

き い さん ち だい し ぜん い だ し も きた や ま む ら 紀伊山地の大自然に抱かれた下北山村

被纪伊山地的大自然环抱的下北山村

文：下北山村 译：赵宏 任庭辉

下北山村は奈良県の東南端に位置する面積133.39km²、人口800人ほどの山村です。南部は和歌山県北山村、東南部は三重県熊野市に隣接し、西側には日本二百名山に選定されている釈迦ヶ岳をはじめとする大峯山系が連なっており、他にも2004年に世界遺産に登録された「紀伊山地の霊場と参詣道」に含まれる「大峯奥駈道」が縦走しています。

村内の大部分が吉野熊野国立公園にも指定されており、手つかずの自然が溢れる緑豊かな村です。

下北山村は位于奈良县东南部的一座村庄，面积为133.39平方千米，人口约800人。其南部与和歌山县的北山村接壤，东南部与三重县的熊野市相邻。在下北山村西侧，大峰山脉连绵起伏，其主峰释迦岳入选“日本二百名山”，另外，2004年被录入世界遗产的“纪伊山地的圣地与参拜道”中的“大峰奥驱道”也贯穿其中。

此外，村庄的大部分地区都被划入了吉野熊野国立公园，整座村庄被茂密的绿色植被覆盖，呈现出一派未经雕琢的天然景色。



びけい 美景 美景

しもきたやまむら さくらなみ き 下北山村の桜並木

な ら けんとうなんたん い ち しもきたやまむら さくら けんない いちばん
奈良県東南端に位置する下北山村の桜は県内で一番
はや かい か しもきたやま こうえん
早く開花するといわれており、下北山スポーツ公園の
いりぐちしゅうへん から こうえん内に つづ さくらなみ き し ひと し 知る 名
入口周辺から公園内に続く桜並木は知る人ぞ知る名
所です。スポーツ公園周辺だけでもおよそ 1000 本も
さくら き
の桜の木があります。

下北山村の桜花大道

据说，地处奈良县东南部的下北山村の桜花是县内最早开放的。从下北山体育公园入口附近一直延续到公园内部的桜花大道是一处仅被行家熟知的赏樱胜地，在体育公园周边就有多达1000棵桜花树。

桜花盛开期间，公园还有夜间灯光秀，倒映在池塘水面上的桜花如梦如幻。

桜花节也在桜花盛开时举办，节日现场不仅有露天摊、特产展，还会开展多种多样的舞台活动，热闹非凡。

かい か ちゆう や かん おこな いけ すいめん うつ
開花中は夜間ライトアップも行われ、池の水面に映
さくら たんのう
る桜も堪能できます。

かい か あ まつり かいさい で みせ ぶつさん
開花に合わせてさくら祭も開催され、出店や物産
てん たさい
展、多彩なステージイベントで賑わいます。



池原ダム

下北山村は日本でも有数の多雨地帯であることから、その雨量を利用して1964年に発電用ダムの池原ダムが建設されました。高さ110mのアーチ式コンクリートダムで、アーチ式ダムとしては国内最大の総貯水量と湛水面積を誇る、日本有数の大規模ダムです。ダム建設時には労働者などの入り込みもあり、建設ピーク時には村の人口は5000人ほどに達しました。

現在はブラックバス釣りの名所としても知られ、毎年多くの釣り人が全国から訪れます。



池原水坝

下北山村是日本少有的多雨地区之一，因此，为了充分利用降水资源，日本政府于1964年修建了专门用于发电的池原水坝。这是一座高达110米的拱形混凝土水坝，是日本屈指可数的大型水坝之一，其总蓄水量和蓄水面积都是日本拱形水坝之最。在水坝建设期间，这里

曾有许多工人进驻，在修建工程的高峰期，村庄人口一度达到了5000人左右。

如今，这里还作为黑鲈的垂钓胜地而闻名，每年都有众多日本各地的钓鱼爱好者来到这里。

ぜんき ふどうななえ たき 前鬼・不動七重の滝

日本の滝百選にも選ばれている、関西随一の豪瀑です。名前の通り滝は7段に分かれており、総落差は160mにも達します。

滝の展望台までに「前鬼不動七重滝 森林浴歩道」があり、谷底から滝の間近の展望台まで行くことができます。

渓谷に流れる川は透明度が高くその美しさから「前鬼ブルー」と呼ばれるほど青く澄み渡った川底を見ることができます。

前鬼・不動七重瀑布

前鬼・不動七重瀑布入选“日本瀑布百景”，是关西地区首屈一指的大瀑布。瀑布正如其名，分成七段，总落差达160米。

在前往瀑布观景台的途中，有一条名为“前鬼不动七重瀑布 森林浴歩道”的人行道，游客可以沿着这条步道从山涧底部走到瀑布旁边的观景台。

流经峡谷的河水清澈见底，其颜色因过于美丽而被



人们称为“前鬼蓝”，游客可以清晰地看到澄澈的青绿色河床。



明神池

明神池は、奈良県内でもっとも大きい天然池です。標高370mの峰の上に位置し、周囲はおおよそ1kmあり、20分ほどで1周することができます。ほとんどが、平坦な杉木立の道です。自然を堪能できる湖畔の遊歩道で、心も体もリフレッシュできます。

明神池

明神池是奈良县县内最大的天然湖泊，位于海拔370米的山顶，周长约为1千米，（游客步行）环湖一周大概需要20分钟。大部分路段都是杉树林间的平坦小径，游客在湖畔的步道上可以尽情欣赏这里的湖光山色，放松身心。



おんせん 温泉 温泉

下北山温泉「きなりの湯」

四方を山々に囲まれている下北山村には、白鷺り温泉として人気の高い下北山温泉「きなりの湯」があります。大浴場は樹齢100年の榎の木で造った「榎の湯」と石造りの「枡の湯」の2種類があり、それぞれ露天風呂やサウナも楽しめます。晴れた日の夜は露天風呂から満天の星を見ることもできます。

他にも肌に優しい美人の湯として知られており、入浴後に肌がつるつる・すべすべになることから、特に女性の方から高い評価を頂いています。

きなりの湯に隣接する「きなり館」には囲炉裏の勢いきを生かした食事処があり、食事や休憩場所として利用することができます。



下北山温泉“本色之泉”

群山环绕的下北山村村内有一处非常受欢迎的一日游温泉——下北山温泉“本色之泉”。大浴池分为两种，一种是用百年树龄的罗汉松木制成的“榎之泉”，另一种是石制的“栢之泉”，二者都配有露天浴池和桑拿房。夜晚天气不错的话，游客还可以在露天浴池中仰望满天繁星。

此外，这里还作为可以养护肌肤的美人之泉而闻名。因为泡完澡皮肤会变得十分光滑、有弹性，所以这里尤其受女性顾客好评。

与“本色之泉”相邻的“本色小馆”中有地炉式餐饮区，游客可以在那里用餐、休憩。

びしょく 美食 美食

しもきたはる 下北春まな

しもきたはるやまむら しょくたく ふる なじ やさい しも
下北山村の食卓では古くから馴染みのある野菜「下
きたはる しゅうかくじ き かぎ
北春まな」。収穫時期が限られており、ほとんど村外
にでまわらないため幻の野菜といわれています。

ちゅうや かんたん き ほげ かんきょう か しも お ほ にく
昼夜の寒暖差が激しい環境下で霜が降りた葉は肉
あつ 厚でほろ苦く、えいようか ほうふ ねつ とお
栄養価も豊富です。また、熱を通すと
あま 甘みが増し、どんないりりにもあいしょう い
甘みが増し、どんな料理にも相性が良いです。

しもきたはる つけもの はん ま
そんな下北春まなを漬物にしてご飯に巻いたものを
「めはり寿司」といいます。な ならけん きょうどりょうり
「めはり寿司」といいます。奈良県の郷土料理です。目を
みはるようにしてほおぼることからその名がついたと
されています。

めはり寿司は昔から山仕事が多かった村人の貴重な
お弁当でした。



下北春真菜

下北春真菜自古以来就是下北山村当地人餐桌上的“常客”。由于它采摘期有限，并且几乎不外销，因此，人们都说它是“神秘的蔬菜”。

在巨大的昼夜温差下，经历过霜冻的下北春真菜菜叶厚实，味道略微发苦，营养十分丰富。而加热之后，它的甜度会增加，与各种食材搭配烹饪都很美味。

将下北春真菜制作成腌菜，然后将米饭裹在菜叶里，这样做出来的食物被称作“目张寿司”，它是奈良县的地方料理。据说，人们吃这种寿司的时候，要一边睁大眼睛一边大口吃，它因而得名“目张寿司”。

对很久以前在山间劳作的村民来说，“目张寿司”曾经是十分珍贵的便当。

あまご・鮎

そんない きれい みず つか しぜん かぎ ちか かんきょう か
村内の綺麗な水を使い、自然に限りなく近い環境下
そだ
で育てられたあまごと鮎。川魚特有の臭みは少なく、
あたま
頭からしっぽまで美味しく味わえます。

马哈鱼・香鱼

村里使用优质水资源，在十分接近天然条件的环境中养殖樱花鲑和香鱼。这些鱼基本没有淡水鱼特有的腥味，从鱼头到鱼尾都很美味。



アウトドア体験 户外活动

ダム建設後、下流河川敷に整備された「下北山スポーツ公園」には、宿泊施設や研修施設、サッカーグラウンドや多目的グラウンドがあり、特に夏場はスポーツ合宿で賑わいます。キャンプ場にはWi-Fiも完備されており、ロッジやコテージ、オートキャンプ場などの充実したラインナップから、目的や人数に合ったプランを立てることが出来るのが魅力です。

また、下北山スポーツ公園から5分ほど離れた「平成の森キャンプ場」は池原ダム湖を見下ろすことができる絶景のロケーションにあるほか、ペット同伴で泊ることができるバンガローもあります。

水坝建好后，下北山村在下游河岸修建了下北山体育公园，公园里设有住宿设施、培训设施、足球场和多功能体育场。尤其是在夏季，公园因体育集训活动而人声鼎沸。露营地内无线网络设备完善，简易木屋、别墅、汽车露营地等设施一应俱全，游客可以按照游玩的目的和人数灵活地进行规划，这也是该公园的魅力所在。

此外，距离下北山体育公园约5分钟路程的地方还有另一个露营地——平成之森露营地，它位于可以俯瞰整个池原水库的极佳观景地，还有可以携宠物入住的木质小屋。

キャンプ

しもきたやま とうえん くにない
下北山スポーツ公園には、国内トップクラスのアー
チをえがく いけはら のぞ じょう
チを描く池原ダムを臨むキャンプ場があります。年
かんやく まん まんにん りよう にん き じょう
間約2万～3万人が利用する人気のキャンプ場であ
り、れいだんぼう からユニットバスまでかんび いて
ようにつろげるコテージや、ほんかくてき たの
めるフリーサイト、ペットと一緒に泊まれる池原ダム
をいちぼう できるバンガローもあります。



露營

在下北山体育公园里有一个可以眺望到日本顶级拱
形水坝——池原水坝的露营地，每年都有两三万人在此
露营。该露营地有像家一般温暖舒适的别墅，别墅中配
备了冷暖气设备、一体化卫浴间等，设施齐全；有可以

享受正宗露营体验的免费露营地；还有可以让游客和宠
物一起入住并且一览池原水坝美景的木质小屋。



スポーツ

大自然に囲まれながらサッカーやテニス、ゴルフなどたくさんのスポーツが楽しめます。

サッカーは天然芝のグラウンドも含め4つのグラウンドがあり、「大自然の中で選手たちがプレーに集中できる」と評判です。

また、吉野熊野国立公園内に位置する池の平ゴルフ場では緑豊かな山々に囲まれながらゴルフが堪能できます。一年を通して村内外から利用者が訪れプレーを楽しまれています。



体育运动

在大自然的怀抱中，人们可以开展踢足球、打网球、打高尔夫球等各种体育运动。

踢足球的话，这里包括天然草坪球场在内，共有四个球场，有着“球员们身处大自然能够更加专注于比赛”的好评。

池之平高尔夫球场位于吉野熊野国立公园内，球场被群山环绕，绿意盎然，游客在此可以尽享打高尔夫球的乐趣。一年四季村内外来打高尔夫球的人络绎不绝。



釣り

下北山村には澄んだ清流やバスフィッシングが堪能できるダム湖があります。また、村を流れる清流には鮎・あまごなどの川魚が生息しており、毎年多くの釣り客が溪流釣りを楽しんでいます。

ダム湖ではレンタルボートでバスフィッシングが楽しめます。村内に位置する池原ダム・七色ダムはバスフィッシングの聖地として多くの人々に知られています。特に池原ダムは刻々と変化する水位や入り組んだ地形の多様さから、ブラックバスが大型化しやすいと

い言われ、全国の釣り人から注目を集めています。大自然の中で大型バスを釣り上げるのは迫力満点で、一度体験するとやめられない面白さがあります。



垂钓

下北山村有清澈的河流和水库，游客可以在水库中垂钓黑鲈。此外，村里的河流中还有香鱼、樱花鲌等淡水鱼，因此，每年都有许多钓鱼爱好者来这里体会河流垂钓的乐趣。

游客可以租船在水库中垂钓黑鲈。村里的池原水坝和七色水坝作为黑鲈垂钓的好去处而广为人知。特别是

池原水坝，由于水坝内水位不断变化，地形错综复杂，据说很容易养成大型黑鲈，因此受到了日本各地钓鱼爱好者的关注。能够在大自然的原生态环境中钓起大型黑鲈，这是一件非常令人兴奋的事，钓鱼爱好者一经尝试便欲罢不能，回味无穷。



交通アクセス

交通路线

航空

北京首都国際空港～関西国際空港

片道約 3 時間 30 分

上海浦東国際空港～関西国際空港

片道約 2 時間 45 分

羽田国際空港～関西国際空港

片道約 1 時間 10 分

航空

北京首都国際機場至关西国際機場

单程约需3小时30分钟

上海浦东国際機場至关西国際機場

单程约需2小时45分钟

羽田国際機場至关西国際機場

单程约需1小时10分钟

陸路

関西国際空港～下北山村

車：約 3 時間

公共交通機関：約 5 時間 40 分

陸路

関西国際機場至下北山村

自驾：约需3小时

乘坐公共交通工具：约需5小时40分钟

制作協力：日本国自治体国際化協会北京事務所 (CLAIR, Beijing)
本文协助单位：日本国自治体国際化協会北京事務所 (CLAIR, Beijing)