

# 島根県

島根縣

飯

# 飯

南

# 南

町

# 町

中国語(繁体字)

飯南町什麼都沒有。

雖然大家都這麼說，

但在心中

總會有某些讓人感到自豪的東西。

那麼，飯南町的寶物是什麼呢？

日本第一！巨大注連繩！

美麗！牡丹！

自然的力量！森林療法。

出雲神在月揭開序幕！琴引山。

壯觀！歷史傳奇。

美酒、奧出雲和牛、醃製物、蘋果、

香菇、舞茸、野豬肉、

藍莓、菊薯、

野菜、奧飯石神樂……

數不勝數。

但真正的寶物是

住在這裡的

充滿溫情的人們。

尾道松江線  
開通，  
時間縮短！

## 到達飯南町的所需時間

(所需時間為大致時間，所需距離為路程長度)



飯南町観光協会  
IWANO Tourism Association

飯南SATOYAMANIA



一般社團法人飯南町觀光協會

TEL:0854-76-9050

郵遞區號690-3513 島根縣飯石郡飯南町下赤名880-3 FAX:0854-76-2040

2017年1月發行

小尾瀨

# 赤名濕地性

在縣內最大的水柯子林中，漫步在木道上，各個季節腳邊都會盛開著各種鮮豔的花朵，如春季的睡菜、秋季的山梗菜等等。這裡還有著被稱為「夢幻蜻蜓」的八丁蜻蜓，是珍貴的生命寶庫。被指定「島根縣自然環境保護地區」，來保護這片擁有優秀大自然的地區。

# 植物群落

“飯南町是活生生的自然博物館”

睡菜

尖葉火燒蘭

朱蘭

玉蟬花

大頭橐吾

密花舌唇蘭

圓葉茅膏菜

具備專業資格的  
導遊會為您介紹可以遇見各個季節生物的地方。  
可以透過五感感受飯南町的大自然。

Epio Nature Guide Office  
☎050-5896-5318

# 森林療法

## 森林的療癒

飯南町故鄉的森林裡修建了森林療法道路，任何人都可以在這裡輕輕漫步，踩在木屑上那柔軟的觸感，呼吸著森林的氣息，傾聽著潺潺溪流的声音……透過五感來感受森林吧。

(社)飯南町觀光協會 ☎0854-176-0900

讓您忘卻所有煩惱和疲勞，  
帶著驚喜和感動回家

## 雪鞋登山

☎0854-76-9050 飯南町觀光協會

初學者也能體驗樂趣的  
雪森漫步

與導遊一起在神秘的  
風景和讓人神清氣爽的  
雪森中漫步吧！

在春季的大高木山中  
探險！森林精靈日本  
山荷葉。



琴引山一年四季  
都有大批遊客來此  
體驗登山旅行的樂趣。



## 飯南町故鄉森林

飯南町小田842-2

在天然流動的泳池中嬉戲！  
哇~透心涼！

森林裡小田川的河水  
在夏季也清涼沁人。  
可以痛快享受嬉水的  
樂趣。

免費參觀，  
大家快來吧！

自然資源豐富！  
玩樂場所很多！  
歡迎大家來玩呀。

## 赤名觀光牡丹園

☎0854-76-2992 飯南町上赤名1648-1

180個品種、25000株大朵  
牡丹花爭奇鬥豔。

## 琴引森林公園滑雪場

☎0854-72-1021 飯南町佐見1151

非常歡迎兒童&家庭！  
在飯南町的冬季享受刺激的滑雪體驗！

兒童樂園內  
有大滑梯等很多  
遊樂設施~



KOTONA醬

KOTORU君

根部發黃的蘋果  
可能.....  
更好吃！



## 赤來高原觀光蘋果園

☎0854-76-3344 飯南町下赤名2814

夏季摘藍莓，秋季採摘9個品種的蘋果

春夏秋冬，  
四季都很享受  
春季牡丹花爭奇鬥豔，  
季跳進沁涼的河水中嬉  
戲，秋季品嚐壓枝頭的  
蘋果，冬季豪邁地雪中嬉  
戲！雖然這裡不是氣派的  
觀光地，但可以用放鬆的  
心享受讓人身心舒暢的  
里山、旅途。

## 志都之鄉YAMAMENOTANI

☎0854-73-0002 飯南町志津見351-1

釣魚？徒手抓？  
捕到櫻鱒啦！



釣上來的櫻鱒  
用炭火鹽烤後，  
大快朵頤

縣內數一數二的山毛櫸原生林，山頂附近的大山毛櫸震撼力十足！



**大萬木山 (Oyorogisan)**  
飯南町・廣島縣庄原市

聳立於島根縣與廣島縣交界處，海拔1218m的高山！



# 邊走邊欣賞 里山真是個好地方。

據傳玉依姬居於此山，是春日女神岐牟婁的誕生地



**女龜山 (Mengameyama)**  
飯南町下赤名

遺留有丹塗箭神話之山，地名的由來也出自此處

**琴引山 琴彈山神社**  
飯南町頓原

琴彈山神社的參道  
據說對預防寶實瘰癧的效果靈驗！

據說每到農曆十月，聚集到出雲大社的眾神會降臨的海拔1014m的高山

供奉大國主命，對寶實祛病效果很靈驗



**東三瓶花芭蕾**  
飯南町志津見

100萬棵大波斯菊盛開的大波斯菊祭在每年10月上旬舉辦6月還有罌粟花祭！

妝點著約10ha的罌粟花、大波斯菊花田



租賃費用  
每天1000日圓  
(上午9點~下午5點)  
※限身高150cm/L上者  
※飯南町長優惠價500日圓

需要預約

## 〈飯南腳踏車租賃〉

【營業時間】上午9點~下午5點 【固定休息日】每週週三  
【租賃申請和租賃地點】  
道之驛赤來高原內 (一般社團法人) 飯南町觀光協會  
島根縣飯石郡飯南町下赤名880-3  
【預約和洽詢】  
(一般社團法人) 飯南町觀光協會 ☎0854-76-9050  
※請提前3天致電預約。  
※(一般社團法人) 飯南町觀光協會提供騎行地圖。

逛逛  
里山騎行  
想要逛逛飯南町，腳踏車是最佳選擇。停下來欣賞綠意盎然的田園風光，在被染上色彩的群山之中飛馳。真實感受飯南町的豐富魅力！





一大清早現擠  
鮮奶的美味



美味~  
快來品嚐吧~



“山海聯合冰淇淋”(海×山)  
“森林冰淇淋”(新鮮牛奶)  
雙球甜筒360日圓  
RAMUNE MILK堂

隱岐的島町與飯南町聯合出品。  
使用當地新鮮牛奶和蔬果製成的冰淇淋

☎0854-72-1720  
飯南町花栗 48



“ROBINHOOD藥膳咖哩 1188日圓  
MRSROBINHOOD”

除了受歡迎的正宗咖哩，使用當地食材  
烹製的家庭藥膳料理也很受歡迎。

☎0854-76-9277 飯南町上來島 1205-1



加入大量奧出雲和牛和  
當地蔬菜

# 只有 這裡才能 吃到哦

雖然說是鱷魚，  
但這邊其實是鯊魚



“炸鱷魚肉套餐”930日圓

道之驛頓原山並

當地才能吃到傳統食材鱷魚  
(鯊魚)。沒有腥味的清淡口味

☎0854-72-1111 飯南町花栗 48



“舞茸天婦羅蕎麥麵”865日圓

奧出雲蕎麥麵店 一福 頓原本店

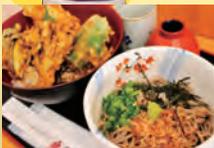
帶皮蕎麥籽製成的黑色麵條麥  
香十足，散發著天然的味道

☎0854-72-0277 飯南町頓原 2322



本店店長  
根來川淳

厚肉舞茸的  
口感令人驚豔



飯南町交流物產館! MARCHE  
奧出雲蕎麥麵店一福廣島三次店  
匯集了飯南町的伴手禮、觀光資訊。可以買到  
新鮮採摘蔬菜的產地直銷市場也不容錯過!

☎0824-63-7533 廣島縣三次市三次町 141-1

有很多適合下酒的  
料理!



“烤雞串 10串拼盤”  
1404日圓

富久波家 ATARIYA

從廣島風味御好燒到青花魚壽司等  
一品料理。搭配當地酒好好享受

☎0854-72-0136 飯南町頓原 1596-1



“大和芋鐵板燒”476日圓

居酒屋GUDENGUDEN

使用飯南町產的高黏度大和芋烹製，  
是受女性歡迎的一品

☎0854-76-3463  
飯南町野宮 807-7



町內野生的  
山葵是其好佐料



豆渣沙拉是  
廣受歡迎的小菜！



“茶屋套餐” 850日圓   
UGUISU茶屋

大份量！蕎麥、米、蔬菜均為自家栽培，豆腐也是手工製作  
☎0854-73-0002 飯南町志津見 351-1

“什錦拉麵” 800日圓 滿福亭

麵湯中濃縮了雞肉、豬肉、海鮮、蔬菜、水果等  
飯南町的美味！豐富的食材也獨具魅力  
☎0854-76-2458  
飯南町下赤名 498-6



店主不在時  
請大聲呼叫店家！



## 大地的饋贈、 季節的饋贈 果然美味

山、森林資源豐富的飯南町，水和空氣非常乾淨。  
由於晝夜溫差大，  
所以田地裡的蔬菜凝聚了甘甜，更加美味。  
快來品嚐使用豐富食材烹製的口碑美味！



拉麵 620日圓～  
關東煮 110日圓  
KIRAKU食堂

勁道十足的麵和豚骨風味雞湯醬油湯底十  
分的搭！也歡迎品嚐熱乎乎的關東煮

☎0854-72-0525  
飯南町頓原  
2247-2

湯也要喝完喔



外脆內綿密



章魚燒6個裝 350日圓

章魚燒 遊  
原料中加入特產“大河山芋”，綿密的  
口感讓人停不下來。  
飯南町花栗 48  
※僅週六日國定假日 10點～16點期間營業



“每日替換午餐” 700日圓

休憩之鄉衣掛  
使用奧出雲豬肉和當地蔬菜  
烹製的豐富菜色非常受遊客的歡迎

☎0854-76-2158  
飯南町上赤名 1663

WiFi  
FREE

受當地人喜愛  
的大份量午餐



## 好吃的當地食材、 正宗的當地味道！

美味健康的  
自家種時蔬蔬菜！



“午餐套餐”  
1000日圓

咖啡廳手工雜貨“STITCH”

每週替換的午餐套餐，一盤中裝有豐富  
的手工烹製的精選料理 ※固定休息日/周日、週一  
☎080-8239-0735 飯南町上來島 1038-2



想要喝得醉醺醺的人相聚  
GUDENGUDEN。

當地的飲酒會在這裡舉辦！吃著媽媽桑做  
的烤雞肉串，大家一起歡樂地暢飲吧  
居酒屋 GUDENGUDEN  
☎0854-76-3463 飯南町野宮 807-7

酒後無法開車時請聯絡我們。  
赤來計程車

在GUDENGUDEN居酒屋喝酒後可以叫計程  
車送您回住處！赤來交通 ☎0854-76-2065



一起  
暢飲  
到深夜



也能為您做介紹  
晚上的飯南町唷

利用礦石的能量溫暖您的身體

# 光明神神溫泉

WiFi FREE

琴引 VILLAGE 山莊

使用岡山縣阿部礦石出產的“光明石”，對神經痛、恢復疲勞很有效，讓溫暖直達身體深處。

☎0854-72-1035 飯南町佐見1199-3



雖然城市不大，  
個性十足的溫泉  
竟然有這麼多唷！



# 溫泉巡遊場 還可以來場



氣泡不會那麼刺激唷！

## 頓原RAMUNE銀泉

具有二氧化碳泉和碳酸氫鹽泉兩種泉質，是非常少見的療養泉，據傳是大國主命發現的。由於是天然源泉循環，因此溫泉水的顏色每天都不同。源泉水還可以帶回家，也有人帶回家放入自家的浴缸中享受溫泉浴。

☎0854-72-0880 飯南町頓原1070



濃濃的黃金色溫泉水

## 加田之湯

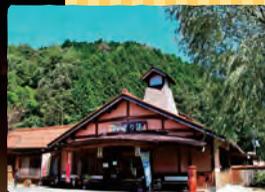
WiFi FREE

據說這個溫泉曾經治好了武將們的傷口，自古便深受當地人喜愛。水溫溫和，可以慢慢地享受泡澡，直到全身暖活。泉水呈不透明褐色，請多加注意腳下。還建有名為“權兵衛茶屋”的食堂，可以品嚐到鄉土料理。

☎0854-76-3357 飯南町下島707-2



可以輕鬆到訪，來泡個澡  
在名湯聚集的三瓶山周邊。飯南町也有令人感到自豪的溫泉。日本少有的溫泉、外觀也能讓人熱血沸騰的溫泉等等，魅力十足。泡在浴池中和當地的人們交談也是旅途的一種樂趣。一定會讓您的身心都感到溫暖。





專業手藝人們的  
精湛手藝！

可以參觀、體驗傳統技藝的繼承。向出雲大社供奉大注連繩（巨大注連繩）是從昭和30年（1955年）開始的。直至今日，還會接到來自全國神社的訂單。使用生長於當地、結實又有彈性的稻草，透過熟練的技藝和直覺，逐漸形成了注連繩。歡迎參觀全町人一直傳承的技術。



還有很多種類的  
注連繩伴手禮！



### 大注連繩創作館

WiFi FREE

手工製作體驗可以選擇初級至高級的三種課程，因此無論老幼都可體驗。請一定要試試唷。  
☎0854-72-1017 飯南町花葉54-2

# 出雲大社的注連繩也是飯南町製作的



可以熟練地編繩啦



## 也許是富有能量的景點! 飯南町不可思議的景點

銀山街道赤名宿漫步。  
可以看見運送銀子的人和馬嗎？

如果可以和熟知歷史的導遊一起漫步在石見銀山前往尾道的大路上，也許就可以體會到當時人們用牛馬運送銀子的心情了。  
飯南町銀山街道赤名宿



杉樹和銀杏樹結為連理枝  
大元杉(夫妻千年杉木)

雖然夫妻偶爾會吵架，  
但和睦相處是夫妻之道

樹齡千年的兩顆杉樹之間在出雲大社的方向上結為連理枝。銀杏樹也貫穿杉樹結成了不同樹種的連理枝。感嘆不可思議的神木力量。飯南町上赤名(赤穴八幡宮)



放眼望去，  
映入眼簾的雪白景色，  
連心都變得純淨！

1~2月飯南町大多都是整片白茫茫的雪世界。一直看著純白的景色，仿佛心靈也得到了淨化！

如果來由來八幡宮，  
就可以看到絕無僅有的  
珍稀狛犬

有形狀獨特、僅此獨有的狛犬，迎接田神的“注連下祭”、“姬之飯神事”、“頭渡神事”等一系列的特殊神事一直流傳至今。飯南町頓原1647 (由來八幡宮)



據說去赤穴八幡宮參拜，  
可以找到心儀的另一半

神社流傳著丹塗箭神話的傳說，據傳女神玉依姬生下了大山咋神的子神，這裡是鮮為人知的求婚緣好去處！  
飯南町上赤名(赤穴八幡宮)



用縣內屈指可數的米產地  
出產的米釀的美味日本酒



### 絹乃峰

※詳情請洽詢店家  
赤名酒造

100%選用優質飯南町產白米。釀酒師傅精心釀造而成的香醇無比的米酒。

☎0854-76-2016  FREE  
飯南町赤名23番地

# 優質的商品 有很多

## 發現飯南町 特有的伴手禮！

熱情的人們，  
發現很多集飯南町  
使用大自然中生長的當地食材烹製的  
都彷彿向人們展現著町內的

美味的食物  
這些魅力於一身的伴手禮！  
美食以及町內特有的注連繩產品等等，  
氣氛和當地人的品格。

“蘋果汁” 680日圓  
“藍莓果醬” 540日圓  
“蘋果糖” 330日圓

赤來高原觀光蘋果園  
購買請至町內伴手禮經銷店

用有機肥料和滿滿的愛心  
培育的水果

富含  
藍莓的  
好滋味



據說對腰腿很靈驗！？  
草履x linyan貓

### “linyan貓手機吊飾”

648日圓

合同會社ACT

手工草履&linyan貓

吊飾的可愛手機吊飾

☎080-1649-0408

飯南町下赤名880-3



### “linyan手機吊飾”

980日圓 大注連繩創作館

忠實重現出linyan貓的  
“富態”。擁有它也許會  
帶來福氣唷

☎0854-72-1017

飯南町花栗54-2



linyan貓  
也許能招福喔



### “求姻緣（圈形注連繩裝飾）”

500日圓 大注連繩創作館

每一個都是手工編織而成的真品。  
快根據自己的願望選一個吧？

☎0854-72-1017 飯南町花栗54-2



象徵有好運的迷你注連繩  
期待好姻緣

只有本店  
可以買到生蕎麥麵！

### “袋裝生蕎麥麵” 810日圓

### “奧出雲生蕎麥麵” 650日圓

奧出雲蕎麥麵店一福頓原本店

特色在於勁道十足。蕎麥籽帶皮一起製成麵條，色濃味香。

☎0854-72-0277 飯南町頓原2322



飯南町孕育的  
故鄉之味

頓原年糕 550日圓(450g)

頓原生味噌 550日圓(700g)

頓原漬 230日圓(140g)

島根縣農業協同組合  
雲南地區本部 頓原加工所

源於風土之饋贈，精心製成的  
年糕及味噌。其中頓原漬更是  
有股懷舊的故鄉風味。

☎0854-72-1001 飯南町頓原1063-1



### 玄米鬆餅粉 648日圓

Elise

採用不含麩質和鉛的泡打粉，作  
法簡單，在家也能作出對身體有  
益、好吃又健康的鬆餅囉。

☎0854-76-9341

飯南町上赤名1664番地

可以簡單作出玄米鬆餅的  
鬆餅粉！



擁有日本酒芳醇口味和香氣的高雅甜點

“絹乃峰的牛油蛋糕”  
1296日圓 吉川吉盛堂

創業100多年的糕點店。從創業初期一直歷久不衰的利久饅頭依然很受歡迎。

☎0854-76-2023 飯南町赤名26



時令蔬果及手工豆腐很受歡迎！

“水果”、“手工豆腐”等

※各農家的售價不同。

UGUISU茶屋 青空市

從時令蔬果，到親手製作的醃製物。當地產大豆製作而成的豆腐堪稱一絕。

☎0854-73-0002 飯南町志津見351-1



## 發現飯南町特產！

“Puritto”厚實！  
多汁香菇。

菌类香菇品牌  
“Puritto”302日圓  
飯石森林組合

採用飯南町的間伐木材及從山間湧出的泉水栽培而成。Q彈的口感與鮮美讓人感到幸福。

☎0854-72-0523  
飯南町佐見771-1



泡完澡  
來瓶RAMUNE吧～

“頓原銀泉”  
150日圓

頓原RAMUNE銀泉  
豐富的氣泡帶來無限的清涼感。復古的玻璃瓶裝。

☎0854-72-0880  
飯南町頓原1070

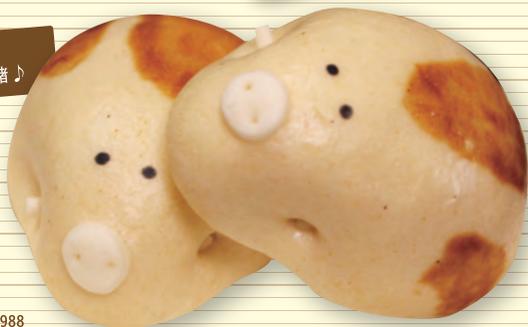


大口吃掉  
可愛的小野豬♪

飯南野豬肉包  
“INOCCHI”  
210日圓

GRANDIA赤名嶺  
使用大量低脂肪、低熱量的野豬肉餡製成的肉包

《電話訂購》☎0854-76-2988



意為“你好嗎”的  
健康餅乾

這裡也有很多蔬菜！

青空市 山毛櫨之鄉

道之驛頓原內兼設的地產地銷市場。美味高原蔬菜及健康花苗很受歡迎！

☎0854-72-1530  
飯南町花栗48



玄米餅乾“Mamenakane”  
300日圓 高原之鄉 都加賀工房  
超高水壓加工玄米加上濃厚奶油和酒粕烤成的健康型點心。

☎0854-72-1025 飯南町都加賀308-6

可以看見農家照片的  
新鮮時令蔬菜

“甜椒”、“泡泡果”等

※各農家的售價不同。

農林產物直銷處“牡丹之鄉”

溫差大的飯南町是營養豐富蔬菜的寶庫。當天出貨的蔬菜琳瑯滿目。

☎0854-76-9126  
飯南町下赤名880-3



# 飯南町地圖



海拔 1126m (男三瓶山)

↑ 出雲

↑ 三刀屋  
↑ 吉田掛合IC

三瓶山

YAMAMENOTANI

志都之郷 KLEINGARTEN

道之驛頓原  
RAMUNE MILK堂  
青空市 BUNANO之郷  
章魚燒遊



頓原RAMUNE銀泉

海拔 1218m 松江自動車道



UGUISU茶屋

大萬木山

A COOP LC

田間觀光之宿 南天

KIRAKU食堂

頓原綜合開發

JA頓原加工所

野花盛開之家 若林



大注連繩創作館



加田之湯



GRANDIA赤名嶺

飯石森林組合 舞茸

由來八幡宮

JA頓原加工所

野花盛開之家 若林

海拔 1014m

琴引山

GS (頓原商事)

GS (竹内石油店)

ATARIYA

琴引VILLAGE山莊  
光明神神溫泉

JR三江線

375

赤來高原觀光蘋果園・藍莓園

居酒屋 GUDENGUDEN

岩見屋旅館

赤名濕地性植物群落

A COOP Kijima

赤來交通

海鮮肉類料理屋 太郎

御好燒 KIRARI

休憩之郷 衣掛

赤來高原

“MIEL” 麵包、湯品店 直銷店

赤來高原 “牡丹之郷”

赤穴八幡宮

萌美野

赤名觀光牡丹園

ELIZE

A COOP AKANA店

滿福亭

吉川吉盛堂

奧出雲蕎麥麵店 頓原本店

一福

SHINOBU 壽司

森林飯店 MORINOSU

咖啡廳手工雜貨 “STITCH”

御好燒 KIRARI

休憩之郷 衣掛

赤來高原

“MIEL” 麵包、湯品店 直銷店

赤來高原 “牡丹之郷”

赤穴八幡宮

萌美野

赤名觀光牡丹園

ELIZE

A COOP AKANA店

滿福亭

吉川吉盛堂

赤名酒造

女龜山

海拔 830m

↓ 三次

飯南町交流物產館 島根IMARCHE

騎上租賃腳踏車，  
逛遍飯南町吧！



飯南腳踏車租賃  
租賃費用 **每天1000日圓** 需要預約  
(上午9點~下午5點)  
※限身高150cm以上者  
詳情見P5

↓ 三次東IC