

瀬戸内市指南

# Sparkle *of* Setouchi

去看日本絕景

Nature &  
Craftsmanship

Activities

History

Food

## 瀨戶內海的朝陽、夕陽

瀨戶內海的美麗的朝陽和夕陽被評為"日本的朝陽夕陽百選"。隨着時間推移，色彩呈現各種各樣的神情姿態（照片為來自大平山的朝陽）。

[朝日] 大平山(MAP-D1)/錦海堤壩(MAP-C2)

[夕陽] 牛窗港 渡口(MAP-H2)/牛窗天津社(MAP-H2)/前島夕陽公園(MAP-H3)

# Nature & Craftsmanship

## 瀨戶內市，大自然和匠人技藝的環遊之旅行。

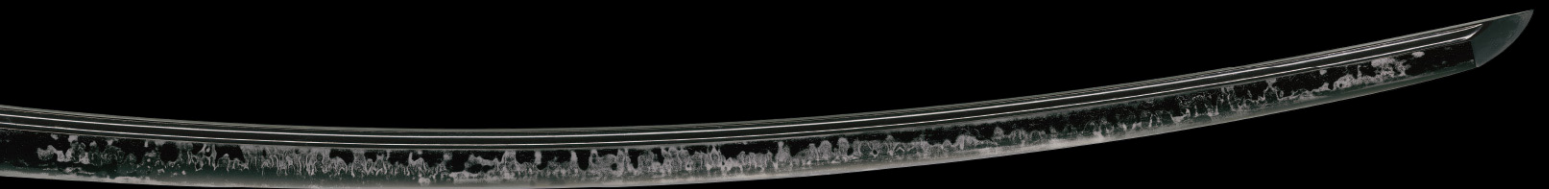
瀨戶內市位於中國地方的岡山縣，面向瀨戶內海。

瀨戶內海沿岸也被稱為為"日本的愛琴海"，

眾所周知這裏有美麗的夕陽，也是國內屈指可數的橄欖產地。

另外，內陸長船地區是日本刀"備前刀"的生產中心，

這裏是日本多數名刀的誕生地。



## 國寶 太刀無名一字 (山鳥毛)

戰國武將·上杉謙信的愛刀「山鳥毛」。看起來像山鳥羽毛的刃紋製作數百年依舊光鮮沒有褪色。在備前長船刀劍博物館可以欣賞到山鳥毛（因為不是常設展示，請事先確認展覽時間）。

電話：0869-66-7767（備前小腹痛劍之鄉 備前長船刀劍博物館）



### 黑島維納斯之路

漂浮在瀨戶內海上的黑島。退潮時會出現長達800米的一條連接島嶼的沙橋"黑島維納斯之路"。建議一定要在夢幻般的道路上散散步。  
地址：瀨戶內市牛窗町牛窗 (MAP-G3) / 電話：0869-34-9500 (瀨戶內市觀光協會) 請先確認可以在黑島維納斯之路散步的時間，請到"利馬尼酒店"的網站上確認。



### 牛窗橄欖園

鋪滿2000棵橄欖樹和瀨戶內海風光一覽盡收眼底。賣場還銷售橄欖產品  
地址：瀨戶內市牛窗町牛窗412-1 (MAP-G1) / 電話：0869-34-2370/營業時間：9:00-17:00/休息日：無休息日

## 瞭解瀨戶內市

在形成瀨戶內海國立公園的沿岸地區，海洋運動等休閒活動非常盛行，牡蠣等海產品成爲名產。內陸是人來人往的陸路要塞。保留着昔日面貌的街道和衆多寺廟零散地分佈着，歷史流傳至今。

### 瀨戶內市和日本刀

從中國地方採集的優質砂鐵和炭，爲了搬運這些砂鐵和炭的陸路和水運良好的長船地區被稱爲"日本刀的聖地"，是日本最大的日本刀生產地。被指定爲國寶和重要文化遺產的日本刀中，約有40%是備戰中在這裏製作的，無論從質還是量來看，都堪稱日本第一。與平安時代末期相比，培養出了更多的名匠，今天也有匠人繼續製作。



### 備前小腹刀劍之鄉 (備前長船刀劍博物館)

以備前刀爲中心展示刀劍，博物館內在鍛刀場每月進行一次在1200度的高溫下軋製玉鋼的"古式鍛造"，可參觀。  
地址：瀨戶內市長船町長船966 (MAP-B1) / 電話：0869-66-7767 / 營業時間：9:00-17:00 (最終入館至16:30) / 休息日：月 (公休日時爲次日)、歲末年初、換展時



### 寒風陶藝會館

館內展示着從寒風地區的國家指定史蹟寒風古窯址群出土的大約1400年前的備前燒的根源須惠器，還有陶藝家们的作品展示和陶器銷售。  
地址：瀨戶內市牛窗町長濱5092 (MAP-B2) / 電話：0869-34-5680 / 營業時間：9:00-17:00 / 休息日：月 (公休日時爲次日)、公休日次日 (週六、週日時爲開館)、年末年初

## 牛窗水上樂園

由資深導遊帶領的海洋皮艇體驗之旅。這裏還有兒童也可以參加的路線和可以享受海邊野營的路線。還實施了以打折扣的方式維護生態環境的措施。需要預約。

地址：瀨戶內市牛窗町牛窗5792-4(MAP-H2)/電話：0869-34-9300



## SUP (衝浪)

在風平浪靜的瀨戶內海使用被稱為STAND UP PADDLE (SUP/SAP) 的滑板，享受巡航等樂趣。初學者也可以體驗。需要預約。

地址：瀨戶內市牛窗町鹿忍6642-2(MAP-E3)/電話：0869-34-6966(B-Tree)/營業時間：12:00-19:30(4月-10月)，12:00-20:00(11月-3月)/休息日：週三



## 海上巡遊

船帆在風中搖曳桅杆的遊艇巡航和圍繞5個島嶼的包船巡航等，可以盡情享受只有在海上才能看到的風景。需要預約。

地址：瀨戶內市牛窗町牛窗3900 (MAP-H2) / 電話：0869-34-5500 (酒店) / 實施期間：3月-11月



牛窗江豚守護會 攝影師：猪俣仁

## 江豚觀望

棲息在瀨戶內海的小型海豚科動物。登上觀察船後，資深的航海員會向大家介紹如何更容易的發現江豚（但也有遇不到江豚的情況，請事先諒解）。需要預約。

地址：瀨戶內市牛窗町牛窗5792-4 (MAP-H2) / 電話：0869-34-9300 (牛窗江豚守護會)/實施日期：需要諮詢



## 自行車環遊

您可以以騎自行車的方式環顧牛窗街景或前島。

[牛窗區域]地址：瀨戶內市牛窗町牛窗3031-2(MAP-H2)/電話：0869-34-5250(瀨戶內市觀光中心) 瀨戶內閃亮館)/營業時間：8:30-17:00/休息日：週二

[前島區域]地址：瀨戶內市牛窗町牛窗5662-4(MAP-H3)/電話：0869-34-4356(一般社團法人瀨戶內市綠色村公社)

# Activ

## 接觸雄偉的大

在擁有平靜的海浪和溫暖氣候的瀨戶內海，一年四季都在進行海上活動項目。如果參與乘坐皮艇、SUP (衝浪)、帆船等出海項目，肯定能與大自然融為一體。



## 採草莓

黑井山綠色公園的道之驛附近的草莓園，在這裏可以品嚐到您親手摘下來的新鮮草莓。預約優先。

地址：瀨戶內市邑久町蟲明5165-196 (MAP-C1) / 電話：0869-25-0891 (道的車站 黑井山綠色公園) / 營業時間：9:30-16:00 (最終入園至15:00) / 實施期間：1月-6月 / 休息日：週一、週二、週四、週五

## 裁紙刀製作體驗

由現役刀匠講解的裁紙刀製作講座。將打長的鐵用專用銼刀削去被打掉的五寸釘子後成型,使其能夠實際使用。需要預約。

地址: 瀨戶內市長船町長船966(MAP-B1)/電話: 0869-66-7767(備前小腹刀劍之鄉(備前長船刀劍博物館)) / 營業時間: 9:00-17:00/休息日: 第一、第三週六



# ities

## 自然和傳統。

瀨戶內市曾是日本刀的一大產地。在刀匠的指導下,還可以實際體驗裁紙刀的製作。除此之外,還可以體驗陶藝等日本傳統工藝。



## 陶藝體驗

從平時使用的器皿到傳統的備前燒,您可以體驗多種陶器製作。

地址: 瀨戶內市牛窗町長濱5092(MAP-B2) / 電話: 0869-34-5680(寒風陶藝會館) / 營業時間: 9:00-15:00 / 休息日: 週一、週二(週一為公休日時為次日休息)、公休日的次日(公休日為週六、週日時為開館日)、歲末年初

# Events

## 傳統集會活動

寺院、神社歷史悠久的祭禮和珍貴的歷史傳承活動。



### 1月 刀劍之裏首打式

祈願從事製造日本刀的匠人一年的精進和無事故。

地址: 瀨戶內市長船町長船966(MAP-B1) / 電話: 0869-66-7767(備前小腹刀劍之鄉(備前長船刀劍博物館))



### 4月 上寺山 餘慶寺櫻花節

每年的4月1日至8日舉行。舉行降誕會,還可以賞櫻花。

地址: 瀨戶內市邑久町北島1187(MAP-A2) / 電話: 086-942-0186



### 5月 駒弘法寺供養

每年5月5日舉辦。劇中再現了阿彌陀如來等從淨土迎接臨終者的情景。

地址: 瀨戶內市牛窗町千手239(MAP-B3) / 電話: 0869-34-2050



### 10月 牛窗秋季慶典

每年10月第四個週日舉行。龍頭船形的地車,在街上游行展示。

地址: 瀨戶內市牛窗町牛窗 / 電話: 0869-34-9500(瀨戶內市觀光協會)

# History

## 瞭解瀨戶內市的歷史。

瀨戶內市自古以來就是交通要塞，也是海運的重要據點。這樣的市內依舊保留着很多過去的宿場町和令人懷念的漁夫町的景觀。您可以享受一下有歷史的街道散步。



### 備前福岡的街道

交通要衝的備前福岡曾經是中國地方首屈一指的商業城市。保留了當時面貌的建築至今仍鱗次櫛比。  
地址：瀨戶內市長船町福岡 (MAP-A1) / 電話：0869-34-9500 (瀨戶內市觀光協會) 導遊服務：090-4140-9785 (備前福岡導遊協會)



### 上寺山 餘慶寺

749年開山。這裏還收藏着佛像等國家指定的重要文化遺產。每年12月31日，寺院燈火通明，人山人海。  
地址：瀨戶內市邑久町北島 1187 (MAP-A2) / 電話：086-942-0186



### 牛窗神社

從牛窗海濱泳場登上石階就能看到創建於大院1300年前的牛窗神社。參道途中有一個瞭望臺，可以將瀨戶內海盡收眼底。  
地址：瀨戶內市牛窗町牛窗 2147 (MAP-I1) / 電話：0869-34-5197

# Art

## 藝術

您可以接觸到瀨戶內市出身的畫家竹久夢二的作品以及公共藝術等多種藝術。



### 瀨戶內市立美術館

以與瀨戶內市有關的美術品等為中心進行藝術展示。  
地址：瀨戶內市牛窗町牛窗 4911 (MAP-F1) / 電話：0869-34-3130 / 營業時間：9:30-17:00 (最終入館至16:30) / 休息日：週一 (週一為公休日時為次日休息)、公休日的次日 (除週六週日)、歲末年初、換展時



### 夢二郷土美術館

夢二故居紀念館 少年山莊 在竹久夢二的故居和工作室兼居住 (復原) 展示作品等。  
地址：瀨戶內市邑久町本莊 2000-1 (MAP-B2) / 電話：0869-22-0622 / 營業時間：9:00-17:00 (最終入場時間16:30) / 休息日：週一 (公休日、代替公休日時為次日)、歲末年初、換展時



### 牛窗和諧藝術

在牛窗景觀中展示的3種藝術作品，在各自作品的巡旅中，請享受藝術和自然的和諧。

[左:反光眼]

地址：瀨戶內市牛窗町牛窗5662-4 前島港 (MAP-H3)

[中:心的會合]

地址：瀨戶內市牛窗町牛窗412-1 牛窗橄欖園 山頂廣場"幸福之鐘"附近 (MAP-G1)

[右:海港風馬戲團 (Harborwind Circus)]

地址：瀨戶內市牛窗町牛窗 牛窗遊艇港南側公園 (MAP-F2)

# Food

## 盡情享受瀨戶內市的美食。

這裏有很多瀨戶內海的海鮮、名菜、甜點、日本酒、土特產。請盡情品嚐瀨戶內市的美食。



### 中光商店牛窗總店

這裏有用當天捕獲的牛窗鮮魚製作的創意油炸魚餅。店內陳列着種類豐富的商品。

地址：瀨戶內市牛窗町牛窗3178 (MAP-H2) / 電話：0869-34-2159 / 營業時間：8:30-17:00 / 休息日：週二、三



### 高祖酒造總公司千壽藏

創立於1830年。備前米和吉井川的水、杜氏的技藝所釀製的日本酒，是喝不膩的“美味佳釀”。  
地址：瀨戶內市牛窗町牛窗4943-1 (MAP-F1) / 電話：0869-34-2002 / 營業時間：9:00-17:00 / 休息日：週六、週日、公休日



### 海盜廚房

這裏最受歡迎的“蝦仁咖喱”是在當地風味的“蝦仁”上澆上祕傳的咖喱，非常貪心及奢侈的一品。

地址：瀨戶內市牛窗町牛窗4173 (MAP-G1) / 電話：0869-34-4741 / 營業時間：10:30-18:30 / 休息日：不固定



### 名刀大醬本鋪

1954年創立。執着於傳統的製法，製造銷售大醬、幹曲、甜酒等。

地址：瀨戶內市長船町土師14-3 (MAP-A1) / 電話：0869-26-2065 / 營業時間：8:00-16:00 (週一至週五)、8:00-12:00 (週六) / 休息日：週日，法定節假日



### 牛窗冰淇淋工坊 COPIO

這是一家用剛榨好的牛奶和水果製作的冰淇淋店。

地址：瀨戶內市牛窗町牛窗479-4 (MAP-H1) / 電話：0869-34-6446 / 營業時間：12:00-17:00 / 休息日：週一、週二 (冬季僅週六、週日、節假日營業)



### 星鰻料理專門店 青島

嚴格挑選應季的鰻魚，用獨創的製法和祕傳的調料烤制的鰻魚料理是此處的絕品。

地址：瀨戶內市牛窗町牛窗5405-2 (MAP-F2) / 電話：080-1934-7448 / 營業時間：11:00-14:30 / 休息日：週四、第1、第3週三 (公休日時營業)

### 牡蠣

冬天的瀨戶內海盛產牡蠣。在牡蠣小屋裏可以品嚐到剛剛捕獲的新鮮牡蠣。

[前島牡蠣小屋] 地址：瀨戶內市牛窗町牛窗5662-4 (MAP-H3) / 電話：0869-34-4356 / 營業日：需要確認

[道之驛 黒井山綠色公園] 地址：瀨戶內市邑久町蟲明5165-196 (MAP-C1) / 電話：0869-25-0891 / 營業日：需要確認

# Souvenirs

## 土特產

只有在這裏才能買到的刀劍商品和特產獨特的點心零食等，一定要帶這些土特產回去。



### 備前小腹刀劍之鄉 備前體驗物產館

有真劍，還有保養用的豐富工具，限量刀劍的周邊附屬品也是必不可少的。

地址：瀨戶內市長船町長船966 (MAP-B1) / 電話：0869-66-7550 / 營業時間：9:00-17:00 / 休息日：週一 (節假日時為次日)、歲末年初、換展時



### 道之驛 黒井山綠色公園

除了在瀨戶內溫和的氣候下生長的農作物外，還可以購買到新鮮的海產品、加工品等。

地址：瀨戶內市邑久町蟲明5165-196 (MAP-C1) / 電話：0869-25-0891 / 營業時間：9:00-17:00 / 休息日：無休息



### 瀨戶內市觀光中心 瀨戶內閃亮館

在旅遊諮詢服務中心內的賣場裏，還可以購買名刀大醬本店、高祖酒造、牛窗冰淇淋工坊COPIO等名店的商品。

地址：瀨戶內市牛窗町牛窗3031-2 (MAP-H2) / 電話：0869-34-5250 / 營業時間：8:30-17:00 / 休息日：週二



### 日本第一的零食賣場

令人懷念的老零食點心擺放在廣闊的賣場中絕對是鎮店之寶。

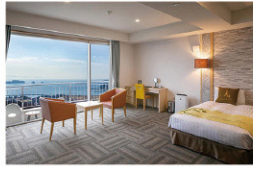
地址：瀨戶內市長船町東須惠1373-5 (MAP-B1) / 電話：0869-26-6580 / 營業時間：10:00-17:00 (週一至週六)、9:00-17:00 (週日、節假日) / 休息日：歲末年初、盤點日期 (請確認網站)

## 酒店住宿



### 利馬尼酒店

建在海邊的度假酒店全室海景，還可以享受游泳池、海洋運動休閒等。  
地址：瀨戶內市牛窗町牛窗3900 (MAP-H2) / 電話：0869-34-5500  
[對應語言]英語、漢語、泰語 (服務人員)



### 尋香

瀨戶內牛窗度假村酒店所有房間均為海景房。邊看海邊品嚐新創作法式料理堪稱酒店一絕。  
地址：瀨戶內市牛窗町牛窗380-8 (MAP-G1) / 電話：0869-34-6112 / 休息日：不固定  
[對應語言]英語 (服務人員)



### 民宿 黑潮

可以俯瞰大海的民宿。在露臺的吊牀上搖曳，您可以聽著海浪的聲音享受美好的時光。  
地址：瀨戶內市牛窗町鹿忍6550 (MAP-E3) / 電話：0869-34-5755 / 休息日：不固定  
[對應語言]英語 (翻譯app)



### 牛窗民宿 寢所

對古民宅進行改建的1日只限定1組訪客的民宿。在安靜的港口城市住宿，盡情享受季節的變化和非日常的放鬆。  
地址：瀨戶內市牛窗町牛窗2974 (MAP-H2) / 電話：090-4108-1056  
[對應語言]英語 (翻譯app)



### 牛窗TARI

眼前展現的是祕密海灘的露營設施。無需住宿也可以使用這裏的桑拿浴和燒烤。  
地址：瀨戶內市牛窗町牛窗6129 (MAP-E3) / 電話：0869-34-5551 / 休息日：不固定

## Access

### 來自廣島方向

#### 駕車

廣島IC ⇨ 山陽自動車道  
⇨ 倉敷JCT ⇨ 早島IC  
⇨ 國道2號線  
⇨ 岡山藍線  
⇨ 瀨戶內市內

#### JR新幹線

廣島站 ⇨ 山陽新幹線  
⇨ 岡山車站  
⇨ 赤穂線 (大富站~長船站)



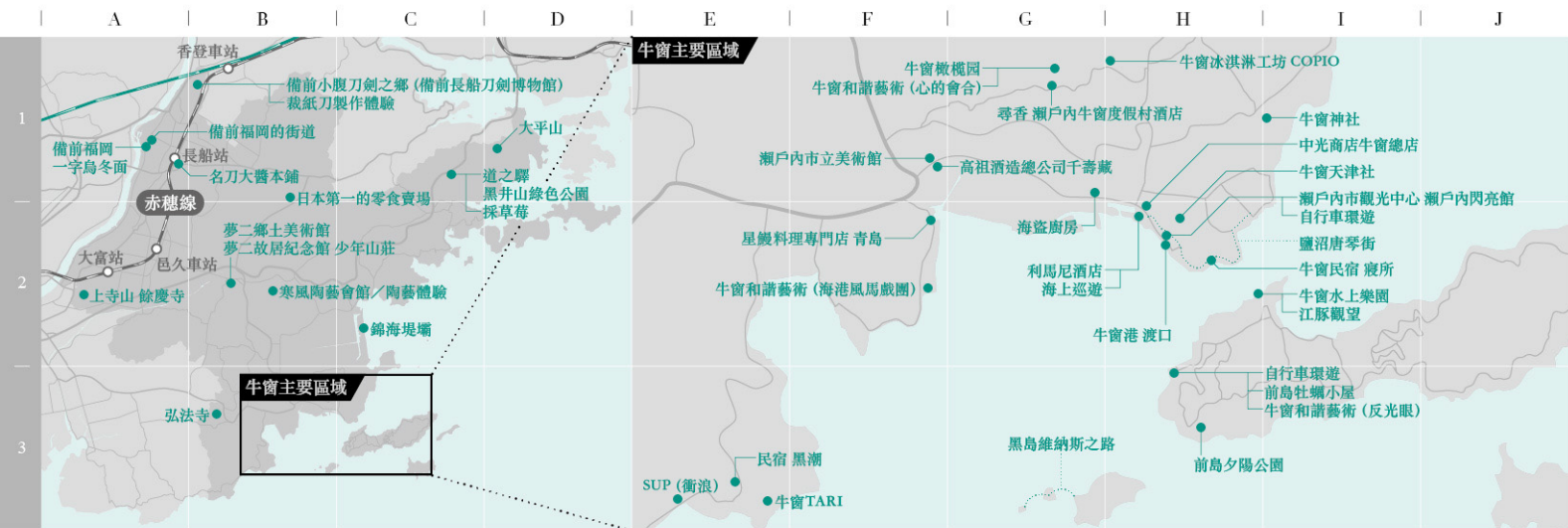
### 來自京都、大阪方向

#### 駕車

京都南IC ⇨ 名神高速公路  
⇨ 吹田JCT ⇨ 中國高速公路  
⇨ 神戶JCT ⇨ 山陽自動車道  
⇨ 備前IC ⇨ 岡山藍線  
⇨ 瀨戶內市內

#### JR新幹線

京都站 ⇨ 新大阪站  
⇨ 東海道 ⇨ 山陽新幹線  
⇨ 岡山車站  
⇨ 赤穂線 (大富站~長船站)



觀光旅遊諮詢

### 瀨戶內市觀光協會



地址：〒701-4302 岡山縣瀨戶內市牛窗町牛窗3031-2  
(瀨戶內市觀光中心 瀨戶內閃亮館內)  
電話：0869-34-9500 定期休息日：週二

