

IBUSUKI GUIDE BOOK

I B U S U K I - C I T Y , K A G O S H I M A , K Y U S H U , J A P A N



鹿兒島縣指宿市旅遊指南 (繁體中文版)



TAKE
FREE



世界罕有的天然砂浴

砂樂和砂湯里的“砂浴”泉質都是鈉氯化物泉。對神經痛、風濕症、腰痛、關節痛、衝撞頸椎挫傷症、特應症、燒傷、哮喘、貧血、寒症等都具有療效，並且，能夠排出體內的廢物及炎症性物質、致痛性物質的“解毒效果”及“美膚效果”也備受矚目。特別是被稱為“美人之湯”的偏矽酸，每公克的溫泉水中含量就高達189mg（砂湯里）。

砂浴的入浴方法

① 接待

在接待處聽取入浴說明，租借浴衣。



② 更衣室

請在更衣室脫下衣服放入衣櫃，然後，裸身穿上浴衣。拿好毛巾，穿好沙灘涼鞋，前往砂浴場。



③ 砂浴入浴

仰面躺到指定的砂上，身上會被蓋上約50度~55度的砂。雖有個體差異，但通常約10分鐘左右會全身出汗，從砂中出來後，會感覺神清氣爽。根據個人喜好，可以利用砂的深度來調節溫度。



④ 入浴後

砂浴入浴後，脫下浴衣，放入專用箱，用清水沖洗身上的砂。進入浴室前，請將砂沖洗乾淨。



⑤ 溫泉

請利用天然溫泉盡情放鬆，痛痛快快地洗淨因砂蒸而出的汗水。享受完溫泉後，前往更衣室。



⑥ 更衣室

在更衣室更衣。
(備有吹風機和梳子)



溫泉



在市內隨處可見噴湧而出的泉源超過1,000處，著名的砂浴更是世界罕有。歡迎來此享受具有完美解毒作用的天然砂浴和具有超群康復效果的指宿溫泉。



口碑
日本第一!



“玉手箱溫泉”日式露天溫泉

這裡是可以一邊享受奢華的溫泉一邊將大自然之美盡收眼底的絕佳景點。
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。



觀光



請盡享色彩斑斕、活力無限的大自然和豐富多彩、美不勝收的觀光景點。

自然的奧秘 以砂州連結的結緣島——知林島

方圓約3km，面積約60公頃，最高點90m，是一座美麗的無人島。從3月到10月期間，逢大潮、中潮的退潮之時，會出現一條長約800m的砂道“Chiririn Road”（砂州），可以在海潮的氣息中步行走到島上。渡島後可以以日幣100圓購買渡島證明書。

人氣
觀光景點

祈願結緣 龍宮神社



每個季節可欣賞到不同的花朵。



霧島錦江灣
National Park

九州最大的湖 池田湖

5700年前因火山活動而形成的火口湖，方圓15km，水深233m。湖裡棲息著體長2m、體圍50cm的大鰻魚，因傳說中的水怪“伊西”而遠近聞名。

龍宮傳說的發祥地 長崎鼻

位於薩摩半島最南端的長崎鼻上佇立著一座白色的燈塔，在這裡，可以遠眺雄偉的開聞岳，欣賞岩礁激起的浪花。據稱，這裡是浦島太郎傳說的發祥地，而龍宮神社就在附近。





Chiririn Road

(出現砂州的状态)

一旦條件具備，就可以步行渡過砂州到達島上。Chiririn Road出現的大致時間可在指宿觀光網上查閱。



JR日本最南端的車站 西大山站



漲潮(沒有砂州)的状态



回轉式 流水麵

日本的夏季風物詩“流水麵”發祥於指宿的回轉式流水麵使用入選“名水百選”的唐船峽泉水，請務必一試！當然，冬季吃起來也別有一番風味。

美食



南薩摩的芋燒酒

南薩摩盛產以薩摩芋（甘薯）為原料的芋燒酒，指宿有6家燒酒釀造廠。一直以來，釀造廠充分發揮各自固有的特色風味和傳統，釀造出美味的燒酒。



炙燒鰹魚

香噴噴烤制而成，是一道營養豐富的健康料理。

大量使用當地的當季食材，充分發揮食材原味的同時，製作成具有特色風味的各種地道美食。請盡情享用南國的美味佳餚。



黑豬料理

文化

親身感受一下薩摩的傳統工藝及傳入指宿的傳統等豐富多彩的歷史與文化吧。



▲ 日式庭園寬闊優美的不動山青隆寺

位於標高300米的山腰，占地將近7萬平方米，由僧侶們建造的日式庭園非常寬闊，四季各異的鮮花絢麗奪目。

當地美食

請務必一嘗為快！指宿當地的的美食，大飽口福。



溫泉蛋豬肉蓋飯

“溫泉蛋豬肉蓋飯”的關鍵在於溫泉蛋。這裡的“溫泉蛋”使用的是精選的專用雞蛋，利用指宿砂浴的泉源悶煮而成。



溫泉蛋豬肉

以指宿產的黑豬肉為主，用指宿當地的時蔬一起製作而成的新式黑豬肉菜肴。與“溫泉蛋豬肉蓋飯”一樣，最後在料理完成時配上用砂浴的泉源悶煮制成的溫泉蛋。



勝武士拉麵

大量使用當地的山川本枯節（高級鰹魚乾）和當地的食材製作而成的道地拉麵，深受當地居民喜愛，請務必一嘗為快。

交通指南



去往各處的交通

※記載的所需時間為大致的參考標準。



櫻島



浮現在錦江灣的鹿兒島象徵。這片土地培育著許許多多的蔬菜和水果，惠及這裡的每一個人。

仙巖園



建於江戶時代初期，藉以櫻島和錦江灣為遠景，是一所風景壯美的大名庭園。被登錄為世界遺產。

知覽武家屋敷



以母嶽的優雅身姿為背景，知覽武家屋敷庭園的美麗街道與山麓融為一體延展開來。有“薩摩的小京都”之稱。

屋久島



包括島中央的宮之浦嶽在內的屋久杉自生林和西部林道附近等，全島面積約 21% 被聯合國教科文組織登錄為世界自然遺產。