

# Minami Shinshu & Iida City Guide Map



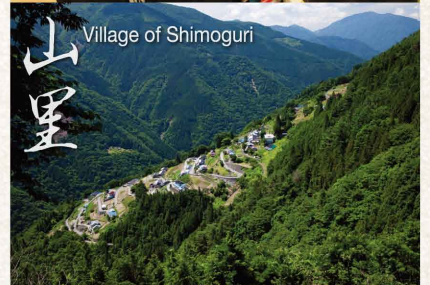
## 饭田地理环境

南信州-饭田市的地理位置约在日本中央，是长野县南部的中心城市。人口约十万五千，面积约六百五十八平方公里，东邻南阿尔卑斯山脉，西连中央阿尔卑斯山脉，拥有数不胜数的美丽群山，天龙川横穿城市中心。

山麓地形宛如阶梯，标高相差2700米以上。得天独厚的自然环境，风光绚丽迷人、四季分明、气候宜人。

饭田自古以来就是日本东西文化的交流中心。饭田人喜爱钻研，在继承古老的传统文化的同时吸收现代文化，因而饭田的文化特色十足。

最近，饭田以街市中心部果盛叶茂的苹果树林荫道、景色宜人的天龙峡谷、独特的民俗文化及木偶剧闻名于世。





# 饭田地理环境



## 饭田旅游

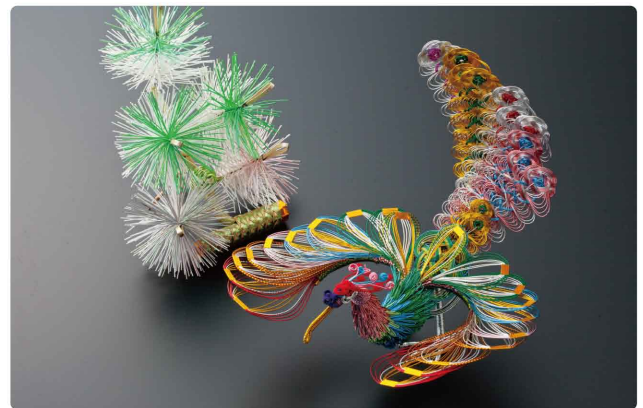
被美丽的群山和天龙川环抱的饭田市。大自然的清新、幽美景致与人们的生活融为一体，其的优美宛如一幅安慰人们的心灵、滋润心田的山水画。春天，观赏美丽樱花的游客纷至沓来，熙熙攘攘。还盛行享受大自然乐趣的河上船游和登山及自行车运动。



## 交通

自远古就街道畅通、交通发达。现今开通JR饭田线、中央高速道。并预计在2027年开通高速新干线磁悬浮车。

JR Chuo Shinkansen Line Nagoya 27minutes lida 45minutes Tokyo



## 产业

始于江户时代的水引，至今仍作为传统产业被继承。水引的生产量占全国的70%。目前大力落实环境政策，设置「兆太阳能饭田」发电站，还致力于自行车出货事业等。



## 性情

自古至今饭田人好学，力求上进的个性促进了现代文化和技术的推广。居民和行政思想开放携手共建社区，以公民馆为基点的学习活动盛行不断。



## 文化

始于江户时代的偶人净琉璃、歌舞伎等及人们喜爱文化艺术的精神继承至今。于每年8月份举行「饭田木偶剧节」、专业音乐家演出的「管弦乐和朋友音乐节」等。饭田●是日本画家—菱田春草(1874~1911年)的诞生地、人们引以为荣。



Toyama Shimotsuki Festival



## 饭田的节日活动

南信州-饭田的古老节日继承至今。素有「民俗艺能宝库」之称。

霜月神乐在冬季最冷的12月至1月举行，是祈祷万物复活之祭。最具有特色的是拥有800年以上悠久历史的饭田市的「远山霜月祭」和天龙村的「坂部冬祭」等。

夏季8月的盂兰盆会是迎接神佛、祖先灵魂之祭。有闻名的「新野盂兰盆会舞」（阿南町）等。

这些传统祭祀皆在深山举行。生活在严峻大自然中的人们的祈祷和虔诚的信仰心至使古老的传统民俗活动继承至今。

江户时代，木偶剧和歌舞伎流传到饭田，于地方祭祀上演，渗透于人们的生活中，解放了人们的日常生活，从而带来了新的生机活力。

明治时代，开始流行狮子舞。个性十足的狮子舞作为供献活动被各处的神社敬奉并继承至今。

饭田地区最隆重的节日是每六年举行一次的「练祭」。于饭田市街区，上演再现江户时代诸侯携仪仗出行的行列之大名行列、表演长达20米以上的巨大狮子舞等。



Tokimata Floating Lantern Festival



China (Chinese)



## 饭田的节日活动



### 练祭

是南信州最大规模的节日，每六年一次于饭田市街区隆重举行。以大名行列、素有东野大狮子之称的巨大狮子舞为主演节目，同时，还上演具有南信州民俗特色的各种艺术表演。



### 樱花和狮子舞

南信州树龄300年以上和树形优美的樱花数不胜数。3月下旬至5月上旬樱花盛开，美不胜收，令人流连忘返。春天，到处的神社举行祭祀，届时可观赏到供奉神佛的精彩狮子舞。



### 木偶剧节

饭田继承江户时代的日本传统木偶剧「偶人净琉璃」。每年8月，日本最大规模的「饭田木偶剧节」于本地隆重举行。



### 把满腔的热情倾注于焰火

饭田的人们热爱神輿、焰火。远从江户时代开始在神社的秋祭时为祭祀神佛而献奉。饭田市街区拥有四座神社(今宫、长姬、大宫、爱宕)，其历史悠久、各独具特色。



### 山本裸祭

是饭田山本地区七久里神社的秋祭。地区代表的青年们，赤身腰缠稻草绳，置身焰火中沐浴火星，挥舞酒桶的雄姿壮观无比。



### 远山的霜月祭

远山谷自古流传下来的霜月祭，用锅将水煮开招神佛，整晚祈祷和奉舞。传说也是为平息1617年在远山谷灭亡的远山家族灵魂的仪式。



## 饭田-南信州美食

饭田在长野县中也是气候比较温暖、雪少的地区。日照时间长，昼夜温差大，地形优越的饭田南北农作物都丰硕美味，一年四季食物丰富。长野县是全国有名的长寿县，南信州人们每食「吃多种多样食品」的饮食习惯可谓长寿的其中原因之一。具有代表性的有五平饼、信州荞麦面、和式点心等。

### 水果宝库 于水果之乡纵情摘美味苹果

南信州，即处寒冷地带果树的南部地界，又处温暖地带果树的北部地界，适宜种植各种果树。具有代表性的是桃、梨、苹果的三大水果。以高糖度、高品质为豪。生产量最多的是苹果。「苹果树」也是饭田市的市树。市街中心部长达400米的有名的「苹果林荫道」每逢农产品收获季节，采摘苹果、购买水果的人来人往，热闹非凡。

### 观光农园

饭田四季鲜果不断，可品尝到应时的草莓、蓝莓、桃、梨、苹果、柿子等香味可口的水果。饭田地区的地形宛如阶梯。如此庞大整齐的阶地，在日本也是史无前例的。您可以在饱享具有丰富地形变化的阶地景色和山区的自然风光的同时，还可享受采摘水果、泡温泉消除疲劳的乐趣。





# 饭田-南信州美食 (饭田的美食特产)

## 五平饼

是南信州的代表性乡土名食。在大米还是珍贵的远古，就在收获新米、年中定例活动、各种庆祝场合等时食用。

### 由来：有各种传说，其中具有代表性的是

#### [五平饼传说]…2~3个丸子状

江户时代(1827年左右)，五兵卫在京都、奈良完成神社和寺院的研究后，返回家乡作为木匠每天去工地工作。午饭总吃「涂黄酱饭团」在工匠中受到好评，瞬间流传开来。

#### [御弊饼传说]…草鞋状

1424年在浪和(治部坂)，一位亲王遭到盗贼袭击，家臣治部借用御弊(祭神驱邪幡)掩护亲王而自己战死。因为形状与御弊相似由此得称。

### 做法

1. 将粳米煮成软饭
2. 把1捣碎，揉合涂抹在扁平的杉板、竹串等上面后干烧
3. 以大酱为底料加上胡桃(芝麻)、切碎的花椒叶，再加入大量砂糖制成甜调料汁
4. 在2上面涂上调料汁后烧烤，香味宜人



## 絮语日式点心

饭田市内富有被列入全国名水一百选之一的美味可口的「猿库之泉」名水资源，由之，具有特色的日式点心名店为众多。远古以来，饭田就盛行着从京都流传过来的「品茗会(茶道)」。由于茶道备受一般民众的喜爱，促进了日式点心的推广。因茶道文化得到重视，也鼓励了点心店制作符合茶会的点心。



## 水果王国 南信州

### 水果月历



水果	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
白凤/春晓(桃)								↔				
幸水(梨)								↔				
丰水/20世纪(梨)									↔			
南水(梨)/洋梨										↔		
太阳-津轻(苹果)								↔				
信浓-甜蜜(苹果)									↔			
王林-(苹果)										↔		
太阳-富士(苹果)											↔	
蓝莓							↔					
巨峰(葡萄)								↔				
草莓	↔											
樱桃							↔					



## 信州的温泉

长野县是全国第四位面积广阔的内陆县。3000米级别的北阿尔卑斯、中央阿尔卑斯、南阿尔卑斯山脉连绵起伏、巍然耸立。温泉区数和涌出量是全国屈指可数的。大多数的温泉区自远古以来，就作为治疗和预防疾病的疗养场所被利用。近年来，社会性的复杂化给人们精神上带来重大的压力等，从而提高了人们利用温泉增强身心健康、休养、疗养的保健观念。自然丰富的信州温泉区正因满足了人们追求自然趣味的需求而深得喜爱。



### 南信州的温泉

南信州曾经因挖掘不出高温温泉，人们认为是「不出温泉之地」而放弃。近年，经过深入挖掘涌出了40度前后的温泉。优质并个性十足的温泉设施处处可见。当日归的温泉设施多不胜数，轻松享受温泉乐趣也是南信州特有的魅力。

### 洗温泉的礼节

1. 入池前，或充分淋浴温泉水或清洗身体-让身体适应温泉水温
2. 勿把毛巾放进池里(要赤身入浴)-以保持池内温泉水质卫生
3. 勿跳入池内、勿在池内游泳-避免水花飞溅、碰撞危险等的发生
4. 入浴后，在进入更衣室前要用毛巾擦干身体-避免濡湿公共更衣室





## 南信州的温泉 (具有代表性的温泉)



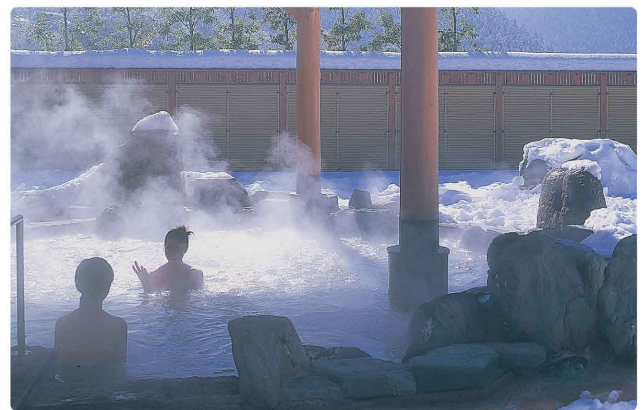
### 昼神温泉乡

1973年在修建旧国铁地道工程时涌出了温泉，伊那谷最早的天然温泉乡「昼神温泉」就此诞生。优质的泉质和周围未俗化的丰富自然环境深受欢迎，以至成为南信州最大规模的温泉区。昼神温泉的景物「早市」，于每天早晨召开。另外，还设有免费的足浴。



### 天龙峡温泉

天龙峡自很早以前就是闻名全国的天下名胜。美丽绝佳的溪谷景色和天龙轻舟顺流而下扬名天下，是象征南信州的旅游胜地。1989年这里涌出了日本屈指可数的天然氡温泉(疗养泉)。自漫步道、吊桥展望到的溪谷绝景尽收眼底。附近的观光农园的摘苹果也颇受欢迎。



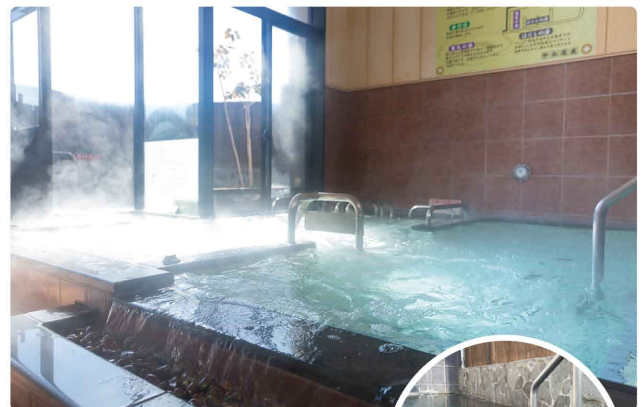
### 远山温泉乡 神乐汤

是南阿尔卑斯山麓涌出的天然温泉，位于长野县最南端。神乐汤是在日本国内也罕见的43度的高浓度盐化物温泉。露天浴场也有流水浴等是野趣十足的岩石露天浴。附近有矿物质含有量号称日本第一的名水「龙渊寺 观音灵水」和巨大的杉树「观音大杉」等，也是散步的好去处。



### 大鹿温泉

「鹿盐温泉」的特征是盐分含量强烈。浓度约4%与海水相同。鹿盐温泉由自地下涌出的「盐汤」而闻名。在泡过温和、滋润的盐泉浴后，可品尝到使用源泉熬制成的山盐烹饪的特色乡土菜。



### 饭田站附近的温泉

饭田城古迹的天空之城「三宜亭本馆」及舒适气氛的「砂扨温泉」是旅游的好去处。