

# 三瓶ガイドブック

S A N B E   G U I D E B O O K



エネルギー<sup>プラス</sup>  
+ 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



## 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

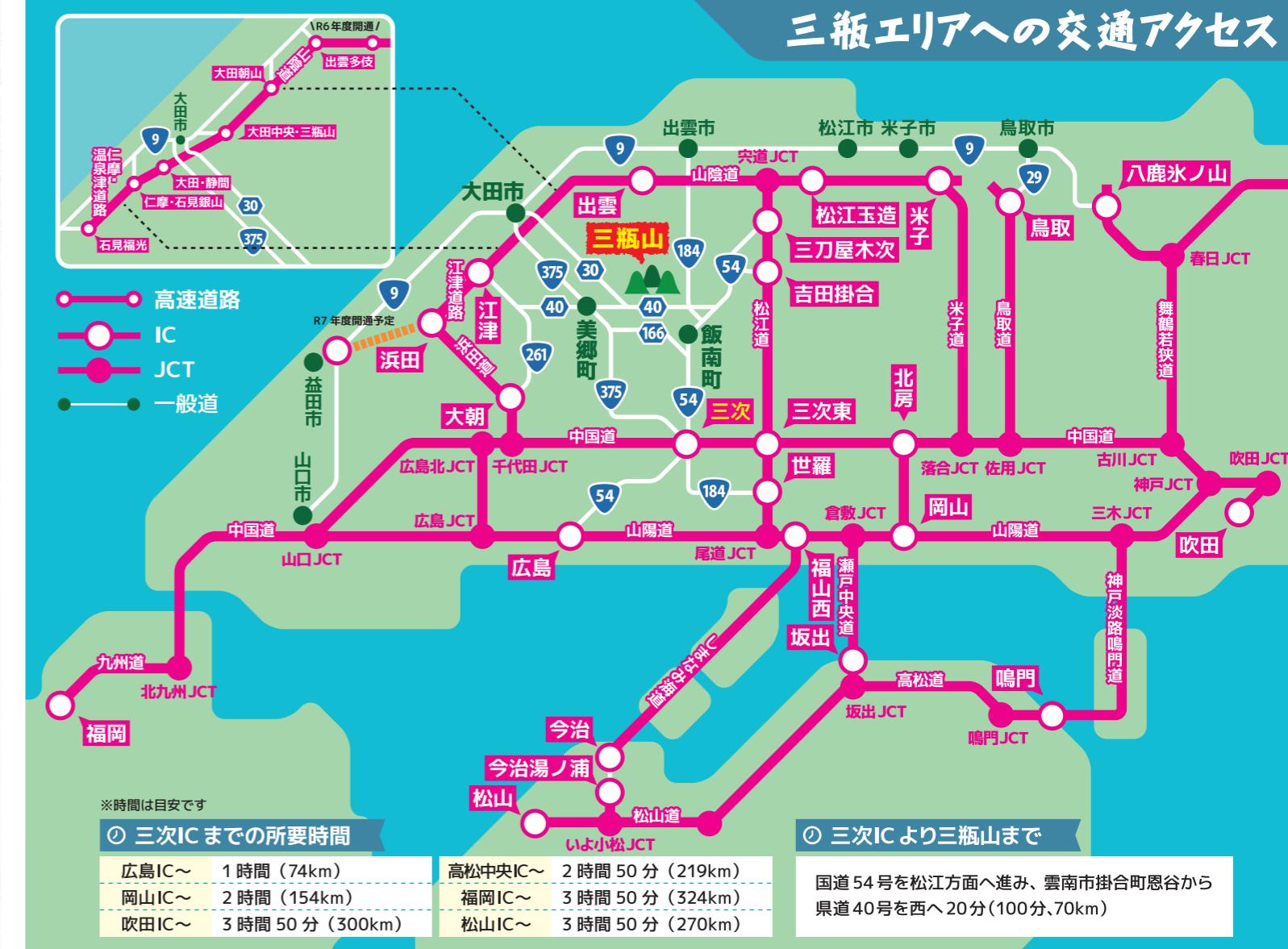


※時間は目安です

### ① 三瓶山から各地域への所要時間

松江・米子方面へ	広島方面へ
三瓶山～出雲 IC (山陰道)…40分	三瓶山～大朝 IC (浜田道)…80分
温泉津・浜田・益田方面へ	三次方面へ
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



ホームページでも  
三瓶エリアの情報を  
公開中!



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



## 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。

日本最大級の大しめ縄!  
**森林セラピー  
飯南町**

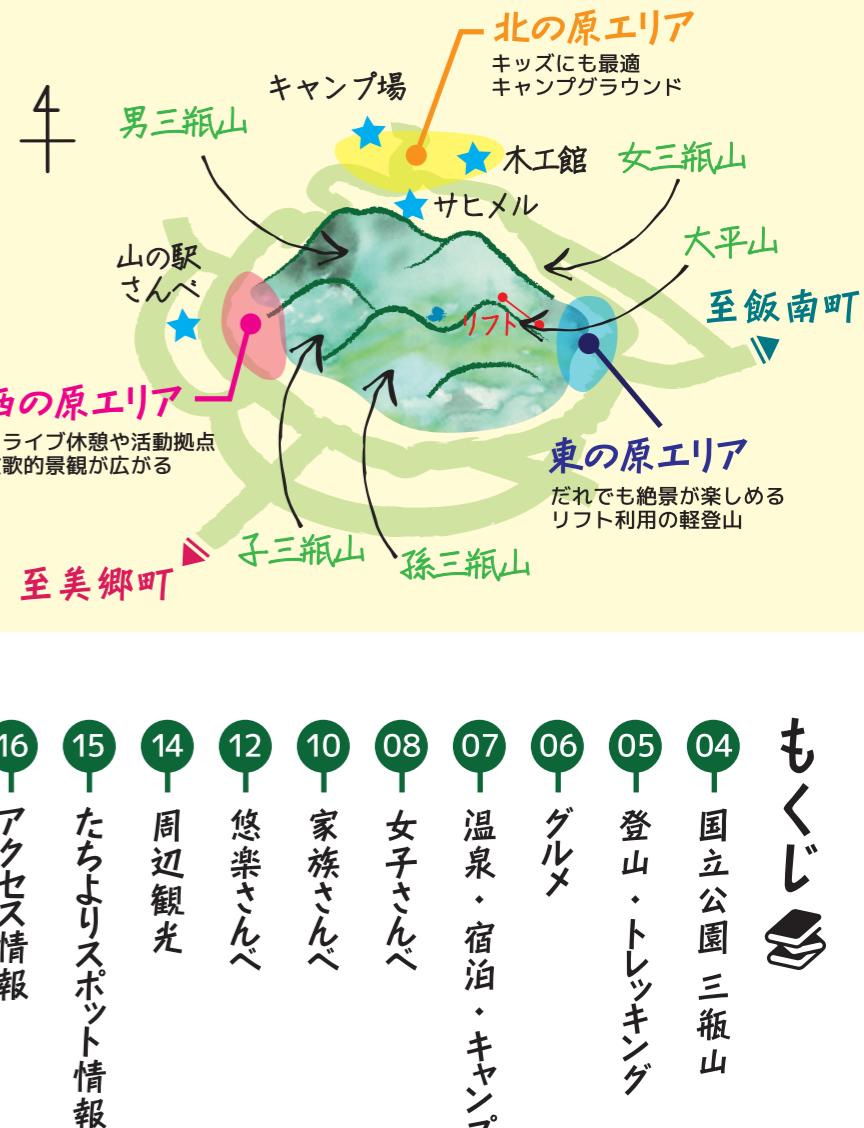


1000m級の山々に囲まれた高原のまち。  
島根県唯一の観光りんご園やスキー場も楽しめる。

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。



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

## 「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。



# 三瓶そば

(日本遺産構成文化財)



香り高く、のどごしの  
やさしさが特徴

## 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、次第にそのおしさが県内外に広がりました。三瓶そばは、ソバの美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。



# 三瓶の温泉



三瓶の麓には、上質な素材の  
イイロ(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!

## 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。

三瓶の湯は比較的の低温なので、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

湯抱温泉 中村旅館 ① 不定期  
② 食事付 2名様以上対応可※要予約

③ 火曜日・木曜日

④ 大人 500円 / 小人 300円

### 1 三瓶山の噴火がもたらした1300年の名湯を体感!

国民宿舎 さんべ荘 ① 0854-83-2011 ② 大田市三瓶町志学 2072-1  
③ 10:30~20:00 (21:00閉館) ④ 不定期  
⑤ 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

四季の宿 さひめ野 ① 0854-83-3001 ② 大田市三瓶町志学 2078-2  
③ 13:00~20:00 (受付時間) 冬季は要確認  
④ 不定期 ⑤ 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 ① 大田市三瓶町志学口 932-1  
② 12:00~21:00 (11月~4月中旬は20:00まで) ③ 1月1日(元旦)  
④ 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 ① 0854-83-2167 ② 大田市三瓶町志学口 357-5  
(志学まちづくりセンター) ③ 8:30~20:30 (夕方から加温、冬17:00~20:00) ④ 年中無休  
⑤ 大人 400円 / 小人 200円

### 5 三瓶そばと温泉が楽しめるカフ

さんべ温泉 そばカフェ湯元 ① 0854-83-2215 ② 大田市三瓶町志学口1730-11  
③ 11:00~17:00 (火曜日・金曜日)  
④ 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 ラムネ銀泉 ① 0854-72-0880 ② 飯石郡飯南町頓原 1070  
③ 11:00~20:00 (毎週木曜日)  
④ 大人600円 / 小・中学生300円 / 家族湯2,400円/1時間

### 7 薬効豊かな黄金のにごり湯

加田の湯 ① 0854-76-3357 ② 飯石郡飯南町下來島 707-2  
③ 10:00~20:00 (最終受付 19:30) ④ 毎週火曜日(祝祭日を除く)  
⑤ 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

千原温泉 ① 0855-76-0334 ② 邑智郡美郷町千原 1070  
③ 8:00~18:00 (最終受付 17:00) 11~3月終了1時間短縮  
④ 木曜日 (冬は不定休) ⑤ 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

潮温泉 石見ワナリーホテル美郷 ① 0855-74-6588 ② 邑智郡美郷町長藤 760-1  
③ 11:00~20:00 (最終受付 18:30)  
④ 要問い合わせ

# 宿泊

### 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 ① MAP C-2  
② 0854-83-2011 ③ 大田市三瓶町志学 2072-1  
④ 不定期

### 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 ① MAP C-2  
② 0854-83-3001 ③ 大田市三瓶町志学 2078-2  
④ 不定期

### C 三瓶登山に最適、アットホームなおもてなし感あふれるペンションモンテローザ

① 0854-83-2892 ② 大田市三瓶町池田 208-2  
③ 無休 (元日除く)

※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。

### D 自然の中本格ディナーが楽しめる森のホテル

ホテルモリのす Presented by Laut(ラウ) ① MAP E-3  
② 0854-76-3119 ③ 飯石郡飯南町小田 842-2  
④ 火・水曜日、冬季 (11月中旬~3月上旬)  
⑤ 不定期

### E 和室・ログハウス・天然鉱泉あり

琴引ビレッジ山荘 ① MAP E-3  
② 0854-72-1035 ③ 飯石郡飯南町佐見 1199-3  
④ 水曜日

### F ビジネスホテルタイプのお部屋も完備

憩いの郷 衣掛 ① MAP D-4  
② 0854-76-2158 ③ 飯石郡飯南町上赤名1663  
④ 火曜日 (祝日の場合は営業)

### G 「古民家再生」! 地元材料も味わえる1日1組(5名まで)の民泊

農家民泊 三國屋 ① MAP D-4  
② 0855-74-6122 ③ 邑智郡美郷町都賀本郷 97  
④ 不定期

※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。

### H 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 ① MAP C-2  
② 0854-86-0152 ③ 大田市三瓶町多根1121-1  
④ 火曜日 (12~3月)、年末年始

### I コテージ感覚で利用できるトレーラーハウス

石見ワナリーカヌーの里おおち ① MAP C-3  
② 0855-75-1860 ③ 邑智郡美郷町亀谷 54-1

# キャンプ場

- ① 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 ① MAP D-3  
② 0855-74-6588 ③ 邑智郡美郷町長藤 298  
④ 不定期
- ② 國立の青少年教育施設  
國立三瓶青少年交流の家 ① MAP C-2  
② 0854-86-0319 ③ 大田市山口町山口1638-12  
④ 年末年始
- ③ 格調高い庭園とそれに綴じる江の川の絶景!  
亀遊亭 ① MAP C-3  
② 0855-75-1245 ③ 邑智郡美郷町柏渕 340  
④ 不定期
- ④ ルーズでざいたくな時間をご提供  
潮温泉 石見ワナリーホテル美郷 ① MAP D-3  
② 0855-74-6588 ③ 邑智郡美郷町長藤 760-1  
④ 不定期

- ⑤ 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 ① MAP E-3  
② 0854-76-3119 ③ 飯石郡飯南町小田 842-2  
④ 火・水曜日、冬季
- ⑥ 温泉施設接続のキャンプ場  
琴引ビレッジキャンプ場 ① MAP E-3  
② 0854-72-1035 ③ 飯石郡飯南町佐見 1199-3  
④ 水曜日



「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、鮮やかな色合いとくまがね霜降りが自慢。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とおり、肉本来の甘みが感じられます。

# 奥出雲和牛

大自然の中で、大切に飼育された黒毛和牛

- ⑦ 奥出雲和牛の飯南町では、「奥出雲和牛」の生産と加工処理したものをだけを奥出雲和牛といいます。
- ⑧ 「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、鮮やかな色合いとくまがね霜降りが自慢。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とおり、肉本来の甘みが感じられます。

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。スキ焼きやハンバーグ、ボロブロウ込み料理などで、その柔らかく芳醇な旨味を發揮します。ベーコンやハム、ハーブ、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」とは、イノシシのこと。三瓶工リアの美郷町では、煙の危険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るので、黙食ではなく、肉はとっても柔らかく絶品です。

「山くじら」の美郷町では、煙の危険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るので、黙食ではなく、肉はとっても柔らかく絶品です。

「山くじら」の美郷町では、煙の危険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るので、黙食ではなく、肉はとっても柔らかく絶品です。

「山くじら」の美郷町では、煙の危険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るので、黙食ではなく、肉はとっても柔らかく絶品です。

## 山くじら

### 奥出雲和牛が食べられるお店

- ⑨ 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 ① MAP D-4  
② 0854-76-2983 ③ 飯石郡飯南町上赤名1664  
④ 11:00~14:00 (LO13:30), 17:00~20:00 (LO19:30)  
⑤ 木曜日 (祝日の場合営業)



- ⑩ おおち山くじら、石見ポークが味わえる店  
そら豆 ① 0855-74-6033 ② 邑智郡美郷町久保 740-7  
③ 11:30~14:00 ④ 土日祝、年末年始
- ⑪ 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 ① 0855-74-6433 ② 邑智郡美郷町浜原 287-1  
③ 10:00~18:00 ④ 土・日・木曜日
- ⑫ 海と山のものがおいしい地の利を活かしたグルメ和洋食処またたび ① MAP C-3  
② 0855-74-2036 ③ 島根県邑智郡美郷町柏渕 252  
④ 11:00~14:30 (LO14:00)  
17:00~21:00 (当面予約制)  
⑤ 木曜日、臨時休業の場合有  
お問合せ下さい。
- ⑬ 大正5年創業の温泉旅館  
中村旅館 ① MAP C-2  
② 0855-75-1250 ③ 邑智郡美郷町湯抱 315-3  
④ 不定期



**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。

**キャンプ・女子会**

**OVERNIGHT TRIP**  
ことんじっくり派  
宿泊して楽しむ

**泊まつてこそ三瓶**  
眺める星の数が断然違う!

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  
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  
月・木曜日(祝日は営業)、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。気軽に楽しめる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。

**トレッキング** **ハイキング**

夜の食事は地元牛・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は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  
飯石郡飯南町小田 842-2  
0854-76-3119  
IN15:00 / OUT11:00  
火・水曜日

**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。

**訪れるたびに違った景色を見てくれるとっておきの場所**

約5haの畑で、春にはポピー、秋にはコスモスが咲き乱れます。毎年初夏に行われるポピー祭は多くの人が賑わいます。秋には周囲に植林された紅葉もきれいに色づき、紅葉狩りが楽しめます。

**東三瓶フラワーバレー** MAP D-2  
0854-73-0088 (有限会社志都の里)  
飯石郡飯南町志津見  
月曜日

**PHOTOGENIC**

シーズンには幻想的なライトアップも!

**6. 大迫力! 淨善寺の大イチョウ**

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。

**浲善寺** 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

**Energy+ SANBE Style**

**ゆるくトライして ちゃっかりアウトドアを満喫**

**女子さんべ**

**For girls!**

**おきがるおでがる派** DAY TRIP  
お気に入りを持ち寄って、自然の中で気ままに

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、おしゃれ度を引き立てます。

**三瓶山北の原キャンプ場** MAP C-2  
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月~3月)、年末年始

**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。

お問い合わせ (一社) 飯南町観光協会 0854-76-9050

**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のも。

**栗** 9月上旬~10月上旬頃  
いすも、つくば、ぼろたん、がんね

**野間觀光栗園** MAP C-2  
0855-75-0694 邑智郡美郷町柏渕野間  
9月頃  
期間中無休

**ブルーベリー** 8月上旬~9月上旬頃  
※要予約  
ウッドード、ホームベル、つがる、さんさ、秋映、千秋、ティフルーティー

**りんご** 9月上旬~11月中旬頃  
りんご狩り  
赤来高原観光りんご園 MAP D-2  
0854-76-3344 飯石郡飯南町下赤名 2814番地  
9:00~16:00 (入園時間)  
期間中無休

**フルーツ・ピックキング**

PICK YOUR OWN



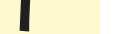
PICK YOUR OWN



PICK YOUR OWN



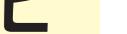
PICK YOUR OWN



PICK YOUR OWN



PICK YOUR OWN



PICK YOUR OWN



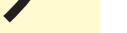
PICK YOUR OWN



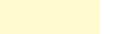
PICK YOUR OWN



PICK YOUR OWN



PICK YOUR OWN



PICK YOUR OWN



PICK YOUR OWN



PICK YOUR OWN



PICK YOUR OWN

</div



**沢谷シャワーカラーリング**  
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。

お問い合わせ 美郷町観光協会 0855-75-1330

**飯南町シャワーカラーリング**

お問い合わせ (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

### 石見ワイナリー カヌーの里おおち

島根の真ん中で流れる一級河川・  
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 石見ワイナリー  
カヌーの里おおち 0855-75-1860

MAP C-3  
美郷町

## 6. アウトドア・キャンピング施設

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

森林セラピー  
癒しの森アリラックス  
**ふるさとの森  
キャンプ場**

飯南町

### 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樂  
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れます。

◆ドッグラン ◆ペット宿泊OK  
◆三瓶山北の原キャンプ場 ◆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

手ぶらでも  
OK!  
満天の星を見上げよう!  
家族の思い出になる夜!

## 川遊び、 キャンプ

Energy+  
SANBE Style

外遊びや自然観察に、家族で一日中楽しもう!

# 家族さんべ

For family

## 北の原

### 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。



### 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  
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

MAP E-3  
0854-83-2053 大田市三瓶町池田3294  
(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  
(木曜日、木曜日(祝日は営業)、冬季休業あり)

MAP E-3  
0854-83-2053 大田市三瓶町池田3294  
(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  
(木曜日、木曜日(祝日は営業)、冬季休業あり)

MAP E-3  
0854-83-2053 大田市三瓶町池田3294  
(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  
(木曜日、木曜日(祝日は営業)、冬季休業あり)

### 西の原

### 遊び

### 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。



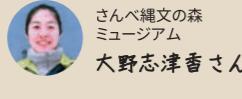
# 太古の自然を体感

**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。

**森を埋めた火山噴火**  
地中に巨木がそびえ立つ光景はまさに異空間。

**4. 圧巻！4000年前の地底の森をそのまま展示**  
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。噴出された大量の火山灰が森を立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ドします。

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)  
MAP C-1  
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(祝日の場合は翌日休園)、年末年始  
12月と3月の第1月曜～第5月曜の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、その姿を留めて触れることができる巨木達。古代の森に思いを馳せ、ロマンを感じることができます。



## 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。



## 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。

## 三瓶の温泉宿

### 6. 目帰りで利用OKの施設も充実

源泉には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。



四季の宿 さひめ野 MAP C-2  
0854-83-3001 大田市三瓶町志学 2078-2  
IN:15:00/OUT:10:00 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 毎週火曜日 (変更になる場合もあります)



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  
10:30-20:00 (21:00閉館)  
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

0854-83-9103 大田市三瓶町志学 1640-2  
10:00-17:00 毎週火曜日 (変更になる場合もあります)

元気・知的好奇心を満タンに、大人の遠足へ出かけよう

# 悠々さんべ

Energy+  
SANBE Style



## トレイシング・ 自然散策

自然と親しみ五感を刺激する



### 2. 酒谷のオロチカツラ 美郷町

島根県指定天然記念物、樹齢約500年のパワーパー。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。葉っぱは可愛いハート型。良い縁がありますように…

お問い合わせ 美郷町観光協会 0855-75-1330



## 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。

#### 自然の博物館



#### 標高 450m にある“癒しの湿原” 飯南町

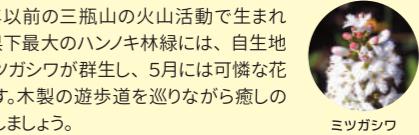
およそ3万年前の三瓶山の火山活動で生まれた湿地帯。県下最大のハンノキ林縁には、自生地最西限のミツガシワが群生し、5月には可憐な花を咲かせます。木製の遊歩道を巡りながら癒しの時間を過ごしましょう。

#### 赤名湿地性植物群落 飯石郡飯南町下赤名

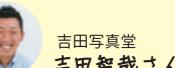
個人での散策: 無料  
「森の案内人」ガイド料: 案内人 1 名につき半日 3,000 円 / 一日 5,000 円 (およそ 10 名につき 1 名の案内人がご案内します)

※「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」会 (飯南町教育委員会内)

0854-76-3944



#### 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先出でよく写すんです。ちょっとのコソ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、近づいて撮る  
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

種別	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		■	■		
ハッショウトンボ		■	■		

#### 日本の伝統文化をつむぐ

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。

#### 飯南町大しめなわ創作館 飯南町

0854-72-1017 飯石郡飯南町花栗54-2  
10:00-17:00 毎週火曜日 年末年始  
入館料無料

#### 日本最大級の大しめ縄

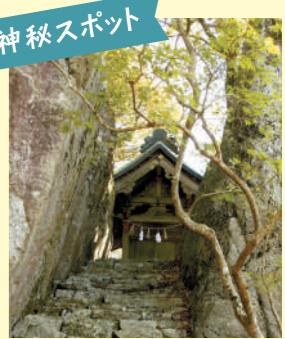


体験メニュー  
[初級コース] 1,500 円  
…体験時間 30 ~ 40 分  
[中級コース] 2,500 円  
…体験時間 40 ~ 60 分  
ミニしめ縄を作ろう!

#### 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。

琴弾山神社 MAP E-3  
0854-72-0118 飯石郡飯南町飯佐見 472  
お問い合わせ 由来八幡宮、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



# 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 授乳室あり



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

MAP C1

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



0855-82-2812 邑智郡美郷町長藤 230-2  
9:00-18:00、  
カフェ 10:00-15:00、食事 11:30-14:00  
木曜・年末年始 [カフェ以外] 年末年始

MAP D4

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

MAP E4



0854-76-9050 飯石郡飯南町下赤名 880-3  
9:00-18:00  
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直売もあり



0854-72-1111 飯石郡飯南町花栗 48  
9:00-17:00  
木曜日※ラムネ MILK堂、ぶのりは年末年始休業

MAP E2

地元料理や  
季節限定メニューも充実

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(鰐)」料理が食べられる
- フレーバークリエイションがある緑地公園でリラックス

MAP E4



0854-88-9011 大田市仁摩町大国42-1  
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)  
火曜日(祝日の場合営業)

MAP B-2

道の駅 ごいせ仁摩

- 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

コンビニ

ガソリンスタンド

池の原 SS / (有)アイティシイ

三瓶 SS / (有)曾田石油

(有)竹内石油店

志づの里石油

新来島 SS / (株)ウミライ

志づの里石油

新来島 SS / (株)河村石油店

柏潤 SS / (株)河村石油店

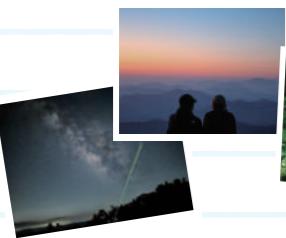
柏潤 SS / (株)河村石油店

日本遺産

もっと! 三瓶で体験!

さんべアーズプログラム

特別運航のリフトで大平山山頂へ。日の出とともに地元食材の朝食を味わう「天空の朝ごはん」や、満点の星空を独り占めできる天然のブナネリウム「天空の星降るリフト」はともに絶景です。緑に囲まれたわさび田の空気を一身に浴びながら、在来種わさびの生産者の方のお話とともに、その場で地産にこだわる特別なランチが楽しめる「わさび田エクスペリエンス」もおすすめ。



さんべアーズ（株式会社さんべ開発公社）  
090-3211-7197  
大田市三瓶町志学 2072-1  
9:00-18:00 不定休

大田市



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  
(4月~10月)9:00~17:30 (11月~3月)9:00~16:30  
不定休

大田市

# 世界遺産 「石見銀山」を見に行こう！

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。



龍源寺間歩 MAP B-2

0854-89-0347 大田市大森町二 183  
9:00-17:00 (12月~2月は~16:00)  
元日

“銀の町”的  
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  
9:00-16:00 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

辆ヶ浦コース (6時間程度)

¥ 14,000円+交通費

沖泊コース (6時間程度)

¥ 14,000円+交通費



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

MAP B-2

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。