

おだ  
穏やかな気候に恵まれた  
しょく　けいかん　げいじゅつ　ゆた　まち　みとよし  
食・景觀・藝術の豊かな街、三豊市

## 气候温和的美食、美景、艺术之城——三丰市

难度指数 | ★★★★★

文：三丰市产业政策科 译：赵宏 卞涛

みとよし　にほん　しこく　ちほう　かがわけん　めんせきやく　じんこうやく　まん　にん　まち　せとないかい　たとうび  
三豊市は日本の四国地方・香川県にある面積約 222.7 km<sup>2</sup>、人口約 5 万 9000 人の街です。瀬戸内海の多島美  
とくしまけん　めん　さとやま　ねんかん　とあ　おだ　きこう　し　きおりおり　けしき　たの　せとないかい　うみ　さち  
から徳島県に面する里山まで、年間を通して穏やかな気候と四季折々の景色が楽しめます。瀬戸内海の海の幸、  
やさい　ていきょう　いんしょくてん　にんき　あつ  
フルーツや野菜を提供する飲食店も人気を集めています。

きんねん　にほん　えんこ　よ　ちちぶ　がはま　さくら　めいしょ　しうでやま　じもと　かたがた　まも　つづ  
近年、「日本のウユニ塩湖」と呼ばれる「父母ヶ浜」や、桜の名所「紫雲出山」など、地元の方々が守り続け  
ざつけい　ちゅうもく　あ　かんこう　ち　こくないがい　し  
てきた絶景が注目を浴び、観光地として国内外に知られるようになりました。

三丰市位于日本四国地区的香川县，是一座面积约为222.7平方千米、人口约为5.9万的城市。从濑户内海的多岛美景到面向德岛县的山林一带，这里全年气候温和，景色四季分明，提供濑户内海的海鲜、当地水果和蔬菜的餐饮店也颇受欢迎。

在当地人的悉心呵护下，近年来，有“日本的乌尤尼盐湖”之称的“父母滨”、赏樱胜地“紫云出山”等佳景备受瞩目，逐渐成为日本国内外游客所熟知的观光景点。





## び けい 美景

### ちちぶがはま 父母ヶ浜

香川県西部の三豊市仁尾町に位置する海岸「父母ヶ浜」は、市を代表する觀光地です。干潮時に現れる「潮だまり」が空を映し出す様子から「日本のウユニ塩湖」と呼ばれるようになりました。天候や時間帯の環境条件はありますが、瀬戸内海の穏やかな気候に恵まれ、訪れた多くの観光客がこの景観を楽しむことができます。その様子がネット上で拡散され、2016年頃には年間5000人程度であった浜辺を訪れる観光客数は、年間50万人にまで増えました。地域の撮影ボランティアが旅行者に声をかけ、体に動きを付けたポーズで潮だまりに映る躍動的な写真を撮影してくれます。地域の方とコミュニケーションを取りながら写してもらう記念写真は旅の良い思い出となっています。

## 美景

### かほひん 父母滨

父母滨海滩位于香川县西部的三丰市仁尾町，是三丰市的代表性景点。在这里，退潮后海滩上残存海水的表面倒映出天空的模样，因此，父母滨被誉为“日本的乌尤尼盐湖”。尽管需要特定的天气和时间等外部条件这一奇景才能出现，但得益于濑户内海温和宜人的气候，来到这里的许多游客都能欣赏到这一迷人风光。随着美景的照片在网络上迅速走红，父母滨的年游客量从2016年的约5000人次激增至现在的约50万人次。当地的摄影志愿者还会主动给游客拍照，并对他们的拍照姿势进行指导，记录海水倒影中游客们跃动的姿态。一边与当地人互动，一边让他们帮忙拍摄纪念照片，这将会成为您旅途中的美好回忆。

## 紫雲出山

三豊市詫間町の庄内半島にある「紫雲出山」は、地元の方々が育てた桜と瀬戸内の島々がおりなす唯一無二の「絶景」を楽しめる場所として、アメリカの『ニューヨークタイムズ』に掲載されるなど、世界的に評価されています。桜シーズンになると、国内外から多くの観光客が訪れるようになったため、訪れた方々がゆっくりと景色を楽しむ事が出来るよう、入山

の「事前予約制」を導入しました。また、「紫雲出山」は、季節の花が楽しめるだけでなく、山頂には遺跡や、「浦島太郎伝説」にまつわる地名が残るなど、歴史的な価値も高い場所です。

身近にあった自然・文化が再評価され、地域の方々に環境保全活動にご協力いただきながら、「持続可能な旅のカタチ」を官民共同で創っています。



※紫雲出山：瀬戸内の島々と桜は絶景です。

※紫云出山：瀬戸内的群岛与樱花景色美不胜收。

## 紫云出山

紫云出山位于三丰市诧间町的庄内半岛，当地人栽培的樱花与濑户内诸岛相互映衬，构成了一幅唯美的自然画卷，这片独一无二的景致在美国的《纽约时报》中得到了刊载，使紫云出山赢得了世界范围内的赞誉。樱花开放的时节，日本国内外游客纷至沓来，为了让游客获得悠闲的观景体验，当地引入进山“提前预约制”。

注：瀬戸内，瀬戸内，指瀬戸内海及其沿岸地区。

此外，紫云出山不仅是四季赏花胜地，还有深厚的历史底蕴，山顶遗迹、与“浦岛太郎传说”有关的地名等都得以保留。

当地正致力于重新评估周边的自然和文化资源，并与居民合力开展环境保护活动，政府和居民正在共创可持续发展的旅游模式。

あわしま  
粟島

三豊市には、瀬戸内海に浮かぶ有人島が2か所あります。そのなかのひとつ、粟島は、2013年から「瀬戸内国際芸術祭」の舞台の一つとなりました。「アーティスト・イン・レジデンス(滞在制作)」と呼ばれる仕組みを島独自に行い、アーティストと島民との交流や

共同制作により、多くの興味深い作品が誕生しています。2025年は、3年ごとに開催される「瀬戸内国際芸術祭」の開催年です。ぜひ粟島にお越しいただき、島の空気を感じながら、作品鑑賞をお楽しみください。



## 粟岛

三丰市有人居住的岛屿在濑户内海上有两座，其中的粟岛自2013年起便成为“濑户内国际艺术节”的会场之一。岛上推行着被称为“驻留创作”的独特方式，艺术家与岛民进行交流并与之共同创作，由此诞生了许多饶

有趣味的艺术作品。三年一度的“濑户内国际艺术节”将于2025年再次拉开帷幕，诚邀您亲临粟岛，请您在岛屿的自然氛围中鉴赏艺术作品。



※粟島芸術家村：瀬戸内国際芸術祭以外の期間も若手アーティストが滞在製作をしています。島民と交流し作成した作品の展示も行っており、これらを通して島民との交流促進や離島振興を図っています。

※粟島艺术家村：非“濑户内国际艺术节”举办期间，许多年轻艺术家会在粟岛艺术家村驻留并自由创作。艺术家与岛民交流后创作的作品会被展出，这些活动既能促进沟通，又能推动离岛的振兴。

## 志々島

同じく三豊市の離島「志々島」は、島民が花卉栽培で生計を立ててきた歴史のある島です。最後の「花農家」を継承しているご家族が育てた「天空の花畠」が賞を獲得したことでも知られ、人口わずか20人ほどの島に、多くの観光客が訪れるようになりました。急こう配の山の斜面で、丹精込めて花を育てている姿には感銘を受けます。春先から夏前にかけて咲き誇る花々

を見にお越しください。

さらに、志々島には、映画の舞台にもなった樹齢1200年の「大楠」があります。島を大切に守るように大きく伸びた太い幹が神秘的で、島のパワースポットとして注目を浴びています。訪れた観光客が口々に「また見に来たい」と言うほど、忘れられない旅の記憶として刻まれています。

## 志志島

志志島也是三丰市的一座离岛，岛上的居民世代以栽培花卉为生。岛上的一户人家继承了最后一位花农的衣钵，培育出一片“天空花田”。花田的获奖让这座仅有二十余人居住的小岛逐渐为人所知，吸引了众多游客前来。花农们在陡峭的山坡上精心培育花朵的精神令人动容。欢迎大家在早春至初夏期间前来欣赏岛上盛开的繁花。

志志岛上还有一棵树龄达1200年、曾被用作电影取景地的大樟树。大樟树树干粗壮，枝繁叶茂，充满神秘感，仿佛是在默默守护着这座小岛，因此，这里成为志志岛的能量之地。这是一个让来过的游客纷纷表示“还想再来看看”的地方，是他们铭刻于心的旅行记忆。



※志々島：本土側から20分程度で渡ることができます。  
には、非日常の島時間が流れています。樹齢1200年の大楠の迫力に驚かされます。

※志志島：从三丰市市内出发，约20分钟便可抵达志志岛，岛上流淌着与世隔绝般的静谧时光。有着1200年树龄的大樟树的磅礴气势令人叹赏。

## 豊かな食とあたたかい人の魅力

穏やかな気候に育まれた四季折々の豊富な食、来訪者を受け入れる優しい人柄やおもてなしの文化が根付いていることがこの地域の魅力です。年間を通して作物が育ちやすい環境が、農家や飲食店事業者にとつて好条件となり、食に関する開業者・移住者も多くいます。今後は、農家体験や郷土料理づくり、移住体験など、「長期間滞在の中から、食の魅力を感じてもらえる観光」を観光客の皆さんにPRしていきます。

## 繁盛美食与热情居民的魅力

温和的气候孕育了丰富的四季物产，亲切的居民热情迎接每一位来客，这般美食、情怀、文化扎根于此，都是三丰市的魅力所在。全年适宜作物生长的环境为农户和餐饮店从业者提供了优越条件，也因此吸引了许多餐饮行业的创业者和外来移民。今后，三丰市将通过让游客参加农家体验、乡土料理制作、试居体验等活动，大力宣传“使游客在长期旅居中感受三丰市的美食魅力”这一观光主题。

## 交通アクセス

### 交通路线

#### 航空

北京首都国際空港～羽田空港～高松空港

片道約 5 時間 30 分

#### 航空

北京首都国际机场至羽田机场，再至高松机场

单程约需5小时30分钟

上海浦东国際空港～高松空港

片道約 2 時間 30 分

上海浦东国际机场至高松机场

单程约需2小时30分钟

#### 陸路

高松空港～三豊市（詫間駅）

電車で約 2 時間 30 分

#### 陆路

高松机场至三丰市（诧间站）

乘坐电车，约需2小时30分钟

空港連絡 / バスで片道約 1 時間 30 分

机场接驳或搭乘巴士，单程约需1小时30分钟

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协会北京事務所 (CLAIR, Beijing)