島根縣的交通

飛機

大阪（伊丹）	約45分	出雲機場	約1小時30分 仙台
福岡	約1小時50分		約1小時25分 東京
沖繩	約50分		約1小時20分 靜岡
釜山			約1小時 名古屋

米子鬼太郎機場	約1小時20分 東京	萩・石見機場	約1小時35分 東京
	約1小時30分 名古屋		
	約3小時5分 香港	隱岐機場	55分 大阪
			30分 出雲機場

JR（鐵路）

松江站	特急Sanraizu出雲 約1小時30分	岡山站	約3小時24分 東京
	特急Yakumo 約2小時40分		50分 新大阪
	特急super-oki+特急super-matsukaze 約1小時30分	新幹線nozomi	約1小時43分 博多
浜田站	高速巴士 約2小時4分	濱田站	約4小時40分 東京
		新幹線nozomi	約1小時25分 新大阪
			約1小時38分 博多
	特急super-oki 約2小時8分	新山口站	新幹線nozomi+普通山陽線 約35分 博多

高速公路

松江（松江玉造IC）	中國道→米子道→山陽道 277km	大阪（中國自動車道）	約3小時37分
	山陽道→濱田道→中國道→松江道→山陽道 166km	濱田（山陽道服務區）	約2小時16分
	九州道→中國道→松江道→山陽道 416km	福岡（九州自動車道）	約5小時20分
濱田（濱田IC）	中國道→三田道 387km	大阪（中國自動車道）	約5小時03分
	山陽道→濱田道→中國道→三田道 93km	濱田（山陽道服務區）	約1小時17分
	九州道→中國道→三田道 344km	福岡（九州自動車道）	約4小時20分

■觀光諮詢處

盡攬島根自然風光MAP ～國立公園篇～
（島根縣環境生活部自然環境課）
〒690-8501 島根縣松江市殿町128番地
TEL.0852-22-5724 FAX.0852-26-2142
URL https://shimane-mankitsu.jp/

◆觀光諮詢處

●松江觀光諮詢處	info@kankou-matsue.jp
●出雲觀光協會	info@izumo-kankou.gr.jp
●大田市觀光協會	ohdakankou@shimanet.jp
●隱岐觀光協會	okikan@e-oki.net

發行日：2020.3

大山隱岐國立公園（三瓶山地區）

大山隱岐國立公園（三瓶山地區）

景點多多 重要景點

三瓶山

在海拔1,126公尺的活火山「三瓶山」為中心的公園地區有三瓶溫泉、湯抱溫泉等許多天然的溫泉。

火山口的寂靜池周圍環繞相隨著罕見三、女山瓶、子三瓶、孫三瓶、大平山、日影山的六個山峰，往下還形成連續起伏窪之內。

荒野的北之原、西之原、東之原、牛牧湖和草原蓋延開來，與浮布池及姻池池形成具有特色的景觀風景。

從三瓶山山頂開望360度絕景，在眼前北方的整個日本海可一望亮相半島相連的山脈，天氣條件良好時可看得見島根半島最頂的鐵砲形。

北之原

周圍約400公尺、面積9000平方公尺，在最深約1公尺的小池塘「姻池池」裡，從5月初到6月中旬會開著顯眼定的天然紀念物燕子花，從北之原登山道往山頂擊足時會看到的自然森林是國家指定的天然紀念物。

三瓶山自然森林

在三瓶山北坡和東之內123公頃的森林上一大片「三瓶山自然森林」是國家天然紀念物，在自然森林中，有自然觀察路線的登山道（三瓶山北坡自然森林路線），山毛櫸森林和高嶺等許多珍貴動植物的棲息生長，同時也被指定為森林浴的森林百選。

三瓶山地區的周邊地區

世界遺產「石見銀山」

2007年7月，石見銀山考量周圍環境「與自然環境共存的產業遺跡」受到高度肯定，並被註冊為世界遺產。代表石見銀山的「龍源寺間歩」開於一般民眾參觀，在深度的坑道內看到手挖鑿的洞窟時受到江戶時代礦夫努力開採銀的辛酸了。

「福光石」採石場

為島根縣採石量第一自豪的石山約在450年前開始，至今天然採一個沉睡的採石場。

石見銀山的五百羅漢石像等的石佛和廟碑，皆是採自此福光石。

島根縣立三瓶自然館SAHIMERU

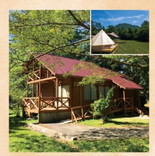
位於三瓶山大自然中的島根縣立三瓶自然館SAHIMERU，展示動植物和恐龍等島根縣的生物介紹，博物展示及提育有國際20公尺的大型天象儀和直徑60公尺的天文望遠鏡可以瞭解宇宙的奧妙，湯抱溫泉將這三瓶山及周邊的自然，小孩至大人都能享受動植的自然博物館。

三瓶小豆源埋沒林公園

約4000年前三瓶山火山爆發時被掩埋的一座巨大木林，完整保留了發掘時的狀態讓於地下的原汁味，進入樹內的洞窟，時光隧道上在4000年前的古老繼文森林，仰望著被高沒在一顆巨木中的奇妙樹體！是世界罕見的國家天然紀念物也被指定為日本地質百選。

東之原

東之原是女三瓶山、日影山、大平山所組成一個盛碗窪原，包含上山道約500公尺遊廣闊的風原，在美麗的山坡上有著觀光農車，從春天到秋天的期間可以開上在三瓶山的大平山，也可以從面向高原在側登山道的東之原路線往上走。



北之原露營區

鄰接於三瓶自然館，在充滿大自然中登山及森林浴一個從成人到兒童皆可享受歡樂的露營區，可以帶寬大往復於大用旅程別墅，還設置有圍繞帳篷可以和您的愛犬一同享受三瓶。

石見葡萄酒廠

於2018年春天在東之原高原開幕，能內提供試飲葡萄酒、釀製過程、裝瓶等步驟逐造窖儲參觀。

溫泉津溫泉

從發現以來已有1300多年的歷史，是一個風評優熱泉療養勝地的古老溫泉。

據說修行的僧人路過上發現了一隻受風凍而在熱水中沖繩電口，以及結纏大神的大蛋主命的生命的兔子放入熱泉中挽回了性命的溫泉。

波根西的硅化木

長年埋在地底下被化的樹木現代了砂，是一種稱為「硅化木」的樹木化石，被指定為國家天然紀念物。

三瓶溫泉

約1300年前白鳥時代的大地震所震出的溫泉其功效甚高，是療養者的國民保養溫泉區，極色低溫的湯泉深受歡迎三瓶鄉光客的喜愛。

浮布池

位於三瓶山的西邊山腳下，由三瓶山火山爆發時被的溫泉湧出成的「瑙東湖」，傳說中一位老婆的女兒離鄉化身成大蛇誘惑年輕人並入池後，蛇蛻的衣裳在池邊上重成種目的白鷺仍如一塊白布漂浮著。

山驛三瓶

位於廣闊大草原的西之原，可以品嚐使用當地食材烹製的菜鍋和甜點，一個可以眺望三瓶山事安靜舒適休閒時光最佳地理位置的咖啡廳。

室之內

三瓶山周由三瓶男、三瓶女、三瓶子等好幾座山峰連狀相連而成的，被區些山峰所包圍的中央凹陷處被稱為「室之內」，據研究這個凹陷處域的形成是約莫在3600年前最後期的火山爆發時所留下直徑約3公里的火山口。

魅力多多 重點推薦

推薦多多 美食

大田燒「heka yaki」

「heka」是指農具「鋤」前端金屬的部分代替鏟子的使用，而被取名大田燒又稱大田鏟。

與使用牛肉和雞肉的「壽喜燒」相反，「大田燒」「heka yaki」是以魚肉來做烤頭。

※背面刊有完整的遊步道・建議路線地圖。

大山隱岐國立公園（隱岐地區）

大山隱岐國立公園（隱岐地區）

景點多多 重要景點

西之島的西北海岸一帶受到日本海浪花的海岸侵蝕而形成的許多懸崖和洞穴，可以觀賞到約如屏風海面近25公尺斷崖的美天窗和一座名為國天橋的鮮門型巨岩，讓旅客以公園的絕佳觀景點，陸前懸崖的上面放牧著牛和馬，從國賀海岸泉津天崖設有步道可在眺望中享受壓山靈。

世間櫻（隱岐之島町）

樹高15公尺、13公尺、神圍4公尺、3公尺寬決墨櫻的一種，是白花瓣櫻和淺紅色瓣櫻兩個的總稱，據說花花朵盛開的狀態，可測出該年是否豐收的占卜櫻花，流傳在江戶時代德川戶幕府知道有「世間櫻為仔細花」之稱的語個名字。

大津久的豬牙花（隱岐之島町）

在海拔湖間近的大津久，廣為3000平方公尺的常綠森林中群生著超過一萬株的豬牙花，3月下旬到4月中旬綻放著粉紅色美麗的花朵。

玉若酢命神社的八百杉（隱岐之島町）

不老的八百比丘尼種植了杉樹苗，並說「800年後我會再次進場」而被傳頭稱為八百杉，流傳樹齡約已有一千數百年大杉的實踏力當在這人。

中村的燕菁杉（隱岐之島町）

樹高38公尺，幹圍9.3公尺，稱的天然紀念物的中村燕菁杉，從主幹分為6個並排直伸長，因形體與如鳥青燕被取其名。

油井池（隱岐之島町）

油井池是一個大型湾坡所形成直徑約250公尺近乎圓形的池塘，可以看到獨地植物約多種蜻蜓也是野生禽鳥的到來地，一個非常適合觀察動植物的寶地，從1月到2月在池塘周圍記放著水仙花。

壇鏡瀑布（隱岐之島町）

一個被譽為「日本瀑布百選」和「名水百選」的瀑布，還讓神社的左右兩側各有個40公尺長的瀑布和50公尺的瀑布，點在瀑布的後面可以觀望反向的瀑布。

淨土浦（隱岐之島町）

奇後東北部的海岸受到風化和侵蝕產生的種變化，多彩顏色和形狀的岩石所形成的列島呈現出美麗的景觀，被稱定為國家名勝認的海岸，據說是京都的一休和尚到訪隱岐島此地與如極樂世界般的美景而取名為「淨土浦」。

赤壁（知夫村）

在知夫里島的西海岸高達50～200公尺的熱塑鋸齒不斷，可以看到由火山活動形成的紅、白色岩壁。

中心點的赤壁在落日時若遇陽閃耀成深朱色，與國賀海岸的摩天崖並列觀力十足的風景。

明屋海岸（海士町）

明屋海岸留下了一個女神誕生的神話，還有名為「木盛岩」和「屏風岩」的岩石，屏風岩是到達時就空的洞窟和心型而以顯心岩成為人氣景點，是夏季時最好的海水浴場，開放町所管理的露營地許多每內外人士到訪熱鬧非凡。

蠟燭島（隱岐之島町）

每後西北的尾白鼻島嶼形方的小島，是夕陽垂落在海天上時剪影呈現奇形怪狀的「蠟燭島」，可以從遊船上觀賞到絕佳景象。

島津島（知夫村）

知夫里的島津島南北長約1公里、東西長約500公尺的細長島入島，島上有眺望地和海水浴場，島內有漂浮於周可以欣賞野花和蝶和的同時一邊漫步，還可以欣賞壯觀的日落景色。

燒火神社（西之島町）

燒火神社位於標高452公尺鐵火山的山腰地帶，平安時代以來被信仰是守護全國海上安全的神社，於1962年指定為國家重要文化財產。

乳房杉（隱岐之島町）

樹齡約350年由主幹分枝了15個胸脯，具有神秘感的姿勢，特別現在開放時，可以欣賞美麗湖的夕陽。

三郎岩（海士町）

在菱浦港的東北部島平崖直聳站立著大、中、小三個奇岩，稱為「三郎岩」，受到海上居民的愛戴，可以在「Amambo（海上觀覽船）」中觀賞它。

赤禿山（知夫村）

以美麗的牧場聞名的知夫，為知夫里島的最高峰，可以眺望到「日山海的觀賞台一望350度的日本海」，是地質保存好的可以觀賞到「每年6月」春天的野生薰風花和夏天的繡虎頭花花瓣間的景色北常壯觀。

屏風岩

回歸自然森林（隱岐之島町）

大滿寺山及北部的麓緣，周圍海拔300～400的全天然林，本土社區等距離的觀賞的森林，從登山道開始可以一路欣賞到南風岩、鶴島岩等奇岩怪石。

隱岐自然館（隱岐之島町）

從西郷港徒步1分鐘，舉合國教科文組織世界地質公園的請與服務和自然環境（動物、鳥獸、海洋物質、岩石）的介紹展覽設施。

推薦多多 美食

海鮮

有海洋牛奶之稱特等的岩蠣，滿滿新鮮蠟蟹的蟲數，日本海捕獲的各式海鮮料理的海鮮蓋飯，在隱岐可享用上等的海鮮。

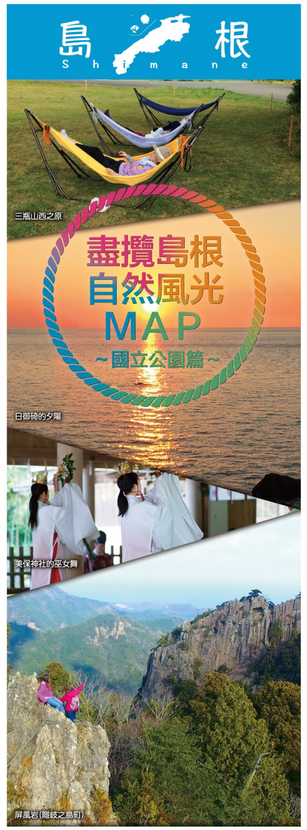
隱岐牛

每內牧場所飼養出壯碩的好牛，使用鬼上纖物餵養並的飼料保對育，由於其實驗和改保來的沙量流通而被稱為「夢幻和牛」頓時必來重新一次。

隱岐地區的瞭望台・遊步道

❶ 摩天崖瞭望台・遊步道	⑪ 鷲崎路線
❷ 赤尾瞭望據點	⑫ 大滿寺山路線
❸ 鬼頭瞭望據點	⑬ 油井池路線
❹ 白島崎瞭望台・遊步道	
❺ 那久崎瞭望台・遊步道	

※背面刊有完整的遊步道・建議路線地圖。



大山隱岐國立公園（島根半島西部地區）

大山隱岐國立公園（西部地區）

景點多多 重要景點

出雲大社

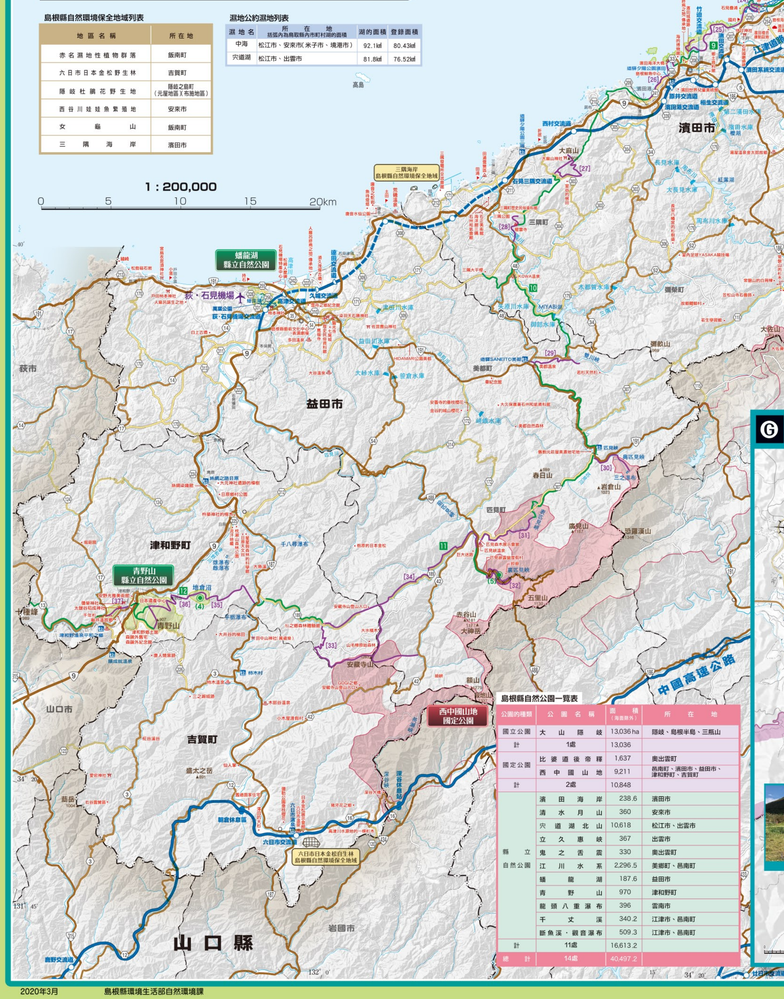
出雲大社是日本古代出雲國的國魂神社，是祭祀大國主大神的神社，祭神是大國主大神，是日本最古老的神社之一，是日本人心靈的故鄉。

出雲玉造溫泉

出雲玉造溫泉位於出雲市的玉造溫泉，是日本三大美人湯之一，泉質是弱鹼性單純泉，是日本三大美人湯之一，泉質是弱鹼性單純泉，是日本三大美人湯之一，泉質是弱鹼性單純

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2000万分1地勢図、数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)、数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)、及び重複地図情報を使用した。
(承認番号 平25 情使、第1305号)」

島根的自然 暢遊地圖 Mankitsu Map



島根縣自然環境保全地域列表

地區名稱	所在地
赤名濕地性植物群落	飯南町
六日市日本金松野生林	吉賀町
隱岐杜鵑花野生地	隱岐之島町（元屋敷區・布施地區）
西谷川姥岳魚梁瀬地	安來市
女 亀 山	飯南町
三 隅 海 岸	濱田市

濕地公約濕地列表

濕地名	所在地（該區內為島取縣內市町村區的面積）	湖的面積	登錄面積
中海	松江市・安來市(米子市・境港市)	92.1㎢	80.43㎢
宍道湖	松江市・出雲市	81.8㎢	76.52㎢

島根縣自然公園一覽表

公園的種類	公園名稱	面積（海面除外）	所在地
國立公園	大山隱岐	13,036 ha	隱岐・島根半島、三瓶山
計	1處	13,036	
國定公園	比婆道後帝釋	1,637	奥出雲町
	西中國山地	9,211	邑南町・津和野町・吉賀町・益田市・浜田市・江津市
計	2處	10,848	
縣立自然公園	濱田海岸	238.6	濱田市
	清水月山	360	安來市
	宍道湖北山	10,618	松江市・出雲市
	立久恵峡	367	出雲市
	鬼之舌震	330	奥出雲町
	江川水系	2,296.5	美郷町・邑南町
	鰐淵湖	187.6	益田市
	青野山	970	津和野町
	龍頭八重瀑布	396	雲南市
	千丈溪	340.2	江津市・邑南町
	鵜鳥溪・鵜倉瀑布	509.3	江津市・邑南町
計	11處	16,613.2	
總計	14處	40,497.2	

生態觀測建議路程列表

No.	建議路線名稱	所在地
(1)	鰐淵路線	隱岐之島町
(2)	大酒寺山路線	隱岐之島町
(3)	湯井之池路線	隱岐之島町
(4)	地倉頭路線	津和野町
(5)	新匹見峡路線	益田市
(6)	千丈溪路線	江津市・邑南町
(7)	三瓶山北斜面自然林路線	大田市
(8)	八重瀑布路線	雲南市
(9)	鬼之舌震路線	奥出雲町
(10)	船通山路線	奥出雲町
(11)	立久恵峡路線	出雲市
(12)	鰐淵寺路線	出雲市
(13)	朝日山路線	松江市
(14)	法吉北部地區路線	松江市
(15)	田和山路線	松江市

遊步道列表

No.	路線名稱
①	五本松地藏崎步道
②	海洋公園多古鼻步道
③	瀬崎多古鼻線步道
④	桂島遊步道
⑤	弥山登山道
⑥	日御碕灯塔遊步道
⑦	追石鼻遊步道
⑧	賀浦漫遊步道
⑨	摩天崖觀景台・漫遊步道
⑩	赤尾觀景台睡點
⑪	鬼舞觀景台睡點
⑫	白島崎觀景台・漫遊步道
⑬	部久岬觀景台・漫遊步道

中國自然步道列表

No.	路線名稱	建議路線
1 美保關・大平山路線	[1]	恵曇・北海海岸建議路線
	[2]	枕木山・大平山建議路線
	[3]	朝日山建議路線
2 朝日山・一畑寺路線	[4]	一畑寺・恵曇海岸建議路線
	[5]	塩津・十六島海岸建議路線
3 鰐淵寺・大社・立久恵峡路線	[6]	浜伏山・鰐淵寺建議路線
	[7]	周遊大社・春原海岸建議路線
	[8]	周遊神西湖建議路線
	[9]	周遊立久恵峡建議路線
	[10]	周遊久多子峡北・北之原建議路線
4 宍道湖・斐川・雲南路線	[11]	宍道湖西岸建議路線
	[12]	荒神谷・加茂岩倉建議路線
	[13]	周遊木次・三刀屋建議路線
	[14]	周遊鬼之舌震建議路線
5 鬼之舌震・吾妻山路線	[15]	吾妻山建議路線
	[16]	要害山建議路線
6 三瓶山麓路線	[17]	北之原・西之原建議路線
	[18]	西之原・男池建議路線
7 石見銀山街道路線	[19]	多鯰湖・清原小松地区建議路線
	[20]	温泉津・沖泊建議路線
8 鵜鳥溪・千丈溪路線	[21]	周遊鵜鳥溪建議路線
	[22]	鵜倉瀑布・龍頭滝建議路線
	[23]	千丈溪建議路線
9 濱田海岸路線	[24]	魚津・国分海岸建議路線
	[25]	生湯海岸・外浦建議路線
	[26]	浜伏島・長浜海岸建議路線
	[27]	大麻山・室谷建議路線
10 大麻山・福富寺・雙川峡路線	[28]	高城山・福富寺建議路線
	[29]	雙川峡建議路線
11 匹見峡・安蔵寺山路線	[30]	南匹見峡建議路線
	[31]	表匹見峡建議路線
	[32]	裏匹見峡建議路線
	[33]	安蔵寺山建議路線1
	[34]	安蔵寺山建議路線2
12 津和野路線	[35]	地倉岩建議路線
	[36]	青野山建議路線
	[37]	津和野城建議路線

圖例

- 國立公園
- 國定公園
- 縣立自然公園
- 海域公園地區
- 自然環境保全地域
- 建議路線
- (1)～(15) 生態觀測建議路線
- 各種遊步道
- 縣界
- 市郡界
- 町村界
- 縣政府・市公所・町村公所
- 高速公路
- 一般國道（9號及54號）
- 其它國道・主要地方道
- 一般道路・廣域農道
- 其它道路
- 道驛（休息處）
- 縣立都市公園
- 水庫
- 機場
- 主要觀光地・設施
- 提供行駛路徑 / 維修路段
- 維修路段 ⑨
- 維修路段 ⑩
- 維修路段 ⑪
- 完成 / 建設中
- 出雲大社

2020年3月　島根縣環境生活部自然環境課

☎ 082 (245) 3082　CHUGEOMATICS CO.,LTD.