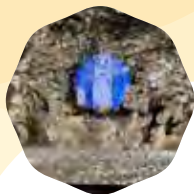


高崎 外国語指南

高崎外国語ガイドブック中国語版

中文版



高崎に住む私たちだから分かる、高崎の魅力！

高崎の魅力！

只有生活在高崎的我们，
才能真正地了解



高崎市外国人咨询支援中心

〔高崎市外国人相談支援センター〕

可以用中文咨询与日常生活相关的事情。

在市役所办理的各种手续、税金、住宅、育儿、日语学习等，都可以免费咨询。咨询内容会保守秘密。不提供在市役所外面的口译服务。



〔咨询地点〕 高崎市役所2楼 国际课

〔可以用中文咨询的时间〕 星期一 和 星期四 上午8点30分～下午5点
※星期六・日、节假日、12/29-1/3日休息。中文咨询员不在时，在支援中心开放的上午8点30分～下午5点15分之间，也可以提供中文的视频翻译。

〔电话号码〕 027-321-3100

〔电子邮件〕 fr-support@city.takasaki.gunma.jp

中国語で生活に関する相談ができます

市役所での手続き、税金、住宅、子育て、日本語学習などについて、無料で相談できます。市役所の外での通訳はできません。相談内容の秘密は守られます。

〔相談場所〕 高崎市役所2階 国際課

〔中国語で相談できる時間〕 月曜日・木曜日 午前8時30分～午後5時
※土日、祝日、12月29日～1月3日は休みです。相談員がいない時でも、センターが開いている午前8時30分～午後5時15分に、ビデオ通話通訳を利用できます。

〔電話〕 027-321-3100

〔メール〕 fr-support@city.takasaki.gunma.jp



医院

〔病院〕



如果在节假日或夜间突感身体不适或受伤时，请利用假日值班医院。

休日や夜間に、急に体調が悪くなったりけがをしたりした時は、休日当番医を利用してください。



高崎市灾情通报邮件

〔高崎市災害情報メール〕



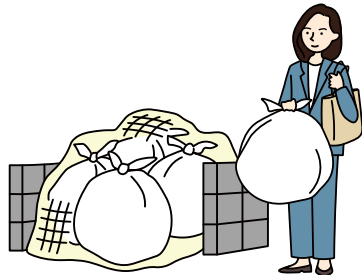
当发生灾情时，我们将通过电子邮件发送避难信息，所以请提前注册接收邮件，以备不时之需。详情请查阅官方网页。

災害などが起こった時に、避難情報をメールでお知らせします。いざという時に備えて配信登録を行ってください。詳しくは、ホームページで確認してください。



扔垃圾

〔ゴミ出し〕



垃圾请分类后再扔出。在高崎市的官方网页上可查阅扔垃圾的规定。

ゴミは分別してから出してください。ホームページでゴミ出しのルールが確認できます。



循环巴士 Gururin ぐるりん

〔ぐるりんバス〕



在市内出行时，请乘坐循环公交车「Gururin 巴士」。您可以在官网上查看路线图和时刻表。

市内でお出かけの際は、循環バス「ぐるりんバス」をご利用ください。ホームページで路線図や時刻表を確認できます。



高崎市是这样的城市

高崎市はこんな街

我们居住的高崎市

我们居住的高崎市，位于从东京乘坐新干线只需一小时即可抵达的便利位置。高崎站前商业设施和公共配套设施完善，生活便利，随处可见年轻人和亲子家庭的身影。每逢周末这里都会举办丰富多彩的各类活动，整个城市充满活力，同时市区环境整洁，治安良好，宜居度极高。

私たちが住む高崎市

私たちが住む高崎市は、東京から新幹線で1時間という東京へのアクセスも便利な場所にあります。高崎駅前には商業施設や集客施設が整っていて、住みやすく、若者や子育て中の世代をたくさん見かけます。週末にはたくさんのイベントが開催され賑わいのある街ですが、街なかにはゴミがなく、綺麗で治安もいい街です。

在高崎站周边，有高崎 OPA 和高崎蒙特雷等商场，汇集了服饰、日用品、食品、特产等各种商品，在这里基本可以满足所有的购物需求。

高崎駅周辺にある高崎オーパや高崎モンレーでは、衣料品や日用品、食料、お土産などを取り扱っていて、ほとんどの買い物が駅周辺のお店で済んでしまいます。



高崎自满特产店

这是一家汇聚了高崎市各类名产的店铺，新鲜蔬果、当地特产、精致甜点等琳琅满目，无论是自家享用还是作为伴手礼都深受喜爱。如果您来到高崎，一定要来这里看看哦！

〔地址〕 高崎市八島町46-1 高崎OPA1楼

〔营业时间〕 9:00～20:00

高崎じまん

新鮮な野菜や果物、名産品、スイーツなど、家庭でも、お土産にも喜ばれる高崎中の名産品がずらりと揃うお店です。高崎に来たら、ぜひ立ち寄ってみたいお店です。

〔住所〕 高崎市八島町46-1 高崎オーパ1階

〔営業時間〕 9:00～20:00

我们为您介绍高崎的推荐景点

陆云芳

出生于江苏省
在高崎市居住25年

陈燕

出生于福建省
在高崎市居住22年

田畑瑞華

出生于内蒙古
在高崎市居住28年

私たちが高崎のおすすめスポットを紹介します

左から●陸云芳(リク インホウ)さん／江蘇省出身、高崎市に在住して25年●陳燕(チン エン)さん／福建省出身、高崎市に在住して22年●田畑瑞華さん／中国内モンゴル出身、高崎市に在住して28年

高崎蒙特雷 (Monterey)



〔地址〕 高崎市八島町222

〔营业时间〕 10:00～20:30

高崎モンレー

〔住所〕 高崎市八島町222

〔営業時間〕 10:00～20:30



高崎OPA



〔地址〕 高崎市八島町46-1

〔营业时间〕 10:00～20:00

高崎オーパ

〔住所〕 高崎市八島町46-1

〔営業時間〕 10:00～20:00



高崎市中心共享单车「高チャリ」

在高崎站西口中心区域提供可自由借还的共享单车服务。中国虽然也有共享单车，但高崎的共享单车是免费的，特别适合市中心购物出行。使用时请遵守指定区域、使用规则及相关礼仪规范。

高崎まちなかコミュニティサイクル「高チャリ」

高崎駅西口中心市街地内で自由に乗降できる貸し出し自転車。中国にもシェアサイクルはありますが、高崎のシェアサイクルは無料です。街なかでの買い物にも大活躍です。使用可能なエリアやルール、マナーを守って利用してください。



推荐的旅游景点

おすすめ観光スポット



高崎市中心拥有现代化的都市风貌，而稍离市区便能享受山川环绕的自然风光。这里遍布四季皆宜的观光景点，让您感受不同季节的自然之美。

高崎の中心部には洗練された都市空間が広がりますが、街から外れると、山や川などの自然に恵まれた、たくさんの観光スポットがあり、四季折々の自然の風景を楽しむことができます。



榛名山・榛名湖

位于榛名山上的榛名湖 夏天绿树成荫 凉爽宜人 让人忘却酷暑 秋天的红叶更是美不胜收。曾将照片寄给家乡的亲人，他们欣喜之余还用油画描绘了这一美景。由于是日本漫画《头文字 D》的取景地，这里在中国也非常有名。

榛名山・榛名湖

榛名山の上にある榛名湖は、夏には緑豊かな木漏れ日が暑さを忘れさせ、秋には紅葉がとても綺麗なところ。故郷の親類に写真を送ったところ、とても喜んでくれて、油絵を描いてくれました。日本の漫画「頭文字（イニシャル）D」の舞台として、中国でも有名になった場所です。



榛名神社

前往榛名山的途中，有一座拥有 1,400 多年历史的榛名神社。神社境内被巨石、瀑布等壮丽景色所环绕，每次到访都让人感受到神秘而庄严的氛围。请您来这里亲身体验一下历史与自然和谐共存的独特魅力吧。

【地址】高崎市榛名山町849

【参拜时间】7:00～18:00 (冬季到17:00)

榛名神社

榛名山へ向かう途中にある榛名神社は1,400年以上の歴史があるとされています。境内は巨岩や滝などの景勝地に囲まれて、美しい景観が訪れるたびに神秘的な気持ちになります。歴史と自然が調和した雰囲気を感じてください。

【住所】高崎市榛名山町849

【拝観時間】7:00～18:00 (冬季は17:00まで)



洞窟观音徳明園

这里有北关东规模首屈一指的日本庭园，园内种有各类树木和名石。身处其中不仅能欣赏到日本四季变换的自然美景，观赏之余还能感受到心灵的净化。秋季夜间点灯时的红叶景色尤为壮观。

洞窟观音是一个全长约 400 米的人工洞窟。在没有机械化的时代，历时约 50 年，由人力一点点开凿而成，内部供奉着众多的观音像和石像，营造出一种神秘而庄重的氛围。

【地址】高崎市石原町2857

【开放时间】平日 10:00～15:00

星期六・星期日及节假日10:00～16:00

洞窟観音徳明園

北関東随一とされる規模を誇る日本庭園には、数多くの種類の木々や銘石が配置されています。四季折々の日本の自然の姿を楽しませてくれ、見ただけで心を清らかにしてくれます。秋にはライトアップされる紅葉は見事です。

洞窟観音は、機械などない時代に、約50年をかけて全て人力で掘られた約400メートルの洞窟の中にたくさんの観音像や石像が並び、とても神秘的な空間が広がります。

【住所】高崎市石原町2857

【開園時間】平日 10:00～15:00

土・日・祝日は16:00まで



鼻高展望花之丘

这片花之丘位于丘陵地带，油菜花、向日葵、波斯菊等由当地居民精心打理的四季各色花卉遍布整个山丘，迎接着我们。从山丘上眺望远处群山，景色美不胜收。

【地址】高崎市鼻高町1400

鼻高展望花の丘

丘陵地に広がる花の丘は、菜の花やひまわり、コスモスなど、地元の人が丁寧に手入れした四季の花々が一面に広がり、私たちを迎えてくれます。丘から見渡す遠くの山々の眺望もきれいです。

【住所】高崎市鼻高町1400





白衣大观音 慈眼院

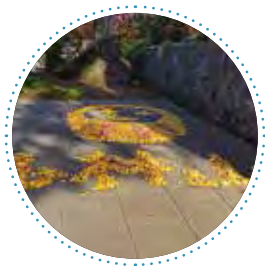
在市中心也能看见的白衣大观音，是一处深受游客喜爱的景点。

[地址] 高崎市石原町2710-1
[观音像内部开放时间] 9:00~17:00 (冬季到16:30)

白衣大观音 慈眼院

街なかからも見ることができる大きな白衣大观音にはたくさんの観光客が訪れます。

[住所] 高崎市石原町2710-1
[观音様の胎内拝観] 9:00~17:00 (冬季は16:30まで)



少林山达摩寺

高崎市以达摩不倒翁而闻名。在离产地不远的达摩寺，可以看到供奉着众多达摩的样子，秋天的红叶也很漂亮。

[地址] 高崎市鼻高町296

少林山達磨寺

だるまが有名な高崎市。生産地にも近い達磨寺には、たくさんのだるまが奉納されている様子を見ることができ、秋の紅葉もきれいなところです。

[住所] 高崎市鼻高町296



观音山公园

位于白衣大观音附近的观音山公园，有着丰富的自然环境，是散步的最佳路线。园内有草坪广场、游泳池、设计新颖的游乐设施一应俱全，深受家长和孩子们的喜爱。

[地址] 高崎市石原町2740-2
[开放时间] 9:00~17:00

観音山公園

白衣大观音から近くにある観音山公園は自然豊かで、散歩コースとしても最適です。芝生広場やプール、斬新なデザインの遊具が揃い、親子連れにも人気です。

[住所] 高崎市石原町2740-2
[開園時間] 9:00~17:00



道路驿站 仓渊小栗之乡

这里出售在仓渊地区丰富的自然环境下生长的大米和时令蔬菜，同时还有各种当地特色熟食和特产等。

[地址] 高崎市仓渊町三之仓296-1
[营业时间] 9:00~18:00 (每月第二个星期四休息)

道の駅 くらぶち小栗の里

緑豊かな倉淵地域で育った新鮮な採れたて野菜やお米が並びます。地元の惣菜やお土産なども販売しています。

[住所] 高崎市倉淵町三ノ倉296-1
[営業時間] 9:00~18:00 (第2木曜定休)



高崎引以为傲的蔬菜和水果

高崎の自慢の野菜や果物

高崎的蔬菜和水果也非常美味！我曾邀请生活在日本的朋友来家里烧烤，准备了用高崎产的蔬菜做的沙拉，结果他们都说“想买些菜带回去”，于是大家一起去采购了一番。

高崎は野菜や果物もおいしいところです。日本に住む友人を呼んでのバーベキューで地元野菜のサラダを振る舞ったら、「買って帰りたい!」と言って皆で買い物に行くほどでした。



金井草莓园

这里的草莓品质极高，其优良品质曾在品评会上荣获金奖。园内制作的草莓冰沙和果酱也风味绝佳，深受人们的喜爱。此外，草莓采摘体验也充满乐趣。

[地址] 高崎市我峰町279-2
[营业时间] 12月~6月 9:00~17:00
7月~9月 10:00~17:30 (星期六・日・节假日到18:00)
10月~11月 10:00~17:00

金井いちご園

品評会で金賞を受賞するほど品質の高いいちごに出会うことができます。スムージーやジャムもおいしくて大人気です。いちご摘みも楽しいです。

[住所] 高崎市我峰町279-2
[営業時間] 12月~6月 9:00~17:00
7月~9月 10:00~17:30 (土・日・祝日は18:00まで)
10月~11月 10:00~17:00



水果大道

高崎市榛名地区的“水果大道”沿线，分布着多家应季水果直销店，出售梨子、李子、桃子等时令水果，部分果园还开放水果采摘体验。这里的“里见梨”和“太阳”（李子）尤其美味，值得品尝。

くだもの街道

高崎市榛名地域のくだもの街道には、梨やプラム、桃など季節ごとの果物の直売所が並び、フルーツ狩りが楽しめることもあります。「里見梨」や「太陽」(プラム)がとてもおいしいです。



高崎有名的味道

高崎で有名な味



推荐几家在高崎可以悠闲品味的日料美食餐厅。

日本の味をゆっくり楽しむことができるお店があります。選りすぐりのおすすめのお店を紹介します。

意大利面餐厅ボンジョルノ (Buon giorno 邦乔尔诺)

高崎被称之为“意大利面之城”，有许多美味的意大利面餐厅。其中 Buon giorno 是一家历史悠久的老字号意大利面餐厅，还曾获得“高崎意大利面之王”大赛的冠军。推荐菜品有猎人风味鸡“卡查特拉”和海鲜意面“海鲜贝斯比欧”。

【地址】高崎市筑绳町50-1
【营业时间】11:00～21:30

ボンジョルノ

「パスタの街高崎」と呼ばれる高崎には、美味しいパスタ店やイタリアンレストランがたくさんあり、ボンジョルノは、高崎で開催される「キングオブパスタ」のグランプリを受賞したこともある、歴史のある老舗イタリアンレストランです。「カチャトラ」や「魚介のベスピオ」がおすすめです。

【住所】高崎市筑縄町50-1
【営業時間】11:00～21:30



木曾路高崎店

しゃぶしゃぶ、すき焼き、日本料理の専門店。秘伝のごまだれで食べるしゃぶしゃぶがおいしいお店です。着物での接客で、きめ細やかなサービスでもてなしてくれますので、日本文化を感じながらゆっくりとした時間を楽しむことができます。

【住所】高崎市上大類町830-1
【営業時間】月曜～土曜 11:00～15:00、17:00～21:30 日・祝 11:00～21:30



木曾路高崎店

这是一家专门提供涮涮锅、寿喜烧和日本料理的餐厅。这里的涮涮锅搭配秘制芝麻酱非常美味。服务员身着和服，提供细致入微的服务，让您在享受美食的同时感受到日本文化的魅力。

【地址】高崎市上大類町830-1
【营业时间】星期一至星期六 11:00～15:00、17:00～21:30
星期日・节假日 11:00～21:30

高崎甲罗本店

这家餐厅以高品质的海鲜和精选新鲜食材著称，店内氛围和服务也十分出色。尤其推荐螃蟹料理。

【地址】高崎市問屋町西1-11-10
【营业时间】星期一至星期五 11:30～15:00、17:00～22:00
星期六・日・节假日 11:30～22:00



高崎甲羅本店

鮮度が高く高級感のある海鮮やこだわりの食材、お店の雰囲気、接客サービスなどがとても素晴らしいお店です。蟹料理が特におすすめです。

【住所】高崎市問屋町西1-11-10
【営業時間】月曜～金曜 11:30～15:00、17:00～22:00
土・日・祝 11:30～22:00



寿司・ゆず庵 高崎緑町店

こだわりの鮓やしゃぶしゃぶなどを楽しむことができるお店。家族で気軽に楽しむことができます。

【住所】高崎市緑町3丁目2-5
【営業時間】11:00～23:00



荞麦面馆『露下梅花本店』

这是一家深受日本民众喜爱的荞麦面店，其特色天妇罗同样令人惊艳。精心打造的有如日本庭园般的庭院，充满日式风情，用餐环境极佳。

【地址】高崎市栄町25-13
【营业时间】11:00～15:00

蕎麦処 つゆ下梅の花本店

日本人が大好きなお蕎麦の人気店です。天ぷらもとてもおいしいです。日本庭園のようなお庭も、日本を感じさせてくれるので大好きです。

【住所】高崎市栄町25-13
【営業時間】11:00～15:00



寿司・柚庵 高崎緑町店

在这里可以品尝到精选金枪鱼寿司以及涮涮锅，是一家适合家庭聚餐的日式料理店。

【地址】高崎市緑町3丁目2-5
【营业时间】11:00～23:00



令人怀念的正宗中餐

懐かしの本格中華

在高崎也可以品尝到正宗的中餐, 以下是我们推荐的中餐厅。

高崎には中華料理を味わえるお店があります。私たちがおすすめするお店を紹介します。



中华坊 可可酒店内 (Chinese Fan Hotel Coco Grand 店)

这是一家以上海大闸蟹组合套餐和小笼包而闻名的正宗中餐厅, 深受高崎市民的喜爱。

[地址] 高崎市东町3-5 HOTEL COCO GRAND高崎
[营业时间] 星期二至星期五 11:30~15:00、17:30~21:30
 星期六・日 11:30~21:30
 (星期一店休)

チャイニーズファン ホテルココグラン店
上海蟹のコースや小籠包が人気の本格中華料理店。高崎市民にも愛されているお店です。
[住所] 高崎市東町3-5 ホテルココ・グラン高崎
[営業時間] 火曜～金曜 11:30～15:00、17:30～21:30
 土曜・日曜 11:30～21:30
 (月曜定休)



同源

这家店提供丰富的午餐套餐, 价格实惠又美味!

[地址] 高崎市浜尻町206-4
[营业时间] 11:00~14:30、17:00~23:30

同源
ランチセットのメニューが豊富なお店です。安くておいしいですよ!
[住所] 高崎市浜尻町206-4
[営業時間] 11:00~14:30、17:00~23:30

上海华龙

这家餐厅提供多种套餐, 包括面食、炒饭等, 能让您以实惠的价格享受正宗中餐。

[地址] 高崎市栄町1-1 山田电器LABI1 LIFE SELECT高崎5F
[营业时间] 10:00~21:00

上海華龍
麺類や炒飯などの定食メニューが豊富なお店。本格的な味を気軽に味わうことができます。
[住所] 高崎市栄町1-1 ヤマダデンキLABI1 LIFE SELECT高崎5F
[営業時間] 10:00~21:00



\\寻找熟悉的家乡味道\\

中国物产店

红枣、松子、荠菜、养生花茶系列, 羊肉火锅专用的羊肉片及汤底等, 在日本其他商店里难以买到的商品在这里都能买到, 非常方便!



新中华物产店

店里摆满了各种饮料、零食和调味料等, 在这里能邂逅记忆中的家乡味道。

[地址] 高崎市井野町1081-3
[营业时间] 10:00~19:00



新中華物産店
飲み物やお菓子、調味料がずらりと並びます。懐かしい商品に出会うことができるお店です。
[住所] 高崎市井野町1081-3
[営業時間] 10:00~19:00



七季中国物产

这里不仅有来自中国的调味料和食品, 还可以预约订购日本国内及世界各地的新鲜蔬菜、肉类和水果等, 是一家很有人气的店。

[地址] 高崎市芝塚町1900-11
[营业时间] 10:00~19:00 (星期一休息)



七季中国物産
中国産の調味料や食料はもちろん、日本国内や世界中から新鮮な野菜やお肉、果物などを取り寄せていて、人気のお店です。
[住所] 高崎市芝塚町1900-11
[営業時間] 10:00~19:00 (月曜定休)

群馬县高崎市

[群馬県高崎市]

高崎市位于本州的中部，是群馬县的核心城市。全市人口超过 36 万人，面积为 459.16 平方公里。作为全国重要的交通枢纽，高崎市拥有新干线和高速公路等发达的交通网络。

高崎市は、本州の中央に位置する、群馬県を代表する都市です。市の人口は36万人を超え、面積は459.16平方キロメートル。新幹線や高速道路といった全国有数の交通の拠点性を持っています。



Instagram



X



Youtube



咨询:国际课

問い合わせ:国際課

TEL/027-321-1201 FAX/027-330-1819

E-mail/kokusai@city.takasaki.gunma.jp