

石見

- 遇到懷舊的日本 -



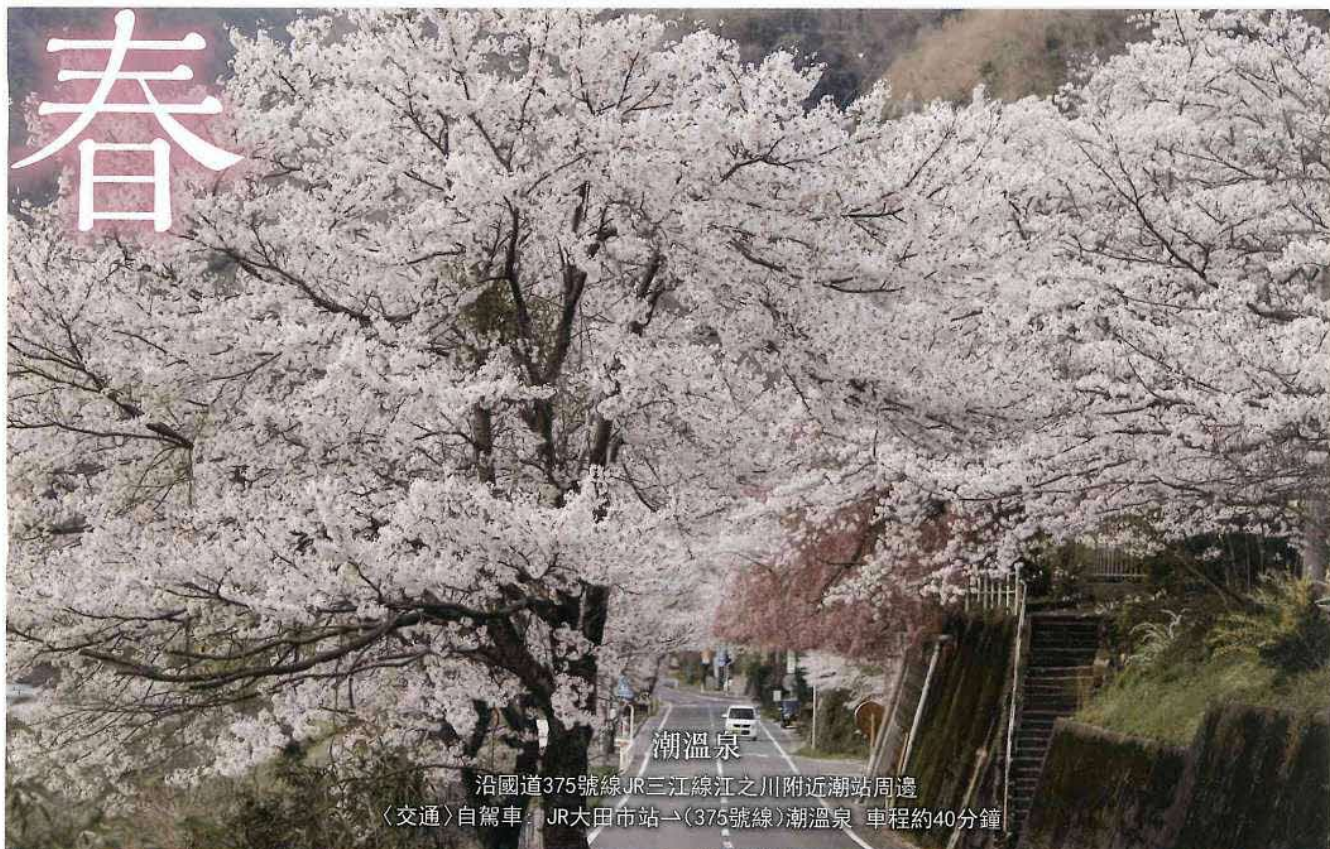
日本

島根縣
石見地區



繁体字

春



潮溫泉

沿國道375號線JR三江線江之川附近潮站周邊
〈交通〉自駕車 JR大田市站→(375號線)潮溫泉 車程約40分鐘

秋



堀庭園
參考第8頁

如何看这个小冊子

- ・不含稅價格。
- ・標價為大人價格。兒童價格請向各設施諮詢。
- ・價格與內容是2017年4月份的標準。根據情況可能有變動。
- ・詳情請參考<http://www.all-iwami.com/chi-o/> 掃每個城市或城鎮頁上的QR碼, 就可以確認地圖、地址等信息。
- ・如果不是很急的疑問, 請聯繫每個頁面底部的聯繫地點。



夏



石見海濱公園
參考第16頁

冬



瑞穂高地
參考第28頁

住宿設施費用 金帶

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

諮詢窗口

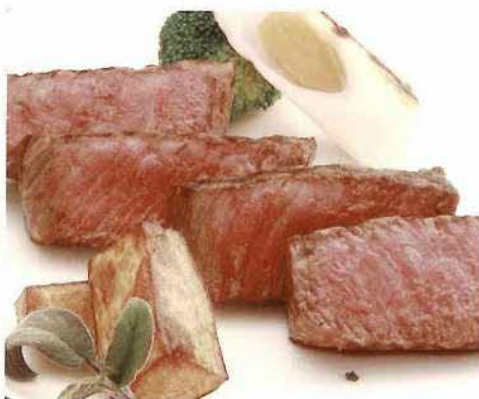
石見觀光振興協議會

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

島根縣 國際觀光GROUP

TEL.0852-22-5579 <http://www.kankou-shimane.com/tw/> ✉ kanko-inbound@pref.shimane.lg.jp

石見的肉



石見和牛

〈石見和牛〉

島根縣作為和牛的聞名繁殖地，一年出產量僅200頭牛，牛肉品質極為珍貴。肉質達到「用筷子也能分開」的入口即化的鬆軟程度，皆來自於未生產過小牛的母牛。



Kenboro芙蓉豬肉

〈ケンボロー芙蓉ポーク〉

Kenboro優良豬，是從飼料的搬運到飼養及出廠為止都有非常嚴格的規定。經驗豐富的管理人員讓幼豬每天聽著古典音樂，在完全無壓力放鬆的飼養環境下精心飼養，再加上完善的健康管理，餵養出來的豬肉，肉質部分蘊含豐富蛋白質以及入口即化不油膩的醇厚感，令人贊不絕口。



江津丸姫豬肉

〈江津まる姫ポーク〉

丸姫豬是延續了全球20多個國家的品種，加上獨自研發之後成功改良的雜種豬。如公主一樣生長在環境優雅的大自然中，接受各種歷史地域風土人情的熏陶，在感覺不到任何精神壓力下飼養出來的豬，其體格圓潤且肉質緊實。

石見的海鮮

島根縣西部海灣流水潺潺，滋潤著魚類的成長，這一帶的魚，肉質肥美有彈性，非常鮮嫩可口。





有機蔬菜 水果

石見很多山地區域不能開發大規模的農業，農產品產量雖小，卻是付出了很多心血代價讓人們可以吃到安心的菜。清澈的空氣加上山陰山脈自然流淌出的河水使這片大地孕育出的水果蔬菜營養豐富且新鮮可口。

地方酒

島根縣富有能釀造出好酒的三大獨特優勢，第一，能孕育出純淨水質的富饒自然；第二，適合釀造出醇酒的優良米；第三，出雲杜氏・石見杜氏一傳承到今天的優秀酒釀技術。石見神樂也是因酒而起，島根縣可以說是日本酒的發祥地，石見地區有很多釀酒廠，出產的酒都是高品質的。



神樂飯〈神樂めし〉

神樂飯是採用大量石見地區當地的魚、肉及農產品作為食材制作的一道美味佳肴。

神樂飯是為了祈求豐收及漁業興盛的石見神樂而被冠以的名字，值得品嚐。



埋飯〈うずめ飯〉

埋飯據說起源於江戶時代，當時的農民們為了逃避時下倡導所謂的勤儉節約原則，將高級食材做成掩人耳目的普通佳肴的說法。將當時稀有的山菜肉類等切成碎丁然後將其“隱藏（埋）”在飯的下面，因此叫做埋飯。現今已屬於島根縣津和野的地方菜品。

津和野 Tsuwano

被稱為山陰的小京都，如今依然承襲著江戶時代以來的歷史文化及傳統。來到津和野，仿佛時光回到了以前的日本，可以暫時忘記城市的喧囂，時光也變得緩慢而充裕。



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。神社裏供奉的是五谷豐登、商業繁盛及創造日本國的神靈。神道供奉著1000多扇紅色的鳥居，步行穿過神道約15分鐘，會到達本堂，從本堂可以一覽無遺整個津和野小鎮。聽說這個神社很靈，可以夢想成真。



交通

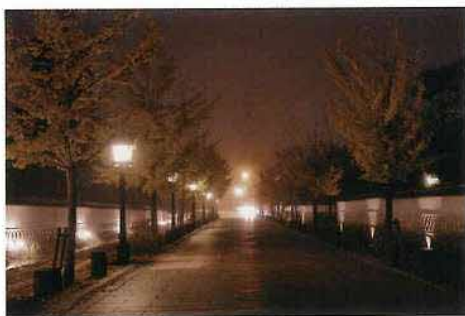


JR新山口站 → JR津和野站 特急列車 車程約1小時(山口線)
JR松江站 → JR津和野站 特急列車 車程約3小時



萩・石見機場 → 津和野 車程約40分鐘





殿町〈殿町〉

殿町大道兩旁曾經建有武家住宅，街道旁的溝渠裏以鯉魚遊弋的風景而聞名。從殿町大道往東走就會進入商鋪林立的本町大道。



白鷺舞〈鷺舞〉

津和野的白鷺舞傳承了400年的歷史。雖發祥於京都，但是仍然作為供奉神靈不可或缺的環節而保存至今，津和野的白鷺舞被指定為國家的重要無形文化遺產。📅 7/20、7/27



流鏝馬〈流鏝馬〉

一年一次，流鏝馬神事每年四月舉行，屆時會招來很多遊客。流鏝馬馬場是日本唯一自始至終保持著原型的馬場。

📅 四月份第二個星期日



堀庭園〈堀庭園〉

這座庭園是江戶時代，時任笹谷銅山年寄(一種官位)名門—堀氏擁有的名園。此園四季分明，風景秀麗，特別是賞紅葉的聞名佳所，也是初夏值得一遊的庭園。庭園是國家指定的名勝古跡。

¥500日元
9:00-16:00
休息日：星期一(星期一是法定假日則星期二休息)※目前打算11月份不休息

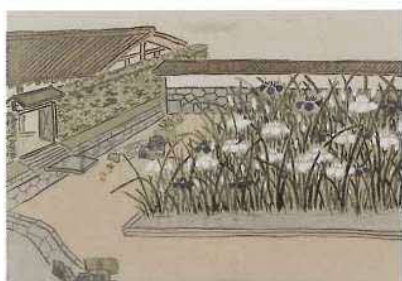


② 休憩小站 津和野温泉Nagomi之郷

〈道の駅 津和野温泉なごみの里〉

在休憩小站可以體驗享受天然含氫礦物質的溫泉，設施內還有很多利用當地食材推出的美食餐廳。

餐廳蕎麥 11:00-21:00 全年無休
土產商店「道草」 9:00-21:00 全年無休
溫泉入浴券「晨霧之浴」¥600日元
10:00-21:00(最終受付20:30)
星期四休息



津和野百景圖〈津和野百景圖〉

整個百景圖畫集描述了大約150年前，即1865年前後津和野藩的各地，津和野藩主及武士們的生活風貌。呈現的100幅畫裏一半以上的市井風情保留至今能夠看到。作為了解日本近代之前的武士生活及日本風貌的歷史資料，這樣詳細描繪的畫集也是日本絕無僅有的。



3 津和野町日本遺產中心

〈津和野町日本遺產センター〉

日本有史以來的傳統文化至今都完好保存在了津和野這座小鎮。現今的津和野風貌跟大約150年前描繪的津和野百景圖裏津和野藩的市井氣息幾乎沒什麼改變。這就是日本街景罕有的魅力。因此，遊走在街道上的感覺也如同體驗一番百景圖裡的映像。

🕒 9:00-17:00 休息日：星期一（星期一是法定假日則星期二休息）



埋飯〈うずめ飯〉

埋飯食，是島根縣津和野的地方菜。將食材切成碎丁然後“隱藏（埋）”在米飯的下面，因此而得名。這道菜在津和野小鎮的很多餐館裏都能品嚐到，去了以後一定要嚐一嚐。

4 沙羅之木〈沙羅の木〉

🕒 9:00-15:00

餐飲：11:00-15:00（最後點菜14:00）

購物金額達5,000日元以上，就可以使用信用卡



5 竹風軒

（體驗制作源氏卷）
（竹風軒）
（源氏卷作り体験）

每年的3月-11月的每周六、日以及節假日，在本町店旁開設有體驗制作源氏卷的活動櫃台。活動期間每天11點-15點，不用預約，從頭到尾依序體驗從制作到最後烘烤津和野傳統點心的過程。

🕒 500日元（贈送一個土特產源氏卷）

🕒 只在蒸汽火車運行的從3月到11月的星期六、日及假日舉辦

除了上述日期以外的期間（※需要一個星期之前預訂）從9点到15点半的時間內可以指定時間12:00-15:00（按先後順序）



3 體驗制作和紙人偶

（和紙人形作り体験）

曾經的津和野藩是和紙（石州半紙）的特產地。近年來，選用顏色豐富的和紙制作的女孩人偶成為送禮佳品。做法為將事先剪好的材料拼接起來即可。自己也可以動手做出「津和野舞俑」或者「新娘」之類的可愛禮物。

🕒 新娘人偶或者津和野舞俑人偶 制作時間一次30分鐘，體驗制作費用500日元/一個。

5位以上成員團隊需預約

🕒 受理時間9:00-16:30

津和野住宿



7 津和野住宿 吉野家

〈津和野のお宿よしのや〉



老字號旅館，全館翻新的榻榻米房間，地處景點交通便利的位置，館內設有咖啡廳，入住舒適。

旅館 ¥¥

 鹿足郡津和野町後田ro185-3
☎ 0856-72-4039

9 民宿星旅館〈民宿星旅館〉



伸展四肢，慢慢享受四季的時光。旅途中的夜晚，請好好享用本館精緻用心的純手藝料理。請把本館當作自己的家，不要拘束。館內有英語服務。

民宿 ¥

 鹿足郡津和野町後田i-53-6
☎ 0856-72-0136

6 暖簾住宿 明月〈のれん宿 明月〉



迄今100多年的純和式旅館。旅館房間包括庭園都是以日本審美意識為基礎建造設計，旅館還推出以當地食材為主打料理的地方菜。

旅館 ¥¥

 鹿足郡津和野町後田ro665
☎ 0856-72-0685

8 津和野溫泉民宿 Wata小屋

〈津和野溫泉館 わた屋〉



這是一家津和野町唯一設有天然溫泉的旅館。館內的露天浴場可仰望星空，清晨還能欣賞到津和野小鎮朝霧繚繞的景象。

旅館 ¥¥

 鹿足郡津和野町後田山根町82-3
☎ 0856-72-0333

10 津和野酒店〈津和野ホテル〉



為旅客營造出家庭式的氛圍。床墊使用低反彈海綿材質，為客人提供非常舒適的入住空間。

酒店 ¥

 鹿足郡津和野町寺田845-1
☎ 0856-72-3232

Yoshika 吉賀

吉賀町位於津和野附近的山區，小鎮擁有美麗的大自然和天然溫泉風景



紅色蕎麥花〈紅そば〉

說起蕎麥田，給人一般的印象是白色的蕎麥花田。但是在真田這個地區，種著的蕎麥田被一片粉紅色蕎麥花渲染，在全國非常稀有。隨著花開的時期，屆時會舉行「紅色蕎麥花賞花會」，會場上能夠品嚐到手工制作的紅色蕎麥麵同新蕎麥麵的味道比拚，還有從高津川釣來的鹽烤小香魚以及當地和牛的鐵板燒等。

🕒 10月份左右



水源祭〈水源祭り〉

神祭講述島根的一級河川——高津川源頭的【大蛇之池】的由來。曾傳說有龍從天而降鑽到池塘裏壹陣橫沖直撞之後露出水面，準備升天時盤旋於池塘旁邊的獨木杉後棲息在此的故事。活動意在祈求年年風調雨順。「如果被龍咬到的話，被咬的地方就會有好運」，所以人們都試著觸摸活動中出現的龍的龍牙以求獲得好運。

🕒 6月份第三個星期日



豬牙花之鄉〈カタクリの里〉

地處吉賀町樋口的一家民宅的後山自然生長著一片豬牙花。最開始只有面積10多平方米的規模，後來經過當地保存會組織成員的努力，現在已經擴展到了1200多平方米。能夠在人居環境中看到這樣盛況空前的群生植物規模也是在日本全國非常罕見。欣賞豬牙花的最佳時機是從三月下旬到四月初。

交通

自駕車
津和野 → (9號到187號) 吉賀 車程約50分鐘

諮詢窗口

吉賀町 企劃課

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



益田 Masuda

益田市的歷史從石器時代就有記錄，城市地理位置處於高低起伏的海岸線上。在這裏可以欣賞到傳統的神樂文化和可口的新鮮海鮮。



交通



飛機

羽田(東京) → 萩・石見機場 車程約1小時30分鐘



電車

JR津和野站 → JR益田站 普通列車 約需40分鐘，特急列車 約需30分鐘

JR東萩站 → JR益田站 普通列車 約需1小時10分鐘

JR松江站 → JR益田站 普通列車 約需3小時30分鐘，特急列車 約需2小時10分鐘



巴士

JR廣島站 → 益田站 約3小時30分鐘

醫光寺(櫻花) 〈医光寺(桜)〉



寺內供奉藥師如來佛本尊。寺廟庭園經由世界十大文人之一的雪舟(日本水墨畫畫家)畫師設計，故被指定為名勝古跡。庭園內有一株樹枝下垂的櫻花樹，也是這一帶開花最早的櫻花樹。

¥500日元

⌚ 夏季: 8:30-17:30 冬季: 8:30-17:00 全年無休



匹見峽紅葉〈匹見峽 紅葉〉👁️

匹見峽屬寬葉林峽谷，特別在秋季，紅遍山谷的紅葉伴隨著潺潺小溪的流淌，景色十分宜人。以三處景色不同的溪谷為基點，設置了散步小徑，可以輕鬆地享受大自然的氣息。



匹見峽 雪見浴場〈匹見峽 雪見風呂〉

匹見峽溫泉有兩處源頭泉，除了充足的水量之外，浴場還開設了藥浴溫泉，桑拿，拍打溫泉等。有助於改善神經肌肉疼痛以及關節痛等疾病。

匹見峽溫泉 安樂之浴

〈匹見峽溫泉 やすらぎの湯〉

¥ 617 日元

🕒 溫泉入浴券 11:00-21:00 (最後受付 20:30)

餐飲: 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 (星期一是法定假日則星期二休息)

📍 益田市匹見町匹見 713 ☎ 0856-56-1126



荒磯館〈荒磯館〉🍴🍷📶📶

這間旅館位於日本海海岸線上，客房舒適，露天浴場寬廣，可以體會到美麗的夕陽美景。

廚師長每日從菜市場購回新鮮的季節食材，從魚貝類到蔬菜及大米等均是選擇當地出產，為顧客烹制安全放心的一流料理。

旅館 🍷🍷🍷

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





持石海岸〈持石海岸〉

這片全長數公里的美麗海灘,是最受歡迎的水上運動聚集地。從這裡可以眺望日本海欣賞夕陽余暉的美景。

島根縣藝術文化中心「Grand Toit」

〈島根縣藝術文化センター「グラントワ」〉    

這是一座非常具有個性集美術館和劇場為一體的綜合性設施。整年都會有各種展出及表演。Grand Toit是法語,意思是“大屋頂”。具有當地特色的石州瓦被使用在了這座大型建築的屋頂和一面牆的設計當中。

美術館 ¥1000日元
 10:00-18:30(最後入館18:00)
 休息日:每月第二、第四個星期二
 (星期二是法定假日則星期三休息)
 元旦期間休息
 中心 9:00-22:00
 休息日:每月第二、第四個星期二
 (如星期二是法定假日則星期三休息)
 元旦期間休息
 餐廳 11:00-22:00
 休息日:每月第二、第四個星期二、不定休
 ※晚餐需要預訂



唐因公園的水仙〈唐音公園の水仙〉

面向海岸線,種植了200多株水仙花,不留空隙面積的水仙花絨毯令人稱絕。



文蛤〈はまぐり〉

益田市的文蛤貝殼身長7厘米以上,體型較大,一般食用於燒烤或者壽司等。



田吾作

〈田吾作〉
 距離益田車站步行的距離,小酒館提供新鮮海鮮料理及傳統日本菜。

12:00-24:00
 (最後點菜23:00)
 休息日:不定

諮詢窗口

益田市 觀光交流課

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



益田市觀光詢問處 (益田站旁邊)

9:00-17:30, 元旦期間休息

濱田 Hamada

濱田是島根縣第三大城鎮，白色的沙灘，一直延伸的日本海平線成為最大的觀賞價值。



疊浦 〈疊ヶ浦〉

欣賞因著地殼運動而展現出來的美麗海景奇觀。可以觀賞到1600萬年前的海底地層以及貝殼化石。在潮池內還可觀賞到小魚、寄生蟹以及海膽等生物。

一起來找一找
心形貝殼吧！



石州和紙會館 〈石州和紙會館〉

被登記為UNESCO無形文化遺產。可以體驗制作石州和紙整個過濾紙漿的過程，濾過之後的和紙可以帶走，還可購買和紙成品。

¥ 澱和紙體驗 500日元

🕒 9:00-17:00

休息日：星期一（星期一是法定假日則星期二休息）、12/28-1/4



Kinta觀光農園Berryne 〈きんた農園ベリーネ〉

可以體驗採摘自然無農藥的草莓及無核大葡萄。採摘草莓時節1月～5月，體驗收割無核大葡萄時節9月下旬～10月初。（為了確保準確的收割時機請提前諮詢）

採摘水果：草莓 ¥1500日元 50分鐘 吃放飽。帶走請預定（每盒600日元）。

🕒 10:00-16:00 1月-5月 需要預訂 休息日：星期二

葡萄 ¥1600日元/kg（僅限採摘）

🕒 10:00-16:00 8月下旬-10月上旬

咖啡館 🕒 11:00-16:00 休息日：星期二

交通



電車

JR益田站 → JR濱田站 普通列車 約需50分鐘，特急列車 約需30分鐘

JR松江站 → JR濱田站 普通列車 約需2小時20分鐘，特急列車 約需1小時35分鐘



巴士

JR廣島站 → JR濱田站 約需2小時



自駕車

JR益田站 → JR濱田站 約需50分鐘

JR松江站 → JR濱田站 約需2小時45分鐘（一般道路）
約需2小時15分鐘（高速公路）

JR廣島站 → JR濱田站 約需90分鐘（高速公路）





石見海濱公園

〈石見海濱公園〉

位於「島根海洋館 AQUAS」前方，是海岸線全長5.5公里的海濱公園。綿延伸展的白色沙灘映襯鈷藍色的美麗海景。夏日成為海水浴場常來客的棲身地，還可進行一些海上休閒運動。還可出租小木屋或者自帶帳篷進行野營活動。



¥ 簡易別墅: 3280日元
 露營地: 6440日元
 免費帳篷地點
 (按先後順序、要自帶必要工具)
 ☎ 8:30-17:30
 休息日: 12/28-1/3



海洋體育 〈マリンスポーツ〉

在救生員的指導下，您可以享受香蕉船、浮潛等多種水上運動。

在海濱公園露營場還配備燒烤設施。

島根海洋館AQUAS

〈しまね海洋館アクアス〉 🍴 🛍️ 👁️ 📶

可以觀賞到400多種海洋生物。值得一提的是，只有在此處能夠欣賞到珍稀動物——白色海豚口吐白環的現場表演。另外還可欣賞到企鵝、海豹以及海獅的表演。

¥ 1540日元

☎ 9/1-7/19: 9:00-17:00 7/20-8/31: 9:00-18:00

休息日: 星期二(星期二是法定假日則星期三休息)

以下期間, 星期二照常營業 4/29-5/5、7/20-8/31





海鮮〈海鮮〉

在島根縣西部海灣，在對馬海流的溫暖流域和深海的冰冷流域交匯的地方，孕育著適合作為魚餌的豐富浮遊生物。浜田港一年四季都會捕獲大量美味新鮮的魚類。這裏盛產竹莢魚，赤鮭，鰺魚等新鮮的海產。

“黑喉魚”——濱田市的絕世美味！

“黑喉魚”(又稱“赤鮭魚”)是被稱為“夢幻之魚”的日本高級魚之一。在濱田捕獲的黑喉魚，脂肪豐富，肉質軟嫩。無論是做成生魚片，還是灑上鹽巴烤著吃，都非常美味。加工後的乾貨更是高級的奢侈食材。黑喉魚最近還經常出現在各種美食節目上，在日本全國都很有人氣。我最喜歡的是紅燒黑喉魚，滿滿的魚脂像要溢出來一樣，夾起一塊魚肉放入口中，濃醇的香氣瞬間在口中瀰漫開來，回味無窮！



濱田的美食

Kenboru 〈ケンボロー〉

嚴格的衛生管理及配合特選的安全飼料孕育出來的高品質豬肉——Kenboru。非常適合製作炸豬排飯，豬牛排以及火鍋等料理。

⌚ 11:00-14:00 17:00-24:00 休息日: 星期二
(星期二是法定假日則星期三休息)
2月与9月是第一個星期一、二、三



旭溫泉(隱居的故里 縁YUKARI)

〈旭温泉(かくれの里ゆかり)〉



春之櫻，初夏之螢火蟲，冬之雪，在領略大自然的各個季節轉換的同時，還能夠享受優良的溫泉水質。整個沐浴場配備有露天浴場，低溫蒸汽桑拿，按摩浴，泡泡浴等功能設施。旅館還可供住宿女士自行挑選顏色鮮艷的浴衣。還提供私人露天浴場客房。

旅館

通票入浴券 ¥700日元 ⌚ 10:30-21:00(最終受付20:00) 休息日: 不定
濱田市旭町木田 ☎ 0855-45-1180

濱田的溫泉



美又溫泉(美又温泉)

具有150年的悠久歷史，從古時起就被稱為美人之湯而聞名。溫泉水質為鹼性且帶有些許黏稠，這種溫泉水質可使皮膚角質軟化，讓肌膚更加柔嫩光滑。

溫泉設施還可以只泡湯不住宿，還設有足浴場所，溫泉周邊提供可住宿的旅館共8間。

美又溫泉保養中心 通票入浴券 ¥500日元
⌚ 10:00-20:00(最終受付19:15) 休息日: 星期三
(星期三是法定假日則星期四休息)
濱田市金城町追原 ☎ 0855-24-1085(濱田市觀光協會)

諮詢窗口

濱田市 觀光交流課

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



濱田市觀光詢問處

(濱田站旁邊) 9:00-17:45

江津 Gotsu

江津位於江之川の河口部，從古至今一直以傳統藝能及農業為主要生活來源，整個小鎮充滿著大自然的魅力。



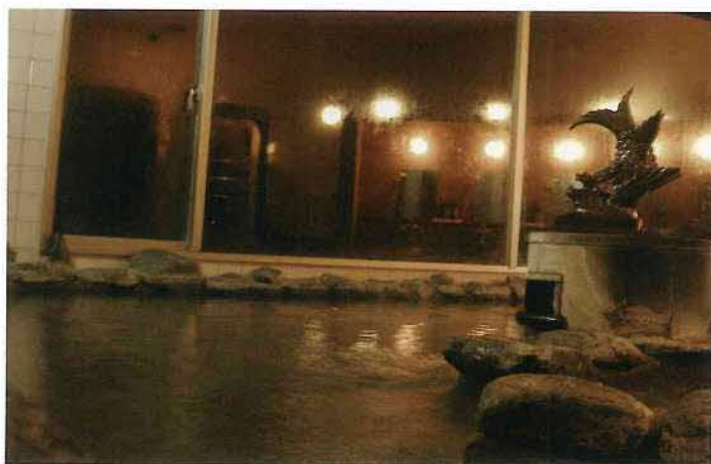
御前湯〈御前湯〉 yayoi湯 〈やよい湯〉 satsuki湯 〈さつき湯〉
溫泉入浴券 ¥400日元 ⌚ 7:00-21:30



有福溫泉〈有福溫泉〉

有福溫泉已有1350多年的歷史，字如其名，意思是能夠湧出名湯並擁有福氣的故鄉。

滾滾湧出的無色透明的純鹼性泉，能夠使膚質變得白裏透紅，因而也以「美人湯」聞名。



風之國〈溫泉リゾート風の国〉



作為“美人之湯”而馳名。大浴室裡有氣浴浴、打湯浴、桑拿浴，供客人享受。

除了賓館以外，還有配備燒烤設備的庭園、室內網球場、運動場高爾夫場。此外還有“風之工房”。在這可以參加傳統工藝品“勝地半紙”的漉紙體驗與桑樹筷子的製造體驗，足能讓您度過快樂的一整天。

酒店 ¥¥

¥ 溫泉入浴券 600日元 超級竹蜻蜓: 620日元-
⌚ 溫泉入浴券 10:00-22:00 (最終受付21:00) 全年無休
餐廳: 全年無休 [白天] 11:00-14:30 (14:00最後點菜)
[晚上] 17:00-20:30 (19:30最後點菜)
體驗工房: 10:00-12:00 / 13:30-15:30
休息日: 星期三、星期四 (有時因教練出差，而臨時休息)
☎ 江津市櫻江町長谷2696 ☎ 0855-92-0001

交通



電車

JR濱田站 → JR江津站 普通列車 約需30分鐘，特急列車 約需15分鐘
JR松江站 → JR江津站 普通列車 約需1小時55分鐘，
特急列車 約需1小時20分鐘



巴士

JR廣島站 → JR濱田站 約需2小時
JR濱田站 → 有福溫泉 約需30分鐘



自駕車

JR濱田站 → JR江津站 約需40分鐘 (一般道路)
約需30分鐘 (高速公路)





NAO農場 (NAO FARM)

NAO農場,是絕不使用化學農藥劑的一座天然農場。旨在達到昆蟲、微生物及雜草等共同生存的地域資源循環型的農耕方式。在NAO農場可以體驗的內容如下,季節蔬菜的收割,料理烹飪等。(將剛收割的新鮮蔬菜用於料理烹飪當中。)

Y 體驗費: 1500日元-3000日元(含餐費)

Ⓛ 體驗日: 星期二、四、六、日 10:00-14:00

※根據每天的日程有無法接受預訂的可能,請提前聯繫確認。

※請提前一天預訂

※請穿不怕弄髒的服裝來參加活動。

江 津 住 宿

旅館Nushiya (旅館ぬしや) ㊴ Wi-Fi



旅館nushiya是一家擁有250年歷史的溫泉旅館,佔地3000坪,共有九間房供客人住宿。本旅館自然環境優美,在此您可以感受“優質溫泉”,享用“日式傳統會席料理”。會席料理由嚴選的新鮮海產品及當地的有機蔬菜製作而成。除公共大浴場及露天溫泉外,還有可供一家人使用的2個小型私人溫泉免費提供。

旅館 ㊴㊴㊴

不提供素食餐、宗教餐

📍 江津市有福溫泉町955番地 ☎ 0855-56-2121

江津站前超級酒店

(スーパーホテル江津駅前)



位於離JR江津站步行約2分鐘交通便利的地方。男女分開的天然溫泉浴場,解除您旅途的疲憊。配有精選食材的健康免費早餐。

酒店 ㊴

📍 江津市江津町1215 ☎ 0855-60-9000

大田〈溫泉津〉Oda Yunotsu

16世紀作為銀礦輸出港口而繁榮一時的小鎮，也是有名的溫泉鄉。
〈溫泉津〉以美膚之湯而著稱。



溫泉津 藥師浴〈溫泉津 藥師湯〉

溫泉的顏色因著季節或時間而變化，從溫泉池裡溢到池口邊緣的層疊泉水花姿態嬌艷欲滴。

溫泉入浴券 ¥ 350 日元

平日: 8:00-21:00 (最後受付 20:30)

週末: 6:00-21:00 (最後受付 20:30)

咖啡館 ☎ 11:00-17:00 (最後點菜 16:30) 休息日: 星期二

溫泉津 住宿

輝雲莊〈輝雲莊〉



位於小鎮中心，是溫泉津溫泉裡唯一帶有露天浴場的地方。進入正門以後踏入榻榻米的地板，治癒旅途的疲憊。

旅館 ¥¥

☎ 大田市溫泉津町溫泉津ro202-1
☎ 0855-65-2008

旅館MASUYA〈旅館ますや〉



以前是專門從事船運業的MASUYA旅館，建立於明治43年。是溫泉津溫泉最早開設飲食服務的旅店，追求山珍海味的天然食材，整個宴席都是純手工制作。以天然溫泉及美味料理著稱。

旅館 ¥¥

☎ 大田市溫泉津町溫泉津ro32
☎ 0855-65-2515

NOGAWAYA旅館〈のがわや旅館〉



無微不至的服務，大正年代誕生的NOGAWAYA旅館，環境舒適放鬆。採用新鮮地產魚，季節食材烹飪的新創料理名不虛傳。設有三個循環溫泉池，治癒旅途的疲憊。

旅館 ¥¥

☎ 大田市溫泉津町溫泉津ro30
☎ 0855-65-2811

古民宅 法泉長屋〈古民家 法泉長屋〉



把原來是溫泉街長棟房子的古建築裝修後，作為住宿設施供遊客利用。在這能看到溫泉津的溫泉、街道與史跡，還能體驗陶藝。房間裡還配備廚房設施，可以帶食材自己做菜。

民宿 ¥

☎ 大田市溫泉津町溫泉津ro202-1
☎ 0855-65-2008

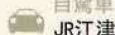
交通



電車

JR江津站 → JR溫泉津站 約需25分鐘

JR松江站 → JR溫泉津站 特急列車 約需1小時10分鐘



自駕車

JR江津站 → JR溫泉津站 約需30分鐘

JR松江站 → JR溫泉津站 約需1小時40分鐘

諮詢窗口

大田市 觀光振興課

www.ginzan-wm.jp ☎ o-kankou@iwamigin.jp



溫泉津觀光詢問處 (從JR溫泉津站步行10分鐘)

4/1-11/30 9:15-17:30 12/1-3/31 12:30-16:30 元旦期間休息



〈三瓶〉Oda Sanbe

三瓶山地區，有趣的小鎮布景，綠化的山丘與森林構成的宏觀地域。



三瓶小豆原埋沒林公園

〈三瓶小豆原埋沒林公園〉

是約4000年前被三瓶山火山噴發埋沒的太古時代的森林地下公開展示館。在直徑30米，地表以下13.5米深的巨大地下空間內，還保存著自繩文時代聳立的巨大杉樹，在世界上也是稀少的矗立姿態。

¥300日元

🕒 9:00-17:00 休息日：元旦期間休息 從12月的第一個星期一到星期五



三瓶漢堡

〈SANBE BURGER〉

大量選用島根當地食材烹飪出的當地風味漢堡。漢堡中夾有100%島根縣產的豬牛肉餅，肉汁可口美味。

🕒 10:00-17:00 休息日：星期二

三瓶溫泉



四季之宿 佐毘賣野

〈四季の宿 さひめ野〉



三瓶的四季環境適宜住宿。從各間客房可以欣賞到四季分明的景色，還可看到雲海。美食主要以山陰季節食材為主。露天浴場周圍被天然伐木包裹，能夠感受到大自然充足的負離子。

酒店¥¥

🕒 溫泉入浴券 ¥700日元 🕒 平日：12:00-20:30

週末：12:00-16:00 不定休

📍 大田市三瓶町誌學2078-2 ☎ 0854-83-3001



國民宿舍 三瓶莊

〈国民宿舍 さんべ荘〉



自太古時代就持續湧出泉水的三瓶溫泉。溫泉水量豐富，屬源泉溫泉，可以享受各種露天浴場，也可只入浴不住宿。請慢慢享受各種溫泉設施吧。

酒店¥¥

🕒 溫泉入浴券 ¥500日元

🕒 10:30-22:00 (最後受付21:00) 不定休

📍 大田市三瓶町誌學2072-1 ☎ 0854-83-2011

交通



電車

JR溫泉津站 → JR大田市站 普通列車 約需35分鐘

JR松江站 → JR大田市站 普通列車 約需70分鐘，

急行列車 約需50分鐘



巴士(三瓶線)

JR大田市站 → 三瓶 約需40分鐘



自駕車

JR大田市站 → 三瓶 約需30分鐘



大田市 觀光振興課

www.ginzan-wm.jp

✉ o-kankou@iwamigin.jp



石見銀山 Iwami Ginzan

舊時開採到銀礦的街貌
風景給人印象深刻。石見銀山
於2007年被定為世界遺產。



大森的街道〈大森の町並み〉

地處石見銀山遺址中心街道，保持著傳統的街道建設，至今依然有居民居住。用民宅改造的紀念品店鋪，咖啡廳等，製造出嫺靜氛圍當中歷史文化的香氣。



交通



電車

JR溫泉津站 → JR仁萬站 約需15分鐘

JR松江站 → JR仁萬站 約需1小時30分鐘



自駕車

JR溫泉津站 → 大森石見銀山 約需30分鐘

JR松江站 → 大森石見銀山 約需1小時40分鐘



巴士

JR大田市站(大森・大家線) → 大森巴士站 約需30分鐘

JR仁萬站(仁萬線) → 大森巴士站 約需20分鐘

JR廣島站 → 大森巴士站 約需2小時40分鐘

JR松江站 → 石見銀山公園 約需2小時30分鐘





① 龍源寺採礦口〈龍源寺問歩〉



舊時開採石見銀山時留下的代表性坑道，常規展出。在冰涼的坑道裏，可以親臨江戶時代礦工手挖坑道的遺跡，還可身臨開採礦場的真實情景。

¥ 400日元(外國遊客200日元 需要提示護照或身份證)
 3/1-11/30: 9:00-17:00、12/1-2/29: 9:00-16:00
 休息日: 元旦期間休息

② 他鄉阿部家

〈他鄉阿部家〉

由群言堂的設計師們將220年的古老武士民宅改建成了一天只限三個家庭可以投宿的民宿。民宿工作人員同房客一起圍坐在房間正中央的火爐旁，仿佛回到了故鄉的感覺。

大田市大森町ha159-1
 0854-89-0022



石見銀山 MAP

龍源寺採礦口 ①

🚲 出租自行車 〈レンタサイクル〉

④ 電動自行車700日元(2小時)

※每半個小時200日元

普通自行車500日元(3小時)

※每半個小時100日元

⑤ 出租自行車河村〈レンタサイクル河村〉

8:30-17:00

出租自行車弥七〈レンタサイクル弥七〉

9:00-17:00



③ 石見銀山世界遺産中心

觀光詢問處 ①

出租自行車弥七 🚲

⑤ 群言堂

② 他郷阿部家

⑥ 有馬光榮堂

Backerei Konditorei Hidaka ⑦

重要文化遺產熊谷家住宅 ④

出租自行車河村 🚲

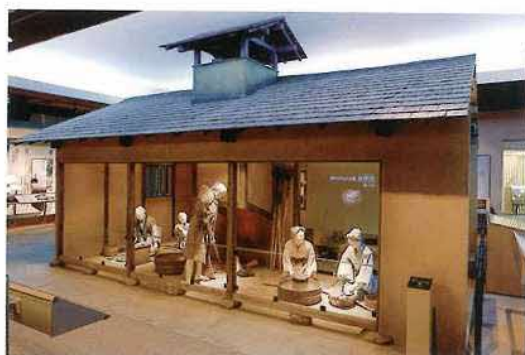


① 觀光詢問處

— JR線

— 河

到大田



③ 石見銀山世界遺産中心

〈石見銀山世界遺産センター〉



館內介紹世界聞名的礦山遺址——石見銀山的歷史及礦山開採技術。以立體模型的展示方式再現石見銀山全貌，其中，將最大規模的大久保採礦口的其中一部分進行了原型呈現。以模型及視頻等方式進行通俗易懂的介紹。

④ 300日元(外國遊客200日元 需要提示護照或身份證)

⑤ 8:30-17:30 休息日: 每月最後一個星期一、元旦期間休息



④ 重要文化遺產熊谷家住宅

〈重要文化財熊谷家住宅〉



熊谷家，過去是大森經營著金融業及釀酒業的最大商家。建築建於1801年，隨季節變化呈現不同的陳列裝飾，每個月的第二個周日會進行「火爐之日」，屆時活動的公開方式也極具特色。

④ 500日元(外國遊客200日元 需要提示護照或身份證)

⑤ 9:30-17:00(最後入館16:30) 休息日: 每月最後一個星期二、元旦期間休息



5 群言堂〈群言堂〉

這是一間發源於石見銀山並向全國延伸出去的服裝品牌總店店鋪。店鋪前身是古民宅，經過改建變成了輕松休閒氛圍的衣料品牌店，店裏陳列著精選的生活用品，雜貨及原創設計衣料等。

☎ 10:00-18:00 咖啡館: 11:00-18:00 午餐: 11:00-15:00
飲料與甜點: 11:00-17:00 休息日: 星期三、元旦期間休息



6 有馬光榮堂〈有馬光榮堂〉

店內銷售銀山名產「木屐の牙」以及「銀山糖」。這是間已經持續制作日本甜品200多年的老字號店鋪。「木屐の牙」是以前挖礦山的礦工們經常吃的點心。

☎ 9:00-17:00 全年無休



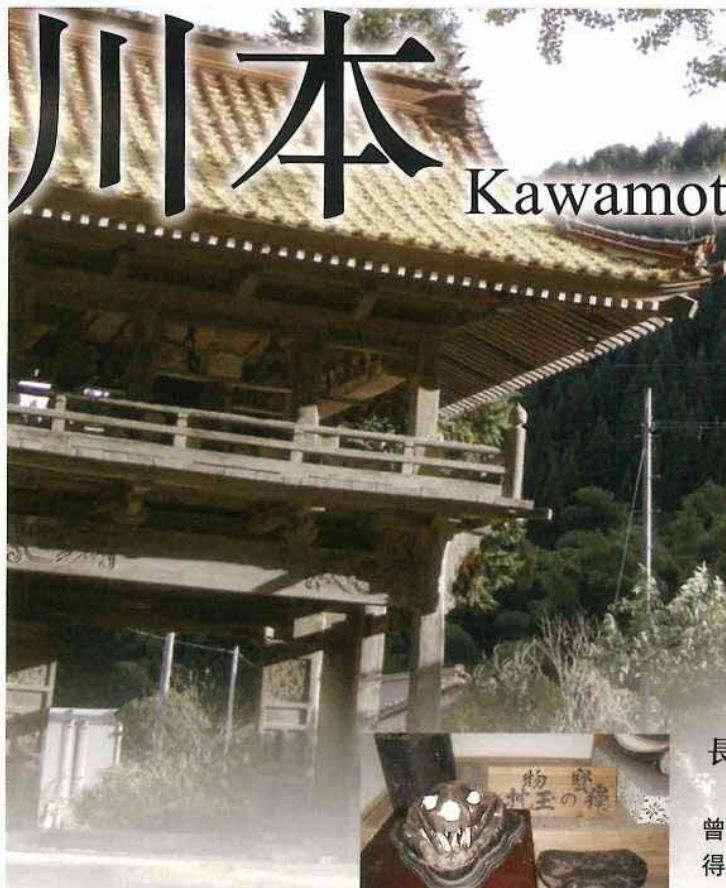
7 Backerei Konditorei Hidaka

〈ベッカライ・コンディトライ・ヒダカ〉

這是一間銷售德國口味麵包和甜點的店鋪。由麵包達人親手烘焙出的麵包任選一種都很地道。其中椒鹽卷餅是德國麵包的暢銷品。吃起來會不由自主地愛上加了點鹽味的絕妙味道。

☎ 10:00-17:00 休息日: 星期三、星期四

川本 Kawamoto



長江寺〈長江寺〉

寺內收藏有「吃掉噩夢，帶來好夢」的獺頭的玉枕。曾經，長期統治川本地域的小笠原氏從當時的將軍那裡得到的傳家之寶。秋季，寺廟地面形成銀杏絨毯，也是值得欣賞的一景。



湯谷溫泉

〈湯谷温泉〉

這是在日本罕見的天然碳酸鹽泉，入浴後經過一段時間還繼續能感覺到取暖之效。源泉流淌，除了能減輕神經痛與關節痛症狀以外，還對過敏性皮膚炎也有效。

溫泉入浴料 ¥500日元
 10:00-20:00 不定休
 休息日：星期一（星期一是法定假日則星期二休息）
 12/31



精進料理(齋飯)〈精進料理〉

精進料理，俗稱素食料理。以蔬菜等植物性食材為素材烹飪的料理。本來是以「不能殺生」的佛教戒律為基調誕生的料理。現如今為了有利於身體健康而暫時戒掉美食為目的。

所以在長江寺，提供的精進料理表裏如一，味道很鮮美。

※需要預訂・價格可商量

交通



巴士
 JR廣島站 → 石見川本 約需2小時10分鐘
 JR大田市站 → 石見川本 約需55分鐘



自駕車
 JR廣島站 → 石見川本 約需1小時30分鐘
 JR江津站 → 石見川本 約需45分鐘
 JR大田市站 → 石見川本 約需45分鐘

諮詢窗口

川本町 産業振興課 商工觀光系

www.plus-max.com

✉ sangyou@town.shimane-kawamoto.lg.jp



美鄉 Misato



皮艇之鄉邑智〈カヌーの里おち〉

在江之川可以體驗獨自劃獨木舟或者皮艇的野外活動。即使是第一次參加劃艇活動也不用擔心，會有耐心的學習講解。其中，有最受歡迎的飽享江之川獨木舟下遊半日遊行程。

另外，還可出租設施齊全的汽車活動房屋，露營器具等進行戶外露營活動，讓人輕鬆享受各種活動。

¥ 出租皮艇 2500日元 半日 7200日元 ⌚ 9:00-16:00 休息日：星期二、黃金週(4/29-5/5)以及盂蘭盆節(8月中旬)期間除外



傳統藝能和燈光〈伝統芸能と光〉

美鄉町最聚人氣的秋季祭祀活動。都賀地域在秋季舉行的「傳統藝能和光的祭典」活動。為了祭祀供奉在松尾山八幡宮的石見神樂，排列在神殿院內及神樂殿中心的3000只竹燈籠演繹出幻想之光的世界。

屆時會場周圍沒有太多停車位，建議乘坐從道之站綠色大道大和發車的免費接駁車。

⌚ 10月 19:30-(竹燈籠點燈18:00-)



湯抱溫泉〈湯抱温泉〉

當年的萬葉歌人——柿本人麻呂臨終前留下的鴨山詞句，後由齊藤茂吉博士證實文中提到的鴨山正是湯抱這個地方。現今此地開設了齊藤茂吉博士的紀念館及歌碑。這是條融入在自然懷抱裏的溫泉街。



中村旅館〈中村旅館〉

中村旅館先是將冷泉用柴火點燃煮沸，形成循環浴浴場。常有調理身體健康的家庭或者信奉溫泉浴療法的客人拜訪。若有機會可以品嚐一下季節食材料理。

旅館 ♫

溫泉入浴券 ¥ (承接2名以上客人) 一人2000日元
(不含稅以及入浴稅)
※溫泉一日遊可提供飯食，需提前預約
☎ 邑智郡美鄉町湯抱315-3 ☎ 0855-75-1250

交通



巴士 JR大田市站 → (石見交通巴士) 粕瀨 約需40分鐘



自駕車 JR廣島站 → 粕瀨 約需2小時

旅の窓口

美鄉町觀光協會

www.misato-kankou.com ✉ info@misato-kankou.com



邑南 Ohnan

當地的生產者投入大量的時間心血，將自己的愛心與激情都融入到培育精緻食材中，由料理達人再將這些食材精心烹制出的美味佳肴呈現在每位客人面前，顧客在被感動的同時，也同時鞏固地方農業及當地食材的重要地位，成為當地居民的常選食材。讓當地居民引以為豪，增強自信心。這樣的料理被稱為「A級美食」。



瑞穗高地〈瑞穗ハイランド〉

每逢冬季，提供從山頂可以眺望日本海的「高地」以及變化多樣的「峽谷」兩處滑雪站，均能滿足從初級滑雪者到高級滑雪者的要求。針對愛漂亮的女孩子們，還可放心在滑雪場租到一流品牌最新款的漂亮滑雪服。

① 纜車票：全日票4800日元(含稅) 半日票 4300日元(含稅) 出租：3800日元(含稅)
② 夏季(7月中旬-9月上旬) 9:00-17:00 冬季8:00-16:30 晚場17:30-22:00(有指定日)



香木的森林公園〈香木の森〉

園內種植了240種草本，是裝飾著四季的檀木森林草本花園。工藝館內擺列著各種精油以及令人心曠神怡的各種草本特產。園內還定時舉行各種體驗活動，建議舉辦活動時可以去一看究竟。

① 10:00-17:00 定休日：星期二[法定假日與盂蘭盆節期間(8月中旬)除外]



裏山意大利餐廳AJIKURA〈里山イタリアンAJIKURA〉

在這座被稱為「A級美食」的邑南鎮裡，這家意大利美食餐廳選用當地精選食材，將食材自然的原味留在菜餚裡，是這家餐廳的特色。店面是由酒窖改裝而成，照明使用間接光線，使整個氛圍優雅嫺靜。

① 午餐：11:00-(最後點菜14:00) 晚餐：18:00-(最後點菜20:00)
晚餐預訂最晚截止到前一天 定休日：星期三、每月第一個星期四 休息日會有變動

交通



JR濱田站 → 瑞穗IC 約需40分鐘
JR廣島站 → 瑞穗IC 約需1小時45分鐘
瑞穗IC → 石見溫泉口巴士站 約需13分鐘
瑞穗IC → 瑞穗高地 約需5分鐘 (免費接駁車※需提前預約)



邑南町觀光協會

www.ohnan-kanko.com ① inbound@ohnan.onmicrosoft.com



邑南町觀光詢問處(香木森林公園工藝館內)

10:00-17:00 休息日：星期二・元旦期間休息
法定假日與盂蘭盆節期間(8月中旬)除外



出雲・松江地區



出雲〈出雲〉

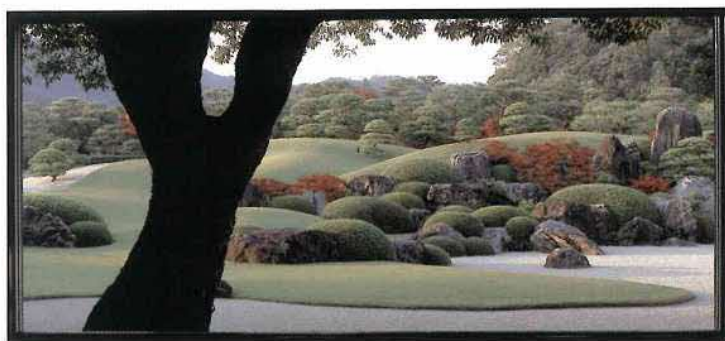
出雲大社是日本最著名的神社之一。傳說一年一度，日本境內的八方神靈都會聚集在這裏召開結緣大會。結緣大會不只是限於男女之間的緣分。在出雲大社前的神門大道，可以買到出雲蕎麥麵，勾玉等首飾紀念品。



松江〈松江〉

松江城作為日本國寶，被選定日本櫻花名所100處，是賞櫻花的好去處。運氣好的話，會在周六日碰見武士呢！

圍繞著松江城護城河欣賞沿岸武士民宅及城下町的風情，之後再留宿在穴道湖岸旁的溫泉酒店欣賞穴道湖的夕陽美景。



安來〈安來〉

足立美術館連續13年被美國的《日本庭園》專欄雜誌評選為日本最美庭園。可以在館內的飲茶室品嚐抹茶。從安來車站安排有至美術館的接駁車，發車頻率為1個小時1班。



米子機場到新山口線路

米子機場 - 新山口

第一天

- 1 米子鬼太郎機場
- 2 水木茂漫畫家散步路
- 3 松江城
- 4 足立美術館
- 5 松江住宿



第二天

- 1 松江
- 2 出雲大社
- 3 石見銀山漫步 [第22頁]
- 4 溫泉津溫泉住宿 [第20頁]



第三天

- 1 溫泉津溫泉
- 2 島根海洋館 AQUAS [第16頁]
- 3 萬福寺
- 4 津和野住宿 [第10頁]



抹茶・日本點心

第四天

- 1 津和野
- 2 津和野漫步 [第6頁]
- 3 新山口



享受自然線路

新山口 - 出雲

第一天

- 1 新山口
- 2 津和野漫步 [第6頁]
- 3 津和野住宿 [第10頁]



源氏卷體驗

第二天

- 1 津和野
- 2 疊浦 [第15頁]
- 3 島根海洋館 AQUAS [第16頁]
- 4 AQUAS公園 [第16頁]
- 5 濱田住宿 [第17頁]



石見神樂

第三天

- 1 濱田
- 2 NAO農場 [第19頁]
- 3 琴濱
- 4 三瓶小豆原埋沒林公園 [第21頁]
- 5 三瓶溫泉住宿 [第21頁]



第四天

- 1 三瓶溫泉
- 2 石見銀山漫步 [第22頁]
- 3 石見銀山
- 4 出雲



午餐

廣島 → 出雲 → 岡山 線路

廣島 - 出雲 - 岡山

第一天

1 廣島

2 香木の森林公園 [第28頁]

3 AIKURA [第28頁]

意大利餐廳
・午餐



4 島根海洋館 AQUAS [第16頁]

5 有福溫泉住宿 [第18頁]

石見神樂

第二天

1 有福溫泉

2 NAO農場 [第19頁]

體驗
・午餐

3 石見銀山漫步 [第22頁]

4 出雲

享受美食線路

新山口 - 出雲

第一天

1 新山口

2 津和野漫步 [第6頁]



3 津和野住宿

埋飯
・晚餐

[第10頁]

第二天

1 津和野

2 萬福寺

抹茶
・日本點心

3 田吾作 [第14頁]

神樂飯
・午餐

4 石州和紙會館 [第15頁]



5 旭溫泉住宿

甲魚
・晚餐

[第17頁]

第三天

1 旭溫泉



2 香木の森林公園 [第28頁]



意大利餐廳
・午餐

3 AIKURA [第28頁]

4 有福溫泉漫步 [第18頁]



5 有福溫泉住宿

石見神樂



第四天

1 有福溫泉

2 島根海洋館 AQUAS [第16頁]



酒店松尾

3 Kenboro 酒店松尾 [第17頁]

神樂飯
・午餐

芙蓉豬肉
・午餐



kenboro

4 溫泉津漫步 [第20頁]

5 溫泉津溫泉住宿

1 溫泉津溫泉

2 石見銀山漫步 [第22頁]

3 出雲

ACCESS MAP



✈ 飛機

■ 從東京到石見的交通

羽田機場/東京 ————— 萩・石見機場
1小時30分鐘

※1天2班

ANA www.ana.co.jp



萩・石見機場

位於益田市, 從東京羽田機場每天有2班飛機的機場。

⌚ 機場: 9:00-18:40 小賣店: 11:00-17:30
餐廳: 11:00-14:00 (最後點菜13:30) 16:00-17:45 (最後點菜17:30)
營業時間根據航班時間確定。

■ 去津和野町

萩・石見機場 ——— 共同的士 ——— 津和野
40分鐘 2,000日元/位



共同的士司機在到達廳出口附近等待。

※需要在前一天21:00之前預約

■ 去JR益田站

萩・石見機場 ——— 公共汽車 ——— JR益田站
15分鐘 330日元/位



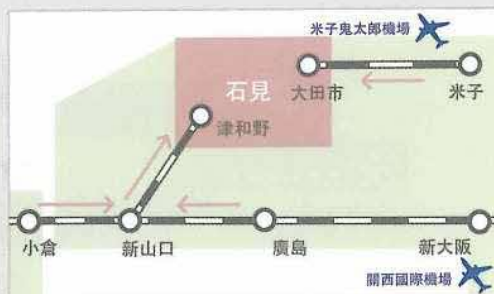
開往JR益田站的公共汽車從機場到達廳外面發車, 發車時間根據航班時間調整。

電車

■ 從九州・廣島到石見的交通

JR博多站・JR廣島站 新幹線 JR山口線 JR新山口站 → JR津和野站
 1小時45分鐘

※特快列車一天約3班



■ 從米子到石見的交通

JR米子站 JR山陰線 JR大田市站
 1小時20分鐘

※特快1小時約1班

關於石見的電車

- 如沒有特別的註釋，手冊上寫的電車都指JR山陰線。
- JR山陰線的電車是每方向每個小時約1班。
- 由于公共交通的中轉可能需要時間較長，請仔細確認時間，並希望能在石見對過的美好爾愉快。

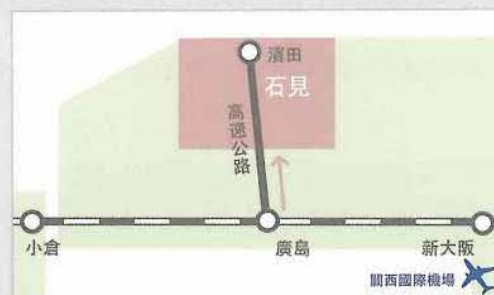


巴士

■ 從廣島到石見的交通

JR廣島站(新幹線口) 長途汽車 JR濱田站
 約需2小時鐘 單程3,030日元 往返5,340日元

※1小時約1班



中國巴士

如果您有日本鐵路周遊券(Japan Rail Pass)，就可以免費乘坐中國JR巴士公司運行的公共汽車。※其他還有石見交通、廣島電鐵運行的公共汽車，乘坐之前請確認。



到達終點站濱田之前一般不打開巴士側面的行李箱。在到達濱田站之前下車的客人請主動告訴司機要開行李箱拿行李。

石見神樂公演場所

週末在以下會場進行石見神樂的定期表演。



能夠確認日程▶

根據其它活動等情況，日程與價格會有變動。
請隨時在www.all-iwami.com/chi-o/kagura/rs/ 確認最新信息。



A 湯之町神樂殿〈湯の町神樂殿〉

地處有溫泉的「湯之町神樂殿」，由於場地狹窄，可近距離觀賞石見神樂。



B 龍禦前神社〈龍御前神社〉

位於眺望溫泉街的巖石山裏，神社後背的巨大巖石形似龍張開的大嘴。巨巖本身是一處盤座，也就是神靈降臨在巖石上，供人朝拜的地方。每周六的夜晚都會定期舉行石見神樂的公演。



C 三宮神社〈三宮神社〉

從濱田站發車不到10分鐘的距離。每年從5月到翌年3月，每周六都會定期舉行石見神樂的公演。



D 益田駅前大樓EAGA〈益田駅前ビルEAGA〉

距離車站或是住宿酒店很近，交通方便，並有停車場。1月至8日的每個星期六進行石見神樂定期演出。

石見神樂的小知識



石見神樂的服裝〈衣裳〉

- 一件衣服需要4個人花費近1個月製作。
- 用來縫製衣服的線也會用金線或銀線。
- 服裝全部手工製作而成，每一件都是獨一無二的，有的衣服重達20公斤。



蛇身〈蛇胴〉

- 用乾燥了1年的竹子和石州和紙制成，全部伸展後約17米，重12公斤。
- 與面具一樣，蛇身也是用和紙一層一層相貼而成，輕且堅固。



神樂的面具〈神楽面〉

- 面具由石見地區的特產“石州和紙”一層一層的貼制而成，製作時間大概約1個月左右。由各個神樂團體親手製作。
- 紙制面具較為輕盈，易呼吸，戴著這樣的面具才能跳出輕快的舞步。（以前的面具是木製的）
- “神”的面具，嘴巴是閉著的；“鬼”的面具，嘴巴是張開的。

伴奏〈囃子〉



笛子〈笛〉

美妙動聽的6孔橫笛演奏出整個表演的主旋律。



打拍子〈手拍子〉

兩手拿著手掌大小，金屬製的打擊樂器，打出節奏。



小太鼓

這是一種很需要技術的樂器，需要運用手腕力度，控制表演的節奏。



大太鼓

這是表演中控制舞步的樂器。需要團體中熟悉表演的人負責，邊唱邊演奏。

禮儀



沒有著裝標準，可隨意著裝。冬天的夜晚比較寒冷，建議穿厚實防寒的服裝。



因神樂在神社進行，請在進入神社前行禮，脫鞋進入場地觀賞。



在沒有制定座位的場地，可在便於欣賞的地方自由入席，如果人數較多的情況，請向前集中，盡量照顧到其他客人。



有些表演場地禁止飲食，請詢問附近的工作人員。



精彩的表演之後，熱烈的掌聲或口哨等是對表演者最好的讚賞。在表演到高潮時也請積極的喝彩助興。



一般不需要給表演者小費。但是，為了向地方的表演者表示謝意，一般有給神社表演團體3000-5000日元左右的表演費的習慣，這種表演費被稱為“御花”，如果您覺得表演十分精彩，在表演之後向表演團體獻上“御花”，是對對方的最好鼓勵，他們會十分開心。

※在神樂第6頁上記載的會場觀看表演時不需要“御花”。



惠比須 惠比須

惠比須是只要是日本人就一定知道的商業之神，預示著好運氣。此演出是展現惠比須神在海邊釣魚的姿態的舞蹈。正在釣鯛魚的惠比須和藹可親，樣子十分有趣，看時讓人心情溫和平靜。舞蹈中滑稽可笑的動作讓惠比須神在孩子中特別有人氣。在表演釣鯛魚時，演員會把糖果作為劇目中的魚餌撒向觀眾，不僅限于孩子，任何人都可以接撒下來的糖。接到糖後可當場吃掉，也可作為紀念帶回家。



塵輪 塵輪

展現2個神與2個鬼對決的石見神樂的代表演出。從外國來的軍隊在進攻日本時，軍隊中有個長著翅膀的叫做“塵輪”的惡鬼到各個國家殘害民眾。當時日本第14代仲哀天皇（西元192年-200年）聽聞此事後，親自帥家臣用弓箭消滅了鬼。特別值得一看的是，白鬼和紅鬼動作輕快又有速度地舞蹈以及與神的激烈鬥爭。此外，背上有著小翅膀的鬼的華服裝也被認為是看點。



大蛇

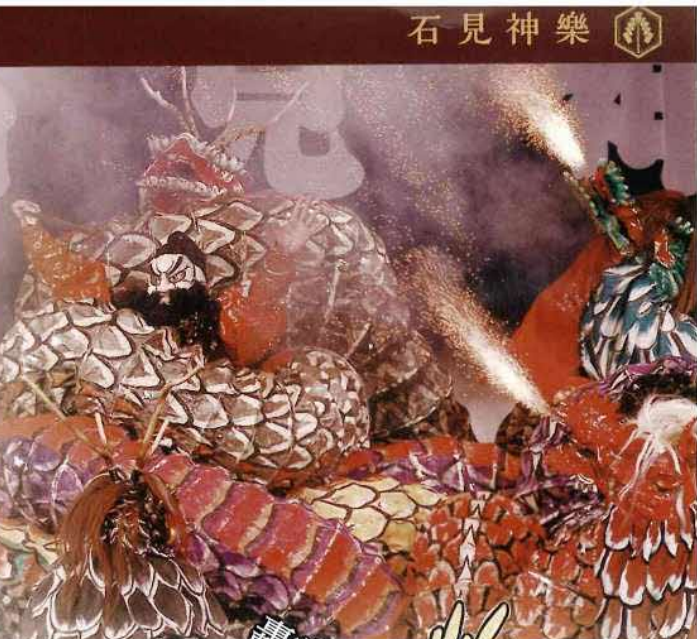
大蛇

(八岐大蛇)

大蛇是日本人最熟知的神話之一。故事講的是叫做須佐之男命的神消滅了有著八個頭的大蛇的故事。須佐之男命聽到老夫婦悲痛的嘆息聲，問其原因後被告知是因為大蛇每年都來吃他們的女兒，已經吃了7人，現在最後一個也已經被視為下一個目標。聽聞此事後，須佐之男命給大蛇灌了毒酒，趁大蛇喝醉之際消滅了大蛇，後與被其救下來的老夫婦的女兒喜結連理。扣人心弦的大蛇舞及大蛇與須佐之男命之間的戰鬥場面無論如何都值得一看。把大蛇消滅後，大蛇的尾巴中會出現一把劍，該劍作為天皇的三種神器之一至今被保存在熱田神宮。

(由於表演的場地空間有限，通常表演的大蛇都是2至4個頭)

※表演過程中多次出現的口述多使用古文，即使是日本也幾乎聽不懂。口述作為演出流程之一供觀眾欣賞。



打退八岐大蛇
大作戰

① 準備毒酒。

② 把毒酒放在蛇出動的地方

萬事俱備



天神

天神

劇目講的是作為天神而備受大家歡迎，且作為學問之神而聞名的菅原道真(西元845年-903年)的故事。菅原道真是個十分傑出的人物，且地位很高，但遭對手藤原時平背叛後左遷。為復仇，菅原道真到藤原時平處，與之發生了激烈的打鬥，最終打敗了藤原時平。(真實的歷史是，菅原道真被降職後不得志，于39歲去世)。該劇目滿是看點，使用刀具的扣人心弦的場面及打鬥途中的迅速換裝等。





何為神樂？ 因何而舞？

神樂是在日本神道的祭神儀式時獻給神的樂曲和舞蹈。自古以來作為祈願漁業豐收，穀物豐收及消除災難的儀式在地方的節日等時期表演舞蹈。

神樂的確切起源不詳，但在約1300前的日本最早的歷史書《古事記》中的日本神話《天之岩戶》中寫到的，為了能讓藏在岩石深處的太陽之神（天照大御神）走出岩洞而表演的音樂及舞蹈被視為神樂的起源。

神樂以各種形式在全國傳播的過程中變得愈加多樣化，各地區也誕生了獨具特色的神樂。長期以來，神樂成為在各地頗受歡迎的傳統藝能。



石見神樂和其他神樂的區別

神樂雖為神事儀式，但也作為民眾的娛樂之一自古以來頗受歡迎。但隨著社會的高速發展，地域形態也不斷變化，其中也有很多地區未把神樂繼承下來。

特別是已經都市化的地區幾乎不看神樂。近年來，神樂也因其具有儀式感而經常被視為難以理解。

這其中，石見神樂與時代同步進行著自身的進化，快節拍的奏樂及舞蹈、豪華絢麗的服裝、淺顯易懂的故事情節等特徵深受地方人民的喜愛與支持。

在石見地區，有超過130個被稱為“社中”的神樂團體在活躍著，如今石見神樂也在人們的生活中紮下了根。

希望您看後會發自內心地說出“好有趣啊！”這句話。



表演情節概要

神樂裡既有莊重氣氛下舞出的儀式舞蹈，也有具有故事性的能舞。

能舞本身幾乎都是用來表現“神消滅鬼”的簡單的故事。

神擊敗鬼的很多故事裡都是以《古事記》或《日本書記》等日本神話為基礎的。乾旱或洪水等被視為鬼的所作所為，人們向神祈禱，希望可以將鬼沉入水中。都是由這樣的對神的信仰而引發的故事。

雖然口述的內容很難理解，但重要的享受整個劇的流程。





被拉入扣人心弦的神話世界

石見神樂是島根縣石見地區傳統的民間藝術，是每位到訪石見的人不可不看的精神。神樂的節拍強勁有力，表演者的舞姿自由揮灑又不失章法，你會不知不覺地被帶入到那個充滿戲劇感的神話世界。而在表演結束之後，你會充分

感到這種別樣的日本傳統的美感，並期待下次的觀看。這種衝動是無法從照片與宣傳中充分感受到的，只有身歷其境地去看、去聽，才能體會那意想不到的震撼。



引人注目的故事情节與音樂

當我第一次看到石見神樂的表演，我馬上被強而有力的太鼓音與節奏所吸引。有了音樂的陪襯，故事更加的有趣。我無法把我的眼睛移到別處。舞台靠觀眾非常的近會讓你真的覺得你也是故事裡的一員。實在很難形容我的感覺，你一定要來看看石見神樂的表演。由其在神社觀看的夜晚，你會親自感受到日本傳統文化的力量，以及給你一個完美的體驗。



我們迷上了「石見神樂」的理由

對繼承傳統文化的堅強信念

第一次看見石見神樂，我便驚震於，在如此優美靜謐的濱田竟會有這般熱鬧的傳統表演。扣人心弦的劇情與音樂，讓你感覺彷彿身歷其境。如果有機會試穿神樂表演服，你會發現她們的重量驚人，便會不由感嘆八頭蛇的表演者是需要怎樣柔練的技術，才能在狹小的舞台上身手敏捷，來去自如；而在炎炎夏日，又會是怎樣的揮汗如雨。大部分的神樂舞者，都是小時候開始練習神樂。而讓我深深感動的是，他們付出如此多的努力，不是為了生計，完全是出於對自己家鄉傳統文化的熱愛。就憑著這份熱誠，他們把神樂傳了一代又一代，並會一直傳承下去。



迷上傳統文化的魅力

石見神樂是島根縣西部石見地區的传统民間歌舞藝術。輕快的曲調和華麗的服飾讓人們在神話的海洋裡暢遊。夜幕降臨，來到津和野太鼓稻城神社，在神社肅穆的氣氛中欣賞神樂表演，感覺妙不可言，一定會沉醉於傳統文化的魅力中。



石見

- 遇到懷舊的日本 -

石見神樂

神樂

