



明石 观光指南

巡石 巡游

满载着明石美食,海峡,历史和时间的魅力



徒步巡游“时间之城”明石

明石有很多可以徒步而行的观光景点。
请沿着美食，海峡，历史，时间的主题来享受明石这座城市吧！！

明石烧(玉子烧)

※玉子=日语鸡蛋的意思

是明石的 대표特产，也可以说是章鱼烧的鼻祖。软软的面衣里放有有嚼头的明石章鱼块，蘸着汤汁吃是一般的吃法。在市内约有70家明石烧专卖店，在当地，“玉子烧”的名字为人们所熟知。



盛在倾斜木板上的明石烧，原材料使用小麦淀粉。



鱼棚商店街

作为明石的厨房，是具有约400年历史的商店街。不仅有明石鲷鱼和明石章鱼等“昼网”(=中午拍卖)的新鲜鱼贝类，还有大约100家出售熟食和特产的店铺，鳞次栉比。



明石章鱼

明石章鱼在日本很有名气。因为潮流急的缘故，章鱼脚长得又粗又短，吃起来很有嚼头。除了章鱼干，章鱼饭，章鱼脆饼等特产之外，在明石还可以享受到章鱼刺身和章鱼天妇罗等各种料理。



烤星鳗

肉质肥厚的星鳗，和鲷鱼，章鱼并列为明石的三大特产之一。特别是蘸上甜咸味的烤汁，烤得香味扑鼻的星鳗非常有名。每家店铺都有其特有的烤汁和烧烤的火候，体验每家店的不同味道也很有意思。烤星鳗作为馈赠佳品也很受人们欢迎。

美食之城



明石海峡和“昼网”美味鲜鱼的秘密

明石市面向濑户内海，拥有丰富的自然环境。特别值得一提的是，明石海峡不但为鱼类提供丰富的营养，而且还是因潮流急，鱼肉紧实的好渔场。另外，被称为“昼网”的中午拍卖市场，将早上捕获的鱼在中午前后送到鲜鱼店或饭店，这样人们就可以品尝到很新鲜的鱼贝类。请享受因为自然与明石人才有的明石美食文化吧！

明石鲷鱼

由于明石海峡的潮流急和丰富的营养，长得鱼肉紧实的明石鲷鱼在日本国内可算是一级品。据说原来把整条鲷鱼放在炭火上烤，然后献给将军是现在烤鲷鱼的由来。现在明石鲷鱼作为馈赠佳品也是很受欢迎的明石特产。



明石海峡大桥

架设在明石海峡上全长 3,911 米的世界最长的吊桥。主塔的高度离海面约有 300 米之高，让人感到震撼。点灯后的大桥夜景也是必看之地。从明石一侧眺望，大海，天空，明石大桥交相辉映，构成一幅大型全景立体画面，展现在我们眼前。



海峡之城

感受潮风, 身心得到放松

明石市拥有 15.6 公里东西狭长的海岸线。在海岸线上散在着设备齐全的公园，可以度过悠闲的时光，一些公园里还可以眺望雄伟的明石海峡大桥。在明石海边还可以享受海水浴，海钓，烧烤和观光船等户外活动。请来到“海峡之城”，感受一年四季海边休闲娱乐的魅力吧！

大藏海岸公园·大藏海岸海水浴场

是能眺望明石海峡大桥和淡路岛的开放式大型公园，很适合散步。除了烧烤设施以外，还有完善的人工草坪球场可以玩五人制足球和小型高尔夫等。到了夏季大藏海岸海水浴场开放，成为拥有众多海水浴游客的人气景点。



明石港和旧灯台

正式名称是旧波户崎灯笼堂。建于 1657 年，是日本现存石造灯台中最古老的，也是一直受到市民们喜爱的宝贵的历史遗产。曾经是电视剧的外景地。

热那亚线小型旅游船

连接明石和淡路岛之间的定期高速渡轮，淡路热那亚线。从明石港出发，在淡路岛岩屋返回。如果有效利用这个往返明石海峡只需 40 分钟的定期航线，就可以得到类似“小型旅游船”一样的享受。



海滨散步道的拍照景点

A 不倒翁夕阳

虽然哪里都可以看得到夕阳，但是如果要想拍照不倒翁夕阳，最推荐位于明石市西边的江井岛海岸。从 10 月到 3 月若条件具备就可以看得到不倒翁夕阳。



B 壁画

在海滨散步道沿路的墙壁上有描绘明石历史和传说的壁画。

C 可以观赏站式划桨的景致

海上运动在林崎和松江海岸很盛行，在这里还可以看到站式划桨的景致。

D 明石海峡大桥的全景景致

从海滨散步道可以拍到明石海峡大桥美丽的全景照片。

海滨散步道

是从明石河西岸到江井岛海岸的约 7 km 的海边散步道。一边眺望明石海峡和淡路岛，同时还可以游览沿路渔港和观光景点。因为禁止车辆通行，最适合慢跑和骑自行车。请来到“海峡之城”，感受着一年四季季节的变化和舒畅的海风吧！



什么是播磨自行车道呢？

连接明石市和姬路市之间的约 35km 的自行车道。海滨散步道也包含在路线中。路上起伏少，可以很舒适地享受骑自行车。



历史之城



明石城(明石公园)

在江户时代由小笠原忠真所建,距今约有400年历史,是日本100个名城之一。在春季和秋季的每周六,周日和国民节假日,国家指定重要文化遗产的巽櫓和坤櫓每月交替面向公众开放,内部展示复原的江户时代中期明石的街道设计模型。明石公园被选为日本城市公园100选,里面还有“武藏庭园”,在这里可以悠闲地散步。

历代藩主

将明石城堡的别名命名为“喜春城”的是第6代藩主松平信之。据说他在城堡内建造了里程碑,水渠,还在海岸上种植了防风林等。

受到历史人物爱戴的明石街道

作为以明石城堡为中心的城邑而繁荣起来的明石。传说中明石的街道是由宫本武藏设计的。在明石市内有很多与历史人物有因缘的有名的史迹,比如说《万叶集》中的和歌诗人柿本人麻吕所留下的和歌石碑,和紫式部所著的《源氏物语》中出现的风景等。行走在明石的街道上,任思绪漫游在往日,可以发现更多明石的深奥。

中崎公会堂

1911年修建的多功能会堂,落成后的首次公演时夏目漱石曾在这里演讲。会堂采用奈良和镰仓时代的建筑样式,及木质桁架结构。被注册为国家有形文化遗产。



善乐寺(戒光院·圆珠院)

为戒光院和圆珠院的总称,在明石市内也是历史悠久的寺院之一。645年由法道仙人创建,戒光院中有清盛供养塔,圆珠院中有据说是宫本武藏设计的枯池式枯山水庭园。



船上城堡遗迹(船上西公园)

1585年高山右近建造了船上城堡和城邑。在船上西公园里有高山右近的说明,和画有当时与现在对照的示意地图的导游指示牌,可以了解当时船上城邑的样子。



明石市立文化博物馆

可以学习关于明石历史和文化的博物馆。常设展分为8个主题,分别展示明石象的骨骼模型,明石原人,明石城堡,明石渔业等相关资料。每个季节还举办特别展。

还可以参加这些体验!

可以免费体验穿宫廷礼服,配戴铠甲。(需另付入馆费)预约制,每月举办3次左右。



《源氏物语》的因缘之地

紫式部所著的世界最古老的长篇恋爱小说《源氏物语》中,以明石为舞台的“明石篇”中出现的神社,寺院和史迹至今仍被保留着。浮想着光源氏的爱情故事,来这里实际探访一下吧!



无量光寺和常春藤小道

据说在《源氏物语》中,无量光寺是光源氏赏月的地方。常春藤小道是光源氏前往明石姬所居住的冈边邸宅的一条小路。这些地方充满着昔日的浪漫。



时间之城

明石市立天文科学馆

天文科学馆建造在东经135度日本标准时间子午线上，在这里人们可以学习关于时间和宇宙的知识。建筑被登记为国家有形文化遗产，显示日本标准时间的塔钟已成为明石市的象征，科学馆里还有日本现役最古老的天象仪。



有充实的和时间相关的设施和设备

成为日本标准时间的东经135度子午线通过的明石不愧是“时间之城”。建立在子午线上的天文科学馆也可以说是明石的象征，在这里人们可以学习关于时间的知识。市内可以看到显示子午线的标记和各种各样的日晷。漫步围绕市中心的“时间之道”，可以看到很多人感受时间浪漫的景点。

在与“时间”有因缘的观光景点徒步旅行

通称
时间之道
(约2公里)

① 明石公园

② 明石市立文化博物馆

③ 上丸教会

1907年河边贞吉和S.E.库珀传教士·始在此传道。在建筑正面的墙壁上设置有日·。

④ 本松寺

将原来在船上的本正寺移筑而成，拥有400年以上的历史。这里有宫本武藏设计的庭园、枯山水庭园。

⑤ “时间之道”标注

在时间之道的沿路上有刻有十二生肖的12个石碑。建议·一边走一边去发现这些石碑。

▲ = ⑤ “时间之道”标注



⑥ 月照寺

寺门原来是丰臣秀吉为京都伏见城堡而修建的药医门，后来成为明石城堡的切手门。明治初期在明石城废墟的同时寺门的使命也结束，之后被移到月照寺。寺里还供奉天皇和太上皇的诗笺等，其中一部分是国家和明石市的指定文化遗产。

⑦ 柿本神社

这里祭祀着歌圣柿本人麻吕朝臣，他以“人丸”的名字受到人们的爱戴。除了祈求免受火灾以外，在这里还可以祈求学问，文艺，顺产，良缘等。在神社内有很多关于人麻吕公的传记和歌碑。

⑧ 蜻蜓的标记

日本标准时间东经135度子午线的标示柱。蜻蜓的古名是“蜻蛉”，作为古名为“蜻蛉岛”的日本象征也出现在标示柱上。此蜻蜓标记还很有名，因为科幻漫画作家松本零士在童年时代看到此并开始对宇宙产生兴趣。

⑨ 明石市立天文科学馆



**明石市地图
和来
明石交通路线**



时间之城明石

**东经135度
日本标准时间
子午线**



从全国各地来明石的交通路线

[利用公共交通] ※所需时间只是大概, 仅供参考

