

IBUSUKI GUIDE BOOK

IBUSUKI - CITY , KAGOSHIMA , KYUSHU , JAPAN



鹿儿岛县指宿市旅游指南 (简体中文版)



世界罕有的 天然砂蒸温泉

砂乐和砂汤里的“砂蒸温泉”的泉质都是氯化物泉。对神经痛、风湿症、腰痛、关节痛、冲撞颈椎挫伤症、特应症、烧伤、哮喘、贫血、寒症等都具有疗效，而且，能够排出体内的废物及炎症性物质、致病性物质的“解毒效果”及“美肤效果”也备受瞩目。特别是被称为“美人之汤”的偏硅酸的含量高达每1kg温泉水中含189mg（砂汤里）。

砂蒸温泉的入浴方法

①接待

在接待处听取入浴说明，租借浴衣。



②更衣室

请在更衣室脱下衣服放入衣柜，然后，裸身上浴衣。拿好毛巾，穿好沙滩凉鞋，去往砂蒸场。



③砂蒸入浴

仰面躺到指定的砂上，身上会被盖上约50度~55度的砂。虽有个体差异，但通常约10分钟左右会全身出汗，从砂中出来后，会感觉神清气爽。根据个人喜好，可以利用砂的深度来调节温度。



④入浴后

砂蒸入浴后，脱下浴衣，放入专用箱，用清水冲洗身上的砂。进入浴室前，请将砂冲洗干净。



⑤温泉

请利用天然温泉尽情放松，痛痛快快地洗净因砂蒸而出的汗水。享受完温泉后，去往更衣室。



⑥更衣室

在更衣室更衣。（备有吹风机和梳子）



温泉



在市内随处可见喷涌而出的泉源超过1,000处，著名的砂蒸温泉更是世界罕有。欢迎来此享受具有完美解毒作用的天然砂蒸温泉和具有超群康复效果的指宿温泉。



口碑
日本第一!



“玉手箱温泉”日式露天浴池

在这里，可以饱览自然美景，尽享温泉奢华。泉质为氯化物强盐泉。

具有缓解神经痛、肌肉痛、关节痛、肩周炎、运动麻痹、疲劳及增进健康的功效。



观光

请尽享色彩斑斓、活力无限的大自然和丰富多彩、美不胜收的观光景点。

自然的奥秘 以砂州连接的结缘岛——知林岛

方圆约3km，面积约360ha，最高点90m，是一座美丽的无人岛。从3月到10月期间，逢大潮、中潮的退潮之时，会出现一条长约800m的砂道“Chiririn Road”（砂州），可以在海潮的气息中步行走到岛上。渡岛后可以100日元购买渡岛证明书。

人气
圣地

祈愿结缘 龙宫神社



霧島錦江湾
National Park



九州最大的湖 池田湖

5700年前因火山活动而形成的火口湖，方圆15km，水深233m。湖里栖息着体长2m、体围50cm的大鳗鱼，因传说中的水怪“伊西”而远近闻名。

龙宫传说的发祥地 长崎鼻

位于萨摩半岛最南端的长崎鼻上伫立着一座白色的灯塔，在这里，可以远眺雄伟的开闻岳，欣赏岩礁激起的浪花飞溅。据称，这里是龙宫传说的发祥地，龙宫神社就在附近。





Chiririn Road (出现砂州的状态)

一旦条件具备，就可以步行渡过砂州到达岛上。Chiririn Road出现的大致时间可在指宿观光网上查阅。



JR日本最南端的车站 西大山站



通常(没有砂州) 的状态



回转式 流水面

日本的夏季风物诗“流水面”发祥于指宿的回转式流水面使用入选“名水百选”的唐船峡泉水，请您务必一试！当然，冬季吃起来也别有一番风味。

美食



大量使用当地的应季食材，在充分发挥食材原味的同时，制作成具有特色风味的各种地道美食。请尽情享受南国的美味佳肴。



南萨摩的芋烧酒

南萨摩盛产以萨摩芋（甘薯）为原料的芋烧酒，指宿有6家烧酒酿造厂。一直以来，酿造厂充分发挥各自固有的特色风味和传统，酿造出美味的烧酒。



轻烤鲑鱼

香喷喷烤制而成，是一种营养丰富的健康食品。



黑猪料理

文化

亲身感受一下萨摩的传统工艺及传入指宿的传统等丰富多彩的历史与文化吧。



▲ 日式庭园宽阔优美的不动山青隆寺

位于标高300米的山腰，占地将近7万平方米，由僧侣们建造的日式庭园非常宽阔，四季各异的鲜花绚丽夺目。

当地美食

请务必一尝为快！指宿当地的美食，让您大饱口福。



温泉蛋猪肉盖饭

“温泉蛋猪肉盖饭”的关键在于温泉蛋。这里的“温泉蛋”使用的是精选的专用鸡蛋，利用指宿砂蒸温泉的源泉焖煮而成。



温泉蛋猪肉

以指宿产的黑猪肉为主，用指宿当地的时蔬一起制作而成的新式黑猪肉菜肴。与“温泉蛋猪肉盖饭”一样，最后要盖上用砂蒸温泉的源泉煮制的温泉鸡蛋。



胜武士拉面

大量使用当地的山川本枯节（高级鳀鱼干）和当地的食材制作而成的道地拉面，深受当地居民喜爱，请务必一尝为快。

交通指南



去往各处的交通

※ 记载的所需时间为大致的参考标准。



樱岛



浮现在锦江湾的鹿儿岛的象征。这片土地培育着许许多多的蔬菜和水果，惠及这里的每一个人。

仙严园



建于江户时代初期，借以樱岛和锦江湾为远景，是一所风景壮丽的大名庭园。被收录为世界遗产。

知览武家屋敷



以母岳的优雅身姿为背景，知览武家屋敷庭园的美丽街道与山麓融为一体延展开来。有“萨摩的小京都”之誉。

屋久岛



包括岛中央的宫之浦岳在内的屋久杉原生林和西部林道附近等，全岛面积约 21% 被联合国教科文组织收录为世界遗产。