

令和6年度地域観光資源の中国語解説整備支援事業 実施地域一覧

地域番号	カテゴリ	都道府県	地域協議会名	英語解説文作成年度	英語事例集対応番号
002	自然（10地域）	青森県	十和田八幡平国立公園協議会	令和3年度	015
003		福島県	裏磐梯ビジターセンター自然体験活動運営協議会	令和5年度	018
008		栃木県	日光市多言語解説整備支援事業検討協議会	令和5年度	019
009		群馬県	群馬県	令和元年度	074
034		長崎県	五島の観光資源多言語化プロジェクト	令和5年度	093
045		青森県、秋田県	東北地方環境事務所	令和6年度	013
046		山梨県	環境省関東地方環境事務所	令和6年度	017
047		和歌山県	近畿地方環境事務所	令和6年度	019
048		岡山県	渋川・王子が岳活性化推進協議会	令和6年度	020
049		沖縄県	環境省沖縄奄美自然環境事務所	令和6年度	023

地域番号

002

協議会名

十和田八幡平国立公園協議会

解説文一覧

NO.	スポット名（タイトル）	中国語文字数	想定媒体
002-001	鳶の地形の起こり	615	その他
002-002	鳶の森の発達	305	その他
002-003	鳶の森の特色	600	その他
002-004	冬の森	255	その他
002-005	生命に満ちあふれるサステイナブルな生態系	660	その他
002-006	森の生き物	1960	その他
002-007	鳶野鳥の森散策路マップ	1875	その他
002-008	鳶の森の未来	650	その他
002-009	鳶野鳥の森へようこそ！	215	その他
002-010	鳶野鳥の森散策路	285	その他
002-011	鳶沼	210	その他
002-012	鏡沼	110	その他
002-013	月沼	170	その他
002-014	長沼	195	その他
002-015	菅沼	105	その他
002-016	瓢箪沼	275	その他
002-017	鳶温泉：千年にわたる温泉の歴史	575	その他
002-018	大町桂月の多才	610	その他
002-019	鳶の暮らし：大町桂月の絵を通して	535	その他

【タイトル】 莺の地形の起り

【想定媒体】 その他

<簡体字>

莺的地质起源

赤仓岳崩塌

这一整片山谷因一次强烈的地质运动而被重塑，当时赤仓岳山体崩塌，落下的山岩碎石形成了如今莺地区的地形地貌。赤仓岳（1298米）是南八甲田山脉的七座山峰之一，这条山脉成形于80万年前到30万年前之间的火山活动。山体高处的巨大岩石极不稳定，因而导致了这次山体崩塌。

天摇地动的地质活动

诱发这场浩劫的原因至今依然是个谜，也许是一次地震，也许是地下蓄积的蒸汽爆发。总而言之，在大约10万年前到1.5万年前期间，赤仓岳东侧发生了山体滑坡，岩块、碎石、火山灰汇聚成泥石流冲下山坡，时速达数百公里。待到尘埃落定，总计1~3亿立方米的堆积物已散布到了1100多万平方米的范围内。

余波

山崩引发的泥石流瞬间重塑了这片山谷的模样，并留下许多岩石突起的山丘。这些山丘阻塞水路，形成多处低洼，低洼储蓄雨水、融雪和地下泉水，最终汇成了如今分布在“野鸟森林步道”上的“莺之六沼”。然而，在很长一段时间内，这个区域一片荒芜，几乎生迹全无。这里的地表由碎石、火山灰和基质岩混合而成，其中，基质岩是含有各种矿物与其他物质的岩石。

看得到的痕迹

如今在莺之森林里，依然随处可见数千年前的那次地质活动留下的痕迹。这些散落的岩体在山崩时被泥石流裹挟而来，它们最初形成于80万年前到30万年前赤仓岳的火山活动时期，由火山喷发中移动速度较慢的熔岩流和流速更快的火山碎屑流凝结而成。沉积地带至今依然处在变化之中，研究人员观察到，沿坡多处区域都会出现每年几厘米的位移。

<繁体字>

薦的地質起源

赤倉岳崩塌

這片山谷因一次強烈的地質運動而被重塑，當時赤倉岳山體崩塌，落下的山岩碎石形成了如今薦地區的地形地貌。赤倉岳（1298 公尺）是南八甲田山脈的七座山峰之一，山脈形成於 80 萬年前到 30 萬年前之間的火山活動。山體高處的巨大岩石極不穩定，因而導致崩塌。

天搖地動的地質事件

引發這場災難的原因至今不明，可能是由地震或地底下積聚的蒸汽爆炸引起的。無論是什麼原因，在 10 萬到 1.5 萬年前之間，赤倉岳的東側發生了山崩，岩塊、礫石和火山灰沖下山坡，岩屑泥石流的速度可達每小時數百公里。塵埃落定後，總共產生了 1~3 億立方公尺的堆積物，散佈範圍超過 1100 萬平方公尺。

劫後餘生

山崩引發的滑坡瞬間重塑山谷的樣貌，並留下眾多岩石嶙峋的山丘。這些山丘阻塞水道形成多處低窪，低窪蓄積雨水、融雪和地下泉水，最後匯聚成如今分佈在「野鳥森林步道」上的「薦之六沼」。然而，很長一段時間內，該地區域一片荒蕪缺乏生機。此處地表由礫石、火山灰和基質岩混合而成。其中，基質岩含有各種礦物與其他物質。

明顯的痕跡

在薦之森林裡，隨處可見數千年前地質活動留下的痕跡。這些散落的岩體主要是被泥石流裹挾至此的，它們最初形成於 80 萬年前到 30 萬年前赤倉岳的火山活動時期，由火山噴發中移動速度較慢的熔岩流和流速更快的火山碎屑流凝結而成。沉積地帶至今依然處在變化之中，研究人員觀察到，斜坡上的一些地區每年會出現幾公分的移動。

<日本語仮訳>

薦の地形の起り

赤倉岳の崩落

この谷全体の構造をつくりかえた大規模な地質学的事象が起った際に、赤倉岳から崩落した岩屑が薦地域の景観を形成しました。赤倉岳（1,298m）は、80万～30万年前の火山活動によって形成された、南八甲田山系を構成する七峰のうちの 1 つです。山体上部の岩石が非常に不安定だったことが、この崩落の要因となりました。

驚天動地の地質学的事象

何がこの大変動を引き起こしたのかは謎です。地震、あるいは地下に溜まった蒸気の爆発が原因であった可能性もあります。いずれにせよ、10万年前から1万5千年前までの間のある時点で赤倉岳の東側斜面は崩落し、岩石や砂利、火山灰が山のふもとに流れ落ちました。このような岩屑なだれの勢いは、時速数百キロにも達することがあります。粉塵が収まる頃には、1億～3億立方メートル分の堆積物が1,100万平方メートルを超える範囲に広がりました。

変動の余波

このなだれの堆積物は谷の姿を一瞬にして変化させ、岩が突き出ている丘陵を残しました。これらの小丘は水路を塞ぎ、雨や雪解け水、地下水が貯まる浅い窪みをつくりだしました。やがて、これらの窪みは野鳥の森散策路沿いのあちこちにある「鳶の六沼」を形成しました。しかし、しばらくの間、この地域は荒涼としており、生命がほとんど存在していませんでした。地表は砂利や火山灰、マトリックス（さまざまな鉱物などの物質を含む岩石）が無秩序に混ざり合った状態でした。

目に見える名残

何千年前に起こったこの出来事の痕跡は、今でも鳶の森の全域に残っています。80万～30万年前の間の赤倉岳の火山活動により、この岩屑なだれは、もとはゆっくり流れる溶岩と高速の火碎流から形成された岩石で構成されていました。これらの岩石はなだれに巻き込まれ、ここに運ばれてきました。堆積物の変形は今も進行中であり、研究者は斜面沿いの幾つかの地域で年に数センチの移動を観測しています。

【タイトル】 薦の森の発達

【想定媒体】 その他

<簡体字>

薦之森林的形成

山崩后的早期植被

赤仓岳山崩的沉积物经历了许多年才稳定下来，尖锐嶙峋的地表开始受到侵蚀，逐渐形成更柔和圆润的山丘与谷地轮廓。在溪流、山泉和雨水的滋养下，苔藓与地衣首先生长起来，交织成单薄的生物层。深山桤木是树中先锋，即便在贫瘠的土地上也能快速生长，它们的小小种子随风飘散，在岩石地面上扎下根来，开启了这片区域向林地转变的漫长历程。

向森林的演替

历经数千年的腐叶与沉积物的积累，土壤渐渐成型。山崩之后的一段时期内，本地气温比现在低 6~7 度，孕育出了一片由鱼鳞云杉、日本冷杉和桦树组成的日本亚高山带树林。随着气候逐渐变得温暖，鱼鳞云杉最终在这片区域绝迹。山毛榉和日本七叶树等落叶树种却在丰沛的水源周边生长起来。

<繁体字>

薦之森林的形成

山崩後的早期植被

赤倉岳山崩的沉積物經歷多年終於穩定下來，尖銳嶙峋的地表開始受到侵蝕，逐漸形成更柔和圓潤的山丘與谷地輪廓。在溪流、山泉和雨水的滋養下，苔蘚與地衣交織出成單薄的生物層。作為先鋒樹種的深山檜木，即便在貧瘠土壤上也能快速生長。它們小小的種子隨風飄散，在岩石地面上紮下根來，開啟這片區域向林地轉變的漫長歷程。

向森林的轉變

歷經數千年的腐葉與沉積物的積累，土壤漸漸成型。山崩之後的一段時期內，當地氣溫比現在低 6 度至 7 度，孕育出由魚鱗雲杉、日本冷杉和樺樹組成的日本亞高山帶樹林。

隨著氣候逐漸變得溫暖，魚鱗雲杉最終在這片區域絕跡。山毛櫟和日本七葉樹等落葉樹種卻在豐沛的水源周邊生長起來。

<日本語仮訳>

薦の森の発達

なだれ後の初期の植生

赤倉岳のなだれによる堆積物は年月が経つにつれ定着し、険しい地表は侵食により、丘と谷がより柔らかな輪郭を形成しました。小川や泉、雨水に育まれ、苔や地衣類が薄い生命の層をつくりました。養分に乏しい土壌でも、生長の早いことで知られる先駆的な樹木であるミヤマハンノキの種子が風によって運ばれ、岩盤の地表に定着して根付き、この地域は森林への長い変容を始めました。

森林への変容

何千年もかけて、土壌は堆積物と腐葉土の堆積を通して成熟してきました。なだれ発生後の気温は現在より6、7度低かったため、トウヒやモミ、カバノキ類などの日本亜高山性の森林が定着しました。気候が温暖になるにつれ、この地域のトウヒは絶滅しました。しかし、ブナやトチノキなどの落葉樹は豊かな水源の周りに根を張りました。

【タイトル】 萩の森の特色

【想定媒体】 その他

<簡体字>

萩之森林的独特之处

山毛榉林的减少

自古以来，山毛榉林广泛分布于日本北部的大部分山区。由于这种树木生长缓慢，且砍下后的木料很容易腐烂，一直被认为不适合用作建筑材料。为此，人们砍掉了大片山毛榉林，改为种植日本柳杉。如今，日本尚存的山毛榉林都在人迹罕至的偏远地区，比如白神山地和八甲田山地。

难得的林地再生历史

萩地区的山毛榉林能够再生是出于多方面的原因。当时的农业耕作主要在海拔较低的地区进行，而本地区的气温过低，并不适合农业生产，农民只能专注畜养牛马。到了20世纪早期，大部分耕地被军队买下，当地农民不得不转移到萩地区和附近的八甲田山中放牧。这些家畜大都喜食熊细竹，当这些宽叶细茎的低矮竹子被吃掉后，林间便出现了一片片开阔、通风的空地，这不仅为山毛榉提供了生长空间，也大大方便了人们进出森林。本地人开始在此地采伐树木，并加工成木柴和木炭。采伐进一步保障林间地表能够获得充足的光照，同时留下“无用”的树木继续生长。这种以林护林的模式一直持续到了20世纪60年代。人工干预创造了适合山毛榉再生并存续的自然环境，萩之森林是十分罕见的成功案例。

[方框]

“萩之森林”，名从何来？

山毛榉木并不适合用作建筑材料，通常只会被加工成木柴或木炭。“萩”即藤蔓，只要有阳光和空间，它们便能迅速生长，从而占据了森林砍伐后留下的部分空间。过去，林中的藤蔓比如今更加茂盛，这或许就是“萩之森林”这一命名的由来。

<繁体字>

萩之森林的獨特之處

山毛櫟林的減少

自古以來，山毛櫟森林就廣泛分布於日本北部的大部分山區。由於這種樹木生長緩慢，且砍下後易腐爛，一直被認為不適合用於建築原物料，大片的山毛櫟林因此被砍伐後改植為日本柳杉。時至今日，日本僅存的山毛櫟林大多位於人跡罕至的偏遠地區，比如白神山地與八甲田山地。

珍貴的林地復育歷史

在薦地區，多種因素共同促進了山毛櫟林的再生。受限於早期農耕生產方式，山區低地氣溫過低，農民只能專注飼養牛和馬。到了20世紀早期，大片耕地被軍隊購入，當地農民不得不移轉到薦地區與附近的八甲田山放牧。這些牛馬等家畜大多喜食莖細、葉大的熊細竹。低矮的竹子被清除後，林間便出現了一片片開闊、通風的空地，山毛櫟幼苗很容易在此紮根，同時也便於人們進出森林。當地人開始入林採伐樹木，並加工成薪柴和木炭。在伐木的過程中，人們也開始管理森林，確保地表有足夠的光照，並保留無法使用的樹木。這樣的模式一直持續到1960年代。如今，薦之森林是人類干預自然、促進山毛櫟再生永續的罕見例子。

[方框]

以「薦」為名

山毛櫟不適合做為建築原物料，通常會被加工成薪柴或是木炭。「薦」即藤蔓，在陽光照射下便能茁壯生長，從而佔據砍伐森林後出現的部分空間。過去這裡的藤蔓植物「薦」更為繁茂，這或許就是得名「薦之森林」的由來。

<日本語仮訳>

薦の森の特色

ブナ林の減少

古来より、ブナの森は日本の北部の山岳地帯の大部分を覆っていました。しかし、ブナは成長が遅く、切り出した木材の劣化が早いことから、伝統的に建築材としては使い物にならないとされてきました。そのため、広大な森林は伐採され、替わりにスギが植林されました。現在、日本に残るブナ林のほとんどは、白神山地や八甲田山地などのような遠隔地や立ち入り難しい場所にあります。

稀有な再生の歴史

薦地域では、いくつかの要因が重なってブナ林が再生されました。当時の耕作手法からすると、低地の農業を行うには、この地方の気候はあまりにも寒すぎました。そのかわりに農家は牛や馬の飼育に力を入れました。20世紀初頭に、耕地の大部分が日本軍に買収されると、地元の農民は、家畜を薦

や付近の八甲田の山中で放牧するために移動させなければなりませんでした。動物たちは主に、ササ類を餌として食べました。茎が細く葉が大きく草丈が低い「竹」が食べられたら、ブナの苗木が容易に根付く風通しがよく、広々とした林床が残りました。また、森へのアクセスがよくなり、人々が薪を収穫したり、炭を作ったりできるようになりました。林床に日光が届くように木を伐採し、利用しない木はそのまま放置しておくという森林管理は、1960 年代まで続きました。現在の薦の森は、人間の干渉によってブナが再生し維持される環境が作り上げられた稀有な例となっています。

[ボックス]

名前の由来

ブナの木は建築資材には適さず、主に薪や炭に使われました。日光の差すところに生育するツタ（薦）は、伐採によって開かれた森の一部に繁茂するようになりました。かつては今よりもこの地域にたくさん茂っていたこれらのツタ（薦）が、おそらく薦の森という名前の由来となったのでしょう。

【タイトル】 冬の森

【想定媒体】 その他

<簡体字>

冬日森林

东北地区位处日本最主要的岛屿——本州岛的北部，是世界上降雪量最大的地区之一，这里的年降雪量可以达到 150 厘米以上。得益于寒冷的气候条件，大量的山毛榉在这里繁衍生长。这种树木枝干柔韧，能够承托厚重的积雪而不折断，若是栎木之类的树木，多半早就在积雪的重压下骨断筋折了。此外，从母树上掉落下来的毛刺果实也能在大雪的掩盖之下有更高的存活率。积雪有助于保持坚果的水分，同时掩护它们躲过动物的觅食。许多野生动物都以它们为食，从熊到松鼠，尤其是老鼠的最爱。反之，在降雪较少的地区，大多数山毛榉果实都难以成功越冬。

<繁体字>

冬季森林

東北地區位處日本主島本州島的北部，是世界上降雪量最多的地方之一，年降雪量可達 150 公分以上。而寒冷的氣候條件正是大量山毛櫟得以繁衍生長的原因之一。山毛櫟枝幹柔韌，能夠承受積雪的重量，若換成櫟木之類的樹木，多半會在積雪重壓下折斷。此外，從母樹上掉落下來的毛刺果實，在大雪覆蓋之下也能有更高的存活率。積雪不僅有助於維持堅果的水分，還掩護它們躲過覓食動物的搜尋。從熊到松鼠，許多野生動物都以其為食，尤其是老鼠最愛。降雪較少的地區，大多數山毛櫟果實都會在冬季或被動物吃掉或干枯死去。

<日本語仮訳>

冬の森

日本列島の主要島である本州の北部、東北地方は、世界でも有数の豪雪地帯です。降雪量は 150 センチメートルを超えることがあり、それがこの地域にブナ林が多い原因の一つになっています。例えば、カシの木は雪の重圧で折れてしまいがちですが、ブナの木は柔軟性があり、雪の重さに耐えることができます。また、母樹から地面に落下した毛の生えた木の実は、積雪により高い生存率が担保されます。雪は木の実の湿度を保ち、採餌する動物たちからその姿を隠してくれます。ブナの実は、クマから

リスにいたるまで多くの野生動物によって食べられ、特にネズミの好物です。降雪がより少ない地域では、木の実はあまり守られず、冬の間にほとんどが食べ尽くされるか、枯死してしまいます。

【タイトル】生命に満ちあふれるサステイナブルな生態系

【想定媒体】その他

<簡体字>

生机勃勃的可持续生态系统

多样化的栖居环境

赤仓岳山崩造就了复杂的地形，这也体现在该地区的生物多样性上。沼泽、湿地和相对干燥的森林形成了一个多元的生态系统，孕育出种类丰富的动、植物。其中，山毛榉或许最为常见，它们生长在相对干燥的区域。水胡桃和日本七叶树出现在更靠近水源的地方，而水曲柳多半生长在湿地环境中。

水源无处不在

这片由沉积物、沼泽、洼地构成的土地上不仅遍布溪流和山泉，还有诸多地下水脉。即便在相对干旱的季节里，来访者也能在森林步道上发现一些因地下水涌而潮湿甚至泥泞的地方。森林地表以上同样蕴含着丰沛的水资源。山毛榉的根系仿佛海绵一样，从地下吸取水分到树干，再经由树叶蒸发到空中。一棵成年的山毛榉每年吸取、输送水分可多达8吨。

生命的循环

在森林里，死亡是生命延续和森林自我更新迭代中不可或缺的一环。无论是由于人为砍伐，还是雷击、衰老等自然因素，每当有树木倒下，都会在林冠上撕出一道空隙，让更多阳光落到林间地表上。森林中遍布着两种藤蔓，这类植物和小树苗们都需要沐浴阳光才能在空隙里生长起来。此外，倒伏树木腐烂的躯干上也会孕育出热闹兴旺的生物王国，菌菇类和苔藓只是其中的一部分。

与动物的共生关系

山毛榉的坚果富含油脂，却没有单宁或其他不易消化的物质，是熊、鼠类和某些鸟类喜爱的食物。这些动物在吃坚果的同时，也会将它们带到远离母树的地方，扩大树种的分布区域。更小的动物和真菌同样在这套生态系统中占有一席之地。植物被真菌分解，成为蚯蚓的食物，而步甲则捕食蚯蚓。生态循环中的每一个环节都有助于孕育出富饶的土壤，进而促进森林茁壮生长。

<繁体字>

生意盎然的永續生態系統

多樣化的棲地

赤倉岳崩塌造就了複雜的地形，薦地區的生物多樣性也反映了這一實況。沼澤、濕地和相對乾燥的森林形成了多樣的生態系統，孕育著多類動植物。山毛櫟或許是其中最常見的，它們生長在相對乾燥的區域；水胡桃和日本七葉樹可以在靠近水源的地方找到；水曲柳多半生長在濕地環境。

無所不在的水

由沉積物、沼澤與窪地組成的地面上，遍布了溪流、泉水，還有一些地下水脈。即便是相對乾燥的旱季，遊客也會在步道上發現因地下水滲出地表而出現潮濕或泥濘的地方。森林的地表同樣蘊含豐富的水資源。山毛櫟的根彷彿海綿一樣，從地下吸收水分到樹幹，經由樹葉蒸發到空中。一棵成年山毛櫟每年能輸送足足 8 噸的水。

生命的循環

森林裡，死亡是延續生命和森林自我更新不可或缺的一環。無論是人為砍伐，或是雷擊、衰老等自然因素，每當有樹木倒下，都會在樹冠上撕出一道空隙，讓更多陽光落到林間的地面。小樹苗或是像遍布森林的兩種藤蔓都需要陽光才能在空隙裡生長。而蕈類、苔癬在伏倒腐爛的樹木上成為這裡生物王國的一分子。

與動物的共生關係

山毛櫟的堅果富含油脂，卻無單寧或其他不易消化的物質，是熊、老鼠與某些鳥類喜愛的食物。動物們在攝取堅果的同時，也將果實帶離母樹，從而進一步擴大樹種的分布區域。更小的動物與真菌在生態中也佔有一席之地。被真菌分解的植物是蚯蚓的食物，而步行蟲則獵捕蚯蚓。生命週期延續的每個環節都有助於孕育營養更豐富的土壤，促進森林不斷成長擴大。

<日本語仮訳>

生命に満ちあふれるサステイナブルな生態系

多様な生息環境

鳶地域の生物多様性は、赤倉岳の崩壊によって作り出された複雑な地形を反映しています。沼、湿地、そして比較的乾燥した森林は、多様な生態系が混在し、多くの種類の動植物の生活を支えています。やや乾燥した場所に生育するブナが最も目に付くかも知れませんが、水源に近い場所ではサワグルミやトチノキが見られ、湿地にはしばしばヤチダモが生育しています。

いたるところにある水

堆積物や沼、窪みによってできた地面のいたるところに、渓流や泉、いくらかの地下水脈もあります。乾燥した季節にここを訪れる人でも、地下水が地表に達している部分では、散策路上に湿っていたり、時にはぬかるんでいたりする場所を目にするでしょう。森は地上でも水に満たされています。ブナの木の根は、スポンジのように地中から水を吸いあげます。水はそこから幹を通って上昇し、葉を経由して蒸発します。生長したブナの木1本で、最大1年間に8トンの水が通過していきます。

生命の循環

森における死は、生命が継続し、森が再生するために必要なものです。木が人為的に、あるいは落雷や老齢のような自然の原因で倒れると、林冠に隙間ができ、林床に多くの太陽光が届くようになります。樹木の実生や森の全域に生育する2種の蔓植物などの光を必要とする植物は、この空間で繁茂します。キノコ類やコケ植物は、倒れて朽ちた木の幹に生活する生き物の一部です。

動物との共生関係

ブナの実は脂肪分が豊富で、タンニンなどの消化を妨げる物質が含まれていないため、クマやネズミ、一部の鳥が好んで摂食します。これらの動物は木の実を食べるだけでなく、母樹から離れた別の場所に木の実を運び、ブナの分布を広げます。小型の動物や菌類も、このライフサイクルに貢献しています。菌類は植物遺体を分解し、ミミズはこれらの有機物を食べ、オサムシはミミズを捕食します。この生命のサイクルが続いているなかで、それぞれの段階がより養分の豊富な土壤の形成に貢献し、それが森林のさらなる成長を促します。

【タイトル】森の生き物

【想定媒体】その他

<簡体字>

森林里的生命王国

茑之森林里生长着丰富的植物，终年都有动物出没。以下列举了本地区众多动、植物中的一部分。

鸟类

黄眉姬鹟(*Ficedula narcissina*)

每年春天至初夏时节，这种鹟鸟都会从东南亚飞来，在此完成交配。它们或是寻找啄木鸟废弃的巢穴安家，或是在空心树的高处筑巢。黄眉姬鹟的雄鸟有着黑色的冠羽，从喉到胸部都是明亮的黄色。它们总是不断从树梢飞起，捉到一只飞虫便落回原来的树枝上，因此相对容易看到。繁殖期的雄鸟歌喉格外悦耳。

冕柳莺(*Phylloscopus coronatus*)

这是一种候鸟，最远可自印度飞来，尤其喜欢山地低处的落叶阔叶林。冕柳莺体型小巧，体长约 12.5 厘米，有着暗绿色的后背和灰白的胸腹部，以昆虫为食。它们很难被发现，但叫声嘹亮，不妨试试循声觅踪。

松鸦(*Garrulus glandarius*)

翅膀上的蓝色条纹和眼睛旁的黑色斑块让这些鸦科鸟儿在森林中格外醒目。它们以昆虫和其他鸟类的鸟蛋、雏鸟为食。当秋季来临，松鸦的食谱就变成了橡子。它们会把橡子藏在地面枯叶下，作为越冬的储备粮。松鸦在春、秋两季特别爱大声鸣叫，更以能够模仿包括猛禽在内的许多其他鸟类的叫声而著称，有人说，它们甚至能模仿猫叫和人声。

鸳鸯(*Aix galericulata*)

鸳鸯喜欢邻近淡水的森林地带，茑之森林中的沼泽正是它们理想的栖居地。在这片林间的许多地方都能看到鸳鸯，尤其是茑沼、长沼、菅沼（菅，音同“间”）和瓢箪沼（箪，音同“单”）等区域。这种水禽在森林中交配、孵育后代，在空心树干里筑巢。雄鸟毛色鲜亮，与雌鸟灰扑扑的样子形成鲜明对比。当雄鸟在求偶季高挺胸膛时，这样的反差更为明显。鸳鸯以植物和山毛榉果实等植物种子为食，也吃昆虫和小鱼。

哺乳动物

日本鬣羚(*Capricornis crispus*)

日本鬣羚是一种毛茸茸的山羚羊，属偶蹄目牛科，现已被指定为国家特别天然纪念物。它们一度濒临灭绝，好在如今种群数量已经稳定下来。日本鬣羚长到成年也不足 1 米高，它们不惧人类，相遇时会静静地凝视。如果在森林里感觉到视线，不妨环视周围，也许就能见到它们。

两栖动物

森树蛙(*Zhangixalus arboreus*)

虽然这种蛙成年后是在树林中生活，却总是选择悬在水面上方的树枝作为交配地点，并就地产下包裹在泡沫巢中的蛙卵。蝌蚪孵化后便会钻出泡沫，落入水中，在水中慢慢长大，直到成年后才上岸进入森林。在瓢箪沼特别容易看到挂在树枝上的白色蛙卵泡沫巢。

昆虫类

虾夷春蝉(*Terpnosia nigricosta*)

这种小蝉有着黄褐色的身体和点缀着少许绿色的头胸部。它们生活在日本较凉爽地区的阔叶林里，尤其青睐山毛榉林。与再晚一些才会露面的夏蝉不同，它们在 5、6 月间的春日里便已开始活动。据说，若是一群虾夷春蝉齐鸣，会比鸟鸣更加响亮。它们会在雨水落下之前停止歌唱，一旦放晴，便又重新鸣叫起来。

鱼类

白斑红点鲑(*Salvelinus leucomaenoides*)

这些棕灰色的淡水鱼身上有着白色的斑点。它们以水草、昆虫、小鱼，乃至蛙类和蝾螈为食，成体可以长到 20 厘米以上。与同属于鲑科的三文鱼有所不同，白斑红点鲑并不洄游，它们喜欢较冷的水域，在日本有“溪流之王”的称号。在茑之森林的沼泽里很少能见到它们，最有可能目击的地方是茑沼的观景台、镜沼附近的小桥、从月沼流出的小溪，以及瓢箪沼和菅沼之间的溪流。

植物

菊咲一华(*Anemone pseudoaltaica*)

菊咲一华（咲，音同“笑”）是多年生野花，因形似菊花而得名，颜色从白到紫十分丰富。它们在春天开花，这时落叶林的枝叶还没连成遮天的林冠，阳光还能照到林地表面。它们喜欢潮湿的土壤，环境适宜的情况下，可以长到 30 厘米高。

菌类

月光菌(*Omphalotus japonicus*)

这类山蘑菇从初夏开始出现，一直长到秋天，最常见的是倒伏的山毛榉树干。它们色彩缤纷，从橙色到深褐色，甚至紫褐色都有。月光菌可以长到直径25厘米大小，因在黑暗中会发出淡淡的绿光而得名。由于和某些人们喜爱的食用菌很像，在日本，月光菌导致的中毒事件总是多于其他毒蘑菇。

【边栏】

森林生存攻略

不折不挠

日本粗榧(*Cephalotaxus harringtonia*)是一种矮小的常绿针叶树。在遍地落叶阔叶木的茑之森林中，它是唯一常见的针叶树种。日本粗榧的树干十分柔韧，无论冬季积雪如何重压，它们也只是弯曲而不会折断。冬日里，当阔叶木树叶落尽，这些针叶树却依旧绿意盎然，令人眼前一亮。

力争上游

有两种藤蔓植物在茑之森林里恣意生长，那就是紫葛(*Vitis coignetiae*)和软枣猕猴桃(*Actinidia arguta*)。它们生长迅速，为了追逐阳光，可以顺着树干一直攀援到树冠之上。紫葛在日语中被称为“山葡萄”，果实有着悠久的食用和药用历史，藤条则常常被用于编织篮子。

<繁体字>

森林裡的生物

茑之森林植物種類繁多，動物終年出沒。以下列出此地區眾多動植物種類中的一部分。

鳥類

黃眉黃鶲 (*Ficedula narcissina*)

每年春天至初夏時節，這種鳥會從東南亞飛來完成交配。牠們在這裡找啄木鳥廢棄的巢穴安居，或在空心樹的高處築巢。黃眉黃鶲雄鳥有著黑色的冠羽，喉到胸部是明亮的黃色。牠們會不斷從樹梢飛起，捉到一隻飛蟲後便落回原來的樹枝上，因此相對容易看到。在繁殖期，雄鳥的歌喉格外悅耳。

冠羽柳鶯 (*Phylloscopus coronatus*)

這是一種遠至印度的候鳥，喜歡棲息在山地低處的落葉闊葉林。冠羽柳鶯體型較小，體長約 12.5 公分，有著深綠色的後背和灰白的胸腹部，以昆蟲為食。雖然很難被發現，但可透過響亮的歌聲來定位。

松鴉 (*Garrulus glandarius*)

翅膀上的藍色條紋、眼睛旁的黑色斑塊，讓這些鳥兒在森林中格外醒目。牠們以昆蟲和其他鳥類的鳥蛋、雛鳥為食。隨著秋季來臨，松鴉的食譜就變成了橡子，並將其藏在地面枯葉下以作儲備。松鴉在春、秋兩季特別愛發聲，並且因能夠模仿猛禽在內的許多其他鳥類的鳴叫聲而著稱。有人說，牠們甚至還能模仿貓叫和人聲。

鴛鴦 (*Aix galericulata*)

鴛鴦喜歡鄰近淡水的森林地帶，鳶之森林中的沼澤正是牠們理想的棲息地。在這片林區的許多地方都能看到鴛鴦，特別是鳶沼、長沼、菅沼（菅，音同「間」）和瓢簾沼（簾，音同「單」）周邊。這種水禽在森林中交配、孵育後代，在空心樹幹裡築巢。雄鳥毛色鮮亮，與雌鳥陰暗的顏色形成鮮明對比。雄鳥在求偶季節挺起胸膛時，這樣的反差更為明顯。鴛鴦以山毛櫟果實等植物種子為食，也吃昆蟲和小魚。

哺乳動物

日本髭羚 (*Capricornis crispus*)

日本髭羚是偶蹄目牛科動物，一種毛茸茸的山羚羊，現已被指定為國家特別紀念物。儘管一度瀕臨滅絕，但如今族群數量已經穩定。日本髭羚成年後身高不到 1 公尺，牠們也不會逃離人類，相遇時會靜靜地凝視。如果在森林裡感覺到有東西看著您，不妨環視周圍，也許就能見到牠們。

兩棲動物

森樹蛙 (*Zhangixalus arboreus*)

雖然這種蛙成年後是在樹林中生活，交配的地點卻是懸在水面上的樹枝，牠們會在上面產下包裹在泡沫巢中的蛙卵。蝌蚪孵化出來後，便會鑽出泡沫落入水中，在水中慢慢長大，直到成年後才上岸進入森林。在瓢簾沼特別容易看到掛在樹枝上的白色蛙卵泡沫巢。

昆蟲類

蝦夷春蟬 (*Terpnosia nigricosta*)

這種小蟬呈黃褐色，頭部和胸部點綴少許綠色，棲息在日本較涼爽地區的闊葉林中，尤其是山毛櫟林。與夏季晚些時候出現的蟬不同，蝦夷春蟬在 5、6 月的春日裡便已開始活

動。據說，若是一群蝦夷春蟬齊鳴，會比鳥鳴更加響亮。牠們在降雨之前停止歌唱，天氣轉晴後繼續鳴放。

魚類

遠東紅點鮭 (*Salvelinus leucomaenis*)

這些淡水魚呈棕灰色，帶有白色斑點。牠們以水草、昆蟲、小魚，甚至蛙類和蠍蟬為食，成年體型可達 20 公分以上。與同屬鮭科的鮭魚有所不同，遠東紅點鮭並不洄游，牠們喜歡較冷的水域，在日本被稱為「溪流之王」。薦之森林的沼澤裡很少能見到牠們，最有可能發現的地方是薦沼的觀景台、鏡沼附近的小橋、從月沼流出的小溪，以及瓢簞沼和菅沼之間的溪流。

植物

菊咲一華 (*Anemone pseudoaltaica*)

菊咲一華（咲，音同「笑」）是多年生野花，因形似菊花而得名。它們白色到紫色的各色花朵在春天綻放，那時落葉林樹葉尚未遮擋太陽，陽光還能照到林地表面。它們喜歡潮濕的土壤，環境適宜的情況下，可以長到 30 公分高。

蕈類

月光菌 (*Omphalotus japonicus*)

這類山蘑菇從初夏到秋季都會出現，最常見的地方是倒下的山毛櫟樹幹上。它們色彩繽紛，從橙色到深棕色，還有紫褐色。月光菌可以長到直徑 25 公分，因在黑暗中發出淡淡綠光而得名。由於與其他流行的食用菌相似，在日本，月光菌造成的中毒比例比任何其他毒蘑菇都多。

【邊欄】

森林生存策略

堅韌不折

日本粗榧 (*Cephalotaxus harringtonia*) 是一種矮小的常綠喬木，葉子呈針狀。遍地落葉闊葉木的薦之森林中，它是唯一常見的針葉樹種。日本粗榧樹幹極其柔韌，無論冬季積雪如何重壓，它們也只是彎曲而已，不會斷裂。冬日裡，當闊葉木樹葉落盡，這些針葉樹依舊綠意盎然，令人眼前一亮。

力爭上游

鳶之森林生長著兩種藤蔓植物，它們是紫葛（*Vitis coignetiae*）和軟棗獮猴桃（*Actinidia arguta*）。這些藤蔓生長迅速，會向上順著樹幹攀爬至樹冠之上吸收陽光。紫葛在日語中被稱為「山葡萄」，果實有著悠久食用和藥用歷史，藤條則常常被編織成籃子。

＜日本語仮訳＞

森の生き物

鳶の森は年間を通じてさまざまな動植物であふれかえっています。以下は、この地域に生息する多種の植物と動物の一部の例になります。

鳥

キビタキ（*Ficedula narcissina*）

このヒタキの一種は、春から初夏にかけて繁殖のために東南アジアから渡ってきます。空洞のできた木々の高い部分やキツツキの古巣に営巣します。オスは頭部が黒く、喉から胸にかけて鮮やかな黄色です。枝の先端から飛んで空中の虫を捕まえ、また同じ場所に飛んで戻るという行動を繰り返すから、比較的簡単に見つけることができます。繁殖期のオスは格別に美しくさえります。

センダイムシクイ（*Phylloscopus coronatus*）

はるばるインドからやってくる渡り鳥、センダイムシクイは、山の標高の低い場所に広がる落葉広葉樹林を好みます。体長12.5センチメートルと小柄で、背中は暗緑色、腹側は灰白色です。虫を餌とし、見つけるのはとても難しいものの、大きな鳴き声を頼りにその居場所を知ることができます。

カケス（*Garrulus glandarius*）

翼に青い縞模様と目の周りに黒い斑があるカケスは、森の中でひときわ目立ちます。虫や他の鳥の卵とヒナを食べますが、秋がやってくるとドングリにも食指を向けます（地面の枯葉の下に蓄えます）。春と秋に特に大きな鳴き声を張り上げ、猛禽類を含む多くの鳥の鳴き声を模倣できることで知られており、猫や人間の声も真似るという人もいます。

オシドリ（*Aix galericulata*）

オシドリは淡水域に近い森林地帯を好むので、鳶の沼は彼らには理想的な生息地です。この水鳥は多くの場所、特に鳶沼、長沼、菅沼、瓢箪沼でよく見ることができます。彼らは森の中で交尾し繁殖し、木の幹の空洞に巣を作ります。オスの鮮やかな色はメスの地味な色と対照的で、特に求愛の時期にオスが胸を膨らませるとその色彩が際立ちます。オシドリは植物やブナの実などの種子、昆虫、小魚を食べます。

哺乳動物

カモシカ（*Capricornis crispus*）

カモシカは牛の仲間の偶蹄類で、長毛を持つ羚羊類・カモシカは、国の特別天然記念物に指定されています。かつては絶滅の危機に瀕していましたが、今では個体数は安定しています。成獣でも体高が 1 メートルに満たないカモシカは、人間を恐れず、その場で静かにこちらを見つめます。森の中で何者かに見られていると感じたら、周囲を見渡してみるとカモシカがいるかもしれません。

両生類

モリアオガエル (*Zhangixalus arboreus*)

モリアオガエルは成体になると森の中で生活しますが、水面の上に張り出した木の枝の上で交尾し、そこに泡状の物質に包まれた卵を産みつけます。孵化したオタマジャクシはその泡から出てきて水に落ち、そこで成長した後、森へと移動します。モリアオガエルの白い卵塊は、瓢箪沼の上に突き出している枝で特によく見られます。

昆虫

エゾハリゼミ (*Terpnosia nigricosta*)

黄褐色の体を持ち、頭部と胸部はやや緑がかった色をしているこの小さなセミは、日本の寒冷な地域の広葉樹林、特にブナ林に生息します。夏の後半に姿を見せるセミとは異なり、エゾハリゼミは 5月から 6月にかけての春に見られます。このセミが一斉に鳴く声は、鳥の鳴き声よりも大きいと言われています。雨が降る直前に鳴き止み、天候が回復すると再び鳴き始めます。

魚

イワナ (*Salvelinus leucomaenis*)

この淡水魚は褐色と灰色の体に白い斑点があります。水草や昆虫、小魚、さらにはカエルやサンショウウオなどを餌とし、成魚は 20 センチメートル以上の大きさになります。サケの仲間ですが、イワナは川を遡上しません。冷たい水を好み、日本では「渓流の王」と呼ばれることもあります。鳶の沼でイワナを目にするのは稀です。見かける可能性が最も高い場所は、鳶沼のデッキ、鏡沼の近くの小さな橋、月沼から流れる小川、そして瓢箪沼と菅沼の間の小川です。

植物

キクザキイチゲ (*Anemone pseudoaltaica*)

この多年草の野草は、キクの仲間（菊）に似ていることからその和名がつけられました。春、落葉樹林の林冠が林床への日光を遮る前に、白色から紫色の花を咲かせます。湿った土壌を好み、高さ 30 センチメートルまで成長します。

キノコ

ツキヨダケ (*Omphalotus japonicus*)

この山に生えるキノコは初夏から秋にかけて姿を現し、倒木したブナの幹に発生しているのが最もよく見られます。色はオレンジ色から濃褐色または紫がかった褐色まで幅広く、直径 25 センチメートルまで成長します。ツキヨダケは、暗いところではほのかな緑色に光ることが、その名前の由来です。人気のある

他のキノコ類に似ていることから、日本ではツキヨダケの食中毒が他のどのキノコより多く報告されています。

[コラム]

森の生存戦略

折られない

ハイイスガヤ (*Cephalotaxus harringtonia*) は針のような葉を持つ丈の低い常緑樹です。落葉樹がほとんどである鳶の森で、唯一普通に見られる針葉樹です。幹が非常に柔軟なため、冬の雪の重みで折れるのではなく、しなることによって生き延びることができます。冬になって落葉樹の葉が全て落ちると、ところどころに生えているこの木の鮮やかな緑がとりわけ目立ちます。

天に向かって伸びる

ヤマブドウ (*Vitis coignetiae*) とサルナシ (*Actinidia arguta*) は、鳶の森全域で見られる2種のつる植物です。これらは成長が早く、林冠の上の日光を浴びるために木の幹に絡まって上に伸びます。「ヤマブドウ」という和名を持ち、その果実は古くから食用や薬用にされており、つる自体もしばしば籠を編むのに使われます。

【タイトル】 莺野鳥の森散策路マップ

【想定媒体】 その他

<簡体字>

莺之野鸟森林步道详解

1.漫步森林步道

这条环线主路全长约 3 公里，从容漫步需 90 分钟左右。沿环线行走，可以清晰地看到本地区多样环境的过渡过程——从以日本七叶树和水胡桃为主的湿润林地，到纯粹的山毛榉森林。步道起点靠近瓢箪沼，位于莺温泉旅馆的右侧，如果从这一头出发顺时针行走，可以在终点处看到绝美的莺沼景观。如不想走完全程，也可以直接反向行走，仅往返莺沼。这段路十分平坦，单程只有 500 米。

2.林地大观

来访者可以尝试分辨一下莺之森林里最常见的两种树木和两种藤蔓植物。山毛榉树干光滑，呈浅灰色；而日本七叶树树干粗糙，颜色也更深。紫葛拥有黑色的大叶子，结紫色果实，是一种野生葡萄；而软枣猕猴桃多为浅灰或灰褐色，和紫葛一样在秋天结果，果实酷似迷你的猕猴桃。这两种藤蔓的外皮都会随着生长而剥落。这片森林的名字很可能就来自于为追寻林冠上的阳光而恣意生长的藤蔓（即“莺”）。

3.地下水

水是维系莺之森林存续的最重要元素。这里的地下水源都非常接近地表，因此随处可见地下水脉的踪迹。森林步道沿途经过许多从不干涸的潮湿区域——事实上，这片森林里就几乎没有完全干燥的地方。如果停下脚步侧耳聆听，多半能听见泠泠的水声，那是自各种源头而来的水在森林中流淌的声响。

4.各具特色的沼泽

步道沿途的几处沼泽虽然彼此相距不远，却各有千秋。不妨来找找它们各自的独特之处吧。

- 瓢箪沼（箪，音同“单”）：这处沼泽曾经形似葫芦，只是随着周边湿地的扩大，沼泽面积不断缩小。
- 菰沼（菰，音同“间”）：这是一处人工沼泽，西端有零星生长的树木，正处于向旱地转化的前期阶段。

- 长沼：它的面积随季节和降雨情况而增大或缩小。
- 月沼：这处小沼泽四周森林环抱，有山泉不断注入。
- 镜沼：此处也是人工沼泽，自月沼引水而成，出水口附近的小桥是寻觅白斑红点鲑的好地方。
- 莺沼：六片沼泽中最大一处，也是赤仓岳（1298米）的最佳观景点。许多年前，赤仓岳的一次山崩造就了本地区如今的地形地貌。

5.地壳活动

莺之森林地区的地形地貌成型于许多年前赤仓岳的一次山崩。赤仓岳是南八甲田山脉的七座主峰之一，诞生于80万年前至30万年前本地的火山活动中。大约在10万年前到1.5万年前之间的某个时候，赤仓岳东侧发生山体崩塌，泥石流携带着岩块、碎石和火山灰冲到山下，从此改变了整个山谷的形态。

如今森林中还随处可见大块的火山熔岩和火成碎屑岩，尤其集中在菅沼到长沼之间的区域。它们都生成于山脉形成时期的火山活动，并在山崩中被带到了现在的地方。

6.观察野生动物

从地面到林冠，莺之森林就是野生动物的天堂。想要看鸟，就得留意它们出没的动静，聆听鸟叫声从何而来。记得随时留意身边的环境，如果感觉有视线凝望，那多半不是错觉，很可能是遇上了一头日本鬣羚。它们是一种偶蹄目的食草动物，见到人不会跑开，通常都只是驻足凝视。林中也有黑熊出没。

7.微观小世界

漫步森林步道时，千万别忽略了身边乃至脚下的小世界。苔藓、地衣、各种菌菇类随处可见，从树干到沿途的路堤、小桥、岩石，它们可能出现在任何地方。一个放大镜更能让您贴近这个世界，观察到微小处的繁杂错综。比如，找一棵山毛榉，仔细查看它的树干就会发现，那些斑驳的色块并不是灰色树皮上的花纹，而是生长在树干光滑表面上的地衣。

莺之森林的自然日历

1月

- 貂、狐狸等多种动物的足迹在雪地上清晰可见（直至3月下旬）。

2月

- 全年最寒冷的月份，沼泽结冻。
- 雪上可以见到石蝇等昆虫。
- 水乌鸦开始鸣叫。

3月

- 远东山雀等鸟儿开始歌唱。

- 鸳鸯现身沼泽。

4月

- 水芭蕉在湿地中开出花朵。

- 山棕蛙产卵。

- 菊咲一华（咲，音同“笑”）等早春花卉花朵初绽。

5月

- 山毛榉开花，森林绿意新发。

- 观鸟的最佳时节（至本月中旬）。

- 虾夷春蝉开始鸣叫（持续至7月）。

6月

- 赤翡翠现身瓢箪沼和菅沼，啁啾歌唱。这种翠鸟周身鲜红，已被青森县指定为II类濒危物种（重要稀少野生生物）。

- 瓢箪沼上，森树蛙开始产卵。

7月

- 虾夷绣球花盛开。

- 多种萤火虫出现。

8月

- 月光菌出现，在黑暗中散发幽光（至10月）。这是一种毒蘑菇，切勿采食。

- 本月下旬，单穗升麻开花。

9月

- 山毛榉、日本七叶树和日本厚朴的果实开始掉落。

10月

- 红叶最盛。

- 藤蔓植物紫葛和软枣猕猴桃双双挂果。

- 秋蛾现身。

11月

- 秋色与初雪交相辉映，两个季节最美的景象一同出现。

- 大天鹅、凤头潜鸭及其他候鸟飞来茑地区（长沼、茑沼、菅沼）越冬。

12月

- 日本粗榧绿意映雪色，形成鲜明反差。

- 树下积雪覆盖，要等到春天才会融化。

冬季限行

11月下旬至5月上旬，由於降雪量大，森林步道僅對有向導陪同、穿着雪板或雪鞋的來訪者開放。

<繁體字>

鳶之野鳥森林步道地圖

1.漫步森林步道

環形主步道長約3公里，悠閒散步需90分鐘左右。沿環線行走，可以清晰地看到這個地區從以日本七葉樹和水胡桃為主的濕潤林地，過渡到純粹的山毛櫟森林的過程。如果從鳶溫泉旅館右側、靠近瓢簞沼的起點出發順時針行走，終點處則可以看到絕美的鳶沼景觀。若不想走全程，可反向往返鳶沼。這條路十分平坦，單程僅500公尺。

2.雄偉的林地

您可試著區分鳶之森林常見的兩種樹木和兩種藤蔓植物。山毛櫟樹幹光滑，呈淺灰色；日本七葉樹的樹幹粗糙，顏色也更深；紫葛擁有黑色的大葉子，結紫色果實（一種野生葡萄）；軟棗獮猴桃有淺灰色，也有灰褐色，和紫葛一樣在秋天結果，果實酷似迷你的奇異果。這兩種藤蔓的外皮都會隨著生長而剝落。這片森林的名字很可能就來自為追尋樹冠上陽光恣意生長的藤蔓（即「鳶」）。

3.地下水

水是維繫鳶之森林生存的主要元素。由於本地區地下水位非常接近地表，因此隨處可見地下水脈的蹤跡。步道沿途經過許多從不乾涸的潮濕區——事實上，這片森林幾乎沒有完全乾燥的區域。如果停下腳步側耳聆聽，經常可以聽見不同來源的水流穿過森林的聲音。

4.各具特色的沼澤

步道沿途的沼澤雖然相距不遠，卻各有千秋。不妨來找找它們各自的獨特之處吧。

- 瓢簞沼（簞，音同「單」）：曾經形似葫蘆，隨著周邊濕地擴大，沼澤面積逐漸縮小。
- 菴沼（菴，音同「間」）：這是一個人工沼澤，西端有零星生長的樹木，正處於向旱地轉化的前期階段。
- 長沼：它的面積隨季節和降雨情況而增大或縮小。
- 月沼：這個小沼澤四周森林環抱，其水源是山泉。
- 鏡沼：這也是一處人工沼澤，自月沼引水而成，出水口附近的小橋是尋找遠東紅點鮭的好地方。

- ・鳶沼：六片沼澤中最大的一處，也是赤倉岳（1298 公尺）的最佳觀景點。許多年前，赤倉岳的一次山崩造就了本地區如今的地形地貌。

5.地殼活動

鳶之森林地區的地形地貌成型於許多年前赤倉岳的一次山崩。赤倉岳是南八甲田山脈的七座主峰之一，誕生於 80 萬年前至 30 萬年前本地的火山活動中。大約在 10 萬年前到 1.5 萬年前之間某一時刻，赤倉岳東側發生山體崩塌，土石攜帶著岩塊、碎石和火山灰沖到山下，從此改變了整個山谷的形態。

如今森林中還隨處可見大塊的火山熔岩和火山碎屑岩，尤其集中在菅沼到長沼之間的區域。它們都生成於山脈形成時期的火山活動，因山崩被帶到了現在的地方。

6.觀察野生動物

從地面到樹冠，鳶之森林就是野生動物的天堂。想要看鳥，就留意牠們出沒的動靜，聆聽鳥叫聲從何而來。隨時留意身邊的環境，如若感覺到視線，多半不是錯覺，很可能遇上了一隻日本鼴羚。牠們是一種偶蹄目的草食動物，見到人不會跑開，通常都只是駐足凝視對方。林中也有黑熊出沒。

7.微觀小世界

走在森林步道上，千萬別忽略了身邊的小世界，哪怕是腳下。苔蘚、地衣、各種蕈類隨處可見，從樹幹到沿途的路堤、小橋、岩石，它們可能出現在任何地方。放大鏡可以拉近這個世界，觀察到微小處的細節。比如，找一棵山毛櫟，仔細查看它的樹幹就會發現，那些斑駁的色塊並不是灰色樹皮上的花紋，而是生長在光滑樹幹表面的地衣。

鳶之森林的自然日曆

1月

- ・貂、狐狸等多種動物的足跡在雪地上清晰可見（直至 3 月下旬）。

2月

- ・全年最寒冷的月份，沼澤結凍。
- ・雪上可以見到石蠅等昆蟲。
- ・水鳥鴉開始鳴叫。

3月

- ・遠東山雀等鳥兒開始歌唱。
- ・鴛鴦現身沼澤。

4月

- ・水芭蕉在濕地中開出花朵。

- ・山棕蛙產卵。
- ・菊咲一華（咲，音同「笑」）等早春花卉花朵初綻。

5月

- ・山毛櫟開花，森林綠意新發。
- ・觀鳥的最佳時節（至本月中旬）。
- ・蝦夷春蟬開始鳴叫（持續至7月）。

6月

- ・赤翡翠現身瓢簞沼和菅沼，啁啾歌唱。這種翠鳥全身鮮紅，已被青森縣指定為II類瀕危物種（重要稀少野生生物）。
- ・瓢簞沼上，森樹蛙開始產卵。

7月

- ・蝦夷繡球花盛開。
- ・多種螢火蟲出現。

8月

- ・月光菌出現，在黑暗中散發幽光（至10月）。這是一種毒蘑菇，切勿採食。
- ・本月下旬，單穗升麻開花。

9月

- ・山毛櫟、日本七葉樹和日本厚樸的果實開始掉落。

10月

- ・紅葉最盛。
- ・藤蔓植物紫葛和軟棗獮猴桃雙雙掛果。
- ・秋蛾現身。

11月

- ・秋色與初雪交相輝映，兩個季節最美的景象一同出現。
- ・大天鵝、鳳頭潛鴨及其他候鳥飛來薦地區（長沼、薦沼、菅沼）越冬。

12月

- ・雪中日本粗榧綠意盎然，形成鮮明的色彩反差。
- ・樹下積雪覆蓋，要等到春天才會融化。

冬季限行

11月下旬至5月上旬，由於降雪量大，該步道僅對有嚮導陪同的遊客開放，但必須穿著雪板或雪鞋。

<日本語仮訳>

鳶野鳥の森散策路マップ[®]

1. 散策路を歩く

環状になっているメインの散策路はおよそ 3 キロメートルで、ゆっくり歩いて約 90 分で回れます。全行程を歩くコースでは、この土地がトチノキとサワグルミが生える湿った環境から完全なブナ林へと移行する様子が良く分かります。鳶温泉旅館に向かって左手に位置する瓢箪沼側の起点から時計回りに周ると、散策路の終点付近で最も見事な鳶沼の景色を見ることができます。なお、全行程を歩きたくない方は、鳶沼までのなだらかな 500 メートルの道を往復するのがおすすめです。

2. 荘厳な森林地帯

鳶の森の大部分を構成している二種の樹木と二種のつる植物を見分けてみましょう。ブナの木は幹が滑らかで淡い灰色をしているのに対し、トチノキは樹皮が粗く黒っぽい色をしています。ヤマブドウは黒色で大きな葉と紫色の果実の房を付ける野ぶどうの仲間です。サルナシは薄灰色から灰褐色です。秋にヤマブドウと同様に、小さなキウイフルーツのような果実を付けます。どちらも成長すると、木の皮が剥がれていきます。この森はおそらく、林冠の上にある日光に向かって伸びている多くの鳶に由来して、その名前が付けられました。

3. 地下水

水は鳶の森の生長において重要な要素です。地下水脈が非常に浅いために、地下水路が至る所にあります。散策路の特定の場所では、乾燥することがない湿った地点が見られます。実のところ、林床には完全に乾いている部分はほとんどありません。立ち止まって静かに耳をすますと、しばしば森を抜ける様々な水の音が聞こえてきます。

4. 個々の沼

散策路沿いのそれぞれの沼は、互いに近接しているものの、それぞれ独自の特徴を持っています。各沼の違い見てみましょう。

- ・瓢箪沼（ひょうたんぬま）：かつてはひょうたん型だったこの沼は、環境が湿原へと移行するにつれ小さくなっています。
- ・菅沼（すげぬま）：この人工の沼の西端は樹木が点在する湿地で、乾いた土地へと移行する初期段階にあります。
- ・長沼（ながぬま）：この沼の大きさは季節や降雨に応じて拡大縮小します。
- ・月沼（つきぬま）：森に囲まれたこの小さな沼は湧水を水源としています。
- ・鏡沼（かがみぬま）：月沼から水を引いて作られたもうひとつの人工沼です。水が流れ出ている場所の近くにある橋はイワナを観察するのに良い場所です。
- ・鳶沼（つたぬま）：六沼の中で最も大きなこの沼は、この地域の景観を作った岩屑なだれの発生源である赤倉岳（1,298m）の景色を望むのに最高の場所です。

5.地殻変動

鳶の森地域の景観は、80万年前から30万年前の間の火山活動によって形成された南八甲田山系の七峰のひとつである赤倉岳で発生した岩屑なだれによってつくりだされました。10万年から1万5千年前の間のある時、赤倉岳の東側が崩壊し、なだれで運ばれた岩石や砂利、火山灰が谷全体を変容させました。

森全域、特に菅沼と長沼の間では大きな溶岩と火碎岩を見ることができます。これらは山を形成した火山活動の際に形成され、岩屑なだれによって現在の場所に運ばれたものです。

6.野生動物を観察する

林床から林冠まで、鳶は野生動物の楽園です。鳥を見つけるには、彼らの動きに焦点を合わせて、鳴き声に耳を傾けましょう。常に周囲に気を配りましょう。何者かが自分を見ていると感じたら、それはおそらく正解です。しばしば、それはニホンカモシカという偶蹄目の一種で、この動物は人間から逃げることなく、大抵立ち止まってじっと眺めてきます。また、ツキノワグマもこの地域に生息しています。

7.小さな世界

散策路を歩く際は、あなたの周囲、足元に広がる世界を見逃がさないようにしてください。コケや地衣類、キノコは、木の幹や散策路の土手、橋、道沿いの岩などいたるところに生えています。ルーペを使えば、その世界をより身近に感じ、その細部を観察することができます。例えば、ブナの木の幹をよく見てください。まだらになっている部分は、灰色の樹皮の模様ではなく、その滑らかな表面に生える地衣類です。

鳶の森の自然暦

1月

- 雪にテンやキツネなどの動物の足跡がはっきり残っているのが見られる（3月下旬まで）。

2月

- 沼の水面が凍結する最も寒い月。
- 白い雪にカワゲラなどの昆虫が見られる。
- カワガラスがさえずり始めるのが聴こえる。

3月

- シジュウカラなどがさえずり始めるのが聴こえる。
- オシドリが沼に姿を見せる。

4月

- 湿原にミズバショウが咲く。
- ヤマアカガエルが産卵する。
- キクザキイチゲなど早春の花が咲き始める。

5月

- ブナの木が花を咲かせる；森の緑が最も鮮やかになる。
- 月の半ばまでが野鳥観察に最適な時期。

- エゾハルゼミが鳴き始める（7月まで）。

6月

- アカショウビンがさえずり始める（瓢箪沼と菅沼）。全身が赤いカワセミの仲間で、青森県では重要希少野生生物（絶滅危惧Ⅱ類）に指定されている。

- モリアオガエルの産卵期が始まる（瓢箪沼）。

7月

- エゾアジサイの花が満開になる。
- 複数の種のホタルが姿を現す。

8月

- 暗闇で光るツキヨタケが見られる（10月まで）。ツキヨタケは毒キノコのため、絶対採らない、食べないでください。

- 下旬にサラシナショウマの花が咲く。

9月

- ブナ、トチノキ、ホオノキが実を落とし始める。

10月

- 紅葉のピーク
- 2種のツル植物、ヤマブドウとサルナシの実が見られる。
- 秋のガガ姿を見せる。

11月

- 色づいた葉と初雪、2つの季節の粋が同時に見られる。
- オオハクチョウやキンクロハジロなど冬の鳥が薦に飛来する（長沼、薦沼、菅沼）

12月

- ハイイヌガヤの縁が雪に映える。
- 木々の根元の雪は根雪となり、春まで融けることはない。

冬季閉鎖

11月下旬から 5月上旬までは豪雪のためビジターだけで散策路に立ち入ることができません。ただし、スキーやスノーシューを履いてのガイドツアーがご利用になれます。

【タイトル】 蔚の森の未来

【想定媒体】 その他

<簡体字>

蔚之森林的未来

森林的重要作用

在对抗气候变化的斗争中，全球的森林都扮演着举足轻重的角色，吸收二氧化碳为地球降温只是它们的作用之一。原始森林树龄过老，吸收二氧化碳的速度比较慢；新的森林还在迅速生长，因此能够消耗大量的二氧化碳。而蔚之森林属于次生林，介于两者之间。据研究者估算，它的二氧化碳年消耗量大约在每 1 万平方米 3 吨左右。每个人每年大概会产生 9 吨二氧化碳（包含工业消耗），因此，总面积 53 万平方米的蔚之森林能够消化大约 17 个人的碳排放量。

威胁与危机

不幸的是，蔚之森林的未来并不乐观。直至被纳入十和田八幡平国立公园之后，这片森林才摆脱数世纪以来人类的开发，得以休养生息，自由生长。然而，尽管受到了保护，这一地区依然面临许多威胁，其中一些可能会严重影响到它脆弱的生态系统。

气候变化与山毛榉林

山毛榉生长的最佳环境是寒冷多雪地带。然而，随着全球气温上升，降雪量减少，适合山毛榉生长的地区越来越少。据生态学家估算，到 2100 年，山毛榉的宜居环境将会大幅缩减。蔚之森林此前一直受益于寒冷的北方气候，但这一地区纬度较低，可能很快便会受到气候变化的影响。

危险的鹿

鹿群数量控制不力是全球森林共同面对的一大威胁，因为这些动物喜欢啃食树皮和生长在林地上的小树苗。江户时代(1603-1867)，鹿群几乎遍布整个日本北部，后来被大肆猎杀至几近灭绝。然而，如今它们的天敌狼群已经绝迹，人类不再大量狩猎，再加上降雪量也随气候变化而减少，该地区的鹿群已开始复兴。有关控制鹿群数量的研究还在进行中，人们必须尽早拿出解决方案，以免造成不可挽回的危害。

<繁体字>

薦之森林的未來

森林的重要作用

全球的森林在對抗氣候變遷方面發揮著重要作用，比如吸收二氧化碳來為地球降溫。古老的原始森林吸收二氧化碳的速度較慢，而年輕的森林因生長快速，能吸收大量二氧化碳。薦之森林屬於次生林，介於兩者之間。據研究員估算，它每公頃的二氧化碳年消耗量約在 3 噸左右。平均每個人每年大概會產生 9 噸二氧化碳（包含工業消耗），因此，總面積 53 公頃的薦之森林能吸收約 17 個人的碳排放量。

威脅與危險

不幸的是，薦之森林的未來並不樂觀。這片森林直到被納入十和田八幡平國立公園之後，才擺脫數世紀以來人類的開發，得以休養生息。然而，儘管採取了保護措施，該地區依然面臨許多威脅，其中一些恐怕會嚴重影響到其脆弱的生態系統。

氣候變遷與山毛櫟林

山毛櫟的最佳生長環境是涼爽的氣候與大雪。然而，隨著全球氣溫上升、降雪量減少，適合山毛櫟生長的地區也在縮小。生態學家估算，到 2100 年，適合山毛櫟生長環境將會急速銳減。薦之森林一直得益于寒冷的北方氣候，但這一地區緯度較低，可能很快會受到氣候變化的影響。

危險的鹿

不受控制的鹿群數量對世界各地的森林都構成了威脅，因為牠們喜歡啃食樹皮和林地上的樹苗。江戶時代（1603-1867），鹿群幾乎遍佈日本北部，後來被大肆獵殺以至幾近滅絕。如今，因為牠們的天敵狼群已經絕跡，加上人類也不再大量狩獵，再加上降雪量因氣候變化而減少，本地區的鹿群開始崛起。有關控制鹿群數量的研究還在進行中，必須儘早找到解決方案，以免造成不可挽回的危害。

<日本語仮訳>

薦の森の未来

森の重要な役割

世界の森林は、気候変動との闘いにおいて重要な役割を果たしています。例えば、私たちは二酸化炭素を吸収して地球を冷やすために、森林に依存しています。原生林は老齢なために二酸化炭素の吸収がゆっくりである一方、若い森林は成長が早いので吸収量が多くなります。二次林である鳶の森はその中間に位置しますが、研究者によれば、この森は 1 ヘクタールあたり年間 3 トンの二酸化炭素を吸収すると推定されています。平均的な人が 1 年間に排出する二酸化炭素の量は 9 トン（産業消費を含む）と言われているので、53 万平方メートルの鳶の森は、17 人分の二酸化炭素排出量を吸収していることになります。

脅威と危険

残念ながら、鳶の未来は決して楽観視できるものではありません。十和田八幡平国立公園の一部として、鳶の森は何世紀にもわたる人間の管理から今ようやく回復が許されるようになりました。しかし、こうした保護にもかかわらず、この地域はいくつもの脅威に直面しており、そのうちのいくつかは森の脆弱な生態系に劇的な影響を与える可能性があります。

気候変動とブナ林

ブナの木々にとって最適な環境は、冷涼な気候と豪雪です。しかし、気温の上昇と降雪量の減少に伴い、ブナの生育に適した地域は減少し始めています。生態学者は、ブナに適した環境は 2100 年までに大幅に減少すると推定しています。標高が比較的低い場所にありながら、常に冷涼な北国の気候の恩恵を受けてきた鳶の森も、早晚その影響を受けることになるでしょう。

危険なシカ

制御されていないシカの個体群は、樹木の樹皮や林床の苗木を食べてしまうため、世界中で森林の成長にとって脅威となっています。江戸時代（1603-1867）には、シカは北日本北部の広い範囲に生息していましたが、狩猟者によって絶滅寸前まで数を減らしていました。しかし、現在は天敵だった狼が絶滅したことにより加え、狩猟者の減少や気候変動による降雪量の減少により、この地域に再びシカの個体数が増えてきました。シカの個体数を抑制するための研究が進行中ですが、修復不可能な被害が生じる前に解決策を見つける必要があります。

【タイトル】 薦野鳥の森へようこそ！

【想定媒体】 その他

<簡体字>

欢迎来到薦之野鸟森林

希望本展提供的信息能为您在徒步薦之野鸟森林步道时带来更好的旅行体验。在这里，您将：

- 了解本地的地质发展史和地貌演变的过程，包括数万年前那次波及山坡整体的大山崩。
- 探查沼泽、湿地和森林的形成过程以及之后的发展变化。
- 探究山毛榉树林丰富的生态系统，观察各种动、植物如何在其中生存、生长。
- 追溯本地区的历史，了解沉醉于其魅力的明治时代(1868-1912)著名作家大町桂月(1869-1925)，感受本地温泉旅馆。

<繁体字>

歡迎來到薦之野鳥森林

希望本展區提供的資訊能為您在薦之野鳥森林步道健行時帶來更好的體驗。在這裡，您將：

- 了解地質歷史和地形演變，包括數萬年前的那次波及山坡整體的大山崩。
- 探索沼澤、濕地和森林的形成過程，及其形成之後的發展變化。
- 觀察山毛櫸樹林豐富的生態系統，以及各種動、植物如何在其中生存、生長。
- 追溯本地區的歷史，了解被其魅力吸引的明治時代（1868-1912）著名作家大町桂月（1869-1925），以及本地溫泉旅館。

<日本語仮訳>

薦野鳥の森へようこそ！

これらの展示は、薦野鳥の森散策路における体験を満喫していただくための情報を提供しています。ここでは次のような体験ができます：

- 何万年も前に起きた山腹全体の大崩落を含む、地質学的な歴史と景観の変遷を学ぶ
- 沼や湿地、森がどのように形成され、その後どのように変化してきたかを知る
- ブナ林の豊かな生態系と、この場所に生息・生育するさまざまな動植物を観察する

・この地域の歴史、その魅力に取り憑かれた明治時代（1868-1912）の作家・大町桂月（1869-1925）、そしてこの場所にある温泉旅館について知る

【タイトル】 莺野鳥の森散策路

【想定媒体】 その他

<簡体字>

莺之野鸟森林步道

这里是莺之野鸟森林步道环线的起点。步道穿越一片日本山毛榉林，林中动、植物资源丰富，沿途还能观赏莺之森林中六处沼泽的景致。

主道全长约 3 公里。正常速度缓步徐行，90 分钟左右即可走完全程。起点距离六处沼泽中最近且最大的莺沼仅 500 米，这段步道维护良好，坡度起伏小，如有专人陪护，轮椅也可通行。但步道的其他部分有多处台阶以及好几个中等斜度的坡面。

虚线标记的是一条维护程度一般且较少有人行走的小路，从莺之野鸟森林的东北角直穿到西南角。如果选择这条小路，切记全程不可离开步道。

※森林步道可以从任意方向起行。如果选择逆时针方向，步道起点就在莺温泉旅馆的左侧。

<繁体字>

莺之野鸟森林步道

這裡是莺之野鳥森林步行環線的起點。步道穿過一片日本山毛櫟林，林中動、植物資源豐富，沿途還能看到莺之森林中六處沼澤的景致。

主要步道全長約 3 公里，按正常速度漫步其中，90 分鐘左右可走完全程。從起點直接到六處沼澤中最近且最大的莺沼僅 500 公尺，且步道維護良好，坡度起伏小。若有專人陪同，輪椅也可通行。但步道的其他部分有多處台階，以及好幾個中等斜度的坡面。

虛線標記的是一條維護較少、人跡罕至的小路，它從莺之野鳥森林的東北角直穿到西南角。如果選擇這條路線，請注意不要偏離步道。

※森林步道可以從任意方向起行。如果選擇逆時針方向，步道起點就在莺溫泉旅館的左側。

<日本語仮訳>

莺野鳥の森散策路

ここは、鳶野鳥の森をぐるりとめぐる散策路の起点です。多様な植物と野生動物が生息するブナの森を通る散策路から、鳶の六沼の景色を楽しめます。

メインの散策路の延長は約 3 キロメートルです。通常のゆったりしたペースであれば、一周の所要時間は約 90 分です。一番近くにあり六沼の中で最も大きい鳶沼までの 500 メートルの歩道は、高低差が少なくよく整備されており、介護者の付き添いを伴う車椅子の方でもアクセスが可能です。しかし、それ以外の散策路には、いくつもの中程度のアップダウンのある坂道や、たくさんの階段があります。

点線は、野鳥の森を北東から南西に横断する、あまりよく整備されておらず、かつ人通りの少ない散策路を示しています。このルートを利用する場合は、道から外れないように注意してください。

※散策路はどちらの方向にも歩くことができます。反時計回りの散策路起点は、鳶温泉旅館を向かって右側にあります。

【タイトル】 蔦沼

【想定媒体】 その他

<簡体字>

茑沼

茑沼周長 1 公里，是森林步道沿線六處沼澤中最大的一個。這些沼澤都形成於數萬年前，當時海拔 1298 米的赤倉岳（向左眺望可見）發生山崩，半壁山坡化作泥石流滑下，山谷地貌隨之改變。當山體上部表面的岩石構造比較脆弱，而下層結構又更加脆弱、柔軟時，就很容易造成滑坡，引發泥石流。人們將這種地質結構形容為「架在豆腐上的鎮紙」，稍有衝擊便會崩塌，形成速度非常驚人的泥石流。

【圖片說明】

山崩前的赤倉岳（模擬圖，左側）與今天的赤倉岳

<繁体字>

茑沼

茑沼是步道沿線六處沼澤中最大的一個，其周長達 1 公里。這些沼澤形成於數萬年前，當時海拔 1298 公尺的赤倉岳（向左眺望可見）發生山崩，半壁山坡化作土石滑下，山谷地貌隨之改變。當山體上部表面的岩石構造比較脆弱，而下層結構又更加脆弱、柔軟時，就容易造成滑坡和土石流。人們將這種地質結構形容為「架在豆腐上的鎮紙」，稍有衝擊便會崩塌，引發速度驚人的土石流。

【圖片說明】

山崩前的赤倉岳（模擬圖，左側）與今天的赤倉岳

<日本語仮訳>

茑沼

周囲 1 キロメートルの茑沼（Tsuta Swamp）は、散策路沿いにある六沼の中で最大です。これらの沼は、何万年も前に標高 1,298 メートルの赤倉岳（ここから左に見えます）の斜面が突然崩落し、岩屑なだれで発生して谷の景観を一変させたときにつくりだされました。岩屑なだれは山体の上部

の柔らかく脆弱な基盤の上に、脆い岩が形成されると発生します。この構造は「豆腐の上に載る文鎮」に例えられ、わずかな衝撃で崩壊し、岩屑なだれは信じられない速度で麓に到達することがあります。

[キャプション]

岩屑なだれ発生前の赤倉岳想像図（左）と現在の赤倉岳

【タイトル】 鏡沼

【想定媒体】 その他

<簡体字>

鏡沼

“镜沼”一如其名，宁静清浅的水面不见一丝波纹，如同镜子一般忠实地映照出周遭景象。这是森林步道沿途的两处人工沼泽之一，自相邻的月沼引水灌入，大约修建于明治时代(1868-1912)，如今是人们享受森林美景的好去处。

<繁体字>

鏡沼

尤如其名，「鏡沼」寧靜清淺的水面不見一絲波紋，如同鏡子一般，忠實的映照出周圍的環境。這是森林步道上的兩處人工沼澤之一，約造於明治時代（1868-1912），引流於相鄰的月沼，如今是人們享受森林美景的好去處。

<日本語仮訳>

鏡沼

「鏡沼」はその浅く静謐な水面に周囲の景色をゆがみなく映し出す、この沼にふさわしい名前です。この沼は散策路沿いにある人工沼 2 つのうちの 1 つです。明治時代（1868-1912）に、隣の月沼から流れてくる水を迂回させて造られたようで、いまは森の景色を楽しめるスポットになっています。

【タイトル】月沼

【想定媒体】その他

<簡体字>

月沼

月沼下方有一眼地下泉，是它唯一的水源。源源涌出的新鲜泉水使它成为了森林步道沿途六片沼泽中最清澈的一处。形成泉水的水脉流淌在镜沼和菖沼之间的地下，到了月沼至镜沼之间便涌出地面。相传月沼得名于大町桂月(1869-1925)在此举办的夜饮宴会，这位知名作家写下游记，将菖地区带到大众面前，使之名声大噪。据说，大町桂月尤其钟爱倒映在这处水中的月影。

<繁体字>

月沼

月沼下方有一處地下泉眼，是它唯一的水源。源源不絕的泉水使這裡成為森林步道沿途六片沼澤中最清澈的一處。形成泉水的水脈逕流在鏡沼和菖沼底下流淌，到了月沼至鏡沼之間便湧出地面。相傳月沼得名於大町桂月（1869-1925）在此舉辦的夜飲宴會，這位知名作家的遊記使菖地區名聲大噪。據說，大町桂月尤其鍾愛倒映在這處水中的月影。

<日本語仮訳>

月沼

月沼の唯一の水源は、その真下に湧く地下水です。絶えず流入する新鮮な水により、この沼は散策路沿いの六沼の中で最も透明です。ここに水を運ぶ水脈は鏡沼と菖沼の間の地下を流れていますが、月沼と鏡沼の間で地表に現れます。月沼の名前は、菖が広く世に知られるきっかけとなった紀行文を書いた大町桂月という作家が、夜にここで酒宴を開いたことによるとされています。桂月はこの水面に映る月を愛でたと言われています。

【タイトル】長沼

【想定媒体】その他

<簡体字>

长沼

顾名思义，“长沼”便是这几片沼泽之中最窄、最长的一处。它的面积不定，总在变化。春天到初夏时节，由于大量融雪和雨水的汇入，沼泽水位急剧上升，有时能与旁边的凉亭持平。到了盛夏，也许是沼泽里的水汇入了某条地下河，水位开始回落。在散步道上极目远眺，长沼正前方的远处就是赤仓岳（1298米）陡峭嶙峋的东侧斜坡，它是数万年前山崩之后的遗迹，正是那次山崩引发的泥石流重塑了如今蔚地区的丘陵地貌。

<繁体字>

長沼

顧名思義，「長沼」便是這幾片沼澤之中最窄、最長的一個，面積大小不斷變化。春天到初夏時節，大量融雪和降雨水量令沼澤水位急劇上升，有時會達到旁邊涼亭的高度。到了盛夏，可能是沼澤裡的水匯入了某條地下水源，水位開始下降。在步道上遠眺，長沼正前方的遠處就是赤倉岳（1298公尺）陡峭嶙峋的東側斜坡，或者說是數萬年前山崩之後的遺跡，正是那次山崩引發泥石流塑造了如今蔚地區的丘陵地貌。

<日本語仮訳>

長沼

長沼はその名のとおり、六沼のうち最も長くて幅が狭い沼であり、その大きさは常に変化しています。春から初夏にかけて、雪解け水や雨の量によっては、急激に上昇した水位が近くのあずまやまで達することもあります。真夏頃には、おそらく地下水脈を通して水が排出されて、水位が下がり始めます。すぐ前方の沼のはるか先には、赤倉岳（1,298m）の急峻な東斜面、あるいは数万年前に崩落し岩屑などにより形成された蔚地域の丘陵地を、散策路から眺望することができます。

【タイトル】菅沼

【想定媒体】その他

<簡体字>

菅沼

菅沼（菅，音同“间”）是森林步道沿线的两处人工沼泽之一，过去曾在本地区的伐木工作中发挥作用。当时，砍下的树木被集中存放在那里过冬，等待春天融雪后再运往下游。遗憾的是，目前没有任何关于菅沼起源的史料记录。

<繁体字>

菅沼

菅沼（菅，音同「間」）是森林步道沿線的兩處人工沼澤之一，過去曾在本地區的伐木作業中發揮作用。當時，砍下的樹木被集中在這裡存放過冬，待春天融雪後再運往下游。目前沒有任何關於菅沼起源的確切紀錄。

<日本語仮訳>

菅沼

菅沼は、散策路に沿って造られた2つの人工沼のうちの1つで、かつて付近で木材を収穫していたきこりたちに使われていました。伐採された木は冬の間ここに保管され、春の雪解け後に下流へと運ばれました。この沼の正確な起源の記録は残っていません。

【タイトル】瓢箪沼

【想定媒体】その他

<簡体字>

瓢箪沼

瓢箪沼（箪，音同“单”）因最初形似葫芦而得名，只是它正处于向湿地、森林的演进过程之中，面积因此不断缩小，早已不是当年的模样。瓢箪沼水浅而清，枯叶和其他沉积在水底的物质都清晰可见。随着沉积物的腐烂分解和水深进一步变浅，莎草、灯芯草等植物开始在沼泽右侧生长。估计将来沼泽稍远处的芦苇也会成长起来，把原来的沼泽变成湿地。再经过一段漫长的岁月之后，这片湿地终将变成陆地，成为山毛榉和日本七叶树的家园。

【图片说明】

这些沼泽上方的临水枝条上有很多白色泡沫巢，那都是森树蛙产下的卵。蝌蚪孵出后即可直接落入水中，在水里发育成长。成年后，树蛙会上岸进入林中生活。

<繁体字>

瓢箪沼

瓢箪沼（箪，音同「單」）曾因形似葫蘆而得名。不過這片沼澤正處在向濕地、森林的演替過程中，所以沼澤面積不斷在縮小，如今已不再是當年模樣。瓢箪沼水淺而清，枯葉和其他沉積物清晰可見。當沉積物腐爛分解、水深變淺，沼澤右側的莎草、燈心草等植物日漸繁茂。估計將來遠處的蘆葦草也會漸漸生長起來，原來的沼澤地將變成濕地。再經過一段漫長的時間，濕地終將變成陸地，成為毛山櫻和日本七葉樹的家園。

【圖片說明】

沼澤上方近水邊的樹枝上的白色泡沫巢是森樹蛙產下的卵。蝌蚪孵出後直接落入水中成長。成年後便會上岸進入森林中生活。

<日本語仮訳>

瓢箪沼

かつて、この沼はひょうたんのような形をしていたことからこの名前が付けられました。しかし、沼は湿地と森林への移行に伴って縮小しているため、今ではその形は分からなくなってしまいました。目の前の浅く澄んだ沼の中に、底に沈んだ枯れ葉などの堆積物が見えます。この堆積物が分解されて水位が低くなると、沼の右側に見えるように、スゲ類やイグサが生えてきます。やがてヨシ（沼の向こうの中景に見える丈の高い草）が育ち、沼は湿地に変わります。長い時間をかけて、この湿地は陸地となり、トチノキとブナの森となるのです。

[キャプション]

沼に張り出した木の枝についている白い泡のような塊は、モリアオガエルが産んだ卵です。孵化してオタマジャクシになると、木から水に落ち、そこで成体まで成長してから森の中に入っています。

【タイトル】 蔦温泉：千年にわたる温泉の歴史

【想定媒体】 その他

<簡体字>

茑温泉：千年温泉史

古老的水疗地

有关茑地区温泉最早的记载可追溯至 1147 年，距今已将近 1000 年。史料记录了一处温泉汤池的存在，并提到泉边有一座供泡汤者使用的小屋，可能是本地猎人或烧炭人发现了温泉能舒缓疲劳、恢复精力，特意在泉边修建的。数百年里，这处温泉一直吸引着无数人前来泡汤沐浴，但由于冬季过于寒冷，周边并未建起永久性建筑。

传统的旅馆

江户时代(1603-1867)，随着更先进的日本木工技术传入该地区，温泉边建造起了更结实耐久的建筑。1897 年，小笠原四郎和本地居民一起开始利用其中一处建筑经营温泉疗养所。住宿设施极为简陋，但可供过往旅客留宿过夜。当时，大多数客人都是徒步前往十和田湖畔十和田神社的朝圣者，温泉可缓解他们一路积累的疲劳。后来，小笠原四郎和妻子ナカ(Naka)自立门户，开设了一家传统的日式温泉旅馆。随着时代发展，交通越发便捷，茑地区也因游记的精彩描述而声誉日隆。为了接待更多游客，旅馆曾多次扩建。木构的茑温泉旅馆本馆于 1918 年建成，如今依然保留着当年的大堂和几间客房。

疗愈之神

有历史学者认为，从本地温泉被发现并利用之初，人们便在这里供奉药师如来。药师如来是佛教诸神中最早为日本民众广泛接受的菩萨之一，掌管治病疗愈。而温泉在日本古便因其药用功效而备受珍视，两者便自然而然地关联起来了。如今，温泉旅馆旁的一座小佛堂里依然供奉着药师如来像。

<繁体字>

茑溫泉：千年溫泉史

古老的水療池

有關鳶地區的溫泉的歷史記載最早可追溯至 1147 年，距今已有將近 1000 年的歷史。史料紀錄了一處溫泉浴池的存在，並提到泉邊有一座提供泡湯者使用的小屋，可能是當地獵人或燒炭者發現池中熱泉能舒緩疲勞、恢復精力後建造的。幾百年時間裡，泉水吸引著無數人前往泡湯沐浴，但由於冬季嚴寒，周邊並未興建永久性建築。

傳統的旅館

江戶時代（1603-1867），隨著更多先進的日本木工技術傳入該地，溫泉附近建造起了更堅固耐久的建築。1897 年，小笠原四郎和當地居民開始利用其中一處建築經營溫泉浴場。雖然住宿設施極為簡陋，但可讓來往旅客留宿過夜。大多數到訪者都是徒步前往十和田湖畔十和田神社的朝聖者，溫泉可紓解他們一路積累的疲乏。後來，小笠原四郎和妻子ナカ（Naka）獨立出來，開設了一家傳統日式溫泉旅館。隨著時間推移，交通變得越發便捷，鳶地區也因吸引人的遊記而聲名大噪。為了滿足更多來訪遊客的需求，旅館多次擴建。1918 年，木造的主樓本館落成，如今內部仍保留當年的大廳與幾間客房。

療癒之神

有歷史學者認為，當地溫泉從被發現並開始使用初期，人們便供奉藥師佛。藥師佛為佛教諸神中最早被日本民眾廣泛接受的菩薩之一，執掌治病療癒，而溫泉在日本自古因藥用的功效而受到重視，兩者之間產生關連也很自然。如今，溫泉旅館旁的小佛堂裡依然供奉著藥師佛像。

<日本語仮訳>

鳶温泉：千年にわたる温泉の歴史

古来の保養地

鳶温泉に関する歴史上で最初の記述は、ほぼ千年も前の 1147 年のものです。史料には、温泉だまりと、その近くにある、熱い湯が癒しと回復をもたらすことを知った、おそらく地元の猟師か炭焼き職人が建てた湯治小屋の存在が記録されています。冬の厳しさのため、恒久的な建物は建てられませんでしたが、温泉は何世紀にもわたって入浴者を魅了し続けました。

伝統的な旅館

江戸時代（1603-1867）に高度な日本の大工の技術がこの地域に導入されると、温泉の近くにより頑丈な建物が建てられました。1897 年、小笠原四郎と地元の人々が、そのなかのひとつを利用して、ごく簡易な施設に宿泊できる旅人の保養地として温泉経営を始めました。旅人の多くは十和田湖にある十和田神社に徒步で参拝する巡礼者で、疲れた体を湯に浸することで癒されました。その後、小笠原は妻のナカとともに単独で経営を手掛けるようになり、伝統的な温泉旅館を開業しました。

年月を経て、交通の便が良くなり、魅力的な旅行記が書かれたことで、多くの旅行者を宿泊できるよう増築が重ねられてきました。1918 年に完成した鳶温泉の木造の本館は、現在も当時の玄関ホールや客室の一部を残しています。

病を治す神

歴史家の中には、この温泉では初期から薬師如来という仏教の神が祀られていたと考える人もいます。薬師如来は日本で最初に広く信仰されるようになった仏教の尊格のひとつで、病を治す仏です。古くから温泉には治療効果があるとして尊重にされているため、温泉と薬師如来とのつながりは意外ではありません。現在、宿の近くにある小さな仏堂には、薬師如来の像が安置されています。

【タイトル】 大町桂月の多才

【想定媒体】 その他

<簡体字>

多才多艺的大町桂月

艺术、清酒与自然美景

大町桂月(1869-1925)是著名的旅行作家、散文家，也是才华横溢的诗人、书法家、速写画家和词作家。在他的众多爱好之中，便有“行人迹罕至之路，饮海量畅快之酒”这两项。1908年，他在为一家大众杂志撰稿时第一次来到茑地区，立刻就被这处遗世独立的所在征服了。美丽的自然风光、温泉旅馆里热情好客的年轻老板夫妇，在他眼中无不充满了魅力。他用热情洋溢的文字描绘茑及十和田地区，为它们创作诗歌，将这个罕为人知的地区带到了全日本民众面前。

落地生根

此后，大町桂月常常回到茑地区，在温泉旅馆里一住就是很久，用为旅馆主人创作的绘画和诗歌来抵作住宿的费用。他甚至出人意料地在这里度过了两个严冬。最终，他决定移居茑地区，并在1925年正式迁居落户。他找到了一些建造佛堂时余下的木料，打算用来在附近修建工作室。遗憾的是，工作室还未建成，他就在1925年的6月10日辞世，享年56岁。大町桂月就长眠在这处休憩所的背后，他对茑地区的深厚感情通过墓志铭直接镌刻在了墓碑上：

“当去往极乐净土之时，且请在茑的温泉水中小驻，涤净身心。”

身后遗泽

即便在身故之后，大町桂月对茑地区的宣传依然守护着这里，为后人争得了保有这片原生态自然之境的机会。他在1923年写下的请愿书最终促成了1936年十和田国立公园的建立，包括茑之森林在内的十和田地区都被纳入园区。1956年，八幡平地区也被纳入保护，公园更名为“十和田八幡平国立公园”。

<繁体字>

多才多藝的大町桂月

藝術、清酒與自然美景

大町桂月（1869-1925）是著名的旅行作家、散文家，也是才華洋溢的詩人、書法家、速寫家和詞作家。他的愛好很多，其中便有「行人跡罕至之路，飲海量暢快之酒」這兩項。1908年，他為一本流行雜誌撰稿取材時第一次來到鳶地區，立刻折服於這與世隔絕的魅力，被美麗的自然風光、溫泉旅館熱情好客的年輕老闆夫婦所吸引。他用熱情洋溢的文字描繪鳶及十和田地區，為它們創作詩歌，將這個鮮為人知的地區介紹給全日本民眾。

落地生根

此後，大町桂月經常回到鳶地區，會在溫泉旅館待上很長一段時間，為旅館主人繪畫並創作詩歌，並將作品抵免住宿費用。他甚至在這裡度過了兩個嚴冬，讓人們嘖嘖稱奇。最終，他決定移居鳶地區，並於1925年正式遷居落戶。他找到了一些建造佛堂時餘下的木料，打算用來在附近修建工作室。遺憾的是，工作室還未建成，他就於1925年6月10日去世，享年56歲。大町桂月長眠於這處休息室的後面，他對鳶地區的深厚感情透過墓誌銘直接鐫刻在了墓碑上：

「在通往極樂淨土的路上，請在鳶的溫泉水中短暫休息，滌淨身心。」

身後遺澤

即使在去世後，大町桂月對鳶地區的所做出的一系列宣傳，為後代子孫守護這片未受破壞的自然環境爭取到了機會。他在1923年撰寫的請願書最終促成了1936年十和田國立公園的建立，包括鳶之森林在內的十和田地區都被納入園區。1956年，八幡平地區也被納入保護，公園更名為「十和田八幡平國立公園」。

<日本語仮訳>

大町桂月の多才

藝術と酒と自然美

大町桂月（1869-1925）は、有名な旅行記・隨筆作家で、才能ある詩人、書家、スケッチ画家、作詞家でもありました。数多い趣味の中には、道なき道を行くこと、大量の酒を飲むことも含まれました。彼は1908年に大衆雑誌の取材で初めて鳶を訪れ、その孤立した場所柄と壮大な自然の風景、そして滞在した温泉旅館の若い経営者夫婦のもてなしの魅力に夢中になりました。彼の鳶および十和田地域についての熱烈な記述と、彼が読んだいくつかの歌は、この知られざる地域を日本中に紹介することとなりました。

この地に根を下ろす

大町は頻繁に鳶を訪ね、旅館の主たちのために書いたスケッチや句を宿代として旅館に長期滞在しました。彼は2度も厳寒の冬を通して滞在し、周囲を驚かせました。やがて、彼は鳶に根を下ろすことを決め、1925年にここを公式の住所としました。彼は、仏堂建設の際に出た材木を見つけ、近くに仕事場を建て始めました。残念なことに、大町はその完成を待たずして1925年6月10日、56歳で亡くなりました。大町の鳶に対する深い愛情は、この休憩所の裏手にある彼の墓石に刻まれた辞世の句に記念されています：

『極楽に越ゆる峠のひと休み、鳶の出湯に身をば清めて』

没後の支援

死後でさえ、大町の鳶地域への応援は、この手つかずの自然を後世に残すのを助けました。彼が1923年に提出した、鳶の森を含む十和田地域を国立公園にして欲しいという請願書は、1936年に十和田国立公園が設置されるのに一役買うことになりました。1956年、八幡平地域が指定範囲に加えられ、名称は「十和田八幡平国立公園」に変えされました。

【タイトル】 蔿の暮らし：大町桂月の絵を通して

【想定媒体】 その他

<簡体字>

大町桂月画笔下的茑之生活

大町桂月(1869-1925)是一名高产的创作者，茑温泉里有一座小资料馆，展示着他的许多作品，包括折叠屏风、书法卷轴、旅行日记、诗歌等。他在茑地区时，常常借助速写来记录本地居民和自己的生活。这些作品被集结成两部小册子出版，分别是《冬笼帖》和《茑温泉帖》，均使用传统和纸印刷，手工装订。作品以简洁传神的笔触展现出作者的幽默感和敏锐的洞察力。通过这两册小书，我们得以窥见一个世纪以前，大町桂月在这片美丽却不免艰苦的土地上生活的情景。这里选取了书中部分内容予以展示。

《冬笼帖》撷选

1.



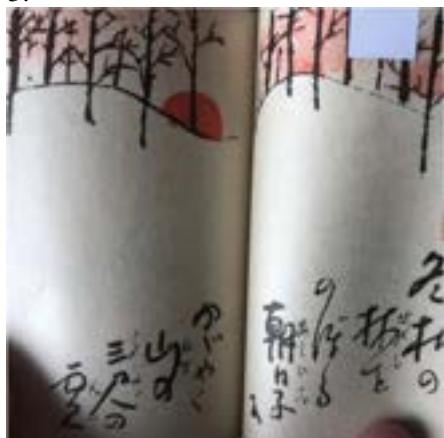
大町桂月携着永不离身的画笔和酒壶，涉雪而行。

2.



文字说，这是一名 13 岁的女孩，话很多，吃得也很多，一口气吃下了七碗米饭。

3.



日出时分，光秃秃的树木矗立雪中，一派冬日景象。

4.



冬月高悬，作者本人在瀑布脚下泡温泉。

5.



诗句描绘了大町桂月山间生活的“四友”：可读之物、可画可写之材、可饮之酒、雪峰之月。

6.



温泉旅馆饲养的鳟鱼生长阶段图。

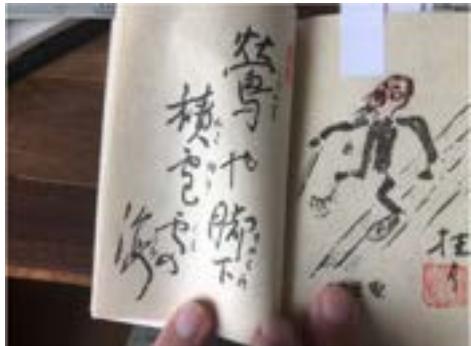
《茑温泉帖》撷选

1.



作者自画像，快活地走在花田中。

2.



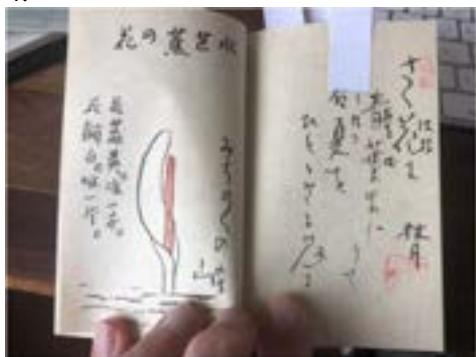
脚踏雪鞋，漫步山中，听树莺歌唱。

3.



沼泽钓鳟归来，泡澡洗去一天的疲惫。

4.



水芭蕉的速写和小诗，它们在早春绽放，为森林增添亮色。

5.



作者最爱的消遣之一：独自泡澡后，坐在围炉里（地炉）的炉火前饮酒暖身。

<繁体字>

大町桂月筆下的鳶之生活

大町桂月（1869-1925）是一名多產的創作者，鳶溫泉裡有一座小資料館收藏了他的眾多作品，包括折疊屏風、書法卷軸、旅行日記、詩歌等。他在鳶地區度過的時光裡，常以速寫記錄當地居民和自身的生活點滴。這些作品被編輯成兩部小冊子出版，分別是《冬籠帖》和《鳶溫泉帖》，均使用傳統和紙印刷，手工裝訂。作品以簡潔傳神的筆觸傳達了作者的幽默感和敏銳的洞察力。透過兩冊小書，我們得以窺見一個世紀以前，大町桂月在這片既美麗又艱苦的土地上的日常。以下是這兩本書的部分內頁展示。

《冬籠帖》節選

1.



大町桂月隨身攜帶畫筆和葫蘆清酒在雪地裡艱難前進。

2.



文字描述一位 13 歲的女孩，她話很多，吃的也很多，一口氣吃下七碗飯。

3.



日出時，光禿禿的樹木矗立雪中的冬季景象。

4.



冬月高懸，作者在瀑布下泡溫泉。

5.



詩句描繪了大町桂月山間生活的「四友」：可讀之物、可書畫之材、可飲之酒、雪峰之月。

6.



在溫泉旅館飼養的鱒魚生長階段圖。

《薦溫泉帖》節選

1.



在花田中輕快行走的自畫像。

2.



腳踏雪鞋，漫步山間，聽樹鶯歌唱。

3.



在沼澤地釣鱒歸來，泡湯放鬆身心。

4.



水芭蕉速寫和小詩，它們在早春綻放，為森林增添亮色。

5.



作者最愛的消遣之一：獨自沐浴後，坐在圍爐裏（地爐）前飲酒暖身。

＜日本語仮訳＞

鳶の暮らし：大町桂月の筆を通して

大町桂月（1869-1925）は多作で、鳶温泉にある小さな資料館には、彼の筆による屏風や掛け軸、旅日記、詩、その他の資料など、彼の作品の多くが収蔵されています。鳶屋にいた頃、彼は自分も含め、地元の人々の生活風景を頻繁にスケッチしていました。これらの作品は、『冬籠帖』と『鳶温泉帖』という和紙に印刷された手綴じの小さな本2冊として出版されています。簡潔な筆致で描かれたこれらは、彼のユーモラスで鋭いまなざしを伝えています。これらの本を通して、私たちは一世紀前にこの美しくもしばしば厳しい環境における彼の生活がどのようなものだったのか垣間見ることができます。2冊の中からページの一部を紹介しましょう。

『冬籠帖』より

1.

いつも持っているスケッチ用の筆と酒のひょうたんを携えて雪の中を歩く大町。

2.

この文は、よくしゃべりよく食べる、ご飯を7杯も平らげたという13歳の少女について書いたもの。

3.

日の出時に、雪の中から突き出た裸木の冬の光景。

4.

冬の月と滝の下で温泉に入る筆者兼画家。

5.

山中で大町が友とした4つのものの詩。読みもの、スケッチと書き物の道具、酒のひょうたん、雪山の上に浮かぶ月。

6.

宿で飼われていた異なる成長段階の鱒を描いた大町のスケッチ

『薦温泉帖』より

1.

花畠を颯爽と歩く筆者兼画家の自画像。

2.

ウグイスの声を聞きながら雪靴で山を歩く。

3.

沼で鱒釣りをした後、一日の疲れを風呂で癒す。

4.

早春に花を咲かせて森を彩るミズバショウについての句とスケッチ。

5.

筆者兼画家の楽しみのひとつは、一人で入浴した後、囲炉裏の前で酒を飲みながら暖まること。

地域番号	003	協議会名	裏磐梯ビジターセンター自然体験活動運営協議会
------	-----	------	------------------------

解説文一覧

NO.	スポット名（タイトル）	中国語文字数	想定媒体
003-001	磐梯朝日国立公園	890	WEB その他（アプリ）
003-002	磐梯山ジオパーク：イントロ	550	WEB その他（アプリ）
003-003	磐梯山ジオパーク：教育への取り組み	330	WEB その他（アプリ）
003-004	磐梯山ジオパーク： 持続可能な発展に関する取り組み	295	WEB その他（アプリ）
003-005	磐梯山ジオパーク：保護に関する取り組み	265	WEB その他（アプリ）
003-006	磐梯山ジオパーク：日本ジオパークネットワーク	405	WEB その他（アプリ）
003-007	持続可能な社会に向けて： ビジターセンターのペレットストーブ	275	WEB その他（アプリ）
003-008	持続可能な社会に向けて： ビジターセンターの雪室冷却システム	400	WEB その他（アプリ）
003-009	五色沼	640	WEB その他（アプリ）
003-010	裏磐梯の春：森が目を覚ます	440	WEB その他（アプリ）
003-011	裏磐梯の夏：豊かな風景	400	WEB その他（アプリ）
003-012	裏磐梯の秋：色彩豊富な宝庫	440	WEB その他（アプリ）
003-013	裏磐梯の冬：生命のインターバル	445	WEB その他（アプリ）
003-014	互いに結びついたエコシステム	355	WEB その他（アプリ）
003-015	裏磐梯で聞こえる音	190	WEB その他（アプリ）
003-016	裏磐梯の色あい（花と鳥）	665	WEB その他（アプリ）
003-017	テラスシアター：磐梯吾妻と猪苗代	255	WEB その他（アプリ）

003-018	テラスシアター：山伏文化と火山景観	375	WEB その他（アプリ）
003-019	テラスシアター：五色沼自然探勝路	330	WEB その他（アプリ）
003-020	テラスシアター：中瀬沼探勝路	450	WEB その他（アプリ）
003-021	テラスシアター：雄国せせらぎ探勝路	355	WEB その他（アプリ）
003-022	磐梯山の地形：歴史上重要な噴火	375	WEB その他（アプリ）
003-023	磐梯山の地形：生物多様性を有する風景	535	WEB その他（アプリ）
003-024	雄国沼の高原散策路	410	WEB その他（アプリ）
003-025	雄国沼の高原散策路の植物たち	485	WEB、 その他（アプリ）

【タイトル】 磐梯朝日国立公園

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

磐梯朝日国立公园

长达数百万年的火山活动和地壳活动造就了磐梯朝日国立公园的山脉、湖泊和湿地。公园横跨福岛、新潟（音同“戏”）、山形三县，覆盖多个在地质学、植物学和宗教信仰方面具有重要意义的地区，比如磐梯山周边的湖泊和沼泽、西吾妻山的针叶林以及被誉为“日本灵山”的出羽三山。

公园亮点

磐梯山（1816米）的多次喷发塑造了磐梯吾妻·猪苗代地区独特的地貌。磐梯山北坡的“里磐梯”一带由火山活动形成的湖泊和湿地构成；南坡的猪苗代湖形成于大约5万年前的火山喷发，位列日本第四大湖。

位于山形县的月山（1984米）、羽黑山（414米）、汤殿山（1500米）三座山峰合称“出羽三山”，1400多年来，一直是山间苦修者们巡礼的圣地。朝日山脉则是山形县与新潟县的界山，山脊线两侧分布着原生亚高山带植物、野花缤纷的草甸以及沼泽，与山麓繁茂的森林形成鲜明的对比。

饭丰山（2105米）也是日本山岳信仰的圣地之一，它所处的饭丰山脉上有大片的日本山毛榉(*Fagus crenata*)、岳桦(*Betula ermanii*)及黑松(*Pinus thunbergii*)的天然林。这些森林是日本黑熊(*Ursus thibetanus japonicus*)以及被指定为国家特别天然纪念物的日本鬣羚(*Capricornis crispus*)等大型哺乳动物的栖息地。

磐梯山

磐梯山是一座活跃的复式火山，于2007年入选“日本地质百选”。复式火山多为圆锥形山体，由中心火山口喷出的熔岩和火山碎屑物交互堆积而成。从里磐梯眺望，可以清晰地看到它部分崩塌的顶峰，那是1888年大喷发留下的痕迹。大喷发造成的岩石塌方导致里磐梯的5个村落被彻底掩埋，山谷被阻断，同时也形成了被统称为“五色沼”的湖沼群。火山沉积物、矿物质以及氧化铁长年渗入湖床，令湖水呈现出不同颜色。桧原湖就是一个堰塞湖，湖底还留存着桧原村遗迹。

磐梯山地质公园

地质公园是一个“通过地质、地形，了解地球历史和思考地球未来并采取行动的地方”。磐梯山地质公园包含磐梯朝日国立公园的一部分和猪苗代湖周边地区，在地质学和地形学上具有重要意义，能让每一位来访者对火山活动所带来的破坏力和创造力产生新的认识。

<繁体字>

磐梯朝日國立公園

磐梯朝日國立公園的山脈、湖泊和濕地，都是數百萬年火山作用和地殼運動造就的結果。公園橫跨福島、新潟（音同「戲」）、山形三縣，覆蓋了多處在地質學、植物學和宗教信仰方面具有重要意義的地區，像是磐梯山周邊湖泊和湖沼、西吾妻山針葉林以及「日本靈山」出羽三山。

公園亮點

磐梯山（1816 公尺）的多次噴發，造就了磐梯吾妻・豬苗代地區獨特的地貌。磐梯山北坡的「裏磐梯」一帶，由火山活動形成的湖泊和濕地組成；南坡的豬苗代湖是日本第四大湖，形成於大約 5 萬年前的火山噴發。

位於山形縣的「出羽三山」，是月山（1984 公尺）、羽黑山（414 公尺）和湯殿山（1500 公尺）三座山峰的合稱。1400 多年來，這裡一直是山間苦修者們巡禮的聖地。朝日山脈是山形縣和新潟縣的界山，山脊線周圍分布著原生亞高山帶植物、野花繽紛的草原以及湖沼，與山麓繁茂的森林形成了鮮明的對比。

飯豐山（2105 公尺）所處的飯豐山脈上有大片的日本山毛櫟 (*Fagus crenata*)、嶽樺 (*Betula ermanii*) 和黑松 (*Pinus thunbergii*) 天然林。這些森林是日本黑熊 (*Ursus thibetanus japonicus*) 以及被指定為國家特別天然紀念物的日本鬣羚 (*Capricornis crispus*) 等大型哺乳動物的棲息地。飯豐山也是日本山嶽信仰的聖地之一。

磐梯山

磐梯山是一座活躍的複式火山，在 2007 年入選「日本地質百選」。複式火山多為圓錐形山體，由中心火山口噴出的熔岩和火山碎屑交互堆積而成。從裏磐梯眺望，可以清晰地看到磐梯山部分崩塌的頂峰，那是 1888 年的大噴發留下的印記。當時的大噴發還造成了大規模岩石塌方，導致裏磐梯的 5 個村莊被徹底掩埋，山谷被阻斷，同時形成了被統稱為「五色沼」的湖沼群。火山沉積物、礦物質以及氧化鐵長年滲入湖床，使湖水呈現出不同顏色。檜原湖也是一處堰塞湖，湖底還留存著檜原聚落的遺跡。

磐梯山地質公園

地質公園是一個「透過地質、地形，了解地球歷史和思考地球未來並採取行動的地方」。磐梯山地質公園包含了磐梯朝日國立公園的一部分和豬苗代湖周邊地區，在地質學和地貌學上具有重要意義。在這裡，可以引發遊客對火山活動的破壞力與創造力，兩大並存力量的深度思考。

＜日本語仮訳＞

磐梯朝日國立公園

数百万年にもわたる火山活動や地殻変動により、磐梯朝日國立公園を構成する山脈、湖、湿地が形成されてきました。福島県、新潟県、山形県にまたがる公園で、地質学的、植物学的、靈的な意味を持つ重要な多くの地域が含まれています。これらには、磐梯山近くにある湖や湖沼、西吾妻山の針葉樹林、出羽三山（靈山）が含まれます。

公園の見どころ

磐梯山（1,816m）の度重なる噴火により、磐梯吾妻・猪苗代地域の独特な地形が作り出されました。磐梯山の北側斜面は、火山活動により形成された湖や湿地が裏磐梯を作り出しています。磐梯山の南側には、日本で4番目に大きな湖である猪苗代湖があります。この湖は、およそ5万年前に起こった噴火によりできたものです。

山形県にある月山（1,984m）、羽黒山（414m）、湯殿山（1,500m）の三つの山峰は、総称して「出羽三山」と呼ばれる聖地であり、1,400年以上にわたり修験者の巡礼の地となっています。山形県と新潟県の県境に位置する朝日山の稜線沿いの、亜高山帯の自生植物、色とりどりの野生の花が咲く草原そして湖沼は、麓の緑豊かな森林と比べて対照的です。

飯豊山（2,105m）もまた、山岳信仰にとっての聖地となっています。飯豊連峰には、天然のブナ（学名：*Fagus crenata*）、ダケカンバ（学名：*Betula ermanii*）、クロマツ（学名：*Pinus thunbergii*）の森が広がっています。これらの森林はツキノワグマ（学名：*Ursus thibetanus japonicus*）や国の特別天然記念物のカモシカ（学名：*Capricornis crispus*）など大型哺乳類の生息地となっています。

磐梯山

磐梯山は活発な成層火山で、2007年に、磐梯山は日本の地質百選に選定されました。成層火山とは、中心火口から噴出した溶岩流と火山碎屑物が交互に積み重なってできた円錐形の火山のことです。裏磐梯地域から見えるこの山は1888年の大噴火の結果、部分的に崩壊した山峰で有名です。この噴火により岩石なだれが起り、裏磐梯地区の5つの村が完全に埋まり、谷もせき止められました。これにより、「五色沼」と呼ばれる数多くの水域が形成されました。これらの多色の湖沼は、長年にわたって湖底に浸出した火山堆積物、鉱物、酸化鉄の組み合わせによって色付きました。桧原湖は谷が岩屑によってせき止められ、水で満たされて形成されました。その湖底には桧原集落の遺跡があります。

磐梯山ジオパーク

ジオパークとは、「地質・地形から地球の過去を知り、未来を考えて、活動する場所」と定義されています。磐梯山ジオパークは磐梯朝日国立公園の一部と猪苗代湖周辺を取り囲んだ地域となっています。この場所は、その地質・地形の重要性で知られており、ここを訪れた人は、火山活動の破壊的な力と創造的な力の両方について考えさせられます。

【タイトル】 磐梯山ジオパーク：イントロ

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

磐梯山地质公园：概述

地质公园是一个“通过地质、地形，了解地球历史和思考地球未来并采取行动的地方”。磐梯山地质公园包含磐梯朝日国立公园的一部分和猪苗代湖周边地区，在地质学和地形学上具有重要意义。公园内的磐梯山是一座海拔 1816 米的复式火山，这种圆锥形的山体由中心火山口喷出的熔岩和火山碎屑物交互堆积而成。公元 806 年和 1888 年的两次大喷发改变了磐梯山的形状，后一次喷发更是极大地改变了周围的地貌，对当地居民区造成了严重的影响。磐梯山地质公园成立于 2011 年，致力于科教、环保和可持续发展，对保护和管理该地区的自然资源提供支持。北盐原村、磐梯町和猪苗代町都在地质公园内，当地居民都是公园活动的积极参与者。

磐梯山地质公园内自然、历史、文化方面的景点共计 200 余处。护林员及其他工作人员与磐梯朝日国立公园通力合作，积极保护园内景观。此外，地质公园还为当地学校提供教育课程，并强化与各地方政府间的合作，共同推动保护工作。

磐梯山地质公园是成立于 2009 年的非营利团体日本地质公园网(JGN)的成员，该团体与 2015 年设立的联合国教科文组织(UNESCO)世界地质公园遵循相同的指导原则和认证标准。磐梯山地质公园的群山、湿地和湖泊，不仅记录着该地区的地质与文化历史，也是教育年轻一代实现未来可持续发展的理想“课堂”。

<繁体字>

磐梯山地質公園：概述

地質公園是一個「透過地質、地形，了解地球歷史和思考地球未來並採取行動的地方」。磐梯山地質公園包含磐梯朝日國立公園的一部分和豬苗代湖周邊地區，在地質學和地貌學上具有重要意義。公園內的磐梯山是一座海拔 1816 公尺的複式火山，這種圓錐形山體由中心火山口噴出的熔岩和火山碎屑交互堆積而成。西元 806 年和 1888 年的兩次大噴發，改變了磐梯山的形狀，尤其是後一次噴發，劇烈改變了周圍地貌，對當地社區造成了重大的影響。2011 年，磐梯山地質公園成立，旨在透過科教、環保和永續發展，對保護和管理區域

內的自然資源提供支持。北鹽原村、磐梯町和豬苗代町都在地質公園內，當地居民都在積極參與公園活動。

磐梯山地質公園內自然、歷史、文化方面的景點多達 200 多處。巡山員和其他工作人員與磐梯朝日國立公園通力合作，積極保護著園內景觀。此外，地質公園還為當地學校提供教育課程，並強化與各地方政府之間的合作，共同推進保護工作。

地質公園是 2009 年成立的非營利團體「日本地質公園網絡（JGN）」的成員，該團體與 2015 年成立的聯合國教科文組織（UNESCO）世界地質公園遵循相同的指導原則和認證標準。磐梯山地質公園的群山、濕地和湖泊不僅銘刻著這片土地的地質與文化歷史，也是教育年輕世代實現未來永續發展的絕佳「學堂」。

＜日本語仮訳＞

磐梯山ジオパーク：紹介

ジオパークとは、「地質・地形から地球の過去を知り、未来を考えて、活動する場所」と定義されています。磐梯山ジオパークは、磐梯朝日國立公園の一部と猪苗代湖周辺の、地質学的および地形学的に重要な地域を包含しています。これらの地域には、標高 1,816 メートルの成層火山（中心火口から噴出した溶岩流と火山碎屑物が交互に積み重なってできた円錐形の火山）である磐梯山も含まれます。この山は 806 年と 1888 年の 2 回の大噴火により形を変え、とくに後者は周囲の景観を劇的に変え、地元コミュニティに甚大な影響を与えました。磐梯山ジオパークは 2011 年に設立され、教育、環境保全、持続可能な開発を通じてこの地域の天然資源の保護と管理を支援するための取り組みを行っています。北塩原村、磐梯町、猪苗代町はジオパーク内にあり、これら地元のコミュニティは公園活動へ積極的に参画をしています。

ジオパーク内には自然、歴史、文化それぞれに重要な 200 以上の拠点があり、レンジャーやその他のスタッフが磐梯朝日國立公園と協力して、これらの保全に取り組んでいます。ジオパークはまた、地元の学校に教育プログラムを提供し、関連する自治体全体での保全活動を促進しています。

磐梯山ジオパークは 2009 年に設立された非営利団体である日本ジオパークネットワーク（JGN）の一部です。日本ジオパークネットワークは、2015 年に設立されたユネスコ世界ジオパークと同じ指導原則と認証基準に基づいて運営されています。磐梯山ジオパークは、その山々、湿地、湖を通じて、地域の地質学的および文化的歴史を記録するとともに、若い世代が持続可能な未来を確保できるよう、教育の機会も提供しています。

【タイトル】 磐梯山ジオパーク：教育への取り組み

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

磐梯山地质公园：致力教育

教育是磐梯山地质公园的核心价值。地质公园的工作人员与公园内的磐梯町、猪苗代町、北盐原村的中小学合作，采用课堂和乡野教学相结合的形式，让学生们在野外和实践中了解本地区的地质、历史和独特的生态系统。

地质公园的科教项目重点是培养孩子们的防灾意识和减灾技能，磐梯火山就是真实存在的研究案例。1888 年大喷发时，猪苗代共有 86 名居民丧生于泥石流。灾后，幸存下来的居民齐心协力重建起家园。为了继承发扬他们的精神，如今地质公园也对年轻一代进行自然灾害管理培训。

地质公园还设置了针对来自其他地区学生团体的教育培训课程，并为大学及高级科研项目提供支持。此外，园内还有地质公园认证的独立“地质导游”，可以为来访者介绍本地区的历史、文化和各种野生动、植物。

<繁体字>

磐梯山地質公園：致力教育

教育是磐梯山地質公園的核心價值。公園的工作人員和公園內的磐梯町、豬苗代町、北鹽原村的中小學合作，結合課堂和鄉野教學兩種方式，讓學生們從野外和實踐中了解這個地區的地質、歷史和獨特的生態系統。

培養孩子們的防災觀念和減災技能，是地質公園在執行科教專案時的重點，而磐梯火山就是很好的研究案例。1888 年大噴發時，豬苗代共有 86 名居民喪生於土石流。天災之後，倖存下來的居民協力重建了家園。為了繼承發揚先人的精神，現在地質公園正在對年輕一代進行自然災害管理培訓。

地質公園也為來自其他地區的學生設計教育訓練課程，並支援大學和高級科學研究專案。除此以外，園內還有地質公園認證的獨立「地質導遊」，為遊客介紹當地的歷史、文化、和各種野生動植物。

<日本語仮訳>

磐梯山ジオパーク：教育への取り組み

教育こそが、磐梯山ジオパークが推進する中心的価値です。ジオパークのスタッフは、磐梯山ジオパーク内にある磐梯町、猪苗代町、北塩原村の小中学校と協働して、教室とフィールド地の両方でプログラムを実施しています。生徒たちは、エクスカージョンと実践的な活動を通じて、この地域の地質、歴史、独特的な生態系を学びます。

ジオパークの教育プログラムでは、防災の意識や軽減技術に重点を置いており、火山である磐梯山は実在するケーススタディを提供しています。1888年にこの火山が噴火した際に、猪苗代で86人の住民が泥流により亡くなりました。この壊滅的な出来事の後、生き残った住民たちは協力してコミュニティを復興させました。現在では、ジオパークのスタッフがこの遺産を引き継ぎ、若い世代に対して、自然災害管理のトレーニングを実施しています。

ジオパークではまた、他地域から訪れる学生グループ向けのプログラムも提供されており、スタッフは大学かそれ以上のレベルの研究プロジェクトの支援を行っています。さらに、ジオパークの認定を受けた現地ガイドである、独立した「ジオガイド」が、訪問者にこの地域の歴史、文化、野生生物について教えています。

【タイトル】 磐梯山ジオパーク：持続可能な発展に関する取り組み

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

磐梯山地质公园：推动可持续发展

为推动本地区的可持续发展，磐梯山地质公园创建了以旅游收益促进教育和环境保护的循环模式。公园工作人员与政府机构、科研团队、企业以及独立的“地质导游”合作，构建起自然环境和本地社群的多重关系。日本地质公园委员会（JGC；负责认定日本地质公园以及甄选并向世界地质公园组织推荐国内地质公园的机构）每 4 年会对磐梯山地质公园进行一次再认证，其中就包括对可持续发展工作的审核。

来访者可以通过浏览里磐梯游客中心、磐梯山喷火纪念馆、桧原历史馆等公共设施里的文献资料，了解磐梯山地区的历史。还可以在公园认证的独立“地质导游”的带领下，参观各大重要的历史、文化和地学景点，进一步深入了解本地区。

<繁体字>

磐梯山地質公園：推動永續發展

為了推動當地的永續發展，磐梯山地質公園確立了以旅遊收益促進教育和環境保護的循環模式。同時，地質公園的工作人員與政府機構、科研團隊、企業以及獨立「地質導遊」合作，搭建起了自然環境和當地社區的多重關係。此外，日本地質公園委員會（JGC；負責認定日本地質公園以及甄選並向世界地質公園組織推薦國內地質公園的機構）每 4 年會對磐梯山地質公園進行一次再認證，其中就包括對永續發展工作的審核。

遊客可以透過裏磐梯遊客中心、磐梯山噴火紀念館、檜原歷史館等場館的相關文獻資料，了解磐梯山地區的歷史。也可以在公園認證的獨立「地質導遊」帶領下，參觀重要的歷史、文化和地質學景點，進一步深入了解這片土地。

<日本語仮訳>

磐梯山ジオパーク：持続可能な発展に関する取り組み

磐梯山ジオパークは、観光から得られる収益を教育や環境保全に役立てる循環モデルを通じて、持続可能な取り組みを促進しています。ジオパークのスタッフは、政府機関、研究グループ、企業、そ

して独立したジオガイドと協働して、自然環境と地元コミュニティの連携を構築します。持続可能な発展に関する取り組みについては、4年一度、日本ジオパーク委員会（JGC、日本ジオパークの認定と世界ジオパークに申請する国内のジオパークを認定、推薦する機関）が磐梯山ジオパークの再認定をするたびに見直され、検証が行われます。

訪問者は、裏磐梯ビジャーセンターや磐梯山噴火記念館、桧原歴史館などの施設に保管される記録文書を通して、磐梯山地方の歴史を学ぶことができます。また、ジオパークの認定を受けた独立したジオガイドは、訪問者に歴史的、文化的および地質学的に重要な場所を紹介し、地域への理解をより深めます。

【タイトル】 磐梯山ジオパーク：保護に関する取り組み

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

磐梯山地质公园：环境保护

磐梯山地质公园推行的各种活动和项目都围绕着环境保护展开。公园通过除草、控制侵蚀、清除垃圾，以及清障、维护路牌标识等道路检视举措，对磐梯山地区的历史、文化及自然景点作出维护和管理。

公园还与日本环境省里磐梯自然保护官事务所、里磐梯生态旅游协会合作开展其他保护项目，其中最重要的任务是应对威胁当地自然环境的外来物种入侵等挑战。

公园的工作人员积极与社会团体和经认证的“地质导游”共享最新的保护活动信息。磐梯山地质公园有一部分位处面积更广阔的磐梯朝日国立公园内，两家公园通力合作，配合日本环境省共同展开环境保护工作。

<繁体字>

磐梯山地質公園：環境保護

磐梯山地質公園舉辦的各種活動和專案都以環境保護為核心。地質公園透過開展除草、控制侵蝕、淨山，以及清除路障、維護路牌等道路檢視工作，積極維護並管理磐梯山地區的歷史、文化和自然景點。

地質公園也與日本環境省裏磐梯自然保護官事務所、裏磐梯生態旅遊協會合作其他保護專案，其中最重要的是應對威脅當地自然環境的外來物種入侵等挑戰。

公園的工作人員積極與民間團體和經過認證的「地質導遊」分享最新的保護活動資訊。除此以外，磐梯山地質公園的一部分位處更廣闊的磐梯朝日國立公園內，目前，兩家公園相互合作，配合日本環境省一起保護生態環境。

<日本語仮訳>

磐梯山ジオパーク：保護に関する取り組み

環境保全こそが磐梯山ジオパークの取り組みの中核であり、さまざまな活動やプロジェクトを通じて実施されています。磐梯山ジオパークは、草刈り、浸食防止、ごみの撤去、危険防止や看板標識の

点検を含む探索路の点検などの活動を通じて、磐梯山周辺の歴史、文化および自然に関する拠点の維持管理を行っています。

ジオパークはさらに、環境省裏磐梯自然保護官事務所や裏磐梯エコツーリズム協会と協力して、活動のプログラムも実施しています。保護活動の重要な部分として、この地域の自然環境を脅かす外来種の問題に取り組んでいます。

ジオパークのスタッフは、最新の保全活動に関する情報を、地域団体や、ジオパークを案内する認証を受けた独立したジオガイドに提供しています。磐梯山ジオパークの一部は、これより大きな磐梯朝日国立公園内にあり、これら 2 つの施設は、環境省と提携のもと協力して環境保全の取り組みを促進しています。

【タイトル】 磐梯山ジオパーク：日本ジオパークネットワーク

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

磐梯山地质公园：日本地质公园网

目前，有近 50 座地质公园是日本地质公园网(JGN)的成员，其中 10 座也是联合国教科文组织(UNESCO)世界地质公园的成员。日本地质公园网成立于 2007 年，致力于为专业地质学家与民间地质学研究机构牵线搭桥。成立次年，日本就指定了第一批地质公园。2009 年，该组织成为非营利机构。磐梯山地质公园于 2011 年获得了日本地质公园委员会 (JGC；负责认定日本地质公园以及甄选并向世界地质公园组织推荐国内地质公园的机构) 认证。与全球所有的地质公园一样，磐梯山地质公园必须每 4 年接受一次再认证。

除了对日本国内的地质公园进行监督外，日本地质公园网还举办各种交流和信息共享活动，并为遭受自然灾害的地区提供支援。在推进知识共享和对话、共建未来社区环境和自然环境项目时，本地居民始终是日本和联合国教科文组织世界地质公园机构优先考虑的对象，而这一切都建立在科教、环保和可持续发展这些核心价值的基础之上。

<繁体字>

磐梯山地質公園：日本地質公園網絡

目前，將近 50 座地質公園是日本地質公園網絡 (JGN) 的成員，其中 10 座同時也是聯合國教科文組織 (UNESCO) 世界地質公園的成員。從 2007 年成立開始，日本地質公園網絡一直努力促進專業地質學家和民間地質學研究機構之間的交流。成立次年，日本便指定了第一批地質公園。2009 年，該網絡成為非營利組織。磐梯山地質公園於 2011 年獲得了日本地質公園委員會 (JGC；負責認定日本地質公園以及甄選並向世界地質公園組織推薦國內地質公園的機構) 認證。和全球所有的地質公園一樣，每 4 年必須接受一次再認證。

除了負責監督日本國內的地質公園外，日本地質公園網絡還舉辦各種交流和資訊分享活動，並為遭受自然災害的地區提供支援。不論是推動知識分享和對話，或者是共創未來社區環境和自然環境，日本和聯合國教科文組織世界地質公園機構總是以當地居民為首要考量對象，而這一切都建立在科教、環保和永續發展的核心價值之上。

<日本語仮訳>

磐梯山ジオパーク：日本ジオパークネットワーク

日本ジオパークネットワーク（JGN）には 50 近くのジオパークが加入しており、そのうち 10 か所はユネスコ世界ジオパークでもあります。このネットワークは、専門の地質学者と地質学研究に携わる民間組織をつなぐために 2007 年に発足しました。その翌年に最初のジオパークが指定され、このネットワークは 2009 年に NPO 団体となりました。磐梯山ジオパークは 2011 年に日本ジオパーク委員会（JGC、日本ジオパークの認定と世界ジオパークに申請する国内のジオパークを認定、推薦する機関）により認定されました。世界中のすべてのジオパークと同様に、磐梯山ジオパークも 4 年に一度、再認証が行われます。

JGN は、日本国内のジオパークの監視に加え、交流会や情報共有イベントの開催を通じて、自然災害被災地への支援も行っています。日本ジオパークとユネスコ世界ジオパークの両組織は、住民参加による知識の共有と対話、また地域社会と自然環境の未来を共同で構築する取り組みを優先します。このアプローチは教育、保護そして持続可能な発展という基本的な価値観に基づいています。

【タイトル】持続可能な社会に向けて：ビジターセンターのペレットストーブ

【想定媒体】WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

走向可持续发展社会：游客中心的环保型颗粒炉

众所周知，里磐梯的冬天气温低至零度以下，山区平均累积降雪量可达 3 米。在寒冬时节，里磐梯游客中心使用环保型颗粒炉取暖，燃料是一种使用可持续资源生产的压缩木材。

这种压缩木材有三种可持续来源：其一是疏林时砍伐的树木，其二是修剪的枝条，其三是加工木材时产生的木屑。疏林可以让留下的树木长得更高大，同时减少火灾隐患；修剪弱枝则可以保持树木结构完整，促发新枝，使树木生长更为健康。

用机器将木材碾碎、干燥、压缩后制成小颗粒，便可用作采暖炉的天然燃料。相较化石燃料，用废木料制作的木颗粒燃烧排放的二氧化碳更少，是一种理想的替代品。

<繁体字>

走向永續發展社會：遊客中心的環保型顆粒爐

衆所周知，裏磐梯冬天山區平均累積降雪量可達 3 公尺，氣溫會降到零度以下。在寒冬時節，裏磐梯遊客中心使用環保型顆粒爐取暖，燃料是一種用永續資源製造的壓縮木材。

這種壓縮木材有三種來源，都具備「永續」元素：首先是疏林時砍伐的樹木，疏林除了可以讓留下的樹木長得更高更大，還能減少火災隱患；再來是修剪的枝條，修剪弱枝可以改善樹木結構，促發新枝，有利於植物生長；最後一種來源是加工木材時產生的木屑。

加工採暖爐的天然燃料時，先用機器將木材碾碎、乾燥、壓縮，然後製成小顆粒。和石化燃料相比，以廢木料製作的木顆粒燃燒排放的二氧化碳更少，是對環境更加友善的替代品。

<日本語仮訳>

持続可能な社会に向けて：ビジターセンターのペレットストーブ

裏磐梯の冬は、氷点下の気温や山間部では累積平均で 3 メートルの降雪量があることで知られています。裏磐梯ビジターセンターでは、寒い時期にこの施設を温めるのに、持続可能な資源から発生

した圧縮木材を燃焼させる、環境に優しいペレットストーブを使用しています。

この圧縮木材は、持続可能な 3 つの資源から作り出されています。すなわち、間伐のために伐採された木、立ち木から剪定された枝、木材生産の木くずです。森林地帯で間伐を行うと、残された木々が十分に大きく生育し、火災のリスクを減らすことができます。また、弱った枝を剪定することで、木の健全性が高まり、生長が促されます。

木材を機械で碎かれ、乾燥させ、圧縮してストーブの自然燃料としてペレットにします。ペレットに廃棄木材を使用すると、カーボンフットプリント（二酸化炭素排出量）がより大きい化石燃料に代わる、優れた代替品となります。

【タイトル】持続可能な社会に向けて：ビジターセンターの雪室冷却システム

【想定媒体】WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

走向可持续发展社会：游客中心的雪室冷气系统

在里磐梯游客中心，来访者可以了解到本地湖泊、湖沼、湿地以及栖息其中的野生动、植物信息。中心使用可持续性的冷气和采暖系统，尽可能减轻对周边环境的影响。夏季，游客中心采用十分传统的冷气系统，利用冬季的可再生资源——雪来制冷。工作人员在冬天把收集来的雪堆放在中心对面的雪室中保存，雪室内最多可以压缩储存 180 吨雪。到了夏天，游客中心的暖空气从通气口经由安装在建筑内的管道系统，从地下送入雪室。被暖空气融化的雪水存于雪室下方，冷气再通过管道送回游客中心。

这套环境友好的冷气系统还具备其他可持续要素，例如中心墙面涂敷的是硅藻泥，这种采用浮游生物化石制成、类似黏土的材料，能够吸收水汽，有助于调节空气湿度。

在日本，生活在寒冷地带的人们自古就会利用冰雪的天然特性来保存食物。早在江户时代(1603-1867)，雪室就已经是常见的天然冰箱，高山地带的人们至今仍把它用作高效节能的冷藏设施。

<繁体字>

走向永續發展社會：遊客中心的雪室冷氣系統

在裏磐梯遊客中心，可以了解到當地湖泊、湖沼、濕地以及棲息其中的野生動植物的相關資訊。遊客中心使用永續性的冷暖氣系統，盡可能減少對周邊環境的影響。夏天，遊客中心採用十分傳統的冷氣系統，利用「雪」這一冬季的可再生資源製冷。工作人員在冬天把收集來的雪堆放在中心對面的雪室中保存，雪室最多可以壓縮儲存 180 公噸的雪。到了夏季，遊客中心的暖空氣從通風口透過安裝在建築內部的管道系統，從地下送入雪室。被暖空氣融化的雪水存在雪室下方，冷氣則從管道送回遊客中心。

這套友善環境的冷氣系統還包含其他永續機能，例如中心牆面塗敷的是矽藻土，這種類似黏土的材料是用浮游生物化石製成的，能吸收水汽，可以有效調節空氣中的濕度。

自古以來，居住在日本寒冷地帶的人們就會利用冰雪來保存食物。早在江戶時代 (1603-1867)，雪室就已經是常見的天然冰箱。在高山地區，人們至今仍把它當作高效節能的冷藏設備使用。

＜日本語仮訳＞

持続可能な社会に向けて：ビジターセンターの雪室冷却システム

裏磐梯ビジターセンターでは、裏磐梯の湖、湖沼、湿地や、この地域に生息している野生生物の情報を提供しています。このセンターは、持続可能な冷却・加熱システムを使用して環境への負荷を軽減しています。ビジターセンターでは、夏には、冬の再生可能な資源である雪を使用した伝統的な冷却システムを使用しています。冬には、ビジターセンターの真向かいにある遮断された雪保管室、雪室の中に雪が集められ積み上げられます。雪室は最大 180 トンの雪が圧縮され、保管できます。暖かい空気がビジターセンターの通気口から建物の枠組みにある配管システムを通じて地下に行き、雪室に送られます。暖かい空気によって溶けた雪水は雪室の下に集まり、周りの冷気がビジターセンターに循環されます。

この環境に優しい冷却システムは、センターの壁の塗装に珪藻土を使用するなど他の持続可能な機能によって補完されています。プランクトンの化石から作られたこの吸収性のある粘土状の素材は、空気中の湿気を吸収することで湿度を調整します。

寒冷地に住む日本のコミュニティは食料の保存を目的として雪と氷の自然特性を長い間利用していました。天然冷蔵庫として雪室を使用することは江戸時代（1603-1867）に普及したと考えられており、日本の高山地域では今もなおエネルギー効率の高い冷蔵保存に使用されています。

【タイトル】五色沼

【想定媒体】WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

五色沼

“五色沼”是磐梯山山麓中约 30 多片湖沼的统称，它们都形成于 1888 年磐梯山大喷发后。那次喷发引发的山体滑坡堵塞了山谷，阻断了河流，摧毁了周边的森林和村庄。在当地居民的努力下，森林重获生机，自然环境也得到了修复。2016 年，五色沼被“米其林绿色指南”评定为一星级景点。

色彩缤纷的湖沼

由于富含火山沉积物和硅酸铝、铁、铜、锰等矿物质，五色沼湖沼群呈现出独特的颜色。受光照条件、沉积物的变化、水面反射以及其他因素的影响，青铜色、蓝色、绿色的多彩池水也会发生微妙的变化。磐梯山北坡上部的赤沼（铜沼）是一个高酸性火山池，周边好几个湖沼的矿物质泉水可能都来源于此。从里磐梯游客中心到桧原湖的步道长 4 公里，路况平坦，沿途经过多个彩色湖沼，单程约需 90 分钟。

重建生态系统

1888 年，磐梯山大喷发产生的大量火山灰、岩灰和泥石流覆盖了整个里磐梯地区，五色沼地区也未能幸免。之后近 20 年，这里一片荒芜。后来，政府鼓励植树造林，作为成功造林的回报，允许民众以优惠价格购买该地区的土地。环保主义者、商人远藤现梦(1863-1935)在本地再造林运动中发挥了重要作用。1917 年，在东京山林学校（后来的东京大学林学科）林业教授中村弥六(1855-1929)的指导下，远藤现梦率团队在这里种植了约 13 万株红松树苗，此后又种植了杉树、漆树、枫树、樱花以及更多的红松。

在这些先辈们的努力下，一个多世纪后的今天，五色沼四周茂密的森林重建了一个欣欣向荣的动、植物生态系统。在柳沼和青沼之间，矗立着远藤现梦的纪念碑。

<繁体字>

五色沼

磐梯山山麓中大約 30 多片湖沼形成於 1888 年磐梯山大噴發後，被統稱為「五色沼」。那次噴發所引起的山崩，堵塞了山谷，阻斷了河流，還摧毀了附近的森林和聚落。在當地居

民的齊心協力下，森林生機重現，自然環境也慢慢復原。五色沼在 2016 年被「米其林綠色指南」評定為一星級景點。

色彩繽紛的湖沼

火山沉積物和矽酸鋁、鐵、銅、錳等礦物質，讓五色沼湖沼群呈現出獨特的顏色。受不同光照條件、沉積物、水面反射以及其他因素的影響，青銅色、藍色、綠色多彩池水也會發生微妙變化。磐梯山北坡上部的赤沼（銅沼）是一個高酸性火山池，附近好幾個湖沼的礦物質泉水可能都來源於此。從裏磐梯遊客中心到檜原湖的健行步道長 4 公里，路況平坦，沿途經過多個彩色湖沼，單程大概需要 90 分鐘。

再建生態系統

1888 年磐梯山大噴發，由此產生的大量火山灰、岩屑和泥石流覆蓋了整個裏磐梯地區，五色沼也未能倖免。此後近 20 年間，這裡一度荒廢。後來政府鼓勵植樹造林，作為成功造林的回報，人們可以用優惠價格購買這片地區的土地。環保人士兼企業家遠藤現夢（1863-1935）在當地再造林運動中扮演了重要角色。1917 年，藉由東京山林學校（後來的東京大學林學科）林業教授中村彌六（1855-1929）的指導，遠藤現夢帶領團隊種植了約 13 萬株紅松樹苗，之後又陸續種植了杉樹、漆樹、楓樹、櫻花以及更多的紅松。

在這些前輩們的努力下，100 多年後的今天，五色沼四周森林茂密，又恢復了欣欣向榮的動植物生態系統。在柳沼和青沼之間，矗立著一座遠藤現夢的紀念碑。

<日本語仮訳>

五色沼

五色沼は磐梯山の麓の丘にある約 30 の湖沼群です。これらは 1888 年の磐梯山の噴火後に形成されました。この噴火により地滑りが起こり、川や谷がせき止められ、周囲の森林や村も破壊されました。地域社会の取り組みにより森林は再生され、自然環境も回復しました。2016 年にミシュラン・グリーンガイド 1 つ星に認定されました。

色とりどりの湖沼

五色沼は火山の堆積物や、ケイ酸アルミニウム、鉄、銅、マンガンなどの鉱物粒子により独特の色をしています。カラフルな銅、青、緑の色合いが、光の条件、堆積物の変化、水面の反射などにより微妙に変化します。磐梯山の北側斜面上部にある赤沼（銅沼）と呼ばれる高酸性の火口湖は、いくつかの湖沼に水を供給するミネラル豊富な泉源であると考えられています。裏磐梯ビジターセンターから檜原湖までの 4 キロメートルの散策路を進むと、多くの五色沼の横を通ります。この平坦な道を歩くと片道で約 90 分かかります。

生態系を回復するための人間の努力

五色沼地域を含む裏磐梯の景観は、1888 年の磐梯山の噴火により火山灰や岩屑、土石流に覆われてから 20 年近く荒涼とした原野のままでした。再植林を促進する政府の取り組みを通じて、人々は再植林に成功した場合の優遇価格でその地域の土地を購入することができました。商人で環境活動家でもある遠藤現夢（1863-1935）は、この地域の森林再生において重要な役割を果たしました。1917 年、遠藤は東京山林学校（後の東京大学林学科）の林学教授の中村弥六（1855-1929）の指導の下、グループを率いて約 13 万本のアカマツの苗木を植樹しました。彼らはその後も、スギ、ウルシ、カエデ、サクラ、そしてさらに多くのアカマツを植え続けました。

遠藤氏らの努力から 1 世紀以上が経過した今、五色沼は動植物が豊かな生態系を形成する鬱蒼とした森林に囲まれています。柳沼と青沼の間には遠藤氏の石碑が建てられています。

【タイトル】 裏磐梯の春：森が目を覚ます

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

里磐梯之春：万物复苏

4月，当深厚的积雪开始消融，花蕾和新梢在林间、湿地露头，里磐梯的春天也随之到来。

竹笋和山毛榉嫩芽唤醒了冬眠数月的日本黑熊(*Ursus thibetanus japonicus*)。当黑熊开始在森林里觅食，日本黑小鲵(*Hynobius nigrescens*)也从冬眠中醒来，以昆虫、蜘蛛和小河蟹为食。日本黑小鲵是福岛县指定的近危物种，每年4月中旬前后在湖沼和沼泽中产卵。蝴蝶幼虫以茂盛的日本桤木嫩叶为食，它们的成虫是拥有绿色翅膀的日本翠灰蝶(*Neozephyrus japonicus*)。披着黑、白、红三色羽毛的大斑啄木鸟(*Dendrocopos major*)迅疾穿过林间，寻觅昆虫、种子和果实。

雄国沼周边的湿地里，水芭蕉(*Lysichiton camtschatcensis*)的白色花朵星星点点；4月下旬，樱峠（音同关卡的“卡”）一带被漫山遍野的大山樱(*Cerasus sargentii*)染成一片粉红和浅白；5月，背依磐梯山的樱岛上樱花盛开，花树映在桧原湖水面上格外动人。

<繁体字>

裏磐梯之春：萬物復甦

4月，裏磐梯迎來了春天，深厚的積雪開始融化，花蕾和新梢也在林間和濕地裡露頭。

已經冬眠了數月的日本黑熊（*Ursus thibetanus japonicus*）被竹筍和山毛櫟嫩芽喚醒。當牠們開始在森林裡覓食時，日本黑小鲵（*Hynobius nigrescens*）也從冬眠中醒來，以昆蟲、蜘蛛和小河蟹為食。日本黑小鲵是福島縣指定的近危物種，每年4月中旬前後在湖沼和沼澤中產卵。蝴蝶幼蟲以茂盛的日本桤木嫩葉為食，牠們的成蟲是有著綠翅膀的日本翠灰蝶（*Neozephyrus japonicus*）。披著黑、白、紅三色羽毛的大斑啄木鳥（*Dendrocopos major*）飛快穿梭於林間，不斷尋覓著昆蟲、種子和果實。

水芭蕉（*Lysichiton camtschatcensis*）的白色花朵在雄國沼附近的濕地裡綻放，星星點點；到了4月下旬，櫻峠（音同關卡的「卡」）一帶漫山遍野開滿了大山櫻（*Cerasus sargentii*）的花朵，從粉紅到淺白，繽紛美麗；5月，背依磐梯山的櫻島上櫻花綻放，花樹映在檜原湖水面上，格外動人。

＜日本語仮訳＞

裏磐梯の春：森が目を覚ます

4月になって深く積もった雪が解け始め、森や湿地帯に蕾や新梢が顔を出すと、裏磐梯に春が到来します。

ツキノワグマ（学名：*Ursus thibetanus japonicus*）が数か月の冬眠から姿を現し、筍やブナの新芽を食べます。ツキノワグマが森の中で食べるものを探し回っている間に、クロサンショウウオ（学名：*Hynobius nigrescens*）も冬眠から目覚め、昆虫やクモ、サワガニを食べます。クロサンショウウオは、4月中旬頃になると湖沼や沼地で産卵を始めます。本種は福島県の準絶滅危惧種に指定されています。蝶の幼虫が生い茂ったハンノキの若葉を餌にして、縁に輝く羽を備えたミドリシジミ（学名：*Neozephyrus japonicus*）に変身します。黒、白、赤の羽をまとったアカゲラ（学名：*Dendrocopos major*）が一瞬にして木々の間をすり抜け、昆虫や種や木の実を探します。

ミズバショウ（学名：*Lysichiton camtschatcensis*）の白い花が雄国沼周辺の湿地に点在しています。4月下旬になると、桜峠の周りで、オオヤマザクラ（学名：*Cerasus sargentii*）の群生が淡いピンクや白色の色彩の花を咲かせます。5月になると、桜島でも、磐梯山を背にして桜が開花し、その花が桧原湖の水面に反射します。

【タイトル】 裏磐梯の夏：豊かな風景

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

里磐梯之夏：蓬勃繁盛

夏天的森林里生机勃勃。在这个季节，日本黑熊(*Ursus thibetanus japonicus*)的食物又增加了不少，除了蚂蚁、蜜蜂、野蜂蜜，还有野草莓、覆盆子、樱桃和其他各种果实。此外，小河蟹以及鹿、兔子和其他哺乳动物的尸体也是它们的美食。

日本森树蛙(*Zhangixalus arboreus*)在湖沼或湿地的树上和灌木丛中产卵，它们的泡沫巢挂在突出水面的树枝上。8月上旬，大型蝴蝶大绢斑蝶(*Parantica sita niphonica*)会飞舞在夏日高原，有一些飞行了数千公里，从冲绳或台湾远道而来。

硫磺鹀(*Emberiza sulphurata*)和中杜鹃(*Cuculus saturatus*)在树冠间飞快掠过。林荫下，粗齿绣球(*Hydrangea serrata* var. *yosoensis*) 的淡紫色花球和獐牙菜(*Swertia bimaculata*)的白花为葱郁的夏日林间泼洒上惹眼的亮色。

<繁体字>

裏磐梯之夏：蓬勃繁盛

夏天的森林裡，到處生機勃勃。在這個季節，日本黑熊 (*Ursus thibetanus japonicus*) 的食物增加了不少，除了螞蟻、蜜蜂、野蜂蜜、野草莓、覆盆子、櫻桃和其他種類果實以外，小河蟹以及鹿、兔子等哺乳動物的屍體也是牠們的佳餚。

在湖沼或濕地的樹上和灌木叢中，可以觀察到日本森樹蛙 (*Zhangixalus arboreus*) 產卵，突出水面的樹枝上掛著牠們的泡沫巢。到了 8 月上旬，大型蝴蝶青斑蝶 (*Parantica sita niphonica*) 會在夏日高原上飛舞，其中一些甚至飛行了數千公里，從沖繩或臺灣遠道而來。

硫磺鶲 (*Emberiza sulphurata*) 和中杜鵑 (*Cuculus saturatus*) 在樹冠間飛快掠過。林蔭下，粗齒繡球 (*Hydrangea serrata* var. *yosoensis*) 的淡紫色花球和獐牙菜 (*Swertia bimaculata*) 的白花為原本鬱鬱蔥蔥的夏日森林潑灑上一層明亮的顏色。

<日本語仮訳>

裏磐梯の夏：豊かな風景

夏の間、森は生命であふれます。この季節は、ツキノワグマ（学名：*Ursus thibetanus japonicus*）がアリ、ハナバチ、野生のミツバチ、さらにノイチゴ、ラズベリー、サクランボ、その他の果実をはじめ、さまざまな食べ物を食べます。ツキノワグマはまた、サワガニを食べたり、シカ、ウサギ、その他哺乳類の死骸を食い荒らします。

モリアオガエル（学名：*Zhangixalus arboreus*）は湖沼や湿地の周りの木や低木の中に放卵します。モリアオガエルが作った泡状の巣が水面に突き出た枝からぶら下がっています。高原の夏を舞う大型の蝶、アサギマダラ（学名：*Parantica sita niphonica*）には、はるか遠くの沖縄または台湾から数千キロメートルを移動し、8月上旬に裏磐梯にやって来るものもいます。

ノジコ（学名：*Emberiza sulphurata*）やツツドリ（学名：*Cuculus saturatus*）が林冠を素早く通り抜けていきます。林床では、エゾアジサイ（学名：*Hydrangea serrata var. yesoensis*）のラベンダー色の花とアケボノソウ（学名：*Swertia bimaculata*）の白い花が夏の豊かな緑樹に色どりを加えます。

【タイトル】 裏磐梯の秋：色彩豊富な宝庫

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

里磐梯之秋：缤纷世界

秋天来临，里磐梯的白昼渐短，天气也变得凉爽。日本黑熊(*Ursus thibetanus japonicus*)开始为即将到来的寒冬做准备，为了积蓄冬眠所需的能量，它们到处寻找各种植物的果实来囤积脂肪。从山毛榉、栎树、栗子树到软枣猕猴桃、木通、紫葛（山葡萄）和七灶花楸，都是它们的食物来源。

如果看到树上有缠绕的乱枝，那就说明之前有黑熊爬到树上，坐在那里，拉扯着枝条吃上面的果实和叶子。秋天的坚果和浆果也是白鼬(*Mustela erminea*)和日本松鼠(*Scriurus lis*)及其他小型哺乳动物赖以生存的食物。欧洲莢蒾(*Viburnum opulus* var. *sargentii*)等植物的红果则是斑鸫(*Turdus eunomus*)、栗耳短脚鸫(*Hypsipetes amaurotis amaurotis*) 和太平鸟属(*Bombycilla spp.*)等鸟类的食物。

待到层林尽染、满目青翠变成一片金橙与赤红，这里便会呈现出与春夏季节完全不同的景象。桧原湖和中津川溪谷一带更是红叶似火，绚烂生辉。

<繁体字>

裏磐梯之秋：繽紛世界

秋天到了，天氣涼爽了下來，裏磐梯白晝漸短。感受到寒冬即將來臨，日本黑熊（*Ursus thibetanus japonicus*）到處尋找果實進食以囤積脂肪，為冬眠做準備。從山毛櫟、櫟樹、栗子樹，到迷你奇異果、木通、紫葛（山葡萄）和七灶花楸，都是牠們的食物來源。

如果看到樹上有亂枝纏繞，便可以猜測到這裡之前曾有黑熊爬上樹，牠們坐著拉扯枝條，吃掉上面的果實和葉子。秋天的堅果和漿果也是白鼬（*Mustela erminea*）和日本松鼠（*Scriurus lis*）及其他小型哺乳動物賴以生存的食物。而歐洲莢蒾（*Viburnum opulus* var. *sargentii*）等植物的紅果，則是斑鴉（*Turdus eunomus*）、栗耳鴉（*Hypsipetes amaurotis amaurotis*）和太平鳥屬（*Bombycilla spp.*）等鳥類的食物。

待層林盡染，青翠的景象變成一片金橙與赤紅，與春夏形成強烈對比。檜原湖和中津川溪谷一帶更是紅葉似火，一片絢爛。

<日本語仮訳>

裏磐梯の秋：色彩豊富な宝庫

秋が来ると、裏磐梯では日が短くなり、涼しくなります。ツキノワグマ（学名：*Ursus thibetanus japonicus*）は、じきに到来する寒い数か月の冬眠に備えて十分な脂肪を蓄えるため、木の実や果実を食べます。ツキノワグマはブナやナラ類、クリなどの木の実と、サルナシやアケビ、ヤマブドウ、ナナカマドなどの植物の実を探し回ります。

木の高いところの枝や小枝が絡まって塊になっているところは、クマが木に登り、そこに腰掛け、枝を引き寄せ、果実や葉を食べていた跡です。秋にたくさん実る木の実やベリーもまた、オコジョ（学名：*Mustela erminea*）やニホンリス（学名：*Sciurus lis*）ほかの小型哺乳類たちを支えています。カンボク（学名：*Viburnum opulus var. sargentii*）などの赤い実は、ツグミ（学名：*Turdus eunomus*）やヒヨドリ（学名：*Hypsipetes amaurotis amaurotis*）、レンジャク類（学名：*Bombycilla spp.*）などの鳥類の餌に適しています。

葉が色づくにつれて、風景の豊かな緑は赤色と金色の色合いに置き換わります。この色彩は、春や夏の季節と比べて鮮やかに対照をなし、燃えるような紅葉が、桧原湖や中津川渓谷のような景色を輝かせます。

【タイトル】 裏磐梯の冬：生命のインターバル

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

里磐梯之冬：休养生息

冬季落叶飘零，大地被白雪覆盖，却毫无荒凉之意。无论是胡桃楸(*Juglans mandshurica* var. *sachalinensis*)和春榆(*Ulmus davidiana* var. *japonica*)等乔木，还是懿脉桤叶树(*Clethra barbinervis*)和七灶花楸(*Sorbus commixta*)等灌木，它们的枝条上都悄悄孕育着花蕾。

日本黑熊(*Ursus thibetanus japonicus*)在树洞、山洞或地洞里冬眠，冬眠的时间根据气候和囤积的食物数量而定，大致从11月持续到次年4月。冬眠期间，黑熊的代谢率降低，不需要进食和排便，完全靠身体里储存的脂肪生存。怀孕的雌熊会中途醒来分娩，哺育幼崽。

里磐梯的湖泊与河流上，长途迁徙来此过冬的小天鹅(*Cygnus columbianus*)在寻觅水生植物的叶子和根为食；森林中，白腰朱顶雀(*Acanthis flammea*)和北朱雀(*Carpodacus roseus*)轻快地掠过，在白雪和光秃秃的树枝前划出一道道赤红的弧光。

<繁体字>

裏磐梯之冬：休養生息

裏磐梯的冬季落葉飄零，到處白雪茫茫，卻不會令人感到荒涼，因為此處仍有生機。胡桃楸 (*Juglans mandshurica* var. *sachalinensis*) 和春榆 (*Ulmus davidiana* var. *japonica*) 等喬木，以及懿脈欓葉樹 (*Clethra barbinervis*) 和七灶花楸 (*Sorbus commixta*) 等灌木的枝條上正悄悄地孕育著花蕾。

日本黑熊 (*Ursus thibetanus japonicus*) 窩在樹洞、山洞或地洞裡冬眠。冬眠時間根據氣候和囤積的食物數量而定，大致從11月持續到次年4月。這段期間牠們代謝率降低，不需要進食和排泄，只靠身體裡儲存的脂肪便能存活。懷孕的雌熊會中途醒來分娩，並哺育幼熊。

長途遷徙來此過冬的小天鵝 (*Cygnus columbianus*)，在裏磐梯的湖泊與河流上尋覓水生植物葉子和根為食。森林中，白腰朱頂雀(*Acanthis flammea*)和北朱雀(*Carpodacus roseus*)快速飛過，在白雪和光禿禿的樹枝上留下一道道赤紅的弧光。

＜日本語仮訳＞

裏磐梯の冬：生命のインターバル

冬になると木々から葉が落ち、一面の雪景色となります。その環境は必ずしも荒涼とは程遠いといえます。オニグルミ（学名：*Juglans mandshurica* var. *sachalinensis*）やハルニレ（学名：*Ulmus davidiana* var. *japonica*）の木の枝、リョウブ（学名：*Clethra barbinervis*）やナナカマド（学名：*Sorbus commixta*）などの低木から蕾が出てきます。

ツキノワグマ（学名：*Ursus thibetanus japonicus*）が、木のほら、洞窟、土の巣穴などに籠って冬眠します。その期間は気候や準備した食料の分量によりますが、基本的に11月から4月までです。冬眠中、クマの代謝率は低下し、食事や排便をすることなく、蓄積された脂肪で生き延びることができます。妊娠中のメスは、冬眠状態でいる間も目を見まし、出産や子育てを行います。

コハクチョウ（学名：*Cygnus columbianus*）は、冬に裏磐梯に飛来ってきて、湖や川に生える水生植物の葉や根を探し食べます。ベニヒワ（学名：*Acanthis flammea*）やオオマシコ（学名：*Carpodacus roseus*）が森を飛び回り、その赤い羽根が白い雪や剥き出しになった枝を背景に赤い閃光を描きます。

【タイトル】互いに結びついたエコシステム

【想定媒体】WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

环环相扣的生态系统

动物与植物的相互依存关系，让里磐梯的多样性自然环境充满生机，七灶花楸(*Sorbus commixta*)和鸟类就是其中一例。这种灌木的果实是很多鸟类的食物，而植物种子随着鸟粪落地后生根发芽。研究表明，种子只有在果肉被消化或分解后才会发芽。因此，说鸟类就是植物的“播种机”也毫不夸张。

蚂蚁和蜜蜂是荞麦有效的传粉虫媒，对提高农作物产量作用极大。而收获的荞麦种子又是当地居民制作荞麦面、荞麦茶和其他产品的原料。

日本黑熊(*Ursus thibetanus japonicus*)食用的水芭蕉(*Lysichiton camtschatcensis*)具有通便和催吐的作用，这种植物中的草酸钙有助于排出体内的废物，对冬眠醒来后的熊非常重要。

由此可见，无论多么不起眼的动、植物，都是维护里磐梯生态平衡不可或缺的一环。

<繁体字>

環環相扣的生態系統

動物與植物相互依存的關係，令裏磐梯多樣化的自然環境充滿生機，七灶花楸（*Sorbus commixta*）和鳥類就是一個實例。很多鳥類以這種灌木的果實為食物，植物種子隨著鳥糞落地後生根發芽。研究顯示，種子只有在果肉被消化或分解後才會發芽。鳥類在植物繁殖中，不經意間就充當了「播種機」的角色。

螞蟻和蜜蜂是有效的蕎麥授粉蟲媒，對提升農作物產量幫助極大。而收穫的蕎麥種子則是當地居民製作蕎麥麵、蕎麥茶和其他農產品的原物料。

水芭蕉（*Lysichiton camtschatcensis*）中的草酸鈣有助於排出體內的廢物，這對冬眠醒來後的日本黑熊（*Ursus thibetanus japonicus*）尤其重要，因為食用後可起到通便及催吐的作用。

由此可見，無論多麼不起眼的動植物，都是裏磐梯生態平衡鏈上不可或缺的一環。

<日本語仮訳>

互いに結びついたエコシステム

裏磐梯の生物多様性を有する自然環境が持つ活力は、その動植物の相互関係に基づいています。例えば、ナナカマド（学名：*Sorbus commixta*）の実は、多くの鳥類の食べ物になります。そして鳥の排泄物の中にある種が地面に落ちて根を張ることで、鳥がこの低木の繁殖を助けます。研究によると、これらの種子は周囲の保護果実が消化によって分解されるまで発芽することはありません。

アリとハチは両方とも、ソバにとっての効果的な花粉媒介者であり、収穫量を増やす重要な役割をしています。地元コミュニティは、ソバ（の実）を収穫し、蕎麦や茶、その他の商品を作っています。

ツキノワグマ（学名：*Ursus thibetanus japonicus*）はミズバショウ（学名：*Lysichiton camtschatcensis*）を食べますが、これは下剤や吐剤として作用します。この植物に含まれるシウ酸カルシウムは、特に冬眠後にクマが体内の老廃物を排出するプロセスを助けます。

どんなに小さな動植物であっても、それぞれが裏磐梯の生態系のバランスを保つうえで重要な役割を果たしています。

【タイトル】 裏磐梯で聞こえる音

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

里磐梯的天籁

驻足片刻，闭上眼睛，侧耳倾听。看似寂静的公园里，其实充满着大自然的美妙音乐。微风掠过白杨树梢发出簌簌声响，小溪水声潺潺，踩在脚下的落叶沙沙作响，枯枝上的积雪滑落，“噗”地一声落在地面上。一年四季，里磐梯都在营造着丰富的自然音效。耳边传来阵阵蝉鸣，不同季节的不同鸟鸣，还有瀑布飞溅的磅礴水声，每种声音都是大自然乐谱上的一个音符，编织成一支生命交响曲，展现出里磐梯的勃勃生机。

<繁体字>

裏磐梯的天籟

杳無人煙的公園彷彿靜寂無聲，其實大自然的美妙音符洋溢其中。不妨在此駐足片刻，閉上眼睛，側耳傾聽吧。

從微風掠過白楊樹梢發出的聲響，小溪水聲潺潺，踩在腳下的枯葉沙沙作響，到枯枝上的積雪滑落，「噗」地一聲落在地面上，不論一年中哪一季，裏磐梯都有豐富多變的自然音效。耳邊傳來了陣陣蟬鳴，不同季節的不同鳥鳴，還有瀑布飛濺的磅礴水聲，每一個聲音共同編織出一支生命的交響曲，展現裏磐梯自然的勃勃生機。

<日本語仮訳>

裏磐梯で聞こえる音

しばし立ち止まって、目を閉じ、耳を澄ませてみてください。最初静寂に思われていた公園は、自然が奏でる音で満ちあふれています。そよ風がポプラの梢をかすめて音を立て、小川がさらさらと流れていきます。足元では落ち葉が音を立て、雪が枯れ枝から滑り落ちて地面の上にドスンと落ちています。どんな季節であっても、裏磐梯は豊かな環境音の風景を醸し出しています。セミのリズミカルな鳴き声や、四季折々の鳥のさえずり、または滝のしぶきの音が聞こえるかもしれません。それぞれの音は自然が織りなす交響曲の一部であり、この自然環境が持つ活力を反映しています。

【タイトル】 裏磐梯の色あい（花と鳥）

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

里磐梯的缤纷花鸟

里磐梯四季分明、景致各异。春、夏葱茏青翠，秋天艳丽缤纷，冬天白雪皑皑。每个季节都有不同的花卉和鸟类，为湿地、湖沼和亚高山带森林增添亮色。

夏天，鳞头树莺(*Urosphena squameiceps*)和鷦鷯(*Troglodytes troglodytes fumigatus*)的羽毛呈现柔和的棕色；日本歌鸲(*Larvivora ciane nechaevi*)和硫磺鹀(*Emberiza sulphurata*)则明艳动人，赋予山林满满的活力；大花萱草(*Hemerocallis middendorffii* var. *esculenta*)绚然怒放，给湿地铺上了一层明亮的黄色花毯。

秋天的色调要沉稳得多，野紺菊(*Aster microcephalus* var. *ovatus*)绽放出紫色的花朵；单穗升麻(*Cimicifuga simplex*)高挑的花茎上挂着一簇簇细小的白花。冬天，在深厚积雪的映衬下，日本七叶树(*Aesculus turbinata*)和日本山毛榉(*Fagus crenata*)光秃秃的灰色枝干格外醒目；欧洲莢蒾(*Viburnum opulus* var. *sargentii*)的红果和太平鸟(*Bombycilla garrulus cenyralasiae*)头顶闪烁的红羽，为这道风景线增添了些许亮色和灵动。

冬去春来，随着天气转暖，青翠的林木和缤纷的鲜花又回到了里磐梯。雄国沼附近，绯红的日本杜鹃(*Rhododendron molle* subsp. *japonicum*)簇拥盛放；亚高山林中，粉红色的红花鹿蹄草(*Pyrola asarifolia incarnata*)争相吐艳。

<繁体字>

裏磐梯的繽紛花鳥

裏磐梯四季分明、景色各異。春、夏兩季草木扶疏，秋天色澤豔麗繽紛，冬天白雪皚皚。每個季節都有不同的花草和鳥類，為濕地、湖沼和亞高山帶森林增色。

夏天，鱗頭樹鶯 (*Urosphena squameiceps*) 和鷦鷯 (*Troglodytes troglodyte fumigatus*)披著柔和的棕色羽毛飛舞；色澤明豔的日本歌鶡 (*Larvivora ciane nechaevi*) 和硫磺鹀 (*Emberiza sulphurata*) 紿給這片山林帶來無限生氣；怒放的大花萱草 (*Hemerocallis middendorffii* var. *esculenta*) 為濕地鋪上一層明亮的黃色地毯。

秋天的色調較為沉穩。野紺菊 (*Aster microcephalus* var. *ovatus*) 綻放著紫色的花朵；單穗升麻 (*Cimicifuga simplex*) 高挑的花莖上掛著一簇簇細細小小的白花。到了冬天，日本七

葉樹 (*Aesculus turbinata*) 和日本山毛櫟 (*Fagus crenata*) 光禿禿的灰色枝幹在白雪的映襯下格外醒目；歐洲莢蒾 (*Viburnum opulus* var. *sargentii*) 的紅果和太平鳥 (*Bombycilla garrulus cenyralasiae*) 頭頂閃爍的紅色羽毛，讓蒼茫的風景多了些豔色和靈動。

冬去春來，隨著氣溫漸升，蓊鬱的林木和怒放的鮮花又回到了裏磐梯。雄國沼附近，緋紅的日本杜鵑 (*Rhododendron molle* subsp. *japonicum*) 簇擁盛放；亞高山林中，粉紅色的紅花鹿蹄草 (*Pyrola asarifolia incarnata*) 爭妍鬥豔。

<日本語仮訳>

裏磐梯の色あい（花と鳥）

裏磐梯の景色は1年を通して変化し、春や夏には緑豊かだった色合いが、秋には鮮やかな色になり、やがて冬には雪の白に変わります。四季折々の鳥や花が、湿地や湖沼、亜高山帯の森にさらに色を添えていきます。

夏にはヤブサメ（学名：*Urosphena squameiceps*）とミソサザイ（学名：*Troglodytes troglodytes fumigatus*）が落ち着いた茶色の色調で現れ、コルリ（学名：*Larvivora ciane nechaevi*）とノジコ（学名：*Emberiza sulphurata*）が派手な色合いで周囲を活気づけます。湿原はニッコウキスゲ（学名：*Hemerocallis middendorffii* var. *esculenta*）で黄色に染まります。

秋には、ノコンギク（学名：*Aster microcephalus* var. *ovatus*）の紫色の花びらからサラシナショウマ（学名：*Cimicifuga simplex*）の高い茎を覆う小さな白い花の房に至るまで、より落ち着いた色合いとなります。冬には、トチノキ（学名：*Aesculus turbinata*）やブナ（学名：*Fagus crenata*）の木の灰色の幹と裸の枝が厚く積もった雪を背景にくつきりと見えます。カンボク（学名：*Viburnum opulus* var. *sargentii*）の赤い実とキレンジャク（学名：*Bombycilla garrulus cenyralasiae*）の赤い先端の羽が、風景にアクセントを添えます。

春の暖かさで、裏磐梯に豊かな緑樹と色鮮やかな花が戻ってきます。雄国沼の近くでは深紅色のレンゲツツジ（学名：*Rhododendron molle* subsp. *japonicum*）が花を咲かせ、亜高山林ではピンク色のベニバナイチヤクソウ（学名：*Pyrola incarnata*）が咲きます。

【タイトル】 テラスシアター：磐梯吾妻と猪苗代

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

露天大舞台：磐梯吾妻与猪苗代

数十万年の火山活動造就了这里的湖泊、森林和湿地等多样地貌，其中包括雄国沼湿地和斑斓的“五色沼”等独特景观。欢迎光临磐梯朝日国立公园内的“磐梯吾妻”和“猪苗代”，尽情探索这两个区域的自然、历史和文化。

当地居民十分尊重这里的生态系统，同时也享受由它带来的福利和丰富的资源。譬如利用天然温泉修建宜人的温泉浴场，吸引众多游客前来；沿着两条观景路线“磐梯山黄金道”和“磐梯吾妻天空之路(skyline)”，充分领略该地区的群山和森林景致；在桧原湖沿岸参加独木舟、露营、钓鱼等活动，进一步亲近大自然。

<繁体字>

露天大舞台：磐梯吾妻與豬苗代

數十萬年的火山活動造就了磐梯一帶湖泊、森林和濕地等多種地貌，其中包括雄國沼濕地和斑斕的「五色沼」等獨特景觀。快來磐梯朝日國立公園內的「磐梯吾妻」和「豬苗代」，盡情探索這兩個區域的自然、歷史和文化吧。

當地居民十分尊重此地的生態系統，也充分享受由它帶來的福利和豐富資源。例如在天然溫泉修建宜人的溫泉浴場，吸引眾多遊客前來；沿著「磐梯山黃金道」和「磐梯吾妻天空之路（skyline）」這兩條觀景路線，盡享群山和森林景致；在檜原湖沿岸參加獨木舟、露營、釣魚等活動，進一步親近大自然。

<日本語仮訳>

テラスシアター：磐梯吾妻と猪苗代

湖や森、湿地が数十万年にわたる火山活動により、雄国沼湿原や鮮やかな五色沼のような特徴的でさまざまな地形が作られました。磐梯朝日国立公園の磐梯吾妻と猪苗代区域の自然や歴史や文化を探索してみましょう。

地元コミュニティはこの生態系を尊重し、この生態系が生み出す恩恵や豊かさを享受しています。例えば、天然温泉を利用して、集客できる入浴施設を作り、訪問客を集めています。「磐梯ゴールドライ

ン」や「磐梯吾妻スカイライン」のような景観ルートから、この地域の山や森の眺めを楽しむことができます。桧原湖周辺でのカヌーやキャンプ、魚釣りなどのアクティビティに参加すれば、（地域の）自然環境に親しむことができます。

【タイトル】 テラスシアター：山伏文化と火山景観

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

露天大舞台：山岳信仰和火山景观

磐梯朝日国立公园的群山在“山伏”（修验者，修验道的苦行僧）心中有着极为重要的地位。修验道形成于奈良时代(710-794)，它融合了神道教中的山岳信仰、佛教和本土民间信仰的元素和修行方式。

国立公园的群山上朝圣场所众多，例如山形县的灵山“出羽三山”、横跨山形、新潟（音同“戏”）和福岛三县的饭丰山脉，以及福岛县内的几座复式火山（从中心火山口喷出的熔岩流和火山碎屑层层交叠形成的圆锥形火山）——磐梯山、吾妻小富士和安达太良山。沿蜿蜒穿行在群山间的“磐梯吾妻天空之路(skyline)”行走，可以遍览这些令山伏们向往的山峰。

修验道强调人与自然的相互关系。灵山“出羽三山”一带的重要圣地包括羽黑山五重塔和汤殿山神社。每年 12 月 31 日举行的羽黑山松例祭，是国家指定重要非物质文化遗产，仪式上会点燃一个用稻草扎成的恶魔大松明（火把）。

<繁体字>

露天大舞台：山嶽信仰和火山景觀

「修驗道」形成於奈良時代（710-794），它融合了神道教中的山嶽信仰、佛教和本土民間信仰元素和修行方式。而在修驗道的苦行僧「山伏」（修驗者）心中，磐梯朝日國立公園的群山有著相當重要的地位。

國立公園的群山上有很多朝聖場所，像是山形縣的靈山「出羽三山」、橫跨山形、新潟（音同「戲」）和福島三縣的飯豐山脈，以及福島縣內的幾座複式火山（從中心火山口噴出的熔岩流和火山碎屑層層交疊形成的圓錐形火山）——磐梯山、吾妻小富士和安達太良山。沿蜿蜒穿行在群山間的「磐梯吾妻天空之路（skyline）」行走，可以將這些令山伏們嚮往的山峰盡收眼底。

對於修驗道而言，人與自然的相互關係相當重要。靈山「出羽三山」一帶的重要聖地包括羽黑山五重塔和湯殿山神社。每年 12 月 31 日舉行的羽黑山松例祭是國家指定重要無形文化財產，儀式上會點燃一個用稻草紮成的惡魔大松明（火把）。

<日本語仮訳>

テラスシアター：山伏文化と火山景観

磐梯朝日国立公園の山は、長年にわたり、「山伏」（山岳修行の修験者）にとって重要でした。「修験道」と呼ばれるこの信仰は、奈良時代（710–794）に出現し、神道の山岳信仰、仏教そして地元の民間信仰の要素と実践を融合させたものです。

山形県の出羽三山（靈山）や、山形県、新潟県および福島県をまたぐ飯豊連峰や、福島県にある磐梯山、吾妻小富士、安達太良山の成層火山（中心火口から噴出した溶岩流と火山碎屑物が交互に積み重なってできた円錐形の火山）など、磐梯朝日国立公園を構成している連峰のいたるところに数多くの祈祷の場所があります。山の中を曲がりくねって進む磐梯吾妻スカイラインなどのルートから、山伏を惹き付けてきた山峰の目を見張るような眺めを楽しむことができます。

修験道は、人間と自然との間の相互関係を強調するものです。出羽三山（靈山）周辺にある重要な神聖地には、羽黒山五重塔や湯殿山神社などが含まれます。毎年12月31日に羽黒山で行われる松例祭では、藁でできた悪魔に擬した大松明に火入れを行う儀式を見ることができます。この祭りは国の重要無形文化財に指定されています。

【タイトル】 テラスシアター：五色沼自然探勝路

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

露天大舞台：五色沼自然探胜路

1888 年磐梯山喷发后形成的约 30 片湖沼统称“五色沼”。由于富含火山沉积物和硅酸铝、铁、铜和锰等矿物质，池水呈现出各种不同的颜色。受光照条件、沉积物的变化、水面反射以及其他因素的影响，青铜色、蓝色、绿色的池水颜色会发生微妙的变化。通往桧原湖的步道起点位于里磐梯游客中心附近，步道总长 4 公里，经过毗沙门沼、琉璃沼等几个湖沼，途中还有几处观景点可以眺望远处的磐梯山。

春夏两季，五色沼湖沼群周边的森林青翠碧绿；秋季，赤、橙、黄色的彩叶鲜艳夺目；待到寒冬，整个磐梯地区都被白雪覆盖。不断变化的自然景观展现了里磐梯的植物多样性和丰富的地质史。

需要提醒的是，冬季的来访者仍可以在五色沼地区随意行走，但请务必先去里磐梯游客中心，了解最新的天气预报和路况。

<繁体字>

露天大舞台：五色沼自然探勝路

「五色沼」是 1888 年磐梯山噴發後形成的大約 30 片湖沼的統稱。由於富含火山沉積物和矽酸鋁、鐵、銅和錳等礦物質，池水呈現出各種不同的顏色。受光照條件、沉積物不同、水面反射以及其他因素的影響，青銅色、藍色、綠色的池水顏色會發生微妙變化。通往檜原湖的健行步道的起點位於裏磐梯遊客中心附近，步道全程 4 公里，途中會經過毗沙門沼、琉璃沼等幾片湖沼，還有幾個觀景點可以悠然遠望磐梯山。

春夏兩季，五色沼湖沼群一帶草木扶疏、森林茂盛；到了秋季林葉逐漸變為紅、橙、黃色，鮮豔奪目；到了隆冬，整個磐梯地區都被白雪覆蓋。自然景觀的多變，也展現了裏磐梯的植物多樣化和豐富的地質史。

需要提醒的是，雖然遊客在冬季也能在五色沼地區隨意行走，但為了自身安全考量，請先去裏磐梯遊客中心了解最新的天氣預報和路況。

<日本語仮訳>

テラスシアター：五色沼自然探勝路

五色沼は、1888 年の磐梯山の噴火後に形成されたおよそ 30 から成る湖沼群です。これらは火山の堆積物やケイ酸アルミニウム、鉄、銅、マンガンなどの鉱物粒子により独特の色合いを持っています。その鮮やかな銅、青、緑の色合いは、光の条件、堆積物の変化、水面の反射などにより微妙に変化します。裏磐梯ビジターセンター近くから始まる、桧原湖までの 4 キロメートルの散策路は、毘沙門沼やるり沼など、五色沼のいくつかを通ります。この散策路沿いのいくつかの地点から、遠くに磐梯山を見ることができます。

春と夏の間は、五色沼の周りの森林は緑で溢れています。秋になると、木の葉が赤、オレンジ、黄の鮮やかな色合いになります。寒くなってくると、裏磐梯地域が白色の雪に覆われます。絶えず変化する自然風景が、裏磐梯の植物の生物多様性や地史を見せてくれます。

冬にここを訪れると、自由に五色沼を散策することができますが、常に裏磐梯ビジターセンターで最新の天気と散策路の状態を確認してください。

【タイトル】 テラスシアター：中瀬沼探勝路

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

露天大舞台：中瀬沼探勝路

中瀬沼是 1888 年磐梯山大噴發後形成的眾多湖沼之一。這條平坦的步道通往中瀬沼旁的觀景台，全長 1.2 公里，沿途經過幾座由噴發後的泥石流形成的小山丘。登上觀景台可以眺望以磐梯山為背景的中瀬沼風光，還可以清晰看到磐梯山大噴發時山脊上的一座山峰崩塌後形成的火山口。

溫暖的季節里，在中瀬沼周邊可以觀察到燐福蛺蝶(*Fabriciana adippe pallescens*)和曲紋黃室弄蝶(*Potanthus flavus*)等蝶類，以及有著獨特橙黃色胸羽的黃眉姬鶲(*Ficedula narcissina*)和棕色的日本樹鶯(*Horornis diphone cantans*)。除此之外，這一帶也是蜻蜓、蟬和蛙類的棲息地。

夏季，狗舌草(*Tephroseris pierotii*)形似雛菊的花朵將中瀬沼沿岸染成一片鮮黃，淺藍和粉色的粗齒繡球(*Hydrangea serrata* var. *yosoensis*)為美景錦上添花；秋天是紅葉季，橙色和紅色染盡山川；待到冬季，被深厚積雪覆蓋的大地一片潔白。

<繁体字>

露天大舞台：中瀬沼探勝路

1888 年磐梯山大噴發後形成了許多湖沼，其中一個就是中瀬沼。這條平坦的健行步道全長 1.2 公里，通往中瀬沼旁的觀景台，沿路會經過幾座由噴發後的泥石流形成的小山丘。登上觀景台後，不但可以遠望以磐梯山為背景的中瀬沼風光，還可以清晰看到磐梯山大噴發時山脊上的一座山峰崩塌後形成的火山口。

氣候溫暖的季節，中瀬沼一帶可以觀察到燐福蛺蝶 (*Fabriciana adippe pallescens*) 和曲紋黃室弄蝶 (*Potanthus flavus*) 等蝶類，以及有著獨特橙黃色胸羽的黃眉姬鶲 (*Ficedula narcissina*) 和棕色的日本樹鶯 (*Horornis diphone cantans*)。這一帶也是蜻蜓、蟬和蛙類的棲息地。

到了夏天，形同雛菊的狗舌草 (*Tephroseris pierotii*) 將中瀬沼沿岸染成一片鮮黃，淺藍和粉色的粗齒繡球 (*Hydrangea serrata* var. *yosoensis*) 花開成片，為美景錦上添花；秋天是紅葉季，山林化身為橙色和紅色的世界；到了冬季，大地被厚厚積雪覆蓋，一片潔白。

＜日本語仮訳＞

テラスシアター：中瀬沼探勝路

中瀬沼は、1888 年の磐梯山の噴火後形成された数多くの湖沼のうちの 1 つです。この 1.2 キロメートルの平坦な散策路を進むと、噴火後に土石流により形成された小高い丘の横を通り、中瀬沼近くにある展望台に行くことができます。この展望台から、磐梯山を背景にして中瀬沼の眺めを楽しむことができます。噴火時に磐梯山の山峰の 1 つが崩れ落ちた際に形成された噴火口を見ることができます。

暖かい季節には、中瀬沼周辺で、ウラギンヒョウモン（学名：*Fabriciana adippe pallescens*）やキマダラセセリ（学名：*Potanthus flavus*）などの蝶のほかに、特徴的な橙黄色の胸をしたキビタキ（学名：*Ficedula narcissina*）や茶色のウグイス（学名：*Horornis diphone cantans*）を見ることができます。このあたりにはトンボやセミ、カエルなども生息しています。

夏には、ヒナギクのようなサワオグルマ（学名：*Tephroseris pierotii*）の花が中瀬沼の沿岸を鮮やかな黄色に染め、淡い青色とピンク色の花びらをつけたエゾアジサイ（学名：*Hydrangea serrata var. yesoensis*）が景観のアクセントになります。秋の紅葉の季節には、オレンジ色や赤色の色彩が大地を染め、冬になると雪の層が大地を覆います。

【タイトル】 テラスシアター：雄国せせらぎ探勝路

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

露天大舞台：雄国溪流探胜路

走在雄国溪流探胜路上，沿途都有雄子泽川的潺潺水声相伴。这条线路长 3.3 公里，起点紧邻 459 号国道，穿过林间，最终到达雄国沼，单程步行约需 1 小时 20 分钟。雄国沼是在约 50 万年前猫魔岳火山喷发后形成的，水畔和周边湿地上生长着高山植被，这些湿原植物群落是国家指定天然纪念物。为保护它们免受破坏，湿地上修筑了木栈道供来访者通行。

湖边设有休憩所，可以通过里面的说明板和地图了解猫魔岳火山喷发造成的影响、本地地质特点及植物。夏季，湿地上的尖被藜芦(*Veratrum oxysepalum* var. *oxysepalum*)、大花萱草(*Hemerocallis middendorffii* var. *esculenta*)和白毛羊胡子草(*Eriophorum vaginatum*)竞相绽放；冬季则是一片皑皑白雪。

<繁体字>

露天大舞台：雄國溪流探勝路

雄國溪流探勝路長 3.3 公里，一路上都能聽到雄子澤川的潺潺水聲。從 459 號國道邊上的起點出發，穿過林間，最終到達雄國沼，單趟步行大概需要 1 小時 20 分鐘。雄國沼形成於大約 50 萬年前的貓魔岳火山噴發。水畔和附近濕地上生長著高山植被，這些濕原植物群落是國家指定天然紀念物。濕地上修建了專門給遊客行走的木棧道，以避免植物受到破壞。

來到湖邊的休憩所，可以瀏覽陳列在裡面的說明板和地圖，了解貓魔岳火山噴發造成的影响、當地地質特點及植物。夏天，尖被藜蘆 (*Veratrum oxysepalum* var. *oxysepalum*) 、大花萱草 (*Hemerocallis middendorffii* var. *esculenta*) 和白毛羊鬚子草 (*Eriophorum vaginatum*) 在濕地上儘相綻放；到了冬天則是一片白雪皚皚。

<日本語仮訳>

テラスシアター：雄国せせらぎ探勝路

雄国せせらぎ探勝路を歩いていると、雄子沢川の穏やかなせせらぎが聞こえてきます。この 3.3 キロメートルの散策路は国道 459 号からすぐ近くの地点から始まり、森を通り抜け、雄国沼へと続きます。

片道の所要時間はおよそ 1 時間 20 分です。雄国沼は、およそ 50 万年前に起こった猫魔ヶ岳の噴火によって形成されたものです。雄国沼周辺や近くの湿地には高山植物群が生育しており、これらの湿原植物群落は国の天然記念物に指定されています。木製の遊歩道はこの湿原へのアクセスになり、それが植物群の損傷を守る役割をしています。

沼の近くにある休憩舎には、猫魔ヶ岳の噴火が及ぼした影響や地質的特性、地域の植物相について紹介している案内板と地図があります。夏の間は、バイケイソウ（学名：*Veratrum oxysepalum* var. *oxysepalum*）やニッコウキスゲ（学名：*Hemerocallis middendorffii* var. *esculenta*）、ワタスゲ（学名：*Eriophorum vaginatum*）が、この湿原に咲き乱れます。冬には雪あたり一面が白色で覆われます。

【タイトル】 磐梯山の地形：歴史上重要な噴火

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

磐梯山的地形：史上重大火山喷发

海拔 1816 米的磐梯山是一座活跃的复式火山，即从中心火山口喷出的熔岩流和火山碎屑层层交叠形成的圆锥形火山，主要由安山岩等火成岩构成。里磐梯游客中心里展示着它的地形模型，比例约为 1/12,000，可让来访者俯瞰整个磐梯山及其周边景观。

磐梯山经过数十万年间的多次喷发，最终被塑造成如今的圆锥形山体。火山喷发物阻断河流，形成了磐梯山一带的地貌，也造就了像猪苗代湖这样的新水体。

1888 年 7 月 15 日，磐梯山发生了一次毁灭性的大喷发（蒸气喷发），导致 5 个村落的 11 个村庄被火山岩灰掩埋，477 人丧生。火山喷出的砂砾和碎石散落至整个里磐梯地区，当地植被摧毁殆尽。这次蒸汽喷发还导致一座山峰崩塌，至今依然可见留在山脊上的火山口。幸运的是，20 世纪早期开始的植树造林活动使生态系统得到了修复，如今这里一片生机盎然。

<繁体字>

磐梯山的地形：史上重大的火山噴發

海拔 1816 公尺的磐梯山是一座活躍的複式火山，即從中心火山口噴出的熔岩流和火山碎屑層層交疊形成的圓錐形火山，主要由安山岩等火成岩構成。裏磐梯遊客中心裡展示著比例約為 1/12,000 的地貌模型，讓遊客可以俯瞰整個磐梯山及其周邊景觀。

經過數十萬年間的多次噴發，磐梯山最終被塑造成如今的圓錐形山體。火山噴發物阻斷河流，造就了磐梯山一帶的地貌，也形成了像豬苗代湖這樣的新水體。

1888 年 7 月 15 日，磐梯山發生了一次毀滅性的大噴發（蒸氣噴發），火山噴出的砂礫和碎石擴散到整個裏磐梯地區，當地植物摧毀殆盡，5 個村莊的 11 個聚落被火山岩屑掩埋，有 477 人喪生。這次蒸氣噴發還導致磐梯山的一座山峰崩塌，留在山脊上的火山口至今可見。幸運的是，20 世紀早期開始的植樹造林活動逐漸修復了生態系統，如今這裡一片生機盎然。

<日本語仮訳>

磐梯山の地形：歴史上重要な噴火

磐梯山（1,816m）は主に安山岩などの火成岩からなる活発な成層火山です。成層火山とは、中心火口から噴出した溶岩流と火山碎屑物が交互に積み重なってできた円錐形の火山のこと。裏磐梯ビターセンターにあるこの地形模型は、およそ 12,000 分の 1 の縮尺で作られています。磐梯山と周辺の景観を鳥瞰図として見ることができます。

数十万年にわたる幾度とない噴火により、磐梯山は円錐形になりました。これらの噴火で発生した火山物質が川をせき止めたことで、磐梯山や周辺の地形を形成し、猪苗代湖のような新しい水域を作り出しました。

1888 年 7 月 15 日、壊滅的大噴火が起こりました。磐梯山は水蒸気爆発を起こし、5 つの村の 11 の集落が岩屑で埋没し、477 人が死亡しました。噴出した砂や岩屑が裏磐梯地域全体に広がり、すべての植生が壊滅しました。この爆発により、磐梯山の山峰の 1 つが崩れ落ち、現在でも見ることのできる山の尾根の噴火口を形成しました。20 世紀初めに始まった植林プログラムは、現在ここに繁栄している生態系の回復に寄与しました。

【タイトル】 磐梯山の地形：生物多様性を有する風景

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

磐梯山地形：生物多样性的画卷

数十万年的火山活动，给磐梯吾妻・猪苗代地区的群山、湖泊、湿地和其他自然景观留下了深深的烙印。富含矿物质的火山土养育了千姿百态的植物，高海拔湿地则是高山植物和多种昆虫的家园，进而吸引来了其他野生动物。

约 50 万年前，猫魔岳大喷发后形成了雄国沼及其周边湿地。岩浆库部分坍塌后，留下的火山口中逐渐蓄水，最终出现了一个火山湖。由于火山湖的西南侧土壤排水不佳，又形成了湿原。雄国沼面积约为 0.43 平方公里，雄国沼湿原的面积却足有约 1 平方公里。南侧的猪苗代湖形成于约 4 万年前磐梯山喷发后，面积为 103.3 平方公里，是日本第四大湖。

1888 年磐梯山大喷发，火山灰、碎石和泥流摧毁了周边的地貌景观，河流被截断后又形成了新的湖沼和火山湖。其中面积较大的是桧原湖（10.7 平方公里）、秋元湖（3.6 平方公里）和小野川湖（1.7 平方公里）。这次喷发后诞生了约 30 片湖沼，现被统称为“五色沼”。由于富含火山沉积物和硅酸铝、铁、铜、锰等矿物质，池水呈现出多种独特的颜色。

为了让被火山喷发摧毁的家园恢复原貌，20 世纪早期，政府和当地居民一起开展了植树造林行动。今天的里磐梯地区是国际公认的重要野鸟保护区，这里的森林、湖沼和湿地是多种动、植物的家园，它们共同构建了一个生机勃勃的生态系统。

<繁体字>

磐梯山地形：生物多樣化的畫卷

數十萬年的火山活動，給磐梯吾妻・豬苗代地區的群山、湖泊、濕地和其他自然景觀留下了痕跡。富含礦物質的火山土養育了種類各異的植物，高海拔濕地則是許多高山植物和昆蟲的家園，進而也吸引了其他野生動物前來。

貓魔岳在大約 50 萬年前大噴發，形成了雄國沼及其周邊濕地。岩漿庫部分坍塌後，留下的火山口中逐漸蓄水，最後出現了一個火山湖。因為火山湖西南側土壤排水不佳，又形成了濕原。雄國沼面積只有約 0.43 平方公里，雄國沼濕原的面積卻足足有大約 1 平方公里。南側的豬苗代湖是日本第四大湖，面積為 103.3 平方公里，形成於約 4 萬年前磐梯山噴發後。

1888 年，磐梯山大噴發，火山灰、碎石和泥流摧毁了附近的地貌景觀，河流被截斷後又形成了新的湖沼和火山湖，其中面積較大的是檜原湖（10.7 平方公里）、秋元湖（3.6 平方公里）和小野川湖（1.7 平方公里）。大噴發還造就了由約 30 片湖沼組成的「五色沼」。火山沉積物和矽酸鋁、鐵、銅、錳等礦物質，使池水呈現多種獨特的顏色。

到了 20 世紀早期，為了恢復家園，政府和當地居民一起展開了植樹造林行動。如今的裏磐梯地區是國際上公認的重要野鳥保護區，森林、湖沼和濕地是多種動植物的家園，它們共同構建了一個生機勃勃的生態系統。

＜日本語仮訳＞

磐梯山の地形：生物多様性を有する風景

数十万年にわたる火山活動は、磐梯吾妻・猪苗代地域の山々、湖、湿地、その他の地勢にその跡を残しました。ミネラルが豊富な火山性土はさまざまな植物を支え、高地の湿地は高山植物や多様な昆虫の生育地・生息地となり、これらがその他の野生生物を惹き付けています。

およそ 50 万年前の猫魔ヶ岳の大噴火により、雄国沼やその周辺の湿地が形成されました。猫魔ヶ岳のマグマ溜まりの部分的崩落により、残された噴火口内に水が溜まり、最終的に 1 つの火山湖になりました。この湖の南西は土壤の排水が悪いため、湿原が形成されました。雄国沼は 0.43 平方キロメートルの広さを有し、雄国沼湿原はおよそ 1 平方キロメートルにわたり広がっています。その南側にある猪苗代湖は、およそ 4 万年前に起こった磐梯山の噴火後に形成されたものです。猪苗代湖は、103.3 平方キロメートルの面積を有する、日本で 4 番目に大きな湖です。

1888 年に起こった磐梯山の噴火は、灰や岩屑、泥流により周辺地域を壊滅させましたが、川をせき止めたことにより湖沼や火山湖も形成しました。これらの水域のうちより大きなものが檜原湖（10.7 平方キロメートル）、秋元湖（3.6 平方キロメートル）、小野川湖（1.7 平方キロメートル）です。この噴火により、火山堆積物と、ケイ酸アルミニウム、鉄、銅、マンガンなどの鉱物粒子による独特の色合いを呈した、30 の湖沼から成る五色沼が形成されました。

20 世紀初めには、噴火により荒廃したこの地形を再生するために、政府や地域コミュニティが再植林プログラムに着手しました。現在、裏磐梯地域は重要な野鳥保護区として国際的に認知されており、その森や湖沼、湿地は多様な動植物を支える、繁栄した生態系となっています。

【タイトル】 雄国沼の高原散策路

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

雄国沼高原步道

这条步道全长 800 米，绕雄国沼湿地一周。约 50 万年前，猫魔岳火山喷发导致部分山体崩塌，在山脚留下一个火山口，长年蓄水后形成了雄国沼。

春日的清晨，海拔 1089 米的湿地上有时会飘着朵朵白云。当日本杜鹃(*Rhododendron molle* subsp. *japonicum*)的红花在满眼青翠中绽放，初夏便已到来。紧接着登场的是尖被藜芦(*Veratrum oxysepalum* var. *oxysepalum*)和大花萱草(*Hemerocallis middendorffii* var. *esculenta*)，它们白色和黄色的花朵星星点点铺满湿地。夏秋交替，明媚的亮色逐渐褪去，大地铺上了一条条红棕色带。冬季来临后，这里的会津地区一带连续降雪，将大地山川染成一片雪白。

进入雄国沼湿地共有 3 条路线，可从里磐梯自驾或搭乘巴士前往路线起点。沿雄国沼湿地步道走一圈大约需要 30 分钟。此外，雄国沼和里磐梯其他地区之间还有几条长约 5、6 公里的徒步路线。

<繁体字>

雄國沼高原健行步道

這條健行步道剛好圍著雄國沼濕地繞行一圈，長 800 公尺。貓魔岳火山大約在 50 萬年前噴發，部分山體崩塌後在山腳留下一個火山口，長年蓄水後形成了如今的雄國沼。

在春日清晨，海拔 1089 公尺的濕地上有時會泛起朵朵白雲。當日本杜鵑 (*Rhododendron molle* subsp. *japonicum*) 的紅花在滿眼青翠中綻放，便是初夏時分了。隨後盛開的是尖被藜蘆 (*Veratrum oxysepalum* var. *oxysepalum*) 和大花萱草 (*Hemerocallis middendorffii* var. *esculenta*)，白色、黃色的花朵星星點點鋪滿濕地。到了夏秋之交，大地鮮明的顏色會逐漸褪去，取而代之的是一條條紅棕色帶。冬季蒞臨，這裡的會津地區一帶降雪不斷，大地山川白雪皚皚。

進入雄國沼濕地共有 3 條健行路線，可以從裏磐梯自駕或搭乘客運前往路線起點。花上 30 分鐘就可以沿著雄國沼濕地健行步道走一圈。除此以外，雄國沼和裏磐梯其他地區之間還有幾條健行路線，長度都在 5、6 公里左右。

<日本語仮訳>

雄国沼の高原散策路

雄国沼の湿原を一周することができる、全長 800 メートルの遊歩道があります。この湖沼は約 50 万年前に猫魔ヶ岳（1,404m）が噴火して部分的に崩壊し、その麓近くに残された火口に水で溜まって形成されました。

春の朝には、標高 1,089 メートルの湿原に雲がたなびくことがあります。緑豊かな風景の中にレンゲツツジ（*Rhododendron molle* subsp. *japonicum*）の赤い花が咲き、初夏の到来を告げます。次に、バイケイソウ（学名：*Veratrum oxysepalum* var. *oxysepalum*）とニッコウキスゲ（*Hemerocallis middendorffii* var. *esculenta*）が湿地を白と黄の色彩で飾ります。夏から秋に移るにつれて明るい色は消え、大地は赤褐色の帯に覆われます。冬になると、会津地方に雪が降り続き、景色が白く覆われます。

雄国沼湿原へのアクセスは、裏磐梯から車またはバスで行くことのできる 3 つの散策路の入口があります。雄国沼湿原を一周する遊歩道を歩くと約 30 分かかります。雄国沼と裏磐梯の他の地域を結ぶ 5~6 キロメートルのハイキングコースもあります。

【タイトル】 雄国沼の高原散策路の植物たち

【想定媒体】 WEB、その他（アプリ）

<簡体字>

雄国沼高原步道上的植被

雄国沼湿地海拔 1089 米，其东侧猫魔岳（1404 米）的缓坡上覆盖着一片广阔的山毛榉天然林，林中生长着草茱萸(*Cornus canadensis*)、长梗太平山冬青(*Ilex sugerokii* var. *brevipedunculata*)、槭树(*Acer tschonoskii*)等多种树木。

雄国沼西南方的古城峰和金泽峠（音同关卡的“卡”）之间有一片大叶栎林(*Quercus crispula*)，林中的代表性植物有日本槭(*Acer japonicum*)和北方鹤舞草(*Maianthemum dilatatum*)。

1888 年磐梯山大喷发，产生的碎屑堵塞了附近的河流，形成了雄国沼南岸和西岸一侧的湿地。这片湿地里生长着日本麦氏草(*Molinopsis japonica*)、星穗苔草(*Carex omiana* var. *omiana*) 和水生藓类(*Sphagnum* spp.)等各种植物。这里也是夏季观赏黄色大花萱草(*Hemerocallis middendorffii* var. *esculenta*)等高山植物的理想场所。进入雄国沼湿地共有 3 条路线，可以从里磐梯自驾或乘坐巴士前往路线起点。

<繁体字>

雄國沼高原健行步道上的植被

在海拔 1089 公尺的雄國沼濕地東側，貓魔岳（1404 公尺）的緩坡上有一片廣闊的山毛櫟原生林，在這裡可以看到草茱萸（*Cornus canadensis*）、「長梗太平山冬青」（*Ilex sugerokii* var. *brevipedunculata*）、「槭樹」（*Acer tschonoskii*）等多種植物。

雄國沼西南方的古城峰和金澤峠（音同關卡的「卡」）間有一片大葉櫟林（*Quercus crispula*），林中的代表性植物是日本槭（*Acer japonicum*）和北方鶴舞草（*Maianthemum dilatatum*）。

1888 年磐梯山大噴發所產生的碎屑堵塞了附近河流，形成了雄國沼南岸和西岸一側的濕地。濕地裡生長著日本麥氏草（*Molinopsis japonica*）、星穗苔草（*Carex omiana* var. *omiana*）和水蘚類（*Sphagnum* spp.）等植物。這裡也是夏天觀賞黃色大花萱草（*Hemerocallis middendorffii* var. *esculenta*）等高山植物的絕佳場所。進入雄國沼濕地共有 3 條健行路線，可以從裏磐梯自駕或搭乘客運前往路線起點。

＜日本語仮訳＞

雄国沼の高原散策路の植物たち

雄国沼湿原は、海拔 1,089 メートルの場所にあります。この湿原の東側には、猫魔ヶ岳（1,404m）の緩やかな斜面に広がるブナの原生林があります。この原生林には、ゴゼンタチバナ（学名：*Cornus canadensis*）、アカミノイヌツゲ（学名：*Ilex sugerokii* var. *brevipedunculata*）、ミネカエデ（学名：*Acer tschonoskii*）などの多種の植物が生育しています。

雄国沼の南西には、古城ヶ峰と金沢峠の間にミズナラ（学名：*Quercus crispula*）の広葉樹林があります。この原生林の典型的な植物には、ハウチワカエデ（学名：*Acer japonicum*）とマイヅルソウ（学名：*Maianthemum dilatatum*）があります。

雄国沼の南岸と西岸沿いにある湿原は、1888 年に起った磐梯山の噴火で生じた土砂が近くの川をせき止めて形成されました。この湿地には、ヌマガヤ（学名：*Molinopsis japonica*）やヤチカワズスゲ（学名：*Carex omiana* var. *omiana*）、ミズゴケ類（学名：*Sphagnum* spp.）などのさまざまな植物が生育しています。この高地にある湿原は、夏に花を咲かせる黄色いニッコウキスゲ（学名：*Hemerocallis middendorffii* var. *esculenta*）などの高山植物を見る能够な人気の場所となっています。雄国沼湿原へのアクセスは、裏磐梯から車またはバスで行くことのできる 3 つの散策路の入口があります。

地域番号	008	協議会名	日光市多言語解説整備支援事業検討協議会
------	-----	------	---------------------

解説文一覧

NO.	スポット名（タイトル）	中国語文字数	想定媒体
008-001	人里離れた湖と湖岸のハイキング： 西ノ湖から千手ヶ浜と竜頭ノ滝へ	1185	WEB
008-002	山の湖のハイキング：切込湖と刈込湖	940	WEB
008-003	切込湖	440	WEB
008-004	刈込湖	440	WEB
008-005	光徳沼	465	WEB
008-006	湯川と日本におけるフライフィッシングの父	565	WEB
008-007	森林と湿地のネイチャーウォーク： 湯滝から戦場ヶ原湿原へ	1145	WEB
008-008	泉門池	380	WEB
008-009	龍王峡	475	WEB
008-010	渓谷のハイキング：龍王峡	990	WEB
008-011	大觀	145	WEB
008-012	五光岩	160	WEB
008-013	兎はね	115	WEB
008-014	かめ穴	220	WEB
008-015	虹見の滝	225	WEB
008-016	五龍王神社	250	WEB
008-017	豎琴の滝	145	WEB

008-001

日光市多言語解説整備支援事業検討協議会

【タイトル】人里離れた湖と湖岸のハイキング：西ノ湖から千手ヶ浜と竜頭ノ滝へ

【想定媒体】WEB

<簡体字>

幽静避世的湖岸徒步之旅：从西之湖，到千手之浜与龙头瀑布

西之湖曾经是中禅寺湖的一部分，后来因山坡坍塌，崩落的山石泥土将两湖分隔开来。中禅寺湖如今已是日本最著名的旅游观光地之一，西之湖却声名不彰，也正因为如此，它成为了喜好幽静独处者心目中理想的徒步地。这是一座小湖泊，周长不过 1.5 公里左右，由暗泉和雨水汇聚而成，湖岸的宽窄随水位高低而变化。岸边的森林里有低矮的植被，也有日本落叶松(*Larix kaempferi*)、水楂 (*Quercus crispula* var. *crispula*; 楢，音同“尤”)、春榆(*Ulmus davidiana* var. *japonica*)等巨木连成的遮天林冠。森林在流淌穿行的山溪滋养下焕发着盎然生机。

这条徒步路线从西之湖开始，途经中禅寺湖西端的千手之浜，这里是日光最著名的景观之一：湖面全景一览无余，群山斜插入水，远处矗立着雄伟的男体山（2486 米）。地平线的尽头便是中禅寺湖汇入华严瀑布的地方，在那里，瀑布从海拔 1269 米高处直坠而下。

龙头瀑布是奥日光“三大名瀑”之一，也是这条徒步路线的终点。瀑布被一块巨大岩石分成两股水流的样子型似龙头，因此得名。

徒步路线

通往徒步路线起点的道路有交通限制，仅自行车和环保巴士能够通行，这也让徒步小径更加幽静。巴士从赤沼自然情报中心发车，经停的西之湖入口站（自赤沼单程 20 多分钟）是前往西之湖徒步路线的起点。路线前半段难度不大，经过一座吊桥后，再沿一条长长的平坦小道穿林而过，即可抵达西之湖岸边，约需 25 分钟。从西之湖到千手之浜的路况与第一段类似，约需 50 分钟。如果只是喜欢悠闲地漫步，到这里就可以搭乘环保巴士返回赤沼了。若想继续挑战，可沿着中禅寺湖岸继续往前，抵达终点龙头瀑布。这段路高低起伏，约需 1 小时 40 分钟。

路线亮点

在抵达千手之浜之前，这是一段静谧、僻静、舒适的惬意旅程。徒步者可以随意走走停停，一路欣赏西之湖的美景，还可在中禅寺湖千手之浜的休闲设施（设有野餐桌和长椅）处

小憩。但需注意，每逢 5 月（杜鹃花）、6 月（九轮草）和 10 月（红叶），湖边会挤满赏花和赏枫者。6 月的九轮草(*Primula japonica*)花季期间，有渡轮从对岸发船，往返接送游客。从千手之浜徒步到龙头瀑布，一路可饱览中禅寺湖与周围群山交相辉映的开阔景象，静享几处幽静的湖岸沙滩景点。此外，在赤岩还可以欣赏到整条路线上最美的景色之一。之后，徒步路线便偏离湖岸前往瀑布，进入最后的上山路段。

路线小贴士

- 记得查看巴士时间表。巴士在每年 4 月底至 11 月底之间运营，不同季节和一周内每天的班次均有不同。
- 小心熊。它们通常不会主动发起攻击，而是更倾向于避开来人，建议行走时不妨发出一些声响，告诉它们：有人来了。
- 通往徒步路线起点的道路可以骑自行车，推荐电动自行车。请务必沿公路骑行，注意靠边避让过路巴士。
- 徒步期间请勿偏离路标所示路线。
- 尽情拍照，只留足印，不留垃圾。

<繁体字>

幽靜避世的湖岸健行之旅：從西之湖到千手之濱與龍頭瀑布

中禪寺湖現在是日本最著名的旅遊觀光地之一，但西之湖卻不算有名，因此，它成為了喜好幽靜獨處者心目中理想的健行地。西之湖曾經是中禪寺湖的一部分，後來因山坡坍塌，崩落的山石泥土將兩湖分隔開來。這是一座小小的湖泊，由暗泉和雨水匯聚而成，繞湖一圈也不過 1.5 公里左右，湖岸的寬窄則隨水位高低而變化。岸邊森林裡有較為低矮的植被，也有高大的日本落葉松 (*Larix kaempferi*)、水櫟 (*Quercus crispula* var. *crispula*；櫟，音同「尤」)、春榆 (*Ulmus davidiana* var. *japonica*) 連成的遮天林冠。這片森林在流淌穿行的山溪滋養下，蒼翠茂密。

這條健行路線從西之湖開始，途經日光最著名的景觀之一——中禪寺湖西端的千手之濱：湖面全景一覽無餘，群山斜插入水，遠處矗立著雄偉的男體山（2486 公尺）。地平線的盡頭便是中禪寺湖匯入華嚴瀑布之處，瀑布從海拔 1269 公尺的高處直墜而下。

龍頭瀑布是奧日光「三大名瀑」之一，也是這條健行路線的終點。龍頭瀑布的名字緣起於瀑布被一塊巨大的岩石分成兩股水流，形狀酷似龍頭。

健行路線

前往健行路線起點的道路只有單車和低公害客運能夠通行，這讓健行小徑更加幽靜。客運起點是赤沼自然情報中心，會在西之湖入口站（從赤沼出發，大約 20 多分鐘）停留，這裡是前往西之湖健行路線的起點。路線前半段的難度不大，出發後會經過一座吊橋，繼續穿過一條長長的林間平坦小道，就可以到達西之湖邊，大約需要 25 分鐘。從西之湖到千手之濱的路況與第一段類似，大約需要 50 分鐘。如果只想輕鬆散散步，可以在這裡搭乘低公害客運返回赤沼。但如果想繼續挑戰，建議沿著中禪寺湖畔行走，最終抵達龍頭瀑布。這段路線高低起伏，大約需要 1 小時 40 分鐘。

路線亮點

在抵達千手之濱之前，沿路都十分靜謐、僻靜，健行起來相當享受。可以隨意走走停停，一路欣賞湖畔美景，還可以在中禪寺湖千手之濱的休閒點（有野餐桌和長椅）小憩。但請注意，每逢 5 月（杜鵑花）、6 月（九輪草）和 10 月（紅葉），湖邊會擠滿賞花和賞楓的人群。6 月的九輪草 (*Primula japonica*) 花季期間，有渡輪從對岸發船，往返接送遊客。從千手之濱到龍頭瀑布，沿途可以欣賞中禪寺湖與周圍群山交相輝映的開闊景象，還有幾處幽靜的湖岸沙灘景點。此外，從赤岩可以欣賞到路線上最美的景色之一。之後，健行路線便偏離湖岸，進入最後一段前往瀑布的上山路。

路線 TIPS

- 一定要注意客運時刻表。客運在每年 4 月底至 11 月底之間行駛，不同季節和一星期內的每天班次都不一樣。
- 小心，這裡可能有熊。牠們通常不會主動出擊，多半會避開來人，但還是建議行走時發出聲音，提醒牠們：有人來了。
- 通往健行路線起點的道路可以騎單車，更推薦電動單車。請一定沿著公路騎行，並注意靠邊避讓過路客運。
- 健行時請不要偏離路標所示路線。
- 儘管拍照吧，但記得只在這裡留下開心的回憶，垃圾要全部帶走哦。

<日本語仮訳>

人里離れた湖と湖岸のハイキング：西ノ湖から千手ヶ浜と竜頭の滝へ

西ノ湖はかつて中禅寺湖の一部でしたが、山腹の崩壊と土砂の堆積により、2つの湖は分断されました。中禅寺湖が日本で最も有名な観光スポットのひとつになった一方で、西ノ湖はそれほどよく知られていないため、静けさと孤独を好むハイカーには理想的な場所です。この湖は周囲約1.5キロメートルと小さく、隠れた湧水と降雨によって水が満たされています。その浜辺の大きさは、水位によって大きく変わります。森林には、低木の下層植生と、カラマツ（学名：*Larix kaempferi*）やミズナラ（学名：*Quercus crispula* var. *crispula*）、ハリニレ（学名：*Ulmus davidiana* var. *japonica*）などの大木から成る林冠が見られ、地域の至る所を流れる小川が森を潤しています。

このハイキングコースは、西ノ湖から中禅寺湖の西端にある千手ヶ浜へと続いており、そこは日光屈指の景勝地のひとつです。湖に向かって幾筋もの山の稜線が降りており、遠くには雄大な男体山（2,486m）がそびえるパノラマが広がります。水平線の彼方には、海拔1,269mの地点で中禅寺湖の水が華厳の滝に流れ落ちています。

コースの終点は、奥日光三名瀑に数えられる竜頭の滝です。この滝は、大きな岩で渓流が二分されている姿が竜の頭の形に似ていることから、その名がつけられました。

ハイキングコース

ハイキングコースの静寂さは、起点へのアクセスが制限されているため、ことさら際立っています。道路は、自転車と低公害バスだけに解放されています。バスは赤沼自然情報センターから運行されており、西ノ湖へのコースは、西ノ湖入口バス停（赤沼から20分強）を起点として延びています。このコースの前半は難度の低いルートとされています。起点から吊り橋を渡り、樹林帯の中の平坦な長い道が続く、徒歩約25分のコースです。西ノ湖からのコースは最初の区間と似ており、千手ヶ浜まで道が続いている（約50分）。もっとゆっくり歩きたい人は、そこから低公害バスで赤沼まで戻ることもできます。もっと冒険心のある人は、中禅寺湖に沿った上り下りのあるコースが竜頭の滝まで続いている（約1時間40分）。

コースの見どころ

このルートの目玉は、静寂と孤独、そして快適な散策路ですー少なくとも、千手ヶ浜のあたりまで。道中に立ち止まり、西ノ湖の景観を楽しめるほか、中禅寺湖の千手ヶ浜では野外設備（ピクニック用のベンチやテーブル）を利用できます。このエリアは、5月（シャクナゲ）、6月（クリンソウ）、10月（紅葉）になると、植物愛好家で非常に混雑するので注意が必要です。6月のクリンソウ（学名：*Primula japonica*）の咲く季節には、湖の対岸から観光客を乗せたボートが運航されます。千手ヶ浜から竜頭の滝までのハイキングコースには、中禅寺湖や周辺の山々を一望できるポイントや、隠れたビーチスポットが数多くあります。最も素晴らしい景色のひとつは赤岩からのもので、そこは、コースが湖岸を離れ、滝へと続く最後の上り坂に入る前に位置しています。

コースのアドバイス

- バスの時刻表を確認しましょう。運行期間は 4 月末から 11 月末で、運行時刻は曜日や季節によって異なります。
- クマにご注意ください。クマは通常は攻撃的ではなく人間を避けますが、ハイキングの際は、自分が近くにいることをクマに知らせるため、音を立てながら歩くことをおすすめします。
- コース起点までの道路は自転車の通行が許可されているため、E バイクの利用をおすすめします。自転車で通行する際は、舗装道路から外れず、バスが通る時には道路脇に寄せてください。
- 指定のコースから外れないでください。
- 写真は好きなだけお撮りください。ただし、残して帰るのは足跡だけにしましょう。

【タイトル】 山の湖のハイキング：切込湖と刈込湖

【想定媒体】 WEB

<簡体字>

山间湖泊徒步之旅：切込湖和刈込湖

这两座秘境湖泊是奥日光地区最隐蔽、最宁静的水域。切込湖（込，音同“入”）和刈込湖（刈，音同“义”）都是因数千年前火山熔岩流堵塞周边山脉流水出口而形成的。除了降雨极少的时候，两处湖泊通常是相连的，湖水最深处可达 15 米。鉴于地表上没有自湖中流出的径流，估计湖水是经由地下水道排出。

传说，从前这里盘踞着一条巨蛇，本地居民因此都生活在恐惧之中。日光的神社与寺庙的开山祖师胜道上人(735-817)听闻了这一困境后，挺身而出，斩杀巨蛇，并将它沉入了湖底。这两座湖泊的名字正是代表了人们对胜道上人英雄壮举的敬意和感激——“切”即“刀切”，“刈”表示“狩猎”，而“込”是“压入”的意思。

这条路线相对少有人至，徒步者可在密林遍布的群山之间，独享这片如翡翠般碧绿澄静的湖面。

徒步路线

这条徒步路线属于中级难度，有一定的挑战性。路线起讫点分别是汤元温泉和光德温泉，全程约 10 公里，海拔爬升约 300 米。靠近路线两头的陡峭台阶路最难走，全程平均耗时约为 3.5 小时。从汤元温泉出发，到湖边约需 1 小时；从光德温泉出发，到湖边则需要 2.5 小时左右。大多数徒步者选择从汤元温泉出发，可在抵达湖边后返回，也可继续前往光德温泉，至终点后搭乘巴士返回。

路线亮点

沿途多为三岳山（1945 米）的盘旋山道。山间的原始森林树种丰富多样，其中包括与日本柳杉同属松杉目的常绿树罗汉柏(*Thujopsis dolabrata* var. *dolabrata*)。由于地表土层较浅，许多树根只能横向伸展，乃至横穿小路。大部分路段都在山的西侧和北侧，有浓荫蔽日，因此，沿途的岩石、树干、小道上生长着各种苔藓，更为这片古老的森林增添了几分神秘氛围。有时，徒步者会感到有凉风从路边的火山岩裂隙或洞口中吹出来，宛如置身天然空调下。光德

一带的湖岸是途中为数不多的开阔路段，途径涸沼。顾名思义，涸沼就是“干涸的沼泽”，只是如今看来，它更像是一片干草原。这里的初夏可观高山花海，秋季则是赏枫的热门去处。

徒步小贴士

- 一早出发很重要。由终点发出的返程巴士班次有限，如果到得太晚，可能赶不上末班车。
- 奥日光山区的天气瞬息万变。请选择合适的服装与鞋子，并注意及时补充水分。
- 沿途设有几处长椅可供休息。
- 徒步期间请勿偏离标记路线。
- 尽情拍照，只留足印，不留垃圾。

<繁体字>

山間湖泊健行之旅：切込湖和刈込湖

切込湖（込，音同「入」）和刈込湖（刈，音同「義」）都是數千年前火山熔岩流堵塞周邊山脈出水口而形成的，這兩座秘境湖泊也是奧日光地區最隱蔽、最寧靜的水域。除非遇到降雨極少的情況，兩處湖泊通常相連，湖水最深處可達 15 公尺。因為地表上沒有自湖中流出的徑流，人們推斷湖水可能是由地下水道排出的。

根據當地傳說，很久以前這裡盤踞著一條巨蛇，讓居民生活在恐懼之中。日光的神社與寺廟的開山祖師勝道上人（735-817）聽到這件事情後挺身而出，斬殺巨蛇，並將牠沉入了湖底。這兩座湖泊的名字正是代表了人們對勝道上人英雄壯舉的致敬——「切」即「刀切」，「刈」表示「狩獵」，而「込」是「壓入」的意思。

和其他路線相比，這條路線人跡更加稀少，健行者能在密林遍佈的群山之間，獨享如翡翠般碧綠澄靜的湖面。

健行路線

這條健行路線有一定的挑戰性，難度屬於中級。路線起訖點分別是湯元溫泉和光德溫泉，全程約 10 公里，海拔爬升約 300 公尺。整段路線當中，起訖點附近陡峭的台階路最難走，全程耗時約為 3.5 小時。從湯元溫泉到湖邊約為 1 小時路程，從光德溫泉到湖邊則需要 2.5 小時左右。大多數健行者會選擇從湯元溫泉出發，抵達湖邊後可以返回，也可以繼續前往光德溫泉，至終點後搭乘客運返回。

路線亮點

這條路徑蜿蜒曲折，圍繞著三岳山（1945 公尺）盤行。山間的原始森林中樹種豐富多樣，包括與日本柳杉同屬松杉目的常綠樹羅漢柏 (*Thujopsis dolabrata* var. *dolabrata*)。由於地表土層較淺，許多樹根只能橫向生長，乃至橫穿小路。大部分路段都在濃蔭蔽日的山區西側和北側，因此，沿途的岩石、樹幹、小道上都生長著各種苔蘚，為這片古老的森林增添了幾分神秘氛圍。健行中有時還會感到有涼風從路邊的火山岩裂隙或洞口中吹出來，就像置身於天然冷氣房內。光德一帶的湖岸是路線中為數不多的開闊路段，途徑涸沼。涸沼的字面意思是「乾涸的沼澤」，但如今它更像一片乾草原。在這裡，初夏可觀高山花海，秋季則是賞楓的好去處。

健行 TIPS

- 最好能一早出發，因為返程客運班次有限。如果出發得太晚，可能回程趕不上末班車。
- 奧日光山區天氣變化很大，請選擇合適的服裝與鞋子，並及時補充水分。
- 沿路幾處有長椅，可以停下來休息。
- 健行時請不要偏離路標所示路線。
- 儘管拍照吧，但記得只在這裡留下開心的回憶，垃圾要全部帶走哦。

＜日本語仮訳＞

山の湖のハイキング：切込湖と刈込湖

この 2 つの神秘的な湖は、奥日光地域の中でも最も人里離れた静寂な水域に数えられます。切込湖と刈込湖は、数千年前に周囲の山々から流れ込む水の出口が溶岩により塞がれて形成されました。2 つの湖は、降雨量が非常に少ない時以外は相互につながっており、水深は最も深いところで 15 メートルになります。湖から流れ出ている河川は見られないため、湖水は地下の水路を通って流出していると考えられています。

伝説によると、かつてこの地には大蛇が住んでおり、地元の人々はその存在に怯えながら暮らしていたそうです。日光の寺社の創建者である仏僧、勝道上人（735-817）は、その脅威を聞きつけ、大蛇に立ち向かい斬り殺してその亡骸を湖に葬りました。2 つの湖は、上人のこの英雄的な行為を称え、名付けられました。切は「切る」、刈は「狩る」、込は「押し込む」を意味します。

このコースを歩く人は比較的少ないため、ハイカーたちは深い森に囲まれた穏やかなエメラルド色の水面を独り占めにできるでしょう。

ハイキングコース

このハイキングコースの難易度は中級程度で、起点と終点は湯元温泉と光徳温泉にあります。全長は約 10 キロメートル、約 300 メートルの標高差があります。コースの両端付近にある階段の急勾配が最大の難所です。所要時間は平均 3 時間 30 分で、湖は湯元から約 1 時間、光徳からは約 2 時間半の場所にあります。ほとんどのハイカーは湯元から出発し、湖に到着したら再び湯元に戻るか、光徳まで歩いてそこからバスで湯元に戻ります。

コースの見どころ

このコースは、三岳（1,945m）の周囲をぐるりとまわるルートをたどります。山林は原生林で、スギと同じマツ目の常緑樹のアスナロ（学名：*Thujopsis dolabrata* var. *dolabrata*）をはじめ、多様な樹木が生育しています。表土が浅いために、水平に伸びることを余儀なくされた木の根が、コース上をたくさん横切っています。コースの大部分は山の西側と北側を曲がりながら通るため、ほとんどが日陰になっています。そのため、岩や木々、そしてトレインに多種の苔が生えており、それらがこの太古の森の神秘的な雰囲気を高めています。道中どころどころで、コース沿いの火山岩の隙間や洞窟から吹き上げる冷気を感じられます——一種の天然のエアコンです。湖の光徳側のコースでは、道中で数少ない開けたエリアのひとつ、涸沼を通ります。涸沼は「乾いた沼」という意味ですが、現在ではむしろ乾いた草原のように見えます。ここは初夏には高山植物が花を咲かせ、秋には色鮮やかな紅葉が見られる人気の休憩スポットとなっています。

コースのアドバイス

- 朝早くに出発するのが重要です。ハイキングコースの終点から出るバスの本数は限られているため、遅れてしまうと取り残される可能性があります。
- 奥日光の山の天気は急変することがあります。適切な服装とハイキングに適した靴を履いて、こまめに水分補給をしてください。
- ハイキングコース沿いの数箇所に休憩できるベンチが設置されています。
- 指定のコースから外れないでください。
- 写真は好きなだけお撮りください。ただし、残して帰るのは足跡だけにしましょう。

【タイトル】切込湖

【想定媒体】WEB

<簡体字>

切込湖

在奥日光北端，有两座深藏山间的静谧湖泊，其中，切込湖（込，音同“入”）面积较小，最阔处宽约 300 米，最深处可达 15 米。两座湖泊由一条小水道相连，均以翡翠般碧绿澄净的水面和周围古老的原始森林闻名。数千年前，三岳山（1945 米）喷发，熔岩流堵住了山谷出水口，形成了这两座堰塞湖。地表看不到任何河流或水道流出，因此，湖泊应该是通过地下径流排水。湖岸地区以原始森林、地表火山岩以及遍生于树干、岩石甚至徒步道上的多种苔藓而著称。

关于湖泊名字的由来，据说是跟日光的神社与寺庙的开山祖师胜道上人(735-817)有关。传说湖岸附近曾盘踞着一条巨蛇，本地人因此生活在恐惧之中。胜道上人听到这个消息后，前来斩杀了怪物，并将蛇骸沉入了湖底。人们满怀敬意，用湖泊的名字来纪念这项英勇壮举。切込湖的“切”意味着“刀切”，“込”则表示“压入”。

沿着一条盘旋于三岳山的山路前行，即可抵达湖边。路线起讫点分别是本地区的两处温泉度假胜地——汤元温泉和光德温泉。从光德温泉一侧出发，首先到达的是切込湖，这段路程大约需耗时 2.5 小时。

<繁体字>

切込湖

兩座靜謐的湖泊坐落在奧日光北端的深山間，其中，切込湖（込，音同「入」）較小，它最寬處約 300 公尺，最深處可達 15 公尺。兩座湖泊由一條小水道相連，它們都以翡翠般碧綠澄淨的水面和周圍古老的原始森林聞名。數千年前，三岳山（1945 公尺）噴發，熔岩流堵住了山谷出水口，形成了這兩座堰塞湖。根據推測，湖泊應該是透過地下徑流排水，因為在地表看不到任何河流或小溪流出。湖岸地區以原始森林、地表火山岩以及遍生於樹幹、岩石、健行道上的各種苔蘚而著稱。

根據當地傳說，湖泊名字和日光的神社與寺廟的開山祖師勝道上人（735-817）有關。據說當時湖岸附近盤踞著一條巨蛇，人們生活在恐懼之中。勝道上人知道後，前來斬殺了怪物，並將蛇骸沉入了湖底。人們滿懷敬意，用湖泊的名字來紀念這項英勇壯舉。切込湖的「切」意味著「刀切」，「込」則表示「壓入」。

沿著一條盤旋於三岳山的山路，即可到達湖邊。路線的兩頭是兩個當地的溫泉度假勝地——湯元溫泉和光德溫泉。如果從光德溫泉一側出發，大約 2.5 小時後會先到達切込湖。

＜日本語仮訳＞

切込湖

切込湖は、奥日光北端の山奥にある 2 つ隠された山岳湖のうち小さい方です。幅が最も広いところで約 300 メートル、水深は深いところでは 15 メートルに達します。どちらの湖も穏やかなエメラルド色の湖水とそれを取り囲む太古の森で知られています。これらの湖は細い水路で繋がっており、数千年前に三岳（1,945m）の火山噴火で噴出した溶岩流が、谷からの水流を堰き止めたことにより形成されました。地表には湖から流れ出ている河川や水路が確認されていないため、湖水は地下の水路を通って流出していると考えられています。周辺地域には、手つかずの森林、火山岩の露頭、多種多様なコケが木々や岩、さらにはハイキングコースの道にも生育しています。

湖名の由来にまつわる伝説によると、日光の社寺を創建した仏僧、勝道上人（735-817）は、湖のそばに棲む大蛇が周辺の住民を怯えさせていると耳にしました。上人はその怪物を斬り倒し、その亡骸を湖の水中に葬りました。この英雄的な行為を称え、2つの湖はその名前をつけられました。切込湖の「切」は切る、「込」は押し込むという意味です。

これらの湖へは、三岳の周囲を巡る曲がりくねったハイキングコースを通じて、湯元温泉と光徳温泉という 2 つの温泉リゾートを結んでアクセスできます。切込湖は、光徳温泉側の起点から約 2 時間半のハイキングで最初に見えてくる湖です。

【タイトル】 剣込湖

【想定媒体】 WEB

<簡体字>

剣込湖

在奥日光的北端，有两座隐藏在山间的静谧湖泊，其中，剣込湖（剣込，音同“义入”）较大，它最阔处宽约 600 米，最深处可达 15 米。两座湖泊由一条小水道相连，均以翡翠般碧绿澄净的水面和周围古老的原始森林闻名。数千年前，三岳山（1945 米）喷发，熔岩流堵住了山谷出水口，于是形成了这两座堰塞湖。因地表看不到任何河流或水道流出，湖泊应该是通过地下径流来排水。湖岸周边地区以原始森林、地表火山岩以及遍生于树干、岩石、徒步道上的多种苔藓而著称。

湖泊的名字由来，据说跟日光的神社与寺庙的开山祖师胜道上人(735-817)有关。传说湖岸附近曾盘踞着一条巨蛇，本地人因此生活在恐惧之中。胜道上人听到这个消息后，前来斩杀了怪物，并将蛇骸沉入了湖底。人们满怀敬意，用湖泊的名字来纪念这项英勇壮举。剣込湖的“剣”表示“狩猎”，“込”表示“压入”。

沿着一条盘旋于三岳山的山路前行，即可抵达湖边。路线起讫点分别是本地区的两处温泉度假地——汤元温泉和光德温泉。从汤元温泉一侧出发，首先到达的是剣込湖，这段路程大约需要 70 分钟。

<繁体字>

剣込湖

兩座靜謐湖泊坐落在奧日光北端的深山間，其中，剣込湖（剣込，音同「義入」）面積較大，最寬處約 600 公尺，最深處可達 15 公尺。兩座湖泊由一條小水道相連，它們都以翡翠般碧綠澄淨的水面和周圍古老的原始森林聞名。數千年前，三岳山（1945 公尺）噴發，熔岩流堵住了山谷出水口，形成了這兩座堰塞湖。因為在地表看不到任何河流或水道流出，所以根據推測，湖泊應該是透過地下徑流排水。湖岸地區以原始森林、地表火山岩以及遍生於樹幹、岩石、健行道上的各種苔蘚而著稱。

根據當地傳說，湖泊名字和日光的神社與寺廟的開山祖師勝道上人（735-817）有關。據說當時湖岸附近盤踞著一條巨蛇，人們生活在恐懼之中。勝道上人知道後，前來斬殺了怪物，並將蛇骸沉入了湖底。人們滿懷敬意，用湖泊的名字來紀念這項英勇壯舉。刈込湖的「刈」表示「狩獵」，「込」則表示「壓入」。

沿著一條盤旋於三岳山的山路前行，即可到達湖畔。這條路線的兩頭分別是兩個當地的溫泉度假地——湯元溫泉和光德溫泉。從湯元溫泉一側出發，大約 70 分鐘後會先到達刈込湖。

＜日本語仮訳＞

刈込湖

刈込湖は、奥日光北端の山奥にある 2 つの隠れた山岳湖のうち大きい方です。幅が最も広いところでおよそ 600m、水深は深いところで 15m にもなります。どちらの湖も穏やかなエメラルド色の湖水とそれを取り囲む太古の森で知られています。これらの湖は細い水路で繋がっており、数千年前に三岳（1,945m）の火山噴火で噴出した溶岩流が、谷からの水流を堰き止めことにより形成されました。地表には湖から流れ出ている河川や水路が確認されていないため、湖水は地下の水路を通って流出していると考えられています。周辺地域には、手つかずの森林、火山岩の露頭、多種多様なコケが木々や岩、さらにはハイキングコースの道にも生育しています。

湖名の由来にまつわる伝説によると、日光の社寺を創建した仏僧、勝道上人（735-817）は、湖のそばに棲む大蛇が周辺の住民を怯えさせていると耳にしました。上人はその怪物を斬り倒し、その亡骸を湖の水中に葬りました。この英雄的な行為を称え、2 つの湖はその名前をつけられました。刈込湖の「狩」狩る、「込」は押し込むという意味です。

湖は、三岳の斜面をめぐる曲がりくねったハイキングコースを通じて、湯元温泉と光徳温泉という 2 つの温泉地を結んでアクセスできます。刈込湖は、湯元温泉側の起点から約 70 分歩くと最初に見えてくる湖です。

【タイトル】光徳沼

【想定媒体】WEB

<簡体字>

光徳沼

光徳沼是日光国立公園中一处受保护的湿地，位于光徳温泉附近。光徳温泉是前往切込湖和刈込湖（込，音同“入”；刈，音同“义”）徒步路线的起点。光徳沼尽管面积不大（周长约 300 米），位置偏僻，却备受自然爱好者青睐。一眼全年不竭的山泉向沼泽源源不断地注入清澈的泉水。即便盛夏时节，水温也不会超过 15°C，这使得梅花藻 (*Ranunculus nipponicus* var. *submerses*) 能够在这里繁茂生长，用它们娇嫩的白色花朵铺满这片湿地。这种稀有植物只能存活于 15°C 以下的纯净活水中。秋天的光徳沼以四周群山倒映水面的美景著称，漫山层林尽染，白桦 (*Betula platyphylla* var. *japonica*) 和水楂 (*Quercus crispula* var. *crispula*；楂，音同“尤”）的红叶缤纷绚烂。湿地边缘生长着成片的三叶海棠 (*Malus toringo*)，它们的树干多节疤，枝条虬曲，很容易辨认。

推荐徒步者和其他旅行者将这处隐秘的景点纳入行程，同时，也请务必保护好这片独特自然环境中脆弱的生态系统。

<繁体字>

光徳沼

光徳沼位於光徳溫泉附近，它是日光國立公園中一處受保護的濕地。光徳溫泉是前往切込湖和刈込湖（込，音同「入」；刈，音同「義」）健行路線的起點。光徳沼儘管地處偏僻，而且面積不大（周長約 300 公尺），卻很受自然愛好者喜歡。一眼全年不竭的山泉，向沼澤源不斷地注入清澈的泉水。即便盛夏時節，水溫也在 15°C 以下，因此梅花藻 (*Ranunculus nipponicus* var. *submerses*) 這種只能存活於 15°C 以下純淨活水中的稀有植物在這裡生長茂盛，它們嬌嫩的白色花朵鋪滿了整片濕地。到了秋天，光徳沼四周群山倒映水面，美輪美奐，屆時漫山層林盡染，白樺 (*Betula platyphylla* var. *japonica*) 和水楂 (*Quercus crispula* var. *crispula*；楂，音同「尤」）的紅葉繽紛絢爛。濕地邊緣還長著成片的三葉海棠 (*Malus toringo*)，它們的樹幹多節疤，枝條虬曲，很容易辨認。

推薦健行者和普通旅行者將這處隱秘的景點納入行程，但同時也希望能保護好這片獨特自然環境的脆弱生態系統。

＜日本語仮訳＞

光徳沼

光徳沼は、切込湖と刈込湖に向かうハイキングコースの光徳温泉側の起点近くにある、日光国立公園の保護湿地です。面積が小さく（周囲約 300 メートル）、人里離れた場所にありますが、この沼は自然愛好家たちに人気のスポットです。年間を通じて湧き出る澄んだ水を水源とするこの沼は、真夏でも水温が 15 度を超えることはありません。そのため、この沼には、水温が 15 度より低い清流にしか生育しないバイカモ（学名：*Ranunculus nipponicus* var. *submersus*）という希少な水生植物が繁茂しており、小さく繊細な白い花で水面を覆っています。秋の光徳沼は、シラカバ（学名：*Betula platyphylla* var. *japonica*）やミズナラ（学名：*Quercus crispula* var. *crispula*）の紅葉に染められた周囲の山々を映し出することで知られています。湿地帯の周縁には、節くれだった幹と捩れた枝が特徴であるズミ（学名：*Malus toringo*）の木立が生い茂っています。

ハイカーやその他の訪問者にはこの隠れた名所を旅程に含めるよう勧めますが、その独特な環境かつ繊細な生態系を保護するよう注意を払う必要があります。

【タイトル】湯川と日本におけるフライフィッシングの父

【想定媒体】WEB

<簡体字>

湯川与日本飞钓之父

汤川绵延穿过奥日光的心脏地带。它发源于汤瀑布的脚下，一路蜿蜒流过战场原湿地，在距源头大约 12.4 公里处注入中禅寺湖。这条河流最负盛名之处在于，它是日本飞钓活动的诞生地，这要归功于托马斯·布莱克·哥拉巴(Thomas Blake Glover,1838-1911)的努力。他是一名苏格兰商人，在 1868 年之后的日本明治维新中扮演了重要角色，著名的长崎“哥拉巴园”便以他的姓氏命名。日光地区曾吸引了众多外国人前来避暑度假，哥拉巴也是其中一位。1893 年，他在中禅寺湖畔建造了一座度假小屋。哥拉巴热衷于英式飞钓，汤川或许让他想起了苏格兰老家的山溪河流。

当时，日光的河流与湖泊中已经很久不见鱼踪。一是因为华严瀑布巨大的落差成为了鱼类迁徙的天然屏障；二是中禅寺湖被视为圣湖，不允许放养鱼类。1902 年，哥拉巴终于获得许可，从美国科罗拉多州引进 25,000 枚美洲红点鲑的鱼卵，并将孵化出的鱼苗放入汤川。然而，一场台风令首批放入的鱼苗全军覆没，好在第二批鱼苗都茁壮成长了起来，并顺利繁衍生息。许多外国名流和企业家在日光建有避暑别墅，汤川成为了他们钟爱的飞钓地。后来，汤川和汤之湖均被纳为皇室产业。得益于河流全流域的“钓获放流”(Catch and Release)规定，汤川如今依然是全国首屈一指的溪鳟和虹鳟飞钓胜地。

<繁体字>

湯川與日本飛釣之父

湯川發源於湯瀑布腳下，貫穿奧日光的心臟地帶，一路蜿蜒流過戰場原濕地，在距源頭大概 12.4 公里的地方注入中禪寺湖。這條河流是著名的日本飛釣活動誕生地。這項活動之所以能在日本興起，歸功於蘇格蘭商人湯瑪斯·布萊克·哥拉巴 (Thomas Blake Glover, 1838-1911)，他在 1868 年之後的明治維新中扮演了重要角色，著名的長崎「哥拉巴園」便是以他的姓氏命名的。日光一度吸引眾多的外國人前來避暑度假，哥拉巴也是其中一位。1893 年，

他在中禪寺湖畔建造了一座度假小屋，湯川的風光或許讓熱衷於英式飛釣的他想起了蘇格蘭老家的山溪河流。

但是，當時日光的河流與湖泊中已經很久沒有魚了，一是華嚴瀑布巨大的落差成為了魚類遷徙的天然屏障，二是中禪寺湖被視為聖湖，不許放養魚類。到了 1902 年，哥拉巴終於獲得許可，從美國科羅拉多州引進 25,000 枚美洲紅點鮭的魚卵，並將孵化出的魚苗放入湯川。然而，一場颱風讓首批放入的魚苗全軍覆沒，好在第二批魚苗都茁壯成長了起來，並順利繁衍生息。許多外國名流和企業家在日光建造了避暑別墅，於是湯川成為了他們鍾愛的飛釣地。後來，湯川和湯之湖均被納為皇室產業。得益於河流全流域的「釣獲放流」（Catch and Release）規定，直到今天，湯川依然是全日本最重要的溪鱒和虹鱒飛釣勝地。

＜日本語仮訳＞

湯川と日本におけるフライフィッシングの父

湯川は奥日光地域の中心を縫うように流れています。その源は湯滝のふもとにあり、戦場ヶ原湿原を蛇行しながら流れ、源流から約 12.4 キロメートルのところで中禪寺湖に注ぎます。この川は、トーマス・ブレイク・グラバー（1838-1911）という人物の尽力により、日本におけるフライフィッシングの発祥地として最もよく知られています。グラバーは 1868 年以降の明治維新において重要な役割を果たした有名なスコットランドの商人で、長崎の有名な「グラバー園」は彼の名前にちなんで名づけられたものです。彼は、避暑地としての日光に魅了された外国人の一人で、1893 年に中禪寺湖の湖岸にロッジを建てました。彼はフライフィッシングの愛好家でもあり、湯川はおそらく彼にスコットランドの自宅近くの渓流を想起させたのでしょう。

当時、日光の川や湖には長い間魚が棲んでいませんでした。高くそびえる華厳ノ滝が回遊の障害となり、また、中禪寺湖は神聖な場所とされていたため、魚の放流は禁止されていました。1902 年、グラバーはコロラド州からカワマスの卵約 25,000 個を取り寄せて、湯川に孵化した稚魚を放流する許可を得ました。最初に放流された稚魚は台風で死んでしまいましたが、2 度目に放流された稚魚は定着し、湯川は日光に避暑用の別荘を建てた外国の要人や実業家たちにとって、お気に入りのフライフィッシング・スポットになりました。その後、湯川は湯ノ湖とともに皇室の所有物になりました。現在、湯川全域にわたって適用されたキャッチ・アンド・リリース規制のおかげで、湯川は国内有数のカワマスとニジマスのフライフィッシング・スポットであり続けています。

【タイトル】 森林と湿地のネイチャーウォーク：湯滝から戦場ヶ原湿原へ

【想定媒体】 WEB

<簡体字>

森林与湿地的自然漫步：从汤瀑布到战场原湿地

这条路线虽然距离长，走起来却很轻松，为来访者提供了置身多样景观的绝佳机会，奥日光也因此成为了广受徒步者与漫步者青睐的旅行胜地。从壮观的汤瀑布出发，沿着曲折蜿蜒的汤川一路向前，穿过空气宜人的落叶树林，最后到达开阔的沼泽盆地战场原。战场原海拔 1400 米，方圆约 4 平方公里，是日本最著名的湿地之一。大约 2 万年前，附近的男体山（2486 米）喷发，熔岩流凝成的天然堤坝围出了一座大湖。如今，为了保护这里丰富却脆弱的动植物沼泽生态系统，盆地里建有供来访者穿越的木栈道。“战场原”之名取自一场神话大战，故事中，男体山之神化身为一条巨蛇，打败了他的敌人——位于西南 35 公里开外、化身为大蜈蚣的赤城山之神。2005 年 11 月，包括战场原、汤之湖与小田代原在内的 2.6 平方公里土地，以“奥日光湿原”之名被《关于特别是作为水禽栖息地的国际重要湿地公约》（又称《拉姆萨公约》）登录在册。

步行路线

这条轻松的步行路线长 6 公里多，全程都十分平坦。路线起点位于汤瀑布，徒步者可以在这里购买饮料，以防途中饮水不足，还可欣赏瀑布全景。路线的前三分之一路段都在大树参天的林间，之后便是一段架设在战场原湿地地面上的木栈道。湿地里很少有树木生长，因此大部分路段都暴露在阳光下。徒步者可以选择在赤沼路口折回，这里有一个巴士站。但如果意犹未尽，还可以继续前行，去看看大约 2 公里外的龙头瀑布。从起点到赤沼路口需 2 小时，到龙头瀑布 3 小时。

路线亮点

在这段步行旅途中，可以反向见证从湿地到森林的演变过程。途中最先映入眼帘的是水楂 (*Quercus crispula* var. *crispula*; 楢，音同“尤”) 等高大树木，然后是更年轻些的白桦 (*Betula platyphylla* var. *japonica*)，最后抵达泉门池附近的过渡地带。在过去的漫长岁月里，山坡侵蚀导致湿地的外缘被掩埋，于是湿地渐渐转化为干地，最终形成森林。战场原湿地是

自然爱好者的乐园，这里生长着 100 多种植物，包括长在较干燥地带、虬结多疤的三叶海棠 (*Malus toringo*)，以及亮紫色的日光野原薊 (*Cirsium oligophyllum* var. *nikkoense*；薊，音同“纪”）。夏、冬两季，这里还是许多候鸟迁徙的中转站，其中包括水生的鸳鸯 (*Aix galericulata*) 和色彩艳丽的黄眉姬鹟 (*Ficedula narcissina*；鹟，音同“翁”）。赤沼路口附近有一块指示牌，列出了当季的动、植物信息。

路线小贴士

- 这是奥日光最受欢迎的徒步路线，盛夏和秋天是旺季，请做好路途拥挤的准备。
- 木栈道区域极少有树荫，天气炎热时，建议佩戴帽子。
- 请勿离开徒步道和木栈道。森林和湿地的生态系统都很脆弱，受损容易，恢复却慢。
- 尽情拍照，只留足印，不留垃圾。

<繁体字>

森林與濕地的自然漫步：從湯瀑布到戰場原濕地

奧日光是廣受健行者青睞的旅行勝地，雖然這條路線距離不算短，行走起來卻很輕鬆，還能讓人置身多樣景觀之中。從壯觀的湯瀑布出發，沿著蜿蜒的湯川一路向前，穿過空氣清新的落葉樹林，最終到達開闊的沼澤盆地戰場原。戰場原海拔 1400 公尺，方圓約 4 平方公里，是日本最有名的濕地之一。大約 2 萬年前，附近的男體山（2486 公尺）噴發，熔岩流凝成的天然堤壩圍出了一座大湖。如今，為了保護這裡豐富卻脆弱生態系統，盆地裡搭起了供遊客穿越的木棧道。「戰場原」之名取自一場神話大戰，故事中，男體山之神化身為一條巨蛇，打敗了由西南 35 公里開外的赤城山之神變成的一條大蜈蚣。2005 年 11 月，包括戰場原、湯之湖與小田代原在內的 2.6 平方公里土地，以「奧日光濕原」之名被《關於特別是作為水禽棲息地的國際重要濕地公約》（又稱《拉姆薩公約》）登錄在冊。

健行路線

這條路線的起點是湯瀑布，除了佇足欣賞瀑布景色，也推薦在此購買飲料，以防途中口渴。這條長 6 公里多的健行路線全程都十分平坦，相當好走。路線的前三分之一路段都在濃蔭蔽日的森林裡，之後便是一段架設在戰場原濕地地面上的木棧道。因為濕地裡很少有樹木生長，因此大部分路段都暴露在陽光下。健行者可以選擇在赤沼路口折回，這裡有一個客運站。不過如果意猶未盡，也可以繼續前進，去看看大約 2 公里外的龍頭瀑布。從起點到赤沼路口需 2 小時，走到龍頭瀑布總共需要 3 小時。

路線亮點

這段健行旅途中可以反向見證從濕地到森林的演變過程。一路上，先看到的是水櫟 (*Quercus crispula* var. *crispula*；櫟，音同「尤」) 等高大樹木，然後是更年輕的白樺 (*Betula platyphylla* var. *japonica*)，最後抵達泉門池附近的過渡地帶。在過去漫長歲月裡，山坡侵蝕導致濕地的外緣被掩埋，濕地漸漸轉變為乾地，最後形成森林。擁有 100 多種植物的戰場原濕地，無疑是自然愛好者的樂園。在這裡可以看到生長在乾燥地帶、多癟結的三葉海棠 (*Malus toringo*)，以及亮紫色的日光野原薊 (*Cirsium oligophyllum* var. *nikkoense*；薊，音同「紀」)。夏、冬兩個季節，這裡還是許多候鳥遷徙的中轉站，其中包括水生的鴛鴦 (*Aix galericulata*) 和色彩豔麗的黃眉姬鶲 (*Ficedula narcissina*；鶲，音同「翁」)。如果想知道各季節有什麼動、植物，赤沼路口附近的一塊告示牌上有詳細說明。

路線 TIPS

- 這是奧日光最熱門的健行路線，因此，請做好路途擁擠的心理準備，尤其是在盛夏和秋天的旺季。
- 木棧道區域幾乎沒有樹蔭，如果遇到大熱天，建議戴上帽子遮陽。
- 健行時請不要離開步道和木棧道。森林和濕地的生態系統都很脆弱，容易受損，恢復很慢。
- 儘管拍照吧，但記得只在這裡留下開心的回憶，垃圾要全部帶走哦。

＜日本語仮訳＞

森林と湿地のネイチャーウォーク：湯滝から戦場ヶ原湿原へ

この長くも容易なコースは、多様な景色を堪能できる絶好の機会を提供してくれる。これこそ、奥日光がハイカーやウォーカーにとって魅力的な観光地である理由だ。ハイキングコースは、湯滝の壮大なカスケードから始まり、落葉樹の風通しの良い森を通り、広大な戦場ヶ原湿地の盆地に出るまで、湯川のゆったりとした流れに沿って進みます。標高 1,400 メートルに広がる約 4 平方キロメートルの戦場ヶ原湿地は、日本で最も有名な湿地のひとつです。約 2 万年前、近くの男体山 (2,486m) の噴火で流れ出た溶岩が自然のダムを形成し、大きな湖ができました。現在では、豊かでありながら繊細な湿地の生態系を保護するために、整備された長い木道を通じて横断することができます。「戦場ヶ原」という名称は、巨大な蛇に変身した男体山の神が、35 キロメートル南西に位置する大ムカデに変身した赤城山の神と戦い、勝利したという伝説に由来します。また、2005 年 11 月に、戦場ヶ原は、湯ノ湖、小田代原とともに約 2.6 平方キロメートルが「奥日光の湿原」としてラムサール条約湿地（正式名称：特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約）に登録されています。

ハイキングコース

この 6 キロメートルの道のりはほぼ平坦で、とても歩きやすいコースです。起点の湯滝では、飲み物を買い足したり、素晴らしい滝の全景を眺めたりできます。コースの最初の 3 分の 1 は木陰の中の森林散策で、その後は湿地の上に作られた木道を通ります。湿地に出ると樹木がほとんどないため、コースの大部分では直射日光を浴びることになります。バス停がある赤沼分岐点を終点とすることもできますが、さらに 2 キロメートル歩いて竜頭の滝まで向かうこともできます。所要時間は、赤沼分岐点までは 2 時間、竜頭の滝まで向かう場合は 3 時間を想定しておきましょう。

コースの見どころ

このコースでは、湿地から森林に向かう遷移を逆に体験することができます。歩いていると、過渡地帯の泉門池に近づくにつれ、森林の植生がミズナラ（学名：*Quercus crispula* var. *crispula*）などの大きな樹木から若いシラカバ（学名：*Betula platyphylla* var. *japonica*）の木々へと変化していくのが分かります。長い年月の間に、山の斜面が浸食されて湿地の端が埋まり、その結果、湿地は徐々に乾いた土地になり、やがて森に変わっていきます。戦場ヶ原湿原は、自然愛好家には楽園です。ここには、乾燥した土地に見られる節くれだったズミ（学名：*Malus toringo*）の木や、明るい紫色のニッコウアザミ（学名：*Cirsium oligophyllum* var. *nikkoense*）を含む 100 種以上の植物が生育しています。また、夏と冬には、水辺に生息するオシリドリ（学名：*Aix galericulata*）や色鮮やかなキビタキ（学名：*Ficedula narcissina*）など、さまざまな渡り鳥の中継地でもあります。赤沼分岐点付近の看板には、季節に応じて観察できる動植物が表示されています。

コースのアドバイス

- ここは奥日光で最も人気のあるコースなので、特に盛夏と秋の紅葉時期にはかなり混み合うことをご承知おきください。
- 木道の部分には日陰が少ないので、暑い時期には帽子をかぶることをおすすめします。
- ハイキングコースと木道から外れないでください。森林や湿地はダメージを受けやすく、回復にも時間がかかる繊細な生態系です。
- 写真は好きなだけお撮りください。ただし、残して帰るのは足跡だけにしましょう。

【タイトル】 泉門池

【想定媒体】 WEB

<簡体字>

泉门池

泉门池是一个涌泉水池，位于战场原湿地西侧边缘的汤瀑布徒步路线上。池边设有长椅和桌子，可供走出森林的步行者休息，为接下来踏入开阔湿地积蓄体力。泉门池正处于湿地向干地乃至森林缓慢转化的过渡地带。尽管会看到枯死、腐朽的树木，池水却十分清澈，为绿头鸭(*Anas platyrhynchos platyrhynchos*)提供了常年安居的栖息地。

这里也是观赏男体山（2486 米）的绝佳地点，当四周秋叶落尽，高耸于湿原另一头的山体尤为清晰。此外，这里还以一种罕见的自然景观而出名：泉门池周围的地面上散布着一个个球状物体，上面莎草成丛。球体和人头差不多大小，是土壤流失后留下的莎草植丛，看上去仿佛是从地下凭空冒出来一般。因为和僧人的光头很相似，人们便亲切地将它们称为“谷地坊主”（湿原和尚）。泉门池因其如画的风景和独特的景观，成为了自然爱好者和徒步者喜爱的热门观光地。

<繁体字>

泉門池

泉門池是一個泉水池，位於戰場原濕地西側邊緣的湯瀑布健行路線上。池邊有長椅和桌子，剛剛走出森林的健行者可以在這裡稍作休息，為接下來踏入開闊濕地積蓄體力。泉門池正處於由濕地緩慢轉變為乾地、最終變成森林的過渡階段。儘管會看到枯死、腐朽的樹木，池水卻十分清澈，為綠頭鴨 (*Anas platyrhynchos platyrhynchos*) 提供了常年安居的棲息地。

這裡也是觀賞男體山（2486 公尺）的絕佳地點，特別是在秋葉落盡後，濕原另一頭高聳的山體清晰可見。除此之外，這裡還有一個十分罕見也十分有名的自然景觀：泉門池周圍的地面上散布著一個個球狀物體，上面莎草成叢。這些與人頭差不多大小的球體，是土壤流失後留下的莎草植叢，看上去就像是從地下憑空冒出來一樣。因為和僧人的光頭很相似，人們親切地稱其為「谷地坊主」（濕原和尚）。如詩如畫的風光和特別的景觀，讓泉門池成為了受自然愛好者和健行者歡迎的熱門旅遊目的地。

<日本語仮訳>

泉門池

泉門池は、戦場ヶ原湿原の西端、湯滝から続くハイキングコース沿いにある湧水池です。池のそばにはベンチとテーブルが設置されており、森から広々とした湿地帯に道が移行する場所で休憩することができます。この池は、湿地が徐々に乾いた土地に変わり、やがて森林へと移行する遷移帯の一部です。枯れ木や朽ち木が見られる一方で、池の水は驚くほど澄んでおり、年間を通じてこの池を棲み家としているマガモ（学名：*Anas platyrhynchos platyrhynchos*）にとって好適な生息地となっています。

この池からは、特に秋の紅葉が散った後には、湿原の向こうにそびえる男体山（2,486m）の見事な山容がよく見えます。また、泉門池は、周辺一帯に生えているスゲ植物の盛り上がりという珍しい自然現象でも知られています。この盛り上がりは、スゲ植物の株を残して土壤が浸食されたことによってできたもので、まるで人の頭ほどの大きさをした塊が地面から突き出ているように見えます。この盛り上がりは、仏僧の剃髪した頭に似ていることから、親しみを込めて「谷地坊主」と呼ばれています。この池は、絵のように美しい風景とユニークな特徴により、自然愛好家やハイカーたちに人気のスポットとなっています。

【タイトル】 龍王峠

【想定媒体】 WEB

<簡体字>

龙王峡

龙王峡沿鬼怒川绵延近 6 公里，峡谷两端各有一处温泉胜地——鬼怒川温泉和川治温泉。周边山脉形成于大约 2200 万年前的一次海底火山喷发。在上千万年的漫长岁月里，流水的冲刷和滚落的山石雕琢出了龙王峡如今的模样。“龙王”之名始自 1950 年，据说是因为它蜿蜒的河道仿如一条升空的飞龙，十分吉祥。

“自然研究路”循着河岸穿越峡谷，一路上可以看到三种代表不同地质现象的岩石，正是它们造就了如今的龙王峡。上游“紫龙峡”河段的岩石大都是泛紫的安山岩，形成于火山喷发后的早期阶段；中间“青龙峡”区域则以绿色凝灰岩为主，由火山口喷出的极高温火山灰与其他碎石凝结而成。因凝灰岩含铜，所以呈现出蓝绿色调；下游“白龙峡”多为流纹岩，这是一种富含二氧化硅的火山岩，颗粒细腻，外观呈白色。

河流穿过峡谷，流水侵蚀山体，岩石崩裂，形成了三个河段各不相同的独特地貌。虽然鬼怒川大部分时候看上去都温和平缓，可一旦大雨过后，就会变得湍急喧嚣，裹挟着岩石呼啸而下，宛如“发怒的鬼怪”，“鬼怒”之名正由此得来。

友情提示：4~11 月期间，自然研究路沿途多见蚂蟥，雨季尤甚。强烈建议在鞋子上喷洒蚂蟥驱避剂。

<繁体字>

龍王峠

龍王峠沿鬼怒川綿延近 6 公里，在峽谷兩端各有一處溫泉勝地——鬼怒川溫泉和川治溫泉。大約在 2200 萬年前，一次海底火山噴發形成了周邊山脈。在上千萬年的時間裡，流水沖刷，山石滾落，慢慢雕琢出了龍王峠現在的模樣。1950 年，人們開始稱這裡為「龍王峠」，據說是因為它蜿蜒的河道酷似一條升空的飛龍，寓意吉祥。

「自然研究路」循著河岸穿越峽谷，一路上可以看到促成龍王峽的三種地質岩石：上游「紫龍峽」河段的岩石是泛紫的安山岩，大多形成於火山噴發後的早期階段；中間「青龍峽」區域主要是綠色凝灰岩，由火山口噴出的極高溫火山灰與其他碎石凝結而成。因凝灰岩含銅元素，故呈現出藍綠色調；下游「白龍峽」多為流紋岩，這是一種富含二氧化矽的火山岩，顆粒細膩，外觀呈現白色。

河流穿過峽谷，不斷侵蝕山體，造成岩石崩裂，從而形成了三個河段各不相同的獨特地貌。雖然鬼怒川大部分時候看來溫和平緩，可在大雨過後就會變得十分湍急，裹挾著岩石呼嘯而下，就像一隻發怒的鬼怪，「鬼怒」之名正由此得來。

特別提醒：4~11月這段期間，自然研究路沿途多見螞蟥，雨季更多。建議在鞋子上噴灑螞蟥驅避劑。

<日本語仮訳>

龍王峽

龍王峽は、鬼怒川沿いの川治温泉と鬼怒川温泉という2つの温泉郷の間に約6キロメートルにわたって続いている。近辺の山々は、およそ2200万年前に海底火山の噴火によって形成されました。長い年月をかけて、川の流れと転がる石による浸食の結果、現在の峡谷の形が削り出されました。「龍王」という名前は、1950年に谷の曲がりくねった形状が吉祥とされる昇り竜に似ていることから付けられました。

龍王峽の川沿いに続く自然研究路から見える岩石は、この渓谷の形成に寄与した3つの異なる地質現象を物語っています。上流部の「紫龍峽」の岩石は、その大部分が噴火の初期段階にできた紫がかった安山岩です。中流部の「青龍峽」の緑色の岩石は、主に火山口から噴出された極度に高温の火山灰や岩石片が融合してできた凝灰岩です。その中に含まれる銅によって岩石は青みがかった緑色になります。下流部の「白龍峽」の岩石は、流紋岩というシリカを多く含む火山岩が大部分を占めており、細かい粒子と白っぽい見た目が特徴です。

川が渓谷を通り抜け、浸食や岩の崩落によって形成された3つの各区間の珍しい地形。普段は流れが穏やかに見える鬼怒川ですが、「怒った鬼」を意味するその名称は、大雨の後の水流の激しさと、転がる石が立てる音に由来します。

注意：自然研究路では、4月から11月と雨の多い季節にはヤマビルがよくみられます。靴にヒルよけスプレーをかけることを強くおすすめします。

008-010

日光市多言語解説整備支援事業検討協議会

【タイトル】 溪谷のハイキング：龍王峡

【想定媒体】 WEB

<簡体字>

溪谷徒步之旅：龙王峡

龙王峡是一处山石嶙峋的深谷。2200 万年前，海底火山喷发形成火山岩，又历经千百万年来鬼怒川流水的侵蚀和滚石冲击，这才造就了如今的龙王峡地貌。“龙王”之名源自蜿蜒于山岩间的曲折河道，据说它酷似飞龙升空的模样。绵延 6 公里的“自然研究路”（步行约需 3 小时）纵贯峡谷，始于龙王峡站，终于川治温泉药师之汤，但最美的景色大部分都集中在路线最初（峡谷下游）的 2 公里路段内。即便在这段短短的路程中，依然能看到三种特征鲜明的地质现象。峡谷上游的岩石大多是泛紫的安山岩，形成于火山喷发后的早期阶段。中游多绿色凝灰岩，由火山口喷出的炽热火山灰与多种碎石融合而成。下游为流纹岩，这种富含二氧化硅的火山岩质地细腻，颗粒近乎玻璃质，外观呈白色。每个河段都有因山体滑坡和经年侵蚀而形成的奇石怪岩，令人过目难忘。

步行路线

这一段自然研究路的起讫点分别是龙王峡站和白岩。龙王峡站紧邻停车场边的大纪念碑，而白岩是峡谷上游的一个拐弯处。这段路相对好走，虽然峡谷河堤路段有些许起伏，但整体还是比较平坦。天气晴好时，即便徒步新手也能顺利走下来。最艰苦的路段是转入白岩后的上坡路。步行路线的中段有一家茶屋，就在过了鼯鼠吊桥（日语写作：むさび吊橋）之后不远处。茶屋提供长椅和卫生间。

路线亮点

五龙王神社矗立在步行路线起点旁的一处风光如画的山岩上，面对着虹见瀑布，可以清晰观赏瀑布绝景。神社供奉的龙神是附近两处温泉的守护神。当阳光照在四散的细密水雾上时，便会出现彩虹，“虹见瀑布”之名的由来一目了然。沿着小路前行，不久便可抵达竖琴瀑布，它分作多股细流顺着岩壁坠下，宛如竖琴的琴弦一般，故而得名。徒步者切记留意沿途的奇岩怪石，它们都拥有十分贴切的名字：“瓮穴”（日语写作：かめ穴）是水流侵蚀岩石表面留下的洞穴，宛如瓮口；“兔跳”（日语写作：兎はね）是峡谷最窄处，宽仅 4 米，野兔

轻松一跳便能越过；“大观”则提供了纵览峡谷的开阔视野。峡谷原始森林里生长着日本赤松、白桦、枫树、山樱等多类树木，四时景色各不相同。冬天，许多树木落去残叶，视线少了遮挡，或许正是欣赏峡谷瀑布的最佳时节。

路线小贴士

- 尽管山路通畅、维护良好，但地面并不平整，多山石和树根突起。强烈推荐穿着舒适合脚的鞋子。
- 4~11月间，沿途多见蚂蟥，雨季尤甚。强烈建议在鞋子上喷洒蚂蟥驱避剂。
- 请勿偏离有标识的路线。
- 尽情拍照，只留足印，不留垃圾。

<繁体字>

溪谷健行之旅：龍王峽

山石嶙峋、山谷幽深，這就是龍王峽。2200 萬年前，海底火山噴發形成的火山岩，在千百萬年中受鬼怒川流水侵蝕和滾石衝擊後，造就了今天的龍王峽。因為山岩間的河道蜿蜒曲折，猶如飛龍升空，因此有了「龍王」之名。「自然研究路」縱貫峽谷，從龍王峽站開始，到川治溫泉藥師之湯結束，長 6 公里，徒步大約需要 3 小時。不過最美的景色幾乎都集中在路線一開始（峽谷下游）的 2 公里路段。在這段短短的路程中，能看到三種特徵鮮明的地質現象：峽谷上游的岩石大多是泛紫的安山岩，形成於火山噴發後的早期階段；中游多綠色凝灰岩，由火山口噴出的熾熱火山灰與多種碎岩石融合而成；到了下游，幾乎都是流紋岩，這種富含二氧化矽的火山岩質地細膩，顆粒近乎玻璃質，外觀呈現白色。每個河段都有因山體滑坡和經年侵蝕而形成的奇石怪岩，處處讓人驚嘆。

健行路線

這一段自然研究路從龍王峽站開始，到白岩結束。龍王峽站緊鄰停車場邊的大紀念碑，而白岩是峽谷上游的一個拐彎處。這段路相對好走，雖然峽谷河堤路段也有一點點起伏，但大致上還是比較平坦，如果遇上好天氣，就算是健行菜鳥也能順利走下來。最辛苦的路段是轉入白岩後的上坡路。在路線中段、過了鼯鼠吊橋（日文：むさび吊橋）不遠處，會看到一間茶屋，設有長椅和洗手間。

路線亮點

五龍王神社位於健行路線起點附近一處秀麗的山岩上，面對虹見瀑布，從這裡可以觀賞瀑布絕景。神社供奉著附近兩處溫泉的守護神——龍神。當陽光灑落在四散的細密水霧上時，可以看到彩虹，這就是「虹見瀑布」名字的由來。沿著小路前行，不久可以看到豎琴瀑布。正如其名，它分作多股細流順著岩壁墜下，宛如豎琴的琴弦。沿途可以多留意擦肩而過的奇岩怪石，它們的名字都非常生動：「甕穴」（日文：かめ穴）是水流侵蝕岩石表面留下的洞穴，酷似甕口；「兔跳」（日文：兎はね）是峽谷最窄處，只有 4 公尺寬，野兔也能輕鬆跳過；「大觀」則提供了縱覽峽谷的開闊視野。峽谷原始森林裡生長著日本赤松、白樺、楓樹和山櫻等樹木，不同季節各有美景，但冬天可能是欣賞峽谷瀑布的最佳季節，因為此時樹木落去殘葉，視線也少了遮擋。

路線 TIPS

- 雖然山路暢通、維護周全，但地面並不平整，有許多山石和樹根突起，最好能穿上舒適合腳的鞋子。
- 4~11 月這段期間，沿途多見螞蟻，雨季更多，最好能在鞋子上噴灑螞蟻驅避劑。
- 健行時請不要偏離路標所示路線。
- 儘管拍照吧，但記得只在這裡留下開心的回憶，垃圾要全部帶走哦。

＜日本語仮訳＞

渓谷のハイキング：龍王峡

深く険しい龍王峡は、2200 万年前に発生した海底火山の噴火によって形成された岩石が、長い年月にわたって鬼怒川の水流と転がる石によって浸食されてできた谷です。「龍王」という名は、岩の間の曲がりくねった谷の形状が昇龍の姿に似ていることからつけられました。自然研究路は、龍王峡駅から川治温泉薬師の湯まで約 6 キロメートル（歩徒約 3 時間）続いているが、景観的な見どころのほとんどは、このコースの起点から（下流部分）約 2 キロメートルに集中しています。この短いトレッキングコースでも、3 つの異なる地質現象を見ることができます。上流部の岩石は、その大部分が噴火の初期にできた紫がかかった安山岩です。中流部の岩石は主に火山口から噴出された高温の火山灰と様々な岩石片が融合してできた緑色凝灰岩です。下流部の岩石は、シリカを多く含み、白く見えるガラス質の細かな粒子を含む流紋岩という火山岩です。どの部分にも、山腹の浸食や崩壊によってできた印象的で異様な岩石の形成が見られます。

ハイキングコース

自然研究路のこの区間は、駐車場のすぐ近くにある大きな記念碑の横に位置する龍王峡駅から始まり、上流の白岩の曲がり角で終わります。このコースは概ね歩きやすい道です。渓谷の土手に沿って進むために起伏はありますが、比較的平坦で、天候が良ければ初心者でもハイキングが楽しめます。最もきつい区間は、白岩から道路へと続く上り坂です。コースの中間あたり、むささび吊橋を渡ってすぐのところにベンチとトイレのある茶屋があります。

コースの見どころ

コース起点にほど近い五龍王神社は、虹見の滝に面した風光明媚な岩崖の上に立っており、ここから虹見の滝がよく見渡せます。この神社は、近くにある 2 つの温泉の守り神である神聖な龍神を祀っています。陽光が滝の細かい水しぶきを照らすのを見れば、滝の名前の由来は一目瞭然です。コースを少し進むと、岩から流れ落ちるたくさんの細い水流が豊饒の弦のように見えることからその名が付けられた豊饒の滝があります。トレッキング中、親しみのこもった名前のついた様々なスポットを見逃さないようにしましょう。かめ穴は、岩が水流によって甕の形に浸食されてできた穴です。兎はねは渓谷の最も狭い地点で、その幅は 4 メートルと兎が容易に跳んで渡れるほどです。そして、大観は渓谷の大部分が一望できるポイントです。龍王峡の原生林を構成する木々は、アカマツ、シラカバ、カエデ、ヤマザクラなど多様なので、季節に応じて景色が変わります。木々の多くが葉を落とす冬は、何にも遮られることなく峡谷に連なる水流を一望できる最高の季節かもしれません。

コースのアドバイス

- コースの道は見通しがよく整備されていますが、地面は岩や木の根が多く、平坦ではありません。歩きやすい靴を履くことを強くおすすめします。
- このコースでは 4 月から 11 月、特に雨の多い季節にはヤマビルがよく見られます。靴にヒル除けスプレーをかけることを強くおすすめします。
- 指定のコースから外れないでください。
- 写真は好きなだけお撮りください。ただし、残して帰るのは足跡だけにしましょう。

【タイトル】 大觀

【想定媒体】 WEB

<簡体字>

大观

在龙王峡中段的河流右岸，有一个名为“大观”的地方。顾名思义，这里视野开阔，可以尽览蜿蜒攀升的峡谷风光。这里还是把握峡谷全貌，进而了解“龙王”之名由来的最佳地点。大观所处的龙王峡中段为青龙峡区域，多绿色凝灰岩，它们是火山岩碎石与火山灰的混合物，令两侧山壁呈现出独特的蓝绿色泽。

<繁体字>

大觀

「大觀」位於龍王峽中段河流右岸，視野相當開闊，因而得名。從這裡可以看到從下至上蜿蜒曲折的峽谷風光，是盡覽峽谷全貌、領悟「龍王」之名含意的絕佳去處。大觀所處的龍王峽中段青龍峽區域，多為火山岩碎石與火山灰的混合物「綠色凝灰岩」，因此，兩側山壁都呈現出獨特的藍綠色彩。

<日本語仮訳>

大觀

龍王峽の中間まで進むと、川の右側の岸に「大觀」と呼ばれるスポットがあります。その名が示す通り、大觀からは上流に向かって曲がりくねる龍王峽の広いパノラマの景色が望めます。ここは、渓谷の全容を把握し、その名の由来を理解するのに最適の場所です。大觀は、渓谷中間部の「青龍峽」と呼ばれる区間にあり、そこは主に火山岩と火山灰が混ざってできた緑色凝灰岩からなり、渓谷の崖面が独特の青みがかった緑色をしています。

008-012

日光市多言語解説整備支援事業検討協議会

【タイトル】五光岩

【想定媒体】WEB

<簡体字>

五光岩

五光岩是一块直径约 10 米的巨大岩石，坐落在龙王峡上游的河床上。它属于绿色凝灰岩，是火山喷发时灼热的火山灰与不同岩石融合形成的。这块巨岩本身的硬度并不一致，因此各部分受侵蚀的速度也不同，久而久之，中间便出现了一个空洞。相传过去洞中积水，如果天气合适，水面会折射出五色光芒，故得名“五光岩”，只是如今已见不到这一奇景了。

<繁体字>

五光岩

直徑大約 10 公尺的五光岩，坐落在龍王峽上游的河床上。這塊巨石屬於綠色凝灰岩，由火山噴發時灼熱的火山灰與不同岩石融合後形成。其各處硬度不一，所以受侵蝕的速度也不同，久而久之，中間便出現了一個空洞。據說，從前洞中積水，如果天氣合適，水面會折射出五色光芒，所以取名「五光岩」。不過，現在已經見不到這一奇景了。

<日本語仮訳>

五光岩

五光岩は龍王峡上流部の川床にそびえる直径 10 メートルの巨岩です。この岩は、火山の噴火で噴出した高温の火山灰がさまざまな岩石と溶融して作られた緑色凝灰岩でできています。岩の硬さが不均一なため、浸食の速度が異なることから、岩の真ん中に穴が開いています。五光岩の名前は、かつてこの穴に水がたまり、天候状態により五色の光に変化して見えるそうですが、現在はそのような現象は確認できません。

008-013

日光市多言語解説整備支援事業検討協議会

【タイトル】 兔はね

【想定媒体】 WEB

<簡体字>

兔跳

这里是龙王峡最狭窄的地方，宽度仅 4 米，窄到“兔子也能一跳而过”，因此得名“兔跳”（日语写作：兎はね）。兔跳位于青龙峡段的最上游，在这里，绿色凝灰岩层下便是安山岩。安山岩硬度很高，山壁因此得以免遭进一步侵蚀，这才保持住了此处峡谷的宽度。

<繁体字>

兔跳

「兔跳」（日文：兎はね）是龍王峽中最狹窄的地方，寬度只有 4 公尺，窄到「兔子也能一跳而過」，因而得名。兔跳位於青龍峽段的最上游，在這裡，綠色凝灰岩層下便是堅硬的安山岩，因此山壁免遭進一步侵蝕，從而保持了此處峽谷的寬度。

<日本語仮訳>

兎はね

この場所は、渓谷の中で最も狭い箇所であり、その幅がわずか 4 メートルしかないため「ウサギが飛び越えられるほど狭い」として「兎はね」と名付けられました。兎はねは、青龍峡と呼ばれる区間の最上流部に位置し、安山岩が緑色凝灰岩の最下層を構成している地域にあります。岩石が硬いため、浸食範囲の広がりを防げ、渓谷の両側が最も狭く保たれています。

【タイトル】 かめ穴

【想定媒体】 WEB

<簡体字>

瓮穴

在龙王峡上游的河段，可以看到被称为“瓮穴”（日语写作：かめ穴）的地质景观。紫龙峡主要为安山岩，这些岩石形成于 2200 万年前一次火山喷发后的早期阶段。所谓“瓮穴”，就是分布在水平大石台表的圆形凹洞，是河中的涡流卷动小石块或鹅卵石摩擦大块岩石表面形成的。这些凹洞形似瓮口，因而得名。下游的流纹岩上也有类似的凹洞，但大多位于崖壁较高处，而这里的瓮穴距离下方的水位线只有 1 米。人们认为，河流侵蚀下游峡谷山壁的速度更快，因此造成了这样的高度差异。

<繁体字>

甕穴

在龍王峽上游的紫龍峽河段，可以看到一種奇特的地質景觀「甕穴」。此處河段主要由安山岩構成，這些岩石形成於 2200 萬年前火山噴發後的早期階段。所謂「甕穴」（日文：かめ穴），是指分布在水平大石台表的圓形凹洞，是河中的渦流捲動小石塊或鵝卵石摩擦大塊岩石表面形成的。因這些凹洞酷似甕口，才有了這個名字。下游的流紋岩上也有類似的凹洞，但多數位於崖壁較高處，而此處距離下方的水位線只有 1 公尺。一般認為，河流侵蝕下游峽谷山壁的速度更快，因此造成了這樣的高差。

<日本語仮訳>

かめ穴

この地質学的現象は、主に 2200 万年前に起こった噴火の初期に形成された安山岩からなる、「紫龍峡」と呼ばれる龍王峡の上流部に見られます。「かめ穴」とは、水平な岩石段丘に点在する円形の穴のこと、旋回する水流が小さな岩や小石を大きな岩の表面に擦り付ける摩擦による浸食で形成されたものです。これらの穴は、大きな甕口に似ていることから、「かめ穴」と呼ばれています。下流の流紋岩にも同様の

穴がみられますが、それらは崖面のずっと高い位置にあるのに対し、ここの穴は現在の水位からわずか 1 メートル上にあります。この違いは、川の流れが下流の岩石をこの区間よりも速いペースで浸食しているためだと考えられています。

008-015

日光市多言語解説整備支援事業検討協議会

【タイトル】 虹見の滝

【想定媒体】 WEB

<簡体字>

虹见瀑布

虹见瀑布是龙王峡自然研究路上的一大亮点。走在连接自然研究路和五龙王神社的小道上，可以从多个角度欣赏瀑布。“虹见”之名源于瀑布水雾中出现的美丽彩虹，在阳光明媚的早晨最容易见到。这条水势湍急的瀑布直坠 20 米，跌入下方的河流。它是一条“悬谷瀑布”，当主河床低于支流时，支流便成为瀑布或急流汇入主河道，这就是“悬谷”。虹见瀑布的顶端岩床是含有角闪石的火山岩，角闪石富含多种矿物，质地比悬崖底部的流纹岩坚硬许多，因此受侵蚀的速度也慢得多，这才形成了这样一道悬谷。

<繁体字>

虹見瀑布

虹見瀑布是龍王峽自然研究路上的一大亮點。在連接自然研究路和五龍王神社的小道上，可以從各個角度欣賞虹見瀑布，特別是在陽光明媚的清晨，這條瀑布四濺的水霧中經常會出現美麗的彩虹，因此有了「虹見」之名。虹見瀑布是一條「懸谷瀑布」，當主河床低於支流時，支流就會成為瀑布或急流匯入主河道，這就是「懸谷」。水勢湍急的虹見瀑布直墜 20 公尺，跌入下方的河流。虹見瀑布頂端分布著含有角閃石的火山岩，角閃石富含多種礦物，質地比懸崖底部的流紋岩堅硬許多，受侵蝕的速度也自然慢得多，於是形成了這樣一道懸谷。

<日本語仮訳>

虹見の滝

虹見の滝は、龍王峡自然研究路の見どころのひとつです。この滝は、自然研究路と五龍王神社を結ぶ道の途中、複数の角度から見ることができます。滝の名前は、特に晴れた日の朝に滝の水しぶきによく鮮やかな虹が現れることに由来しています。この力強い滝は 20 メートルの高さから下の川へとなだれ落ちます。虹見の滝は、本流の河底が支流より低くなり、支流が滝または急流になって本流に注ぐ「懸谷」に分類さ

れます。滝の頂上部の岩石は、角閃石を含む火山岩です。角閃石は複雑な鉱物の混合物で、下方の崖の基部を構成する流紋岩よりもはるかに硬く、侵食速度も遅いため、このような懸谷が形成されるのです。

008-016

日光市多言語解説整備支援事業検討協議会

【タイトル】五龍王神社

【想定媒体】WEB

<簡体字>

五龙王神社

五龙王神社矗立于一处崖壁之上，正对虹见瀑布，是欣赏瀑布美景的上佳观景点。穿过龙王峡自然研究路起点处的鸟居（神社入口的牌坊式建筑），沿台阶下到河边，即可抵达神社。五龙王神社供奉龙王“高龙命”，他守护着附近的鬼怒川温泉和川治温泉。社内神像造于 1825 年，曾供奉在本地区东北面的景胜山湿地，后因居民们屡遭严重的洪水等自然灾害，神像便在 1929 年被请到了如今的位置。这位神明掌管催云助雨，守护水界安宁，但人们也会为了祈求学业有成、工作顺利、农产丰收等前来参拜。神社在每年的 4 月 15 日举办节庆活动。

<繁体字>

五龍王神社

矗立於崖壁之上的五龍王神社正對著虹見瀑布，是欣賞瀑布的最佳觀景點。穿過龍王峽自然研究路起點處的鳥居（神社入口的牌坊式建築），沿台階下到河邊，就可以到達神社。五龍王神社供奉著守護附近鬼怒川溫泉和川治溫泉的龍王「高龍命」。社內神像於 1825 年建造，曾供奉在當地東北面的景勝山濕地，後因居民們屢次遭受嚴重的洪水等天災，便在 1929 年將神像請到如今的位置。這位神明掌管催雲助雨，守護水界安寧，但人們也前來祈求學業有成、工作順利、農作物豐收。每年 4 月 15 日，神社會舉辦節慶活動。

<日本語仮訳>

五龍王神社

五龙王神社は、虹見の滝に面した岩崖の上に鎮座しており、ここから虹見の滝がよく見渡せます。この神社へ向かうには、龍王峡自然研究路の起点にある鳥居をくぐり、川へと続く階段を下りていかなければなりません。この神社は、近隣の 2 つの温泉、鬼怒川温泉と川治温泉の守護神である高龍命（たかおのみこと）を祀っています。1825 年に彫られた像はかつてこの地域の北東にある景勝山の湿地に置かれていましたが、住民が大洪水などの災害に見舞われたため、1929 年に現在の場所に移されました。この祭神

は雨など水にまつわる出来事を司りますが、参拝者は学業や仕事、豊穰についても祈りを捧げに訪れます。神社の例祭は毎年 4 月 15 日に開催されます。

008-017

日光市多言語解説整備支援事業検討協議会

【タイトル】 竖琴の滝

【想定媒体】 WEB

<簡体字>

竖琴瀑布

过了虹见瀑布，不远处就是另一道面貌截然不同的瀑布——竖琴瀑布。它高 5 米，水量最丰沛时宽度可达 3 米。瀑布上游的溪流发源于东北方约 6 公里外的鸡顶山半山腰，流到这里后汇入鬼怒川。瀑布边缘的岩壁犬牙差互，将水流分割成纤秀的细流垂挂而下。人们觉得这些细流宛如乐器的琴弦，于是为瀑布取名“竖琴”。

<繁体字>

豎琴瀑布

豎琴瀑布距離虹見瀑布不遠，面貌卻截然不同。瀑布上游的溪流發源於東北方約 6 公里外的雞頂山半山腰，並在這裡匯入鬼怒川。豎琴瀑布高 5 公尺，水量豐沛時，寬度可達 3 公尺。瀑布邊緣犬牙交錯的岩壁，將水流分割成纖秀的細流垂掛而下，宛如樂器的琴弦，於是得名「豎琴」。

<日本語仮訳>

竖琴の滝

虹見の滝から少し先には、まったく異なる形をした別の滝があります。竖琴の滝は、高さ 5 メートル、幅は最も水量の多い時で 3 メートルです。この滝に注ぐ溪流は、北東に 6 キロメートルほど離れた鶏頂山の中腹を水源とし、ここで鬼怒川に流れこみます。滝の縁の鋸歯状になっている岩肌が水の流れがいくつもの纖細な筋に分け、その様子が竖琴の弦に似ていることから、この滝の名前が付けられました。

地域番号	009	協議会名	群馬県
------	-----	------	-----

解説文一覧

NO.	スポット名（タイトル）	中国語文字数	想定媒体
009-001	尾瀬の紹介	1010	パンフ
009-002	尾瀬の四季	710	パンフ
009-003	尾瀬国立公園の誕生	295	パンフ
009-004	尾瀬の生き立ち	370	パンフ
009-005	尾瀬湿原のあれこれ	630	パンフ
009-006	尾瀬とラムサール条約	215	パンフ
009-007	尾瀬の植物	1055	パンフ
009-008	尾瀬の動物	1660	パンフ
009-009	尾瀬の自然保護活動の歴史	610	パンフ
009-010	あなたが協力できること	700	パンフ
009-011	尾瀬へのハイキングガイド	1420	パンフ

【タイトル】尾瀬の紹介

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

尾瀬简介

尾瀬是尾瀬国立公园的简称，它位于日本最大的岛屿——本州岛中部，横跨群马、福岛、新潟（潟，音同“戏”）和栃木4县，拥有广袤的山脉和众多湿地。

得益于日本国内最高级别的环境保护计划，尾瀬的自然环境几乎没有被人类干扰的迹象，该地区的地形和野生动、植物保留了数千年来形成的多样自然和生态特征。

尾瀬是日本最大的高沼地之一，覆盖了西部尾瀬原和东部尾瀬沼两大盆地。尾瀬原长6公里，宽2公里，平均海拔1400米；尾瀬沼位于海拔1660米处，周长9公里。大约200万年前，火山喷发产生的熔岩流造就了一个独立的洼地，继而形成了这片高原。洼地逐渐演变成大片泥炭湿地，湿生植物在此茁壮成长，其中不乏各种色彩缤纷的野花。

尾瀬原被海拔2000米左右的群山环抱，最高一座是2356米的燧岳。除了至佛山以外，其他山峰均由火山活动形成，如今被茂密的森林覆盖。至佛山的矿物成分不太适宜植物生长，因此它的林线比其他山峰低，徒步旅行者可以在这里将向东延伸的广袤湿地一览无余。

尾瀬国立公园内没有道路，公园入口是从几个山口延伸出来的森林小径，它们有的通往周围山峰，有的则与前往湿地的下坡道相连。位于群马县一侧的鸠待峠（音同关卡的“卡”）是最热门的公园入口。山间的徒步路径维护良好，路标明确。湿地上铺设了木栈道，纵横交错，十分利于保护环境。园内徒步有多种路线可选，既有一日游的路线，也有需要在公园过夜的较长路线。

尾瀬国立公园的开放时间为5月上旬至10月下旬，尽管不长，但在不同的海拔高度和天气条件下，尾瀬依然会呈现出多种多样的面貌：清晨，随着泥炭湿地上的雾气慢慢散去，周围群山的轮廓渐渐分明，令人难忘；尾瀬天气多变，由晴转阴、由阴转晴都可能发生在瞬间；彩虹更是常见。来访者中大部分都是摄影发烧友，他们来到尾瀬就是为了捕捉它的千姿百态。

公园冬季不开放，因为这里会有大量积雪且气温低至零下10°C。因海拔较高，即使夏季气温也很少达到30°C，夜晚则会非常寒冷。

公园有两个游客中心，知识渊博的工作人员随时可以帮助游客了解公园，包括它的自然环境、野生动物的生态和其他特点。他们还可以就山间路径、木栈道路线以及服装和装备

提供实用性建议。公园周围有 3 处露营地和 20 多栋山间小屋，为徒步旅行者提供住宿、餐饮和沐浴的地方。

多年来，尾瀨一直是自然保护活动家、山间小屋经营者、公园管理者以及来访者共同努力保护的核心对象。尾瀨国立公园将不断致力于守护环境，与来访者分享自然美景。

<繁體字>

尾瀨簡介

尾瀨是尾瀨國立公園的簡稱。尾瀨國立公園位於日本最大島——本州島的中部，橫跨群馬、福島、新潟（潟，音同「戲」）和栃木 4 縣，擁有遼闊的山脈與眾多濕地。

得益於日本最嚴格的環境保護計畫的執行，尾瀨的自然環境幾乎沒有人類干擾的跡象，這裡的地形和野生生物保留了數千年來發展的多樣自然生態。

尾瀨是日本最大的高沼地之一，涵蓋西部尾瀨原與東部尾瀨沼兩大盆地。尾瀨原長 6 公里、寬 2 公里，平均海拔 1400 公尺；尾瀨沼則位於海拔 1660 公尺處，周長 9 公里。大約 200 萬年前，火山爆發的熔岩流造就了一個獨立的低窪地，繼而形成了這片高原。低窪地區逐漸演變為泥炭濕地，目前是大片濕生植物的家園，其中包括各種色彩繽紛的野花。

海拔 2000 公尺左右的群山圍繞著尾瀨原，其中最高的是 2356 公尺的燧岳。除了至佛山外，其他山峰皆由火山活動形成，如今覆蓋著茂密的森林。由於至佛山土質含有的礦物成分不太利於植物生長，此山的林線較其他山峰低，山友們在此能將向東蔓延的濕地全景一覽無遺。

尾瀨國立公園內沒有道路。公園的入口僅為幾條從山口延伸的森林小徑，這些小徑有的通向周圍山峰，有的連接前往濕潤地的下坡路。位於群馬縣一側的鳩待峠（音同關卡的「卡」）是最受歡迎的入口。山間的路標明確且路徑保養完備。濕地上縱橫交錯的木棧道，十分利於環境保護。公園內健行路線多樣，有一日往返路線，也有需在國立公園內過夜的較長路線。

尾瀨國立公園的開放時間為 5 月上旬至 10 月下旬，儘管不長，但在不同的海拔高度與天氣條件下，尾瀨依然會呈現出多樣的面貌。清晨隨著泥炭濕地上的霧氣逐漸散去，顯現周圍群山的輪廓，是難忘的體驗。尾瀨天氣多變，由晴轉陰或由陰轉晴可能都只在片刻間發生，也常有彩虹出現。有許多熱衷攝影的遊客，他們來此就是為了拍攝尾瀨多樣的自然景觀。

由於大量積雪與零下 10°C 的嚴寒，冬季期間公園不對外開放。此外，因海拔較高，即使夏季氣溫也鮮少達到 30°C，夜間則相當寒冷。

公園內有兩個遊客中心，知識豐富的工作人員會隨時協助遊客了解尾瀬國立公園的自然環境、野生動物生態與其他特徵，並提供園內山間路徑、木棧道路線，以及有關服裝與裝備等實用性建議。園區周邊有 3 個露營地與 20 多間山屋，為登山者提供住宿、餐飲與盥洗服務。

多年以來，尾瀬一直是環境保護人士、山屋經營者、公園管理員，以及遊客等共同維護的重要地區。尾瀬國立公園將不斷守護當地環境，與遊客分享當地美景。

<日本語仮訳>

尾瀬の紹介

「尾瀬」は、尾瀬国立公園を構成する広い範囲の山々と湿原を指す呼び名です。尾瀬は日本で最大の島である本州の中央にあり、群馬、福島、新潟および栃木の 4 県にまたがっています。

尾瀬の自然環境には、人間が干渉した跡がほとんど見られません。日本でも最も強力な環境保護プログラムのおかげで、この地域の地形と野生生物は、何千年にもわたり発達してきた物理的および生態学的特徴を多く保持しています。

日本最大級の高層湿原である尾瀬は、西側の尾瀬ヶ原と東側の尾瀬沼地域の 2 つの盆地を包含しています。尾瀬ヶ原は縦 6 キロメートル、横 2 キロメートルにわたる面積を持ち、平均標高は 1,400 メートルです。尾瀬沼は標高 1,660 メートルに位置しており、周囲は 9 キロメートルです。尾瀬の台地は、約 200 万年前の火山噴火で流れ出た溶岩が独立した窪地を作り出した後に形成されました。この窪地は、現在、多様で色とりどりな野花を含む湿生植物の広大な生育地である泥炭湿原へと徐々に発達しました。

尾瀬ヶ原は 2,000 メートル級の山々に囲まれています。その中でも最も高いのが 2,356 メートルの燧ヶ岳です。至仏山以外のすべての山は火山活動を起源としており、深い森に覆われています。至仏山の鉱物成分は植物の生育にあまり適していないので、この山の森林限界は他の山よりも低い位置にあります。そのため、登山者は至仏山から東側に広がる湿原のパノラマを眺望することができます。

尾瀬国立公園内には道路がありません。公園の入口はいくつかの峠から延びる林道のみです。登山道は周辺の山頂へ登る道や湿原へ下り道に分かれています。国立公園の群馬県側にある鳩待峠が最もよく使われる入口です。山中の登山道はよく整備され、分かりやすい標識が設置されており、湿原には環境保護のための木道が縦横に渡されています。ルートには日帰りで楽しめるコースから、公園内の宿泊が必要な、より長いリートまでさまざまなものがあります。

尾瀬国立公園は 5 月上旬から 10 月下旬まで開園しています。標高と天候の変化によって、尾瀬はこの短い開園期間中でも多彩な表情を見せてくれるでしょう。泥炭湿原を覆う早朝の霧がゆっくりと晴れて、周囲の山々のシルエットが現れる様子を見るのは、忘れられない体験です。虹もよく架かります。晴れた空が急に曇ったり、逆に曇りから急に晴れに変わったりします。来訪者の中には、尾瀬の多様な姿を撮影するために訪れる熱心な写真愛好家も多くいます。

冬になると、大量の降雪と気温マイナス 10℃ にもなる厳しい寒さのため、公園は閉園となります。標

高が高いいため、夏場でも気温が 30℃に届くことはめったになく、夜はかなり冷え込むこともあります。

ビジターセンターが 2 つあり、知識豊富なスタッフが国立公園の自然環境、野生動物の生態などについて教えてくれます。また、登山道や木道のルート、おすすめの服装と装備についての実用的な助言も得られます。公園周辺には 3 つのキャンプサイトと 20 以上の山小屋があり、登山者に宿泊場所や食事、風呂を提供しています。

長年にわたり、尾瀬は自然保護活動家、山小屋の運営者、公園管理者、そしてもちろん訪問者たちによる保護活動の中心となっていました。尾瀬国立公園は、その自然の美しさを訪問者と共有しながら、環境を守り続けています。

【タイトル】尾瀬の四季

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

尾瀬的四季

尾瀬四季分明，各有特色。许多游客会在不同季节多次造访，体验当季美景。

春季

5月上旬积雪才逐渐融化，尾瀬的春天姗姗来迟。此时，游客中心重新开门迎客，山间小屋也从积雪中展露身影，开始接待游客。5月下旬至6月中旬是水芭蕉(*Lysichiton camtschatcensis*)的花季，白色的花朵点缀着湿地，吸引大量游客前来。随后，立金花(*Caltha palustris* var. *nipponica*)的金黄色花朵为这里再增添一道亮丽的风景线。

夏季

夏季是登山的最佳季节，盆地最为葱郁。7月，湿地因白毛羊胡子草(*Eriophorum vaginatum* subsp. *fauriei*)的绒毛而变成白色。晚些时候，又会被大苞萱草(*Hemerocallis middendorffii* var. *esculenta*)饱满的花朵装点成一片黄色的花海。夏天是尾瀬的花季，也是旅游旺季，登山者为征服群峰纷至沓来，普通游客则热衷于在穿越湿地的木栈道上欣赏美景。

秋季

8月下旬，秋天到来，气候慢慢转凉，一些动物也开始为漫长的冬眠做准备。9月，树叶逐渐变色，湿地的草本植物和其他植被呈现出秋季特有的金黄色。随后，山坡上的枫树和山毛榉(*Fagus crenata*)等树木会变成鲜艳的红色、黄色和棕色。10月开始降雪，到11月时积雪已经很深，公园的大部分区域要到下一个春季才会开放。

冬季

10月中旬开始下雪，整个尾瀬地区便化身为一片银白色的世界。公园和山间小屋的工作人员在给设备做好防范恶劣气候的措施后，也会暂时离开这里。整个冬季，公园部分地区的积雪可深达3~4米，但对维护尾瀬的生态系统大有好处，厚实的积雪能保护植物免受隆冬凛冽寒风的侵袭，并在春末融雪时滋养新芽生长。

<繁體字>

尾瀨的四季

尾瀨的季節分明，許多遊客會在不同季節中多次造訪此地，欣賞當季風景。

春

尾瀨的春天來得較晚，5月初積雪才逐漸融化。此時，遊客中心開始營運，山屋從積雪之中現身，迎接遊客。5月下旬到6月中旬是水芭蕉 (*Lysichiton camtschatcensis*) 的花季，白色花朵點綴濕地，吸引大批遊客前往。隨後，立金花 (*Caltha palustris var. nipponica*) 金黃色的花朵綻放，為這片景觀增添一道新的色彩。

夏

夏季是登山的最好季節，盆地也最為蓊鬱。7月時，濕地被白毛羊鬍子草 (*Eriophorum vaginatum subsp. fauriei*) 的絨毛染成一片白色，隨後綻放的北萱草 (*Hemerocallis middendorffii var. esculenta*) 讓濕地的主色調變成明亮的黃色。夏季是尾瀨的花季，也是旅遊的高峰期，登山愛好者紛紛來此征服群峰，普通遊客則透過穿越濕地的木棧道欣賞美景。

秋

8月下旬，尾瀨迎來秋天，氣候變得涼爽，一些動物開始為漫長的冬眠做準備。9月，樹葉逐漸變色，濕地的草本植物和其他植被呈現出秋季特有的金黃色。不久，楓樹與山毛櫟 (*Fagus crenata*) 等樹木給山坡添上鮮豔的紅、黃與棕色。10月開始降雪，至11月積雪深厚，公園的大部分地區要到次年春天才能參觀。

冬

10月中旬開始下雪，讓尾瀨慢慢化身為一片銀白色的世界。公園和山屋的工作人員在做好惡劣氣候防範措施後，也將暫時離開這裡。整個冬季，公園部分地區的積雪深度可達3至4公尺，不過這對維護尾瀨的生態系統有很大好處，厚重的積雪可以保護植物免受冬季寒風侵襲，春末積雪融化之時還能滋養新芽生長。

＜日本語仮訳＞

尾瀨の四季

尾瀨の季節はそれぞれ特徴的です。季節ごとの魅力を楽しむために、多くの人が年間を通じて何度も訪れます。

春

5月初旬に雪が溶け始める尾瀨では、春は遅い時期にやってきます。ビジターセンターが営業を開

始し、山小屋は雪の中から姿を現し、訪問者の受け入れを始めます。5月下旬から6月中旬まではミズバショウ (*Lysichiton camtschatcensis*) の季節です。その白い花は湿原を明るく彩り、多数の訪問者を呼び寄せます。その後、リュウキンカ (*Caltha palustris* var. *nipponica*) が明るい黄色の色彩を景色に加えます。

夏

夏は山々へのアクセスが最も良く、盆地が最も緑豊かになる季節です。7月には湿原はワタスゲ (*Eriophorum vaginatum* subsp. *fauriei*) の綿毛で白くなり、その後、ニッコウキスゲ (*Hemerocallis middendorffii* var. *esculenta*) の花が咲くと明るい黄色に変わります。夏は尾瀬の花、そして訪問者の最盛期です。登山者は峰々を制覇するために、そして一般の訪問者は湿原を横断する木道からの景色を楽しむために、ここへやって来ます。

秋

8月下旬に秋が訪れると、気候が涼しくなり、動物たちは長い冬眠の準備を始めます。9月には木の葉の色が変わり始め、湿原の草やその他の植物が秋らしい金色になります。その後、山の斜面にあるカエデやブナ (*Fagus crenata*) などの木々が明るい赤、黄、茶色に色づきます。10月に雪が降り始め、11月までには深く降り積もり、公園の大部分では春まで訪れることができなくなります。

冬

10月中旬から始まる降雪は、やがて尾瀬全域を深い雪の国に変えます。公園の職員と山小屋は設備が雪や寒さに耐えられるように準備してから、冬の間は公園を離れます。公園の一部で3~4メートルも積もる雪の層は、公園の生態系を維持するうえで大きな役割を果たしています。この雪の層は、真冬は冷たい風から植物を守り、春の終わりに雪が溶けると新芽の生長を育みます。

【タイトル】尾瀬国立公園の誕生

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

尾瀬国立公园的诞生

1934 年，尾瀬地区被纳入日光国立公园，成为日本第 4 个国立公园的一部分。但由于这两个地区的环境截然不同，2007 年 8 月单独成立了尾瀬国立公园，并把公园范围扩大到了会津驹岳和田代山周边地区，成为日本第 29 个国立公园。尾瀬位于关东地区和东北地区的交界处，距离东京仅 150 公里，是一日游的游客、露营者和徒步旅行者的热门目的地。

长期以来，尾瀬国立公园一直处于日本自然保护的最前沿，这要归功于当地居民为阻止发电站建设工程做出的努力，此举避免了本地大部分地区被淹没。之后，他们还制止了公园内的道路开发，并发起了一项行动，通过杜绝乱扔垃圾等举措，力求减轻观光给环境造成的潜在负面影响。

<繁體字>

尾瀬國立公園的由來

尾瀬地區於 1934 年被納入日光國立公園，成為日本第 4 個國立公園的一部分。由於兩地的環境截然不同，所以尾瀬國立公園於 2007 年 8 月正式獨立設立，並將公園範圍擴大至會津駒岳與田代山周邊地區，成為日本第 29 座國立公園。尾瀬國立公園位於關東地區與東北地區交界處，距離東京僅約 150 公里，是一日遊的遊客、露營者、登山客的休閒勝地。

尾瀬國立公園長期以來處於日本自然保護的第一線。最初，在當地居民的共同努力下，成功阻止了發電廠的建設工程，避免了尾瀬大部分地區被淹沒。此外，他們還制止了園內道路開發，並啟動了保護措施計畫，透過杜絕亂丟垃圾等舉措，力爭減輕觀光給環境造成的潛在性負荷。

<日本語仮訳>

尾瀬国立公園の誕生

1934 年、尾瀬地域は日本で 4 番目に指定を受けた国立公園の一部として、日光国立公園に編入されました。しかし、この 2 つの地域は環境が大きく異なるため、尾瀬国立公園は 2007 年 8 月

に独立した公園として設立されました。公園の範囲は会津駒ヶ岳や田代山の周辺地域まで拡張され、尾瀬国立公園は日本で 29 番目の国立公園となりました。関東地方と東北地方のちょうど境目にあり、東京からわずか 150 キロメートルしか離れていないため、日帰りで訪れる人やキャンプをする人、登山者に人気の行楽地となっています。

尾瀬国立公園は長い間、日本における自然保護の最前線に立ってきました。それは、地域の大部分を水没させる予定だった発電所の建設を市民の力で中止させたことに起因します。その他の取り組みには、公園内への道路建設の阻止や、観光によるゴミの放置やその他の潜在的な環境被害を防ぐプログラムの立ち上げなどがあります。

【タイトル】尾瀬の生い立ち

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

尾瀬的形成

大约 200 万年前，整个尾瀬地区还是一片高原。后来，浅山谷地西端的蛇纹岩逐渐造就了至佛山。在此后的火山喷发过程中，诞生了附近的其他山脉。由于这些山脉喷出的熔岩流粘度较低，所以形成的地貌宽而浅，如同一块盾牌覆盖在地面上，因此得名“盾形火山”。随着山脉逐步包围中央高原，尾瀬的地貌慢慢变成了现在的格局。

燧岳（2356 米）是该地区最后喷发的火山，喷发始于大约 35 万年前的更新世（大约 258 万年前-11,700 年前）时期，从西坡流下的熔岩流改变了既存河流的走向。大约 1 万年前，在山坡侵蚀的过程中，当时燧岳南侧的熔岩流阻断了沼尻川的流向，形成了尾瀬沼。

之后，河水从山上把淤泥和其他沉积物一路带到现在被称为尾瀬原的地区。这些河流经常泛滥或改变河道，独立的小型池沼和小微湿地便应运而生。植物在这里逐渐腐烂分解，最终形成了今天覆盖高原的厚实泥炭层。

<繁體字>

尾瀬的形成

大約在 200 萬年前，整個尾瀨地區還是一片高原。後來，淺山谷地西端的蛇紋岩逐漸造就了至佛山。在之後的火山噴發過程中，周邊的其他山脈誕生了。由於這些山脈噴出的熔岩流黏度較低，所以形成了寬而淺、形似放置在地面上的盾牌的「盾形火山」地貌。隨著群山逐漸包圍中央高原，尾瀨慢慢變成了今天的景觀。

燧岳（海拔 2356 公尺）為該地區最後一座噴發的火山，噴發始於大約 35 萬年前的更新世（大約 258 萬年前-11,700 年前）時期，從西邊山坡流出的熔岩改變了舊有河流的流向。大約 1 萬年前，在山坡侵蝕的過程中，燧岳南側的熔岩阻擋了沼尻川的流向，從而形成了尾瀨沼。

而後，河水從山上流至現在的尾瀨原，把淤泥與其他沉積物也運送過來。這些河流時常氾濫或改變河道，進而形成獨立的池沼與小微濕地。植物在這裡逐漸腐爛分解，最終形成了如今覆蓋高原的厚實泥炭層。

<日本語仮訳>

尾瀬の生い立ち

尾瀬全域は約 200 万年前までひとつの台地でしたが、その後、浅い谷の西端で蛇紋岩から至仏山が形成されはじめ、やがて、火山噴火により周辺の山々も形成されました。これらの山から噴出した粘度の低い溶岩流は、幅広く浅い楯状火山の地形を作り出しました。この火山は、地面に置いた戦士の盾に似ていることからその名が付けられました。山々が中央の台地を取り囲むことで、尾瀬の景観は現在の形を取り始めました。

燧ヶ岳（2,356m）はこの地域で最後に噴火した山で、その噴火は約 35 万年前の更新世（約 258 万年前-1 万 1,700 年前）に始まりました。西側の山腹から流れ出た溶岩流は、既存の川の流れを変えました。約 1 万年前、燧ヶ岳の南側の溶岩流が山の斜面の侵食も手伝って沼尻川の流れを堰き止めたことで、尾瀬沼が形成されました。

その後、山々から流下する川が、現在の尾瀬ヶ原として知られる地域にシルトやその他の堆積物を運び込みました。川は頻繁に氾濫したり流路を変えたりして、小さな独立した沼や湿地を形成しました。これにより植物が分解し始め、やがて今日の台地を覆う厚い泥炭層が形成されました。

【タイトル】尾瀬湿原のあれこれ

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

关于尾瀬湿地

因低温或湿度过大等自然条件，死亡植物体无法完全分解，其残留的有机物就堆积成了泥炭。尾瀬的年平均气温为 4°C，与冰箱内的温度相当，足以抑制死亡植物的分解速度。

未完全腐烂的物质经过数千年的积累和凝缩，最终变成泥炭土。尾瀬的泥炭堆积速率根据植物和气候的不同，约为每年 0.7~0.8 毫米。如果一名旅行者不小心走下木栈道，在泥炭上踩出一个 1 厘米的凹陷，则需要 10 年才能恢复原状。研究人员认为，此处的泥炭层要达到现在的 5 米厚度，可能经历了 6000~8000 年的时间。

因地表下植被构成、生长环境的形成过程不同，覆盖在尾瀬原湿地上的植物也不尽相同。这里有 1800 多个池沼（在湿地和泥炭地里形成的池塘和沼泽），直径从 2 米到 100 多米不等，深度则从 10 厘米到 3 米多不等。

尾瀬原的大部分湿地是多次洪水泛滥造成的结果。每次河水退去，都会在两岸留下被高高的堤岸隔开的湿地（见插图）。湿地是芦苇、莎草、睡菜(*Menyanthes trifoliata*)等植物的理想生长地，当这些植物死去，一部分腐烂分解后便会形成泥炭，填平洼地，形成平坦的地表。

尾瀬沼附近的湿地最初由池塘变化而来。池塘因岸边侵蚀逐渐被泥沙填满，这个过程为水生植物创造了得天独厚的生长环境，又因死亡植物体被分解而最终变成泥炭。因为地表通常与周围的地下水位处于同一水平面，这种湿地也被称为“低位泥炭沼泽地”。泥炭从河水中获得滋养，这对生长在这里的水芭蕉(*Lysichiton camtschatcensis*)至关重要。

<繁體字>

關於尾瀨濕地

因低溫或濕度過高等自然條件，死亡植物無法被完全分解，其殘留的有機物堆積而成的就是泥炭。尾瀨地區年平均氣溫為 4°C，與冰箱內的溫度差不多，足以減緩死亡植物的分解速度。

未完全腐爛的物體經歷千年的積累與凝聚，最後變成泥炭土。尾瀨泥炭土的堆積速率因植物的種類與氣候的不同而有所變化，每年大約為 0.7 至 0.8 毫米。若一位遊客隨意走下

木棧道，在泥炭土上留下 1 公分的凹陷，那麼需要 10 年才能恢復原狀。研究人員推測，此處的泥炭層達到目前的 5 公尺厚度，可能花費了 6000 至 8000 年。

地表下的植被構成、生長環境的形成過程不同，尾瀨原濕地的植物也不盡相同。這裡總計 1800 多個池沼（在濕地或泥炭地中形成的池塘或沼澤），直徑從 2 公尺到 100 多公尺不等，深度也從 10 公分到 3 公尺以上不等。

尾瀨原的大部分濕地為多次洪水氾濫所造成。每次河水退去，都會在河流兩側留下被高大的河堤隔開的濕地（參閱插圖）。這些濕地是蘆葦、莎草、睡菜 (*Menyanthes trifoliata*) 等植物的理想生長地。當這些植物死去，其一部分腐爛分解後，就會形成泥炭，填平凹陷地面。

尾瀨沼附近的濕地最初是由池塘演變而來。隨著塘岸被侵蝕，池塘內會逐漸被泥沙填滿，這個過程為水生植物創造了得天獨厚的生長環境。隨著植物死亡後逐漸分解，泥炭層開始形成。由於地表通常與周圍地下水位處於同一水平高度，這種類型的濕地又被稱為「低位泥炭沼澤地」。泥炭從河水中汲取營養，是生長在此處的水芭蕉 (*Lysichiton camtschatcensis*) 的重要資源。

＜日本語仮訳＞

尾瀨湿原のあれこれ

泥炭は、低温や多湿の条件下で枯死した植物が完全に分解されずに、有機物が残ることで形成されます。尾瀨の年間平均気温は 4°C で、これは冷蔵庫の中とほぼ同じで、腐敗を抑制するのに十分な寒さです。

部分的に腐敗した物質が何千年もかけて堆積し凝縮すると、やがて泥炭土に変わります。尾瀨の泥炭の成長速度は、植物の種類や気候によって異なりますが、年間約 0.7~0.8 ミリとされています。もしハイカーが木道から外れて泥炭に 1 センチの窪みを作ってしまうと、その窪みが回復するまでに 10 年かかることになります。研究者たちは、この湿地の泥炭層の表面が現在の厚さである 5 メートルに達するまでに、6 千~8 千年を要したと推定しています。

尾瀬ヶ原の湿原を覆う植物は、地表下の植生の構成や生育環境の形成過程によって異なります。1,800 以上ある池沼（湿原や泥炭地に形成される池や沼のこと）の大きさは直径 2 メートルから 100 メートル以上、深さも約 10 センチから 3 メートル以上とさまざまです。

尾瀬ヶ原の湿原の大部分は、繰り返し起きた洪水の結果です。水が引いたび、川の両側には高い土手に区切られた湿原が残されました（図参照）。これらの湿原は、ヨシやスゲ、ミツガシワ (*Menyanthes trifoliata*) などの生育には理想的な環境です。これらの植物が部分的に分解されると泥炭が形成され、それが窪地を埋めて平らな地表を作りました。

尾瀬沼の近くの湿原は、最初は池塘として始ましたが、その岸が侵食されるにつれて徐々に土砂で埋めました。この過程で、水生植物に適した生育環境が作り出され、やがて植物が分解されると泥炭が形成されました。この種類の湿原は、普通は地表面が周囲の地下水位と同じ高さにあるため、

「低層湿原」と呼ばれています。この泥炭が川の水から受け取る栄養分は、ここに育つミズバショウ (*Lysichiton camtschatcensis*) にとってはとても重要なものです。

【タイトル】尾瀬とラムサール条約

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

尾瀬和《拉姆萨尔公约》

2005年11月，尾瀬被列入《拉姆萨尔公约》湿地名录，以表彰其作为候鸟湿地栖息地的重要性。该公约正式名称为《关于特别是作为水禽栖息地的国际重要湿地公约》，于1971年在伊朗城市拉姆萨尔签署，因此按照惯例被简称为《拉姆萨尔公约》。这是一项以保护和可持续利用湿地资源为目的的国际条约，对象涵盖河流、湖泊、稻田、水库、海湾、滩涂和红树林等。截至2024年5月，日本共有53处《拉姆萨尔公约》湿地，参与公约的170多个国家中共计2500多处湿地登录在册。

<繁體字>

尾瀬與《拉姆薩公約》

2005年11月，尾瀬被列入《拉姆薩公約》濕地名錄，以表彰當地做為候鳥濕地棲息地的重要性。《拉姆薩公約》正式名稱為《關於特別是作為水禽棲息地的國際重要濕地公約》，依照慣例，以1971年的簽署地伊朗城市拉姆薩來簡稱。這是一項旨在保護與永續利用濕地資源的國際條約，保護對象包括河流、湖泊、稻田、水庫、海灣、海灘與紅樹林等。截至2024年5月，日本有53個《拉姆薩公約》濕地。目前簽署公約協議共有170個國家，總計2500個濕地註記登錄。

<日本語仮訳>

尾瀬とラムサール条約

2005年11月、尾瀬は渡り鳥の湿地生息地としての重要性が認められ、ラムサール条約湿地として登録されました。この条約の正式名称は「特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約」と言いますが、1971年にイランの都市ラムサールで調印されたことから、一般にその名で呼ばれています。湿地の保護と持続可能な利用を目的とした国際条約であり、河川や湖、水田、貯水池、海の入り江、干潟、マングローブの森などが対象となっています。2024年5月時点で、日本には53ヶ所のラムサール条約湿地があり、世界では170ヶ国以上が参加し、2,500カ所以上が登録されて

います。

【タイトル】 尾瀬の植物

【想定媒体】 パンフレット

<簡体字>

尾瀬的植物

尾瀬地区拥有多个生态系统、900 多个植物物种，这得益于其独特的地形、地理和气候条件。尾瀬位于四种植被类型的交汇处：北部植被带、南部植被带、太平洋植被带和日本海植被带。

山林

尾瀬原周围的大部分山地上覆盖着落叶林，根据海拔高度和土壤类型的不同，其种类也有所不同。例如，在鳩待峠（音同关卡的“卡”）附近有很多树皮呈白色的日本山毛榉(*Fagus crenata*)；通往山之鼻的下山路会经过日本水楂林(*Quercus crispula* var. *crispula*; 楢，音同“尤”); 在海拔 1600 米以上的地区，分布着大白叶冷杉(*Abies mariesii*)和尾瀬云杉(*Picea jezoensis* var. *hondoensis*)等针叶树。

森林地表光照不足，但观察力强的人可能会发现一种开着白色小花的植物——球果假水晶兰(*Monotropastrum humile*)。它不像其他植物那样进行光合作用，而是从菌类中获取养分。

至佛山不是火山，主要由外观像蛇皮的蛇纹岩构成。由于岩石中的镁和铁含量较高，很多植物不宜生长。以尾瀬命名的尾瀬草(*Japonolirion osense*)是为数不多能在至佛山上生长的植物，它与加藤繁缕(*Arenaria katoana* var. *katoana*)和细叶雏薄雪草(*Leontopodium fauriei* var. *angustifolium*)（见照片）一起被称为“蛇纹岩植物”。这 3 种稀少植物已被日本环境省列为濒危物种。

湿生植物

春夏季节，湿地上鲜花盛开。水芭蕉(*Lysichiton camtschatcense*)最先出现，从 5 月下旬到 6 月中旬，湿地的许多地方都呈现一片白色。不过，看似白色的花朵，实际上是一种叫做“佛焰苞”的叶子（类似马蹄莲）。开橘黄色花的大苞萱草(*Hemerocallis middendorffii* var. *esculenta*)也是深受游人们喜爱的多年生植物，花期在 7 月中旬。正如其英文名(daylily)所示，它的花期只有一天。高山植物日本黏菖蒲(*Triantha japonica*)的茎上会开出精致的花朵，据说这种植物的历史可以追溯到冰河时期。

其他尾瀨常見植物中，還有如海綿一般能吸收並儲存大量水分的泥炭蘚、白毛羊胡子草(*Eriophorum vaginatum* subsp. *Fauriei*)等。

生長在沼澤和小湖泊中的植物有睡蓮(*Nymphaea tetragona* var. *angusta*)，以及葉子像荷花但開黃色花朵的尾瀨萍蓬草(*Nuphar pumila* var. *ozeensis*)。尾瀨萍蓬草十分稀少，已被日本環境省列為瀕危物種。

<繁體字>

尾瀨的植物

尾瀨地區獨特的地形、地理與氣候條件，造就了多個生態系統，900 多種植物。尾瀨位於四種植被類型的交匯處：北部植被帶、南部植被帶、太平洋植被帶與日本海植被帶。

山林

尾瀨原周圍的大部分山地上覆蓋著落葉喬木，其種類依據海拔高度與土壤類型而有所不同。例如：在鳩待峠(音同關卡的「卡」)附近有大量樹皮灰白的日本山毛櫟(*Fagus crenata*)；通往山之鼻的下山路上會經過日本水楓林 (*Quercus crispula* var. *crispula*; 楓，音同「尤」)；在海拔 1600 公尺以上的地區，分布著大白葉冷杉 (*Abies mariesii*) 和尾瀨雲杉 (*Picea jezoensis* var. *hondoensis*) 等針葉樹。

森林地面比較昏暗，視力敏銳的遊客或許能發現開白色小花的球果假水晶蘭 (*Monotropastrum humile*)。它不像其他植物那樣進行光合作用，而是從菌類中獲取養分。

至佛山不是火山，主要由外觀像蛇皮的蛇紋岩構成。岩石中的鎂與鐵含量較高，不利於植物生長。以尾瀨命名的尾瀨草 (*Japonolirion osense*) 是為數不多能在至佛山生長的植物，它與加藤繁縷 (*Arenaria katoana* var. *katoana*)、細葉雛薄雪草 (*Leontopodium fauriei* var. *angustifolium*) (參閱圖片) 一起被稱為「蛇紋岩植物」。這 3 種稀少植物已被日本環境省列為瀕危物種。

濕生植物

春夏時節，濕地上鮮花盛開。首先綻放的是水芭蕉 (*Lysichiton camtschatcense*)，從 5 月下旬至 6 月中旬，濕地多處都會被它們染成白色。看似白色的花朵，實際上是一種叫做「佛焰苞」的葉子 (與馬蹄蓮類似)。到了 7 月中旬，開橘黃色花的北萱草 (*Hemerocallis middendorffii* var. *esculenta*) 是遊客們最喜歡的植物。正如它的英文名 (daylily) 所示，北萱草花朵只開短短的一天。高山植物日本黏菖蒲 (*Triantha japonica*) 的莖上會開出精緻的花朵，據說其歷史可追溯至冰河時期。

尾瀬常見的植物還包括：如海綿般可以吸取並儲存大量水分的泥炭蘚，以及白毛羊鬚子草 (*Eriophorum vaginatum* subsp. *Fauriei*)。

生長在沼澤與小湖泊中的植物有睡蓮 (*Nymphaea tetragona* var. *angusta*)，以及葉子像荷花、但會開黃色花朵的尾瀨萍蓬草 (*Nuphar pumila* var. *ozeensis*)。尾瀨萍蓬草十分稀少，已被日本環境省列為瀕危物種。

<日本語仮訳>

尾瀬の植物

この地域に独特な地形、地理および気候条件は、900 種以上の植物を擁するいくつかの生態系を生み出してきました。尾瀬は、北方系、南方系、太平洋型および日本海型という4つの異なる植生帯が交わる場所に位置しています。

山地森林

尾瀬ヶ原を取り囲む山々は、大部分が落葉樹に覆われていますが、落葉樹の種類は標高と土壤に応じて異なっています。例えば、白っぽい樹皮を持つブナ (*Fagus crenata*) は鳩待峰近辺に多く生えており、山ノ鼻に向かって下る道は、ミズナラ (*Quercus crispula* var. *crispula*) の森を通っています。標高 1,600 メートルを超えると、オオシラビソ (*Abies mariesii*) とオゼトウヒ (*Picea jezoensis* var. *hondoensis*) などの針葉樹が多く見られます。

林床にはほとんど光が届きませんが、観察力のある人はギンリヨウソウ (*Monotropastrum humile*) を見つけられるかもしれません。小さな白い花を咲かせるこの植物は、他の植物とは違い、光合成を行わず、代わりに菌類から栄養を得ています。

至仏山は火山ではなく、大部分が蛇紋岩でできています。蛇紋岩という名称は、蛇の皮のような見た目にちなんでいます。この岩はマグネシウムと鉄を多く含むため、多くの種類の植物にとって生育に適してはいません。至仏山で育つ数少ない植物のひとつに、尾瀬にちなんで名付けられたオゼソウ (*Japonolirion osense*) があります。オゼソウはカトウハコベ (*Arenaria katoana* var. *katoana*) やホソバヒナウスユキソウ (*Leontopodium fauriei* var. *angustifolium*)（写真参照）と共に、「蛇紋岩植物」と呼ばれており、これらの 3 種類の植物は環境省から、絶滅危惧種に指定されている希少な植物です。

湿生植物

春と夏の間、湿原は花で覆われます。最初に姿を現すのはミズバショウ (*Lysichiton camtschatcense*) で、5 月下旬から 6 月中旬にかけて湿原の多くの場所を白く覆います。しかし、白い花のように見えるものは、実際には「仏炎苞」と呼ばれる葉です（オランダカイウに似ている）。7 月中旬に明るい橙黄色の花を咲かせるニッコウキスゲ (*Hemerocallis middendorffii* var. *esculenta*) という多年草も、訪れる人々に根強い人気があります。英名の通り、この花は 1 日しか

咲きません。茎に繊細な花をつけるイワショウブ (*Triantha japonica*) は、氷河期から生き残っている高山植物です。

尾瀬でよく見られるその他の植物には、スponジのようにたくさんの水を蓄えるミズゴケやワタスゲ (*Eriophorum vaginatum* subsp. *fauriei*) などがあります。

沼や小さな湖で育つ植物には、ヒツジグサ (*Nymphaea tetragona* var. *angusta*) や、ハスに似た葉をもち黄色い花を咲かせるオゼコウホネ (*Nuphar pumila* var. *ozeensis*) があります。オゼコウホネは環境省から、絶滅危惧種に指定されている希少な植物です。

【タイトル】尾瀬の動物

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

尾瀬的动物

尾瀬国立公园多样化的环境中栖息着各种动物，从身长仅仅 2 厘米、翅膀只有 1.5 厘米的日本最小的蜻蜓，到体重可达 200 公斤的亚洲黑熊，数不胜数。

这些动物在该地区的生态中发挥着重要作用。例如，黑熊活动范围很大，其粪便中未消化的种子被扩散到更广阔的区域，间接达到了播种的效果，从而帮助植物扩大了生长范围。目前，公园正在研究如何把人类和黑熊的栖息地分开。

近年来，气候变化改变了动物们的栖息环境，导致公园内鹿群数量大幅增加，这是闻所未闻的现象。不断增加的鹿群可能会破坏湿地和改变森林生态，因此公园也正在研究限制鹿群数量的策略。

哺乳动物

公园里有 34 种哺乳动物，但游客很少能看到它们。亚洲黑熊(*Ursus thibetanus*)在熊类中算体型中等，主要以草食为主（遇到黑熊时的应对措施见下文）；日本鬣羚(*Capricornis crispus*)是国家指定特别天然纪念物，和偶蹄目牛科的山羊是亲戚；日本白鼬(*Mustela erminea nippon*)被日本环境省列为易危稀少物种，是一种深受游客喜爱的动物，不过很难发现。虽然看起来可爱无害，但它是以小型哺乳动物和鸟类为食的肉食动物。游客有时会发现一些其他哺乳动物，包括日本兔(*Lepus brachyurus*)和小小的国家指定天然纪念物日本睡鼠(*Glirulus japonicus*)。

BOX

注意！如果遭遇黑熊

亚洲黑熊的攻击性低于其他熊类，更倾向于躲避人类。但如果感受到威胁或惊吓，它们可能会变得很危险。可以摇响设置在部分木栈道旁的铃铛，或拍手或说话，提醒黑熊附近有人。如果遇到熊，不要大声喧哗或奔跑，而是慢慢地、安静地离开。

鸟类

根据记录，公园内有 160 多种鸟类。有些候鸟以森林为家，但更多候鸟喜欢湿地。在湿地可以看到栗耳鹀(*Emberiza fucata*)、斑嘴鸭(*Anas zonorhyncha*)和被日本环境省列为易危稀

少物种的澳南沙锥(*Gallinago hardwickii*)。森林中栖息着大斑啄木鸟(*Dendrocopos major hondoensis*)、黄眉姬鹟(*Ficedula narcissina*)和日本树莺(*Horornis diphone cantans*)，后者曾因其美妙的歌声被称为日本夜莺。在海拔较高的岩石地带，还能发现领岩鹨(*Prunella collaris erythropygia*)和星鸦日本亚种(*Nucifraga caryocatactes japonica*)。

两栖动物

公园内栖息着多种青蛙，例如山棕蛙(*Rana ornativentris*)、田子蛙(*Rana tagoi*)和森树蛙(*Zhangixalus arboreus*)。在木栈道上窥探沼泽和河流时，经常会看到红腹蝾螈(*Cynops pyrrhogaster*)，但有时也会发现费氏小鲵(*Hynobius lichenatus*)和日本黑小鲵(*Hynobius nigrescens*)等山椒鱼的小伙伴们。后两种小鲵都已经被日本环境省列为易危稀少物种。

鱼类

尾瀨的池沼（在湿地和泥炭地里形成的池塘和沼泽）、河川里生活的鱼类中，包括红点鲑(*Salvelinus leucomaenis*)、山女鱼（马苏大麻哈鱼，*Oncorhynchus masou masou*） 、拉氏大吻鱥(*Rhynchocypris lagowskii steindachneri*)、泥鳅(*Misgurnus anguillicaudatus*)等。红点鲑肉质鲜美，盐烤后尤其美味。公园内禁止钓鱼，游客可以在尾瀨的住宿地和餐馆品尝到红点鲑。

昆虫

尾瀨的生态系统非常适合昆虫生长，在公园的沼泽、河流、湿地和森林中都能发现种类繁多的昆虫。蜻蜓包括尾瀨豆娘(*Coenagrion terue*)、大瑠璃星蜻蜓(*Aeshna crenate*)、八丁蜻蜓(*Nannophya pygmaea*)等；蝴蝶则有黄腹燕尾蝶(*Papilio machaon hippocrates*)、大绢斑蝶(*Parantica sita niphonica*)和日本红眼蝶(*Erebia niphonica scoparia*)等，也有喜欢寒冷地区和高海拔地区的物种。

<繁體字>

尾瀨的動物

尾瀨國立公園多樣化的環境，為各種動物提供了理想的棲息之所，從身長 2 公分、翅膀只有 1.5 公分的日本最小的蜻蜓，到重達 200 公斤的亞洲黑熊，數不勝數。

這些動物在園區生態中扮演著重要角色。例如：由於黑熊大範圍活動的生活習性，其糞便中未消化的種子可以擴散到更廣闊的區域，間接達到了播種的效果，從而幫助植物擴大了生長範圍。目前，公園正在研究如何把人類和黑熊的棲息地分開。

近年的氣候變遷，影響到了動物們棲息地的環境，導致園內鹿群數量大幅增加，這是前所未聞的現象。野鹿族群的不斷增加恐將破壞濕地、改變森林生態，因此尾瀨國立公園開始著手研究如何限制鹿群數量的對應策略。

哺乳類動物

公園裡有 34 種哺乳動物，但遊客很少能看到牠們。亞洲黑熊 (*Ursus thibetanus*) 在熊類中體型算中等，主要以草食為主 (遇到黑熊時的應對措施見下文)；日本鼴羚 (*Capricornis crispus*) 是國家指定特別天然紀念物，和偶蹄目牛科的山羊是親戚；日本白鼬 (*Mustela erminea nippon*) 是一種深受遊客喜愛的動物，不過很難被發現，已被日本環境省列為易危稀少物種。雖然看起來可愛無害，但日本白鼬是以小型哺乳動物和鳥類為食的肉食動物。遊客有時還會發現一些其他哺乳動物，例如日本兔 (*Lepus brachyurus*) 和小小的國家指定天然紀念物日本睡鼠 (*Glirulus japonicus*)。

BOX

注意！如遭遇黑熊

亞洲黑熊的攻擊性低於其他熊類，且傾向躲避人類。但如黑熊受到威脅或驚嚇，牠們可能會變得很危險。可以搖響設置在部分木棧道旁的熊鈴，或透過拍手或說話的方式讓黑熊知道人類就在附近。如若遇到黑熊，請勿大聲喧嘩或逃跑，而是緩慢、安靜地離去。

鳥類

依據紀錄，尾瀨國立公園內有超過 160 種鳥類。有些候鳥棲息在森林之中，但更多候鳥喜歡濕地。在濕地可以見到赤胸鶲 (*Emberiza fucata*)、花嘴鴨 (*Anas zonorhyncha*) 和被日本環境省列為易危稀少物種的大地鶲 (*Gallinago hardwickii*)。森林裡棲息著大斑啄木鳥 (*Dendrocopos major hondoensis*)、黃眉姬鶲 (*Ficedula narcissina*) 與日本樹鶯 (*Horornis diphone cantans*)。其中，日本樹鶯曾因其美妙的歌聲被稱為日本夜鶯。在海拔較高的岩石地帶，還能發現領岩鹨 (*Prunella collaris erythropygia*) 和星鴉日本亞種 (*Nucifraga caryocatactes japonica*)。

兩棲動物

國立公園內棲息著多類青蛙，包括山赤蛙 (*Rana ornativentris*)、田子蛙 (*Rana tagoi*) 和森樹蛙 (*Zhangixalus arboreus*) 等。在木棧道上俯看下方沼澤與河流，時常能看見紅腹蟾蜍 (*Cynops pyrrhogaster*)，偶爾也能發現費氏小鯢 (*Hynobius lichenatus*) 和日本黑小鯢 (*Hynobius nigrescens*) 等山椒魚的夥伴們。後兩種小鯢已被日本環境省列為易危稀少物種。

魚類

公園內的池沼（在濕地或泥炭地中形成的池塘或沼澤）、河川裡的魚類包括紅點鮭（*Salvelinus leucomaenoides*）、山女魚（馬蘇大麻哈魚，*Oncorhynchus masou masou*）、拉氏大吻鱈（*Rhynchocypris lagowskii steindachneri*）、泥鰌（*Misgurnus anguillicaudatus*）等。特別是紅點鮭肉質鮮美，鹽烤後尤其美味。國立公園內禁止釣魚，但遊客能在尾瀨的住宿地和餐廳品嘗到紅點鮭。

昆蟲

尾瀨生態系統非常適合昆蟲生存，公園內的沼澤、河流、濕地與森林中都能找到各式各樣的昆蟲。蜻蜓有尾瀨豆娘（*Coenagrion terue*）、大瑠璃星蜻蜓（*Aeshna crenata*）、八丁蜻蜓（*Nannophya pygmaea*）等；蝴蝶包括金鳳蝶日本亞種（*Papilio machaon hippocrates*）、青斑蝶（*Parantica sita niphonica*）和日本紅眼蝶（*Erebia niphonica scoparia*）等，其中也有喜歡寒冷地區和高海拔地區的物種。

<日本語仮訳>

尾瀨の動物

尾瀨には、体長わずか 20 ミリ、羽の長さがわずか 15 ミリの日本最小のトンボから、体重が最大 200 キロになるツキノワグマまで、公園内の多様な生息地に対応するさまざまな動物が生息しています。

これらの動物は、この地域の生態系において重要な役割を果たしています。例えば、行動圏の広いクマは、糞に含まれる未消化の種子を広範囲に撒き散らすことで、間接的な種子拡散を行い、植物の広い地域での生長を助けています。最近では、人とクマの生活する場所が重ならないよう、棲み分けができる対策が検討されています。

近年の気候変動により生息環境が変わったため、公園内でシカの生息数が増加しており、これは以前には見られなかった現象です。増加したシカは湿原を破壊し、森の生態系を変化させる恐れがあるため、個体数を制限する対策が検討されています。

哺乳類

公園内には 34 種の哺乳類が生息していますが、そのほとんどは訪問者の目に触れることがありません。ツキノワグマ（*Ursus thibetanus*）は中型のクマで主に草食性として知られています（遭遇した時の対応については下記を参照）。国の特別天然記念物のカモシカ（*Capricornis crispus*）は、偶蹄類ウシ科のヤギの仲間です。環境省から準絶滅危惧の希少種として扱われているホンドオコジョ（*Mustela erminea nippon*）は人気がありますが、めったに見かけることはありません。見た目は愛嬌があり、おとなしそうに見えますが、実際には小さな哺乳類や鳥を捕食する肉食獣です。時折目にすることがある哺乳類には、ノウサギ（*Lepus brachyurus*）や小さな国の天然記念物のニホンヤマネ（*Glirulus japonicus*）などがあります。

ボックス：

クマに遭遇した時のヒント

ツキノワグマは他の種類のクマに比べると攻撃性は低く、むしろ人間を避けようとする傾向があります。しかし、脅威を感じたり突然驚かされたりすると、危険なこともあります。訪問者は、木道に沿った所定のエリアに設置されている鈴を鳴らし、手を叩いたり話したりして、人間が近くにいることクマに知らせるようにしてください。もし、出くわしてしまったときは、大きな音を立てたり走ったりせずに、ゆっくりと静かにその場所から離れましょう。

鳥類

公園内では 160 種以上の鳥類が報告されています。多くの渡り鳥が湿原を好む一方、森を住処にする鳥もいます。湿原では、ホオアカ (*Emberiza fucata*)、カルガモ (*Anas zonorhyncha*)、環境省から準絶滅危惧の希少種に指定されているオオジシギ (*Gallinago hardwickii*) を見つけることができます。森には、アカゲラ (*Dendrocopos major hondoensis*)、キビタキ (*Ficedula narcissina*)、その美しい歌声からかつてジャパニーズ・ナイチンゲールと呼ばれたウグイス (*Horornis diphone cantans*) がいます。標高が高く岩の多い地域では、イワヒバリ (*Prunella collaris erythropygia*) とホシガラス (*Nucifraga caryocatactes japonica*) が見られます。

両生類

公園内にはヤマアカガエル (*Rana ornativentris*)、タゴガエル (*Rana tagoi*)、モリアオガエル (*Zhangixalus arboreus*) などのカエルが生息しています。アカハライモリ (*Cynops pyrrhogaster*) は木道から沼や川を覗くとよく見かけますが、ときには、トウホクサンショウウオ (*Hynobius lichenatus*) やクロサンショウウオ (*Hynobius nigrescens*) のようなサンショウウオの仲間も見つかります。あの 2 種類のサンショウウオは、環境省から準絶滅危惧の希少種に指定されています。

魚類

尾瀬の池沼（湿原や泥炭地に形成される池や沼のこと）や河川には、イワナ (*Salvelinus leucomaenoides*) やヤマメ (*Oncorhynchus masou masou*)、アブラハヤ (*Rhynchocypris lagowskii steindachneri*)、ドジョウ (*Misgumus anguillicaudatus*) などの魚類が生息しています。イワナはきわめて美味しい魚で、とくに塩焼きが絶品です。公園内ではもちろん採捕することはできませんが、尾瀬の宿泊先やレストランなどで賞味することはできます。

昆虫類

尾瀬の生態系は昆虫にとって理想的で、公園内の沼や川、湿原、森の至るところで多種多様な昆虫が見られます。トンボ類は、オゼイトトンボ (*Coenagrion terue*)、オオルリボシヤンマ (*Aeshna crenata*)、ハッチョウトンボ (*Nannophya pygmaea*) などのチョウ類では、キアゲハ (*Papilio machaon hippocrates*)、アサギマダラ (*Parantica sita niphonica*)、ベニヒカゲ (*Erebia*

niphonica scoparia) などが記録されており、寒い地域や標高の高い場所を好む種類も生息しています。

【タイトル】尾瀬の自然保護活動の歴史

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

尾瀬的自然保护史

自最初到访的游客被此处风景吸引并决意守护开始，尾瀬就一直是自然保护的先驱。

江户时代(1603-1867)，猎人和渔民经常来到这片郁郁葱葱的湿地打猎捕鱼。会津沼田街道贯穿整个尾瀬地区，将会津地区（北部）和上州地区（南部）相连，它曾是运送食物和其他货物的干道。明治时代(1868-1912)末期，尾瀬建成第一座山间小屋，其地形地貌随之成为了研究和自然学习的主题。

1903 年，为了给飞速现代化的日本提供水力发电，政府首次计划在尾瀬地区建设水坝和隧道。幸运的是，自然爱好者们联合起来阻止了这项计划。1949 年，尾瀬保护协会成立，保护自然的行动变得更加有组织性。

尾瀬自然保护最著名的标志当属国立公园内用以保护湿地的木栈道。起初，公园只是在湿地难以穿越的地方铺设圆木。后来为了更便于行走，人们把圆木劈开加工成木板铺成平道。到了 20 世纪 50 年代，游客的日益增加对木板路造成了明显的损害，于是公园在 1952 年开始全面修建木栈道。栈道大多高出湿地表面，目前已绵延 65 公里。

尾瀬还一度计划开发公路，但也遭到了环保人士的反对。当登山者和徒步旅行者留下的垃圾越来越多，尾瀬发起了让游客将垃圾带回家的运动，并取得了成功。尾瀬的成功经验被推广到了面临同样问题的日本其他地区。

最近，尾瀬又制定了一项计划，旨在保持该地区水质和推广使用太阳能等清洁能源。在公园工作人员和志愿者的不断努力以及游客的积极配合下，尾瀬将继续切实守护公园的自然资源。

<繁體字>

尾瀬的自然保護史

自從最初的遊客被尾瀨的美麗風景所吸引並決心保護這片土地以來，尾瀨便成為自然保護領域的先驅。

江戶時代（1603-1867），經常有獵人與漁民來到這片鬱鬱蔥蔥的濕地狩獵捕魚。會津沼田街道貫穿整個尾瀬地區，串聯會津地區（北部）和上州地區（南部），是運送食物等物

資的幹道。明治時代（1868-1912）末期、第一座山屋落成、尾瀬の地形環境成為了自然研究與學習的主題。

為了給飛速現代化的日本提供水力發電，1903 年，日本政府首次計劃於尾瀬地區建設水壩和隧道。幸運的是，熱愛自然環境的人們團結起來阻擋了這個計畫。1949 年，隨著尾瀬保護協會的成立，自然保護活動更具系統性。

尾瀬國立公園內保護濕地的木棧道非常著名，是尾瀬自然保護的象徵。起初，只是在濕地難以穿越的地帶鋪設圓木，後來為了更便於行走，人們將木頭劈開成木板鋪成平道。到了 1950 年代，逐漸增加的遊客對木板路的破壞日益嚴重，於是當地從 1952 年開始全面修建木棧道。木棧道大多架高於濕地表面，目前已綿延 65 公里。

尾瀬地區曾計劃開發道路，也遭到環保人士反對。當登山與健行的遊客留下的垃圾越來越多，尾瀬發起了讓遊客帶垃圾回家的活動，其成效良好。尾瀬的成功經驗被推廣至面臨同樣問題的日本其他地區。

近期，尾瀬制定了一項以維持地區水質與推廣太陽能等清潔能源為目的的計畫。透過工作人員與志工的不斷努力，以及遊客的配合，尾瀬將繼續致力於保護公園內的自然資源。

＜日本語仮訳＞

尾瀬の自然保護活動の歴史

尾瀬は、最初の訪問者らがその風景に心を奪われ、この土地を守ろうと決意して以来、自然保護の先駆けとなっていました。

江戸時代（1603-1867）には、豊かな湿原に生息する獲物を目当てに、猟師や漁師がしばしばこの地域を訪れていました。会津地方（北）と上州地方（南）を結び、食品や物資を運ぶための会津沼田街道が、尾瀬地域を通っていました。明治時代（1868-1912）の終わりに、最初の山小屋が建てられ、尾瀬の土地は研究や自然学習の対象となりました。

1903 年、急速に近代化する日本に水力發電を供給するために、尾瀬は初めてダムやトンネルの建設計画の対象となりました。しかし、幸運なことに、自然愛好家たちが団結して、この計画を阻止することができました。1949 年に尾瀬保護協会が設立され、彼らの活動はより組織的なものとなりました。

尾瀬の自然保護を象徴する最も有名なものは、国立公園の湿原を保護するための木道です。当初は、湿原の渡りにくい場所に丸太が渡しただけの簡素なものでしたが、後に丸太が割られて平たくなり、歩きやすくなりました。1950 年代に入ると、訪問者の増加による被害が顕著になつたので、1952 年には本格的な木道の整備が始まりました。これらの木道はほとんどが湿原の上に高く設置されており、現在では 65 キロメートルの延長に及んでいます。

尾瀬ではかつて道路開発が計画されましたが、これも環境活動家たちによって阻止されました。登山者やハイカーの残すゴミが増え始めると、尾瀬は訪問者にゴミの持ち帰りを呼びかけるキャンペーンを始めました。この運動は成功し、同じ問題に直面する日本の他の地域にも広がりました。

ごく最近、尾瀬は地域の水質維持と太陽光発電などのクリーンエネルギーの利用促進を目的とするプログラムを策定しました。公園スタッフやボランティアの取り組み、そして訪問者の協力により、尾瀬はこれからも公園の自然資源を守り続けていきます。

【タイトル】あなたが協力できること

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

希望得到您的理解与支持

每一位游客都可以力所能及地保护尾濑的自然环境。

请勿偏离路径

修建木栈道和徒步路径，是为了保护公园内的野生动物和自然环境。每年都有数十万游客来到尾瀨，我们需要大家的合作。

请将带入公园的所有物品带走

即使一片垃圾都可能影响公园脆弱的环境。您可以尽情拍照，但请务必带走所有垃圾。

水质与每个人息息相关

水是尾瀨的宝贵资源，请勿在露营地或山间小屋的浴室中使用肥皂或洗发水。

为他人着想

尾瀨是一个回归自然的地方，请勿喧哗，让每一位游客都能静心感受大自然的美景和声音。

如果您需要帮助

游客中心有工作人员可以为游客解答问题并提供信息，欢迎随时光临并分享您的反馈意见。

<繁體字>

希望得到您的理解與支持

所有遊客都可以為保護尾瀨的自然環境做出貢獻。

請勿偏離路徑

木棧道與健行路徑，是為了避免公園內野生動物和自然環境受到破壞。每年都有數十萬遊客來到尾瀨，我們需要大家的合作與配合。

請攜帶您所有的東西離開

即使是一點點垃圾都將影響公園脆弱的環境。您可以盡情拍照，但請務必帶著所有垃圾離開公園。

水質與每個人休戚與共

水是尾瀨的寶貴資源，請勿在露營地或山屋的浴室中使用肥皂或洗髮精。

為他人設想

尾瀨是一個回歸自然的地方，請勿大聲喧嘩，讓每一位遊客能靜心感受大自然的景象與聲音。

如果您需要幫助

遊客中心有工作人員能回答您的問題並提供資訊，隨時歡迎您的光臨並分享您的意見。

<日本語仮訳>

あなたが協力できること

尾瀬を訪れるすべての人が、尾瀬の自然環境保護に貢献できます。

通路を外れない

木道と登山道は、公園の野生生物と自然環境を守るために作られました。毎年数十万人が尾瀬を訪れるので、皆さんの協力が必要です。

公園に持ち込んだものはすべて家に持ち帰る

たったひとつのゴミでも公園の脆弱な環境に影響を与えることがあります。写真は好きなだけ撮ってかまいませんが、必ずすべてのゴミを持ち帰ってください

水質はみんなの責任

水は尾瀬の貴重な資源です。キャンプ場や山小屋の浴室では石鹼やシャンプーを使わないでください。

他の人のことを考える

尾瀬は自然に帰る場所です。他の人たち静かに自然を楽しめるようにしましょう。

もしあ手伝いが必要な場合は…

ビジターセンターのスタッフが質問に答え、情報を提供します。気軽に立ち寄り、ご意見を聞かせてく

ださい。

【タイトル】 尾瀬へのハイキングガイド

【想定媒体】 パンフレット

<簡体字>

尾瀬徒步旅行指南

尾瀬拥有维护良好的徒步路线，适合各种类型的徒步旅行者。公园的湿地上全程铺设了纵横交错的平坦木栈道，高过林线的山坡上则有陡峭的登山道。徒步旅行者请务必注意，尾瀬四面环山，天气多变。可能上午阳光明媚、温暖如春，下午就大雾弥漫、寒风刺骨，反之亦然。建议游客穿着适合当地气候的舒适衣物，并携带雨具和备用衣物。

穿着

- 帽子

高海拔地区太阳光强烈，建议佩戴有帽檐的帽子。

- 内衣或打底衣物

轻薄且速干的合成纤维或羊毛面料。

- 长袖衫

建议穿着速干面料的长袖衣服。

- 袜子和鞋子

准备厚袜子和舒适结实的徒步鞋。如果要走山路，建议穿着高帮登山鞋。

- 背包

背包大小取决于徒步路线长短和是否携带帐篷。建议配备防雨罩。

- 徒步长裤

穿着轻质合成纤维长裤，或紧身裤外加短裤。

随身物品

- 保暖服装（抓绒、羽绒服或合成纤维服）

- 防水外套和裤子

- 饮用水

- 垃圾袋

尾瀬的山间小屋

尾瀬国立公园内有 20 多栋山间小屋，为徒步旅行者提供两餐和带浴室的住宿。大多数日本登山者选择午后抵达，清晨离开，因此山间小屋的用餐时间较早。早餐通常在 6:00 供应，晚餐在 17:00 或 17:30 供应。这些山间小屋由同一家族世代经营，员工们对尾瀬的历史、自然有着广泛深入的了解。他们还参与维护路径，可以向游客介绍徒步旅行和天气情况的最新信息。所有山间小屋都严格遵守自然保护协议，比如配备不污染地下水的厕所。游客也请配合环保工作，包括将自己的垃圾带出公园。

在山间小屋住上一两晚，可以更深入地体验和欣赏尾瀬的原始自然环境。傍晚黄金时段，夕阳温暖的光线洒满大地，而日落后，空气则会骤然变冷。尾瀬几乎没有光污染，是日本观赏夜空的最佳地点之一。早起的游客可以欣赏到一层薄雾从湿地上缓缓升起、高原周围的群山慢慢展现在眼前的曼妙景象。

山间小屋在旅游旺季可能会十分抢手，计划前往的游客请尽早预订。

徒步路线推荐

尾瀬国立公园内的湿地和山林中，小径纵横交错，徒步旅行者可以利用它们规划自己的路线。以下是两条徒步路线范例，一条是湿地周边一日徒步路线，另一条是包括攀登至佛山在内的两日徒步路线。

• 范例路线 1——欣赏森林和高原湿地之美

这条路线穿过森林下山到达湿地后再原路返回，沿途可欣赏到山谷的壮丽景色，适合无徒步经验的来访者。

路线：鳩待峠—山之鼻—龙宫十字路—ヨッピ(Yoppi)吊桥—鳩待峠

总时间：6 小时

难度：初级

<详情>

除了返回公园入口的最后一段上坡路之外，这条徒步道大部分都是下坡路或平坦的木栈道。最初 1 小时下坡至山之鼻，那里有游客中心、山间小屋和露营地。从此处开始，徒步路径会穿越广阔的湿地，可将周围的山脉、池塘和四季绽开的湿地花朵尽收眼底。沿途设有木制平台休息区，供来访者坐在长凳上用餐或休息。这条路线环湿地一周，但也可以在龙宫十字路折返，缩短路线。

• 范例路线 2——攀登蛇纹岩步道

这条路线为期两天，适合有经验的徒步旅行者。路线特色是攀登陡峭的至佛山，沿途可一览全方位的美景。

路线：鳩待峠—山之鼻—湿地散步—至佛山—鳩待峠

总时间：2 天（每天 6 小时）

难度：第 1 天初级；第 2 天高级

<详情>

第一天的行程与范例路线 1 相同。请务必预订好山之鼻或龙宫十字路的山间小屋的住宿。第二天早起，出发前往山之鼻的登山口。攀爬陡峭的山路穿过森林后，便是林线之上地带。风可能很大，脚下的蛇纹岩也可能很滑，尤其在潮湿的时候更需小心。在至佛山上，可以俯瞰高原上广袤的湿地和周围的火山群。下山时，沿着山脊即可到达鸠待峠（音同关卡的“卡”）。

<繁體字>

尾瀨健行指引

從縱橫交錯於濕地的平坦木棧道，到超越林線的陡峭山路，尾瀨地區為各種需求的健行者提供維護良好的健行路線。請注意，由於尾瀨周圍群山環抱，天氣多變且難以預測，可能上午晴朗、溫暖，到了下午突然變得多霧、寒冷，反之亦然。推薦遊客穿著適合當地氣候的舒適衣物，並隨身攜帶雨具與備用衣物。

服裝建議

- 帽子

高海拔地區光線較強，建議戴有帽沿的帽子以防曬。

- 內衣或底層排汗衣

建議穿輕量且速乾的合成纖維或羊毛內衣。

- 長袖上衣

建議穿速乾材質的長袖衣服。

- 襪子與鞋子

穿厚實的襪子及堅固舒適的步行鞋，若計劃登山，建議穿著高筒登山鞋。

- 背包

背包尺寸取決於健行距離與是否攜帶帳篷。建議使用防水罩。

- 登山褲

建議穿輕量合成纖維製的長褲，或搭配緊身褲外穿短褲。

隨身物品

- 保暖服裝（抓絨、羽絨外套或合成纖維衣物）

- 防水外套與褲子
- 飲用水
- 垃圾袋

尾瀨的山屋

尾瀨國立公園內有 20 多間山屋，為登山客提供含早、晚餐及浴室的住宿。多數日本登山客選擇在午後抵達，清晨離開，因此山屋用餐時間相對較早。早餐通常 6:00 供應，晚餐於 17:00 或 17:30 供應。這些山屋由同一家族世代經營，員工對尾瀨的歷史、自然知識了然於胸，同時也參與步道維護工作，並向遊客提供最新登山、天氣等資訊情報。山屋都遵循嚴格自然保護協議，像是設置不污染地下水的廁所。請遊客配合環境保護措施，包括將自己的垃圾帶出公園。

在山屋中留宿一、兩晚，能更深入地體驗尾瀨的原始自然風光，欣賞它的美麗。傍晚黃金時段，大地沐浴在溫暖光線之中，日頭落下後則會迅速降溫。尾瀨幾乎沒有光害，是日本觀賞夜空的最佳地點之一。早起的人可以欣賞到覆蓋濕地的薄霧緩緩升起、高原周圍的山脈慢慢露出的絕景。

旅遊旺季時期山屋將十分搶手，請計劃前往的旅客儘早預訂。

推薦健行路線

登山客、健行者規劃路線時，可利用尾瀨國立公園內縱橫交錯於濕地和山林的路徑。以下是兩條登山健行範例路線：圍繞濕地周邊一日遊路線和攀登至佛山的兩日遊路線。

- 路線範例 1——林地景觀與高原濕地之美

這條路線在穿過山林下山抵達高原濕地後，再原路返回，沿途可欣賞山谷壯麗景色，適合初級無經驗的遊客。

路線：鳩待峠—山之鼻—龍宮十字路—ヨッピ（Yoppi）吊橋—鳩待峠

總時間：6 小時

難度：初級

〈路線說明〉

這條健行路線除了最後一段返回公園入口處是上坡外，其餘道路均為下坡或平坦的木棧道。最初 1 小時下坡抵達山之鼻，這裡設有遊客中心、山屋與露營地。從此處開始，路徑將穿過寬闊的濕地，能欣賞周圍群山山脈、池塘與季節性濕生植物花卉。路徑沿途設有木製平台休息區，有長凳供健行者休息或用餐。這條路線環繞濕地一圈，但也可在龍宮十字路處折返，縮短行走距離。

• 路線範例 2——攀登蛇紋岩登山道

這條路線需要兩天，特點是攀登陡峭的至佛山，沿途可欣賞到全方位的自然美景，適合有經驗的登山客。

路線：鳩待峠—山之鼻—濕地散步—至佛山—鳩待峠

總時間：2 天（每天 6 小時）

難度：第一天初級；第二天高級

〈路線說明〉

第一天的路線與路線範例 1 相同，請務必預訂好山之鼻或龍宮十字路的山屋住宿。第二天，早起前往山之鼻登山口，攀爬陡峭山路穿過森林後，就是林線之上的地帶。此處可能風勢強勁，腳下的蛇紋岩也容易打滑，尤其在潮濕的時候請務必注意腳步。抵達至佛山後，可以俯視高原上廣闊的濕地與周圍火山山脈。下山時，沿著山的稜線可回到鳩待峠（音同關卡的「卡」）。

〈日本語仮訳〉

尾瀬へのハイキングガイド

尾瀬には、湿原を横断する平坦な木道から、森林限界を超える急な登山道まで、さまざまなレベルに対応したよく整備されたハイキングコースがあります。尾瀬は周囲を山々に囲まれているため、天気が非常に変わりやすいことを常に念頭に留めておいてください。朝は完璧に晴れて暖かくても、午後には霧が出て寒くなることがあります。訪れる際は、気候に適した着心地の良い衣服を着用し、雨具や予備の服を持参しましょう。

着るもの

・帽子

標高が高い場所では日差しが強いので、つば付きの帽子をおすすめします。

・肌着

素早く乾く軽量の合成繊維やウール製のもの。

・長袖シャツ

素早く乾く素材のものをおすすめします。

・靴下と靴

厚手の靴下および丈夫で快適なウォーキングシューズ。登山にはハイカットのハイキングブーツ。

・バックパック

サイズはハイキングの距離とテントを使用によって異なります。レインカバーをおすすめします。

・ハイキング・パンツ

軽量の合成繊維製の長ズボン、またはタイツの上にショートパンツ。

持ちもの

- ・暖かい服（フリース、ダウン、または合成繊維製シャツ）
- ・防水のジャケットとパンツ
- ・飲料水
- ・ゴミ袋

尾瀬の山小屋

尾瀬国立公園には 20 棟以上の山小屋があり、登山者に二回の食事とお風呂付きの宿泊場所を提供しています。大抵の日本人登山者は午後の早い時間に到着し、朝早く出発するため、山小屋では食事の時間が早めです。朝食は通常午前 6 時に出され、夕食は午後 5 時か 5 時半です。これらの山小屋は何世代にもわたって同じ家族によって運営されており、スタッフは尾瀬の歴史や自然について豊富な知識を持っています。彼らは山道の整備にも携わり、訪問者にハイキングや天候の最新情報为您提供しています。すべての山小屋は地下水を汚染しないトイレなど、自然保護のための厳しい基準を遵守しています。利用者は持ち込んだゴミを持ち帰るなど、これらの取り組みに協力してください。

山小屋に 1、2 泊することで、登山者は尾瀬の手つかずの自然環境をより深く体験し、その美しさを堪能することができます。夕方のゴールデンアワーには太陽がこの地域を暖かな光で満たし、日没後は空気が急速に冷えてきます。光害がほとんどない尾瀬は、夜空を眺めるのに日本で最高の場所のひとつです。早起きの人は、湿原を覆う霧の層がゆっくりと上がり、高原の周りの山々が姿を現す様子を楽しむことができます。

特にピークシーズンには山小屋が混雑することがあるため、十分な余裕を持って、事前に予約をしてください。

おすすめのハイキングコース

尾瀬国立公園の湿原や山林を縦横する道を使って、ハイカーは自分でルートを計画できます。以下の 2 つは、湿原周辺の日帰りハイキングと、至仏山登山を含む 2 日間にわたるハイキングのサンプルコースです。

・サンプルコース 1 森林の美しさと高地の湿原を楽しむ

渓谷の壮大な景色を楽しみながら、山林を抜けて湿原まで下って戻ってくる初心者向きのコース

ルート：鳩待峠-山ノ鼻-竜宮十字路-ヨツピ橋-鳩待峠

合計時間：6 時間

レベル：初心者向き

<詳細>

このコースは、公園入口に戻る際の上り坂を除けば、ほとんどが下り坂か平坦な木道です。最初の 1 時間は山ノ鼻までの下り道で、そこにはビジターセンターや山小屋、キャンプサイトがあります。そこから、道は広く開けた湿原に続き、周囲の山々や池、季節の湿原の花の素晴らしい眺めを楽しめます。途

中には休憩エリアがあり、ベンチ付きの木製デッキで食事をしたり、足を休めたりすることができます。このコースは湿原を周回するルートをたどりますが、竜宮十字路で引き返して短縮することもできます。

・サンプルコース 2 蛇紋岩の登山道を登る

経験豊富な登山者向けのこの2日間のコースでは、至仏山の急峻な坂道があり、全方位に広がるパノラマの景色が楽しめます。

ルート：鳩待峠-山ノ鼻-湿原散策-至仏山-鳩待峠

合計時間：2日間（1日6時間）

レベル：初級者向き（1日目）、上級者向き（2日目）

<詳細>

1日目はサンプルコース1と同じ旅程をたどります。山ノ鼻から竜宮十字路にある山小屋のひとつで必ず宿泊の予約をしてください。2日目は早朝に起床し、山ノ鼻の登山道起点に向かいます。急な登山道を登って森を抜けると、森林限界の上に出ます。足元の蛇紋岩は非常に滑りやすく、特に濡れている時は注意が必要です。また、風が強くなることがあるので注意が必要です。至仏山からは、高原に広がる湿原とこの地域一帯を取り囲む火山を一望できます。下山時には尾根沿いのルートを通り、鳩待峠に降ります。

地域番号

034

協議会名

五島の観光資源多言語化プロジェクト

解説文一覧

NO.	スポット名（タイトル）	中国語文字数	想定媒体
034-001	五島列島ジオパークへようこそ	940	パンフ
034-002	富江地区	655	パンフ
034-003	福江地区	790	パンフ
034-004	三井楽地区	770	パンフ
034-005	岐宿地区	615	パンフ
034-006	玉之浦地区	850	パンフ
034-007	五島列島の地質	1325	パンフ
034-008	福江島の歴史：7世紀から19世紀	1705	パンフ
034-009	五島列島の生物多様性	1585	パンフ
034-010	石垣：生活の基盤	1310	パンフ
034-011	海の恵み：福江島の漁業文化	1215	パンフ
034-012	咲き誇る美しさ：五島列島の椿	1280	パンフ
034-013	福江島の農業文化	1505	パンフ
034-014	漁業、農業、採食：五島列島の食文化	1690	パンフ
034-015	福江島のお祭り	1185	パンフ
034-016	井坑	770	パンフ
034-017	鬼岳	805	パンフ
034-018	バラモン凧	615	パンフ
034-019	大瀬崎灯台	345	パンフ
034-020	白良ヶ浜砂丘	305	パンフ
034-021	福江城跡	420	パンフ
034-022	巖立神社	400	パンフ
034-023	燈瀬ビジターセンター	245	パンフ
034-024	五島觀光歴史資料館	290	パンフ
034-025	道の駅 遣唐使ふるさと館	270	パンフ
034-026	魚籃觀音展望所	340	パンフ

【タイトル】五島列島ジオパークへようこそ

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

欢迎来到五岛列岛地质公园

什么是地质公园？

地质公园是具有独特地质遗产的地域或景观，它展现了地球的某一历史片段。地质公园的维护和管理以实现生态保护、大众教育和可持续发展为目标。与聚焦于自然保护的国立公园不同，地质公园从更广的角度关注自然与文化历史的交融。人们可以通过观察公园内独特的地貌景观，探索其背后的地域特性、历史和物质遗产的演变过程。当今，气候变化和自然灾害不断给人类带来新的挑战，为了永续发展与保护地质公园，赢得社会、政策和财政等各方面的长期性支持，振兴旅游业大有助益。

五岛列岛地质公园在哪里？

五岛列岛地处日本群岛的西南端，隶属于长崎县，大约由 150 个岛屿组成，其中不乏无人岛。但正如地名“五岛”所示，诸多岛屿之中最重要的有 5 个，它们是福江岛、奈留岛、久贺岛、若松岛和中通岛。日本政府现已将被称为“下五岛”的五岛列岛南部地区指定为地质公园，范围涵盖福江岛、奈留岛、久贺岛及其周边小岛。

五岛列岛有哪些特别之处？

无论从文化还是地质学角度考量，五岛列岛都是日本列岛连接欧亚大陆的桥梁。这些岛屿是日本群岛中最后脱离大陆板块的地区，其历史可以追溯到 2200 万年至 1700 万年前这一相对较近的时期。从嶙峋的山崖到石砌田垄围绕的农田，地质变动和火山运动的痕迹随处可见。在如此小的范围内拥有如此多样性的地质构造，实属罕见。

五岛列岛邻近亚洲大陆，也是日本对外文化、经济交流的枢纽。公元 8 世纪时，福江是遣唐使船队渡海前往中国之前最后一处停靠站。遣唐使当年带回的佛教信仰等众多思想与理念，至今依然是日本文化的核心。直到 19 世纪，五岛列岛始终是东海海上贸易的重要门户。

17 世纪至 19 世纪，五岛列岛偏僻而崎岖的海岸线成为了“潜伏吉利支丹”的庇护所。吉利支丹是指 16 世纪至明治时代(1868-1912)的日本基督徒。随着基督教在日本遭到取缔，吉利

支丹不得不转入地下活动。如今，在许多兼容并蓄的文化遗产中，还能看到这段多宗教并存时期的历史痕迹，如别具一格的民俗舞蹈、神道教节日庆典，以及受到佛教影响的基督教习俗。

五岛列岛也是串连起不同生态小世界的桥梁，这里孕育着温带、亚热带与热带的不同物种。五岛列岛地处东海边缘，介于冲绳海槽的深水和对马暖流之间，是为数甚少的日本、亚洲大陆和印度洋—太平洋地区的动、植物共生之地。

<繁体字>

歡迎來到五島列島地質公園

什麼是地質公園？

地質公園是具有獨特地質遺產的區域或景觀，它展現了地球的某個歷史片段。地質公園的管理與維護是為了達成生態系統保護、普及大眾教育以及永續發展的目標。與旨在保護自然的國立公園不同，地質公園以更高的視角思維關注自然與文化歷史相輔相成的過程。在地質公園內，人們可以透過獨特的地貌，盡情探索隱藏在其身後的區域特徵、歷史與物質遺產的演變過程。在氣候變化與自然災害不斷帶來挑戰的當下，振興旅遊業有助於長期獲得大眾、政策與財政等方面的支持，確保地質公園得到永續發展與保護。

五島列島地質公園在哪裡？

五島列島隸屬長崎縣，位於日本群島的西南端。該地區大約有 150 座島嶼，其中許多無人居住。但正如「五島」字面上的意思，其中有五個最主要的島嶼，它們是福江島、奈留島、久賀島、若松島和中通島。日本政府已將五島列島的南部地區「下五島」指定為地質公園，其中包括福江島、奈留島、久賀島及其周圍的較小島嶼。

五島列島有哪些特別之處？

無論是從文化還是地質角度衡量，五島列島均是通往歐亞大陸的橋樑。這些島嶼是日本群島中最後脫離大陸板塊的地區，其歷史可追溯至距今 2200 萬年至 1700 萬年前這一相對較近的時期。從險峻的懸崖到石砌田壟圍繞的農田，火山運動和地質變動的痕跡隨處可見。在此小的區域內擁有如此多樣化的地質面貌，實屬罕見。

靠近亞洲大陸的五島列島，也是日本對外文化與經濟交流的樞紐。西元 8 世紀時，福江是遣唐使的船隊渡海前往中國之前最後一處中繼站。遣唐使帶回了包括佛教信仰等許多思想和理念，至今仍是日本文化的核心。直到 19 世紀，五島列島始終是東海海上貿易的重要門戶。

17 世紀至 19 世紀，五島列島偏遠崎嶇的海岸線也成為了「潛伏吉利支丹」的藏身之處。「吉利支丹」指從 16 世紀至明治時代（1868-1912）的日本基督徒，隨著基督教在日本遭到取締，他們被迫轉入地下活動。如今，這段多元化宗教並存的歷史仍然能從各種兼容並蓄的文化遺產中窺見一二，包括獨特的民俗舞蹈、神道教節日慶典以及受佛教影響的基督教習俗。

五島列島也是串聯起不同生態區的橋梁，這裡孕育了溫帶、亞熱帶和熱帶的不同物種。五島位於東海邊緣，介於沖繩海槽的深水與溫暖的對馬暖流之間，是少數幾個日本、亞洲大陸和印度洋—太平洋地區的動植物共存之地。

<日本語仮訳>

五島列島ジオパークへようこそ

ジオパークとは？

ジオパークとは、独自の地質学的遺産を持つ地域や景観のこと、また地球の歴史の一端を物語っている。ジオパークは、生態系の保護、教育、持続可能な開発などを目的として維持管理されている。国立公園が自然保護に主眼を置くのに対して、ジオパークは、より広い視野に立って、自然史と文化の歴史の交流に焦点を当てている。ジオパークは、独自な景観の一部として発展してきた地域のアイデンティティ、歴史、物質的遺産の変遷を探る機会を提供する。とりわけ気候変動や自然災害が新たな課題となるなか、観光は、こうした貴重な場所を開発し保護するために、公共、政治、財政の長期的支援に重要な役割を果たしている。

五島列島ジオパークはどこにあるの？

五島列島は長崎県に属しており、日本列島の南西端に位置する。この地域には約 150 の島があり、その多くは無人島だが、「五島」の名が示すように、主要な島が 5 つある：福江島、奈留島、久賀島、若松島、中通島である。政府は、「下五島」と呼ばれる五島列島の南部をジオパークに指定したが、これは福江島、奈留島、久賀島、そしてその周辺の小さな島々が含まれる。

五島列島の何が特別なのか？

五島列島は、文化的にも地質学的にもユーラシア大陸との架け橋である。これらの島々は、2,200 万年から 1,700 万年前の比較的新し時代に、日本列島が大陸から分離した最後の地域である。険しい

崖から石垣に囲まれた農家の畠まで、地殻変動や火山活動で形成された痕跡がいたるところに見られ、これほど小さな地域のわりに多様な地質が存在する場所は他にはあまり知られていない。

アジア本土域に近い五島列島は、文化と経済の交流の場でもあった。8世紀、福江は海路で中国へ向かう遣唐使の最後の中継地だった。仏教信仰をはじめ彼らが持ち帰った思想の多くは、今日でも日本文化の中核をなしている。19世紀まで、これらの島々は東シナ海の海上貿易の重要な玄関口であり続けた。

17世紀から19世紀にかけて、五島列島の人里離れた険しい海岸線は、「隠れキリシタン」の潜伏先にもなった。キリシタンとは、16世紀から明治時代（1868-1912）における日本のキリスト教信者のこと。日本でキリスト教が禁止されるにつれ、彼らは隠遁せざるを得なかった。今日、この多様な宗教史の痕跡は、独特的民族舞踊、神道の祭り、仏教の影響を受けたキリスト教の風習など、さまざまな遺産として残っている。

五島列島はまた、温帯、亜熱帯および熱帯性の生物種が混生する生態圏の架け橋でもある。東シナ海の縁で、深い沖縄トラフと暖かい対馬海流の間に位置する五島列島は、日本、アジア大陸そしてインド太平洋の動植物が共存する数少ない場所のひとつである。

【タイトル】富江地区

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

富江地区

富江地区位于福江岛最南端一处海拔较低的半岛上。当地的火山喷发大约始于 100 万年前，带来了低粘度的玄武岩质熔岩流，而如今富江大部分区域的熔岩台地，则形成于大约 51 万年前至 18 万年前的火山熔岩流。

亮点

井坑

井坑是一条熔岩管道。所谓熔岩管道，即火山熔岩在向低处流动的途中，因熔融岩石而形成的天然隧道。熔岩流的表面在空气中或遇水时逐渐冷却、凝固，形成坚硬的外壳，与此同时，核心部分却始终是灼热的液体，会继续向下流动，最终便形成了这样中空的石头隧道。在富江地区能看到许多这样的熔岩管道，井坑是其中最大的一条，在地下绵延约 1400 米，现已被指定为长崎县天然纪念物。如今，井坑低处已完全浸泡在水中，成为了白竿虾虎鱼 (*Luciogobius albus*) 等珍稀洞穴生物的家园。这种虾虎鱼首次发现于五岛列岛，但现在几乎无法找到它们的踪影，已被日本环境省及长崎县指定为 IA 类濒危物种。洞穴顶部还栖息着好几种蝙蝠。以前，本地居民还曾把这里当作采石场，开采建筑所需石材。

富江石藏（石头仓库）

在大约 17 世纪或 18 世纪，本地一名武士领主修建了一座 9×25 米、用玄武岩砌成的大仓库，可惜唯有墙壁留存至今。火山玄武岩遍布整个富江地区，储量丰富。因为质地坚硬、隔热性能良好，自古以来就是重要的建筑材料。本地农民通常使用粗凿甚至纯天然石块修筑房屋，而这位领主却不惜工本，把所有石块都精心砍凿成型，无需灰泥粘合就能堆砌得严丝合缝。这样建成的仓库不仅抗风挡雨，还能防御虫害，最适合存储稻米，毕竟当时的稻米相当于货币，十分贵重。

<繁体字>

富江地區

富江地區位於福江島最南端的一處海拔較低的半島上。當地的火山噴發大約始於 100 萬年前，帶來了低黏度玄武岩質熔岩流。現在富江大部分區域的熔岩台地，則是在大約 51 萬年前至 18 萬年前噴發的熔岩流中形成的。

亮點

井坑

井坑是一條熔岩管道。熔岩管道是指火山熔岩向低處流動途中，因熔融岩石而形成的天然隧道。熔岩流的表面在空氣中或遇水時會逐漸冷卻凝固，形成堅硬的外殼，但核心部分始終是灼熱的液體，會繼續向下流動，最後便形成了這樣中空的石頭隧道。在富江地區能看到許多這樣的熔岩管道，而井坑是其中最大的一條，它在地下綿延約 1400 公尺，被指定為長崎縣天然紀念物。現在，已完全浸泡在水中的井坑低處是白竿蝦虎魚 (*Luciogobius albus*) 等珍稀洞穴生物的家園。這種蝦虎魚首次發現於五島列島，已被日本環境省及長崎縣指定為 IA 類瀕危物種，如今已幾乎無法找到牠們的蹤影。洞穴頂部還棲息著好幾種蝙蝠。此外，這裡還曾經是採石場，當地居民有時會來此開採建築所需石材。

富江石藏（石頭倉庫）

大約 17 世紀或 18 世紀，當地一名武士領主修建了一座 9×25 公尺的大型玄武岩倉庫，然而，唯有牆壁還留存到現在。整個富江地區火山玄武岩遍布，儲量極其豐盛。因其質地堅硬、隔熱性能良好，長久以來就是重要的建築物料。當地農民通常使用粗鑿甚至純天然石塊修築房屋，這位領主卻不惜工本，把所有石塊都精心砍鑿成型，不用灰泥黏合即能堆砌得嚴絲合縫。這樣建成的倉庫不但抗風避雨，還能防禦蟲害，最適合存儲稻米，畢竟當時的稻米相當於貨幣，十分貴重。

<日本語仮訳>

富江地区

富江地区は福江島の最南端、標高の低い半島部に位置する。約 100 万年前に始まったこの地域の火山活動は、粘性の低い玄武岩質の溶岩流を生みだした。51 万年前から 18 万年にかけて発生したと推定される溶岩流によって、富江の大部分を占める溶岩台地が形成された。

見どころ

井坑

「井坑」とは、噴火した溶岩が岩石を溶かしながら流れ下る過程で形成される溶岩洞窟のひとつ。溶岩流の外部の表面は空気や水に触れると冷えて固まり、硬化した外殻が残る。一方、中心部は高温で液状のままで流れると、石の中に空洞のトンネルが形成される。富江にはこのようなトンネルが数多く見られるが、最大のものは地中長さ約 1,400 メートルの「井坑」であり、長崎県の天然記念物に指定されている。溶岩洞窟の低いところは水で満たされており、五島列島で初めて発見されたハゼの一種、ドウクツミズハゼ (*Luciogobius albus*) などの珍しい洞窟生物が生息しており、環境省および長崎県から絶滅危惧 IA 類 (CR) に指定されているが、現在はほぼ観測できない。洞窟の上部には数種のコウモリが生息しており、また建築用の石材を必要とする地元住民によって採石場として利用されることもあった。

富江石蔵

この 9 メートル×25 メートルの玄武岩ブロック造りの石蔵は、17 世紀か 18 世紀に地元の領主が建てた大きな建造物の壁だけが残っている。火山性の玄武岩は富江全域で大量に産出し、非常に硬く断熱性に優れているため、古くから重要な建築材料であった。地元の農民は荒削りや自然石を使うことが多かったが、領主はこの建造物の建設に多大な手間と費用をかけた。石は苦労して削り出され、モルタルなしで組み合うブロックに成形された。天候や害虫に強い蔵は、当時の通貨単位でもあった、収穫された米を保管するために特に重要であった。

【タイトル】福江地区

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

福江地区

福江地区位于福江岛东半部，同名的主要港口和五岛列岛最大的城市都在该地区。福江地区因数处与江户时代(1603-1867)历史相关的重要遗址，以及五岛列岛最知名的地标“鬼岳”而闻名。

亮点

福江城与武士宅邸

福江城，有时也被称为“石田城”，建造时三面环海，是一处罕见的海上堡垒，也是日本最晚建成的城郭。它直至 1863 年才竣工，据估算，前后共动用了大约 5 万名劳工。1867 年武士政权倒台，之后不久，城郭的中心建筑便遭拆除，只有外围的石头城墙、护城河以及福江藩第 10 代藩主在 1858 年建造的别墅和庭园得以留存至今。城郭附近有一条“武家屋敷通”（武士宅邸街），曾是藩主麾下中阶武士的聚居地。这些宅邸外都建有本地区特有的玄武岩围墙。

燈瀨海岸

一种被称为“アア”（aa；音同“阿阿”）的黑色锯齿状翻花熔岩构成了燈瀨（燈，音同“登”）绵延 7 公里的嶙峋海岸。这些熔岩形成于大约 1.8 万年前“鬼岳”的一次喷发中。从那以后，海浪便日夜侵蚀着这些多孔的岩石，慢慢雕琢出奇特的石柱和散布着石英晶体的悬崖，造就了如今这条引人注目的海岸线。当潮水退去，岩石上便会留下无数潮汐池，虾、寄居蟹、海蜗牛、藤壶和许多其他小生物都栖息在池中，一起等待着海潮的下一次回归。对马暖流令这段海岸线上生长着许多亚热带植物。距离海岸不远的燈瀨游客中心提供多种语言的解说，向来访者介绍五岛列岛的景观、生态和历史。

鬼岳

“鬼岳”海拔 315 米，是五岛列岛最年轻的火山，最后一次喷发大约在 1.8 万年前。柔和的圆锥形缓坡和广袤的绿茵草地让人一眼就能认出它来。鬼岳的山坡上也曾遍布松林，只是

在修建福江城时被砍伐殆尽。后来，本地居民选择了保留绿草地。只需徒步一小段路，便可以登上山顶，尽享 360 度的鸟瞰全景，将福江市区、海岸线和邻近诸岛尽收眼底。如果留意，或许还能在沿途找到黑色的“熔岩弹”，这是鬼岳最后一次喷发时留下的火山熔岩残片。

<繁体字>

福江地區

福江地區位於福江島東半部，同名的主要港口和五島列島上最大的城市都在同一地區。福江地區因多處與江戶時代（1603-1867）歷史相關的重要遺址以及五島列島最知名的地標「鬼岳」而聞名。

亮點

福江城與武士宅邸

福江城有時也被稱為「石田城」，建造時三面環海，是一座罕見的海上堡壘，也是日本最晚建成的城郭。它在 1863 年才竣工，根據估算，前後共動用了大約 5 萬名勞工。1867 年武士政權倒台，城郭的中心建築不久之後便遭拆除，保存到現在的只有外圍的石頭城牆、護城河，以及福江藩第 10 代藩主在 1858 年建造的別墅和庭園。離城郭不遠處還有一條「武家屋敷通」（武士宅邸街），曾是藩主麾下中階武士的聚居地。這些宅邸外都修築了這個地區特有的玄武岩圍牆。

鎧瀨海岸

在鎧瀨（鎧，音同「登」）綿延 7 公里的嶙峋海岸上，布滿了一種被稱為「アア」（aa；音同「阿阿」）的黑色鋸齒狀翻花熔岩。大約 1.8 萬年前，「鬼岳」的一次噴發形成了這些熔岩。之後，海浪便日夜侵蝕著這些多孔的岩石，慢慢雕琢出奇特的石柱和散布著石英晶體的懸崖，形成了如今這條引人注目的海岸線。潮水退去之後，岩石上會留下無數潮汐池，棲息在池中的蝦、寄居蟹、海蝸牛、藤壺和許多其他小生物，一起等待著海潮的下一次回歸。對馬暖流令這段海岸線上生長了許多亞熱帶植物。如果想了解更多有關五島列島的景觀、生態和歷史，可以到距離海岸不遠的鎧瀨遊客中心，裡面提供多種語言的相關解說。

鬼岳

「鬼岳」海拔 315 公尺，最後一次噴發大約在 1.8 萬年前，是五島列島最年輕的火山。柔和的圓錐形緩坡和廣袤的綠茵草地，讓人一眼就能認出它來。鬼岳的山坡上也曾經遍布松林，

但在修建福江城時被砍伐殆盡。後來，當地居民選擇了保留綠草地。只要步行一小段路，便可以登上山頂享受 360 度的鳥瞰全景，福江市區、海岸線和鄰近諸島都能盡收眼底。如果悉心留意，也許還能在沿途找到鬼岳最後一次噴發時留下的黑色火山熔岩殘片，人們稱它為「熔岩彈」。

<日本語仮訳>

福江地区

福江地域は福江島の東半分を占め、その名を冠した主要港と五島列島の最大の都市がある。この地域は江戸時代(1603-1867)の歴史にまつわるいくつか重要なスポットや、五島列島で最も有名なランドマークである鬼岳で知られている。

見どころ

福江城と武家屋敷

福江城、または石田城と呼ばれることがあるこの珍しい海城は、もともとは三方を海に囲まれていた。1863 年に完成し、推定 5 万人の労働力が投入された、日本で最後に建設された城である。中央の建造物は、1867 年に武士の支配が終わるとすぐに取り壊されたが、外壁の石垣と堀は残っており、1858 年に福江藩第 10 代藩主によって建てられた別荘と庭園も現存している。近くには、かつて藩に仕えた中級武士たちが住んでいた武家屋敷通りがあり、人々はこの地域特有の玄武岩で作られた石塀に囲まれている。

鎧瀬海岸

鎧瀬の 7 キロメートルにわたる海岸線は、約 1 万 8 千年前に鬼岳が噴火した際に堆積した「アア」と呼ばれるギザギザの黒い溶岩で形成されている。それ以来、波がこの多孔質の石を浸食し、奇妙な形の石柱や石英の結晶を散りばめた尖った岩山が印象的な海岸を作り出している。潮が引くと、これらの岩に潮だまりができる、そこではエビやヤドカリ、ウミカタツムリ、フジツボなどさまざまな小さな生き物が波の再来を待っている。対馬海流の暖かい海水のおかげで、海岸線には亜熱帯植物がたくさん生えている。近くには鎧瀬ビターセンターがあり、五島列島の景観、生態系、歴史について多言語による解説を聞くことができる。

鬼岳

標高 315 メートルの鬼岳は、五島列島の火山の中で最も若く、最後に活動したのは約 1 万 8 千年前のことである。なだらかな円錐形と広大な草原が特徴的で、一目で認識することができる。かつてその斜面は松の木で覆われていたが、福江城築城のために伐採され、その後、地域の人々は草原を維持する管理を選択した。短いハイキングで頂上まで達すると、福江市街や海岸線、近隣の島々が 360 度に一望

できる。道沿いに注意を向けると、鬼岳の最後の噴火によって放出された「溶岩弾」と呼ばれる、黒い溶岩の破片を見つけることができる。

【タイトル】三井楽地区

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

三井乐地区

三井乐地区位于福江岛的西北侧，形成于大约 34 万年至 26 万年前京野岳喷发时的熔岩流。这片半岛的顶端名叫“柏崎岬”，在公元 8 世纪至 9 世纪时，是日本遣唐使船队冒险渡海前往中国时停靠的最后一站。这里的一座小山上还立着高僧空海（774-835；谥号弘法大师）的石像与纪念碑，他曾前往中国学习密宗佛法，归国后创立了极具影响力的日本佛教真言宗。在日本历史上，空海始终是最受尊崇的宗教人物之一。

半岛东、西两侧的海湾里各藏着好几处沙滩，三井乐地区因此成为了游泳与水上运动的热门地。东北侧的海湾则庇护着几处从事农业和渔业的小村庄，那里至今仍矗立着 19 世纪至 20 世纪早期的教堂。

亮点

高浜海水浴场

三井乐崎岖的海湾留下了山间河流带下的泥沙，加上海浪送来的贝壳与珊瑚颗粒，便有了如今的这条海岸线。开阔的高浜白沙滩在两处岩石岬角的怀抱之中绵延 400 米，是岛上最令人难忘的海滩之一。海面平静清澈，很适合游泳；浅滩透映出蓝与绿的层次变化，美不胜收。这处田园牧歌般的小海湾已被列入日本环境省评定的“日本海岸百选”。

鱼篮观音

在高浜海水浴场北侧的岬角上，矗立着一座与众不同的石像：手提鱼篮的大慈大悲观世音菩萨。这是观音菩萨的三十三相之一，称“鱼篮观音”。传统上，人们认为鱼篮观音能保佑航海安全、渔获丰收。观音像地理位置优越，来访者可以从这里眺望东海，还能观察五岛列岛悬崖峭壁上丰富多样的地质构造。

传统渔业与农业

由于三井乐地区直接受西北季风影响，最初上岛的定居者避开了这里。后来，人们开始大量种植耐盐碱的山茶树，用来保持“圆畠”（圆形田地；畠，音同“田”）的土壤，这片

土地才变得宜居起来。农田与山茶林至今依然发挥着它们的作用。此外，在这里也能看到古老的“石干见”（近似中国的“石沪”）围堰捕鱼法——当地人使用火山熔岩石砌成围堰，在退潮时捕捉留在围堰内的鱼虾。

<繁体字>

三井樂地區

在大約 34 萬年至 26 萬年前，京野岳噴發生成的熔岩流形成了福江島西北側的三井樂地區。這片半島的頂端名叫「柏崎岬」，在西元 8 世紀至 9 世紀時，是日本遣唐使船隊冒險渡海前往中國時停靠的最後一站。這裡的一座小山上，還立著高僧空海（774-835；諡號弘法大師）的石像與紀念碑，空海曾前往中國學習密宗佛法，歸國後創立了極具影響力的日本佛教真言宗。在日本歷史上，他是最受尊崇的宗教人物之一。

因為半島東、西兩側的海灣裡各藏著幾片沙灘，三井樂地區成為了游泳與水上運動的熱門地。東北側的海灣內有一些從事農業和漁業的小聚落，那裡至今仍矗立著 19 世紀至 20 世紀早期的教堂。

亮點

高濱海水浴場

三井樂崎嶇的海灣留住了山間河流帶下的泥沙，海浪又送來了貝殼與珊瑚顆粒，於是就有了眼前的這條海岸線。兩座岩石岬角之間的高濱白沙灘綿延 400 公尺，是島上最令人記憶深刻的第一海灘之一。這裡的海面平靜清澈，十分適合游泳，且淺灘透映出藍與綠的層次變化，美不勝收。田園牧歌般的風景讓這座小海灣躋身日本環境省評定的「日本海岸百選」之列。

魚籃觀音

大慈大悲觀世音菩薩手提著魚籃，矗立在高濱海水浴場北側的岬角上。這座奇特的石像被稱為「魚籃觀音」，是觀音菩薩的三十三相之一。當地傳統認為，魚籃觀音能保佑航海安全、漁獲豐收。觀音像地理位置優越，從這裡可以眺望東海，還能觀察五島列島懸崖峭壁上豐富多樣的地質構造。

傳統漁業與農業

三井樂地區直接受到西北季風影響，這讓第一批上島的定居者避開在此定居。後來，人們在這裡大量種植了耐鹽鹹的山茶樹，用來保持「圓畠」（圓形田地；畠，音同「田」）的

土壤，這片土地才開始適合人類居住。直到今天，農田與山茶林依然發揮著重要作用。此外，在這裡還能看到當地人使用火山熔岩石砌成圍堰，在退潮時捕捉留在圍堰內的魚蝦，這就是古老的「石干見」（近似中國的「石滬」）圍堰捕魚法。

＜日本語仮訳＞

三井楽地区

福江島の北西に位置する三井楽は、26万～34万年前に京野岳から流れ出た溶岩流によって形成された。半島の先端にある柏崎岬は、8世紀から9世紀にかけて、中国に向け危険な渡航を繰り返した遣唐使船の最後の寄港地だった。小高い丘には、密教を学ぶために中国へ渡り、帰国後に大きな影響力を持つ真言宗を創設した高名な空海（諡号 弘法大師、774-835）を讃える石像と記念碑がある。彼は日本の歴史上、最も尊敬される宗教家の一人である。

半島の東西の入り江には砂浜がいくつかあり、海水浴やウォータースポーツに人気のエリアとなっている。北東側の入り江にはいくつか小さな農漁村があり、19世紀から20世紀初頭にかけて建てられた教会が今も残っている。

見どころ

高浜海水浴場

三井楽のごつごつした海岸の入り江は、山から川によって運ばれてきた土砂を集める。土砂は、波によって運ばれてきた貝殻やサンゴの粒子と結びつき、海岸線を形成する。高浜の広大な白砂の浜辺は島で最も印象的なビーチのひとつで、2つの岩の岬の間に長さ400メートルの砂州が広がっている。海水は穏やかで澄んでおり、海水浴に理想的で、遠浅のため青と緑のグラデーションを生み出している。こののどかな入り江は、環境省の「日本の渚百選」にも選ばれている。

魚籃観音

高浜海水浴場のすぐ北にある岬には、珍しい石像がある。それは、魚籃を持つ慈悲深い菩薩の観音像である。「魚籃観音」と呼ばれるこの観音像は観音様の三十三の姿のひとつで、船乗りの安全と豊漁をもたらすと信じられてきた。この観音像からは、東シナ海が一望され、五島列島の断崖絶壁の多様な地層を観察することができる。

伝統的な漁業と農業

三井楽は北西の季節風に直接さらされるため、初期の入植者はこの地域を避けていた。その後、防風林として耐塩性のツバキが植えられ、「円畠」と呼ばれる円形の畠の土壤を守るようになり、住環境は改善されたが、これらの林と畠は現在も使われている。この地域はまた、伝統的な潮汐漁法であるスケアン（中

国の「石滝」に似ている）を見るにも良い場所である。スケアンは、溶岩石を積み上げた壁を用いて、干潮時に魚を捕らえる漁法である。

【タイトル】岐宿地区

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

岐宿地区

岐宿地区位于福江岛东北部，这里最具代表性的地标是水之浦湾。大约 100 万年前，一道细长的玄武岩质熔岩流将海湾一分为二，这片被称为“鱼津崎”的狭长陆地护卫着湾口，阻挡着对西行中国的船只影响巨大的强劲北风和洋流，形成了一个安全的避风港，五岛列岛也因此成为了日本连通欧亚大陆的海上门户。

从水之浦湾开始，蜿蜒的海湾继续向岛内延伸，其中许多浅滩早已被填平为稻田。不过，在水边依然能看到从前水道和泊船区的痕迹，包括用于停泊遣唐使船只的一块大型系船石（称“友纲石”）。

亮点

鱼津崎公园

鱼津崎是一座面向公众开放的公园，以其开阔的草地、海景和四季花卉闻名，除波斯菊和向日葵外，每到春天，更有约 400 万株油菜花灿烂开放。此外，海风烈烈的公园也是放飞“婆罗门风筝”的好地方，这是一种以篾条为骨架的五岛列岛传统纸风筝。

城岳观景台

这座观景台建在 14 世纪福江岛领主的山顶要塞原址上。观景台居高临下，视野广阔，可俯瞰五岛列岛和福江宛如马赛克一般的独特地貌。此外，在这里还能看到填海得来的平地上遍布着稻田，突出海湾的古老熔岩环抱着小渔村，从中不难感受到，本地社区是如何在这片土地上繁衍生息的。

岩立神社

岩立神社是岛上最古老的神社之一，由本地领主五岛家族在 14 世纪末期创建。或许是得益于神社内不得使用斧头和锯子的禁忌，神社周围至今环绕着一片原始树林。这片树林已被指定为长崎县文化财产。神社每年 9 月举办年度例行大祭，期间会以日本传统歌舞“神乐”供奉神明。

<繁体字>

岐宿地區

岐宿地區位於福江島的東北部，這裡最具代表性的地標是「水之浦灣」。一道細長的玄武岩質熔岩流在大約 100 萬年前將海灣一分為二，這片被稱為「魚津崎」的狹長陸地護衛著灣口，阻擋了對於西行中國的船隻影響極大的強勁北風和洋流，形成了一個安全的避風港。因此，五島列島成為了日本連通歐亞大陸的海上門戶。

蜿蜒的港灣從水之浦灣開始向島內延伸，其中許多淺灘早已被填平成為稻田。不過，在水邊依然能看到過去的水道和泊船區的痕跡，例如在停泊遣唐使船隻時使用的一塊大型繫船石（稱「友綱石」）。

亮點

魚津崎公園

這座對大眾開放的公園，以開闊的草地、海景和四季花卉聞名，除波斯菊和向日葵外，每年春天，還有大約 400 萬株油菜花燦爛盛開。此外，海風烈烈的公園也是放飛「婆羅門風箏」的好地方，這是一種以篾條為骨架的五島列島傳統紙風箏。

城岳觀景台

這座觀景台建在 14 世紀福江島領主的山頂要塞原址上。站在視野廣闊的觀景台上居高臨下，可俯瞰五島列島和福江宛如馬賽克一般的獨特地貌。此外，這裡也能清楚看到稻田遍布在填海而來的平地上，漁村被突出海灣的古老熔岩環抱，從中可以了解到當地人是如何在這片土地上繁衍生息的。

巖立神社

巖立神社是島上現存最古老的神社之一，由當地領主五島家在 14 世紀末期創建。可能是因為當地有禁忌，神社域內不得使用斧頭和鋸子，所以神社周圍到現在依舊環繞著一片原始林。這片森林已被指定為長崎縣文化財產。在神社每年 9 月舉辦的年度例行大祭上，會以日本傳統歌舞「神樂」供奉神明。

<日本語仮訳>

岐宿地区

岐宿地区は福江島の北東側に位置する。岐宿の特徴的な景観が水ノ浦湾で、100万年前に玄武岩質の細長い溶岩流によって2分された地形をそなえている。「魚津ヶ崎」と呼ばれるこの細長い陸地の延長は、湾口を保護し、中国に向かって西に進む船にとって強敵である強い北風と海流を避ける安全な港を作り出しているため、五島列島をユーラシア大陸に向けた海の玄関口にしたのである。

水ノ浦湾からは、曲がりくねった入り江がさらに内陸に延びており、多くの浅瀬は埋め立てられて水田が作られている。それでも、かつての水路や係留地の痕跡として、遣唐使の船を係留するために使われた大きな係船石（友綱石）などが残っている。

見どころ

魚津ヶ崎公園

魚津ヶ崎は、広々とした芝生と海の景色、そしてコスモスやひまわり、毎年春には約400万本の菜の花など、季節の花々で知られる公共の公園である。強い海風が吹くこの場所は、バラモン凧と呼ばれる五島列島の伝統的な紙と竹の凧を揚げるのに適した場所でもある。

城岳展望台

この展望台は、14世紀に福江島の領主が使っていた山城の跡地である。現在、この高台からは五島列島と福江の独特的モザイク状の地質が一望できる。ここからは、地元の住民たちがこの土地に適応してきたかが一望される。海から干拓された平らな土地には水田が広がり、漁村は湾の向こう側に突き出た古代の溶岩の入り江により保護されている。

巖立神社

14世紀末に領主の五島氏によって創建されたもので、島で最も古い神社のひとつである。周囲を原生林に囲まれているが、これは古来、神社の境内でのこぎりや手斧を使うことを禁じていたために残ったものとされている。現在は長崎県の指定文化財となっている。神社では、毎年9月に日本伝統芸能である「神楽」の奉納などの例大祭が行われる。

【タイトル】玉之浦地区

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

玉之浦地区

偏远的玉之浦地区位于福江岛西南部。这是一片长长的半岛，形似鱼钩，沿着海岸线向北弯曲延伸。半岛峭壁上，一道道水平的褐色沉积砂岩带和黑色泥岩带横切过白色流纹岩垂直的纹理，这样的肌理切实记录下了五岛列岛复杂的地质史。分层的砂岩表明，这里曾经是一片内陆湖泊或河床，水底的沉积物历经数百万年的硬化后逐渐形成岩层。大约在 1900 万年至 1500 万年前，由于地壳运动，这片陆地发生抬升、断裂，五岛列岛便从亚洲大陆分离出去。又经过了 200 万年到 300 万年，富含二氧化硅的流纹岩熔岩穿透古老的砂岩层，喷薄而出。

亮点

大瀬崎灯塔

这座灯塔建于 1971 年，2009 年改为太阳能供电，至今仍在使用。它矗立在岛屿西缘一处 60 米高的悬崖上，俯瞰着东海广阔的海面。灯塔的强光灯亮度高达 3700cd，足以指引远至 22 公里外的船只绕过九州岛边缘嶙峋的礁石。徒步往返灯塔约需 1 小时，沿途可欣赏一望无际的海景。此外，大瀬崎灯塔也是秋季观鸟的重要地点，这里是凤头蜂鹰(*Pernis ptilorhynchus*)、燕隼(*Falco subbuteo*)等猛禽飞越海洋至中国大陆之前停留的最后一站。若有幸适逢其会，还能看到数千飞鸟群集展翅的壮观景象。

井持浦教堂的卢尔德洞窟

井持浦教堂初建于 1879 年，是五岛列岛的第一座砖砌教堂。1987 年，教堂在一一场台风中严重受损而被迫拆除，但次年便得以重建。

作为圣地，井持浦的重要性并不只在于教堂本身，这里还有一个藏有疗愈之泉的神圣洞窟。洞窟仿效传说中圣母玛利亚显灵的法国“卢尔德洞窟”修造，全球许多地方也建有类似的洞穴。玉之浦地区的“卢尔德洞窟”应法国神甫阿尔伯特·查尔斯·保罗(Albert-Charles Pélu)的建议于 1899 年建成。本地的基督徒采来岛上各处的石头建造石窟，保罗神父则请人从法国带回了如今依然矗立在教堂前的圣母玛利亚像。此外，他还设法运来法国卢尔德洞窟的

圣水，倒入了井持浦的泉眼中。直到今天，朝圣者仍会前来饮用泉水，相信它具有与法国卢尔德圣泉同样的疗愈之力。

<繁体字>

玉之浦地區

偏遠的玉之浦地區位於福江島西南部。這是一座狹長的半島，形似魚鉤，沿著海岸線向北彎曲延伸。五島列島複雜的地質史都詳實地記錄在半島峭壁上的肌理間，一道道水平的褐色沉積砂岩帶和黑色泥岩帶橫向切過白色流紋岩垂直的紋理。從分層的砂岩可以知道，這裡曾經是一片內陸湖泊或河床，水底的沉積物歷經數百萬年的硬化逐漸形成岩層。大約在 1900 萬年至 1500 萬年前，這片陸地因地殼運動被抬升並斷裂，五島列島便從亞洲大陸分離開去。然後又經過了 200 萬年到 300 萬年，富含二氧化矽的流紋岩熔岩穿過古老的砂岩層，噴薄而出。

亮點

大瀨崎燈塔

建於 1971 年的大瀨崎燈塔在 2009 年改為太陽能供電，至今仍在使用。它矗立在島嶼西緣的一處 60 公尺高的懸崖上，俯瞰著東海廣闊的海面。這座燈塔的強光燈亮度高達 3700cd，能夠指引 22 公里外的船隻繞過九州島邊緣嶙峋的礁石。步行往返燈塔大約需要 1 小時，沿途可欣賞一望無際的海景。此外，這裡是鳳頭蜂鷹 (*Pernis ptilorhynchus*) 、燕隼 (*Falco subbuteo*) 等猛禽飛越海洋前往中國大陸之前停留的最後一站，大瀨崎燈塔也因此成為秋季觀鳥的重要地點。若有幸適逢其會，便能看到數千鳥兒群集展翅的壯觀景象。

井持浦教堂的盧爾德洞窟

建於 1879 年的井持浦教堂是五島列島的第一座磚砌教堂。1987 年的一場颱風讓教堂受損嚴重，不得已拆除後，第二年便得以重建。

井持浦之所以成為聖地，其重要性並不只在教堂本身，這裡還有一個藏有療癒之泉的神聖洞窟。洞窟仿效傳說中聖母瑪利亞顯靈的法國「盧爾德洞窟」修建，全球許多地方也建有類似的洞穴。1899 年，玉之浦地區的「盧爾德洞窟」應法國神父阿爾伯特·查理斯·保羅 (Albert-Charles Pélu) 的建議修成，當地的基督徒在島上各處採石建造石窟，保羅神父則請人從法國帶回了聖母瑪利亞像，這座雕像如今依然矗立在教堂洞窟前。除此之外，保羅神父

還讓人運來法國盧爾德洞窟裡的聖水，倒入了井持浦的泉眼中。直到今天，朝聖者仍舊會來這裡飲用泉水，相信它具有與法國盧爾德聖泉同樣的療癒之力。

<日本語仮訳>

玉之浦地区

福江島の南西部を占める人里離れた玉之浦地区は、釣針のように海岸に沿って北に湾曲している長い半島である。この切り立った断崖絶壁の岩肌は、五島列島の複雑な地質学的历史を示す証拠となっている。堆積した褐色の砂岩と黒い泥岩の水平の帯は、白い流紋岩の垂直の線で貫かれている。層状の砂岩は、この地域がかつて大陸の湖か川底であったことを示している。この堆積物は水の下に沈殿し、数百万年かけて固まつたものである。その後、1,900 万年から 1,500 万年前に、地殻変動によって陸地が突き上げられ、引き裂かれ、五島列島がアジア大陸から切り離された。それから 200 万年から 300 万年後、シリカを多く含む流紋岩質の溶岩が古い砂岩を突き破って噴出した。

見どころ

大瀬崎灯台

この灯台は 1971 年に建設され、2009 年に太陽光発電に転換されたもので、現在も稼働中である。島の最西端にある高さ 60 メートルの断崖の上に建ち、東シナ海の大平原を見下ろす。3,700 カンデラの強力なランプは、九州の難所を航海する船を沖 22 キロメートル先まで案内し、凹凸ある海岸線を回避させている。灯台までの往復約 1 時間のハイキングでは、途切れることのない海の景観を楽しめる。この灯台は秋のバードウォッチングの名所でもあり、ハチクマ (*Pernis ptilorhynchus*) やチゴハヤブサ (*Falco subbuteo*) などの猛禽類が、中国大陸に渡る前の最後の休息地として利用している。時期が合うと、数千羽の大群の飛翔が一度に見られ、その光景は壯觀である。

井持浦教会のルルド

五島列島で最初に建てられたレンガ造りの教会で、1879 年に完成した。1987 年に台風で大きな被害を受けて取り壊しを余儀なくされたが、翌年再建された。

聖地としての井持浦の重要性は教会だけにとどまらない。ここにはルルドの泉にちなんだ聖なる洞窟があり、癒しの泉が存在する。この洞窟は、世界各地のように、フランスの聖母マリアが出現したとされる場所フランスの「ルルドの洞窟」を真似て造られている。玉之浦の洞窟は、1899 年にフランス人司祭アルベール・シャルル・ペルー神父の提案で作られた。クリスチャンの島民たちは島中から石を集めて洞窟を建設し、ペルー神父は現在も洞窟に立っているマリア像をフランスから取り寄せた。また、ペルー神父はルルドの水を取り寄せ、井持浦の泉に注いだ。現在でも巡礼者たちはこの泉の水を飲みに訪れ、本家ルルドの泉と同じ癒しの力があると信じている。

【タイトル】五島列島の地質

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

五岛列岛地质概览

五岛列岛属于一个被称为“五岛层群”的地层，这片地层形成于大约 2200 万年前至 1700 万年前之间，原本是欧亚大陆板块的一部分。曾经的内陆湖泊与河流，成为了今天远离大陆的多山海岛，这足以证明塑造我们这颗星球的地质力量之强大。

从大陆到群岛

2200 万年前，如今的日本群岛还是一道位于欧亚大陆板块东部边缘的火山山脉。大约 1900 万年前，地壳板块运动开始拉扯这道山脉，将其分为两截，形成了地势较低的平地。雨水与高山径流又充盈了这些低地，形成湖泊。随着地壳板块继续分离，山脉东侧从大陆板块上断裂开来，成为了如今的日本群岛。同时，板块分离导致湖泊下沉，海水灌入，淹没了新旧大陆之间的裂隙，日本海就此诞生。那个时候，五岛列岛还连接着九州岛，而九州岛正是日本列岛中最后脱离欧亚大陆的岛屿。

火山沉积物与新的裂谷

大约在 1600 万年前，岩浆推动地块上升，威力巨大的火山碎屑流（火山灰和凝固熔岩块组成的灼热喷射物）触及地表，极大地改变了地形地貌。前一个地质时代里形成的古老湖床被花岗岩、流纹岩、凝灰岩等大量新生火成岩块分割开来。此时正值长英质岩浆活跃的时期，因此，生成的岩石里含有大量二氧化硅。二氧化硅容易形成更多的链状分子，从而提高岩浆粘稠度，减缓流速，阻碍溶解气体的逸出，通常容易引发更加剧烈的喷发。

大约 700 万年前，地壳运动再次发生，拉动了此前的断层，应力作用导致新的垂直断层出现，大片土地发生移位。随着时间推移，新断层不断遭到侵蚀，直至形成山谷，最终成为了分隔五岛列岛各座岛屿间的海峡，也造就了诸岛繁复多变的海岸线。

熔岩塑造大地

大约从 100 万年前开始，日本群岛进入了另一个火山活跃期，这一次的主角是玄武岩质熔岩流。顾名思义，玄武岩质熔岩流通常生成玄武岩，它们富含铁和镁，二氧化硅含量很低，

这就意味着熔岩流的粘稠度较低，不易导致喷发。熔岩流缓慢流向低地，由此形成了宽广的熔岩台地。

就五岛列岛而言，玄武岩质熔岩的喷发大多发生在火山群的南、北两端。尽管这一时期跨越近百万年，喷发地点也不同，但所有喷发都源自同一片地下岩浆。这种现象被称为“单成因火山场”，五岛列岛是日本已知仅有的三大单成因火山场之一。

福江岛上许多最具代表性的自然景观都形成于这一时期，包括镫瀨（镫，音同“登”）海岸崎岖嶙峋的黑色海岸线、火山渣锥火山“鬼岳”的圆形山顶等。火山渣是一种火成岩，因岩浆冷却过程中气体逃逸而形成大量孔洞。根据地质文献中有关火山渣落下数量的记载推断，本地区最后一次火山活动应该发生在大约 2300 年前，这就意味着，该火山群至今依然处于活跃期。

从半岛到群岛

脱离欧亚大陆时，五岛列岛还是日本南部最大岛屿“九州岛”的一部分，列岛诸岛也依旧相连，因为当时的冰川锁住了地球上大量的水，海平面比现在低得多。直到最后一个冰河纪的末期，冰川融化，海平面足足上升了约 120 米，这才有了如今的列岛。

五岛列岛的地质史就像一幅繁复的马赛克拼贴画：镶嵌着淡水生物化石的沉积岩紧挨着富含二氧化硅的花岗岩巨石，花岗岩中点缀着小巧的“火山泪”，后者是玄武岩质熔岩流动时形成的水滴状黑色火山玻璃块。在如此狭小的地域内拥有如此独特的多样化地貌，五岛列岛十分适合人们前来探索地质奇观，感受大自然的力量。

<繁体字>

五島列島地質概覽

五島列島屬於一片被稱為「五島層群」的地層，這片地層形成於大約 2200 萬年前至 1700 萬年前之間，原本是歐亞大陸板塊的一部分。曾經的內陸湖泊與河流，成為了今天遠離大陸的多山海島，這足以證明塑造地球的地質力量有多麼強大。

從大陸到群島

如今的日本群島，在 2200 萬年前還是一道位於歐亞大陸板塊東部邊緣的火山山脈。直到大約 1900 萬年前，地殼板塊運動開始拉扯這道山脈，最後將它分為兩截，形成了地勢較低的平地。後因雨水與高山徑流充盈，平地變成了湖泊。隨著地質板塊繼續分離，山脈東側從大陸板塊上斷裂開來，形成了如今的日本群島。同時，因為板塊分離導致湖泊下沉，海水灌入，

新舊大陸之間的裂隙被淹沒，由此誕生了日本海。當時，五島列島還連接著九州島，而九州正是日本群島中最後脫離歐亞大陸的島嶼。

火山沉積物與新的裂谷

大約在 1600 萬年前，岩漿推動地塊上升，威力巨大的火山碎屑流（火山灰和凝固熔岩塊組成的灼熱噴射物）觸及地表，劇烈地改變了地形地貌。前一個地質時代裡形成的古老湖床，被花崗岩、流紋岩、凝灰岩等大量新生成的火成岩塊分割開來。當時正值長英質岩漿活躍的時期，期間生成的岩石裡含有大量二氧化矽。二氧化矽容易形成更多的鏈狀分子，從而提高岩漿黏稠度，減緩流速，阻礙溶解氣體的逸出，通常容易導致更加劇烈的噴發。

地殼運動在大約 700 萬年前再次發生，拉動了之前的斷層，應力作用導致新的垂直斷層出現，大片土地發生移位。隨著時間推移，新的斷層不斷遭到侵蝕，直到形成山谷，最後成為了分隔五島列島各座島嶼間的海峽，也造就了諸島繁複多變的海岸線。

熔岩塑造大地

日本群島大約從 100 萬年前開始進入了另一個火山活躍期，玄武岩質熔岩是這一次的主角。顧名思義，玄武岩質的熔岩流通常生成玄武岩，它們富含鐵和鎂，二氧化矽含量則很低，這就意味著熔岩流的黏稠度較低、噴發較少。因此，熔岩流在緩慢流向低地的過程中，形成了寬廣的熔岩台地。

就五島列島而言，玄武岩質熔岩的噴發大多發生在火山群的南、北兩端。雖然這一時期跨越近百萬年，噴發地點也各不相同，但所有噴發都源自同一片地下岩漿。這種現象被稱為「單成因火山場」，五島列島是日本已知僅有的三大單成因火山場之一。

福江島上許多最具代表性的自然景觀，例如鐙瀨（鐙，音同「登」）海岸崎嶇嶙峋的黑色海岸線、火山渣錐火山「鬼岳」的圓形山頂，都形成於這一時期。火山渣是一種因岩漿冷卻過程中氣體逃逸而形成大量孔洞的火成岩，根據地質文獻中有關火山渣落下數量的記載，當地最後一次火山活動應該發生在大約 2300 年前，這意味了該火山群如今依然處於活躍期。

從半島到列島

五島列島在脫離歐亞大陸時，還是日本南部最大島嶼——九州島的一部分，列島諸島也仍然相連，因為當時冰川鎖住了地球上大量的水，海平面比現在低得多。一直到最後一個冰河紀的末期，冰川融化後海平面上升了足足約 120 公尺，才有了如今的列島。

五島列島的地質史就像一幅繁複的馬賽克拼貼畫：沉積岩鑲嵌著淡水生物化石，旁邊就是富含二氧化矽的花崗岩巨石，花崗岩中還點綴著小巧的「火山淚」，它們是玄武岩質熔岩

流動時形成的水滴狀黑色火山玻璃塊。在如此狹小的地區內，卻能擁有如此獨特的多樣化地貌，五島列島十分適合前來探索地質奇觀、感受大自然的力量。

<日本語仮訳>

五島列島の地質

五島列島は、ユーラシア大陸プレートの一部として、2,200万年前から1,700万年前にかけて形成された「五島層群」と呼ばれる地層に属している。その内陸湖や河川が、本土から遠く離れた山岳島へと変貌を遂げた地史は、私たちの惑星が形作られたダイナミックな地質学的力を物語っている。

大陸から列島へ

今から2,200万年前、日本列島はユーラシア大陸の東端に位置する火山山脈だった。約1,900万年前、プレートの運動によって山脈が2つに引き裂かれ始めると、低地が形成され、雨水や山からの流出水で満たされて湖ができる。さらにプレートが引き離され続けると、山脈の東側が分断され、日本列島となった。その分離によって湖の部分の土地が沈み、そこに海水が流れ込んで、新しい土地と大陸の間に日本海が形成された。当時、五島列島はまだ、ユーラシア大陸から最後に分離した九州とつながっていた。

火山堆積物と新たな地溝

約1,600万年前、マグマが陸塊を押し上げ、激しい火碎流（灰と固まった溶岩塊の灼熱な噴出）が地表に達し、景観が劇的に変化した。前の時代に形成された古い湖底は、花崗岩、流紋岩、凝灰岩のような新しく形成された巨大な火成岩塊によって分断された。この時代は長石質のマグマ活動期であり、これらの岩石はシリカが多く含んでいた。シリカは広範な鎖状分子を形成する傾向があり、マグマの粘性を高めるため、流動が遅い。それゆえ溶存ガスが逃げにくくなり、一般に爆発的な噴火が起りやすくなる。

約700万年前、再び地殻変動が起り、もともとの断層線が引っ張られ、その応力によって新たな垂直断層が開き、多くの陸地がずれた。時が経つにつれ、浸食はこれらの新しい断層に働きかけ、やがて五島列島の島々の間の海峡となる谷を作り出した。これが、五島列島の複雑な海岸線の起源である。

溶岩による大地の形成

そして、約100万年前から日本の島々は再び火山活動の時期に入ったが、今回は玄武岩質の活動であった。玄武岩はシリカの含有量が少なく、鉄とマグネシウムが多いという特徴がある。その名が示すように、主に玄武岩岩石を形成するのが一般的だ。シリカの量が少ないということは、流体の粘性が低く爆発しにくいということであり、低地に向かってゆっくりと流れながら広い溶岩台地を形成する。

五島列島では、これらの玄武岩質の噴火は火山群の北端と南端で主に起った。噴火は、ほぼ100万年の長い年月をかけて異なる場所で起ったが、すべて同じマグマ源から生じたもので、「独立単成火山群」という。五島列島は、このような火山地帯が見られる、日本で3か所しかない場所のひとつである。

福江島の象徴的な自然の多くは、この時期に形成されたものである。そのなかには、尖った黒い海岸線を持つ鐘瀬や、シンディー（またはスコリア）円錐形の火山である鬼岳の丸みを帯びた頂も含まれている。スコリアとは、マグマが冷える際に、ガスが抜け出すことによりできる気泡状の空洞が多く含まれる火成岩のことである。地質学的記録におけるスコリアの落下量から、最後の火山活動は約 2,300 年前に起きたとされており、この火山群はまだ活発であることを意味する。

半島から列島へ

五島列島が大陸から切り離された当時、そこはまだ日本南部の最大の島である九州の一部だった。その当時は地球の水の多くが氷河に閉じ込められていたため、海面がかなり低く、列島はまだ互いにつながっていた。しかし、最終氷期が終わり、氷が溶けたことで、海水準が約 120 メートル上昇し、現在のような島々の連なりになった。

五島列島の地質学的歴史は、複雑なモザイクといえよう。淡水産の化石が点在する堆積岩の傍らには、シリカを含む花崗岩の巨大な岩肌が並んでいる。この花崗岩には、小さな「ペレの涙」という、玄武岩質の溶岩流で形成された水滴状の黒い火山ガラスの破片がちりばめられている。五島列島は、狭い地域にしては類まれなほどに多様な景観を持つ地域で、地質学的な力が創り出した稀有な世界を知る機会を私たちに提供してくれる。

【タイトル】福江島の歴史：7世紀から19世紀

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

福江岛的历史：公元 7 世纪至 19 世纪

五岛列岛临近亚洲大陆，因此，福江在过去的 1000 多年里始终是文化交流、海上贸易和日本国防的枢纽要隘。但事实上，五岛列岛很可能早在有文字记载之前就已经是重要的港口了。日本现存最古老的史书《古事记》中就曾特别提到这里。

遣唐使时期

公元 8 世纪，正值唐朝(618-907)的中国是当时东亚地区的政治、文化中心。在公元 630 年至 894 年之间，日本先后派出 19 支遣唐使团前往中国，从事外交、学习研究及商贸活动。从 702 年开始，福江岛便是遣唐使船队历险渡海驶往亚洲大陆之前停靠的最后一站，也是迎接归船的第一站。遣唐使在这数百年间带回的物资和思想对日本文化产生了深远的影响。

根据遣唐使带回的信息，日本政府制定了许多唐式制度，包括土地改革政策、官僚制度、刑法、城市规划、建筑、标准化的度量衡以及人口登记制度等。此外，遣唐使还带回了全新的佛教思想。早在公元 6 世纪中叶，佛教便经由朝鲜半岛传入日本，但没能在宫廷外普及。遣唐使中有两位前往中国精研佛学的僧侣，他们在返回日本后将所学发扬光大，创立了两大极具影响力日本佛教宗派。其中一位高僧是最澄（767-822；谥号传教大师），他创立了日本天台宗，使佛教得以在民间广为传播；另一位是空海（774-835；谥号弘法大师），他创立的日本真言宗不但对于平安时代(794-1185)的宫廷思想与美学，乃至对整个日本艺术与文化的发展轨迹都影响至大。

商贸与海盗时期

10 世纪之交，唐朝开始衰落，日本也不再派遣遣唐使，然而，东海的海上贸易却飞速发展起来。13 世纪至 16 世纪期间，东海成为了十分活跃的商贸地区，而福江恰好是连接中国大陆、朝鲜半岛、台湾和日本群岛的海路交通网中心。贸易带来了财富，却也引来了海盗，被称为“倭寇”的海上掠夺团伙兴起，频频袭击朝鲜半岛和中国沿海村落。起初，这些海盗的背后常常隐藏着日本大名（大领主），大名资助海盗，派他们前往沿海居民点谋求交易，一

旦遭到拒绝，便动手抢劫。后来的贸易协议仅稍稍约束了这类行为，直到 17 世纪日本和中国强大的中央集权政府双双崛起，才彻底终结了这一切。

13 世纪至 16 世纪是商贸往来最频繁的时期，大量的中国商人和海盗都选择在福江岛长居，还在如今的福江市建立起了一个“中国区”。在 1561 年的一幅中国地图上，福江岛的面积几乎等同于邻近的九州岛，由此可见福江岛在当时的重要地位。旧时建筑如今大多不存，但从“唐人町”的地名和依照中国样式重建的明人堂等设施上，依然能窥见当时社区的痕迹。

幕府统治时期

17 世纪初期，日本战国大名德川家康(1543-1616)击败众多对手，建立了江户幕府(1603-1867)政权。幕府通过半自治化的藩政制度实施统治，带来了一段相对和平稳定的时期。武士阶级的统治和警惕外国影响、干预的外交态度是幕府时代的两大特征，它们直接影响到了该时期福江的发展。

福江藩（也称“五岛藩”）的统治者是崛起于商贸与海盗时期的五岛家族。1634 年，五岛盛利(1591-1642)要求家臣迁居到其权力中心——福江的周边，将这里发展为当时典型的城下町（围绕城郭发展起来的市镇）。家臣们的生活区一直保留了下来，就是现在的“武家屋敷通”（武士宅邸街），但五岛家族的居城（江川城）早在 1614 年便毁于一场大火。在之后的 200 多年间，五岛家族多次申请重建居城，终于在 1849 年获得幕府许可，开始建造新城郭“福江城”（也称“石田城”）。福江城历时 14 年建成，三面环水，在当时高度警惕外国海军入侵的背景下，这一选址具有海事防御的战略意义。然而，仅仅 9 年之后，幕府政权倒台，日本各地城郭作为武士统治的象征而遭到摒弃，福江城也被拆除。不过，如今还能在福江中心城区看到城郭外墙的遗迹。

1614 年，江户幕府颁布基督教禁令，残酷压迫这一信仰。福江虽然是繁荣的商贸和文化中心，岛上偏僻隐秘的小海湾和崎岖起伏的地形也让它成为了绝佳的逃亡避难地。17 世纪至 18 世纪期间，从九州逃来的吉利支丹——16 世纪至明治时代(1868-1921)的日本基督徒一直安居在福江岛上，许多“潜伏吉利支丹”社区留存至今。在吉利支丹的教堂常常能看到带有明显佛教特征的基督教画像，别具一格。

<繁体字>

福江島的歷史：西元 7 世紀至 19 世紀

由於五島列島臨近亞洲大陸，在過去的 1000 多年裡，福江始終是文化交流、海上貿易和日本國防的樞紐要隘。然而事實上，早在有文字記載之前，五島列島就很可能已經是重要的港口了，日本現存最古老的史書《古事記》就曾特別提到這裡。

遣唐使時期

西元 8 世紀，時值唐朝（618-907）的中國是當時東亞地區的政治和文化中心。在西元 630 年至 894 年之間，出於從事外交、學習研究及商貿活動的目的，日本先後派出 19 支遣唐使團前往中國。遣唐使在這數百年間帶回的物資和思想，對日本文化產生了深遠的影響，而從西元 702 年開始，福江島便是遣唐使船隊歷險渡海前往亞洲大陸之前停靠的最後一站，也是迎接歸船的第一站。

日本政府根據遣唐使帶回的資訊，制定了許多唐式制度，例如土地改革政策、官僚制度、刑法、城市規畫、建築、標準度量衡以及人口登記制度等。除此之外，遣唐使還帶回了全新的佛教思想。其實，佛教早在西元 6 世紀中葉便經由朝鮮半島傳入日本，但一直沒能在宮廷之外普及。遣唐使中有兩位前往中國精研佛學的僧侶，他們在返回日本後將所學發揚光大，創立了兩大極具影響力的日本佛教宗派。其中一位高僧是創立了日本天台宗的最澄（767-822；諡號傳教大師），他讓佛教得以在民間廣為傳播。另一位是創立了日本真言宗的空海（774-835；諡號弘法大師），真言宗不但影響了平安時代（794-1185）的宮廷思想與美學，甚至影響了整個日本藝術與文化的發展軌跡。

商貿與海盜時期

唐朝在 10 世紀之交開始衰落，日本停止派遣遣唐使，但東海的海上貿易卻自此加速發展起來。在 13 世紀至 16 世紀期間，東海成為了十分活躍的商貿地區，而福江恰好是連接中國大陸、朝鮮半島、台灣和日本群島的海路交通網中心。貿易帶來了財富，卻也引來了海盜，海上掠奪團夥「倭寇」興起，頻繁襲擊朝鮮半島和中國沿海聚落。剛開始，這些海盜的背後常常隱藏著日本大名（大領主），大名會資助海盜，派他們前往沿海居民點進行交易，如遭到居民拒絕便動手搶劫。之後的貿易協定僅稍稍約束了這種行為，一直到日本和中國的強大中央集權政府在 17 世紀雙雙崛起，才徹底終結了這一切。

在商貿往來最頻繁的 13 世紀至 16 世紀，有大量中國商人和海盜選擇在福江島長居，還在如今的福江市建立了一個「中國區」。在一幅繪製於 1561 年的中國地圖上，福江島的面積與鄰近的九州大致相同，可想而知福江島在當時的地位有多麼重要。如今，雖然舊時建築大多已經不復存在，但從「唐人町」的地名和依照中國樣式重建的明人堂等設施上，還是能窺見當時社區的痕跡。

幕府統治時期

日本戰國大名德川家康（1543-1616）在 17 世紀初期擊敗眾多對手，建立了江戶幕府（1603-1867）政權。幕府藉由半自治化的藩政制度實施統治，帶來了一段相對和平穩定的時期。武士階級的統治和警惕外國影響、干預的外交態度是幕府時代的兩大特徵，它們直接影響到了該時期福江的發展。

崛起於商貿與海盜時期的五島家是福江藩（也稱「五島藩」）的統治者。五島盛利（1591-1642）在 1634 年要求家臣遷居到他的權力中心——福江的周邊，將這裡發展為當時典型的城下町（圍繞城郭發展起來的市鎮）。家臣們的生活區一直保留了下來，即現在的「武家屋敷通」（武士宅邸街）。不過，五島家的居城（江川城）早在 1614 年便遭焚毀。歷經 200 多年的反復申請，五島家終於在 1849 年獲得幕府許可得以重建居城——福江城（也稱「石田城」）。在當時高度恐懼外國海軍入侵的背景下，歷時 14 年建成的福江城三面環水，其選址具有海事防禦的戰略意義。然而，在僅僅 9 年之後幕府政權便倒台。作為武士統治的象徵，日本各地城郭遭到摒棄，福江城也被拆除。不過，今天人們還能在福江中心城區看到城郭外牆的遺跡。

江戶幕府在 1614 年頒布基督教禁令，殘酷壓迫此信仰。雖然福江是繁榮的商貿和文化中心，但島上偏僻隱秘的小海灣和崎嶇起伏的地形，讓它成為了絕佳的逃亡避難之地。17 世紀到 18 世紀期間，從九州逃來的吉利支丹——從 16 世紀至明治時代（1868-1921）的日本基督徒一直安居在福江島上，許多「潛伏吉利支丹」社區留存至今。在吉利支丹的教堂常常能看到帶有明顯佛教特徵的基督教畫像，別具一格。

＜日本語仮訳＞

福江島の歴史：7 世紀から 19 世紀

五島列島はアジア大陸に近いため、福江は 1,000 年以上にわたって文化交流、海上交易、国防の拠点となってきた。実際、五島列島は文字の記録が残るより以前から重要な港であったと考えられている。日本最古の歴史的文書である 8 世紀の『古事記』にも、その史実が具体的に記されている。

遣唐使

8 世紀、唐時代（618-907）の中国は東アジアの政治と文化の中心であった。日本は 630 年から 894 年の間に、外交、研究、貿易を目的として、19 回にわたって遣唐使を中国に派遣した。702 年から、福江島は大陸への危険な渡航の最後の中継地として機能し、また彼らの帰りを歓迎する最初の場所

でもあった。何世紀にもわたり、遣唐使たちは日本文化に深い影響を与えるような物品や思想を持ち帰った。

彼らが持ち帰った情報によって、政府は唐風の土地改革政策、官僚制度、刑法、都市計画、建築、標準化された測量、人口登録などを制定した。また、彼らは新しい仏教学派も持ち帰った。仏教は 6 世紀半ばに朝鮮半島から日本に伝えられていたが、その教えは宮廷外では受け入れられていなかった。しかし、中国の宗教を学んだ 2 人の遣唐使が、その教えを広めるために帰国した。それは最澄（諡号 伝教大師、767-822）と空海（諡号 弘法大師、774-835）で、彼らはその後、日本の仏教に大きな影響力をを持つ 2 つの宗派を創設した。最澄は日本の天台宗を創始し、大衆の間に仏教を広める一方、空海の真言宗は平安時代（794-1185）宮廷の思想と美学、ひいては日本の芸術と文化の軌跡に影響を与えた。

貿易と海賊

遣唐使は 10 世紀の変わり目に終わりを告げたが、それは、唐王朝が衰退し始めると、東シナ海で商人たちの交流が活発化したためであった。ここは、13 世紀から 16 世紀にかけて特に活発な貿易が行われた海域で、福江は中国、朝鮮、台湾、日本を結ぶネットワークの中心にあった。しかし、この豊かな交易が海賊行為を助長し、朝鮮半島や中国沿岸の集落を襲う「倭寇」と呼ばれる略奪者の台頭を招いた。この時代の初期には、これらの海賊はしばしば日本の大名に雇われており、彼らは海賊を派遣して、住民が応じれば交易をし、拒否すれば海賊行為に転じていた。その後、通商条約によってこの活動の一部は抑制されたが、17 世紀になると、日本と中国に強靭な中央勢力が台頭するにしたがい、このような蛮行は終焉を迎えた。

13 世紀から 16 世紀にかけて貿易が盛んな時代には、福江には中国人商人や海賊が多く居住し、現在の福江市には中華人街が築かれた。1561 年の中国の地図には、この島が隣接する九州とほぼ同じ大きさで描かれており、福江の相対的な重要性を示唆している。当時の建造物の多くは現存しないが、唐人町という地名や、中国様式で再建された明人堂にその名残を見ることができる。

幕府の支配

17 世紀初頭、戦国大名の徳川家康（1543-1616）は宿敵を打ち破り、江戸幕府（1603-1867）を樹立した。幕府は、比較的平和で安定した時代を監督し、半自律的な藩制度を通じて統治を行った。この時代は、支配階級の武士と、外国の影響や介入に対する警戒心によって特徴づけられ、これが福江の発展にも影響を及ぼしたのである。

福江藩（五島藩とも呼ばれる）は、貿易と海賊行為の時代に権力を掌握した五島家によって統治されていた。1634 年、五島盛利（1591-1642）は家臣たちに自らの権力の拠点である福江の周辺に居住することを求め、福江を当時の典型的な城下町に変えた。この家臣たちが住んでいた界隈は、今も武家屋敷通りとして保存されているが、一族の居城（江川城）は 1614 年に焼失していた。その後、五島家は 200 年以上にもわたって幕府に陳情を続けた末、1849 年になってようやく築城の許可が下り、

新しい居城である福江城（石田城とも呼ばれる）を建て始めた。築城は 14 年の歳月を費やした。三方を水に囲まれた城は、外国の侵攻をとくに恐れていた当時、海上防衛のために戦略的に築かれたものである。しかし、そのわずか 9 年後、徳川の支配が終わり、日本の城が武士統治の不快な象徴と見做されるようになったために、城は取り壊されることになった。残された城の外壁は今でも福江の中心部で見ることができる。

1614 年、徳川幕府はキリスト教を禁止し、残酷に弾圧した。福江は貿易と文化の賑やかな中心地であった一方で、島の人里離れた入り江と険しい地形は、避難場所として優れていた。17 世紀から 18 世紀にかけて、九州本土から追放されたキリシタンたちがこの島に定住した。いわゆる「隠れキリシタン」と呼ばれるこのような集落の多くは現在も残っている。キリシタンとは、16 世紀から明治時代（1868-1921）における日本のキリスト教信者のこと。その教会は仏教の影響を受けた独特のキリストのアイコン（図像）で飾られている。

【タイトル】五島列島の生物多様性

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

五岛列岛的生物多样性

五岛列岛的生物多样性主要具备两大特征：不同气候带物种丰富多样，本地固有物种相对较少。列岛的地理位置和地质历史造成了这种不寻常的物种结构。

在五岛列岛位于九州岛西岸洋面上，是属于温带气候的东海与热带海洋的交汇之处。对马暖流由南部北上，为列岛带来温暖的气候，亚热带物种得以在此生存。然而，岛上还有一些从上一次冰河时期（约2万年前）便已在列岛扎根繁衍的物种。当时的五岛列岛还位处自九州岛向西南延伸出的一个大半岛上，随着冰川消融，海平面上升，列岛与九州岛、列岛诸岛都因此彼此被分隔开去。尽管如此，就物种进化而言，2万年并不算长，所以五岛列岛的物种与九州岛上的并没有太大差别。

一系列地质因素的叠加，造就了物种丰富的海洋生态环境。五岛列岛以西是东海的浅水海域，以东则是冲绳海槽的深海区域；来自欧亚大陆分水岭的冰冷海水和对马暖流带来的温暖水流在这片水域交汇；列岛上的高山径流也为海洋输送了来自森林的养分，再随着横穿海峡的强劲洋流扩散开去。

此外，由于五岛列岛邻近亚洲大陆、毗邻日本群岛，因此这里也是候鸟和迁徙蝶类的重要中转站。

物种撷英

在福江岛能见到哪些有趣的物种？

- 凤头蜂鹰(*Pernis ptilorhynchus*)

这些棕色的猛禽因喜欢捕食蜂类幼虫而得名。秋天，成千上万的凤头蜂鹰遮天蔽日地飞到福江岛，汇聚在岛屿西南侧的海岬上，再从这里出发，一起飞向大陆。

- 源氏萤火虫(*Luciola cruciata*)

这种常见的萤火虫遍布除北海道外的日本群岛，多见于淡水环境。奇怪的是，福江岛上源氏萤火虫的生物发光信号闪烁频率比其他地方的同类都快，对此，科学家还没有找到确切的原因。

- 白竿虾虎鱼(*Luciogobius albus*)

这种珍稀的穴居虾虎鱼可见于福江岛上的水下熔岩管道中。它们于 1968 年首次在一条名为“井坑”的熔岩管道内被发现，此后在日本少数其他地点也找到了它们的身影。白竿虾虎鱼体长仅 5 厘米，由于生活在黑暗环境中，眼睛已经退化。

- 陀螺珊瑚

五岛列岛周边海域里生长着多种软体及硬体珊瑚，其中包括一种被认为是日本最大的陀螺珊瑚。潜水员在距离福江港不远的多々良岛附近发现了一簇单株盾形陀螺珊瑚群体，直径约 42 米，通常需要花费数百年的时间才能长到如此之大。

- 山茶

这种拥有顽强生命力的花卉是五岛列岛的标志，山茶树林是岛上居民守护农田的防风屏障，用它加工成的山茶油和茶叶也是当地的著名特产。福江岛有一种独特的山茶品种，名叫“玉之浦”，发现于 1947 年，以发现地命名，其深粉色的花瓣上有一圈醒目的白边。

- 大型刺桫椤

这些高耸的珍稀桫椤原产于亚洲，可以长到 6 米以上。五岛列岛的桫椤已被长崎县指定为天然纪念物，但由于栖息地被破坏和非法采集，已近乎绝迹。因此，幸存的野生种都受到了严密保护。在福江城附近的福江文化中心能看到人工培育的植株。

- 条叶百合(*Lilium callosum*)

本地居民每三年便会在鬼岳山顶附近有计划地放火烧山，防止山顶草地森林化。得益于此，山间野草丰茂，就连条叶百合（日本最小的百合品种）这样的娇嫩花卉也不必艰难争夺阳光就能茁壮成长，在每年 7、8 月间绽放出娇艳的橙色花朵。

- 大绢斑蝶(*Parantica sita niphonica*)

每年春季，这些迁徙性蝴蝶便会沿日本群岛北上，最远可以到达日本东北地区。秋天则南下，有时甚至会飞到冲绳、台湾、香港等地，全程跨越 2500 公里左右。然而，大绢斑蝶的寿命不过短短 6 个月，因此，秋季南迁的蝴蝶其实是春季北上那一批的后代。每年 10 月和 11 月都能在福江岛看到这些色彩斑斓的“游客”纷纷飞过。

- 赤腹松鼠(*Callosciurus erythraeus thaiwanensis*)

这些红色肚子的啮齿类动物原产于台湾、印度和东南亚地区，如今也在日本扎下了根，其源头可能是逃跑或被遗弃的宠物。它们会啃咬树皮，损害山茶和其他经济树种的生长，因此被归类为有害的外来入侵物种。

<繁体字>

五島列島的生物多樣性

五島列島的生物多樣性主要有兩大特徵：不同氣候帶物種豐富多樣，當地原生種卻相對較少。這種不尋常的物種結構的成因在於列島的地理位置和地質歷史。

五島列島位處九州西岸洋面，這裡是屬於溫帶氣候的東海與熱帶海洋的交匯之處。對馬暖流由南部北上，為列島帶來溫暖的氣候，亞熱帶物種也得以在此生存。同時，島上還有一些物種從上一次冰河時期（約2萬年前）便已在此扎根繁衍，當時五島列島還位處自九州向西南延伸出的一個大半島上。之後隨著冰川消融，海平面上升，不僅令列島與九州、就連列島諸島都彼此分隔開去。儘管如此，單就物種進化而言，2萬年並不算長，因此五島列島的物種與九州島上的並沒有太大差別。

一系列地質因素的疊加，造就了物種豐富的海洋生態環境。五島列島以西是東海的淺水海域，以東則是沖繩海槽的深海區域；來自歐亞大陸分水嶺的冰冷海水與對馬暖流帶來的溫暖海水在此交匯；列島上的高山徑流為海洋輸送了來自森林的養分，再隨著橫穿海峽的強勁洋流中擴散開去。

此外，由於五島列島同時鄰近亞洲大陸和日本群島，因此這裡也是候鳥和遷徙蝶類的重要中繼站。

物種擷英

在福江島能見到哪些有趣的物種？

- 凤頭蜂鷹 (*Pernis ptilorhynchus*)

這些棕色的猛禽因喜歡捕食蜂類幼蟲而得名。秋天，成千上萬的鳳頭蜂鷹遮天蔽日地飛到福江島，彙聚在島嶼西南側的海岬上，再從這裡出發，一起飛向大陸。

- 源氏螢火蟲 (*Luciola cruciata*)

這種常見於淡水環境的螢火蟲遍布除北海道外的日本群島。奇怪的是，福江島上的源氏螢火蟲的生物發光信號閃爍頻率比其他地方的同類都快，對此，科學家還沒有找到確切的原因。

- 白竿蝦虎魚 (*Luciogobius albus*)

在福江島上的水下熔岩管道中，可以見到這種珍稀的穴居蝦虎魚。白竿蝦虎魚體長只有5公分，由於生活在黑暗環境中，眼睛已經退化。1968年，牠們首次在一條名叫「井坑」的熔岩管道內被發現，此後在日本少數其他地點也找到了牠們的身影。

- 盾形盤珊瑚

五島列島周邊水域裡生長著多種軟體及硬體珊瑚，其中包括一種被認為是日本最大的盾形盤珊瑚，由潛水夫在距離福江港不遠的多々良島附近發現。這簇單株盾形盤珊瑚群體直徑約 42 公尺，需要花費數百年時間才能長到如此之大。

• 山茶

擁有頑強生命力的山茶是五島列島的標誌。山茶樹不僅是島民用來守護農田的防風屏障，用它加工成的山茶油和茶葉也是當地有名特產。福江島有一種名為「玉之浦」的獨特山茶品種，發現於 1947 年，以發現地命名，其深粉色的花瓣上有一圈醒目的白邊。

• 大型刺桫欓

這些高聳、珍稀的桫欓原產於亞洲，可以長到 6 公尺以上。五島列島的桫欓由於棲息地被破壞和非法盜採，如今已近乎絕跡，被長崎縣指定為天然紀念物。倖存的野生種都受到了嚴密保護，不過在福江城附近的福江文化中心能看到人工培育的植株。

• 條葉百合 (*Lilium callosum*)

為了防止山頂草地森林化，當地居民每三年便會在鬼岳山頂附近有計劃地放火燒山一次。得益於此，山間野草和條葉百合（日本最小的百合品種）這樣的嬌嫩花卉都不必爭奪陽光就能茁壯成長。每年 7、8 月間，條葉百合會綻放出嬌豔的橙色花朵。

• 青斑蝶 (*Parantica sita niphonica*)

這些遷徙性蝴蝶每年春季便會沿日本群島北上，最遠可以到達日本東北地區。秋天則南下，有時甚至會飛到沖繩、台灣、香港等地，全程跨越 2500 公里左右。每年 10 月和 11 月都能在福江島看到這些色彩斑斕的「遊客」紛紛飛過。但是，青斑蝶的壽命不過短短 6 個月，也就是說，秋季南遷的蝴蝶其實是春季北上那一批的後代。

• 赤腹松鼠 (*Callosciurus erythraeus thaiwanensis*)

這些紅色肚子的齧齒類動物原產於台灣、印度和東南亞地區，如今也已經在日本紮下了根，其源頭可能是逃跑或被遺棄的寵物。不過現在已經被歸類為有害的外來入侵物種，因為牠們會啃咬樹皮，損害山茶和其他經濟樹種的生長。

＜日本語仮訳＞

五島列島の生物多様性

五島列島の生物多様性は、異なる気候帯の種が多様に見られる一方で、固有種が比較的少ないという特徴がある。この風変わりな生物相は、島の地理的位置と地質学的歴史によるものだ。

五島列島は、九州の西岸沖に位置し、温帯の東シナ海と熱帯の暖かい海域が交わる場所にある。対馬海流が南から流れ込み、五島列島の気候を温暖に保つことで、亜熱帯性の種がここに生息することが

できる。その一方で、2万年前の最終氷河期の頃から生息している種もいる。当時、五島列島は九州から南西に延びる大きな半島の一部だった。やがて氷河の融解によって海面が上昇し、島々は九州から、そして島々互いも切り離された。それでもなお、2万年という歳月は進化の視点から見れば比較的短いもので、五島列島の生物種は九州の生物種からさほど分化はしていない。

一方、地質学的な要因が重なり合うことで、海中の生物が豊富に生息する海洋環境が形成されている。列島の西側には浅い東シナ海があり、東側には沖縄トラフの深海がある。ユーラシア大陸の分水嶺から冷たい水が流れ込み、一方で対馬海流が暖かい海水を運んでくる。五島列島の山々からの流出水は、森から海へと栄養分を運び、海峡を横切る強い潮流によって分散される。

五島列島は、アジア大陸と日本列島の両方に近いため、渡り鳥や蝶の重要な中継地にもなっている。

主な生物

福江島で見られる興味深い種にはどのようなものがあるのだろうか。

- ・ハチクマ (*Pernis ptilorhynchus*)

この褐色の猛禽類は、ハチ類の幼虫を好んで食べる習性からその名前がついている。秋には、何万羽もの群れが福江島南西の岬に集まり、その後、一斉に大陸へと渡っていく。

- ・ゲンジボタル (*Luciola cruciata*)

一般によく知られたこのホタルは、北海道を除く日本全土の淡水域で見られる。奇妙なことに、福江島にいる本種は他の地域のものより、生物発光信号をより速い速度で発光点滅させるが、その理由は科学者たちにもわからない。

- ・ドウクツミズハゼ (*Luciogobius albus*)

この希少な洞窟性のハゼの一種は、福江の水没した溶岩洞に生息する。1968年に井坑溶岩洞で初めて発見されたが、その後、日本の他のいくつかの場所で見つかっている。体長はわずか5センチメートルほどで、光のない生息地に適応して目は退化している。

- ・スリバチサンゴ類

五島列島周辺の海域には、多くの軟体サンゴと硬体サンゴの種が生息しており、そのなかには日本最大とされているスリバチサンゴの一種も含まれている。福江港に隣接する多々良島の近くでは、ダイバーが直径約42メートルに及ぶ単一のオオスリバチサンゴのコロニーを発見している。これほどの大きさになるには、何世紀もの成長が必要である。

- ・ツバキ

五島列島のシンボルともいえるこの丈夫な花は、農作業に欠かせない防風林として植えられた。また、椿油やお茶の特産物として知られている。福江島には、1947年に発見された「玉之浦」という独特の品種があり、旧町名にちなんで名付けられた。深紅色の花びらは先端が白く、とくに目を引く。

- ・大型で棘のあるヘゴ

この珍しい聳え立つヘゴはアジア原産で、高さ6メートル以上にも達することがある。五島列島のものは長崎県の天然記念物に指定されているが、福江では生息地の消失や違法採取により、ほとんど姿を消し

てしまった。野生のヘゴが残っている場所は厳重に保護されているが、栽培されたものは福江城の近くの福江文化センターで見ることができる。

・ノヒメユリ (*Lilium callosum*)

地元の住民により、3年ごとに鬼岳山頂付近で野焼きが行われ、草地が再森林化するのを防いでいる。そのおかげで、山野草やノヒメユリ（日本で最も小さい品種）のような草花は、日光を奪い合う必要がなく生存し、7月から8月にかけて、鮮やかなオレンジ色の花を咲かせることができる。

・アサギマダラ (*Parantica sita niphonica*)

この渡り蝶は、春に日本列島を北上はじめ、東北地方まで移動する。秋には南下し、時には沖縄、台湾、香港まで達することもあり、その距離は約2,500kmにも及ぶ。寿命は半年ほどなので、秋に南下する蝶は春に南下した蝶の子孫である。10月から11月にかけて、福江ではこの色鮮やかな蝶をたくさん見ることができる。

・クリハラリス (*Callosciurus erythraeus thailandensis*)

赤みのある腹を持つこのリスは、台湾、インド、東南アジア原産だが、日本にも帰化している。おそらく、ペットが逃げ出したか放棄されたものが起源である。彼らは、ツバキなどの作物の樹皮をかじり被害を与えるため、問題の多い外来生物である。

【タイトル】石垣：生活の基盤

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

石垣：生活的基石

不使用灰泥等粘合材料修筑的干石墙，在日本被称为“石垣”（音同“原”）。这个词最常用于城郭的墙壁和地基，而福江城的围墙就是福江岛上最好的石垣典范之一。不过，石垣在这座岛上几乎随处可见，有切割精细的精修石墙，也有风格粗犷的散石壁。福江岛的火山石资源十分丰富，是当地重要的建筑材料，从藩主到山野农夫，无论贵贱，不分行业，生活环境里都少不了火山石。

福江城和富江石藏

19世纪的福江城城墙和18世纪的富江石藏（石头仓库）外墙或许是福江岛上现存质量最高的石垣建筑。坚硬的玄武岩经过精心开采、加工，所有石块都严丝合缝地拼合在一起，形成了光滑平整的外立面。两处建筑均由当时的领主下令修建，因此有足够的财力甚至从日本其他地区请来专业石匠，以精良的工程凸显建筑的尊贵程度。几百年过去，木制屋顶、门扉和地板均已不存，只留下石垣本身，在风雨和藤蔓的长年侵蚀下依旧坚固，屹立不倒。

武家屋敷通

武家屋敷通（武士宅邸街）距离福江城不远，曾是中阶武士的聚居地，至今依然能够在这里窥见17世纪作为城下町（围绕城郭发展起来的市镇）时的福江面貌。这条街全长约400米，两侧宅邸均有石垣围绕。虽然这些房屋本身都经过重建或翻新，石垣却大多保留着最初的模样。这里的墙头上往往安放着被称为“溢落石”的圆形石头，这在日本其他地方非常罕见。据说这些摇摇欲坠的石堆是一种防御设施，如果有敌人试图在夜间翻墙偷袭，石头滚落的声音就会惊醒住户。此外，大门左右两侧的半圆形的支架石间也堆叠着溢落石，这是福江石垣的另一大特征。这种支架石被亲切地称为“鱼糕石”，因为它们很像放在荞麦面和乌冬面里的半圆形鱼糕。

农舍与圆烟

福江市郊外有精削细凿的玄武岩石垣，也有粗糙多孔的火山熔岩石墙。只看材质的不同，便足以分辨它们是出自专业匠人之手，还是由农民使用田间石头自建的粗糙围墙。古老农舍的围墙、防风壁、锡皮顶的棚屋，乃至于晾晒农作物的单坡顶小屋，都是用这种坑坑洼洼的黑色火山石建造的。在三井乐半岛上，火山熔岩还被用来修筑田垄，保护当地被称为“圆畠”（畠，音同“田”）的独特的圆形田地。其他地方的田地通常规划为方便耕作的长方形或正方形，三井乐的农民们则因地制宜，根据火山熔岩台地上平缓的圆形阶地和自然形成的蜿蜒流水来规划田地。环绕圆畠的熔岩田垄可以防止土壤流失，同时兼顾排水性。水稻种植需要不断灌水，当地条件无法满足，因此，这些田地通常被用来种植红薯、大麦和大豆。

勘次之城

在福江半岛的南海岸，人们发现了另一个奇特的石垣样本，称为“勘次之城”，也叫“山崎的石垒”。这是一座迷宫般的海岸要塞遗址，自绿树丛中探出一角，粗糙的玄武岩城墙绵延大约180米。这座要塞的来历是个谜，也找不到任何建造记录。然而，多个特征显示，这里很可能曾是一处海盗据点。首先，它所处的地理位置十分隐蔽，位于礁石背后，却有一个通往外海的通道。其次，这座要塞只有一个入口，围墙上却遍布瞭望孔。此外，要塞地下发掘出的中国明代钱币、陶器残片和人类遗骸进一步支持了这一推断。但本地民间还流传着另一种说法，认为这处建筑是一位名叫勘次的木匠在一只河童的帮助下修建的。河童是一种形似乌龟的神话生物，常常出现在日本的民间故事里。

<繁体字>

石垣：生活的基石

不使用灰泥等黏合材料修筑的乾砌石牆，在日本被稱為「石垣」（音同「原」）。這個詞最常用於城郭的牆壁和地基，而說到福江島上最好的石垣典範，則不能不提及福江城的圍牆。石垣在這座島上幾乎隨處可見，有切割精細的精修石牆，也有風格粗獷的散石壁。福江島的火山石資源十分豐富，是當地重要的建築材料，從藩主到山野農夫，不分行業，無論貴賤，生活環境都離不開火山石。

福江城和富江石藏

福江島上現存品質最高的石垣建築，或許是19世紀的福江城城牆和18世紀的富江石藏（石頭倉庫）的外壁。這兩座建築均是當時的領主下令修建的，因此有充足的財力甚至從日本其他地方請來專業石匠。堅硬的玄武岩經過精心開採加工，外立面光滑平整，所有石塊都

嚴絲合縫地拼合在一起，工程之精良凸顯了建築的尊貴程度。幾百年過去了，木製屋頂、門扉和地板均已不存在，唯有石垣屹立不倒，在風雨和藤蔓的長年侵蝕下依舊堅固。

武家屋敷通

距離福江城不遠的「武家屋敷通」（武士宅邸街）曾是中階武士的聚居地，這裡至今依然能夠窺見 17 世紀作為城下町（圍繞城郭發展起來的市鎮）時的福江面貌。走在這條全長約 400 公尺的街道上，可以看到兩旁每座宅邸都有石垣圍繞。雖然這些房屋本身都經過重建或翻新，石垣卻大多保留了最原始的模樣。牆頭上往往堆放著被稱為「溢落石」的圓形石頭，這在日本其他地方幾乎看不到。據說這些搖搖欲墜的石堆應該是一種防禦設施，如果有敵人試圖在夜間翻牆偷襲，石頭滾落的聲音就會驚醒住戶。此外，大門左右兩側的半圓形支架石間也都堆疊著溢落石，這是福江石垣的另一大特徵。因為這種支架石很像放在蕎麥麵和烏龍麵上的半圓形魚糕，所以人們親切地稱之為「魚糕石」。

農舍與圓畠

在福江市郊外，有粗糙多孔的火山熔岩石牆，也有精削細鑿的玄武岩石垣。只要看材質，便可以分辨究竟是出自專業匠人之手，還是由農民使用田間石頭自建的粗糙圍牆。不論是古老農舍的圍牆、防風壁、錫皮頂的棚屋，還是晾曬農作物的單坡頂小屋，都是用這種坑坑窪窪的黑色火山石建造的。在三井樂半島上，火山熔岩還被用來修築田壟，保護當地被稱為「圓畠」（畠，音同「田」）的獨特的圓形田地。不像其他地方的田地通常規劃為方便耕作的長方形或正方形，三井樂農民因地制宜，根據火山熔岩台地上平緩的圓形階地和自然形成的蜿蜒流水來規劃田地。環繞圓畠的熔岩田壟可以防止土壤流失，同時兼顧排水性。因為水稻種植需要不斷灌水，而當地又無法滿足，所以這些田地通常被用來種植地瓜、大麥和大豆。

勘次之城

人們在福江半島的南海岸發現了另一個稱為「勘次之城」，或者叫「山崎的石壘」的奇特石垣樣本。這是一座迷宮般的海岸要塞遺址，粗糙的玄武岩城牆綿延大約 180 公尺，自綠樹叢中探出一角。目前找不到任何有關建造它的記錄，這座要塞的來歷始終是一個謎。然而，多個特徵顯示，這裡很可能曾是一處海盜據點：首先，它隱身在礁石背後，地理位置非常隱蔽，卻有一個通往外海的通道；其次，這座要塞只有一個入口，圍牆上卻遍布瞭望孔；此外，要塞地下發掘出的中國明代錢幣、陶器殘片和人類遺骸也進一步證實了這一論點。但當地民間還流傳著另一種說法，認為這處建築是一隻河童幫助一位名叫勘次的木匠修建的，河童是一種常常出現在日本的民間故事裡的神話生物，形似烏龜。

＜日本語仮訳＞

石垣：生活の基盤

モルタルなどの結合材を使わずに造られた石の壁を「石垣（いしがき）」と呼ぶ。この言葉は、城の壁や土台に適用されることが多く、実際、福江で最も優れた壁の例には城壁も含まれている。石垣は島のほぼ全域で見られ、滑らかに切り出された石材で建てられたものから、野石を粗く積み上げただけのものまでさまざまである。福江には火山石が豊富にあるため、藩主から質素な農民まで、あらゆる階層の住民にとって重要な建築材料となっており、この島の生活に不可欠なものである。

福江城と富江石蔵

19世紀の福江城の城壁と18世紀の富江石蔵は、おそらく、現存する福江で最も高品質の石垣の例だろう。硬い玄武岩を丹念に切り出し、石と石が均等に組み合わされ、滑らかな外面を呈している。その努力は建造物の威信に表われている。すなわち、どちらも当時の領主の注文によるもので、領主は専門の石工、ないしほかの地域からも石工を雇う財力を持っていた。数世紀を経て、これらの建物の木造の屋根や扉、床は姿を消したが、風雨や蔓の繁茂によって徐々に劣化してきたにもかかわらず、石垣は今もしっかりとそびえ立っている。

武家屋敷通り

福江城からほど近い場所に、17世紀の城下町福江の姿を今に伝える中級武士の武家屋敷通りがある。この通りは約400メートルにわたって続き、それぞれの屋敷は石垣の壁で囲まれている。建物自体は後世の再建や改築だが、石垣はほぼ建築当時のもので、国内では他にほとんど見ることのできない、「こぼれ石」と呼ばれる、壁の上に丸い石を積み上げている。この不安定に積まれた石の山は、防御のためのものだったという説が有力である。敵が夜間に壁を乗り越えて忍び込もうとすると、石が落ちる音で家の住人が目を覚ますのである。また、門の両脇には半円形の括り石があり、その間にこぼれ石がはめ込まれており、これも「福江石垣」の特徴である。この括り石は、温かいそばやうどんの上に添える半円形のかまぼこに似ていることから、親しみを込めてかまぼこ石と呼ばれている。

農家と円畑

福江市郊外の石垣の構造は、精巧に切り出された玄武岩から、粗く多孔質な溶岩まで変化に富んでいる。素材が変わることで、専門職が依頼を受けて建てた建造物と、農家が自分の手で近所の石を使って建てた荒壁が、見た目にも区別することができる。古い農家の塀、防風壁、トタン屋根の小屋、農産物を乾かす差し掛け小屋でさえ、この穴だらけの黒い火山石で作られている。また、三井楽半島では、「円畑」と呼ばれる特徴的な円形状の畠の周囲の仕切に溶岩石が使われている。他の地域では、畠は簡単に耕せる正方形や長方形が一般的だが、三井楽では、農家は溶岩台地のなだらかな丸みを帯びた段々畠と、

その段々畠が作る自然に曲がりくねった水の流れに沿って畠を形作っている。溶岩の壁が田畠を囲み、土壤の浸食を防ぐと同時に余分な水を逃がす。稻の生育には常時水が必要であるため、これらの畠ではサツマイモや麦、大豆が栽培されている。

勘次ヶ城

福江半島の南海岸に、「勘次ヶ城」あるいは「山崎の石壘」と呼ばれる、もうひとつの不思議な石垣が見つかっています。迷路のような海辺の砦跡が緑の中から顔を覗かせ、荒々しい玄武岩の城壁が約 180 メートルにわたって続いている。砦の正確な起源は謎で、その建設に関わる記録もない。しかし、かつての海賊の隠れ家を示唆する証拠がいくつか認められる。まず、岩礁に守られた人里離れた場所にありながら、外洋に出られること。次に、砦の入り口はひとつしかなく、壁にはのぞき穴が点在している。遺跡から出土した明代の貨幣、陶器の破片、人骨などもこの説を裏付けている。別の説は地元の民話に由来するもので、河童の助けを借りて、勘次という名の大工が建てたというものである。河童とは、日本の昔話によく登場する亀のような霊的な生き物。

【タイトル】 海の恵み：福江島の漁業文化

【想定媒体】 パンフレット

<簡体字>

海洋的馈贈：福江岛的渔业文化

五岛列岛的海岸线上遍布着嶙峋的熔岩，为珊瑚、海绵和丛生的海洋植物提供了适宜的栖身之所，进而吸引了鱼类和珊瑚礁生物到来。浅水海域的生物多样性在夏、秋两季更为凸显，蝴蝶鱼等热带生物会随着对马暖流北上来到这里，度过温暖的几个月。

在亚洲大陆边缘的深海区域，来自欧亚分水岭的寒流为琥珀鱼、沙丁鱼和海豚等提供了更为舒适的栖居环境。福江岛以西是外海和冲绳海槽的深海，这片广阔的海洋孕育着太平洋蓝鳍金枪鱼、抹香鲸等体型庞大的冷水鱼类。

福江岛周围丰富的海洋生物是本地居民重要的食物来源。长期以来，岛民以渔业为生，发展出了许多本地独有的捕鱼方法。

石干见（围堰捕鱼）

福江岛有一种用熔岩建造围堰来捕鱼的方法，被称为“石干见”。这种捕鱼法可以追溯到大约 2500 年前，和中国古代的“石沪”十分相似。岛民们使用火山熔岩，在浅水湾狭窄的入口处砌起低矮的围堰。涨潮时，围堰完全被海水淹没，鱼类和其他海洋生物随之游进围堰内。退潮时，围堰露出水面，形成人工潮汐池，借助渔网甚至徒手就可轻易抓获被困其中的鱼鲜。然而，可能是过度捕捞或海水升温的原因，进入围堰的鱼类越来越少，到 20 世纪 40 年代，这种捕鱼法基本消失。不久前，一个志愿者团体在三井乐半岛上重建起一座石干见围堰，专用于演示这种传统的捕鱼方式。

鱼见（观海捕鱼）

福江岛的另一种传统捕鱼方式被称为“鱼见”，就是“观鱼”收网的意思。先把渔网提前下到海湾口的水下，然后派一名视力敏锐的“观鱼者”坐在海湾上方的悬崖高处，一旦发现有鱼群进入海湾，便挥动旗子示意起网，把鱼群困在容易捕捞的地方。此外，“观鱼者”还可以指挥渔船向水中投石，把附近的鱼群赶进海湾。“鱼见”是三井乐半岛高崎地区常见

的捕鱼方式，当地以捕捞深色的大型黑鲷鱼而著称。最后一次鱼见捕捞是在 2014 年，不过，当地将其视为本地区文化遗产的一部分，正在努力尝试复兴这种捕鱼法。

捕鲸

捕鲸业虽已不复存在，但在江户时代(1603-1867)，它却是福江岛上极为兴盛的产业，对岛上的社会和文化发展均有影响。著名的浮世绘画家葛饰北斋(1760-1849)在他的《千绘之海》系列木版画里就描绘了五岛列岛的捕鲸场景。

传统上，捕鲸多在近岸海域进行。一名渔民专门负责在视野开阔的高处确定鲸鱼位置，指挥多艘小木船前往包围。船员们则使用手掷鱼叉和渔网把鲸鱼拖上岸，直接在海岸边宰杀。鲸鱼全身上下都是宝：鱼脂和鱼皮可提炼珍贵的鲸油，用作灯油或加工成肥皂；鱼齿和鱼骨可以做成梳子、发卡；鲸须可捻制成日本传统木偶戏“文乐”中使用的线绳；鲸鱼肉是当年常见的食材，至今也依然是本地特色美食，只是鱼肉已非本地出产。

1899 年，使用蒸汽船和鱼叉枪的挪威式商业捕鲸法传到日本，鲸鱼捕获量巨增。1982 年，出于对鲸鱼种群数量减少的担忧，国际社会暂停了大规模商业捕鲸行为。在此前长达 4 个世纪的漫长时间里，捕鲸曾为福江岛的许多村庄带来了食物、生活用品和维持生计的收入。

<繁体字>

海洋的饋贈：福江島的漁業文化

五島列島的熔岩海岸線蜿蜒曲折，為珊瑚、海綿以及茂密的海洋植物提供了理想的棲息環境，也因此吸引了魚類和其他珊瑚礁生物到來。淺水區的生物多樣性在夏季和秋季更為明顯，蝴蝶魚等熱帶物種隨著對馬暖流北上，在這裡度過幾個溫暖的月份。

在靠近亞洲大陸的深海區域，來自歐亞分水嶺的寒流為琥珀魚、沙丁魚與海豚等生物提供了更適合的棲息環境。福江島以西是外海和沖繩海槽的深水區，這片廣闊的海洋孕育了太平洋藍鰭金槍魚、抹香鯨等體型龐大的冷水性魚類。

福江島周邊豐富的海洋生物是當地居民的重要食物來源。長久以來，島民們以漁業為生，發展出了許多當地特有的捕魚方式。

石干見（圍堰捕魚）

福江島有一種被稱為「石干見」的圍堰捕魚法，這種技術可以追溯到大約 2500 年前，與中國古代的「石滬」相似。島民們使用火山熔岩，在淺水灣狹窄的入口處砌起低矮的圍堰。漲潮時，圍堰被完全淹沒在水下，魚類和其他海洋生物可以輕易游進這片築起的水域。等到

退潮時，圍堰露出水面，形成人工潮汐池，用漁網、甚至徒手就能輕易捕獲被困在池中的魚鮮。然而，可能是因為過度捕撈或海水升溫等因素，游進圍堰裡的魚逐漸減少。到 1940 年代，這種捕魚方式幾乎消失殆盡。不久前，有志工團體在三井樂半島重建了一座石干見圍堰，專門用來實地展示這種傳統的捕魚技術。

魚見（觀海捕魚）

福江島的另一種傳統捕魚方式被稱為「魚見」，就是透過「觀魚」來決定何時收網。先把漁網放置在海灣入口的水中，然後由一位眼力好的「觀魚者」，坐在海灣上方的懸崖高處監看，一旦發現魚群進入海灣，就揮動旗子示意收網，把魚群困在易於捕撈的地方。「觀魚者」還可以指揮漁船向水中投擲石塊，把附近的魚群趕進海灣。「魚見」是三井樂半島高崎地區常見的捕魚方式，當地以捕撈深色的大型黑鯛魚而聞名。儘管最後一次「魚見」捕撈是在 2014 年，但當地仍視其為文化遺產的一部分，正在積極努力地復興這項傳統捕魚技藝。

捕鯨

雖然捕鯨業已不復存在，但在江戶時代（1603-1867），捕鯨曾是福江島上一項蓬勃發展的產業，對當地社會和文化有著深遠的影響。知名的浮世繪畫家葛飾北齋（1760-1849）在他的《千繪之海》系列木版畫中，就描繪了五島列島的捕鯨場景。

傳統上，捕鯨多在近海進行。一名漁民專門負責站在高處偵測鯨魚的位置，並指揮多艘小木船前往包圍。船員們則使用手持魚叉和漁網將鯨魚拖上岸，直接就在海岸上切割鯨魚。鯨魚全身都是寶：魚脂和魚皮可提煉珍貴的鯨油，用於燈油或加工成肥皂；魚齒和魚骨則能製成梳子、髮夾；鯨鬚可以用作日本傳統木偶戲「文樂」中使用的線繩；鯨魚肉是當年常見的食材，至今仍是福江島的特色料理，只是現在的鯨魚肉已非本地出產。

1899 年，挪威式的商業捕鯨技術傳到日本，捕鯨者開始使用蒸汽船和魚叉槍，大幅提升了捕獲量。1982 年，國際上對鯨魚種群數量減少表示擔憂，大規模的商業捕鯨一度被叫停。不過，在之前長達 4 個世紀的漫長歲月裡，捕鯨曾為福江島的許多聚落提供了食物、生活用品以及經濟來源。

＜日本語仮訳＞

海の恵み：福江島の漁業文化

五島列島の海岸線を取り囲むごつごつとした溶岩は、サンゴやカイメン、海洋植物の森にとって快適な生活場所を提供し、それが魚やサンゴ礁に住む生き物を招き寄せる。夏と秋には、チョウチョウウオのような

熱帯性の種が暖かい数か月を過ごすため、対馬海流に乗って北上し島々を訪れるゆえ、浅瀬の生物多样性は高まる。

アジア大陸の周縁部の深い水域では、ユーラシアの分水嶺からもたらされる冷たい海水が、カンパチやイワシ、イルカなどに絶好の生活場所を提供している。福江島の西側に広がる外洋には沖縄トラフの深海があり、クロマグロやマッコウクジラなど、さらに寒冷な海域を好む巨大な生き物が生息している。

福江島をとりまく豊かな海洋生物を食料資源にするため、地元住民は長い間にわたり漁業に従事し、また地域独自の漁法を生み出してきた。

スケアン

福江の島民は、中国古代の「石滬」に似ている、「スケアン（石干見）」と呼ばれる溶岩石で造った潮干狩り用の漁法を用いるが、その起源は約2,500年前に遡る。彼らは狭い入り江に低い石垣を築く。満潮時には石垣は完全に水没するため、魚や他の海洋生物は石垣の壁を超えてやってくる。干潮時に壁の高さより水位が下がるため人工的な潮だまりが形成され、そこから網や手で魚を容易に引き上げができる。この漁法は、おそらく乱獲や海水温の上昇により、石垣を越えてくる魚が少くなり、1940年代になると次第に廃れていった。最近、ボランティアの団体がこの伝統的な漁法を実演するために、三井楽半島でスケアンを再建した。

魚見

福江島のもうひとつの伝統的な漁法は「魚見」と呼ばれ、これは「魚を見つけ」、網を上げるという意味である。この漁法はまず、入り江の湾口に網を下ろし、鋭い目を持つ見張り役が湾の高い崖に座る。見張り役が魚の群れが入り江に入るのを見つけると、旗で合図して網を上げさせ、魚を容易に捕まえられる場所に閉じ込める。また、見張り役は船に石を海に投げ込むよう合図し、近くの魚の群れを湾に追い込むことができる。魚見は、特に黒味の強い大型のクロダイが獲れることで有名な、三井楽半島高崎地区を中心に行われていた。魚見は2014年には最後の漁を終えたが、地域の文化遺産として、この漁法を復活させるために地元の取り組みがいまなお続けられている。

鯨漁

現在では行われていないが、江戸時代（1603-1867）には福江島では鯨漁は盛んな産業で、島の社会的・文化的発展に影響を与えた。有名な浮世絵師の葛飾北斎（1760-1849）も、木版画シリーズ「千絵の海」において五島列島の捕鯨を描いている。

伝統的に鯨漁は海岸近くで行われていた。高く見晴らしの良い場所にいる監視役が鯨を見つけると、木造の小舟が集団で送り出され、その乗組員が手製の銛や網を使って、鯨を岸まで引きずりあげた。鯨は岸で解体され、ほぼすべての部位が利用された。脂皮と皮は貴重な油（ランプや石鹼として使用される）として、歯や骨は櫛や髪飾りなどに加工された。ヒゲさえも文楽人形の糸として使われた。当時から鯨肉は一般的な食材であり、当地産ではないものの、今でも地元の特産品として残っている。

1899 年に、蒸気船と銛を使用したノルウェー式の商業鯨漁が日本に伝わり、鯨の捕獲数が大幅に増加したが、生息数減少に対する国際的な懸念により、1982 年に商業捕鯨はいったん停止された。4 世紀にわたった鯨漁は、食料や日用品、貨幣収入を提供し、福江島の多くの村々を支えてきた。

【タイトル】 咲き誇る美しさ：五島列島の椿

【想定媒体】 パンフレット

<簡体字>

繁花之美：五岛列岛的山茶花

山茶在日文里写作“椿”(tsubaki)。山茶花是五岛列岛的象征，以其美丽的外观和实用性而广受喜爱。这些具有顽强生命力的植物十分耐海风，长久以来都被种植在岛民的房前屋后和农田周围充当防风林。此外，岛上用山茶籽榨油的历史已有大约 4000 年。如今，人们还用山茶枝干当木柴，把树叶烘培成茶叶。

日本山茶(*Camellia japonica*)是五岛列岛主要的山茶品种。福江岛拥有一个本地特有品种，叫“玉之浦”，取自 1947 年发现时所在地的地名，特征为白边花瓣，非常醒目。岛上已发现的山茶品种多达约 270 个，包括野生种和人工栽培种。

山茶油

福江岛几乎全民参与山茶油生产。炼油厂有自己的山茶园，也向本地居民收购茶籽。每年秋天，人们采收自家土地上的山茶树籽，按公斤称重卖给炼油厂。

炼油厂采用传统方法生产高品质纯净油。首先晒干茶籽，随后将其碾碎并压榨出油，再使用含有活性炭的和纸对油进行冷过滤。

从古至今，山茶油的主要用途就是两个：烹饪和美容。山茶油烟点较高，大约在 210°C~250°C 之间，特别适合煎炸食物，此外，也可作为腌料和调味料的底油。它也是一种健康油脂，维生素 E 和油酸（一种不饱和脂肪酸，能降低低密度脂蛋白胆固醇）含量甚至超过了橄榄油。福江岛的招牌美食“五岛乌冬面”也少不了山茶油，在手工拉伸面条的过程中就要涂抹山茶油，这样面条才会具备筋道的口感。

纯山茶油具备保湿功能，长期以来也被用作护肤、护发品。其实，在公元 7 世纪至 8 世纪时，它还曾随遣唐使船队前往中国，作为献给唐朝皇帝的贡品。如今，许多香皂、乳霜和其他美容用品中都会添加山茶油，五岛列岛出产的大部分山茶油也都供应给高级化妆品制造商。现代研究显示，山茶油中的营养成分及不饱和脂肪酸具有抗炎功效，有助于保湿、抗衰老。

山茶油是很受欢迎的五岛土特产，有“纯山茶油”“生榨山茶油”“山茶油药草乳霜”等产品可供选购。

山茶防风林

强劲的海风会将腐蚀性的盐雾送入内陆，损害庄稼和房屋建筑，因此，防风林便成为了福江岛上的一大特色景观。日本山茶凭借着它们柔韧的树干、常绿的枝叶和对盐碱的耐受力，成为了坚韧强悍的天然屏障。

在终年多风的三井乐半岛上，就能找到这样一处格外引人注目的防风林——山茶隧道。顾名思义，它是由道路两旁的山茶树在半空中交汇形成的一条绿色“隧道”。道路全长约 1 公里，环绕着一片本地特有的圆畠（圆形田地；畠，音同“田”）。据说，这些山茶树是大约 200 年前自九州岛逃来本地避难的吉利支丹种下的，吉利支丹指 16 世纪至明治时代(1868-1921) 的日本基督徒，“隧道”中最老、最大的一棵树也因此得名“圣母山茶树”。

基督教画像中的山茶花

在欧洲的宗教传统中，玫瑰是与圣母玛利亚关系最密切的花卉之一。而在日本，它们有时会是山茶花。比如，京都大学收藏了一组 17 世纪佚名日本画家绘制的圣母玛利亚生平画像，正中的一幅是圣母右手抱着襁褓中的耶稣，左手挽着一支白色山茶花。在福江岛上的教堂里，山茶花也是常见的装饰和绘画元素。不过，真实的山茶花通常为五瓣，在宗教场合却常常被画成四瓣，据说是代表十字架。

<繁体字>

繁花之美：五島列島的山茶花

山茶在日文裡寫作「椿」（tsubaki）。山茶花是五島列島的象徵，一直以來都因為它的美麗和實用性而廣受喜愛。這些具有頑強生命力的植物十分耐海風，長久以來都被種植在島民的房前屋後和農田周圍充當防風林。此外，島上用山茶籽榨油的歷史也已有大約 4000 年。今天人們還用山茶枝幹當木柴，把樹葉加工成茶葉。

日本山茶（*Camellia japonica*）是五島列島主要的山茶品種。福江島擁有一個在地特有品種叫「玉之浦」，該名字取自 1947 年發現時的地名，白邊花瓣是其特徵，非常醒目。到現在為止，包括野生種和人工栽培種在內，島上發現的山茶品種已經多達約 270 種。

山茶油

福江島上幾乎全民從事山茶油的生產。煉油廠有自己的山茶園，也向當地居民收購茶籽。每年秋天，人們便採收自家土地上的山茶樹籽，按公斤賣給煉油廠。

煉油廠依循傳統方法生產高品質的純淨油：曬乾、碾碎茶籽，壓榨出油後再使用含有活性碳的和紙對油進行冷過濾。

從古至今，烹飪和美容就是山茶油兩個最主要的用途。山茶油特別適合煎炸食材，因為其冒煙點較高，大約在 210°C～250°C 之間。除此之外，它也可作為醃料和調味料的底油，其維生素 E 和油酸（一種不飽和脂肪酸，能降低低密度脂蛋白膽固醇）含量甚至超過了橄欖油，是一種健康油脂。福江島招牌美食「五島烏龍麵」中也少不了山茶油，當地麵條之所以能夠保持筋道口感的祕訣，就是因為在手工拉伸麵條的過程中塗抹了山茶油。

長期以來，純山茶油也是具備保濕功能的護膚、護髮品。西元 7 世紀至 8 世紀，它還曾隨遣唐使船隊前往中國，作為獻給唐朝皇帝的貢品。現在，山茶油被添加到香皂、乳霜和其他美容用品中，五島列島出產的大部分山茶油也都供給高級化妝品製造商。現代研究顯示，山茶油中的營養成分與不飽和脂肪酸具有抗炎功效，有助於保濕、抗衰老。

山茶油是很受歡迎的五島伴手禮，在這裡可以買到「純山茶油」、「生榨山茶油」和「山茶油藥草乳霜」等產品。

山茶防風林

日本山茶擁有柔韌的樹幹、常綠的枝葉和對鹽鹹的耐受力，因此成為了堅韌強悍的天然屏障。為了防止強勁的海風將腐蝕性的鹽霧送入內陸，損害莊稼和房屋建築，山茶防風林便成為了福江島上的一大特色景觀。

「山茶隧道」是終年多風的三井樂半島上一道格外引人注目的風景。顧名思義，它是由道路兩旁的山茶樹在半空中交匯形成的一條綠色「隧道」。道路全長約 1 公里，環繞著一片當地特有的圓畠（圓形田地；畠，音同「田」）。據說，大約 200 年前，從九州逃來當地避難的吉利支丹種下了這些山茶樹，吉利支丹指從 16 世紀至明治時代（1868-1921）的日本基督徒，因此，「隧道」中最老、最大的一棵樹得名「聖母山茶樹」。

基督教畫像中的山茶花

在歐洲的宗教傳統中，玫瑰是與聖母瑪利亞關係最密切的花卉之一，而在日本，這種花卉有時就會是山茶花。例如，京都大學收藏的一組 17 世紀佚名日本畫家所繪製的聖母瑪利亞生平畫像，正中的一幅就是聖母右手抱著襁褓中的耶穌，左手挽著一支白色山茶花。山茶花在福江島上的教堂裡也是常見的裝飾和繪畫元素。不過，真實的山茶花通常是五瓣，在宗教場合卻常常被畫成四瓣，據說這是為了代表十字架。

<日本語仮訳>

咲き誇る美しさ：五島列島の椿

カメリアは日本語では「椿」という。椿の花は五島列島のシンボルであり、その美しさと実用性で愛されている。潮風に強いこの丈夫な植物は、古くから家や農園の防風林として植えられてきた。五島列島ではおよそ4,000年前から種子が油として加工されている。椿の木や葉は、それぞれ薪やお茶として今でも使われている。

ヤブツバキ (*Camellia japonica*) は五島列島で見られるツバキの主要な品種である。福江には、1947年に発見され、玉之浦という町にちなんで名付けられた「玉之浦」という独自の地域品種も知られている。この品種は、花弁が白く縁取られていることで容易に見分けられる。福江島全体では、野生と栽培の両方を合わせて約270種類の異なる品種が見られる。

椿油

福江の椿油づくりは、ほぼすべての人が参加している。製油会社が自社の椿畠を栽培して収穫する一方で、地元住民が集めた種子も利用される。毎年秋になると、人々は自宅の敷地内にある椿から種子を採取し、製油所にキログラム単位で販売する。

精製所では、天日干しされた種子を粉碎し、圧搾して油を抽出する。その後、活性炭を含む和紙に通して低温濾過するのが、純粋で高品質の油を生産する伝統的な方法である。

歴史的にも今日でも、椿油は主に料理用と化粧用の2つの用途があった。発煙点が210-250°Cと比較的高いため、炒め物やマリネ、ドレッシングのベースオイルとして適している。また、ビタミンEやLDLコレステロールを減少させる不飽和脂肪酸であるオレイン酸の含有量では、オリーブオイルを凌ぐほどで、健康指向からも歓迎されている。椿油は、福江で最も有名な料理である五島うどんの重要な成分である。麺を手延べする際に油を塗ることで、コシのある食感を保つことができる。

椿油は長い間、生のままで肌や髪の保湿剤として使われてきた。実際、7~8世紀に五島列島から中国に向けて出航した遣唐使船では、椿油は唐の皇帝に献上する貢物のひとつでもあった。今日では、石鹼やクリーム、他の美容製品にも添加されており、五島列島のオイルの多くは高級化粧品メーカーに出荷されている。現代の研究では、椿油に含まれる栄養素や脂肪酸には抗炎症作用があり、保湿や老化防止に効果的であることも示唆されている。

椿油は、「純粋つばき油」や「生搾り椿オイル」、「つばきのハーブクリーム」などいくつかの商品として販売されており、五島列島の土産品としてとても人気がある。

椿の防風林

腐食性の塩霧を内陸に運ぶ強い海風は、農作物を荒らし、建造物を損壊させるため、福江の景観には防風林が欠かせない。しなやかな幹、常緑の葉、耐塩性を持つ日本のツバキは、強靭な自然のバリアとなる。

そのような防風林の特に印象的な例のひとつが、年間を通して風が強いことが多い三井楽半島にある、その名も「椿のトンネル」である。並んだ 2 列の椿の木が道を覆って、緑のトンネルを形成している。このトンネルは、「円畠」と呼ばれるこの地域独特の丸い畠の周囲約 1 キロメートルを、ほぼ円形に貫いている。これらの椿は、約 200 年前に九州本土での迫害から逃れこの地にやってきた、キリスト教信者によって植えられたと伝えられている。キリスト教とは、16 世紀から明治時代（1868-1921）における日本のキリスト教信者のこと。トンネル内にある最も古くて大きな木のひとつは、聖母椿と名付けられている。

キリスト教の図像における椿

ヨーロッパの宗教的伝統では、聖母マリアに最も関連する花のひとつはバラである。しかし、日本では時に椿がその役目を果たす。例えば、京都大学にはマリアの生涯の重要な出来事を描いた、17 世紀の、作者不詳の日本人画家の絵がある。中央のパネルでは、マリアは幼子イエスを右腕に抱き、左腕には白い椿の花を持っている。福江のキリスト教会でも、椿は装飾や図像に頻繁に登場する。しかし、椿の花びらは実際には 5 枚だが、宗教の場では、十字架の腕を表す 4 枚で描かれることが多い。

【タイトル】福江島の農業文化

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

福江岛的农业文化

由于福江岛地质条件复杂，农民不得不因地制宜地调整作物种类和耕种方法，根据土壤性质、临海距离、土地分类，综合判断哪块地能种什么。从历史角度考察，社会和政治动向也是影响特定作物价值升降的因素。比如，大米在数百年里都是日本的流通货币，这自然也就会提高岛上农民扩大水稻种植的积极性。除了如上农业要素之外，近年，土地开垦、食物保存、交通运输等领域的科技进步，同样也影响着福江农民对于种植作物的选择。

红薯和大麦：饱腹之选

五岛列岛西南部（称“下五岛地区”）大约有 11% 的土地已被开垦为耕地，红薯、大麦和水稻是该地区的三种主要农作物。

鉴于适宜种植水稻的土地有限，营养丰富的红薯长期以来都是福江居民的主食作物。它们很可能是 17 世纪早期由来到琉球王国（今冲绳）以物换物的美洲商人带来的。红薯吃法多样，其中一种是与糯米混合后做成的本地甜品“甘古吕饼”(kankoro)。

大麦的种植历史更长一些，大约在 1800 年前便从亚洲大陆传入了日本。由于富含纤维素和维生素，人们常常把大麦视为一种物美价廉的营养补充剂，加入米饭食用。大麦还可以烘烤成茶、喂养牲口、制作大麦味噌。此外，红薯和大麦都可用于酿制烧酒，这种烈酒最早发源于日本南部地区。

红薯和大麦最适宜种植在排水良好的土地上。从大约 100 万年前开始，福江岛上喷发的熔岩流便一步步构筑起了如今的三井乐、岐宿、福江、富江等半岛（大致相当于岛屿的四角）。沉积于此的玄武岩和火山灰排水性能优越，而岛上内陆山区富含矿物质的径流也源源不断地给土壤补充着养分，种种条件令这几处火山熔岩半岛成为了种植红薯和大麦的理想地区。

岛上土壤珍贵，为防止耕地土壤流失，当地农民用低矮的石垣（音同“原”）将圆畠（圆形田地；畠，音同“田”）围起来，这样既不影响正常排水，又能保住土壤。此外，由于岛屿周边诸半岛常常直面强劲的海风，石垣与山茶树林便成为了保护土壤与作物的防风屏障。

大米：生财之选

日本常见的短粒大米产自水田，因此，稻米通常种植在岛上内陆地带，因为那里的沉积岩是岛上最古老的地质层，具有良好的保水性。只是山地丘陵区域平地有限，限制了水稻种植面积。在大部分历史时期里，除了最富裕的人家外，岛民们大都需要在米饭里加入其他淀粉类食物作为主食。

大米在日本的许多历史时期都可作为货币流通。江户时代(1603-1867)，大米是标准化的贸易单位，也是支撑幕府经济的基础商品。各藩的权势与威望通常以藩内所产大米的数量直观体现，并使用“石”（音同“旦”；1 石约等于 140~150 公斤）为单位来计算。大部分藩主都直接向农民征收大米作为税金，这就迫使各地领主和农民不得不想法增加稻米的产量。

随着种植和土地开垦技术的进步，福江岛的稻农开垦出了更多可用于种植水稻的平地。岛屿周围的许多浅水海域都被填平，从前的海床变成了可耕作的农田，其中就包括岐宿半岛的多处狭小水湾。不过，这些低地稻田如今正面临着气候变化的威胁，海平面升高不但有洪水之患的风险，还会带来“盐害”（土壤盐碱化），随着土中盐分不断累积，最终将导致作物无法生长。

从农场到餐桌

除了主食作物外，福江农民还种植各种蔬菜和水果供应本地市场和餐厅，包括西兰花、大根（白萝卜）、番茄、西瓜、金橘等。五岛列岛还出产一种名为“五岛美豚”的本地品牌肉猪，它们都是吃小麦、喝泉水长大的。此外，最近的考古发掘已经证实，岛上的和牛养殖历史已有 2000 年之久。如今，岛上繁育的牛犊大多被送到其他地区饲养，但还有少数会留在岛上喂养，最终加工为高级和牛牛排。它们被称为“五岛牛”，每年仅限量养育 600 头左右，极其珍稀。不过可以在五岛“农业协同组合”（农业合作社）购买，福江市内也有几家餐厅供应相应餐食。

<繁体字>

福江島的農業文化

在地質條件複雜的福江島，農民不得不根據土壤性質、臨海距離和土地分類，綜合判斷哪塊地能種什麼，因地制宜地調整作物種類和耕種方法。從歷史角度來看，社會和政治動向也會影響特定作物的價值升降。舉例而言，數百年間大米都是日本的流通貨幣，這自然也就

會激勵島上的農民擴大水稻種植。而近年來，除了如上農業要素之外，土地開墾、食物保存、交通運輸等領域的進步和科技應用，同樣也影響著福江農民種植作物的選擇。

地瓜和大麥：飽腹之選

五島列島西南部（稱「下五島地區」）大約有 11%的土地已被開墾為耕地，這裡最重要的農作物是地瓜、大麥和水稻。

因為適合種植水稻的土地有限，營養豐富的地瓜長期以來都是福江居民的主食作物。這種作物很可能是 17 世紀早期由前往琉球王國（今沖繩）以物換物的美洲商人帶來的。地瓜吃法很多，其中一種是做成「甘古呂餅」（kankoro）——由地瓜與糯米混合製成的地甜品。

大麥大約在 1800 年前便由亞洲大陸傳入了日本，種植歷史比地瓜更長一些。由於富含纖維素和維生素，人們常常將它視為物美價廉的營養補充劑，加入米飯中食用。大麥還可以烘烤成茶、餵養牲口、製作大麥味噌。此外，地瓜和大麥都可用於釀製燒酒，這種烈酒最早發源於日本南部地區。

從大約 100 萬年前開始，福江島的熔岩流便一步步構築起了如今的三井樂、岐宿、福江、富江等半島，大致相當於島嶼的四角。沉積於此的玄武岩和火山灰排水性強，而島上內陸山區富含礦物質的徑流也源源不斷帶來養分，種種條件讓這幾個火山熔岩半島成為了種植地瓜和大麥的理想之地，因為這兩種作物最適合種植在排水良好的土地上。

島上土壤非常珍貴，為了防止耕地土壤流失，當地農民用低矮的石垣（音同「原」）將圓畠（圓形田地；畠，音同「田」）圍了起來，這樣既不影響正常排水，又能保住土壤。除此之外，因為島嶼周邊諸半島常常面對強勁的海風，人們便以石垣與山茶樹林作為保護土壤與作物的防風屏障。

大米：生財之選

日本常見的短粒大米產自水田，因此，稻米通常種植在島上內陸地帶，因為這些地方的沉積岩是島上最古老的地質層，具有良好的保水性。然而，山地丘陵區域平地有限，限制了水稻種植面積，所以除了最富裕的人家以外，在島上大部分歷史時期，百姓們需要在米飯里添加其他澱粉類食物作為主食。

大米在日本歷史的多個時期都是流通貨幣。例如在江戶時代（1603-1867），大米是標準化的貿易單位，也是支撐幕府經濟的基礎商品。各藩的權勢與威望如何，通常就用藩內所產大米的數量來衡量，以「石」（音同「旦」；1 石約等於 140~150 公斤）為單位來計算。因為大部分藩主會直接向農民徵收大米作為稅金，這就迫使各地領主和農民不得不想法增加稻米的產量。

隨著種植技術和土地開墾技術不斷進步，福江島的稻農開墾出了更多的平地用於種植水稻。島嶼周圍的眾多淺水海域，例如岐宿半島的狹小海灣都被填平，從前的海床變成了可耕作的農田。不過，這些低地稻田如今也面臨氣候變化的威脅，海平面持續升高不但有洪水之患的風險，還會導致「鹽害」（土壤鹽鹹化），土中鹽分不斷累積，作物就無法生長。

從農場到餐桌

除了主食作物外，福江農民還種植例如西蘭花、大根（白蘿蔔）、番茄、西瓜、金橘等各種蔬菜和水果供應當地市場和餐廳。五島列島還出產一種吃小麥、喝泉水長大的肉豬，品脾名稱為「五島美豚」。此外，最近的考古發掘也已經證實，島上的和牛養殖歷史已有 2000 年之久。如今，島上繁育的牛犢大多都被送到其他地區飼養，只有少數留在島上餵養，最終加工為高級和牛牛排。牠們被稱為「五島牛」，每年只限量養育約 600 頭，非常珍稀。不過可以在五島「農業協同組合」（農業合作社）購買，福江市內也有幾家餐廳供應相應餐食。

＜日本語仮訳＞

福江島の農業文化

福江島は地質が複雑なため、農家はそれぞれの土地に合った作物や農法に取り組まなければならない。土壤の種類、海への近さ、土地のグレードが、どこで何が栽培できるかに影響を及ぼすのである。また歴史的に見れば、社会的・政治的な動向が、特定の作物の価値を高めてきた。例えば、米は何世紀にもわたって通貨として使われてきたため、島の農民は米の栽培を拡大するよう促してきた。最近では、農業そのものだけでなく、土地の開墾、食品の保存、輸送などの技術の進歩も、福江の農家が生産物を選ぶ要因となっている。

サツマイモと大麦：お腹を満たす

五島列島南西部（下五島地域）の約 11%が耕作地となっており、サツマイモ、大麦、米が主な作物である。

米作に適した土地が限られているため、栄養価の高いサツマイモが福江の主食作物として長く親しまれてきた。サツマイモは、17 世紀初頭に、アメリカ大陸から琉球王国（現在の沖縄）に来た物々交換の商人によって持ち込まれたとされている。餅米と混ぜて「かんころ餅」と呼ばれる地元の甘味を作るなど、さまざまな方法で食べられている。

大麦はさらに古く、約 1,800 年前にアジア大陸から日本に伝わった。繊維やビタミンが豊富で、蒸し米に安価な栄養補充剤としてよく加えられた。大麦はまた、焙煎して茶として飲まれたり、家畜の飼料に利用されたり、さらに大麦味噌の原料としても使わってきた。大麦とサツマイモの両方は、南日本で最初に生産された焼酎の原料でもある。

サツマイモと大麦は水はけのよい土壌を必要とする。福江では、約 100 万年前に始まった溶岩流が、三井楽、岐宿、福江、富江（ほぼ島の四隅）に半島を形成した。これらの地域に堆積した玄武岩と火山灰は水はけに優れ、島の山岳地から流出するミネラル豊富な水が畠に栄養を補充している。どちらの条件も、火山半島をサツマイモや大麦の栽培に理想的な場所にしている。

畠の貴重な土壌を浸食から守るため、これらの地域の農家は、円形の区画（円畠）を低い石垣で囲み、土壌を保持しながら余分な水を排水できるようにしている。島の半島部は強い海風にさらされが多いため、石垣や椿の木立を防風林として利用し、土壌と作物の両方を保護している。

お米：財源を満たす

日本で一般的な短粒米は水田で栽培されている。そのため、米は伝統的に島の内陸部で栽培されてきた。島の最も古い地層を構成する堆積岩は保水性に優れている。しかし、その土地は起伏に富んでおり、それらの給丘陵地や山岳地では平坦な耕作地は限定される。島の長い歴史の大部分では、裕福な住民以外は米に他のデンプンを加えて食べていた。

日本の歴史上、米はさまざまな時代に通貨の役割を果たしてきた。江戸時代（1603-1867）、米は取引の標準単位であり、将軍家の経済を支える基本的な商品だった。各藩の富、ひいては権力と名声は、その藩がどれだけ米を生産しているかによって測られ、「石」を単位にしていた（1 石は約 140～150kg）。ほとんどの藩主は農民から米という形で税金を徴収していた。そのため、領主と農民には米の収穫量を増やすよう圧力がかかった。

農業と土地改良の技術が進歩するにつれて、福江の稻作農家は水田栽培の平地を増やすことで対応してきた。岐宿の狭い入り江のような島周辺の浅い場所は埋め立てられて、かつての海底が農地に転換された。しかし今日、これらの低地の水田は気候変動の脅威にさらされている。海面上昇が洪水や塩害の両方を引き起こす。塩害とは、土壌に塩分が蓄積し、いかなる作物も育たなくなる状態のことである。

農場から食卓へ

福江島の農家は主食用の作物だけでなく、ブロッコリーや大根、トマト、スイカ、キンカンなど、さまざまな果物や野菜も生産しており、新鮮な状態で地元の市場やレストランに届けられる。五島列島には「五島美豚」と呼ばれる独自のブランド豚があり、小麦とミネラルウォーターで育てられている。また、2,000 年にわたる和牛の飼育の歴史があり、近年の考古学的発掘がそれを証明している。現在では、島で生まれた子牛のほとんどは他地域に送られ肥育させられるが、少数の子牛は今でも島で飼育され、高級和牛ステーキとして食されている。この「五島牛」は年間に約 600 頭しか肥育されないほどの幻のブランド牛で、ごとう農業協同組合から購入できるが、福江市内でも五島牛を供するレストランがいくつある。

【タイトル】漁業、農業、採食：五島列島の食文化

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

捕鱼、农耕与采集：五岛列岛的饮食文化

五岛列岛的饮食很大程度上依赖于周围海域丰富的物产。不过，岛民依然种植了多种农作物，加上岛上遍地的山茶树，无论哪种食材出现短缺，都能确保有其他资源可以替补。纵观历史，这种自给自足的能力正是五岛列岛人烟不绝的一大原因，而其他岛屿却总难免有因渔获贫乏或各种灾害而导致居民弃岛的情形出现。

从山茶油到热带鱼，本地特产囊括了渔、农、采集等各类产品，可为来访者提供五岛列岛独有的饮食体验。

五岛乌冬面

乌冬面使用小麦面粉、水和盐制成。日本常见的乌冬面多为3毫米粗细（生面）的刀切方形面条，富有嚼劲。五岛乌冬却细得多，只有1.7毫米左右，切口形状也更圆一些。

五岛乌冬面的制作工艺已经传承上千年。把面团套在两根木棒上，反复拉伸、扭转，直到拉出长长的面条。在拉伸面条的过程中，还要涂抹本地出产的山茶油，以防面条断裂，更能赋予煮熟的面条以丝滑、筋道的口感。这一步是独门秘技，被称为“磨き(migaki)”。最后，将拉好的面条挂起来，等待海风吹干。

五岛乌冬面有冷食和热食两种吃法，本地通常会配上一碗热腾腾的飞鱼汤。另一种广受喜爱的吃法被称为“地狱煮”，即将面条煮熟，放在铸铁锅里端上桌，然后将面条从锅里挑出来，蘸着盛在杯子里的日式高汤吃。通常，人们还会打上生鸡蛋，配上葱丝和木鱼花等一起食用。

岛内许多餐厅都供应五岛乌冬面。此外，乌冬干面可以存放很久，堪称送礼佳品。

山茶油

五岛列岛上的果园和野地里生长着大量的山茶树。每到结籽时节，岛民便会从自家院中、田边或山间采集山茶籽，卖给工厂榨油。除了五岛乌冬面外，本地还有许多食物都使用山茶油烹饪，或制作沙拉酱。此外，山茶树叶还可以加工成茶叶。

甘古吕饼

甘古吕饼是五岛列岛的一种传统和菓子（日式糕点）。常规的糯米点心多是将糯米捣烂，做成黏黏的糕饼。甘古吕饼却在糯米中添加了本地产的红薯，以增加甜味。这种做法的初衷可能是想通过加入更经济实惠的食材来节省昂贵的稻米。

红薯是福江的主要作物之一，秋天收获。只是生红薯不耐寒，气温高了又会发芽，很难存放一整年。在日本其他地区，红薯可以晒成干，但在潮湿的海岛上，这样只会让它们发霉变质。因此，岛民们将红薯切成薄片，煮熟后再放到户外的晾晒架上晾干。遮阳篷可以挡住直射的阳光，冬季寒冷的海风穿过架子，带走红薯片里的水分。只需要3~5天，这些薯片就会变得又干又硬。

制作甘古吕饼时，要先将干红薯片和糯米都蒸熟、蒸软，然后放在一起捣成黏黏的糊状，再揉成团子，切片食用。甘古吕饼可以直接吃，也可以烤着吃。

甘古吕饼是岛上的家常点心，福江市内的土特产店基本都有销售。

箱鲀

“箱鲀”既是一种鱼的名字，也是一种烹饪方法。箱鲀鱼有时也被称为“硬鳞鱼”，属于热带鱼类。它们周身覆盖着彼此闭合连接的硬鳞（体甲），看上去就像一个方形小箱子。这种鱼个头小，硬鳞也很难处理，因此，本地渔民从前都将它们当作没价值的“杂鱼”丢弃。不过，人们最终还是找到了料理它们的办法——先把箱鲀翻转过来，开膛破肚，去除内脏，将能吃的肝脏和鱼肉拌上用大麦味噌、清酒、葱、姜和味醂（调味米酒；醂，音同“懒”）调制的料汁后，放回鱼腹中，然后用锡箔纸包裹鱼身进行烤制。烤熟后，肚子朝上的箱鲀本身就是容器，可直接用勺子舀取鱼肚内的美味品尝。这道料理可单吃，也可浇在米饭上食用。

其他海产品

五岛列岛还有好几种特色海鲜料理，例如“鬼鲭寿司”，将鲭鱼块用调味醋浸渍后放在寿司饭团上，用力裹紧，再切成一口大的块状；“一夜干水乌贼”，将水乌贼切片后放置一夜晾干来提升鲜味；人工养殖的太平洋蓝鳍金枪鱼则是新兴的本地物产，近年来，渔民在岛上好几处小海湾内成功实现了这种高档鱼的人工养殖。

烧酒和烈酒

烧酒是日本传统烈酒。在岛上，人们自古便使用本地产的红薯和大麦蒸酿烧酒，分别称“芋烧酎”和“麦烧酎”。为加强本地特色，近年开始时兴用山茶来增添烧酒风味。2017年，福江一家手工精酿啤酒厂推出了一款使用山茶花酵母酿造的大麦烧酒。

此外，福江島在 2022 年加入席卷全国的工艺金酒（杜松子酒）热潮，开设了一家蒸馏酿酒厂，使用山茶籽、山茶叶和茶油渣作为天然植物风味剂来酿制金酒。

<繁体字>

捕魚、農耕與採集：五島列島的飲食文化

五島列島的飲食文化主要依賴於周圍海域的豐富物產。除此以外，島民種植的多種農作物以及遍布島上的山茶樹也是他們的食物來源。這樣的多元供應，確保了在某種食物來源出現問題時，還有其他資源可以彌補。縱觀歷史，這種自給自足的能力正是五島列島人煙不絕的重要原因，而其他島嶼則總會因漁獲匱乏或天災而面臨人口流失、甚至棄島的困境。

從山茶油到熱帶魚，五島的特產融合了漁業、農業和採集等各類產品，可為遊客帶來獨特的五島美食體驗。

五島烏龍麵

烏龍麵主要由小麥麵粉、水和鹽製成。日本常見的烏龍麵多為 3 公釐粗細（生麵）的刀切方形麵條，富有嚼勁。五島烏龍麵則更加纖細，只有 1.7 公釐左右，切口形狀也更圓一些。

五島烏龍麵的製作工藝已有上千年歷史。先將麵團繞在兩根木棒上反覆拉扯、扭轉，最終拉出長長的麵條。拉伸麵條過程中，還要在麵條表面塗抹本地特產的山茶油，這是五島的獨門秘技「磨き（migaki）」，能防止生麵條斷裂，同時讓煮好的麵條口感更加滑順有彈性。最後，拉好的麵條會被掛起來，在海風中吹乾。

五島烏龍麵有冷食和熱食兩種吃法，當地通常會配上一碗熱騰騰的飛魚湯。另一種深受喜愛的吃法叫「地獄煮」，即將麵條煮熟後放入鑄鐵鍋中，連鍋一起端上桌，然後把麵條從熱水中撈出，放到盛有日式高湯的杯子裡蘸著吃。通常人們會再打入生雞蛋，並配上蔥絲和柴魚片等配料一起享用。

五島烏龍麵在島內許多餐廳都有供應。此外，烏龍乾麵方便長久保存，適合作為伴手禮。

山茶油

五島列島遍布山茶樹，既有人工種植的，也有自然生長的。每到山茶籽成熟的季節，島上居民會在自家庭院、田地邊或山間採集山茶籽，再賣給工廠榨油。除了製作五島烏龍麵外，山茶油在許多當地菜餚中可以作為食用油，還能用來製作沙拉醬。此外，山茶樹葉還可以製成茶葉。

甘古呂餅

甘古呂餅是五島列島的一種傳統和菓子（日式糕點）。常規的糯米點心是將糯米搗爛，做成黏黏的麻糬。甘古呂餅卻在糯米中添加了當地盛產的地瓜來提升甜味。這種做法的初衷可能是透過加入更經濟實惠的食材來節省昂貴的稻米。

地瓜是福江島的主要農作物之一，每年秋季收成。然而，生地瓜不耐寒，高溫又會發芽，很難存放一整年。在日本其他地區，地瓜可以曬乾保存，但五島潮濕的氣候不適合這種處理方式，容易發霉變質。因此，當地居民將地瓜切成薄片，煮熟後放到戶外的晾曬架上風乾。架子上方的遮陽棚可以防止直射陽光，冬季冷冽的海風吹拂過，帶走紅地瓜片中的水分。只需要3~5天，這些地瓜片就會變得又乾又硬。

製作甘古呂餅時，需要將乾地瓜片和糯米蒸熟後搗爛成糊狀，揉成糰子。甘古呂餅切成薄片後可以直接吃，也可以烤著吃。

甘古呂餅是島上家常零食，福江市內的當地特產店基本都有販售。

箱鮪

「箱鮪」既是一種魚的名字，也是一種烹飪方法。箱鮪魚有時也被稱為「硬鱗魚」，屬於熱帶魚類。牠們全身覆蓋著緊密連接的硬鱗（體甲），看上去就像一個方形的小箱子。由於魚體小，硬鱗又難以處理，以前當地漁民常把牠視為無用的「雜魚」而直接丟棄。不過，人們最終找到了一種巧妙的料理方法：將箱鮪魚翻轉過來，剖開魚腹、取出內臟後，將可食用的魚肝和魚肉與大麥味噌、清酒、蔥、薑和味醂（調味米酒；醂，音同「懶」）等調味料拌勻，填回魚腹中，再用錫箔紙包裹魚身後烘烤。烤熟後，直接將倒置的箱鮪當作食器端上桌，用湯匙挖取魚肚內的美味。這道料理可以單獨享用，也可以澆在米飯上食用。

其他海產品

五島列島還有不少其他特色海鮮料理，例如「鬼鯖壽司」，先將鯖魚塊用調味醋浸漬，再將其放在壽司飯上裹緊後，切成一口大的塊狀食用。另一道美食名叫「一夜干烏賊」，將新鮮的水烏賊切片後放置一夜晾乾，以提升鮮味。此外，人工養殖的太平洋藍鰭金槍魚是新興的當地物產。近年來，漁民在島上好幾處小海灣內成功實現了這種高級魚的人工養殖。

燒酒和烈酒

燒酒是日本傳統烈酒，五島島民自古以來便使用當地種植的地瓜和大麥蒸釀燒酒，分別稱「芋燒酎」和「麥燒酎」。不過，近年開始時興用山茶來增添燒酒的風味，以突出本地特色。2017年，福江一家手工精釀啤酒廠推出了一款使用山茶花酵母釀造的大麥燒酒。

此外，福江島也在 2022 年加入了席捲全國的工藝琴酒（杜松子酒）熱潮，開設了一家蒸餾釀酒廠，使用山茶籽、山茶葉和茶油渣作為天然植物風味劑釀製琴酒。

＜日本語仮訳＞

漁業、農業、採食：五島列島の食文化

五島列島の食は周囲の海の豊かさに強く依存している。しかし、豊かな畠の作物や島に生い茂る無数の椿のおかげで、どの食材が欠けても他の食材で代替することができる。歴史的に見ても、不漁や災害で他の離島の村人が島を離れても、五島列島には人が住み続けた理由のひとつが、この自給自足の文化にある。

椿油から熱帯魚にいたるまで、五島の特産品は漁業、農業、採集の産物を組み合わせたもので、五島列島ならではの食体験を私たちに提供してくれる。

五島うどん

うどんは小麦粉、水、塩から作られる。日本全国で見られる標準的な形は、幅約 3 ミリメートルの太いモチモチした麺にカットされている。しかし五島うどんは、それよりも細く、約 1.7 ミリメートルで、切り口は通常の四角より丸い形をしている。

このうどんを作るには、2 本の木の棒の間に生地を挟んで引つ張たりねじったりして伸ばす。この技術は 1,000 年以上にわたって受け継がれてきた。麺を伸ばす過程で、地元の椿油を塗るのだが、この椿油が麺を折れにくくし、茹でたときにコシがあり、絹のような食感を創り出すのだ。この工程は「みがき」と呼ばれる。最後に、麺は潮風で乾燥される。

五島うどんは温かくても冷たくても食べられるが、地元ではトビウオからとった温かいダシを使うのが一般的だ。もうひとつの定番は地獄焼きと呼ばれ、麺を茹で、鋳鉄製の鍋に入れてテーブルに運ぶ。食べるときは、麺を湯から引き上げ、ダシ汁にくぐらせる。生卵や刻みネギ、かつお節などが添えられる。

五島うどんは、島内のレストランで賞味できるが、乾麺は日持ちもするのでおみやげには適している。

椿油

五島列島には、果樹園や自生する椿の木が密集している。種子が熟すと、住民が庭や畠の境界、山などに生えている椿の木から種子を採取し、油を搾る工場に売る。椿油は五島うどんのほかにも、食用油やドレッシングの材料として多くの郷土料理に使われている。また、木の葉は乾燥させてお茶にもなる。

かんころ餅

かんころ餅は五島列島の伝統菓子である。一般的な餅はもち米を搗き、粘りを出して作る。かんころ餅は、米に地元産のサツマイモを加えて甘みを出す。高価な米を節約するために、安価な材料を使うようになったのが始まりかもしれない。

サツマイモは福江では一般的な作物で、秋に収穫される。しかし、生のサツマイモを通年使用するための保存は難しい。イモは寒さに弱く、気温の高いところで保存すると芽が出てしまう。日本の他の地域では天日干しで乾燥させることができるが、五島列島の海岸沿いの湿った環境では腐ってしまう。その代わりに、農家はまずイモを薄くスライスし、茹でてから干し棚に並べる。日よけが陽光からイモを守りながら、冬の冷たい海風が棚を通り抜ける。そうすることで水分が飛ばされ、3～5日後には硬く乾いた状態になる。

かんころ餅を作るには、干し芋をもち米と一緒に蒸して戻す。これを粘りのあるペースト状に搗き、丸めて餅にする。餅はスライスされ、生でも焼いても食べられる。

かんころ餅は家庭でも使られる菓子であるが、福江市内で土産品としても購入できる。

ハコフグ

ハコフグは魚の名前であり、調理法でもある。「トランクフィッシュ」とも呼ばれるハコフグは、組み合わされた硬い鱗（甲羅）に包まれた熱帯性の魚で、その見た目が箱型になっている。その小ささと厄介な鱗から、かつて地元の漁師たちはハコフグを混獲物とみなして捨てていたが、やがて調理法を考案したのである。まず、魚を逆さにして内臓を取り出す。食用になる肝と身を麦味噌、酒、ネギ、ショウガ、みりんを混ぜたものに加えて胴体に戻す。その後、ホイルに包んで焼く。焼き上がったら、魚の箱状の胴体を逆さにして、それを器として供される。胴体の中に入っている混ぜ物をスプーンですくって、そのまま、あるいはご飯の上にのせて食べる。

その他の海鮮物

五島列島には、鬼鯖鮨などの他にも幾つかの海鮮料理がある。鯖の切り身を調味酢に漬け、寿司飯の上でしっかりと巻き、一口大に切る。水イカの一夜干しは、切り身にしたアオリイカを一夜干しにしてうま味を引き出したものである。養殖の本マグロもまた、新たな特産品である。五島列島の漁師は最近、島の幾つかの入り江でこの貴重な魚の養殖に成功した。

焼酎とスピリット

焼酎は、地元産のサツマイモ（芋焼酎）や大麦（麦焼酎）から蒸留されてきたが、近年は、地元の風味を加えるために椿が使用されている。2017年には、福江のクラフトビールメーカーが椿の花から抽出した酵母で発酵させた麦焼酎を発売した。

福江島はまた、2022年に椿の種子、葉、油粕を風味付けのボタニカルとして使用する蒸留所を開設し、全国的なクラフトジン・ブームに加わった。

【タイトル】福江島のお祭り

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

福江岛的节庆

在很长一段时间里，福江岛只能与周边岛屿隔海相望，岛上的村庄也因崎岖起伏的地形而彼此分隔。久而久之，本地反倒因此发展出了格外丰富的民俗传统，各个村庄都有符合自身独特环境和生活方式的习俗。比如，渔村的传统“神乐”（日本传统歌舞表演艺术）里会有海豚和其他海洋生物登场；某些村落的节日服饰会使用类似芦苇的植物编织而成，这种植物只能在靠近海岸的咸淡水交界处生长。

五岛列岛上的宗教结构同样呈现出多元化发展的形态，造就了当地丰富的文化遗产，例如，每逢圣诞灯会与圣徒纪念日等基督教节日，神道教与佛教也会一起举办庆典活动。

念佛踊

日本各地的夏祭上都有“念佛踊”舞蹈演出，这是一种佛教活动，将宗教舞蹈、音乐和念诵阿弥陀佛名号融为一体。念佛踊起源不明，相传是在公元 10 世纪由云游僧人空也(903?-972)发起，后经“说教师”一遍上人(1234-1289)弘扬，遂成为净土宗传教的仪式。说教师也称“布教师”，是负责传经说法的僧人。历经数百年，各地都发展出了自己独有的念佛踊，其中一些已被联合国教科文组织(UNESCO)登录为非物质文化遗产。

在福江岛，念佛踊是夏季盂兰盆节（家家户户祭祀先祖的节日）的演出项目。虽然这座岛屿面积不大，念佛踊的形式却十分丰富，每个村镇都有独属于自己的服饰、演唱风格、舞蹈动作和名称。在福江方言里，这种舞蹈大致被统称为“ちゃんここ”（chankoko；模拟舞者敲钲打鼓的声音），但在玉之浦被称为“かけ”（kake），在富江则叫做“オネオンデ”（oneonde）。无论叫什么名字，来访者都能在庆祝活动中看到头戴节庆高草帽的舞者，他们敲打着挂在胸前的太鼓，有节奏地且行且吟。

トマト庆典

ヘトマト(hetomato)是神道教庆典，每年 1 月第三个星期日在下崎山举行，以庆祝这一年的第一个满月。有关这项庆典的具体起源和意义已不可考，但它每年都会举行，已延续数世纪之久，如今更被指定为国家重要非物质民俗文化财产。

庆典当天的活动从在白浜神社举办的相扑比赛开始，之后便进入一系列的游戏环节。首先，由前一年刚结婚的女子身穿华丽的和服站在酒桶上，一边努力保持身体平衡，一边玩一种类似羽毛球的“花月”游戏。随后，下身围着白色兜裆布、头系发带的男性登场，他们将煤灰涂抹在身上和脸上，准备开始一场名叫“玉蹴”的激烈比赛。参与者分成两队，需奋力将一只沉重的草绳球踢入对手的地盘。一场比赛下来，不光选手，就连观众身上都会沾满黑色的煤灰。人们相信这些煤灰是一种祝福，能够带来好运，并保佑这一年都远离疾疫。最后，青年协会和消防队还会进行一场拔河比赛。

庆典中最重要的活动还数“大草履”。本地男子们抬着一只长 3 米、重 250 公斤的稻草鞋穿街走巷，沿途随机把女性观众拉到大草鞋上，并将她们一次次地抛向空中。据说，被拉上大草鞋的未婚女子在这一年里会有好运降临。最后，队伍回到白浜神社，将草鞋敬献给神明，结束一天的庆典活动。

<繁体字>

福江島的節慶

在很長一段時間裡，福江島都只能與周邊島嶼隔海相望，島上聚落也因為崎嶇的地形而彼此隔絕。長久下來，當地形成了格外豐富多樣的民俗傳統，每個聚落都發展出了體現自身獨特環境與生活方式的習俗。例如，漁村的傳統「神樂」（日本傳統歌舞表演藝術）裡就會有模擬海豚與其他海洋生物登場；有些聚落的節日服飾會使用類似蘆葦的植物編織，而這些植物只生長在沿海的鹹淡水交界處。

五島列島多元的宗教信仰背景也帶來了豐富的文化遺產。例如，在耶誕燈會和聖徒紀念日等基督教節日時，神道教與佛教也會一同慶祝。

念佛踴

日本各地的夏日祭典上都有「念佛踴」的舞蹈演出，這是一種佛教活動，融合了宗教舞蹈、音樂和念誦阿彌陀佛名號。念佛踴的起源已不可考，但據說於西元 10 世紀由雲遊僧人空也（903?-972）發起，後經「說教師」一遍上人（1234-1289）弘揚，成為淨土宗傳教的儀式。

說教師也稱「布教師」，是負責傳經說法的僧人。歷經數百年，各地都發展出了自己獨有的念佛蹻風格，其中一些甚至被聯合國教科文組織（UNESCO）登錄為無形文化遺產。

在福江島，念佛蹻是盂蘭盆節（家家戶戶祭祀祖先的節日）的重頭戲。雖然這座島嶼面積不大，但各地區的念佛蹻形式卻十分多樣，每個村鎮都有專屬於自己的服飾、演唱風格、舞蹈動作和名稱。在福江方言里，這種舞蹈通常被稱為「ちゃんここ」（chankoko；模擬舞者敲錘打鼓的聲音），但在玉之浦稱為「かけ」（kake），在富江叫做「オネオンデ」（oneonde）。無論名稱為何，遊客都能在慶祝活動中看到頭戴節慶高草帽的舞者，他們敲打著掛在胸前的太鼓，有節奏地邊吟唱邊舞動。

ヘトマト慶典

ヘトマト（hetomato）是神道教慶典，每年 1 月第三個星期日在下崎山舉行，慶祝當年度的第一個滿月。儘管這項慶典的起源與具體意義已不可考，但它已延續了數世紀，且每年舉行，從未間斷，如今更被指定為國家重要無形民俗文化財產。

慶典當天的活動從在白濱神社的相撲比賽開始，接下來就是一系列的遊戲。首先，前一年剛結婚的女子會身穿華麗的和服，站在酒桶上玩一種類似羽毛球的「花月」遊戲，一邊努力保持身體平衡。接著，男子們下身圍著白色兜襠布，頭繫髮帶，將臉上和全身塗滿煤灰，準備進行名為「玉蹴」的激烈比賽。參賽者分成兩隊，奮力將沉重的稻草繩球踢入對手的陣地。一場競賽下來，不僅參賽者，就連觀眾身上都會沾滿黑色的煤灰。人們相信這些煤灰是一種祝福，能夠帶來好運，並保佑這一年都遠離疾病。最後，青年協會和消防隊還會進行一場拔河比賽。

整個慶典中最重要的活動莫過於「大草履」。當地男子會抬著一隻長達 3 公尺、重達 250 公斤的大草鞋在街上巡遊，沿途隨機將女性觀眾拉到大草鞋上，並將她們拋向空中幾次。據說，被拉上大草鞋的未婚女子在這一年裡會有好運降臨。最後，隊伍回到白濱神社，將大草鞋敬獻給神明，整個慶典就此圓滿結束。

＜日本語仮訳＞

福江島のお祭り

福江島は長い間、周囲の島々から海によって分離され、また村々は険しい地形によって互いに隔てられていた。その一方で、民俗伝承の世界で豊かなバリエーションを発展させてきた。村々は、それぞれの環境や生活様式と結びついた独自の風習を作り上げてきたのである。たとえば漁村では、伝統的な神楽の舞に

イルカなどの海の生き物が登場する。また、海岸近くの汽水域にしか生育しないイグサに似た植物で、祭りの衣装を織る集落もある。

島々の多様な宗教構成もまた、豊かな文化遺産に貢献している。神道や仏教のお祭りが、クリスマスのイルミネーションや聖人の祝日といったカトリックのお祝いと並んで行われている。

念仏踊り

日本各地の夏祭りでは、念仏踊りが行われる。念仏踊りは、宗教的な踊り、音楽、阿弥陀仏の呼び名を組み合わせた仏教の修行法である。その起源は定かではないが、10世紀の遊行僧・空也（903?-972）に始まり、後に一遍上人（1234-1289）という説教師（神仏などの教えを説く人）によって、浄土教を大衆に広める祭式として提唱された。何世紀にもわたり、各地で独自の進化を遂げた念仏踊りは、ユネスコの無形文化遺産に登録されているものもある。

福江島では、これらの踊りは夏のお盆の頃に行われ、家族が先祖を供養する。福江は比較的小さな島であるにもかかわらず、念仏踊りのバリエーションが豊富で、町ごとに衣装、歌い方、振付け、名前までが異なる。福江の方言では、踊りは大まかに「ちゃんここ」（踊り手の鉦や太鼓の音を擬音で表したもの）と呼ばれるが、玉之浦では「かけ」、富江では「オネオンデ」と呼ばれる。どの呼び名であれ、私たち訪問者は、高い笠をかぶった踊り手が、首から下げた太鼓を打ち鳴らしながらリズミカルに謡い、連動して動く姿を観賞することができる。

ヘトマト祭り

ヘトマトは、1月の第3日曜日に下崎山で行われる神道の祭りで、その年の最初の満月を祝う。この祭りの具体的な起源や意味は時代とともに失われてしまったが、何世紀にもわたって毎年祝われてきた。ヘトマトは国の重要無形民俗文化財に指定されている。

祭りは、白浜神社で行われるアマチュア相撲から始まる。次に一連のゲームが始まる。前年に結婚した女性たちは華やかな着物を着て、不安定な酒樽の上でバランスをとりながら、「花月」と呼ばれるバドミントンのようなゲームをする。次に、白いふんどし姿に鉢巻きをした男たちが、体や顔にすすを塗り、縄で作った重い玉を相手の陣地に入れる「玉せせり」という荒々しい競技に備える。この競技の間、選手だけでなく観客も黒い煤にまみれてしまう。この煤は一種の祝福とされ、幸運と1年間の病気からの保護をもたらすと言われている。最後に、青年会と消防団が綱引きで対決する。

祭りのメインイベントは「大草履」と呼ばれるもので、稻わらで編んだ長さ3メートル、重さ250キログラムの草履を地元の男たちが担いで通りを練り歩く。その途中で、男たちは群衆から女性をさらい、大草履の上に放り投げて何度も空中に弾き飛ばす。大草履の上に投げられた未婚の女性は、その年に幸運が訪れると言われている。行列はやがて神社に戻り、そこに祀られている神に大草履を捧げ、祭りは終わる。

【タイトル】井坑

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

井坑

“井坑”全长大约 1400 米，是五岛列岛上最大、最长的熔岩管道。井坑位于福江岛南端富江半岛的熔岩台地上，这片熔岩台地形成于 18 万年至 5.1 万年前，由玄武岩质火山熔岩流凝结而成，几乎占据了大部分半岛。由于玄武岩质熔岩流的粘稠度较低，流速较快，往往容易形成熔岩管道，这也是该地区多见这类地质形态的原因所在。

熔岩管道是火山熔岩从喷发口流出后形成的“隧道”。在岩浆流动的过程中，熔岩流表面暴露在空气中，逐渐冷却、变硬，直至形成一层坚硬的外壳。然而，外壳下的岩浆依然是灼热的液体，还在下面继续向前穿行。由于一部分岩浆不断冷却凝结为外壳并留在原地，岩浆终将耗尽，如同一支完全拉开的单筒望远镜。当最后的熔岩流也完全凝固后，一条长长的熔岩管状隧道便宣告“竣工”。

井坑的入口高 3.5 米，宽 6.5 米，内部有的区域甚至高达 6 米，宽至 13 米。从距离洞口 400 米处开始，熔岩管道内便积满了水，因此无法探知它的准确长度。鉴于洞内积水略带汽水（咸淡水）特征，且水平面高度会受到潮汐影响，可以推测，这条熔岩管道在地下某一深处与海洋相通。这个地下“水库”为白竿虾虎鱼(*Luciogobius albus*)等珍稀洞穴生物提供了适宜生存的生态小环境。白竿虾虎鱼是本地特有的虾虎鱼品种，已被环境省和长崎县认定为 IA 类濒危物种。与此同时，井坑顶部是亚洲长翼蝠(*Miniopterus fuliginosus*)、角菊头蝠(*Rhinolophus cornutus*)和大趾鼠耳蝠(*Myotis macrotis*)等蝙蝠的家园，这三种稀有蝙蝠物种也被认定为长崎县易危物种。

井坑洞顶如今有落石风险，不再开放，但来访者站在洞口也能看到熔岩逐层冷却形成的波纹状洞壁。此外，岩壁上还有流光溢彩的黑色晶体，那是富含铁质的磁铁矿石。

井坑熔岩管道已于 1957 年被指定为长崎县文化财产。

<繁体字>

井坑

五島列島上最大、最長的熔岩管道「井坑」，全長約 1400 公尺。它位於福江島南端、富江半島的熔岩台地上。這片形成於 18 萬年至 5.1 萬年前的熔岩台地幾乎佔據了大半個半島，由玄武岩質火山熔岩流凝結而成。由於玄武岩質熔岩流的黏稠度較低、流速較快，所以往往容易形成熔岩管道，這也是在這個地區可以看到很多此類地質形態的原因所在。

熔岩管道是火山熔岩從噴發口流出後形成的「隧道」。在岩漿流動的過程中，熔岩流表面暴露在空氣中，逐漸冷卻、變硬，直至形成一層堅硬的外殼。然而，外殼下的岩漿依然是灼熱的液體，還在下面繼續向前穿行。由於熔岩硬殼不斷形成並留在原地，所以岩漿必將耗盡，就像一支單筒望遠鏡被完全拉開一般。直到最後的熔岩全部凝固，一條長長的熔岩管狀隧道便形成了。

井坑的入口高 3.5 公尺，寬 6.5 公尺，內部有的區域甚至高達 6 公尺，寬至 13 公尺。然而，因為從距離洞口 400 公尺處開始，熔岩管道內便積滿了水，所以無法探知它的準確長度。透過洞內積水略帶汽水（鹹淡水）的特徵，加上對水平面高度會受到潮汐影響的考量，可以推測，熔岩管道在地下某一深處與海洋相通。這個地下「水庫」為白竿蝦虎魚 (*Luciogobius albus*) 等珍稀洞穴生物提供了適合生存的生態小環境。白竿蝦虎魚是當地特有的蝦虎魚品種，已被環境省和長崎縣認定為 IA 類瀕危物種。與此同時，井坑頂部是亞洲長翼蝠 (*Miniopterus fuliginosus*) 、角菊頭蝠 (*Rhinolophus cornutus*) 和大趾鼠耳蝠 (*Myotis macrodactylus*) 等蝙蝠的家園。這三個稀有蝙蝠物種也被認定為長崎縣易危物種。

鑑於洞頂有落石風險，井坑現在不對外開放，但遊客站在洞口也能看到熔岩逐層冷卻形成的波紋狀洞壁。岩壁上還有流光溢彩的黑色晶體，它們是富含鐵質的磁鐵礦石。

1957 年，井坑熔岩管道被指定為長崎縣文化財產。

〈日本語仮訳〉

井坑

井坑は五島列島で最大かつ最長の溶岩洞窟で、全長は 1,400 メートルと推定されている。福江島の南端、富江半島の溶岩台地にある。この台地は、18 万年から 5 万 1 千年前の間に、玄武岩質の溶岩流によって形成され、半島の大部分を占めている。玄武岩質の溶岩は粘性が低く、流れが速いため、しばしば溶岩洞窟を作り出し、その多くがこの地域で見られる。

溶岩洞窟は、溶岩が噴火地点から流れ出るときにできるトンネルである。溶岩が流れると、その表面は空気にさらされ、冷えて固まり始める。やがて固い地殼が形成されるが、その下にはまだ溶けたままの溶岩が地中を通って流れ続けている。しかし、溶岩の一部は常に冷やされた殼として取り残されるため、その流

ればやがて枯渇する、まるで望遠鏡を完全に伸ばしたときのように。最後の溶岩が固まると、残るのは洞窟のようなトンネルである。

井坑の入り口は高さ 3.5 メートル、幅 6.5 メートルだが、場所によっては高さ 6 メートル、幅 13 メートルにも達する。トンネルの正確な長さは不明で、入口から約 400 メートル先が水で満たされている。この水はわずかに汽水性で、水位が潮の満ち引きに影響されることから、このトンネルは地下深くのどこかで海につながっていると考えられている。この地下貯水池は、ドウクツミミズハゼ (*Luciogobius albus*) のような珍しい洞窟生物にニッチな生態系を提供している。地元固有種のドウクツミミズハゼは、環境省および長崎県から絶滅危惧 IA 類 (CR) に指定されている。一方、井坑の上部には、ユビナガコウモリ (*Miniopterus fuliginosus*)、コキクガシラコウモリ (*Rhinolophus cornutus cornutus*)、モモジロコウモリ (*Myotis macrodactylus*) のコロニーがある。これら 3 種のコウモリはいずれも、長崎県より準絶滅危惧種の希少種に指定されている。

現在は天井崩落の危険により立入禁止となっているが、入口からも冷却された溶岩の波によって形成された波状の壁を見ることができる。それらの壁には、鉄分を豊富に含むマグнетタイトの虹色の黒い結晶が点在している。

井坑溶岩洞は、1957 年に長崎県の文化財に指定されている。

【タイトル】鬼岳

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

鬼岳

鬼岳海拔315米，圆锥形的山顶上看不到一棵树，它是五岛列岛最著名的景点之一。鬼岳高耸于福江港南面，是福江岛东海岸“鬼岳火山群”中的一座。鬼岳火山群是一片“单成因火山群”，每座火山的山体都相对较小，并且都只喷发过一次，但它们全都源自同一个岩浆源。日本这类火山群只有三处，五岛列岛是其中之一。

大约500万年至300万年前，一座盾状火山的喷发拉开了鬼岳诞生的序幕。盾状火山是地球上最巨大的火山类型之一，其占地宽度远大于山体高度，山坡通常较平缓。大约5万年前，火山渣锥开始喷发，逐渐形成了包括鬼岳在内的鬼岳火山群所有山峰，它们全都坐落在这座古老的盾状火山上。“火山渣锥”也称“火山砾锥”，是最常见的火山形态之一。当火山发生剧烈喷发，岩浆被喷上高空，在空中直接冷却为火山渣和硬化的大块岩石，随后落回地面，在喷发口四周堆积成圆锥状的山峰，这便是火山渣锥。鬼岳是这片火山渣锥群中最年轻的一座，形成于大约1.8万年前的一次火山喷发。

鬼岳山顶绿草如茵，很好辨认。山上也曾被松林覆盖，只是在19世纪中叶修建福江城时被砍伐殆尽。福江城所在地的土地潮湿，多积水，因富含树脂而不易腐烂的松木正是最合适建材。如果不是本地居民每三年就会放火烧一次山，被砍伐的树木原本有机会在之后几十年里重新抽枝发芽成材。不过山坡上的野草和繁花因此受益，无需艰难地与树木争夺阳光，长得格外繁茂。每到夏、秋两季，山坡上便开满了百合科、日本龙胆(*Gentiana scabra var. buergeri*)、七筋姑(*Clintonia udensis*)等多种花朵，美不胜收。

前往鬼岳山顶的路相对好走，登山者可以在中途的观景台和野餐区休息。登顶后可尽览港口一带、鬼岳火山群周边群峰、一望无际的大海，以及散落在近处洋面上的无人小岛。入夜之后，这里是热门的观星地点。而在天气晴朗、海风劲吹的日子里，没有树木遮挡的山上又成了放风筝的好地方，每年5月的传统婆罗门风筝节就在鬼岳举办。

<繁体字>

鬼岳

鬼岳是五島列島最著名的景點之一，在它海拔 315 公尺的圓錐形山頂上，看不到一棵樹。鬼岳高聳於福江港南面，是福江島東海岸「鬼岳火山群」中的一座。鬼岳火山群是一片「單成因火山群」，由相對較小的火山組成。這些火山都只噴發過一次，並出自同一個岩漿源。日本這種火山群只有三處，五島列島便是其中之一。

大約 500 萬年至 300 萬年前，一座盾狀火山的噴發拉開了鬼岳誕生的序幕。盾狀火山的特點是占地寬度遠大於山體高度、山坡通常較平緩，是地球上最巨大的火山類型之一。大約 5 萬年前，火山渣錐開始噴發，逐漸形成了包括鬼岳在內的鬼岳火山群的所有山峰。諸峰都坐落在這座此前早已存在的盾狀火山上，而鬼岳是這片火山群中最年輕的一座，形成於大約 1.8 萬年前的一次火山噴發。「火山渣錐」也稱「火山礫錐」，是最常見的火山形態之一。當火山發生劇烈噴發，岩漿噴上高空，並在空中直接冷卻為火山渣和硬化的大塊岩石，隨後落回地面，在噴發口周圍堆積成的圓錐狀的山峰，這便是火山渣錐。

鬼岳山頂綠草如茵，很好辨認。這裡也曾經被松林覆蓋，但在 19 世紀中葉修建福江城時被砍伐殆盡。福江城所在的土地潮濕，多積水，而松木因富含樹脂而不易腐爛，是建造城郭的最佳物料。如果當地居民不是每三年就放火燒一次山，被砍伐的樹木應該在之後幾十年裡重新抽枝發芽成材。不過野草和繁花因此無需艱難地與樹木爭奪陽光而得以繁茂生長，於是每到夏、秋兩季，山坡上便開滿了百合科、日本龍膽 (*Gentiana scabra var. buergeri*)、七筋姑 (*Clintonia udensis*) 等多種花朵，美不勝收。

前往鬼岳山頂的路適合健行，登山者可以在中途的觀景台和野餐區休息。登頂後便可盡覽港口風光、鬼岳火山群周邊群峰、一望無際的大海，以及散落在近處洋面上的無人小島。這裡在入夜之後是熱門的觀星地點，而在天氣晴朗、海風勁吹的日子裡，沒有樹木遮擋的山上又成了放風箏的好地方，每年 5 月的傳統婆羅門風箏節就在鬼岳舉辦。

<日本語仮訳>

鬼岳

標高 315 メートルの鬼岳の木一本ない円錐形の山頂は、五島列島でよく知られた名所のひとつである。福江港の南にそびえ立つ鬼岳は、東海岸に連なる「鬼岳火山群」の中のひとつ。鬼岳火山群は独立単成火山群であり、比較的小さな火山が一度だけ噴火したもので、同じマグマ源を共有している。五島列島は、このタイプの火山が見られる日本で 3 か所しかない場所のひとつである。

鬼岳の形成は、約 300 万年から 500 万年前の楯状火山の噴火によって始まった。地球上で最も巨大な火山のひとつである楯状火山は、高さよりも幅が広く、側面はなだらかである。鬼岳を含む鬼岳群の

各山頂は、約 5 万年前に噴石丘が噴火を開始し、既存の楯状火山の上に形成された。噴石丘はスコリア・コーンと呼ばれることもあり、火山の最も一般的なタイプのひとつである。噴石円錐は、激しい噴火によって溶岩が空高く舞い上がり、燃え殻や固まった岩の塊となって冷やされことで形成される。これらは地上に落下し、噴出口を中心に円錐状に積み重なる。鬼岳はこの円錐形の中では最も新しく、約 1 万 8 千年前の噴火により形成された。

草に覆われた山頂を見れば、この山は簡単に識別できる。かつて斜面に林立していた松は、19 世紀半ばの福江城築城の際に伐採された。築城地の湛水地盤に耐えるため、樹脂含量の高い（腐りにくい）木材が必要だったからである。その後に数 10 年も経てば、山の木は生え変わるだろうが、住民は 3 年ごとに管理焼却を行っている。そのため、山の草花は日照を奪い合うことなく斜面に繁茂する。夏から秋にかけては、ユリの仲間、リンドウ (*Gentiana scabra* var. *buergeri*) 、ツバメオモト (*Clintonia udensis*) などの花が斜面に咲き乱れる。

鬼岳山頂までのハイキングは比較的容易な登りで、ハイカーは山頂の中間地点にある展望台とピクニッケエリアで休憩することができる。山頂からの眺めは、港湾地域、鬼岳火山群の周囲の峰々、そして沖合に点在する小さな無人島を含む広大な海が見渡せる。夜は星空観測の人気スポットであり、天気の良い日には、強い海風と木々のない山は凧揚げに最適である。毎年 5 月には、鬼岳で伝統的なバラモン凧を祝うイベントが開催される。

【タイトル】 バラモン凧

【想定媒体】 パンフレット

<簡体字>

婆罗门风筝

婆罗门风筝均为手工制作，色彩鲜艳。风筝上画着一张怒目圆瞪的鬼脸，鬼脸嘴里咬着正在与其奋力搏斗的武士的头盔，寓意武士的无畏与坚强。依照五岛列岛的传统，在男孩出生后的第一个日本端午节（5月5日）这天，父亲或祖父要将一只婆罗门风筝送给儿子或孙子作为礼物，这份礼物蕴含着对孩子的祝福，希望他平安、成功、勇敢。

巨大的纸风筝在日本许多地方都很常见，但只有五岛列岛的风筝上画着与众不同的鬼脸与头盔图案。这种风筝画的起源不明，不过，在流传了数百年的民间传说里，武士们依靠结实的头盔躲过了鬼怪的撕咬，成功逃生。相传风筝画里的武士名叫渡边纲(953-1025)，他是艺术作品和民间故事里曾打败鬼怪的大英雄。

制作婆罗门风筝，需要先用 14 根篾条交错搭成骨架，然后再糊上画好图样的和纸。所有婆罗门风筝的图案都是魔鬼与头盔，但配色及其他装饰细节可由制作者决定。这种风筝的另一大与众不同之处在于，鬼脸的头上还拖着一条弓弦般的细长藤条。当风筝飞上天空，藤条便会震颤着发出独特的嗡嗡声，人们称之为“咆哮”，认为这种可怕的声音可以吓退潜藏的厄运。

关于“婆罗门”之名的由来有很多说法，但最广为流传的是认为它与“ばらかもん”(Barakamon)一词有关。在五岛列岛的方言里，“ばらかもん”表示活泼外向、喜欢喧闹的人。这个名称既暗示了风筝的声响，又表达了对孩子们享有健康、活泼童年的美好祈愿。

五岛婆罗门风筝实物非常大，但也有作为纪念品出售的迷你版小风筝。

<繁体字>

婆羅門風箏

色彩鮮豔的婆羅門風箏均為手工製作，上面畫著一張怒目圓瞪的鬼臉，鬼臉嘴裡緊緊咬著正在挑戰鬼怪的武士的頭盔，代表了武士的無畏與堅強。按照五島列島的傳統，在男孩出

生後的第一個日本端午（5月5日）這天，父親或祖父要將一枚婆羅門風箏送給兒子或孫子作為禮物，以寄託對孩子的祝福，希望他平安、成功、勇敢。

日本很多地方都有巨大的紙風箏，但只有五島列島風箏上才畫有鬼臉與頭盔圖案。這種風箏畫的起源不明，不過在數百年來流傳於民間的傳說裡，武士們依靠結實的頭盔躲過了鬼怪的撕咬，成功逃生。相傳風箏畫裡的武士名叫渡邊綱（953-1025），他是藝術作品和民間故事裡曾打敗鬼怪的大英雄。

製作婆羅門風箏，需要先用14根篾條交錯搭成骨架，再糊上畫好圖樣的和紙。雖然所有婆羅門風箏的圖案都是魔鬼與頭盔，但製作者可以自由決定配色和其他裝飾細節。鬼臉的頭上拖著一條弓弦般的細長藤條，這是此類風箏另一大與眾不同之處。當風箏飛上天空，藤條便會震顫著發出獨特的嗡嗡聲，人們將之稱為「咆哮」，認為這種可怕的聲音可以嚇退潛藏的厄運。

「婆羅門」之名的由來有很多說法，最廣為流傳的是認為它與「ばらかもん」（Barakamon）一詞有關。「ばらかもん」在五島列島的方言里代表活潑外向、喜歡喧鬧的人，既暗示了風箏的聲響，又表達了對孩子們享有健康、活潑童年的美好祈願。

五島婆羅門風箏實物非常大，不過也有作為伴手禮出售的迷你版小風箏。

＜日本語仮訳＞

バラモン兜

バラモン兜は、鮮やかな絵付けが施された手作りの兜で、鬼の顔が睨みをきかせている。正面から向き合う武士の兜に、鬼が噛みついている絵柄が描かれており、武士の強靭な人格と大胆不敵さを表している。五島列島の伝統では、父親や祖父が息子や孫の5月5日の端午の初節句にバラモン兜を贈る。この贈り物には、子供の安全や成功、勇気を願う思いが込められている。

大きな紙兜は各地にあるが、鬼と兜のデザインが特徴的なのは五島列島だけである。兜そのものと同様、この絵柄の由来は定かではないが、何世紀も前の民話には、噛みつく鬼から頑丈な兜により救われた武士たちが書かれている。兜に描かれている武者は、鬼を倒したことで芸術や民間の中で英雄として称えられている、渡辺綱（953-1025）と言われている。

バラモン兜は、14本の竹の棒を交差させた枠に、絵付けした和紙を糊付けしたものである。すべての兜に鬼と兜が描かれているが、兜の色やその他の装飾の細部は作り手によって選ばれる。もうひとつの特徴は、鬼の頭上に弓の弦のように張られた細長い藤の籠である。この籠は兜を上げると振動し、「うなり」と呼ばれる独特の音を発する。この恐ろしい音は、潜んでいる厄運を追い払うとされている。

バラモンという名前の由来には諸説あるが、最も広く受け入れられているのは、五島列島の方言である「ばらかもん」に由来するというものだ。「ばらかもん」とは陽気で騒々しい人のことで、凧の騒々しさと、健康でわんぱくな子供であってほしいという願いが込められている。

五島列島のバラモン凧の実物は非常に大きなものだが、お土産用にミニチュア版も入手することができる。

【タイトル】大瀬崎灯台

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

大瀬崎灯塔

这座灯塔位于五岛列岛最西端一处人迹罕至的海岬上。公元 7 世纪至 8 世纪，这里曾是遣唐使船队穿越东海驶向中国之前见到的最后一片日本国土。1879 年，一座西式钢铁灯塔在此建成，但在第二次世界大战期间(1939-1945)被毁。如今的混凝土灯塔建于 1971 年。2009 年，灯塔改为太阳能供电，现在已实现远程操控。循着它的灯光，可以发现距离海岸 22 公里处的船只。灯塔脚下是 60 米高的悬崖，在长年强劲的海风与海浪拍打中，慢慢露出了下方倾斜的岩层。

站在大瀬山（249.3 米）顶峰正下方的观景台上，垂首可俯视灯塔，远望可将崎岖嶙峋的海岸线与岛内连绵起伏的群山尽收眼底。这里还是拍摄日落美景的绝佳地点。从观景台出发，沿一条往返 2.4 公里的徒步小道可前往灯塔。小道从一片山茶树林间穿过，直通灯塔脚下的草地。

<繁体字>

大瀬崎燈塔

這座燈塔坐落在五島列島最西端的一處人跡罕至的海岬上。在西元 7 世紀至 8 世紀，此處海岬曾經是遣唐使船隊穿越東海駛向中國之前見到的最後一片日本國土。1879 年，這裡建起一座西式鋼鐵燈塔，但在第二次世界大戰期間（1939-1945）被毀。如今的混凝土燈塔建於 1971 年，在 2009 年又改為太陽能供電，現在已經可以遠端操控。循著它的燈光，可以發現距離海岸 22 公里處的船隻。強勁的海風與海浪日夜拍打著燈塔腳下 60 公尺高的懸崖，讓懸崖慢慢露出了下方傾斜的岩層。

站在大瀬山（249.3 公尺）頂峰正下方的觀景台上能俯視燈塔；放眼遠望，崎嶇嶙峋的海岸線與島內連綿起伏的群山也盡在眼前。這裡還是拍攝日落美景的絕佳地點。從觀景台有一條小道穿過一片山茶樹林，直通燈塔腳下的草地，這條健行小道往返 2.4 公里。

<日本語仮訳>

大瀬崎灯台

五島列島の最西端に立つ人里離れた灯台である。7世紀から8世紀にかけて中国へ渡った遣唐使にとって、この岬は東シナ海を渡る際に最後に見る日本の風景であった。1879年、ここに西洋式の鉄製灯台が建てられたが、第二次世界大戦（1939-1945）中に損壊し、現在のコンクリート製灯台は1971年に建てられたものである。2009年、灯台の光源は太陽光発電に転換され、現在は遠隔操作されている。その光は沖合22キロメートルの船まで眺望することができる。強い風と波が眼下の60メートルの崖を打ちつけ、岩壁は斜めの地層を浮かび上がらせている。

展望台は大瀬山（249.3m）の頂上直下にあり、灯台を見下ろす。この高さからは、起伏に富んだ海岸線と島内部に連なる山々が一望できる。夕暮れ時には、写真撮影に絶好のポイントとなる。また、灯台まで往復2.4キロメートルのハイキングコースの起点でもある。トレイルは椿の木陰を抜け、灯台のふもとの草原に出る。

【タイトル】白良ヶ浜砂丘

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

白良浜沙丘

白良浜沙丘是一个正处于演进过程中的生态系统。长久以来，海风将东北面海滩上的沙粒吹到这里，渐渐填满了这处平原上曾经的一处低洼地。此后更是聚沙成堆，才有了如今这一片占地约 0.2 平方公里的沙丘群，并且其面积还在不断变化中。

沙丘环境干燥，偏碱性，不适宜大多数植物生长，但仍然有少数顽强的草本植物能够在这样的沙质土壤中存活。它们扎根、生长，然后死去、腐败，为土地提供养分，增强了土壤的保水性和酸性，为更多植物的生长创造着条件。如今，周遭森林的灌木和树木已经开始侵入沙丘地。放眼未来，这片曾经只有流沙的土地终将被郁郁森林覆盖。

来访者前往沙丘时会穿过白良浜万叶公园，园内种植着许多 8 世纪和歌集《万叶集》里吟咏过的植物。

<繁体字>

白良濱沙丘

白良濱沙丘是一個正在演進過程中的生態系統。歲歲年年，海風將東北面海灘上的沙粒吹到這裡，漸漸填滿了這處平原上曾經的一處低窪地。聚沙成堆，如今這裡已經是一片占地約 0.2 平方公里的沙丘群，而且面積還在不斷變化中。

沙丘環境不適合大多數植物生長，因為這裡乾燥、偏鹼性，但仍然有少數頑強的草本植物能夠在這樣的沙質土壤中存活。它們紮根、生長，然後死去、腐敗，不僅為土地提供養分，還增強了土壤的保水性和酸性，從而為更多植物生長提供了條件。到今天，附近森林的灌木和樹木已經開始侵入這裡。估計這片曾經只有流沙的土地，最後將被鬱鬱蔥蔥的森林覆蓋。

遊客在前往沙丘時會穿過白良濱萬葉公園，裡面種植了許多 8 世紀和歌集《萬葉集》裡吟詠過的植物。

<日本語仮訳>

白良ヶ浜砂丘

白良ヶ浜砂丘は移り変わりつつある生態系である。長い年月をかけて、海風がこの北東の海岸から砂を運び、かつては低地だったこの場所に堆積させた。その砂は約 0.2 平方キロメートルの砂丘を形成しているが、大きさは常に変化している。

砂は乾燥したアルカリ性の環境を作り出し、大部分の植物の生育に適さないが、それでも少数の耐久性のある草本は砂地で生き残っている。それらは根を張り生長し、やがて枯れて土壌を豊かにし、保水性と酸性度を高める。これによって、土壌は他の多くの植物が生育できるようになる。時が経つにつれ、周囲の森林の灌木や樹木が砂丘に侵入はじめている。やがて、かつては砂が移動していただけだった場所に、森が形成されるのだろう。

砂丘を訪れる人は、8 世紀の和歌集『万葉集』に詠まれた植物が植えられている白良ヶ浜万葉公園を通り抜けることになる。

【タイトル】福江城跡

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

福江城遗址

福江城也称“石田城”，是江户幕府(1603-1867)倒台、武士阶层统治终结之前建成的最后一座城郭，也是日本为数不多的“海城”之一。这类城郭面海而建，旨在掌控海上交通，或防御水路攻击。福江城建成时三面环海，护城河里注满了海水。

福江藩藩主五岛家族此前曾多次上书幕府，请求建造城郭，但直到 1849 年才获得许可。当时，幕府对于外国海军势力及入侵威胁的担忧与日俱增，允许建造福江城也是为了增强日本的海上防御。

城郭耗时 14 年才建成，一方面是藩政财力有限，另一方面是因城郭地处海岸，工人们只能在退潮时修筑地基。此外，缺乏能准确开采并加工城墙所需石料的熟练工人也是一个问题。为此，本地许多石工被送往远在北海道的函馆学习手艺。

随着幕府政权崩溃，城郭内的建筑也在 1872 年被拆除，此时距离它们建成仅 9 年时间。不过，外城墙、护城河、石桥和藩主五岛盛成(1816-1890)在 1858 年修建的别墅及庭园都保留了下来。如今，五岛观光历史资料馆就建在城郭旧址上。

<繁体字>

福江城遺址

江戶幕府（1603-1867）倒台、武士階層統治終結之前建成的最後一座城郭就是福江城。福江城也稱「石田城」，是日本為數不多的「海城」之一。這類城郭面海而建，是為了掌控海上交通，或防禦水路攻擊。福江城建成時三面環海，護城河裡注滿了海水。

福江藩藩主五島家曾多次上書幕府請求建造城郭，一直到 1849 年才獲得許可。當時，外國海軍勢力及入侵威脅步步緊逼，幕府的擔憂與日俱增，允許建造福江城，也是為了增強日本的海上防禦。

城郭耗時 14 年終於建成。究其原因，一方面是由於藩政財力有限，另一方面是因城郭地處海岸，工人們只能在退潮時修築地基。除此之外，當地也缺乏能準確採掘、加工城牆所需石料的熟練工人，為此，很多當地的石工被送往遠在北海道的函館學習手藝。

隨著幕府政權崩潰，在建成僅僅 9 年之後的 1872 年，城郭內的建築就被拆除。不過，外城牆、護城河、石橋和藩主五島盛成（1816-1890）在 1858 年修建的別墅及庭園都保留了下來。如今，五島觀光歷史資料館就建在城郭舊址上。

＜日本語仮訳＞

福江城跡

福江城は、江戸幕府（1603-1867）が終焉し、武士階級が解体される前に建てられた最後の城である。別名「石田城」とも呼ばれるこの城は、日本に数少ない「海城」（海に面して築かれ、海上交通の統制や防御を目的とした城）のひとつである。築城当時、福江城は三方を海に囲まれ、堀は海水に満たされていた。

福江藩主の五島家は何度も幕府に築城の許可を願い出たが、1849 年まで適うこととはなかった。当時、幕府は外国の海軍力と侵略の脅威への懸念を強めており、福江城は日本の海上防衛を強化するために建設されたのである。

藩の財源が限られていたこともあり、築城には 14 年を要した。また、海岸沿いという立地条件もあり、作業員は干潮時にしか基礎工事を行うことができなかった。城壁に必要な正確な石を切り出すことのできる熟練工も不足していた。地元の石工たちは、遠く北海道の函館まで技術を学びに行った。

幕府の崩壊後、城内の構造物は完成からわずか 9 年後の 1872 年に取り壊された。それでも外壁、堀、石橋は今も残っており、1858 年に藩主の五島盛成（1816-1890）が建てた隠居所と庭園も現存している。また、城内には五島觀光歴史資料館もある。

【タイトル】巖立神社

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

岩立神社

这座古老的神社位于岐宿半岛一处宁静的住宅区内，周围环绕着受保护的原始森林。

据说，岩立神社是著名佛教高僧空海（774-835；谥号弘法大师）为供奉三位海洋女神而在附近的宫小岛上修建的。14世纪末期，执掌本地的五岛家族在岐宿设立了新的政权中心，并将神社搬到了现址。

神社的年度例行大祭在9月中旬举办，届时会有福江地区规模最大的神乐演出。神乐是一种祭拜神明的神圣之舞，通常和着太鼓、笛子、钲等乐器的伴奏表演。神社巫女和戴着面具的舞者在一个小榻榻米舞台上翩翩起舞，观众围绕在四周。神乐多以民间传说或神话故事为题材，其中，最受欢迎的是狮子舞，这是一项类似杂技的表演，表现了狮子与长鼻子天狗对决的场景。

通往神社的表参道（主要参拜道路）两旁，石垣（音同“原”）高耸，墙上摆放着石灯笼，还有原始森林蔽日遮荫。这片森林现已被指定为长崎县文化财产。据说，出于对树木之灵的敬意，长期以来在神社内禁止使用锯子和斧子，原始森林因此得以保存至今。

<繁体字>

巖立神社

這家古老的神社坐落在岐宿半島一處寧靜的住宅區內，四周是受保護的原始森林。

據說，巖立神社是著名佛教高僧空海（774-835；諡號弘法大師）為供奉三位海洋女神而在附近的宮小島上修建的。到了 14 世紀末期，執掌當地的五島家在岐宿設立了新的政權中心，並將神社搬到了現在的位置。

每年9月中旬，神社會舉辦年度例行大祭，屆時會有福江地區規模最大的神樂演出。神樂是一種祭拜神明的神聖之舞，和著太鼓、笛子、鉦等樂器的伴奏表演。戴著面具的舞者和神社巫女在一個小榻榻米舞台上翩翩起舞，觀眾則圍繞在四周。民間傳說或神話故事是神樂最

常見的題材，其中以「獅子舞」最受歡迎，這項類似雜技的表演主要表現獅子與長鼻子天狗對決。

通往神社的表參道（主要參拜道路）兩旁石垣（音同「原」）高聳，牆上擺放著石燈籠。沿路還有原始森林蔽日遮蔭，這片森林現已被指定為長崎縣文化財產。據說因為出於對樹木之靈的敬意，神社域內長期以來禁止使用鋸子和斧子，原始森林因此得以保存至今。

<日本語仮訳>

巖立神社

この古社は、岐宿半島の閑静な住宅街にあり、保護された原生林に囲まれている。

この神社は804年、高名な仏教僧・空海（諡号 弘法大師、774-835）によって、近くの宮小島に3人の海の女神を祀るために創建されたといわれている。14世紀末、支配者であった五島家は、神社を新しい権力の座である岐宿近くに移設させた。

9月中旬には毎年恒例の祭りが開催され、福江最大級の神楽が演じられる。神楽は、太鼓、笛、銅鑼に合わせて神々に捧げられる神聖な舞踏である。巫女（みこ）と仮面をつけた踊り手が、観客に囲まれた小さな畳の舞台で演じる。舞の多くは民話や神話に登場する物語を描いたもので、人気の高い獅子舞は、獅子と長い鼻を持つ天狗の対決をアクロバティックに描いたものだ。

表参道には灯籠を載せた石垣が立ち並び、原生林の木立に守られている。現在、長崎県指定の文化財となっているこの森は、長い間、木々の精霊を敬うために、境内でのこぎりや手斧を使うことを禁じていたため存続してきたといわれている。

【タイトル】 鎧瀬ビジターセンター

【想定媒体】 パンフレット

<簡体字>

鎧瀬游客中心

鎧瀬（鎧，音同“登”）游客中心毗邻鎧瀬海岸壮观的火山景观，提供有关五岛列岛的地质、生态及文化情况的多种语言介绍。

中心经过整修，已于 2023 年 4 月重新开放。如今，这处游客中心为来访者提供一流的展示形式与内容，包括五岛列岛的三维投影映射、大屏幕影院空间，以及介绍岛上动物、植物和地质公园认定相关信息的立体实景模型和彩色展板等。所有展品和短片均配有日、英双语介绍，用通俗易懂的形式解说五岛列岛的形成过程、地质对人居历史与文化产生的影响，以及来访者可接触岛上丰富自然资源的途径与方法。

<繁体字>

鎧瀬遊客中心

鎧瀬（鎧，音同「登」）遊客中心毗鄰鎧瀬海岸壯觀的火山景觀，提供有關五島列島的地質、生態及文化情況的多種語言介紹。

2023 年 4 月，中心經整修後重新開放。如今，這座遊客中心為遊客提供最先端的展示，包括五島列島的 3D 投影、大螢幕影院空間，以及介紹島上動植物、地質公園認定相關資訊的立體實景模型和彩色展板等。所有展品和短片都是日、英雙語，以通俗易懂的方式解說五島列島的形成過程、地質對人居歷史與文化產生的影響，以及遊客接觸島上豐富自然資源的途徑與方法。

<日本語仮訳>

鎧瀬ビジターセンター

このビジターセンターは、ドラマチックな火山景観を持つ鎧瀬海岸の近くにあり、五島列島の地質、生態、文化に関する幅広い分野について、多言語による展示を行っている。

施設は2023年4月にリニューアルオープンした。現在では、五島列島の島々の3Dプロジェクションマッピングや大型スクリーンのシアタースペース、五島列島の動植物やジオパーク指定に関するジオラマやカラフルなパネルなど、最先端の展示が行われている。展示物やビデオは日本語と英語で提供され、島々の成り立ちや地質が住民の歴史や文化に与えた影響、観光客が島の豊かな自然資源とどのように関わることができるかを、わかりやすく解説している。

【タイトル】五島觀光歷史資料館

【想定媒体】パンフレット

＜簡体字＞

五岛观光历史资料馆

这座三层楼的资料馆位于福江城原址上一座仿天守阁的现代建筑内，馆内着重介绍五岛列岛的历史与文化。

一楼主要提供观光景点信息，内设一家土特产商店、一座播放五岛传统风筝“婆罗门风筝”介绍影片的小影院。此外，还有一间对参观者开放的媒体与历史资料档案室。

二楼着重介绍五岛列岛的历史、文化及宗教信仰相关内容，展出曾经属于武士家族的物品、遣唐使船的模型等，另有出身于本地的知名文化、宗教界人物展。

三楼聚焦五岛列岛与基督教的渊源，追溯从 1566 年第一批葡萄牙传教士来到这里直至今天的宗教历史。此外，还展出传统的农具、渔具，并介绍五岛列岛的节庆与神乐（日本传统歌舞表演艺术）等文化活动。

＜繁体字＞

五島觀光歷史資料館

這座三層樓的資料館位於福江城原址上一座仿天守閣的現代建築內，著重介紹五島列島的歷史與文化。

一樓除了提供觀光景點資訊外，還有一家當地特產商店和一個播放介紹五島傳統風箏「婆羅門風箏」影片的小電影院。此外，這裡還有一個對遊客開放的媒體歷史資料檔案室。

二樓介紹五島列島歷史、文化及宗教信仰，展出了曾經屬於武士家族的物品、遣唐使船的模型等，還有當地知名文化、宗教界人物的相關展覽。

三樓展覽則追溯了從 1566 年第一批葡萄牙傳教士來到這裡直至今天的宗教歷史，詳述了五島列島與基督教的淵源。除此之外還展出傳統的農具、漁具，並介紹五島列島的節慶與神樂（日本傳統歌舞表演藝術）等文化活動。

＜日本語仮訳＞

五島觀光歴史資料館

この3階建ての資料館は、福江城の城壁内にあり、天守閣を現代風に復元した建物内にあり、五島列島の歴史と文化を紹介している。

1階には観光スポットの案内や、特産品を販売する売店、五島列島伝統のバラモン凧を題材にした映画を上映する小劇場がある。このフロアには、メディアや歴史資料のアーカイブもあり、来館者は自由に利用できる。

2階は、島々の歴史、文化、宗教に関する展示で、武家の遺品、遣唐使船の模型、五島列島出身の著名な文化人や宗教家に関する展示がある。

3階では、1566年の最初のポルトガル人宣教師の来島から現代に至るまでの五島列島のキリスト教の歴史に焦点を当てている。また、伝統的な農具や漁具の展示、祭りや神楽などの文化行事の説明もある。

【タイトル】道の駅 遣唐使ふるさと館

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

道之站 遣唐使故乡馆

这座休闲旅游中心兼休息区位于三井乐半岛。2 楼提供观光资讯服务，并设有洗手间、土产纪念品销售及餐饮等设施。

展示区陈列着一艘大型船模和其他相关展品，主要介绍公元 7 世纪至 9 世纪前往中国唐朝的遣唐使船。

餐厅中午营业，供应五岛乌冬面、甘古吕饼、醋渍鲭鱼卷等本地特色美食，每周日与本地妇女协会合作推出家庭料理自助餐。从餐厅可以远眺周围群山。此外，馆内还有一个仿塔楼的观景平台，平台四周的彩绘玻璃墙上描绘着五岛列岛的自然与历史。

纪念品商店“故乡物产馆”内出售葡萄酒、烧酒、海产品、腌制食品等当地特产，也供应简单的小食、咖啡和冰激凌。

<繁体字>

道之站 遣唐使故鄉館

這座休閒旅遊中心兼休息區位於三井樂半島，2 樓除了提供觀光資訊服務之外，還設有洗手間，並提供伴手禮銷售以及餐飲服務。

展示區陳列著一艘巨大船隻模型和其他相關展品，主要介紹西元 7 世紀至 9 世紀前往中國唐朝的遣唐使船。

餐廳在中午營業，提供五島烏龍麵、甘古呂餅、醋漬鯖魚捲等在地特色美食，每週日則與當地婦女協會合作推出家庭料理自助餐。從餐廳可遠眺周圍群山。館內還有一個仿塔樓的觀景平台，平台四周的彩繪玻璃牆上描繪著五島列島的自然與歷史。

當地特產店「故鄉物產館」內販賣葡萄酒、燒酒、海產品、醃製食品等地方特產，也供應輕食、咖啡和冰淇淋。

<日本語仮訳>

道の駅 遣唐使ふるさと館

三井楽半島にある、このカジュアルな観光案内所兼休憩所の 2 階には、観光情報、トイレ、土産物、食事処などが気軽に利用できる。

展示コーナーには、大きな船のレプリカなどの展示物があり、7 世紀から 9 世紀にかけて唐・中国に渡った遣唐使船を紹介している。

レストランはランチタイムに営業しており、五島うどん、かんころ餅、鯖寿司などの郷土の名物料理が味わえる。日曜日には、地元の婦人会の協力による家庭料理のビュッフェも楽しめる。レストランからは周囲の丘が見渡せ、建物には五島列島の自然と歴史を描いたカラフルなステンドグラスで囲まれた櫓風の展望台がある。

土産物店「ふるさと物産館」では、ワイン、焼酎、海産物、保存食などの特産品や、軽食、コーヒー、アイスクリームを購入することができる。

【タイトル】魚籃觀音展望所

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

鱼篮观音观景台

观景台位于福江岛西端，可尽览一望无际的海岸线和东海。观景台南面的海湾里藏着碧水白沙的高浜海水浴场，北面的贝津港附近则是怪石嶙峋的黑色玄武岩质熔岩海岸。

在俯临海面的高台上，立着一尊手提鱼篮的大慈大悲观世音菩萨石像。观音有许多化身相，但“鱼篮观音”菩萨像却不多见。鱼篮观音是《法华经》所列观音三十三相之一，相传能除恶鬼、罗刹、毒龙之害，中国、日本、韩国的佛教艺术品对此都有描绘。相传鱼篮观音出自中国的一则民间传说，故事里，观音菩萨化身为一位美丽的卖鱼姑娘，向众多追求者宣扬佛法，鼓励他们背诵佛经。

这尊雕像是为了让渔民有一个祈祷出海平安、满载归来的场所而建。观音手提的鱼篮里装着一条大海鲷，它在日本文化中代表着吉祥，也是五岛列岛最受欢迎的鱼类之一。

<繁体字>

魚籃觀音觀景台

觀景台位於福江島西端，可以盡覽一望無際的海岸線和東海。觀景台南面的海灣裡是碧水白沙的高濱海水浴場，北面的貝津港附近則是怪石嶙峋的黑色玄武岩質熔岩海岸。

在俯臨海面的高台上，立著一尊手提魚籃的大慈大悲觀世音菩薩石像。觀音有許多化身相，但「魚籃觀音」菩薩像並不多見。魚籃觀音是《法華經》所列觀音三十三相之一，相傳能除惡鬼、羅刹、毒龍之害，中國、日本、韓國的佛教藝術品對此都有描繪。據說魚籃觀音出自中國的一則民間傳說，故事裡，觀音菩薩化身為一位美麗的賣魚姑娘，向追求者們宣揚佛法，鼓勵他們背誦佛經。

為了讓漁民有一個祈禱出海平安、滿載歸來的地方，人們在此樹立了這尊雕像。觀音手提的魚籃裡裝著一條大海鯛，牠是五島列島最受歡迎的魚類之一，在日本文化中代表著吉祥。

<日本語仮訳>

魚籃觀音展望所

福江島の西端にあるこの展望台からは、海岸線と東シナ海が一望できる。南には青い海と白い砂浜の高浜海水浴場がある入り江を望み、北の貝津港近くには、玄武岩質の溶岩の角張った黒い塊が海岸に散らばっている。

海を見下ろす台座の上には、魚籠を抱えた觀音菩薩の石像がある。觀音像にはさまざまな形があるが、「魚籃觀音」と呼ばれるこの像はわりと珍しい。魚籃觀音は『法華經』の三十三身の觀音のひとつで、惡鬼、羅刹、毒竜の害を除く力を有するといわれており、中国や日本、韓国の仏教美術に登場している。魚籃觀音は中国の民話に由来しており、美しい魚売りとして現れる觀音が、多くの求婚者に仏教の教えを広めるために、お経を暗唱するよう促したという。

この像は、漁師たちが海の安全と豊漁を祈願する場所として建立された。觀音像の籠の中の魚は大きな鯛で、日本文化における吉祥のシンボルであり、五島列島で最も人気のある魚のひとつでもある。

地域番号	045	協議会名	東北地方環境事務所
------	-----	------	-----------

解説文一覧

NO.	スポット名（タイトル）	中国語文字数	想定媒体
045-001	十和田古道	376	看板
045-002	乙女の像（十和田湖畔）	479	看板

【タイトル】十和田古道

【想定媒体】看板

<簡体字>

十和田历史朝圣之路

这条参道两侧杉树林立，是十和田古道最后一段路程。

几百年来，朝圣者和修行者沿着这条由多条古道形成的朝圣之路前往十和田湖祈祷、寻求神灵的指引。十和田湖和周围的群山相传有青龙现身，人们相信龙神有求必应。

现在，十和田古道还留存着七条朝圣之路，每条朝圣之路上设置了三个象征进入神圣空间的“结界”，第一结界是神山的入口，朝圣者必须先在瀑布、河水沐浴净身，然后才能继续前行。第二结界通常位于可以俯瞰十和田湖的高台，朝圣者在这里第一次看到圣水，再次净身，并向青龙神祈愿。七条朝圣路的汇合点休屋，就是第三结界。

朝圣者在第三结界的“解除川”(现名神田川)再次净身之后，方可进入位于十和田湖畔最为神圣的区域。从第三结界到朝圣终点、十和田神社之间，有一条长约九百米的参道，参道两侧耸立着挺拔的杉树。最古老的杉树树龄约250岁，在当地居民的精心照料下依旧神采奕奕。

<繁体字>

十和田的歷史巡禮之路

這條杉木林立的參道，代表了舊十和田街道的最後一段關鍵路途。這片由多條路線匯流而成的路網，數個世紀以來一直是朝聖者及山岳信仰的修驗者們，前往十和田湖祈禱及尋求神明指引的必經之路。而十和田湖及四周環繞的山脈，更被視為法力強大、可實現人們願望的龍神——青龍大權現的棲所。

如今，舊十和田街道依然保留了七條路線，每條路線均有三個標示出神聖空間入口的「結界」。最初的「結界」是神聖山域的入口，旅人會先在瀑布或河流中洗淨身軀後，再繼續前進。第二個「結界」通常位在能夠俯瞰十和田湖的高處，讓朝聖者可以初次眺望這片神聖的水域；他們會在此處再次淨化身軀，並向青龍大權現祈禱。最後，七條路線在休屋的第三個「結界」處交會。

朝聖者會在第三個「結界」的神田川之中淨化身心，再前往最神聖的區域，即十和田湖

畔。歷史上神田川被稱為「解除川」，就是可以驅邪、淨化身心的河川之意。從第三個「結界」起，兩側林立的杉木將會一路延伸到朝聖之旅的最後一站——十和田神社，總長 900 公尺，其中最老的杉木約有 250 年歷史，是由當地居民悉心照料的。

＜日本語仮訳＞

十和田の歴史巡礼路

この杉並木の参道は、旧十和田街道の最後の道のりにあたる。

この複数のルートが合流するネットワークは、十和田湖に祈りを捧げ、神の導きを求める巡礼者や修験者たちが、何世紀にもわたって通った道である。十和田湖とその周辺の山々は、願いを叶えてくれると信じられている強力な龍神、青龍大権現の故郷として崇められている。

現在、旧十和田街道は 7 つのルートが残っている。それぞれのルートには 3 つの結界があり、神聖な空間への入り口を示している。最初の結界は神聖な山の入り口とされ、巡礼者はまず滝や川で身を清めてから先に進んだ。第二結界は一般的に十和田湖を見下ろす高台にあり、巡礼者はここで初めて聖なる水を眺めた。ここで再び身を清め、青龍大権現に祈りを捧げた。七つのルートは休屋の第三結界で合流する。

第三結界では、巡礼者たちは神田川で身を清めた。神田川は歴史的に「解除川（はらいがわ）」と呼ばれ、十和田湖畔の最も神聖な区域に入る前に清められた。第三結界から杉並木は、巡礼の終着点である十和田神社まで 900 メートル続く。最も古い杉は約 250 年前に植えられたもので、住民によって大切に手入れされている。

【タイトル】乙女の像（十和田湖畔）

【想定媒体】看板

<簡体字>

湖畔的少女（少女雕像）

這座青銅雕像於西元 1953 年完成，是十和田國立公園（現今的「十和田八幡平國立公園」）為了紀念設立十五週年，委託詩人兼雕塑家的高村光太郎（西元 1883-1956 年）所製，並成了他的遺作之一。

當時的週年紀念企劃委員會希望可以用一座獨特的紀念雕像，取代普通的石頭紀念碑，因而邀請高村光太郎製作獨創的公共藝術作品；那時高村光太郎雖已退隱七年，但在觀察過寧靜的十和田湖後，依然同意了製作這座雕像。而他也曾經表示過，希望可以用作品紀念已逝的摯愛妻子——智惠子（西元 1886—1938 年）。

這座雕像總共耗費了半年的時間。製作期間雖然是以十九歲的藤井照子為模特兒，但青銅雕像完成後，高村光太郎的朋友們卻發現雕像跟智惠子非常神似。不過為了留給觀賞人們想像的空間，高村光太郎並不曾正式公開表示雕像就是以妻子的容貌製作。

這座佇立在十和田湖畔栩栩如生的雕像，是高村光太郎以自己的湖中倒影為靈感，希望用一個人正在觸摸自己倒影的情景，呈現出外在自我凝視著內在未知深處的意象。而為了表達這個概念，他用同一個模具澆鑄兩座雕像，並將眼睛打造成凹陷的空洞，讓人們無論從哪個角度觀賞，都是看到互相凝視的兩座雕像。

<繁体字>

湖畔的少女（少女雕像）

這座青銅雕像於西元 1953 年完成，是十和田國立公園（現今的「十和田八幡平國立公園」）為了紀念設立十五週年，委託詩人兼雕塑家的高村光太郎（西元 1883-1956 年）所製，並成了他的遺作之一。

當時的週年紀念企劃委員會希望可以用一座獨特的紀念雕像，取代普通的石頭紀念碑，因而邀請高村光太郎製作獨創的公共藝術作品；那時高村光太郎雖已退隱七年，但在觀察過寧靜的十和田湖後，依然同意了製作這座雕像。而他也曾經表示過，希望可以用作品紀念已逝的摯愛妻子——智惠子（西元 1886—1938 年）。

這座雕像總共耗費了半年的時間。製作期間雖然是以十九歲的藤井照子為模特兒，但青銅

雕像完成後，高村光太郎的朋友們卻發現雕像跟智惠子非常神似。不過為了留給觀賞人們想像的空間，高村光太郎並不曾正式公開表示雕像就是以妻子的容貌製作。

這座佇立在十和田湖畔栩栩如生的雕像，是高村光太郎以自己的湖中倒影為靈感，希望用一個人正在觸摸自己倒影的情景，呈現出外在自我凝視著內在未知深處的意象。而為了表達這個概念，他用同一個模具澆鑄兩座雕像，並將眼睛打造成凹陷的痕跡，讓人們無論從哪個角度觀賞，都能收納觀眾的目光。

<日本語仮訳>

湖畔の乙女（乙女の像）

詩人であり彫刻家でもあった高村光太郎（1883-1956）の遺作のひとつ。十和田国立公園（現・十和田八幡平国立公園）の開園15周年を記念して制作され、1953年に完成した。

周年記念事業委員会は、単純な石碑以上のものを作りたいと考え、光太郎に独創的な公共芸術作品の制作を依頼した。光太郎は7年前から隠遁生活を送っていたが、十和田湖の静かな湖畔を視察した後、この彫刻の制作を承諾した。光太郎は以前から、最愛の亡き妻、智恵子（1886-1938）を偲ぶ作品をいつか作りたいと考えていた。

彫刻の制作には半年を要した。19歳の藤井照子がモデルを務めたが、ブロンズ像がようやくお披露目されたとき、光太郎の友人たちは、その顔が智恵子によく似ていることに注目した。光太郎は、この作品が妻を描いたものであることを正式に認めるではなく、解釈の余地を残すことを好んだ。

十和田湖の水面を背景に鮮やかなシルエットで立つ像は、自身の姿に向かって手を伸ばす一人の人物を描いている。湖に映る自分の姿に触発された光太郎は、外側の自分が内面の未知の深淵を見つめる姿を表現したいと考えた。このコンセプトを示すために、2人の人物を同じ鋳型から鋳造し、どの角度から見ても見る人の視線を受け止めるような凹んだくぼみとして目を表現した。

地域番号	046	協議会名	環境省関東地方環境事務所
------	-----	------	--------------

解説文一覧

NO.	スポット名（タイトル）	中国語文字数	想定媒体
046-001	南アルプス／自然環境	440	看板・その他
046-002	南アルプス／地形・地質	421	その他
046-003	南アルプス／植生	423	その他
046-004	南アルプス／氷河時代の生き残りの生物	432	その他
046-005	南アルプス／高山帯の植物	415	その他
046-006	南アルプス／動物	435	その他
046-007	南アルプス／ニホンジカ対策	448	その他
046-008	北岳	371	その他
046-009	白峰三山	339	その他
046-010	鳳凰三山	397	その他
046-011	甲斐駒ヶ岳	436	その他
046-012	仙丈ヶ岳	254	その他
046-013	広河原	341	その他

【タイトル】 南アルプス／自然環境

【想定媒体】 看板・その他

<簡体字>

关于南阿尔卑斯

印刻着海底记忆的高耸峰峦

～被深邃的森林环绕，至今仍在隆起的壮丽山脉～

南阿尔卑斯国立公园宣

南阿尔卑斯国立公园涵盖日本阿尔卑斯山脉最南端的山脉，其范围略显狭长，从北部的甲斐驹岳到南部的光岳，延绵约 50 公里。公园包括了甲斐驹·凤凰山系、白峰山脉以及赤石山脉三大主要山域，它们被统称为“南阿尔卑斯”。公园跨越了山梨县、长野县和静冈县三地。

南阿尔卑斯不仅坐拥日本第二高峰——海拔 3193 米的北岳（日本第一高峰富士山海拔 3776 米），还分布着十多座海拔超过 3000 米的山峰。这片壮观的山峦是在大约 100 万年前，由于东西两侧地壳运动的影响，从海底升起而形成的。南阿尔卑斯山至今仍然以每年 3 至 4 毫米的速度持续上升，这在日本所有的山岳中是最快的。

这些山脉被茂密的森林所覆盖，森林线高达海拔 2700 米，在该纬度地区，这样的高度实属罕见。这得益于公园地处南部，降雨量充沛且降雪量相对较少。地形上，这里以冰川地貌为主，例如由冰川侵蚀形成的圆形洼地——冰斗；还有河流侵蚀塑造的陡峭 V 字形山谷。此外，这里还是众多独特动植物的栖息地。

<繁体字>

關於南阿爾卑斯

群峰銘刻著海底之記憶，高聳入雲

～山地隆起之勢迄今不歇，雄偉壯麗，鬱鬱蒼蒼～

南阿爾卑斯國立公園之標語

南阿爾卑斯國立公園涵蓋日本阿爾卑斯最南端的山脈，北起甲斐駒岳，南至光岳，綿延約 50 公里而形成一條狹長的帶狀區域。其中包括甲斐駒・鳳凰山系、白峰山脈、赤石山脈等被統稱為「南阿爾卑斯」的三大主要山域。整座公園橫跨山梨、長野、靜岡等三個縣區。

南阿爾卑斯不僅坐擁海拔 3,193 公尺的日本第二高峰北岳（僅次於 3,776 公尺的富士山），而且還有超過 10 座海拔逾 3,000 公尺的山峰遍布其中。這一帶崎嶇的地貌是在一百萬年前，因為受到東西兩側板塊運動的影響，而迅速從海底隆起所形成的。南阿爾卑斯的隆起至今仍以每年 3 至 4 公釐的速度持續在進行，速度之快在日本所有的山岳中位居第一。

這些山脈被茂密的森林所覆蓋。這裡的森林界線高達海拔 2,700 公尺，如此之高的界線在同緯度地區當中實屬罕見。這是因為此一公園地處南邊，降雨量充沛且降雪量相對較少的緣故。這裡的地貌型態主要是冰河地形，例如冰斗（因冰河在山谷頂部的侵蝕而形成，宛如圓形劇場的凹地），以及因河流的侵蝕而形成的陡峭 V 字形山谷。此外，這裡還是眾多獨特動植物的棲息地。

＜日本語仮訳＞

南アルプスについて

**海底の記憶が刻まれた高峰群
～深い森に抱かれ、今なお隆起し続ける重厚な山岳地～
南アルプス国立公園のモットー**

南アルプス国立公園は、日本アルプスの最南端の山々を範囲とします。北の甲斐駒ヶ岳から南の光岳まで約 50 キロメートルにわたって細長くのびている南アルプス国立公園は、南アルプスと総称される甲斐駒・鳳凰山系、白峰山脈、赤石山脈の主要な 3 山域を含みます。この公園は山梨、長野、静岡の 3 県にまたがっています。

南アルプスには、（高さ 3,776 メートルの富士山に対して）3,193 メートルと日本で 2 番目に高い山である北岳だけでなく、高さ 3,000 メートルを超える山が他に 10 峰以上含まれます。この険しい地形は、100 万年前、東と西からの地殻変動によって、山々が海底から急速に押し上げられて形成されました。南アルプスは現在も隆起が続いており、その隆起速度は年間 3~4 ミリで、これは日本の山岳地帯の中で最も速いものです。

これらの山々の葉が密に生い茂る森林の森林限界は、標高 2,700 メートルというこの緯度としては非常に高い位置にあります。これは、公園が比較的南部に位置し、降雨量が豊富で降雪量が比

較的少ないためです。地形は、カール（氷河によって削られた、谷の先端にある円形劇場のような空洞）などの氷河地形や、河道の浸食によって生じた急勾配のV字型の谷が特徴的です。また、この公園には、多くの特徴的な動植物が生息しています。

【タイトル】 南アルプス／地形・地質

【想定媒体】 その他

<簡体字>

南阿尔卑斯的地形与地质

增长与缩减同步

大约一百万年前，受东西两侧地壳运动影响，南阿尔卑斯山自海底隆起，被推升至地表之上。这一惊人的自然变迁至今仍未停歇，山体以每年 3 至 4 毫米的速度持续上升，这在日本山岳中堪称最快，可与喜马拉雅山脉的隆起速度相当。

南阿尔卑斯的山脊与山腰因山体的快速隆起而变得不稳定，易于崩塌。这一地质特性导致山体滑坡频发，加之公园内充沛的降雨量，更是加剧了滑坡的现象。尽管山峰的高度在持续攀升，但剥蚀作用——即流水对地表的不断侵蚀——仍使得南阿尔卑斯的山体体积每年都在悄然缩减。

在约两万年前的上一个冰河时期，冰川在南阿尔卑斯雕刻出 U 字型山谷。随着千百年来的大量降雨，河流侵蚀将这些山谷塑造成了陡峭的 V 字型。尽管如此，山脉中仍保留了许多显著的冰川地貌，包括冰川在高海拔区域雕琢出的凹形陡壁洼地——冰斗；冰川退缩时遗留的土石堆积——冰碛；以及冻融作用塑造的冻土地貌，那里石块和土壤被排列成有趣的图案。此外，南阿尔卑斯山至今仍是日本最南端的冰川所在地。

<繁体字>

南阿爾卑斯的地形與地質

增長與縮小同步

南阿爾卑斯大約是在一百萬年前，受到來自東西兩側的板塊運動的作用力而自海底隆起的。此一自然變遷未曾停歇，山體至今依然以每年 3 至 4 公釐的速度向上延伸。其隆起速

度之快，在日本所有的山岳中位居第一，甚至能與喜馬拉雅山脈匹敵。

南阿爾卑斯的山脊與山坡，因山體快速的隆起而不穩固，易於崩塌。其結果是山體滑坡頻仍，並且因區域內充沛的降雨量而加劇。儘管南阿爾卑斯區的山岳在持續增高，但剝蝕作用（即水流侵蝕地表的地質作用）卻使得其山體每年在悄然縮小。

在兩萬年前的上一個冰河時期，冰河雕刻出了南阿爾卑斯的 U 字形山谷。由於數千年來無數次的強降雨所造成的河流侵蝕，進而使得這些山谷成了陡峭的 V 字形，不過其中仍保留著許多顯著的冰河地形，以及由寒凍風化和凍融作用形成的地貌，包括冰斗（冰河在高海拔地區雕琢出的凹形陡壁窪地）、冰磧（冰河向山下退縮時所留下的土石堆），以及圖案地面（因凍融作用而使得石塊、土壤排列成有趣圖案的地方）。南阿爾卑斯至今仍然是日本最南端的冰河所在地。

<日本語仮訳>

南アルプスの地形と地質

成長しつつ縮んでいる地形

約 100 万年前、東と西からの地殻変動によって南アルプスは海底から押し上げられました。このプロセスは現在も続いており、山は年間 3~4 ミリメートルずつ隆起し続けています；この隆起速度は日本で最も速いもので、ヒマラヤ山脈の隆起速度に匹敵します。

山々が急激に隆起したため、南アルプスの尾根や山腹は不安定で崩壊しやすくなっています。その結果、頻繁に地滑りが発生します。そして、豊富な降雨はこの傾向に拍車をかけます。この削剥（移動する水が地表を侵食する地質学的プロセス）のせいで、南アルプスの山々は、毎年高くなっている一方で体積はわずかに減少しています。

2 万年前の最終氷河期に、氷河が南アルプスに U 字谷を刻みました。数千年にわたる豪雨による河川浸食によってこれらの谷は急峻な V 字谷となりましたが、山々には今でも多くの氷河地形が残されています。これらには、高地の山を氷河が刻んでできた円形の急斜面をもつくぼみであるカール、氷河が山を下る際に残した土石の堆積物であるモレーン、そして、凍結と融解の繰り返しによって生じた石や岩の興味深い配列である構造土などの周氷河地形が含まれます。南アルプスには今でも日本最南端の氷河が存在しています。

【タイトル】 南アルプス／植生

【想定媒体】 その他

<簡体字>

南阿尔卑斯的花卉与森林

分布于各个地带

南阿尔卑斯山以森林分布的海拔极限较高而闻名，其森林线可至海拔 2700 米。这得益于山体的地质特性，例如土壤卓越的保水能力，以及其位于南部的地理位置，使得该地区夏季降水丰富，冬季降雪相对较少。

森林在此地被自然划分为四个鲜明的区域：低山带，海拔低于 800 米，以常绿阔叶林为主，包括栎树、红楠（*Machilus thunbergii*）和长果锥（*Castanopsis sieboldii*）；山地带，海拔在 800 米至 1600 米之间，日光冷杉、铁杉和日本山毛榉等树木在此分布；亚高山带，海拔 1600 米至 2700 米，在这里日本扁柏、白叶冷杉等常绿针叶树生长茂盛；高山带，位于海拔 2700 米以上，树木从形态上就展现出环境的残酷——岳桦在积雪的重压下，沿着山坡平行生长，宛若弯曲的手臂，而偃松的高度随着海拔的升高而逐渐降低，在海拔 2700 米处还能与人齐高，到了山顶则已低至膝盖以下。

在亚高山带，树木逐渐稀疏，取而代之的是繁茂的花卉。南阿尔卑斯的高山草甸有着极为丰富的花卉品种，其中最常见的是黄色的长白金莲花（*Trollius japonicus*）和白色的伏毛银莲花（*Anemone narcissiflora*）这两种。

<繁体字>

南阿爾卑斯的花朵與森林

分布於各個地帶

南阿爾卑斯頗值得注意的森林界線極高，森林生長、擴及的範圍高度可達海拔 2,700 公尺。此乃得益於山脈的地質特性，例如土壤有著卓越的保水能力；地理位置在南方，以至夏季降水豐富，冬季降雪相對較少。

森林在此明顯地分為四個區域，即低地帶（海拔低於 800 公尺）、山地帶（800-1,600 公尺）、亞高山帶（1,600-2,700 公尺）和高山帶（超過 2,700 公尺）。每個區域都有其獨特的樹木種群。低地帶以常綠闊葉林為主，包括橡樹、紅楠 (*Machilus thunbergii*) 和長果錐 (*Castanopsis sieboldii*)；山地帶有日光冷杉、鐵杉和日本山毛櫟等樹木分布於此；亞高山帶的主要樹種是日本扁柏、白葉冷杉等常綠針葉樹；高山帶的樹木從形態上反映出環境的嚴酷——岳樺在冬雪的重壓下，沿著山坡平行生長，猶如彎曲的手臂；偃松隨著海拔的上升越來越矮，在海拔 2,700 公尺處尚能與人一樣高，到了山頂卻只有膝蓋以下的高度。

在亞高山帶，隨著樹木越發低矮與稀疏，花朵卻越發繁茂。南阿爾卑斯的高山草甸是各種開花植物的家園。其中最常見的兩個品種是黃色的長白金蓮花 (*Trollius japonicus*) 和白色的伏毛銀蓮花 (*Anemone narcissiflora*)。

＜日本語仮訳＞

南アルプスの花と森

それぞれの地帯に生育する

南アルプスは森林限界が非常に高いことで知られ、標高 2,700 メートルまで森林が広がっています。これは、山の地質一たとえば土壌の保水力一と、夏には雨が多く、冬には降雪量が比較的少ない南に位置していることの両方によるものです。

森林は 4 つの地帯に明確に分かれています：低山帯（800m まで）；山地帯（800～1,600m）；亜高山帯（1,600～2,700m）；高山帯（2,700m 以上）。これらの各地帯には、異なる樹木群が生育します。低山帯には様々なカシやタブノキ (*Machilus thunbergii*)、スダジイ (*Castanopsis*) からなる常緑広葉樹林が広がっています。山地帯にはニッコウモミ、ツガ、ブナなどの樹木が生い茂ります。亜高山帯では、コメツガやシラベなどの常緑針葉樹が茂ります。一番高い高山地帯では、木々が環境の厳しさを反映しています。ダケカンバは冬の雪の重みにより、曲がった腕の形で斜面に平行に成長しますが、ハイマツは標高に応じて背が低くなり、標高 2,700 メートルでは人の頭の高さほどですが、山頂では膝下の高さまで低くなります。

亜高山帯では木々がますます少なくなり、花が増えています。南アルプスの高山草原には非常に多様な花が生育しています。最もよく見られるのは、黄色のシナノキンバイ (*Trollius japonicus*) と白いハクサンイチゲ (*Anemone narcissiflora*) の 2 種です。

【タイトル】 南アルプス／氷河時代の生き残りの生物

【想定媒体】 その他

<簡体字>

冰河时代的野生生物

被时间遗忘的生命形态

南阿尔卑斯的大部分地形是两万年前上一个冰河时代冰川活动的杰作。正因如此，这片山脉也成为许多北极物种的家园。在冰河时代，这些动植物的栖息地向南扩展，气候转暖后，它们便在高山带留了下来。

这些遗留物种中，最有名的是岩雷鸟。因它常在暴风雨中现身，日语中称之为“雷鸟”。岩雷鸟体型介于鸽子和鸡之间，是日本的重点保护物种。它在北半球最南端的分布点，正是日本南阿尔卑斯国立公园南部的光岳。这种鸟类不甚活跃，急需保护，其最大的生存优势是高超的伪装能力。从春到秋，斑驳的羽毛让它融入了岩石环境；而到了冬天，它会换上白色羽毛，与雪景融为一体，很难辨认。

在南阿尔卑斯的高山植物中，还可以找到许多北极物种。有三种有白色花瓣的花卉尤为引人注目，分别是北岳草（*Callianthemum hondoense*）、广泛分布于高北极地区的零余虎耳草（*Saxifraga cernua*）以及通常有八片花瓣的仙女木（*Dryas octopetala*）。此外，无瓣蝇子草（*Silene uralensis*）也颇具特色，它的白绿条纹花萼不仅醒目，还为昆虫提供温暖和保护，是蝇虫孵化的理想场所。

<繁体字>

冰河時代的野生生物

被時間遺忘的生命形態

南阿爾卑斯的大部分地形是在兩萬年前的上一個冰河時期，由冰河活動所形成的。正因為

如此，這一片山脈也成了許多北極物種的家園。這些動植物在冰河時期隨著棲息地往南擴展而南下，即使後來氣候暖化，仍然留在了這一片山脈的高山帶之中。

在這裡的子遺種（Relict species）之中，最著名的是岩雷鳥（因為常在暴風雨中現身，所以日語稱之為「雷鳥」）。其體型介於鴿子和雞之間，屬於日本的重點保護物種。岩雷鳥在北半球最南端的分布點，即是南阿爾卑斯國立公園南端的高峰——光岳。此一急需受到保護的定棲性鳥類（Sedentary bird）是善於利用保護色的偽裝好手。從春天到秋天，牠們斑駁的羽毛融入岩石環境當中；到了冬天，羽毛變成白色，又與雪景融為一體而極難辨認。

許多北極物種可以在南阿爾卑斯的高山開花植物中被找到。這裡值得留意的三種具有白色花瓣的開花植物，分別是北岳草（*Callianthemum hondoense*）、「廣泛分布於高緯度北極地區的零餘虎耳草（*Saxifraga cernua*），以及通常有八片花瓣的仙女木（*Dryas octopetala*）。此外，隱瓣蠅子草（*Silene uralensis*）也頗具特色，其白綠相間的花萼不僅醒目，還成了提供蠅類溫暖和保護的孵化場所。

＜日本語仮訳＞

氷河期の野生生物

時に忘れられた生命体

南アルプスの地形の多くは、2万年前の最終氷河期の氷河の作用によって形成されました。そのため、南アルプスの山々は多くの北極種（氷河期に生息域を南に拡大し、気候が穏やかになった後も山の高山帯に留まった動植物）の生息地となっています。

これらの遺存種の中で最も有名なのはライチョウ（日本語で「雷の鳥」という意味、嵐のときに現れることがからそう呼ばれる）です。ハトより大きくニワトリより小さいライチョウは、日本で保護対象に指定されています。ライチョウの生息域における北半球の最南端は、南アルプス国立公園の南端にある光岳です。ライチョウは、できるかぎりの保護を必要とするあまり活動的ではない鳥で、迷彩、つまり保護色の達人です。春から秋まではまだら模様の羽で岩場の環境に溶け込みますが、冬になると白くなつて雪の中で見えなくなります。

南アルプスの高山植物には、北極種が多く見られます。3種の白い花びらを持つ花は、キタダケソウ（文字通り「北岳の植物」という意味、*Callianthemum hondoense*）；高北極全域で見られるムカゴユキノシタ（*Saxifraga cernua*）；そして8枚の花びらを持つチョウノスケソウ（*Dryas*

octopetala) などが見られます。タカネマンテマ (*Silene uralensis*) は、特徴的な白と緑の縞模様の萼を持っており、その萼が暖かさと保護を提供するため、ハエはこれを孵化器として使用します。

【タイトル】 南アルプス／高山帯の植物

【想定媒体】 その他

<簡体字>

高山带的植物

森林线之上的繁茂

南阿尔卑斯高山带（海拔 2700 米以上）生长着众多种类的野生植物。在北岳草滑坡森林线以上的高山草原，以及被统称为“荒川三山”的三座山峰上，盛开的花海被认为是南阿尔卑斯国立公园最著名的景观之一。公园高山草甸中最常见的花卉是黄色的长白金莲花（*Trollius japonicus*）和白色的伏毛银莲花（*Anemone narcissiflora*）。

登山时不妨也留意下其他高山植物，例如鲜黄色的北岳金凤花（*Ranunculus kitadakeanus*）、深山金梅（*Potentilla matsumurae*）；白色的北岳草（*Callianthemum hondoense*）、小米草（*Euphrasia*）和八瓣仙女木（*Dryas octopetala*）；以及粉色和紫色的深山花荵（*Polemonium caeruleum* ssp. *yezoense* var. *nipponicum*）、白山天竺葵（*Geranium yezoense* var. *nipponicum*）和日本蝇子草（*Silene keiskei* var. *akaisialpina*）。

然而，自 20 世纪 90 年代后期以来，这些高山草甸上的花卉开始面临威胁。由于食物短缺，梅花鹿（*Cervus nippon*）在春夏之交不得不进入高山带觅食，这对当地植物造成了显著的负面影响。

<繁体字>

高山帶的植物

繁茂於森林界線之上

南阿爾卑斯的高山帶（海拔 2,700 公尺以上）是眾多野生植物的家園。在北岳的一個叫作

草滑（Kusasuberi）的地方以及被統稱為荒川三山的三座山峰中，有幾處位於森林界線之上，且形成花海的高山草甸。這些地方的花海都是南阿爾卑斯國立公園中最著名的景點之一。在公園內的高山草甸中最常見的花是黃色的長白金蓮花（*Trollius japonicus*）和白色的伏毛銀蓮花（*Anemone narcissiflora*）。

其他登山健行者應該也注意得到的開花植物，包括呈鮮黃色的北岳金鳳花（*Ranunculus kitadakeanus*）和深山金梅（*Potentilla matsumurae*）；呈白色的北岳草（*Callianthemum hondoense*）、小米草（*Euphrasia*）和八瓣仙女木（*Dryas octopetala*）；呈粉色與紫色的深山花荳（*Polemonium caeruleum ssp. yezoense var. nipponicum*）；白山天竺葵（*Geranium yezoense var. nipponicum*）和日本蠅子草（*Silene keiskei var. akaisialpina*）等。

然而自 1990 年代末以來，這些高山草甸裡的開花植物即面臨日本梅花鹿（*Cervus nippon*）的威脅。種群數量過多所造成的生態壓力，迫使梅花鹿在春夏之際上到高山帶覓食。

＜日本語仮訳＞

高山帯の植物

森林限界を超えて栄える

南アルプスの高山帯（標高 2,700 メートル以上）には、多種の山野草が自生しています。北岳の草すべりにある森林限界の上、および荒川三山として知られる三峰に見られる、花が咲き誇る高山草原は、南アルプス国立公園の最も有名な景勝地の一つに数えられています。南アルプス国立公園の高山草原で最もよく見られる花は、黄色のシナノキンバイ（*Trollius japonicus*）と白いハクサンイチゲ（*Anemone narcissiflora*）です。

ハイカーが注目すべき他の花には、どちらも鮮やかな黄色のキタダケキンポウゲ（*Ranunculus kitadakeanus*）とミヤマキンバイ（*Potentilla matsumurae*）や、いずれも白いキタダケソウ（*Callianthemum hondoense*）、コゴメグサ（*Euphrasia*）、チヨウノスケソウ（*Dryas octopetala*）、そして、ピンクと紫のミヤマハナシノブ（*Polemonium caeruleum ssp. yezoense var. nipponicum*）やハクサンフウロ（*Geranium yezoense var. nipponicum*）、タカネビランジ（*Silene keiskei var. akaisialpina*）などがあります。

1990 年代後半以来、春から夏にかけて大量のニホンジカ（*Cervus nippon*）が餌を求めて高山

帶に押し寄せているため、これらの高山草原の花々は脅威にさらされています。

【タイトル】 南アルプス／動物

【想定媒体】 その他

<簡体字>

南阿尔卑斯的动物

从熊到蝴蝶

郁郁葱葱的南阿尔卑斯森林为 30 多种哺乳动物提供了栖息之所，这些动物包括亚洲黑熊、日本鬣羚、日本猕猴、日本野猪、日本赤狐和日本白鼬等。

此外，南阿尔卑斯还被认为是濒危物种日本金雕 (*Aquila chrysaetos japonica*) 的栖息地。日本金雕翼展可达两米，是日本最大的鸟类之一，通常筑巢于悬崖峭壁之上，作为栖息地中的顶级捕食者，以兔子、狐狸、白鼬和蛇为食。

然而，对于大多数游客而言，岩雷鸟 (*Lagopus muta japonica*) 或许更为常见。这是一种生活在高山矮松间的雉科地栖鸟类。它的羽毛随季节变化而变色，在温暖的季节呈现斑驳灰色，冬季则转为白色，这样季节性的保护色使其在岩石和雪地中都能很好地伪装起来。此外，另一种生活在高山矮松中的鸟类是星鸦 (*Nucifraga caryocatactes*)。这种鸟以其长喙、带斑点的深褐色羽毛和尾下白色末端条纹为特征，很容易辨认。

夏季，游客还可以留意一种色彩鲜艳的昆虫——日本橙尖粉蝶 (*Anthocharis cardamines niphonica*)。这种蝴蝶仅分布于本州岛的一些高山地区，其祖先在冰河时期通过大陆桥从亚洲大陆迁入日本，随着气候变暖逐渐转移到更高的海拔地区生存。

<繁体字>

南阿爾卑斯的動物

從熊到蝴蝶

南阿爾卑斯鬱鬱蔥蔥的森林為 30 多種哺乳動物提供了棲息之所。這些動物包括亞洲黑熊、日本鬣羚、日本獮猴、日本野豬、日本赤狐和日本白鼬等。

此外，有好幾對屬於瀕危物種的日本金雕 (*Aquila chrysaetos japonica*) 據信在南阿爾卑斯棲息。此種鳥類展翼時寬度可達兩公尺，是日本最大型的鳥類之一，通常於懸崖峭壁之上築巢。日本金雕身為棲息地之中的頂級掠食者，以捕食兔子、狐狸、白鼬和蛇維生。

不過，對於大多數的遊客而言，岩雷鳥 (*Lagopus muta japonica*) 或許更為常見。這是一種屬於松雞家族的地面覓食鳥 (Ground-feeding bird)，生活在山頂周邊低矮的偃松中。其羽毛隨著季節的變化而變色——在溫暖的季節呈現斑駁灰色，冬季則轉變為白色。此種因應季節變化的保護色使其在岩石和雪地中，都能很好地將自己偽裝起來。此外，另一種生活在高山帶低矮的偃松中的鳥類是星鴉 (*Nucifraga caryocatactes*)。此種鳥類的特徵是長喙、深棕色羽毛帶有白色斑點、尾巴末端帶有白色條紋。

在夏季，遊客還可以留意一種色彩斑斕的生物——日本橙尖粉蝶 (*Anthocharis cardamines niphonica*)。這種蝴蝶僅分布於本州島的某些山區，其祖先在冰河時期透過陸橋從亞洲大陸進入日本，之後因為氣候暖化而往更高的海拔地區遷移。

<日本語仮訳>

南アルプスの動物

クマからチョウまで

南アルプスの緑豊かな森には、30 種類以上の哺乳類の生息地です。その中には、ツキノワグマ、ニホンカモシカ、ニホンザル、ニホンイノシシ、キタキツネ、オコジョなどが含まれます。

また、南アルプスには絶滅危惧種のニホンイヌワシ (*Aquila chrysaetos japonica*) が複数ペア生息していると考えられています。ニホンイヌワシは、翼を広げると 2 メートルにもなる日本最大級の鳥類です。崖に巣を作り、生息地の頂点捕食者としてウサギ、キツネ、オコジョ、ヘビなどを捕食します。

しかし、訪問者が目にする可能性が高いのはライチョウ (*Lagopus muta japonica*) の方でしょう；ライチョウはキジ科の地上採食鳥で、山頂周辺のハイマツの間に生息しています。その羽毛は、暖かい季節にはまだらの灰色ですが、冬には白に変化し、岩が多い環境でも雪の多い環境でも季節に応じた保護色になります。高山帯の矮性ハイマツに生息する別の鳥は、ホシガラス (*Nucifraga*

caryocatactes)です。ホシガラスは、長い嘴と斑点のあるダークブラウンの羽、そして下尾筒の白い先端によって識別できます。

夏に注目すべき色鮮やかな生き物には、クモマツマキチョウ (*Anthocharis cardamines niphonica*) がいます。本州の数山のみに生息しているこの蝶は、日本列島が陸橋でアジア大陸とつながっていた氷河期に日本にやってきて、その後、気候が温暖化するにつれて高地に移動しました。

【タイトル】 南アルプス／ニホンジカ対策

【想定媒体】 その他

<簡体字>

应对鹿群

失衡的大自然

梅花鹿 (*Cervus nippon*) 过去曾悠然生活在南阿尔卑斯海拔 2000 到 2500 米的区域，冬季则迁至较低地带觅食。然而，自 20 世纪 90 年代后期以来，鹿群开始在夏秋季节进入海拔 2500 米以上的高山地区。这种 1100 米的垂直迁徙幅度在世界其它鹿群中是未曾见过的。

鹿群向更高海拔进发的原因很简单：它们在寻找食物。鹿群的数量增加，使得传统的低海拔牧场难以满足其食物需求。那么鹿群数量为何会激增呢？这其实是很长一段时期里多种因素共同作用的结果。首先，梅花鹿的天敌——日本狼在 20 世纪初灭绝。20 世纪 80 年代，由于生活方式的转变和农村人口的减少，猎人数量开始下降。人口的减少也增加了更多被遗弃的农田，它们成为鹿群的觅食地。同时，由于全球变暖导致降雪量减少，使得更多的小鹿能够度过冬天并成长为成年鹿。

游客在南阿尔卑斯可能会看到鹿群对树木造成的伤害：树皮被剥去——有的被吃掉，有的则是雄鹿用角蹭掉的。鹿群造成的最严重的危害是高山草甸中花卉的受损，它们吃掉了花苞。自 2011 年起，日本环境省在每年 6 月到 10 月期间对草甸进行围栏保护，防止鹿群进入，以保护这些花卉。

<繁体字>

針對鹿群

失衡的大自然

日本梅花鹿（*Cervus nippon*）過去曾經悠然地生活在南阿爾卑斯海拔 2,000 到 2,500 公尺的區域（冬季則遷往海拔較低的地方覓食）。然而自 1990 年代末起，牠們卻開始冒險於夏季和秋季挺進海拔超過 2,500 公尺的高山地區。此處鹿群的高低差達到 1,100 公尺的移動，是世界上其他任何鹿群所沒有的。

這裡的鹿群向更高海拔處冒進的原因很簡單，就是為了尋找食物。種群數量的增加，致使原有的低海拔草地已經難以滿足牠們對食物的需求。那麼，鹿群數量增加的原因是什麼呢？這其實是在很長的一段時期內多種因素共同作用的結果。首先是梅花鹿的天敵，也就是日本狼於 20 世紀初的滅絕。然後在 1980 年代，由於人們生活方式的改變和農村地區人口的減少，從事狩獵工作的人數開始下降。人口的減少又給鹿群提供了更多可覓食的荒廢農田。同時，全球暖化所導致的降雪量減少，讓更多的小鹿能夠熬過冬天並成長為成年鹿。

造訪南阿爾卑斯的遊客有可能目睹一些遭到鹿群摧殘而樹皮脫落的樹木。有些是因為被啃食，有些則是被雄鹿用角給磨蹭掉的。鹿群所造成的主要危害是對高山草甸的蹂躪，因為牠們會在這些地方把含苞待放的花朵吃掉。自 2011 年起，為了防止鹿群闖入以保護花朵，環境省與當地的志工團體合作，每年於 6 月到 10 月的期間在草甸的周邊設置圍欄。

＜日本語仮訳＞

シカ対策

バランスを崩した自然

ニホンジカ（*Cervus nippon*）は、かつて南アルプスの標高 2,000～2,500 メートルの高地で草を食んでいました（冬には標高の低い場所に下っていました）。しかし、1990 年代後半から、ニホンジカは夏と秋に山々の最上部、標高 2,500 メートル以上に進出するようになりました。こうした高低差 1,100 メートルの移動範囲は、世界中の他のシカの個体群では見られません。

シカたちがより高いところへ進出していく動機は非常に単純です：食べ物を探しているからです。個体数が増加しているため、山の下方にある従来の草地ではもはや十分な食料を得られなくなっているのです。では、このシカの増加の背景には何があるのでしょうか？そこには複数の長期的要因が作用しています。まず、ニホンジカの天敵であるニホンオオカミが、20 世紀初頭に絶滅しました。その後、1980 年代になると生活様式の変化と地方の過疎化により狩猟者の数も減少し始めました。その過疎化により、シカが餌場とする耕作放棄地が増えました。同時に、地球温暖化の結果として降雪量が減少したこと、より多くの子鹿が冬を乗り越えて成体になることが可能になりました。

南アルプスを訪れる人は、シカに食べられたり、雄鹿の角に擦られたりして樹皮が剥げた、シカ害を受けた木々に出会うことがあるでしょう。しかし、シカによる最も深刻な被害を受けているのは、つぼみの花が食べられてしまう高山の草原です。2011年以降、環境省と地元のボランティア団体が協力し、シカの侵入を防ぎ花を守るために6月から10月まで草原に柵を設置しました。

【タイトル】 北岳

【想定媒体】 その他

<簡体字>

北岳

公园的骄傲

北岳是仅次于富士山的日本第二高峰，无论从北面还是南面看，海拔 3193 米的山峰呈现出壮丽的金字塔形状。山脉东侧的 600 米高悬崖——北岳岩壁，是日本最高的岩壁，吸引着无数登山爱好者。虽然北岳的海拔比富士山低约 580 米，但它的森林线较高，达到惊人的 2700 米，山顶区域植被丰富。7 月到 8 月，北岳著名的高山草甸花卉盛开，绚丽多彩。

山顶可以眺望东南方向的日本最高峰富士山和南方的日本第三高峰间之岳，此外西北方的仙丈岳和北边的甲斐駒岳，也可尽收眼底。由于北岳的地壳仍在隆起，每年约上升 3 毫米，预计在约 20 万年后，它将追上富士山的高度。

传统的登山路线始自海拔 1550 米的广河原登山口。由于 2022 年一座桥梁被冲走，曾经是近道的大桦泽沿线已封闭。现在只有穿越森林的长途路线可供选择。到达海拔 2200 米的白根御池小屋，登山者可选三条路线登顶，其中一条挑战性极高，需要穿越七月仍有积雪的溪谷。

<繁体字>

北岳

公園的驕傲

北岳是僅次於富士山的日本第二高峰，無論從北面還是南面看，海拔 3,193 公尺的山峰均呈現出壯麗的金字塔形狀。此山岳東側的 600 公尺高懸崖——北岳岩壁，是日本最高的岩

壁，吸引著無數的登山愛好者。雖然北岳的海拔比富士山低約 580 公尺，但其森林界線較高，達到驚人的 2,700 公尺，因此頂端區域的植被豐富。北岳著名的高山草甸於 7 月和 8 月時花朵盛開，很是絢麗多彩。

站在山頂上，可以眺望東南方向的日本最高峰富士山和南方的日本第三高峰間之岳。此外，西北方的仙丈岳和北方的甲斐駒岳也都盡收眼底。北岳因構造抬升（Tectonic uplift）而每一年長高 3 公釐左右，所以其高度有可能約在 20 萬年之後就追上富士山。

這裡傳統的登山路線始自廣河原登山口（海拔 1,550 公尺）。由於 2022 年一座橋樑被沖毀，曾經是近路的大樺澤路線被封閉，以致現在只剩下穿越森林的較長路線可供利用。在海拔 2,200 公尺的白根御池小屋，有三條通往山頂的路線可供遊客選擇。其中的一條挑戰性極高，來到此路線的人必須沿著一處 7 月仍有積雪覆蓋的溪谷向上攀登。

＜日本語仮訳＞

北岳

公園の誇り

北岳は富士山に次いで日本で 2 番目に高い山です。北または南から見ると、標高 3,193 メートルのこの山の頂上は壮大なピラミッド型をしています。山の東側の山腹にある高さ 600 メートルの断崖、北岳バットレスは、日本で最も高い岩壁であり、多くの登山者を惹きつけます。北岳は富士山よりも標高が約 580 メートル低いものの、森林限界は富士山より高い 2,700 メートルという驚異的な高さを誇り、山の上部は豊富な植物相が特徴です。北岳の有名な高山の花畠は、7 月と 8 月が最も色鮮やかです。

山頂からは、南東に富士山、南に間ノ岳（日本で 1 位と 3 位の高峰）、北西に仙丈ヶ岳、北に甲斐駒ヶ岳が一望できる素晴らしい眺めが広がります。北岳は地殻隆起により年間約 3 ミリ隆起しているため、約 20 万年後には富士山の高さに追いつくはずです！

伝統的に、北岳の登山者は広河原登山口（標高 1,550m）から登山を開始します。近道であった大樺沢沿いのルートは 2022 年に橋が流されて以降通行止めとなり、今あるのは森の中を通る長距離のルートのみだけです。白根御池小屋（標高 2,200m）では、頂上まで 3 つのルートから選ぶことができます；その中には、7 月に入っても雪に覆われた渓谷を直接登る高難度のルートもあります。

【タイトル】白峰三山

【想定媒体】その他

<簡体字>

白峰三山

三座白顶山

北岳是“白峰三山”中最北端的山峰。南边的其他两座山峰分别是间之岳和农鸟岳。间之岳，顾名思义，位于三座山中间的位置。北岳海拔 3193 米，是日本第二高峰；间之岳海拔 3190 米，紧随其后位列第三；农鸟岳的海拔也超过了 3000 米。

农鸟岳的名字源自其东侧山坡上一片形似鸟儿的积雪，这片积雪在春季雪融后，也会残存下来。按照当地传统，农民们会把这片雪的出现视为播种稻谷的信号。

间之岳上有两个高海拔的圆形洼地，被称为“冰斗”：一个是东侧山坡的细泽冰斗，另一个是东北侧的北泽冰斗。据推测，间之岳原本的山顶要比现在高几十米，但经历过一次巨大的山顶崩塌后，形成了如今这般宽阔的山顶样貌。

若要登顶整个白峰三山，需从广河原出发，到奈良田结束。游客可以选择具有挑战性的两天行程，也可以选择更悠闲的三天行程。

<繁体字>

白峰三山

三座冠雪的白頭山

北岳是「白峰三山」中最北端的山峰。南邊的其他兩座山峰分別是間之岳和農鳥岳。顧名思義，間之岳就位於這三座山的中間。北岳海拔 3,193 公尺，是日本的第二高峰；間之岳海拔 3,190 公尺，緊隨其後位列第三；農鳥岳也沒有遜色太多，海拔逾 3,000 公尺。

農鳥岳因其東側山坡上的一個在春季融雪後殘留，形似鳥兒的雪塊而得名。傳統上，農民會將這個雪塊的出現視作開始播種那一年的稻穀的標記。

間之岳上有兩個高海拔的圓形凹地，也就是冰斗。一個是東側山坡的細澤冰斗，另一個是東北側的北澤冰斗。據推測，間之岳原來要比現在高出幾十公尺；之所以形成了如今這般寬闊的山頂樣貌，是因為原來的山頂已然崩塌不見。

遊客若要走遍白峰三山，整個行程從廣河原開始，到奈良田結束，可以選擇費力的二日遊，也可以選擇更為悠閒的三日遊。

<日本語仮訳>

白峰三山

3峰の白い山

北岳は、白峰三山（Three White-Topped Mountains）と総称される一連の山々の最北にあります。その南にある、この3峰の残りの2峰は、間ノ岳（文字通りin-between mountain）と農鳥岳（farm-bird mountain）です。北岳（3,193m）と間ノ岳（3,190m）は日本で2番目と3番目に高い山で、農鳥岳も3,000メートルを超える高さです。

農鳥山の名前は、春の雪解け後も東側の山腹に残る鳥の形をした雪の溜まりに由来します。伝統的に、その出現は、農家にとってその年の稻作の植え付けを始める合図と見なされてきました。

間ノ岳には、標高の高いところに円形劇場のような窪みが2つあり、東側山腹の窪みは細沢カール、北東側の窪みは北沢カールと呼ばれます。山頂がとても広いことから、元の山頂が崩壊する前は、この山の高さは現在より数十メートル高かったと考えられています。

広河原から始まり奈良田で終わる白峰三山全体のルートは、頑張れば2日間、ゆっくりと進めば3日間で踏破できます。

【タイトル】鳳凰三山

【想定媒体】その他

<簡体字>

凤凰三山

不死鸟之山

凤凰三山位于北岳东北约 5 公里的地方，由三座山峰组成，从北到南依次是地藏岳（2764 米）、观音岳（2841 米）和药师岳（2780 米）。三座山峰看起来似乎终年被积雪覆盖，实际上这是因为山顶是由浅色花岗岩构成。

在日语中，“Ho-o”是凤凰的意思。在东亚的传统中，凤凰是一种神鸟，在和平、繁荣和善治的时代出现，而在动乱时期则会消失。恰如其分的是，这三座山峰都有宗教名称：地藏是与保护儿童和旅人的菩萨，观音是慈悲的菩萨，药师是医治和疗愈的佛陀。

在地藏岳的山顶，有一块引人注目的 20 米高的岩柱，人称“方尖碑”。已知的首位登顶者是来自英国的圣公会传教士沃尔特·韦斯顿牧师 (Walter Weston, 1861-1940)。韦斯顿于 1896 年出版了《日本阿尔卑斯山脉的登山与探险》一书，讲述了他在登山冒险中的传奇经历。在韦斯顿出现之前，除了砍伐树木或宗教修行等实际目的外，日本人很少冒险进入山区，除非是为了砍伐树木或进行宗教修行。因此，韦斯顿被视为日本现代休闲登山之父。

<繁体字>

鳳凰三山

不死鳥之山

鳳凰三山位於北岳的東北方約 5 公里之處，是由三座從北到南依次為地藏岳 (2,764 公尺)、觀音岳 (2,841 公尺) 和藥師岳 (2,780 公尺) 的山峰所組成的。這三座山峰看似終年被積

雪覆蓋，其實是因為山頂是由淺色花崗岩所構成的。

「Ho-o」是鳳凰的日語發音，英譯為 Phoenix（即不死鳥）。鳳凰在東亞的傳統中是一種神鳥；在和平、繁榮和良政的時候出現，在動亂的時候消失。為了與之相稱，這三座山峰都被賦予了宗教性的名稱。地藏是保護兒童和旅人的菩薩，觀音是慈悲為懷的菩薩，藥師是醫治和療癒的佛陀。

在地藏岳的山頂，有一塊引人注目的 20 公尺高岩柱，人稱「方尖碑」。已知的首位登頂者是來自英國的聖公會傳教士沃爾特·韋斯頓牧師 (Walter Weston, 1861-1940)。熱愛爬山的韋斯頓於 1896 年出版《日本阿爾卑斯山脈的登山與探險》一書，講述了他在登山冒險中的經歷。日本人在韋斯頓出現之前，甚少冒險進入山區，除非是為了砍伐樹木或宗教修行等實用目的。因此，韋斯頓被視為日本現代休閒登山之父。

<日本語仮訳>

鳳凰三山

不死鳥の山

3 つの峰が連なる鳳凰三山は、北岳の北東約 5 キロメートルに位置します。3 峰は、北から南に、地蔵岳 (2,764m)、観音岳 (2,841m)、薬師岳 (2,780m) です。一見すると、この 3 峰は一年中雪に覆われているように見えますが、実は山頂は淡い色の花崗岩でできているのです。

鳳凰は日本語で不死鳥を意味します。東アジアの伝統では、鳳凰は平和、繁栄、善政の時に現れ、苦難の時に消える聖なる鳥とされています。これに相応しく、3 つの峰にはすべて宗教的な名前が付けられています：地蔵は子供と旅人の守護、観音は慈悲の菩薩、薬師は医療と治癒の仏です

。

地蔵岳の頂上には、一般にオベリスクと呼ばれる高さ 20 メートルの印象的な岩の尖塔があります。この頂に最初に登ったことが知られているのは、イギリス出身の聖公会宣教師ウォルター・ウェ斯顿牧師 (1861~1940) です。熱心なアルピニストだったウェ斯顿は、1896 年に自身の登山冒険を記した本『日本アルプスの登山と探検』を出版しました。ウェ斯顿が登場するまで、日本人は木の伐採や宗教的な修行などの実際的な目的を除いて、山に入ることがほとんどありませんでした。そのため、ウェ斯顿は日本の近代レクリエーション登山の父とみなされています。

【タイトル】 甲斐駒ヶ岳

【想定媒体】 その他

<簡体字>

甲斐驹岳

山岳修行者的圣地

甲斐驹岳的山顶由花岗岩构成，呈金字塔状，位于北岳以北约 6 公里处。其名中的“甲斐”指的是日本古代的甲斐国（现为山梨县），而“驹”则意指这座山形似骏马。

从横手驹岳神社出发，沿“黑户尾根”登山路线可一路攀登至海拔 2967 米的山顶。这条登山路线最早于 1816 年被攀登，之后甲斐驹岳便成为修验道修行者们的朝圣之地。在第二次世界大战前，身着白袍的山岳朝圣者们会一边敲响铃铛，一边吟诵神道的祓词和佛教的般若心经登山。这条线路沿途有许多纪念碑，山顶还有一座小型的分社（奥宫）。时至今日，虽然人数已有减少，但仍有一些朝圣者在这条路上攀登修行。

由于横手驹岳神社的海拔为 770 米，因此从神社到山顶的海拔落差接近 2200 米。这条登山路线被认为是日本三大最难攀登的陡峭路线之一，另外两条分别是攀登北阿尔卑斯乌帽子岳的“山毛榉立尾根”路线和攀登谷川岳的“西黑尾根”路线。虽然从神社出发，经山顶再下至北泽峠，全程仅 12 公里，但由于路途中有许多梯子、铁链以及陡峭岩壁，一日内完成非常困难，建议分两天攀登。

<繁体字>

甲斐駒岳

山中修行者的目的地

甲斐駒岳的山頂由花崗岩構成，呈金字塔狀，位於北岳以北約 6 公里處。其名稱中的「甲斐」指的是日本古代的甲斐國（現為山梨縣），而「駒」則意指這座山形似駿馬。

從橫手駒岳神社出發，沿「黑戶尾根」登山路線可一路攀登至海拔 2,967 公尺的山頂。最早有人攀登此一路線是在 1816 年，此後甲斐駒岳便成了修驗道的修行者的朝聖之地。在第二次世界大戰之前，身穿白袍的朝聖群眾會在攀登時一邊搖響鈴鐺，一邊吟誦神道的祓詞和佛教的般若心經。這條路線沿途有許多紀念碑，山頂還有小間的攝末社（奧宮）。時至今日仍有朝聖者在這條路線上攀登、修行，儘管人數已大不如前。

由於橫手駒岳神社位於海拔 770 公尺之處，和山頂的高低落差將近 2,200 公尺，因此這條登山路線被評為日本三條最難攀登的路線（日本三大急登）之一，與北阿爾卑斯烏帽子岳的「山毛櫟立尾根」路線以及「谷川岳西黑尾根」路線齊名。雖然從神社到頂峰再往下到北澤峠的路線全程僅 12 公里，但由於途中有許多的階梯、鏈條和陡峭的岩壁，一般遊客要在一日之內走完並不容易，所以最好分兩天進行。

<日本語仮訳>

甲斐駒ヶ岳

山岳修行者の拠点

花崗岩でできたピラミッド型の頂上を持つこの山は、北岳の北約6キロメートルに位置します。名前の最初の音節（カイ）は封建時代の山梨県のかつての名前である甲斐国を指し、「馬」を意味するコマは山と馬が似ていることを示唆しています。

横手駒ヶ岳神社から黒戸尾根に沿って標高 2,967 メートルの山頂に至るルートは、1816 年に初めて踏破され、その後甲斐駒ヶ岳は修驗道の修行者にとって人気の巡礼地となりました。第二次世界大戰が始まるまでは、白装束の巡礼者たちが鐘を振りながら、神道の祓いの言葉や仏教の般若心経を唱えながら登っていました。このルートには記念碑が点在しており、頂上には小さな摂社（奥宮）があります。過去に比べれば数ははるかに少ないとはいえ、今日でも登山する巡礼者がいます。

横手駒ヶ岳神社の標高は 770 メートルなので、山頂までの標高差は 2,200 メートル弱となります。この登山は北アルプス烏帽子岳のブナ立尾根および谷川岳西黒尾根と並んで日本三大急登の一つに数えられています。神社から山頂を通り北沢峠まで下る全行程はわずか 12 キロメートルですが、はしごや鎖、急な岩場が多く、1 日で完登するのは難しいため、2 日に分けて登ることをお勧めします。

【タイトル】仙丈ヶ岳

【想定媒体】その他

<簡体字>

仙丈岳

南阿尔卑斯的女王

仙丈岳位于北岳西北约5.5公里处，海拔3033米，是南阿尔卑斯超过3000米的十多座山峰的一座。山虽然很高，但它被认为是南阿尔卑斯国立公园中最容易攀登的山峰，即便是缺乏经验的登山初学者和儿童也十分推荐。由于攀登难度相对较低，且山体轮廓柔和优雅，仙丈岳因此被誉为“南阿尔卑斯的女王”。

仙丈岳登山的路线有三条：北沢峠路线、丹溪新道路线和仙丈岳地藏岳尾根路线。山顶有三个圆形冰斗——宗岳、大仙丈泽和高仙丈泽，它们构成了壮丽的冰川景观，这里还生长着繁茂的高山花卉，游客们可以沿着广阔的绿色山脊，享受开阔的徒步体验。

<繁体字>

仙丈岳

南阿爾卑斯女王

仙丈岳位於北岳的西北方約 5.5 公里處，海拔 3,033 公尺，是南阿爾卑斯中超過 3,000 公尺的十多個山峰之一。其海拔雖高，但被認為是南阿爾卑斯國立公園中最容易攀登的山，所以即使是缺乏經驗的登山健行者和兒童也不妨前去走走。由於攀登的難度相對較低，且山體輪廓柔和優雅，仙丈岳因而被冠上「南阿爾卑斯女王」的稱號。

仙丈岳登山的路線有三條，分別是北澤峠路線、丹溪新道路線和仙丈岳地藏岳尾根路線。山頂上有三個共同構成了壯麗的冰河景觀的圓形冰斗，即宗岳、大仙丈澤和高仙丈澤；也有繁茂的高山花草，還有讓遊客沿著散步舒心的廣闊綠色山脊。

<日本語仮訳>

仙丈ヶ岳

南アルプスの女王

仙丈ヶ岳は北岳の北西約5.5キロメートルに位置します。標高3,033メートルの仙丈ヶ岳は、南アルプスにある3,000メートル級の山十峰以上の一つです。その高さにもかかわらず、この山は南アルプス国立公園の中で最も登りやすい山とされており、登山初心者やお子様にもおすすめです。仙丈ヶ岳は、比較的登りやすく、なだらかで優美な山容を持つことから「南アルプスの女王」と呼ばれています。

仙丈ヶ岳への登山ルートは「北沢峠ルート」「丹渓新道ルート」「仙丈ヶ岳地蔵尾根ルート」の3つがあります。山頂には「藪沢」「大仙丈沢」「小仙丈沢」の3つのカールが氷河景観の印象的なパノラマを形成しているほか、豊富な高山植物が咲き誇り、広い縁の尾根に沿って散策を楽しむことができます。

【タイトル】 広河原

【想定媒体】 その他

<簡体字>

广河原

从伐木中心到登山胜地

在江户时代（1603-1867），广河原因其周围山脉中有许多高大而古老的树木成为了重要的伐木中心。伐倒的树木沿着野吕川，经过早川汇入通向静冈县海域的富士川。广河原的木材以其卓越的质量著称，1834 年曾被用于修复东京（当时的江户）的将军御所——江户城。如今，海拔 1550 米的广河原已成为攀登北岳的登山起点，这里比山顶低约 1643 米。

如果想在爬山时能更悠闲地欣赏北岳独特的森林景观，可以越过位于公交车站旁的河流，到对岸的广河原园地里转一转。由于广河原地处山地带的上部区域，这里树木种类繁多，既有日光冷杉这样的针叶树，也有连香树和日本山毛榉等落叶树。到了秋天，不同树木的色彩对比尤为鲜明。如果细心观察，还可以发现被鹿啃食后变得的低矮的植被，偶尔还能看到一些树木的树皮剥落，这其实是鹿角摩擦树皮造成的。

<繁体字>

廣河原

從伐木地點到登山據點

廣河原在江戶時代（1603-1867）因為周圍的山脈中有著許多參天古木，而成了重要的伐木地點。當時，被砍伐後的樹木會沿著野呂川被搬運，經早川，而後再到在靜岡縣入海的富士川。廣河原的木材品質卓越，1834 年就曾經被用於修復江戶城的建築——在東京（當時叫作江戶）的將軍御所。如今，廣河原已成為攀登北岳的登山起點。這裡的海拔是 1,550 公尺，低於山頂約 1,643 公尺。

遊客若是想在登山時，以更近的距離慢慢地欣賞北岳獨特的森林景觀，可以在公車站旁過

河，到另外一邊的廣河原園地裡逛一逛。由於廣河原在山區的頂部，園地內夾雜著日光冷杉這樣的針葉樹和連香樹、日本山毛櫟等落葉樹，所以到了秋天，不同樹木的色彩對比尤為鮮明。遊客倘若細心觀察，便可發現被鹿群啃食後變得低矮的植被，偶爾還能看到一些被鹿角磨蹭而樹皮脫落的樹木。

＜日本語仮訳＞

広河原

伐採拠点から登山拠点へ

広河原は、周囲の山々に大きな老木がたくさんあったため、江戸時代（1603～1867）には重要な伐採の拠点でした。伐採された木は野呂川から早川、そして静岡で海へと開ける富士川を下って運搬されました。広河原の木材は、1834年に東京（当時の江戸）の將軍御所である江戸城の建物の修復に使用されたほどの品質を誇っていました。現代では、広河原は北岳登山の登山口としてよく知られています。広河原は、北岳山頂から約1,643メートル下の標高1,550メートルに位置しています。

北岳の特徴ある森林景観を、登山中にざっと見るだけでなくもっと間近にゆっくりと眺めたい場合は、バスロータリー横の川を渡り、対岸の広河原園地を一周してみてはいかがでしょうか。広河原は山地帯の頂上近くにあるため、公園にはニッコウモミなどの針葉樹とカツラやブナなどの落葉樹が混在しており、秋には特に鮮やかな色のコントラストが楽しめます。シカによる被害の跡についてご存知の方は、林床が短く刈り取られていることや、時々シカがツノで擦り付けたため樹皮が剥げている木があることに気づくでしょう。

地域番号	047	協議会名	近畿地方環境事務所
------	-----	------	-----------

解説文一覧

NO.	スポット名（タイトル）	中国語文字数	想定媒体
047-001	加太集団施設地区標識 1/標識 1（砲台跡）	399	看板
047-002	加太集団施設地区標識 2/標識 2（由良要塞の歴史）	392	看板
047-003	加太集団施設地区標識 3/標識 3（弾薬庫跡）	251	看板
047-004	加太集団施設地区標識 4/標識 4（3つの瀨戸）	413	看板
047-005	加太集団施設地区標識 5/標識 5（城ヶ崎海岸）	598	看板

【タイトル】 加太集団施設地区標識 1/標識 1（砲台跡）

【想定媒体】 看板

<簡体字>

深山第一砲台

深山第一砲台位于和歌山县加太地区,是 19 世纪 90 年代为防御纪淡海峡而建的五座炮台之一。纪淡海峡宽 11 公里, 战略地位极高, 它控制着通往大阪湾的海上要道, 不仅是去往日本第二大城市大阪及其主要工业区的必经之路, 也是重要港口神户的出入口。

砲台由三部分组成, 每部分配有两个圆形炮架, 总计六门大炮。设有两个地下弹药库。弹药库后方有一条狭长隧道, 连接着各个炮台。

砲台建在山顶上, 为加强防御, 四周建有砖砌的防护墙。砲台初建时, 周围还没有树木。值得一提的是, 砲台前方防护墙上设有传声筒。

这些大炮均为 28 厘米口径榴弹炮, 属于短管火炮, 能够将炮弹沿抛物线轨迹向上发射。砲台选址山顶, 旨在让炮弹达到更高的高度后加速下落, 产生更大的破坏力。尽管这些榴弹已不存在, 但在附近的冲之岛上的野奈浦栈桥有展出一颗榴弹炮弹。

深山第一砲台是在明治时代（1868-1912）为应对来自他国的潜在威胁而建造的, 不过这些砲台在 1914 年被拆除, 并未在实战中开火。

<繁体字>

深山第一砲台

深山第一砲台位於和歌山市加太地區, 是為了防衛紀淡海峽而建造於 1890 年代的五處砲台之一。紀淡海峽寬 11 公里, 控制著通往大阪灣的海上要道, 戰略地位極高。它不僅是通往日本第二大城市大阪及其主要工業區的必經之路, 也是重要港口神戶的出入門戶。

深山第一砲台總共由三組砲台組成。每組砲台配置兩個圓形砲座，所以最多可架設六門大砲。其下設有兩個地下彈藥庫，彈藥庫後方狹長的隧道連接著各組砲台。

該砲台建於山頂上，四周建有磚砌的防護牆以加強防禦。該砲台初建時，周圍並沒有樹木。值得一提的是，砲台前方的防護牆上設有傳聲筒。

這裡的大砲均屬於 28 厘米口徑短管的榴彈砲，以拋物線軌跡向上發射砲彈。砲台選址於山頂上，目的是要讓炮彈在達到更高的高度後加速下墜，從而產生最大的破壞力。這裡的榴彈砲如今已不復存在，不過附近的沖之島上的野奈浦棧橋有展示一枚榴彈砲彈。

深山第一砲台是為了因應外國的潛在威脅而於明治時代（1868-1912）所建造的，尚未在實戰中開砲，已經於 1914 年遭到拆解。

<日本語仮訳>

深山第一砲台

深山第一砲台は、1890 年代に加太に建設された 5 つの砲台の 1 つで、紀淡海峡防衛のために設置されました。幅 11 キロメートルのこの海峡は、日本第二の都市で主要な工業地帯である大阪や、重要な港である神戸へのアクセス、そして大阪湾への出入りを制御する戦略的に重要な場所でした。砲台は 3 つのセクションに分かれています：各セクションには円形砲座が 2 座あり、合計で 6 門の大砲が置かれていました。これらのセクションの間には 2 つの地下弾薬庫があります。弾薬庫の後方にある狭いトンネルは、砲台と砲台を繋いでいます。

砲台は防御目的のため、レンガ造りの胸壁背後の丘の頂上に建設されました。稼働していた当時、周囲に木々はありませんでした。正面の胸壁にある伝声管は注目すべき特徴の 1 つです。

大砲は、放物線の軌道で砲弾を上方に発射する短砲身砲、28 cm 榴弾砲でした。砲台は丘の上の高いところに設置されており、砲弾がより高い高度に到達し、より速く降下して最大の破壊力を發揮できるようになっていました。榴弾砲はいずれも残っていませんが、沖ノ島の野奈浦棧橋には榴弾砲弾 1 発が展示されています。

明治時代（1868-1912）に他国からの潜在的な脅威に対抗するために建設されましたが、これらの砲台は実戦での砲撃をすることなく 1914 年に解体されました。

【タイトル】 加太集団施設地区標識 2/標識 2（由良要塞の歴史）

【想定媒体】 看板

<簡体字>

由良要塞

纪淡海峡因其控制着进入大阪湾的通道，自古以来就是战略要地。1868 年明治维新后，日本推进了现代化进程，为应对国际上的潜在威胁，在 19 世纪 90 年代修建了三组要塞群作为防御体系。这些工事统称为由良要塞：它们分别位于淡路岛的港口小镇由良、横跨海峡的四座岛屿（即“友岛”），以及加太的深山。为了使炮台免受来自海上的攻击，防线还进一步向内陆延伸。在加太地区设有五个炮台、四个堡垒，并在一个海岸的岬角建立了探照灯站。友岛群岛上部署了五个炮台和一个堡垒，作为司令部的由良则配备了七个炮台和三个堡垒，箭头标出了大炮的射击方向。

1899 年，深山炮台被纳入由良要塞体系之中。这一时期，日本出台了《要塞地域法》与《军机保护法》，明文规定严禁擅自进入、拍摄或绘制军事区域。因此，在炮台运作期间，加太地区、友岛群岛及由良均对公众实施了封锁措施。

地图出自《日本筑城史 近代的沿海筑城及要塞》（1971 年出版），作者为净法寺朝美。

<繁体字>

由良要塞

紀淡海峽因為是控制進出大阪灣的咽喉，自古以來便是戰略要地。日本自1868年明治維新之後，推動了現代化的進程。為了因應國際上的潛在威脅，於1890年代修建了三組要塞群作為防禦系統。這些防禦工事統稱為由良要塞，分別是淡路島的港口小鎮由良、橫跨海峽並被稱為友島的四座島嶼，以及此處加太的深山。為了使砲台免於遭受來自海上的攻擊，防線還進一步向內陸延伸。加太地區設有五個砲台、四個堡壘，另外在一處海岸的岬角設置了探照燈站；友島群島上部署了五個砲台和一個堡壘；作為司令部所在地的由良則配備了七個砲台和三個堡壘。箭頭標示的是大砲的射程方向。

深山砲台於《要塞地域法》與《軍機保護法》被表決通過後的1899年，被納入由良要塞的體系之中。這些法律明文規定，嚴禁閒雜人等擅自進入、拍攝或繪製軍事區域。因此，在砲台實際運作的期間，加太地區、友島群島以及由良均不對外開放。

地圖資訊出自《日本築城史 近代的沿海築城及要塞》（1971年出版），作者為淨法寺朝美。

＜日本語仮訳＞

由良要塞

紀淡海峡は、大阪湾へのアクセスを制御するため、古くから戦略的に重要でした。1868年の明治維新後、近代化を進めた日本は、植民地化を進める国際情勢の潜在散財的な脅威に備えロシア、中国、植民地化を進める西洋列強からの潜在的な脅威に直面し、1890年代に海峡防衛のため3つの要塞群を建設しました。由良要塞と総称されるこれらは、ここから海峡を挟んで向かい側の淡路島の港町・由良、海峡にまたがる友ヶ島と呼ばれる4つの島々、そしてここ加太の深山に設置されました。砲台を海からの攻撃から守るため、内陸部には堡壘が建設されました。加太には5つの砲台、4つの堡壘、そして海岸の岬には探照灯基地がありました。友ヶ島には5つの砲台と1つの堡壘、そして司令部が置かれた由良には7つの砲台と3つの堡壘がありました。矢印は大砲の射程方向を示しています。

深山砲台は、要塞地域法と軍機保護法の可決後、1899年に由良要塞に組み込まれました。これらの法律により、軍事地域の立ち入りや写真撮影、模写が禁止されたため、砲台が稼働している間、加太・友ヶ島・由良は完全に一般人の立ち入りが禁止されました。

この地図の情報は、淨法寺朝美著『日本築城史 近代の沿岸築城と要塞』（1971年出版）によります。

【タイトル】 加太集団施設地区標識 3/標識 3（弾薬庫跡）

【想定媒体】 看板

<簡体字>

深山第二炮台遗址

这里是 19 世纪 90 年代初期在深山建造的五座炮台之一的深山第二炮台旧址，这些炮台的战略位置极为重要，旨在保卫通往大阪湾的关键水道。炮台建立后不久被正式编入覆盖整个纪淡海峡的防御体系——由良要塞之中。除了深山炮台，由良要塞还包括位于海峡对岸淡路岛上的由良、以及海峡中友岛群岛上的炮台。

深山第二炮台配备了六门 28 厘米口径榴弹炮，分为三组，每组配有两个炮架。据推测，这些榴弹炮当时部署在此地后方的一处酒店所在位置。目前，这里仅余下一处地下弹药库，是炮台遗址的唯一遗迹。然而由于年久失修，无法进入内部参观。

<繁体字>

深山第二砲台遺址

這裡是 1890 年代初期於深山建造的五座砲台之一——深山第二砲台的遺址。此砲台的戰略位置極為重要，可保衛通往大阪灣的關鍵水道。此砲台建造完成後不久，即被正式編入覆蓋整個紀淡海峽的防禦體系——由良要塞之中。由良要塞除了這裡的深山砲台，也包括位於海峽對岸的淡路島上由良的砲台，以及位於海峽中央的友島群島上的砲台。

深山第二砲台於 1945 年被拆除之前，配備了六門 28 厘米口徑榴彈砲。這些砲分為三組，每組配兩個砲座。據推斷，這些榴彈砲當時部署在此地的正後方，也就是現在的旅館遺跡上。目前，原砲台的遺跡只剩下一個地下彈藥庫。由於年久失修，遊客無法進入內部參觀。

<日本語仮訳>

深山第二砲台跡

ここは深山第二砲台のあった場所です：この砲台は、大阪湾に続く戦略的に重要な水路を守るために、1890 年代初頭に深山に建設された 5 座の砲台の 1 つでした。深山砲台は後に紀淡海峡全体に広がる一連の防御要塞である由良要塞に正式に組み込まれました。由良要塞には、ここ深山の砲台に加えて、海峡の向こう側の端にある淡路島の由良にある砲台と、海峡の真ん中にある島群、友ヶ島の砲台が含まれていました。

1945 年に解体されるまで、深山第二砲台には 6 門の 28cm 榴弾砲がありました。それらは 3 組に分かれており、各組には 2 つの砲座が置かれています。榴弾砲はこの場所のすぐ後ろ、現在のホテル跡地に設置されていたと考えられています。現在、元の砲台の名残は、この 1 つの地下弾薬庫だけです。老朽化のために中に入ることはできません。

【タイトル】 加太集団施設地区標識 4/標識 4（3 つの瀬戸）

【想定媒体】 看板

<簡体字>

眺望纪淡海峡

濑户内海国立公园从东边的和歌山县一直延伸至西边的福冈县和大分县，横跨 11 个都府县，总面积达 90 万公顷，既包括海洋也涵盖陆地，是日本 35 个国立公园中面积最大的一个。该公园于 1934 年被指定为日本首批三个国立公园之一，并在 1950 年与 1956 年进行了大规模的范围扩展。公园包括濑户内海的 3000 多个岛屿。

在这里可以欣赏到壮丽的西向全景，尤其是日落时分，景色尤为迷人。天气晴朗时，可以看到西北方向约 40 公里处、连接本州与淡路岛的明石海峡大桥。正前方是友岛群岛，包括两个较大的岛屿——较近的地之岛和冲之岛，以及两个小岛——虎岛和神岛。越过友岛群岛，更远处是长达 53 公里的淡路岛。往西南方向眺望还可以看到日本四大主岛中面积最小的四国岛上的四国山地。

位于加太与淡路岛之间的纪淡海峡实际上由三部分组成：淡路岛/成岛与冲之岛之间的由良瀬户、冲之岛与地之岛之间的中之瀬户、以及地之岛与加太之间的加太瀬户。由良瀬户是这三个中最深最宽的，因此大部分船只都选择从这里航行通过。

<繁体字>

眺望紀淡海峡的景色

瀬戶內海國立公園從東邊的和歌山縣延伸至西邊的福岡縣和大分縣，橫跨 11 個都府縣，其總面積達 90 萬公頃，有海洋也有陸地，是日本 35 個國家公園中面積最大的一個。該公園是三個首批於 1934 年被指定為國家公園的其中之一，其範圍於 1950 年以及 1956 年得到了大大的擴展。此一公園包括瀬戶內海的 3000 個島嶼。

遊客在這裡向西可以欣賞到壯麗的全景，尤其是黃昏時刻，景色更是令人陶醉。天氣晴朗

時，還可以看到西北方向約 40 公里處，連接本州與淡路島的明石海峽大橋。正前方是友島群島，包括兩個較大的島嶼——較近的地之島與沖之島，以及兩個小島——虎島和神島。越過友島群島，更遠處是總長度達 53 公里的淡路島。往西南方向眺望，日本四大主島中面積最小的四國島上的四國山地即映入眼簾。

位於加太與淡路島之間的紀淡海峽，其實是由三個不同的海峽所組成，即淡路島／成島與沖之島之間的由良瀨戶、沖之島與地之島之間的中之瀨戶，以及地之島與加太之間的加太瀨戶。由良瀨戶是這三個海峽當中最深最寬的，因此大多數的船隻都會選擇從這裡航行通過。

<日本語仮訳>

紀淡海峽を望む景色

瀬戸内海国立公園は、東は和歌山県から西は福岡県と大分県まで広がっています。11 都府県の部分を含む陸海の面積 90 万ヘクタールの瀬戸内海国立公園は、日本に 35 ある国立公園の中で最大です。1934 年に最初に指定された 3 つの国立公園の 1 つであり、1950 年と 1956 年には指定区域が大幅に拡大されました。この公園は、瀬戸内海の 3,000 の島々を含みます。

この場所からは西方向に壮大なパノラマビューが広がり、特に夕暮れ時は美しい眺めを楽しむことができます。晴れた日には、北西約 40 キロメートルに、神戸と淡路島を結ぶ吊り橋である明石海峡大橋が見えます。目の前には友ヶ島という島群があります；友ヶ島は地ノ島（手前）と沖ノ島という大きな島 2 島と、虎島と神島という小さな島 2 島で構成されています。友ヶ島の向こうには全長 53 キロメートルの淡路島が広がっています。日本を構成する主要四島の中で最も小さい四国（四国山地）が南西に見えます。

加太と淡路島を隔てる紀淡海峽は、実際には 3 つの異なる海峡で構成されています：淡路島/成ヶ島と沖ノ島の間の由良瀬戸と、沖ノ島と地ノ島の間の中ノ瀬戸、そして地ノ島と加太の間の加太瀬戸です。由良瀬戸は 3 つの瀬戸の中で最も広く最も深いため、大半の船舶は由良瀬戸を航行します。この景色は夕日が特に美しく、1 年で最も素晴らしい夕日が見られるのは 11 月です。

【タイトル】 加太集団施設地区標識 5/標識 5（城ヶ崎海岸）

【想定媒体】 看板

<簡体字>

城崎海岸的地质

城崎岬是和泉山脉西端、突入海中的一处小型岬角。和泉山脉东西绵延约 50 公里、南北宽约 10 公里，将大阪府与和歌山县分隔两侧。山脉自东向西高度逐渐降低，直至此处没入海中。据推测，地之岛与冲之岛曾是这片山脉的一部分。

和泉山脉的地质结构大约形成于 7000 万年前的白垩纪晚期，主要由砂岩、泥岩和砾岩等沉积岩组成。贯穿和泉山脉的日本中央构造线是日本最大的活动断裂系，全长超 1000 多公里。

退潮时，这里的海岸线会显现出锯齿状，就像搓衣板一样。这种地貌是由浅色较硬的砂岩层及深色较软的页岩层交替分布构成的。地壳运动使岩层发生倾斜，海浪侵蚀较软的页岩部分，从而形成了这种独特的起伏式地形。

这种地质结构在城崎海岸及友岛群岛周边十分常见，其中蕴藏着蛤蜊、海螺、海胆、螃蟹甚至鲨鱼的化石。此外，在沉积岩下层还分布着一种特有的小型不规则痕迹——“底痕”，这也是其显著地质特征之一。在潮间带的岩石和潮池中，还生活着多种多样的海洋生物。

插图标题及说明

“搓衣板”地貌的成因

1. 砂岩与页岩交替分布的地质结构。
2. 地壳运动导致的岩石倾斜。
3. 波浪侵蚀较软的页岩层。

生活在潮池中的生物

万潮時	High tide	高潮时
潮間帶	Intertidal zone	潮间带
干潮時	Low tide	低潮时
潮下帶	Subtidal zone	潮下带
潮だまり	Tidal pool	潮池
石の下	Under rocks	石下
カメノテ	Japanese goose barnacle	龟足
岩の上	On the rocks	岩石上
サザエ	Turban shell	蝾螺
イソバナ	Sea fan	海扇
イソギンチャク	Sea anemone	海葵
ヤドカリ	Hermit crab	寄居蟹
イトマキヒトデ	Blue bat star	海燕（蓝色蝙蝠星）
ウニ	Sea urchin	海胆
フジツボ	Barnacle	藤壶

＜繁体字＞

城崎海岸的地質

城崎岬是位於和泉山脈西端，向海延伸出去的一處小岬角。和泉山脈東西綿延約 50 公里，南北寬約 10 公里，將大阪府與和歌山縣分隔兩側。山脈自東向西高度逐漸下降，最終在此處沒入海中。據推斷，位於海岸線之外的地之島與沖之島曾經是這片山脈的一部分。

和泉山脈的地質結構大約形成於 7000 萬年前的白堊紀晚期，主要由砂岩、泥岩和礫岩等沉積岩組成。沿著和泉山脈的山脊線延伸的日本中央構造線是日本最長的一條活動斷層，全長超過 1000 公里。

退潮時，這裡的海岸線會顯現出鋸齒狀，就像洗衣板一樣。這種地貌是由淺色較硬的砂岩層以及深色較軟的頁岩層交替疊加所構成的。由於地殼運動使得岩層傾斜，海浪侵蝕較軟的頁岩部分，從而形成了這種獨特的起伏地形。

這種地質結構在城崎海岸以及友島群島周邊十分常見，其中蘊藏著蛤蜊、海螺、海膽、螃蟹，乃至於鯊魚的化石。此外，在沉積岩下層還分布著一種特有的小型不規則痕跡——「底痕」。這也是其顯著的地質特徵之一。在潮間帶的岩石和潮池中，棲息著種類繁多的海洋生物。

插圖標題及說明

「洗衣板」地貌的成因

1. 砂岩與頁岩交替分布的地質結構。
2. 地殼運動導致的岩石傾斜。
3. 波浪侵蝕較軟的頁岩層。

於潮池中棲息的生物

萬潮時	High tide	漲潮時
潮間帶	Intertidal zone	潮間帶
干潮時	Low tide	退潮時
潮下帶	Subtidal zone	潮下帶
潮だまり	Tidal pool	潮池
石の下	Under rocks	石下
カメノテ	Japanese goose barnacle	龜足
岩の上	On the rocks	岩石上
サザエ	Turban shell	螺旋
イソバナ	Sea fan	海扇
イソギンチャク	Sea anemone	海葵
ヤドカリ	Hermit crab	寄居蟹
イトマキヒトデ	Blue bat star	海燕（藍蝙蝠海星）
ウニ	Sea urchin	海膽
フジツボ	Barnacle	藤壺

<日本語仮訳>

城ヶ崎海岸の地質

城ヶ崎は、和泉山脈の西端にある海に突き出た小さな岬です。東西に約 50 キロメートル、南北に約 10 キロメートルにわたるこの山脈は、大阪府と和歌山県を隔てています。東に向かうにつれて山脈の高さは低くなり、この地点で海中に消えます。沖合にある地ノ島と沖ノ島は、かつてこの山脈の一部であったと考えられています。）

和泉山脈の地質は、約 7,000 万年前の白亜紀後期に形成されました。地盤は、砂岩、泥岩、礫岩の堆積物で構成されています。全長 1,000 キロメートルを超える日本最長の断層系である中央構造線は、和泉山脈の稜線に沿っています。

干潮時には、ここ海岸に沿ってギザギザの洗濯板のような地形が現れます。この地形は、明るい色の硬い砂岩と、濃い色の柔らかい頁岩が交互に重なった層で構成されています。地殻の変動によって岩石層が傾き、波が頁岩部分を侵食した結果、この特徴的で起伏のある地形が形成されました。

この地形は、城ヶ崎海岸沿いと友ヶ島島群周辺によく見られます。この地形には、二枚貝や巻貝、ウニ、カニ、さらにはサメの化石が含まれています。また、ソールマーク（堆積岩の下層にある堆積岩で型取りされた小さな凹凸）も、特徴的な地質学的特徴です。潮間帯の岩場や潮だまりには、さまざまなお洋生物が生息しています。

イラストタイトル・キャプション

「洗濯板」ができるまで

1. 砂岩と頁岩がサンドイッチ構造を形成する。
2. 地殻の変動により岩石が傾く。
3. 波が柔らかい頁岩層を侵食する。

潮だまりにすむ生物たち

万潮時	High tide
潮間帯	Intertidal zone
干潮時	Low tide
潮下帯	Subtidal zone
潮だまり	Tidal pool
石の下	Under rocks
カメノテ	Japanese goose barnacle
岩の上	On the rocks
サザエ	Turban shell
イソバナ	Sea fan
イソギンチャク	Sea anemone
ヤドカリ	Hermit crab

イトマキヒトデ Blue bat star

ウニ Sea urchin

フジツボ Barnacle

地域番号	048	協議会名	渋川・王子が岳活性化推進協議会
------	-----	------	-----------------

解説文一覧

NO.	スポット名（タイトル）	中国語文字数	想定媒体
048-001	瀬戸内海国立公園 王子が岳/王子が岳とは	400	パンフレット
048-002	瀬戸内海国立公園 王子が岳/王子が岳のアクティビティ	650	パンフレット
048-003	瀬戸内海国立公園 王子が岳/王子が岳の歴史	450	パンフレット

【タイトル】瀬戸内海国立公園

王子が岳/王子が岳とは

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

王子山岳

王子山岳海拔 234 米，位于玉野市和仓敷市之间，矗立在濑户内海和涩川海滩的蓝色海水之上。这座山及其周边地区是濑户内海国家公园的一部分，是攀岩、滑翔伞和徒步等户外活动的集中地。

王子山岳非常适合徒步旅行。从山上停车场出发，沿着一条经过修缮的泥土路步行很短的距离，就能到达山顶附近的公园中心。游客也可选择三条小径中的任意一条徒步登顶。攀登需要大约一个小时。小径的植被之间有很多形状独特的巨石突兀而出。这些巨石不但因为形状各异吸引了许多游客，还让王子山岳受到了抱石攀岩运动爱好者的欢迎。抱石攀岩运动一般不用绳索或吊带保护来攀爬巨大的岩石。这座山是日本最早普及抱石攀岩运动的地点之一。

在公园中心有一个咖啡厅，您可以坐在咖啡厅的落地窗前、或屋顶上，一边享用甜品，一边欣赏濑户内海和众多岛屿的景色。从右到左依次是儿岛镇、连接本州与四国、香川县的坂出市和高松市的 12 公里长的濑户大桥，以及直岛与其美术馆和艺术作品浑然天成，闻名遐迩。

<繁体字>

王子山岳

海拔 234 公尺的王子山岳横跨玉野市以及倉敷市，俯瞰瀬戸内海以及澁川海岸。山岳本體及其周圍皆是瀬戸内海國立公園的一部分，可在此進行徒手攀岩、滑翔傘、登山等活動，可謂戶外活動的大本營。

徒步即可輕鬆探索王子山岳。自山上的停車場出發，只須走一小段維護良好的泥路小徑即可到達山峰附近的王子山岳公園中心。您也可以透過三條登山步道的任一條到達山頂。這趟攻頂之旅約需一小時。前往山頂的路上可看見許多從自然植被中突出的奇岩，這些岩石不只生來奇形怪狀，也讓王子山岳深受徒手攀岩玩家們的歡迎，攀爬時不用繩索或安全吊帶。在日本國內，這裡是徒手攀岩運動最早開始流行的地方之一，相當有名。

而在王子山岳公園中心的咖啡廳，不論在屋頂還是店內的落地窗座位區，您皆可在欣賞瀨戶內海及海上諸島全景同時享受美味輕食。由右至左，可欣賞兒島的市景、連接本州和四國的 12 公里瀨戶大橋、香川縣坂出市以及高松市的風光、以及因全島融入美術館與藝術作品而聞名的部分直島美景。

<日本語仮訳>

王子が岳

標高 234 メートルの王子が岳は玉野市と倉敷市の境目に位置し、瀬戸内海の青い海を見下ろすようにそびえ立っている。この山とその周辺は瀬戸内海国立公園の一部であり、ボルダリング、パラグライダー、ハイキングなどのアウトドアアクティビティの拠点となっている。

王子が岳は徒歩で簡単に探索できる。車で山の駐車場まで行くことができ、そこから整備された未舗装の小道を少し歩くと、山頂付近のパークセンターに到着する。また、3 つの登山道があり、どれかをたどって山頂までハイキングすることも可能である。登頂には約 1 時間かかる。山頂までの道のりでは、植生から突き出た独特な形の岩をいくつか目にするでしょう。これらの岩は面白い形をしており、ロープやハーネスを使わずに大きな岩を登るボルダリング愛好家たちにも人気である。この山は日本でこのスポーツが最初に広まった場所のひとつとして知られている。

パークセンター内のカフェでは、大きな窓や屋上から瀬戸内海と数々の島々のパノラマビューを眺めながら軽食を楽しむことができる。右手から左手にかけて見えるのは倉敷市児島、本州と四国を結ぶ全長 12 キロの瀬戸大橋、香川県の坂出市や高松市、そして島全体と美術館やアート作品が調和していることで知られる直島の一部だ。

【タイトル】瀬戸内海国立公園
王子が岳/王子が岳のアクティビティ
【想定媒体】パンフレット

＜簡体字＞

王子山岳的观光活动

游客在此可以体验各种各样的户外活动，可以在山顶附近的步道上悠闲散步，也可以乘坐滑翔伞在空中体验心跳的感觉。

散步和远足

这里有三条步道登顶王子山岳（海拔 234 米）。无论选择哪条路线，大概都需要徒步一个小时，游客只需要穿着舒适的登山鞋，不需要准备任何特殊的装备。1 号步道在涩川海滩以西的 430 国道和县道 462 交汇处附近，步道的起点有多个清晰标识的指示牌。2 号步道起点要沿 430 号公路向西步行一段距离。3 号步道的入口位于这条公路更靠西的位置，位于帆風餐厅的后侧。

山顶周围有几条维护良好且较为平坦的步道，从山顶停车场可以直接到达这些步道，沿途可以欣赏濑户内海及远处四国的风景。一些小路的两侧有很多巨大的岩石，这些岩石形状各异。其中有一座微笑岩（Nikoniko - iwa），它从侧面看像一张咧着嘴的笑脸。还有一组被称为小鸡岩（Hiyoko - iwa）的长条状岩石，还有一组被认为像动物的三根柱状岩石，以及更多形状各异的岩石。

抱石攀岩，滑翔伞，水边嬉戏

几十年来，王子山岳都是冒险运动爱好者的心仪之地。自 20 世纪 70 年代起，当地的自由攀岩者便在王子山岳的巨石上磨炼技艺，王子山岳也被认为是日本抱石攀岩的发源地。抱石运动是一种无需绳索或安全带的攀岩形式。

此外，滑翔伞在王子山岳也是一项极受欢迎的活动，滑翔者能够凭借热气流在空中翱翔，俯瞰周围的景色。初学者可以在经验丰富的教练指导下练习飞行。

在海平面处，涩川海滩以风帆冲浪和帆船运动而闻名。在王子山岳下方小型无人岛“鲸岛”上有一个私人露营地，可供 2 到 52 人的团体租用。露营地设有一个“豪华露营”区，宾客可以住在设施齐全的帐篷里。

<繁体字>

王子山岳的戶外活動

前往王子山岳的遊客可在當地體驗各式豐富的戶外活動，從在山頂附近步道的悠閒散步，到刺激的滑翔傘空中冒險皆可享受。

體驗山中漫行及登山之旅

三條登山步道中任一條皆可到達王子山岳（海拔 234 公尺）的頂峰。不論選擇哪條路線，登山時間都需花費約一個小時，且不需要登山鞋等特殊裝備。第一條登山步道始於澀川海水浴場西邊的國道 430 線以及縣道 462 線交叉點，有數個標誌牌明確指引登山口位置。第二條登山步道的起點則在國道 430 線外沿，位於第一條步道入口的西邊一段距離。第三條登山步道的入口則在同一條道路更朝西的地方，位於「帆風」餐廳的後門處。

在山頂附近的山頂停車場不只匯聚數條維護狀況良好又大多平坦的步道，還含括瀨戶內海及四國的美景。部分步道的路線還會經過巨大的花崗岩，其中一些岩石的形狀都很奇特。如長得像微笑側臉的「微笑岩」、細長的矩形岩石群「小雞岩」、長得像動物的三柱岩石等奇形怪狀的岩石。

體驗徒手攀岩、滑翔傘、親水活動

數十年來，王子山岳一直都是冒險運動愛好家的挑戰目的地。當地的徒手攀岩玩家自 1970 年起就在王子山岳磨練身手，這座山也因此成為日本徒手攀岩（不依靠繩索及安全吊帶攀岩）的起點。

滑翔傘同時也是王子山岳的人氣戶外活動，玩家們可乘著上升氣流飛越美景。即便是初學者也可以和經驗老道的教練一起練習飛行。

位於平地的澀川海岸則是滑浪風帆以及帆船運動的人氣地點。而在王子山岳山下的無人島「鯨島」為可容納 2~52 人的私人露營區。該露營區包含豪華露營區，遊客們可在附有家具的帳篷中過夜。

＜日本語仮訳＞

王子が岳のアクティビティ

王子が岳を訪れる人々は山頂付近の遊歩道でのんびりと散策するから、パラグライダーでスリル満点の空中散歩を樂むまで、さまざまなアウトドアクティビティを体験することができる。

ウォーキングとハイキング

王子が岳（標高 234 メートル）は 3 つの登山道のうちいずれかを通って山頂まで登ることができる。どの登山道を選んでもハイキングには約 1 時間かかり、ハイキングシューズ以外の特別な装備は必要ない。登山道 1 は渋川海水浴場のすぐ西側にある国道 430 号線と県道 462 号線の交差点付近から始まる。登山口はいくつかの標識で明確に示されている。登山道 2 は国道 430 号線沿いを西へ少し行ったところから始まる。登山道 3 の入り口は同じ道をさらに西へ進んだ先、レストラン「帆風」の裏手にある。

山頂付近には頂上駐車場から直接アクセスできる、手入れの行き届いたおおむね平坦な遊歩道がいくつもあり、そこからは瀬戸内海を越えて四国まで見渡すことができる。遊歩道の中には面白い形をした花崗岩の巨石を通るコースもある。横顔がにっこり笑っているように見える「ニコニコ岩」、細長い岩の集まり「ひよこ岩」、動物に似ているとされる 3 つの柱状の岩など、さまざまな奇岩が点在する。

ボルダリング、パラグライダー、水辺の遊び

数十年にわたり、王子が岳はアドベンチャースポーツ愛好家の目的地となっている。地元のフリークライマーたちは 1970 年代から王子が岳の岩場で腕を磨いており、この山はロープやハーネスを使わずに岩を登るボルダリングの「原点」とされている。

また、王子が岳ではパラグライダーも人気のあるアクティビティで、パイロットたちが上昇気流に乗って景色の上空を飛ぶ。初心者でも経験豊富なインストラクターと一緒に飛ぶことができる。

標高 0m の地点では、渋川海岸がウインドサーフィンやセーリングの人気スポットとなっている。また、王子が岳のふもとにある小さな無人島、通称くじら島には、2 人から 52 人まで利用可能なプライベートキャンプ場があり、「グランピング」エリアでは、家具付きのテントに宿泊することができる。

【タイトル】瀬戸内海国立公園

王子が岳/王子が岳の歴史

【想定媒体】パンフレット

<簡体字>

历史上的王子山岳

关于“王子山岳”（意为“王子之山”）这一名称的由来，流传着多种传说与理论解释。流传最广的故事是，古代朝鲜百济王国的八位王子曾居住在这一地区。尽管无法确定是否真有皇族于王子山岳周围居住，然而濑户内海地区与七世纪朝鲜之间的确存在着历史渊源。

公元 663 年，百济被唐朝和朝鲜新罗王朝征服。许多来自战败国的百济的人们逃到了日本，其中的官员和工程师被招募参与建造沿濑户内海海岸修筑朝鲜风格的堡垒。这些要塞的作用是保护日本，使其免受唐 - 新罗联盟的入侵。

关于王子山岳这个名字的来源，还有一种说法认为其可能与修验道存在有关。修验道是一种古老的山地修行传统，融合了佛教和神道教的元素，信徒往往选择在偏远且通常环境恶劣的地方（例如山区）进行精神戒律的修行。那些被叫做“王子”的小神社位于几条著名的修验道朝圣路线上，其中和歌山县的熊野古道最为出名，这里历来是朝圣者休息和进行参拜的场所。在王子山岳及其周围发现了多座王子神社的遗址，这表明修验道的信徒很可能将这座山用作精神训练的场所。这些信徒有可能在山坡的某些洞穴里躲避灾祸。

<繁体字>

王子山岳的歷史

關於王子山岳的名字由來有許多傳說及說法，其中最受歡迎的故事為古朝鮮百濟王國的八位王子住在這座山裡的故事。不論是否真有王族曾經住在這裡，瀨戶內海地區和七世紀的朝鮮半島擁有歷史淵源是可以確定的。

西元 663 年，百濟被新羅及唐朝聯軍所滅，其敗退的難民們多數逃往日本，在這些難民當

中也包含了當時負責在瀨戶內海沿岸建起朝鮮式城寨的事務官以及工程師。這些城寨都是為了抵抗唐朝和新羅聯軍的侵略，守護日本所建的。

而王子山岳的另一個名字由來則和修驗道（融合神道和佛教的古代山岳信仰）有關。其中修驗道的信徒常到深山或遠離人煙的艱苦環境中進行精神修行。在修驗道的主要朝聖路線之中有數間名為「王子社」的小神社，其中最有名的王子社位於和歌山縣的熊野古道。王子社傳統被當作朝聖信眾的休息站及禮拜堂，而不少王子社都在王子山岳的周遭發現，表示這座山可能曾經作為修驗道信眾們的修行地點。推測以前的修行者們都曾到山坡的洞窟中閉關。

<日本語仮訳>

王子が岳の歴史

王子が岳という名前の由来については、いくつかの説がある。一説では、古代の朝鮮半島にあった百濟王国から来た8人の王子がこの辺りの山に住んでいたという。王子が岳に王族が住んでいたかどうかは不明だが、瀬戸内海地域と7世紀の朝鮮半島との歴史的なつながりは事実である。

百済は663年に唐と新羅の連合軍に征服され、敗れた百済から多くの人々が日本に逃ってきた。難民のなかに、瀬戸内海沿岸に朝鮮式の城を築くための技術者や役人も含まれていた。これらの城は唐と新羅の同盟による侵略に備えて日本を守ることを目的としていた。

王子が岳という名称のもう一つの由来として、修驗道という、神道や仏教の要素を含んだ古代の山岳信仰が考えられる。修驗道の信者は山などの人里離れた厳しい環境の場所で精神修養を行うことで知られている。修驗道の主要な巡礼路のいくつかには王子社と呼ばれる小さな神社が点在しており、中でも和歌山県の熊野古道が有名である。王子社は巡礼者の休憩所として、また礼拝の場として伝統的に利用してきた。王子が岳とその周辺では複数の王子社の跡が発見されており、修驗道の信者たちがこの山を修行の場としていた可能性が高いことを示唆している。修驗者たちはおそらく、山腹の洞窟に身を寄せていたのでしよう。

地域番号	049	協議会名	環境省沖縄奄美自然環境事務所
------	-----	------	----------------

解説文一覧

NO.	スポット名（タイトル）	中国語文字数	想定媒体
049-001	沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/ 自然を守るために私たちができることについて	159	その他
049-002	沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/ 利用時のルール・マナーとその理由	607	その他
049-003	沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/ やんばるの歴史・文化について	551	その他
049-004	沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/ やんばる 3 村の紹介について	798	その他
049-005	沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/ 自然を守る取組について	738	その他
049-006	沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/ やんばるの自然環境・生物多様性について	440	その他
049-007	沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/ 利用時のルール・マナーとその理由	650	WEB
049-008	やんばる国立公園/やんばる地域の魅力について	607	WEB
049-009	沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/ やんばるの歴史・文化について	641	WEB
049-010	沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/ やんばる 3 村の紹介について	895	WEB
049-011	沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/ 自然を守る取組について	792	WEB
049-012	沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/ やんばるの自然環境・生物多様性について	536	WEB

【タイトル】 沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/

自然を守るために私たちができることについて

【想定媒体】 その他

<簡体字>

请协助保护和维护山原的自然环境

山原（Yambaru）的自然环境历经数百万年演化，形成了独特的生态系统。保护这一地区及其生态健康，是每位访客共同的责任，需要大家的协作。我们呼吁人人采取一些简单举措，将对自然景观的影响减至最小。关怀并爱护山原的野生动植物，让我们不仅能欣赏到这丰富多彩的自然环境，还能为子孙后代留下这份宝贵的自然遗产。

<繁体字>

請協助保護和維持山原的自然環境

山原（Yambaru）的自然環境歷經數百萬年的演化，從而形成了獨特的生態系統。維持這一片區域及其生態健康，是每一位造訪者的責任，需要你我共同配合。我們呼籲人人採取一些簡單的舉措，將自己帶給自然景觀的衝擊降到最小。關懷和愛護山原的野生動植物，讓我們徜徉在豐富多樣的自然環境之同時，也為子孫後代留下寶貴的自然遺產。

<日本語仮訳>

やんばるの森の保護と保全にご協力ください

やんばるの自然環境は数百万年にわたって進化してきた独自の生態系です。この地域とそこにすむ生物の健康を維持することは、訪問者全員の協力が必要な共同責任です。自然景観への影響を最小限に抑えるいくつかのシンプルな行動を皆さんに取り入れていただくようお願いします。やんばるの野生生物に配慮と敬意を示すことで、この多様な環境を楽しみつつ、森林を将来の世代に残せるようご協力ください。

【タイトル】 沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/利用時のルール・マナーとその理由

【想定媒体】 その他

<簡体字>

保护山原的行动指南

尊重山原的居民

山原不仅是野生动植物的乐园，也是当地居民世代居住的家园。许多景点位于居民的住所、工作场所和宗教场所附近。请尊重当地居民的隐私，避免高速驾车或随意在私人领地停车。冲绳的许多宗教场所通常是简单、质朴的建筑或自然景点，不易被游客察觉。如有疑问，不妨向当地人请教，了解相关习俗和礼仪。

- 在村庄附近时，注意避免打扰当地居民。
- 在拍摄人物或活动前，请先征得同意。
- 请勿移动历史遗迹，如石头、陶罐等。
- 尊重当地的宗教场所。

保护森林与野生动植物

山原的生态环境十分脆弱，需要小心呵护。部分地区已被划为国家公园，众多珍稀、濒危物种受法律保护，禁止偷猎和采集。由于维护良好的道路较少，建议聘请向导，他们不仅能介绍山原的动植物，还能讲解当地文化习俗，降低发生意外和遭遇危险动植物（例如让人起疹子的植物、黄绿原矛头蝮等毒蛇）的风险。

- 请勿触碰任何动植物。
- 避免用强光或噪音惊扰动物。
- 检查鞋子和衣物，避免携带外来物种。
- 小心驾驶，避免碾压野生动物（包括小动物）。
- 将垃圾随身带走，切勿乱丢。
- 进入森林前，先使用厕所。
- 除指定露营区外，禁止生火。

提升山原旅行体验的小建议

- 穿着得体：推荐穿登山鞋（严禁穿凉鞋）、长袖上衣、长裤和帽子。
- 及时补水充能：特别是在夏季，务必携带充足的水和零食，防止中暑和脱水。
- 应对恶劣天气：山原降雨频繁，请随身携带雨具。
- 分享行程计划：若无向导陪同，请提前告知他人你的路线和目的地。

〈繁体字〉

保護山原的行動指南

對山原的人事物予以尊重

山原不僅是野生動植物之樂園，也是世代居住於此的人們之家園。這裡的許多景點就在當地居民的住家、工作地點或敬拜場所的附近。請尊重他們的隱私，切莫高速駕車或是任意將車輛停放於私人土地上。沖繩的敬拜場所通常是簡樸的建築或自然景點，多半不易被遊客察覺。因此，若是對當地的習俗與禮儀有不明之處，不妨發問以釐清疑問。

- 在村莊附近，請保持安靜，並且顧及居民的感受。
- 在拍攝人物或活動內容之前，請先徵得同意。
- 請勿挪動石塊、陶罐等歷史遺跡。
- 請尊重當地的敬拜場所。

愛護森林與野生動植物

山原的生態環境十分脆弱，需要小心呵護。這裡的部分區域已被劃定為國家公園；眾多珍稀、瀕危的物種受到法律保護，不得盜獵、盜採。由於維護良好的道路少，因此建議雇用嚮導。嚮導不僅提供山原的動植物資訊，也講解當地的文化習俗，可降低遊客發生意外及遭遇危險動植物（例如會引起皮膚過敏的植物、像波布蛇這樣的毒蛇）的風險。

- 請勿觸碰任何動植物。
- 請勿使用強光或發出噪音驚擾動物。
- 請檢查鞋子與衣物，避免引入外來物種。
- 請小心駕駛，避免造成路殺（包括小型生物）。
- 請隨身帶走垃圾，不要落地。
- 請先上過廁所後再進入森林。

- 除了在露營區等特定區域之外，請勿生火。

其他提升山原旅行體驗的小建議

- 穿著適當的衣物：建議穿登山鞋（不要穿涼鞋）、長袖上衣、長褲與戴帽子。
- 及時補充水分與能量：特別是在夏季，請務必攜帶充足的飲水與糧食，以防止中暑與脫水。
- 做好因應惡劣天氣的準備：山原地區多雨，請隨身攜帶雨具。
- 和他人分享行程計畫：若無嚮導陪同，請事先告知他人你預計要行走的路線與目的地。

＜日本語仮訳＞

やんばるを守るためにできること

やんばるの生き物への配慮

やんばるは野生動物の楽園であるだけではなく、この地域に何世代にもわたって住んでいる人々の居住地です。多くの観光スポットは、自宅や職場、礼拝の場所の近くにあります。住民のプライバシーを尊重してください。危険な速度で運転したり、私有地に駐車したりしないでください。沖縄の信仰の場所は、多くの場合訪れる人が気付きにくい簡素で質素な建物や自然のスポットです。地域の慣習について不明な点がある場合は、質問することをお勧めします。

- 村の住居周辺では住人に配慮してください。
- 人物や活動を撮影する前に許可を求めてください。
- 石や壺などの歴史的遺物は動かさないでください。
- 礼拝の場を尊重してください。

森林とそこに棲む野生生物に敬意を示す

やんばるの環境は壊れやすいため、慎重に扱わなければなりません。特定の地域が国立公園として指定され、多くの希少種や絶滅危惧種が密猟や採取から法律によって保護されています。整備された道が少ないため、やんばるの動植物についての知識を提供し、地域の習慣も説明できるガイドを雇うことをおすすめします。また、これにより事故の危険性や、発疹を引き起こす植物やハブなどの危険な動物との遭遇リスクを減らすことができます。

- いかなる動植物にも手を触れないでください。
- 明るい光や大きな音で動物を驚かせないようにしてください。
- 侵入種の侵入を避けるために、靴や衣服をチェックしてください。
- 小さな生き物を含め、動物を驚かないように注意して運転してください。
- ゴミは持ち帰ってください。

- 森に入る前にトイレを済ませてください。
- キャンプ場など許可された地域以外で火を焚かないでください。

やんばるの体験をさらに充実させるためのその他のヒント

- 適切な服装を着用する：丈夫なハイキングシューズ（サンダルは不可）、長袖シャツ、長ズボン、帽子を着用してください。
- 水分と食料の補給を怠らない：特に夏場は、熱中症や脱水症状を防ぐために、水と軽食を携帯してください。
- 悪天候に備える：雨が頻繁に降るため、必ず雨具を持参しましょう。
- 計画を共有する：ガイドと一緒に散策しない場合は、予定のルートと目的地を誰かに知らせておいてください。

【タイトル】 沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/やんばるの歴史・文化について

【想定媒体】 その他

<簡体字>

山原的历史与文化

自公元前数世纪起，山原地区就已有人居住。到了 14 世纪，这片地区成为北山王国的一部分，北山王国是冲绳的三个王国之一。1416 年，北山王国被南方的中山王国的军队攻陷。此后，中山王国统一了三大王国，建立了琉球王国。琉球王国从 1429 年延续至 1879 年，最终被日本明治政府解体，并改设为冲绳县。

与自然共生的山原居民

自古以来，山原居民就依赖从森林获取生活所需的资源。从琉球王国时期开始，他们使用传统的山原帆船，将木炭、木柴、竹子和木材运往冲绳岛的其他地区，以换取生活所需。这些木材被广泛用于建造城堡、船只等。二战结束后，这一传统仍在延续，山原的森林资源为冲绳的战后重建提供了原材料。如今，山原森林中仍能找到早期工业遗迹，例如烧制木炭的窑炉和用于发酵靛蓝染料的陶罐等。

琉球的精神信仰

在琉球的传统信仰中，大海与群山被视为一体。在琉球王国的行政体系中，每个村落都有名为“祝女（Noro）”的巫女，她们负责与神灵沟通，并主持各种传统祭典。人们通过这些祭典表达对自然恩赐的感激、驱邪避灾，并祈求农作物和渔获的丰收。

山原的社区

如今山原地区由三个村庄组成，居民总数不到一万。村落的布局和环境体现了琉球文化中利用自然资源、保持传统生活方式的习俗。早期的聚落多沿河而建，设有专门的农耕和烧炭区域，

而近海的珊瑚礁则提供了丰富的海鲜和海藻资源。

<繁体字>

山原的歷史與文化

山原地區從公元前幾個世紀開始就有人居住。到了 14 世紀，這一片地區成為北山王國的一部分；該王國是沖繩裡的三個王國之一。1416 年，北山王國被南方的中山王國攻陷。此後，中山王國統一了島上的三個王國，因而建立了琉球王國。琉球王國自 1429 年延續至 1879 年，最終被日本的明治政府收編，成了現在的沖繩縣。

與自然共生的山原居民

自古以來，山原居民便依賴森林，從中獲取生活所需的資源。自琉球王國時期開始，他們便利用傳統的山原帆船，將木炭、柴火、竹子和木材運往沖繩島的其他地區，以換取生活必需品。這些木材被廣泛地用於建造城堡、船隻等。二戰結束後，此一傳統仍然延續，山原的森林資源為沖繩的戰後重建提供了重要的原材料。如今，山原的森林中仍存留著當地早期的產業遺跡，例如燒製木炭的窯爐和用於發酵靛藍染料的陶罐等。

琉球的精神信仰

在琉球的傳統信仰中，大海與群山被視為一體。在琉球王國的行政體系中，每個村落皆設有名為「祝女（Noro）」的女祭司。她們負責與神靈溝通，並主持各種傳統的祭典。人們透過這些祭典表達對大自然恩賜的感激，並且祈求驅邪避災以及農作物與漁獲的豐收。

山原的社區

現在的山原地區由三個村莊所組成，居民人數不到一萬。村落的布局與環境均展現琉球文化中善用自然資源、維持傳統生活方式的習俗。早期的聚落多半建於河川的周圍，其中設有專供農耕與燒炭等活動的區域，而近海的珊瑚礁則帶來了豐富的海鮮與海藻資源。

<日本語仮訳>

やんばるの歴史と文化

やんばるには紀元前数世紀から人が住んでいたとみられています。14 世紀までに、やんばるは沖縄の 3 王国の 1 つである北山王国の一部でした。北山王国は 1416 年に南の中山王国の軍隊によって陥落しました。中山王国は 3 王国を統合し琉球王国を設立し、1429 年から続いた琉球王国は 1879 年に日本の明治政府によって解体され、沖縄県となりました。

自然環境と結びついた人々

やんばるの人々は歴史的に、必要不可欠な資源を森林から得てきました。琉球王国時代から、伝統的な

やんばるの船を使用して、様々な必需品と引き換えに木炭、薪、竹、木材を沖縄の他の地域に輸送していました。この木材は城から船に至るまであらゆるもの建設に使用されました。この習慣は第二次世界大戦後まで続き、沖縄の復興に資材を供給しました。やんばるの森には、炭焼き窯や藍を発酵させる壠など、この産業の初期の名残が今も残っています。

琉球の信仰世界

琉球の伝統的な信仰では、海と山は一体とされていました。琉球王国の行政システムのもと、ノロと呼ばれる女性たちが各村で巫女として仕えました。ノロは、神と交信したり、人々が自然の恵みに感謝し、悪霊を追い払うとともに、神々に豊穣と豊漁を祈る伝統的な祭りを司ったりしていました。

やんばるのコミュニティ

現在、やんばるには 10,000 人を超える人々が 3 村に分かれて住んでいます。やんばるのコミュニティの配置と環境は、天然資源の利用を促し、伝統的なライフスタイルを維持するという伝統的な琉球の習慣を反映しています。集落はもともと川の周囲に作られ、農業や炭焼きなどの活動の指定場所が設けられていたとともに、沖合のサンゴ礁からは魚介類や海藻が得られました。

【タイトル】 沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/やんばる 3 村の紹介について

【想定媒体】 その他

<簡体字>

山原的三个村庄

国头村

国头村位于山原地区的最北端，是这里面积最大、人口最多的村庄，约有 4000 名居民。这里矗立着冲绳岛最高的山峰——与那霸岳（海拔 503 米），在边户岬附近还可以看到陡峭悬崖和因侵蚀而裸露的石灰岩，这是当地最引人注目的自然景观之一。国头村超过 84% 的土地被森林覆盖，是山原地区森林最茂密的村庄。与其它村庄的居民一样，国头村的居民也利用森林资源，生产木炭、木材和天然染料“琉球蓝”。这里的传统祭典是“Shinugu 祭”，每个村的庆祝方式各有特色，其中以安田的祭典尤为出名。在安田，男性戴着用山藤制作的头饰，敲着鼓从山上下来；女性则在村中迎接他们。庆祝丰收的表演和舞蹈会持续到深夜。

大宜味村

大宜味村从西海岸的海滩延伸到中部山区，人口约有 3000 人。大宜味森林中的“Ta 瀑布 (Ta-taki)”由山原地区充沛的降雨汇聚而成。在这片森林里，还有一处值得注意的遗迹，那就是数百年前建造的石墙，目的是防止野猪破坏农作物。大宜味村以其古老的“芭蕉布”织造工艺而闻名。芭蕉布是一种用野蕉的茎制成的布料，其制作工艺复杂且耗时，生产出的布料十分珍贵，过去不仅是村民的衣物材料，还被用来作为贡品献给琉球王国的王族和士族。大宜味村的居民还种植一种名为扁平橘 (shikuwasa) 的小型芳香柑橘类水果，这种水果原产自当地石灰岩山区中。如今，该村生产的扁平橘占日本总产量的 60%。

东村

东村位于山原的东南海岸，是人口最少的村庄，约有 1000 名居民。这里多为被森林覆盖的山地，同时也是冲绳岛最大的红树林所在地。红树林生长在近海的潮间带，退潮时露出水面，涨潮时被淹没，形成了独特的植物和野生动物生态系统。东村的居民传统上遵循山原地区的做法，从森林中采伐木材、木柴和木炭，并将其运送到岛上森林较少的地区。这

种做法一直持续到第二次世界大战结束后的几年，当时这些资源帮助重建了被战争摧毁的基础设施。东村是日本最大的菠萝产地，也因芒果、蔬菜以及“阿古猪肉”而闻名，这种猪肉来自以菠萝为食的“阿古猪”。

<繁体字>

山原三村

國頭村

國頭村是山原地區最北端，也是其中面積最大、人口最多的村莊，約有 4,000 名居民。這裡有沖繩的最高峰——與那霸岳（海拔 503 公尺），也有位於邊戶岬附近，因侵蝕作用而裸露的石灰岩地貌與陡峭的懸崖等極為引人注目的自然景觀。國頭村超過 84% 的土地被森林覆蓋，是山原地區當中森林最為茂密的村莊。這裡的居民與其他村莊的居民一樣，善於利用森林資源，生產木炭、木材，以及天然染料「琉球藍」。此處還有一個名為「Shinugu 祭」的傳統祭典；不同聚落的形式略有不同，其中以安田的最為知名。在安田，男人們會戴著以山藤編製而成的頭飾，敲著鼓從山上往下走；女人們則會在村裡迎接男人們。慶祝豐收的表演與舞蹈會持續到深夜才落幕。

大宜味村

大宜味村從西海岸的海灘延伸至中部的山區，人口約莫 3,000 人。大宜味的森林內有一處受到山原地區豐沛雨水滋養的「Ta 瀑布（Ta-taki）」，周圍綠意盎然，景色優美。此外，其森林內還存留著數百年前為了防止野豬入侵農地破壞農作物而建造的石牆。這裡古老的傳統手工藝織布「芭蕉布」也很有名；那是一種以絲芭蕉莖部的纖維所製成的布料，製作過程繁複且耗時，所以一直以來都備受珍視。過去，這種布料不僅用於製作村民的衣物，還曾被當作貢品獻給琉球王國的王族與士族。大宜味村的居民亦種植扁實檸檬；那是一種小型、芳香的柑橘類水果，原本就生長在當地的石灰岩山區，目前產量約占日本總產量的 60 %。

東村

東村位於山原的東南海岸，是該地區人口最少的村莊，約有 1,000 名居民。村莊內有許多被森林覆蓋的山，也有沖繩本島上最大規模的紅樹林。紅樹林生長於海岸的潮間帶，退潮時隨著陸地露出水面，漲潮時又隨著陸地被水淹沒，從而形成獨特的野生動植物生態系統。東村的居民遵循山原地區傳統的生活方式，藉由砍伐森林而獲取木材、柴火和

木炭，並將這些材料運送到沖繩島上其他森林資源較為匱乏的地區。此種做法一直持續到二戰結束後，其森林資源為戰後的重建工作提供了莫大的幫助。如今的東村是日本最大的鳳梨產地，其芒果、蔬菜等農作物，和以鳳梨為主要飼料的「阿古豬」也同樣聞名於世。

＜日本語仮訳＞

やんばる 3 村

国頭

国頭村はやんばる最北端の村で面積も人口も最大の約 4,000 人が住む村です。沖縄最高峰の与那覇岳（503m）があり、また、辺戸岬近くのそびえ立つ崖と浸食された石灰岩が露出しているのが見られます；これは沖縄で最も印象的な自然景観の 1 つです。84 パーセントを超える面積が木々に覆われた国頭村は、やんばるの中で最も森林に恵まれた村です。国頭村の住民は、他の村の住民と同様に、森林資源を活用し、木炭、木材、琉球藍の生産を行ってきました。伝統的な祭りには、集落ごとに少しづつ形式が異なるシヌグ祭りがあります。安田の祭りは特に有名です。安田の男性たちは山のつるで頭飾りを作り、太鼓を叩きながら山を下ります；女性たちは村で男性たちを出迎えます。豊作を祝う演目が披露され、夜遅くまで踊りが続きます。

大宜味

大宜味村は西海岸のビーチから中央部の山地まで広がっており、人口は約 3,000 人です。大宜味の森にあるター滝には、やんばるに降る大雨が流れ込みます。この森の他の注目すべき名所は、数百年前にイノシシから農作物を守るために建設された岩壁です。大宜味は、バナナの一種である糸芭蕉の茎から作られた布、芭蕉布を織る古い伝統で有名です。複雑で時間のかかる工程を経て作られる芭蕉布は、かつて村人たちの衣服としてだけでなく、琉球王国の王族や士族への贈り物にもされてきました。また、大宜味の人々は、地元の石灰岩の山々に自生する小さいながらも香りのよい柑橘類であるシークワーサーを栽培しています。現在、この村は日本のシークワーサー生産量の 60% を栽培しています。

東

やんばるの南東海岸に位置する東村は、人口約 1,000 人で最も人口の少ない村です。この村には森林に覆われた山が多くあり、また、沖縄本島最大のマングローブ林もあります。干潮時には陸地が水面に現れ満潮時には陸地が水面下に沈む海岸の潮間帯に生育するマングローブは、野生の動植物の独特な生態系を形成しています。東村の人々は伝統的に、木材、薪、木炭のために森林を伐採し、それらを島の森林の少ない地域に輸送するというやんばるの慣習に従っていました。この慣習は第二次世界大戦後も続き、そうした資源は戦争で破壊されたインフラの再建に役立ちました。東村は日本最大のパインアップル生産地ですが、マンゴーや野菜などの他の作物や、パインアップルを食べて育った豚からとれるアグー豚でも知られています。

【タイトル】 沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/自然を守る取組について

【想定媒体】 その他

<簡体字>

保护自然环境

反偷猎措施

偷猎或非法采集稀有和特有动植物对山原地区的多样化生态系统构成严重威胁。偷猎的目标通常是最脆弱的野生物种，这可能导致它们濒危甚至灭绝。偷猎的证据不仅出现在山原地区，还在酒店、机场、宠物店甚至海外被发现。尽管法律规定了对特定物种的偷猎处以罚款或监禁，但偷猎仍对森林生态平衡构成持续威胁。为了遏制偷猎行为，日本环境省、林野厅，以及国头村、大宜味村、东村的政府职员、警方、相关机构和当地居民，定期在道路上巡逻，以保护森林生物不被偷猎。此外，还通过宣传册和推广材料提高公众意识，并与当地志愿者携手，共同推进保护工作。

预防野生动物交通事故

山原地区的公路穿过许多珍稀和特有物种的栖息地，许多野生动物因交通事故死亡。其中，日本唯一不会飞行的鸟类——濒危物种冲绳秧鸡，在清晨和傍晚时分最容易遭遇事故；而夜行性的长毛琉球鼠则在夜间面临威胁。为减少动物穿越道路的风险，一些地区已修建围栏和地下通道。此外，在事故高发地段树立了警示标志，并通过宣传活动提高当地居民和游客的安全意识。

阻止外来物种入侵

控制入侵性外来动植物的扩散是维护山原生态平衡的关键措施之一。其中一项重要的措施是使用围栏和陷阱来消灭已对生态系统造成严重破坏的獴。同时，也在采取措施消除野猫，并加强家猫的管理。此外，某些入侵性植物能够借助交通工具或衣物迅速传播，对生态环境造成威胁。因此，相关机构正努力加强对高危物种的早期发现和控制，最大限度地减轻其影响。

提升稀有物种数量

为了增加稀有物种的数量，相关部门正在推进冲绳秧鸡的人工繁育计划，并开展面向当地

居民的保护宣传活动。同时，对冲绳啄木鸟的种群数量和繁殖情况进行调查，并已将其部分栖息地划为保护区。此外，还对山原长臂金龟的栖息地进行调查，以确保该物种的生存环境得到保护。

<繁体字>

保護自然環境

打擊盜獵

盜獵、盜採稀少特有種動植物的行徑，對山原地區多樣性的生態系統構成了嚴重的威脅。在多數的情況下，此等行徑的目標直指最為脆弱的野生物種，因此可能導致物種的瀕危，甚至滅絕。盜獵的證據不僅曾經在山原地區，也曾經在旅館、機場、寵物店乃至海外被發現。儘管法律為了保護特定物種而訂立了罰款、監禁等罰則，但盜獵猖獗依舊持續對森林的生態平衡構成威脅。為了遏制此等非法行徑，環境省、林野廳、國頭村、大宜味村、東村的職員，以及警方、相關組織和當地居民定期進行道路巡邏，以確保森林生物免受荼毒。此外，也透過各種文宣進行宣導活動，並且與當地的志工攜手共同推動保護工作。

路死誰守

山原地區的公路穿越多個珍稀及特有種的棲息地，從而導致野生動物因交通事故死亡的路殺頻發。其中，日本唯一不會飛行的鳥類——瀕危物種山原秧雞，最容易在清晨與傍晚時分遭遇車禍；夜行性的琉球長毛鼠則常在夜間發生事故。為了減少動物橫穿道路的情況，部分地區已設置圍欄與地下通道。同時，相關單位亦在交通事故多發路段設置警示標誌提醒駕駛人，並且透過宣導活動讓當地居民和遊客更加重視路殺問題。

阻止外來物種的入侵

控制外來入侵種動植物的擴散，是維持山原生態平衡的必要手段。其中的措施之一是透過圍欄與捕捉器的使用控制貓鼬的數量，因為這裡的貓鼬已經嚴重地破壞了生態系統。此外，減少流浪貓的數量和加強對家貓的管理也是重點工作之一。某些外來入侵植物可能藉由交通工具或是衣物迅速傳播，同樣也對生態環境構成威脅。因此，相關單位正在加強對有害物種的早期發現與控制，以降低它們對生態的破壞。

增加稀有物種的數量

為了增加稀有物種的數量，相關單位正在推動包含山原秧雞的圈養繁殖計畫，以及提升當

地居民保育意識的宣導活動。此外，亦對野口啄木鳥的種群數量以及繁殖狀況進行調查，並將部分棲息地劃為保護區。同時，為了確保山原長臂金龜的生存環境，相關單位亦持續監控其棲息地的狀況，以保護這些珍稀物種。

＜日本語仮訳＞

自然環境の保護

密猟対策

希少な固有種の動植物の密猟や採集は、やんばるの多様な生態系を重大な脅威にさらします。多くの場合、主な標的となるのは最も脆弱な野生生物種です；密猟によってその種が絶滅の危機に瀕したり、最悪の場合は絶滅してしまったりする可能性があります。密猟の証拠は、やんばる地域内だけでなく、ホテルや空港、ペットショップ、さらには海外でも発見されています。法律では特定の種を保護するために罰金や懲役が課されていますが、それでも密猟は森林の生態バランスに対する絶え間ない脅威となっています。環境省、林野庁、国頭村、大宜味村、東村の職員、警察、その他の関連組織や地域住民は、森の生き物を密猟から守るために、定期的に道路のパトロールを行っています。その他の保護対策として、パンフレットや広報資料を通じた啓発活動や、地域のボランティアとの協働なども行っています。

ロードキル対策の取り組み

多くの固有種や希少種の生息地を通るやんばるの道路では、多くの野生生物が自動車事故で死亡しています。日本唯一の飛べない鳥、絶滅危惧種のヤンバルクイナでは特に早朝や夕方に、夜行性のケナガネズミでは夜間に事故が多く発生します。一部の地域では、動物による道路横断を減らすためにフェンスや地下道が建設されています。地元住民と観光客の両方にこの問題を知らせるための啓発活動として、事故が起こる可能性の高い現場にはドライバーへの警告標識が設置されています。

侵入種の侵入阻止

侵入種の動植物が生態系のバランスを崩し続けているため、やんばるではこれらの動植物の蔓延を食い止めが必要となっています。重要な対策の1つは、この地域の生態系を破壊しているマンゴースの駆除を目的とした柵や罠の使用です。他の行動計画は、野良猫の排除と飼い猫の管理に重点を置いています。乗り物や衣服を介して急速に広がる可能性のある侵入植物も脅威となります。そのため、特に有害な種の早期発見と管理の改善により、その影響を最小限に抑えるための取り組みが行われています。

希少種の個体数増加

ヤンバルクイナの飼育繁殖の取り組みや地域住民への啓発活動など、希少種の個体数を増やすためのプロジェクトが行われています。ノグチゲラの生息数と繁殖状況の調査が進められており、その生息地

の一部は保護区域に指定されています。その他の種としては、ヤンバルテナガコガネの生息地の調査などが行われています。

【タイトル】 沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/

やんばるの自然環境・生物多様性について

【想定媒体】 その他

<簡体字>

山原：罕见的生物多样性环境

山原位于冲绳岛最北端，这里遍布低矮崎岖的山峦，约 80% 的区域被茂盛的亚热带森林覆盖。在北纬 27 度附近，山原这样规模的森林在全球都极为罕见。得益于季风带来的丰沛降水，以及南方暖流“黑潮”的影响，该地以常绿阔叶林为主。

山原地区南北绵延 32 公里，东西宽 12 公里，相较于冲绳岛的其他地区，山原仍算是一片相对未被开发的区域。尽管面积不大，但这里栖息着种类繁多的野生动物。山原仅占日本总面积的 0.1%，却拥有日本一半的鸟类物种和四分之一的本土青蛙物种。琉球群岛自古与亚洲大陆及日本主要岛屿分离，这种地理隔离促进了许多特有物种的演化，包括日本唯一不会飞的鸟——濒危物种冲绳秧鸡，以及冲绳啄木鸟。

山原茂密的森林中，生长着高大的长果锥（*Castanopsis sieboldii*）、稀有的蕨类植物和娇弱的兰花等种类丰富的植物。这里的红树林为众多潮间带生物提供了栖息之所，同时在维护沿海生态环境的健康方面发挥着至关重要的作用。凭借其丰富的生物多样性，山原不仅成为自然保护工作的重点区域，也成为热爱探索独特生态系统的自然爱好者的天堂。

<繁体字>

山原：稀有生物多样性的環境

山原是冲繩本島最北端的地區。低矮崎嶇的山巒遍布，約有 80 %的區域被茂密的亞熱帶森林所覆蓋。在全球範圍內的北緯 27 度附近一帶，森林規模像山原如此之大的地方甚為少見。該地的森林類型因為季風帶來的豐沛雨水和從南方流過來的暖流「黑潮」等因素，以常綠闊葉林為主。

山原地區南北長 32 公里，東西寬 12 公里，相對於沖繩本島的其他地區，屬於開發程度較低的區域。儘管面積不大，但仍有種類繁多的野生動物在此棲息。山原地區僅佔日本全國總面積的 0.1%，卻坐擁日本一半的鳥類物種和四分之一的本土青蛙物種。琉球群島自古以來即與亞洲大陸和日本主要島嶼分離，這種地理隔離促使日本唯一不會飛行的鳥類——瀕危物種山原秧雞，以及野口啄木鳥等許多特有種走上獨特的演化道路。

山原鬱鬱蔥蔥的森林中，有高大的沖繩栲（*Castanopsis sieboldii*），有稀有的蕨類植物，也有嬌弱的蘭花等多種植物。這裡的紅樹林為眾多潮間帶的生物提供棲息地，同時在維護沿海生態環境的健康方面也發揮著至關重要的作用。豐富的生物多樣性使得山原不僅成為自然保護工作的重點區域，也成為熱愛探索獨特生態系統的自然愛好者的天堂。

＜日本語仮訳＞

やんばる：希少な生物多様性の環境

やんばるは沖縄本島の最北端にある地域です。やんばるの内陸部は低いながらも険しい山々で構成されており、その約 80 パーセントは豊かな亜熱帯の森に覆われています。やんばるのような規模の森林は、この緯度（北緯 27 度付近）では世界的にも珍しいものです。季節風や南から流れる暖流「黒潮」により、この場所では常緑広葉樹が優勢です。

南北 32 キロメートル、東西 12 キロメートルのやんばるは、沖縄本島の他の地域に比べて比較的未開発の地域です。それほど大きくありませんが、ここには驚くほど多様な野生動物が生息しています。やんばる地域は日本の総面積のわずか 0.1% にすぎませんが、ここでは日本の鳥類種数の半分と在来種のカエル種の 4 分の 1 が見られます。遠い昔、琉球列島がアジア大陸および日本本土から分離されたことにより、日本唯一の飛べない鳥である絶滅危惧種のヤンバルクイナやノグチゲラなど、多くの固有種が独自の発達の道をたどることになりました。

やんばるの鬱蒼とした森林には、そびえ立つイタジイ（*Castanopsis sieboldii*）の木から珍しいシダや纖細なランまで、幅広い植物種が生息しています。やんばるのマングローブ林は、さまざまな潮間帶種を支えながら、海岸環境の健全性を維持する上で重要な役割を果たしています。この豊かな生物多様性により、やんばるは保全活動における重要な保護区であり、そのユニークな生態系の探索に興味のある自然愛好家にとっての安息の地となっています。

【タイトル】 沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/利用時のルール・マナーとその理由

【想定媒体】 WEB

<簡体字>

保护山原的行动指南

尊重山原的居民

山原（Yambaru）不仅是许多野生动植物的栖息地，也是当地居民世代居住的家园。许多景点位于居民的住所、工作场所和宗教场所附近。请尊重居民的隐私，避免干扰他们的日常生活。请勿超速驾车、在私人领地上停车，或未经许可擅自拍摄传统仪式和其他活动。冲绳的许多宗教场所通常是简单、质朴的建筑或自然景点，不易被游客察觉。如有疑问，建议请教当地人，了解相关习俗和礼仪。

- 在村庄附近时，注意避免打扰当地居民。
- 拍摄人物或活动前，请先征得许可。
- 请勿移动历史遗物，如石块、陶器等。
- 请尊重当地的宗教场所。

保护森林及野生动物

山原的环境非常脆弱，因此尊重森林和其中的动物至关重要。部分地区已被划为国家公园，许多稀有或濒危物种受到法律保护，禁止偷猎和采集。由于人工修建的道路较少，建议聘请向导，他们不仅能介绍山原的动植物，还能讲解当地的文化习俗。这也有助于降低意外风险、避开岛上危险的动植物，例如能引发皮疹的植物或黄绿原矛头蝮等毒蛇。

- 请勿触碰任何动植物。
- 请勿用强光或噪音惊吓动物。
- 请检查鞋子和衣物，防止带入外来物种。
- 请小心驾驶，避免碾压小动物在内的野生动物。
- 请将垃圾随身带走，不要乱丢。
- 请在进入森林前使用厕所。
- 除指定露营区域外，请勿生火。

提升山原旅行体验的小建议

- 在森林中行走时，请穿着合适的服装，如结实的登山鞋（禁止穿凉鞋）、长袖上衣、长裤和帽子。
- 山原夏季可能酷暑难耐。请随身携带水和零食，以防中暑和脱水。
- 山原降雨较频繁，请务必携带雨具。
- 若无向导同行，请务必向他人告知行程和目的地。

<繁体字>

保護山原的行動指南

對山原的人事物予以尊重

山原（Yambaru）不僅是許多野生動植物之棲息地，也是世代居住於此的人們之家園。這裡的許多景點就在當地居民的住家、工作地點或敬拜場所的附近。請尊重他們的隱私，避免干擾他們的日常生活。切莫超速行駛、任意將車輛停放在私人土地上，或未經許可擅自拍攝傳統儀式及其他活動。沖繩的敬拜場所通常是簡樸的建築或自然景點，多半不易被遊客察覺。儘管在大多數情況下符合常識即可，但若是對當地的習俗與禮儀不甚了解，還是不妨發問以釐清疑問。

- 在村莊附近，請保持安靜，並且顧及居民的感受。
- 在拍攝人物或活動內容之前，請先徵得同意。
- 請勿挪動石塊、陶罐等歷史遺跡。
- 請尊重當地的敬拜場所。

愛護森林與野生動植物

山原的生態環境十分脆弱，所以請愛護森林及其中的動物。這裡的部分區域已被劃定為國家公園；眾多珍稀、瀕危的物種受到法律保護，不得盜獵、盜採。由於維護良好的道路少，因此建議雇用嚮導。嚮導不僅提供山原的動植物資訊，也講解當地的文化習俗，可降低遊客發生意外及遭遇危險動植物（例如會引起皮膚過敏的植物、像波布蛇這樣的毒蛇）的風險。

- 請勿觸碰任何動植物。

- 請勿使用強光或發出噪音驚擾動物。
- 請檢查鞋子與衣物，避免引入外來物種。
- 請小心駕駛，避免造成路殺（包括小型生物）。
- 請隨身帶走垃圾，不要落地。
- 請先上過廁所後再進入森林。
- 除了在露營區等特定區域之外，請勿生火。

其他提升山原旅行體驗的小建議

- 行走於森林之際，請穿著適當的衣物，例如登山鞋（請不要穿涼鞋）、長袖上衣、長褲與戴帽子。
- 山原氣溫偏高，特別在夏季可能出現高溫酷暑，所以請攜帶飲水與糧食，以防中暑與脫水。
- 山原地區多雨，請務必攜帶雨具。
- 若無嚮導陪同，請事先告知他人你預計要行走的路線與目的地。

＜日本語仮訳＞

やんばるを守るためにできること

やんばるの生き物にご配慮ください

やんばるには多くの野生動物が生息しているだけではありません；人々も何世代にもわたってここに住んでいます。この地域の観光スポットの多くは、人々の自宅や職場、礼拝所の近くにあります。居住者のプライバシーを尊重し、彼らの日常生活に支障を与えないようご注意ください。危険な速度での運転や私有地への駐車、許可なく伝統的な儀式などの写真を撮影することは避けてください。沖縄の信仰の場所は、多くの場合気づくのが難しい簡素で質素な構造物や自然のスポットです。ほとんどの状況では常識をはたらかせることが適切ですが、地域の慣習について不明な点がある場合は、質問することをお勧めします。

- 村の住居周辺では住人に配慮してください。
- 人物や活動を撮影する前に許可を求めてください。
- 石や壺などの歴史的遺物は動かさないでください。
- 礼拝の場を尊重してください。

森林とそこに棲む野生生物に敬意を示しましょう

やんばるの環境は壊れやすいため、森とそこに住む動物たちに敬意を持って接することが重要です。特定の地域が国立公園として指定され、多くの希少種や絶滅危惧種が密猟や採取から法律によって保

護されています。よく整備された道が少ないので、やんばるの動植物についての知識を提供し、地元の習慣を説明してくれるガイドを雇うことをご検討ください。そうすることにより、事故ややかぶれを生じさせる植物、ハブのような毒蛇との遭遇のリスクを軽減することになります。

- いかなる動植物にも手を触れないでください。
- 明るい光や大きな音で動物を驚かせないようにしてください。
- 侵入種の侵入を避けるために、靴や衣服をチェックしてください。
- 小さな生き物を含め、動物を轢かないように注意して運転してください。
- ゴミは持ち帰ってください。
- 森に入る前にトイレを済ませてください。
- キャンプ場など許可された地域以外で火を焚かないでください。

やんばるの体験をさらに充実させるためのその他のヒント

- 森を歩く際は、丈夫なハイキングシューズ（サンダルは不可）、長袖シャツ、長ズボン、帽子など適切な服装を着用しましょう。
- 特に夏場は、やんばるはかなり暑くなります。熱中症や脱水症状を防ぐために、水と軽食を携帯してください。
- 雨が頻繁に降るため、必ず雨具を持参しましょう。
- ガイドと一緒に散策しない場合は、予定のルートと目的地を誰かに知らせておいてください。

【タイトル】 やんばる国立公園/やんばる地域の魅力について

【想定媒体】 WEB

<簡体字>

山原国立公园

山原国立公园设立于 2016 年 9 月 15 日，是日本 35 个国立公园中设立时间较晚的一个。公园位于冲绳岛北端，占地面积 21,022 公顷，涵盖了被茂密森林覆盖的山峦、崎岖的悬崖、边户岬附近的卡斯特地貌，以及庆佐次川河口处的红树林等景观。在北纬 27 度附近，山原这样的亚热带森林极为罕见，因为这一纬度的其它地区，如墨西哥北部、利比亚沙漠和印度西北部，通常都是气候干燥之地。得益于季风和暖流“黑潮”的影响，山原地区降水充沛，孕育了种类丰富的植物。从高大的长果锥 (*Castanopsis sieboldii*)，到大型蕨类植物和小型稀有兰花，应有尽有。

山原是多种珍稀动物的栖息地，其中许多物种是由于岛屿与亚洲大陆及日本主要岛屿长期隔离而形成的特有物种。山原地区仅占日本总面积的 0.1%，却有日本一半的鸟类物种和四分之一的本土青蛙品种。一些濒危物种，如日本唯一不会飞的鸟类——冲绳秧鸡和冲绳啄木鸟等，都受到了严格保护，以促进其种群的恢复。

山原周边的陆地与海洋环境，自古以来都是当地居民赖以生存的重要资源。例如，森林长期为当地人提供木柴、木炭和木材，既满足当地的使用需求，也用于与冲绳其他地区的贸易往来。山原地区曾经历过资源过度开发的阶段，但近年来，在当地居民的努力下，森林资源得到了更加可持续的利用。社区居民还积极参与野生动物的保护、防止外来物种入侵等保护工作。

在山原国家公园，游客可以通过参加跟团游、徒步旅行、漂流、皮划艇、动物观察等活动，深入体验这片土地独特的自然环境与充满活力的地方文化。

<繁体字>

山原國立公園

山原國立公園成立於 2016 年 9 月 15 日，是日本 35 個國立公園中成立時間較晚的一個。公園位於沖繩島北端，佔地面積 21,022 公頃，地理特點包括被茂密森林覆蓋的山巒、崎嶇的懸崖、邊戶岬附近的喀斯特地貌，以及慶佐次川河口處的紅樹林等。在北緯 27 度附近一帶，像山原擁有如此大規模的亞熱帶森林之處極為罕見，因為墨西哥北部、利比亞沙漠和印度西北部等在同樣緯度上的其他地區大多氣候乾燥。得益於季風與暖流「黑潮」等因素，山原地區因雨水充沛而孕育了種類豐富的植物，從高大的沖繩栲 (*Castanopsis sieboldii*) 到大型蕨類植物，再到小型稀有蘭花，應有盡有。

山原棲息著多種動物，其中許多為島嶼長期與亞洲大陸及日本本土隔離後所特有的物種。雖然山原的面積僅占日本總面積的 0.1 % 不到，但卻擁有約日本一半的鳥類品種以及四分之一的蛙類品種。部分瀕危物種，如日本唯一不會飛行的山原秧雞及野口啄木鳥等，均受到嚴格保護，以期其種群的恢復。

山原周邊的陸地與海洋自然環境，一直以來都是當地居民賴以為生的重要資源來源。例如，森林長期為當地人提供木炭、柴火與木材，既滿足當地使用需求，也用於與沖繩其他地區的貿易往來。過去，山原地區曾經歷資源過度開發的時期；近年來，當地居民積極推動可持續的森林資源利用方式，並持續努力保護野生動物，防止外來物種入侵。

遊客在山原國立公園，可以透過參加團體旅遊、徒步旅行、峽谷探險、輕體體驗、動物觀察等活動，深度體驗這塊土地上獨特的自然環境與充滿活力的地方文化。

<日本語仮訳>

やんばる国立公園

やんばる国立公園は、2016 年 9 月 15 日に設立された、日本に 35 ある国立公園の中で最も新しい国立公園の 1 つです。沖縄本島の北端にあり、21,022 ヘクタールを占めるこの公園は、辺戸岬近くの深い森林に覆われた山々、険しい崖、多孔質のカルスト地形、慶佐次川河口のマングローブ林を特徴としています。ここで見られるような亜熱帯林は、この緯度（北緯 27 度付近）では珍しいものです；やんばるはメキシコ北部、リビア砂漠、インド北西部などのより乾燥した地域と同緯度にあります。季節風や暖流・黒潮のおかげで、この地域は豊富な降水量に恵まれ、背の高いイタジイ (*Castanopsis sieboldii*) として知られるブロッコリーに似たシイの木や大きなシダ植物、非常に珍しい小型のランなど、多様な植物の生育を支えています。

やんばるには多様な動物種が生息していますが、その多くはアジア大陸や日本の本島から孤立してきた長い歴史によって固有種となっています。やんばるの面積は日本の総面積の0.1%未満であるにも関わらず、この地域には日本の鳥類種の約半分とカエル種の4分の1が生息しています。ヤンバルクイナ（日本唯一の飛べない鳥）やノグチゲラなどの絶滅危惧種の一部は、個体数を回復するために現在保護対象となっています。

周辺の陸地と海の自然環境は、常にやんばるの村人たちにとって重要な資源の供給源でした。たとえば、やんばるの森林から得られた薪、木炭、木材は歴史的に地元での使用と沖縄本島の他の地域との取引の両方に利用されてきました。やんばる地域は過度の利用の時期を経験しましたが、最近では地域住民による取り組みにより、より持続可能な方法で森林資源を利用するようになっています。地元コミュニティは、野生生物の保護や侵入動植物の侵入防止などの活動に協力し続けています。

やんばる国立公園では、ツアーやトレッキング、キャニオニング、カヤック、動物観察などのアクティビティを通じて、この地域特有の自然環境や活気に満ちた文化を体験・体感することができます。

【タイトル】 沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/やんばるの歴史・文化について

【想定媒体】 WEB

<簡体字>

山原的历史与文化

据推测，山原地区早在自公元前几个世纪就有人类居住。到 14 世纪时，山原成为了统治冲绳岛的三个王国之一——北山王国的一部分。1416 年，北山王国被其南边的邻国中山王国的军队击败，中山王国统一了三个王国，建立了琉球王国。琉球王国自 1429 年起一直存在，直至 1879 年被日本明治政府解散，成为了冲绳县。

与自然共生的山原居民

历史上，山原的居民一直积极地维护这里的森林，依赖其提供的资源。自琉球王国时期起，山原为冲绳岛其他地区供应木炭、木柴和建筑材料。当地人用传统的山原帆船进行贸易，用林产品交换生活必需品。此外，在一些村庄周边，还留存着几百年前为防止野猪侵袭而修建的石墙。

琉球的精神信仰

在琉球的传统信仰体系中，海洋与山脉被视为一体。被称为“御岳”的神圣之地，通常由岩石、甚至整座山构成，被认为是神明降临和祭祀祖先的场所。当地的宗教仪式通常在“御岳”举行，许多信徒至今仍将其尊为守护着当地的圣地。在琉球王国的行政体系中，每个村庄都有被称为“祝女”的女祭司，负责与神明沟通并主持传统节庆活动。在活动中，人们表达对大自然恩赐的感激，驱赶邪灵，并祈祷农作物和渔获的丰收。最重要的庆典仪式在仲夏举行，人们向山神祈祷丰收，向海神祈求渔获。部分祭典活动已被列为日本国家级重要无形民俗文化遗产。

山原的社区

山原的社区布局和环境，体现了琉球文化中利用自然资源、保持传统生活方式的习俗。早期的聚落多沿河而建，设有专门的农耕和烧炭区域，而近海的珊瑚礁则提供了丰富的海鲜和海藻资源。现在山原的居民不到 1 万人，分布在三个村庄里。

<繁体字>

山原的歷史與文化

據信山原地區從公元前幾個世紀就有人居住。到了 14 世紀，這一片地區成為統治沖繩本島的三個王國之一——北山王國的一部分。1416 年，北山王國被南方的中山王國攻陷。此後，中山王國統一了島上的三個王國，並建立了琉球王國。琉球王國自 1429 年延續至 1879 年，最終被日本的明治政府收編，成了現在的沖繩縣。

與自然共生的山原居民

自古以來，山原居民便積極地維護當地的森林，並依賴其獲取各種必要資源。自琉球王國時期開始，山原便向沖繩本島供應木炭、柴火及建築材料。傳統的山原帆船促進了貿易的繁榮，使山原能夠以林業產品換取日常生活必需品。當地人用傳統的山原帆船做貿易，用林產品換取生活必需品。此外，在某些鄰近村莊的地區，至今還存留著幾百年前為了防止野豬侵襲，保護農作物和村落的安全而修建的石牆。

琉球的精神信仰

在琉球的傳統信仰體系中，海洋與山脈被視為一體。被稱為「御岳」的神聖之地，通常由岩石、樹林，甚至是整座山所構成，因為那被認為琉球諸神降臨之地，也是祭祀祖先神靈的場所。而當地的宗教儀式通常也在「御岳」舉行，許多信徒至今仍將其尊為守護著當地的聖地。此外，在琉球王國的行政體系下，被稱為「祝女（Noro）」的女性擔任各村的女祭司。她們負責與神靈溝通，主持傳統祭典，通過儀式向自然的恩賜表達感謝，驅邪納福，並祈求農作物豐收與漁獲滿盈。時至今日，最重要的祭典仍於盛夏舉行，其中包括向山神祈求豐收、向海神祈願漁獲豐富。其中，部分祭典已被日本政府指定為「重要無形民俗文化財」，成為文化遺產的一部分。

山原的社區

山原社區的佈局與環境反映了琉球傳統習俗，這些習俗促進了自然資源的利用並維持傳統生活方式。早期的聚落主要圍繞河流建立，並在特定區域進行農耕、製炭等活動，而近海的珊瑚礁則提供了海產與海藻等資源。如今，山原的人口分布於三個村落之中，居民人數雖不到一萬，卻仍延續著當地獨特的生活文化與自然共生的智慧。

<日本語仮訳>

やんばるの歴史と文化

やんばるには、おそらく紀元前数世紀から人が住んでいたと考えられます。14世紀までに、やんばるは沖縄本島を支配したる3つの王国の1つである北山王国の一部となりました。北山王国は1416年に南の中山王国の軍隊によって陥落しました。中山王国は3王国を統合して琉球王国を設立し、1429年から続いた琉球王国は1879年に日本の明治政府によって解体され、沖縄県となりました。

自然環境と結びついた人々

歴史を通じて、やんばるの人々は地域の森林を積極的に保守管理し、必要不可欠な資源を森林から得てきました。琉球王国時代より、やんばるは島内に木炭、薪、建築資材を供給していました。やんばるの伝統的な帆船によって盛んな貿易が行われ、林産物と引き換えに生活必需品がやんばるに持ち帰られました。集落の近くの特定の地域には、イノシシの侵入を防ぐために何百年も前に築かれた石垣があります。

琉球の信仰世界

琉球の伝統的な信仰では、海と山は一体であるとされました。御嶽として知られる神聖な場所は、岩、木立、または山全体で構成されていることが多くあります。御嶽は琉球の神々が訪れ、祖先の神々が祀られる場所です。そこでは地域の儀式が行われ、多くの参拝者は今でもその場所を地域を守る聖域として崇拝しています。琉球王国の行政システムのもと、ノロと呼ばれる女性たちは、各村で巫女として仕えました。ノロは神と交信するとともに、人々が自然の恵みに感謝し、悪霊を追い払い、豊穣と豊漁を祈る伝統的な祭りを司っていました。最も重要な行事は今でも真夏に行われており、こうした祭りでは山の神に豊穣を、海の神に豊漁を祈願しています。祭りのいくつかは国の重要無形民俗文化財に指定されています。

やんばるのコミュニティ

やんばるのコミュニティの配置と環境は、天然資源の利用を促し、伝統的なライフスタイルを維持する琉球の習慣を反映しています。集落はもともと川の周囲に作られており、農業や炭焼きなどの活動の指定場所が設けられたとともに、沖合のサンゴ礁は魚介類や海藻を供給しました。現在、やんばるの10,000人足らずの住民は3村に分かれています。

【タイトル】 沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/やんばる 3 村の紹介について

【想定媒体】 WEB

<簡体字>

山原的三个村庄

国头村

国头村位于山原地区最北端，是当地面积最大和人口最多的村庄，约有 4000 名居民。这里拥有冲绳岛最高的山峰——与那霸岳（海拔 503 米），以及最引人注目的自然景观之一——边户岬北端附近因被侵蚀而裸露的石灰岩陡峭悬崖，岩层典型的喀斯特地貌构成了冲绳岛这一区域独特的地质特征。国头村是山原地区森林最茂密的村庄，超过 84% 的面积被森林覆盖，在其沿海的崎岖道路上可以欣赏到众多美丽的景色。几个世纪以来，当地居民一直利用森林资源，生产木炭、木材和天然染料“琉球蓝”。国头村是日本唯一不会飞的鸟类——冲绳秧鸡（Okinawa rail）数量最多的栖息地。得益于保護政策，这一物种正从濒临灭绝的状态中缓慢恢复。

大宜味村

大宜味村从西海岸的沙滩一直延伸到中央山区，人口约 3000 人。由于村中百岁老人众多，因此常被称为“长寿村”。山原地区的丰沛降水在村中的森林汇聚，形成了高度超过 10 米的“Ta 瀑布（Ta-taki）”。在当地的徒步小径上依然可见几百年前修建的石墙，它们曾用于保护农作物免受野猪的侵害。村中的女性仍沿用古老的手工技艺，使用野蕉的茎编织名为“芭蕉布”的布料。这项工艺费时又繁琐，生产出的布料极为珍贵，过去曾用于琉球王室的服饰，至今依然因其清爽的质感而倍受青睐，即便是在炎热潮湿的环境中亦如此。大宜味村还是广受欢迎的食用芳香小柑橘——扁平橘（shikuwasa）的发源地，这种水果最早在村中的石灰岩山地中生长，如今已在当地广泛栽培，大宜味村的扁平橘产量约占日本总产量的六成。

东村

东村位于山原东南海岸，是这里面积最小的村庄，人口约为 1000 人。与邻近的村庄一样，东村大部分地区被茂密的森林和山地覆盖。东村的庆佐次湾拥有冲绳岛面积最大的红树林。红树林生长在潮间带，退潮时土地暴露在水面之上，涨潮时则被水淹没，形成了独

特的野生动植物生态系统。游客可以沿着森林边缘的栈道漫步，或乘坐皮划艇游览河口，近距离观察红树林。东村的居民沿用传统山原地区做法，从森林中获取木材、木柴和木炭，并将这些资源运输到岛上其他森林较少的地区。这一做法在二战结束后依旧延续，为战后的基础设施重建提供了重要资源。东村是日本最大的菠萝产地，同时也因种植芒果、蔬菜等作物，以及以菠萝为饲料饲养的“阿古猪”而闻名。

<繁体字>

山原三村

國頭村

國頭村是山原地區最北端，也是其中面積最大、人口最多的村莊，約有 4,000 名居民。這裡有沖繩島上的最高峰——與那霸岳（海拔 503 公尺），也有極為引人注目的自然景觀——位於邊戶岬北端附近，因邊戶岳的石灰岩受到侵蝕而形成之陡峭的懸崖和崎嶇不平的地形。這種岩層構成了沖繩島此一區域獨特的地質特徵，即典型的喀斯特地貌。國頭村超過 84% 的土地被森林覆蓋，是山原地區中森林最為茂密的村莊。在其沿海的崎嶇道路上，可以將到眾多美景收入眼簾。幾個世紀以來，當地居民一直利用森林資源，生產木炭、木材，以及天然染料「琉球藍」。這裡是日本唯一不會飛行的鳥類——山原秧雞數量最多的棲息地。此一物種之所以正在從瀕臨滅絕的狀態中緩緩地恢復，可歸功於保護政策。

大宜味村

大宜味村從西海岸的海灘延伸至中部的山區，人口約莫 3,000 人。由於村中百歲人瑞眾多，因此被稱為「長壽村」。該地區的豐沛雨水在村中的森林匯集，形成了高度超過 10 公尺的「Ta 瀑布（Ta-taki）」。沿著當地的徒步小徑走，多道幾百年前所修建的石牆依然可見；那些石牆曾用於保護農作物免受野豬的破壞。村中的女性至今仍用古老的手工藝，利用絲芭蕉的莖部編織名為「芭蕉布」的布料。這項手工藝既費時又費工，生產出來的布料甚為珍貴；過去曾被用於製作琉球王室的服飾，如今依然因其在炎熱潮濕的環境中亦能帶來涼感而倍受青睞。大宜味村還有廣受人們喜愛的食用芳香小柑橘——扁實檸檬。這種水果原本在村中的石灰岩山地中自生，如今已在當地被大量種植，目前產量約占日本總產量的 60 %。

東村

東村位於山原的東南海岸，是該地區人口最少的村莊，約有 1,000 名居民。與鄰近的村莊一樣，東村的大部分是被茂密的森林所覆蓋的山地。此處的慶佐次灣擁有沖繩本島上面積最大的紅樹林。紅樹林生長在潮間帶，退潮時隨著陸地露出水面，漲潮時又隨著陸地被水淹沒，從而形成獨特的野生動植物生態系統。遊客可以沿著森林邊緣的棧道漫步，或乘坐輕艇遊覽河口並近距離欣賞紅樹林。東村的居民遵循傳統上山原地區的生活方式，藉由砍伐森林而獲取木材、柴火和木炭，並將這些材料運送到島上其他森林資源較為匱乏的地區。此種做法一直持續到二戰結束後，其森林資源為戰後的重建工作提供了莫大的幫助。如今的東村是日本最大的鳳梨產地，其芒果、蔬菜等農作物，以及以鳳梨為主要飼料的「阿古豬」也同樣聞名於世。

<日本語仮訳>

やんばる 3 村

国頭

国頭村はやんばるの最北端にあり、やんばるで最大かつ最も人口の多い村で、人口は約 4,000 人です。国頭村には沖縄島で最も高い与那霸岳（503 メートル）や、辺戸岬の北端近くにある辺戸岳の浸食された石灰岩が作り出す切り立った崖と凹凸のある地形という、最も印象的な自然景観の一つがあります。この岩石層は、沖縄本島のこの部分を構成するカルスト地形の典型です。国頭村はやんばるの村の中で最も森林が密生しており、面積の 84 パーセント以上が森林で覆われていますが、険しい海岸沿いの道路からは多くの美しい景色を眺めることができます。何世紀にもわたって、地元住民は森林資源を活用し、木炭、木材、琉球藍の生産を管理してきました。国頭町には日本唯一の飛べない鳥であるヤンバルクイナが最も多く生息数します。保護政策のおかげで、この種の個体数は絶滅寸前の状態からゆっくりと回復しつつあります。

大宜味

大宜味村は、西海岸のビーチから中央部の山地まで広がっています。大宜味村は人口約 3,000 人を擁し、百歳以上の住民が多いことから「長寿の村」とも呼ばれます。やんばるに降る大雨は、この村の森にある高さ 10 メートル以上の「ター滝」に流れ込みます。イノシシから村の作物を守るために何百年も前に築かれた石垣を、地元のハイキングコースに沿って多くの場所で見ることができます。糸芭蕉というバナナの茎で織った布の一種である芭蕉布の生産は、村の女性たちによって行われている古くからの伝統です。芭蕉布は手間と時間のかかる工程を経て作られます；かつては琉球の王族にも着用され、現在でも高温多湿の環境でも涼しい着用感のために珍重されています。現在日本中で人気のある、小さくて香りのよい柑橘類「シークワーサー」は、もともとは大宜味の石灰岩の山々に自生する果物であり、今でもこの村で栽培されています。この村は全国のシークワーサー生産量の 6 割を生産しています。

東

東村はやんばるで一番面積が小さい人口約 1,000 人の村です。やんばるの南東海岸に位置し、近隣の村と同様に、大部分が緑豊かな森林に覆われた山々からなります。東村の慶佐次湾には沖縄本島最大のマングローブ林があります。マングローブ林は、干潮時には陸地が水面に現れ満潮時には陸地が水面下に沈む沿岸の潮間帯に生育し、植物や野生生物の独特な生態系を形成します。森の端に沿った遊歩道や河口を巡るカヤックツアーでは、マングローブを間近で見ることができます。東村の人々は、伝統的に木材、薪、木炭のために森林を伐採し、それらを島の他の森林の少ない地域に輸送するというやんばるの慣習に従いました。この慣習は第二次世界大戦後にも続き、そうした資源は戦争で破壊されたインフラを再建するのに役立ちました。東村は日本最大のパイナップル生産地ですが、マンゴーや野菜などの他の作物や、パイナップルを食べて育った豚からとれるアグー豚でも知られています。

【タイトル】 沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/自然を守る取組について

【想定媒体】 WEB

<簡体字>

保护自然环境

反偷猎措施

偷猎和采集珍稀的特有动植物，对山原的生物多样性环境构成了严重威胁。最常见的偷猎目标通常是那些最脆弱的野生物种，这可能导致它们濒危甚至灭绝。尽管法律对一些特定物种进行了保护，并规定了罚款或监禁等惩罚措施，但偷猎仍持续威胁着森林的生态平衡。日本环境省、林野厅以及国头村、大宜味村、东村的职员、警方、相关机构和当地居民定期巡逻道路，并呼吁所有访客共同参与到保护山原独特自然环境的行动中来。

预防野生动物交通事故

山原地区的公路贯穿了众多珍稀和特有物种的栖息地，因此当地正在积极采取措施，减少因交通事故造成的野生动物死亡。日本唯一不会飞的濒危物种——冲绳秧鸡，在清晨和傍晚最容易发生碰撞事故；而夜行性动物长毛琉球鼠则主要在夜间遭遇事故。为减少动物穿越道路的情况，一些地区已经修建了围栏和地下通道。在事故多发地段也有设立警示标志，并通过宣传活动提高当地居民及游客的安全意识。

阻止外来物种入侵

外来动植物物种的入侵正在破坏山原的生态平衡，成为严重的问题。例如，20世纪初为遏制老鼠和蛇类数量被引入冲绳的獴，反而对不会飞的冲绳秧鸡等山原特有动植物造成了严重破坏。日本环境省和冲绳县正在与被称为“捕獴小队”的专家团队合作，使用围栏和陷阱来清除山原地区的獴。同时，也在采取措施消除野猫并管理家猫的饲养。外来植物的入侵同样具有破坏性，无论是通过车辆、人类衣物还是其他途径被引入，都能迅速蔓延。为此，当地正在采取措施，加强早期检测和控制措施，尤其是针对微甘菊（*Mikania micrantha*）和喜旱莲子草（*Alternanthera philoxeroides*）这样极具危害性的外来植物。

保护稀有物种

稀有物种的偷猎和采集行为，既涉及个人收藏，也可能是大规模的商业活动。偷猎的证据不仅在山原地区被发现，在酒店、机场、宠物店甚至海外也有发现。为减少偷猎和非法采集行为，当地采取了多种措施，包括加强道路巡逻、监测种群数量、通过宣传册和宣传材料提高公众意识，并与当地志愿者合作等。

<繁体字>

保護自然環境

打擊盜獵

盜獵、盜採稀有的特有種動植物的行徑，對山原多樣性的生態系統構成了嚴重的威脅。在多數的情況下，此等行徑的目標直指最為脆弱的野生物種，因此可能導致物種的瀕危，甚至滅絕。儘管法律為了保護特定物種而訂立了罰款、監禁等罰則，但盜獵猖獗與非法採集依舊持續對森林的生態平衡構成威脅。為了保護山原的獨特環境，環境省、林野廳、國頭村、大宜味村、東村的職員，警方以及其他相關機構與當地居民會定期巡邏道路，並呼籲所有訪客共同合作，維護與保護這片珍貴的自然環境。為此，環境省、林野廳、國頭村、大宜味村、東村的職員，以及警方、相關組織和當地居民定期

路死誰守

山原地區的公路穿越多個珍稀及特有種的棲息地，因此當地正在積極地採取因應措施，以減少動物因交通事故死亡的路殺事件。其中，日本唯一不會飛行的鳥類——瀕危物種山原秧雞，最容易在清晨與傍晚時分遭遇車禍；夜行性的琉球長毛鼠則常在夜間發生事故。部分地區已設置圍欄與地下通道，以減少動物橫穿道路的情況。此外，相關單位亦在交通事故多發路段設置警示標誌提醒駕駛人，並且透過宣導活動讓當地居民和遊客更加重視路殺問題。

阻止外來物種的入侵

外來入侵種動植物正在破壞山原的生態平衡，成為嚴重的問題。例如，20世紀初為了控制老鼠和蛇類數量而被引進沖繩的貓鼬，如今卻對不會飛行的山原秧雞等山原特有動植物造成了嚴重的傷害。環境省和沖繩縣正在與被稱為「捕貓鼬小隊」的專家團隊合作，透過圍欄和陷阱等方式來清除山原地區的貓鼬；此外，減少流浪貓的數量和加強對家貓的管理也是重要措施之一。外來植物的入侵同樣具有破壞性，無論是透過車輛、衣物還是其他途徑被引入，都能迅速蔓延。為此，當地正在採取相應措施，加強早期的監控工作，尤其是

針對微甘菊 (*Mikania micrantha*) 和空心蓮子草 (*Alternanthera philoxeroides*) 等極具危害性的外來植物，以保護山原的生態環境。

保護稀有物種

對於稀有物種的盜獵和盜採行徑，既可能涉及個人收藏，也可能涉及大規模的商業活動。盜獵的證據不僅曾經在山原地區被發現，也曾經在旅館、機場、寵物店甚至海外被發現。為了遏止盜獵和盜採等非法行徑，當地採取了諸多措施，包括加強道路巡邏、監測種群數量、透過文宣提高公眾意識，以及與當地志工合作等。

<日本語仮訳>

自然環境の保護

密猟対策

希少な固有種の動植物の密猟や採集は、やんばるの生物多様性環境を重大な脅威にさらします。最も頻繁に標的となるのは、多くの場合、最も脆弱な種の野生生物です；密猟によってその種が絶滅の危機に瀕したり、最悪の場合は絶滅してしまったりする可能性があります。法律では特定の種を保護するために罰金や懲役が課されていますが、それでも密猟や違法採集は森林の生態バランスに対する絶え間ない脅威となっています。環境省、林野庁、国頭村、大宜味村、東村の職員、警察、その他の関連組織や地域住民は、定期的に道路をパトロールし、全ての来訪者にやんばる固有の環境を保護・保全する取り組みへの協力を呼びかけています。

ロードキル対策

やんばるの林道は多くの固有種や希少動物の生息地を通るため、自動車事故による野生動物の死亡を最小限に抑える取り組みが進められています。

日本唯一の飛べない鳥で絶滅危惧種のヤンバルクイナは早朝と夕方に、夜行性のリュウキュウテナガネズミは夜間に事故が多発します。一部の地域では、動物が道を横断するのを減らすためにフェンスや地下道が建設されています。こうした事故が多発する現場にはドライバーへの注意喚起の標識が設置され、また地域住民や観光客への啓発活動も行われています。

侵入種の侵入阻止

やんばるでは侵入種の動植物の侵入が生態系のバランスを崩しており、問題となっています。例えば、20世紀初頭にネズミやヘビを防除するために沖縄に導入されたマンゴースを排除するために、多大な努力がなされてきました；マンゴースはむしろ、飛べないヤンバルクイナなど、やんばるの在来動植物に大被害を与えています。環境省と沖縄県は「マンゴースバスター」と呼ばれる専門家団体と協力して、柵やわなを使い、やんばる地域からマンゴースを駆除するための活動を行っています。野良猫を排除し、飼い猫の飼い方を管理する計画も施行されています。壊滅的な被害をもたらす侵入種の植物

は、車両や人々の衣服、その他の手段によって侵入し、急速に広がる可能性があります。ツルヒヨドリ(*Mikania micrantha*)やナガエツルノゲイトウ(*Alternanthera philoxeroides*)など、こうした侵入種の最悪の例の一部については、早期発見と防除を改善する取り組みが行われています。

希少種の保護

希少種の密猟や採集は、個人使用のための収集から大規模な商業活動まで多岐にわたります。密猟の証拠は、やんばるだけでなくホテルや空港、ペットショップ、さらには海外でも発見されています。密猟や採集を減らすための対策としては、道路パトロールによる監視の強化、各種の個体数のモニタリング、パンフレットや広報資料による啓発、地元ボランティアとの協力などが挙げられます。

【タイトル】 沖縄・奄美 4 地域のうち沖縄島北部地域/やんばるの自然環境・生物多様性について

【想定媒体】 WEB

<簡体字>

山原：罕见的生物多样性环境

山原位于冲绳岛的最北端，其名称在传统上使用汉字书写，意为“山与森林”。山原地区由低矮但崎岖的群山构成，其中约 80% 的面积被茂密的亚热带森林覆盖。在北纬 27 度（利比亚沙漠、墨西哥北部和印度西北部都在这一纬度）附近，像山原这样规模的森林在全球都极为罕见。该地的常绿阔叶林能够繁茂生长，得益于季风和来自菲律宾从南向北流动的暖流“黑潮”的影响。这些因素共同作用，形成了带来丰沛降雨的云层，为山原的山地提供了充分的滋养。

山原地区南北绵延 32 公里，东西宽 12 公里，与冲绳岛的其他地区相比，山原的开发程度较低。尽管山原面积不大，却孕育了种类繁多的野生动植物。山原仅占日本总面积的 0.1%，这里却有日本一半的鸟类物种和四分之一的本土青蛙物种。琉球群岛自古就与亚洲大陆以及日本主要岛屿分离，这使得许多独特物种得以独立进化，包括日本唯一不会飞的濒危物种——冲绳秧鸡，以及冲绳啄木鸟和山原长臂金龟。

山原茂密的森林中植物种类繁多，既有高大的长果锥 (*Castanopsis sieboldii*)、也有稀有的蕨类植物和娇弱的兰花。位于东海岸的红树林不仅为多种海洋生物和植物提供了栖息之所，同时在维持沿海生态环境健康方面发挥着关键作用。山原地区丰富的生物多样性使其成为保护工作的重点区域，也成为热爱探索独特生态系统的自然爱好者的天堂。

<繁体字>

山原：稀有生物多样性的環境

山原位於沖繩本島的最北端，其名稱傳統上用漢字書寫，意為「山和森林」。山原地區由低矮崎嶇的群山構成，其中約 80 %的面積被茂密的亞熱帶森林所覆蓋。在北緯 27 度（與利比亞沙漠、墨西哥北部、印度西北部在同緯度上）附近一帶，像山原如此規模的森

林在全球範圍內都極為罕見。該地的常綠闊葉林之所以繁茂，乃得益於季風和來自菲律賓從南向北流動的暖流「黑潮」等因素。這些因素共同作用，形成了帶來豐沛雨水的雲層，為山原的山地注入著充分的滋養能量。

山原地區南北長 32 公里，東西寬 12 公里，相對於沖繩本島的其他地區，開發程度較低。儘管面積不大，卻孕育了種類繁多的野生動物。山原僅佔日本全國總面積的 0.1%，卻坐擁日本一半的鳥類物種和四分之一的本土青蛙物種。琉球群島自古即與亞洲大陸和日本主要島嶼分離，這種地理隔離促使日本唯一不會飛行的鳥類——瀕危物種的山原秧雞，以及野口啄木鳥和山原長臂金龜等許多特有種走上獨特的演化道路。

山原鬱鬱蔥蔥的森林中，有高大的沖繩栲（*Castanopsis sieboldii*），有稀有的蕨類植物，也有嬌弱的蘭花等。位於東海岸的紅樹林不僅為多種海洋生物和植物提供棲息地，同時在維護沿海生態環境的健康方面也發揮著關鍵作用。豐富的生物多樣性使得山原既成為自然保護工作的重點區域，亦成為熱愛探索獨特生態系統的自然愛好者的天堂。

＜日本語仮訳＞

やんばる：希少な生物多様性の環境

やんばるは沖縄本島の最北端にある地域です。その名前は伝統的に「山と森」を意味する漢字で書かれます。やんばるの内陸部は低いながらも険しい山々からなっており、その約 80 パーセントは緑豊かな亜熱帯の森に覆われています。やんばるのような規模の森林は、この北緯 27 度付近（リビア砂漠、メキシコ北部、インド北西部と同緯度）では世界的にもまれです。フィリピンから北上する暖かい黒潮と季節風の影響により、この地域には常緑広葉樹林が繁茂しています。これらの要因が重なり、山岳地帯に豊富な降雨をもたらす雲が形成されています。

南北に 32 キロメートル、東西に 12 キロメートル広がるやんばるは、島の他の島に比べて比較的未開発です。それほどの大さではありませんが、やんばるには驚くほど多様な野生動物が生息しています。やんばる地域は日本の総面積のわずか 0.1% にすぎませんが、日本の鳥類種の半分と在来種のカエル種の 4 分の 1 がここに生息しています。遠い昔に琉球列島がアジア大陸および日本本土から分離されていたことより、絶滅危惧種のヤンバルクイナ（日本唯一の飛べない鳥）やノグチゲラ、ヤンバルテナガコガネなど、多くの固有種が独自の発達の道を辿ることになりました。

やんばるの鬱蒼とした森には、そびえ立つイタジイ（*Castanopsis sieboldii*）の木、珍しいシダ植物、纖細なランなど、幅広い種類の植物が生息しています。東海岸のマングローブ林は、さまざまな海洋種や植物種をサポートとともに、海岸環境の健全性を維持する上で重要な役割を果たしています。この豊かな生物多様性により、やんばるは保全活動における重要な保護区であり、そのユニークな生態系の探索に興味を持つ自然愛好家にとっての楽園となっています。