島根県

三瓶ガイドブック

SANBE GUIDEBOOK

みんなに優しい『三瓶山』
子どもも！大人も！『ソト遊び』
picnic
SANBE

エネルギー ＋（プラス） 三瓶スタイル

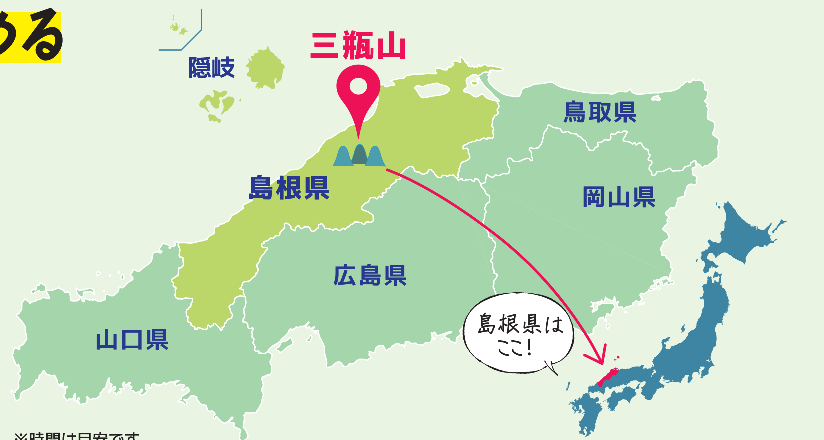
大山隠岐国立公園 三瓶山

だいせんおきこくりつこうえん さんべさん

National Parks of Japan

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


隠岐
三瓶山
鳥取県
島根県
岡山県
広島県
山口県
島根県はここ！

※時間は目安です

三瓶山から各地域への所要時間

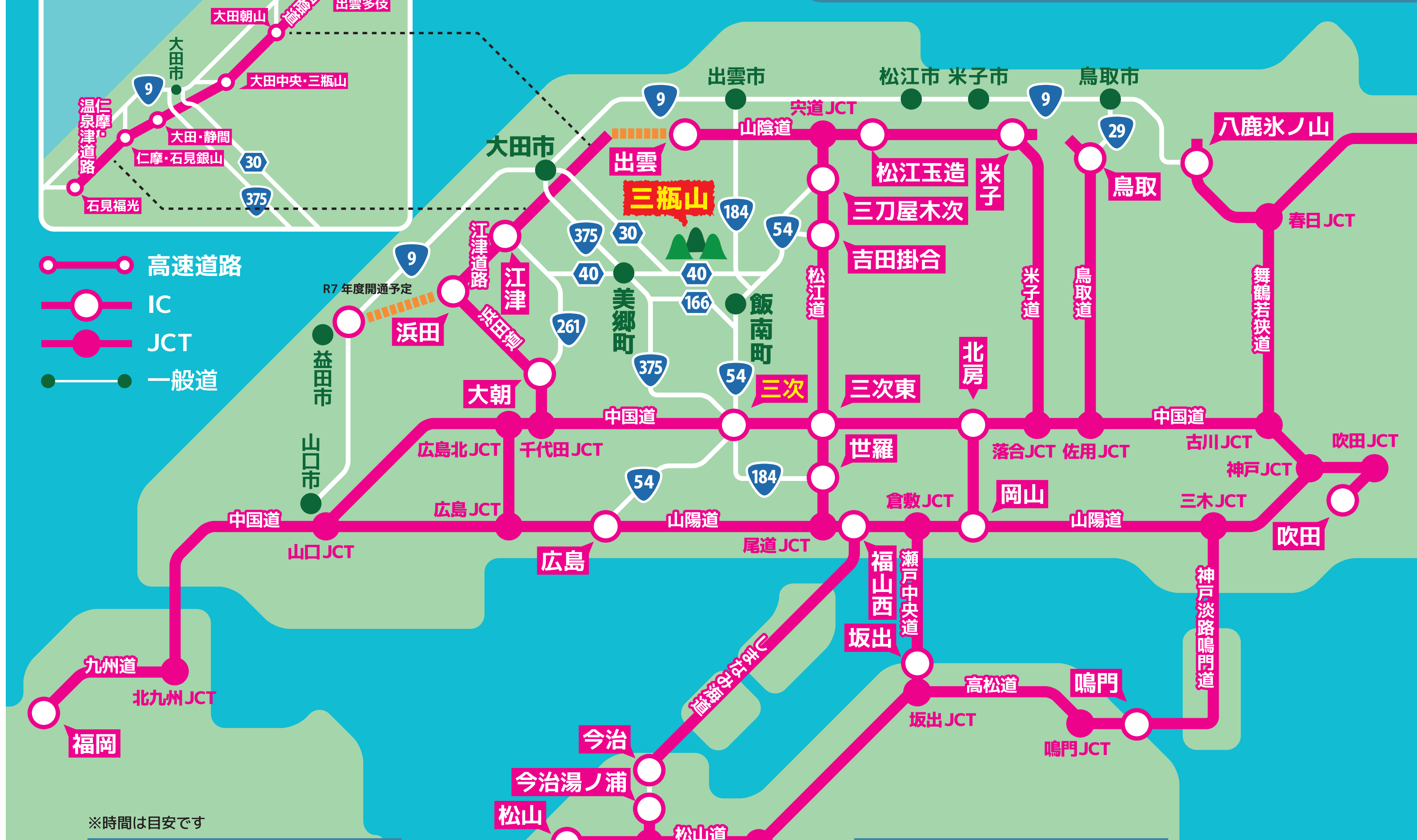
松江・米子方面へ
三瓶山～出雲 IC（山陰道）…55分

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


R6 年度開通予定
出雲多伎
大田朝山
仁摩・温泉津道路
大田市
大田中央・三瓶山
大田・静間
仁摩・石見銀山
石見福光
高速道路
IC
JCT
一般道
R7 年度開通予定
出雲市
松江市
米子市
鳥取市
宍道JCT
山陰道
出雲
三瓶山
松江玉造
米子
三刀屋木次
吉田掛合
鳥取
八鹿氷ノ山
春日JCT
江津道路
江津
浜田
浜田道
益田市
美郷町
飯南町
大朝
山口市
松江道
米子道
鳥取道
舞鶴若狭道
北房
三次
三次東
中国道
広島北JCT
千代田JCT
世羅
落合JCT
佐用JCT
古川JCT
吹田JCT
神戸JCT
三木JCT
吹田
山口JCT
広島JCT
広島
山陽道
尾道JCT
倉敷JCT
岡山
福山西
瀬戸中央道
坂出
しまなみ海道
神戸淡路鳴門道
高松道
鳴門
坂出JCT
鳴門JCT
九州道
北九州JCT
福岡
今治
今治湯ノ浦
松山
松山道
いよ小松JCT

※時間は目安です

三次ICまでの所要時間

広島IC～	1 時間（74km）	高松中央IC～	2 時間 50 分（219km）
岡山IC～	2 時間（154km）	福岡IC～	3 時間 50 分（324km）
吹田IC～	3 時間 50 分（300km）	松山IC～	3 時間 50 分（270km）

三次ICより三瓶山まで

国道 54 号を松江方面へ進み、雲南市掛合町恩谷から県道 40 号を西へ 20分（100分、70km）

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

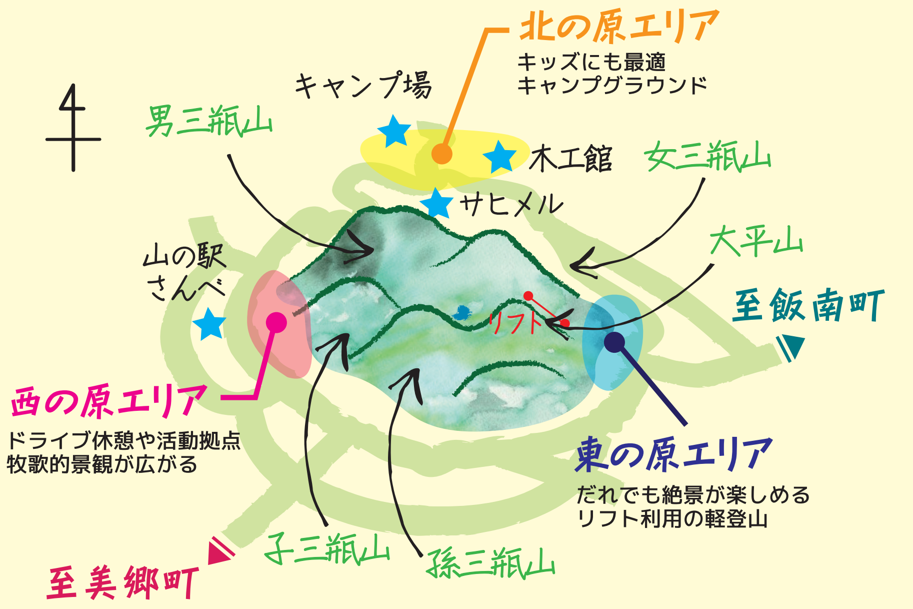
発行 三瓶山広域ツーリズム振興協議会
事務局 大田市役所観光振興課 ☎ 0854-83-8192

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

2024.10


北の原エリア
キッズにも最適
キャンプグラウンド
キャンプ場
男三瓶山
木工館
女三瓶山
サヒメル
大平山
山の駅
さんべ
至飯南町
西の原エリア
ドライブ休憩や活動拠点
牧歌的景観が広がる
リフト
東の原エリア
だれでも絶景が楽しめる
リフト利用の軽登山
子三瓶山
孫三瓶山
至美郷町

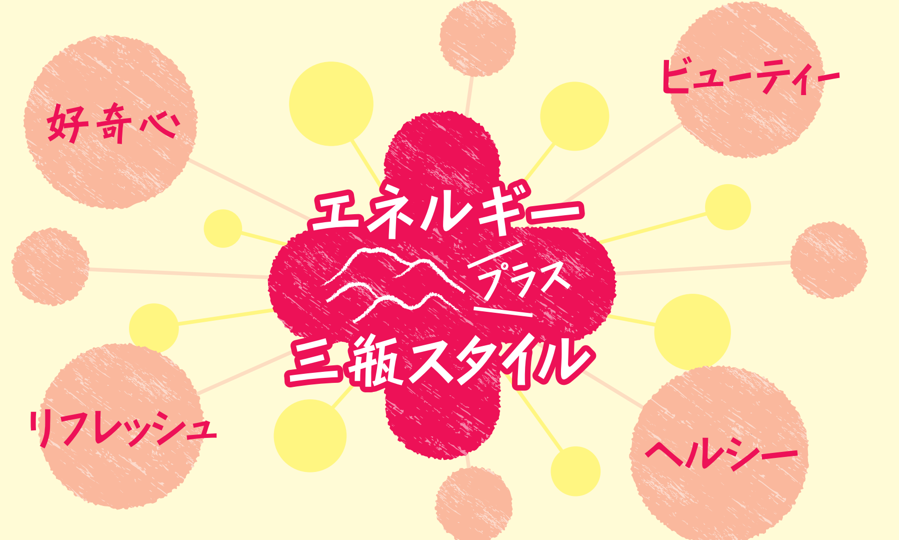
もくじ

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 女子さんぺ
10 家族さんぺ
12 悠楽さんぺ
14 周辺観光
15 たちよりスポット情報
16 アクセス情報

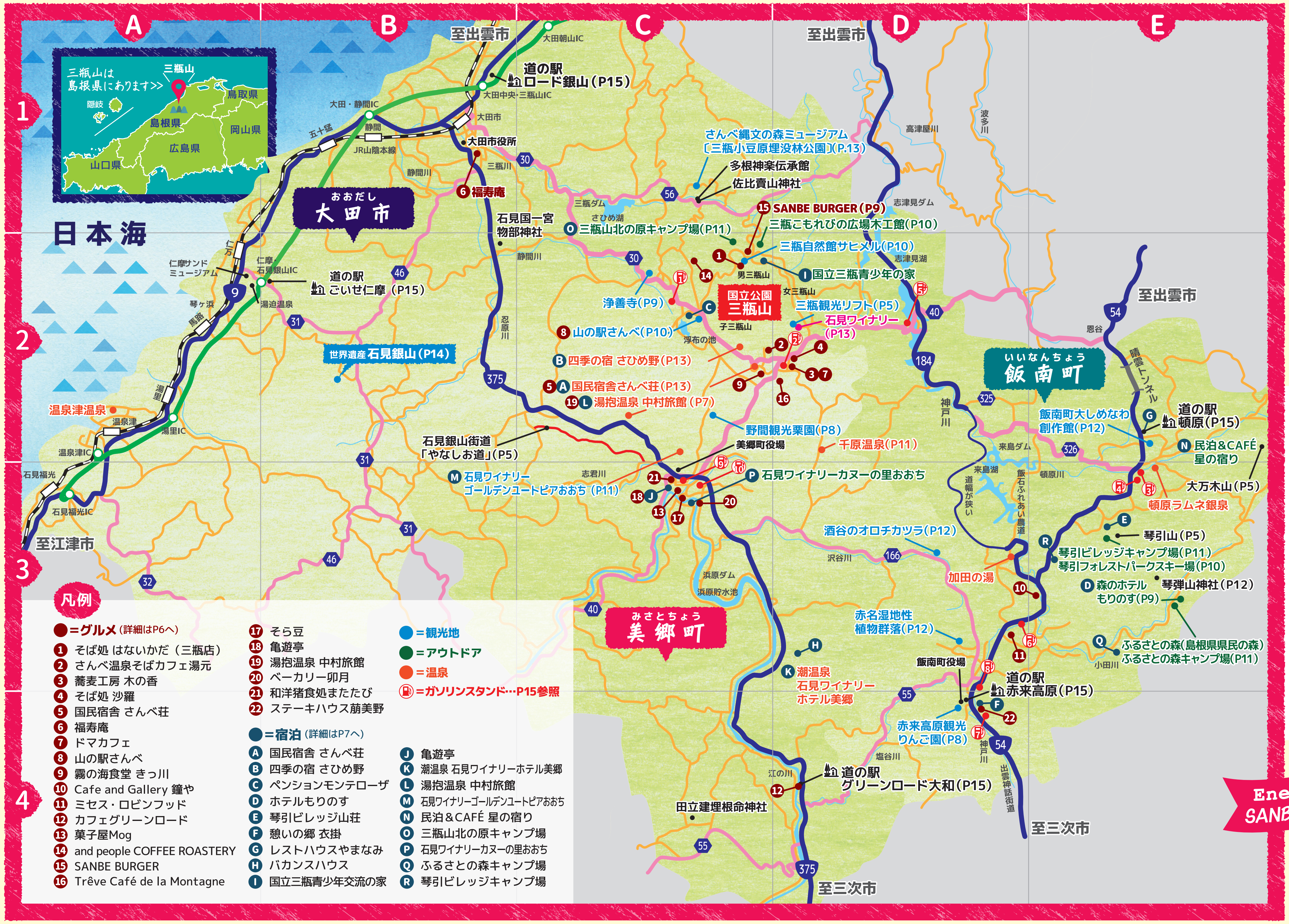
Energy⁺ SANBE Style

「やさしい三瓶山宣言」

あなたに合わせた＋(プラス)を。


好奇心
ビューティー
エネルギー
プラス
三瓶スタイル
リフレッシュ
ヘルシー

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。


A
B
C
D
E
1
2
3
4
三瓶山は
島根県にあります>>
三瓶山
隠岐
島根県
鳥取県
岡山県
広島県
山口県
日本海
至出雲市
大田朝山IC
道の駅
ロード銀山(P15)
大田中央・三瓶山IC
大田・静間IC
大田市
静間
五十猛
JR山陰本線
大田市役所
静間川
三瓶川
6 福寿庵
おおだし
大田市
石見国一宮
物部神社
三瓶ダム
さひめ湖
O 三瓶山北の原キャンプ場(P11)
さんべ縄文の森ミュージアム
〔三瓶小豆原埋没林公園〕(P.13)
多根神楽伝承館
佐比賣山神社
15 SANBE BURGER(P9)
三瓶こもれびの広場木工館(P10)
三瓶自然館サヒメル(P10)
国立三瓶青少年の家
男三瓶山
女三瓶山
子三瓶山
国立公園
三瓶山
三瓶観光リフト(P5)
石見ワイナリー
(P13)
浄善寺(P9)
8 山の駅さんべ(P10)
浮布の池
B 四季の宿 さひめ野(P13)
5 A 国民宿舎さんべ荘(P13)
19 L 湯抱温泉 中村旅館(P7)
野間観光栗園(P8)
美郷町役場
千原温泉(P11)
P 石見ワイナリーカヌーの里おおち
M 石見ワイナリー
ゴールデンユートピアおおち(P11)
志君川
石見銀山街道
「やなしお道」(P5)
世界遺産 石見銀山(P14)
仁摩サンド
ミュージアム
仁摩・
石見銀山IC
道の駅
ごいせ仁摩(P15)
湯迫温泉
琴ヶ浜
馬路
仁万
湯里
湯里IC
温泉津温泉
温泉津
温泉津IC
石見福光
石見福光IC
至江津市
忍原川
高津屋川
波多川
志津見ダム
志津見湖
神戸川
来島ダム
来島湖
道幅が狭い
飯石ふれあい農道
頓原川
いいなんちょう
飯南町
至出雲市
恩谷
晴雲トンネル
道の駅
G 頓原(P15)
飯南町大しめなわ
創作館(P12)
N 民泊&CAFÉ
星の宿り
大万木山(P5)
頓原ラムネ銀泉
E
琴引山(P5)
R
琴引ビレッジキャンプ場(P11)
琴引フォレストパークスキー場(P10)
D 森のホテル
もりのす(P9)
琴弾山神社(P12)
Q
ふるさとの森(島根県県民の森)
ふるさとの森キャンプ場(P11)
小田川
酒谷のオロチカツラ(P12)
沢谷川
加田の湯
浜原ダム
浜原貯水池
赤名湿地性
植物群落(P12)
飯南町役場
道の駅
赤来高原(P15)
赤来高原観光
りんご園(P8)
H
K 潮温泉
石見ワイナリー
ホテル美郷
みさとちょう
美郷町
塩谷川
江の川
道の駅
グリーンロード大和(P15)
田立建埋根命神社
出雲神話街道
至三次市
至三次市

凡例

● **＝グルメ**（詳細はP6へ）

1. そば処 はないかだ（三瓶店）
2. さんべ温泉そばカフェ湯元
3. 蕎麦工房 木の香
4. そば処 沙羅
5. 国民宿舎 さんべ荘
6. 福寿庵
7. ドマカフェ
8. 山の駅さんべ
9. 霧の海食堂 きっ川
10. Cafe and Gallery 鐘や
11. ミセス・ロビンフッド
12. カフェグリーンロード
13. 菓子屋Mog
14. and people COFFEE ROASTERY
15. SANBE BURGER
16. Trêve Café de la Montagne
17. そら豆
18. 亀遊亭
19. 湯抱温泉 中村旅館
20. ベーカリー卯月
21. 和洋猪食処またたび
22. ステーキハウス蒴美野

● **＝宿泊**（詳細はP7へ）

- A 国民宿舎 さんべ荘
- B 四季の宿 さひめ野
- C ペンションモンテローザ
- D ホテルもりのす
- E 琴引ビレッジ山荘
- F 憩いの郷 衣掛
- G レストハウスやまなみ
- H バカンスハウス
- I 国立三瓶青少年交流の家
- J 亀遊亭
- K 潮温泉 石見ワイナリーホテル美郷
- L 湯抱温泉 中村旅館
- M 石見ワイナリーゴールデンユートピアおおち
- N 民泊＆CAFÉ 星の宿り
- O 三瓶山北の原キャンプ場
- P 石見ワイナリーカヌーの里おおち
- Q ふるさとの森キャンプ場
- R 琴引ビレッジキャンプ場

● **＝観光地**

● **＝アウトドア**

● **＝温泉**

⛽ **＝ガソリンスタンド…P15参照**

三瓶エリアで遊ぼう!

島根県のまんなかに位置する大田市・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。

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。

JAPAN HERITAGE
日本遺産

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。

OUTDOOR
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

HOT SPRING
温泉

豊富な湯量と
個性豊かで上質な温泉

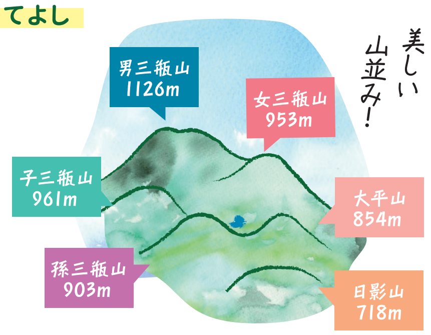
GOURMET
山グルメ

国立公園の
豊かな大地が育む
絶品の味

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、「出雲國風土記」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。


美しい山並み!
男三瓶山 1126m
女三瓶山 953m
子三瓶山 961m
大平山 854m
孫三瓶山 903m
日影山 718m

室の内池がハート型に見えるよ!

女三瓶山頂上から見た子三瓶山、孫三瓶山、室の内
紅葉スポットとしても人気(10 月下旬～ 11 月上旬)

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（さんべあずきはらまいぼつりん）

（日本遺産構成文化財）

太古から幾度もの火山噴火を繰り返した三瓶山。最も新しい火山活動の発生は、今から約4000年前の縄文時代だったことが、北麓に位置する小豆原地区で発見された巨木群の調査でわかりました。三瓶山の噴火による土石流や動植物の堆積物の層に埋もれ、地底に根を張ったままのスギの立木は、太古の森の豊かさと自然の威力を物語ります。

詳しくは13ページへ!

最大で高さ12.5m

Climbing&Trekking

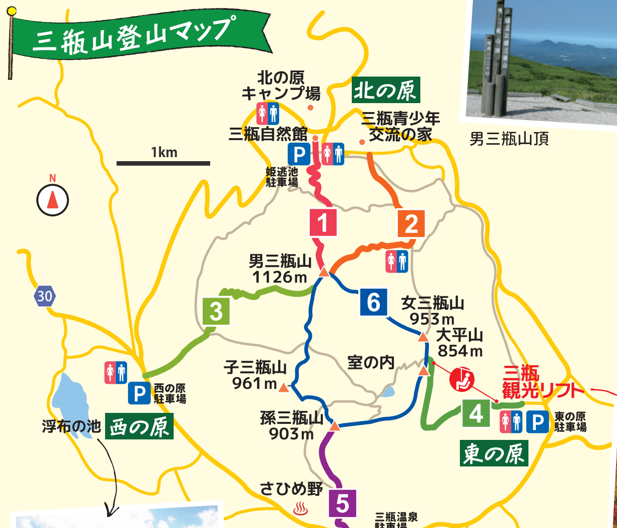
登山・トレッキング

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。

1	姫逃池（ひめのがいけ）登山道	約80分～120分	三瓶自然館サヒメル駐車場から男三瓶山頂までの最短コース
2	名号（みょうごう）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（めおとまつ）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

※トイレは山頂には無く、登山道では2名号登山道のみとなります。

三瓶山登山マップ


北の原キャンプ場
北の原
三瓶自然館
三瓶青少年交流の家
1km
N
姫逃池駐車場
1
2
男三瓶山 1126m
30
3
6
女三瓶山 953m
大平山 854m
子三瓶山 961m
室の内
三瓶観光リフト
西の原駐車場
浮布の池
西の原
孫三瓶山 903m
4
東の原駐車場
東の原
さひめ野
5
三瓶温泉駐車場
さんべ荘
40

男三瓶山頂

浮布の池

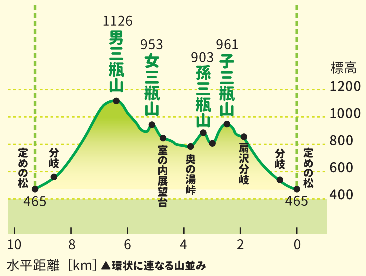
大平山展望デッキ

絶景をラクラク見に行こう!

10月最終週～
11月第一週頃撮影

登山データ

登山適期：4月～11月
山頂：男三瓶山
山小屋：三瓶山頂避難小屋（山頂から東へ約150m）
展望ポイント：360度



▲環状に連なる山並み

風に吹かれて片道15分間の空中散歩

東の原から、片道約15分で標高854mの大平山山頂近くまで登ることができます。大平山山頂からは男三瓶山、女三瓶山、子三瓶山の美しい山並みを見ることができます。

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

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!

三瓶山周辺のおすすめ登山

大万木山（おおよろぎさん）

春のサンカヨウ 秋のブナ林爽回廊

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(せっぴ)」や樹氷に感動することまちがいなし! MAP E-2

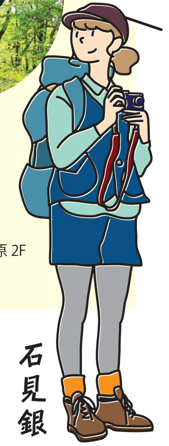
登山データ
登山適期：4月～11月
山頂：大万木山
山小屋：あり
展望ポイント：山頂大ブナ(あがりこブナ)

琴引山（ことびきやま）

弥山と称され 霊験あらたかな名峰

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。山頂付近の琴弾山神社は大国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遠足にも利用されます。 MAP E-3

登山データ
登山適期：4月～11月
山頂：琴引山
山小屋：なし
展望ポイント：山頂360度大パノラマ



登山に関するお問合わせ

三瓶山
大田市役所観光振興課
☎ 0854-83-8192 大田市大田町大田ロ 1111
営 8:30-17:15(受付時間) 休 土日祝日、年末年始

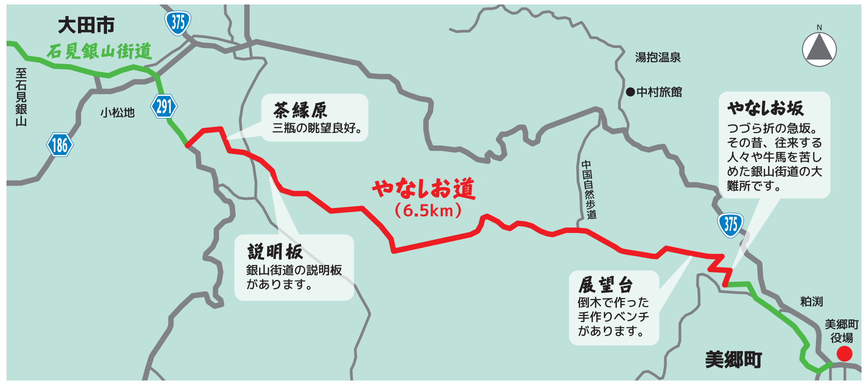
琴引山 大万木山
(一社)飯南町観光協会
☎ 0854-76-9050 飯南町下赤名 880-3「道の駅」赤来高原 2F
営 9:00-17:00 (受付時間) 休 水曜日

石見銀山街道「やなしお道」

文部科学省認定、「歴史の道百選」に選出の他、2018年2月 国史跡に指定 MAP C-2

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、茶屋屋敷跡などが点在し、往時をしのびながらのトレッキングが楽しめます。

最大の難所は「やなしお坂」。つづ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。


大田市
石見銀山街道
375
至石見銀山
小松地
291
186
茶縁原
三瓶の眺望良好。
湯抱温泉
中村旅館
N
やなしお坂
つづら折の急坂。その昔、往来する人々や牛馬を苦しめた銀山街道の大難所です。
やなしお道 (6.5km)
中国自然歩道
375
説明板
銀山街道の説明板があります。
展望台
倒木で作った手作りベンチがあります。
粕渕
美郷町役場
美郷町

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

香り高く、のどごしのやさしさが特徴

三瓶そば

（日本遺産構成文化財）

日本遺産
JAPAN HERITAGE

三瓶そばの由来・特徴

朝夕の冷え込みが激しい三瓶高原では、9月中旬から白い花が咲くソバ畑があちらこちらに。江戸時代、山麓で薬用人参と一緒に始まったそば栽培。明治10年に三瓶温泉に入湯浴場が開設されると、次第にそのおいしさが県内外に広がりました。三瓶そばは、ソバの実の芯部分を大部分使い、淡い色味と香りの高さ、喉越しの良さが特徴です。

小粒で甘みが濃い〝地そば〟も復活

約20年前からそば職人と生産者が連携し、小粒で甘みの濃い地元在来種のソバ栽培が復活。10月下旬から新そばでご賞味を。

香り高い新そばは、秋が旬

石臼で荒挽き製粉した十割そばは、蕎麦本来の香りと風味を楽しめる

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 はないかだ（三瓶店） MAP C-2
☎ 090-1010-8607 大田市三瓶町多根1121-8
営 11:00-14:30（蕎麦がなくなり次第閉店） 休 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
営 11:00-15:00 休 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
営 11:00-15:00(LO.14:30) 休 火〜木曜日(冬期は月〜金)

④ 歯ご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
営 11:00-14:00 休 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
営 昼 11:30-14:30（L.O.14:00）
休 不定休

⑥ そば屋のつくる親子丼もおすすめ
福寿庵 MAP B-1
☎ 0854-84-7088 大田市大田町大田ハ125-1
営 11:00-15:00（完売の場合は早く閉めることがあります）
休 水曜日、第3日曜日

カフェ・食事処

⑦ 築100年以上の古民家を改装したカフェ
ドマカフェ MAPD-2
☎ 0854-83-3235 大田市三瓶町志学口 349
休 火〜金曜日、冬期休業あり

⑧ 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
休 月・木曜日、冬期休業あり

⑨ 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
休 水曜日・元日

⑩ 日常にアートのある暮らしを
Cafe and Gallery 鐘や MAP E-3
☎ 0854-76-2438 飯石郡飯南町野萱 805
休 火・水・木曜日

⑪ 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 飯石郡飯南町上来島1205-1
休 火曜日

⑫ 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
休 年末年始・木曜日

⑬ 地元食材を使用した焼き菓子やケーキのお店
菓子屋 Mog MAP C-3
☎ 080-9525-4297 邑智郡美郷町粕渕 252-3
休 不定休

⑭ 農業との両立を目指して運営されているカフェ
and people COFFEE ROASTERY MAP C-2
☎ なし 大田市三瓶町小屋原 270
休 水・木曜日（5-10月の間営業予定） 営業状況はインスタグラムをご確認ください

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
休 火曜日、年末年始 ※祝日は営業

⑯ 三瓶山中腹にある絶景カフェ
Trêve Café de la Montagne MAP D-2
☎ 090-5154-9176 大田市三瓶町志学口 936-12
休 月〜金曜日

大自然の中で、大切に飼育された黒毛和牛

奥出雲和牛

三瓶エリアの飯南町では、「奥出雲和牛」の生産と加工を一貫して行っています。

昔から牛と人の繋がりが深く、牛を大事に育てる文化がある奥出雲地方(雲南市、奥出雲町、飯南町)。島根県東部の雲南地域で生まれ育った黒毛和牛を、JAしまね雲南地区本部畜産加工所で衛生的に精肉加工処理したものだけを奥出雲和牛といいます。

「奥出雲和牛」は、緑に囲まれた静かな自然の中、大切に飼育された黒毛和牛で、鮮やかな色合いときめ細やかな霜降りが自慢。深いコクと風味豊かな味わいが特徴で、肉の風味がしっかりしており、肉本来の甘みが感じられます。

奥出雲和牛が食べられるお店

㉒ 育った場所で食べるのが一番！JA雲南直営！
ステーキハウス蔄美野 MAP D-4
☎ 0854-76-2983 飯石郡飯南町上赤名1664
営 11:00-14:00(LO13:30)、17:00-20:00(LO19:30)
休 木曜日(祝日の場合営業)

食べ応えのある食感と肉の旨味が特徴

山くじら

「山くじら」とは、イノシシのこと。三瓶エリアの美郷町では、畑の厄介者だった「山くじら」のブランド化を進めています。豚肉よりも味が濃厚で、甘くとろける脂身と赤身の旨味が絶妙にマッチした山くじら。熟練の技術で丁寧に下処理されているので、獣臭さはなく、肉はとっても柔らかく絶品です。

食べる植物や美しい水のおかげで、雑味のない良質な肉質の「山くじら」。都市部のレストランなどでは、ジビエ料理として人気です。すき焼きやハンバーグ、ポトフや煮込み料理などで、その柔らかく芳醇な旨味を発揮します。ベーコンやハム、ハンバーグ、そして山くじら缶など、手軽に楽しめる商品もあります。

山くじらが食べられるお店

⑰ おおち山くじら、石見ポークが味わえる店
そら豆 MAP C-3
☎ 0855-74-6033 邑智郡美郷町久保 740-7
営 11:30〜14:00 休 土日祝、年末年始

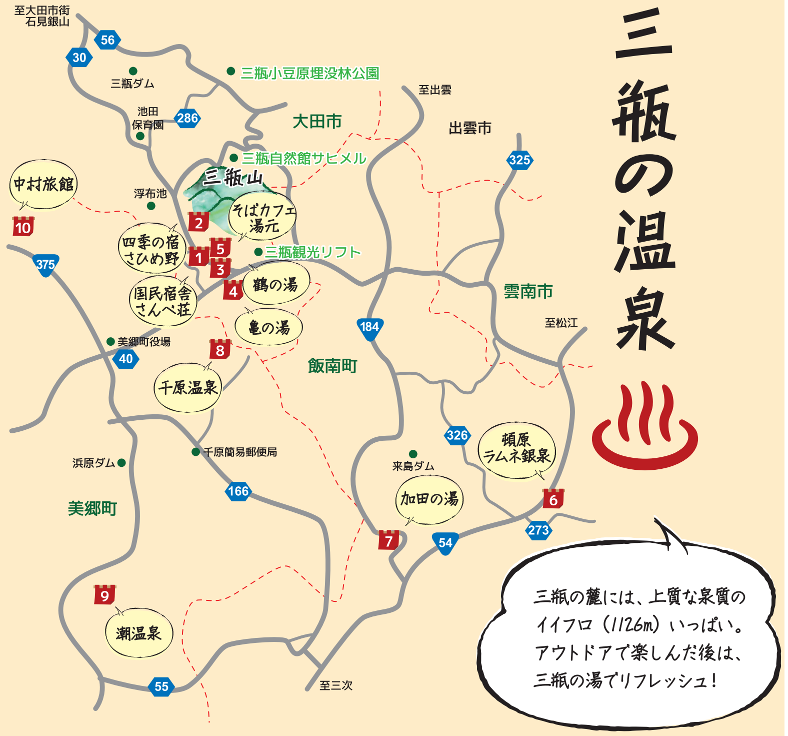
⑱ 江戸時代の庄屋屋敷のたたずまいを残す日本旅館
亀遊亭 ※要予約 MAP C-3
☎ 0855-75-1245 邑智郡美郷町粕淵 340
休 不定休

⑲ 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
休 不定休

⑳ 山くじらのバーガーを取り扱っています
ベーカリー卯月 MAP C-3
☎ 0855-74-6433 邑智郡美郷町浜原 287-1
営 10:00-18:00 休 日・月・木曜日

㉑ 海と山のものがおいしい地の利を活かしたグルメ
和洋猪食処またたび MAP C-3
☎ 0855-74-2036 島根県邑智郡美郷町粕渕 252
営 11:00〜14:30（LO14:00）
17:00〜21:00（当面予約制）
休 日曜日、臨時休業の場合有
お問合せ下さい。

三瓶の温泉



三瓶の麓には、上質な泉質のイイフロ（1126m）いっぱい。アウトドアで楽しんだ後は、三瓶の湯でリフレッシュ！

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
営 10:30-20:00（21:00 閉館） 休 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
営 13:00-20:00（受付時間）冬季は要確認
休 不定休 ¥ 大人(中学生以上)500円 /3才〜小学生 300円

3 レトロな雰囲気の温泉　隣にはお薬師様の御堂も
志学薬師　鶴の湯
☎ 0854-83-2238（三瓶観光タクシー） ♨ 大田市三瓶町志学口 932-1
営 12:00-21:00(11月〜4月中旬は20:00まで) 休 1月1日(元旦)
¥ 大人 400 円 / 小人 200 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（志学まちづくりセンター） ♨ 大田市三瓶町志学口 357-5
営 8:30-20:30(夕方から加温、冬17:00-20:00) 休 年中無休
¥ 大人 400 円 / 小人 200 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
営 11:00-17:00 休 火曜日
¥ 大人 600 円（高校生以上）/ 小人 300 円

6 日本有数の天然炭酸泉で「若返り」と「美肌」へ
頓原（とんばら） ラムネ銀泉
☎ 0854-72-0880 ♨ 飯石郡飯南町頓原 1070
営 11:00-20:00 休 毎週木曜日
¥ 大人600円 / 小･中学生300円 / 家族風呂2,400円/1時間

7 薬効豊かな黄金のにごり湯
加田（かだ）の湯
☎ 0854-76-3357 ♨ 飯石郡飯南町下来島 707-2
営 10:00-20:00(最終受付 19:30) 休 毎週火曜日(祝祭日を除く)
¥ 大人 600 円 / 小人 300 円 / 幼児無料

8 足元から湧き出る炭酸バブルが全身を癒す
千原（ちはら）温泉
☎ 0855-76-0334 ♨ 邑智郡美郷町千原 1070
営 8:00-18:00（最終受付 17:00）11〜3月終了1時間短縮
休 木曜日（冬は不定休） ¥ 大人 500 円 / 小人 300 円

9 狐が発見したと伝わる、江の川畔の温泉 宿泊可
潮（うしお）温泉 石見ワイナリーホテル美郷
☎ 0855-74-6588 ♨ 邑智郡美郷町長藤 760-1
営 11:00-20:00（最終受付 18：30）
¥ 要問い合わせ

温泉心得

温泉効果をお持ち帰り

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。

湯あたりに注意

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 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
湯抱（ゆがかい）温泉 中村旅館
☎ 0855-75-1250 ♨ 邑智郡美郷町湯抱 315-3
休 不定休
¥ 食事付 2 名様以上対応可※要予約

宿泊

Ⓐ 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
休 不定休

Ⓑ 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
休 不定休

Ⓒ 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
休 無休（元日除く）

Ⓓ 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
休 火･水曜日、冬季（11 月中旬〜 3 月上旬）

Ⓔ 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
休 水曜日

Ⓕ 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
休 火曜日（祝日の場合は営業）

Ⓖ 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
休 木曜日

Ⓗ メルヘンチックな北欧風コテージが全 7 棟
バカンスハウス MAP D-3
☎ 0855-74-6588 邑智郡美郷町長藤 298

Ⓘ 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
休 年末年始

Ⓙ 格調高い庭園とそれに続く江の川の絶景！
亀遊亭 MAP C-3
☎ 0855-75-1245 邑智郡美郷町粕渕 340
休 不定休

Ⓚ 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 D-3
☎ 0855-74-6588 邑智郡美郷町長藤 760-1

Ⓛ 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
休 不定休

Ⓜ 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 邑智郡美郷町粕渕 57-1

Ⓝ 築150年の古民家民泊　1日1組限定
民泊&CAFE 星の宿り MAP E-2
☎ 090-6708-7007 飯石郡飯南町頓原 675
休 不定休

※営業時間、定休日、料金等は変更になる場合がありますので、事前に確認されることをお勧めします。

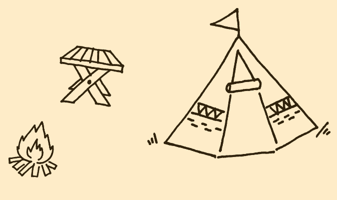
キャンプ場

Ⓞ 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
休 火曜日（12〜3 月）、年末年始

Ⓟ コテージ感覚で利用できるトレーラーハウス
石見ワイナリーカヌーの里おおち MAP C-3
☎ 0855-75-1860 邑智郡美郷町亀村 54－1

Ⓠ 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
休 火･水曜日、冬季

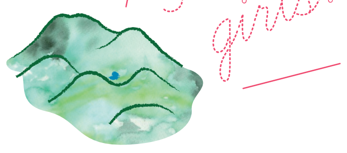
Ⓡ 温泉施設隣接のキャンプ場
琴引ビレッジキャンプ場 MAP E-3
☎ 0854-72-1035 飯石郡飯南町佐見 1193-3
休 水曜日



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

三瓶山北の原キャンプ場

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。北の原草原の澄んだ空気と青空、そしてふかふかの緑の芝が、おしゃれ度を引きたてます。

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
営 9:00-17:00（IN15:00-17:00/OUT9:00-11:00）
休 火曜日（12 月～ 3 月）、年末年始

お気に入りを持ち寄って
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！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®

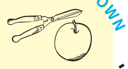
②森の癒しパワーで心と身体をデトックス

ホテル横に整備されたセラピーロード

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。多種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。

お問合わせ （一社）飯南町観光協会 ☎ 0854-76-9050

PICK YOUR OWN



フルーツピッキング

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、りんご狩りが楽しめます。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。

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

りんご
9月上旬～
11月中旬頃

つがる、さんさ、秋映、千秋、やたか、新世界、王林、ふじ

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
営 9:00 ～ 16:00（入園時間）
休 期間中無休

飯南町

④絶好の見晴らしで栗拾い

オーナー夫妻が愛情かけて育てる栗は、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。

栗
9月上旬～
10月上旬頃

いずも、つくば、ぼろたん、がんね

美郷町

野間観光栗園 MAP C-2
☎ 0855-75-0694 邑智郡美郷町粕渕野間
営 9 月頃
休 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ながらない場合は
美郷町観光協会 (0855-75-1330) にご連絡ください。

---

photo by Tamotsu Fujii

OVERNIGHT TRIP

とことん じっくり派

宿泊して楽しむ

キャンプ・女子会

眺める星の数が断然違う！
泊まってこそ三瓶

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。

三瓶山北の原キャンプ場のケビンは通年営業

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。

セイタカアワダチソウの蒸留体験！
希少なアロマオイルを作ろう！

外来種で普段は厄介者扱いされているセイタカアワダチソウ。実は薬草としても古くから活用されている植物なのです。その他の野草も含めて刈り取り・花摘みから蒸留まですべての工程を体験できますよ。アロマのお土産品もお買い求めいただけます。アロマと優しいおやつ、帰りは三瓶温泉で癒しの時間を。

山の駅さんべ MAP C-2 大田市
☎ 0854-83-2053 大田市三瓶町池田3294
営 （平日）10:00～14:00
（土日祝・晴天時）10:00～16:00 （土日祝・雨天時）10:00～14:00
休 月・木曜日（祝日の場合営業し振休を設定）、冬季休業あり

「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。

三瓶でいっぱい遊んでます！

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、薪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に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おススメ。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
営 IN15:00 ／ OUT11:00
休 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

PHOTOGENIC

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バンズにはさむ、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 大田市
☎ 0854-86-0200
大田市三瓶町多根 1125-2 三瓶自然館前
営 10:00-17:00（12-3 月は 10:00-16:00）
休 火曜日、年末年始 ※祝日は営業

リフトにのって4つの峰も見に行こう！

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
大田市三瓶町池田 2146
［お問合わせ］（一社）大田市観光協会 ☎0854-88-9950

楽しい思い出はみんなにシェアしよ♪

外遊びや自然観察に、家族で一日中楽しもう！

Energy+ SANBE Style

家族さんべ

For family!

三瓶山アウトドアフィールド遊び

一日いても時間が足りない！
“どこでも遊園地”

DAY TRIP
おきらく おてがる派
日帰りで楽しむ

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、ヨツボシトンボなど希少な動植物の姿も。

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。

自然豊かな緑の草原を思いっきり駆け回ろう

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。

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 MAP E-3 飯南町
☎ 0854-72-1021 🏠 飯石郡飯南町佐見1151
営 12月中旬～3月上旬 休 期間中、無休

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 MAP C-2
☎ 0854-83-2053 🏠 大田市三瓶町池田3294
営 (平日)10:00-14:00
(土日祝・晴天時)10:00-16:00(土日祝・雨天時)10:00-14:00
休 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ぼう

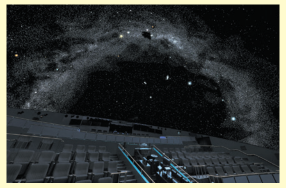
3 三瓶のふもとの自然系博物館

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。

島根県立三瓶自然館サヒメル MAP C-2
☎ 0854-86-0500 🏠 大田市三瓶町多根1121-8
営 9:30-17:00
休 火曜日（祝日の場合翌日）、年末年始

詳細はこちら
サヒメルホームページ

宇宙を観察してみよう



プラネタリウム

2023年に導入された最新鋭機が映す星空はまるで「本物」。学びはもちろん、癒しの時間をすごすことができます。

天体観察会

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

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ェック。

三瓶こもれびの広場 木工館 MAP C-2
☎ 0854-86-0182 🏠 大田市山口町山口1638-1
営 9:30-17:00（受付15:00まで）
休 火曜日（祝日の場合は翌平日）、年末年始

川遊び・キャンプ

家族の思い出になる夜！
満天の星を見上げよう！

手ぶらでもOK!

OVERNIGHT TRIP
とことん じっくり派
宿泊して楽しむ

北の原キャンプ場ホームページ

沢谷シャワークライミング

スリル満点！みんなで夏の暑さを吹き飛ばそう！運がよければ貴重な生き物に遇えるかも！開催はホームページやSNSで発信されるのでお見逃しなく。

お問合わせ **美郷町観光協会** ☎ 0855-75-1330

飯南町シャワークライミング

お問合わせ **（一社）飯南町観光協会**
☎ 0854-76-9050

5 親子でのんびり江の川下り

日帰りOK 宿泊もできる

石見ワイナリー カヌーの里おおち

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！

お問合わせ
石見ワイナリー
カヌーの里おおち MAP C-3 美郷町
☎ 0855-75-1860

ペットの入場も可能なトレーラーハウス
水面に映る景色が新鮮！

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。

6 アウトドア・キャンピング施設

アイコンの見方
P …駐車場 🚻 …トイレ 🚿 …シャワー ♨ …炊事場 🔥 …ファイヤーサイト 🐾 …ペット同伴OK

登山や散策の拠点に最適
三瓶山北の原キャンプ場 大田市

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 🚻 🚿 ♨ 🔥 🐾 通年営業
☎ 0854-86-0152 🏠 大田市三瓶町多根1121-1
営 9:00-17:00（IN15:00-17:00/OUT9:00-11:00）
休 火曜日(12～3月)、年末年始 MAP C-2

冷暖房付きでコテージ感覚の宿泊施設
石見ワイナリー カヌーの里おおち 美郷町

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 🚻 🚿 ♨ 🔥 🐾 通年営業
🏠 邑智郡美郷町亀村54-1 MAP C-3
営 9:00-16:00
☎ 0855-75-1860

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 飯南町

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 🚻 🚿 ♨ 🔥 🐾 春夏秋営業
☎ 0854-76-3119 🏠 飯石郡飯南町小田842-2
営 9:00-17:00（受付時間）
休 火・水曜日、冬季 MAP E-3

昆虫採集の名スポット
琴引ビレッジキャンプ場 飯南町

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 🚻 🚿 ♨ 🔥 🐾 4月～10月営業
☎ 0854-72-1035 🏠 飯石郡飯南町佐見1199-3
営 8:00-22:00（IN15:00/OUT13:00）
休 水曜日 MAP E-3

ペット同伴もOKなスポット！

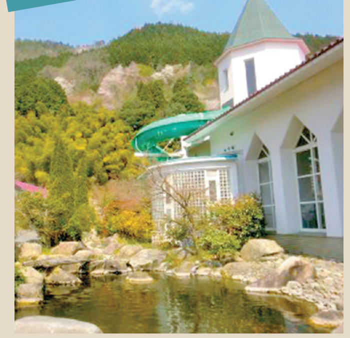
家族の一員・愛犬と一緒に三瓶を楽しむ

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。隣接するバンガローではワンちゃんも一緒に泊まれます。

🐾北の原キャンプ場ドッグラン

🐾…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🐕
◆カヌーの里おおちトレーラーハウス🐕

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おち MAP C-2 美郷町
☎ 0855-75-1670 🏠 邑智郡美郷町粕渕57-1
営 11：00～20：00(最終受付19：00)

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

悠楽さんべ

For senior!

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歩一歩

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（さけだに）のオロチカツラ

美郷町

島根県指定天然記念物、樹齢約500年のパワー。
1年に七色の変化をす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

三瓶の大地の成り立ちや歴史を知ると地元の食や温泉めぐりも一層楽しくなります。

カメラ撮影

③自然を相手に、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）

ユウスゲ（6～7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

プロカメラマンが伝授

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。ちょっとのコツで素敵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あけよう

自然の博物館

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縁には、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。

ミツガシワ

赤名湿地性植物群落
飯石郡飯南町下赤名
営 常時開放 MAP D-3

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

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			■	■	
ノハナショウブ			■	■	
ヒツジクサ				■	■
ハンカイソウ				■	■
サギソウ					■
サワギキョウ					■
ハッチョウトンボ				■	■

日本の伝統文化をつむぐ

日本一スポット

出雲大社神楽殿日本最大級の大注連縄（しめなわ）を、昭和30年代から数年おきに奉納し、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。

飯南町

飯南町大しめなわ創作館 MAP E-2
☎0854-72-1017 飯石郡飯南町花栗54-2
営 10:00-17:00 休 毎週火曜日・年末年始
¥ 入館料 無料

ミニしめ縄を作ろう！

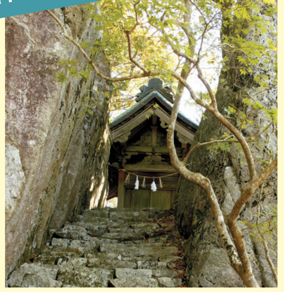
体験メニュー
［初級コース］ 1,200 円
…体験時間 30～40分
［中級コース］ 2,500 円
…体験時間 40～60分

古代の琴は神と通じる神聖な祭器

飯南町

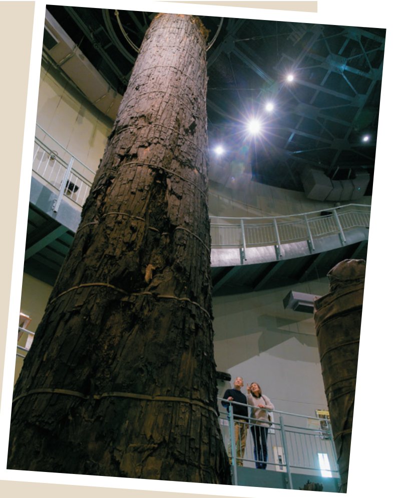
神秘スポット

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。



琴弾山神社 MAP E-3
☎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、琴弾山神社・社務所
アクセス 松江道吉田掛合 IC から
琴引フォレストパークまで車で 30 分
琴引山登山道約 70 分

太古の自然を体感



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、かつてこの地にうっそうと茂っていた森の風景を物語ります。

森を埋めた火山噴火

三瓶小豆原埋没林の特徴は、長い幹が立ったまま残っていることです。この森を埋めたのは三瓶火山の噴火でした。噴出された多量の火山灰が森を立ったまま埋めたのです。土石流や火砕流、さらには川の水が火山灰を運んで堆積することで、森は深く埋もれました。森が埋もれて現代まで残るにはいくつもの偶然が重なっています。その謎は、さんべ縄文の森ミュージアムのスタッフがガイダンスします。

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が、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、多数の木々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。

▲さんべ縄文の森ミュージアムホームページ

JAPAN HERITAGE
日本遺産

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） MAP C-1
☎0854-86-9500 大田市三瓶町多根口 58-2
営 9:00-17:00（最終入場 16:30）
休 火曜日（祝日の場合翌日休園）、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
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。

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いっぱいです。

JAPAN HERITAGE
日本遺産

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、湯上がりの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、ラムネ銀泉など、個性豊かな温泉が集まっています。

OVERNIGHT TRIP
とことん
じっくり派
宿泊して楽しむ

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！

大田市

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

⑦星空を眺めながら露天風呂を堪能

日帰りOK
宿泊もできる

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。

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！

大田市

国民宿舎 さんべ荘 MAP C-2
☎0854-83-2011 大田市三瓶町志学 2072-1
営 10:30-20:00（21:00 閉館）
休 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

⑧雲海を望む高原のホテル

日帰りOK
宿泊もできる

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
営 10:00-17:00 休 毎週火曜日（変更になる場合もあります）

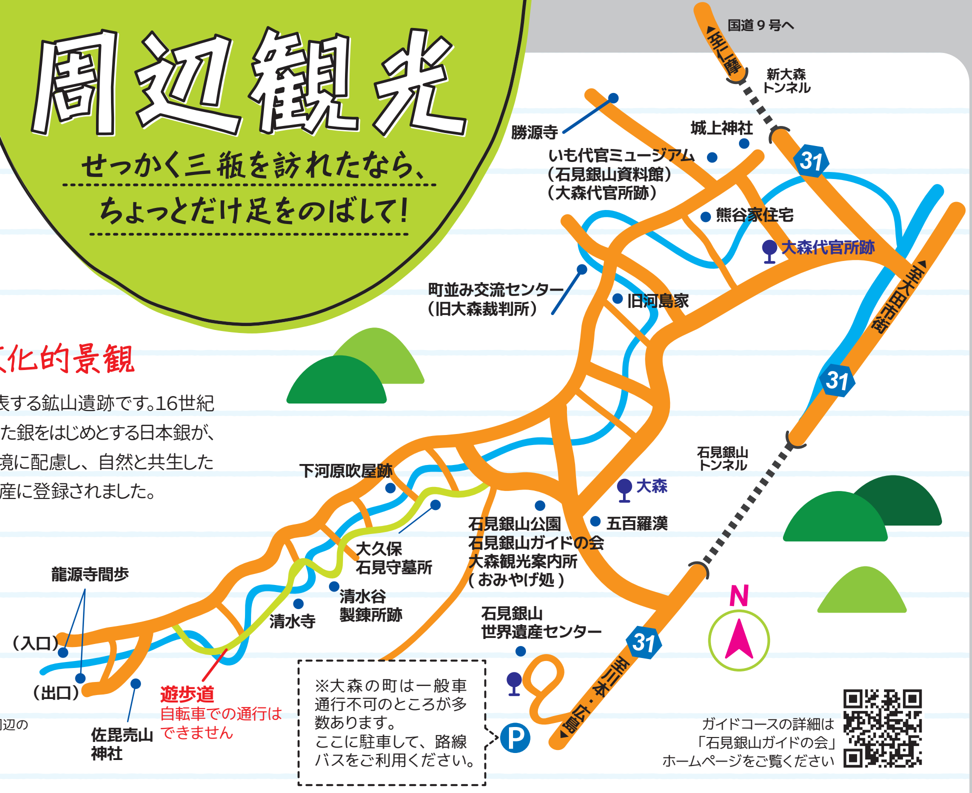
周辺観光

せっかく三瓶を訪れたなら、
ちょっとだけ足をのばして！

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。



大田市、石見銀山周辺の観光情報はこちら

※大森の町は一般車通行不可のところが多数あります。
ここに駐車して、路線バスをご利用ください。

ガイドコースの詳細は
「石見銀山ガイドの会」
ホームページをご覧ください

龍源寺間歩（りゅうげんじまぶ） MAP B-2

☎ 0854-89-0347 ⌂ 大田市大森町二 183
営 9:00-17:00（12 月〜2 月は〜16:00）
休 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。

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
営 9:00-16:00
休 年末年始
MAP B-2

●石見銀山観光ワンコインガイド

龍源寺間歩コース
3月1日〜11月30日 1日2回 ①10:30〜 ②13:00〜
12月1日〜2月28日 1日1回 10:30〜

大森町並みコース 1日1回 10:30〜 ※要予約
¥ 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。

●石見銀山街道を歩く

鞆ケ浦コース
銀山柵内から積出港までを結んだ重要な街道
¥ 8000円〜

JAPAN HERITAGE
日本遺産

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、民衆に受け継がれて広まったもので、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吹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、特別価格3万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

●美郷町内の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。

たちよりスポット情報

アイコンの見方
ℹ …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

ドライブで周遊する際、「道の駅」はか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、休憩にぜひお立ち寄りください。

三瓶山・石見銀山
観光拠点に最適
大田市

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
営 9:00-18:00（レストラン 11:00-14:00）
休 水曜日
MAP C-1

ℹ 🍴 ♿ 🏪 📶

江の川沿いにある
アットホームな道の駅
美郷町

道の駅 グリーンロード大和（だいわ）

- 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、地元の新鮮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 230-2
営 産直市 9:00-18:00、
カフェ 10:00-15:00、食事 11:30-14:00
休 ［カフェ］木曜・年末年始 ［カフェ以外］年末年始
MAP D-4

ℹ 🍴 ♿ 🔌 🏪 📶

専用駐輪場完備
ライダーに人気
飯南町

道の駅 赤来高原（あかぎ）

- 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
営 9:00-18:00
休 水曜日

ℹ 🍴 ♿ 🏪 🚲 📶

のんびり
宿泊もできる
飯南町

道の駅 頓原（とんばら）

- 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
営 9:00-17:00
休 年末年始
MAP E-2

ℹ 🍴 ♿ 🔌 🏪 🛏 📶

道の駅ごいせ仁摩

大田市

- 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

☎ 0854-88-9011 ⌂ 大田市仁摩町大国42-1
営 9:00-18:00 観光案内9:00-17:00
レストラン11:00-17:00（LO16:30）
RVパークチェックイン15:00-翌10:00（要予約）
休 火曜日（祝日の場合営業）
MAP B-2

ℹ 🍴 ♿ 🔌 🏪 📶

周辺施設

コンビニ

ローソン・ポプラ飯南赤名店 MAP D-3
☎ 0854-76-9290 ⌂ 飯石郡飯南町下赤名 304-1

ローソン・ポプラ美郷町粕渕店 MAP C-3
☎ 0855-75-1051 ⌂ 邑智郡美郷町粕渕 182 - 3

ガソリンスタンド

① **池の原 SS /（有）アイティシィ** MAP C-2
☎ 0854-83-2233 ⌂ 大田市三瓶町池田394-1

② **三瓶 SS /（有）曽田石油**（日曜休業） MAP D-2
☎ 0854-83-2216 ⌂ 大田市三瓶町志学口350-1

③ **（有）竹内石油店** MAP E-3
☎ 0854-72-0078 ⌂ 飯石郡飯南町頓原2079

④ **頓原商事（有）** MAP E-3
☎ 0854-72-0804 ⌂ 飯石郡飯南町頓原1617

⑤ **志づの里石油** MAP D-2
☎ 0854-73-0855 ⌂ 飯石郡飯南町志津見538-2

⑥ **来島 SS/ 難波石油（株）** MAP C-3
☎ 0854-76-2339 ⌂ 飯石郡飯南町上来島53 - 2

⑦ **衣掛 SS/ 赤名石油（昭和シェル）** MAP E-3
☎ 0854-76-2133 ⌂ 飯石郡飯南町上赤名127-1

⑧ **新赤名 SS/ 松江石油（株）** MAP D-2
☎ 0854-76-2063 ⌂ 飯石郡飯南町下赤名477-2

⑨ **ジャパンエナジー（有）**（日曜休業） MAP C-3
☎ 0855-75-0208 ⌂ 邑智郡美郷町粕渕372

⑩ **粕渕 SS /（株）河村石油店**（日曜休業） MAP C-3
☎ 0855-75-1365 ⌂ 邑智郡美郷町粕渕425-3

里山サイクリング

飯南ヒルクライム2013

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里山を楽しもう！

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
営 9:00-18:00
休 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 MAP D-4
☎ 0854-76-9050 ⌂ 飯石郡飯南町下赤名 880-3
営 9:00-17:00
休 水曜日

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
大田市
☎ 0854-83-2011 ⌂ 大田市三瓶町志学2072-1
営（4月〜10月）9:00〜17:30（11月〜3月）9:00〜16:30
休 不定休