

みりよくてき おかやまけん

魅力的な岡山県

魅力岡山県

■文 / 岡山県 译 / 赵宏 李欣悦

岡山県は山陽道（山陽地方）の中央に位置し、東は兵庫県、西は広島県、南は瀬戸内海を挟んで四国地方、北は山陰道（山陰地方）と接する県です。古くから交通の要衝として栄えています。地形は、県北部には中国^注山地と盆地、中部には吉備高原などの丘陵地、南部には平野が広がります。県北部は雄大な自然を有し、南部は穏やかな多島美に美しく彩られた瀬戸内を望むことができます。温暖な気候で、降水量1mm未満の日が全国で最も多く、晴れの日が多いことから「晴れの国」と呼ばれています。

岡山县位于山阳道（山阳地区）的中央，东邻兵库县，西接广岛县，南部与四国地区夹着濑户内海，北与山阴道（山阴地区）相连。自古以来它就作为交通要塞蓬勃发展。冈山县的北部是中国山地和盆地，中部是吉备高原等丘陵，南部主要是平原。北部有着雄伟的自然景观，在南部可以一览风平浪静的海面上多座岛屿的优美景色，以及风光旖旎、色彩斑斓的濑户内海。由于气候温暖、在全日本降水量不足1毫米的时间最多、晴天多，因此这里被称为“晴天之国”。

びけい 美景 美景

おかやまこうらくえん 岡山後楽園

岡山藩主が自らのやすらぐ場として築いた大名庭園。芝生と季節の花々で彩られた園内は、江戸時代さながらの別世界。1952年に歴史的文化遺産として「特別名勝」に指定され、ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンでは三つ星の評価を得ています。園内をライトアップする夜間特別開園「幻想庭園」が春・夏・秋の年3回開催され、昼間とは違った趣を楽しむことができます。



^注：中国，指日本地理区域上划分的“中国地区”。

冈山后乐园

这是一个由冈山藩主自己修建、用来放松身心的大名庭园。园内被草坪和应季的花朵装点得五彩缤纷，宛如江户时代的世外桃源。1952年它作为历史性的文化遗产被认定为“特别名胜”，并在日本米其林旅游指南评级中获得三星评价。一年内分别在春、夏、秋季举行三次夜间特别开放活动——“幻想庭园”，届时灯光点缀着庭园，在园内能够体会到与白天完全不同的乐趣。



瀬戸内海（鷺羽山展望台）

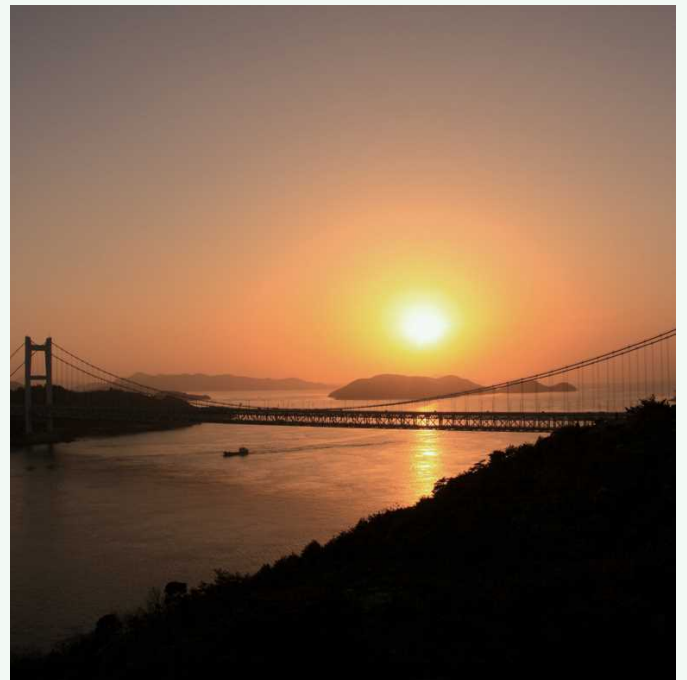
日本で初めて国立公園に指定された瀬戸内海国立公園。その島々を結ぶように建設された瀬戸大橋は全長約9.4 kmで、鉄道道路併用橋としては世界一の長さを誇ります。人気の景勝地・鷺羽山展望台からは、雄大な瀬戸大橋と大小50余りの多島美のパノラマを大迫力で楽しむことができます。

また、「日本の夕陽百選」に選ばれた夕景の美しさは格別です。

瀬戸内海（鷺羽山观景台）

在日本首个被认定为国立公园的就是濑户内海国立公园。好似将众多岛屿相连而建成的濑户大桥全长约9.4千米，作为世界第一长的铁路公路并用桥而闻名遐迩。从大受欢迎的风光名胜鷺羽山观景台可以欣赏到壮观的濑户大桥和大大小小五十余座岛屿的全景画，扣人心弦。

被“日本夕阳百景”选入的夕阳美景也别有一番风情。



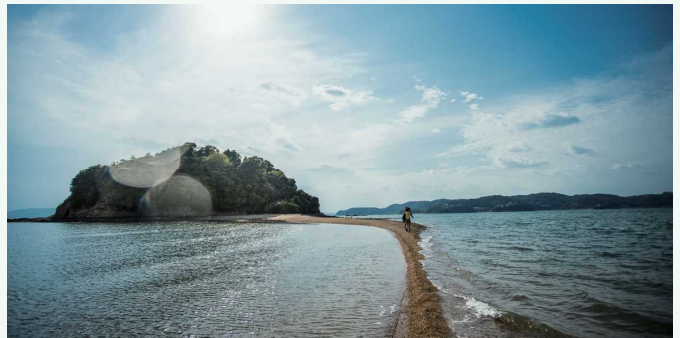
うしまど くろしま
牛窓（黒島ヴィーナスロード）

日本のエーゲ海と称され、県南東部にある海沿いの町・牛窓。青い空と海、瀬戸内海を見おろす高台のオリーブ園、ノスタルジックな町並みなど、のんびりとした散策にぴったりの場所です。牛窓からフェリーで5分の場所にある黒島では、干潮時にだけ現れる道「黒島ヴィーナスロード」を渡ることができます。



牛窓（黒島維纳斯之路）

牛窓被称为日本的爱琴海，是位于冈山县东南部的沿海城市。这里碧海蓝天，俯瞰濑户内海的高地橄榄园、古老的街道等，都是悠闲漫步的好去处。在距离牛窗5分钟船程的地方——黑岛，可以穿越海水退潮时才会出现的“黑岛维纳斯之路”。



ひるぜんこうげん
蒜山高原

雄大な自然と多彩な観光スポットが集まる西日本屈指の高原リゾート地・蒜山高原。ジャージー牛との触れ合いや牧場体験のほか、自家製ブドウで作られたワインやジャムなどを購入することができるワイナリー、約200種類のハーブをはじめ四季折々の花が栽培されているハーブガーデンなど、見所がたくさんあります。また、雄大な山々や牧草地を見ながら快適に走ることができるサイクリングロードも整備されています。



蒜山高原

蒜山高原拥有壮阔的自然风光和多彩的观光胜地，是西日本屈指可数的高原度假胜地。在这里，不仅可以与泽西牛亲密接触，进行牧场体验，还有可以买到用自产的葡萄制成的葡萄酒或果酱的葡萄酒厂、栽种着约200种香草及各种应季花草的香草花园等很多有趣的地方。这里还铺设着自行车道，可以一边欣赏雄伟的山川和广阔的牧草地，一边畅快地骑车游玩。



つやまじょうさくら 津山城の桜

「日本100名城」に選ばれている県北部津山市のシンボル・津山城。2005年に築城400周年を記念して、備中櫓が復元され、10 m以上の高さを誇る石垣とともに人気スポットとなっています。県内有数を誇る桜の名所として「日本さくら名所100選」にも選ばれ、石垣をバックに約1000本の桜が咲き誇り、満開時には桜の雲海にいるような眺望を楽しむことができます。また、石垣の上から眺めるライトアップされた桜も幻想的です。



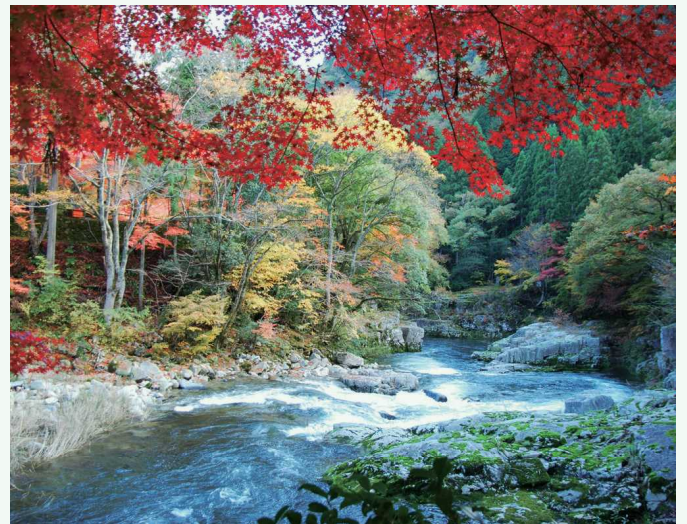
津山城の桜花

津山城被选入“日本百座名城”，是冈山县北部津山市的标志性建筑。2005年纪念建城400周年之时，修复了备中城楼，它与超过10米高的石墙共同成为人气观光地。作为冈山县内屈指可数的赏樱胜地，这里还入选

了“日本百佳赏樱胜地”，石墙的背面大约有1000棵樱花树争相盛开，开满樱花时仿佛置身于樱花的云海之中，美景尽收眼底。从石墙上眺望被灯光点亮的樱花也十分梦幻。

おくつけい こうよう 奥津溪の紅葉

変化に富んだ溪谷美を3 kmに渡って楽しむことができる吉井川沿いの奥津溪。川沿いには遊歩道が整備され、自然を満喫しながらのウォーキングを楽しむことができます。紅葉の名所として知られ、秋には真っ赤なもみじやかえでなど、色とりどりの色彩と溪谷美を楽しむことができ、地元ガイドと歩く「紅葉ウォーク」も人気となっています。



奥津溪的红叶

奥津溪位于吉井川沿岸，在这里可以享受穿过3公里富于变化的溪谷美景的乐趣。吉井川沿岸铺设着步行道，可以一边欣赏自然风光，一边漫步。这里作为赏红

叶的胜地而广为人知，秋天枫叶红遍、层林尽染时，可以尽情欣赏缤纷的色彩和溪谷的美景。与当地导游同游的“红叶漫步”行程也十分受欢迎。

おんせん 温泉 温泉

湯原温泉

ふる とうじ ち し ゆばらおんせん しんけいづ
 古くから湯治の地として知られる湯原温泉。神経痛
 ひ しょう こうか ぜんこくろてんぶ
 や冷え性にも効果があるとされています。全国露天風
 ろぼんづけ にし よこづな にんてい すな ゆ おんせん
 呂番付で西の横綱と認定された「砂湯」のほか、温泉
 がいぞ そんざい れきしひ おんせん
 街沿いに存在する歴史碑や温泉ミュージアム、さらに
 はひがえ おんせん たの くるま
 は日帰り温泉も楽しむことができます。車でのアクセ
 べんり もよ えき ちかば しゅうち
 スが便利ですが、最寄り駅や近場の主要地からはバス
 で
 も出ています。



汤原温泉

汤原温泉自古就作为疗养之地而闻名。据说对神经痛和体寒症也有疗效。除了在日本全国露天温泉排名中被认定为西部最佳的“砂浴”，我们还可以去位于温泉

街边的历史碑和温泉博物馆参观，以及去日归温泉。驾车过去十分方便，最近的车站和附近的主要景点也有公共汽车。

湯郷温泉

ねんまえ えんにんほうし はつけん さぎ ゆ
 1200年前に円仁法師が発見したとされ、「鷺の湯」
 べつめい も ゆのどうおんせん きず き とうじ こうか ひはだ
 の別名を持つ湯郷温泉。傷に効く湯治の効果や美肌の
 こうか せんりん おおやまてんぼうだい
 効果があるとされています。近隣には大山展望台など
 ゆた しぜん あじ けいしょうち
 豊かな自然を味わうことができる景勝地のほか、お
 もちゃやオルゴールをてんじ はくぶつかん
 展示する博物館などがあり、か
 ぞく たの まち し
 族で楽しむことができる「おもちゃの町」としても知
 られています。最寄りの駅からバスやタクシーを使っ
 ぶんた い
 て10分足らずで行くことができます。



汤乡温泉

汤乡温泉是1200年前圆仁法师发现的，它有一个别名——“鹭浴”。据说它有治疗伤口和美肤的效果。在附近，除了有大山观景台等可以领略丰富多彩的自然风光的观光胜地以外，还有展览玩具和八音盒的博物馆

等，因此这里也作为可以合家游玩的“玩具之城”而被熟知。从最近的车站乘坐公共汽车或出租车，不到十分钟就可以到达。

おくつ おんせん
奥津温泉

え ど じ だ い はん し ゅ ち ょ う ほ う や ま が わ か こ う つ く
江戸時代の藩主にも重宝され、山川に囲まれた美しい
けい かん なか そん ざ い お く つ おん せん ふ ー ぐ ー め い び び じ ん
い 景 観 の 中 に 存 在 す る 奥 津 温 泉 。 風 光 明 媚 な 「 美 人 の
ゆ し し ふ る し ゅ う かん め い ぶ つ か あ し
湯 」 と し て 知 ら れ 、 古 く か ら の 習 慣 が 名 物 化 し た 「 足
ぶ せ ん た く ゆ た し ぜ ん う だ け い し ゅ う ち み
踏 み 洗 濯 」 や 豊 かな 自 然 が 生 み 出 す 景 勝 地 な の の 見
ど こ ろ も き つ つ
所 も あ わ せ 持 ち ま す 。 木 の め く も り に 包 ま れ た リ ラ ク ー
し ゅ ン 空 間 で の 日 帰 り 入 浴 も 楽 し む こ と が で き ま す 。

奥津温泉

奥津温泉是江戸时代的藩主也十分喜爱的温泉，位于四周山川环绕的美景之中。它作为风光明媚的“美人浴”而闻名，将古时的习俗传承下来的“足踏洗濯”，



以及丰富的自然孕育出的风景胜地等也非常值得一看。还可以在树木的温暖包围的休养空间中享受日归浴。

めいしよきゆうせき けんちく
名所旧跡・建築

くらしきびかんちく
倉敷美観地区

え ど じ だ い ぼ く ふ ち ょ う か つ ち て ん り ょ う さ か じ ょ う ち ょ
江戸時代、幕府の直轄地「天領」として栄え、情緒
ゆ た れ き し ふ ぜ い の こ く ら し き び かん ち く し ら か べ く ら
の 豊 かな 歴 史 あ る 風 情 が 残 る 倉 敷 美 観 地 区 。 白 壁 の 蔵
し ょ う か よ う かん た な ら や な ぎ な う つ く く ら し き
や 商 家 、 洋 館 な ど が 建 ち 並 び 、 柳 並 み が 美 し い 「 倉 敷
か わ ぞ し ょ う に ん し ゅ く に ん ち ょ う か と お つ ら ほ ん ま ち ど お
川 治 い 」 と 商 人 や 職 人 の 町 家 が 通 り に 連 なる 「 本 町 通
ま ち あ る ま ち あ る く ら し き ほ め の く ら し き
り 」 が 町 歩 きの メ イ ン 。 倉 敷 帆 布 や 倉 敷 デ ニ ム と い っ
く ら し き ち ょ う か
た 倉 敷 ブ ラ ン ド が そ ろ う お し ゃ れ な シ ョ ッ プ や 町 家 を
か い そ う つ ぎ つ ぎ い ま し ん
改 装 し た カ フ ェ が 次 々 に オ ー プ ン す る な ど 、 今 な お 進
か つ づ ふ う け い せ かい じ ゅ う
化 を 続 け て い ま す 。 レ ト ロ モ ダ ン な 風 景 が 世 界 中 の
ひ と び と み り ょ う ね ん じ ゅ う かん こ う き ゃ く
人 々 を 魅 し 、 1 年 中 た く さ ん の 観 光 客 で に ぎ わ い を
み せ て い ま す 。

倉敷美观地区

江戸时代，仓敷美观地区作为幕府的直辖领地“将军领地”而兴盛，这里残留着浓厚的历史风情。白色墙壁的仓库、商户和洋楼等毗邻而建，将长着一排排美丽柳树的“仓敷河畔”和临街商人、工匠的街屋连接成道路的“本町商店街”是散步的主要去处。仓敷帆布、仓敷粗斜棉布之类的仓敷品牌一应俱全的时尚商店，以及由街屋改建成的咖啡店陆续开张，至今仍然在不断发展。怀旧摩登的风景让世界各地的人为之着迷，这里一年到头游客众多，热闹非凡。



びつちゅうまつやまじょう
備中松山城

江戸時代からの天守が現存する12城の一つに数えられる備中松山城。城の周辺は高さ10m以上の巨大な岩壁がそびえ、「難攻不落の名城」の面影を残しています。秋から早春にかけては早朝に雲海が発生し、天守が雲海に浮かぶ幻想的な姿から「天空の山城」と呼ばれ、多くのファンが訪れる人気の撮影スポットとなっています。



备中松山城

日本现存の江戸時代の城楼有12座，备中松山城便是其中之一。城楼的周边耸立着10米多高的巨大岩壁，仍然留有“难以攻陷的名城”的风貌。从秋天到早春的

清晨会出现云海，城楼仿佛飘在云海之上，因其梦幻的模样而被称为“天空的山城”，很多游客慕名而来，这里成为一个很受欢迎的摄影胜地。

ふきや むら
吹屋ふるさと村

中国山地の山懐に抱かれ、ベンガラ製造で莫大な富を得た豪商たちがつくり上げた県西部の町・吹屋。赤銅色の石州瓦とベンガラ色の外観で統一された赤い町並みが印象的です。ベンガラの絵の具を使ってハンカチやバッグを作る体験プランは女性に人気です。



吹屋故乡村

吹屋被中国山地的群山环抱，它是由因红铁粉（颜料）制造而暴富的富商们建造而成的小镇。红铜色的石州瓦和红色的外观构成整齐划一的红色街景，令人印象

深刻。使用红色颜料制作手帕和包的体验项目也很受女性的欢迎。

きびつじんじや
吉備津神社

「桃太郎」のモデルと言われる主祭神大吉備津彦命が祀られる吉備津神社。1425年に再建された本殿と拝殿は国宝に指定され、本殿の吉備津造り（比翼入母屋造り）は全国でもここでしか見ることのできない特殊な形式です。



また、本殿から続く約400mの廻廊は、一見の価値がある美しい建造物です。釜が鳴る音によって吉凶を占う「鳴釜神事」は、多くの人に親しまれています。

吉备津神社

吉备津神社祭奠以“桃太郎”为原型的主神大吉备津彦命。重建于1425年的主殿和前殿被指定为日本国宝，主殿是呈吉备津式设计（比翼入母屋式设计）的特殊构造，全日本只有在这里才能看到。

从主殿延续约400米的回廊也是值得一看的美丽建筑。通过釜鸣的声音来占卜吉凶的“鸣釜仪式”很受欢迎。



ぶんか 文化・イベント

文化和活动

おかもも 桃太郎まつり (うらじゃ)

毎年8月の第1土曜日と日曜日に行われる岡山市の夏祭り。「うらじゃ踊り」は「温羅化粧」と言われる奇抜なメイクを施した踊り子が参加し、市内各所で踊りやパレードを繰り広げます。フィナーレでは、観客も参加することができる「総おどり」で盛り上がります。

岡山桃太郎祭祀 (温羅)

岡山桃太郎祭祀是每年8月的第1个星期六和星期日举行的冈山市夏季祭祀。化着稀奇古怪的“温罗妆”的舞者们会跳“温罗舞”，他们在市内各地跳舞、盛装游



行。最后，观众也可以加入“总舞”中，场面热闹非凡。

びぜんやきたいけん 备前烧体験

日本六古窯の一つである備前焼。釉薬は使わず絵付けもしない、土の風合いを活かした素朴な焼き物です。県内には備前焼を体験することのできるスポットが数多くあり、コップや皿、茶碗など、自分好みの焼き物を作ることができます。体験の際には作家から丁寧にレクチャーを受けながら、ビギナーや子供でも安心して参加することができます。

备前烧体验

备前烧是日本六大古窑之一。不上釉也不绘彩，是充分利用黏土的特性制成的简单的陶器。在冈山县内有很多可以体验制作备前烧的地方，可以制作杯子、盘子



和碗等自己喜欢的陶器。体验时，会有陶艺师仔细地为大家进行讲解，所以初学者和孩子也可以放心参加。

児島ジーンズ作り体験

国産ジーンズ発祥の地・倉敷市児島では、国産ジーンズの歴史に触れながらリベット・ボタン打ちなどのジーンズ作りを体験することができます。

また、近くのジーンズストリートには地元ジーンズメーカーのショップやカフェ、ギャラリーが立ち並んでいます。ジーンズ文化を発信し、観光客の注目を集めています。



児島牛仔布制作体験

在日本国产牛仔布的发源地——仓敷市児島，可以一边感受国产牛仔布的发展历史，一边体验打铆钉和纽扣等牛仔制品的制作过程。

而且，在附近的牛仔制品街林立着当地牛仔布制造商的店铺、咖啡店和画廊。这里充满了牛仔布文化的气息，吸引着游客的眼球。



フルーツ狩り体験

「くだもの王国おかやま」だからこそ楽しめるフルーツ狩り体験。岡山県は晴れの日が多く、雨の日が少ない恵まれた気候で、春から秋にかけてブドウやモモ、イチゴなどたくさんのフルーツが収穫され、旬の時期に自分で採って食べることができるさまざまなプランが用意されています。青空の下、採れたてのみずみずしいフルーツはどれも絶品のおいしさで、子供連れファミリー、友人、カップルなどに大人気です。

水果采摘体验

正因有“水果王国岡山”的美誉，在这里可以愉快地体验水果采摘活动。冈山县晴天多、下雨天少，因具备这样得天独厚的气候条件，从春天到秋天，会收获葡萄、桃子、草莓等各种水果，收货期会开展各式各样的



采摘品尝活动，游客可以自己采摘并品尝。蓝天之下，刚采摘的新鲜水果每一个都是绝佳的美味，备受带孩子的家庭、朋友、情侣们的喜爱。

めいぶつ (た もの) 名物 (食べ物)

名物 (食物)

フルーツパフェ

「くだもの王国おかやま」のご当地グルメ・フルーツパフェ。生で食べるフルーツももちろんおいしいですが、さらに欲張ってアイスクリームやソースなどでもつけた「フルーツパフェ」は絶品。彩りの豊かなフルーツに誘われて、おかやまフルーツ散歩はいかがでしょう。たくさん食べ歩いて、お気に入りのパフェを見つけてください。

水果芭菲

这是“水果王国岡山”当地的美食——水果芭菲。生吃的水果自然是美味的，若是贪心一点，将水果与冰激凌和调味汁一同装盘的“水果芭菲”更是绝品。受五



彩缤纷的丰盛水果之邀，来一场冈山水果之旅如何？吃多了可以散散步，寻找自己喜欢的芭菲。

カキオコ

岡山県内屈指のカキの水揚げ量を誇る日生で、漁師の奥さんたちが売り物にならない小さなカキや傷のあるカキをお好み焼きに入れて食べたことが始まりとされるカキオコ。地元で水揚げされた新鮮なカキを使うため、焼いても縮まないプリプリの食感を楽しむことができます。瀬戸内海のミネラルをいっぱい含んだジューシーなカキの風味を楽しむことができる絶品お好み焼きを是非味わってみてください。



牡蛎铁板烧

日生是冈山县内屈指可数的以渔获量著称的地方，牡蛎铁板烧起源于渔夫的妻子将无法售卖的小牡蛎和有伤的牡蛎放入铁板烧中烹制而成。因为使用了在当地渔

获的新鲜牡蛎，所以即使煎一下也不会缩小，口感依然紧实富有弹性。请一定要来尝一尝富含濑户内海矿物质的多汁的牡蛎极品美食——牡蛎铁板烧。