



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Itoigawa
UNESCO
Global Geopark



Itoigawa Geopark

發現 糸魚川

隱藏於翡翠海岸中的自然之美



高浪池



翡翠出產地



新鮮海產



地道清酒



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Itoigawa
UNESCO
Global Geopark

發現

日本國家指定名勝 親不知斷崖



日本海浮潛

糸魚川



歡迎來到糸魚川

糸魚川坐落於北阿爾卑斯山和日本海之間。作為日本首個被認證為聯合國教科文組織世界地質公園的地方，糸魚川擁有絕美的自然景觀、豐厚的文化遺產和令人垂涎的美食。在久比岐自行車道上沿着海岸追逐夕陽、到谷村美術館和玉翠園與佛像進行一場心靈之旅、在世界地質公園了解圍繞着您的這遍土地的起源。糸魚川這個地方可說是麻雀雖小，五臟俱全，只要來到訪一次，您便會明白為什麼這裡被稱作日本隱藏的瑰寶。

國家自然紀念物 小瀧川翡翠峽

北阿爾卑斯

當北阿爾卑斯遇上日本海

糸魚川位於浩瀚的日本海和山峰延綿的日本北阿爾卑斯山脈之間，擁有令人屏息的自然風光。這裡設有了多條登山徑和露營場等等戶外活動設施，非常適合希望體驗日本大自然的您！

小蓮華山(海拔2766米) — 新潟縣最高山峰



姬川溪谷和大系線

姬川河流經糸魚川，塑造出姬川溪谷，兩側被北阿爾卑斯山脈和海谷群山包圍。乘搭接連着糸魚川、松本和白馬等地的大系線列車，沿途可以欣賞景色優美的姬川峽谷。



蓮華自然步道

小蓮華山(海拔2766米)是新潟縣內最高的山峰。作為中部山嶽國立公園的一部份，蓮華地區以它的登山徑，露營地等最廣為人知，當中最著名的，就是風景迷人的露天溫泉—蓮華溫泉(圖見頁9)。當踏進秋季，此處的登山徑便會搖身一變成金黃色的隧道，令人樂而忘返。



高浪池

這個位於海拔540米，被群山包圍的池塘，鄰近小瀧川翡翠峽，是熱門的消暑勝地。這裡除了有露營地和行山徑，更有展示着各種岩石的自然歷史資料館和蕎麥麵食堂。如果想接觸大自然、用膳或是購買伴手禮的人絕對要到此一遊！

日本的翡翠海岸

在糸魚川的小瀧川和青海翡翠峽，是日本國內唯一能找到寶石級別翡翠的地方。細小的翡翠和其它美麗的石頭隨着河流沖流到糸魚川和鄰近的富山縣朝日町海岸，令整個區域獲得「翡翠海岸」的美名。



釣魚體驗



翡翠海岸

海釣和其它海上活動

由於糸魚川盛產漁獲，所以吸引了一眾釣魚愛好者前來。在糸魚川的海灘，享受釣魚、浮潛、衝浪等等海上活動的樂趣吧！

夕陽和自然美景

日本海的日落被稱為日本大自然絕景之一。在糸魚川，有很多可以欣賞到這個美景的打卡熱點，例如是親不知斷崖、弁天岩和「小雞岩」等等。在右圖，您能找到小雞在哪嗎？



小雞岩與日落

日本海

前往日本海

由能生地區的沙灘到險要的親不知斷崖，長達50公里的日本海沿海地段充滿多樣性和變化。在糸魚川西側的海岸有着各種各樣和顏色繽紛的石頭，如果是富有經驗的專家更能從中找到從小瀧川和青海翡翠峽流下來的翡翠原石！

滑雪



租用自行車



海邊單車遊

連接着糸魚川市和上越市的32公里自行車道。沿途不但能欣賞秀麗的海岸線，還會穿過陰涼的林蔭小徑，秋天時彷彿走在金黃色隧道一般。十分適合追求景色多變的您！

您可以帶上您的愛車或者在糸魚川站租一輪自行車開始你的單車之旅！現時分別有中、英、日文版地圖提供。



粉雪天堂

近年，糸魚川的滑雪場開始受到一班滑雪迷的注意。雖然這裡的滑雪場未必如白馬或是二世谷般有名。但這裡的滑雪場提供日本最優質的粉雪，絕對帶給各位滑雪愛好者不同的體驗！



久比岐自行車道



自行車

在森林中的單車小徑

文化祭典



天津神社春大祭 (糸魚川喧嘩祭)

每年的4月10日，兩支分別來自寺町和押上的隊伍都會聚集在天津神社。他們抬起神轎互相碰撞較勁，進行比試，來祈禱捕魚和農作物豐收。

在比賽結束後，穿上華麗服裝的小孩會走到舞台上表演流傳已久的傳統舞樂。

能生白山神社春季大祭

每年的4月24日，能生區居民會聚集在白山神社慶祝春天到來。當天大家會穿着色彩繽紛的戲服表演由約五百多年前流傳下來的傳統舞樂「陵王舞」，這亦被當作把太陽招來的舞蹈。



青海竹之愚人祭

這個超過300年歷史的傳統祭典於每年1月15日在青海車站前舉行。這是一個竹的競技活動。人們會在臉上畫上臉譜，分成東西兩個陣營，然後利用兩根大竹竿來進行拔河，勝出的一方寓意將會在未來一整年受到豐收之神照顧。



在盆栽界有「盆栽之王」之美譽的糸魚川真柏樹，只生長在明星山和黑姬山的懸崖峭壁上。



美術館由著名建築師村野藤吾設計，館內放置着澤田政廣的佛像雕刻作品。在這別具風格的美術館靜靜地感受佛教之美吧。



這兩個庭園將糸魚川翡翠和周邊的大自然景色結合，讓訪客隨四季迭替都能欣賞到不同的風景。

溫泉

糸魚川擁有多個天然溫泉— 被雄偉壯麗的北阿爾卑斯山脈包圍的戶外溫泉、豪華的日式溫泉旅館和酒店、隱藏於迷人村莊的傳統溫泉，每種都各有特色，來到糸魚川不妨把它們都試一遍，來一場日本傳統的溫泉之旅。

蓮華溫泉



糸魚川溫泉



姬川溫泉



笹倉溫泉



柵口溫泉



雨飾溫泉



長者溫泉

美食



竹葉壽司

利用竹葉、醋飯、山野菜和漬物製作色彩繽紛的鄉土料理。



紅楚蟹

糸魚川是日本最大螃蟹出產地之一，「海之夢能生」更是著名的紅楚蟹直銷場。在這裡您能購買到剛從鄰近漁港捕捉的新鮮漁獲。



越光米

新潟以大米聞名，糸魚川也不例外。厚雪和清澈的河水令種出來的稻米美味到難以想像。



南蠻蝦

體型細小的南蠻蝦是甜蝦的一種，在壽司和刺身料理經常能看到。在糸魚川，它更常常被用製作天婦羅。



糸魚川黑炒麵

糸魚川獨有的墨魚汁炒麵。每間餐廳都有自家創作的黑炒麵，不妨把它們全嚐一遍！



地質公園GEO蓋飯

每個色彩繽紛的GEO蓋飯都是各餐廳以地質公園內不同地質景點作為主題，並用上糸魚川新鮮的本地食材精心製作。

鮫鰈魚

在糸魚川的冬天，常常都會看到鮫鰈魚被用來製作火鍋，它的炸物和刺身也相當受歡迎。特別是經過烹調的鮫鰈魚肝味道鮮美，口感嫩滑更是必吃的佳餚！

糸魚川 地道清酒

糸魚川擁有豐富的天然資源，清澈的河水和美味的稻米自然釀造出優質的清酒。來到糸魚川，不妨到五間本地釀酒廠一嚐他們各有特色的美酒。



加賀之井

新潟縣最歷史悠久的釀酒廠之一。



謙信

以戰國時代的大名—上杉謙信以命名。



月不見之池

來自早川地區的傳統釀酒廠。



根知男山

使用自家種植的稻米造的清酒。



雪鶴

來自寺町地區的傳統釀酒廠。



種稻

糸魚川的稻米是世界上最好的稻米之一。來糸魚川感受傳統的種稻體驗吧。
(需事前預約)



體驗

農業體驗

來糸魚川的農莊學習日本的農業栽培吧!
(需事前預約)



化石尋寶

在中央大地溝博物館旁的化石之谷可以找到超過3億年前的化石哦!



壽司製作

利用本地新鮮的食材,學習製作最地道傳統的日本壽司。
(需事前預約)



糸魚川翡翠海岸

糸魚川的卵石海灘遍佈着各種各樣的石頭,如果你夠幸運的話還能找到翡翠哦!



中央大地溝博物館

在這個具國際水平的博物館內學習關於翡翠和糸魚川自然歷史。



糸魚川聯合國教科文組織世界地質公園

在2009年,糸魚川被認證為日本首個聯合國教科文組織世界地質公園。被列作世界地質公園的地方除了擁有特殊的地質學價值,也結合了自然景觀、地域文化和歷史,透過保育、教育和旅遊以促進地球可持續發展。

來到在糸魚川世界地質公園,您不但能了解到圍繞着我們的土地如何造就了我們的生活和文化,更能學習到日本陸地的形成過程和當中如何孕育出世界最早的翡翠文化。



官網: <https://www.geo-itoigawa.com/zh-tw/>



日本國石 糸魚川翡翠

糸魚川是日本國內唯一能找到寶石級翡翠。歡迎到中央大地溝博物館和長者原遺跡了解更多糸魚川的翡翠歷史。

到訪糸魚川

糸魚川主要景點



交通指南

2小時	東京	白鷹號	北陸新幹線	糸魚川
3小時30分鐘	大阪	雷鳥號	北陸本線	金澤
1小時	金澤	白鷹號	北陸新幹線	糸魚川
40分鐘	長野	白鷹號	北陸新幹線	糸魚川
1小時	白馬	JR東日本 大糸線	南小谷	JR西日本 大糸線

聯絡我們 / 新潟縣糸魚川市商工觀光課
 電郵: kanko@city.itoigawa.lg.jp
 地址: 新潟縣糸魚川市一之宮1-2-5

由糸魚川市商工觀光課製作

瀏覽官網獲取更多資訊!

如希望了解更多有關糸魚川的資訊, 歡迎到糸魚川市觀光協會官方網站查看
 (日文版: <https://www.itoigawa-kanko.net>)
 和追蹤糸魚川市繁體中文官方Instagram (@visit.itoigawa)!

