

石见

- 遇 到 怀 旧 的 日 本 -



日本

岛根县
石见地区



春



秋



夏



冬



如何看这个小册子

- 不含税价格
- 标价为大人价格。儿童价格请向各设施咨询。
- 价格与内容是2017年4月份的标准。根据情况可能会有变动。
- 详情请参考<http://www.all-iwami.com/chi-s/> 扫每个城市或城镇页上的QR码,就可以确认地图、地址等信息。
- 如果不是很急的疑问,请联系每个页面底部的联系地点。



住宿设施费用 金带

7,000日元以下	¥
7,000日元-15,000日元	¥ ¥
15,000日元以上	¥ ¥ ¥

咨询窗口

石见观光振兴协议会

TEL.0855-29-5647 <http://www.all-iwami.com/chi-s/> seibu-kankou@pref.shimane.lg.jp

岛根县 国际观光GROUP

TEL.0852-22-5579 <http://www.gudumami.cn/khs/daogenxian/> kanko-inbound@pref.shimane.lg.jp

石见的美食

石见的肉



石见和牛 (石見和牛)

岛根县作为优种牛的繁殖地而远近闻名,石见和牛一年出产量仅200头,极为珍贵。其肉产品皆来源于未生产过的小母牛,肉质可达到「用筷子就能分开」的松软程度,入口即化,香气浓郁。

Kenboro芙蓉猪肉 (ケンボロー芙蓉ポーク)

Kenboro优良猪,从饲料的搬运到饲养及出厂都有非常细微严格的规定。经验丰富的管理人员让幼猪每天听着古典音乐,在完全无压力放松的环境下精心饲养,再加上完善的健康管理,喂养出来的猪肉,蛋白质丰富,入口即化而不油腻,美味绝伦。

江津丸姬猪肉 (江津まる姫ポーク)

【丸姬猪】是继承了全球20多个国家的品种猪的优点,加上独自改良后培育出的优质杂种猪。在优美的大自然中与肥沃的土地上,像公主一样被精心饲养的丸姬猪,体格健硕圆润,肉质紧实,入口留香。



岛根县西部海湾水流湍急,滋润着鱼类的成长,这一带的鱼,以肉质肥美有弹性,鲜嫩可口而闻名。



有机蔬菜 水果

石见很多山地区域不能开发大规模的农业,农产品产量虽小,却时刻以培植营养价值高的放心菜为生产宗旨。清澈的空气,山阴山脉自然流淌出的纯净河水,与肥沃的土地孕育出的水果蔬菜,营养丰富,新鲜可口。

地方酒

岛根县富有能酿造出好酒的三大独特优势,第一,能孕育出纯净水质的富饶自然;第二,适合酿造出酿酒的优质大米;第三,出云杜氏·石见杜氏——传承至今的优秀酒酿技术。石见神乐也是因酒而起,岛根县可以说是日本酒的发祥地,石见地区有很多酿酒厂,出产的都是高品质的美酒。



神乐饭 (神楽めし)

神乐饭是以大量石见当地的鱼,肉及农产品作为食材制作的美味佳肴。

神乐饭是因当地祈求五谷丰登及渔业兴盛的传统表演石见神乐而得名,值得品尝。

埋饭 (うずめ飯)

埋饭据说起源于江户时代,当时的农民们为了逃避当时城主发起的勤俭节约的号召,将高级食材做成掩人耳目的普通佳肴将稀有的山菜肉类等切成碎丁然后将其“隐藏(埋)”在饭的下面,因此叫做埋饭。现今已属于岛根县津和野地区的乡土料理。

津和野

Tsuwano

被称为山阴小京都的津和野,如今依然承袭着江户时代以来的历史文化及传统。来到津和野,仿佛时光回到了旧时的日本,可以暂时忘记城市的喧嚣,时光也变得缓慢而充裕。



① 太鼓谷稻成神社 〈太鼓谷稻成神社〉

日本五大稻荷神社之一。神社里供奉着保佑五谷丰登、商业繁盛及创造日本国的神灵。神道共有1000多座红色的鸟居,步行穿过神道约15分钟,会到达本堂,从那里可以将整个津和野小镇的景色尽收眼底。据说在这个神社祭拜过,就可以梦想成真哦。

交通

电车
JR新山口站 → JR津和野站 特急列车车程约1小时(山口线)
JR松江站 → JR津和野站 特急列车车程约3小时

自驾
荻·石见机场 → 津和野 车程约40分钟



殿町 〈殿町〉

殿町大道作为小镇的主干道,道路两旁有序的排列着古时的武士家宅,街道旁的沟渠里以鲤鱼游弋的风景而闻名。从殿町大道往东走即可进入商铺林立的本町大道。



流镝马 〈流镝马〉

一年一度的流镝马(马上骑射)神事每年四月举行,总会吸引很多游客特意前来。流镝马马场是日本唯一仍然保持着古代原型的马场。

① 四月份第二个星期日

白鹭舞 〈鶴舞〉

津和野的白鹭舞发祥于京都,是全国现存唯一被完整延续下来的白鹭舞,已有400年的历史。津和野的白鹭舞被指定为国家重要无形文化遗产。① 7/20. 7/27





出租自行车 (レンタサイクル)

在津和野逛街时,自行车较方便。在站前等地图上写的租车地点可以租自行车。

¥500日元(2个小时)/800日元(一天)

※每延长一个小时加收100日元

①金井商店(金井商店) 8:00-19:00

摩托车大庭(オートサイクル大庭) 8:00-18:00

橘自行车(タチバナサイクル) 8:00-17:00



堀庭园 (堀庭園) ☀

这座庭园是江户时代,时任 笹谷铜山年寄(一种官位)一堀氏所居住过的名园。此园四季分明,风景秀丽,特别是赏红叶的闻名佳所,初夏时节的景色也别有一番韵味。该庭园是国家指定的名胜古迹。

¥500日元
①9:00-16:00
休息日:星期一(如星期一是法定假日则星期二休息)※目前打算11月不休息



② 休憩小站 津和野温泉 Nagomi 之乡

〈道の駅 津和野温泉なごみの里〉

在休憩小站可以体验到富含天然含氡矿物质的温泉,设施内还有很多美食餐厅,使用的都是当地的食材。

①餐厅茜云 11:00-21:00 全年无休
土产商店「道草」9:00-21:00 全年无休
温泉入浴券「晨雾之浴」¥600日元
②10:00-21:00(最终受付20:30)
星期四休息



津和野百景图 (津和野百景図)

整个百景图画集描述了大约150年前,即1865年前后津和野藩的名胜,津和野藩主及武士们的生活风貌。呈现的100幅图画里一半以上的市井风情至今依然能够看到。作为了解日本近代之前的武士生活及日本风貌的历史资料,这样详细描绘的画集在日本是绝无仅有的。



③ 津和野町日本遗产中心

〈津和野町日本遗产センター〉

现今依然完整的保存着日本传统文化气息的津和野,与津和野百景图里所描绘的150年前的津和野藩的景象并无太多改变。这在日本全国都十分珍稀罕见。通过鉴赏白图与观看各种视频资料,可对比发现其中的魅力。

①9:00-17:00 休息日:星期一(如星期一是法定假日则星期二休息)



埋饭 (うずめ飯)

埋饭食,是岛根县津和野的地方菜。将食材切成碎丁然后“隐藏(埋)”在米饭的下面,因此而得名。这道菜在津和野的很多餐馆里都能品尝到,一定要尝一尝。

④ 沙罗之木 (沙羅の木)

①9:00-15:00
餐饮:11:00-15:00(最后点菜14:00)
购物金额达5,000日元以上,就可以使用信用卡



⑤ 竹风轩
(体验制作源氏卷)
(体验制作源氏卷)



体验制作
和纸人偶
(体验制作和纸人偶)

每年3月-11月的每周六、日以及节假日,在本町店旁都会开设体验制作源氏卷的活动。活动期间从每天11点到15点,不用预约,按先后顺序即可体验到津和野传统点心的制作过程。

¥500日元(赠送一个土特产源氏卷)

①只在蒸汽火车运行的从3月到11月的星期六、日及假日举办

除了上述日期以外的期间(※需要一个星期之前预订)从9点到15点半的时间内可以指定时间12:00-15:00(按先后顺序)

曾经的津和野藩是和纸(石州半纸)的特产地。近年来,选用颜色丰富的和纸制作的女孩人偶成为送礼佳品。将事先剪好的材料拼接起来自己也可以动手做出「津和野舞俑」或者「新娘」之类的可爱礼物。

①新娘人偶或者津和野舞俑人偶 制作时间一次30分钟,制作费用500日元/一个。

团队(5名以上)需预约

①营业时间9:00-16:30

吉贺

Yoshika



吉贺町位于津和野附近的山区,小镇拥有美丽的自然风光及多处天然温泉景区。

津和野住宿



7 津和野住宿 吉野家



经过翻新的老字号旅馆,现全馆均为榻榻米房间,交通便利。馆内设有咖啡厅,舒适温馨。

旅馆 ¥¥
鹿足郡津和野町后田ro185-3
0856-72-4039

9 民宿星旅馆



伸展四肢,慢慢体会四季的韵味。细品本馆用心制作的纯手工料理,独享这舒适静谧的旅途之夜。馆内有英语服务。

民宿 ¥
鹿足郡津和野町后田i-53-6
0856-72-0136



6 暖帘宿 明月 <のれん宿 明月>

迄今100多年的纯和式旅馆。旅馆房间及庭园处处彰显着日本之美,以当地食材为主打料理的乡土料理是该旅馆自信之作。

旅馆 ¥¥
鹿足郡津和野町后田ro665
0856-72-0685

8 津和野温泉民宿 Wata小屋



津和野町唯一一家设有天然温泉的旅馆。在馆内展望台的露天浴场中,夜晚可以仰望繁星,清晨可以俯瞰朝雾缭绕的津和野,莫不惬意。

旅馆 ¥¥
鹿足郡津和野町后田山根町82-3
0856-72-0333

10 津和野酒店 <津和野ホテル>



床垫使用低反弹海绵材质,为您提供舒适的入住空间。让您宾至如归!

酒店 ¥
鹿足郡津和野町寺田845-1
0856-72-3232

津和野町观光协会

www.tsuwano-kanko.net tsuwank@tsuwano.net



津和野町观光问讯处
(津和野站旁边) 9:00-17:00



红色荞麦花 <紅そば>

说起荞麦田,大家一般会想到白色的荞麦花田。但是在真田地区,大片的麦田却被红色荞麦花染成了粉红色,在日本全国都难得一见。花开时节,会举行「红色荞麦花赏花会」,盛会当天会有手工红色荞麦面同新荞麦面的味道比拼大赛,还可以吃到从高津川钓来的小香鱼,以及当地和牛的铁板烧等。

① 10月份左右



水源祭 <水源祭り>

水源祭是古时雨水不足时祈求风调雨顺的一种祭祀活动。相传,岛根的一级河川——高津川源头的【大蛇之池】中,曾有龙从天而降,潜到池底后又冲出水面,甩掉身上水滴之后便一直盘旋于矗立在池塘旁的独木杉上,其姿态仿佛随时要腾空而去。这个传说一直延续至今。「如果被龙咬到的话,被咬的地方就会有好运」,所以水源祭时人们都会触摸龙牙以求获得好运。①6月份第三个星期日



猪牙花之乡 <カタクリの里>

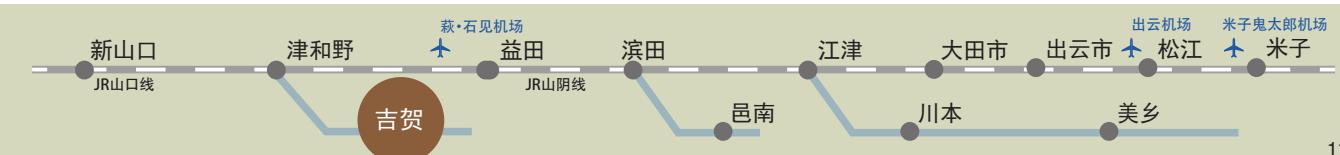
地处吉贺町樋口的一家民宅的后山上,绽放着一大片野生猪牙花。最开始只有10多平方米的规模,经过当地保存会组织成员的努力,现在已经扩展到了1200多平方米。如此大规模的猪牙花群生地,在日本全国也十分罕见。欣赏猪牙花的最佳时机是从三月下旬到四月初。

交通

自驾 津和野 → (9号到187号)吉贺 车程约50分钟

吉贺町企划课

www.yoshika-kankou.jp kikaku@town.yoshika.lg.jp



浜田 Hamada

滨田是岛根县第三大城市，白色的沙滩与海岸线平直延伸的日本海一起绘制出一幅壮观的画面。



持石海岸 (持石海岸)

这片长达数公里的美丽海滩，是最具人气的海上运动胜地。从这里看到的落日景观是不可错过的绝景。

岛根县艺术文化中心「Grand Toit」

（島根県芸術文化センター「グラントワ」）



这是一座极具个性的集美术馆和剧场为一体的综合性设施。各种展会及演出贯穿全年。Grand Toit是法语，意思是“巨大的屋顶”。这座大型建筑的屋顶及墙壁都是用当地盛产的石州瓦建成的。

美术馆 ￥1000日元-
①10:00-18:30 (最后入馆18:00)
休息日: 每月第二、第四个星期二
(如星期二是法定假日则星期三休息)
元旦期间休息
中 心 ① 9:00-22:00
休息日: 每月第二、第四个星期二
(如星期二是法定假日则星期三休息)
元旦期间休息
餐 厅 ①11:00-22:00
休息日: 每月第二、第四个星期二、不定休
※晚餐需要预订



唐因公园的水仙 (唐音公園の水仙)

面向海岸的大片高地，被200多株水仙花织成的巨大地毯所覆盖，蔚然壮观。

咨询窗口

益田市 观光交流课

<http://visit-masuda.main.jp> kouryu@city.masuda.lg.jp



益田市观光问讯处 (益田站旁边)

9:00-17:30, 元旦期间休息



文蛤 (はまぐり)

益田市的文蛤个头很大，贝壳长度可达7厘米以上，烤文蛤及文蛤寿司都很美味。

田吾作 (田吾作)

距离益田车站步行的距离，小酒馆提供新鲜的海鲜料理及传统日本料理。

①12:00-24:00
(最后点菜23:00)
休息日: 不定



叠之浦 (疊ヶ浦)

在这里你可以看到美丽的海景及因地壳运动形成的奇特海岸景观。真实呈现着1600万年前的海底地层景观以及各种贝类化石。在潮池内还可观赏到小鱼，寄生蟹以及海胆等生物。

一起来找一找
心形贝壳化石吧！



石州和纸会馆 (石州和紙会館)

石州和纸被UNESCO(联合国教科文组织)登录为非物质文化遗产。可以体验制作石州和纸整个过滤纸浆的过程，滤过之后的和纸可以带走，还可购买和纸成品。

① 滤和纸体验 500日元
① 9:00-17:00
休息日: 星期一(如星期一是法定假日则星期二休息)、12/28-1/4



Kinta观光农园Berryne (きんた農園ベリーネ)

可以体验采摘自然无农药的草莓及黑珍珠葡萄(无核大葡萄)。草莓的采摘时节为1月~5月，黑珍珠葡萄的收获体验时节为9月下旬~10月初(请提前预约，以确认采摘情况)

采摘水果: 草莓 ￥1500日元 50分钟 随便吃。带走请预定(每盒600日元)。
① 10:00-16:00 1月-5月 需要预订 休息日: 星期二
葡萄 ￥1600日元/kg (仅限采摘)
① 10:00-16:00 8月下旬-10月上旬
咖啡馆 ①11:00-16:00 休息日: 星期二

交通



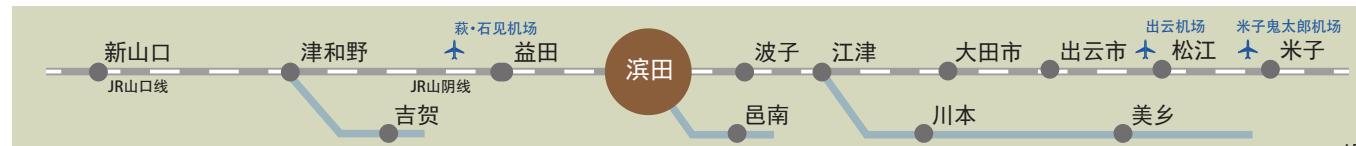
电车
JR益田站 → JR滨田站 普通列车 约需50分钟，特急列车约需30分钟
JR松江站 → JR滨田站 普通列车 约需2小时20分钟，特急列车约需1小时35分钟



巴士
JR广岛站 → JR滨田站 约需2小时



自驾
JR益田站 → JR滨田站 约需50分钟
JR松江站 → JR滨田站 约需2小时45分钟(一般道路)
约需2小时15分钟(高速公路)
JR广岛站 → JR滨田站 约需90分钟(高速公路)



益田

Masuda

益田市的历史可以追溯到石器时代,地处高低起伏的沿海地区,在这里可以欣赏到传统的神乐表演,并吃到新鲜美味的海鲜。



交通

飞机 羽田(东京) → 萩·石见机场 车程约1小时30分钟

电车 JR津和野站 → JR益田站 普通列车约需40分钟,特急列车约需30分钟
JR东萩站 → JR益田站 普通列车约需1小时10分钟
JR松江站 → JR益田站 普通列车约需3小时30分钟 特急列车约需2小时10分钟

巴士 JR广岛站 → 益田站 约3小时30分钟

医光寺(樱花) 〈医光寺(桜)〉

寺内供奉着药师如来佛本尊。被指定为名胜古迹的寺院庭园是由世界十大文人之一的雪舟(日本水墨画画家)画师设计。庭园内有一株树枝下垂的樱花树,因这一带其樱花最早盛开而闻名。

¥500日元
夏季:8:30-17:30 冬季:8:30-17:00 全年无休



匹见峡 红叶 〈匹见峡 紅葉〉

匹见峡属宽叶林峡谷,特别在秋季,红遍山谷的红叶配以潺潺流淌的小溪,景色十分宜人。以三处景色不同的溪谷为基点,设置了散步小径,可以轻松地享受大自然的气息。

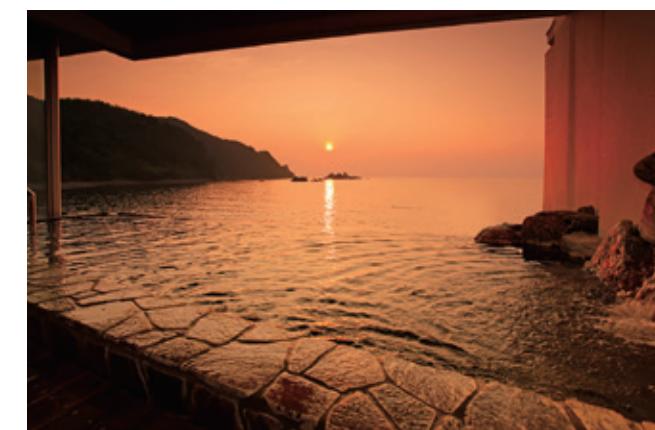


匹见峡 雪见浴场 〈匹见峡 雪見風呂〉

匹见峡温泉有两处源头,水量充足,除露天浴场外,还开设了药浴温泉,桑拿,拍打温泉等特色温泉。有助于改善神经肌肉疼痛以及关节痛等疾病。

匹见峡温泉 安乐之浴 〈匹见峡温泉 やすらぎの湯〉

¥617日元
温泉入浴券 11:00-21:00(最终受付20:30)
餐饮: 平日11:00-14:00
星期六、星期日、假日[白天]11:00-14:00
[晚上]17:00-19:00
休息日: 星期一(如星期一是法定假日则星期二休息)
益田市匹见町匹见i713 0856-56-1126



荒矶馆 〈荒磯館〉

这间旅馆位于日本海海岸线上,从客房与宽敞的露天浴场里,都可以欣赏到美丽的夕阳美景。

厨师长每日从菜市场购回新鲜的当季食材,从鱼贝类到蔬菜及大米等均是选择当地出产,为顾客烹制安全放心的一流料理。

温泉入浴券 ¥600日元 11:00-14:00 益田市西平原町1019-1 0856-27-0811





海洋体育 (マリンスポーツ)

在救生员的指导下,您可以享受香蕉船、浮潜等多种水上运动。

海滨公园露营场还配备有烧烤设施。



岛根海洋馆AQUAS

しまね海洋館アクアス



可以观赏到400多种海洋生物。世界绝无仅有的白海豚吐气环表演每天上演,一定不要错过哦。另外还可欣赏到企鹅,海豹以及海狮的表演。

¥1540日元
①9/1-7/19: 9:00-17:00 7/20-8/31: 9:00-18:00
休息日: 星期二(如星期二是法定假日则星期三休息)
以下期间,星期二照常营业 4/29-5/7/20-8/31

石见海滨公园 (石見海滨公園)

位于「岛根海洋馆AQUAS」的前方,海岸线长达5.5公里。绵延伸展的白色沙滩,映衬着钴蓝色的大海,构成了一幅美丽的画卷。夏季的海水浴场吸引着众多游客前来,是海上休闲运动的胜地。租住海边的小木屋或者自带帐篷来个野营也别有韵味。

④ 简易别墅: 3280日元
租赁帐篷: 6440日元
(2~3人用, 含桌椅, 锅灶)
免费帐篷地点
(按先后顺序, 要自带必要工具)
⑤ 8:30-17:30
休息日: 12/28-1/3



海 鲜 (海鮮)

在岛根县西部海湾,温暖的对马海流与深海冷水海流相交汇,孕育了大量的浮游生物,为鱼类提供了丰富的饵料。滨田港一年当中都能捕获大量鱼类,是吃鲜鱼的好去处。尤其盛产竹荚鱼,赤鮓,鲽鱼。

“黑喉鱼”——滨田的绝世美味!

“黑喉鱼”(又称“赤鮓鱼”)是被称为“梦幻之鱼”的日本高级鱼之一。在滨田捕获的黑喉鱼,脂肪丰富,肉质软嫩。无论是做成生鱼片,还是撒上盐烤着吃,都非常美味。加工后的干货更是高级的奢侈食材。黑喉鱼最近还经常出现在各种美食节上,在日本全国都很有人气。我最喜欢的是红烧黑喉鱼,满满的鱼脂像要溢出来一样,夹起一块鱼肉放入口中,浓醇的香气瞬间在口中弥漫开来,回味无穷!



滨田的美食

Kenboro (ケンボロー)

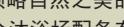
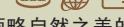
严格的卫生管理配合特选的安全饲料孕育出来的高品质猪肉——Kenboro。是制作炸猪排饭, 煎猪排以及火锅的上等食材。

④ 11:00-14:00 17:00-24:00 休息日: 星期二
(如星期二是法定假日则星期三休息)
2月与9月是第一个星期一到星期三



旭温泉(隐居的故事 缘YUKARI)

旭温泉(かくれの里ゆかり)



春之樱,初夏之萤火虫,冬之雪,在领略自然之美的同时,请尽情享受柔软优良的温泉水。整个沐浴场配备有露天浴场,低温蒸汽桑拿,按摩浴,泡泡浴等功能设施。旅馆还为入住的女士提供了颜色多彩的各式浴衣,可根据喜好自由选择。

旅馆还配备有私人露天浴池的客房。

旅馆 ¥¥
温泉入浴券 ¥700日元 ④10:30-21:00(最终受付20:00) 休息日: 不定
■ 滨田市旭町木田 ②0855-45-1180



美又温泉 (美又温泉)

具有150年的悠久历史,从古时起就被称为美人之汤。略带粘稠的碱性温泉水,可去除老化角质,让肌肤更加柔嫩光滑。

温泉设施不仅有入浴及足浴设施,周边还有8间可提供住宿的旅馆。

美又温泉保养中心 温泉入浴券 ¥500日元
④10:00~20:00(最终受付19:15) 休息日: 星期三
(如星期三是法定假日则星期四休息)
■ 滨田市金城町追原 ②0855-24-1085(滨田市观光协会)

滨田市 观光交流课

www.kankou-hamada.org kankou@city.hamada.lg.jp



滨田市观光问讯处

(滨田站旁边) 9:00-17:45 提供英文服务



江津 Gotsu

江津位于江之川的河口部,从古至今一直以传统艺能及农业为主要产业,整个小镇充满着大自然的魅力。



有福温泉 〈有福温泉〉

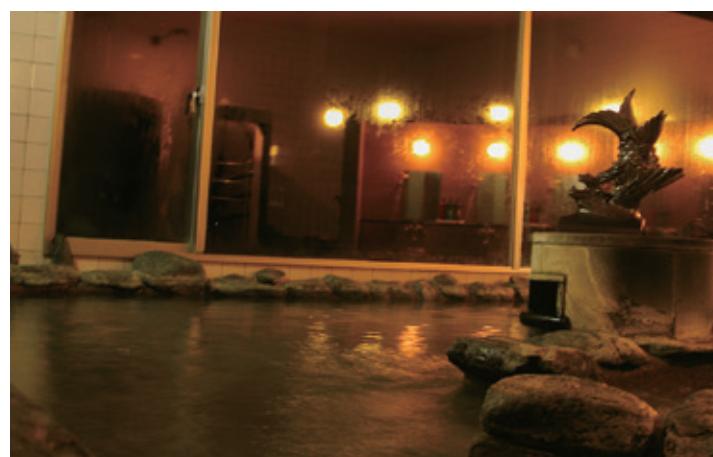
有福温泉1350多年前就因能够涌出名泉,是充满福气的幸福乡而闻名。【有福】二字也得名于此。滚滚涌出的无色透明的纯碱性泉水,能够让肌肤更加白皙,因而也以「美人汤」闻名。



风之国 〈温泉リゾート风の国〉   

作为“美人之汤”而驰名。大浴室里有气泡浴、打汤浴、桑拿浴，供客人享受。

除了宾馆以外,还有配备烧烤设备的庭园、室内网球场、小型高尔夫场。此外还有“风之工房”,在这可以参加传统工艺品“胜地半纸”的漉纸体验与桑树筷子的制造体验,足能让您度过快乐的一整天。



交 通

电车

巴士

JR广岛站 → JR滨田站 约需2小时
JR滨田站 → 有福温泉 约需30分钟

自驾游

JR滨田站 → JR江津站 约需40分钟(一般道路)
约需30分钟(高速公路)



NAO农场〈NAO FARM〉

NAO农场,是一座不使用化学肥料及农药的天然农场。旨在达到昆虫,微生物及杂草等共同生存的地域资源循环型的农耕方式。在NAO农场可以体验的内容如下,季节蔬菜的收割,料理烹饪等。(将刚收割的新鲜蔬菜用于料理烹饪当中。)

- ④体验费: 1500日元-3000日元(含餐费)
- ⑤体验日: 星期二、四、六、日 10:00-14:00
- ※根据每天的日程有无法接受预订的可能,请提前联系确认。
- ※请提前一天预订
- ※请穿不怕弄脏服装来参加活动。



江津市商工观光课

www.gotsu-kanko.jp  shokokanko@city.gotsu.lg.jp



江津市观光问讯处 **E**

(Palette 江津内) 9:00-17:00 休日: 星期二, 元日期间休日



16世纪作为银矿输出港口而繁荣一时的小镇，也是有名的温泉乡。
<温泉津>以美肤之汤而闻名



温泉津 药师浴 <温泉津 薬師湯>

温泉的颜色因着季节或时间而变化，从泉眼不断溢出的泉水如花瓣般重叠着，俏皮可爱。

温泉入浴券 350日元
 平日: 8:00-21:00 (最终受付20:30)
 周末: 6:00-21:00 (最终受付20:30)
 咖啡馆 11:00-17:00 (最后点菜16:30) 休息日: 星期二

温泉津住宿

辉云莊 <輝雲莊>



温泉津温泉里唯一带有露天浴场的辉云莊，位于小镇中心。进入正门一眼望去，便是宽敞的榻榻米地板，可以在此尽情休憩，缓解旅途的疲劳。

旅馆 ¥¥
 大田市温泉津町温泉津ro202-1
 0855-65-2008

旅馆MASUYA <旅館ますや>



曾经经营码头仓库业务的MASUYA旅馆，建立于明治43年。在温泉津温泉最早树起了高级餐饮的大旗，追求天然食材与美味，专注制作纯手工宴会料理。在这里可以尽情享受天然温泉及美味料理。

旅馆 ¥¥
 大田市温泉津町温泉津ro32
 0855-65-2515

NOGAWAYA旅馆 <のがわや旅館>



大正年代诞生的NOGAWAYA旅馆，为您提供无微不至的服务，为您在繁忙旅途中提供休闲的空间。采用新鲜地产鱼，季节食材烹饪的新创料理及三个天然温泉池，定会将您旅途的疲惫一扫而光。

旅馆 ¥¥
 大田市温泉津町温泉津ro30
 0855-65-2811

古民宅 法泉长室 <古民家 法泉長屋>



把原来是温泉街东房子的古建筑装修后，作为住宿设施供游客利用。在这能看到温泉津的温泉、街道与史迹，还能体验陶艺。房间里还配备厨房设施，可以带食材自己做菜。

民宿 ¥
 大田市温泉津町温泉津ro202-1
 0855-65-2008

交通

电车
 JR江津站 → JR温泉津站 约需25分钟
 JR松江站 → JR温泉津站 特急列车 约需1小时10分钟

自驾
 JR江津站 → JR温泉津站 约需30分钟
 JR松江站 → JR温泉津站 约需1小时40分钟

咨询窗口
www.ginzan-wm.jp o-kankou@iwamigin.jp

1 温泉津观光协会 (从JR温泉津站步行10分钟)
 4/1-11/30 9:15-17:30 12/1-3/31 12:30-16:30 元旦期间休息
 Wi-Fi



〈三瓶〉 Oda Sanbe

到了三瓶山地区，满目皆是富有情趣的城镇街景，绿色的山丘与浓密的森林。



三瓶小豆原埋没林公园 <三瓶小豆原埋没林公園>

是约4000年前被三瓶山火山喷发埋没的太古时代森林的地下展示馆。在直径30米，地表以下13.5米深的巨大地下空间内，绳文时代就开始存在的巨大杉树毅然耸立着，构成了一道旷世奇景。

¥300日元
 9:00-17:00 休息日: 元旦期间休息 12月的第一个星期一到星期五



三瓶汉堡
 SANBE BURGER

大量选用岛根当地食材烹饪出的当地风味汉堡。100%岛根县产的猪牛肉制成的肉饼，鲜嫩多汁，美味可口。

10:00-17:00 休息日: 星期二



四季之宿 佐毘壳野 <四季の宿 さひめ野>

可欣赏到三瓶四季变化的旅馆。从房间里可以欣赏到四季分明的景色与层叠的云海。美食主要以山阴季节食材为主。露天浴场周围被群木环抱，形成天然的负离子氧吧。

温泉入浴券 700日元
 平日: 12:00-20:30
 周末: 12:00-16:00 不定期
 大田市三瓶町志学2078-2 0854-83-3001



国民宿舍 三瓶庄 <国民宿舍 さんべ荘>

自古时代就持续涌出泉水的三瓶温泉，属天然温泉。温泉水量丰富，种类多样，也可只入浴不住宿。

酒店 ¥¥

温泉入浴券 500日元
 10:30-22:00 (最终受付21:00) 不定期
 大田市三瓶町志学2072-1 0854-83-2011

交通

电车
 JR温泉津站 → JR大田市站 普通列车 约需35分钟
 JR松江站 → JR大田市站 普通列车 约需70分钟，
 急行列车 约需50分钟
 巴士(三瓶线)
 JR大田市站 → 三瓶 约需40分钟
 自驾
 JR大田市站 → 三瓶 约需30分钟

咨询窗口
www.ginzan-wm.jp o-kankou@iwamigin.jp



石见银山 Iwami Ginzan

石见银山于2007年被认定为世界遗产。作为当时银矿开采地其繁荣的街景至今仍可窥见一斑。



交通

电车
JR温泉津站 → JR仁万站 约需15分钟
JR松江站 → JR仁万站 约需1小时30分钟

自驾
JR温泉津站 → 大森石见银山 约需30分钟
JR松江站 → 大森石见银山 约需1小时40分钟

巴士
JR大田市站(大森·大家线) → 大森巴士站 约需30分钟
JR仁万站(仁万线) → 大森巴士站 约需20分钟

JR广岛站 → 大森巴士站 约需2小时40分钟
JR松江站 → 石见银山公园 约需2小时30分钟

大森的街道 (大森の町並み)

地处石见银山遗址中心街道,至今依然有居民居住,却完好的保持着传统的街道布局。用民宅改造的纪念品店铺与咖啡厅中,处处弥漫着历史文化的香气。



① 龙源寺采矿口 (龍源寺間歩)

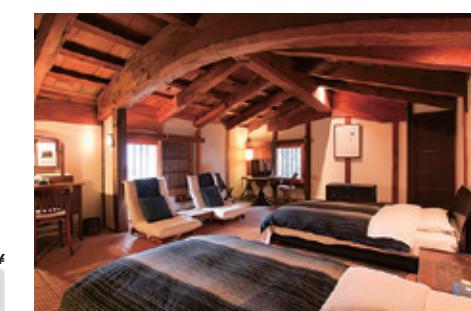
旧时开采石见银山时留下的代表性坑道,常年开放。在冰凉的坑道里,近距离接触江户时代矿工手挖坑道的遗迹,切身感受当年开采矿场的繁忙景象。

¥400日元(外国游客200日元 需要提示护照或身份证)
④ 3/1-11/30: 9:00-17:00、12/1-2/29: 9:00-16:00
休息日: 元旦期间休息



② 他乡阿部家 (他郷阿部家)

由群言堂的设计师们将拥有220年历史的古老武士民宅改建的民宿,一天只接收三组房客。夜晚,民宿工作人员同房客一起围坐在房间正中央的火炉旁,仿佛回到了故乡的感觉。



大田市大森町ha159-1
0854-89-0022

石见银山 MAP

① 出租自行车 (レンタサイクル)

¥ 电动自行车700日元(2小时)
※每半个小时200日元
普通自行车500日元(3小时)
※每半个小时100日元

② 出租自行车河村(レンタサイクル河村)
8:30-17:00
出租自行车弥七(レンタサイクル弥七)
9:00-17:00



③ 石见银山世界遗产中心

观光问讯处

出租自行车弥七

⑤ 群言堂

观光问讯处

出租自行车河村

到大田

到第三



观光问讯处
JR线
河

④ 重要文化遗产熊谷家住宅 (重要文化财熊谷家住宅)

熊谷家,过去是大森地区经营金融业及酿酒业的最大商家。熊谷家住宅建于1801年,除每个季节都会改变其屋内陈列装饰外,每个月的第二个周日举行「火炉之日」等活动,展示方式也极具特色。

¥ 500日元(外国游客200日元 需要提示护照或身份证)
① 9:30-17:00(最后入馆16:30) 休息日:每月最后一个星期二、元旦期间休息



③ 石见银山世界遗产中心 (石見銀山世界遺産センター)

馆内展出了世界闻名的矿山遗址——石见银山的历史及矿山开采技术。以立体模型的展示方式再现石见银山全貌,并对最大规模的大久保采矿口的一部分进行了真实还原。以模型及视频等方式进行通俗易懂的介绍。

¥ 300日元(外国游客200日元 需要提示护照或身份证)
① 8:30-17:30 休息日:每月最后一个星期一、元旦期间休息



咨询窗口
大田市 观光振兴课
www.ginza-wm.jp o-kankou@iwanagin.jp

大森观光问讯处
(石见银山公园内) 8:30-17:15 元旦期间休息



⑥ 有马光荣堂 (有馬光荣堂)

店内销售银山名产「木屐的牙」以及「银山糖」。这是一间已经经营200多年的老字号甜品铺。「木屐的牙」是以前挖矿山的工人们最爱的点心。

① 9:00-17:00 全年无休



⑦ Backerei Konditorei Hidaka (ベッカライ・コンディトライ・ヒダカ)

这是一间销售德国口味面包和甜点的店铺。由专业面点达人烘焙出的面包每一款的味道都很地道。其中椒盐卷是德国面包的标志,奇妙的口感与略带盐味的绝妙味道绝对让你欲罢不能。

① 10:00-17:00 休息日:星期三、星期四



⑤ 群言堂 (群言堂)

这是一间发源于石见银山,主张改变生活方式,并迅速在全国范围内扩展开来的服装品牌总店。店铺前身是古民宅,经过改建变成了氛围轻松休闲的衣料品牌店,店里陈列着精选的生活用品,杂货及原创设计衣料等。

① 10:00-18:00 咖啡馆:11:00-18:00 午餐:11:00-15:00
饮料与甜点:11:00-17:00 休息日:星期三、元旦期间休息

邑南 Ohnan

当地的生产者投入大量的时间与心血培育出的精致食材，再经料理达人精心烹制后呈现在客人面前。这种对美味食材的执着不仅让顾客感动，同时可以加深当地居民对于当地农业及食材的自豪感与热爱之情。这样的料理被称为「A級美食」。



瑞穗高地 〈瑞穂ハイランド〉

进入冬季后，会开设从山顶可以眺望日本海的「高地路线」以及变化多样的「峡谷路线」两条滑雪路线，从初级滑雪者到高级滑雪者均能在此得到满足。爱漂亮的女孩子们，还可以在滑雪场租赁到一流品牌最新款的漂亮滑雪服。

① 夏季(7月中旬-9月上旬)9:00-17:00 冬季8:00-16:30 晚场17:30-22:00(有指定日)
② 缆车票: 全日票4800日元(含税) 半日票 4300日元(含税) 出租: 3800日元(含税)



香木的森林公园 〈香木の森〉

园内种植的240种花草装点着香木森林公园的四季。工艺馆内摆列着各种精油以及令人心旷神怡的各种草本特产。园内还定期举行各种体验活动，建议举办活动时可以去看究竟。

① 10:00-17:00 定休日: 星期二[法定假日与盂兰盆节期间(8月中旬)除外]

交通

巴士 JR浜田站 → 瑞穗IC 约需40分钟

JR广岛站 → 瑞穗IC 约需1小时45分钟

瑞穗IC → 石见温泉口巴士站 约需13分钟

瑞穗IC → 瑞穗高地 约需5分钟(有免费班车※需提前预约)



里山意大利餐厅 AJIKURA 〈里山イタリアン AJIKURA〉

邑南镇被称为『A级美食之城』，这家意大利餐厅所有料理皆采用当地严选食材，将食材原有的美味最大限度保留下来。店面是由酒窖改装而成，照明皆使用间接照明，使整个氛围优雅温馨。

① 午餐: 11:00-(最后点菜14:00) 晚餐: 18:00-(最后点菜20:00)
晚餐预订最晚截止到前一天 定休日: 星期三、每月第一个星期四 休息日会有变动



邑南町光问讯处

www.ohnan-kanko.com inbound@onantown.onmicrosoft.com



邑南町观光协会 (香木森林公园工艺馆内)

10:00-17:00 休息日: 星期二·元旦期间休息
法定假日与盂兰盆节期间(8月中旬)除外



出云・松江地区



出云 〈出雲〉

出云大社是日本最著名的神社之一。传说一年一度，日本境内的八方神灵都会聚集在这里召开结缘大会。结缘大会不只是限于男女之间的缘分。在出云大社前的神门大道，可以买到出云荞麦面，勾玉等首飾纪念品。



松江 〈松江〉

松江城作为日本国宝，被选定为日本樱花名所100处，是赏樱花的好去处。在周六日还可能会碰见武士呢！

围绕着松江城护城河欣赏沿岸武士民宅及城下町的风情，之后再留宿在穴道湖岸旁的温泉酒店，欣赏穴道湖的夕阳美景。



安来 〈安来〉

足立美术馆连续13年被美国的日本庭园专栏杂志评选为日本最美庭园。可以在馆内的饮茶室品尝抹茶。从安来车站有到美术馆的免费接送巴士，发车频率为1个小时1班。



示范路线

米子机场到新山口线路



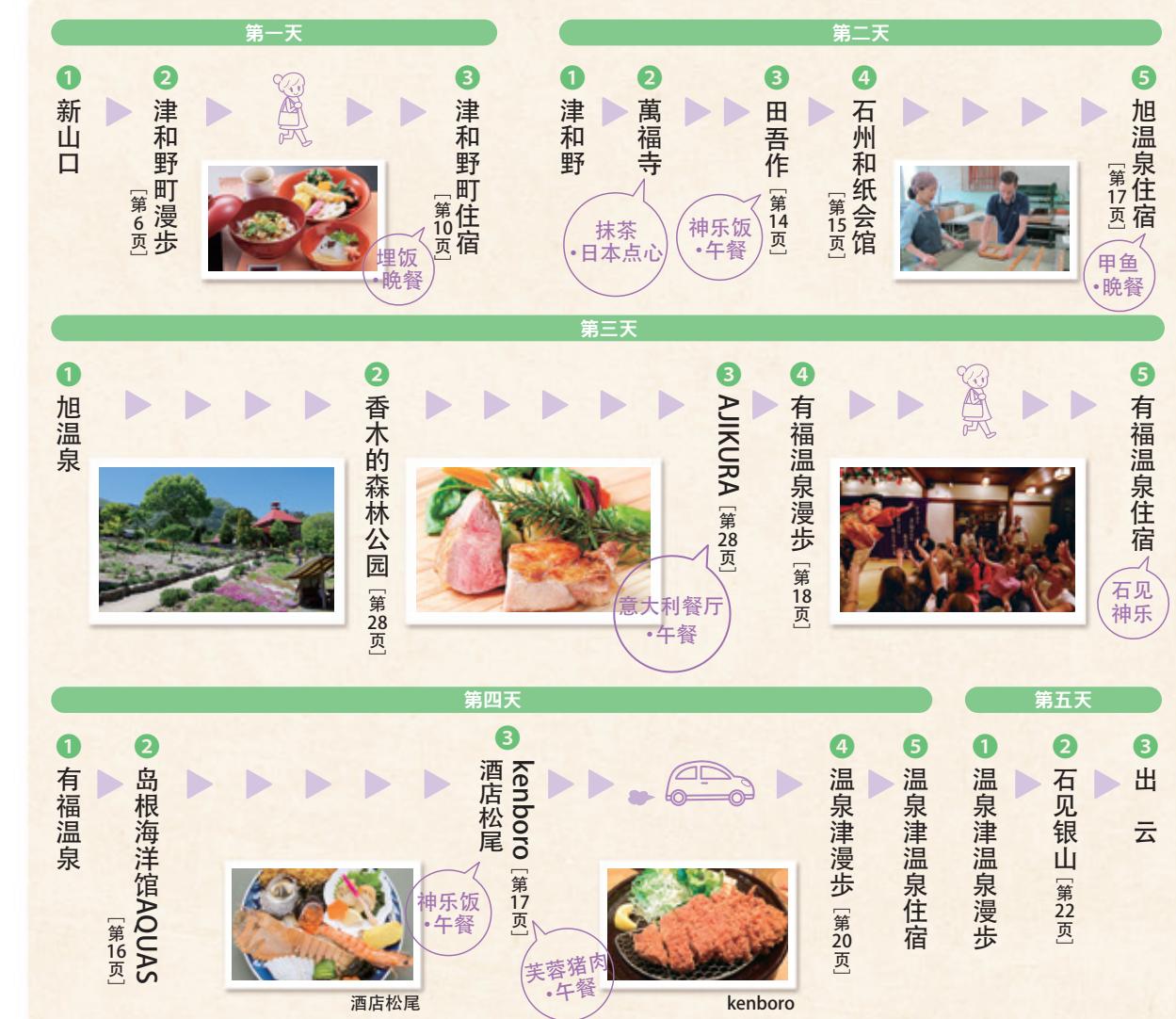
享受自然线路



广岛 → 出云 → 冈山线路



享受美食线路



石见神乐公演场所

周末在以下会场进行石见神乐的定期表演。



能够确认表演日程▶

根据其它活动等情况,日程与价格会有变动。
请随时在www.all-iwami.com/chi-s/kagura/rs/ 确认最新信息。



A 汤之町神乐殿 〈湯の町神楽殿〉

地处有福温泉的「汤之町神乐殿」,别出心裁的狭窄设计,使观众可以超近距离观赏石见神乐。



C 三宫神社 〈三宮神社〉

从滨田站驱车不到10分钟的距离。每年从5月到翌年3月,每周六都会定期举行石见神乐的公演。



B 龙御前神社 〈龍御前神社〉

位于岩石山上,向下可以俯瞰整个温泉街,神社背后的巨大岩石形似龙张开的大嘴。传说这块巨岩作为神灵降临的宝座,一直受到信者的朝拜。每周六的夜晚都会定期举行石见神乐的公演。



D 益田站前大楼 EAGA 〈益田駅前ビルEAGA〉

距离车站或是住宿酒店很近,交通方便,并有停车场。1月至8月的每个星期六进行石见神乐定期演出。

石见神乐的小知识



石见神乐的服装 〈衣裳〉

- 一件服装需要4个人花费近1个月制作。
- 用来缝制衣服的线也会用到金线或银线。
- 服装全部手工制作而成,每一件都是独一无二的,有的重达20斤。



神乐的面具 〈神楽面〉

- 面具是用石见地区的特产“石州和纸”一层一层的贴制而成,制作时间约需1个月左右,由各个神乐团体亲手制作。
- 纸制面具较轻,易呼吸,戴着这样的面具才能跳出轻快的舞步。(以前的面具是木制的)
- “神”的面具,嘴巴是闭着的;“鬼”的面具,嘴巴是张开的。



蛇身 〈蛇胴〉

- 用干燥了1年的竹子和石州和纸制成,全部伸展后约长17米,重12公斤。
- 与面具一样,蛇身也是用和纸一层一层贴制而成,轻且坚固。



伴奏 〈囃子〉



笛子 〈笛〉

美妙动听的6孔横笛奏出整个表演的主旋律。



钹 〈手拍子〉

金属制的打击乐器,手掌大小,双手持钹,打出节奏。



小太鼓 〈小太鼓〉

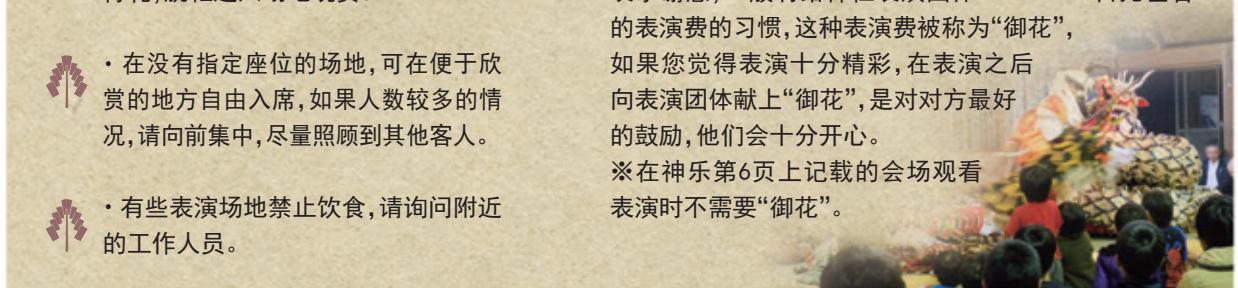
这是一种很需要技术的乐器,需要运用手腕力度,控制表演的节奏。



这是表演中控制舞步最重要的乐器。需要团队中熟悉表演的人负责,边唱边演奏。

礼仪

- 没有着装标准,可随意着装。冬天的夜晚比较寒冷,建议穿厚实防寒的服装。
- 如神乐在神社进行,请在进入神社前行礼,脱鞋进入场地观赏。
- 在没有指定座位的场地,可在便于欣赏的地方自由入席,如果人数较多的情况,请向前集中,尽量照顾到其他客人。
- 有些表演场地禁止饮食,请询问附近的工作人员。
- 精彩的表演之后,热烈的掌声或口哨等是对表演者最好的赞赏。在表演到高潮时也请积极的喝彩助兴。
- 一般不需要给表演者小费。但是,为了向地方的表演者表示谢意,一般有给神社表演团体3000-5000日元左右的表演费的习惯,这种表演费被称为“御花”,如果您觉得表演十分精彩,在表演之后向表演团体献上“御花”,是对对方最好的鼓励,他们会十分开心。



※在神乐第6页上记载的会场观看表演时不需要“御花”。

惠比须 惠比須

惠比须是只要是日本人就一定会知道的商业之神，保佑着渔业及商业兴盛。此演出是展现惠比须神在海边钓鱼姿态的舞蹈。正在钓鲷鱼的惠比须神和蔼可亲，样子十分有趣，看时让人心情温和平静。舞蹈中滑稽可笑的动作让惠比须神在孩子中特别有人气。在表演钓鲷鱼时，演员会把糖果作为剧目中的鱼饵撒向观众，不仅限于孩子，任何人都可以去接撒下来的糖。接到糖后可当场吃掉，也可作为纪念拿回家。



尘 轮 塵 輪

石见神乐的代表剧目，展现了2个神与2个鬼的对战场面。从外国来的军队在进攻日本时，军队中有个长着翅膀的叫做“尘轮”的恶鬼到处戕害民众。当时日本第14代仲哀天皇（公元192年-200年）听闻此事后，亲自率领部下用弓箭消灭了鬼。特别值得一看的是，白鬼和红鬼动作轻快又快速地舞蹈以及与神的激烈打斗。此外，背上有翅膀的鬼的华美服装也被认为是看点。



大 蛇 大蛇

大蛇是日本人最熟知的神话之一。故事讲的是叫做须佐之男命的神消灭了有着八个头的大蛇的故事。须佐之男命途经出云国时听到老夫妇悲痛的叹息声，问其原因后被告知是因为大蛇每年都来吃他们的女儿，已经吃了7人，现在最后一个也已经被视为下一个目标。听闻此事后，须佐之男命给大蛇灌了毒酒，趁大蛇喝醉之际消灭了大蛇，后与被其救下来的老夫妇的女儿喜结连理。扣人心弦的大蛇舞蹈及大蛇与须佐之男命之间的战斗场面无论如何都值得一看。大蛇被消灭后，尾巴中会出现一把剑，该剑作为天皇的三种神器之一至今被保存在热田神宫。

（由于表演场地空间有限，通常表演的大蛇都是2至4个头）

※表演过程中多次出现的口述多使用古文，即使是日本人也几乎听不懂。口述作为演出流程之一供观众欣赏。



天 神 天神

剧目讲的是作为天神而备受大家欢迎，且作为学问之神而闻名的菅原道真（公元845年-903年）的故事。菅原道真是个十分杰出的人物，且地位很高，但遭对手藤原时平陷害后被左迁。为复仇，菅原道真到藤原时平处，与之发生了激烈的打斗，最终打败了藤原时平。（真实的历史是，菅原道真被降职后不得志，于39岁去世）。该剧目的看点是激烈的刀剑对战场面及打斗过程中的迅速换装。





何为神乐？因何而舞？

神乐是在日本神道的祭神仪式时献给神的乐曲和舞蹈。自古以来作为祈愿渔业丰收、谷物丰收及消除灾难的仪式在地方的节日等时期表演舞蹈。

神乐的确切起源不详，但在约1300年前的日本最早的历史书《古事记》中的日本神话《天之岩户》中写到的，为了能让藏在岩石深处的太阳之神（天照大御神）走出岩洞而表演的音乐及舞蹈被视为神乐的起源。

神乐以各种形式在全国传播的过程中变得愈加多样化，各地区也诞生了独具特色的神乐。长期以来，神乐成为在各地颇受欢迎的传统艺能。



石见神乐和其他神乐的区别

神乐虽为神事仪式，但也作为民众的娱乐之一自古以来颇受欢迎。但随着社会的高速发展，地域形态也不断变化，其中也有很多地区未把神乐继承下来。

特别是已经都市化的地区几乎不看神乐。近年来，神乐也因其具有仪式感而经常被视作难以理解。

这其中，石见神乐与时代同步进行着自身的进化，快节拍的奏乐及舞蹈、豪华绚丽的服装、浅显易懂的故事情节等特征深受地方人民的喜爱与支持。

在石见地区，有超过130个被称为“社中”的神乐团体在活跃着，如今石见神乐也在人们的生活中扎下了根。

希望您看后会发自内心地说出“好有趣啊！”这句话。



表演情节概要

神乐里既有在庄重气氛下舞出的仪式舞蹈，也有具有故事性的能舞。

能舞本身几乎都是用来表现“神消灭鬼”的简单的故事。

神击败鬼的很多故事都是以《古事记》或《日本书记》等日本神话为基础的。干旱或洪水等被视为鬼的所作所为，人们向神祈祷，希望可以将鬼沉入水中。都是由这样的对神的信仰而引发的故事。

虽然口述的内容很难理解，但重要的是享受整个剧的流程。



在充满戏剧感的神话世界遨游

石见神乐是岛根县石见地区传统的民间艺术，是每位到访石见的人不可不看的精彩。神乐的节拍强劲有力，表演者的舞姿自由挥洒又不失章法，你会不知不觉地被带入到那个充满戏剧感的神话世界。而在表演结束后，你会忽地感到这种别样的日本传统的美感，并期待下次的观看。这种冲击是无法从照片与宣传片中充分感受到的，只有身临其境地去看、去听，才能体会那意想不到的震撼。



引人入胜的故事情节与音乐节奏！

我第一次看到石见神乐的表演时，便马上被强而有力的太鼓音乐节奏所吸引。有了音乐的陪衬，故事更加的有趣，我无法把我的眼睛移到别处。舞台靠观众非常近，会让你觉得你也是故事里的一员。实在很难形容我的感觉，你一定要亲自来看看石见神乐的表演。尤其是在神社观看的夜晚，会让你亲身感受到日本传统文化的力量，成为日本之旅的一个完美的体验。



我们爱上「石见神乐」的理由

传承传统文化的坚定信念

第一次看到石见神乐，我便惊诧于，在如此幽美静谧的石见地区竟会有这般热闹的传统表演。扣人心弦的剧情与音乐，让你感觉放佛身临其境。如果有机会试穿神乐表演服，你会发现它们的重量惊人，便会不由感叹八头蛇的表演者是需要怎样熟练的技术，才能在狭小的舞台上身手敏捷，来去自如；而在炎炎夏日，又会是怎样的挥汗如雨。大部分的神乐舞者，都是小时候就开始练习神乐。让我深深感动的是，他们付出如此多的努力，不是为了生计，完全是出于对自己家乡传统文化的热爱。就凭着这份热忱，他们把神乐传了一代又一代，并会一直传承下去。



传统文化的魅力，妙不可言！

石见神乐是岛根县西部石见地区的传统民间歌舞艺术。轻快的曲调和华丽的服饰让人们在神话的海洋里畅游。尤其是在夜幕降临后的神社里，在肃穆的气氛中欣赏神乐表演，感觉妙不可言，你一定会沉醉于传统文化的魅力之中。



石见

- 遇到怀旧的日本 -

石見神楽

神乐

