

# 魅力的な岡山県 魅力冈山县

文：冈山县 译：赵宏 程瑞

岡山県は山陽道の中央に位置しており、東は兵庫  
 県、西は広島県に、南は瀬戸内海を挟んで四国と、北  
 は山陰地方と接しており、古くから交通の要衝となっ  
 ています。地形は、県北部は中国山地と盆地、中部  
 は吉備高原などの丘陵地、南部は平野が広がって  
 おり、雄大な自然や穏やかな多島美に彩られた瀬戸内が  
 のぞ 望めます。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。

冈山县位于山阳道中部，东邻兵库县，西接广岛  
 县，南与四国地区隔濑户内海相望，北连山阴地区，  
 自古便是交通要塞。从地形上说，冈山县北部的中国  
 地区<sup>注</sup>为山地与盆地，中部的吉备高原等为丘陵，南部  
 地区则是辽阔的平原。与冈山县相邻的濑户内海风光壮  
 美，气候宜人，海域内小岛星罗棋布，点缀其间。冈山  
 县日降水量不足1毫米的天数居日本全国首位，气候温  
 暖，晴天较多，因而拥有“晴天之国”的美誉。

## びけい 美景 美景

### おかやまこうらくえん 岡山後樂園

岡山藩主が自らの憩いの場として築いた大名庭園  
 です。一面に広がる芝生と季節の花々で彩られた園内  
 は、まるで江戸時代のような雰囲気を感じることで  
 きます。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、昼間の景観とは違った趣を楽しむ  
 ことができます。



注：中国地区，在本文中是指日本本州西部的中国地区。



## 岡山后乐园

岡山后乐园是岡山历代藩主用于休憩的大名庭园。园内碧草如茵，时令花朵四季缤纷，令人仿佛回到江戸时代。1952年，岡山后乐园作为历史文化遗产被指定为“特别名胜”，更被旅行指南《米其林·绿色指南·日本》评定为三星级景区。岡山后乐园每年于春、夏、秋三季各举办一次“幻想庭园”活动，届时人们可在夜间开放的灯光秀中欣赏到与白天截然不同的梦幻景色。

## 瀬戸内海（鷺羽山展望台）

日本で最初に国立公園に指定された瀬戸内海国立公園です。その島々を結ぶように建設された瀬戸大橋は、全長約9.4km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・鷺羽山からは、雄

大な瀬戸大橋と大小50余りの多島美が作り出すパノラマの景色を大迫力で楽しめます。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。



## 瀬户内海（鷺羽山展望台）

瀬户内海国立公園是日本最早一批被指定为国立公園的公園。瀬户大桥连接多个岛屿，全长9.4千米，是世界最长的公路铁路两用桥。站在旅游胜地鷺羽山上眺望，宏伟的瀬户大桥与大大小小五十多个小岛尽收眼底，景色极具视觉冲击力。此外，这里因夕阳尤为美丽而入选“日本夕阳百景”。



## 蒜山高原

雄大な自然と多様な観光スポットが集まる、西日本屈指の高原リゾート地です。2021年、東京晴海から移築した木造建築物である「風の葉」を中心とした「GREENableHIRUZEN」がオープンし地元の人や観光客から人気を集めています。これらは、世界的建築家

である隈研吾氏監修によるもので、自然との共生を掲げるSDGsを見事に体現し、蒜山の新たなランドマークとなっています。また、雄大な山々や牧草地を見ながら快適に走れるサイクリングロードも整備されています。





## 蒜山高原

蒜山高原拥有许多雄伟的自然景观和各式观光景点，是日本西部首屈一指的高原度假胜地。2021年，“GREENableHIRUZEN”项目在冈山县落成，吸引了众多本地人和外地游客前来观赏，其中最具代表性的木结构建筑“风之叶”是从东京晴海移建而来的。这些建筑由世界建筑大师隈研吾操刀，完美契合倡导与自然和谐共生的SDGs（联合国可持续发展目标），已成为蒜山高原的新地标。蒜山高原还设有自行车道，可以在畅快骑行的同时领略层峦叠嶂与绿意如织之美。



## 津山城の桜

「日本100名城」に選ばれている岡山県北部津山市のシンボル・津山城は2005年に築城400周年を記念して、備中櫓<sup>びっちゅうやぐら</sup>注が復元され、10m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。県内有数の桜の名所で、「日本さくら名所100選」にも選ばれており、約1000本の桜が石垣を背景に咲き誇り、満開時には桜の雲海にいるような眺望が楽しめます。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。

## 津山城的櫻花

津山城是冈山县北部津山市的一张名片，入选“日本百大名城”。为纪念建城400周年，2005年对城内的备中城楼进行了修复，城内亦建有十余米的石垣，备中城楼和石垣都是人气景点。津山城是冈山县有名的赏樱胜地，入选“日本百大知名赏樱景点”。每年樱花时节，以石垣为幕，约一千棵樱花树争相盛放，远观时恍若置身于樱之云海。此外，入夜点灯后于石墙之上远眺，灯光与樱花交相辉映，场景如梦似幻。



注：備中櫓，备中城楼，望楼的一种。

おくつけい こうよう  
**奥津溪の紅葉**

3 kmに渡り変化に富んだ溪谷美が楽しめる吉井川沿いの奥津溪では、川沿いに整備された遊歩道で自然を満喫しながらのウォーキングを楽しめます。紅葉の名

奥津溪的紅葉

吉井川沿岸的奥津溪长达3公里，在此可以欣赏到富于变化的溪谷之美。悠然漫步于沿溪而建的步行道之上，山光水色亦能让您一饱眼福。奥津溪是赫赫有名的赏枫胜地，每年秋季可以欣赏到枫叶红遍、层林尽染的绝色及溪谷之美，与当地导游同行的“红叶漫步”活动也十分受欢迎。

所として知られ、秋には真っ赤なモミジやカエデをはじめとした木々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」も人気です。



おんせん  
**温泉 温泉**

ゆ ばらおんせん  
**湯原温泉**

古くから湯治の地として知られる湯原温泉は神経痛や冷え性などに効果があるとされています。全国露天風呂番付で西の横綱と認定された「砂湯」のほか、温泉街沿いには歴史碑や温泉ミュージアムもあり、日帰り温泉も楽しめます。車でのアクセスが便利ですが、最寄り駅や近場の主要地からバスで行くこともできます。

湯原温泉

汤原温泉自古以来就是赫赫有名的温泉疗养胜地，据说对治疗神经痛和体寒症颇有效果，其中“砂浴”在日本露天温泉排行榜中被评为“西日本之冠”。此外，温泉街上的历史碑刻和温泉博物馆可供参观，去当日往



返的温泉也是不错的选择。此处交通便利，可驱车前往，也可从最近的车站或附近的主要站点乘坐公共汽车前往。

ゆのこうおんせん  
**湯郷温泉**

1200年前に円仁法師によって発見されたといわれ、「鷺の湯」の別名を持つ湯郷温泉は傷に効く湯治や美肌の効果があるとされています。近隣には、大山展望台など豊かな自然を味わえる景勝地のほか、おもしろやオルゴールを展示する博物館などがあります。最寄りの駅から、バスやタクシーを利用すると10分もかからずに行くことができます。

**汤乡温泉**

汤乡温泉传说是1200年前由圆仁法师发现的，又名“鹭之泉”，有愈合伤口和美肤的功效。汤乡温泉附近不仅有可遍览自然风光名胜的大山展望台，还有展示玩具和八音盒的博物馆。从最近的车站乘坐公共汽车或出租车不到10分钟即可抵达。



おくつ おんせん  
**奥津温泉**

奥津温泉は江戸時代の藩主にも重宝され、山川に囲まれた美しい景観の中にあります。風光明媚な「美人の湯」として知られ、古くから伝わる習慣が名物となった「足踏み洗濯」や、豊かな自然が生み出す景勝地などの見所も併せ持っています。木々に囲まれたリラクゼーション空間で日帰り温泉も楽しめます。

**奥津温泉**

奥津温泉曾是江户时代的藩主十分喜爱的浴场，温泉被山川环绕，如在画中，是有名的风景秀丽的“美人之泉”。古时流传下来的风俗“足踏洗涤”是这里的一大特色，丰富的自然景观等也不容错过。在绿树环绕的休闲氛围中享受一次当日往返的温泉之旅吧。



## めいしょきゅうせき けんちく 名所旧跡・建築

## 名胜古迹和建筑

### くらしきびかんちく 倉敷美観地区

江戸時代に幕府の直轄地「天領」として栄え、歴史ある情緒豊かな風情が残っています。白壁の蔵や商家、洋館などが建ち並び、柳並木が美しい「倉敷川沿い」と、商人や職人の町家が通りに連なる「本町通り」が町歩きのマインスポットです。倉敷帆布や倉敷デニムといった倉敷ブランドの商品を取り扱うおしゃれなショップや、町家を改装したカフェが次々にオープンするなど、今なお進化を続けています。レトロモダンな風景が世界中の人を魅了しており、1年中たくさんの観光客で賑わいを見せています。

### 仓敷美观地区

江戸时代，仓敷美观地区作为幕府的直辖领地“天领”而繁荣昌盛，如今仍保留着浓郁的历史风情。有两个逛街的好去处：仓敷川沿岸，白色墙壁的仓库与商铺、洋楼毗邻而建，成排柳树摇曳生姿；本町街，商人、手艺人的铺子鳞次栉比。仓敷美观地区风貌日新，不



断有经营仓敷帆布、仓敷棉布等仓敷品牌商品的时尚商店，以及由街屋改建的咖啡馆开业。这里的复古摩登风情令国内外游客心驰神往，一年到头游客络绎不绝，热闹非凡。



## 備中松山城

江戸時代に建設された天守が現存する12城のひとつです。城の周辺には高さ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早朝に雲海が発生すると、天守は雲海に浮かぶ幻想的な姿を見せることから「天空の山城」と呼ばれ、人気の撮影スポットとして多くのファンが訪れます。また、いつからか住み着いた猫を城主として迎え、訪れる観光客を癒しています。



## 备中松山城

建造于江户时期的备中松山城是日本“现存十二天守”之一。城周耸立着十多米高的巨大岩壁，仿佛诉说着“难以攻陷的名城”的故事。秋季到早春，清晨时分雾气萦绕，松山城仿若飘浮于云海之上，因此番如梦似

幻的景象，松山城被誉为“天空山城”。这里是颇具人气的摄影胜地，吸引了众多摄影师慕名而来。近年来，不知何时定居在此的猫城主的到来治愈着到访的游客。





### 吹屋ふるさと村

吹屋は岡山県の西部、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創り上げた  
 町です。豪商たちの屋敷が並び、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は岡山県の  
 「ふるさと村」に指定されています。ベンガラ絵の  
 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。



### 吹屋故郷村

吹屋位于冈山县西部，身处中国山地群山之中，是一  
 座由制造铁丹积聚了大量财富的富商巨贾建造而成的小  
 城。富商们的宅邸排列整齐，外观统一使用红铜色的

石州瓦和铁丹，这里被指定为冈山县的“故乡村”。使  
 用铁丹制作手帕或包的体验项目在女性中很受欢迎。

### 吉備津神社

「桃太郎」のモデルといわれる主祭神大吉備津  
 彦命が祀られている神社です。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られない特

殊な建築様式です。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

吉备津神社供奉的主神是大吉备津彦命，传说大吉备津彦命是“桃太郎”的原型。正殿与拜殿重建于1425年，后被指定为日本国宝，其中正殿是日本唯一一座采用“吉备津造（比翼入母屋式设计）”式样的建筑物。此外，从正殿延伸出来的回廊全长约400米，是一座精美的建筑，非常值得一观。通过釜发出的声响来占卜凶吉的“鸣釜仪式”也受到很多人的喜欢。

## ぶんか 文化・イベント 文化和活动

### びぜんやきたいけん 備前焼体験

備前焼は日本六古窯のひとつで、釉薬を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。県内には備前焼体験ができるスポットが数多くあり、湯飲みやお皿、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、作家に丁寧にレクチャーしてもらえるので、ビギナーや子供でも安心して参加できます。



### 备前烧体验

备前烧是日本六大古窑之一，烧制的器物不上釉，不绘彩，充分利用黏土的特质，风格质朴。冈山县内有多处体验备前烧的场所，游客可依据个人喜好烧制茶杯、餐盘、茶碗等器具。体验过程中有师傅细致指导，初学者和儿童也能放心参与。



### 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体験ができます。また、近くのジーンズストリートでは地元ジーンズメーカーのショップやカフェ、ギャラリーがジーンズ文化を発信しており、観光客の注目を集めています。



### 儿岛牛仔裤制作体验

仓敷市儿岛地区是日本国产牛仔裤的发祥地，在此可近距离感受日本国产牛仔裤的历史，也可亲身体验钉铆钉和缝扣子等制作牛仔裤的工序。此外，附近的牛仔裤一条街商铺林立，不仅有当地的牛仔成衣铺，还有咖啡馆、画廊等，彰显着独特的牛仔文化，吸引了无数游客的目光。



## 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体験です。岡山県は晴れの日が多く、雨の日が少ないフルーツ栽培に適した気候です。春から秋にかけて、ブドウや桃、イチゴなどたくさんのフルーツが収穫され、旬の時期には自分で採って食べることができる様々なフルーツ狩りプランが用意されています。青空の下、採れたての瑞々しいフルーツはどれも絶品の美味しさで、子供連れファミリーから友人、カップルなどに大人気です。

## 水果采摘体验

这里有着在“水果王国岡山”才能体验到的采摘乐趣。冈山县晴天多，降水少，气候适合种植水果。自春至秋，葡萄、白桃、草莓等水果相继成熟，当地会举办各种采摘活动，届时游客可以走进果园采摘、品尝。碧空之下，刚摘下的新鲜水果实属不可多得的美味，此项活动也成为亲子出游、朋友相聚、情侣约会的人气之选。



### 交通アクセス

#### ・飛行機

はねだくうこう おかやまもも たろうくうこう かたみちやく じかん ふん  
羽田空港から岡山桃太郎空港 片道約1時間15分

#### ・新幹線

とうきょうえき おかやまえき かたみちやく じかん ふん  
JR東京駅からJR岡山駅 片道約3時間10分

おおさかえき おかやまえき かたみちやく ふん  
JR大阪駅からJR岡山駅 片道約45分

### 交通路线

#### ・飞机

从羽田机场至岡山桃太郎机场，单程约1小时15分钟。

#### ・新干线

从JR东京站至JR冈山站，单程约3小时10分钟。

从JR大阪站至JR冈山站，单程约45分钟。

せいさくきょうりよく にほんこくじちたいこくさいかきょうかいベキンじむしょ  
制作協力：日本国自治体国際化協会北京事務所（CLAIR, Beijing）  
本文协助单位：日本国自治体国際化協会北京事務所（CLAIR, Beijing）