



真

在真庭领略原汁原味的日本风景。

MANIWA

冈山县真庭市 旅游信息刊物

庭

中国

韩国

台湾

美国

澳大利亚



真庭市产业观光部产业政策课

邮政编码: 719-3292 冈山县真庭市久世2927-2 TEL +81-(0)867-42-1033

E-mail sangyou@city.maniwa.lg.jp

URL <http://www.okayama-japan.jp/maniwa/>

真庭

Impression

真庭市位于日本西部，拥有丰富的自然与历史文化。自古以来因作为交通要塞而繁荣昌盛，风情万种的街道、精致的工艺品，以及多元的饮食文化等，日本的传统现今依然融入在人们的日常生活中。此外，高原以及河岸有多处天然温泉涌出，特别是以富于活力的露天浴场“砂汤”而闻名的汤原温泉，许多来自日本各地的访客到此寻求疗愈。春天的樱花、夏天的溪谷、秋天的枫叶、冬天的雪景，一年四季都可以欣赏到美丽的风景。诚邀您前来体验真庭市的历史文化、饮食，以及富于变化的大自然景观，来一趟别具风格的日本之旅。

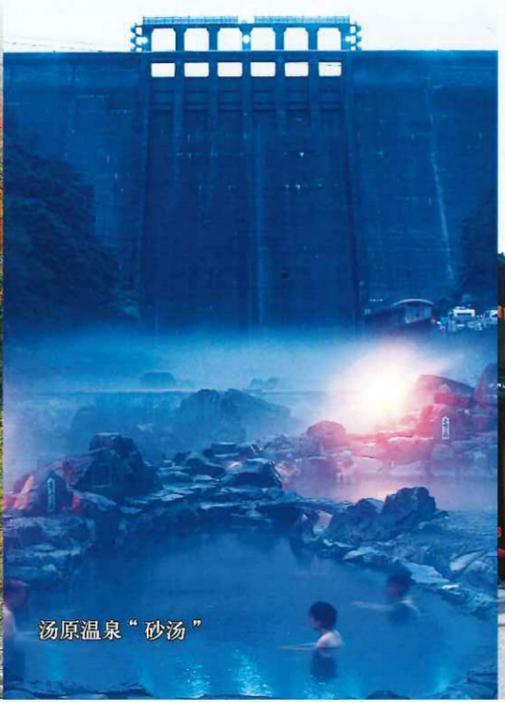


汤原温泉“砂汤”
位于河边的露天浴场让您一边仰望震撼人心的水坝景观，一边呼吸清新空气，一年四季每天24小时随时可以利用的温泉。

白濁泉 Hot Spring

MANTOMIWA

壮阔的自然美景与疗愈的温泉，以及历史文化，只有在真庭才能领略的动人日本。



汤原温泉乡

入住地道的日本“旅馆”，浸泡在优质的温泉舒缓身心。

拥有数百年历史的温泉乡。露天浴场广受欢迎。

汤原温泉自古以来作为“汤治场”（温泉疗养所）深为人们所喜爱。以露天浴场“砂汤”为首的15个源泉全部属于自然喷泉，并以丰富的自流温泉水量著称。

TEL +81-(0)867-62-2526 (汤原观光信息中心)

浴衣租借
住宿的旅馆提供免费租借的浴衣，为漫步温泉街增添气氛。



温泉水商品
100%纯温泉水的沐浴液和护肤商品是女性首选。



下汤原温泉
设有日本全国稀有的宠物（猫狗）露天浴场的（无住宿）温泉一日游。并可在一旁邻设的“向日葵馆”享受餐饮和购物的乐趣。

乡绿温泉
山谷处隐秘的独栋温泉旅馆。神秘的气氛独具魅力。

足温泉
据传古时候征战受伤的武士们到此泡汤疗伤，日后成为人们所熟悉的疗养温泉。

真贺温泉
设有天然岩石浴场的汤治场（温泉疗养所），自古以来即为人们所推崇的疗养温泉。

四处逛逛

菅谷创作度假村

茅草民房和不造小平房保留了日本传统住宅的原貌，是住宿设施完善的乡村休闲度假胜地。还可体验精细木工制作或陶艺等工艺活动。



醍醐樱花

相传推测树龄超过1,000年的樱花巨木。据说距今约700年前，由于樱花树的风姿受到当时天皇的赞扬故以此为名。



当地美食



青豆产品
以“Kiyomidori”青豆为原料制作的豆腐或味噌，比一般大豆产品甘甜，风味更佳。



汤原荞麦面
日本人喜爱的简单料理“荞麦面”。使用当地出产的荞麦果实，揉打出香味迷人的荞麦面，欢迎品尝。

Nature



蒜山三座

夏天为登山景点，冬天则是雪上运动的好去处，每年吸引众多观光客造访。



登山 设有从初级到进阶的各式路线。从山顶上可以360度眺望令人震撼的全景。



自行车踏青 骑自行车踏青，沿途眺望令人神清气爽的壮阔景色。



蒜山高原

沉浸在壮阔的自然美景中，享受休闲活动与美食。

饱享高原才有的自然体验和时鲜美味。

得益于丰富的自然景观与夏天凉爽的气候，大受欢迎的度假胜地蒜山高原，您可以登山或骑自行车享受大自然的洗礼，或品尝当地新鲜食材制作的料理等，沉浸在大自然中尽情享受美好时光。



1 蒜山泽西乳牛牧场
随农户工会直营的设施。除了可以通过挤牛奶、喂饲料体验与乳牛接触之外，还可以品尝软冰淇淋等新鲜的乳制品，深受欢迎。
TEL +81-(0)867-66-7011

2 蒜山葡萄酒酿酒厂
以蒜山出产的山葡萄为原料生产葡萄酒的酿酒厂。临近还设有陈列葡萄酒和果酱的商店，以及搭配奶酪享用葡萄酒的咖啡厅。
TEL +81-(0)867-66-4424

3 蒜山香草园 Her Bill
将蒜山高原尽收眼底的庭园内，种植了约200多种香草和季节性花卉。您可以在花环制作教室或餐厅内度过悠闲的时光。
TEL +81-(0)867-66-4533

4 蒜山骑马乐园
让您轻松体验骑马的设施。场内平时有约60头马匹和小马，进阶者可以体验真正的骑马，也提供场外骑乘。
TEL +81-(0)867-66-5116



胜山街道景观保存地区

传统怀旧与时尚感性气息交融的城镇——胜山，充满个性且色彩鲜艳的“门帘”点缀着旧式住宅并排伫立的街道，让过往行人大地眼福。

URL <http://katsuyamanet.com/>



胜山·久世

日本的古典美与历史、文化至今依然生生不息。

体验在真庭的日常生活中孕育而成的建筑与工艺。

胜山·久世地区自古以来就是出云街道的“宿场町”（驿站），是人与文化融合之地。源于日常生活的文化与古典美，至今仍保留在街市中，生生不息。



1 胜山文化往来馆“HISHIO”
由位于胜山街道景观保存地区内的旧酱油仓库改建而成的会馆。会馆内除了举办美术展或活动的会场，还设有咖啡厅，供您悠闲品尝现煮的咖啡。
TEL +81-(0)867-44-5880

2 胜山木材交流会馆
展示与出售真庭地区的珍贵木材和木制品的木材博物馆。此外还举办木材加工的体验活动，欢迎轻松参与（请预约）。
TEL +81-(0)867-44-4400

3 旧辻乔寻常小学
建于1907年的西洋设计的精美木造校舍。被列为日本的国家级重要文化财产，也是著名的电影外景地。
TEL +81-(0)867-42-7000（久世音乐堂）

4 每来寺
寺内的隔扇或挂轴等随处可见装饰着木版画，因此也被称为“版画寺”。每位住持的作品均达到了在纽约等日本国内外举办个展的水准。
TEL +81-(0)867-42-0932

四处逛逛

鬼女台展望休息处

位于蒜山大山汽车专用道中段的休息处。远眺大山和蒜山高原的景观，别有一番情趣。

渡河跋涉（津黑）

瀑布和溪流深入山间，大自然美景饱享无余。可以近距离接触树龄达几百年的巨木以及各种动植物。



当地美食



蒜山炒面
将面条与鸡肉放入浓郁的味噌酱汁均匀搅拌，是当地人长久以来所喜欢的家常饭。



蒜山汉堡
使用100%泽西牛肉制作的鲜嫩多汁的汉堡。数量有限。



烤羊肉
新鲜的羊肉与水果风味的酱汁搭配绝佳的著名料理。深受女性顾客的喜爱。

四处逛逛

木山寺

9世纪中期建筑完工的古刹。樱花、白雪等四季分明的风景独具魅力，秋天的枫叶尤其美不胜收。



备中钟乳洞

有文献记载的日本最早的钟乳洞。天然艺术杰作的钟乳石妆点出神秘的空间。



当地美食

青花鱼寿司（请预约）

用泡在醋里的青花鱼片制作的押寿司。常见于祭典场合，是真庭市南部地区的乡土料理。

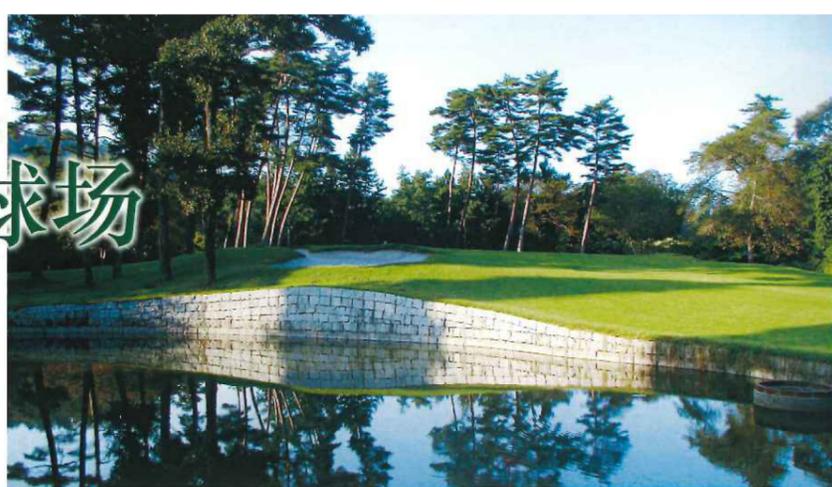


日本酒
真庭水源清澈丰富，自古以来日本酒的酿造业就极为兴盛。可以品尝到不同风味的日本酒。

真庭 高尔夫球场

享受新绿季节的乐趣

充分利用自然地形，
设置各种挑战性球道。



备中高原北房高尔夫乡村俱乐部

位于标高约430米的高原，可以享受在地道的林间球场击球的乐趣。充分运用自然地形与地理位置的个性化设计，连移动时也饶有乐趣。

TEL +81-(0)866-52-2883
URL <http://www.hokubo-cc.jp/>



大森林高尔夫俱乐部

在自然林区里拥有总面积137公顷的场地，全长6,461码、标准72杆、30米以上的宽幅的18个球洞。

TEL +81-(0)867-44-2100
URL <http://www.sanforest.jp/>



富苑高尔夫俱乐部

造形优美、富于巧思的丘陵设置的18个球洞。可按个人球艺选择攻略路线。

TEL +81-(0)867-52-5150



真庭高尔夫乡村俱乐部

变化多端的高挑战性球道。真庭河岸酒店提供餐饮和住宿服务。

TEL +81-(0)867-42-2155
URL <http://www.maniwacc.co.jp/>



高川新汤原高尔夫乡村俱乐部

设有许多自上而下的击球球道，可在大自然中享受充满跃动的击球乐趣。

TEL +81-(0)867-62-3106



真庭 滑雪场

享受白雪季节的乐趣

设有长短不一的各种滑雪道，
从初学到进阶者都能充分享受滑雪乐趣。



上蒜山滑雪场

地处“蒜山三座”山峰之一，宽敞舒适的滑雪道结构独具魅力。

TEL +81-(0)867-66-2501 (度假村 蒜山高原)
URL <http://www.qkamura.or.jp/hiruzen/>



蒜山熊谷滑雪场

夜间滑雪设备完善，是一处晚上也能够尽情游乐的都市派滑雪度假地。

TEL +81-(0)867-66-5333
URL <http://www51.tiki.ne.jp/~bear-ski/>



津黑高原滑雪场

设有供进阶和中级者使用的滑雪道，最大斜坡约30度，还有供初学者和中级者使用的平缓滑雪道，可按个人滑雪的技术选择。

TEL +81-(0)867-67-2550
URL <http://www.tsuguro.jp/ski/>

真庭 特产品

在丰富的自然与
真庭的生活中孕育而成的

欢迎品味乡土时鲜，
赏玩传统工艺。

美食

蒜山荞麦面

发挥食材的美味，天然的味道
独具魅力。



泽西乳牛乳制品

用新鲜牛奶制作的酸奶或布丁
等多样化商品。味道浓郁。



水果(梨·葡萄)

以真庭市为首的冈山县，是日本全国著名的
水果产地。



茶叶

得天独厚的水源
与气候孕育出香
气四溢、味道芳
醇浓郁的茶叶。



蒜山糯米小豆饭

使用鸡肉、栗子、
牛蒡等多种食材，
真庭的代表性乡
土料理。



红曲米醋“红醋”

使用天然地下水与当地的大米
制作的味醇和的米醋。

蒜山山葡萄产品

大量使用日本特有的山葡萄制作的葡萄酒和果
葡等极品。独特的甘甜与香气与众不同。



落合羊羹

仿造高濂舟的船形羊羹。一口大小方便食用，天然的甜味
独具魅力。

工艺品

乡原漆器

拥有600年历史的传统漆器。保
留木材触感、简单且格调高雅的
设计独具魅力。



香蒲工艺

用香蒲的叶子编制的传
统工艺品。近年来着手
制作具有现代感设计的
香蒲大手提包。



汤原陀螺

涂上美丽色彩的日本传统
童玩。

樱西手漉和纸

使用“黄瑞香”(制造万
日元日币的原料)制作的
手漉和纸。

胜山竹器工艺

用当地的竹子编
制而成的精致传统
工艺品。

高田砚

近500年来被当作
铭品倍受珍爱的砚
台。



Special product

Pleasant

尽享真庭魅力 4种标准行程

优美的四季风景和
满足身心的美食飨宴
让您的旅游更加多姿多彩。



风景 丰富的自然风景与
温泉让人身心舒畅



大自然 饱享壮阔景观的
蒜山高原



美食 饱尝当地的时鲜美味

开车前往

- 冈山机场 约30分钟
- 冈山总社IC 约35分钟
- 北房IC 约15分钟

A 备中钟乳洞



A 备中钟乳洞
累积数百年岁月形成的钟乳洞。各类神秘的钟乳石美得令人为之赞叹。

B 醍醐樱花



B 醍醐樱花
树龄超过千年的樱花巨木。每年吸引众多观光客造访的樱花胜地。

在赏樱以外的季节...

- 神庭瀑布 (全年)
- 睿门寺的绣球花 (初夏)
- 北房的波斯菊 (秋季)
- 木山寺的枫叶 (秋季)

约75分钟

汤原温泉 住宿

约60分钟

C 鬼女台 展望休息处

约15分钟

度假村 蒜山高原 租借自行车

约100分钟

蒜山高原

约120分钟

度假村 蒜山高原 归还自行车·在耀射气(氧)温泉泡汤

约10分钟

蒜山IC

约25分钟

米子IC

约35分钟

米子鬼太郎机场



每次造访都能欣赏到季节花卉、新绿或枫叶等富于变化的日本自然景观。

自行车租借服务

建议您利用自行车租借服务，高效周游蒜山高原四周的观光景点。另有供孩童骑的自行车。

租借处

- 道之驿 蒜山高原
- 度假村 蒜山高原
- WOOD PAO
- 蒜山高原运动公园
- 蒜山农园



C 鬼女台展望休息处
能够欣赏到大山、蒜山高原等地的景致，另设有小卖店，适合休息歇脚。

开车前往

- 冈山机场 约30分钟
- 冈山总社IC 约45分钟
- 高合IC 约35分钟

神庭瀑布



A 蒜山香草园 Her Bill
可以从餐厅轻松悠闲地欣赏约2万株薰衣草竞相绽放的薰衣草田，以及五彩缤纷的香草园。

约35分钟

近原IC

约15分钟

蒜山IC

约15分钟

A 蒜山香草园 Her Bill

约25分钟

蒜山高原 住宿

约40分钟

B 三平山登山

约40分钟

蒜山高原

约35分钟

C 蒜山八束温泉 快汤馆

约30分钟

蒜山IC

约25分钟

米子IC

约35分钟

米子鬼太郎机场



B 三平山
规划成展望山丘、野鸟森林等不同区域，可以轻松悠闲地走在连接各区的散步道，享受在自然中漫游的乐趣。

登山说明

蒜山高原被“蒜山三座”以及津黑山等标高约1,000米的山脉围绕。可以享受渡河跋涉、登山健行或森林浴等各种不同的乐趣。就连初学者也能够安心享受大自然的洗礼。从山顶可将遍布牧草地的蒜山高原尽收眼底，眺望的景致令人神清气爽。

C 蒜山八束温泉 快汤馆



蒜山高原涌出的天然镭射气(氧)温泉。可以眺望蒜山高原露天浴场的雄伟景致。

开车前往

- 冈山机场 约30分钟
- 冈山总社IC 约45分钟
- 高合IC 约20分钟

胜山

约15分钟

A 神庭瀑布

约45分钟

汤原温泉 住宿

约10分钟

近原IC

约15分钟

蒜山IC

约5分钟

B 蒜山葡萄酒酿酒厂 参观·试饮

约10分钟

C 蒜山洋西 乳牛牧场 品尝乳制品

约15分钟

蒜山IC

约25分钟

米子IC

约35分钟

米子鬼太郎机场



A 神庭瀑布
由高约110米、宽约20米的悬崖峭壁飞泻而下的壮观瀑布。附近有优美景色绵延约1公里的散步道，以及纤细看似雨滴的“玉垂之瀑”等许多值得一看的景点。



B 蒜山葡萄酒酿酒厂
2010年成立的酒馆。除了可以品尝山葡萄酒酿制的红酒之外，还有种类丰富的各式特产礼品供您选购。



C 蒜山洋西乳牛牧场
在设施内可以接触洋西乳牛，或品尝以新鲜牛奶制作的软冰淇淋。深受大人小孩喜爱。

搭乘公共交通工具

冈山车站 (东出口)

约100分钟

真庭市役所

约5分钟

旧辻寻常小学

约10分钟

久世车站

约5分钟

A 胜山

约5分钟

中国胜山车站

约5分钟

A 胜山

约5分钟

中国胜山车站

约35分钟

汤原温泉 住宿

约35分钟

汤原温泉街

约35分钟

中国胜山车站前

约110分钟

冈山车站前



A 胜山街道景观保存地区
在历史悠久的商家街道上，请尽情享受各式各样的“门帘”随风飘舞情趣盎然的景致。



欢迎试饮
胜山的酒庄“辻本店”，店内所有酒类均可试饮。另外还销售用日本酒制作的甜点。



B 手汤·足汤
位于汤原温泉街一侧的疗愈景点。将手脚浸泡在温泉里，就能感受到全身跟着暖和起来。



C 汤原温泉博物馆
除有关温泉的民间故事、历史资料的展示外，还有用拖鞋充当球拍的别出心裁的乒乓球桌，请尽情游玩。

真庭的特产品店

道之驿、观光咨询处内，真庭的铭品与极品一应俱全。



蒜山高原乐园·JOYFUL 游乐场
游乐园与餐厅、小卖店相邻。全家人都可以尽情游乐。



道之驿 风味之家
可以品尝使用当地食材制作的茶点小吃或自创拉面。



下汤原温泉 向日葵馆
除购买特产品或用餐之外，还可体验手制荞麦面。



胜山木材 交流会馆
店内销售木工制品或胜山地区的特产品，并展出木材。



道之驿 醍醐之乡
销售新鲜蔬菜以及醍醐樱花的相关商品。在邻街的餐厅内可以品尝当季的料理。



波斯菊之乡 特产品 交流中心
以优惠的价格销售北房地区的民艺品、蔬菜。

真庭

全区地图



由真庭造访最佳美景·世界遗产

从真庭市出发前往西日本的著名观光胜地，交通便捷。



世界遗产 照片提供：广岛县

官岛·严岛神社 [广岛县]
在涨潮时，神社内的大鸟居牌坊与神殿呈现出伫立海中的奇景。能够欣赏到与自然调和的日本古典美的精髓。
●从北房IC出发，车程约2小时30分钟，乘渡轮约10分钟



大山 [鸟取县]
拥有中国地区最高峰的雄伟山脉。景致优美，四季变幻。
●从蒜山IC出发，车程约30分钟



世界遗产



原爆圆顶馆·和平纪念公园 [广岛县]
原爆圆顶馆是象征原子弹武器灾难的建筑物，被列入世界文化遗产，邻近爆炸中心区建有公园。
●从北房IC出发，车程约2小时

石见银山 [岛根县]
16世纪日本唯一一座闻名于欧洲的银矿山。
●从蒜山IC出发，车程约2小时30分钟



世界遗产

姬路城 [兵库县]
别名“白鹫城”的优雅白色城堡。拥有优美的天守阁，结构复杂，是传承日本高超木造建筑技术的珍贵建筑物。
●从久世IC出发，车程约1小时30分钟



出云大社 [岛根县]

与日本神话渊源深厚的神社，以结缘而闻名，吸引日本国内众多观光客造访的名胜地。
●从蒜山IC出发，车程约1小时40分钟



西日本交通地图



高速公路地图

