

魅力的な三島市

魅力三島市



文・译：三島市

三島市は、静岡県東部、伊豆半島の北端部に位置し、東京から新幹線で1時間程の距離にあります。人口は約10.5万人、面積は約62km²です。県東部の主要都市でありながら街中でも三島桜やカワセミなどが見られる自然豊かな地域です。中心市街地にかけては富士山の澄んだ雪解け水のせせらぎが楽しめる湧水の街としても知られています。自然豊かな楽寿園に王羲之の書も飾られ、うなぎやコロッケは自慢の名物で、毎年8月15日～8月17日の3日間、約50万人が訪れる三島市最大の催事である「三島大祭り」が開かれます。

三島市位于日本静岡県东部、伊豆半岛北端，从东京乘坐新干线约1小时可到达。三岛市人口约10.5万人，面积约62平方千米。作为静岡県东部的主要城市，三岛市兼具城市风貌和丰富的自然资源，即便是在市区内，人们也能看到三岛樱花和翠鸟。三岛市还作为可以听到潺潺水声的涌泉之城而为人熟知，城市中心随处可见富士山清澈雪融水汇聚成的涌泉。郁郁葱葱的乐寿园中展示着王羲之的书法，鳗鱼和可乐饼是三岛市的特色美食。每年8月15日至8月17日举行的为期三天的“三岛大祭”是三岛市规模最大的活动，期间吸引游客多达50万人。

観光スポット 観光景点

源兵衛川

楽寿園の小浜池を水源とする「源兵衛川」が家々のすぐそばをゆったりと流れる風景は、「水の都・三島」の象徴です。駅から徒歩約5分という場所ながら、初夏の夜にはホタルが舞う美しい川です。川を流れる富士山の湧水の水温は年間を通じて約15～16℃であり、夏は涼を取るのも気持ちよく、子供たちの天然プール

にもなる源兵衛川は市民の憩いの空間です。川の中にも飛び石などの散策路があるので、せせらぎに癒やされながらマイナスイオンをたっぷり吸い込んで散策を満喫できます。豊かな水に恵まれた水の都三島市「水の都・三島」は、神秘的な雰囲気漂い、賑やかな大都市から離れた静かな町は多くの人々を魅了しています。

源兵卫河

源兵卫河起源于乐寿园中的小浜池，是“水之城・三岛”的代表性景点，距离车站约5分钟的步行路程。在初夏的夜晚，萤火虫会在美丽的源兵卫河附近翩翩起舞。河中流淌着的富士山泉水水温常年维持在15至16摄氏度，夏季在这里纳凉十分惬意，对孩子们而言，这里还是天然游泳池，因此这里成为市民们休闲的好去处。河中修有踏石步道，您可以一边聆听悦耳的流水声，一边大口吸入负氧离子，尽享散步的乐趣。水资源丰沛的“水之城・三岛”充满了神秘感，远离喧嚣大都市的宁静小城是许多人的梦想之地。



楽寿園

楽寿園は、三島駅のすぐ南に位置する広さ約75000 m²の市立公園です。園内では、約1万年前の富士山の噴火の際に流れ出た溶岩（三島溶岩流）の上に実生した樹木や野鳥を観察することができます。楽寿園内にある小浜池は、溶岩の間からの湧水で毎日水位が変化しています。冬になると、水位の減少により多くの溶岩が見える様子は湧水期の見どころです。

楽寿館は明治23年（1890年）、江戸時代に完成した

数奇屋注造りの様式を備え、京風建築のすぐれた手法を現在に伝える明治期の代表的な建造物であり、庭園と一体化するように構成されています。館内には、明治時代を代表する日本画家たちによる210面に及ぶ襖絵・杉板戸絵・天井画等が施されています。また、古代中国において今日の書道確立させた、著名な書家王羲之の拓本が掛けられています。



注：数奇屋，数寄屋，是一种日本传统的建筑风格，采用茶室的建筑手法建造。

乐寿园

乐寿园位于三岛站正南方，是一座占地面积约7.5万平方米的市立公园。约一万年前富士山喷发流出的熔岩（三岛熔岩流）上生长出了树木，在这里，您不仅可以看到这些自然生长的树木，还可以观察野生鸟类。乐寿园中的小浜池由熔岩间涌出的泉水汇聚形成，池塘水位每天都在变化。冬天随着水位的下降，露出水面的熔岩越来越多，这也是小浜池枯水期的一大看点。

（园内的）乐寿馆竣工于明治二十三年（1890年），是明治时代的典型建筑，其布局与庭园融为一体。此馆采用江户时代诞生的数寄屋式建造风格，将京都风格的优秀建筑工艺传承至今。馆内陈列着日本明治时代代表

性画家创作的拉门画、杉板门画、天花板画等210幅作品。此外，馆内还悬挂着中国古代的书法奠基者、著名书法家王羲之的拓本作品。



三嶋大社の植物

三嶋大社には三嶋桜、大島桜、しだれ桜など15品種200本の桜が咲き誇ります。2月になると次々に開花し境内を春色に彩ります。また、秋には樹齢1200年

と推定される金木犀が、毎年9月上旬と下旬に2度満開を迎え、薄い黄色の可憐な花をつけ、甘い香りを漂わせます。



三島大社の植物

三島大社里有三島櫻、大島櫻、垂櫻等共15个品种的200株樱花，这些樱花每年从2月起相继绽放，院内一片春意盎然。此外，这里还有一棵被推测树龄已有1200

年的桂花树，每年它的花朵会盛开两次，分别在9月上旬和下旬，淡黄色的花朵惹人怜爱，散发着甜甜的香味。

三島スカイウォーク (大吊橋)

三島スカイウォークは、日本一の長さ400mを誇る歩行者専用吊橋を主とした施設です。(2024年8月時点)吊橋の上からは、日本一高い「富士山」や日本一深い「駿河湾」、伊豆の山々などの絶景を一望でき、同時に3つの日本一を堪能できます。施設内には、大人気の空を飛ぶロングジップスライドや、樹から樹へと進んでいく様々なアクティビティのほか、車で数分の場所には、天空タワーアスレチック「ドラゴンキャスル」もあり、大人から子どもまで遊ぶことができます。また、天井に広がる花を眺めながらお買い物を楽しむショップ「スカイガーデン」もあります。

三島大吊橋

三島大吊橋是一条步行专用吊桥，全长400米，是日本最长的吊桥（该统计截至2024年8月）。您从吊桥上可以眺望到日本最高的山峰富士山、日本最深的海湾骏河湾，伊豆群山的最美景色也能尽收眼底，同一时间领略三个“日本之最”。此外，您还可以在这里体验备受欢迎的高空长滑索及多种林间项目，开车几分钟还可到达空中运动塔“龙城”，无论是大人还是孩子，都能在这里尽情游玩。此外，在“空中花园”商店，您还可以一边欣赏从天棚上垂下的花朵，一边享受购物的乐趣。



えほん 絵本のまち三島

三島市には絵本作家の宮西達也さんや、えがしらみちこさんがショップを構えているほか、絵本原画展も開催している佐野美術館など、絵本との親和性が高いコンテンツが点在しています。これらのコンテンツを活用し、地域の魅力を高める取り組みとして、市では「絵本のまち三島」と銘打って、街中で絵本と気軽に触れ合える「絵本マルシェ」や、宮西達也さんによる読み聞かせ・ワークショップといったイベントをおこなっています。



絵本之城三島

在三島市，到处都可以看到与绘本密切相关的元素，有绘本作家宫西达也、江头路子创办的书店，还有经常举办原创绘本插图展的佐野美术馆等。三岛市为了利用这些元素来提高自身的吸引力，以“绘本之城三岛”为名，在市内举办了各种活动。活动包括：开设让大家近距离接触绘本的“绘本市场”；宫西达也老师亲自为大家讲故事，并举办其他相关活动。



びしょく 美食 美食

うなぎのまち三島

三島の名物は、うなぎです。うなぎの産地ではありませんが、三島のおいしいうなぎ料理は有名です。そのおいしさの理由は、清らかな富士山の湧水にあります。三島の水（富士山の伏流水）に生きたうなぎを数日間打たせることで、生臭さや泥臭さを消し、余分な脂肪分だけを取り除き、美味しいうなぎが出来上が

ります。三島市内にはうなぎ料理を出す非常に多くの飲食店があり、人口10万人に対し、その比率は全国一とされています。中心市街地を歩けばうなぎを焼く香ばしい匂いがあちこちから漂います。店ごとに、タレの味や焼き加減が異なります。

鳗鱼之城三岛

鳗鱼是三岛市的特产之一。三岛市虽然不是鳗鱼产地，但其美味的鳗鱼料理却十分有名，这都得益于源自富士山的纯净泉水。餐饮店在烹饪鳗鱼之前，会将活鳗鱼放在三岛的水（富士山的伏流水）中养殖数日，这样可以去除鳗鱼的鱼腥味和泥腥味，也可以去除其多余的脂肪，从而使其更加美味。三岛市市内有非常多餐饮店提供鳗鱼料理，以该市人口10万人计算，这一配比在日本范围内是最高的。走在城市中，随处都可以闻到烤鳗鱼的香味。酱汁的味道和烤鳗鱼的火候因餐厅而异。



わさび漬

伊豆の代表的な名産品である「ワサビ」を、守り続けた製法で仕込んだ「わさび漬」は昔から変わらぬ味を堪能することができます。静岡県は、湧水で育ったワサビの辛さと、ほどよい味に調えられた酒粕が見事にミックスされたわさび漬の誕生の地です。

江戸時代の人々は、ワサビをそばや刺し身の薬味の

ほか、毒消しや発汗作用があることから、風邪薬として煎じて飲んでいたようです。富士山の恵みを活かし、三島市のワサビの栽培・製造・販売は一貫されています。その中で研究・開発、品質・安全・安心にこだわっている三島のわさび漬は三島ブランドにも認定されています。



山葵酱菜

山葵是伊豆的代表性特产，人们一直使用传统方法制作山葵酱菜，酱菜也因此始终保持着不变的风味。静岡県是山葵酱菜的发源地，用泉水浇灌种植的山葵恰到好处的辣味与经过适当调味的酒糟做到了完美融合。

江戸时代的人们不仅将山葵作为荞麦面和刺身的调味品，而且，鉴于其有解毒和发汗的作用，还能将其煎制成感冒药服用。得益于富士山的资源优势，三岛市的山葵才能实现种植、加工、销售“一条龙”，在用山葵加工的产品中，不断创新、质量可靠、令消费者放心的山葵酱菜被认定为“三岛名品”。

みしまコロッケ

「みしまコロッケ」は、三島のブランド野菜「三島馬鈴薯」を100%使ったご当地グルメです。原料である「三島馬鈴薯」は、メークイン種のじゃがいもであり、箱根西麓の自然条件に加え、丁寧な収穫、風乾貯蔵や厳格な品質管理により、肌目が美しく甘みがあり、保存性も高いです。三島を散策中に、ご当地グルメ「みしまコロッケ」を気軽に食べられます。味は各店のオリジナルで、それぞれに創意工夫したコロッケがお楽しみいただけます。ぜひ市内各店をまわって、食べてみてください。



三岛可乐饼

“三岛可乐饼”是三岛市的特色美食，完全采用当地的品种蔬菜“三岛马铃薯”为食材烹饪而成。“三岛马铃薯”属于“五月女王”品种，在箱根西麓的天然环境中生长，农户精心采收后将它们风干储存，并进行严格的品质管理，以确保马铃薯质地细腻、甜度高且耐保存。游览三岛市时，您随时可以吃到这种当地美食。每家店的“三岛可乐饼”口味都是独创的，因此在这里，您可以品尝到各种特制的可乐饼，不妨尝一尝不同店铺的可乐饼吧。

唯一無二のジャパニーズウイスキー

2023年8月31日、中心市街地に「少量限定生産ウイスキー」を蒸留する施設「Distillery Water Dragon」がグランドオープンしました。施設は、大正時代の建築手法「看板建築」の技術で1926年に建てられた洋品店をリノベーションしています。日本では非常に珍しい「バーボンスタイルウイスキー」をメインとして、スピリッツ・焼酎の蒸留を行う施設です。オーダーメイドで製作したハイブリッド型連続蒸留機と、地

元三島で長年製造機械と向き合ってきた様々な会社の「知恵」と「技術」を結集した唯一無二の蒸留設備は、現在 Japanese「Bourbon Whiskey」Styleの核となっており、日々新たなウイスキーを生み出しています。工場内見学ツアーもあり、参加者はその魅力をたっぷり体感・共有できるとともに、バーボンウイスキーなどもお楽しみいただけます。

独一无二的日本威士忌

2023年8月31日，一座限量生产威士忌的蒸馏制酒厂“Distillery Water Dragon”在三岛市市中心开业。该酒厂由一家建于1926年的旧洋装店改造而成，此建筑采用了大正时代的建筑技术“看板建筑技术”。这里主要生产在日本比较罕见的“波本威士忌”，也蒸馏烈性酒和烧酒。其定制的混合式连续蒸馏机，以及凝结了三岛市

当地多年来制造机器的各公司的智慧和技術而制造的其他蒸馏设备，都是生产日本“波本威士忌”技术的核心设备，它们每天都在源源不断地生产出新的威士忌。

这里还承接工厂参观活动，您可以在尽情体验和感受活动趣味性的同时，品尝一下“波本威士忌”。



和菓子体験

三島市の老舗和菓子店、兔月園においてオリジナルの上生菓子を手づくりする体験プログラムです。

春夏秋冬、豊かな日本の四季を感じるラインナップが季節ごとに用意され、ひとつの季節で3種の上生菓子をつくることができます。



日式点心制作体验

这是一个体验项目，您可以在三岛市的老字号日式点心店“兔月园”体验制作独特的上等点心。

该店铺准备了适合每个季节的时令日式点心，这让您能够体会到日本春、夏、秋、冬四季分明的季节感。而且，每个季节都对应三种高级点心，您可以在此亲手制作点心。



ロケ地めぐり

せせらぎと緑のまちである三島は、2014年に日本で放送された人気ドラマ『ごめんね青春！』の舞台で、市内にはドラマの名シーンが撮影された学校や商店街、喫茶店などが点在しており、訪れるだけでドラマの世界に飛び込んだかのような感覚を味わえます。

ファンの方々には、ここでしか見られない特別な風景がたくさん待っています。物語の舞台となった町並みを歩きながら、キャラクターたちの足跡をたどり、彼らが

拍摄地巡游

流水潺潺の“绿色之城”三岛市是2014年日本播出的人气电视剧《对不起，青春！》的拍摄地。电视剧中名场面的取景地遍布市内，有学校、商店街、咖啡馆等。光是置身于此处，您就会感觉仿佛进入了电视剧的世界。

电视剧中有很多特殊的场景，粉丝们只有在这里才能

過ごす日々の風景をぜひ直接体感してみてください。

『ごめんね青春！』の世界を実際に感じて、あの青春の熱い瞬間をもう一度体験しませんか？



看到，这些场景正在期待您的到来。漫步在故事发生的街道，跟随电视剧中人物的脚步，亲身体会一下他们日常生活的情景吧。

何不实际感受一下《对不起，青春！》的世界，重温那些青春的激情瞬间呢？

イベント 活动

三嶋大祭り

三嶋大祭りは毎年8月15日～17日に行われる三島市最大のイベントです。三嶋大社を中心に、各所で伝統のシャギリ（祭囃子）や勇壮な山車の競り合い、農兵節、流鏝馬や手筒花火、梯子のりなどが行われます。祭りの歴史は古く、飛鳥から奈良時代より始まったとされています。豊作を願う三嶋大社の祭りが市民参加の祭りとして発展し、現在では三島の歴史・文化・伝統を伝える地域行事として毎年県内外から多くの人々が訪れています。

祭りの初日、8月15日は「山車の日」で「シャギリ」の音が祭りの雰囲気盛り上げます。夜になると当番

町注の山車が三嶋大社大鳥居前に集まり、一斉に競り合いが始まります。翌16日は「伝統芸能の日」です。三嶋大社を崇敬し、祈願に訪れていた源頼朝公にちなんだ「頼朝公旗挙げ行列」のほか、手筒花火、音楽パレードなどが開催されます。最終日の17日は「踊りの日」です。三島を代表する踊りであり、市民に愛されている農兵節やみしまサンバのパレードが大通りを盛り上げます。夜は誰でも参加できる踊り大会が開かれ、大勢の市民と観光客が踊りを楽しみながら祭りのフィナーレを迎えます。

注：当番町，三嶋大祭的轮值町制度，指由各町轮流进行花车巡游的制度。

三岛大祭

三岛大祭是三岛市最大的活动，于每年的8月15日至8月17日举行。人们会以三岛大社为中心，在市内各地举行传统的笛弦锣鼓表演、威武的花车对抗赛、农民兵小调比赛、骑射比武，以及进行手持烟花和攀梯等技能表演。该节日历史悠久，据说始于飞鸟时代至奈良时代的某个时间。三岛大社的祭祀活动旨在为人们祈求五谷丰登，是市民可以参加的活动，如今已成为传承三岛市的历史、文化和传统的本地活动，每年都会吸引静冈县县内外的很多人前来。

节日的第一天——8月15日是“花车日”，三岛小调的吹奏表演渲染了节日的气氛。一到晚上，轮值町的花车便聚集在三岛大社的大鸟居前，开始进行对抗吹奏表演。第二天——8月16日是“传统艺术日”，三岛大社是源赖朝尊崇的神社，他常在此祈愿。这一天，除了与

源赖朝有关的“赖朝举旗游行”，还有手持烟花表演、乐队游行等活动。节日的最后一天——8月17日是“舞蹈日”，“农兵小调”“三岛桑巴”是深受三岛市市民喜爱的代表性舞蹈，队列在市内的主干道进行游行表演，热闹非凡。最后一天的晚上，一场任何人都可以参加的舞蹈盛宴开启，众多当地居民和游客享受着舞蹈狂欢，同时将活动推向尾声。



交通アクセス

交通路线

羽田空港經由

北京首都国際空港～羽田空港

(航空) 約3時間30分

上海浦東国際空港・上海虹橋国際空港～羽田空港

(航空) 約3時間

羽田空港～東海道新幹線三島駅

(鉄道) 約1時間

富士山静岡空港經由

上海浦東国際空港～富士山静岡空港

(航空) 約2時間35分

杭州蕭山国際空港～富士山静岡空港

(航空) 約2時間50分

富士山静岡空港～東海道新幹線三島駅

(鉄道) 約1時間30分

經由羽田机场

北京首都国际机场至羽田机场

(乘坐飞机) 约需3小时30分钟

上海浦东国际机场、上海虹桥国际机场至羽田机场

(乘坐飞机) 约需3小时

羽田机场至东海道新干线三岛站

(乘坐列车) 约需1小时

經由富士山静岡机场

上海浦东国际机场至富士山静岡机场

(乘坐飞机) 约需2小时35分钟

杭州萧山国际机场至富士山静岡机场

(乘坐飞机) 约需2小时50分钟

富士山静岡机场至东海道新干线三岛站

(乘坐列车) 约需1小时30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)