

# IBUSUKI GUIDE BOOK

IBUSUKI - CITY , KAGOSHIMA , KYUSHU , JAPAN



鹿儿岛县指宿市旅游指南 (简体中文版)



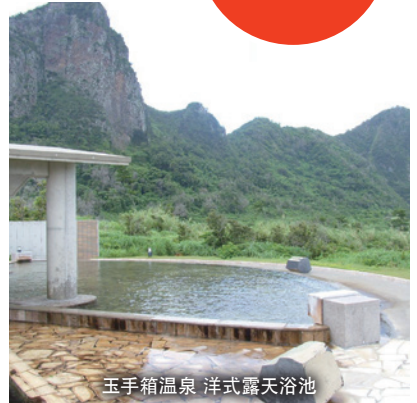
Free to take



沙蒸温泉



知林岛



玉手箱温泉 洋式露天浴池



JR观光特快列车「指宿之玉手箱号」



JR西大山站



伊布人井盖



池田湖和开闻岳



回转式流水面



指宿温泉汽水

# 世界罕有的 沙蒸温泉

沙乐和沙汤里的“沙浴温泉”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、炎症性物质、致痛性物质，“解毒功效”及“美肤效果”也备受瞩目。特别是温泉水内含有被称为“美人之汤”的偏硅酸，每公克含量就高达212.5mg / kg（沙汤里）。

## 沙蒸温泉的入浴方法

### 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，之后裸身穿上浴衣，拿好毛巾，穿好沙滩凉鞋，去往沙蒸场。



### ③入浴沙蒸

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



### ④入浴后

沙蒸入浴后，脱下浴衣，放入专用箱，用清水冲洗身上的沙。进入大浴场前，请将身上的沙冲洗乾淨。



### ⑤温泉

请利用天然温泉尽情放鬆，痛痛快快地洗淨因沙蒸而出的汗水。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，著名的沙蒸温泉更是世界罕有。欢迎来指宿享受具有完美解毒功效的沙蒸和超群放鬆效果的指宿温泉。

口碑  
日本第一!



“玉手箱温泉”和式露天浴池

在这裡，可以饱览自然美景，尽享温泉奢华。泉質為鈉氯化物強鹽泉。具有緩解神經痛、肌肉痛、關節痛、肩周炎、運動麻痺、疲勞及增進健康的功效。



# 观光

尽情享受色彩斑斓、活力无限的大自然以及丰富多彩、美不胜收的观光景点。

## 自然的奥祕 以沙洲连结的结缘岛——知林岛

方圆3km，面积约60公顷，最高点90m，是一座美丽的无人岛。3月到10月期间，每逢大潮、中潮的退潮之时，会出现一条长约800m的沙洲“CHIRI-RING ROAD”，可以在海潮的气息中步行至岛上。渡岛后可以以日元100圆购买渡岛证明书。

### 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的大鳊鱼，因传说中的水怪“伊西”而远近闻名。



喷射快艇



海皮划艇



池田湖的水上活动

人气观光  
景点

祈愿结缘 龙宫神社



### 龙宫传说的发祥地 长崎鼻

位于萨公半岛最南端的长崎鼻上伫立着一座白色灯塔，在这里，可以远眺雄伟的开闻岳，欣赏岩礁激起的浪花。据称，这里是浦岛太郎传说的发祥地，而龙宫神社就在附近。





### CHIRI-RING ROAD (出现沙洲的状态)

一旦条件具备，就可以步行渡过沙洲到达岛上。CHIRI-RING ROAD出现的大致时间可在指宿观光网站上查阅。



传递幸福的  
“黄色邮筒”



JR日本最南端的车站 西大山站



(涨潮，没有沙洲的状态)



沙洲入口处的  
“Chirin's Heart”



# 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，请务必一试！当然，冬季吃起来也别有一番风味。

# 美食



大量使用指宿的当地食材，充分利用食材的原味，製作出具有特色风味的各种道地美食。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。



## 炙烧鲷鱼

将鲷鱼生鱼片表面微微地烤一下，是一道营养丰富的料理。



## 黑猪料理

# 文化



# 当地美食

请务必品尝指宿当地的美食，让您大饱口福。

亲身感受一下萨摩的传统工艺等丰富多彩的历史与文化吧。



## 温泉蛋猪肉盖饭

“温泉蛋猪肉盖饭”的关键在于温泉蛋。这裡的“温泉蛋”使用的是精选鸡蛋，利用指宿沙蒸的泉源焖煮而成。



## 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製作而成的新式黑猪肉菜肴。与“温泉蛋猪肉盖饭”一样，最后会放上用沙蒸源泉焖煮而成的温泉蛋。



## 胜武士拉面

大量使用当地的山川本枯节(高级柴鱼片)和食材製作而成的道地拉麵，深受在地居民喜爱，请务必品尝看看。

## 伊布人孔盖设置

「Pokémon」中超人气角色「伊布」，日语发音「伊布<sup>i-bui</sup>」，日语发音「伊布好き<sup>i-buisuki</sup>」(喜欢伊布)与「指宿市<sup>ibusukishi</sup>」相似，因此将伊布任命为「指宿市观光大使」，在指宿市设置了伊布和伊布进化型的人孔盖囉！

人孔盖周游地图除了可以在指宿的「道之站 指宿彩花菜馆」、「道之站 山川港活海道」和「JR指宿车站综合观光案内所」领取之外，也可以在指宿观光网站内下载。

### 伊布人孔盖设置

- ① 伊布 JR 指宿车站前
- ② 水伊布 夫妇露天風呂之宿 吟松附近
- ③ 雷伊布 交流广场油菜花馆区域内
- ④ 火伊布 沙蒸会馆「沙乐」区域内
- ⑤ 太阳伊布 指宿中央公园附近
- ⑥ 月亮伊布 JR 指宿车站西口
- ⑦ 叶伊布 指宿环保露营地(知林岛)附近
- ⑧ 冰伊布 时游馆 COCCO 桥牟礼附近
- ⑨ 仙子伊布 指宿图书馆附近



人孔盖的设置场所都是「Pokémon Go」中的补给站(可以拿到游戏道具的地方)

指宿观光网站 <http://www.ibusuki.or.jp>

伊布人孔盖周游地图

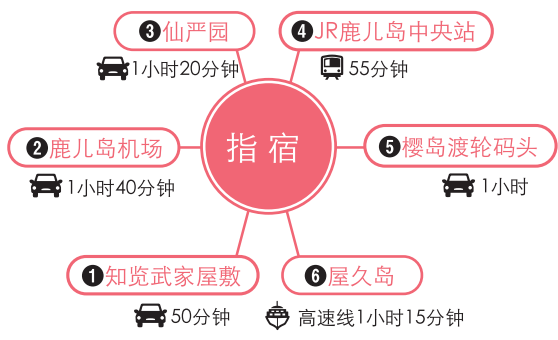


# 交通指南



## 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”之称。

### 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自然遗产。