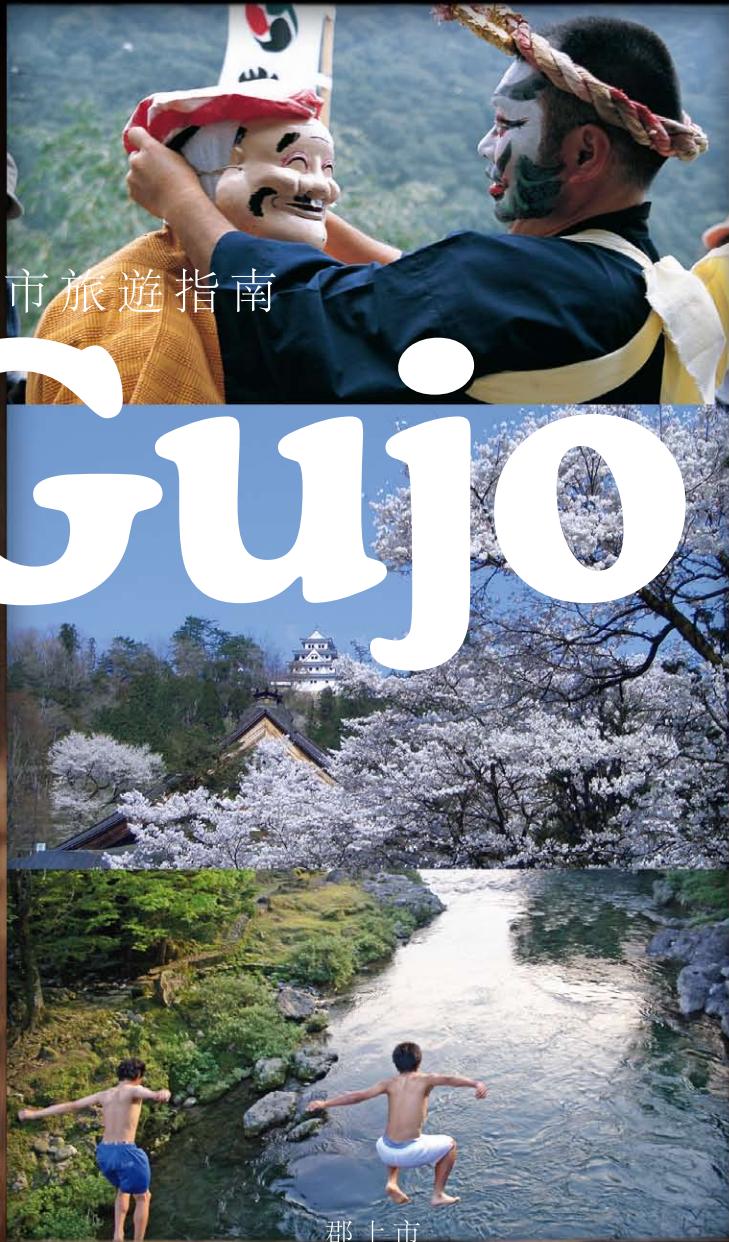


郡上市旅遊指南

# Gujo!



郡上市

# Contents Gujo!

蘊含深厚歷史文化底蘊的城市——郡上

- 3 白山信仰
- 4 古今傳授
- 5 城下町 郡上八幡

郡上觀光之魅力

- 6 城下町郡上八幡漫步
- 8 郡上八幡觀光地圖
- 10 日本第一的舞之城
- 11 冬季度假勝地
- 12 體驗匠人的絕技
- 13 推薦！美食指南
- 14 旅行之樂在於“住宿”
- 16 季節的色彩

旅行攻略

- 18 旅行中的日本語
- 19 市內觀光地圖
- 20 從市外來的交通路線

給大家指點一下所推薦地點！  
一定要去看看哦！



向大家介紹一些增添旅途樂趣的好辦法。  
一定要試試哦！

觀光案內所

- 郡上八幡觀光協會 岐阜縣郡上市八幡町島谷 520-1 TEL 0575-67-0002
- 大和觀光協會 岐阜縣郡上市大和町德永 585 TEL 0575-88-2211
- 白鳥觀光協會 岐阜縣郡上市白鳥町向小駄良 693-2 TEL 0575-82-5900
- 高鷺觀光協會 岐阜縣郡上市高鷺町鶴立 3328-1 TEL 0575-72-5000
- 美並觀光協會 岐阜縣郡上市美並町白山 725-3 TEL 0575-79-3111
- 明寶觀光協會 岐阜縣郡上市明寶大谷 1015 TEL 0575-87-2844
- 和良觀光協會 岐阜縣郡上市和良町澤 1056-1 TEL 0575-77-2211

網上信息

英 = 英文 繁 = 繁體中文 簡 = 簡體中文 韓 = 韓文

- 郡上市政府 <http://www.city.gujo.gifu.jp/>  
[http://www.city.gujo.gifu.jp/tour\\_guide/tourist\\_brochures.php](http://www.city.gujo.gifu.jp/tour_guide/tourist_brochures.php)
- 郡上觀光連盟 <http://eng.gujokankou.com/>
- 郡上八幡觀光協會 [http://www.gujohachiman.com/kanko/index\\_e.htm](http://www.gujohachiman.com/kanko/index_e.htm)
- 高鷺觀光協會 <http://kankou.takasu.or.jp/e/index.html>

英	繁	簡	韓
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

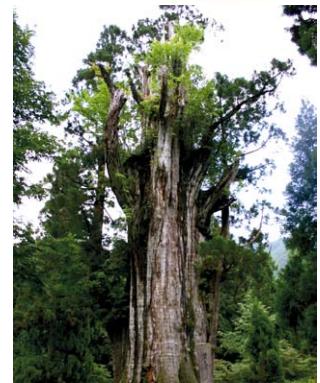
蘊含深厚歷史文化底蘊的市——郡上

## 白山信仰



白山

日本古來就有對山岳的信仰。白山信仰就是其中之一。跨越石川和岐阜兩縣的白山，與富士山，立山並列為日本三大靈山之一。主峰是御前峰標高 2702 米。即便是夏季，山頂也是白雪皚皚，白山的優美傲然之氣魄讓人望而生畏，令人神往。



石徹白的大杉

717 年，僧人泰澄以神之引導開山劈地之後，白山作為修行參拜的信仰之山，廣為人知。特別是從鎌倉到室町時代（12 世紀 -16 世紀）達到最盛，眾多的參拜者從日本全國各地雲集白山，有人用「上行者千人，下行者千人，山麓下還有千人」來形容人們列隊登山的情景。人們在山頂參拜白山奧宮，拜謁日出。

位於石徹白地區的白山中居神社是白山信仰的重點之一。神社境內聳立著許多樹齡 1000 年以上的杉樹，氣氛莊嚴寂靜。另外，白鳥町的長瀧白山神社和長瀧寺院也是令人神往的地方。在其附近有若宮修古館，以及白山文化博物館，在此我們可以看到許多有關白山信仰的佛像和美術作品。



白山登山道

這條古來的修行之道，被修整後如今成了登山之路。登山者們可以沿著遺跡前行。登山口有一巨大杉樹，被稱為“石徹白的大杉”。樹圍約 13 米，樹齡有 1800 年以上。站在這棵巨樹之前，對大自然的崇敬之情便會油然而生。



長瀧白山神社



傳統藝能“延年”

伝える

## 古今傳授



古今傳授之郷博物館

在大和町地區，有可以學習和欣賞和歌與短歌的古今傳授之鄉戶外博物館。對於日本人來說，和歌是很風雅的傳統文化，也是日本貴族和武士們必備的修養之一。博物館的各個分館都富有日本情趣，竹林和池塘以及名勝東氏庭園遺跡等渾然一體，十分和諧。周圍一帶群山環抱，優美如畫。四季閒步，別有一番風味。

這個設施在篠脇城遺跡附近。篠脇城是郡上

的統治者東氏的居住之地。擅長和歌的東氏家在當時的社會廣為人知。

對受醍醐天皇之命所編纂的『古今和歌集』的解釋及其真髓，是由東氏第9代傳人常緣（1401-1484左右）傳授給當時的代表性詩人宗祇（1421-1502）的，因此常緣作為古今傳授之祖，家喻戶曉。

關於常緣的才能和人品，還有一段佳話流傳於後世。趁著因戰事遠征的常緣不在家之際，鄰近的守護代齋藤氏奪去了篠脇城。常緣慨嘆於這種為達目的不擇手段的風氣盛行的世道，於是寫下10首歌。這些歌經人傳到齋藤氏耳中，齋藤氏深受感動，開始反躬自問之前的不

義之舉，表示要把城還給常緣。  
境內，還有展示日本代表性歌人作品的「和歌文學館」，舉辦各種歌會和茶會的「篠脇山莊」，以及觀景餐廳，和式小店及茶廳。



名勝東氏庭園遺跡



和歌文學館

\*宗祇水：為向常緣求和歌傳授而來到郡上的宗祇，在郡上八幡的溪畔建了草庵，逗留了3年左右。這股清泉就是現在的宗祇水，傳說宗祇也對這股清泉情有獨鍾。



## 城下町 郡上八幡

郡上八幡的象徵為郡上八幡城，以城樓為中心形成了今日之城鎮（城下町）。城鎮之基礎是由第6代城主遠藤常友（1628-1676）所建立。他引水進田，遷移寺院，把城鎮分為鐵匠街，工匠街等八個街區，同時修築了八幡城。至今仍然保存完好的古街市風貌，令到訪者們心曠神怡，流連忘返。從江戶時代至今，清澈的流水支撐了世世代代人們的日常生活，精雕細琢的家家戶戶，釀造出一種別致的情趣。



郡上八幡城

郡上八幡有著許多的歷史故事。1559年建造了郡上八幡城的遠藤盛數的女兒，是山內一豐的妻子千代（1556-1617）。她為自己的丈夫發揮了出色的才能。有一天，一豐遇到一心想要得到的駿馬，但因過分高價而不得手。千代得知後，拿出自己大筆的積蓄買了那匹馬，贈送給丈夫。一豐因此屢建戰功，從一名下級武士晉升到土佐國的藩主。千代助自己的丈夫成為藩主一事，是非常有名的逸話。

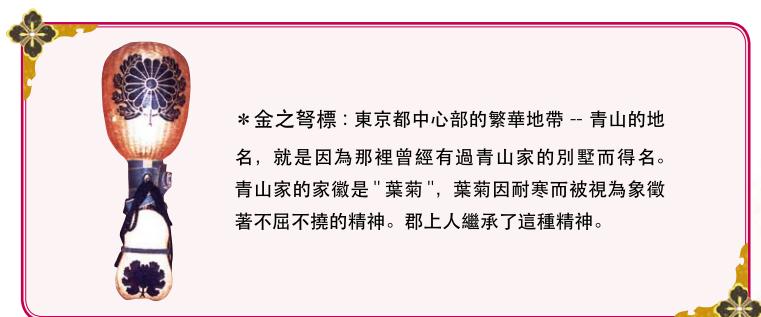
另外，郡上重大歷史性的事件裡，還有寶歷騷動（1754-1758）。當



山内一豊の妻子之銅像

時，打算提高地租的藩主和反對此舉的農民們，相爭不下。郡上的農民們告到江戶（東京）的幕府要求裁決。幕府最後判決農民們勝訴。農民方面雖然付出了

很多的犧牲，但結果是藩主的金森家族被趕盡殺絕。江戶時代有3000以上的農民起義，但是，幕府中的幕閣和藩主被免職和撤換的，僅有這寶歷騷動這一例。郡上農民的賢明和團結之精神，至今仍被人們所傳頌。寶歷騷動後，幕府指定青山幸道（1725-1779）為藩主。此後，青山家世世代代就成了郡上的藩主。



\*金之誓標：東京都中心部的繁華地帶——青山的地名，就是因為那裡曾經有過青山家的別墅而得名。青山家的家徽是“葉菊”，葉菊因耐寒而被視為象徵著不屈不撓的精神。郡上人繼承了這種精神。



## 城下町郡上八幡漫步

郡上八幡是至今仍然保留著日本獨特傳統文化的城下町（=以城樓為中心形成的城鎮）。從郡上八幡城的天守閣上可以一覽無遺地眺望城下町的全景<sup>[1]</sup>

你可以把郡上八幡博覽館作為觀光城下町的起點。館內有以「水」，「傳統工藝」，「郡上舞」（\*詳見第10頁）為主題的旅遊熱點介紹。在這裡，每天都有身著浴衣的舞女表演郡上舞<sup>[2]</sup>。即便不是在夏天的舞蹈節，也能觀賞到地道的郡上舞。

在博覽館附近，江戶情調的舊街市和生活景象依然存在。街道兩側有引入山水的水路，以及噴湧的宗門祇水。在城下町的任何地方都能聽到流水的聲音。你可以水為

主題周游城下町。

另外，寺院和神社也是城下町的特徵。尤其是慈恩禪寺草園<sup>[3]</sup>裡的室町樣式的庭園，你可在寂靜中感受到四季風情的變化。

漫步時，如需道路指南，請光臨郡上八幡舊廳社紀念館<sup>[4]</sup>。那裡有旅遊嚮導處，土特產店鋪以及休閒設施

### ■城下町漫步之要領

在城下町散步時經常可以看見水舟，水舟是提供免費飲水用的。還有各種袖珍公園“pocket park”<sup>[5]</sup>，其中美術館林立的Yanaka-Mizu-no-Komichi<sup>[6]</sup>，鯉魚以及溪流小魚的水路“Igawa-Komichi”<sup>[7]</sup>，是人們喜愛的

觀光景點。

城下町有各種各樣的美食餐點。若想邊散步邊品嘗郡上美食的話，你可利用“美食漫步圖”。美食漫步圖附有折扣券和美食券，在郡上八幡舊紀念館有售。

### ■在城下町體驗日本文化

郡上八幡的舊街道<sup>[8]</sup>，現在仍作為居民的生活空間被保存著。當時，為了對付征稅政策，建築物被設計成入口窄小而裡面深長的樣式。在這種非常獨特的建築物（町屋）的2樓，現在仍然殘留著被稱為袖壁的防火牆。

使用水路作為生活用水<sup>[9]</sup>時，人們用堰板擋水。至今還能看見人們在洗衣洗菜的情景。在市街的河邊，你可以看見垂釣的人們，在夏季還能看到嬉戲的孩子們以及他們從橋上跳入水中玩耍的身姿。

郡上的人們，不論男女老少，都身體力行地利用自然的循環系統。

谷澗小路邊的齋藤家，被指定為國家文物。從正面玄關進入後，可坐在日式坐墊上，邊眺望庭園的景觀，邊品嘗日本抹茶。

每到冬天，酒坊簷頭會吊起青綠的杉玉石來宣告新酒已釀造好。同時也能在商店口看見吊著通紅的南天王<sup>[10]</sup>。南天被看成是排憂解難的“南天”語調相似的吉祥物。

每到夏天，常能看見身著浴衣腳踏木屐的游客<sup>[11]</sup>。浴衣是日本傳統的夏日輕裝。近年，想要嘗試代表日本文化的浴衣和木屐的人們越來越多。木屐所發出的“卡拉可樂”的迴響聲非常誘人。身著浴衣和木屐散步之後，可徑直去參加郡上舞蹈晚會。盡情享受一下郡上八幡的時髦風尚。

# 郡上八幡觀光地圖



至名神高速一宮JCT。  
東海環狀自動車道 美濃關JCT

至白鳥・高山  
長良川鐵路  
東海北陸自動車道  
郡上八幡IC  
高速巴士站 (高山方面)  
郡上大橋  
延命地藏  
吉田川  
吉田川親水游人行道  
郡上八幡民藝美術館  
樹形地藏  
郡上八幡站  
至美並・美濃

156  
61  
327  
WC



8 9



郡上舞

## ■ 郡上舞

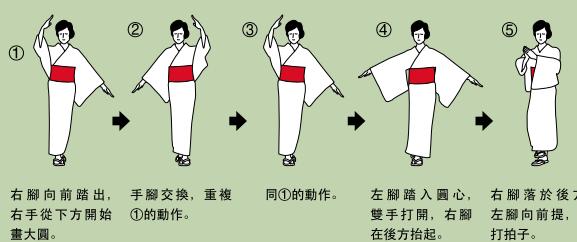
7月中旬到9月中旬約有30天晚上是郡上舞的季節，在郡上八幡舉行。8月13日—16日則是通宵達旦地跳舞。舞蹈共有“川崎”等10種，配合各個街道的社火。舞蹈會場也隨時移動，另外又有各種各樣的比賽舞會。

每年6月下旬，在東京的青山地區都要舉行兩晚青山郡上舞，至今為止，在洛杉磯，俄羅斯，北京，多倫多等地都舉行過郡上舞表演，看的人們會忍不住一起跳起來的那種躍動感，正是這種郡上風格吸引了世界各地的人來參加。

### “川崎”的舞蹈方法



### “源助”的舞蹈方法



畫大圓。

## ■ 白鳥舞

白鳥舞共有“源助桑”等8支曲子，因為節奏較快而深受年輕人的歡迎。從7月下旬起大約20天左右，在白鳥町舉行。8月13日—15日則是通宵，人們圍成一圈盡情歡舞。在燈籠的照耀下，大家邊跳邊唱，再加上木屐的響聲---這種拜殿舞方式，被稱為古式盆舞。每年還會舉辦化妝舞會的比賽。

拜殿舞



## 日本第一的舞之城

從江戶時代起，郡上就有著跳舞文化。如今，一到夏天就有很多舞蹈愛好者來到郡上。郡上舞，白鳥舞的特徵是，不管是孩子還是大人，不論男女，大家都圍成一圈，享受跳舞的快樂。無論誰都可以無拘無束地參加進來。

同樣一支曲子，有人會優雅地跳，有人會很激情地跳，根據你的喜好，你可以試著跳一下看看。曲目以激情洋溢的歌聲為主，加上日本樂器的大鼓和三玄以及笛子，非常具有藝術性，而且還有日式木屐的音響效果，氣氛非常熱烈。身著浴衣腳踏木屐，大家也來跳吧！

\*市內有很多浴衣和木屐的銷售店。另外，在旅館可以租用浴衣和木屐。



郡上舞

## 冬季度假勝地



滑板滑雪 FIS 世界杯

### ■ 從初學者到上級者

### 令人滿意的滑雪路線

在冬季值得推薦的是冬季運動。市內的11處滑雪場使得郡上的冬天非常熱鬧。曾舉辦過滑板滑雪FIS世界盃的設施定會使上級者得到滿足。當然，也有適合初級和中級者的滑道。各個滑雪場在10月下旬開始開放，國內最大級別的滑板滑雪者用超級滑管以及令滑雪場激情高漲的DJ等等，設施非常完善！你可在此享受到只有滑雪才能得到的快樂！



滿足高要求者的全程設定



玩雪“香蕉滑板”



\*滑雪場裡還有餐館和土特產店，休息時可以在此享用。另外，附近還有溫泉，可以使你疲勞的身體恢復精力。

每個滑雪場都有餐館和土特產店，敬請利用。

高鷲雪祭

## 體驗匠人的絕技



郡上有優異的手工藝文化。富有城下町生活氣息的能工巧匠，以師傅傳弟子的形式傳承著這一文化。這些手工藝品被作為藝術品或原創品令人注目。



### ■令人垂涎的料理食物樣品你也能做！

在日本餐館的入口處櫥窗裡，我們常常可以見到食品模型，它使菜單的內容一目了然，用不著花時間去看懂菜單也能簡單地點菜，極為方便。這在世界上是很罕見的，但在日本它已經成為了食文化的一部分。其實，將此技術實用化的是出身於郡上八幡的岩崎灌三。1932年他創辦了企業。在當時來說相當奢侈的油畫是他的興趣愛好。經過反復研究產品的著色技術，終於開發成功了料理食物樣品，並在全國推廣。食物樣品第1號是菜肉蛋捲。被命名為「紀念菜肉蛋捲」。

土特產 手機繩

### ■鮮蝦天婦羅的制作方法

郡上，有制作食物樣品的體驗教室。按職員的說明，任何人都能簡單地制作出和真品一模一樣的天婦羅，生菜等。希望大家來體驗一下食物樣品完成後的那令人驚喜的瞬間（市內有5個體驗店舖）。



體驗手工桿制蕎麥面



使用當地的蕎麥粉，品嘗自己手工桿制的蕎麥面。從1人到60人均可參加。

郡上舞體驗



參加郡上舞體驗講習班。教授優美舞姿並頒發結業證書。

陶藝教室



即便是初學者也能制作出頗具魅力的作品。

泛舟體驗



在清流長良川的激流裡體驗泛舟。

## 推薦！美食指南

郡上的土特產品裡有火腿，味噌以及番茄醬等調味料，還有酒，蕎面，鹹菜，點心等各種各樣的美食。市內也有不少採用當地新鮮蔬菜和食材的手工料理店。

在當地也是人氣十足  
郡上美食  
邊吃邊品味！



熱門話題之B級美食！  
奧美濃咖喱

市內26間店舖共同加盟的奧美濃咖喱計劃，是由西洋料理店，拉麵店以及日式料理店等參加的獨特計劃。各個店舖均有自己獨自開發的食譜，咖喱飯，面食，炸豬排飯... 總之去店舖裡吃吃看，可以比較一下。想不到吧？這裡的咖喱裡隱藏著郡上味噌的味道。食材是以當地蔬菜為基礎，加上野豬，鹿，飛驒牛和古地鷄等等，各店都有各自的特色。加盟店的標志是黃色的旗子。價格大約在1000日元左右。

郡上的家庭料理！  
“雞 chan”



日本第一！  
郡上天然鮎魚

在日本，很早以前鮎魚就被稱作“香魚”，是一種貴重的河魚。位於日本國內屈指可數的清流---長良川上流的郡上，初夏的鮎魚垂釣禁令一解禁，釣魚的人們便從全國各地蜂擁而至。鮎魚靠吃河底藻類為生，通過其味道的好壞就可知道該河流的生態環境如何。鮎魚的美味程度被視為其生長的河流的清澈指標。在日本國內，郡上的鮎魚別具一格，被稱作“郡上鮎魚”。東京的高級日本餐廳，都有直接從郡上送來的最高級鮎魚。在「清流鮎魚大會」的全國競賽中，郡上鮎魚曾經3次獲得了最高獎項。

加鹽燒烤是日本人最喜歡的鮎魚料理。其他有鮎魚菜粥，鮎魚天婦羅和炸鮎魚，鮎魚壽司等。郡上獨有的就要屬鮎魚魚丸和鮎魚生魚片了。在市內的餐廳和旅館，從初夏到秋天都能品嘗到當地新鮮的鮎魚料理。假如你來到郡上，請一定要品嘗一下郡上的鮎魚料理。



郡上野味料理  
牡丹火鍋

野豬肉和蔬菜，豆腐，再加入味噌一起煮。另外，在郡上還有吃鹿肉和馬肉的習慣。有山菜和樹木果實類等豐富的山村珍品。



## 旅行之樂在於"住宿"

### Where to stay ?

**你喜歡哪一種類型的住宿？**旅館酒店會給旅行添上一層美好的色彩，留下美好的回憶。郡市內有各種類型的酒店賓館。  
\*在日本沒有給小費的習慣。但有時也會對特別關照過自己的服務人員略表心意。

#### 賓館酒店



有單間，雙人間，三人間的西式風格房間。房間里有衛生間，帶淋浴的浴室等。有便宜的商務酒店，也有擁有溫泉和商場的大型酒店賓館。如需要附帶早餐和晚餐，在預約時告知即可。

#### 旅館



假如想要體驗無微不至的日式接待的話，那就請你住旅館吧。一般來說，旅館的住宿費用里含有晚餐和早餐。晚饭·早饭有安排在自己的房間里用餐的，也有安排在餐廳的。登記入住時會有說明，要注意確認。

#### 民宿



一般百姓經營的比旅館更簡易的住處。大部分是日式家庭建築，可以體驗和室的榻榻米以及品味家庭料理。適合那些追求質樸隨和的人。

#### 山中旅館



適合一家人以及想和朋友們一起自由自在地住宿的人們。尤其是在滑雪場周圍，有不少這樣的山中旅館。衛生間，浴室，廚房，冰箱等基本設施都有，預約時可先確認好。

#### 野營地



假如想要與家人和朋友一起在大自然中悠閒自在地生活一段時間的話，夏天的野營地是值得一去的好地方。木制的小房子，有毛巾和床單出租。公共炊事場可用木柴燒火做飯，也有廁所，投幣式淋浴室。



1

品味精心制作且飄逸著季節氣息的，盛放在精緻瓷器中的奢華日本料理。



2

和室，草坪，庭園以及插花等，處處洋溢著日本風情。



3

可以輕松地在榻榻米的棉被上休息



4

舒適輕鬆地享受溫泉，大浴場或露天浴場。浴後在館內可穿浴衣和拖鞋行動。



5

旅館女主人的微笑與無微不至的關照。

\*在日本，旅館女主人代表著旅館的臉面。



- \*不用穿游泳衣。
- \*入溫泉之前，先淋浴。當心不要將水濺到他人身上。
- \*不要將毛巾帶入泉水中。



木屐：日本傳統的木質拖鞋



浴衣的領子這樣對上。

\*領子，男女不分方向。

# Spring



明建神社的櫻花樹



田園牧歌的村落



紅葉的城郭



秋季的山村社火

## | 季節的色彩

被靈峰白山所哺育的郡上大自然，  
春夏秋冬，  
每個季節都有著她的美麗。  
郡上的面積九成為森林。  
那富饒的森林是生命力的源泉，帶給我們澄澈的清水。  
每個季節，郡上都會給你独特的款待和景觀，  
恭請光臨，  
在郡上親身體驗一下真正的大自然吧！



阿弥陀瀑布



嬉戲在和良川



郡上特產・南天的果實



滑板滑雪 FIS 世界杯

# Summer

# Winter

# 旅行攻略

## 旅行中的日本語

在旅店或商店，請一定要試著說日語哦！相信會有心有靈犀的一瞬間。  
另外，也可以用寫和畫的方式來溝通！隨身攜帶紙筆會大有用處哦。

### 試著用日語打招呼吧！

早上好	▶ おはよう ohayo
你好	▶ こんにちは konnichiwa
晚上好	▶ こんばんは konbanwa
再見	▶ さようなら sayonara
謝謝	▶ ありがとうございます arigato

牢記這句話！  
用郡上語說“謝謝”

謝謝 ▶ おおきに  
okini

替換成“實用表達”，放心大膽地使用吧！

請問.....	▶ すみません Sumimasen ...
.....在哪兒呢？	▶ どこですか ... wa doko desuka
.....多少錢？	▶ いくらですか ... wa ikura desuka
有.....嗎？	▶ ありますか ... wa arimasu ka

我想去.....	▶ 私は...に行きたい Watashi wa ... ni ikitai
我想買.....	▶ 私は...を買いたい Watashi wa ... o kaitai
我想喝.....	▶ 私は...を飲みたい Watashi wa ... o nomitai
我想吃.....	▶ 私は...を食べたい Watashi wa ... o tabetai

### 實用詞彙

水	▶ mizu	牛奶	▶ gyunyu	這裡	▶ koko
啤酒	▶ bilu	米飯	▶ gohan	是的	▶ hai
咖啡	▶ kohi	麵包	▶ pan	不是	▶ iie
酒	▶ sake	我	▶ watashi	昨天	▶ koto
葡萄酒(紅/白)	▶ wain(aka/shiro)	你	▶ anata	今天	▶ kyo
果汁	▶ jusu	衛生間	▶ toire	明天	▶ ashita

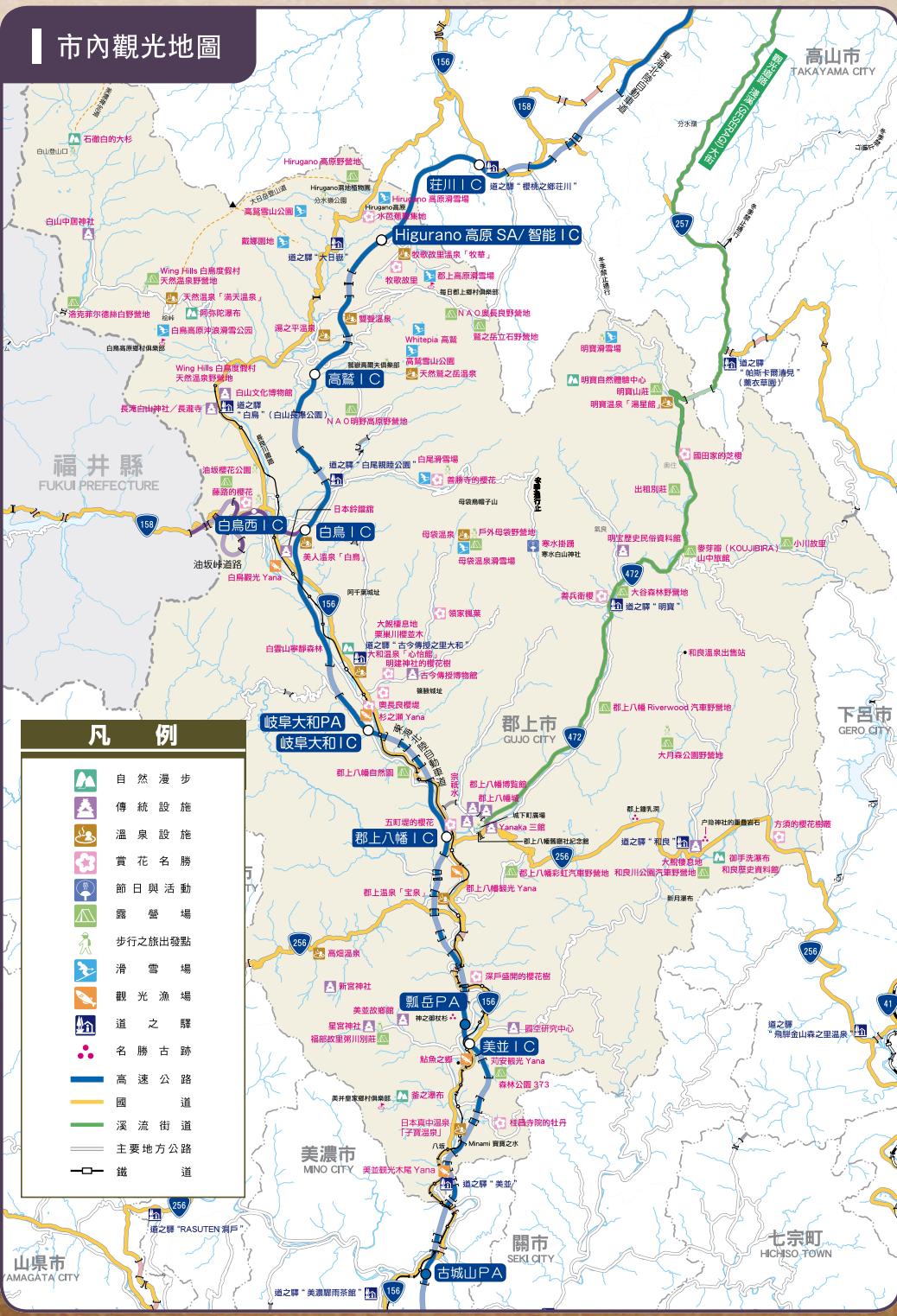
1      2      3      4      5      6      7      8      9      10  
ichi    ni    san    shi/yon    go    roku    shichi/nana    hachi    ku/kyu    ju

### 商店里的實用表達

可以刷信用卡嗎？	▶ クレジットカードは使えますか Kurejitto kado wa tsukaemasuka
您有什麼推薦的？	▶ オススメ wa nani desuka
我們各自付款。	▶ Betsu betsu ni haraimasu



## 市內觀光地圖



この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図25000(空間データ基盤)を使用した。(承認番号 平21業使、第570号)

# 從市外來的交通路線

## 鐵路



## 巴士



## 自駕車



### 長良川鐵路的使用方法

#### ① 乘車時.....

乘車時，務必事先從取號機領取號碼紙。



#### ② 下車時.....

請將車費，車票和號碼紙一起放入運費箱。

在運費顯示器上確認您乘坐車站的費用之後，將等額的錢數投入運費箱，運費箱不設找零。

► 請從最前面的車門下車。