

三瓶ガイドブック

SANBE GUIDEBOOK



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

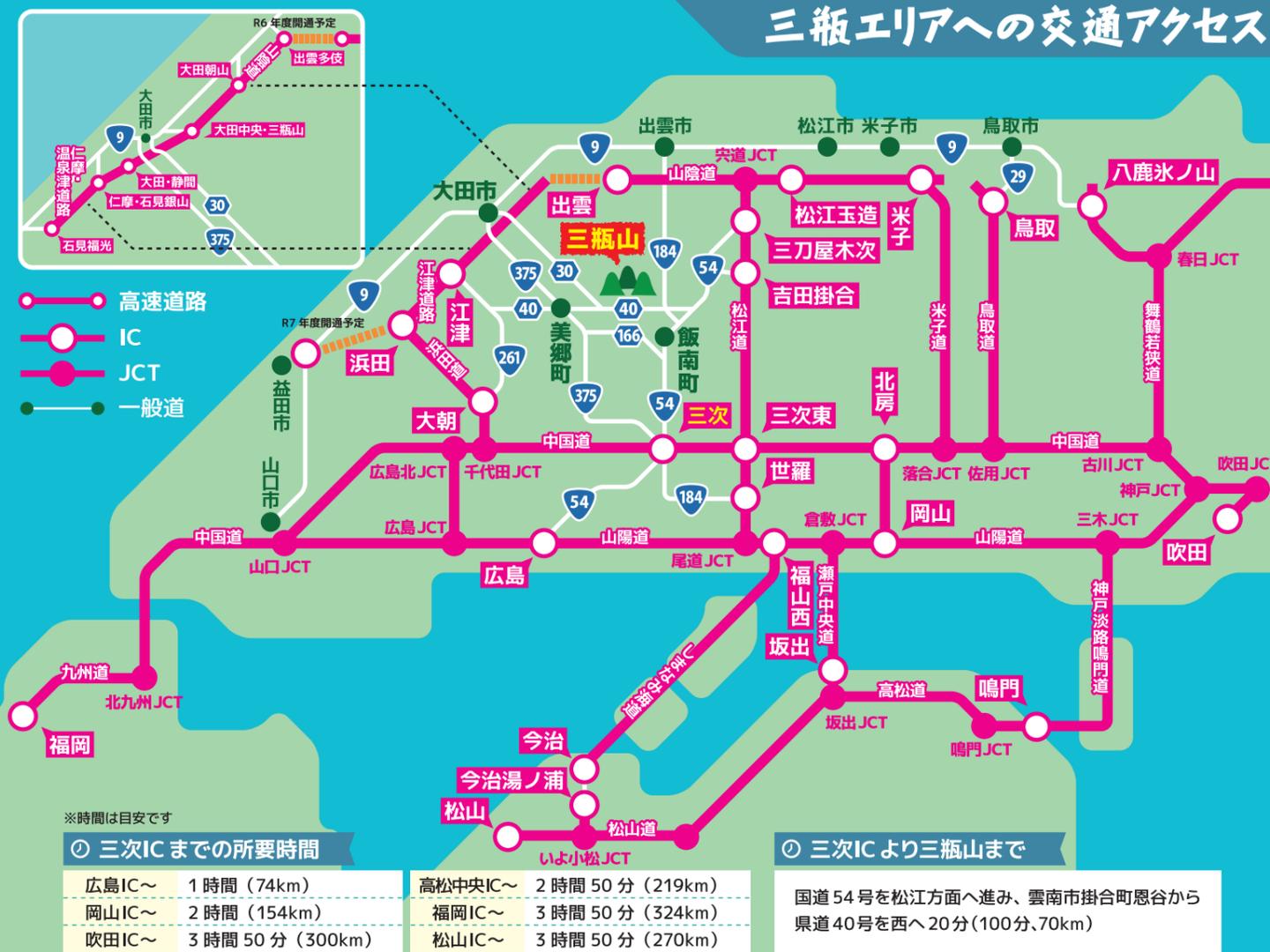


※時間は目安です

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



〔プラス〕
エネルギー + 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

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

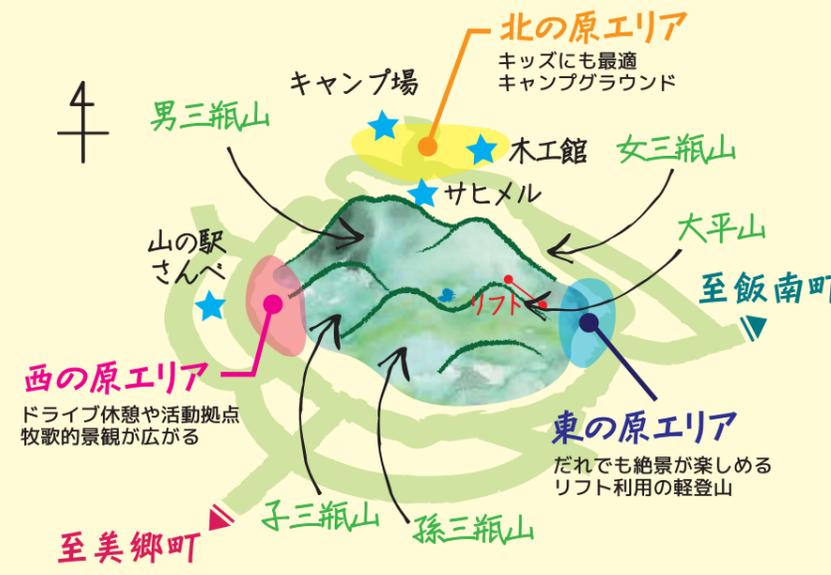
発行 **三瓶山広域ツーリズム振興協議会**
事務局 大田市役所観光振興課 ☎ 0854-83-8192

GOGOさんべ
facebook Instagram もチェック!



2024.10

三瓶山広域ツーリズム振興協議会ホームページ



- 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 たちよリスポット情報
 - 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

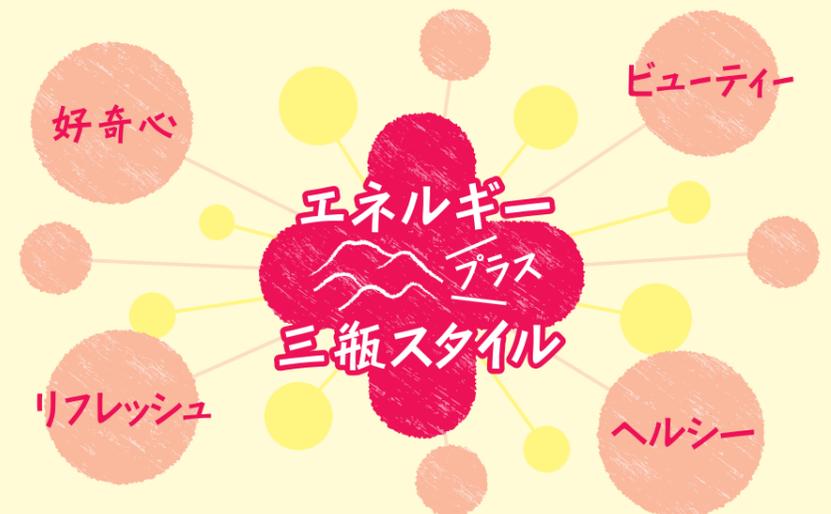


1000m級の山々に囲まれた高原のまち。島根県唯一の観光りんご園やスキー場も楽しめる。

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。

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。

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(しろかね)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



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

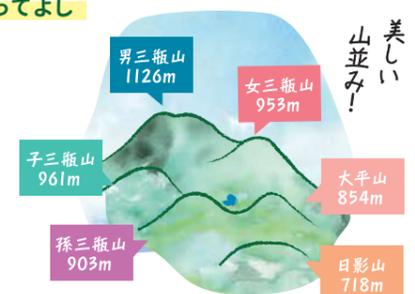
楽しい山時間を満喫!
ビギナーもすぐに楽しめる
多彩なアクティビティ

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!



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

詳しくは13ページへ!
最大で高さ12.5m

縄文時代の噴火活動で埋もれた太古の巨木群



さんべあずきはまいほつりん
三瓶小豆原埋没林
(日本遺産構成文化財)

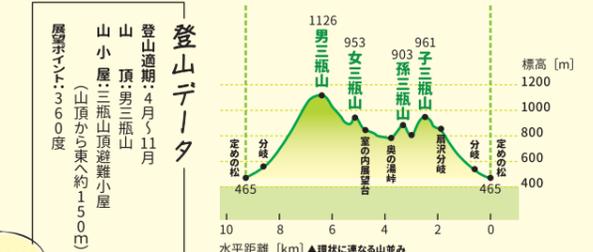
太古から幾度も火山噴火を繰り返した三瓶山。最も新しい火山活動の発生は、今から約4000年前の縄文時代だ。ところが、北麓に位置する小豆原地区で発見された巨木群の調査でわかりました。三瓶山の噴火による土石流や動植物の堆積物の層に埋もれ、地底に根を張ったままのスキの立木は、太古の森の豊かさや自然の威力を物語ります。

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。



- 1 姫逃池登山道** 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。



登山データ
登山道: 4月～11月
山頂: 男三瓶山 1126m、女三瓶山 953m、子三瓶山 961m、孫三瓶山 903m、大平山 854m
山小屋: 三瓶山頂遊覧小屋(山頂から東へ約1.5km)
標高: 山頂上: 360度

風が吹かれて
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。

三瓶山周辺のおすすめ登山
おおよろぎさん
大万木山
春のサンカヨウ
秋のブナ林爽回廊

石見銀山街道「やなしお道」
2018年2月 国史跡に指定
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

ことびきやま
琴引山
弥山と称され
霊験あらたかな名峰

登山データ
登山道: 4月～11月
山頂: 琴引山 1126m、弥山 953m
山小屋: なし
標高: 山頂上: 360度大パノラマ

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
琴引山 大万木山: (一社) 飯南町観光協会 0854-76-9050



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 0854-83-2011 大田市三瓶町志学 2072-1

2 葉効豊かで、四季の移ろいを感じる露天風呂

四季の宿 さひめ野 0854-83-3001 大田市三瓶町志学 2078-2

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

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

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

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 0854-72-0880 飯石郡飯南町頓原 1070

7 葉効豊かな黄金のにごり湯

加田の湯 0854-76-3357 飯石郡飯南町下米島 707-2

8 足元から湧き出る炭酸パブルが全身を癒す

千原温泉 0855-76-0334 邑智郡美郷町千原 1070

9 狐が発見したと伝わる、江の川畔の温泉

潮温泉 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



三瓶の温泉

三瓶の麓には、上質な泉質のイフロ(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!

温泉心得 section with images of hot springs and text about water quality and usage.

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 0855-75-1250 邑智郡美郷町湯抱 315-3

宿泊

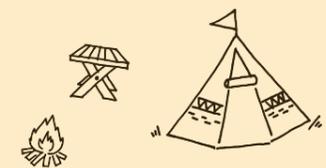
- 1 三瓶山の南麓の源泉風呂と癒しの宿 国民宿舎 さんべ荘
2 全客室で広がる中国山地の大パノラマ 四季の宿 さひめ野
3 三瓶登山に最適、アットホームなおもてなしが人気 ペンションモンテローザ

- H 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
I 国立の青少年教育施設 国立三瓶青少年交流の家
J 格调高い庭園とそれに続く江の川の絶景! 亀遊亭

※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

- 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
P 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



三瓶そばが食べられるお店 section with photos of soba and text about its history and quality.

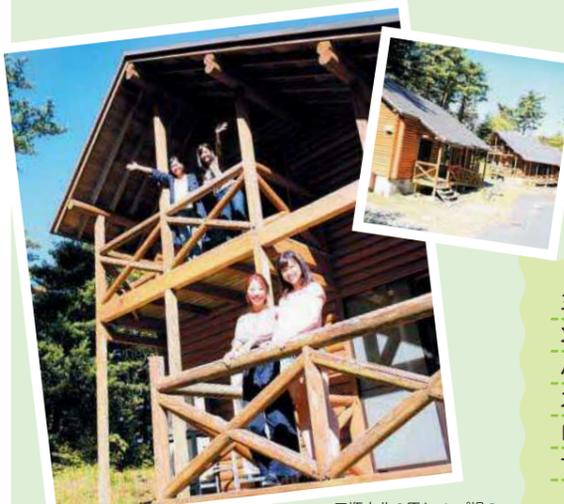
カフェ・食事処 section with a coffee cup icon and a list of dining spots.

奥出雲和牛 section with text about the beef and a photo of a steak dish.

山くじら section with text about the burger and a photo of a burger.

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



女子会 キャンプ

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。

眺める星の数が断然違う！



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-C2** **大田市**
0854-83-2053 大田市三瓶町池田3294
平日10:00~14:00
土日祝・雨天時10:00~16:00 (土日祝・雨天時10:00~14:00)
月・木曜日(祝日の場合営業し振休を設定)、冬季休業あり



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-E3** **飯南町**
0854-76-3119 飯石郡飯南町小田 842-2
IN15:00 / OUT11:00
火・水曜日

「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む方もいろいろ。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。



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け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！

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。



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-C2** **大田市**
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

楽しい思い出はみんなにシェアしよう！



リフトのついでに、4つの場所を見に行こう！

ご当地バーガー

コテージ風
ログハウスが目印

鳥根県産の牛肉・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-C2** **大田市**
0854-86-0200
大田市三瓶町多根 1125-2 三瓶自然館前
10:00-17:00(12-3月は10:00-16:00)
火曜日、年末年始 ※祝日は営業



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



DAY TRIP
おきらくおでがる派
日帰りを楽しむ

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-C2**
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りを持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。多種多様な山野草や野鳥と触れ合える「飯南町ふるさとの森」は、鳥根県内で唯一、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



赤高原観光りんご園

PICK YOUR OWN

フルーツピッキング

栗
9月上旬~10月上旬頃
いずも、つくば、ぼろたん、かんね **美郷町**

野間観光栗園 **MAP-C2**
0855-75-0694 邑智郡美郷町粕淵野間
9月頃
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。

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、ティアフル

りんご
9月上旬~11月中旬頃

赤高原観光りんご園 **MAP-D-3**
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 **飯南町**

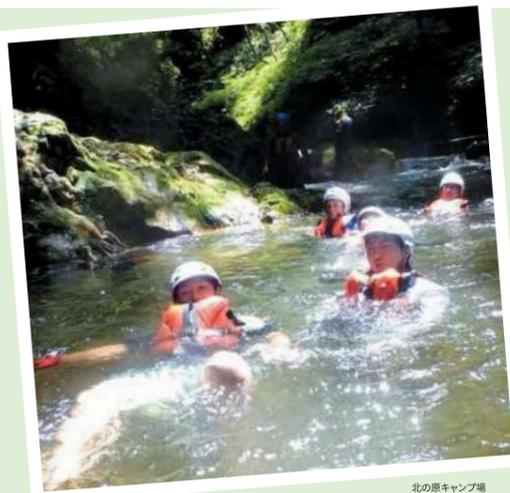
3. もぎたての美味に感動
標高450m地点に広がる2ヘクタールの果樹園では、丹精込めて有機栽培したブルーベリー、りんご狩りが楽しめます。全9種類の完熟りんごのもぎたての美味しさは感動ものです。

外遊びや自然観察に、家族で一日中楽しもう!

For family!

Energy+ SANBE Style

家族さんへ

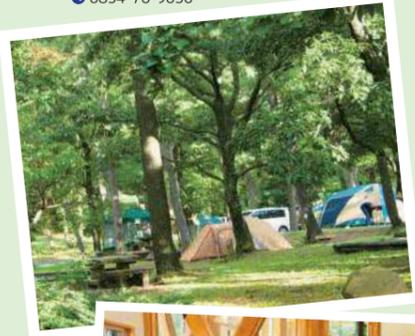


沢谷シャワークライミング
 スリル満点!みんなで夏の暑さを吹き飛ばそう!
 運がよければ貴重な生き物に会えるかも!
 開催はホームページやSNSで発信されるので
 お見逃しなく。
 お問い合わせ 美郷町観光協会 ☎0855-75-1330

飯南町シャワークライミング
 お問い合わせ (一社) 飯南町観光協会
 ☎0854-76-9050

川遊び キャンピング

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。

水面に映る
 景色が新鮮!



ベットの
 入場も可能な
 トレーラーハウス

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 カヌーの里おおち ☎0855-75-1860

日帰りOK
 宿泊もできる



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的一般サイトなど好みのスタイルを選べます。
 大田市 ☎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

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
 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。
 美郷町 ☎0855-75-1860

森林セラピー 癒しの森リラックス 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。
 飯南町 ☎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

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!
 飯南町 ☎0854-72-1035 飯石郡飯南町佐見 1199-3 ☎8:00-22:00 (IN15:00/OUT13:00) 水曜日

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と一緒に楽しい時間が過ごせます。隣接するハンガローではワンちゃんも一緒に泊れます。
 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

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 ☎0855-75-1670 大田市山口町山崎 1638-1 ☎11:00~20:00(最終受付19:00)

北の原 希少な 動植物の宝庫

① 三瓶山 アウトドア フィールド 遊び

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、ヨソボシトンボなど希少な動植物の姿も。

一日いても時間が足りない! 三瓶山も遊園地!

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。

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。

スキー場

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



自然豊かな緑の草原を 思いっきり駆け回ろう!

西の原 草原と放牧牛がお出迎え

② 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出来ます。

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詳しく知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。

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予約です。

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みも。

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

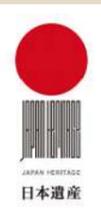
三瓶こもれびの広場 木工館 ☎0854-86-0182 大田市山口町山崎 1638-1 ☎9:30-17:00 (受付15:00まで) 火曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始

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
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す。噴出された大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、さらには川の氷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。

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りが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。



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。

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。

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 MAP C-2 大田市
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。

日帰りOK 宿泊もできる

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!

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

国民宿舎 さんべ荘 MAP C-2 大田市
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

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)



元気・知的好奇心を満タんに、大人の遠足へ出かけよう

Energy+ SANBE Style

悠楽さんべ

For senior!

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。



DAY TRIP
おきらくおてがる派
日帰りを楽しむ

自然散策・トレッキング

自然と親しみ五感を刺激する

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…

お問い合わせ 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

自然を相手に、趣味を楽しむ

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) 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

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写真が撮れちゃうんです!

<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”

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。

赤名湿地性植物群落
飯石郡飯南町下赤名
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



ミツガシワ

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	—	—	—	—	—
ハツチョウトンボ	—	—	—	—	—

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。

日本一スポット



飯南町しめなわ創作館 MAP E-2 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

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

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 飯南町
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

たちよスポット情報

- 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



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空間
 ●産直には、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
 🕒 産直市 9:00-18:00、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



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もあり

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



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(鯉)」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
 🕒 9:00-17:00
 🗓️ 年末年始



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

☎ 0854-88-9011 🏠 大田市仁摩町大國 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)



世界遺産 「石見銀山」を見に行こう!

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

龍源寺間歩
 ☎ 0854-89-0347 🏠 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

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
絹ヶ浦コース
 銀山柵内から横出港までを結ぶ重要な街道
 ¥ 8000円~

周辺施設

コンビニ
 ローソン・ポプラ飯南赤名店 ☎ 0854-76-9290 🏠 飯石郡飯南町下赤名 304-1
 ローソン・ポプラ美郷町粕洲店 ☎ 0855-75-1051 🏠 邑智郡美郷町粕洲 182-3

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

里山サイクリング

サイクリ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
 🕒 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 MAP D-4
 ☎ 0854-76-9050 🏠 飯石郡飯南町下赤名 880-3
 🕒 9:00-17:00
 🗓️ 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
 ☎ 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



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。

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。



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
 ※飯南町は出費地域のため、出張上演制度の利用はできません。