

魅力的な愛媛県 魅力爱媛县

文：爱媛县 译：小游

えひめけん しこくちほう ほくせいぶ いちけん
爱媛県は四国地方の北西部に位置しています。県の
な うつく じよせい いみ ふうど おんだん きこう ゆた
名は「美しい女性」を意味し、風土は温暖な気候と豊
し ぜんかんきょう めぐ けん ちゅうしん ぶ やく
かな自然環境に恵まれています。県の中心部には約
ねん れきし も にほんさいこ おんせん どうご おんせん え
3000年の歴史を持つ日本最古の温泉・道後温泉や、江
ど じだい けんぞう てんしゅ ふう まつやまじょう れきし
戸時代に建造された天守^注を有する松山城など、歴史
てきぶん かざい かずおお こくないがい かんこうきやく みりょう
的文化財が数多くあり、国内外からの観光客を魅了し
ています。

爱媛县位于日本四国地区的西北部，县名寓意“美丽的女性”。这里气候温暖，自然环境优越。县中心拥有很多历史文化遗产，比如，拥有约3000年历史的日本最古老的温泉——道后温泉、江戸时期建造的带有天守的松山城等，令国内外游客心驰神往。

びけい 美景 美景

しまなみ海道

せとうち かいどう しま とお
「瀬戸内しまなみ海道」は、6つの島を通りながら
えひめけんいまばり し ひろしまけんおのみち し あいだ はし
愛媛県今治市から広島県尾道市までの間を7つの橋で
むす みち ぜんちようやく じ てんしやどう せいび
結ぶ道です。ここには全長約70kmの自転車道が整備
されてあり、こくないがい おお おとず
されており、国内外から多くのサイクリストが訪れ、

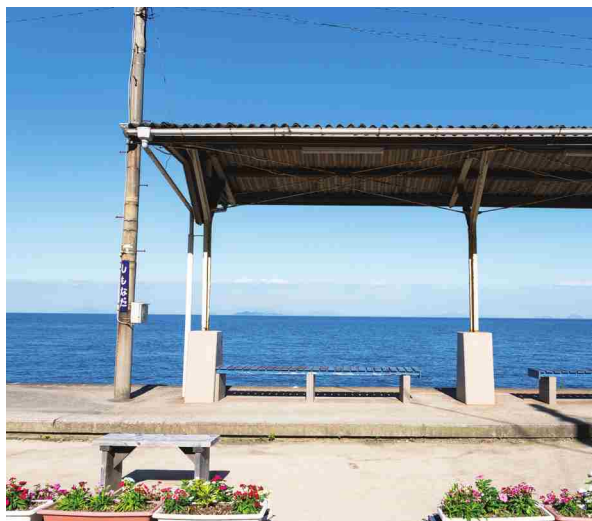
サイクリングをしながら眼下の多島美を楽しんでいます。しまなみ海道の沿線の各所にはレンタサイクルターミナルが整備されており、初心者も気軽にサイクリングに挑戦できます。



^{てんしゅ}
注：天守，天守，即瞭望楼。

岛波海道

“濑户内岛波海道”由7座大桥组成，是贯通6座岛屿并联结爱媛县金治市与广岛县尾道市的通路。这里设有全长约为70千米的自行车专用车道，日本国内外众多骑行爱好者慕名而来，边骑车边欣赏尽收眼底的多岛美景。岛波海道沿线各处都设置了自行车租赁点，即使是新手也可以进行骑行挑战。



JR下滩站

在这一站能欣赏到伊予滩绝美的风景。这里不仅在铁路迷圈子中赫赫有名，而且很多电影和电视剧都曾在此取景。在这里观赏到的晚霞美得让人赞叹——“要为这渐沉的夕阳驻足”，相关的摄影作品在社交网站上也格外引人注目。推荐大家乘坐四国地区首辆正式观光列车“伊予滩物语”，中途在下滩站下车，以大海为背景拍照留念。

しもなだえき
JR下灘駅
いよなだ ぜつけい たの えき おお てつどう
伊予灘の絶景を楽しめる駅です。多くの鉄道ファン
あいだ ひじょう ゆうめい えき かずかず えい が
の間では非常に有名な駅で、これまでに数々の映画や
ドラマに登場してきました。ここから観る夕焼けは
とうじょう み ゆう や
「沈む夕日が立ち止まる」と称えられるほど美しく、
しず ゆう ひ た ど たた うつく
「沈む夕日が立ち止まる」と称えられるほど美しく、
ぼ ぼつぐん し こくはつ ほんかくてき かんこうれつしゃ い
SNS映えも抜群です。四国初の本格的な観光列車「伊
よなだ の しもなだえき とちゅう げしや
予灘ものがたり」に乗り、下灘駅で途中下車して、
うみ はいけい き ねんさつえい
海を背景に記念撮影するのがおすすめです。



なめとこけいこく

滑床溪谷（キャニオニング）

あしづり う わ かいこく りつこうえんない せいりゅう し まん と がわ げんりゅういき
足摺宇和海国立公園内の清流 四万十川の源流域に
い ち え ひめけん くっし うつく けいこく な
位置し、愛媛県でも屈指の美しい渓谷です。その名の
なめ かわけ らくさ たき おお いちまいいわ
とおり滑らかな河床や落差80mの滝、大きな一枚岩の
かんしゃめん なが ゆき わ たき おお み
緩斜面を流れる「雪輪の滝」など多くの見どころがあ
り、野生の猿を見ることもできます。キャニオニング
しよしんしゃ たの きょだい いわ
は初心者でも楽しめるアクティビティで、巨大な岩を
すべ お たきつぼ と こ
スライダーのように滑り落ちたり、滝壺に飛び込んだ
りして滑床溪谷を満喫することができます。



滑床溪谷（蹦谷活动）

滑床溪谷位于足摺宇和海国立公園内の清流四万十川的最上游，是爱媛县首屈一指的美丽溪谷。顾名思义，这里有光滑的河床、落差80米的瀑布、潺潺流淌在大岩石缓坡上的“雪轮瀑布”等诸多值得一游的景点。在这里还能邂逅野生的猴子。新手也能参与蹦谷活动，可以像滑滑梯一样从巨大的岩石上滑下，也可以纵身跃进瀑布潭，畅享滑床溪谷的乐趣。

なんらくえん

南楽園

げんだいぞうえん ぎじゅつ すい あつ きず しこくさいだいきゅう に
現代造園技術の粋を集めて築かれた四国最大級の日
ほんていえん にほん としこうえん せん えら
本庭園です。「日本の都市公園100選」にも選ばれた
なんらくえん やま さと まち うみ うつく
南楽園には「山、里、町、海」をテーマとした美しい
けいかん ひろ しきおりおり しぜん つう にほん
景観が広がっており、四季折々の自然を通じて日本の
び ふか ふ まいとし がつ
美に深く触れることができます。毎年5月ごろになる
かぶ はなしょうぶ いろ さ あつかん
と30000株の花 菖 蒲が色とりどりに咲き、その圧巻の
うつく おも た ど て
美しさは思わず立ち止まりカメラを手にしてしまうほ
どです。



南乐园

南乐园是集现代造园技术之精华建造而成的四国地区最大规模的日本庭园，入选“日本百座都市公园”。南乐园中遍布以“山、村、城、海”为主题的美丽景

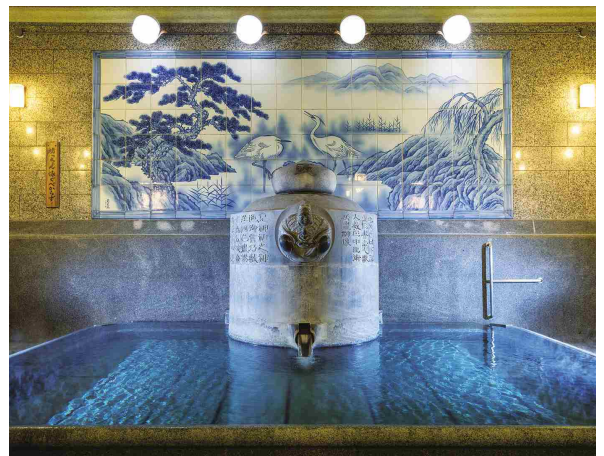
观，四季缤纷，可以让人深切地感受到日本之美。每年5月前后，三万株五颜六色的玉蝉花竞相绽放，绝美的景色让人不由得停下脚步，举起相机留住这美好瞬间。



おんせん 温泉 温泉

どう ご おんせんほんかん 道後温泉本館

どう ご おんせん やく ねん れきし ほこ に ほんさい こ
道後温泉は約3000年の歴史を誇る日本最古といわれ
おんせん どう ご おんせんほんかん なつ め そうせき しょうせつ ぼ
る温泉です。道後温泉本館は夏目漱石の小説『坊っ
ちゃん』をはじめ かずかず めいさく とうじょう ほんかん
内の神の湯の浴場は築125年を超え、建物全体が国の
ない かみ ゆ よくじょう ちく ねん こ たてものぜんたい く
重 要文化財となっています。道後温泉本館と別館の
おんせん か おん かすい げんせん な
温泉は加温も加水もしていない源泉かけ流しで、すべ
はだざわ めいとう まんきつ
すべした肌触りの名湯を満喫することができます。



道后温泉本馆

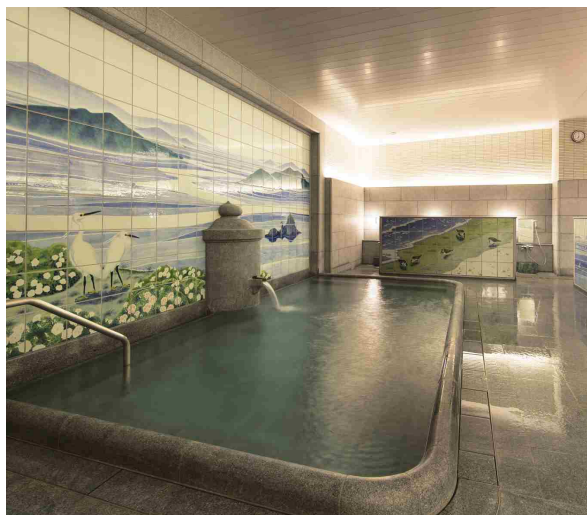
道后温泉拥有长达3000年的历史，被称为“日本最古老的温泉”。以夏目漱石的小说《哥儿》为首，许多名著中都提及道后温泉本馆。本馆内的“神之汤”浴池自建成至今已逾125年，整栋建筑都是日本国家级重点

文化遗产。道后温泉本馆和别馆的温泉直接从源头引水，既不重新加热也不另外添水，使人沐浴后肌肤细嫩光滑，是给人以无穷享受的知名温泉。



どう おんせんべつかん あすかの ゆせん 道后温泉別館 飛鳥乃湯泉

あすか じ だい けんちくようしき つばき お しげ どう じ よう す
飛鳥時代の建築様式や、椿が生い茂る当時の様子を
さいげん なかにわ どう ご おんせんほんかん あじちが ふん
再現した中庭など、道后温泉本館とはひと味違った雰
い き たの かんない かいほうてき だいよくじょう どう ご
囲気を楽しめます。館内には、開放的な大浴場と道後
おんせんほんかん こうしつせんようよくしつ さいげん とくべつよくしつ どう ご おん
温泉本館の皇室専用浴室を再現した特別浴室、道後温
せんほんかん ろてんぶろ そな てす
泉本館にはない露天風呂が備えられています。手漉き
わ し と べやき みずひき いまぼり さくら いしき
和紙^{注1}や砥部焼^{注2}、水引、今治タオル、桜井漆器など
え ひめ でんとうこうげい と い そうしよく たてもの いりぐち よく
愛媛の伝統工芸を取り入れた装飾が建物の入口、浴
しつ きゆうけいしつ おとず ひとびと
室、休憩室のあちこちにちりばめられ、訪れる人々の
かんせい しげき
感性を刺激します。



注1：手漉き和紙，手抄和紙，指传统的手工抄制的和纸。

注2：砥部焼，砥部焼，指以爱媛县砥部町为主要产地生产的陶瓷器，通常为餐具、花瓶等，是爱媛县的非物质文化遗产。

道后温泉别馆 飞鸟乃汤泉

与道后温泉本馆不同，道后温泉别馆具有飞鸟时代的建筑风格，别具一格，里院的山茶树枝繁叶茂，再现了当时的情景。馆内有公共大浴池和仿造道后温泉本馆皇室专用浴室建造的特别浴室，还有道后温泉本馆里没有的露天浴池。别馆的入口、浴室、休息室各处装饰点缀着爱媛县的传统工艺品，如手抄和纸、砥部烧、花纸绳、今治毛巾、樱井漆器等，给游客带来感官刺激。



めいしょきゅうせき けんちく 名所旧跡・建築

まつやまじょう 松山城

まつやまし ちゅうしん ぶ まち にほん
松山市の中心部にそびえる街のシンボルです。日本
で12か所しか残っていない「現存12天守」のうちの
ひとつで、江戸時代に建造された天守を有しています。
まつやまじょう ひょうこうやく かつやま さんちょう てんしゅ さい
松山城は標高約132mの勝山の山頂にあり、天守の最
高部分の標高は約161mとなります。そのため天守か
らは松山市内を360度見渡すことができ、その眺めは

めいしょきゅうせき けんちく 名所古迹和建筑

ぜっけい こうてん めぐ にしに ほんさいこうほう いしづちさん
絶景です。好天に恵まれば、西日本最高峰の石鎚山
（標高1982m）や瀬戸内海に浮かぶ島々を見渡すこと
もできます。徒歩のほかにロープウェイを使って登る
ことも可能で、麓にあるロープウェイ商店街にはス
イーツや郷土料理のお店が並んでいます。



松山城

松山城在松山市中心高高耸立，是松山市的标志性建筑。松山城中建造于江户时期的天守是日本仅有的“现存十二天守”之一。松山城位于海拔约132米的胜山的山顶，天守的最高部分海拔约为161米。因此，从天守可以360度俯瞰松山市内，景色绝佳。如果赶上好天气，还可一览西日本最高峰石锤山（海拔1982米）和濑户内海上的岛屿。除徒步之外，乘坐缆车也能到达山顶。山脚下的索道商店街有很多甜品店和地方料理店。



ようかいち ごく まちな 八日市・護国の町並み

え ど まつ き めい じ たいしやう じ だい きやうかいどう ぞ
江戸末期から明治、大正時代にかけて旧街道沿い
た ごうそう しょう か ど ぞう みん か たてもの の き
に建てられた豪壮な商家や土蔵、民家などの建物が軒
つら ち く くに じゅうやうでんとうてきけんぞうぶつぐん ほ ぞん ち く
を連ねる地区で、国の重要伝統的建造物群保存地区に
せんてい せいま じっさい じゅうみん せいかつ
選定されています。今でも実際に住民が生活している
ちやうない こ こ ち かぜ ふ さんさく じ かん
町内には心地よい風が吹き、散策していると時間の
なが かん たてもの
流れがゆるやかに感じられます。それぞれの建物には
どくとく そうしよく ほどこ せい と ぞうけい
独特の装飾が施されており、デザイン性に富んだ造形
び たんのう
美を堪能することができます。

八日市护国的街景

在这一带，沿着江户末期到明治、大正时代的旧街道建造的豪华商店、仓库和民宅等建筑物鳞次栉比。这里被选定为日本的重要传统建筑物群保护区。时至今日，居民们生活的街道依旧微风徐徐，在街上漫步能感受到时光的缓缓流逝。每幢建筑的装饰都独具一格，人们会沉浸于这极富设计感的造型美之中。



めいぶつ

名物（たべもの） 名物（美食）

かんきつ

愛媛県では多種多様なかんきつが栽培されています。皮が薄く、ゼリーのようにとろける食感が魅力の「紅まどんな」や、シャキッとした独特の食感と濃厚な食味の「甘平」など約40品種もあり、その数・生産

柑橘

愛媛県栽培着多种多样的柑橘，有像果冻般入口即化的薄皮柑橘“红美人”，有格外爽口、味道浓郁的“甘平”等，约有40个品种，数量和产量在日本都名列前茅。由于各品种的收获期不同，所以人们一年到头都能品尝到各式各样的柑橘，这也是在柑橘王国爱媛县才有的享受。

鯛めし

今治市や松山市で食べられる「鯛めし」は、鯛を丸ごと一匹、土鍋や釜に入れて米と一緒に炊きこんだ郷土料理です。塩、昆布、醤油などで味付けして、炊きあがったら鯛の身をほぐし、あつあつのご飯と混ぜ合わせて食べます。一方、宇和島市の「鯛めし」は鯛の刺身の特製のタレに漬け込み、薬味と一緒に混ぜたものをご飯の上にかけて食べる漁師料理です。地方色溢れる異なる2つの「鯛めし」を食べ比べてみてください。

量ともに日本トップクラスです。それぞれの収穫時期が異なるため、一年を通じてさまざまな品種が味わえるのも、かんきつ王国である愛媛ならではの。



鯛鱼饭

在今治市和松山市吃到的“鯛鱼饭”是将整条鲷鱼放入砂锅或铁锅中与大米一同蒸煮的地方料理，用盐、海带、酱油等调味，煮好后取下鲷鱼的鱼肉，将鱼肉与热气腾腾的米饭拌在一起食用。而宇和岛市的“鯛鱼饭”则是将鲷鱼生鱼片用特制的酱汁腌制后，与佐料一起拌匀后铺在米饭上食用的一种渔民料理。建议大家都尝一尝，比较一下这两种充满地方特色却风味迥异的“鯛鱼饭”。



文化・イベント

文化和活动

うわじま牛鬼祭り

うしおに まつ ぜんちよう だ し うし たけ
牛鬼は全長5~6mの山車です。牛をかたどった竹
ぐ どうたい まる き つく なが くび おそ げ きめん
組みの胴体に丸木で作られた長い首、恐ろし気な鬼面
あたま つるぎ しっ ぽ ぜんしん
の頭、剣をかたどった尻尾がついており、全身がシュ
口 の毛または赤色の布で覆われています。祭りの期間
ちゆう なんたい うしおに し ない ね ある はくりよく
中には、何体もの牛鬼が市内を練り歩く迫力のあるパ
レードに加え、伝統の宇和島おどり、夜空と宇和海を

宇和島市牛鬼节

牛鬼は全長五六米的花车，用竹子编制牛造型的躯体，用原木做成长脖子，再加上头部狰狞的鬼脸、剑型的尾巴，全身覆盖棕榈毛或红布。节日期间，有很多牛鬼在市内气势磅礴地缓步巡游，有传统的宇和岛舞表演，还会燃放烟花点缀夜空和宇和海。最后一天，人们在须贺川的河面上点燃火炬，推着花车、抬着神轿进行名为“疾行”的传统活动，为祭典画上句号。气氛热烈的夏日祭典牛鬼节在每年7月22日至24日举行。

新居浜太鼓祭り

し こくさんだい まつ ひと かぞ でんとうぶん かぎよう じ
四国三大祭りの一つに数えられる伝統文化行事
で、毎年10月 中 旬に開催されます。金糸で刺繍され
た豪華絢爛な布団締めや幕を付けた太鼓台と呼ばれる
だ し ね ある たい こだい たか やく なが やく
山車が練り歩きます。太鼓台は高さ約5.5m、長さ約
12~13m、幅約3.4m、重さ約3tで、約150人の男性が
かつ まつ き かんちゆう ぜんこくかく ち かんこうきやく あつ
担ぎます。祭り期間中は全国各地から観光客が集
し ない まつ いっしょく たい こ おと な ひび
まり、市内は祭り一色となって太鼓の音が鳴り響
きます。

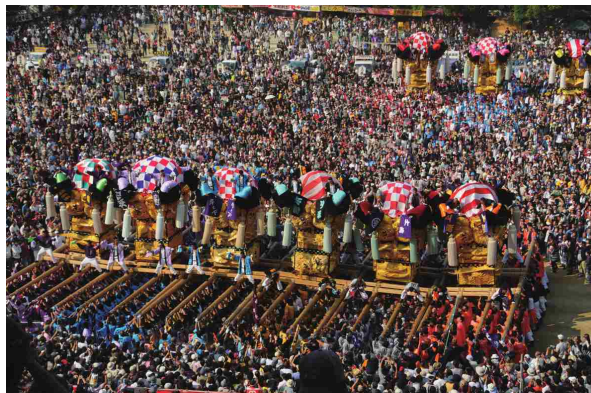
いろど はなび う あ おこな さいしゅう び だ し
彩る花火の打ち上げが行われます。最終日は山車と
お みこし つか はし こ おそ よ でんとうぎよう じ
御神輿を使った「走り込み注」と呼ばれる伝統行事が
たいまつ て す か がわ か わ も く ひろ まつ
松明に照らされた須賀川の川面で繰り広げられ、祭り
し ねつき なつ まつ まいとし
を締めくくります。この熱気あふれる夏の祭りは毎年
がつ にじゅうよつか かいさい
7月22~24日に開催されます。



注：走り込み，疾行，是牛鬼节中最后进行的传统活动之一。花车和神轿进入须贺川，年轻人顺着立在河中的竹竿向上爬，争奔在竹竿顶端的祭神驱邪幡。

新居浜太鼓祭

传统文化活动新居浜太鼓祭是四国地区三大祭典之一，在每年10月中旬举行。被称为“太鼓台”的花车装饰着用金丝刺绣的豪华绚丽的花车顶和幕布，在街上巡游。太鼓台高约5.5米，长12米到13米，宽约3.4米，重约3吨，由约150名男性抬着行进。祭典期间，日本各地的游客云集于此，市内洋溢着一片节日氛围，太鼓声此起彼伏。



書道パフォーマンス甲子園

愛媛県東部に位置する四国中央市は日本屈指の紙の生産地です。「書道パフォーマンス甲子園」はここに伝わる伝統文化である書道の魅力を存分に楽しめるイベントで、2010年に日本で公開された映画「書道ガールズ！！わたしたちの甲子園」のモデルとなりました。全国から予選を勝ち抜いた高校生が縦4m×横6mの巨大な紙に向き合い、音楽、動き、表情、そして書き上げた言葉に思いを託す迫力の書道パフォーマンスは必見です。

书法表演甲子园

位于爱媛县东部的四国中央市是日本首屈一指的纸张产地。“书法表演甲子园”是一项能够充分体验传统文化——书法的魅力的活动，也是2010年在日本上映的电影《书道女孩！！我们的甲子园》的原型。在日本全国各地的预赛中脱颖而出的高中生们面向宽4米、长6米的巨大纸张，将自己的心意寄托在音乐、动作、表情，以及书写的语句中进行书法表演，极具感染力，不容错过。



写真提供：書道パフォーマンス甲子園実行委員会 第14回 三島高校

图片由书道表演甲子园执行委员会提供 第14届 三岛高中

愛媛県ご当地キャラクター「みきゃん」

2011年に登場した愛媛県イメージアップキャラクターの「みきゃん」は、2015年のゆるきゃら®グランプリにおいてインターネット投票1位、総合では準グランプリを獲得し、一躍有名になりました。耳はみかんの葉、しっぽはみかんの花、鼻はハート型という愛らしい姿が人気です。「み」はみかんのみ、「きゃん」は英語の「can（～できる）」の意味があり、いろいろなことに挑戦していくという前向きな気持ちが込められています。

愛媛县吉祥物“美纪酱”

2011年诞生的爱媛县形象宣传吉祥物“美纪酱（みきゃん）”在2015年的吉祥物大赛中荣膺网络投票桂冠，并获得综合亚军，一举成名。其耳朵是橘子叶，尾巴是橘子花，鼻子是一个心形，可爱的样子很受欢迎。名字中的“み”是“みかん（橘子）”的“み”，“きゃん”有英语中“can（能做到）”的意思，饱含了积极面对各种挑战的意愿。



めいぶつ みやげ とくさんひん 名物（お土産・特産品）

名物（特产）

とべやき 砥部焼

砥部焼の魅力は手作りで使い勝手が良いことです。厚手に仕上げられた磁器は日常生活での使用に適しています。多くの窯元がそれぞれの個性を活かし、伝統的な技法にこだわらないモダンで新鮮味のある作品を製作しています。販売店では商品を購入するだけでなく、絵付けやろくろ体験を行うこともできます。



砥部焼

砥部焼の魅力在于手工制作并且使用方便。瓷器厚实，适合在日常生活中使用。许多窑厂充分发挥个性，不拘泥于传统技法，制作出了时髦而有新意的作品。在店内不仅可以购买产品，还可以进行手绘和拉坯体验。



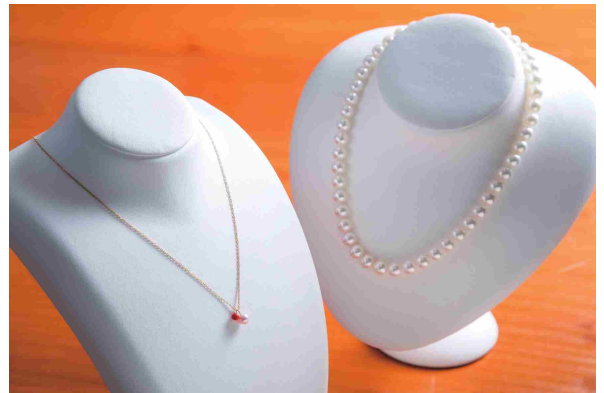
真珠

数ある真珠の中でも、繊細で奥ゆかしい輝きを持つことでは知られているのが日本産アコヤ真珠です。愛媛県はその生産量が10年連続全国1位を誇る養殖真珠の名産地であり、日本全国の名だたる真珠加工会社が高

い完成度で有名な「愛媛品質」を求めて買い付けに訪れるほどです。養殖が盛んな宇和島市では、真珠を使ったアクセサリー作りを体験することができます。

珍珠

在众多的珍珠品种中，日本产的“Akoya”珍珠因其细腻的质地和雅致的光泽闻名遐迩。爱媛县是著名的珍珠养殖地，“Akoya”珍珠产量10年蝉联日本第一。为求购成色上乘、闻名于世的“爱媛品质”，日本全国的知名珍珠加工企业纷至沓来。在珍珠养殖业发达的宇和岛市，可以体验使用珍珠制作饰品的乐趣。



交通アクセス

交通路线

ジャンハイ

・上海から

ブードンこう まつやまくこう ちようこうびん やく じ かん ぶん
浦東空港～松山空港、直行便で約1時間40分。
うんこう び げつよう きんよう うんきゆうちゆう
運航日は月曜、金曜（運休中）。

とうきよう

・東京から

はね だくこう まつやまくこう やく じ かん ぶん まいにちうんこう
羽田空港～松山空港、約1時間35分。毎日運航。
なり たくこう まつやまくこう やく じ かん ぶん まいにちうんこう
成田空港～松山空港、約1時間50分。毎日運航。

おおさか

・大阪から

い たみくこう まつやまくこう やく ぶん まいにちうんこう
伊丹空港～松山空港、約55分。毎日運航。

・从上海出发

浦东机场至松山机场，直飞约1小时40分钟。

周一、周五有航班（现在停航）。

・从东京出发

羽田机场至松山机场，约1小时35分钟。每天都有航班。

成田机场至松山机场，约1小时50分钟。每天都有航班。

・从大阪出发

伊丹机场至松山机场，约55分钟。每天都有航班。