

7个四季物语

# 美作国

Mimasaka-no-kuni



津山节



大井和西梯田



天德寺



烛光音乐会  
诞生寺



冈山农贸市场北村

## 咨询处

### 津山市 [Tsuyama City]

- 津山市观光振兴课 0868-32-2082
- (公社)津山市观光协会 0868-22-3310
- (公社)津山市观光协会北支部 0868-42-4402

### 真庭市 [Maniwa City]

- 真庭市产业政策课 0867-42-1033
- (一社)真庭观光联盟 0867-45-7111

### 美作市 [Mimasaka City]

- 美作市观光振兴课 0868-72-6693
- 汤乡温泉观光协会/汤乡温泉观光问讯处 0868-72-0374
- 大原综合支所 0868-78-3111
- 作东综合支所 0868-75-1111
- 东栗仓综合支所 0868-78-3133
- 英田综合支所 0868-74-3111
- 大原宿观光问讯处 0868-75-3171

### 新庄村 [Shinjo Village]

- 新庄村产业建设课 0867-56-2628

### 镜野町 [Kagamino Town]

- 镜野町产业观光课 0868-54-2987
- 镜野町观光协会 0868-52-0711
- 奥津温泉观光协会 0868-52-0610
- 镜野旅游研究会 0868-54-7655

### 胜央町 [Shoo Town]

- 胜央町产业建设部 0868-38-3112

### 奈义町 [Nagi Town]

- 奈义町产业振兴课 0868-36-4114
- 奈义町观光问讯处 0868-36-7311

### 西栗仓村 [Nishiwakura Village]

- 西栗仓村产业观光课 0868-79-2111

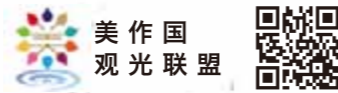
### 久米南町 [Kumenan Town]

- 久米南町产业振兴课 086-728-4412
- 久米南町观光协会 086-728-2829

### 美咲町 [Misaki Town]

- 美咲町产业建设观光课 0868-66-1118

## 冈山县美作县民局



美作国  
观光联盟

http://mimasakanokuni.jp  
TEL 0868-20-1985



新庄村



毛无山



汤原温泉



奥津溪

※刊载内容为截止至2018年3月的信息。



津山城(鹤山公园)



国立公园 蒜山



菩提寺



长福寺



# 欣赏、体验、感受—— 让身心得到极大满足的美作之旅。

美作国地区拥有日本优美自然风景、极富历史情怀的街道、众多独具个性的温泉乡。  
该地区的生活方式随四季而变，让您每次来访都能领略全新魅力、发现全新不同。

拉开7个四季物语的帷幕。



[ Mimasaka-no-kuni Stories 1 ]

观赏樱花美景、  
感受城市风情

»» p03.



津山城

[ Mimasaka-no-kuni Stories 2 ]

赏自然美景、  
享休闲乐趣

»» p05.

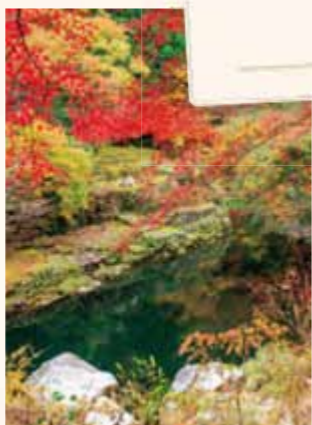


岩井瀑布

[ Mimasaka-no-kuni Stories 3 ]

品味自然与  
历史之秋

»» p07.



奥津溪

[ Mimasaka-no-kuni Stories 5 ]

美作国地区  
美食

»» p11.



奈义牛肉

[ Mimasaka-no-kuni Stories 4 ]

寻访著名温泉、  
享受冬季娱乐

»» p09.



汤原温泉(砂汤)

[ Mimasaka-no-kuni Stories 6 ]

美作国地区  
体验示范行程

»» p13.



[ Mimasaka-no-kuni Stories 7 ]

缤纷四季与  
活动日历

»» p15.



横仙歌舞伎



# 津山城(鹤山公园) D-3

地上绵延45m的石墙与复原后的“备中櫓”宏伟壮观。这里更是西日本屈指可数的赏樱胜地，且已入选“日本百大赏樱胜地”，从石墙上俯瞰盛开的樱花美景，令人沉醉其中。

■地址/津山市山下135 ■门票/成人300日元(初中生以下免费)  
 ■营业时间/8:40~19:00(4~9月)、8:40~17:00(10~3月)  
 ※4月1日~15日樱花节期间为7:30~22:00  
 ■休息日/12月29日~31日 ■咨询/0868-22-4572

赏花期  
4月  
上半旬



## Mimasaka-no-kuni Stories 1 观赏樱花美景 感受城市风情

美作国地区拥有众多赏樱胜地。这里保留着许多古老街区，让您尽享悠闲的漫步时光。

梦幻夜景 不容错过



# 胜山街道保存地区 D-3



复古可爱的设计，引人驻足！



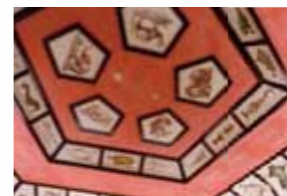
瓶身时尚的美味日本酒



## 漫步于充满历史情怀的春色之中

仍然保留着曾作为城下町的商业城镇发展壮大、极具风情的街道。设有使用现有建筑物改造而成的咖啡厅及免费休息处，让您畅享悠闲漫步时光。

■地址/津山市城东地区 ■门票/免费 ■休息日/无  
 ■咨询/0868-22-3310



## 城东重要传统建筑群保存地区 D-6



### 三休公园 E-4

园内约有5,000棵樱花树、堀堤旁约有3,000棵樱花树。盛放时节这里会变成一片樱花粉的海洋。樱花季节结束时将迎来杜鹃花的绽放，约1万株杜鹃花竞相争艳。

■地址/美联町西川上 ■门票/免费 ■休息日/无  
 ■咨询/0867-27-2039



### 醍醐樱 D-2

宁静的山村风景之中，笔直矗立着树龄超过1000年的参天樱花树。樱花盛放时节，每晚21点前所举办的景观照明不容错过。

■地址/真庭市别所 ■门票/免费 ■休息日/无  
 ■咨询/0867-52-1111



### 凯旋樱 C-1

绵延约400m的街道两旁种植着132棵樱花树，华美的樱花隧道让人流连忘返。

■地址/新庄村上町~旭町 ■门票/免费 ■休息日/无  
 ■咨询/0867-56-2628

### 1 城东古老町家 D-6

建造于300多年前的町屋。经扩建及改造保留至今，在此您能了解到当时人们的生活。极具风情的中庭及正屋更是深受游客的拍照点。

■地址/津山市东新町40  
 ■门票/免费 ■休息日/星期二(如遇节假日则顺延至次日)  
 ■咨询/0868-22-5791

### 2 旧荻田家住宅 D-5

城东地区规模最大的町屋。这里保留着稳重且高雅的住宅与酿酒厂建筑群，已被指定为日本国家重要文化遗产。内部一般不对外开放，仅可参观外观。

■地址/津山市胜间田町17  
 ■咨询/0868-24-8413

### 3 津山洋学资料馆 D-6

这里展示有日本学习西方医学的学者们的珍贵资料。在此您能看到《解体新书》初版及人体模型复制品，了解西方医学在日本普及的过程。

■地址/津山市西新町5 ■门票/成人300日元、高中生及大学生200日元(初中生以下免费) ■营业时间/9:00~17:00(入馆截止时间为16:30) ■休息日/星期一(如遇节假日则顺延至次日)及年末年初 ■咨询/0868-23-3324

### 津山夜游推荐

在旅馆享受惬意时光？  
 还是去当地酒吧放松身心？  
 尽享旅行的夜晚

夕阳西下、华灯初上，享受与白天不同的旅游乐趣也是这里的一大魅力。在当地居民聚集的居酒屋或酒吧，品味乡土料理与当地灵魂美食，说不定更有意外发现。



### 茅部神社 B-2

拥有高达13m、日本规模最大石鸟居的茅部神社前，长约1km的参拜道路在道路两旁樱花树的点缀下分外迷人。

■地址/真庭市藤山西茅部1499  
 ■门票/免费 ■休息日/无  
 ■咨询/0867-66-3220

赏花期  
4月  
中旬



### 梅之里公园 D-4

该公园种植有红白共14个品种、约2,000棵梅花树，延伸至山顶的步行道两旁梅花树描绘出如隧道般的梦幻美景。

■地址/津山市神代  
 ■门票/免费 ■休息日/无  
 ■咨询/0868-32-7014

赏花期  
3月  
中下旬



## 国立公园 蒜山

该公园位于海拔500~600m的高原地带，是西日本代表性的著名度假胜地。这里悠闲的泽西牛放牧风景、平稳的自行车道吸引着众多游客。

■地址/真庭市蒜山  
■咨询/0867-66-3220



适合骑行的季节 春、夏、秋

租赁自行车  
体验骑行乐趣!

[ Mimasaka-no-kuni Stories 2 ]

## 赏自然美景、享休闲乐趣

置身于丰富多彩的大自然中，体验各类活动乐趣。  
编织专属这里美丽风景之中的旅游记忆。



## 岩井瀑布

该瀑布高约10m、宽6m，虽然瀑宽相对较小，但从瀑布背后观看倾泻而下的清泉，因而作为“背瀑瀑布”深受游客熟知。

■地址/笠野町上高原  
■咨询/0868-54-2967



躲到瀑布  
背后!



## 若杉天然林

日本中国地方屈指可数的天然树林，这里生长着山毛榉、水槭等199种树木及植物，可谓是大自然的宝库。已铺设步行道。

■地址/西粟仓村大茅  
■咨询/0868-79-2111

仔细观察  
自然生态系统!



## 大坪和西梯田

位于海拔400m的山谷间，呈钵状分布着约800块梯田，360度环绕着山谷整体，已入选“日本梯田百选”。初夏至秋季的景色格外迷人，吸引众多游客到此拍照留念。

■地址/美咲町大坪和西  
■咨询/0868-66-1116



初夏傍晚，  
如梦如幻!

推荐观赏季节 春、夏、秋



## 摇篮小径

位于县内规模最大的山毛榉天然森林，著名毛无山山脚的森林疗愈小路。漫步于长约2km的小道上，聆听小鸟细语、溪流潺潺，放松身心。(※需提前预约，并由森林向导随行)

■地址/新庄村田原  
■体验费用/1,500日元~ ■休息日/无  
■咨询/0867-56-2628



## 皮划艇体验!

## 奥津湖

四面环山的水坝湖，平缓的水流让初学者也能体验皮划艇乐趣。周边铺设了步行道，无论漫步陆地还是泛舟湖上，都能欣赏到美丽风景。

■地址/笠野町河内60-8  
■体验费用/需咨询 ※需于7天前预约  
■休息日/11月~3月  
■咨询/0868-52-2225



## 使用当地食材制作的美食自助餐!

## 那岐山麓 山之驿 (山区休息站)

在以阿尔卑斯民居为原型建造的2层木结构建筑中，开设有自助餐(午餐)形式提供当地食材菜肴的餐厅，以及可体验农活的设施。

■地址/奈义町高园591-1 ■营业时间/9:30~16:00(4~11月)、10:00~16:00(12~3月) ■休息日/星期一(如遇节假日则顺延至次日) ■咨询/0868-3E-8080



## 登山健行!

## 冈山县立森林公园

种植有数百种花草，拥有天然林及人工林的广阔公园。众多野鸟栖息于此，您可在进行野鸟观察。

■地址/笠野町上高原  
■体验费用/免费  
■休息日/开园期间为4月下旬~11月底  
■咨询/0868-52-0928

# ENJOY! 多彩的夏季体验

## 制作冰淇淋!

## 蒜山泽西乐园

挑战使用在生长于广阔牧场的泽西牛所产香醇浓郁牛奶制作手工冰淇淋。在邻接餐厅亦可品尝到新鲜乳制品制作的菜肴。

■地址/真庭市蒜山中福田956-222  
■体验费用/每人600日元 ■休息日/不定期休息 ■营业时间/10:00~16:00(1、2月)、9:00~17:00(3~12月)  
■咨询/0867-66-7011



## 横野日本和纸制作体验



## 上田手漉和纸工厂

■地址/津山市上横野1874  
■体验费用/630日元  
■抄纸体验/每周六10:00~12:00、13:00~16:00 ※需预约  
■咨询/0868-27-0960

## 流水素面



## 横野瀑布 红叶亭

■地址/津山市上横野2135 ■体验费用/500日元(流水素面) ■营业时间/11:30~16:00(星期六、星期天及节假日)11:30~15:00(工作日) ※需预约  
■休息日/不定期休息(但是，11月下旬~4月28日期间设有冬季休息日) ■咨询/0868-27-2644

## 横野瀑布

三种不同风格的瀑布连缀而下，带您品味四季缤纷美景。

■地址/津山市上横野  
■咨询/0868-22-3310

## 横野瀑布周边 推荐体验景区!





# 奥津溪

11月  
上半旬

这是一条尽显“奥津溪八景”自然之美的溪谷。在这里能够欣赏到花岗岩经常年水流冲刷侵蚀而形成的壶穴景观等。沿溪流铺设了步行道，方便您欣赏飘舞红叶覆盖水面的迷人风景。

■地址/奥津町奥津川西  
■咨询/0868-52-0711

Mimasaka-no-kuni Stories 3

# 品味自然与历史之秋

感受怀旧风景、美丽自然及艺术作品的同时，满足您的求知欲。



11月  
中下旬

# 津山城(鹤山公园)

园内约300棵枫树变红，能够欣赏到红叶与耸立的石墙所形成的绝妙对照。日落后将实施景观照明，别有一番风情。

■地址/津山市山下135 ■门票/成人300日元(初中生以下免费)  
■休息日/12月29日~31日  
■营业时间/8:40~19:00(4~9月)、8:40~17:00(10~3月)  
■咨询/0868-22-4572



## 1 菩提寺

该寺院别致的正殿及石砌墙壁显得质朴而温馨。寺院内拥有一棵高约45m、树干周长约12m、推测树龄超过900年的巨大银杏树。

■地址/奈义町高田1535 ■门票/免费 ■休息日/无  
■咨询/0868-36-4114



11月  
中旬~下旬

## 2 诞生寺

相传建造于净土宗宗主——法然上人出生之家、历史悠久的寺院。寺院内的银杏树推测树龄超过850年，美丽壮观。

■地址/久米南町诞生寺里方808 ■门票/免费 ■休息日/无  
■咨询/086-728-2102



11月  
上半旬

## 3 神庭瀑布

入选“日本百大瀑布”的著名瀑布，其高110m、宽20m，规模在日本中国地方数一数二。沿着铺设的步行道漫步，您可近距离观赏悬挂绝壁上倾泻而下的瀑布。运气较好时还能遇见栖息于附近的野生日本猕猴。

■地址/真庭市神庭 ■门票/成人300日元、中小小学生150日元  
■休息日/12月29日~1月3日 ■营业时间/8:30~17:15  
■咨询/0867-44-2701



11月  
中旬

# 艺术之秋



## 奈义町现代美术馆

由世界著名建筑师矶崎新所设计的美术馆。建筑师与艺术家合作呈现的空间艺术不容错过。

■地址/奈义町丰泽441 ■门票/成人及大学生700日元、高中生500日元、中小小学生300日元  
■营业时间/9:30~17:00(入馆截止时间为16:30)  
■休息日/星期一(如遇节假日则顺延至次日) ■咨询/0868-36-5811



## 美作市作东美术馆

该美术馆收藏有世界著名法国画家雷蒙·佩内的水彩画等约140件藏品。以爱为主题的作品让您内心倍感温暖。

■地址/美作市江见945 ■门票/成人300日元、高中生及大学生200日元、中小小学生150日元  
■营业时间/9:30~16:30(入馆截止时间为16:00)  
■休息日/星期一(如遇节假日则顺延至次日)、第3个星期天、节假日及年末年初 ■咨询/0868-75-1117



## 横仙歌舞伎

传承自江户时代后期，向现代展现农村歌舞伎的珍贵传统表演艺术。横仙歌舞伎保存会每年将举办四次定期公演。

■咨询/0868-36-3034

冈山县重要无形民俗文化财产



10月  
中旬

## 北房波斯菊

位于北房IC附近的波斯菊广场种植有约100万株波斯菊，沿备中川的波斯菊街道更可欣赏到绵延约6km、波斯菊所渲染的美景。

■咨询/0866-52-2111

粉色与白色的可爱花田

# 探访铁道遗迹

## 津山铁道教育馆

拥有众多其他地方没有的珍贵车辆!



津山车站北出口广场的“蒸汽机车(SL)”

这里以日本国内现存扇形机车车库中规模位居第二的“旧津山扇形火车车库”、珍贵收藏列车为中心，举办各类现代铁路相关展示。不同年龄层人群都能在此体验、观赏、触摸、快乐学习的铁道馆。

■地址/津山市大谷 ■门票/成人(高校生以上)300日元、中小小学生100日元  
■营业时间/9:00~16:00(入馆截止时间为15:30) ■休息日/星期一(如遇节假日则顺延至次日)  
■咨询/0868-35-3343



## 铁道模型馆&复古玩具馆

这里展示有通过铁路模型重现的往昔日本风景立体模型及昭和时代漫画杂志、玩具等。

■地址/美作市畑乡312 ■门票/成人(初中生以上)400日元、小学生150日元  
■营业时间/9:30~17:00 ■休息日/星期三(如遇节假日则顺延至次日) ■咨询/0868-72-0061



## 柵原体验型矿山公园

园内通过矿山城镇商店以及住宅等精美布局进行重现的博物馆、矿山内部及采矿现场情况重现等广受欢迎。

■地址/美作市吉原394-2 ■门票/成人(高中生以上)510日元、儿童(小学生以上)300日元  
■营业时间/9:00~17:00  
■休息日/星期一(如遇节假日则顺延至次日) ■咨询/0868-62-7155



每月第1个星期天将举办展示行驶!

# 美作慢活列车

每年春季与秋季，运行2次



1 美作尾尾站  
复古情怀、极富魅力的木结构车站建筑。更是著名的电影取景地。

2 松川(Matsu-Bouki)桥梁  
架设在美作河并站至知和站间的石造铁路桥，吸引着众多铁道迷专程到此拍摄桥和桥上奔驰而过的列车。

3 美作河并站  
目前仍沿用着通车当时建造的车站建筑，除雪车用转盘台更是极其珍贵的铁路遗产。



美作加茂站

那岐站



## 汤原温泉 B-3

砂汤免费

群山环绕之下，位于水坝源头的露天温泉“砂汤”可免费沐浴。备有颜色多彩的浴巾，让女性也能放心沐浴。

**泉质** 碱性单纯温泉（缓和性低张高温泉），泉温52度，涌出量1,300升/分钟

**功效** 慢性风湿病、神经痛、神经炎、骨节及关节等运动功能障碍、缓解疲劳、失眠、动脉硬化、慢性皮炎等

■地址/真庭市汤原温泉 ■咨询/0867-62-2525

## 奥津温泉 B-4

著名的美人温泉。能够让皮肤变得白皙嫩滑，深受女性欢迎。

**泉质** 碱性单纯泉，泉温36~43度，涌出量1,000升/分钟

**功效** 神经痛、风湿病、妇科病、皮肤病、缓解疲劳、促进健康

■地址/镇野町奥津、奥津川西 ■咨询/0868-52-0610

# Mimasaka-no-kuni Stories 4

## 寻访著名温泉 享受冬季娱乐

历史悠久的美作国地区是拥有众多优质温泉、西日本屈指可数的温泉之国。

其中，汤原、奥津、汤乡更被称作“美作三汤”。

## 汤乡温泉 E7

相传该温泉拥有1,200年历史，圆仁法师在白鸟的带领下所发现。城镇随处可见“白鸟”相关的图案。

**泉质** 氯化钠及氯化钙温泉，泉温40~43度，涌出量540升/分钟

**功效** 消化系统疾病、神经痛、风湿病、贫血、妇科病、皮肤病等

■地址/美作市汤乡 ■咨询/0868-72-0374



### 下汤原温泉 B-3

日本全国极为罕见的宠物（狗、猫）专用露天温泉，您可与自己的宠物一起体验温泉乐趣。沐浴完您也可到邻接设施品尝美食、享受购物乐趣。

■地址/真庭市下汤原24-1 ■休息日/不定期休息 ■咨询/0867-62-7080



### 乡绿温泉 C-3

隐藏于山里，极具风情的独栋旅馆。浴室内您可观赏柔和的温泉从蓝色岩盘裂缝处涌出的样子。

■地址/真庭市本庄712 ■休息日/不定期休息 ■咨询/0867-62-2261



### 花美人之里 B-5

使用大量木材，位于奥津温泉中心位置的一日游温泉设施。大浴场设有按摩浴缸、露天温泉及桑拿房等。

■地址/镇野町奥津川西261 ■休息日/第2个星期四 ■咨询/0868-52-0788



### 上斋原温泉 A-5

位于日本中国山脉山脚处的温泉设施。在树木环绕下的露天岩石温泉，在享受温泉的同时聆听山谷溪水潺潺。

■地址/镇野町上斋原446-1 ■休息日/无 ■咨询/0863-44-2281



### 足温泉 C-3

以足温泉馆为中心的4家旅馆成排而建，保留着浓厚而传统的温泉养地风情。

■地址/真庭市都喜足346-1 ■咨询/0867-62-2966



### 真贺温泉 C-3

顺石阶而上，山斜坡上林立着温泉源泉及旅馆，这里自古以来便作为拥有天然岩石温泉的温泉疗养地为人所熟知。

■地址/真庭市仲间181 ■咨询/0867-62-2953



### Notoro温泉 B-4

该露天温泉地处海拔700m的山谷间，在此能够俯瞰绝妙美景。同时设有餐饮处，供您品尝当地美食。

■地址/镇野町富西谷2091-10 ■休息日/星期一（如遇节假日则顺延至次日） ■咨询/0867-57-2006



### 阿波温泉 B-6

置身于深山中的温泉，在宁静自然环绕之下，尽享悠闲轻松时光。

■地址/津山市阿波1200 ■休息日/星期三（如遇节假日则顺延至次日） ■咨询/0868-46-7111



### 足浴 E-7

根据当地巨人传说，以巨人足部形状修建的足浴。无需脱衣，只需把双脚浸入温泉水中即可享受温泉乐趣。

■地址/美作市汤乡566-1 ■休息日/无 ■咨询/0868-72-0374



### 作州武藏温泉 作州武藏酒店 D-7

阳光穿透树林倾泻而下的森林度假酒店。在水量丰富的天然温泉中为您洗去身心疲惫。

■地址/美作市大町878 ■休息日/无 ■咨询/0868-77-1380



### 粟仓温泉 B-8

在此您可享受天然石组成的开放式露天温泉、冷水温泉、药浴温泉等7种不同温泉。

■地址/西粟仓村影石2072-6 ■休息日/第2个星期二（如遇节假日则顺延至次日） ■咨询/0868-79-2334



### 武藏之里五轮坊度假村 C-8

在享受温泉的同时，可悠闲远眺广阔的日本庭院风景。并设收藏有剑圣——“宫本武藏”相关武器及工艺品的资料馆。

■地址/美作市宫本94 ■休息日/无 ■咨询/0868-78-4600

前往稍远处，体验冬季魅力！



### 新庄村雪鞋体验 B-1

与森林向导一起穿着雪鞋在白雪渲染下的“摇籃小径”上漫步。（需预约）

■地址/新庄村田渡 ■门票/收费 ■休息日/不定期休息 ■咨询/0867-56-2628

### 日本大蛇中心 B-3

这里是日本全国为数不多，能够随时观察特别天然纪念物“日本大蛇”的设施。

■地址/真庭市丰荣1530 ■门票/免费 ■休息日/年末年初 ■咨询/0867-62-2011

前往稍远处，体验冬季魅力！



### 恩原高原 A-5

能够在壮观风景中尽情感受滑雪乐趣的滑雪场，是一处极具人气的冬季休闲地。

■地址/镇野町上斋原2037 ■门票/收费 ■休息日/不定期休息 ■咨询/0868-44-2808

### 道之驿 奥津温泉 “温泉亭” B-5

在这里您能品尝到以当地食材为中心的时令蔬菜所制作的自助餐。

■地址/镇野町奥津463 ■休息日/星期二 ■咨询/0868-52-7178

前往稍远处，体验冬季魅力！



### 作东情人公园 C-8

以“爱”为主题的综合性公园，每年12月~2月使用10万个彩灯装饰的景观照明十分梦幻。

■地址/美作市江见945 ■门票/免费 ■休息日/无 ■咨询/0868-75-1111

### 西粟仓村雪鞋游 B-9

穿上方便在雪山行走的日本传统“雪鞋(kanjiki)”，在小型雪山享受徒步旅行的乐趣。

■地址/若杉原森林 驹之尾山 Daruga峰 ■门票/需咨询 ■休息日/不定期休息 ■咨询/0866-79-2330





## 蒜山炒面 (真庭市)

选用鸡肉与高原卷心菜、分量十足的炒面。大饱口福。

■咨询/0867-66-3220



食材新鲜，所以生吃也美味!

## 美咲生鸡蛋拌饭 (美咲町)

热腾腾的米饭上面打一个生鸡蛋，再淋上些许酱油食用，简单美味。突显食材本身的美味。

■咨询/0868-66-1123



## 香橙可乐饼 (久米南町)

添加特产香橙皮制作而成的可乐饼。能够以吃小点心的感觉品尝。

“道之驿 久米南” (熟知久米南) 于每月第2及第4个星期六销售

■地址/久米南町下二1569-1  
■咨询/086-728-2081



## 津山内脏乌冬面 (津山市)

选用新鲜牛内脏及蔬菜，以咸甜味噌酱调味制作的炒乌冬面。韧劲十足的内脏让人欲罢不能。

■咨询/0868-32-2082

## 泽西乳制品 (真庭市)

新鲜泽西牛奶、芝士、酸奶等乳制品品种丰富齐全，可谓是馈赠佳品。

■咨询/0867-66-3645



## 山珍便当 (镜野町)

选用野菜及特产，以家常菜为主、色彩鲜艳的便当。每盒都凝聚着时令食材的美味。

■咨询/0868-44-2256

美味健康!

## 镜野里山冰沙饮料 (镜野町)

选用采自当地的番茄、蜂蜜制作的新鲜沙冰饮料。

奥津温泉“花美人之里”内咖啡厅于星期六、星期天及节假日销售 (4月~11月)

■地址/镜野町奥津川西261  
■咨询/0868-54-7655



美味款款不断!

## 姬之糯米产品 (新庄村)

选用特产糯米“姬之糯米”的商品。极度软糯、甘甜美味的年糕。

在“道之驿 凯旋楼新庄宿”销售

■地址/新庄村2190-1  
■咨询/0867-56-2908



## Mimasaka-no-kuni Stories 5 美作国地区美食

选用当地新鲜食材制作的菜肴及甜品种类繁多。从乡土料理到创新料理，不同美味，让您一饱口福。

从传统品种到全新品种，一应俱全!

选用日本山葡萄酿造的藤山葡萄酒很受欢迎



品尝不同口味!



## 津山卷 (津山市、镜野町、美咲町)

创意来自当地日式糕点师，添加黑豆、桃子等当地食材的8种蛋糕卷。

■咨询/0868-32-2178 (津山市未来产业课)、0868-54-3721 (Patisserie WAKANA)、0868-62-0020 (昭和堂)

香味浓郁，口感绝佳!



## 海田茶 (美作市)、富原茶 (真庭市)

美作市海田地区自江户时代便已开始栽培茶叶。海田茶拥有县内顶级品质，深受不同年龄层消费者的喜爱。富原茶是自古栽培于真庭市富原地区的山茶，采集茶叶的茶树依靠山间凉爽坡地地理条件，越冬害虫较少，无需依赖农药。

■咨询/海田茶 0868-72-6693 (美作市观光振兴课) 富原茶 050-3578-1038 (富原茶规划)

水果采摘



## 亚历山大麝香、先锋葡萄、白桃

来自“水果王国冈山”的水果甘甜浓郁、水润美味。亲手采摘水果并品尝的“水果采摘”(葡萄、草莓等)体验深受游客欢迎。

■咨询/0868-74-3887 (美作农园)、0868-38-7039 (安藤农园)、0868-54-5515 (山田养蜂场蜜蜂农园)

水果时令 (7月中旬~8月中旬) (3月下旬~11月下旬) (12月上旬~6月上旬)



## 镜野乡村咖喱 (镜野町)

添加少量味噌提味制作的日式咖喱。大块食材，让人大饱口福。

■咨询/0868-52-7178

鲜嫩多汁!

## 非凡美味! 美作国地区肉类菜肴

## 酒类

日本酒需使用清澈清流与高品质大米。美作国地区能够满足上述条件，自古各地便酿造有各具特色的日本酒。

■咨询/0868-23-1259

## 奈义牛肉 (奈义町)

使用本地饲养黑毛和牛，通过冰温熟成保留原汁美味，后味清爽。

■咨询/0868-36-4122

无论是雪花部位还是红肉部位，后味均不会令人感觉油腻



品牌和牛起源!



## 津山和牛 (津山市)

津山是著名的和牛牛饲养地。精选饲料、精心饲养的和牛肉质细腻鲜嫩油花分布均匀，获得了极高赞誉。

■咨询/0868-32-2178

## SOZURI (牛骨肉) 火锅 (津山市)

从牛骨剔下肉搭配新鲜蔬菜制作的火锅。能够同时品尝到不同部位的牛肉。

■咨询/0868-22-3310



热腾腾的火锅温暖身心!

美味野味，极具魅力!

## 野味料理 (美作市)

选用高蛋白、低卡路里的鹿肉及野猪猪肉制作的菜肴。越嚼越香。

■咨询/0868-75-4400







【Mimasaka-no-kuni Stories 6】  
美作国地区体验示范行程

# 通过五官感受 日本文化

3天2晚



## 诞生寺

在寺院内漫步，参拜正殿及阿弥陀堂。置身于清凉空气中，心情也跟着紧绷起来。

详情请见 ▶ p.07



## 大坪和西梯田

山间整齐有序的梯田描绘出一幅美丽的画卷。欣赏传统梯田风光。

详情请见 ▶ p.06



## 津山市内住宿

身着租赁和服漫步于历史悠久的街道。休息处亦充满复古情怀，十分可爱。

详情请见 ▶ p.04



## 城东重要传统 建筑群保存地区

约300年前所建造的町屋至今仍保留着当时人们的日常生活情景，可谓十分珍贵。在此处拍摄纪念照，为旅行留下美好记忆。

详情请见 ▶ p.04



## 城东古老町家

约300年前所建造的町屋至今仍保留着当时人们的日常生活情景，可谓十分珍贵。在此处拍摄纪念照，为旅行留下美好记忆。

详情请见 ▶ p.04



## 道之驿 久米之里

身高7m的巨型机动战士模型尤为显眼。在此能购买到新鲜农产品及地区特产商品。

详情请见 ▶ p.17



## 胜山街道保存地区

色彩鲜艳的“门帘”也是各店招牌。漫步同时查看门帘图案，想象着店内所售商品亦不失是一种乐趣。

详情请见 ▶ p.04



## 当地酒试饮体验

御前酒酿酒厂——辻本店是一家拥有200多年历史的本地酒厂。在此您可试饮不同品种的日本酒(部分收费)。敬请品尝正宗日本酒。

详情请见 ▶ p.04



## 汤原温泉

在群山环绕下的汤原温泉。选址奇特的“露天温泉 砂汤”位于水坝下方，可免费沐浴。备有颜色多彩的泡澡服，深受女性喜爱。

详情请见 ▶ p.09



## 体验在蒜山高原骑行的乐趣、享受美食!

高原骑行，感受清风拂面。平缓的自行车道让初学者也能放心骑行。骑行结束后品尝使用泽西牛奶制作的浓厚软冰淇淋、健康红肉成吉思汗烤肉，让您倍感满足。

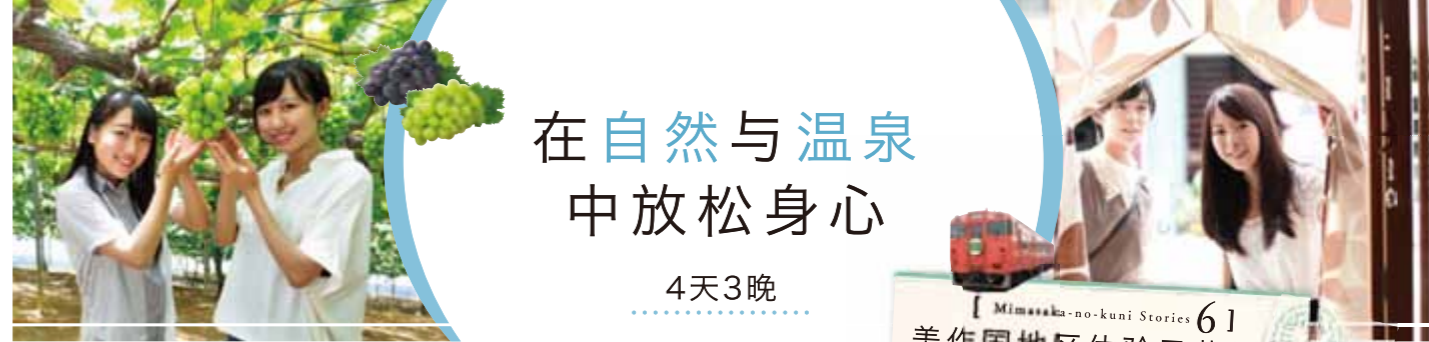
详情请见 ▶ p.05



## 道之驿 风之家

这里销售有本地蔬菜及特产商品、工艺品、纪念品。更能品尝到浓厚美味的软冰淇淋及当地美食。

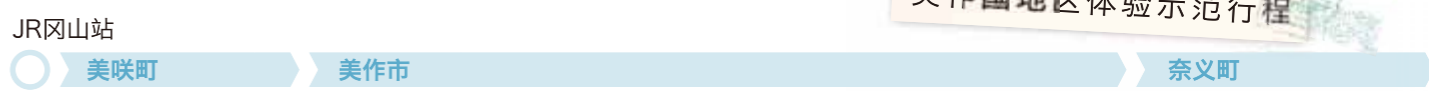
详情请见 ▶ p.17



【Mimasaka-no-kuni Stories 6】  
美作国地区体验示范行程

# 在自然与温泉 中放松身心

4天3晚



## 柵原体验型 矿山公园

在重现古老矿山城镇的资料馆及已停运的片上铁路车站建筑等感受复古风情。

详情请见 ▶ p.08



## 美作农园

参加“水果采摘”体验，现场采摘新鲜的甜甜水果品尝。

详情请见 ▶ p.12



## 汤乡温泉

该温泉街从日式风情旅馆到时尚旅馆，林立着大小旅馆，吸引着不同游客到此观光、温泉疗养，其中不乏当地住客，热闹非凡。身着浴衣散步，让旅行更添乐趣。

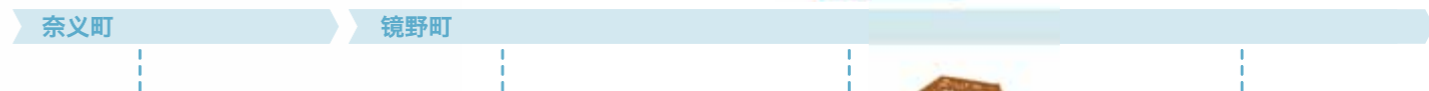
详情请见 ▶ p.10



## 奈义町现代美术馆

以世界著名建筑设计师所设计的建筑为舞台营造的空间艺术震撼人心。仿佛闯入异次元世界一般不可思议。

详情请见 ▶ p.07



## 那岐山麓山之驿 (山区休息站)

这里设有销售本地农产品、加工品、工艺品的商店及餐厅，特别是可以品尝使用当地特产所制作的菜肴——“ToreTore自助餐”(11:00~14:00)极受欢迎。

详情请见 ▶ p.06, 17



## 岩井瀑布

体验“背观瀑布”，从瀑布背后观看倾泻而下的清流。让身体吸收大量负离子。

详情请见 ▶ p.05



## 奥津温泉

著名的美人温泉——奥津温泉。让身体浸入乳白色的温泉，肌肤会变得光滑滋润。

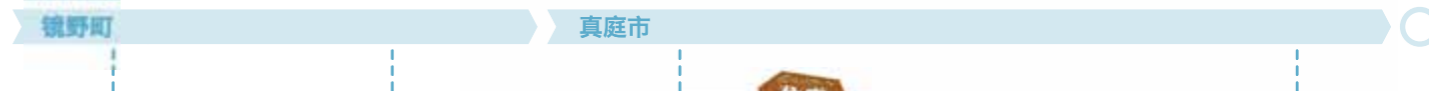
详情请见 ▶ p.09



## 奥津湖

乘坐皮划艇泛舟于群山环绕下的平静湖面之上，感受美丽自然。与在陆地上不同，坐在皮划艇里看美的风景又别有一番韵味。

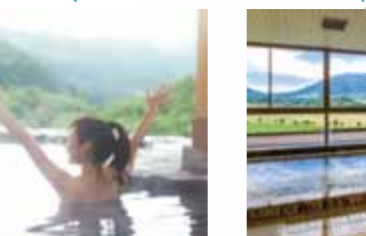
详情请见 ▶ p.06



## 道之驿 奥津温泉 “温泉亭”

选用四季时令食材，精心制作的自助餐美味非凡。

详情请见 ▶ p.17



## Notoro温泉

露天温泉视野开阔，能够俯瞰城市与群山美景。壮观美景让身心得以放松。

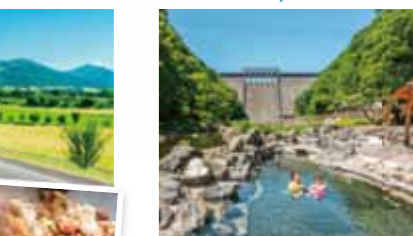
详情请见 ▶ p.09



## 国立公园 蒜山

在该地区您可体验露营、滑雪、赏红叶等四季缤纷且充满魅力的活动。将天空、群山绘成的自然美景尽收眼底。悠闲地在高原骑行亦不容错过。

详情请见 ▶ p.05



## 汤原温泉

结束旅行前，前往大自然环绕下、视野开阔的“露天温泉 砂汤”，品味悠闲时光。

详情请见 ▶ p.09



## 蒜山炒面

咀嚼之中突显美味的鸡肉与大量卷心菜让人欲罢不能。


































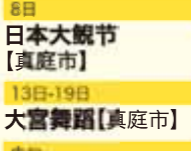
















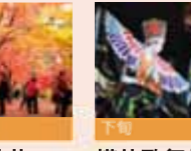




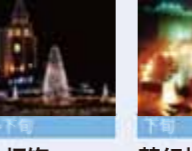





详情请见 ▶ p.11



# 缤纷四季 与活动日历



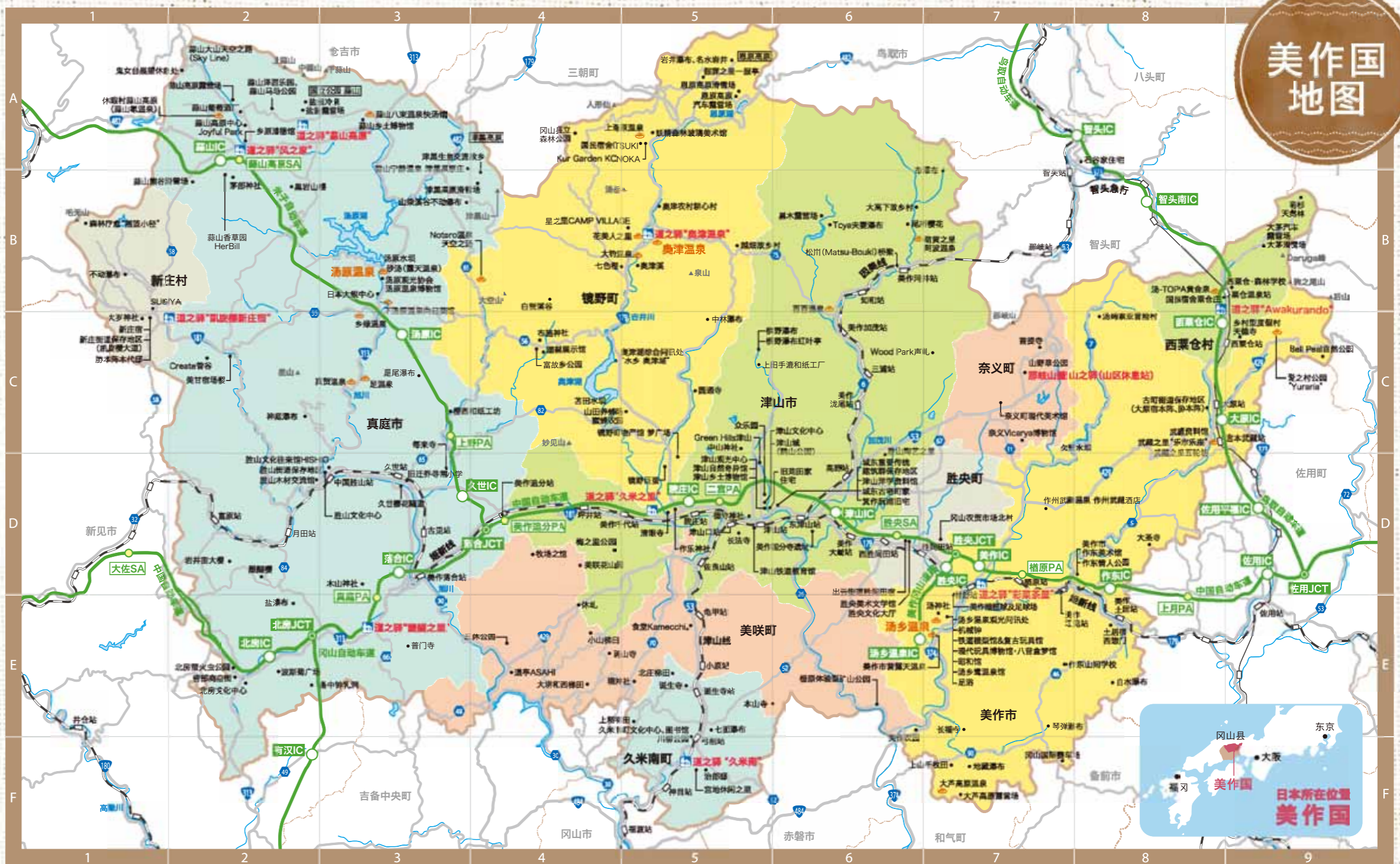
四季变换的美丽风景与该期间才能享乐的各种特色活动。让您每次到访都能发现全新魅力，每次旅行都有愉快记忆。

	活动	季节看点	活动	季节看点
January	 野猪节【真庭市】  奥津温泉汤气节【镜野町】	 岩井瀑布【镜野町】	 牧场之馆【美咲町】	蓝莓 先鋒葡萄 亚历山大麝香 白桃 香草 绣球花
February	 恩原高原冰纹节【镜野町】  北房鲷鱼节【真庭市】  五大力饼会阳【美作市】  蒜山雪恋节【真庭市】	 酒庄开业	 汤姆索亚冒险村【美作市】	汤姆索亚冒险村
March	 胜山女儿节【真庭市】  中津井文化女儿节【真庭市】  汤乡女儿节【美作市】  津山城下町女儿节人偶巡游【津山市】  梅之里公园梅花节【津山市】	 新酒 梅花	 冈山农贸市场北村【胜央町】	冈山农贸市场北村
April	 古町女儿节【美作市】  津山樱花节【津山市】  凯旋樱花节【新庄村】  诞生寺二十五菩萨游行祭奠【久米南町】	樱花 先鋒葡萄		
May	 美作慢活列车【津山市】  春季粟仓温泉节【西粟仓村】  富原采茶节【真庭市】  众乐园【津山市】	亚历山大麝香 香草 萤火虫		
June	 汤乡萤火虫节【美作市】  大拼和西梯田Kinchai节【美咲町】  毛无山山节【新庄村】  6.26露天温泉日【真庭市】	 北房萤火虫【真庭市】 蓝莓 绣球花		
July	 岩井瀑布节【镜野町】  白桃甜品节【胜央町】		 镜野町大纳凉节【镜野町】  津山纳凉河童节 in 吉井川【津山市】  日本大腕节【真庭市】  大宫舞蹈【真庭市】  夏季凯旋樱花节 孟兰盆舞大会、烟火大会【新庄村】  富大麻哈鱼节【镜野町】	绣球花 香草 白桃 亚历山大麝香 先鋒葡萄 蓝莓
August	 街道节【胜央町】  山珍海味市集真庭【真庭市】  葡萄甜品节【胜央町】  美咲艺术世界【美咲町】		 胜央町金时节【胜央町】  大原秋季节【美作市】  胜山节 逗闹花车【真庭市】  久世节 花车逗闹【真庭市】  粟井春日歌舞伎【美作市】  鸡蛋节【美咲町】  津山节【津山市】	波斯菊 燕麦 冈山农贸市场北村
September	 津山城东昔日小镇【津山市】  津山城红叶节【津山市】  奥津红叶节【镜野町】  横仙歌舞伎大公演【奈义町】  美作慢活列车【津山市】		 普门寺【真庭市】	红叶 燕麦 普门寺
October	 姬之糯米节【新庄村】  恋人灯饰【美作市】  梦幻烛光 in 汤原温泉【真庭市】  恩原高原滑雪场【镜野町】  蒜山熊谷滑雪场【真庭市】  津黑高原滑雪场【真庭市】  大茅滑雪场【西粟仓村】			燕麦 普门寺
November				
December				



## 道之驿(公路休息站)、山之驿(山区休息站)介绍

<b>镜野町</b>  <b>道之驿 奥津温泉</b> <主要特产商品> 茶叶、工艺品、镜野乡村咖喱、自助餐等	<b>真庭市</b>  <b>道之驿 醍醐之里</b> <主要特产商品> 樱花甜品、日式点心、葡萄酒等
<b>久米南町</b>  <b>道之驿 久米南</b> <主要特产商品> 香橙甜品、酒、香橙可乐饼、日式点心等	<b>真庭市</b>  <b>道之驿 风之家</b> <主要特产商品> 软冰淇淋、当地酒、工艺品等
<b>西粟仓村</b>  <b>道之驿 Awakurando</b> <主要特产商品> 森林鲑鱼(鲑鱼饭、宴席)、当地汉堡、当地酒、木匠商品等	<b>真庭市</b>  <b>道之驿 蒜山高原</b> (蒜山丘酒店 Hotel Hiruzen Hills) <主要特产商品> 泽西乳制品、当地酒、蒜山炒面等
<b>新庄村</b>  <b>道之驿 凯旋樱新住宿</b> <主要特产商品> 姬之糯米产品、日式点心、当地酒等	<b>津山市</b>  <b>道之驿 久米之里</b> <主要特产商品> 津山内脏冬冬面、大青椒、梨、葡萄、梅产品等
<b>奈义町</b>  <b>那岐山麓 山之驿(山区休息站)</b> <主要特产商品> 黑豆软冰淇淋、米粉面包、米粉戚风蛋糕等	<b>美作市</b>  <b>道之驿 彩菜茶屋</b> <主要特产商品> 黑豆、茶叶、葡萄酒、当地酒等



## 美作国地区观光推荐信息

<b>津山市</b>  <b>津山观光中心</b> ■地址/津山市山下97-1 ■问讯处/0868-22-3310 ■营业时间/9:00~18:00(4~9月) 9:00~17:00(10~3月)	<b>真庭市</b>  <b>真庭广域观光问讯处</b> ■地址/真庭市胜山420-2 ■问讯处/0867-45-7111 ■营业时间/8:30~16:30
 <b>津山站观光问讯处</b> ■地址/津山市横山14-31 ■问讯处/0868-22-3732 ■营业时间/8:30~17:00	 <b>汤原观光信息中心</b> ■地址/真庭市汤原温泉143-2 ■问讯处/0867-62-2526 ■营业时间/10:00~18:00
 <b>城东观光问讯处(和兰堂)</b> ■地址/津山市西新町5 ■问讯处/0868-24-6288 ■营业时间/10:00~18:00(4~9月) 10:00~17:00(10~3月)	<b>美作市</b>  <b>汤乡温泉观光问讯处</b> ■地址/美作市汤乡323-2 ■问讯处/0868-72-0374 ■营业时间/9:00~18:00

### 观光问讯处

观光景点、住宿、餐饮等旅游相关信息敬请咨询观光问讯处。亦可获取外语观光指南。

### kokosil津山

可通过分类及关键词搜索住宿设施、美食等津山市内观光信息的方便App。完善有关观光景点的外语音音向导功能。

[支持语言]  
 ●英文  
 ●中文(简体字、繁体字)  
 ●韩文  
<http://home.tsuyama.kokosil.net/zh-hans/>



## 县外及邻县交通方式

<b>✈️ 搭乘飞机</b> 前往冈山机场所需时间(搭乘直航) 羽田机场出发 ..... 1小时20分钟	<b>🚅 搭乘新干线</b> 前往JR冈山站所需时间(搭乘NOZOMI号) 东京站出发 ..... 3小时9分钟
<b>🚗 从冈山机场驾车</b> 从冈山机场出发所需时间(驾车) 至津山市 ..... 约1小时10分钟 至真庭市 ..... 约1小时10分钟 至美作市 ..... 约1小时20分钟	<b>🚗 从冈山站驾车</b> 从冈山站出发所需时间(驾车) 至津山市 ..... 约1小时30分钟 至真庭市 ..... 约1小时30分钟 至美作市 ..... 约1小时15分钟
<b>🚆 于冈山站搭乘列车</b> 从冈山站出发所需时间(搭乘快速KOTOBUKI号) 至津山站 ..... 约1小时10分钟 至中国胜山站(经由津山站) ..... 约2小时30分钟 至林野站(经由津山站) ..... 约1小时40分钟	<b>🚌 于冈山站搭乘巴士</b> 从冈山站出发所需时间(路线巴士) 至津山市 ..... 约1小时40分钟 至真庭市 ..... 约1小时40分钟 至美作市 ..... 约1小时40分钟

