

魅力的な香川県 富有魅力的香川县

文：香川县 译：赵宏 邱宝莹

香川県は四国の北東部に位置する日本で一番面積が小さい県です。温和な気候に恵まれる瀬戸内には小豆島や直島など100以上の美しい島々が点在しています。広大な日本庭園の「栗林公園」や、毎年多くの参拝者が訪れる「金刀比羅宮」などの昔ながらの観光地のほか、近年では、瀬戸内の島々を舞台にした3年に一度の「瀬戸内国際芸術祭」が開催され、「現代アートの聖地」としての人気も国内外で高まっています。

香川县位于日本四国岛的东北部，是日本面积最小的县。在气候温和的濑户内分布着小豆岛、直岛等百余座美丽的岛屿。除了广阔的日本庭园“栗林公园”，以及每年参拜者络绎不绝的“金刀比罗宫”等历史悠久的景点以外，近年来，作为三年一度的“濑户内国际艺术节”的舞台，濑户内诸岛以“现代艺术的圣地”跻身为热门景点，吸引着国内外众多游客。

文化・イベント 文化和活动

瀬戸内国際芸術祭 2025

瀬戸内国際芸術祭は、かつて日本とアジアを結ぶ重要な海路の一つであった瀬戸内の島々に活力を取り戻すという意味を込めた「海の復権」をテーマに「現代アートの祭典」として2010年から3年に一度開催されています。2025年は6回目の開催が予定されており、直島や小豆島をはじめとする12の島々のほか、香川

県内の3地域（さぬき市、東かがわ市及び宇多津町）を舞台に、春、夏、秋の3つの会期で延べ107日間開催されます。会期中は、島の住民と芸術家が共同で制作したこの期間にしか見ることができないアート作品が数多く展示されるほか、様々なパフォーマンスも上演されます。

2025年瀬戸内海国際艺术节

瀬戸内国際艺术节以“海的复权”为主题，自2010年起作为一场“现代艺术盛典”每三年举办一次，旨在让曾经是连接日本和亚洲的重要海路之一的瀬戸内诸岛活力重现。第六届艺术节将在2025年拉开帷幕，除了直岛、小豆岛等12座岛屿外，香川县内的三个地区（赞岐

市、东香川市和宇多津町）也将成为舞台。艺术节的发展跨越春季、夏季、秋季三个季节，共计107天。在此期间将限时展出由岛内居民和艺术家共同制作的诸多艺术作品，还会为大家奉上各种表演。

直島

瀬戸内の島々の中でも特に「現代アートの聖地」として有名なのが直島です。中国でも人気を博している草間彌生氏の「赤かぼちゃ」をはじめとする数々のアート作品は世界中の人々を魅了し続けています。また、直島は現代建築の宝庫としても知られ、島内には建築界のノーベル賞ともいわれる「プリツカー賞」受賞者である建築家ユニット SANAA や安藤忠雄氏など著名な建築家の作品が多数存在します。アート好きなら一度は訪れてほしいスポットです。

直島

在瀬戸内诸岛中，直岛作为“现代艺术圣地”而闻名。以在中国也颇具人气的草间弥生的作品“红南瓜”为代表，很多艺术作品一直吸引着国内外游客的目光。此外，这里也作为日本现代建筑的宝库而闻名，在岛上能够欣赏到被称为“建筑界诺贝尔奖”——普利兹克奖的得主“SANAA”建筑事务所和安藤忠雄等著名建筑家的作品。直岛是艺术爱好者们不容错过的胜地。



豊島

「豊島」は、島の中央に山がそびえ、山に蓄えられた豊富な雨水がおいしい湧き水となってふもとの集落を潤しています。山から海に向かってなだらかに広がる棚田ではこの水を利用して古くから稲作が盛んに行われ、かつては漁業も栄えていた豊島は文字通り「豊

かな島」です。高台から見える棚田と瀬戸内の青い海は絶景で、「インスタ映え」を求めて訪れる旅行者が後を絶ちません。島内各所にアート作品がありますが、起伏が激しいので、電動アシスト付きレンタルサイクルで瀬戸内の風を感じながら周遊するのがお勧めです。



丰岛

丰岛的中央耸立着一座小山，山上积蓄的丰富雨水变为甘甜泉水顺流而下，滋润着山脚下的村落。丰岛岛如其名，是一座“资源丰盛之岛”，自古以来，从山上向大海平缓扩展的梯田就利用这一水源大量种植水稻，与此同时，渔业也十分发达。站在高地向下望去，梯田和濑户内的蔚蓝大海都是不可多得的美景，打卡拍照的游客纷至沓来。岛内各处都设置了艺术作品，但因为地势起伏较大，所以推荐游客使用租赁的电动自行车，游客可以一边骑行，一边乘着濑户内的海风游览小岛。

男木岛和女木岛

高松市的海面上有两座小岛——男木岛和女木岛。众所周知，男木岛的当地人与艺术节有着不解之缘，以艺术节为契机，男木岛的移居者多了起来，停课了的学校也重现生机；女木岛有被视为桃太郎传说中的鬼的老巢洞窟，作为2013年的濑户内国际艺术节的作品，洞窟内展示着3000名香川县初中生挑战制作的香川县的工艺品——鬼瓦。男木岛的港口设置着“男木岛之魂”，女木岛的港口设置着“20世纪的回想”，这两件艺术作品迎接着来到岛屿的游客们。

男木島・女木島

高松市の沖合に浮かぶ2つの小島、男木島と女木島。男木島は、芸術祭をきっかけに移住者が増え、休校となっていた学校が復活するなど、芸術祭と地元の人たちの結びつきが強いことでも知られています。女木島には桃太郎伝説の鬼のすみかとして知られる洞窟があり、洞窟内には2013年の瀬戸内国際芸術祭の作品として、県内中学生3000人が制作に挑んだ香川県の伝統工芸品である鬼瓦が展示されています。「男木島の魂」と「20世紀の回想」は男木島、女木島それぞれの港に設置された芸術作品で、島を訪れる人々を歓迎しています。



びけい 美景 美景

道の駅 小豆島オリーブ公園

日本におけるオリーブ栽培発祥の地として知られる小豆島は島内各地でオリーブ畑を見ることができるほか「道の駅 小豆島オリーブ公園」では約2000本のオリーブの木が栽培されています。園内のギリシャ風車のある小高い丘からは瀬戸内海を見下ろすことができ、その景観が評価されて映画『魔女の宅急便』の実写版のロケ地になりました。無料で貸し出されるほうきにまたがれば、映画の主人公になった気分で写真撮ることができます。

休息区 小豆島橄欖公園

小豆島作为日本栽培橄欖的发祥地被人们熟知，人们在岛内各地都能看到橄欖田，而且，“休息区 小豆島橄欖公園”还栽培了约2000棵橄欖树。站在公园内建有希腊风车的小高丘上便可俯瞰濑户内海，此处风景广



父母濱

父母濱位于香川县西部的三丰市，是一座恬静的海水浴场，以总长约为1千米的海滩为傲。每年夏天都有很多海水浴游客来到这里。傍晚时分，夕阳仿佛沉入濑户内海的燧灘，美景令人沉醉。近年来，父母濱以能拍



受好评，也是电影《魔女宅急便真人版》的外景拍摄地。游客骑上免费借来的扫帚，仿佛摇身一变成了电影的主人公，可以尽情拍照。

父母ヶ浜

香川県西部の三豊市の父母ヶ浜は約1kmのロングビーチを誇る穏やかな海水浴場です。毎年夏には多くの海水浴客が訪れます。瀬戸内海の燧灘に沈む夕日が美しく、最近では、空と夕陽を鮮やかに映す南米のウユニ塩湖のような写真が撮ることができると話題で、国内屈指の写真スポットとして人気となっています。

撮出与在南美洲的乌尤尼盐沼拍摄的效果类似的、天空映衬着瑰丽的落日余晖的照片引发热议，作为日本首屈一指的摄影景点颇具人气。

屋島

高松市の東に位置する、テーブル型が特徴的な標高約 300m の火山大地の半島です。那須与一の扇のたもとなど源平合戦の古戦場として、瀬戸内海の眺望や夕陽、高松の夜景のビュースポットとして有名なスポットです。また、屋島の観光・交流の拠点として、高松市屋島山上交流拠点施設「やしまーる」が 2022 年に開館しました。地形に合わせて建築された、起伏と曲線がユニークな約 200m の回廊型施設で、瀬戸内海を一望できる眺望スペースのほか、カフェやショップなども充実しています。



屋島

屋島位于高松市东部，是一座海拔为300米的台状火山大地半岛。屋岛作为那须与一“射落扇子”等事迹发生的源平合战的古战场，因能以最佳视角观赏到瀬戸内海、夕阳、高松的夜景而闻名。另外，作为屋岛的观光和交流基地，高松市屋島山上的交流中心“屋島丸”于2022年开馆。该馆是根据地形建造的，有着独特的起伏和曲线，是一个约为200米的回廊型设施。在这里不仅有可以眺望瀬戸内海的观景空间，还有咖啡馆、商店等功能型店铺。



めいしよきゆうせき けんちく 名所旧跡・建築

栗林公園

国の特別名勝に指定されている高松市の栗林公園は、6つの池と13の築山を巧みに配した江戸時代初期の回遊式大名庭園です。春の梅・桜、秋の紅葉など四季折々の風物に恵まれ、一步一景といわれる変化に

名胜古迹・建筑

と富んだ美しさを作り出しています。こうした美しさから、フランスの旅行ガイドブック『ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン』では、「わざわざ旅行する価値がある」を意味する最高評価の三つ星に選ばれています。



栗林公園

高松市の栗林公園被指定为日本国家特别名胜，是一座江戸时代初期的回游式大名庭园，园内的6个池塘和13座假山被巧妙配置，相得益彰。春季的梅花和樱花、秋季的红叶等四季的时令景物营造出变幻莫测的“一步一景”之美。折服于此等美景，法国的旅行指南手册《日本米其林绿色指南》对此处给予了三星评分，是意为“有价值专程安排一趟旅程”的最高级别的评价。

金刀比羅宮

香川県中西部の琴平町にある金刀比羅宮は、海の神様を祀っており、古くから「さぬきのこんびらさん^注」として多くの参拜者が訪れてきました。参道の長い石段が有名で、本宮まで785段、奥社までの合計は1368段にも及びます。参道の両脇には土産物やうどんの店などが並び、買い物やグルメも楽しめるほか、現存する日本最古の芝居小屋として知られる旧金毘羅大芝居（金丸座）などの見どころも数多くあります。



金刀比羅宮

金刀比羅宮位于香川县中西部的琴平町。这里供奉着海神，自古以来就有众多参拜者为了“赞岐的金比罗”到此参拜。参道的长石阶十分有名，到本宫为止有785阶，到奥社为止有1368阶。参道两侧特产店和乌冬

面店等店铺鳞次栉比，游客除了可以享受购物的乐趣、享用美食以外，还能参观日本现存最古老的剧院旧金毘罗大剧场（金丸座）等古迹。



丸亀城

築城400年を誇る香川県中央部の丸亀市のシンボル「丸亀城」は、江戸時代からの天守が残る「現存天守十二城」の一つです。内堀から天守にかけて積み重ねられた石垣は現存天守十二城の中で日本一の高さを誇り、「扇の勾配」と呼ばれる見事な曲線を描いています。この白亜の二重三層の独立式木造天守は重要文化財に指定されています。

注：さぬきのこんびらさん，意为“赞岐的金比罗”，是人们对海神的亲切称呼。

丸龟城

“丸龟城”是位于香川县中央部的丸龟市的象征，拥有400年的历史，是自江户时代发展至今留存下来的“现存的天守十二城”之一。在这些天守中，对比从内护城河到天守间的石墙，丸龟城的石墙高度居首位，

整体勾勒出一条被称为“扇面弧度”的漂亮曲线。这座白壁的二重三层独立式木造天守被指定为日本重要文化遗产。

めいぶつ (びしょく) 名物 (美食) 名产 (美食)

讃岐うどん

地元で古くからこよなく愛されてきた「讃岐うどん」は、いまや香川の代名詞ともいえる存在となり、その味を求めて全国から多くの観光客が訪れます。麺のコシが最大の特徴で、「かけ」「ぶっかけ」「ざる」「釜玉」などメニューも豊富です。みなさんもお気に入りの一品を探してみたいはいかがでしょうか。また、うどん打ちを体験できる施設も国内外の観光客に人気で、自分で打ったうどんの味は格別です。

讃岐乌冬

自古以来，赞岐乌冬面一直深受当地人喜爱，如今它已然成为香川县的一大代名词，日本各地的游客都为寻求它的美味而来。赞岐乌冬面的高筋度是其最大特征，面的种类也相当丰富，有热汤乌冬面、盖浇乌冬面、蘸汁乌冬面、釜玉乌冬面等等。如果有机会的话，请大家品尝一下，找到心仪的一款。此外，体验手打乌冬面的活动设施也深受国内外游客欢迎，大家亲手制作的乌冬面味道别具一格。



ほねつきどり 骨付鶏

骨付鶏は、骨付きの鶏の肉を焼いたもので、「おやどり」と「ひなどり（わかどり）」の2種類があります。「おやどり」は、しっかりとした歯ごたえが魅力で、かめばかむほど濃厚な旨味がしみ出します。「ひなどり」は、身がふっくらしていてやわらかく食べやすいのが魅力です。ジューシーな肉汁があふれる味わいに、初めて食べる人もきっと虜となることでしょう。

带骨鸡

带骨鸡是烤制而成的带骨鸡肉，分为成鸡的鸡肉和幼鸡的鸡肉两种。成鸡鸡肉的美味之处在于其肉质紧实，有嚼头，越品越香，回味无穷；而幼鸡鸡肉则肉质



软嫩，易于入口。即使是初次品尝此佳肴的食客，也会为这道肉嫩多汁的美味倾倒。



和三盆糖

和三盆糖的外形皆为季节之物的形状，自古以来人们就喜欢把它作为喝抹茶时吃的甜点享用。除了抹茶之外，与煎茶、咖啡和红茶搭配也相得益彰。这种糖制作

わさんぼんとう 和三盆糖

季節の模様にかたどられた和三盆糖は、抹茶のお菓子として昔から親しまれてきました。煎茶やコーヒー、紅茶とも大変よく合います。「和三盆」とは、盆の上で3日間研ぐことから名づけられたもので、現在も手で作業でつくられています。様々な木型を使って形を整えられた和三盆糖はお土産としても人気があります。

时需要在托盘上研磨三天，故而得名“和三盆”，至今人们仍在坚持手工制作。使用了各种木制模具塑造出精致形状的和三盆糖也是十分受欢迎的纪念品之选。

めいぶつ 名物（お土産）

まるがめ 丸亀うちわ

丸亀市は年間1億本のうちわを生産しており、全国シェアの90%を誇る日本一のうちわ産地です。風情あふれる丸亀うちわは夏に欠かせない風物詩として全国

名产（土特产）

の人に愛され、国の伝統的工芸品に指定されています。丸亀市の「うちわの港ミュージアム」では、職人がうちわを手作りしている様子を間近に見ることができます。

丸龟团扇

丸龟市是日本第一团扇产地，团扇年产量为1亿支，占日本总产量的90%。独具特色的丸龟团扇作为夏日一道不可缺少的风景线深受日本国民喜爱，被指定为国家传统工艺品。在丸龟市的“团扇之港博物馆”，游客还能近距离观赏工匠手工制作团扇的过程。



香川漆器

香川の漆芸は、江戸時代に藩主の保護のもとで発展し、幾多の名工・巨匠を輩出してきました。蒔醬、存清、彫漆、後藤塗、象谷塗の5つの技法があり、菓子

器や盆、飾り棚など多様な商品が生み出されています。現在、県内には漆器・漆塗家具に携わる企業が高松市を中心に約60社あります。



香川漆器

江戸时代，在藩主的保护下，香川的漆艺得以发展，名工巨匠层出不穷。香川漆艺有蒔醬、存清、雕漆、后藤涂、象谷涂五种技法，能够制作出点心容器、托盘、装饰架等多种商品。如今，以高松市为中心，香川县县内从事漆器、漆艺家具制造的企业约有60家。

交通アクセス

中国から

上海浦東空港から高松空港への定期航空路あり。週3便（火・木・土曜日）、所要時間約2時間。

大阪から

新大阪駅から新幹線で岡山駅まで50分、岡山駅から快速電車で高松駅まで1時間。

交通路线

从中国出发

上海浦东国际机场至高松机场，每周有三班（周二、周四、周六）固定航班，航程约为2个小时。

从大阪出发

新大阪站至岡山站，乘坐新干线需要50分钟；岡山站至高松站，乘坐快速电车需要1个小时。

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）