

# IBUSUKI GUIDE BOOK

IBUSUKI - CITY , KAGOSHIMA , KYUSHU , JAPAN



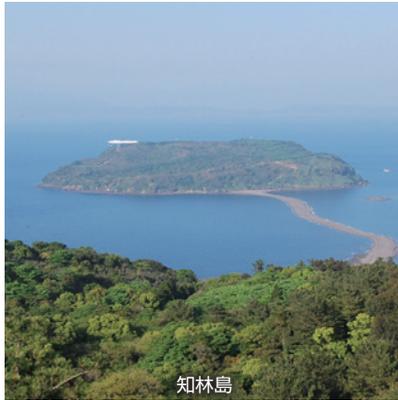
鹿兒島縣指宿市旅遊指南 (繁體中文版)



Free to take



砂浴溫泉



知林島



玉手箱溫泉 洋式露天浴池



JR觀光特快列車「指宿之玉手箱號」



JR西大山站



伊布人孔蓋



池田湖和開聞岳



迴轉式流水麵



指宿溫泉汽水

# 世界罕有的砂浴溫泉

砂樂和砂湯里的“砂浴溫泉”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、炎症性物質、致痛性物質，“解毒功效”及“美膚效果”也備受矚目。特別是溫泉水內含有被稱為“美人之湯”的偏矽酸，每公克含量就高達212.5mg / kg(砂湯里)。

## 砂浴溫泉的入浴方法

### 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，之後裸身穿上浴衣，拿好毛巾，穿好沙灘涼鞋，前往砂浴場。



### ③入浴砂浴

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。進入大浴場前，請將身上的砂沖洗乾淨。



### ⑤溫泉

請利用天然溫泉盡情放鬆，痛痛快快地洗淨因砂浴而出的汗水。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，著名的砂浴溫泉更是世界罕有。歡迎來指宿享受具有完美解毒功效的砂浴和超群放鬆效果的指宿溫泉。

口碑  
日本第一!



“玉手箱溫泉”和式露天浴池

這裡是可以一邊享受奢華溫泉一邊將大自然之美景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



盡情享受色彩斑斕、活力無限的大自然以及豐富多彩、美不勝收的觀光景點。

## 自然的奧祕 以沙洲連結的結緣島—知林島

方圓3km，面積約60公頃，最高點90m，是一座美麗的無人島。3月到10月期間，每逢大潮、中潮的退潮之時，會出現一條長約800m的沙洲“CHIRI-RING ROAD”，可以在海潮的氣息中步行至島上。渡島後可以以日幣100圓購買渡島證明書。

### 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。



噴射快艇



海皮划艇



池田湖的水上活動

人氣觀光  
景點

祈願結緣 龍宮神社



### 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。





### CHIRI-RING ROAD

(退潮, 出現沙洲的狀態)

一旦條件具備, 就可以步行渡過沙洲到達島上。CHIRI-RING ROAD出現的大致時間可在指宿觀光網站上查閱。



傳遞幸福的  
“黃色郵筒”



JR日本最南端的車站 西大山站



(漲潮, 沒有沙洲的狀態)



沙洲入口處的  
“Chirin's Heart”



# 迴轉式 流水麵

日本的夏季風物詩“流水麵”發祥於指宿的迴轉式流水麵，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



大量使用指宿的當地食材，充分利用食材的原味，製作出具有特色風味的各種道地美食。請盡情享受南國的美味佳餚。



## 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

將鰹魚生魚片表面微微地烤一下，是一道營養豐富的料理。



## 黑豬料理

# 文化

# 當地美食

請務必品嚐指宿當地的美食，讓您大飽口福。

親身感受一下薩摩的傳統工藝等豐富多彩的歷史與文化吧



### 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餚。與“溫泉蛋豬肉蓋飯”一樣，最後在料理完成時放上用砂浴的泉源悶煮製成的溫泉蛋。



### 勝武士拉麵

大量使用當地的山川本枯節(高級柴魚片)和食材製作而成的道地拉麵，深受在地居民喜愛，請務必品嚐看看。

## 伊布人孔蓋設置

「Pokémon」中超人氣角色「伊布」，日語發音「伊布好吉」(喜歡伊布)與「指宿市」相似，因此將伊布任命為「指宿市觀光大使」，在指宿市設置了伊布和伊布進化型的人孔蓋囉！

人孔蓋周遊地圖除了可以在指宿的「道之站 指宿彩花菜館」、「道之站 山川港活海道」和「JR指宿車站綜合觀光案内所」領取之外，也可以在指宿觀光網站內下載。

### 伊布人孔蓋設置

- ① 伊布 JR 指宿車站前
- ② 水伊布 夫婦露天風呂之宿 吟松附近
- ③ 雷伊布 交流廣場油菜花館區域內
- ④ 火伊布 砂浴會館「砂樂」區域內
- ⑤ 太陽伊布 指宿中央公園附近
- ⑥ 月亮伊布 JR 指宿車站西口
- ⑦ 葉伊布 指宿環保露營場(知林島)附近
- ⑧ 冰伊布 時遊館 COCCO 橋牟禮附近
- ⑨ 仙子伊布 指宿圖書館附近



人孔蓋的設置場所都是「Pokémon Go」中的補給站(可以拿到遊戲道具的地方)

指宿觀光網站 <http://www.ibusuki.or.jp>

伊布人孔蓋周遊地圖



# 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。