

Shine on!

岡山

日本最美丽的晴天之国。



日本岡山导游手册

Shine on!

岡山

日本最美丽的晴天之国。



日本岡山导游手册



地图-1 蒜山高原



地图-2 王子岳



地图-3 奥津溪



地图-4 奈义町现代美术馆
©1994 Reversible Destiny Foundation
Reproduced with permission of the Reversible Destiny Foundation



地图-5 井原铁道



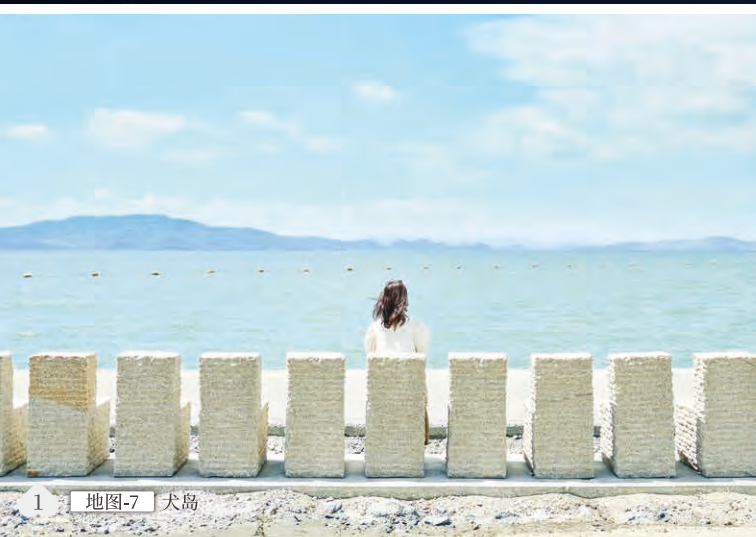
地图-9 备中松山城(云海)



地图-10 吹屋故乡村



地图-6 冈山后乐园、冈山城



1 地图-7 大岛



地图-8 旭川樱花道

目录

P03	特辑：尽享冈山乐趣！ 3天2夜推荐行程
P09	通过五官感受乐趣！体验特辑
P11	冈山的四季与温泉
P13	造访桃太郎之旅
P14	艺术与文化
P15	冈山的美食与土特产
P17	地图与交通

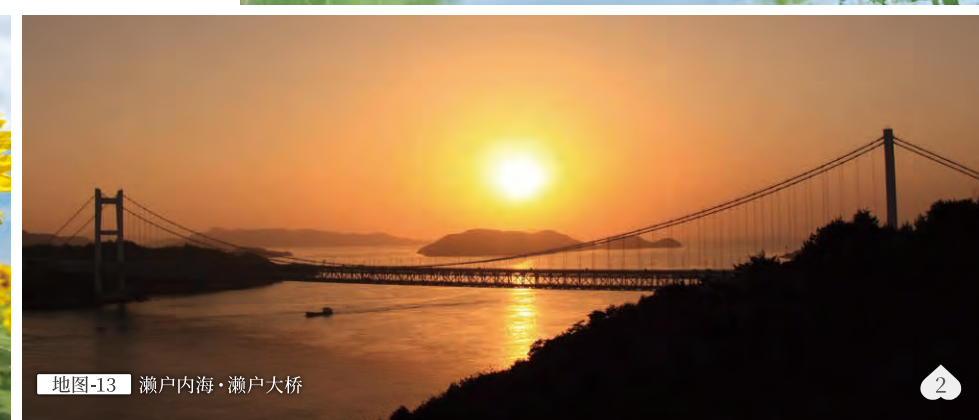
地图-0 各观光景点等位置请参阅P17~P18。



地图-11 仓敷美观地区



地图-12 道之站笠冈湾农场



地图-13 濑户内海·濑户大桥

Shine on! 冈山之旅

介绍冈山县必访的经典行程。

推荐3天2夜行程，第三天行程依自己喜好安排。

第一天

冈山市（中心部）

10:00 冈山后乐园 1

日本三大名园之一
在米其林日本绿色指南中
获得3星评价的日本著名庭园

兴建于1687年的江户时代，是日本具有代表性的庭园。深受冈山历代藩主青睐，约14万平方米的庭园，四季优美如画，特别迷人，也是游客绝对必访的美景胜地。



一边感受着园内景观中的
季节风情，一边漫步其中

漫步在不同景观的园内，留下各不相同的印象。漂浮在池塘中的小岛和山水造景都是值得一看的景点。春季的樱花、夏季的竹林、秋季的红叶、冬季的山茶花等季节性植物都非常优美迷人。



一边感受着
爽风吹拂，
一边悠悠品茶

散步闲暇之余，在能眺望
美景的茶店略作休息。推
荐品尝美味的季节茶点。



11:30 桃形小船 2

乘坐可爱的桃形小船在水上漫游，
一边欣赏美景一边享用午餐

于流经冈山后乐园和冈山城间的“旭川”，体验桃形小船乐趣。从水上仰望冈山城，别有一番风情。在能观赏美景的咖啡店或餐厅度过愉悦时光。



14:00 从冈山城最顶层远望 冈山市区 3



可以眺望悠悠流淌的旭川和冈山后乐园景色的展望台
冈山城的内部，是一个介绍冈山历史和传统美术品的博物馆。从最顶层天守阁，以犹如藩主般的心情俯瞰冈山市区。



15:00 冈山城备前烧工房 备前烧手捏陶体验 4



作为日本六古窑之一，
被登录为日本遗产，
可亲身感受备前烧的魅力

拥有约800年历史的备前烧既不上釉，也不绘彩，是最能体现日本陶器根源的简朴陶器。使用手动“陶轮”制作世界上独一无二属于您的备前烧。



17:00 在餐厅喝上 一杯幸福之酒 5

品尝醇厚美味料理，
享受缓解旅途疲劳之时光

在JR冈山站周边有很多家日式、西式、中式等餐饮店，提供使用冈山产的新鲜食材制作的风味各异的美味料理。还有不少餐厅可以在吃饭的同时，品尝冈山地酒和精酿啤酒。

享受美食之乐趣！
JR冈山站前
餐厅一览



donburako!

住宿于 冈山市



9:30 身穿和服漫游仓敷美观地区 6

漫步于拥有约400年历史的传统街道

保有白壁仓库和木造商家住宅等，能感受日本文化气息的历史街道，吸引了世界各地游客慕名而来。在这里可以租借和服，拍摄宛如动画和电影场景的照片。



11:00 品尝满满水果的美味芭菲 7

品尝当季冈山县产高级水果

冈山县是日本屈指可数的水果产地。奢享产地才能品尝到使用新鲜优质水果做成的美味芭菲。随季节更换菜单，多次重游都能享受不同美味之乐趣。

●水果
●甜点琳琅满目！
咖啡店一览



15:00 GREENable HIRUZEN 8

由世界著名建筑师隈研吾先生设计
作为永续发展理念的地标

由建筑师隈研吾先生设计。在2020年东京奥运会时使用真庭产木材所建造的纪念建筑物解体后，重建搬迁而来的木造CLT展示馆“风之叶”，很值得一看。并设观光问讯处和博物馆，已成为致力于该地区可持续发展的象征性建筑物。



16:00 蒜山 泽西观光牧场 9

悠然眺望这座泽西牛饲养头数日本第一的
蒜山高原之自然美景

可以近距离观看放牧在雄伟的“蒜山三座”的山麓的泽西牛，还可体验挤牛奶和制作乳制品的乐趣。在并设的餐厅与商店可以品尝泽西牛肉和乳制品。



在产地品尝
浓郁奢华美味的
泽西乳制品

新鲜的蒜山泽西牛奶直接喝也非常美味可口，还可以品尝奶酪、酸奶、甜点等乳制品。特别是冰淇淋更是美味绝品，不可错过。



享受当地美味之乐趣 推荐美食

蒜山炒面

蒜山地区的知名美食炒面

很早以前就传入蒜山高原的当地面条。满载味浓鲜美的老母鸡肉和蒜山高原产卷心菜。使用秘传的“味噌酱汁”调味而成的浓郁辛辣之风味会让人上瘾。



蒜山葡萄酒厂

用日本原生“山葡萄”酿制的梦幻葡萄酒

采用在蒜山高原培育的“山葡萄”酿制“蒜山葡萄酒”的酿酒厂。还并设可以通过试饮寻找适合自己口味的葡萄酒的商店和享受美食愉悦的咖啡厅。



A 路线

享受美食和温泉

冈山市

赤磐市

美作市

招财猫博物馆 10

800多件招财猫喜迎游客

馆内展示了800多件从日本全国各地收集而来的珍藏品,琳琅满目。这里对爱猫人士来说是一个无法抗拒的空间。在博物馆商店还出售原创招财猫。体验绘制无袖招财猫的活动也很受欢迎。



水果采摘 11

白桃、葡萄、草莓

体验只有产地才能品尝到当季的美味。

桃茂实苑

夏秋两季,举办可以采摘冈山名产“白桃”和“阳光玫瑰葡萄”等的采摘桃子和采摘葡萄的活动。这里的桃果汁满满的白桃冰淇淋也备受青睐。

吉井农园

感受采摘草莓(1月~5月中旬)和采摘桃子(6月下旬~9月上旬)乐趣的观光农园。还开设品尝时令鲜果甜点的咖啡店。



汤乡温泉 12

传说是一只受伤白鹭治愈腿伤时被发现的这个拥有约1,200年以上历史的古老温泉。因其触感润泽舒适,泡温泉后皮肤表面清爽,肌肤深层润泽,享有美人温泉之称。



冈山县有很多传述当地历史的文化景点和令人叹为观止的绝美景色等,魅力无穷而让人陶醉于其中。

第三天的方案,向您介绍可选择不同主题的“A路线”和“B路线”。挑选触发您感性的景点,享受属于自己的独创行程的乐趣。

B 路线

感受自然奥秘和美食的乐趣

新见市

冈山市

满奇洞和井仓洞 13

大自然经历了漫长岁月形成的奇观绝景连绵的钟乳洞。

高梁川的清流侵蚀了起源于珊瑚礁的石灰岩而形成的迷人的钟乳洞,在新见市随处可见。满奇洞是一个由无数的钟乳石和地下湖构成的钟乳洞,在LED灯光照耀下营造出令人迷幻的神秘氛围。井仓洞是一个绵延于红叶胜地井仓溪的悬崖内部、全长约1,200米的巨大钟乳洞。



满奇洞



井仓洞

饱尝千屋牛美味 14

黑毛和牛的原点、和牛中的和牛!

“千屋牛”被誉为近江牛、松阪牛、神户牛等日本品牌和牛的原点。适度的油花和红肉分布均匀,肉质柔嫩味道绝妙。由于饲养头数很少,除冈山外,一般很少能尝到这种美味绝品。



还可享受A级美食!
(鱼子酱和猫眼葡萄)

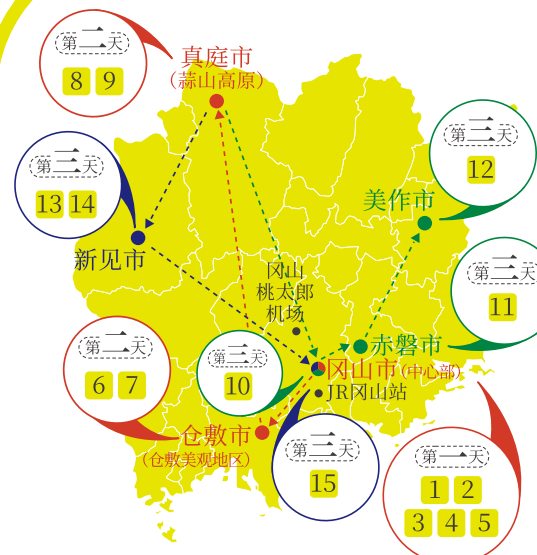
享受着清澈流水和美丽大自然恩惠的新见市,这里物产丰富,有千屋牛以及鱼子酱、猫眼葡萄、葡萄酒、红茶、大米等,被称为“A级”食材的宝所。

吉备津神社 15

吉备津神社·鸣釜神事

『桃太郎』打退妖怪传说至今流传不息。

这里有被指定为国宝的“比翼入母屋造(吉备津造)”(日本的神社建筑样式之一)的正殿和全长约360米的回廊非常值得一看。“鸣釜神事”是指在御釜殿举行的特殊神事,传述『桃太郎』传说中的魔神原型“温罗”的头首埋于神殿一侧。通过釜的鸣响声音来占卜祈愿的吉凶。



经典路线图

在日本著名水果产地体验采摘当季水果的乐趣,以及日本最古老级的陶器“备前烧”的陶艺体验,还有制作闻名世界的牛仔裤体验、欣赏国立公园的丰富自然美景等,在冈山县还有很多魅力无穷的游乐设施。

Shine on! 各类体验

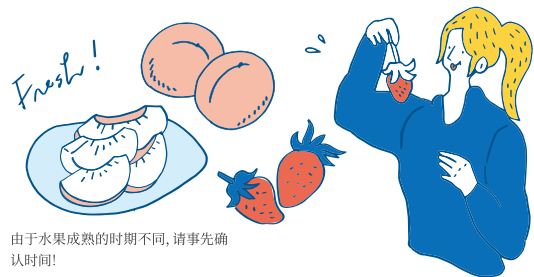


照片提供: Banbi Hsu

水果采摘体验

白桃、葡萄、草莓

气候温暖的冈山县,是一个拥有白桃、葡萄、草莓等优质水果的宝库。推荐您去感受一下“水果采摘”的乐趣,品尝刚采摘的美味水果,是只有在产地才能享受的特别体验。



由于水果成熟的时期不同,请事先确认时间!

采摘
白桃



采摘
葡萄



采摘
草莓



骑自行车周游

少雨、海拔高低差小,是一条非常舒适的冈山县的骑自行车周游路线。而且冈山各地的出租自行车店比比皆是,可以随时租借。您在骑行中可以一边感受水边和高原微风的吹拂,一边尽情享受无拘无束的自行车之旅的乐趣。



冈山设有许多从入门级到专业级的骑自行车周游路线,可挑选一条最适合自己的周游路线。

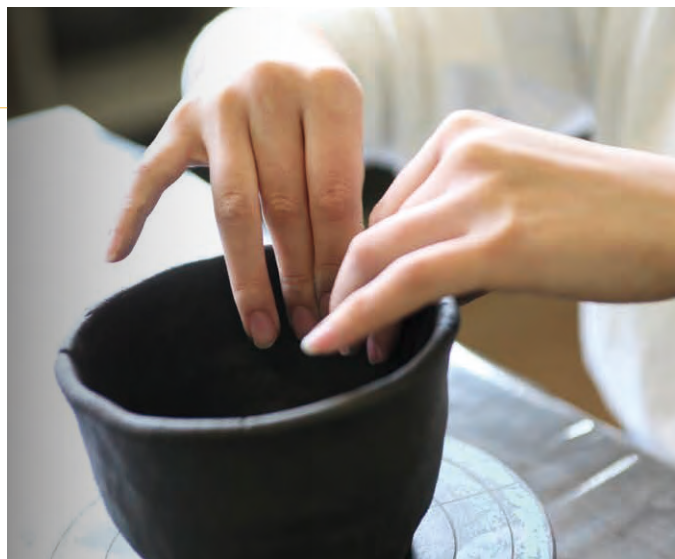


陶艺体验

“日本六古窑”之一的备前烧拥有约800年的历史。不上釉,也不绘彩,因黏土的性质和温度烧成的作品亦不尽相同,除了结实外,而且越用越能感受其中之深蕴,这也是它的魅力所在。由经验丰富的师傅们认真传授,谁都能轻松的体验制作备前烧的乐趣。



利用窑火强弱变化而成的图案每一个都不一样。只有自己制作的作品才是最适合自己的旅行回忆。



健行

四周绿叶繁茂、流水潺潺声,小鸟鸣叫声等丰富自然环境。在冈山有很多可以眺望美丽群山,并根据时间和体力享受健行乐趣的景点。还提供可与当地向导一起徒步游览眺望极佳的登山之路的旅游方案。



一边呼吸新鲜空气,一边感受森林浴带来的舒心爽神之效果。



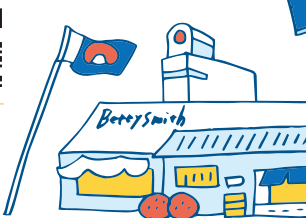
牛仔裤制作体验

儿岛牛仔裤

仓敷市儿岛是日本产牛仔裤的发源地。在牛仔裤厂商“贝蒂史密斯(Betty Smith)”等工房可以体验如何钉铆钉和靛蓝染色等。

地图-14

贝蒂史密斯
牛仔裤
博物馆



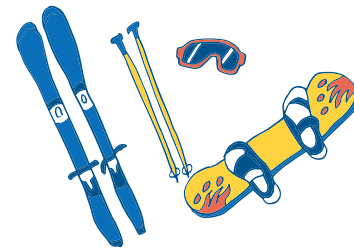
在牛仔裤资料馆,您可以了解日本牛仔裤的历史和生产技术等牛仔裤的来龙去脉。



制作一条世界上独一无二的定制牛仔裤!

雪上活动

冈山的冬季户外运动主要集中在县北地区,这里的滑雪、单板滑雪、摩托雪橇、雪地徒步等雪上活动都广受好评。享受穿越雪原的快感和在宁静中的舒神疗愈等的一片银色世界中的游玩体验与日常截然不同的情趣。



租借用品相当丰富齐全,空手前来就可以享受雪上活动的乐趣。从简单的玩雪到正规的滑雪道,玩乐方式多样化。



Shine on! 一年四季



春季

夏季

秋季

冬季



地图-15 津山城[鹤山公园]



地图-16 凯旋樱花道

冈山有许多赏樱名胜。像是有约1,000棵樱花树犹如云海般壮丽的“津山城(鹤山公园)”、历史街道和美丽的樱花隧道“凯旋樱花道”等被选入日本樱花名胜百选的景点, 很值得一看。



地图-17 牛窗海上独木舟



地图-18 西川绿道公园

夏季, 在美丽的大海和河川享受水上娱乐活动的乐趣。还可以租借夏季“浴衣”, 穿着它漫步在灯光璀璨的街道上, 一定会成为一段难忘的回忆。



地图-19 宇甘溪



地图-20 特别古迹 旧闲谷学校

红叶美如画的秋季冈山。许多观景点会举行夜间点灯, 可以欣赏与白天截然不同的梦幻般的风景。



地图-1 蒜山高原



地图-21 GREENable HIRUZEN

冬季可看的景点莫过于县北的雪景。可以根据自己喜好选择正式的雪上活动或一般雪地游戏。一边欣赏雪景的同时, 一边泡露天温泉更是别有一番风情。

温泉

美作三汤

让心灵都感到舒畅的
疗愈之旅!



冈山县北部拥有“汤原温泉”、“奥津温泉”、“汤乡温泉”并称为“美作三汤”温泉, 是西日本有数的闻名温泉地区。以拥有出色的疗效和丰富温泉量为疗愈据点, 去满载大自然恩惠的冈山县北部体验疗愈之旅的乐趣!



地图-22

汤原温泉

以入选日本露天温泉排行榜“西部横纲(榜首)”而闻名的“砂汤”为代表的温泉街。可在丰饶的大自然中, 尽情享受从河床中喷涌出来的触感光滑的温泉浴之乐趣。



地图-23

奥津温泉

附近有以红叶名所而闻名的奥津溪, 是一个幽静的山间温泉。泉质为碱性温泉, 具有很好的美肤效果。美肤汤的特点是触感黏稠柔滑, 而且能让肌肤变得润泽光滑。



地图-24

汤乡温泉

传说是一只受伤白鹭治愈腿伤时被发现的这个拥有约1,200年以上历史的古老温泉。因其触感润泽舒畅, 泡温泉后皮肤表面清爽, 肌肤深层润泽, 享有美人温泉之称。



日本第一的英雄！ 造访桃太郎之旅

“桃太郎”是在日本耳熟能详的传说故事之一。
讲述诞生于桃子中的男孩和家臣们一起打退妖怪的传说故事。
冈山县是桃太郎传说的起源地，还有很多与桃太郎有关连的景点。
通过冈山之旅，去造访各种形式的桃太郎。



祀奉桃太郎故事中原型的吉备津彦命的神社



吉备津神社

地图-25

被指定为国宝的正殿，在日本国内也只有
在吉备津神社可以看到的特殊建筑风格的
结构。通过称之为鸣釜神事的釜鸣响的
声音来占卜吉凶。



吉备津彦神社

地图-26

传统的神社建筑与葱郁树木形成一体的
壮观华美之氛围。正殿是县指定的重要文
化财产，也是一个作为神明降临而被敬奉
的能量景点。



陶器制的桃子御神签
广受好评。

桃太郎消灭魔鬼的传说舞台



鬼城

地图-27

传说故事『桃太郎』的原型的『温罗传说』起
源地。作为温罗的据点，古代山城的鬼城建
于海拔约400米的鬼城山顶一带，周围用
土墙和石墙围成。还修建
了徒步路线，可以欣赏到
壮丽的绝景。



可以亲身体验传说故事“桃太郎”的乐趣。



桃太郎机关 博物馆

地图-28

馆内有锦画和历史资料，可以欣赏传
说故事桃太郎动画电影的“小剧场”、
魔鬼会跳出来的“洞窟探险”、大家
都能共同享乐的“错觉机
关”等，充满了让孩子们
喜爱的机关。



在冈山还有很多其他与“桃太郎” 传说有关的景点！



传说故事中的关键“吉备团子”



桃太郎将狗、猴子、雉鸡收它们为家臣的秘诀就是
“吉备团子”。吉备团子作为冈山最知名的和果子至
今人气不衰，有各种风味的吉备团子，例如巧克力、
麝香葡萄等，各种包装款式繁多。欢迎挑选适合自己
口味的吉备团子。



冈山的一大活动



温罗舞

根据“温罗”的传说为原型，在冈山市举行
的夏日祭典是一大重要活动。其特色是舞
者在脸上化装成魔鬼模样。最后观众也一
起加入起舞的场景，气势格外壮观。



触动心灵色彩的艺术

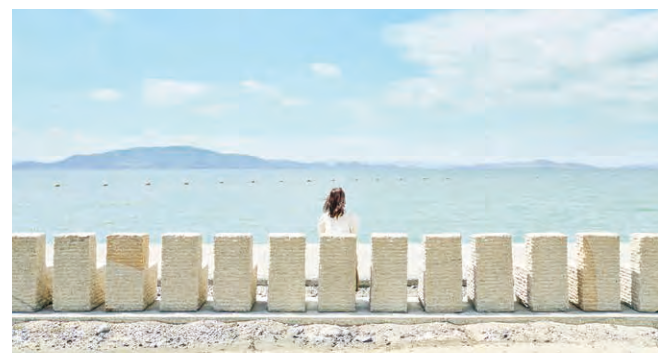
犬岛和直岛

犬岛 地图-7
直岛 地图-29

设在冈山市唯一的有人岛·犬岛上的犬岛精炼所美术馆，
是一家保存和修复约100年前的炼铜厂遗构的美术馆。在
村庄中展开的犬岛“家屋计划”是对外开放日本国内外艺
术家的作品。而且，从交通便捷的宇野港前
往作为现代艺术圣地且享有世界人气的直
岛也非常便利。



草间弥生「红南瓜」
2006年直岛宫浦港绿地
摄影/青地 大辅



宇野港周边 艺术作品场地

地图-31

濑户内国际艺术节的会场之
一。「宇野的黑鯛」为首，许多极
富个性的艺术作品，点缀着作
为濑户内海
岛屿重要出
入门户的宇
野港。



「宇野的黑鯛」Yodogawa Technique

奈义町现代美术馆

地图-4

这是世界第一家将作品与整体空间做结合，使作
品与建筑物成为半永久性的一体化公共建筑的美
术馆。在圆筒形的展示室“太阳”展出了日本具有
代表性的现代美术家荒川修作和
Madeline Gins的作品，可以在不可
思议的倾斜空间中欣赏。



©1994 Reversible Destiny Foundation.
Reproduced with permission of
the Reversible Destiny Foundation

大原美术馆

地图-30

位处仓敷美观地区的中心，日本第一
家常设展示以西洋美术为主的私立
美术馆。该馆收藏了莫奈、毕加索等
世界著名画家的名
画，以及日本国内
外作品约3,000件。



图片提供：大原美术馆

埃尔·格列柯的《天使报喜》

冈山传统文化的魅力



备前烧

作为日本六古窑之一，拥有约有800年传
统的备前烧。是一种既不上釉，也不绘彩
的筒朴陶器。手工制作充满着韵味深长之
魅力，越使用就越能增添其风味及韵味。



特别古迹 旧闲谷学校

地图-20

由冈山藩主池田光政创办，是世界最古老
的庶民教育学校。屋顶瓦片使用备前烧，
至今还保存着如国宝级讲堂以及日本国
家指定的许多重要文化财产，2015年被认
定为日本遗产第1号。



备前长船刀剑博物馆

地图-32

镰仓时代(十二世纪左右)以来，作为日
本刀一大产地繁荣一时的长船地区。刀
剑专门的博物馆在日本国内也实属罕
见。并设锻刀场和工房。可以亲眼观看刀
匠的传统技术，听刀匠讲解。



温暖气候环境下培育而成的水果、在日本屈指可数的著名渔场濑户内海的鱼贝类、荣获当地美食日本第一的乡土料理，是必吃美食。冈山的酒米「雄町米」的酒、传统点心、杂货等，作为土特产也广受好评。

Shine on! 美食与土特产

水果芭菲

冈山一年四季都可以采摘鲜美香甜的水果。将这些水果充分使用制作成果冻、慕斯、意式冰淇淋等，并经过精美摆饰，发到社群媒体上绝对引人注目！



笠冈拉面

源自养鸡业兴盛的地方文化中诞生的笠冈当地拉面。在鸡骨高汤酱油口味清汤中放上有弹牙的炖鸡做成的叉烧美味可口。



冈山散寿司

将醋渍沙丁鱼和马鲛鱼以及四季的山珍海味拌上佐料，并配上大量各类食材置于醋饭上的色彩鲜艳之经典乡土料理。



千屋牛

「千屋牛」是日本和牛品牌「松坂牛」、「近江牛」、「神戸牛」的始祖。在传承江戸时代的历史和传统，并经过反复改良而成的最高等级的牛肉，适度的油花和柔嫩红肉是其特征。味道鲜美口感柔嫩，可谓绝品。



牛肉酱汁炸猪排碗

淋在卷心菜和炸猪排上的甜味牛肉酱汁是美味的关键。酱汁的味道也会因各店铺的做法而不同。



津山牛肥肠炒乌冬面

从牛肥肠肉中渗出的独特美味和自制酱汁，与乌冬面是绝佳搭配。



日生牡蛎什锦烧

铺满了蒸烤过后颗粒饱满味道浓厚的牡蛎，是日生当地的什锦烧。可享受品尝含有丰富濑户内海的矿物质的多汁牡蛎风味。



美咲生鸡蛋拌饭

使用当地出产的新鲜白米所煮成的米饭，搭配新鲜鸡蛋和特制酱油拌饭吃，简单美味。请您一定要品尝新鲜生鸡蛋的风味。



日本酒

冈山温暖的气候和丰饶土壤孕育出的「好水」、「好米」、「好技术」满足三个条件的酿酒之地。其中的酒米「雄町米」作为最高品质的酒造好适米(原料)而闻名，使用的酿造酒在日本国内外深得好评。



土特产



拥有温暖的气候环境、丰饶大自然的冈山所培育而成的食材。将只有冈山才有的商品作为土特产带回去赠送亲友。

地图-33

晴天之国
冈山馆



食品



吉备团子



大手馒头



群雀饼



水果制成的甜点

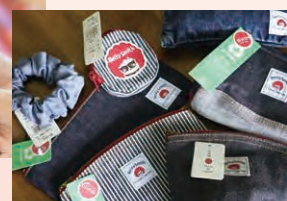


当地啤酒

杂货



mt纸胶带



牛仔杂货



榻榻米边缘(叠缘)



备前烧(桃玉)

仓敷帆布





岡山地区地图



交通指南

从机场、主要都市
前往的交通



羽田机场	乘坐电车约30分钟	东京	乘坐新干线约3小时9分钟
关西国际机场	乘坐电车约1小时15分钟	京都	乘坐新干线约1小时
	乘坐电车约50分钟	新大阪	乘坐新干线约44分钟
高松机场	乘坐巴士约45分钟	姬路	乘坐新干线约19分钟
	乘坐巴士约45分钟	高松	乘坐电车约52分钟
广岛机场	乘坐巴士约45分钟	广岛	乘坐新干线约34分钟
福冈机场	乘坐电车约5分钟	博多	乘坐新干线约1小时37分钟

※表示的时间为大约时间。

交通资讯 [铁道、高速公路通票、住宿]

铁道

JR西日本



高速公路通票

NEXCO西日本



住宿



冈山县产业劳动部观光课

邮编700-8570 冈山市北区内山下2-4-6
电话: +81 86 226 7383
传真: +81 86 224 2130
电子邮件: kanko@pref.okayama.lg.jp

冈山县
官方导游手册
网站



新浪微博



※本导游手册上登载的内容可能会有变更。出发前请事先确认。
※照片和插图全部为形象图。与实物可能存在差异。