

三瓶ガイドブック

SANBE GUIDEBOOK



エネルギー + 三瓶スタイル
大山隠岐 三瓶山
国立公園
だいせんおきこくりつこうえん さんべさん

初心者から上級者まで楽しめる アウトドア・フィールド、三瓶!

季節によって表情を変える三瓶の四季

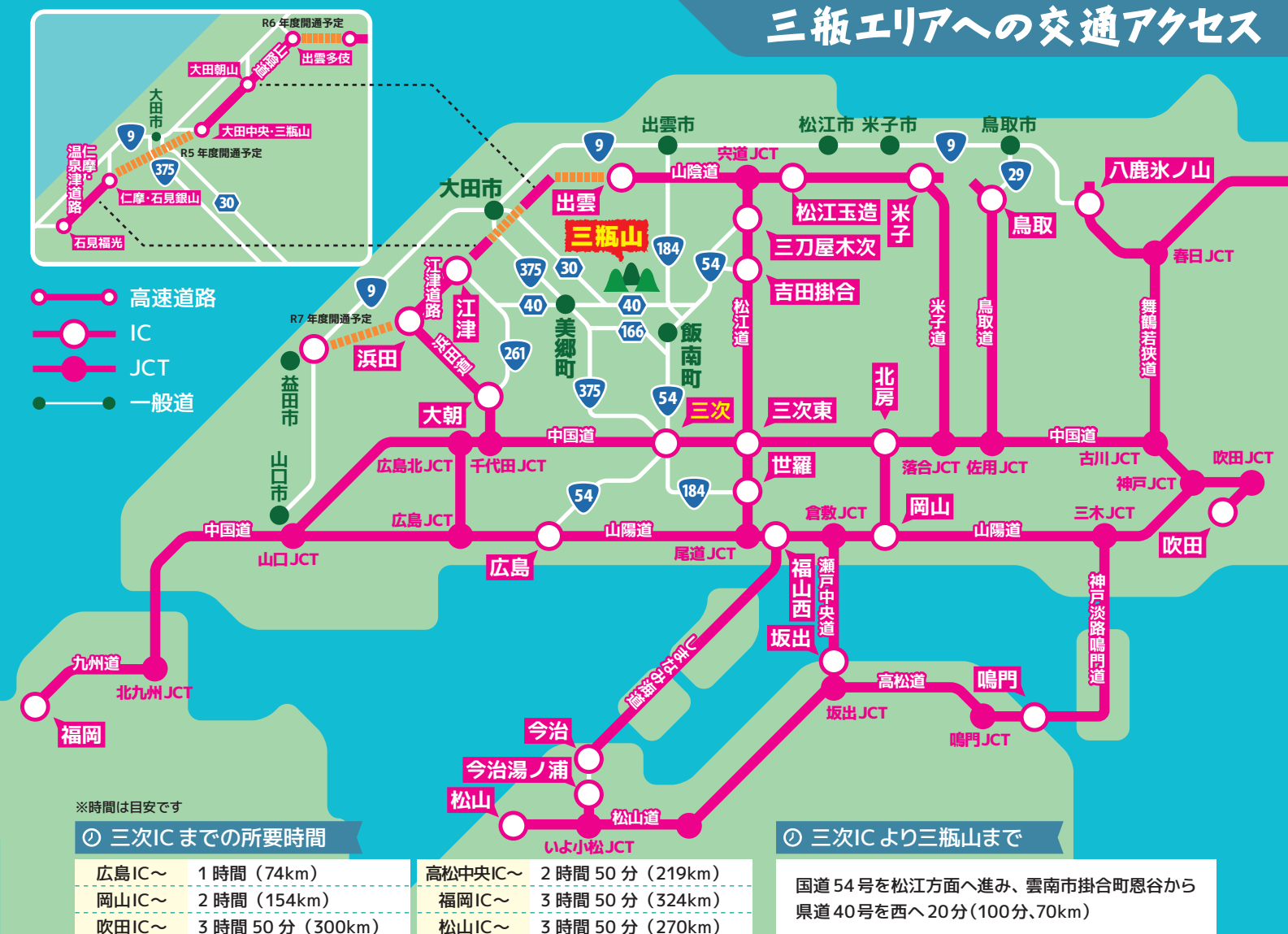


※時間は目安です

① 三瓶山から各地域への所要時間

松江・米子方面へ 三瓶山～出雲 IC (山陰道) … 55 分	広島方面へ 三瓶山～大朝 IC (浜田道) … 80 分
温泉津・浜田・益田方面へ 三瓶山～仁摩・石見銀山 IC … 40 分 (山陰道仁摩・温泉津道路)	三次方面へ 三瓶山～吉田掛合 IC (松江道) … 40 分

三瓶エリアへの交通アクセス



三瓶エリア
観光情報
のお問合せ

大田市 (一社)大田市観光協会
☎ 0854-88-9950

飯南町 (一社)飯南町観光協会
☎ 0854-76-9050

美郷町 美郷町観光協会
☎ 0855-75-1330

発行 三瓶山広域ツーリズム振興協議会
事務局 大田市役所観光振興課 ☎ 0854-83-8192

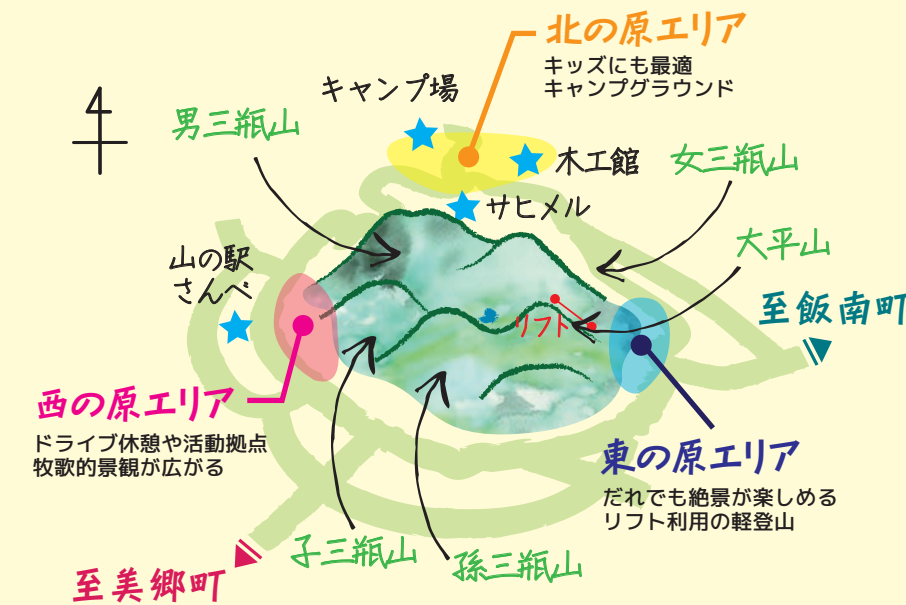
GOGO さんべ
facebook Instagram もチェック!

ホームページでも
三瓶エリアの情報を
公開中!

三瓶山広域ツーリズム振興協議会ホームページ



2022.09



- もくじ**
- 04 国立公園 三瓶山
 - 05 登山・トレッキング
 - 06 グルメ
 - 07 温泉・宿泊・キャンプ
 - 08 女子さんべ
 - 10 家族さんべ
 - 12 悠楽さんべ
 - 14 周辺観光
 - 15 たちよりスポット情報
 - 16 アクセス情報

Energy+
SANBE Style

「やさしい三瓶山宣言」
あなたに合わせた+ (プラス) を。

三瓶エリアで遊ぼう!

島根県のまんなか位置する大田市・飯南町・美郷町にまたがる「三瓶エリア」は、国立公園三瓶山をはじめ、豊かな自然に恵まれ、さまざまなアクティビティが体験できるアウトドアスポットがいっぱい。

水や自然との
一体感、開放感を味わおう!
空気と水澄むまち
美郷町



中国地方最大の一級河川「江の川」が町の中央を流れ、カヌー、カヤック、キャンプなどのアウトドア施設が充実。

日本一の大しめ縄!

森林セラピー
飯南町



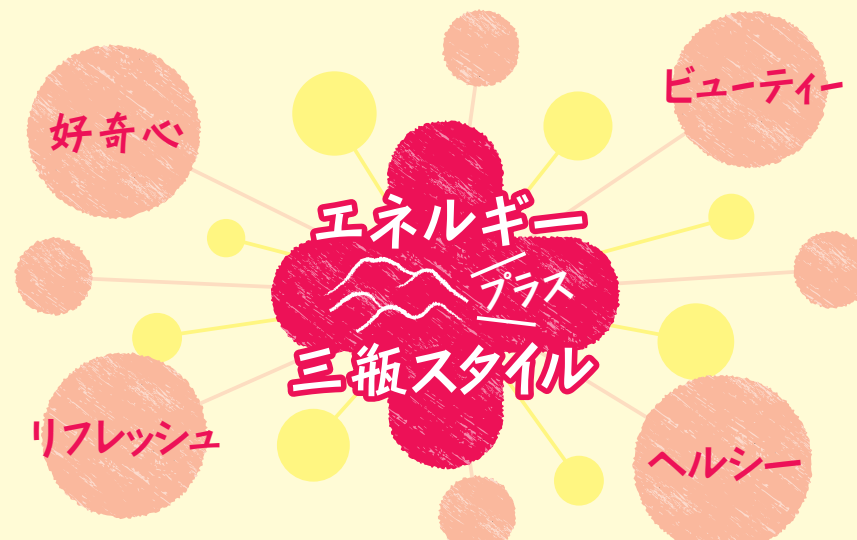
1000m級の山々に囲まれた高原のまち。島根県唯一の観光りんご園やスキー場も楽しめる。

初心者から上級者まで楽しめる
アウトドア・フィールド

大山隠岐国立公園 三瓶山
大田市



多彩なアウトドアや希少な動植物の生態系が観察できる自然林など、エリア全体が、ネイチャー・ミュージアム。



三瓶エリアは、「初めて」を見守り、あなたのさらなる「挑戦」にも寄り添い、+ (プラス) のエネルギーを感じる「三瓶スタイル」を提唱しています。

Climbing&Trekking

登山・トレッキング

三瓶エリアには、国立公園三瓶山をはじめ琴引山や大万木山など、登山やトレッキングを楽しめる山がいっぱい。自分のレベルや体力に合わせて登山コースを選べます。

三瓶山登山マップ

北の原
北の原キャンプ場
三瓶自然館
三瓶青少年交流の家
男三瓶山 1126m
女三瓶山 957m
大平山 854m
子三瓶山 961m
孫三瓶山 903m
さひめ野
さんべ荘
浮布池
西の原
東の原
観光リフト
室の内
三瓶温泉

10月最終週～11月第一週頃撮影

大平山展望デッキ

琴引山

こびきやま
弥山と称され
霊験あらたかな名峰

MAP E-3

登山データ
登山時期：4月～11月
山頂：琴引山
山小屋：なし
展望：山頂360度大パノラマ

出雲国風土記にも記述のある神話が伝わる山で、旧暦の10月、出雲大社へ集まる全国の神々が最初に降臨される山とも伝わっています。

山頂付近の琴引山神社は、大國主命を祀り子どもの病封じにご利益があり、片道約70分の登山は地元小学生の通学にも利用されます。

登山に関するお問い合わせ
三瓶山

大田市役所観光振興課
☎ 0854-83-8192
☎ 8:30-17:15 (受付時間) ☎ 土日祝日、年末年始

大田市大田町大田口 1111
☎ 0854-83-8192
☎ 8:30-17:15 (受付時間) ☎ 土日祝日、年末年始

大万木山

おおよろぎさん
春のサンカヨウ
秋のブナ林爽々回廊

MAP E-2

登山データ
登山時期：4月～11月
山頂：大万木山
山小屋：あり
展望：山頂大パノラマ、あがりララ

大万木山天然のブナ林と植生豊かな森が美しい島根県有林です。5月のサンカヨウ群落と11月初旬の紅葉が有名ですが、雪山登山も人気です。風雪の神秘「雪庇(せうび)」や樹氷に感動するごまがいにし！

最大難所は「やなしお坂」。つらおりの坂道を何度も曲がりながら下っていきます。季節の山野草も見所の一つです。

石見銀山街道「やなしお道」
文部科学省認定「歴史の道百選」に選出、他、2018年2月「国史跡に指定」

石見銀山で産出された銀や銀製錬用物資を運んだ輸送路で、昔からの言い伝えが多く残る「やなしお道」。この道沿いには美しい竹林や三瓶山の雄姿が眺望できる絶好のスポット、茶屋敷跡などが点在し、往時をしのひながらのトレッキングが楽しめます。

石見銀山街道「やなしお道」
MAP C-2

お問い合せ 美郷町観光協会 ☎ 0855-75-1330 ☎ 8:30-17:15 ☎ 土日祝日、年末年始

三瓶山登山道

1 姫逃池登山道 約80分～120分
三瓶自然館サヘル駐車場から男三瓶山頂までの最短コース

2 名号登山道 約90分～130分
三瓶山自然林(国指定天然記念物)内を進みながら、男三瓶山頂へ

3 西の原登山道 約100分～140分
西の原草原から男三瓶山頂へ尾根筋を進む見晴らしの良さが格別

4 東の原登山道 約60分～80分
東の原駐車場から観光リフトと並行する登山道で女三瓶山頂へ

5 女夫松登山道 約60分～70分
三瓶温泉から孫三瓶山頂へ

6 縦走登山道 1周4時間～6時間
男三瓶、女三瓶、大平山、孫三瓶、子三瓶の各峰をつなぎ、室の内の周囲を一周できる

登山データ

登山時期：4月～11月
山頂：男三瓶山
山小屋：三瓶山頂遊覧小屋(山頂から東へ約150m)
展望：山頂360度

標高 [m]
1200
1000
800
600
400
465

水平距離 [km] ▲標状に連なる山並み

1126 男三瓶山
957 女三瓶山
961 子三瓶山
903 孫三瓶山
854 大平山
718 日影山

三瓶自然館学芸員 中村唯史さん
季節のコースによって様々な楽しみ方ができるのが三瓶山の魅力。リフトを使って手軽に登山気分を体験するのも良いですよ！

三瓶観光リフト MAP D-2
☎ 0854-83-2020 ☎ 大田市三瓶町志学1640-2
☎ 8:30～16:30 ☎ 火曜日(12～3月は冬季休業)

三瓶山周辺のおすすめ登山

三瓶山周辺の山並みは、美しい山並みと、自然観察やバードウォッチング、アウトドアが気軽に楽しめます。また、三瓶山の標高500mに湧く源泉からの掛け流しの湯を堪能したり、地元食材のグルメを満喫したりと、コンパクトに楽しめるスポットが集まっています。

三瓶山周辺の山並みは、美しい山並みと、自然観察やバードウォッチング、アウトドアが気軽に楽しめます。また、三瓶山の標高500mに湧く源泉からの掛け流しの湯を堪能したり、地元食材のグルメを満喫したりと、コンパクトに楽しめるスポットが集まっています。

石見銀山街道「やなしお道」

文部科学省認定「歴史の道百選」に選出、他、2018年2月「国史跡に指定」

石見銀山で産出された銀や銀製錬用物資を運んだ輸送路で、昔からの言い伝えが多く残る「やなしお道」。この道沿いには美しい竹林や三瓶山の雄姿が眺望できる絶好のスポット、茶屋敷跡などが点在し、往時をしのひながらのトレッキングが楽しめます。

石見銀山街道「やなしお道」
MAP C-2

三瓶山

2020年6月 日本遺産認定!
「石見の火山が伝える悠久の歴史～縄文の森”銀(しろがね)の山”と出逢える旅へ」

みんなにやさしい、ちょうどよさが心地よい

楽しい山時間を満喫!

ビギナーもすぐに楽しめる多彩なアクティビティ

三瓶山周辺には、遊歩道や周回道路、キャンプ場などの施設が整備され、自然林を巡りながらの自然観察やバードウォッチング、アウトドアが気軽に楽しめます。また、三瓶山の標高500mに湧く源泉からの掛け流しの湯を堪能したり、地元食材のグルメを満喫したりと、コンパクトに楽しめるスポットが集まっています。

見てよし、登ってよし、知ってよし

太古のロマンと神話が薫る島根を代表する名峰

島根県の真ん中に位置する三瓶山は、約10万年前からの噴火活動で形作られた火山で、主峰の男三瓶山など6つの峰が「室の内(むろのうち)」と呼ばれる火口原の周りに集まっています。また、なだらかで女性的な美しさを持つ山並みは、「出雲国風土記」の国引き神話に、大陸から渡来した姫の名にちなみ、佐比賣(さひめ)山と記されています。

室の内池がハート型に見えるよ!

三瓶山周辺の山並みは、美しい山並みと、自然観察やバードウォッチング、アウトドアが気軽に楽しめます。また、三瓶山の標高500mに湧く源泉からの掛け流しの湯を堪能したり、地元食材のグルメを満喫したりと、コンパクトに楽しめるスポットが集まっています。

大山隠岐国立公園

三瓶山

島根県大田市、飯南町、美郷町にまたがる三瓶山は、中国山地から離れた独立峰です。どこから見ても、ゆるやかな稜線が印象的で山頂からは火山性の地形を望めます。希少な動植物が棲息する高原地帯、裾野に広がる牧歌的な草原、温泉など家族で利用できる施設の充実が評価され、国立公園に指定されています。

楽しい山時間を満喫!

アウトドア
初心者から上級者まで日帰りでも宿泊でも楽しみ方自由自在

温泉
豊富な湯量と個性豊かで上質な温泉

グルメ
国立公園の豊かな大地が育む絶品の味

縄文時代の噴火活動で埋もれた太古の巨木群

三瓶小豆原埋没林
日本遺産構成文化財

さんべあずきはらまいづりりん

最大で高さ12.5m

詳しくは13ページへ!

1 三瓶山の噴火がもたらした 1300 年の名湯を体感！

宿泊可

国民宿舎 さんべ荘

☎0854-83-2011 ㊦ 大田市三瓶町志学 2072-1
🕒 10:30-20:00 (21:00 閉館) 🛏 不定休
💰 大人 650 円 / 小学生 400 円 / 幼児 200 円 (3 歳以上)

2 薬効豊かで、四季の移ろいを感じる露天風呂

宿泊可

四季の宿 さひめ野

☎0854-83-3001 ㊦ 大田市三瓶町志学 2078-2
🕒 13:00-20:00 (受付時間) 冬季は要確認
🛏 不定休 💰 大人 (中学生以上) 500 円 / 3 才～小学生 300 円

3 レトロな雰囲気温泉 隣にはお薬師様の御堂も

志学薬師 鶴の湯

☎0854-83-2238 ㊦ 大田市三瓶町志学口 932-1
(三瓶観光タクシー) 🕒 12:00-21:00 (11 月～4 月中旬は 20:00 まで) 🛏 1 月 1 日 (元旦)
💰 大人 300 円 / 小 150 円

4 大正時代の浴槽が今も現役 隣には休憩所も

亀の湯

☎0854-83-2167 ㊦ 大田市三瓶町志学口 357-5
(志学まちづくりセンター) 🕒 10:00-21:00 (夕方から加温、冬 17:00-20:00) 🛏 不定休
💰 大人 300 円 / 小 150 円

5 三瓶そばと温泉が楽しめるカフェ

さんべ温泉
そばカフェ 湯元

☎0854-83-2215 ㊦ 大田市三瓶町志学口 1730-11
🕒 11:00-17:00 🛏 火曜日、年末年始
💰 大人 600 円 (高校生以上) / 小 150 円

6 建物直下の源泉かけ流し宿

宿泊可

小屋原温泉
熊谷旅館

☎0854-83-2101 ㊦ 大田市三瓶町小屋原 1014-1
🕒 要問い合わせ 🛏 不定休

7 日本有数の天然炭酸泉で「若返り」と「美肌」へ

頓原 ラムネ銀泉

☎0854-72-0880 ㊦ 飯石郡飯南町頓原 1070
🕒 11:00-20:00 🛏 毎週木曜日
💰 大人 500 円 / 小・中学生 250 円

8 薬効豊かな黄金のにごり湯

かだ
加田の湯

☎0854-76-3357 ㊦ 飯石郡飯南町下来島 707-2
🕒 10:00-20:00 (最終受付 19:30) 🛏 第 2・4 火曜日
💰 大人 500 円 / 小 250 円 / 幼児無料

9 足元から湧き出る炭酸パブルが全身を癒す

ちほら
千原温泉

☎0855-76-0334 ㊦ 邑智郡美郷町千原 1070
🕒 8:00-18:00 (最終受付 17:00) 11～3 月終了 1 時間短縮
🛏 木曜日 (冬は不定休) 💰 大人 500 円 / 小 300 円



温泉心得

温泉効果をお持ち帰り

湯あたりに注意

三瓶の湯は茶褐色で肌にまとわりつくほど薬効成分がたっぷり。入浴後にシャワーを浴びてしまうと、せっかくの温泉成分の効果も薄れてしまうので、タオルで軽く拭く程度にしましょう。

三瓶の湯は比較的低温なので、ゆっくりと湯につかり成分を浸透させるようにのんびりするのが基本です。でも、脱水症状やのぼせにつながるので、こまめに休憩や給水をしながら利用しましょう。

10 狐が発見したと伝わる、江の川畔の温泉

宿泊可

うしお
潮温泉
石見ワイナリーホテル美郷

☎0855-75-6588 ㊦ 邑智郡美郷町長藤 760-1
🕒 11:00-20:00 (最終受付 18:30)
💰 要問い合わせ

11 大正時代から続く老舗旅館。浴槽の千枚田は自然の芸術

宿泊可

ゆがかい
湯抱温泉 中村旅館

☎0855-75-1250 ㊦ 邑智郡美郷町湯抱 315-3
🕒 不定休
💰 食事付 2 名様以上対応可※要予約



A 三瓶山の南麓の源泉風呂と癒しの宿

国民宿舎 さんべ荘 MAP C-2
☎ 0854-83-2011 ㊦ 大田市三瓶町志学 2072-1
🛏 無休

B 全客室で広がる中国山地の大パノラマ

四季の宿 さひめ野 MAP C-2
☎ 0854-83-3001 ㊦ 大田市三瓶町志学 2078-2
🛏 無休

C 知る人ぞ知る、極上の炭酸泉に入れる秘湯宿

小屋原温泉 熊谷旅館 MAP C-1
☎ 0854-83-2101 ㊦ 大田市三瓶町小屋原 1014-1
🛏 無休

D 三瓶登山に最適、アットホームなおもてなしが人気

ペンションモンテローザ MAP C-2
☎ 0854-83-2892 ㊦ 大田市三瓶町池田 208-2
🛏 無休 (元日除く)

E 自然の中本格ディナーが楽しめる森のホテル

ホテルもりのす Presented by Laut(ラウ) MAP E-3
☎ 0854-76-3119 ㊦ 飯石郡飯南町小田 842-2
🕒 火・水曜日、冬季 (11 月中旬～3 月上旬)

F 和室・ログハウス・天然鉱石温泉あり

琴引ビレッジ山荘 MAP E-3
☎ 0854-72-1035 ㊦ 飯石郡飯南町佐見 1199-3
🛏 水曜日

G ビジネスホテルタイプのお部屋も完備

憩いの郷 衣掛 MAP D-4
☎ 0854-76-2158 ㊦ 飯石郡飯南町上赤名 1663
🕒 火曜日 (祝日の場合は営業)

H 国道 54 号線沿い「道の駅」内にある宿泊施設

レストハウスやまなみ MAP E-2
☎ 0854-72-1111 ㊦ 飯石郡飯南町花栗 48
🛏 木曜日

I メルヘンチックな北欧風コテージが全 7 棟

パカンスハウス MAP D-3
☎ 0855-74-6588 ㊦ 邑智郡美郷町長藤 298

J 国立の青少年教育施設

国立三瓶青少年交流の家 MAP C-2
☎ 0854-86-0319 ㊦ 大田市山口町山口 1638-12
🛏 年末年始

K 格調高い庭園とそれに続く江の川の絶景！

亀遊亭 MAP D-3
☎ 0855-75-1245 ㊦ 邑智郡美郷町粕刈 340
🛏 不定休

L ルーズでぜいたくな時間をご提供

潮温泉 石見ワイナリーホテル美郷 MAP C-3
☎ 0855-74-6588 ㊦ 邑智郡美郷町長藤 760-1

M 四季折々の風情が楽しめる湯治場！

湯抱温泉 中村旅館 MAP C-2
☎ 0855-75-1250 ㊦ 邑智郡美郷町湯抱 315-3
🛏 不定休

N コテージ型宿泊棟もある多目的施設！

石見ワイナリーゴールデンユートピアおおち MAP C-2
☎ 0855-75-1670 ㊦ 邑智郡美郷町粕刈 57-1



O ケビン、オートキャンプなど好みのスタイルを選べます

三瓶山北の原キャンプ場 MAP C-2
☎ 0854-86-0152 ㊦ 大田市三瓶町多根 1121-1
🕒 火曜日 (12～3 月)、年末年始

P 温泉施設隣接のキャンプ場

琴引ビレッジキャンプ場 MAP E-3
☎ 0854-72-1035 ㊦ 飯石郡飯南町佐見 1193-3
🛏 水曜日

Q 森林セラピー癒やしの森でリラックス

ふるさとの森キャンプ場 MAP E-3
☎ 0854-76-3119 ㊦ 飯石郡飯南町小田 842-2
🕒 火・水曜日、冬季

R コテージ感覚で利用できるトレーラーハウス

石見ワイナリーカーヌーの里おおち MAP C-3
☎ 0855-75-1860 ㊦ 邑智郡美郷町亀村 54-1



三瓶そばが食べられるお店

1 三瓶自然館サヒメル内の季節限定のそば店

そば処 はなひかだ (三瓶店) MAP C-2
☎ 090-1010-8607 ㊦ 大田市三瓶町多根 1121-8
🕒 11:00-14:30 (蕎麦がなくなり次第閉店) 🕒 月～金 12 月～3 月は休業

2 温泉施設内の蕎麦カフェ&リラクゼーション

さんべ温泉 そばカフェ湯元 MAP C-2
☎ 0854-83-2215 ㊦ 大田市三瓶町志学口 1730-11
🕒 11:00-15:00 (そば) 15:00-17:00 (カフェ) 🛏 火曜日

3 地産地消と、ふるさと三瓶への深いこだわり

蕎麦工房 木の香 このか MAP D-2
☎ 0854-83-2813 ㊦ 大田市三瓶町志学口 347-1
🕒 11:00-15:00 🛏 火・水・木曜日 (冬期は月～金)

4 蕎麦たえのある太めのそばが自慢

そば処 沙羅 MAP D-2
☎ 0854-83-2427 ㊦ 大田市三瓶町志学 2048-1
🕒 11:00-14:00 🛏 火～木曜日

5 地元の素材・味付けにこだわった三瓶そばに舌鼓

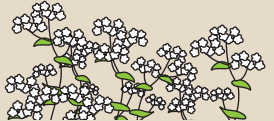
国民宿舎 さんべ荘 MAP C-2
☎ 0854-83-2011 ㊦ 大田市三瓶町志学 2072-1
🕒 昼 11:30-14:30 (L.O.14:00) 夜 17:30-21:00 (L.O.20:00)
🛏 不定休

6 三瓶では土日祝限定のそばを平日に楽しめます

そば処はなひかだ (大田店) MAP C-1
☎ 090-1010-8607 ㊦ 大田市大田町大田 / 174-1
🕒 11:00-14:00
🛏 火曜日、4 月～11 月の土日祝

7 そば屋のつくる親子丼もおすすめ

福寿庵 MAP B-1
☎ 0854-84-7088 ㊦ 大田市大田町大田 / 125-1
🕒 11:00-15:00 (完売の場合は早く閉めることがあります)
🛏 水曜日、第 3 日曜日



8 築 100 年以上の古民家を改装したカフェ

ドマカフェ MAP D-2
☎ 0854-83-3235 ㊦ 大田市三瓶町志学 349
🕒 月～金曜日、冬期休業あり

9 目と舌で味わう雄大な風景と大自然の恵み

山の駅さんべ MAP C-2
☎ 0854-83-2053 ㊦ 大田市三瓶町池田 3294
🕒 月・木曜日冬期休業あり

10 名物ジンギスカンをはじめ豊富なメニュー

霧の海食堂 きっ川 MAP C-2
☎ 0854-83-2130 ㊦ 大田市三瓶町志学口 932-2
🕒 元日

11 自家製野菜料理と handmade 雑貨が人気

カフェ*handmade 雑貨ステッチ MAP E-3
☎ 080-8239-0735 ㊦ 飯石郡飯南町上赤名 1038-2
🕒 土・日曜日

12 地産地消の考えをもとに、こだわりの「薬膳料理」

ミセス・ロビンフッド MAP D-3
☎ 0854-76-9277 ㊦ 飯石郡飯南町上赤名 1205-1
🕒 火曜日

13 くつろぎ空間でカフェタイム！

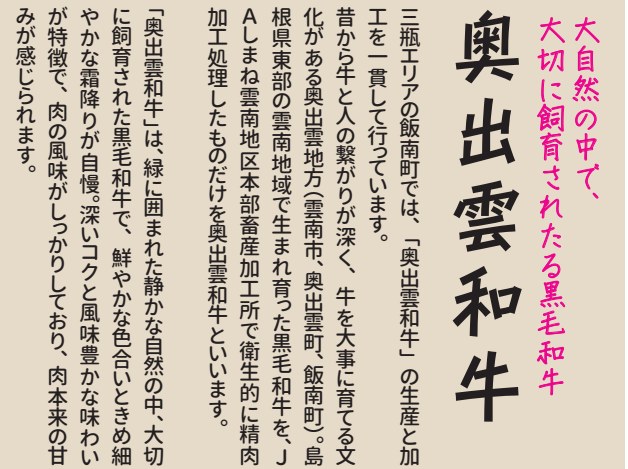
カフェ グリーンロード MAP D-4
☎ 0855-82-2812 ㊦ 邑智郡美郷町長藤 248-2
🕒 年末年始・木曜日

14 石見ワイナリー直営の野外型フードコート

石見の杜 星空のレストラン MAP D-2
☎ 0854-83-9103 ㊦ 大田市三瓶町志学口 1640-2
🕒 無休 (12 月末日～1 月 2 日は休み、冬期不定休有)

15 地元食材を使用したご当地バーガー！

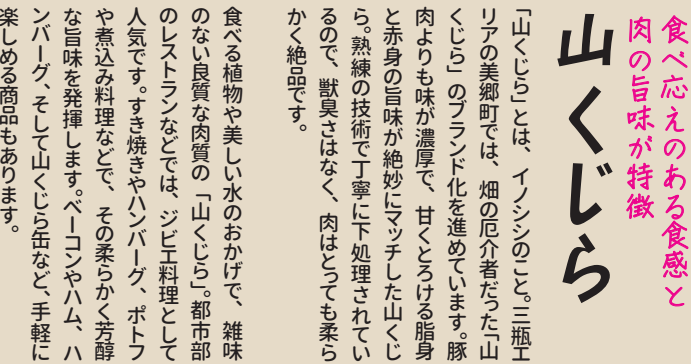
SANBE BURGER MAP C-2
☎ 0854-86-0200 ㊦ 大田市三瓶町多根 1125-2
🕒 火曜日、年末年始 ※冬期期間は火・水曜日



奥出雲和牛が食べられるお店

21 育った場所で食べるのが一番！JA 雲南直営！

ステーキハウス萌美野 MAP D-4
☎ 0854-76-2983 ㊦ 飯石郡飯南町上赤名 1664
🕒 11:00-15:00 (L.O.14:30)、17:00-21:00 (L.O.20:30)
🛏 木曜日 (祝日の場合営業)



16 おおち山くじら、石見パークが味わえる店

そら豆 MAP C-3
☎ 0855-74-6033 ㊦ 邑智郡美郷町久保 740-7
🕒 11:30～14:00 🛏 土日祝、年末年始

17 江戸時代の庄屋敷のたたずまいを残す日本旅館

亀遊亭 ※要予約 MAP C-3
☎ 0855-75-1245 ㊦ 邑智郡美郷町粕刈 340
🛏 不定休

18 大正 5 年創業の温泉旅館

中村旅館 ※要予約 MAP C-2
☎ 0855-75-1250 ㊦ 邑智郡美郷町湯抱 315-3
🛏 不定休

19 山くじらのバーガーを取り扱っています

バーカリー 卯月 MAP C-3
☎ 0855-74-2036 ㊦ 島根県邑智郡美郷町粕刈 252
🕒 11:00～14:30 (L.O.14:00) 17:00～21:00 (当面予約制)
🛏 日曜日、臨時休業の場合有 お問合せ下さい。



山くじらが食べられるお店

5. ホームパーティーOKの 快適ケビン

外観は、丸太造の山小屋風。内部はキッチン・バス・トイレ・エアコン完備の快適空間で、テントが苦手な人や天候が気になる人におすすめです。リビングでパーティーが開ける10人用大型ケビンと、5人用小型ケビンがあります。



キャンピング 女子会

眺める星の数が断然違う！
泊まってこそ三瓶

三瓶エリアでは、オートキャンプ、一般キャンプ、ケビン、バンガローなど、自分に合ったスタイルが選べます。美しい自然環境の中で快適に宿泊することができます。



E-BIKEで巡る「さんべ旅」

E-BIKE（電動アシスト付きクロスバイク）で自然あふれる三瓶山を巡りませんか？電動アシスト付きで、坂道の多い三瓶でも快適です。



国民宿舎さんべ荘
E-BIKE レンタル **MAP D-2**
0854-83-2011 大田市三瓶町志学2072-1
③ (4月～10月)9:00～17:30 (11月～3月)9:00～16:30
④ 不定休

大田市



三瓶山北の原キャンプ場のケビンは通年営業

「山ウェア」を楽しむ

三瓶のアクティビティはビギナーから経験者まで楽しみ方もいろいろ。気軽に楽しむアクティビティには、カジュアルスタイルでもOK。登山やトレッキングには、アウトドアウェアやギアを身につけて楽しもう。



三瓶のいいところ
遊んでいます！
広島在住三瓶大好き
星野杏理さん

天気や気温に合わせて脱ぎ着
できるウェアがあると便利です。
山頂は陽が当たる場所が多い
ので帽子があるといいですよ！



夜の食事は
地元和牛・野菜のグリル



7. 深い森にたたずむ 大人のリゾート空間

セラピーロードに隣接するお洒落なホテルは、新ストーブが置かれたロビー、時間を気にしないようあえて時計を置かない客室など大人が過ごす休日ぴったりの居心地の良さです。里山の幸を満喫できるディナーを楽しんだ後は、テラスでハーブティーを飲みながら星空観賞がオススメ。日常では得られない静かな時間を味わってみて。

森のホテルもりのす Presented by Laut (ラウ) **MAP E-3**
0854-76-3119 飯石郡飯南町小田 842-2
③ IN15:00 / OUT11:00
④ 火・水曜日

飯南町

三瓶エリアのフォトジェニックスポット

リフトからの山並みの眺望や、青空の下に広がる緑の草原など、三瓶の景色はどこをとっても、思わず写真を撮りたくなる美しさ。それらを背景に、おしゃピクや山グルメ、満喫中のアクティビティをSNSに投稿しましょう。

ご当地バーガー

コテージ風
ログハウスが目印

島根県産の牛肉・豚肉を100%使い、注文を受けてから炭火で焼くパテ。三瓶山をイメージしたパンズにはさむ、玉ねぎ、レタス、トマト、卵など、地元生産者から届く食材で作る本格バーガーを味わえます。ワンちゃん同伴OKのソファ席もあり落ち着ける雰囲気。



SANBE BURGER **MAP C-2**
0854-86-0200
大田市三瓶町多根 1125-2 三瓶自然館前
③ 10:00-16:00
④ 火曜日、年末年始 ※冬季期間は火曜日、水曜日

大田市



シーズンには幻想的な
ライトアップも！

6. 大迫力！ 浄善寺の大イチョウ

樹齢 600 年以上、県内で 2 番目の大きさ。
紅葉の見ごろは 11 月中旬から 12 月初旬。

浄善寺 **MAP C-2**
大田市三瓶町池田 2146
[お問い合わせ] (一社) 大田市観光協会 0854-88-9950

大田市

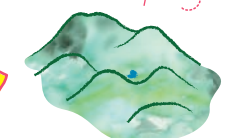
楽しい思い出は
みんなにシェアしよう！



ゆるくトライして ちゃっかりアウトドアを満喫

Energy+
SANBE Style

女子さんべ



For girls!



DAY TRIP
おきらく
おてがる派
日帰りで楽しむ

おしゃピク

1. おしゃれ度マックスのピクニック

おしゃれな雑貨や食材で彩るランチやスイーツを持ち込み、普段とは一味違うピクニックを楽しむ女子が、ここ三瓶でも増殖中。北の草原の澄んだ空気と青空、そしてふかふかの緑の芝が、おしゃれ度を引き立てます。

三瓶山北の原キャンプ場 **MAP C-2**
0854-86-0152 大田市三瓶町多根 1121-1
③ 9:00-17:00 (IN15:00-17:00/OUT9:00-11:00)
④ 火曜日 (12月～3月)、年末年始

三瓶山北の原キャンプ場



お気に入りの持ち寄って
自然の中で気ままに

草原で寝そべるだけでも楽しい！
自由気ままにアウトドアしよう！
北の原キャンプ場は、初心者でも
気軽にアウトドアを楽しめる施設。
アクティビティを楽しむうちに心と
身体が自然とリフレッシュ。

森林セラピー®

2. 森の癒しパワーで 心と身体をデトックス

中国山地の中央に位置する飯南町は、1000m級の山々に囲まれた高原地帯。多彩な山野草や野鳥と触れ合える「飯南町ふるさとの森」は、島根県内で唯一、森林浴の癒し効果が科学的に実証された森林セラピー基地2つ星に認定されています。整備された全長2.3kmのセラピーロードで森林浴を楽しみながら、心と身体をデトックスしましょう。

【お問い合わせ】(一社) 飯南町観光協会 0854-76-9050



ホテル横に整備されたセラピーロード

9月上旬～
10月上旬頃

いずも、つくば、
ぼろたん、がんね

野間観光栗園 **MAP C-2**
0855-75-0694 邑智郡美郷町粕刈野間
③ 9月頃
④ 期間中無休

※栗の状態によって開園が決まります。
※上記の電話番号がつかない場合は
美郷町観光協会 (0855-75-1330) にご連絡ください。



美郷町

4. 絶好の見晴らしで 栗拾い

オーナー夫妻が愛情をかけて育てる栗は、大粒で
甘いのが特徴。標高が高く見晴らしの良い
栗園は収穫時期に雲海が見られることも。

ブルーベリー
8月上旬～
9月上旬頃
※要予約

ウッダード、ホームベル、
ティフブルー

赤来高原観光りんご園 **MAP D-4**
0854-76-3344
飯石郡飯南町下赤名 2814 番地
③ 9:00～16:00 (入園時間)
④ 期間中無休

つがる、さんざ、秋映、千秋、
やたか、新世界、王林、ふじ

飯南町



赤来高原観光りんご園

3. もぎたての 美味に感動

標高450m地点に広がる2ヘクタールの果樹園では、丹精込めて有機栽培したブルーベリー、りんご、ごりごり、楽しめず。全9種類の完熟りんごの、もぎたての美味しさは感動ものです。

PICK YOUR OWN

フルーツピッキング



北の原キャンプ場
ホームページ

5. 親子でのんびり 江の川下り

カヌー・カヤック美郷

島根の真ん中を流れる一級河川・
江の川で、風を感じながら進む
カヌー・カヤックが楽しめます。
初心者でも漕ぎやすいカヤック
なら、泳げない人でも大丈夫。
江の川の自然とひとつになろう!

お問い合わせ 美郷町
石見ワイナリー
カヌーの里おうち ☎0855-75-1860

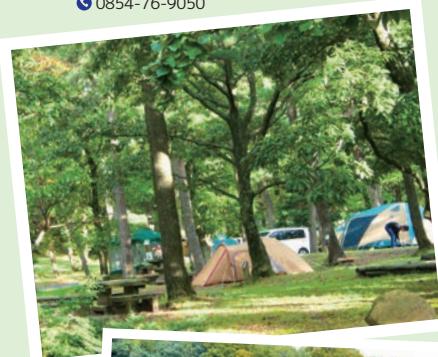


日帰りOK
宿泊もできる

ペットの
入場も可能な
トレーラーハウス

飯南町シャワークライミング

お問い合わせ (一社) 飯南町観光協会
☎0854-76-9050



水面に映る
景色が新鮮!

川遊び キャンプ

手ぶらでも
OK!

家族の思い出になる夜!
満天の星を見上げよう!



キャンプ場や国立施設
などお得に泊まって、
大自然を満喫しよう。

アイコンの見方

P 駐車場 I トイレ S シャワー B 炊事場 F ファイヤーサイト P ペット同伴OK

6. アウトドア・キャンプ施設

登山や 散策の拠点に最適 三瓶山北の原 キャンプ場



三瓶山の北麓に位置する高原キャンプ場です。手ぶら
でもテント泊が楽しめる常設テントサイト、広々としたオート
キャンプサイト、別荘感覚で泊まれるケビンの一般サイト
など好みのスタイルを選べます。

P I S B F P 通年営業
☎0854-86-0152 大田市三瓶町多根 1121-1
☎9:00-17:00 (IN15:00-17:00/OUT9:00-11:00)
☎火曜日(12~3月)、年末年始

森林セラピー 癒しの森でリラックス ふるさとの森 キャンプ場



森のホテルもりのすに併設されたオートキャンプ場。
キャンプ場を流れる清流は透明度抜群。浅いので小さ
なお子様でも安心して川遊びを楽しめます。

P I S B F P 春夏秋営業
☎0854-76-3119 飯石郡飯南町小田 842-2
☎9:00-17:00 (受付時間)
☎火・水曜日、冬季

冷暖房付きで コテージ感覚の宿泊施設 石見ワイナリー カヌーの里おうち



1棟貸し切りで、冷暖房、キッチン、調理器具、シャワー、
トイレなど、充実装備のトレーラーハウスが全6棟。
河畔の快適空間で、アウトドアを満喫できます。ペット
同伴もうれしい。

P I S B F P 通年営業
☎0854-72-1035 邑智郡美郷町亀村 54-1
☎9:00-17:00
☎0855-75-1860

昆虫採集の名スポット

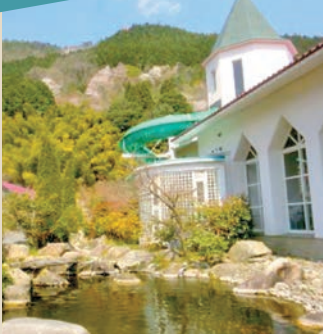
琴引ビレッジ キャンプ場



ログハウス、フリーサイト、オープンサイト完備。特に
広々とした芝生のフリーサイトが人気です。琴引ビレッ
ジ山荘の光明神々温泉も利用できてとっても便利!

P I S B F P 4月~10月営業
☎0854-72-1035 飯石郡飯南町佐見 1199-3
☎8:00-22:00 (IN15:00/OUT13:00)
☎水曜日

スポーツレジャー複合施設



冬でも楽しめる “ウォータースライダー付 温水プール”で遊ぼう!

コテージ型宿泊棟「四季の杜」をはじめ、
温浴施設やスパ(ウォータースライダー付
きの温水プール、テニスコートなどを備え
た多目的施設です。三瓶山や石見銀山ま
で車で約10~20分で移動できます。

石見ワイナリー
ゴールデンユートピアおうち
☎0855-75-1670 邑智郡美郷町船瀬 57-1
☎11:00~20:00(最終受付19:00)

外遊びや自然観察に、家族で一日中楽しもう!

Energy+
SANBE Style

家族さんベ



For family!

北の原

1. 希少な 動植物の宝庫

男三瓶山を間近に望む北の原。その
くぼ地にできた「姫逃池」では、カキツバタ、
モリアオガエル、ハッチョウトンボなど希少
な動植物の姿も。



スキー場



三瓶エリアの冬あそび

ビギナーから上級者まで楽しめる

人工雪で、シーズン中は毎日オープン。広大なゲレ
ンデ内は、初級者向けから中級・上級者向けの
起伏や急斜面の多いコースなどが全7コース。ファミ
リー専用ゲレンデやボーダー専用のスノーパー
クも併設されています。

琴引フォレストパーク スキー場
☎0854-72-1021 飯石郡飯南町佐見1151
☎12月中旬~3月上旬 期間中、無休

三瓶山

アウトドア フィールド 遊び

一日でも時間が足りない!
でも遊園地



国立公園三瓶山は、
子どもから大人まで幅
広い世代が楽しめる!
自然の中で絆を深め
よう。

西の原

2. 草原と放牧牛がお出迎え

男三瓶山、子三瓶山、孫三瓶山の麓に広がる西の原
の大草原は、三瓶登山やハイキング、クロスカントリーな
どの拠点です。春に野焼きを行うことで草原の美しい
緑が保たれ、山麓では草を食べる放牧牛を見ることが
できます。



自然豊かな緑の草原を
思いっきり駆け回ろう

西の原登山口の憩いの場



道案内、三瓶エリアのレ
ジャー・日帰り温泉などの
情報発信に加え、三瓶周
辺の食材をふんだんに使っ
た軽食・スイーツやお土
産品も揃います。

山の駅さんべ
☎0854-83-2053 大田市三瓶町池田3294
☎(平日)10:00-14:00(土日祝・雨天時)10:00-14:00
(土日祝・晴天時)10:00-16:00
☎月曜日、木曜日(祝日の場合営業し振休を設定)、冬季休業あり

自然ふれあい 学習体験

雄大な自然の魅力を
楽しく学びよう



4. 子どもも大人も、 作って遊ぼう!

キーホルダーや輪ゴム鉄砲、桜のマイ箸作りな
ど、親子で木工体験が楽しめます。また、大人向
けの木工教室や藍染め教室などもあり要チエッ
ク。



プラネタリウム
ドームスクリーンに映し出される星の
数は、約36万5千個。星が鮮明で、
双眼鏡でも楽しむことができます。

天体観望会

遠くの星がはっきり見える60cm反射
望遠鏡を設置し、土曜の夜に天体
観望会を開催。寝転んで星空を眺め
る楽しさ。

宇宙を観察してみよう



島根県立三瓶自然館サヒメル
☎0854-86-0500 大田市三瓶町多根1121-8
☎9:30-17:00
☎火曜日(祝日の場合翌日)、年末年始

3. 三瓶のふもとの 自然系博物館

五感を使って自然を学べる展示室や三瓶山の成り立ちを紹
介する大迫力の映像展示など、子どもから大人まで楽しめるコ
ンテンツが充実する博物館。



サヒメルホームページ

ペット同伴もOKなスポット!

家族の一員・愛犬と一緒に 三瓶を楽しむ



北の原キャンプ場ドッグラン

三瓶エリアには、ペットと一緒に遊んで、
泊まれるスポットがたくさん。北の原キ
ャンプ場のドッグランでは、自然に囲まれ
た敷地内でボール遊びやアジリティで
一緒に楽しい時間が過ごせます。隣接
するパンガローではワンちゃんも一緒に
泊まります。

☎ドッグラン ☎ペット宿泊OK
☎三瓶山北の原キャンプ場 ☎4月~11月まで営業
☎ふるさとの森キャンプ場
☎カヌーの里おうちトレーラーハウス

太古の自然を体感

地底の森の発見
地下にそびえる巨木が最初に出現したのは、1983年に行われた水田工事の時でした。その時は全く注目されませんでした。後に地元の火山研究者・松井整司氏が地底に森が埋もれていることを予見し、独自に調査を行った結果、多数の木が残る森の発見に至りました。発掘調査で確認された立木は約30本で、周辺にはまだ未発見の木が多数あると推定されています。

大田市

さんべ縄文の森ミュージアム
(三瓶小豆原埋没林公園)
0854-86-9500 大田市三瓶町多根口 58-2
9:00-17:00(最終入場 16:30)
火曜日(祝日の場合翌日)、年末年始
12月と3月の第1月曜～金曜の5日間



さんべ縄文の森
ミュージアム チーフ
大野志津香さん

地下に続く階段から展望デッキに出ると、4千年前の三瓶山の噴火で埋もれた森が現れます。長い時を経て今も尚、その姿を留め見て触れることのできる巨木達。古代の森に思いを馳せ、ロマンを感じることができます。



さんべ縄文の森
ミュージアム
ホームページ



4. 圧巻! 4000年前の
地底の森をそのまま展示

地下に巨木がそびえ立つ光景はまさに異空間。三瓶小豆原埋没林は火山噴火によって埋もれた約4000年前(縄文時代)の森です。現地の展示施設では、巨大なスギなどがそびえる森の一部を発掘して公開しており、壮大な太古の自然を体感できます。展示室には7本の立木があり、大きなものは根回り周が10m前後に達します。生きていた時には樹高40m以上と推定され、かつての地にうつそうと茂っていた森の風景を物語ります。

5. 個性豊かな泉質を満喫

三瓶山の南麓、孫三瓶山と日影山の谷に源泉を持つ三瓶温泉は、鉄分を多く含む茶褐色の濁り湯。また、日本遺産の構成文化財でもあります。少しとろみがあり、湯上がりりしっとり肌を実感できます。三瓶エリアには、他にもラジウム鉱泉、ラムネ鉱泉など、個性豊かな温泉が集まっています。

三瓶の温泉宿

大自然に囲まれた癒しの宿でくつろぐ

アウトドアの疲れがとれる
良質な温泉がたっぷりです。



6. 日帰りで利用OKの施設も充実

源泉にほど近い三瓶町志学の温泉街は、江戸時代から湯治客で栄えた歴史を持ち、現在も環境省の国民保養温泉地に指定されています。



“運”がよければ
“雲海”が見えることも!

四季の宿 さひめ野
0854-83-3001 大田市三瓶町志学 2078-2
IN15:00/OUT10:00 日帰り入浴 /13:00-20:00(受付時間)
不定休

8. 雲海を望む高原のホテル

三瓶山南麓の標高 600mの高台にたたずむリゾートホテル。客室から、三瓶の山並みの大パノラマや雲海を眺めることができます。お湯に浸かりながら森林浴ができる露天風呂がおすすめ。心のこもった和定食の朝ごはんは絶品です。

地元産ワインとグルメを楽しめる、三瓶のお土産&グルメスポット

石見ワイナリー

三瓶の観光拠点。施設近くの農園で収穫した三瓶産のブドウによるワインの醸造、販売を行っています。館内では醸造場の見学、ワインの試飲や地元のワインに合う特産品が購入できます。

0854-83-9103 大田市三瓶町志学 1640-2
10:00-17:00 無休(冬季不定休あり)



7. 星空を眺めながら露天風呂を堪能

和・洋室が選べる本館は、バリアフリー仕様で誰でも快適に利用できるユニバーサルデザイン。より静けさを楽しむなら、森の中の離れ「四季の旅籠」がおすすめです。酒樽、岩風呂など大小16種の露天風呂は、日帰り入浴OK。

日帰りOK
宿泊もできる

大自然に囲まれた静かな
宿でしっかり休んで次の日に
備えよう!

OVERNIGHT TRIP
とことん
じっくり派
宿泊して楽しむ

国民宿舎 さんべ荘
0854-83-2011 大田市三瓶町志学 2072-1
10:30-21:00(最終受付 20:00)
不定休

三瓶エリアの
温泉・宿泊情報は、
P.7をご覧ください

元気・知的好奇心を満タンに、大人の遠足へ出かけよう

Energy+
SANBE Style

悠楽さんベ



DAY TRIP
おきらく
おてがる派
日帰りで楽しむ

自然散策・
トレッキング
自然と親しみ五感を刺激する

1. 自分のリズムで 悠々自適に一步一步

島根県最大級の自然林には、中国地方でも珍しい鳥類や植物、昆虫などが生息しています。ゆっくり歩くからこそ気付く景色や、四季の移ろいを五感で感じながら森の中を歩けば、心も身体も爽快感で満たされるはず。景色を眺めながらのトレッキングは、健康増進にもつながります。



2. 酒谷のオロチカツラ

島根県指定天然記念物、樹齢約500年のパワー。1年に七色の変化をされると言われるカツラの大樹を下から見上げると、天に昇るオロチのようにで圧巻。葉っぱは可愛いハート型。良いご縁がありますように...

お問合わせ 美郷町観光協会 0855-75-1330

カメラ撮影

自然を相手に、

3. 趣味を楽しむ

三瓶は絶好の撮影スポット。山頂から見る感動的な風景、自然が作り出す造形美や多種多様な動植物など、ここでしか撮れないシャッターチャンスに溢れています。



カキツバタ(5~6月)



カワラナデシコ(8~9月)



レンゲツツジ(5月)



リンドウ(10~11月)

登山の途中で目にする様々な草花や天然記念物、四季折々の自然景観は、三瓶山の魅力のひとつです。

三瓶エリアの 撮影アドバイス



吉田写真堂
吉田智哉さん

自分もアウトドアが趣味で家族や仲間の写真を出先でよく写すんです。ちょっとしたコツで素敵な写真が撮れちゃうんですよ!

<コンパクトカメラの場合>
手ぶれ防止には...
・ズーム機能は使わず、近づいて撮ろう
大きな物を背景に人物を撮るには...
・人物と背景の距離をしっかりとあけよう

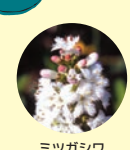


標高450mにある“癒しの湿原” 飯南町

およそ3万年以前の三瓶山の火山活動で生まれた湿地帯。県下最大のハンノキ林緑には、自生地最西限のミツガシワが群生し、5月には可憐な花を咲かせます。木製の遊歩道を巡りながら癒しの時間を過ごしましょう。

個人での散策：無料
「森の案内人」ガイド料：
案内人1名につき半日3,000円/一日5,000円
(およそ10名につき1名の案内人がご案内します)
※「森の案内人」は事前にお申込みください。
「飯南町森の案内人の会」(飯南町教育委員会内)
0854-76-3944

赤名湿地性植物群落
飯石郡飯南町下赤名
常時開放



ミツガシワ

種別	月別	4月	5月	6月	7月	8月
ミツガシワ						
リュウキンカ						
トキソウ						
カキラン						
ハナショウブ						
ヒツジクサ						
ハンカイソウ						
サギソウ						
サワギキョウ						
ハチョウトンボ						

日本の伝統文化をつむぐ

出雲大社神楽日本最大級の大注連縄(しめなわ)を、昭和30年代から数年前に奉納し、その技術と伝統を継承する創作館。館内では職人さんたちの貴重な伝統技術を見学することができます。

日本一スポット



飯南町大しめなわ創作館
0854-72-1017 飯石郡飯南町花栗54-2
10:00-17:00 年末年始を除き無休
入館料 無料

体験メニュー
【初級コース】 980円
...体験時間 30~40分
【中級コース】 2,200円
...体験時間 40~60分

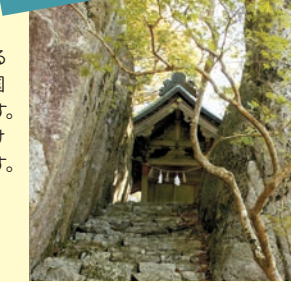


しめなわを
作ろう!

古代の琴は神と通じる 神聖な祭器

琴引山山頂近くに鎮座する、大国主命を祀る古社。山の8合目には、出雲國風土記で「大国主命の御琴あり」と伝わる大神岩があります。登山客だけでなく、安産祈願や子供のちりけ(疳の虫)封じに、多くの人が参拝に訪れます。

飯南町 神秘スポット



琴引山神社
0854-72-0118 飯石郡飯南町飯南町佐見 472
お問合わせ 由來八幡宮、琴引山神社・社務所
アクセス 松江道吉田掛合ICから
琴引山山頂まで車で30分
琴引山登山道約70分

たちよりスポット情報

アイコンの
見方

- 観光案内
- レストラン
- 身障者トイレ
- EV充電施設
- ショップ
- 宿泊施設
- レンタサイクル
- フリー Wi-Fi



三瓶山・石見銀山 観光拠点に最適 道の駅 ロード銀山

- 石見銀山の東の玄関口として国道9号線沿い
- 郷土料理「箱寿司」や名物「大田の大あなご」の穴子丼・穴子天丼など、地元食材を豊富に使用した料理が楽しめる
- 三瓶産のそば粉を使用した手打ちそばが味わえる

☎ 0854-82-1991 🏠 大田市久手町刺鹿 1945-1
🕒 9:00-18:00 (レストラン 11:00-14:00)
🚫 水曜日



専用駐輪場完備 ライダーに人気 道の駅 赤来高原

- こだわりの自家製天然酵母パンが人気
- 地元食材を使ったレストラン
- イートインや持ち込み自由のフリースペース
- 隣接にとれたて野菜の産直市もあり

☎ 0854-76-9050 🏠 飯石郡飯南町下赤名 880-3
🕒 9:00-18:00
🚫 水曜日



道の駅いせ仁摩

- RVパーク、ドッグランなど特色ある施設
- 山陰道「仁摩・石見銀山IC」の出入口正面
- 石見神楽等が上演されるイベントステージ
- 一日漁の新鮮な魚を使った海鮮丼や穴子天丼を提供するレストラン

ドライブで周遊する際、「道の駅」はかせない立ち寄りスポットです。観光情報の提供はもちろん、地元の食材を使った食事処や特産品の販売など、休憩にぜひ立ち寄りください。



江の川沿いにある アットホームな道の駅 道の駅 グリーンロード大和

- 散策路が整備され江の川が一望できる
- 併設のカフェは軽食も楽しめるくつろぎの空間
- 産直市には、地元的新鲜野菜や加工品が並ぶ
- 春には桜が咲き誇る絶景スポット

☎ 0855-82-2812 🏠 邑智郡美郷町長藤 248-2
🕒 産直市 (3月お彼岸～9月お彼岸まで) 9:00～19:00 (それ以外 18:00)
カフェ 10:00～15:00、食事 11:30～14:00
🚫 [カフェ] 木曜・年末年始 [カフェ以外] 年末年始



のんびり 宿泊もできる 道の駅 頓原

- 飯南町の国道54号線沿い
- 野菜が並ぶ産直市や情報コーナーが充実
- 地域の伝統的な食材の「ワニ(鮫)」料理が食べられる
- プレーパークやドッグランがある緑地公園でリラックス

☎ 0854-72-1111 🏠 飯石郡飯南町花栗 48
🕒 9:00-18:30



周辺施設

コンビニ	ローソン・ポプラ飯南赤名店	ローソン・ポプラ美郷町柏測店
	☎ 0854-76-9290 🏠 飯石郡飯南町下赤名 304-1	☎ 0855-75-1051 🏠 邑智郡美郷町柏測 182-3
ガソリンスタンド	🛢️ 頓原商事 (有)	🛢️ 新赤名 SS/ 松江石油 (株)
	☎ 0854-72-0804 🏠 飯石郡飯南町頓原 1617	☎ 0854-76-2063 🏠 飯石郡飯南町下赤名 477-2
🛢️ 池の原 SS / (有) アイティシ	🛢️ 志づの里石油	🛢️ ジャパンエナジー (有) (日曜休業)
☎ 0854-83-2233 🏠 大田市三瓶町池田 394-1	☎ 0854-73-0855 🏠 飯石郡飯南町志津見 538-2	☎ 0855-75-0208 🏠 邑智郡美郷町柏測 372
🛢️ 三瓶 SS / (有) 曾田石油 (日曜休業)	🛢️ 来島 SS/ 難波石油 (株)	🛢️ 柏測 SS / 河村石油店 (日曜休業)
☎ 0854-83-2216 🏠 大田市三瓶町志学口 350-1	☎ 0854-76-2339 🏠 飯石郡飯南町上赤名 53-2	☎ 0855-75-1365 🏠 邑智郡美郷町柏測 425-3
🛢️ (有) 竹内石油店	🛢️ 衣掛 SS/ 赤名石油 (昭和シェル)	
☎ 0854-72-0078 🏠 飯石郡飯南町頓原 2079	☎ 0854-76-2133 🏠 飯石郡飯南町上赤名 127-1	

里山サイクリング

サイクルスポーツを楽しむなら三瓶エリア!

レンタサイクルで
のんびり山里を楽しもう!

一般社団法人 飯南町観光協会
☎ 0854-76-9050
🏠 飯石郡飯南町下赤名 880-3「道の駅」赤来高原 1階
🕒 9:00-18:00
🚫 水曜日、年末年始

オートバイ専用
駐輪場あり!

道の駅赤来高原
☎ 0854-76-9050 🏠 飯石郡飯南町下赤名 880-3
🕒 9:00-17:00
🚫 水曜日

自然のパワーを活かしたヘルスツーリズム

島根おおだ健康ビューロー

プログラムコースの紹介

国立公園三瓶山 気候療法
健康づくり・森林浴・リフレッシュ効果

その他大田市内で
体験できる
プログラム

鳴り砂 琴ヶ浜	世界遺産 石見銀山	温泉津 温泉
タラン セラピー	坑道療法 クナイプ療法	気候療法 温泉療法

森林の中を歩いたり、草原で寝転んで
外気浴することで、自律神経機能調整
を高める健康ウォーキングプログラム
です。

☎ 0854-88-3250
🏠 大田市仁摩町

ヘルスプログラムの詳細は
「島根おおだ健康ビューロー」
ホームページをご覧ください

世界遺産 「石見銀山」を 見に行こう!

世界遺産石見銀山遺跡とその文化的景観

石見銀山は、約400年にわたって採掘された日本を代表する鉱山遺跡です。16世紀半ばから17世紀前半の全盛期には、石見銀山で産出された銀をはじめとする日本銀が、世界の産銀量の約3分の1を占めたといわれています。環境に配慮し、自然と共生した鉱山運営を行っていたことが評価され、2007年に世界遺産に登録されました。



りゅうげんじまご
龍源寺間歩
☎ 0854-89-0117 🏠 大田市大森町 183
🕒 9:00-17:00 (12月～2月は～16:00)
🚫 元日

“銀の町”の 面影を訪ねて

大森の町並み

銀鉱山に隣接する大森町は、幕府直轄領の中心だった町。江戸時代の面影をとどめる旧跡や寺院、武家屋敷と商家がたずみ、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。古民家を活かしたカフェやショップもあり、歴史と文化の香りが漂う人気のエリアです。



周辺観光

せっかく三瓶を訪れたなら、
ちよっとだけ足をのびして!



石見銀山の魅力を わかりやすく紹介

石見銀山ガイドの会

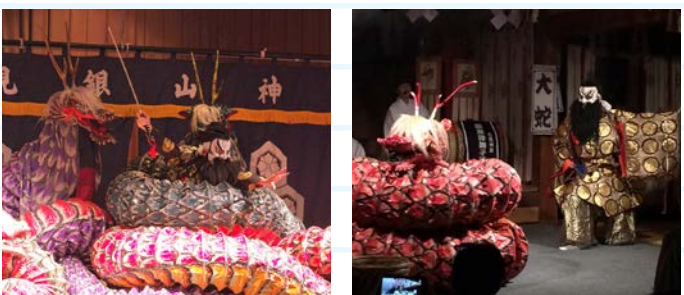
☎ 0854-89-0120 🏠 大田市大森町イ 824-3
🕒 9:00-16:00
🚫 年末年始

●石見銀山観光ワンコインガイド	●石見銀山街道を歩く
大森町並みコース 1日1回 10:30～ 龍源寺間歩コース 3月1日～11月30日 1日2回 ①10:30～②13:00～ ※GW、お盆期間、3連休などには臨時便予定。 12月1日～2月28日 1日1回 10:30～ ※ 大人 500円/小・中学生 無料 ※有料施設の入場料等が別途必要です。	温泉津沖泊コース 銀や物資の行き交いで賑わった銀山街道 納ヶ浦コース 銀山堀内から横出港までを結んだ重要な街道 ¥ 8000円～

日本遺産を観賞しよう!

伝統芸能「石見神楽」

石見神楽は、石見地域(島根県西部地域)の伝統芸能で、日本遺産「神々や鬼たちが躍動する神話の世界～石見地域で伝承される神楽～」の構成文化財です。石見神楽は、神職により伝えられていた神楽が、明治以降、民衆に受け継がれ広まったもので、ゆっくりと重厚な舞の六調子、勇壮かつ華麗で速いテンポの舞の八調子があります。古代から中世にかけての神話などを基に、神や鬼が躍動する舞や、目が光る大蛇が火を噴くなどの演出も見どころです。



石見神楽を宿泊先で!

出張上演制度でお得に神楽鑑賞!

石見神楽を宿泊先で堪能できる出張上演制度があります。石見地域で宿泊される団体様(9名以上)が対象で、なんと特別価格2万円で神楽鑑賞ができます。ぜひ石見地域に泊まって、迫力のある舞をご堪能ください。

●大田市内の出張上演のお申し込み・上演に関するご相談
(一社)大田市観光協会 ☎ 0854-88-9950

●美郷町内出張上演のお申し込み・上演に関するご相談
美郷町観光協会 ☎ 0855-75-1330

※飯南町は出雲地域のため、出張上演制度の利用はできません。