岛根县的交通

■观光咨询处

尽揽岛根自然风光MAP

岛根县环境生活部自然环境课

〒690-8501 岛根县松江市殿町1 28番地

TEL.0852-22-5724 FAX.0852-28-2142

URL https://shimane-mankitsu.jp/

■观光咨询处

松江观光咨询处 info@kankou-matsue.jp

出云观光协会 info@izumo-kankou.gr.jp

大田市观光协会 ohdaikankou@shimanet.jp

岛根观光协会 okikan@e-oki.net

发行日 2020.3

大山隐岐国立公园 （三瓶山地区）

大山隐岐国立公园（三瓶山地区）

景点多多 **美观景点**

三瓶山

以标高1126m的活火山三瓶为中心的公园区域内有三瓶温泉、池煙温泉等多个天然温泉。

火山口-夏之内周围是环状岩山，有男三瓶、女三瓶、子三瓶、孙三瓶、大平山、日影山的6个山峰，能下到室之内或在环状岩山中纵走登山。

山脚下绿意盎然的北之原、西之原、东之原处，有能放收的宽广草原，与浮布池、姥湖共一起构成美丽的草原风景。

从男三瓶山山顶可360度眺望绝景，北边广阔的日本海，连绵群山的岛根半岛，天气晴朗时还能看到远处隐岐岛。

北之原

外围约400m，面积9,000㎡，最深处约1m的小池塘-姥湖池，5月上旬到6月中旬会开满县指定的天然纪念物燕子花。从北之原登山道登顶途中要洞的原始森林也是国家指定的天然纪念物。

三瓶山自然林

三瓶山的北斜面和室之内的森林-三瓶自然林，有123公顷是国家天然纪念物。原始森林中的登山道有自然观察资源范路线（三瓶山北斜坡原始森林路线），有山毛榉群和小鸟等生存着多种鸟类。也被指定为<森林浴之森林百选>。

岛根县立三瓶自然馆萨海美尔

位于三瓶自然中的萨海美尔自然馆是展示动物、植物、昆虫等岛根生物的博物馆，还有可以探知宇宙秘密的直径20m的天象仪及直径60m的天体望远镜，关于三瓶山及岛根的自然解说非常通俗易懂，是大家都能感到有趣的自然博物馆。

东之原

东之原是女三瓶，日影山，大平山的山麓构成的草原，与上山南区兵和南300公顷的大草原。美丽的山坡有斑光樱草、从春天到秋天可以登大平山。面向高原的左边登山道-东之原路线比较平缓比较容易登山。

石见葡萄酒厂

2018年春，在东之原高原开业。惟内可以品尝葡萄酒，还可以酒过玻璃窗参观葡萄园加油执导过程。

魅力多多 **推荐景点**

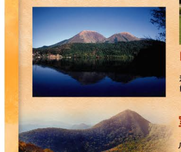
西之原

西之原高原是男三瓶，子三瓶，孙三瓶山麓下的宽广大草原。西之原在春天来临之际会举行草原点火仪式，把草原上干枯的芒草烧干净。

然后小草发芽，让游客深刻体会到三瓶山的初夏的新绿，深秋的红叶和金黄色芒草，白茫茫一片的三瓶雪景等四季分明的三瓶山美景。

浮布池

位于三瓶山的西山麓，是三瓶山的喷火口最深川形成的阳离洞。传说长青的女儿盗舞姬被大蛇变的青年男盗进入池中，后来池面闪耀着盗舞姬的衣彩面的日线，池面有自本源浮的杯子。



山之站三瓶

位于宽阔的大草原西之原，可以享受活用当地食材的美味料理和甜点。也是能感欣赏三瓶山壮丽外景的咖啡厅。

室之内

三瓶山是男三瓶、女三瓶、子三瓶等几个的山峰连成环状的总称，这几个山峰围着凹进去的部分称为室之内。这凹地是最后喷火的火山口，直径1km以上，约3600年前形成。

北之原里湿地

三瓶山地区的周边

世界遗产『石见银山』

2007年7月，石见银山由于周边保存完好的古迹及环境，作为<与自然环境共存产业遗迹>为明治装评价并成为世界遗产。「代表石见银山的间道「龙源寺间歇」对入沙开发，在浮离的武内坑道和周平的四国矿山的遗迹，能能象出江户时代矿工努力挖掘矿的精神。

福光石切石场

是岛根县采石量第一的采石场，从约450年前开始，至今仍在开采。

石见银山的五百罗汉像等石佛雕石都是用的福光石。

三瓶小豆原埋没林公园

约4000年前由于三瓶喷火森林被埋没，挖掘出土的森林化石原保存展示在地下空间。来到地下空间，能体会到时间静止在4000年前，及古代蒸汽时期三瓶的压迫感。是世界上少有的国家天然纪念物，包括日本地质百选之一。

温泉津温泉

约1300年前发现的比较有历史的温泉，作为疗养温泉评价很高。

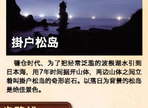
起源传说是旅行僧人发现有受伤的鹤子在其中饮浴疗伤，还有是猎师神-大国主命把生病的兔子放入其中救治而发现的。

波根西的硅化木

长时间被埋在地里碳元素转换成硅，变成<就化木>化石，是国家的天然纪念物。

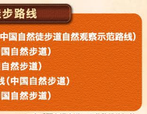
多盐道

从世界遗产石见银山的大田市大森到广岛尾道市的旧银道称为<银山街道>。每逢中从美乡町小松地到浅梅城为多盐道。它的出来有很多说法，但最有力说法是运输了很多盐的路。很温合山中数步，徒步。



等浜

在在上面会发出响声不可思议的海岸沙滩，是国家天然纪念物。附近有世界第一大的摩沙漠，沙漠可以计时一年。



掛户松島

犄合时代，为了把枯萎江面的波数潮水引到日本海，用7年时间翻开山体，两边山体之间芒着叫做户松岛的奇形岩石。以国日为背景的松岛是绝佳景色。

推荐多多 **美食**

鱼锅烧

古代以农器具犁前面的金属部为锅做成的料理。

与用牛肉和猪肉的是粤喜烧相反，用鱼肉做成的鱼锅烧。

经典徒步路线

(77) 三瓶山北斜面原始森林路线（中国自然徒步道自然观察示范路线）

(67) 北之原，西之原示范路线（中国自然步道）

(68) 西之原，汤抱示范路线（中国自然步道）

(69) 多盐道，汤抱小松地示范路线（中国自然步道）

(20) 温泉津，沖泊道示范路线（中国自然步道）

※在反面有漫步道，示范路线的记载。

大山隐岐国立公园 （隐岐地区）

大山隐岐国立公园（隐岐地区）

景点多多 **美观景点**

国贺海岸（西之岛町）

西之岛的西北海岸一带，由日本海的大浪侵蚀海岸而形成的连续屏壁，羽翼。有257m高的断崖-摩天崖，拱形巨大岩石-通天桥等，能观赏到约7km长的壮观景色。

食立的悬崖上部是缓坡荒芜的地形，也是放牧牛，马等地所。国贺海岸到摩天崖之间都有步行道，在绝壁处也可享受徒步旅行。

世间樱（隐岐之岛町）

彼岸樱树的一种，树高15m，树干周长4m，是自花的房樱树和树高13m，树干周长3m彼粉色的女樱树，是2株的总称。解说是根据每年的开花结果来占卜收成丰欠的樱树，江户时代称之为告知世间的樱树，当时的江户幕府也有耳闻。

大津久的车前叶山慈姑（隐岐之岛町）

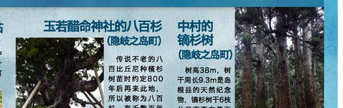
油井之池附近大津久的郁叶林中有宽3000㎡群生着一万多株车前叶山慈姑。3月下旬到4月中旬开着可爱的粉红色的花。

玉若酢命神社的八百杉（隐岐之岛町）

传说不老的八百比丘尼种植杉树苗时的年龄800年后再来此地，所以被称为八百杉。有千数百年树龄的大杉树很有压迫感。

中村的锸杉树（隐岐之岛町）

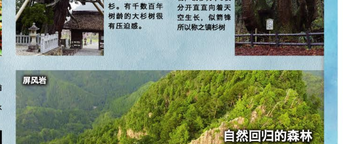
树高38m，树干周长9.3m是岛根县的天然纪念物。锸杉树干分开直直向着天空生长，似若锸所以称之锸杉树



油井之池（隐岐之岛町）

油井之池是由大规模的山体滑坡而形成直径约250m的椭圆形池。有很多菖蒲植物及各种睡莲，也是野鸟的越冬地。这里是国家有价值的动植物观察地点，一月到二月池边开满水仙花。

屏风岩



自然回归的森林（隐岐之岛町）

海乌山和北前的驾驶岛近，有量300～400年树龄的杉树林。隐岐原生石楠花等温带原生植物为主，是以温暖和荒芜评风岩，解说岩等奇形岩石美丽的绝佳地点。

净土浦（隐岐之岛町）

岛后的东北部海岸，由于风化海浪侵蚀而发生各种变化，多姿多彩的岩石组成各具美丽的景观。被国家指定为名胜海岸，因景都的一休和尚来诗此地时赋诗这里像极乐世界一样美丽，而有了净土浦之称。

摺镜之瀑布（隐岐之岛町）

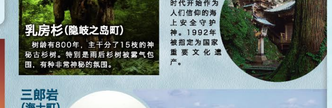
是被选入<日本瀑布百选>和<名水百选>的瀑布。摺镜神社的左右有40m的建瀑布和50m的建瀑布，建瀑布还可以从瀑布背面看。

赤壁（知夫村）

知夫里岛的西海岸，有高 50 ～ 200m 连续不断的悬崖，断看见因火山活动而形成的深红色，白色等鲜艳岩壁。岩面被黑日染成深红色的赤壁与国贺海岸的摩天崖都是很壮观的风景。

明屋海岸（海士町）

明屋海岸，传说是女神生育的场所，有盐岩和屏风岩。屏风岩由海浪侵蚀而形成心形，是人气景点。夏季，这里是地好的海水浴场，附近也有海士町运营的野营地，有很多岛内外来表热闹甲凡。



蜡烛岛（隐岐之岛町）

位于岛后西北的尾百鼻附近的小岛，因堵日塞到岛的尖角像蜡烛的蜡烛岩得名。从海光游览船上能观赏到之景。

三郎岩（海士町）

赛浦湾的东北部，几乎垂直的连峰大中，小三个脊岩，岛民称切断你之为三郎岩。索海中游览船能观赏到。

烧火神社（西之岛町）

烧火神社位于高452m的烧火山中部，平安时代开始作为人们祭祀的海上安全守护神。1992年被指定为国家重要文化遗产。

岛津岛（知夫村）

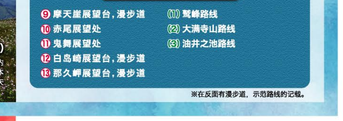
知夫里岛的岛津岛是周北约1km，东西约500m相长的无人岛，岛内有野营地和海水浴场。可以观赏花树等能物园散步。

乳房杉（隐岐之岛町）

树龄有600年，主干分715枚的神秘立柱树。特别是周际杉树被繁气包围，有种非常神秘的氛围。

赤壳山（知夫村）

赤壳山位于从西海岸眺望的知夫里岛为一座海内最高峰。写车前山顶的展望台，可以360度观赏到日本海、天气好时能看到岛根半岛。春天大片的野萝卜，夏天大片的大蓟花把整个山顶染色过来。



推荐多多 **美食**

海产品

有被称为海洋蛋的牛奶的特等天然牡蛎，新鲜海螺做的海螺茶饭，用日本海新鲜海鲜类做的海鲜盖饭。在隐岐能享受到各种极品海产。

隐岐牛

在岛内放牧养育的小牛，用岛上含有丰富矿物质的饲料喂养长大的隐岐牛，近几年由于品质和数量少被称为「经济幻想牛」极度推荐品尝。

经典徒步路线

(8) 摩天崖展望台，漫步道

(11) 鸬鹚展望台

(12) 白岛崎展望台，漫步道

(15) 那久岬展望台，漫步道

(10) 鸳鸯路线

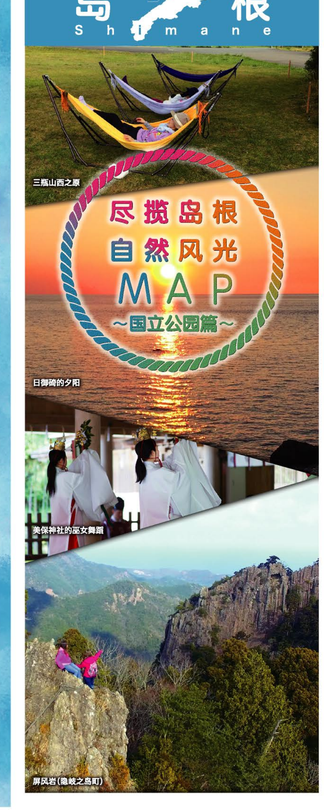
(22) 大满寺山路线

(23) 油井之池路线

※在反面有漫步道，示范路线的记载。

岛根

Shimane



大山隐岐国立公园 （岛根半岛东部地区）

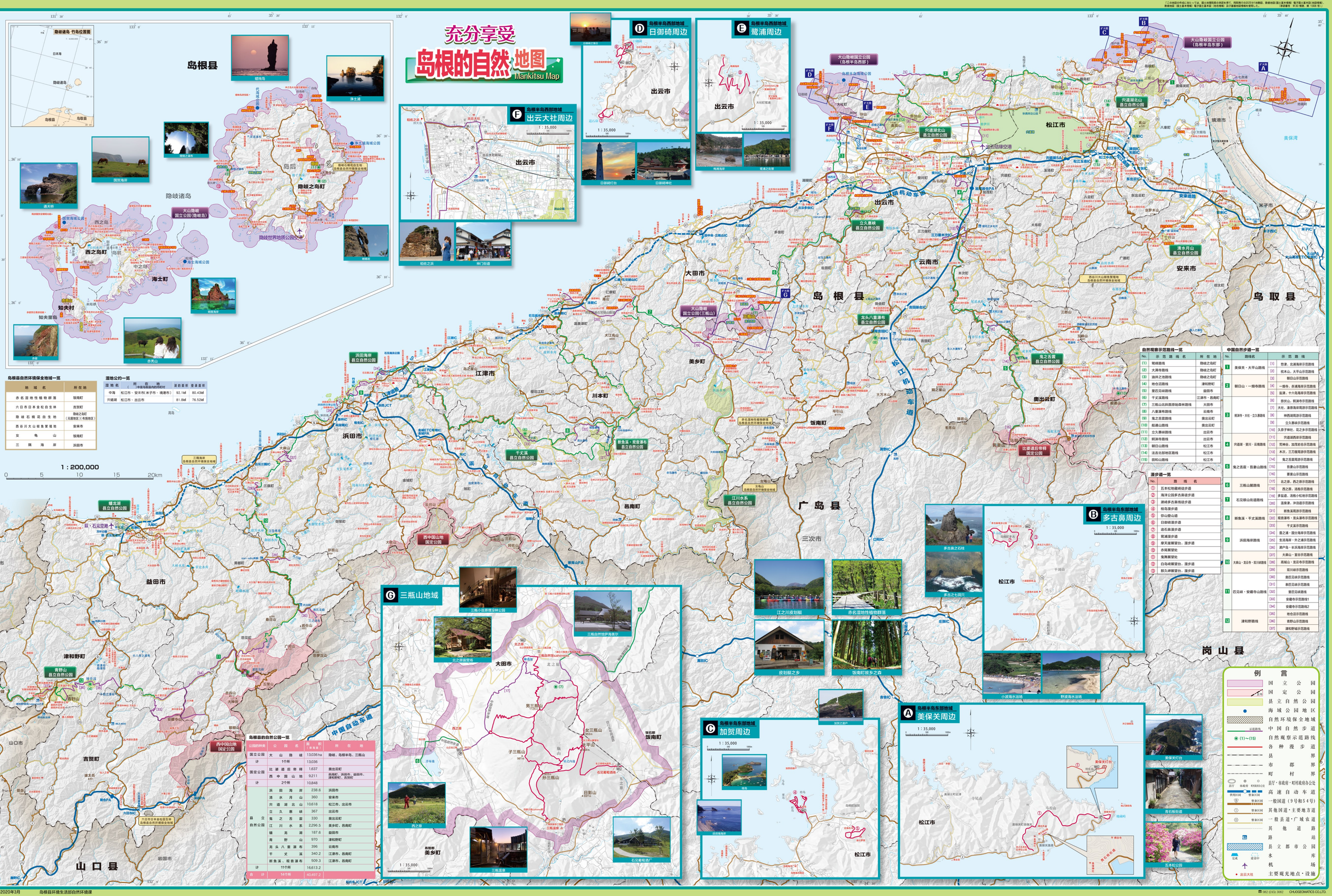
大山隐岐国立公园（东部地区）

景点多多 **美观景点**

松江游客中心

2018年春开业，可以眺望宍道湖、眺望嘉敏湖、眺望大桥、眺望宍道湖夕阳、眺望日本海夕阳、眺望大桥夕阳、眺望宍道湖夕阳、眺望日本海夕阳、眺望宍道湖夕阳、眺望日本海夕阳、眺望宍道湖夕阳、眺望日本海

充分享受 岛根的自然·地图 Mankitsu Map



岛根县自然环境保全地域一览

地域名	所在地
赤名湿地性植物群落	饭南町
六日市日本金松自生林	吉贺町
隐岐石楠花自生地	西郡之岛町（元屋地区）和岛地区）
西谷川大山樱桂繁殖地	安来市
女龟山	饭南町
三隅海岸	浜田市

湿地公约一览

湿地名	所在地（中国地区内的市町村）	湿的面积	登录面积
中海	松江市·安来市(米子市、境港市)	92.1㎢	80.43㎢
宍道湖	松江市、出云市	81.8㎢	76.52㎢

岛根县的自然公园一览

公园的种类	公园名	面积（每海里）	所在地
国立公园	大山隐岐	13,036 ha	隐岐、岛根半岛、三瓶山
计	1个所	13,036	
国定公园	比婆道后帝释	1,637	奥出云町
	西中国山地	9,211	益田市、浜田市、益田市、津和野町、吉贺町
计	2个所	10,848	
县立自然公园	浜田海岸	238.6	浜田市
	清水月山	360	安来市
	宍道湖北山	10,618	松江市、出云市
	立久恵峡	367	出云市
	鬼之舌震	330	奥出云町
	江川水系	2,296.5	美乡町、邑南町
	鲤龙湖	187.6	益田市
	青野山	970	津和野町
	龙头八重瀑布	396	云南市
	千丈溪	340.2	江津市、邑南町
	鲤鱼溪、观音瀑布	509.3	江津市、邑南町
计	11个所	16,613.2	
总计	14个所	40,497.2	

自然观察示范路线一览

No.	示范路线名	所在地
(1)	鲤峰路线	隐岐之岛町
(2)	大满寺路线	隐岐之岛町
(3)	油井之地路线	隐岐之岛町
(4)	地仓沿路线	津和野町
(5)	都农见岛路线	益田市
(6)	千丈溪路线	江津市、邑南町
(7)	三瓶山北斜面原始森林路线	大田市
(8)	八束海岸路线	云南市
(9)	鬼之舌震路线	奥出云町
(10)	船通山路线	奥出云町
(11)	立久恵峡路线	出云市
(12)	鹤翼寺路线	出云市
(13)	朝日山路线	松江市
(14)	法吉北部区路线	松江市
(15)	田和山路线	松江市

漫步道一览

No.	路线名
①	五本松地藏崎徒步道
②	海洋公园多古鼻徒步道
③	游崎多古鼻线徒步道
④	桂岛漫步道
⑤	弥山登山道
⑥	日御碕灯台步道
⑦	追石鼻漫步道
⑧	鹭浦漫步道
⑨	摩天崖展望台，漫步道
⑩	赤尾展望处
⑪	鬼舞展望处
⑫	高城山，龙石寺漫步道
⑬	白鸟峡展望台，漫步道
⑭	鹅久岬展望台，漫步道

中国自然步道一览

No.	路线名	示范路线
1	美保关·大平山路线	[1] 物津、北浦海岸示范路线
		[2] 枕木山，大平山示范路线
		[3] 朝日山示范路线
2	朝日山·一畑寺路线	[4] 一畑寺，赤浦海岸示范路线
		[5] 鼠津，十六岛海岸示范路线
3	鹤翼寺·大社·立久恵峡路线	[6] 景伏山，鹤翼寺示范路线
		[7] 大社，凑浜海岸周游示范路线
		[8] 神西湖周游示范路线
		[9] 立久恵峡示范路线
		[10] 久佐子神社，花之乡示范路线
4	宍道湖·曼荼罗·云南路线	[11] 宍道湖西岸示范路线
		[12] 荒神谷，加茂岩仓示范路线
		[13] 本次，三刀屋周游示范路线
		[14] 鬼之舌震周游示范路线
5	鬼之舌震·吾妻山路线	[15] 吾妻山示范路线
		[16] 要害山示范路线
6	三瓶山麓路线	[17] 北之原，西之原示范路线
		[18] 西之原，浦梅示范路线
7	石见银山街道路线	[19] 多鼻道，浦梅小松地示范路线
		[20] 温泉津，冲泊路示范路线
8	鲤鱼溪·千丈溪路线	[21] 鲤鱼溪周游示范路线
		[22] 观音瀑布·龙头瀑布示范路线
		[23] 千丈溪示范路线
9	浜田海岸路线	[24] 音之浦·国分海岸示范路线
		[25] 生活海岸·外之浦示范路线
		[26] 濑户岛·长浜海岸示范路线
10	大满山·龙石寺·高城山路线	[27] 大满山·宫谷示范路线
		[28] 高城山，龙石寺示范路线
		[29] 双川峡示范路线
11	西见峡·安藏寺山路线	[30] 衾西见峡示范路线
		[31] 衾西见峡示范路线
		[32] 里西见峡路线
		[33] 安藏寺示范路线1
		[34] 安藏寺示范路线2
12	津和野路线	[35] 地仓沿示范路线
		[36] 青野山示范路线
		[37] 津和野城示范路线

☎ 082 (243) 3082 CHUGOGEOMATICS CO.,LTD.