から 4 日間開かれる下呂温泉まつりは下呂最大のお祭りで、期間中には多種多様な催しや伝統行事が行われます。1 日目は龍神火まつりで幕を開けます。龍神火まつりは、近くを流れる飛騨川に住んでいた龍の伝説、「椀貸せ淵」がもとになったお祭りです。この龍は、結婚式やその他のお祝い事の際に、椀などの食器を貧しい村人に貸し、人々は通常、感謝の印に食器を洗ってから龍に返していました。しかしある時、村人のひとりがお祭り用の椀を盗み、龍の怒りを買いました。この龍神火まつりでは、5 頭の巨大な龍、無数の松明の炎、椀の形をした神輿（移動式神社）を用いてこの伝説が再現されます。2 日目は、地元の人々がその神輿を担いで温泉地区を練り歩きます。また、下呂おどりも披露されますが、この踊りには誰でも参加できるので、浴衣（伝統的なローブ）を着用して参加するのが特におすすめです。お祭りの 3 日目は、街に繁栄をもたらす温泉の恵みに感謝を捧げる 1 日。伝統装束を纏った地元の人々が下呂駅から温泉寺まで練り歩くパレードや、壮大な花火のショーが行われ、約 13,000 発の花火が音楽に合わせて打ち上げられます。最終日のプログラムは音楽のライブ演奏がハイライトです。

<简体字>

下吕发温泉博物馆

下吕发温泉博物馆告诉人们，温泉的作用不仅仅在于沐浴。馆内的 400 件展品讲述了有关下吕及日本温泉的文化、历史，以及科普知识，内容充实有趣，特别适合带家人一同参观。全馆分为两个展区，并设有环境舒适的图书室，馆藏的小说和科普丛书也应有尽有。

在日本，人们将众人结伴、同泡温泉视为一种休闲娱乐，这一文化传统已延续数千年。博物馆的第一展区以下吕为中心，介绍泡温泉背后所涵盖的历史与文化。参观者可在此了解日本众多的温泉与形形色色的温泉体验。馆内的展品包括日本全国温泉小镇的特产及 19 世纪刊登于报纸上的日本温泉排行榜等。

博物馆的第二展区则介绍了有关温泉的科普知识。关于“温泉的天然热源”以及“温泉小镇如何将温泉输送到浴场”等知识，可通过立体全景进行讲解。参与型游戏和展示更是受益良多的体验，男女老少都能乐在其中。

博物馆参观线路的尾端还特设了名为“药师足汤”的足浴区。进入如此浅的足汤，起初会觉得烫，但稍前进几步，热度就会逐渐缓和下来。在这里，立刻就能运用方才学到的知识，切身感受温泉的魅力。

<繁体字>

下呂發溫泉博物館

下呂發溫泉博物館告訴人們，溫泉的作用不僅僅在於沐浴。館內的 400 件展品講述了有關下呂及日本溫泉的文化、歷史，以及科普知識，內容充實有趣，非常適合家人一同參觀。全館分為兩個展區，並設有環境舒適的圖書室，館藏的小說和科普叢書也應有盡有。

在日本，人們將眾人結伴、同泡溫泉視為一種休閒娛樂，此文化傳統已延續數千年之久。博物館的第一展區以下呂為中心，介紹了泡溫泉背後所涵蓋的歷史與文化。參觀者可在此了解到日本眾多的溫泉與豐富多樣的溫泉體驗。館內的展品包括日本全國溫泉小鎮的特產、19 世紀刊登於報紙上的日本溫泉排行榜等。

博物館的第二展區則介紹了有關溫泉的科普知識。關於「溫泉的天然熱源」以及「溫泉小鎮如何將溫泉輸送到浴場」等知識，可通過立體全景進行講解。參與型遊戲和展示更是受益良多的體驗，無不讓男女老少樂在其中。

博物館參觀路線的尾端還特設了名為「藥師足湯」的足浴區。進入如此淺的足湯，起初會覺得很燙，稍前進幾步，熱度就會逐漸緩和下來。在這裡，立刻就能運用到方才學習的知識，親自感受溫泉的魅力。

<日本語仮訳>

下呂発温泉博物館

下呂発温泉博物館では、温泉が単なる入浴ではないということを学べます。400 点の展示物を通して、下呂や日本の温泉についての文化、歴史、及び科学的知見が紹介され、家族連れも楽しめる充実の内容です。2 つのセクションに分かれており、小説や学問書を多数所蔵している居心地の良い図書室も備えられています。

博物館の 1 つ目のセクションでは、温泉体験の裏にある歴史や文化を、特に下呂にスポットを当てて紹介しています。日本では、温泉にたくさんの人と入ることを娯楽とする文化が何千年も続いてきましたが、来館者は日本に数多く点在する温泉や、温泉を通して楽しめる様々な体験について学ぶことが可能です。展示されているものには、全国の温泉街のお土産や、日本の温泉のランキングを掲載している 19 世紀の新聞などがあります。

博物館の 2 つ目のセクションでは、温泉に関する科学的知見を紹介しています。温泉の天然の熱源や、温泉街でどのように温泉のお湯を浴場まで運んでいるのかを立体ジオラマで説明。体験型のゲームや展示にはためになるものが多く、子供も大人も楽しめる内容です。

博物館の順路の最後には、「薬師の足湯」という足湯が設置されています。この浅い足湯で来館者は、最初は熱いと感じるものの、歩いて進むごとに熱さも和らいでくるでしょう。この足湯で、温泉について学んだ直後に、温泉を実体験することができるのです。

<简体字>

出汤朝市（温泉早市）

3 月至 11 月间，当地的商家每日清晨都会举办温泉早市。这里陈列着各式各样的当地农产品及特产，包括新鲜扁柏制品、知名美食日本厚朴叶卷，以及朴叶味噌等。将干燥的味噌放在日本厚朴叶上加热会飘出坚果般的迷人香味！此外，早市还出售瓶装的当地美酒及番茄汁。这里的商品大都产自下吕当地或岐阜县境内的邻近城镇，卖价通常低于其他地区。商家们相当友善，不仅会耐心说明有关商品的一切信息，还提供免费的试吃试饮。早市的大部分摊铺营业时间为早上 8 点至中午 12 点。

<繁体字>

出湯朝市（溫泉早市）

3 月至 11 月間，當地的商家每天都會舉辦溫泉早市。這裡陳列著各式各樣的當地農產品及特產，包括新鮮檜木製品、知名美食日本厚朴葉捲，以及朴葉味噌等。將乾燥的味噌放在日本厚朴葉上加熱會飄出堅果般的迷人香味！此外，早市還販售瓶裝的當地美酒及蕃茄汁。這裡的商品大都產自下呂當地或岐阜縣境內的鄰近城鎮，售價通常低於其他地區。商家們相當友善，不僅會耐心說明有關商品的一切資訊，還提供免費的試吃試喝。早市中大部分攤販的營業時間為早上 8 點至中午 12 點。

<日本語仮訳>

いでゆ朝市

3 月から 11 月まで地元の商人が毎朝開催する、いでゆ朝市。地元産の農作物やお土産など、多彩な商品が並ぶこの朝市では、下呂もしくは岐阜県の近隣の町で作られたものが、通常、他の場所よりも低価格で販売されます。地元の特産品には、新鮮な檜材から作られた商品や、ホオノキ（*Magnolia obovata*）の葉で食材を包んだ名物料理、朴葉味噌などがあります。味噌を乾燥させたホオノキの葉に乗せて加熱することで、木の実のような味が生まれます。また朝市では、瓶詰めの地酒やトマトジュースも販売。商人たちはフレンドリーで、商品にまつわる情報を何でも教えてくれ、試食も可能です。朝市の屋台の多くは午前 8 時から正午までの営業となります。

<简体字>

合掌村概要

享受过下吕温泉的慰藉后，稍事休息，不妨来下吕温泉合掌村，了解一下该地区 19 世纪的历史过往。在合掌村这座露天博物馆里，林立着十栋“合掌造”结构的住宅。这些民宅是从岐阜县北部的白川乡和富山县南砺市五箇山地区迁移而来。“合掌造”即为“双手合十的构造”。圆木搭建的屋顶构成陡峭的人字三角形，仿佛合掌的双手，“合掌村”故此得名。

这些昔日的村落房屋建于 19 世纪的岐阜县北部和富山县西南部，这两个地区均处于冬季深雪地带。珍贵的合掌造住宅被列为文化财，除了合掌村外，这种房屋还分布在岐阜县各地。部分房屋经过内部装修改造，作为工坊或博物馆沿用至今。而其他的则如旧大人家住宅一样，完整地保留了当时的原貌，无不投射出岐阜县村落传统生活的缩影。

合掌村四季皆美景，处处有诗意。被白雪覆盖的人字形屋顶便是其代表性的美景之一。位于村落后山的“岁时记森林”，春季樱花绽放，秋季枫叶尽染，美不胜收。漫步于此，可通过五感切身体会季节的变迁。长 175 米的森林滑梯气势恢宏，深受游客喜爱。在参观传统民宅之余，还能在体验型工坊学习当地民俗工艺与陶艺。其中，和纸绘画抄纸体验特别值得一试。此外，合掌村里还展有各式各样的瓷砖，游客可以动手装饰出属于自己的独特之作。在圆空馆，陈列着圆空和尚的作品，这位出身于岐阜的僧人将毕生心血都献给了木雕佛像的制作。中午时分，不必迈出合掌村，这里几家餐厅的岐阜美味佳肴就能让人大饱口福，比如用炭火细细烘烤的美味香鱼串等等。

<繁体字>

合掌村概要

享受過下呂溫泉的慰藉後，稍事休息，不妨來下呂溫泉合掌村，了解一下該地區 19 世紀的歷史過往。在合掌村這座露天博物館裡，坐落著十棟「合掌造」結構的住宅。這些民宅是從岐阜縣北部的白川鄉和富山縣南礪市五箇山地區遷移而來。「合掌造」即為「雙手合十的構造」。圓木搭建的屋頂構成陡峻的人字三角形，彷彿合掌的雙手，「合掌村」因此而得名。

這些昔日的村落房屋建於 19 世紀的岐阜縣北部和富山縣西南部，這兩個地區均處與冬季深雪地帶。珍貴的合掌造住宅被列為文化財，除了合掌村外，這種房屋還分佈在岐阜縣各地。部分房屋經過內部裝修改造，作為工坊或博物館沿用至今。而其他的則如舊大戶家住宅一樣，完整地保留了當時的原貌，無不投射出岐阜縣村落傳統生活的縮影。

合掌村四季皆美景、處處有詩意。被白雪覆蓋的人字形屋頂便是其代表性的美景之一。位於村落後山的「歲時記森林」，春季櫻花綻放，秋季楓葉盡染，美不勝收。漫步於此，可透過五感切身體會季節的流轉。長 175 公尺的森林溜滑梯氣勢逼人，深受遊客喜愛。在參觀傳統民宅之餘，還能在體驗型工坊學習當地民俗工藝與陶藝。其中，和紙繪畫抄紙體驗尤其值得一試。此外，合掌村裡還擺放著各式各樣的瓷磚，遊客可以動手裝飾出屬於自己的獨特之作。在圓空館裡，展示著圓空和尚的作品，這位出身於岐阜的僧人將畢生心血都獻給了木雕佛像的製作。中午時分，不必邁出合掌村，這裡幾家餐廳的岐阜美味佳餚就能讓人大飽口福，比如用炭火細細烘烤的美味香魚串等等。

<日本語仮訳>

合掌村 概要

下呂温泉での入浴はひと休みして、下呂温泉合掌村でこの地域の 19 世紀の歴史について学んでみませんか。合掌村は 10 棟の合掌造りの家屋が建ち並ぶ屋外博物館。家屋は岐阜県北部の白川郷と富山県南砺市五箇山地方から移築されたものです。合掌造りとは、「合掌している両手のような構造」という意味です。家屋の屋根の骨組みの丸太がなす急こう配の三角形が合掌している両手のように見えることからこの名がつけられました。

こうした昔の村落の家屋は、19 世紀に、岐阜県北部と富山県南西部で建てられました。どちらも冬は雪深い地方です。合掌造りの家屋は文化財に登録されており、この村以外でも岐阜県の至る所で保存されています。中には内部が改装されて、工房や博物館として現在も使われているものもあります。こうしたもの以外は、旧大戸家住宅のように当時のまま保存されており、岐阜県の村落の伝統的な暮らしを垣間見ることが可能です。

合掌村には、急こう配の屋根が雪に覆われた象徴的な風景など、季節を問わず風光明媚な景色が広がっています。村の里山に位置する「歳時記の森」は、春の桜と秋のモミジが大変美しく、散策しながら季節の移ろいを五感で感じていただけるでしょう。また、人気の 175 メートルの「森の滑り台」は迫力満点です。家屋の見学だけでなく、地元の工芸や陶芸を学べる体験型のワークショップに参加できます。特に、和紙の絵漉き体験はおすすめ。また合掌村で展示されるタイルの装飾を行うことも可能です。円空館では、岐阜生まれの僧だった円空の作品が展示されています。円空はその一生を、木彫りの仏像の制作に捧げました。昼食には、いくつかの飲食店では岐阜の名産品が味わえますが、ゆっくりと炭火で焼き上げた鮎の串焼きはその一例です。

<简体字>

合掌村 “合掌造”

下吕温泉合掌村里的十栋住宅，以合掌式建造的茅草屋顶为特色。这种屋顶的外观仿佛双手合十的造型，故而得名“合掌造”。陡斜的三角形屋顶，在积雪严重的岐阜县和富山县，可防止厚重的积雪压垮房屋。更令人惊叹的是，合掌造的住宅只凭借木材与绳索搭建而成，屋顶以晾干后的芒草覆盖。通过这些合掌造的住宅，游客能从墙沿壁角间窥探到19世纪时岐阜县的乡村文化及传统。

大部分住宅为两层或三层建筑，不过也有例外，比如四层楼高的旧大户家住宅。无论是哪间房屋，地炉都不可或缺。长燃不息的炉火撩起青烟，可保持屋顶干燥，预防虫害。部分房屋在二楼还设置了玄关拉门。寒冬时节，当一楼的大门被厚厚的积雪阻塞，可改从二楼出入。

一楼通常作为家人日常生活的起居空间，除了配有地炉的起居室外，厨房、餐厅及祭拜祖先的佛坛一应俱全。梯子般狭窄陡直的楼梯连接着各楼层，而二楼以上则常用来养蚕缂丝。

合掌村中有九栋房屋从岐阜县白川乡移建而来，而第十栋则由富山县五箇山地区远迁至此。

<繁体字>

合掌村 「合掌造」

下呂溫泉合掌村裡的十棟住宅，以合掌式建造的茅草屋頂為特徵。這種屋頂的外觀彷彿雙手合十的造型，故而得名「合掌造」。陡斜的三角形屋頂，在大雪紛飛的岐阜縣和富山縣，可防止厚重的積雪壓垮房屋。更令人驚嘆的是，合掌造的住宅只憑藉木材與繩索搭建而成，屋頂以晾乾後的芒草鋪蓋。藉由這些合掌造的住宅，遊客能從牆沿壁角間窺探到19世紀時岐阜縣的鄉村文化及傳統。

大部分住宅為兩層或三層建築，不過也有像舊大戶家住宅這樣四層樓的例外。無論是哪間房屋，地爐都不可或缺。長燃不息的爐火繚起青煙，可保持屋頂乾燥，預防蟲害。部分房屋在二樓還設置了玄關拉門。寒冬時節，當一樓的大門被厚厚的積雪阻塞，可改由二樓進出。

一樓通常作為家人日常生活的起居空間，除了附有地爐的起居室外，廚房、餐廳及祭拜祖先的佛壇一應俱全。梯子般狹窄陡直的樓梯連接著各樓層，而二樓以上則常用來養蠶繅絲。

合掌村中有九棟房屋從岐阜縣白川鄉移建而來，而第十棟則由富山縣五箇山地區遠遷至此。

<日本語仮訳>

合掌村 合掌づくり

下呂温泉合掌村にある 10 棟の家屋は、合掌造りの茅葺屋根が特徴的です。合掌造りは「合掌している両手」を意味します。屋根の形が合掌している両手に見えることから、このように呼ばれています。急こう配の三角形の屋根は、雪深い岐阜県と富山県では、屋根に大量の雪が積もって家屋が崩壊するのを防ぐためのものです。合掌造りの家屋は、木材と縄だけで組み上げられており、まさに驚嘆すべき建築。屋根は乾燥させた芒（ススキ）でふかれています。合掌造りの家屋は、19 世紀の岐阜県の村々の文化や伝統を来訪者に垣間見せてくれます。

家屋のほとんどは 2 階建てか 3 階建てですが、旧大戸家住宅のように例外的に 4 階建てのものもあります。どの家屋にも囲炉裏があり、常に火をたくことにより、囲炉裏からの煙で屋根を乾燥させて害虫を防ぐことが可能です。一部の家屋では 2 階にも外に通じる扉がありますが、この扉は積雪で 1 階の玄関が塞がってしまった時に使われます。

1 階は、家族が日々の作業を行う場所。囲炉裏のある部屋に加えて、台所、食堂、及び先祖に祈りを捧げるための仏壇が備えられていました。梯子のように急で狭い階段が各階をつないでいます。2 階以上は、しばしば養蚕や生糸の生産などに使われました。

合掌村の家屋のうち 9 棟は、岐阜県内の白川郷から移築されたものです。10 棟目は、富山県の五箇山地方から移築されました。

<简体字>

合掌村 旧大户家住宅

“旧大户家住宅”是合掌村内最大的建筑，面积约 250 平方米，1963 年从白川乡搬迁至此。整栋建筑未使用一根钉子，而只靠“拈苧（用金缕梅制作的捆绑条）”和绳索固定建成。游客可以在这些进深 12.5 米的住宅中一窥 19 世纪岐阜县村民的生活形态。1956 年，该建筑被指定为“重要文化财”。

大部分合掌造建筑只有两到三层，但旧大户家住宅共四层，高 13 米，这样的设计并不多见。屋顶铺设茅草，是陡斜的合掌造构造。岐阜县冬季降雪量较大，极度倾斜的屋顶可防止过重的积雪压垮房屋。

旧大户家住宅的一楼作为日常生活起居的核心区域，内设有下凹式地炉（围炉里）、厨房、餐厅、供奉祖先的佛坛以及马厩。各个楼层由梯子般陡直的楼梯连接。此外，二楼以上用来养蚕缫丝。

<繁体字>

合掌村 舊大戶家住宅

「舊大戶家住宅」是合掌村內最大的建築，建坪約 250 平方公尺，1963 年從白川鄉遷移至此。整棟建築未使用一根釘子，而只靠「拈苧（用金縷梅製作的捆綁條）」和繩索固定而成。遊客可以在這些長深 12.5 公尺的住宅中一覽 19 世紀岐阜縣村民的生活形態。1956 年，該建築被指定為「重要文化財」。

大部分合掌造建築只有兩到三層，但舊大戶家住宅共四層，高 13 公尺，這樣的設計並不多見。屋頂鋪設茅草，是陡斜的合掌造構造。岐阜縣冬季降雪量較大，極度傾斜的屋頂可防止過重的積雪壓垮房屋。

舊大戶家住宅的一樓作為日常生活起居的核心區域，內設有下凹式地爐（囲炉裏）、廚房、餐廳、供奉祖先的佛壇以及馬廄。各個樓層由如梯子般陡直的樓梯連接。此外，二樓以上用來養蠶繅絲。

<日本語仮訳>

合掌村 旧大戸家住宅

旧大戸家住宅は合掌村で最大の家屋で、建坪約 250 平方メートルあります。1963 年に白川郷から現在の場所に移築されたこの家屋は、釘を使わずにねそ（マンサクを利用した結束）と縄で建てられています。奥行 12.5 メートルのこの家屋では、来訪者は 19 世紀の岐阜県で村人がどのような生活をしていたのかを垣間見ることが可能です。この家屋は 1956 年に国指定重要文化財に指定されました。

高さ 13 メートルのこの家屋は、合掌造りにしては珍しく 4 階建てです。合掌造りの家は 2 階建てか 3 階建てのものが大多数です。屋根は藁葺きで急こう配の合掌造りの屋根となっています。岐阜県では冬に多くの雪が降り、屋根に角度をつけることで、屋根に雪が積もりすぎて家屋が崩壊することを防いでいます。

旧大戸家住宅の 1 階は日常生活の中心舞台。1 階には地面に掘った暖炉（囲炉裏）、台所、食堂、先祖に祈りを捧げるための仏壇、及び馬小屋がありました。梯子のような急階段が各階をつなぎ、2 階から上は養蚕と絹糸の生産に使われていました。

<简体字>

合掌村 旧岩崎家（民俗资料馆）

旧岩崎家住宅建于 1810 年，当时位于现今富山县南砺市的五箇山地区，1968 年被移建于此。在合掌村的十栋建筑中，从五箇山远迁而来的仅此一栋。游客可在此领略 19 世纪五箇山地区传统住宅的建筑特色。五箇山以“妻入式”民宅为特征。所谓“妻入式”是指像旧岩崎家住宅一样，玄关设于较短边的侧面山墙。这与更常见的“平入式”，在民宅长边一侧设置玄关截然不同。

旧岩崎家住宅现已成为民俗资料馆，馆内展有 19 世纪岐阜县农村日常使用的农具及器物、古老的教科书、校服等教学用品，甚至还包括民间陶器和古代盔甲等。

民俗资料馆中还展出一种名为“土雏”的陶土娃娃。下吕及附近地区每年春天在庆祝女儿节（女孩子的节日）时都会使用土雏。无论是歌舞伎的出场人物、可爱的动物，还是五花八门的其他对象均能成为塑造土雏的题材。从江户时代（1603-1868）到 20 世纪 60 年代，每逢女儿节时，当地人总会为孩子买来土雏娃娃并装饰于家中，然后再供奉上节庆食物，以此祝福孩子的成长，喜迎春天的到来。每年 2 月上旬至 4 月上旬，合掌村里还会装饰起大约 1500 个土雏娃娃，来欢庆女儿节。

<繁体字>

合掌村 舊岩崎家（民俗資料館）

舊岩崎家住宅於 1810 年竣工，當時位於現今富山縣南礪市的五箇山地區，1968 年被移建至合掌村。在合掌村的十棟建築中，從五箇山遠遷而來的僅此一棟。遊客可在此領會 19 世紀五箇山地區傳統住宅的建築特色。五箇山以「妻入式」民宅為特徵。所謂「妻入式」是指像舊岩崎家住宅一樣，玄關設於較短邊的側面山牆。這與更常見的「平入式」在民宅長邊一側設置玄關截然不同。

舊岩崎家住宅現已改建為民俗資料館，館內展有 19 世紀岐阜縣農村日常使用的農具及器物、古老的教科書、校服等教學用品，甚至還包括民間陶器和古代盔甲等。

民俗資料館中還展出了一種名為「土雛」的陶土娃娃。下呂及附近地區每年春天在慶祝女兒節（女孩子的節日）時都會使用土雛。無論是歌舞伎的出場人物、可愛的動物，還是五花八門的其他對象均能成為塑造土雛的題材。從江戶時代（1603-1868）到 1960 年代，每逢女兒節來臨，當地人總會為孩子購買土雛娃娃並裝飾於家中，然後再供奉上節慶食物，以此祝福孩子的成長，喜迎春天的到來。每年 2 月上旬至 4 月上旬，合掌村裡還會裝飾起大約 1500 個土雛娃娃，來歡慶女兒節。

<日本語仮訳>

合掌村 旧岩崎家（民俗資料館）

旧岩崎家住宅は 1810 年に建てられました。当初は、現在の富山県南砺市の五箇山地方に建てられましたが、1968 年に現在の場所に移築されました。合掌村の 10 棟の家屋のうち、五箇山から移築されたのはこの 1 棟のみで、来訪者は 19 世紀の五箇山地方の伝統家屋の特徴的な建築様式を観察することができます。五箇山は、妻入様式の民家建築が特徴。妻入とは、旧岩崎家住宅に見られるように、出入口が切妻側にある民家を指すものです。これは、より一般的な平入様式のように民家の長辺側に出入口があるのとは異なります。

旧岩崎家住宅は現在では民俗資料館になっており、19 世紀の岐阜県の村々の日常生活で使われていた道具や遺物が展示されています。その展示には、古い教科書や学校の制服などの教材や、民芸陶器や古代の甲冑などがあります。

民俗資料館には、土雛という土人形も展示されています。土雛は、下呂やその周辺の地域では、毎年春に祝われるひな祭り（女の子のお祭り）の時に使われるものです。江戸時代（1603-1868）から 1960 年代まで、ひな祭りになると地元の人々は子供に土雛を買って家に飾り、お祝いの食べ物を供え、子供の成長と春の到来の両方を祝うのを慣わしにしていました。土雛は、歌舞伎の登場人物から可愛い動物まで様々なものを題材にしています。合掌村では、毎年 2 月上旬から 4 月上旬までひな祭りを祝い、その間、土雛まつりの一環として、村中に約 1,500 体の土雛が飾られるのです。

<簡体字>

合掌村 圆空馆

佛教僧侣圆空（1632-1695）将其一生奉献予佛像木雕。他出生于现今的岐阜县，曾游历日本各地，一生雕刻了约 12 万尊佛像。据说，有超过 5300 尊留存至今，其中的 37 尊就收藏于合掌村的圆空馆内。圆空的作品大多分布于日本中部地区，不过南至奈良、北至北海道亦有所分布。之所以分布范围如此之广，相传是因他常在旅途中雕刻佛像赠予那些对自己伸出援手的人们。圆空擅于自己寻找各式木材进行雕刻，例如废木或尚未加工的原木等。他的作品通常面带祥和，深受人们喜爱。

<繁体字>

合掌村 圓空館

佛教僧人圓空（1632-1695）將其一生奉獻給了佛像木雕。他出生於現今的岐阜縣，曾遊歷日本各地，一生雕刻了約 12 萬尊佛像。據了解，有超過 5300 尊留存至今，其中的 37 尊收藏於合掌村的圓空館內。圓空的作品大多散佈於日本中部地區，不過南至奈良、北至北海道也有分佈。之所以分散在如此寬廣的範圍內，相傳是因他常在旅途中雕刻佛像贈予那些對自己伸出援手的人們。圓空擅長自己找尋各式木材進行雕刻，例如廢木或尚未加工的原木等。他的佛像作品通常面容祥和，深受人們喜愛。

<日本語仮訳>

合掌村 円空館

仏教の修道僧だった円空（1632-1695）は、木で仏像を掘ることに一生をささげました。生まれた場所は現在の岐阜県ですが、日本中を旅して回り、生涯にわたって 120,000 体もの仏像を彫ったと推定されています。それらのうち 5,300 体以上が現存していることが判っていますが、その多くは日本の中部地方で発見されており、北は北海道、南は奈良でも見つかっているのです。そのように広い範囲に分散しているのは、円空が旅の先々で助けを差し伸べてくれた人たちのために仏像を掘ったためだと言われています。合掌村にある円空館には、それらの仏像のうち約 37 体を保存。円空は廃材や製材されていないシンプルな丸太など、自分で見つけたさまざまな木材を利用しました。その作品には安らかな表情が表現されており、多くの人たちに愛される特徴となっています。

<簡体字>

合掌村 餐馆

合掌村内有三家餐馆，分别是市仓、合掌茶屋及万古庵。市仓主要供应烤香鱼等碳火慢烤的淡水鱼串。此外也有和蔬菜一起烤制的酱汁鸡块（日文写为“鶏ちゃん”）、竹叶寿司卷（笹寿司）等农家菜。合掌茶屋是一家经营荞麦面和乌冬面的面馆，同时也提供深受当地欢迎的甜点五平饼。这是一种先将米饭捣碎，然后在表面涂抹甜味噌酱，分量十足的特色点心。此外，可以从小山丘上的万古庵，俯瞰眼前的建筑全貌。这里还提供饮料、蜜豆沙（果冻块搭配红豆泥与水果，并佐以黑糖糖浆）等各式甜品。

<繁体字>

合掌村 餐館

合掌村內有三間餐館，分別是市倉、合掌茶屋及萬古庵。市倉主要供應烤香魚等碳火燒烤的淡水魚串。此外也有和蔬菜一起烤製的醬燒雞（日文寫為「鶏ちゃん」）、竹葉壽司捲（笹壽司）等農家菜。合掌茶屋是一家經營蕎麥麵和烏龍麵的麵館，同時也販售當地的古早味甜點，例如深受人們喜愛的五平餅。這是一種先將米飯搗碎，然後在表面塗抹甜味噌醬，分量十足的特色點心。此外，可以從小山丘上的萬古庵，俯瞰眼前的建築全貌。這裡還提供飲料、蜜豆沙（果凍塊搭配紅豆泥與水果，並佐以黑糖糖漿）等各式甜品。

<日本語仮訳>

合掌村 食事処

合掌村には 3 軒の食事処があります。市倉、合掌茶屋、および萬古庵です。市倉は串に刺して炭火でじっくり焼いたアユなどの淡水魚が中心ですが、野菜といっしょに焼いたタレ漬けの鶏肉（鶏ちゃん）や、笹の葉で包んだ寿司（笹寿司）などの郷土料理も提供しています。合掌茶屋は蕎麦やうどんを出すめん処ですが、ごはんを叩いて潰し、表面に甘い味噌のペーストを塗ったボリュームのある料理で、おやつとして親しまれる五平餅など、郷土のおやつも提供しています。萬古庵は丘の上にあり、眼下に家屋を見わたすことが可能です。主に飲み物と、あんみつ（キューブ状のゼリー、甘い小豆ペースト、およびフルーツに、黒蜜のシロップをかけたもの）などのデザートを中心に提供しています。

<简体字>

小坂瀑布

仙境般美幻绝伦的小坂瀑布，由 216 处瀑流组成，落差均超过 5 米，堪称日本规模最大的名瀑。它位于下吕市郊的森林中，这座森林形成于岩浆流经、固化而成的地表。由于御岳山的喷发，岩浆被远远地推至下吕，这才造就了如此原始壮美的自然景观。行走于这里的登山道，不仅能将岩浆冷却而成的长柱状节理和厚片状节理收入眼底，有时还能漫步其上。

一踏入登山道，健行者们顷刻间便会沉浸于自然的怀抱，被葱郁的林木围绕在身旁。斜坡上铺设有阶梯，即便是经验不足的新手也能轻松行走。越向上走，越接近瀑布，行至最高点处，相隔一条扶手，外侧便是悬崖峭壁。瀑布的激流溅洒在阶梯和步道上，空气清新，呼吸起来甚感舒畅。

各条登山路线的难易度及距离各不相同。既有 30 分钟的简易游，也有需要导游带领的一日旅程。其中最轻松的是三之瀑布路线，约需 3 小时，可以游览三之瀑布、Akaganetoyo 飞流和唐谷瀑布。大自然的鬼斧神工全被浓缩进了这场徒步旅程中。

穿行于小坂瀑布的徒步路线，随处可见火山活动留下的痕迹。三之瀑布路线途经岩立公园，在这里可以目睹 54000 年前由岩浆形成的巨大砾岩——岩立。这些高大的玄武岩柱是御岳山喷发时的杰作。行程较紧的健行者若从岩立公园出发，大约只需 30 分钟即可往返于三之瀑布。

完整的三之瀑布路线以“Himeshaga 温泉”为起点，能让游客意识到小坂瀑布亦是一个温泉王国。然而这里的水质与下吕中心区不同，泉水富含天然碳酸，入口后气泡升腾，不仅口感别致，据说对肠胃病也具有疗效。丰富的铁质还为泉水增添了别样风味。

<繁体字>

小坂瀑布

仙境般如夢似幻的小坂瀑布，由 216 處瀑流組成，落差均超過 5 公尺，堪稱日本規模最大的名瀑。它位於下呂市郊的森林中，這座森林形成於岩漿流經、固化而成的地面。由於御嶽山的噴發，岩漿被遠遠地推送至下呂，這才造就了如此原始壯美的自然景觀。行走於這裡的健行步道，不僅能將岩漿冷卻而成的長柱狀節理和厚片狀節理盡收眼底，有時還能漫步其上。

一踏入健行步道，蓊鬱的林木圍繞在側，健行者們頃刻間便會沉浸於自然的懷抱。斜坡上鋪設階梯，即便是經驗不足的新手也能輕鬆行走。越往上走，則越接近瀑布，行至最高處，相隔一條扶手，外側便是懸崖峭壁。瀑布的激流濺灑在階梯和步道上，空氣清新，呼吸起來甚感舒暢。

各條健行路線的難易度及距離遠近各異。既有 30 分鐘的簡易路線，也有需要導遊帶隊的一日行程。其中最輕鬆的是三之瀑布路線，約需 3 小時，可以遊覽三之瀑布、Akaganetoyo 飛流和唐谷瀑布。大自然的鬼斧神工全被濃縮進了這場健行旅程中。

穿行於小坂瀑布的健行路線，隨處可見火山運動遺留下的痕跡。三之瀑布路線途經巖立公園，在這裡可以目睹 54000 年前由岩漿形成的巨大礫岩——巖立。這些高大的玄武岩柱是御嶽山噴發時的傑作。行程較緊的健行者若從巖立公園出發，大約只需 30 分鐘即可往返於三之瀑布。

完整的三之瀑布路線以「Himeshaga 溫泉」為起點，能讓遊客意識到小坂瀑布亦是一個溫泉王國。然而這裡的水質與下呂中心區不同，泉水富含的天然碳酸，入口後氣泡升騰，不僅口感別緻，據傳對治療腸胃病也頗具效果。豐富的鐵質更為泉水增添了另一番風味。

<日本語仮訳>

小坂の滝

この世のものとは思えない美しさを誇る滝は、下呂市郊外の、かつて御嶽山から流出し現在は石化している溶岩の上に広がる森の中にあります。216 カ所もの滝がある小坂の滝は、その全てが高さ 5 メートル以上で、滝の名所として日本一の規模を誇ります。その原始の自然環境は、溶岩流が遠く下呂にまで達した御嶽山の噴火がもたらしたものです。このエリアのトレイルをハイキングしていると、溶岩が冷えて形成された長い柱状節理や厚い板状節理を見ることが（時には上を歩くことも）できます。

トレイルにひとたび足を踏み入れれば、トレッカーは自然にどっぷりと浸かり、豊かな緑が生い茂る森に囲まれるでしょう。斜面には階段が付けられ、経験の浅いハイカーでもトレッキングしやすくなっています。登れば登るほど、滝に近づくことができますが、一番上でハイカーと危険な絶壁を隔てているのはたった 1 本の手すりだけです。激しく流れ落ちる滝の水しぶきが階段やトレイルに降り注ぎ、空気は爽やかで息をするのも楽に感じます。

トレイルの難易度や距離は、30 分でハイキングできるコースから、ガイドが必要な 1 日がかりのトレッキングまでと様々です。中でも最も易しいのが三ツ滝コース。約 3 時間で、三ツ滝、あかがねとよ、からたに滝の 3 つの滝を巡ることができます。このトレイルでは、当地の広大な自然の美しさが凝縮された体験を堪能できます。

小坂の滝のハイキングコースでは、至る所で火山活動がもたらしたものを観察することが可能。三ツ滝コース沿いにある、がんだて公園から見られる、54,000 年前の溶岩が作り出した巨大な礫岩、巖立（がんだて）は、御嶽山の噴火が作った長大な玄武岩柱の典型例です。スケジュールに余裕のないハイカーはがんだて公園から出発すれば、約 30 分で三ツ滝まで往復がすることができます。

正式な三ツ滝コースは温泉施設のひめしゃがの湯から出発し、訪問者に小坂の滝も温泉地にあることを思い出させます。ただし、その水質は下呂中心部で見つかった水とは異なり、自然の炭酸ガスが豊富に含まれていて口当たりがシュワシュワしており、胃腸病に効果があると言われています。また、その独特の風味は鉄分が多いことに起因するものです。

<简体字>

金山巨石群

早在绳文时代（公元前 10000 年-公元前 300 年），居住于现今金山地区的古人可能就已开始借助巨石来推算季节与年月。广为人知的金山巨石群由三组不同的石阵组成（岩屋岩阴、线刻、东之山），石阵间彼此保持着一定距离。从下吕温泉镇出发，往西约 30 分钟车程即可以抵达巨石群。

当地的研究专家根据巨石分布的位置、间距及岩石上的刻印，推断出这些巨石群具有太阳历法的功能。或许就是通过观察一年中各个时期阳光落在岩石上的纹路变化，管理历法的古人才能追踪季节，判断出夏至和冬至、春分与秋分的时间点。

同时，这个地区也发现了约 8000 年前的居住遗址和工具文物，专家们认为古代金山居民们是有目的地将巨石放置于此，以作计时之用。

在囊括考古学、地质学以及天文学研究的天文考古学领域，这一理论的决定性证据尚未确立，但即便如此，若想完成一场探索神秘、感悟玄机的小旅行，金山巨石群绝对是不二之选。参加“金山巨石群研究中心兼画廊”的旅游团，可在导游的陪同下造访巨石群。

<繁体字>

金山巨石群

早在繩文時代（西元前 10000 年–西元前 300 年），居住於現今金山地區的古人似乎就已開始藉助巨石來推算季節與年月。廣為人知的金山巨石群由三組不同的石陣組成（岩屋岩陰、線刻、東之山），石陣間彼此保持一定的距離。從下呂溫泉鎮出發，往西約 30 分鐘車程即可以抵達巨石群。

當地的研究專家根據巨石分布的位置、間距及岩石上的刻印，推斷出這些巨石群具有太陽曆法的功能。或許就是透過觀察一年中各個時期陽光灑在岩石上的光影變化，管理曆法的古人才能追蹤季節，判斷出夏至和冬至、春分與秋分的時間點。

同時，這個地區也發現了約 8000 年前的居住遺址和工具文物，專家們認為古代金山住民們是有目的性地將巨石放置於此，以作計時之用。

在結合考古學、地質學以及天文學研究的天文考古學領域，這一理論的決定性證據尚未確立，但即便如此，若想完成一場探索神秘、感悟玄機的小旅行，金山巨石群絕對是熱門之選。參加「金山巨石群研究中心兼畫廊」的觀光團，可在導遊的陪同下造訪巨石群。

<日本語仮訳>

金山巨石群

縄文時代（紀元前 10,000 年-300 年）に現在の金山地区で暮らしていた古代人たちは、巨大な岩を使って季節や年月を読み取っていたのかもしれませんが。金山巨石群として知られるこれらの岩の集まりには、互いにある程度距離を置いて立つ 3 つの異なる岩組み（岩屋岩陰、線刻、東の山）があります。巨石群は下呂の温泉地区から車で西に 30 分の場所にあります。

地元の研究者たちは巨石の分布と互いの距離、および岩に刻まれた印に基づいて、それらが一種の巨大な太陽暦として機能していたと推測しています。それらの岩を使って 1 年の様々な時期に太陽の光の筋が岩の上に落ちる様子を観察することで、暦を管理する人たちは季節を追い、夏至・冬至や春分・秋分のタイミングを判断できていたのかもしれませんが。

このエリアからは約 8,000 年前の住居や道具の遺物が見つかることから、研究者たちは金山の古代の住民たちが意図的にここに巨石群を置き、時を読み取っていたと理論づけました。

考古学、地質学、天文学の研究を組み合わせた天文考古学の分野で、この理論の決定的証拠はまだ確立されていませんが、それでも金山巨石群は、下呂発の心躍る示唆に富んだ小旅行として、おすすめのスポットです。金山巨石群リサーチセンター & GALLERY では、巨石群のガイドツアーを催行しています。

<简体字>

苗代樱

由下吕镇中心驱车往西南方向行驶，在约 25 分钟车程的和佐地区挺立着两棵被称为“苗代樱”的巨树。大树分别高达 30 米及 25 米，树干周长约为 4 米及 3 米，树龄估约 400 年。每当春夜樱花盛开之际，两棵巨树会被灯光点亮，在浸没的水田中投映出隼美身影，如梦似幻，美不胜收。

“苗代”就是培育水稻秧苗的秧田，这些水田不仅珍藏了苗代樱婀娜的身姿，也赋予了它诗意般的美名。当插秧的季节即将来临，绽放的苗代樱会以花语传书，通知当地农民为农忙做准备；待到短暂的花期结束时，它们又随风飘落，将秧田精心装扮。它们恬静地守望着数间农舍，陪伴着涓涓溪流，扮演着告知时历节气的角色，因此又被称为“历樱”。

<繁体字>

苗代櫻

由下呂鎮中心驅車往西南方向行駛，在約 25 分鐘車程的和佐地區挺立著被稱為「苗代櫻」的兩棵巨木。大樹分別高達 30 公尺及 25 公尺，樹幹周長約為 4 公尺及 3 公尺，樹齡估計約有 400 年。每當春夜櫻花盛開之際，兩棵巨樹會被燈光點亮，在漠漠水田之中投映出優美身影，如夢似幻，美不勝收。

「苗代」就是培育水稻秧苗的秧田，這些水田不僅珍藏了苗代櫻婀娜的身姿，也賦予了它詩意般的美名。當插秧的季節即將到來，綻放的苗代櫻會以花語傳書，通知當地農民為農忙做準備；待到短暫的花期結束，它們又隨風飄落，將秧田精心裝扮。它們靜靜地守望著數間農舍，陪伴著小溪涓流，扮演著告知時曆節氣的角色，因此也被稱為「曆櫻」。

<日本語仮訳>

苗代桜

苗代桜は、下呂の町の中心部から南西に車で約 25 分の和佐地区にある 2 本の巨木のことです。木の高さはそれぞれ 30 メートルと 25 メートル、周囲はそれぞれ 4 メートルと 3 メートルあります。樹齢は推定約 400 年です。花を咲かせる春の夜には 2 本の木がライトアップされ、水が張られた水田にその姿が映り込み幻想的な光景を浮かび上がらせます。

この木の名前は、その姿を映し出す水田が、稲の苗を育てる苗代として使われていることにちなんでいます。その花の開花が、地元の農民たちに生育期の準備をするタイミングを知らせたのです。その短い花の時期が終わるころ、散った花びらが広がり、苗代を美しく飾ります。その伝統的な役割から「暦桜」という名前でも知られる苗代桜は、数軒の家屋と小川の湧き出る閑静な場所に行んでいます。

<簡体字>

禅昌寺

创建于 16 世纪的禅昌寺隶属佛教禅宗的临济宗流派，如今依然保持着建成之初的样貌。寺院位于恬静的萩原地区，距 JR 高山本线下吕站仅一站之遥，从禅昌寺站出发，悠闲漫步 10 分钟即到。

该禅寺境内有几座宋代风格的建筑。寺院的一部分面向公众开放，其中就包括大书院。书院内装饰着著名画家临济宗大师雪舟（1420-1506）*亲笔绘制的著名水墨画《八方凝视的达摩》。此外直接画在木拉门上的画作，以及其他作品同样赏心悦目。

禅寺后方是一座 16 世纪的日本庭园，经过精心修缮，尽显匠心。该庭园由出身于飞騨高山的著名武家茶人“金森宗和”亲手打造。园中有岐阜县指定的名胜“万岁洞”，低矮茂密的圆形灌木和石阵向林间延伸。仿“心”字形的池塘象征“心灵及精神”，池中流水潺潺，水声不绝于耳。

寺院另一侧的观音堂后面，耸立着一棵高达 40 米的参天古杉。其粗壮的树干外围约达 10 米，据说有 1200 多年的树龄，被国家指定为天然纪念物。

※雪舟曾随遣明使节船远渡中国明朝，潜心学习水墨画约两年，被赞誉为“画圣”。

<繁体字>

禪昌寺

創建於 16 世紀的禪昌寺隸屬佛教禪宗的臨濟宗流派，如今依舊保持著建造之初的樣貌。寺院位於恬靜的萩原地區，距 JR 高山本線下呂站僅有一站距離，從禪昌寺站出發，悠閒漫步 10 分鐘即達。

該禪寺境內有幾座宋代樣式的建築。寺院的一部分開放大眾參觀，其中就包括大書院。書院內裝飾著著名畫家臨濟宗大師雪舟（1420-1506）*親筆繪製的著名水墨畫《八方凝視的達摩》。此外直接畫在木拉門上的畫作，以及其他作品同樣賞心悅目。

禪寺後方是一座 16 世紀的日本庭園，經過精心修繕，盡顯匠心。該庭園由出身於飛驒高山的著名武家茶人——「金森宗和」親手打造。園中有岐阜縣指定的名勝「萬歲洞」，低矮茂密的圓形灌木和石陣向林間延伸。仿「心」字形的池塘象徵「心靈及精神」，池中流水潺潺，水聲不絕於耳。

寺院另一側的觀音堂後面，聳立著一棵高達 40 公尺的參天古杉。其粗壯的樹幹外圍約達 10 公尺，據說已有 1200 多年的樹齡，被國家指定為天然記念物。

※雪舟曾隨遣明使節船遠渡中國明朝，潛心學習水墨畫約兩年，被讚譽為「畫聖」。

<日本語仮訳>

禅昌寺

16 世紀に現在の形で創建された禅昌寺は、禅仏教の臨済宗のお寺で、JR 高山本線下呂駅から 1 つ隣の駅の、のどかな萩原地区にあります。禅昌寺駅からは、のんびり歩いて 10 分の距離です。

このお寺の敷地内には、宋の建築様式で建てられたいくつかの建築物があります。お寺の一部は公開されています。寺の建物の中で公開されている部屋の 1 つが大書院です。この部屋には著名な画家で臨済宗の導師でもある雪舟（1420-1506）※の筆による有名な水墨画「八方睨みの達磨」が飾られています。板戸（木の引き戸）に直接描かれたものを含め、他にも作品を観ることが可能です。

お寺の裏には手入れの行き届いた 16 世紀の日本庭園で、岐阜県指定「名勝」でもある萬歳洞があり、丸く生い茂った低木や石組みが森の中へと広がっています。「ハート」や「スピリッツ」を意味する漢字の「心」をかたどった池からは、泡立つ水の音が聞こえてきます。なお、この庭園は飛騨高山の出身で、武家茶人として広く知られる金森宗和が手掛けたものです。

境内とは反対側の観音堂の裏に立つ 40 メートルの杉の木は、国指定の天然記念物で樹齢 1,200 年以上とされています。その巨大な幹の外周は、約 10 メートルにも達します。

※雪舟は遣明船に同乗して中国（明）に渡り、約 2 年間水墨画を学び、画聖と称せられるまでになりました。

<简体字>

加惠瑠神社

加惠瑠神社是供奉青蛙的神道圣地。“加惠瑠”即为“青蛙”之意。由于“下吕”一词的发音恰好和日文中模仿青蛙的叫声一致，因此下吕的居民们便顺其自然地将青蛙视为当地的民间吉祥物。在下吕镇的街道上，无论是井盖的设计图案，还是特产店的商品，亦或是下雨天横穿马路、欢快跳跃的萌态，各式各样的青蛙无处不在。

加惠瑠神社于 2010 年建成，供奉着当地的吉祥物青蛙。在神社内能邂逅形形色色的青蛙形态，它们有的在净手池旁边摆出造型，有的零星点缀于神社的各个角落，有的则化身承载着御神体的石蛙，接受人们的膜拜，就连祈愿用的绘马上也描画着青蛙的图案。

下吕多神社，但供奉着当地吉祥物的只有加惠瑠神社。据说这座神社对于祈求实现重要愿望的人来说特别灵验。因为在日本，青蛙是幸运的象征。关于这种信仰的来源众说纷纭，其中一个说法是，“青蛙”的读音与“回来”一词相同，寓意某人会平安归来。

<繁体字>

加惠瑠神社

加惠瑠神社是供奉青蛙的神道聖地。「加惠瑠」即為「青蛙」之意。由於「下呂」一詞的讀音恰好和日文中青蛙叫聲的擬音一致，因此下呂的居民們順其自然地將青蛙視為當地的民間吉祥物。在下呂鎮的街道上，無論是人孔蓋的設計圖案，還是特產店的商品，又或是下雨天橫穿馬路、活潑跳躍的可愛姿態，各式各樣的青蛙無處不在。

加惠瑠神社於 2010 年建成，供奉著當地的吉祥物青蛙。在神社內能邂逅形形色色的青蛙形態，它們有的在淨手池旁邊擺出姿勢、有的零星點綴於神社的各個角落、有的則化身承載著御神體的石蛙，接受人們的膜拜，就連祈願用的繪馬上也描畫著青蛙的圖案。

下呂多神社，但供奉著當地吉祥物的只有加惠瑠神社。據說這座神社對於祈求實現重要願望的人來說特別靈驗。因為在日本，青蛙象徵著幸運。關於這種信仰來源有諸多說法，其中一個緣由是，「青蛙」的讀音與「回來」一詞相同，代表著某人會平安歸來的寓意。

<日本語仮訳>

かえる神社

加恵瑠神社はカエルを祀った神道の聖地です。加恵瑠はカエルを意味します。「下呂」の読み方とカエルの鳴き声が日本語で同じ音のため、下呂の人々がカエルを町の非公認マスコットとして採用したのはごく自然な流れでした。マンホールの蓋のデザイン、土産物屋の売り物、そしてもちろん雨の日に道路を跳ねながら渡る姿など、下呂の町のいたるところで様々なカエルに出会うことができます。

2010年に建立された加恵瑠神社が祀っているのは、この町のマスコットであるカエル。神社の中は手水舎の近くでポーズを取るカエルや境内に沿って点在する小さな緑のカエル、参拝者が祈りを捧げる石でできたカエルの御神体など、様々なカエルの姿であふれています。願い事を書く絵馬にさえ、カエルの絵が描かれています。

下呂には神社が多く点在していますが、町のマスコットを祀っているのは加恵瑠神社以外にありません。この神社は大事な願い事をするのに特に縁起の良い場所。なぜなら、日本ではカエルは幸運のシンボルとされているからです。そのように信じられているのにはたくさん理由がありますが、そのうちの1つが、カエルという言葉が「帰る」も意味し、誰かが無事に帰ってくることを示唆することにあります。

<简体字>

下吕故乡历史纪念馆

下吕在发现温泉之前，就已拥有悠久的历史。下吕故乡历史纪念馆展示了从绳文时代（公元前 10000 年-公元前 300 年）至现代的历史进程。这座博物馆旁边是 1966 年发掘出的绳文时代遗址——峰一合遗迹。

两层楼高的博物馆分为四个展区，分别详细介绍了不同时代的下吕。第一展区展出的是博物馆旁及日本其他地区石器时代遗址的出土品。这些出土文物经过修缮复原后展示，并配上文字对当时的使用方法加以说明；第二展区穿越到日本中世纪，主要聚焦室町时代（1336-1573），展出从寺庙或城堡遗迹中出土的文物；第三及第四展区则分别介绍江户时代（1603-1868）和下吕的近代史；第四展区以明治时代（1868-1912）及昭和时代（1926-1989）为焦点，展出包括关于战争的记录及当地重要人物的历史文书等。此外，在博物馆外的峰一合遗迹还能看到绳文时代及弥生时代（公元前 300 年-公元 300 年）的古宅复原展示。

<繁体字>

下呂故郷歴史紀念館

下呂在發現溫泉之前，就擁有著悠久的歷史。下呂故郷歴史紀念館展示了從繩文時代（西元前 10000 年-西元前 300 年）至現代的歷史進程。這座博物館距「峰一合遺跡（於 1966 年發掘出的繩文時代遺址）」不遠。

兩層樓高的博物館分為四個展區，詳細地介紹了不同時代的下呂。第一展區展出的是博物館旁和日本其他地區石器時代遺址的出土品。這些出土文物經過修繕復原後展示，並附上文字說明當時的使用方法；第二展區則來到日本中世紀，主要聚焦室町時代（1336-1573），展出從寺廟或城堡遺跡中挖出的文物；第三及第四展區則分別介紹江戶時代（1603-1868）和下呂的近代史；第四展區以明治時代（1868-1912）及昭和時代（1926-1989）為焦點，展出包括關於戰爭的記錄及當地重要人物的歷史文書等。此外，在博物館外的峰一合遺跡還能看到繩文時代及彌生時代（西元前 300 年-西元 300 年）的古宅復原展示。

<日本語仮訳>

下呂ふるさと歴史記念館

下呂は温泉の発見以前にも長い歴史を誇り、下呂ふるさと歴史記念館では縄文時代（紀元前 10,000 年-300 年）から現代までの歴史を取り上げています。この博物館は、1966 年に発掘された縄文時代の遺構、峰一合遺跡の隣にあります。

2 つの階から成るこの博物館は 4 つの展示に分かれており、それぞれの展示が下呂の異なる時代の詳細を紹介しています。最初に展示されているのは、博物館の隣でも日本の他地域でも発見されている石器時代の遺跡の出土品です。これらの出土品は手入れされて原型で展示され、当時の使用方法の説明が添えられています。2 番目の展示では日本の中世、主に室町時代（1336-1573）に焦点を当て、寺跡や城跡からの出土品を紹介。3 つ目と 4 つ目の展示では、それぞれ江戸時代（1603-1868）と下呂の近代の歴史が説明されています。この 4 つ目の展示は明治（1868-1912）および昭和（1926-1989）にスポットを当て、戦争の記録や地元の重要人物に関連する歴史文書などを紹介しています。縄文および弥生（紀元前 300 年-紀元後 300 年）時代の家屋を復元した展示は、博物館の外の峰一合遺跡で見ることが可能です。

<简体字>

森水无八幡神社

离下吕温泉的小镇中心不远，有一处广阔的清幽净地，森水无八幡神社就伫立于此。神社境内被杉树等茂密的绿植覆盖，十尊木刻神像坐镇其中。这些被评为重要文化财的木雕朴实简洁，高约 30 至 60 厘米不等，出自 12 世纪飞騨地区工匠之手。神像虽被封存于木门之中，却不妨碍众人隔着木门虔诚朝拜。

每年 2 月 14 日举行的神社祭典——“田神节”被评为无形文化财。对当地人而言，这是一个庆祝春天到来的重要节日，而对于将在祭典中表演传统舞蹈的年轻舞者来说，更是一个大显身手的舞台。他们头戴五彩缤纷的花笠（贴满花朵的大型圆锥帽），表演一种始于日本中世纪的传统舞蹈“田乐”。这些花笠还为田神节带来一个贴切的别名——“花笠节”。当地居民会在庆典上祈求并提前庆祝这一年稻米丰收。

<繁体字>

森水無八幡神社

距離下呂溫泉的小鎮中心不遠處，有一片廣闊的清幽淨地，森水無八幡神社就佇立於此。神社境內被杉木等茂密的綠樹覆蓋，十尊木刻神像坐鎮其中。這些被指定為重要文化財的木雕樸實素雅，高約 30 至 60 公分不等，出自西元 12 世紀飛驒地區工匠之手。神像雖被封存於木門之中，卻不妨礙眾人隔著木門虔誠地參拜。

每年 2 月 14 日舉行的神社祭典——「田神節」被指定為無形文化財。對當地人而言，這是一個慶祝春天到來的重要節日；而對於將在祭典中表演傳統舞蹈的年輕舞者來說，更是一個大顯身手的舞台。他們頭戴五彩繽紛的花笠（貼滿花朵的大型圓錐帽），表演一種始於日本中世紀的傳統舞蹈「田樂」。這些花笠還為「田神節」帶來一個貼切的別名——「花笠節」。當地居民會在慶典上祈求並提前慶祝這一年稻米豐收。

<日本語仮訳>

森水無八幡神社

下呂の温泉地区の中心部からほんの少し歩いたところにある森水無八幡神社は、広大で閑静な場所に行んでいます。杉などの豊かな緑に覆われた境内には、12世紀に飛騨地域の匠が彫った10体の木造神像が鎮座しています。重要文化財に指定されているこのシンプルな木像は、高さ30～60センチほどの大きさです。鍵のかかった扉の中に保管されていますが、扉越しに神像を参拝することができます。

毎年2月14日に行われる神社のお祭り、田の神祭りは、無形文化財に指定されています。このお祭りは春の訪れを祝うもので、地元の住人たちにとって重要な行事です。特に、色とりどりの花笠（花で覆われた大きな円錐形の帽子）を被り、田楽として知られる中世から続く祭事で伝統的な舞を披露する若者たちにとっては晴れ舞台。お祭りが「花笠祭り」と呼ばれることもあるのは、この帽子が理由です。住民たちは来る年の米の豊作を祈り、豊作を祝います。

<简体字>

彦根城

彦根，面朝琵琶湖，位于连接京城江户（现在的东京）和西日本的两条要道之一的中山道旁。琵琶湖是这一地区的交通枢纽，从琵琶湖乘船可直达京都，而西国（近畿以西）大名如要攻打幕府，中山道将是进攻江户的主要路径。因此，彦根自古战略位置十分显要。

17 世纪初叶，江户时代（1603-1867）首任将军德川家康（1542-1616）为了防备反新政府大名串联，命令因战功显赫而新晋为彦根初代藩主的井伊直政（1561-1602）在此兴建城堡。

但井伊直政受命不久便去世，由其子直继（1590-1662）继承父业。1604 年至 1607 年间，城堡大部分竣工。之后，其同父异母的弟弟井伊直孝（1590-1659）取代病弱的直继成为藩主，并于 1622 年最终完成了城堡和“表御殿”（藩主私宅前殿）的建设。

彦根城是日本保存状态最好的城堡之一。它既保留了日本中世纪（12-16 世纪）山城的主要特点，又有 17 世纪城堡作为政治中心的结构特征。比如“本丸”（主城）周围的石墙会让人对战国时代（1467-1568）的山城产生强烈的怀念；而表御殿里面，则设有会议、行政房间，以及回游式庭园和茶室等设施。彦根城的天守阁被指定为国宝，城内众多建筑都是国家级重要文化财。

作为要塞，彦根城备有多层防御设施。本丸建在彦根山平缓的山顶上，被几道城廓包围。此城曾有三条护城河，呈同心圆状，彼此环环相扣。其中的内护城河和中护城河至今尚存。

虽然彦根城的战略地位非常重要，但却从未经历过战火。1868 年德川幕府覆灭后，明治天皇（1852-1912）于 1873 年下令拆除其留下的大批古城，其中也包括彦根城。所幸，明治天皇一行碰巧到访，时任议员大隈重信（1838-1922）被本丸的壮美深深打动，恳求天皇为后世保留此城，彦根城因此逃过劫难。

<繁体字>

彦根城

面朝琵琶湖的彦根位於連接京城江戶（現在的東京）和西日本的兩條要道之一的中山道旁。琵琶湖是這一地區的交通樞紐，由此乘船可直達京都，而西國（近畿以西）大名如要攻打幕府，中山道將是進攻江戶的主要路徑。因此，彦根自古戰略位置即十分重要。

17 世紀初葉，江戶時代（1603-1867）首任將軍德川家康（1542-1616）為了防備反對新政府的大名們串聯，命令因戰功顯赫而新晉為彦根初代藩主的井伊直政（1561-1602）在此興建城堡。

然而井伊直政受命不久便去世，其子直繼（1590-1662）繼承父業。1604 年至 1607 年間，城堡大致竣工。之後，其同父異母的弟弟井伊直孝（1590-1659）取代病弱的直繼成為藩主，並於 1622 年最終完成了城堡和「表御殿」（藩主私邸前殿）的建設。

彦根城是日本保存狀態最好的城堡之一。它既保留了日本中世紀（12-16 世紀）山城的主要特點，又有 17 世紀城堡作為政治中心的結構特徵。「本丸」（主城）周圍的石牆，讓人對戰國時代（1467-1568）的山城產生強烈的思懷；表御殿裡面，則設有會議和行政辦公的房間，以及迴遊式庭園和茶室等設施。彦根城裡的天守閣被指定為國寶，許多建築物都是國家級重要文化財。

作為要塞，彦根城備有多層防禦設施。本丸建在彦根山平緩的山頂上，被幾道城廓包圍。此城曾有三條護城河，呈同心圓狀，彼此環環相扣。其中的內護城河和中護城河至今尚存。

雖然彦根城的戰略地位非常重要，但卻未曾經歷戰火。1868 年德川幕府覆滅後，明治天皇（1852-1912）於 1873 年下令拆除包括彦根城的大批幕府所遺城堡。所幸，明治天皇一行碰巧到訪，時任議員的大隈重信（1838-1922）被本丸的壯美深深打動，懇求天皇為後世保留此城。彦根城因此得以逃過被拆除的劫難。

<日本語仮訳>

彦根城

彦根は琵琶湖に面し、首都江戸と西日本を結ぶ二街道の 1 つ中山道沿いで、戦略的にも非常に重要な場所であった。琵琶湖は京都に船でアクセスすること可能にする、この地域の交通の要所で、西国大名が幕府を攻撃する場合は、中山道が首都江戸への主要なルートとなり得た。

彦根城は、17 世紀の初頭に新たに藩主に任命された井伊家によって建造された。城は将軍徳川家康（1542-1616）が打ち立てたばかりの幕府を脅かす反対勢力の大名たちが連合するのを防ぐために、家康の命令で建設された。

そのため城は、合戦で功績を上げた井伊直政（1561-1602）に与えられた。直政はその命を受けたもののすぐに亡くなり、息子の直継（1590-1662）がその事業を引き継ぎ、1604 年から 1607 年の間に城郭の大部分を建設した。その後、異母弟の井伊直孝（1590-1659）が病弱な直継に代わって藩主となり、1622 年に城と表御殿を完成させた。

彦根城は日本で最も保存状態の良い城の一つである。城の特徴の多くは、中世日本（12 世紀～16 世紀）の山城に見られる典型的なものである。しかし、日本の多くの城が経験したように、17 世紀になると城の役目は、要塞から行政の中心へと移行しており、そのことを示す特徴も残している。たとえば、本丸を囲む石垣は、戦国時代（1467-1568）の山城を強く偲ばせる。しかし一方で、この城の表御殿には会議や行政に使用される部屋が備わり、回遊式庭園や茶室なども見られる。彦根城の天守は国宝、また多くの建物が重要文化財に指定されている。

要塞としての彦根城には数層の防備施設が備わっていた。その本丸は、いくつもの廓に囲まれた彦根山の平らな山頂に建てられた。城の敷地はかつて 3 つの同心円状の堀に囲まれていたが、その内側と中間の堀は今も残っている。

防御および戦略的立地としての重要度の高さにもかかわらず、彦根城は一度も戦場とはならなかった。1868 年の幕府の崩壊後、1873 年に明治天皇（1852-1912）は、徳川幕府の名残である古城の廃城令を公布した。彦根城も解体の予定であったが、天皇がたまたま当地をご訪問されたときに城は救われることになる。当時の議員であった大隈重信（1838-1922）は、その本丸の美しさに感動し、天皇に後世のためにそれを残してほしいと懇願した。天皇が同意したおかげで、彦根城は解体を免れたのである。

<简体字>

玄宫乐乐园

与日本众多的传统文化一样，日本庭园在受到中国文化影响的同时，也不断融入了日本本土元素。公元 6 至 10 世纪，不仅日本政府所修庭园直接以唐朝（618-907）园林为范本，很多政府高官也仿效华丽的中国宫廷文化，修建中式园林。其后的几个世纪，日本庭园的形式风格得到多样化发展，但中式美学仍然是财富和阶级的标杆。

江户时代（1603-1867）初期，庭园主要有两大功能：一是可从府邸中或接邻而建的茶室里观赏风景；二是可漫步于庭园之中欣赏不同的景致。两者皆有取悦客人的功用，因此对于大多数大名府邸而言，回游式庭园不可或缺。这种庭园通常以水池等亲水设施为中心，凝缩再现著名的风景名胜。中国传说元素在玄宫园中随处可见，庭园中央有一座小岛，寓意长生不老的仙岛——蓬莱岛，这亦体现了道教思想的影响。不仅如此，很多日本大名府邸的庭园中还融汇了中国诗歌中所描绘的人间胜景。

玄宫园历时几个世纪，曾有过各式风格。该园建于 1677 年，初建成时名为“槻御殿”，园中建有一个巨大水池，当时是井伊直兴（1656-1717）府邸的一部分。19 世纪初，时任藩主井伊直中（1794-1850）将“槻御殿”的一部分与其私家庭园合并。扩建后的庭园取叠字名“乐乐园”，寓意“快乐”。无论观赏庭园内水池的景致，还是眺望庭园外的近山，皆令人“快乐”。庭园采用了“借景”的手法，是以观望园内景色亦可包罗远处群山（或古城），这种手法在日本或是中国的园林建设中皆为常见。

1997 年，玄宫园参照 1812 年乐乐园建造时的风景图进行了重建。

如今，玄宫园已成为日本国家指定名胜，游客可以在凤翔台品尝抹茶。园内从绿意盎然到红叶缤纷，再到白雪皑皑，一年四季任何时节皆风光无限。

<繁体字>

玄宮樂樂園

與眾多日本傳統文化一樣，日本庭園在受到中國文化影響的同時，也不斷地融入日本本土元素。公元 6 至 10 世紀，不僅日本政府修建庭園直接以唐朝（618-907）園林為範本，很多政府高官也仿效華麗的中國宮廷文化，打造中式園林。其後的幾個世紀，日本庭園的形式風格得到多樣化發展，但中式美學仍然是財富和階級的標竿。

江戶時代（1603-1867）初期，庭園主要有兩大功能：一是可從府邸或鄰接的茶室裡觀賞風景；二是可漫步於庭園中欣賞不同的景致。兩者皆有娛樂嘉賓的功用，因此對於大多數大名府邸而言，迴遊式庭園不可或缺。這種庭園通常以水池等親水設施為中心，凝縮再現著名的風景名勝。玄宮園中隨處可見中國傳說元素，例如庭園中央有一座小島，寓意長生不老的仙島——蓬萊島，亦體現出道教思想的影響。不僅如此，很多日本大名府邸的庭園也融匯中國詩歌中描繪的人間勝景。

玄宮園歷經幾個世紀，有過各式風格。該園建於 1677 年，初建成時名為「槻御殿」，園中建有廣大水池，是井伊直興（1656-1717）府邸的一部分。19 世紀初，時任藩主的井伊直中（1794-1850）將部分「槻御殿」與其私家庭園合併。擴建後的庭園以疊字名之為「樂樂園」，寓意「快樂」。無論觀賞園內水池景致，或是眺望園外近山，皆令人感到「樂趣無窮」。庭園採用日本或中國園林建設中皆常見的「借景」手法，欣賞園內景色亦可眺望遠處群山或古城。

1997 年，玄宮園參照 1812 年樂樂園建造時的風景圖進行重建。

如今，玄宮園已成為日本國家指定名勝，遊客可以在鳳翔台品飲抹茶。園內從綠意盎然到紅葉繽紛，再到白雪皚皚，一年四季任何時節皆風光無限。

<日本語仮訳>

玄宮楽々園

日本の伝統文化の多くと同様、日本庭園は中国文化の影響を受けつつ日本に適応させながら受け入れられてきた。6～10 世紀まで、日本の政府は唐王朝（618-907）を直接モデルにしており、政府高官たちは、きらびやかな中国の宮廷文化に倣い、中国風の庭園を建設することが多かった。それ以降の世紀になり、日本庭園はさまざまな形式や様式で作られるようになったが、中国の美学は富と階級の指標であり続けた。

江戸時代（1603-1867）初期、庭園は主に 2 つの機能を持っていた。邸宅に付属もしくは近接する茶室の中から愛でる景観として、そして庭のいくつかの場所からの景観を楽しめる、散歩のための場所としての機能である。いずれの機能も共に客人を楽しませるのに有効で、回遊式庭園は多くの大名たちの邸宅にとってなくてはならないものになった。庭園は通常、池などの親水施設がある場所を中心に有名な景勝地を凝縮して再現したもので、道教の思想の影響も見られる。たとえば、玄宮園には中国の伝説の地を象徴する要素が散見される。そのひとつは中央にある島で、不死伝説の島、蓬莱島を表現している。このように、日本の大名庭園の景観は、中国の詩などで詠まれた風景や地域の景勝地などを取り入れていることが多い。

玄宮園は、何世紀にもわたるその歴史の中で様々な形で存在してきた。この庭園は、井伊直興（1656-1717）の邸宅の一部として 1677 年に建てられたと考えられている。当時は槻御殿（けやきごてん）と呼ばれ、すでに庭の中央に広大な池水があった。19 世紀初頭、庭園の一部が、藩主の井伊直中（1794-1850）の私有庭園を作るために併合された。この増設された建物は楽しむ意味する漢字の「楽」を二つ並べ「楽々園」と呼ばれた。それは庭園内の池の景観と、庭園の外に望む近くの山々のどちらも味わえる「楽しさ」を表現したものである。庭の中から見渡せる遠くの山（もしくは城）の“景色を借りる”この手法は「借景」と呼ばれ、日本の庭にも中国の庭にも見られるものである。

1997 年に始まった玄宮園の復元工事は、1812 年の楽々園創建時に描かれた庭の絵を基に行われた。

国指定名勝の玄宮園では、鳳翔台で抹茶を楽しむことができる。また、緑や紅葉、雪景色など一年を通して四季折々の風情を見ることができる。

<简体字>

外护城河

外护城河（外堀），是日本城堡的标志之一，具有防御和运输的双重作用。彦根城曾有三条呈同心圆状的护城河，彼此环环相扣，并通过人工河与附近的琵琶湖相连，水源十分充足。这三条护城河属于城堡工程的一部分，竣工于 1622 年。护城河不仅可以提供水源，还因连接了“城下町”（围绕当地政治中心发展起来的城镇）与琵琶湖，为彦根带来了诸多好处：井伊家的藩主可以用船只出入城堡，还能从琵琶湖直接大量运输商品和士兵。

江户时代（1603-1867），与城堡所隔护城河的距离，代表了城下町居民所处的社会阶层，彦根城的三条护城河也不例外：内护城河之内是城廓以及藩主的居所，中护城河以内住着上等家臣及管理层武士并建有官府建筑，外护城河内是商人和工匠住宅，而外护城河之外则是下等武士和走卒贩夫的生活区。

<繁体字>

外護城河

外護城河（外堀），是日本城堡的特徵之一，具有防禦和運輸的雙重作用。彥根城曾有三條呈同心圓狀的護城河，彼此環環相扣，並透過人工河與附近的琵琶湖相連，水源十分充足。這三條護城河屬於城堡工程的一部分，竣工於 1622 年。護城河不僅可以提供水源，還因連接了「城下町（圍繞當地政治中心發展起來的城鎮）」與琵琶湖，為彥根帶來了諸多好處。比如，井伊家的藩主可以用船隻出入城堡，還能從琵琶湖直接大量運輸商品和士兵。

江戶時代（1603-1867），與城堡所隔護城河的距離，代表著城下町居民所處的不同社會階層，彥根城的三條護城河也不例外：在內護城河之內是城廓以及藩主的居所；中護城河內住著上等家臣及管理層武士並建有官府建築；外護城河內是商人和工匠住宅；而外護城河之外則是下等武士和販夫走卒的生活區。

<日本語仮訳>

外堀

外堀は日本の城の共通の特徴であり、防御用施設と輸送用水路の二つの役割を担ってきた。彦根城の 3 つの同心円状の堀は、近くの水域である琵琶湖からの水路の水で満たされていた。これらの堀は、城の建設の一環として着工し、1622 年までに完成した。堀に水を供給することに加えて、城下町と湖を結ぶ水路は、彦根に多くの利点をもたらした。それは、すでに商品や兵士の輸送に広く使用されていた湖への直接的なアクセスを可能にし、井伊家の藩主たちは船で城に出入りすることもできた。

彦根城の 3 つの堀は、城下町の住民を文字通りの社会的な階層に分割した。江戸時代（1603-1867）、城からどれだけの堀によって隔てられているかで、その人の階層が示されていたのである。城郭と藩主の住居は内堀の内側に、公の建物や彦根藩の上級家臣団や管理階級の武士達の住居は中堀にあった。商人と職人の住居は外堀の内側に、そして下級武士と足軽の住居は外堀の外側にあったのである。

<简体字>

本丸内的建筑

本丸

“本丸”即主城，是彦根城的核心，位于彦根山顶，由多堵石墙围护，建有多幢城楼，并环绕着三条呈同心圆状的护城河，这里也是士兵御敌的最后阵地。彦根藩主井伊直孝（1590-1659）在 1622 年其私宅“表御殿”（前殿）竣工前，一直居住于此。彦根城本丸虽在明治时代（1868-1912）的废城令下得以幸存，但其周围的其他建筑物均已被拆除，如今只剩下了散落的基石。

天守阁（国宝）

本丸最内侧的建筑是天守阁。在这里可瞭望四方，是监视城堡周围情况的最佳地点，也常用于存放武器和铠甲。天守阁竣工于 1606 年，其建筑材料主要是从 45 公里外、位于琵琶湖西南侧的大津城用船运载而来。

彦根城、姬路城、大阪城等巍峨气派的城堡，大多建于江户时代（1603-1867）。当时，日本由德川幕府统治，很少发生大规模战争，因此保存完好。这些城堡，既是重要的防御要塞，又是各藩主的权力象征。现已成为日本国宝的彦根城天守阁，就是井伊家财富和名望的鉴证。

太鼓门櫓（重要文化财）

“太鼓门櫓”（“櫓”在日语里意为“城楼”）是通往本丸正门处的一座防御营垒。楼上设有一座大鼓，用于向城内发送信号。

着见櫓

“着见櫓”是一座两层营垒，位于彦根城最高处，哨兵可以在楼中监视彦根城的东北方向。着见櫓于 1868 年被拆除。

<繁体字>

本丸內的建築

本丸

位於彥根山頂的「本丸」（主城）是彥根城的核心，由多堵石牆圍護，建有多幢城樓，環繞著三條呈同心圓狀的護城河，同時也是士兵禦敵的最後陣地。彥根藩主井伊直孝（1590-1659）在其私宅「表御殿」（前殿）於 1622 年竣工前，一直居住於此。彥根城本丸雖在明治時代（1868-1912）的廢城令下得以倖存，但其周圍的其他建築物均已被拆除，如今只剩下散落的基石。

天守閣（國寶）

本丸最內側的建築是天守閣。在這裡可瞭望四方，是監視城堡周圍情況的最佳地點，它也常用於存放武器和鎧甲。天守閣竣工於 1606 年，其建築材料主要是從 45 公里外、位於琵琶湖西南側的大津城以船載運而來。

彥根城、姬路城、大阪城等巍峨氣派的城堡，大多建於江戶時代（1603-1867）。當時日本由德川幕府統治，很少發生大規模戰爭，因此保存完整。這些城堡既是重要的防禦要塞，又是各藩統治者的權力象徵。現已成為日本國寶的彥根城天守閣，就是當年井伊家財富和名望的見證。

太鼓門櫓（重要文化財）

「太鼓門櫓」（日語裡的「櫓」是「城樓」的意思）是通往本丸正門處的一座防禦營壘。樓上設有一座大鼓，用於向城內發送信號。

著見櫓

「著見櫓」是一座兩層營壘，位於彥根城最高處，哨兵可以在樓中監視彥根城的東北方向。著見櫓於 1868 年被拆除。

<日本語仮訳>

本丸内の構造

本丸

本丸は城郭の中核に当たる。本丸は彦根山の頂にあり、複数の石垣で保護されていた。3つの同心円状の堀に囲まれており、防御の兵士たちが最後の陣地を築けるようになっていた。彦根藩主の井伊直孝(1590-1659)は、1622年に彼の私邸(表御殿)が完成するまでここに住居を構えていた。本丸にはいくつもの櫓があった。本丸は明治時代(1868-1912)の廃城令の解体を免れたが、他の建物は解体され、今では礎石のみが周辺に残されている。

天守(国宝)

本丸の最も内側が天守である。全方位を見渡せ、城の周囲を監視するには格好の場所で、武器や甲冑を保管することも多かった。1606年に完成したこの天守は、主に45km離れた琵琶湖の南西側にある大津城から船で運ばれた材料を使用して建てられたと考えられている。彦根城、姫路城、大阪城などの立派な城郭を備えた城は、一般的に将軍の元に国が統一されて大規模な合戦が珍しくなった江戸時代(1603-1867)に建てられたものである。これらの城は、要塞として、そして土地の為政者である大名の権力の象徴としての両面から設計されている。国宝である彦根城の天守閣は、井伊家の富と名声を象徴しているのである。

太鼓門櫓(重要文化財)

太鼓門櫓は、本丸の正面玄関に通じる防御の砦であった。櫓には太鼓が備えられており、城郭内への合図に使用されていた。

着見櫓

着見櫓は二階建ての砦で、城郭の最上部にあったが、1868年に取り壊された。櫓の内側から、歩哨が城の北東部を監視していた。

<简体字>

西之丸三重櫓（重要文化财）

“西之丸三重櫓”（“櫓”在日语里意为“城楼”）是一座三层建筑。侦察兵可以在最顶层监视西北面琵琶湖上的交通往来和北面通往山岭地区的道路，亦能观察到位于南面至东南面的后门动静。如果俯瞰正下方，还可监视城楼下面被称为“空堀”的护城壕沟。三楼的四面八方都有窗户，以确保视野足够开阔。而一楼和二楼，只有朝着城外的方向有窗，用以使用火枪攻击入侵的敌人。为了抵御敌方的火箭和火枪，楼阁外壁涂了两层厚厚的灰浆以提高耐火性。1853年，三重櫓曾经历了一场大修，更换了80%的横梁和柱子。

<繁体字>

西之丸三重櫓（重要文化財）

「西之丸三重櫓」（日語裡的「櫓」是「城樓」的意思）是一座三層建築。偵察兵可以在最頂層監視西北面琵琶湖上的交通往來和北面通往山嶺地區的道路，亦能觀察到位於南面至東南面的後門動靜。如果俯瞰正下方，還可監視城樓下面被叫做「空堀」的護城壕溝。三樓的四面八方都有窗戶，以確保視野足夠開闊。而二樓和一樓，則只面向城外方向有窗，以便士兵用火槍瞄準入侵敵人。為了抵禦敵方的火箭和火槍，樓閣外壁塗了兩層厚厚的灰漿以提高耐火性。1853 年，三重櫓曾經歷了一場大幅整修，更換了 80%的橫梁和柱子。

<日本語仮訳>

西の丸（三重櫓）（重要文化財）

西の丸三重櫓は三階建てで、最上階からは、見張り役は北西の琵琶湖方面の往来の様子、北の山崎廓への経路、もしくは南から南東の裏門の動きもすべて監視できた。真下を見ると、下の空堀を監視することができた。3 階の窓は広い視野を確保するためにあらゆる方向を向いているが、2 階と 1 階の窓は敵への鉄砲攻撃のために城外向きについている。攻撃者側から放たれる火矢と鉄砲に耐えるため、櫓の外向きの壁は二重に厚塗りされ、耐火性を備えている。三重櫓は 1853 年に大幅に修理され、梁と柱の 80%が交換された。

<简体字>

二之丸内的建筑

二之丸与多闻櫓（重要文化财）

“二之丸”，是指内护城河与中护城河之间的一部分，内设“马屋”（马棚）。“多闻櫓”（“櫓”在日语里意为“城楼”）为长条型建筑，是储藏物资的仓库，兼具防御功能。它面向中护城河而建，以为防护几个主要入口。这座两层城楼的两侧接邻接着一个内门与外门之间的矩形瓮城，己方士兵可以在此秘密集结。对于城堡而言，瓮城的防御功能非常重要。城门之间的方位彼此互呈直角，因此敌人从外门进来之后不得不改变前进的方向，其侧面就会暴露给守军，当他们经过瓮城时，守军可以从内壁上的长方形射箭口和三角形火枪口发起攻击。

多闻櫓的左侧城楼原建于 1622 年，在 1767 年毁于一场大火后，于 1769 年至 1771 年间得到重建。右侧城楼则于 1960 年以混凝土重建。

马屋（重要文化财）

马屋位于“表门”（正门）之外，曾容纳彦根藩主所拥有的 21 匹马。这些马专为藩主及其客人准备，而“表御殿”（前殿）附近还另有一处小型马屋。江户时代（1603-1867），日本虽然已没有正式的战争，但是对于大名和武士来说，马术仍然是一项不可或缺的技能。值得一提的是，彦根城的马屋是日本现存唯一一处设在城内的马棚。

<繁体字>

二之丸內的建築

二之丸與多聞櫓（重要文化財）

「二之丸」是指內護城河與中護城河之間的一部分，內設「馬屋」（馬棚）。「多聞櫓」（日語裡的「櫓」是「城樓」的意思）為長條型建築，是儲藏物資兼具防禦功能的倉庫，為了防守幾個主要的門因此面向中護城河。這座雙層結構城樓的兩側鄰接內門與外門之間的矩形甕城，己方士兵可以在此秘密集結。對於城堡而言，甕城的防禦功能非常重要。城門之間的方位彼此互呈直角，因此敵人從外門進來之後不得不改變前進方向而暴露其側面給守軍。當他們經過甕城時，守軍可以從內壁上的長方形射箭口和三角形火槍口發動攻擊。

多聞櫓的左側城樓原建於 1622 年，在 1767 年毀於一場大火後，於 1769 年至 1771 年間得以重建。右側城樓則於 1960 年以混凝土重建。

馬屋（重要文化財）

馬屋位於「表門」（正門）之外，曾容納彥根藩主所擁有的 21 匹馬。這些馬專為藩主及其客人準備，而「表御殿」（前殿）附近還有另一處小型馬廄。江戶時代（1603-1867），日本雖已不再有正式的戰爭，但是對於大名和武士來說，馬術仍是一項不可或缺的技能。值得一提的是，彥根城的馬屋是日本現存唯一一座設在城內的馬廄。

<日本語仮訳>

二の丸内の構造

二の丸と多間櫓（重要文化財）

二の丸は、内堀と中堀の間にある城郭の一部で馬屋（馬小屋）も備えていた。多間櫓は長屋のように長い防御の機能を備えた物資の貯蔵用倉庫で、主要ないくつかの門を防御するために中壕に面して建てられた。この 2 階建ての櫓の両側は、内部と外部の門の間に長方形の柵形に隣接しており、敵軍に発見されないように自軍の兵士たちを集結させることができた。柵形は城にとって重要な防御機能でもあった。1 対の城門を直角になるよう設定することで、防御側は攻撃側の進行方向を強制的に回転させ、敵軍の側面を露出させることが可能であった。柵形を通過するとき、攻撃者は、内壁に並んでいる弓矢用の長方形の狭間とライフル用の三角形の狭間からの攻撃にさらされた。

もともと 1622 年に建設された左の櫓は、1767 年に火災で焼却したが、1769 年から 1771 年に再建された。右の櫓は 1960 年にコンクリート造りで再建された。

馬屋（重要文化財）

馬屋は表門の外にあり、彦根藩主が所有する 21 頭もの馬が収容されていた。これらの馬は藩主とその客が使用できるように準備されていたが、別の小さな馬屋が藩主の住居である表御殿の近くにもあった。もはや日本に本格的な戦争がなくなった江戸時代（1603-1867）でさえ、大名や武士にとって馬術は不可欠なスキルの一つであると考えられていた。特に、彦根城の馬屋は日本で現存する唯一城内に存在している馬屋である。

<简体字>

大堀切与天秤櫓

大堀切

“大堀切”是分隔钟楼与鼓楼土墙的一条巨大壕沟。沟上架有陷阱桥，当敌人来犯时，守军破坏此桥，敌人便会落入 8 米深的壕沟中，被迫止步于此，而守军则可在三层高的“天秤櫓”（“櫓”在日语里意为“城楼”）上，从射击口中用弓箭和火绳枪发起攻击。“西之丸”（西城）与“出曲轮”（外廓土墙）之间也有同样的土木工事。日本的城堡大多建在高地上，大堀切与陷阱桥的组合非常罕见。

天秤櫓（重要文化财）

保护“太鼓丸”（鼓楼）和“本丸”（主城）的城楼称为“天秤櫓”，因其左右对称的结构形如“两端吊挂重物的天秤”而得名。天秤櫓造型精美，是日本现存城堡中非常独特的存在。据传，彦根城的天秤櫓过去可能是长浜城的正门。长浜城离琵琶湖东岸不远，在 17 世纪初幕府颁布“一国一城令”后被拆除。

<繁体字>

大堀切與天秤櫓

大堀切

「大堀切」是分隔鐘樓與鼓樓土牆的一條巨大壕溝。溝上架有陷阱橋，當敵人來犯時，守軍破壞此橋，敵人便會落入 8 米深的壕溝中，被迫止步於此，而守軍則可在三層高的「天秤櫓」（日語裡的「櫓」是「城樓」的意思）上，從射擊口中用弓箭和火繩槍發動攻擊。「西之丸」（西城）與「出曲輪」（外廓土牆）之間也有同樣的土木結構。日本的城堡大多建在高地上，大堀切與陷阱橋的組合非常罕見。

天秤櫓（重要文化財）

保護鼓樓和主城的城樓稱為「天秤櫓」，因其左右對稱的結構形如「兩端吊掛重物的天秤」而得名。天秤櫓造型精美，也是日本現存城堡中非常獨特的存在。據傳，彥根城的天秤櫓過去可能是長濱城的正門。長濱城離琵琶湖東岸不遠，在 17 世紀初幕府頒布「一國一城令」後被拆除。

<日本語仮訳>

大堀切と天秤櫓

大堀切

大堀切は、鐘の丸と太鼓丸の堤防を隔てる巨大な溝である。溝には落とし橋が架かっており、城が攻撃を受けたときにはこの橋を壊し、落下させることによって 8 メートルの溝を作り、敵が渡れないようにすることができた。城に突入すると、攻撃者は大堀切で立ち止まらざるをえなくなり、三階建ての天秤櫓の狭間から矢と火縄銃の攻撃にさらされた。日本の城は多くの場合、盛り上がった土手の高台の上に建てられるが、大堀切と落とし橋の組み合わせは非常に希少である。同様の土木構造は、西の丸と出曲輪の間にもある。

天秤櫓（重要文化財）

この太鼓丸と本丸を守る櫓は「天秤櫓」と呼ばれ、その形が「両端に荷物を下げた天秤」に似て左右対称の構造が名前の由来である。この櫓の美しい造形は、現存する日本の城の中でも独特なものであるが、彦根城の天秤櫓はかつて、琵琶湖の東岸から程近い長浜城の正門だったと考えられている。長浜城は、幕府による一国一城令により、17 世紀初頭に解体された。

<简体字>

井伊家与彦根藩

井伊家

德川时代（1603-1867），日本由名为“将军”的武将世袭统治，其他武将臣服于将军，称为“大名”。大名制和以“藩”为单位的征税制度是德川幕府统治的基础。大名负责治理各藩，他们通常是强大武士家族的首领，世袭地位由幕府授予。大名在自己统治的藩内拥有极大的权力，其土地则由德川幕府分封，同时还必须担负由幕府摊派的军役等义务。此外，各地大名在必要时须向幕府提供军事支援，并轮流到江户（现在的东京）“参勤交代”（江户时代的一种制度，各藩大名轮流到江户执行一段时间的政务）。1600年，井伊家成为彦根藩（现在滋贺县的一部分）的领主，从1606年至1871年居住于彦根城。

井伊家帮助初代将军德川家康（1543-1616）统一了日本，因而在德川政权内部拥有极大的权势。将军如果在行政上遇到需要委任的问题，会与地位相当于首相的高官“大老”进行商议。1632年，井伊直孝（1590-1659）出任大老之后，德川时代辅佐将军的9位大老中，有4位出自井伊家的藩主。

彦根藩

彦根藩自1600年开始成为井伊直政（1561-1602）的领地，这是为了褒奖其在同年统一日本的重要战役“关原之战”中的赫赫战功。彦根位于琵琶湖畔，是富庶的农业区，也是中山道上的重要城市，而中山道是连接首都江户（现在的东京）和西日本地区的两条重要道路之一。无论是商业上还是战略上，此地均处于重要地位。而且，彦根藩物产丰富，年产粮约30万石，相当于可养活30万成年男性。

彦根城

1604年起，井伊家遵照幕府的命令兴建彦根城。幕府初代将军德川家康希望借此建立一个防卫网，以抵御西部地区反幕大名可能发起的攻击。彦根城包括城楼在内的主要建筑于1607年完工。之后，德川家康为确立对国家的统治权，发动了“大阪之阵”（1614-1615）。井伊家为了支援家康，曾经一度暂停建城。受此影响，包括护城河在内的所有筑城工程直到1622年才完工。

<繁体字>

井伊家與彥根藩

井伊家

德川時代（1603-1867），日本由名為「將軍」的武將世襲統治，其他武將臣服於將軍，稱為「大名」。大名制和以「藩」為單位的徵稅制度是德川幕府統治的基礎。大名負責治理各藩，他們通常是強大武士家族的首領，世襲地位由幕府授予。大名在自己統治的藩內擁有非常大的權力，但其土地則由幕府分封，同時還必須負擔由幕府攤派軍役等義務。此外，各地大名在必要時須向幕府提供軍事支援，並輪流到江戶（現在的東京）「參勤交代」（江戶時代的一種制度，各藩大名輪流到江戶執行一段時間的政務）。1600年，井伊家成為彥根藩（現在的滋賀縣的一部分）的領主，在 1606 年至 1871 年間居住於彥根城。

井伊家幫助初代將軍德川家康（1543-1616）統一了日本，因而在德川政權內部擁有極大的權勢。將軍如果在行政上遇到需要授權的問題，會與地位相當於首相的高官「大老」進行商議。1632 年，井伊直孝（1590-1659）出任大老之後，德川時代輔佐將軍的 9 位大老當中，有 4 位都是井伊家的藩主。

彥根藩

彥根藩自 1600 年開始成為井伊直政（1561-1602）的領地。這是為了獎勵其在同年統一大日本的重要戰役--「關原之戰」中的赫赫戰功。彥根位於琵琶湖畔，是富庶的農業區，也是中山道上的重要城市，而中山道是連接首都江戶（現在的東京）和西日本地區的兩條重要道路之一。無論就商業上或戰略上而言，此地均處於重要地位。而且，彥根藩物產豐富，年產糧約 30 萬石，相當於可養活 30 萬成年男性。

彥根城

1604 年起，井伊家遵照幕府的命令興建彥根城。幕府初代將軍德川家康希望藉此建立一個防衛網，以抵禦西部地區反幕府大名可能發起的攻擊。彥根城包括城樓在內的主要建築於 1607 年完工。之後，德川家康為確立對國家的統治權，發動了「大阪之陣」（1614-1615）。井伊家為了支援家康，曾經一度暫停建城。受此影響，包括護城河在內的所有築城工程直到 1622 年才完工。

<日本語仮訳>

井伊家と彦根藩

井伊家

徳川時代（1603-1867）は、将軍と呼ばれる武将（大名）による世襲制によって支配された。徳川幕府は、「大名」と呼ばれる武将の服従と藩の単位で体系化された課税制度を基盤としていた。各藩は大名と呼ばれる役人によって統治された。大名とは通常、有力な武家の主に幕府から与えられていた世襲制の地位のことである。大名は自身の藩に対して大きな権限を持つ一方、土地は幕府に割り当てられ、それに応じた軍役（軍事動員）を課していた。また各大名は必要に応じた幕府への軍事支援、および江戸（現在の東京）への参勤交代を義務付けられていた。1600年、井伊家は彦根藩（現在の滋賀県の一部）の領主となり、1606年から1871年まで彦根城に居住した。

井伊家は初代将軍である徳川家康（1543-1616）の日本統一を援護し、徳川政権内でも大きな権力を掌握した。行政上の諸問題を委任する必要がある場合に、将軍は、首相のような役割を持った高官である大老に相談を行っていた。1632年に井伊直孝（1590-1659）が大老に就任して以降、徳川時代に将軍を支えた9人の大老のうち、4人が井伊家の藩主であった。

彦根藩

彦根藩は、1600年に井伊直政（1561-1602）の領地として始まった。同年の日本統一をかけた重要な関ヶ原の戦いでの功績が認められた結果であった。彦根は、琵琶湖畔の豊かな農業地域にあり、首都である江戸と西日本を結ぶ二街道の1つである中山道の要所でもあり、商業的にも戦略的にも重要な立地である。また、彦根藩は約30万石、すなわち1年で30万人の成人男性を養うのに十分な石高を有する豊かな領地でもあった。

彦根城

井伊氏は幕府の命令により、1604年に彦根城の築城を開始した。幕府初代の徳川家康は、西国の反幕府大名による攻撃の可能性を考慮して防衛網を確立したかったのである。櫓を含む城の主要部分は1607年に完成した。国の覇権を確実なものにするための大阪の陣（1614-1615）において井伊家が家康をサポートしている間に一時的に中断したものの、堀を含む城全体の築城は1622年に完成した。

<简体字>

井伊家的祖传甲冑

井伊家的甲冑

井伊家之所以拥有彦根藩藩主的地位，是因为在安土桃山时代（1568-1603 年）及其后数十年间，他们曾在多次战役中取得显赫战功。井伊直政（1561-1602）自 1582 年开始统领“赤备军”。这是一支身着火红“甲冑”（铠甲）的骑兵部队，也是德川家康（1543-1616）麾下精锐部队中的佼佼者。但在江户时代（1603-1867），除了几场引人注目的战斗以外，基本没有爆发过大规模的军事冲突，彦根城本身也从未经历战火。即便如此，在长达几个世纪的时间里，装饰有金色饰品的井伊家红色甲冑一直保存在彦根城内。

彦根城博物馆收藏有井伊家藩主及其他井伊家成员的 25 套甲冑。所有甲冑上均有用朱漆精心绘制的井伊家的标志性饰物。少数成员的家族及家臣的头盔上只有一个小配饰，而藩主的头盔上则镶嵌着烫有金箔的饰物，名为“天冲胁立”（意为横贯长空）盔。随着时代的变迁，头盔配件的装饰性越来越强，也越来越奢华。

战争形态的演变，促使武士的甲冑也在不断进化。1543 年起，军队导入了火绳枪，铁板制成的现代甲冑也逐渐取代了以铁或皮革制做的传统甲冑。这种铁板甲冑的重量超过 27 公斤。即使在和平时期，甲冑也是武士阶级的身份象征。藩主及其儿子们的甲冑不仅做工考究，还兼具极高的艺术性。

战场上的家徽

战场上通常是两人或者三人展开战斗，场面混乱，因而快速识别敌我人员非常重要。指挥官可以通过高举的大旗进行分辨，但对远处的武士却难以识别。对于武士来说，战功不仅是荣誉，还是获得财产、金钱或者领地等奖赏的依据。因此，井伊军的武士会在身上插着写有各人名字以及饰有红底金字的井伊家家徽的小旗，以作为自己在战场上的标记。

<繁体字>

井伊家的祖傳甲冑

井伊家的甲冑

井伊家之所以擁有彥根藩藩主的地位，是因為在安土桃山時代（1568-1603 年）及其後數十年間，他們曾在多次戰役中取得顯赫戰功。井伊直政（1561-1602）自 1582 年開始統領「赤備軍」。這是一支身著火紅「甲冑（鎧甲）」的騎兵部隊，也是德川家康（1543-1616）麾下屈指可數的精銳部隊。但在江戶時代（1603-1867），除了幾場引人注目的戰鬥以外，並未爆發過大規模的軍事衝突，彥根城本身也從未經歷戰火。即便如此，在長達幾個世紀的時間裡，裝飾有金色飾品的井伊家紅色甲冑一直保存在彥根城內。

彥根城博物館收藏有井伊家藩主及其他井伊家成員的 25 套甲冑。所有甲冑上均有用朱漆精心繪製的井伊家的標誌性飾物。少數成員的家族及家臣的頭盔上只有一個小配飾，而藩主的頭盔上則鑲嵌有燙金箔的飾物，名為「天衝脇立」（意為橫貫長空）盔。隨著時代的變遷，頭盔配件的裝飾性越來越強，也越來越奢華。

戰爭形態的演變，促使武士的甲冑也不斷進化。1543 年起，隨著火繩槍的引進，鐵板製成的現代甲冑逐漸取代以鐵或皮革製作的傳統甲冑。這種鐵板甲冑的重量超過 27 公斤。即使在承平時代，甲冑也是武士階級的身份象徵。藩主及其兒子們的甲冑不僅做工考究，還兼具極高的藝術性。

戰場上的家徽

戰場上通常是兩人或者三人展開戰鬥，場面混亂，因而快速識別敵我人員非常重要。指揮官可藉由身邊高舉的大旗一目了然，但遠處的武士卻難以識別。對於武士來說，戰功不僅是榮譽，還是獲得財產、金錢或者領地等獎賞的依據。因此，井伊軍的武士會在身上插著寫有個人名字以及飾紅底金字的井伊家家徽的小旗，以作為自己在戰場上的標記。

<日本語仮訳>

井伊家伝来の甲冑

井伊家の甲冑

彦根藩の藩主としての井伊家の地位は、安土桃山時代（1568-1603 年）およびその後数十年間の多くの合戦での突出した戦功により与えられたものである。1582 年から、井伊直政（1561-1602）は、徳川家康（1543-1616）の屈指の精鋭部隊として、「赤備え」と呼ばれる朱色の甲冑を身にまとった部隊を率いた。いくつかの注目すべき例外を除けば、江戸時代（1603-1867）には大規模な軍事紛争はなく、彦根城自体も戦場になったことは一度もなかった。それでもなお、井伊家の金の装飾が飾られた朱色甲冑は何世紀にも渡って彦根城に保管されてきた。

彦根城博物館には、井伊家藩主そしてそのほかの井伊家の人々のために作られた 25 領の甲冑が収蔵されている。井伊家のシンボルのついた甲冑は朱色の漆で仕上げられている。少数の一族や家臣の兜には小さな前立てしか付いていなかったが、藩主の兜は空を貫くような金箔押し「天衝脇立（“空を貫くかのような側面の飾り立て” の意）で飾られていた。時代とともに付属品はより装飾的に、そしてより華やかになった。

戦争の方法が進化するにつれて、武士の甲冑も進化した。1543 年にもたらされた火縄銃の登場により、鉄板で作られた当世具足が、鉄、もしくは革を組み合わせて作られた伝統的な鎧に取って代わり始めた。このタイプの鉄鎧は、27 キログラム以上の重さがあった。平時でさえ、甲冑は武士階級の象徴であり、藩主とその息子たちのための甲冑は細心の注意が払われ、芸術性を兼ね備えて製作された。

戦場の家紋

戦闘がしばしば 2 人または 3 人の個別展開になった混乱の中で、敵か味方かをすばやく識別することは必要不可欠であった。指揮官は、掲げている大きな旗で明確に区別できたが、遠くにいる個々の武士を識別することは、はるかに困難であった。武士にとってその戦功を認知されることは、単なる誇りの問題を越えて、特に重視されていたために問題が生じた。武士たちは戦功に応じて、財産、金、または領地という形で褒賞を受けていたからであった。このため、井伊軍の武士は、戦場の目印として、それぞれの名前と朱色の地に金色で飾られた井伊家の紋章を描いた旗指物を身に着けた。

<简体字>

井伊家的刀剑和武器

日本的弓箭

数世纪以来，日本历史上武士的典型形象是弓骑手，与以为是剑客的普通常识截然不同。据有关“源平合战”（1180-1185）的史料记载，大规模会战从连续互射“响箭”开始。这种箭划过天空时会发出哨子般的声音。一旦开战，骑在马背上的武士先会寻找与自己地位相当对手，再次互射，进而开始单独较量。

日本传统长弓长约 220 厘米，握持部位为弓臂三分之一处。12 世纪以前，弓臂大多为山樱木或者桑木材质。数百年间，工匠逐渐在弓臂外侧贴上一层涂漆竹片，以增加强度。到了战国时期（1467-1568），一部分弓的中心部位开始反复加贴多层竹片。

虽然弓箭和射术已经很少出现在现代战争中，但是弓道（立式或坐式射箭），以及源自 12 世纪的“流镞马”和“笠悬”（两种日本传统骑射项目）等所有日本古代武道，至今仍被流传。

日本的刀剑

从 16 世纪到 17 世纪，长枪、弓箭、火绳枪等武器在战场上发挥了至关重要的作用，而在和平时期，刀和剑作为权力和社会地位的象征，意义也非同一般。制作日本刀费时费工，精巧的配件和装饰能够提高其主人的地位。17 世纪初开始，日本在单一政权统治下，长达两个半世纪中鲜有大规模的军事冲突，只有武士阶级享有随身佩刀的特权。与称号、土地一样，刀剑通常也被作为奖励赏赐给武士。尤其是在江户时代（1603-1867），武士的配刀就是其名誉和职业的标志。

井伊家的收藏

井伊家参加过“关原之战”（1600）和“大阪之阵”（1614-1615）。彦根城博物馆收藏中含有在这些战争中使用过的武器。藏品包括 16 至 18 世纪的弓、各种箭筒（箭袋、箭壶）和护手，其中还有彦根藩初代大名、著名的赤备军指挥官井伊直政（1561-1602）的弓箭。江户时代结束前，井伊家曾拥有 600 多把刀剑。但在 1923 年的关东大地震中，很多藏品不幸烧毁，仅余 60 把左右被保存至今。

<繁体字>

井伊家的刀劍和武器

日本的弓箭

幾個世紀以來，日本歷史上武士的典型形象是弓騎手，與一般以為以劍客為主的認知不同。據有關「源平合戰」（1180-1185）的史料記載，大規模會戰從連續互射「響箭」開始。這種箭劃過天空時會發出哨子般的聲音。一旦開戰，騎在馬背上的武士會先尋找與自己地位相當的對手，再次互相射箭後開始一對一單挑。

日本傳統長弓長約 220 公分，握持部位為弓臂三分之一處。12 世紀以前，弓臂大多以山櫻木或者桑木製作。數百年間，工匠逐漸在弓臂外側貼上一層塗漆竹片，以增加強度。到了戰國時期（1467-1568），一部分弓的中心部位已開始反覆加貼多層竹片。

雖然弓箭和箭術已經很少出現在現代戰爭中，但是弓道（立式或坐式射箭），以及源自 12 世紀的「流鏑馬」和「笠懸」（兩種日本傳統騎射項目）等所有日本古代武道，至今仍在流傳。

日本的刀劍

從 16 世紀到 17 世紀，長槍、弓箭、火繩槍等武器在戰場上發揮了至關重要的作用，而在和平時期，刀劍作為權力和社會地位的象徵，意義也非同一般。製作日本刀費時費工，精巧的配件和裝飾能夠提高其擁有者的地位。17 世紀初開始，日本在單一政權統治下，長達兩個半世紀鮮有大規模的軍事衝突，只有武士階級享有隨身佩刀的特權。與稱號、土地一樣，刀和劍通常也作為獎勵賞賜給武士。尤其是在江戶時代（1603-1867），武士的配刀就是其名譽和職業的象徵。

井伊家的收藏

井伊家參加過「關原之戰」（1600）和「大阪之陣」（1614-1615）。彥根城博物館藏就包含了這些戰爭中使用過的武器。藏品包括 16 至 18 世紀的弓、各種箭筒（箭袋、箭壺）和護手，還包括彥根藩初代大名、著名的赤備軍指揮官井伊直政（1561-1602）的弓箭。江戶時代結束前，井伊家曾擁有 600 多把刀劍。但在 1923 年的關東大地震中，很多藏品不幸燒毀，只餘 60 把左右保存至今。

<日本語仮訳>

井伊家の刀剣や武具

日本の弓矢

一般的な認識とは異なり、何世紀にも亘り、日本の歴史における武士の典型的なイメージは馬に乗った射手であり、剣士ではなかった。源平合戦（1180-1185）の記録によると、大規模な合戦は、飛びながら笛の音を発する“鎗矢”の応酬の連続によって始まる。一度戦が始まると、馬に乗った武士たちが自分と位が見合う敵を探し、再度弓矢の応酬を行い、1対1の戦いを開始する。

日本の伝統的な長弓は約 220cm で、持ち手は弓のカーブを 3 分割した時の 1/3 にあたる位置にある。12 世紀まで、弓は大半里桜、もしくは桑から作られていた。何世紀にも亘り、少しずつ漆を塗られた竹の層が補強として外側に張られるようになり、そして戦国時代（1467-1568）までに一部の弓の中心部分は竹を幾重にも重ねたもので作られるようになっていた。

アーチェリーは現代の戦闘で見られることはほとんどないが、その伝統は、弓道（立ったまま、もしくは座って行うアーチェリー）や 12 世紀以来ずっと行われてきた流鏑馬や笠懸などのあらゆる日本古武道の中で今も生きている。

日本の刀剣

16 世紀から 17 世紀にかけて、槍、弓、火縄銃が戦場で最も大きな役割を果たしたが、平和な時代にも、刀剣は権力と社会的地位の重要な象徴として等しく重要であった。日本刀の製造には長い時間が必要で、精巧な付属品と装飾の仕事は、所有者の地位を高めるのに役立った。17 世紀初頭、日本は単一の政府の下に統一され、2 世紀半の間、大規模な軍事紛争は少なかった。刀を身につける特権は、武士階級のみ許された。剣は、称号、土地と同じように、褒賞の際に武士に褒美として与えられることが多かった。特に江戸時代（1603-1867）には、武士の刀は名誉と職業を表すものであった。

井伊家のコレクション

井伊家は関ヶ原の戦い（1600）と大阪の陣（1614-1615）に参加した。博物館の武器コレクションにはこれらの戦争で使用されたものが含まれている。彦根城博物館のコレクションは 16-18 世紀の弓、さまざまな種類の矢筒（箆、鞆）、弓箆手を所蔵している。このコレクションには、彦根藩の初代大名であり、赤備えとして有名な部隊の指揮官でもあった井伊直政（1561-1602）のものと考えられている弓矢もある。井伊家は江戸時代の終わりまでに 600 振り以上の刀剣を有していたが、1923 年の関東大震災で収蔵品の多くが焼失し、今日では約 60 振りの刀剣しか残っていない。

<简体字>

能乐堂与能面

能乐堂

能乐是日本传统戏剧之一，14 世纪以来一直由数家流派表演。能乐除了饰演主角的“仕手”和配角侍从以外，还包括乐手、舞台助理以及负责解说和旁白的“地谣”。多数场合，主角通过姿势和动作表现自身情感，而台词则由地谣负责朗诵。能乐演员通常会戴特定人物角色的“能面”（能乐面具）表演，面具使演员的表情受到很大限制，因此必须用肢体语言来表达微妙的情感变化。

能乐最初在室外演出。目前室内舞台上方的屋顶和后方墙壁上所画的松树正体现了这一传统。支撑屋顶的四根柱子是不可或缺的舞台标记，因为主角们因佩戴的面具几乎看不见舞台。与主舞台相连、带有屋顶的廊桥用于演绎主舞台剧情外如旅行等状况的副线场景。

能面

自能乐诞生以来，能面就是其发展中必不可少的一部分。面具虽然遮住了演员的脸部，但当演员抬头或者低头时，面具可呈现亦柔亦刚的表情。曾有一段时期，能面式样各异，种类繁多，但逐渐根据特定角色及原型的特征进行了规整统一。

能面除了“翁”这种老年男性角色使用的面具以外，还有长老（尉）、女性、男性、鬼神、精灵（灵魂）等种类，而这些种类又有很多相关的衍生。面具总共有 60 种基本类型，还可以进一步细分为 250 多种不同的人格。博物馆的藏品涉及到能乐各种领域，其中包括 20 世纪初，井伊家第十五代藩主井伊直忠（1881-1947）几十年间购买或收集的能面。

<繁体字>

能樂堂與能面

能樂堂（能樂舞台）

能樂是日本傳統戲劇之一，14 世紀以來一直由數家流派表演。能樂除了飾演主角的「仕手」和配角侍從以外，還包括樂手、舞台助理以及負責解說和旁白的「地謠」。大多數情況下，主角透過姿勢和動作表現自身情感，台詞則由地謠負責朗誦。能樂演員通常會戴上特定人物角色的“能面（能樂面具）”表演，演員的大部分表情都會被遮住，因此，能樂演員必須用肢體語言表達微妙的情感變化。

能樂最初的表演場地在室外，這項傳統展現在目前室內舞台上方的屋頂和後方牆壁上畫的松樹上。對於主角來說，支撐屋頂的四根柱子是不可或缺的標記，因為所佩戴的能樂面具使得他們幾乎看不見舞台。與主舞台相連、帶有屋頂的橋，用於演繹主場景以外例如旅行等的副線場景。

能面

自能樂誕生到往後的發展，能面始終是一項必須的元素。雖然面具會遮住演員的臉部，但當演員抬頭或者低頭時，面具可呈現出亦柔亦剛的表情。曾經能面樣式各異，種類繁多，但逐漸依據特定角色與原型的特徵趨於一致。

能面除了「翁面」這種供老年男性角色使用的面具外，還包括長老（尉）、女面、男面、鬼神、靈面（怨靈）等主要種類，而這些種類又衍生出許多相關種類，其中共有 60 種基本類型，並可進一步細分為 250 多種不同的人格。博物館中的藏品涉及到能樂各種領域，包含 20 世紀初，井伊家第十五代藩主井伊直忠（1881-1947）幾十年間所購買或蒐集的能面。

<日本語仮訳>

能楽堂と能面

能楽堂

能は 14 世紀以来、いくつかの流派で演じられてきた日本の伝統演劇の一つである。主人公のシテとシテを支える役者に加えて、能には、音楽担当、舞台世話係、および解説と物語の会話を請け負う地謡が存在する。地謡はたいていの場合、声よりも姿勢と動きを通してその感情を伝えるシテの台詞を読む。能役者は通常、特定の人物の役柄を表現するために能面を着用する。これにより、表情の範囲が大きく制約される。これらの制約があるため、能役者はその動きによって微妙な感情を想起させることができなければならない。

能は当初屋外で演じられた。その伝統は舞台上部の屋根と後の壁に描かれた松の木に再現されている。屋根を支える 4 本の柱は、能面を着用しているため舞台のほとんどを見ることができないシテにとって、不可欠な目印となっているのである。主舞台につながる屋根付きの橋は、主舞台での演技以外の旅行や状況を演じるために使用されている。

能面

能にとって能面は、誕生当時からその発展に欠かすことのできないものであった。能面は役者の顔を覆うものであるが、顔を上下に傾けることで、能面の表情が柔らかくも、固くもなるように彫られている。当初はさまざまな異なる能面が使用されていたが、共通の特徴を軸に、特定の役柄や原型で徐々にまとめられていった。

能面には、翁と呼ばれる老翁にのみ使用される面に加えて、長老（尉）、女、男、鬼神、精霊（霊）などがあり、これらの種類には、多くの関連する亜種がある。60 種類の基本形は、さらに 250 以上の様々な人格に細分化できる。博物館のコレクションは能に関するあらゆる分野に及び、20 世紀の初期数十年の間に、井伊家の 15 代目、井伊直忠（1881-1947）によって購入または収集された能面も含まれている。

<简体字>

能装束

能乐演员所穿的演出服称为“能装束”，其做工既复杂又精致。一套服装包括发套、帽子，以及各式和服等用品，最多可达 7 个类别。能装束的起源可追溯到 15 世纪。当时包括将军在内的富裕阶层开始出资赞助，频繁举办能乐演出，并打赏一些上等丝绸服饰给自己喜爱的演员。而在舞台上，能乐演员也通过这些华丽的服装来展现自己在上流社会的受欢迎程度。随着时间的推移，演员们的服装愈发华丽，甚至连原本衣着朴素的渔夫等最卑微的角色，也开始身穿精致的服装登台。

能装束分为两大类，和纹（日本纹样）和唐纹（中国纹样）。和纹一般以花卉和季节为主题，设计含蓄。唐纹则多采用狮子或者龙等动物图案，式样大胆。

传统上，能乐演员最初能自由选择装束，但最终和能乐面具的变迁一样，演变成以特定的式样来表现特定的人物。服装单纯以颜色和造型来表现所演人物的年龄、贫富以及社会地位。比如，男性角色如果身穿平安时代宽大的“直垂”（武士的服装）并头戴黑帽，就意味着他在故事中是重要角色。如果身穿有衬里的“狩衣”（比直垂低等的武士服装），就意味着他是一个堂堂正正且威严的角色。如果身穿没有衬里的“狩衣”，则表明他是假扮成老人的神。女性角色的戏服中如果有红色，说明她年纪不大。如果没有红色，则表示她年长，或者是一个威严的角色。

博物馆中藏品涉及到能乐各个领域，主要包括了 20 世纪初，井伊家第十五代当主井伊直忠（1881-1947）所购买或收集的能乐装束。

<繁体字>

能裝束

能樂演員所穿的演出服稱為「能裝束」，做工複雜而精緻。一套服裝包括髮套、帽子及各式和服等，服飾種類最多可達 7 大類別。能裝束的起源可追溯到 15 世紀，當時包括將軍在內的富裕階層開始出資贊助，頻繁舉辦能樂演出，並會打賞一些上等絲綢服飾給自己喜愛的演員，在舞台上，能樂演員也透過這些華麗的服裝展現自己在上流社會受歡迎的程度。隨著時間推移，演員們的服裝愈發華麗，甚至連原本衣著樸素的漁夫等最卑微的角色，也開始身穿優雅的服裝登台。

能裝束分為兩大類，即和紋（日本紋樣）和唐紋（中國紋樣）。和紋一般以花卉與季節為主題，設計含蓄；唐紋則多採用獅子或龍等動物圖案，式樣大膽。

根據傳統，能樂演員原本可以自由選擇裝束，但最終如同能樂面具的變遷，演變成以特定的式樣來表現特定的人物。服裝單純以顏色和造型來表現所演人物的年齡、貧富，以及社會地位。舉例來說，男性角色如果身穿平安時代寬大的「直垂」（武士的服裝）且頭戴黑帽，就意味著他在故事中是重要角色；如果身穿有襯裡的「狩衣」（比直垂低等的武士服裝），就意味著他是一個堂堂正正且威嚴的角色；如果身穿沒有襯裡的「狩衣」，則表明他是假扮成老人的神。女性角色的戲服中如果有紅色，代表她年紀不大；如果沒有紅色，則表示她年長，或者是威嚴的角色。

博物館中的藏品涉及到能樂各個領域，其中包含 20 世紀初，井伊家第十五代當主井伊直忠（1881-1947）所購買或蒐集的能裝束。

<日本語仮訳>

能装束

能役者が身に着ける複雑で繊細に織りあげられた衣装は能装束と呼ばれているが、1 つの衣装には、鬘や帽子、多彩な着物など、最大 7 つのカテゴリーから成る要素が含まれる。能装束の始まりは、将軍を含めた富裕階級がパトロンとなり、能の上演回数が増えたり、お気に入りの役者には上質な絹の衣装を褒美として与えたりするようになった 15 世紀に遡る。舞台上でこうした衣装を身に着けることで、能役者は上流社会からの人気の高さを示すことができた。時が経つにつれて、この贅沢な衣装が当たり前になり、つましやかな漁師などの最も下賤な役柄にできえ、優雅な衣装を着せて上演するようになった。

装束は、大きく 2 つに分類できる。日本的文様（和様）と中国文様（唐様）である。和洋は、花柄や季節をテーマにした控えめなデザインが特徴であり、唐様は、獅子や龍などの動物を図案化した大胆なデザインが特徴である。

伝統的には、能役者が自分の衣装を選択していたが、能面が特定の役柄に結び付き、最終的に特定の役柄を具現化するようになったのと同様のように、能装束の要素もまた、純粹に色と型で役柄の年齢、富、社会的地位を表すことができる。たとえば、平安時代の長くてゆったりとした直垂と烏帽子を被った男の役柄は、物語では常に重要であるが、裏地付きの狩衣は、より堂々とした威厳のある役柄を示し、裏地なしの狩衣は、老人に偽装した神の役柄を表現している。女性の役柄の装束に赤が含まれている場合、それは若さを示し、赤のない装束の場合は老女を表し、または威厳のある存在を表現する。

博物館のコレクションは能に関するあらゆる分野にわたり、主に 20 世紀初頭に井伊家 15 代目当主の井伊直忠（1881-1947）によって購入または収集された装束が含まれている。

<简体字>

茶道与井伊家的收藏

茶道

日本茶道，一般称为“茶道”或者“茶之汤”，是指包括以抹茶沏茶、奉茶和饮茶等一连贯动作的礼仪作法。这种茶艺于 12 世纪至 14 世纪由中国传入日本。历经数十年，与日本质朴极简的美学传统不断融合，逐渐发展成为一门日本独特的茶道艺术。日本茶道的很多流派创立于 16 世纪，始祖是被誉为茶道之父的千利休（1522-1591）。

据传，明庵荣西（1141-1215）在中国学习天台佛教时，对以茶为药的中国文化进行了观察研究，并于 1191 年将其带回日本。回国后，明庵创立了禅宗教派之一的临济宗，并在不久后得到了镰仓幕府的庇护。1211 年，明庵将饮茶的益处写入《饮茶养生记》，献呈于当时的将军源实朝（1192-1219）。从此，饮茶习惯在日本落地生根，但相关的理论化、仪式化的习俗尚未形成。

直至镰仓时代（1185-1333），茶虽然仍主要被当作一种药品，但也慢慢成为了社交娱乐重要媒介。镰仓时代后期，上流人士开始争相举办新式茶会。茶会的主办者还会举行一种游戏，让竞猜者在 10 杯、20 杯，甚至 100 杯茶中找出日本最早的茶田——柊尾茶田（现在的京都府）出产的“本茶”。主办者通常还结合博彩，并不惜投以重金，以昂贵的中国茶具获取客人的赞叹，因此茶具鉴赏也逐渐成为了茶会的目的之一。

经过两个世纪的发展，饮茶虽然作为一种娱乐方式在武士间流传开来，但直到 16 世纪后半叶，饮茶体系才在千利休的影响下逐渐成型。1570 年，千利休初遇为统一乱世而酣战的织田信长（1534-1582），以茶款待。此后千利休被织田信长任以茶顾问之职。织田信长被暗杀后，千利休则继续奉职于继承了信长衣钵的丰臣秀吉（1537-1598）。在此期间，千利休根据日本的“侘寂”（重视质朴和不完整）美学，精进完善了自己的茶艺之道。

兴建彦根城时，茶道已是武士阶层不可或缺的文化素养，并成为藩内官方活动和社交场合的固定活动。第十三代藩主井伊直弼（1815-1860），就是一位知名的茶道达人。他曾自己设计并制作茶具，在江户（现在的东京）和彦根多次举办过茶会。井伊家的藏品中，茶具多达 900 多件。

茶具

井伊家收藏的茶具中，包括装水用的“水指”（水壶）、唤作“风炉””的小火炉、“茶碗”、用于打泡的竹制“茶筴”、竹制“茶勺”、装茶用的“枣罐”和“茶叶筒”等用品。

<繁体字>

茶道與井伊家的收藏

茶道

日本茶道一般稱為「茶道」或「茶之湯」，是指以抹茶沏茶、奉茶到飲茶這整套動作的禮儀作法。這種茶藝於 12 世紀至 14 世紀由中國傳入日本。歷經數十年，與日本質樸極簡的美學傳統不斷融合，逐漸發展成為一門日本獨特的茶道藝術。日本茶道中，許多流派創立於 16 世紀，始祖是被譽為茶道之父的千利休（1522-1591）。

據傳，明庵榮西（1141-1215）在中國學習天台宗佛教時，對以茶為藥的中國文化深入觀察研究，並於 1191 年將其帶回日本。回國後，明庵創立了禪宗教派之一的臨濟宗，並在不久後得到鎌倉幕府的庇護。1211 年，明庵將飲茶的益處寫入《飲茶養生記》，獻給當時的將軍源實朝（1192-1219）。從此，飲茶習慣在日本落地生根，但相關的理論化、儀式化的習俗尚未形成。

直至鎌倉時代（1185-1333），茶雖然主要仍被當成藥品，但也慢慢成為基礎性社交和娛樂。鎌倉時代後期，上流人士開始爭相舉辦新式茶會。茶會的主辦者還會舉行一種猜謎遊戲，讓參賽者在 10 杯、20 杯，甚至 100 杯茶中找出日本最早的茶田——柊尾茶田（現在的京都府）出產的「本茶」。這些遊戲經常結合博弈。主辦者會不惜投以重金，以昂貴的中國茶具博取客人的讚歎，因此茶具鑒賞逐漸成為茶會的目的之一。

經過兩個世紀的發展，飲茶雖然以娛樂的形式在武士間流傳開來，但直到 16 世紀後半，飲茶體系才在千利休的影響下逐漸成型。1570 年，千利休初遇為了統一亂世而醉心於戰爭的織田信長（1534-1582），向他奉上了茶湯。此後千利休被織田信長任命為飲茶顧問，織田信長遭暗殺後，千利休仍繼續奉職於繼承信長遺志的豐臣秀吉（1537-1598）。在此期間，千利休根據日本的「侘寂」（重視質樸和不完整）美學，精進完善了自己的茶藝之道。

興建彥根城時，茶道對武士階層來說已經是非常重要的文化素養，並已成為了藩內官方活動和社交場合的固定節目。第十三代藩主井伊直弼（1815-1860）就是一位知名的茶道達人，他曾自己設計並製作茶具，在江戶和彥根多次舉辦過茶會。井伊家的藏品中，茶具多達 900 多件。

茶具

井伊家收藏的茶具中，包括了裝水用的「水指」（水壺）、稱為「風爐」的小火爐、「茶碗」、用於打泡的竹製「茶筴」、竹製「茶勺」、裝茶用的「棗罐」和「茶葉筒」等用品。

<日本語仮訳>

茶道と井伊家のコレクション

茶道

一般的に茶道、または茶の湯と呼ばれる日本の茶道は、抹茶を点て、提供し、飲む一連の作法のことを指す。この芸道は、12世紀から14世紀の間に中国から日本に伝わった。数十年に亘り、日本の質素さやミニマリズムから成る美学と融合することで、日本茶道独自の芸道として発展した。茶道（の流派）の多くは、現在の茶道の生みの親と考えられている千利休（1522-1591）によって16世紀に確立された。

茶道は、中国で天台仏教を学んでいた明菴栄西（1141-1215）が、お茶を薬としていた中国の文化を観察し、1191年に日本に持ち帰ったと言われている。栄西は後に日本で禅宗の一派である臨済宗を確立し、まもなく鎌倉幕府の庇護を受けた。1211年、栄西はお茶を飲む利点を記した『喫茶養生記』を著し、当時の将軍であった源実朝（1192-1219）に献上した。この時から、お茶を飲む習慣が日本に定着したが、まだ理論化され、儀式化された慣行にはなっていなかった。

鎌倉時代（1185-1333）には、お茶は主に薬として理解されていたが、徐々に社交と娯楽の基礎となっていった。鎌倉時代後期から始まり、上流階級の間で、互いに競う新しい形式の茶会が開かれるようになった。茶会の招待者は、10杯、20杯、場合によっては100杯といった多くの数のお茶のうち、どのお茶に日本初の茶畑である梶尾（現在の京都府）の「本茶」が含まれているかを当てるゲームを行った。こうしたゲームには常に賭けが絡み、主催者は中国からの高価な茶道具で客人をうならせる費用を惜しまなかった。徐々に、道具を觀賞することが茶会の目的の一部になっていった。

お茶を飲む習慣は、この2世紀の間に武士の間に娯楽として広まったが、千利休の影響によって体系化されたのは16世紀後半のことであった。1570年、千利休は、戦乱の世を統一するための戦いの只中にあった織田信長（1534-1582）に初めて会い、お茶を提供した。利久はその後、信長に任命され彼の茶の顧問を務めた。利休は、信長が暗殺された後にその遺志を継いだ豊臣秀吉（1537-1598）にも同じ役割で仕えた。この時期に、利休は、質素と不完全さを重視する日本の美学である「わび・さび」の精神によって彼の茶道を洗練させていった。

彦根城が築城される頃には、茶道は武士階級にとって、非常に重要な文化的素養になっていき、藩の公式行事や社交の場で一般的に催されるようになっていた。第13代藩主の井伊直弼（1815-1860）は、茶道具を自分で設計・製作した茶道の達人であったことが知られている。井伊直弼は、江戸や彦根で茶会を何度も開催した。井伊家のコレクションには900点を超える茶道具が収蔵されている。

茶道具

井伊家の蒐集品の茶道具には水を入れる「水指」、小さな火鉢である「風炉」、「茶碗」、竹製の泡たての「茶筌」、竹製のひしゃくである「茶杓」、お茶を入れる「棗」、「茶入」などがある。

<简体字>

彦根城表御殿与能乐舞台

表御殿

欧洲中世纪的城堡一般既是防御堡垒又是城主住所，但日本有所不同。日本的大名通常不住在“本丸”（主城）内，而是居住在名为“御殿”的豪华宫殿中。自 16 世纪中叶起，御殿具备了居住及持政的两大功能，分为用以行政办公的“表御殿”（前殿）和藩主私人住所“里御殿”（后殿）。彦根城的御殿大约由 30 栋建筑组成，建于 1615 年至 1622 年之间。御殿修建期间，藩主井伊直孝（1590-1659）居住在本丸内的另一区域。

彦根城御殿虽然在 19 世纪后半叶被拆毁，但在 1980 年代通过遗迹发掘得以重建，现为彦根城博物馆。博物馆的展厅和收藏馆虽然采用钢筋混凝土建造，但居住区和外饰均为传统的榫卯结构，用当时的材料成功再现了彦根城御殿昔日的风采。

表御殿的能乐舞台

表御殿是藩主接见访客或其他武士的场所。表御殿内有多处用于会谈的茶室。包括彦根城的表御殿在内，很多御殿内设有能乐舞台，用于接待重要客人或其他大名。美术馆中央的能乐舞台，是由井伊直中（1766-1831）于 1800 年所修建。他热爱能乐，并为此雇用专属能乐师为其表演。该舞台是现存的唯一设在大名住所内的能乐舞台。19 世纪后半叶，御殿被拆后，舞台曾多次迁移，直到 1987 年才最终回到表御殿内它原先的位置。这个能乐舞台至今仍然会定期举行演出。

<繁体字>

彦根城表御殿與能樂舞台

表御殿

與歐洲中世紀既是堡壘又是住宅的城堡不同，日本的大名通常不住在「本丸」（主城）內，而是居住在名為「御殿」的豪華宮殿內。16 世紀中葉以來，御殿既是藩主的住所，也是處理政務的辦公場所。這兩大功能有明確的區域劃分，「表御殿」（前殿）是辦公區、「裡御殿」（後殿）是居住區。彦根城的御殿大約由 30 棟建築組成，建於 1615 年至 1622 年之間。御殿修建期間，藩主井伊直孝（1590-1659）居住在本丸內的另一區域。

彦根城御殿雖然在 19 世紀後半葉被拆毀，但在 1980 年代透過遺跡挖掘得以重建，現為彦根城博物館。博物館的展廳和收藏館雖然採用鋼筋混凝土建造，但居住區和外飾均為傳統的榫卯結構，用當時的材料成功重現了彦根城御殿昔日的風采。

表御殿的能樂舞台

表御殿是藩主接見訪客或其他武士的場所。表御殿內有多處用於會談的茶室。包括彦根城的表御殿在內，很多御殿內設有能樂舞台，用於接待重要客人或其他大名。美術館中央的能樂舞台，是由井伊直中（1766-1831）於 1800 年所修建，他熱愛能樂，並為此聘雇專屬能樂師為其表演。該舞台是現存唯一設在大名住所內的能樂舞台。19 世紀後半葉，御殿被拆後，舞台曾多次遷移，直到 1987 年才最終回到表御殿內原先的位置。至今，這個能樂舞台仍然定期舉辦演出。

<日本語仮訳>

彦根城表御殿と能舞台

表御殿

城砦としてだけでなく住居でもあったヨーロッパの中世の城の一般的な印象とは対照的に、日本の城の大名は通常、本丸とは別の豪華な区画に住んでいた。こうした建物は、御殿（大名の住居の意）と呼ばれている。16世紀半ば以来、御殿は藩主の住居として、そして行政や事務手続きなどの公的業務が行われる政庁としての二重の役目を果たしていた。これらの2つの役目は、「裏」（奥）の居住区と「前」の（表）の仕事の場という2つの領域に明確に分けられていた。彦根城の御殿は約30棟の建物で構成され、1615年から1622年の間に建てられた。その間、藩主の井伊直孝（1590-1659）は本丸の別の区画に住んでいた。

彦根城御殿は19世紀後半に取り壊されたが、1980年代に跡地が発掘され、建物は彦根城博物館として再建された。建物の展示・収蔵スペースは鉄筋コンクリートを使用して復元されたが、居住区と外装は伝統的な木材を接合する木造建築で当時の材料を使用して再現されている。

表御殿の能舞台

藩主が訪問者や他の武士と会うとき、藩主は表御殿で面会した。表御殿には通常、これらの会議を行うための多くの茶室があった。彦根城の表御殿を含め、重要な客人を迎える時や、大名をおもてなしするときに使用できる能舞台を備えた御殿もある。美術館の中央にある能舞台は、能を愛し、自らのために能役者まで雇っていたという井伊直中（1766-1831）によって1800年に建てられた。この舞台は、大名の住居内に備えられた唯一の現存する能舞台である。19世紀後半に御殿が取り壊された後、何度も再配置され、1987年に最終的に復元された建物の元の場所に戻された。この能舞台は今もなお定期的に使用されている。

<简体字>

湖东烧

湖东烧是指 1829 年诞生于彦根地区的陶瓷器，以形态优雅品质卓越而著名。湖东的意思是“湖的东面”，表明了琵琶湖与彦根的位置关系。湖东烧因为稀少且质优，曾被誉为“稀世”陶器。青瓷或金箔，以及中国风格的青白花纹是湖东烧的特征所在。

湖东烧最早于 1829 年由绸缎商人发明。1842 年，喜欢收集中国乐器且艺术眼光敏锐的井伊直亮（1794-1850），资助湖东烧使其成为了藩属官窑。井伊家为振兴日本传统艺术作出了诸多贡献，湖东烧就是其中非常具有代表性的一项。井伊直弼（1815-1860）于 1850 年成为井伊家首领后，为湖东烧式样的发展作出了巨大贡献。他不仅提高了湖东烧的产量，还聘请大师级的工匠到彦根来提高湖东烧的品质。19 世纪中叶，直弼担任井伊家家主的 10 年间，湖东烧迎来了黄金时代，其烧制技术达到了世界最高水平，可以媲美景德镇等世界著名陶瓷工业产地。

井伊直弼是家中的第十四子，几乎没有人想过他会成为井伊家的继承人。青年时期，他一直过着隐居生活。然而他的 13 位兄长或是殒命，或是入赘他家，最终直弼成为了彦根藩主。在他的支持下，湖东烧得以蓬勃发展。但在 1860 年直弼被暗杀后，井伊家步入衰退，湖东烧的生产也在 1895 年宣告终结。

<繁体字>

湖東燒

湖東燒指的是 1829 年彥根地區所產的陶瓷器，以形態優雅、品質卓越而聞名。湖東的意思是「湖的東面」，說明了琵琶湖與彥根的位置關係。湖東燒因為稀少且質優，曾被譽為「稀世」陶器。外層以青瓷、金箔或中國風格的青白花紋塗裝是湖東燒的特色。

湖東燒最早於 1829 年由網緞商人發明。1842 年，喜歡收集中國樂器且藝術眼光敏銳的井伊直亮（1794-1850）資助湖東燒，使其成為藩屬官窯。井伊家為振興日本傳統藝術作出了諸多貢獻，湖東燒就是其中非常具有代表性的一項。井伊直弼（1815-1860）於 1850 年成為井伊家首領，他不僅提高了湖東燒的產量，還聘請大師級的工匠到彥根提高湖東燒的品質，對湖東燒式樣的發展有相當大的貢獻。19 世紀中葉，在直弼擔任井伊家家主的 10 年間，湖東燒迎來了黃金時代，燒製技術已經達到了世界最高水準，可以媲美景德鎮等世界著名陶瓷工業產地。

井伊直弼是家中的第十四子，幾乎沒有人想過他會成為井伊家的繼承人。青年時期，他一直過著隱居生活，然而他的 13 位兄長或是殞命，或是入贅他家，最終直弼成為藩主。在他的支持下，湖東燒得以蓬勃發展，但在 1860 年直弼被暗殺後，井伊家步入衰退，湖東燒的生產也在 1895 年宣告終結。

<日本語仮訳>

湖東焼

1829年に彦根地域で生まれた陶磁器の湖東焼は、優雅で高品質な磁器として知られている。湖東という名前は「湖の東」を意味し、琵琶湖と彦根の位置関係を表しているが、湖東焼はその希少性と品質から「幻の」陶器と呼ばれることもある。この陶磁器の様式は青磁もしくは金箔、中国式の青と白で塗装されているのが特徴である。

最初は1829年に呉服商人によって開発された湖東焼だが、1842年になると、中国の楽器を収集し、芸術に対する鋭い目を持っていたと言われる井伊直亮（1794-1850）によって援助され藩直営となった。湖東焼は、日本の伝統芸術の振興のために井伊家が行った、数々の貢献を代表するものである。湖東焼の様式の発展は、1850年に井伊家の長となった井伊直弼（1815-1860）の功績に大きく帰するものである。直弼は生産量を拡大し、師匠クラスの職人を彦根に招き湖東焼の品質を高めた。彼が井伊家の長として君臨した約10年間は湖東焼の黄金時代と考えられている。なお、湖東焼の焼成技術は、19世紀中葉の当時、景德鎮をはじめとする世界の先進的窯業地と比べても劣ることのない世界最高水準のものである。

14番目の男子として生まれた直弼が一族の長となって井伊家の後継者になることはほとんど期待されず、彼は青年時代を隠居生活者のように過ごした。しかし、直弼より年上の13人の兄弟は先に死んだり、他家へ婿養子に入ったりしていたので、直弼は藩主の地位を得ることができたのである。湖東焼は彼の支援の下で栄えたが、1860年に直弼が暗殺された後に、井伊家は衰退し、湖東焼の生産は1895年に終わりを遂げたのである。

<简体字>

御殿的居住区

博物馆建于 1987 年，它原地复建了于 19 世纪末被拆除的“表御殿”（前殿）的一部分。虽然博物馆的展厅和收藏馆采用了钢筋混凝土重建，但其外观、居住区及庭院的复原，都以江户时代（1603-1867）以来的各种资料、图片和照片为依据，使用当时的技术和材料加以重现，使其与藩主 400 年前曾居住过建筑物所在的区域别无二致。

在没有会议或其他公务时，藩主大多会在办公区域内的“御休所”（休息室）或私人茶室这两处休息，而日常生活的大部分时间则会在居住区内带有书斋的“御座之御间”

（主居室）度过，从书斋可以眺望茶室和庭园。藩主返回居住区时，必须通过和办公区相连的门——“御锁口”。御锁口的通行受到严格管控，武士和其他官员原则上都不允许进入藩主的居住区。

<繁体字>

御殿的居住區

這座博物館建於 1987 年，是局部重建了於 19 世紀末被拆除的「表御殿」（前殿）。雖然博物館的展廳和收藏館採用鋼筋混凝土結構，但其外觀、居住區及庭院的復原工程都依據自江戶時代（1603-1867）以來的各種資料、圖片和照片，並使用當時的技術和材料加以重現，使其與 400 年前藩主居住過的建築物所在區域可說是別無二致。

在沒有會議或其他公務時，藩主大多會在辦公區域內的「御休所」（休息室）和私人茶室這兩處休息，而日常生活的大部分時間則會在居住區設有書齋的「御座之御間」（主居室）度過。從書齋可以眺望茶室和庭園。藩主返回居住區時，必須通過與辦公區相連的門——「御鎖口」。御鎖口的通行受到嚴格管控，武士和其他官員原則上都不得進入藩主的居住區。

<日本語仮訳>

御殿の居住区

博物館の建物は、19 世紀の終わりに解体されるまでここにあった豪華な居住区と政庁（表御殿）の部分的な復元として 1987 年に建設された。博物館の展示・収蔵スペースは鉄筋コンクリートで復元されたが、外観、居住区、および庭園は、江戸時代（1603-1867）にまで遡るさまざまな資料、図や写真に基づいて、技術も素材も当時さながらのもので再現された。藩主がかつて住んでいた建物があるエリアが、約 4 世紀前と同じ姿で今の世に出現したのである。

会議や、他の公的業務がない時、藩主は用意されていた政庁内の 2 つのエリアで休むことが多かった。そこは御休所とプライベートな茶室であった。大名は日常生活の大部分を茶室と庭を眺める書斎がある住居の一部である御座の御間で過ごした。藩主が居住区に戻るときは、政庁と住居を接続する扉である御鎖口（おじょうぐち）を通り抜けた。この御鎖口の通過は厳しく制限されていた。原則として、武士や他の役人たちは藩主が住む区域に立ち入ることは許可されていなかった。

<简体字>

井伊直弼

振兴传统艺术，力推与西方开展贸易，因暗杀而过早陨世……这些都是井伊直弼（1815-1860）留给世人的印象。

井伊直弼是前任彦根藩主井伊直中（1766-1831）的第十四子。其母亲名“富”，是直中的一位侧室。由于兄长众多，直弼原本不可能成为彦根藩藩主。他在寺院中边学习边度过了青年时期，直到了 17 岁才搬进城内的一处小宅，与直中的第十五子井伊直恭（1820-1888）一起生活。

三年后，其弟直恭被其他大名家收养，而直弼却没能获得这样的机会。他在这处小宅中又生活了 12 年。期间，他学习哲学、绘画、诗歌、书法、茶道和多种武艺，最后，他将自己居住的宅第命名为“埋木舍”。这个名字意在暗示当时一位著名诗人的作品，同时也反映了他勤奋好学的人生。直弼犹如被埋没的木头一样，一直过着与乱世隔绝的生活。

但在此间，他的 13 位兄长或是不幸殒命，或是相继被其他家庭收养。当其兄井伊直元（1809-1845）去世时，直弼意外地成为了彦根藩的继承者，并在 1850 年登上了藩主之位。作为彦根藩主，他在江户（现在的东京）幕府中的地位也举足轻重，且仅于 8 年后就成为了幕府政权中地位最高的“大老”（相当于首相）。

1853 年 7 月，美国海军提督马修·佩里（Matthew Perry）率领 4 艘黑船（军舰）抵达江户湾，与日本就（强制性）开港通商进行谈判。日本虽已闭关锁国数百年，但佩里仍然成功胁迫幕府签订了条约，允许美国船只在多个港口停泊。1855 年，美国总领事汤森德·哈里斯（Townsend Harris）抵达日本，与日本谈判通商条约。井伊直弼旋即被任命为大老，负责谈判事宜。由于攘外思想高涨，直弼觉得有必要与天皇商议此事，曾试图拖延谈判。但因为直弼与其部下在沟通上的致命失误，导致最后不得不在条约上签字盖章。这一决定因未得到天皇认可，遭到日本尊王派的反对，直弼也因此树立了颇多的政敌。

当时的将军德川家定（1824-1858）体弱多病，幕府政局很大程度上由井伊直弼把持。为了镇压反对派，直弼将反对其政策的 100 多名官员和民间人士投狱或处刑，后世称之为“安政大狱”（1858-1860）。其专制行为引发了必然的反抗，1860 年 3 月 3 日，井伊直弼在江户城樱田门外被 17 名武士暗杀，史称“樱田门外之变”。

<繁体字>

井伊直弼

振興傳統藝術、大力推動與西方開展貿易、因暗殺而英年早逝……這些都是井伊直弼（1815-1860）留給世人的印象。

井伊直弼是前任彥根藩主井伊直中（1766-1831）的第十四子。其母親名「富」，是直中的側室之一。由於直弼兄長眾多，他原本幾乎不可能成為彥根藩的藩主。青年時代，他一直在寺院中學習，直到 17 歲才搬進城內的一處小宅，與直中的第十五子井伊直恭（1820-1888）一起生活。

三年後，其弟直恭被其他大名家收養，直弼卻沒能獲得這樣的機會。他在這處小宅中又生活了 12 年，在此期間，他學習哲學、繪畫、詩歌、書法、茶道和多種武藝。最後，他將自己居住的宅第命名為「埋木舍」。這個名字暗喻當時一位著名詩人的作品，也反映他勤奮好學的人生猶如被埋沒的木頭一樣，始終過著與亂世隔絕的生活。

但在此期間，因他的 13 位兄長陸續因不幸殞命或被其他家庭收養緣故，在其兄井伊直元（1809-1845）去世時，直弼意外地成為彥根藩的繼承者，並在 1850 年繼承藩主之位。他還以彥根藩主的身分贏得江戶（現在的東京）幕府中的地位，且於 8 年後成為幕府政權中地位最高的「大老」（相當於首相）。

1853 年 7 月，美國海軍准將馬修·培里（Matthew Perry）率領 4 艘黑船（軍艦）抵達江戶灣，與日本就開港通商進行談判（強制性）。日本雖已閉關鎖國數百年，但培里仍然成功脅迫幕府簽訂了條約，允許美國船隻在多個港口停泊。1855 年，美國總領事湯森德·哈里斯（Townsend Harris）抵達日本，與日本談判通商條約。井伊直弼旋即被任命為大老，負責談判事宜。考慮到攘外思想高漲，需要與天皇商議，直弼曾試圖拖延談判，卻因與部下在溝通上的致命失誤，最後不得不在條約上簽字蓋章。此一決定因未得到天皇認可，遭到日本尊王派的反對，直弼也因此樹立許多政敵。

當時的將軍德川家定（1824-1858）體弱多病，幕府政局大多仰賴井伊直弼主持。為了鎮壓反對派，直弼將反對其政策的 100 多名官員和民間人士投獄或處刑，後世稱之為「安政大獄」（1858-1860）。如此的專制行為勢必會引發反抗。1860 年 3 月 3 日，井伊直弼在江戶城櫻田門外被 17 名武士暗殺，史稱「櫻田門外之變」。

<日本語仮訳>

井伊直弼

井伊直弼（1815-1860）は伝統芸術の振興、西洋との貿易開放への関与、そして暗殺による早すぎる死などとともに人々に記憶されている。

直弼は彦根藩主の井伊直中（1766-1831）の 14 番目の息子として生まれた。富という名前前の彼の母は、直中の側室の 1 人であった。多くの兄がいたため、直弼が彦根藩の藩主になれる可能性はまったく無く、彼は青年期を寺で勉強しながら過ごした。17 歳で城内の小さな屋敷に移り、直中の 15 番目の息子であった井伊直恭（1820-1888）と一緒に暮らした。

3 年後、直弼より年下の直恭は他の大名家の養子となったが、直弼にはそのような機会はなかった。彼はその後、12 年間をその小さな屋敷で過ごした。その間、直弼は哲学、絵画、詩、書道、茶道、および多くの武道を学んだ。最終的に、彼は自分の住んでいた屋敷を「埋木舎」（ウモレギノヤ）と名付けた。その名前は、当時の有名な詩人の作品の暗示と彼の学問に生きる人生を反映したものである。まるで埋もれ木のように乱世から隔絶された世捨て人のように。

しかしその間、直弼の年上の 13 人の兄弟が亡くなったり、他家へ 1 人ずつ養子に入ったりしていった。直元（1809-1845）が亡くなった時、直弼は思いがけず彦根藩の世継ぎとして藩主になれる立場になり、1850 年に実際に跡を継いだ。彦根藩主として、また江戸（現在の東京）の幕府内でも地位を得た。わずか 8 年後、直弼は幕政の最高位である大老になった。

1853 年 7 月、アメリカ海軍のマシュー・ペリー提督は、日本への（強制的な）開港交渉のために、4 隻の黒船（軍艦）で江戸湾に到着した。日本は何世紀にもわたって鎖国状態だったにもかかわらず、ペリーは幕府を脅迫して、いくつかの港に米国船を停泊させる条約に署名させることに成功した。1855 年、タウンゼント・ハリス米国総領事が、通商条約の合意交渉をするために来日した。井伊直弼はその後すぐに大老に任命され、交渉の責任者となった。攘夷思想が高まり、この問題について天皇に相談する必要があると考え、彼は決断を先延ばしにしようとしたが、結局直弼とその部下たちの致命的なミスコミュニケーションが条約調印につながってしまった。この決定は、天皇の承認なしに行われたため、日本の尊王派に反対され、直弼は多くの敵を生み出してしまった。

時の将軍、徳川家定（1824-1858）は病弱であったため、幕政は家定の代わりに井伊直弼に大きく依存した。反対派を抑えるため、直弼は政策に反対した 100 人以上の役人や民間人を投獄または処刑した。後に安政の大獄（1858-1860）として知られるようになった弾圧である。井伊直弼の専制的な行動に対して反発が起きないはずは無く、1860 年 3 月 3 日、17 人の武士によって江戸城桜田門のすぐ外で、井伊直弼は暗殺された。彼の暗殺は、桜田門外の変として知られるようになった。

<简体字>

雅乐

雅乐，始于 8 世纪，泛指日本古代宫廷音乐和舞蹈，是日本最古老的传统音乐。雅乐最初从中国和朝鲜半岛传入日本，主要在宫廷活动中及寺院神社内表演。在数世纪的文化交流以及逐步进化的过程中，无论是乐器还是风格，雅乐始终与日本美学精髓相吻合。当今的雅乐演奏者和舞者依旧继承了平安时代（794-1185）宫廷音乐家的传统。纵观其发展历程可知，雅乐的普及与宫廷的权力和影响力密切相关。

传统的雅乐，主要由三种管乐器、两种弦乐器和三种打击乐器同时演奏不同旋律合成。雅乐演奏大多为传统古谱，很少有现代曲目。

彦根的雅乐乐器藏品

博物馆收藏的众多雅乐乐器，均由藩主井伊直亮（1794-1850）收集。井伊直亮堪称日本屈指可数的收藏家之一。雅乐乐器做工特别精巧，很多乐器都有自己的名字。即便是用于保管乐器的袋子或盒子，也往往是一件艺术品。

管乐器

雅乐的三种主要管乐器是笙、篳篥和龙笛（横笛）。笙是一种小型双簧管，上有九孔，是主旋乐器之一。

篳篥是一种从中国传入的自由簧片乐器，它由 17 根细竹管组成，每一根都有自己的簧片，外形和声音都极像凤凰。篳篥的演奏方法与口琴相似，吸气和呼气时都可以发出声音。

龙笛是一种竹制七孔笛，尤其适合演奏中国风格的乐曲，其音色犹如龙吟。

弦乐器

雅乐的弦乐器主要是琵琶，一种带琴格的短颈 4 弦鲁特琴，由西亚传入。与琵琶相呼应的是箏（或者琴），一种 13 弦的长扁琴。这两种乐器都不用手指弹奏，而是使用琴拨。通常，琵琶负责演奏乐曲中的抽象性旋律，箏则在此基础上添加旋律较短的乐段。

打击乐器

雅乐的三种打击乐器用于强调旋律段落和保持音乐节奏。在雅乐合奏中，较大的吊鼓负责演奏主要重音，黄铜小羯鼓和小铜钲鼓，用于增加旋律的复杂性。羯鼓还负责提示节奏的变化和宣告乐曲的结束。

<繁体字>

雅樂

雅樂泛指日本古代宮廷音樂和舞蹈，始於 8 世紀，是日本最古老的傳統音樂。雅樂最初從中國和朝鮮半島傳入日本，主要在宮廷活動中與寺院神社內表演。在數世紀的文化交流以及逐步進化的過程中，其所用樂器和風格逐漸與日本美學產生強烈共鳴。當今的雅樂演奏者和舞者仍然繼承了平安時代（794-1185）宮廷音樂家的傳統。縱觀其發展歷程可知，雅樂的普及全都仰賴宮廷的權力和影響。

傳統的雅樂合奏主要由三種管樂器、兩種絃樂器和三種打擊樂器同時演奏不同的旋律。雅樂演奏大多忠於傳統古譜，很少有現代曲目。

彥根的雅樂樂器藏品

博物館收藏的雅樂樂器中，很多是由藩主井伊直亮（1794-1850）蒐集而來的，堪稱日本屈指可數的收藏家之一。雅樂樂器做工特別精巧，很多樂器都有自己的名字，即便是用於保管樂器的袋子或盒子本身也往往是一件藝術品。

管樂器

雅樂的三種主要管樂器是箏、笙和龍笛（橫笛）。箏是一種小型雙簧管，上有九孔，是雅樂的主要旋律樂器之一。

笙是一種從中國傳入的自由簧片樂器，由 17 根細竹管組成，每一根都有自己的簧片，外形和聲音都極像鳳凰，它與口琴類似，吸氣呼氣時都可以發聲。

龍笛是一種竹製七孔笛，特別適合演奏中國風格的樂曲，其音色類似龍吟之聲。

絃樂器

雅樂的絃樂器主要為有琴格的短頸 4 弦魯特琴，也就是琵琶，由西亞傳入。襯托琵琶的是箏（或者琴），一種 13 弦的齊特琴。這兩種樂器都不是用手指彈奏，而是使用撥片。一般來說，琵琶負責演奏樂曲中的抽象旋律，箏則在此基礎上添加旋律較短的樂段。

打擊樂器

雅樂的三種打擊樂器用於強調旋律段落，並保持一定節奏。在雅樂合奏中，較大的吊鼓負責演奏主要重音，黃銅小羯鼓和銅製小鈺鼓讓旋律更加複雜，羯鼓還負責提示節奏的變化與宣告樂曲的結束。

<日本語仮訳>

雅楽

雅楽は、古代の音楽と舞踊を広く指すもので、8世紀から演奏されており、日本最古の古典音楽である。雅楽はもともと中国と朝鮮半島から伝わったもので、主に朝廷行事のときや、寺院や神社で上演された。何世紀にもわたる文化交流と、この音楽の漸進的な進化の中で使用されてきた楽器とスタイルは、日本の美学に最も強く共鳴するものであった。今日の雅楽の演奏者と踊り子は、平安時代（794-1185）の朝廷音楽家の伝統を引き継いでいる。雅楽はその歴史を通して、概ね朝廷の権力や影響力とともに普及の道を歩んできた。

伝統的な雅楽の合奏には、3つの管楽器、2つの弦楽器、3つの打楽器で行う。雅楽の構成では、複数の楽器がそれぞれの旋律を同時に演奏する。古代の伝統に忠実に演奏し、現代的な構成は稀である。

彦根の雅楽楽器コレクション

その多くが藩主井伊直亮（1794-1850）によって収集された博物館の雅楽器コレクションは、日本有数のコレクションであると言っても過言ではない。特に精巧に作られた雅楽器には、個々の名前が付けられることも珍しくなく、それらを保管するために使用される繊細な袋や箱ですら、しばしば芸術作品そのものとなる。

管楽器

雅楽の主要な3種類の管楽器には箏、笙、龍笛がある。箏はダブルリードを備えた9穴の小さなパイプで、雅楽の主要な旋律楽器の1つである。

笙は中国から来た楽器で、17本の細い竹管に、それぞれが独自のリードを持ち、外観と音の両方が鳳凰に似ていると言われている日本のフリーリード楽器である。ハーモニカに似て、笙は息を吸うことによっても、息を吐くことによっても音を出せる。

竹製の7穴の龍笛は、特に中国風の曲を演奏に使われ、その音色は龍の声に似ているとされる。

弦楽器

雅楽の主な弦楽器は、西アジアから伝わった短首の4本弦のフレット付きのリユート、琵琶である。琵琶を支えるのは、13弦の長いチターである箏（あるいは琴）である。演奏する際にはどちらの楽器も指ではなく、ピックを使って奏でられる。一般的に、琵琶は曲中の抽象的な旋律を演奏し、箏はそこに短い旋律のフレーズを加える。

打楽器

3つの打楽器は旋律の各フレーズを強調し、リズムを一定に保つ。雅楽の合奏では、大きな釣太鼓が主要なアクセントを奏でる。小さな真鍮製の鞆鼓と小さな銅製の鉦である鉦鼓は、旋律に複雑さを加える。また、鞆鼓はテンポの変化や曲の終わりを告げる。

<简体字>

井伊家祖传的日用品

江户时代（1603-1867），大名家的地位不仅受官位、收入、政治的影响，还取决于日常生活的精致度，这种精致度体现在他们使用的梳子、扇子、茶杯、屏风，以及其它彰显其高贵地位的装饰品是否精美。对于大名家来说，这些个人或是家庭的日常用品是显示他们高雅趣味、格调和個人气质的手段。

江户时代的新娘出嫁时要带一整套嫁妆。嫁妆风格统一，大多带有新娘家或者夫家的家徽。精美如同艺术品的嫁妆会在婚宴上展示，以此显示新娘家的财力。

餐具

江户时代，人们在用餐时会使用一种名叫“掛盘”的单人小饭桌，并在桌上根据菜式摆放盘子、碗和杯子等漆器。这些漆器多以朱砂染成红色，象征财富，同时也有衬托食物的效果。

洗漱和化妆用具

当时标准的梳妆用品包括洗脸盆、镜子、梳子、化妆盒以及其它装饰品。至 19 世纪末，上流社会的已婚女性通常会把铁粉溶于醋后用来涂黑牙齿，这种习俗称为“齿黑”，具有防止蛀牙的作用。

轿子

身份高贵的人出游时，会乘 2 人抬或多人抬的单人轿子。轿子的大小和装饰，取决于坐轿人的地位。大名的轿子无论结构还是装饰都极尽奢华。

笔墨盒

大名在日常生活中会花费很多时间用于写信、作诗和写日记。他们用来装笔和墨的盒子（砚盒）设计高雅，常雕有著名的诗句，并多用金银装饰，十分精致，反映出其主人的趣味和艺术修养。

棋类游戏

新娘的嫁妆中，围棋、将棋（日式象棋）和双六（与中国双陆棋起源相同）等棋类游戏必不可少。对于大名家的人来说，会这三种游戏是非常重要的社交技能。

烟具

江户时代的人抽烟丝。他们使用木制的烟盒或烟盘装烟斗、烟丝、放木炭的陶制小火罐、点烟草用的金属筷子和烟灰缸等器具。

客厅装饰品

室町时代（1336-1573）之后，中国的装饰工艺品备受好评。大名家中的壁龛上经常会挂着挂画，也多会有用来摆放其它艺术品的架子。

<繁体字>

井伊家祖傳的日用品

江戶時代（1603-1867）大名家的地位不僅受官位、收入、政治的影響，還取決於日常生活的精緻度，其體現於精美的梳子、扇子、茶杯、屏風，以及其他顯示其高貴地位的裝飾品。對於大名來說，這些形形色色的個人和家庭用品是展現高雅品味、品格和個人氣質的手段。

江戶時代的新娘出嫁時會帶著整套嫁妝到夫家。這套嫁妝的設計統一，很多時候還會帶有新娘娘家或者夫家的家徽。這些精美的藝術品會在婚宴上進行展示，以彰顯新娘家的財力。

餐具

江戶時代，人們用餐時會使用一種名叫「掛盤」的單人小飯桌，並在桌上依食物的量擺放盤子、碗和杯子等漆器。這些漆器多以朱砂染成紅色，在象徵財富的同時，也能襯托食物的外觀。

洗滌和化妝用具

當時的標準梳妝用品包括洗臉盆、鏡子、梳子、化妝盒，以及其它裝飾品。至 19 世紀末，上流社會的已婚女性將鐵粉溶於醋用來塗黑牙齒是為一種普遍的習俗，這種習俗稱為「齒黑」，具有防止蛀牙的作用。

轎子

高貴之人出遊時，會乘坐由 2 人或多人抬著的單人轎子。轎子的大小和裝飾，取決於坐轎人的地位，若是大名的轎子，無論構造或裝飾都極盡奢華。

筆墨盒

大名會花費很多時間用於寫信、作詩和寫日記，他們用來裝筆和墨的盒子（硯盒）非常精美，設計高雅，常雕刻著名的詩句，並多用金銀裝飾，反映出其主人的品味與藝術修養。

棋類遊戲

在新娘的嫁妝中，必定會有圍棋、將棋（日式象棋）和雙六（一種與中國雙陸棋起源相同的棋）等棋類遊戲。對於大名家的人來說，會這三種遊戲是非常重要的社交技能。

煙具

江戶時代的人抽菸絲。他們會在木製的菸盒或者菸盤中裝菸斗、菸絲、盛放已燃木炭的陶製小火罐、用來點燃菸草的金屬筷子和煙灰缸等器具。

客廳裝飾品

室町時代（1336-1573）以後，中國的裝飾工藝品備受好評。大名家中的壁龕裡經常會掛著掛畫，也常會放置裝飾其他藝術品的架子。

<日本語仮訳>

井伊家伝来の丁度

江戸時代（1603-1867）の社会における大名家の地位は、官位、収入、政治的影響力だけでなく、日常生活の洗練度によっても定義されていた。優美な櫛、扇、湯飲み、屏風、そしてその高い地位を反映したその他の装飾品などである。大名家にとって、調度と呼ばれる数々の個人用および家庭用の品々は、趣味の良さや気品、人としての洗練度を表すものであった。

江戸時代、花嫁は夫の家に家財道具一式を持ち込んだ。嫁入り道具の一式はデザインが全て統一され、多くの場合、花嫁の実家あるいは花婿の実家の家紋がついている。この洗練された芸術的な品々は、江戸時代の結婚式でお披露目され、花嫁の実家の財力を示したのである。

食器

江戸時代の食事は、掛盤と呼ばれる個人用の脚の付いたトレイで供され、そのトレイの上に食事の量に合わせて多くの漆塗りの皿、椀、碗が載せられている。漆は多くの場合、辰砂で朱色に着色され、豊かさを示すものであると同時に、食べ物を見た目を引き立たせる効果があった。

洗面用具と化粧

洗面器、鏡、櫛、化粧用の箱、その他の装飾品など、さまざまな手入れ用品が標準であった。19世紀の終わりまで、上流階級の既婚女性は酢に溶かした鉄粉を使って歯を黒くすることが一般的な習慣であった。この習慣はお歯黒として知られ、歯を腐食から防ぐと考えられていた。

駕籠

住居を離れて旅行に行くとき、高貴な人々は 2 人もしくはそれ以上の人々が担ぐ一人乗りの駕籠で運ばれた。駕籠の大きさや装飾は、乗る侍の階級によって決まっており、大名の駕籠ともなると、贅を尽くして造られそして飾られた。

書道道具箱（硯箱）

大名の家庭生活では、多くの時間が、手紙や詩、日記を書くのに費やされた。筆と墨を収納するための箱（硯箱）は洗練されたアイテムで、趣向を凝らしたデザインや有名な詩のモチーフが施され、金や銀が多く使われたものもあり、所有者の趣味と芸術的な感性を反映していた。

盤上遊戯

碁や将棋（日本風象棋）、双六（中国の双陸と起源を同じくするもの）などの盤上遊戯は、花嫁道具に欠かせないもので、この 3 つの遊戯を習得することは、大名家の家族にとって重要な社交術であった。

喫煙具

江戸時代の人々は刻みタバコを吸っていた。木製タバコ箱、またはタバコ盆には、煙管、刻みタバコ、火の点いた炭を入れておく陶器製の火入れ、タバコに火をつけるために使う金属箸、および灰皿などがある。

客間の装飾品

室町時代（1336-1573）以降、中国の装飾工芸品は高く評価された。大名の家では、掛け軸が床の間によく飾られていたが、床の間には、他の芸術品を飾る棚が置かれることもしばしばあった。

<简体字>

日本画

与雅乐、茶道等众多日本传统艺术一样，日本绘画当初也深受中国文化的影响。除了卷轴画以外，屏风、挂画，甚至用来分隔日式传统房间的移门等家具建材上的绘画，在现代都是堪称能够成为独立作品的艺术品。由于绘画所用材质（纸或丝绸）基本相同，人们经常会更换其装饰方式。比如，将移门上的画剪下来挪到屏风上，又或是在卷轴画受损时，将其中一部分截取下来挂到墙上。如果保管得当，传统的日本和纸和墨水可以保存数个世纪，因此绘画作品经常会被转移和重复利用。

以宗教题材和情景为主题的绘画曾占据社会主流长达几个世纪，但从室町时代（1336-1573）末期开始，描绘日常生活场景的绘画逐渐取而代之。季节变化的题材在日本美术界颇受欢迎，屏风等大型作品中，画面一般从右至左呈现季节更迭。欣赏卷轴画等艺术作品时通常需要移动视线，这一过程被称为“读画”。

井伊家的收藏品

为了彰显自身地位，幕府和大名家族以收集和展示从大陆进口的精美艺术品——“唐物”为荣。大名家通常会通过自己的渠道收集艺术作品。井伊家曾雇佣了受幕府追捧的狩野派画家为其作画，用以装饰住所。

<繁体字>

日本畫

與雅樂、茶道等眾多日本傳統藝術一樣，日本繪畫當初也深受中國文化的影響。除了卷軸畫以外，屏風、掛畫，甚至用來分隔日式傳統房間的拉門等家具建材上的繪畫，都已經成為獨立的藝術作品。由於繪畫的材質（紙或絲綢）基本相同，人們經常會更換其裝飾方式。比如將拉門上的畫剪下來挪到屏風上，或是在卷軸畫受損時將其中一部分截取下來掛在牆上。如果保管得當，傳統的日本和紙和墨水可以保存數個世紀，因此繪畫作品經常會被轉移和重複利用。

過去曾有數個世紀的繪畫主題都以宗教題材和情景為主，從室町時代（1336-1573）末期開始，描繪日常生活場景的繪畫逐漸成為主流。在日本繪畫中，季節的變化在日本美術界是很受歡迎的題材，屏風等大型作品，會從右至左呈現季節更迭。而欣賞卷軸畫等藝術作品則需要移動視線進行觀賞，此一欣賞形式被稱為「讀畫」。

井伊家的收藏品

為了彰顯自身地位，幕府和名家家族通常會蒐集、展示從大陸進口的精美藝術品——「唐物」。大名通常會透過自己的管道蒐集作品，以井伊家而言，他們便聘雇了受幕府追捧的狩野派畫家，為其住所創作裝飾畫。

<日本語仮訳>

日本画

雅楽や茶道といった日本の伝統芸術の多くと同様に、絵画も当初、中国文化の影響を強く受けていた。絵巻物に加え、屏風や掛け軸、伝統的な住居の部屋を分割するための襖といった家具や建具でさえも、今日ではそれ単体で芸術作品とみなされるような絵画で飾られていた。絵を描くものの素材（紙または絹）が同じだったため、飾り方を入れ替えながら楽しむことは珍しいことではなかった。襖絵の紙が切り取られて屏風に移されたり、巻物が傷んだ場合には、ある部分だけ切り取られて壁に掛けられたりしていた。伝統的な和紙と墨は、適切に管理されていれば何世紀も持つため、作品は常に移動や再利用を繰り返した。

何世紀もの間、絵画の主題は主に宗教的なテーマや情景から描かれていたが、室町時代（1336-1573）の終わり頃から、日常生活の場面を描写することが一般的になった。季節の移り変わりは日本美術では人気の題材であり、屏風などの大きな作品の場合、季節の移ろいが右から左に向かって表現される。巻物のように、これらの芸術作品は視線を移動して見渡すことで「読む」ことができるのである。

井伊家のコレクション

幕府と大名の家族は、彼らの地位の象徴として、唐物と呼ばれる立派な大陸からの輸入作品を収集し、展示するようになった。大名家にとってはこうした作品の蒐集を自ら行うことは一般的であった。井伊家では主に幕府に好まれていた狩野派の画家を雇い、住居を飾るための作品を作らせた。

<简体字>

日本的书法

日本的书法文化

书法文化在 3 世纪之前就已经由中国传入日本，但直到 7 世纪末，才出现了正式文献。当时的日本，只有僧人和贵族拥有读写能力，文章也大多是佛教教义，主要由古典中文或与之相近的文字写成。但在随后的几个世纪里，经过不断对汉字加工和淘汰，逐渐形成了日本特有的书面语言体系。该体系中增加了两种来自常用汉字简化版的音标文字（平假名和片假名）。到了明治时代（1868-1912）后半期，几乎所有日本人都具备了读写能力，还出现了与当时口语相似的书面语言。

在中国，书法自古是一门为人称颂的高雅艺术，传入日本后，日本也很快涌现出一批值得称道的书法家。这门艺术以“书道”之名开始广为人知。据说，一个人的运笔形态和力度，会显露出他平时不为人知的一面。技艺精湛的书法家，即使只写一个字，也能表达出独特的美感和深隽的含义。对于政治家和官员来说，掌握精湛的书法技艺非常重要。但在写备忘录和公告等文书时，不仅要字迹优美，还必须掌握一定的知识。比如，在经常使用的问候语中，选择应景词句是每一位大名的必备修养。

标准化

江户时代（1603-1867）初期，书面文字开始从贵族阶层普及至平民阶层，字体也越来越标准化。幕府公文使用一种叫做“御家流”的规定字体，该字体以 14 世纪一位皇子所写的文章作为范本，很快在下等武士的家人和一般民众间传播开来。当时日语的口语地域差异性很大，于是幕府在发布文件和公告时均采用了统一且固定的文体，这种文体很快被接受，随而成为书写标准。

将军的书法

获得将军的书法真迹，对于大名一族来说是莫大的荣誉。井伊家甚至保管着德川家康（1534-1616）的备忘笔记，并作为传家之宝小心收藏。井伊家的书法收藏品中，还包括德川第二代及第三代将军所写的和歌，以及第五代将军手抄的儒教解说文。这些具有代表性的书法作品，彰显了井伊家与将军的深厚私交和在幕府中的地位。

<繁体字>

日本的書法

日本的書法文化

書法文化在 3 世紀之前就已經由中國傳入日本，但直到 7 世紀末，日本才出現正式的文獻。當時的日本，只有僧人和貴族具備讀寫能力，文章也大多是佛教的論述，主要由古典中文或與之相近的文字寫成，但在隨後的幾個世紀裡，經過加工和淘汰，漢字逐漸被引入日本，並形成了日本特有的書面語言體系。書面語言中增加了兩種來自常用漢字簡化版的音標文字（平假名和片假名）。到了明治時代（1868-1912）後半期，幾乎所有日本人都具備了讀寫能力，還出現與當時口語相似的書面語言。

在中國，幾個世紀以來，書法始終是一門高雅而備受讚賞的藝術，日本也很早便出現一批值得稱道的書法家，這門藝術以「書道」之名開始廣為人知。據說，一個人運筆的姿態和力度，會顯露出他平時不為人知的一面。技藝精湛的書法家即使只寫一個字，也能表達出獨特的美感和深沉的含義。身為政治家和官員，寫得一手高雅而受人讚賞的好字非常重要，不僅字跡要優美，還必須掌握一定的知識，才能寫好備忘錄和公告等文書。比如在經常使用的問候語中，選擇應景詞句是每一位大名的必備修養。

標準化

江戶時代（1603-1867）初期，文字的書寫開始從貴族階層普及至平民階層，字體也愈來愈標準化。幕府公文使用的是一種稱為「御家流」的特定字體，這種字體以 14 世紀一位皇子所寫的文章為範本，很快便在下等武士的家人和一般民眾間傳播開來。當時日語口語在各地區間有很大的差異性，於是幕府在發佈文件和公告時均採用統一且固定的文體，這種文體很快被接受，成為標準用語。

將軍的書法

獲得將軍的書法真跡，於大名一族來說是莫大的榮譽。井伊家甚至保管著德川家康（1534-1616）備忘筆記，並視為傳家之寶小心收藏。井伊家的書法收藏品中，還包括德川第二代將軍及第三代將軍所寫的和歌，以及第五代將軍手抄的儒教解說文。對於在幕府內佔據有力地位的井伊家來說，這些具代表性的書法作品，彰顯了井伊家與將軍的深厚私交。

<日本語仮訳>

日本の書道

日本の書の文化

書の文化は、3 世紀以前に中国から日本に伝わったと考えられているが、少なくとも 7 世紀までは本格的な文書が作成されることはなかった。その当時、日本国内で読み書き能力は一般的に僧侶や貴族だけにしか備わっておらず、書は主に仏教の説話に限定されていた。その構成は古典中国語、またはそれに近いものであった。しかし、その後の数世紀の間に、漢字は、アレンジや淘汰を伴いながら取り入れられ、日本独自の書き言葉の体系が生まれた。書き言葉には、よく使用されていた漢字を簡易な筆記体に落とし込んだ 2 種類の音声文字（ひらがなとカタカナ）が加えられた。明治時代（1868-1912）の後半までには、日本のほぼ全人口に読み書き能力が備わり、当時の話し言葉に似た書き言葉が見られるようになった。

中国では何世紀にも亘って、筆で文字を書くことが洗練され、賞美されてきた芸術であったが、日本にも、特筆すべき書道家たちがすぐに現れた。そしてこの芸術は、書道として知られるようになった。人の筆遣いの形や強さは、その人が持つ外面に現れない性質の一面をも露わにすると言われ、能力の高い書道家たちはたった一文字でも素晴らしい美と表現の深さを描くことができる。上品で賞賛されるほどの筆使いを持っていることは政治家や官僚にとって大事なことであった。文字の美しさに加えて、メモや布告などにも一定の知識が必要であった。たとえば、数多ある挨拶分の中から、季節に適したものを選ぶことも、大名の重要なたしなみであった。

標準化

江戸時代初期になり、文字を書くことが貴族から一般階級に広まるにつれて、書体はますます標準化していった。幕府が作成した公文書には、「御家流」と呼ばれる特定の書体が使用された。14 世紀に皇子の一人が書いた文書をモデルにしたこのスタイルは、すぐに下級武士の家族や一般の人々の間でも使われるようになった。当時、話し言葉としての日本語は地域によって大きく異なっていたが、幕府から配布された文書や発表は、単一かつ統一された様式で書かれ、それが標準として理解されるようになった。

将軍の書

将軍によって書かれた書を与えられることは、大名一族にとって大きな名誉であった。井伊家では、将軍徳川家康（1534-1616）が書き留めたメモでさえ保管され、一族の宝物として大切に扱われた。井伊家の書のコレクションには、徳川の第 2 代および第 3 代将軍によって書かれた和歌と、徳川の第 5 代将軍によって書かれた手写しされた儒教の解説書も含まれている。幕府内で強力な地位を占めていた井伊家にとって、このような代表的な書は、将軍との個人的なつながりを確認する方法でもあったようだ。

<简体字>

彦根城博物馆收藏的历史文献

井伊家收藏的众多文献，很多对日本史的研究具有重大价值。在博物馆收藏的数万份文献中，一部分可追溯至安土桃山时代（1568-1603），例如井伊家被德川家康任命为彦根藩主的相关记载。除此以外，还有记录 17 世纪时的“城下町”（围绕当地政治中心发展起来的城镇）构造以及彦根的社会形态等重要信息的资料。

井伊家的历史文献

博物馆收藏了大约 27800 份文献，因对日本历史研究价值重大，均被国家指定为重要文化财。其中包括井伊家藩主和将军的私交记录，也有关于井伊家在德川政权内所起作用的记载。

19 世纪后半叶，从各家大名处收集到的各种文献，无疑是德川幕府覆灭前最后数十年间有关德川政权的珍贵资料。其中既有对井伊家家臣的行商惯例以及城下町武士的生活面貌的记录，也有城址和城下町的详细地图（彦根市文化财），还有统一了日本的霸主丰臣秀吉的亲笔书信，以及幕府将军和各地大名间的往来信函。博物馆收藏的历史文献中还包括在江户城举行典礼的记录和条约草案，以及能了解到大名家财产和生活状况的采购、订购等信息的记录。

<繁体字>

彦根城博物館收藏的歷史文獻

井伊家收藏的文獻在許多面向上對研究日本史具有重大價值。在博物館收藏的數萬份文獻中，一部分可追溯至安土桃山時代（1568-1603），比如井伊家被德川家康任命為彥根統治者的相關記錄。除此之外，還有記錄 17 世紀時的「城下町」（圍繞當地政治中心發展起來的城鎮）構造以及彥根的社會形態等重要資訊的資料。

井伊家的舊文檔

博物館收藏了大約有 27800 份文獻，均被國家指定為重要文化財，以肯定其對日本歷史研究的重要價值。其中，有些藏品記錄了井伊家藩主和將軍的私交，有些則記載井伊家在德川政權內所扮演的角色。

19 世紀後半從各家大名處蒐集到的大批文獻，是記錄德川幕府被推翻前最後數十年間有關德川政權的珍貴資料。諸如有關井伊家家臣商業慣例以及城下町武士生活的資料、城址和城下町的詳細地圖（彥根市文化遺產），還有統一日本霸主豐臣秀吉的親筆書信、幕府將軍和各地大名的信函、在江戶城舉行典禮的記錄和條約草案、以及反映大名財產和生活的採購、訂貨各類資訊等等的眾多文獻。

<日本語仮訳>

彦根城博物館の古文書コレクション

井伊家の文書コレクションは、多くの点で日本史の研究に大きな価値のある貢献をしている。博物館コレクションには数万点の文書が収蔵されており、その一部は安土桃山時代（1568-1603）にまで遡り、一例として、井伊家が、徳川家康から彦根を統治する名誉ある地位に任命された記録が残っている。その他にも、17 世紀の城下町の構造や彦根の社会のかたちがかがいがい知れる重要な情報も資料として残されている。

井伊家の古い記録のアーカイブ

博物館のコレクションに収められているおよそ 27,800 もの文書は、日本史の研究にとって価値あるものと認められ、重要文化財に指定されている。このコレクションには、井伊家の藩主それぞれと将軍の個人的な関係を示す資料や、井伊家が徳川政権内でどのような役割を果たしてきたかに関する記録などがある。

19 世紀後半にさまざまな大名から集められた文書には、徳川幕府が倒れるまでの最後の数十年間の、徳川政権についての非常に貴重な資料となっている。これらの文書の中には、井伊家の家臣の商慣行や、城下町の武士の生活を記録した資料が含まれている。また、城跡や城下町の詳細地図（彦根市文化財）もある。日本を統一した覇者、豊臣秀吉からの手紙や、将軍や各地の大名たちの手紙もあり、江戸城で行われた式典の記録や条約の原案、および大名の財産と生活を反映した購買と注文に関する文書も残っている。

<简体字>

茶道体验

日本传统茶道流程十分繁复，包括了点火、煮水泡茶、奉茶和饮茶的整套环节。但在彦根城博物馆的茶道体验中，您可以去繁从简，只享受茶道中最有趣味的部分——品尝抹茶和传统日式点心。

茶道体验时，请您遵循以下步骤：

1. 首先会上一道装在小盘子里的日式点心。请勿一口吃完，可以用配套的竹签将点心切成小块后细细品尝。点心的甘味可以中和抹茶的苦涩。
2. 服务员会端来装有抹茶的茶碗，并将有花纹的正面朝您递上。
3. 请双手接过茶碗，并用右手慢慢地将茶碗放在左手掌上。
4. 将茶碗举到自己眼睛位置的稍下方。
5. 用右手扶住茶碗，将有花纹的一面按顺时针方向缓缓转向外侧（请放在左手掌上转动）。
6. 轻轻地分几次啜饮茶水。
7. 返回第 5 步，将茶碗按逆时针转动，直到花纹面向自己。
8. 仔细欣赏茶碗花纹。
9. 将茶碗轻轻放回桌面。

向服务员微微鞠躬，示意自己已品完茶，并表达感谢之意。

此外，茶室附近还有能乐舞台，您可以在舒适的氛围中观赏日本传统文化。

<繁体字>

茶道體驗

日本傳統茶道流程十分繁複，包含了點火、煮水泡茶、奉茶和飲茶整套環節，但在彥根城博物館的茶道體驗中，您可以去繁從簡，只享受茶道中最有趣的部分——品嚐抹茶和傳統日式點心。

茶道體驗時，請您遵循以下步驟：

1. 首先，您會拿到一個盛有日式點心的小盤子，點心的甘味用於中和抹茶的苦味。
請勿一口吃完，可以用我們提供的竹籤將點心切成小塊後細細品嚐。
2. 工作人員會端來裝有抹茶的茶碗，並將有花紋的正面朝您遞上。
3. 請雙手接過茶碗，並用右手慢慢地將茶碗放在左手掌上。
4. 將茶碗舉到自己眼睛位置的正下方。
5. 用右手扶著茶碗，然後將茶碗有花紋的一面以順時針方向緩緩轉向外側（放在左手掌上轉動）。
6. 小口小口地分幾次啜飲茶水。
7. 返回第 5 步，將茶碗以逆時針方向轉動，直到花紋面向自己。
8. 仔細欣賞茶碗花紋。
9. 將茶碗輕輕放回桌面。

向服務員微微鞠躬，示意自己已經結束品茶，並表達感謝之意。

另外，茶室附近還有能樂舞台，您可以在舒適的氛圍中體驗日本傳統文化。

<日本語仮訳>

お茶席体験

伝統的な日本の茶道には複雑なステップが多くあり、小さな火を灯すことから、お湯でお茶をたて、提供し、飲むまでの全過程を網羅したものである。彦根城博物館の茶道体験では、茶道の最も楽しい部分（すなわち、お茶を飲むこと！）だけを体験できる。そして、本格的な茶道同様、伝統的な和菓子が添えられている。

茶道体験に参加するときは、次の手順に従う。

1. 最初に、抹茶の苦味に味覚を慣らすための和菓子が載った小さな皿を受け取る。
和菓子は一口で食べるのではなく、提供された菓子楊枝でひと口サイズに小さく切って、少しずついただく。
2. 給仕の人が、抹茶の入った茶碗を持ってきて、茶碗の装飾がある正面をあなたに向けて差し出す。
3. 両手でゆっくりとお茶碗を取り上げ、右手で保持しながら、左手の手のひらにゆっくりとお茶碗を置く。
4. 茶碗を自分の目の高さのすぐ下で持つ。
5. 茶碗の側面に右手を添え、茶碗の装飾があなたとは反対の方向に向くまで、茶碗をゆっくりと時計方向に回す（左手のひらに乗せたままで）。
6. ゆっくりと数回に分けて、すすむようにお茶を飲む。
7. 5に戻り、茶碗を正面の装飾が自分の方を向くまで反時計方向に回す。
8. 一旦止まって茶碗の装飾を鑑賞する。
9. 茶碗を静かにテーブルに戻す。

小さなお辞儀をして、スタッフにあなたが終了したことを知らせ、感謝の気持ちを伝える。

なお、お茶席の近くに能舞台があり、落ち着いた雰囲気の中で、日本の伝統文化を体験することができる。

<简体字>

伏见与清酒

数百年来，伏见深层泉水常涌不息，水质柔和且含铁量少，尤为适合酿制清酒。17 世纪起，伏见因清酒而兴旺，清酒酿造业也成为其文化和历史不可分割的一部分。

据记载，酿酒技术应是在 5 世纪随朝鲜半岛和中国大陆的移民传入西日本，到 8 世纪时，清酒的生产已遍布整个日本列岛。据 1426 年的史料记载，当时的古都京都及其周边地区已有 300 多家注册酿酒商。

伏见城于 1594 年由武将丰臣秀吉（1537-1598）下令建成，随即格调高雅的武士宅邸在其周围出现。丰臣秀吉还下令施工宇治川改道伏见，开掘护城河保护城下町，建造内陆港发展商贸。在他的治理下，伏见愈发繁荣。

流经伏见的新水路将京都和大阪连接起来。由此，大米和清酒的运输便可轻松往来于伏见与京都。港口周围涌现出大量旅馆、客栈，中书岛上的花街柳巷也迅速发展起来，这些地方伏见清酒的销量都很大。1599 年，伏见获得了全国“清酒之乡”的美誉。1657 年，仅本地已有 83 家注册酿酒商。人们争相移居这里，使伏见逐渐发展成为一个拥有几万人口，足以与京都、大阪和堺等大都市媲美的城市。

<繁体字>

伏見與清酒

數百年來，一直有泉水從伏見的地下深處湧出。伏見的地下泉水，口感溫順且含鐵量少，最適合釀造清酒。17 世紀以來，伏見因清酒而興盛，釀造清酒成為其文化和歷史不可分割的一部分。

據記載，釀酒技術可能由來自朝鮮半島和中國大陸的移民於 5 世紀傳入西日本。到了 8 世紀，釀酒事業已遍佈整個日本列島。根據 1426 年的典籍記載，古都京都及其週邊就有 300 多家註冊的釀酒業者。

在武將豐臣秀吉（1537-1598）的命令下，伏見城於 1594 年建成，周圍高雅的武士宅邸也隨之出現。他還下令施工宇治川改道伏見，並開掘護城河保護城下町，建造內陸港發展商貿。在他的治理下，伏見異常繁榮。

新河道從伏見流過，連接京都和大阪。稻米可藉由船隻輕鬆運入城內，釀酒業者也可將清酒以船隻運至京都。港口周圍雨後春筍般林立的旅館、客棧，以及中書島迅速發展起來的花街柳巷，都供應伏見清酒。1599 年，伏見獲得全國「清酒之鄉」的美譽，到 1657 年，伏見一地註冊的釀酒業者就有 83 家。平民先後遷移此地，伏見進而發展成為一個擁有幾萬人口，足以與京都、大阪和堺等大都市媲美的城市。

<日本語仮訳>

伏見と日本酒

伏見では何百年もの間、地下深くから自然の湧水が湧出している。湧き出る水はまろやかで鉄分が少なく、日本酒造りに最適であった。17 世紀以来、伏見は日本酒によって恵まれた土地となり、日本酒造りはその文化と歴史から切り離せないものとなった。

醸造技術は、5 世紀に西日本に伝えられたと記録されている。おそらくは朝鮮半島や中国本土からの移民によってもたらされたものと思われる。8 世紀までに、日本列島全体に日本酒の生産が広がり、1426 年の文書では、古都京都とその周辺には 300 以上の登録酒造業者がいたことが示されている。

武将豊臣秀吉（1537–1598）の支配下で、伏見の富は見事に開花した。伏見城は秀吉の命令で 1594 年に完成し、その周りには洗練された武家屋敷が出現した。秀吉はまた、宇治川の水路を変えて伏見を経由させ、城下町を守る堀と市の富に革命的な変化をもたらした内陸港をつかった。

新しい水路は伏見を経由して京都と大阪を結んだ。米は船で簡単に市内に運ばれ、醸造者は日本酒を船で京都に送ることができるようになった。伏見の日本酒は、港の周りに発達した旅館や宿屋、そして急速に栄えていった中書島の遊里で提供された。1599 年には、伏見は「日本酒の町」として全国的な評判を得るようになり、1657 年には、伏見だけで 83 の登録醸造所があった。伏見は庶民で賑わい、町は数万人の人口を誇り、京都、大阪、堺といった大都市に匹敵するほどに発展した。

<简体字>

月之桂（增田德兵卫商店）

增田德兵卫商店创立于 1675 年，是伏见地区最古老的酿酒厂，其酿酒工艺与文化，已传承了 3 个多世纪。酒厂现今的主人是第十四代增田德兵卫，他既是清酒爱好者，也是一名作家。

江户时代（1603-1867），增田德兵卫商店在京都南边的干道旁经营了一家旅馆，副业是售卖大米。戊辰战争（1868-1869）爆发时，增田家是幕府派，但最终获胜的却是支持天皇的叛军。酒厂也在“鸟羽—伏见之战”（1868 年 1 月）时，与叛军交战中毁于一旦。

增田德兵卫商店是 20 世纪 60 年代首家生产浊酒的酒厂。浊酒呈乳白色，是一种粗过滤发泡清酒，现在仍以“月之桂”为品牌出售。“月之桂浊酒”因装瓶后还在持续发酵，所以气泡口感十分独特。

“月之桂”这一名称，取自江户时代一位名叫姊小路有长的朝臣吟咏的诗句：“嘉都良川月下明，汲得碧水夜夜勤，万家荣盛代代兴（日语里，“嘉都良”与“桂”的发音相同）”。又因受到众多文人墨客的喜爱，“月之桂”也有“文人之酒”的美誉。

与葡萄酒不同，通常清酒适合在生产后短时间内，即比较“年轻”的阶段饮用。但清酒也可以进行熟化处理。第十四代德兵卫的父亲惠一，从增田家保存的江户时代饮食文化辞典《本朝食鉴》中汲取灵感，于 1961 年开始对清酒进行熟化。

增田德兵卫商店最为注重清酒的季节性与个性的培育。如今，它培育的优质陈酒也十分有名。

<繁体字>

月之桂（增田德兵衛商店）

增田德兵衛商店創立於 1675 年，是伏見地區最古老的釀酒廠，其釀酒工藝與文化，已傳承了 3 個多世紀。酒廠現今的主人是第十四代增田德兵衛，他既是清酒愛好者，也是一名作家。

江戶時代（1603-1867），增田德兵衛商店在京都南邊的主要街道旁經營旅館，並兼營賣米的副業。戊辰戰爭（1868-1869）爆發時，增田家是幕府派，但最終獲勝的卻是支持天皇的叛軍。在「鳥羽－伏見之戰」（1868 年 1 月）的一場與叛軍的交戰中，酒廠毀於一旦。

增田德兵衛商店是 20 世紀 60 年代首家生產濁酒的酒廠。濁酒呈乳白色，是一種粗過濾發泡清酒，現在仍以「月之桂」為品牌出售。「月之桂濁酒」因裝瓶後還在持續發酵，所以氣泡口感十分獨特。

「月之桂」之名，源自江戶時代一位名叫姉小路有長的朝臣吟詠的詩句：「嘉都良川月下明，汲得碧水夜夜勤，萬家榮盛代代興（日語裡，「嘉都良」和「桂」的發音相同）」。且因受到許多文人墨客喜愛，又被稱為「文人之酒」。

與葡萄酒不同，通常清酒適合在生產後短時間內，即比較「年輕」的階段飲用。但清酒也可以進行熟化處理。第十四代德兵衛的父親惠一，從增田家保存的江戶時代飲食文化辭典《本朝食鑒》中汲取靈感，於 1961 年開始對清酒進行熟化。

增田德兵衛商店最為注重清酒的季節性與個性的培育。如今，它培育的優質陳酒也十分有名。

<日本語仮訳>

月の桂（増田徳兵衛商店）

増田徳兵衛商店は 1675 年に設立された最古の造り酒屋、その日本酒造りの伝統は 3 世紀以上にもわたって丁寧に受け継がれてきた。現在、この蔵元は日本酒愛好家で作家でもある 14 代目増田徳兵衛が当主として継いでいる。

江戸時代（1603-1867）の増田徳兵衛商店は京都の南側の街道筋で宿屋を営みながら、副業として米を販売していた。戊辰戦争（1868-1869）が勃発したとき、増田家は最終的に勝利した天皇を支持する反乱軍ではなく、幕府を支持した。当時の蔵元は、鳥羽-伏見の戦い（1868 年 1 月）での反乱軍との戦いの際に破壊されている。

増田徳兵衛商店は、1960 年代ににごり酒を初めて作った蔵元である。にごり酒は乳白色に濁った、粗く濾過した発泡性の日本酒であり、現在でも「月の桂」というブランド名で販売されている。「月の桂にごり酒」は、発酵途中のものを瓶詰めしているため、独特の発泡性が感じられる。「月の桂」の銘は江戸時代、姉小路有長という公家に「かげ清き月の嘉都良の川水を夜々汲みて世々に栄えむ」と詠まれ命名された。また、多くの作家や墨客に賛美され「文人の酒」とも呼ばれている。

ワインとは異なり、日本酒はまだ比較的「若い」うちに、つまり、生産後短期間で飲むのが一般的である。しかし、日本酒は熟成させることもできる。14 代目徳兵衛の父親である恵一は、増田家にあった江戸時代の食文化辞典、本朝食鑑からインスピレーションを得て、日本酒の熟成を 1961 年に始めた。

増田徳兵衛商店は、何よりも酒の季節性や個性を大切に育てている蔵元。現在では古酒の品質が優れていることでも有名である。

<简体字>

月桂冠大仓纪念馆

月桂冠大仓纪念馆创办于 1982 年，位于一座由酿酒厂（建于 1909 年）改建的建筑内。纪念馆中介绍了整个伏见地区的清酒酿造史，同时还展示月桂冠曾经使用过的约 400 件生产工具。在纪念馆内，访客可以了解到月桂冠从 1637 年笠置屋酿造所创立开始，经过 1890 年代的高潮期直到今天的历史。

纪念馆的入口仿照大正时代（1912-1926）的酒馆修建，纪念馆与“内藏”（酿酒工坊）之间的内院里还摆放着历史悠久的巨型木制酒桶。

内藏里有发酵室，一年可生产约 40 千升清酒，与 1637 年时整个公司的全年产量大致相同。发酵室内有几个没有桶盖的巨大木桶，游客可以透过木桶旁边的特殊玻璃窗，观察酒醅发酵的情况。

纪念馆内陈列着 19 世纪末工业化前，各道酿酒工序中所用的工具。此外还有月桂冠清酒发展史介绍，以及“玉之泉”品牌的特别展示。如对包装或图案设计感兴趣，这里可以了解到酒瓶和广告在迄今为止的几个世纪中的进化历程，其中贴着“OCCUPIED JAPAN”（被占据的日本）标签的酒瓶极为少见，而高达 70 多厘米的酒瓶仅用于宣传，如若将之填满，酒瓶会重得无法拿起，更无法斟酒。

纪念馆内除了出售月桂冠诸多著名品牌的清酒外，还有“笠置屋山田锦大吟酿”、“月桂冠复古瓶吟酿酒”、“玉之泉大吟酿”和“月桂冠酒香房新榨”等限定版可供选购。

<繁体字>

月桂冠大倉紀念館

月桂冠大倉紀念館創辦於 1982 年，位於一座由釀酒廠（建於 1909 年）改建的建築內。紀念館旨在介紹月桂冠從 1637 年笠置屋釀造所創立開始，經過 1890 年代的高潮期直到今天的歷史，以及整個伏見地區的清酒釀造史，同時還展示月桂冠曾經使用過的約 400 件生產工具。

紀念館的入口仿照大正時代（1912-1926）的酒館修建，紀念館與「內藏」（釀酒工坊）之間的內院裡還擺放著歷史悠久的巨型木製酒桶。

內藏裡有發酵室，一年可生產約 40000 公升清酒，與 1637 年時整個酒廠的全年產量大致相同。發酵室內有幾個沒有桶蓋的巨大木桶，遊客可以透過木桶旁邊的特殊玻璃窗，觀察酒醅發酵的情況。

紀念館內展示著 19 世紀末工業化前，釀製清酒各工序所使用的工具。此外還有月桂冠清酒的發展歷史，以及對「玉之泉」品牌的特別展示。如對包裝和設計感興趣，還可觀摩幾個世紀以來酒瓶和廣告的發展歷程。其中包括貼著極為稀少的「OCCUPIED JAPAN」（被佔據的日本）標籤的酒瓶和高達 70 多公分的酒瓶。當然，後者僅用於宣傳，如若將之填滿，酒瓶會重得無法拿起，更無法斟酒。

紀念館除了出售月桂冠諸多著名品牌的清酒，還有「笠置屋山田錦大吟釀」、「月桂冠復古瓶吟釀酒」、「玉之泉大吟釀」和「月桂冠酒香房新榨」等限定版可供選購。

<日本語仮訳>

月桂冠大倉記念館

月桂冠大倉記念館は、1909年に建てられた酒蔵を改造した建物内にある。1982年に開館し、伏見の日本酒造りの歴史を包括的に紹介している。月桂冠の製造で過去に使用された約400の道具が常設展示されている。記念館では、笠置屋醸造所として設立された1637年から1890年代のブームを経て現在に至るまでの月桂冠の歴史をたどることができる。

記念館の入り口は、大正時代（1912-1926）の酒屋のレプリカで、記念館と内蔵酒造場の間の中庭には、巨大な年代物の木製の酒樽が展示されている。

内蔵には発酵室があり、1年を通して約40キロリットルの日本酒が生産されている。これは1637年当時の、会社全体の年間生産量とほぼ同じである。発酵室には、発酵酒が入った巨大な蓋のない桶がいくつかある。もろみが発酵する様子は、桶の横の特別なガラス窓越しに見ることができる。

記念館の建物内には、19世紀末に工業化するまで、日本酒を醸造するために使用されていた酒造用具類が工程ごとに展示されている。また、月桂冠の日本酒の詳しい歴史、特に玉の泉ブランドの展示がある。パッケージやグラフィックデザインが好きな方は、数世紀に亘って、酒のボトルや広告がどのように進化してきたかを楽しむことができる。「オキュパイド・ジャパン（占領下の日本）」というラベルが付いた特にレアなラベルが付いたボトルや、70センチ以上の高さがあるボトルもある。後者は広告目的でのみ使用されたもので、もし日本酒で満たされていたら、重すぎて持ち上げることができず、まして注ぐことはできないであろう。

来館者は、「笠置屋 山田錦大吟醸」や「月桂冠レトロボトル吟醸酒」「玉の泉大吟醸」「月桂冠酒香房しぼりたて」などの限定酒をはじめ、会社の代表的な日本酒を購入できる。

<简体字>

玉之泉（月桂冠酒造）

1637 年，大仓治右卫门（1615-1684）创立了月桂冠（意为“月桂树之冠”）。它是伏见最有名的酿酒厂之一，也是世界上最古老的企业之一。治右卫门在伏见南滨河岸定居后，以其出生地京都笠置为名创办了自己的酒坊“笠置屋”，并开始生产自主品牌清酒——“玉之泉”，意为“泉之宝石”。

月桂冠在 1868 年 1 月爆发的“鸟羽—伏见之战”中幸免于难，在明治时代（1868-1912）的米价高涨时期也一直保持着繁荣。

大仓恒吉（1874-1950）是第十代治右卫门（生卒年不详）的次子，年仅 13 岁就被迫继承家业成为酒坊第十一代当家。这位曾被父亲痛批为废材少年的恒吉，不仅在伏见，甚至在全国掀起了一场酿酒革命。

恒吉虽是公司的正式负责人，但仍需从酿酒师学徒做起。青年时期，他开始尝试用各种方法对酿酒技术进行现代化改良。他对酿酒技术的最大贡献是引进了装瓶和低温杀菌的科学技术，大幅度减少了腐坏。直到今日，这些技术仍为业界所用。1800 年，月桂冠每年的清酒生产量约为 90 千升。到了恒吉这一代，生产量猛增 100 倍，约为 9000 千升。

创业时曾默默无闻的月桂冠发展成为了一个家喻户晓的品牌，并于 1988 在美国加利福尼亚州佛森市建立分厂 Gekkeikan Sake USA。

<繁体字>

玉之泉（月桂冠酒造）

1637 年，大倉治右衛門（1615-1684）創立月桂冠（意為「月桂樹之冠」）。它是伏見最有名的釀酒廠之一，也是世界上最古老的企業之一。治右衛門定居於伏見南濱河岸，以老家京都笠置為自己的酒舖命名為笠置屋，並開始釀造獨創品牌「玉之泉」清酒，寓意「泉之寶石」。

1868 年 1 月，「鳥羽－伏見之戰」爆發時月桂冠倖免一劫，後來即使在明治時代（1868-1912）米價高漲的浪潮中也依舊維持盛況。

大倉恆吉（1874-1950）是第十代治右衛門（生卒年不詳）的次子，年僅 13 歲就被迫接掌釀酒廠成為第十一代當家。當年被父親批痛評為無用少年的恆吉，後來掀起了一場擴及全國的釀酒革命。

恆吉雖是酒廠的正式負責人，但他最初是從杜氏學徒做起的。青年時期，他開始嘗試各種方法促進釀酒現代化。他對釀酒技術的最大貢獻在於引進科學化裝瓶和低溫殺菌技術，大幅減少了清酒腐敗的情形。這些技術時至今日仍為業界所用。到 1800 年左右，月桂冠公司每年的清酒生產量約為 90000 公升。到了恆吉這一代，生產量增至 100 倍，約為 9000000 公升。

創業時曾默默無名的月桂冠發展成為了一個家喻戶曉的品牌，並於 1988 在美國加利福尼亞州佛森市建立分廠 Gekkeikan Sake USA。

<日本語仮訳>

玉の泉（月桂冠酒造）

1637年、大倉治右衛門（1615-1684）によって設立された月桂冠（文字通り、「月桂樹の冠」）は伏見で最も有名な蔵元の1つであり、世界で最も古い企業の1つでもある。治右衛門は伏見の南浜にある河岸に定住し、京都の生家にちなんで名付けられた酒屋笠置屋を開店。「泉の宝石」を意味する独自のブランドを冠した銘酒、玉の泉を醸造した。

月桂冠は1868年1月、鳥羽-伏見の戦いで伏見に起きた戦火を逃れ、明治時代（1868-1912）には米価が上昇する最中にあっても繁栄を続けた。

大倉恒吉（1874-1950）は、10代目治右衛門の次男（生没年不詳）であった。彼は13歳の若さで、蔵元の11代目の当主として家業を引き継ぐことを余儀なくされた。父親から役立たずの少年と評された恒吉は、伏見だけに留まらず、全国の酒造りに革命を起こした。

恒吉は会社の正式な責任者であるにもかかわらず、まずは杜氏の見習いとして働いた。青年期になると、酒造りを近代化するさまざまな方法を試すようになっていた。酒造技術への最大の貢献は、瓶詰めと低温殺菌に科学技術を導入し、腐敗が大幅に減少したことである。こうした技術は、今もなお業界で使用されている。1800年代まで、同社は年間約90キロリットルの酒を生産していたが、恒吉の代になり、生産量は100倍に増加し、約9,000キロリットルになった。

つつましい創業から、月桂冠は誰もが知るおなじみの名前にまで成長し、1988年にはGekkeikan Sake USA がカリフォルニア州フォルサムに設立されている。

<简体字>

招德（招德酒造）

招德酒造自 1645 年起酿制清酒，其特长是酿造不添加食用酒精的纯米酒。它原本位于京都中心部的洛中地区，后在 20 世纪初被伏见丰沛的泉水资源吸引，遂将业务迁移至此。

招德酒造是一家小型专业化的酿酒厂，专注于运用传统酿酒技术，酿造小批量、高品质的纯米酒，整个过程中不添加任何食用酒精。“招德”之名，来自禅宗佛语“以德招福”（一颗善良的心自会招来幸福）。招德的酿酒师称自己生产的清酒为“餐中酒”，适合搭配美食一起享用。

历史上，招德酒造与福井县和兵库县的著名酿酒师有着密不可分的关系。今天其酿酒所用的大米大多来自京都（东接福井县，西接兵库县）的农村地区，由绫部市几家农户小规模种植。由于与农户关系密切，酒厂实现了从稻田到装瓶全流程的品质管理。招德酒造还以自然的乳酸发酵制作酒酩的传统生酩造方法酿制清酒，虽整个过程需要大约一个月，但酿制的清酒富含氨基酸，风味丰满醇厚。

2000 年初，招德酒造的第十四代当家木村紫晃聘用了伏见地区首位女性酿酒师大家真帆，为清酒酿造业的进一步发展作出了贡献。招德酒造以“守旧造新”为座右铭，致力于打造“最好的餐中酒”。

<繁体字>

招德（招德酒造）

招德酒造自 1645 年起釀製清酒，而釀造不添加食用酒精的純米酒是其專長。它原本位於京都中心部的洛中地區，後在 20 世紀初被伏見豐沛的泉水資源吸引，遂將業務遷移至此。

招德酒造是一家小型專業化的釀酒廠，專注於運用傳統釀酒技術，釀造小批量、高品質的純米酒，整個過程中不添加任何食用酒精。「招德」之名，來自禪宗佛語「以德招福」（擁有善良的心自會招來幸福）。招德的杜氏稱自己生產的清酒為「餐中酒」，適合搭配美食一起享用。

歷史上，招德酒造與福井縣和兵庫縣的著名釀酒師有密不可分的關係。今天其釀酒所用的米大多來自京都（東接福井縣，西接兵庫縣）的農村地區，由綾部市幾家農戶小規模種植。由於與農戶關係密切，酒廠實現了從稻田到裝瓶全流程的品質管理。招德酒造還以自然的乳酸發酵製作酒醅的傳統生酏造方法釀製清酒，雖這一過程需要大約一個月，但釀製的清酒富含氨基酸，風味豐滿醇厚。

2000 年初，招德酒造的第十四代當家木村紫晃聘用了伏見地區首位女性杜氏大塚真帆，為清酒釀造業的進一步發展作出了貢獻。招德酒造以「守舊造新」為座右銘，致力於打造「最好的餐中酒」。

<日本語仮訳>

招徳（招徳酒造）

招徳酒造は、1645 年から日本酒を醸造しており、醸造アルコールを加えずに醸造する純米酒に特化した酒造りを行っている。1900 年代初頭、豊富な湧き水に魅かれ、伏見に事業を移すことを決めるまで、同社は元々、京都中心部の洛中地域に拠点を置いていた。

招徳酒造は、伝統的な醸造技術と醸造アルコールを一切使用せずに作られる高品質で小ロットの純米酒に焦点を当てた小規模な専門特化した蔵元である。招徳の名前は、「福以德招（善良な心を持っていれば幸福を招く）」という意味の禅仏教の言葉に由来する。杜氏は、自分たちの製品をおいしい食事と一緒に楽しめる日本酒、食中酒であると説明する。

歴史的に、同社は福井県と兵庫県の名杜氏と密接な関係を結んできた。今日、彼らが醸造に使用している米の多くが、京都の農村地域、綾部市の複数の小規模栽培農家のものである。これらの農家との緊密な関係により、同社は水田から瓶詰に至るまで、一貫した品質管理を実践できる。招徳酒造には、自然の乳酸発酵を使用してもろみを作る伝統的な生酏づくりで醸した日本酒もある。このプロセスには約 1 か月を要すが、アミノ酸を多く含む風味豊かな日本酒になる。

2000 年初頭、招徳酒造の 14 代目当主の木村紫晃は、伏見地区初の女性杜氏、大塚真帆を採用し、さらなる日本酒製造の発展へと貢献。「古きを守り、新しきを造る」をモットーに、「最高の食中酒」を目指している。

<简体字>

富翁（北川本家）

北川本家酿造上等清酒的历史至少可追溯至 1657 年。起源于创始人鲇屋四郎兵卫（生卒年不详）在伏见内陆港的中心丰后桥（现观月桥）旁经营的一家船员旅馆，主要为经重要商业水路宇治川来到伏见的商贾旅客提供住宿。

四郎兵卫采用口感绵软的伏见泉水酿制清酒，在宇治川下游的大阪声名鹊起。酿酒厂现由第十四代坊主经营，将传统酿酒技术与现代技术完美结合，一直使用当地研发的“京之琴”清酒酵母、高品质的山田锦米，以及自 1657 年以来品质始终如一的天然泉水来传承佳酿。

自 1983 年起，北川本家的旗舰品牌“富翁”纯米吟酿酒，已连续 18 年在日本酒年度大赛中荣膺金奖。“富翁”之名源于中国的四书五经，寓意“厚德者存晚福”。

一百多年来，北川本家与福井县糠地区的酿酒师保持着良好密切的关系。近年来，为拓展业务，酒厂开始采用全职酿酒师代替昔日季节性短期聘用的模式。

<繁体字>

富翁（北川本家）

北川本家釀造上等清酒的歷史至少可追溯至 1657 年。起源於創始人鮎屋四郎兵衛（生卒年不詳）在伏見內陸港的中心豐後橋（現觀月橋）旁經營的一家船員旅館，那裡為經重要的商業水路宇治川來到伏見的商賈旅客提供住宿。

四郎兵衛採用口感綿軟的伏見泉水釀製的清酒，在宇治川下游的大阪得以揚名。現由第十四代坊主經營的釀酒廠，將傳統釀酒技術與現代技術完美結合，一直使用當地研發的「京之琴」清酒酵母、高品質的山田錦米，以及自 1657 年以來品質始終如初的天然泉水來傳承佳釀。

自 1983 年起，北川本家的旗艦品牌「富翁」純米吟釀酒，已連續 18 年在日本酒年度大賽中榮膺金獎。「富翁」之名源自中國的四書五經，寓意「厚德之人，得享晚福」。

一百多年來，北川本家與福井縣糠地區的杜氏保持著良好密切的聯繫。近年，為發展業務，酒廠開始採用全職來代替昔日季節性短期聘用的模式。

<日本語仮訳>

富翁（北川本家）

北川本家は、少なくとも 1657 年から上質の日本酒を醸造してきた。創業者の鮎屋四郎兵衛（生没年不詳）は、重要な商業水路である宇治川を經由して伏見に来た、商人や旅行者に宿を提供する船宿を営んでいた。四郎兵衛の船宿は伏見内陸港の中心にある豊後橋（現在の観月橋）のそばにあった。

柔らかな口当たりの伏見の湧水を使用して製造した四郎兵衛の日本酒は、下流の大阪で名声を得た。現在は 14 代目当主が経営している同社では、伝統的な醸造技術と現代の技術を組み合わせ、地元で開発された日本酒酵母「京の琴」や高品質の山田錦米、そして 1657 年以来変わることなく同じ天然湧水を使い続けている。

北川本家の旗艦ブランドである純米吟醸酒「富翁」は、1983 年以降、年に一度の日本酒アワードにおいて 18 年間連続で金賞を受賞している。「富翁」という名前は、中国文学の四書五經の一文に由来し、「心の豊かな人は、晩年になって幸せを得る」という意味を持つ。

北川本家は、1 世紀以上にわたり、福井県の糠地区の杜氏と密接な関係を築き、その多くは、かつて季節労働者として伏見に来ていたが、近年では、蔵元が日本酒を造るために通年で雇用するようになっている。

<简体字>

神圣（山本本家）

山本本家，1677 年由山本源兵卫（生卒年不详）创立，酿酒厂建在古井“白菊井”旁，“白菊之水”水质纯净醇和，是伏见七大名水之一。

山本本家的酿酒厂在“鸟羽一伏见之战”（1868 年 1 月）中被毁，于同年重建后一直营业至今。经过漫长岁月的积淀，山本本家如今所酿的清酒因既保持着传统风味，又完美搭配当代美食而备受赞誉。

现在，山本本家由其第十一代主人管理，生产多款适合与京都传统美食和抹茶搭配的清酒。而具有 150 年历史的酿酒厂的酒窖内还经营着一家名叫“TORISEI 本店”的居酒屋，供应用“白菊之水”烹制的日本料理，其中包括极具人气的“烤鸡串”和窖藏原浆酒。

<繁体字>

神聖（山本本家）

山本本家，1677 年由山本源兵衛（生卒年不詳）創立，釀酒廠建在古井「白菊井」旁，「白菊之水」水質純淨醇和，是伏見七大名水之一。

山本本家的釀酒廠在「鳥羽－伏見之戰」（1868 年 1 月）中被毀，於同年重建後一直營業至今。經過漫長歲月的積澱，山本本家如今所釀的清酒，因其傳統風味與當代美食完美結合而備受讚譽。

現在，山本本家由其第十一代主人經營，生產多款適合與京都傳統美食和抹茶搭配的清酒。而具有 150 年歷史的釀酒廠的酒窖內還經營著一家名叫「TORISEI 本店」的居酒屋，供應用「白菊之水」烹製的日本料理，其中包括極具人氣的「烤雞肉串」和窖藏原漿酒。

<日本語仮訳>

神聖（山本本家）

山本本家は、1677 年に山本源兵衛（生没年不詳）によって創業され、純粋でまろやかな水が湧き出る古井戸のすぐそばに建てられた。井戸の名前は「白菊の水」を意味する白菊井であり、伏見七名水の一つである。

鳥羽-伏見の戦い（1868 年 1 月）で、山本本家蔵元は被災したが、同じ年に再建され、以来ずっと営業を続けている。長い年月を重ねて、伝統的な風味を保ちつつ現代の料理と一緒に楽しめる日本酒の造り手として名を知られるようになった。

現在、11 代目の当主が経営している山本本家は、京都の伝統的な料理と相性の良い美味しい日本酒を数多く生産している。抹茶と相性の良い日本酒さえも製造している。150 年の歴史を持つ酒蔵の中にある蔵元経営の居酒屋、鳥せい本店では、白菊井の井戸水を使った日本料理を提供している。メニューには、大人気の「鳥串焼き」や蔵出しの生原酒などがある。

<简体字>

英勋（齐藤酒造）

18 世纪后半叶，齐藤家在伏见开了一间名叫“井筒屋伊兵卫”和服衣料店。在蒸汽火车出现之前，到京都须坐船，因此河两岸是向旅行者兜售商品和土特产的理想场所。然而，1889 年东海道本线铁路建成后，顾客越来越少。1895 年，第九代主人开始转行酿造清酒。自此以后，齐藤酒造一直生产高品质的伏见清酒。

二战爆发前，伏见清酒主要采用一种只在京都府种植、名叫“祝”的稻米酿造。这种稻米培育十分困难，因此到了 20 世纪 90 年代初期，祝米几乎已不再用于酿酒。而齐藤酒造率先重新使用祝米酿酒，并大获成功。当地的其它酿酒厂也开始纷纷效仿。

祝米在发酵过程中容易溶解，而齐藤酒造的酿酒师克服了技术上的困难，酿出的清酒十分细腻精纯。

现在，齐藤酒造的主力产品是“英勋”，最初曾以“柳政宗”和“大鹰”作为品牌名销售。1915 年，已即位三年的大正天皇（1879-1926）举行登基大典。为表纪念，酒造将商品品牌名称改为“英勋”。“英”代表“杰出、英雄”之意，而“勋”则取自第九代主人的法名。

<繁体字>

英勳（齊藤酒造）

18 世紀後半，齊藤家在伏見開了一間名為「井筒屋伊兵衛」的和服衣料店。蒸汽火車出現之前，到京都只能搭船，因此河岸是向旅行者兜售商品和當地特產的理想之地。然而，1889 年東海道本線鐵路建成後，顧客越來越少，因此第九代主人決定於 1895 年轉行開始釀造清酒。自此之後，齊藤酒造一直生產高品質的伏見清酒。

二戰爆發前，伏見清酒主要採用一種只在京都府種植、名叫「祝」的稻米釀造。這種稻米培育十分困難，因此到了 20 世紀 90 年代初期，祝米幾乎已不再用於釀酒。而齊藤酒造率先重新使用祝米釀酒，並大獲成功。當地的其它釀酒廠也開始紛紛效仿。

祝米在發酵過程中容易溶解，而齊藤酒造的杜氏克服了技術上的困難，釀出的清酒十分細膩精純。

現在，齊藤酒造的主力產品是「英勳」，最初曾以「柳政宗」和「大鷹」為品牌進行銷售。1915 年，已繼位三年的大正天皇（1879-1926）舉行登基大典。為表紀念，酒造將商品品牌名稱改為「英勳」。「英」代表「傑出、英雄」之意，而「勳」則取自第九代主人的法名。

<日本語仮訳>

英勲（齊藤酒造）

18世紀後半、齊藤家は伏見に着物や衣料品の井筒屋伊兵衛という名の商店を設立した。蒸気機関車が登場する前、京都への旅は船で行われていたため、河岸という立地は旅行者へ商品やお土産を売るのに理想的だった。しかし、1889年には東海道本線が建設され、店舗への集客が減少したため、1895年に9代目が日本酒の製造に商売を切り替えた。それ以来、齊藤酒造は高品質の伏見の日本酒を生産してきた。

第二次世界大戦に向かうまでの間、伏見の日本酒で使用されていた主な酒米は、京都府でしか栽培されていない栽培困難な「祝」という品種だった。1990年代初頭頃には祝はほとんど使用されなくなったが、齊藤酒造はその再導入を先駆け、大成功を収めたことで、地元の他の蔵元もそれに追随した。

祝米は発酵の過程ですぐに溶けてしまうため扱いが難しいが、同社の杜氏は技術的な問題を克服し、非常に繊細で洗練された日本酒の生産を可能にした。

齊藤酒造の主力商品は「英勲」と呼ばれている。当初は柳政宗と大鷹という銘柄で販売されていたが、大正天皇（1879-1926）が皇位を継承した3年後、1915年に行われた即位の礼を記念し、改名された。名前に使用される漢字は、「傑出した、英雄的な」を意味する英と、9代目当主の戒名から取った勲である。

<简体字>

玉乃光（玉乃光酒造）

玉乃光酒造创立于 1673 年，在三个半世纪的发展历程中，一直秉持重质轻利的信念，致力于通过严把酿酒过程中的每道质量关来确保高品质。除对大米的品种进行严格监管之外，他们甚至还着眼于水稻的插秧方法，以确保每一棵稻苗都有足够的空间茁壮成长。

二战后，大米曾一度短缺，于是很多清酒生产商向酒中添加食用酒精。此举既可降低成本，又可提升清酒的风味。但在 1964 年，玉乃光酒造毅然决定放弃添加食用酒精，仅以大米、水、酵母和曲霉菌酿造纯米酒。

玉乃光选了一条艰辛之路，虽然转型为纯米酿造使其付出了巨大的代价，但玉乃光坚信，纯米酒才是清酒本来的味道，而时间将证明这一点。

至今，玉乃光酒造仍然只生产纯米酒和纯米大吟酿酒。他们采用“扁平精米”技术，均匀地削去米粒周围的脂肪，尽可能多地保留米芯，酿出来的清酒口感丰盈且丝滑。

<繁体字>

玉乃光（玉乃光酒造）

玉乃光酒造創立於 1673 年，在三個半世紀的發展歷程中，一直秉持重質輕利的信念，致力於通過嚴把釀酒過程中的每道品質關來確保高品質。除對稻米的品種進行嚴格監督之外，他們甚至還著眼於水稻的插秧方法，以確保每一棵稻苗都有足夠的空間茁壯成長。

二戰後，米曾一度短缺，于是很多清酒生產商向酒中添加食用酒精。此舉既可降低成本，又可提升清酒風味。但在 1964 年，玉乃光酒造毅然決定放棄添加食用酒精，僅以米、水、酵母和麴菌釀制純米酒。

玉乃光選了一條艱辛之路，雖然轉型為純米釀造使其付出了巨大的代價，但玉乃光堅信，純米酒才是清酒本來的味道，而時間將證明這一點。

至今，玉乃光酒造仍然只生產純米酒和純米大吟釀酒。他們採用「扁平精米」技術，均勻地削去米粒周圍的脂肪，盡可能多地保留米芯，釀出來的清酒口感豐盈且絲滑。

<日本語仮訳>

玉乃光（玉乃光酒造）

1673年に設立された玉乃光酒造は、収益性よりも品質へのこだわりを自任している。同社は、過去3世紀半にわたって、手間を惜しまず、細部への心配りを磨き上げながら日本酒を醸造してきた。従業員は、農家が提供する米の品種だけでなく、苗の植え付け方法にまで細かく目を配り、それぞれの苗が繁茂する為に十分な広さがあるかどうかまで確認する。

戦後の米不足の間、日本酒の生産者は日本酒に日常的に醸造アルコールを加えていた。生産コストの削減に加え、酒の風味にも良い影響があるなど、多くの利点があったが、1964年に玉乃光酒造は、醸造アルコールの使用を控え、米、水、酵母、麹菌のみで作られた純米酒を採用するという大胆な決定を下した。

玉乃光は蔵元にとっては大きな代償を伴う、純米造りへの転換という厳しい道を選んだ。同社は苦戦したが、時間の経過とともに、純米酒によって実証される日本酒本来の味が勝つという信念をひと筋に貫いた。

現在でも玉乃光酒造は、純米酒と純米大吟醸酒のみを醸造している。蔵人たちは、米を平に削る「扁平精米」技術を採用している。精米する際、米粒の周りの脂肪をどの部分においても均等になるよう除去する。米の心白を可能な限り多く残すと、完成品は豊麗で滑らかな風味を纏う。

<简体字>

黄樱纪念馆 (Kappa Gallery)

黄樱在日本家喻户晓，这与其品牌吉祥物——顽皮的水中精灵“河童”有很深的渊源。黄樱纪念馆内收藏了很多与之有关的珍贵藏品。

展馆首先介绍的是创作了黄樱河童形象的两位艺术家——清水崑（1912-1974）和小岛功（1928-2015）。清水是著名的河童漫画家，他受托为黄樱设计一组河童漫画形象，于是热爱清酒的和美大家庭由此诞生。清水去世后由小岛接续创作，他笔下的河童温柔、挑畔又性感。

黄樱纪念馆内还展示了“清酒就要喝黄樱”系列广告，这些曾在早期的日本电视台播放。内容有 1950 年清水笔下可爱的河童家族品尝清酒的漫画、有武士与忍者搏斗、茶屋里斟黄樱酒的艺伎，以及 20 世纪 70 至 80 年代演员们交口称赞黄樱的场面。所有画面都伴随着引人入胜的演歌，唤起人们无限乡愁。

纪念馆旁边还有介绍世界各国的河童、与河童有关的博物馆、祭典、传说，以及目击记录等信息的展厅。

<繁体字>

黃櫻紀念館 (Kappa Gallery)

黃櫻在日本家喻戶曉，這與其品牌吉祥物——頑皮的水中精靈「河童」有很深的淵源。黃櫻紀念館內收藏了很多與之有關的珍貴藏品。

展館首先介紹的是創作了黃櫻河童形象的兩位藝術家——清水崑（1912-1974）和小島功（1928-2015）。清水是著名的河童漫畫家，他受託為黃櫻設計一組河童漫畫形象，於是熱愛清酒的和美大家庭由此誕生。清水去世後由小島接替創作，他筆下的河童溫柔、挑釁又性感。

黃櫻紀念館內還展示了「清酒就要喝黃櫻」系列廣告，這些曾在早期的日本電視臺播放。內容有 1950 年清水筆下可愛的河童家族品嚐清酒的漫畫、有武士與忍者搏鬥、茶屋裡斟黃櫻酒的藝伎，以及 20 世紀 70 至 80 年代演員們交口稱讚黃櫻的場面。所有畫面都伴隨著引人入勝的演歌，喚起人們無限鄉愁。

紀念館旁邊還有介紹世界各國的河童、與河童有關的博物館、祭典、傳說，以及目擊記錄等資訊的展廳。

<日本語仮訳>

黄桜記念館 (Kappa Gallery)

黄桜は日本全国でよく知られた名前です。そのブランドマスコットのお茶目な水の妖精、カッパとは、切っても切れない関係にある。Kappa Gallery は、この伝承上の生物に着目したコレクションの宝庫である。

展示は、黄桜を有名にしたキャラクターを作成した 2 人のアーティスト、清水崑（1912-1974）と小島功（1928-2015）の紹介で始まる。清水は、酒を愛する健全な水の妖精の一家というかたちで、黄桜のマスコットを作ってもらいたいと依頼されたとき、カッパを描く漫画家としてすでに有名だった。清水の死後、小島が引き継ぎ、カッパを優しく挑発的、そして官能的なスタイルで描いた。

ギャラリーには、日本のテレビ初期にさかのぼるテレビコマーシャル、「酒は黄桜」の魅力的なシリーズが展示されている。1950 年代のチャーミングなカッパの家族が日本酒を楽しむ清水の漫画で始まり、忍者と戦う侍、茶屋で黄桜を注ぐ芸者、そして 1970 年代から 80 年代の多くの俳優が黄桜を称賛するコマーシャルが、すべて郷愁を感じさせる演歌とともに放映されている。

隣の部屋には、世界中のカッパや、カッパにまつわる博物館、お祭り、伝説、さらには目撃情報の記録の展示などがある。

<简体字>

黄樱（黄樱酒造）与河童纪念馆

黄樱是 1925 年由松本治六郎（生卒年不详）从家族的酿酒厂中独立出来创建，在伏见的酿酒业界属于后起之秀。与当前伏见很多酒厂不同，黄樱还酿制啤酒。

1995 年，为了展示公司的产品和历史，黄樱在旧酒厂内开设了黄樱河童纪念馆。纪念馆入口处堆放着以传统稻草包裹的酒桶，上面印有公司的标志“黄樱”，即“黄色的樱花”。院内还摆放了桌椅，春天可在此欣赏黄色的樱花。

其中一个旧酒窖被改建成小博物馆，用于介绍伏见清酒的起源，还以海报形式展示公司的创业发展史。第一个展厅以透景画的形式展示了古代酿酒技术，介绍了从洗米到分离成酒与酒糟的所有步骤。

馆内一角设有水阀，连接着天然泉水“伏水”。黄樱酿制的啤酒和清酒均使用此泉水。按照传统，伏见的泉水一般向公众开放。

旁边的展厅陈列着一架古老的木制酒槽（榨酒机）。在玻璃板的背后则有一架 21 世纪的现代榨酒机，能在极短的时间能完成以前数倍的工作量。

<繁体字>

黃櫻（黃櫻酒造）與河童紀念館

黃櫻是 1925 年由松本治六郎（生卒年不詳）從家族的酒坊中獨立出來創建，在伏見的釀酒業界屬於後起之秀。與當前伏見很多酒廠不同，黃櫻還釀製啤酒。

1995 年，為了展示公司的產品和歷史，黃櫻在舊酒廠內開設了黃櫻河童紀念館。紀念館入口處堆放著以傳統稻草包裹的酒桶，上面印有公司的標誌「黃櫻」，即「黃色的櫻花」。院內還擺放了桌椅，春天時可在此欣賞黃色的櫻花。

其中一個舊酒窖被改建成小博物館，用於介紹伏見清酒的起源，還以海報形式展示公司的創業發展史。第一個展廳以透視畫的形式展示了古代釀酒技術，介紹了從洗米到分離成酒與酒糟的所有步驟。

館內一角設有水閘，連接著天然泉水「伏水」。黃櫻釀製的啤酒和清酒均使用此泉水。按照傳統，伏見的泉水一般向公眾開放。

旁邊的展廳陳列著一架古老的木製酒槽（榨酒機）。在玻璃板的背後則有一架 21 世紀的現代榨酒機，能在極短的時間能完成以前數倍的工作量。

<日本語仮訳>

黄桜（黄桜酒造）とカッパカントリー

伏見の酒造業界では比較的后発組である黄桜は、1925年に松本治六郎（生没年不詳）が一族の蔵元から独立し設立された。現在の伏見の多くの蔵元とは異なり、黄桜はビールも醸造している。

1995年、古い蔵元の建物内に、同社の製品と歴史を説明する目的で、黄桜カッパカントリーを設立した。伝統的なわらで包まれた樽が入りに積み重ねられている。樽には会社の徽章である黄桜が付いている。文字通り「黄色い桜」である。中庭にはテーブルがあり、春に咲く黄色い桜が見所になっている。

古い酒蔵の1つは、伏見の日本酒の起源を説明する小さな博物館に改築され、創業以来の会社の発展を示すポスターが展示されている。最初の部屋の小さなジオラマには、最初の洗米の工程から、完成した酒と酒粕を分離する圧搾工程まで、古代の醸造技術が展示されている。

部屋の片隅には、伏水と呼ばれる天然の泉から直接引き出される蛇口がある。黄桜で作られるビールと日本酒はすべてこの湧水で作られている。伝統的に、伏見の湧水は一般に開放されている。

隣の部屋には、古い木製の酒槽搾り（酒舟）が展示されている。ガラスパネルの反対側には、21世紀版の同機械があり、何倍もの作業量をわずかな時間でこなすことができる。

<简体字>

松竹梅（宝酒造）

宝酒造 1842 年由四方家创立，逐渐发展成为一家全球性企业。创业伊始的 22 年里，宝酒造仅酿制清酒，自 1864 年起，酒厂开始生产烧酒和日本家喻户晓的料酒“味醂”。

“松竹梅”是宝酒造的代表品牌，其名源自平安时代（794-1185）从中国传入日本的艺术形象。“松”代表坚毅、“竹”代表长寿、“梅”代表美丽。因为这三种植物都耐雪，因此又被称为“岁寒三友”。

寒冷可有效减少污染和腐坏，大米可在敞开的槽内低温发酵。因此，冬天对于酿酒来说是尤为重要的季节。

松竹梅的基本理念包含了繁荣、幸运以及品质，以此推动着宝酒造向着全球性企业不断迈进。1983 年，美国宝酒造公司在加利福尼亚州伯克利市成立，它是将清酒及其酿制技术推广至美国的先驱。

<繁体字>

松竹梅（寶酒造）

寶酒造 1842 年由四方家創立，逐漸發展成為一家全球性企業。創業伊始的 22 年裡，寶酒造僅釀制清酒，自 1864 年起，酒廠增加了燒酒和日本家喻戶曉的料酒「味醂」的生產。

「松竹梅」是寶酒造的代表品牌，其名源自平安時代（794-1185）從中國傳入日本的藝術象徵。「松」代表堅毅、「竹」代表長壽、「梅」代表美麗。因為這三種植物都耐雪，因此又被稱為「歲寒三友」。

寒冷可有效減少污染和腐壞，米可在敞開的槽內低溫發酵。因此，冬天對於釀酒來說是尤為重要的季節。

松竹梅的基本理念包含了繁榮、幸運以及品質，以此推動著寶酒造向著全球性企業不斷邁進。1983 年，美國寶酒造公司在加利福尼亞州伯克利市成立，它是將清酒及其釀制技術推廣至美國的先驅。

<日本語仮訳>

松竹梅（宝酒造）

宝酒造は、1842 年に四方家によって設立されて以来、グローバル企業へと成長した。宝酒造は創業からの 22 年間は日本酒のみを製造したが、1864 年に焼酎や料理に使用される甘い酒である、みりんといった他の日本人にはおなじみの製品の製造も始めた。

「松、竹、梅」と訳される同社の代表的なブランド、松竹梅という名前の起源は、平安時代（794-1185）に中国から日本にもたらされた強さ（松）、長寿（竹）、美（梅）の芸術的モチーフにある。毎年雪に耐える 3 つの植物として、松竹梅は「歳寒三友」とも呼ばれている。

季節の寒さが、汚染や腐敗の可能性を減らし、オープンタンクでは低温で発酵させることができるため、冬は酒造りにとって特に重要な季節である。

松竹梅の基本理念には、繁栄、幸運そして品質の意味も包含し、宝酒造のグローバル企業への成長を後押しした。Takara Sake USA は、1983 年にカリフォルニア州バークレーに設立され、米国に日本酒とその醸造を広めるパイオニアであり続けている。

<简体字>

桃之滴（松本酒造）

长久以来，伏见清澈的泉水还吸引着其他地方的酿酒商，松本酒造就是其中一个典型。

1791 年，松本治兵卫（生卒年不详）在京都东山地区创立松本酒造。因被伏见纯净的泉水吸引，1922 年，该酒造在高濑川岸边建设了第二家酿酒厂。时至今日，酒厂高耸入云的红砖烟囱仍然是伏见地区的著名地标。

松本酒造专注于酿制不添加食用酒精的纯米酒，尤其是自 1983 年开始酿造的“桃之滴”极负盛名，其名意为“桃花露”，源自传说中的流浪诗人松尾芭蕉（1644-1694）的俳句（诗句）。

1685 年，松尾芭蕉来到伏见拜访其好友——俳句诗人、西岸寺住持任口上人（1606-1686）。为向友人表达深切的敬意，松尾芭蕉作诗一首，以桃花为喻，赞颂任口上人的高尚品德。

伏见桃花甚珍奇 愿以花露染衣襟

在松尾芭蕉生活的年代，伏见的桃子产量稀少，极为昂贵。松本酒造引用松尾芭蕉的俳句为清酒命名，寓意永远不忘尊敬、谦逊之心，致力酿造温馨、奢雅的清酒。

<繁体字>

桃之滴（松本酒造）

長久以來，伏見清澈的泉水還吸引著其他地方的釀酒商，松本酒造就是其中一個典型。

1791 年，松本治兵衛（生卒年不詳）在京都東山地區創立松本酒造。被伏見純淨的泉水吸引，1922 年，該酒造又在高瀨川岸邊建造了第二家釀酒廠。時至今日，酒廠高聳入雲的紅磚煙囪仍然是伏見地區的著名地標。

松本酒造專注於釀制不添加食用酒精的純米酒，尤其是自 1983 年開始釀造的「桃之滴」極負盛名，其名意為「桃花露」，源自傳說中的流浪詩人松尾芭蕉（1644-1694）的俳句（詩句）。

1685 年，松尾芭蕉來到伏見拜訪其好友——俳句詩人兼西岸寺住持任口上人（1606-1686）。為向友人表達深切的敬意，松尾芭蕉作詩一首，以桃花為喻，讚頌任口上人的高尚品德。

伏見桃花甚珍奇 願以花露染衣襟

在松尾芭蕉生活的年代，伏見的桃子產量稀少，極為昂貴。松本酒造引用松尾芭蕉的俳句為清酒命名，寓意永遠不忘尊敬、謙遜之心，努力釀造溫馨、奢雅的清酒。

<日本語仮訳>

桃の滴（松本酒造）

長年にわたり、伏見の清らかな湧き水は、市外の酒造家をも惹きつけてきたが、その代表的な例が松本酒造である。

この蔵元は、1791 年に松本治兵衛（生没年不詳）によって京都の東山地区に設立された。1922 年、伏見の純粋な水に惹かれた同社は、高瀬川沿いに 2 番目の蔵元を設立した。今日、蔵元の背の高い赤レンガの煙突は、伏見のこの地域の有名なランドマークとしてそびえ立つ。

松本酒造は、醸造アルコールを添加せずに製造された純米酒に特化している。特に、「桃の滴」と呼ばれる日本酒が有名で、その名は伝説の流浪の俳人、松尾芭蕉（1644-1694）の俳句からの引用で、「桃の雫」を意味する。桃の滴は 1983 年より醸造されている。

1685 年、芭蕉は伏見地区におり、親友で西岸寺の住職であり、俳句仲間でもあった任口上人（1606-1686）を訪ねていた。芭蕉は友人へ深い敬意を示し、上人の徳を桃になぞらえ、次のように吟じた。

我衣にふしみの桃の雫せよ

（音に聞く伏見の桃の花よ。その美しい花の露を滴らせて、わたしの着物を染めてほしい。）

芭蕉の生きていた時代、伏見の桃は希少とみなされ、高価なものであった。芭蕉の俳句にちなんでネーミングすることにより、松本酒造は尊敬、謙虚という精神を堅持し、そして優しく上質感が溢れる酒を造り続ける気持ちが入められている。

<简体字>

都鹤（都鹤酒造）

关于“都鹤”清酒的最早记载可追溯至 1840 年，而最初的酿酒师已无从稽考。“都鹤”意为“古都之鹤”。1970 年，都鹤酒造创立，致力于生产如其名字般美丽典雅的清酒。

自古以来，人们认为“鹤”的寿命可达上千年。几个世纪以来，在日本的艺术和文学作品中，鹤一直是优雅、幸运和长寿的象征。“都”与“鹤”的结合，让人不由得想起上千年以来京都作为日本文化、艺术及政治中心的悠久历史。

都鹤在伏见是一家规模较小的酒厂，与京都府丹波地区有着密切的联系。自古许多酿酒师们从丹波地区来到伏见当短工。都鹤以坚守传统酿酒技术为傲，立志将犹如其标志的仙鹤一样长寿且优雅的清酒，传承不息。

<繁体字>

都鶴（都鶴酒造）

關於「都鶴」清酒的最早記載可追溯至 1840 年，而創始人已無從稽考。「都鶴」意為「古都之鶴」。1970 年，都鶴酒造創立，致力於生產如其名字般美麗典雅的清酒。

自古以來，人們認為「鶴」的壽命可達上千年。幾個世紀以來，在日本的藝術和文學作品中，鶴一直是優雅、幸運和長壽的象徵。「都」與「鶴」的結合，讓人不由得想起上千年以來京都作為日本文化、藝術及政治中心的悠久歷史。

都鶴在伏見是一家規模較小的酒廠，與京都府丹波地區有著密切的聯繫。自古許多杜氏們從丹波地區來到伏見當短工。都鶴以堅守傳統釀酒技術為驕傲，立志將猶如其標誌仙鶴一樣長壽且優雅的清酒，傳承不息。

<日本語仮訳>

都鶴（都鶴酒造）

都鶴と呼ばれる日本酒については 1840 年に最初に記述されているが、最初に作った人についてはほとんど知られていない。日本酒の名前は、「古都」を意味する「都」という言葉と、日本語の「鶴」という言葉を組み合わせたものである。都鶴酒造はこの素晴らしい日本酒を生産するために 1970 年に設立された。

昔から千年生きると信じられてきた鶴は、日本の芸術や文学では何世紀もの間、優雅さ、幸運、長寿の象徴として存在してきた。都と鶴の混成語は、京都が日本の文化的、芸術的、政治的首都であった千年の歴史を思い起こさせる。

比較的小規模な伏見の酒蔵の 1 つである都鶴は、古くから京都府の丹波地方と深い関係があり、歴史的にもそこから杜氏たちが季節労働者としてやって来た。同社は伝統的な酒造りの技術を守り続けていることに誇りを持ち、シンボルである鶴のように長寿で優雅な酒を造り続けたいと志している。

<简体字>

匠（京姬酒造）

人们普遍认为伏见清酒具有明显的“女性化”特质，而京姬清酒就是其中的代表。

冈本酒造合资公司创立于 1918 年，后于 1974 年改名为世界鹰酒造株式会社，又于 1997 年改为“京姬”。此名意为“京都之姬”，用以表现所产清酒柔和顺滑的特征。“京姬”酿造的是典型的伏见清酒，它一直坚守传统工匠酿造技术，彻底贯彻执行品质管理，并以此为傲，世代传承。

京姬酒造的主打产品是“匠”系列，寓意“名匠巧技”。最高级的“匠”是大吟酿酒，原料米粒须碾磨去原米的 5 成以上才能使用。它采用山田锦米，这种米温润光滑且清香怡人。京姬酒造的产品始终贯彻品质第一这一宗旨，多次荣获大奖，其中包括 2019 年在“The Fine SAKE Award, Japan”（葡萄酒杯饮清酒大赛）中夺得金奖。

<繁体字>

匠（京姬酒造）

人們普遍認為伏見清酒具有明顯的「女性化」特質。京姬清酒就是其中的代表。

岡本酒造合資公司創立於 1918 年，後於 1974 年改名為世界鷹酒造株式會社，又於 1997 年改為「京姬」。此名意為「京都之姬」，用以表現所產清酒柔和順滑的特徵。「京姬」釀造的是典型的伏見清酒，它一直堅守著傳統工匠釀造技術，徹底貫徹執行品質管理，並以此為傲，世代傳承。

京姬酒造的主打產品是「匠」系列，寓意「名匠巧技」。最高級的「匠」是大吟釀酒，原料米粒須碾去原米的 50% 以上才能使用。它採用山田錦米，這種米溫潤光滑且清香怡人。京姬酒造的產品始終貫徹著品質第一這一宗旨，多次榮獲大獎，其中包括 2019 在「The Fine SAKE Award, Japan」（葡萄酒杯飲清酒大賽）中奪得金獎。

<日本語仮訳>

匠（京姫酒造）

伏見で作られた日本酒は、明らかに「女性らしい」特徴を持っていると言われている。京姫の日本酒はその代表的な例である。

1918年に設立された岡本酒造合資会社は、1974年に世界鷹酒造株式会社に社名変更。1997年には現在の「京姫」の名に変更した。京姫という名前は、「京都の姫」を意味し、蔵元の日本酒のなめらかさを表現するために選ばれた。伏見の日本酒の典型であり、同社は昔から伝わる職人の醸造技術を守り続け、世代を超えて品質管理を徹底し酒造りを続けることに誇りを持っている。

同社の主力製品ラインは、「匠」と呼ばれ、「名匠の技」を意味する。その最高級の匠は大吟醸酒で、使用する米粒を元のサイズの50%以上磨いている。上品で滑らかな風味と洗練された香りが特徴の山田錦米を使用している。同社の製品にはモットーである品質第一主義が貫かれている。京姫は、2019年の「ワイングラスでおいしい日本酒アワード」を含む数々の賞を受賞している。

<简体字>

鹤正宗（鹤正酒造）

鹤正酒造创立于 1891 年，原名“谷酒造本店”，以其传统和主打产品“鹤正宗”而闻名于世。1989 年起，该酒造加入伏见名酒协会。它的成功主要归功于酿酒厂以及酿酒师引以为傲的卓越酿造技术。

1966 年，鹤正酒造研发出新的酵母培养技术，获得了日本生物工学会颁发的生产技术界知名奖项——“江田奖”。鹤正酒造一直致力于传承传统技艺，不但鹤正宗在全国年度新酒评鉴会中得获金奖，特级酒“京都五山之四季”因口感顺滑、果香浓郁也获得极高赞誉，而纯米大吟酿“古都之雫”则物美价廉，备受好评。

<繁体字>

鶴正宗（鶴正酒造）

鶴正酒造創立於 1891 年，原名「谷酒造本店」，以其傳統和主打產品「鶴正宗」而聞名於世。1989 年起，該酒造加入伏見名酒協會。它的成功主要歸功於釀酒廠以及匠人引以為傲的卓越釀造技術。

1966 年，鶴正酒造研發出新的酵母培養技術，獲得了日本生物工學會頒發的生產技術界知名獎項——「江田獎」。鶴正酒造一直致力於傳承傳統技藝，不但鶴正宗在全國年度新酒評鑒會中得獲金獎，特級酒「京都五山之四季」因口感順滑、果香濃郁也獲得極高讚譽，而純米大吟釀「古都之雫」則物美價廉，備受好評。

<日本語仮訳>

鶴正宗（鶴正酒造）

1891年に谷酒造本店として創業した鶴正酒造は、その伝統と主力製品である「鶴正宗」に誇りを持つ。1989年より、伏見銘酒協同組合の一員として、同社の成功は、蔵元と職人が誇る卓越した製造技術によるところが大きい。

1966年、鶴正酒造は、新しい酵母培養の技術を発見し、日本生物工学会から製造技術で名誉のある江田賞を受賞した。鶴正酒造は、伝統的な技術を守り続けることに力を入れている。鶴正宗は、毎年恒例の全国新酒鑑評会でも金賞を受賞し、特級酒「京都五山の四季」は、滑らかなで洗練されたフルーティーな味わいで定評がある。鶴正の純米大吟醸、「古都の雫」は、高品質ながら低価格で手に入るため、評価が高い。

<簡体字>

丰祝（丰泽本店）

1800 年，丰泽本店由丰泽仪助（生卒年不详）在大阪的天王寺创立。公司原本不酿酒，只从事清酒销售。1868 年，丰泽仪介开始进入酿酒行业，并在奈良建造了酿酒基地。1953 年，该店被伏见的天然泉水吸引，将业务扩展至伏见。时至今日，丰泽本店仍使用“白菊水”生产其代表产品“丰祝”酒。

丰祝二字源自公司创始人所创俳句（诗句），寓意“繁荣”和“祝福”：

稻香丰年喜庆酒

（稻美のり 国も豊よ 祝い酒）

意为：

稻谷成熟满地金黄，又是一个国强民富的丰收年，让我们痛饮喜庆之酒吧。

现在，丰泽本店每年生产约 180 千升清酒，“丰祝”、“纯米大吟酿酒京缠”、“大吟酿清泷之雫”均在西日本地区供应。

第五代主人丰泽义也，至今仍秉承创始人丰泽仪助制定的方针，生产“让所有饮酒之人快乐并感到幸福的酒”。丰泽本店的清酒入口温和，但余味清爽辛辣，是一种口感独特的伏见清酒。

<繁体字>

豐祝（豐澤本店）

1800 年，豐澤本店由豐澤儀助（生卒年不詳）在大阪的天王寺創立。公司原本只是做清酒銷售，而未自己生產。1868 年，豐澤儀介開始進入釀酒行業，並在奈良建造了釀酒基地。1953 年，該店被伏見的天然泉水吸引，將業務擴展至伏見。時至今日，豐澤本店仍使用「白菊水」生產其代表產品「豐祝」酒。

豐祝二字源自公司創始人所創俳句（詩句），寓意「繁榮」和「祝福」：

稻香豐年喜慶酒

（稻美のり 国も豊よ 祝い酒）

意為：

稻子成熟滿地金黃，又是一個豐收年，讓我們痛飲喜慶之酒。

現在，豐澤本店每年生產約 180000 公升清酒，「豐祝」、「純米大吟釀酒京纏」、「大吟釀清瀧之雫」均在西日本地區供應。

第五代主人豐澤義也，至今仍秉承創始人豐澤儀助制定的方針，生產「讓所有人品嚐後都感到快樂幸福的清酒」。豐澤本店的清酒入口溫和，但餘味清爽辛辣，是一種口感獨特的伏見清酒。

<日本語仮訳>

豊祝（豊澤本店）

豊澤本店は、大阪の天王寺で 1800 年代に豊澤儀助（生没年不詳）によって設立された。会社はもともと日本酒の取引を行っていただけで、独自の日本酒を製造していたわけではなかった。しかし、儀介は 1868 年に醸造を開始し、奈良に同社の醸造所の本拠地となるものを設立した。1953 年、伏見の天然水に魅了され、伏見に事業を拡大した。今日、豊澤本店は白菊水を使用して、その代表的な酒である豊祝を生産している。

豊祝は「繁栄」と「祝福」を意味する漢字で書かれており、どちらも会社の創業者が書いた俳句から取ったものである。

稲美のり
国も豊よ
祝い酒

稲が実った
国が繁栄する
酒で祝おう

現在、この蔵元では毎年約 180 キロリットルの日本酒を生産しており、豊祝、純米大吟醸京纏、大吟醸清滝の雫といった銘柄を西日本に出荷している。

5 代目当主の豊澤義也は、「飲んでいただいた全ての人々が楽しく、そして幸せな気分になれるようなお酒」を作るといふ儀助の方針を今も守っている。豊澤本店の日本酒は、淡麗辛口な後味であるにもかかわらず、優しい口当たりの伏見の日本酒である。

<简体字>

庆长（平和酒造）

平和酒造，由出身于大阪府南部河内地区的大米商人河内屋与兵卫（生卒年不详）创立。他先在大阪中部的京桥经营米业大获成功，后在 1744 年将大米批发店搬迁至伏见，获得幕府的批准之后，开始生产和销售清酒。当时，清酒生产执照的数量受到伏见奉行所（官署）的严格管制。到了明治时代（1868-1912）初期，平和酒造麾下的酒厂数量已名列前茅，是伏见最成功的酿酒公司之一。

19 世纪后半叶，日本开始进入现代化，河内屋使用农户作为房租上缴的大米生产一种名叫“庆长”的清酒。战后，随着经济的发展，农业技术也出现显著进步，1948 年平和酒造合资公司成立。之后的一段时期，平和酒造专门批发桶装酒，直到 1989 年才重新开始生产庆长清酒，并直接面向顾客销售。其现有品牌包括纯米大吟酿酒、庆长伏见酒和庆长小判酒。在伏见清酒之中，它们以难得一见的辛辣口感著称。

<繁体字>

慶長（平和酒造）

平和酒造，由出身於大阪府南部河內地區的米商河內屋與兵衛（生卒年不詳）創立。他先是在大阪中部的京橋經營米業大獲成功，後在 1744 年將稻米批發店搬遷至伏見，獲得幕府的批准之後，開始生產和銷售清酒。當時，清酒生產執照的數量受到伏見奉行所（官署）的嚴格管制。到了明治時代（1868-1912）初期，平和酒造麾下的酒廠數量已位居前列，是伏見最成功的釀酒公司之一。

19 世紀後半葉日本開始進入現代化，河內屋使用農戶作為房租上交的稻米生產著一種名叫「慶長」的清酒。戰後，隨著經濟的發展，農業技術也出現顯著進步，1948 年平和酒造合資公司成立。在之後的一段時間內，平和酒造專門批發桶裝酒，直到 1989 年才重新開始生產慶長清酒，並直接面向顧客銷售。其現有品牌包括純米大吟釀酒、慶長伏見酒和慶長小判酒。在伏見清酒之中，它們以難得一見的辛辣口感著稱。

<日本語仮訳>

慶長（平和酒造）

平和酒造は、大阪府南部の河内出身の米商人、河内屋与兵衛（生没年不詳）によって設立され、大阪中央の京橋で成功をおさめた。1744 年までに、米問屋は伏見に移り、幕府の許可を得て酒の製造と販売を始めた。伏見奉行所は、日本酒の製造を許可されている会社の数を厳しく管理していたが、明治時代（1868-1912）の初頭、平和酒造はトップクラスの酒造数量を誇る、伏見で最も成功した酒造会社の 1 つになった。

日本が 1800 年代後半に近代化を始めたとき、河内屋は農家から家賃として収集した米を使って、慶長と呼ばれる日本酒を生産していた。平和酒造合資会社は、戦後の 1948 年に、農業技術が経済発展とともに著しい変化を遂げたときに設立された。しばらくの間、平和酒造は他社への桶売りを専業としていたが、1989 年には慶長ブランドを再開し、顧客に直接販売するようになった。トレードマークの純米大吟醸酒、慶長伏見の酒と慶長小判は、伏見の日本酒にしては珍しく辛口の特徴でよく知られている。

<简体字>

常盘井水

常盘井的泉水自金鸕正宗酿造所地下涌出，史称“自然的恩赐”或“生命之水”。虽然金鸕正宗酿造所因此天然资源而搬迁至伏见至今约已 140 年，但常盘井每小时的涌泉量仍多达 70 吨。

常盘井水富含钾和钙，细腻顺滑，最为适合制作口感柔和的清酒。常盘井水与御香宫神社泉水同出一源，御香宫神社泉水于 1985 年被日本环境省列为“名水百选”。

<繁体字>

常盤井水

常盤井的泉水自金鷄正宗釀造所地下湧出，史稱「自然的恩賜」或「生命之水」。雖然金鷄正宗釀造所因此天然資源而搬遷至伏見至今約已 140 年，但常盤井每小時的湧泉量仍然多達 70 噸。

常盤井水富含鉀和鈣，細膩順滑，最為適合製作口感柔和的清酒。常盤井水與禦香宮神社泉水同出一源，禦香宮神社泉水於 1985 年被日本環境省列為「名水百選」。

<日本語仮訳>

常盤井水

キンシ正宗醸造所の下から湧き出る水である常盤井は、歴史的に「自然の恵み」または「命の水」と呼ばれている。今日、キンシ正宗醸造所が、この天然資源を活用するため伏見に移転してからほぼ140年が経過したが、今でも1時間ごとに70トンの新鮮な水が湧き出ている。

この湧き水は、カルシウムとカリウムが豊富で、なめらかで、柔らかい日本酒を作るのに最適である。水は1985年に環境省が選定した「名水百選」に登録されている御香宮神社の湧き水と同じである。

<简体字>

金鸕正宗（金鸕正宗）

1781 年，金鸕正宗由松屋久兵卫（生卒年不详）在京都中部的中京区龟屋町创立，该地以优质泉水而闻名。金鸕正宗尤为重视水质，因此于 1880 年搬迁至伏见时选择了可独享水井的现址。

常盘井的泉水非常有名，以“自然的恩赐”及“生命之水”著称。虽然金鸕正宗已深受其恩泽 140 余年，但至今其涌泉量仍多达每小时 70 吨。

金鸕正宗的宗旨是“京釀”，意为“在京都酿造”。

金鸕正宗是少数开放冬季清酒酿造参观的酿酒厂之一。参观须提前预约，且参观者禁止使用香水，事先也不得食用纳豆（发酵大豆）。香水的香味会影响清酒的风味，而纳豆所含的微生物威力极大，可能会杀死清酒酿制中必不可少的酵母和曲霉菌。

<繁体字>

金鷄正宗（金鷄正宗）

1781 年，金鷄正宗由松屋久兵衛（生卒年不詳）在京都中部的中京區龜屋町創立，該地以優質泉水而聞名。金鷄正宗尤為重視水質，因此於 1880 年搬遷至伏見時選擇了可獨享水井的現址。

常盤井的泉水非常有名，以「自然的恩賜」及「生命之水」。雖然金鷄正宗已深受其恩澤 140 餘年，但至今其湧泉量仍多達每小時 70 噸。

金鷄正宗的宗旨是「京釀」，意為「在京都釀造」。

金鷄正宗是少數開放冬季清酒釀造參觀的釀酒廠之一。參觀須提前預約，且參觀者禁止使用香水，事先也不得食用納豆（發酵大豆）。香水的香味會影響清酒的風味，而納豆所含的微生物威力極大，可能會殺死釀制清酒中必不可少的酵母和麴菌。

<日本語仮訳>

キンシ正宗 (キンシ正宗)

キンシ正宗は、1781 年に高品質な湧き水で知られる京都の中心部、中京区亀屋町に松屋久兵衛（生没年不詳）によって、設立された。同社は水を最も重視していたため、1880 年に移転したときも独占できる井戸の上にある伏見の現在の場所を選んだ。

名水、常磐井は「自然の恵み」、または「命の水」としても知られている。キンシ正宗がその恵みを利用するようになってから 140 年以上経った今でも、毎時 70 トンの水が湧き出ている。

キンシ正宗の会社のモットーは、京都で作られたという意味の「京仕込み」である。キンシ正宗は、冬季に日本酒が製造される様子を見学するツアーを提供する数少ない蔵元の 1 つである。事前に予約する必要があり、香水をつけたゲストや、発酵大豆の一種である納豆を最近食べたゲストはツアーへの参加を禁じられる。香水の香りは日本酒の最終的な風味に影響を与える可能性があり、納豆に含まれる微生物は非常に強力であるため、同社の日本酒の生産に不可欠な酵母や麹菌を殺す可能性があると考えられているのがその理由だ。

<简体字>

明君（松山酒造）

松山酒造于 1923 年在三重县名张市创立，1958 年加入大仓酒造集团，即现在的月桂冠。在迁至伏见之前，松山酒造每年生产 216 千升清酒。

1959 年，松山酒造将所有生产工序迁至伏见北部的大仓酒造北酒厂。

此后五年间，松山酒造品牌“明君”的生产量逐渐增加，达到年产 900 千升。“明君”这一名字，意为“赞美为万民创造光明世界的贤明君主”。

1967 年，松山酒造再次迁至大仓酒造的大赏酒厂。至今，松山酒造仍在大赏酒厂内酿制传统清酒。大赏酒厂建在过去岛津藩的伏见住宅区内。1866 年，坂本龙马（1836-1867）在寺田屋第二次遇袭，从幕府派出的捕快手中逃出后就是在此地避难。

<繁体字>

明君（松山酒造）

松山酒造於 1923 年在三重縣名張市創立，1958 年加入大倉酒造集團，即現時的月桂冠。在遷至伏見之前，松山酒造每年生產清酒 216000 公升。

1959 年，松山酒造將所有生產工序遷至位於伏見北部的大倉酒造北藏。

此後五年間，松山酒造的品牌「明君」生產量逐漸增加，達到年產 900000 公升。「明君」這一名字，意為「讚美為萬民創造光明世界的賢明君主」。

1967 年，松山酒造再次遷至大倉酒造的大賞藏。至今，松山酒造仍在大賞藏內釀制傳統清酒。大賞藏建在過去的島津藩的伏見住宅區內。1866 年，阪本龍馬（1836-1867）在寺田屋第二次遇襲，從幕府派出的捕快手中逃出後就是在此地避難。

<日本語仮訳>

明君（松山酒造）

1923 年に三重県名張市で創業した松山酒造は、1958 年現在の月桂冠である大倉酒造グループの一員となった。伏見に移転するまで、松山酒造は年間 216 キロリットルの日本酒を生産していた。

1959 年、松山酒造は伏見北部にある大倉酒造の北蔵に全ての生産工程を移転した。

その後 5 年間、ブランド名「明君」の下で松山酒造の生産量は順次増大し、年間 900 キロリットルに達するまでになった。明君という名前は、「万民のため明るい世をつくらんとする賢明なる君主を讃える」と大まかに訳される。

1967 年、同社は再び大倉酒造の大賞蔵に移転した。今日まで、同社は大賞蔵の建物内で醸造を行い、伝統的な酒造りを行っている。大賞蔵の建物は、島津藩の伏見宿の敷地に建てられている。坂本龍馬（1836-1867）は、1866 年、寺田屋における 2 回目の襲撃事件で幕府の捕手からこの地に避難した。

<简体字>

清酒酿制 (1)

很多时候，清酒被称为“Rice wine”（非蒸馏米酒），但实际上，清酒的酿制过程更接近于啤酒。在日本，清酒一般称为“日本酒”，一如其名，意为“日本的酒”。

清酒酿制的关键在于酒米。酒米非食用米，而是一种专门用于酿酒的大米。另外，优质纯净的水源和两种微生物对于酿酒也非常重要。两种微生物分别是曲霉菌和清酒酵母，曲霉菌（真菌的一种）呈粉状，可以将米淀粉转化为单糖，风味独特而略带甜香，而清酒酵母则可以将单糖转化为酒精。

传统清酒的发酵温度比啤酒及葡萄酒更低。很多酿酒师认为，发酵温度越低、发酵时间越长，越能使酵母酝酿出最佳的香味。发酵通常需要 2 至 4 周，而清酒的整个酿制过程则需要 4 至 9 周。由于低温可以抑制其它微生物，因而发酵通常在冬季进行。

当清酒从酒糟（发酵过程中留下的固体）中分离出来时就可饮用。但大多数情况下，清酒要经过低温杀菌和过滤才能上市。通常清酒的酒精含量与葡萄酒一样，为 13%至 17%。但与葡萄酒不同的是，清酒一般都不经过熟化。清酒品质完全取决于当年的生产条件以及所使用的材料。因此，能否每年都能保持同样的风味，就非常考验酿酒师的技术。

<繁体字>

清酒釀制 (1)

很多時候，清酒被稱為「Rice wine」（非蒸餾米酒），但實際上，清酒的釀制過程更接近於啤酒。在日本，清酒一般稱為「日本酒」，一如其名，意為「日本的酒」。

清酒釀制的關鍵在於酒米。酒米非食用米，而是一種專門用於釀酒的米。另外，優質純淨的水源和兩種微生物對於釀酒也非常重要。兩種微生物分別是麴菌和清酒酵母，麴菌（真菌的一種）呈粉狀，可以將米澱粉轉化為單糖，風味獨特而略帶甜香，而清酒酵母則可以將單糖轉化為酒精。

傳統清酒的發酵溫度比啤酒及葡萄酒更低。很多杜氏認為，發酵溫度越低、發酵時間越長，越能使酵母醞釀出最佳的香味。發酵通常需要 2 至 4 周，而清酒的整個釀制過程則需要 4 至 9 周。由於低溫可以抑制其它微生物，因而發酵通常在冬季進行。

當清酒從酒糟（發酵過程中留下的固體）中分離出來時就可飲用。但大多數情況下，清酒要經過低溫殺菌和過濾才能上市。一般情況下，清酒的酒精含量與葡萄酒一樣，為 13% 至 17%。但與葡萄酒不同的是，清酒通常都不會進行熟化。清酒品質完全取決於當年的生產條件以及所使用的材料。所以，能否每年都能保持同樣的風味，就非常考驗杜氏的技術。

<日本語仮訳>

日本酒造りパート1

日本酒は「ライスワイン」と呼ばれることが多いが、日本酒の醸造プロセスは、実際にはビール醸造に近い。日本では、酒は日本酒と呼ばれ、文字通り「日本のお酒」を意味する。

日本酒造りの核心は、酒米にある。酒米は食用ではなく、お酒造りに特化したコメの品種のことである。きれいな純水を得るための確実な水源と2つの微生物の調達先も酒造りには重要である。2つの微生物とは、米澱粉を単純な糖に変換する独特の風味豊かで甘い香りの粉状の麹菌（真菌の一種）と、この単純な糖をアルコールに変換する清酒酵母である。

伝統的に酒はビールやワインよりも低い温度で発酵する。杜氏の多くは、ゆっくりと低温で発酵させればさせるほど、酵母から最高の香りを引き出すことができると信じている。発酵には通常2週間から4週間かかり、日本酒の全製造工程は4週間から9週間かけて行われる。低温であれば他の微生物による汚染が抑えられるため、発酵は通常冬季に行われる。

日本酒は液体が糟（発酵過程で残った個体）から分離された瞬間から飲める状態ではあるが、多くの場合、低温殺菌され、濾過される。一般的に、日本酒のアルコール含有量はワインと同様、13%から17%である。しかし、ワインとは異なり、通常日本酒は熟成させることはない。年ごとの品質は、それが作られた条件と使用される材料に依存するが、杜氏の腕は、そんな中でも風味を毎年一定に保つことができるかどうかを表れる。

<简体字>

清酒酿制 (2)

了解清酒，还必须知道清酒的主要等级和分类。由于清酒的生产方法和种类繁多，因此清酒的命名规则也非常复杂。即使两种清酒属于同一级别，但如果原材料、风土条件以及酿酒师技术和喜好不同，清酒的风味也会截然不同。

精米比例决定了清酒的等级。几乎所有的清酒均以白米酿造，白米碾磨后剩下的比例不同，酿制出来的酒的风味也会不同。米碾磨得越精细，酿制出来的酒就越昂贵。

酒厂的主打产品多为吟酿酒和大吟酿酒。吟酿酒的米粒必须碾磨去原米的 4 成以上，而大吟酿酒则为 5 成以上。大吟酿酒品质卓越，无论哪一款都精工细作，价格不菲。且吟酿和大吟酿通常采用一种特殊酵母酿制，发酵温度也比一般的清酒低。本酿造使用碾磨去原米 3 成以上的米粒，还会加入少量食用酒精，使其口感清爽，味道鲜明。

纯米酒则属于另一个范畴，意味着酿造过程中不添加糖类、多余的淀粉和食用酒精。纯米酒也可以是吟酿酒和大吟酿酒，分别称为“纯米吟酿酒”和“纯米大吟酿酒”。

生酒是指没有经过低温杀菌的清酒，以上的所有类别都能以生酒的方式提供。并且，上述所有类别还可以根据“白浊”来划分。白浊酒被定义为一种将过滤控制在最小限度、呈白浊色，并能充分呈现“大米的甘醇”的清酒。古酒是经过熟成的清酒（陈酿），较珍贵。

<繁体字>

清酒釀制 (2)

瞭解清酒，還必須知道清酒的主要等級和分類。由於清酒的生產方法和種類繁多，因此清酒的命名規則也非常複雜。即使兩種清酒屬於同一級別，但如果原材料、風土條件以及釀酒師技術和喜好不同，清酒的風味也會截然不同。

精米比例決定了清酒的等級。幾乎所有的清酒均以白米釀造，白米碾磨後剩下的比例不同，釀制出來的酒的風味也會不同。米的碾磨程度越大，釀制出來的酒就越昂貴。

酒廠的主打產品多為吟釀酒和大吟釀酒。吟釀酒的米粒必須碾磨去原米的 40% 以上，而大吟釀酒則為 50% 以上。大吟釀酒品質卓越，無論哪一款都精工細作，價格不菲。且吟釀和大吟釀通常採用一種特殊酵母製作，發酵溫度也比一般的清酒低。本釀造使用碾磨去原米的 30% 以上的米粒，還會加入少量食用酒精，使其口感清爽，味道鮮明。

純米酒則屬於另一個範疇，意味著釀造過程中不添加糖類、多餘的澱粉和食用酒精。純米酒也可以是吟釀酒和大吟釀酒，分別稱為「純米吟釀酒」和「純米大吟釀酒」。

生酒是指沒有經過低溫殺菌的清酒，以上的所有類別都能以生酒的方式提供。並且，上述所有類別還可以根據「白濁」來劃分。白濁酒被定義為一種將過濾控制在最小限度、呈白濁色，並能充分呈現「米的甘醇」的清酒。古酒是經過熟成的清酒（陳釀），較珍貴。

<日本語仮訳>

日本酒造りパート 2

日本酒を理解するには、日本酒の主な等級と分類を知る必要がある。ネーミングのシステムは、日本酒の生産方法や種類が非常に多様なため、膨大になる。同じグレードの 2 つの日本酒でさえ、生産に使用される原材料、テロワール、そして杜氏の技術や好みによって劇的に味が異なる場合がある。

日本酒のグレードは、米の精米歩合によって決まる。ほぼすべての日本酒は白米で作られているが、精米後に残った米の割合によって、酒の風味が異なる場合がある。米を精米すればするほど、完成品は高価になる。

蔵元の主力製品は、多くの場合、吟醸酒と大吟醸酒である。吟醸酒に分類されるには、米粒を元の大きさの 60%以下になるまで磨く必要がある。大吟醸酒は元の粒の 50%以下になるまで精米した米で作られている。大吟醸は卓越した日本酒であり、どれを選んでも洗練されていて、決して安価ではない。吟醸と大吟醸は両方とも特別な酵母で作られることが多く、通常日本酒よりも低い温度で発酵させる。本醸造は、少量の醸造アルコールを加えてよりスッキリとしたキレのある味わいを実現し、米粒は元の大きさの 70%以下に精米されている。

純米は、糖類、余分な澱粉、または醸造アルコールを添加せずに酒が作られたことを示す別の分類である。純米の分類は、吟醸酒と大吟醸酒にも適用でき、それぞれ純米吟醸と純米大吟醸として知られている。

生は、低温殺菌されていない日本酒を指す。上記の分類はいずれも生とすることができる。また、上記の分類はすべて、にごりに分類することもできる。これは、濾過をごく最小限に抑えることで白濁しており、「米の旨み」をしっかりと感じられる日本酒と定義されている。古酒は熟成させた日本酒で、比較的珍しいものである。

<简体字>

清酒酿制与伏见泉水

酿制清酒离不开丰沛的水源。清酒的含水量为 80%，因此水的纯净度对清酒的品质至关重要。与富含果汁的葡萄不同，蒸熟的大米是固体，必须添加大量的水才能做出合适的酒醅。大米清洗、浸泡、蒸煮等所有酿制工序中的用水总量，是大米自身重量的 30 多倍。

自古以来，伏见就备受水的恩泽。地表的多重黏土层和砂砾层能过滤掉大部分会让清酒颜色变深且损害其风味的铁质，而泉水富含的钾，则可帮助酵母繁殖，促进曲霉菌生长。

伏见的酿酒厂大多采用这种软水酿制清酒，口感柔和，故以“女酒”著称。而其他地方的酿酒厂，如兵库县的滩（地名）等地，更多使用粗涩的硬水，被称为“男酒”。

<繁体字>

清酒釀制與伏見泉水

釀制清酒離不開豐沛的水源。清酒的含水量為 80%，因此水的純淨度對清酒的品質至關重要。與富含果汁的葡萄不同，蒸熟的米是固體，必須添加大量的水才能做出合適的酒醅。米清洗、浸泡、蒸煮等所有釀制工序中的用水總量，是米自身重量的 30 多倍。

自古以來，伏見就備受水的恩澤。地表的多重黏土層和砂礫層可過濾大部分會讓清酒顏色變深且損害其風味的鐵質，而泉水富含的鉀卻能幫助酵母繁殖，促進麴菌生長。

伏見的釀酒廠大多採用這種軟水釀制清酒，口感柔和，故以「女酒」著稱。而其他地方的釀酒廠，如兵庫縣的灘（地名）等地，大多使用粗澀的硬水，故被稱為「男酒」。

<日本語仮訳>

日本酒造りと伏見の水

日本酒は豊富な水の供給が無ければ作れない。日本酒の完成品は、その約 80%が水であるため、水の純度が品質にとって重要であるということは、いくら強調してもし過ぎることはない。果汁が主成分のブドウとは異なり、蒸した米は固体である。このため、適切なもろみを作るには大量の水を追加する必要がある。米の洗浄、浸漬、蒸米を含む醸造過程のすべての部分で使用される水の量は、米自体の重量の 30 倍以上になる。

太古の昔から、伏見は水に恵まれ、粘土層や砂礫層が幾重にも重なった地層を通った水が湧き出ている。水が上の層に浸透するにつれて、その鉄分の多くがろ過される。鉄分は日本酒の色を濃くし、その味と香りを大きく低下させる。伏見の湧水に含まれるカリウムは、酵母の繁殖を助け、麹菌の繁殖を促す。

伏見の酒造場では、このやわらかな水から丸くまろやかな日本酒を作ることが多いため、伏見酒は「女酒」として知られている。兵庫県の灘など、日本の他の地域の醸造業者は、ざらつきのある硬い湧水を使用して、「男酒」として知られる日本酒を作っている。

<简体字>

清酒酿制 (3)

高品质的酵母对于酿制美味的清酒非常重要。开始发酵前，酿酒师需要先准备“酏”，又叫“酒母”。这是一种水、酵母、米和曲霉菌的混合物。曲霉菌生成的酶，可将米淀粉分解单糖，而酵母将消耗这些单糖。酒母必须是酸性才能保证酵母存活，酿酒师需要往酒母里添加乳酸或者乳酸菌来调节酸度，以便杀死会吞食酵母和曲霉菌的微生物。经过三个阶段的发酵，酒母会进一步与蒸米和水融合。酿酒师只要改变发酵槽的温度，就可以控制发酵的速度，从而改变清酒的风味。完全发酵通常需要 2 到 4 周，温度特别低的情况下需要的时间更长。

酒醪是发酵完成后的酒母，下一步是用布将酒糟（未发酵的大米形成的沉淀物）滤出。以前过滤时，使用的是一种叫“酒槽”的榨酒工具，现在则用机器压榨。极小一部分最高级的清酒，以重力进行过滤，但这种方法非常花时间，且只能产出少量清酒。

第一次过滤后，有时仍会残留少量沉淀物。这些沉淀物既可通过再次过滤去除，也可保留。保留沉淀物的酒分为两种，即“轻浊酒”和“白浊酒”。通过添加柿漆或用活性炭过滤，清酒的颜色和风味就会最后定型。

<繁体字>

清酒釀製 (3)

高品質的酵母對於釀製美味的清酒非常重要。開始發酵前，釀酒師需要先準備「醱」，又叫「酒母」。這是一種水、酵母、米和麴菌的混合物。麴菌生成的酶，可將米澱粉分解單糖，而酵母將消耗這些單糖。酒母必須是酸性才能保證酵母存活，釀酒師需要向酒母中添加乳酸或者乳酸菌來調節酸度，以便殺死會吞食酵母和麴菌的微生物。經過三個階段的發酵，酒母會進一步與蒸米和水融合。釀酒師只要改變發酵槽的溫度，就可以控制發酵的速度，從而改變清酒的風味。完全發酵通常需要 2 到 4 周，溫度特別低的情況下需要的時間更長。

酒醪是發酵完成後的酒母，下一步是用布將酒糟（未發酵的米形成的沉澱物）濾出。以前過濾時，使用的是一種叫「酒槽」的榨酒工具，現在則用機器壓榨。極小一部分最高級的清酒，以重力進行過濾。但這種方法非常花時間，且只能產出少量清酒。

第一次過濾後，有時仍會殘留少量沉澱物，這些沉澱物既可通過再次過濾去除，也可保留。保留沉澱物的酒分為兩種，即「輕濁酒」和「白濁酒」。通過添加柿漆或用活性炭過濾，清酒的顏色和風味就會最後定型。

<日本語仮訳>

日本酒造りパート 3

おいしい日本酒を生産するためには、高品質の酵母が非常に重要である。発酵が始まる前に、醸造者は「麴」(もと) または「酒母」(しゅぼ) として知られる最初の発酵の準備をする。酒母は、水、酵母、米、麹菌の混合物である。麹菌が生成する酵素は、米澱粉を、酵母が食べるための単純な糖に分解する。酵母が生き残り、増殖するには、酒母が酸性である必要がある。乳酸または乳酸産生菌を加えることで生じるこの酸性度は、酵母や麹を食べる微生物を殺す。三段仕込みとして知られる 3 段階の発酵過程で、酒母はさらに多くの蒸し米と水と組み合わせられる。発酵タンクの温度を変えることで、杜氏は発酵速度を制御し、酒の風味を変えることができる。通常、完全に発酵させるには 2~4 週間かかるが、温度が特に低く保たれている場合はさらに時間がかかる。

「もろみ」として知られる主な発酵が完了すると、それを布でろ過して酒かず(未発酵の米でできた沈殿物)を取り除く。ろ過は、かつて酒槽と呼ばれる酒搾りの用具を使用して行われていた。より現代的な方法では、機械を使用して酒を圧搾する。ごく一部の最高級の日本酒は、重力によってろ過される。少量の日本酒しか生産できないとても時間のかかる方法である。

最初のろ過後、沈殿物が少し残る場合がある。この沈殿物を除去するには、日本酒を再度ろ過するか、沈殿物を残したまま 2 種類の濁り酒、「おりがらみ」または「にごり」を作ることもある。柿渋を日本酒に加えるか、活性炭でろ過することにより、色と風味を最終的に調整することができる。

<简体字>

清酒饮法

选择清酒的适饮温度，尤其重要。通常冰镇或常温的清酒风味最佳，也有专为温饮酿制的品种。表示清酒温度的常用术语包括：冷酒（冷）、常温（室温）、温燫（微温）以及热燫（烫）。

清酒的传统饮法与酒温无关，先把酒倒进一种名为“德利”的传统陶制酒壶，再将酒壶里的酒斟入“猪口”（酒盅）或“盃”（酒杯）里饮用。伏见的各家酒厂，都会生产印有自家品牌或标志的酒器，这些酒器也是深受欢迎的伴手礼。在传统节日里，店家会为客人在一个叫“枡”的木制小方盒内斟上清酒，交融了天然木香的清酒，风味别样。也有餐厅在提供香味比较浓郁的清酒时使用葡萄酒杯，因为它比日本传统酒杯的杯口更宽，更容易扩散酒香。

清酒的饮用礼仪并不复杂，只需了解几个基本规则即可。通常情况下，晚辈要为长辈斟酒，同辈则互斟。只要开始时行礼如仪，之后随意即可。

<繁体字>

清酒飲法

品飲清酒時，選擇清酒的適飲溫度，尤其重要。通常冰鎮或常溫的清酒風味最佳，也有專為溫飲釀制的品種。表示清酒溫度的常用術語包括：冷酒（冷）、常溫（室溫）、溫爛（微溫）以及熱爛（燙）。

清酒的傳統飲法與酒溫無關，先把酒倒進一種名為「德利」的傳統陶制酒壺，再將酒壺裡的酒斟入「豬口」（酒盅）或「盃」（酒杯）裡飲用。伏見的各家酒廠，都會生產印有自家品牌或標誌的酒器，這些酒器也是深受歡迎的伴手禮。在傳統節日裡，店家會為客人在一個叫「枡」的木製小方盒內斟上清酒，交融了天然木香的清酒，風味別樣。也有餐廳在提供香味比較濃郁的清酒時使用葡萄酒杯，因為它比日本傳統酒杯的杯口更寬，更容易擴散酒香。

清酒的飲用禮儀並不複雜，只需瞭解幾個基本規則即可。通常情況下，晚輩要為長輩斟酒，同輩則互斟。只要開始時行禮如儀，之後隨意即可。

<日本語仮訳>

日本酒の飲み方

酒を飲む温度の選択はさらに重要である。一般的に、日本酒は冷蔵または室温のいずれかで最高の味がするが、日本酒の一部は温めて飲むように作られている。温度を表す一般的な酒の用語は、冷酒（冷たい）、常温（室温）、ぬる燗（じんわり温かい）、そして熱燗（熱い）である。

温度に関係なく、伝統的に日本酒は徳利として知られる陶製の酒器で提供され、酒を飲む人はそこからお猪口または盃として知られる器に酒を注ぐ。伏見の各酒蔵は、その名前またはロゴをあしらったオリジナルの酒器を生産しており、お土産としても人気の品となっている。祭りなどでは、酒は升と呼ばれる小さな木製の四角い箱で提供されることがある。木の香りが日本酒に移り、香りが変化する。お猪口に比べて香りの広がりが良いため、レストランなどでは香り高い日本酒はワイングラスで提供される。

日本酒のエチケットはそれほど難しくはないが、いくつかの基本的なルールを知っておくと安心である。若い人は通常、年長者に注ぐものと考えられている。また、一緒に飲んでいる相手の器をお酒で満たし、お互いに注ぎ合うのが礼儀と考えられている。最初の儀式を終えたあとは、自分のペースで器に注いで飲む。

<简体字>

鱼三楼

鱼三楼创业于 1764 年，专营高级京都料理。餐厅已历经两个半世纪，传承九代。当代店主荒木稔雄至今依然坚守着开业以来的传统：取用自家水井的伏见泉水沏茶、熬汤和煮饭。

鱼三楼的特色食材是鲷鱼。自古逢喜必吃的鲷鱼，店主赞其“四季皆美味”。唯有酷暑仲夏或寒冬腊月，才分别以海鳗和比目鱼取而代之。

餐厅正门原本面向一条曾十分繁华的南北干道——京町路（从伏见向北延伸，通往京都市中心）。它穿过歌舞伎剧院南座、越过大原村一路向北，将古都京都与日本海岸相连。这条重要通道，在戊辰战争（1868-1869）期间曾经是幕府的警察部队与新政府军发生历史性冲突的舞台。时至今日，鱼三楼的外墙上仍残留着激战时留下的弹痕。

<繁体字>

魚三樓

魚三樓創業於 1764 年，專營高級京都料理。餐廳已歷經兩個半世紀，傳承九代。當代店主荒木稔雄至今依然堅守著開業以來的傳統：取用自家水井的伏見泉水泡茶、煮湯和做飯。

魚三樓的特色食材是鯛魚。自古逢喜必吃的鯛魚，店主贊其「四季皆美味」。唯有酷暑仲夏或寒冬臘月，才分別以海鰻和比目魚取而代之。

餐廳正門原本面向一條曾十分繁華的南北幹道——京町路（從伏見向北延伸，通往京都市中心）。它穿過歌舞伎劇院南座、越過大原村一路向北，將古都與日本海岸相連。這條重要通道，在戊辰戰爭（1868-1869）期間曾經是幕府的員警部隊與新政府軍發生歷史性衝突的舞臺。時至今日，魚三樓的外牆上仍殘留著激戰時留下的彈痕。

<日本語仮訳>

魚三楼

魚三楼は 1764 年に創業し、2 世紀半以上にわたり高級京料理を提供し続けている。9 代目当主、荒木稔雄は、お店の井戸から湧く伏見水を使用してお茶を淹れ、出汁を引き、米を炊くという代々受け継がれてきた伝統を守り続けている。

魚三楼の名物料理は鯛である。昔から慶事に出される鯛は、稔雄氏によれば「ほぼ一年中美味しい」魚である。息苦しい暑さが続く真夏と寒さが厳しい真冬の間だけ、鱧とヒラメにそれぞれ置き換えている。

お店のももとの正面は、伏見から京都の中心部に向かって北へ伸びる、かつての目抜き通りである京町通りに面している。歌舞伎劇場の南座を通り過ぎると、通りは大原村を越えて北に延び、古都と日本海沿岸をつないでいる。この重要な大通りは、戊辰戦争（1868-1869）で、幕府軍の警察部隊と新政府軍との間に起きた歴史的な衝突の舞台であり、魚三楼の外壁には激しい戦いによる弾痕が今なお残っている。

<简体字>

TORISEI 本店

TORISEI 本店是一家餐厅，坐落在伏见酒厂区中心部一座拥有 150 年历史的酒厂内。这里供应新鲜酿制的清酒和日本菜，其中烤鸡串最有名。餐厅的建筑原本是旁边的山本本家酿造所的一部分，位于天然泉水白菊井（意为“白菊之水”）旁。山本本家就用白菊井水酿制清酒。

“白菊井”之名，源自一位悉心栽培白菊花的老人的传说。在一次旱灾中，稻禾干枯，老人向天祈愿，希望从菊花花瓣上滴落的水珠变成清澈的涌泉，用来浇灌作物获得丰收。随后果真如他所愿，清澈的泉水从地下源源不断的涌出。

TORISEI 供应的山本本家清酒，在清酒业界被称为“量售原浆酒”，意为从酒桶中直接取出的“按量出售的原浆酒”。如果想要品尝这种无以言表的新鲜口感，TORISEI 本店不容错过。

餐厅入口处的水阀连接着白菊井，客人可自由饮用“白菊水”。伏见的泉水口感绵软，质地温和，宛如淑女，不仅适合酿制清酒，还非常适合烹饪以精细著称、备受京都朝廷（794-1868）喜爱的“京料理”。

<繁体字>

TORISEI 本店

TORISEI 本店是一家餐廳，坐落在伏見酒廠區中心部一座擁有 150 年歷史的酒藏內。這裡不僅供應新鮮釀制的清酒，還供應日本菜，尤其是馳名的烤雞串。餐廳的建築原本是旁邊的山本本家釀造所的一部分，位於天然泉水白菊井（意為「白菊之水」）旁，山本本家就用白菊井水釀制清酒。

「白菊井」之名，源自一位悉心栽培白菊花的老人的傳說。在一次旱災中，稻禾乾枯，老人向天祈願，希望菊花花瓣上滴落的水珠能夠變成洶湧的泉水，用以澆灌作物獲得豐收。隨後果真如他所願，清澈的泉水從地下源源不斷的湧出。

TORISEI 供應的山本本家清酒，在清酒業界被稱為「量售原漿酒」，意為從酒桶中直接取出的「按量出售的原漿酒」。單就文字敘述無法體會清酒新鮮生動的口感，請務必惠顧一次 TORISEI 本店，以品嚐這種美酒的絕佳風味。

餐廳入口處的水閥連接著白菊井，客人可自由飲用「白菊水」。伏見的泉水口感綿軟，質地溫和，宛如淑女，不僅適合釀制清酒，還非常適合烹飪以精細著稱、深受京都朝廷（794-1868）喜愛的「京料理」。

<日本語仮訳>

鳥せい本店

鳥せい本店は伏見酒造地区の中心にある築 150 年の酒蔵にあるレストランである。搾りたての新酒と一緒に、日本料理、特に有名な焼き鳥を提供している。建物は元々隣の山本本家醸造所の一部であり、「白菊の水」を意味する天然の湧き水、白菊井の隣にある。山本本家はこの井戸水を日本酒に使用している。

井戸は、白い菊を愛情込めて育てていた翁の伝説から命名されたと記されている。翁は、干害で稲が枯れかかったとき、彼の菊の花びらの一枚からしたたり落ちる滴から清水が湧き出て、収穫ができるよう祈った。彼の祈りは叶い、地面から水が湧き出したと言われている。

鳥せいで提供される山本本家の酒は、日本酒の世界で知られている「量り売り原酒」、文字通り「量で売られている原酒」として酒樽から注がれるものである。その文字通りの解釈だけでは表現しきれないフレッシュで生き生きとした味わいは、鳥せい本店への旅を、こうしたお酒を堪能する絶好の機会になることでしょう。

白菊井の水は、レストランの入り口にある蛇口から、誰でも自由に飲むことができる。伏見のやわらかい口当たり湧き水は、日本酒造りだけでなく、京都朝廷（794-1868）が好んだ繊細な京料理の調理にも適した女性的な水質が特徴である。

<简体字>

明治天皇的伏见桃山陵

明治天皇生于 1852 年 11 月 3 日，15 岁时继承皇位。他积极鼓励工业、社会、教育、政治和军事改革，为缔造现代日本作出了极大贡献。200 多年来，在武士政权的统治下，日本几乎处于完全闭关锁国的状态。明治天皇打破这一局面，促进日本与外国的交流，在历史上留下了伟大的功绩。然而，这位日本第一百二十二代天皇的安息地却异常的简朴低调。他的陵墓建于丰臣秀吉（1537-1598）将军缔造的伏见城的一片废墟之上，隐逸在一个可以让人静心冥想的地方。

天皇的陵墓大多只是象征性的，但明治天皇的陵墓却真的埋葬有天皇的遗骸，这种情况十分罕见。自天武天皇（?-686）以来，日本的天皇去世后都按照佛教传统进行火葬，但明治天皇推行的一系列改革政策，甚至影响到其去世后的仪式。明治天皇墓前面并排矗立着多个鸟居，上圆下方的双层坟墩表面铺着一种名为“细石”（石灰质角砾岩）的小石子，据说它们可凝聚成巨岩。这种小石子还出现在日本的国歌《君之代》中。

通往陵墓的大道建于天皇驾崩后不久，长 1 公里。它沿着古城的护城河蜿蜒伸延，是一条安静而闲适的散步道。后来又修建了另一条参拜道，路的尽头是 230 级台阶，直接通往皇陵，现在这里是当地人运动健身的好去处。

<繁体字>

明治天皇的伏見桃山陵

明治天皇生於 1852 年 11 月 3 日，15 歲時繼承皇位。他積極鼓勵工業、社會、教育、政治和軍事改革，為締造現代日本作出了極大貢獻。200 多年來，在武士政權的統治下，日本幾乎處於完全閉關鎖國的狀態。明治天皇打破這一局面，促進日本與外國的交流，在歷史上留下了偉大的功績。然而這位日本第一百二十二代天皇的安息地卻異常的簡樸低調。他的陵墓建于豐臣秀吉（1537-1598）將軍締造的伏見城的一片廢墟之上，隱逸在一個可以讓人靜心冥想的地方。

天皇的陵墓大多只是象徵性的，但明治天皇的陵墓卻真的埋葬有天皇的遺骸，這種情況十分罕見。自天武天皇（?-686）以來，日本的天皇去世後都按照佛教傳統進行火葬，但明治天皇推行的一些列改革政策，甚至影響到其去世後的儀式。明治天皇墓前面並排矗立著多個鳥居，上圓下方的雙層墳墩表面鋪著一種名為「細石」（石灰質角礫岩）、據說可凝聚成巨岩的小石子。這種小石子還出現在日本的國歌《君之代》中。

通往陵墓的大道建于天皇駕崩後不久，長 1 公里。它沿著古城的護城河蜿蜒伸延，是一條安靜而閒適的散步道。後來又修建了另一條參拜道，路的盡頭是 230 級臺階，直接通往皇陵，現在這裡是當地人鍛煉健身的好去處。

<日本語仮訳>

明治天皇伏見桃山陵

明治天皇は1852年11月3日に生まれ、15歳で皇位を継承した。産業、社会、教育、政治、軍事の改革を積極的に奨励することにより、近代日本の創造に貢献した功績を持つ。200年以上の間、武家政権下でほぼ完全な鎖国状態にあった日本と外国との交流を促進した。これだけの歴史的にも偉大な人物にしては、永眠の地は地味で控えめである。日本の122代天皇の御陵は、将軍豊臣秀吉（1537-1598）の伏見城の廃墟の上に建てられ、心静かに瞑想できる静謐な場所にある。

天皇の御陵は象徴的なものでしかないことが多いが、明治天皇の御陵は天皇の遺骨が実際に埋葬されているという点で珍しい。日本の天皇は仏教の伝統に従い、天武天皇（?-686）以降は死後に火葬されてきたが、明治天皇の改革政策は、彼の死の儀式にまで及んだ。御陵の手前には複数の鳥居が並び、二段の墳丘は上円下方墳で、表面は「さざれ石」という、大きな岩の塊となる力があるとされる小さな石で覆われている。日本の国歌「君が代」の中でも歌われている石である。

御陵に通じる長さ1kmの大通りは、天皇が崩御された後、間もなくつられ、古い城の堀の輪郭に沿って曲がりくねっている。静かでのどかな散歩道だ。後に直接御陵に通じる230の石段を上る参道が別につられ、現在では、地元の人々がエクササイズを楽しんでいる。

<简体字>

崇光天皇和光明天皇陵墓

尽管国内外游客往往容易忽视伏见与日本天皇之间的关系，但分布在伏见地区内的多处天皇陵墓及相关遗址，足以证明伏见在历史上的重要地位。

14 世纪，有两大家族为争夺天皇称号而展开了斗争，这一切都源于后醍醐天皇（1288-1339）意图推翻武士政权，建立以天皇为中心的政权。1336 年，武将足利尊氏（1305-1358）发动反攻，占领了京都。足利尊氏拥立了支持武士的光明天皇（1322-1380）取代后醍醐天皇，日本朝廷因此分裂为足利尊氏支持的“北朝”和后醍醐天皇掌权的“南朝”。1338 年，足利尊氏被北朝的光明天皇任命为将军，而南朝的后醍醐天皇为了自保，逃遁到位于比睿山山顶的延历寺。两天皇并立的局面持续了 56 年，直至南朝在足利义满（1358-1408）的统治下放弃复辟后才宣告结束。

光明天皇是后伏见天皇（1288-1336）的次子、北朝的第二代天皇，也是室町幕府初代将军足利尊氏最初拥立的天皇，1336 年即位，1348 年退位。崇光天皇（1334-1398）是北朝的第三代天皇，1348 年至 1351 年在位。

光明天皇和崇光天皇的陵墓位于伏见郊外，伫立在 JR 桃山站与宇治川之间的一片幽静的松树林中。这里过去曾是有名的花圃，栽培的花卉很受京都插花艺术家们的青睐。

<繁体字>

崇光天皇和光明天皇陵墓

儘管國內外遊客往往容易忽視伏見與日本天皇之間的關係，但分佈在伏見地區內的多處天皇陵墓及相關遺址，足以證明伏見在歷史上的重要地位。

14 世紀，有兩大家族為爭奪天皇稱號而展開了鬥爭。這一切都源於後醍醐天皇（1288-1339）意圖推翻武士政權，建立以天皇為中心的政權。1336 年，武將足利尊氏（1305-1358）發動反攻，佔領了京都。足利尊氏擁立了支持武士的光明天皇（1322-1380）取代後醍醐天皇，日本朝廷因此分裂為足利尊氏支持的「北朝」和後醍醐天皇掌權的「南朝」。1338 年，足利尊氏被北朝的光明天皇任命為將軍，而南朝的後醍醐天皇為了自保，逃遁到位於比叡山山頂的延曆寺。兩天皇並立的局面持續了 56 年，直至南朝在足利義滿（1358-1408）的統治下放棄復辟後才宣告結束。

光明天皇是後伏見天皇（1288-1336）的次子、北朝的第二代天皇，也是室町幕府將軍足利尊氏擁立的第一位天皇，1336 年即位，1348 年退位。崇光天皇（1334-1398）是北朝的第三代天皇，1348 年至 1351 年在位。

光明天皇和崇光天皇的陵墓位於伏見郊外，佇立在 JR 桃山站與宇治川之間的一片幽靜的松樹林中。這裡過去曾是有名的花園，栽培的花卉很受京都插花藝術家們的青睞。

<日本語仮訳>

崇光天皇・光明天皇陵

伏見と日本の天皇との関係は、国内・海外双方の観光客から見過ごされてきたが、その歴史的な重要性は、同地域に存在する天皇陵の数々とその関連する遺跡群によって例証されている。

14 世紀には、2 つの家系が天皇の称号をめぐる争った。それはすべて後醍醐天皇（1288-1339）が、武士ではなく天皇中心の政治を目指したことから始まった。武将の足利尊氏（1305-1358）は 1336 年に反撃し、京都を征服した。尊氏は後醍醐天皇に代わり光明天皇（1322-1380）を立てた。天皇家では、武士の味方であった光明天皇が天皇へ任命されたことで、朝廷は足利の支援を得た「北朝」と後醍醐天皇の「南朝」に分断された。尊氏は 1338 年、北朝の光明天皇により将軍に任命され、南朝の後醍醐天皇は身を守るため、比叡山の頂上にある延暦寺に逃げ込んだ。南朝が足利義満（1358-1408）の統治下で再興を願うのを断念するまで、天皇家の分派は 56 年間続いた。

後伏見天皇（1288-1336）の第 2 皇子光明天皇は室町幕府の統治者である足利氏の支援を受けた最初の人物であり、北朝 2 番目の天皇として、1336 年から 1348 年在位していた。崇光天皇（1334-1398）は、北朝の第 3 代天皇で、1348 年から 1351 年まで日本を治めた。

光明天皇と崇光天皇陵は、JR 桃山駅と宇治川にはさまれた伏見郊外の閑静な松林の中に佇む。かつては京都の生け花の家元から表彰された花の栽培で有名な地域である。

<简体字>

桓武天皇陵墓

按照传统继承顺序，桓武天皇（737-806）是日本第五十代天皇，也是日本历史上最具影响力的重要人物之一。在 781 年至 806 年的统治期间，他将京城从坐拥庞大建筑群的平城京（现奈良市）迁移至平安京（现京都市）。平安京，意为“平和安静的首都”。平安时代（794-1185）是日本艺术、精神和政治取得巨大发展的黄金时代，而桓武天皇的伟大功绩正是为平安时代的到来奠定了坚实的基础。

桓武天皇最初选定的新首都地点是水运便利的长冈京地区，位于京都西南。但在开建十年后，长冈京的建设突然中止。据传，桓武天皇的弟弟早良皇子（750-785）在流放淡路岛的途中不幸殒命，后化作怨灵在长冈京作祟，导致建设被迫中断。桓武天皇驾崩之后的 1000 多年里，京都一直是日本的首都和天皇的权力中枢。

桓武天皇的母亲，据传出身于古代韩国百济王朝的王室。2001 年，当时日本第一百二十五代天皇明仁天皇曾表示：“当我想到确实《日本书纪》中记载着桓武天皇的母亲出自百济武宁王家族这一点，我就对韩国有某种亲近感”。这是当代日本君主首次承认皇族的族谱里可能有来自韩国的祖先。

<繁体字>

桓武天皇陵墓

按照傳統繼承順序，桓武天皇（737-806）是日本第五十代天皇，也是日本歷史上最具有影響力的重要人物之一。在 781 年至 806 年的統治期間，他將京城從擁有龐大建築群的平城京（現奈良市）遷移到了平安京（現京都市）。平安京，意為「平和安靜的首都」。平安時代（794-1185）是日本藝術、精神和政治取得巨大發展的黃金時代，而桓武天皇的偉大功績正是為平安時代的到來奠定了堅實的基礎。

桓武天皇最初選定的新首都地點是水運便利的長岡京地區，位於京都西南。但在開建十年後，長岡京的建設突然中止。據傳，桓武天皇的弟弟早良皇子（750-785）在流放淡路島的途中不幸殞命，後化作怨靈在長岡京作祟，導致建設被迫中斷。桓武天皇駕崩之後的 1000 多年裡，京都一直是日本的首都和天皇的權力中樞。

桓武天皇的母親，據傳出身于古代韓國百濟王朝的王室。2001 年，當時日本第一百二十五代天皇明仁天皇曾表示：「當我想到確實《日本書紀》中記載著桓武天皇的母親出自百濟武甯王家族這一點，我就對韓國有某種親近感」。這是當代日本君主首次承認皇族的族譜裡可能有來自韓國的祖先。

<日本語仮訳>

桓武天皇陵

桓武天皇（737-806）は、伝統的な継承順位によると、日本で第 50 代の天皇であり、帝国史上最も影響力のある重要人物の一人と見なされるようになった。統治は 781 年から 806 年まで続き、その間に、平城京（現在の奈良）の巨大な建物群から平安京（現在の京都）へと遷都を行っている。平安京は文字通り「平和で静かな都」を意味する。芸術、精神、政治が発展する黄金時代を迎える平安時代（794-1185）の基礎を築いたことは、桓武天皇の功績である。

桓武天皇は、船で行き来がしやすい京都から南西の地域である長岡京に新しい都を建設したいと当初考えていた。10 年後、長岡京の造営が突然中止された。これには、淡路島への島流しの途中で命を落とした桓武天皇の亡き弟、早良皇子（750-785）の怨霊に悩まされていたとする説がある。京都は、桓武天皇の崩御後 1,000 年以上に渡り、国の都であり、天皇の権力の中核であり続けた。

桓武天皇の母は、古代韓国の王国であった百済の王室の一員であったと考えられている。2001 年当時、日本の第 125 代天皇であった明仁天皇は、「私は、桓武天皇の母が百済の武寧王の家系であったと日本書紀に記されているという事実を考えると、韓国にある種の親近感を感じている。」と述べ、現代の日本の君主が初めて皇族の系譜に韓国の祖先の可能性を認めた。

<简体字>

松林院陵

紧邻伏见松林院的东侧，有一座伏见宫贞成亲王（1372-1456）陵墓，又称“伏见松林院陵”。伏见宫贞成亲王，尊号后崇光或后崇光院，是室町时代（1336-1573）早期的重要皇室成员之一。伏见宫家族，是四大皇室血统中最古老的一支，在皇家主系没有合法继承人时有资格继承皇位。

伏见宫贞成亲王是崇光天皇（1334-1398）之孙、伏见宫荣仁亲王（1351-1416）之子，也是伏见宫的第三代主人。在争夺皇位继承正统性的南北朝内乱（1336-1392）中，北朝的贞成亲王和荣仁亲王在约 75 年间一直受到实际掌权者足利将军的排挤。直到 1482 年，贞成亲王的嫡子彦仁王（1419-1471）即位成为后花园天皇，南北朝的内斗才宣告结束。

贞成亲王写于 1416 年至 1448 年间的《看闻日记》，共 44 卷，是了解 14 世纪初宫中生活的珍贵资料。

<繁体字>

松林院陵

緊鄰伏見松林院的東側，有一座伏見宮貞成親王（1372-1456）陵墓，又稱「伏見松林院陵」。伏見宮貞成親王，尊號後崇光或後崇光院，是室町時代（1336-1573）早期的重要皇室成員之一。伏見宮家族，是四大皇室血統中最古老的一支，可在皇家主系沒有合法繼承人時繼承皇位。

伏見宮貞成親王是崇光天皇（1334-1398）之孫、伏見宮榮仁親王（1351-1416）之子，也是伏見宮的第三代主人。在爭奪皇位繼承正統性的南北朝內亂（1336-1392）中，北朝的貞成親王和榮仁親王在約 75 年間一直受到實際掌權者足利將軍的排擠。直到 1482 年，貞成親王的嫡子彥仁王（1419-1471）即位成為後花園天皇，北朝的內鬥才宣告結束。

貞成親王寫於 1416 年至 1448 年間的《看聞日記》，共 44 卷，是瞭解 14 世紀初宮中生活的珍貴資料。

<日本語仮訳>

松林院の陵（みささぎ）

伏見の松林院のすぐ東側に、伏見宮貞成親王（1372-1456）の天皇陵、伏見松林院の陵（みささぎ）がある。後崇光または後崇光院としても知られている伏見宮貞成親王は、室町時代（1336-1573）初期において、有力な皇族の一人であった。伏見宮の家系は4つある皇統の中で最も古く、正統な後継者が産まれない時には皇位を継承するのに相応しい血筋であった。

伏見宮三代目当主貞成は、崇光天皇（1334-1398）の孫で、伏見宮栄仁親王（1351-1416）の息子であった。75年あまりの間、貞成とその父栄仁は、皇位継承の正統性を争う南北朝内乱（1336-1392）で、北朝での競合する系統を支持する足利将軍家の支配の下で排除されてきた。しかし、彼の嫡男である、彦仁王（1419-1471）は1428年に後花園天皇として即位し、北朝内の争いは終わりを迎えた。

貞成の遺産は、1416年から1448年に執筆された44巻から成る「看聞日記」に残されており、14世紀初頭の宮中の生活を窺い知ることができる希少な資料となっている。

<简体字>

御香宫神社

御香宫神社供奉保佑顺产和育儿的神功皇后为主祭神。神功皇后是日本最主要的顺产守护神，备受民众尊崇。

神社兴建的准确时间已无从稽考，但有记录显示，神社曾在平安时代（794-1185）进行过修复。神社原名“御诸神社”，863年9月9日，一股清泉从神社境内喷涌而出，由此改变了神社的命运。

清和天皇（850-881）听说这一奇闻后，下令将神社改名为“御香宫”，意为“涌出香甜之水的神社”。明治时代（1868-1912），泉水曾一度干涸。20世纪80年代初期，当地民众通过地区贡献活动让它再次涌出汨汨清泉，并于1985年被环境厅列为“名水百选”之一。

16世纪90年代，武将丰臣秀吉（1537-1598）修筑伏见城时，下令将神社迁至城堡的东北角。在日本风水学中，东北方向以鬼门或恶魔之门闻名，为了镇压邪气，很多时候神社都会建在这个不吉利的方位。1605年，德川家康（1543-1616）将神社迁回原址，即现在所在地。

在“鸟羽—伏见之战”（1868）中，神社曾作为反叛军萨摩藩的司令部。周边的城镇大多遭到破坏，然而神社却逃过一劫。鸟居东面的小天满宫正墙上，至今仍残留着当时的弹痕。

神社表门（正门）在拆除伏见城时进行了迁建。如今的神社建筑，绝大多数为16世纪初期色彩艳丽的桃山风格。本殿（主殿）的特征是20世纪90年代被完美修复的土耳其蓝绿水漾纹。本殿和表门，均被日本政府指定为重要文化财。本殿旁边的绘马堂内收藏了很多绘有古画的木制祈愿符——“绘马”，它们虽历经风雨，早已斑驳褪色，但精美依旧。时至今日，神社仍很受当地人的欢迎，伏见的酒坊都会来此祈求生意兴隆。

每年10月，神社会举办神幸祭，又称“伏见祭”，是祭祀伏见九乡（九个村）总守护神的仪式，这个祭祀现在仍然是洛南（京都南部）地区首屈一指的大祭。

<繁体字>

御香宮神社

御香宮神社供奉保佑順產和育兒的神功皇后為主祭神。神功皇后是日本最主要的順產守護神，備受民眾崇敬。

神社興建的準確時間已無從稽考，但有記錄顯示，神社曾在平安時代（794-1185）進行過修復。神社原名「禦諸神社」，在 863 年 9 月 9 日，一股清泉從神社境內噴湧而出，因此改變了神社的命運。

清和天皇（850-881）聽說這一奇聞後，下令將神社改名為「禦香宮」，意為「湧出香甜之水的神社」。明治時代（1868-1912），泉水曾一度乾涸。20 世紀 80 年代初期，當地民眾通過地區貢獻活動讓它再次湧出潺潺清泉，並於 1985 年被環境廳列為「名水百選」之一。

16 世紀 90 年代，武將豐臣秀吉（1537-1598）修築伏見城時，下令將神社遷至城的東北角。在日本風水學中，東北方向以鬼門或惡魔之門聞名，為了鎮壓邪氣，很多時候神社都會建在這個不吉利的方位。1605 年，德川家康（1543-1616）將神社遷回至原來的地方，也就是今天的所在地。

在「鳥羽－伏見之戰」（1868）中，神社曾作為反叛軍薩摩藩的司令部。周邊的城鎮大多遭到破壞，然而神社卻逃過一劫。鳥居東面的小天滿宮正牆上，仍殘留著當時的彈痕。

神社表門（正門）在拆除伏見城時進行了遷建。如今的神社建築，絕大多數為 16 世紀初期色彩豔麗的桃山風格。本殿（正殿）的特徵是 20 世紀 90 年代被完美修復的土耳其藍綠水漾紋。本殿和表門，均被日本指定為重要文化財。本殿旁邊的繪馬堂內收藏了很多繪有古畫的木製祈願符——「繪馬」，它們雖歷經風雨，早已斑駁褪色，但依然精美。時至今日，神社仍很受當地人的歡迎，伏見酒坊的人都會來此祈求生意興隆。

每年 10 月，神社會舉辦神幸祭，又稱「伏見祭」，是祭祀伏見九鄉（九個村）總守護神的儀式，這個祭祀至今仍然是洛南（京都南部）地區首屈一指的大祭。

<日本語仮訳>

御香宮神社

御香宮神社は、安産・子育ての神様で日本第一安産守護之大神として広く崇められている、神功皇后を主祭神として祀っている。神社が建てられた正確な時期は不明だが、その修復については平安時代（794-1185）の記録に残されている。もともと御諸神社として知られていたが、863年9月9日に、運命を変える出来事が起こった。境内から清らかな冷水が湧き出たのである。

清和天皇（850-881）がこの奇跡的な出来事を聞いて、神社の名前を「香りの水の神社」という意味の御香宮に変えるよう命じた。湧き水は明治時代（1868-1912）に枯渇したが、1980年代に地域貢献活動によって回復され、1985年に環境庁より「名水百選」の一つに選ばれた。

1590年代、武将豊臣秀吉（1537-1598）が伏見城築城の際、城の北東の角に神社を移すよう命じた。日本の風水では、北東は鬼門や悪魔の門として有名で、その不吉な方位からの邪気を払うために神社を北東に建てるが多かった。1605年、徳川家康（1543-1616）は、それを現在の、元々あった場所に戻した。

鳥羽-伏見の戦い（1868）で神社は反乱軍薩摩藩の司令部として使われたが、周辺の町の多くを破壊した紛争の中を、何とか難を逃れた。一の鳥居の東に位置する小さな天満宮の正面には、いまだに戦いで残された弾痕がある。

神社の表門は伏見城が取り壊された時に移築した。現在の神社の建物の多くは、1600年代に色鮮やかな桃山様式で建設された。その本殿の特徴は、1990年代に完全に復元された見事なターコイズブルーの水のモチーフである。本殿は表門とともに、国の重要指定文化財に登録されている。本殿の横にある絵馬堂には、風雨にさらされて色褪せてはいるが、美しい古画の絵馬を多数収蔵している。この神社は、今でも地元で非常に人気があり、伏見の蔵元達はここで商売繁盛を祈願している。

10月の神幸祭は、伏見九郷の総鎮守の祭礼とされ、古来『伏見祭』と称せられ今も洛南随一の大祭と言われている。

<简体字>

角仓了以的遗产

历史上，伏见城下町（围绕当地政治中心发展起来的城镇）是东海道上重要驿站之一，并发展成古都京都近郊的最大内陆港。伏见的发展，与其得天独厚的地理位置密不可分。伏见位于日本水运系统的中心，这一系统将京都与当时日本的贸易中心——大阪相连，并通过该水路与全国各大城市连通。

国际贸易商人角仓了以（1554-1614）是推动伏见发展的关键人物，他请求德川家康（1543-1616）将军批准修建运河：一是将京都中央的二条地区与伏见相连；二是通过连接水深且湍急的宇治川与淀川，将伏见与大阪连通。德川的“朱印船”获得许可与安南、暹罗等国的港口开展贸易，而角仓了以是获准与朱印船交易的主要商人之一，因此积累了巨额财富。之后，他个人投资开凿了高濂川运河。

1614 年，运河开通，伏见城下町实质上成为京都的南大门。客船和货船载着旅客、商人、政治家和游客，往来于古都与内陆港之间。新运河的建成，使伏见成为主要的经济中心，不仅日本最早的银币在此铸造，德川幕府时期，西日本的大名们履行“参勤交代”（江户时代的一种制度，各藩大名隔年到江户执行一段时间的政务）时，也主要从这里出发和返回。直到明治时代（1868-1912），大阪与京都之间建成直通铁路后，伏见才开始逐渐衰落。

<繁体字>

角倉了以的遺產

歷史上，伏見城下町（圍繞當地政治中心發展起來的城鎮）曾是東海道上重要驛站之一，並發展成古都京都近郊的最大內陸港。伏見的發展，有賴於其得天獨厚的地理位置。伏見位於日本水運系統的中心，這一系統將京都與當時日本的貿易中心——大阪相連，並通過該水路與全國各大城市連通。

國際貿易商人角倉了以（1554-1614）是推動伏見發展的關鍵人物，他得到德川家康（1543-1616）將軍的允許修建運河，一是將京都中央的二條地區與伏見相連，二是通過連結水深且湍急的宇治川與澱川，將伏見與大阪連通。德川的「朱印船」獲得許可與安南、暹羅等國的港口開展貿易，而角倉了以是獲准與朱印船交易的主要商人之一，因此積累了巨額財富。後來，角倉了以個人投資開鑿了高瀨川運河。

1614 年，運河開通，伏見城下町實質上成為京都的南大門。客船和貨船載著旅客、商人、政治家和遊客，往來於古都與內陸港之間。新運河的建成，使伏見成為主要的經濟中心，不僅日本最早的銀幣在此鑄造，德川幕府時期，西日本的大名們履行「參勤交代」（江戶時代的一種制度，各藩大名隔年到江戶執行一段時間的政務）時，也主要從這裡出發和返回。直到明治時代（1868-1912），大阪與京都之間建成直通鐵路後，伏見才開始逐漸衰落。

<日本語仮訳>

角倉了以の遺産

伏見はその歴史の中で、城下町、東海道の重要な宿場町の一つ、そして古都である京都近郊の最大の内陸港へと発展した。伏見が成功したのは、京都と交易の中心である大阪とを繋ぎ、そこを経由して全国の都市へと結びつけた水運システムの中心に伏見が立地していたからである。

伏見発展の鍵を握るのは、海外貿易商として成功した角倉了以（1554-1614）という名の人物である。角倉は将軍徳川家康（1543-1616）に対し、京都中心部の二条地区と伏見をつなぐ運河の建設と、深く流れの速い宇治川と淀川を経由して伏見と大阪を結ぶ運河の建設を許可するよう嘆願した。角倉は、アンナムやシャムなどの港と貿易を許されていた「赤い印の船」である徳川の朱印船と交易できる主要商人として、莫大な財産を得ていた。その後角倉は、私財を投じて、高瀬川を開削している。

運河は 1614 年に開通し、伏見の城下町は実質的に、京都を外の世界へとつなぐ南側の入口へと変化した。旅客船や貨物船に乗って、旅人、商人、政治家、観光客が、古都と内陸港の間を行き来した。この新しい運河により、伏見は主要な経済の中心地となった。日本で最初の銀貨が鑄造されたほか、幕府の政策のもと、西日本の大名たちの参勤交代（隔年で江戸の首都に住むこと）の主要な発着地点となった。明治時代（1868-1912）になり、大阪—京都間の直通鉄道が出現すると、伏見の運勢はついに衰えはじめたのである。

<简体字>

三十石舟与十石舟

伏见之旅的一大亮点是，乘坐名为“三十石舟”和“十石舟”的平底船，畅游港城内的水路观光。十石舟是比三十石舟更小型，且更具现代感的船只，直至 20 世纪初叶，它一直活跃于大阪与京都之间运送人员和物资。

大多数巡游船都有一个如“秀吉”、“千姬”和“水都季”等古意盎然的名字。巡游旅程大约 50 分钟，途中还可下船参观三栖闸门资料馆。所有航程票价均为 1200 日元。

十石舟

营业时间：每天上午 10 点至下午 4 点 20 分

每隔 20 分钟一班

营业日： 3 月下旬至 12 月首个周日之间的每天（每周一除外）

乘船地点：弁天桥下（从长建寺过河，自月桂冠大仓纪念馆步行几分钟即可到达。）

三十石舟

营业时间：樱花季（4 月至 5 月）和红叶季（10 月上旬至 11 月上旬）的特定日子

乘船地点：京桥旁（坂本龙马及其妻子小龙的雕像前，从寺田屋步行几分钟即可到达。）

<繁体字>

三十石舟与十石舟

伏見之旅的一大亮點是，乘坐名為「三十石舟」和「十石舟」的平底船暢遊港城內的水路觀光。十石舟是比三十石舟更小型，且更具現代感的船隻，直至 20 世紀初葉，它一直活躍於大阪與京都之間運送人和物資。

巡遊船大多有著「秀吉」、「千姬」和「水都季」等古意盎然的字。巡遊旅程大約 50 分鐘，途中還可下船參觀三樓閘門資料館。所有航程票價均為 1200 日元。

十石舟

營業時間：每天上午 10 點至下午 4 點 20 分

每隔 20 分鐘一班

營業日： 3 月下旬至 12 月首個周日之間的每天（每週一除外）

乘船地點：弁天橋下（自長建寺過河，從月桂冠大倉紀念館步行幾分鐘即可到達。）

三十石舟

營業時間：櫻花季（4 月至 5 月）和紅葉季（10 月上旬至 11 月上旬）的特定日子

乘船地點：京橋旁（坂本龍馬及其妻子小龍的雕像前，從寺田屋步行幾分鐘即可到達。）

<日本語仮訳>

三十石舟と十石船

伏見の旅のハイライトの 1 つは、十石舟と三十石舟（じっこくぶね、さんじっこくぶねとも読む）として知られる平底船に乗って港町の水路をめぐるツアーである。十石舟は、三十石舟をより小さく、現代的な型にした船で、20 世紀初頭まで大阪と京都の間で人と物資を運んだ伝統的な船である。

秀吉、千姫、水都季といった名前の古風で趣のある船が約 50 分間水路を周遊する。ツアーは三栖閘門資料館での途中下車も含まれている。いずれのツアーの料金も 1,200 円である。

十石舟クルーズは 3 月下旬から 12 月の第 1 日曜日までの月曜日を除く毎日、午前 10 時から午後 4 時 20 分まで 20 分ごとに出発している。乗り場は長建寺から川を渡った弁天橋の下にあり、月桂冠大倉記念館から徒歩数分のところにある。

三十石船ツアーは 4 月と 5 月、10 月上旬から 11 月上旬にかけて、桜や紅葉の見頃に合わせ、特定の日のみ運航されている。乗り場は、京橋のそばで、坂本龍馬（1836-1867）とその妻龍（お龍とも呼ばれる 1841-1906）の像の前にあり、寺田屋から徒歩わずか数分のところにある。

<简体字>

三栖闸门

三栖闸门是 1929 年为方便船只在濠川与宇治川之间往来而修建。由于濠川和宇治川均筑有堤防，两条河的水位差异很大，船只须物理升降才能通行。因此，两个闸门之间水域的水位会根据目标河流的水位做上下调整，其工学原理与巴拿马运河水闸相同。

三栖闸门在当时是非常优秀的建筑物，建成当年就有 2 万多艘货船通行。即便后来宇治川的水位因为新防洪堤坝的建设而发生变化，京都与大阪之间的贸易仍可通过水闸经由伏见继续进行。在二战前的国家扩张期，三栖闸门的建成进一步强化了日本的军事实力，在地缘政治学上也有非常重要的作用。二战后，水运因铁路的发展而废止，水闸也于 1962 年停止运行。

2000 年，三栖闸门进行了修复和改建。如今，船只虽已不再从水闸通过，但水闸仍然被视为日本现代工业的重要遗产。坐落在水闸附近的三栖闸门资料馆，是为了纪念水闸在伏见作为内陆港的历史中发挥的巨大作用而建。

<繁体字>

三栖閘門

三棲閘門是 1929 年為方便船隻在濠川與宇治川之間往來而修建。由於濠川和宇治川均築有堤防，兩條河的水位差異很大，船隻須物理升降才能通行。因此，兩個閘門之間水域的水位會根據目標河流的水位做上下調整，其工學原理同巴拿馬運河水閘。

三棲閘門在當時是非常優秀的建築物，建成當年就有 2 萬多艘貨船通行。即便後來宇治川的水位因為新防洪堤壩的建設而發生變化，京都與大阪之間的貿易仍可通過水閘經由伏見繼續。在二戰前的國家擴張期，三棲閘門的建成促進日本的軍事實力的增強，在地緣政治學上也有非常重要的作用。二戰後，水運因鐵路的發展而廢止，水閘也於 1962 年停止運行。

2000 年，三棲閘門進行了修復和改建。如今，船隻雖已不再從水閘通過，但水閘仍然被視為日本現代工業的重要遺產。坐落在水閘附近的三棲閘門資料館，是為了紀念水閘在伏見作為內陸港的歷史中發揮的巨大作用而建。

<日本語仮訳>

三栖閘門

三栖閘門は、濠川と宇治川の間船の往来を容易にするために、1929年に建てられた。両方の川に築かれた堤防により、濠川と宇治川の水位は大幅に異なり、その間を通るには船を物理的に上下させる必要がある。このため、2つの水門内の水位を、目標とする川の水位に達するまで上げ下げする。これはパナマ運河の水門と同じ工学原理である。

建設当時、非常に優れた建築と見なされた三栖閘門は、完成した年に2万隻以上の貨物船が通航した。新しい治水堤防の建設で宇治川の水位が以後変わってしまった後でも、水門により伏見を經由し京都-大阪間の交易を続けることができた。三栖閘門の完成は、第二次世界大戦前の帝国拡大期に日本の軍事力の増強を促進するなど、地政学的にも重要であった。戦後、鉄道開発により水運が廃止され、1962年に水門は操業を停止した。

三栖閘門は、2000年に完全に復旧・改修された。今日、船は水門を通過しないが、現代日本の産業遺産の重要な要素として認識されている。近くの三栖閘門資料館は、伏見の歴史における、内陸の港町としての水門の役割を説明するために建てられた。

<简体字>

三十石舟的历史

三十石舟是一种传统平底船，用于运送大米、清酒及其它物资，主要在从京都经伏见至大阪的河流上航行。在漫长的历史中，利用三十石舟通过水道网运送大量物资，是伏见能够成功发展为重要内陆港的关键。“三十石”，是指船只的最大承载量为 30 石，约 4500 公斤。当时，“石”的定义是每人每年的大米消费量（若是酒，就是酒的消费量），通常作为以大米为税收的征收单位。

小型轻巧的船只，会穿梭在连接伏见与京都二条地区的浅运河高濑川上，而较重的三十石舟则经由宇治川和淀川，往返于伏见和大阪两地。因此，伏见是当时重要的货物集散地。

在 1872 年举办京都博览会以前，有些船只的航行速度非常快，因此得名“快船”。最繁忙时，每天有 320 艘淀川快船不分昼夜往来于伏见与大阪之间。铁路的出现最终导致了伏见的衰落，最后一艘船于 1920 年退役，同时伏见约 300 年航运史也宣告落幕。但自 1998 年起，引擎驱动的仿制船开始搭载游客在伏见的水道中巡游，特别是春天的樱花季，观光船一票难求。乘船地点在长建寺入口处的码头和寺田屋前的船只停泊处。

<繁体字>

三十石舟的歷史

三十石舟是一種傳統平底船，用於運送稻米、清酒及其它物資，主要在從京都經伏見至大阪的河流上航行。在漫長的歷史中，利用三十石舟通過水道網運送了大量物資，是伏見能夠成功發展為主要內陸港的關鍵因素。所謂「三十石」是指，船只可以運載 30 石的重量，即約 4500 公斤。當時，「石」的定義是一人一年可以吃米的重量（如果是酒則是可以用飲用的酒量），以米繳納徵稅也以「石」計算。

小型輕巧的船隻主要在連接伏見與京都二條地區的淺運河高瀨川中航行，而較重的三十石舟則穿過宇治川和澗川往返在伏見和大阪兩地。由此，伏見成為當時重要的貨物集散地。

在 1872 年召開京都博覽會以前，有些船隻的航行速度非常快，因此得名「快船」。最繁忙時，每天有 320 艘澗川快船不分晝夜往來於伏見與大阪之間。鐵路的出現最終導致了伏見的衰落，最後一艘船於 1920 年退役，同時伏見約 300 年航運史也宣告落幕。但自 1998 年起，引擎驅動的仿製船開始搭載著遊客在伏見的水道中巡遊，特別是春天的櫻花季，觀光船一票難求。乘船地點在長建寺入口處的碼頭和寺田屋前的船隻停泊處。

<日本語仮訳>

三十石舟の歴史

三十石舟は、京都から伏見、そして大阪間を流れる川に沿って米や酒、その他の物品を運ぶのに使われていた伝統的な平底船の一種である。長い歴史の中で、伏見は主要な内陸港に成長し、その成功の鍵は、三十石舟が重要な役割を果たした水路網を介した物品の輸送にあった。名前は、船が運ぶことができる量である 30 石、または約 4,500 キロを指す。当時、「石」は一人が一年に食べることができる米の量（酒の場合は飲むことができる量）と定義され、通常米で納められていた税を徴収する際に使用されていた。

小型で軽量の船が伏見と京都の二条地区を結ぶ浅い高瀬川運河を航行し、より重い三十石舟は宇治川と淀川を大阪まで行き来した。貨物のやりとりの要所は伏見であった。

1872 年の京都博覧会の時までに、一部の船は港間を非常に速いスピードで運航していたため、文字通り「スピードボート」という意味の早船という名前を得た。ピーク時には、320 隻の淀川早船が毎日、伏見から大阪まで昼も夜も往復した。鉄道の出現で最終的に衰退していくこととなり、最後の船は 1920 年に引退し、約 300 年に続く運行の歴史に幕が閉じられた。1998 年以来、モーター駆動のレプリカが、観光客を乗せて伏見の水路を周遊している。長建寺の入り口の外の棧橋か、寺田屋前にある船着き場から乗船することができる。ツアーは、特に春の桜の季節に人気だ。

<简体字>

伏见港的历史

江户时代（1603-1867），伏见之所以能繁荣昌盛，很大程度上应归功于将京都与大阪相连的水路运输系统。而推动该系统发展的关键人物，是一位名叫角仓了以（1554-1614）的富商。角仓了以说服德川家康（1543-1616）将军批准修建运河，一是将伏见与京都中央的二条地区相连，二是将流向下游大阪、水深湍急的宇治川与淀川连通。

依靠这条水路，大量大米运抵伏见的酿酒厂，而酿制好的清酒也能直接运至京都、大阪等地。正如东京的丸之内、新宿、涩谷等日本现代交通枢纽一样，这些主要港口周围开始兴起各种产业。

随着伏见逐渐发展成为一个内陆港口，它也成为陆路运输的集散地。伏见是连接京都与江户（现东京）的主要道路“东海道”上的重要驿站。当时德川幕府实行“参勤交代”

（江户时代的一种制度，各藩大名轮流到江户执行一段时间的政务）政策，所有的大名必须隔年到首都江户居住。因伏见得天独厚的地理位置，西日本的大名进出首都时都会途经此地。往来的大名及其家臣开始频繁光顾伏见的酿酒厂，顺应市场需求，酿酒厂周围也开始出现旅馆等住宿设施。同时，在与寺田屋旅馆隔河相望的中书岛上，花街柳巷也日益繁盛。明治时代（1868-1912）出现铁路运输后，伏见作为货运港口的重要性不复以往。但是，随着清酒业的发展，伏见开始以“清酒之乡”扬名于世。

<繁体字>

伏見港的歷史

江戶時代（1603-1867），伏見之所以能繁榮昌盛，很大程度上應歸功於將京都與大阪相連的水路運輸系統。而推動該系統發展的關鍵人物，則是一位名叫角倉了以（1554-1614）的成功商人。角倉了以說服德川家康（1543-1616）將軍批准開挖運河，一是將伏見與京都中央的二條地區相連，二是將流向下游大阪、水深湍急的宇治川與澱川連通。

藉由此水路，稻米被大量運到伏見的釀酒廠，而釀制好的清酒也能直接運至京都、大阪等地。正如東京的丸之內、新宿、澀谷等日本現代交通樞紐一樣，這些主要港口周圍開始出現各種產業。

隨著伏見逐漸發展成為一個內陸港口，它也成為陸路運輸的集散地。伏見是連接京都與江戶（現在的東京）的主要道路「東海道」上的重要驛站。由於德川幕府實行「參勤交代」（江戶時代的一種制度，各藩大名輪流到江戶執行一段時間的政務）政策，所有的大名必須隔年到首都江戶居住。因伏見得天獨厚的地理位置，西日本的大名進出首都時都會途徑此地。往來的大名及其家臣開始頻繁光顧伏見的釀酒廠，順應市場需求，釀酒廠周圍也開始出現旅館等住宿設施以滿足需求。同時，在與寺田屋旅館隔河相望的中書島上，花街柳巷也日益繁盛。明治時代（1868-1912）出現鐵路運輸後，伏見作為貨運港口的重要性開始降低。但是，隨著清酒業的發展，伏見開始以「清酒之鄉」揚名於世。

<日本語仮訳>

伏見港の歴史

江戸時代（1603-1867）の伏見の成功に不可欠なのは、京都と大阪を結ぶ水運システムであり、そのシステム発展の鍵となったのが、角倉了以（1554-1614）という名の成功した商人であった。彼は将軍徳川家康（1543-1616）を説得し、伏見と京都中心部の二条地区、そして川下の大阪に流れ込む深く流れの速い宇治川と淀川とを結ぶ運河を建設する許可を得た。

この水路を使用することで、米を伏見の醸造所に大量に持ち込み、完成した日本酒を京都、大阪などに直接流通させることができるようになった。東京の丸の内、新宿、渋谷などが日本の現代の交通ハブであるように、これらの都市の主要な港の周辺には産業が生まれた。

伏見が内陸港として発展するにつれて、主要な陸上輸送の拠点にもなった。伏見は、京都と江戸（現在の東京）を結ぶ主要道路である東海道の重要な宿場町であった。伏見は、その立地ゆえ、首都に出入りする西日本の大名が頻繁に訪れた。幕府の参勤交代政策のもと、すべての大名は徳川の首都江戸に隔年で住む必要があった。移動する大名とその家臣が伏見の蔵元を頻繁に訪れるようになり、旅館などの宿が蔵元の周りに出現し、その需要に応えた。寺田屋旅館から川を渡った中書島には、歓楽街も栄えた。鉄道輸送の出現により、明治時代（1868-1912）になると、伏見の船積み港としての重要性はついに低下することになる。しかし、日本酒業界は拡大し、伏見は「日本酒の町」として知られるようになった。

<简体字>

伏见梦百众

这座建筑于 1917 年动工，1919 年竣工。它是月桂冠的旧总部，为纪念月桂冠达成 2 万石（360 万升）清酒的生产目标而建。这座大正时代（1912~1926）风格的精美建筑拥有高大宽敞的房顶、镶着玻璃的木隔窗、绿色的地毯、木制的椅子和立式钢琴，这些无一不让人联想到维多利亚时期极尽奢华的贸易公司。

这座建筑物落成后主要用于酒类的销售。在当时，它被认为深得近代建筑风格之精髓。如今，这里是一间名为“伏见梦百众”的咖啡店兼特产商店。游客可以在这里用餐小憩，尝酒购物。咖啡厅内还提供品酒套餐，根据不同的主题，分别精选了三款清酒供客人品鉴，深受好评。

从平面图和标识可以看出一楼原来的布局，这里曾有过西洋式会议室、铺着榻榻米的办公区、社长室和开阔的日本庭园。现在，玻璃柜内陈列着月桂冠古老的酒具以及让人印象深刻的铜制蒸酒器。屋角摆放着一台公司旧保险箱，可能因过于巨大无法搬走才被留在原处。

这座建筑复原于 1993 年，包括屋顶的瓦片在内，大部分从老建筑上拆下的物料都得到了再次利用。

<繁体字>

伏見夢百眾

這座建築始建於 1917 年，於 1919 年竣工。它是月桂冠的舊總部，為紀念月桂冠達成 2 萬石（360 萬公升）清酒的生產目標而建。這座大正時代（1912～1926）風格的精美建築擁有高大寬敞的房頂、鑲著玻璃的木隔窗、綠色的地毯、木製的椅子和立式鋼琴，這些無一不讓人聯想到維多利亞時期極盡奢華的貿易公司。

這座建築物落成後主要用於酒類的銷售所。當時它被認為深得近代建築風格之精髓。如今，這裡是一間名為伏見夢百眾的咖啡店兼特產商店。遊客可以在這裡吃飯休息，嘗酒購物。咖啡廳內還提供品酒套餐，根據不同的主題，分別精選了三款清酒供客人品鑒，深受好評。

從平面圖和標識可以看出一樓原來的佈局，這裡曾有過西洋式會議室、鋪著榻榻米的辦公區、社長室和開闊的日本庭園。現在，玻璃架內陳列著月桂冠古老的酒具及其讓人印象深刻的銅制蒸酒器。屋角擺放著一台公司舊保險箱，可能因過於巨大無法搬走才被留在原處。

這座建築復原於 1993 年，包括屋頂的瓦片，大部分從原來的建築物上拆下的物料都得到了再次利用。

<日本語仮訳>

伏見夢百衆

この建物は月桂冠の旧本社である。建設は、同社が日本酒 2 万石（360 万リットル）の生産目標を達成したことを記念して、1917 年に始まった。1919 年に完成したその建物は、広々とした高い天井に、木製の椅子や緑豊かなカーペット、ガラス板がはめ込まれた木製の欄間、アップライトピアノが配置され、大正時代（1912-1926）の建築様式の美しさを体現している。その雰囲気は贅を極めたビクトリア朝様式の貿易事務所を連想させる。

ここで行っていたビジネスは酒類の販売である。建設当時は、近代様式の粋を極めた建物に映ったに違いない。現在は、軽食を食べてリラックスでき、日本酒の試飲を楽しみ、伏見土産を買える、伏見夢百衆と呼ばれるとても楽しいカフェ兼ショップとなっている。カフェでは、テーマに合わせてセレクトされた伏見の清酒 3 銘柄を飲み比べることができる利き酒セットが好評である。

間取り図やサインに、1 階のオフィスがもともとどのようにレイアウトされていたかが示されており、西洋風の会議室、畳敷きのオフィススペース、社長室、広々とした日本庭園が配置されている。古い月桂冠の酒器と印象的な銅の酒蒸し器が、ガラスの飾り棚の中に展示されている。古い会社の金庫は、おそらく大きすぎて取り除けないためか、隅に残されている。

建物は 1993 年に復元され、屋根瓦など、元の建物から取られた資材のほとんどが再利用された。

<简体字>

寺田屋：坂本龙马与幕府末期

坂本龙马（1836-1867）出生于土佐地区（现高知县）的一个下级武士家庭。虽已去世 150 多年，但时至今日他仍是日本人气最高的历史人物之一。

1848 年，年轻的坂本龙马已是一位武艺高强的剑客。1853 年，他来到江户（现东京）著名的千叶道场修行，目睹了马修·佩里（Matthew Perry）提督率领炮舰威逼日本向西方打开国门的“黑船”事件。由此，他认识到日本国力与外国势力之悬殊，进而对外国异常反感。

1861 年，为加入反幕府的勤王党，坂本龙马回到了土佐，并积极参与“尊重天皇，驱逐野蛮人”的尊王攘夷运动，决心要使日本摆脱德川幕府强权下的社会不公和严苛限制，恢复天皇的统治。

坂本龙马的一生虽极为短暂，但却功绩卓著。他撮合萨摩藩（现鹿儿岛县）与长州藩（现山口县）结成重要的萨长军事同盟，还与同样以革命为志的西乡隆盛（1828-1877）一起，在长崎建立了日本第一家商社——龟山社中。他还起草了船中八策，希望以和平的手段恢复王政。然而，坂本龙马的武士精神和鲁莽性格让他长期与死神为邻。1866 年，他在寺田屋遭袭，而这一事件也让坂本龙马在日本人心目中的形象固化定型。1867 年 12 月 10 日，年仅 32 岁的坂本龙马在京都遇刺身亡。

<繁体字>

寺田屋：坂本龍馬與幕府末期

阪本龍馬（1836-1867）出生於土佐地區（現高知縣）的一個下級武士家庭。雖已去世 150 多年，但時至今日他仍是日本人氣最高的歷史人物之一。

1848 年，年輕的阪本龍馬已是一位武藝高強的劍客。1853 年，他來到江戶（現東京）著名的千葉道場修行，目睹了馬修·佩里（Matthew Perry）提督率領炮艦威逼日本打開國門的「黑船」事件。由此，他認識到日本國力與外國勢力之懸殊，因而對外國異常反感。

1861 年，為加入反幕府的勤王黨，他回到了土佐，並熱衷「尊重天皇，驅逐野蠻人」的尊王攘夷運動，決心要使日本擺脫德川幕府強權下的社會不公和嚴苛限制，恢復天皇的統治。

阪本龍馬的一生雖極為短暫，但卻功績卓著。他撮合薩摩藩（現鹿兒島縣）與長州藩（現山口縣）結成重要的薩長軍事同盟，還與同樣以革命為志的西鄉隆盛（1828-1877）一起，在長崎建立了日本第一家商社——龜山社中。他還起草了船中八策，希望以和平的手段恢復王政。然而，阪本龍馬的武士精神和魯莽性格讓他長期與死神為鄰。1866 年，他在寺田屋遭襲，而這一事件也讓阪本龍馬在日本人心目中的形象固化定型。1867 年 12 月 10 日，年僅 32 歲的阪本龍馬在京都遇刺身亡。

<日本語仮訳>

寺田屋：坂本龍馬と幕末

坂本龍馬（1836-1867）は、土佐（現在の高知県）の下級武士の家に生まれた。龍馬は、日本で最も人気のある歴史上の人物の一人である。彼の人気は、死後 150 年以上経った今でも衰えることはない。

1848 年には、龍馬は年齢が若いにもかかわらず、すでに熟練した剣士であった。1853 年には、江戸（現在の東京）の名高い千葉道場で修行した。この時、彼はマシュー・ペリー提督の黒船の来航により日本が西側諸国に強制的に開国させられるのを目撃した。日本が外国勢力に比べてどれだけ弱いかを見せつけられ、龍馬は外国に対する強力な反感を抱いた。

1861 年に反幕府派の勤王党に加わるために土佐に戻ったころには、「天皇を尊重し、野蛮人を追放する」という尊王攘夷運動に強く傾倒していた。また、徳川幕府により課されていた社会の不正や厳しい規制を日本から取り除き、天皇による統治を取り戻すことを強く決意した。

龍馬の短い生涯の間における功績は素晴らしいものである。薩摩藩（現在の鹿児島県）と長州藩（現在の山口県）との重要な薩長軍事同盟を仲介した。同じく革命を志す仲間である西郷隆盛（1828-1877）と協力し、長崎に拠点を置く日本初の商社、亀山社中を設立した。また、平和的な手段によって王政復古を目指す 8 か条から成る船中八策を起草した。しかし、それは武士の精神、彼の向こう見ずな性格から生まれた、死と隣り合わせの危険をはらむもので、1866 年には寺田屋で襲撃事件が起きる。この事件で、日本人の中にある龍馬のイメージは固まったと言える。そして 1867 年 12 月 10 日 32 歳の時に京都で暗殺された。

<简体字>

寺田屋：登势

登势（1829-1877）是寺田屋旅馆众所周知的女老板。她原是近江国大津地区（现滋贺县）一家旅馆的次女，18岁时迁居伏见，丈夫是寺田屋的主人寺田屋伊助（生卒年不详），育有一子二女。

由于寺田屋伊助没有经商才能，登势接管了旅馆日常的经营业务。当好色又贪酒的寺田屋伊助 35 岁去世时，登势已完全掌管了寺田屋。

登势经营寺田屋期间，萨摩藩的反幕府派武士来伏见时常留宿于此。1862 年 5 月 21 日，萨摩藩的实际掌权人岛津久光（1817-1887）为逼迫反幕府派武士返回萨摩，派出军队进行镇压，于是寺田屋就成为了“寺田屋骚动”或第一次“寺田屋事件”的历史舞台。这次战斗导致 9 人死亡，而登势在这场流血事件中镇定自若。她将 3 岁的次女藏于篮中，并把守账房保住了钱财。事件后，登势从萨摩藩获得了损失赔偿，以此修复了在战斗中损毁的建筑，并重新开始营业。

登势平时就对坂本龙马（1836-1867）等激进的反幕府武士非常照顾，并与他们成为了挚友。后来与龙马结为夫妻的女仆小龙（1841-1906）正是登势的雇员，登势收她为养女，甚至还为其母亲提供过经济援助。在第二次寺田屋事件（1866 年 3 月 9 日）中，幕府暗杀坂本龙马未遂，遂将登势视为“与坂本龙马有关的危险人物”，并险些将她关进监狱。倒幕成功 9 年后（1877 年），登势去世。登势之墓位于松林院内，与她经营并热爱的旅馆相距不远。时至今日，登势宽广的胸怀和乐观的性格仍备受日本民众的崇敬，她的故事也经常出现在电视和电影中。

<繁体字>

寺田屋：登勢

登勢（1829-1877）是寺田屋旅館眾所周知的女老闆。她原是近江國大津地區（現滋賀縣）一家旅館的次女，18 歲時遷居伏見，丈夫是寺田屋的主人寺田屋伊助（生卒年不詳），育有一子二女。

由於寺田屋伊助沒有經商才能，登勢接管了旅館日常的經營業務。當好色又貪酒的寺田屋伊助 35 歲去世時，登勢已完全掌管了寺田屋。

登勢經營寺田屋期間，薩摩藩的反幕府派武士來伏見時常留宿於此。1862 年 5 月 21 日，薩摩藩的實際掌權人島津久光（1817-1887）為逼迫反幕府派武士返回薩摩，派出軍隊進行鎮壓。於是寺田屋就成為了「寺田屋騷動」或第一次「寺田屋事件」的歷史舞臺。這次戰鬥導致 9 人死亡，而登勢在這場流血事件中鎮定自若。她將 3 歲的次女藏於籃中，並守著帳房保護了錢財。事件後，登勢從薩摩藩獲得了損失賠償，以此修復了戰鬥中被損毀的旅館，並重新開始營業。

登勢平時就對阪本龍馬（1836-1867）等激進的反幕府武士非常照顧，並與他們成為了摯友。後來與龍馬結為夫妻的女僕小龍（1841-1906）正是登勢的雇員，登勢收她為養女，甚至還為其母親提供過經濟援助。在第二次寺田屋事件（1866 年 3 月 9 日）中，幕府暗殺阪本龍馬未遂，遂將登勢視為「與坂本龍馬有關的危險人物」，並險些將她關進監獄。倒幕成功 9 年後（1877 年），登勢去世。登勢之墓位於松林院內，與她經營並熱愛的旅館相距不遠。時至今日，登勢寬廣的胸懷和樂觀的性格仍備受日本民眾的崇敬，她的故事也常出現在電視和電影中。

<日本語仮訳>

寺田屋 : お登勢

お登勢（1829-1877）は、寺田屋旅館の誰もが知っている女将の名前である。近江国大津（現在の滋賀県）の宿屋の次女のお登勢は、18歳の時に伏見に移住した。彼女は、寺田屋旅館の所有者の寺田屋伊助（生没年不詳）の妻になり、息子一人と二人の娘をもうけた。

伊助は商売に才がなかったために、お登勢が旅館の日々の経営を引き継ぐこととなった。女好きで大酒飲みの伊助が、35歳で亡くなった時、お登勢は寺田屋の経営を完全に担うようになった。

お登勢が旅館を経営している間、寺田屋は薩摩藩の反幕府派が伏見に来た時の常宿となった。1862年5月21日、薩摩の事実上の藩主であったの島津久光（1817-1887）が、反乱軍を薩摩へ強制的に帰還させるために彼らを鎮圧する部隊を送り出した時、寺田屋は、寺田屋騒動または最初の「寺田屋事件」の舞台となった。この戦いの結果、9人が死亡した。流血の惨事のさなか、お登勢はしっかりとしていた。彼女は3歳の次女を籠に隠し、収入を確保できるよう帳場を守った。戦いの後、薩摩藩から被害の補償を受け取り、戦いによる損害を修復し、再び商売を始めた。

お登勢は、坂本龍馬（1836-1867）などの過激な反幕府の武士達の面倒を日頃からみており、親友や友人となった。後に龍馬の妻となった女中のお龍（1841-1906）を雇い、彼女を養女として迎え、彼女の母親に経済的援助まで行った。2回目の寺田屋事件（1866年3月9日）での龍馬暗殺未遂をきっかけに、お登勢は「関わりのある危険な人物」として幕府に目を付けられ、投獄されそうになった。倒幕に成功した9年後の1877年にお登勢は亡くなった。お登勢が経営し、愛した旅館からさほど遠くない伏見松林院に彼女の墓はある。お登勢の寛大な精神と快活さは、今日、日本国民に慕われ、彼女の物語はしばしばテレビや映画で取り上げられている。

<简体字>

寺田屋事件

1866年3月9日傍晚，伏见奉行所（治安管理所）的捕快包围了寺田屋，准备发动袭击。因为他们获悉，反德川幕府的叛乱者坂本龙马（1836-1867）和同为过激派的三吉慎藏（1831-1901）正投宿在寺田屋。捕快到达时，一位名叫“榎崎龙”（又名“小龙”，1841-1906）的年轻女仆正在楼梯下的木制浴桶洗澡。察觉到危险，她从浴桶中一跃而起，赤身裸体飞奔上楼，通知正在二楼的坂本龙马和三吉慎藏。

千钧一发之际，三吉慎藏举起了长杆矛，坂本龙马也扣动了他的史密斯韦森手枪。两人九死一生终于逃出包围，到达了隶属萨摩藩的安全地带。坂本龙马的手虽受了重伤，但凭借小龙的机智得以保命，不由铭感于心，不久便与小龙喜结良缘。婚后他们去了萨摩（现鹿儿岛）的雾岛温泉旅行，相传这成为了日本新婚旅行的起源。

“鸟羽－伏见之战”（1868年）导致伏见的大部分地区沦为一片焦土，寺田屋也未能幸免。但现在寺田屋已获重建，并作为一家旅馆兼博物馆开放营业。坂本龙马曾住过的二楼房间、小龙当时为未来夫婿通风报信而跑过的楼梯，以及所用浴桶也都已被精心复制重现。

<繁体字>

寺田屋事件

1866年3月9日傍晚，伏見奉行所（治安管理所）的捕快包圍了寺田屋，準備發動襲擊。因為他們獲悉，反德川幕府的叛亂者阪本龍馬（1836-1867）和同為過激派的三吉慎藏（1831-1901）正投宿在寺田屋。捕快到達時，一位名叫「榑崎龍」（又名「小龍」，1841-1906）的年輕女僕正在樓梯下的木製浴桶洗澡。察覺到危險，她從浴桶中一躍而起，赤身裸體飛奔上樓，通知正在二樓的阪本龍馬和三吉慎藏。

千鈞一髮之際，三吉慎藏舉起了長杆矛，阪本龍馬也扣動了他的史密斯韋森手槍。兩人九死一生終於逃出包圍，到達了隸屬薩摩藩的安全地帶。阪本龍馬的手雖受了重傷，但憑藉小龍的機智得以保命，不由銘感於心，不久便與小龍喜結良緣。婚後他們去了薩摩（現鹿兒島）的霧島溫泉旅行，相傳這是日本新婚旅行的起源。

「鳥羽－伏見之戰」（1868年）導致伏見的大部分地區淪為一片焦土，寺田屋也未能倖免。但現在寺田屋已獲重建，並作為一家旅館兼博物館開放營業。阪本龍馬曾住過的二樓房間、小龍當時為未來夫婿通風報信而跑過的樓梯，以及所用浴桶也都已被精心複製重現。

<日本語仮訳>

寺田屋：寺田屋事件

1866年3月9日の夕方、伏見奉行の捕り方が寺田屋を囲み、襲撃を行った。反徳川の反逆者である坂本龍馬（1836-1867）が、過激派同志の三吉慎蔵（1831-1901）と寺田屋で寛いでいると聞きつけたのである。捕り方が到着したとき、女中として働いていた若い娘、榎崎龍（お龍としても知られる 1841-1906）は、階下の小さな木製の浴槽で入浴していた。危険に気付いた彼女は、風呂から飛び出し、襲撃を龍馬と慎蔵に知らせるために裸のまま二階に駆け上がった。

それは絶妙のタイミングだった。慎蔵は槍を上げ、龍馬はスミス&ウェッソンのピストルを発砲し、二人は薩摩藩の安全な屋敷へ逃げることが出来た。龍馬は手に重傷を負ったが、お龍の機転の良さのおかげで、生き残れる喜びを噛みしめた。龍馬とお龍は間もなく結婚し、その後薩摩（現在の鹿児島）の霧島温泉を旅したが、これが日本初の新婚旅行と言われている。

鳥羽-伏見の戦い（1868年）で伏見の大部分が焼失した際、寺田屋も焼失した。しかし、現在は再建され、旅館兼博物館として営業している。龍馬が泊まっていた2階の部屋やお龍が将来の夫に危険を知らせるために駆け上った階段や、その時お龍が入っていたお風呂も、心を込めて複製されている。

<简体字>

寺田屋：伏见与不死身

日语发音中，元音和辅音相对较少，因此有很多同音异义词，从而产生了大量的谐音词和双关语。日本文学随处可见这种巧妙的措辞手法。比如“不死身”，这三个汉字的发音为“Fujimi”或“Fushimi”，意为“不灭”、“不死之身”，而伏见的发音也是“Fushimi”。于是，伏见便成为了不死身的双关语。这两者之间的关联还体现在伏见城沦陷后，虽然无论大名还是平民的家宅都沦为一片焦土，但今天的伏见繁荣依旧，清澈、源源不断地涌出的泉水也一如往昔。这些都足以证明伏见就是“不死之身”。

<繁体字>

寺田屋：伏見與不死身

日語的發音中，母音和輔音相對較少，因此有很多同音異義的詞，從而產生了大量的諧音詞和雙關語。日本文學隨處可見這種巧妙的措辭手法。比如「不死身」，這三個漢字的發音為「Fujimi」或「Fushimi」，意為「不滅」、「不死之身」，而伏見的發音也是「Fushimi」。於是，伏見便成為了不死身的雙關語。這兩者之間的關聯還體現在伏見城失陷後，雖然無論大名還是平民的家宅都淪為一片焦土，但今天的伏見繁榮依舊，清澈的泉水也一如既往源源不斷地湧出。這些都足以證明伏見就是「不死之身」。

<日本語仮訳>

寺田屋：伏見と不死身

日本語は、使用する母音と子音が相対的に少ないので、多くの同音異義語がある。必然的に、語呂合わせや言葉遊びがたくさん生まれ、日本文学は巧妙な言い回しで溢れている。例えば、「不滅の」や「不死身の」を意味するふじみという言葉は、ふしみとしても読める 3 つの漢字を使用して書かれている。したがって、伏見はふじみ、または不死身なのである。この二つがどのように関連しているか理解するのは簡単だ。伏見城は落城し、大名屋敷や庶民の家々は、戦火によって破壊された。しかし、伏見は今もなお繁栄し、その清らかな湧き水は、変わることなく地下から湧き出ている。

<简体字>

长建寺

长建寺建于 1699 年，是真言宗的佛教寺院，其特色是中国风的朱漆大门。这里祭祀的是日本七福神中唯一的女神——辩才天女，且胁侍神像是罕见的裸体辩才天女神像。辩才天女原本是印度教的河神，名为 Sarasvatī，意为“雄辩”或“流水”。在日本，辩才天女同样是守护泉水、小溪、河流、运河等所有河流，以及依靠水才能存活之众生的神祇。因此，她亦被尊为所有流动之物的守护神，包括诗歌、音乐和创造性艺术等文化艺术。她还是日本另一个伟大的流体艺术清酒的守护神。辩才天女被奉为守护财运等现世利益的神灵，众多祈愿者多会在正月来此祈福。这里的护身符和神签非常有名。

一眼泉水从祭祀辩才天女的正殿旁边涌出。它名叫“閼伽水”，来自梵语 argha，意为“功德”或者“对善行的回报”。一如伏见地区众多有名的泉水，这里的泉水清润无比。

寺院西角隐藏着一个石灯笼，乍一看与其它石灯笼并无二致，但如果仔细察看基座底部就会发现，上面画着一个小小的圣母玛利亚像。江户时代（1603-1867），基督教徒一经发现必被处死，而这个石灯笼正是地下基督教徒秘密存在过的罕见物证。

<繁体字>

長建寺

長建寺建於 1699 年，是真言宗的佛教寺院，其特色是中國風的朱漆大門。這裡祭祀的是日本七福神中唯一的女神——辯才天女，且脅侍神像是罕見的裸體辯才天女神像。辯才天女原本是印度教的河神，名為 Sarasvatī，意為「雄辯」或者「流水」。在日本，辯才天女同樣是守護如泉水、小溪、河流、運河等所有河流，以及依靠水才能存活之眾生的神祇。因此，她亦被尊為所有流動之物的守護神，包括詩歌、音樂和創造性藝術等文化藝術。她還是日本另一個偉大的流體藝術清酒的守護神。辯才天女被奉為守護財運等現世利益的神靈，眾多祈願者大多會在正月來此祈福。這裡的護身符和神籤非常有名。

一眼泉水從祭祀辯才天女的正殿旁邊湧出。它名叫「閼伽水」，來自梵語 argha，意為「功德」或者「對善行的回報」。一如伏見地區眾多有名的泉水，這裡的泉水清潤無比。

寺院西角隱藏著一個石燈籠，乍一看與其它石燈籠並無二致，但如果仔細察看基座底部就會發現，上面畫著一個小小的聖母瑪利亞像。江戶時代（1603-1867），基督教徒一經發現必被處死，而這個石燈籠正是地下基督教徒秘密存在過的罕見物證。

<日本語仮訳>

長建寺

朱塗りの中国風の門が特徴的な長建寺は、真言宗の仏教寺院として 1699 年に創建された。日本の七福神で唯一の女神である弁財天が、ここに祀られている。脇仏は珍しい裸形弁財天が祀られています。弁財天は、もともとはインドのヒンドゥー教の川の神で、「雄弁」または「流れる水」を意味する名前のサラスヴァティーであった。弁財天は、日本でも、泉や小川、川、運河、そしてこれらの水に依存するすべてのものの守護神である。その延長線上で考えると、女神弁財天は、詩、音楽、クリエイティブアート、文化全般を含む流れる全ての物の守護神。また、彼女は日本のもう一つの偉大な流れる芸術作品、日本酒の守護神でもある。金運・財運を守護する現世利益の仏様として信仰されているため、正月を中心に数多くの祈願者を集める。お守りとおみくじが有名である。

弁天堂が祀られている本堂の脇には湧き水が境内に流れ出ている。その湧き水は「閼伽水」と呼ばれており、サンスクリット語のアルガに由来する言葉で、「功德」または「善い行いに対する報い」を意味する。伏見の有名な湧き水の多くのように、その水は滑らかで清らかである。

寺の西の角に隠れているのは、石灯籠である。一見すると他の石灯籠と変わらないように見えるが、台座の基底部を良く見ると、聖母マリアの小さな描写が現れる。この石灯籠は、キリスト教徒であることを認めると死刑に処せられた江戸時代（1603-1867）に、隠れキリシタンが密かに存在したことを示す希少な遺物である。

<简体字>

大原

大原位于京都以北约 20 公里处，与佛教及佛教音乐渊源深厚，与皇室的关系也十分密切。此外，它还是著名的红紫苏产地。

大原与佛教

平安时代（794-1185），为躲避连年内乱，大批僧侣和贵族从京都逃至大原，并建立寺院作为隐栖之地。在漫长的岁月中，虽然很多寺院毁于大火，但仍有部分幸存下来或得到重建，并被视为日本寺院建筑的巅峰之作。部分寺院收藏的佛教美术品被指定为日本国宝，其中最古老且最有名的，当属建于公元 594 年的天台宗尼姑庵——寂光院。

佛教音乐

大原还以“声明”闻名遐迩，这是一种诵唱佛经的佛教音乐，又称“音声佛事”。声明于奈良时代（710-794）传入日本，由天台宗始祖最澄（767-822）及其弟子圆仁（794-864）推广普及。

与皇室的关系

1185 年，源氏击败平家，在军事上和政治上称霸日本。平家败北后，其皇太后平德子（1155-1214）隐居寂光院，后出家为尼，获赐法号建礼门院，在此度过余生。大原境内有多处皇族陵墓，惟乔亲王（844-897）墓位于能饱览大原市美景的山腰，后鸟羽天皇（1180-1239）和顺德天皇（1197-1242）的陵寝建在三千院旁。

<繁体字>

大原

大原位於京都北邊約 20 公里處，與佛教及佛教音樂淵源深厚，且與皇室的关系也十分密切。此外，它還是著名的紅紫蘇產地。

大原與佛教

平安時代（794-1185），大批僧侶和貴族為躲避連年內亂，從京都逃至大原並建立寺院作為隱身之地。在漫長的歲月中，雖然很多寺院毀於大火，但部分倖存下來或得到重建的寺院被視為日本寺院建築的巔峰之作。一些寺院收藏的佛教美術品被指定為日本國寶，其中最古老且最有名的，當屬建於西元 594 年的天臺宗尼姑庵——寂光院。

佛教音樂

大原還以「聲明」聞名遐邇，這是一種誦唱佛經的佛教音樂，亦稱「音聲佛事」。聲明於奈良時代（710-794）傳入日本，由天臺宗始祖最澄（767-822）及其弟子圓仁（794-864）推廣普及。

與皇室的关系

1185 年，源氏擊敗平家，在軍事上和政治上稱霸日本。平家敗北後，其皇太后平德子（1155-1214）隱居寂光院，後出家為尼，獲賜法號建禮門院，在此度過餘生。大原境內有多處皇族的陵墓，惟喬親王（844-897）墓位於能俯瞰大原市的山腰，後鳥羽天皇（1180-1239）和順德天皇（1197-1242）的陵寢建在三千院旁。

<日本語仮訳>

大原

大原は京都の北約 20km に位置する里です。仏教音楽を含め仏教と深いつながりがあり、皇室とも縁のある場所として、また赤しその産地としても知られています。

仏教と大原

平安時代（794-1185）、内紛が続く京都から逃れた僧侶や貴族たちが大原に住み着くようになり、こうした人々の隠遁の場所として寺が建てられました。その多くは長い年月の間に焼失しましたが、中には焼失を免れたものや再建されたものもあり、日本における寺院建築の最高傑作ともいわれています。国宝に指定されている仏教美術品を所蔵している寺もあり、その中でも最も古くかつ有名なのが 594 年に創建された天台宗の尼寺、寂光院です。

仏教音楽

大原は、仏典に節をつけた「声明」という仏教音楽でも知られています。声明は、奈良時代（710-794）に日本に伝わり、天台宗開祖の最澄（767-822）やその弟子である円仁（794-864）によって普及しました。

皇室との縁

1185 年、平家を倒した源氏が軍事的にも政治的にも日本で最強となります。敗れた平家出身の皇太后平徳子（1155-1214）は寂光院に隠棲を求め、その後出家して尼となった徳子は建礼門院と名を改め、生涯この地で暮らしました。

大原には皇族の墓もあり、惟喬親王（844-897）の墓は大原のまちを見おろす丘の中腹に、後鳥羽天皇（1180-1239）と順徳天皇（1197-1242）の墓は三千院の隣にあります。

<简体字>

平德子（建礼门院）

平德子（1155-1214），太政大臣平清盛（1118-1181）之女，17 岁入宫，被日本第七十七代天皇后白河法皇（1127-1192）收为养女。收养平德子时，后白河法皇已禅位出家，法名行真。

1172 年，平德子嫁与后白河法皇的第四子高仓天皇（1161-1181），并生下言仁亲王（1178-1185）。两年后，平家与源氏激战之际，高仓天皇被迫禅位于当时只有 3 岁的言仁亲王，即安德天皇。

1185 年 4 月 25 日，在现今的山口县下关附近，平家与源氏间的“坛浦之战”爆发。战后，平家灭亡，大部分平家武士拒绝投降，选择投海自尽，其中包括平德子的母亲平时子，她抱着年幼的安德天皇一起投海。据传，平德子也企图跳海自杀，但因其长发被一把长鋤缠住，后被源氏救上了岸。

1185 年 5 月，29 岁的平德子削发为尼，同年 9 月遁入寂光院隐居，获赐法号建礼门院。建礼门院余生都在寂光院内度过，终生都在为死去的儿子与平家一门祈祷冥福。1214 年，平德子辞世，享年 58 岁，葬于寂光院内。

<繁体字>

平德子（建禮門院）

平德子（1155-1214），太政大臣平清盛（1118-1181）之女，17 歲入宮，被日本第七十七代天皇後白河法皇（1127-1192）收為養女。收養平德子時，後白河法皇已禪位出家，法號行真。

1172 年，平德子嫁與後白河法皇的第四子高倉天皇（1161-1181），並生下言仁親王（1178-1185）。兩年後，平家與源氏激戰之際，高倉天皇被迫禪位於當時只有 3 歲的言仁親王，即安德天皇。

1185 年 4 月 25 日，平家與源氏間的「壇浦之戰」爆發於現今的山口縣下關附近。戰後，平家滅亡，大部分平家武士拒絕投降，投海自盡，其中包括平德子的母親平時子，她抱著年幼的安德天皇一起投海。據傳，平德子也企圖跳海自殺未果，因其長髮被一把長鋤纏住，後被源氏一族救上了岸。

1185 年 5 月，29 歲的平德子削髮為尼，同年 9 月遁入寂光院隱居，獲賜法號建禮門院。建禮門院餘生都在寂光院內度過，終生都在為去世的兒子與平家一門祈禱冥福。1214 年，平德子辭世，享年 58 歲，葬於寂光院內。

<日本語仮訳>

平徳子（建礼門院）

平徳子（1155-1214）は太政大臣、平清盛（1118-1181）の娘です。17歳のときに入内し、日本の第77代天皇、後白河法皇（1127-1192）の猶子となります。徳子を猶子としたとき、後白河法皇はすでに譲位しており、出家して法名を行真としていました。

1172年に平徳子は後白河法皇の四男、高倉天皇（1161-1181）に入代し、言仁親王（1178-1185）を産みます。2年後、平家と源氏の激しい戦いのさなか高倉天皇は当時若干3歳だった言仁親王に譲位することを強いられ、親王は安徳天皇として即位しました。

1185年4月25日、平家と源氏による壇ノ浦の戦いが現在の山口県下関の近くで勃発します。平家は滅亡し、平家の武士たちの多くは降伏よりも自ら入水し死を選びました。この中には幼い安徳天皇を腕に抱いた平時子も含まれていました。平徳子も入水自殺を試みましたが、長い髪を鋤で掴まれて源氏側に引き上げられたと伝えられています。

1185年5月、29歳の平徳子は尼僧となり、同年9月に寂光院に入寺し名を建礼門院と改めます。建礼門院は亡くなった息子や平家一門の菩提を弔いながら、生涯寂光院で過ごしました。1214年に58歳で亡くなり、その亡骸は寂光院の境内に埋葬されました。

<简体字>

旧本尊与新本尊

寂光院的本堂（正殿）始建于公元 594 年，是圣德太子（574-622）为悼念其父亲用明天皇（587 年驾崩）而建。最初，本堂内供奉的本尊（主佛）是一座地藏菩萨的立像。地藏菩萨在日本广受尊崇，代表慈悲与救赎，他化身为修行僧，倾听现世受苦众生的所有祈愿。现在佛像保管在收藏库内，仅在春天和秋天短期公开，是日本重要文化财。

2000 年，寂光院本堂在一场不明大火中遭焚毁，供奉于本尊周围的数千体地藏菩萨雕像皆悉数尽毁，本尊也遭受重创。幸运的是，保存在本尊胎内的 3000 多尊高约 10cm 的地藏菩萨像基本完好无损。

5 年后，新本堂在旧本堂的原址上落成，殿内供奉的本尊地藏菩萨像为旧本尊的复制品。新本堂内还有两尊小木像，一尊为阿波内侍，另一尊为平德子（1155-1214）。平德子出身平家，“源平之战”（1180-1185）中，平家兵败于源氏后，29 岁的平德子来到寂光院出家为尼，获赐法号建礼门院。余生中，她在寂光院内为死于“坛浦之战”的儿子与平家一门祈祷冥福。平德子 58 岁辞世，葬于寂光院内。

<繁体字>

舊本尊與新本尊

寂光院的本堂（正殿）始建於西元 594 年，是聖德太子（574-622）為弔念其父親用明天皇（587 年駕崩）而建。最初，本堂內供奉的本尊（主佛）是一座地藏菩薩的立像。地藏菩薩在日本廣受尊崇，他化身為修行僧，代表慈悲與救贖，傾聽現世苦難眾生的所有祈願。佛像是日本重要文化財，現保管在收藏庫內，僅在春天和秋天公開。

2000 年，寂光院本堂在一場不明大火中遭焚毀，供奉於本尊周圍的數千尊地藏菩薩雕像皆悉數盡毀，本尊也遭重創。幸運的是，保存在本尊胎內的 3000 多尊體高約 10cm 的地藏菩薩像完好無損。

5 年後，新本堂在舊本堂的原址上落成，殿內供奉的本尊地藏菩薩像為舊本尊的複製品。新本堂內還有兩尊小木像，一尊為阿波內侍，另一尊為平德子（1155-1214）。平德子出身平家，「源平之戰」（1180-1185）中，平家兵敗源氏後，29 歲的平德子來到寂光院出家為尼，獲賜法號建禮門院。餘生中，她在寂光院內為死於「壇浦之戰」的兒子與平家一門祈禱冥福。平德子 58 歲辭世，葬於寂光院內。

<日本語仮訳>

旧本尊と新本尊

寂光院の本堂は元々594年に聖徳太子（574-622）の依頼により、その父である用明天皇（587年没）を弔うために建立されました。地蔵菩薩立像が当初本尊として本堂に設置されていました。日本で広く崇められている地蔵は修行僧の姿をした慈悲と救済の仏であり、現世で苦しむ人すべての祈りに耳を傾けます。現在は収蔵庫で保管されており、春と秋の短い期間のみ公開される重要文化財です。

2000年、不審火によって本堂が全焼し、このとき本尊を囲む棚に配されていた何千体もの地蔵彫刻も併せて焼失してしまい、本尊も損傷を受けました。幸い、3000体以上の10cm程度の高さの地蔵像は本尊の地蔵像の胎内に保管されていたため、ほぼ無傷でした

5年後、旧本堂と同じ場所に新しい本堂が完成し、菩薩像の複製がその本尊として安置されています。新しい本堂には小さな木像が2体あり、ひとつは阿波内侍、もう一つは源平の戦い（1180-1185）で源氏に滅ぼされた平家出身の皇太后、平徳子（1155-1214）の像です。1185年9月、29歳のときに平徳子は寂光院に隠棲を求め、そこで尼となり建礼門院という法名を賜ります。建礼門院は、1185年の壇ノ浦の戦いで亡くなった息子や平家一門の菩提を弔いながら、生涯寂光院で過ごしました。58歳で没した建礼門院は、寂光院の境内に埋葬されています。

<简体字>

寂光院茶室“孤云”

寂光院内的茶室“孤云”建于 1928 年 11 月，是为庆祝昭和裕仁天皇（1901-1989）即位而建。它始建于京都御所内，6 年后迁至现址。

日本三大茶道流派之一——“里千家”，奉千利休（1522-1591）为始祖，每年秋季的数月间会使用该茶室。

茶室仿照 1185 年在此出家的皇太后平德子（1155-1214）的居所设计。茶室屋顶用茅草葺成，简洁朴素，木制的茶席紧邻日式拉门，地上铺有榻榻米，内嵌茶釜，壁龛内挂有与季节和庆典相应的字画。

<繁体字>

寂光院茶室「孤雲」

寂光院內的茶室「孤雲」建於 1928 年 11 月，是為慶祝昭和裕仁天皇（1901-1989）即位而建。它始建於京都御所內，6 年後遷至現址。

日本三大茶道流派之一——「里千家」，奉千利休（1522-1591）為始祖，每年秋季都會在此待上數月。

茶室仿照 1185 年在此出家的皇太后平德子（1155-1214）的居所設計。茶室屋頂用茅草葺成，造型樸素，木製的茶席緊鄰日式拉門，地上鋪有榻榻米，內嵌茶釜，壁龕內掛有與季節和慶典相應的字畫。

<日本語仮訳>

寂光院の茶室「孤雲」

寂光院の茶室は、1928年11月、裕仁天皇（1901-1989）の即位を祝うために建てられました。元々京都御所の敷地に建てられたもので、6年後に解体され、この場所に移設されました。

この茶室は、千利休（1522-1591）を始祖とする日本の茶道の三大流派のひとつである裏千家によって、秋の数ヶ月間使用されています。

茶室は、1185年に出家し入寺した皇太后平徳子（1155-1214）が住んでいた住居を模した設計になっていると考えられています。藁葺きの簡素な造りで、板張りの檼敷へと続く障子の引き戸が備えられています。床は畳敷きで、炉が切っけてあります。床の間には、季節や行事に合わせた書や画の掛け軸が掛けられています。

<简体字>

大原温泉

“大原之里”是一间家族经营的民宿。这里的温泉也是京都为数不多、被证明具有健康疗效的温泉之一。温泉水中富含氡和钠元素，以及其它多种矿物质与化合物，有助于缓解肌肉酸痛、消化不良和关节痛等多种症状。此外，温泉水呈弱碱性，水中的钠离子、碳酸氢离子能软化角质、润滑肌肤，其功效接近“美人温泉”。建议浸泡时间为 3 到 10 分钟。泡完温泉后不要立即冲洗身体，以便矿物质更好的被肌肤吸收。

2014 年，民宿在开业约 40 年后发掘了大原之里温泉。温泉源自地下 1175 米处，涌泉量为每分钟 120 升，源泉水温为 27.9 度，浴室中会加热至 40 度。

温泉通常分男池和女池。前去沐浴时，首先掀开“暖帘”（用于御寒隔离的门帘）踏入浴室内，将脱下的衣服放入衣物筐，进浴室将身体冲洗干净，最后才进温泉池浸泡。

这家民宿内，无论男池还是女池，里面均设有室内池、露天池和露天“五右卫门池”（直火加热的大锅浴池，最多可容纳 4 人浸泡）。

<繁体字>

大原温泉

「大原之里」是一間家族經營的民宿。這裡的溫泉也是京都為數不多、被證明具有健康療效的溫泉之一。溫泉水中富含氫和鈉元素，以及其它多種礦物質與化合物，有助於緩解肌肉酸痛、消化不良和關節痛等多種症狀。此外，溫泉水呈弱鹼性，水中的鈉離子、碳酸氫離子能軟化角質、潤滑肌膚，其功效接近「美人溫泉」。建議浸泡時間為 3 到 10 分鐘，為了讓礦物質更容易被吸收，泡完溫泉後請不要立即沖洗身體。

2014 年，民宿在開業約 40 年後發掘了大原之里溫泉。溫泉源自地下 1175 公尺處，湧泉量為每分鐘 120 公升，源泉水溫為 27.9 度，浴室中會加熱至 40 度。

溫泉通常分男池和女池。前去沐浴時，首先掀開「暖簾」（用於禦寒隔離的門簾）踏入浴室內，將脫下的衣服放入衣物筐，進浴室將身體沖洗乾淨，最後才進溫泉池浸泡。

這家民宿內，無論男池還是女池，裡面均設有室內池、露天池和露天「五右衛門池」（直火加熱的大鍋浴池，最多可容納 4 人）。

<日本語仮訳>

大原温泉

家族経営の民宿「大原の里」が運営する温泉は、健康への効能が証明されている数少ない京都の温泉のひとつです。水質としてはラドンとナトリウムの含有率が高く、他にも多くのミネラルや化合物が豊富に含まれています。こういった水質の温泉での入浴は、筋肉痛、消化不良、関節痛など、多くの症状の治癒に役立つとされています。弱アルカリ性で、ナトリウム・炭酸水素イオンの効果でお肌の角質を軟化させツルツルにさせる「美人の湯」に近い効果もあります。推奨されている入浴時間は3～10分です。皮膚に着いたミネラルの残留物が体内に吸収されやすいよう、温泉から出た後に身体を洗い流さないようにすることをお勧めしています。

この温泉は、民宿を開業してから約40年後の2014年に初めて採掘されました。温泉は深さ1,175メートルで発見され、水は毎分120リットルの速度で地表に湧出します。水温は27.9度ですが、お風呂で使用される前に40度に加熱されます。

男湯と女湯に分かれており、それぞれの「のれん」の向こう側で利用者は服を脱いで、かごに入れておきます。浴場に入ったら、湯船に浸かる前に身体をきれいに洗い流します。

男湯にも女湯にも、内湯、露天風呂、および露天五右衛門風呂（直火で温め、最大4人まで入浴できる大釜の浴槽）があります。

<简体字>

大原女的历史

大原地区曾是京都的木柴（大叶钓樟，日本也叫“黑文字”）供应地。当地男人将装满木柴的手推车运往城里，被称为“大原女”的女人们头上垫着稻草垫，顶着 60 公斤重的柴捆同行，进城后用木柴去交换鲜鱼等在大原买不到的商品。这种习俗始于室町时代（1336-1573），一直持续到市井中加热和照明用燃气普及的昭和初期。

窄袖宽腰是大原女的典型装束，上衣短于传统和服，仅及膝部，舒适且便于活动，下缠绑腿，脚蹬草鞋。

每逢一年一度的“大原女节”，女人们会穿上当时的服装，在寂光院至三千院间长约两公里的道路上巡游。任何人都可以租借传统服装参加活动。服装尺码从成人到孩子一应俱全，朋友、亲子皆能满足。身穿大原女装去后山观光，还可在对应商店享受各类优惠优待。详情请参阅“大原观光保胜会”的官方网站。

<繁体字>

大原女的歷史

大原地區曾是京都的木柴（大葉釣樟，日本也叫「黑文字」）供應地。當地男人將裝滿木柴的手推車運往城裡，被稱為「大原女」的女人們頭上墊著稻草墊，頂著 60 公斤重的柴捆同行，進城後用木柴去交換鮮魚等在大原買不到的商品。這種習俗始於室町時代（1336-1573），一直持續到加熱和照明的燃氣普及的昭和初期。

窄袖寬腰是大原女的典型裝束，上衣短於傳統和服，僅及膝部，舒適且便於活動，下纏綁腿，腳蹬草鞋。

每逢一年一度的「大原女節」，女人們會穿上當時的服裝，在寂光院至三千院間長約兩公里的道路上遊行。服裝尺碼從成人到孩子一應俱全，朋友和親子都可一同租借傳統服裝參加活動。身穿大原女裝去後山觀光，還可在配合活動的商店享受各類優惠優待。詳情請參閱「大原觀光保勝會」的官方網站。

<日本語仮訳>

大原女の歴史

かつて大原地区は、京都における柴（クロモジ）の産地でした。地元の男たちは柴を手押し車に積んで街へ運び、大原女として知られる女性たちは頭に柴を乗せて同行していました。60kg もの重さになる柴の束を、藁を丸く編んだものをクッションにして運んでいたのです。街ではその柴を大原では手に入りにくい新鮮な魚などと交換していました。この慣習は室町時代（1336-1573）に始まり、市街で加熱や照明用にガスが普及するようになった昭和初期まで続きました。

大原女の典型的な衣装は、袖が細く腰回りがゆったりとしたものです。伝統的な着物より丈が短く、快適で動きやすいように膝丈になっており、その下に脚絆と草履も履いています。

毎年恒例の大原女まつりでは、女性たちが当時の衣装を身につけ、寂光院から三千院までの 2km のルートを歩きます。大原女まつりには、誰でもこの伝統衣装を借りて参加できます。ご友人、お仲間はもちろん、子供用サイズもありますので、親子で一緒に体験もできます。また、大原女姿で里山を観光すると、対象のお店で割引など様々な優待特典があります。詳細は『大原観光保勝会』公式サイトをご覧ください。

<简体字>

紫苏

“紫苏”又称日本罗勒，是一种薄荷属的多年生香草。大原村出产的红紫苏，是腌制咸菜，特别是制作大原名产“柴渍”不可缺少的材料。

紫苏每年 7 月中旬至 8 月上旬采收，叶子从茎上摘下后，与茄子、黄瓜等夏季蔬菜一起放入木桶内加盐腌渍。不过数日，蔬菜就会被紫苏叶染色，呈现大原腌菜特有的深红色。数世纪以来，不仅是当地百姓将紫苏作为天然防腐剂，就连皇族也会使用。据当地传说，皇太后平德子于 1185 年在寂光院出家后，收到当地居民所献腌菜，对腌菜的颜色一见倾心。又有传闻说，为了保存村民送来的黄瓜和茄子，皇太后的侍女阿波内侍使用本地产的紫苏，制成独特的红色腌菜，大原腌菜由此诞生。

二战后，大原腌菜供不应求，当地紫苏农户曾一度无法满足市场需求。当时，商家虽然尝试使用从日本其他地方购买的红紫苏制作腌菜，但颜色却不尽如人意。当地农户认为，因大原周围高山环绕，故当地的紫苏不会发生异株异花授粉，所以才造就了独一无二的大原紫苏品种。

紫苏，医学上称苏叶。据传，过去曾有中国人因为吃了太多螃蟹而引发食物中毒，中医将这种紫色的叶子煎汤，患者喝下后快速得以康复。因此，这种“让人复苏的紫色叶子”被命名为“紫苏”。

从栽培紫苏的春天，到制成腌菜上市的秋天，大原会举办各种体验活动。活动详情和报名方式，请参阅“京都大原观光保胜会”的官方网站。

<繁体字>

紫蘇

「紫蘇」又稱日本羅勒，是一種薄荷屬的多年生香草。大原村出產的紅紫蘇，是醃制鹹菜，特別是製作大原名產「柴漬」不可缺少的材料。

紫蘇每年 7 月中旬至 8 月上旬採收，葉子從莖上摘下後，與茄子、黃瓜等夏季蔬菜一起加鹽後放入木桶內醃製。不過數日，蔬菜就會被紫蘇葉染色，呈現大原醃菜特有的深紅色。

數世紀以來，不僅是當地百姓將紫蘇作為天然防腐劑，就連皇族也會使用。據當地傳說，皇太后平德子 1185 年在寂光院出家後，收到當地居民所獻醃菜，對醃菜的顏色一見傾心。另有傳聞，皇太后的侍女阿波內侍為了保存村民送來的黃瓜和茄子，使用本地產的紫蘇，製成獨特的紅色醃菜，大原醃菜由此誕生。

二戰後，大原醃菜供不應求，當地紫蘇農戶曾一度無法滿足市場需求。當時，商家雖然嘗試使用從日本其他地方購買的紅紫蘇製作醃菜，但顏色卻不盡如人意。當地農戶認為，因大原周圍高山環繞，故當地的紫蘇不會發生異株異花授粉，所以才造就了獨一無二的大原紫蘇品種。

紫蘇，醫學上稱蘇葉。據傳，過去曾有中國人因為吃了太多螃蟹而引發食物中毒，中醫將這種紫色的葉子煎湯，患者喝下後快速得以康復。因此，這種「讓人復甦的紫色葉子」得名「紫蘇」。

從栽培紫蘇的春天，到製成醃菜上市的秋天，大原會舉辦各種體驗活動。活動詳情和報名方法，請參閱「京都大原觀光保勝會」的官方網站。

<日本語仮訳>

しそ

和風バジルとも呼ばれる「しそ」は、ハッカ属の多年生ハーブです。大原の里で育つ赤しそは、野菜の漬物作りに欠かせない材料です。そして、大原の名産品である「しば漬」の材料に欠かせないのもこの「赤しそ」です。

しそは7月中旬から8月上旬にかけて収穫されます。葉を茎からもぎとり、塩、茄子、キュウリなどの夏野菜と混ぜて樽に浸けます。数日のうちに、しその色が野菜に吸収され、大原の漬物に特有の深紅色となります。

何世紀にもわたって、しそは天然の防腐剤として地元の人々だけでなく、皇族にも使用されてきました。地元の言い伝えによると、1185年に出家して寂光院に入寺した皇太后の平徳子に住民が漬物を届けたところ、皇太后はその色を見て大層喜んだそうです。別の伝説では、皇太后の侍女である阿波内侍が、頂き物のキュウリと茄子を保存するために地元で栽培されたしそを使い、特徴的な赤い漬物を作ったのがはじまりだとも言われています。

戦後、大原の漬物の需要があまりにも高くなりすぎてしまい、しその栽培農家が需要に追いつけなくなってしまったことがありました。その際、日本のあちこちから赤しそを取り寄せましたが、色が思うようにならなかったそうです。地元の栽培農家は、町を囲む高い山のおかげで他の植物の株との他家受粉が起こらなかったため、大原独自のしその品種が生まれたと考えています。

しそは医学的には蘇葉（そよう）と呼ばれ、昔中国でかきの食べ過ぎで食中毒を起こした人に、漢方医がこの葉を煎じて飲ませたところ元気が蘇ったので蘇る紫の葉…ということから、紫蘇という名前になったと言われています。

しそが栽培される春から加工品として出荷される秋頃まで、様々な体験企画が行われています。企画の詳細、体験の募集に関しては、「京都大原観光保勝会」のサイトをご覧ください。

<简体字>

大原女节

“大原女节”从4月中旬开始，持续6周。最引人注目的活动，是当地女性身穿传统服装，在寂光院至三千院间长约2公里道路上巡游。这项活动意在重现昔日村民们往来于大原与京都之间行商的情形。当时，当地男人用手推车将木柴运往京都，被称为“大原女”的女人们则在头上垫一块稻草垫，顶着60公斤重的柴捆同行。进城后，她们用木柴去交换鲜鱼等在大原买不到的商品。这种习俗始于室町时代（1336-1573），一直持续到昭和初期加热和照明的燃气在市井普及之前。

大原女节期间，当地女性会身穿反映时代变迁的各式服装。窄袖宽腰是大原女的典型装束，上衣短于传统和服，仅及膝部，舒适且便于活动，下缠绑腿，脚蹬草鞋。

<繁体字>

大原女節

「大原女節」從 4 月中旬開始，持續 6 周。最引人注目的活動，是當地女性身穿傳統服裝，在寂光院至三千院間長約 2 公里道路上遊行。這項活動意在重現昔日村民們往來於大原與京都之間經商的情形。當時，當地男人用手推車將木柴運往京都，被稱為「大原女」的女人們則在頭上墊一塊稻草墊，頂著 60 公斤重的柴捆同行。進城後，她們用木柴去交換鮮魚等在大原買不到的商品。這種習俗始於室町時代(1336-1573),一直持續到昭和初期加熱和照明的燃氣普及之前。

大原女節期間，當地女性會身穿反映時代變遷的各式服裝。窄袖寬腰是大原女的典型裝束，上衣短於傳統和服，僅及膝部，舒適且便於活動，下纏綁腿，腳蹬草鞋。

<日本語仮訳>

大原女まつり

大原女まつりは 4 月中旬から 6 週間開催される祭りです。伝統的な衣装に身を包んだ地元の女性たちが、寂光院から三千院までの 2 キロの道のりを巡行するのがこのお祭りの目玉です。この道は、大原と京都との間を行き来した、かつての村人たちの行商を象徴するものです。当時、地元の男たちは柴（クロモジ）を積んだ手押し車を引いて、京都まで売りに出かけていました。男たちに同行していた、頭に柴をのせた女性たちは大原女と呼ばれ、藁を丸く編んだものをクッションにして、60kg もの重さになる柴の束を運んでいました。そしてそれを大原では手に入れにくい、例えば新鮮な魚などと交換していました。この慣習は室町時代（1336-1573）に始まり、市街地で加熱や照明用にガスが普及するようになった昭和初期まで続きました。

祭りの期間中、女性たちはこれまでの時代の変化を反映した、さまざまな衣装を身につけます。大原女の典型的な衣装は、袖が細く腰回りがゆったりとしたものです。伝統的な着物より丈が短く、快適で動きやすいように膝丈になっており、その下に脚絆と草履も履いています。

<简体字>

阿弥陀寺与弹誓上人庙

阿弥陀寺坐落在大原北部，于 1609 年由曾开创净土宗中一个独立宗派的修行僧——弹誓上人（1552-1613）创建。净土宗信奉阿弥陀如来佛（无量光佛），以普济众生为核心教义。弹誓出生于现在的爱知县，因亲自向底层民众（如矿工或卑贱污秽行业的从业者）积极传授教义而闻名。他还亲手制作了 400 万份写有阿弥陀佛名字的护身符分发给信众，此举也使他的名号广为流传。

之后，弹誓吩咐其弟子在阿弥陀寺背后的山腰处凿洞建庙。1613 年，62 岁的弹誓独自进入洞穴，开始了祈祷与绝食。弟子们遵从他的意愿，封闭石墓，仅留少量气孔。三日之后，弟子们见弹誓的诵经声已绝，便封死了墓穴。

弹誓以普度众生为念艰苦修行，在祈祷中圆寂，成为“即身佛”。他坚信，自己的行为一定会为日后到其墓前参拜的人带去救赎。

明治时代（1868-1912），曾规划将弹誓的遗骸移葬坟墓。但打开庙洞后，发现其遗体已完全木乃伊化，于是决定将其遗体安置于新的灵墓中。新墓为边长约 1.5 米的方形石棺，与之前一样被安置在洞穴中供人们参拜。

<繁体字>

阿彌陀寺與彈誓上人廟

阿彌陀寺坐落在大原北部，於 1609 年由曾創立淨土宗中一個獨立宗派的修行僧——彈誓上人（1552-1613）創建。淨土宗信奉阿彌陀佛（無量光佛），以普渡眾生為核心教義。彈誓出生於現在的愛知縣，因親自向底層民眾（如礦工或卑賤污穢行業的從業者）傳授教義而聞名。彈誓廣為人知，還因他曾親手製作 400 萬份寫有阿彌陀佛的護身符分發給信眾。

之後，彈誓吩咐其弟子在阿彌陀寺背後的山腰處鑿洞建廟。1613 年，62 歲的彈誓獨自進入洞穴，開始祈禱、絕食。弟子們遵從他的意願，將他封關於石墓中，僅留少量氣孔。三日之後，弟子們聽不見彈誓的誦經聲，便封死了墓穴。

彈誓以普渡眾生為念艱苦修行，在祈禱中圓寂，成為「即身佛」。他堅信自己的行為一定會救贖日後到其墓前參拜的人。

明治時代（1868-1912），曾規劃將彈誓的遺骸移葬墳墓。但打開廟洞后，發現其遺體已完全木乃伊化，於是決定將其遺體安置於新的靈墓中。新墓為邊長約 1.5 公尺的方形石棺，與之前一樣被安置在洞穴中供人們參拜。

<日本語仮訳>

阿弥陀寺と弾誓上人廟

大原の北部にある阿弥陀寺は、浄土宗の独自の宗派を開いた修行僧、弾誓上人（1552-1613）によって 1609 年に開山されました。浄土宗は阿弥陀如来（無量光仏）の本願を信じ、衆生救済を軸とする宗派です。現在の愛知県出身である弾誓は、最も低い階級の人々、例えば鋤夫や卑しく汚れとされる職業の人々に積極的に自らの教えを説くことで知られていました。彼はまた、阿弥陀仏の名前を記した札を 400 万幅作成し、信者たちに配布したことで有名です。

のちに弾誓は弟子たちに、寺の裏手の山腹に洞窟を掘り、洞窟内に廟を造るよう命じます。1613 年、62 歳のときに彼は洞窟に入り、祈祷と断食を開始します。弟子たちは弾誓の要望に従って、わずかな空気穴を残して彼を石の墓の中に封じました。3 日後、弾誓の念仏を唱える声が聞こえなくなると、弟子たちは完全に墓を閉じました。

衆生救済を願いながら厳しい修行に耐え、祈りを捧げながら絶命することは「即身仏」として知られています。弾誓は、彼の行動が後に彼の墓を参拝するすべての人々の救いと信じていました。

明治時代（1868-1912）に、弾誓の遺骸を墓に移す計画がありました。しかし、廟が開かれたとき、彼の遺体が完全にミイラ化されていること分かり、新しい霊廟に遺体を安置することになりました。約 1.5 メートル四方の石棺であるその新しい墓はそのまま洞窟の中に設置され、人々の参拝の対象となっています。

<简体字>

阿弥陀如来像

木制阿弥陀如来像（无量光佛像），供奉于阿弥陀寺本堂（正殿）祭坛的右侧，被日本政府指定为重要文化财。佛像虽明显带有平安时代（794-1185）的特征，却是镰仓时代（1185-1333）早期的作品。该佛像的起源以及为何被供奉于此，已无从考究。

佛像眼帘微开，耳垂细长，红得稍显艳丽的朱唇与当时别无二致。佛像木身贴有金箔，其姿势和“来迎”手印，寓意接引众生至西方极乐世界。

本堂的祭坛上，还供奉着阿弥陀寺开山祖师修行僧弹誓上人（1552-1613）的雕像。此雕像为弹誓亲手雕刻，其头部至今仍保留着弹誓的头发。雕像的上半身贴有金箔，寓意弹誓的悟境已与佛陀相当。

弹誓出生于现今的爱知县，因亲自向底层民众（如矿工或卑贱污秽行业的从业者）传授教义而闻名。弹誓的广为人知，还因他曾亲手制作 400 万份写有阿弥陀佛的护身符，并分发给信众。

<繁体字>

阿彌陀如來像

木製阿彌陀如來像（無量光佛像），供奉於阿彌陀寺本堂（正殿）祭壇的右側，被日本政府指定為重要文化財。佛像雖凸顯平安時代（794-1185）的風格，卻是鎌倉時代（1185-1333）早期的作品。該佛像的起源以及為何被供奉於此，已無從考究。

佛像眼睛微睜半閉，耳垂細長，朱唇鮮艷依舊。佛像木身貼有金箔，其姿勢和「來迎」手印寓意接引眾生至西方極樂世界。

本堂的祭壇上，還供奉著阿彌陀寺開山祖師修行僧彈誓上人（1552-1613）的雕像。此雕像為彈誓親手雕刻，其頭部至今仍保留著彈誓的頭髮。雕像的上半身貼有金箔，寓意彈誓的悟境已與佛陀相當。

彈誓出生於現今的愛知縣，因親自向底層民眾（如礦工或卑賤污穢行業的從業者）傳授教義而聞名。彈誓還因他曾親手製作並分發 400 萬份寫有阿彌陀佛的護身符給信眾而廣為人知。

<日本語仮訳>

阿弥陀如来像

木造阿弥陀如来像（無量光仏像）は阿弥陀寺の本堂の祭壇の右側にあり、重要文化財に指定されています。この像の正確な起源、そしてどのようにここに安置されるようになったのかは不明です。造作には平安時代（794 -1185）の特徴が見られますが、鎌倉時代（1185 -1333）の初期の作です。

彫像の仏陀は目を薄く開いて、耳たぶが細長く、やや不自然なほどに赤い唇の色は当時のままです。木に金箔が施され、仏の姿勢と「来迎」と呼ばれる手のポーズは、仏が人々を浄土へ迎え入れていることを示しています。

本堂の祭壇には、阿弥陀寺を建立した修行僧である弾誓上人（1552-1613）の像が配されています。この像は弾誓自身が彫ったもので、頭部には今なお弾誓の毛髪が残っています。像の上半身に施された金箔は、弾誓が仏陀と同じレベルの悟りを開いたことを示しています。

現在の愛知県出身である弾誓は、最も低い階級の人々、例えば鋤夫や「汚れ」とされる職業の人々に積極的に自らの教えを説くことで知られていました。彼はまた、阿弥陀仏の名前を記した札を400万幅作成し、信者たちに配布したことで有名です。

<简体字>

岩窟

此岩窟是存放修行僧弹誓上人（1552-1613）遗骸石棺的灵庙。洞窟入口仅可容一人通行，愈往前愈开阔。

弹誓吩咐其弟子在阿弥陀寺背后的山腰处凿洞，并在洞内建庙。1613 年，62 岁的弹誓独自进入洞穴，开始祈祷、绝食。弟子们遵从他的意愿，将他封关于石墓中，仅留少量气孔。三日之后，弟子们听不见弹誓的诵经声，便封死了墓穴。

弹誓以普度众生为念艰苦修行，在祈祷中圆寂，成为“即身佛”。他坚信，自己的行为一定会为日后到其墓前参拜的人带去救赎。

明治时代（1868-1912），曾规划将弹誓的遗骸移葬坟墓。但打开庙洞后，发现其遗体已完全木乃伊化，于是决定将其遗体安置于新的灵墓中。新墓为边长约 1.5 米的方形石棺，与之前一样，被安置在洞穴中供人们参拜。

<繁体字>

石窟

此石窟是存放修行僧彈誓上人（1552-1613）遺骸石棺的靈廟。洞窟入口僅可容一人通行，愈往裡面愈開闊。

彈誓吩咐其弟子在阿彌陀寺背後的山腰處鑿洞，並在洞內建廟。1613 年，62 歲的彈誓獨自進入洞穴，開始祈禱、絕食。弟子們遵從他的意願，將他封關於石墓中，僅留少量氣孔。三日之後，弟子們聽不見彈誓的誦經聲，便封死了墓穴。

彈誓以普渡眾生為念艱苦修行，在祈禱中圓寂，成為「即身佛」。他堅信自己的行為一定會為日後到其墓前參拜的人帶來救贖。

明治時代（1868-1912），曾規劃將彈誓的遺骸移葬。但打開廟洞後，發現其遺體已完全木乃伊化，於是決定將其遺體安置於新的靈墓中。新墓與之前一樣被安置在洞穴中供人們參拜，為邊長約 1.5 公尺的方形石棺。

<日本語仮訳>

岩窟

この岩窟は、石龕の中に葬られた修行僧、弾誓上人（1552-1613）の廟とされているものです。洞窟の入り口は普通の人間が歩いて入れるくらいの大きさで、その先はさらに広がっています。

弾誓は弟子たちに、寺の裏手の山腹に洞窟を掘り、洞窟内に廟を造るよう命じます。1613年、62歳のときに彼は洞窟に入り、祈祷と断食を開始します。弟子たちは弾誓の要望に従って、わずかな空気穴を残して彼を石の墓の中に封じました。3日後、弾誓の念仏を唱える声が聞こえなくなると、弟子たちは完全に墓を閉じました。

衆生救済を願いながら厳しい修行に耐え、祈りを捧げながら絶命することは「即身仏」として知られています。弾誓は、彼の行動が後に彼の墓を参拝するすべての人々を救うと信じていました。

明治時代（1868-1912）に、弾誓の遺骸を墓に移す計画がありました。しかし、廟が開かれたとき、彼の遺体が完全にミイラ化されていること分かり、新しい霊廟に遺体を安置することになりました。約 1.5メートル四方の石棺であるその新しい墓はそのまま洞窟の中に設置され、人々の参拝の対象となっています。

<简体字>

大原四季花似锦

一年四季鲜花不败，这也是大原作为旅游胜地的一大魅力。腊梅在一月和二月悄然报春，三月里白梅与红梅交相辉映，四月则轮到樱花和山茶花（椿）尽情怒放。特别是花尾之森，是著名的山茶花观赏圣地。

四月将近，马缨杜鹃、连翘花、珍珠绣线菊花和紫玉兰等各种花朵竞相开放。到了五月，牡丹、映山红和皋月杜鹃也加入百花大军。初夏时节，庭院里的苔藓、山中的树木，葱郁茂盛。紫藤花的短暂喧嚣刚过，棣棠花又将原野染成一片金黄。梅雨季节，各色绣球花争奇斗艳，白蓝紫粉令人目不暇接。鲜艳欲滴的紫薇和夹竹桃装点七月艳阳天。盛夏八月，睡莲令古寺的池塘分外养眼。

夏去秋至，鲜红如火的彼岸花宣告九月的来临，菊花紧随其后。原野上的女郎花、泽兰等野草也绽放出风情万种的花朵。十月，胡枝子漫山遍野。大原的红叶也很有名气，每年秋天都会让众人流连忘返。

十一月，天气渐寒，红叶散落在寺社佛阁（神社和寺庙）的苔藓上，宛如一幅美丽的画卷。冬季来临，山野和村庄银装素裹，但即便是腊月隆冬，寒牡丹和茶梅仍会如期而至。无论何时，无论为何，大原四季花朵都在恭候您的莅临。

<繁体字>

大原四季花似錦

一年四季繁花似錦，這也是大原作為旅遊勝地的一大魅力。臘梅在一月和二月悄然報春，三月里白梅與紅梅交相輝映，四月則輪到櫻花和山茶花（椿）盡情怒放。特別是花尾之森，是著名的山茶花觀賞聖地。

臨近四月，馬纓杜鵑、連翹花、珍珠繡線菊花和紫玉蘭等各種花朵競相開放。到了五月，牡丹、映山紅和皋月杜鵑也爭相綻放。初夏時節，庭院裡的苔蘚、山中的樹木，蔥鬱茂盛。紫藤花的短暫喧囂剛過，棣棠花又將原野染成一片金黃。梅雨季節，各色繡球花爭奇鬥豔，白藍紫粉令人目不暇給。鮮豔欲滴的紫薇和夾竹桃裝點七月豔陽天。盛夏八月，的睡蓮則令古寺的池塘分外養眼。

夏去秋至，鮮紅如火的彼岸花宣告九月的來臨，菊花緊隨其後。原野上的女郎花、澤蘭等野草也綻放出風情萬種的花朵。十月，鬍枝子漫山遍野。大原的楓葉也萬分人氣，每年秋天都會讓眾人流連忘返。

十一月，天氣漸寒，楓葉散落在寺社佛閣（神社和寺廟）的苔蘚，宛如一幅美麗的畫卷。

冬季來臨，山野和村莊銀裝素裹，但即便是臘月隆冬，寒牡丹和茶梅仍會如期而至。

無論何時，無論為何，大原四季花朵都會等候您的蒞臨。

<日本語仮訳>

大原の四季折々の花

大原は、四季折々の花を楽しむことのできる魅力的な行楽地です。1月と2月には蠟梅（Chimonanthus praeco）が春の訪れを告げ、3月には白梅、紅梅が風景を彩ります。4月には桜や椿（Camellia japonica）が咲き誇ります。特に花尻の森は、椿の名所として知られています。

4月が近づいてくると、石楠花、れんぎょう、ユキヤナギ、木蓮といった花々が咲き始めます。5月には牡丹、つつじやさつきなどが加わります。初夏にかけては庭の苔も、山の木々も、生き生きと美しい緑に変わります。紫の藤の花が咲いたと思えば、野原は山吹の黄色一色になります。梅雨の時期には紫陽花が白、青、紫、ピンクとさまざまな色で目を楽しませてくれます。7月にはさるすべり、夾竹桃が鮮やかに咲きます。夏の盛りの8月には睡蓮が一斉に花開き、寺院の池を点々と彩ります。

夏から秋へと季節が移り、9月には真っ赤な彼岸花が咲き、続いて菊の季節が訪れます。野原では女郎花、藤袴といった野草たちも花をつけて風情を添え、10月には萩の花も咲きます。大原の紅葉は大変人気で、毎年秋には多くの観光客を惹きつけています。

しだいに寒さが深まる11月には、紅葉が寺社仏閣の苔の上に散った美しい情景が楽しめます。冬が近づくと、山野も人里も雪で覆われます。そんな真冬の12月にも、寒牡丹、山茶花といった冬の花が咲きます。

訪れる季節や理由に関わらず、大原では折々の花々が出迎えてくれることでしょう。

<简体字>

阿弥陀寺的古枫

阿弥陀寺周围有 300 多棵枫树。每年秋天，它们与其它几百棵树木一起，把山谷从金色渐染成橙色与红色。其中，矗立在通往本堂（正殿）的陡峭参拜道与瀑布之间的一株古枫最为有名，它被列为京都市的天然纪念物。

普通枫树的寿命只有 200 年左右，但这株古枫的树龄已经超过 800 岁。听阿弥陀寺的僧侣介绍，古枫长寿的原因有二：首先因其长在峭壁旁的谷底，山谷为其遮挡了强风与台风；其次它临近小溪，小溪则为它提供了源源不断的水分。

这株古枫的树干一分为三，上面都长满厚厚的苔藓，顶部的树枝有些倚靠在旁边的树上，孱弱的枝条也被加固。这些无不是岁月流逝的痕迹。

<繁体字>

阿彌陀寺的古楓

阿彌陀寺有 300 多棵楓樹圍繞。每年秋天，它們與其它幾百棵樹木一起把山谷從金色漸染成橙色與紅色。最為有名的是矗立在通往本堂（正殿）的陡峭參拜道與瀑布之間的一株古楓，它被列為京都市的天然紀念物。

普通楓樹的壽命只有 200 年左右，但這株古楓的樹齡已經超過 800 歲。據阿彌陀寺的僧侶介紹，古楓長壽的原因有二：首先因其長在峭壁旁的谷底，山谷為其遮擋了強風和颱風；其次臨近的小溪則為它提供了源源不斷的水分。

這株古楓的樹幹一分為三，上面都長滿厚厚的苔蘚，部分頂部的樹枝倚靠在旁邊的樹上，孱弱的枝條也得以加固。這些無不讓人感受到歲月流逝的痕跡。

<日本語仮訳>

阿弥陀寺の楓の古木

阿弥陀寺は 300 本以上の楓の木に囲まれており、秋にはさらに数百本の木々と共に谷間を金色からオレンジ、赤へと塗り替えます。中でも最も有名なのは、本堂に続く急な道と滝の間にある樹齢 800 年の古木で、京都市の天然記念物として登録されています。

一般に楓の木の寿命は約 200 年ですが、阿弥陀寺の僧侶はこの木の寿命の長さには 2 つの理由があるとしています。ひとつは、急斜面の谷底という地理的な要因、もうひとつは小川が近くにあるという要因です。谷が吹きつける強風や台風から木を守り、小川が楓の成長に欠かせない水を供給している、というのです。

そんな楓の木ですが、樹齢を感じさせる兆しもあります。幹は 3 つに分かれており、それぞれが厚い苔の層に覆われています。上部の枝の一部は傍らの木に寄りかかっており、弱い枝の多くは補強されています。

<简体字>

江文神社本社殿

江文神社创建于平安时代（794-1185）末期，由三座社殿组成。本社（主殿）供奉的是大原村的守护神“宇迦之御魂神”。在日本神话中，宇迦之御魂神掌管食物和农业，其名即意为“仓中米之神”。本社左边的大殿内供奉的是火神“火产灵”，右边的大殿内供奉的则是风神。

日本神佛习合信仰里有“三十番神”一说，即在旧历每月的 30 天内每天轮流守护众生的三十位神明。江文大明神是其中一位，每月 8 日当值。此惯例始于平安时代，由天台佛教传承发展。

<繁体字>

江文神社本社殿

江文神社創建於平安時代（794-1185）末期，由三座社殿組成。本社（主殿）供奉的是大原村的守護神「宇迦之御魂神」。在日本神話中，宇迦之御魂神掌管食物和農業，其名即意為「倉中米之神」。本社左邊的大殿內供奉的是火神「火產靈」，右邊的大殿內供奉的則是風神。

日本神佛習合信仰裡有「三十番神」一說，即在農曆每月的 30 天內每天輪流守護眾生的三十位神明，每月 8 日由江文大明神守護。此慣例始於平安時代，由天臺佛教傳承發展。

<日本語仮訳>

江文神社本社殿

平安時代（794-1185）の終わりにかけて創設された江文神社は、3つの社から成る神社です。本社の祭神は大原村の守護神である、ウカノミタマノカミです。この神は日本神話における食物と農業の神で、その名には「倉の中の米の神」という意味があります。左の建物は神道における火の神である火産霊（ほむすび）に、右端の建物は風神に捧げられています。

三十番神（さんじゅうばんしん）は、神仏習合の信仰で、毎日交替で国民などを守護するとされた30柱の神々のことです。この慣例は平安時代に天台仏教で発展し、江文の神は毎月8日を担当しています。

<简体字>

祈求五谷丰登的节日

江文神社每年会举办众多节日庆典，其中最著名的莫过于“八朔祭”。这个独特的节日被京都府指定为无形民俗文化财。

八朔祭是祈求丰收的传统仪式，会在每年9月1日前后的星期六举行。当天，大原民众会身着节日传统和服，一边祈求五谷丰登，一边向神社行进。到达通往神社台阶下的广场后，人们会围在神乐（神道中敬神谢神的传统歌舞）舞台周围，表演一系列的传统舞蹈。

平安时代（794-1185）创建的江文神社，供奉着大原村的守护神“宇迦之御魂神”。在日本神话中，宇迦之御魂神掌管食物和农业，其名即意为“仓中米之神”。相传，他为了劝请金比罗山众神，在山麓兴建了这座神殿。

<繁体字>

祈求五穀豐收的節日

江文神社每年會舉辦眾多節日慶典，其中最著名的莫過於「八朔祭」。這個獨特的節日被京都府指定為無形民俗文化財。

每年 9 月 1 日前後的星期六舉行的八朔祭是祈求豐收的傳統儀式。當天，大原民眾會身著傳統和服，一邊祈求五穀豐收，一邊向神社行進。到達通往神社台階下的廣場後，人們會圍在神樂（神道中敬神謝神的傳統歌舞）舞臺周圍，表演一系列的傳統舞蹈。

平安時代（794-1185）創建的江文神社，供奉著大原村的守護神「宇迦之御魂神」。在日本神話中，宇迦之御魂神掌管食物和農業，其名即意為「倉中米之神」。相傳，他為了勸請金比羅山眾神，在山麓興建了這座神殿。

<日本語仮訳>

五穀豊穰を祈る祭り

江文神社では年間を通じて多くの祭りやお祝いが行われており、その中でも最も有名なのが毎年開催される八朔祭です。このユニークなお祝いは、京都府の無形民俗文化財に指定されています。

豊作を祈願する伝統的な儀式であるこのお祭りは、現在は 9 月 1 日に近い土曜日に開催されています。祭りは、大原の住民が儀式用の着物を着て、五穀豊穰を祈りながら神社に向かうことからスタートします。神社の建物につながる階段の直下の広場に到達すると、彼らは円形になり、神楽の舞台周りで一連の伝統的な踊りを披露します。神楽は、神道における祝いの舞です。

平安時代（794-1185）に創設された江文神社の祭神は、大原村の守護神であるウカノミタマノカミです。金比羅山にあった神々を麓に神殿を立てて勧請したと伝わります。この神は日本神話における食物と農業の神で、その名には「倉の中の米の神」という意味があります。

<简体字>

惟乔亲王陵墓

惟乔亲王（844-897）是日本第 55 代天皇文德天皇（827-858）的长子。文德天皇有 6 位妃子和 29 位子女。惟乔亲王虽得父亲宠爱，但因为皇室内竞争激烈，未能成为太子，也没能继承皇位。公元 858 年 12 月，他 8 岁的弟弟惟仁（850-880）即位，惟乔亲王仅得到了后太守等虚职。他于 872 年出家，隐居大原，直至 897 年去世，都在未能成为天皇的失意中度过。

日本国内有几个地方声称其境内有惟乔亲王的陵墓，而位于可俯瞰大原的山丘中部的一座小墓得到了日本宫内厅认证。宫内厅的专家曾对各地的墓穴进行过挖掘，只有大原的陵墓内出土过人类骸骨。

陵墓坐落在一片高大的松树林之中，须攀登多段石梯才能到达。墓碑十分简朴，并已爬满青苔，一排石墙环绕在其四周。在当地的传说中，陵墓旁边的小溪流向高野川，最终会到达京都，惟乔亲王选择长眠于此，或许是希望溪水能将自己的灵魂带回昔日的京城。

<繁体字>

惟喬親王陵墓

惟喬親王（844-897）是日本第 55 代天皇文德天皇（827-858）的長子。文德天皇有 6 位妃子和 29 位子女。惟喬親王雖得父親寵愛，但因為皇室內競爭激烈，未能成為太子，也沒能繼承皇位。西元 858 年 12 月，他 8 歲的弟弟惟仁（850-880）即位，惟喬親王僅得到了後太守等虛職。他於 872 年出家，隱居大原，直至 897 年去世，都在未能成為天皇的失意中度過。

日本國內有幾個地方聲稱其境內有惟喬親王的陵墓，但日本宮內廳（處理皇室成員的一切事務，與外界聯繫的渠道）只認定一座位於可俯瞰大原的山丘中部的一座小墓為惟喬親王之墓。宮內廳皇室的專家曾對各地的墓穴進行過挖掘，只有大原的陵墓內出土過人類骸骨。

陵墓坐落在一片高大的松樹林之中，須攀登多段石階才能到達。墓碑十分簡樸，爬滿青苔，一排石牆環繞四周。在當地的傳說中，陵墓旁邊的小溪流向高野川，最終到達京都，惟喬親王選擇長眠於此，或許是希望溪水能將自己的靈魂帶回昔日的京城。

<日本語仮訳>

惟喬親王御墓

惟喬親王（844-897）は日本の第 55 代天皇である文徳天皇（827-858）の長子です。文徳天皇には 6 人の側室と 29 人の皇子・皇女がいました。惟喬親王は父親の寵愛を受けていたとされていますが、皇室内での激しい競争により、皇太子に立てられることも父親から皇位を継承されることもありませんでした。代わりに弟である惟仁（850-880）が、858 年 12 月に 8 歳で天皇の称号を引き継ぎました。惟喬親王はその後太守などの形ばかりの地位を与えられ、872 年に出家しました。天皇になれなかった失意の中、惟喬親王は 897 年に亡くなるまで大原で余生を過ごしました。

日本国内の複数の町が、親王が眠るのは我が地であると主張していますが、大原を見下ろす丘の中腹にある小さな墓は、宮内庁によって惟喬親王の墓として認められています。宮内庁の専門家が各地の墓所の発掘を実施したところ、人間の遺骨が見つかったのは唯一大原の御墓のみでした。

御墓は数段の石段を上った、背の高い松林の中にあります。苔で覆われた簡素な石碑が、石の堀に囲まれています。地元の言い伝えでは、惟喬親王がこの地に埋葬されることを望んだのは、近くを流れる小さな川が高野川に流れ込み、最終的に京都にたどり着くからだとされています。惟喬親王は、自らの魂が小川の流に沿ってかつての首都に帰り着くと信じていたのでしょう。

<简体字>

三千院 聚碧园

聚碧园与有清园不同，它是一座用于坐在室内欣赏的池泉鉴赏式庭园。池塘中散布着多座小岛，平缓的小山坡上屹立着石塔。坐在朝向客殿内侧的榻榻米上，庭园美景大致尽收眼底。这座客殿曾是住持居所。从此望去，园内池塘、小岛和石灯笼如同一幅用木制露天走廊截取的全景图，令人赏心悦目。通过日本庭园常用的“借景”手法，还可以透过“花头窗”（钟型窗户）眺望大原的溪谷。

聚碧园的一角，有一株古树“泪之樱”，此名出于室町时代歌僧顿阿上人的一首诗：每逢见，袖尽湿，樱花树，或以泪种。据传，这株樱花树是西行法师亲手所植，也有说法是由顿阿上人的朋友陵阿上人栽种。近年，每到5月，它就会开满白色的花朵。

三千院最早是782-806年间搭建于比睿山上的一座草庵，而聚碧园最初由谁建造已无从稽考。相关记录只显示，茶道大师金森宗和（1585-1657）在江户时代（1603-1868）对庭园重新进行了设计。

聚碧园，意为“聚集绿色的庭园”。秋天，这里却是红枫遍布。此时可以坐在客殿内一边品尝抹茶和传统日式点心，一边慢慢欣赏石头的布局之巧、庭园的景致之美，以及流水潺潺之音。

<繁体字>

三千院 聚碧園

聚碧園與有清園不同，它是一座坐在室內欣賞的池泉鑒賞式庭園。池塘中散佈著多座小島，平緩的小山坡上屹立著石塔。欣賞庭園美景的最佳方式是坐在客殿內側的榻榻米上，這裡曾是住持居所。從此望去，園內池塘、小島和石燈籠如同一幅用木製露天走廊截取的全景圖，令人賞心悅目。通過日本庭園常用的「借景」手法，您還可以透過「花頭窗」（鐘型窗戶）眺望大原的溪谷。

聚碧園的一隅，有一株古樹「淚之櫻」，得名於室町時代歌僧頓阿上人的一首詩：每逢見，袖盡濕，櫻花樹，或以淚種。據傳，這株櫻花樹是西行法師親手所植，也有說法是由頓阿上人的朋友陵阿上人栽種。近年，每到 5 月時，它就會開滿白色的花朵。

三千院最早是 782-806 年間搭建於比睿山上的一座草庵，而聚碧園最初由誰建造已無從稽考。相關記錄只顯示，茶道大師金森宗和（1585-1657）在江戶時代（1603-1868）對庭園重新進行了設計。

聚碧園，意在「聚集綠色的庭園」。秋天，這裡卻是紅楓滿園的世界。此時，可以坐在客殿內一邊享用抹茶和傳統日式點心，一邊慢慢欣賞石頭的佈局之巧、庭園的景致之美和潺潺流水之音。

<日本語仮訳>

三千院 聚碧園

有清園とは異なり、聚碧園は室内に座って眺めるように設計された池泉鑑賞式庭園です。多くの小島のある池となだらかな丘が配され、坂の途中には石の塔が立っています。庭園およびその景色を愛でるには、かつて寺院の住職の邸宅であった客殿の裏手に向かった畳に座るのが最適です。この場所からは、池、小島、石灯籠が木製の縁側に切り取られた庭のパノラマを眼前に楽しむことができます。花頭窓からは、「借景」として知られる日本庭園の手法によって取り入れられた大原の溪谷を一望できます。

聚碧園の隅にある老木「涙の桜」は室町時代の歌僧頓阿（とんあ）上人が詠んだ一首（「見るたびに 袖こそ濡るれ 桜花 涙の種を 植えや置きけん」）に由来し、その桜は西行法師のお手植えとも、頓阿上人の友、陵阿（りょうあ）上人のお手植えとも伝わり、近年は 5 月に白い花を咲かせます。

三千院は 782～806 年の間に比叡山に結んだ草庵を起源としますが、誰が最初に聚碧園を造園したかはわかっていません。ただ、茶人の金森宗和（1585-1657）が江戸時代（1603-1868）に庭園を設計し直したという記録が残っています。

聚碧園は「緑を集める庭園」という意味ですが、秋になると楓の木が美しく庭園を覆い尽くします。石の配置、庭の造り、水の流れなどを、客殿で抹茶や伝統的な和菓子を頂きながら楽しむことができます。

<简体字>

三千院 有清园

有清园，意为“清灵的庭园”，取自中国南北朝代表诗人谢灵运（385-433）的诗句“山水有清音”。

有清园的历史可追溯至室町时代（1336-1573），庭院内的小径铺着砾石，这种传统设计可以让游客踩着脚下的碎石欣赏庭园美景。园内地面布满了厚厚的苔藓，杉树和枫树点缀其间，一到秋天，这里就会展开一副红黄交织、斑斓璀璨的醉人画卷。

庭园中央是建于 986 年的往生极乐院（阿弥陀堂）。

树木和植物为庭园增添了自然之美，而石头和流水的布局更是独具匠心，达到了一步一景、步移景异的效果。

<繁体字>

三千院 有清園

有清園，意為「清靈的庭園」，取自中國南北朝代表詩人謝靈運（385-433）的詩句「山水有清音」。

有清園的歷史可追溯至室町時代（1336-1573），庭院的小徑鋪著礫石，這種傳統設計可讓遊客踩著腳下的碎石欣賞庭園美景。園內地面佈滿了厚厚的苔蘚，杉樹和楓樹點綴其中，到了秋天，這裡就會展開一副紅黃交織、斑斕璀璨的醉人畫卷。

庭園中央是建於 986 年的往生極樂院（阿彌陀堂）。

樹木和植物為庭園增添了自然之美，而石頭和流水的佈局更獨具匠心，可謂達到了一步一景、步移景異的效果。

<日本語仮訳>

三千院 有清園

「清らかな庭園」を意味する有清園の名は、「山水清音有り」と書いた、中国の六朝時代を代表する詩人・謝靈運（385-433）の詩に由来しています。

有清園の歴史は室町時代（1336-1573）に遡り、砂利道をそぞろ歩きながら楽しむ伝統的な造りになっています。厚い苔で覆われた地面に、杉の木ともみじの木が点在しており、秋には黄色と赤に美しく彩られます。この庭は 986 年建立の往生極楽院（阿弥陀堂）を囲むように作られています。木々や植物も庭園の自然美のうちの一つですが、鑑賞者に合わせて流れるような動きを演出する石や水の流れの効果的な使い方を含め、配置も計算されています。

<简体字>

三千院 宸殿

宸殿是三千院的本堂（正殿），但它是于 1926 年模仿京都御所内的紫宸殿而建，并非三千院的原始建筑。每年 5 月 30 日，三千院的住持作为“调声”（诵经领唱），招集山门派（延历寺）和鱼山派（大原寺）的众僧，在宸殿隆重举行“御忏法讲”（一种经忏法事），祭祀历代天皇回向功德。御忏法讲融合了雅乐和声明（一种被称为音声法事的佛教音乐），始于后白河法皇（1127-1192）时代，曾是宫中传统法事，直至江户末期始终在宫中举行，故亦被称为“宫中御忏法讲”。

天皇陛下或者其代表前去宸殿祈祷时，会使用殿内一个设有玉座的房间。为了迎接贵宾，“玉座之间”被设置在能一览有清园美景的位置。它的日式移门上绘有日本著名画家下村观山的名作“彩虹”，因此又被称为“虹之厅”。

宸殿供奉的本尊是能除生死之病的药师琉璃光如来佛，一般不向公众开放。这座寺院的主要教义是众人皆佛。

<繁体字>

三千院 宸殿

宸殿是三千院的本堂（正殿），但不是三千院原先的建築，是在 1926 年模仿京都御所內的紫宸殿而建。每年 5 月 30 日，三千院的住持作為「調聲」（眾僧誦經領唱），招集山門派（延曆寺）和魚山派（大原寺）的眾僧，在宸殿隆重舉行「御懺法講」（一種經懺法事），祭祀歷代天皇回向功德。御懺法講融合了雅樂和聲明（一種被稱為音聲法事的佛教音樂），始於後白河法皇（1127-1192）時代，曾是宮中傳統法事，直至江戶末期始終在宮中舉行，故亦被稱為「宮中御懺法講」。

天皇陛下或者其代表前去宸殿祈禱時，會使用殿內一個設有玉座的房間。為了迎接貴賓，「玉座之間」被設置在能一覽有清園美景的位置。室內移門上繪有日本著名畫家下村觀山的名作「彩虹」，因此又被稱為「虹之廳」。

宸殿供奉的本尊是能除生死之病的藥師琉璃光如來佛，一般不向公眾開放。這座寺院的主要教義是眾人皆佛。

<日本語仮訳>

三千院 宸殿

三千院の本堂である宸殿は、元々三千院の中にあった建物ではなく、京都御所の紫宸殿を模して、大正15年に建てられたものです。宸殿では毎年5月30日、三千院門主が調聲を勤め、山門（延暦寺）と魚山（大原寺）の僧侶が式衆として出仕し、歴代天皇の御回向である「御懺法講」が厳かに奉修されます。雅楽と声明がとけあった御懺法講は、後白河法皇（1127-1192）の御代から始められた宮中伝統の法要で、江戸末期までは宮中で行われていたため、「宮中御懺法講」と呼ばれていました。

宸殿内の一室には、天皇陛下もしくはその代理が来訪の折に祈りを捧げるための一段高くなった席が設えられています。そういった重要な客人を迎えるため、この部屋は有清園が最も美しく眺められるように配されています。玉座の間には下村観山の襖絵があり、虹の絵が描かれていることから虹の間としても知られています。

本尊は癒しの力を持つ仏である薬師琉璃光如来ですが、一般公開はされていません。この寺院の主な教えは、人は皆仏である、というものです。

<简体字>

三千院 往生极乐院（阿弥陀堂）

三千院的历史，始于这座简朴的御堂，被指定为国宝的阿弥陀三尊坐像供奉于此。御堂上方“舟底天顶”形如倒扣的船底，据说是为了安放高大的佛像才如此设计。这座御堂是惠心僧都（942-1017）与其妹安养尼（953-1034）为父母祈祷冥福于 986 年建造，最近的一次修葺于 1143 年完成。这座建筑已被日本政府指定为重要文化财。

御堂内的阿弥陀如来佛坐像，右手示“来迎”手印，跪垫被安放在跪拜时正好能与佛像四目相对的位置。阿弥陀如来佛坐像左侧是观世音菩萨，手持接引往生极乐世界的莲花台；右侧是合掌而坐的大势至菩萨。两位菩萨均呈上身微弓的跪坐姿势，日本人称之为“大和坐姿”。

数世纪以来，延绵不断的香火早将舟底天顶熏黑，天顶上的绘画除了菩萨和天女隐约可见，其他都已斑驳模糊。2006 年，附近新建的“圆融藏”（资料馆）完整复原了这幅色彩斑斓的天顶画。画中描绘了 48 位菩萨（其中 10 位正在演奏乐曲），以及在天国之花的花瓣中飞舞的天女们。

<繁体字>

三千院 往生極樂院（阿彌陀堂）

三千院的歷史，始於這座簡樸的御堂，被指定為國寶的阿彌陀三尊坐像被供奉於此。上方「舟底天頂」形如倒扣的船底，據說是為了安放高大的佛像才如此設計。這座御堂是惠心僧都（942-1017）與其妹安養尼（953-1034）為父母祈禱冥福於 986 年建造，最近一次修葺於 1143 年完成。這座建築被日本政府指定為重要文化財。

御堂內的阿彌陀如來佛坐像，右手示「來迎」手印，跪墊則被安放在跪拜時正好能與佛像四目相對的位置。阿彌陀如來佛坐像左側是觀世音菩薩，手持接引往生極樂世界的蓮花臺；右側是合掌而坐的大勢至菩薩。兩位菩薩均呈上身微弓的跪坐姿勢，日本人稱之為「大和坐姿」。

延綿數世紀的香火，早將舟底天頂熏黑，天頂上的繪畫，也色彩斑駁、模糊不清，唯有菩薩和天女隱約可見。2006 年，附近新建的「圓融藏」（資料館）完整復原了這幅色彩斑斕的天頂畫。畫中描繪了 48 位菩薩（其中 10 位正在演奏樂曲），以及在天國之花的花瓣中飛舞的天女們。

<日本語仮訳>

三千院 往生極楽院（阿弥陀堂）

三千院の歴史の源ともいえるこの簡素な御堂には、国宝に指定されている阿弥陀三尊像が安置されています。船をひっくり返したような変わった形状の屋根は、高さのある像が収まるよう考えられたものです。この御堂は 986 年に恵心僧都（942-1017）とその妹の安養尼（953-1034）が父母の菩提のために建てたとされており、最後に改修されたのは 1143 年です。なお、建物は重要文化財に指定されています。

堂には阿弥陀如来坐像も収められています。右手を「来迎」印に結び、祈りを捧げる人の前には、像と目線が合う位置に座布団が置かれています。向かって右側には、死者を横たえる蓮台を持った観世音菩薩が安置されています。左側には、合掌する勢至菩薩坐像が配されています。どちらの菩薩も「大和座り」として知られる前かがみのポーズで坐しています。

堂の天上は何世紀にもわたるロウソクの煤で黒くなっていますが、菩薩や天女の絵がわずかに一部残っています。2006 年には、色彩豊かな天上画を完全に再現した新しい施設（円融蔵）が近くに開館しました。その画には、楽器を演奏している 10 人を含めた 48 の菩薩、および天国でのみ咲く花の花びらに囲まれた空中に天女たちが舞う様子が描かれています。

<简体字>

天顶画——极乐净土

持续数世纪的香火，让往生极乐院的天顶画色彩斑驳、模糊不清。因此在附近的“圆融藏”（资料馆）展示区，完整复原了绘制于平安时代（897-1185）的天顶画。

这幅天顶画以蓝、橙、粉红等亮丽颜色表现极乐世界。侧壁上，10位佛尊高坐云端，或拨动琵琶、或敲击太鼓、或吹奏笛子。在佛教教义中，极乐世界的所有音乐都宛如佛语。

正面，另外8位佛正举行祈求万愿皆达的佛事。天女们在其头顶天空翩翩起舞，极乐世界中4类花卉之一的曼陀罗花瓣纷飞四周。

往生极乐院又名阿弥陀堂，是惠心僧都（942-1017）与其妹安养尼（953-1034）为父母祈祷冥福于986年建造，最近一次修葺于1143年完成。

上方“舟底天顶”形如倒扣的船底，配以绚烂壁画。据说是为了安放阿弥陀三尊坐像才如此设计。

<繁体字>

天頂畫——極樂淨土

數世紀以來的香火煙熏，讓往生極樂院的天頂畫色彩斑駁、模糊不清。因此，在附近的「圓融藏」（資料館）展示區，完整復原了繪製於平安時代（897-1185）的天頂畫。

這幅天頂畫以藍、橙、粉紅等亮麗顏色表現極樂世界。側壁上 10 位佛尊高坐雲端，或撥動琵琶、或敲擊太鼓、或吹奏笛子。在佛教教義中，極樂世界的所有音樂都宛如佛語。

正面的 8 尊佛正舉行祈求萬願皆達的佛事。天女們在其頭頂天空翩翩起舞，極樂世界中 4 類花卉之一的曼陀羅花瓣紛飛四周。

往生極樂院又名阿彌陀堂，是惠心僧都（942-1017）與其妹安養尼（953-1034）為父母祈禱冥福於 986 年建造，最近一次修葺於 1143 年完成。

上方「舟底天頂」形如倒扣的船底，配以絢爛壁畫。據說是為了安放阿彌陀三尊坐像才如此設計。

<日本語仮訳>

極楽浄土の天井画

往生極楽院の天井画は、何世紀にもわたって使われてきた植物から抽出した油でできたろうそくの煤によって、今日ではそのほとんどが見えなくなっていました。そのため、近くの円融蔵の展示スペースに、平安時代（897-1185）に描かれた当時の絵が復元されています。

天井画には極楽浄土が青やオレンジ、ピンクなどの極彩色で描かれています。側板には 10 人の仏が雲上に座り、琵琶や太鼓、笛などの楽器を演奏している姿が描かれています。仏教の教えでは、極楽ではあらゆる音楽は仏陀の言葉として聞こえるとされています。

正面のパネルにはさらに 8 人仏が、すべての願いが聞き届けられるという供養を行っている様子が描かれています。その頭上の空を天女が舞い、そのまわりには極楽に咲くという 4 種類の花のうちのひとつである曼荼羅の花の花びらが散っています。

阿弥陀堂としても知られる往生極楽院は、986 年に恵心僧都（942-1017）と妹の安養尼（953-1034）によって、その父母の菩提のために建てたとされており、最後に改修されたのは 1143 年です。

ひっくり返された船に似た形の屋根の内側は、絵画で装飾されています。この屋根の構造は、阿弥陀三尊像が中に収まるように考えられたものです。

<简体字>

出世稻荷神社的历史

天正 15 年（1587 年），关白太政大臣丰臣秀吉建造“聚乐第”之际，将日常尊崇的稻荷神社请至宅邸内。次年，后阳成天皇行幸聚乐第，参拜稻荷神社之际，因丰臣秀吉已功成名就（日语中称为“出世”），故为神社赐名“出世稻荷”。从天皇的赐名中可窥见丰臣秀吉从一个普通佃农之子成为一代日本霸主的光辉历程。

出世稻荷神社经常被误认为是供奉丰臣秀吉的神社，实际上仅是丰臣秀吉 1598 年去世前历年参拜的场所。之后，神社几度迁移，2012 年 7 月才迁至现址。时至今日，来此参拜的香客依旧络绎不绝。因为他们相信，这座神社能为自己的事业和人生带来好运。

出世稻荷神社的十大神德包括：

- 一．出人头地之福
- 二．衣食住之福
- 三．地位名望之福
- 四．众人敬爱之福
- 五．农工商及其它一切生意繁荣兴旺之福
- 六．延年益寿疾病痊愈之福
- 七．客似云来之福
- 八．武运长久之福
- 九．善缘之福
- 十．金银财宝之福

<繁体字>

出世稻荷神社的歷史

天正 15 年（1587 年），關白太政大臣豐臣秀吉建造「聚樂第」之際，將日常尊崇的稻荷神社勸請至宅邸內。次年，後陽成天皇行幸聚樂第、參拜稻荷神社，因豐臣秀吉已功成名就（日語中稱為“出世”），故為神社賜名「出世稻荷」。從天皇的賜名中可窺見豐臣秀吉從一個普通佃農之子成為一代日本霸主的光輝歷程。

出世稻荷神社經常被誤認為是供奉豐臣秀吉的神社，實際上僅是豐臣秀吉 1598 年去世前歷年參拜的場所。之後，神社幾經遷移，2012 年 7 月才遷至現址。時至今日，來此參拜的香客依舊絡繹不絕。因為他們相信，這座神社能為自己的事業和人生帶來好運。

出世稻荷神社的十大神德包括：

- 一. 出人頭地之福
- 二. 衣食住之福
- 三. 地位名望之福
- 四. 眾人敬愛之福
- 五. 農工商及其它一切生意繁榮興旺之福
- 六. 延年益壽疾病痊癒之福
- 七. 客似雲來之福
- 八. 武運長久之福
- 九. 善緣之福
- 十. 金銀財寶之福

<日本語仮訳>

出世稲荷神社の歴史

天正 15 年（1587 年）に関白太政大臣、豊臣秀吉公が聚楽第を造営するに際し、邸内に日頃より信仰していた稲荷神社を勧請しました。翌年、後陽成天皇が聚楽第に行幸し、稲荷社に参拝したときに、立身出世を遂げた秀吉に因んで「出世稲荷」の号を授けたといえます。この改名は、小作農民の息子から日本で最も力のある人物へと成り上がった秀吉の大出世を反映しています。

この神社は秀吉を祀った神社と勘違いされることが多いのですが、実際には秀吉が 1598 年に亡くなるまで参詣した神社です。その後何度か場所を変え、2012 年 7 月に現在の場所に移築されました。今日もなお、この神社は成功をもたらすと信じられており、事業や人生における幸運を求める参拝客が後を絶ちません。

この神社の十種の神徳は以下の通りです。

- 一．開運出世の福
- 二．衣食住の福
- 三．地位名望の福
- 四．衆人愛敬の福
- 五．農工商その他一切の生業に大繁栄の福
- 六．延命長寿と病氣平癒の福
- 七．千客万来の福
- 八．武運長久の福
- 九．善智識の福
- 十．金銀財宝の福

<简体字>

云龙图

客殿内竖着一副巨大的黑白飞天神龙画，名为《云龙图》，由著名艺术家堂本印象（1891-1975）创作，并于 1950 年捐赠给神社。

2012 年神社由京都迁移至大原，之前这幅巨画被装饰于天顶。但由于大原新建筑的穹顶过低，故只能在客殿里靠墙放置。这幅巨型画作高约 2.5 米，宽 5 米，由三面画纸拼接而成一扇大屏风，几乎覆盖了客殿的整个墙面。

堂本印象为日本各地的神社寺庙创作了数百幅作品，其中一幅名为《苍龙》的作品，笔墨酣畅淋漓，被装饰在京都东福寺内御殿的天顶。

1590 年，丰臣秀吉（1537-1598）统一日本。1587 年，他造访京都时邀请后阳成天皇（1571-1617）一起参拜稻荷神社。据传，此行之后，天皇下令将神社改名为“出世稻荷神社”。从“出世”之名中，可窥见丰臣秀吉从一个普通佃农之子成为一代日本霸主的辉煌历程。

时至今日，来此参拜的香客依旧络绎不绝。人们相信，这座神社能为自己的事业和人生带来好运。

<繁体字>

雲龍圖

客殿內豎著一副巨大的黑白飛天神龍畫，名為《雲龍圖》，由著名藝術家堂本印象（1891-1975）創作，並於 1950 年捐贈給神社。

2012 年神社由京都遷移至大原，之前這幅巨畫被裝飾於天頂。但由於大原新建築的穹頂過低，故只能在客殿裡靠牆放置。這幅巨型畫作高約 2.5 公尺，寬 5 公尺，由三面畫紙拼接而成一扇大屏風，幾覆蓋了客殿的整個牆面。

堂本印象為日本各地的神社寺廟創作了數百幅作品，其中一幅名為《蒼龍》的作品，筆墨酣暢淋漓，被裝飾在京都東福寺內御殿的天頂。

1590 年，豐臣秀吉（1537-1598）統一日本。1587 年，他造訪京都時邀請後陽成天皇（1571-1617）一起參拜稻荷神社。據傳，此行之後天皇下令將神社改名為「出世稻荷神社」。從「出世」之名中，可窺見豐臣秀吉從一個普通佃農之子成為一代日本霸主的輝煌歷程。

時至今日，來此參拜的香客依舊絡繹不絕。人們相信，這座神社能為自己的事業和人生帶來好運。

<日本語仮訳>

雲龍図

客殿には、大きな白黒の登り竜の絵が掲げられています。「雲竜図」と題されたこの作品は、著名な芸術家である堂本印象（1891-1975）によって制作され、1950年に神社に寄贈されました。この絵は出世稲荷神社が京都にあった当時、天井に飾られていたものです。2012年に同神社が大原に移転した際、新しい建物はこの絵を収めるには天井高が低すぎるということが判明しました。

故に、今ではその絵が客殿の壁のほぼ全体を覆っています。高さ約2.5メートル、幅5メートルの作品は、3つのパネルにまたがって紙に描かれています。

堂本は、京都の東福寺の御堂の一つの天井を飾る鮮やかな「蒼龍」をはじめ、日本各地の寺社仏閣にも同様の作品を数百点描きました。

1590年に日本を統一した豊臣秀吉（1537-1598）は、1587年に京都へ来たおりに後陽成天皇（1571-1617）を誘い共に参拝しました。伝説によると、天皇がそれ以降この神社を出世稲荷神神社と呼ぶよう指示したとされています。この出世という名前には、秀吉が小作農民から日本で最も力をもつ立場にまで上り詰めたことが反映されているのです。今日もなお、この神社は成功をもたらすと信じられており、事業や人生における幸運を求める参拝客が後を絶ちません。

<简体字>

契心园

契心园紧邻客殿南侧，建于江户时代（1603-1868）后期。这座以池塘为中心的回游式“池泉”庭园，主要目的在于观赏而非散步，是一座“鉴赏”型庭园。

园内设置有石灯笼、“筑山”（人工山丘）以及五层石塔和形如鹤翼的松树，池中还有一座状如乌龟的小岛。在日本，仙鹤和乌龟也是长寿幸福的象征。客殿的“栏间”（日式移门上方的天窗）上装饰着中国汉朝至宋朝的历代诗人“三十六诗仙”的画像，它们均是出自江户时代中期狩野派画师之手。

园中池塘被设计成一个“心”字，故名“心字池”。其后有一挂飞流而下的小瀑布，瀑布的水引自附近的律川。池边摆放的众多石头，寓意中国神话里八仙栖居的蓬莱山。

庭园内种植着约 120 种植物，枫红秋日，园内景色蔚为壮观。寺内僧人会用庭园内的花草制成插花，点缀园内空间或茶道会席。

<繁体字>

契心園

契心園緊鄰客殿南側，建於江戶時代（1603-1868）後期。這座以池塘為中心的迴遊式「池泉」庭園，主要目的在於觀賞而非散步，是一座「鑒賞」型庭園。

園內設有石燈籠和「築山」（人工山丘），還有一座五層石塔及其形如鶴翼的松樹，池內一座小島狀如烏龜。在日本，仙鶴和烏龜也是延命幸福的象徵。客殿的「欄間」（日式移門上方的天窗）上裝飾著中國漢朝至宋朝的歷代詩人「三十六詩仙」的畫像，它們均出自江戶時代中期狩野派畫師之手。

園中池塘被設計成一個「心」字，故名「心字池」。其後有一掛飛流而下的小瀑布，瀑布的水引自附近的律川。池邊擺放的眾多石頭，寓意中國神話里八仙棲居的蓬萊山。

庭園內種植著約 120 種植物，楓紅秋日，園內景色蔚為壯觀。寺內僧人會用庭園內的花草製成插花，點綴園內空間或茶道會席。

<日本語仮訳>

契心園

客殿のすぐ南に広がる契心園は、江戸時代（1603-1868）後期に作庭されました。池を中心とする回遊式の「池泉」庭園であり、回遊するよりも鑑賞されることを念頭に造られた、眺めて楽しむ「鑑賞」庭園でもあります。石灯笼と「築山」（人工の丘）、また五重の石塔と「鶴」の翼をかたどった松の木が配されています。池の中の島のひとつは、亀の形をしています。鶴と亀はどちらも日本では長寿と幸福の象徴です。なお、客殿の欄間には江戸時代中頃に狩野派の絵師が描いた中国の漢から宋の時代に至るまでの歴代の詩人である『三十六詩仙』が飾られています。

池は、「心」の漢字の形に設計された心字池です。近くを流れる律川の水が小さな滝となり、池の後ろに流れ落ちています。その傍らには、八仙が住むという古代中国の神話に登場する蓬莱山を表現した石の数々が配置されています。

庭園には約 120 種類の植物が生育しており、もみじの葉が色づく秋には最も壮大な眺めが見られます。寺の僧侶達は、庭の草花を生け花や茶事の茶花として使用しています。

<简体字>

旧理觉院

明治时代（1868-1912），众多寺院陷入财政困难，有些被迫合并，有些无奈废寺，理觉院就是其中之一。直至大正时代（1912-1926）初期之前，理觉院一直没有住持常驻。因此，旧宫内厅下令废除理觉院及其相邻的普贤院。

1919 年，实光院获得现址的土地所有权后，迁移至此，继而保存了在权力争斗中落败后离世的后鸟羽天皇（1183-1198 年在位）和顺德天皇（1210-1221 年在位）的陵墓。

理觉院被废寺后，其旧址经修缮成为池泉园，并保留至今。庭园内的茶室取名为“理觉庵”，以表达对昔日寺院的敬意。

<繁体字>

舊理覺院

明治時代（1868-1912），眾多寺院陷入財政困難，有些被迫合併，有些無奈廢寺，理覺院就是其中之一。直至大正時代（1912-1926）初期之前，理覺院一直沒有住持常駐。因此，舊宮內廳下令廢除理覺院及其相鄰的普賢院。

1919 年，實光院獲得現址的土地所有權後，遷移至此，繼而保存了在權力爭鬥中落敗後離世的後鳥羽天皇（1183-1198 年在位）和順德天皇（1210-1221 年在位）的陵墓。

理覺院被廢寺後，其舊址經修繕成為池泉園，並保留至今。庭園內的茶室取名為「理覺庵」，以表達對昔日寺院的敬意。

<日本語仮訳>

旧理覚院

明治時代（1868-1912）、数多くの寺院が財政的困難に直面し、他の寺と合併したり、廃寺を余儀なくされたりしました。理覚院もそのうちのひとつで、大正時代（1912 -1926）初期までは理覚院には住み込みの住職がいませんでした。その結果、理覚院とその近隣の普賢院に対し、旧宮内省から廃寺にするとの命令が下りました。

実光院は 1919 年に現在の地所の地権を得ました。この移転によって、争いに敗れ亡くなった後鳥羽天皇（在位 1183-1198）と順徳天皇（在位 1210-1221）の陵墓を確保することが可能になりました。

理覚院が廃されたのち、その地は池泉園として整備され、現在も残っています。庭園内の茶室は、かつてこの地にあった寺に敬意を表して理覚庵と名づけられています。

<简体字>

来迎院与良忍上人的教义

圣应大师良忍（1072-1132）是日本佛教宗派之一“融通念佛宗”的始祖。1190年，他重建了已被废除的来迎院。来迎院始建于9世纪，是天台宗最古老的寺院。

1426年11月，良忍重建的来迎院毁于一场大火。现存的本堂（正殿）于16世纪重建，里面供奉了在室町时代（1336-1573）一场火灾中幸存下来的三尊佛像。那场大火将大原地区众多寺院毁于一旦。

良忍精通日本七大“声明”（一种被称为音声法事的佛教音乐），亦独创了新式流派。良忍创立的宗派名“融通”，寓意“循环”，即“一人念佛百人通”，指一人念佛必会影响众人，他人念佛，也会影响每一个人。良忍倡导，只有实现如此循环，众生才能往生极乐世界。

<繁体字>

來迎院與良忍上人的教義

聖應大師良忍（1072-1132）是日本佛教宗派之一「融通念佛宗」的始祖。1190 年，他重建了已被廢除的來迎院。來迎院始建於 9 世紀，是天臺宗最古老的寺院。

1426 年 11 月，良忍重建的來迎院毀於一場大火。現存的「本堂（正殿）」於 16 世紀重建，裡面供奉了在室町時代（1336-1573）一場火災中倖存下來的三尊佛像。那場大火將大原地區眾多寺院毀於一旦。

良忍精通日本七大「聲明」（一種被稱為音聲法事的佛教音樂），亦獨創了新式流派。良忍創立的宗派名「融通」，寓意「迴圈」，即「一人念佛百人通」，指一人念佛必會影響眾人，他人念佛，也會影響每一個人。良忍宣導，只有實現如此循環，眾生才能往生極樂世界。

<日本語仮訳>

来迎院と良忍上人の教え

聖応大師良忍（1072-1132）は、日本の仏教の宗派のひとつである融通念佛宗の創始者で、1190年に廃寺となっていた来迎院を再興しました。元々9世紀に建てられたこの寺は、天台宗最古の寺です。

良忍によって建てられた広範な伽藍は、1426年11月の火事で全焼してしまいました。現存する本堂は、16世紀に建立されたものです。寺の内陣にある3体の仏像は室町時代（1336-1573）に大原地域の多くの寺が焼失した火災を免れ、来迎院に安置されました。

日本の七種類すべての「声明」の名手であったとされる良忍は独自の声明も完成させた人物で、「一人一切人一切人一人一行一切行一切行一行」という境地を開きました。良忍が開祖した宗派の名前にある「融通」とは、「循環」と訳すことができます。一人の人間が唱える念仏が他のすべての人に影響を与え、他の人々の念仏が一人ひとりに影響を与える、ということを意味します。この循環により、すべての人々が浄土において転生することができるとされています。

<简体字>

不断樱

旧理觉院庭园内有一株十分罕见的樱花树，其花期从 9 月底一直持续到来年春末。因此，在实光院可同时观赏樱花和红叶，这种场所在全日本也非常稀少。

樱花的花期通常为 3 月至 4 月间的短短数周，而这株“不断樱”则长达七个月。据负责打理这棵樱树的僧人称，这株樱花树的树龄已有百年，不同的树枝会在不同时期开花。即便将它的截枝移植到庭园内的其它地方，也同样会开出美丽的花朵。

因樱花一生短暂，故时常被用来隐喻佛教的核心概念。美丽而短暂的樱花，恰似人生的脆弱和命运的无奈。

樱花是日本的国花，经常出现在日本的艺术、漫画、动画以及电影中，在百元硬币上也能寻到它的身影。

<繁體字>

不斷櫻

舊理覺院庭園內有一株非常罕見的櫻花樹，它的花期從 9 月底一直持續到來年春末。因此，實光院是日本可同時觀賞櫻花和紅葉、為數不多的場所之一。

櫻花的花期通常為 3 月至 4 月間的短短數周，而這株「不斷櫻」則長達七個月。據負責打理這棵櫻樹的僧人稱，這株櫻花樹的樹齡已有百年，不同的樹枝會在不同時期開花。即便將它的截枝移植到庭園內的其它地方，也同樣能開出美麗的花朵。

因櫻花一生短暫，故時常被用來隱喻佛教的核心概念。美麗而短暫的櫻花，恰似人生的脆弱和命運的無奈。

櫻花是日本的國花，經常出現在日本的藝術、漫畫、動畫以及電影中，在百元硬幣上也能尋到它的身影。

<日本語仮訳>

不断桜

旧理覚院庭園は、9 月末から春の終わりまで咲く非常に珍しい桜の木でも有名です。実光院は桜の花と秋の赤いもみじの葉が同時に鑑賞できる、日本でも希少な場所のひとつです。

一般的に桜は 3 月と 4 月の数週間という非常に短い期間のみ花を咲かせます。樹齢 100 年と言われるこの不断桜を手入れしている僧侶によると、7 か月にわたって、別々の枝が別々の時期に花をつけるそうです。この不断桜を挿し木として庭園内の他の場所にも移植したところ、そこでも花を咲かせ始めました。

花を咲かせる期間が短い桜は、仏教の中心的概念を説明するメタファーとしてしばしば使われます。美しさと儚さを兼ね備えた姿が、人生の危うさや運命の受容と繋がるのでしょう。

日本の国花である桜は日本の芸術や漫画、アニメ、映画などに頻繁に登場し、100 円硬貨にも描かれています。

<简体字>

茶室理觉庵（实光院）

理觉庵位于实光院西北角的一隅，与庭园之间以竹栅和树篱相隔。茶室名取自曾建于此地的理觉院。理觉庵应实光院原住持的要求兴建，所用木材均来自附近山林，柱子采用日本扁柏。

茶室入口之所以设计得低矮狭小，是为了表达茶室内众人平等之理念。任何人入室时都需要低身弯腰，武士必须将佩刀留在室外。考虑到实光院位于郊外，茶室外还设有挂钩，供悬挂园艺工具和农具。茶室内铺垫榻榻米，内嵌有茶釜，壁龛内茶花的上方则挂着与季节和庆典相应的字画。

日本的茶道深受禅宗的影响，与品香的“香道”和赏花的“花道”一起被称为日本三大古典艺术。

理觉庵每年会多次举办正式的茶道活动。不过，由于是私人茶会，故不向公众开放。

<繁体字>

茶室理覺庵（實光院）

理覺庵位於實光院西北角的一隅，與庭園之間以竹柵欄和樹籬相隔。茶室名取自曾建於此地的理覺院。理覺庵應實光院原住持的要求興建，所用木材均來自附近山林，柱子採用日本扁柏。

茶室入口低矮狹小的設計，是為了表達茶室內眾人平等之理念。任何人入室時只能低身彎腰，武士必須將刀留在室外。因實光院位於郊外，茶室外還設有掛鉤，供懸掛園藝工具和農具。茶室內鋪墊榻榻米，內嵌有茶釜，壁龕內茶花的上方則掛著與季節和慶典相應的字畫。

日本的茶道深受禪宗的影響，與品香的「香道」和賞花的「花道」一起被稱為日本三大古典藝術。

理覺庵每年會多次舉辦正式的茶道活動。不過，由於是私人茶會，故不向公眾開放。

<日本語仮訳>

茶室理覚庵（実光院）

竹の柵と丁寧に手入れされた生け垣によって庭から隔てられた理覚庵は、寺院の敷地の北西の角にある小さなエリアを占めています。かつてこの場所に建っていた理覚院にちなんで名付けられたこの茶室は、実光院の元住職の要請で建設されました。職人たちは周囲の山から木々を切り出し、ヒノキを茶室の主要な柱として使っています。

茶室の入り口は、客が屈んで入るよう、また侍が刀を外に置いて入室するように小さく作られています。実光院の立地が郊外であることを考慮して、建物の外側には庭作業の道具や農具をかけておくためのフックが備えられています。

内部の床は畳敷きで、一部に炉が切っけてあります。「床の間」には、茶花の上に掛け軸が掛けられています。どちらも季節に合わせて取り替えられます。

茶の湯（茶道）は、禅宗の影響を強く受けています。香りを楽しむ「香道」や花を飾る「華道」とならび、日本の3大古典芸術と位置付けられています。

理覚庵は正式な茶道の行事で年に数回使用されていますが、プライベートな茶事であるため、一般には公開されていません。

<简体字>

额缘庭园（宝泉院）

宝泉院创建于 1200 年左右，最初是附近寺院“胜林院”的僧房。这家天台宗寺院，以可从客殿眺望的“额缘庭园”（画框庭园）而闻名。

庭园建于 11 世纪初期，与寺院同期建成。客殿中央的榻榻米房间是最佳观景点，美丽的庭院仿佛是嵌在客殿木柱和门楣间的一幅画作。

右侧同样的“额缘”里镶嵌的又是另一番景致：一株树龄约 700 年的五叶松，雄伟地矗立在庭园中央，其背后一排葱郁挺拔的竹林演绎出背景的效果。

庭园内还有一处设置在地下的传音装置“水琴窟”非常有名，访客可以在此边品尝抹茶，边观赏庭园的景色，还可倾听“水琴窟”里传来的清脆悦耳的滴水之音。

<繁体字>

額縁庭園（寶泉院）

寶泉院創建於 1200 年左右，最初是附近寺院「勝林院」的僧房。這家天臺宗寺院以可從客殿眺望的「額縁庭園」（畫框庭園）而聞名。

庭園建於 11 世紀初期，與寺院同期建成。客殿內的榻榻米房間是最佳觀景點，在此外眺，美麗的庭院彷彿是嵌在客殿木柱和門楣間的一幅畫作。

右側同樣的「額縁」裡鑲嵌的又是另一番景致：一株樹齡約 700 年的五葉松，雄偉地矗立在庭園中央，其背後一排蔥鬱挺拔的竹林演繹出背景效果。

庭園內還有一處設置在地下的傳音裝置「水琴窟」十分有名。訪客可以在此邊品嚐抹茶，邊觀賞庭園的景色，還可傾聽「水琴窟」裡傳來的清脆悅耳的滴水之音。

<日本語仮訳>

額縁庭園（宝泉院）

1200 年頃に創建された宝泉院は、最初は近くの勝林院の僧坊として建立されました。天台宗の寺院であり、客殿から眺めることのできる「額縁庭園」がおそらく最もよく知られています。

寺院が 11 世紀初頭に建てられたのと同時に敷設された庭園は、客殿の中央にある畳の間から眺めるのが一番美しいとされています。客殿の木の柱と鴨居に囲まれた庭は、まるで絵画を見ているかのような印象を与えます。

右側にもある同様の「額縁」からは、また別の眺めが楽しめます。立ち並ぶ背の高い竹が、樹齢約 700 年とも言われる中央の五葉松の背景のような効果を演出しています。庭園は、「水琴窟」という地中に設置された音の鳴る仕掛けでも有名です。

訪問者にはお抹茶が振舞われ、それを頂きながら庭園の眺めや音を楽しむことができます。

<简体字>

滴水奏清音（水琴窟）（宝泉院）

宝泉院的水琴窟是别具一格的景点。客殿后方的外廊处设有一个竹制“缘台”（可坐下小憩的长凳），访客在此只要将耳朵贴近竹筒，就能听到从水琴窟里传来的美妙声音。

水琴窟是日本庭院技术中极具创意的一种声景装置。将倒扣的陶缸埋入地下，用小石子覆盖住顶端小洞的一部分，水滴从旁边的石壶滴落，穿过小石子流进陶缸滴入水盘，由此激起的清越回声，令听者心旷神怡。这种滴水奏出的清音，通常还会被比作琴声或声明（一种被称为音声法事的佛教音乐）。

<繁体字>

滴水奏清音（水琴窟）（寶泉院）

寶泉院的水琴窟是別具一格的景點。客殿後方的外廊處設有一個竹「緣台」（可坐下小憩的長凳），訪客在此只要將耳朵貼近竹筒，就能聽到從水琴窟裡傳來的美妙滴水之聲。

水琴窟是日本庭院技術中極具創意的一種聲景裝置。將倒扣的陶缸埋入地下，用小石子覆蓋住頂端小洞的一部分，水滴從旁邊的石壺滴落，穿過小石子流進陶缸滴落水盤，由此激起的清越回聲，令聽者心曠神怡。這種滴水奏出的清音，通常還會被比作琴聲或聲明（一種被稱為音聲法事的佛教音樂）。

<日本語仮訳>

水が奏でる音楽（水琴窟）（宝泉院）

宝泉院の水琴窟は、他では味わえない独特のものです。客殿の裏手にある外通路に竹製の縁台があり、そこから聞くことができます。竹の筒に耳をあてると、はっきりと音が聴き取れます。

水琴窟は、日本の造園技術が成せる創意に富んだ仕掛けです。逆さまにひっくり返した陶器の鉢を地中に埋め、上部の穴には部分的に小石を敷き詰めます。近くの石の鉢から滴り落ちる水滴が小石を通りひっくり返した鉢へと伝わり、それが水盤に落ちる音が反響して、心安らぐ震えるような音を奏でるのです。その音は、琴の音色や、「声明」（僧侶が唱える声楽）になぞらえられてきました。

<简体字>

血染天顶

这片天顶是战国时代（1467-1600）发生在伏见城的一段黑暗历史的见证人。当时，德川家康（1543-1616）麾下的武将们对战石田三成（1560-1600）率领的四万大军陷入劣势，虽然他们顽强地抵抗了两周，但最终伏见城被敌军放火烧毁。竭尽全力的 380 名武士集结在天守阁，于 1600 年 8 月 1 日集体自尽。

被武将们的鲜血染红的地板被回收后藏于京都的一所寺院内，之后又分给数家寺院供奉，以祭奠武将们的亡灵。宝泉院的天顶贴有 16 块血迹斑斑的地板，上面残留着清晰可见的手印、盔甲和铠甲的痕迹，以及依稀可辨的人脸和指纹。

正是得益于武将们在伏见城内的顽强抵抗，才让德川家康赢得足够的时间召集军队，并在伏见城失陷不到两个月后的“关原之战”中告捷。

<繁体字>

血染天頂

這片天頂是戰國時代（1467-1600）發生在伏見城的一段黑暗歷史的見證人。當時，德川家康（1543-1616）麾下的武將們對戰石田三成（1560-1600）率領的四萬大軍陷入劣勢，他們雖然頑強地抵抗了兩周，但最終伏見城被敵軍放火燒毀。竭盡全力的 380 名武士在天守閣集結，於 1600 年 8 月 1 日集體自盡。

武將們鮮血染紅的地板被回收後藏於京都的一所寺院內，之後分給數家寺院供奉，以祭奠武將們的亡靈。寶泉院的天頂貼有 16 塊血跡斑斑的地板，上面殘留著清晰可見的手印、盔甲和鎧甲的痕跡，以及依稀可辨的人臉和指紋。

正是得益於武將們在伏見城內的頑強抵抗，才讓德川家康贏得足夠的時間召集軍隊，並在伏見城失陷不到兩個月後的「關原之戰」中告捷。

<日本語仮訳>

血天井

この天井は、日本の戦国時代（1467-1600）に遡る伏見城の暗い歴史にまつわるものです。徳川家康（1543-1616）配下の武将たちは、敵である石田三成（1560-1600）率いる総勢 4 万の軍勢に対し劣勢となり、なんとか 2 週間は攻撃に耐えたものの、最後に城には火が放たれます。万策尽きた 380 名の侍たちは天守閣に集結、1600 年 8 月 1 日に自決しました。

武将たちが命を絶ち血に染まった床板はのちに回収され、京都のある寺院に隠されていましたが、その後いくつかの寺に分けられ、武将たちの霊を慰めるために祀られることになりました。宝泉院の天井には、そのうちの 16 枚が使われています。血に染まった木には、いくつもの手形が残っています。甲冑や鎧の跡が分かる場所もあります。人の顔であることがかろうじて分かる箇所や、指紋をこすりつけたような跡も見られます。

伏見城での果敢な抵抗によって自軍を集結するのに十分な時間を稼ぐことができた家康は、伏見城の落城からわずか 2 カ月足らずのうちに、関ヶ原の戦いで勝利を収めたのです。

<简体字>

鹤龟庭园

鹤龟庭园建于江户时代（1603-1868），占地面积不大，是宝泉院的中庭。园中池塘形如仙鹤展翅，假山仿龟壳花纹而筑，庭院因此得名“鹤龟”，而鹤与龟寓意幸运和长寿。此外，还有一株山茶古树象征蓬莱仙山。

池塘中锦鲤畅游，用砾石精心铺就的小路和爬满苔藓的小山丘环绕池塘四周。庭园内还植有枫树和一棵树龄 300 年的娑罗双树。

<繁体字>

鶴龜庭園

鶴龜庭園是建於江戶時代（1603-1868）的寶泉院的中庭，庭院不大，園中池塘形如仙鶴展翅，假山仿龜殼花紋而築，庭院因此得名「鶴龜」，而鶴與龜寓幸運和長壽。此外還有一株山茶古樹象徵蓬萊仙山。

池塘中錦鯉暢遊，礫石精心鋪就的小路和爬滿苔蘚的小山丘環繞池塘四周。庭園內還植有楓樹和一株樹齡 300 年的娑羅雙樹。

<日本語仮訳>

鶴亀庭園

江戸時代（1603 -1868）に作庭された寺の小さな中庭である鶴亀庭園は、庭に配された幸運と長寿の象徴とされる 2 種類の動物にちなんで名付けられました。

池は鶴が羽を広げた形に、築山は亀の甲羅を模して造られています。また、山茶花の古木は蓬萊山に見立てられています。

丁寧にならされた砂利と苔むした小丘で囲まれた池には鯉が泳いでいます。庭には楓の木と樹齢 300 年の沙羅双樹が植えられています。

<简体字>

宿坊

入住“宿坊”（寺庙民宿），需遵守与僧侣生活准则相关的若干基本规定。宿坊的晚餐时间较早，于下午 6 点左右供餐，故入住者需在下午 5 点前到达。早晚两餐均为“精进料理”（素斋）。

房间内铺有榻榻米，日式拉门（纸糊木格移门）分隔。洗面台为公用。公共浴室男女分开，泡澡时的注意事项与普通日本温泉相同：首先在更衣室脱下衣服后携带一条小毛巾进入浴室。然后在一排低矮的淋浴器前选一个坐下，用肥皂和洗发水洗净身体。进入浴池前需将身体上的泡沫冲洗干净。还需注意，泡澡时不能将小毛巾浸入浴池。

住客需每日早晚自己收拾床铺被褥。床上用品放在房间壁柜内，使用时先铺上床叠，再覆盖上床单或床套。夏天会准备薄被，冬天则有厚棉被。严冬时节，宿坊还会配备室内用的燃气取暖器。

宿坊会督促住客参加早课，通常从早上 6 点开始，大约 30 分钟。早餐于上午 7 点开始供应。部分寺庙还会在下午举办冥思会。

<繁体字>

宿坊

入住「宿坊」(寺廟民宿)，需遵守與僧侶生活準則相關的基本規定。宿坊的晚餐時間較早，於下午 6 點左右供餐，故入住者需在下午 5 點前到達。早晚兩餐均為「精進料理」(素齋)。

房間內鋪有榻榻米，用障子(糊紙木格門)分隔。洗面檯為公用。公共浴室男女分開，泡澡時的注意事項與普通日本溫泉相同：首先在更衣室脫下衣服後攜帶一條小毛巾進入浴室。然後在一排低矮的淋浴器前選一個坐下，用肥皂和洗髮水清洗身體。最後將肥皂水和泡沫沖洗乾淨後進入浴池。需注意泡澡時不能將小毛巾浸入浴池。

住客需要每日早晚自己整理床鋪。房間壁櫃內有寢具，使用時，先鋪上被墊，再罩上宿坊準備的床單或被套，夏天使用薄被，冬天則用厚棉被。嚴冬時節，宿坊會配備室內用的暖器。

宿坊會提醒住客參加早課，通常從早上 6 點開始，大約 30 分鐘。早餐於上午 7 點開始供應。部分寺廟還會在下午舉辦冥思會。

<日本語仮訳>

宿坊

「宿坊」に宿泊したい人は、僧侶の生活様式に則ったいくつかのマナーに関する基本ルールを守ることが求められます。宿泊者は午後 5 時までには到着しなければなりません。というのも、夕食は比較的早い時間、午後 6 時頃に出されるからです。夕食と朝食は「精進料理」です。

部屋は畳敷きで、障子で仕切られ、洗面所は共同です。同じく共同の浴室は男女別になっています。お風呂の使用上の注意は、日本の一般的な温泉と同様です。まず脱衣所で服を脱ぎ、浴室には小さな手ぬぐいのみを持って入ります。次に、並んでいる低いシャワーのひとつの前に座り、石鹸とシャンプーで洗い、しっかり洗い流します。湯船に入るときには泡や石鹸水が残っていないように注意し、手ぬぐいは湯に浸けないようにしてください。

布団は、夜は自ら敷き、朝には畳んでおくよう求められます。寝具は、寝室内の襖の中の押し入れに入っています。敷布団を敷き、用意されているシーツやカバーで覆います。押し入れの中には、夏用の薄掛けと冬用の厚い掛布団が入っています。厳寒期には、室内用のガスヒーターが用意されることもあります。

宿泊者は朝勤行への参加も促されます。通常午前 6 時に始まり、約 30 分間行われます。朝食は午前 7 時からです。寺によっては、午後に瞑想のセッションを行うところもあります。

<简体字>

梵钟

净莲华院的木塔下，悬挂着一口巨大的青铜大钟，由梵钟业界国宝级人物——已故香取正彦（1899-1988）于 1979 年铸造。香取的作品中，特别著名的是于 1964 年设置在广岛和平纪念公园“和平之钟”。

净莲华院原来的梵钟铸造于 1774 年，1942 年 11 月被政府征用，熔化后用于战争。香取设计的梵钟比原先的大钟更加圆浑，这种形状的大钟在香取的作品中最为多见。悬挂梵钟的木塔立在原有的石台上，塔顶垂吊着一根用来敲钟的撞木。

梵钟在日本寺院中十分常见，钟声自古用来召集僧侣修行或区分一天内的各个时辰。梵钟独特的设计，能让钟声传播久远。

<繁体字>

梵鐘

淨蓮華院的木塔下，懸掛著一口巨大的青銅大鐘，由梵鐘業界國寶級人物——香取正彥（1899-1988）於 1979 年鑄造。同樣出自香取之手、於 1964 年設置在廣島和平紀念公園的「和平之鐘」最為有名。

淨蓮華院原有的梵鐘鑄造於 1774 年，1942 年 11 月被政府徵用，熔化後用於戰爭。香取設計的梵鐘比原先的大鐘更加渾圓，這種形狀的大鐘在香取的作品最為多見。懸掛梵鐘的木塔立在原有的石臺上，塔頂垂吊著一根用來敲鐘的撞木。

梵鐘在日本寺院中十分常見，自古以來撞鐘一般是為了召集僧侶修行和區分一天內的各個時辰。梵鐘獨特的設計能使鐘聲傳播久遠。

<日本語仮訳>

梵鐘

浄蓮華院の敷地の木塔の下に、大きな青銅の鐘が吊り下げられています。この鐘は、梵鐘の分野における人間国宝として知られた故・香取正彦（1899-1988）によって、1979 年に造られました。

香取は、1964 年に広島平和記念公園に設置された平和の鐘の作者として特に有名です。

元々浄蓮華院にあった 1774 年に造られた梵鐘は、1942 年 11 月に政府徴用により戦争のために供出され溶解されました。香取が設計した鐘はかつての鐘よりも丸みを帯びており、この形状は香取の作品に多く見られます。

梵鐘は架け替えられましたが、塔は元々の石の土台の上に立っており、屋根から吊り下げられた撞木で鐘を撞きます。

梵鐘は日本中の寺院に見られます。昔から、勤行の時間に僧侶を招集する目的や、一日の中で時間の区切りをつけるために鳴らされてきました。梵鐘は、かなり遠くまで音が伝わるような設計になっています。

<简体字>

来迎院与释迦三尊像

来迎院正殿内的三尊佛像原本供奉在大原的其他寺院，室町时代（1336-1572）一场大火烧毁了该寺院，故佛像被请至来迎院。

三尊佛像为药师如来像、释迦如来像和阿弥陀如来像，均已被日本政府指定为重要文化财。这三尊漆木佛像分别守护着过去、现在和未来，具有平安时代（794-1185）佛像特有的优雅和纤细的特征。

本尊两侧还有两尊夹侍，左为不动明王，右为毗沙门天王，都是平安末期的作品。

来迎院是天台宗最古老的寺院。9 世纪由圆仁（794-864）修建，是举行“声明”（一种被称为音声法事的佛教音乐）的道场。来迎院曾一度荒废，1109 年由圣应大师良忍（1072-1132）重建。良忍原本是比睿山的僧侣，他修复来迎院后，也复兴了声明。1426 年 11 月宏伟的来迎院毁于一场大火，现在的“本堂”（正殿）于 16 世纪重建。

<繁体字>

來迎院與釋迦三尊像

來迎院正殿內的三尊佛像原本供奉在大原的其他寺院，室町時代（1336-1572）一場大火燒毀了該寺院，故佛像被請至來迎院。

三尊佛像為藥師如來像、釋迦如來像和阿彌陀如來像，均被日本政府指定為重要文化財。這三尊上漆木像分別守護著過去、現在和未來，具有平安時代（794-1185）佛像特有的優雅和纖細的特徵。

本尊兩側還有兩尊夾侍，左為不動明王，右為毗沙門天王，都是平安末期的作品。

來迎院是天臺宗最古老的寺院。9 世紀由圓仁（794-864）修建，是舉行「聲明」（一種被稱為音聲法事的佛教音樂）的道場。來迎院曾一度荒廢，1109 年由聖應大師良忍（1072-1132）重建。良忍原本是比叡山的僧侶，他修復來迎院後，也復興了聲明。1426 年 11 月宏偉的來迎院毀於一場大火，現在的「本堂」（正殿）於 16 世紀重建。

<日本語仮訳>

来迎院と釈迦三尊像

来迎院の内陣にある三尊像はもともと大原の他の寺に祀られていましたが、室町時代（1336-1572）の火災で元の寺が焼けてしまったため、来迎院に持ち込まれました。

三尊は、薬師如来、釈迦如来、阿弥陀如来で、すべて重要文化財に指定されています。三体とも漆塗りの木像で、平安時代（794-1185）に特有の優雅で繊細な特徴が見られます。三体が揃うことで、過去、現在、未来を見守っていると考えられています。

本尊の両隣には脇侍として左に不動明王、右に毘沙門天が控えており、どちらの像も平安時代末期の作です。

来迎院は天台宗最古の寺です。9世紀に「声明」（仏教の吟誦）の道場として円仁（794 - 864）によって創建されました。

寺は一時使われなくなりましたが、1109年に聖応大師良忍（1072 -1132）によって再興されました。もともと比叡山の僧侶であった良忍は寺を修復し、来迎院での「声明」を復活させました。広大な寺院の建物は1426年11月の火事で全焼してしまい、現在の「本堂」は16世紀に建て直されたものです。

<简体字>

无声瀑布

从来迎院沿着山路前行不远，就可以看到无声瀑布。当地传说，佛僧圆仁（794-864）在此诵唱“声明”（一种被称为音声法事的佛教音乐），起初瀑布湍急的流水声盖住了他的声音，但随着他的吟诵形成美妙和声，瀑布声消失了，这就是“无声瀑布”之名的由来。

圆仁圆寂后，他的另一个名号“慈觉大师”声名远扬。圆仁自 838 年起曾在中国旅居 9 年，回到日本后将声明传授给自己的信徒，并将来迎院作为举行声明的道场。

来迎院四周的森林葱郁茂盛，是野鹿等野生动植物的宝库。每到秋天红叶如火时，森林会愈发五彩斑斓。

<繁体字>

無聲瀑布

從來迎院沿著山路前行不遠處，就可以看到無聲瀑布。當地傳說，佛僧圓仁（794-864）在此誦唱「聲明」（一種被稱為音聲法事的佛教音樂），起初湍急的瀑布聲蓋住了他的聲音，但隨著吟誦形成優美的和聲，瀑布聲消失了，這就是「無聲瀑布」之名的由來。

圓仁圓寂後，他的另一個名號「慈覺大師」聲名遠揚。圓仁自 838 年起曾在中國旅居 9 年，回到日本後將聲明傳授給自己的信徒，並將來迎院作為舉行聲明的道場。

來迎院四周的森林蔥鬱茂盛，是野鹿等野生動植物的寶庫。每到秋天楓葉變紅時，森林會愈發五彩斑斕。

<日本語仮訳>

音無の滝

音無の滝は、来迎院から山道を少し入ったところにあります。当地に伝わる伝承によると、仏僧円仁（794-864）がこの地で「声明」を唱えていると、滝の水音が聞こえなくなりました。しかしそのうちに彼の唱える声明が美しいハーモニーを奏で、滝の音が静かになったそうです。この言い伝えから、「音が無い」という意味で音無の滝と名づけられたといわれています。

没後の「慈覚大師」の名のほうがより広く知られている円仁は、838年から9年間にわたって中国に滞在したのちに帰国し、「声明」を自らの信徒に伝えました。来迎院は声明の道場として使われていました。

来迎院周辺の森は鬱蒼としており、鹿を含む野生動植物の宝庫です。紅葉の秋は特に森は美しく彩られます。

<简体字>

声明

声明是一种佛教音乐，源于印度，后传入中国，在山东省鱼山曾盛极一时。声明在奈良时代（710-794）传入日本，由天台宗始祖最澄（767-822）和其曾留学山东的弟子慈觉大师圆仁（794-864）推广普及。

奈良时代，佛教尚未在日本广泛传播，声明最初只在寺院内由僧侣诵唱，故普通民众并不熟悉。但即便如此，有的声明活动也会有百人以上参加，其中包括 10 世纪末延历寺的落成典礼、12 世纪末奈良东大寺的落成典礼。以这样的活动为契机，声明得以在日本传播开来。

大原地区受声明影响的历史尤为深远，其影响还体现在大原的风景中。这里的两条河流的名字就源起声明的节奏。三千院北部的河流水势湍急，与明快的日本风“律曲”节奏相似，因此取名“律川”。而南侧的河流水势平缓，与节奏柔和的中国风“吕曲”相近，故得名“吕川”。此外，由于山东省鱼山曾盛行声明，大原一带有时也被称为“鱼山”。

<繁体字>

聲明

聲明是一種佛教音樂，源於印度後傳入中國，在山東省魚山曾盛極一時。奈良時代（710-794）傳入日本，由天臺宗始祖最澄（767-822）和其曾留學山東的弟子慈覺大師圓仁（794-864）推廣普及。

奈良時代，佛教尚未在日本廣泛傳播，聲明最初只在寺院內由僧侶誦唱，故普通民眾並不熟悉。但諸如 10 世紀末延歷寺的落成典禮、12 世紀末奈良東大寺的落成典禮等活動時也會有百人以上參加聲明，因此聲明逐漸得以在日本傳播開來。

大原地區受聲明影響的歷史尤為深遠，其影響也體現在大原的風景中，這裡的兩條河流的名字就源起聲明的節奏。三千院北部的河流水勢湍急，與明快的日本風「律曲」節奏相似，因此取名「律川」。而南側的河流水勢平緩，與節奏柔和的中國風「呂曲」相近，故得名「呂川」。此外，由於山東省魚山曾盛行聲明，大原一帶有時也被稱為「魚山」。

<日本語仮訳>

声明

声明とは仏教音楽の一つで、インドで発展しその後中国に伝わりました。中国の中でも声明が特に盛んに行われたのは山東省の魚山という場所でした。声明は日本には奈良時代（710-794）に伝わり、天台宗の開祖である最澄（767-822）や、彼の弟子であり山東省に留学していた慈覚大師円仁（794-864）によって広まりました。

奈良時代、仏教はまだ日本では浸透していなかったため、初期の声明は寺院の中で僧侶が唱えるものであり、一般には広く知られていませんでした。にもかかわらず、一斉に声明を唱える儀式には時に100人を超える参加者が集まるものもありました。そのうちのひとつが、10世紀の終わりに行われた延暦寺の落慶法要（寺院の完成を祝う行事）や、12世紀の終わりに奈良の東大寺の落慶法要でした。こうした行事をきっかけとして、声明は日本中に広まっていきました。

大原はとりわけ声明に影響を受けた色濃い歴史が残る地として知られています。その影響は大原の風景そのものにも表れており、二つの川が声明のテンポにちなんで名付けられています。三千院の北に位置する急流の川はテンポの速い日本風の「律曲」から「律川」と呼ばれ、南に流れる川はよりゆったりとした中国風の「呂曲」から「呂川」と呼ばれています。大原は、声明が盛んだった山東省の魚山と同じ魚山という名で呼ばれることもあります。

<简体字>

声明（故事、歌曲）

声明，是佛教徒在佛事活动中歌咏的一种曲调，亦被叫作“音声佛事”，故日本的平民百姓平时很少接触。但是，声明的各种形式对日本的音乐与文化产生了深远的影响。日本中世纪的“平曲”和“说经节”（类似中国评书的传统艺术），就是伴随曲调叙述故事的表演艺术。

与大原渊源深厚的《平家物语》是一部写于 13 世纪的名作。受声明的曲调和唱法影响，琵琶法师在讲述《平家物语》时，会一边弹奏琵琶，一边讲述故事。

日本演歌中有一种叫做“小节”（类似花腔的颤音）的独特唱法，它也源自声明。

<繁体字>

声明（故事、歌曲）

声明，是佛教徒在佛事活動中歌詠的一種曲調，亦被叫作「音聲佛事」，故日本的平民百姓平時很少接觸。但是，声明的各種形式對日本的音樂與文化產生了深遠的影響。日本中世紀的「平曲」和「說經節」（類似中國評書的傳統藝術），就是伴隨曲調敘述故事的表演藝術。

與大原淵源深厚的《平家物語》是一部寫於 13 世紀的名作。受声明的曲調和唱法影響，琵琶法師在講述《平家物語》時，會一邊彈奏琵琶，一邊敘述故事。

日本演歌中有一種叫做「小節」（類似花腔的顫音）的獨特唱法，它也源自声明。

<日本語仮訳>

声明（物語、歌）

仏教儀式である声明は、日本では庶民が一般的に耳にするものではありません。しかしながら、声明のさまざまな様式は、日本の音楽や文化に多大な影響を与えています。中世の日本では、「平曲」や「説経節」といった、節をつけて物語を語る芸能が行われていました。

大原にもゆかりの深い 13 世紀に書かれた名作『平家物語』の朗誦もまた、声明の影響を受けています。これは琵琶法師が琵琶を弾きながら語り継いでいったもので、そのメロディや歌い方などすべてに声明の影響があると考えられています。

日本の演歌には「こぶし」として知られる独特の歌い方がありますが、これも声明に影響を受けたものです。

<简体字>

祇园精舍的大钟（寂光院）

寂光院的小木塔上悬挂着一座铸于 1752 年的青铜大钟。每日下午 5 点，僧人会用撞木撞钟十下。撞木平时悬挂在龙头型的挂钩上。

寂光院的上一代大钟，曾在《平家物语》中登场。巨作《平家物语》著于 13 世纪中叶，描写了关于平家与源氏之间的“源平合战”（1180-1185）的故事。故事中描述，后白河法皇（1127-1192）拜访了 17 岁时被他收为养女的皇太后平德子，平德子在源平合战中失去了所有亲人，并于 1186 年遁入寂光院出家为尼。法皇与平德子在寂光院再次相见，谈及了人生和苦难以及重生等佛理。当两人经过钟塔时，正逢钟声响起。法皇就此告别平德子，返回京都。

<繁体字>

祇園精舍的大鐘（寂光院）

寂光院的小木塔上懸掛著一座鑄於 1752 年的青銅大鐘。每日下午 5 點，僧人會用平時被懸掛在龍頭型的掛鉤上的撞木敲鐘十下。

寂光院的上一代大鐘，曾在《平家物語》中登場。巨作《平家物語》著於 13 世紀中葉，描述平家與源氏之間的「源平合戰」（1180-1185）的故事。其中提到：皇太后平德子 17 歲被後白河法皇（1127-1192）收為養女，在源平合戰中失去了所有親人，1186 年遁入寂光院出家為尼。後來，法皇前去拜訪平德子，兩人在寂光院再次相見，他們談及了人生及其苦難、重生等佛理。當兩人經過鐘塔時，正逢鐘聲響起。法皇就此告別平德子，返回京都。

<日本語仮訳>

祇園精舎の鐘（寂光院）

寂光院の小さな木塔にかかる青銅の鐘は 1752 年に鑄造されたもので、毎日午後 5 時に撞木で 10 回鳴らされます。撞木は竜頭型のフックで吊り下げられています。

先代の鐘は、平氏と源氏の間で行われた源平合戦（1180-1185）について描かれた 13 世紀半ばの壮大な作品、『平家物語』にも言及されています。物語では、後白河法皇（1127-1192）が、17 歳のときに彼が養子として迎えた皇太后の平徳子を訪ねる場面が描かれています。平徳子は戦いで家族をすべて失った後 1186 年に寂光院に隠遁し、出家して尼となった人物です。この二人が人生について、また苦しみや再生に関しての仏教の概念について語り合います。二人が通り掛かると鐘が鳴り、法皇は徳子に別れを告げて京都へと戻るのです。

<简体字>

姬小松（寂光院）

著于 13 世纪的《平家物语》中，“姬小松”出现在建礼门院（1155-1214）和养父（也是公公）后白河法皇（1127-1192）最后告别的场景中。

建礼门院，俗名平德子，是高仓天皇（1161-1181）之妻、安德天皇（1178-1185）之母。平家在“坛浦之战”败北后，平德子出家为尼，获赐法号建礼门院，余生都在寂光院为家人祈祷冥福。

在《平家物语》里登场的这株松树，原本矗立在覆满苔藓的池边，据说树龄已逾千年。但 2000 年的一场大火中，寂光院正殿毁于一旦，松树也被火焰吞没，因重生无望而遭砍伐。剩下的树墩上挂着“注连绳”（用稻草捻的绳子，神道里的祭神用具），被作为神木供奉。如今，在距离树墩约 1 米的地方，长出了一棵年幼的松树，应该是这棵古松的后代。

<繁体字>

姬小松（寂光院）

著於 13 世紀的《平家物語》中，「姬小松」出現在建禮門院（1155-1214）和養父（也是公公）後白河法皇（1127-1192）最後告別的场景中。

建禮門院，俗名平德子，是高倉天皇（1161-1181）之妻、安德天皇（1178-1185）之母。平家在「壇浦之戰」敗北後，平德子出家為尼，獲賜法號建禮門院，餘生都在寂光院為家人祈禱冥福中度過。

在《平家物語》裡登場的這顆松樹，原本矗立在覆滿苔蘚的池邊，據說樹齡超千年。在 2000 年的一場大火中，寂光院正殿毀於一旦，松樹也被火焰吞沒，因重生無望而遭砍伐。剩下的樹墩上掛著「注連繩」（用稻草製作的繩子，神道裡的祭神用具），被作為神木供奉。如今，在距離樹墩約 1 公尺的地方，長出了一棵年幼的松樹，應該是這棵古松的後代。

<日本語仮訳>

姫小松（寂光院）

「姫小松」は、13 世紀に書かれた『平家物語』で、建礼門院（1155-1214）が義理の父である後白河法皇（1127-1192）に最後の別れを告げる場面に描かれています。

かつて平徳子という名を持っていた建礼門院は、高倉天皇（1161-1181）の妻で、安徳天皇（1178-1185）の母でもあります。壇ノ浦の戦いで平氏が敗れた後、出家して尼となり、建礼門院と称して寂光院で菩提を弔いながら余生を過ごしました。

『平家物語』にも登場するこの松の木は、かつて池のほとりの苔むした庭に立っていました。樹齢 1000 年ともいわれたこの木は本堂が全焼した 2000 年の火災の際にひどく損傷し、再生できる見込みが無かったため伐採されました。切り株には「しめ縄」（わらをよって作ったロープ）が巻かれ、ご神木として祀られています。切り株から約 1 メートルのところには、この古木から生まれたと思われる若い松が育っています。

<简体字>

汀池（寂光院）

寂光院本堂（正殿）前的池塘和樱花树，出现在著于 13 世纪的《平家物语》之中。

《平家物语》是一部基于史实的作品，它描述了平安时代（794-1185）末期，掌握政治实权的平家走向灭亡的全过程。在“坛浦之战”中，败于源氏的平家一门几乎全灭，只有皇太后平德子（1155-1214）幸存。之后她隐遁于寂光院削发为尼度过余生，并获赐法号建礼门院。在其获封建礼门院后的崭新人生里，一直为 6 岁死于战火的儿子安德天皇（1178-1185）与平家一门祈祷冥福。

《平家物语》的高潮，是后白河太上皇（1127-1192）赴养女平德子（建礼门院）所住寺院探访时的场景。太上皇到访时正值晚春，院内紫藤、棣棠盛开，池畔比往年晚开的樱花正在怒放。后白河太上皇有感于建礼门院波澜壮阔的人生及其物是人非的境遇，遂吟咏了一首和歌。

“樱满汀，始盛开。”

（樱花洒满汀池的时候，或许树上的樱花已谢，但池面的樱花却最盛。）

这首描绘樱花凋零散落的和歌，贴合了《平家物语》诸行无常、侘寂之美的主题。平家虽已灭亡 800 多年，今日，人们仍然会到寂光院观赏樱花，缅怀平家的历史。

<繁体字>

汀池（寂光院）

寂光院本堂（正殿）前的池塘和櫻花樹，出現在著於 13 世紀的《平家物語》之中。

《平家物語》是一部基於史實的作品，它描述了平安時代（794-1185）末期，掌握政治實權的平家走向滅亡的全過程。在「壇浦之戰」中，敗於源氏的平家一門幾乎全滅，只有皇太后平德子（1155-1214）倖存。之後她隱遁於寂光院，獲賜法號建禮門院，削髮為尼，度過餘生。在其獲封建禮門院後的嶄新人生裡，一直為 6 歲死於戰火的兒子安德天皇（1178-1185）與平家一門祈禱冥福。

《平家物語》的高潮，是後白河太上皇（1127-1192）遠赴養女平德子（建禮門院）所住寺院探訪時的場景。太上皇到訪時正值晚春，院內紫藤、棣棠盛開，池畔比往年晚開的櫻花也正在怒放。後白河太上皇有感於建禮門院波瀾壯闊的人生及其物是人非的境遇，遂吟詠了一首和歌。

「櫻滿汀，始盛開。」

（櫻花灑滿汀池的時候，或許樹上的櫻花已謝，池面的櫻花卻是盛開之時。）

這首描繪櫻花凋零散落的和歌，貼合了《平家物語》諸行無常、侘寂之美的主題。平家雖已滅亡 800 多年，今日，人們仍然會到寂光院觀賞櫻花，緬懷平家的歷史。

<日本語仮訳>

汀の池（寂光院）

寂光院の本堂の前にある池と桜は、13 世紀に書かれた作品である『平家物語』ゆかりのものとされています。

『平家物語』は、平安時代（794-1185）の終わり頃に活躍した平家が政治的実権を握ってから滅んでゆくまでを描いた、史実に基づいた物語です。平氏は壇ノ浦の戦いで源平に敗れます。平家一族のほとんどはこの戦いで命を落としましたが、皇太后の平徳子（1155-1214）は生き延びました。徳子は寂光院に隠棲し、建礼門院という名を得て、その余生を尼として過ごすこととなります。建礼門院としての新しい人生で、彼女は 6 歳のときに戦いの最中に命を落とした息子の安徳天皇（1178-1185）や、平家一門の霊を弔い続けました。

『平家物語』のクライマックスは、後白河上皇（1127-1192）が養女である平徳子（建礼門院）が暮らす寺を訪ねる場面です。訪問した時期には藤や山吹などの晩春の花が咲き、池の周りには通常よりも遅く桜が満開を迎えていました。建礼門院の波乱万丈な人生とその変わり果てた境遇に胸を打たれた後白河上皇は、次のような和歌を詠みました。

「池水に汀の桜散り敷きて 波の花こそ盛なりけれ」

（池の水面に水際の桜の花びらが散って一面浮かんでいて、（木の桜は散ってしまったが）波の上の花は今こそが満開であるよ）。

この和歌に詠まれた散ってしまった桜の花は、諸行無常や寂しさに宿る美など、『平家物語』の広範なテーマを示唆しています。平家が滅びてから 800 年以上がたった今もなお、人々はこの桜を見に寂光院を訪れ、平家が残したものに想いを馳せています。

<简体字>

大原与文学

平安时代（794-1185）的大原，是远离城邑喧嚣的宁静山乡。作为逃离政治争斗的最佳去处，连皇族也会在此隐栖。

据传，9 世纪后半叶，惟乔皇子（844-897）历尽艰辛来到大原。他是天皇的长子，在政治争斗中落败后决定出家为僧。一位日本文学界颇具代表性的诗人在原业平到大原拜访皇子，并作诗一首，感叹他的悲惨命运。

“忘忽以为梦，未料踏雪来见君”

（忘记了现实，以为这只是一场梦。我完全没有想过，有一天我要走过厚厚积雪的山路来见您。）

之后，大原以佛教教义使人心情平静而广为人知，故移居此地的人越来越多。新来者大多不再委身大寺院，而是选择在自然中独自修行，其中也不乏在和歌等文学领域才华出众的人物。

11 世纪后半叶，僧人良暹创作了这样一首和歌，被收录于著名诗文集《百人一首》（小仓百人一首）中。

“怀揣孤寂心，独自出小屋，

环顾四周围，皆为秋黄昏。”

（因为觉得寂寞，所以我走出家门。环顾四周，到处都是相同的寂寥秋日黄昏景色。）

有人认为文学与佛教教义相悖，会阻碍精神的成长。所以当时的大原诗人们不得不深刻反思如何去平衡信仰和文学。也正因为如此，大原逐渐成为一片能接受孤独、让人安逸，同时又能净化人们心灵的乐土。

<繁体字>

大原與文學

平安時代（794-1185）的大原，是遠離城邑喧囂的寧靜山鄉。作為逃離政治爭鬥的最佳去處，連皇族也會在此隱居。

據傳 9 世紀後半葉，惟喬皇子（844-897）歷盡艱辛來到大原。他是天皇的長子，在政治爭鬥中落敗後決定出家為僧。一位日本文學界頗具代表性的詩人——在原業平到大原拜訪皇子，並作詩一首感歎他的悲慘命運。

「忘忽以為夢，未料踏雪來見君」

（忘記了現實，以為這隻是一場夢。我完全沒有想過，有一天我要走過厚厚積雪的山路來見您。）

之後，大原以佛教教義使人心情平靜而廣為人知，故移居此地的人越來越多。新來者大多不再委身大寺院，而是選擇在自然中獨自修行，其中也不乏在和歌等文學領域才華出眾的人物。

11 世紀後半葉，僧人良暹創作了這樣一首和歌，被收錄於著名詩文集《百人一首》（小倉百人一首）中。

「懷揣孤寂心，獨自出小屋，

環顧四周圍，皆為秋黃昏。」

（因為覺得寂寞，所以我走出家門。環顧四周，到處都是相同的寂寥秋日黃昏景色。）

有人認為文學與佛教教義相悖，會阻礙精神的成長。所以當時的大原詩人們不得不深刻反思如何去平衡信仰和文學。也正因為如此，大原逐漸成為一片能接受孤獨、讓人安逸，同時又能淨化人們心靈的樂土。

<日本語仮訳>

大原と文学

平安時代（794-1185）の大原は、都の喧騒から離れた静かな山里でした。実際に、政治的な争いから逃れるのにふさわしい場所として、皇族でさえも隠棲先としていました。

一説によると、9世紀の後半に惟喬皇子（844-897）が大原にたどり着きます。彼は当時の天皇の第一皇子でしたが、政治的な争いに敗れ、出家して僧侶となることを決意したのです。その皇子のもとに日本文学を代表する歌人のひとりである在原業平が訪れ、皇子の悲しい運命を嘆き、次のような和歌を詠みました。

「忘れては夢かとぞ思ふ思ひきや雪踏み分けて君を見んとは」

（現実を忘れて、これは夢なのではないかと思ってしまう。まさか、山道の深い雪をかき分けてあなたをお訪ねする日が来るなんて、思いもしなかった）

やがて大原に移住してくる人はさらに増え、大原は仏の教えを通じて心の安らぎを得られる場所として知られるようになります。新しい移住者の多くは大寺院に所属せず、自然の中で孤独に修行する道を選びました。彼らの中には、和歌などの文学に並外れた才能を発揮する者もいました。

11世紀の後半には、良暹という僧が次のような和歌を詠みました。これは有名な詞華集である百人一首（小倉百人一首）の一首です。

「寂しさに宿を立ち出でてながむればいづこも同じ秋の夕暮れ」

（さびしさを感じて家の外に出てあたりを眺めてみると、どこも見ても同じように、秋の夕暮れのさびしい風景が広がっていた）

文学は仏教の教えに矛盾し、精神的な成長を損なうとする考えもあります。大原の歌人たちは、信仰と文学との両立について深く内省しなければなりません。だからこそ、大原は孤独や静謐、心の清浄などが宿る場所とされるようになったのでしょう。

<简体字>

陵墓

在广阔的三千院旁，有两座镰仓时代（1185-1333）天皇的陵墓。两位天皇都曾尝试抵抗不断壮大的武士阶级，均以失败告终。

1183 年，才 3 岁的后鸟羽天皇（1180-1239）被立为日本第八十二代天皇。1198 年，他被将军逼迫退位。1210 年至 1221 年，其子顺德天皇（1197-1242）当政。此时的后鸟羽上皇（太上皇）仍然保持了一定的影响力，为了恢复皇权曾起兵抗争，但其努力最终都化为泡影。经历了一连串的败北后，后鸟羽上皇最终于 1221 年在京都郊外的宇治地区展开的一次合战（承久之乱）中惨败。

后鸟羽太上皇被流放至现今日本西南的岛根县隐岐岛，1239 年病逝，享年 58 岁。其子顺德天皇亦被赶下皇位，并被驱逐至新潟县的佐渡岛，1242 年驾崩，年仅 44 岁。

两位前天皇均在被流放的岛屿上火葬，骨灰于 1919 年一起合祀于此。这里有两根刻着天皇名号的石柱、一座石砌的鸟居和一座 13 层的石塔。

<繁体字>

陵墓

在廣闊的三千院旁，有兩座鎌倉時代（1185-1333）天皇的陵墓。兩位天皇都曾嘗試抵抗不斷壯大的武士階級，均以失敗告終。

1183 年，才 3 歲的後鳥羽天皇（1180-1239）被立為日本第八十二代天皇。1198 年，他被將軍逼迫退位。1210 年至 1221 年，其子順德天皇（1197-1242）當政。此時的後鳥羽上皇（太上皇）仍然保持了一定的影響力，為了恢復皇權曾起兵抗爭，但其努力最終都化為泡影。經歷了一連串的敗北後，後鳥羽上皇最終於 1221 年在京都郊外的宇治地區展開的一次合戰（承久之亂）中慘敗。

後鳥羽太上皇被流放至現今日本西南的島根縣隱岐島，1239 年（58 歲）病逝。其子順德天皇亦被趕下王位，並被驅逐至新潟縣的佐渡島，1242 年（44 歲）駕崩。

兩位前天皇均在被流放的島嶼上火葬，骨灰於 1919 年一起合祀於此。這裡有兩根刻著天皇名號的石柱、一座石砌的鳥居和一座 13 層的石塔。

<日本語仮訳>

陵墓

三千院の広大な境内の隣には、鎌倉時代（1185-1333）の 2 人の天皇陵があります。両天皇ともに、武士階級の勢力増大に抵抗を試み、敗れました。

後鳥羽天皇（1180-1239）は若干 3 歳の若さで 1183 年に日本の第 82 代天皇に即位し、1198 年に将軍に退位させられるまで在位しました。彼の息子であり第 84 代天皇の順徳天皇（1197-1242）は 1210 年から 1221 年まで在位しました。「太上法皇」として後鳥羽上皇は息子の在位中もある程度の影響力を維持していたため、皇権回復を目指し挙兵しますが、その努力は水泡に帰すこととなります。彼は一連の戦いで敗北し、最終的には 1221 年に京都郊外の宇治での合戦（承久の乱）で敗れました。

後鳥羽上皇は、現在の日本南西部の島根県の隠岐島に追放され、1239 年に 58 歳で亡くなりました。順徳天皇は皇位を追われ、新潟県沖の佐渡島に追放されました。彼は 1242 年に 44 歳で亡くなりました。

2 人の元天皇はどちらも亡くなった島で火葬されましたが、遺灰は 1919 年にこの場所に合祀されました。ここには天皇の名前が刻まれた 2 つの石柱、石鳥居、13 重の石塔があります。

<简体字>

城崎温泉：坐拥七处公共浴池的小镇

城崎温泉历史悠久，洋溢古朴纯粹的温泉小镇情怀。整个城崎温泉地区，就如同一间巨大的旅馆。若将车站比作玄关入口，街道便是走廊，众多旅馆则是各居室，而温泉即浴室。这里是关西地区首屈一指的温泉胜地，步行范围内即坐拥 7 处外汤（即公共浴池，日语称“外汤”）。除了温泉，此地更临山近海，夏季舒爽，可于海边休闲安逸；冬季冷冽，能欣赏偶尔一现的山谷雪景，一年四季都不愁去处。若由京都站前往城崎温泉，搭乘电车约需 2 个半小时。亦可从大阪国际机场搭乘国内航班至但马机场，飞行时间不到 1 小时。从但马机场驱车前往城崎温泉，20 分钟即可轻松抵达。

在城崎温泉观光，除在 JR 城崎温泉站租借自行车或搭乘免费班车外，随性漫步也不失为一种好选择。出车站后，即可就此启程。车站沿街处，当地的特产与美食琳琅满目。前方大溪川沿岸的柳树林阴道，景致美不胜收，最适合拍照留念。河川的南北两岸分别为南柳大道和北柳大道，水上桥梁纵横交错，是驻足观赏传统木制建筑和休憩的绝佳地点。无论昼夜，众多商店、餐厅、小吃店都会在此温情迎客。

<繁体字>

城崎温泉：坐擁七處公共浴池的小鎮

城崎温泉歷史悠久，充滿古樸純粹的温泉小鎮情懷。整個城崎温泉地區，就如同一間巨大的旅館。若將車站比作玄關入口，街道就是走廊，眾多旅館則是一間間客房，而温泉即是浴室。這裡是關西地區數一數二的温泉勝地，步行範圍內即坐擁 7 處外湯（即公共浴池，日語稱為「外湯」）。除温泉外，此地更臨山近海，夏季舒爽，可在海邊愜意休閒；冬季冷冽，可欣賞偶爾一現的山間雪景，一年四季皆有處可去。從京都站出發前往城崎温泉，搭乘電車約需 2 個半小時。亦可從大阪國際機場搭乘國內線至但馬機場，飛行時間不到 1 小時。從但馬機場驅車前往城崎温泉，20 分鐘即可到達。

在城崎温泉觀光，除在 JR 城崎温泉站租借自行車或搭乘免費接駁巴士外，隨性漫步也是不錯的選擇。出車站後，即可就此出發。車站沿街處，當地的特產與美食應有盡有。前方大溪川沿岸的柳樹林蔭道，景緻美不勝收，最適合拍照留念。河川的南北兩側分別為南柳大道和北柳大道，水上橋樑錯綜，是駐足欣賞傳統木造建築和休憩的絕佳地點。無論晝夜，許多商店、餐廳及小吃店都會在此溫情迎接遊客們的到來。

<日本語仮訳>

城崎温泉：7つの共同浴場のある街

城崎温泉は、湯の町情緒を純粹に感じていただける昔ながらの温泉街です。城崎温泉観光は、ひとつの大きな旅館に足を踏み入れるような体験です。駅を玄関とするなら、通りは廊下、数多くの旅館はそれぞれが部屋、温泉は浴室、というわけです。城崎温泉は関西地方随一の温泉地であり、それぞれ徒歩圏内にある7つの外湯がある場所です。海にも山にも近く、海辺で穏やかに過ごす夏から、時には雪も降る寒い山あいの冬まで、年間を通して様々な楽しみ方ができます。城崎温泉は、京都駅から電車で約2時間半の場所にありますが、大阪国際空港から但馬空港までの空路を利用してお越しいただくことも可能で、その場合フライトは1時間未満です。但馬空港から城崎温泉までは車でわずか20分です。

城崎温泉の観光には、JR 城崎温泉駅からの自転車レンタルや無料シャトルバスをご利用いただけますが、徒歩で散策するのも快適です。駅から出てすぐの駅通りから散策をスタートしましょう。駅通りには、特産品や名物料理がたくさんあります。その先にある写真映えのする柳並木が続く大谿川は、北側を北柳通り、南側に南柳通りに挟まれています。川にはたくさんの橋が架かっており、伝統的な木造の建物を眺めたり、休憩したりするのに最適です。日中も夜も、たくさんのお店やレストラン、軽食店が観光客を迎えます。

<简体字>

城崎温泉历史

城崎温泉约有 1300 年悠久历史。720 年，佛教僧侣道智上人来此化缘，发现此处温泉拥有治疗功效，才得以演变至今。据传道智上人初到城崎温泉地区时，因承天意，连续诵经千日。修行之际，使得具有疗效的温泉水汨汨涌出。如今，每年 4 月 23 日和 24 日举行的温泉节，旨在缅怀道智上人。

泉源首度被发现的地点是城崎七大公共浴池之一的“曼陀罗汤”。当初道智上人为感谢十一面观音菩萨庇护此疗愈之泉、温泉小镇及当地百姓，决意开创温泉寺，用以守护城崎温泉，并奉十一面观音菩萨为本尊。

近代造访城崎温泉的诸多游客中，1917 年发表短篇小说《在城崎》的作者志贺直哉（1883-1971）也在其列。因小说描写了他在城崎的生活体验，使得当地声名远扬。

<繁体字>

城崎温泉歷史

城崎温泉約有 1300 年悠久歷史。720 年，佛教僧侶道智上人來此化緣，發現此處温泉擁有治療功效，才得以演變至今。據傳道智上人初到城崎温泉地區時，因承天意，連續誦經千日。修行之際，使得具有療效的温泉水不斷湧出。如今，每年 4 月 23 日和 24 日舉辦的温泉祭，旨在緬懷道智上人。

泉源首度被發現的地點是城崎七大公共浴池之一的「曼陀羅湯」。當初道智上人為感謝十一面觀音菩薩庇護此療癒之泉、温泉小鎮及當地居民，決意開創温泉寺，用以守護城崎温泉，並奉十一面觀音菩薩為本尊。

近代造訪城崎温泉的眾多遊客中，1917 年發佈短篇小說《在城崎》的作者志賀直哉（1883-1971）也在其列。因小說描述了他在城崎的生活體驗，使得當地聲名遠播。

<日本語仮訳>

城崎温泉の歴史

城崎温泉には約 1,300 年の歴史があり、仏教の托鉢僧である道智上人が 720 年にこの湯に治癒力があることを発見したことが始まりです。道智上人が初めてこの地域を訪れた折、1,000 日間連続してお経を唱え続けるよう神託を受け、その修行を行ったところ治癒の力のある湯が湧き出たと言われています。現在 4 月 23 日と 24 日に開催されている温泉祭りは、道智上人を偲んで行われているものです。

源泉が初めて見つかった場所には現在、城崎の七つの外湯のうちのひとつ、まんだら湯があります。また、道智上人は治癒の湯と温泉街およびそこに暮らす人々を守ってくださる本尊である「十一面観音菩薩」への感謝を込めて、城崎温泉の守護の寺として温泉寺を開創しました。

近年、城崎温泉を訪問した数多くの人々の中には、短編小説『城崎にて』（1917）の著者である志賀直哉（1883-1971）もいます。彼の城崎での暮らしが描写されたことで、街の知名度も上がったのです。

<简体字>

城崎温泉：外汤

城崎外汤巡游的乐趣，不仅在于入浴。外汤，即所谓公共浴池的文化，早已深入当地百姓内心，他们经常出入于此，是日常生活中必不可少的一环。感受外汤文化，更是游客造访该温泉胜地的一大理由。据说这里的温泉能有效缓解肌肉酸痛、消化不良、疲劳等症状。此外，享受不同的温泉，亦可得到不同的福报，因此深受游客青睐。身着传统“浴衣”（轻便和服），脚踏“木屐”（日式木制凉鞋），流连于 7 处外汤，是乐享城崎温泉的最佳方式。游客、当地百姓穿梭于街巷，木屐发出清脆的“嘎朗、咣郎”声，在温泉街上回荡，令小街更具魅力。

城崎外汤温度约为 42 度，对于一些客人来说可能过高，建议您不要在一个温泉池中泡过长时间，以每处不超过 5 分钟为宜，从而可兼顾 7 处外汤，体验别样特色。

如果您下榻当地旅馆，可从旅馆租赁浴衣和木屐，在小镇散步。各旅馆还售有享受各种外汤的温泉通票（一日入浴券）。在外汤巡游间歇，边品味美食边漫步于复古幽静的温泉街上，更能活跃气氛。如果您是一日游、不住宿，可挑选心仪的外汤，或者购买一日券，1 天收获 7 处外汤的慰藉。大多数外汤的营业时间为早 7 点到晚 11 点，可悠然享受一整天的快乐。因每处外汤的营业日与营业时间都不尽相同，所以请事先确认为佳。

7 处外汤还会给当天到来的第一位男宾和女宾分别赠送“男汤一番札”和“女汤一番札”的木牌，上面写着外汤名称及入浴日期，贵重稀少，极具纪念意义。

<繁体字>

城崎温泉：外湯

城崎外湯巡遊的樂趣，不僅在於入浴。外湯，即所謂公共浴池的文化，早已深植於當地百姓內心，他們經常出入於此，是日常生活中不可或缺的一環。感受外湯文化，更是遊客造訪該溫泉勝地的一大緣由。據傳這裡的溫泉能有效緩解肌肉酸痛、消化不良、疲憊等症狀。此外，享受不同的溫泉，亦可得到不同的福報，因此深受遊客喜愛。身著傳統「浴衣」（輕便和服），腳踏「木屐」（日式木製涼鞋），流連於 7 處外湯，是樂享城崎溫泉的絕佳方式。遊客、當地百姓穿梭於街巷，木屐發出清脆的“嘎朗、咿郎”聲，在溫泉街上迴響，令小街更具魅力。

城崎外湯溫度約為 42 度，對於某些遊客來說可能偏高，建議您不要在一個溫泉池中泡過長時間，以每處不超過 5 分鐘為宜，從而可遍訪 7 處外湯，體驗多樣特色。

如果您下榻當地旅館，可從旅館租賃浴衣和木屐，在小鎮散步。各旅館還售賣享受各種外湯的溫泉周遊券（一日入浴券）。在外湯巡遊間歇，邊品嚐美食邊漫步於古色古香的溫泉街上，更是絕佳體驗。如果您是一日遊、不住宿，可挑選心儀的外湯，或者購買一日券，1 天嘗遍 7 處外湯的樂趣。大多數外湯的營業時間為早晨 7 點到晚間 11 點，可悠然享受一整天的快樂。因每處外湯的營業日與營業時間都不盡相同，所以請提前確認為佳。

7 處外湯還會給當天到來的第一位男賓和女賓分別贈送「男湯一番札」和「女湯一番札」的木牌，上面寫著外湯名稱及入浴日期，珍貴稀少，極具紀念價值。

<日本語仮訳>

城崎温泉：外湯

城崎のさまざまな外湯めぐりは、単なる入浴にはとどまりません。外湯、つまり、共同浴場の文化は、地元の人々も頻繁に利用するほど日常生活に深く根付いており、この温泉地を訪れる大きな理由のひとつとなっています。このお湯には、筋肉痛、消化不良、疲労などの症状を和らげる効果があると言われており、またそれぞれの外湯は異なるご利益があることで大変高い人気を博しています。伝統的な「浴衣」（軽装の和服）を着て、「下駄」（日本の木製サンダル）履いて7つの「外湯めぐり」をするのが、城崎温泉の最高の楽しみ方です。通りをそぞろ歩く観光客や地元の人々の「からん、ころん」と鳴る下駄の音が、この温泉街のもうひとつの魅力なのです。

城崎の外湯の温度は（約 42℃）で、人によっては熱すぎるため、ひとつの温泉に長く浸かるのではなく、それぞれに短めに入る（最長で5分）のが良いでしょう。そうすることで、各外湯が持つ個性を味わうことができます。

地元の旅館に滞在すると、町歩き用の浴衣と下駄が貸し出されます。また、各旅館では、それぞれの外湯を楽しむことのできる温泉パス（1日入浴券）も販売しています。外湯めぐりの合間にさまざまな軽食を食べ歩きすれば、気分も盛り上がります。日帰り観光の場合でもどの外湯にも入れますし、7つ全てを試せる1日券を購入することも可能です。多くの外湯は、早朝の午前7時から午後11時まで営業しているので、一日中お楽しみいただけます。ただし、それぞれの外湯の営業日と営業時間は異なるので、事前に確認したほうが良いでしょう。

7つの外湯では、その日最初に入湯した男女にそれぞれの外湯の名前と入浴日が書かれた木製の「男湯一番札」「女湯一番札」が手渡されます。大変稀少なアイテムなので、入浴の記念としてお勧めです。

<简体字>

城崎温泉：下榻日式旅馆

来到城崎温泉，有一项绝不能错过的特色体验——下榻日式传统旅馆。城崎温泉地区有不少日式知名旅馆，其中一些甚至已逾千年历史。不少途径城崎的日本文豪，皆深受独树一帜的待客方式与惬意氛围吸引，因而留宿于此。

旅馆客房朴素、低调且精致。地板为榻榻米，就寝时被褥直接铺于地面，另备有坐垫。各房间饰有当季花卉及其他摆设。城崎的旅馆为房客提供租借浴衣与木屐服务，可带出旅馆，畅游各公共浴池。

旅馆一般提供的晚餐为日式传统套餐——怀石料理。怀石料理注重时令食材的选择，是调味考究的高端料理。食材原料取自周边地区与近海，上菜时服务人员亦会详加解说，让食客能尽享厨师的精湛手艺与菜肴的细腻滋味。

<繁体字>

城崎温泉：下榻日式旅館

來到城崎温泉，有一項絕不容錯過的特色體驗——下榻日式傳統旅館。城崎温泉地區有不少日式知名旅館，其中一些甚至已逾千年歷史。不少造訪城崎的日本文豪，皆深受獨樹一幟的待客方式與愜意氛圍吸引，因而留宿於此。

旅館客房樸素、低調且精緻。地板為榻榻米，就寢時被褥直接鋪於地面，另備有坐墊。各房間裝飾有當季花卉及其他擺設。城崎的旅館為房客提供租借浴衣與木屐服務，可帶出旅館，暢遊各公共浴池。

旅館一般提供的晚餐為日式傳統套餐——懷石料理。懷石料理重視當季食材的選擇，是講究細緻調味的高格調料理。食材原料來自周邊地區與近海，上菜時服務人員亦會詳加解說，讓食客能盡享廚師的精湛手藝與菜餚的細膩滋味。

<日本語仮訳>

城崎温泉：旅館への宿泊

城崎温泉観光の大きな目玉のひとつが、日本の伝統的な旅館への宿泊です。城崎温泉には日本有数の旅館が立ち並び、中には 1000 年以上前から続く旅館もあります。城崎を通りかかった多くの文豪が、その独特のおもてなしやくつろぎの空間に魅かれ、当地の旅館に宿泊しました。

旅館の部屋は質素で控えめ、かつ洗練されています。床は畳敷きで、寝具である布団を直接畳に敷き、座布団を備えています。各部屋には季節に応じた花や置物などが設えてあります。城崎の旅館では、滞在中に着用する浴衣と下駄を宿泊客に貸し出しており、外湯めぐりにも利用できます。

旅館で一般的に提供される夕食は、伝統的なコース料理である懐石料理です。懐石は、旬の食材と繊細な味付けに重きを置いた上品な料理です。食材は周辺地域や近海でとれたもので、それぞれの料理について給仕の際に説明があるので、巧みな技や繊細な味わいを堪能できます。

<简体字>

城崎温泉的四季之美

无论春夏秋冬，只要来到城崎温泉，必然能拥有回味无穷的新鲜体验。春天，沿大溪川漫步，行于樱花烂漫之中，春之气息沁人心脾。尤其当夜幕降临，灯光照耀下的夜樱，更为此景添上几分姿色。每年4月，镇上会举办温泉节，以表达对温泉的敬意与感恩之情。夏日绿意盎然，气候舒爽宜人。除佛教盂兰盆节（8月13日至15日）祭祖期间外，7月底至8月底的普通工作日晚间皆会燃放烟花。灿烂的烟花倒映于河面，流光飞舞，壮丽动人。入秋后，周围群山的翠绿逐渐褪去，多彩红枫将其装点一新。10月，则会迎来城崎数一数二的祭典——城崎山车节。冬季，整座城镇银装素裹，化身为白雪皑皑的山村。此刻享受露天温泉，更能切身体验梦幻美景。在刺骨寒风中，泡入热气腾腾的泉水，实为一大乐事。除了泡温泉外，更别忘了好好品尝一番冬季时令特产——松叶蟹。

<繁体字>

城崎温泉的四季之美

無論春夏秋冬，只要來到城崎溫泉，定能收穫回味無窮的新鮮體驗。春天，沿大溪川漫步，岸邊櫻花爛漫，春之氣息沁人心脾。尤其夜幕降臨時，燈光照耀下的夜櫻，更是美不勝收。每年 4 月，鎮上會舉辦溫泉祭，以表達對溫泉的敬意與感恩之情。夏日綠意盎然，氣候舒爽宜人。除佛教盂蘭盆節（8 月 13 日至 15 日）祭祖期間外，7 月底至 8 月底的平日晚間皆會施放煙火。燦爛的煙火倒映於河面，流光飛舞，令人難忘。入秋後，周圍群山的翠綠漸漸褪去，多彩紅楓為其披上新裝。10 月，則是城崎首屈一指的祭典——城崎山車節舉行的時節。冬季，整座城鎮銀裝素裹，化身為白雪皚皚的山村。此刻享受露天溫泉，更能切身體驗夢幻美景。在刺骨寒風中，泡入熱騰騰的泉水，實為一大樂事。除了泡溫泉外，更別忘了好好品嚐一番冬季時令特產——松葉蟹。

<日本語仮訳>

城崎温泉の四季

城崎温泉では、四季折々に思い出に残る新たな体験ができます。春には大谿川沿いに見事に咲き誇る桜がそぞろ歩きの背景を演出し、春の訪れを満喫できます。特に夜間には桜並木が美しくライトアップされます。毎年4月、城崎温泉では温泉に対する町の敬意と感謝の気持ちを表して温泉まつりが開催されます。夏には緑が豊かになり、すがすがしい気候になります。祖先の霊を祀る日本の仏教行事であるお盆（8月13日から15日）を除く7月末から8月末にかけて、平日は毎晩花火が打ち上げられます。打ち上げられた色とりどりの花火が川面に反射する様子は、忘れられない思い出になるでしょう。秋になると、周辺の山々の緑が紅葉し美しい色合いに染まります。10月には、城崎屈指のお祭りである城崎だんじり祭りが開催されます。冬の間は町全体が真っ白に覆われ、雪深い山村に姿を変えます。この時期に訪れる露天風呂は幻想的な美しさです。冷たく身の引き締まるような空気の中で熱い湯に浸かるのは、満足感もひとしおです。冬に旬を迎える特産品である松葉蟹を楽しむのもお忘れなく。

<简体字>

外汤：里之汤（Sato 之汤）

里之汤在外汤中最为年轻，相传能让人返璞归真，回归自然。它距城崎温泉站近在咫尺，设施现代，极为方便。其建筑共有 3 层，空间宽敞，男女浴池隔天轮换，可尽享日式与西洋两种风格。里之汤的另一大特色在于露天温泉。从 3 楼观景台上可将周边美景尽收眼底。此外，弥漫着香草清香的桑拿，以及按摩浴池尽可带来极致的放松享受。如果您时间仓促，不妨在正门玄关外的免费足汤泡泡脚，小憩一番。

<繁体字>

外湯：里之湯（Sato 之湯）

里之湯在外湯中開發最為近期，據稱能讓人返璞歸真，回歸自然。它距城崎溫泉站近在咫尺，設施現代化，極為便利。其建築共有 3 層，空間寬敞，男女浴池隔天輪換，可盡享日式與西式兩種風格。里之湯的另一大亮點在於露天溫泉。從 3 樓瞭望台上可將周邊美景盡收眼底。此外，瀰漫著香草幽香的三溫暖，以及按摩浴池盡可帶來極致的放鬆享受。如果您時間有限，不妨在正門玄關外的免費足湯泡泡腳，小憩一番。

<日本語仮訳>

外湯：さとの湯

外湯のなかで一番新しく、自然回帰できる温泉とされるさとの湯は、城崎温泉駅とは目と鼻の先にあり、訪れる人をたくさんの現代的な設備で迎える便利な温泉です。3階建てのゆったりとした造りの温泉で、洋風と和風の両方の浴場を備えており、日毎に男女の浴場が入れ替わるので、どちらのタイプも楽しむことができます。さとの湯のもうひとつの目玉は露天風呂です。3階の展望デッキからは、周辺の美しい景色が一望できます。他に、ハーブの香りのサウナや究極のリラックス効果のあるジェットバスがあります。時間のない方には、正面玄関の外に足湯があり、無料でご利用いただけます。

<简体字>

外汤：地藏汤

地藏汤可护佑家人安康，被视为水子供养（为无法顺利出生的胎儿超度）、拯救众生的温泉。该浴场建筑灵感源于日本灯笼。六角形窗户是其一大特色，取自当地名胜景点玄武洞中的玄武岩造型。其怀旧风格，闲适氛围，深受家庭游客青睐。除了儿童游乐区外，2楼还提供家庭单间浴池。更有按摩浴池和宽敞的浴室，是亲子家庭及需要辅助护理客人的理想之选。

<繁体字>

外湯：地藏湯

地藏湯可保佑家人安康，被視為水子供養（意為替夭折的胎兒超渡）、拯救眾生的溫泉。該浴場建築靈感源於日本燈籠。六角形窗戶是其一大亮點，取自當地名勝景點玄武洞中的玄武岩造型。其懷舊風格，閒適氛圍，深受家庭遊客喜愛。除了兒童遊樂區外，2樓還提供家庭單間浴池。更有按摩浴池和寬敞的浴室，是親子家庭及沐浴時需要協助的遊客的理想之選。

<日本語仮訳>

外湯：地藏湯

家内安全・水子供養、衆生救いの湯とされるこの浴場の建築は日本の灯籠に着想を得たものです。地元の観光名所、玄武洞で見られる玄武岩を基にした六角形の窓が特徴です。このレトロな佇まいの浴場は家族連れに人気で、お子様向けのスペースに加え、2階には家族用個室浴場があります。ジェット式バスタブや広い浴室もあり、お子様連れの方や介助を要する方にも理想的な温泉です。

<简体字>

外汤：柳汤

柳汤因汤前立有垂柳而得名，这株柳树远从中国西湖移栽而来。在城崎 7 处外汤中，柳汤规模最小，却最有意趣，可护佑求子安产，故被视作求子温泉。因其浴室较小，温泉体感温度较高，所以在寒冷时节沐浴最为理想。日本扁柏材质的内饰，营造出古色古香、闲适典雅的氛围。您还可在浴场玄关外的足汤享受免费足浴。

<繁体字>

外湯：柳湯

柳湯因湯前立有垂柳而得名，這株柳樹遠從中國西湖移植而來。在城崎 7 處外湯中，柳湯規模最小，卻最具趣味，可保佑求子安產，故被視作求子溫泉。因其浴室較小，溫泉體感溫度較高，所以在寒冷時節沐浴最為理想。日本扁柏材質的內飾，營造出古色古香、閒適典雅的氛圍。您還可在浴場玄關外的足湯享受免費足浴。

<日本語仮訳>

外湯：柳湯

正面に立つ、中国の西湖から移植したしだれ柳にちなんで名付けられた柳湯は、城崎の 7 つの外湯の中で最も小さく、最も趣のある温泉で、子授安産、子授けの湯とされています。浴室が比較的小さいため、お湯の温度が高く感じられ、気温が低く肌寒い日には理想的です。檜造りの内装が、素朴でくつろいだ雰囲気醸し出しています。浴場の玄関外には無料の足湯があります。

<简体字>

外汤：一之汤

一之汤效仿歌舞伎剧院样式建造，可护佑学子登科、出行平安、开运招福。江户时代（1603-1868）的一位医师沐浴该温泉后，赞誉它为“天下第一温泉”，“一之汤”因此得名。该温泉以天然砾岩环绕的洞窟温泉而闻名。洞窟中的浴池幽暗而宽敞，任何时间沐浴都让人感到心驰荡漾。如若时间仓促，不妨在外面的免费足汤稍稍足浴，体验温泉浸润的惬意。

<繁体字>

外湯：一之湯

一之湯模仿歌舞伎劇院式樣建造，可保佑金榜題名、出行平安、開運招福。江戶時代（1603-1868）的一名醫師沐浴該溫泉後，盛讚它為「天下第一溫泉」，「一之湯」因此得名。該溫泉以天然礫岩環繞的洞窟溫泉而聞名。洞窟中的浴池幽暗而寬敞，任何時間沐浴都讓人感到心曠神怡。如若時間有限，不妨在外面的免費足湯稍稍足浴，體驗溫泉浸潤的舒適。

<日本語仮訳>

外湯：一の湯

合格祈願・交通安全、開運招福の湯とされる一の湯は歌舞伎座を模して建てられ、この温泉の効能を直接体験した江戸時代（1603-1868）の医師に「天下一の湯」と呼ばれたことにちなんで名づけられました。一の湯は、天然の礫岩で囲まれた広々とした洞窟風呂で有名です。洞窟の中は暗く大きめの浴場になっており、どの時間帯に訪れても魅力的です。時間がなければ、外の無料の足湯にちょっと足を浸けるのもよいでしょう。

<简体字>

外汤：御所之汤

御所之汤以防火消灾、成就姻缘、美人之汤而闻名，古时曾是贵族的专享温泉。建筑仿效京都皇居，前方即是一片莲花池，更显诗情画意，大厅和休息区饰以古画屏风，天花板上则绘以日本群芳。御所之汤是一座“庭园露天温泉”，让人倍感开阔明朗，装修后于2020年11月2日重新开放。温泉池静卧于郁郁葱葱之中，瀑布潺潺，溢满浴池，处处如诗如画。此外，还栽种樱花和柑橘树，入浴时可赏四季美景。

<繁体字>

外湯：御所之湯

御所之湯因防火消災、成就姻緣及美人之湯而聞名。古時，這裡曾是貴族的專享溫泉。建築效仿京都御所的設計，前方是一片蓮花池，充滿詩情畫意，大廳和休息區以古畫屏風裝飾，天花板上則繪以日本各式花卉。御所之湯是一座「庭園露天溫泉」，讓人倍感開闊明朗，裝修後於 2020 年 11 月 2 日重新開放。溫泉池靜臥於鬱鬱蔥蔥之中，瀑布潺潺，溢滿浴池，目光所到之處皆如詩如畫。此外，還栽種櫻花和柑橘樹，入浴同時可賞四季美景。

<日本語仮訳>

外湯：御所の湯

火伏防災・良縁成就、美人の湯として知られるこの浴場は、その昔、御所の湯は貴族専用の温泉でした。京都御所を模した設計で、建物のすぐ前には美しい蓮池があります。ロビーとラウンジエリアは図屏風で飾られ、天井パネルには日本の花々が描かれています。御所の湯は、2020年11月2日に、開放感のある「庭園露天風呂」としてリニューアルオープンします。緑豊かな露天風呂と、温泉の湯が湯船を満たす絵になる滝を望むことができます。また、桜と橘を植樹し、四季折々の姿を温泉に入りながら楽しめます。

<簡体字>

外汤：曼陀罗汤

偏离主道不远处悠然而立的佛教式建筑，即是另一处外汤——曼陀罗汤。其历史悠久，意境盎然，可保佑生意兴隆、五谷丰登，并能成就“一生一愿”（美梦成真）。据传佛僧道智上人诵经千日后，城崎温泉水喷涌而出，该温泉就得名于佛僧念诵的《八曼陀罗经》，而此地正是城崎温泉的源泉。别具一格、整齐排列的圆形陶制露天浴缸，与山腰美景交相辉映，让人忘却时光流逝，只想沉浸在沐浴的至福时光里。

<繁体字>

外湯：曼陀羅湯

離開主要道路不遠處悠然而立的佛教式建築，即是另一處外湯——曼陀羅湯。其歷史悠久，意境盎然，可保佑生意興隆、五穀豐登，並能成就「一生一願」（美夢成真）。據說佛僧道智上人誦經千日後，城崎溫泉水噴湧而出，該溫泉就得名於佛僧念誦的《八曼陀羅經》，而此處正是城崎溫泉的源泉。在戶外還有圓形陶製浴缸並列，與山腰美景交相輝映，讓人忘卻時光流逝，只想沉浸在沐浴的幸福時光裡。

<日本語仮訳>

外湯：まんだら湯

大通りを外れてすぐの場所にあるこの情緒ある外湯は、豊かな歴史を持つ趣のある仏教建築が魅力の温泉です。商売繁盛・五穀豊穰、一生一願の湯とされるこの温泉の名前は、城崎の温泉水が湧き出るまで仏僧の道智上人が1,000日間唱え続けたという、八曼陀羅経（はちまんだらきょう）に因んだもので、この浴場こそがその源泉です。外には丸い陶器製の露天風呂が並び、素晴らしい山腹の景色を眺めながらの入浴が楽しめます。

<简体字>

外汤：鸿之汤

鸿之汤位于小镇一端，远离主道，静处一隅，堪称城崎温泉中最古老的温泉。相传，从该处涌出的温泉曾治愈了受伤的东方白鹤（日语称“鸿鸟”），故得名“鸿之汤”。鸿之汤因可保佑夫妻恩爱、延年益寿、招福祈福而家喻户晓。男汤中绿意萦绕的露天浴池、女汤中古朴典雅的户外凉亭，均为鸿之汤的特色。若想呼吸新鲜空气，在历史悠久的温泉小镇享受大自然慰藉，鸿之汤是理想之选。

<繁体字>

外湯：鴻之湯

鴻之湯位於小鎮一端，遠離主道，靜處一隅，堪稱城崎溫泉中最古老的溫泉。據傳，從該處湧出的溫泉曾治癒了受傷的東方白鶴（日語稱「鴻鳥」），故得名「鴻之湯」。鴻之湯因可保佑夫妻恩愛、不老長壽、招福祈福而家喻戶曉。男湯中綠意縈繞的露天浴池、女湯中古樸典雅的戶外涼亭，均為鴻之湯的一大亮點。若想呼吸新鮮空氣，在歷史悠久的溫泉小鎮享受大自然撫慰，鴻之湯是理想之選。

<日本語仮訳>

外湯：鴻の湯

城崎温泉で最古の温泉と言われる鴻の湯は、町の端にあり、賑やかな大通りから離れた静かな隠れ家的温泉です。この場所に湧き出る湯でコウノトリが傷を癒していたという伝説があり、「コウノトリ」を短縮し「鴻」の湯、と名づけられました。夫婦円満・不老長寿、しあわせを招く湯として知られるこの浴場の目玉は、男湯の縁に囲まれた露天風呂と女湯のくつろげる屋外の東屋です。新鮮な空気を吸って、この由緒ある温泉街の自然を堪能するのに、これ以上ふさわしい場所はありません。

<简体字>

温泉寺

温泉寺是守护城崎温泉的名刹，历史悠久，不到温泉寺，就称不上真正游历过城崎温泉。该寺位于大师山中腹，乘坐城崎温泉缆车，或攀登约 500 级石阶，就来到了本堂。古时，参拜温泉寺是进入神圣温泉前必经的仪式。客人参拜该寺时，会收到一个特别的长柄杓，用来舀温泉水沐浴，也相当于温泉入场券，入浴完毕后，需要将长柄杓还给寺庙。温泉寺传统入浴法沿袭至今，介绍如下：

首先，到温泉池念诵经文，“沐浴身体、当愿众生。内外清净、身心无垢。”

其次，向温泉开山鼻祖道智上人、本尊十一面观世音菩萨、温泉守护者药师如来致谢，并念诵真言“南无道智上人、南无观世音菩萨、南无药师如来”各三遍。

然后，用温泉水冲洗长柄杓，再舀水漱口，从头淋至全身。

接着，静心入浴，祈祷身心安详。

此外，要呵护爱惜长柄杓，入浴时不要将其浸入温泉池中。

入浴完毕，归还长柄杓，置于道智上人灵前供奉，并诚心表达谢意。

据传温泉寺由地藏菩萨的化身——佛僧道智上人于 738 年开创，其本堂建于南北朝时代（1384-1387），和式、唐式、天竺式三大样式巧妙融合的折衷式歇山顶构造为其一大特色。寺中收藏众多重要工艺品，其中知名的十一面观世音菩萨被指定为国家级“重要文化财”。这座满怀慈悲、神圣的木雕菩萨像公开展示一次的期限仅为 3 年，之后将藏于佛龕 30 年之久。在此期间，仅在一年一度的温泉节公开展示 2 天，信众只能瞻仰到其上半身。

<繁体字>

溫泉寺

溫泉寺是守護城崎溫泉的名剎，歷史悠久，不到溫泉寺，就稱不上真正造訪過城崎溫泉。該寺位於大師山中腰，乘坐城崎溫泉纜車，或攀登約 500 級石階，就來到了本堂。古時，參拜溫泉寺是進入神聖溫泉前必經的儀式。客人參拜該寺時，會得到一個特別的長柄杓，用來舀溫泉水沐浴，也相當於溫泉入場券，入浴完畢後，需要將長柄杓歸還給寺廟。溫泉寺傳統入浴法沿襲至今，介紹如下。

首先，到溫泉池念誦經文，「沐浴身體、當願眾生。內外清淨、身心無垢。」

其次，向溫泉開山鼻祖道智上人、本尊十一面觀世音菩薩、溫泉守護者藥師如來致謝，並念誦真言「南無道智上人、南無觀世音菩薩、南無藥師如來」各三遍。

然後，用溫泉水沖洗長柄杓，再舀水漱口，從頭淋至全身。

接著，靜心入浴，祈禱身心安詳。

此外，要呵護愛惜長柄杓，入浴時不要將其浸入溫泉池中。

入浴完畢，歸還長柄杓，置於道智上人靈前供奉，並誠心表達謝意。

相傳溫泉寺由地藏菩薩的化身——佛僧道智上人於 738 年開創，其本堂建於南北朝時期（1384-1387），和式、唐式、天竺式三大樣式巧妙融合的折衷式歇山頂構造為其一大特色。寺中收藏了諸多重要工藝品，其中知名的十一面觀世音菩薩被指定為國家級「重要文化財」。這座慈悲為懷、神聖的木雕菩薩像公開展示一次的期限僅為 3 年，之後則收藏於箱內 30 年之久。在此期間，僅在一年一度的溫泉祭公開展示 2 天，香客只能瞻仰到其上半身。

<日本語仮訳>

温泉寺

城崎温泉の守護寺として知られるこの由緒ある温泉寺へ立ち寄らずして、城崎温泉を訪れたとは言えません。同寺は大師山の中腹にあり、城崎温泉ロープウェイに乗るか、約 500 段の石段を登ると本堂に到着します。この寺への参詣は、かつては神聖な湯に入る前に必須とされる儀式でした。温泉寺を参拝すると湯浴み用の特別な柄杓を授かります。これは温泉への入場券としても使用され、入浴を終えると、柄杓は寺に返却されていました。温泉寺伝承の古式入湯作法は以下の通りです。

先ず、湯壺に至って偈を唱う。

沐浴身體（もくよくしんたい） 當願衆生（とうがんしゅじょう）

内外清浄（ないがいしょうじょう） 身心無垢（しんじんむく）

次、温泉開祖道智上人・本尊十一面観世音菩薩・温泉守護薬師如来に感謝をして真言を唱う。

南無道智上人。 南無観世音菩薩。 南無薬師如来。各三遍

次、先ず湯杓を漱ぎ、次に湯杓の湯を頂く、口を漱ぎ、頭より全身に湯を浴びる。

次、心静かに入湯し心身の安祥を祈るべし。

尚、入湯中に湯杓を湯壺に浸けたりせず丁重に扱う事。

入湯を了って後、道智上人の霊前に湯杓を再び奉納し、感謝の誠を申し上げる事。

温泉寺は地蔵菩薩の化身と云われる仏僧の道智上人によって 738 年に開創されました。温泉寺の本堂は南北朝時代（1384-1387）に作られ、和様、唐様、天竺様の三様式が絶妙に融和した折衷様式の入母屋造りが特徴です。多数の重要な工芸品を収蔵しており、そのひとつである十一面観音菩薩として知られる仏像は、日本の重要文化財に指定されています。この慈悲と情けの菩提薩埵が開帳されるのは、3 年間限定です。それ以外の期間は、この神聖な木像は 30 年間箱に収められ、年に一度の温泉まつりで 2 日間、上半身のみが開帳されます。

<简体字>

温泉节

为缅怀城崎温泉的开山鼻祖——佛僧道智上人，这里每年4月23日、24日都会举行温泉节。据传，道智上人为拯救病人，四寻良方，偶经此地，受神明意旨，诵经千日，温泉得以奇迹般地涌出。

一年一度的温泉节为期两天，第二天是惯例活动。温泉寺与但马地区的僧侣以及妇女、儿童一行人浩浩荡荡地绕着城崎的7处外汤（指公共浴池）巡游，向各处温泉表达谢意。按照惯例，供奉于曼陀罗汤温泉玄关处的道智上人塑像会被抬入神轿打头阵，僧侣、妇女、儿童紧随其后。如果您在这两天到访城崎温泉，不仅会看到人潮涌动的庙会小吃摊、令人眼花缭乱的传统日式小吃、引人入胜的日本传统表演，还可随机加入到巡游队的行列中，尽享原汁原味的各种文化活动。此外，主办方还会在这一期间提供多种折扣优惠，对于游客来说，是游览城崎温泉周边众多景点的绝佳机会。体验日本当地节日风俗文化，亲身感受温泉带给当地的恩惠，绝对让您不虚此行。

<繁体字>

溫泉祭

為緬懷城崎溫泉的開山鼻祖——佛僧道智上人，這裡每年 4 月 23 日、24 日都會舉辦溫泉祭。相傳，道智上人為拯救病人，四尋良方，偶經此地，受神明意旨，誦經千日，溫泉得以奇蹟般地湧出。

每年一度的溫泉祭為期兩日，其中次日是慣例活動。溫泉寺與但馬地區的僧侶以及婦女、兒童一行人浩浩蕩蕩地繞著城崎的 7 處外湯（指公共浴池）巡遊，向各處溫泉表達謝意。依據慣例，供奉於曼陀羅湯溫泉玄關處的道智上人塑像會被抬入神轎打頭陣，僧侶、婦女、兒童緊隨其後。如果您在這兩天到訪城崎溫泉，不僅會看到人潮湧動的廟會小吃攤、令人眼花繚亂的傳統日式小吃、引人入勝的日本傳統表演，還可隨機加入到巡遊列隊的行列中，參與原汁原味的各類文娛活動。此外，主辦單位還會在這一期間提供多種折扣優惠，對於遊客來說，是遊覽城崎溫泉周邊眾多景點的絕佳機會。體驗日本當地節日風俗文化，切身感受溫泉帶給當地的恩惠，絕對讓您不枉此行。

<日本語仮訳>

温泉まつり

城崎温泉開祖である仏僧の道智上人を偲んで、毎年 4 月 23 日と 24 日に開催されるお祭りです。言い伝えによれば、病人を助け癒す方法を探して旅する途中、道智上人はこの地に偶々通りかかりました。到着したのち、1,000 日間お経を唱え続けるようにとの神託を受け、それを実行したところ、奇跡的に温泉が湧き出たということです。

年に一度のこのまつりの 2 日目は、恒例の行事を行って町中の多数の温泉に感謝を捧げる日でもあります。この行事では、温泉寺や但馬地域の僧が女性や子どもと共に城崎の 7 つの外湯を巡ります。通常はまんだらの湯の玄関に置いてある道智上人の像が籠にのせられ、僧侶や女性、子どもたちの行列の先頭を進みます。この 2 日間のまつりの間に城崎温泉を訪れるなら、屋台やパフォーマンス、行列などさまざまなイベントを楽しみましょう。この期間にはたくさんの割引や特典が提供されるため、城崎温泉周辺にある数多くの名所を訪れる絶好のチャンスです。日本の地方の祭りを体験し、地元の人々にとって温泉がどれほど重要なのかを理解するにはうってつけです。

<简体字>

城崎山车节

山车节是城崎温泉最隆重的节日之一，拥有 200 多年的悠久历史，于每年 10 月 14 日和 15 日举办。该节日也是温泉守护者“四所神社”的重要祭典。您既可领略到浓厚纯朴的风土人情，又可感受到百姓守护传统的满腔热情，场面热闹非凡，绝对值得一看。山车节也被称为“神轿比拼节”，对抗的三名主角分别是，“神轿”（可搬移式神社）、“台”（大型木制载物车）以及“山车”（推拉式大型木制车）。它们在温泉小镇中巡游，其中“台”与山车进行模拟对抗，热火朝天的壮观表演引人入胜。以流经城崎温泉的河流为基准，城崎地区分为上部、中部、下部三个区域，来自这三个区域的“台”和山车分别由男性团队扛出来对阵，而位于中心区域的即是四所神社。

节日的主要仪式在第二天举行，参与者朝着小镇主道旁的四所神社浩浩荡荡地行进。上部地区的“台”护送着四所神社的神轿，依次经过城崎温泉的 7 处外汤，逐一祈福。而小镇中部与下部的山车则开始撞击“台”，阻止神轿和“台”进入四所神社。对决的高潮在王桥上演，山车与“台”互相猛烈撞击，称为“竞”。太鼓和钟声震耳欲聋，气势磅礴，演绎出豪迈的气概。山车节是城崎温泉秋季的一大看点，世代相传，延续至今。节日期间如果您到访此地，定能深刻地理解城崎温泉的精髓所在。

<繁体字>

城崎山車節

山車節是城崎溫泉最盛大的節日之一，於每年 10 月 14 日和 15 日舉辦，已有 200 多年的悠久歷史。該節日也是溫泉守護者「四所神社」的重要祭典。您既可領略到濃厚純樸的風土人情，又可感受到百姓守護傳統的滿腔熱情，場面熱鬧非凡，絕對值得一看。山車節又稱「神轎比拼節」，對抗的三名主角分別是，「神轎」（可搬移式神社）、「台」（大型木製載物車）以及「山車」（推拉式大型木製車）。它們在溫泉小鎮中巡遊，其中「台」與「山車」進行模擬對抗，如火如荼的壯觀表演引人入勝。以流經城崎溫泉的河流為基準，城崎地區分為上部、中部、下部三個區域，來自這三個區域的「台」和「山車」分別由男性團隊扛出來對陣，而位於此地區中心的即是四所神社。

節日的主要儀式在第二天舉行，參與者朝著小鎮主要道路旁的四所神社浩浩蕩蕩地行進。上部地區的「台」護送著四所神社的神轎，依次經過城崎溫泉的 7 處外湯，並逐一祈福。而小鎮中部與下部的「山車」則開始撞擊「台」，阻止神轎和「台」進入四所神社。對決的高潮在王橋拉開序幕，「山車」與「台」互相猛烈撞擊，稱為「競」。在此激戰的同時，太鼓和鍾聲震耳欲聾，氣勢恢弘，演繹出豪邁的氣概。山車節是城崎溫泉秋季的一大看點，世代相傳，流傳至今。若在節日期間到訪此地，定能深刻理解城崎溫泉的精髓所在。

<日本語仮訳>

城崎だんじり祭り

城崎温泉最大の祭りの1つであるこのだんじり祭りは200年以上の歴史があり、毎年10月14日と15日に開催されます。城崎だんじり祭りは、四所神社の主要なお祭りで、この地域の人々の情熱を示す賑やかな祭りです。「神輿が競り合う祭り」とも言われるこの祭りには、神輿（持ち運び可能な神社）、台（上に乗せる部分のある大型の木造の車）、だんじり（押したり引いたりする大型の木造の車）が街中をパレードし、台とだんじりが模擬的に対戦する壮大なパフォーマンスが行われます。台とだんじりは、城崎温泉を通る川を基準に上部、中部、下部に分類された町の出身地区に基づいて編成された、男性の集団によって担がれます。この地区の中心にあるのが、四所神社です。

主な行事は祭りの2日目に行われ、この町の大通り沿いにある四所神社へと参加者は向かいます。四所神社の神輿が守り役である上部地区の台と一緒に、城崎温泉の7つの外湯に一つ一つ立ち寄り、祈祷を行います。対決は、町の中部および下部のだんじりが台に突っ込んで始まり、だんじりは神輿と台が四所神社へと進むのを阻みます。対決のクライマックスは王橋で行われ、これがだんじりと台がお互いにぶつかり合う「セリ」として知られるものです。この勇壮な対決には、大きく打ち鳴らされる太鼓と鐘の音がつきものです。だんじり祭りは秋の季節の目玉で、世代から世代へ受け継がれてきた伝統行事です。祭りの期間中この地域を訪れるのは、城崎温泉の神髄を理解するには最高です。

<简体字>

但马牛

但马牛发祥于包括丰冈市及城崎温泉在内的兵库县北部但马地区，以优美的雪花纹及上乘的口感而著称。实际上，包括松阪牛和近江牛等品牌牛肉在内，几乎所有的日本黑毛和牛都是但马牛和其他地区肉牛的杂交品种，故此地可谓黑毛和牛的源头。但马牛是城崎温泉及丰冈地区的常驻经典特产之一，在当地餐馆和食品店均可购得。

但马地区自古以来是牛的繁殖地，明治时代（1868-1912）食用牛肉的习惯推广开来后，但马牛以“神户牛”之名开始广受关注。现在，神户牛及其他人气品牌牛肉都以但马牛为原种。按照更为缜密的说法，兵库县饲养的黑毛和牛种但马牛中，最高级的但马牛才是神户牛。该地区的肉牛要想被正式冠以“但马牛”的称号，需要通过严格的评审标准，并得到神户肉流通推进协议会的认定。

但马地区昼夜温差较大的独特气候，造就了但马牛脂肪丰厚的特征。为了在寒冷季节保持体温，但马牛会多囤积脂肪以过严冬。但马牛肉质柔软顺滑，入口即化，是顶尖牛排、烤牛肉饭、日式小火锅、烤肉的绝佳食材。如果用作烤肉，则可品尝但马牛的各个部位，让您尽享现烤现吃的顶级美味。

<繁体字>

但馬牛

但馬牛發祥於包括豐岡市及城崎溫泉在內的兵庫縣北部但馬地區，以優美的雪花紋及上乘的口感而聞名。實質上，包括松阪牛和近江牛等品牌牛肉在內，幾乎所有的日本黑毛和牛都是但馬牛和其他地區肉牛的雜交品種，故此地可謂黑毛和牛的源頭。但馬牛是城崎溫泉及豐岡地區的常駐經典特產之一，在當地餐廳和食品店均可購買。

但馬地區自古以來是牛的繁殖地，明治時代（1868-1912）食用牛肉的習慣推廣開來後，但馬牛以「神戶牛」之名開始備受關注。現在，神戶牛及其他人氣品牌牛肉都以但馬牛為原種。依據更為縝密的說法，兵庫縣飼養的黑毛和牛種但馬牛中，最高級的但馬牛才是神戶牛。該地區的肉牛要想被正式冠以「但馬牛」的名號，需要通過嚴格的評審標準，並得到神戶肉流通推進協議會的認定。

但馬地區晝夜溫差較大的獨特氣候，造就了但馬牛脂肪豐厚的特徵。為了在寒冷季節保持體溫，但馬牛會多囤積脂肪抵禦嚴冬。但馬牛肉質柔嫩順滑，入口即化，是頂尖牛排、烤牛肉飯、日式涮火鍋、烤肉的最佳食材。如果用作烤肉，則可品嚐但馬牛各個部位，讓您盡享現烤現吃的頂級美味。

<日本語仮訳>

但馬牛

その美しいサシと上質な味わいで知られる但馬牛は、豊岡市や城崎温泉を含む兵庫県北部地方の但馬発祥の牛肉です。実際、松阪牛や近江牛などのブランド牛を含む国内のほぼ全ての黒毛和牛は、但馬牛が他地域の肉牛の原種として使われていたことから、この地域にそのルーツを持っています。但馬牛は 1 年を通して楽しめる城崎温泉と豊岡の定番品のうちのひとつで、レストランや食品店で販売されています。

但馬地方は古くから牛の繁殖場所であり、明治時代（1868-1912）に牛肉を食べる習慣が広まると、但馬牛は「神戸牛」の名で注目を集め始めました。現在、神戸牛やその他の人気ブランド牛は、但馬が原産です。より厳密に言うと、兵庫県で飼育された黒毛和種の但馬牛のうち、高級な但馬牛として分類されるのが神戸牛です。この地域の牛が正式に但馬牛と見なされるには、厳しい基準をクリアし、神戸肉流通推進協議会の認定も受けなければなりません。

但馬牛は、昼と夜の寒暖差が大きいこの地域の独特の気候のおかげで脂が乗ります。この気候により、寒い季節でも体温を保つために牛が脂肪を蓄えることになるのです。柔らかい肉質は舌の上でとろけ、ステーキやローストビーフ丼、煮立った出汁につけて食べるしゃぶしゃぶや、焼き肉としてよく出されます。焼き肉の場合は、様々な部位にカットされ、テーブルの上で焼いて頂きます。

<简体字>

松叶蟹

松叶蟹是山阴地区日本海沿岸捕获的雄性雪蟹，乃冬季特产。一到螃蟹旺季，游客可以到津居山渔港（从城崎温泉驱车 10 分钟）参观早市拍卖的热闹景象。该渔港捕获的松叶蟹被称为“津居山蟹”，用蓝色标签区分。

在当地食材松叶蟹中，雄蟹是主流，个头比雌蟹更大，当地大多数餐馆都会在时令季节的 11 月上旬至次年 3 月提供这种螃蟹。一到螃蟹旺季，只要在当地旅馆留宿，松叶蟹总是晚餐套餐中必有的一道招牌菜。在此期间，其他众多餐馆也会提供时令螃蟹套餐。松叶蟹是蟹中臻品，格外鲜美，为了一品这人间美味，在冬季旺季，各地食客都会纷纷而至，享此珍馐。松叶蟹可做刺身生食，或烤或涮或煮，不同的吃法都能诠释出松叶蟹的独特美味。

<繁体字>

松葉蟹

松葉蟹是山陰地區日本海沿岸捕獲的雄性雪蟹，是冬季特產。一到螃蟹旺季，遊客可以到津居山漁港（從城崎溫泉驅車 10 分鐘）參觀早市拍賣的喧鬧景象。該漁港捕獲的松葉蟹被稱為「津居山蟹」，用藍色標籤區分。

在當地食材松葉蟹中，雄蟹是主流，個頭比雌蟹更大，當地大多數餐廳都會在時令季節的 11 月上旬至次年 3 月提供這種螃蟹。一到螃蟹旺季，只要在當地旅館住宿，松葉蟹總是晚間套餐中必不可少的一道招牌菜。在此期間，其他眾多餐廳也會提供時令螃蟹套餐。松葉蟹是蟹中臻品，分外鮮美，為了一品這人間美味，在冬季旺季，各地食客都會紛至沓來，享此珍饈。松葉蟹可做刺身生食，或烤或涮或煮，不同的吃法都能詮釋出松葉蟹的獨特美味。

<日本語仮訳>

松葉ガニ

松葉ガニは山陰地方の日本海沖で獲れるオスのズワイガニで、冬の特産品です。カニの季節であれば、津居山漁港（城崎温泉から車で 10 分）で開催される朝の競りを見学することができます。この漁港で水揚げされる松葉ガニは津居山ガニと呼ばれ、青色のタグで識別されます。

そんなご当地食材である松葉ガニはメスよりもはるかに大きいためオスが主流で、この地域の数多くのレストランが旬を迎える 11 月上旬から 3 月まで提供しています。カニの季節であれば、松葉ガニは旅館に宿泊すれば夕食のコースの一品としても出されますが、この期間中は他の多くのレストランも旬のカニのコースを提供しています。この特別なカニを味わおうと、ピーク期である冬になるとあちこちからこの地域に観光客がやって来ます。松葉ガニは、生で刺身にしたり、焼いたり、しゃぶしゃぶにしたり、また温かい鍋にしたりと、様々な方法で楽しめます。

<简体字>

丰冈的居酒屋文化

居酒屋充满放松闲适的情调，与欧美的美食吧（gastropub）相仿，是朋友同事开怀畅饮、品味美食的好去处。您不妨在旅游计划中加上居酒屋这一项，深入走进当地生活，品味美食佳酿，为旅行增添美好花絮。最佳的乐享方式就是各种菜式都尝试一番，和朋友一起分享。

丰冈市中心的居酒屋鳞次栉比，给人惊喜，从新鲜的刺身到烤鸡串，从拉面到荞麦面，丰盛的菜肴令人垂涎三尺。因小街濒临日本海，新鲜海产比比皆是。此外，更可品尝难得的但马牛菜肴。其他季节的特产要数海鳗。作为糯鳗科的一种，海鳗是夏季人气经典食材，通常用来烤制，或作为刺身，也可放入火锅中。此外夏天推荐您食用白乌贼（剑尖枪乌贼），可生吃或炸成天妇罗，初春则建议品尝萤火鱿。

如果面对眼花缭乱的菜式，不知从何选起，炸鸡块、毛豆、天妇罗、玉子烧、烤鸡串、刺身拼盘等居酒屋经典菜肴皆可一试。居酒屋菜单上若有当地特产小吃，不妨也来一份尝尝，入乡随俗，像当地人一样享受地道的居酒屋吃法。至于饮品，可以先看看居酒屋里汇聚了哪些当地酒，此外当地人经常点的酒类有生啤、高球鸡尾酒（威士忌兑碳酸水）、烧酎（大米、大麦或番薯酿成的蒸馏酒）。

<繁体字>

豐岡的居酒屋文化

居酒屋洋溢輕鬆閒適的情調，與歐美的美食吧（gastropub）相似，是朋友同事開懷暢飲、品味美食的去處。若在旅遊計劃中加上居酒屋這一項，定會成為您深入走進當地生活、品味美食佳釀的絕佳機會。享受居酒屋的最好方式就是各種菜式都點來嘗試一番，和朋友一起分享。

豐岡市中心的居酒屋鱗次櫛比，從新鮮的刺身到烤雞串，從拉麵到蕎麥麵，菜餚種類繁多令人垂涎三尺。因市區瀕臨日本海，新鮮海產自不在話下，更可品嚐難得的但馬牛菜餚。其他值得推薦的特產還有海鰻，它屬於糯鰻科，是夏季人氣經典食材，通常用來燒烤或作為刺身，也可放入火鍋中。另外，夏天推薦您品嚐白烏賊（劍尖槍烏賊），可生吃或炸成天婦羅，初春則建議品嚐螢烏賊。

如果面對令人眼花繚亂的菜式，不知從何選起，炸雞塊、毛豆、天婦羅、玉子燒、烤雞串及刺身拼盤等居酒屋經典菜餚皆可一試。如果看到居酒屋菜單上有當地特色小吃，不妨也來一份嚐嚐，入鄉隨俗，就像當地人一樣享受地道的居酒屋吃法。至於飲品，可以先看看居酒屋裡匯聚了哪些當地酒。此外當地人經常點的酒類有生啤、威士忌蘇打（威士忌兌碳酸水）及燒酎（大米、大麥或蕃薯釀成的蒸餾酒）等等。

<日本語仮訳>

豊岡の居酒屋文化

友人や同僚と飲んだり食べたりできる、楽しくカジュアルな居酒屋は、日本版のガストロパブと言えるでしょう。旅の予定に居酒屋訪問を加えるのは、地元の料理やお酒を詳しく知る絶好のチャンスです。それを楽しむ一番の方法は、様々な料理を注文してシェアすることです。

豊岡の中心街には素晴らしい居酒屋がたくさんあります。新鮮な刺身から焼き鳥、ラーメンや蕎麦まで、多種多様な料理が供されています。街が日本海に近いので新鮮な魚介類も豊富で、また但馬牛を使った料理も味わえます。その他の季節の特産として、アナゴの一種であるハモもあります。ハモは夏に人気の定番食材で、通常は焼いたり刺身にしたり、鍋でも提供されます。夏に刺身や天ぷらで食べる白イカ（剣先イカ）、初春にはホタルイカもお勧めです。

注文に迷ったら、唐揚げ（フライドチキン）、枝豆、天ぷら、卵焼き（日本式の巻かれたオムレツ）、串でグリルされた焼き鳥、刺身の盛り合わせ、といったその他の居酒屋定番料理を頼んでみましょう。居酒屋のメニューにその地域の特産品を見つけた場合は、ぜひそれを注文すると良いでしょう。地元の人々のように居酒屋を楽しむことができます。飲み物については、訪れた居酒屋ではどのような地酒をそろえているのか見てみましょう。その他によく飲まれるのは生ビール、ハイボール（ウイスキーと炭酸水を混ぜたもの）、焼酎（米、大麦、または芋から作られた蒸留酒）などです。

<简体字>

东方白鹳

东方白鹳是常见于丰冈周边湿地及原野的一种鸟类。体型高挑，亭亭玉立，它们与人类共生共存，在生态系统中担当着重要角色。

遭受威胁的栖息地转危为安

二战后，由于人类重建水田，过度使用农药，修复河川，使得东方白鹳的栖息地逐渐遭受威胁。它们用于筑巢的赤松更是被当作木材，遭到大量采伐。生态系统的骤变使得东方白鹳的数量骤减，1971 年日本公布了国内野生东方白鹳灭绝的消息。

鉴于此情，为了让它们回归生态，丰冈市于 1965 年启动了饲养繁殖项目。通过采用注重环保的农耕技术，构建起可持续发展的生存环境。至此，丰冈市成功地将饲养的东方白鹳送回大自然的怀抱。在当地社区重建野生环境的努力下，东方白鹳得以在自然环境中繁衍生息。目前约有 180 只野生东方白鹳在丰冈周边栖居。

幸福象征

珍贵的东方白鹳被当地人视为祥瑞之鸟，可带来好运。拯救鸟儿的行动，使丰冈人与东方白鹳再度共生共存，同时缔造出更为健康可持续发展的生态系统，也为当地带来了未来的曙光。

东方白鹳的羽翼宽大而丰厚，伸展开来可达 2 米，体长约 1.1 米，黑长鸟喙，红掌黑羽，白边点缀。由于体型硕大，黑白鲜明，极易与苍鹭、白鹭及附近的其他鸟类区分开来。

想要一睹东方白鹳的芳容，建议前往兵库县立东方白鹳之乡公园。这里的博物馆资料丰富，不仅可以在此深入学习相关知识，还可在观摩区尽情欣赏鸟儿们在公开园地里啄食的场景。此外，若运气尚佳，在丰冈与城崎温泉周边的稻田、空地等环境中，或许可窥探到东方白鹳们啄食的优雅姿态。天气晴好时，也许还可一睹白鹳一飞上青天的美好画面。

<繁体字>

東方白鸛

東方白鸛是常見於豐岡周邊濕地及原野的一種鳥類。體型高挑，亭亭玉立，它們與人類共生共存，在生態系統中承擔著重要角色。

遭受威脅的棲息地轉危為安

第二次世界大戰後，由於人類重建水田，過度使用農藥，改造河川，使得東方白鸛的棲息地逐漸遭受威脅。它們用於築巢的赤松更是被當作木材，遭到大批砍伐。生態系統的驟變使得東方白鸛的種群驟減，1971 年日本公佈了國內野生東方白鸛滅絕的訊息。

鑑於此情，為了讓它們回歸自然，豐岡市於 1965 年啟動了飼養繁殖專案。透過採用注重環保的農耕技術，構建起可持續發展的生存環境。至此，豐岡市成功地將人工繁育的東方白鸛送回大自然的懷抱。在當地社區重建野生環境的努力下，東方白鸛得以在自然環境中生息繁衍。目前約有 180 隻野生東方白鸛棲息在豐岡周邊。

幸福象徵

珍貴的東方白鸛被當地人視為祥瑞之鳥，可帶來福運。拯救鳥兒的行動，使豐岡人與東方白鸛再度共生共存，同時締造出更為健康可持續發展的生態系統，也為當地帶來了未來的曙光。

東方白鸛的羽翼寬大而豐滿，伸展開來可達 2 米，體長約 1.1 米，黑長鳥喙，紅掌黑羽，白邊點綴。由於體型碩大，黑白鮮明，極易與蒼鷺、白鷺及周邊的其他鳥類區分開來。

想要一睹東方白鸛，建議前往兵庫縣立東方白鸛之鄉公園。園內的博物館資料豐富，不僅可以在此深入學習相關知識，還可在觀摩區盡情觀賞鳥兒們在開放式籠區裡啄食的場景。此外，如果運氣尚佳，在豐岡與城崎溫泉附近的稻田、空地中，或可窺見到東方白鸛們啄食的優雅姿態。天氣晴好時，也許還可一睹白鸛一飛上青天的美好畫面。

<日本語仮訳>

コウノトリ

コウノトリは、豊岡周辺の湿地や野原でよく見られていた鳥でした。堂々とした姿のこの生き物は日々の生活の中で人と共存し、生態系の中で重要な役割を果たしていました。

脅かされた生息地、その後元の姿に

第二次世界大戦後、田んぼの再建や農薬の度重なる大量使用、河川の修復などにより、コウノトリの生息地はどんどん脅かされていきました。さらに、コウノトリが巣を作るアカマツが大量に木材として切り倒されました。こういった生態系の変化はコウノトリの個体数に劇的な影響を及ぼし、1971年に日本の野生のコウノトリは絶滅したと発表されました。

コウノトリの個体数の激減を受け、この鳥を生態へ取り戻そうと豊岡市が飼育下繁殖プログラムを開始したのは1965年のことです。環境に配慮した農耕技術や持続可能な環境の構築に尽力した結果、豊岡市はコウノトリをこの地に帰すことに成功しました。地元コミュニティが再野生化に励んだおかげで、鳥たちは自然環境下で育つことができるようになりました。現在、約180羽の野生のコウノトリが豊岡地域周辺に生息しています。

幸せの象徴

コウノトリは地元の人には幸せを運ぶ鳥と考えられています。この大切な鳥を取り戻そうという動きと、豊岡の人々とコウノトリがもう一度共存していけるという事実は、コミュニティの将来にも影響を及ぼし、結果としてより健康的で持続可能な生態系を生み出したのです。

コウノトリの翼は大きく、その幅は2メートルにもなります。大きな体（体長約1.1メートル）に長く黒いくちばし、赤い脚、黒い羽根で縁取りされた白い翼が特徴です。その大きさや白い体に対して目立つ黒い羽のため、コウノトリは青サギや白サギ、周辺地域のその他の鳥と比べると簡単に見分けられます。

コウノトリを一目見たいという場合は、兵庫県立コウノトリの郷公園を訪れるとよいでしょう。豊富な資料を収蔵したこの博物館では詳細を学ぶことができ、また鳥たちが日々餌を食べているオープンケージの見える、観察エリアもあります。豊岡や城崎温泉周辺の稲田や空き地では、運が良ければ餌を啄ばむ姿や晴れた日に空を飛んでいるところが見られるかもしれません。

<简体字>

稻草工艺

城崎温泉地区拥有悠久的稻草工艺创作与制造历史。约 300 年前，到访城崎的旅人用独特的稻草编制小物件，当作住宿费送给房主。时光流逝，稻草工艺从五颜六色的麦笛、陀螺等小物件到精致的箱子、装饰品等大物件应有尽有。该工艺是一种通过编织、剪切带状彩色稻草，运用几何学图形及其他图案的组合工艺。稻草还可用作装饰或糊裱盒子、团扇、明信片等各种物件。

稻草工艺因德国医生菲利普·弗兰兹·冯·西博尔德的推广而开始受到国际赞誉。1830 年，他在旅途中收集了日本的各种工艺品带回国，其中就有城崎的稻草工艺。如今，在荷兰国立民族学博物馆、德国五大洲博物馆等欧洲几所博物馆皆可欣赏到该工艺。

来此地参观的游客还可参加城崎稻草工艺传承馆定期举行的手工制作活动，亲自体验稻草制作工艺。当地众多商店都售有精美的稻草工艺品，既可作为馈赠佳品，也是来城崎温泉旅游的最佳纪念品。

<繁体字>

稻草工藝

城崎溫泉地區擁有悠久的稻草工藝創作與製造歷史。約 300 年前，到訪城崎的旅人用獨特的稻草編製小物件，當作住宿費送給屋主。經年累月，稻草工藝從五顏六色的麥笛、陀螺等小物件到精緻的箱子、裝飾品等大物件應有盡有。該工藝是一種通過編織、剪切帶狀彩色稻草，運用幾何學圖形及其他圖案的組合工藝。稻草還可用作裝飾或糊裱盒子、團扇、明信片等各種物件。

稻草工藝因德國醫生菲利普·法蘭茲·馮·西博德的推廣而開始廣受國際讚譽。1830 年，他在旅途中收集了日本各類工藝品帶回國，其中就有城崎的稻草工藝。如今，在荷蘭國立民族學博物館、德國五大洲博物館等歐洲幾所博物館皆可觀賞到該工藝。

來此地參觀的遊客還可參與城崎稻草工藝傳承館定期舉辦的手工製作活動，親自體驗稻草製作工藝。當地眾多商鋪都售賣精美的稻草工藝品，既可作為饋贈佳品，也是來城崎溫泉旅遊的最佳紀念品。

<日本語仮訳>

麦わら細工

城崎温泉には、麦わら細工の製造と創作の長い歴史があります。約 300 年前に城崎を訪れた旅人が、独特の麦わらで小物を作り、宿主への支払いに充てました。長い年月をかけ、麦わら細工は色付きの麦笛やコマといった小物から、繊細な箱や装飾品のような大きな物まで作られるようになりました。この工芸には、帯状の色付き麦わらを編み込んだり、切って幾何学模様やその他の柄に組み合わせたりする技術が用いられます。麦わらは箱やうちわ、さらにはハガキなど、さまざまなアイテムを飾ったり覆ったりするのに使われています。

麦わら細工は、ドイツ人医師フィリップ・フランツ・フォン・シーボルトのおかげで国際的にも評価されるようになりました。彼は 1830 年、旅の途中で収集した様々な日本の工芸品を持ち帰りました。その中に城崎の麦わら細工も含まれていたのです。それらは現在、オランダの国立民族学博物館、ドイツの 5 大陸博物館などヨーロッパのいくつかの博物館で閲覧することができます。

この地域への旅行客は、城崎麦わら細工伝承館が定期開催しているワークショップで、麦わら細工体験ができます。当地にはこれらの美しい麦わら細工品を扱う店が多数あり、お土産としても城崎温泉の思い出の品としても最適です。

<简体字>

出石烧

出石烧是扎根于出石地区的一种瓷器，外形独特，洁白如玉。该瓷器类型独特，采用高岭石粘土的柿谷陶石制成。柿谷陶石以陶瓷独有的无暇纯白与润滑细腻的质地受到珍视，陶匠将作品放入窑洞烧制前会进行最后润饰，让成品更趋完美。

出石烧起源于 1784 年陶匠伊豆屋弥左卫门烧制的炆器（石胎瓷），1793 年后才成为如今人们所熟知且钟爱的白瓷，而这种经久耐用白瓷技术，则是来自因有田烧而闻名的佐贺县。

游客可以在出石城下町（古代以领主居住的城堡为核心所建立的城镇）周边的小卖店或土特产店，欣赏到当地匠人手工烧制的出石烧。从用于盛放出石名产荞麦面的小碟、钵盂、杯子，到花瓶、风铃等更具装饰性的饰品，琳琅满目，一应俱全。部分店家还会开设收费的陶瓷绘图教室，但需提前预约。

<繁体字>

出石燒

出石燒是根植於出石地區的一種瓷器，外形奇特，光潔如玉。該瓷器類型獨特，採用高嶺石粘土的柿谷陶石製成。柿谷陶石以陶瓷獨有的無暇純白與潤滑細膩的質地而備受珍視，陶匠將作品放入窯洞燒製前會進行最後潤飾，讓成品更趨完美。

出石燒起源於 1784 年陶匠伊豆屋彌左衛門燒製的炆器（石胎瓷），1793 年後才成為如今人們所熟知且重視的白瓷，而這種經久耐用白瓷技術，則是來自因有田燒而聞名的佐賀縣。

遊客可以在出石城下町（古時以領主居住的城堡為中心所建立的城市）周邊的小商店或土特產店，欣賞到當地匠人手工燒製的出石燒。從用於盛放出石名產蕎麥麵的小皿、鉢盂、杯子，到花瓶、風鈴等更具裝飾性的飾品，琳瑯滿目，一應俱全。部分店家還會開設收費的陶瓷繪圖教室，但需事先預約。

<日本語仮訳>

出石焼

出石焼は、出石地域に根ざす独特の形状をした磁器で、透き通るような純白の磁肌が特徴です。この独特の種類磁器は、カオリン粘土である柿谷陶石から作られています。柿谷陶石は、磁器を象徴する濁りのない白さと滑らかできめの細かい仕上がりで珍重されており、窯で作品を焼き上げる前に陶工が独自の仕上げを施しやすいとされています。

出石焼は 1784 年に陶工の伊豆屋弥左衛門が炆器の製作を開始したことに始まり、現在私たちが知る白磁に重点を置くようになったのは、1793 年になってからのことでした。この耐久性の高い白磁の技術は、有田焼で有名な佐賀県から持ち込まれたものです。

観光客は出石城下町周辺の小売店や土産物店で地元の職人の手による出石焼を目にすることができます。出石皿そば用の皿や鉢、カップから、花瓶や風鈴などのより装飾性の高いものまで、幅広く取り揃えています。お店によっては有料で絵付け体験ができる教室を開催しているところもありますが、事前に予約が必要です。

<简体字>

丰冈的箱包产业

丰冈的制包历史超过千年，至今已占据日本制包市场 80% 的份额。该产业在当地刚兴起时，其重心曾放在杞柳工艺上，制作用于保管、运输时的箱子等物品。19 世纪后半叶，随着铁路、桥梁、酒店等基础设施的建成，柳条箱装上了扣锁和提手，发展成为行李箱的样态。丰冈包的原型是采用杞柳工艺的 3 根皮带捆绑的篮子箱，1881 年曾在第二届国内劝业博览会上展出。自此，丰冈产的箱包开始进入零售市场，1917 年，涂漆带锁的杞柳工艺篮子箱正式投入消费市场。

从大正（1912-1926）到昭和（1926-1989），为了满足消费者的需求，丰冈的箱包产业从杞柳手工制品，转换到可实现量产的商品上。从此，丰冈发展成了家喻户晓的杞柳工艺产地，还与时俱进，采用塑料纤维、PVC 等新材料，结合人们的生活方式实现了现代化转变。直到今天，丰冈依然引领日本国内外品牌箱包的潮流。

丰冈有一条箱包街，在那里本地箱包公司的代售点鳞次栉比。从私人订制到修理，均可提供各种专业服务，您不妨在此一逛，徜徉于箱包的海洋。值得关注的当属本地品牌“丰冈包”，这是兵库县箱包工业协会的注册商标。加盟该组织的会员企业皆有各自的箱包生产线，且须通过严格审查，得到本地高级品认证后，才能贴上丰冈包的商标出售。丰冈包以绝佳品质与功能性设计备受赞誉，且材质种类丰富，从真皮到帆布，满足各种用途。这些箱包，经丰冈娴熟的匠人之手，在本地制作生产，由于超高人气和经久耐用的品质而风靡日本，如今您在日本全国的店铺或百货店都可购买到丰冈包。

<繁体字>

豐岡的箱包產業

豐岡擁有千年以上的製包歷史，至今已有日本製包市場 80% 的佔有率。該產業在當地剛興起時，其重心原本放在杞柳工藝上，一直製作用於保管、運輸時的箱子等物品。19 世紀後半，隨著鐵路、橋樑、酒店等基礎設施的建成，柳條箱裝上了扣鎖和提手，發展成為行李箱的樣態。豐岡包的原型是採用杞柳工藝的 3 根皮帶捆綁的籃子箱，1881 年曾在第二屆國內勸業博覽會上展出。至此，豐岡產的箱包開始進入零售市場，1917 年，塗漆帶鎖的杞柳工藝籃子箱正式進入消費市場。

從大正（1912-1926）到昭和（1926-1989），為了滿足消費者的需求，豐岡的箱包產業從杞柳手工製品，轉換到可實現量產的產品上。從此，豐岡發展成為家喻戶曉的杞柳工藝產地，還與時俱進，採用塑料纖維、PVC 等新材質，結合人們的生活方式實現了現代化轉變。直至今日，豐岡依然引領著日本國內外品牌箱包的潮流。

豐岡有一條箱包街，在那裡本地箱包公司的代售點鱗次櫛比。從私人訂製到修理，均可提供各種專業服務，各式包款保證令人目不暇給。值得關注的當屬本地品牌「豐岡包」，這是兵庫縣箱包工業協會的註冊商標。加盟該組織的會員企業皆有各自的箱包生產線，且須通過嚴格審查，只有得到本地高級品認證後，才能貼上豐岡包的商標出售。豐岡包以精良品質與功能性設計廣受讚譽，且材質種類豐富，從真皮到帆布，可滿足各種用途。這些箱包，經豐岡嫺熟的匠人之手，在本地製作生產，由於超高人氣和經久耐用的品質而風靡日本，如今您在日本全國的店鋪或百貨店都可購買到豐岡包。

<日本語仮訳>

豊岡の鞆産業

豊岡には 1000 年以上遡ることのできる鞆づくりの歴史があり、今日でも日本の鞆生産の 80%を担っています。この産業がこの地域で初めて勢いづいた時、豊岡は杞柳細工、つまり、保管や輸送に使われるアイテムを主とした柳細工の制作に焦点を置いていました。1800 年代後半に鉄道や橋、ホテルなどが建設されると、柳のケースにバックルやハンドルが加えられ、旅行鞆へと発展します。豊岡鞆は 3 本革バンド締めめの杞柳細工のバスケットケースがルーツで、これは 1881 年の第 2 回内国勸業博覧会に出品されました。ここから、豊岡の最初の鞆が小売市場に参入し、1917 年には、漆塗りで錠前を付けた杞柳細工のバスケットケースが販売されました。

大正（1912-1926）から昭和（1926-1989）の時代になると、豊岡の鞆生産は消費者の需要を満たすため、手作業による杞柳細工からより大量生産が可能な商品へと転換しました。この時から、豊岡は今日も知られる杞柳細工産業の中心地となったのです。時とともに、鞆は、プラスチック繊維や PVC などの新しい素材を使用するなど、人々のライフスタイルに合わせて現代化されていきました。豊岡は今も国内・国外ブランドの鞆の生産を続けています。

豊岡には、地元の鞆会社の販売店が軒を連ねた、カバンストリート（鞆通り）があります。カスタムバッグから修理まであらゆることを専門としている地元の鞆企業が提供するものを見て回るには最高の場所です。注目に値する地方ブランドが豊岡鞆で、これは兵庫県鞆工業組合の登録商標となっています。この組合に加盟するそれぞれの企業は自社の生産ラインで鞆を生産し、厳しい検査をクリアしてこの地方の高級品として認定を受けた後でのみ、豊岡鞆のラベルを使って販売することができます。その並外れた品質と機能的なデザインで高い評価を受ける豊岡鞆は、革からキャンバス生地に至るまでさまざまな素材を用いて、多目的に使える鞆を製作しています。これらの鞆は、豊岡でスキルを磨いた職人によって、地元で生産されています。その人気と耐久性のおかげで、豊岡鞆は現在、日本中のお店やデパートで購入することができます。

<简体字>

杞柳工艺

杞柳工艺（柳工艺品）以丰冈地区的柳枝为原材料。材质柔韧，才能造出如此结实耐用的产品。此外，藤条也是杞柳工艺的常用材料。

在丰冈作为城下町发展的时代，以杞柳工艺编织的篮筐是当时的重要商品。随后，收纳箱、便当盒、包类等也陆续登场，而后还仿照西洋手提包，装上了提手和锁扣。时至今日，丰冈地区的数名匠人依然坚守着这项工艺，您可在出石、城崎温泉、丰冈的店铺购买到杞柳工艺品。

<繁体字>

杞柳工藝

杞柳工藝（柳工藝品）以豐岡地區的柳樹為原材料。材質柔韌，方能製造如此結實耐用的產品。此外，藤條也是杞柳工藝的常用材料。

古時在豐岡作為城下町發展的時代，以杞柳工藝編出的籃筐是當時的重要商品。隨後，收納箱、便當盒、包類等也陸續登場，爾後還仿照西洋手提包，裝上了提手和鎖扣。時至今日，豐岡地區的數名匠人依然守護著這項工藝，您可在出石、城崎溫泉、豐岡的商店購買到杞柳工藝品。

<日本語仮訳>

杞柳細工

杞柳細工（柳工芸品）は豊岡地区で繁殖する柳を使った手工芸です。その頑丈でしなやかな素材が丈夫な製品を生み出しています。藤も杞柳細工にはよく使われる材料です。

編んだ籠は、豊岡が城下町として発展していた時代の重要な商品でした。収納用の箱や弁当箱、かばんなども続いて登場し、そのうちに西洋のハンドバッグを模して持ち手と留め金が付けられるようになりました。今日もなお、この工芸は豊岡地区の職人数人によって守られており、杞柳細工製品は出石、城崎温泉、豊岡のお店で販売されています。

<简体字>

出石永乐馆

出石永乐馆建成于 1901 年，是关西地区最古老的歌舞伎剧院，亦是日本最悠久的原址现存剧院建筑。该剧院最鼎盛时，一次能容纳约 700 名观众，起先上演戏剧，1920 年改为电影院。剧院的经营结束于 1964 年，并被其所有者完整地保留至今。

出石永乐馆历经漫长的历史，依旧美轮美奂，保存状态良好。2008 年因改建而实施了解体工程，由于建筑物各部分均贴有数字标签，故得以顺利复原，且原建筑中 80% 的材料都实现了归位再利用。步入剧院，可见当地企业的手写宣传板挂满墙壁，原状依旧，尽显怀旧风情。

游客可以绕着历史建筑细细欣赏，也可以潜入演员后台，亦或是转向备有移动舞台装置的地下空间，探索舞台背后的故事。此外，还可欣赏建筑过去的照片，了解完全不使用一根钉子的独特建筑技法范例。如今，该剧院主要用于当地社区活动，以及一年一度的歌舞伎表演。

<繁体字>

出石永樂館

1901 年建成的出石永樂館是關西地區最古老的歌舞伎劇院，亦是日本最悠久的原址現存劇院建築。該劇院最鼎盛時期，一次能容納約 700 名觀眾，起先上演戲劇，1920 年改為電影院。劇院的經營終結於 1964 年，並被其所有者完整地留存至今。

出石永樂館歷經漫長的歷史，依舊美輪美奐，保存狀態良好。2008 年因改建而實施了重組工程，由於建築物各部位均貼有數字標籤，故得以順利復原，且原建築中的 80% 都實現了歸位再利用。步入劇院，可見當地企業的手寫宣傳板掛滿牆壁，原狀依舊，盡顯懷舊風情。

遊客可以繞著歷史建築細細欣賞，也可以潛入演員後台，亦或是轉向備有移動舞台裝置的地下空間，探索舞台背後的故事。此外，還可欣賞到舊建築的照片，了解完全不使用釘子的獨特建築技法範例。如今，該劇院主要用於當地社區活動，以及一年一度的歌舞伎表演。

<日本語仮訳>

出石永楽館

1901年に建てられた出石永楽館は関西地方で最も古い歌舞伎劇場であり、今でも建てられた当時と同じ場所に残っているものとしては日本最古です。この劇場の最盛期には約700人の観客が入り、最初は芝居を、その後1920年に映画館に変わってからは映画を楽しんだものでした。劇場は1964年に営業を終了しましたが、建物は所有者によって良い状態で維持されました。

出石永楽館は長年にわたって素晴らしい状態で保存されてきました。2008年に改修のため解体されましたが、建物の各部分に数字でラベル付けしておいたため、簡単に復元することができました。今でも当時の材料の80%が元の位置で使われています。また、劇場の中に入ると、地元の企業を宣伝していた昔の手書きの看板が壁を埋め尽くしているのが見られます。

訪問者は歴史ある建物を見て回ったり、役者の楽屋や舞台装置を動かすために使われる地下スペースなどの舞台裏をのぞいたりすることができます。また、建物の古い写真や、釘を使わずに劇場を建てる独特の技法の例も見ることができます。今日、この劇場は主に地元コミュニティのイベントに使われている他、年に1度は歌舞伎が上演されます。

<简体字>

出石城址与有子山稻荷神社

出石城在历史上历经 2 次迁移，最终于德川时代初期的 1604 年，在有子山脚下寻得永居之所。德川幕府结束后，1868 年出石城遭损毁，但隅櫓（设置在城郭一角，用以侦察、防御或攻城的瞭望台）于 1968 年、登城门和登城桥于 1994 年相继得以复原。建成之初的石墙、护城河均留存至今。出石城建于山丘之上，从城址可以环顾美景。到了樱花烂漫的春季，风景如幻似梦，令人心驰神往。

从城址内的石阶拾级而上，穿过 40 座红鸟居，就可来到参天古木耸立、绿意萦绕的有子山稻荷神社。神社弥漫着神圣肃穆的氛围，可以在此俯瞰沧桑数百年，却依旧壮观的出石城下町街景，堪称最佳眺望点。

<繁体字>

出石城址與有子山稻荷神社

出石城在歷史上歷經 2 次遷移，最終於德川時代初期的 1604 年，在有子山腳下尋得永居之所。德川幕府結束後，1868 年出石城遭損毀，但隅櫓（設置在城郭一角，用以偵察、防禦或攻城的瞭望台）於 1968 年、登城門和登城橋於 1994 年相繼得以修復。建造之初的石牆、護城河均保存至今。出石城建於山丘之上，從城址可以環顧四方美景。到了櫻花盛開的春季，風景如幻似夢，令人心馳神往。

從城址內的石階拾級而上，穿過 40 座紅鳥居，就可來到參天古木聳立、綠意縈繞的有子山稻荷神社。神社瀰漫著神聖肅穆的氛圍，可以在此俯瞰滄桑數百年，卻依舊壯觀的出石城下町街景，堪稱最佳觀景點。

<日本語仮訳>

出石城跡と有子山稲荷神社

かつての立地から2度の移転後、徳川時代の初め、1604年になって出石城はようやく有子山の麓に永住の地を見つけました。徳川幕府が倒れた後 1868年に城は取り壊されましたが、「隅櫓」（角に設けたやぐら）は1968年に、登城門と登城橋は1994年に復元されました。最初に作られた石垣と、城を囲う堀は今もそのまま残っています。出石城は山麓の丘に建てられており、城跡からは素晴らしい景色を見渡せます。たくさんの桜の木を眺めることもでき、桜の季節である春に訪れると美しい景観を楽しめます。

城跡内には石段があり、約40の赤い鳥居を抜けると、老木や豊かな緑に囲まれた有子山稲荷神社に到着します。この静かな神社は、数百年の歴史のある出石城下町の広大な古い町並みを眺めるのにも最高の場所です。

<简体字>

出石家老屋敷

“出石家老屋敷”（“出石家老”宅邸）指的是建于出石城旧址附近的武士故居。江户时代（1603-1867）后期，成为高级武士居住的宅邸。其建筑原址依然保留至今，原建筑也得以整体修复。宅邸里展示了武具、大名（日本古时对封建领主的称呼）公务出行用具、侍卫随身用具等历史文物。该宅邸的特色在于延伸到 2 楼的隐藏楼梯，这在当时的侍卫宅邸中甚为少见。2 楼天花板低矮，之所以设计成狭窄闭塞的空间，考虑的是当敌人袭来之时，让其难以拔刀相向。

宅邸里还陈列着居住于此的家老（领主家重臣）坐像，那身姿远眺出石城，仿佛在追忆自己拜见将军时的场景。宅邸还展出并介绍每年 11 月在出石举行的城堡节。该节日重现了当年诸侯仪仗队往来于江户城时的壮观场面，节日中使用的各式道具就展示在家老宅邸中。

<繁体字>

出石家老屋敷

「出石家老屋敷」（「出石家老」宅邸）指的是建於出石城舊址附近的武士故居。江戶時代（1603-1867）後期，成為高階武士的住宅。其建築原址依然保留至今，原建築也得以整體修復。宅邸裡展示了武具、大名（日本古時對封建領主的稱呼）公務出行用具、侍衛隨身用具等歷史文物。該宅邸的特色在於延伸到 2 樓的隱藏樓梯，這在當時的侍衛宅邸中實屬罕見。2 樓天花板低矮，之所以設計成狹窄封閉的空間，考慮的是當敵人襲來之時，讓其難以拔刀揮舞。

宅邸裡還陳列著古時候曾居住於此的家老（領主家重臣）坐像，那身姿眺望出石城，彷彿在回憶自己拜見將軍時的場景。宅邸還展出並介紹每年 11 月在出石舉辦的城堡節。該節日重現了當年諸侯儀仗隊往來於江戶城時的壯觀場景，節日中使用的各種道具就展示在家老宅邸中。

<日本語仮訳>

出石家老屋敷

出石家老屋敷は、出石城の敷地近くに作られた侍用の古い邸宅です。江戸時代（1603-1867）後期、高級武士の居宅として使われていました。最初に建てられた場所に今もあり、全体が修復されています。居宅の中には、武具や大名行列中に使用された道具、また侍が所持していたその他の歴史的な品々が展示されています。この屋敷の特徴は、当時の侍用邸宅にはあまり見られない、珍しい2階へと続く隠れ階段です。2階の天井は非常に低い作りとなっており、襲撃を受けた際に刀の使用をより困難にするために限られた空間にされたものと考えられています。

自身も参上していたはずの出石城を眺めながら座る、この家に居住していた家老の像もあります。邸宅内ではその他、毎年11月に出石で開催されるお城まつりを紹介した展示もあります。このまつりは江戸城へと行き来する当地の大名行列を再現したもので、まつりで使われる様々な品が家老屋敷に展示されています。

<简体字>

宗镜寺

该寺建于 1392 年，长久以来，香客不断。1616 年，因佛僧泽庵宗彭而再度兴起。泽庵宗彭还将晒干的萝卜用米糠腌渍，发明了一种名为“泽庵”的经典日式腌菜。为此，当地不少百姓都称该寺为“泽庵寺”。

本堂后面有一座优美的庭园，满眼翠绿，小池涟涟，园内古老建筑，仿佛诉说着江户时代（1603-1868）末期当地领主与泽庵宗彭的故事。到了秋季，庭园的红叶美不胜收，也是人气赏枫胜地。

宗镜寺的特色在于，游客可以体验坐禅、佛教精进料理（素斋），还有抄经、摹画佛像、劈柴、传统灶台煮饭等活动。坐禅之人以坐姿冥想，通常在寺院内的坐禅专用佛堂静坐 20 分钟。该佛堂由日本著名电子产品企业松下公司创立者——松下幸之助先生捐资建造。此外，如果对寺院传统菜肴感兴趣，千万不要错过品尝经典的佛教素斋——精进料理的难得机会。

另外，到访此地的游客还有机会购得该寺特有的御朱印帐（盖有印章的寺庙参拜证明），上面印有泽庵和尚的题词“桃华悟道”，以及出石城主仙石家的家徽“永乐通宝”刺绣，珍贵稀有。顺便一提的是，“桃华悟道”是中国唐朝末年灵云禅师的禅语。

<繁体字>

宗鏡寺

該寺建於 1392 年，長年累月，香客不斷。1616 年，因佛僧澤庵宗彭而再度興盛。澤庵宗彭還將曬乾的蘿蔔用米糠醃漬，研製出一種名為「澤庵」的經典日式醃菜。為此，當地不少百姓均稱該寺為「澤庵寺」。

本堂後面有一座優美的庭園，滿眼翠綠，小池漣漣，園內老舊建築，彷彿訴說著江戶時代（1603-1868）末期當地領主與澤庵宗彭的典故。進入秋季，庭園的紅葉應接不暇，也是人氣賞楓勝地。

宗鏡寺的特色在於，遊客可以體驗坐禪、佛教精進料理（素齋），還有抄經、摹畫佛像、劈柴、傳統灶台煮飯等活動。坐禪之人以坐姿冥想，通常在寺院內的坐禪專用佛堂靜坐 20 分鐘。該佛堂由日本著名電子產品企業松下公司創立者——松下幸之助先生捐資而建。此外，如果對寺院傳統菜餚感興趣，一定不要錯過品嚐經典的佛教素齋——精進料理的難得機會。

另外，到訪此地的遊客有機會購得該寺專屬的御朱印帳（蓋有印章的寺廟參拜證明），上面印有澤庵和尚的題字「桃華悟道」，以及出石城主仙石家的家徽「永樂通寶」刺繡，貴重稀有。順便一提的是，「桃華悟道」是中國唐代末年靈雲禪師的禪語。

<日本語仮訳>

宗鏡寺

1392年に建てられたこの寺は何世代にも渡って参拝の場として利用され、1616年に仏僧の沢庵宗彭により再興されました。彼は乾燥させた大根を米ぬかに漬けた漬物の一種、「たくあん」を生み出したことでも知られています。そのため、地元の人々の多くはこの寺を「沢庵寺」と呼んでいます。

本堂の裏の美しい庭園は、青々とした緑と小さな池、そして江戸時代（1603-1868）後期の当地の大名と沢庵宗彭にまつわる遺構があります。この庭園は木々が紅葉する秋も人気の場所です。

宗鏡寺のその他の見所には、訪問客が利用できる座禅体験や仏教の精進料理、さらに写経、写仏、薪割りと竈炊飯の体験などがあります。座禅は座った姿勢で瞑想することで、通常境内にある特別な瞑想用のお堂で約20分間行われます。このお堂は、日本のエレクトロニクス製品企業、パナソニック創立者の松下幸之助によって寄贈されました。寺の伝統食に興味がある人は、典型的な仏教の野菜料理である精進料理をぜひ味わってみてください。

また、ここでは沢庵和尚題字「桃華悟道」と出石城主仙石家の家紋である「永楽通宝」を織った貴重な御朱印帳がもらえます。ちなみにこの「桃華悟道」は、中国唐時代末期の「靈雲」という禅僧が語った禅語です。

<简体字>

出石皿荞麦面

出石“皿荞麦面”，即用小碟子盛的荞麦面，是出石的经典美食。小镇有近 50 家可提供美味荞麦面的餐馆。相较于其他荞麦面，出石荞麦面的不同之处在于吃面的方式。一般荞麦面只用一只盘子装盘，但出石荞麦面会用到许多小碟子，通常点一份会有 5 碟面端上。正是当地这种独特吃法，才能边拍照边乐享其中。荞麦面先煮熟，然后用凉水冲，令其更加筋道。该料理传统吃法并不是作为正餐，而是当作正餐间隙的小吃，所以用小碟盛装。入店用餐，一般需要先告诉店家吃几碟，然后再下单，荞麦面端来后，添加各种调味料，直接蘸着日式酱油露享用。

出石皿荞麦面的起源可追溯至江户时代（1603-1867）。1706 年，正值出石藩松平藩主与信州上田藩（现今长野县）仙石藩主互换领地之际，有位荞麦面师傅追随仙石藩主迁居至出石。此后，随着信州荞麦面技术与出石荞麦面风格相融，逐渐形成了当今出石皿荞麦面所呈现的样态。江户时代末期，出现了小吃摊将荞麦面放在“手盐碟”（一种装盐或泡菜的小碟子）里端给客人的形式。之后，出石烧日渐兴盛，荞麦面开始改盛到出石烧的小白碟里。如今的出石皿荞麦面正式确立是在 20 世纪 40 年代，此后，主打该料理的专业餐厅更是如雨后春笋般地涌现。

现在，与荞麦面一起端至席上的基本调味料有葱、山葵、山药泥、生鸡蛋。出石皿荞麦面一般为 5 碟，如若不够，则可多点几碟。品尝过荞麦面后，要以荞麦面汤收尾。店家会将煮荞麦面用的面汤，端到客人面前，客人需将面汤倒入剩下的日式酱油露杯子里，再一饮而尽，这就是最地道的收尾。当地流传着一句话，如果吃完叠起的碟子和筷子的长度一样高，就称得上是好汉。

<繁体字>

出石皿蕎麥麵

出石「皿蕎麥麵」，即用小碟子盛的蕎麥麵，是出石的經典美食。小鎮有近 50 家可提供美味蕎麥麵的餐廳。出石蕎麥麵與其他蕎麥麵相比，不同之處在於吃麵的方式。一般蕎麥麵只用一個盤子裝，但出石蕎麥麵會用到許多小碟子，通常點一份會有 5 碟。正是當地的獨特吃法，才能邊拍照邊樂享其中。蕎麥麵先煮熟，然後用涼水沖，令其更加筋道。該料理傳統吃法並不是作為正餐，而是作為正餐間隙的小吃，所以用小碟盛裝。入店用餐，一般需要先告知店家吃幾碟，而後再下單，蕎麥麵端來後，添加蔥末等調味料，直接蘸取日式醬油露享用。

出石皿蕎麥麵的起源可上溯至江戶時代（1603-1867）。1706 年，正值出石藩松平藩主與信州上田藩（現今長野縣）仙石藩主互換領地之際，有位蕎麥麵師傅追隨仙石藩主遷居至出石。此後，隨著信州蕎麥麵技術與出石蕎麥麵風格相融，逐漸形成了當今出石皿蕎麥麵所呈現的樣態。江戶時代末期，出現了小吃攤將蕎麥麵放在「手鹽碟」（一種裝鹽或泡菜的小碟子）裡端給客人的形式。之後，伴隨出石燒的日漸興起，蕎麥麵開始改盛到出石燒的小白碟裡。現今的出石皿蕎麥麵正式確立是在 20 世紀 40 年代，此後主打該料理的專業餐廳更是與日俱增。

現在，與蕎麥麵一起端至桌席上的基本調味料有蔥、山葵、山藥泥、生雞蛋。出石皿蕎麥麵一般為 5 碟，如果不夠，則可多點幾碟。品嚐過蕎麥麵後，要以蕎麥麵湯收尾。店家會將煮蕎麥麵用的湯水，端到客人面前，客人需將麵湯倒入剩下的日式醬油露杯子裡，再一飲而盡，這就是最地道的收尾。當地流傳著一句話，如果吃完疊起的碟子高度可匹敵筷子的長度，就稱得上是好漢。

<日本語仮訳>

出石皿そば

出石「皿そば」は出石の定番料理で、この美味しいそばを出すレストランが町には 50 件近くあります。出石そばは他のそばとはどのような違いがあるのでしょうか？違いは、提供の仕方にあります。出石そばは、たくさんの小皿（通常は 1 つの注文につき 5 皿）を使って出されます。これはこの地域独特のスタイルで、楽しく写真映える食べ方です。そばはまず茹でられ、冷たい水で洗われて引き締められます。この料理は伝統的に一回分の食事というよりは、食事の合間の軽食として考えられていたため、小皿にのせて提供されます。一般的には何皿食べたいかを告げてそばを注文し、薬味を追加して、つゆにそのままつけて食します。

出石皿そばの起源は、出石藩主松平氏と信州上田藩（現在の長野県）の仙石氏が 1706 年にお国替えになった、江戸時代（1603-1867）にまで遡ります。あるそば職人が仙石氏と共に出石に移り住み、ここで信州のそば作りの技術が出石のそばのスタイルに組み込まれ、今日出石皿そばとして知られている形が作られました。「手塩皿」として知られる個別の小さな皿に載せて屋台からそばを出す形式が始まったのは、江戸時代末期になってからのことでした。後に出石焼きが発達すると、そばは出石焼の小さな白い皿で出され始めました。現在の出石皿そばの形態は 1940 年代に確立したもので、今日までますます多くのそば専門レストランが増え続けています。

現在、このそばと一緒に出される典型的な薬味は、ねぎ、わさび、とろろ（ナガイモのすりおろし）、そして生卵です。5 皿注文するのが出石皿そばでは一般的ですが、お腹がまだ空いているなら、もっと多くの皿数を注文してもかまいません。そばを食べ終わったら、締めは「そば湯」です。そばを茹でるのに使われたお湯の入った容器が出されますが、このそば湯を残ったつゆの入ったカップに注げば、食事の締めくくりには最高です。地元では、積み重ねた皿の高さがお箸の長さと同じになるくらい皿そばを食べられれば、大人として一人前だと言われています。

<简体字>

竹野海岸：总览

竹野海岸面朝兵库县北侧的大海，美丽的白沙滩一望无垠，海水清澈，怪石嶙峋。实际上该海岸线从京都府延伸至鸟取县，是联合国教科文组织世界地质公园“山阴海岸”的组成部分。山阴海岸以生机勃勃的自然景观、亘古的地质历史为特色，雄伟而壮观。由于竹野海岸地处的独特气候和地理特征，吸引众多野生动植物栖息于此。这里风景如画，美味珍品更是极富特色。

竹野地区位于江户时代（1603-1867）东行海上航线与西行海上航线的分界附近，地理位置绝佳，风平浪静，是那时重要的船舶停靠港。如今，这里拥有 4 处天然沙滩、自然游步道，已然发展成有名的渔港小镇，散发着闲适宁静的氛围。这里举办的各种精彩活动，也让当地人与游客皆可享受到海洋的馈赠。

<繁體字>

竹野海岸：總覽

竹野海岸面朝兵庫縣北側的海域，美麗的白沙灘一望無垠，海水清澈，怪石嶙峋。實際上該海灣線從京都府延伸至鳥取縣，是聯合國教科文組織世界地質公園「山陰海岸」的組成部分。山陰海岸以生機勃勃的自然景觀、亙古的地質歷史為特色，雄偉而壯觀。由於竹野海岸地處的獨特氣候和地理特徵，吸引著眾多野生動植物棲息於此。這裡風景如畫，美味珍饈更是極具特色。

竹野地區位於江戶時代（1603-1867）東行海上航線與西行海上航線的分界附近，地理位置絕佳，風平浪靜，是當時重要的船舶停靠港。目前，這裡擁有 4 處天然沙灘、自然遊步道，已然發展成知名的漁港小鎮，散發著閒適寧靜的氛圍。這裡舉辦的各類精彩活動，也讓當地人與遊客皆可享受到海洋的饋贈。

<日本語仮訳>

竹野海岸：概要

竹野海岸は兵庫県の北側の海に面しており、美しい白い砂浜が広がり、海の水が澄み切っているだけでなく、目を見張るような岩々がみられる場所です。この海岸線は実際には、京都府から鳥取県まで伸びる、ダイナミックな自然と地質の歴史を特徴とする、広大な山陰海岸ユネスコ世界ジオパークの一部になっています。この地域独特の気候と地理のおかげで、竹野海岸には数多くの野生生物、絵画のように美しい風景、地域特有の食べ物が存在するのです。

江戸時代（1603-1867）には、東廻り航路と西廻り航路の境界付近に位置するという便利な立地と、良好な風のおかげで、竹野地域は重要な寄港地としての役割を担っていました。現在では、この地域は地元の人も観光客も楽しめる、4カ所の天然の砂浜、自然遊歩道、さまざまなアクティビティを擁する、静かな漁業の町として知られています。

<简体字>

竹野海岸：精彩纷呈 魅力活动

竹野海岸地区拥有四大海滩和丰富的大自然，作为户外运动及海岸活动的旅游目的地而备受欢迎。

四大海滩中，竹野滨水浅浪小，安逸恬静，最适合全家游玩。弁天滨紧靠松林，可在树荫处搭设帐篷，吸引露营爱好者频繁到访。青井滨则是带宠物人士的理想之选，这是仅有的一处允许宠物同行的沙滩。西端的切滨比较小众，人少清静，海浪平缓，适合游泳。

竹野滨旁有一条健步道，连接至猫崎半岛的灯塔，您一路上可眺望雄伟的海岸风景，环顾夕阳西下时的壮阔。从灯塔到半岛的路程不远，可轻松抵达，沿途可欣赏大自然美景和四季缤纷花朵。

想要享受大海的乐趣，浮潜、潜水、桨板、皮艇等众多水上运动供您尽情体验，这里还提供器材租赁服务，也有可学习技巧的训练班。其中一项值得推荐的活动要数有导游陪同的“生态划艇”，您可在清澈湛蓝的海中划桨，近距离观摩海岸线上奇形怪状的岩石层。如果希望参加某项特定的活动，请注意需要提前预约。

<繁体字>

竹野海岸：精彩豐富 魅力活動

竹野海岸地區擁有四大海灘和豐富的大自然，作為戶外運動及海岸活動的旅遊目的地而頗具人氣。

四大海灘中，竹野濱水淺浪小，安逸恬靜，最適合全家遊玩。弁天濱緊靠松林，可在樹蔭處搭設帳篷，吸引露營愛好者頻繁到訪。青井濱則是帶寵物人士的不二之選，這是僅有的一處允許寵物同行的沙灘。西端的切濱比較小眾，人少清靜，海浪平緩，適合游泳。

竹野濱旁有一條健步道，連接至貓崎半島的燈塔，您一路上可遠眺遼闊的海岸風景，環顧夕陽西下時的雄壯。從燈塔到半島的路程不遠，可輕鬆抵達，沿途可欣賞大自然美景和四季繽紛花朵。

想要享受大海的樂趣，浮潛、潛水、槳板、皮艇等眾多水上運動供您盡情體驗，這裡還提供器材租賃服務，也有可學習技巧的訓練班。其中一項值得推薦的活動要數有導遊陪同的「生態划艇」，您可在清澈湛藍的海中划槳，近距離觀摩海岸線上千奇百怪的岩石層。如果希望參加某項特定的活動，請注意需要事先預約。

<日本語仮訳>

竹野海岸：アクティビティ

大きなビーチ 4 つと豊かな自然のある竹野海岸地域は、アウトドアや海岸でのアクティビティができる旅先として人気です。

4 つあるビーチの中でも、小さな波しか立たない静かで浅い竹野浜は家族連れに最適です。一方で松木の隣に位置する弁天浜は、木陰を利用してビーチにテントを設営するキャンパーたちが頻りに訪れます。青井浜は、ペット連れに理想的な場所です。動物の同伴が許可されているビーチは、この地域ではここしかありません。西の端に位置する切浜は比較的知られておらず、他のビーチほど混雑しません。水は穏やかで、ここも大変泳ぎやすいビーチです。

竹野浜の隣に位置し、灯台へとつながる猫崎半島へのトレッキングもお勧めです。そこは海岸の広大な眺め、そして壮大な夕日も一望することができる絶景ポイントです。このトレッキングは比較的軽めで、自然のすばらしい眺めと四季折々の花が存分に楽しめます。

海を楽しみたい人には、シュノーケリング、ダイビング、パドル・ボード、カヤックといった数多くのウォータースポーツや体験用のレンタルグッズや教室が用意されています。澄み切った青い海をパドルしながら海岸線のユニークな岩層を間近に見ることができる「ジオカヌー」でのガイド付きツアーは、お勧めのアクティビティです。特定のアクティビティに参加希望の場合は、事前予約が必要ですのでご注意ください。

<简体字>

玄武洞公园

玄武洞公园被指定为山阴海岸联合国教科文组织世界地质公园内的“天然纪念物”，近 160 万年前的火山活动造就了这一奇观。公园内有五大洞窟，奇特的玄武岩柱状节理岩体令人叹为观止，且每个洞窟各富特色，等待您去逐一探险。300 年前，出于石壁建设、河岸保护等目的，人们开始开采玄武岩。曾经的玄武洞是一片采石场，直到 1931 年，玄武洞和青龙洞被指定为国家级“天然纪念物”。时至今日，此处成为最有人气的观光热点之一。

每逢 6 月下旬，此地还会举办“绣球花节”。绣球花娇艳绽放，随风摇曳生姿。漫步于此，可感受别样风情。

<繁体字>

玄武洞公園

玄武洞公園被指定為山陰海岸聯合國教科文組織世界地質公園內的「天然記念物」，近 160 萬年前的火山活動造就了這一奇景。公園內有五大洞窟，獨特的玄武岩柱狀節理岩體令人嘆為觀止，且每個洞窟各具特色，等待您去逐個探險。300 年前，出於石壁建設、河岸保護等目的，人們開始開採玄武岩。曾經玄武洞是一片採石場，直到 1931 年，玄武洞和青龍洞被指定為國家級「天然記念物」。時至今日，此處成為最有人氣的觀光景點之一。

每逢 6 月下旬，此地還會舉辦「繡球花節」。繡球花嬌豔綻放，隨風搖曳生姿。漫步於此，可感受別樣風情。

<日本語仮訳>

玄武洞公園

山陰海岸ユネスコ世界ジオパーク内のこの天然記念物は、火山活動によって 160 万年近く前に形成されました。公園内には、玄武岩でできた独特の柱のある 5 つの主な洞窟があります。洞窟にはそれぞれ特徴があります。300 年前、玄武洞は採石場でした。石壁の建設や河岸の保護など様々な目的で玄武岩の採掘が行われました。1931 年、玄武洞と青龍洞は国の天然記念物に指定され、この地域では今日まで最も人気のある観光スポットのひとつとなっています。

毎年 6 月下旬に催される「あじさいまつり」では、満開のあじさいを眺めながら公園内を散策できます。

<简体字>

出石城下町

走在复古清幽的出石城下町，就仿佛穿梭时空来到江户时代（1603-1868）。约 400 年间，街道布局未曾改变，时至今日仍弥漫着意趣盎然、平静悠然的氛围。小镇是散步的好去处，游客可欣赏古朴景观，聆听回荡在古老街巷的声响，融情于景，感受历史脉搏。若在当地店铺租借和服，化身江户人流连其中，则愈加身临其境。

位于出石城正门旁的辰鼓楼于 1881 年建成，是日本最古老的钟楼，如今指针依然在铿锵有力地走动。这里的酒窖披着传统红土墙的夺目外衣，是另一大看点。途径酒窖，不妨顺道试饮一番当地美酒“乐乐鹤”。此外，出石的著名特产自然少不了皿荞麦面——50 多家餐饮店都提供这种分小碟而装的荞麦面，是到此一游的必尝美食。

<繁体字>

出石城下町

走在古色古香的出石城下町，就彷彿穿越時空來到江戶時代（1603-1868）。約 400 年間，街道佈局未曾改變，時至今日還瀟灑著意趣盎然、平靜悠然的氛圍。小鎮是散步的好去處，遊客可欣賞古樸景致，聆聽迴盪在舊街巷弄的聲響，融情於景，感受歷史脈搏。若在當地店家租借和服，化身江戶人流連其中，則愈加身入其境。

位於出石城正門旁的辰鼓樓於 1881 年建成，是日本最古老的鐘樓，如今指針依然在鏗鏘有力地走動。這裡的酒窖披著傳統紅土牆的醒目外衣，是另一大看點。途徑酒窖，不妨順道試飲一番當地美酒「樂樂鶴」。此外，出石的著名特產自然少不了皿蕎麥麵——50 多家餐飲店都提供這種分小碟裝盤的蕎麥麵，是到此一遊的必吃美食。

<日本語仮訳>

出石城下町

出石城下町の歴史ある街並みを歩くと、江戸時代（1603-1868）にタイムスリップしたかのような気分を味わえます。通りの構造は約 400 年のあいだ変わっておらず、町には今も趣ある静かな雰囲気漂っています。町中は歩きやすく、観光客は景観と古い通りの音を楽しみながら、当地の雰囲気を味わうことができます。地元の店舗でレンタルした着物を身に付けて町中を巡れば、伝統的な暮らしをより身近に体感できるはずです。

1881 年に完成し現在も使用されている時計台、辰鼓楼は日本で最古の時計台の 1 つで、出石城への正門すぐ近くにありま。他の見どころとして、伝統的な赤い土壁が特徴の酒蔵があります。地酒の楽々鶴を試したいなら、酒蔵に立ち寄れば試飲ができます。また、出石の名物として外せないのが皿そばです。50 軒以上のお店で、何枚もの小皿に小分けにされたそばを提供しています。

<简体字>

神锅高原：温暖时节

想要在兵库县北部的大自然探险，神锅高原是绝佳的起点。该地区由约两万五千年前的火山喷发而成，雄伟的火山口与肥沃的山谷留存至今。从火山喷出的熔岩形成深水潭、洞穴、瀑布等，造就了高原周边多样的山形地貌。神锅高原海拔约 500 米，温度和湿度皆低于丰冈其他地区，是理想的夏季避暑胜地。

温暖时节是游历神锅高原的最佳季节，您可流连于这里的众多瞭望点，欣赏自然美景。站在高原顶端，厚绿地毯般的雄伟美景，尽收眼底。您还可以参加高原下方的熔岩流徒步活动，欣赏熔岩生成的各种瀑布，丝丝清凉，令人心旷神怡。此高原也是山地自行车、滑草、滑翔伞、登山等体育运动的人气景点。若天气晴好，一年数月还可乘坐热气球遨游碧空。想要尽情徜徉在大自然的怀抱，建议在高原内的豪华野营区扎营休憩。游客可以入住家具完备的帐篷，享用完美味烧烤，充分休憩后便可潇洒地开启周边地区的探险之旅了。

<繁体字>

神鍋高原：溫暖時節

神鍋高原是兵庫縣北部自然探險的絕佳起點。該地區由約兩萬五千年前的火山噴發而形成，雄偉的火山口與肥沃的山谷留存至今。從火山噴出的熔岩形成深水潭、洞穴、瀑布等，造就了高原周邊多樣的山形地貌。神鍋高原海拔約 500 米，溫度和濕度皆低於豐岡其他區域，是理想的夏季避暑勝地。

溫暖時節是遊歷神鍋高原的最佳季節，您可流連於這裡的眾多瞭望點，欣賞自然美景。站在高原頂端，厚綠地毯般的雄偉美景，映入眼簾。您還可以參加高原下方的熔岩流徒步活動，欣賞熔岩生成的各種瀑布，絲絲清涼，令人心曠神怡。此高原也是越野自行車、滑草、滑翔傘、登山等體育運動的人氣景點。若天氣晴好，一年數月還可乘坐熱氣球遨遊藍天。想要盡情徜徉在大自然的懷抱，建議在高原內的豪華野營區紮營休息。遊客可以入住家具完備的帳篷，享用完美味燒烤，充分休憩後便可瀟灑地展開周邊地區的探險之旅了。

<日本語仮訳>

神鍋高原：温暖なシーズン

神鍋高原は、兵庫県北部の大自然を探検するのに最適なスタート地点です。この地域は約25,000年前に火山が噴火した時に作られ、広大な噴火口と肥沃な山間の谷が残されています。火山から噴出した溶岩が、深い水たまりや洞穴、滝など、高原周辺の多くの地形を形作りました。この地域は海拔約500メートルで、豊岡の他の場所よりも涼しく湿度も低いため、快適な夏の避暑地にもなっています。

温暖な季節は、この高原にたくさんある眺望ポイントを巡るのにふさわしい時期です。高原の頂上からは厚い緑のじゅうたんに覆われた周辺地域の景色が眺められます。下方では溶岩流トレッキングが可能で、溶岩によって作られた多数の滝が見られます。この高原は、マウンテンバイクやグラススキー、パラグライダー、ハイキングのための人気スポットでもあります。1年のうち数ヶ月の間は、天候が良ければ熱気球ライドも楽しめます。大自然を満喫するなら、豪華な「グランピング」エリアも備えた高原内のキャンプ場がおすすめです。ここではゲストは一通り家具の揃ったテントに宿泊し、バーベキューの食事を楽しんでから周辺エリアの探検に出発できます。

<简体字>

神锅高原：冬季滑雪

神锅高原整个冬季气温平稳，滑雪场更是以天然优良雪质闻名遐迩。3 座大型滑雪度假地，满足冬季运动爱好者对滑雪区的所有需求，是所有级别滑雪者、滑雪板爱好者的理想之选。

“UP 神锅滑雪度假村”由于地形起伏平缓，适合初学者和亲子家庭。“奥神锅”和“万场”两处滑雪度假村位于“UP 神锅”对面，有超长坡道和猫跳滑雪（Mogul Skiing）场地，适合高手挑战。您还可以跟随导游一起踏上雪地健走之旅，或体验雪地香蕉船、雪地泛舟、雪橇等其他精彩纷呈的冬季运动。

神锅高原滑雪度假村的另一大魅力在于，可以惬意地借宿于当地人经营的民宿，感受万象自然，了解当地风土人情。

<繁体字>

神鍋高原：冬季滑雪

神鍋高原整個冬季氣溫平穩，滑雪場更是以純天然優良雪質聞名於世。3 座大型滑雪度假地，滿足冬季運動愛好者對滑雪場的一切需求，是所有級別滑雪者、滑雪板愛好者的不二之選。

「UP 神鍋滑雪度假村」由於地形起伏平緩，適合初學者和親子家庭。「奧神鍋」和「萬場」兩處滑雪度假村位於「UP 神鍋」對面，有超長坡道和貓跳滑雪（Mogul Skiing）場地，適合高手挑戰。您還可以跟隨導遊一起踏上雪鞋健走之旅，或體驗雪地香蕉船、雪地泛舟、雪橇等其他精彩紛呈的冬季活動。

神鍋高原滑雪度假村的另一大魅力在於，可以愜意地投宿於當地人經營的民宿，感受萬象自然，了解當地風土人情。

<日本語仮訳>

神鍋高原：ウィンターシーズン

神鍋高原は冬季を通して穏やかな気温と、スキー場の天然の雪で有名です。3つある大型スキーリゾートは、ウィンタースポーツ愛好者の期待に応える、あらゆるレベルのスキーヤーやスノーボーダーにとって理想的な場所です。

「アップかんなベスキーリゾート」は起伏が緩やかな地形にあるため、初心者や子供のいる家族にぴったりのスポットです。「奥神鍋」と「万場」の2つのスキーリゾートは「アップかんなべ」の反対側にあり、長いスロープやモーグルのある、より上級者向けのコースが利用可能です。ガイド付きスノーシュートレッキングやバナナボート・スノーラフティング、ソリ遊びなど、他のウィンターアクティビティも楽しめます。

神鍋高原のスキーリゾートのもうひとつの魅力は、地元の人々が経営する居心地の良い民宿に泊まって、自然でいっぱいこの地域についてさらに詳しく学んだりもできることです。

<简体字>

安国寺

安国寺位于丰冈市但东地区，周围有广阔的农田，花草萦绕。该禅宗寺院的历史可追溯到 1345 年，是分布在日本全国的 68 所安国寺之一。该寺隶属于日本禅宗三大教派之一的临济宗大德寺派。1717 年因火灾而不幸烧毁，1904 年迁至此地，得以重建。

安国寺以娇美的日本吊钟花而闻名。秋天，本堂后山层林尽染。10 多株树龄约 160 年的树木相簇相拥，汇成一片，化为寺院优美的背景画。浓浓秋意之时，约 3 万赏枫客纷至沓来，只求一睹红叶美景。其间，夜间的红叶在华灯点缀下更显迷人。如今该寺旧址已改造成当地有名的安国寺公园。6 月末，红山紫荃开出无数的白色花朵，煞是好看。

<繁体字>

安國寺

安國寺位於豐岡市但東地區，周圍有開闊的農田，花草繁繞。該禪宗寺院的歷史可上溯至 1345 年，是分佈在日本全國的 68 所安國寺之一。該寺隸屬於日本禪宗三大教派之一的臨濟宗大德寺派。1717 年因祝融之災而不幸燒毀，1904 年遷至此地，得以重建。

安國寺以嬌美的日本吊鐘花而聞名。秋天，本堂後山層林盡染。10 多株樹齡約 160 年的巨木相簇相擁，匯成一片，化作寺院優美的背景畫。濃濃秋意之時，約 3 萬賞楓客紛至沓來，只求一睹紅葉美景。其間，夜間的紅葉在華燈點綴下更顯迷人。如今該寺舊址已改造成當地知名的安國寺公園。6 月末，夏山茶花開出無數的白色花朵，煞是好看。

<日本語仮訳>

安国寺

安国寺は豊岡市の但東地域にあり、周りに広がる農地や自然の草木に囲まれています。この禅宗の寺院は 1345 年まで遡る歴史を持っており、日本全国に点在する 68 ヶ所の安国寺の 1 つです。この寺は日本の禅宗の 3 大教派の 1 つ、臨済宗大徳寺派に属しています。1717 年の火事で不幸にも焼失してしまいましたが、その後 1904 年に現在の場所に移転および再建されました。

安国寺は見事なドウダンツツジが有名です。秋には本堂の裏山で燃え立つような色に紅葉します。樹齢約 160 年の 10 本以上の木が集まってひとつの茂みとなり、境内に絵のように美しい背景を作り上げています。秋の間は見事な紅葉をひと目見ようと約 30,000 人の観光客が訪れ、夜間にライトアップされると特に魅力的な眺めとなります。かつて寺があった場所は現在は安国寺公園として知られ、6 月の終わりにはたくさんの白い夏つばきの花が咲き乱れます。

<简体字>

城崎国际艺术中心

2014 年，城崎国际艺术中心在城崎温泉成立，它是日本目前唯一一处为舞台表演艺术家打造的居住设施。该中心重视舞台艺术，其“艺术家进驻”（Artist In Residence）项目邀请经选拔的日本及世界各地艺术家前来体验。

舞台表演经过严格筛选，约有 20 名入围的表演艺术家可入住，1 年最长可入住 3 个月，且无需支付住宿费和设施使用费。艺术中心由壮观的表演厅、6 间排练室、7 间客房构成，24 小时开放，方便表演家们于居住期间随意使用。通过该项目，艺术家们得以向当地居民和游客展示舞台表演、开办讲座、与民众共享表演艺术。这也是小镇传统而独有的待客方式之一，为著名的表演艺术家们提供追求艺术灵感的舞台，同时也让他们享受城崎温泉周边的无限美好。

<繁体字>

城崎國際藝術中心

城崎國際藝術中心於 2014 年在城崎溫泉成立，是日本目前唯一一處為舞台表演藝術家打造的居住設施。該中心重視舞台藝術，其藝術家進駐（Artist In Residence）專案邀請經選拔的日本及世界各地藝術家前來體驗。

舞台表演經過層層審查，約有 20 名入圍的表演藝術家可入住，1 年最長可住 3 個月，且無需支付住宿費和設施使用費。藝術中心由宏偉的表演廳、6 間排練室、7 間客房構成，24 小時開放，方便表演家們於居住期間隨意使用。透過該專案，藝術家們得以向當地居民和遊客展示舞台表演、開辦講座、與民眾共享表演藝術。這也是小鎮傳統而獨特的待客方式之一，為著名的表演藝術家們提供追求藝術靈感的平台，同時也讓他們享受城崎溫泉周邊的無限美好。

<日本語仮訳>

城崎国際アートセンター

城崎国際アートセンターは 2014 年に城崎温泉にオープンしました。舞台芸術に重点が置かれ、現在は日本で唯一の舞台芸術家のためのレジデンス（居住施設）となっています。同センターのアーティスト・イン・レジデンスのプログラムでは、日本や世界各地から選ばれたアーティストを招いています。

審査の上約 20 人のアーティストのプログラムが選ばれ、選ばれたアーティストは 1 年に最大 3 ヶ月間滞在することができます。その間の宿泊費や施設利用料はかかりません。大きなメインホール、6 つのスタジオ、7 つのレジデンスから成るこの施設は全て 24 時間オープンで、アーティストは滞在中に便利に使うことができます。プログラムでは、パフォーマンスを紹介したりセンター内でワークショップを開催したりすることにより、アーティストの作品を地域住民と観光客の両方に共有する機会が与えられます。これは町の伝統であるおもてなしの一環であり、著名なアーティストたちにその活動を追求しながら城崎温泉周辺の施設を楽しんでもらおうという取り組みです。

<简体字>

云海

城崎温泉附近有几处可以欣赏自然现象——云海的理想场所。放眼望去，只见云海飘渺绵延无际，河雾缭绕，让人仿佛浮游其间，如置身云间仙境。1 年中，最适合观看云海的时间莫过于 10 月中旬到 11 月下旬，当水蒸气受到辐射冷却效应时，或者观赏当日为晴天，且与前一天温差较大时，就构成了形成云海的完美气象条件。

您可在来日岳或日本海沿岸的日和山海岸观看到云海盛景。理想的观察时段是在清晨，红日冉冉升起之时。从城崎温泉驱车至来日岳正好 40 分钟，可在导游的陪同下，参加特定观察点的旅游项目。日和山海岸的云海形成于圆山川周围生成的雾气，这些雾气从丰冈盆地一路涌向日本海海岸。此外，距离城崎海洋世界不远的岛屿上，有一片龙宫城，其周边也是观看云海的上佳之选。当云雾翻滚而来之时，岛上的建筑仿佛飘在云中，恍如仙境。

<繁体字>

雲海

城崎溫泉附近有幾處可以欣賞自然現象——雲海的理想場所。只見雲卷雲舒、蔚為壯觀，河上瀰漫著霧氣，讓人如痴如醉，彷彿置身雲間仙境。1 年中，最適合觀看雲海的時間莫過於 10 月中旬到 11 月下旬，當水蒸氣受到輻射冷卻效應時，或者觀賞當日為晴天，且與前一天溫差較大時，就構成了形成雲海的完美氣象條件。

您可在來日岳或日本海沿岸的日和山海岸欣賞到雲海盛景。理想的觀察時段是在清晨，太陽冉冉上升之時。從城崎溫泉驅車至來日岳正好 40 分鐘，可在導遊的陪同下，參加特定觀察點的導覽活動。另外，日和山海岸的雲海形成於圓山川周圍生成的霧氣，這些霧氣從豐岡盆地一路湧向日本海海岸。此外，距離城崎海洋世界不遠的島嶼上，有一片龍宮城，其周邊也是觀看雲海的理想之地。當雲霧翻湧而來之時，島上的建築彷彿飄浮在雲中，恍如仙境。

<日本語仮訳>

雲海

城崎温泉の近くには、「雲の海」を表す雲海と呼ばれる自然現象を体験するのに最高な場所がいくつかあります。広大な幾筋もの雲や川霧の上からの眺めが、まるでその自然現象の上に浮いているように感じられます。1 年のうちで雲海を目撃するのに最適な時期は、水蒸気の放射冷却や前日と観察日との間の大きな気温差、および観察日当日の晴天など、完璧な気象条件になる 10 月中旬から 11 月下旬の間です。

雲海は、来日岳か日本海沿いの日和山海岸のどちらかで見ることができます。早朝のちょうど太陽が上り始める頃が、理想的な観察時間帯です。来日岳は城崎温泉から車でちょうど 40 分のところにあり、特定の観察スポットへのガイド付きツアーに参加することもできます。一方で日和山海岸の雲海は、豊岡盆地から日本海の海岸へと流れ込む円山川周辺で生まれる川霧によって生まれます。お勧めの観察ポイントの 1 つは、城崎マリンワールドの近くの島にある竜宮城周辺です。雲が押し寄せて来ると、島の上にある建物がまるで雲の中に浮いているように見えます。

<简体字>

城崎海洋世界

城崎海洋世界濒临日和山海岸，浩瀚海景一览无余，是一处风景如画的水族馆。潮湿清新的海洋气息吸引着男女老少游客接踵而至，享受种类丰富的海洋生物带来的乐趣。这里除了有当地海洋、河流中生息的生物外，还饲养着汉波德企鹅、加利福尼亚海狮、斑海豹等海岸生物。同时还有日本最深的水槽，达 12 米，逼真再现了魅力无限的海洋生物在多岩崎岖的日和山海底惬意栖居的场景。

该水族馆为游客提供了众多引人入胜的体验项目，比如在钓鱼池钓竹筴鱼，然后在旁边的餐馆现烤或现炸成天妇罗。此外，这里全天都为游客安排精彩纷呈的表演，展现海洋生物的精湛绝技。无论向饲养员提出什么专业问题，相信都能给您一个满意的答复。

<繁体字>

城崎海洋世界

城崎海洋世界瀕臨日和山海岸，浩瀚海景一覽無餘，是一處如詩如畫的水族館。潮濕清新的海洋氣息吸引著男女老少遊客紛至沓來，享受種類豐富的海洋生物帶來的樂趣。這裡除了有當地海洋、河流中生息的生物外，還飼養著秘魯企鵝、加州海獅、斑海豹等海岸生物。同時還有日本最深的水槽，達 12 公尺，逼真重現了魅力無限的海洋生物在多岩崎嶇的日和山海底愜意棲居的場景。

該水族館為遊客提供了眾多引人入勝的體驗活動，比如可在釣魚池釣竹筴魚，並在旁邊的餐廳現烤或現炸成天婦羅。此外，這裡全天都為遊客安排精彩紛呈的表演，展現海洋生物的精湛絕技。不論向飼養員提出什麼專業問題，相信都能給您一個滿意的回答。

<日本語仮訳>

城崎マリンワールド

日和山海岸にある城崎マリンワールドは、壮大な眺めが魅力の絵のように美しい水族館です。あらゆる世代の家族や観光客が潮風の香りを吸いながら、豊富な海の生き物を楽しむことができます。ここでは地元の海や河に住む生き物に加え、フンボルトペンギン、カリフォルニア・アシカ、ゴマフアザラシなどの海岸に住む生き物も飼育しています。水深 12 メートルという日本で最も深い水槽があり、魅力的な海の生き物でいっぱいの岩がちな日和山海岸の海底を再現しています。

この水族館は、アジを捕まえて隣接するレストランで揚げて新鮮な天ぷらにすることができる釣り堀など、来場者のためのインタラクティブな体験が多数用意されているのも特徴です。また、パフォーマンスも一日を通して頻繁に行われており、海の生き物たちが観客にさまざまな芸を見せてくれます。飼育員にはどんな質問をしても、きっとためになる説明をしてくれるはずです。

<简体字>

但东之花

但东地区由开阔的农田构成，是培育众多鲜花和其他植物的理想场地。4 月，这里的但东花公园会举办知名的郁金香节，300 个品种，约 100 万株郁金香璀璨绽放。色彩斑斓的花节中最出彩的要数郁金香艺术节，节庆期间会使用约 10 万株郁金香，组成日本传统不倒翁“达摩”、当地吉祥物、漫画人物等象征日本的各式主题，多彩逼真，令人赞不绝口。除了赏花外，您还可以参与摄影比赛、当地商品义卖、小吃摊等适合全家游玩的活动。

满眼郁金香盛开的春季结束，夏季来临之际，但东地区摇身一变，其他花卉与稻田艺术闪亮登场。稻田艺术指的是以水田为画布，用古代稻谷作物组成图案的一种艺术，由红、白、黑、紫、黄五种古代稻米组成。6 月，但东地区举行“奥赤绣球花节”；6 月及 7 月，安国寺公园内，成片的红山紫茎开出圣洁的白花；8 月，但东花公园举行“但东向日葵节”，届时向日葵便成为焦点。秋天，周边山上的林木开始披上红、橙、黄色的盛装；冬天，整个地区都会被皑皑白雪覆盖。

还有一处景点不容错过，但东地区的安国寺内，一入秋季，树龄约 160 年的吊钟花树就会化为艳红的花海，夜间华灯点缀，更衬托其魅力。此外，在吊钟花树吐露水嫩绿芽的春季，探访该寺也会令您不枉此行。

<繁体字>

但東之花

但東地區由寬廣的農田構成，是培育眾多鮮花和其他植物的理想場所。4 月，這裡的但東花公園會舉辦著名的鬱金香節，300 個品種，約 100 萬株鬱金香競相綻放。色彩斑斕的花節中最出彩的要數鬱金香藝術節，節慶間會使用約 10 萬株鬱金香，組成日本傳統不倒翁「達摩」、當地吉祥物、漫畫人物等象徵日本的各式主題，多彩逼真，令人連連稱讚。除了賞花外，您還可以參加攝影比賽、當地商品義賣、小吃攤等適合全家遊玩的活動。

滿眼鬱金香盛開的春季結束，夏季來臨之際，但東地區搖身一變，其他花卉與稻田藝術閃亮登場。稻田藝術指的是以水田為畫布，用古代稻穀作物組成圖案的一種藝術，由紅、白、黑、紫、黃五種古代米組成。6 月，但東地區舉辦「奧赤繡球花節」；6 月及 7 月，安國寺公園內，成片的夏山茶花樹開出嬌嫩的白花；8 月，則有但東花公園舉辦「但東向日葵節」，屆時向日葵便成了焦點。秋季，周圍山上的樹木開始披上紅、橙、黃色的盛裝；冬季，整個地區都會被皚皚白雪覆蓋。

還有一處景點不容錯過，但東地區的安國寺內，一入秋季，樹齡約 160 年的吊鐘花樹就會化為艷紅的花海，夜間華燈點綴，更襯託其魅力。此外，在吊鐘花樹吐露水嫩綠芽的春季，探訪該寺也會令您不虛此行。

<日本語仮訳>

但東の花

但東地域は広大な農地で構成されており、たくさんの花やその他の植物が育つには理想的な場所です。但東は、4月に開催される300品種、約100万本のチューリップが咲き誇るたんとう花公園のたんとうチューリップまつりで有名です。このカラフルなお祭りの目玉は、チューリップ約10万本を使って伝統的なダルマやご当地キャラ、漫画のキャラクターなどの日本を象徴するテーマを描き出す、見事なチューリップアートです。花の他にも、この家族で楽しめるお祭りには写真コンテストや地域バザー、屋台などがあります。

チューリップで埋め尽くされた春が終わり夏になると、この地域はその他のたくさんの花と田んぼアートの場に変わります。田んぼアートでは、水田が古代の穀物植物を使ったアートのキャンパスになります。田んぼアートは赤・白・黒・紫・黄色の5種類の古代米で作られます。6月には「奥赤あじさい祭り」が開催され、6月と7月には、安国寺公園に群生する白い夏つばきが見られます。ひまわりは、たんとう花公園で「たんとうひまわりまつり」が開催される8月のハイライトです。秋には周辺の山々の木々が赤・オレンジ・黄色の素晴らしい色調に変わり始め、冬は地域全体が雪で真っ白に覆われます。

但東地域には安国寺もあり、樹齢約160年の見事なドウダンツツジの木が秋には鮮やかに色づきます。夜間にはさらにその美しさが引き立つようにライトアップされます。ツツジのみずみずしいグリーンの新芽が芽吹く春も、お寺を訪れる価値があります。

<简体字>

安艺太田 概要

安艺太田城镇坐落于广岛县西北部的山间，与相邻的岛根县毗邻。从广岛市出发约 1 小时车程即可抵达。当地海拔高，气候较为凉爽。市政厅海拔高度 284 米，恐罗汉山山顶海拔则高达 1364 米。安艺太田虽是县内人口最少的城镇，却受惠于丰饶的大自然，其景致之优美，令人心旷神怡。

三段峡是安艺太田的主要名胜地。峡谷全长 16 公里，是西中国山地国定公园的组成部分。这里气候宜人，风景如画，是夏避酷暑、秋观红叶的好去处。另有恐罗汉山、深入山两座名山，皆设有观景位置绝佳的露营地。其中恐罗汉山为广岛县内最高峰，因降雪量在该地区最为丰富，而成为热门滑雪胜地。此外安艺太田雄伟壮阔的温井大坝也向游客开放。春季到初夏还可在特定时段观看大坝开闸放水的壮观景象。

江户时代（1603-1868），安艺太田曾因“通过脚踩风箱，向黏土制的高炉中送风炼铁”的技术而闻名遐迩。制铁矿石采自中国（日本地区名）山地，那里的土壤蕴含丰富的铁矿砂。太田川及其支流蜿蜒流经安艺太田，注入濑户内海，人们通过这些河流将铁和其他货品运送至如今的广岛市。进入明治时代（1868-1962）后期，制铁业逐步衰退，铁路与公路运输的兴起使得太田地区的交通量下降，最终导致人口日渐减少。如今，安艺太田 90%的土地被森林覆盖，其绿意盎然的环境，无不吸引着自然爱好者们为之倾倒。

<繁体字>

安藝太田 概要

安藝太田城鎮坐落於廣島縣西北部的山間，與相鄰的島根縣接壤。從廣島市出發大概 1 小時車程即可到達。當地海拔高，氣候較為涼爽。市政廳海拔高度 284 公尺，而恐羅漢山山頂海拔則高達 1364 公尺。安藝太田雖是縣內人口最少的城鎮，卻受惠於豐饒的大自然，其景致之優美，令人心馳神往。

三段峽是安藝太田的主要名勝地。峽谷全長 16 公里，是西中國山地國定公園的一部分。這裡氣候宜人，風景如畫，是夏避酷暑、秋觀紅葉的好去處。另外恐羅漢山、深入山兩座名山，均設有觀景位置絕佳的露營地。其中恐羅漢山為廣島縣內最高峰，因降雪量在該地區最為豐富，亦為人氣滑雪勝地。此外安藝太田雄偉壯闊的溫井大壩也開放遊客。春季到初夏可在特定時刻觀看大壩開閘洩洪的壯觀景象。

江戶時代（1603-1868），安藝太田曾因「通過腳踩風箱，向黏土製的高爐中送風煉鐵」的技術而聞名於世。製鐵礦石採自中國（日本地區名）山地，那裡的土壤蘊含豐富的鐵礦砂。太田川及其支流蜿蜒流經安藝太田，注入瀨戶內海，自古以來人們便利用這些河流將鐵和其他貨物運送至現在的廣島市。到了明治時代（1868-1962）後期，製鐵業逐步衰退，鐵路與公路運輸的發達使得太田地區的交通量下降，導致人口日益減少。如今，安藝太田 90%的土地為森林所覆蓋，綠意盎然的環境，吸引了許多大自然愛好者前來探訪。

<日本語仮訳>

安芸太田 概要

安芸太田の町は、隣接する島根県との県境近くの広島県北西部の山間にあります。安芸太田は広島市から車で約 1 時間の場所にあり、町の標高が高いため比較的涼しく、市役所では海拔 284 メートル、恐羅漢山の山頂では 1,346 メートルに及びます。県内では人口がいちばん少ない町ですが、豊かな自然に恵まれた絶景好きにはたまらない場所です。

西中国山地国定公園の一部を成す全長 16 キロの三段峡は、安芸太田の主要な名所です。この峡谷は、気温が穏やかな夏か、赤や黄色の美しい紅葉が見られる秋に訪れるのがベストです。他の地元の名所には、恐羅漢山や深入山があり、どちらにも絶景のキャンプ場があります。広島県最高峰の恐羅漢山は、この地域では最も降雪量が多く、人気のスキーリゾートです。安芸太田には、壮大な温井ダムもあります。ダムは観光客向けに開放されており、春から初夏にかけて決まった時刻に大量の水が放流される様子を見ることができます。

江戸時代（1603-1868）には、この地域は、足で圧力を加えるふいごを利用して粘土製の炉に空気を送り込む工程のたたら製鉄で有名になりました。鉄鉱石は、土壌に砂鉄を多く含む近くの中国山地で採掘されていました。安芸太田を蛇行して瀬戸内海に流れ込む太田川とその支流は、現在の広島市に鉄などを運ぶために使われていました。、鉄やその他の物を現在の広島市に輸送するのに利用されました。製鉄は明治時代（1868-1912）後期に衰退し始め、鉄道と道路の発達で太田の交通量が減少したため、過疎化が進みました。安芸太田の 90%は現在森林に覆われており、その緑が豊かな環境は、自然を愛する人々を魅了しています。

<简体字>

安艺太田 历史

安艺太田曾发掘出绳文时代（公元前 10000 年至公元前 300 年）的土器，根据考古学家推测，远在数千年前或许就有先人在此定居。进入江户时代（1603-1868），这里变为中国地区（日本地区名）传统式踏鞴制铁的中心之一。所谓“踏鞴制铁”，是一种通过脚踏风箱，向黏土制的高炉里鼓风炼铁的冶铁工艺。安艺太田的炼铁史始于江户初期，当时的佐佐木家（即后世知名的加计家）在其经营的“隅屋”里开始了加计地区最早的踏鞴制铁。隅屋利用了多地的自然资源——例如用作燃料的木材取自当地森林，而铁矿则选用中国山地采集来的铁矿砂。从此，加计地区逐渐以冶铁之镇而享誉日本。

贯穿安艺太田地区的太田川在运输铁的进程中发挥了重要作用。踏鞴炉位于加计、户河内等上游地区，用于熔炼周遭山地所产铁矿砂。内河船从此处将“生铁”（从铁矿砂中提炼出的粗制铁）运至现今广岛市的铁匠铺，在那里锻造成缝衣针、锉刀、锯子等铁制品，成品再经由濑户内海运往商贸中心大阪，继而发至全国。

江户时代末期，隅屋成为西日本最具规模的铁制品批发商之一。不过，进入明治时代（1868-1912）末期，随着廉价进口铁以及西式制铁技术被引入日本，传统的踏鞴制铁急速衰退。即便如此，直至今日仍可在广岛县一睹踏鞴制铁的遗产——譬如该地区的制针行业，以及繁荣兴旺的汽车、造船产业等，这些产业皆可谓在一定程度上得益于其曾经的工业历史。

<繁体字>

安藝太田 歷史

考古學家們曾在安藝太田挖掘出繩文時代（西元前 10000 年至西元前 300 年）的土器，根據推測，早在數千年前或許就有先人在此定居。進入江戶時代（1603-1868），這裡成為中國地區（日本地區名）傳統式踏鞴製鐵的重鎮之一。所謂「踏鞴製鐵」，是一種通過腳踏風箱，向黏土製的高爐裏鼓風煉鐵的傳統工藝。安藝太田的煉鐵史始於江戶初期，當時的佐佐木家（即後世知名的加計家）在其經營的「隅屋」裏開始了加計地區最早的踏鞴製鐵。隅屋利用了來自各地的自然資源煉鐵——例如用作燃料的木材取自當地森林，鐵礦則選用自中國山地採集來的鐵礦砂。此後，加計地區逐漸以冶鐵之鎮而聞名日本。

貫穿安藝太田地區的太田川在運鐵的過程中扮演了重要角色。用於熔煉周遭山地所產鐵礦砂的踏鞴爐，位於加計、戶河內等上游地區。內河船從此處將「生鐵（從鐵礦砂中提煉出的粗製鐵）」運至現今廣島市的鐵匠鋪，在那裡鍛造成縫衣針、銼刀、鋸子等鐵製品，成品再經由瀨戶內海運至商貿中心大阪，繼而發往全國。

江戶時代末期，隅屋成為西日本最具規模的鐵製品批發商之一。不過，進入明治時代（1868-1912）末期，隨著廉價進口鐵以及西式製鐵科技被引進日本，傳統的踏鞴製鐵迅速衰退。儘管如此，直至今日仍可在廣島縣目睹踏鞴製鐵的遺產——例如該地的製針業，以及繁榮興旺的汽車、造船產業等，都可說是在某種程度上受惠於往昔的製鐵工業歷史。

<日本語仮訳>

安芸太田 歴史

考古学者がここで縄文時代（紀元前 10,000–紀元前 300）にまで遡る土器を発見したことから、安芸太田には数千年前から人が住んでいた可能性があるとされています。江戸時代（1603-1868）には、この地域は中国地方の伝統的なたたら製鉄の中心地の 1 つとなりました。たたら製鉄では、足で圧力を加えるふいごを利用して、粘土製の炉に空気を送り込みます。ここでの製鉄は江戸時代初期に始まりました。当時、佐々木家（のちに加計家として知られることになる）が経営する隅屋が、加計地区でたたら製鉄を始めました。隅屋は、森の木材（燃料用）や中国山地からの砂鉄など、地元と他の地域の両方の天然資源を利用していました。この地域は次第に製鉄の町として日本中に知られることになりました。

安芸太田を流れる太田川は、鉄の輸送に重要な役割を果たしていました。周辺の山々の砂鉄を溶かすたたら炉は、加計や戸河内などの上流地域に位置していました。ここから、川船によって錬鉄（砂鉄から溶け出た原鉄）は現在の広島市にある鍛冶屋へと運ばれ、そこで針やヤスリ、鋸などの製品に鍛造されました。製品は瀬戸内海を通過して商業の中心地、大阪へと運ばれ、ここから全国あちこちに運ばれました。

江戸時代の末期になると、隅屋が西日本で最大の鉄製品問屋の 1 つになります。しかし、明治時代（1868–1912）後期になると、安価な輸入鉄と西洋流の製鉄技術が日本に導入されたことにより、たたら製鉄は急速に衰退しました。それでも今なお、たたら製鉄の遺産を広島県で目にすることができます。この地域の針製造業や繁栄している自動車・造船産業の成功の少なくとも一部は、たたら産業の歴史のおかげなのです。

<简体字>

安艺太田 与广岛市的关联

安艺太田与广岛市通过太田川相连。太田川从冠山的斜坡涌出，先是流向东北方，而后朝南急转，向濑户内海奔流而去。河道分岔出众多支流，冲积形成广岛市周边广阔的三角洲。其中一条支流便流经原子弹爆炸遗址——1945年8月6日广岛原子弹爆炸事件的纪念建筑。

太田川，与流经三段峡的柴木川等支流一并分布于现在的广岛县区域，长久以来一直被用作物资运输的要道。江户时代（1603-1868），加计地区（现安艺太田东部）成为中国（日本地区名）地区踏鞴（传统熔炼高炉）制铁的中心。这里炼制出的生铁（铁矿砂炼成的粗制铁）被售往太田川下游地区，为广岛周边蒸蒸日上的制铁产业奠定了基础。制铁厂家还为广岛盛产的缝衣针、锉刀、锯子等铁制品提供锻造原料。时至今日，全日本使用的缝衣针约有90%来自广岛市。

如今，踏鞴制铁产业已然不见其踪。高速公路取代了太田川，成为连接安艺太田和广岛市区的交通要道。而太田川依旧是两地自来水的供应源。夏秋时节，众多广岛市民会驱车1小时前往安艺太田，夏享凉风消暑，秋观红叶漫天。

<繁体字>

安藝太田 與廣島市的關聯

安藝太田與廣島市通過太田川相連。太田川從冠山的斜坡湧出，先是流向東北方，而後朝南急轉，向瀨戶內海奔流而去。河道分岔出眾多支流，沖積形成廣島市周邊廣闊的三角洲。其中一條支流便流經原子彈爆炸遺址——1945年8月6日廣島原子彈爆炸事件的紀念建築。

太田川，與流經三段峽的柴木川等支流一併分布於現在的廣島縣境內，長久以來一直被用作物資運輸的要道。江戶時代（1603-1868），加計地區（現安藝太田東部）成為中國（日本地區名）地區踏鞴（傳統熔煉高爐）製鐵的中心。在此煉製出的生鐵（由鐵礦砂煉成的粗製鐵）被售往太田川下游地區，為廣島周邊蒸蒸日上的製鐵產業奠定了基礎。製鐵廠家還為廣島盛產的縫衣針、銼刀、鋸子等鐵製品提供鍛造原料，時至今日，全日本使用的縫衣針仍約有90%均出自廣島市。

如今，踏鞴製鐵產業已然消失，高速公路取代了太田川，成為連接安藝太田和廣島市區的主要通道。但太田川依然是兩地自來水的供應源。夏秋時節，許多廣島市民會驅車1小時前往安藝太田，夏享涼風消暑，秋觀紅葉漫天。

<日本語仮訳>

安芸太田 広島市とのつながり

安芸太田と広島市は、冠山の斜面から湧き出る太田川で繋がっています。ここから、川は北東方向に流れ、その後急に曲がり、南の瀬戸内海方向へと向かって行きます。川は複数の支流へと分かれ、広島市周辺に広大な沖積三角州を形成しています。これらの支流の 1 つは、1945 年 8 月 6 日に市が破壊されたことを記念したモニュメントの原爆ドームの側を流れています。

太田川と、三段峠を通る柴木川を含む支流は、現在の広島県の地域を通して、物を輸送するのに長く使われてきました。江戸時代（1603-1868）、加計地域（現在の安芸太田の東部）は中国地方のたたら（伝統的な溶錬炉）製鉄の中心地でした。ここで溶かされた錬鉄（砂鉄から溶け出た原鉄）が下流に出荷され、現在の広島市周辺で発展した製鉄産業の基礎になりました。たたら製鉄は、ここで数多く鍛造された針やヤスリ、鋸などの原料を提供していました。今日でも、日本で使用されている約 90%の手縫い針が、広島市で製造されています。

たたら製鉄産業はすでに稼働しておらず、高速道路が安芸太田と広島市間の主要な通路としての太田川の役割を引き継ぎました。しかし、太田は現在でも両方の地域向けの水道水の供給元であり、夏や秋には多くの広島市の住民が車で 1 時間の安芸太田を訪れ、涼しい風や色鮮やかな紅葉を楽しんでいます。

<简体字>

安艺太田 山与森林

安艺太田的森林覆盖率达 90%。江户时代（1603-1868），当地传统式踏鞴制铁所需的木炭，均以这片森林的木材为原料。如今这里成为许多户外活动的重要场所。尽管多数游客热衷于探访各具魅力的恐罗汉山、深入山、天上山及龙头峡，不过最受青睐的却非三段峡莫属。安艺太田的原始森林郁郁葱葱，冬日山峰白雪皑皑，湍湍河流水花四溅，是领略多样自然风光的不二之选。

三段峡全长 16 公里，沿着太田川支流柴木川蜿蜒挺进。徒步旅行者可从三段峡正门步行 50 分钟向黑渊前行；或是乘船抵达唯行舟可至的隐秘“二段瀑”等瀑布，体验俊美峡谷。

海拔 1346 米的恐罗汉山是广岛县内最高峰。每年 12 月到次年 3 月的冰雪季，引无数滑雪和滑板爱好者蜂拥而至。4 月至 11 月间还能吸引众多户外一族到此享受露营与滑索。海拔 1153 米的深入山，其斜坡草甸茂盛，自 1749 年起，当地每年 4 月都会有“烧山”除草的习惯，每逢夏季来临，斜坡便会呈现一片绿意盎然的恬静之景。海拔 973 米的天上山则以“拂晓森林”闻名，树龄高达 400 年的巨木参天而立，至今仍保持着未受侵扰的原始风貌。

<繁體字>

安藝太田 山與森林

安藝太田的森林覆蓋率高達 90%。江戶時代（1603-1868），當地傳統式踏鞴製鐵所需的木炭，皆以這片森林的木材為原料。如今這裡成為許多戶外活動的重要場所，儘管多數遊客熱衷於探訪各具魅力的恐羅漢山、深入山、天上山及龍頭峽，不過最受青睞的仍非三段峽莫屬。安藝太田的原始森林鬱鬱蔥蔥，冬日山峰白雪皚皚，湍湍河流水花四濺，是領略多彩自然風光的不二之選。

三段峽全長 16 公里，沿著太田川支流柴木川蜿蜒挺進。徒步旅行者可從三段峽正門步行 50 分鐘向黑淵前行；或是乘船抵達唯行舟可至的隱秘「二段瀑」等瀑布，體驗俊美峽谷。

海拔 1346 公尺的恐羅漢山是廣島縣內最高峰，每年 12 月到次年 3 月的冰雪季，總能吸引無數滑雪和滑板愛好者蜂擁而至。4 月至 11 月間則有眾多戶外活動愛好者到此享受露營與高空滑索。海拔 1153 公尺的深入山，其斜坡草原茂盛，自 1749 年起，當地每年 4 月都會有「燒山」除草的慣例。每當夏季來臨，斜坡便會呈現一片綠意盎然的恬靜之景。海拔 973 公尺的天上山則以「拂曉森林」而聞名，樹齡高達 400 年的巨木參天而立，保持著未受侵擾的原始風貌。

<日本語仮訳>

安芸太田 山と森

安芸太田の90%は、森に覆われています。江戸時代（1603-1868）には、森はこの地域の伝統的なたたら製鉄に使われる木炭を作るための木材を提供し、現在では数々のアウトドアのアクティビティを楽しめる場所となっています。訪れる人の多くは、それぞれの魅力を持つ恐羅漢山や深入山、天上山、龍頭峡にも向かうものの、三段峡は、この地域の豊かな自然を手軽に体験できる安芸太田の最も人気の観光地となっています。安芸太田は、原生林や冬には雪で覆われた丘、白く泡立った川などを含む、極めて多様な自然風土に恵まれています。

全長 16 キロの三段峡は、太田川の支流の柴木川に沿って曲がりながら進んで行きます。ハイカーは、三段峡正面口から約 50 分の場所にある黒淵に向かって歩きながら、または、ボートでしかアクセスできない秘境の二段滝などの滝を巡ることで、峡谷の美しさを体験することができます。

海拔 1,346 メートルの恐羅漢山は、広島県の最高峰です。12 月から 3 月の雪のシーズンは、スキーヤーやスノーボーダーが押し寄せ、その一方で、アウトドア派の人は 4 月から 11 月にかけてキャンプやジップラインをしに山へ向かいます。草の多い深入山の 1,153 メートルの斜面は、山焼きと呼ばれる慣習で 1749 年以降毎年 4 月に焼き払われており、夏には緑豊かなのどかな風景を作り出しています。引き明けの森がある 973 メートルの高さを誇る天上山は、樹齢最大 400 年の木々が林立する手つかずの森ともいえる場所です。

<简体字>

井仁梯田

井仁梯田为一连串的阶梯状稻田，乃是江户时代（1603-1868）初期农业技术存留至今的遗产美景。它于 1999 年 7 月 26 日被农林水产省列入日本“梯田百选”，同时也是广岛县唯一入选的梯田。此外，在美国 CNN 网络新闻特辑《日本最美风景 34 选》中，安艺太田町井仁梯田还与广岛县的世界文化遗产“严岛神社”并列登榜。

梯田所在的地区位于海拔 450 米至 550 米之间，其灌溉用水则引自环抱四周的险峻群山。田埂以石块垒砌，其中最古老的石块可追溯至战国时代（1467-1568）。梯田风光四时变幻——春水满涨倒映天光云影；夏苗浓翠如拼贴画作；秋收过后，稻谷遍野，满目金黄。

上世纪九十年代，即便农户有所减少，当地居民还是通力协作，共同加入到保护梯田的行列。春秋两季会开展特别活动——游客可来此参与插秧、割稻，或是鼓励外地居民与当地居民交流合作，共同参与保护梯田。这些活动也为当地农户提供了契机，将插秧、割稻、晒谷等传统农业技术传授给对此缺乏了解的年轻一辈。

<繁体字>

井仁梯田

井仁梯田為一連串的階梯狀稻田，乃是江戶時代（1603-1868）初期農業技術存留至今的遺產美景。它於 1999 年 7 月 26 日被農林水產省列入日本「梯田百選」，同時也是廣島縣唯一入選的梯田。此外，在美國 CNN 網絡新聞特輯《日本最美風景 34 選》中，安藝太田町井仁梯田還與廣島縣的世界文化遺產「嚴島神社」並列登榜。

梯田所在的地區位於海拔 450 公尺至 550 公尺之間，其灌溉用水則引自環抱四周的險峻群山。田埂以石塊壘砌，其中最古老的石塊可追溯至戰國時代（1467-1568）。梯田風光四時變幻——春水滿漲倒映天光雲影；夏苗濃翠如拼貼畫作；秋收過後，稻穀遍野，滿目金黃。

1990 年代，儘管農戶有所減少，當地居民還是通力協作，共同加入保護梯田的行列。每年春秋兩季會舉辦特別活動——遊客可來此參與插秧、割稻，或是鼓勵外地遊客與當地居民交流合作，共同參與保護梯田。這些活動也為當地農戶提供了傳承契機，將插秧、割稻、曬穀等傳統農業技術傳授給對此缺乏了解的年輕後輩們。

<日本語仮訳>

井仁の棚田

井仁の棚田は、江戸時代（1603-1868）初期の農業技術の名残が現在でも見られる一連の棚状の稲田です。1999年7月26日に広島県から唯一、農林水産省の「棚田百選」に選ばれました。また、アメリカのニュース専門放送局「CNN」のWEBニュース特集「Japan's 34 most beautiful places（日本の最も美しい場所“34選”）」で、広島県では世界文化遺産の『厳島神社』とともに安芸太田町『井仁の棚田』が選出されました。

この地域は海拔450メートルから550メートルの間に位置し、水田は周辺の険しい山々から流れ出た水流を引いて灌漑が行われています。水田を支える壁を保持している最も古い石は、戦国時代（1467-1568）にまで遡ります。風景は季節によって変化し、春には水で覆われた水田に空が反射し、夏には青々と成長する稲が緑色のパッチワークのようになり、稲刈りの季節の後の秋には黄金の色合いを楽しむことができます。

農家の数は減少したものの、1990年代には、地元住民が力を合わせて井仁の棚田の保全に取り組みました。春と秋には特別イベントが開催され、ここを訪れる人たちは田植えや稲刈りに参加でき、他の町から来た人が住民と交流することでその取り組みを支援することができます。これらのイベントは、地元の農家が田植え、稲刈り、稲の乾燥などの伝統的手法を、そういった知識を持たない若い人々に伝える機会も提供しています。

<简体字>

三段峡 概要

三段峡坐落于柴木川边，地处安艺太田町的西北部，是西中国山地国定公园的组成部分。峡谷全长 16 公里，山水美景浑然天成，保留了未经雕琢的自然风貌。三段峡是文化厅认证的“特别名胜”——日本全国仅六处峡谷被授予该称号，三段峡则是日本西部仅有的一处。除峡谷的地貌之美外，在三段峡的游步道还能邂逅多种多样的植物群和参天古木，这在日本可谓绝无仅有，故有“广岛桂林”之美誉。

景区十分重视对自然环境的保养及维护。在沟壑奔腾的水流之上架设高架、铺砌游步道，游客行走其间，既能亲身体会峡谷美景，又可保全生态系统不受破坏。步行路线众多，从初级散步路线至耗时一整天的专业级徒步路线均可体验，建议徒步者选择符合自身水平的适当路线。另外，还可乘船前往黑渊及猿飞地区，自船上观赏壮观的崖壁及原始森林。

三段峡周边的原始森林里，古老的针叶树与常绿树参天而立。日本全境有超过 1800 种苔藓，其中约六分之一可在三段峡游步道被发现。巍峨高耸的悬崖和水花飞溅的叠水瀑布，不禁让人联想起中国的山水图。正是如此的山光水色，激发了摄影师熊南峰（1876-1943）等早期探险家们护其永葆美丽的灵感。

湿润的环境滋养出三段峡春、夏、秋三个登山季中茂密繁盛的植被。夏日绿荫与秋日红叶之景尤其美妙。您可通过五感体会三段峡的美景——近距离观赏美景；听风穿古木、白水奔腾；于静谧森林嗅松木幽芳；触摸冷冽流水、蓬松落叶；任清新空气沁润心脾。独一无二的极致体验将使您尽情沉浸在大自然中。从广岛市乘坐巴士 75 分钟可达三段峡。

<繁体字>

三段峽 概要

三段峽坐落於柴木川邊，地處安藝太田町的西北部，是西中國山地國定公園的一部分。峽谷全長 16 公里，山水美景渾然天成，保留了未經雕琢的自然風貌。三段峽是文化廳認證的「特別名勝」——日本全國僅六處峽谷被授予此稱號，三段峽則是日本西部僅有的一處。除峽谷的地貌之美外，在三段峽的遊步道還能邂逅多種多樣的植物群和參天古木，這在日本可謂絕無僅有，故有「廣島桂林」之美稱。

景區十分重視對自然環境的保養及維護。在溝壑奔騰的水流之上架設高架、鋪砌遊步道，遊客行走其間，既能親身體驗峽谷美景，又可保全生態系統不受破壞。步行路線眾多，從初級散步路線至耗時一整天的專業級徒步路線齊備，建議山友們選擇適合自身體力的路線。另外，還可乘船前往黑淵及猿飛地區，自船上觀賞壯觀的崖壁及原始森林。

三段峽周邊的原始森林裡，古老的針葉樹與常綠樹參天而立。日本全境有逾 1800 種苔蘚，其中約六分之一可在三段峽遊步道觀察到。巍峨高聳的懸崖和水花飛濺的階梯狀瀑布，不禁讓人聯想起中國的山水圖。如此壯美的山光水色，日後更激發了攝影師熊南峰（1876-1943）等早期探險家們致力推廣保護的靈感。

濕潤的環境滋養出三段峽春、夏、秋三個登山季中茂密繁盛的植被。夏日綠蔭與秋日紅葉之景尤其美妙。您可透過全身五感體會三段峽的美景——近距離凝視觀賞；聽風穿古木、白水奔騰；於靜謐森林嗅松木幽芳；觸摸冷冽流水、蓬鬆落葉；任清新空氣沁潤心脾。獨一無二的極致體驗定能讓您完全沉醉在大自然之中。從廣島市乘坐巴士 75 分鐘可達三段峽。

<日本語仮訳>

三段峡 概要

柴木川沿いにある全長 16km の三段峡は、手付かずの自然が残る景勝地です。安芸太田町の西北にあるこの峡谷は西中国山地国定公園の一部で、文化庁によって特別名勝に指定されています。日本でこの指定を受けている峡谷は 6 か所しかなく、その中でも西日本にあるのはこの三段峡ただ一つです。広島に『桂林』あり、とも言われる三段峡は、その峡谷美だけでなく多種多様な植物群と遊歩道から古木、巨木を見ることのできる日本唯一の峡谷です。

自然の保全と保護に対する取り組みも本格的に行われていますが、観光客は峡谷を勢いよく流れる水を背景に、生態系を乱さないように配された、周囲よりも高い、あるいは舗装された歩道を行うことで峡谷美を直接体感できます。ウォーキングコースは、初心者向けの散策用から上級者向けの一日がかりのトレッキングコースまで多岐にわたって用意されているため、ハイカーは自らのレベルに応じた適切なコースを選ぶことが推奨されています。黒淵や猿飛に向かう船に乗れば、壮大な崖と手付かずの森を水上から楽しめます。

三段峡周辺の森林には太古の針葉樹と常緑樹とが混生しています。日本には 1,800 種類を超えるコケが存在していますが、そのうちの約 6 分の 1 を三段峡遊歩道で見ることができます。三段峡にある高い崖と階段状の滝は中国の風景画（山水画）を彷彿とさせます。そういった景色が写真家の熊南峰（1876-1943）など、初期の探検家らに三段峡の美観を保護しようという気持ちを生じさせました。

三段峡の高い湿度は、春、夏、秋という 3 つのハイキングシーズン全てにおける豊かな植生を生み出しています。景色は夏の青葉の頃や秋の紅葉シーズン中に特に美しくなります。三段峡は五感全てを使うことで最もよく体験できます。つまり、水が勢いよく流れる音や風が古い大木の周囲を吹き抜ける音を聞き、森林から出る松のオーガニックな香りを嗅ぎ、新鮮な水や落ち葉に触れ、心地よいきれいな空気を味わい、そしてもちろん、その美しさを間近で見るとのことです。広島市からバスに乗ってわずか 75 分で行ける三段峡は唯一無二の特別な場所で、ここでは観光客が自然にどっぷりと浸ることができます。

<简体字>

三段峡 历史

2017年，三段峡迎来了其被发现的百年纪念。100多年前，这里几乎人迹罕至，仅在1768年成书的《松落叶集》中有所涉及。该书记载了太田川上游以及如今的三段峡部分地区，其中包括“龙口”和“猿飞”。

1917年，摄影师熊南峰（1876-1943）开始探索这片峡谷，并深深醉心于此——如此秀丽的景象，使人联想起以水墨勾勒的中国水墨画。江户时代（1603-1868）以后，这类艺术作品颇受慧眼独到的文人雅士所追捧。另在《松落叶集》中，该峡谷被比作中国两大自然景观地标，即四川省巍峨屹立的“三峨”（峨眉山）以及绵延于长江中游的壮阔三峡。故此，熊南峰为其取名“三段峡”。

被峡谷之美所折服的熊南峰，在小学老师斋藤露翠等当地居民的协助下，开始对三段峡进行宣传。为永葆三段峡的美观，熊南峰及其团队发起了一项运动——为三段峡争取“《史迹名胜天然纪念物保存法》认定风景名胜区”称号。功夫不负有心人，三段峡于1925年获此殊荣。此后，为方便人们在三段峡漫步赏景，熊南峰决定铺设游步道。建设之初，他为游步道进行了精心的设计规划，将其对环境的干扰降至最低，以保持峡谷的自然状态。如今，供徒步客使用的游步道便是当年所铺设。

1953年，根据新颁布的《文化财保护法》，三段峡被指定为“特别名胜”。1969年，包括三段峡在内的西中国山地地区被指定为“国定公园”。这份经熊南峰和当地居民共同努力而获得的国家认定，既提高了三段峡的知名度，又保护了其自然风光。近年来，作为能够为游客提供安逸享受和获取自然之力的圣地，三段峡已然引起了国内外媒体的广泛关注与争相报道，逐渐为人熟知。在法国权威旅行杂志《Blue Guide（蓝色指南）》2015年2月刊中，继世界遗产宫岛和原子弹爆炸遗址之后，“三段峡”亦荣获“三星级景点”的最高评价。当地居民从未忘怀熊南峰的初心，并将其定下的目标铭刻于心，经过他们的不懈努力，峡谷至今保存完好。

<繁体字>

三段峽 歷史

2017 年，是三段峽被發現的百週年紀念。100 多年前，這裡幾乎無人問津，僅在 1768 年成書的《松落葉集》中有所提及。該書記載了太田川上游以及如今的三段峽部分地區，其中包含「龍口」和「猿飛」。

1917 年，攝影師熊南峰（1876-1943）開始探索這片峽谷，並深深醉心於此——如此秀麗的景象，使人聯想起以水墨勾勒的中國山水畫。江戶時代（1603-1868）以後，這類藝術作品尤受慧眼獨到的文人雅士所欣賞。另在《松落葉集》中，該峽谷被比作中國兩大自然景觀地標，即四川省巍峨屹立的「三峨（峨眉山）」以及綿延於長江中游的壯闊三峽。因此，熊南峰為其取名「三段峽」。

被峽谷之美折服的熊南峰，在小學老師齋藤露翠等當地居民的協助下，開始對三段峽進行宣傳。為了永葆三段峽的美觀，熊南峰及其團隊發起了鼓吹運動，日後在《史蹟名勝天然記念物保存法》的認可下，峽谷於 1925 年被認定為風景名勝。熊南峰為方便人們在三段峽漫步賞景，決定鋪設遊步道。建設之初，他為遊步道精心設計規劃，將其對環境的干擾降至最低，以保持峽谷的自然狀態。今日供山友們使用的遊步道便是當年鋪設而成。

1953 年，根據新頒布的《文化財保護法》，三段峽被指定為「特別名勝」。1969 年，包括三段峽在內的西中國山地地區被指定為「國定公園」。這些經熊南峰和當地居民共同努力而獲得的國家認定，既提高了三段峽的知名度，又保護了其自然風光。作為為遊客提供安逸舒適並樂享自然之力的場所，近年來，三段峽已然引起了國內外媒體的廣泛關注與爭相報導，聲名遠播。在法國權威旅行雜誌《Blue Guide（藍色指南）》2015 年 2 月號中，繼世界遺產宮島和原子彈爆炸遺址之後，「三段峽」亦榮獲「三星級景點」的最高評價。當地居民從未忘懷熊南峰的初心，並將其定下的目標銘刻於心，經由他們的不懈努力，峽谷至今仍保存完好。

<日本語仮訳>

三段峡 歴史

2017年、三段峡は発見から100周年を迎えました。100年よりも前、三段峡はほぼ未踏の峡谷で、1768年に書かれた『松落葉集』という本でのみ言及されていました。この本には太田川の上流と現在の三段峡の一部について記されています。記述の中には竜ノ口や猿飛が含まれます。

1917年、写真家の熊南峰（1876-1943）がこの峡谷の探検を開始し、中国の風景をモチーフにした水墨画（山水画）を想起させるその景観に魅了されました。この種の芸術作品は江戸時代（1603-1868）以降、知識階級の中でも独立心のある人々のあいだで人気を集めていました。『松落葉集』ではこの峡谷を中国の2つの自然のランドマーク、すなわち四川省のそびえ立つ三峨（さんが、峨眉山のこと）および長江中流の長大な三峡（さんきょう）になぞらえている点に基づき、熊は「三段峡」という名前を思い付きました。

この峡谷の美に魅せられた熊は、小学校教師の斎藤露翠など、地元住民らの助けを借りながら三段峡の宣伝を始めました。目標の一つは三段峡の美観を永久に保つことだったため、熊らのグループは峡谷を史蹟名勝天然記念物保存法による名勝に指定するための運動を起こしました。三段峡は1925年に名勝に指定されました。指定を受けてのち、熊の次なる目標は人々が三段峡の中を歩いて景色を楽しめるように遊歩道を設置することでした。遊歩道を敷設するにあたっては峡谷を自然な状態に保つようしっかりと考慮され、環境にできるだけ干渉しないように計画されました。これらの歩道は今日のハイカーたちが利用している歩道と同じものです。

1953年、三段峡は新たに制定された文化財保護法の下で特別名勝に指定されました。そして1969年には三段峡を含む西中国山地地域が国定公園とされました。熊や地元住民らの努力によって実現したこれらの指定は、三段峡の自然美を保護しながら、その観光地としての認知度を高めることに貢献しました。近年、三段峡は国内外のメディアで特集されており、観光客が安らぎと自然の持つ力を堪能できる場所としてよく知られるようになりました。2015年2月に発刊されたフランスの権威ある旅行専門誌『ブルーガイド』で「三段峡」が世界遺産の宮島や原爆ドームに続き、最高格付け『三ツ星』を獲得しました。熊南峰が最初に定めた目標を深く心に刻んできた地元住民らの努力のおかげで、この峡谷は今日でも保護されています。

<简体字>

三段峡 三段峡正面入口至黑渊

三段峡的正门处亦是其步道南端的起始点。从正门到黑渊间，3 公里的徒步登山路线最具人气——在人工铺设的道路和自然小径间，步行约 50 分钟便能体验峡谷的自然之美，即便是初学者亦或是一日游的旅客亦能感受个中的欢愉。游步道入口与三段峡酒店、提供徒步用食品和信息的店铺毗邻。踏上游步道稍向前行，途经横跨长渊、约 100 米长的鲜艳红桥，脚下便是三段峡中最狭长的水潭。当地的皮艇和站立式桨板教室皆在此设有大本营。夏季潭水清透冷冽，深受游泳者青睐。

从长渊步行五分钟，便可抵达姊妹瀑。该瀑布得名于其独特的景观：岩壁上方三道水流并行下坠，落入静谧的深潭。姊妹瀑位于龙口附近，平静舒缓的河流一经龙口，立即化为波涛汹涌的激流。

距姊妹瀑约 20 分钟路程处，有一片被绿意环绕的鲜红色景观——赤瀑。这道小瀑布被爬满砖红色藻类的岩石包围，其涌出的泉水冷冽清甜、柔和适口，可直接饮用。穿过赤瀑后，游步道朝着被流水侵蚀过、覆满岩石的女夫渊延伸。一旁的步道挑高而建，与水面落差极大，且无遮拦。女夫渊过后是石樋滩，这里岩石林立，遍布河滩。

沿游步道继续行进至黑渊。这里，被原始森林覆盖的崖壁，从四面环抱着宽广平静的潭水。徒步者行至水边可稍事休息，亦可搭乘小船，抵达地处三段峡正中央的“黑渊庄”餐厅（全程约 10 分钟）。

<繁体字>

三段峽 三段峽正面入口至黑淵

三段峽的正門處亦是其步道南端的起始地點。從正門到黑淵間，3 公里的徒步登山路線尤受歡迎——在人工鋪設的道路和自然小徑間，步行約 50 分鐘便能體驗到峽谷的自然美，即使是初來乍到或者是一日遊的遊客也能感受個中的愉悅。遊步道入口毗鄰於三段峽酒店，及提供徒步登山用的食品和資訊的店鋪。踏上遊步道稍向前行，途經橫跨長淵、約 100 公尺長的鮮豔紅橋，腳下便是三段峽中最狹長的水潭。當地的皮艇和站立式槳板教室均在此設有大本營。夏季潭水清透冷冽，尤其受到游泳者的青睞。

從長淵步行五分鐘，便可到達姊妹瀑。該瀑布得名於其獨特的景觀：岩壁上方三道水流並列下墜，落入靜謐的深潭。姊妹瀑位於龍口附近，平靜舒緩的河流一到龍口，立刻化為波濤洶湧的激流。

距姊妹瀑約 20 分鐘路程處，有一片被綠意環繞的鮮紅色景觀——赤瀑。這道小瀑布被爬滿磚紅色藻類的岩石包圍，其湧出的泉水冷冽清甜、柔和適口，可直接飲用。穿過赤瀑後，遊步道朝著被流水侵蝕過、滿是岩石的女夫淵延伸。沿途步道挑高而建，與水面落差極大，且無遮攔。女夫淵過後的石樋灘，是一處岩石遍布的淺灘。

沿遊步道繼續行進即達黑淵。被原始森林覆蓋的崖壁從四面環抱著寬廣平靜的潭水。徒步者行至水邊可稍作休息，也可搭乘小船，抵達地處三段峽正中心的「黑淵莊」餐廳（乘船所需時間約 10 分鐘）。

<日本語仮訳>

三段峡 三段峡正面口から黒淵

三段峡正面口は三段峡遊歩道の南端の開始地点です。三段峡正面口から黒淵までの 3km のトレッキングは最も人気があります。舗装路や踏みならされた未舗装路で峡谷の自然美をおよそ 50 分で体験でき、初心者や日帰り旅行者でも楽しめるという点がその理由です。遊歩道への入り口は三段峡ホテルと、ハイキング用の食料と情報を提供している店舗の両方に隣接しています。遊歩道での散策を開始したのち、ハイカーは長淵にかかる真っ赤な橋を渡ることになります。長さ約 100m で、これは三段峡で最長の淵となっています。地元のカヤック・スタンドアップパドルボード教室はここに本拠地を構えています。夏には水が透明で冷たいため、遊泳が人気です。

長淵からおよそ 5 分のところに姉妹滝があります。穏やかな淵に向かって岩を並行に落ちていく 3 つの流れがその名の由来です。姉妹滝は竜ノ口の近くにあり、竜ノ口では穏やかな川の流れが荒々しくて激しい急流に変わります。

姉妹滝からおよそ 20 分のところには、緑に囲まれた真っ赤な空間があります。赤滝と呼ばれるこの新鮮な湧き水の小さな滝は、この地に繁茂する赤レンガ色の藻類で覆われた岩に囲まれています。この冷たく清潔な水は飲むこともでき、甘い風味と柔らかな口当たりが特徴です。赤滝を通り過ぎると、遊歩道は浸食され、岩だらけの池、女夫淵へと向かいます。女夫淵沿いの道は高く作られており、道と大きな落差のある水面との間には遮るものはありません。この淵の次にあるのが石樋で、やはり岩だらけの浅瀬です。

遊歩道をさらに進むと黒淵に到達します。ここでハイカーは水辺まで歩いて行って休憩することができます。この大きな淵の水は穏やかで、原生林に覆われた巨大な崖に囲まれています。三段峡の真ん中にあるレストランの黒淵荘へは小さな渡舟で行くことができます (乗船時間はおよそ 10 分です)。

<简体字>

三段峡 黑渊与黑渊渡舟

黑渊位于三段峡正门游步道南起约三公里处，是一处可供徒步旅行者休憩的僻静之地。此潭水宽广平静，并无激流，即便靠近也没有危险。高达百米的陡峭悬崖环绕黑渊四周，崖壁森林密布，其壮观景象令人心生敬畏。

从 4 月中旬至 11 月下旬，游客可搭乘传统的古老渡舟，近距离观赏陡峭的悬崖。船夫撑着一叶扁舟，绕碧绿的黑渊划行一周，便于乘客细细欣赏眼前秘境。途中还将经过坐落峡谷正中的黑渊庄餐厅。开业于 1926 年的这家餐厅，曾是一间旅馆，而今则供应由当地食材烹制的简餐及咖啡，让游客能在畅游大自然的间歇补充体力。

<繁体字>

三段峽 黑淵與黑淵渡舟

黑淵位於三段峽正門遊步道南起約三公里處，是一處可供徒步旅行者休息的僻靜場所。此潭水寬廣平靜，並無急流，即使靠近也沒危險。高達 100 公尺的陡峭懸崖環繞黑淵四周，崖壁森林密布，其壯觀景象令人心生敬畏。

從 4 月中旬至 11 月下旬，遊客可乘坐古老的傳統渡舟，近距離觀賞陡峭的懸崖。船夫撐著一葉扁舟，繞碧綠的黑淵划行一周，讓乘客能夠仔細欣賞這片秘境。途中還經過坐落峽谷正中的黑淵莊餐廳。這家餐廳於 1926 年開業，當初曾是一家旅館，而今則提供由當地食材烹製的簡餐及咖啡，讓遊客在暢遊大自然的同時補充體力。

<日本語仮訳>

三段峡 黒淵と黒淵渡船

三段峡正面口にある遊歩道の南端から約 3km の場所にある黒淵はハイカーが休息を取ることのできる静かな場所です。この大きな淵には強い流れが全くなく、近づいても安全です。黒淵は森に覆われた高さ 100m の険しい崖に囲まれており、その景色には畏怖の念を抱かされるでしょう。

4 月中旬から 11 月下旬の間は、昔ながらの渡舟に乗って切り立った崖を間近に見ることができます。小さな手こぎ舟で紺碧の黒淵を一回りすれば、この秘境を細部まで詳しく見ることができます。舟は途中でレストランの黒淵荘にも立ち寄ります。黒淵荘は 1926 年に当初は旅館として開業しました。峡谷の真ん中に位置する黒淵荘ではコーヒーと地元の食材を使った軽食を提供しており、自然の真ん中で観光客が活力を補充する機会を与えてくれます。

<简体字>

三段峡 猿飞和二段瀑、三段瀑

猿飞是二段瀑（意为“被分为两段的瀑布”）的入口。二段瀑是一处“隐秘的”瀑布，自三段峡中央的水梨口出发，步行约 30 分钟即可抵达。您可从三段峡正门步行约两个半小时抵达水梨口。4 月中旬至 11 月下旬，每周末及节假日（注：秋季红叶观赏期间每日航行）亦可乘小舟前往二段瀑。小舟从浮在河面的木栈桥起航，全程仅需约五分钟。途经狭窄的猿飞崖缝时，船夫会抓住从崖顶吊下的缆绳，操纵小舟顺利通过。

崖缝形成的天然通道宽约两米，狭窄到小舟穿行其间时乘客竟可伸手触摸到高 20 米、覆满青苔的崖壁。船只行至开阔地带时，可谓豁然开朗，夏日绿树鲜明，秋日红叶似火，与逼仄狭小的崖影形成鲜明对比。此时二段瀑仍如秘境一般，不闻水声，不见水影，不察其踪。待小舟穿过崖缝，来到浩渺的潭水前，一汪碧蓝的静水便化作翻滚的白花，随后便能听到二段瀑的轰鸣声。

瀑布涌出的湍急水流冲刷着栈桥，小舟则稳稳地停靠在旁。游客们一踏上栈桥，便可边观赏近在咫尺的瀑布，边感受其水花飞溅。原二段式的阶梯状瀑布，其下方一段的岩壁已在 1988 年的集中暴雨中被冲跨。立于潭水中央的栈桥上，您可尽情沉浸在大自然的绝妙氛围中。

始于水梨口的游步道还通往另一景观——“三段瀑”。这道高 130 米，拦腰分为三段的瀑布是整条路线中最受瞩目的景点之一。瀑布呈阶梯状分流倾泻，水击三段岩壁，注入静谧的青碧色水潭中。三段瀑被原始森林环绕，每到夏秋两季，景致如诗如画，别有天地。

<繁体字>

三段峽 猿飛和二段瀑、三段瀑

猿飛是二段瀑（意為「被分為兩段的瀑布」）的入口。二段瀑是一處「隱秘的」瀑布，自三段峽中央的水梨口出發，步行約 30 分鐘即可到達。您可從三段峽正門步行約兩個半小時直抵水梨口。4 月中旬至 11 月下旬，每週末及節假日（注：秋季紅葉觀賞期間每日運行）還可乘小舟前往二段瀑。小舟從浮在河面的木棧橋起航，整個行程僅需約五分鐘。經過狹窄的猿飛崖縫時，船夫會抓住從崖頂吊下的纜繩，操控小舟順利通過。

崖縫形成的天然通道寬約 2 公尺，狹窄到小舟穿行其間時乘客竟可伸手觸摸到高 20 公尺、長滿青苔的崖壁。船隻行至開闊地帶時，可謂豁然開朗，夏日綠樹鮮明，秋日紅葉似火，與逼仄狹小的崖影形成鮮明對比。此時二段瀑仍如秘境一般，不聞水聲，不見水影，不察其踪。待小舟穿過崖縫，來到浩渺的潭水前，一汪碧藍的靜水便化為翻滾的白花，隨後便能聽到二段瀑的轟鳴聲。

瀑布湧出的湍急水流沖刷著棧橋，小舟則穩穩地停靠在旁。遊客們一踏上棧橋，便可邊觀賞近在眼前的瀑布，邊感受其水花飛濺。原二段式的階梯狀瀑布，其下方一段的岩壁已在 1988 年的集中暴雨中被沖跨。站在潭水中央的棧橋上，您就能盡情體驗陶醉在大自然的絕妙氛圍中。

始於水梨口的遊步道還通往另一景觀——「三段瀑」。這道高 130 公尺，攔腰分為三段的瀑布是整條路線中最受矚目的景點之一。瀑布呈階梯狀分流傾瀉，水擊三段岩壁，注入靜謐的青碧色水潭中。三段瀑被原始森林環繞，每到夏秋兩季，景致如詩如畫，別有天地。

<日本語仮訳>

三段峡 猿飛と二段滝、三段滝

猿飛は二段滝（文字どおり、「二段になっている滝」の意味）の入り口です。二段滝は三段峡の中央にある水梨口から徒歩でおよそ 30 分の場所にある「隠れた」滝です。水梨口は三段峡正面口から徒歩でおよそ 2 時間半かかります。二段滝には舟で行くこともできます。4 月中旬から 11 月下旬まで、週末と休日に（秋の紅葉シーズン中は毎日）営業している小型の舟は川に浮かぶ木製のデッキから出発します。この舟は観光客を二段滝までおよそ 5 分で連れて行ってくれます。船頭は崖から吊るされているケーブルを使いながら、舟を操って猿飛の狭い通路を抜けて行きます。

この通路は幅およそ 2m で、コケで覆われた高さ 20m の崖に乗客が手を差し伸べて触れられるほど狭いものです。舟がこの通路を通過して開けた場所へと向かうあいだ、乗客はこの崖の影が、夏の緑豊かな木々や秋の燃えるような紅葉が作り出す景色と対照を成している様子に気付くでしょう。舟が自然の通路を抜けて滝のある雄大な淵に辿り着くまで、二段滝は聞くことも、見ることも、感じることもできず、まるで秘境のような場所です。舟が通路を抜けると、水の色はアクアマリンから急流の白へと変わり、間もなく二段滝の轟音が聞こえるようになります。

舟は滝から勢いよく流れ出る水の降り注ぐデッキにしっかりと固定されます。観光客はそのデッキに足を踏み入れて、滝を間近で見つ、その水しぶきを感じることができます。元々は「二段」の階段状になった滝でしたが、1 段目の岩壁が 1988 年の集中豪雨によって剥がれ落ちました。淵の中央にあるデッキの上に立つと、自然にどっぷりと漬かっている気分を味わえます。

水梨口を起点とする遊歩道のもう一つの目的地は三段滝です。この 3 段、高さ 130m の滝は遊歩道全体を通して特に注目すべき場所の一つです。この階段状の滝は 3 段の滝を下り、穏やかな青緑色の淵の中へと流れ落ちます。三段滝は夏と秋を通じて絵のような美しさを見せる手付かずの森に囲まれています。

<简体字>

三段峡酒店

三段峡酒店是一家昭和风格的日式传统旅馆，远离人烟，清雅幽静。打破这一静谧的唯有舒缓流淌的河水声。由木造建筑的老式窗户向外望去，便可俯览峡谷美景。透过朝西的客房及餐厅的宽大窗户，您可看到蒙蒙晨雾蜿蜒穿过峡谷中的冷杉树丛，环绕着一座鲜红之桥。

酒店数十年来保持着复古的居家式内饰，并通过不断翻新为游客提供最新设施。游客将在接待区享受热忱款待，了解三段峡的过往；还可欣赏熊南峰（1876-1943）的摄影作品。酒店有三层楼高，除却上层的客房，还有可观赏河景的温泉、餐厅及图书馆。住客可在铺设着榻榻米的餐厅享用早餐与晚宴。除当地自产的食材及名产香鱼外，还有酒店老板从周边山上采摘的时令野菜。菜品虽非名贵，却力求发挥当地食材的最佳风味。另有酒店特制的“橡饼”，不含任何食品添加剂，道道工序均由手工精制，保留传统风味，作为特产礼品也尤受欢迎。

三段峡酒店的历史可追溯至 1929 年，其前身为高下常市所建造的旅馆“峡南馆”。1932 年，广岛县的富豪羽田氏并购峡南馆，将其改造为“羽田别庄”，高下常市则担任总经理。二战中，羽田别庄成为陆军疗养所，战后被驻日盟军接管。1945 年 8 月，羽田氏的宅邸被袭击广岛的原子弹摧毁，而当时羽田别庄的木材则曾被用于羽田家宅的重建。

如今的酒店是于 1956 年在羽田别庄旧址上建造而成。为给旅馆带来现代感，高下常市将其命名为“三段峡酒店”，而这也是广岛首座以“酒店”命名的建筑。

<繁体字>

三段峽酒店

三段峽酒店是一家昭和風格的日式傳統旅館，遠離人烟，清雅幽靜。打破這一靜謐的唯有舒緩流淌的河水聲。由木造建築的老式窗戶向外望去，可俯覽峽谷美景。透過朝西的客房及餐廳的寬大窗戶，您可看到濛濛晨霧蜿蜒穿過峽谷中的冷杉樹叢，環繞著一座鮮紅之橋。

酒店數十年來保持著復古的居家式內飾，並透過不斷翻新為遊客提供最新設施。遊客將在接待區享受熱情款待，了解三段峽的歷史，還可欣賞熊南峰（1876-1943）的攝影作品。酒店有三層樓高，除了上層的客房，還有可觀賞河景的溫泉、餐廳及圖書館。住客可在鋪設著榻榻米的餐廳享用早餐與晚餐。食材除當地自產的食材及名產香魚外，還有酒店老闆從附近山上採摘的時令野菜。菜餚雖非昂貴珍饈，卻力求發揮當地食材的最佳風味。另有飯店特製的「橡餅」，不含任何化學添加劑，道道工序均由手工精製，保留傳統風味，作為伴手禮也大受歡迎。

三段峽酒店的歷史可追溯至 1929 年，其前身為高下常市所建造的旅館「峽南館」。1932 年，廣島縣的富豪羽田氏併購了「峽南館」，將其改造為「羽田別莊」，高下常市則成為總經理。第二次世界大戰中，羽田別莊成為陸軍療養所，戰後則被駐日盟軍接管。1945 年 8 月，羽田氏的宅邸被襲擊廣島的原子彈摧毀，當時羽田別莊的木材曾被用來重建羽田家宅。

如今的酒店是於 1956 年在羽田別莊舊址上建造而成。為給旅館帶來現代感，高下常市將其命名為「三段峽酒店」，而這也是廣島首座以「酒店」命名的建築物。

<日本語仮訳>

三段峡ホテル

三段峡ホテルは人里離れた静閑な場所にあり、三段峡峡谷を眼下に望む伝統的な昭和風の旅館です。木造建築の昔ながらの窓からは、峡谷の眺めが広がっています。その静けさを破るのは心の落ち着く川の音だけです。西向きの部屋や食事用広間の幅広の窓からは、峡谷のモミの木立や真っ赤な橋のあたりを漂う朝霧を見ることができます。

三段峡ホテルは数十年来の家庭的でレトロなインテリアを保ちつつ、改修によって最新の設備を備えています。宿泊客は受付エリアで温かな歓迎を受け、三段峡の歴史に関する情報を得たり、熊南峰（1876-1943）が撮影した写真を楽しむことができます。ホテルは3階建てで、上階の客室に加え、川の見える温泉、食事用広間、図書館があります。豊敷きの食事用広間では、宿泊客に朝食と夕食が出されます。地産品や鮎などの地元の名産品のほか、ホテルのオーナーが近くの山で摘んできた旬の山菜もふるまわれます。食べものはぜいたくなものではありません。料理はむしろ、地元食材の良さを最大限に活かすよう作られています。自家製の椀餅（とちもち）は添加物をいっさい使わず、手間ひまかける昔ながらの手作りの味で、お土産にも喜ばれています。

三段峡ホテルの歴史は、高下常市が1929年に建てた「峡南館」という旅館から始まりました。1932年には広島富豪、羽田氏が「峡南館」を吸収合併し「羽田別荘」という名の別荘に換え、高下が総支配人となりました。羽田別荘は第二次世界大戦中、陸軍の療養所として使用され、戦後には進駐軍に接収されました。1945年8月の広島への原爆投下により、羽田氏の家は破壊され、羽田別荘の木材が家の再建に使われました。

現在の三段峡ホテルは1956年に羽田別荘の跡地に建設されました。高下はこの建物を「三段峡ホテル」と名付けることにしました。その名前にモダンな響きがあったためです。実際、広島県ではこのホテルが外来語の「ホテル」を最初に名前に採用した建物でした。

<简体字>

深入山

深入山高 1153 米，位于三段峡以东的“西中国山地国定公园”内。每年 4 月春花含苞前，人们有焚烧山上草甸的习惯，谓之“烧山”。在监管下烧山的习俗至少可追溯至 1749 年。通过焚烧杂草，可为山中野菜与牧草的生长，以及牛群放牧提供空间。每年烧山，草甸景观和稀有植物皆会重获新生，生态景观得以延续。换言之，烧山习俗促成了人类与自然的和谐共存。

春季烧山与初夏梅雨后，深入山的土壤会吸收充沛水分。随着夏日渐近，焦黑的草坡逐渐染上田园牧歌的青绿。燃烧后的灰烬化为肥料，有助于驱除害虫，维持深入山特有的生态系统。在深入山可瞧见珍稀的花草蝴蝶，有超过 180 种野生植物生长于此，其中更有冰河纪的珍贵远古植物存活至今。这里以焚烧取代采伐，残留于土壤中的种子，方能年复一年再获新生。

登上深入山山顶约需 1 小时，新手也不妨一试。登顶之后，您可一览西中国的巍巍群山。北望中国地区最高峰“大山”，西眺广岛县最高峰恐罗汉山。壮阔河山犹如 360 度全景画卷般纷呈眼前。初夏日出后，若是运气不错，还有机会观赏到远方山巅呈现的云海。10 月底至 11 月中旬，可观赏红叶；入冬则是吸引越野滑雪者们纷至沓来之时。山麓还设有可烧烤食物和泡放射性养身温泉的场地，是喜爱早起登山的游客们理想的露营之地。

<繁体字>

深入山

深入山高 1153 公尺，位於三段峽以東的「西中國山地國定公園」內。每年 4 月春花含苞前，人們有焚燒山上草原的習慣——謂之「燒山」。在監管下燒山的習俗至少可以追溯到 1749 年。透過焚燒雜草，可為山中野菜與牧草的生長，以及牛群放牧提供空間。每年燒山，草原景觀和稀有植物均會重獲新生，有益於生態景觀永續綿延。換言之，燒山的習俗促成了人類與自然的和諧共存。

春季燒山與初夏梅雨後，深入山的土壤會吸收大量水分。隨著夏日漸近，焦黑的草坡逐漸染上田園牧歌的青綠。燃燒後的灰燼化為肥料，有助於驅除害蟲，維持深入山特有的生態系統。在深入山，您可看到珍稀的花草蝴蝶，有超過 180 種以上的野生植物生長於此，其中更有始於冰河紀的珍貴遠古植物存活至今。這裡以焚燒取代採伐，存留於土壤之中的種子，才能重獲新生循環不絕。

登上深入山山頂約需 1 小時，新手遊客也不妨一試。登頂之後，您可一覽西中國的巍巍群山。北望中國地區最高峰「大山」，西眺廣島縣最高峰恐羅漢山。壯闊河山猶如 360 度全景畫卷般紛呈眼前。初夏日出後，若是運氣好，還有機會觀賞到遠方山巔呈現的雲海。10 月底至 11 月中旬，可觀賞絕美楓紅；入冬則是吸引越野滑雪者們紛至沓來之時。山麓還設有可燒烤食物和泡放射性養身溫泉的場地，是熱衷早起登山的遊客們理想的露營之地。

<日本語仮訳>

深入山

標高 1,153 メートルの深入山は三段峡の東、西中国山地国定公園内に位置しています。春の花々が芽吹く前の毎年 4 月、深入山の草原は燃やされます。この慣習は山焼きと呼ばれています。このような人の管理下で草原を燃やす習わしは、少なくとも 1749 年から行われており、これにより山菜の成長、牛の放牧、牧草地のためのスペースが生まれています。山焼きが行われる度、草原の景観や希少な植物が再び姿を現し、それらの保存に役立っています。このように、山焼きの習わしは人間と自然の共存を助けているのです。

深入山は春の山焼きと初夏の梅雨の後、大量の水を吸収します。夏が近づくにつれ、山の景観は燃焼した黒から牧歌的な緑へと変容します。燃えた草の灰は肥料の役目を果たし、害虫を駆除し、深入山特有の生態系の維持に役立っています。深入山では希少な蝶、花々、氷河期までさかのぼる古代植物の生育が見られ、180 種類以上の野生植物が育っています。ここでは木々は切り倒されるのではなく燃やされるため、地中に種が残って木々は毎年、再び生えることができます。

深入山の頂上までは歩いて 1 時間ほどで、初心者にも適しています。山頂に着くと、西中国山地の山並みを見渡すことができます。北に中国地方最高峰の大山（だいせん）、西には広島県最高峰の恐羅漢山（おそらかんざん）など、雄大な山景色を 360 度のパノラマで望むことができます。初夏の日の出のあと、運が良ければ遠くの頂に出現する雲海を見られます。10 月の終わりから 11 月半ばには、紅葉を楽しむことができ、冬にはクロスカントリースキーを楽しむ人々が訪れます。山のふもとには、バーベキューやセラミック温泉を利用できるキャンプ場があり、早起きして山歩きを楽しむ人にとって、理想の宿泊場所といえるでしょう。

<简体字>

恐罗汉山

广岛县内最高峰——恐罗汉山，海拔 1346 米。每年 12 月至次年 3 月，滑雪场内将汇集大批滑雪爱好者；4 月至 11 月，清凉一绿则让由市区前来避暑的人们乐在其中。山上的“恐罗汉滑雪公园”雪质良好，远近闻名。场内分布着难易度各异的四条滑道，最大落差可达 420 米。独特的地形与冰雪的组合相得益彰，形成舒缓流畅的滑道与惊险刺激的陡坡。滑雪及单板滑雪是最具人气的运动，您也可体验雪橇及雪地健行等活动。而滑雪用品则可在山上租用。

每当冰雪消退、绿满山坡时，您可享受从山上滑索速降的乐趣，亦或是前往附近的溪谷尽情漂流。夏季的山中凉爽舒心，露营于此既经济又环保。恐罗汉山宿营地还配备了宿营木屋与帐篷，可驱车野营，充分利用太阳能及风力能源。营地四周被森林环绕，夜空晴朗时还能观看撩人月色，星斗漫天。

<繁体字>

恐羅漢山

恐羅漢山海拔 1346 公尺，是廣島縣內最高峰。每年 12 月至次年 3 月，滑雪場內即湧入大批滑雪愛好者；4 月至 11 月，清涼綠蔭則讓由市區前來避暑的人們樂在其中。山上的「恐羅漢滑雪公園」雪質良好，極具人氣。場內分布著難易度各異的四條滑雪道，最大落差可達 420 公尺。獨特的地形與冰雪的組合相得益彰，形成舒緩流暢的滑道與驚險刺激的陡坡。滑雪與單板滑雪是最受歡迎的運動，您亦可體驗雪橇及雪地健行等活動。而滑雪用具則可在山上租用。

每當冰雪消退、綠滿山坡時，您可享受從山上滑索速降的樂趣，亦或是前往附近的溪谷盡情泛舟。夏季的山中涼爽舒適，露營於此既經濟又環保。恐羅漢山宿營地還配備了小木屋與帳篷，可驅車野營，充分利用太陽能及風力能源。營地四周被森林環繞，夜空晴朗時還能觀看撩人月色，星斗漫天。

<日本語仮訳>

恐羅漢山

標高 1,346 メートルの恐羅漢山は広島県の最高峰です。12 月から 3 月にかけて、ゲレンデにはスキーを楽しむ人が集まり、4 月から 11 月までは街から避暑に訪れた人々を清涼な緑で楽しませてくれます。恐羅漢山には雪質が良いと人気のスキー場「恐羅漢スノーパーク」があり、難易度の異なる 4 つのゲレンデが配置されており、最大標高差は 420 メートルもあります。その地形と雪が組み合わせられて、なだらかなゲレンデや難易度の高い丘を作り出しています。スキーとスノーボードが最も人気の高いスポーツですが、スノーラフティングやスノーシューのようなアクティビティも体験できます。スキー用品は山でレンタルできます。

緑の季節には、芝生で覆われたスロープをジップラインで下ったり、近くの溪谷でラフティングを楽しんだりもできます。夏季の天候は涼しく快適で、お手頃で環境にも優しく山の中で夜を過ごせるキャンプには理想的です。恐羅漢山のキャンプ場にはキャビンやテントが用意されており、オートキャンプが可能です。太陽と風力エネルギーを活用しています。このエリアは全体を森に囲まれており、天気良ければ満天の星を楽しめます。

<简体字>

天上山

天上山海拔 972 米，位于安艺太田町南部深山的筒贺地区。登山道由森林疗养的据点——龙头峡山麓起始，经由半山腰的“拂晓森林”一直延伸至山顶。由该登山道上下山皆非易事，仅建议经验丰富的登山者挑战登顶。

“拂晓森林”是一座名副其实的原始森林。在此，日本特有的柳杉、扁柏、冷杉和七叶树巨木参天，郁郁葱葱。其中大部分树木树龄已达 100 至 400 年。穿过“拂晓森林”，看倾倒的朽木横卧于繁茂的绿树与绽放的新芽前，能给您恍如穿越前世、现世、来生般的体验。沿着登山道踏上山顶，壮丽的景象便呈现眼前。不过请务必当心，切勿擅离登山路径，以免干扰野生动植物，让我们共同守护这片珍贵的原始森林。

<繁体字>

天上山

天上山海拔 972 公尺，位於安藝太田町南部深山的筒賀地區。登山道由森林療愈區的據點——龍頭峽山麓起始，經由半山腰的「拂曉森林」一直延伸至山頂。由該登山道上下山皆非易事，僅建議經驗豐富的登山者挑戰登頂。

「拂曉森林」是一座名副其實的原始森林。在此，日本特有的柳杉、扁柏、冷杉和七葉樹巨木參天，鬱鬱蔥蔥。其中大部分樹木樹齡已達 100 至 400 年。穿過「拂曉森林」，看傾倒的朽木橫陳於繁茂的綠樹與綻放的新芽前，能給您恍如穿越前世、現世、來生般的體驗。沿著登山道踏上山頂，壯麗的景象便呈現眼前。但請注意，切勿偏離登山路徑，以免干擾野生動植物，讓我們共同守護這片珍貴的原始森林。

<日本語仮訳>

天上山

標高 972 メートルの天上山は、安芸太田町南部の山深い筒賀地区に位置しています。登山道はいわゆる森林セラピーの拠点である龍頭峡のある山のふもとから、中腹の「引き明けの森」を経由し、山頂へと続きます。登りも下りも楽ではないため、経験豊富な登山者に限りおすすめします。

「引明けの森」は事実上の原生林で、樹高が高く、幹周りもあるスギ、ヒノキ、モミ、トチノキの巨木を含む様々な樹木が生い茂っています。そのほとんどが樹齢 100 年から 400 年ほどです。「引き明けの森」を通り抜けるのは、過去、現在、未来を通過するような感覚です。青々と葉の茂る木々や芽吹いたばかりの若い植物の隣に、倒れて朽ちつつある木々が横たわっているのですから。この貴重な森を保護するために、登山者は登山道から外れず、野生生物の邪魔にならないよう注意を払いましょう。山頂へと続く道を登り切ると、壮大な眺めが待っています。

<简体字>

森林疗养

“森林疗养”是让自身沉浸在森林的环境中，以此来促进身心健康。这种疗法由2004年成立的“森林疗养协会”开发，经证实具有降低血压、改善生活质量等积极疗效。安艺太田是广岛县首个正式注册森林疗养登山路线的城市。龙头峡、深入山、三段峡的黑渊、猿飞路线，以及恐罗汉山皆是经过认证的森林疗养基地。

徒步登山通常是乐趣而行，而森林疗养则是以保健为目的，由经认证的导游带领，为参与者提供专业指导，以发挥森林疗养的最佳疗效。

参与森林疗养时，请紧闭双眼，站在泥面小道中央，动用其余感官凝神静气，磨砺心性——或许能听到水花飞溅的激流声，感受缭绕周身的湿润空气；也可能会隐约闻到林间松树散发的甘甜香气。参与者将学习如何运用丹田深呼吸，以及改善血液循环等技巧。普遍认为森林疗养可弥合自然与人类间的隔阂。

为了确认疗效，有时会在各环节实施前后为参与者测量血压。项目环节也可视需求个别定制，适当缩短，亦或着重于瑜伽等其他活动。

<繁体字>

森林療愈

「森林療愈」意指讓自己沉浸在森林的環境中，以此來增進身心健康。這種療法由2004年成立的「森林療愈協會」開發，經證實具有降低血壓、改善生活品質等功效。安藝太田是廣島縣內首先正式註冊森林療愈登山路線的都市。龍頭峽、深入山、三段峽的黑淵、猿飛路線，以及恐羅漢山均是經過認證的森林療愈區。

徒步登山通常是為樂趣而行，而森林療愈則是以保健為目的，由經過資格認定的導遊帶領，為參與者提供專業指導，以發揮森林療愈的最佳療效。

參加森林療愈時，請閉上雙眼，站在泥土路的中央，動用視覺以外感官凝神靜氣，磨礪心性——或許能聽到水花飛濺的急流聲，感受繚繞周身的濕潤空氣；也可能會隱約聞到林間松樹散發的甘甜香氣。參加者將學習如何使用丹田進行深呼吸，以改善血液循環等技巧，一般認為森林療愈可彌合自然與人類之間的鴻溝。

為了確認療效，有時會在各活動實施前後為參加者量測血壓。活動項目亦可視需要個別規劃，例如根據參加者需求將活動縮短，或側重於瑜伽等其他活動。

<日本語仮訳>

森林セラピー

森林セラピーでは、森林の環境に浸ることで心身両面の健康を増進させます。このメソッドは、2004年に設立された森林セラピーソサエティによって開発されました。森林セラピーソサエティの森林浴メソッドは血圧を下げ、生活の質を高めることが証明されており、その他のプラス効果も明らかになっています。安芸太田は、広島県で初めて森林セラピー用の公式なロードが登録された町です。龍頭峡、深入山、三段峡の黒淵、猿飛コース、恐羅漢山はすべて森林セラピーの認定地です。

ハイキングは通常、単に楽しむために行われますが、森林セラピーはしばしば健康を目的として実施されます。認定ガイドがツアーを率いて、森林セラピーから最大の効果を得られるように参加者を指導します。

森林セラピーでは、参加者は視覚以外の感覚を研ぎ澄ますために目を閉じ、土の道の真ん中に立つことがあるかもしれません。しぶきを上げる急流の音を聞いたり、身体にまわりつくような湿った空気を感じたりするかもしれません。あるいは、森林の松の甘い香りを嗅ぎ取るかもしれません。参加者は腹筋を使う深呼吸の方法を学び、血流の改善法を教わります。森林セラピーは自然と自己の隔たりを埋めると言われています。

セラピーの効果を確認するために、各セッションの始めと終わりに参加者の血圧を測定することもあります。セッションはカスタマイズ可能で、参加者の要望に応じて短縮したり、ヨガなどのその他のアクティビティに重点を置いたりすることもできます。

<简体字>

艺北神乐

“神乐”是神道教仪式的一种，旨在再现传统民俗以及歌颂神灵。通过舞蹈和精致的装束，配以传统音乐叙述故事。神乐仪式中并不着重于对白说辞，身形动作的视觉体现才是重点。

神乐以多种形式在日本各地上演。其中广岛县西北部特有的“艺北神乐”以面具精巧、装饰鲜明著称，故事则基于日本神话改编。安艺太田町共有 15 个剧团演出，是艺北神乐的中心。当地众多民众与神乐关联紧密，为筹备每年秋季的奉纳神乐和祭典表演，人们还会举行定期演练。

神乐剧目中正邪对立，黑白分明。艺北神乐中更有一出剧目将恶人描绘成恶鬼。演员头戴面目狰狞、龇牙咧嘴的恶龙面具，头顶一头蓬乱纠葛的长假发。正邪两势在漫长的格斗中，缓缓移动，周旋对峙。此时太鼓、木笛、手鼓铜钹的乐声则会跟随演员的身形节奏不断提速。为了营造戏剧气氛，演员们需身着重达 20 公斤、镶金滚边的精致装束。

<繁体字>

藝北神樂

「神樂」是神道教儀式的一種，旨在重現傳統民俗以及歌頌神靈。透過舞蹈和精緻的裝束，配以傳統音樂敘述故事。神樂儀式中並不著重於對白說辭，身形動作的視覺體現才是重點。

神樂以多種形式在日本各地上演，其中廣島縣西北部特有的「藝北神樂」以面具精巧、裝飾鮮明著稱，故事則由日本神話改編而成。安藝太田町共有 15 個劇團，是藝北神樂的重鎮。當地許多居民與神樂關聯緊密，為籌備每年秋季的奉納神樂和祭典表演，居民們還會舉行定期排練。

神樂劇碼中正邪對立，黑白分明。藝北神樂中更有一齣劇碼將惡人描繪成惡鬼。演員頭戴面目猙獰、齜牙咧嘴的惡龍面具，頂著一頭蓬亂糾葛的长假髮。正邪雙方在漫長的打鬥中，緩緩移動，周旋對峙。此時太鼓、木笛以及手持銅鈸的樂聲則會隨著演員的舞蹈節奏加速進行。為了營造戲劇氛圍，演員們需身著重達 20 公斤、鑲金滾邊的精緻裝束。

<日本語仮訳>

芸北神楽

神楽は神道の儀式で、民間伝承を再現したり、神々を称えるために演じられます。物語は舞や精巧な衣装、伝統音楽を通じて語られます。会話にはそれほど重点が置かれず、パフォーマンスの視覚的な側面が重要視されます。

神楽は日本全国で様々な形で演じられています。精巧なお面と鮮やかな装飾が特徴の芸北神楽は広島県北西部特有の神楽で、日本の神話に基づいています。安芸太田町は芸北神楽の中心地で、当地では 15 の団体が演じています。多くの住民が神楽と関わり、毎年秋の奉納神楽やお祭りのために定期的に練習しています。

神楽で上演される演目の中には、英雄と悪者を明確に描いているものがあります。芸北神楽のある演目では、悪者が鬼として描写されています。この悪者は口の開いた龍のようなお面とよじれた長い髪のかつらをかぶっています。長時間におよぶ戦いにおいて、どちらの登場人物も互いにゆっくりと周り、太鼓、木笛、手に持ったシンバルの音が舞に合わせて速さを増していきます。演者たちがまとう重さ 20 キロにもなる精巧な金筋の衣装が、ドラマチックな雰囲気醸し出します。

<简体字>

吉水园

佐佐木八右卫门正任是当地依托制铁业发家致富的名门望族——加计隅屋的第 16 代户主。而吉水园正是其于 1781 年修建的私人庭园。

佐佐木着眼于加计地区周边的风景和地形，以山庄布局打造出吉水园。圆形庭园中央有一池塘，其设计初衷是为了便于游客在漫步的间歇，也能欣赏主人精心规划的美丽花园。“吉水亭”坐落于庭园深处，是一座建于 1782 年的凉亭。若您登上铺设着榻榻米的中二层，便可将庭园美景尽收眼底。由此向外眺望，可看到右侧的森林、太田川，以及地平线上的山脉。如今的庭园乃是经京都著名造园师——清水七郎右卫门于 1788 年至 1807 年间修复后的样貌。从古至今，吉水园吸引了无数著名文人墨客前来游览，其中也包括东山魁夷等。

直至今日，吉水园仍是加计隅屋用来迎宾的场所。不过初夏和秋季分别有四天对公众开放。倘若您运气尚佳，可于 6 月观察到森树蛙在池塘附近的树木上产卵。5 月上旬至 6 月下旬，森树蛙会群聚于延伸至庭园水池上方的树枝上。通常一只雌蛙会与多只雄蛙交配，雄蛙则在产卵时竞相为卵子受精。树枝上的白色泡囊可受满约 300 粒蛙卵。约一周后，泡囊破裂，新孵化的蝌蚪则坠入下方的池塘。再经约两个月，年轻的森树蛙则现身于水面，进入自然森林的栖息地，紧紧附着在枝干或树叶上。吉水园的森树蛙乃广岛县“指定天然纪念物”。每至 11 月，庭园都将向公众展示红叶，其中一些古树甚至可追溯至江户时代（1603-1868）。秋日的庭园色彩斑斓，正所谓丹枫迎秋，令人目酣神醉。

<繁体字>

吉水園

佐佐木八右衛門正任是當地因製鐵業發達致富的名門望族——加計隅屋的第 16 代戶長，而吉水園正是他於 1781 年修建的私人庭園。

佐佐木著眼於加計地區周邊的風景和地形，以山莊佈局打造出吉水園。圓形庭園中央有一座池塘，設計的目的是便於遊客能夠一邊漫步，一邊欣賞主人精心規劃的美麗花園。

「吉水亭」坐落於庭園深處，是一座建於 1782 年的涼亭。若您登上鋪設著榻榻米的中二樓，便可將庭園美景盡收眼底。從樓中向外眺望，可以看到右側的森林、太田川，以及地平線上的山脈。現在的庭園乃是京都著名造園師——清水七郎右衛門於 1788 年至 1807 年進行整修後的樣貌。從古至今，吉水園吸引了包括東山魁夷等無數著名文人墨客前來遊覽。

時至今日，吉水園仍是加計隅屋用來迎接賓客的場所。不過在初夏和秋季則有四天對外開放。若您運氣頗佳，可於 6 月觀察到森樹蛙在池塘附近的樹上產卵。5 月上旬至 6 月下旬，森樹蛙們會群聚於延伸至庭園水池上方的樹枝上。通常一隻雌蛙會與多隻雄蛙交配，雄蛙則在產卵時競相為卵子受精。樹枝上的白色泡囊約可受滿 300 顆蛙卵。大約一周後，泡囊破裂，新孵化的蝌蚪會墜入下方的池塘。再過大約兩個月，年輕的森樹蛙從水面現身，進入自然森林的棲息地，緊緊附著在枝幹或樹葉上。吉水園的森樹蛙是廣島縣的「指定天然記念物」。每年 11 月，庭園開放一般遊客參觀，園中種植的部分紅葉甚至可追溯至江戶時代（1603-1868）。秋日的庭園色彩繽紛，正所謂丹楓迎秋，令人目酣神醉。

<日本語仮訳>

吉水園

吉水園は佐々木八右衛門正任によって 1781 年に造られた個人庭園です。彼はこの地域で製鉄産業により財を築いた著名な一族、加計隅屋の 16 代目当主でした。

佐々木は周囲の加計地域の風景と地形に着目し、山荘として吉水園を造園しました。円形の庭の中央には池があり、訪問者が散策しながら美しく手入れされた庭を鑑賞できるように設計されています。庭の奥には 1782 年に建てられたあずまや「吉水亭」があり、庭の素晴らしい景色を望む畳の中二階があります。中二階から外を眺めると右側に森があり、太田川、そして地平線には山脈が見えます。現在の庭は 1788 年から 1807 年にかけて京都の有名な庭師、清水七郎右衛門によって行われた改修後の姿です。昔から、東山魁夷など、吉水園に来遊した著名な文人墨客は少なくありません。

吉水園は今でも加計隅屋が客を迎えるために使用していますが、初夏の 4 日間と秋の 4 日間は一般公開されています。6 月には運が良ければ池の近くの樹木に卵を産むモリアオガエルを観察することができます。5 月上旬から 6 月下旬まで、カエルは庭の池の上に広がる木の枝に集まってきます。通常、一匹のメスは複数のオスと交尾し、オスは産卵時に卵子の受精を競います。そして木の枝にカエルが作った白い泡囊に約 300 個の卵が産みつけられます。約 1 週間後、泡囊は崩壊し、新しく孵化したオタマジャクシを下の水面に落とします。さらに約 2 か月後、若いカエルは水面から現れて自然の森の生息地に入って行き、そこで木の枝や葉に止まって過ごします。吉水園のモリアオガエルは広島県の指定天然記念物です。11 月には、江戸時代（1603-1868）からある紅葉を鑑賞できるよう庭園が一般公開され、毎年秋には庭が色で満たされます。

<简体字>

祇园坊柿

安艺太田最具人气的特产是在城市附近的山上栽培的柿子。这种名为“祇园坊柿”的品种有两大特征：首先是果粒大；其次是如桃子一般，果实中央有着清晰的棱线。果实前端微尖，果肉丰美多汁。99%的祇园坊柿无核，属于涩柿子，因而生吃时带有涩味。可通过干燥或泡酒等多种方法加工变甜。如今，安艺太田是日本祇园坊柿的最大产地。

祇园坊柿通常被干燥加工成柿饼，直接品尝或是搭配奶酪与葡萄酒享用。柿饼商品的种类丰富——切成细长形状的、半干的；亦或是涂抹白巧克力制成甜点。祇园坊柿从10月中旬至11月中旬开始采摘，随即进行干燥加工，正式出现在市面则需候至11月之后。

<繁体字>

祇園坊柿

安藝太田最具人氣的特產是在市區附近山上栽培的柿子。這種名為「祇園坊柿」的品種有兩大特徵：一是形狀較大；其次是如桃子一般，果實中央有著清晰的稜線。果實前端微尖，果肉豐美多汁。99%的祇園坊柿無核，屬於澀柿子，因而生吃時帶有澀味。可透過乾燥或泡酒等多種方法加工變甜。如今，安藝太田是日本祇園坊柿的最大產地。

祇園坊柿通常被曬乾加工成柿餅，可直接品嚐或是搭配起司與葡萄酒享用。柿餅商品的種類豐富——切成細長形狀的、半幹的；亦或是包裹白巧克力製成甜點。祇園坊柿從 10 月中旬至 11 月中旬開始採收，其後隨即進行乾燥加工，約要等到 11 月以後才會出現在市面上。

<日本語仮訳>

祇園坊柿

安芸太田の人気のお土産は、町の近くの山で育った柿です。この祇園坊柿はその大きさと、桃のように果実の中央にはっきりとした線が入っているのが特徴です。果実の先端はわずかに尖っており、果肉は豊かでジューシーです。祇園坊の 99%は種なしです。祇園坊は渋柿なので、生で食べると渋味があります。乾燥させたりアルコールに浸すなど、さまざまな方法で加工されて甘くなります。現在、安芸太田は日本における祇園坊柿の最大生産地です。

祇園坊柿は通常、乾燥させて（干し柿）そのまま、あるいはチーズとワインと一緒に供されます。干し柿は、細長くカットしたもの、半乾きのもの、ホワイトチョコレートで覆われたものなどが販売されています。祇園坊は 10 月中旬から 11 月中旬まで収穫され、収穫直後に乾燥工程が始まります。店頭に並ぶのは 11 月以降となります。

<简体字>

泡菜炒面

在平底煎锅中翻炒面条，再加入腌泡蔬菜，一道“泡菜炒面”便新鲜出炉。换言之，就是在普通炒面中加入安艺太田独具匠心的创意。炒面是在全国的夏季庆典上皆能品尝到的面食。通常的做法是选用有嚼劲的小麦面，旺火煸炒，再淋上浓稠的甜咸酱汁。而安艺太田的炒面，则是选用细面条，在铁板上与肉、蔬菜及泡菜一起翻炒，朴素简单却极其美味。相较于其他当地料理，泡菜炒面的历史不长，2014年方才问世。

日式泡菜是将蔬菜或水果通过腌制而制成的一道腌泡料理，其口感略微辛辣，类似于中餐泡菜，经常作为佐餐来搭配主菜。安艺太田地区的冬季漫长，长久以来，泡菜就是不可或缺的食物。人们于夏季收获新鲜作物，用食盐腌制成高营养价值的佐料或配菜加以保存，在城镇被冰雪覆盖期间，为人们提供健康的饮食。

泡菜在冬季有时会冻结，直接食用又过于冰冷，因此当地人选择炭火烧烤或用平底煎锅加热，作为零食或小吃来享用。

于是，几家当地餐厅灵感乍现，想到将炒泡菜盖在炒面上的点子。如今这一搭配已成为一种流行菜式，美味爽口，价格适中，无论是作为简餐还是搭配啤酒的下酒好菜，皆深得人们喜爱。

<繁体字>

漬物炒麵

在平底鍋中翻炒麵條，再加入醃泡蔬菜，一道「漬物炒麵」便新鮮出爐。換言之，就是在普通炒麵裏加入安藝太田獨具匠心的創意。炒麵是在全國的夏季慶典上都能吃到的麵食。通常的做法是選用有嚼勁的小麥面，旺火煸炒，再澆上濃稠的甜鹹醬汁。而安藝太田的炒麵，則是採用細麵條，在鐵板上與肉、蔬菜及漬物一同翻炒，樸素簡單卻極其美味。與其他當地料理不同的是，漬物炒麵的歷史並不長，2014 年方才問世。

日式漬物是將蔬菜或水果通過醃製而成的一道料理，其口感略微辛辣，類似中餐裡的泡菜，經常作為佐餐小菜來搭配主菜。安藝太田地區的冬季漫長，自古以來漬物就是不可或缺的食物。人們於夏天收穫新鮮作物，用食鹽醃製成高營養價值的佐料或配菜加以保存，當城鎮被冰雪覆蓋期間，為人們提供健康食材。

由於漬物在冬天會凍結，直接食用又過於冰冷，於是當地人選擇炭火燒烤或用平底鍋加熱，作為零食或小吃來享用。

久而久之，幾家當地餐廳靈機一動，想到了將炒過的漬物蓋在炒麵上的主意。如今這一搭配已成為一種流行菜餚，美味爽口，價格適中，無論是作為簡餐或是搭配啤酒的下酒好菜都深受人們喜愛。

<日本語仮訳>

漬物焼きそば

漬物焼きそばは、フライパンで炒めた麺に野菜の漬け物が入ったもので、通常の焼きそばに安芸太田ならではのひねりを効かせたものです。焼きそばは全国の夏祭りで食べられるそばを炒めた料理です。通常、歯応えのある小麦の麺を炒め、濃厚な甘辛いソースをからめて作ります。安芸太田では細い麺を使い、ホットプレート上で肉、野菜、漬物と一緒に炒めたシンプルで美味しい一品です。地元の他の料理とは異なり、漬物焼きそばの歴史は浅く、2014年に考案されたばかりです。

漬物は野菜や果物のピクルスの一種です。漬物は中華の「泡菜」と同じようにぴりっとした風味があり、メインディッシュによく添えられます。冬の長い安芸太田地方では、昔から漬物が欠かせませんでした。夏に新鮮な作物を収穫して塩漬けし保存して作られた漬物は、栄養価の高いトッピングまたはつけ合わせとして、町が雪に覆われている間の健康的な食料となります。

漬物は冬に凍ったり、そのまま食べるには冷たすぎることもあるため、地元の人々は炭火焼きやフライパンで加熱しておやつや軽食として食べていました。

そのうちに、いくつかの地元のレストランが炒めた漬物を焼きそばに乗せるというアイデアを思いつきました。今ではこの組み合わせは手軽なランチに、またビールのお供の美味しいおつまみとしても人気のあるお手頃価格の料理となっています。

<简体字>

淡水鱼

流经安艺太田的太田川及其支流中生活着众多淡水鱼。其中当属香鱼最受欢迎，在安艺太田，从夏至秋皆可品尝。香鱼作为传统料理的一部分，通常被晾晒风干后，于当地的商店出售，或在路边摊烧处整串烹饪后供食客享用。若是放在炭火上慢慢烧烤，鱼骨渐渐酥软后便可整条食用。香鱼最常见的吃法便是盐烤，食盐可引出鱼天然的鲜甜滋味。多数情况下会蘸蓼醋（用醋和虎杖调和制成的绿色酱汁）来食用烤鱼。此外，香鱼还可制成天妇罗。

每年 6 月至 11 月期间，只要您持有当地渔业协会颁发的一日许可证，便可在太田川尽情垂钓香鱼。在太田川大展身手之前，推荐新手们先去溪流茶园试钓。该设施内设有鱼塘和餐厅，钓到鱼后，店员会当场迅速剖好，再以盐烤或油炸的方式加以烹调。您可享受现钓现吃的乐趣。尽管在溪流茶园中无法钓上香鱼，不过却可收获皋月鳟和山女鳟。皋月鳟也是太田川土生土长的品种，在鱼塘中垂钓要容易许多。

<繁体字>

淡水魚

流經安藝太田的太田川及其支流裡有眾多淡水魚棲息，其中當屬香魚最受歡迎，在安藝太田，從夏至秋都可品嚐。香魚作為傳統料理的一部分，通常被晾曬風乾後，於當地的商店出售，或在路邊攤整串烹飪後供食客享用。若是放在炭火上慢慢燒烤，魚骨漸漸酥軟後便可整條食用。香魚最常見的吃法便是鹽烤，食鹽可引出魚天然的鮮甜滋味。多數情況下會搭配蓼醋（用醋和虎杖調和製成的綠色醬汁）來食用烤魚。此外，香魚還可製成天婦羅。

每年 6 月至 11 月期間，只要您持有當地漁業協會製發的一日許可證，便可在太田川盡情垂釣香魚。在太田川大展身手之前，建議新手朋友們先去溪流茶園試釣。該設施內設有魚塘和餐廳，釣到魚後店員會當場迅速處理好，並替遊客們以鹽烤或油炸的方式加以烹調，讓遊客們享受現釣現吃的樂趣。儘管在溪流茶園中無法釣上香魚，不過可以釣到臯月鱒和山女鱒。臯月鱒也是太田川土生土長的魚類，在魚塘中垂釣要容易許多。

<日本語仮訳>

淡水魚

淡水魚は、安芸太田を流れる太田川とその支流で見ることができます。アユは最も人気があり、安芸太田では夏から秋にかけて食べられます。通常、干して地元の店で販売されたり、屋台で丸ごと食べられたり、伝統的な料理の一部として提供されます。アユを炭火でゆっくりと炙ると、焼く過程で骨が柔らかくなり丸ごと食べられます。アユの食べ方で最も一般的なのは魚の自然な甘みを引き出す塩焼きです。多くの場合、酢とイタドリから作られたタデ酢という緑のたれをつけて食べます。アユはまた天ぷらとしても食べられます。

6月から11月までは、地元の漁業協会が発行する一日許可証があれば、太田川でアユ釣りができます。太田川で運を試す前に、初心者は溪流茶園で釣りを試してみることをおすすめします。この施設には釣り堀とレストランがあるため、魚を釣ったら店員さんがその場ですぐさばいて塩焼きまたはから揚げに調理してくれます。すぐに食べることができます。溪流茶園ではアユは釣れませんが、アマゴとヤマメは釣ることができます。アマゴは太田川にも生育していますが、釣り堀で釣る方がはるかに簡単です。

<简体字>

太田川

安艺太田位于太田川水系的中游至上游，数百年间，这片地域的居民一直受太田川的恩惠，享用着其赋予的丰饶资源。流经三段峡的柴木川，以及温井大坝所在的泷山川皆为太田川的支流。

位于廿日市市的冠山是太田川的分水岭。众多支流纳入水系，继而汇入广岛的冲积三角洲。河川横贯三角洲，分成数条岔流，最终归于濑户内海。

位于安艺太田东部的制铁产业中心——加计地区，得益于太田川的水运，江户时代（1603-1868）初期曾作为商业据点而盛极一时。除铁之外，太田川还被用于输送木炭、稻米以及木材。而之后，随着汽车、道路及铁道的兴起，当地的制铁业江河日下、日渐衰退。二战前，水运已然断绝，太田于是愈发冷清，重归于寂。

时至今日，太田川仍是安艺太田不可或缺的水源。它不仅为包括广岛市在内的众多地区提供生活用水，还拥有水力发电站，并守护着丰富的河流生物——其中就包括香鱼和皋月鱒。从春至秋，持续吸引着垂钓爱好者争相落钩。此外，太田川上设有观光船，航行起点为原子弹爆炸遗址附近的下游。

<繁体字>

太田川

安藝太田位於太田川水系的中游至上游，幾百年來，這片地域的居民一直受惠於太田川，享用著它賦予的豐富資源。流經三段峽的柴木川，以及溫井大壩所在的瀧山川皆為太田川的支流。

位於廿日市市的冠山是太田川的分水嶺。眾多支流納入水系，繼而匯入廣島的沖積三角洲。河川橫貫三角洲，分成幾條岔流，最終歸於瀨戶內海。

位於安藝太田東部的製鐵產業中心——加計地區，得益於太田川的水運，在江戶時代（1603-1868）初期曾作為商業據點而繁榮興盛。除鐵之外，太田川還被用於輸送木炭、稻米以及木材。但其後隨著汽車、道路及鐵路的興起，製鐵業江河日下、逐漸衰退。第二次世界大戰前，水運已然斷絕，太田川於是愈發冷清重歸於寂。

時至今日，太田川依舊是安藝太田不可或缺的水源。它不僅為包括廣島市在內的眾多地區提供自來水，還坐擁水力發電站，並守護著豐富的河流生物——其中就包括香魚和臯月鱒。從春至秋，不斷吸引著垂釣愛好者爭相落鉤。此外，太田川上還有觀光船航行，其始發點位於原子彈爆炸遺址附近的下游區域。

<日本語仮訳>

太田川

安芸太田は太田川水系の中流から上流に位置し、この地域の住民は何百年もの間、太田川の豊富な資源を利用してきました。三段峡を流れる柴木川と温井ダムのある滝山川は、どちらも太田川の支流です。

太田川の分水界は廿日市市の冠山にあります。水系には多数の支流が流れ込み、やがて広島の中積デルタに注がれます。その後、川はデルタを横切っていくつかの支流に枝分かかれし、最終的には瀬戸内海に到達します。

太田川の水運のおかげで、安芸太田の東部で製鉄産業の中心地であった加計地区は江戸時代初期（1603-1868）には商業拠点として繁栄しました。太田川は鉄だけでなく、炭、米、木材の輸送にも利用されていましたが、やがて車、道路、鉄道の発達とともに地元の製鉄業が衰退したため、第二次世界大戦前には水運が途絶え、太田は寂れてしまいました。

しかし、太田川は今でも安芸太田になくてはならない水源で、広島市を含む広い地域に水道水を供給しています。また、水力発電所を持ち、豊富な川の生物を支えています。春から秋にかけて釣り人たちを魅了するアユやアマゴもその一部です。原爆ドームのすぐ下流を発着点とする川の遊覧船が運航しております。

<简体字>

温井大坝

温井大坝始建于 1977 年，竣工于 2002 年。大坝位于太田川的支流——泷山川，除却为广岛市抗御洪水等诸多职能外，更为广岛和吴的城区，以及濑户内海诸岛提供稳定的生活用水供应。每逢干旱或水位下降时，鱼类和其他河流生物的生存亦要依靠大坝维系。

这座巨大的弧形建筑可供游客参观学习，现已成为学校课外活动和大坝爱好者的热门观光点。在大坝资料馆，可通过照片和模型了解温井大坝的历史和有关知识。若您打算了解大坝构造，可乘坐地下电梯，穿过凉爽的隧道，近距离观赏大坝。为应对台风和梅雨，大坝于春季至初夏进行计划性放水，每秒可向河川注入 30 吨水。参观者虽可选择从上方俯瞰放水，不过更推荐您下到低处近观，通过飞溅的水花亲吻肌肤，感知水的震撼力。每年 4 月中旬至 6 月上旬，可免费参观大坝放水。工作日期间，午后放水一次；第二、四个周日或节假日，上下午各放水一次，每次约持续 15 分钟左右。天气晴好之时，还能看到横空飞架的彩虹。

<繁体字>

溫井大壩

溫井大壩始建於 1977 年，竣工於 2002 年。大壩位於太田川的支流——瀧山川，不僅有為廣島市抗禦洪水等多項功能，更為廣島和吳的城區，以及瀨戶內海諸島提供穩定的自來水供應。每逢乾旱或水位下降時，魚類和其他河流生物的生存亦要依靠大壩維繫。

這座巨大的弧形建築可供遊客參觀學習，現已成為學校課外活動和水壩建築愛好者的熱門觀光景點。在大壩資料館內，可透過照片和模型了解溫井大壩的歷史和相關知識。若您打算了解大壩構造，可乘坐地下電梯，穿過涼爽的隧道，近距離觀賞大壩。為因應颱風和梅雨，大壩於春季至初夏皆進行計劃性洩洪，每秒可向河川注入 30 噸水。參觀者雖可選擇從上方俯瞰放水，不過更推薦您下到低處近觀，通過飛濺的水花親吻肌膚，感知水的震撼力。每年 4 月中旬至 6 月上旬，可免費參觀大壩洩洪。平日午後一場；第二、四個周日和國定假日則為上下午各一場。每次洩洪約持續 15 分鐘左右。天氣晴朗時，還能夠看到空中架起的彩虹。

<日本語仮訳>

温井ダム

温井ダムの建設は 1977 年に始まり、2002 年に完了しました。太田川の支流、滝山川に位置するこのダムは、広島市の洪水制御ほか複数の機能を果たし、広島と呉の町、そして瀬戸内海沖の島々にも水道水を安定的に供給しています。ダムは、干ばつや水位が下がっている間、魚などの川の生き物を支えています。

巨大なアーチ型の構造は見学することが可能で、学校の課外授業やダム愛好家に人気の観光地となっています。ダムの資料館では、写真や模型を通して温井ダムの歴史と科学を知ることができます。構造を見学する場合は、地下のエレベーターに乗って涼しいトンネルを抜けるとダムを間近で見ることができます。台風や梅雨に備えて、計画的な放流が春から初夏に行われ、毎秒 30 トンの水が川に放流されます。見学者は上から見ることもできますが、下に降りると放流される水のしぶきを浴びられるので、水の力を直接感じることができます。放水は見学無料で毎年 4 月中旬から 6 月上旬まで。平日は午後 1 回、第 2・4 日曜と祝日は午前と午後の 2 回で、1 回の放水は 15 分程度です。天気が良ければ虹が架かることもあります。

<简体字>

濑户内建筑之旅

日本濑户内海及其周边地区风光秀美，远近闻名。这里气候温和，海水澄澈，岛屿静谧，数百年间令无数慕名者寻路而来。然而，吸引游人的不仅限于此，濑户内海还隐藏着更深层的美妙，可谓风光无限，魅力无穷。

在濑户内地区的尾道、福山、今治、高松等城市，点缀着日本国内外建筑师亲手设计的现代建筑佳作。座座建筑不仅在建筑学上令人称叹，更在设计上注重烘托周围景观，可谓独具匠心。一众当代建筑与镰仓时代（1185 年-1333 年）的古老社庙并立，共同构成了海滨城市独特景观的一部分。

卓越的建筑设计总会充分考虑与之息息相关的当地人的生活，因此，建筑堪称理解一方水土一方文化的便捷视窗。无需特别指导，您便可通过建筑了解濑户内海的历史与文化，就如同欣赏自然风光，人人都能无师自通，品味其魅力——这就是成立“濑户内建筑之旅”项目的宗旨。为了能让您尽享濑户内海之旅，以下是一些新旧交织的独特建筑概况，希望对您规划行程时有所帮助。

<日本語仮訳>

せとうちアーキツリズム

日本の瀬戸内海とその周辺は自然の美しさで知られています。温暖な気候、澄んだ水、ひっそりと佇む島々は、数百年にわたって人々を瀬戸内地域へ惹きつけてきました。しかし、観光客に向けた単に美しい風景以上の魅力が、瀬戸内海にはあります。

瀬戸内地方の尾道、福山、今治、高松の各都市には、日本や世界の建築家が設計を手がけた現代建築が散在しています。それぞれの建物そのものも見事な建築学上の偉業ですが、その場所の景観を引き立てることも考慮して設計されています。こうした建築物は、鎌倉時代（1185-1333）にまで遡る神社仏閣と共に、海沿いの都市ならではの景観の一部を成しています。

優れた建物は常にその建物を使用する地域の人々の暮らしを考慮に入れて設計されているため、建築は地域の文化を知るのにつけてつけの方法です。建築を通して瀬戸内海の文化と歴史を学ぶのに、特別な訓練は必要ありません。風景を味わうように、誰でも瀬戸内の建築を味わうことができます。「せとうちアーキツリズム」プロジェクトは、そのきっかけになることを目的としています。旅行をより楽しんでいただくために、新旧織り交ぜたユニークな建物の概要を以下にまとめましたので、瀬戸内海への旅の計画の一助としていただければと思います。

<简体字>

ONOMICHI U2

多功能复合建筑 ONOMICHI U2 地处尾道水道前，位置绝佳，可满足不同游客的需求，尤受骑行者的青睐。其前身是建于 1943 年的海运仓库，如今则集餐厅、酒吧、咖啡馆、面包房、礼品店及自行车店于一身，更以独具一格的酒店而著称。

ONOMICHI U2 分为三个区域，Hotel Cycle 则约占其三分之一。顾名思义，酒店以服务骑行者为宗旨而设计，28 间客房均配有自行车架。未备自行车的住客可在 Hotel Cycle 或 ONOMICHI U2 内的捷安特自行车店租借。Hotel Cycle 在视觉上与 ONOMICHI U2 的其他区域分隔开来，透过其柔和的灯光与酒店公共空间的幽暗装饰，惬意的氛围一直延伸至设有深色木质书桌和厚重石制盥洗台的客房。而酒店提供的靠枕和睡衣产自附近的福山，所用布料则是一种类似牛仔布的特质棉织布——“备后絣”。

2014 年，Suppose Design Office 在成功保留仓库原有建筑的基础上，将其改造为高档旅游接待设施 ONOMICHI U2。建筑内部采用轻钢搭建子结构，在主空间内嵌套出一系列刚好上不触顶、侧不碰壁的小型建筑，并且在不改变现有结构的同时，进一步增强了抗震性。倘若游客从 Hotel Cycle 的酒店大堂观赏，其建筑物中包含建筑这一构造则一目了然。

ONOMICHI U2 的布局灵感来源于尾道当地的商店街：长长的中央通道贯穿建筑物，一直通往 Hotel Cycle，两侧的店铺和咖啡馆鳞次栉比，如同城市中的另一座小城。开放式设计使游客与店铺工作人员之间自然互动，木、石、铁等主要建材则让人不禁联想起尾道传统的木造民居与繁荣的造船业。

<日本語仮訳>

ONOMICHI U2

尾道水道が目の前という絶好の立地に建つ Onomichi U2 はありとあらゆるビジターのための多目的施設ですが、とりわけサイクリストにうってつけです。1943 年に建てられた海運倉庫だった Onomichi U2 には、現在ではレストラン、バー、カフェ、パン屋、ギフトショップ、サイクルショップがありますが、最も有名なのはそのユニークなホテルです。

Onomichi U2 は 3 区画に分かれており、ほぼ 3 分の 1 を Hotel Cycle が占めています。名前からも想像がつく通り、このホテルはサイクリストを念頭に置いて設計されており、28 室全てにサイクルラックが備え付けられています。自転車を持参していない宿泊客は Hotel Cycle で、あるいは Onomichi U2 の中にあるサイクルショップ、「ジャイアント」で借りることができます。Hotel Cycle はソフトな照明によって Onomichi U2 の他の区画から視覚的に区切られており、ホテルのパブリックスペースのほの暗いインテリアと、それと同様のくつろげる雰囲気、ダークウツドの机とどっしりした石造りの洗面台を備えた客室まで続いています。ホテルのクッションやルームウェアには、近くの福山で生産されているデニムに似た綿織物である備後絨が使われています。

Onomichi U2 の倉庫から注目のホスピタリティ施設への転換は、サポーズデザインオフィスによって 2014 年に完了し、サポーズは元の歴史的建造物を保存することに成功しました。サポーズは既存の構造を変えることなく耐震性を強化し、倉庫内の建物には軽量鉄骨を使用しました。これによって Onomichi U2 はメインスペースの内側に小さな建物をいくつも入れるという入れ子設計になっており、どれも元の壁や天井にぎりぎり接していません。建築物の中の建築物というこの構造は Hotel Cycle において最もわかりやすく、ホテルを訪れる人はロビーから見るすることができます。

Onomichi U2 のレイアウトは尾道のローカルなショッピングアーケードに着想を得たもので、両側に店舗やカフェのある長い中央通路が建物を貫き、Hotel Cycle まで延びています。町の中にもうひとつの町があるようにデザインされたこの建物のオープンな設計によって、訪れる人とスタッフの間に自然なやり取りが生まれ、主な素材である木、石、鉄は、尾道の伝統的な木造家屋やこの地で盛んな造船業を思い起こさせます。

<简体字>

LOG

LOG 位于千光寺山的坡道中段，隐于一片传统民居之间，是尾道的一颗敛藏锋芒的神秘宝石。这座始建于 1963 年、原名“新道公寓”的建筑，经由 Studio Mumbai 的创始者 Bijoy Jain（1965- ）改造，取 Lantern Onomichi Garden（灯笼·尾道·花园）的首字母，更名为 LOG。对于 Studio Mumbai 而言，LOG 是其在印度境外完成的首个项目。

在 Jain 的妙手改造下，一栋私密的三层公寓楼脱胎为一座兼具庭园、咖啡馆、酒吧和活动空间的文化中心。为促进当地居民与游客的交流，公寓顶层被改造为酒店，以举办尾道当地美食活动、集市，以及建筑师、手工艺人的交流活动等。Jain 强调建筑不能喧宾夺主，而应与周围景观融为一体，因此对天然建材的运用情有独钟，并乐于同地方工匠展开合作。

为使 LOG 与周围环境融为一体，Jain 在既有的钢筋混凝土结构表面覆盖泥土、灰泥、石子等天然材料，让建筑呈现出更温润柔和、富于质感的有机外观。他独具匠心，内饰表面多采用曲线，使建筑更显顺滑舒适、平易近人。室内装饰丰富而柔和的色调，正是他与当地工匠合作的成果。

Jain 还拆除了一、二层的大量墙体，创造出一个更为开放的柱廊空间，从而拉近了人与人之间、人与周边环境之间的距离。从 LOG 不仅可欣赏邻近的古韵民居及尾道水道的绝美之景，还能给人一种身在建筑之中却又仿佛置身建筑之外的感觉。

二楼的咖啡馆提供以当地水果为原材料的美食和饮料。夜幕降临时，咖啡馆则摇身一变，化为酒吧，游客们可一边聆听唱片机中的音乐，一边悠然品味日本出产的葡萄酒和威士忌。吧台从房间一角延伸开来，弧形的木料与柔和的粉红、粉绿色的墙面及地板相得益彰。

LOG 顶层的酒店共有 6 间客房，从地板到天花板均铺有和纸匠人 Hatano Wataru 制作的白色软和纸。透过和纸投射到门窗上的光影，衬以纸张的色泽质感，使每一房间都恰似被包裹在棉絮的茧里，给人以安心舒适之感。住在被和纸柔软触感包围的 LOG 客房内，可谓绝无仅有的住宿体验。

<日本語仮訳>

LOG

千光寺山の坂道の中腹に伝統家屋に挟まれて建つ LOG は、尾道の秘められた宝石の一つです。元々 1963 年に新道アパートとして建てられたこの建物は、スタジオ・ムンバイを創設した建築家、ビジョイ・ジェイン（1965-）の手でリノベーションされ、Lantern Onomichi Garden（ランタン・オノミチ・ガーデン）の頭文字を取って LOG と改名されました。スタジオ・ムンバイにとっては、インド国外で手がける初めてのプロジェクトでした。

ジェインは私的な建物だった 3 階建てのアパートを、庭園とカフェとバー、そしてイベントスペースを備えた文化的拠点に生まれ変わらせました。地域住民と観光客の交流を促進するために、最上階はホテルとなっており、地元・尾道の食のイベントやマルシェをはじめ、建築家や工芸作家のトークイベントなどを開催しています。ジェインのスタイルは、建築物が風景を支配するのではなく、風景の一部になることを重視しており、そのために自然の素材を使用して、地元の職人と仕事をするを好みます。

LOG を周囲に溶け込ませるために、ジェインは既存の鉄筋コンクリートの構造を土や漆喰、小石といった自然素材で覆い、建物をよりソフトで質感に富んだ有機的な外観に仕上げました。彼は LOG をより滑らかで親しみやすいものにするために、内装の表面に曲線を使うことにこだわりました。内装の豊かで柔らかな色合いは、地元職人との共同作業によって生まれたものです。

ジェインはまた、1 階と 2 階にあった元の壁の多くを撤去し、人間同士や周囲の環境との距離を縮めるより開放的なピロティを創りました。LOG は近隣の古い家屋や尾道水道の素晴らしい眺めが楽しめるだけでなく、建物の中と外に同時に存在しているような感覚をもたらしてくれます。

2 階のカフェは地元の果物を使った飲食物を提供しています。夜になるとカフェはバーになり、レコードプレイヤーから流れる音楽を聴きながら日本産のワインやウィスキーでくつろぐことができます。バーは部屋の角から延びる形になっており、曲線を描く木材が柔らかいパステル調の赤と緑の壁と床に見事にマッチしています。

LOG の最上階にあるホテルの 6 つの客室は、床と天井も含めて和紙職人であるハタノワタル氏が手がけた柔らかい白い和紙で覆われています。紙の色と質感が、和紙を通した光が扉や窓に当たる様と相まって、まるでコットンウールの繭に包まれているかのような安心できる居心地の良さを、どの客室にももたらしています。和紙の柔らかい感触に囲まれた LOG の部屋に泊まることは、世界の他のどんな場所でも味わえない宿泊体験です。

<简体字>

濑户内湊之宿

构成“濑户内湊之宿”的两座建筑风格迥异。岛居邸尽显西班牙殖民复兴风格，异彩纷呈，而建于江户时代（1603-1868）的出云屋敷则与之比肩而立，二者如此搭配，可谓新奇巧妙。两座建筑在外观上看似欠缺协调，实则均经过精心修缮，各自展现着尾道丰富多彩的历史。如今，二者均为设备齐全的豪华酒店，供游客体验尾道市民的日常生活。

出云屋敷建于江户时代，是当时仅有神社与庙宇的山腰上不可多得的建筑之一。这里曾是出云国（今岛根县）松江藩官吏和商人的住所兼办事机构，“出云屋敷”由此得名。2013年，经过改造的出云屋敷作为酒店正式开业，改造者正是在日本传统建筑保存和修复方面颇具造诣的建筑史学家中村昌生（1927-2018）。

中村在建筑中引入一系列现代而便捷的元素，如铺设管道、打造设备齐全的厨房和西式客厅等；作为日式茶室专家，他还对茶室及与之相邻的庭园进行了精心改造，令其赏心悦目。出云屋敷实现了传统与现代的平衡，使客人能够一边享受现代生活的便利，一边徜徉于悠悠怀古之情中。

隔壁的岛居邸建成于1931年，能将尾道水道一览无余。此邸原本是一栋拥有仓库的富商住宅，其西班牙式的瓦片屋顶与粗犷的砂浆外墙，尽显当时蓬勃发展的西洋建筑风格的影响。室内空间宽敞，其推拉门和榻榻米数量虽不及出云屋敷多，却仍彰显出不折不扣的日式风格。这种和洋并存的知名样式被称为“拟西洋建筑”——即以西洋风格的外观及布局搭配日本的建造技术。

2012年，建筑师桐谷昌宽对岛居邸实施改造，在注重保留建筑原有外观的同时，强调其开放的布局。仓库内保留了原有的木梁，高高的天花板营造出宽敞的空间感。岛居邸分为两栋，东侧的一栋称为“望”，即本来的住宅；西边一栋则称为“苍”，由仓库改造而来。

酒店有偿提供抹茶和煎茶器具以及抄经、写生等所需文具，可随心所欲，乐在其中。

<日本語仮訳>

せとうち 湊のやど

「せとうち 湊のやど」を構成している 2 軒の建物は、それぞれ全く異なる雰囲気の特徴です。異彩を放つスパニッシュ・リバイバル風の島居邸と、その隣に建つ江戸時代の出雲屋敷は、確かに奇妙な組み合わせです。しかしこのちぐはぐに見える外観の裏にあるのは丁寧に修復された 2 棟の歴史的建築物であり、それぞれが尾道の歴史の異なった部分を見せてくれます。また、どちらの建物も設備が充実したデラックスな宿泊施設で、尾道市民としての暮らしを体験する機会を宿泊客に与えてくれます。

江戸時代（1603-1868）に建てられた当時、出雲屋敷は神社仏閣のみだった山腹にある数少ない建物のひとつでした。当時ここは出雲国（現在の島根県）松江藩の役人や商人が暮らす住居兼出張所だったことから、出雲屋敷と呼ばれていました。伝統的な日本建築の保存・修復に貢献した建築史家、中村昌生（1927-2018）による全面的リノベーションを経て、出雲屋敷は 2013 年に宿泊施設としてオープンしました。

中村は配管、フル装備のキッチン、欧米スタイルのリビングルームといった現代的な利便性を取り入れました。見事な茶室と隣接する庭は、どちらも日本の茶室建築を専門とする中村によって慎重に改修されたものです。伝統的要素と現代的要素のバランスが取れているため、宿泊客は慣れ親しんだ利便性を手放すことなく時代を遡ることができます。

隣に建つ島居邸からは尾道水道を一望できます。1931 年に蔵を備えた豪商の住居として建てられた島居邸のスペイン風の瓦屋根とゴツゴツしたモルタルの外壁は、当時勢いを増していた西洋建築の影響を表しています。家の中は広々とした空間になっており、出雲屋敷に較べて引き戸や畳が少ないものの、それでも間違いなく日本的な感じがします。2 つのスタイルをミックスしたこの様式は擬洋風建築として知られており、西洋風の外観と間取りを用いながら、日本的技術で建てられた建物です。

建築家である桐谷昌寛による 2012 年のリノベーションでは、建物の元の外観を残してオープンなレイアウトも強調することに力点が置かれました。蔵の中は元からあった木の梁が残されており、高い天井が空間の広がりを感じさせます。島居邸は 2 つの棟から成り、「望（ぼう）」と呼ばれる東棟が元の住居で、「蒼（そう）」と呼ばれる西棟が蔵を改造した建物です。

抹茶道具、煎茶道具、写経道具、写生道具なども有料でレンタルが可能なので、思い思いの過ごし方が楽しめます。

<简体字>

净土寺

尾道的山中有数座神社庙宇，其中净土寺在多元素融合方面堪称一绝。据传，净土寺由半传说式的人物圣德太子建于 616 年，众多具有重要历史价值的建筑云集于此。夜晚时分，从岛波海道可眺望华灯笼罩下的净土寺靓影，在小津安二郎（1903-1963）执导的电影《东京物语》中也有出镜，是尾道不可或缺的一隅。

原建筑于 1325 年被烧毁后，以富商为首的尾道民众共同致力于净土寺的重建。新本堂于 1327 年由木匠藤原友国和藤原国贞建成，伫立至今，并被指定为国宝。新本堂采用折衷样式建造，虽以平安时代（794-1185）常见风格为主，却也能明显感受到镰仓时代（1185-1333）中国建筑风格对其产生的影响。

净土寺的另一国宝即多宝塔（意为“满载宝物之塔”）。多宝塔建于 1329 年，被视为日本三大多宝塔之一。塔在亚洲各地的寺院虽较为常见，但二层结构的设计则是日本特有，曾多见于净土寺等密宗寺院。

净土寺玲珑雅致，整然的寺内几乎所有建筑均被指定为日本的“重要文化财”，包括令人印象深刻的山门（正门）、露滴庵（茶室）、阿弥陀堂（阿弥陀佛堂）等。引人入胜的建筑比比皆是，即便忘记从山门一览尾道远景，也理应情有可原。

<日本語仮訳>

浄土寺

尾道の山腹にはいくつもの神社仏閣がありますが、浄土寺ほど多くの要素を併せ持つ寺院はありません。616年に半ば伝説的な存在である聖徳太子によって建立されたと言われる浄土寺には、歴史的に重要な建築物が集まっています。夜にはライトアップされ、しまなみ海道からもその姿を望むことができるこの浄土寺は、小津安二郎（1903-1963）の映画「東京物語」にも登場する、尾道には欠かせない存在です。

1325年に元の寺の建物が焼け落ちた後、裕福な商人をはじめとする尾道の人々は、浄土寺の再建に尽力しました。1327年、大工の藤原友国と藤原国貞が新たな本堂を完成させ、今日も建っているその本堂は国宝に指定されています。本堂は折衷様式で建てられています。主として平安時代（794-1185）に一般的だったスタイルで建てられていますが、鎌倉時代（1185-1333）に中国からもたらされた建築様式の影響も見て取ることができます。

浄土寺にはもう一つ国宝があります。多宝塔（多くの宝に飾られた塔）は1329年に建てられ、日本の三大多宝塔の一つと見なされています。塔はアジア各地の寺院にありますが、二重塔は日本独特のもので、かつては浄土寺のような密教寺によく見られました。

浄土寺のこぢんまりとした境内に建つ他の建物のほとんどは日本の重要文化財に指定されており、その中には印象的な山門（正面ゲート）、露滴庵（茶室）、阿弥陀堂（阿弥陀仏のお堂）があります。興味深い建物があまりにもたくさんあるため、山門から一望できる尾道の景色を楽しむのを忘れたとしても仕方ないでしょう。

<简体字>

尾道市立美术馆

尾道市立美术馆位于山丘上的千光寺公园，俯览市中心，徒步或乘千光寺索道即可抵达。美术馆于 1980 年开馆，并于 2003 年由日本著名建筑师安藤忠雄（1941- ）操刀重新设计。他不仅改造了本馆，还加建了如今作为美术馆正面入口的新馆。新馆由质朴的水泥裸墙与大块玻璃板组合而成，安藤所钟爱的建材由此可见一斑。新馆与本馆看似彼此分离，内部却是无缝衔接，浑然一体。

本馆的传统瓦顶按照附近西乡寺瓦顶的形状和结构设计而成，从美术馆二楼的凸窗向外望去，尾道美景于眼前铺陈开来，较之于墙上名画也毫不逊色。美术馆内设有四处开放且幽静的留白空间，供参观者静心想望外部美景。

馆内收藏有大量来自本地及世界多国艺术家的作品，其中大部分与尾道相关，而最与安藤建筑相得益彰的当数那一件件现代主义家具。美术馆各处摆放着查尔斯·伊姆斯（1907-1978）、雷·伊姆斯（1912-1988）、乔治·尼尔森（1908-1986）等美国现代主义设计师设计的座椅，供参观者使用。新馆高大的玻璃幕墙与水泥裸墙相映成趣，一语道破安藤风格的内核。随着太阳移转，从朝曦至余晖，建筑的清晰轮廓在地板和墙壁上勾勒出的阴影变化鲜明，生动有致。

<日本語仮訳>

尾道市立美術館

尾道市立美術館は市の中心部を見下ろす小高い山の上にある千光寺公園に建っており、徒歩または千光寺ロープウェイで行くことができます。1980年に開館したこの美術館は、2003年に著名な日本人建築家、安藤忠雄（1941-）によって再設計されました。安藤は元の建物を改装して新館をつけ加え、その新館が今では正面玄関になっています。特に新館は、飾り気のない打ちっぴなしのコンクリートに大きなガラスのパネルを組み合わせたという、安藤が好む素材を見ることができます。新館と本館は外からは離れているかのように見えますが、中に入ると滑らかに繋がっています。

本館の伝統的な瓦屋根は、近くにある西郷寺の瓦屋根の形と構造を模して設計されたもので、美術館の2階の出窓からは壁に掛かる美術作品に勝るとも劣らない尾道の美しい景観が望めます。館内には、来館者がただ眺めを楽しめるように設計された建築上の余白である、このような開けた静かなスポットが数多くあります。

この美術館には地元や世界中のアーティストによる様々な作品が収められており、大半が尾道に関連した作品ですが、安藤の建物の中で最もしっくりとなじんでいるように見えるのは、モダニズムの家具の数々です。チャールズ・イームズ（1907-1978）とレイ・イームズ（1912-1988）やジョージ・ネルソン（1908-1986）といったアメリカのモダニズム・デザイナーの椅子が、来館者が座れるように館内のあちこちに配されています。いかにも安藤の設計らしく、新館の床から天井まで届くガラスは打ちっぴなしのコンクリートの壁に面しています。新館のすっきりした輪郭は、太陽が天空を移動するにつれて、床と壁に鮮やかな影を描きます。

<简体字>

神胜禅寺 概要

地处福山山间的神胜寺，坐拥古色古香的建筑和开阔的庭园，乍看之下，仿佛已走过数百年历史，实则不然。1965年，当地一造船公司持有者神原秀夫（1916-1977）主持修建了这座寺庙，以缅怀、超度海难者。

神胜寺如今有两个身份：一是禅宗临济宗的寺院，二是“神胜寺 禅宗庭园博物馆”。该馆旨在通过冥想、抄经、茶道、禅僧饮食等方式，让到访者轻松学习佛教禅宗教义。

神胜寺建筑众多，座座魅力独特，各异其趣，是欣赏建筑之美的绝佳之地。寺院历史虽不久远，却在现代建筑中也不乏历史悠久的建筑，二者相辅相成，交相辉映。

榉树打造的正门历史悠久，可追溯至江户时代（1600-1867），它原本是京都御苑旧贺阳宫宅邸的入口，在神胜寺修建过程中被神原迁至此地。

一穿过正门，开阔的庭园便呈现眼前。它由日本庭园设计界鼎鼎有名的中根庭园研究所设计，中央设有池塘，沿池铺设小路，池泉结合，构成回游式庭园。

除此之外，寺院内还散落着“松堂”（藤森照信设计的寺院办公处）、“秀路轩”（茶室）、入浴设施、禅道场，以及“洗庭”等新旧建筑。其中的“洗庭”是一座船形展示馆，内部收藏有雕塑家名和晃平的艺术装置作品。

<日本語仮訳>

神勝禅寺 概要

神勝寺の古風な建物や広い庭園を訪れる人は、このお寺は何百年も前からあったと思ってしまうかもしれません。実際は福山の山あいには神勝寺が建てられたのはそう昔のことではありません。神勝寺は、地元の造船会社所有者であった神原秀夫（1916–1977）によって、海難事故犠牲者の供養の場として1965年に建立されました。

今日、神勝寺は2つの役割を果たしています。1つめは臨済宗の寺院であり、2つめは「神勝寺禅と庭のミュージアム」です。ミュージアムは、訪れる人に瞑想、写経、茶道、禅僧の食事などを体験してもらい仏教の禅の教えを手軽に学んでもらうことを目的としています。

建築物を鑑賞したい人にとってもここは見るべき魅力的な建物がたくさんある素晴らしい場所です。歴史は比較的新しいのですが寺の敷地内には歴史的建造物と現代的建造物が混在しています。

檜造りの総門は江戸時代（1600–1867）に遡るもので、元々京都御苑内の旧賀陽宮邸入り口の門でしたが、神勝寺建立時に神原により移築されました。

門をくぐると庭園が広がっています。日本庭園設計で名高い中根庭園研究所設計のこの庭は、中央に池泉が配置され、それを取り囲むように小道がある池泉回遊式と呼ばれる回遊式庭園です。

敷地内にはそのほか、「松堂」（藤森照信設計の寺務所）、「秀路軒」（茶室）、入浴施設、禅道場、彫刻家・名和晃平のアートインスタレーションを収蔵する舟形のパビリオン「洗庭」など、新旧の建物が点在しています。

<简体字>

神胜禅寺 松堂

进入神胜寺，首先映入眼帘的便是“松堂”。它集寺院办公处、信息中心及商店于一身，魅力十足。

意为“松之厅堂”的松堂名副其实，处处以濑户内地区的象征性树木赤松为主题。设计师藤森照信（1946- ）不仅是著名的建筑史学家，还因在建筑设计中创造性地运用植物等有机材料而闻名。他将当地赤松移植至松堂屋顶，令建筑与周围的山峦融为一体。屋顶上赤松成列生长，屋顶下作为支撑的梁与柱又由当地赤松木略加削切而成。整体轮廓匀圆，惹人喜爱。

松堂的屋顶乍看是传统的茅草屋顶，实则由志愿者手工弯折的铜板覆盖而成。屋顶局部呈圆锥形，屋檐则几乎一直延伸至地面，别具一格，不禁让人联想至周围的重峦叠嶂，与粗犷的泥灰墙相辅相成，造就出寺院入口的独特韵味。此外，松堂还为展览、商品贩卖等活动提供便利的室外空间。

<日本語仮訳>

神勝禅寺 松堂

神勝寺に入るとまず目に入るのが「松堂」です。寺務所、案内所、ショップを兼ねた建物ですが、それ自体とても魅力的な存在です。

松堂とは読んで字の如く「松のホール」という意味です。赤松は瀬戸内地方を象徴する木なのですが、この建物を貫くテーマにもなっています。建物を設計した藤森照信（1946-）は建築史家でもあり、植物やオーガニックな素材を使った斬新な設計で知られています。彼は周囲の山々に溶け込むよう、松堂の屋根に地元産の赤松を植え込みました。屋根は土台としてこれら赤松の立ち木を支えています。丸みを帯びたデザインがとても魅力的な建物です。

屋根は一見伝統的な藁葺き屋根に見えますが、実際はボランティアが手で曲げた銅板で葺いたものです。屋根の一部は円錐形で、廂が地面にくっつきそうな特徴的な形をしています。この部分は周囲の山々を連想させ、ざらりとした漆喰の壁と相まって魅力的なエントランスになっています。ここはまた、展示や物品販売に便利な屋外スペースとしても利用されています。

<简体字>

神胜禅寺 秀路轩

神胜寺新旧建筑交织，其中茶室“秀路轩”由茶室设计专家兼建筑师中村昌生（1927-2018）操刀设计，如实复原了1788年毁于大火的残月亭会客室及不审庵茶室。中村根据旧图纸及相关说明记载，将二者的构造忠实地再现于秀路轩，可谓巨细无遗。

残月亭及不审庵均是日本茶道流派表千家著名茶室，与茶道宗师千利休（1522-1591）渊源深厚。正如秀路轩所再现出的气质，草庵风茶室不审庵色调沉稳、质朴无华，给来访者带来宁静祥和的心情。残月亭则代表着千利休于自家宅邸招待大名丰臣秀吉（1537-1598）时所用的会客室“色付九间书院”。

纵然历史漫漫，沧海桑田，秀路轩一角窄小的上段构造却仍体现着丰臣秀吉留下的印记。千利休宅邸的会客室上段原本比秀路轩的更窄，坐在室内的丰臣秀吉不满于空间狭小，于是千利休将其扩大到两张榻榻米的大小。秀路轩所沿袭的正是这扩修后的构造。

秀路轩日常面向公众开放，有偿供应抹茶。

<日本語仮訳>

神勝禅寺 秀路軒

「秀路軒」は、新旧の建築を見事に融合した神勝寺にある茶室です。茶室設計の専門家でもある建築家の中村昌生（1927-2018）設計の秀路軒は、1788年の火事で焼失した残月亭の客間と不審菴の茶室を細部まで復元したものです。中村は古い図面と説明書きに基づいて両方の建物の構造を秀路軒に忠実に再現しています。

残月亭と不審菴はどちらも日本の茶道の流派、表千家有数の茶室で、茶の湯の宗匠千利休（1522-1591）と深いかわりがありました。秀路軒に再現されているように、不審菴は抑えた色調と質素で飾り気のない造りによって訪れる人に静けさと平穏な気持ちをもたらす、草庵風の茶室でした。残月亭はそれ自体、利休が大名豊臣秀吉（1537-1598）をもてなした利休自邸の客間である「色付九間書院」を再現したものでした。

豊臣秀吉の影響は長い歴史を経て秀路軒の一角にある小さな上段の造りに受け継がれています。利休邸の客間の上段は秀路軒のものよりさらに小ぶりでしたが、ここに座った秀吉が小さすぎると不満を述べたため利休はその大きさを広げ畳二畳分としました。秀路軒にはこの新しい造りが取り入れられています。

秀路軒は一般公開されており、毎日有料で抹茶が振舞われています。

<简体字>

神胜禅寺 洗庭

洗庭由雕塑家名和晃平（1975- ）统领的创意平台 SANDWICH 设计。这座建筑拔地而起，不仅是一座建筑，更是一件艺术装置，在神胜寺内的建筑中独树一帜。

洗庭的外观形似一艘船，由铺满石子的地面上竖立的高支柱所支撑。建筑采用坚固的混凝土筑成，上面覆盖着约 59 万块花柏木板，沿着建筑自身柔和的曲线荡漾开来，给人一种飘然的轻盈之感，恍若船只即将起航。屋顶上也布满了花柏木片，随时间推移颜色会逐渐变深，不过背面则始终保持浅色。

沿着蜿蜒曲折的小路上行，就此来到通向洗庭内部的入口。步入其中，迎接您的是名和晃平与视觉设计工作室 WOW 所策划的装置，旨在表现禅宗冥想时所体悟的世界。在高峰期或需排队，不过在体验到名和晃平作品的那一刻，一切等候所致的焦躁都会立即烟消云散。

<日本語仮訳>

神勝禅寺 洗庭

彫刻家、名和晃平（1975- ）が率いるクリエイティブ・プラットフォーム SANDWICH 設計の「洗庭」は、地面からせりあがってくるように見えます。洗庭は印象的な建造物であり同時にアートインスタレーションでもあるという点で、神勝寺内の他のどの建物とも異なります。

洗庭は船のような形をしており、石を敷き詰めた地面に立てられた高い支柱に支えられています。固いコンクリート製ですが、建物の柔らかい曲線に沿って波打つように見える約 590,000 枚ものサワラ材の板に覆われており、今にも船出するのではと思わせる軽やかな印象が特徴です。屋根もサワラ材で覆われており、その板の色は時と共に濃くなっていますが、裏側は薄い色を保ったままです。

曲がりくねった道を上っていくと洗庭内部につながる入り口が現れます。中に入ると、禅の瞑想で体験される世界を表現した、名和晃平とビジュアルデザインスタジオ WOW によるインスタレーションが迎えてくれます。混みあう時間帯には行列ができることもありますが、列に並んで待たされたイライラも、名和のアートを体験することですっかり解消されるでしょう。

<简体字>

Bella Vista Spa & Marina 尾道 概要

“Bella Vista Spa & Marina 尾道”位于尾道和鞆之浦间，可在此俯瞰濑户内海。建筑内外美轮美奂，看点十足，是值得一访的魅力之地。酒店内有一处可眺望濑户内海的码头，是濑户内 SEAPLANES 航船和 Guntû 游轮航程的起终点。Bella Vista Spa & Marina 建于 1973 年，最初用于接待当地一家造船公司的客户，2007 年则转型为豪华酒店、水疗会所及婚礼场地。

建筑师中村拓志（1974- ）将酒店加以翻新，并设计了独特的缎带教堂和 Erretegia 餐厅。每一房间的地板、墙壁和简约的家具均以木质为主，且 Bella Vista Spa 的 45 间客房均可欣赏壮阔海景。

最令人印象深刻的房间当属 Maisonnette 水浴套房，中村将其设计为上下两层，共三个房间，开阔感十足的天花板高达 5 米，房间的豪华岩石浴室则面朝大海，景色卓绝。

将大海称为 Bella Vista 的一部分也毫不为过。Bella Vista Spa 的露台 The Deck 以一望无际的水池为饰，仿佛直通大海，而游客与大海之间的山坡及周边其他物体完全消失于视野内，其设计之巧妙令人拍案叫绝。遍布水池的蓝色马赛克瓷砖连通内外，从酒店的中央大厅开始经由 The Deck 的入口一直延伸至外部。The Deck 中还有两处低陷的长方形就坐区，客人可坐于此处尽情欣赏濑户内海的景色，免受干扰，渐臻佳境。

<日本語仮訳>

ベラビスタ スパ&マリーナ 尾道 概要

尾道と鞆の浦の中間地点にあり、瀬戸内海を眼下に望む「ベラビスタ スパ&マリーナ 尾道」は外観も内部も素晴らしく、見どころが満載です。ホテルには瀬戸内海を望むマリーナもあり、「せとうち SEAPLANES」の各便やクルーズ船「ガンツウ」の発着地となっています。ベラビスタ スパ&マリーナは元々地元の造船会社の顧客の接待用に 1973 年に建てられたものでしたが、2007 年にラグジュアリーなホテル、スパ、結婚式場として生まれ変わりました。

ホテルのリノベーションには建築家の中村拓志（1974-）が携わり、ユニークな「リボンチャペル」、レストラン「エレギア」などの設計も手がけました。各部屋の床や壁、ミニマルな家具には木材が使われており、ベラビスタ・スパの 45 ある客室はすべて広大なオーシャンビューが楽しめる造りになっています。

もっとも素晴らしい客室はメゾネット スパ スイートでしょう。中村の設計による 2 フロアにまたがる 3 部屋をつないだこのスイートルームの天井高は、なんと 5 メートルにもなります。部屋には広い海を眺めながら岩盤浴ができる贅沢なバスルームもあります。

海は、ベラビスタの一部と言っても過言ではありません。ベラビスタ スパのテラス「ザ・デッキ」を飾るのは、まるでそのまま海に流れ込んでいるかのように無限に続く水盤。ザ・デッキは、海とゲストの間にある山の斜面やその他の周辺のものが見えないように設計されています。水盤に配されたブルーのモザイクタイルはホテル中央のホールに始まり、エントランスを取って外のザ・デッキまでずっと続いていて、ここでも外と中をつないでいます。ザ・デッキには周囲より一段低くなった四角いシーティングスペースが 2 か所あり、ここに座ると周囲に見えるものに邪魔されずに瀬戸内の眺めに浸ることができます。

<简体字>

Bella Vista Spa & Marina 尾道 缎带教堂

以东京为据点的建筑师中村拓志（1974- ）设计的缎带教堂，是 Bella Vista Spa & Marina 的最大亮点。高 15.26 米的婚礼教堂于 2014 年落成，坐落在酒店边缘，俯览着濑户内海。缎带教堂的特色是两条相互交织的螺旋楼梯，象征着相爱的二人彼此支撑，形影相随。在缎带教堂举行婚礼时，新婚双方各沿一条楼梯拾阶而上，行进过程中不时擦肩而过，最终在顶层台阶相遇。通往顶层台阶之路象征着各自走向婚姻所经历的旅途。

这两条楼梯不仅是充满寓意的符号，更是充当了教堂的墙壁与屋顶，营造出其内部圆锥形的玻璃空间。要实现这一复杂、开放且趣味十足的设计，需要最前沿的结构方案。中村的建筑设计以擅用光线而闻名，丝带状的曲线使光线以匪夷所思的角度映入教堂。而随着光线的变化，建筑本身似乎也在随之改变形状。此外，缎带教堂的祭坛、80 个座位等陈设均为木质材料，楼梯上则由白漆木板铺设，体现出中村对天然材料的独特追求。

<日本語仮訳>

ベラビスタ スパ&マリーナ 尾道 リボンチャペル

東京に拠点を置く建築家、中村拓志（1974-）の設計による「リボンチャペル」はベラビスタ スパ & マリーナ最大の目玉です。2014 年に完成した高さ 15.26 メートルのウェディングチャペルは、瀬戸内海を眼下に望む敷地の端にあります。このリボンチャペルの特徴は、愛し合う二人のように互いに支え合う、絡まり合った 2 本のらせん階段です。リボンチャペルで結婚式を挙げる 2 人は時折すれ違いながらそれぞれ別の階段を登り、最後に最上段で出会います。最上段に向かうまでの道のりは、結婚に至るまでにそれぞれが歩んできた道を象徴しています。

けれどもこの 2 本の階段は単なる象徴ではありません。チャペルは階段に囲まれた円錐形のガラスの空間で、階段はチャペルの壁や屋根の役目を果たしているのです。こんなにも複雑で、しかも開放的で遊び心あふれるデザインを実現するには、最先端の構造計画が必要でした。中村は光を活かした建物の設計で知られており、リボンのようなカーブを描く階段によって光が思いもよらない角度でチャペルに射し込みます。そして光が変化すると、建物そのものの形が変わったかのように見えるのです。また、リボンチャペルは中村氏の天然素材へのこだわりも体現しています。祭壇や 80 の座席を含むチャペルの調度類は木製で、階段は白く塗られた木の板に覆われています。

<简体字>

gantû

自 2017 年开航以来，gantû 已经完全融入濑户内海的景观之中。这艘小型游轮由建筑师堀部安嗣（1967- ）设计，是一座将建筑与造船完美结合的海上酒店，从设计到投入使用仅耗时短短两年。

堀部的早期工作以住宅设计为主，其相关经验无疑被活用到 gantû 的设计中。这艘游轮不仅 19 间客舱均享海景，在其他各方面也都独树一帜：地板、墙壁、天花板及陈设用具均为木制，比起游轮的客舱，更像是传统日式旅馆的客房。日本扁柏打造的大浴场、顶层甲板上的缘侧（木质和式阳台）等传统设计不仅古韵十足，更为整艘游轮营造出温暖舒适的氛围。为增强日式水上度假胜地的氛围，堀部还在 gantû 上加装了木质悬山双坡屋顶，使之与沿岸房屋及其周边环境浑然一体。

gantû 的电力发动机噪音极低，船外风景缓缓移动，让人不知不觉中忘记自己身处一艘现代化船上。船体本身的设计也与周围环境融为一体，并被涂成银色，映衬着晴空碧海，仿佛隐入海天一色。

gantû 的航程以 Bella Vista 为起终点，有一晚、两晚、三晚几种宿旅套餐。各游轮的航线不尽相同，目的地包括岛波海道沿线岛屿，以及广岛县的宫岛、香川县的小豆岛、山口县的周防滩附近海域等。每艘船限乘 38 名乘客，氛围比其他游轮更显亲密舒适。gantû 起航后中途不会停靠任何港口，不过乘客可乘小船前往附近的岛屿作短暂停留。

<日本語仮訳>

guntû (ガンツウ)

2017 年の就航以来、「ガンツウ」は瀬戸内海の風景にすっかり溶け込んでいます。建築家の堀部安嗣（1967-）により設計されたこの小さなクルーズ船は、建築と造船を見事に融合した海に浮かぶホテルです。設計から就航まではわずか 2 年しかかかりませんでした。

堀部の初期の仕事は主として住宅の設計だったため、この経験がガンツウの設計に活かされたことは間違いありません。全室オーシャンビューの 19 の客室は通常のクルーズ船とはあらゆる点で一線を画しています。床、壁、天井、調度品には全て木材が使われており、クルーズ船の船室というよりむしろ旅館（日本の伝統的な宿）の客室のようです。ひのき造りの大浴場、トップデッキの縁側（木が使われた和風のベランダ）なども伝統的な味わいを感じさせ、温かく居心地の良い雰囲気が船全体に行き渡っています。日本式の浮かぶりゾートに滞在している感覚が増すようにと堀部はガンツウの屋根を木の切り妻屋根に仕上げ、海沿いの家々や環境にしっかりと溶け込ませています。

ガンツウの電気推進エンジンは非常に静かで、風景がゆったりと動いていくので、現代の船に乗っていることをすっかり忘れてしまいそうです。船体そのものも周囲に溶け込むようにデザインされ、周囲の海と空の色がよく映えるように銀色に塗装されています。

ガンツウの発着地はベラビスタ マリーナで、1 泊、2 泊、3 泊のクルーズプランが用意されています。クルーズによりルートはさまざまですが、しまなみ海道の島々に加え、広島県の宮島、香川県の小豆島、山口県の周防灘付近の海域まで行くコースもあります。乗客は最大でもわずか 38 人なので、他のクルーズ船よりもずっと親密な雰囲気を体験できます。ガンツウ自体はどこにも寄港しませんが、乗客は小型ボートで近くの島に立ち寄ることができます。

<简体字>

后山山庄

后山山庄这栋建筑伫立于山腰之上，历史悠久，佳话逸事数不胜数。由此俯瞰，福山的港口城市——鞆之浦的明媚风光便一览无余。据说宫崎骏制作电影《悬崖上的金鱼姬》时，也曾在此停留数月。山庄最初由出生于日本福山的建筑师藤井厚二（1888-1938）设计，他以融合和洋建筑技术、设计环保型日式住宅而闻名。

20 世纪 20 年代末，藤井为其兄长设计了后山山庄。这在当时是一栋极其前卫的建筑，再现了许多他在京都建造自宅“听竹居”时所开发的独到特征。

遗憾的是，后山山庄于战后被空置，至 2009 年，房屋及周围的庭园已破败不堪。房主原本打算重建房屋，但最终决定委托同为福山出身的另一位建筑师前田圭介（1974- ）对其进行改造。房屋多处均被替换，但阳光间与独特的双层屋顶则保留完好。前田在忠于藤井原始设计的基础上，将现代建筑与传统建筑相融合，于 2013 年完成了全部修复工作。两位建筑师的巧妙匠心在一座建筑中得以协调搭配、完美结合。

前田的理念旨在设计与周围环境相辅相成的建筑，这与藤井的风格有诸多共通之处。如后山山庄阳光间独特的天然换气系统最初由藤井设计，之后则由前田改造。墙壁底部的推拉式壁板可纳入凉风，而天花板上同样的壁板则有利于热空气排出室外，使室内更加凉爽。

客厅的大玻璃窗面朝群山东侧，采光充足，更可远眺鞆之浦美景。古老的玻璃窗上饰有波浪形的花纹，城市景色经其渲染好似一幅印象派油画。山庄内有数条铺有石子、与地面等高的走廊，客厅与窗户之间的外廊正是其中之一，从而将室内外自然连结。

后山山庄虽是私宅，但通过提前预约，可在每月的第二个星期日前往参观。

<日本語仮訳>

後山山荘

後山山荘は様々な出来事に満ちた歴史を持つ家です。福山の風光明媚な港町であり、映画「崖の上のポニョ」の制作時には、宮崎駿が数か月逗留したという鞆の浦（とものうら）を見下ろす山腹に佇むこの建物は、元々日本人建築家の藤井厚二（1888-1938）により設計されたものです。藤井は福山生まれで、日本と西洋の技術を融合させた環境にやさしい和風住宅の設計で有名になりました。

藤井は1920年代後期に、兄のための山荘として後山山荘を設計しました。当時としては極めてモダンな家であり、京都に自邸「聴竹居」を建てる中で養われた独特な特徴と同様のものが多く見られます。

不運なことに後山山荘は戦後空き家となり、2009年には家と周りの庭はひどく荒れ果てた状態にありました。所有者は家の建て替えを予定していましたが、その代わりに同じく福山出身の建築家である前田圭介（1974-）に再生を依頼しました。家の大部分が取替えを要しましたが、後山山荘のサンルームと独特の二層構造の屋根は損なわれていませんでした。前田は近代建築と伝統建築を融合しながらも藤井による元の設計も忠実に守り、2013年に完全復元作業を完了させました。その結果、両人の職人技が見て取れる、調和したスタイルの融合が生まれました。

周辺環境との互恵的な関係を持つ建物を作ることを目指す前田の手法には、藤井のスタイルと多くの共通点があります。例えば後山山荘のサンルームは、藤井が設計し前田が再生したユニークな自然換気システムを特徴としています。壁の下部のスライド式パネルからは換気された涼風が入り、天井の同様のパネルで熱気を天井裏に逃がすことで、家をさらに涼しくします。

リビングルームの大きなガラス窓は東向きで山を見下ろし、たっぷりの日光とともに鞆の浦を見渡す眺望を取り入れています。窓ガラスは古く、その波打つような文様が街の景観を印象派の画のように見せています。リビングルームと窓の間には、地面の高さに石が敷かれたいくつかの中廊下のうちのひとつがあります。屋外を屋内に持ち込む後山山荘の手法のひとつです。

後山山荘は私邸ですが、毎月第二日曜日に要事前予約で見学を受け付けています。

<简体字>

濑户内 SEAPLANES

“濑户内“SEAPLANES”是一项为游客观赏濑户内海及其周边风景独辟蹊径的服务。作为日本唯一一家使用水上飞机的旅游公司，濑户内 SEAPLANES 提供从尾道 Bella Vista Marina 和广岛机场出发的定期航班及包机服务。另有数个观景航班，行程约 30 分钟，运营日和班次各不相同。起降时间随当日风向、海浪状况、船舶交通情况等变化而不同，天气状况不佳或器材欠妥时也有可能取消航班。

若早于起航时间到达，推荐您前往濑户内 SEAPLANES 休息室小憩片刻。穿过一道为烘托旅行氛围而特别设计的隧道式入口，左手边便是休息室。地板与天花板之间开放感十足，透过高大的玻璃幕墙向外望去，Bella Vista Marina 及其面前濑户内海的迷人景色一览无余。如果足够幸运，甚至可一睹著名的水上酒店 Guntu 的风采。

除了室外美景，休息室本身也极富魅力。室内陈列着大量勒·柯布西耶（1887-1965）的堂弟兼合作伙伴皮埃尔·让纳雷（1896-1967）设计的家具。二人曾因城市规划项目而长驻印度昌迪加尔，休息室的部分家具即出自让纳雷在此期间的的设计。休息室内还备有让纳雷及其他建筑师的相关书籍，供人品读。中世纪现代主义风格不仅在休息室装潢上体现得淋漓尽致，还延伸到濑户内 SEAPLANES 的杯垫、餐巾等的设计上，从而令此次空中之旅满载对优雅时代的追忆。

<日本語仮訳>

せとうち SEAPLANES

せとうち SEAPLANES は、ユニークな方法で瀬戸内海とその周辺を観覧できるサービスです。水上飛行機を使用する日本で唯一の観光業者であるせとうち SEAPLANES は、尾道のペラビスタマリーナと広島空港から出発する定期フライトとチャーターフライトの両方を提供しています。また、所要時間 30 分程度の遊覧飛行も複数用意されており、運航の曜日や回数はそれぞれ異なります。ただし、当日の風向き、波の状態、船の往来により発着時間が前後することや、天候や使用機材の都合により、欠航になる場合があります。

フライトの時刻よりも早く到着したら、ぜひせとうち SEAPLANES のラウンジでひとときを過ごしてみてください。旅の気分を盛り上げるようデザインされた建物のトンネルのような入口を通り抜けると、左手にラウンジがあります。床から天井まで広がる窓からは、ペラビスタマリーナとその向こうの瀬戸内海の美しい眺めが望めます。運が良ければ、有名な水上ホテル船、Guntu（グンツウ）の姿が見られるかもしれません。

ラウンジ自体も魅力的です。ル・コルビュジェ（1887-1965）の従兄弟でありパートナーであったピエール・ジャンヌレ（1896-1967）がデザインした家具の膨大なコレクションが揃っています。ジャンヌレとル・コルビュジェはインド・チャンディガールでの長期の都市計画プロジェクトで協働しており、ラウンジの家具のいくつかはその間にジャンヌレによって設計されたものです。ジャンヌレやその他の建築家の本を読むこともできます。ミッドセンチュリー・モダンのスタイルはラウンジに留まらず、せとうち SEAPLANES のコースターやナプキンのデザインにも及び、空の旅がより優雅だった時代を想起させます。

<简体字>

今治市伊东丰雄建筑博物馆

伊东丰雄建筑博物馆是一处独特的存在。其位处爱媛县大三岛，于 2011 年开馆，由著名建筑师伊东丰雄（1941- ）主持设计。博物馆分为两栋建筑，第一座名为“钢小屋”，仿佛由多面体组合而成，其原型是他此前设计的奥斯陆戴希曼图书馆。钢小屋内有五个独立空间，被伊东选定为定期举办不同展览的展示区。馆内几乎见不到完全垂直的墙壁，窗户和走廊也总在意想不到的空间突然出现。其空间极为开阔，漫步其中，或许迷失方向感也未可知。

第二座建筑“银小屋”，是伊东在 1984 年设计的东京旧宅的复制品。银小屋由薄薄的圆形屋顶覆盖，自然光洒满整个开放空间，仿佛是专为伫立于濑户内海而建。其原型是伊东早期的杰作，但因一直未对外开放，为此他建造了这一复制品供人们欣赏。

走进银小屋内部，可看到色彩明艳的三角形天窗及大桥晃朗设计的家具，其中的图书馆还藏有大量伊东至今经手过的建筑项目资料。如何通过建筑和设计为地方社会做出贡献，是伊东丰雄建筑博物馆的一贯主题，也是致力于保护大三岛传统及老屋新用的伊东本人心目中的永恒宗旨。

如欲深入了解伊东的设计，参观岩田健母子博物馆不失为优选。这座收录了岩田雕刻的螺旋形建筑同样出自伊东之手，自伊东丰雄建筑博物馆驱车片刻即可到达。

<日本語仮訳>

今治市伊東豊雄建築ミュージアム

2011 年に開館した伊東豊雄建築ミュージアムは、愛媛県の大三島にあるユニークな場所です。著名な建築家である伊東豊雄（1941-）はミュージアムを 2 棟構成で設計しています。スティールハットと名付けられた第 1 の建物は、多面体をブロックのように組み合わせてできています。これは伊東が設計したオスロのダイヒマン図書館をベースとしたものです。スティールハットの中には個別に分けられた 5 つのスペースがあり、伊東により選ばれた定期的に変わる展示の場所となります。驚くほど広いスペースの中を歩くと方向感覚を失ってしまうかもしれません。完全に垂直な壁はほとんどなく、窓や廊下は予期せぬ場所から開きます。

第 2 の建物、シルバーハットは 1984 年に伊東が設計した東京の旧自邸のレプリカです。薄い円屋根で覆われたシルバーハットは自然光がふんだんに注ぎ込むオープンスペースで、瀬戸内海に佇むために作られたように見えます。伊東の初期の名作として知られるオリジナルのシルバーハットは未公開だったため、伊東はすべての人が楽しめるようにとこのレプリカを作りました。

シルバーハットの内部には、鮮やかな色の三角形のトッライトと大橋晃朗デザインによる家具、また彼のこれまでの数々の建築プロジェクト資料を大量に収蔵した図書館があります。伊東豊雄建築ミュージアムの一貫したテーマは、建築とデザインでいかに地元コミュニティに貢献するか、というものです。これは、大三島で古い建物に新しい用途を見出し、島の伝統を保つために様々なグループと取り組んだ伊東の心の中に常にあるテーマです。

伊東のデザインにもっと触れたいという人には、伊東豊雄建築ミュージアムから車ですぐの場所にある「岩田健母と子のミュージアム」を訪問することをおすすめします。岩田の彫刻が収められたスパイラル型のこの建物も、伊東の設計によるものです。

<简体字>

大山祇神社

大山祇神社镇守于大三岛鹫头山的山麓，是四国唯一的神道大社，被称为“日本总镇守”。神社周围的樟树群茂密葱茏，是日本最古老的原始樟树林社丛（即镇守神社的森林），现已被指定为国家级“天然纪念物”。林木几乎覆盖了寺内大部分区域，营造出一片静谧安详的气氛。其中，入口附近被栅栏围住的巨型樟树树龄长达 2600 年，据说可为人们带来姻缘、结婚运、事业运、胜利运、健康运等诸多运势。相传屏息绕树三周，愿望即可实现。

大山祇大社正殿的竣工可追溯至 1427 年，拜殿则建成于 17 世纪，二者均已被指定为“重要文化财”。

大山祇大社供奉着与海洋、船员、士兵、战争密切相关的神道神祇。纵观日本历史，有无数大名、武士、武将、大将来此参拜，或在战争取得胜利后前来敬神。心怀感激的武将们常年进奉各种武器，以致大山祇大社如今收藏的古代防具和武器数目在日本首屈一指，其中有 8 件国宝和 469 件“重要文化财”。

这些武器均被存放于紫阳殿和国宝馆这两栋相连的建筑中。两座建筑均具备神社建筑典型的宽檐和尖顶，国宝馆采用传统的白红配色涂装，而紫阳殿则以混凝土和灰泥为主要材料，较之前者更具现代感。

附近另一座现代化建筑“海事博物馆”，以其独特的陡峭劈裂屋顶在树林中格外显眼。顾名思义，海事博物馆以海洋为主题，陈列着海洋生物标本，中央则展示着昭和天皇研究海洋生物时的乘船“叶山丸”。

通往大山祇神社鸟居的参道（通往神社的道路）保存良好。过去朝奉者们经海路抵达大三岛，沿参道自港口步行至神社。如今参观大山祇神社虽有不同路线，但参道仍值得一走。途中的一栋旧屋已转型为当地人聚集的社区中心“大三岛共享之家”。为了振兴当地社区，建筑师伊东丰雄（1941-）组织了“思考未来建筑”项目，而“大三岛共享之家”正是在这一项目的指导下完成了华丽转身。

每年 6 月，大山祇神社将举行为期一个月的例行春祭——大山祭，此外还有例行秋祭、旧历除夕与元旦二合一的“旧例跨年”等祭典活动。

<日本語仮訳>

大山祇神社

大三島の鷲ヶ頭山の麓に、大山祇神社が鎮座しています。四国で唯一の神道の大社であり『日本総鎮守』と称される大山祇神社はクスノキの木立に囲まれています。この楠群は、日本最古の原始林社叢の楠群として国の天然記念物に指定されています。木々は境内の大部分を埋め尽くし、静かで落ち着いた雰囲気をもたらしています。なかでも入口近くの柵に囲まれた楠の大木は樹齢 2600 年を誇り、縁結び、結婚運、仕事運、勝負運、健康運などのご利益があるとされています。言い伝えでは、息を止めて木の周りを 3 周すると願い事が叶うとも言われています。

大山祇大社の本殿の竣工は 1427 年にさかのぼります。本殿は 17 世紀竣工の拝殿とともに重要文化財に指定されています。

大山祇大社は海や船乗り、兵士、戦いにまつわる神道の神を祀っています。日本の歴史を通して、数々の大名や侍、武将、大将たちが参拝や戦いの勝利を収めたお礼参りのために訪れてきました。感謝の念を抱く武将たちが長年にわたり武具を奉納してきたため、大山祇大社は今では国宝 8 点および重要文化財 469 点を有する日本最大の歴史的武具・武器のコレクションを誇っています。

これらの武具はすべて連結した二棟の建物、紫陽殿と国宝館に収蔵されています。両棟とも神社建築に特徴的な幅広の軒と尖った屋根を持ちますが、国宝館が伝統的な白と赤で塗られている一方、紫陽殿はコンクリートと漆喰でより近代的な造りになっています。

近くにはもう一棟の近代的な建物「海事博物館」があり、その急勾配で二つに割れた特徴的な屋根が木々の中でひととき目立っています。その名の通り「海事博物館」は海にまつわる博物館であり、海の生物の標本や、中央には昭和天皇が海洋生物の研究に使った船である「葉山丸」を展示しています。

大山祇大社の鳥居へと延びる道は、手入れの行き届いた神社へ続く道である参道です。巡礼者たちは海路で大三島に到着し、港から神社へと参道を歩きました。今日、大山祇大社を訪れる場合は異なったルートが使われますが、参道は歩いてみる価値があります。道の途中には人が集まるコミュニティの中心地である「大三島みんなの家」へと変身を遂げた古い家があります。この再生は大三島のような地域コミュニティの再活性化をめざす、建築家伊東豊雄（1941-）による「これからの建築を考える」プロジェクトの指揮の下、実現したものです。

なお、大山祇神社では毎年 6 月の 1 ヶ月間、春の例大祭「大山まつり」を開催しています。ほかには秋の例第祭や、旧暦大晦日と元旦に合わせた「旧暦二年参り」など、様々な祭事が執り行われます。

<简体字>

龟老山展望台

龟老山位于爱媛县大岛，长久以来以其壮观的濑户内海 360 度美景而闻名遐迩。从龟老山山顶可以欣赏夕阳徐徐沉入碧海的壮丽景观，还有世界首座三联悬索桥——“来岛海峡大桥”以及日本三大急潮之一——“来岛海峡”大潮，天气晴朗时，甚至可以望至西日本最高峰“石锤山”。建筑师隈研吾（1954- ）设计的龟老山展望台自 1994 年开放以来，从山麓仰望龟老山的景致毫不逊色于山顶视野，美不胜收，动人心魄。

负责设计 2020 年东京奥运会新国立竞技场的建筑师隈研吾，希望赋予龟老山一个纯净无碍的仰视视野，而要实现这一构想，则需修复此前为建造公园而削平的山顶。隈研吾还原山顶后，在其内部建造了龟老山展望台，一座巧妙的隐形建筑就此诞生。

一条长长的台阶路自山顶直通展望台，内部是混凝土结构配合开放敞顶，台阶和通道则向四面八方延伸。沿着如同一笔连成的路线，登上台阶就此抵达龟老山山顶，从各个角度随意望去，濑户内海的万千景象绝无死角，任您游目骋观，皆是美景。因此，也就无需像一般展望台那样指定一处位置供游客排队自拍。

<日本語仮訳>

亀老山展望台

愛媛県の大島にある亀老山は、瀬戸内海を 360 度見渡せる息を呑むような眺望で長く知られてきました。亀老山の頂上からは、夕日が海に沈む様子や、世界初三連吊橋「来島海峡大橋」、日本三大急潮のひとつ「来島海峡」の潮流、さらに天気が良ければ西日本最高峰の「石鎚山」まで見渡すことができます。しかし建築家隈研吾（1954-）により設計され 1994 年にオープンした亀老山展望台は、頂上からの眺めに引けを取らないほど、麓からの眺めも魅力的です。

2020 年東京オリンピックの新国立競技場の設計を担当した建築家でもある隈は、亀老山を見上げたときに目立ってしまうような建物は避けたいと考えました。それを実現するための唯一の課題は、亀老山の頂上が既存の展望公園を作るためにすでに平らに削られていたことでした。隈は山の元々の頂上を再生し、その中に亀老山展望台を作ろうと考えました。こうして、見事な見えない建築物が生まれたのです。

亀老山展望台に向かうには、山の頂上に切り込まれた長い階段を上ります。内部はコンクリートでできたオープントップの構造物があり、階段や通路が様々な方向に延びています。ペンの一筆書きのような順路をたどって階段を上ると、亀老山の頂上にたどり着きます。多くの展望台とは異なり、観光客が自撮りのために並ぶような一カ所の見晴らしスポットがあるわけではありません。ルート上のあらゆる場所から、それぞれ異なる瀬戸内海の異なる眺めが楽しめます。

<簡体字>

今治市与丹下健三

今治市是岛波海道爱媛县一侧的尽头，海景一碧万顷，古城历久弥新。它更是日本著名建筑师丹下健三（1913-2005）的童年故居，因而在建筑爱好者中享有盛誉。丹下生于大阪，童年时期在今治度过，之后走向世界，成为 20 世纪最具国际影响力的日本建筑师之一，人称“世界的丹下”。

丹下在 1949 年为广岛和平纪念公园设计的获奖作品引起了世界各国建筑师的广泛关注，成为最早活跃于海外的日本建筑师之一，并相继在意大利、美国、法国、沙特阿拉伯、尼泊尔等世界各地设计建筑、规划城市。丹下在日本最著名的作品包括东京都厅大楼及代代木体育馆。矶崎新、黑川纪章、桢文彦、谷口吉生等众多著名建筑师都曾在丹下的建筑工作室打磨技艺。

包括香川县厅舍在内，丹下在濑户内海地区留下的建筑作品数不胜数，尤以今治最为集中。今治市公会堂、今治市民会馆、今治市厅舍三座公共建筑均由丹下设计，构成了城市中心的公共广场。此外，爱媛信用金库今治支店和常磐支店同样出自丹下之手。如此多的建筑作品也令今治成为日本现代建筑爱好者的必访之地。

<日本語仮訳>

今治と丹下健三

しまなみ海道の愛媛県側の終点には今治市があります。海の景色と城が人気の今治は、建築ファンの間では著名な日本人建築家の丹下健三（1913-2005）が子ども時代を過ごしたふるさととして最もよく知られています。丹下は大阪生まれですが、幼少期を今治で過ごし、その後国際的に最も影響力の大きい 20 世紀の日本人建築家の一人となり、「世界のタンゲ」と呼ばれました。

丹下が 1949 年に賞を受賞した広島平和記念公園の設計は世界中の建築家の注目を集め、丹下は海外で活躍する初の日本人建築家の一人となり、イタリア、アメリカ、フランス、サウジアラビア、ネパールなど世界中で建築や都市を設計しました。日本の丹下の最も有名な作品には東京都庁ビルや代々木体育館等があります。磯崎新、黒川紀章、槇文彦、谷口吉生等、数多くの有名建築家が丹下の建築スタジオにてそれぞれの技を学びました。

瀬戸内海地域には香川県庁舎等、数多くの丹下の建築があります。しかし丹下設計作品がこれほど多く密集しているのは今治だけです。今治市公会堂、今治市民会館、今治市庁舎の 3 つの公共建造物が市の中心に公共の広場を形成していますが、この 3 つすべてが丹下による設計です。それだけでなく、愛媛信用金庫の今治支店と常盤町支店も丹下の設計です。近代日本建築に興味があるすべての人にとって、今治は必ず訪れるべき場所です。

<简体字>

今治市公会堂

今治市公会堂是丹下健三（1913-2005）为今治市设计的三座公共建筑之一，始建于1958年，被用作演出会场及多功能厅。公会堂坐落于市厅舍对面，二者系同一时期设计建造，两栋建筑之间的区域则被用作公共广场及停车场。

棱角分明的今治市公会堂如同一座混凝土战舰，是丹下职业生涯早期的优秀作品。受瑞士现代主义建筑设计师勒·柯布西耶（1887-1965）的影响，采用简洁朴实的混凝土建材，可谓是典型的丹下风格。与广岛和平纪念公园等丹下其他建筑作品不同，为使来访者从一楼通过时畅通无阻，基于丹下的想法，今治市公会堂和市厅舍均未使用柱子支撑建筑主体的设计，公会堂取而代之的是采用加固墙体的三角形支撑，令人联想到折纸的折痕。

尖尖的支柱撑起凹陷的屋顶，形成一个大型音乐厅。室内墙面也延续着三角形的主题，二层观众席的倾斜地面同时也是一层大厅的倾斜水泥天花板。丹下的作品向来以材料简约、设计优美而闻名，其才华在这座今治市公会堂被发挥得淋漓尽致。公会堂有约1000个木质座椅，抛光的座椅与精心打磨的混凝土和谐搭配，墙面和窗帘的绯红色装饰则令人过目难忘。尽管公会堂于2013年进行了翻新，但显然翻修后丹下的风格仍浓墨犹存。

<日本語仮訳>

今治市公会堂

今治市公会堂は、丹下健三（1913-2005）が今治市のために設計した 3 つの公共建築物のひとつです。1958 年に公演スペースや多目的ホールとして建てられた今治市公会堂は、今治市役所の向かいにあります。どちらの建物も同時期に設計・建築され、両者間のスペースは公共広場と駐車場になっています。

角度のついたコンクリートの戦艦のような建物である今治市公会堂は、丹下の初期の素晴らしい作品です。スイスのモダニスト、ル・コルビュジエ（1887-1965）の影響を受けた簡素で飾り気のないコンクリート使いは、典型的な丹下のスタイルといえます。広島平和記念公園といった氏の他の建築物とは異なり、今治市公会堂にも市役所にも、構造を支えるピロティ（支柱）は使われていません。これは、訪れた人々が 1 階から妨げられることなくアクセスできるようにという丹下の考えに基づいています。その代わりに今治市公会堂には、折り紙の折り目を連想させる三角形の補強材が壁に使われています。

先が尖った支柱が反った屋根を支え、大きなコンサートホールを作り上げています。屋内にも、壁に三角のモチーフが続き、勾配のある聴衆席の床が、ロビーの傾斜したコンクリート天井になっています。丹下は簡素な素材で美しいデザインを創造することで知られていましたが、その才能が今治市公会堂でフルに発揮されています。光沢のある木製の座席と手すり、磨き仕上げのコンクリートと調和しつつ、所々で壁やカーテンに使われている緋色が印象的です。今治市公会堂の座席数は約 1000 席で、2013 年に改修されました。とはいえ、丹下の影響は建物に今なお色濃く残っています。

<简体字>

今治市民会馆

今治市民会馆是建筑师丹下健三（1913-2005）为今治市设计的三座公共建筑中的第三座。1965年，丹下在已建成的今治市厅舍和公会堂的基础上增建了市民会馆，三座建筑共同构成城市中心的公共广场。市民会馆位于公会堂正对面，可用于组织集会等公共活动。

今治市民会馆和其他两座建筑同样面向广场，呈开放式。市民会馆遵循丹下一贯的风格，以混凝土为主要材料，简洁去雕饰，延伸出建筑主体的混凝土屋顶可谓集此风格之大成。公会堂采用野兽派艺术风格的混凝土外观，而市民会馆则大量使用玻璃。高高垂直的百叶窗在二层占据主导地位，悬垂至一层，与延伸出的屋顶相呼应。一层的大窗则使得建筑入口处显得温和低调。

市民会馆室内与公会堂一样使用了光泽度良好的木材和混凝土，其间亦有绯红色点缀，整个环境充满自然气息。混凝土支柱上饰以木梁一样的纹理和节点，二层独特的大窗则在抛光地板上形成倒影，宛如水波潋滟，粼粼荡漾。

<日本語仮訳>

今治市民会館

今治市民会館は、建築家である丹下健三（1913-2005）が今治市のためにデザインした公共建造物 3 作品のうちの 3 作目です。1965 年に建てられた市民会館は、丹下の設計による今治市庁舎と今治公会堂がすでに立っていた場所に、後から追加された建物です。市の中心部に、3 つの建物が公共広場を形成しています。公会堂の真向かいに位置する今治市民会館は、会合やイベントなど様々な用途で使える公共スペースです。

同じ場所の他の建物と同じく、今治市民会館も広場に向かって開放的に建てられています。丹下の多くの作品と同様に、簡素で飾り気のないコンクリートが主な素材ですが、それは特に、張り出したコンクリート屋根に顕著です。しかしブルーリズム的なコンクリート製のファサードを持つ今治市公会堂とは異なり、今治市民会館にはガラスが多く使われています。高さのある縦型のルーバー・ウィンドウが 2 階の全体を占め、1 階にせり出しており、張り出した屋根と同調しています。1 階の大きな窓は、建物の入り口に優しく控えめな印象を与えています。

屋内には今治市公会堂と同じく光沢のある木材とコンクリート、そして緋色がハイライトとして使われていますが、より自然な雰囲気仕上げられています。コンクリートの支柱は木の梁のように筋や節が全体に施され、2 階では特徴的な窓が磨かれた床の上に水のような波打つ反射を生み出しています。

<简体字>

Atelier Bow-Wow 设计的尾道新面貌

JR 尾道站 (2019)

设计: Atelier Bow-Wow (塚本由晴+贝岛桃代)

濑户内铁道之旅别具一格，不仅可透过车窗悠然眺望大海涌流的景色，还能一窥与海共生的人们的日常生活。从尾道站下车走出检票口，尾道水道的景色便在眼前铺陈开来。中央通道、车站、站前广场以及尾道水道连为一体，使得尾道的独特风景，更加贴合这一作为旅途初始地的港口城市。如今大部分车站都以高架式呈现，而尾道站却特意重建于地面，以供人们欣赏此般美景。

为与尾道的街景相协调，车站建筑在设计上有意压低屋檐高度，使其与周边大量设施对比成趣，进而将人们的视线引向背后的山上。这一设计方案由 Atelier Bow-Wow 提出，灵感则来源于大正时代初代车站的屋顶。深檐邀人入内，透明玻璃墙则使得各设施更具辨识度。二层的展望台面向公众开放，由此可一览尾道水道之景。

抵达之时有大海相迎，离开之时可越过屋顶，回望山丘；缓坡之上，小镇的种种再次浮现于眼前……尾道站以新旧共存为目标，颇具尾道风情，生动展现着港口小镇尾道的独特魅力。

<数据>

广岛县尾道市东御所町 1-1 (<https://onoeki.jp/>)

旅游咨询中心（开放时间为 9:00 至 18:00，除年末年初外基本不间断营业）设在车站一楼检票口外，提供尾道观光信息。另设有投币式储物柜。

<日本語仮訳>

アトリエ・ワンが設計した尾道の新しい顔

JR 尾道駅 (2019)

設計 : アトリエ・ワン (塚本由晴 + 貝島桃代)

瀬戸内の鉄道の旅は格別です。車窓に流れる海の景色、そして海とともに暮らす人々の暮らしをのんびりと垣間見ることができます。そしてプラットフォームで列車を降り改札をくぐると、目の前にドーンと尾道水道の景色が広がります——。旅のはじまりに相応しい港町・尾道らしいこの風景は、コンコース、駅、駅前広場、尾道水道がグランドレベルで一体的につながることで実現しました。今ほとんどの駅が橋上駅ですが、建て替え後もあえて地上駅としたことでこの風景が享受できるようになりました。

その駅舎は尾道の街に沿ったスケールと調和をめざし、駅周辺の大規模な施設に対してあえて低い軒(のき)をもった屋根形状とし、背後の山へ人々の視線を導いています。これは大正期に建てられた初代駅舎の屋根をモチーフに<アトリエ・ワン>が設計したものです。深い軒は人を招き入れつつ、ガラススクリーン越しにそれぞれの施設の視認性を高める効果もあります。2階には誰もが利用できる展望デッキがあり、尾道水道の風景を見渡せます。

列車を降りると海に出迎えられ、旅立つときは屋根越しに丘を望み坂の町を思いおこします——。古いものと新しいものとの共存を目指す、実に小さな港町、尾道らしい駅です。

<DATA>

広島県尾道市東御所町 1 - 1 (<https://onoeki.jp/>)

駅の一階、改札口を出てすぐのところに、観光案内所 (9 : 00~18 : 00/年末年始以外は基本的に営業) がありますので、そこで尾道観光の情報収集するのがベターです。コインロッカーも併設されています。

<简体字>

渡轮

多数游客会选择从大宝山（当地人称千光寺山）眺望城市街景，以感受尾道的魅力。自山中而望，全景震撼人心，而乘船（无需预约）自海上望去，则是另一番独特的韵味。

尾道市与向岛之间有三班渡轮，从早到晚定期通航。票价不一，成人最高票价仅 100 日元，是最便宜、最简单的出海方式。向岛是离尾道最近的岛屿，自尾道水道出发仅需 5 分钟即可抵达。

1968 年尾道大桥建成以前，尾道和向岛之间唯一的连接方式便是渡轮。许多当地人至今仍乘渡轮上下班，船上载有自行车、汽车与人同行。

尾道大桥上未设自行车道。如欲前往岛波海道高速公路骑行，感受其景致似画，风光如诗，推荐先乘渡轮前往向岛。往返途中均可一览尾道街景，亦可俯瞰尾道水道深蓝色水面的动人风采。

<日本語仮訳>

渡船

尾道を感じるために多くの観光客は、地元では千光寺山とも呼ばれる大宝山から街を眺めるという選択肢をとります。山から眺めるパノラマの景色は感動的ですが、尾道を水上から眺めるのはまた格別な体験です。幸いにも、それにはクルーズ船の予約を取る必要はありません。

尾道には市と向島の間を行き来する 3 本の渡船（フェリー）があり、朝から晩まで定期運航されています。料金はさまざまですが、渡船の運賃は最高でも大人 100 円で、海上へ出るのに最も安く簡単な方法だといえます。最も近い島である向島は、尾道水道を渡船に乗ってわずか 5 分のところにあります。

1968 年に尾道大橋が造られる前は、渡船が尾道と向島とを結ぶ唯一の手段でした。実際に今でも多くの地元民が渡船を使って通勤しており、自転車、自動車、人を船が同時に運んでいます。

尾道大橋には自転車道がないため、景観の美しいサイクリングを始めるのには、まず向島まで渡船に乗って行くのがお勧めです。途中、往路でも復路でも尾道水道の印象的な深い青を見下ろすことができ、尾道の街が目の前に広がるのも眺めることができます。

<简体字>

自行车

在尾道市（广岛县）、今治市（爱媛县）以及岛波海道沿线的任何岛屿生活，您会发现自行车是不可或缺的存在。于当地人而言，自行车不仅是跨越几代人的主要交通工具，也是游客深入感受海边悠闲生活氛围的最佳方式。1999 年岛波海道开通，成为日本第一条跨海峡机动车道，这里以其风景优美、自行车道充足、观光胜地众多而广受日本国内外骑行者的欢迎。骑行车道沿途散布着约 140 个指定休息站——“骑行绿洲”，自行车租赁站更是随处可见。

从渡轮上到酒店内，从商店到咖啡馆外，自行车停放的身影于尾道比比皆是。此外，还有诸多自行车租赁处，如 ONOMICHI U2 内的“捷安特自行车店”、尾道站、“Red Bicycles 尾道”以及“Better Bicycles”等。

<日本語仮訳>

自転車

訪れた人々は、尾道市（広島県）や今治市（愛媛県）や、しまなみ海道沿いのすべての島々の生活には、自転車が欠かせないことに直ぐに気づくことでしょう。地元の人々にとって、自転車は何世代にもわたり主要な交通手段であり、観光客にとっては、これらのゆったりした海辺の地域の雰囲気を感じるのにこの上ない方法です。しまなみ海道が 1999 年に日本で初の海峡を横断する自動車車道として開通して以来、この地域はその美しい景色、自転車道の数、そして多くの魅力的な観光名所のお陰で、日本内外のサイクリストたちの人気スポットとなりました。しまなみ海道に行くサイクリストたちはルートのおちこちに、約 140 の指定休憩所「サイクルオアシス」とともに、自転車のレンタルステーションが点在することに気づくことでしょう。

尾道では、至る所に自転車が止められているのを目にするはずで。渡船（フェリー）の上、ホテルの中や、お店やカフェの外にまで。自転車のレンタルショップは、ONOMICHI U2 内の「ジャイアントストア」、尾道駅、「レッドバイシクルズ尾道」、「ベターバイシクルズ」など、たくさんあります。

<简体字>

岛波海道

岛波海道于 1999 年开通，是连接濑户内海诸岛与本州、四国的高速公路。它由 7 座桥梁组成，从广岛县尾道市到爱媛县今治市绵延近 70 公里。其独特之处在于桥上不仅有机动车道，还有自行车道和人行道，将人们带往向岛、生口岛、大三岛、伯方岛、大岛等岛屿。

桥桥相接的岛波海道拥有眺望濑户内海以及海上诸岛的最佳视野。在岛间穿行时堪称一桥一景。每座桥外观各异，但都设有完备的自行车道和人行道，这也使得岛波海道成为日本最具人气的长距离骑行路线之一。美国 CNN 电视台甚至将其选为“世界最美七大自行车道”之一，吸引着世界各地的骑行爱好者不远千里而来，只为一“骑”而快。

岛波海道的座座桥梁本身也是一处处壮观之景。大岛和今治市之间的来岛海峡大桥是与众不同的三联悬索桥，也是世界上最长的悬索桥。

<日本語仮訳>

しまなみ海道

1999 年に開通した「しまなみ海道」は、瀬戸内海の島々を本州や四国と結ぶ高速道路です。この道路は、広島県尾道市から愛媛県今治市までの 70km 近くをつなぐ 7 つの橋から成ります。しまなみ海道が独特なのは、自動車だけでなく、自転車や歩行者用の道路も整備されている点です。しまなみ海道は、向島、生口島、大三島、伯方島、大島を経由します。

多くの橋が架かる「しまなみ海道」からは、瀬戸内海やそこに浮かぶ島々の比類のない眺めが楽しめます。島から島へと移動するにつれ、橋のひとつひとつから異なる景色や独特の眺望が広がります。しまなみ海道の橋はすべてが異なるものの、各橋にはサイクリストや歩行者専用の通路が整備されています。実際にしまなみ海道は、日本の長距離サイクリングの最も人気のあるルートのひとつです。米 CNN の「世界で最もすばらしい 7 大サイクリングコース」にも選ばれ、世界中からサイクリストたちがやってきています。

しまなみ海道の橋はまた、それ自体が素晴らしい景観でもあります。大島と今治市を結ぶ来島海峡大橋は独特の 3 連吊り橋であり、世界最長の吊り橋構造となっています。

<简体字>

万座天满宫之先

防府天满宫创建于 904 年，旨在祭祀菅原道真（845-903）。菅原道真身为贵族兼官员，于 901 年因莫须有之罪，被朝廷从京都贬黜至九州。道真在下九州的途中暂居防府，虽也曾期望有朝一日沉冤昭雪，却终未如愿。903 年，道真于九州与世长辞，当日，防府出现种种奇异天象——一柱圣光射入大海，神社后山山顶更笼罩在一片神秘的云雾之中。后人认为这是道真的灵魂重返他于本州的最后逗留之地，因此在他离世仅一年后的 904 年便创建了这一神社。

发生于防府的这一奇异天象并未造成任何实质灾害。然而，在京都却接连发生了更为离奇的事件。就在朝廷遭雷击之际，陷害道真的贵族也一并被雷劈身亡。显而易见，道真已化身为强有力的神明，是应当被尊崇和供奉抚慰的存在。

身为神祇的道真，因其拥有自由操纵雷电的法力，被世人称为“天满大自在天神”（可随心所欲控制天空之神），简称“天神”，广为人知。909 年，道真的宿敌藤原时平去世，930 年醍醐天皇驾崩。之后，为平息天神之怒，奉祀天神便被定为国家要事。

当今日本约有 12000 座天神神社（天满宫）。日本首座天满宫——防府天满宫，与京都的北野天满宫及九州的太宰府天满宫合称“日本三天神”。除此之外，防府天满宫亦有诸多独到之处。如祭神非一尊而是多达四尊——即道真及三位曾于神话中出现过的道真祖先。多数神社中，本殿、币殿、拜殿通常是独栋建筑，而这里却是三殿相连的一整栋复合式社殿。

防府天满宫曾于 1952 年遭火灾焚毁，依照旧卷轴上残留的设计记录，历经 10 年光景才得以重建。时光荏苒，天神被当做学问之神受人祭拜，或许正是由于道真一生既是学者亦是诗人的缘故。为此，前来天神神社祈求学业有成者络绎不绝。

<繁体字>

萬座天滿宮之先

防府天滿宮於904年創建，旨在祭祀菅原道真（845-903）。菅原道真身為貴族兼官員，於901年因莫須有之罪責，自京都朝廷被貶黜至九州。道真在下九州的途中一度留宿防府，雖也曾抱著一絲沉冤昭雪的念想，卻終未如願。903年，道真於九州與世長辭，當日，防府便出現種種奇蹟——似有一柱聖光射入大海，神社後山山頂更籠罩在一片神秘的雲霧之中。後人認為這是道真的靈魂重返他於本州的最後逗留之地，因此在其離世後僅一年的904年便創建了這一神社。

發生於防府的這一奇蹟並未造成任何實質災害。然而，於京都，更令人稱奇的怪事卻接連不斷。就在朝廷遭雷擊之際，陷害道真的貴族也一併被雷劈身亡。很顯然，道真已經變為強有力的神明，應當受到人們的尊崇，以息其怒。

身為神祇的道真，因其自由操縱雷電的法力，被世人稱為「天滿大自在天神（可隨心所欲控制天空之神）」，簡稱「天神」，廣為人知。909年，道真的宿敵藤原時平過世，930年醍醐天皇駕崩。之後，為平息天神之怒氣，奉祀天神便被認作是舉國上下的要事。

當今日本約有12000座天神神社（天滿宮）。日本首座天滿宮——防府天滿宮，與京都的北野天滿宮及九州的太宰府天滿宮合稱「日本三天神」。除此之外，防府天滿宮亦有許多獨到之處。如祭神非一尊而是多達四尊——即道真及三位曾於神話中出現過的道真祖先。多數神社中，本殿、幣殿、拜殿通常是獨棟建築，而這裡卻是三殿相連的一整棟複合式社殿。

防府天滿宮曾於1952年遭逢祝融之災，依照舊卷軸上殘留的設計記錄，歷經10年光景才得以重建。光陰荏苒，天神被當做學問之神來崇拜，或許正是由於道真一生既是學者亦是詩人的緣故。為此，前來天滿宮祈求學業有成者絡繹不絕。

<日本語仮訳>

日本全国に 12,000 社ある天満宮で最初の天神様

防府天満宮は、901 年に京都の宮中から九州に無実の罪で左遷された、貴族であり役人であった菅原道真公（845-903）を祀るために、904 年に創建されました。道真公は左遷の旅の途中で防府に滞在し、自身への疑いが晴れることを願ったものの、叶うことはありませんでした。道真公は 903 年に九州で亡くなりましたが、その日、防府では様々な奇跡が起こりました。海には光の柱が差し込み、神社の裏手の山の頂に神秘的な雲がたなびいたのです。これらの奇跡は、道真公の魂が本州で最後に滞在した場所に戻ったのだと解釈され、道真公の死からわずか 1 年後の 904 年にこの神社が創建されたのです。

防府で目撃された奇跡には実害はありませんでした。しかし、京都ではもっと驚くべき出来事が続きました。宮中に落雷があった際に、道真公を失脚に追い込んだ貴族までが雷に打たれて亡くなったのです。道真公は、強力な神様として信仰して鎮めるべきで存在であるとはっきりと捉えられたのです。

神様としての道真公は、その雷を自在に操る能力から、天満大自在天神（天を自在に操る神様）を短くした天神として知られています。909 年に道真公の宿敵、藤原時平が亡くなり、930 年に醍醐天皇が崩御された後、天神の怒りを鎮めお祀りすることは、国家を挙げての重大事であると判断されました。

現在、日本には約 12,000 社の天神神社（天満宮）があります。日本で最初の天満宮である防府天満宮は、京都の北野天満宮と九州の太宰府天満宮とともに「日本の三天神」といわれています。防府天満宮は、これ以外にも数多くの点で独特です。御祭神が一柱ではなく四柱奉祀されていて、他の三柱は神話にも登場する道真公の祖先です。本殿、幣殿、拝殿は、多くの神社では、通常それぞれ独立した建物ですが、ここではこの三つが繋がられ、ひとつの複合社殿としてまとまっています。

防府天満宮は 1952 年に焼失しましたが、古い巻物に残されていた設計に従い、10 年の月日をかけて再建されました。神として祀られ、時を経て、天神は勉学の神様として崇拝されるようになりました。これはおそらく、道真公がその生涯において学者であり、詩人でもあったからでしょう。このことから、天神神社には、学問における成功を祈願する人たちが多く訪れます。

<简体字>

防府天满宫概述

- 防府天满宫建于 904 年，是日本全国 12000 座天神神社中最古老的一座。
- 前往神社的石阶共设 57 阶。此数字由来于道真被贬黜至九州后，滞留防府时正值 57 岁。
- 神社境内最古老的树木为树龄 800 年的樟树。
- 神社祭祀、御神幸祭时所使用的“御神舆”（御网代舆）重达 500 公斤。
- 位于神社入口的鸟居，是山口县内最古老的石造鸟居。

<繁体字>

防府天滿宮概述

- 防府天滿宮興建於904年，是日本全國12000座天神神社中最古老的一座。
- 前往神社的石階共設57階。此數字由來於道真被貶黜至九州後，滯留防府時正值57歲。
- 神社境內最古老的樹木為樹齡800年的樟樹。
- 神社祭祀、御神幸祭時所使用的「御神輿（御網代輿）」重達500公斤。
- 位於神社入口的鳥居，是山口縣內最古老的石造鳥居。

<日本語仮訳>

防府天満宮の概要

- 904年に創建された防府天満宮は、日本全国12,000社の中で最古の天神神社です。
- 神社へとつながる石の階段は57段です。これは、道真公が九州に左遷される旅の途中に防府に立ち寄った時57歳だったことに由来があります。
- 神社の境内で最古の木は、樹齢800年のクスノキです。
- 神社の祭事、御神幸祭で使用される御神輿（御網代輿）は、500キロもあります！
- 神社の敷地への入口となる鳥居は、山口県全域で最古の石の鳥居です。

<简体字>

防府天满宫的历史馆中，展示着约 600 件神社供品。以下是一些重要展品的简介。

描绘神社起源的卷轴（重要文化财）

全长 75 米的画作传记

历史馆最重要的展品之一，当属描绘松崎天神起源的六帧盒装画卷——《纸本着色松崎天神缘起绘卷》。

整六帧画卷从顶端延展至末端，长达 75 米。卷轴有两个版本：分别是于镰仓时代（1185-1333）1331 年创作的原作镰仓版，以及于室町时代（1336-1573）1504 年至 1520 年间制作的室町版。

前五帧详细描绘了关于菅原道真（845-903）耳熟能详的传说——包括他生前被贬黜的途中顺道拜访京都庭园，与梅花树惜别的逸闻；举行葬礼时，拉棺的牛只卧地不前的故事；以及道真成为天神后，以雷电痛击仇敌的神迹等。第六帧描述的则全是防府天满宫的相关内容。（防府天满宫的原名为“松崎神社”，画卷名称中的“松崎”即由此而来）。

镰仓版的原本卷轴仅限于在防府天满宫内展出，几乎不曾展开暴露于光照之下，因此，即便已过近 700 年，至今仍色泽鲜艳，纸面平整如初。出乎意料的是，正是由于如此的严限，使得镰仓版的保存状态比晚 200 年历史的室町版还要出色。

画卷不仅具有不菲的艺术价值，在神社的重建方面也发挥了巨大作用。神社于 1952 年遭逢火灾后，必须按原建筑重建之际，便是依据画卷中所绘神殿而建。

金铜宝塔（重要文化财）

祈求和平之塔

这座 40 厘米高的宝塔（金铜宝塔）由铜板制成，于 1772 年安置于神社。宝塔内有一块琉璃绿的宝玉，被信徒视作舍利（佛陀遗骨）。宝塔于 12 世纪下半叶被进献与神社，当时天皇势力逐渐衰落，而将军逐渐掌权，日本动荡不安。正如宝塔铭文所示，一位名为藤原季助的周防官员，为祈求后白河上皇寿比南山，周防（现山口县）国土丰饶、子嗣兴旺，遂将此宝塔进献与神社。金铜宝塔是日本 12000 座天神神社中历史最为悠久的宝物，珍奇名贵，举世无双。

梵钟（重要文化财）

战利品

其他展品中还有一梵钟，于镰仓时代（1185-1333）在福冈的佛教寺院天福寺内铸造而成。当时以撞击声向百姓报时的梵钟，原是当地大名（封建领主）——大内义隆（1507-1551）从天福寺带回的战利品，回来赠与了神社。

<繁体字>

防府天滿宮的歷史館中，展出約 600 件神社供品。以下概略介紹部分主要展示品。

描繪神社起源之卷軸（重要文化財）

全長75公尺的畫作傳記

歷史館最重要的展覽品之一，當屬描繪松崎天神起源的六幀盒裝畫卷——《紙本著色松崎天神緣起繪卷》。

整六幀畫卷從頂端延展至末端，長達75公尺。捲軸有兩種版本：分別是創作於鎌倉時代（1185-1333）1331年的原作鎌倉版，以及於室町時代（1336-1573）1504年至1520年間製作的室町版。

前五幀詳細描繪了關於菅原道真（845-903）耳熟能詳的傳說——包括他生前被貶黜的途中順道拜訪京都庭園，與梅花樹告別的逸聞；其葬禮期間，發生牛隻臥地不前的故事；以及道真成為天神後，以雷電痛擊仇敵的神跡等。第六幀描述的則全是防府天滿宮的相關內容。（畫卷名稱中的「松崎」即取自防府天滿宮的原名「松崎神社」）。

鎌倉版的原本捲軸僅限於在防府天滿宮內展出，幾乎不曾展開於光照之下，因此即便已過近700年，至今畫作仍色澤鮮豔，紙面亦平整無比。出乎意料的是，正是由於如此的嚴限，使得鎌倉版的保存狀態比晚200年歷史的室町版還要出色。

畫卷不僅具有不菲的藝術價值，且在重建神社方面亦起到不可估量的作用。神社於1952年遭逢祝融之災後，必須按原建築重建之際，便是依據畫卷中所繪神殿而建。

金銅寶塔（重要文化財）

和平之寶塔

這座高40公分的寶塔（金銅寶塔）由銅板製成，於1772年安置於神社。寶塔內有一塊琉璃綠的寶玉，被信徒視作舍利（佛陀遺骨）。寶塔於12世紀後半被進貢與神社，彼時天皇勢微，逐漸轉由將軍掌權，日本動蕩不安。正如寶塔銘文所示，一位名為藤原季助的周防官員，為祈求後白河上皇壽比南山，周防（現山口縣）國土豐饒、子嗣繁昌，遂將此寶塔進貢與神社。金銅寶塔是日本12000座天神神社中年代最久遠的寶物，極為珍貴，不可多得。

梵鐘（重要文化財）

戰利品

其他展示品中有一梵鐘，於鎌倉時代（1185-1333）在福岡的佛教寺院「天福寺」內

鑄造而成。當時以撞擊聲向百姓報時的梵鐘，原是當地大名（封建領主）——大內義隆（1507-1551）從天福寺帶回的戰利品，日後被贈與了神社。

<日本語仮訳>

防府天満宮の歴史館には、奉納物として神社に納められた約 600 点が展示されています。以下は最も重要な展示物の一部に関する簡単な概要です。

神社の起源を描く絵巻物（重要文化財）

全長 75 メートルの絵による伝記

歴史館で最も重要な展示物は、箱入の松崎天神の起源を描く 6 巻の絵巻物（「紙本著色松崎天神縁起絵巻 6 巻 箱入」）です。

全 6 巻の絵巻物で、端から端まで広げたときに 75 メートルに及びます。巻物には 2 つの版があり、鎌倉時代（1185-1333）の 1331 年に創作された原本の鎌倉版と、室町時代（1336-1573）の 1504 年から 1520 年にかけて制作された室町版があります。

最初の 5 巻には、菅原公（845-903）のお馴染みの伝説が詳しく描かれています。生前の話として、左遷の旅の途中に立ち寄った京都の庭園にある梅の木に別れを告げる話や、道真公の葬儀の時に座り込んだまま動こうとしなかった牛の話、そして天神としての話で、敵に復讐の雷を落とした話などです。一方で 6 巻目は、すべて防府天満宮の話に割かれています。（名称の松崎は、防府天満宮が元々、松崎神社として知られていたことに由来しています。）

防府天満宮以外の場で、鎌倉版の原本の巻物を展示することは禁じられていました。そのため、ほとんど広げられて光にさらされることがなかったため、非常に鮮やかな色が残っており、700 年近く経っていますが、紙にはシワもまったくありません。皮肉なことに、このように制限されていたことにより、実は鎌倉版のほうが約 200 年も古いものであるにも関わらず、室町版よりもより良い状態にあります！

その芸術的価値に加えて、1952 年に火災に遭い、元の計画に従って神社を建て直さなければならなかった際にも、この絵巻物に描かれた社殿は大いに役立つことになりました。

金銅宝塔（重要文化財）

平和のための宝塔

この高さ 40cm の銅板張りの宝塔（金銅宝塔）は 1772 年に神社に安置されました。宝塔内部には仏舎利（仏の遺骨）に見立てられた緑瑠璃色の珠玉が安置されています。宝塔が神社に奉納された 12 世紀後半、天皇は将軍と比べて権力を失いつつあり、日本は激動期にありました。周防の役人であった藤原季助が、宝塔の銘文にある通り、後白河上皇の長寿、周防（現在の山口県）の国土豊穰、子孫繁昌を祈請するために、この宝塔を神社に奉納しました。金銅宝塔は、日本の 12,000 社の天神神社の中で最古の宝物として知られており、唯一無二の貴重なものです。

梵鐘（重要文化財）

戦利品

他の展示物には、仏教の寺院で鑄造された、人々に時を知らせるために撞かれていた梵鐘がありま

す。鎌倉時代（1185-1333）に福岡の天福寺で鑄造されたもので、地元の大名家大内義隆（1507-1551）が戦利品として天福寺から持ち帰ったものを神社に寄進しました。

<简体字>

芳松庵——赏绿意庭园品抹茶滋味

1991 年落成的芳松庵（意为“芳香松树之隐居处”），位于僧侣居住区的旧用地内。9 世纪时，日本宫中重新兴起品茶风潮，起因正是菅原道真（845-903）。不过，与现代所饮之茶相比，当时的茶带有些许药味。此茶室正是为称颂这一品茶传统而建。芳松庵本身是位于庭园东侧的传统小茶室，其对面是一栋大型的两层楼建筑。无论自哪栋建筑，皆可饱览庭园诗意美景——园中有小河穿过，河中鲤鱼成群，悠然游弋。茶室的入场费包含抹茶与时令日式甜点。若想以正确的茶道礼仪饮茶，可用右手取茶碗，置于左手掌心，顺时钟转动茶碗两次。如此一来，便可避免从茶碗的正面饮茶。

<繁体字>

芳松庵——賞綠意庭園嗜抹茶滋味

1991年落成的芳松庵（意為「芳香松樹之隱居處」），位於僧侶居住區的舊用地內。9世紀的日本朝廷重新掀起品茶風潮，起因正是菅原道真（845-903）（與現代所飲之茶相比，當時的茶帶有些許藥味）。此茶房正是為了稱頌這一傳統而建。芳松庵本身是位於庭園東側的傳統小茶室，其對面是一棟大型的兩層樓建築。無論從哪棟建築，皆可欣賞庭園景致——橫穿庭園的小河中鯉魚悠然自得，與周遭美景相輔相成。茶室的入場費包含抹茶與時令日式甜點。若想以正確的茶道禮儀飲茶，可用右手取茶碗，置於左手掌心，順時鐘轉動茶碗兩次。如此一來，便可避免從茶碗的正面飲茶。

<日本語仮訳>

芳松庵：緑豊かな庭園で抹茶を味わう

芳松庵（「よい香りのする松の隠れ家」という意味）は、1991年に僧侶たちの居住区である旧敷地内に建設されました。9世紀の宮中でお茶を嗜むという習慣を復活させたのが、菅原道真公（845-903）でした（当時のお茶は、現在飲まれているものよりも、もっと薬のような味でした）。この茶屋はそんな伝統を讃えて創建されました。芳松庵自体は、庭園の東端にある伝統的な小さな茶室ですが、その向かい側にははるかに大きな2階建ての建物があります。どちらの建物からも、鯉が数多く泳ぐ川が横切る美しい庭園を見渡すことが可能です。茶室への入場料には、抹茶と季節の和菓子が付いています。正しい作法に則ってお茶をいただくには、まず右手で茶碗を取り左掌に置き、茶碗を時計回りに2度回しましょう。こうすることで、茶碗の正面を避けてお茶をいただくことができます。

<简体字>

晓天楼——改革派密会之地

走入芳松庵的庭园，左侧是一座古老的木造建筑——晓天楼。晓天楼在古时是当地“旅笼”（为旅行者提供食宿的旅店）的附属小屋，专用于制作腌菜。通往二楼的楼梯曾为可收纳的隐形设计，是秘密会谈的理想之地。在明治维新的倒幕运动及君主复辟中，晓天楼发挥了举足轻重的作用，许多地方武士皆曾在此交谈。

来晓天楼的密会者大多是“有志之士”，其中包括起草明治宪法草案、并于 1885 年成为日本第一位首相的伊藤博文（1841-1909），以及最早提议组建非武士军队的高杉晋作（1839-1867）等人。这些志士后来多半作为政府官员活跃于官场，并将已神化的菅原道真（845-903）视作行为楷模。

<繁体字>

曉天樓——改革派密會之地

走入芳松庵的庭園，左側有一古老的木造建築——曉天樓。曉天樓在古時是當地「旅籠（向旅行者提供食宿的旅店）」的附屬小屋，專門用於製作醃菜。通往二樓的階梯原是可收納的隱形設計，非常適合用來密會。在明治維新的倒幕運動及君主復辟中，曉天樓的地位舉足輕重，許多地方武士皆曾在此交流。

來曉天樓的密會者大多是「有志之士」，當中包括起草明治憲法草案、並於 1885 年成為日本第一位首相的伊藤博文（1841-1909），以及最先提議組建非武士軍隊的高杉晉作（1839-1867）等人。這些志士日後多半作為政府官員活躍於官場，並將已神化的菅原道真（845-903）當作行為楷模。

<日本語仮訳>

暁天楼：改革派が密議を交わした場所

芳松庵の庭園に入ったすぐ左手に、暁天楼という古い木造の建物があります。この建物はかつて、地元の旅籠の離れで、漬け物作りに使われていました。2 階へ上がる階段は、元々は格納式の隠れ階段だったので、密談をするのに理想的な場所でした。この暁天楼で、明治維新で討幕及び王政復古で重要な役割を果たした、多くの地方の武士たちが会っていたのです。

ここで密談していた「高い志を持った男たち」である志士の中には、明治憲法の草案を起草し、1885 年に日本初の首相となった伊藤博文（1841-1909）、武士以外による軍隊を最初に提案した高杉晋作（1839-1867）などが含まれています。多くの志士達は、政府の役人として活躍し、後に神となった道真公（845-903）を模範として行動していました。

<简体字>

以纯洁肉身保纯洁之心

阿弥陀寺的起源与奈良的东大寺之间关系紧密，渊源颇深。东大寺建于 8 世纪，直至今日仍是日本最重要的宗教之地，曾于 1180 年的源平之战中毁于一旦。虽遭到毁坏，重建工程却进展迅速，至 1185 年便已完成大佛的制作。由于建设大佛殿需耗大量木材，后白河法皇（1127-1192）将身负振兴寺院重任的僧侣俊乘房重源（1121-1206）派往山口，命其砍下 130 棵巨树后运回。

重源于 1186 年抵达山口，翌年便兴建了东大寺的别所——阿弥陀寺。寺院的建造之意，在于期望后白河法皇一生平安无事。重源曾为学习佛教而前往中国，阿弥陀寺正反映出他在那里所目睹的宗教革新的特性。阿弥陀佛如来居于佛教世界中的极乐净土，是最重要的佛陀，阿弥陀寺的名称即由此而来，同时，佛陀为了净化自我而“浴汤念佛”。无论是阿弥陀佛如来，还是浴汤念佛，二者皆由中国传入日本。半山腰的寺院内，一座开满绣球花的庭园及七栋建筑（两栋为入浴用）立于其中，众多建筑被指定为“国宝”及“国家文化财”。寺内种植的绣球花多达 80 余种，共计约 4000 株，以“绣球花寺”之名闻名。每年 6 月，缤纷的绣球花总为寺内披上一袭绚烂彩衣。

<繁体字>

以純潔肉身保純潔之心

阿彌陀寺的起源與奈良的東大寺之間關係緊密，淵源頗深。東大寺興建於8世紀，直至今日仍是日本最重要的宗教寺院，卻曾於1180年的源平之戰中遭到毀壞。儘管如此，因其重建工程進展快速，至1185年便已完成大佛的製作。由於建設大佛殿需耗大量木材，後白河法皇（1127-1192）將身負振興寺院重任的僧侶俊乘房重源（1121-1206）派往山口，命其砍下130棵巨樹後帶回。

重源於1186年抵達山口，隔年便興建了東大寺的別所——阿彌陀寺。建立阿彌陀寺的用意，在於期望後白河法皇一生平安喜樂。重源曾為學習佛教而造訪中國，阿彌陀寺正反映出他在那裡所目睹的宗教革新的特性。阿彌陀佛如來居於佛教世界中的極樂淨土，是其中最重要的佛陀，阿彌陀寺的名字即由此而來，同時，他為了淨化自我而「浴湯念佛」，這些皆來自中國。半山腰的寺院內，一座開滿繡球花的庭園及七棟建築（兩棟為入浴用）立於其中，眾多建築被指定為「國寶」及「國家文化財」。寺內種植的繡球花多達80個品種，共計約4000株，以「繡球花寺」之名廣為人知。每年6月，繽紛的繡球花總為寺內披上一襲絢爛彩衣。

<日本語仮訳>

清らかな心は清らかな肉体に宿る

阿弥陀寺の起源と奈良の東大寺とは切っても切り離せない関係にあります。8世紀に建立されてから今日に至るまで日本で最も重要な宗教施設という地位を維持し続ける東大寺ですが、1180年、源平の戦いの際に破壊されてしまいました。それでも再建が速やかに進められたため、1185年までには大仏も完成します。大仏殿の建設には大量の木材が必要になることから、後白河法皇（1127-1192）は寺の再興事業を任せられた僧の俊乗房重源（1121-1206）を山口に送り、130本の巨木を切り倒して持ち帰るよう命じました。

重源は1186年に山口に到着し、翌年には東大寺の別所として阿弥陀寺を創建しました。阿弥陀寺の役割は、後白河法皇の安穩を祈ることでした。重源は仏教を学びに中国を訪れたことがあり、阿弥陀寺には重源がそこで目にした宗教的革新性が反映されています。仏国土である「極楽」浄土に住む最も重要な仏であり、この寺の名前の由来でもある阿弥陀如来、そして自己浄化のために湯に入る「浴湯念仏」のどちらも、中国から伝えられたものです。山の中腹にある境内には、アジサイで溢れかえる庭園とその中に立つ7つの建造物（2つは入浴用）があり、国宝や国の文化財に指定された建造物も数多く所蔵しています。境内に植栽されたあじさいは80種約4,000株にも上り、『あじさい寺』としても有名。6月頃には、境内を美しく彩ります。

<简体字>

大正时代杰作（日本国家指定名胜）

毛利氏庭园是一座以池塘为中心的“回游式庭园”（游客沿固定的路线欣赏庭园），由造园师佐久间金太郎设计。该名作堪称明治（1868-1912）及大正（1912-1926）时代美学的完美呈现。一如日式庭园的惯用手法，人造庭园以多多良山为背景，巧妙搭配，同时借三田尻湾与濑户内海为前景，三者完美结合，融为一体。此外，平坦空间（平庭）及以树木和泉水为特征的空间（林泉）设计相辅相成，一年四季皆魅力无穷。

约 250 种树木植于园内，造型利落考究、高大魁梧的树株处处皆是，尤以松树最为典型。房屋旁的平庭铺满砂砾，不禁使人联想起附近的海滩美景。

池塘设计为葫芦状（象征富贵繁荣）。其中，较小的水域被巨石环绕，其水以飞瀑的形式注入半圆形太鼓桥另一端的较大水域。小池景致宛若溪谷，时可聆听潺潺流水击于岩石（庭园中最大的巨石）之声，达到视觉与听觉的双重愉悦。

庭园内还设有 19 座石灯笼，而通往小桥的道路右侧则是一座巨型石灯笼，其底座由当时不可多得的水泥筑成。整片庭园下方还设有贯通全域的排水系统，在当年堪称史无前例的新技术。

欣赏完庭园，不妨顺道逛逛过去曾是毛利家办公处，如今被打造成发人思古幽情的茶室——“舞衣”吧！

<繁体字>

大正時代之傑作（日本國家指定名勝）

以池塘為中心的「回遊式庭園（遊客沿固定的路線欣賞庭園）」——毛利氏庭園，由造園師佐久間金太郎設計。該名作堪稱明治（1868-1912）及大正（1912-1926）時代美學的完美呈現。一如日式庭園的慣用手法，人造庭園與後景多多良山完美結合，同時借三田尻灣與瀨戶內海為前景，三者巧妙搭配，融為一體。此外，平坦空間（平庭）及以樹木和泉水為特徵的空間（林泉）亦相輔相成，一年四季皆魅力無窮。

庭園內共種植約250種樹木，造型利落考究、高大魁梧的樹株處處皆是，尤以松樹最為典型。房屋旁的平庭布滿砂礫，不禁使人聯想起不遠處的灘頭。

池塘設計為葫蘆狀（象徵富貴繁榮），較小的水域被大塊岩石環繞，其水以飛瀑的形式注入半圓形太鼓橋彼端的較大水域。小池景致宛若溪谷，時可聽聞潺潺流水擊於岩石（庭園中最大的巨石）之聲響，達到視覺與聽覺的雙重滿足。

庭園內還設有19座石燈籠，而通往小橋的道路右側即有一座巨型石燈籠，其基座由當時仍屬罕見的水泥築造。整片庭園下方還設有排水溝，在當年可謂史無前例的新技術。

遊覽完庭園後，不妨順路逛逛曾經為毛利家辦公處，如今被打造成古色古香的茶室——「舞衣」吧！

<日本語仮訳>

大正時代の傑作（国指定名勝）

池を中心とした回遊式庭園である毛利氏庭園は、庭師の佐久間金太郎の名作であり、明治（1868-1912）・大正期（1912-1926）の美学を完璧なかたちで表現した庭園です。日本庭園によく見られるように、背景の多々良山を人口の庭園と調和よく組み合わせ、多々良山の前景には三田尻湾や瀬戸内海を借景して作られています。平らな空間（平庭）と木立や泉水を特徴とする空間（林泉）を組み合わせ、季節を問わず美しく見えるように設計されたのです。

庭園には約 250 種の樹木が植えられています。特に松の木は、凝った形のものや目を見張るほどの高木も含め、庭園の至る所で目にすることができます。屋敷のすぐ横に設けられた平庭は、近くの海辺を思い起こさせるよう、砂で覆われています。

池はひょうたん形（富と繁栄の象徴）をした、小さな水域は大きな岩に囲まれ、その水は半円形の太鼓橋の先の大きな水域に飛瀑として注がれる遣水によってたたえられています。池の小さい方は、渓谷の風景を思い起こさせながら、同時に岩（一枚岩としては庭園中最大の岩）の表面に落ちる水の音で聴く耳を喜ばせるようにも設計されたのです。

庭園には 19 の石灯籠が置かれています。橋に通じる道のすぐ右側にある大変大きな石灯籠の土台は、建てられた当時は材料としてまだ珍しかったセメントで作られました。庭の下全面を通る排水溝もまた、当時としては見えない「新」技術であったといえます。

庭園の回遊後は、かつて毛利家の事務室として使われていた、雰囲気抜群の古い建物にある茶房「舞衣（まい）」にお立ち寄りになることをお勧めします。

<简体字>

以下概述毛利邸兴建前的时代背景及其特点：

从大名城郭到公爵宅邸

直至 19 世纪后半叶，身为武家氏族的毛利家一直以面临日本海的萩城为据点，目前的山口县全境曾是其管辖范围。随着明治维新的实施，日本政府进一步推进近代化，强化中央集权。同时为防叛乱，政府摧毁了大部分武家氏族的城郭。由于城郭是旧体制的残余，因而成为明治政府排斥的对象，毛利家的萩城也不例外。1874 年，在举国城郭被毁的浩劫中，萩城也未能幸免于难。

此后，日本政局虽恢复稳定，不过经此变革，毛利家在东京虽有宅邸，但在他们世代相传的这片土地上，却已无房可住。1892 年，毛利元德公爵决定在山口兴建新的官邸，却因连年战火，工期一再推迟。直至 1912 年，全新的毛利邸终于动工，并于 1916 年竣工。

毛利邸由日本建筑家原竹三郎负责设计。该建筑规模庞大且构造复杂，将传统的优质建材与最新技术有效地融为一体，堪称近代日式建筑的经典之作。宅邸内共有房屋 60 间，其中仅有两间为西洋风格。

两种家纹

在毛利邸内，两种家纹随处可见。进入停车门廊，抬头一瞥，便是“一文字三星纹”（三个圆圈上有一条横线）及“泽泻纹”（用三片叶子代表箭头）。这两种家纹，从照明灯具到拉门把手，在宅邸都随处可见。

贵重木材与古木

正如停车门廊的天花板使用纹理优美的榉木一样，整座宅邸装潢采用大量的稀有珍贵木材，彰显毛利家族的财富与地位。例如进入宅邸的第一道走廊地板，分别由两块长约 8 米、宽约 1.5 米的台湾产榉木板组成；屋内的直柱及正交梁采用相同的木曾桧木；此外，大厅拉门则以产自屋久岛、具有千年树龄的屋久杉制成。

尊贵客房馆足以迎天皇

客房馆面积居毛利邸之首，亦是宅邸内唯一的两层楼建筑，专门用以迎接天皇陛下及其他重要人物。馆内有三间连为一体的大厅，天花板则采用精美的格状设计。大厅与客房

由密道相接，可让天皇及其他重要宾客经由私人空间移动至公共空间时保有隐私。1916年至1966年的50年间，毛利邸虽一直作住宅之用，不过在此期间大正天皇曾造访过一次，昭和天皇则造访过两次，共计三次。

视野开阔的房间

通往客房馆二楼的楼梯巨大宽敞，其间设有三处楼梯平台，且每处平台皆采用一整块桧木方料制成。客房馆上层的规模较小，设计也相对简洁，可从此处将庭园美景尽收眼底，是宾客惬意放松的场所。

更多精彩看点，敬请细细观赏。

<繁体字>

以下概述毛利邸興建前的時代背景及其特點：

從大名城郭到公爵宅邸

至19世紀後半為止，身為武家氏族的毛利家一直以面臨日本海的萩城為據點，目前的山口縣全境曾是其管轄範圍。隨著明治維新的實施，日本政府進一步推進近代化，強化中央集權。由於城郭是舊有體制的殘餘，因而被明治政府歸為排斥對象。政府為防叛亂，摧毀了大部分武家氏族的城郭，毛利家的萩城也不例外。1874年，在舉國城郭被毀的浩劫中，萩城也未能倖免於難。

日後日本政局雖恢復穩定，不過經此變革，毛利家在東京尚有宅邸，但在他們代代相傳的這片土地上，卻已無房可住。1892年，毛利元德公爵決定在山口興建新的官邸，卻因戰火綿延，造成工程延宕。直至1912年，全新的毛利邸終於動工，並於1916年竣工。

整棟毛利邸的設計，出自日本建築家原竹三郎的手筆。該建築規模龐大且構造複雜，將傳統的優質建材與最新技術有效地凝聚一體，堪稱近代日式建築的經典之作。宅邸內共60個房間，其中僅兩間為西洋風格。

兩種家紋

兩種家紋遍布毛利邸內。進入停車門廊，抬頭一瞥，便是「一文字三星紋（三個圓圈上有一條橫線）」及「澤瀉紋（三片葉子組成的箭矢）」。這兩種家紋，從照明燈具到拉門把手，在宅邸都隨處可見。

貴重木材與古木

就像停車門廊的天花板使用紋理優美的櫟木一樣，整座宅邸裝潢採用大量的稀有珍貴木材，彰顯著毛利家族的財富與地位。例如進入宅邸的第一道走廊地板，分別由兩塊長約8公尺、寬約1.5公尺的台灣產櫟木板組成；屋內的直柱及正交梁採用相同的木曾檜木；此外，大廳拉門則以產自屋久島，具有千年樹齡的屋久杉製成。

可恭迎天皇的高規格客房館

客房館面積居毛利邸之首，亦是宅邸內唯一的兩層樓建築，專門用來迎接天皇陛下及其他重要人物。館內有三間連為一體的大廳，天花板則採用精美的格狀設計。大廳與客房以密道相接，可讓天皇及其他重要貴賓經由私人空間移動至公共空間時保有隱私。1916年

至1966年的50年間，毛利邸雖一直作住宅之用，不過在此期間大正天皇曾造訪一次，昭和天皇則造訪過兩次，共計三次。

視野開闊的房間

通往客房館二樓的樓梯巨大寬敞，其間穿插著三處樓梯平台，且每處平台皆採用一整塊檜木方料製成。客房館上層的規模較小，設計也相對簡潔，是貴賓愜意放鬆的空間。從此處還可將庭園美景盡收眼底。

毛利邸的更多魅力特色，恭候您光臨探索。

<日本語仮訳>

毛利邸建設までの軌跡と、その特徴について概略を以下に説明します：

大名の城から公爵の邸宅へ

19世紀の後半まで、毛利氏は日本海に面した萩城を居城とし現在山口県となっている領域全土を支配した武家の氏族でした。明治維新に伴って日本の政府がより近代化、中央集権化されると、反乱を防ぐため武家の城の大半は破壊されました。毛利氏の萩城も例外ではなく、日本全国の城とともに、1874年に破壊されてしまいました。城は旧体制の名残であり、明治政府にとっては排除する対象であったのです。

これにより、日本が再び政治的な安定を取り戻した後も、東京には邸宅はあったものの、先祖代々住んできた土地には住むべき屋敷がなかったのです。毛利元徳公爵は1892年に山口に新しい本邸を建設することを決めましたが、戦争が続いたため建設は遅延しました。1912年ようやく建築工事が始まり、毛利邸は1916年に完成を迎えることとなります。

毛利邸の設計は、日本の建築家である原竹三郎が担当しました。大規模かつ複雑な構成の建築でありながら、伝統的で上質な材料と最新の技術を効果的にまとめあげ、近代和風建築の粋と目されています。全部で60部屋のうち、洋間は2部屋だけでした。

2つの家紋

毛利邸では、邸宅のあちこちで2つの家紋を見かけます。車寄せに入って見上げると、「一に三星」（3つの円の上に1本の横線）と「沢瀉（オモダカ）」（三枚の葉で表現した矢じり）の両方の家紋が見えます。この2つの家紋は、照明器具から引き戸の取っ手に至るまで、邸宅の至る所で繰り返し見られます。

貴重な材木や古代の木々

車寄せの天井板に木目が美しいケヤキの木が使われているように、希少かつ貴重な木材が邸内全体でふんだんに使われ、毛利家の富と地位を伝えています。例えば邸宅の最初の廊下の床は、それぞれ長さ約8メートル、幅約1.5メートルの台湾産ケヤキの平板2枚でできています。柱や直交梁には、同じ木曽ヒノキが使われ、このほか広間の引き戸には、屋久島の樹齢1,000年の屋久杉が使用されています。

天皇をお迎えするにもふさわしい客間棟

邸内最大の広さを誇り、邸内で唯一の2階建てでもあるのが客間棟で、天皇陛下をも含む要人を迎える目的に特化して建てられたものです。この棟は三間続きの大広間から成り、天井には繊細な格天井が用いられています。広間からその後ろにある客間に通じる隠れ通路により、天皇やその他の大事な客はプライベートな空間から公共の空間へと誰にも会わずに移動することができます。毛利邸

は 1916 年から 1966 年までの 50 年間住宅として使われていましたが、その間、大正天皇が一度、昭和天皇が二度と、合計三度の天皇のご訪問がありました。

見晴らしのいい部屋

客間棟の 2 階に行くには巨大な階段を通りますが、その階段には 3 つの踊り場があり、それぞれの段がヒノキの角材 1 本で造られています。規模がやや控えめで設計もよりカジュアルな上階からは、庭の絶景が見下ろせ、客にとってくつろぎの部屋となっています。

毛利邸でのさらなる見どころをご覧ください。

<简体字>

在日本文化遗产的分类中，“国宝”为最高等级，而这一级别的藏品，在毛利博物馆便有四件。

《四季山水图》是知名水墨画家雪舟（1420-1506）的作品。画卷全长 16 米，由右至左描绘着春、夏、秋、冬四景。各个季节都可通过特定的视觉景物来识别——如春日梅花、夏日海景、秋日祭典，以及冬日雪花。画中建筑及人物虽是中国风格，但对四季微妙更迭的描绘手法，则淋漓地展现出日本的自然之美。

制作于镰仓时代（1185-1333）后期的腰刀，是长 26.5 厘米的短刀，当时武士除了佩戴长刀外，还会将这种短刀当作贴身的备用武器，直接插于腰带之中。此刀虽未刻铭文，但从精细做工来看，应出自奈良附近的“当麻”。

《古今和歌集》（收录各时代和歌的选集）被认为是平安时代 11 世纪中期的作品。全集共二十卷，其中仅三卷完整保存至今。此卷为第八卷，其手写字迹优美流畅，饰有金砂及云母砂，是假名文字中的杰作。

《史记·吕太后本纪》第九^{*}于 1073 年摘抄自中国历史内容。此抄本由毛利家祖先——大江家国手写及批注，因此尤为贵重。

※《史记》是中国的首部正史，《吕太后本纪》则记述了汉高祖皇后吕后在高祖死后、惠帝在位（公元前 194 年-公元前 188 年）及死后临朝称制的局势，以及吕后死后至文帝崛起的历程。根据卷尾附注，“毛利家本”于延久 5 年（1073 年）由大江家国抄写、批点、受训，后来由家行传颂，于康和 3 年（1101 年）与秘本对照，接着于建久 7 年（1196 年）由侍从时通读完整部卷宗。

〈繁体字〉

在日本文化遺產分類中，「國寶」屬最高等級，而這一級別的藏品，在毛利博物館便有四件。

《四季山水圖》是知名水墨畫家雪舟（1420-1506）的作品。16公尺長的畫卷，由右至左描繪著春夏秋冬四景。各個季節都可透過特定的視覺線索來識別——如春日梅花、夏日海景、秋日祭典，以及冬日雪花。畫中建築及人物雖屬中國風格，但對四季微妙更迭的描繪手法，則淋漓地展現出日本的自然之美。

製作於鎌倉時代（1185-1333）後期的腰刀，是長26.5公分的短刀，當時武士除了長刀外，會將此種短刀當作隨身攜帶的備用武器，直接插於腰帶之中。此刀雖未刻銘文，但就做工而言，據推測應是製作於奈良附近的「當麻」。

《古今和歌集》（收錄各時代和歌的選集）被認為是平安時代11世紀中期的作品。全集共二十卷，其中僅三卷完整保存至今。此卷為第八卷，其手寫字跡優美流暢，飾有金砂及雲母砂，是假名文字的傑作。

《史記·呂太后本紀》第九^{*}於1073年摘抄自中國歷史內容。此抄本由毛利家祖先——大江家國手寫及批註，因此尤為貴重。

※《史記》是中國的首部正史，《呂太后本紀》則記述了漢高祖皇后呂后在高祖死後、惠帝在位（西元前 194 年-西元前 188 年）及死後臨朝稱制的局勢，以及呂后死後至文帝崛起的歷程。根據卷尾附註，「毛利家本」於延久 5 年（1073 年）由大江家國抄寫、批點、受訓，日後由家行傳頌，於康和 3 年（1101 年）與秘本對照，接著於建久 7 年（1196 年）由侍從時通讀完整部卷宗。

<日本語仮訳>

毛利博物館には、日本の文化遺産の分類で最も高いランクである国宝が4件収蔵されています。

「四季山水図」は、水墨画家として有名な雪舟（1420-1506）の作品です。長さ16メートルの絵巻の右から左に、春、夏、秋、冬の風景が描かれています。それぞれの季節は、春の梅の花、夏の花見の様子、秋の村祭り、冬の雪、というように、その季節特有の視覚的要素によって分かります。建物や人物は中国風ではあるものの、微妙な四季の移ろいの描写は、日本の自然を描いたものです。

鎌倉時代（1185-1333）後半に作られたとされる腰刀は、26.5センチの短刀で、武士は長い刀の予備としてこうした刀を帯に直接差し込むかたちで着用していました。銘はありませんが、細工の出来栄などから、奈良付近の當麻で作られたものではないかとされています。

「古今和歌集」（異なる時代から集めた和歌集）は、平安時代、11世紀半ばのものと考えられています。全二十巻のうち完本として現存しているのは三巻だけで、これは巻八です。流麗な手書きで書かれ、金や雲母の砂子で飾られたこの巻物は、かな文字の傑作です。

史記呂后本記第九[※]は、1073年に書写した中国の歴史です。この写本は毛利氏の先祖であった大江家国が書写・加点したという点で、特に貴重だとされています。

※史記は中国における正史の初めをなすもので、呂后本記は、漢の高祖の皇后である呂后が高祖の死後、恵帝の世（前194-188）および恵帝の死後、政權を独断して勢力を振った状況、ならびに呂后の死後文帝の立つまでの状況を記述したものです。毛利家本は奥書により延久5年（1073）に大江家国が書写、点合、受訓をし、後に家行が伝領して康和3年（1101）に秘本によって照合し、さらに建久7年（1196）に侍従時通が読了したことが知られています。

<简体字>

宝物馆及其记录

此巨型宝塔（铁宝塔）高度超过 3 米，重达 820 公斤，铸造于 1197 年。塔内有水晶堆叠而成的五环塔（五轮塔），从下至上，分别象征地、水、火、风、空。五轮塔中供奉着重源（1121-1206）于宋朝中国带回的佛陀遗骨（重源曾前往中国宋朝三次）。朝拜佛陀遗骨的行为（舍利信仰）是阿弥陀寺创设者重源从中国传入日本的新型宗教仪式之一。宝塔由日本工匠们铸造而成，而他们的师傅则是曾活跃于日本的中国名匠陈和卿。

宝塔底座四面均刻有浮雕铭文，中央的巨大浮雕梵文象征罗盘方位。日文的铭文除了记述阿弥陀寺的兴建目的、兴建纪年之外，还记载有寺院所在地、组成寺院的七栋建筑、主要设施（加热浴槽水的锅等）、为后白河法皇祈求平安的祷文、重源的名讳，以及其他当地的重要官员姓名。

该宝塔是日本历史最为悠久的铁宝塔。因其高超的铸造技术，以及记载有阿弥陀寺历史的珍贵记录而极具历史价值，于 1954 年被指定为国宝。

<繁体字>

寶物館及其記錄

此一巨大寶塔（鐵寶塔）高3公尺以上，重達820公斤，鑄造於1197年。塔內有水晶堆疊而成的五環塔（五輪塔），從下至上，分別象徵地、水、火、風、空。五輪塔中供奉著重源（1121-1206）於宋朝中國帶回的佛陀遺骨（重源曾前往中國宋朝三次）。朝拜佛陀遺骨的行為（舍利信仰）是阿彌陀寺創設者——重源從中國帶回的新型宗教儀式之一。寶塔本身出自日本鑄造師們之手，而他們的師傅則是曾活躍於日本的中國名匠——陳和卿。

寶塔底座四面均刻有浮雕銘文，中央的巨大浮雕梵文象徵羅盤方位。日文的銘文除了記述興建阿彌陀寺的宗旨、興建紀年之外，還記載有寺院所在地、組成寺院的七棟建築、主要設施（加熱浴槽水的鍋等）、為後白河法皇祈求平安的禱文、重源的名諱，以及其他當地的重要官員姓名。

該寶塔是日本最為古老的鐵寶塔。因其高超的鑄造技術，以及記載有阿彌陀寺歷史的珍貴記錄而極具歷史價值，於 1954 年被指定為國寶。

<日本語仮訳>

宝物館および記録

高さ 3 メートル以上、重さ 820 キロもあるこの巨大な宝塔（鉄宝塔）は、1197 年に鑄造されました。この塔の内部にある水晶は 5 輪の塔（五輪塔）で、それぞれ地水火風空を象徴する輪が昇順に並んでいます。五輪の塔の中には、重源（1121-1206）が宋朝の時代に中国から持ち帰ったブツダの遺骨が納められています（重源は三度の渡宋経験があります）。ブツダの遺骨を礼拝する行為（舍利信仰）は、阿弥陀寺の創設者である重源が中国から持ち帰った新種の宗教行為の 1 つです。塔そのものは、日本で活躍していた中国の工人、陳和卿（ちんなけい）に学んだ鑄師たちの手によるものです。

基壇の四方全部の側面に銘文が陽鑄されています。中央に大きく陽鑄された梵字（ぼんじ）は、羅針方位を意味するものです。日本語の銘文の方は、阿弥陀寺造立の趣旨と造立紀年のほか、寺の所在地、寺を構成する 7 つの建物、主要設備（風呂のお湯加熱用の釜など）、後白河法皇の安穩を祈る祈祷文、重源の名前、その他の地元の有力な役人の名前が記されています。

この塔は日本で最も古い鉄宝塔です。卓越したレベルの職人技、そして阿弥陀寺の歴史が記された貴重な記録、という歴史的価値の高さから、1954 年に国宝に指定されました。

<简体字>

海鳎

京都传统美食，于防府气象一新。

海鳎是鳎鱼的一种，身长可达 2 米，其特征为尖头、大嘴、利齿，具有攻击性。平时栖息沿岸，常见于濑户内海中营养丰富的水域。山口县的海鳎渔获量在日本全国排名第五，而防府的渔获量则高居县内之冠。

过去，海鳎深受贵族喜爱，因此自古以来，山口县捕获的海鳎大部分皆被运往京都。即使是现在，每年 8 月举行的京都祇园祭中，海鳎料理依然是不可或缺的美食。相较于几乎不含脂肪的河豚肉，海鳎滋味更为鲜香肥美，故深受欢迎。

<繁体字>

海鰻

京都傳統美食，於防府氣象一新。

海鰻是鰻魚的一種，身長可達 2 公尺，其特徵為尖頭、大嘴、利齒，具攻擊性。平時棲息沿岸，常見於瀨戶內海中營養豐富的水域。山口縣的海鰻漁獲量在日本全國排名第五，其中防府的漁獲量更高居縣內之冠。

過去海鰻大受貴族喜愛，因此自古以來，山口捕獲的海鰻大半皆被送往京都。即使是現在，每年 8 月舉行的京都祇園祭中，海鰻料理亦是不可或缺的美食。相較幾乎不含脂肪的河豚肉，海鰻滋味更為鮮香肥美，故深受歡迎。

<日本語仮訳>

鱧

防府は伝統的な京都の珍味に新しい息吹を吹き込みます

鱧は最大 2 メートルまで成長するウナギの一種です。尖った頭、大きな口、鋭い歯を持つ攻撃的な魚で、沿岸に生息し、瀬戸内海の栄養が豊富な水域で多数見られます。山口県は鱧の漁獲量において全国 5 位、中でも防府は県内最大の漁獲量を誇ります。

しかし、鱧は貴族に大変好まれる魚だったため、山口で水揚げされた鱧の大部分は古くから京都に送られてきました。現在でも、8 月に開催される京都の祇園祭に鱧料理は欠かすことができません。脂肪分がほとんどない河豚と比較して、旨味も脂質も多いため好まれています。

<简体字>

往昔热门美食迎接崭新开始

21 世纪初期，防府市将海鳗视为当地原生鱼种，并决定将其打造为地方特产，以吸引更多喜爱美食的游客来访。防府成立“天神海鳗”品牌后，当地 12 家餐饮业者更是组建“海鳗塾”，学习如何剖切身藏 1200 根鱼骨的海鳗，并研发新式菜肴。

防府濒临海洋，海鳗尤其新鲜。同时，餐饮业者间互助合作，当地厨师因此得以掌握出色的手艺及新技术，同时更具创造力。如今的“海鳗塾”正在推广“物尽其用”这一理念，做到从鱼鳃到鱼肝皆可享用的程度。

现今的海鳗在日本美食界已奠定一席之地。走访防府的观光客除了游览防府天满宫、参观历史古迹毛利邸之外，不少人亦是为了一尝美味的海鳗料理而来。

<繁体字>

往昔熱門美食 迎接嶄新開始

21 世紀初期，防府市將海鰻視為當地原生魚種，並決定將其打造為地方特產，以促進更多喜愛美食的觀光客來訪。防府成立「天神海鰻」品牌之後，當地 12 家餐飲業者更是組建「海鰻塾」，學習如何剖切身具 1200 根魚骨的海鰻，並研發出新式菜色。

防府為一大港都，海鰻尤其新鮮。同時，餐飲業者間的互助合作，使得當地廚師擁有了出色的手藝及新技術，更賦予了其創造力。如今的「海鰻塾」正在推行盡量利用海鰻一切可食用的部位這一理念，做到連魚肚至魚肝皆可享用的程度。

現今的海鰻在日本美食界已奠定一席之地。走訪防府的觀光客除了遊覽防府天滿宮、參觀歷史古蹟毛利邸之外，不少人亦是為了一嚐美味的海鰻料理而來。

<日本語仮訳>

昔から愛されていた魚の新たなスタート

2000 年代初め、防府市は鱧が防府在来の魚であると主張し、地域の特産品に発展させてグルメな観光客を呼び込むことにしました。天神鱧というブランドを立ち上げて地元の 12 の飲食店が『はも塾』を結成、1,200 本もの小骨がある魚をさばく技術を学んだり、新しいレシピを開発したりしています。

防府は海に近く、鱧も抜群に新鮮です。また、飲食店間の協力関係により、地元の料理人の間で卓越した技や創造性、新たな技術を実現させています。最近のはも塾は、浮き袋から肝まで、食べられるところはすべて食べつくすという構想の下、活動を行っています。

鱧は現在、日本のグルメマップにおいて確固たる地位を築いています。防府への来訪者は、防府天満宮を見学し、歴史的な毛利邸を訪れるだけでなく、おいしい鱧料理のごちそうを堪能することも目的となっているのです。

<简体字>

“天神海鳎”的相关知识

- 海鳎身藏多达 1200 根鱼骨，因此烹饪前的处理相当困难。
- 由于海鳎烹前处理极难，过去的防府鱼贩甚至将其免费赠予客人。
- 海鳎在古时是大受京都贵族喜爱的时令珍馐。
- 5 月中旬至 9 月中旬是品尝海鳎的最佳时节，届时刚好亦是河豚的淡季。
- 防府的海鳎比京都海鳎便宜许多，且肉质鲜美。

<繁体字>

「天神海鰻」的相關知識

- 海鰻身具多達 1200 根魚骨，因此烹前處理相當困難。
- 由於海鰻烹前處理極難，過去的防府魚販甚至將其免費贈予客人。
- 海鰻在古時是大受京都貴族喜愛的時令珍饈。
- 海鰻的盛產季是 5 月中旬至 9 月中旬，屆時剛好亦是河豚的淡季。
- 防府的海鰻比京都海鰻便宜許多，且肉質鮮美。

<日本語仮訳>

天神鱧の基本データ

- 1,200 本もの骨がある鱧は、非常に調理が難しい魚です。
- 鱧は調理があまりにも難しいので、防府の魚屋では無料で魚をあげていたほどです。
- 鱧は京都の貴族に人気の旬の珍味でした。
- 鱧の旬は 5 月中旬から 9 月中旬にかけて、つまり、ちょうど河豚が食べられない時期と重なります。
- 防府の鱧は京都のものよりはるかに安く、しかも新鮮です。

<简体字>

毛利邸建于 20 世纪初，当时的日本正在努力跻身世界强国之列。受此影响，该宅邸也融入了许多近代特色，在当时可谓相当罕见。

采用多元新技术

一抵达宅邸，建筑的创新特征便立刻映入眼帘——道路尽头的宏伟正门，于水泥地基上赫然而立。在当时的日本，水泥尚属罕见的建筑材料。毛利邸亦是当地第一栋设有电话的住宅，时至今日，毛利邸的电话号码后四位数字仍然是 0001。电力由美国造的家用发电机提供，还有一台烧热水用的锅炉。

珍奇舶来品

1868 年后的日本一改幕府时代的锁国政策，开始融入世界的贸易网络中。这种转变在毛利邸的家具及摆设上亦可见一斑。例如，所有的灯具（饰有家纹的用品）皆是在德国订制而成。

富丽堂皇首开先河

玻璃板在大正时代（1912-1926）的日本仍是稀世之物，因此在家中大规模安装玻璃窗，亦是展现财富及地位的一种方式。在毛利邸客房馆的二楼，面向庭园的两面窗户便各镶嵌 15 块窗玻璃。此外还有一个极其罕见，甚至也可说是不太实用的设计——本应为房屋遮风避雨的挡雨板，竟是设于室内而非室外！细看窗玻璃，可发现上有凹凸及气泡等不平整处，故推测玻璃应是通过先吹、再拉伸的手工方式制作而成，而非机械加工品。

众多巨石与老树

来到客房馆的中庭，可见苏铁与巨石相伴。出于实际考量，需先安置巨石，后建房屋，方可实现整栋客房环抱巨石的效果。客房馆的无纸拉门更是采用树龄超过千年的日本杉树“屋久杉”制作。

<繁体字>

毛利邸建於20世紀初，彼時的日本正力圖成為世界強國。因此，該宅邸具有許多近代特色，在當時可謂相當罕見。

採用多元新技術

一抵達宅邸，建築的創新特徵便立刻映入眼簾——道路盡頭的宏偉正門，於水泥地基上赫然而立。水泥建材在當時的日本尚屬少見。毛利邸亦是當地第一棟設有電話的住宅，時至今日，毛利邸的電話末四碼仍維持著0001。電力由美國造的家用發電機提供，還有一台燒熱水用的鍋爐。

難得一見的舶來家當

1868年後的日本一改幕府時代的鎖國政策，開始頻繁進行國際貿易。此一轉變在毛利邸的家具及擺設上亦可見一斑。例如，所有的燈具（飾有家紋的用品）皆是在德國訂製而成。

富麗堂皇 首開先河

玻璃板在大正時代（1912-1926）的日本仍是相當稀有的材料，因此在家中安裝許多玻璃窗，亦是展現財富及地位的一種方式。在毛利邸客房館的二樓，面向庭園的兩面窗戶便各鑲嵌15塊窗玻璃。此外還有一個非常少見，甚至也可說是不太實用的裝飾——本應為房屋遮風避雨的擋雨板，竟是設於室內而非室外！細看窗玻璃，可發現上有凹凸及氣泡等不平整處，故據推測玻璃應非機械加工品，而是透過先吹、再拉伸的手工方式製作而成。

眾多巨石與老樹

來到客房館的中庭，可見蘇鐵與巨石相伴。出於實際考量，需先安置巨石，後建房屋，方可實現整棟客房環抱巨石的效果。客房館的無紙拉門更是採用了樹齡超過千年的日本杉樹「屋久杉」製作。

<日本語仮訳>

毛利邸は、日本が世界の大国としての地位を確立しようとしていた、20 世紀の始めに建造された家です。その結果この邸宅には、当時非常に珍しかった近代の特徴が随所に取り入れられています。

様々な新技術の採用

革新的な特徴は、文字通り邸宅に着くなりすぐに見ることができます。例えば、路の先にある大きな表門は、セメントの土台の上に建てられています。当時、セメントは日本ではまだ珍しい材料でした。毛利邸はまた、地域で初めての電話がついた家でしたので、今日でも毛利邸の電話番号の最後の 4 桁は 0001 です。電気はアメリカの自家発電機によって供給され、給湯用のボイラーもありました。

珍しい輸入品

幕府時代の鎖国方針とは対照的に、1868 年以降の日本は世界の貿易ネットワークと密接に繋がっていました。これが毛利邸の家具・調度品にも反映されています。たとえば、照明器具（家紋である花紋があしらわれたもの）はすべて、ドイツでカスタムメイドされたものです。

豪華さと新しい試み

大正時代（1912-1926）の日本では、板ガラスはまだ珍しいものでした。そのため、家にガラス窓をたくさん付けることは、富と地位を示す手段のひとつでもありました。毛利邸の客間棟の 2 階には、庭園に面した二つの窓にそれぞれ 15 枚の窓が付いています。そして非常に珍しい、どちらかというと非実用的ともいえる仕上げとして、風雨から家を守るはずの雨戸は、窓の外ではなく内側に取り付けられているのです！窓ガラスをよく見ると、隆起した部分や気泡、その他の不規則な部分が見られます。これはおそらく、ガラスが機械ではなく、まず吹き、次に延ばし、と手作業で作られたものだからだと考えられます。

数々の巨大な岩と古木

客間棟の中庭にあるソテツのそばには、巨大な岩があります。現実的な理由から、この岩の方がまず据え置かれ、家はその後で、岩を囲むようにして建てられることになったのです！客間棟の神を使用していない引き戸には、1000 年以上の樹齢を誇る日本杉、屋久杉が使われています。

<简体字>

前往江户的中途驿站

英云庄的历史，可追溯至 1654 年。最初被称为“三田尻御茶屋”的英云庄，曾拥有特别的地位。德川幕府时代（1600-1868），为方便幕府将军进行监管，日本各地大名（古时封建领主）每隔一年便要前往首都江户居住一次。身为地方大名的毛利家自然也不例外。以萩城为据点的毛利家，会沿道前往 50 公里外的防府三田尻港，随后乘船至大阪，再经陆路前往江户。上京途中，各大名往往不便与庶民同宿，因此，三田尻御茶屋便应运而生，供前往首都的大名及家臣留宿之用。

历经数世纪，三田尻御茶屋的规模也曾发生过变化。17 世纪，此建筑与地方行政事务所曾共用土地。然而后来毛利重就（1725-1789）决意隐居于此，便赶走地方行政组织，并大幅扩建居住部分。位于中央的建筑便是增建于江户时代，为 1783 年毛利重就移居时的产物。

1868 年，幕府统治走向灭亡，封建制度告终，大名也无须再隔年上京。全日本的大名茶屋就此失去用途，大部分皆出售或拆除。而三田尻御茶屋则因毛利元昭（1865-1938）体弱多病的缘故，得以留存至今。防府气候温暖，保健效果较好，在医生的建议下，元昭便暂居三田尻御茶屋，直至 1916 年才移至毛利家本邸。此后，三田尻御茶屋成为毛利家的第二宅邸，每逢有贵宾留宿本邸时，主人便于此处过夜。

整栋宅邸横跨三个世纪，汇集不同时代的日式建筑之美。其中，入口处的建筑建于大正时代（1912-1926），位于中央的建筑建于江户时代（1603-1868），最远处的建筑则建于明治时代（1868-1912）。

1939 年，毛利家将三田尻邸作为社区活动中心赠与防府市。1941 年，宅邸更名为“英云庄”。二战后，占领防府市的新西兰军队曾将其暂作舞厅之用。

<繁体字>

前往江戶的中途驛站

英雲莊的歷史，可回溯至1654年。最初被稱為「三田尻御茶屋」的英雲莊，曾擁有特別的地位。德川幕府時代（1600-1868），為方便幕府將軍進行監管，日本各地大名（古時封建領主）每隔一年便需前往首都江戶一次。身為地方大名的毛利家，當然也不例外。以萩城為據點的毛利家，會沿道前往50公里外的防府三田尻港，隨後乘船至大阪，再經陸路趕赴江戶。上京路途遙遠，各大名往往不便與庶民同宿，由此三田尻御茶屋便應需而建，供前往首都的大名及家臣留宿。

時經數世紀，三田尻御茶屋的規模亦有所變化。17世紀，此建築與地方行政事務所曾共用土地。然而日後毛利重就（1725-1789）決意隱居於此，便趕走地方行政組織，並大幅擴建居住部分。位於中央的建築便是增建於江戶時代，為1783年毛利重就移居時的產物。

1868年，日本迎來幕府末期，封建制度告終，大名亦毋需再隔年上京。全日本的大名茶屋就此失去用處，大部分皆被出售或拆除。而三田尻御茶屋則因毛利元昭（1865-1938）體弱多病的緣故，得以保留至今。元昭接受醫生的建議，認為防府氣候溫暖，保健效果較好，於是便暫居三田尻御茶屋，直至1916年才移至毛利家本邸。從此三田尻御茶屋成為毛利家的第二宅邸，每當有重要貴賓留宿本邸時，主人便於此處過夜。

整棟宅邸橫跨三個世紀，將不同時代的日式建築之美詮釋得淋漓盡致。其中，入口處的建築建於大正時代（1912-1926），位於中央的建築建於江戶時代（1603-1868），最遠處的建築則建於明治時代（1868-1912）。

1939年，毛利家將三田尻邸作為社區活動中心贈與防府市。1941年，宅邸更名為「英雲莊」。第二次世界大戰後，占領防府市的紐西蘭軍隊曾一度將其用作舞廳。

<日本語仮訳>

江戸へ向かう途中の立ち寄り場所

英雲荘の起源は 1654 年に溯ります。当時は三田尻御茶屋と知られており、特別な役割を担っていました。徳川幕府の時代（1600-1868）に、日本の諸大名は、将軍の監視の目が行き届くように 1 年おきに首都である江戸で過ごす必要があったのです。地元の大名である毛利家も例外ではありませんでした。50 キロ離れた萩城を拠点として、防府の三田尻港までの街道を移動し、大阪には船で向かい、そこからは陸路で江戸に向かいました。諸大名は普通のお宿において庶民と並んでの宿泊は難しく、首都へ向かうときに大名およびその家臣専用の宿として、三田尻御茶屋が建設されたのです。

三田尻御茶屋は、何世紀にもわたってその規模に変動がありました。17 世紀には、地元行政の事務所と敷地の共有を行いました。しかし毛利重就（1725-1789）は、ここで隠居すると決断してから地元の行政府を締め出し、建物の居住部分を大幅に拡張したのです。中央の建物は江戸時代のもので、毛利重就が移り住んだ 1783 年に建設されました。

1868 年に幕末を迎えると封建制度は廃止され、大名は 1 年おきに首都で過ごす義務がなくなりました。その目的を失ったことで、結果的に日本の大名茶屋の大半は、売却されるか解体されたのです。三田尻御茶屋だけが存続できたのは、毛利元昭（1865-1938）が病弱であったことが挙げられます。元昭は防府の温暖な気候がよい効果があるという医者助言を受けて三田尻御茶屋に滞在し、毛利家本邸に移住することになる 1916 年まで暮らしたのです。その後三田尻御茶屋は、毛利家の第二の邸宅として使用され、重要なお客が本邸に滞在中にこちらに滞在しました。

邸宅は、3 世紀にわたる素晴らしい日本建築の縮図と言えます。すなわち、入り口の建物は大正時代（1912-1926）、中央部の建物は江戸時代（1603-1868）、最も遠い部分の建物は明治時代（1868-1912）にそれぞれ建設されたものです。

毛利家は、1939 年に三田尻邸を防府市にコミュニティーセンターの用途で寄贈し、1941 年には英雲荘と改名されました。第二次世界大戦後、防府市を占領したニュージーランド軍によって、短期間ですが、ダンスホールとして使用されたこともあります。

<简体字>

精彩装潢

御座间

这一系列的房间，是 18 世纪藩主重就用于接见的待客室。主人重就的座位在最远处，可同时欣赏遥相呼应的内庭与外庭景色。为尽量不影响观景视线，房内采用较细的梁柱。房间的细节之处也考虑到不同的社会阶层而设计。例如，距大名最远的房间区域内，榻榻米的边缘为纯黑色，表示其使用者的地位最低。反之，重要人物所通过的走廊铺有柔软温暖的榻榻米，而地位较低者使用的走廊则是冰凉的原木地板。

融入茶道思想的设计

三田尻邸的茶室为“数寄屋造”（融入茶室风格的住宅样式）建筑。整体设计融入茶道的审美观，采用的建材大多天然质朴。比如，房间的“栏间”（分隔板）木纹各异；“长押”（横板）的外型也呈现出树木原有的柱状，而非方木；“缘侧”（外廊）的拉门则以单块原生杉木制成，并题有中国诗词。

二楼

来到二楼，不仅可将庭园景致尽收眼底，还能俯览细软的桧木树皮制成的屋顶。这种“桧皮葺”屋顶虽每 30 年需更换一次，但自然之感流露其中，细细观赏，回味无穷。

随处可见的家纹

毛利家的家纹为“泽泻纹”（野慈姑纹样，用三片叶子代表箭头），在宅邸内随处可见。拉门、把手、钉隐（用以遮掩钉子的装饰物）上比比皆是，不妨试着找寻一二。至于毛利家选择“泽泻纹”当作家纹的原因，一是因为花朵形似锐利武器的尖端，二是由于野慈姑被视为“胜利之草”。

<繁体字>

裝潢的精彩之處

御座間

這一系列的房間，是18世紀藩主重就用來接見的接待室。其座位在最遠處，可同時欣賞遙相呼應的內庭與外庭景色。為盡量不影響觀景視線，房內採用較細的樑柱。房間的細節之處也為了解社會階級提供了視角。例如，離大名最遠的房間區域內，榻榻米的邊緣為素面黑色，表示其使用者的地位最低。反之，重要人物所通過的走廊鋪有柔軟溫暖的榻榻米，而供隨從使用的走廊則是冰涼的原木地板。

流露茶道思想的設計

三田尻邸的茶室是「數寄屋造（融入茶室風格的住宅樣式）」建築。整體設計融入茶道的審美觀，採用的建材大多天然質樸。比如，房間的「欄間（分隔板）」木紋各異；「長押（橫板）」的外型也呈現出樹木原有的柱狀，而非平板；「緣側（外廊）」的拉門則以單片原生杉木製成，上面題有中國詩詞。

二樓

來到二樓，不僅可將庭園景致盡收眼底，還能俯瞰細膩檜木樹皮製成的屋頂。此種「檜皮葺」屋頂雖每30年即需翻新一次，但其天然質感卻從未消退，令人回味無窮。

數不勝數的家紋

毛利家的家紋為「澤瀉紋（模仿野慈姑紋樣，用三片葉子代表箭矢）」，在宅邸內隨處可見。於拉門、把手、釘隱（用以遮掩釘子之裝飾）上皆有，請試著找尋一二。至於毛利家選擇「澤瀉紋」當作家紋的理由，一是因為花朵形似銳利武器的尖端，二是由於野慈姑被視為「勝利之草」。

<日本語仮訳>

内装の見所

御座間

この一連の部屋は、18世紀に藩主重就が応接や接見するために使用した場所です。重就は最も遠い位置に腰掛けて、奥庭の眺めと、その反対側にある外庭の眺めを享受していました（眺望の妨げを最小限にすべく、特別に細い柱を使用しています！）。部屋の細部に社会階級への配慮が見られます。例えば、大名から最も離れた部屋区画にある畳の縁の色は、無地の黒です。なぜなら重要度が最も低い人が座っていた場所だからです。一方、重要人物が使用する廊下には柔らかく暖かい畳を敷いており、一方で使用人が使用する廊下には、冷たい無垢の木製の板を敷いています。

茶道の思想を組み込んだ設計

三田尻邸の茶室は、数寄屋造り方式で造られました。茶道の美意識から着想を得た方式であり、自然で質素な素材を取り入れています。例えば、部屋の境目に設けられた欄間（しきり）がすべて異なる模様であることや、長押（横木）は、平らというよりも（木の幹のように）丸みを帯びている点に注目してください。縁側の引き戸には中国の詩が刻まれており、一枚板の杉から作られています。

二階

二階からは、庭園を見渡せる素晴らしい眺望が広がっています。繊細な檜の表皮から造られた屋根を見下ろすこともできます。檜皮葺の屋根は30年ごとに交換する必要があるものの、自然の風合いを伝える味わい深いものです。

豊富な家紋

毛利家の家紋には、オモダカ（三枚の葉で表現した矢じり）があり、邸宅内の随所で見られます。襖、取っ手および釘隠に家紋が付いているので探してみてください。毛利家がこの家紋を選んだ理由は、花の形が鋭い武器の先端を連想させるからであり、また勝ち草としても知られているからです。

<简体字>

在世为臣谢世为神

菅原道真（845-903）是平安时代（794-1185）的学者兼政治家。其在 903 年去世后，被后人神化，称为“天神”。道真本是中层贵族学者之子，但他并未倚仗家族权势，而是凭自身才赋，晋升为朝廷高官“右大臣”。当时，家世更为显赫的“左大臣”藤原时平，视道真为眼中钉肉中刺。宇多天皇让位于长子醍醐天皇后，由于受到时平的诬告，道真被逐出京都朝廷，贬至接待中韩使节的九州行政机关“大宰府”。

道真离开京都前，曾恳求退位的宇多上皇为己平反昭雪。其滞留于本州的最后一块土地，便是当时行政机关所在的地方城市——防府。与道真有着血缘关系的当地土师氏族，温情接待了道真。道真时刻期盼天皇能为己沉冤昭雪，迟迟不愿渡海前往九州，因此在防府逗留了很长一段时间。

901 年抵达太宰府的道真，于两年后的 903 年，抑郁而终。其逝世当天，防府出现了奇异天象。据说一道圣光射向大海，附近山顶更蒙上一层神秘的云雾。由于道真生前居住的最后一片本州大地便是防府，世人认为这些迹象是他含冤而死后，魂魄仍殷殷盼望重获清白，重回旧地。同时，考虑到道真的魂魄如若归来，须有供奉之地，于是，在道真去世后仅一年的 904 年便兴建了防府天满宫。

<繁体字>

在世為臣謝世為神

菅原道真（845-903）是平安時代（794-1185）的學者兼政治家。其在903年去世後，被後人神化，素有「天神」之尊稱。道真本是中層貴族學者之子，但他並未倚仗家族權勢，而是憑己身才賦，努力晉升為朝廷高官「右大臣」。時任「左大臣」、家世更為顯赫的藤原時平，視道真為眼中釘肉中刺。眼看道真平步青雲，時平漸生嫉恨。宇多天皇讓位於長子醍醐天皇後，時平誣告道真，將其逐出京都朝廷，貶至接待中韓使節的九州行政機關「大宰府」。

道真離開京都前，曾懇求退位的宇多上皇為己洗刷汙名。其滯留於本州的最後一片土地，便是當時行政機關所在的地方城市——防府。與道真有著血緣關係的當地土師氏族，溫情迎接了道真的到來。道真滿心希望天皇能為己沉冤昭雪，遲遲不願渡海前往九州，而於防府逗留了很長一段時間。

901年抵達太宰府的道真，於兩年後的903年，抑鬱而終。其逝世當天，在防府出現了奇蹟。據說一道聖光射照向大海，附近山頂更蒙上一層神秘的雲霧。由於道真生前居住的最後一片本州大地便是防府，世人認為這些跡象是他含冤而死後，魂魄仍殷殷盼望重獲清白，重回舊地。同時，道真的魂魄如若歸來，須有供奉之地，於是，在道真去世後僅一年的904年，興建了防府天滿宮。

<日本語仮訳>

存命中は大臣：死後、神となる

903年に亡くなり、その後天神様として神格化された菅原道真公（845-903）は、平安時代（794-1185）の学者であり政治家でした。中流の貴族の学者の息子である道真公は、家系のつながりではなく、自身の知性によって、宮中の上級職である右大臣にまで昇進しました。道真公はその成功により、彼より家格が上で敵対する左大臣の藤原時平の怒りを買ったのです。結果的に、宇多天皇が皇子の醍醐天皇に譲位した後に、時平は道真公に対し嘘の告発を捏造し、道真公はそれにより京都の宮中から追放されることになりました。そして当時の中国や韓国からの使者を受け入れていた、九州におかれた役所である大宰府に左遷されたのです。

道真公は京都を去る前、退位した宇多上皇に対し汚名をそそいでほしいと懇願しました。道真公が滞在した本州最後の土地が、当時行政機関がおかれていた地方都市の防府だったのです。道真公は、血族関係にある地元の土師氏から温かく迎え入れてもらえました。道真公は天皇から無実の罪が晴れた知らせがくることを願っていたため、九州に渡ることを躊躇していたことから、長く防府に逗留したようです。

901年、道真公は太宰府に到着し、それからちょうど2年後の903年に悲嘆のあまり亡くなったと伝えられています。道真公が亡くなった日、防府では奇跡が起こりました。海にはひと筋の光が差し込み、近くの山の頂には神秘的な雲がたなびいたと伝わっています。人々は、本州最後に立ち寄り、無実の知らせを待ち続けたいと願ったこの防府の地に道真公の魂が、死して戻ってきたと信じたのです。そして道真公の魂が戻ってきたのであれば、その魂を鎮める場所が必要になると考え、道真公が亡くなってからわずか1年後の904年に、防府天満宮が創建されました。

<简体字>

四时之景

毛利邸的庭园风光明媚，一年四季皆魅力无穷。穿过正门，立刻便能感受季节独有的景致。通往宅邸的路上，左侧种有两排初夏绽放的皋月杜鹃，右侧则是枫树林，每逢秋日即化为一片动人的火红。

以下是四季更迭的庭园景致看点。

春

梅花花期：2月下旬

樱花花期：3月下旬-4月上旬

八重樱花期：4月中旬-4月底

日本紫藤：4月下旬-5月上旬

皋月杜鹃：5月中旬-6月中旬

溪荪：5月下旬-6月上旬

花菖蒲：6月上旬-中旬

野慈姑：6月上旬-9月

夏

睡莲：7月-10月

秋

红叶：11月中旬-12月初旬

若来到池畔的古老凉亭，不妨仔细欣赏周遭景色，毛利家的家纹花卉“野慈姑”也许就在身边。

<繁体字>

庭園四季魅力無窮

毛利邸的庭園風光明媚，一年四季皆魅力無窮。穿過正門，立刻便能感受季節獨有的景致。通往宅邸的路上，左側種有兩排初夏綻放的皋月杜鵑，右側則是楓樹林，每逢秋日即化為一片動人的火紅。

以下是四季更迭的庭園景致看點。

春

梅花花期：2月下旬

櫻花花期：3月下旬-4月上旬

八重櫻花期：4月中旬-4月底

日本紫藤：4月下旬-5月上旬

皋月杜鵑：5月中旬-6月中旬

溪蓀：5月下旬-6月上旬

花菖蒲：6月上旬-中旬

野慈姑：6月上旬-9月

夏

睡蓮：7月-10月

秋

紅葉：11月中旬-12月初旬

若來到池畔的古老涼亭，別忘了仔細欣賞周遭景色，毛利家的家紋花卉「野慈姑」也許就在身邊。

<日本語仮訳>

四季を問わず美しい庭園

毛利邸の庭園は、季節を問わず美しく見えるように設計されています。表門を通り抜けるとすぐに季節感を感じることができるでしょう。ここから屋敷に通じる路の左側には、初夏に花の開くサツキが二重に並んで植えられています。右側にはカエデの林があり、秋に鮮やかな紅葉になります。

こちらが季節ごとの庭園ハイライトのリストです。

春

梅の開花：2月下旬

桜の開花：3月下旬～4月上旬

八重桜の開花：4月中旬～4月末

藤：4月下旬～5月上旬

サツキ：5月中旬～6月中旬

アヤメ：5月下旬～6月上旬

花菖蒲：6月上旬～中旬

沢瀉（おもだか）：6月上旬～9月

夏

スイレン：7月～10月

秋

紅葉：11月中旬～12月初旬

池の側の古いあずまや近くを訪れたら、目をこらして周囲をよく見回してください。毛利家が家紋の1つとして使う花、沢瀉（おもだか）が見られるかもしれません。

<简体字>

梅与牛——众多传说的象征

提及死后被尊奉为天神的防府天满宫主祀神菅原道真（845-903），就不得不提两大重要象征——“梅”与“牛”。身为极富鉴赏力的平安时代（794-1185）贵族，道真爱花如痴，尤其是梅花。另有道真与梅花的相关传说：道真被贬至九州时，行前曾途经京都宅邸，与庭园中的梅花树惜别。随后，道真远赴九州之时，心爱的樱花树、梅花树、松树竟腾空飞舞，欲追随其脚步。樱花树因太过寂寞而日渐凋零；松树尽力追赶，却在途中力竭而亡；最终只有梅花树成功抵达，吐露芬芳，抚慰遭贬黜的道真。此后梅花作为天神的象征，亦成为日本众多天满宫的神纹（神社固有纹样）。防府天满宫内因此而栽种约 1100 株梅花树。

神道教中，众神皆有亲自钦点的动物使者，而道真的使者正是牛。有一轶闻流传至今，可诠释其渊源：道真被贬后，于 903 年在九州太宰府过世。他死时虽身负污名，却因社会地位崇高，葬礼仍相当隆重，并用牛车搬运遗体。在前往埋葬地点的途中，拉车的牛只竟突然卧下，不愿前行——后人认为此正是道真希望能被安葬在牛只所卧之地。后来，这只静卧之牛（卧牛）被神化，成为天神象征之一，据信天神便附身于牛的体内。防府天满宫内，共有三座卧牛像。

<繁体字>

梅與牛——眾多傳說的象徵

提及死後被尊崇為天神的防府天滿宮主祀神「菅原道真（845-903）」，就不得不提兩大重要象徵——「梅」與「牛」。身為極富鑑賞力的平安時代（794-1185）貴族，道真亦愛花如痴，尤其是梅花。另有道真與梅花的相關傳說：道真被貶官至九州時，行前曾途經京都宅邸，向庭園的梅花樹惜別。道真遠赴九州之時，心愛的櫻花樹、梅花樹、松樹竟飛舞於空中，欲追隨其腳步。櫻花樹因太過寂寞，而漸漸凋零；松樹盡力追趕，卻在途中不支力竭；最終僅剩梅花樹成功安抵，綻放花朵，撫慰遭貶黜的道真。此後梅花作為天神的象徵，亦成為日本許多天滿宮的神紋（神社固有紋樣）。正因如此防府天滿宮內，約種有多達1100株梅花樹。

神道教中，所有神祇都有親自欽點的動物使者，而道真的便是牛。有一軼聞流傳至今，可詮釋其背後的原因：道真遭貶後，於 903 年在九州太宰府過世。他死時雖身負汙名，卻因社會地位崇高，葬禮仍相當盛大，有牛車搬運遺體。在前往埋葬地點的途中，拉車的牛隻竟突然坐於地上，不肯再前進一步。後人認為正是道真希望能被安葬在牛隻所臥之地。日後，這隻靜坐之牛（臥牛）被神化，成為天神象徵之一，據信天神便附身於牛的體內。防府天滿宮內，共有三座臥牛像。

<日本語仮訳>

梅と牛：数々の伝説の象徴

防府天満宮の御祭神として祀られている、死後天神様となった菅原道真公（845-903）といえ
ば、2つの重要な象徴である梅と牛が連想されます。平安時代（794-1185）の貴族で審美眼を
もつ道真公は、大の花の愛好家で、特に梅の花が好きでした。その梅の花にまつわる伝説が伝わっ
ています。道真公は九州に左遷されることになり、京都の屋敷に立ち寄り、庭の梅の木に別れを告げた
そうです。そして、道真公が九州に到着した時、彼がかわいがっていた桜と梅と松の3種類の木が空を
飛んで道真公の後を追いかけてしようとしました。桜は寂しさのあまり枯れてしまい、松は追いかけてしま
いましたが、途中で力尽き、あそた。しかし梅の木だけはたどり着いて花を咲かせ、左遷された道真公の心
を慰めたのです。このようにして、梅の花は天神様の象徴となり、日本の多くの天満宮の神紋となってい
ます。防府天満宮の敷地に約1,100本の梅があるのもこのためです。

神道では、すべての神に自ら指名した動物の使者がいます。道真公の場合、それは牛です。そして
その理由を示す逸話が残されています。道真公は903年、左遷された九州の太宰府で亡くなりました。
不名誉な死であるにもかかわらず、その地位の高さ故に、道真公のために盛大な葬儀が執り行わ
れ、牛車でご遺体が運ばれました。しかし、埋葬地に向かう途中、牛車を引っ張っている牛が座り込み
動かなくなってしまいました。これは、道真公がその牛が動かなくなった場所に埋葬されることを望んでい
ると、解釈されました。それ以来、座り込んでいる牛（臥牛）は、神格化された道真公である天神の
象徴のひとつとなり、座り込んだ牛の内には天神様がおられると信じられています。防府天満宮には臥
牛の像が三体あります。

<简体字>

花朵蕴含的人生哲理

日本的绣球花与 6 月梅雨季，可谓密不可分。绣球花会随土壤酸碱度变化而变色，因此在日语中又被称为“七变化”（变色七次之花）。由于这一特性，绣球花亦有无常变幻的意象，从中可领悟到：人生在世，万事无绝对；活在当下，时刻须珍惜。

自 1991 年起，阿弥陀寺每年 6 月皆会举办绣球花祭。寺院境内栽种的绣球花，至今已有 80 余种，约 4000 株。寺内参观路线的徒步时间约需 30 分钟至 1 小时。若无法于 6 月前往欣赏，则不妨待到 11 月，届时可饱览秋日枫红映满寺的美景。

<繁体字>

花朵蘊含的人生哲理

日本的繡球花與6月梅雨季，可謂密不可分。繡球花會隨土壤酸鹼度變色，因此有一日文別名——「七變化（變色七次之花）」。由於此一特性，繡球花亦有無常變幻的涵義，從中可領悟到：人生在世，萬事無絕對；活在當下，時刻須珍惜。

自 1991 年起，阿彌陀寺每年 6 月皆會舉辦繡球花祭。寺院境內栽培的繡球花，至今已囊括 80 種，數量更多達 4000 株。寺內參觀路線的徒步時間約需 30 分鐘至 1 小時。若無法於 6 月前往欣賞，亦不妨考慮 11 月，屆時可將秋日楓紅盡收眼底。

<日本語仮訳>

花から学ぶ人生の教訓

日本ではあじさいは 6 月の梅雨と深く結びついています。あじさいは土壌の酸性度に応じて色が変わるので、「七変化」（色が 7 回変化する花）という別名もあります。この性質から、あじさいは無常や移ろいやすさを象徴する花であり、人生において確かなものは何もない、与えられた人生の一日一日を大切にしよう、という教訓ともなっているのです。

阿弥陀寺では 1991 年以來、毎年 6 月にあじさい祭りを開催しています。寺の境内に植栽されたあじさいは現在、80 種約 4,000 株。境内の指定ルート of 徒歩での所要時間は約 30 分～1 時間です。6 月に行けない方は、境内が紅葉で染まる 11 月も美しい時期です。

<简体字>

消灾解厄、庇佑众生之寺

周防国分寺应圣武天皇（701-756）之愿于 741 年兴建。由于当时战乱、天灾及疫病不断，圣武天皇希望通过佛教使国土重回和平与安定，因此决定在日本各地建立国分寺（由国家管理的官寺）。其中规模最大的当属奈良的东大寺，当时以“大和的国分寺”为人所知。总计共兴建 68 座官寺，但在其后的 1,300 年间，大部分皆坍塌、焚毁，或被移至他处。

周防国分寺及境内多数主要建筑的地点与当初无异（仅寺院东西跨距较创建之初略有缩短），实属罕见。1997 年至 2004 年间进行金堂（或称本堂）的拆解重修时，曾发现并证实创建当初的直柱地基仍存于金堂正下方。

18 世纪后半叶，毛利重就重建本堂。因此建筑入口阶梯上方的“向拜”（屋顶探出房檐的部分）上，便刻有毛利家的家纹。两层楼的歇山式屋顶规模宏大，构造醒目。在拆修工程中，长年日晒雨淋的旧瓦片被铺于正面，背面则使用新瓦片。本堂内供奉有 50 多尊佛像，其中最重要的当属本尊药师如来坐像。寺内之地已被日本政府指定为“国家史迹”。而“重要文化财”金堂则收藏了众多佛像及宝物，例如，以藤原时代初期为首的木造日光菩萨、月光菩萨等。

<繁体字>

消災解厄，為眾生祈福之寺

741年，聖武天皇（701-756）下令興建周防國分寺。由於當時戰亂頻傳、天災及疫病不斷，聖武天皇希望透過佛教為國土重拾和平安定，因此決定在日本各地建立國分寺（由國家管理的官寺）。其中規模最大的當屬奈良的東大寺，當初以「大和的國分寺」為人所知。總計共興建68座官寺，但在其後的1,300年間，大部分皆坍塌、燒燬，或被移遷他處。

周防國分寺及境內多數主要建築的地點與當初無異（僅寺院東西跨距較創建之初略有縮短），屬實難能可貴。1997年至2004年期間進行金堂（或稱本堂）的拆解修理時，曾發現並證實創建當初的直柱地基仍存於金堂正下方。

18世紀後半，毛利重就重建本堂。因此建築入口樓梯上方的「向拜」出簷橫梁上，便刻有毛利家的家紋。兩層樓的歇山式屋頂規模宏大，結構醒目。在拆修工程中，長年日曬雨淋的舊瓦片被鋪於正面，背面則採用新瓦片。本堂供奉50多尊佛像，其中最重要的當屬本尊藥師如來坐像。寺內之地已被日本政府指定為「國家史跡」。而「重要文化財」金堂則收藏了眾多佛像及寶物，例如，以藤原時代初期為首的木造日光菩薩、月光菩薩等。

<日本語仮訳>

災厄を除き、人々の景福を祈願するためのお寺

周防国分寺は、741年に聖武天皇（701-756）の勅願によって建立されました。戦乱、自然災害、疫病が際立って発生した治世のなかで、聖武天皇は仏教が国土に平和と安定を取り戻すと考えていました。よって聖武天皇は日本各地に国分寺（国管理の官寺）の建立を命じたのです。最大のものでは奈良の東大寺があり、当初は大和の国分寺として知られていました。合計で68の官寺が建立されましたが、その後の1,300年の間で、その大半が倒壊、焼失、または創建当初の場所から移設されたのです。

周防国分寺は、多くの主要建物とともに創建当初の場所（ただし、境内は創建当初よりも東西方向が短くなっている）に今も建っている点で珍しい存在です。この事実は、1997年から2004年の間に行われた金堂（または本堂）の解体修理が行われて、創建当初の柱の基盤が、現在の金堂の真下に発見されたときに判明しました。

18世紀後半に本堂は、毛利重就によって再建されました。そのため、毛利家の家紋が、建物に入る階段上の向拝（張り出した屋根）の梁に刻まれています。二階建て入母屋造は、大規模で人目を引く構造です。解体修理工事では、長年風雨にさらされてきた古い瓦を正面に使い、裏側には新しい瓦を使用。本堂には50余体の仏像が安置されており、最重要仏像である本尊薬師如来坐像があります。また、境内地は国の史跡に指定されており、重要文化財の金銅は藤原時代初期の木造の日光菩薩・月光菩薩をはじめ、多くの仏像・宝物を所蔵しています。

<简体字>

主要佛像

金堂（本堂）中，依地位高低排列着 50 多尊佛像，其中不少被指定为“国家重要文化财”。须弥坛之上，本尊药师如来坐镇中央，制作于平安时代（794-1185）初期的日光菩萨与月光菩萨随侍在侧。由于菩萨立像为可移动式设计，因此在 1471 年的火灾中得以抢救而出，然而最初的本尊药师如来却被焚毁。慈悲为怀的菩萨腰系象征太阳与月光的腰带、头戴宝冠，身着精致法衣，为拯救世人而苦心修行，降服内心烦恼。

须弥坛的四角分列四尊佛像，他们即是源自古印度的神祇“四大天王”，也是佛法的守护神。雕像头部周围环绕着熊熊燃烧的火焰轮。四大天王脚踩恶鬼，四肢跃跃欲试，表情栩栩如生，还略带一丝狰狞，可谓看点十足。

须弥坛背景采用绿松色和纸设计，为 1997 年至 2004 年修复寺院时所制作的新产物。和纸饰有皇室纹章——菊花与桐纹。

其他佛像

后阵（本尊背后）有五尊室町时代（1336-1573）的如来像。除正中央的一尊如来像为青铜材质外，其余均为木造，原本皆供奉于寺内的佛塔。立于后阵最后方的神明体态丰满、表情祥和，其名为“大黑天”，是七福神之一，可保佑生意兴隆、飞黄腾达、好运连连。

内阵（本尊内侧）供奉的是延命普贤菩萨像，佛像四角各有一头大象（及下方无数小象）撑托。该佛像手臂多达 20 支，而菩萨的手臂越多，可救赎的世人也就越多。大象本非日本原生动物，其外型略显古怪奇特，躯干细长，一双宛如人类的大眼由水晶制成。

本堂西侧还有一尊木制僧侣坐像。此僧侣即是空海，他将密教自中国带入日本，并于和歌山的高野山创立了真言宗。

<繁体字>

主要佛像

金堂（本堂）中，依地位高低排列著50多尊佛像，其中不少被指定為「國家重要文化財」。須彌壇之上，本尊藥師如來坐鎮中央，其兩側分別為製作於平安時代（794-1185）初期的日光菩薩及月光菩薩。由於菩薩立像為可移動式設計，因此在1471年的祝融之災中得以搶救而出，然而創建當時的本尊藥師如來卻被焚毀。慈悲為懷的菩薩腰繫象徵太陽與月光的腰帶、頭戴寶冠，身著精緻法衣，為拯救他人於苦難，甘願拋卻自身的世俗凡心。

須彌壇的四角分列四尊佛像，祂們是源自古印度的神祇「四大天王」，專門守護佛法。雕像頭部周圍有熊熊燃燒的光輪。四大天王腳踏惡鬼，四肢躍躍欲試，表情栩栩如生，散發著令人畏懼的邪氣，可謂看點十足。

須彌壇背景採用綠松色和紙設計，為1997年至2004年修復寺院時所製作的新產物。和紙飾有皇室紋章——菊花與桐紋。

其他佛像

後陣（本尊背後）有五尊室町時代（1336-1573）的如來像。除正中央的一尊如來像為青銅材質外，其餘均為木造，原本皆供奉於寺內的佛塔。立於後陣最後方的神明身材豐滿、表情祥和，其名為「大黑天」，是七福神之一，可帶來生意興隆、出人頭地等好運。

回到內陣（本尊內側），可看到角落處有一尊由四頭大象（及下方無數小象）撐托著的延命普賢菩薩像。該佛像有多達20支手臂。由此可知，菩薩的手臂越多，便可救助越多的世人。大象本非日本原生動物，其外型古怪奇特，軀幹細長，一雙宛如人類的大眼由水晶製成。

本堂西側還有一尊木製僧侶坐像。此僧侶即是空海，他將密教從中國帶回日本，於和歌山的高野山創立了日後興盛的真言宗。

<日本語仮訳>

主な仏像

金堂（本堂）には、50 余の仏像が位順に配置されており、中には、国の重要文化財に指定されているものも少なくはありません。本尊薬師如来坐像が須弥壇の中央に安置されています。本尊薬師如来の両脇には、平安初期（794 年-1185 年）の作である日光菩薩・月光菩薩が安置されています。この菩薩立像は持ち運び可能であったことから、1471 年に発生した火災から救出されました。創建当初の本尊薬師如来は焼失しています。他者を救うために自らの煩惱を滅した慈しみの心を持つ菩薩は、太陽や月あかりを表す飾り帯や宝冠とともに精緻な法服を身にまとっています。

須弥壇の四隅に安置されている 4 体の仏像は四天王です。四天王はインド古来の神であり、仏法を守護する守護神です。頭部周囲には燃える光背があります。足元には邪鬼を踏みつけており、四天王の躍動感のある姿勢、手足、一癖ある表情とともに、邪気も一見の価値があります。

須弥壇の背景に使用されているターコイズ色の和紙は、寺院の修復が行われた 1997 年から 2004 年に作成されました。和紙には皇室の紋章である菊と桐紋が施されています。

その他の仏像

後陣（本尊裏側）には、室町時代（1336-1573）の如来像 5 体が安置されています。如来像は中央の青銅製の 1 体を除き、すべて木製であり、この 5 体の如来像はもともと境内にあった仏塔に安置されていました。後陣の 1 番端に立つふっくらとした温和な表情の神様は、大黒天です。七福神の 1 人で、商売繁盛、出世開運をもたらす縁起の良い神様とされています。

内陣（本尊内側）に戻ると、隅に大きなゾウ 4 頭（およびその下の無数の小さなゾウ）に支えられた延命普賢菩薩が安置されています。仏様はたくさんの手を持つほど、多くの人を助けることができるという考えに基づき、この菩薩には手が 20 本あります。ゾウは日本産の動物ではなく、やや風変わりな形をしており、胴体が細長く、大きめの人間のような目は水晶で作られています。

本堂の西側には、木製の僧侶の坐像があります。この僧侶は中国から密教を日本に持ち帰り、和歌山の高野山に真言宗を開いた空海です。

<简体字>

本尊药师如来与今生恩德

周防国分寺本堂的 50 尊佛像中，药师如来为本尊，供奉于须弥坛中央，观其与其他佛像的大小差异，便可知晓药师如来的重要性。药师如来为众生解除疾苦，消除饥饿干渴，满足众生物欲，散播今生恩德。

药师如来像采用木材拼接的造像技术（日文称“寄木造”）制成，底座为莲花，象征佛陀净土；“背光”（雕刻于佛像头顶或背后之光相）为大日如来头光，其下雕有飞天及迦陵频伽（一种神鸟）。药师如来身着简朴的僧侣袈裟，表示已顿悟成佛。本堂于 1997 年至 2004 年进行维护，期间药师如来像移至他处。此时才发现佛像左手所持的药壶是可开启的设计，这在日本的药师如来中相当罕见。药壶内呈现金色，装有真正的中药、五谷、玻璃等矿物。

与此同时，现今药师如来像的底座内侧，更发现了 10 世纪药师如来像的左手。1417 年，寺院因雷击而被焚毁，然而由于佛像尺寸过大，无法移出，住持只得取下其左手，才幸免于火灾。该佛像的左手长达 64 厘米，是现今药师如来坐像手部的整整两倍，由此不难想像当初佛像的宏伟之姿。

<繁體字>

本尊藥師如來與今生福運

周防國分寺的本堂供奉50尊佛像，其中藥師如來為本尊，安置於須彌壇中央，觀其與其他佛像的大小差異，即可知曉藥師如來的重要性。藥師如來願為眾生解除疾苦，消除飢餓乾渴，滿足眾生物慾，散播今生福運。

藥師如來像運用木材拼接的造像技術（日文稱「寄木造」）製成，基座為蓮花，象徵佛陀淨土；「背光（雕刻於佛像頭頂或背後之光相）」為大日如來頭光，其下雕有飛天及迦陵頻伽（一種神鳥）。藥師如來身穿簡樸的僧侶袈裟，表示已頓悟成佛。本堂於1997年至2004年進行維護，期間藥師如來像移至他處，這才發現佛像左手所持的藥壺是可開啟的設計，在日本的藥師如來中相當罕見。藥壺內為金色，裝有真正的中藥、五穀、玻璃等礦物。

與此同時，現今藥師如來像的基座內側，更發現了 10 世紀藥師如來像的左手。1417年，寺院遭雷擊燒燬，然而因佛像尺寸過大，無法將其移出，住持只得取下其左手，才倖免於祝融之災。該佛像的左手長達 64 公分，是現今藥師如來坐像手部的整整兩倍，由此不難想像當初的宏偉之姿。

<日本語仮訳>

本尊薬師如来と現世利益

周防国分寺の本堂にある仏像 50 体の中で、薬師如来がご本尊です。須弥壇の中央に安置されており、他の仏像と比較するとその大きさに重要度が反映されています。薬師如来は、病気から人を救い、飢えと渴きをなくし、物質的欲求を満たしてくれ、広義の現世利益をもたらします。

薬師如来は、いくつかの木材をつぎ合わせ作る造像技術（寄木造として知られている技法）を用いて造られており、台座は仏様の浄土を表す蓮の花になっており、光背には頂に大日如来、その下に飛天と迦陵頻伽が彫られています。質素な僧侶の袈裟を身にまとうことで、悟りを開かれた如来であることを示しています。1997 年から 2004 年の間で行われた本堂の保存修理期間中、薬師如来像は移設されました。その際、仏像が左手に持っている薬壺が開封できることが判明しましたが、これは日本の薬師如来では珍しいことでした。壺の内側は金色で、中には本当に漢方薬や五穀、ガラスなどの鉱物が入っていました。

同時に今の薬師如来像の基礎部分内側から、10 世紀の薬師如来像の左手が発見されました。1417 年、落雷により寺院が焼失したとき、仏像が大き過ぎたために運び出すことができなかったのですが、当時の住職が左手を抜き取ったために焼失を免れたのです。この左手は長さが 64cm あり、今の薬師如来坐像の手よりも 2 倍の大きさがあります。当初の仏像はもっと大きかったことを示唆しています。

<简体字>

守护神盘踞的双层大门

所有的佛教寺院，建筑布局皆以南北为中轴线，正门设于寺院南端。歇山式屋顶的“楼门”（双层式的门）即位于寺院的南边入口。1596 年，地方大名毛利辉元创建此门。1767 年，同为毛利一族的毛利重就将其推倒重建。此门历史悠久，比本堂还要古老 10 年至 20 年。

大门两侧，可见两尊魁梧精壮、神情威猛的守护神像凛然而立，这便是广为人知的仁王（二王），又称金刚力士（强壮的力士），专门守护寺院及佛教。此雕像造于室町时代（1336-1573），门的内侧还刻有稻穗及蔬菜图案，以祈求五谷丰登。目前的大门曾于 1911 年修复过一次，其后于 1956 年进行了拆除、维修和重建。

<繁体字>

守護神盤踞的雙層大門

所有的佛教寺院，建築配置皆以南北為中軸線，正門設於院內南端。歇山式屋頂的「樓門（雙層式的門）」即位於寺院的南邊入口。1596年，地方大名毛利輝元草創此門。1767年，同為毛利一族的毛利重就將其推倒重建。大門歷史悠久，比本堂還要古老10年至20年。

門的兩側，可見兩尊魁梧精壯、神情威猛的守護神像凜然聳立。守護神素有仁王（二王）或金剛力士（強壯的力士）之稱，專門守護寺院及佛教。此雕像是室町時代（1336-1573）的產物，門的內側則刻有稻穗及蔬菜的雕花，寓意祈求豐收。目前的大門曾於1911年修復過一次，其後於1956年進行了拆除、維修和重建。

<日本語仮訳>

守護者を擁する二階建ての門

すべての仏教寺院は南北を軸として建立され、正門は境内の南端に設置されます。入母屋造りの楼門（二階建ての門）は、寺院に入る南の入口になります。1596年に地元の大名であった毛利輝元が最初に建設し、1767年に同じ毛利一族の毛利重就によって完全に再建されました。門は本堂よりも10年から20年古いものです。

門の両側には、筋骨隆々で恐ろしい形相の守護神が2体立っています。守護神は仁王（二人の王）または金剛力士（屈強な力士）として知られ、お寺や仏教を護る存在です。室町時代（1336-1573）に作られたもので、門の内側には豊穰を祈願して稲穂や野菜の彫刻が施されています。現在の門は1911年に1度修復され、その後1956年に解体修理を行い、復旧、再建されました。

<简体字>

招福祈愿之寺

周防国分寺的西侧是圣天堂，于 2008 年建成，而最初的圣天堂，则是由地方大名毛利吉广于 1702 年兴建。主神圣天尊可保佑众生健康、生意兴隆、婚姻美满，为世间招来各种福运。圣天尊原是毁灭之神（恶神）象头神，因受慈悲为怀的观世音菩萨感化而弃恶从善，守护佛教，为世人驱除障碍，是广受信奉的温和之神。寺院外部采用雕刻家山本步雕刻的狮子及大象装饰，魅力十足。“向拜”（屋顶探出房檐的部分）的入口内部装饰，则绘有钥匙及念珠图案，简洁明快，象征繁荣、幸运、财富等。念珠正上方的汉字为“福”，象征幸福之意。

<繁体字>

招福祈願之寺

周防國分寺的西側，有一祠堂「聖天堂」，落成於 2008 年。創建之初的聖天堂，是由地方大名毛利吉廣於 1702 年興建。主神聖天尊願眾生健康、生意興隆、婚姻圓滿，為世間招來各種福運。祂原是毀滅之神（惡神）象頭神，後受慈悲的觀世音菩薩感化，棄惡從善。此後一直作為守護佛教，驅離障礙之溫和善神而廣受世間奉祀。寺院的外部裝飾，採用獅子及大象的建築雕刻，皆出自雕刻家山本步的手筆，魅力十足。「向拜（屋簷突起的部分）」的入口內部裝飾，則繪有鑰匙及念珠圖案，象徵繁榮、幸運、財富等。念珠正上方的漢字為「福」，象徵幸福之意。

<日本語仮訳>

開運祈願の寺

周防国分寺の西端には、聖天堂があります。このお堂は 2008 年に完成しました。創建当初の聖天堂は、1702 年に地元の大名である毛利吉広によって建立されました。聖天尊は、健康、商売繁盛、夫婦和合および幸運全般を与えてくださる神様です。破滅をもたらす神（悪神）であったガネーシャ神が慈悲の目が見である観音菩薩によって善神に改宗し、仏教を守護し、障碍を遠ざける温かな神として広く信仰されています。寺院の外装には、山本歩の手掛けた獅子とゾウの魅力的な建築彫刻が施され、向拝（張り出した屋根）の入口の内装は、繁栄、幸運、金塊等、鍵および数珠の明快なシンボルが描かれています。数珠の真上の漢字は「福」とありますが、これは幸福を意味するものです。

<简体字>

海鳎

美味却难以烹饪的珍馐

技术难题

海鳎是京都贵族喜爱的时令珍馐，然而其体内却有多达 1200 根鱼骨，且具备烹饪手艺及熟练使用相关厨具者少之又少，因此一般民众鲜有机会品尝。烹饪海鳎时，首先需要一把又大又重的昂贵鱼刀。所使用的鱼刀刀刃长约 30 厘米、宽约 6 厘米，采用两种铁打造而成。为了能切断鱼骨便于品尝，1 厘米的范围内需入刀 8 次，才可精准切碎。海鳎的丰收期一年只有五个月，因此练习烹饪的时间有限，一般需花五年以上时间才能习得烹饪海鳎的技术。即使是一流的厨师，加上切鱼骨的时间，也需约 15 分钟才能处理完一整条海鳎。

<繁体字>

海鰻

美味卻難以烹飪的珍饈

技術性課題

海鰻體內有多達1200根魚骨，是京都貴族喜愛的時令珍饈。然而具備烹飪手藝及熟練使用廚具者，卻是少之又少，因此一般平民幾乎不曾有機會品嚐。烹飪海鰻時，一把既大又重的昂貴魚刀不可或缺。所使用的魚刀刀刃長約30公分、寬約6公分，採用兩種鐵製成。為了能切斷魚骨愜意品嚐，1公分的範圍內需入刀8次，才可精準切碎。海鰻的豐收時期一年只有五個月，因此練習的時間有限，一般需花五年以上才能習得烹飪海鰻的技術。即使是廚藝一流的大師，也需約15分鐘方能碎骨及處理完一整條海鰻。

<日本語仮訳>

鰻

おいしい分だけ調理も難しい魚

技術的な課題

鰻の体内には、1,200 本という驚異的な数の骨があります。京都の貴族が好む季節の珍味でありながら、鰻を調理するために必要な技術や道具を持っている人が少なかったために、一般の家庭ではほとんど食されることはありませんでした。鰻を調理するためにはまず、非常に大きくて重い、高価な包丁が必要です。刃渡り約 30 センチ、幅は約 6 センチで、2 種類の鉄を使用します。骨を切断し食べられるようにするためには、1cm あたり 8 回刃を入れて、非常に細かく骨切りをして食べやすい状態にする必要があります。鰻の時季は年間を通じて 5 カ月しかないために、修練に割ける時間は限られ、技を習得するのに 5 年以上の歳月が必要です。一流の板前であっても、骨切りを含め一尾の鰻を捌くのに約 15 分かかります。

<简体字>

物尽其用

5 月中旬至 9 月中旬是海鳗的旺季。梅雨季过后的海鳗更加肥美，且鱼骨柔软，被饕客视为极品。此时的防府餐饮店，多会用海鳗的约八个部位来烹制“一鱼十吃”套餐。来客可一次尽享整条海鳗的多样美味——海鳗肉可在锅中涮食，柔嫩的海鳗白肉，富有嚼劲及胶原蛋白的鱼皮，与清脆爽口的蔬菜一同品尝，能同时享受相异食材的口感。海鳗肉涮入锅中，鱼肉受热膨胀，如大朵牡丹绽放，令人赏心悦目。

虽说制作海鳗生鱼片相当费时，但真正的美食家绝不会错过这道美味。厨师需斜向入刀，并用镊子去除去骨，方可生食海鳗。此外，防府的餐饮店还在努力开发各种全新海鳗料理，例如，糖醋炸海鳗、海鳗鱼肚佐麻油及盐巴腌制的海鳗生肝等，不妨一试。

<繁体字>

徹頭徹尾享用

海鰻的旺季為5月中旬至9月中旬。梅雨季過後的海鰻更加肥美且魚骨柔軟，被饕客視為極品。此時節的防府餐飲店，多會以大約八個部位的海鰻肉來烹製「十菜套餐」。來客可一次盡享整條海鰻的多樣美味——海鰻肉可在鍋中涮食，柔嫩的海鰻白肉，富有嚼勁及膠原蛋白的魚皮，與清脆爽口的蔬菜一同品嚐，能同時享受相異食材的口感。汆燙海鰻肉時，魚肉受熱膨脹，如大朵牡丹綻放，令人賞心悅目。

雖說製作海鰻生魚片相當費工，但這道頂級美味絕對值得一嚐。廚師需斜向入刀，並用鑷子去骨，才可使生海鰻直接入口。此外，防府的餐飲店亦正努力開發各種全新海鰻餐點，例如，糖醋炸海鰻、海鰻魚肚佐麻油及鹽巴醃製的海鰻生肝等，不妨一試。

<日本語仮訳>

鰻を食べ尽くす

鰻の旬は 5 月中旬から 9 月中旬にかけて。梅雨明けの時期は、特に脂がのり骨も柔らかく最高とされています。この時期、防府の飲食店では、鰻の約 8 つの部位を使った、鰻の 10 品フルコースを提供しています。お客様は、このコースで鰻の全てを味わい尽くすことが可能です。鍋の煮立った湯の中に切り身をくぐらせていただく鰻のしゃぶしゃぶは、柔らかな白身、歯ごたえのあるコラーゲンたっぷりの皮、シャキシャキの野菜などの異なる食感が楽しめます。鰻の身を湯にくぐらせると、まるでたくさんの花びらをつけた牡丹が咲いたようにふくらと膨らむので、目にもごちそうになる一品です。

非常に手間のかかる料理ですが、真のグルメならば鰻のお刺身もご堪能ください。鰻を生で食べられるようにするために、料理人は、身に対し斜めに包丁を入れ、骨抜きで骨を抜かねばなりません。また、防府の飲食店は、揚げた鰻の南蛮漬けや、鰻の浮き袋や胡麻油と塩でいただく鰻の生肝など、地元ならではのレシピ開発に協力して取り組んでいます。

<简体字>

庭园风光，启蒙自中国美术

英云庄庭园造于 18 世纪 80 年代，与江户时代毛利重就（1725-1789）兴建的中央建筑诞生于同一时期。中心的水池以绝美景观而声名远播，其整体设计令人联想到中国画家们所青睐的常见题材——洞庭湖。庭园中的岩石皆取自山口县各地。特别值得欣赏玩味的是，位于岛边石灯笼旁的龟石，以及设置于水池彼岸的“手水钵”（贮水用的石钵）。

<繁体字>

庭園風光，啟蒙自中國美術

英雲莊庭園造於 1780 年代，與江戶時代毛利重就（1725-1789）興建的中央建築誕生於同一時期。中心的水池景觀雅致，廣為人知，其整體設計令人聯想到中國畫家們所青睞的常見題材——洞庭湖。庭園的岩石皆取自山口縣各地。特別值得欣賞玩味的是，位於島邊石燈籠旁的龜石，以及設置於水池彼岸的「手水鉢（貯水用的石鉢）」。

<日本語仮訳>

中国美術から着想を得た庭園

1780年代に造られた英雲荘の庭園は、江戸時代に毛利重就（1725-1789）によって建設された中央部の建物と同時期のものになります。中心にある池は美しい景観で名高く、中国の画家の題材としても人気が高い中国の洞庭湖を思い起こさせる設計です。庭園の岩石は山口県全土から集められました。特に注目すべきなのは、島の端にある石灯籠の横の亀石と、池の対岸に設置された手水鉢（水を貯める石の器）です。

<简体字>

水琴窟（日本的水音乐）

宅邸中央的阳台畔有一趣物——造于 18 世纪 80 年代的“水琴窟”。若从“手水钵”（贮水用的石钵）中舀出一勺水，浇于黑石基座上，水即会自石头间渗出，化作水滴落下，响起悦耳回音。黑石下埋有一个倒放的壶型陶瓮（瓮底有洞），击水音效即是自此而来。当水滴落于下方积水中，声音于瓮身反射，越发清亮动听。

水琴窟意即“水琴之洞窟”。其音色类似日本拨弦乐器“古琴”，如风铃一般，令听者清新舒爽，心旷神怡。

<繁体字>

水琴窟（日本的水音樂）

宅邸中央的陽台畔有一趣物——造於1780年代的「水琴窟」。若從「手水鉢（貯水用的石鉢）」中舀出一勺水，澆於黑石基座上，水即會自石頭間滲出，化作點點水滴，響起悅耳回音。黑石下埋有一倒轉的壺型陶甕（甕底有洞），擊水音效即是自此而來。當水珠落於下方積水中，聲音於甕身反射，越發清亮動聽。

水琴窟意即「水琴之洞窟」。其音色類似日本撥弦樂器「古琴」，如風鈴一般，令聽者清新舒爽，心曠神怡。

<日本語仮訳>

水琴窟（日本の水音楽）

邸宅中央部のベランダの真横に、興味深い特徴を持つものがあります。1780年代に作られた水琴窟です。手水鉢から柄杓1杯の水を基礎部分の黒石に掛けると、石の間からしみ出して水滴になり、水滴がポトポト落ちることで反響音を奏でます。この音は、底に穴を空けた陶器の壺型の甕を逆さまにして、石の下に埋めることで作り出されるものです。甕の側面が反響し、下に溜まっている水の上に水滴が落ちたときに水滴音を増幅させます。

これは水琴窟、言い換えれば「水琴の穴」であり、生み出される音は、日本の有棹弦楽器である琴に似た音です。風鈴のように音で涼しさを感じられ、リフレッシュできます。

<简体字>

茶屋内之茶屋

庭园一角，“花月楼”茶屋静静伫立。其最早于1786年建在周防国分寺内，后于1888年拆除重建。“花月”即是18世纪的茶道礼仪形式，以五人为一组，在八畳（一畳约为1.62平方米）大的榻榻米房间内，进行，“花月楼”由此得名。茶屋内设有大小各异的房间，最多可容纳30人，满足不同茶道形式的需求。

<繁体字>

茶屋內之茶屋

庭園一角，「花月樓」茶屋靜靜佇立。其最早於 1786 年建在周防國分寺內，後於 1888 年拆除重建。18 世紀風格的點茶模式「花月」，是以五人為一組，在八塊榻榻米大的房內進行的茶道，「花月樓」由此得名。茶屋內設有大小各異的房間，最多可容納 30 人，滿足各種茶道形式的需求。

<日本語仮訳>

茶屋内にある茶屋

庭園の一角に花月楼（茶屋）があります。花月楼は、1786 年に周防国分寺で建設されたものが、1888 年に解体されて再建されたものです。花月とは、8 畳の畳部屋でお点前を 5 人 1 組で行う茶道の作法のことで、18 世紀の様式になります。花月楼（茶屋）には、さまざまな大きさの異なる部屋があり、最大 30 人まで収容でき、様々な茶会の形式に対応が可能です。

<简体字>

毛利氏族之宝

毛利氏是数世纪以来日本屈指可数的大名（古时封建领主）家族，因此收藏有不少历史珍宝。毛利博物馆收藏的约两万件藏品，会在一年中定期举行的企划展中展出。

除最有名的四件国宝以外，博物馆的其他众多价值不菲的藏品亦值得细细欣赏。例如，毛利元就曾经留给三个儿子的一篇知名书简，其中写道：“若只是单箭一支，毫不费力即可折断；然而若三支箭绑在一起，将坚韧牢靠，难以折断。”意在希望兄弟同心，其利断金。毛利元就，这位 16 世纪的大名，曾为毛利氏族坐拥最大势力立下汗马功劳。

博物馆内还收藏着众多历史价值极高的文献，从中可了解 19 世纪后半叶幕府势力没落、最终走向王政复辟的时光足迹。

<繁体字>

毛利氏族之寶

毛利氏是數世紀以來日本屈指可數的大名家族，因此也累積了不少歷史珍寶。毛利博物館約有兩萬件藏品，會在一年中定期舉行的企劃展中展出。

除了最有名的四件國寶之外，博物館的其他許多收藏品亦值得細細欣賞。毛利氏族能坐擁最大勢力，得益於16世紀的大名毛利元就。他曾留下一篇知名書簡給三個兒子，其中寫道：「若一支單箭，毫不費力即可折斷；然而若三支箭綁在一起，將堅韌牢靠，難以折斷。」意在希望兄弟同心，其利斷金。

博物館內收藏著眾多歷史價值極高的文件，從中可了解 19 世紀後半幕府勢力沒落，最終走向王政復辟的時光足跡。

<日本語仮訳>

毛利氏の宝物

何世紀にもわたって日本有数を誇った大名家であった毛利氏は、数多くの宝物を蓄えてきました。毛利博物館には約 2 万点の収蔵品があり、一年を通して企画展で定期的に展示されています。

最も有名なのは 4 件の国宝ですが、博物館にはこの他にも興味深く価値のある作品が数多く所蔵されています。例えば、毛利氏が最大の勢力を確立した功労者である 16 世紀の大名、毛利元就が 3 人の息子に与えた書状は有名です。書状の中で元就は、「1 本の矢では簡単に折れるが、3 本をしっかりと纏めると容易には折れない」ので 3 人が何ごととも一致協力して行うように諭しました。

この収蔵品には、幕府が衰退し最終的に天皇復古の道が拓かれた 19 世紀後半の日本の事情がよくわかる、歴史的価値が高い文書も数多く含まれています。

<简体字>

御神幸祭：沉冤昭雪之祭典

日本所有神社皆会举办独有的祭典，防府天满宫也不例外。御神幸祭的背后，述说着兴建防府天满宫的相关故事。主祭神“天神”是神化后的历史名人——菅原道真（845-903）。9 世纪后半叶，身为贵族兼高官的道真，从京都宫中被贬至九州，然始终未能洗刷污名，最后于 903 年抱憾而终。

御神幸祭始于道真去世 101 年后的 1004 年，旨在庆祝一条天皇宣召“道真清白无罪”。随后，奉天皇圣旨的敕使到达距当地港口稍远的“胜间浦”（该港是 901 年道真曾停靠的港口，之后由于造陆工程，现在已归属内陆区域）。每逢 11 月的第四个周六，上千名粗犷的男子会扛起祭神乘坐的神轿“御网代舆”，从神社阶梯滑下，接着将神轿运至距离神社约 2.5 公里远的港口旧址。祭神仪式结束后，再把神轿抬回原处。

该祭典为了表现祭神时身体纯净无垢的状态，参加者不着衣物，仅以白布缠身，因此又称“裸坊祭”。

祭典诞生的背后，还有另一个缘由。由于神明每日不间断地满足众生愿望，长此以往也会身心俱疲。众多信徒便将神明请出神社，震其魂魄，提其精气。由此，重拾活力的神明又可在新的一年继续达成世人的各种愿望与祈求。

<繁体字>

御神幸祭：沉冤昭雪之祭典

日本的每一座神社皆會舉辦獨有的祭典，防府天滿宮也不例外。御神幸祭的背後，述說了興建防府天滿宮的相關故事。主祭神「天神」是神化後的歷史名人——菅原道真（845-903）。9世紀後半，身為貴族兼高官的道真，從京都宮中遭貶黜至九州，之後始終未能洗清汙名，於903年抱憾而終。

御神幸祭始於道真逝世101年後的1004年，旨在慶祝一條天皇宣召「道真清白無罪」。其後，奉天皇聖旨的敕使到達當地港口稍遠的「勝間浦（該港是901年道真曾停靠的港口，由於日後的造陸工程，現在已歸屬內陸區域）」。每逢11月的第四個週六，上千名粗獷的男子會扛起祭神乘坐的神轎「御網代輿」，從神社階梯滑下，接著將神轎運至距離神社約2.5公里遠的港口舊址。祭神儀式結束後，再把神轎抬回原處。

為了讓祭神時的身體處於純淨無垢的狀態，參加者不著衣物，僅以白布纏身，因此亦有「裸坊祭」之稱。

祭典誕生的背後，還有另一個緣由。由於神明每日不間斷地滿足凡人的心願，長久以來也會身心俱疲。眾多信徒便將神明帶出神社，震其魂魄，提其精氣。由此，重拾活力的神明又可於新的一年繼續達成世人的各種祈願與相求。

<日本語仮訳>

御神幸祭：無実の知らせを伝えるお祭り

日本の神社にはすべて独自の祭りがあり、防府天満宮も例外ではありません。御神幸祭は防府天満宮創建の物語に期限があります。ご祭神の天神は神格化された菅原道真公（845-903）です。9世紀後半から貴族で役人であった道真公は、京都の宮中から九州に左遷され、903年に不名誉をそそぐことも叶わず赦しもないまま亡くなりました。

御神幸祭は、道真公の没後 101 年の 1004 年、一条天皇から「無実の罪」が奏上されたことを祝うものです。文書を携えた天皇の勅使が、少し離れた地元の港の勝間浦に到着しました（その港は 901 年に道真公が寄港した地で、土地の造成により現在では内陸部となっています）。毎年 11 月第 4 土曜日に、荒々しい男衆が祭神を乗せた御網代輿を担ぎだして神社の階段を滑り降り、神社から約 2.5 キロ離れたかつての港の跡地まで運びます。神事が終わると、御神輿は再び戻されま

す。この祭りは、身が清らかな状態で奉仕していることを示すために、白い布（さらし）のみを纏って裸で奉仕するため、裸坊祭としても知られています。

祭りが開催されるもう一つの理由があります。来る日も来る日も、人々の願いに応え続ける神にも疲れが蓄積します。神社の境内から神を連れ出し、多く氏子たちが荒々しく魂を揺らすことで神を元気づけ、また一年、人々の祈りや頼みに応えられる活気を与えるのです。

<简体字>

金丸座（旧金比罗大芝居）

1835 年创建的金丸座，为日本最古老的歌舞伎戏院，现仍完好如初、风姿如故。江户时代中期（18 世纪），“金比罗大权现”，即如今的金刀比罗宫（或称 Konpira san）等已是知名的巡礼圣地，引得日本国内朝圣者心向往之，纷纷汇于琴平。当地亦每年数次搭建临时戏院，为朝圣者们展演歌舞伎及其他文娱活动。之后，以金刀比罗宫为中心的周边街市日渐繁荣。为使朝圣者们享受到金比罗大戏的乐趣，一座正式的歌舞伎戏院终得以落成，即“金比罗大芝居”。1900 年，戏院改名“金丸座”，自此金丸座之名广为流传，沿用至今。

1970 年，金丸座被指定为“重要文化财”；1972 年解体，并迁至现今位置，前后耗时四年；2003 年进行复原工程，江户时代的剧场风采得以重现。

1984 年，金丸座成为歌舞伎业界关注的焦点。三位歌舞伎名家——第二代中村吉右卫门（1944-）、第二代泽村藤十郎（1943-）、第五代中村勘九郎（1955-2012，于 2005 年承袭第十八代中村勘三郎头衔），应邀赴金丸座参加一档与之相关的电视专访。由此，金丸座不仅声名鹊起、享誉全国，其氛围之独特、设计之古典，更让三位名家思之念之、难以忘怀。以此为契机，金丸座的定期歌舞伎公演亦水到渠成，并延续至今。1985 年 6 月末，第二代中村吉右卫门率领剧团在此登台，戏目有《再樱遇清水》（意为在清水初相遇，又重逢于樱花树下）、舞蹈剧目《俄狮子》（意为猛狮）。

1985 年起，每逢四五月辞寒迎春之际，“四国金比罗歌舞伎大芝居”公演即应期开场。一流歌舞伎演员前来表演，成为象征四国地区春回大地的代表性盛典。得益于剧院空间的小巧别致，观众可近距离观赏舞台、花道（进出舞台并分隔座席的通道）上的名家风采，享受与台上艺人亲近之趣味。

<繁体字>

金丸座（舊金毘羅大芝居）

金丸座創立於 1835 年，是日本最古老的歌舞伎戲院，仍完好如初、風姿如故。江戶中期（18 世紀），當地的信仰「金毘羅大權現」，即現今的金刀比羅宮（或稱 Konpira san）等已是知名的巡禮聖地，吸引全國上下朝聖者心嚮往之，紛紛造訪琴平。當地每年數次搭建臨時戲院，為朝聖者們展演歌舞伎及其他娛樂活動。之後，以金刀比羅宮為中心的周邊街市，日益繁榮。為使朝聖者們享受到金毘羅大戲的樂趣，一座正式的歌舞伎戲院終於落成，即「金毘羅大芝居」。1900 年，戲院改名為「金丸座」，自此金丸座之名不脛而走，沿用至今。

1970 年，金丸座被指定為「重要文化財」；1972 年解體，並遷至現址，前後耗時四年；2003 年進行復原工事，重現江戶時期的絕代風華。

1984 年，金丸座成為歌舞伎業界的關注焦點。三位歌舞伎名家——第二代中村吉右衛門（1944-）、第二代澤村藤十郎（1943-）、第五代中村勘九郎（1955-2012，於 2005 年承襲第十八代中村勘三郎頭銜），應邀赴金丸座參加一檔與其相關的電視專訪。自此，金丸座不僅聲名鵲起、享譽全國，其氛圍之獨特、設計之古典，更讓三位名家心心念念、難以忘懷。從此，金丸座的定期歌舞伎公演便水到渠成，延續至今。1985 年 6 月末，第二代中村吉右衛門率領劇團在此登臺，戲目有《再櫻遇清水》（意為在清水初相遇，又重逢於櫻花樹下）、舞蹈劇碼《俄獅子》（意為猛獅）。

自 1985 年起，每逢四五月辭寒迎春之際，「四國金毘羅歌舞伎大芝居」公演始終應期開場。一流歌舞伎演員前來表演，成為當地春季的代表盛典。受益於劇院空間的小巧別致，觀眾能近距離觀賞舞臺、花道（進出舞臺並分隔座席的通道）上的名家風采，享受與臺上演員親近之趣味。

<日本語仮訳>

金丸座（旧金毘羅大芝居）

1835年に創建された金丸座は、完全な形で現存する日本最古の歌舞伎小屋（かぶきごや）です。江戸中期（18世紀）、金毘羅大権現（現在は、こんぴらさんや金刀比羅宮として知られています）が全国的に巡礼の聖地になったことで、琴平に日本全国から参拝者が集まるようになりました。これらの参拝者を対象として、仮設の芝居小屋で年に数回、歌舞伎と他の娯楽が提供されてきました。そして神社を中心に街が発展・拡大していったことで、金毘羅大芝居が巡礼者を楽しませるため、常設の歌舞伎劇場として建設されました。1900年頃には金丸座と改称され、その時からその愛称で知られるようになりました。

金丸座は1970年に重要文化財に登録され、1972年から4年間かけて現在の場所に解体・移築再建されました。2003年には復元作業が始まり、劇場は元の江戸時代の姿に復元されました。

1984年には、金丸座は歌舞伎界の注目を集めました。二代目中村吉右衛門（1944-）、二代目澤村藤十郎（1943-）、五代目中村勘九郎（1955-2012、2005年に18代目中村勘三郎を襲名）という三人の有名な歌舞伎俳優が、金丸座を特集するテレビ番組の取材のために訪れました。これにより日本中に金丸座の名が知れ渡るようになりました。彼らは金丸座の独特な雰囲気や伝統的なデザインに魅了され、これが定期的な公演を開く契機となりました。1985年6月末、二代目中村吉右衛門の率いる一座は「再桜遇清水」（初めて清水で出会った後の桜の下での再会の意）という演目と、「俄獅子」（勇猛なライオンの意）という舞踊を金丸座で上演しました。

1985年から毎年4月か5月に「四国こんぴら歌舞伎大芝居」という歌舞伎興行が行われるようになり、四国の春の訪れを象徴する行事となりました。一流の歌舞伎俳優が来て出演し、観客は本来デザインされていたコンパクトサイズの劇場で、舞台や花道に近く、役者への親近感を感じながら、歌舞伎を楽しむことができます。

<简体字>

剧院入口

昔日，因社会等级森严，金丸座特设入口三处。普通观众走中间一门。据说此门板之设计低矮狭窄，仅仅容得下一人弯腰通过，以确保人人皆确已购票。因形似老鼠入洞，故称“鼠木户”（鼠门）。

正面另有入口两处，右侧为“御用木户”（意为尊贵之人所用入口）；左侧为“大木户”（意为高大之入口），专供持高价门票的观众所用。

<繁體字>

劇院入口

過去，由於社會階級森嚴，金丸座特別設置三處入口。一般觀眾使用中間一門。據說此門板低矮狹窄，僅僅容得下一人彎腰通過，以確保人人皆確實購票。因姿勢有如老鼠入洞，故稱「鼠木戶（鼠門）」。

正面另有入口兩處，右側為「御用木戶（意為尊貴之人所用入口）」；左側為「大木戶（意為高大的入口）」，專供持高價門票的觀眾進出。

<日本語仮訳>

劇場入口

かつて劇場には観客の階級に応じ、3つの入り口が使用されていました。一般客向けの入り口は建物の中央に位置し、鼠木戸（ねずみの入り口の意）と呼ばれています。全ての観客が確実に料金を支払って観劇するように、かがんだ状態で1人ずつしか入れないほど、入り口は非常に狭く低く作られていると言われていました。これが名前の由来です。

その他に、建物の正面に2箇所入り口があります。右手にあるのが御用木戸（身分の高い観客用の入口の意）です。左手にあるのが大木戸（大きな入口の意）で、高価な入場券を持った観客用でした。

<简体字>

札场与下足场

穿过金丸座入口，即是宽敞平地，叫“土间”（没有铺设地板的空间）。土间右侧为“札场”（售票处），入场处的两侧各有一处脱鞋区。再往里便是内门，名为“内木户”。入内门，将脱下的鞋履交与“下足场”（存鞋处）的工作人员挂妥，领取寄鞋号牌后便可自行入座。

<繁体字>

札場與下足場

進入金丸座，映入眼簾的是一片寬敞平地，稱為「土間（沒有鋪設地板的空間）」。土間右側為「札場（售票處）」，入場處的兩側各有一處脫鞋區。再往裡面走便是內門，名為「內木戶」。進入內門，將脫下的鞋履交給「下足場（寄鞋處）」的工作人員掛妥，領取寄鞋號牌後便可自行入座。

<日本語仮訳>

札場と下足場

木戸から入場すると、大きな土間が広がっています。右手には札（訳注：ふだ＝入場券）を買うための札場（ふだば）があります。入場スペースの両脇には履物を脱ぐ場所があり、内木戸と呼ばれる中の入り口に上がった後、下足番が履物をぶら下げ、荷札を受け取ります。下足番から履物の番号札を受け取れば、自分の席に向かうことができます。

<简体字>

鸟屋与扬幕

“鸟屋”位于剧场后台，位置之重要无需赘言。狭长的花道，前接舞台、后连“鸟屋”，是舞台与后台之间的过渡。演员自地下室登上花道前，先在“鸟屋”里静心等候，而后揭开帷幕，踏入花道，登台亮相。退场时，也可原路返回，回到“鸟屋”。

“鸟屋”门上挂着绘有剧院纹饰的幕布，叫“扬幕”。扬幕开合之际，上面所系金属环便发出泠泠清响，为演出增添独特音效。

<繁体字>

鳥屋與揚幕

歌舞伎戲院的重要結構——「鳥屋」，位於劇場後臺。狹長的花道，前接舞臺、後連「鳥屋」，是舞臺與後臺之間的過渡區域。演員從地下室登上花道前，先在「鳥屋」裡靜心等待，而後揭開帷幕，踏入花道，登臺亮相。退場時，也可原路返回，回到「鳥屋」。

「鳥屋」門上掛著繪有劇院紋飾的布幕，稱為「揚幕」。揚幕開合之際，上面所繫金屬環便發出泠泠清響，為演出增添獨特音色。

<日本語仮訳>

鳥屋と揚幕

鳥屋（とや）とは舞台裏の空間です。舞台と劇場の裏をつないでいる、日本の歌舞伎劇場の舞台の延長にある長く狭い花道の終わりに位置しています。俳優は舞台後方の地下空間から鳥屋に入り、花道への出番を待ちます。鳥屋は舞台からの出口としても使われるので、大変重要な空間です。

劇場の座紋付きの揚幕と呼ばれるカーテンが鳥屋の入口に吊られています。揚幕が開け閉めされると、付いている金輪が独特の音を奏で、演出効果を作り出しています。

<簡体字>

平场、步、枱席

一楼的中央观众席，称为“平场”（意为平坦之地）。从右至左沿用日本传统排序法，依次为日文平假名“いろはにほへとちりぬるを”……而由前排往后，则按汉字由壹至拾壹依次排序。剧场的正中央席位称为“枱席”（意为正方形包厢座席），一个枱席最多可坐五人。其设计灵活机动，观众可自由转身或挪动位置，以便观看舞台、花道或凌空的各处表演。此外，枱席由前往后，地势以缓坡状渐次升高，使视野更加开阔。

而剧场一楼及二楼的左右两侧亦设有席位，称为“栈敷席”。

平场内搭有宽长木板，称为“步”，横跨左右两端，共五根，各宽 15 厘米，供观众入座离席时方便行走。

最前排坐席，名为“啮付”（意为“咬住”），是欣赏表演的最佳位置。此排又名“雨落”（取“下雨”之意），原因是若遇上需大量用水的表演，观众会溅上水沫，有如雨淋一般。

※“四国金比罗歌舞伎大芝居”的席位名称和编号可能会略有不同。

<繁体字>

平場、步、枱席

「平場（意為平坦之地）」為一樓的中央觀眾席。從右至左沿用日本的傳統排序法，依次為日文平假名「いろはにほへとちりぬるを」……而從前排往後，則按照漢字由壹至拾壹依次排列。劇場的正中央席位稱為「枱席（意為正方形包廂座席）」，一個枱席最多可坐五人。其設計機動靈活，觀眾可自由轉身或挪動位置，以便觀賞舞臺、花道或凌空的各處表演。此外，枱席由前往後，地勢以緩坡狀漸次升高，使視野更加開闊。

而劇場一樓及二樓的左右兩側亦設有席位，稱為「棧敷席」。

平場內搭有寬長木板，稱為「步」，橫跨左右兩端，共五根，各寬 15 公分，供觀眾入座離席時方便行走。

最前排坐席，名為「齧付（意為『咬住』）」，是欣賞表演的最佳位置。此排又名「雨落（取『下雨』之意）」，原因是若遇上需大量用水的表演，觀眾會濺上水沫，有如雨淋一般。

※「四國金比羅歌舞伎大芝居」的席位名稱和編號可能會略有不同。

<日本語仮訳>

平場、歩み、枱席

平場（字義「平らな場所」）は、一階席の中央部分です。席は右から左へ順に、いろはにほへとちりぬるを…というように、平仮名を用いた日本の伝統的な方法で呼ばれています。舞台から劇場の後方に向かって、席には壱から拾壱までの漢数字が振られています。劇場のこの中央部分の座席は枱席（字義「正方形のボックス席」）と呼ばれ、最大 5 人まで座ることが出来ます。この柔軟な席の配置のおかげで、観客は舞台や花道、宙を舞う役者が見やすいように自由に移動したり向きを変えたりすることが出来ます。観客の視界が開けるよう、舞台から上向きのなだらかな傾斜がついています。

劇場の左右両側の一階、二階に栈敷席も設けられています。

さらに、平場を横切るように幅 15cm の歩み（歩行用の板）が 5 つついています。この歩みを利用することで、席へ楽に移動ができます。

最前列の席をかぶりつきと呼び、これは文字通り「かぶりつくこと」を意味します。この席では観客が一番集中して歌舞伎を楽しむことが出来ます。また、最前列の席のもう一つの名前は雨落ち（字義「雨が降る」）で、舞台上で大量の水が使われる時に観客がしぶきを浴びることからそう呼ばれています。

※ただし、「四国こんぴら歌舞伎大芝居」の舞台では席の名称と番号が少々異なる場合があります。

<简体字>

座席：出席、奥场

平场两侧包厢，地势略高，称为“出席”或“出孙”，曾是赞助人、老戏迷的专享座席。如今人们称西边席位为“西出孙”、东边为“东出席”。

本花道（主花道）及假花道（副花道）后方之处，名为“奥场”，由低矮栅栏隔开。昔日，部分座席除入场费外还需额外付费，故工作人员会在此收费，并行监管之职，以确保观众对号入座。

※ “四国金比罗歌舞伎大芝居”的席位和编号可能会稍有不同。

<繁体字>

座席：出席、奧場

「出席」，或稱「出孫」，為平場兩側的包廂，地勢略高，曾是贊助人、老戲迷的專用座席。如今人們稱西邊席位為「西出孫」、東邊為「東出席」。

本花道（主花道）以及假花道（副花道）後方之處，名為「奧場」，由低矮柵欄隔開。昔日，部分座席除了入場費外還需額外付費，故工作人員會在此收費，並行監管之職，以確保觀眾對號入座。

※「四國金比羅歌舞伎大芝居」的席位和編號可能會稍有不同。

<日本語仮訳>

座席：出席、奥場

少し高くなっているボックス席を出席や出孫と呼び、座席中央部分の平場の左右に位置しています。これらの席は、かつては後援者や常連客のために用意されていたものでした。現在では、西側の席を西出孫、東側の席を東出席と呼びます。

奥場は本花道（主要な花道）と仮花道（二次的な花道）の奥にある空間です。奥場は歴史的には監視場所で、低い柵で仕切られており、係がいて入り口で支払った料金とは別に追加の席料をここで徴収していました。また、係はここから観客がそれぞれ正しい席に着いているかを確認していました。

※四国こんびら歌舞伎大芝居では席の名称や番号に若干の変更が生じる可能性があります。

<简体字>

花道与假花道

花道（意为“花之通道”）——歌舞伎戏台的外延部分，狭长且略带坡度，较低一端连接后台，穿中央观众席左侧而过，缓缓向上，直通大舞台。其用途甚多，可用于表现戏中小路、城堡通道，抑或是汪洋之景。在花道处的表演，因置身于观众之间，使剧情更显精彩，引得观众兴奋叫好。演员自帷幕后登上花道。帷幕一掀，铁环便铮铮作响，更添戏剧张力。观众听闻此声，便知有演员登场，皆循声望来。

花道宽 1.3 米、长 14 米，尽头处设有小屋一间，名为“鸟屋”，演员即在此候台，进出花道。除此之外，花道还作为主舞台之外的次舞台，是歌舞伎演出中不可或缺的一部分。

剧场右侧，另有一条假花道（副花道），宽 0.8 米、长 14 米，同样连通幕后与舞台。此花道原设于江户时代（1603-1867），仅作观众通道之用。其后，有演员发现其妙处，可为表演增色添彩，才将其改用于假花道。而在金丸座内，两条花道，至今仍在使用之中，使观众能不虚此行、尽兴而归。

<繁体字>

花道與假花道

歌舞伎戲臺的外延部分——花道，意為「花之通道」。此道狹長且略帶坡度，較低一端連接後臺，穿中央觀眾席左側而過，並緩緩上升，直通大舞臺。其用途多元，可用於表現戲中小路、城堡通道，或者浩瀚汪洋。在花道處表演，因置身於觀眾之間，能使劇情更加精彩，引得觀眾興奮叫好。演員自帷幕之後登上花道。布幕一掀，鐵環便錚錚作響，更添戲劇張力。觀眾聽聞此聲，便知演員登場，皆循聲望來。

花道寬 1.3 公尺、長 14 公尺，盡頭處設有小屋一間，名為「烏屋」，演員即在此等候，進出花道。除此之外，花道還作為主舞臺之外的次舞臺，是歌舞伎演出中不可或缺的一部分。

劇場右側，另有一條假花道（副花道），寬 0.8 公尺、長 14 公尺，同樣連通幕後與舞臺。此花道原設於江戶時代（1603-1867），僅作觀眾通道。之後，有演員發現其妙處，可為表演增添色彩，才改用為假花道。而金丸座內，兩條花道至今仍在使使用，使觀眾能不虛此行，盡興而歸。

<日本語仮訳>

花道と仮花道

花道（字義「花の通り道」）は日本の歌舞伎劇場の舞台の延長部分です。長くせり上がった狭い歩道で、劇場の裏手から、中央の主要な座席部分の左側の観客の間を通過して主要な舞台と繋がっています。花道は道、城の通路、はたまた海に至るまで様々な場面のために使われます。俳優が花道を使う際、彼らは舞台に素晴らしい物語と興奮を加えるため、まさしく観客の中心で演じるのです。俳優は揚幕の後ろから登場します。揚幕は観客に俳優が登場することを知らせるため、金輪が鳴る音と共に開き、舞台を盛り上げます。

花道は幅 1.3 メートル、長さ 14 メートルです。これは鳥屋と呼ばれる、俳優が待機する小さな空間に通じており、ここから俳優が出入りします。登場人物の出入りに用いられるだけでなく、花道は舞台上の主要な場面から離れた場面のためにも用いられます。歌舞伎の舞台には欠かせないものなのです。

仮花道（二次的な花道）は、劇場の裏から舞台まで、劇場の右側に沿って作られています。幅 0.8 メートル、長さ 14 メートルです。この仮花道は、元々は江戸時代（1603-1867）に観客席までの通路として作られました。しかし、昔の歌舞伎俳優が、この通路がドラマチックな演出に使える可能性に気づき、それからもうひとつの花道として歌舞伎の舞台で使われるようになりました。金丸座では両方の花道が用いられており、観客は最大限歌舞伎を楽しむことができます。

<简体字>

空井户与“鳖”机关

主要舞台与花道的相交处，有一方洞，名“空井户”（意为枯井，唯使用时才开启）。此井向下连通“奈落”（即舞台地下空间），用途众多——既可用作演员登场退场、快速变装的通道，亦能模拟水井或池塘等。相传江户时代（1603-1867），空井户曾在日本上方地区（京都、大阪）使用，如今除金丸座外，均已弃而不用。

花道近舞台一端，有一升降台，长 0.8 米，宽 0.6 米，据说因演员从洞口向上钻出头的动作神似鳖伸头的模样，故取名为“鳖”。此机关依靠人力转动，专供妖怪、幽灵或魔鬼等角色登场时所用。

<繁体字>

空井戸與「鰲」機關

「空井戸（意為枯井，只有使用時才開啟）」，是於舞臺與花道相交處設置的方洞。此井向下連通「奈落（即舞臺地下空間）」，用途頗多——既可作為演員登場退場、快速變裝的通道，亦能模擬水井或池塘等。據說江戶時代（1603-1867），空井戸曾在日本上方地區（京都、大阪）使用，如今除金丸座外，均已棄而不用。

花道近舞臺一端，有一升降臺，長 0.8 公尺，寬 0.6 公尺，據說因演員從洞口向上探出頭的動作神似鰲伸頭的模樣，故取名為「鰲」。此機關依靠人力轉動，專供妖怪、幽靈或魔鬼等角色登場時使用。

<日本語仮訳>

空井戸とスッポン

空井戸（字義「枯れた井戸」）とは、主要な舞台と花道が交差する場所に位置する四角い穴（使わない時には閉じられています）です。現代の劇場からは姿を消しましたが、江戸時代（1603-1867）には、日本の上方（京都・大阪）地方で使われていたと言われています。空井戸は奈落（地下空間）と繋がっており、たくさんの使い道があります。俳優の出入りや早変わりに加え、井戸や池の役割も担うことができます。金丸座は今日までその機能を保持している唯一の劇場です。

スッポンとは舞台に近い、花道の「セリ」です。長さ 0.8 メートル、幅 0.6 メートルです。金丸座では下で人力でスッポンを上げ下げします。スッポン（「亀」の意）という名称は歌舞伎役者が舞台の下から頭だけ出している様子がスッポンが頭を出す様子に似ていることからきています。スッポンは、主に妖怪や幽霊、化け物などの登場のために使われます。

<简体字>

升降台与旋转舞台

舞台中央，地板被锯出一圆形“足场”（落脚之处），直径 7.3 米，下装轴承，可带动舞台 360 度旋转，称“旋转舞台”。原为歌舞伎独创机关，用于场景切换，营造多变的表演效果。现代剧院的旋转舞台均已改用电力运作，而金丸座的此装置仍需人力驱动。

旋转舞台下方有一处称为“奈落”的空间。泥地之上即是足场装置，由四根施力柱及 36 块基石组成。推着柱子于足场间移动，中央舞台即会随之转动。头顶上方，旋转舞台与框架间装有木制承轴，三个为一组，共 26 组，可使转动舞台时更为省力。2010 年，此套木制承轴被日本机械学会指定为“日本机械遗产”。

旋转舞台处也设有升降机关，即长 1.9 米、宽 0.9 米的长方形足场。通过人力转动，使其在奈落与舞台之间来回升降，是营造戏剧张力的又一法宝。

<繁体字>

升降臺與旋轉舞臺

在舞臺中間，地面被鋸出一個直徑 7.3 公尺的圓形，稱為「足場（落腳之處）」。下方裝有軸承，能帶動舞臺 360 度旋轉，稱為「旋轉舞臺」。原本是歌舞伎獨創的機關，用於場景切換，營造多樣表演效果。現代劇院的旋轉舞臺均已改用電力運作，但金丸座的此裝置仍需人力驅動。

旋轉舞臺下方有一個稱為「奈落」的空間。泥地之上即是足場裝置，由四根施力柱及 36 塊基石構成。推著柱子於足場間移動，中央舞臺就能隨之轉動。頭頂上方，旋轉舞臺與框架之間裝有木制承軸，三個為一組，共 26 組，為舞臺的轉動省力許多。2010 年，這套木制承軸被日本機械學會指定為「日本機械遺產」。

旋轉舞臺處也設有升降機關，即長 1.9 公尺、寬 0.9 公尺的長方形足場。透過人力轉動，使其在奈落與舞臺之間來回升降，是營造戲劇張力的又一法寶。

<日本語仮訳>

セリと廻り舞台

廻り舞台（回転する舞台）は、舞台中央に設置された直径 7.3 メートルの丸い足場です。床の中央部分が丸く切り取られ、下に舞台を回すためのからくりが仕掛けられています。廻り舞台は 360 度回転可能で、もともとは歌舞伎の劇場のために開発されました。場面の切り替えや、その他の様々な演出効果のために使われます。近代的な劇場では舞台を回転させるのに電力が使われていますが、金丸座では今でも人力で動かされています。

廻り舞台の下には奈落と呼ばれる空間があり、土間に 4 本の力棒と 36 個の力石の足場があります。力棒を押しながら、足場から足場へと移動することで中央舞台を回します。頭上の舞台とその受枠との間には木製のコロ（ローラーベアリング）があります。コロ 3 個を 1 組とし、26 組あり、舞台の回転を助けるために使われています。2010 年には、木製のコロが日本機械学会によって機械遺産に認定されました。

廻り舞台の中にはセリ（切り抜き昇降機や落とし戸）（0.9m×1.9m）があります。これは、昇降機として機能する長方形の足場で、下の奈落到り降りたり、また舞台まで昇ったりします。セリの使用は、劇にドラマチックな緊張感を与えるまた別のひとつの方法です。これも人力で動かしています。

<简体字>

点床与囃子场

“囃子场”是替歌舞伎演出伴奏的场地。此狭小空间，常设于舞台两侧，由格子门相隔，以遮挡观众视线。而在金丸座内，囃子场分上手、下手两间（即左右两间）。乐师坐于其中，手操乐器，口吟唱词，如长呗、常磐津、清元等曲调，为表演烘托气氛。

长呗，顾名思义，意为“长歌”，是一种用于舞台伴奏的传统歌谣。其历史可追至江户时代（1603-1867）。受能乐歌谣形式影响，吟唱之时，常配以三味线及太鼓伴奏。此外，因剧目类型相异，所用乐器亦不尽相同——太鼓大小不一，竹笛种类繁多，另有其他乐器及模仿音效的道具，数不胜数。

“点床”设于舞台二楼的两侧，乃太夫（吟唱旁白者）唱乐之处。

<繁体字>

點床與囃子場

替歌舞伎演出伴奏的場地「囃子場」，常設於舞臺兩側。其空間狹窄，並以格子門為屏障，遮擋觀眾視線。而在金丸座內，囃子場分上手、下手兩間（即左右兩間）。樂師坐於其中，手操樂器，口吟唱詞，如長唄、常磐津、清元等曲調，為表演烘托氣氛。

顧名思義，「長唄」意為「長歌」，是一種用於舞臺伴奏的傳統歌謠。其歷史可追至江戶時代（1603-1867）。受能樂歌謠形式影響，吟唱之時，常配以三味線及太鼓伴奏。此外，因劇碼類型相異，所用樂器也不盡相同——太鼓大小不一，竹笛種類繁多，還有其他樂器及模仿音效的道具，不勝枚舉。

「點床」設於舞臺二樓的兩側，乃太夫（吟唱旁白者）吟詠之處。

<日本語仮訳>

チヨボ床と囃子場

囃子場は歌舞伎に付随する音楽の演奏をする場所です。通常、このように、舞台袖の格子戸の裏にある小さな空間に位置し、演奏者は観客からほとんど見ることはできません。金丸座では、囃子場は上手、下手の両方にあります。ここでは物語に劇的な効果をもたらすため長唄や常磐津、清元などを歌い、楽器を演奏します。

長唄は文字通り「長い歌」で、演技に伴って歌われる一種の伝統的な歌であり、江戸時代（1603-1867）までさかのぼります。能の歌の形式に影響を受けており、三味線や太鼓が歌と一緒に演奏されます。劇の種類によっては、様々な大きさの太鼓、何種類もの笛、その他の楽器、効果音を出すための無数の道具が使われることもあります。

チヨボ床は舞台の両袖の2階にあり、太夫（ナレーター）が伴奏を行う場所です。

<簡体字>

奈落（深渊或地狱之意）

舞台与花道的下方空间，称作“奈落”，取自佛教用语“地狱”之意。恰如其名，地下空间如佛教世界所指的地狱一般，幽暗悸悚。

作为歌舞伎演出的一部分，奈落也是操控机械旋转舞台、空井户以及升降台之开关、旋转的场所。不同于其他现代剧院，金丸座至今仍全部依靠人力操纵。

奈落四周立有石壁，深 2.5 米，地面为泥地。因处于地下，演员从乐屋（演员休息室）行至鸟屋（地下室与花道之间，让演员等候亮相的空间）时，无须担心被观众撞见。

<繁体字>

奈落（深淵或地獄之意）

「奈落」為舞臺與花道的下方空間，其名取自佛教用語「地獄」之意。恰如其名，地下空間如同佛教世界所描寫的地獄一般，幽暗悽悚。

作為歌舞伎演出的一部分，奈落也是操控機械旋轉舞臺、空井戶以及升降臺之開關、旋轉的場所。與其他現代劇院不同，金丸座至今仍全部依靠人力操縱。

奈落為泥地，四周立有石壁，深 2.5 公尺。因處於地下，演員從樂屋（演員休息室）行至鳥屋（地下室與花道之間，讓演員等候亮相的空間）時，不用擔心被觀眾撞見。

<日本語仮訳>

奈落（深淵や地獄の意）

奈落とは舞台と花道の下の空間を指すのに使われる総称です。仏教用語で地獄を意味する奈落からその名をとりました。この名前は、この暗く薄気味悪い地下空間が仏教の地獄を彷彿とさせるという事実と関連しています。

奈落は、廻り舞台や空井戸、スッポンの昇降機を開閉する、廻り舞台を回転させるなど、歌舞伎の演出の一部である様々な機械操作が行われる場所でもあります。現代の他の歌舞伎劇場とは異なり、金丸座ではこれらが全て人力で行われています。

周りの壁は石造りで、深さ 2.5 メートルで、床は土間です。奈落は地下にあるので、俳優は楽屋から烏屋まで観客に見られることなく移動することができます。

<簡体字>

乐屋

“乐屋”（演员休息室）共有两层，类似西洋剧院所说的“绿色房间”，供演员、工作人员在此候台准备。里面更设有演员更衣间、乐师休息室，以及梳理精致造型的“床山”（发型师）小间。时光荏苒，但“乐屋”仍保有浓郁的江户时代（1603-1867）气息，历久弥新。只是如今的演员身材更为修长，身穿戏服沿梯而下极其不便，因此通常仅使用一楼。

<繁体字>

樂屋

供演員、工作人員預備的空間「樂屋（演員休息室）」共有兩層，類似西洋劇院裡的「綠色房間」。樂屋內設有演員更衣間、樂師休息室，以及梳理精緻造型的「床山（髮型師）」小間。時光荏苒，但「樂屋」仍保有濃郁的江戶時代（1603-1867）氣息，歷久彌新。只是如今的演員身材更為修長，身穿戲服沿梯而下非常不便，因此通常僅使用一樓。

<日本語仮訳>

楽屋

楽屋は二つの階にあります。俳優やスタッフが演目の準備をするのがここで、西洋の劇場でいうグリーンルームに近いです。ここには、俳優の着替え部屋、囃子方（音楽隊）の休憩部屋、俳優の手の込んだ髪型を整える床山（髪結い）のための場所があります。この劇場の楽屋は今も江戸時代（1603-1867）の雰囲気そのまま残されています。しかし、今日の俳優達は初期の時代と比べてずっと背が高いため、衣装をすべて身に付けて階段を下るのは大変です。そのため、今は通常一階のみが使われています。

<简体字>

二楼

二楼可俯览花道及舞台，且两侧与后方均设有座席。其两侧座席称为“栈敷席”，正后方则称为“向栈敷”（意指正面的栈敷席）。“向栈敷”又分前、中、后三区，并依次冠以“前舟”、“中舟”及“后舟”之名，为人熟知。

根据历史资料，若站在一楼，背对舞台朝花道望去，远处一端曾设有普通座席，却不设隔栏。因位处东边，取日出东方之意，便命名为“日出”。

※“四国金比罗歌舞伎大芝居”的公演中，座席的称呼可能会略有不同。

<繁体字>

二樓

劇院二樓的兩側與後方均設有座席，可俯瞰花道及舞臺。其兩側座席稱為「棧敷席」，正後方則稱為「向棧敷（意指正面的棧敷席）」。「向棧敷」又分前、中、後三區，並依次冠以「前舟」、「中舟」及「後舟」之名，為人熟知。

根據歷史資料，若站在一樓，背對舞臺朝花道望去，遠處一端曾設有普通座席，卻不設隔欄。因位處東邊，取日出東方之意，便命名為「日出」。

※「四國金比羅歌舞伎大芝居」的公演中，座席的稱呼可能會稍有不同。

<日本語仮訳>

二階

二階からは花道と舞台が一望できます。両側に栈敷席があり、後ろにも客席があります。この後ろの席は「向う栈敷」（字義「向こう側の栈敷席」）と呼ばれ、前方、中央、後方の3つの段、つまり区画に分かれています。これらはそれぞれ「前舟」（「前の船」の意）、「中舟」（「中の船」の意）、「後舟」（「後ろの船」の意）という名前で知られています。

歴史的に、一階の、舞台から見て花道の向こう側にも、「日の出」と呼ばれる一般入場席がありました。この客席は仕切られていません。「日の出」（「日の出」の意）という名前は、東側に位置していることに由来しています。「日の出」は「昇る太陽」を意味します。

※四国こびら歌舞伎大芝居の公演に関しては、席の呼び方が若干変わる可能性があります。

<简体字>

葡萄架与悬绳机关

历史悠久的金丸座，于 2003 年的一次翻修中，复原了“葡萄架”与“悬绳机关”（凌空表演时所用机关）。

用 500 根长型圆竹搭建而成的葡萄架，由粗绳捆成网格状，就像网状的天花板一般，不仅悬置在舞台上空，更延伸至观众席的上方。“网状天花板”能起到高台的作用，向观众席撒下“纸吹雪”（碎纸片）、樱花瓣，宛如天女散花；时而挂上小灯泡，在昏暗处来回晃动，模拟漫天飞舞的萤火虫。

用于演员空中表演的悬绳机关，长 17 米、宽 0.6 米，悬设在花道上空 5 米处，从舞台一端伸至栈敷席天花板处。此机关现存数量极少，是珍贵的道具之一，也是研究戏剧史难得的资料。

悬绳机关曾用粗绳，然而随着时代变迁，已改用钢丝与马达，以策安全。使用悬绳的凌空表演，备受观众喜爱，每逢出场必能赢得如雷掌声，满堂喝彩。

<繁体字>

葡萄架與懸繩機關

2003 年，歷史悠久的金丸座於翻修工事中，復原了「葡萄架」與「懸繩機關（凌空表演時所用機關）」。

用 500 根長型圓竹搭建而成的葡萄架，由粗繩搥成網格狀，如同網狀的天花板一般，不僅懸置在舞臺上空，更延伸至觀眾席的上方。「網狀天花板」能發揮高臺的作用，向觀眾席撒下「紙吹雪（碎紙片）」、櫻花瓣，宛如天女散花；時而掛上小燈泡，在昏暗處來回晃動，模擬螢火蟲的漫天飛舞。

用於演員空中表演的懸繩機關，長 17 公尺、寬 0.6 公尺，懸設在花道上空 5 公尺處，從舞臺一端延伸至棧敷席天花板處。此機關現存數量極少，是珍貴的道具，也是研究戲劇史難得的資料。

懸繩機關曾用粗繩，然而隨著時代變遷，已改用鋼絲與馬達，以策安全。使用懸繩的凌空表演，備受觀眾喜愛，每逢出場必能獲得如雷掌聲，滿堂喝彩。

<日本語仮訳>

ブドウ棚とかけすじ

2003 年に行われた改修工事を経て、金丸座に「ブドウ棚」（ブドウ棚の意）と「かけすじ」（役者が宙乗り（訳注：空中を舞うこと）をするための装置）が復元されました。歴史的な金丸座では、ブドウ棚は舞台上に留まらず、観客席の上にもまで広がっています。

ブドウ棚は 500 本もの長い丸竹で作られ、荒縄で格子状に縛られた、網状の天井のようなものです。この天井は、紙吹雪や桜の花びらを観客に向かって撒き散らすための高台の役割を果たしています。時には、暗がり小さな電球を飛ばすことでホタルの演出を行うこともあります。

かけすじは役者が宙乗りをするための装置です。長さ 17 メートル、幅 60 センチほどで、花道の 5 メートル上空に吊るされ、舞台から桟敷席上の天井に向かって伸びています。金丸座のかけすじはかなり希少なもので、当初のものが残っている数少ないものの一つです。つまり、演劇史研究にとって重要な資料でもあるのです。

かつては荒縄が使われていましたが、時代が進むにつれ、安全面の配慮から代わりにワイヤーや電動モーターが使われるようになりました。役者が宙を舞うという目を見張る光景によって、観客は必ず大いに興奮し沸き立ちます。

<简体字>

明窗与颜见世提灯

金丸座东西两侧为栈敷席。其上方、后方设有“明窗”（采光窗户）及“雨户”（挡雨板），可撑起、可合上，用以调节内部光线及亮度。“明窗”上安有障子（和式窗纸），外侧装有“板户”（木制挡板），组合不同，光线效果也不同。如障子，可让光线射入场内，更为亮堂；若“板户”齐齐合上，剧院内则一片昏暗。

观众席上方挂有灯笼，叫“颜见世提灯”，上面绘有演员家纹。公演时，若想知道哪位演员登场，是何头衔，只需抬头一看便一目了然。剧场内的灯笼造型极大，每个高 1.2 米、宽 0.45 米，一进场便为之震撼，留下深刻印象。

<繁体字>

明窗與顏見世提燈

棧敷席位於金丸座的東西兩側。其上方、後方設有「明窗（採光窗戶）」及「雨戶（擋雨板）」，可撐起、可闔上，用以調節室內光線及亮度。「明窗」上安有障子（和式窗紙），外側裝有「板戶（木製擋板）」，組合不同，光線效果也不同。例如障子，可讓光線射入場內，更為明亮；若「板戶」全部闔上，劇院內則一片昏暗。

觀眾席上方掛有燈籠，叫「顏見世提燈」，上面繪有演員家紋。公演時，若想知道哪位演員登場，是何頭銜，只需抬頭看看便一清二楚。劇場內的燈籠造型極大，每個高 1.2 公尺、寬 0.45 公尺，一進場便為之震撼，留下深刻印象。

<日本語仮訳>

明かり窓と顔見世提灯

金丸座には、劇場の西側と東側にある棧敷席の上と後方に「明かり窓」という窓や雨戸があり、開閉することで場内の明るさを調整することができます。障子（紙製の戸）と板戸（木製の雨戸）の両方があり、その組み合わせによって様々な照明が表現されます。障子を使用すると、自然光を取り入れることができます。演出によっては板戸を全て一斉に手動で閉めることで、劇場を暗闇に包み込むことも可能です。

顔見世提灯とは役者の家紋が描かれた提灯のことで、観客席の上に吊るされています。上演中は提灯を見ることで、どの役者が出演していて、その役者がどの格付けにいるのかを知ることができます。観客は劇場に入った瞬間、これらの提灯に圧倒されます。というのも、提灯はかなり大きく、印象的な見た目だからです（高さ 1.2m×幅 45cm）。

<简体字>

櫓

剧院外墙上，建有带栏杆的小型木制眺望台，状似阳台，称为“櫓”。每逢公演，清晨时分便有人在此击鼓开场，并在栏杆处挂起帷幕一块——上面染有“座元”（剧院负责人）或参演剧团家纹。金比罗歌舞伎大芝居全盛时期，曾挂过绘有“佐伯鹤之丸”图案（佐伯家家纹，为圆形白鹤图）的幕布。

※“佐伯鹤之丸”图案，出自“金比罗祭礼图屏风”中所绘剧院场景。该屏风绘于元禄年间（1688-1704），现珍藏于金刀比罗宫宝物馆。

<繁体字>

櫓

「櫓」，建於劇院外牆上，與陽臺相似，是一種帶有欄杆的小型木製眺望臺。每逢公演，清晨時分便有人在此擊鼓開場，並在欄杆處掛起帷幕一塊——上面染有「座元（劇院負責人）」或參演劇團家紋。金毘羅歌舞伎大芝居的全盛時期，曾掛過繪有「佐伯鶴之丸」圖案（佐伯家家紋，為圓形白鶴圖）的布幕。

※「佐伯鶴之丸」圖案，出自「金毘羅祭禮圖屏風」中所繪劇院場景。該屏風繪於元祿年間（1688-1704），現珍藏於金刀比羅宮寶物館。

<日本語仮訳>

櫓

櫓は劇場の外壁に設置された、木製の小さな柵付きの見張り台です。公演期間中は毎朝太鼓が鳴らされ、手すりからは座元や公演中の一座の紋を染め抜いた幕が吊るされます。金比羅歌舞伎大芝居の盛時には、「佐伯鶴の丸」（佐伯家の家紋、円形の鶴の意）が垂れ幕に現れました。

※「佐伯鶴の丸」の紋は、金刀比羅宮宝物館のコレクションにある、元禄期（1688-1704）の「金毘羅祭礼図屏風」にある劇場の描写からとったものです。

<简体字>

金陵之乡

金陵清酒，历史之悠远，可追溯至 1616 年。彼时，此地有酒坊数间，“鹤羽屋”便是其中之一。该酒坊随后由“羽屋”继承，并改酒名为“鹤田屋”；直至江户时代（1603-1867）末期的 1789 年，其造酒经营权被第八代西野嘉右卫门所收购，至此清酒“金陵”随之诞生。“金陵”之名，与琴平别称息息相关。据闻江户时代，日本儒学家赖山阳游历琴平时，曾感叹此地不乏中国六朝古都金陵之风韵。此后人们遂称琴平为金陵。

琴平总店共设酒窖三间。面朝大道一间，为“第貳库”（第二酒窖），占地约 2916 平方米。1988 年，此窖作为“金陵之乡”予以开放，现可自由参观，无需购票。其入口处，挂有圆球“杉玉”（由日本杉的树梢嫩枝捆扎而成）一颗。“杉玉”悬于酒坊檐下，以示新酒酿成，此为传统。

酒窖年岁久远，白墙更为初建时所留。来访“金陵之乡”的游客可在此学习传统酿酒技艺，参观往日的酿酒道具及工序，眼观耳听，乐在其中。

另外，此处氛围安然适意，中庭处有樟树一株，被奉为神木，树龄沧桑已有 800 岁。静坐于神树之下，抿一口杯中清酒，听一番盏中文化，悠闲惬意。

<繁体字>

金陵之鄉

擁有悠久歷史的金陵清酒，可追溯至 1616 年。當時，此地有數間酒坊，「鶴羽屋」便是其中之一。該酒坊隨後由「羽屋」繼承，並改酒名為「鶴田屋」；直至江戶時代（1603-1867）末期的 1789 年，其造酒經營權被第八代西野嘉右衛門收購，至此清酒「金陵」隨之誕生。而「金陵」之名，則與琴平別稱息息相關。據說江戶時代，日本儒學家賴山陽遊歷琴平之時，曾感歎此地飄蕩中國六朝古都金陵之風韻。從此人們遂稱琴平為金陵。

琴平總店共設酒窖三間。面朝大道一間，為「第貳庫（第二酒窖）」，占地約 2916 平方公尺。1988 年，此窖作為「金陵之鄉」予以開放，現則無需購票，可自由參觀。「第貳庫」的入口處，掛有圓球「杉玉（由日本杉的樹梢嫩枝捆紮而成）」一顆。「杉玉」懸於酒坊簷下，以示新酒釀成，此為傳統。

酒窖年代久遠，白牆更從初建之時遺留至今。造訪「金陵之鄉」的遊客可在此學習傳統釀酒技藝，參觀昔日的釀酒器具及工序，眼觀耳聽，樂在其中。

另外，此處氛圍安然愜意，中庭處有樟樹一株，被奉為神木，樹齡已有 800 歲。靜坐於神樹之下，抿一口杯中清酒，聽一番盞中文化，逍遙自在。

<日本語仮訳>

金陵の郷

清酒金陵の起源は 1616 年に遡ります。当時、何軒か酒造家がありましたが、そのうちの一つが鶴羽屋で、それを引き継いだ羽屋が酒の銘柄を鶴田屋に変えました。この酒造家の酒造株が後に江戸時代（1603-1867）末期の 1789 年に 8 代目西野嘉右衛門によって買収され、清酒「金陵」が誕生しました。なお、酒名「金陵」は、江戸時代儒学者頼山陽先生が琴平を訪ねた折に、この地が中国の古都金陵（代々帝王発祥の地南京）を思わせるものがあるとして、琴平の地を金陵と呼んだのに由来する命名です。

琴平本店には 3 つの酒造庫がありました。そのうち大通りに面していたものが第弐庫（第二酒蔵庫の意）と呼ばれています。約 2916 m²あり、1988 年に「金陵の郷」として開放されました。建物の入り口には、「杉玉」という日本の杉の穂先から造られた球があります。これは、伝統的に酒の醸造所の庇に新酒が出来た事を知らせるために吊るされているものです。

この由緒ある酒蔵には、創業当時の醸造会社の白壁が残っており、「金陵の郷」を訪れた客は当初の酒造りについて学習したり、昔の醸造道具や酒造りの工程を見たり、視聴覚情報を楽しむことが出来ます。観覧料は無料です。

皆さんがくつろいだ雰囲気の中かで、日本の酒文化を知り、清酒と出会うことができれば幸いです。樹齢 800 年の楠の御神木の下で、お酒を愉しみつつゆったりとくつろいでください。

<简体字>

樟树广场

此处广场，植有樟树一株，优美苍翠，被视为神木。相传，居于象头山的天狗在归家途中，曾于此树下稍事休憩。佳木难遇，何不在此暂歇，偷得半日闲暇？

御神木之樟树

樟树，为常绿乔木。春来嫩芽抽枝，初为浅红或橙黄，后转至嫩绿，煞是好看。初夏时节，花白略黄，簇拥绽放；果实小巧，色泽漆黑；整树通体散有异香。

此株大树，年代久远，据专家推算，应植于镰仓时代（1185-1333）。数百年间，一直被日本酿酒师奉为神木，视其为神灵栖身之所。至明治时代（1868-1912）为止，金刀比罗宫曾长期“神佛合一”，既供奉有保佑海上平安的佛教金比罗，又敬拜着护佑修验道信者修行的神道教天狗。二者均深受世人尊崇。天狗原属妖怪一列，喜肆意破坏；后被视作山林之神，镇守一方。据传，天狗下山为世人消灾解难之后，在返回象头山途中，曾于此樟树下休息片刻。

枝叶层层，洒下日光点点；日和风轻，静沐于树荫之下；偶有微风掠过，叶片婆娑作响，惬意之感，无不令金比罗之行韵味无穷。此外，还可于神木之上采集天然酵母，用以酿造日本酒。

<繁体字>

樟樹廣場

樟樹一株，蒼翠優美，矗立於此廣場，被尊為神木。據說，居於象頭山的天狗在返家途中，曾於此樹下小憩。佳木難遇，何不在此暫歇，偷得半日閒？

御神木之樟樹

屬常綠喬木的樟樹，春來嫩芽抽枝。初為淺紅或橙黃，後轉至嫩綠，令人賞心悅目。初夏時節，花白略黃，簇擁綻放；果實小巧，色澤漆黑；此外，全樹通體散有異香。

此株大樹，年代久遠。據專家推測，可能植於鎌倉時代（1185-1333）。數百年來，一直被日本釀酒師尊為神木，視其為神靈棲身之所。至明治時代（1868-1912）為止，金刀比羅宮曾長期實行「神佛合一」，既供奉著保佑海上平安的佛教金毘羅，又敬拜著護佑修驗道信者修行的神道教天狗，二者均深受世人尊崇。天狗原屬妖怪一類，喜恣意破壞；後被視為山林之神，鎮守一方。據傳，天狗下山替世人消災解厄後，在返回象頭山途中，曾於此樟樹下休息片刻。

枝葉層層，灑下日光點點；日和風輕，靜沐於樹蔭之下；偶有微風掠過，葉片婆娑作響；舒心愜意，無不令金毘羅之行韻味無窮。此外，還可從神木上採集天然酵母，用以釀造日本酒。

<日本語仮訳>

くすのき広場

この広場には美しい楠の御神木があります。象頭山にある家に帰る前に、楠の下で天狗が休憩したという言い伝えがあるこの広場で、皆様もどうぞおくつろぎください。

御神木の楠

楠とは、常緑高木で、春芽出しの若葉は淡紅色、橙黄色などから泡緑色に変わり美しく、初夏には黄色がかった白い花が集まって咲き、実は小さく、黒いです。全体として、特有の香りがします。

この大木は神聖なるもので、神様が住んでいると言われていました。日本酒の醸造者は何世紀にもわたり、この木を崇めてきました。専門家によると、この木は鎌倉時代（1185-1333）から立っていると推定されています。金刀比羅宮は明治期（1868-1912）までは仏教と神道、両方の信仰の対象となっていました。そして、仏教の船乗りの仏である金毘羅と、修験道の修行と関係のある神道の神である天狗、両方を人々は崇拜しました。元来、天狗は破壊的な魔物であると考えられていましたが、やがて山と森を守る精霊と見なされるようになりました。災いから人々を救った後、象頭山に帰る前に天狗がこの楠で休憩したという言い伝えがあります。

楠の木陰でのんびりし、晴れた日には木の葉から漏れる光を楽しみ、そよ風に葉が揺れるのを感じてこんぴらでのひとときをくつろいでお過ごし下さい。また、この御神木から採取した天然酵母で醸した日本酒もございます。

<简体字>

历史馆

历史馆，这座古久建筑，散发着江户时代（1603-1867）日本酒坊的风情余韵；初建时的白墙仍存留至今，别有风致。馆内，日本酒制造工序展区最是有趣。行走其间，可观看各个工艺流程皆被还原以真实场景，其真人大小的雕塑，或立或坐、劳作其中；江户时代的酿酒道具，如酒桶、无提手木桶、由菰草包裹的酒桶，以及带提手的桶等亦陈列其间。除展品外，另配有视频及详实解说。

此外，猪口（日式小酒盅）、德利（日式酒壶）展品，亦不在少数，可见金刀比罗宫门前町一带，酒文化与日常生活何其紧密，亦何其丰富多彩。

<繁体字>

歷史館

年代悠久的歷史館，散發著江戶時代（1603-1867）日本酒坊的風情遺韻；初建時的白牆仍留存至今，別有風致。館內，日本酒製造工序展區最值得一看。步行其間，可觀看各個以真實場景還原的工藝流程，而真人大小的雕塑，或立或坐、勞作其中；江戶時代的釀酒道具，如酒桶、無提手木桶、由茭白筍葉包裹的酒桶，以及帶提把的桶等亦陳列其間。除展品外，另搭配影片及詳細解說。

此外，豬口（日式小酒盅）、德利（日式酒壺）等展品，亦不在少數，可見金刀比羅宮門前町一帶，酒文化與日常生活何其緊密，亦何其豐富多彩。

<日本語仮訳>

歴史館

創業当時の白い壁の趣あるこの古い建物では、江戸時代（1603-1867）の日本酒醸造所の雰囲気を楽しむことができます。歴史館の見どころは日本酒の製造工程の展示です。ここでは、歩きながら日本酒のそれぞれの製造工程で働く職人たちの実物大の模型を見ることができます。さらに、江戸時代に使われていた日本酒製造の道具も展示されています。樽、桶、菰樽、バケツなど様々な酒造道具をご覧ください。

展示物とビデオでも酒造工程を一つ一つ解説しています。たかさんの猪口と徳利も展示され、金刀比羅宮の門前町で暮らす人々の日常にある豊かな酒文化を垣間見ることが出来ます。

<简体字>

文化馆

《三国志·魏志倭人传》中记载：“(倭人)生性嗜酒”。如史书所述，自弥生时代（公元前 300 年-公元 300 年）起，日本酒便是日本社会中不可或缺的存在，同时在日本文化的发展中扮演了相当重要的角色。文化馆原是日本酒作坊，用以酿酒，现已改为展区。展区内陈列着酒盅酒盏、陶制酒壶，既有宗教祭祀之物，亦有日常饮酒器件。通过这些形色各异，琳琅满目的展品，您可切身感受到日本酒在日本文化、生活中的重要地位。

<繁体字>

文化館

「(倭人) 生性嗜酒」，《三國志·魏志倭人傳》裡如此記載著。如同史書所述，從彌生時代（西元前 300 年-西元 300 年）起，日本酒便是日本社會中不可或缺的存在，同時在日本文化的發展中扮演了相當重要的角色。文化館原是日本酒作坊，用以釀酒，現已改為展區。展區內陳列著酒盅酒盞、陶製酒壺，既有宗教祭祀之物，也有日常飲酒器件。透過這些形色各異，琳琅滿目的展品，您可切身感受到日本酒在日本文化、生活中的重要地位。

<日本語仮訳>

文化館

『三国志』の『魏志倭人伝』に「倭人、酒を嗜む」とありますように、日本酒は弥生時代（紀元前 300 年-紀元後 300 年）から日本社会にとって不可欠な存在であり、日本の文化の発展において深く重要な役割を果たしてきました。この建物は元来日本酒の製造のために建てられましたが、現在では多種多様な猪口や盃、陶器製の徳利まで展示する施設となっています。展示物には、宗教的な祭事で用いられていたものもあれば、日常的に使われていたものもあります。展示を通して、日本文化や日本人の生活における日本酒の深い役割を理解していただけることを願っております。

<简体字>

赞酒馆

琴平的主参拜道旁，曾有一家以朝圣者为主客群的日本酒酒馆，名为“赞酒馆”。据说，巡礼鼎盛之时，朝圣者纷至沓来，人声鼎沸。而今，酒馆摇身一变，成为介绍传统日本酒文化的展览馆。馆内备有导览地图、历史馆与文化馆的宣传视频。欢迎您前来尽情体验，学习日本酒丰富的文化与知识。

此处另展有巨型酒瓶一支，容量相当于 670 支 1.8 升酒瓶。欢迎您尽情与其拍照留念。

<繁体字>

贊酒館

「贊酒館」位於琴平的主參拜道旁，是一家以朝聖者為主客群的日本酒酒館。據說巡禮鼎盛之時，朝聖者紛至沓來，高朋滿座。而今，酒館搖身一變，成為介紹傳統日本酒文化的展覽館。館內備有導覽地圖、歷史館與文化館的宣傳影片。歡迎您前來盡情體驗，學習日本酒豐富的文化與知識。

此處另展有巨型酒瓶一支，容量相當於 670 支 1.8 公升酒瓶。歡迎您盡情與其拍照留念。

<日本語仮訳>

讃酒館

讃酒館は琴平参りにおける主要な通りに面し、元々は訪れる巡礼者たちに向け日本酒を売る店でした。全国から巡礼者が訪れたという巡礼の最盛期には、讃酒館前の辺りは常にとても賑わっていました。今日では、ここは先人たちの日本酒文化を紹介する施設となっています。ガイドマップと歴史館・文化館を紹介するビデオもご用意しております。このスペースを日常の酒文化を豊かにする場所として楽しんでいただければ幸いです。

さらに、1.8 リットル瓶 670 本分にもなる巨大酒瓶も展示しております。ご自由に記念撮影もお楽しみください。

<简体字>

琴平町公会堂

琴平町公会堂，建于 1934 年，为日本传统建筑式样——入母屋造，中国称之为“歇山顶”，多见于东亚建筑。此屋顶向四面倾斜延伸，前后坡面较大，两侧坡面略小，并与“切妻”（三角形墙面，中国称“山花板”）连为一体。时至今日，这种建筑式样仍被广泛运用，如日本寺院神社、宫殿城楼、私人住宅等。普通住家的民宅，则有“母屋造”之称。

入母屋造式样，最古可追溯至绳文时代（公元前 14000-公元前 300 年），为众多日本著名建筑所采用。屋顶两侧的“切妻”——三角形墙面，是其最为醒目之处。

琴平町公会堂为木造建筑，设计独特。其巨大的“切妻”式屋顶，由木板铺设而成；侧翼建筑，专供贵宾出入之用；主建筑，则为和室式样。木制屋顶古典优雅，历史悠久，可追溯至 7 世纪。会堂内设有剧场，场地宽阔，可容纳 300 余人，常有音乐会、当地公演活动在此或庭园内定期举办。届时可欣赏四时光景之变换。

琴平町公会堂已被列入国家“登录有形文化财”名录。

<繁体字>

琴平町公會堂

建於 1934 年的琴平町公會堂，為日本傳統建築樣式——入母屋造，而中國稱之為「歇山頂」，多見於東亞建築。此屋頂向四面傾斜延伸，前後坡面較大，兩側坡面略小，並與「切妻（三角形牆面，中國稱『山花板』）」連成一體。時至今日，這種建築樣式仍被廣泛運用，如日本寺院神社、宮殿城樓、私人住宅等。普通住家的民宅，則有「母屋造」之稱。

入母屋造樣式，最古可追溯至繩文時代（西元前 14000-西元前 300 年），為眾多日本著名建築所採用。屋頂兩側的「切妻」——三角形牆面，是其最為醒目之處。

琴平町公會堂為木造建築，設計獨特。其巨大的「切妻」式屋頂，由木板鋪設而成；側翼建築，專為貴賓出入之用；主建築，則為和室樣式。木製屋頂古典優雅，歷史悠久，可追溯至 7 世紀。會堂內設有劇場，場地寬敞，可容納 300 多人，常有音樂會、本地公演活動於此或庭園內定期舉辦。屆時可欣賞四時光景之變換。

琴平町公會堂已被列入國家「登錄有形文化財」名錄。

<日本語仮訳>

琴平町公会堂

1934年に建てられた琴平町公会堂は、東アジア諸国の多くで用いられた伝統的和風建築様式である入母屋造りとなっています。この様式では、屋根が4つの側面すべてに傾斜しており、向かい合う2面にある切り妻で結合します。これは通常、前面と後面それぞれに傾斜した大きな屋根部分と、両側面の小さな屋根部分からなります。この建築様式は、日本の仏教寺院や神社、官邸や城廓、住居でも未だに広く使われています。一般の方の住居の場合には、この様式は母屋造と呼ばれています。

縄文時代（紀元前約14,000-300）の建造物がこの様式が用いられた最古の例であり、日本の有名な建造物の多くにも使われています。建物の側面に伸びる切り妻がこの建築様式の最も目立つ特徴です。

琴平町公会堂は木造の建物で、板葺きの大きな切妻屋根、要人用の入り口棟、和室を備えた母屋が特徴です。美しい木造の板葺き屋根は、日本でも由緒あるもので、その歴史は7世紀まで遡ります。ホールには300人収容可能な大きな劇場スペースがあります。コンサートやその他の地域イベントがここや、四季により変化する景色を楽しめる庭園で、定期的に行われています。

この琴平町公会堂は、国の登録有形文化財に登録されています。

<簡体字>

中山农村歌舞伎

“中山农村歌舞伎”是自江户时代（1603-1867）起，由小豆岛向当地春日神社进献的传统歌舞伎表演。相传，岛上地主曾前往伊势神宫，回程因海象不佳，而暂留上方地区（京都及大阪），其间得以一睹歌舞伎魅力，并将其带回小豆岛。中山农村歌舞伎颇为独特——与专业公演有所不同，其演员、义太夫（旁白）、化妆师及道具师等，一切事宜皆由当地居民亲力亲为。

戏台则是日本传统屋宇造型，屋顶铺以稻草，屋内设有部分舞台机关。

1975 年，该表演被评定为香川县“无形民俗文化财”；1987 年，戏台则被列入国家“重要有形民俗文化财”名录。

<繁体字>

中山農村歌舞伎

自江戶時代（1603-1867）起，小豆島便向當地春日神社進獻歌舞伎表演——「中山農村歌舞伎」。相傳，島上地主曾前往伊勢神宮，回程因海象不佳，而暫留上方地區（京都及大阪），其間得以一睹歌舞伎風采，並將其帶回小豆島。中山農村歌舞伎與專業公演有所不同，其演員、義太夫（旁白）、化妝師及道具師等，一切事宜皆由當地居民親力親為，頗為獨特。

戲臺則是日本傳統屋宇造型，屋頂鋪以稻草，屋內設有部分舞臺機關。

1975 年，該表演被評定為香川縣「無形民俗文化財」；1987 年，戲臺則被列入國家「重要有形民俗文化財」名錄。

<日本語仮訳>

中山農村歌舞伎

中山農村歌舞伎は、江戸時代（1603-1867）から地元の春日神社へ奉納するために演じられた、小豆島の伝統的な歌舞伎舞台です。島の地主たちが伊勢神宮への参拝を終えて、海の状態が良くなるのを待っている間、上方地方（京都と大阪）で鑑賞した歌舞伎を小豆島に持ち帰ったと言われています。ここでの歌舞伎を独特のものにしているのは、プロの歌舞伎公演とは違って、俳優、義太夫（ナレーター）、化粧師、大道具等すべて地域住民が行っていることです。

中山農村歌舞伎の舞台は、伝統的な藁葺き屋根の日本家屋にあり、いくつかの歌舞伎の舞台装置が備わっています。

中山農村歌舞伎は 1975 年に香川県の無形民俗文化財に指定され、その舞台は 1987 年に国の重要有形民俗文化財に登録されました。

<简体字>

肥土山农村歌舞伎

肥土山农村歌舞伎始于 1686 年，是为了纪念蛙子池蓄水湖竣工。当时，该地水源稀缺，遂决意造湖蓄水。人们在八幡神社内搭起临时小戏棚，以歌舞相庆。由此，众多歌舞伎被进献于此，陆续上演。如今，该建筑已是四国地区的代表性舞台。

1896 年，台风大作，舞台毁于一旦，直至 1900 年，才稍作扩建重获新生。剧场内，歌舞伎舞台所配备的特殊机关，如花道、旋转舞台、升降台、奈落（地下空间，意为地狱）、葡萄架（格状顶棚）、天花板、演员休息室、主角乐屋等，一应俱全。

秋风乍起，便是一年一度的“晒衣”时节。袴（裙裤）、襦袢（中衣）、带（和服腰封）等，这些肥土山农村歌舞伎中所用的服饰，在秋日晴空下逐一排开，竟达 500 余件，甚是壮观。细观衣袖裙裾间，仿佛还能浮现些许历史端倪，闲闻轶事。因此若未赶上歌舞伎演出，大可不必懊恼，看看“晒衣”，也不失为另一桩乐事。

<繁体字>

肥土山農村歌舞伎

1686 年蛙子池蓄水湖的落成慶典儀式，為肥土山農村歌舞伎的起源。當時，該地缺乏水源，遂決定造湖蓄水。人們在八幡神社內搭起臨時小戲棚，以歌舞慶祝。自此，眾多歌舞伎陸續上演。如今，該建築已是四國地區的代表性舞臺。

1896 年，颱風大作，舞臺毀於一旦，直至 1900 年，才稍作擴建重獲新生。劇場內，歌舞伎舞臺所配備的特殊機關，如花道、旋轉舞臺、升降臺、奈落（地下空間，意為地獄）、葡萄架（格狀頂棚）、天花板、演員休息室、主角樂屋等，一應俱全。

秋風乍起，便是一年一度的「曬衣」時節。袴（裙褲）、襦袢（中衣）、帶（和服腰封）等，這些肥土山農村歌舞伎中使用的衣裝，在秋日晴空下逐一排開，竟多達 500 餘件，甚是壯觀。細觀衣袖裙裾間，彷彿還能浮現些許歷史端倪，閑聞軼事。因此若未趕上歌舞伎演出，大可不必懊惱，看看「曬衣」，也是另一樁樂事。

<日本語仮訳>

肥土山農村歌舞伎

肥土山農村歌舞伎は、水不足を克服するための蛙子池の完成を記念して、劇場公演のための小さな仮小屋がここに初めて建てられた 1686 年に始まったと言われています。その時以来、この舞台のある八幡神社に数多くの歌舞伎公演が奉納されてきました。この建物は、四国の舞台の代表例です。

現在の舞台は、台風の被害を受け壊滅したかつての建物を少し大きくして、その 4 年後の 1900 年に建てられました。この劇場には、歌舞伎の舞台特有の装置がすべて備わっています。花道、廻り舞台、セリ、奈落（深淵の意）、ブドウ棚（葡萄棚の意）、天井、楽屋、出演者控え室、主役の楽屋などです。

年に一度、秋の晴れた日に「肥土山農村歌舞伎」で使われる歌舞伎衣装の虫干し作業が行われます。澄んだ青空の下に、約 500 点もの袴や襦袢、帯などが干されている様子は圧巻！衣装のひとつひとつに歴史や物語があるようで、見ているだけで楽しくなります。奉納歌舞伎を見逃した方は、秋の虫干しを見に行ってみてはいかがでしょうか。

<简体字>

东谷农村歌舞伎

东谷农村歌舞伎，为高松市香川町东谷地区传统歌舞伎。追根溯源，相传文政年间（1818-1830），当地年轻人外出谋生，到德岛从事蓝染。之后带回记忆中的戏剧，登台表演，以敬献给神灵。由此，“歌舞伎”这种初期形式，在其全盛时期，俘获了众人。人人参与其中，几乎无人不曾登过台、亮过相。

2001 年，当地人们各尽其力，于平尾八幡神社内，搭建起以“祇园座”命名的农村歌舞伎新舞台。每逢 4 月最后一个周日或节假日，便有戏剧在此定期上演，其他日子也偶有出演。

1963 年，“香川町文化财保存会”，新设“歌舞伎部门香川町农村歌舞伎保存会”；1965 年，东谷农村歌舞伎祇园座被指定为香川县“无形民俗文化财”。

<繁体字>

東谷農村歌舞伎

高松市香川町東谷地區的傳統歌舞伎——東谷農村歌舞伎，據說源自於文政年間（1818-1830），當地年輕人外出謀生，至德島從事藍染；之後帶回記憶中的戲劇，登臺表演，以敬獻給神靈。由此，「歌舞伎」這種初期形式，在其全盛時期，擄獲了眾人。人人參與其中，幾乎無人不曾登過臺、亮過相。

2001 年，當地人們各盡其力，於平尾八幡神社內，搭建起以「祇園座」命名的農村歌舞伎新舞臺。每逢 4 月最後一個周日或節假日，便在此定期展開公演，其他日子也偶有演出。

1963 年，「香川町文化財保存會」，新設「歌舞伎部門香川町農村歌舞伎保存會」；1965 年，東谷農村歌舞伎祇園座被指定為香川縣「無形民俗文化財」。

<日本語仮訳>

東谷農村歌舞伎

高松市香川町東谷地区に伝統的に伝わる歌舞伎。言い伝えでは、「下谷歌舞伎」は文政年間（1818-1830）に、徳島へ藍染の出稼ぎに行った若者が覚えてきた芝居を、地元の神道の神々に奉納したのが始まりとされています。歌舞伎のこの初期の形式は、その全盛期には、この地域のすべての人が関わるようになり、ある時点では歌舞伎の舞台に上がらない人は実質的にいなくなりました。

2001 年、地区住民の支援で平尾八幡神社境内に、新たに名づけられた農村歌舞伎小屋「祇園座」が建てられ、毎年 4 月の最終週の日曜日または祝日に定期公演が行われているほか、時には他の時期にも行われています。

1963 年、香川町文化財保存会に歌舞伎部門香川町農村歌舞伎保存会が作られ、1965 年に東谷農村歌舞伎祇園座は、香川県無形民俗文化財に指定されました。

<简体字>

狮子舞

狮子舞源自中国，已在日本传承上千年之久。演员身披狮子造型戏服，模仿狮子的一举一动，舞之蹈之，寓意辟邪免灾、招祥纳福，常在节日庆典中演出。狮子舞种类繁多，全日本约有 8000 种，仅香川县便逾 1200 种。

相较于日本其他地区，香川县的狮子舞更独树一帜。例如狮头，其他地区多是木雕而成，香川县却另辟蹊径，多以和纸糊制——狮耳跳动昂扬，眼睛顾盼灵活，牙齿锋利。除此之外，其伴奏乐器铜锣，直径超过 30 厘米，尺寸颇巨。而在香川县的秋日庆典上，狮子舞表演更是不可或缺的一环，所到之处可谓热闹非凡。加之舞狮形态有上千种之多，绝对让人目不暇给，百看不厌。若您有机会观赏到多种狮子舞，请细细比较，定能领略个中的精妙。

若想了解更多信息，请前往以下网站：<https://shishimaiouendan.com>

<繁体字>

舞獅

源自中國的舞獅，已在日本傳承了上千年。演員身披獅子造型戲服，模仿獅子的一舉一動，舞之蹈之，意在辟邪免災、招祥納福，常在節日慶典中表演。舞獅種類繁多，全日本約有 8000 種，僅香川縣便超過 1200 種。

香川縣的舞獅獨樹一格，與日本其他地區不同。例如獅頭，其他地方多是木雕而成，香川縣卻另闢蹊徑，多以和紙糊製——獅耳跳動昂揚，眼睛顧盼靈活，牙尖齒利。除此之外，其伴奏樂器銅鑼，直徑超過 30 公分，尺寸頗巨。在香川縣的秋日慶典上，舞獅表演是不可或缺的一環，所到之處可謂熱鬧非凡。加之舞獅形態有上千種之多，絕對讓人目不暇給，百看不厭。若您有機會觀賞到多種舞獅，請仔細比較，定能體會到其中的魅力與奧妙。

如欲了解更多資訊，請至以下網站：<https://shishimaiouendan.com>

<日本語仮訳>

獅子舞

獅子舞は元々中国から伝来しましたが、日本でも千年以上にわたって演じられてきました。演者は獅子の衣装を身につけ、獅子の動きを真似た舞をし、悪をこらしめ幸運をもたらします。獅子舞は日本中で祭りや祝賀のために演じられており、日本にはおよそ 8,000 もの種類があるとされています。そのうち、香川県だけで 1,200 を超える異なる種類の獅子舞が演じられています。

香川の獅子舞は他のどの地域で演じられているものとも違います。木彫りの獅子頭が一般的であるなか、香川の獅子頭は和紙による張り子のものが多いです。耳が跳ね上がり、目がぎょろりと動き、口には鋭い牙があります。さらに香川では、獅子舞にあわせて打ち鳴らす鉦が大きく、高さ 30cm 以上もあります。獅子舞は香川県の秋祭りを最も盛り上げるパフォーマンスの一つで、千以上の種類の舞が楽しめ、決して飽きることはないでしょう。

いつかを見る機会があれば、是非その違いを見比べて、獅子舞の魅力を発見して頂ければと思います。

詳しい情報についてはこちらをご参照ください：<https://shishimaiouendan.com>

<简体字>

赞岐乌冬面

乌冬面，据传早在中国唐代，便由弘法大师（空海）传至日本，并逐渐融入日常食谱中，成为人们耳熟能详的日本料理。

香川县人对乌冬面之喜爱，日本上下，可谓无人能出其右。且不说此地数百年来，皆以乌冬面为主食。单看其人均乌冬面消费量，便已稳居日本之首。自江户时代（1603-1867）起，香川县（江户时称“赞岐”）便已凭借“赞岐乌冬面”闻名全国。

香川县乌冬面闻名遐迩，其个中美味，与多项因素息息相关。香川小麦品质上佳，鳀鱼干之丰产历来有名，加之降水较少，盐业也曾兴盛一时，而盐堪称令乌冬美味的关键一环。除此之外，小豆岛作为盛产酱油的产地而久负盛名。赞岐乌冬面的特色在于，上好的食材，加之“足踏”式的揉面手法（以足代手，靠踩踏揉面），进而制作出更富弹性，筋道耐嚼的面团。

香川县人一年四季都会食用大量的乌冬面。乌冬面通常以优质的小麦、食盐、酱油，以及由鳀鱼干（当地称“炒子”）熬出的美味汤头制作而成。此外，香川县以乌冬料理种类之丰盛而名声在外，更是“自助式乌冬面”（按口味自选浇头）的发源之地。

在众多乌冬面料理中，以下几道尤为美味，不妨一试。

清汤乌冬面

淋上稀释后的清淡汤头，再配以葱花和“天滓”（天妇罗面衣渣），一道清汤乌冬面便大功告成。

生酱油乌冬面

乌冬面淋上些许日式纯酱油，堪称一绝。风味酱油或其他日式调料亦可随意搭配。

浇汁乌冬面

汤头少而浓郁，为浓汤乌冬面，是香川当地最具特色的一道面食。

筋道乌冬面

乌冬面煮透后，过凉水，使面质紧实，入锅再次加热。分装汤头与面，食用时以面沾汤。

甜口乌冬面

汤头甜口，并配有浇头，荤素搭配。若是一般家庭，则常放芋头、胡萝卜、白萝卜、油炸豆腐等；若是店家，则多配天妇罗及竹轮（管状鱼糜制品）。

热蘸汁乌冬面

从锅中捞出后，无需过冷水，趁热食用。口感略生，且带黏牙感。

生鸡蛋热蘸汁乌冬面

将熟乌冬面从锅中捞出后直接放入海碗中，加入生鸡蛋、汤头，再配些日式调料及酱油即可。

<繁体字>

讚岐烏龍麵

據說早在中國唐代，烏龍麵便由弘法大師（空海）傳至日本，並逐漸融入日常飲食中，成為人們耳熟能詳的日本料理。

香川縣人對烏龍麵之喜愛，於全日本可謂無人能出其右。且不說此地數百年來，皆以烏龍麵為主食，若單看其人均烏龍麵消費量，便已穩居日本之首。自江戶時代（1603-1867）起，香川縣（江戶時稱『讚岐』）便已憑著「讚岐烏龍麵」聞名全國。

香川縣烏龍麵名聞遐邇，其箇中美味，與多種因素息息相關。香川小麥品質絕佳，且日本鯷魚乾之盛產歷來有名，加之降水較少，鹽業也曾興盛一時，而鹽堪稱令烏龍麵美味的關鍵因素。

除此之外，小豆島作為醬油的盛產地而名聞遐邇。讚岐烏龍麵的特色在於上好的食材，加之「足踏」式的揉麵手法（以足代手，靠踩踏揉麵），進而製作出更富彈性，嚼勁十足的麵團。

香川縣人一年四季都會食用大量的烏龍麵。烏龍麵通常以優質的小麥、食鹽、醬油，並由日本鯷魚乾（當地稱『炒子』）熬出的美味湯頭製作而成。此外，香川縣以豐富的烏龍麵料理種類而名揚四海，更是「自助式烏龍麵（按口味自選澆汁）」的發源地。

在眾多烏龍麵料理中，以下幾道尤其美味，不妨一試。

清湯烏龍麵

淋上稀釋後的清淡湯頭，再配以蔥花和天婦羅麵衣渣（天滓），一道清湯烏龍麵便大功告成。

生醬油烏龍麵

烏龍麵淋上些許日式純醬油，堪稱一絕。風味醬油或其他日式調料亦可隨意搭配。

澆汁烏龍麵

湯頭少而濃郁，為濃湯烏龍麵。是香川當地最具特色的一道麵食。

彈牙烏龍麵

烏龍麵煮透後，過涼水，使麵體緊實，入鍋再次加熱。分裝湯頭與麵，食用時以麵沾湯。

甘甜烏龍麵

湯頭甘甜，並配有澆汁（淋在菜肴上用來調味或點綴的湯汁），葷素搭配。若是一般家庭，則常放芋頭、胡蘿蔔、白蘿蔔、油炸豆腐等；若是店家，則多配天婦羅及竹輪（管狀魚肉泥製品）。

熱蘸汁烏龍麵

從鍋中撈出烏龍麵後，無需過冷水，趁熱食用。口感略生，且帶黏牙感。

生雞蛋熱蘸汁烏龍麵

將釜揚烏龍麵（從鍋中直接撈起的熟麵）放入丼（大碗公）中，加入生雞蛋、湯頭，再搭配日式調料及醬油即可。

<日本語仮訳>

さぬきうどん

言い伝えによると、うどんは中国の唐時代に弘法大師（空海）により日本に伝えられ、長い間日本料理として親しまれています。

香川県ほどうどんの人気の高いところはなく、日本のどこよりも一人当たりの消費量が多いと言われています。香川は「さぬきうどん」として知られる名産のうどんで有名です。さぬきというのは現在の香川県を指す江戸時代（1603-1867）の地名で、うどんは何百年にもわたり香川の主食となっています。江戸時代以降、香川は美味しいうどんで有名になりました。

香川はそのうどんが長い間有名です。いくつかの要因が美味しいうどん作りに関係しています。香川は上質な小麦と、香川のうどんの出汁を独特にするために使われるいりこ（干したカタクチイワシ）の豊富な供給量で長く有名です。加えて、少ない雨量のため製塩業が盛んでしたが、塩はうどんの重要な材料です。

また、小豆島は出汁に使われる美味しい醤油の産地として長く有名です。さぬきうどんの特徴は、人の足で生地を踏んで打つことで、それによって弾力と歯応えのあるコシを作り出しています。

年間を通じて香川の人々は、一般的に、上質の小麦、塩、醤油や地元ではいりこ（カタクチイワシ）と呼ばれる干した小魚からとった美味しい出汁から作られたうどん料理をたくさん食べます。また香川県は、うどんに何をトッピングするかを自身で決めるセルフサービス形式の「セルフうどん」発祥の地でもあり、バラエティーに富んだうどん料理でも有名です。

試して頂きたいうどん料理をいくつかご紹介します。

かけ

うどんに薄めの出汁をかけたもの。刻んだネギと天かすが乗ることもあります。

生醤油

うどんに少しだけ醤油をかけた一品。味付けされた醤油が使われることもあり、日本の調味料やその他の味付けが加えられることもあります。

ぶっかけ

香川のうどんの中でも最も特徴的なもののひとつで、濃いめの出汁が少量かかっています。

湯だめ

湯だめうどんの麺は、火が通るまで茹でられ、一度冷水で締められた後、再び熱を加えられます。うどんを出汁につけていただきます。

しっぽく

このうどんは甘い出汁と肉、野菜が入ることもあります。家庭で食べる際には、里イモ、にんじん、大根や油揚げを入れることが多いです。店では多くの場合、天ぷらやちくわと一緒に提供されます。

釜揚げ

このうどんは釜から出したまま冷水で締めることなく、熱々の状態で提供されます。少し生のような食感で粘着質です。

釜玉

丼に入った釜揚げうどんに卵、出汁、日本の調味料、そして醤油も加えられることがあります。

<简体字>

亲手做碗赞岐乌冬面

自己做碗乌冬面？没错，其过程不仅简单，而且充满趣味。香川县内，这样的教学场所不在少数，“中野乌冬面学校”便是其中之一。从五人份的小麦粉用量，到各季节的用盐变化（夏季最多、冬季最少）、清水的适量比例等等，均可一一得到解答。

了解食材后，事不宜迟，赶紧动手吧！先是和面，接着跟随音乐节奏以脚踩面，醒面擀面，最后切条。慢慢享受制作过程的乐趣吧！

体验的尾声，您还可将切好的乌冬面交由工作人员下锅烹煮，亲尝自己的劳动成果。当然，也可将自己制作的面团打包带回，与家人共享。

<繁体字>

讚岐烏龍麵親手做

親手做碗烏龍麵？您沒看錯！其步驟不僅容易，而且趣味盎然。在香川縣，這樣的教學場所不在少數，「中野烏龍麵學校」便是其中之一。從五人份的小麥粉用量，到各季節的用鹽變化（夏季最多、冬季最少）、清水的適當比例等等，均可一一為您解惑。

了解食材後，還等什麼？趕緊動手吧！先是和麵，接著跟隨音樂節奏以腳踩麵，醒麵擀麵，最後切條。慢慢享受製作過程的樂趣吧！

體驗的尾聲，您還可將切好的烏龍麵交由工作人員下鍋烹煮，親嘗自己的勞動成果。當然，也可將自己製作的麵團打包攜回，與家人共享。

<日本語仮訳>

さぬきうどんを作ろう

うどん作りはとても楽しい体験であり、またとてもシンプルで驚くことでしょう。香川県には、レッスンを受けられる場所がたくさんあり、「中野うどん学校」もその中のひとつです。5 人前のうどんを作るのに必要な小麦の量から、季節ごとに変わる塩（夏季は 1 番多く、冬季は 1 番少ない）と水の正しい割合まで、すべて学ぶことができます。

材料について学んだら、早速初めてのうどん作りに取りかかりましょう。材料を混ぜ、音楽に合わせて足裏で平らにし、生地を寝かせ、最後に伸ばして細長い帯状に切っていきます。楽しんで作りましょう。

体験の最後には、作ったうどんが調理され提供されるので、自分で作ったうどんを味わうことができます。また自分で作った生地を包装してくれるので、家族に持ち帰ることも出来ます。

<简体字>

和三盆——顶级砂糖干菓子，细腻如粉

和三盆——日本顶级砂糖，细腻如粉末，主要产于香川、德岛等四国东部地区。其工艺由来已久，曾是密不外传的重要技术，至今已逾 200 年。将熬煮后结晶的蔗糖置于“盆”（宽大木板）上，沾取适量清水反复揉压，去除杂质，反复三次，故有“和三盆”之称。

“赞州井筒屋敷”，游客既可将其作为闲游历史古镇“引田”的据点，也能在此体验和三盆干菓子（干点心）的脱模工序。做法简单，一学即会。将和三盆砂糖和匀后，装入木模具压实，置于木板上取出即可。小巧可爱的干菓子，四时之美和自然艺术皆融汇其中，不妨体验一番。

干菓子制作，木模具至关重要。而如今所用模具，皆出自四国内唯一一位传统干菓子木模具匠人——市原吉博之手。

<繁体字>

頂級砂糖乾菓子——和三盆，細膩如粉

日本頂級砂糖——和三盆，細膩如粉末，主要產於香川、德島等四國東部地區。其工藝由來已久，曾是不外傳的祕方，如今已逾 200 年。將熬煮後結晶的蔗糖置於「盆（寬大木板）」上，沾取適量清水反復揉壓，去除雜質，反復三次，故有「和三盆」之稱。

「讚州井筒屋敷」，遊客既可將其作為漫遊歷史古鎮「引田」的據點，也能在此體驗和三盆乾菓子（乾點心）的脫模工序。做法簡單，一學即會。將和三盆砂糖和勻後，裝入木模具壓實，置於木板上取出即可。小巧可愛的乾菓子，四時之美和自然藝術皆融匯其中，不妨體驗一番。

乾菓子製作，木模具至關重要。而如今所用模具，皆出自四國內唯一一位傳統乾菓子木模具匠人——市原吉博之手。

<日本語仮訳>

和三盆：きめ細かい日本の砂糖菓子作り

和三盆は 200 年以上もの間、香川県や徳島県など、主に四国の東部で生産されてきました。その砂糖は最高品質のもので、これらのきめの細かい高品質な菓子を作るために、結晶化されたサトウキビを適量の水と混ぜたものから作られています。盆の上で三回研ぐため、和三盆と呼ばれています。最高級の砂糖のみが使われます。昔はこの砂糖の製法は秘伝とされていました。

歴史的な引田の街並散策の拠点施設である讃州井筒屋敷で、和三盆型抜き体験が出来ます。是非、これらの可愛い干菓子を作る機会を作ってください。まず砂糖を混ぜます。次にそれを木型に詰めます。最後に詰めた砂糖を板の上に抜きます。この干菓子は作るのが簡単なので、誰にでも出来ます。これらの干菓子は、四季の美しさと自然の芸術的鑑賞を映し出しています。

この干菓子作りの過程でとても重要な部分である木型は、全てひとりの人によって作られています。四国で唯一のこの伝統的木型職人、市原吉博氏によるものです。

<簡体字>

香川温泉 寻一款适合自己的温泉

琴平附近有神社寺庙，自江户时代（1603-1867）起，多有参拜者在此投宿下榻，熙熙攘攘，颇有名气。1997年，当时的旅馆主人近兼孝林，挖得温泉泉脉一条，并惠及附近旅馆，由此，“金比罗温泉乡”得以形成。如今，从金仓川河畔到金刀比罗宫周边，短短路程便有 11 家旅馆。不同设施的泉质种类不一，可供欲享温泉疗养的客人自由选择。其中包括钠钙含量丰富的氯化物温泉；含食盐重碳酸的土类泉（碳酸氢盐泉）；以及单纯弱放射性冷矿泉。这些温泉在神经痛、痛风等各类病症方面皆颇具疗效。若有机会，不妨来此寻得最适合的一款，浸泡其中，美哉快哉。这里每年都会举办“金比罗温泉节”。

<繁体字>

香川温泉 尋一泓適合自己的温泉

自江戸時代（1603-1867）起，擁有神社寺廟的琴平便因眾參拜者造訪，而成為一頗有名氣的熱鬧投宿區。1997 年，當時的旅館主人近兼孝林，挖得温泉泉脈一條，並惠及附近旅館，由此，「金毘羅温泉鄉」得以形成。如今，從金倉川河畔到金刀比羅宮周邊，短短路程便有 11 家旅館。不同設施的泉質種類不一，可供欲享温泉療養的客人自由選擇。其中包括鈉鈣含量豐富的氯化物温泉；含食鹽重碳酸的土類泉（碳酸氫鹽泉）；以及單純弱放射性冷礦泉。這些温泉在神經痛、痛風等各式病症方面皆頗具療效。若有機會，不妨來此找尋最適合自己的温泉，浸泡其中，美哉快哉！此外，這裡每年都會舉辦「金毘羅温泉節」。

<日本語仮訳>

香川の素晴らしい温泉を楽しもう

琴平は江戸時代（1603-1867）から近隣の神社や寺への参拝客で賑わう宿場町として知られています。琴平でホテル経営をしていた近兼孝林が 1997 年に源泉を掘り当て、近隣の宿泊施設に提供したことから温泉街が形成されました。この温泉を利用した「こんびら温泉郷」は、現在、金倉川河畔から金刀比羅宮周辺まで 11 の宿泊施設に広がっています。湯治客は様々な種類の温泉から選ぶことができます。泉質は、ナトリウム・カルシウム-塩化物温泉、含食塩重炭酸土類泉、単純弱放射能冷鉱泉と、施設によって異なり、神経痛や痛風など効能もさまざまなので、ぜひあなたにあった温泉を選んでお湯を楽しんで下さい！年に一度「こんびら温泉まつり」も開催されます。

<简体字>

丸龟团扇

丸龟团扇，始于江户时代（1603-1867）初期，其雏形源自独具特色的金刀比罗宫参拜纪念品。通常，此扇取神社名称首字，写有“金”字——既可令人忆起“金刀比罗宫”之名，又可给持扇之人带来滚滚好运。

1997 年，丸龟团扇被政府指定为“国家传统工艺品”。其年产量逾亿，稳居日本国内团扇的九成市场。

团扇制作工艺繁杂，共计 47 道工序，且几乎全凭工匠手工制成。纵观团扇制作历史，古往今来，其形状独特，用途各异。不仅可在夏日扇风纳凉，还可扇火驱虫，给热食降温，甚至可作装饰，为时尚之用。如今，团扇的制作仍在持续发展，与过去一脉相承。

丸龟团扇人见人爱，若想了解更多相关详情，请前往以下丸龟团扇官网。您也可亲手设计属于自己的团扇，体验制作过程的乐趣。

<https://marugameuchiwa.jp>

<繁体字>

丸龜團扇

始於江戶時代（1603-1867）初期的丸龜團扇，其雛形來自獨具特色的金刀比羅宮參拜紀念品。通常，此扇取神社名稱首字，寫有「金」字——不但可令人聯想至「金刀比羅宮」之名，又可給持扇之人帶來滾滾好運。

丸龜團扇於 1997 年被政府指定為「國家傳統工藝品」。其年產量逾億，穩占日本國內九成的團扇市場。

團扇製作工藝繁複，共計 47 道工序，且幾乎全由工匠手工製成。縱觀團扇製作歷史，古往今來，其形狀獨特，用途各不相同。不僅可在夏日搧風納涼，還可搧火驅蟲，給熱食降溫，甚至可作裝飾，為時尚之用。如今，團扇的製作仍在持續發展，與過去一脈相承。

丸龜團扇人見人愛，若想瞭解更多相關詳情，請前往以下丸龜團扇官網。您也可親手設計屬於自己的團扇，體驗製作過程的樂趣。

<https://marugameuchiwa.jp>

<日本語仮訳>

丸亀うちわ

江戸時代（1603-1867）初期に、金刀比羅宮参拝の土産物として作られた特色あるうちわが丸亀うちわの始まりとされています。それらには通常「金」という文字が書かれていますが、それは金刀比羅宮の名前の最初の漢字です。金の印がついたうちわは訪ねた場所の名前を思い出させると同時に、受け取った人に幸運をもたらすと見なされてきました。

丸亀うちわは今では日本のうちわのシェアの 90%を占め、毎年 1 億本以上の生産量を誇ります。1997 年には、日本政府により国の伝統的工芸品に指定されました。

その製造工程は複雑で、47 もの段階があり、職人はそのほとんどを手作業で行います。うちわ製造の歴史を通して、夏に涼を取るためだけでなく、料理を冷ましたり、火をおこしたり、虫をはらったり、ファッションや飾りなどの様々な目的のために、沢山の独特な形が生み出されました。この伝統は今日まで進化し続け、過去と現在を繋ぎ続けています。

これらの素敵なうちわについて、詳しい情報は丸亀うちわのウェブサイトをご覧ください。うちわの製作体験では、自分だけのうちわをデザインすることが出来ます。詳しくは、ウェブサイトへ：
<https://marugameuchiwa.jp>

<简体字>

橄榄牛

1908 年，日本农商务省曾引进美国橄榄幼苗，并指定三重、香川、鹿儿岛三地试种，唯有香川县小豆岛一处栽培成功——日本橄榄的栽培史便由此开启。如今，橄榄树、橄榄花已成香川县的县树、县花。

香川县（旧称“赞岐”）的肉牛养殖，历史悠久，可追溯至公元 700 年。明治时代（1868-1912），其肉牛数量跃居日本首位，与此同时，所产“赞岐和牛”更是声名远播，风靡全国。

橄榄榨油后，剩有余渣，当地便将此余渣用作“赞岐牛（香川县黑毛和牛）”的饲料。只有食用了至少两个月以上这种饲料长成的“赞岐牛”，方能称之为“橄榄牛”。该饲料中富含油酸，而油酸可防止牛肉氧化，使肉质更加柔软、富有风味，同时有益健康。如今，“橄榄牛”不仅在国内获奖众多——如“脂肪质量奖”，在海外亦是声名鹊起，备受瞩目。

若您想了解更多信息，请登入橄榄牛官网。<http://www.olive-wagyu.com/profile/>

<繁体字>

橄欖牛

日本農商務省曾於 1908 年引進美國橄欖幼苗，並指定三重、香川、鹿兒島三地試種，但僅香川縣小豆島一處栽培成功——日本橄欖的栽培史便由此開始。如今，橄欖樹、橄欖花已成香川縣的縣樹、縣花。

香川縣（舊稱『讚岐』）的肉牛養殖，歷史悠久，可追溯至西元 700 年。明治時代（1868-1912），其肉牛數量躍居日本首位，與此同時，所產「讚岐和牛」更是聲名遠播，風靡全國。

橄欖榨油後，剩有餘渣，當地便將此餘渣用作「讚岐牛（香川縣黑毛和牛）」的飼料。只有食用至少兩個月以上此飼料而長成的「讚岐牛」，方能稱為「橄欖牛」。該飼料富含油酸，可防止牛肉氧化，使肉質更加柔軟、富有風味，同時有益健康。如今，「橄欖牛」不僅在國內獲獎無數——如「脂肪品質獎」，在海外亦是聲名鵲起，備受矚目。

若您想瞭解更多資訊，請登入橄欖牛官網。<http://www.olive-wagyu.com/profile/>

<日本語仮訳>

オリーブ牛

1908 年、農商務省が三重、香川、鹿児島 の 3 県を指定してアメリカから輸入した苗木で試作をしたのが日本におけるオリーブ栽培の始まりでした。香川の小豆島のみで栽培に成功し、オリーブの木は香川の県木、県花になりました。

香川 の 旧名である讃岐での、牛肉のための牛の飼育の歴史は西暦 700 年に遡ります。明治時代（1868-1912）には、香川は日本の牛の飼育では一位の県であり、讃岐和牛（讃岐の日本の牛肉の意）として知られていました。この食物はすぐに日本中でとても人気になりました。

現在、讃岐牛はオリーブをオイルのために搾った後に残ったかすを飼料として与えられています。少なくとも 2 ヶ月以上この飼料を食べて育った「讃岐牛」として知られる香川の黒毛和牛は「オリーブ牛」と呼ばれます。オリーブの搾りかすは多くのオレイン酸を含み、これは肉の酸化を防ぎ、柔らかく、風味豊かにします。また、オレイン酸はとても健康的です。オリーブ牛は「脂肪の質賞」をはじめ、日本の多くの主な賞を受賞しており、海外からも急速に関心が高まっています。

オリーブ牛について、詳しくはオリーブ牛のオフィシャルウェブサイトをご覧ください：
<http://www.olive-wagyu.com/profile/>

<简体字>

歌舞伎

日本传统戏剧——歌舞伎，奏以乐器，舞以华裳，极悦人之耳目。溯其历史，可追至 1603 年，原本是由女性粉墨登场；1629 年女性被禁止登台后，方换成男性扮演所有角色。而男扮女装的专业表演者被称为“女方”。元禄年间（1688-1704），歌舞伎已达顶盛，如日中天。

江户时代（1603-1867），德川幕府为正歌舞伎风气，曾屡次下令禁演，却丝毫未损其魅力，始终是庶民的娱乐首选；至明治时代（1868-1912），吸引力依旧；二战之后，虽一度衰落，如今却被定位成日本传统戏剧中最耀眼的一颗明珠。歌舞伎演员若成名，便可参演电视剧、电影或广告，盛名不胫而走，如“女方”演员，更是人间国宝的坂东玉三郎（1950-）。此外，歌舞伎亦是日本大众文化的滥觞之一，影响力之广，从动漫等大众文化里的歌舞伎元素便可窥见一二。

歌舞伎又分“时代物”、“世话物”及舞蹈。“时代物”（历史剧）一类，多取自历史真实事件，然因德川幕府审查严苛，所作剧本不得不变更时代背景；“世话物”（当代故事或家庭剧）一类，则多是人情世故、儿女痴情。其中殉情一出，最是牵扯人心，广为流传；另有舞蹈一类，华裳曼舞，美不胜收。

歌舞伎以其程式化的表演，还有演员身着华裳，绘以脸谱而名闻遐迩。此外，剧场内的特殊装置，如延伸至观众席的花道，能使观者夹道而坐，一窥演员于此登台、退场或其他压轴好戏。再来，还有升降台、旋转舞台等，用途丰富，也是表演的一大助力。

戏中，或有演员突现舞台，出人意料；又有快速换装，风驰电掣。种种效果皆离不开舞台机关的配合。以花道及升降台为例，既可助演员换装以营造紧张气氛，也是迅速登台、快速退场等“舞台戏法”所倚重的机关。此外，演员凌空飞舞、在观众席间穿梭的环节，更是当今最受欢迎的看点之一。目前，能一睹幕后机关全貌的剧院，唯剩金丸座一处。

2008 年，歌舞伎被联合国教科文组织列入“人类非物质文化遗产”名录。

<繁体字>

歌舞伎

歌舞伎為日本傳統戲劇，奏以樂器，舞以華服，極悅人之耳目。溯其歷史，可追至 1603 年，原本是由女性粉墨登場；1629 年女性被禁止登臺後，才改由男性扮演所有角色。而男扮女裝的專業表演者被稱為「女方」。元祿年間（1688-1704），歌舞伎已達頂盛，如日中天。

江戶時代（1603-1867），德川幕府為端正歌舞伎風氣，曾屢次下令禁演，卻絲毫未損其魅力，一直是庶民的娛樂首選；直到明治時代（1868-1912），吸引力依舊；二戰之後，雖一度衰落，如今卻被定位成日本傳統戲劇中最耀眼的一顆明星。歌舞伎演員若成名，便可參演電視劇、電影或廣告，盛名不脛而走，如「女方」演員，更是人間國寶的坂東玉三郎（1950-）。此外，歌舞伎也是日本大眾文化的濫觴之一，影響力之廣，從動漫等大眾文化裡的歌舞伎元素便可窺見一二。

歌舞伎又分「時代物」、「世話物」及舞蹈。「時代物（歷史劇）」一類，多取自歷史真實事件，然因為德川幕府審查嚴苛，所作劇本不得不變更時代背景；「世話物（當代故事或家庭劇）」一類，則多是人情世故、兒女癡情。其中殉情一齣，最是牽動人心，廣為流傳；另有舞蹈一類，華服曼舞，美不勝收。

歌舞伎以其程式化的表演，還有演員身著華服，繪以臉譜而名聞遐邇。此外，劇場內的特殊裝置，如延伸至觀眾席的花道，能使觀者夾道而坐，一窺演員於此登臺、退場或其他壓軸好戲。再來，還有升降臺、旋轉舞臺等，用途多元，也是表演的一大助力。

戲中，或有演員突現舞臺，出人意料；又有快速換裝，風馳電掣。種種效果皆離不開舞臺機關的配合。以花道及升降臺為例，既可幫助演員換裝以營造緊張氣氛，也是迅速登臺、快速退場等「舞臺戲法」所仰賴的機關。此外，演員凌空飛舞、在觀眾席間穿梭的環節，更是當今最受歡迎的看點之一。目前，能一睹幕後機關全貌的劇院，只剩金丸座一處。

2008 年，歌舞伎被聯合國教科文組織列入「人類非物質文化遺產」名錄。

<日本語仮訳>

歌舞伎

歌舞伎は、舞や楽器演奏を含む伝統的な日本の演劇です。起源は 1603 年に遡り、元禄期（1688-1704）に全盛期を迎えました。歌舞伎はもともと女性により演じられていましたが、1629 年に女性の出演が禁止され、それ以来、全ての役を男性の俳優が演じています。女性役の特化は「女方」と呼ばれます。

徳川幕府は歌舞伎を管理下に置こうと定期的に禁止を試みましたが、歌舞伎は江戸時代（1603-1867）に最も人気のある芸能でした。明治時代（1868-1912）にも同様に観客を魅了し続けました。第二次世界大戦後に一時期衰退しましたが、現在では日本の伝統芸能の中で最も人気を博しています。人気歌舞伎役者は誰もが知っており、テレビ、映画、広告宣伝にも起用されています。このように有名な女方の 1 人が坂東玉三郎（1950-）です。歌舞伎は日本文化に多大な影響を与え、アニメなどのポップカルチャーにも取り上げられています。日本のポップカルチャーの最も重要な起源の 1 つとも言えるでしょう。

歌舞伎には時代物から世話物、舞などいくつかの種類があります。時代物（歴史劇の意）ではしばしば日本史上、実際に起きた出来事をモデルにしていますが、徳川幕府の検閲を避けるために時代を変えることが多いです。世話物（当時の物語や家庭の物語の意）は家庭内の出来事や恋愛を取り上げていることが多く、最も有名なのは心中を描いたものです。他に美しい舞の演目もあります。

歌舞伎は演目を様式化したことや、豪華な衣装、役者の化粧で有名です。また歌舞伎の劇場は効果的な登場・退場や、演目の大事な場面でも活用される、客席まで伸びた「花道」（歩道の意）と呼ばれる特徴的な装置などでも有名です。他にも、様々な機能を持ったセリや廻り舞台など、演出を高める多くの装置があります。

歌舞伎においては、演目によって演者の突然の劇的な登場や早変わりがあったりするため、これらの舞台装置はとても重要になります。こういった変身場面において、緊張感を高めるために花道やセリは大変効果的です。役者の突然の登場や退場などのステージトリックにも、これらの装置は使われます。演目において、役者が観客席の合間を宙に浮かび舞う場面もあり、今日では歌舞伎のトリックの中でも最も人気なものの一つです。これらの装置は全て、完全な舞台裏ツアーを唯一行っている歌舞伎劇場である金丸座でしか見ることができません。

2008 年に歌舞伎はユネスコの人類無形文化遺産の代表一覧表に登録されました。

<简体字>

云仙

历史探险，神奇自然

欢迎八方来客，汇聚云仙。作为日本首批国立公园之一，这里拥有屈指可数的四时绝景。广阔的云仙火山区，热泉滚滚，汨汨作响——长久以来，该地被当地人称为“地狱”。周边群山环绕，漫步其间，可获得罕有体验。山中既有适合全家漫步的小道，也不乏悠闲的野餐聚点，更有可当日往返、适合中级登山者朝着布满岩石的山顶挑战进发的登山路线。此外，还可在当地酒店或怀旧的公共浴场享受由“地狱”热量缔造的温泉。泉水富含矿物质成分，据说可舒缓身心，增进康健。浸浴在温泉之中，可使平日的辛劳烟消云散，收获至福享受。

云仙一年四季皆美景。春季，盛开的杜鹃花铺满整面山坡；冬季，则有雾松茫茫的罕见景象——林中树木沐浴阳光，闪烁着钻石般的绚烂光泽。云仙地区绵延辽阔，位于其中心区域的火山，自 50 万年前便开始不断活跃，现已被认定为联合国教科文组织世界地质公园。欢迎您漫步云仙，感受自然造化。

约 1300 年前，佛教初入日本之际，云仙便登上了历史舞台。唐代时期，众多船舶搭载着日本修行僧，历经艰辛，赶赴中国大陆修行。久别故土的修行僧们，在由中国返还日本的途中，自茫茫大海之上望到的第一座日本山岳，便是云仙岳。为此，云仙岳也曾被冠以“日本山”之称。明治时代，一入炎炎酷夏，便会有来自长崎和上海的西欧商旅，慕名抵达位于高地的云仙温泉镇及其周边城镇。至此，避暑胜地之名可谓名副其实。各位也不妨追随西欧先人踏过的足迹，在怀旧的氛围中忆古思今。

九州首屈一指的天然休闲度假地——云仙，邀您体验大自然的悠然韵味，共度极致的惬意时光。

<繁体字>

雲仙

歷史探險，神秘自然

歡迎八方來客，匯聚雲仙。此處為日本第一個國立公園，擁有數一數二的四季美景。廣闊的雲仙火山區，熱泉滾滾，汨汨作響——許久以來，這裡被當地民眾稱為「地獄」。周圍群山環繞，漫步於此，可收穫難得的體驗。山中除了有適合全家散步的小道、愜意的野餐聚點，更有可當日往返、適合中級登山者朝著那岩石密佈的山頂前進挑戰的登山路線。此外，還可在當地飯店或懷舊風情的公共浴場享受由「地獄」熱量締造的溫泉。泉水富含礦物質成分，據說可放鬆身心，促進健康。沉浸在溫泉中，可讓平日的辛勞煙消雲散，獲得至福享受。

雲仙一年四季皆美景。春季，盛開的杜鵑花鋪滿整面山坡；冬季，則出現霧松茫茫的罕見景象——林中樹木沐浴著陽光，閃爍著鑽石般的璀璨光芒。雲仙地區綿延廣闊，位於其中心區域的火山從 50 萬年前便開始不斷活動，現已被認定為聯合國教科文組織世界地質公園——歡迎漫步於雲仙，感歎大自然的造化。

大約 1300 年前，佛教初傳日本時，雲仙就登上了歷史舞台。唐代時期，眾多船舶載著日本修行僧，歷經千辛萬苦，前往中國大陸修行。久別故土的修行僧們，由中國回到日本的途中，從茫茫大海上所能望到的第一座日本山岳，便是雲仙岳。因此，雲仙岳也曾被稱為「日本山」。步入明治時代，一到炎炎盛夏，便會有來自長崎和上海的西歐商人，慕名來到位於高地的雲仙溫泉鎮及其周邊都市，足見當時此地便已被視為避暑勝地。各位也不妨跟隨西歐先人遊歷過的路徑，在懷舊的氛圍中追古溯今。

九州首屈一指的天然休閒度假地——雲仙，邀您感悟大自然的悠然韻味，共度極致的愜意時光。

<日本語仮訳>

雲仙

歴史と冒険、自然の神秘

日本初の国立公園の一つで、指折りの美しさをもつ雲仙へどうぞお越してください。ぶくぶく煮え立つ様から、長きにわたり地元の人たちに「地獄」と呼ばれてきた広大な火山活動エリアを散策してみましょう。周辺の山々には、家族向けのお散歩ルートやピクニックスポットから、日帰りで岩に覆われた山頂を目指す中級者用の登山コースまで用意されています。また、地元のホテルやレトロな公衆浴場には「地獄」で温められた温泉があり、そのミネラル成分には健康効果やリラックス効果があると信じられています。温泉につかって日頃の疲れを流すのはいかがでしょう。

一年を通して自然の美しさが楽しめる雲仙では、春の満開時には斜面が一面ツツジの花で覆われ、冬には山林の木々がダイヤモンドのようにキラキラ輝く、霧氷という稀少な現象を目にすることができます。50 万年前より活動を続ける火山を中心に広がる、ユネスコ世界ジオパークに認定された公園をどうぞ散策ください。

雲仙では、1,300 年ほど前に仏教が伝来した頃の歴史まで遡ることができます。中国の唐の時代に、日本の修行僧が多く船で中国大陸に修行に渡りました。中国から日本に戻る海上において最初に見える日本の山が雲仙岳であったため、別名「日本山」とも呼ばれていました。明治時代には夏になると長崎や上海から西欧の貿易商が訪れるようになり、雲仙の温泉街とその周辺は都市の猛暑から逃れるための高地の避暑地として機能していました。当時の西欧人が歩いた道をなぞってみましょう。

九州屈指の自然の遊び場、雲仙まで極上のひと時を味わいに是非お越してください。

<简体字>

云仙

探秘神奇自然，感叹历史底蕴

八方来客，汇聚云仙。作为日本首批国立公园之一，云仙俨然是美的代名词。这里瑰丽秀美，引人入胜，无论白昼还是暮夜，精彩旅游亮点不断。多数游客一到云仙，首先奔向的就是温泉漫步区，此地受火山活动的影响，热泉滚滚，白烟袅袅，被当地人俗称为“地狱”。您不妨从小镇中心，或由下车不远处的地点起步，开启登山探险之旅。登山道路一直延伸至周边山脉的顶端，既有适合全家徒步旅行的山路及野餐地点，也不乏面向中级登山者的登山路线。可选择当日往返，在布满岩石的山顶，收获一览众山小的喜悦。不少游客热衷于沉浸在“地狱”温泉中，享受疲劳烟消云散的酣畅。当地所有酒店皆提供天然温泉，您也可在古朴的公共浴池，体验温泉的慰藉。温泉富含矿物质，具有极佳的健康疗效及舒缓身心的成效。

位于岛原半岛联合国教科文组织世界地质公园的云仙，以 50 万年前活跃至今的火山为中心延展开来。云仙一年四季皆美景：春季，品种多样的杜鹃花将整面山坡染成粉色；初夏来临，四照花争相绽放，整面山坡好似覆盖着皑皑白雪；入秋之后，万山红遍、层林尽染；冬季则因雾凇茫茫这一奇景，使沐浴在阳光下的天然林木，如同钻石一般闪烁着绚烂光泽。

自 701 年僧侣行基创建满明寺以来，云仙历经漫漫的历史长河，作为人气旅游胜地而兴盛开来。云仙温泉街及其周边地带地势较高，夏季清凉舒适。明治时代（1868-1912），日本各地乃至亚洲其他地区的游客为了寻求清凉一夏，纷纷慕名造访，使得云仙逐渐享誉国际。

在山中拥抱大自然，感悟深厚的历史底蕴，欣赏独特的奇妙之景——这些都是云仙自古以来吸引日本乃至海外旅人的魅力所在。

<繁体字>

雲仙

探秘神奇自然，感受歷史內涵

四海賓朋，匯聚雲仙。此處為日本第一個國立公園，瑰麗秀美，引人入勝，無論白天還是夜間，精彩旅遊亮點不斷。大多數遊客一到雲仙，首先造訪的就是溫泉漫步區，該地在火山的作用下，熱泉滾滾，白煙裊裊，當地民眾俗稱為「地獄」。登山步道由小鎮中心，或開車立即可達的地点開始。登山道路一直延伸至周邊山脈的頂部，既有適合全家徒步旅行的山路及野餐地點，也不乏適合中級登山者挑戰的登山路線。可選擇當日往返，在佈滿岩石的山頂，品味一覽眾山小的喜悅。不少遊客十分熱衷沉浸在「地獄」溫泉中，體驗解除疲勞的酣暢。當地所有酒店均提供天然溫泉，您也可在古樸風情的公共浴池內體驗溫泉的慰藉。此地溫泉富含礦物質，具有極佳的健康療效及放鬆身心的效果。

位於島原半島聯合國教科文組織世界地質公園的雲仙，以 50 萬年前活躍至今的火山為中心延伸開來。雲仙一年四季皆美景：春季，品種多樣的杜鵑花將整面山坡染成粉色；初夏來臨，四照花爭相盛開，山坡好似覆蓋著皚皚白雪；入秋之後，萬山紅遍、層林盡染；冬季則因出現「霧凇」這一奇特景象，使沐浴在陽光下的天然林木，如同鑽石一般閃爍著璀璨光芒。

自 701 年僧侶行基創建滿明寺後，多年以來雲仙素以人氣旅遊勝地著稱而繁榮興盛。雲仙溫泉街及其周邊地帶地勢較高，夏季涼爽舒適。明治時代（1868-1912），日本各地乃至亞洲其他地區的遊客為了尋求清涼一夏，紛紛慕名而來，更使得雲仙之名遠播海外。

在山中擁抱大自然，感受雋永的歷史內涵，欣賞獨特神奇的風景——這些都是雲仙自古以來吸引日本乃至海外遊客的魅力所在。

<日本語仮訳>

雲仙

自然の神秘に潜む歴史と冒険

雲仙へようこそ。指折りの美しさをもつ雲仙は日本初の国立公園の一つで、日中や夜間お楽しみいただけるアクティビティが豊富に揃っています。観光客の方の多くがまず向かうのは、地元の人たちに「地獄」として親しまれている、火山活動によってぶくぶくと煮え立つさまが見られる散策エリアです。周辺の山頂に続く登山道は町中、または車ですぐの場所から始まります。ここでは、家族向けのお散歩ルートやピクニックスポットから、日帰りで岩に覆われた山頂を目指す中級者用の登山コースまで用意されています。「地獄」で温められた温泉に浸かって疲れを癒す人も少なくありません。現地のホテルなどどこでも入ることができ、レトロな公衆浴場でも楽しめます。また、このミネラル豊富な温泉には、健康効果やリラックス効果があると信じられています。

雲仙は一年中自然の美しさを楽しめる場所で、50 万年前より活動を続ける火山を中心に広がる、島原半島ユネスコ世界ジオパークの中にあります。春にはさまざまな種類のツツジの花で山の斜面が一面ピンクに染まり、初夏になるとヤマボウシで真っ白に覆いつくされます。この自然林では、秋には一面が色鮮やかに紅葉する壮観な景色が楽しめ、冬には霧氷という珍しい現象により、森林の木々が陽を浴びてダイヤモンドのようにキラキラと輝きます。

701 年に僧侶の行基が満明寺を開いてからというもの、雲仙は長きにわたり人気の観光スポットとして栄えてきました。明治時代（1868-1912）には、高地で夏の酷暑を凌ごうと、雲仙温泉街やその周辺を避暑地として利用する人が日本各地やアジアからも訪れるようになり、国際的にも広く認知されるようになりました。

雲仙は今なお、山での体験や歴史的な魅力、そして独特で神秘的な風景を求める海外や日本人の旅行者を魅了し続けています。

<简体字>

仁田峠

徒步登山的起点

观景位置绝佳的仁田峠，海拔 1040 米，是通向岛原半岛最高峰群的入口。登至山上的几处瞭望台，晴空万里之时，可将广袤无垠的半岛绝景尽收眼底，隔海亦可眺望远处的天草诸岛、阿苏山和熊本市景。其中最引人瞩目的当属地球上最年轻的山脉之一——平成新山。巍峨高耸的平成新山，海拔 1483 米，是自 1990 年 11 月 17 日起的五年间，由普贤岳反复喷发形成的火山穹丘。1991 年 6 月，火山喷出的碎屑流吞噬了 43 人的生命，数千人被迫迁移避难。

登顶之路

几乎所有的登山客均将目标锁定为普贤岳，而其登山口就位于仁田峠。从停车场稍行几步，映入眼帘的便是缆车站。乘坐空中索道不到三分钟，便可升至海拔 1333 米的妙见岳站。对于绝大多数游客而言，一下缆车，便可整装待发，开启惊险刺激的徒步登山之旅；而不登山的游客，亦能享受一览众山小的酣畅——因为无需攀爬险峻的山道，只需走台阶，便可登至半岛最高处的瞭望台，纵览 360 度壮丽全景。自瞭望台放眼望去，可见山谷对岸，登山者们朝着布满岩石的普贤岳山顶攀爬的身影。

野生生物大观园

从 5 月上旬至下旬，随处可见铺满山坡、色彩斑斓的杜鹃花，据说仅仁田峠地区就有约 10 万株。入夏时分，四照花点缀山腰，尽染一片雪白。若想观察野生鸟类，不妨从山脚的缆车站轻松步行 25 分钟，进入 AZAMI 谷野生鸟类观测区。这里是本土鸟类及候鸟频繁留经的天堂，既有雄鸟以头部黑色、胸部亮橙色为特征的黄眉姬鹀，也有求爱时发出婉转啼声、被誉为日本夜莺的树莺。若从山顶的缆车站攀登至普贤岳，往返需三至四个小时。

<繁体字>

仁田峠

徒步登山的起點

觀景位置絕佳的仁田峠，海拔高度 1040 公尺，是通往島原半島最高峰群的入口。登至山上的幾處瞭望台，天氣晴朗時，可將廣袤無垠的半島風景盡收眼底，隔海亦可眺望遠方的天草諸島、阿蘇山和熊本市景。其中最引人矚目的要數地球上最年輕的山脈之一——平成新山。巍峨高聳的平成新山，海拔 1483 公尺，是自 1990 年 11 月 17 日起的五年間，由普賢岳反覆噴發而形成的火山穹丘。1991 年 6 月，火山噴出的碎屑流奪去了 43 人的生命，數千人被迫遷移避難。

登峰道路

大多數的登山客都將目標鎖定為普賢岳，而其登山口就位於仁田峠。從停車場稍走幾步，映入眼簾的便是纜車站。乘坐空中纜車不到三分鐘，即達海拔 1333 公尺的妙見岳站。對於大部分遊客而言，一下纜車，便可整裝待發，開始踏上登山之旅；而不登山的遊客，亦能享受俯視群山的暢快——因為無需攀爬險峻的山道，只需走台階，就可登至半島最高處的瞭望台，縱覽 360 度壯麗全景。從瞭望台上放眼望去，亦可見山谷彼岸，登山者們朝著岩石密佈的普賢岳山頂邁進的身影。

野生生物大觀園

從 5 月上旬至下旬，隨處可見鋪滿山坡、色彩斑斕的杜鵑花，據說僅仁田峠地區就有約 10 萬叢。入夏時分，四照花點綴山腰，盡染一片雪白。若想要觀察野生鳥類，不妨從山腳的纜車站輕鬆步行 25 分鐘，進入 AZAMI 谷野生鳥類觀測區。這裡是本土鳥類及候鳥頻繁造訪的天堂，既有雄鳥以頭部黑色、胸部亮橙色為特徵的黃眉姬鶉，也有求偶時發出婉轉啼聲、被譽為日本夜鶯的樹鶯。若從山頂的纜車站攀登至普賢岳，往返需要三至四個小時。

<日本語仮訳>

仁田峠

山頂への玄関口

標高 1,040m の絶景ロケーションにある仁田峠は、半島最高峰群への入り口となっています。山には展望台がいくつかあり、晴天の日には限りなく広がる半島の景色を一望でき、海のはるか向こうには天草諸島や阿蘇山、そして熊本市の景色を望めます。その中でもひととき目を引いているのは、地球上で最も新しい山の一つである、平成新山です。周囲に覆いかぶさるようにそびえ立つ平成新山は標高 1,483m で、1990 年 11 月 17 日から 5 年間続いた普賢岳の噴火によってできた巨大な溶岩ドームです。1991 年 6 月には火山からの火砕流により 43 名の死者を出し、数千人が避難しました。

山頂への道

山登り目的で訪れる方のほとんどが普賢岳を目指しますが、その登山口は仁田峠にあります。駐車場から少し歩くとロープウェイの駅があり、標高 1,333m の妙見岳駅まで、ゴンドラに乗って 3 分もしないうちに着きます。ここから多くの方がハイキングを開始しますが、山登りをしない人も同じくらい楽しめます。半島最高地点の展望台までは階段を登って行けるため、険しい山道を登ることなく、360 度のパノラマの景色を楽しむことができます。展望台からは、谷の向こうに岩だらけの普賢岳山頂を登る登山者の姿も見えます。

多様性に富んだ野生生物

5 月の上旬から下旬にかけては、山の斜面のあちこちが色とりどりのツツジに覆い尽くされ、仁田峠エリアだけでも約 10 万もの群生地があると言われています。また、初夏にはヤマボウシの花が山腹を真っ白に染め上げます。野鳥観察を楽しみたい方には、ロープウェイの山麓側の駅から気軽に歩ける道を 25 分進んだところにあるあざみ谷野鳥観察エリアがお勧めです。ここには、オスの頭部の黒色と胸元の鮮やかなオレンジ色の模様が特徴のキビタキや、求愛時の独特な鳴き声からジャパニーズ・ナイチンゲールとも呼ばれていたウグイスを始めとする、在来種や渡り鳥が頻繁に訪れます。ロープウェイの山頂側の駅から普賢岳までは往復で 3~4 時間の山登りとなります。

<简体字>

仁田峠

瑰丽壮美的登山口

沿着云仙温泉镇东边的林道，驱车一小段路，就来到了仁田峠。云仙岳是数座火山的集合，而仁田峠是云仙岳的登山口，壮观景象便由此向四面八方铺陈开来。从山上的观景台向南眺望，湛蓝广阔的有明海，及远处的天草诸岛均能尽收眼底；阿苏山与熊本市区在遥远的东面，长崎市位处西侧；而地球上最年轻的山脉之一——平成新山则耸立在西北方。普贤岳从 1990 年 11 月 17 日起开始喷发，喷涌而出的熔岩形成了这座海拔 1483 米的巨大火山穹丘。1991 年 6 月，火山碎屑流吞噬了 43 人的性命，而熔岩所到之处，数千居民被迫迁移避难。从海拔 1040 米的仁田峠乘坐缆车，可前往海拔 1333 米、距仁田峠最近的山峰——“妙见岳”。短暂的云端时间，绝美风景尽在眼前。而妙见岳的登山口则设于上下两处缆车乘坐点。

若想在这里尽情享受大自然的神秘，登山并非唯一选择。从 5 月上旬至下旬，漫山色泽迥异、大小不一的各类杜鹃花将山坡染成粉色。仅仁田峠地区，就生长着约 10 万株杜鹃花，俨然是杜鹃花的群生地。初夏时分，四照花将整座山坡染成雪白。秋季，有“普贤岳红叶树林”之称的天然森林漫山红遍，灿若锦缎，被指定为国家级天然纪念物。从山顶一侧的缆车站拾阶而上，来到观景台，可见山谷对面的登山者朝着布满岩石的普贤岳山顶进发；从山麓一侧的缆车站，沿着平整的道路步行 25 分钟，便来到了野鸟观测区。区内频频可见远东山雀、白腹蓝鹟、黄眉姬鹟、日本树莺等本土鸟类及候鸟，悦耳鸣啼不绝于耳。

冬季寒风凛冽，当浓雾突遇冷风之际，或许便是形成雾凇（别名“冰花”）之时。若好运相伴，也许可领略到这一神奇而罕见的景象——树枝一侧形成的薄薄冰壳，在阳光的映射下，让山峦有如镶嵌着宝石一般，无比绚烂且奇妙。雾凇的观赏季为 11 月下旬至次年 3 月上旬。

在停车场或缆车站的商店均可购得饮料、零食及土特产。因往返普贤岳将耗费 3 至 4 个小时，故登山前必须备好饮料和点心。

<繁体字>

仁田峠

瑰麗壯美的登山口

沿著雲仙溫泉鎮東邊的林道，驅車一小段路程，就來到了仁田峠。雲仙岳是數座火山的集合，而仁田峠是雲仙岳的登山口，壯觀景象便由此向四面八方豁然展開。從山上的觀景台向南眺望，湛藍廣闊的有明海，及遠處的天草諸島均能盡收眼底；阿蘇山與熊本市區在遙遠的東面，長崎市地處西側；而地球上最年輕的山脈之一——平成新山則聳立在西北方。普賢岳從 1990 年 11 月 17 日起開始噴發，噴湧而出的熔岩形成了這座海拔 1483 公尺的巨大火山穹丘。1991 年 6 月，火山碎屑流奪去了 43 人的生命，而熔岩所到之處，數千居民被迫遷移避難。從海拔 1040 公尺的仁田峠乘坐纜車，可前往海拔 1333 公尺、距離仁田峠最近的山峰——「妙見岳」。短暫的雲端時間，絕美風景盡在眼前。而妙見岳的登山口即設於上下兩處纜車乘坐點。

想要在此處盡情感受大自然的神秘，登山並非唯一選擇。從 5 月上旬至下旬，漫山色澤迥異、大小不一的各類杜鵑花將山坡染成粉色。僅仁田峠地區就生長著約 10 萬株之多，儼然是杜鵑花的群生地。初夏時分，四照花將整座山坡染成雪白。秋季，有「普賢岳紅葉樹林」之稱的天然森林漫山紅遍，燦若錦緞，被指定為國家級天然紀念物。從上行山頂側的纜車站拾階而上即達觀景台，可見山谷對岸登山者們朝著岩石密佈的普賢岳山頂前進的身影。而從下行山麓側的纜車站，沿著平整的道路步行 25 分鐘，便來到了野鳥觀察區。區內頻頻可見遠東山雀、白腹琉璃、黃眉姬鶉、日本樹鶯等本土鳥類及候鳥，美妙啼聲不絕於耳。

冬季寒風凜冽，當濃霧遇到冷風時，便有可能產生霧凇（別名「冰花」）現象。若好運相隨，或許可領略到這一神奇而罕見的景觀——樹枝一側形成的薄薄冰殼，在陽光的照射下，讓山巒有如鑲嵌著寶石一般，無比璀璨且神秘。霧凇的觀賞季為 11 月下旬至次年 3 月上旬。

在停車場或纜車站的商店均可購買到飲料、零食及當地特產。因往返普賢岳將耗費 3 至 4 個小時，所以登山前必須備好飲料和點心。

<日本語仮訳>

仁田峠

壮観な景色と登山口

雲仙の温泉街の東に位置する林道を車で少し走ったところに、仁田峠があります。仁田峠は火山が連なる雲仙岳への入り口で、あらゆる方向に壮観な景色が広がります。山の展望台からは有明海が南に広がり、はるか向こうには天草諸島が見えます。阿蘇山と熊本市街が遠く東に、長崎市は西に位置しています。北西に高くそびえるのは地球で最も新しい山の一つ、平成新山です。この標高 1,483m の巨大な溶岩ドームは、1990 年 11 月 17 日に始まった普賢岳の噴火によって形成されました。1991 年 6 月には火山の火砕流により 43 名の死者を出し、その通り道に住んでいた数千人が避難を余儀なくされました。仁田峠（標高 1,040m）からロープウェイに乗ると、最寄りの山峰、妙見岳（標高 1,333m）まで短い乗車の間絶景をお楽しみいただけます。登山口は、上下どちらのロープウェイ乗り場にもあります。

当エリアの自然の神秘を満喫するには、必ずしも山に登る必要はありません。5 月上旬から下旬にかけては、色合いや大きさの異なる多種多様なツツジが山面のあちこちをピンクに染め上げます。この仁田峠エリアだけでも、約 10 万ものツツジ群生地があると言われています。初夏にはヤマボウシが山を真っ白に覆い尽くし、色鮮やかに紅葉する秋の自然林は、「普賢岳紅葉樹林」として国の天然記念物にも指定されています。また、ロープウェイの山頂側の駅からつながる階段を上ると展望台があり、谷の向こうに岩だらけの普賢岳山頂に登る登山者の姿を見ることができます。ロープウェイの山麓側の駅から 25 分間、歩きやすい道をたどると野鳥観察エリアがあり、シジュウカラやキビタキ、オオルリ、ウグイスを始めとする地域の在来種や渡り鳥が頻繁に見られます。

運が良ければ、冬には濃霧に冷たい風が接触するときに起こる稀少な現象、霧氷（別名「フロストフラワー」）を目にすることができるかもしれません。この現象では木枝の片側に薄い氷殻が形成され、それが太陽の光を浴びると山が宝石でちりばめられたかのような神秘的な煌めきを見せます。霧氷は 11 月下旬から 3 月上旬まで見ることができます。

飲み物やおやつ、お土産は、駐車場とロープウェイ駅の 2 つの便利なロケーションで買うことができます。普賢岳への山登りは往復で 3～4 時間かかり、飲み物とおやつは必須です。

<简体字>

云仙登山自选路线

设立于 1934 年的云仙天草国立公园，是日本历史最悠久的国立公园之一，因特有的地质学价值而被入选为联合国世界地质公园名录。这里的一大特色在于，登山道经过人工修缮，易于行走，且一直延伸至岛原半岛中心的火山群山顶。云仙温泉区亦有数条登山道——绢笠山、高岩山的登山道为“短距离路线”；而通向普贤岳山顶的登山道则是面向中级者的“长距离路线”。（注：登山所需时间视起点而异。比如，在使用缆车的情况下前往普贤岳山顶，用时则会相应缩短。）

登山道上设有醒目的标志牌，通俗易懂的解说，将自然环境的魅力娓娓道来。绿意葱茏的原始森林，树种丰富，林木繁茂，是远东山雀、日本树莺、鶺鴒等众多鸟类生息繁衍的乐园。

需要提醒您的是，切不可偏离登山道。火山依旧活跃，有些区域只设单向通行。此外，为了保障游客安全，云仙地区还处于严格监控中，因此只消您依循指定的路线前行，便可享受安全登山的意趣。

结束有趣的登山之旅后，悠哉地浸泡在温泉里，让一天的疲劳烟消云散，堪称绝佳的消遣方式。您可选择浸沐于下榻酒店浴池或是其他公共浴场。

<繁体字>

雲仙登山自選路線

設立於 1934 年的雲仙天草國立公園，是日本歷史最悠久的國立公園之一，因特有的地質景觀而被選入聯合國世界地質公園名錄。此處特色在於，登山道經過完善修整易於行走，且一直延伸至島原半島中心的火山群山頂。雲仙溫泉區中亦設有數條登山道，絹笠山、高岩山的登山道為「短距離路線」，而通向普賢岳山頂的登山道則是適合中級者的「長距離路線」。(注：登山所需時間視起點而異。例如，在普賢岳山頂路線中若使用纜車，所需時間則相對減少。)

登山道上設有醒目的標誌牌，通俗易懂的解說，將自然環境的魅力娓娓道來。綠意蔥蘢的原始森林，樹種繁多，林木茂盛，是遠東山雀、日本樹鶯、鶉等眾多鳥類生息繁衍的樂園。

需要提醒您的是，切勿偏離登山步道。火山依舊活躍，有些區域只設單向通行。此外，為了保障遊客安全，雲仙地區處於嚴格監控中，因此只要您依循指定的路線行進，便可享受安全登山的樂趣。

結束有趣的登山活動後，悠哉地浸泡在溫泉裡，緩解一天的疲憊，可謂是絕佳享受。您可選擇在下榻的酒店或是公共浴場悠閒沐浴。

<日本語仮訳>

雲仙で山登り：選べるコース

1934年に設立された雲仙天草国立公園は、日本最古の国立公園の一つで、特有の地質学的価値をもつことからユネスコ世界ジオパークにも選定されています。しっかり整備された登山道があるのが特徴で、これらの道は島原半島の中心部にある火山群の山頂へ続いています。雲仙温泉エリアにも登山道がいくつかあります。絹笠山・高岩山の登山道は「ショートコース」で、普賢岳山頂に続く登山道は「中級者向けのロングコース」とされています。（登山時間は、開始地点により異なります。例えば、普賢岳山頂への登山コースでロープウェイを使うと、所要時間は短くなります。）

登山道にはわかりやすくはっきりとした標識が設置されていて、自然生息地の魅力を最大限に引き出します。緑豊かな自然林には非常に多様な木や植物が茂り、シジュウカラやウグイス、ヒタキなど、多くの鳥類の生息地となっています。

登山道からは外れないでください。一方通行の箇所もあり、火山も依然として活動しています。尚、厳重な監視を行なっておりますので、順路に従っている限りは安全に山登りをお楽しみいただけます。

山登りを楽しんだ後は、温泉にゆったり浸かって一日の疲れを癒すのが一番。ご滞在のホテルでも、公衆浴場でも入れます。

<简体字>

仁田峠

通往云仙岳的玄关口

仁田峠是前往著名活火山群“云仙岳”的玄关口。云仙岳位于云仙天草国立公园的中心地带，早自史前时代，这里的火山曾反复猛烈喷发，最近的一次喷发则始于 1990 年。从云仙缆车站沿着游步道向山顶处的瞭望台攀登，可将岛原半岛的美景尽收眼底；之后乘坐缆车继续攀升 174 米，就此登至最佳观景点“妙见岳”。只见群山环绕，“会当凌绝顶”的感触油然而生。仁田峠及妙见岳山顶的缆车站均为登山口。此处有一种随处可见的花——“深山雾岛杜鹃花”，花如其名，高山之上，不畏火山气体，在严酷的自然环境中依然能顽强生长。这里的每个时节都各具魅力：5 月，杜鹃花怒放，花团锦簇；秋季，层林尽染，如火如荼；冬季，更有满树枝头挂冰霜，恰似宝石闪晶莹的“雾凇”珍景。

<繁体字>

仁田峠

通往雲仙岳的玄關

仁田峠是前往著名活火山群「雲仙岳」的玄關。雲仙岳位於雲仙天草國立公園的中心地帶，早自史前時期，這裡的火山便曾反覆猛烈噴發至今，最近的一次噴發則始於 1990 年。從雲仙纜車站沿著遊步道向山上的瞭望台攀登，可將島原半島的美景盡收眼底；然後乘坐纜車繼續攀升 174 公尺，便來到最佳觀望點「妙見岳」。只見群山環繞，「會當凌絕頂」的情懷油然而生。登山口位於仁田峠及妙見岳山頂側之纜車站。該地有一種隨處可見的花——「深山霧島杜鵑花」，花如其名，高山之上，不畏火山氣體，在嚴酷的自然環境中依然能頑強生長。這裡的每個季節都各具魅力：5 月，杜鵑花盛開，花團錦簇；秋季，層林盡染，如火如荼；冬季，更可觀賞到樹枝滿佈冰霜，恰似寶石一般閃爍晶瑩的「霧凇」奇景。

<日本語仮訳>

仁田峠

雲仙岳への玄関口

この峠は、雲仙岳として知られる今尚活動を続けている火山群への玄関口です。雲仙岳は雲仙天草国立公園の中心にあり、先史時代から激しい噴火を繰り返し発達し続けています。直近の噴火は、1990年に始まりました。雲仙のロープウェイ駅と山の展望台へ続く遊歩道をたどると、島原半島を一望することができます。そしてロープウェイでさらに174mの高さを上ると、他の山峰の景色を楽しめる絶好のスポットである妙見岳に到着します。登山口はこの仁田峠と、ロープウェイの妙見岳山頂側の駅にあります。このエリア各地に広がるのが、火山ガスに負けず過酷な環境でも育つツツジである、ミヤマキリシマです。季節ごとの見所としては、ツツジが咲き誇る5月、鮮やかな紅葉に彩られる秋、そして冬には霧氷という、木々の枝が霜に覆われ宝石のようにキラキラ輝く稀少な現象が見られます。

<简体字>

云仙岳

活火山的震撼风景

云仙岳、妙见岳、国见岳、普贤岳——四大山峰自古以来巍峨耸立，而平成新山则是1990年11月至1995年，由体积达2亿立方米的熔岩形成的火山穹丘。当时，流动迅速的炙热火山气体与烟云，夹杂着火山喷发物汇成铺天盖地的火山碎屑流，从山顶蔓延至约5公里远的地点，吞噬了40多位科学家的生命。岩屑崩落与火山灰造成的灾害甚巨，并随着降雨进一步扩大。11000多人被迫迁移避难，约2500栋房屋遭毁。

火山碎屑流的爪印至今仍清晰可见，不过被熔岩吞噬的森林、植物正逐渐恢复生机。而最早来报到的，便是在严酷的环境中也有着不屈生命力的野草、灌木林以及杜鹃花。随后，以枫树为首的阔叶树等乔木也开始扎根生长。大自然的复苏脚步一直未曾停歇。

平成新山地表岩石密布，并不稳固，尚处于严格监视中。除此地之外，其余的登山道均可通行。缆车终点站位于最高点之一的妙见岳山顶，可将岛原半岛尽收眼底。若想观察野鸟的游客，推荐前往AZAMI谷区域，沿着神社左侧的登山道步行片刻即可抵达。这里栖息着远东山雀、日本树莺、鹟等鸟类。

<繁体字>

雲仙岳

活火山的震懾景象

雲仙岳、妙見岳、國見岳、普賢岳——四大山峰自古以來巍然聳立，而平成新山則是 1990 年 11 月至 1995 年，由體積達 2 億立方公尺的熔岩形成的火山穹丘。當時，流動迅速的炙熱火山氣體與煙雲，夾雜著火山噴發物匯成鋪天蓋地的火山碎屑流，從山頂蔓延至約 5 公里遠的地方，奪去了 40 多位科學家的生命。岩屑崩落與火山灰造成的災害甚鉅，並隨著降雨進一步擴大。估計逾 11000 多人被迫遷移避難，約 2500 棟房屋遭毀。

火山碎屑流造成的災情殘影至今仍清晰可見，不過被熔岩吞噬的森林、植物已逐漸恢復生機。最早來報到的，便是在嚴酷的環境中也有著頑強生命力的野草、灌木林以及杜鵑花。隨後，以楓樹為首的闊葉樹等喬木也開始紮根生長。大自然的復甦步履一直未曾停歇。

目前整個火山區域仍在嚴密監控中，除岩石密佈、尚不穩定的平成新山外，其餘的登山道均可通行。纜車終點站位於妙見岳山頂，此處是可將島原半島風光盡收眼底的最佳觀賞點之一。想要觀察野鳥的遊客，建議前往 AZAMI 谷區域。這裡棲息著遠東山雀、日本樹鶯、鶇等鳥類，沿著神社左側的登山道步行片刻即可抵達。

<日本語仮訳>

雲仙岳

活火山のある風景

雲仙岳、妙見岳、国見岳、そして普賢岳の四大峰はすべて古くからある山ですが、平成新山は1990年11月から1995年の間に2億立法メートルの溶岩を噴出した大噴火によってできた溶岩ドームです。火砕流と呼ばれる、高速に流れる火山ガスの雲や火山噴出物は山頂から5km近くの地点まで到達し、四十数人の科学者が死亡しました。岩屑なだれと火山灰による被害は広範囲におよび、降雨によりさらに拡大。これにより11,000人以上の住民が避難し、約2,500軒の住宅が破壊されました。

火砕流の爪痕は今もはっきりと残っていますが、溶岩に飲み込まれ破壊された森林や植物は少しずつ回復してきています。最初に戻ってきたのは、過酷な環境でも生長する草や低木林、そしてツツジ。その後モミジを始めとする広葉樹などの大きな樹木も次第に根を張り始め、自然の蘇生は続きます。

現在、山は厳重に監視されており、地表に岩が転がり未だ不安定な平成新山を除くすべての登山道が利用可能となっています。ロープウェイの終着駅は、半島を一望できる最高地点の一つである妙見岳山頂にあります。野鳥観察を楽しみたい方は、神社の左側から始まる登山道を少し歩いたところにある、あざみ谷エリアがお勧めです。あざみ谷にはシジュウカラ、ウグイス、ヒタキなどの鳥類が生息しています。

<简体字>

云仙缆车

开通于 1957 年的云仙缆车，自仁田峠至妙见岳山顶单程仅需 3 分钟。二者相距 500 米，海拔差为 174 米。由缆车之上眺望云仙景色，一年四季，美不胜收。春季，粉色的深山杜鹃含羞吐蕊，绽放山间；夏季，漫山的四照花争妍斗艳，繁花似锦；秋季，普贤岳的红叶层林尽染，灿若锦缎；冬季，雾凇奇景则孕育出人间仙境，如梦似幻。身处缆车之上，朝左侧望去，云仙温泉、全日本第二古久的高尔夫球场，以及南岛原市的街景等半岛西南端皆可一览无余；若转向右侧，山体上残留着经火山碎屑流肆虐过的痕迹，仍依稀可见，不过顽强的植物已悄然在荒地扎根蔓延。而在缆车山顶站附近，登山者在登山前祭拜的神社、可 360 度纵览美景的眺望台，以及车站内半岛全景立体透视模型等也皆为不容错过的景点（缆车运行时间因季节和天气而异，单程票价为 730 日元）。

<繁体字>

雲仙纜車

於 1957 年通車的雲仙纜車，自仁田峠至妙見岳山頂單程僅需 3 分鐘。二者相距 500 公尺，海拔高度差為 174 公尺。由纜車上眺望雲仙景色，一年四季，美不勝收。春季，粉色的深山霧島杜鵑含羞吐蕊，綻放山間；夏季，漫山的四照花爭妍鬥豔，繁花似錦；秋季，普賢岳的紅葉層林盡染，燦若錦緞；冬季，霧凇奇景則孕育出人間仙境，如夢似幻。身處纜車之上，向左側望去，全日本第二古老的高爾夫球場、雲仙溫泉，以及南島原市的街景等半島西南端皆可一覽無遺；而右側的山脈即便仍殘留有火山碎屑流肆虐的痕跡，卻無法阻止頑強的植物悄然地在荒地紮根蔓延。另外在纜車山頂站附近，登山者在登山前祭拜的神社、可 360 度縱覽美景的眺望台，以及車站內半島全景立體透視模型等景點亦皆不容錯過（纜車運行時間因季節和天氣而異，單程票價為 730 日元）。

<日本語訳>

雲仙ロープウェイ

1957年に開通した雲仙ロープウェイは、距離 500m、標高差 174m の仁田峠と妙見岳山頂の間をわずか 3 分で上ります。ゴンドラから見る雲仙の景色はどのシーズンでも素晴らしいです。春は山一面ピンクのミヤマキリシマが咲き乱れ、夏はヤマボウシの花が覆い、秋は普賢岳紅葉樹林が山を赤く染め、冬は霧氷が幻想的な風景を見せてくれます。またゴンドラの左側からは、日本で 2 番目に古いゴルフ場や、雲仙温泉や南島原の市街など、半島の南西部を一望することができます。右側の山肌には今もなお火砕流の爪痕を見ることができますが、荒れ地に根を張る植物が徐々に増えてきています。ロープウェイの山頂側の駅の近くには、山登りの前に登山者が参拝に向かう神社や、景色を 360 度見渡すことができる展望台、半島の全景をあらわした駅構内のジオラマなど、観光スポットがいくつかあります（ロープウェイの運行時間は季節や天候によって異なります。運賃は片道 730 円となっています）。

<简体字>

遥望岛原南部及远方美景

此瞭望台面朝岛原半岛南部，风和日丽时，往遥远的东面眺望，阿苏山及熊本市街景等地标性景观清晰可见。环绕这些山脉的平原地带，拥有肥沃的土壤，是长崎县内规模最大的农业地区。平原对面的有明海，海流湍急，鱼类丰富，是海豚们玩耍嬉戏的乐园。再朝远处望去，便是云仙天草国立公园的一部分——天草诸岛。

1637年，因年贡沉重，加之幕府对吉利支丹的残酷弹压，使得百姓苦不堪言。于是岛原半岛的百姓齐心协力，发动了“岛原-天草起义”。在12万多幕府军的长期围剿下，起义军于1638年4月15日遭镇压，最终这场以16岁少年为领袖的岛原-天草起义，在半岛南部沿岸的原城落下帷幕。起义军及其支援者共计约3万7000人被处决。岛原-天草起义后，幕府几乎断绝了与国外的一切交流，并进一步强化了对吉利支丹的禁教政策，衍生出潜伏吉利支丹这一团体。而原城史迹则是该起义仅存的历史遗址。

倘若在瞭望台之上转过身，于右手边会看到群山中一座以不毛之地为特征、颇为醒目的新晋山脉“平成新山”。平成新山始于1990年11月，是近年火山喷发而成的火山穹丘，其火山喷涌出的土石流径直流入了海洋。这里正是眺望火山碎屑流轨迹的绝佳之地。凝目而视，新绿又悄然攀上了植物及其扎根之处，无不昭示着森林将会在山腹重生。

<繁体字>

遙望島原南部及遠方美景

此瞭望台面朝島原半島南部，天氣晴朗時，往遙遠的東面眺望，阿蘇山及熊本市街景等地標性景觀清晰可見。環繞這些山脈的平原地帶，擁有肥沃的土壤，是長崎縣內規模最大的農業地區。平原對面的有明海，海流湍急，魚類豐富，更是海豚們玩耍嬉戲的樂園。再往遠處望去，便是雲仙天草國立公園的一部分——天草諸島。

1637 年，百姓們的租稅負擔沉重，加之幕府對吉利支丹的殘酷鎮壓，民眾苦不堪言。於是島原半島百姓同心協力，發起了「島原-天草起義」。在 12 萬多幕府軍的長期圍攻下，起義軍於 1638 年 4 月 15 日被鎮壓。這場以 16 歲少年為領袖的島原-天草起義，最後在半島南部沿岸的原城落幕，起義軍及其支援者共計約 3 萬 7000 人被斬首。島原-天草起義後，幕府幾乎斷絕了與國外的一切交流，並進一步強化對吉利支丹的禁教政策，衍生出日後的潛伏吉利支丹團體，而原城史蹟則是該起義僅存之歷史遺址。

如若在瞭望台上轉過身，右手邊會看到群山中一座以不毛之地為特徵、頗為引人注目的新晉山脈「平成新山」。平成新山是近年始於 1990 年 11 月火山噴發後形成的火山穹丘，其火山噴湧出的土石流徑直流入了海洋，而此處正是眺望火山碎屑流軌跡的絕佳之地。凝目而視，綠色又悄然爬上了植物及其紮根之處，這預示著森林將會在山腹再生。

<日本語仮訳>

島原南部とその向こうにひろがる景色

この展望台は島原半島南部に面していますが、晴れた日には遥か遠く東に阿蘇山や熊本市街などのランドマークを望むことができます。また、これらの山を囲む平原地帯は肥沃な土壌を有し、長崎県内最大の農業地域となっています。そして、その向こうに位置する有明海は海流が早く魚に恵まれ、イルカたちにとってお気に入りの遊び場でもあります。遠くには、雲仙天草国立公園の一部である天草諸島が見えます。

1637年、重い年貢・キリシタン迫害に不満を募らせた者たちが一体となって起こした島原・天草一揆は、この半島から始まりました。1638年4月15日、120,000人以上の幕府討伐軍が長期の包囲攻撃を仕掛けると一揆軍は制圧され、16歳の少年が先導した島原・天草一揆は半島の南沿岸部にあった原城で終わりを遂げます。その後、一揆軍とその支持者約37,000人が斬首されました。島原・天草一揆の後、幕府は国外との交流をほぼすべて絶ち、キリシタンに対する禁教策をさらに強化したことで潜伏キリシタンが生まれました。現在残っているのは、原城の史跡のみとなっています。

背後左側をみると、この連山に新しく仲間入りした、不毛の地表が目印の平成新山が見えます。平成新山は1990年11月に始まった近年の噴火により形成された溶岩ドームで、この噴火による土石流は海にまで到達しました。ここは、その軌跡を眺めるのに絶好のスポットとなっています。目を凝らすと、植物や木々が根を張り始めた箇所が緑に染まっているのが見えます。これは山腹における森林再生の兆しです。

<简体字>

攀登普贤岳

云仙最高峰

若想在普贤岳享受一整天的登山乐趣，以云仙温泉町为起点的中级至高级登山路线堪称不二之选。您还可选择以云仙缆车的仁田峠站（1080 米）或妙见岳的山顶站（1333 米）为始发点的短程路线。1990 年爆发后形成的半岛最高峰——平成新山，至今仍禁止登山者入内。不过，通往国见岳和普贤岳的路径却畅通无阻，沿途可尽情饱览形态各异的地貌。近年来，还新开通了一条可近观平成新山的登山道。该登山道距平成新山最近的位置仅 200 米之遥。在这条山道上，您可跨越狭窄的山脊，翻过苔藓丛生的山谷，爬上凹凸不平的石阶，穿过洞穴口和乱石堆砌的穹丘。沿途的地形千奇百怪，其乐无穷。其中，还有一些景点与广受喜爱的宫崎骏动画片中呈现的景致极为相似，从而被冠以“吉卜力世界”的美名。

广袤美景与火山岩层

高地天气变幻莫测，山顶频繁浮现茫茫雾堤，视野难免受阻。不过风和日丽时，沿途便会呈现一番壮美之景。气势逼人的火山熔岩穹顶近在咫尺，堪称亮点之一。明治时代（1868-1912）用来保管蚕种的石造建筑亦是不容错过的景点。它曾与熔岩洞窟相连，尽管现今已化为废墟，却仍散发出残缺之美感。此外，随处可见、鬼斧神工的火山岩层与不可思议的地貌，同样魅力无穷。还有近年来在火山爆发中喷出的石块，其表面裂纹交错，被称为“面包皮火山弹”。爬至海拔 1359 米的普贤岳山顶，裸露的岩石地貌触目皆是，随手一拍，皆成画作。晴空万里时，登山者可一览远方的阿苏山雄姿，偶尔还可遥见 140 多公里开外的鹿儿岛县樱岛。

从缆车的山顶站出发，攀登至普贤岳，再返回缆车山脚站，全程需花费约 3 至 4 小时。

<繁体字>

攀登普賢岳

雲仙最高峰

若想在普賢岳享受一整天的登山樂趣，以雲仙溫泉町為起點的中高級登山路線可謂不二之選。您還可選擇以雲仙纜車的仁田峠站（海拔 1080 公尺）或妙見岳的山頂站（海拔 1333 公尺）為起點的短途路線。1990 年火山爆發後形成的半島最高峰——平成新山，至今仍禁止登山者入內，但通往國見岳和普賢岳的路徑開放通行，沿途可盡情欣賞各式各樣的地貌。近年來，新開通了一條可近距離觀賞平成新山的登山道，該登山道距平成新山最近的位置僅有 200 公尺。在這條山道上，您可跨越狹窄的山脊，翻過苔蘚叢生的山谷，爬上凹凸不平的石階，穿過洞穴口和亂石堆砌的穹丘。沿途的地形變化萬千，樂趣無窮。其中，還有一些景點與備受歡迎的宮崎駿動畫片中呈現的景致極為相似，因此被冠以「吉卜力世界」的美名。

廣袤美景與火山岩層

高地天氣變幻莫測，山頂頻繁浮現茫茫霧堤，視野難免受阻。不過天氣晴朗時，沿途便會呈現一番壯美景色。氣勢逼人的火山熔岩穹頂近在咫尺，堪稱亮點之一。明治時代（1868-1912）用來保管蠶種的石造建築亦是不容錯過的景點。它曾與熔岩洞窟相連，儘管現今已化為廢墟，卻散發出殘缺之美感。此外，隨處可見、鬼斧神工的火山岩層與不可思議的地形，同樣魅力無窮。還有近年來在火山爆發中噴出的石塊，其表面裂紋交錯，被稱為「麵包皮火山彈」。到了海拔 1359 公尺的普賢岳山頂，裸露的岩石地貌比比皆是，隨手用相機一拍，皆成佳作。晴空萬里時，登山者可一覽遠處的阿蘇山雄姿，偶爾還可遙見 140 多公里外的鹿兒島縣櫻島。

從纜車的山頂站出發，攀登至普賢岳，再返回至纜車山腳站，全程需要花費 3 至 4 個小時。

<日本語訳>

普賢岳登山

登頂可能な雲仙の最高峰

普賢岳で登山を 1 日楽しみたい方向けに、雲仙温泉町を起点とする中級～上級レベルのハイキングコースがあります。また、短めのコースは雲仙ロープウェイの仁田峠駅（1,080m）、または妙見岳にある山頂駅（1,333m）からスタートします。1990 年の噴火でできた半島最高峰の平成新山は、未だ登山者立ち入り禁止となっていますが、国見岳と普賢岳へのルートは通行可能で、さまざまな地表が楽しめます。平成新山をぐっと間近に見ることができる登山道が新たに開通しました。この登山道は、平成新山と一番近いところではわずか 200 メートル弱しかありません。また、この山道では狭い尾根を渡り、苔むした谷間を抜け、ゴツゴツした石段を上り下りし、洞穴の口や岩がゴロゴロしているドームの横を通ったりと、変化に富んだ地形を楽しめます。中には、みんなに愛される宮崎駿のアニメに出てきそうな景色から「ジブリワールド」とでも呼べそうなスポットもあります。

広大な景色と火山岩層

高地では天候が非常に変わりやすく、山々の頂きはしばしば濃霧の壁に飲まれ視界が妨げられますが、晴れていれば道中の景色は壮観です。間近に見る溶岩ドームの姿は圧巻で、見どころの一つとなっています。かつて溶岩洞窟とつながっており、明治時代（1868-1912）には蚕種の保管に使われていた石造建物の廃墟も要チェックです。また、これに負けないほど興味深いのが、あちこちにみられる不思議な形の火山岩層や地形です。これには、最近の噴火で放出された、表面のひび割れた石ころ、別名「パン皮状火山弾」も含まれます。標高 1,359m の普賢岳の山頂には、岩石の露頭があちこちにあり、写真映え抜群です。登山者は、晴れた日には遠く阿蘇山まで広がる景色を一望することができます。時には、はるか 140 数 km 離れた鹿児島島の桜島まで見渡せることも！

ロープウェイの山頂側の駅から普賢岳まで登り、ロープウェイの山麓側の駅まで戻るルートにかかる時間は 3～4 時間です。

<简体字>

跋涉“普贤岳长途路线”

这种极为险峻的徒步登山之旅拥有数处始发点，登山者可结合各自的登山时间，以及希望攀登的距离来选择起点。倘若从云仙温泉街出发，需耗费一整天时间；而从仁田峠起步，便可缩短到四至五小时；若从缆车山顶站出发，则还可省去 40 分钟至 1 小时。山中天气易变，抵达终点那刻，不禁让人恍惚，是身在云端还是云间？不过通常都是风和日丽，绝美风景就在眼前，随手一拍都成画册。上下山时，会遇到几处陡峻的斜坡，然而大半的登山道皆呈中级难度。登山道在狭窄的山脊、苔藓丛生的山谷间蜿蜒。沿途可欣赏鬼斧神工的火山岩层，还可目睹 1990 年火山喷发孕育而成的普贤岳新山——“平成新山”。其山体石块密布，粗犷壮观，至今虽仍禁止登山者入山，不过您可身处登山道，于旁侧领略这一罕见的荒山奇景。

<繁体字>

跋涉「普賢岳長途路線」

此極為險峻的徒步登山之旅有數個起點，登山者可以結合自身的登山時間，以及想要攀登的距離來選擇出發點。倘若從雲仙溫泉街出發，需耗費一整天時間；而從仁田峠起步，就能縮短到四至五小時；若從纜車山頂站出發，則還可節省 40 分鐘至 1 小時。山中天氣易變，抵達終點時，常不禁使人迷離，是身在雲端還是雲間？不過通常都是晴空萬里的絕美風景出現在眼前，隨手一拍都成畫冊。上下山時，會遇到幾處陡峻的斜坡，整體而言大半的路程都是中級難度。登山道在狹窄的山脊、苔蘚叢生的山谷間蜿蜒。沿途可欣賞鬼斧神工的火山岩層，還可目睹由 1990 年火山噴發所形成的「平成新山」。其山體石塊密佈，粗獷壯觀，至今雖仍禁止登山者入山，不過您可身處登山道，於旁側感受這裡罕見的荒山奇景。

<日本語仮訳>

普賢岳ロングコース

この極めて過酷な登山には入り口がいくつかあり、登山者が山登りにかけたい時間、歩きたい距離にあわせて選べます。雲仙温泉街からの出発だと丸 1 日かかりますが、仁田峠から出発すれば 4、5 時間に短縮できます。また、ロープウェイの山頂側の駅から出発するとさらに 40 分から 1 時間短縮することができます。天候は変わりやすく、着いたら雲の上、あるいは雲の中ということになってしまう場合もありますが、たいていは晴れ上がって絶景があちこちで姿を現します。登山時、下山時には急な下り坂がいくつかありますが、登山の大半は中級レベルです。登山道は狭い尾根や苔むした谷間を渡り、見事な火山岩層を通り過ぎます。そして、登山者は未だ立ち入り禁止ですが、1990 年の噴火で出来た平成新山の、岩に覆われた壮大な姿の横も通っていきます。

<简体字>

妙见岳瞭望台

您当前所处的位置高度，堪称妙见岳的至高点之一。由此远眺，半岛全景几乎一览无余。东北方耸立着距您最近的山脉——普贤岳，其山顶怪石嶙峋，时常可目睹登山者们在山顶庆祝登顶成功的身影；其对面是由普贤岳山腰火山喷发涌出、寸草不生的火山穹丘——“平成新山”；西边远处是橘湾；向西南方遥望，是人气温泉街“云仙温泉”及当地高尔夫球场；与之呼应的是面朝海湾的另一温泉小镇“小滨町”；而南方是人气徒步景点“高岩山”。天气晴好时，东面 40 公里开外的熊本市、甚至大约 80 公里开外的著名火山阿苏山同样依稀可见。

<繁体字>

妙見岳瞭望台

您當前所處的位置高度，在妙見岳可謂數一數二之至高點。由此遠眺，半島全景幾乎一覽無遺。東北方聳立著離您最近的山脈——普賢岳，其山頂怪石嶙峋，經常可目睹登山者們在山頂慶祝登頂成功的身影。其對面是由普賢岳山腰火山噴發湧出、寸草不生的火山穹丘——「平成新山」。西邊遠處是橘灣；往西南方望去，是人氣溫泉街「雲仙溫泉」及當地高爾夫球場。與之呼應的是面朝海灣的另一溫泉小鎮「小濱町」；而南方是人氣徒步景點「高岩山」。天氣晴朗時，東邊 40 公里遠的熊本市、乃至大約 80 公里遠的著名火山阿蘇山也依稀可見。

<日本語仮訳>

妙見岳展望台

今あなたが立っている場所は、妙見岳で一、二を争う高さを誇ります。ここからは、ほぼ半島全体を見渡すことができます。北東方向にそびえる最も近い山は普賢岳で、通常そのゴツゴツした山頂への登頂成功を祝う登山者たちのシルエットが見られます。その向こうに見えるのが、普賢岳の中腹からの噴火でできた不毛の溶岩ドーム、平成新山です。そして、遠く西の方に見えるのが橘湾です。南西方向には、人気の温泉街雲仙温泉と、地元のゴルフ場が見えるはず。その向こうには、湾に面したもう一つの温泉街、小浜町があります。南にあるのが、こちらも人気のトレッキングスポット、高岩山です。快晴の日には、はるか東に熊本市（40km 先）や、これまた有名な火山、阿蘇山（約 80km 先）が見えます。

<簡体字>

普贤岳山顶

祝贺您成功登顶普贤岳！普贤岳海拔 1359 米，曾是半岛的最高峰。自 1990 年起，普贤岳的东北部开始持续喷发，其岩浆形成了海拔 1483 米的火山穹丘平成新山，一举超越了普贤岳。普贤岳的形成历史仅约 6000 年，属于比较年轻的山脉，也是火山活动最为活跃的山脉之一。1792 年，处于活跃期的普贤岳，东侧山峰崩裂，沉入有明海。据估，山崩引发的海啸吞噬了约 15000 人的性命。围绕普贤岳的连绵山脉被统称为“云仙岳”，自古以来便被奉为圣地，不过位于东侧山腹的普贤神社在近年的火山喷发中被摧毁。天气晴好时，可远眺阿苏山，偶尔还能瞭望到 140 公里开外南九州樱岛火山喷腾而起的烟雾。

<繁体字>

普賢岳山頂

祝賀您成功登頂普賢岳！普賢岳海拔 1359 公尺，曾是半島的最高峰。自 1990 年起，普賢岳的東北側開始持續噴發，其岩漿形成了海拔 1483 公尺的火山穹丘平成新山，其高度超越了普賢岳。普賢岳的形成歷史僅約 6000 年，屬於比較年輕的山脈，也是火山活動最為活躍的山脈之一。1792 年，處於活躍期的普賢岳，東側山峰崩裂，沉入有明海。據估計，山崩引發的海嘯奪走了約 15000 人的生命。以普賢岳為中心的連綿山脈被統稱為「雲仙岳」，自古以來被奉為聖地，但位於東側山腹的普賢神社在近年的火山噴發中被摧毀。天氣晴朗時，可遠眺阿蘇山，時而還可瞭望到 140 公里之外南九州櫻島火山噴騰而起的煙霧。

<日本語仮訳>

普賢岳山頂

普賢岳登頂成功、おめでとうございます。標高 1,359m の普賢岳は、1990 年に山の北東部で始まった噴火により溶岩ドームの平成新山（1,483m）が形成される前は、半島の最高峰でした。普賢岳は、形成から 6,000 年ほどしか経っていない比較的新しい山で、火山活動の最も盛んな山の一つです。1792 年に火山活動が活発化した際、東側の山峰が有明海に崩れ落ち、推定 15,000 人の命を奪った津波が発生しました。普賢岳を中心に構える連山は雲仙岳と総称され、古代より神聖な地とされてきましたが、東側の山腹にあった普賢神社は近年の噴火で倒壊してしまいました。よく晴れた日には阿蘇山や、時には約 140km も離れた、南九州の桜島から立ち上る火山の噴煙が見えることもあります。

<简体字>

在 AZAMI 谷观察野生鸟类

森林中的这一地带，栖息着包括候鸟在内的众多野生鸟类，它们喜欢在小池塘边嬉戏驻足。夏季正是观察野生鸟类的绝佳时期。

黄眉姬鹎

黄眉姬鹎是远距离迁徙候鸟，每逢春夏时节，飞到此处。雄鸟头部漆黑，胸部鲜橙，具有独特的纹路，还会发出宛如笛声般悠扬顿挫的啼声，雌鸟则基本为素朴的茶色调。

杂色山雀

杂色山雀虽为山雀属的一员，却与同属的其他鸟类有着显著的区别。茶色的胸部羽毛配上蓝灰色的翅膀，着实让人印象深刻。杂色山雀终年栖息于此，经常可以看到它们脚踩橡子，用坚硬的鸟喙啄开果实的身影。

白腹蓝鹎

该鸟是鹎科的一种，也属于候鸟。它们飞到东南亚过冬，夏季来临，经常光顾这片森林。雄鸟啼声婉转，白色胸部与蓝色后背对比鲜明，喜在高树枝头长时间休憩。还时常会窥探到该鸟儿从驻足的枝头腾空捕捉昆虫，再返回枝头，并多次重复这一动作。

日本树莺

树莺从前就被誉为“日本夜莺”，常仅听其声，不见其影。树莺于日本人而言是一个特别的存在，也是诗歌里的常客。求爱时，鸣声清脆响亮，早春便可听到它们“Hohokekyo”的鸣叫。到了冬季则会向海拔较低的区域迁徙。

<繁体字>

在 AZAMI 谷觀察野生鳥類

森林中的這一地帶，棲息著包括候鳥在內的眾多野生鳥類，牠們喜歡在小池塘邊逗留玩耍。夏季特別是觀察野生鳥類的絕佳時期。

黃眉姬鶇

黃眉姬鶇是遠距離遷徙候鳥，每逢春夏時節，飛到此地。雄鳥頭部漆黑，胸部鮮橙，具有獨特的紋路，還會發出宛如笛聲般悠揚頓挫的啼聲，雌鳥則基本為素樸的茶色調。

雜色山雀

雜色山雀雖為山雀屬的一員，卻與同屬的其他鳥類有著顯著的區別。茶色的胸部羽毛配上藍灰色的翅膀，著實讓人印象深刻。雜色山雀終年棲息於此，經常可以看到牠們腳踩橡子，用堅硬的鳥喙啄開果實的身影。

白腹琉璃

該鳥是鶇科的一種，也屬於候鳥。它們飛到東南亞過冬，到了夏季，經常光顧這片森林。雄鳥啼聲婉轉，白色胸部與藍色背部形成鮮明對比，喜歡在高樹枝頭長時間休憩。您會看到這鳥兒從駐足的枝頭騰空捕捉昆蟲，再返回枝頭，並多次重複這種動作。

日本樹鶯

樹鶯從前就被譽為「日本夜鶯」，常只聞其聲，不見其影。樹鶯對日本人而言是一種特別的鳥類，也是詩歌裡常被吟誦的對象。求偶時，鳴聲清脆響亮，早春就可以聽到牠們「Hoohekekyo」的鳴叫，到了冬季則會向海拔較低的區域遷徙。

<日本語仮訳>

あざみ谷野鳥観察

森のこの地帯には渡り鳥を含む数多くの野鳥類が生息し、小さな池を訪れます。夏季は特に、野鳥観察にうってつけの時期です。

キビタキ

キビタキは長い距離を移動する渡り鳥で、春と夏にこの地域にやってきます。オスには黒い頭部に鮮やかなオレンジ色の胸元と、特徴的な模様が入っています。一方でメスの羽毛は概ね茶色い色調です。また、オスは美しい笛の旋律のような鳴き声を発します。

ヤマガラ

シジュウカラ属の一員ですが、ヤマガラは同属の他の鳥とは大きく異なります。茶色の羽毛の胸元と、青みがかった灰色の翼が印象的です。ヤマガラはここでは年間を通して見ることができ、ドングリを足でおさえ丈夫なくちばしで割って食べる姿がよく見られます。

オオルリ

ヒタキ科のこの鳥もまた、渡り鳥です。東南アジアで冬を越しますが、夏にはこの森でしばしば見られます。白い胸元に青い背のコントラストが印象的なオスは、高い木の枝の端で長いこと羽を休める傾向があり、美しい鳴き声を持っています。止り木から飛び立ち空中で昆虫を捕らえ、また止り木に戻るというパターンを繰り返します。

ウグイス

かつてジャパニーズ・ナイチンゲールとして知られていたウグイスは、目にするよりも耳にすることが多いです。ウグイスは日本人にとって特別な存在で、詩歌でもよくモチーフにされています。求愛のさえずり「ホーホケキョ」は早春から聞くことができますが、冬には標高の低い土地に移動します。

<簡体字>

絹笠山登山

平缓的斜坡与绝美的远眺

通向絹笠山的登山口位于白云池，从云仙温泉街步行 20 分钟即可抵达。这条坡道宽敞平缓，适宜同家人一道，蜿蜒穿行于秀美的自然丛林。周边鸟鸣婉转，不绝于耳。站在海拔 879 米的山顶，可俯览古色古香的小镇街景，以及令当地声名鹊起、蒸气袅袅的“地狱”温泉。自登山口不足 1 小时便可登顶。曾几何时，拜绵羊啃光树叶所赐，山地化为茫茫草原，絹笠山因而成为欣赏倒映在橘湾夕阳美景的绝佳眺望点，由此得一美名“Sunset Hill”。如今，木制眺望台依然是人们登高远眺之地，而绵羊却早已不见踪影。

<繁体字>

絹笠山登山

平緩的斜坡與絕美的遠眺

通向絹笠山的登山口位於白雲池，從雲仙溫泉街步行 20 分鐘即可到達。這條坡道寬敞平緩，適合同家人一起，蜿蜒穿行於秀美的自然森林。周邊鳥鳴婉轉，不絕於耳。站在海拔 879 公尺的山頂，可俯視古色古香的小鎮街景，以及使當地聲名鵲起、蒸氣裊裊的「地獄」溫泉。自登山口不足 1 小時便可登頂。曾幾何時，拜綿羊啃光樹葉所賜，山地化為一片草原，絹笠山因而成為欣賞倒映在橘灣之夕陽美景的絕佳眺望點，由此得一美名「Sunset Hill」。如今，木製眺望台依然是人們登高望遠之地，而綿羊卻早已不見蹤影。

<日本語訳>

絹笠山登山

なだらかな斜面と極上の眺め

絹笠山への登山口は、雲仙温泉街から歩いて 20 分の白雲池にあります。家族連れにも最適な広く緩やかな坂道で、鳥のさえずりに包まれた美しい自然林の中を進んでいきます。標高 879m の山頂からは昔ながらのこぢんまりとした街並みや、この町の知名度アップに一役買った、湯気が立ち昇る温泉「地獄」が見下ろせます。山頂までの登山には 1 時間もかかりません。一時期は、ヒツジが葉を食べ尽くしたことで山が草原と化し、橘湾に映る夕陽を望む絶好のスポットとなったことで「サンセットヒル」として名を馳せました。今は木製の展望台が同じ役割を果たしていますが、ヒツジはどこにも見当たりません。

<简体字>

轻松驾驭“绢笠山短途路线”

该路线适合全家攀登，既可从小镇中心地带起步，也可步行 20 分钟，从“白云池”一侧的登山口开启登山之旅。沿着平缓而宽敞的坡面前行，不到一小时便可登至山顶。途中鸟声啁啾，原始森林空间开阔，置身其中，使人心旷神怡。海拔 879 米的山顶还有一座 3 米高的瞭望台。由此远眺，可将别具韵味的街景、知名温泉的袅袅蒸气，以及附近的高尔夫球场等一众绝美风景尽收眼底。大约 100 年前，牧场的绵羊群耗尽了树叶，山林蜕变为草原。正因拥有开阔的视野及夕阳美景，绢笠山还被冠以“Sunset Hill（日落山）”之名而闻名遐迩。

<繁体字>

絹笠山短程路線

該路線適合全家攀登，既可從小鎮中心起步，也可步行 20 分鐘，從「白雲池」處的登山口展開登山旅途。沿著平緩而寬敞的坡面前行，不到一小時便可抵達山頂。途中鳥聲啾啾，原始森林空間開闊，置身其中，讓人心曠神怡。海拔 879 公尺的山頂上還有一座 3 公尺高的瞭望台。由此遠眺，可將別具風格的街景、知名溫泉的裊裊蒸氣，以及附近的高爾夫球場等絕美風景盡收眼底。大約 100 年前，放牧的綿羊群把樹葉吃個精光，山林蛻變為草原。正因擁有開闊的視野及夕陽美景，絹笠山還被冠以「Sunset Hill (日落山)」之稱而遠近馳名。

<日本語仮訳>

絹笠山ショートコース

このコースは、町の中心から、もしくは徒歩で 20 分先の白雲の池にある登山口から登れる、家族向けのコースです。登山には 1 時間もかからず、鳥のさえずりに包まれた開放感のある自然林の中、おおむね緩やかな広い斜面を進みます。標高 879m の山頂からさらに 3 メートルの高さの木造の展望台からは、趣のある街並みと、知名度アップに一役買った温泉から立ち上る湯煙、そして近隣のゴルフ場などの絶景が眼下に広がります。かつて 100 年ほど前、放牧されていたヒツジの群れが葉を食べ尽くしたことで山が草原と化し、遠くの景色を眺める絶好のスポットとなったことから「サンセットヒル」として名を馳せました。

<简体字>

高岩山登山

鸟居与“Rocky Hill”

高岩山海拔881米，从小镇步行30分钟，即可抵达初级路线的登山口。踏上登山道，途经一片满是杜鹃花的宝原园地后不久，便会步入一段杉树林，之后缓缓向上攀爬。途中还会穿过饱受风雨的一座座鸟居（类似牌坊，代表神域入口）。屡屡阳光透过林间缝隙，营造出一番如梦似幻的缥缈氛围。越向山坡攀爬，山道越显艰险，险峻的崖壁和裸露的巨岩随处可见，让人不禁感慨“Rocky Hill”的名副其实。高岩山与当地其他山脉一样，四照花树漫山遍野，于6月开花之际，为森林点缀上一抹清新的白色。山顶附近还坐落着一座小型神社，农民自古以来便在此祭拜神灵、祈求丰收。

<繁体字>

高岩山登山

鳥居與「Rocky Hill」

高岩山海拔 881 公尺，從小鎮步行 30 分鐘，即可抵達初級路線的登山口。踏上登山道，途經一片滿是杜鵑花的寶原園地後不久，便會步入一段杉樹林，然後緩緩向上攀登。途中還會穿過飽受風雨摧殘的一座座鳥居（類似牌坊，代表神域入口）。縷縷陽光透過林間縫隙，營造出一番如夢似幻的縹緲氛圍。越向山坡攀爬，山路越顯艱險，陡峭的懸崖和裸露的巨岩隨處可見，讓人不禁感慨「Rocky Hill」確如其名。高岩山與當地其他山脈一樣，四照花樹漫山遍野，於 6 月開花之時，為森林點綴上一抹清新的白色。山頂附近還坐落著一座小神社，農民自古以來便在此祭拜神靈、祈求豐收。

<日本語訳>

高岩山登山

鳥居と「ロッキーヒル」

標高 881m の高岩山を登る初級コースの登山口は、町から 30 分歩いたところにあります。登山道は、ツツジが咲き乱れる宝原園地からしばらくの間、杉林の中をゆっくりと上っていきます。途中、風雨にさらされ傷んだ鳥居群をくぐります森の中に差し込む太陽の光がなんとも幻想的な雰囲気を出します。坂道の上部に近づくにつれて登山道は険しくなり、荒々しい崖や巨岩の露頭があちこちに出現し始め、この山が「ロッキーヒル」の名を得た理由が感じ取れます。この地域の他の山と同様に、ここでも至るところにヤマボウシの木が生えており、6 月に花が咲くと森に白いアクセントを添えます。山頂の近くには、古代より農民が神々を拝み豊作祈願を行ってきた小さな神社があります。

<简体字>

慢享“高岩山中距离路线”

高岩山海拔 881 米，朝着登山口从云仙温泉街步行 30 分钟，会途经一处历史悠久的“小地狱温泉”。该温泉始于 18 世纪上半叶，是旅人归途时解乏的理想歇脚地。高岩山初级登山路线的登山口位于宝原杜鹃花公园，每年 5 月来临时，园内鲜花争奇斗艳。进入登山口不久便可步入登山道，沿途杉树林郁郁葱葱，让人不禁放缓脚步，慢享山中之旅。途中还会穿过如隧道般矗立的一座座鸟居（类似牌坊，代表神域入口），它们饱受风吹雨打，斑驳褪色，令人印象深刻。天气晴好时，阳光穿过森林间的缝隙，洒落在历史悠久的鸟居木柱上，营造出如梦似幻的唯美氛围。越接近斜坡的顶端，山路便越是艰险。险峻悬崖和巨岩的显露，不禁让人感慨高岩山不愧有“Rocky Hill（岩石山）”之名。山顶附近，自古还坐落着一座农民祈求丰收的小神社。

<繁体字>

高岩山中程路線

高岩山海拔 881 公尺，朝著登山口從雲仙溫泉街步行 30 分鐘，會經過一處歷史悠久的「小地獄溫泉」。該溫泉始於 18 世紀前半，是旅人歸途時的理想歇腳地。高岩山初級登山路線的登山口位於寶原杜鵑花公園，每年 5 月來臨時，園內鮮花爭奇鬥艷。步入登山道後，沿途杉樹林鬱鬱蔥蔥，讓人不禁放慢腳步，悠享山中之旅。途中還會穿過如隧道般矗立的一座座鳥居（類似牌坊，代表神域入口），它們飽受風吹雨打，斑駁褪色，令人印象深刻。天氣晴朗時，陽光穿過森林間的縫隙，灑落在歷史悠久的鳥居木柱上，營造出如夢似幻的唯美氛圍。越接近斜坡的頂部，山路就越為艱險。險峻懸崖和巨岩的顯露，讓人深深贊同高岩山不愧被冠以「Rocky Hill（岩石山）」之名。山頂附近，還坐落著一座自古以來農民祈求豐收的小型神社。

<日本語仮訳>

高岩山ミドルコース

標高 881m の高岩山に続く登山口まで町から 30 分歩く途中、小地獄温泉を通ります。ここは 18 世紀前半から開業しており、帰り道に疲れを癒すのに絶好の場所でもあります。この初級ハイキングコースの登山口は、5 月初旬から花が咲き乱れる宝原つつじ公園にあります。登山道はそこからしばらくの間、杉林の中をゆっくりと上っていきます。中でも、風雨で傷んだ鳥居群をぐりぬける道は、心に残るスポットとなっています。晴れた日に、太陽の光が森を抜けて古代から残る鳥居の木柱に降り注ぐ様子は、なんとも幻想的な雰囲気醸し出します。斜面の上部に近づくにつれて登山道は険しくなり、荒々しい崖や巨岩が露出し始め、この山が「ロッキーヒル」の名を得た理由が感じ取れます。山頂の近くには、古代より農民が豊作祈願を行ってきた小さな神社があります。

<简体字>

光临云仙，敲响“地狱”之门

一踏入云仙，任凭谁都会注意到空气中弥漫着的硫磺气味、地下冒出的气体和汩汩的水声，以及随风袅袅升腾的温泉蒸汽柱。诸如这些喷发现象无不预示着，火山运动至今仍在距离地表不远的地方活跃着。产生这种现象的地区被称为“地狱”。“地狱”的说法源自佛教，是让生前做恶之人接受酷刑的地方。

不可小觑的地下热能

这个“地狱”，塑造出小镇青山萦绕的美好景象，简直与地狱狰狞的景象大相径庭。广袤的荒地上，既有巨岩，又有沙土，各色岩石被雾气笼罩，随处可见从地面裂缝中喷涌的水流和气体。游步道蜿蜒穿过各式各样的“地狱”及景点附近。只见有些地点，气体静静地从地面徐徐溢出，也有的地点巨响轰隆，气体激烈喷涌。硫化氢气体虽然会发出浓烈的硫磺气味，但因这里属于对外开放的游览区域，因此浓度尚不致于对人体健康造成危害。另外需要提醒您的是，有些蒸气温度甚至高达 120 度。

当“地狱”融入生活

“地狱”水中饱含的热量及矿物成分将温泉带到这片土地，让世世代代的游客深深为之倾倒。“地狱”风景秀美，奠定了当地人的生活基础，也与当地生活交织相融。如果您听到当地人跟家人打招呼说“我要去地狱了”，千万不要为此惊讶，因为这正是他们常挂在嘴边的一句话。

<繁体字>

光臨雲仙，扣響「地獄」之門

一踏入雲仙，任憑誰都會注意到空氣中瀰漫著的硫磺氣味、地下冒出的氣體和汨汨的水聲，以及隨風裊裊升騰的溫泉蒸汽柱。諸如這些的噴發現象都在表明，火山至今還在距離地表不太深的地方活躍著。產生這種現象的地區被稱為「地獄」。「地獄」的說法來源於佛教，是讓生前行惡者接受嚴懲的地方。

不可小覷的地下熱能

這個「地獄」，塑造出小鎮青山縈繞的美好景象，簡直與地獄猙獰的景像大相逕庭。廣闊的荒地上，既有巨岩，也有沙土，各色岩石被霧氣籠罩，隨處可見從地面裂縫中噴湧的水流和氣體。遊步道蜿蜒穿過各式各樣的「地獄」及景點附近。有的地方是氣體靜靜地從地面徐徐冒出，也有的地方是巨響轟隆，氣體激烈噴湧。硫化氫氣體雖然會發出濃烈的硫磺氣味，但在一般對外開放遊覽的區域中，其濃度尚不致於對人體健康造成危害。另外需要提醒您的是，有些蒸氣溫度會高達 120 度。

當「地獄」融入生活

「地獄」的水中飽含的熱量及礦物成分將溫泉帶到這片土地，讓世代代的遊客深深為之著迷。「地獄」風景秀美，奠定了當地人的生活基礎，也與當地生活交織相融。如果您聽到當地人跟家人打招呼說「我要去地獄了」，毋須為此驚訝，因為這是他們常掛在嘴邊的一句話。

<日本語仮訳>

雲仙地獄：「地獄」へようこそ

雲仙に足を踏み入ると、空気中の硫黄の匂いや、地中から吹き出るガスや水の音、風で渦巻く湯煙の煙柱に誰もが気づきます。こういった放出活動は、火山活動が今でも地表からそう深くない場所で行われている証拠です。この現象が起こる地域は「地獄」と呼ばれ、仏教において悪行を行った者が受ける苦しみの象徴に由来します。

地中から放出される熱

この「地獄」は、町を囲む緑豊かな山々と印象的なコントラストを生み出しています。巨岩から砂土まで、色とりどりの霞んだ岩が点在する荒地が広がり、地面のいたる裂け目から水やガスが噴き出しているように見えます。遊歩道は、様々な「地獄」や見所の近くを通ります。ガスが静かな音を立て地面から漏れ出ているところもあれば、大きな音を上げて激しく噴き出しているところもあります。強い硫黄臭があるものの、一般人が入れるエリアの硫化水素ガスのレベルでは人体に害はありません。ただ、蒸気は120℃もの高温にまで達することがあります。

生活の一部

「地獄」の水の持つ熱エネルギーやミネラル成分はこの地に温泉をもたらし、何世代にも渡って観光客を魅了してきました。そのため、これらの「地獄」は、地元の人々の生活基盤となっています。この「地獄」はまた、地域に根付いた美しい場所でもあります。この地では、家族に向かって「地獄に行ってください」と言うことは決して珍しいことではありません。

<简体字>

云仙地狱

欢迎来到“地狱”

来到云仙，首先留意到的是空气中弥漫着的硫磺味，以及随风升腾的蒸气柱。这一切都昭示火山活动依然在地下活跃着。佛教有云，地狱乃“恶灵暂留之地”，受佛教教义启发，这里被冠以“地狱”之名。然而，对于在云仙生活的百姓来讲，此处秀美迷人的“地狱”与当地密不可分。“地狱”的热能及矿物质成分为这片土地孕育出温泉，让一代又一代的游客如痴如醉，更为当地百姓奠定了生活基础。云仙温泉具强酸性，有杀菌效果，不仅可缓解湿疹、冻疮、割伤等各类皮肤疾病，还有美容养颜的功效。据说，在治疗慢性风湿、糖尿病、神经痛、肌肉酸痛、关节疼痛，以及解除疲劳，增进健康等也大有裨益。

硫化氢气体会对特定金属造成破坏，但由于这里属于对游客开放的区域，气体浓度不会对人体健康或森林树木造成危害。在“地狱”里，有从地表缓缓溢出瓦斯气体和水流之地，也有发出巨大声响、激烈喷涌之处。大大小小的 30 个“地狱”分布于此，每个“地狱”都以历史典故或其渊源命名。“地狱”之间由游步道连接，游客可漫步穿梭其间，途中更设有以下精彩踩点，可从视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉全方位领略云仙地狱的魅力。

- 云仙地狱蒸足休息处：只需把脚放上去，便可切身感受地热和喷出的蒸气。
- 云仙地狱工坊：可购买到超高人气的名小吃——地狱蒸气蒸熟的温泉鸡蛋。

（据说这种温泉鸡蛋，吃一个可延寿 1 年，吃两个可延寿 2 年，吃三个更可益寿延年。）

- 云仙地狱观景台兼休息处：可边参观周边地狱风景，边享用温泉鸡蛋。

硫化氢气体产生的高温蒸气有时会达到摄氏 120 度，游览时请注意安全，不要越过游步道与观景台。

游步道不限时间，24 小时皆可通行。胆量大、爱冒险的游客，不妨待夜幕降临后，去昏暗的“地狱”漫步。在时而呻吟浅唱，时而刺耳嗖嗖，时而汨汨喷涌作响的各种声音中，感受令人毛骨悚然、超乎日常的独特体验。不过记得！不要忘了带上手电筒。

<繁体字>

雲仙地獄

歡迎到訪「地獄」

來到雲仙，首先讓人留意到的是空氣中瀰漫著的硫磺味，以及隨風升騰的蒸氣柱。這一切都表明火山活動依然在地下活躍著。佛教有云，地獄乃「惡靈暫留之地」，受佛教教義影響，這裡被冠以「地獄」之名。然而，對於在雲仙生活的民眾而言，這秀美迷人的「地獄」與生活密不可分。「地獄」的熱能及礦物質成分為這片土地孕育出溫泉，讓世世代代的遊客為之著迷，更為當地居民奠定了生活基礎。雲仙溫泉具強酸性，有殺菌效果，不僅可緩解濕疹、凍瘡、割傷等各類皮膚疾病，還有美容養顏的功效。據說，在治療慢性風濕、糖尿病、神經痛、肌肉酸痛、關節疼痛以及解除疲勞，增進健康等也大有裨益。

硫化氫氣體會對特定金屬造成破壞，但在對一般遊客開放的區域中，氣體濃度不會對人體健康或森林樹木造成危害。在「地獄」裡，有從地面緩緩冒出瓦斯氣體和水流之地，也有發出巨大聲響、激烈噴湧之處。大大小小的 30 個「地獄」分佈於此，每個「地獄」都以歷史典故或其淵源命名。「地獄」之間由遊步道連接，遊客可漫步穿梭，其中更設有以下精彩踩點，可從視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺全方位感受雲仙地獄的魅力。

- 雲仙地獄蒸足休息處：只需把腳放上去，便可切身感受地熱和噴出的蒸氣。
- 雲仙地獄工坊：可購買到超人氣的名產——地獄蒸氣蒸熟的溫泉雞蛋。

（據說這種溫泉雞蛋，吃一個可延壽 1 年，吃兩個可延壽 2 年，吃三個更可益壽延年。）

- 雲仙地獄觀景台兼休息處：可邊參觀周邊地獄風景，邊享用溫泉雞蛋。

硫化氫氣體產生的高溫蒸氣有時會達到攝氏 120 度，遊覽時請注意安全，亦請勿偏離遊步道與觀景台。

遊步道不限時間，24 小時皆可通行。膽量大、愛冒險的遊客，不妨待夜幕降臨後，去昏暗的「地獄」漫步。在時而呻吟淺唱，時而刺耳嗖嗖，時而汨汨噴湧作響的各種聲音中，感受令人毛骨悚然、超乎日常的難得體驗。切記攜帶手電筒前往。

<日本語仮訳>

雲仙地獄

「地獄」へようこそ

雲仙に来てまず気づくことと言えば、空気中の硫黄の匂いと、もうもうと立ち昇る湯けむりの渦でしょう。これは今でも地下で火山活動が行われている証拠です。ここは、「邪な人生を送った者が一時的に行き着く場所」という仏教の教えと結びついた用語から、「地獄」と呼ばれています。しかし雲仙で暮らしを営む地元民にとっては、「地獄」はどれも地域に根付いた美しい場所です。また、「地獄」の熱エネルギーやミネラル成分はこの地に温泉をもたらし、何世代にも渡って観光客を魅了してきたことから、地元の人々の生活基盤となっています。雲仙温泉は強い酸性なので殺菌効果があります。湿疹やしもやけ、切傷などの皮膚病全般に効果があります。また美肌効果もあり、その他、慢性のリウマチ、糖尿病、神経痛、筋肉痛、関節痛、疲労回復、健康増進にも適していると言われています。

硫化水素ガスは特定の金属に大きな損傷を与え得るものですが、一般人が入れるエリアにおける濃度レベルでは、人体や森の木々に害はありません。地獄には、ガスや水が静かな音を立て地面から漏れ出ているところもあれば、大きな音を上げて激しく噴き出しているところもあります。大小 30 の地獄があり、各々の地獄は歴史や謂れなどにちなんだ名称が付けられています。これらの地獄を結ぶように遊歩道が設置され、その途中には雲仙地獄を五感で楽しめるよう次のスポットが整備されています。

- ・足を置くと地熱や噴気を体感できる休憩所「雲仙地獄足蒸し(あしむし)」
- ・地獄の蒸気を使って蒸しあげている名物温泉たまごを販売している「雲仙地獄工房」
(この卵は『1 個食べたら、1 年長生き。2 個食べたら 2 年長生き。3 個食べたら死ぬまで長生き』
と言われます)
- ・周辺の地獄を見学しながら温泉卵を楽しめる「雲仙地獄見台」(兼休憩所)

硫化水素ガスの蒸気は時に 120℃にまで達することがあるため、観光の際は遊歩道や展望所から出ないようにご注意ください。

遊歩道は 24 時間通行可能です。怖いもの知らずの方は是非、暗くなってから「地獄」散策をしてみてください。うめき声やヒューっという音、温泉がブクブクと噴き出す音が聞こえる中、ぞっとするような非日常的な体験ができるはずです。(懐中電灯をお忘れなく。)

<简体字>

地狱物语

地狱巡游

在这片土地上，有几处与流传已久的历史事件和传说息息相关的景点。其中一处便是泛着绿光的“丝地狱”温泉。相传，一位名叫“丝”的不贞淫妇，为了与富豪情夫寻欢作乐，不惜谋害亲夫。正当丝被处以极刑之际，温泉刹那间涌出，仿佛在告诫世人“破坏家庭之人必坠地狱”，由此得名“丝地狱”。类似的地点还有“清七地狱”，其名称源自因拒绝放弃信仰而被处决的吉利支丹。此外，“大叫唤地狱”无疑也是最令人毛骨悚然的场所之一。其喷薄而出的气体发出隆隆之声，仿佛是堕入地狱的鬼魂之呐喊和呻吟。

殉教地

在俯瞰这片荒地的山丘上，立有供奉吉利支丹殉教者的十字架和纪念碑。17 世纪上半叶，幕府因畏惧基督教势力壮大，担心其与殖民主义相勾结，便对信徒施以残酷压制。共计 30 余名吉利支丹于这片土地惨遭拷打和处决。对长崎和岛原半岛吉利支丹迫害的事件，成为著名作家远藤周作（1923-1996）作品《沉默》的灵感来源，后被美国导演马丁·斯科塞斯改编为电影后搬上银幕。获得高度赞誉的小说《沉默》，堪称日本战后文学的典范，其中英国评论家格雷厄姆·格林更是称赞道，“远藤是 20 世纪最杰出的基督教文学作家”。

黑暗中的挑战

在冬季的“地狱”，游客既可欣赏形似小火山般的地貌，亦可赤脚踏上平整的石子路，感受地热。即便在白昼之际，“地狱”的惨叫之声和惊人场面也足以令人毛骨悚然，倘若遇上恶劣天气或于晚间在“地狱”散步时，则更让人心惊胆战。不过您或许会收获一份独一无二的有趣体验。

<繁体字>

地獄物語

地獄巡遊

在這片土地上，有幾處與流傳已久的歷史事件和傳說息息相關的景點。其中一處便是泛著綠光的「絲地獄」溫泉。相傳，一位名叫「絲」的不貞淫婦，為了與富豪情夫尋歡作樂，不惜謀害親夫。正當絲被處以極刑之時，溫泉突然湧出，仿佛在告誡世人「破壞家庭之人必入地獄」，由此得名「絲地獄」。類似的地點還有「清七地獄」，其名稱源自因拒絕放棄信仰而被處決的吉利支丹。此外，還有「大叫喚地獄」，其無疑是最令人毛骨悚然的場所之一。噴薄而出的氣體發出隆隆之聲，仿佛是墜入地獄的鬼魂所發出的嘶吼和呻吟。

殉教地

在俯瞰這片荒地的山丘上，立有供奉吉利支丹殉教者的十字架和紀念碑。17 世紀前半，幕府因畏懼基督教勢力壯大，擔心其與殖民主義相勾結，便對信徒施以殘酷鎮壓，30 多名吉利支丹於此地遭到拷打和處死。對長崎和島原半島吉利支丹迫害的史實，成為著名作家遠藤周作（1923-1996）作品《沉默》的靈感出處，後被美國導演馬丁·史柯西斯改編為電影後搬上銀幕。獲得高度讚譽的小說《沉默》，堪稱日本戰後文學的代表作，其中英國評論家格雷厄姆·格林更是稱讚道，「遠藤是 20 世紀最傑出的基督教文學作家」。

黑暗中的挑戰

在冬季的「地獄」，遊客可欣賞到像小火山一樣的地形，亦可赤腳踏上平整的石子路，感受地熱。即使在白天，「地獄」的聲響和景觀也足以令人毛骨悚然，倘若遇到惡劣天氣或於晚間在「地獄」散步時，更讓人心驚膽戰，但也未嘗不是一番不尋常的有趣體驗。

<日本語訳>

地獄の物語

地獄めぐり

この地には、長年語り継がれてきた歴史的な事件や伝説にまつわる場所がいくつかあります。縁がかかった熱湯が溜まる「お糸地獄」は、裕福な愛人と一緒になるため夫を殺した不貞な女性、お糸の伝説にまつわる場所です。この温泉はお糸の処刑と同時期に湧き上がったため、「家庭を崩壊させる者は地獄へ落ちる」という戒めとして、この名がつけられました。似たような場所に「清七地獄」があり、これは信仰を捨てることを拒絶し処刑されたキリシタンにちなんで名づけられました。また、「大叫喚地獄」が最も恐ろしいスポットの1つであることは、間違いありません。勢いよく噴き出すガスの音は、地獄に落ちた者の魂の叫びや呻き声のように聞こえます。

殉教地

この荒れ地を見下ろす丘に、キリシタンの殉教者を祀った十字架と碑があります。17世紀前半、キリスト教の広がりとその植民地主義との結びつきを危惧した幕府は、信者を厳しく取り締まりました。その結果、30人以上のキリシタンがこの地で拷問され、処刑されたのです。長崎と島原半島のキリシタン迫害は、著名な作家である遠藤周作（1923-1996）の小説『沈黙』の着想源であり、マーティン・スコセッシにより映画化されました。グレアム・グリーンをして「遠藤は20世紀のキリスト教文学で最も重要な作家である」と言わしめたのを始め、小説『沈黙』は戦後日本文学の代表作として高く評価されています。

暗闇での挑戦

他にも、小さな火山のような地形や、丁寧に配置された石の上で靴を脱いで地熱を体感できる、冬にはありがたいスポットがあります。昼間の明るい時でさえ「地獄」の音や光景は不気味なので、天気が悪い時や夜の地獄散策は一層ハラハラしますが、きっと面白い体験ができるはずです。

<简体字>

汤浴

温泉

数千年来，火山活动在该地区的地下连绵不绝，造就出地狱温泉。气体和地下水被灼热的岩浆加热，化为热泥、热温泉水和蒸汽涌出地表。诸多酒店和旅馆的浴室、公共浴场所使用的温泉水，均来自“地狱”的热量。

温泉水中富含的硫磺酸性成分具有杀菌效果，对皮肤病有治愈之效。另外，亦能缓解肌肉酸痛和疲劳，在促进整体健康方面也大有益处。温泉具备不可思议的放松效果，特别是在一整天的长途奔波或登山后，若能浸泡温泉，则更能感受治愈身心之效。开馆于1731年的小地狱温泉馆便是其中一座公共浴场。整座建筑充满古韵，雅致盎然。浊白色的纯天然温泉水，水质温润，缓缓流入浴池，有“美肌之汤”之雅号，深得百姓喜爱。静泡在汤池中，可使人身心舒畅，暂忘时光。与云仙的其他公共浴场一样，有纹身的客人亦不受限，不过需入乡随俗，遵守日本浴场约定俗成的规定——须在浴池外洗净身体后方可入池。

<繁体字>

泡湯

溫泉

數千年來，火山活動在此地區的地下從未間斷，造就出地獄溫泉。氣體和地下水被灼熱的岩漿加熱，化為熱泥、熱溫泉水和蒸汽湧出地表。許多酒店和旅館的浴室、公共浴場中所使用的溫泉水，均來自「地獄」的熱量。

溫泉水中富含的硫磺酸酸性成分具有殺菌效果，對皮膚病有治癒的功效。另外，亦能緩解肌肉酸痛和疲勞，在促進整體健康方面也大有益處。此外溫泉還具備絕佳的舒緩效果，特別是在一整天的長途奔波或登山後，若能浸泡溫泉，則更能感受治癒身心之效。開館於 1731 年的小地獄溫泉館是一座公共浴場，整座建築物充滿古韻，雅致盎然。略帶混濁的白色純天然溫泉水，水質溫潤，緩緩流入浴池，有「美肌之湯」之美譽，深受百姓喜愛。靜泡在池中，可療癒身心，暫忘時光。與雲仙的其他公共浴場一樣，有紋身的客人亦可入場，不過需入鄉隨俗，遵守日本浴場約定俗成的規定——必須在浴池外洗淨身體後方可入池。

<日本語訳>

湯浴み

温泉

地獄は、数千年もの間この地域の地下で続いている火山活動の産物です。ガスや地下水はマグマによって温められ、熱泥や熱湯、蒸気となって地表に上がってきます。ホテルや旅館の浴室、そして公衆浴場の多くに使われる温泉水は、この地獄で温められたものです。

温泉水に含まれる硫黄の酸性には殺菌効果があり、皮膚疾患の治癒に効きます。また、筋肉痛、疲労、健康全般にも良いとされています。温泉にはなんといってもリラックス効果があり、移動の多い 1 日や山登りのあとに入ると一層癒されます。伝統的で趣のある建物の小地獄温泉館は、1731 年に開湯された公衆浴場です。湯船には白くやわらかいにごり湯をそのまま掛け流し、時を忘れて心身を癒すと共に「美肌の湯」としても喜ばれています。雲仙にある他の公衆浴場と同様に、タワーのある方への入場制限はありませんが、浴槽の外で体を洗う等、日本の浴場におけるしきたりに従う必要があります。

<简体字>

云仙生活

天堂中的一抹“地狱”感

被“地狱”萦绕的生活，苦乐参半，有起有落。生活在这片土地的人们，在获得大自然恩惠的同时，也掌握了巧妙解决不便的技巧。温泉地带所到之处均配有复杂的管道，这些管道不仅为酒店和公共浴场输送水源，也替输送至住宿设施的山中涌泉加热，通过天然的暖房系统，让大自然的热量循环往复。温泉水还被用于制作当地“汤煎饼”的饼坯，制成的煎饼甜而不腻，酥脆可口。从地表涌出的蒸汽饱含热量，用其蒸熟的温泉蛋同样是人气小吃。另一方面，含有硫磺的空气对人体虽无害，却极具腐蚀性。当地百姓已掌握如何应对混凝土的腐蚀、汽车的变色、水龙头等金属部件的生锈，以及电器产品寿命缩短等难题的技巧。这片天堂般的土地，却也有着“地狱”般的另一副面孔，久居于此的百姓，深谙其中的得与失。

<繁体字>

雲仙生活

天堂中的一抹「地獄」感

被「地獄」縈繞的生活，苦樂參半，有起有落。生活在這片土地的人們，在獲得大自然恩賜的同時，也掌握了巧妙解決不便的技巧。溫泉地帶所到之處均配有複雜的管道，這種管道不僅為酒店或公共浴場輸送水源，也為輸送至住宿設施的山中湧泉加熱，通過天然的暖房系統，讓大自然的熱量循環往返。溫泉水還被用於製作當地名產「湯煎餅」的麵團，製成的煎餅甜而不膩，酥脆可口。從地表湧出的蒸汽飽含熱量，用其蒸熟的溫泉蛋也是人氣小吃。另一方面，含有硫磺的空氣雖對人體無害，卻具有強烈的腐蝕性。當地百姓掌握了如何應對混凝土的腐蝕、汽車的變色、水龍頭等金屬部件的生銹、電器產品壽命縮短等難題的技巧。這片天堂般的土地，卻也有著「地獄」般的另一種面貌，久居於此的百姓，深諳其中的得與失。

<日本語訳>

雲仙での暮らし

天国づくしにちよっぴり「地獄」

「地獄」に囲まれた生活は楽あれば苦あり。この地で暮らす人々は、その恩恵とも不便とも上手に向き合う術を身に付けています。温泉地帯の至るところに複雑に張り巡らされた配管がありますが、この配管はホテルや公衆浴場用の水を引くためだけでなく、宿泊施設に送る山の湧き水を温め、これを自然の暖房システムを通して循環させるためにも使われています。また温泉水は、甘すぎずサクサクしておいしい地元の煎餅、湯せんべいの生地を作るのにも使われています。地表から沸き立つ蒸気で蒸した温泉卵もまた、人気のおやつです。一方で、硫黄を含有する大気は、人体への害は無くとも強い腐食性があります。住民はコンクリートの腐食、車の変色、蛇口等の金属パーツの錆や、圧倒的に短い電化製品の寿命などに対処する術を学びます。地元の人々は、この天国のような土地には「地獄」の顔もあり、その暮らしには代償が伴うことを思い知らされます。

<简体字>

宗教重地——云仙

群山绵延，百灵百验

在悠久的历史长河中，云仙的群山一直被尊崇为灵场（神圣之地）。作为日本距亚洲大陆最近的地区，九州是舶来品和外来思潮传入日本的门户，从陶器式样到宗教思想，不一而足。自 6 世纪传入日本以来，佛教随即进入云仙地区。僧侣行基和尚于 701 年在此草创满明寺，比高野山和比睿山还要早 100 年。与众多日本其他地区无异，佛教教义和众神佛在这片土地顺其自然地被接纳，之后与奉行自然崇拜的本土宗教“神道”和谐共存。佛教寺院的正对面即是神社，从这种位置关系中亦可窥探到两大宗教在云仙的完美融合。

文化冲突

基督教于 16 世纪中叶传入九州时，曾受到当时民众的追捧，包括岛原半岛大名（领主）在内，一时间涌现出众多改信基督教的信徒。然而，与佛教传入日本时的情形大相径庭，基督教很难与其他宗教信仰融会贯通，由此对立冲突很快便成为常态。吉利支丹认为寺院、神社、佛像等其他宗教的祈福场所和物品会亵渎神旨，甚至对其进行损毁。大名中的吉利支丹有马晴信还曾下令将 40 多座大小神社和寺院尽数摧毁。此外，改信基督教的信徒开始拥有洋名，并被要求在生活中引入西方文化。随着变更宗教的人数增加，对立也日益尖锐化。

<繁体字>

宗教重鎮——雲仙

群山綿延，百靈百驗

在悠久的歷史長河中，雲仙的群山一直被尊崇為靈場（神聖之地）。九州諸島為日本距亞洲大陸最近的地區，也是舶來品和外來思想傳入日本的門戶，從陶器式樣到宗教思想，不一而足。例如佛教自 6 世紀傳入日本後，僧侶行基和尚於 701 年在此草創滿明寺，將佛教帶入雲仙地區，比高野山和比叡山還要早 100 年。與日本其他地區一樣，佛教教義和眾神佛在這裡被順其自然地接納，之後與奉行自然崇拜的本土宗教「神道」和諧共存。好比佛教寺院的正對面就是神社，從這種位置關係中亦可窺探到兩大宗教在雲仙的完美融合。

文化衝突

基督教於 16 世紀中葉傳入九州時，曾受到當時群眾的歡迎，包括島原半島大名（領主）在內，一時間出現眾多改信基督教的信徒。然而，與佛教傳入日本時不同的是，基督教很難與其他宗教信仰相融合，對立衝突很快便成為常態。吉利支丹認為寺院、神社、佛像等其他宗教的祈福場地和物品會褻瀆神旨，甚至對其進行破壞。大名中的吉利支丹有馬晴信還曾命令信徒將 40 多座大小神社和寺院完全損毀。此外，改信基督教的信徒開始擁有洋名，並被要求將西方文化帶入生活中。隨著改信基督的人數增加，對立也日益尖銳化。

<日本語訳>

宗教の中心地としての雲仙

霊験あらたかな山々

雲仙の山々は長い間、霊場として崇められてきました。日本でアジア大陸に最も近い場所に位置する九州は、陶器の様式から宗教思想まで、海外からモノや思想がもたらされる入口となっていました。仏教は6世紀に日本に伝わり、雲仙地域には僧侶の行基が高野山や比叡山よりも100年も早い、701年に満明寺を創設した際に持ち込まれました。多くの日本の地域と同様に、仏教の教えや神々はこの地でごく自然に受け入れられ、のちの神道となった土着の自然崇拜ともうまく共存していました。仏教寺院のちょうど向かいに神社があるという位置関係にも、雲仙でこの2つの宗教がいかに近接した存在であったかが見てとれます。

文化の衝突

キリスト教が16世紀半ばに九州に伝播した際も当初は歓迎され、島原半島の大名を含め、すぐに多数の改宗者が現れました。しかし仏教の時とは違い、この信仰との共存は難しく、すぐに対立が日常化しました。キリシタンは寺院や神社、仏像など、他宗教で利用される祈りの場や物を冒瀆的と考え、それらを毀損・破壊することもありました。キリシタン大名の有馬晴信にいたっては、40以上もの大小の神社と寺院の完全破壊を命じています。また、キリスト教への改宗者は西洋の名前を持ち、生活に西洋文化を取り入れるよう求められました。こうして改宗者が増えるにつれ、対立も深刻化していったのです。

<简体字>

反动：从最初的接纳到全面禁止

由于九州的吉利支丹人数增长尤为迅猛，统治者开始质疑，基督教是否是为了将日本殖民地化而布下的棋子。16 世纪末，基督教已不再受追捧。拒绝弃教的吉利支丹，即使是当地的大名（领主），也一律遭受迫害和刑罚。1614 年，江户幕府采取了实质性的禁教措施，强迫信徒弃教，信徒们不得不转至地下，暗自坚守自己的信仰。

在云仙，从 1627 年至 1631 年间，共计 33 名被要求放弃信仰的吉利支丹，在地狱的热水中遭受严刑拷打。为追悼牺牲者，人们在俯瞰酷刑之地的山丘上竖起了十字架和纪念碑。长崎和岛原半岛的吉利支丹遭受迫害的历史，成为日本著名作家远藤周作（1923-1996）所创作小说《沉默》的灵感来源，之后被美国导演马丁·斯科塞斯改编成电影搬上银幕。

民众蜂拥而起，最后殊死反抗

1637 年 12 月 11 日，农民、商人、渔夫、流浪武士等各阶层的吉利支丹们揭竿而起，发起“岛原-天草起义”，这也是作为大众宗教的基督教向世人呈现的最后反抗之一。由于此前当地的大名亦为吉利支丹，所以岛原半岛一直是基督教的基地。这次起义既是人们对沉重税收的愤怒控诉，也是对吉利支丹迫害的激烈反抗。约 3 万 7000 名起义军把控当地，将岛原半岛南岸的原城占据为要塞。然而，在包括剑豪宫本武藏在内的 12 万幕府讨伐军的长期围攻下，1638 年 4 月 15 日，起义军遭镇压。最终，以 16 岁领袖天草四郎为首的约 3 万 7000 名叛逆者及其支持者被处以极刑。岛原之乱后，幕府进一步压制基督教，并实施了持续长达两个多世纪、更为严苛的“锁国政策”。

云仙山信息馆（云仙旅游中心）

位于云仙温泉街的云仙山信息馆（云仙旅游中心），为人们介绍了该地各种相关信息和丰富的景点。希望了解火山活动构造、当地动植物、云仙历史的朋友；或者希望获取温泉资讯、徒步登山路线、露营地信息的人士；亦或只想参加“地狱”巡游的游客，欢迎光临至信息馆一游。您可从各大活动展示中获取信息、观看宣传片；亦或观摩岛原半岛立体透视模型、欣赏照片展示廊；还可免费使用 WiFi、充电插座、休息区以及获得多语种宣传册和传单。对面的附馆，则展有昔日的旅游宣传单、19 世纪后半叶外国人社区的老照片等物品，其怀旧气息扑面而来，耐人寻味。

<繁体字>

反動：從最初的接納到全面禁止

由於九州的吉利支丹人數增長極為迅速，統治者開始質疑，基督教可能是為了將日本殖民地化而布下的棋子。16世紀末，基督教已不再受歡迎，拒絕棄教的吉利支丹，即使是當地的大名（領主），也一律遭受迫害和刑罰。1614年，江戶幕府採取了實質性的禁教措施，強迫信徒棄教，信徒們不得不秘密地堅守自己的信仰。

在雲仙，從1627年到1631年間共計33名被要求放棄信仰的吉利支丹，在地獄的熱水中遭受嚴刑拷打。為追悼犧牲者，人們在俯瞰酷刑之地的山丘上建起了十字架和紀念碑。長崎和島原半島的吉利支丹遭受迫害的歷史，成為日本著名作家遠藤周作（1923-1996）所創作小說《沉默》的靈感出處，後來被美國導演馬丁·史柯西斯改編為電影搬上銀幕。

群眾蜂擁而起，最後殊死反抗

1637年12月11日，農民、商人、漁夫、流浪武士等各階層的吉利支丹們揭竿而起，發起「島原-天草起義」，這也是作為大眾宗教的基督教向世人呈現的最後反抗之一。由於島原半島之前的大名亦為吉利支丹，所以此地一直是基督教的基地。這次起義既是人們對沉重稅收的憤怒控訴，也是對吉利支丹迫害的激烈反抗。約3萬7000名起義軍控制當地，將島原半島南岸的原城佔據為要塞。然而，在包括劍豪宮本武藏在內的12萬幕府討伐軍的長期圍攻下，1638年4月15日起義軍被鎮壓。最終，以16歲領袖天草四郎為首的約3萬7000名反叛者及其支持者被處以死刑。島原之亂後，幕府更進一步鎮壓基督教，並實施了持續長達兩個多世紀、更為嚴苛的「鎖國政策」。

雲仙山資訊館（雲仙遊客中心）

位於雲仙溫泉街的雲仙山資訊館（雲仙遊客中心），為人們介紹了當地相關資訊和豐富景點。希望了解火山活動構造、當地動植物、雲仙歷史的朋友；或者是希望獲取溫泉資訊、徒步登山路線、露營地資訊的人士；亦或是只想參加「地獄」巡遊的遊客，都歡迎光臨資訊館一遊。您可從各大活動展示中獲取資訊、觀看宣傳影片；或者觀賞島原半島立體透視模型、照片展示區；還可免費使用Wi-Fi、充電插頭、休息區以及索取多種外語宣傳手冊和傳單。旅客中心對面的別館，展示了從前的旅遊宣傳單、19世紀後半的外國人社區老照片等物品，不經意間懷舊情緒油然而生，耐人尋味。

<日本語訳>

反動：当初の受容から全面禁止へ

特に九州においてキリシタンの数が急増したことから、統治者の間でキリスト教は植民地化の布石なのではないかという疑念が生まれます。16世紀末には、キリスト教はもはや歓迎されなくなりました。棄教を拒絶するキリシタンは、その地の大名であろうと迫害や処刑を受けたのです。そして1614年、江戸幕府はキリスト教を事実上禁止しました。幕府は信者に棄教を迫り、信者は密かに信仰を続けることを余儀なくされました。

雲仙では、1627年から1631年にかけて33人のキリシタンが信仰を放棄するよう、地獄の熱湯による拷問を受けました。その拷問が行われたとされる場所を見下ろす丘には、犠牲者を追悼する十字架と碑が建てられています。長崎と島原半島のキリシタン弾圧は、著名な作家である遠藤周作（1923-1996）の小説『沈黙』に着想を与え、のちにマーティン・スコセッシにより映画化されました。

民衆蜂起による最後の抵抗

キリスト教が大衆宗教としてみせた最後の抵抗のひとつに、キリシタンの農民、商人、漁師、浪人の蜂起で1637年12月11日に始まった島原・天草一揆があります。この地域の元大名がキリシタンであったことから、島原半島は依然としてキリスト教の拠点となっていました。重い年貢負担への怒りの現れであり、キリシタン迫害に対する反抗でもあったこの乱では、約37,000人の一揆軍がこの地を制圧し、島原半島の南岸にあった原城に籠城しました。しかし、剣豪の宮本武蔵を含む120,000人の幕府討伐軍が仕掛けた長期の包囲攻撃により、一揆軍は1638年4月15日に敗北します。最終的には16歳の指導者、天草四郎を含む推定37,000人の反逆者やその支持者が処刑されました。この反乱の結果、キリスト教の弾圧はさらに強化され、2世紀以上もの間続くこととなる一層厳格な国家政策、鎖国へと繋がりました。

雲仙お山の情報館（雲仙ビジターセンター）

雲仙温泉街にある雲仙お山の情報館（雲仙ビジターセンター）では、この地域に関する情報や様々な観光スポットについて案内しています。火山活動の仕組みやこの地域の動植物、雲仙の歴史について知りたい方や、温泉やハイキングコース、キャンプ場についての情報が必要な方、また「地獄」巡りをしたいだけの方も、是非お立ち寄りください。イベントやビデオ展示、島原半島のジオラマ、フォトギャラリー、無料でご利用いただけるWi-Fiやコンセント、休憩場がございます。また、パンフレットやチラシも多言語で無料にてご用意しております。向かいにある別館では、昔の観光チラシや、19世紀後半に遡る外国人コミュニティの写真など、興味深い展示をご覧いただけます。

<简体字>

云仙剪影

19 世纪后半叶到 20 世纪之往昔照片

敬请欣赏云仙山信息馆墙壁上展示的众多精彩照片。云仙温泉自古以来深受海外游客的青睐，这一系列照片便记录了云仙温泉的历史变迁。从明治时代（1868-1912）初期起，作为夏季避暑胜地，云仙山岳地带便吸引着无数海外游客前来避暑。1890 年，上海的一家报社刊登了云仙的相关介绍，加之连接上海与长崎间的渡轮开通，使得交通更为便利，来自上海公共租界的游客纷纷来到云仙。云仙的生活样态也随之发生变化，男女分浴浴场以及带床具的西式酒店如雨后春笋般地纷纷出现。1913 年，高尔夫球场和网球场开业，时至今日这些设施依旧在营业。当时的云仙地区甚至还出版了专门面向游客的报纸。海伦·凯勒、蒋介石、印度诗人拉宾德拉纳特·泰戈尔等名人也曾到此一游。1927 年，云仙岳在“日本新八景”的山岳类评选中傲居首位，当时到访的海外游客已累计超过两万人。尽管这些老照片中的人物大多信息不详，不过透过这些有趣的展示，我们可一窥当时的社会文化实态。

<繁体字>

雲仙剪影

19 世紀後半到 20 世紀的往昔照片

敬請欣賞雲仙山資訊館牆壁上展示的眾多精彩照片。雲仙溫泉自古以來深受外國遊客的喜愛，這一系列照片便記錄了雲仙溫泉的歷史變遷。從明治時代（1868-1912）初期起，雲仙山岳地帶便以夏季避暑勝地著稱，吸引著無數外國遊客前來避暑。1890 年，上海的一家報社刊登了雲仙的相關介紹，加上連接上海與長崎間的渡輪開通，使得交通更為便利，來自上海公共租界的遊客紛紛到訪雲仙。雲仙的生活樣態也隨之發生變化，男女分浴浴場以及床鋪式的西式飯店如雨後春筍般紛紛出現。1913 年，高爾夫球場和網球場開業，時至今日這些設施依然在營業。當時的雲仙地區甚至還出版了遊客專用的報紙。海倫·凱勒、蔣介石、印度詩人羅賓德拉納特·泰戈爾等名人也曾到此一遊。1927 年，雲仙岳在「日本新八景」的山岳類評選中傲居榜首，當時到訪的外國遊客已累計超過兩萬人。雖然這些老照片中的人物大多資訊不詳，但是透過這些有趣的展示，我們可一窺當時的社會文化活動縮影。

<日本語仮訳>

雲仙のポートレート写真

1800 年代後半から 1900 年代の歴史的な写真

雲仙お山の情報館の壁に展示された素晴らしい写真の数々をお楽しみください。外国人観光客に人気の観光地、雲仙温泉の長い歴史を記録した写真コレクションです。明治時代（1868-1912）初期から、雲仙の山岳地帯は夏の避暑地として外国人観光客に人気がありました。そして 1890 年に上海の新聞で雲仙が紹介され、上海と長崎を結ぶフェリーにより交通の便がさらに良くなると、上海共同租界からの観光客が増加。雲仙の生活にも変化が生じ、すぐに男女別の風呂やベッド付きの西洋式ホテルが登場しました。1913 年までにはゴルフ場やテニスコート（両方現在も営業中）が作られ、観光客用の新聞さえありました。ヘレン・ケラーや蒋介石、インドの詩人ラビンドラナート・タゴールなどの有名人も雲仙を訪れています。1927 年には雲仙岳が「日本新八景」山岳部門で第一位に選ばれ、当時外国人観光客はすでに延べ 2 万人を超えていました。この数々の写真に写っている日本人や外国人に関する詳しい情報はほとんどありませんが、当時の社会や文化的活動を垣間見ることのできる非常に興味深い展示になっていると思います。

<简体字>

云仙仁田峠极致之夜

星夜璀璨

云仙温泉的别样魅力，绝不容错过。每年将会举办数次由当地导游引领您一道走进国立公园，并一同攀登仁田峠的夜间活动。该活动取名为“云仙仁田峠极致之夜”。届时蜿蜒曲折的仁田峠环形道路的大门敞开后，游客便可搭乘巴士至缆车站，坐上缆车升至妙见岳山顶。天晴之际，可从海拔 1300 米的山顶鸟瞰美得令人屏息的夜景，环顾脚下浩瀚的半岛全景，放空思绪，仰望银河及其他星座。无论处于哪一季节，无论气候状况是否尽如人意，导游均会使出浑身解数，为您带来精彩纷呈的活动体验。欲了解活动详情，请咨询酒店旅游柜台或云仙山信息馆。

<繁体字>

雲仙仁田峠極致之夜

星夜璀璨

雲仙溫泉的另類魅力，絕不容錯過。每年都會舉辦多次由當地導遊引領您一道走進國立公園，並一同攀登仁田峠的夜間活動。該活動取名為「雲仙仁田峠極致之夜」。屆時蜿蜒曲折的仁田峠環形道路的大門敞開後，遊客便可搭乘巴士至纜車站，坐上纜車升至妙見岳山頂。天晴之時，可從海拔 1300 公尺的山頂鳥瞰美得令人屏息的夜景，環顧腳下浩瀚的半島全景，放空思緒，仰望銀河及其他星座。無論處於哪個季節，無論氣候狀況是否盡如人意，導遊都會使出渾身解數，為您帶來精彩紛呈的活動體驗。欲了解活動詳情，請向酒店旅遊櫃檯或雲仙山資訊館諮詢。

<日本語訳>

雲仙仁田峠プレミアムナイト

星と過ごす夜

年に数回、雲仙温泉では、現地ガイドと一緒に国立公園に分け入り、仁田峠まで登る夜間のプログラムを実施しています。雲仙仁田峠プレミアムナイトと名付けられたこのイベントでは、曲がりくねった仁田峠循環道路のゲートが開かれ、参加者はバスでロープウェイの駅まで移動しゴンドラで妙見岳の頂上まで登ります。天気の良い日に海拔 1,300m の頂上から眺める夜景は息を呑む美しさで、眼下には半島全体の夜景が、頭上には天の川やほかの星座が広がっています。天候が好ましくなくても、ガイドによる数々の工夫で、時期を問わずわくわくするような体験をお届けします。催行状況に関しては、ホテルのツアーデスクや雲仙お山の情報館にお問い合わせください。

<简体字>

云仙的佛教遗产

西日本之高野山

云仙与佛教的历史可追溯至 701 年。彼时，佛僧行基曾在此地设立寺院，并将其命名为“温泉山”，此处的温泉被读作“うんぜん”（Unzen），而非通常的读音“おんせん”（Onsen）。被赋予神圣色彩的云仙，虽禁止女性入内，不过却作为信仰圣地及密教修行的中心而日益繁盛。此外，云仙还被比作和歌山县的著名佛教圣地“高野山”，素有西日本“高野山”之称，并逐渐声名远扬。行基草创的温泉山满明寺与比睿山（天台宗密教）、高野山（真言宗密教）并称为“天下三山”。满明寺就位于小镇广场近旁，寺院外观古朴，其内供奉着一尊造于 1914 年、高达 5 米的木雕佛像。1960 年修复该佛像时，为其覆盖了 5 层纯金箔。或许 5 层金箔会让人觉得过于奢华，但在号称“地狱”小镇的云仙，金箔与其他金属无异，极易在含有硫磺的大气中生锈，5 层加厚便是当地人采取的必要措施。

迷你巡礼，修心养性

前往满明寺钟楼堂的路上，绵延着一条幽邃的丛林小道，极易擦肩而过，却不容错过，势必将带给您独一无二的体验。沿着寺院内曲折悠长的小道，宏伟的石佛像依次伫立。这些饱经风雨的佛像，代表着四国地区著名的八十八处灵场（即神圣之地），意在化解巡礼者八十八种杂念和邪欲。这条巡礼线路在几分钟内便可完成，而无需耗费数周的长途跋涉，依次参拜实际的八十八处寺院。虽是迷你巡礼，但请一定仔细欣赏每尊佛像的细腻表情。它们中有的面露善相，沉稳端庄，犹如置身于冥想般的世界中，也有的面露凶相，狰狞可怕。稍微远离这条道路之地，开山鼻祖——僧人行基的巨型雕像屹然伫立，仿佛静静地守候古时自己创建的满明寺。

<繁体字>

雲仙的佛教遺產

西日本之高野山

雲仙與佛教的歷史可追溯至 701 年。當時，佛僧行基曾在此地設立寺院，並將其命名為「溫泉山」，此處的「溫泉」二字讀作「うんぜん」(Unzen)，而非一般的讀音「おんせん」(Onsen)。被賦予神聖色彩的雲仙，雖禁止女性入內，不過卻作為信仰聖地及密教修行的中心而日益繁盛。此外，雲仙還被比作和歌山縣的著名佛教聖地「高野山」，素有西日本「高野山」之稱，並逐漸聲名遠播。行基草創的溫泉山滿明寺與比叡山（天台宗密教）、高野山（真言宗密教）並稱為「天下三山」。滿明寺就位於小鎮廣場旁，寺院外觀古樸，其內供奉著一尊造於 1914 年、高達 5 公尺的木雕佛像。1960 年修復該佛像時，為其覆蓋了 5 層純金箔。或許 5 層金箔會讓人覺得過於奢華，但在號稱「地獄」小鎮的雲仙，金箔與其他金屬無異，極易在含有硫磺的大氣中生鏽，5 層加厚便是當地人採取的必要對策。

迷你巡禮，修心養性

前往滿明寺鐘樓堂的路上，綿延著一條幽邃的森林小道，很容易擦肩而過，卻不容錯過，勢必帶給您獨具特色的體驗。沿著寺院內蜿蜒悠長的小道，宏偉的石佛像並排佇立。這些飽經風雨的佛像，代表著四國地區著名的八十八處靈場（即神聖之地），意在化解巡禮者八十八種雜念和邪欲。這條迷你的巡禮之路在幾分鐘內便可完成，無需耗費數周的長途跋涉，實際參拜四國地區的八十八處寺院。雖是迷你巡禮，但請一定仔細欣賞每尊佛像的細膩表情。其中有的面露善相，沉穩端莊，猶如置身於冥想的世界中，也有的面露凶相，令人不敢直視。稍微偏離這條道路之處，開山鼻祖——僧人行基的巨型雕像屹然佇立，彷彿在靜靜地守護往昔那座自己創建的滿明寺。

<日本語訳>

雲仙の仏教遺産

西日本の高野山

雲仙と仏教の歴史は 701 年にまで遡ります。この年、仏僧の行基がこの地に寺院を建立し、通常「おんせん」と読まれる「温泉」を「うんぜん」と呼んだため、この山を「温泉山」と名付けました。神聖な山として女人禁制であったものの、この地域は信仰の地として、また密教修行の中心地として栄えました。そして、和歌山県にある有名な仏教の聖地に例えて、雲仙は西日本の「高野山」として知られるようになりました。行基が開山した温泉山満明寺は、比叡山（台密）・高野山(東密)とともに「天下の三山」とも称されていました。この満明寺は、町の広場のすぐ近くにありす。簡素な外観の建物の中には、1914 年に造られた高さ 5m の木造の仏像が鎮座しています。この仏像は 1960 年の修復時に 5 層の純金箔で覆われました。5 層もの金箔は大袈裟だと思うかもしれませんが、この「地獄」の町雲仙において金箔は他のものと同様に硫黄を含んだ大気の影響で錆びやすいため、必要な対策なのです。

心休まるミニ巡礼

満明寺の鐘楼堂の向こうには隠れるように森の小道が続いています。見過ごされがちですが、大変おすすめです。寺の境内から続く曲がりくねった小道に沿って、立派な石造りの仏像が並んでいます。風雨にさらされたこれらの仏像は、四国の有名な八十八ヶ所霊場を表しており、八十八種の煩惱から巡礼者を解放することを目的としています。何週間もかけて実際の巡礼ルートをまわらなくても、ここなら数分で巡礼が可能です。とはいえ、ぜひそれぞれの仏像の豊かな表情をじっくりとご覧ください。穏やかで瞑想しているように落ち着いたものから、恐ろしいと言ってもいいような険しい顔つきのものまであります。少し道から外れたところには、開山した僧行基の大きな像が、まるで自分が大昔に建てた寺を静かに見守るかのようにひっそりと立っています。

<简体字>

关于救助院

设立背景

创始人：多罗神父

救助院各项设施介绍

关于授产场

食品加工

纤维相关

信仰与生活

信仰精神之延续

继承多罗神父意志的外海神职人员们

“祷告玛利亚修道会”的使命：将奉献社会的精神延续至今

观光指南：探访多罗神父与吉利支丹相关地

救助院——“重要文化财”之价值

授产场

通心粉工厂

<繁体字>

關於救助院

設立背景

創始人：多羅神父

救助院各項設施介紹

關於授產場

食品加工

纖維相關

信仰與生活

信仰精神之延續

繼承多羅神父意志的外海神職人員們

「天啓瑪利亞修道會」的使命：將奉獻社會的精神延續至今

觀光指南：探訪多羅神父與吉利支丹之相關地

救助院——「重要文化財」之價值

授產場

通心麵工廠

<日本語仮訳>

救助院について

設立の背景

設立者：ド・ロ神父

救助院の各施設の紹介

授産場について

食品加工

繊維関連

信仰と生活

信仰の精神をつなぐ

ド・ロ神父の精神を継ぐ外海出身の聖職者たち

「お告げの MARIA 修道会」の使命：社会奉仕の精神を現代へ伝える

観光ガイド：ド・ロ神父とクリシタンのゆかりの地を訪ねる

救助院の重要文化財としての価値について

授産場

マカロニ工場

<简体字>

关于救助院

设立背景：长崎与外海吉利支丹的历史

- 传教（1549 年- ）
- 发展（1571 年- ）
- 禁教（1587 年- ）
- 潜伏（1657 年- ）
- 迁居（1773 年- ）
- 复兴（1865 年- ）
- 设立（1879 年- ）

<繁体字>

關於救助院

設立背景：長崎與外海吉利支丹的歷史

- 傳教（1549 年- ）
- 發展（1571 年- ）
- 禁教（1587 年- ）
- 潛伏（1657 年- ）
- 遷居（1773 年- ）
- 復興（1865 年- ）
- 設立（1879 年- ）

<日本語仮訳>

救助院について

設立の背景：長崎と外海のキリシタンの歴史

- ・布教（1549年～）
- ・発展（1571年～）
- ・禁教（1587年～）
- ・潜伏（1657年～）
- ・移住（1773年～）
- ・復活（1865年～）
- ・設立（1879年～）

<简体字>

传教 (1549 年-)

基督教传入日本

圣方济各·沙勿略像 (神户市立博物馆收藏)

“大村的国王巴托洛梅奥，乃是首位接受基督教信仰的日本君主” (节选自卡尔德姆《日本殉教精华》) (长崎历史文化博物馆收藏)

1548 年，奉罗马教皇之命，耶稣会传教士圣方济各·沙勿略 (1506-1552) 与耶稣会另外两名西班牙人一同由马六甲 (现菲律宾) 前往日本。

沙勿略于 1549 年抵达九州的鹿儿岛，但传教进展甚微。与之相对的是，长崎的平户地区传教成果却颇丰。当地居民受定居于平户的葡萄牙商人影响，善意地接受了基督教。

沙勿略离开两年后，耶稣会相继派遣了更多的修道士来访九州，使 4000 余名日本人变更了信仰。正是以治理当地的三位掌权者接受洗礼为契机，日本吉利支丹才得以迅速崛起。其中一位掌权者——大村纯忠 (1533-1587)，便以日本首位吉利支丹大名称号而闻名。为得到中国的丝绸和欧洲的武器等，这些统治者不仅对罗马天主教的教诲和修行示以兴趣，还深谙耶稣会作为宗教纽带在日葡贸易中的重要性。

<繁体字>

傳教（1549 年- ）

基督教傳入日本

聖方濟各·沙勿略像（神戶市立博物館收藏）

「大村的國王巴托洛梅奧，乃是首位接受基督教信仰的日本君主」（節選自卡爾德姆《日本殉教精華》）（長崎歷史文化博物館收藏）

耶穌會傳教士聖方濟各·沙勿略（1506-1552）與耶穌會另兩名西班牙人於 1548 年，奉羅馬教皇之命，一同由麻六甲（現菲律賓）前往日本。

1549 年，沙勿略抵達九州的鹿兒島，但傳教進展甚微。相反地，長崎的平戶地區，卻有豐碩的傳教成果。當地居民受定居於平戶的葡萄牙商人影響，善意地接受了基督教。

沙勿略離開兩年後，耶穌會相繼派遣了更多的修道士來訪九州，使 4000 餘名日本人變更了信仰。正是以治理當地的三位掌權者接受洗禮為契機，日本吉利支丹才得以迅速崛起。其中一位掌權者——大村純忠（1533-1587），便以日本首位吉利支丹大名稱號而聞名。為獲取中國的絲綢和歐洲的武器等，這些統治者不僅對羅馬天主教的教義和修行表示興趣，還深諳耶穌會作為宗教紐帶在日葡貿易中的重要性。

<日本語仮訳>

布教（1549年～）

日本へのキリスト教の伝来

聖フランシスコ・ザビエル像（神戸市立博物館蔵）

「大村の国王バルトロメウス、はじめてキリスト信仰を受け入れた日本の君主」（『カルデウム日本殉教精華』所収）（長崎歴史文化博物館蔵）

1548年、マラッカ（現在のフィリピン）において、ローマ法王によって宣教師として派遣されていたイエズス会の宣教師フランシスコ・ザビエル（1506-1552）は、他のイエズス会のスペイン人2名と共に日本に向かいました。

1549年、ザビエルは九州の鹿児島に到着しましたが、布教はあまり進みませんでした。ただし、ポルトガルからの商人がすでに滞在しており、キリスト教を好意的に受け入れていた長崎の平戸では、比較的良い成果を上げることができました。

ザビエルが去ってから二年後、イエズス会からさらに多くの修道士が九州に訪れ、4,000人あまりの日本人を改宗させました。しかし、この地方を治めていた権力者3名の受洗をきっかけに、日本人のキリシタン人口は加速度的に増加します。この権力者のうちの一人が大村純忠（1533-1587）であり、日本初のキリシタン大名として知られています。彼らはローマ・カトリックの教えや修行に興味を示していたばかりではなく、中国の絹やヨーロッパの武器などを手に入れるために、日本とポルトガルの貿易におけるイエズス会との宗教的な結びつきの重要性を理解していました。

<简体字>

发展（1571 年- ）

基督教于长崎的爆发式成长

天正遣欧使团肖像画（京都大学附属图书馆收藏）

现长崎县西部地区曾为首位吉利支丹大名大村纯忠（1533-1587）的统治地。纯忠深谙耶稣会在日葡贸易中的影响力，因此特许耶稣会使用横濑浦。福田作为与葡萄牙的贸易港，于 1565 年开放港口，随后长崎港也于 1571 年开港。纯忠将长崎港捐赠给耶稣会，长崎因而成为日本国际商贸中最重要的港口。

纯忠统治下的长崎，曾居住着约六万名吉利支丹。由于多方兴建教会，当时的长崎享有“小罗马”之美誉。1582 年，以纯忠为首的吉利支丹大名们派出四位少年，组成日本首个遣欧使团拜谒罗马教皇及西班牙国王腓力二世。

<繁体字>

發展 (1571 年-)

基督教於長崎的爆發式成長

天正遣歐使團肖像畫 (京都大學附屬圖書館收藏)

首位吉利支丹大名大村純忠 (1533-1587)，統治了相當於如今長崎縣西部之地區。純忠深知耶穌會在日葡貿易中的影響力，因此特別准許耶穌會使用橫瀨浦。福田作為與葡萄牙的貿易港，於 1565 年開放港口，隨後長崎港也於 1571 年開港。純忠將長崎港捐贈給耶穌會，長崎因而成為日本國際貿易中最重要港口。

純忠統治下的長崎，曾居住著約六萬名吉利支丹。由於多方興建教會，當時的長崎享有「小羅馬」之稱。1582 年，以純忠為首的吉利支丹大名們派遣四位少年，組成日本首個遣歐使團，拜謁了羅馬教皇及西班牙國王腓力二世。

<日本語仮訳>

発展（1571年～）

長崎におけるキリスト教の爆発的な成長
天正遣欧使節団肖像画（京都大学附属図書館蔵）

初のキリシタン大名である大村純忠（1533-1587）は、現在の長崎県の西部を統治していました。純忠は日本とポルトガルの貿易におけるイエズス会の影響力を理解していたため、イエズス会に横瀬浦の利用を許しました。続いて 1565 年には福田を、1571 年には長崎の港をポルトガルとの貿易港として開港します。純忠がイエズス会に対し長崎港を寄進したことで、長崎は日本の国際貿易における最も重要な港となりました。

純忠が治めていた当時の長崎にはおよそ 6 万人のキリシタンが住んでいたとされ、多くの教会も建てられたため、「小ローマ」と呼ばれていました。1582 年、純忠をはじめとするキリシタン大名たちは日本で初めての遣欧使節として、四人の少年たちをローマ教皇とスペインの王、フェリペ 2 世のもとに派遣しました。

<简体字>

禁教 (1587-)

吉利支丹在日本遭到镇压

油画《日本 26 位殉教者》(大浦天主堂收藏) 踏绘 (外海历史民俗资料馆收藏)

踏绘 (外海历史民俗资料馆)

丰臣秀吉一统日本后，曾一度应许基督教的传入。然而好景不长，这份善待很快宣告终结。1597 年，26 名日本和外国吉利支丹惨遭捕获，从京都被押送至长崎，并在长崎的西坂之丘上被处以磔刑。而这不过只是众多悲剧中的冰山一角而已。

德川幕府建立后不久，吉利支丹遭受的迫害稍有减缓，仅断断续续地偶有发生。然而，随着 1614 年基督教禁令的颁布，“踏绘”（一种通过踩踏圣像画以证明自己并非基督教徒的行为）开始于 1629 年被相继实施。疑似基督教徒者一旦拒绝践踏圣像，就将遭受严刑拷问，直至放弃信仰。

1637 年，包括众多吉利支丹在内的 37000 名农民在岛原发起叛乱起义，该事件成为日本史上针对基督教全面镇压的导火索。受此影响，德川政权认定基督教是一种反政府的宗教。最终导致欧洲人被彻底逐出日本。唯有以贸易为目的进行活动的荷兰东印度公司，被特许留在长崎港的小岛——出岛上。

<繁体字>

禁教 (1587-)

於日本遭到鎮壓的吉利支丹

油畫《日本 26 位殉教者》(大浦天主堂收藏) 踏繪 (外海歷史民俗資料館收藏)

踏繪 (外海歷史民俗資料館)

統一日本之後，豐臣秀吉曾一度允許基督教的傳播。然而好景不長，這份善待不久即宣告終結。1597 年，26 名日本和外國吉利支丹受捕，從京都被押送至長崎，並在長崎的西阪之丘上慘遭磔刑。而這不過只是眾多悲劇中的冰山一角而已。

德川幕府建立後不久，吉利支丹遭受的迫害稍有減緩，僅斷斷續續地零星發生。然而，隨著 1614 年基督教禁止令的頒佈，「踏繪（一種通過踩踏聖像畫以證明自己並非基督教徒的行為）」開始於 1629 年實施。疑似基督教徒者一旦拒絕踐踏聖像，就將遭受嚴刑拷問，直至放棄信仰。

1637 年，包括眾多吉利支丹在內的 37000 名農民在島原發起叛亂起義，該事件成為日本史上針對基督教全面鎮壓的導火線。受此影響，德川政權認定基督教是一種反政府的宗教，最終導致歐洲人被徹底逐出日本。唯有以貿易為目的進行活動的荷蘭東印度公司，被特別允許留在長崎港的小島——出島上。

<日本語仮訳>

禁教（1587年～）

日本でのキリシタン弾圧

日本 26 殉教者の油絵（大浦天主堂蔵） 踏み絵（外海歴史民俗資料館蔵）

踏み絵（外海歴史民俗資料館）

キリスト教は天下統一を果たした豊臣秀吉によって当初は受け入れられていました。しかし、この好意的な扱いは長くは続きませんでした。その一例として 1597 年に、26 人の日本人と外国人を含むキリシタンたちが捕らえられた上で京都から長崎へ連れてこられ、長崎の西坂の丘において磔の刑に処さるという事件がありました。

徳川幕府が発足した直後は、キリシタンの迫害は散発的に発生するのみでした。しかし 1614 年にキリスト教禁止令が発布され、1629 年には踏み絵（キリスト教信者でないことを証明するために、聖像画を踏ませる行為）が実施されました。嫌疑のかかったキリスト教徒が踏み絵を拒否した場合、信仰を放棄するまで拷問を受けさせられました。

1637 年に多くのキリシタンを含む 37,000 人の農民が島原で起こした一揆は、日本におけるキリスト教への最終的な打撃となりました。この一揆を受けて、徳川幕府はキリスト教を反政府的な宗教だとみなし、あらゆるヨーロッパ人は完全に追放される結果となりました。ただし、オランダ東インド会社は、貿易のみを目的とすることで長崎港の小さな島、出島で活動を続けることを許されました。

<简体字>

潜伏（1657 年- ）

秘密传承的信仰与巴斯蒂安的预言

雪之圣玛利亚（日本二十六圣人纪念馆收藏）

巴斯蒂安的基督教日历（外海历史民俗资料馆收藏）

圣母玛利亚观音像（外海历史民俗资料馆收藏）

17 世纪中叶起，日本吉利支丹一边潜伏藏匿，一边暗中继续信仰活动。在外海地区，包括黑崎和出津两座村庄在内，基督教思想和修行皆以两位人物的教诲为核心。一位是被广泛传颂的葡萄牙传教士——圣·约翰神父；另一位则是出身于长崎南部的日本传教士巴斯蒂安，他曾是寺院的庙门看守，后成为圣·约翰的弟子。17 世纪 50 年代，在幕府对基督教强加迫害、全面肃清的时代下，两位传教士一同造访了潜伏吉利支丹的社群。

巴斯蒂安在临终前留下了四则预言。在潜伏隐匿的 250 年间，外海的吉利支丹们正是依托着这昭示美好未来的预言，方能秉持希望、坚守信仰。

巴斯蒂安之四则预言

- 1.七代之内，我将诸位教徒视为己出。
- 2.七代之后，听取忏悔的神父将乘坐巨大的黑船抵达此地，从此以后，每周皆可自陈己过、悔罪祈福。
- 3.无论身处何方，都能边走边放声歌唱吉利支丹赞美诗。
- 4.在路上遇见异教徒时，对方会为基督教徒让路。

<繁体字>

潛伏（1657 年- ）

信仰的秘密傳承與巴斯蒂安的預言

雪之聖瑪利亞（日本二十六聖人紀念館收藏）

巴斯蒂安的基督教日曆（外海歷史民俗資料館收藏）

聖母瑪利亞觀音像（外海歷史民俗資料館收藏）

日本吉利支丹於 17 世紀中期起，一面藏匿潛伏，一面秘密繼續信仰活動。在外海地區，包括黑崎和出津兩座村莊在內，基督教思想和修行皆以兩位人物的教誨為核心。一位是被廣泛傳頌的葡萄牙傳教士——聖·約翰神父；另一位則是出身於長崎南部的日本傳教士巴斯蒂安，他曾是寺院的廟門看守，後成為聖·約翰的弟子。17 世紀 50 年代，在幕府對基督教強加迫害、全面肅清之下，兩位傳教士一同造訪了潛伏吉利支丹的社群。

巴斯蒂安在臨終前留下了四則預言。在潛伏隱匿的 250 年間，外海的吉利支丹們正是依靠著這昭示美好未來的預言，方能秉持希望、堅守信仰。

巴斯蒂安的四則預言

- 1.七代之內，我將諸位教徒視為己出。
- 2.七代之後，聽取懺悔的神父將乘坐巨大的黑船抵達此地，從此以後，每週皆可自陳己過、悔罪祈福。
- 3.無論身處何方，都能邊走邊放聲歌唱吉利支丹讚美詩。
- 4.在路上遇見異教徒時，對方會為基督教徒讓路。

<日本語仮訳>

潜伏（1657年～）

密かに守り伝えた信仰とバスチャンの予言

雪のサンタマリア（日本二十六聖人記念館蔵）

バスチャンの日繰り（外海歴史民俗資料館蔵）

マリア観音像（外海歴史民俗資料館蔵）

17世紀半ばから、日本のキリシタンは、潜伏しながら信仰を続けました。黒崎や出津の村を含む外海では、二人の人物の教えがキリスト教の思想や修行の中心となっていました。一人目の人物は数多くの伝説を残したポルトガル人宣教師サン・ジワン神父でした。二人目の人物は、長崎南部の出身で元々は仏寺の門番を勤めており、その後サン・ジワンの弟子となった日本人伝道士のバスチャンでした。1650年代、弾圧が激しかった時代に、彼らは共に潜伏キリシタンの共同体を訪問するなどしていました。

バスチャンはその死の前に四つの予言を残しました。250年におよぶ潜伏の間、外海のキリシタンはより良い未来を予告したバスチャンの予言に希望をかけて信仰を守り続けました。

バスチャンの四つの予言

1. 皆を7代までわが子とする。
2. その後はコンヘソーロ（告白を聞く神父）が大きな黒船でやってきて、毎週でもコンビサン（告白）ができるようになる。
3. どこでも大声でキリシタンの歌を歌って歩けるようになる。
4. 道で異教徒に出会うと、相手が道をゆずるようになる。

<简体字>

迁居（1773 年- ）

迁居至五岛列岛

位于五岛最东端的头岛天主堂（新上五岛町）

于五岛发现的圣母玛利亚观音像（外海历史民俗资料馆收藏）

18 世纪后半叶，不少人从外海向五岛列岛迁移，并在此定居。外海的农家生活异常艰辛，为求生存，藩政甚至下令，要求百姓“除却嫡长子，其余子女格杀勿论”。由于基督教的教诲，许多家族无法遵从如此命令，便移居至劳动人口稀缺的五岛。当地人对此持欢迎态度，移居热潮随即于 1797 年到达巅峰，前后约有 3000 人迁入五岛。然而，在五岛的生活并非乐观。五岛与外海无异，土地贫瘠，缺粮少食。正如古谣所传唱的那样——“五岛啊五岛，遥望似乐园，居住如地狱”，描绘的正是迁居者所直面的窘境。

<繁体字>

遷居（1773 年- ）

遷居至五島列島

位於五島最東端的頭島天主堂（新上五島町）

於五島發現的聖母瑪利亞觀音像（外海歷史民俗資料館收藏）

不少人於 18 世紀後半從外海向五島列島遷移，並在此定居。外海的農家生活極其艱苦，為求生存，藩政甚至下令，要求百姓「除卻嫡長子，其餘子女格殺勿論」。由於基督教的教誨，許多家族無法遵從如此命令，便移居至勞動人口稀缺的五島。當地人對此表示歡迎，移居熱潮隨即於 1797 年到達巔峰，前後約有 3000 人遷入五島。然而，在五島的生活並不樂觀。五島與外海無異，土地貧瘠，缺乏糧食。正如古謠所傳唱的那樣——「五島啊五島，遙望似樂園，居住如地獄」，表達的正是遷居者所面對的窘境。

<日本語仮訳>

移住（1773年～）

五島列島への移住

五島の最東端にある頭ヶ島天主堂（新上五島町）

五島で見つかったマリア観音像（外海歴史民俗資料館蔵）

18世紀後半、多くの人々は外海から五島列島へと移住しました。外海の農家の生活は非常に厳しく、生き延びるために藩から長男以外の子供は殺せという命令が出されるほどでした。キリスト教の教えからこの命令に従うことができなかった多くの家族は、労働人口が少なかった五島に渡り、歓迎されました。この移住は1797年ごろにピークを迎え、この頃には約3,000人が五島に移り住んでいました。しかし、ここでの暮らしも楽なものとは程遠いものでした。外海と同様に土地は痩せており、食べ物にも困るような有様でした。移住者が直面していたそんな状況が、「五島は楽園のようだが住んでみたら地獄」、と古い歌にも歌われています。

<简体字>

复兴 (1865 年-)

长崎的“信徒发现”

“信徒发现”的浮雕 (大浦天主堂收藏)

圣母玛利亚像 (大浦天主堂收藏)

珀蒂让神父

历经 200 余年的岁月，1854 年，禁止外国人定居日本的禁令，以及贸易和来航限制被解除，锁国时代宣告终结。1858 年，随着日本与美国、荷兰、英国、俄罗斯、法国间通商条约的缔结，长崎成为自由贸易港之一。根据该条约，外国人亦被允许在港口周边居留。在日本定居的众多外国人中，有一位法国出身的罗马天主教神父，其名为贝尔纳·珀蒂让 (1829-1884)。他于 1863 年迁入长崎，并在此地为建设大浦天主堂作出贡献。尽管最初天主堂的使用者仅限法国天主教徒，却也不乏对“南蛮寺”充满好奇、前来参观的日本人。天主堂于 1865 年竣工后不久，从近郊浦上来访的村民们，将自己是潜伏吉利支丹一事向珀蒂让神父坦诚相告。

在日渐苛刻的宗教镇压下，村民们对自身的信仰更加坚定不移，譬如在拒绝遵从佛教葬礼的惯例等方面。在浦上发生的大规模镇压事件中，共计 3394 名日本吉利支丹被处以流刑。直至 1873 年，此举才受到西方诸国的谴责。随着禁教令的废除，迫害基督教的时代也宣告终结。此后，众多潜伏吉利支丹得以重回天主教教会的怀抱。而另一方面，也有一部分信徒选择继续沿袭祖先的传统潜伏基督教信仰。

<繁体字>

復興 (1865 年-)

長崎的「信徒發現」

浮雕「信徒發現」(大浦天主堂收藏)

聖母瑪利亞像 (大浦天主堂收藏)

珀蒂讓神父

1854 年，歷時 200 餘年的外國人定居日本禁令，以及貿易和來航限制被解除，鎖國時代宣告終結。1858 年，隨著日本與美國、荷蘭、英國、俄羅斯、法國之間通商條約的締結，長崎成為自由貿易港之一。根據該條約，外國人亦被允許在港口周邊居留。在日本定居的眾多外國人中，有一位法國出身的羅馬天主教神父，名為貝爾納·珀蒂讓 (1829-1884)。他於 1863 年遷入長崎，並於此地為建設大浦天主堂作出貢獻。起初，天主堂的使用者僅限法國天主教徒，但也不乏對“南蠻寺”充滿好奇、前來參觀的日本人。天主堂於 1865 年竣工後不久，從近郊浦上來訪的村民們，將自己是潛伏吉利支丹一事向珀蒂讓神父坦誠相告。

在日漸苛刻的宗教打壓下，村民們對自身的信仰更加堅定不移，例如體現在拒絕遵從佛教葬禮的慣例等方面。在浦上發生的大規模打壓事件中，共計 3394 名日本吉利支丹被處以流放。直到 1873 年，此舉才受到西方諸國的譴責。隨著禁教令的廢除，迫害基督教的時代也宣告終結。此後，眾多潛伏吉利支丹得以重回天主教教會的懷抱。但另一方面，也有一部分信徒選擇繼續沿襲祖先的傳統潛伏基督教信仰。

<日本語仮訳>

復活（1865年～）

長崎での信徒発見

信徒発見のレリーフ（大浦天主堂蔵）

サンタマリア像（大浦天主堂蔵）

プティジャン神父

1854年、200年以上の年月を経て、外国人が日本に居住することを禁じた貿易と来航の制限が解かれ、鎖国時代が終わりを迎えました。1858年には、アメリカ・オランダ・イギリス・ロシア・フランスとの通商条約が結ばれ、長崎は自由貿易港の一つとなりました。また、この条約により港周辺に外国人が居留することも許されました。日本に定住した数多くの外国人の一人に、フランス人のローマ・カトリックの神父で、1863年に長崎に居を構えたベルナルド・タデー・プティジャン（1829-1884）がいました。長崎で彼は、大浦天主堂の建築に貢献しました。当初、天主堂は、フランス人のカトリック教徒にのみ利用されていましたが、「南蛮寺」を見たいという好奇心旺盛な日本人が訪れることもありました。ところが、天主堂が1865年に完成して間もなく、近郊の浦上から訪れた村民たちが、プティジャンに自身が潜伏キリシタンであることを告白したのです。

村民たちは、たとえば仏教の葬式の慣例に従うことを拒否するなど、自分たちの信仰の在り方に自信を深めていきますが、同時に弾圧も厳しくなっていました。浦上で起きた大規模な弾圧事件では、3,394名の日本人キリシタンが流刑に処されました。ようやく1873年になって西洋諸国からの非難を受け、キリスト教の禁教令は撤廃され迫害の時代も終わりを告げました。禁教令の撤廃ののち、多くの潜伏キリシタンたちは再びカトリック教会に帰属したとされていますが、その一方で、先祖から受け継がれて来た伝統を守って信仰を続けた人々もいました。

<簡体字>

设立救助院 (1879 年-)

多罗神父前往外海赴任

昔日的救助院周边

身着救助院制服的女性们

38 岁的多罗神父

1879 年，珀蒂让神父任命法国传教士马克·马利·多罗 (1840-1914) 赴外海担任主任司祭。1883 年，多罗神父忧虑农民疾苦，从私有财产中慷慨解囊，设立出津救助院，旨在培养女性独立生存的技能。救助院以意大利面、日本挂面及纺织物的生产为主。在教授女性学习基督教、读写、算数、农业、制粉及面包制作等方面，其贡献更是不言而喻。随着救助院的规模逐渐增扩，19 世纪 80 年代，渔网制造所、托儿所和诊疗所等设施也相继设立。除救助院之外，多罗神父还在附近地域兴建起教会、私立学校、农场等诸多设施。1914 年，多罗神父辞世后，救助院获得进一步发展，蜕变成替女性专设的修道院。而在长达 40 年的发展中，许多女性纷纷自立，一举兑现多罗神父当初的夙愿。

<繁体字>

救助院之設立 (1879 年-)

多羅神父前往外海赴任

昔日的救助院周邊

穿著救助院制服的女性們

38 歲的多羅神父

法國傳教士馬可·馬力·多羅 (1840-1914) 於 1879 年受珀蒂讓神父任命，赴外海擔任主任祭司。1883 年，多羅神父憂慮農民疾苦，從私有財產中慷慨解囊，設立出津救助院，旨在培養女性獨立生存的技能。救助院以義大利面、日本素麵及紡織物的生產為主。此外，在教授女性學習基督教、讀寫、算數、農業、製粉以及麵包製作等更是不遺餘力。隨著救助院的規模逐漸擴增，19 世紀 80 年代，漁網製造所、托兒所和診療所等設施也相繼設立。除救助院之外，多羅神父還在附近興建教會、私立學校、農場等眾多設施。1914 年，多羅神父辭世後，救助院獲得進一步發展，蛻變成為女性專設的修道院。而在長達 40 年的發展中，許多女性紛紛自立，實現多羅神父當初的夙願。

<日本語仮訳>

救助院の設立（1879年～）

ド・ロ神父が外海に赴任

当時の救助院周辺

救助院の制服を着た女性たち

38歳のド・ロ神父

1879年、フランス人宣教師、マルク・マリー・ド・ロ（1840-1914）が、プティジャン神父によって、外海の主任司祭に任命されました。1883年、農民たちの貧しい暮らしを懸念したド・ロは、私財を投じて出津救助院を設立しました。救助院の目的は、女性が自立して自ら生きる力をつけさせるというものでした。救助院では、パスタ、日本の素麺、織物生産などが行われました。また、女性たちはキリスト教や読み書き、算数、農業、製粉、またパン作りなどについて学びました。救助院の規模は次第に大きくなり、1880年代には、漁網の製作所や、託児所、診察所なども設置されました。救助院の他にも、ド・ロ神父は教会や、私立学校、農場などの多くの施設を近隣の地域に作りました。1914年の彼の死後も救助院はさらに発展を遂げ、女性のための修道院へと姿を変えました。しかしながらその40年に及ぶ活動の間に、多くの女性が自立でき、ド・ロ神父の目的は達成されました。

<简体字>

多罗神父

生平履历

救助院的活动

(从上至左, 从左至右, 从上至下)

福音传教

医疗救护

救援活动

教育

农业

土木计划

多罗神父的协助者们

珀蒂让神父

岩永 Maki

中村近藏

大石 Shige

本田俊育・永田要

铁川与助

<繁体字>

多羅神父

生平簡介

救助院的活動

(從上至左，從左至右，從上至下)

福音傳教

醫療救護

救援活動

教育

農業

土木計畫

多羅神父的協助成員們

珀蒂讓神父

岩永 Maki

中村近藏

大石 Shige

本田俊育・永田要

鐵川與助

<日本語仮訳>

ド・ロ神父

略歴

救助院での活動

(上から左、左から右、上から下)

- ・福音宣教
- ・医療救護
- ・救護活動
- ・教育
- ・農業
- ・土木計画

協力者たち

- ・プティジャン神父
- ・岩永マキ
- ・中村近蔵
- ・大石シゲ
- ・本田俊育・永田要
- ・鉄川与助

<简体字>

多罗神父

生平履历

马克·马利·多罗 (1840-1914)，生于 1840 年，法国贵族次子。1865 年从巴约大神学校毕业后，曾担任一段时间的辅佐司祭。一年后，加入巴黎外方传教会，以传教士身份赴东方就任。

多罗神父于大浦天主堂的石版印刷厂和横滨工作了十年，后被任命为外海的主任司祭。期间，他利用在法国学到的建筑、医学、农业、食粮生产等方面的经验，设立了出津救助院及其他诸多设施，尽心竭力地为外海的百姓贡献一切。

他为救助院悉数投资了父母赠予的约 240000 法郎，之后兴建起两座教堂，修复道路，并向外海的百姓提供医疗援助。多罗神父享年 74 岁，被葬于其生前亲自设计修建的出津公墓。他毕生倾力于出津的发展，终未曾再回故里。

1840 年 3 月 26 日出生于法国卡尔瓦多斯省巴约县欧尔河畔镇。

1865 年 毕业于巴约大神学校（司祭叙阶）。

1866 年 就任康市圣朱利安教会的辅佐司祭。

1867 年 加入巴黎外方传教会。

1868 年 抵达长崎，在大浦天主堂建立石版印刷厂。

1871 年 转籍横滨，兼任横须贺造船所的小圣堂司牧，建立石版印刷厂。

1873 年-1879 年 就任大浦天主堂司祭，印刷事业起步。

1875 年 建立大浦神学院。

1879 年 奔赴外海地区，就任出津教堂主任司祭。

1881 年 开设青年教育所。

1882 年 建立出津教堂。

1883 年 设立出津救助院。正式开展日本挂面及面包的制造、纺纱、织布等授产事业。同时还开设了传教所。

1884 年 着手开拓变岳里。救济饥谨贫民。

1885 年 开设沙丁鱼网工厂和托儿所。在牧野的渡濑川建设水车制粉工厂。在砺石崎修建防波堤。开设诊疗所、药房（用于治疗外海地区的流行性伤寒）。沙丁鱼网工厂竣工。

1886 年 竭力协助田平、平户地区百姓向纽差开拓移居。

- 1887年 为救济贫民，在大村竹松乡购买土地。
- 1891年 痢疾肆虐。设置避病舍，成立青年救护队。
- 1893年 建设大野教会。
- 1895年 进行县道改建工程，为饱受饥饿之苦的村民发放粮食和工钱。
- 1896年 扩建出津教堂（第2期／1893-1896年）。
- 1898年 于出津野道修建公墓。
- 1899年 通心粉工厂竣工。
- 1901年 在变岳建立作坊，开设茶园，倾力振兴农业。
- 1904年 移建制粉工厂至救助院。
- 1910年 救助院改名为“至风木舍”。担任长崎大浦天司教馆的设计及建筑监督。
- 1914年 11月7日于长崎市南山手逝世，葬于野道之墓（现出津公墓）。

<繁体字>

多羅神父

生平履歷

生於 1840 年的馬可·馬力·多羅 (1840-1914)，為法國貴族次子。1865 年從巴約大神學校畢業後，曾擔任一段時間的輔佐祭司。一年後，加入巴黎外方傳教會，以傳教士身份赴東方就任。

多羅神父於大浦天主堂的石版印刷廠和橫濱工作了十年，後被任命為外海的主任祭司。這段期間，他利用在法國所學的建築、醫學、農業、糧食生產等方面的經驗，設立出津救助院及其他眾多設施，盡心竭力地為外海的百姓貢獻一切。

他為救助院悉數投資了父母贈予的約 240000 法郎，之後興建起兩座教堂，修復道路，並向外海的百姓提供醫療援助。多羅神父享年 74 歲，被葬於其生前親自設計修建的出津公墓。他畢生傾力於出津的發展，始終未曾回到故鄉。

1840 年 3 月 26 日出生於法國卡爾瓦多斯省巴約縣歐爾河畔鎮。

1865 年 畢業於巴約大神學校 (敘祭司階)。

1866 年 就任康市聖朱利安教會的輔佐祭司。

1867 年 加入巴黎外方傳教會。

1868 年 抵達長崎，於大浦天主堂設立石版印刷廠。

1871 年 轉籍橫濱，兼任橫須賀造船所的小聖堂司牧，建立石版印刷廠。

1873 年-1879 年 就任大浦天主堂祭司，印刷事業起步。

1875 年 建立大浦神學院。

1879 年 赴外海地區，就任出津教堂主任祭司。

1881 年 開設青年教育所。

1882 年 建立出津教堂。

1883 年 設立出津救助院。正式開展日本素麵及麵包的製造、紡紗、織布等授產事業。同時還開設了傳教所。

1884 年 著手開拓變岳裡。救濟饑饉貧民。

1885 年 開設沙丁魚網工廠和托兒所。在牧野的渡瀨川建設水車製粉工廠。在砥石崎修建防波堤。開設診療所、藥房 (用於治療外海地區的流行性傷寒)。沙丁魚網工廠竣工。

1886 年 竭力協助田平、平戶地區百姓向紐差開拓移居。

- 1887年 為救濟貧民，在大村竹松鄉購買土地。
- 1891年 痢疾肆虐。設置避病舍，成立青年救護隊。
- 1893年 建設大野教會。
- 1895年 進行縣道改建工程，為飽受饑餓之苦的村民發放糧食和工錢。
- 1896年 擴建出津教堂（第2期／1893-1896年）。
- 1898年 於出津野道修建公墓。
- 1899年 通心麵工廠竣工。
- 1901年 在變岳建立作坊，開設茶園，傾力振興農業。
- 1904年 將製粉工廠移建至救助院。
- 1910年 救助院改名為「至風木舍」。擔任長崎大浦天司教館的設計及建築監督。
- 1914年 11月7日於長崎市南山手逝世，葬於野道之墓（現出津公墓）。

<日本語仮訳>

ド・ロ神父

略歴

マルク・マリー・ド・ロ（1840-1914）は、フランスの貴族の次男として、1840年に生まれました。1865年にバイユ大神学校を卒業後、しばらくの間補佐司祭として勤めました。1年後、パリ外国宣教会に入会し、東洋へ宣教師として赴きます。

彼は、10年間、大浦天主堂の石版印刷所と横浜で働いたあと、外海の主任司祭に任命されました。そこで彼は、フランスで学んだ建設、医学、農業、食料生産などの経験を生かして出津救助院やその他数多くの施設を設立し、外海の人々のために尽くしました。

彼は、両親から贈られた約 240,000 フランを救助院のために投資しました。その後 2 つの教会を建設し、道路を修復し、外海の人々に医療援助を行ったド・ロ神父は、74 歳で亡くなりました。彼は、自ら設計し建設した出津共同墓地に埋葬されました。出津での活動に尽力したド・ロ神父は、フランスには一度も帰ることはありませんでした。

1840年 3月26日フランス・カルワード県バイユ郡ヴォスロール村に生まれる

1865年 バイユの大神学校を卒業(司祭叙階)

1866年 カン市聖ジュリアン教会の補佐司祭となる

1867年 パリ外国宣教会に入会

1868年 長崎に上陸、大浦天主堂に石版印刷所を設ける

1871年 横浜に転籍、横須賀造船所の小聖堂司牧を兼務し、石版印刷所を設ける

1873年～1879年 大浦天主堂付き司祭となり、印刷事業をはじめ

1875年 大浦神学校の建設

1879年 外海地区に赴任、出津教会主任司祭となる

1881年 青年教育所を開設

1882年 出津教会を建設

1883年 出津救助院を設立。素麺・パンの製造、製糸、機織りなどの授産事業を本格的に始める。伝道所も開設。

1884年 変岳裏の開拓をはじめ。飢餓による貧民救済を開始。

1885年 イワン網工場、保育所を開設。牧野の渡瀬川に水車による製粉工場を建設。砥石崎に防波堤を作る。診療所、薬局を開設(外海地方に腸チフス流行し治療にあたる)。イワン網工場完成。

1886年 田平、平戸の紐差への開拓移住に尽力。

1887年 大村竹松郷に貧民救済のための土地を購入。

1891年 赤痢が発生。避病舎を設置し、青年救護隊を結成。

- 1893年 大野教会を建設。
- 1895年 県道改修工事を行い、飢餓に苦しむ村民に食料・労賃を与える。
- 1896年 出津教会増築(第2期/1893~1896年)
- 1898年 出津の野道に共同墓地を造成。
- 1899年 マカロニ工場完成。
- 1901年 変岳に作業所を設け、茶園を開いて農業の振興に努める。
- 1904年 製粉工場を救助院へ移築。
- 1910年 救助院を「至風木舎」と改名。長崎大浦天司教館の設計・建築監督を務める。
- 1914年 11月7日長崎市南山手で逝去、野道の墓(現出津共同墓地)に葬られる。

<简体字>

福音传教①

使用印刷技术的传教

多罗神父监修的版画《救赎炼狱之魂》

《救赎炼狱之魂》的木版（旧罗典神学校收藏）

多罗神父监修的版画《公共审判与人类复活》

多罗神父监修的版画《圣母玛利亚》（旧罗典神学校收藏）

16 世纪后期，古登堡活字印刷借由耶稣会之手在日本普及开来。贝尔纳·珀蒂让（1829-1884）以及马克·马利·多罗（1840-1914）等传教士不约而同地意识到，印刷宗教书籍在传教意义上极其重要。他们效仿并沿革耶稣会前人的做法，用书和版画向长崎的百姓传授基督教。为修设印刷厂，曾在法国学习过印刷技术的多罗，于 1868 年被派往大浦天主堂。大浦印刷厂所出版的宗教书籍，旨在传达最基本的基督教教义，以助人们铭记祈祷用语。其简单的文字表述，深入浅出，极易理解。而版画则被视作诠释基督教教义的教材。

<繁体字>

福音傳教①

利用印刷技術的傳教

多羅神父監修的版畫《救贖煉獄之魂》

《救贖煉獄之魂》的木版（舊羅典神學校收藏）

多羅神父監修的版畫《公共審判與人類復活》

多羅神父監修的版畫《聖母瑪利亞》（舊羅典神學校收藏）

谷騰堡活字印刷於 16 世紀後期，藉由耶穌會之手在日本普及開來。貝爾納·珀蒂讓（1829-1884）以及馬可·馬力·多羅（1840-1914）等傳教士不約而同地意識到，印刷宗教書籍在傳教意義上極其重要。他們效仿並沿續耶穌會前人的做法，以書本和版畫向長崎的百姓傳授基督教。為修建印刷廠，曾在法國學習過印刷技術的多羅，於 1868 年被派往大浦天主堂。大浦印刷廠所出版的宗教書籍，旨在傳達最基本的基督教教義，以助人們銘記祈禱用語。其簡單的文字表述，深入淺出，極易理解。而版畫則被視作詮釋基督教教義的教材。

<日本語仮訳>

福音宣教①

印刷技術を用いた布教

ド・ロ神父監修の版画「煉獄の靈魂の救い」

「煉獄の靈魂の救い」の版木（旧羅典神学校蔵）

ド・ロ神父監修の版画「公審判と人類の復活」

ド・ロ神父監修の版画「サンタマリア」（旧羅典神学校蔵）

ベルナール・プティジャン（1829-1884）やマルク・マリー・ド・ロ（1840-1914）などの宣教師は、16世紀後半にグーテンベルグの活版印刷を日本に定着させたイエズス会と同じように、布教における宗教書印刷の重要性を理解していました。イエズス会の前任者たちと同じように、彼らは本や版画を用いて長崎の人々に、キリスト教について教えようとしていました。ド・ロはフランスで印刷技術を学び、1868年に大浦天主堂に印刷所を設立するために派遣されました。大浦の印刷所で出版された宗教書は、人々がわかりやすいように、簡単な文章で書かれていました。それは基本的なキリスト教の教えを伝え、人々が祈りの言葉を覚える一助となることを目的としており、版画はキリスト教の教義を説明するための教材として用いられました。

<简体字>

福音传教②

采用活字印刷的传授

多罗神父的母亲和妹妹亲手缝制的祭服（多罗神父纪念馆收藏）

《祈祷与教诲》复制品（多罗神父纪念馆收藏）

除书籍印刷与版画之外，多罗（1840-1914）还向日本人传授了石版印刷技术。1878年出版的《祈祷与教诲》，以及用于告知信徒们基督教重要日子的日历，至今仍陈列在多罗神父纪念馆，供访客参观浏览。这些用日语罗马字著成的书籍，皆在身兼教员和多罗神父友人的同僚——中村近藏（1859-1945）的协力下完成。

<繁体字>

福音傳教②

運用活字印刷的傳授

多羅神父的母親和妹妹親手縫製的祭服（多羅神父紀念館收藏）

《祈禱與教誨》複製品（多羅神父紀念館收藏）

多羅（1840-1914）不僅向日本人推廣書籍印刷與版畫，還傳授了石版印刷技術。1878 年出版的《祈禱與教誨》，以及用於告知信徒們基督教重要日子的日曆，至今仍陳列在多羅神父紀念館，供訪客參觀流覽。這些用日語羅馬字著成的書籍，皆由身兼教員和多羅神父友人的同僚——中村近藏（1859-1945）協助完成。

<日本語仮訳>

福音宣教②

活字を用いた教え

ド・ロ神父の母と妹による手縫いの祭服（ド・ロ神父記念館蔵）

「オラシヨ並ニヲシヘオ」複製（ド・ロ神父記念館蔵）

本の印刷や版画の他に、ド・ロ（1840-1914）は日本の人々に石版刷りの技術を教えました。1878年に出版された『オラシヨ並ニヲシヘ』や、信者にキリスト教における重要な日を教えるのに使われたカレンダーは、今でもド・ロ神父記念館にて閲覧することができます。ローマ字を用いて日本語で書かれた本は、友人であり教育者であった同僚の中村近蔵（1859-1945）の助けを得て作られました。

<简体字>

教育

于外海建立教育设施

彼时曾使用过的教学用大型算盘（多罗神父纪念馆收藏）

彼时曾使用过的教科书（多罗神父纪念馆收藏）

1940 年爱儿园毕业典礼

多罗神父（1840-1914）坚信，教育是人格养成的关键。为此，他不仅通过书籍来推广基督教教义，还建立了多种多样的教育和职业培训设施。

1877 年，他出版了《智慧启蒙之道》一书。书中不仅面向男性，还鼓励女性多阅读。1879 年定居外海的他，为当地农民创办了多所私立学校和培训设施。在得知出津救助院的渔网工厂盈利状况堪忧之际，多罗神父遂于 1886 年将其改造成幼儿园。尽管位置有所变更，但这所幼儿园仍以“出津爱儿园”之名续存至今。

<繁体字>

教育

於外海設立教育設施

當時曾使用過的教學用大型算盤（多羅神父紀念館收藏）

當時曾使用過的教科書（多羅神父紀念館收藏）

1940 年愛兒園的畢業典禮

「教育是人格養成的關鍵」，多羅神父（1840-1914）如此堅信著。為此，他不僅透過書籍來推廣基督教教義，還建立了各式各樣的教育和職業培訓設施。

1877 年，他出版了《智慧啟蒙之道》一書。書中不僅面向男性，還鼓勵女性多閱讀。1879 年後定居外海的他，為當地農民創辦了多所私立學校和培訓設施。在得知出津救助院的漁網工廠盈利狀況堪憂之時，多羅神父遂於 1886 年將其改造成幼稚園。儘管位置有所變更，但這所幼稚園仍以「出津愛兒園」之名續存至今。

<日本語仮訳>

教育

外海に教育施設を設立

当時使用していた教育用の大型そろばん（ド・ロ神父記念館蔵）

当時使用していた教科書（ド・ロ神父記念館蔵）

1940 年の愛児園卒園式

ド・ロ神父（1840-1914）は、教育は人格形成の鍵であると信じていました。そのため、彼は書物を用いてキリスト教の教えを広めるだけでなく、様々な教育施設や職業訓練施設を設立しました。

1877 年、彼は、『知慧明々乃道』を出版し、男性だけでなく女性にも読書を勧めました。1879 年に外海に定住したのちには、いくつもの私学校や地域の農民のための訓練施設を設立しました。1886 年には、出津救助院の漁網の工場が利益をあげられてないことを知ると、この施設を保育所へと作り替えました。この保育所は、場所こそ違いますが、現在も出津愛児園として存続しています。

<简体字>

救护活动

各种团体于各地诞生

照料孤儿的女性

浦上十字会的女性

建设于本原乡的浦上养育院（1920 年左右）

长崎浦上大规模爆发痢疾时，多罗神父（1840-1914）从朋友高木仙右卫门（1824-1899）之处租借了一间仓库用于救济工作，并将其改造成孤儿院。多罗神父的另一位伙伴岩永 Maki（1848-1920），彼时曾与当地的年轻女性一起务农，照料并教育孤儿。此外，她们还成立了浦上十字会（祷告玛利亚修道会的前身），为当地设立的教会和女子修道院尽心竭力。出津于 1879 年还成立了以大石 Shige（1850-1921）为院长的圣约瑟夫会。这些组织皆以救护活动为核心工作，而祷告玛利亚修道会的活动直至今日仍在持续。

<繁体字>

救護活動

各式團體於遍地開花

照料孤兒的女性

浦上十字會的女性

建設於本原鄉的浦上養育院（1920 年左右）

痢疾於長崎浦上大規模爆發時，多羅神父（1840-1914）向友人高木仙右衛門（1824-1899）租借了一間倉庫用於救濟工作，並將其改造成孤兒院。多羅神父的另一位夥伴岩永 Maki（1848-1920），也曾與當地的年輕女性一起務農，照料並教育孤兒。此外，她們還成立了浦上十字會（日後的天啓瑪利亞修道會），為當地的教會與女子修道院之設立盡心竭力。出津於 1879 年還成立了以大石 Shige（1850-1921）為院長的聖若瑟夫會。這些組織皆以救護活動為核心，而天啓瑪利亞修道會的活動直至今日仍在持續。

<日本語仮訳>

救護活動

各地にさまざまな団体が誕生

孤児の世話をする女性たち

浦上十字会の女性たち

本原郷に建てられた浦上養育院（1920年頃）

長崎の浦上で赤痢の大流行が起きた際、ド・ロ神父（1840-1914）は、友人の高木仙右衛門（1824-1899）から納屋を借りて救護活動の拠点とし、後にそれを孤児院へと作り変えました。ド・ロ神父のもうひとりの仲間であった岩永マキ（1848-1920）は、地域の若い女性たちとともに農業を行い、孤児達を育て教育を施しました。また、彼女たちは浦上十字会（後のお告げの MARIA 修道会）を立ち上げ、この地域で教会や女子修道院の設立に尽力しました。出津でも、1879年に大石シゲ（1850-1921）を院長として聖ヨゼフ会が設立されました。これらの団体は救護活動を中心的に行い、お告げの MARIA 修道会の活動は現在も続いています。

<简体字>

医疗救护

多罗神父传授知识

彼时的医用秤（多罗神父纪念馆收藏）

彼时的孕妇骨盆模型（多罗神父纪念馆收藏）

19 世纪至 20 世纪中叶，法国乡村地区的医疗服务一般由神职人员提供，多罗神父（1840-1914）便是其中一员。借由赴日传教活动，他将自己在法国神学教育中学成的医药学知识，悉数传授给了长崎和外海的人们。

一获悉浦上的百姓饱受痢疾和天花之苦，多罗神父立即就从法国进口药物；1885 年，出津爆发伤寒之际，他还于救助院内开设药房，对患者进行健康诊断。

多罗神父赴任外海后的 1891 年，出津东部另一种痢疾肆虐，他当机立断，设置隔离病房，对患者施行隔离，并召集年轻志愿者，组成青年救助队照料患者。此外，为了降低外海新生儿的死亡率，多罗神父还从法国调来一种人体模型，用于指导助产士。

<繁体字>

醫療救護

多羅神父傳授知識

當時的醫用秤（多羅神父紀念館收藏）

當時的孕婦骨盆模型（多羅神父紀念館收藏）

法國鄉村地區的醫療服務於 19 世紀至 20 世紀中期時，一般由神職人員提供，多羅神父（1840-1914）便是其中一員。借由赴日傳教活動，他將自己在法國神學教育中學成的醫藥學知識，悉數傳授給了長崎和外海的人們。

一獲悉浦上的百姓飽受痢疾和天花之苦，多羅神父便立即由法國進口藥物；1885 年，出津爆發傷寒之際，他更在救助院內開設藥房，對患者進行健康診斷。

多羅神父赴任外海後的 1891 年，出津東部流行別種痢疾，他當機立斷設置隔離病房，對患者施行隔離，並召集年輕志願者，組成青年救助隊照料患者。此外，為了降低外海新生兒的死亡率，多羅神父還從法國調來人體模型，用於指導助產士。

<日本語仮訳>

医療・救護

ド・ロ神父による知識の伝授

当時の医療用秤（ド・ロ神父記念館蔵）

当時の妊婦骨盤模型（ド・ロ神父記念館蔵）

19世紀から20世紀半ばにかけて、フランス人の聖職者が田舎の地域で医療を提供することは一般的であり、ド・ロ神父（1840-1914）もそのうちの一人でした。日本での宣教活動のなかで、彼はフランスでの神学教育の中で学んだ薬学や医学の知識を、長崎や外海の人々に伝えました。

浦上の人々に赤痢や天然痘が流行したことを聞くと、まずフランスから薬を輸入しました。出津で1885年に腸チフスが流行した際には、彼は出津救助院内に薬局を開き、患者に対し健康診断を実施しました。

外海に赴任後の1891年に出津の東部で別の赤痢が流行した際には、ド・ロ神父はすぐに隔離病棟を作り、患者を隔離し、若いボランティアを募って患者の世話をする青年救助隊を結成しました。また、外海の新生児の死亡率を下げるため、人体模型をフランスから取り寄せ、助産師達の教育を行いました。

<简体字>

农业

外海农业之新方法、新工具

开拓西出津变岳

往昔农耕之耕耘机（外海历史民俗资料馆收藏）

农具绘图——多罗神父之设计（宫崎惣三郎画）

多罗神父（1840-1914）于1884年在出津北部变岳里的大平购置土地，并兴建数座农场。他在这里教授人们法国最新的农耕法，以及新农具的使用方式，并进行小麦、土豆、棉花和茶叶等一系列的生产。多罗神父委托日本画家以简明易懂的形式，画下更有效率的农耕法，以及农具的使用方式。这被认为是农耕法教育的一种。直至如今，这些画仍展于多罗神父纪念馆。

多罗神父引进了当时在日本甚是罕见的草莓和番茄等果蔬。考虑到村民的健康，他还栽培出营养价值极高的西洋菜。这种菜在外海有“多罗大人菜”之称。

<繁体字>

農業

外海農業之新方法、新工具

開拓西出津變岳

昔日農耕之耕耘機（外海歷史民俗資料館收藏）

農具繪圖——多羅神父之設計（宮崎惣三郎畫）

1884 年，多羅神父（1840-1914）於出津北部變岳裡的大平購置土地，並興建數座農場。他在這裡教授人們法國最新的農耕法，以及新農具的使用方式，並進行小麥、馬鈴薯、棉花和茶葉等一系列作物的生產。多羅神父委託日本畫家以簡明易懂的形式，畫下更有效率的農耕法，以及農具的使用方式。這被認為是農耕法教育的一種。直至今日，這些畫仍於多羅神父紀念館展示。

多羅神父引進了當時在日本相當罕見的草莓和番茄等蔬果。考慮到村民的健康，他還栽培出營養價值極高的西洋菜。這種菜在外海有「多羅大人菜」之稱。

<日本語仮訳>

農業

新しい道具や方法を用いた外海での農業

西出津変岳の開拓

当時農耕に使用した耕運機(外海歴史民俗資料館蔵)

ド・ロ神父が考案した農具の絵図 (宮崎惣三郎画)

ド・ロ神父 (1840-1914) は、1884 年に出津北部の変岳裏の大平の土地を購入し、いくつかの農場を設立しました。ここで彼は、人々にフランスの新しい農具や農法を使った農業を教え、小麦、ジャガイモ、綿、そして茶などの生産を行いました。ド・ロ神父は、農具の使い方や、より効率的な農法をわかりやすく示した絵を日本人画家に描かせ、農耕法について教えたと考えられています。これらの絵は、ド・ロ神父記念館に現在も展示されています。

彼は、当時日本では珍しかったイチゴやトマトなども輸入しました。村人の健康にも配慮したド・ロ神父は、栄養価の高いクレソンを栽培しました。クレソンは外海では「ド・ロさまゼリ」と呼ばれていました。

<简体字>

建筑与土木工程①

日本的教堂建筑

旧罗典神学校（螺旋阶梯——多罗神父之设计）

出津教堂

多罗神父（1840-1914）精通修筑技术，曾参与横滨圣莫代会修道院和长崎罗典神学校的建设。他在外海修建了出津教堂、出津救助院各项设施，以及大野教会等建筑。这些教会至今尚存。

他在活用当地建材的基础上，引入欧洲修筑技术，所造建筑物皆具优秀的耐久性，且多数建筑被指定为“重要文化财”。此外，担任教会设计的铁川与助（1879-1976）更向多罗神父学习过修筑技术。

多罗神父曾为各地兴建教会而捐献大量私人资金，但唯有主教对此事知情，其余人一概不知。

<繁体字>

建築與土木工程①

日本的教堂建築

舊羅典神學校（螺旋階梯——多羅神父之設計）

出津教堂

精通修築技術的多羅神父（1840-1914），曾參與橫濱聖莫代會修道院和長崎羅典神學校的建設。他在外海修建了出津教堂、出津救助院等各項設施，以及大野教會等建築。這些教會至今尚存。

他於活用當地建材的基礎上，引入歐洲修築技術，所造建築物皆具優秀的耐久性，且多數建築被指定為「重要文化財」。此外，擔任教會設計的鐵川與助（1879-1976）更向多羅神父學習過修築技術。

多羅神父曾為各地興建教會而捐獻大量私人資金，但唯有主教知情此事，他人一概不知。

<日本語仮訳>

建築・土木①

日本における教会建築

旧羅典神学校（ド・ロ神父考案のらせん階段）

出津教会

建築技術に精通していたド・ロ神父（1840-1914）は、横浜のサンモール会修道院や長崎の羅典神学校の建設に貢献しました。外海では、彼は出津教会、出津救助院の各施設、大野教会などを建築しました。これらの教会は現存しています。

彼は地元の建材を活用し、ヨーロッパの建築技術を取り入れて耐久性に優れた建物を建設しました。これらの建築のほとんどは重要文化財に指定されています。また、教会の設計を手がけた鉄川与助（1879-1976）もまた、ド・ロ神父から建築技術を学びました。

ド・ロ神父は各地の教会の建築に多額の私費を投じていましたが、司教以外にこのことを知る人はいませんでした。

<简体字>

建筑与土木工程②

修筑防波堤与铺设县道

砥石崎的防波堤

土木工具——多罗神父之设计（多罗神父纪念馆收藏）

外海地理位置偏僻，可供船只停泊的海湾寥寥无几，渔船几乎无从出入。为解决这一难题，1885 年多罗神父（1840-1914）于出津沿岸修筑防波堤，使渔船得以安全靠岸，进行渔业工作。

多罗神父在土木事业上的另一成就则是——为男性村民提供工具，以便帮助其参与县道铺设工程，从而获得收入。

县道铺设同年，一场严重的饥荒灾害笼罩了外海。为了不让工人们挨饿，多罗神父调配来大量红薯糕，并按成本价分发给村民。县道竣工后，外海不再与世隔绝，而是摇身一变成为极易造访之地。

<繁体字>

建築與土木工程②

修築防波堤與鋪設縣道

砥石崎的防波堤

土木工具——多羅神父之設計（多羅神父紀念館收藏）

地理位置偏僻的外海，可供船隻停泊的海灣寥寥無幾，漁船幾乎無從出入。為解決此難題，1885 年多羅神父（1840-1914）於出津沿岸修築防波堤，使漁船得以安全靠岸，進行漁業工作。

而多羅神父在土木事業上的另一成就，便是為男性村民提供工具，以助其參與縣道鋪設工程，進而獲得收入。

縣道鋪設同年，一場嚴重的饑荒籠罩了外海。為了不讓工人們挨餓，多羅神父調配大量紅薯糕，並按成本價分發給村民。縣道竣工後，外海不再與世隔絕，而是搖身一變成為極易造訪之地。

<日本語仮訳>

建築・土木②

防波堤や県道の敷設

砥石崎の防波堤

ド・ロ神父が考案した土木工具（ド・ロ神父記念館蔵）

辺鄙な場所にある外海には船が停泊できる入り江が少なく、漁船が出入りできる場所がほとんどありませんでした。この問題を解決するため、1885年にド・ロ神父（1840-1914）は漁船が安全に停泊し漁業を行えるように、出津の沿岸に防波堤を作りました。

ド・ロ神父のもう一つの土木事業の例としては、県道工事にあたり、現金収入が得られるように村の男性たちに工具を与えたことです。

道路敷設とちょうど同じ年、外海は大飢饉に見舞われます。ド・ロ神父は労働者たちが空腹にならないで済むように大量のかんころ餅を取り寄せ、村人に原価で与えました。この事業によってできた県道によって、孤立した村だった外海は容易にアクセスできる場所になりました。

<简体字>

珀蒂让神父

于长崎见证“信徒发现”的传教士

珀蒂让神父

罗马天主教徒贝尔纳·珀蒂让（1829-1884）出身法国，早年就读于欧坦的神学院。在那里曾短暂担任教授的他，随后便投入传教活动，并奉上司之命奔赴日本。珀蒂让最初定居于琉球群岛（现冲绳），潜心学习日语。尽管彼时日本仍处于禁止基督信仰的时代，不过自 17 世纪以来，在日外国人首次被允许公开进行宗教信仰活动。他于 1862 年迁至横滨，并于次年移居长崎，以参与大浦天主堂的建设。令珀蒂让喜出望外的是——1865 年，就在天主堂竣工的数周后，他终得以与屡次听闻的浦上村潜伏吉利支丹后裔相见。

在长崎的传教进程中，珀蒂让晋升为主力要员之一。他在当地设立了众多教育设施和教会，其中大多被用于对数世纪间独自坚守信仰的潜伏吉利支丹的再教育。珀蒂让认识到，基督教的再教育及进一步传播与印刷技术密不可分，于是他多方寻求精通此技术的传教士，求贤若渴，最终于 1868 年觅得多罗神父（1840-1914），并召其远渡日本。贝尔纳·珀蒂让在 1884 年离世，葬于大浦天主堂。

<繁體字>

珀蒂讓神父

於長崎見證「信徒發現」的傳教士

珀蒂讓神父

出身法國的羅馬天主教徒貝爾納·珀蒂讓（1829-1884），早年就讀歐坦的神學院。在那裡曾短暫擔任教授的他，隨後便投入傳教活動，並奉上司之命赴日本。珀蒂讓最初定居琉球群島（現沖繩），潛心學習日語。儘管當時日本仍處於禁止基督信仰的時代，不過自 17 世紀以來，外國人首次被允許於日本公開進行宗教信仰活動。他於 1862 年遷至橫濱，並於隔年移居長崎，以參與大浦天主堂的建設。令珀蒂讓喜出望外的是——1865 年，就在天主堂竣工的數周後，他終能與屢次聽聞的浦上村潛伏吉利支丹後裔相見。

在長崎的傳教進程中，珀蒂讓晉升為主力成員之一。他在當地設立了眾多教育設施和教會，其中大多被用於對數世紀間獨自堅守信仰的潛伏吉利支丹的再教育。珀蒂讓認識到，基督教的再教育及進一步傳播與印刷技術密不可分，於是他多方尋求精通此技術的傳教士，求賢若渴，最終於 1868 年覓得多羅神父（1840-1914），並召其遠渡日本。貝爾納·珀蒂讓在 1884 年離世，葬於大浦天主堂。

<日本語仮訳>

プティジャン神父

長崎での「信徒発見」に立ち会った宣教師

プティジャン神父

フランス出身のローマ・カトリック教徒、ベルナル・タデー・プティジャン（1829-1884）は、オータンの神学校で学び、そこで短い間教授として働いたのち布教活動に参加し、上司の命令を受け日本へと向かいました。彼は当初は琉球諸島（現在の沖縄）に住み、日本語の勉強をしました。この時代、キリスト教は日本人には未だに信仰が禁じられていましたが、外国人には 17 世紀以来初めて、日本で表立って信仰を行うことが許され初めていました。プティジャンは 1862 年に横浜に移り、その翌年、大浦天主堂の建設に携わるため長崎に移りました。1865 年、天主堂が完成した数週間後に彼は話ではよく聞いていた、浦上の村から来た潜伏キリシタンの末裔に出会うという、喜ばしく驚くべき出来事に巡り会いました。

長崎の布教活動において、プティジャンは最も重要なメンバーの一員となりました。彼はこの地域に多くの教育施設や教会を設立し、それらの多くは、数世紀に渡って独自の信仰を守り続けてきた潜伏キリシタンの再教育に使われました。この再教育やキリスト教の更なる布教における印刷の重要性を認識していたプティジャンは、印刷技術に精通した宣教師を探し、その結果として 1868 年にド・ロ神父（1840-1914）を日本に呼び寄せました。ベルナル・プティジャンは 1884 年に亡くなり、大浦天主堂に埋葬されました。

<简体字>

中村近藏

多罗神父的助手兼教职人员

中村近藏

中村近藏（1859-1945）生于出津，为了成为神职人员，曾就读于大浦的罗典神学校。

多罗神父（1840-1914）以出津教堂主任司祭身份移居外海之时，曾向中村表露过在出津设立救助院的计划。为得到开展项目的官方许可，中村四处奔走，尽心竭力。1883年救助院成立之后，中村担任了教职人员，并成为多罗神父的左膀右臂。他不仅致力于宗教训教的解读，还通过出版书籍传播多罗神父的农业知识。

开办男子学校后，中村负责教授数学、法学、算术、日文诗歌、书法等课程，同时供职于村议会。中村坚信教育对于人类发展意义重大。身为教育者的他，毕生热血丹心，鞠躬尽瘁，在多罗神父改善外海民众生活的事业中更是功不可没。

<繁体字>

中村近藏

多羅神父的助手兼教職人員

中村近藏

生於出津的中村近藏（1859-1945），為了成為神職人員，曾就讀於大浦的羅典神學校。

多羅神父（1840-1914）以出津教堂主任祭司身份移居外海之時，曾向中村表示於出津設立救助院的計畫。為得到開展專案的官方許可，中村四處奔走，盡心竭力。1883 年救助院成立之後，中村擔任了教職人員，並成為多羅神父的得力助手。他不僅致力於宗教訓教之解讀，更透過出版書籍傳播多羅神父的農業知識。

開辦男子學校後，中村負責教授數學、法學、算術、日文詩歌、書法等課程，同時供職於村議會。中村堅信教育對於人類發展意義重大。身為教育者的他，畢生熱血丹心，鞠躬盡瘁，在多羅神父改善外海民眾生活的事業中更是功不可沒。

<日本語仮訳>

中村近蔵

ド・ロ神父の助手であり教育者

中村近蔵

中村近蔵（1859-1945）は出津で生まれ、聖職者となるため大浦の羅典神学校で学びました。

ド・ロ神父（1840-1914）が出津教会の主任司祭として外海に移り、出津に救助院を設立する計画を伝えた際、中村はその事業を始めるための公の許可を得ることに尽力しました。1883年に救助院が開設すると、中村はド・ロの右腕となり、教師として勤めました。彼は、宗教的な説教の解説を手伝い、本を出版してド・ロ神父の農業に関する知識を広めました。

後に男子校を開き、数学、法学、算術、日本語の詩、習字などを教え、村の議会でも働きました。人間の発展における教育の重要性を理解し生涯を教育者として捧げた中村は、外海の人々の生活を改善するというド・ロ神父の使命に大きく貢献しました。

<简体字>

岩永 Maki (Iwanaga Maki)

浦上红十字会的创立者

岩永 Maki (长崎纯心大学博物馆收藏)

岩永 Maki (1840-1920) 是 1869 年被驱逐出浦上的 3394 人中的一位。1873 年基督教禁令解除后，25 岁的她从流放地冈山返回浦上。

1874 年，浦上痢疾肆虐，岩永投身于多罗神父 (1840-1914) 所组织的救助活动中。

因天花疫情和接连不断的台风灾害，不少孩子相继沦为遗孤。在多罗神父的支援下，岩永与身边的女性同伴开始照顾这些孤儿。

此后，她们成立浦上红十字会，并收养了 294 名孤儿。而这一切同样少不了多罗神父的指导和援助。岩永所倡导的活动，至今仍由“祷告玛利亚修道会”薪火相传。

<繁体字>

岩永 Maki (Iwanaga Maki)

浦上紅十字會的創立者

岩永 Maki (長崎純心大學博物館收藏)

1869 年被驅逐出浦上的 3394 人中，有位名叫岩永 Maki (1840-1920) 的女性。1873 年基督教禁令解除後，25 歲的她從流放地岡山返回浦上。

1874 年，浦上痢疾肆虐，岩永投身於多羅神父 (1840-1914) 所組織的救助活動中。

因天花疫情和接連不斷的颱風災害，不少孩子相繼淪為孤兒。在多羅神父的支援下，岩永與身邊的女性同伴開始照顧這些孩子。

此後，她們成立浦上紅十字會，並收養了 294 名孤兒。而這一切同樣得力於多羅神父的指導和援助。岩永所創始的活動，至今仍由「天啓瑪利亞修道會」薪火相傳。

<日本語仮訳>

岩永マキ

浦上十字会の設立者

岩永マキ（長崎純心大学博物館蔵）

岩永マキ（1840-1920）は 1869 年に浦上から追放された 3394 名のうちの一人でしたが、1873 年に日本でのキリスト教の禁教が解かれた後、当時 25 歳であった彼女は、追放先の岡山から浦上に戻りました。

1874 年に浦上で赤痢が流行した際、岩永はド・ロ神父（1840-1914）が行った救護活動に参加しました。

その後も彼女はド・ロ神父の支援を受けながら仲間の女性たちとともに、相次ぐ台風による被害や、天然痘の流行で孤児となった子供達の世話を始めました。

ド・ロ神父の指導と援助を受けて、彼女たちは浦上十字会を設立し、294 人の孤児を養子として育てました。岩永によって創始された活動は、今でもお告げの MARIA 修道会に継承されています。

<簡体字>

大石 Shige (Oishi Shige)

多罗神父的重要合作者

大石 Shige

大石 Shige 及救助院的女性们

多罗神父（1840-1914）于 1879 年就任于出津教堂，为向外海民众提供社会公益活动，他开始寻求合作者。其首批合作者之一——大石 Shige（1850-1921），在习得纺织和染色技术之后，邀请其他女性造访其父家，并传授她们技术。随后她被派往横滨圣莫尔修道会两年，研习传教知识，并于 1883 年出津救助院竣工时再次回到外海。大石后来成为参与救助院运营的一员，作为圣约瑟夫会创始人之一的她，之后还担任院长一职。

大石在多罗神父的指导下成为一名能独当一面的教师，并为年轻女性的教育和成长倾尽一生。

<繁体字>

大石 Shige (Oishi Shige)

多羅神父的重要合作者

大石 Shige

大石 Shige 及救助院的女性們

1879 年，多羅神父（1840-1914）就任於出津教堂。為向外海民眾提供社會公益活動，他開始尋求合作者。其首批合作者之一——大石 Shige（1850-1921），在習得紡織和染色技術之後，邀請其他女性造訪其父家，並傳授她們技術。隨後她被派往橫濱聖莫爾修道會兩年，研習傳教知識，並於 1883 年出津救助院竣工時再次回到外海。之後，大石成為參與救助院營運的一員，且作為聖約瑟夫會創始人之一的她，日後更擔任院長一職。

大石在多羅神父的指導下成為一名能獨當一面的教師，並為年輕女性的教育和成長奉獻了畢生之力。

<日本語仮訳>

大石シゲ

ド・ロ神父の重要な協力者

大石シゲ

大石シゲと救助院の女性達

1879 年に出津教会での任務を任されたド・ロ神父（1840-1914）は、外海の人々のための社会福祉活動を行うにあたり協力者を求めました。彼の初めの協力者のうちの一人、大石シゲ（1850-1921）は織物や染色を学び、父の家で他の女性たちを招きその技術を教えました。その後彼女は横浜のサンモール修道会に二年間派遣され、宗教指導について学び、出津救助院が完成した 1883 年に外海に戻りました。彼女は救助院の運営に携わる者のひとりとなり、聖ヨゼフ会の創始者の一人として、のちに院長を務めました。

彼女は若い女性の教育や成長にその生涯を捧げ、ド・ロ神父の指導に従って自立した教師として一生を送りました。

<简体字>

铁川与助

西日本的教会设计者

青年铁川与助

晚年铁川与助

田平天主堂（平户市）©滨本政春

头岛天主堂（新上五岛町）

铁川与助（1879-1976）作为长子，出生于长崎县五岛列岛一个建筑工人之家。

他曾于 1899 年参与建设曾根教堂。1910 年，在兴建大浦天主堂的大司教馆时，铁川结识了多罗神父（1840-1914），并向其学习西方建筑技术。

尽管他身为佛教徒，却倾其毕生为西日本设计了 30 多座教堂。其代表作田平天主堂与头岛天主堂，将铁川极具特色的建筑风格彰显得淋漓尽致。

<繁体字>

鐵川與助

西日本的教會設計者

年輕的鐵川與助

晚年的鐵川與助

田平天主堂（平戶市）©濱本政春

頭島天主堂（新上五島町）

身為長子的鐵川與助（1879-1976），出生於長崎縣五島列島一個建築工人之家。

他曾於 1899 年參與曾根教堂的建設。1910 年，在興建大浦天主堂的大司教館時，鐵川結識了多羅神父（1840-1914），並向其學習西方建築技術。

儘管他是佛教徒，卻傾其畢生之力為西日本設計了 30 多座教堂。其代表作田平天主堂與頭島天主堂，將鐵川極具特色的建築風格彰顯得淋漓盡致。

<日本語仮訳>

鉄川与助

西日本の教会設計者

若き日の鉄川与助

晩年の鉄川与助

田平天主堂(平戸市)◎濱本政春

頭ヶ島天主堂(新上五島町)

鉄川与助（1879-1976）は、一家の長男として長崎県五島列島の大工の家に生まれました。

1899 年に曾根教会の建設に関わり、1910 年には大浦天主堂の大司教の館を建設する際に、彼はド・ロ神父（1840-1914）に出会い、西洋建築の技術を学びました。

彼は、自らは仏教徒であったにも関わらず、その生涯において西日本に 30 以上の教会を設計しました。彼の特徴的な建築様式はその真骨頂である田平天主堂や頭ヶ島天主堂に顕著に現れています。

<简体字>

本田俊育・永田要

在出津救助院协助多罗神父的医生们

本田俊育医生

永田要医生

彼时的医疗器械（多罗神父纪念馆）

本田俊育（1856-1917）与其弟本田要（1855-1939）出生于神浦的一个医生家庭。本田俊育研习西医和中医。弟弟本田要则就读于国立长崎医学专门学校，毕业后回到外海婚娶，作为入赘女婿，按照当时日本的习俗将姓氏改为“永田”。多罗神父（1840-1914）委托兄弟二人支援出津救助院医疗设施的同时，也向他们传授医术。本田俊育专习西医内科，永田要则主攻外科。他们同一生挚友多罗神父无异，皆为了外海村民的幸福而鞠躬尽瘁。

<繁体字>

本田俊育・永田要

在出津救助院協助多羅神父的醫生們

本田俊育醫生

永田要醫生

當時的醫療器械（多羅神父紀念館）

本田俊育（1856-1917）與其弟本田要（1855-1939）出生於神浦的一個醫生家庭。本田俊育研習西醫和中醫。本田要則就讀於國立長崎醫學專門學校，畢業後回到外海婚娶，且作為入贅女婿，按照當時日本的習俗將姓氏改為「永田」。多羅神父（1840-1914）委託兄弟二人支援出津救助院醫療設施的同時，也向他們傳授醫術。本田俊育專習西醫內科，永田要則主攻外科。他們同終生摯友多羅神父無異，皆為了外海村民的幸福而鞠躬盡瘁。

<日本語仮訳>

本田俊育・永田要

出津救助院でド・ロ神父に協力した医師たち

本田俊育医師

永田要医師

当時の医療器具（ド・ロ神父記念館）

本田俊育（1856-1917）とその弟の要（1855-1939）は、神浦の医師の家庭に生まれました。俊育は西洋と漢方両方の医術を学び、要は国立の長崎医学専門学校で学びました。要は、卒業後外海に戻り、婿養子として結婚し、当時の日本の習わしで苗字を永田と変えました。ド・ロ神父（1840-1914）は、俊育と要に、出津救助院の医療施設での補助を依頼するとともに、彼らに医療行為を教えました。俊育は、西洋内科医学を、要は外科を学びました。彼は、生涯の友となったド・ロ神父と同じように、その人生を外海の村民の幸福のために捧げました。

<简体字>

关于出津救助院

首页

出津救助院设施介绍

操作方法：

请点击想要浏览的设施。

- 沙丁鱼网工厂
- 药房
- 通心粉工厂
- 授产场
- 旧制粉工厂
- 救助院管理楼

国家指定重要文化财

县指定历史遗迹

<繁体字>

關於出津救助院

首頁

出津救助院設施介紹

操作方法：

請點擊欲瀏覽的設施。

- 沙丁魚網工廠
- 藥房
- 通心麵工廠
- 授產場
- 舊製粉工廠
- 救助院管理樓

國家指定重要文化財

縣指定歷史遺跡

<日本語仮訳>

出津救助院について

トップページ

出津救助院の施設紹介

操作方法：

ご覧になりたい施設の名称をタッチしてください。

- ・鱚網工場
- ・薬局
- ・マカロニ工場
- ・授産場
- ・旧製粉工場
- ・救助院管理棟

国指定重要文化財

県指定史跡

<簡体字>

授产场

授产场是出津救助院的职业培训中心，建于 1883 年，从纺纱染色，到制作面包、日式挂面，再到酿造酱油等均可在此进行。

多罗神父将沙子及石灰混入吸水性强的红粘土中，再垒加上从外海开采来的石子，从而为建筑物夯实地基。这种凝入欧洲技术的墙被称为“多罗墙壁”，被应用于各式建筑，在日本唯有外海可见。

这座授产场既是具有明治时代（1868-1908）特征的近代社会福利工程，亦是运用西方新技术及材料所造建筑的早期典范，于 2003 年被指定为“国家重要文化财”。

<繁体字>

授産場

建於 1883 年的授産場，是出津救助院的職業培訓中心，從紡紗染色，到製作麵包、日式素麵，再到釀造醬油等均可在此進行。

多羅神父將沙子及石灰混入吸水性強的紅黏土中，再疊加上從外海開採而得的石子，為建築物夯實地基。這種採用歐洲技術的牆被稱為「多羅牆壁」，被應用於各式建築，在日本僅外海可見。

這座授産場既是具有明治時代（1868-1908）特徵的近代社會福利工程，亦是運用西方新技術及材料所造的早期典範建築，於 2003 年被指定為「國家重要文化財」。

<日本語仮訳>

授産場

出津救助院の職業訓練の中心であった授産場は、1883 年に建設されました。ここでの活動は、製糸や染色から、パン、日本のそうめん、醤油などの製造にまで及びました。

建物の強い基盤を作るため、彼は吸水性の高い赤い粘土に砂と石灰を混ぜたものに、外海で採掘した石を重ねました。「ド・ロ壁」と呼ばれたヨーロッパの技術が取り入れられたこの壁は、さまざまな建築に使われ、日本では外海でのみ見ることができます。

この授産場は、明治時代(1868-1908)を特徴付ける近代の社会福祉プロジェクトと、新しい西洋の技術と素材を用いて作られた建築の初期の例です。2003 年にこの建物は国の重要文化財に指定されました。

<简体字>

通心粉工厂

这座通心粉工厂由于外观形似日本的米仓，故而又被称为“仓房”。

根据多罗神父留下的记录，这里曾用于存放西方进口的通心粉及意大利面制造机等。如今遗留下的却只有铸铁制的炉灶，以及多罗神父设计的意大利面食谱。据说，昔日居住在长崎的外国人是通心粉工厂的常客，这里制造的意大利面令他们赞不绝口，好评如潮。

<繁体字>

通心麵工廠

由於外觀形似日本的米倉，這座通心麵工廠又被稱為「倉房」。

根據多羅神父留下的記錄，這裡曾用於存放西方進口的通心麵及義大利麵製造機等。如今遺留下來的卻只有鑄鐵製的爐灶，以及多羅神父設計的義大利麵食譜。據說，昔日居住在長崎的外國人是通心麵工廠的常客，這裡製造的義大利麵令他們讚不絕口，佳評如潮。

<日本語仮訳>

マカロニ工場

日本の米蔵のような外観から、マカロニ工場は「クライエ」とも呼ばれていました。

ド・ロ神父が残した記録によると、この部屋には西洋から輸入された、マカロニやパスタを作るための製造機などが置かれていました。ただし、現在は、鑄鉄製のコンロと、ド・ロ神父が考案したパスタのレシピのみが残されています。マカロニ工場で作られたパスタは長崎に住む外国人に好評だったようで、彼らが主な顧客であったと考えられています。

<简体字>

沙丁鱼网工厂

多罗神父（1840-1914）为协助贫苦农民找寻副业而创办了渔网工厂。他深谙生产渔网可让农民获得副业收入，以改善民生。因其质量优良，渔网曾畅销一时。然而好景不长，工厂建成后不久，其他工厂便引入先进的机械技术，制造出品质更优的渔网。又因产品受制于手工，此工厂最终因无法获利而宣告倒闭。随后，这里被改造成托儿所。如今这座建筑物则蜕变成展示多罗神父相关物品的博物馆。

<繁体字>

沙丁魚網工廠

為協助貧苦農民找尋副業，多羅神父（1840-1914）創設了漁網工廠。他深信生產漁網可讓農民獲得副業收入，以改善民生。漁網品質優良，曾暢銷一時。然而好景不常，多羅神父的工廠建成後不久，其他工廠便引入先進的機械技術，製造出品質更高的漁網。又因產品受制於手工，此工廠最終因無法獲利而宣告倒閉。隨後，這裡被改造為托兒所。如今，這座建築物蛻變成展示多羅神父相關物品的博物館。

<日本語仮訳>

鱚網工場

ド・ロ神父（1840-1914）は、貧しい農民の副業になるようにと漁網工場を設立しました。彼は、漁網の生産によって農民が副収入を得ることができ、より良い暮らしを送れると信じていました。漁網の質の高さから、しばらくのあいだは良い売れ行きを見せていました。しかし、この工場ができて間もなく、他の工場が先進的な機械技術を用いたより高品質な網を作り始めたため、手作業で生産していたこの工場の利益はなくなってしまい、漁網工場は閉鎖されました。その後、この建物は、保育所へと生まれ変わりました。現在、この建物はド・ロ神父に関わるさまざまな品を展示した博物館となっています。

番号 NO : 34-1176

<简体字>

旧制粉工厂

制粉工厂由多罗神父（1840-1914）首次引入此地。通心粉和挂面的面粉均在这里制作而成。工厂起初建于河川附近，后被移建至救助院境内。

番号 NO : 34-1176

<繁体字>

舊製粉工廠

此地最初的製粉工廠由多羅神父（1840-1914）引入。通心麵和素麵的麵粉均在這裡製作而成。工廠原先建於河川附近，後被移建至救助院境內。

<日本語仮訳>

旧製粉工場

製粉工場は、ド・ロ神父（1840-1914）によってこの地域に初めて導入されました。ここでは、マカロニや素麺を作るための小麦の製粉が行われていました。当初は川の近くに建てられていましたが、その後救助院の敷地内に移築されました。

<簡体字>

药房

由于外海没有医院，多罗神父（1840-1914）便于救助院内开设了诊所和药房。这座建筑便曾是昔日药房。多罗神父虽无药剂师资格证明，但据说他所调配的药物极具效果。

<繁体字>

藥房

為解決外海沒有醫院的窘境，多羅神父（1840-1914）於救助院內開設了診所和藥房。這座建築便是昔日的藥房。多羅神父雖無藥劑師資格，但他所調配的藥物據說效果極佳。

<日本語仮訳>

薬局

外海には病院が無かったため、ド・ロ神父（1840-1914）は救助院内に診療所と薬局を設置しました。この建物は薬局として使われていました。ド・ロ神父は薬剤師の資格は持っていませんでしたが、彼が調合した薬は、大いに効果があったと言われています。

<简体字>

食品加工

为长崎的外国人提供优质食品

当时的食品标签（多罗神父纪念馆收藏）

当时的捏钵（多罗神父纪念馆收藏）

当时的挂面秤（多罗神父纪念馆收藏）

在救助院的授产场一层，可制造日本挂面、通心粉、面包、绿茶、红茶及酱油等食材。多罗神父（1840-1914）从法国进口高品质的小麦种子进行栽培，于河岸边的制粉厂进行制粉，再做成挂面。

多罗神父制作挂面时，曾尝试将自制花生油糅合入面粉，使其更具风味。时至今日，“多罗挂面”仍深得人们喜爱。定居在长崎的英国商人托马斯·格洛弗曾协助救助院销售食品，其中一部分在当时享有极高人气，美名远扬。救助院所从事的一切活动，皆秉承着“救赎他人”的宗旨，无不映衬出多罗神父终身不渝的理念。

<繁体字>

食品加工

為長崎的外國人提供高品質食品

當時的食品標籤（多羅神父紀念館收藏）

當時的揉麵碗（多羅神父紀念館收藏）

當時的素麵秤（多羅神父紀念館收藏）

授產場位於救助院境內，其一樓可製造日本素麵、通心麵、麵包、綠茶、紅茶及醬油等食材。多羅神父（1840-1914）從法國進口高品質的小麥種子進行栽培，於河岸邊的製粉廠進行製粉，再做成素麵。

多羅神父製作素麵時，曾嘗試將自製花生油摻入麵粉，使其更具風味。時至今日，「多羅素麵」仍深受人們喜愛。定居在長崎的英國商人湯瑪斯·格洛弗曾協助救助院銷售食品，其中一部分在當時享有極高人氣，聲名遠播。救助院從事的一切活動，皆秉持著「救贖他人」的宗旨，無不映襯出多羅神父終身不渝的理念。

<日本語仮訳>

食品加工

長崎の外国人に高品質な食品を提供

当時の食品ラベル（ド・ロ神父記念館蔵）

当時の捏ね鉢（ド・ロ神父記念館蔵）

当時の素麺秤器（ド・ロ神父記念館蔵）

救助院の授産場一階では、日本の素麺、マカロニ、パン、緑茶、紅茶、醤油などが製造されていました。ド・ロ神父（1840-1914）はフランスから高品質の小麦粉の種を輸入して栽培し、川岸の製粉所で製粉を行い、素麺を造りました。

この素麺を造る際に、自分たちでつくった落花生の油を混ぜて味をよくする工夫をしました。この素麺は今でも「ド・ロさまソーメン」として親しまれています。長崎に定住していたイギリスの商人、トーマス・グラバーが救助院で製造された食品の販売を手伝っていました。これらの食品の一部は、当時非常に高い人気を誇っていたようです。救助院の活動は、人々を救済したいというド・ロ神父の不変の理念のもとで運営されていました。

<简体字>

纺织品生产

面向外国人的布制品及西式制服

当时的纺车（多罗神父纪念馆收藏）

当时德国制造的针织机（多罗神父纪念馆收藏）

在授产场制造的布料和足袋（多罗神父纪念馆收藏）

多罗神父设计的救助院制服（多罗神父纪念馆收藏）

在授产场二层，妇女们使用法国进口的棉织机生产纺织品。她们根据居住于长崎的外国人的需求，制作床单、毛巾、餐巾、手绢等产品。此外，妇女们还为救助院的工作人员特制经改良、兼具日式风格的西式工装。这些服装比起日本传统服装，更易穿着做业。当时西服被认为是上流阶层人士的穿着，但出津救助院的制服并非为展现社会地位，而是为了行动灵活，基于实用性的考量设计而成。

<繁体字>

紡織品生產

以外國人為主要客群的布製品及西式制服

當時的紡車（多羅神父紀念館收藏）

當時德國製造的針織機（多羅神父紀念館收藏）

在授產場製造的布料和足袋（多羅神父紀念館收藏）

多羅神父設計的救助院制服（多羅神父紀念館收藏）

婦女們於授產場二樓，使用法國進口的棉織機生產紡織品。她們依照居於長崎的外國人之所需，製作床單、毛巾、餐巾、手絹等產品。此外，還為救助院的工作人員特製經過改良、兼具日式風格的西式工作服。這些工作服比起日本傳統服裝，更適合於做業時穿著。當時西服被認為是上流階層人士的衣著，但出津救助院的制服並非為了展現社會地位，而是為了行動靈活，基於實用性的考量設計而成。

<日本語仮訳>

織物生産

外国人向けの布製品と西洋風の制服

当時の糸車（ド・ロ神父記念館蔵）

当時のドイツ製メリヤス編機（ド・ロ神父記念館蔵）

授産場で製造していた生地と足袋（ド・ロ神父記念館蔵）

ド・ロ神父が考案した救助院の制服（ド・ロ神父記念館蔵）

授産場の二階では、フランスから輸入された木綿織機を使い、女性たちが織物を生産していました。彼女たちは、主に長崎に住んでいる外国人の需要に合わせてシーツやタオル、ナプキン、ハンカチなどを作っていました。また、救助院で働くスタッフ用に、日本風に改良を加えた西洋の作業着も生産していました。この作業着は、日本の伝統的な衣服に比べて作業がしやすい便利なものでした。当時洋服は上流階級の人々が着るものとされていましたが、出津救助院の制服は社会的な地位を示すものではなく、より楽に体を動かせることなどの実用的な配慮に基づいてデザインされていました。

<简体字>

信仰与生活

人生与婚姻

曾经位于授产场二层的祭坛

多罗神父带至日本的风琴

多罗神父（1840-1914）与就职于救助院的女性们一样，戒奢宁俭，生活得极为朴素，以便将救助院的大部分收益都分发给穷人和陷入不幸的百姓。

多罗神父不仅协助救助院的女性通过职业和技术实现自立自强，时而又协助渴望婚姻的女性筹备婚礼。据资料显示，婚礼上有用白米餐宴祝福新娘的习俗。

<繁体字>

信仰與生活

人生與婚姻

曾設於授產場二樓的祭壇

多羅神父帶至日本的風琴

與就職於救助院的女性們相同，多羅神父（1840-1914）戒奢寧儉，生活極為樸素，以便將救助院的大部分收益分發給窮人和陷入不幸的百姓。

多羅神父不僅支持救助院的女性透過工作與技術實現自立自強，有時也協助渴望婚姻的女性籌備婚禮。根據資料所示，婚禮上有用白米餐宴祝福新娘的習俗。

<日本語仮訳>

信仰と生活

人生と結婚

かつての授産場 2 階の祭壇

ド・ロ神父が日本に持ち込んだオルガン

ド・ロ神父（1840-1914）や救助院に暮らし働いていた女性は、きわめて質素な共同生活を送っていました。ド・ロ神父は救助院の収益金のほとんどを、貧しい人々や不幸な状況に陥った人々に分け与えていました。

ド・ロ神父は、職や技術を通して救助院の女性の自立を手助けするばかりでなく、ときには結婚を希望する女性の結婚式の準備も手伝っていました。資料によると、結婚に際しては白米の祝い膳で花嫁を祝うことが習慣となっていたようです。

<簡体字>

外海——吉利支丹的故乡

田口芳五郎“枢机”（1902-1978）

里胁浅次郎“枢机”（1904-1996）

多罗神父（1840-1914）认为，教导女性如何将孩子培养成信徒，对于信仰扎根此地极为重要。这一观点颇具成效，曾就读于救助院的女性中，其子孙后代就有选择从事神职之人。

圣职者们以不同形式从方方面面继承了多罗神父的精神，例如：曾接受多罗神父洗礼的松下佐吉神父；田口锻冶工厂（制造多罗神父设计的农机具和土木工具）创业者之子——田口芳五郎“枢机”（大阪主教区）；儿时常受到多罗神父疼爱的里胁浅次郎“枢机”（长崎主教区）等。外海也因此被誉为“吉利支丹的故乡”。

<繁体字>

外海——吉利支丹的故鄉

田口芳五郎「樞機」(1902-1978)

里脇淺次郎「樞機」(1904-1996)

「教導女性如何將孩子培養成信徒，對於信仰紮根此地極為重要」，多羅神父(1840-1914)如此認為。這一觀點頗具成效，曾就讀於救助院的女性中，其子孫後代就有選擇從事神職者。

聖職者們以不同形式繼承了多羅神父的精神，例如：曾接受多羅神父洗禮的松下佐吉神父；田口鍛冶工廠(製造多羅神父設計的農機具和土木工具)的創始人之子——田口芳五郎「樞機」(大阪主教區)；兒時常受到多羅神父疼愛的里脇淺次郎「樞機」(長崎主教區)等。外海也因此被譽為「吉利支丹的故鄉」。

<日本語仮訳>

キリシタンの母郷、外海に生まれて

田口芳五郎枢機卿（1902-1978）

里脇浅次郎枢機卿（1904-1996）

ド・ロ神父（1840-1914）はこの地に信仰を根付かせるためには、子どもを信徒として育てるよう女性を教育する必要があると考えていました。その想いは実り、救助院で学んだ女性の子どもやその孫には、神職を選ぶ人もいました。

ド・ロ神父に洗礼を受けた松下佐吉神父、ド・ロ神父が考案した農機具や土木工具を製造していた田口鍛冶工場創業者の息子の田口芳五郎枢機卿(大阪司教区)、子どもの頃よくド・ロ神父に可愛がってもらっていた里脇浅次郎枢機卿(長崎司教区)などの聖職者たちがド・ロ神父の精神をさまざまな形で受け継ぎ、外海は「キリシタンの母郷」呼ばれるようになったのです。

<簡体字>

基督教的爱与福祉活动

“祷告玛利亚修道会”总部

修道誓愿

和年幼的孩子们共同生活

祈愿身心慰藉

1874 包括岩永 Maki (1848-1920) 在内的女性们协力于多罗神父 (1840-1914) 发起的痢疾救济活动。

1877 在多罗神父的指导下，岩永 Maki 等女性们创立了准修道会“浦上十字会”。

1956 长崎教区的 26 个准修道会合并为“圣婢姊妹会”。

1975 在当时长崎大主教——里胁浅次郎“枢机”的指导下，“圣婢姊妹会”重组为“祷告玛利亚修道会”。该修道会通过教育活动，特别是通过对儿童进行宗教教育，以继承并延续多罗神父的福祉活动。

<繁体字>

基督教的愛與福祉活動

「天啓瑪利亞修道會」總部

修道誓願

與年幼的孩子們共同生活

祈願身心慰藉

1874 岩永 Maki (1848-1920) 等女性們協助多羅神父 (1840-1914) 發起的痢疾救濟活動。

1877 岩永 Maki 等女性們在多羅神父的指導下，創立了準修道會「浦上十字會」。

1956 26 個屬於長崎教區的準修道會合併為「聖婢姊妹會」。

1975 「聖婢姊妹會」在當時長崎大主教——里脇淺次郎「樞機」的指導下，重組為「天啓瑪利亞修道會」。該修道會透過教育活動，特別是透過對兒童進行宗教教育，以繼承並延續多羅神父的福祉活動。

<日本語仮訳>

キリスト教の愛と福祉活動

「お告げの MARIA 修道会」本部

修道誓願

幼き子どもたちと共に生きる

心と体の癒しを願って

1874 岩永マキ（1848-1920）を含む女性たちが、ド・ロ神父（1840-1914）による赤痢救済の活動に協力する。

1877 岩永マキら女性たちが、ド・ロ神父の指導により準修道会[浦上十字会]を創立する。

1956 長崎教区の 26 の準修道会が、「聖婢姉妹会」として統合される。

1975 当時の長崎大司教、里脇浅次郎枢機卿の指導のもと、「聖婢姉妹会」が「お告げの MARIA 修道会」として再編される。この修道会は特に子どもへの宗教教育などを通じて、ド・ロ神父の福祉活動を受け継いでいる。

<简体字>

周边地区的观光导览

走访多罗神父与吉利支丹因缘之地

返回首页

大野教会（国家指定重要文化财）

大平工坊旧址

出津教堂（国家指定重要文化财）

外海儿童博物馆

外海历史民族资料馆

公路服务区“夕阳之丘 sotome”

远藤周作文学馆

城山公园展望所

巴斯蒂安住宅旧址

野道之墓（多罗神父之墓）/出津公墓

多罗神父纪念馆（国家指定重要文化财）

枯松神社

黑崎教堂

大野岳

变岳

砥石崎休憩广场

旧出津救助院（现址）

角力滩

<繁体字>

周邊地區的觀光導覽

探訪多羅神父與吉利支丹因緣之地

返回首頁

大野教會（國家指定重要文化財）

大平工坊舊址

出津教堂（國家指定重要文化財）

外海兒童博物館

外海歷史民族資料館

公路服務區「夕陽之丘 sotome」

遠藤周作文學館

城山公園展望所

巴斯蒂安住宅舊址

野道之墓（多羅神父之墓）/出津公墓

多羅神父紀念館（國家指定重要文化財）

枯松神社

黑崎教堂

大野岳

變岳

砥石崎休憩廣場

舊出津救助院（現址）

角力灘

<日本語仮訳>

周辺エリアの観光ガイド

ド・ロ神父とキリシタンゆかりの地を訪ねる

[TOP へ戻る](#)

大野教会（国指定重要文化財）

大平作業場跡

出津教会（国指定重要文化財）

外海子ども博物館

外海歴史民族資料館

道の駅「夕陽が丘そとめ」

遠藤周作文学館

城山公園展望所

バスチャン屋敷跡

野道の墓（ド・ロ神父の墓）／出津共同墓地

ド・ロ神父記念館(国指定重要文化財)

枯松神社

黒崎教会

大野岳

変岳

砥石崎いこいの広場

旧出津救助院（現在地）

角力灘

番号 NO : 34-1184

<簡体字>

多罗神父纪念馆（国家指定重要文化财）

多罗神父（1840-1914）设计建造的沙丁鱼网工厂现今已被改建为纪念馆，陈列着众多和多罗神父相关的展品。

番号 NO : 34-1184

<繁体字>

多羅神父紀念館（國家指定重要文化財）

沙丁魚網工廠為多羅神父（1840-1914）所設計建造，現今已被重新裝修為紀念館，陳列著眾多和多羅神父相關的展品。

番号 NO : 34-1184

<日本語仮訳>

ド・ロ神父記念館（国指定重要文化財）

ド・ロ神父（1840-1914）の設計で建てられた鰯網工場が記念館として改修され、神父のゆかりの品々が多数展示されています。

番号 NO : 34-1185

<简体字>

出津教堂（国家指定重要文化财）

该教堂是由多罗神父（1840-1914）设计建造。建筑低矮坚固，钟楼内的钟是神父托人从法国调配而来。

番号 NO : 34-1185

<繁体字>

出津教堂（國家指定重要文化財）

由多羅神父（1840-1914）設計建造的該教堂，低矮而堅固。鐘樓內的鐘是神父託人自法國調配而來。

番号 NO : 34-1185

<日本語仮訳>

出津教会堂（国指定重要文化財）

ド・ロ神父（1840-1914）の設計で建てられた教会。低く堅牢な造りで、鐘楼の鐘は神父がフランスから取り寄せたものです。

番号 NO : 34-1186

<简体字>

野道之墓（多罗神父之墓）/出津公墓

这座公墓中长眠着多罗神父（1840-1914）与众多信徒，由神父生前亲自修建。入口处矗立着庄重气派的墓碑。

番号 NO : 34-1186

<繁体字>

野道之墓（多羅神父之墓）/出津公墓

由多羅神父（1840-1914）生前親自修建，並與眾多信徒一同長眠於此。入口處矗立著莊重氣派的墓碑。

<日本語仮訳>

野道の墓（ド・ロ神父の墓）／出津共同墓地

ド・ロ神父（1840-1914）が多くの信徒たちと共に眠る、自らが造った共同墓地。入り口には立派な墓碑が建てられています。

<简体字>

大野教堂（国家指定重要文化财）

大野教堂是由多罗神父（1840-1914）为 26 户信徒设计建造，乃是出津教堂的巡回教堂（注：指隶属于小教区，司祭定期巡视的教堂）。该教堂位于大野乡群山山腰处，可眺望五岛滩。

<繁体字>

大野教堂（國家指定重要文化財）

由多羅神父（1840-1914）為 26 戶信徒設計建造的大野教堂，乃是出津教堂的巡迴教堂（注：指隸屬於小教區，由祭司定期巡視的教堂）。該教堂位於大野鄉群山山腰處，可眺望五島灘。

番号 NO : 34-1187

<日本語仮訳>

大野教会堂(国指定重要文化財)

ド・ロ神父（1840-1914）が26戸の信者のために建てた教会。五島灘を望む大野郷の山あいの中腹に、出津教会の巡回教会として建てられた教会堂です。

<简体字>

黑崎教堂

黑崎教堂建于多罗神父（1840-1914）所购置的一块平整用地上。该教堂由一块块堆积而起的石砖砌成，将信徒们奉献与牺牲的结晶展漏无疑。

此地区还是小说家远藤周作的代表作——《沉默》的舞台。该著作日后被曾荣获奥斯卡奖的马丁·斯科塞斯导演翻拍成电影。

<繁体字>

黑崎教堂

多羅神父（1840-1914）購置了一塊平整用地，並在此建起黑崎教堂。該教堂由一塊塊堆積而起的石磚砌成，將信徒們奉獻與犧牲的結晶表露無疑。

此地區更是小說家遠藤周作的代表作——《沉默》的舞臺。之後，該著作被曾經榮獲奧斯卡獎的馬丁·史柯西斯導演翻拍成電影。

<日本語仮訳>

黒崎教会

ド・ロ神父（1840-1914）が購入し、造成した敷地に建設された教会。信徒たちが奉仕と犠牲の結晶として、煉瓦を一つ一つ積み上げて建てた教会です。

小説家、遠藤周作の代表作『沈黙』の舞台ともなった地域で、この作品は後にアカデミー賞監督である、マーティン・スコセッシ監督によって映画化されました。

番号 NO : 34-1189

<简体字>

大平工坊旧址

此处工坊旧址，是多罗神父（1840-1914）在出津变岳开垦原野时曾使用过的，至今仍保留着相传是神父昔日拴系爱马的金属配件。

番号 NO : 34-1189

<繁体字>

大平工坊舊址

此工坊舊址，曾是多羅神父（1840-1914）在出津變岳開墾原野時所使用過的，至今仍保留著據說是神父昔日拴繫愛馬的金屬配件。

<日本語仮訳>

大平作業場跡

ド・ロ神父（1840-1914）が出津変岳の原野を開墾した時に使用された作業場跡。神父の愛馬を繋いだといわれる留金具などが残っています。

番号 NO : 34-1190

<簡体字>

巴斯蒂安住宅旧址

该住宅位于外海的幽深森林中。相传，这里是日本传教士巴斯蒂安的隐居之所。他曾在封建时代的黑暗中，为日本吉利支丹带来希望。

番号 NO : 34-1190

<繁体字>

巴斯蒂安住宅舊址

巴斯蒂安住宅位於外海的幽深森林中。相傳，這裡是日本傳教士巴斯蒂安的隱居之處。在封建時代的日本，他曾為日本吉利支丹帶來希望。

<日本語仮訳>

バスチャン屋敷跡

封建時代の日本においてキリシタンに希望を与えたとされる日本人伝道師、バスチャンが隠れ住んでいたと言われる場所。外海の深い森の中に建っています。

番号 NO : 34-1191

<简体字>

枯松神社

这座神社是日本仅有的三座吉利支丹神社之一，供奉着圣·约翰。相传他是巴斯蒂安的恩师，祠堂便是立于其坟墓之上。

番号 NO : 34-1191

<繁体字>

枯松神社

這座神社是日本僅有的三座吉利支丹神社之一，供奉着聖・約翰。相傳他是巴斯蒂安的恩師，祠堂便是立於其墳墓之上。

<日本語仮訳>

枯松神社

バスチャンの師とされる「サン・ジワン」のお墓の上に祠を建てて祀った、日本に三社しかないキリシタン神社のうちのひとつです。

番号 NO : 34-1192

<简体字>

外海历史民族资料馆

这里陈列着外海先人们的探索足迹以及衣食住行，并展有诸多潜伏吉利支丹的相关资料。

番号 NO : 34-1192

<繁体字>

外海歷史民族資料館

此資料館陳列著外海先人們的探索足跡以及衣食住行，並展有諸多潛伏吉利支丹的相關資料。

番号 NO : 34-1192

<日本語仮訳>

外海歴史民族資料館

外海の先人達の足跡や暮らしぶりを展示。なかでも潜伏キリシタンに関係する数多くの資料が展示されています。

<简体字>

公路服务区“夕阳之丘 sotome”

这里是可眺望五岛列岛和角力滩的公路服务区。多罗挂面、意大利面、红薯糕、长崎柚等特产在商店和餐厅均有销售。据说日落时分的夕阳景致，是长崎屈指可数的绝美画卷。

番号 NO : 34-1193

<繁体字>

公路服務區「夕陽之丘 sotome」

這座公路服務區可眺望五島列島和角力灘。多羅素麵、義大利麵、紅薯糕、長崎柚等特產於商店和餐廳均有銷售。其日落時分的夕陽景致，被認為是長崎屈指可數的絕美畫卷。

<日本語仮訳>

道の駅「夕陽が丘そとめ」

五島列島や角力灘(すもうなだ)を望む道の駅。ここからの夕陽の眺めは長崎屈指の美しさといわれています。ド・ロさまソーメンやパスタ、かんころもち、ゆうこう（柑橘類）などの特産品を売る店やレストランがあります。

<简体字>

远藤周作文学馆

文学馆建在观海绝景之处，小说家远藤周作（1923-1996）作品的相关资料便在此展出。他曾以外海为舞台背景，创作出代表作《沉默》。

番号 NO : 34-1194

<繁体字>

遠藤周作文學館

建於觀海絕景之處的文學館，展出小說家遠藤周作（1923-1996）作品的相關資料。
他的代表作《沉默》，便以外海為舞臺背景。

<日本語仮訳>

遠藤周作文学館

海を望む絶景の地に建つ、小説家遠藤周作（1923-1996）の作品にまつわる資料を展示した文学館。彼の代表作『沈黙』は外海を舞台に描かれました。

<簡体字>

大城公园展望台

角力滩的海浪终年冲刷拍打，造就了海岸线上的断崖峭壁。从展望台尽情眺望，可亲身体验外海严酷的自然环境。

番号 NO : 34-1195

<繁体字>

大城公園展望台

由於角力灘的海浪終年拍打沖刷，造就了海岸線上的斷崖峭壁。從展望台盡情眺望，可親身體驗外海嚴苛的自然環境。

番号 NO : 34-1195

<日本語仮訳>

大城公園展望台

角力灘の波が打ち寄せて断崖を形成する海岸線を見渡せる展望台。外海の自然の厳しさを体感できます。

<简体字>

自古以来，八幡神受到日本人的普遍信仰和尊崇。日本国内约有 11 万座神社，其中八幡神社共计 46000 多座，位居第一。宇佐神宫是八幡神社的总本宫，其本殿（大殿）被指定为国宝。

宇佐神宫位于日本九州东北部的大分县宇佐市，始建于公元 8 世纪（19 世纪中期以前被称为“宇佐八幡”）。直到 19 世纪后半期明治政府颁布“神佛分离令”之前，宇佐神宫都是神道神社与佛教寺院共存的综合性宗教建筑群落的一部分。该建筑群落内不仅有信奉神道的宇佐神宫，也有信奉佛教的寺院弥勒寺等。当时弥勒寺统辖了国东半岛以信仰八幡神为主流、宗教意义上的区域社会，故宇佐神宫也受弥勒寺掌管。八幡神是日本最广受崇拜的诸神之一，供奉八幡神的首座神社和宇佐神宫位于同一座山上。

弥勒寺与宇佐神宫，曾经是当地（现大分县）的政治中心，统管全日本数千处宗教设施。镰仓时代（1185-1333），日本的政治中心由九州转移到本州，宇佐神宫也因此失去了原有的政治地位。宇佐神宫长达 1300 年的历史，也是神道与佛教这两种宗教文化纷繁复杂关系的缩影[※]。

神道是日本固有的灵魂崇拜宗教，而佛教则是公元 6 世纪初传入日本的外来文化。当时，佛教的教义与土生土长的传统——神道的相互融合，遂出现了“修验道”等折衷型教派。修验道在九州北部传播开后，亦与宇佐神宫等宗教设施建立了关系，于是出现了众多的神宫寺。神宫寺既是修验道等“神佛习合”的场所，也起到类似现在学校的作用。神佛共存同样体现在建筑方面，该地区的神宫寺内，既有神道上的鸟居，也有佛教的山门。

19 世纪中期明治政府颁布“神佛分离令”后，神佛习合的历史落下帷幕。神宫寺群落被瓦解后，成为今天的宇佐神宫。直到战后，这里举行的宗教仪式均为神道。

※日本奈良时代（710-794）效仿中国唐朝推行律令制度，但东北的虾夷和南九州的隼人对此进行了强烈的抵制。据《八幡宇佐宫御託宣集》记载，8 世纪初，为了镇压隼人的叛乱，宇佐当地民众让八幡神坐上“神舆”（神轿），一起参加镇压活动。当时使用的轿子被认为是日本最早的神舆。为了忏悔与隼人交战中的杀生之罪，八幡神曾向佛教请求救赎。之后，这段历史演变成宇佐神宫的重要祭礼——“放生会”，并流传至今。由此，宇佐开创了神佛习合的先进思想。

<繁体字>

自古以來，八幡神受到日本人的普遍信仰和尊崇。日本國內約有 11 萬座神社，其中八幡神社共計 46000 多座，位居第一。宇佐神宮是八幡神社的總本宮，其本殿（大殿）被指定為國寶。

宇佐神宮位於日本九州東北部的大分縣宇佐市，始建於西元 8 世紀（19 世紀中期以前被稱為「宇佐八幡」）。直到 19 世紀後半期、明治政府頒佈「神佛分離令」之前，宇佐神宮都是神道神社與佛教寺院共存的綜合性宗教建築群落的一部分。該建築群落內不僅有信奉神道的宇佐神宮，也有信奉佛教的寺院彌勒寺等。當時彌勒寺統轄了國東半島以信仰八幡神為主流、宗教意義上的區域社會，故宇佐神宮也受彌勒寺掌管。八幡神是日本最廣受崇拜的諸神之一，供奉八幡神的首座神社和宇佐神宮位於同一座山上。

彌勒寺與宇佐神宮，曾經是當地（現在的大分縣）的政治中心，統管全日本數千處宗教設施。鎌倉時代（1185-1333），日本的政治中心由九州轉移到本州，宇佐神宮也因此失去了原有的政治地位。宇佐神宮長達 1300 年的歷史，也是神道與佛教這兩種宗教文化紛繁複雜關係的縮影*。

神道是日本固有的靈魂崇拜宗教，而佛教則是西元 6 世紀初傳入日本的外來文化。當時，佛教的教義與土生土長的傳統——神道的相互融合，遂出現了「修驗道」等折衷型教派。修驗道在九州北部傳播開後，亦與宇佐神宮等宗教設施建立了關係，於是出現了眾多的神宮寺。神宮寺既是修驗道等「神佛習合」的場所，也扮演類似現在學校的角色。神佛共存同樣體現在建築方面，宇佐地區的神宮寺內，神道上的鳥居和佛教的山門同時並存。

19 世紀中期明治政府頒佈「神佛分離令」後，神佛習合的歷史落下帷幕。神宮寺群落被瓦解後，成為今天的宇佐神宮。直到戰後，這裡舉行的宗教儀式均為神道。

※日本奈良時代（710-794）效仿中國唐朝推行律令制度，但東北的蝦夷和南九州的隼人對此進行了強烈的抵制。據《八幡宇佐宮禦託宣集》記載，8 世紀初，宇佐當地民眾讓八幡神坐上「神輿」（神轎），一起參加鎮壓隼人的叛亂。當時的轎子被認為是日本最早的神輿。為了懺悔與隼人交戰中的殺生之罪，八幡神曾向佛教請求救贖。之後，這段歷史演變成宇佐神宮的重要祭禮——「放生會」，並延續至今。由此，宇佐開創了神佛習合的先進思想。

<日本語仮訳>

八幡は古くより多くの人々に親しまれ、祀られてきた。全国の約 11 万の神社のうち、八幡が最も多く、4 万 6 千あまりの社があり、宇佐神宮はその総本宮である。なお、宇佐神宮の本殿は国宝に指定されている。

8 世紀に最初建立された宇佐神宮（1800 年代後半まで宇佐八幡として知られていた）は、日本の九州北東部、大分県宇佐市に位置している。19 世紀後半に明治政府により発せられた神仏分離令ができるまで、宇佐神宮は神道の神社と仏教の寺を含む宗教的複合施設の一部であった。この複合施設の中には、神道の宇佐神宮と仏教の弥勒寺などの施設があった。複合施設は仏教の弥勒寺によって管理されており、弥勒寺は国東半島の八幡神崇拝を中心として広がっている宗教上の地域社会の長でもあった。なお、日本で最も広く崇拝されている神々のうちの一つである八幡に捧げられた最初の神社と同じ山に位置している。

弥勒寺と宇佐神宮はもともと、現在大分県となっている地の政治的権力の中心であり、日本中の何千もの宗教的な場所の長であった。政治支配が九州から本州に移った鎌倉時代（1185-1333）に政治的権力を失ってしまった。宇佐神宮の 1300 年の歴史は日本の神道と仏教の複雑な関係を示している[※]。

神道が日本固有の靈魂崇拝の宗教であるのに対して、仏教は西暦 6 世紀の初期に日本にもたらされたものである。当時は仏教の教えは、神道として知られるようになった土着の伝統と組み合わせられていた。この融合主義の形態の一つが修験道であった。修験道が九州北部で広まり宇佐神宮のような場所と結びつけられると、神宮寺もまたその地域中に広まり、そこでは今日の学校に似た役割を果たしていた。それらは融合した宗教の修行の空間であった。そしてその融合はまた建築に於いても表現された。例えば、これらの敷地の多くには神道の鳥居と仏教の門の両方があった。

この融合した修行は、仏教と神道が政府によって強制的に分離させられた 19 世紀中頃に終わりを告げるようになった。神宮寺の複合施設は解体され、宇佐神宮として知られるようになった。ここで行われる宗教的儀式は戦後になるまでもっぱら神道のものとなっていた。

※奈良時代（710-794）の日本は中国の唐にならって律令国家の建設を進めていたが、東北の蝦夷と南九州の隼人はそれに強く抵抗した。『八幡宇佐宮御託宣集』には、8 世紀の始め頃に起きた隼人の反乱を制圧するため、八幡神を神輿に乗せ、宇佐の人々も参加したことが記されている。この時の輿が日本で初めての神輿とされている。この隼人との戦いで殺生の罪を悔いた八幡神は仏教に救いを求め、その歴史は宇佐神宮の重要な祭礼である「放生会」として今日に伝えられている。これを契機に、宇佐での神と仏が習合した先進的な思想が成立した。

<简体字>

随着八幡神社在日本不断扩展，“弥勒寺一宇佐神宫”神宫寺群的影响力越发强大，“神佛习合”设施曾经一度利用庄园制度，掌管了国东半岛的大部分地区。然而这种局势并没能持续太久。镰仓时代（1185-1333），日本的政治中心转至镰仓，弥勒寺一宇佐神宫与政治的关联性逐渐衰减。当时的最高统治者——源氏家族虽然指定八幡神为守护神，但在镰仓新建了一座名为“鹤冈八幡宫”的神社。比起弥勒寺一宇佐神宫来，“鹤冈八幡宫”与京都御所附近的“石清水八幡宫”更靠近政治中心。

时至今日，八幡神在日本仍是广受崇拜的神明之一，但宇佐神宫拥有的是声誉名望，而非政治权利。

<繁体字>

隨著八幡神社在日本不斷擴展，「彌勒寺一宇佐神宮」神宮寺群的影響力也日漸強大，「神佛習合」設施曾一度利用莊園制度，掌管了國東半島的大部分地區。然而這種局勢並沒能持續太久。鎌倉時代（1185-1333），日本的政治中心轉至鎌倉，彌勒寺一宇佐神宮與政治的關聯性逐漸衰微。當時的最高統治者——源氏家族雖然指定八幡神為守護神，但在鎌倉新建了一座名為「鶴岡八幡宮」的神社。相較彌勒寺一宇佐神宮，「鶴岡八幡宮」和京都禦所附近的「石清水八幡宮」更靠近政治中心。

時至今日，八幡神在日本仍是廣受崇拜的神明之一，但宇佐神宮擁有的是聲譽名望，而非政治權利。

<日本語仮訳>

弥勒寺・宇佐神宮複合施設の影響は八幡神社が日本中に広がり始めるにつれて大きくなった。しかしそれは長続きするものではなかった。統一された神仏習合施設が荘園制度で国東半島の地域の多くを管理していたが、弥勒寺・宇佐神宮の政治的な関連性は、日本の政治権力が鎌倉時代（1185－1333）に鎌倉に移ったときに衰え始めた。統治している源氏が八幡を守護神に指定したが、彼らは鶴岡八幡宮として知られている新しい神社を鎌倉に建立した。（京都の御所の近くにある）石清水八幡宮と呼ばれるもう一つの八幡の神社と共にこれら二つの神社は政権の座の近くにあった。そして弥勒寺・宇佐神宮はこれに比べ遠方にあった。

八幡は日本でいまだ幅広く崇拝される神のひとつであるが、今日宇佐神宮は政治支配というよりは名誉という地位を有している。

<简体字>

权力鼎盛时期，“弥勒寺—宇佐神宫”神宫寺群的主僧宫司们统治着周边地区，掌控着位于山脊边和国东半岛沿岸的众多下属神社和寺庙。

御许山海拔 647 米，其山顶恰好位于宇佐神宫正南，被认为是当地神道众神的栖居之所，故于此山建造了首座信仰八幡神的神社，之后发展为宇佐神宫。公元 8 世纪之前，被称为“山伏”的山僧们都在此参拜八幡神，并举行神佛交融的仪式。

在从宇佐神宫通往御许山山顶的途中，现在依旧能看到或许是山伏们留下的一些宗教性的路标和神圣的场所。名为“御许八坂神社”的小神社位于山顶，至今仍会举办各种仪式和祭典。

<繁体字>

「彌勒寺—宇佐神宮」神宮寺群的主僧宮司們（相當於台灣宮廟的「主委」，為廟寺的最高負責人）在權力最盛時期統治著周邊地區，包含位於山脊邊和國東半島沿岸的眾多下屬神社和寺廟。

御許山海拔 647 公尺，其山頂位於宇佐神宮正南方，被認為是當地神道眾神的棲息之所，故於此處建造了首座信仰八幡神的神社，之後發展為宇佐神宮。西元 8 世紀之前，被稱為「山伏」的山僧們都在此參拜八幡神，並舉行神佛交融的儀式。

在從宇佐神宮通往御許山山頂的途中，現今依舊能看到或許是山伏們留下的一些宗教性的路標和神聖的場所。名叫「御許八阪神社」的小神社位於山頂，至今仍會舉辦各種儀式和祭典。

<日本語仮訳>

権力の最盛期には、弥勒寺・宇佐神宮複合施設の指導者達（台湾寺院の「主委」に当たり、寺院の最高責任者）は周囲の地域全体の支配者であった。彼らは山の尾根にあるいは国東半島の沿岸に位置する下級神社や系列寺の多くを管理していた。

標高 647 メートルの頂上が宇佐神宮の真南に位置する御許山は、地元の神道の神々が宿る場所であると信じられている。それは八幡への最初の神社の場所であり、やがて宇佐神宮になった。西暦 8 世紀までには山伏として知られる山の僧たちが崇拜し、神道・仏教の儀式を山で行った。

今日でもまだ、宇佐神宮から御許山の頂上に通ずる道中に、山伏によって記された宗教的な道標と神聖な場所を見つけることができる。御許八坂神社という小さな神社が頂上にあり、今もさまざまな儀式や祭典を行っている。

<简体字>

姬岛，一座位于国东半岛沿岸海域的小岛，其居民主要是渔民和养虾户。姬岛东西纵长仅 7 公里，但在历史上具有十分重要的意义。

它最早出现在记录日本起源神话的 8 世纪文献《古事记》中。据传，伊奘诺尊和伊奘冉尊两位神合为一体缔造了日本列岛，而姬岛就是他们“生”下的第 12 座岛屿。

另一则传说补充说明了岛名的由来。相传，一位来自朝鲜本土的公主为了逃避与王子的婚事，心慌意乱地逃到了这座小岛，因日语里“姬”为“公主”之意，故取名为“姬岛”。如今，与这则传说相关的民间故事仍在岛上世代相传。其中一段，提及公主定期用沾有铁浆的石头染黑自己的牙齿（近代以前日本社会一种普遍的化妆习惯）。不久，这块石头上便出现了状如笔和砚台的凹痕。姬岛神话中还提到与小岛独特的历史和地理相关的七处奇景，除了这块染铁浆石以外，还有“拍子水”涌泉、公主用过的柳制牙签倒插到土里发芽长大的“逆柳”、“千人堂”、“阿弥陀牡蛎”，以及“浮洲”和“浮田”。

<繁体字>

姬島，一座位於國東半島沿岸海域的小島，其居民主要是漁民和養蝦戶。姬島東西縱長僅 7 公里，但在歷史上具有十分重要的意義。

描寫日本起源神話的 8 世紀文獻《古事記》是紀錄姬島的最早文獻。據傳，伊奘諾尊和伊奘冉尊兩位神合為一體締造了日本列島，而姬島就是他們「生」下的第 12 座島嶼。

另一傳說則補充說明島名的由來。一位來自朝鮮本土的公主為了逃避與王子的婚事，心慌意亂地逃到了這座小島，因日語裡「姬」為「公主」之意，故取名為「姬島」。如今，姬島上仍流傳著與這則傳說相關的民間故事。其中一段，提及公主定期用沾滿鐵漿的石頭染黑自己的牙齒（近代以前日本社會一種普遍的化妝習慣）。不久，這塊石頭上便出現了狀如筆和硯臺的凹痕。姬島神話中還提到與小島獨特的歷史和地理相關的七處奇景，除了這塊黑齒石以外，還有「拍子水」湧泉、公主用過的柳制牙籤倒插到土裡發芽長大的「逆柳」、「千人堂」、「阿彌陀牡蠣」，以及「浮洲」和「浮田」。

<日本語仮訳>

国東半島の沿岸沖にある、姫島という小さな島は、ほとんどが漁師とエビ養殖業者からなる小さな地域社会の故郷となっている。わずか 7 キロメートルの長さしかないその小ささにもかかわらず、姫島は歴史的に重要な島である。

その存在は主として日本の起源の神話を記している 8 世紀の文献『古事記』に初めて記されていた。この伝説によると、二人の神、伊弉諾尊と伊弉冉尊が一体となって日本列島を造った。姫島は 12 番目の創造島として述べられている。

この創造伝説は、島の名前に関するもう一つの伝説によって補足されている。伝説によると朝鮮本土から心を取り乱した姫君が姫島(字義通りには「姫の島」)に朝鮮の王子との結婚からのがれるために逃げてきたとある。島でのその当時の様子を描いた民話が何世代にもわたって伝えられている。一つの話では、彼女は定期的にかねつけ石として知られる石で歯を黒く染めていた(近代以前の日本では一般的な化粧の習慣であった)。やがてその石に彼女の筆と硯の形をしたくぼみを生むことになった。この場所は、姫と姫島の他に例を見ない歴史と地理に関連する神話に現れる一連の場所である、姫島の 7 不思議に含まれている。この姫 7 不思議には、この姫に関連するものはこのかねつけ石の他に、拍子水という泉と、姫が使った柳の楊枝を土中に逆さまに挿したところ芽を出したという逆柳があり、その他には千人堂、阿弥陀牡蠣、浮洲、浮田がある。

<简体字>

姬岛出产的黑曜石与其说是黑色，不如说是灰色。濑户内海一带发现的用灰色黑曜石制作的石器，有的可以追溯到 1 万年以前。而姬岛是濑户内海地区唯一的黑曜石产地。由此可以推断，该地区在日本列岛有史以前已经开始了重要贸易。南至鹿儿岛县的种子岛，东至大阪，都曾发现姬岛出产的灰中透乳白色的黑曜石制成的工具。

2013 年，姬岛因特有的黑曜石和密集的火山（仅 7 平方公里就有 7 座），被列入日本地质公园名录。

<繁体字>

姬島出產的黑曜石與其說是黑色，不如說是灰色。瀨戶內海一帶發現的用灰色黑曜石製作的石器，有的可以追溯到 1 萬年以前。姬島是瀨戶內海地區唯一的黑曜石產地，由此可以推斷姬島在日本有歷史記載以前，已經出現了重要貿易。南至鹿兒島縣的種子島，東至大阪，都曾發現姬島出產的灰中透乳白色的黑曜石製成的工具。

2013 年，姬島因特有的黑曜石和密集的火山（僅 7 平方公里就有 7 座），被列入日本地質公園名錄。

<日本語仮訳>

姫島から出る黒曜石は黒というより灰色である。瀬戸内海唯一の産地であったことから、この灰色の黒曜石から作られた石器は瀬戸内海一帯で見つけられてきた。これらの道具の中には 1 万年以上もさかのぼるものがあり、この地域の有史以前に、日本列島で重要な貿易があったことを示している。姫島の乳白色がかかった灰色の黒曜石で作られた道具は、南は鹿児島県の種子島まで、そして東は大阪に至るまで見ついている。

2013 年姫島は独特の黒曜石と火山が集中（わずか 7 平方kmの地域に 7 つ）していることで日本ジオパークとして登録された。

<简体字>

因姬岛位于濑户内海的入口附近，故对于穿梭于该海峡的船只而言，这座小岛是不可或缺的重要标识。姬岛灯塔建于 1904 年，坐落在岛屿最东端的山顶上，为过往船只照亮崎岖不平的岩石海岸。灯塔采用山口县产的花岗岩，设计则参照了由被誉为“灯塔之父”的英国土木工程师——理查德·布兰顿（1841-1901）带到日本的英国灯塔样式。该灯塔是 1867 年明治维新后日本建筑西洋化的典型案例。

<繁体字>

因姬島地處瀨戶內海的咽喉，故對於穿梭於該海峽的船隻而言，姬島是不可或缺的重要標誌。姬島燈塔建於 1904 年，坐落在島嶼最東端的山頂上，為過往船隻照亮崎嶇不平的岩石海岸。建材採用山口縣產的花崗岩，設計則參照被譽為「燈塔之父」的英國土木工程師——理查·布蘭頓（1841-1901）帶到日本的英國燈塔樣式。姬島燈塔是 1867 年明治維新後日本建築西洋化的典型案例。

<日本語仮訳>

瀬戸内海の入口近くに位置しているため姫島はその海峡を通過する船にとって重要な標点となった。1904年に建てられた姫島灯台は島の最東端の山の頂上に鎮座し、通過する船のために島の岩でゴツゴツした沿岸の位置を印している。その構造は山口県から取り寄せられた花崗岩で造られており、「灯台の父」として知られるイギリスの土木技術者であるリチャード・ブラントン（1841-1901）により日本に持ち込まれたイギリスの灯台の様式で設計された。それは1867年の明治維新後に起こった日本建築の西洋化の良い例である。

<简体字>

名为“拍子水”的淡水泉，是姬岛七大奇景之一。据传，朝鲜公主某天想要漱口，她拍手祈祷，泉水便从地面喷涌而出。拍子水的泉水为天然碳酸水，富含铁，涌出地面时的温度约为 25℃，数世纪以来一直被用于洗浴。旁边的浴场内有两个装满拍子水泉水的浴池，其中一个浴池的水温被加热到 40℃左右。

<繁体字>

名為「拍子水」的淡水溫泉，是姬島七大奇景之一。據傳，朝鮮公主有一天，想要漱口的公主拍手祈禱，水便從地面噴湧而出，因而得名。拍子水的泉水為天然碳酸水，富含鐵，湧出地面時的溫度約為 25°C，數世紀以來一直被用於洗浴。旁邊的浴場內有兩個裝滿拍子水泉水的浴池，其中一個浴池的水溫被加熱到 40°C 左右。

<日本語仮訳>

拍子水という淡水の泉は姫島の七不思議の一つである。この天然の泉はかの朝鮮の姫その人によって見つけられたと言われている。口をゆすぎたいと彼女が祈り手をたたくと、水が地面から沸き立ち始めたという。拍子水の水は何世紀にも渡り、入浴のために使われている。その水は天然炭酸水で鉄分が豊富で、およそ 25℃で地面から湧き出ている。隣にある浴場では拍子水の湧水で満たされた 2 つの浴槽があり、そのうちの一つは約 40℃に加熱されている。

<简体字>

千人堂，位于一片灰色黑曜石（姬岛特产）断崖上，能临海远眺姬岛西北方向的观音崎。这座小建筑也是姬岛七大奇景之一。相传，某年除夕夜（12月31日），千人堂成功藏匿了一千名被追债的岛民。

在这里，可俯瞰火山口以及下方远离人烟、静谧怡人的海滨，还能眺望周防滩日落时的绝景。鱼鹰会在断崖表面的突起处筑巢，人们也曾经于此开采黑曜石。但自从这里被指定为国家级天然纪念物以后，已禁止开采活动。

<繁体字>

千人堂，也是姬島七大奇景之一，位於被灰色黑曜石（姬島特產）所覆蓋的海邊斷崖上，可以遠眺姬島西北方向的觀音崎。相傳，某年除夕夜（12 月 31 日），千人堂成功藏匿了一千名被迫債的島民。

在這裡，可俯瞰火山口及遠離人煙、靜謐怡人的海濱，還有日落時周防灘的絕景。魚鷹會在斷崖表面的突起處築巢。自從這裡被指定為國家天然紀念物以後，禁止在此斷崖繼續開採黑曜石。

<日本語仮訳>

千人堂は姫島の北西側の観音崎を見晴らす場所にある。島の独特の灰色の黒曜石で覆われた、海の上にある断崖に位置していて、この小さな建物もまた姫島の七不思議の一つである。

島の伝説によれば大晦日に借金取りに追われた島民千人を匿うことが出来たということである。その小さな建物からは火山の火口と引込んだ所にある浜辺を見下ろせる。ここから見る周防灘に沈む夕陽は絶景である。ミサゴのつがいとその断崖の表面の引っ張りのところに巣を作っている。かつては黒曜石を求めて採掘されたが、この断崖は今では国指定の天然記念物とされており、そのような活動から保護されている。

<简体字>

大带八幡社为供奉八幡神而建，与宇佐神宫一脉相承。它既是姬岛上最大的神社，也是姬岛神道信仰的中心。

由于远离国东半岛文化圈，姬岛的盂兰盆舞别具一格。每年8月盂兰盆节期间，50多种独特的舞蹈会轮番上演，其中最有名的是狐狸舞。由当地的孩子们扮成日本狐狸，举着巨大的纸伞，合着太鼓的节奏起舞。姬岛的盂兰盆舞在2012年被日本政府选定为“应采取记录编写等措施的无形民俗文化财”。每年，岛民还会重新编排舞蹈在节日期间专为游客表演。

<繁体字>

大帶八幡社為供奉八幡神而建，與宇佐神宮一脈相承。這座神社既是姬島上最大的神社，也是姬島神道信仰的中心。

由於遠離國東半島文化圈，姬島的盂蘭盆舞別具一格。每年 8 月盂蘭盆節期間，50 多種獨特的舞蹈會輪流上演，其中最有名的是狐狸舞。由當地的孩子們扮成日本狐狸，舉著巨大的紙傘，合著太鼓的節奏起舞。姬島的盂蘭盆舞在 2012 年被日本政府選定為「應採取記錄編寫等措施的無形民俗文化財」。每年在節日期間，島民會編排最新的舞蹈專為遊客表演。

<日本語仮訳>

大帯八幡社は島での神道崇拜の中心である。八幡を敬うために建立され、宇佐神宮と結びつけられたこの神社は姫島で最も大きい神社である。

国東半島の文化から離れているため、島で行われる盆踊りは姫島ならではのものとなっている。毎年 8 月のお盆の期間には 50 以上のユニークなダンスが行われる。これらの盆踊りは 2012 年に「記録作成等の措置を講ずべき無形の民俗文化財」として日本政府によって選択された。一番有名なのはキツネ踊りで、地元の子供たちがキツネ（日本の狐の意）に扮し、大きな紙の傘を持って太鼓の拍子に合わせて踊る。毎年、島民は祭りの間の訪問者のために新しい踊りを作っている。

<简体字>

国东半岛位于九州东北部，由两子山的火山锥形成。718 年，相传为宇佐八幡神的化身的仁闻菩萨创立了山岳信仰教，这亦成为神佛习合的原点。从两子山向海岸延伸的 6 个村庄内所有寺院与神社统称为“六乡满山”。宇佐神宫内曾经有一座名叫“宇佐宫弥勒寺”的神宫寺。为了从弥勒寺到国东半岛的群山中寻求苛刻的修行场所，半岛上开辟了许许多多分布在各处的寺院和石窟。而连接这些修行场所的“峰道”遍布整座半岛。沿着陡峭的峰道徒步修行，被称为“峰入行”，每 10 年举办一次。

<繁体字>

國東半島位於九州の東北部，由兩子山の火山錐形成。718 年，被認為是宇佐八幡神化身的仁聞菩薩創立了山嶽信仰教，這亦成為神佛習合的原點。從兩子山向海岸延伸的 6 個村莊中所有寺院與神社統稱為「六郷滿山」。宇佐神宮內曾經有一座名叫「宇佐宮彌勒寺」的神宮寺，為了在從彌勒寺到國東半島的群山中尋求嚴苛的修行場所，半島出現了許多分佈在各處的寺院和石窟，而連接這些修行場所的「峰道」遍佈整座半島。沿著陡峭的峰道徒步修行，被稱為「峰入行」，每 10 年舉辦一次。

<日本語仮訳>

国東半島は、九州の北東にあり、両子山の火山錐から形成された地域である。718 年に宇佐八幡の化身とされる仁聞菩薩が、神仏習合の原点となる山岳宗教を開基した。この両子山から海岸へ向かって続く、六つの郷一帯にある寺社を総称して「六郷満山」と呼ぶ。宇佐神宮にはかつて宇佐宮弥勒寺といわれる神宮寺があり、この弥勒寺から国東半島の山々へ厳しい修行の場を求め数多くの寺や岩屋が開かれ、半島に点在している。これら修行の場を結ぶ「峯道」が半島一帯に広がっており、この峯道を辿る修行「峯入行」は、10 年に一度行われている。

<简体字>

在六乡满山，僧侣们进行一种名为“峰入行”的苦修，穿过山间的险峻道路，巡游国东半岛的石窟、神社与寺庙等圣地。

两子寺是六乡满山的中山本寺，即山岳修行的根本道场。自江户时代（1603-1867）起，两子寺就成为了六乡满山的总持院，统辖全山。据传，参道上的仁王像建于 1814 年，是国东半岛上最大的仁王石像。

同为峰入行落脚点的富贵寺阿弥陀堂（富贵寺大堂），是日本三大阿弥陀堂之一，其他两堂为宇治的平等院凤凰堂和平泉的中尊寺金色堂。富贵寺阿弥陀堂是九州现存最古老的木结构建筑，被指定为国宝。相传，大堂内的本尊——阿弥陀如来像，出自六乡满山寺院的始祖仁闻菩萨之手。

<繁体字>

在六鄉滿山，僧侶們進行一種名為「峰入行」的苦修，穿過山間的險峻道路，巡遊國東半島的石窟、神社與寺廟等聖地。

兩子寺是六鄉滿山的中山本寺，即山嶽修行的根本道場。自江戶時代（1603-1867）起，兩子寺就成為六鄉滿山的總持院，統轄全山。據傳，參道上的仁王像建於 1814 年，是國東半島上最大的仁王石像。

同為峰入行落腳點的富貴寺阿彌陀堂（富貴寺大堂），是日本三大阿彌陀堂之一，其他兩堂為宇治的平等院鳳凰堂和平泉的中尊寺金色堂。富貴寺阿彌陀堂是九州現存最古老的木結構建築，被指定為國寶。相傳，大堂內的本尊——阿彌陀如來像，出自六鄉滿山寺院的始祖仁聞菩薩之手。

<日本語仮訳>

六郷満山で僧侶の修行として行われる「峯入行」は山々の険しい道を通り、国東半島の岩屋や社寺などの霊場を巡る荒行である。

両子寺は六郷満山の中では中山本寺、すなわち山岳修行の根本道場にあたり、特に江戸時代（1603-1867）からは六郷満山の総持院として全山を統括してきた。1814年の作と伝えられている参道の仁王像は国東半島最大の石像仁王である。

また、同じく峯入行の立ち寄り所である富貴寺の阿弥陀堂（富貴寺大堂）は宇治の平等院鳳凰堂、平泉の中尊寺金色堂と並ぶ日本三阿弥陀堂の一つに数えられ、現存する九州最古の木造建築物であり、国宝に指定されている。本尊の阿弥陀如来像は六郷満山寺院を開基したとされる仁聞菩薩の手によって造られたと伝えられている。

<简体字>

从 9 世纪到 14 世纪，由于宗教修行活动大多集中在“弥勒寺—宇佐神宫”神宫寺群周边进行，故该地区的寺庙与神社一度多达 50 座。

半岛上至今仍留存着摩崖雕刻和祈祷石碑，它们是宗教昌盛时代的见证。其中最有名的莫过于建在丰后高田市田染平野断崖上的一对石佛雕像“熊野摩崖佛”。一尊雕像高 6 米，是日本最大的大日如来（密宗里至高无上的本尊佛）像。另一尊高 8 米，是信仰的守护者不动明王的雕像。这对日本最大、最古老的摩崖佛，被指定为国家级重要文化财。

<繁体字>

從 9 世紀到 14 世紀，由於宗教修行活動大多集中在「彌勒寺—宇佐神宮」神宮寺群周邊進行，故該地區的寺廟與神社多達 50 座左右。

半島上至今仍留存著摩崖雕刻和祈禱石碑，見證了當時宗教的昌盛。其中最有名的莫過於一對建在豐後高田市田染平野斷崖上的石佛雕像「熊野摩崖佛」。一尊雕像高 6 公尺，是日本最大的大日如來（密宗裡至高無上的本尊佛）像。另一尊高 8 公尺，是信仰的守護者不動明王的雕像。這對日本最大、最古老的摩崖佛，被指定為國家級重要文化財。

<日本語仮訳>

宗教的な修行が弥勒寺・宇佐神宮複合施設周囲に 9 世紀から 14 世紀にかけて集中したので、その地方の寺・神社の数はおよそ 50 まで増えた。

この宗教上の熱意の主な証の二つは、半島中で今でも見られる崖に沿った彫刻と石の祈念碑である。これらのうちもっとも有名なものは熊野磨崖仏で、豊後高田市田染平野の断崖に設置された一対の石仏彫刻である。一つの彫刻は高さ 6 メートルあり、最高位の宇宙の仏である大日如来で日本で最も大きいものである。もう一方は 8 メートルの高さがあり、信仰の守護者である不動明王を表現している。この熊野磨崖仏は国指定の重要文化財であり、日本最古にして最大級の磨崖仏である。

<简体字>

在国东狭窄的山间小路上，除高耸的熊野摩崖佛之外，还能看见众多具有上千年历史的石碑。

五轮塔和国东塔是最常见的石碑样式。两者貌似由不同的石头堆砌而成，但其实多用一块整石凿刻。五轮塔的塔轮代表着传统五要素，从下往上分别为地、水、火、风和空。国东塔的造型与五轮塔相似，由于“宝塔”的塔身带有莲花座，因而纵向显得修长。莲花座起到支撑塔身的作用，为国东塔独有的式样。

<繁体字>

在國東狹窄的山間小路上，除高聳的熊野摩崖佛之外，還能看見眾多具有上千年歷史的石碑。

五輪塔和國東塔是最常見的石碑樣式。兩者貌似由不同的石頭堆砌而成，但其實是用一塊完整的石頭鑿刻。五輪塔的塔輪分別代表傳統的五大要素，從下往上分別為地、水、火、風和空。國東塔的形狀與五輪塔相似，由於「寶塔」的塔身底層為蓮花座，具有支撐塔身的作用，且讓塔身顯得修長，為國東塔獨有的式樣。

<日本語仮訳>

熊野磨崖仏のそびえ立つ石像に加え、千年にもなる石碑が、国東の狭い山の小径や山道に沿って散在するのを見ることができる。

最も一般的な二つの型は五輪塔と国東塔という石碑である。両方とも通常一つの石から削り出されているが、別々の石が積まれたように見えるよう作られている。五輪塔のそれぞれの層は伝統的な 5 つの要素の一つを表している。下の層から見ていくと、地、水、火、風、空（くう）である。国東塔は、意匠に於いて五輪塔に似ているが、「宝塔」の塔身に蓮華座が備えられたもので、すらりと縦に長い姿をしている。蓮華座は、蓮華を表現した部材で、塔身を支える重要な役割をしており、国東塔にしか見られない様式である。

<简体字>

16 世纪以前，“弥勒寺—宇佐神宫”神宫寺群掌管着名为“二十四庄园”的农田组织网。这些农庄为神社、寺庙及其信徒种植大米，为维护地区稳定做出了极大贡献。

这些源于 11 世纪的庄园中，“田染庄”至今仍在耕种。田染庄位于丰后高田的山谷中，成片的梯田纵横交错，土地根据不同的地形铺展成平缓的曲线。为了发展现代农业，其他采用如此式样的大部分农田先后被改造成正方形，唯有田染庄仍保持了各块水田的自然曲线，且坚持人工耕作。在公历历法导入前，农民们都是利用太阳在群山峰顶间的位置变化，判断播种和收割的时机。

<繁体字>

16 世紀以前，「彌勒寺一字佐神宮」神宮寺群掌管著名為「二十四莊園」的農莊組織。這些農莊為神社、寺廟及其信徒種植稻米，為維護地區穩定做出了極大貢獻。

這些源於 11 世紀的莊園中，「田染莊」至今仍在耕作。田染莊位於豐後高田的山谷中，成片的梯田縱橫交錯，土地跟隨地形鋪展成平緩的曲線。為了發展現代農業，其他採用如此設計式樣的大部分農田先後被改造成正方形，唯有田染莊仍保持了各塊水田的自然曲線，且堅持人工耕作。在西曆曆法導入前，農民們均利用太陽在群山峰頂間的位置變化，判斷播種和收割的時機。

<日本語仮訳>

16 世紀まで、弥勒寺・宇佐神宮複合施設は 24 の荘園として知られる農地の組織網を管理していた。これらの農地が神社・寺とその信奉者のための米を生産することで地域の安定を維持するのに役立っていた。

これら 11 世紀の荘園の一つ田染荘は現在も運用されている。豊後高田の谷間にあり、この複雑に形成された棚田の広がり、この地域の地形に合うさまざまな土地の形状に沿ってゆるやかな曲線を描いている。このように設計された他の田んぼは、近代農業を促進するため正方形にされてきたが、田染荘はそれぞれの田んぼの自然の曲線を維持してきた。さらに、これらの水田は今も手作業で耕作されている。西暦が導入される前は百姓達は、いつ苗を植えるか、いつ米を収穫するかを決めるために、取り囲んでいる山々の頂上に対する太陽の位置を利用していた。

<简体字>

田染庄是唯一一座历经千年仍保持原状的庄园。公元 11 世纪，为了给位处下方的农田提供灌溉，人们顺应山谷的自然地形开辟了田染庄的农田。2010 年，它被指定为日本重要文化景观。

时至今日，宇佐神宫在举办宗教仪式或祭祀时，仍会使用一部分产自田染庄的大米。每年 12 月到 1 月，田野间灯火点亮，星星点点，连成一片，吸引着越来越多的游客。旅游业的发展虽然为这一代的农民创造了收入，但几十年后这些农田该由谁来继续耕种和维护，尚无答案。

<繁体字>

田染莊是唯一歷經千年仍保持原狀的莊園。西元 11 世紀，為了給位處下方的農田提供灌溉，人們按照山谷的自然地貌開闢了田染莊的農田。2010 年，它被指定為日本重要文化景觀。

時至今日，宇佐神宮在舉辦宗教儀式或祭祀時，仍會使用一部分產自田染莊的稻米。每年 12 月到 1 月，田野間燈火點亮，星星點點，連成一片，吸引著越來越多的遊客。旅遊業的發展雖然為這一代的農民創造了收入，但幾十年後這些農田該由誰來繼續耕種和維護，尚無答案。

<日本語仮訳>

田染荘は千年以上もの間、元の形を維持してきている唯一の荘園である。下方にある田んぼへの灌漑を提供するために 11 世紀に設計され、水田は谷の自然の地形に従った。2010 年に重要文化的景観に指定された。

宇佐神宮は今も儀式や祭事には田染荘で作られた米をいくらか使っている。12 月から 1 月にかけて田んぼはひとつなぎになった灯りで照らされ、そのためこの地域により多くの訪問者がやって来る。この観光の流入が現在の世代の農家を支えるのに役立っているが、これから先何十年と水田を誰が維持するのかは定かではない。

<简体字>

12 世纪之前，“弥勒寺—宇佐神宫”神宫寺群仍是国东半岛的政治中心。直至 17 世纪初，国东半岛在政治上分为 3 个地区，即杵筑、日出和中津。1603 年德川家康（1543-1616）统一日本后，把国东半岛的统治权给予了忠实的家臣细川忠兴（1563-1646）。忠兴指派盟友和家族分守三城以维持统治。数百年间，虽然统治氏族多有更替，但三地风貌仍一如往昔。继细川家之后，其他氏族们凭借对将军的贡献和自身政绩，先后获得了该地的统治权。

<繁体字>

12 世紀之前，「彌勒寺—宇佐神宮」神宮寺群仍是國東半島的政治中心。直至 17 世紀初，國東半島在政治上分為了 3 個地區，即杵築、日出和中津。於 1603 年統一日本的德川家康（1543-1616）把國東半島的統治權賜予他忠實的家臣細川忠興（1563-1646）。忠興指派盟友和家族分守三城以維持統治。數百年間，雖然統治氏族多有更替，但三地風貌依舊如昔。繼細川家之後，其他多家氏族憑藉對將軍的貢獻和自身政績，先後獲得了該地的統治權。

<日本語仮訳>

12 世紀まで弥勒寺・宇佐神宮の寺社複合施設は国東半島の政治的権力の中心であった。17 世紀の初期までには、国東半島の政治的支配は 3 つの領土に分割されていた。すなわち杵築、日出、そして中津である。1603 年に自分の支配下で国を統一した徳川家康（1543-1616）は、忠実な家臣である細川忠興（1563-1646）にその地域の支配権を与えた。忠興は自分の盟友と家族を 3 つの城に付かせることで支配を維持した。支配する氏族は何世紀にも渡る間に代わったが、それぞれの町は変わらないままであった。細川家の後、他の氏族達が、将軍への奉公と政治的功績に従いその地域の支配権を与えられた。

<简体字>

中津城是日本三大水城之一，座落于中津河畔，其地理位置十分显要。它保留了九州最古老的近代石头城墙。与其相邻的城下町（围绕当地政治中心发展起来的城镇），则是为阻挡敌人进攻而设计。黑田孝高（1546-1604）被武将丰臣秀吉（1537-1598）任命为该地区的大名后，从 1588 年开始筑城。1600 年，黑田被德川家康转封至福冈，细川忠兴（1563-1646）取而代之，并派其子驻守此城。其后，小笠原家族（1632 - ）和奥平家族（1717 - ）统治该地区。

城堡周边有众多寺庙与神社，多为江户时代（1603-1867）的大名所建。其中，合元寺因其罕见的深红围墙而闻名遐迩。红墙是为了悼念被杀害的宇都宫镇房（1536-1588）及其家臣。1587 年，因黑田孝高从镇房手中夺取了周边地区，次年镇房企图刺杀黑田孝高重夺领地。但因计划暴露，镇房大计未成，反被暗杀于中津城内。其家臣们虽在合元寺奋力抗战，最终全軍覆没。当时在寺外墙上留下的血迹，再多灰泥都无法掩盖，只能把墙漆成红色。据传，建筑内外所留刀痕也是那场战斗留下的痕迹。

除合元寺以外，该地区的圆龙寺、自性寺和圆应寺，也值得一访。

<繁体字>

中津城是日本三大水城之一，座落於中津河畔，其地理位置十分顯要。它保留了九州最古老的近代城堡的石牆。與其相鄰的城下町（圍繞當地政治中心發展起來的城鎮），則是為阻擋敵人進攻而設計。黑田孝高（1546-1604）被武將豐臣秀吉（1537-1598）任命為該地區的大名後，從 1588 年開始築城。1600 年，黑田被德川家康轉封至福岡，細川忠興（1563-1646）取而代之，並派其子駐守此城。其後，小笠原家族（1632 - ）和奧平家族（1717 - ）統治該地區。

城堡周邊有眾多寺廟與神社，多為江戶時代（1603-1867）的大名所建。其中，合元寺因其罕見的深紅圍牆而聞名遐邇。紅牆是為了悼念被殺害的宇都宮鎮房（1536-1588）及其家臣。1587 年，因黑田孝高從鎮房手上奪取了周邊地區，1588 年鎮房企圖刺殺黑田孝高重奪領地。但因計畫暴露，鎮房大計未成，反被暗殺於中津城內，其家臣們雖在合元寺奮力抗戰，但最終全部戰死殆盡。當時在寺廟外牆上留下的血跡，無論使用多少灰泥都無法掩蓋，無奈被漆成紅色。据传，建築內外所留的刀痕也是那場戰鬥留下的痕跡。

除合元寺外，該地區的圓龍寺、自性寺和圓應寺，亦值得一訪。

<日本語仮訳>

その名前を共有する川に沿った場所に戦略的に置かれた中津城は、日本三大水城のひとつであり、九州最古を誇る近世城郭の石垣が残っている。それに隣接する城下町も攻撃する敵の接近を妨げるよう設計されていた。黒田孝高（1546-1604）は武将豊臣秀吉（1537-1598）によってその地域の大名に指名された後、1588年から中津城の築城を開始した。1600年に黒田が徳川家によって福岡に移されたとき、細川忠興（1563-1646）が彼に取って代わり、その城に居住するために息子を送った。後にその領土は小笠原家（1632～）と奥平家（1717～）によって支配されることになる。

城を囲む近隣には数々の寺や神社がある。そしてその多くは江戸時代（1603-1867）に大名によって建立された。これらのうち最も有名なものは、珍しい真紅の壁で知られている合元寺である。この色を塗られた壁は宇都宮鎮房（1536-1588）とその家臣の殺戮を追悼するものである。1587年に黒田孝高が鎮房から周辺の地域を乗っ取ったため、1588年に鎮房は黒田孝高を殺し、権力を取り返そうと企んだ。その計画が発覚し、彼は謀略をもって中津城内で暗殺され、家臣達はここ合元寺で奮戦虚しく殺された。壁の血痕はどれだけ漆喰を使っても覆い隠すことが出来ず、壁は最終的に代わりに赤く塗られることになったと考えられている。そして建物の内外に見られる刀傷はその時の戦いによるものだと信じられている。

この地域の他の注目すべき寺には円龍寺、自性寺、円応寺がある。

<简体字>

这座位于中津的江户时代（1603-1867）的房屋，是福泽谕吉（1835-1901）的旧居。福泽谕吉是推动日本西洋化进程的重要人物。1860 年，他出访美国。回国后，在 1872 年的著作《劝学篇》中提倡改革教育体制。随后，他在东京创办了庆应义塾大学。他的肖像被印在目前面值 10000 日元的纸币上[※]。

福泽幼年时期的旧居靠近中津城。除了房子主人的历史性意义之外，旧居本身也是江户时代建筑的典范。与之相邻的博物馆内，收藏了福泽在旧居时的手写文稿及其他遗物。

※从 2024 年起，10000 日元纸币将换为涩泽荣一的肖像。

<繁体字>

這座江戶時代（1603-1867）的房屋位于中津，是福澤諭吉（1835-1901）的故居。福澤諭吉是推動日本西洋化進程的重要人物。1860 年，他出訪美國。回國後，於 1872 年的著作《勸學篇》中提倡改革教育體制，之後並在東京創辦了慶應義塾大學。他的肖像被印在目前面值 10000 日元的紙幣上[※]。

福澤幼年時期的故居靠近中津城。除了房子主人的歷史性意義之外，故居本身也是江戶時代建築的典範。與之相鄰的博物館內，收藏了福澤在舊居時的手寫文稿及其他遺物。

※從 2024 年起，10000 日元紙幣將換為澀澤榮一的肖像。

<日本語仮訳>

中津のこの江戸時代（1603-1867）の住居は福沢諭吉（1835-1901）の家であった。彼は日本の西洋化における重要な人物になっていった。1860年に合衆国を訪問した後、彼は日本に戻り、1872年、彼の著書『学問のすゝめ』で教育制度の改善を提唱した。彼はその後、東京に慶應義塾大学を設立するに至った。今日では彼の肖像画が10,000円札に描かれている。[※]

福沢の幼少期の家は中津城からわずかに離れたところにあった。その家に住んでいた人物の歴史的な重要性に加え、家そのものが江戸時代（1603-1867）の建築の良い例である。そして隣接する博物館には福沢がそこにいた時代の原稿や他の遺物がある。

※2024年からは渋沢栄一に変更される予定。

<简体字>

中津城周边城镇曾有一段因工匠技艺而繁荣的历史。1588 年，黑田孝高（1546-1604）开始筑城时，从姬路和博多两地带来众多工匠，城中绵延巍巍的石墙，均手工雕凿堆砌而成，并至今仍保持着原样。现在中津城内的工坊，如制作传统和伞的“朱夏和伞工坊”，以及使用传统染色技巧为织物染色的“弓场染色店”，其历史均可追溯到江户时代（1603-1867）曾乐居于此的工匠一辈。最近，城内还出现了一些面向游客传授传统技艺的体验工坊。

<繁体字>

中津城周邊城鎮中的工匠技藝曾為歷史增添過色彩。1588 年，黑田孝高（1546-1604）開始築城時，從姬路和博多兩地帶來眾多工匠。城中綿延威巍的石牆，均為手工雕鑿堆砌而成，至今仍保持原樣。现今中津城內工坊，比如製作傳統和傘的「朱夏和傘工坊」，以及使用傳統染色技巧為織物染色的「弓場染色店」，其歷史均可追溯到江戶時代（1603-1867）樂居於此的工匠一輩。最近，城內還出現了面向遊客傳授這些傳統技藝的體驗式工坊。

<日本語仮訳>

中津城を囲む町には職人技の活発な歴史がある。黒田孝高（1546-1604）が 1588 年に城の建築を始めたとき、姫路と博多の両市から職人を連れてきた。城の長く続く石垣は手で削られ積み重ねられたもので、それが今日まで同じ状態で残っているのである。中津にあるいくつかの工房、例えば今でも伝統的な和傘を作っている和傘工房朱夏や、今も織物を染めるのに伝統的な染色技巧を使っている弓場染物店は、その歴史を江戸時代（1603-1867）にこの町に在籍することを好んだ職人までさかのぼる。最近では訪問者にこれらの伝統的技術について教える体験型のワークショップを運営し始めた。

<简体字>

杵筑城位于国东半岛南部，四周被昔日武士宅邸围绕。这里有土墙及蔓延至平坦丘陵地带的石板路，还有依旧保留了传统茅草屋顶的民居。

杵筑城的历史可以追溯到木付赖直（生卒年不详）统治的 1394 年。直至 1600 年战国时代落幕的 200 多年间，这里始终由木付家族统治。之后，德川家康（1543-1616）将国东半岛赐予细川忠兴（1564-1646）。直到 19 世纪后半叶，杵筑城一直是国东半岛的政治中心。1970 年，杵筑城获重建，作为日本最小的城堡之一而广为人知。

<繁体字>

杵築城位於國東半島南部，四周被昔日武士宅邸圍繞。這裡有土牆以及蔓延至平坦丘陵地帶的石板路，還有依舊保留了傳統茅草屋頂的民居。

杵築城的歷史可以追溯到木付賴直（生卒年不詳）統治的 1394 年。直至持續了 200 多年的戰國時代落幕的 1600 年，這裡始終歸屬木付家族統治。之後，德川家康（1543-1616）將國東半島賜予細川忠興（1564-1646）。直到 19 世紀後半葉，杵築城一直是國東半島的政治中心。1970 年，杵築城獲重建，作為日本最小的城堡之一而廣為人知。

<日本語仮訳>

国東半島の南部に位置している杵築城は昔の武家屋敷に囲まれていて、土塀とゆるやかな丘陵地帯に伸びる石畳がある。家々の多くは伝統的な茅葺き屋根を残している。

城は木付頼直（生没年不詳）がその地方を支配していた 1394 年までさかのぼる。彼の一族が 200 年間の戦国時代が終わった 1600 年まで支配していたが、その後細川忠興（1564-1646）が徳川家康（1543-1616）によってその半島を与えられた。杵築城は 19 世紀後半まで国東半島の政治的権力の中心として役割を果たしてきた。1970 年に再建され、その城は日本で最も小さい城の一つとして知られている。

<简体字>

杵筑城下町（围绕当地政治中心发展起来的城镇），是日本唯一被称为“三明治型城下町”的古镇。

杵筑原本建在两座山坡上和其山谷间。武士住在山丘上，商人住在山谷里。这两种迥然不同的街区由一条与山丘呈直角的街道相连，主干道则和山谷平行而上。

通往山丘道路中最有名的两条街道分别是“醋屋坡”和“盐屋坡”，它们将山丘上的武士宅邸和山谷中的商业街相连。这两条路名来源于曾坐落在山丘下的店铺（醋店和盐店）。除了让人流连忘返的石板小径之外，一览无余的美丽古城景观，也是一大看点。

<繁体字>

杵築城下町（圍繞當地政治中心發展起來的城鎮），是日本唯一被稱為「三明治型城下町」的古鎮。

杵築原本建在兩座山坡上和其山谷間。武士住在山丘上，商人住在山谷裡。這兩種迥異的街區由一條與山丘呈直角的街道相連，另有一條幹道則和山谷平行而上。

通往山丘道路中最有名的兩條街道分別是「醋屋坡」和「鹽屋坡」，它們將山丘上的武士宅邸和山谷中的商業街相連。這兩條路名來源於曾坐落在山丘下的店鋪（醋店和鹽店）。除了讓人流連忘返的石板小徑之外，一覽無餘的美麗古城景觀，也是一大看點。

<日本語仮訳>

杵築城下町は、日本で唯一の「サンドイッチ型城下町」と言われている。

杵築は元々二つの丘の上とその間の谷に築かれた。侍は丘の上に家を建て、商人は谷に住んでいた。町のこれらの違う部分は丘陵に対して垂直な通りで結ばれており、主要道路は谷間を平行に登るように走っている。

丘陵に登る最も有名な通りのうちの二つは酢屋の坂と塩屋の坂で、丘の上の武家屋敷と谷の商人の町を繋いでいた。それら名前はかつて丘の麓にあった店（それぞれ酢屋と塩屋）に由来する。印象的な石畳の小径そのものに加え、町を見渡す景観は一見の価値がある。

<简体字>

大原家族是 1646 年至 18 世纪中叶杵筑领主松平家的一位高级家臣，其府第是城内保存状态最好的武士宅邸之一。大原家的传统茅草屋顶、土墙、榻榻米地板房，均为高级武士宅邸的优秀范例。宅内还有由石头搭建的传统厨房、洗手间，以及室内射箭练习场。宅邸四周被精心打理的庭院环绕。现在大原宅邸、醋屋坡以及周边的道路，常被用作拍摄时代剧（古装剧）的外景点，定期会有剧组前来取景。

<繁体字>

大原家族是 1646 年至 18 世紀中葉杵築領主松平家的一位高級家臣，其府邸是城內保存狀態最好的武士宅邸之一。大原家的傳統茅草屋頂、土牆、榻榻米地板房，均是高級武士宅邸的絕佳範例。宅內有由石頭搭建的傳統廚房、洗手間，以及室內射箭練習場。宅邸四周被精心打理的庭院環繞。現在大原宅邸、醋屋坡以及周邊的道路，定期有拍攝時代劇（古裝劇）的劇組來此取景。

<日本語仮訳>

大原家は、1646 年から 18 世紀中頃まで杵築の支配者であった松平家の主な家臣のひとつであった。大原邸は町で最もよく状態が保たれている武家屋敷の一つである。その伝統的な茅葺き屋根、土塀、そして畳と板の間の部屋は上級武士の屋敷の優れた例である。屋敷内には伝統的な石でできた台所、厠、屋内弓道練習場がある。屋敷は手入れの行き届いた庭に囲まれている。今日では大原邸、酢屋の坂、そして取り囲む通りは時代劇の撮影のため定期的に利用されている。

<简体字>

从面朝别府市井的日出城的残垣断壁上，可将别府湾一览无遗。虽然这座修建于 17 世纪的城堡已不复存在，但从周边的道路仍可窥探出江户时代（1603-1867）的日本景象。现存的江户时代的建筑物主要有致道馆、松屋寺和若宫八幡社。

特别值得关注的是致道馆，一所建于 1858 年的传统的学校。武士家的孩子在此学习从书法到医科的各种学科。该校与寺院开办的寺子屋（私塾）体系并存，是全国性、由国家开办的 255 所藩校之一。1951 年，致道馆在复修时迁至日出城内的新址。

<繁体字>

從面朝別府市井的日出城的斷垣殘壁上，別府灣的景色一覽無遺。雖然這座修建於 17 世紀的城堡已不復存在，但從周邊的道路仍可窺探出江戶時代（1603-1867）的日本景象。現存的江戶時代的建築物主要有致道館、松屋寺和若宮八幡社。

致道館是一所建於 1858 年的傳統的學校，特別值得關注。武士的孩子在此學習從書法到醫學等各類課程。該校與寺院開辦的寺子屋（私塾）制度並存，是全國性、由國家開辦的 255 所藩校之一。1951 年，致道館在復修時遷至日出城內的新址。

<日本語仮訳>

別府の街の向かいに位置して、日出城の残されている城壁は別府湾を見渡している。17 世紀に築かれた城はもはや建っていないが、周りの通りからは江戸時代（1603-1867）の日本の様子を垣間見ることができる。江戸時代に建てられた建造物で今日まで現存するものには致道館、松屋寺、若宮八幡社がある。特に注目すべきは致道館で、1858 年に建てられた伝統的な学校である。そこには武家の子供達に通っていて、書道から医学に至るまで様々な学科が教えられていた。この施設は、寺が組織していた寺子屋教育制度と並んで存在していた、全国規模の国家による組織的な教育制度を成していた 255 の藩校の一つであった。致道館はその復元に伴って 1951 年に日出城内の新しい場所に移築された。

<简体字>

日出城是 17 世纪初期，细川忠兴（1563-1646）为 he 从本州西部的姬路迁至日出的亲戚木下延俊（1577-1642）所建。现在日出城旧址上是一所小学。为了凸显此处的历史意义，学校的设计保留了城堡建筑的元素。

<繁体字>

日出城是 17 世紀初期，細川忠興（1563-1646）為他從本州西部的姫路遷至日出的親戚木下延俊（1577-1642）所建。今日，日出城舊址上是一所小學。為了凸顯此處的歷史意義，學校的設計保留了城堡建築的元素。

<日本語仮訳>

日出城は 17 世紀初期に細川忠興（1563-1646）によって彼の親戚であった木下延俊（1577-1642）のために築かれたもので、彼は本州西部の姫路から日出へ移転したのであった。今日では城がもともと建てられた跡地に小学校が建てられている。その歴史的重要性を示すものとして、その学校の設計には城の建築物の要素が残されている。

<简体字>

别府坐落于海湾与地热活动频繁的群山之间，拥有大约 2300 座温泉，泉眼数量全球排名第一，涌泉量世界第二，仅次于美国黄石国家公园。当地尊重自然、因地制宜，经过几个世纪的发展，营造了独特的温泉文化。

在别府成为世界级旅游胜地之前，当地的农夫们为了放松和社交经常聚在一起泡温泉。得益于这一日常习惯，共同沐浴中产生的亲密感，增强了社区的凝聚力。例如位于元町附近、有名的竹瓦温泉，就是别府公众浴场，内设可举办町内会（日本的一种居民自治团体）会议和活动的房间，是社区的交流中心。对当地人而言，公共浴场不仅仅是沐浴的地方，也是强化社区凝聚力的场所。

<繁体字>

別府坐落於海灣與地熱活動頻繁的群山之間，擁有大約 2300 座溫泉，泉眼數量全球排名第一，湧泉量世界第二，僅次於美國黃石國家公園。當地尊重自然、因地制宜，經過幾個世紀的發展，營造了獨特的溫泉文化。

在別府成為世界級旅遊勝地之前，當地的農夫們為了放鬆和社交經常聚在一起泡溫泉。得益於這一日常習慣，在共同沐浴中產生的親密感，增強了社區的凝聚力。例如位於元町附近、有名的竹瓦溫泉，就是別府公眾浴場，內設可舉辦町內會（日本的一種居民自治團體）會議和活動的房間，是社區的交流中心。對當地人而言，公共浴場不僅僅是沐浴的地方，也是強化社區凝聚力的場所。

<日本語仮訳>

海と地熱活動の活発な山々の間に位置する別府にはほぼ 2,300 の温泉があり、源泉数は世界一であり、湧出量は合衆国のイエローストーン国立公園に次ぐ二番目となっている。町はこの地熱現象を受け入れ、何世紀にも渡って独特の温泉文化を発達させてきた。

別府の存在が世界的な観光目的地となる前には、地域の農夫達がリラックスと社交のために温泉に集っていた。このような日常の慣習のおかげで、風呂を共有する親密さに基づいた地域社会の感覚が生まれた。元町近隣にある有名な竹瓦温泉のような別府の公営浴場は、近隣の町内会や行事のための別室を備え、地域社会の中心となっている。地元の人たちにとって公衆浴場は単に入浴するための場所ではなく、地域社会の絆を強化する場所でもある。

<简体字>

19 世纪后半期到 20 世纪前半期，随着别府有名的温泉的知名度在日本不断提升，部分富裕阶层开始在此购买别墅。现在，别府周边的丘陵地带散布着至今仍保存完好的别墅。其中几处被改建为旅馆，用于接待国内外游客，山田别墅就是其中一家。山田别墅是 1930 年山田英三按照当时很受欢迎的和洋折衷的建筑样式建造。别墅内既有榻榻米房间，也有地板房间，并将起居室等西洋建筑元素融入了日式建筑中。该旅馆现由山田英三的后裔经营，他们将设施进行现代化改建的同时，也保留了战前建筑的风格魅力。

<繁体字>

19 世紀後半期到 20 世紀前半期，隨著別府知名溫泉的消息在日本不斷擴散，部分富裕階層開始在此購買別墅。現在，別府周邊的丘陵地帶散佈著至今仍保存完好的別墅。其中幾處別墅現做為旅館接待國內外遊客，山田別墅就是其中一家。山田別墅是 1930 年山田英三按照當時很受歡迎的和洋折衷的建築樣式建造。別墅內既有榻榻米房間，也有地板房間，並將起居室等西洋建築元素融入日式建築中。該旅館現由山田英三的後裔經營，在保留了戰前建築魅力的同時，還對它進行了現代化裝修。

<日本語仮訳>

別府の有名な温泉の噂が 19 世紀後半から 20 世紀前半にかけて日本中に広がるにつれ、裕福な日本人がこの地域に別荘を購入し始めた。今日、別府周辺の丘陵地にはこの時代からよく保存された別荘が点在しており、そのうちいくつかは、現在国内外からの旅行者のための宿として運営されている。このようなものの一つである山田別荘は、1930 年に山田英三によって建てられた。現在は旅館として運営されているが、この別荘は当時人気のあった和洋折衷の建築様式で建てられた。山田別荘は畳と板の間の両方の部屋で建てられ、居間のような西洋の建築要素を日本の家に取り入れている。この旅館は山田英三の子孫によって運営されており、彼らはその家を戦前の魅力を残しつつ近代的なものにした。

<簡体字>

自 19 世纪至 20 世纪，随着别府旅游业的不断兴盛，市内公共浴场星罗棋布，当地浴场设施为吸引游客开始相互竞争。当时，港口是通往小镇的主要入口，抵港游客都从海边徒步前往位于山城斜坡上的旅馆。

争夺客源的竞争愈发激烈。此地多雨，为了吸引寻找避雨之地的游客，当地居民开始在大街小巷上搭建遮雨棚。虽然这些特殊的木结构建筑大部分已被拆除，但竹瓦温泉附近的竹瓦小路上仍留存了数家。如今，别府的建筑近代时尚，但铁轮温泉周边地区的街道却面貌依旧。坡道上下蜿蜒曲折，数不尽的温泉水汽蒸腾氤氲，宛如一座迷宫。

<繁体字>

自 19 世紀至 20 世紀，隨著別府旅遊業的不斷興盛，市內公共浴場星羅棋佈，當地居民開始競相吸引遊客到自家浴場。當時，港口是通往小鎮的主要入口，抵港遊客都從海邊徒步前往位於山城斜坡上的旅館。

爭奪客源的競爭愈發激烈。此地多雨，為了吸引尋找避雨場所的遊客，當地居民開始在大街小巷上搭建遮雨棚。雖然這些特殊的木結構建築大部分已被拆除，但竹瓦溫泉附近的竹瓦小路上仍留存了數家。如今，別府的建築時尚摩登，但鐵輪溫泉周邊地區的道路卻面貌依舊。坡道上下蜿蜒曲折，數不盡的溫泉水汽蒸騰氤氳，宛如一座迷宮。

<日本語仮訳>

19 世紀から 20 世紀にかけて別府への観光が盛んになるにつれて、住人達は公衆浴場であふれる町にある自分たちの施設に観光客を引きつけようと競った。その当時、港は町への主要な入口の役を果たしていて、到着した観光客たちは海辺から町のより高い位置にある宿まで歩いて登って行ったものだった。

客取りの競争が激しくなると、その近隣はよく降る雨から雨宿りする場所を探している観光客を引き込もうと通りや路地を覆い始めた。これらの木造の特殊な建造物のほとんどは取り壊されてしまったが、竹瓦温泉近くの竹瓦小路の上につくられたもののように、まだ残っているものもある。別府の建物は近代的であるが、鉄輪温泉の周辺地域の通りは手付かずのままの状態に残されていて、無数の温泉からの蒸気でいっぱいの迷路のような登り・下りの曲がりくねった坂道になっている。

<简体字>

所谓“别府地狱”，是指位于别府市北部的七处温泉，也是别府当地的主要观光景点。其中，海地狱、血池地狱、龙卷地狱和白池地狱，被日本政府指定为名胜。

在通往这些温泉的山路上，有众多销售名为“地狱蒸”美食的店家。人们用地下温泉喷出的蒸汽来烹饪蔬菜或肉类。最近，当地餐馆不断开发新菜谱，从蒸猪肉包子到蒸布丁，种类丰富、应有尽有。此外，当地的家庭大多汲取温泉水用于家庭沐浴和冬天房屋取暖。整个别府及其周边地区，温泉早已与当地的日常生活息息相关。

<繁体字>

所謂「別府地獄」，是指位於別府市北部的七處溫泉，也是別府當地的主要觀光景點。其中，海地獄、血池地獄、龍卷地獄和白池地獄，被日本政府指定為名勝。

在通往這些溫泉的山路上，有眾多販售「地獄蒸」美食的店家。人們用地下溫泉噴出的蒸汽來烹飪蔬菜或肉類。近期當地餐館不斷開發新菜譜，從蒸豬肉包子到蒸布丁，種類豐富、應有盡有。此外，當地的家庭大多汲取溫泉水用於家庭沐浴和冬天房屋取暖。整個別府及其周邊地區，當地日常生活早已與溫泉密不可分。

<日本語仮訳>

別府地獄というのは、その地の観光の根幹を形成する、別府市の北部に位置する七つの温泉である。そのうち、海地獄、血の池地獄、龍巻地獄、白池地獄は国指定名勝になっている。

山を登ってこれらの温泉に通ずる道では、地獄蒸しと呼ばれる食べ物を売る多くの店が並んでいる。地下の温泉から出る蒸気は野菜や肉を料理するのに使われている。最近では地元のレストランが蒸気を使って新しい味覚を産みだしていて、それらは蒸した豚まんから蒸したプリンまであらゆるものが含まれる。地元の家庭の多くは個人の風呂のため、そして冬には家を暖めるために温泉水を汲み上げている。別府周辺の地域全体がその町の生活のあらゆる部分に浸透している温泉のおかげで存在している。

<简体字>

从 15 世纪到 16 世纪的战国时代，丰后高田发展成为一大城下町（围绕当地政治中心发展起来的城镇）。这片土地虽然已有上千年的历史，但如今却以“昭和之町”而闻名。20 世纪 50 到 80 年代的昭和中后期，被认为是日本“一段逝去的美好时光”。2001 年，由 7 家店铺联手创建的昭和之町，目前已经发展到了 40 家商家。这些店铺均保留了上世纪 50 年代至 60 年代的外观和经营方式。遵循“一店之宝”（一家店铺一个镇店之宝）的方针，每个店铺必须摆出一件古董或稀有物品，这让访客感觉此地不仅是条商业街，同时也是一座博物馆。虽然每年有多达 40 万人次的游客到访，但多数集中在周末假期，所以平日的小镇既安静又祥和。

为了确保各店铺的收益，镇上 40 多家店铺还遵循“一店一品”（一家店铺一种特色商品）的规定，各个店铺必须出售自家独具特色的商品，并严禁其他店铺模仿。昭和之町的大街两侧，可觅得“驮果子”（怀旧零食）糖球，以及炸肉饼等充满昭和时代感的美食。昭和之风在这里被体现在方方面面，“昭和罗曼藏”（仓库）里收藏有老爷车；银行历史建筑里展示着过去的纸币；周末和节假日，被复原的老式巴士穿梭在大街小巷。这里还会定期举办独具当地特色的集会和活动。

<繁体字>

從 15 世紀到 16 世紀的戰國時代，豐後高田發展成為一大城下町（圍繞當地政治中心發展起來的城鎮）。這片土地雖然已有上千年的歷史，但如今卻以「昭和之町」而聞名。20 世紀 50 到 80 年代的昭和中後期，被認為是日本「一段逝去的美好時光」。2001 年，由 7 家店鋪聯手創建的昭和之町，目前已經發展到了 40 家店鋪。這些店鋪均保留了上世紀 50 年代至 60 年代的外觀和經營方式。遵循「一店一寶」（一家店鋪一個鎮店之寶）的經營策略，每個店鋪必須擺出一件古董或稀有物品，這讓訪客感覺此地不僅是條商業街，同時也是一座博物館。雖然每年有多達 40 萬人次的遊客到訪，但多數集中在週末假期，平日的小鎮既安靜又祥和。

為了確保各店鋪的收益，鎮上 40 多家店鋪還遵循「一店一品」（一家店鋪一種特色商品）的規定，即要求各個店鋪出售獨具特色的商品，並嚴禁其他店鋪模仿。昭和之町的大街兩側，可覓得「駄果子」（一種懷舊零食）糖球，以及炸肉餅等充滿昭和時代感的美食。昭和之風在這裡被體現在各方面，「昭和羅曼藏」（倉庫）裡收藏有老爺車，銀行歷史建築裡展示著過去的紙幣，週末和節假日，復原的老式巴士會穿梭在大街小巷，還會定期舉辦獨具當地特色的市集和活動。

<日本語仮訳>

豊後高田は 15 世紀から 16 世紀にかけての戦国時代のある時期に城下町になった。その地は千年以上の歴史を有しているが、今日では「昭和の町」として知られている。その名前はおよそ 1950 年代から 1980 年代に渡る昭和時代の後半を表していて、それはしばしば「古き良き時代」と見なされている。2001 年に最初七つの店からなる共同体によって造られたのだが、昭和の町は 1950 年代から 1960 年代の見た目と運営方法に戻された 40 の店舗から成り立っている。その共同体はそれぞれの店舗に「一店一宝」（一つの店に一つの宝の意）の計画の一端として骨董品や希少品を展示することを義務づけた。そうすることでその地域は商業地域であると感じるのと同じくらい博物館のように感じられるのである。毎年 400,000 人の観光客が町を訪れるが、人の行き来があるのはほとんど休日と週末で、町の平日は穏やかで静かである。

それぞれの店の収益性を維持するために、共同体の 40 あまりの店舗はまた「一店一品」（一つの店に一つの製品の意）の規則に従っている。この規則はそれぞれの店が独自の販売品を持つことを義務づけ、他店がその品物を模倣することを禁じている。その大通り沿いには駄菓子のおめ玉や揚げ物のコロッケなどを含む時代を感じさせるご馳走を見つけることが出来る。「昭和ロマン蔵」にはクラシックカーのコレクションがあり、古い紙幣が歴史的な銀行の建物に展示されている。修復された昔のバスが週末と祝日に町の中を走っている。そして地域は定期的に地元の集まりや行事を主催している。

<简体字>

薦神社曾经归属位处三角池周边的神宫寺群。2000 多年来，池塘和其西南方向的八面山一直被认为与灵力有关。传说里，这座山是当地所信仰的神道里众神的故乡。池边有一条通往整个国东半岛的灵力中心——宇佐神宫的古道。

薦神社所属的神宫寺群始建于 9 世纪。自 1622 年细川忠兴（1563-1646）重建之后久经修复的神门，已被日本政府指定为国家级重要文化财。然而 19 世纪的明治维新期间，神宫寺群被政府勒令必须废除神佛并存的习俗。期间，大部分的佛教设施遭到毁坏，薦神社的建筑却幸存了下来。虽然昔日它曾经是一座佛教建筑，但现如今已成为信仰神道的神社。

<繁体字>

薦神社曾經歸屬位處三角池周邊的神宮寺群。2000 多年來，池塘和其西南方向的八面山一直被認為與靈力有關。傳說這座山是當地所信仰的神道裡眾神的故鄉。池邊是通往整個國東半島的靈力中心宇佐神宮的古道。

薦神社所屬的神宮寺群始建於 9 世紀。自 1622 年細川忠興（1563-1646）重建之後久經修復的神門，已被日本政府指定為國家級重要文化財。然而 19 世紀的明治維新期間，神宮寺群被政府勒令必須廢除神佛並存的習俗。在此期間，大部分的佛教設施遭到毀壞，薦神社卻倖存了下來。雖然它曾經是一座佛教建築，但如今已成為信仰神道的神社。

<日本語仮訳>

薦神社の建物は元々三角池を囲む仏教と神道の神社・寺の複合施設の一部であった。その池と南西にある八面山は 2,000 年以上にわたり霊的な力と関連づけられてきた。この山はこの地域で崇められている神道の神々の歴史的な故郷である。池の隣にあるのは、国東半島全体の霊的な力の歴史的な中心である宇佐神宮に通じる古道である。

薦神社となる複合施設の建設は 9 世紀に始まった。中でも 1622 年に細川忠興（1563-1646）が再建して以来、修復が続けられてきた神門は、国指定の重要文化財となっている。しかし 19 世紀の明治維新の間に神社・寺の複合施設は神道と仏教の慣習を切り離すよう強要された。その間仏教の建物のほとんどは壊されてしまったが、薦神社の建物は生き残ったのだった。今日ではその場所は神道の神社となっており、歴史的には仏教建築 1 3 0 9 であるにもかかわらず神道の崇拜の場所となっている。

<简体字>

八幡奈多宫作为宇佐神宫的别宫建于公元 729 年，属于八幡造型式样，即八幡神信仰特有的建筑式样。覆盖本堂（正殿）的带屋檐的两个斜长的双坡屋顶设计，让人能立即联想到宇佐神宫。

自古以来，这座神社就是举办净化仪式的场所，来访者将污秽（精神上的污秽）投入大海以净化身心。神社之所以建于此处，是因为这里虽然靠近大海却有淡水涌泉。在离海滨不远处，后又设计新建了一座鸟居。其选址尤其特别，每年春分和秋分的明月，都会与鸟居交相辉映。

<繁体字>

八幡奈多宮作為宇佐神宮的別宮建於西元 729 年，屬於八幡造型結構，即八幡神信仰特有的建築式樣。覆蓋本堂（正殿）的帶屋檐的兩個斜長的雙坡屋頂設計，讓人聯想到宇佐神宮的樣式。

自古以來，這座神社就是舉辦淨化儀式的場所，來訪者將污穢（精神上的污穢）投入大海以淨化身心。神社之所以建於此處，是為這裡雖然靠近大海卻有淡水湧泉。在離海濱不遠處，後又設計新建了一座鳥居。其選址尤其特別，每年春分和秋分的明月，都會與鳥居交相輝映。

<日本語仮訳>

八幡奈多宮は西暦 729 年に宇佐神宮の別宮として建立された。八幡造形式、すなわち八幡崇拜に特有の建築様式で建てられている。本堂を覆う斜めになった軒のある二つの長い切り妻屋根は宇佐神宮そのものの設計を思い起こさせる。

この神社は訪問者達の穢れ（精神的な汚れの意）を海に投げ込むことによって浄化するという儀式の歴史的な場所である。神社の位置は、滅多にないほど海に近い場所にある淡水の泉の発見にほぼ確実に影響されていた。浜辺から少し離れたところに、春分・秋分の時の月の出に合うように鳥居が追加されている。

<简体字>

竹瓦温泉始建于 1879 年，是别府温泉文化的象征。1938 年，建筑得以修缮，原来的竹葺屋顶换成了瓦片，温泉也因此取名“竹瓦”。浴场内有砂浴和温泉两种浴池。

竹瓦温泉既是旅游胜地，也是当地的公民馆（文化馆）。和别府的大多数公共温泉浴场一样，二楼是当地的交流活动大厅。公共浴场对本地居民而言，既是沐浴的地方，也是举办町内会或集会活动的场所。这种组合，正是别府独树一帜的文化。

<繁体字>

竹瓦温泉始建於 1879 年，是別府温泉文化的象徵。1938 年，建築得以修繕，原來的竹葺屋頂換成了瓦片，温泉也因此取名「竹瓦」。浴場內有砂浴和温泉兩種浴池。

竹瓦温泉既是旅遊勝地，也是當地的公民館（居民活動中心）。和別府的大多數公共温泉浴場一樣，二樓是當地的交流活動大廳。公共浴場對本地居民而言，既是沐浴的地方，也是舉辦町內會或集會活動的場所，這種組合正是別府獨樹一幟的文化。

<日本語仮訳>

1879 年に最初に建設された竹瓦温泉は別府の温泉文化の象徴である。1938 年に建物は改装され、元の竹葺きの屋根は瓦に置き換えられた。それゆえに、この温泉の名前は日本語の「竹」と「瓦」を合わせて付けられている。浴場の中には砂風呂と温泉風呂の両方がある。

竹瓦温泉は観光客の目的地であり、また地元の公民館でもある。別府の多くの公共温泉と同様、二階は地域交流のための広間である。この組み合わせは別府独特のもので、浴場は地元住民にとって風呂につき、町内会や行事を行う場所となっている。

<简体字>

走近冲绳

冲绳县位于日本最南端。这里有光洁如新的沙滩，富含海洋生物的珊瑚礁，以及茂密的热带雨林，是日本国内唯一的亚热带地域。全县由大约 160 座小岛组成，其中有人居住的岛屿仅 47 座。从九州海岸稍南，至台湾以北百里，冲绳诸岛就星星点点分布于这一千公里之内。冲绳之夏酷暑炎炎，冬季则温暖宜人。从六月到十月间，会有强劲的台风向诸岛屡次袭来。

冲绳诸岛拥有众多世界屈指可数的潜水与浮潜场所。此外，皮艇、徒步登山、以那霸大纲挽为代表的祭典活动、空手道及传统工艺体验教室更是乐趣无穷。这里的樱花季早于日本本土，可先行一步欣赏樱之魅力。

冲绳的饮食文化丰富而集大成。它融汇了当地独特的饮食传统，以及数世纪与他国贸易往来中获取的食材和烹饪手法。其中一部分菜肴及烹饪法，经由中国使节团传入冲绳，并逐渐融入日常饮食文化中。另有起源于其他东亚国家的食材，例如猪肉和品种各异的薯类等也先后出现在冲绳。战后，伴随着食材和烹饪法的进一步升级，使得冲绳当地的饮食文化愈加丰富多彩。

冲绳料理以善用促进健康、增强体力的蔬菜和香草著称，例如富含维生素 C 的苦瓜。当地人依照传统，将对健康有益的食物称为“药膳”——即“能成为药材的膳食”。其词源恰好印证了当地人为了永葆健康，将饮食和药材视为同等重要的思想。

古往今来

15 世纪至 19 世纪的冲绳，还是一个胸怀荣耀的独立国家——名为琉球王国。御城时代后期，北山、中山、南山三国仍处在各自为政的局面。1429 年，琉球开国国王尚巴志（1372-1439）实现了三国统一，并建都首里（现那霸），至此创设了统治琉球诸岛的最繁盛王朝。

此后的四个半世纪，琉球王国作为通商国家而欣欣向荣。为了维持自身独立，琉球王国通过向中国纳贡，和中国建立起朝贡关系，并与泰国、韩国等其他亚洲诸国保持着友好贸易往来。此外，琉球王国还担当起中日媒介的角色。刻于首里城钟的铭文“万国之津梁”正是其最好的象征，意为“连接各国的桥梁”。

1609 年，位于日本南部的萨摩藩（今鹿儿岛县）的武士们入侵冲绳，开启了冲绳深受日本本土影响的时代。此后的两个世纪，琉球王国与中国等亚洲国家间仍一直保持着交流往来，直到 1879 年被并入日本。至此，历史舞台上的琉球王国正式谢幕。

1945 年，一场名为冲绳岛战役的惨烈战争，造成总计 20 万士兵与市民不幸遇难。在二战的最后数月，冲绳沦为一片废墟。此后，美国占领冲绳 27 年之久，对冲绳的工艺、音乐及料理等生活和文化的诸多方面都影响至今。1972 年，冲绳回归日本。

冲绳文化

建筑

冲绳的五座城址、陵墓、石门以及两处文化景观遗迹，被一同列入联合国教科文组织的世界遗产。其中被称为御城的城池，有别于日本其他地区笔直形的石制城墙，其外侧石墙呈现出舒缓优美的曲线。九处被载入世界遗产名册的古迹中包括首里城址，现位于冲绳县厅所在地那霸市，为古时琉球国王的城居。漫步其中，御城时代至琉球王国时代社会文化的往昔旧影，徐徐再现。

传统工艺

以漆器、纺织品、陶器和玻璃工艺品为代表的冲绳传统工艺，多源自琉球王国时代。冲绳最有名的传统陶艺中心，当属那霸市的壶屋。琉球王国为了生产日用品和瓮而创设了壶屋，其制品品类丰富，一应俱全。冲绳诸岛的各地都遍布着烧窑，用于制作风格各异的陶艺品。第二次世界大战刚结束之际，玻璃工匠们将美军丢弃的瓶子加以打磨改造，开创了一种如今家喻户晓的多彩玻璃工艺品——“琉球玻璃”。

信仰

对祖先的深度崇拜是冲绳文化的基石。这里的宗教仪式，通常在各个家庭的特定祭祀场所、祖先的墓前，亦或是名为“御岳”的圣地举行。在仪式上，人们会弹奏一种名为“三线琴”（三根琴弦）的冲绳乐器。伴随着乐声，引吭高歌或翩然起舞。

歌乐舞蹈

歌曲、音乐、舞蹈是冲绳社会、文化和宗教不可或缺的精魄。冲绳最广为人知的乐器，当属似班卓琴般的“三线琴”——以指尖或手持拨片弹奏，常为一种名为“哎萨”的著名民俗舞蹈伴奏。“哎萨”兴起于佛教念佛，及一种夏季供奉祖先的祭典。进入 20 世纪，“哎萨”以其强劲舞蹈编排，着以华美精致的服饰，配上尺寸多样的太鼓及流行乐，逐渐发展为一种极具人气的现代表演艺术。

武术

冲绳是空手道（取“空手武道”之意）的发祥地。这种赤手空拳的搏斗，深受中国武

术的影响，早在琉球王国时代便已基本成形，20 世纪 20 年代在日本全国范围内逐渐普及。现已成为一项在全球拥有一亿竞技者的运动项目。

待客之道

冲绳以招待宾客之礼誉满天下，他们善用美酒佳肴、轻歌曼舞等无需言语的交流，令宾客乐在其中。所谓“以燕嘉宾，且乐其心”，这种热情的待客之道贯穿于历代琉球国王与中国、日本等东亚贸易国间的往来交流，并一直延续至今。它跨越语言和国界的束缚，深深根植于当地文化。冲绳方言中，待客之道被称为“utuimuci”。

<繁体字>

走近沖繩

沖繩縣位於日本最南端。這裡有光潔如新的沙灘，富含海洋生物的珊瑚礁，以及茂密的熱帶雨林，是日本國內唯一的亞熱帶地區。全縣由大約 160 座小島組成，其中有人居住的島嶼僅 47 座。從九州海岸稍南，至台灣以北百里，沖繩諸島就星星點點分佈於這一千公里之內。沖繩之夏酷暑炎炎，冬季則溫暖宜人。從六月到十月間，會有強勁的颱風向諸島屢次襲來。

沖繩諸島擁有眾多世界屈指可數的潛水與浮潛場所。此外，皮艇、徒步登山、以那霸大拔河為代表的祭典活動、空手道及傳統工藝體驗教室等更是樂趣無窮。再者，這裡的櫻花季早於日本本土，可先行一步欣賞櫻之魅力。

沖繩的飲食文化豐富而集大成，除了當地獨特的飲食傳統，亦融匯了數世紀以來與他國貿易往來中獲取的食材和烹飪手法。其中一部分菜餚及烹飪法，經由中國使節團傳入沖繩，並逐漸融入日常飲食文化中。另有起源於其他東亞國家的食材，例如豬肉和品種各異的薯類等也先後出現在沖繩。戰後，伴隨著食材和烹飪法的進一步升級，使得沖繩當地的飲食文化愈加多彩多姿。

沖繩料理以善用促進健康、增強體力的蔬菜和香草著稱，例如富含維他命 C 的苦瓜。當地人依照傳統，將對健康有益的食物稱為藥膳——即能成為藥材的膳食。其詞源恰好印證了當地人為了永保健康，將飲食和藥材視為同等重要的思想。

古往今來

15 世紀至 19 世紀的沖繩，還是一個胸懷榮耀的獨立國家——名為琉球王國。御城時代後期，北山、中山、南山三國仍處在各自為政的局面。1429 年，琉球開國國王尚巴志（1372-1439）實現了三國統一，並建都首里（現那霸），至此創設了統治琉球諸島的最繁盛王朝。

此後的四個半世紀，琉球王國作為通商國家而欣欣向榮。為了維持自身獨立，琉球王國通過向中國納貢，和中國建立起朝貢關係，並與泰國、韓國等其他亞洲諸國保持著友好貿易往來。此外，琉球王國還擔當起中日媒介的角色，刻於首里城鐘的銘文「萬國之津

梁」意為「連接各國的橋樑」，正是其最好的寫照。

1609 年，位於日本南部的薩摩藩（今鹿兒島縣）的武士們入侵沖繩，開啟了沖繩深受日本本土影響的時代。此後的兩個世紀，琉球王國與中國等亞洲國家間仍一直保持著交流往來，直到 1879 年被併入日本。至此，歷史舞台上的琉球王國正式謝幕。

1945 年，一場名為沖繩島戰役的慘烈戰爭，造成總計 20 萬士兵與市民不幸罹難。在第二次世界大戰的最後數個月，沖繩淪為一片廢墟。戰後，美國占領沖繩 27 年之久，對沖繩的工藝、音樂及料理等生活和文化的諸多方面都有深遠影響。直到 1972 年，沖繩才回歸日本政府。

沖繩文化

建築

沖繩的五座城址、陵墓、石門以及兩處文化景觀遺跡，被一併列入了聯合國教科文組織的世界遺產。其中被稱為御城的城池，有別於日本其他地區筆直形的石製城壁，其外側石牆呈現出柔和優美的曲線。九處被載入世界遺產名冊的古蹟中也包括了首里城址，它位於沖繩縣廳所在地那霸市，亦為古時琉球國王的居城。漫步其中，御城時代至琉球王國時代社會文化的往昔舊影，彷彿重現眼前。

傳統工藝

以漆器、紡織品、陶器和玻璃工藝品為代表的沖繩傳統工藝，多源自琉球王國時代。沖繩最有名的傳統陶藝中心區域，當屬那霸市的壺屋地區。琉球王國為了生產日用品和甕等等而創設了壺屋，其製品種類豐富，一應俱全。目前，沖繩諸島各地都遍佈著燒窯，用於製作風格各異的陶藝品。另外在第二次世界大戰剛結束之際，玻璃工匠們將美軍丟棄的瓶子加以打磨改造，開創了如今家喻戶曉的多彩玻璃工藝品——琉球玻璃。

信仰

對祖先的深度崇拜是沖繩文化的基石。這裡的宗教儀式，通常在各個家庭的特定祭祀場所、祖先的墓前，亦或是名為御嶽的聖地舉行。在儀式中，人們會彈奏一種名為三線琴（三根琴弦）的沖繩樂器。伴隨著樂聲，引吭高歌或翩然起舞。

歌樂舞蹈

歌曲、音樂、舞蹈是沖繩社會、文化和宗教不可或缺的精髓。沖繩最廣為人知的樂器，當屬形似斑鳩琴的三線琴——以指尖或手持撥片彈奏，常用來為一種名為「哎薩」的著名民俗舞蹈伴奏。哎薩興起於佛教念佛誦經，及夏季祭拜祖先的儀式。進入 20 世紀後，哎薩以其強勁有力的舞蹈編排，著以華美精緻的服飾，配上尺寸多樣的太鼓及流行樂，逐漸發展為一種極具人氣的現代表演藝術。

武術

沖繩是空手道（取字面「空手武道」之意）的發祥地。這種赤手空拳的搏鬥，深受中國武術的影響，早在琉球王國時代便已發展到現今的形態，1920 年代在日本全國逐漸普及，現已成為一項在全球擁有一億運動人口的運動項目。

待客之道

沖繩以招待賓客之禮譽滿天下，他們善用美酒佳餚、輕歌曼舞等無需言語的交流，令賓客樂在其中。所謂「以燕嘉賓，且樂其心」，這種熱情的待客之道體現在歷代琉球國王與中國、日本等東亞貿易國間的往來交流中，並一直延續至今。沖繩的盛情款待跨越語言和國界的束縛，深深根植於當地文化。沖繩方言中，待客之道被稱為「utuimuci」。

<日本語仮訳>

沖縄について

沖縄は、日本最南端の県であるとともに、まさらかな砂浜、海の生き物で賑わうサンゴ礁、熱帯雨林のジャングルを擁する国内で唯一、亜熱帯に属する地域です。約 160 の小さな島々からなり、有人島はそのうちのわずか 47 島です。沖縄の島々は、九州のすぐ南から台湾の北わずか 100 キロメートルの地点にかけて 1,000 キロメートルにわたって散らばっています。夏は蒸し暑い沖縄は、冬は温暖で快適です。6 月から 10 月にかけて、しばしば強い台風が島々を襲います。

沖縄諸島には世界でも屈指のダイビングとスノーケリングのスポットがいくつもあります。また、カヤックやトレッキング、那覇大綱挽をはじめとする祭り、空手や伝統工芸の体験教室に加え、日本本土よりもかなり早くに見頃を迎える桜のお花見も楽しめます。

沖縄の豊かな食文化は、地域独自の食の伝統と、何世紀にもわたる他の国々との交易の中で持ち込まれた食材や料理が組み合わせられたものです。一部の料理や調理法は、中国からの使節団とともに伝来し、徐々に一般の食文化の中に浸透していきました。他の東アジアの国々をルーツとする食材には、定番の豚肉や異なる品種のイモなどがあります。戦後、こうした食材や料理がこの地域の食文化をさらに豊かにしました。

沖縄料理には、ゴーヤというビタミン C が豊富でとても苦いウリの一種をはじめ、健康増進効果があるとされるハーブと野菜が多く使われます。伝統的に、地元の人々は健康に良い食べ物を「薬になるもの」という意味の「くすいむん」と呼んでいます。これは、健康のためには食事と薬は同じくらい大切であるという考えに由来する言葉です。

沖縄の歴史

沖縄は 15 世紀から 19 世紀まで琉球王国と呼ばれる誇り高い独立国家でした。1429 年、初代琉球国王の尚巴志（1372-1439）は、グスク時代後期に各地を治めていた北山・中山・南山の三王国を統一しました。尚巴志は首都を首里（現在の那覇）に置き、全盛期の琉球諸島を統治した王朝を創設しました。

その後 4 世紀半にわたって琉球王国は通商国家として繁栄しました。琉球王国は、中国に貢物を納めて自国の独立の維持を可能にする朝貢関係を築き、タイや韓国などの他のアジア諸国とも友好的な交易関係を享受しました。また、日本と中国の仲介役も担いました。このことは、首里城の鐘に刻まれた「国々を結ぶ架け橋」という意味の「万国之津梁」という言葉によって象徴されました。

1609 年、日本の南部にあった薩摩藩（現在の鹿児島県）の侍たちが沖縄に侵攻し、日本本土からの影響が強まる時代が始まりました。琉球王国はその後、1879 年に沖縄の島々が日本に併合されるまで 2 世紀の間にわたって中国をはじめとするアジア諸国との結びつきを保ちました。日本への併合をもって、琉球王国は正式に終わりを迎えました。

1945 年の沖縄の戦いにおける激戦で合わせて 20 万人の兵士と市民が亡くなり、第二次世界大戦の最後の数ヶ月で沖縄は荒廃に陥りました。その後 27 年間続いたアメリカによる占領は、工芸、音楽、料理などの沖縄の生活や文化に今なお残る影響を及ぼしました。沖縄は 1972 年に日本に

返還されました。

沖縄の文化

建築

沖縄の 5 つの城、陵墓、石門、そして 2ヶ所の文化的景観を留める史跡が、一括でユネスコの世界遺産に登録されています。これらのグスクと呼ばれる城は、日本の他の地域の城に見られるまっすぐな石の城壁とはかなり異なる、緩やかに曲線を描く石垣で囲まれています。世界遺産に登録された 9カ所の史跡には、沖縄の現県庁所在地にあるかつての琉球王国の王の居城、首里城跡も含まれています。これらの史跡は、グスク時代から琉球王国の時代にかけての社会と文化を垣間見せてくれます。

伝統工芸

漆器、織物、陶器、ガラス細工など、沖縄の伝統工芸の多くは琉球王国時代に起源があります。沖縄で最も有名な伝統陶芸の中心地は、那覇市の壺屋です。壺屋は、日用品や甕などの幅広い品々を生産するため琉球王国によって創設されました。沖縄の島々には他にも各所に窯があり、多様な様式の陶芸品が作られています。第二次世界大戦が終わって間もない時期、ガラス職人たちはアメリカ軍が廃棄したボトルを再利用して、今日琉球ガラスとして知られる色彩豊かなガラス工芸を創案しました。

信仰

先祖への深い崇拝は沖縄文化の礎です。宗教的な儀式は、各家庭にある祭壇や先祖の墓前、そして御嶽（うたき）と呼ばれる聖域で行われます。こうした儀式はしばしば、三線という三本の弦を持つ沖縄の楽器の伴奏に合わせた歌や踊りと共に執り行います。

歌と音楽と舞踊

歌、音楽、そして舞踊は、沖縄の社会、文化、宗教において欠くことのできない重要なものです。沖縄の楽器で最もよく知られているのは、ピックや指で弦を弾いて音を出すバンジョーのような三線です。三線は、エイサーという有名な民俗舞踊の伴奏をします。エイサーは、仏教の念仏や夏に行う先祖供養の儀式が起源。20 世紀になり、エイサーは、力強い振り付けに凝った衣装、大小様々なサイズの太鼓に加えてポップ・ミュージックを取り入れることで、人気の現代パフォーマンスアートへと発展しました。

武術

沖縄は空手（文字通り「空の手」の意味）発祥の地です。素手で戦う武術である空手は、中国武術の影響を受けていますが、琉球王国時代に現在の形になり、1920 年代には日本全国に広まりました。現在ではスポーツとして親しまれ、世界に 1 億人の競技人口がいます。

おもてなしの心うといむち

名高い沖縄のおもてなしでは、料理や酒、音楽を用いる言葉不要のコミュニケーションで客を楽しませます。これは、歴代の琉球王が中国や日本をはじめとする東アジアの交易相手国からの賓客を歓待していた時代から続くものです。言語や国境の壁を越える沖縄のおもてなしの心は、沖縄文化に深く根ざしています。沖縄の方言ではこのおもてなしの心を「うといむち」と呼びます。

<简体字>

泡盛烈酒 冲绳之魂

泡盛是日本最古老的蒸馏酒，享有六百余年的悠久酿造史。其原料包括水、米、酵母，以及一种被称为“黑麴”的特殊黑曲霉。只有冲绳县酿造的泡盛，方可冠以“琉球泡盛”之名，可谓当之无愧的冲绳烈酒。

琉球泡盛

早在六百多年前，日本最早的蒸馏酒——泡盛就已酿造而出。泡盛的酒精度数各异，通常与白兰地或威士忌度数接近。与其他蒸馏酒相同，泡盛在经过熟成过程后，也能衍生出香气和口感的无限种组合。

泡盛的原料极为质朴。只需水、米、酵母，以及一种被称为“黑麴”的特殊黑曲霉。在泡盛的酿造工序中，发酵和蒸馏相对简易，但熟成则需要较高技术和较强耐性。泡盛至少需要六个月至一年的熟成期，其中甚至不乏经几十年熟成的最上乘珍品。通过一种被称为“仕次法”的传统技术，可促使泡盛无限熟成。被冲绳人誉为“古酒”的陈年泡盛，价值不菲，口感绵甜甘冽、醇和圆熟，散发出一种近似于香草或焦糖的芳香。

冲绳共有 47 处泡盛酿酒厂，拥有超过一千种品牌。其饮用方法丰富多样、因人而异。可兑入热水或冰水，也可加入冰块（喝法类似于加冰威士忌），亦或调配成鸡尾酒等。盛放泡盛的酒器亦是多种多样，有传统造型的陶器，也有绚烂多彩的琉球玻璃器皿等。

正因为琉球曾经的贸易国历史文化，以及冲绳特有的风土人情，泡盛佳酿才得以应运而生。其原产地冠名权经过世界贸易组织（WTO）认证，规定只有冲绳县产的泡盛才能冠以“琉球泡盛”之名，并被认定为日本遗产。泡盛作为冲绳精魄，可谓实至名归。

<繁体字>

泡盛烈酒 沖繩之魂

泡盛是日本最古老的蒸餾酒，已有六百餘年的悠久釀造史。其原料包括水、米、酵母，以及一種被稱為「黑麴」的特殊黑色麴菌。只有沖繩縣釀造的泡盛，方可冠以「琉球泡盛」之名，可謂名副其實的沖繩烈酒。

琉球泡盛

早在六百多年前，日本最早的蒸餾酒——泡盛就已釀造而出。泡盛的酒精濃度各異，通常與白蘭地或威士忌的濃度相近。與其他蒸餾酒相同，泡盛在經過熟成過程後，也能衍生成香氣和口感的無限種組合。

泡盛的原料極為簡單，只需水、米、酵母，以及一種稱為「黑麴」的黑色麴菌。在泡盛的釀造過程中，發酵和蒸餾相對簡易，但熟成則需要高度技術與強韌耐性。泡盛至少需要六個月至一年的熟成期，其中甚至不乏經幾十年熟成的最上乘珍品。通過一種被稱為「仕次法」的傳統技術，可促使泡盛無限熟成。被沖繩人譽為「古酒」的陳年泡盛，價值不菲，口感綿甜甘冽、醇和圓熟，並散發出一種近似於香草或焦糖的芳香。

沖繩共有 47 處泡盛釀酒廠，擁有超過一千種品牌。其飲用方法豐富多樣、因人而異。可兌入熱水或冰水，也可加入冰塊（喝法類似於加冰威士忌），亦或調製成雞尾酒等。盛放泡盛的酒器亦是種類豐富，有傳統造型的陶器，也有絢爛多彩的琉球玻璃器皿等。

正因為琉球以往的貿易國歷史文化，以及沖繩特有的風土人情，泡盛佳釀才得以應運而生。其原產地冠名權經過世界貿易組織（WTO）認證，規定只有沖繩縣產的泡盛才能冠以「琉球泡盛」之名，並被認定為日本遺產。以泡盛作為沖繩的精神表徵，可謂實至名歸。

<日本語仮訳>

泡盛：沖縄のスピリッツ

沖縄で 600 年以上にわたって造られ続けている泡盛は、日本最古の蒸留酒です。原料は水、米、酵母、そして黒麹と呼ばれる特別な黒いコウジカビです。沖縄県で造られた泡盛のみが琉球泡盛という名称を使うことを許されています。泡盛はまさに沖縄のスピリッツ（蒸留酒）なのです。

琉球泡盛とは

日本最古の蒸留酒である泡盛は、沖縄で 600 年以上前から造られています。泡盛のアルコール度数は様々ですが、通常はブランデーやウイスキーと同じくらいです。こうした蒸留酒と同様、泡盛も熟成させることで、ほぼ無限の香りと味わいの組み合わせをつくり出すことができます。

泡盛の原料はシンプルです。水、米、酵母、そして黒麹と呼ばれる特別な黒いコウジカビのみです。泡盛を造る過程において、発酵と蒸留は比較的単純ですが、熟成には高い技術と忍耐が要求されます。すべての泡盛は最低でも 6 ヶ月から 1 年は熟成させますが、最高級品の中には数十年物もあります。仕次ぎと呼ばれる伝統的な技術によって、泡盛は際限なく熟成させることができます。沖縄では古酒（クース）として知られる価値の高い年代物の泡盛は、味は甘くまろやかで、しばしばバニラやキャラメルを思わせる芳香を放ちます。

沖縄にある 47 ヶ所の泡盛醸造所では、1,000 種類を超える銘柄がつけられています。泡盛の飲み方は多彩です。お湯や冷水で割る人もいれば、オンザロックで飲んだりカクテルにしたりする人もいます。泡盛を飲むための酒器は多種多様で、伝統的な形状の陶器や、カラフルな琉球ガラスの器など様々です。

泡盛は、沖縄独自の気候、文化、そして交易国としての歴史の中で生まれたお酒です。世界貿易機構（WTO）によって原産地呼称の認定を受けているため、沖縄県で造られた泡盛のみが琉球泡盛を名乗ることができ、日本遺産に認定されました。泡盛はまさに沖縄のスピリッツであると言えます。

<简体字>

泡盛酒酿 始于黑麹

说起泡盛特有的原料，当属黑曲霉（日文为“黒麹”，一种黑色的曲霉）。曲霉（*Aspergillus oryzae*）是在制造味噌、酱油、日本酒以及烧酎（一种广受欢迎的日本蒸馏酒）时，于发酵过程所使用的菌种。黑曲霉（*Aspergillus Awamori*）也是曲霉的一种，原产自冲绳，专用于酿制泡盛。

泡盛的主材料为大米，黑曲霉可将其中的淀粉转化成糖，再通过发酵将糖分转化为酒精，此过程被称为“并行复发酵”，并同样适用于酿造日本酒和烧酎。但相较于制造日本酒和烧酎时使用的白曲霉或黄曲霉，黑曲霉可以生成更多的柠檬酸，进而防止空气中的细菌令原料变质。得益于黑曲霉的防腐作用，即使在高温多湿的冲绳，也可一年四季生产泡盛。

过去用于酿造泡盛的黑曲霉曾经多种多样，但其中绝大部分却因二战期间酿酒厂遭到破坏而消亡于战火。所幸，一部分残存的孢子得到成功培育，泡盛的制作才得以重生。1998年，一位教授发现一种有别于现有品种的黑曲霉样本，它于战前被提取并保存于东京大学。此后，这种黑曲霉也被投入泡盛的酿造。

<繁体字>

泡盛酒釀 始於黑麴

說起泡盛特有的原料，首先要提到黑麴（黑色麴菌）。麴菌（*Aspergillus oryzae*）是在製造味噌、醬油、日本酒以及燒酎（一種廣受歡迎的日本蒸餾酒）時，於發酵過程所使用的菌種。黑麴（*Aspergillus Awamori*）也是麴菌的一種，原產自沖繩，專用於釀製泡盛。

泡盛的主材料為米，而黑麴可將其中的澱粉轉化成糖，再通過發酵將糖分轉化為酒精，此過程被稱為「並行複發酵」，並同樣適用於釀造日本酒和燒酎。但相較於製造日本酒和燒酎時使用的白麴或黃麴，黑麴可以生成更多的檸檬酸，進而防止空氣中的細菌令原料變質。得益於黑麴的防腐作用，即使在高溫多濕的沖繩，也可一年四季生產泡盛。

過去用於釀造泡盛的黑麴曾經有許多種類，但其中絕大部分因第二次世界大戰期間釀酒廠遭到破壞而消失於戰火中。所幸，一部分殘存的孢子得到成功培育，泡盛的製作才得以重生。1998 年，一位教授發現了一種有別於現有品種的黑麴樣本，它於戰前被提取並保存於東京大學，倖免於難。此後，這種黑麴也被運用在泡盛的釀造過程中。

<日本語仮訳>

泡盛特有の原料：黒麹

泡盛特有の原料と言えば黒麹（黒いコウジカビ）です。麹（*Aspergillus oryzae*）は、味噌、醤油、日本酒や焼酎（人気の日本の蒸留酒）を造る際の発酵に使われる菌です。この麹菌の仲間である黒麹（*Aspergillus Awamori*）は沖縄原産で、泡盛の醸造だけに使われています。

黒麹は、泡盛の主原料である米に含まれるデンプンを糖に変え、発酵によってその糖をアルコールに変えます。この「並行複発酵」と呼ばれる過程は、日本酒と焼酎の醸造においても行います。しかし、日本酒と焼酎を造るのに一般的に用いられる白や黄色の麹と比べると、黒麹はより多くのクエン酸を発生させます。多量のクエン酸により、空気中の細菌が発酵中の原料を腐らせるのを防ぐことができます。黒麹のもたらすこの防腐作用のおかげで、高温多湿の沖縄においても通年で泡盛を造ることができます。

過去には、多種多様な黒麹が泡盛の製造に使われていましたが、そのほとんどが第二次世界大戦中に醸造所が破壊されたために失われてしまいました。幸運にも、戦争を生き延びたわずかな孢子がうまく培養され、泡盛の生産が再開されました。1998年には、戦前に採取されて東京大学に保管されていた別種の黒麹のサンプルを教授の一人が発見し、以来こちらも泡盛造りに使われています。

<简体字>

为何选用泰米

泡盛并未采用当地种植的农作物作为原材料，这在酿酒业可谓罕见。过去也曾选用当地大米、黍以及番薯为原料酿造过泡盛，但至 20 世纪 20 年代前期，随着冲绳米价的飞涨，酒匠们为了保证泡盛的品质，开始寻求海外的廉价米。他们最终选择的是一种从泰国进口的长粒籼稻，其优点不胜枚举：首先，籼稻碾碎后，有更大的面积来附着上黑曲霉；其次，与日本通常食用的、作为日本酒原料的粘性粳稻相比，籼稻更坚硬，更易着手加工；且籼稻在发酵过程中便于温度管理，比起其他米种能生成更多酒精；而点睛之笔在于，泰国米能为成品泡盛带来醇厚芳香。直至今日，泰国进口米仍是最受欢迎的泡盛原料，但近年来，一些酿酒厂开始采用经过优化的当地长粒籼稻，专门用于酿造泡盛。

<繁體字>

為何選用泰米

泡盛並未採用當地種植的農作物作為原料，這在釀酒業可謂罕見。過去也曾選用當地稻米、黍以及番薯為原料，但至 1920 年代前期，隨著沖繩米價的飛漲，酒匠們為了保證泡盛的品質，開始尋求海外的廉價米。他們最終選擇的是一種從泰國進口的長粒秈稻，其優點不勝枚舉：首先，秈稻碾碎後有更大的面積可附著黑麴；其次，與日本通常食用的、作為日本酒原料的粘性粳稻相比，秈稻更堅硬，更易著手加工；且秈稻在發酵過程中便於溫度管理，比起其他米種能生成更多酒精；而最重要的在於，泰國米還能為成品泡盛帶來醇厚芳香。直至今日，泰國進口米仍是最受歡迎的泡盛原料，但近年來，一些釀酒廠開始採用經過改良的當地長粒秈稻來釀造泡盛。

<日本語仮訳>

泡盛がタイ米から造られる理由

酒づくりにおいては珍しく、泡盛の主原料は地元でつくられた作物ではありません。過去には地域で作った米、キビ、サツマイモが使われていたものの、1920年代前半には沖縄の米の価格が高騰し、泡盛の生産者たちは、泡盛の品質を維持できる安価な海外の米を求めていました。生産者たちが選択したのは、タイから輸入した長粒種のインディカ米に落ち着きました。いくつかの重要なメリットがあることが判ったためです。インディカ米は、砕いた時に黒麹を付着させるための面積がより大きく得られます。また、日本で通常食され、日本酒の原料としても使われている粘り気のあるジャポニカ米と比べて、インディカ米は硬く、扱うのが容易でした。さらに、発酵過程においても温度管理が容易で、他の品種の米よりも多くのアルコールを生みだしました。しかも、タイ米は完成した泡盛に芳醇な香りを与えることもわかりました。現在でもタイからの輸入米が原料として好まれています。近年、一部の醸造所は泡盛造りに特化した地元産の長粒種のインディカ米を使用した泡盛を造り始めています。

<简体字>

通商国家之酒

关于泡盛的起源，目前虽暂无定论，但从琉球王国曾是通商之国这点或可判断，泡盛很可能是受诸国的影响发展而来。从前，由于口感相似，不乏将泡盛与泰国一种名为“Lao Khao”的蒸馏酒关联在一起的说法。而另一项研究显示，泡盛实则起源于中国福建省的蒸馏酒，这种说法与琉球王国的通商历史更显吻合。其有力佐证是，通过斟注酒液时所产生的气泡量测得酒精度数的方式，与传统中国蒸馏酒的测法如出一辙。“泡盛”之名极可能就源自这种测量习惯，即“繁盛膨胀的气泡”。

据中国访客和遇难漂流至琉球的朝鲜人传述，以及萨摩藩武士留下的记录，泡盛酿造可追溯至 15 世纪末，可谓日本最早的蒸馏酒。1671 年，琉球王国的尚贞王（1645-1709）为将军德川家纲（1641-1680）献上的贡品目录中，泡盛也位在其列，这正是关于泡盛可考的最初记录。1719 年，一位名叫新井白石（1657-1725）的著名儒学家记录了泡盛的酿造过程，其中有泡盛“密封七年而饮”的描写。据说，这是对于泡盛“古酒”的早期描述。

<繁体字>

通商國家之酒

關於泡盛的起源，目前雖暫無定論，但從琉球王國曾是通商之國這點或可判斷，泡盛很可能是受諸國的影響發展而來。從前，由於口感相似，不乏將泡盛與泰國一種名為「Lao Khao」的蒸餾酒聯想在一起的說法。而另一項研究顯示，泡盛實則起源於中國福建省的蒸餾酒，這種說法與琉球王國的通商歷史更顯吻合。其有力佐證是，泡盛利用斟注酒液時所產生的氣泡量測得酒精度數的方式，與傳統中國蒸餾酒的測法如出一轍。「泡盛」之名的由來極可能就源自這種測量習慣，意即「繁盛膨脹的氣泡」。

據來自中國的訪客和遇難漂流至琉球的朝鮮人傳述，以及薩摩藩武士留下的記錄，泡盛釀造起源可追溯至 15 世紀末，堪稱日本最早的蒸餾酒。1671 年，琉球王國的尚貞王（1645-1709）為將軍德川家綱（1641-1680）獻上的貢品目錄中，泡盛也列於其中，這是關於泡盛可考的最初記錄。1719 年，一位名叫新井白石（1657-1725）的著名儒學家記錄了泡盛的釀造過程，其中有泡盛「密封七年而飲」的描寫。據說，這是對於泡盛「古酒」的早期描述。

<日本語仮訳>

通商国家の酒

泡盛の起源は完全にはわかっていませんが、通商国家であった琉球王国の歴史に鑑みても、おそらく様々な国からの影響から生まれたと考えるのが妥当です。以前は、(味の類似性から) タイのラオカオという蒸留酒と泡盛を結びつけて考える説が支持を集めていましたが、別の研究では泡盛の起源として中国福建省の蒸留酒を挙げており、この説は琉球王国の交易の歴史とも符合します。中国起源説を裏付けるさらなる根拠は、注いだ時に発生する泡の数で泡盛のアルコール度を測る習慣です。この方法は伝統的に中国の蒸留酒に使われてきたものです。また、この習慣は「膨らむ泡」を意味する「泡盛」の名前の由来である可能性があります。

中国からの訪問者や難破して琉球へ漂着した朝鮮の人びとの記述、薩摩藩の武士が残した記録から、泡盛造りは 15 世紀末までには始まっていたことが伺え、このことから泡盛は日本最古の蒸留酒ということになります。泡盛についての記述の初出は、1671 年に琉球王国の尚貞王 (1645-1709) から将軍徳川家綱 (1641-1680) へ贈られた献上品の目録で、この中に泡盛が含まれていました。1719 年には、新井白石 (1657-1725) という有名な儒学者が泡盛造りの過程について書いており、その中に泡盛は「密封すること 7 年」の後に飲むとあります。これは、泡盛の古酒 (クース) についての初期の記述と思われる。

<简体字>

泡盛与琉球王国

17 世纪至 18 世纪间，酿造泡盛之地仅限于“首里三箇”。首里三箇指崎山、赤田、鸟堀三地。这一带泉水丰沛，邻近水田，是最适合从事酿造和蒸馏工序的宝地。

首里三箇距离琉球王国王府不到一公里之遥，如此邻近，便于琉球政府对泡盛酿造严密管控。当时只有 40 位（部分资料记载为 48 位）酒匠有幸被赋予酿造泡盛的使命。除却作为政府酬劳的少量部分以外，所有泡盛必须全数上交王府。未经授权的私酿被严令禁止，甚至会被流放至孤岛受刑。

在琉球王国，唯有最上流阶层及其贵宾方能享用泡盛。不过，贵族或宫廷内的官员也能得到配额赏赐，由此可知庶民百姓或许也有品尝到泡盛的机会。时过境迁，从外交用酒到宗教仪式，泡盛逐渐渗透进冲绳文化的方方面面。冲绳并入日本时，琉球王国对造酒的严格管控也至此终结。1893 年，冲绳诸岛全域的酿酒厂数量增至 447 所。

<繁体字>

泡盛與琉球王國

17 至 18 世紀之間，釀造泡盛之地僅限於「首里三箇」。所謂首里三箇，指的是崎山、赤田、鳥堀三地。這一帶泉水豐沛，鄰近水田，是最適合從事釀造和蒸餾工程的寶地。

首里三箇距離琉球王國王府所在地首里城不到一公里，如此鄰近之因在於方便琉球政府對泡盛釀造嚴密控管。當時只有 40 位（部分資料記載為 48 位）酒匠有幸被賦予釀造泡盛的使命。除了作為政府獎賞的些許部分以外，所有泡盛必須全數上交王府。未經授權的私釀被嚴令禁止，甚至會被流放至孤島受刑。

在琉球王國，唯有最上流階層及其貴賓方能享用泡盛。不過，貴族或宮廷內的官員也能得到配額賞賜，由此可知庶民百姓或許也有品嚐到泡盛的機會。時至今日，從外交用酒到宗教儀式，泡盛已逐漸融入沖繩文化的各方面。沖繩併入日本後，琉球王國對造酒的嚴格控管也至此終結。1893 年，沖繩諸島全域的釀酒廠數量已達 447 處之多。

<日本語仮訳>

泡盛と琉球王国

17 世紀と 18 世紀の間、泡盛造りは首里三箇と呼ばれる地域内に制限されていました。首里三箇とは、崎山・赤田・鳥堀の三町を指す名称です。この地域は湧き水が豊富で、水田も近かったため、醸造や蒸留に最適でした。

首里三箇は、琉球王国の王府が置かれた首里城から 1 キロメートルも離れていない場所にありました。生産拠点がすぐそばにあることは、琉球政府が泡盛造りを厳密に管理するには好都合でした。40 人（資料によっては 48 人）の造り手のみが泡盛を造ることを許されていました。政府からの報酬としてわずかな量を手元に残しておく以外は、造った泡盛はすべて王府に納められました。無許可での醸造は厳しく罰せられ、島流し（流刑）が科せられることもありました。

泡盛は、正式には琉球王国の最上流階級とその客人のみが楽しめるものでした。しかし、貴族や宮廷の役人は自分の配給を分け与えることで知られていたため、一般庶民も泡盛を味見する機会があったかもしれません。時とともに、泡盛は外交から料理、そして宗教儀式に至るまで沖縄文化の隅々まで浸透しました。沖縄が日本に併合された時、琉球王国による厳しい酒造管理が終わり、1893 年には沖縄諸島全域の醸造所の数は 447 にまで増えました。

<简体字>

泡盛酿造工序

尽管现代酿酒厂引入了机械化和先端技术，但酿造泡盛的基本工序从琉球王国时代起几乎未曾改变。相较日本酒和烧酎，泡盛的酿造工序相对简易。但若要制造出适合熟成的泡盛，则需倾注大量精力。

洗米蒸米

这一工序是将泰国进口米进行淘洗、去糠，加水蒸制 1 小时左右。米吸收水分后变得软糯，就此完成制造米曲的准备。

制曲

为使其发酵，必须将大米中含有的淀粉转化为糖。利用一种名为“黑曲霉”的曲霉以实现此过程，等效于酿造啤酒和威士忌中的“制麦”工序。

将蒸制后的米移至专门制造米曲的机器，并在一部分米的表面撒上粉状黑曲霉孢子。之后的两天时间，随着曲霉的繁殖，米粒逐渐变成浓灰色。将其与冷却至 40 度的剩余米粒充分混合，使曲霉充分附着大米，形成米曲。在此过程中，黑曲霉能够将米中的淀粉转化为糖分，两三天后便可进入下一步的发酵工序。正因所有的米彻底变为米曲，成品泡盛才能够散发出黑曲霉的醇厚芳香。

发酵

制造日本酒或烧酎时，主原料的大米和番薯会被逐次加入发酵，而泡盛的发酵工序仅需一次。将米曲、水和酵母一同投入巨大的酒槽内，进入为期两周的复杂发酵，此过程被称为“并行复发酵”。黑曲霉将淀粉转化为糖分，而酵母则会将糖分转化为酒精，同时发生两种不同的化学反应。两周后，会产生一种类似于未精制红酒的酸味液体。黑曲霉生成的柠檬酸能有效预防发酵过程中原料变质，并在之后的蒸馏步骤中被提取出来。此阶段的酒精度数约为 18 度。

蒸馏

大部分的泡盛酿酒厂，会选用相对简单的单式蒸馏器，用精简的方法进行蒸馏。（除泡盛外，单式蒸馏器也常常被用于制造干邑白兰地及威士忌等广为人知的蒸馏酒）。当发酵米曲被加热时，酒精会蒸发，经由蒸馏器的细管进入冷却机，再次成为液体。通常，蒸馏工序只进行一次，以保留住发酵所产生的富有层次感的醇厚芳香。此阶段，生泡盛的酒精度数在 50 度左右。

储藏与熟成

储藏前，将蒸馏液轻微过滤，以最大限度地留住口感与芳香。再用水稀释酒精浓度，调整到 30 至 40 度之间。多数泡盛选用陶器或金属制的酒槽进行熟成，通常需 6 个月到 1 年不等。此外，也可存放于传统的瓮中，让酒熟成更长时间。正因熟成这道工序，令泡盛口感愈加丰富，所以备受人们喜爱。经过上述层层工序与酝酿之后，泡盛终于被装入酒瓶或陶罐，送至客人手中。

<繁体字>

泡盛釀造過程

儘管現代釀酒廠引進了機械化及高科技，但釀造泡盛的基本程序從琉球王國時代起幾乎未曾改變。相較於日本酒和燒酎，泡盛的釀造相對簡易。但若要製造出適合熟成的泡盛，則需傾注相當的精力。

洗米蒸米

這一步驟是將泰國進口米進行淘洗、去糠，加水蒸煮 1 小時左右。米吸收水分後變得柔軟，就此完成了製造米麴的準備。

製麴

為使其發酵，必須將米中含有的澱粉轉化為糖。此時則利用一種名為「黑麴」的麴菌以完成該過程，這一步驟則相當於釀造啤酒和威士忌中的「製麥」過程。

將蒸煮後的米移至專門製造米麴的機器內，並在一部分米的表面撒上粉狀黑麴孢子。之後的兩天時間，隨著麴菌的繁殖，米粒逐漸變成濃灰色。將其與冷卻至 40 度的剩餘米粒充分混合，使麴菌充分附著米粒，形成米麴。在此過程中，黑麴能夠將米中的澱粉轉化為糖分，兩三天後便可進入下一步的發酵。正因所有的米徹底變為米麴，成品泡盛才能夠散發出黑麴的醇厚芳香。

發酵

製造日本酒或燒酎時，主原料的米和番薯會被逐次加入發酵，而泡盛的發酵過程則僅需一次。將米麴、水和酵母一同投入巨大的酒槽內，進入為期兩週的複雜發酵，此過程稱為「並行複發酵」。黑麴將澱粉轉化為糖分，而酵母則會將糖分轉化為酒精，同時發生兩種不同的化學反應。兩週後，酒槽內會產生一種類似於未精製紅酒的酸味液體。黑麴生成的檸檬酸能有效預防發酵過程中原料變質，並在之後的蒸餾步驟中被抽取出來。此階段的酒精濃度約為 18 度。

蒸餾

大部分的泡盛釀酒廠，會選用相對簡單的單式蒸餾器，以精簡的方法進行蒸餾。（除泡盛外，單式蒸餾器也常常被用於製造干邑白蘭地及威士忌等知名的蒸餾酒）。當發酵米麴被加熱時，酒精會蒸發，並經由蒸餾器的細管進入冷卻機，再次成為液體。通常，蒸餾的步驟僅進行一次，以保留住發酵所產生的富有層次感的醇厚芳香。在此階段，生泡盛的酒精濃度在 50 度左右。

儲藏與熟成

儲藏前，必須將蒸餾液輕微過濾，盡可能地留住醇厚口感與芳香。再用水稀釋酒精濃度，調整到 30 至 40 度之間。多數泡盛是在陶器或金屬製的酒槽內進行熟成，通常需費時 6 個月到 1 年不等。此外，亦可存放於傳統的甕中，讓酒熟成更長時間。經過熟成這道過程之後，泡盛口感愈加圓潤豐富，備受人們喜愛。經過上述的層層步驟與醞釀之後，泡盛才終被裝入酒瓶或陶罐，送至客人手中。

<日本語仮訳>

泡盛の製造工程

現代の醸造所では機械化が進み、新規技術も導入されていますが、泡盛造りの基本的な工程は琉球王国の時代からほとんど変わっていません。泡盛を造る工程は、日本酒や焼酎に比べると比較的単純ですが、熟成に適した泡盛を造るためには、非常に多くの手間が必要です。

洗米・蒸米

タイから輸入された米を洗い、ぬかをすべて除去して水につけておいた後、1 時間ほど蒸します。こうして米に水分を含ませて柔らかくすることで、米麴を造る準備が整います。

製麴

発酵させるには、米に含まれるデンプンを糖に変えなくてはなりません。黒麴と呼ばれるコウジカビを使って行われるこの過程は、ビール造りやウイスキー造りにおける製麦に相当します。

蒸した米を、米麴を造る機械に移し、米の一部に粉状の黒麴の胞子を振りかけます。その後 2 日間にわたって麴菌が繁殖するにつれ、米は濃い灰色に変化。これを 40°C まで冷やした残りの米に混ぜると、全体に麴菌が着生して米麴になります。この過程で黒麴が米のデンプンを糖に変え、2~3 日後には次の発酵工程への準備が整います。すべての米が米麴になっているため、完成した泡盛は黒麴の芳醇な香りを放ちます。

発酵

日本酒や焼酎造りにおける発酵では主原料の米やイモは徐々に加えられますが、泡盛造りでは発酵は一度に行われます。泡盛造りでは、米麴を水と酵母とともに大きな槽の中に入れ、続く 2 週間で「並行複発酵」と呼ばれるとても複雑な発酵が起こります。黒麴がデンプンを糖に変える作用と、酵母が糖をアルコールに変える作用の、2 つの別々の化学反応が同時に発生。2 週間後には、酸っぱい未精製ワインに似た液体が生じます。黒麴が生み出すクエン酸は、発酵中の原料が腐るのを防いでくれますが、その後の蒸留の過程で抽出されますが、この段階でアルコール度数は約 18%です。

蒸留

ほとんどの泡盛の醸造所では、比較的単純なつくりの単式蒸留器を用いて、簡単な方法で蒸留が行われます（単式蒸留器は、泡盛以外にもコニャックやモルトウイスキーなど、広く知られている蒸留酒の多くで使用）。発酵した米麴を加熱するとアルコールが蒸発し、蒸留器の細くなっている部分を通して、冷却機に入ると液体に戻ります。通常、発酵で生じた複雑で芳醇な香りを保つため、蒸留は 1 回だけ行われますが、この段階で生の泡盛のアルコール度数は 50%ほどです。

貯蔵と熟成

貯蔵前に、蒸留を経た液体は、味や香りの成分をできるだけ逃さないよう軽くろ過されます。その後

アルコール度数を下げるため水で薄め、通常 30～40%に調整。泡盛のほとんどは、陶器または金属製の槽で、6 ヶ月から 1 年かけて熟成。また、伝統的な甕でより長い期間熟成させることもあります。熟成することで、泡盛の人気理由である丸みのある豊かな味わいが生まれます。こうして泡盛は瓶や陶製の壺に入れられてお客さんのもとへ届けられるのです。

<简体字>

熟成泡盛

冲绳自古以来将泡盛奉为珍品，熟成三年以上的泡盛被称为“古酒”。泡盛的熟成期限并无上限。第二次世界大战前，150 年的“古酒”也绝非罕见，而最古老的泡盛已熟成 200 年。琉球王国将熟成泡盛储藏于首里城，用于款待中国使节等贵宾要客。相传，首里城贮藏的最上乘古酒可追溯至康熙年间（1662-1722）。

诸如威士忌和白兰地等蒸馏酒，大多会在熟成过程中吸收木桶的芳香。但泡盛的香气成分仅从泡盛自身的变化中生成，即使存于瓶中亦能进行熟成。随着时间的推移，泡盛会产生略带粘稠，醇厚柔饴的口感，甜润入心。此外，迷人的金黄色酒液，能衍生出无数种口感与芳香的组合。

为了让泡盛尽情“呼吸”，传统的熟成工序会在素烧的瓮中进行。瓮中有众多微小孔隙，可使泡盛适度氧化，促其熟成，这一点有别于红酒的酿造。据说，瓮中的矿物质成分可促进化学反应，优化酒体的口感和芳香。泡盛的芳香源自一种名为香草醛的物质，2010 年的研究表明，瓮盛泡盛与玻璃盛泡盛相比，香气要素香草醛的含量高出 1.4 倍之多。

对于 2015 年后的瓶装泡盛，据相关规定，必须 100%使用熟成三年以上的酒液，否则不能称为古酒。而 2015 年之前的瓶装泡盛，包括传统“仕次法”所酿造的泡盛在内，则规定必须于正面标签处明文标示混合泡盛中最新的泡盛年份。

<繁体字>

熟成泡盛

沖繩自古以來將泡盛奉為珍品，熟成三年以上的泡盛被稱為「古酒」。泡盛的熟成期並無上限。二戰前，熟成達 150 年的「古酒」也絕非罕見，而最古老的泡盛已熟成 200 年之久。琉球王國將熟成泡盛儲藏於首里城，用於款待中國使節等貴賓要客。相傳，首里城貯藏的最上乘古酒可追溯至康熙年間（1662-1722）。

諸如威士忌和白蘭地等蒸餾酒，大多會在熟成過程中吸收木桶的芳香。但泡盛的香氣成分則是從泡盛自身的變化中生成，即使存於瓶中亦能進行熟成。隨著時間的推移，泡盛會產生略帶粘稠，醇厚柔飴的口感，甜潤入心。此外，迷人的金黃色酒液，能衍生出無數種口感與芳香的組合。

為了讓泡盛盡情「呼吸」，傳統的熟成過程會在素燒的甕中進行。甕中有許多微小孔隙，可使泡盛適度氧化促其熟成，這一點與紅酒的釀造不同。據說，甕中的礦物質成分可促進化學反應，使口感香氣更臻完美。泡盛的芳香源自一種名為香草醛的物質，2010 年的研究顯示，甕裝泡盛與玻璃瓶裝泡盛相比，香氣要素香草醛的含量高出 1.4 倍之多。

依據相關規定，2015 年後的瓶裝泡盛必須 100%使用熟成三年以上的酒液，否則不能稱為古酒。而 2015 年之前的瓶裝泡盛，包括以傳統「仕次法」釀造的泡盛在內，則規定必須於正面標籤上註明混合的數種泡盛中最新的泡盛年份。

<日本語仮訳>

熟成泡盛

沖縄では、熟成泡盛は古来より珍重されており、3年以上熟成されたものには古酒（コース）という呼び名が与えられます。しかし、泡盛の熟成期間には際限が無いようです。第二次世界大戦前は、最も古い泡盛は二百年物で、百五十年物の古酒は珍しいものではありませんでした。琉球王国で熟成泡盛は首里城に貯蔵され、中国の使節をはじめとする賓客にふるまわれました。その首里城には、最上の古酒として、康熙年間（1662-1722）の古酒があったと伝えられています。

ウイスキーやブランデーなどの蒸留酒は、熟成の過程で樽から香りの成分を吸収します。しかし、泡盛の香りの成分は泡盛自体が変化する中で生まれるため、瓶の中でさえ熟成が進みます。時間の経過とともに、泡盛にはわずかに粘り気が生じ、味はまろやかさと甘さが増します。また、見た目は美しい黄金色を帯び、膨大な数の味と香りの組み合わせを生み出します。

泡盛は泡盛が呼吸できるよう、伝統的に素焼きの甕で熟成されます。甕に空いている多数の微小な穴は、泡盛を適度に酸化させて熟成を促進。ワインとは異なり、実は適度な酸化は泡盛の熟成を促します。一方、甕のミネラル成分は味わいと香りをより良くする化学変化を促進すると考えられています。2010年の研究により、甕で熟成された泡盛は、ガラス瓶で熟成された泡盛と比べて、香りの成分であるバニリンの量が1.4倍多いことが分かりました。

2015年以降に瓶詰めされた泡盛については、規制により、3年以上熟成させた泡盛を100%使用していなければ、古酒（コース）と称することができません。それより古いブレンド泡盛に関しては、伝統的な仕次ぎという手法で造られたものを含め、ブレンドされた中で最も新しい泡盛の年数を正面ラベルに記載しなければならないと定められています。

<简体字>

芳醇口感 瞬息万变

熟成泡盛能搭配出成千上万种口感与芳香，令人沉醉其中，从数百年前起，冲绳人就深谙此道。19 世纪，琉球末代国王的四子尚顺（1873-1945）依据香气对熟成泡盛进行了分类。既是美食家，又对各类艺术颇具造诣的尚顺，将古酒中的香型定为三类：“成熟挂金灯”香、“白梅”香，以及令人兴味盎然的当世珍品——“雄山羊”香。

2016 年，泡盛酿酒厂与研究者制定出风味轮，上面载有 49 种各异香型。尽管成分中不含砂糖，熟成泡盛依然能散发出缕缕焦糖、巧克力或香草的甜香；尤其经过真空蒸馏后，会带有苹果和香蕉的果香；此外，有时还会裹挟泥土或花朵般的芳香。在巧妙的熟成工序下，随着时间的推移，醪糟中的脂质会溶解于酒精，打造出入口即化的绵柔之感，令泡盛变得更加顺滑醇和。

传统饮法中，泡盛一般用做餐后酒直接饮用。也可加入一些热水或冰水，作为佐餐美酒。也不乏商家和厨师欲将泡盛类比为红酒，不断探索出搭配泡盛的美食伴侣。还有观点认为，泡盛与其他蒸馏酒一样，善与巧克力等甜食珠联璧合，堪称甜蜜微醺的最佳搭档。

<繁體字>

芳醇口感 瞬息萬變

熟成泡盛能搭配出多樣的口感與芳香，令人沉醉其中，從數百年前起，沖繩人就深諳此道。19 世紀，琉球末代國王的四子尚順（1873-1945）依據香氣將熟成泡盛進行了分類。既是美食家，又對各項藝術頗具造詣的尚順，將古酒中的芳香定為三類：「成熟掛金燈」香、「白梅」香，以及令人興味盎然的當世珍品——「雄山羊」香。

2016 年，泡盛釀酒廠與研究者制定出風味輪，上面則載有 49 種各異香型。儘管成分中不含砂糖，熟成泡盛依然能散發出縷縷焦糖、巧克力或香草的甜香；尤其經過真空蒸餾後，會帶有蘋果和香蕉的果香；此外，有時還挾有一絲類似泥土或花朵般的芳香。在巧妙的熟成過程中，隨著時間的推移，未過濾的發酵液中所含脂質等會溶解於酒精，轉變為入口即化的綿柔之感，令泡盛變得更加滑順醇和。

傳統飲法中，泡盛一般是當做餐後酒直接飲用。也可加入一些熱水或冰水，作為佐餐美酒。近年來也不乏商家和廚師將泡盛類比為紅酒，不斷研發出各式搭配泡盛享用的美食料理。另外也有美食家認為，泡盛與其他蒸餾酒一樣，也非常適合與巧克力等甜食一起享用，堪稱甜蜜微醺的最佳拍檔。

<日本語仮訳>

目まぐるしく変化する味と香り

何百年も昔から、沖縄の人々は熟成した泡盛は、気が遠くなるほど多種多様な味と香りの組み合わせを生みだすことを知っていました。19 世紀、琉球王国最後の王の四男である尚順（1873–1945）は、熟成泡盛を香りによって分類。美食家であり、多種多様なアートに造詣が深かった尚順は、古酒における主な香りを、「熟れたほおずき」の香り、「白梅」の香り、そして興味深いことに、当時の珍味であった「雄ヤギ」の香りの三種類に決めました。

2016 年には、泡盛の醸造所と研究者によって、49 の異なる味と香りを定めて記載したフレーバーホイールを作成しました。砂糖が含まれていないにも関わらず、泡盛は熟成するにつれて、しばしばキャラメルやチョコレート、バニラの香りを持つようになります。特に真空蒸留が行われた場合には、リンゴとバナナのフルーティーな香りを帯びることがあります。また、土や花のような香りを纏うこともあります。巧みに熟成された場合、時間が経つにつれてもろみの脂質がアルコールに溶け出し、とろりとした柔らかい口当たりを生み出すため、泡盛はより滑らかでまろやかになります。

泡盛は伝統的に食後酒としてストレートで飲まれてきましたが、少しお湯または冷水を加えると、食事にもよく合います。製造者や料理人の中には、ワインのように、泡盛と合わせる料理を模索している人もいます。他の蒸留酒同様、泡盛はチョコレートなどの甘い食べ物との相性がいいと考える人もいます。

<简体字>

世代相传

泡盛的传统熟成手法——“仕次法”，至今仍适用于部分冲绳家庭及酿酒厂，其酿制过程类似于雪利酒、部分红酒及啤酒、意大利香醋的索雷拉陈酿过程（部分酒液混合）。在进行仕次法加工时，泡盛需按年份分别储藏于不同的瓮中，最古老瓮中的泡盛因装瓶而减少的酒量，将由第二古老瓮中的泡盛补上，而由此减少的第二古老瓮中泡盛的酒量，再以第三古老的泡盛补上……以此类推，直到所有的瓮都完成这一操作，便可在年份最新的瓮中倒入刚做好的泡盛。熟成时间越长，所需的瓮就越多。

通过这种混合方式，旧的泡盛定期暴露于空气中，同时被新的泡盛激活，以促其熟成。由此，泡盛便可无限地进行熟成。冲绳文化以敬老崇祖为鉴，“仕次”熟成泡盛，是祖祖辈辈一脉相承的象征，维系着几代人之间的深厚情感。近年来，赠予新生儿泡盛酒成为一种新习俗，寓意随泡盛的熟成，孩子也将茁壮成长。除此之外，婚礼上也会举行新郎新娘混合泡盛的仪式。在家庭中，这种促使泡盛熟成的方法，至今仍颇具人气。不过，现今的酿酒厂一般不进行混合，取而代之的是在瓮、瓶、槽中完成泡盛的熟成。

<繁体字>

世代相傳

泡盛的傳統熟成手法——「仕次法」，至今仍被運用於一部分沖繩一般家庭及釀酒廠，其釀製過程類似於雪利酒、部分紅酒及啤酒、意大利香醋的索雷拉陳釀過程（部分酒液混合）。在進行仕次法加工時，泡盛需按年份分別儲藏於不同的甕中，最古老甕中的泡盛因裝瓶而減少的酒量，則以第二古老的泡盛補上，而由此減少的第二古老甕中的酒量，再以第三古老的泡盛補上……以此類推，直到所有的甕都完成這一個程序後，便可在年份最新的甕中倒入剛做好的泡盛。熟成時間越長，所需的甕就越多。

通過這種混合方式，舊的泡盛會定期暴露於空氣中，同時被新的泡盛刺激活化，促進熟成。如此一來，泡盛便可不斷地進行熟成。沖繩文化素以敬老崇祖為鑑，「仕次」熟成泡盛，就是世代一脈相承的象徵，維繫著幾代人之間的深厚情感。近年來，贈予新生兒泡盛酒成為一種新習俗，寓意隨泡盛的熟成，孩子也將茁壯成長。除此之外，婚禮上也會舉行新郎新娘混合泡盛的儀式。這種促使泡盛熟成的方法，至今在一般家庭中仍頗具人氣。然而，現今的釀酒廠普遍已不進行混合，取而代之的是在甕、瓶、槽中完成泡盛的熟成。

<日本語仮訳>

世代から世代へ

仕次ぎと呼ばれる泡盛を熟成させる伝統的な手法は、今でも一部の沖縄の家庭や醸造所で行われています。仕次ぎは、シェリー酒、一部のワインとビール、バルサミコ酢を熟成させるソレラ（部分ブレンディング）という過程に似ています。仕次ぎでは、泡盛を年数ごとに別々の甕に貯蔵します。最も古い甕の泡盛を使ったり瓶に入れたりすると、減った分を二番目に古い甕の泡盛で補充し、補充した分の泡盛は、またその次に古い甕から補充します。これを全部の甕で行い、最も新しい甕は出来立ての泡盛で満たします。熟成期間が長くなるほど、より多くの甕が必要になります。

このブレンド法により、古い泡盛は定期的に空気にさらされるとともに新しい泡盛によって活性化され、熟成が促されます。この手法を用いれば、泡盛は際限なく熟成させることができるのです。沖縄文化の中心には高齢者や先祖を尊ぶ気持ちがあり、仕次ぎによる泡盛の熟成は世代間の結びつきを象徴しています。近年では、新生児に泡盛を贈り、それを子どもの成長とともに熟成させるという慣習が生まれています。また、結婚式では新婦と新郎の泡盛を混ぜる儀式が行われることもあります。仕次ぎは、家庭で泡盛を熟成させる方法として今でも人気が高いですが、今日の醸造所ではブレンドすることなく甕、瓶、槽で泡盛を熟成させるのが一般的です。

<简体字>

王宫之泡盛储藏库

琉球王国时代（1429-1879），泡盛的酿造及蒸馏被统一安排为首里城附近的“首里三箇”进行。成品泡盛会被运至首里城，保管在名为“钱藏”的储藏库中。泡盛所需大米是须进口才可获得的珍贵谷物，因此被严加保管（当时琉球王国百姓以番薯为主食）。存储于钱藏的泡盛，专供国王及王宫贵族饮用，也用于祭典、王宫仪式及款待贵宾。

考古学的挖掘调查发现，1600年后不久，钱藏便已建成。另有记载显示，在钱藏工作的宫中官吏，除却看守泡盛，还要负责管理醋、锡制酒瓶、盛放泡盛的瓮以及搬运时需要用到的包装材料等。首里城的示意图中清晰可见，钱藏是一座瓦屋顶的二层建筑，距首里城正殿100米左右，或许是为了方便搬运物品，才建于城侧入口处。

17世纪初到19世纪中期，钱藏中保管的泡盛，作为献于将军的赠品，会定期运往江户（现东京）。在此期间，琉球王国曾18次派遣使节向日本进贡。从这些派遣使节的记录中可知，直至1671年泡盛仍有别于烧酎。作为琉球王国的名酒，泡盛在江户名声鹊起、广为人知，这一点从一些现代文献中，便可见一斑。

<繁体字>

王宮之泡盛儲藏庫

琉球王國時代（1429-1879），泡盛的釀造及蒸餾被統一安排在首里城附近的「首里三箇」進行。成品泡盛則會被運至首里城，保管在名為「錢藏」的儲藏庫中。釀製泡盛所需的米是須進口才可獲得的珍貴穀物，因此被嚴加保管（當時琉球王國百姓以番薯為主食）。存儲於錢藏的泡盛，專供國王及王宮貴族飲用，同時也用於祭典、王宮儀式及款待貴賓。

考古學的挖掘調查發現，錢藏應於 1600 年後不久，即被建造完成。另有記載顯示，在錢藏工作的宮中官吏，除了看管泡盛，還要負責管理醋、錫製酒瓶、盛放泡盛的甕以及搬運時需要用到的包裝材料等。從首里城的示意圖中可清楚地看出，錢藏是一座煉瓦屋頂的二層樓建築，距首里城正殿 100 公尺左右，推測應是為了搬運物品之便，才建於城側入口處附近。

17 世紀初到 19 世紀中期，錢藏中保管的泡盛會被定期運往江戶（現東京），作為獻給將軍的貢品。在此期間，琉球王國曾 18 次派遣使節向日本進貢。從這些派遣使節的記錄中可知，直至 1671 年泡盛都有別於燒酎，被記錄為不同的品項。作為琉球王國的名酒，泡盛在江戶名聲鵲起、廣為人知，這一點從一些現代文獻中，便可見一斑。

<日本語仮訳>

王宮の泡盛貯蔵庫

琉球王国の時代（1429–1879）、泡盛は首里城近くの首里三箇という地区で醸造と蒸留を行っていました。造られた泡盛は首里城に運ばれ、銭蔵と呼ばれる貯蔵庫で保管されました。輸入しなければ入手できない貴重な穀物であった米から造られる泡盛は、厳重に守られます（当時の琉球王国の庶民はサツマイモが主食でした）。銭蔵は王宮用の泡盛を貯蔵し、王や貴族が飲んだり、位の高い客人にふるまわれたり、祭祀や王宮の儀式で用いたりする泡盛を供給していました。

考古学的な発掘調査によって、銭蔵は 1600 年以降のいずれかの時期に建てられたことが判明しました。また、銭蔵で働く王宮の役人は、泡盛だけではなく、酢、錫製の酒瓶、そして泡盛の甕を運搬する際の梱包材などを管轄していたことが記録されています。城の見取り図では、銭蔵は瓦葺の 2 階建ての建物であることが明示されています。首里城の正殿から 100 メートルほど、おそらくは物品の搬出入を容易にするため、城の側入口近くに建てられていました。

17 世紀初頭から 19 世紀中頃までは、この貯蔵庫で保管された泡盛は、将軍への贈品として、定期的に江戸（現在の東京）に送られていました。この間、琉球王国は日本に進貢するために 18 回使節を派遣。この使節派遣の記録には、1671 年までには泡盛は焼酎とは別のものとして記載されています。他の現代の文書からは、泡盛が江戸で琉球王国の名酒としてよく知られていた様子が分かります。

<简体字>

低热量 无糖

泡盛属于相对健康的酒类饮品。因其不含碳水化合物与糖分，故有别于红酒和啤酒。它所含热量为酒精所持有的热量（1克约含7卡路里），因此较难作为能量被吸收。此外，泡盛还完全不含嘌呤成分。有研究表明，饮用泡盛（以及特定的烧酎），或许有助于分解引起中风或心脏病的血栓。

<繁体字>

低熱量 無糖

在酒類飲品中，泡盛是屬於相對健康的一種。與紅酒及啤酒不同的是，泡盛完全不含碳水化合物與糖分。其所含熱量為酒精所持有的熱量（每 1 公克約含 7 卡路里），在人體內較難作為能量被吸收。此外，泡盛還完全不含普林成分。另有研究結果顯示，飲用泡盛（以及特定的燒酎），或許有助於分解引起中風或心臟病的血栓。

<日本語仮訳>

低カロリー&糖質ゼロ

泡盛は、アルコール飲料の中では比較的健康的です。ワインやビールとは異なり、炭水化物・糖質を含みません。泡盛のカロリーはアルコールが持つカロリー（1 グラム当たり 7 カロリー）なので、体内でエネルギーとして使われにくいのです。また、泡盛はプリン体も全く含んでいません。一部の研究では、泡盛（及び特定の焼酎）を飲むことは、脳卒中または心臓発作の原因となる血栓の分解を助ける可能性があることが示唆されています。

<简体字>

冲绳佳肴不可或缺的配料

泡盛在冲绳传统料理中，通常是一种不可或缺的配料。冲绳最具人气的料理之一——冲绳红烧肉（类似于东坡肉），就是用泡盛蒸煮的猪肉料理。加热时，泡盛内富含的酒精会令肉质更加软嫩，并带有醇厚酒香。另外冲绳特色菜肴“冲绳豆腐糕”，是将豆腐浸于泡盛和红曲霉中制成的一种发酵豆腐制品。其口味独特、刺激味蕾，口感宛若芝士。此外，使用泡盛酒腌制而成的岛产辣椒调味料——“泡盛泡椒”，做为冲绳拉面必备调料，深受当地人喜爱。“泡盛泡椒”富含辣椒素，不仅发汗燃脂，更具促进代谢、活血化瘀、增强免疫力等功效。

琉球王国与中国的来往，对其饮食文化产生了深远影响。中国使节来访琉球之际，不仅带来了猪肉和亚洲大陆原产食材，还派来厨师传授烹饪法。琉球宫廷料理以款待贵宾要客为旨，日益蓬勃发展，同时也潜移默化地丰富了当地百姓的餐桌。通过与日本等亚洲诸国间的频繁贸易，各式各样的异域食材被引入琉球。第二次世界大战后，冲绳从美国引进了大量的食材和料理，令冲绳饮食文化愈加丰富多彩。

泡盛既是冲绳料理的原材料，又是与菜肴相得益彰的佐餐美酒。如今，在冲绳人汇聚一堂，享用美酒的宴席上，泡盛几乎无处不在。

<繁体字>

沖繩佳餚不可或缺的配料

在沖繩傳統料理中，泡盛已然成為一種不可或缺的配料。沖繩最具人氣的料理之一——沖繩紅燒肉（類似於東坡肉），就是用泡盛蒸煮的豬肉料理。加熱時，泡盛內富含的酒精令肉質更加軟嫩，並帶有醇厚酒香。另外沖繩特色菜餚「沖繩豆腐乳」，是將豆腐浸於泡盛和紅麴中所製成的一種發酵豆腐製品。其口味獨特、刺激味蕾，口感宛若起司。還有使用泡盛及島產辣椒所醃製而成的調味料——「泡盛辣椒」，是沖繩拉麵必備良伴，深受當地人喜愛。「泡盛辣椒」富含辣椒素，不僅發汗燃脂，更具促進代謝、改善血液循環、增強免疫力等功效。

古時與中國的來往，也對琉球王國的飲食文化產生了深遠影響。中國使節來訪之際，不僅帶來了豬肉和亞洲大陸原產食材，還派來廚師傳授烹飪法。而琉球宮廷料理以款待貴賓要客為旨，日益蓬勃發展，同時也潛移默化地豐富了當地百姓的餐桌。再者，透過與日本等亞洲諸國間的頻繁貿易，各式各樣的異域食材被引入琉球。二戰後，沖繩又從美國引進了大量的食材和料理，令沖繩飲食文化愈加豐富多彩。

泡盛既是沖繩料理中的必備材料，又是與菜餚相得益彰的佐餐美酒。如今，在沖繩人匯聚一堂，享用美酒的宴席上，必定少不了泡盛的存在。

<日本語仮訳>

沖縄料理に欠かせない材料

泡盛は、沖縄の伝統的な料理や珍味の多くに欠かすことのできない材料でもあります。最も人気のある料理のひとつは、泡盛で蒸し煮にした豚肉料理のラフテーです。泡盛に含まれるアルコールは、加熱されることによって豚肉を柔らかくし、芳醇な香りを加えてくれます。沖縄の独特な珍味の豆腐ようは、豆腐を泡盛と赤麹カビに浸けてつくる発酵豆腐の一種です。その刺激的な風味は、チーズに似た味と食感が特徴です。また、島唐辛子を泡盛に漬けた沖縄ならではの調味料「コーレーグース」は、沖縄そばに欠かせない調味料として地元で愛されています。幅広い料理に使える上、カプサイシンが豊富で、発汗作用をもたらすダイエット効果や代謝アップ、血行改善による免疫力の向上も期待できます。

中国との関係は、琉球王国の料理文化に多大な影響を与えました。中国の使節が琉球国王を訪れた際、豚やアジア大陸原産の食材、調理法をもたらし、そして料理人も連れてきたのです。琉球王国の宮廷料理は、こうした要人をもてなすために発展していきましたが、やがて琉球の人々の家庭料理にも影響を与えます。他の食材は、日本をはじめとするアジアの国々との盛んな交易を介して琉球にもたらされたものです。第二次世界大戦後は、アメリカから数多くの食材や料理が取り入れられ、沖縄の食文化はさらに豊かなものとなりました。

泡盛は、沖縄料理の材料であるとともに沖縄料理にぴったりのお供であり続けています。今日では、沖縄の人々が集まって食事やお酒を楽しむ席で、泡盛を目にしなないことはまずありません。

<简体字>

使节光临 盛情款待

琉球王国有着享誉天下的热情待客之礼。首里城甚至连侧门匾额都写着“守礼之邦”。为款待中国或日本的使节，亦或是其他访客，琉球王国必定摆出泡盛美酒及佳肴珍馐。觥筹交错、举杯换盏的盛宴有时将持续数周。

1853年，马休·卡尔布莱斯·佩里提督（1794-1858）来到日本，他迫使德川幕府结束闭关锁国，并使其与美国进行贸易。船队在琉球王国靠港时，当时的琉球国王也曾踌躇于是否开城，但最终还是将这一行美国人迎入城中，并以琉球人特有的待客之道，热情地款待了他们。相传，与佩里提督同行、并负责执笔此次访日记录的贝亚德·泰勒（Bayard Taylor），曾被一种“成熟、醇和，类似法国利口酒（推测指白兰地）”的饮品所震撼，款待泰勒的饮品，极有可能就是熟成泡盛。

不过，根据当时的记载，提供给美国船队一行的美食，似乎远不及为中国和日本的来宾呈上的佳宴那般豪华。毕竟琉球王国与中日之间，有着长达数世纪构筑起的友好关系。即便是泰勒饮后大为称赞的泡盛，或许也未曾达到琉球王国的最高水准。

<繁體字>

使節光臨 盛情款待

琉球王國有著享譽天下的熱情待客之禮，甚至連首里城的側門題額也寫著「守禮之邦」。為款待中國或日本的使節，亦或是其他訪客，琉球王國必定擺出泡盛美酒及佳餚珍饈。觥籌交錯、舉杯換盞的盛宴有時甚至持續數週之久。

1853 年，馬休·卡爾布萊斯·佩里提督（1794-1858）來到日本，他迫使德川幕府結束閉關鎖國並開通日美貿易。船隊在琉球王國靠港時，當時的琉球國王也曾躊躇於是否開城，但最終還是將這一行美國人迎入城中，並以琉球人特有的待客之道，熱情地款待了他們。相傳，與佩里提督同行、並負責擔任此次訪日記錄的貝亞德·泰勒（Bayard Taylor）曾表示，被一種「成熟、醇和，類似法國利口酒（推測應指白蘭地）」的飲品所震撼。而當時款待泰勒的飲品，極有可能就是熟成泡盛。

不過，根據當時的記載，提供給美國船隊一行的用餐，似乎遠不及為中國和日本的來賓呈上的美食那般豪華。畢竟琉球王國與中日之間，有著長達數世紀以來建立的友好關係。即便是泰勒飲後大為稱讚的美酒，或許並非是琉球王國最高水準的泡盛。

<日本語仮訳>

使節団へのおもてなし

琉球王国は、来訪者すべてに対するおもてなしを誇りにしていました。首里城の側門には、「守礼之邦」とさえ書かれています。中国や日本からの使節やその他の来訪者は、上質な食べ物と泡盛でもてなされ、この饗宴は何週間も続くこともありました。

1853 年には、徳川幕府に鎖国を解いてアメリカと貿易を行うよう迫るために日本に向かっていたマシュー・C・ペリー提督（1794–1858）が、琉球王国に寄港しました。琉球王は当初、アメリカ人の一行を首里城に入れることに躊躇していましたが、最終的には入城に応じ、琉球らしいおもてなしの心で一行を迎え入れたのです。ペリー提督の訪日の記録を残すため同伴していたベイヤード・テイラーは、「熟成されていてまるやか…どこかフランスのリキュールのように」（恐らくはブランデーのこと）な飲み物に感動したそうです。テイラーにふるまわれたのはおそらく熟成泡盛だったのでしょう。

しかし、この時の記録によると、アメリカからの一行に提供された食事は、中国と日本からの客人にふるまわれるものに比べるといくらか見劣りしたようです。何といても、琉球王国は中国と日本とは何世紀にもわたって関係を築いてきたのですから仕方のないことです。テイラーを深く感心させた泡盛でさえ、琉球王国の最高級泡盛には到底届かないものであったのかもしれない。

<简体字>

神圣美酒

众多冲绳传统仪式或聚会上均不可或缺的泡盛，常被供奉于御岳圣域、祖先墓前或是家族祭坛。此外，在婚礼或夏日祭祖的仪式上，泡盛同样有着无可取代的地位。

琉球传统的旧式葬礼上，人们会准备一个盛满泡盛的小容器，置于遗体之上，一同入葬。数年后，墓被重新开启，当年入棺的泡盛会被用来举行洗骨仪式。随后，遗骨被纳入佛龕，回归墓葬。初次安葬遗体时放置的泡盛酒，也在数年间完成了熟成，作为洗骨仪式的一环，人们有时会饮用此酒。直至今日，即使举行火葬，一些冲绳人仍会在火化后的亲人遗骨上泼洒泡盛。

冲绳有一项颇具人气的传统习俗——“御通”。这是起源于昔日的琉球王宫在新年贺宴上，国王和贵族们轮番斟酒的习俗。经过数世纪的变迁，此习俗逐渐扩散至冲绳全域。参与者围坐一圈，依次把酒言欢，再将泡盛一饮而尽。如今，该习俗在冲绳的大部分地区都已失传，唯有位于冲绳本岛东南部约 300 公里处的宫古岛，至今仍然盛行“御通”。在宫古岛，饮此圣酒既是对祖先的传统文化表达敬意，也是对健康和友情表达美好期许与祝福。

<繁体字>

神聖美酒

眾多沖繩傳統儀式或聚會上均不可或缺的泡盛，常被供奉於御嶽聖域、祖先墓前或是家族祭壇。此外，在婚禮或夏日祭祖的儀式上，泡盛同樣有著無可取代的地位。

在琉球傳統的舊式葬禮中，人們會準備一個裝滿泡盛的小容器，置於遺體之上，一同入葬。數年後，墓會被重新開啟，而當年入棺的泡盛將用來舉行洗骨儀式。隨後，遺骨被納入佛龕放回墓中。初次安葬遺體時放置的泡盛酒，也在數年間完成了熟成，作為洗骨儀式的一環，人們有時也會飲用此酒。如今，雖實行火葬，但一些沖繩人仍會在火化後的親人遺骨上潑灑泡盛。

沖繩有一項頗具人氣的傳統習俗——御通。這是起源於昔日的琉球王宮在新年賀宴中，國王和貴族們輪番斟酒的習俗。經過數世紀的變遷，此習俗逐漸擴散至沖繩全域。參與者圍坐一圈依序致詞，再將泡盛一飲而盡。如今，該習俗在沖繩的大部分地區都已失傳，唯有位於沖繩本島東南部約 300 公里處的宮古島，至今仍然盛行御通。在宮古島，飲此聖酒既是對祖先的傳統文化表達敬意，也是對健康和友情表達美好期許與祝福。

<日本語仮訳>

聖なるお酒

泡盛は、多くの沖縄の伝統的な儀式や集まりに欠かせないものです。泡盛は御嶽と呼ばれる聖域や先祖の墓前、各家庭の祭壇に供えられます。また、結婚式でもふるまわれ、先祖を供養する夏の儀式でも重要な役割を担います。

琉球の伝統的な葬儀ではかつて、棺に入った遺体の上に泡盛を入れた小さな容器を置き、墓に安置しました。墓は数年後に開かれ、その泡盛を用いて洗骨葬が行われたのです。そして、骨を厨子に納めて墓に戻しました。時折、洗骨の儀式の一環として、墓に納められている数年間で熟成が進んだ泡盛が飲まれることもありました。今日でも、沖縄の葬儀の参列者は時々茶毘に付された親族の骨に泡盛をかけるのが慣わしです。

沖縄で人気のある伝統行事のオトーリ（御通り）は、琉球王宮の新年のお祝いの中で、王と貴族たちが順番に泡盛の酌をとったことから始まりました。数世紀を経て、この慣習は沖縄中で行われるようになったのです。参加者は車座になり、順番に口上を述べて泡盛を飲みます。沖縄の大部分ではこの慣習は廃れていますが、沖縄本島から約 300 キロメートル南東にある宮古島は、今でも御通りで有名です。宮古島では、この聖なるお酒を飲むことは、先祖から受け継いだ文化への敬意の表れであるとともに、健康と友情への願いを込めたものでもあります。

<简体字>

传承六千余年的陶艺史

目前出土的冲绳陶器中最古老的一件，曾被用于烹煮食材，其年份可追溯至 6600 年前。12 世纪左右，陶瓷器首次从中国引进，而在冲绳大规模制造陶瓷器的历史应是始于制瓦。琉球王国从中国学到制瓦技术后并推崇制瓦，16 世纪后半期，琉球甚至增设了掌管制瓦的“瓦奉行”这一职务。首里城曾一度失火焚毁，1672 年重建时，从屋檐、寺院，到其他王宫建筑，一律铺设瓦片。琉球王国为了防止火灾，鼓励使用瓦片，于诸岛各处建起烧窑。

16 世纪 90 年代，日本军队在朝鲜半岛捕获数百名俘虏，并押至九州南部的萨摩藩。其中三人来到冲绳，带来了大陆的制瓮（也包括盛放泡盛的瓮）工艺。此外，琉球王国还曾派遣陶器工匠至中国和日本学习技术，以提升陶艺水平。归国后的陶器工匠，不仅造出瓦片，更制成了壶、锅、碗、茶杯等多种器具。传统陶艺多荟萃于首里城附近一处名为壶屋的地方，而诸岛各地均确立了当地的陶艺传统，且大多延续至今。

<繁体字>

傳承六千餘年的陶藝史

目前為止出土的沖繩陶器中最古老的一件，曾被用於烹煮食物，其年份可上溯至 6600 年前。12 世紀左右，陶瓷器首次從中國傳入，而在沖繩大規模製造陶瓷器的歷史應是始於製瓦。琉球王國從中國學到製瓦技術後並加以推廣，16 世紀後半葉，琉球甚至增設了掌管製瓦的「瓦奉行」一職。首里城曾一度毀於祝融之災，1672 年重建時，從屋簷、寺院，到其他王宮建築，一律使用瓦片。琉球王國為了防火，鼓勵使用瓦片，並於諸島各處建起了燒窯。

1590 年代，日本軍隊在朝鮮半島捕獲數百名俘虜，並押至九州南部的薩摩藩。其中三人來到沖繩，帶來了大陸的製甕（也包括盛放泡盛的甕）技術。此外，琉球王國也曾派遣陶器工匠至中國和日本學習技術，以提升陶藝水平。陶器工匠歸國後，不僅造出瓦片，更製成了壺、鍋、碗、茶杯等多種器具。傳統陶藝多薈萃於首里城附近一處名為壺屋的地方，諸島各地均確立了當地的陶藝傳統，且大多流傳至今。

<日本語仮訳>

6,000 年以上続く陶芸の歴史

見つかっている中で最古の沖縄の焼き物は約 6,600 年前のもので、食材を煮るために使われていました。陶磁器は 12 世紀ごろに初めて中国から輸入されましたが、沖縄で大規模な陶磁器の製造は、おそらく瓦作りから始まったようです。中国から瓦作りの技術を学んだ琉球王国は瓦作りを推奨し、16 世紀の後半には瓦作りを管轄する瓦奉行が任命されました。火災で焼失した首里城が 1672 年に再建された際には、屋根、寺院、その他の王宮の建物に瓦が使われています。琉球王国は、火災防止のために瓦の使用を推奨し、島々のあちこちに窯が作られました。

1590 年代、日本の軍勢が朝鮮半島で捕虜にした数百人が、九州南部の薩摩藩に連行されました。このうちの 3 人は沖縄に渡り、大陸の甕（泡盛を入れる甕を含む）作りの技術をもたらしています。また、琉球王国からも、技術向上のために中国と日本に陶器職人が派遣。戻ってきた陶器職人たちは、瓦だけではなく、壺や鍋、碗、湯呑みなど、様々なものを作りました。陶芸は、首里城に近い壺屋という地域に集中していましたが、島々の各地でその地域の陶芸の伝統が確立され、その多くが今でも存在しています。

<简体字>

冲绳陶艺 发祥之地

1682 年，琉球王国最重要的三处烧窑迁至首里城近郊，此后，逐渐发展为冲绳陶艺的聚集地。这片地域正是如今广为人知的壶屋。陶器工匠的制品除却最基本的陶瓦，从碗勺酒盏到盛放泡盛的陶壶，可谓琳琅满目、一应俱全。正因储存泡盛的酒器被称为壶，才命名这片土地为“壶屋”。

在琉球王国的统治下，壶屋主要生产日常使用的陶器。相传，富裕阶层可在这里购买到从中国进口的陶瓷器。自 1879 年琉球与日本合并以来，泡盛向日本本土的出口数量大幅激增，壶屋也随之繁荣。1900 年前后，壶屋新建了 30 处烧窑，每处烧窑单次可烧制出 1000 口泡盛用瓮。

壶屋烧大体可分为两种类型——荒烧及上烧。荒烧即素烧，亦或加上泥釉和锰釉。荒烧制品为大型容器，一般用于贮存水、泡盛、酱油或味噌。上烧施用釉药，其制品会涂上彩釉，制作出具有装饰性的容器，如深钵（注：碗）或急须（注：茶壶）等日用品，或是斟泡盛时所用的精美杯盏等。

在第二次世界大战中，未遭损毁的那霸市城区屈指可数，而壶屋正是其中之一。战后，壶屋的陶器工匠们与那霸的其他居民一并遭到拘留，但因他们所制的陶器制品被认为是日常生活中不可或缺的必需品，因而先于其他居民提前释放，重新投入工作。壶屋烧窑曾一度以柴为燃料，直到 20 世纪 70 年代，随着防止污染新规定的实施，一部分陶器工匠更换成以煤气为燃料的烧窑，告别壶屋，迁至冲绳的其他地区。时至今日，壶屋仍是观光购物的人气景点，一般游客自不必言，冲绳陶艺爱好者更是不能错过这里。除购物外，壶屋还配备了供家人和孩子享受的陶艺体验教室，可一起学习制作冲绳独有的陶制品。

<繁体字>

沖繩陶藝 發祥之地

1682 年，琉球王國最重要的三處燒窯遷至首里城附近，此後，逐漸發展為沖繩陶藝的集散地。這個區域正是如今廣為人知的壺屋。陶器工匠的製品除了最基本的陶瓦，從碗、茶杯、豬口杯到盛放泡盛的陶壺等，可謂琳瑯滿目、一應俱全。而由於保存用的容器被稱為壺，才命名這片土地為「壺屋」。

在琉球王國的統治下，壺屋主要生產日常生活所用的陶器。相傳，富裕階層可在此購買到從中國進口的陶瓷器。自 1879 年琉球與日本合併以來，外銷到日本本土的泡盛數量大幅激增，壺屋也隨之繁盛。1900 年前後，壺屋新建了 30 處燒窯，每處燒窯單次可燒製出 1000 個泡盛用甕。

壺屋燒大體可分為兩種類型——荒燒及上燒。荒燒即素燒，亦或加上泥釉和錳釉。荒燒製品為大型容器，一般用於貯存水、泡盛、醬油或味噌。上燒則施用釉藥，其製品會塗上彩釉，製作出具有裝飾性的容器，如深鉢（注：碗）或急須（注：茶壺）等日用品，或是斟泡盛時所用的精美酒器等。

在第二次世界大戰中，未遭損毀的那霸市區寥寥無幾，而壺屋正是其中之一。戰後，壺屋的陶器工匠們與那霸的其他居民一併遭到拘留，但因他們所製的陶器製品被認為是日常生活中不可或缺的必需品，因而先於其他居民被提前釋放，重新投入工作。壺屋燒窯曾一度以柴為燃料，直到 1970 年代，隨著防治污染新規定的實施，一部分陶器工匠更換成以煤氣為燃料的燒窯，並遷至沖繩的其他地區。時至今日，壺屋仍是遊客及陶藝愛好者必訪的人氣景點。除購物外，壺屋還有供家人和兒童參加的陶藝體驗教室，可學習製作沖繩獨有的陶製器皿。

<日本語仮訳>

沖縄の陶芸発祥の地

1682年、琉球王国は三ヶ所にあった主要な窯を、今日では壺屋として知られている首里城近くの地域に移動。この場所が、沖縄の陶芸の中心地となりました。陶器職人は瓦に加え碗や湯呑み、猪口、泡盛の保存にも使われる壺など幅広い品物を作りましたが、保存用の容器が壺と呼ばれていることから、その地域には壺屋という名前がつけました。

琉球王国の統治下では、壺屋は主に日常使いの陶器を生産しました。富裕層は中国から輸入された陶磁器を買っていたものと思われます。琉球王国が日本に併合された1879年以降、日本本土への泡盛の輸出が急増し、壺屋も栄えました。1900年頃には、壺屋にそれぞれ一度に1,000個の泡盛の甕を焼成できる窯が新たに30基建設されたのです。

壺屋焼は、2つのタイプに大別できます。荒焼（あらやち）は素焼き、もしくは泥釉かマンガン釉がかけられています。荒焼は通常、水、泡盛、醤油、味噌を保存する甕など、大型の入れ物です。上焼（じょうやち）は釉薬がかけられており、深鉢や急須などの日常用品や、泡盛をお酌したり飲んだりするのに使う装飾的な容器や杯が含まれます。

壺屋は、第二次世界大戦で損壊を免れた那覇市に数少ない地域のひとつでした。戦後、壺屋の陶器職人たちは、そのほかの那覇の住民と一緒に拘留されましたが、彼らを作る陶器製品は日常生活に必須のものと認められたため、ほかの住民より先に帰宅が許され、仕事を再開できました。薪を燃料としていた壺屋の窯は、新たな汚染対策の規制が定められた1970年代まで使われ続けました。それ以降、一部の陶器職人はガスを燃料とする窯に切り替えたり、沖縄の別の地域に移ったりしました。壺屋は、今でも観光客、買い物客、そして沖縄陶芸の愛好家に人気のスポットです。また、買い物だけでなく、ご家族連れやお子様も楽しめる体験教室も用意され、沖縄ならではの焼き物づくりを学ぶことも可能です。

<简体字>

泡盛酒器

世上最小猪口杯？

在壶屋烧制品中，有许多用于饮用、储存或搬运泡盛。

卡拉卡拉与猪口杯

卡拉卡拉是泡盛斟酒时的酒器，底部平缓，不易被碰倒，其形状很便于使用。饮用泡盛所使用的猪口杯，类似于饮用日本酒时使用的小酒杯。

其布古瓦

其布古瓦（冲绳方言中意为“小容器”）在细细品尝顶级古酒时才会用到。它只比（裁缝用的）顶针器稍大一些，或许是全世界最小的猪口杯。

嘉瓶

这种大葫芦型的泡盛瓶，在将泡盛作为赠礼、或是带到宴会庆典上时便会登场。收礼者会把泡盛倒入自备容器中，再将嘉瓶归还送礼者。嘉瓶的“葫芦腰”，有助于夹在腋下搬运。

抱瓶

抱瓶一般用于盛放自饮的少量泡盛，其瓶身形若敞开怀抱，肩侧有着一对把手，外出时系上细绳便可随身携带。抱瓶常常被施以装饰，专业的陶器工匠多借其来展现技艺。

鬼之手

鬼之手是一种颇为坚固的大容积泡盛瓶。其名意为“鬼之手臂”。

怀瓶

参加葬礼时，通常会在这种小型容器中倒满泡盛，纳入包裹遗体的衣物中。此举旨在

为祖先敬献供品。

<繁体字>

泡盛酒器

世上最小豬口杯？

在壺屋燒製品中，有許多用於飲用、儲藏或搬運泡盛。

卡拉卡拉與豬口杯

卡拉卡拉是斟泡盛的酒器，底部平緩，不易被碰倒，其形狀很便於使用。而喝泡盛用的豬口杯，類似於飲用日本酒時使用的小酒杯。

其布古瓦

其布古瓦（沖繩方言中意為「小容器」）在細細品嚐頂級古酒時才會用到。它只比裁縫用的頂針器稍大一些，或許是全世界最小的豬口杯。

嘉瓶

這種大葫蘆型的容器，在將泡盛作為贈禮、或是攜帶泡盛到宴會慶典上時便會登場。收禮者會把泡盛倒入自備容器中，再將嘉瓶歸還送禮者。嘉瓶的「葫蘆腰」，有助於夾在腋下搬運。

抱瓶

抱瓶一般用於盛放自飲的少量泡盛，瓶身形若敞開懷抱，肩側有著一對把手，可以繫上細繩以便外出時隨身攜帶。抱瓶常常被施以彩繪裝飾，專業的陶器工匠多藉其來展現技藝。

鬼之手

鬼之手是一種頗為堅固的大容積泡盛瓶。其名意為「鬼之手臂」。

懷瓶

參加葬禮時，通常會在這種小型容器中裝滿泡盛，納入包裹遺體的衣物中。此舉旨在為祖先敬獻供品。

<日本語仮訳>

泡盛を飲むための酒器

世界最小のお猪口？

壺屋焼には、泡盛を飲み、保存し、運ぶために使用するための道具が数多くあります。

カラカラと猪口

カラカラは泡盛を注ぐときに使う器で、底が平らなため倒れにくく、扱いやすい形状をしています。泡盛の猪口は、日本酒を飲むのに使われる小さな器と似ています。

ちぶぐわー

ちぶぐわー（沖縄の方言で「小さな容器」）は、最高級の古酒を少しずつ飲むのに使われます。指ぬきよりわずかに大きいちぶぐわーは、おそらく世界最小の猪口でしょう。

嘉瓶（ゆしびん）

この大きなひょうたん型の泡盛の瓶は、泡盛を人に贈ったり、お祝いや儀式で使ったりする際に泡盛を入れて運搬するために使われるものです。受け取った人は、泡盛を自分の容器に移し、嘉瓶は返します。この瓶には「くびれ」があり、脇に抱えて運びやすくなっています。

抱瓶

抱瓶（だちびん）（「抱くように抱える瓶」）は、肩にかける紐がついている瓶で、自分で飲む少量の泡盛を持ち運ぶのに使われるものです。装飾が施されることの多い抱瓶には、陶器職人の技術が表現されます。

うぬのていー

大きく頑丈な泡盛の瓶です。名前は「鬼の腕」を意味しています。

ふちゆる瓶

この小さな容器は、葬儀の際、泡盛で満たして遺体が纏う衣装の中に入れます。中の泡盛は、先祖への贈り物の意味があります。

<简体字>

同根同源 空手道与泡盛

空手道起源于冲绳，如今已是享誉全球的人气武术之一。日语中“空之手”，顾名思义，即赤手空拳地进行搏斗（与空手道颇具渊源、一起发展而来的另一门武术“古武道”，则需使用武器）。琉球王国的王府首里城，与空手道的起源密切相关。而得到历代琉球国王许可的泡盛官酿地“首里三箇”同样位于此处。举世闻名的冲绳两大文化瑰宝——泡盛和空手道，可谓同根同源，并肩发展。自琉球王国时代起，泡盛就作为琼浆玉液被视为珍宝。或许空手道是为了在运输泡盛时，防止强盗打劫而练就的武艺也未可知。

<繁体字>

同根同源 空手道與泡盛

空手道起源於沖繩，如今已是享譽全球的人氣武術之一。日語中「空之手」，顧名思義，即赤手空拳地進行搏鬥（與空手道頗具淵源、一起發展而來的另一門武術「古武道」，則需使用武器）。琉球王國的王府首里城，被認為是與空手道的起源密切相關的重要地點之一。而得到歷代琉球國王許可的泡盛官釀地「首里三箇」同樣位於此處。舉世聞名的沖繩兩大文化瑰寶——泡盛和空手道，可謂同根同源，齊相發展。自琉球王國時代起，泡盛就被視為瓊漿玉液，稀世珍寶。或許空手道是為了在搬運泡盛時，防止強盜來襲而練就的武藝也未可知。

<日本語仮訳>

発祥の地が共通する空手と泡盛

世界でも最も人気のある武術のひとつである空手は、沖縄で生まれました。日本語で「空の手」という意味の空手では、素手と素足のみを使って戦います（空手と関連があり、空手とともに発展した古武道という武術では、武器を使用します）。琉球王国の王府が置かれた首里は、空手の起源と密接なつながりを持つ場所のひとつです。首里は、歴代の琉球王によって泡盛造りが許された首里三箇がある場所でもあります。このことから、空手と泡盛という世界中でよく知られる沖縄の二大文化は、ともに発展したと言えるでしょう。琉球王国の時代には、泡盛は大変貴重なお酒として重宝されました。運ぶ際に強盗から守るため空手が使われた可能性も考えられます。

<简体字>

意外用途

日本有一句古谚——“酒为百药之长”。江户时代（1603-1868），泡盛是当时可入手的酒类中度数最高的一种，既可药用亦能他用，极为珍贵。它还可用来为儿童的割伤和擦伤消毒，因此也常作为陪嫁的嫁妆。除此之外，泡盛还具治疗胃灼热、清肺去痰、预防感冒、驱除蛔虫、缓解眼睛充血，以及改善排尿等功效。

17 世纪后半，武士们不仅将泡盛作为美酒享用，还开始用泡盛来消毒刀伤。据相关记载描述，一旦现存的泡盛用尽，武士们就将其剩下的酒粕二次蒸馏，制成粗酒豪饮。

过去的冲绳人相信，泡盛的香气可以驱散病魔。天花等疫病盛行时，人们将泡盛涂在脸颊和指尖。包括女性或儿童在内，一些人还将泡盛当做药来服用。疫情蔓延时，若有客人来访，主人会端上泡盛来取代茶水。在冲绳的宗教仪式上使用的泡盛，有时会被称为“gushi”，有语言学者认为，这一单词与日语中的“药”词源相同。

<繁体字>

泡盛之意外用途

日本有一句古諺——「酒為百藥之長」。江戶時代（1603-1868），泡盛是當時可購得的酒類中酒精濃度最高的一種，既可藥用亦能做其他用途，極為珍貴。例如，可用來為兒童的割傷和擦傷消毒，因此也常作為陪嫁的嫁妝。除此之外，泡盛還具有治療胃灼熱（消化不良）、清肺去痰、預防感冒、驅除蛔蟲、緩解眼睛充血，以及改善排尿等功效。

17 世紀後半，武士們不僅將泡盛作為美酒享用，還開始用泡盛來消毒刀傷。據相關記載描述，一旦現存的泡盛用盡，武士們就將剩下的酒粕進行二次蒸餾，製成粗酒豪飲。

過去的沖繩人相信，泡盛的香氣可以驅散病魔。當天花等疫病盛行時，人們會將泡盛塗在臉頰和指尖。有些人甚至還會將泡盛當做藥物服用，女性及兒童亦不例外。疫情蔓延時，若有客人來訪，主人會端上泡盛來取代茶水。在沖繩的宗教儀式上所使用的泡盛，有時會被稱為「gushi」，有語言學者認為這一詞彙與日語中的「藥」詞源相同。

<日本語仮訳>

泡盛の意外な利用法

日本には、「酒は百薬の長」ということわざがあります。江戸時代（1603-1868）、泡盛は当時手に入るお酒の中で最も度数が高く、薬用や実用に重宝されました。泡盛は子供の切り傷やすり傷の消毒にも使えたため、嫁入り道具のひとつになっていたのです。また、胸やけをすっきりさせる、痰を取り除く、風邪を予防する、回虫を駆除する、目の充血を直す、尿の通りを改善するなどの目的でも使われていました。

17世紀後半から、武士は泡盛をお酒として楽しむだけでなく、刀傷を消毒するのにも使われていました。持ち合わせの泡盛がなくなった時は、代わりに酒粕を蒸留した酒を飲んでいと記録されています。

沖縄では、泡盛の香りは病気を追い払うと信じられていました。そのため、人々は天然痘などの疫病が流行した際には、顔と指先に泡盛を塗っていたようです。女性や子供を含む一部の人々は、泡盛を薬として飲んでいました。病気が流行している時には、訪問客にお茶の代わりに泡盛を出すこともありました。沖縄の宗教儀式で使われる泡盛は、「ぐし」と呼ばれることがあります。一部の言語学者は、この単語は日本語の「薬」と同じ語源を持つとしています。

<简体字>

泡盛之舞

冲绳独特的民俗舞蹈“哎萨”，集舞蹈、歌唱、乐曲及色彩鲜艳的服饰为一体，是一门活力四射的综合型艺术。表演哎萨的团体一边载歌载舞，一边行步于街道。一般认为哎萨起源于佛教念佛与祭典祖先的仪式，随着时间的推移，它已发展为广受欢迎的表演艺术。最隆重的哎萨大会将持续数日，吸引数十万观众蜂拥而至。

几个世纪以来，哎萨一直是夏季的盂兰盆节（类似于中元节）上祭拜亡灵的仪式舞蹈。根据传统，人数不多的小团体会沿着街道轻歌曼舞，逐次拜访近邻。通常各家各户会备好作为访礼的少量泡盛，倒入哎萨团队准备好的瓮中。瓮由两名成员负责搬运，人们分饮佳酿，酩酊归途。

如今冲绳有数百个哎萨团体。团体成员有舞者、歌者、三线琴（一种类似于班卓琴的冲绳乐器）演奏者、演奏大小各异的太鼓鼓手以及持旗手。曾经的哎萨舞者只限男性，但近年来，也渐渐出现了女性舞者。

1956 年，冲绳市首次举行“冲绳全岛哎萨节”（亦称“冲绳全岛太鼓舞节”），由此成为每年例行盛事。这一盛会随着越来越多的舞者和哎萨团体的加入，服装和编舞也更为用心考究。20 世纪 80 年代兴起的“创作哎萨”更是伴随流行音乐的旋律，踏着时代鼓点，舞出跃动节拍。

由冲绳移居到海外的人们，尤其是 20 世纪 20 年代移居到夏威夷的冲绳人，以及第二次世界大战后移居到日本本土的人们，将哎萨的传统带至新的生息之地。如今，哎萨舞的影响已遍及多个国家。

<繁体字>

泡盛之舞

沖繩獨特的民俗舞蹈哎薩，集舞蹈、歌唱、樂曲及色彩鮮豔的服飾為一體，實際上是一門活力四射的綜合型藝術。表演哎薩的團體一邊載歌載舞，一邊行步於街道。一般認為哎薩起源於佛教的念佛誦經與祭祖儀式，時至今日，它已發展為廣受歡迎的表演藝術。每年最大規模的哎薩大會持續數日，吸引數十萬觀眾蜂擁而至。

幾個世紀以來，哎薩一直是夏季的盂蘭盆節（類似於中元節）時祭拜亡靈的儀式舞蹈。根據傳統，人數不多的小團體會沿著街道輕歌曼舞，逐次拜訪近鄰。通常各家各戶會備好作為回禮的少量泡盛，倒入哎薩團隊準備好的甕中。甕由兩名成員負責搬運，人們分飲佳釀，酩酊歸途。

如今沖繩有數百個哎薩團體。團體成員有舞者、歌者、三線琴（一種類似於斑鳩琴的沖繩樂器）演奏者、演奏大小各異的太鼓鼓手以及持旗手。曾經的哎薩舞者只限男性，但近年來，也漸漸出現了女性舞者。

1956 年，沖繩市首次舉行「沖繩全島哎薩舞蹈祭」，此後舞蹈祭成為每年例行盛事。這一盛會隨著越來越多的舞者和哎薩團體的加入，服裝和編舞也更為用心考究。1980 年代興起的「創作哎薩」更是融入了流行音樂的元素，與時並進，舞出躍動節拍。

由沖繩移居到海外的人們，尤其是 1920 年代移居到夏威夷的沖繩人，以及第二次世界大戰後移居到日本本土的人們，將哎薩的傳統帶到了生活的新天地。如今，哎薩舞的影響已遍及全世界許多國家。

<日本語仮訳>

踊りと泡盛

沖縄独特のエイサーは「民俗舞踊」と呼ばれていますが、実際には舞踊、歌、音楽、そして色鮮やかな衣装のエネルギッシュな総合芸術です。エイサー団体は、踊ったり音楽を演奏したりしながら通りを練り歩きます。その起源は仏教念仏と先祖供養の儀式にあると考えられていますが、時とともにエイサーは人気のあるパフォーマンスアートへと発展しました。最大規模のエイサー大会は何日にもわたって開催され、数十万人の観客が押し寄せます。

何世紀にもわたって、エイサーは人々がそれぞれの先祖を招いて慰霊するお盆という夏の行事の一環として踊られてきました。伝統的には、少人数の集団が通りを歌い踊りながら順番に隣近所を訪ねていたようです。多くの場合、一行のうちの 2 人は各家庭からお礼として少量の泡盛を受け取るための甕を運んでおり、一行は帰路につく際にその泡盛を飲みました。

現在沖縄には数百のエイサー団体があります。所属しているのは踊り手、歌い手、三線（バンジョーに似た沖縄の楽器）奏者、大小様々の太鼓を叩く奏者、そして旗持ちです。かつては、男性だけが踊っていましたが、近年では女性も踊りに参加します。

1956 年、沖縄市で初めての沖縄全島エイサーまつりが開催されました。時の経過とともに、この毎年恒例の大会には、より多くの踊り手からなるエイサー団体が参加するようになり、衣装と振り付けも凝ったものになっていきました。1980 年代に発展した「創作エイサー」は、しばしば現代のポップソングに合わせて踊られます。

沖縄から海外に移住した人々、特に 1920 年代にハワイに移住した人々や、第二次世界大戦後に日本本土に移住した人々は、移住先にエイサーの伝統をもたらしました。エイサーは、現在では多くの国々で踊られています。

<简体字>

未来可期

第二次世界大战结束后不久，由于大米匮乏，冲绳曾一度无法生产泡盛。待重新启动酿造，大多数酿酒厂商一味地生产高度数的廉价泡盛，直到 1972 年冲绳回归日本，才开始真正努力，不断提升泡盛的品质。在这数十年的时间里，冲绳的酿酒业倾力于研发高级泡盛和入口绵柔顺滑的瓶装泡盛。在 2000 年举办的冲绳 G8 峰会上，泡盛被用以款待各国首脑。此后，伴随着冲绳观光热潮，大众对冲绳制品的需求水涨船高，酿酒厂也乘势而进，销量蒸蒸日上。

如今，从近于红酒的度数到近于威士忌的度数，多款多样的泡盛商品纷纷问世。（尽管也存在酒精度数 60% 以上的泡盛，但日本税法为泡盛酒精度数制定的上限为 45%，超过上限的泡盛无法以“泡盛”之名作为商品出售。）近年来，泡盛推出了气泡酒款，也有以泡盛调制而成的利口酒。酿酒厂在制造泡盛的工序上不断创新，例如采用不同于以往的新式蒸馏器，或是开发新品种的酵母或黑曲霉。值得一提的是，东京大学发现了一种于战前被提取保存的黑曲霉，这种黑曲霉也于近年被成功应用于酿造泡盛。一部分酿酒厂也开始尝试，用当地培育的大米作为泡盛的原材料，从而取代传统的泰国进口米。

泡盛属蒸馏酒，除纯饮的传统喝法外，还能翻新出五花八门、风味各异的花式喝法：调鸡尾酒口味百搭、格调十足；兑苏打水或放冰块清淡爽口、落喉甘醇；若加热水，则令炒米般的芳香更易散发，温润绵滑、未饮已醺。

<繁体字>

未來可期

第二次世界大戰結束後不久，由於稻米匱乏，沖繩曾一度無法生產泡盛。待重新恢復釀造後，大多數釀酒廠商一味地生產高酒精濃度的廉價泡盛，直到 1972 年沖繩回歸日本後才開始努力提升泡盛的品質。在這數十年的時間裡，沖繩的釀酒業傾力於研發高級泡盛和入口綿柔順滑的瓶裝泡盛。在 2000 年舉辦的沖繩 G8 高峰會上，泡盛被用以款待各國領袖。此後，伴隨著沖繩觀光熱潮，大眾對沖繩製品的需求水漲船高，釀酒廠也順勢而起，銷量蒸蒸日上。

如今，從近於紅酒的度數到近於威士忌的度數，各式各樣的泡盛商品紛紛問世。（儘管也有酒精濃度 60% 以上的泡盛，但日本稅法為泡盛酒精濃度所設上限為 45%，超過上限的泡盛無法以「泡盛」之名出售。）近年來，泡盛還推出了氣泡酒款，也有以泡盛調製而成的利口酒。釀酒廠在製造泡盛的過程中不斷創新，例如採用不同於以往的新式蒸餾器，或是開發新品種的酵母或黑麴。值得一提的是，東京大學發現了一種於戰前被提取保存的黑麴，這種黑麴也於近年被成功應用於釀造泡盛。一部分釀酒廠也開始嘗試，用當地培育的稻米作為泡盛的原料，以取代傳統的泰國進口米。

泡盛屬蒸餾酒，除純飲的傳統喝法外，還能翻新出五花八門、風味各異的花式喝法：調雞尾酒口味百搭、格調十足；兌蘇打水或放冰塊清淡爽口、落喉甘醇；若加熱水，則能讓炒米般的芳香更易散發，溫潤綿滑、未飲已醺。

<日本語仮訳>

泡盛の新たな可能性

第二次世界大戦直後の米不足により、沖縄では泡盛造りができなくなりました。醸造が再開された当初は、製造の中心は安価でアルコール度数の高い泡盛でした。しかし、1972年に沖縄が日本に返還されてからは、泡盛の品質を向上させようと本格的な努力が重ねられるようになりました。ここ数十年、沖縄の醸造所は高級泡盛と軽くて飲みやすい瓶詰め泡盛に注力しています。2000年に行われた沖縄 G8 サミットでは各国の首脳陣に泡盛がふるまわれました。その後の沖縄観光ブームによって沖縄産製品の需要が高まり、醸造所も恩恵を受けたのです。

今日、ワインに近いアルコール度数のものから、ウイスキーに近いものまで幅広い強さの泡盛が売られています（アルコール度数 60%の泡盛もありますが、日本の税法では泡盛のアルコール度数の上限が 45%に定められており、それを超えるものは「泡盛」として販売することができません）。スパークリング泡盛や、泡盛をベースにしたリキュールもあります。醸造所は、従来と異なるタイプの蒸留器を用いるなど、泡盛造りの工程で新しい工夫に取り組んでいます。新しい酵母や黒麹の品種も開発されています。特筆に値するのは、戦前に保存されていた黒麹の一品種が東京大学で発見され、再び使われるようになったことです。また、一部の醸造所では、タイからの輸入米ではなく地元で育てた米を使い始めました。

伝統的に、泡盛はストレートで飲まれていましたが、その他にも多くの楽しみ方があります。蒸留酒である泡盛はカクテルに使うと非常に美味しく、ソーダ割り、オンザロック、さらにお湯割りも楽しめます。お湯割りにすると、炒った米のようなまろやかな香りが広がります。