

暢遊四季的7個故事

美作國

Mimasaka-no-kuni



津山節



大井和西梯田



天德寺



蠟燭音樂會
誕生寺



岡山農夫市集・北村

詢問處

津山市 [Tsuyama City]

- 津山市觀光振興課 0868-32-2082
- (公社)津山市觀光協會 0868-22-3310
- (公社)津山市觀光協會北支部 0868-42-4402

真庭市 [Maniwa City]

- 真庭市產業政策課 0867-42-1033
- (一社)真庭觀光聯盟 0867-45-7111

美作市 [Mimasaka City]

- 美作市觀光振興課 0868-72-6693
- 湯郷溫泉觀光協會 / 湯郷溫泉觀光導覽所 0868-72-0374
- 大原綜合支所 0868-78-3111
- 作東綜合支所 0868-75-1111
- 東栗會綜合支所 0868-78-3133
- 英田綜合支所 0868-74-3111
- 大原宿觀光導覽所 0868-75-3171

新庄村 [Shinjo Village]

- 新庄村產業建設課 0867-56-2628

鏡野町 [Kagamino Town]

- 鏡野町產業觀光課 0868-54-2987
- 鏡野町觀光協會 0868-52-0711
- 奧津溫泉觀光協會 0868-52-0610
- 鏡野旅遊研究會 0868-54-7655

勝央町 [Shoo Town]

- 勝央町產業建設部 0868-38-3112

奈義町 [Nagi Town]

- 奈義町產業振興課 0868-36-4114
- 奈義町觀光導覽所 0868-36-7311

西粟倉村 [Nishiawakura Village]

- 西粟倉村產業觀光課 0868-79-2111

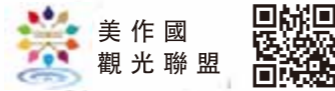
久米南町 [Kumenan Town]

- 久米南町產業振興課 086-728-4412
- 久米南町觀光協會 086-728-2829

美咲町 [Misaki Town]

- 美咲町產業建設觀光課 0868-66-1118

岡山縣美作縣民局



美作國
觀光聯盟

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



津山城(鶴山公園)



新庄村



毛無山



湯原溫泉



奧津溪



國家公園 蒜山



菩提寺



長福寺

※刊載資訊為截至2018年3月的內容。

欣賞、接觸、享受， 身心都能獲得滿足的美作之旅。

美作國地區散佈著日本的美麗大自然風景、充滿歷史情懷的街道，以及特色十足的溫泉區。
四季有不同度過時光的方式，每次造訪都會遇見新的魅力並有新發現。

開始暢遊季節的7個故事。



[Mimasaka-no-kuni Stories 1]

欣賞櫻花的風景
和周遊城鎮

»» p03.



津山城

[Mimasaka-no-kuni Stories 2]

賞大自然風景
享受休閒樂趣

»» p05.



岩井瀑布

[Mimasaka-no-kuni Stories 3]

享受大自然與
歷史的秋季

»» p07.



奥津溪

[Mimasaka-no-kuni Stories 5]

美作國地區的
美食

»» p11.



奈義牛

[Mimasaka-no-kuni Stories 4]

名湯巡禮與
冬季遊玩

»» p09.



湯原溫泉(砂湯)

[Mimasaka-no-kuni Stories 6]

美作國地區體驗
標準行程

»» p13.



[Mimasaka-no-kuni Stories 7]

四季和活動
日曆

»» p15.



横仙歌舞伎

津山城 (鶴山公園) D-3

拔地而起，高達45公尺的石牆，以及修復的「備中櫓」，氣勢驚人。作為西日本屈指可數的知名賞櫻景點，亦被選為「日本百大知名賞櫻景點」，尤其是從石牆上眺望時，眼前一片盛開的櫻花形成美麗的景致。

■地址/津山市山下135 ■費用/成人300日圓 (國中以下免費)
 ■8:40~19:00 (4~9月)、8:40~17:00 (10~3月)
 ※4月1日~15日的櫻花節期間內為7:30~22:00
 ■公休日/12月29日~31日 ■詢問處/0868-22-4572

賞花季
4月
上旬~中旬



Mimasaka-no-kuni 1

欣賞櫻花的風景和周遊城鎮

美作國地區有許多知名賞櫻景點。亦保留許多能夠感受到歷史的古老街道，適合漫遊。

亦推薦
夜景



勝山街道保存地區 D-3



關注窗簾又
可愛的圖案!

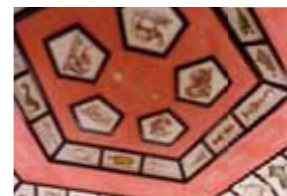


酒瓶也很美的
美味日本酒

沉浸於歷史情懷中的春季漫遊

作為城下町的商家城區發展，井然有序地保留傳統高情商的街道的街區。亦有改建建築物而成的咖啡館和免費的休息處，能夠悠閒地享受漫遊。

■地址/津山市城東地區 ■費用/免費 ■公休日/無
 ■詢問處/0868-22-3310



城東重要傳統建築物群保存地區 D-6

1 城東古老商家 D-6

建於300多年前的商家。儘管經過擴建和改建，仍舊將其風貌保留至今，能夠看見當時的生活情形。別具風情的中庭和主屋亦是熱門的拍照景點。

■地址/津山市東町40 ■費用/免費 ■公休日/週二 (若為國定假日，則改為隔天) ■詢問處/0868-22-5791

2 舊荻田家住宅 D-5

城東地區當中，最大型的商家。保留沉穩優質的住宅和釀酒廠的建築物群，亦被指定為國家重要文化財。內部平常不開放，僅外觀能夠參觀。

■地址/津山市勝岡町17 ■詢問處/0868-24-8413

3 津山洋學資料館 D-6

展示在日本學習西洋醫學的學者們的珍貴資料。陳列《解體新書》的初版書和人體模型的複製品，能夠瞭解西洋醫學如何在日本普及。

■地址/津山市西町5 ■費用/一般成人300日圓、高中・大學生200日圓 (國中以下免費) ■營業時間/9:00~17:00 (入館至16:30止) ■公休日/週一 (若為國定假日，則改為隔天)、過年期間 ■詢問處/0868-23-3224



三休公園 E-4

園內約有5,000棵櫻花樹、水庫旁約有3,000棵櫻花樹盛開，將附近一整片染上美麗的粉紅色。此外，到了櫻花季的尾聲，杜鵑花邁入賞花季，約1萬株杜鵑花盛開。

■地址/美咲町百川上 ■費用/免費 ■公休日/無
 ■詢問處/0867-27-2039



醍醐櫻 D-2

在恬靜的山村風景中，朝天聳立，樹齡超過1000年的高大櫻花樹。亦推薦於盛開時，至21點止的夜間打燈。

■地址/真庭市別所 ■費用/免費 ■公休日/無
 ■詢問處/0867-52-1111



凱旋櫻 C-1

132棵櫻花樹林立於約400公尺的大道旁，能夠欣賞單面的櫻花隧道。

■地址/新庄村上町~旭町 ■費用/免費 ■公休日/無
 ■詢問處/0867-56-2628



茅部神社 B-2

擁有高達13公尺、日本最大的石鳥居的茅部神社，長約1公里的參拜道路在道路旁的櫻花妝點下十分迷人。

■地址/真庭市蒜山西茅部1499 ■費用/免費 ■公休日/無
 ■詢問處/0867-66-3220

賞花季
4月
中旬



梅之里公園 D-4

種植紅白合計14個品種、約2,000棵梅樹，延伸至山頂的散步道兩旁的梅樹描繪出如隧道般的夢幻美景。

■地址/津山市神代 ■費用/免費 ■公休日/無
 ■詢問處/0868-32-7014

賞花季
3月
中旬~下旬

津山夜遊推薦

在旅館好好休息？
在當地的酒吧歡笑暢飲？
盡享旅行的夜晚

日落之後，夜色來臨，能夠享受不同於白天的樂趣，也是魅力之一。若在當地的人們聚集的居酒屋和酒吧，品嚐鄉土料理和心靈美食，或許會有意外的發現。



國家公園 蒜山

位於海拔500~600公尺的高原地帶，代表西日本的知名度假區。恬靜的娟娟牛放牧風景，以及地勢起伏不大的自行車道，廣受歡迎。

■地址/真庭市蒜山
■詢問處/0867-66-3220

使用出租自行車
輕鬆享受騎車樂趣!

騎自行車的推薦季節 春季、夏季、秋季

Mimasaka-no-kuni Stories 2

賞大自然風景 享受休閒樂趣

能夠在豐富的大自然中，享受各種活動。敬請在這裡
才有的美麗風景中，打造旅行的回憶。



岡山縣立森林公園 A-4

有數百種花卉和自然林、人工林的
偌大公園。亦棲息著許多野鳥，
能夠觀察牠們熱鬧啼叫的樣子。

■地址/鏡野町上原 體驗費用/免費
■公休日/詢問為4月下旬~11月底
■詢問處/0868-52-0928



岩井瀑布

高約10公尺、寬6公尺，雖然是小瀑布，
但是能夠從瀑布後方垂直奔流而下的
清流，是知名的「裏見瀑布」。

■地址/鏡野町上原
■詢問處/0868-54-2987

能夠看到瀑布的
後方!



健走!

搖籃小徑 B-1

毛無山以縣內最大型的山毛櫸天然林而聞名，
位於其山麓的森林療養步道。約2公里的小徑
能夠享受鳥語鶯鳴和小河的潺潺流水聲。
(※必須預約之後，和森林的導覽員同行)

■地址/新庄村田原 體驗費用/1,500日圓~ 公休日/無
■詢問處/0867-56-2628



山中健行!

EN JOY!

各式各樣的夏季體驗

製作冰淇淋!

蒜山娟娟觀光牧場 A-2

娟娟牛放牧於廣大的牧場，使用其濃純
香的牛奶，挑戰製作手工冰淇淋。在毗
鄰的餐廳，亦可品嚐使用新鮮乳製品
所製成的料理。

■地址/真庭市蒜山中福田956-222 體驗費用/1人600日圓 公休日/不定休 營業時間/10:00~16:00 (1~2月)、9:00~17:00 (3~12月)
■詢問處/0867-66-7011



獨木舟體驗!

奧津湖 C-4

被群山四面環抱的水庫湖，水流緩慢，連初
學者也能享受獨木舟體驗。周邊亦有散步
道，能夠從陸地、船上欣賞風景。

■地址/鏡野町河內60-8 體驗費用/需詢問
※必須於7天前預約 公休日/11月~3月
■詢問處/0868-52-2225



橫野和紙製作
體驗



上田手漉和紙工廠 C-5

■地址/津山市上橫野1874 體驗費用/630日圓 抄紙體驗/每週六10:00~12:00、13:00~16:00※需預約 詢問處/0868-27-0960

流水體驗!



橫野瀑布紅葉亭 C-6

■地址/津山市上橫野2135 體驗費用/500日圓(流水體驗) 營業時間/11:30~16:00(週六、週日、國定假日) 11:30~15:00(平日)※需預約 公休日/不定休(但11月下旬~4月26日有冬季歇業) 詢問處/0868-27-2644

使用當地食材製作的
美味自助餐!



那岐山麓山之驛 C-7

以阿爾卑斯山的民宅為意象的2層樓木
造建築內，併設能夠享用使用當地食
材的自助式午餐的餐廳，以及能夠體
驗農業的設施。

■地址/余儀町高雲591-1 營業時間/9:30~18:00(4~11月)、10:00~16:00(12~3月) 公休日/週一(若為國定假日，則改為隔天) 詢問處/0868-36-8080

大井和西梯田

約800片梯田呈360度環狀，像是包圍整個
山谷似的，位於海拔400公尺的山地，亦被
譽為「日本百大梯田」，尤其是初夏至秋季
的景緻最美，亦為熱門的拍照景點。

■地址/美咲町大井和西
■詢問處/0868-66-1118

初夏的黃昏景色也
夢幻美麗，十分推薦!



觀賞的推薦季節 春季、夏季、秋季

橫野瀑布 C-3

3條各具特色的瀑布相連，
能夠欣賞四季不同的風景。

■地址/津山市上橫野
■詢問處/0868-22-3310





奧津溪

賞楓季
11月
上旬

能夠欣賞「真津溪八景」的大自然之美的溪谷，像是花園對面經過漫長的歲月，被渡輪而來的風吹等。高速奔馳般散步道，能夠欣賞動盪飄蕩的紅葉將河面染紅的美麗風景。

■地址/廣野町奧津川
■詢問處/0668-52-0711

Mimasaka-no-kuni Stories 3

享受大自然與歷史的秋季

接觸懷舊的風景、美麗的大自然和藝術作品的時光，滿足人們的求知欲。



賞楓季
11月
中下旬

津山城(鶴山公園)

園內約300棵楓樹變紅，能夠欣賞楓樹和聳立的石牆所形成的美麗對比。日落之後，鮮豔打燈的美麗風景也很迷人。

■地址/津山市山下135 ■費用/成人300日圓(高中生以下免費)
■公休日/12月29日~31日 ■營業時間/8:40~19:00(4~9月)、8:40~17:00(10~3月) ■詢問處/0668-22-4572



1 菩提寺

饒富情趣的正殿和石牆，瀟灑著樸實且溫馨氣氛的寺院。寺院內有約45公尺、目視高度的周長約12公尺、推估樹齡超過900年的高大銀杏樹。

■地址/奈義町高麗1535 ■費用/免費 ■公休日/無
■詢問處/0868-36-4114



賞楓季
11月
中下旬

2 誕生寺

建於淨土宗的鼻祖——法然上人的出生之家遺址，淵源深厚的寺院。寺院內的高大銀杏樹，推估樹齡超過850年。

■地址/久米南町誕生寺里方808 ■費用/免費 ■公休日/無
■詢問處/086-728-2102



賞楓季
11月
上旬

3 神庭瀑布

亦被選為「日本瀑布百選」，高110公尺、寬20公尺，是中國地區最為壯觀的知名瀑布。能夠走在鋪設的散步道，靠近從懸崖峭壁奔流而下的瀑布旁邊。此外，如果運氣好的話，亦可遇見棲息於周邊的野生日本獾。

■地址/真庭市神庭 ■費用/成人300日圓、小學·高中生150日圓
■公休日/12月29日~1月3日 ■營業時間/8:30~17:15
■詢問處/0867-44-2701



賞楓季
11月
中旬

藝術的秋季



奈義町現代美術館

世界級建築師——磯崎新設計規劃的美術館。建築師與藝術家攜手合作而實現的空間藝術，非看不可。

■地址/奈義町豐澤441 ■費用/一般成人、大學生700日圓、高中生500日圓、中小學生300日圓
■營業時間/9:30~17:00(入館至16:30止) ■公休日/週一(若為國定假日，則改為隔天) ■詢問處/0868-36-5811



美作市作東美術館

收藏約140件作品，是世界知名的法國籍畫家——寶蒙·貝內的水彩畫等。以愛為主題的溫暖作品，療癒人心。

■地址/美作市江見945 ■費用/一般成人300日圓、高中·大學生200日圓、小學·初中生150日圓
■營業時間/9:30~16:30(最終入館時間為16:00) ■公休日/週一(若為國定假日，則改為隔天)、第3個週日、國定假日、過年期間 ■詢問處/0868-75-1117



橫仙歌舞伎

從江戶時代後期傳承至今，十分珍貴，將農村歌舞伎的風貌流傳至今的傳統表演藝術。由橫仙歌舞伎保存會，舉辦一年4次的定期公演。

■詢問處/0868-36-3034



北房的大波斯菊

約100萬株大波斯菊，盛開於北房高速公路出入口旁的大波斯菊廣場，在沿著備中川的大波斯菊大道，亦可欣賞綿延約6公里的大波斯菊風景。

■詢問處/0866-52-2111

岡山縣重要無形
民俗文化財

粉紅色和白色的
可愛花田

賞楓季
10月
中旬

探訪鐵路史蹟

津山鐵路教育館



在其他地方看不到的
珍貴車輛一字排開!

津山站
北出口廣場的
“蒸汽機車(SL)”



以日本國內現存的扇形火車頭庫中，規模為第2大的「舊津山扇形火車頭庫」和珍貴的收藏車輛為主，進行近代鐵路相關的各種展示。從大人到小孩都能樂在其中，能夠參觀、接觸、寓教於樂的鐵路館。

■地址/津山市大谷 ■費用/成人(高中生以上)300日圓、小學·初中生100日圓 ■營業時間/9:00~16:00(入館至15:30止) ■公休日/週一(若為國定假日，則改為隔天) ■詢問處/0868-35-3343



鐵路模型館&懷舊玩具館

展示以鐵路模型重現從前日本風景的立體透視模型，以及昭和時代的漫畫雜誌、玩具等。

■地址/美作市澤野312 ■費用/成人(國中生以上)400日圓、小學生150日圓
■營業時間/9:30~17:00 ■公休日/週三(若為國定假日，則改為隔天) ■詢問處/0868-72-0061



柵原交流礦山公園

透過精巧絕倫的布景，重現園內的礦山小鎮的商店和住宅等的資料館，以及重現礦山內部的樣子和探礦現場的布景，廣受歡迎。

■地址/美作町吉原394-2 ■費用/成人(高中生以上)510日圓、兒童(小學生以上)300日圓
■營業時間/9:00~17:00 ■公休日/週一(若為國定假日，則改為隔天) ■詢問處/0868-62-7155



每月第1個週日
亦進行展示行駛!

美作慢活列車

一年於春季、
秋季行駛2次



從JR津山站至智頭站的地方支線之旅，在主要的停靠站，能夠盡享懷舊風情的車站建築和當地的有趣的接待活動。

■詢問處/0868-22-3310



美作加茂站



2 松山(Matsu-Bouki)橋樑

3 美作河井站



那岐站

2

湯原溫泉 B-3

砂湯免費

被群山四面環抱，位於水庫下方的露天浴池「砂湯」。能夠免費泡湯，亦有五彩繽紛的泡湯用衣服，所以女性也能放心泡湯。

泉質 鹼性單純溫泉（弱酸性低張高溫泉）、泉溫52度、湧泉量1,300公升/分鐘

功效 慢性風濕病、神經痛、神經炎、骨質及關節等運動器障礙、消除疲勞、失眠、動脈硬化症、慢性皮膚炎等

地址/真直市湯原溫泉 詢問處/0867-62-2526

奧津溫泉 B-5

亦為知名美人湯的溫泉。由於泡湯之後，肌膚會變得白嫩柔滑，深受女性喜愛。

泉質 鹼性單純泉、泉溫36~43度、湧泉量1,000公升/分鐘

功效 神經痛、風濕病、婦女病、皮膚病、消除疲勞、促進健康

地址/鏡野町奧津、奧津川尻 詢問處/0868-52-0610

[Mimasaka-no-kuni 4]
Stories

名湯巡禮與 冬季遊玩

美作國地區是西日本屈指可數的湯國，有許多歷史悠久的優質溫泉。其中，湯原、奧津、湯鄉被稱為「美作三湯」。



湯鄉溫泉 E-7

相傳真仁法師這名僧侶在白鷺的帶領下發現，擁有1,200年歷史的老湯。在城鎮的所到之處，都能發現和「白鷺」有關的主題。

泉質 鈉鈣氯化物泉、泉溫40~43度、湧泉量540公升/分鐘

功效 消化器官病、神經痛、風濕病、貧血症、婦女病、皮膚病等

地址/美作市湯鄉 詢問處/0868-72-0374



下湯原溫泉 B-3

亦有在日本全國亦屬罕見的寵物（狗、貓）專用的露天浴池，能夠一起享受溫泉。泡湯後，能夠享用餐點、享受購物的設施就在旁邊。

地址/真直市下湯原24-1 公休日/不定休 詢問處/0867-62-7080



鄉綠溫泉 C-3

遺世獨立於山谷，充滿祕瀟風情的獨棟旅館。在浴室，能夠享受柔和的溫泉從藍色的岩盤裂縫湧出。

地址/真直市本庄712 公休日/不定休 詢問處/0867-62-2261



花美人之里 B-5

大量使用木頭，位於奧津溫泉中心處的一日湯溫泉設施。在大浴場亦可享受按摩浴缸、露天浴池、三溫暖等。

地址/鏡野町奧津川西261 公休日/第2個週四 詢問處/0868-52-0798



上齋原溫泉 A-5

此溫泉設施位於中關山脈的山麓。被樹木包圍的岩石露天浴池，能夠一面聽著谷川的潺潺流水聲，一面泡湯。

地址/鏡野町上齋原446-1 公休日/無 詢問處/0868-44-2281



足湯 E-7

和流傳於當地的巨人逸聞有關，仿造巨人腳印的足湯。不用脫衣服，只將腳泡在溫泉享受。

地址/美作市湯鄉566-1 公休日/無 詢問處/0868-72-0374



作州武藏溫泉 作州武藏飯店 D-7

陽光從樹葉縫隙灑落的森林度假飯店。敬請以溫泉水量豐沛的天然溫泉，療癒身心。

地址/美作市大町878 公休日/無 詢問處/0868-77-1380



足溫泉 C-3

以足溫泉館為中心，4間旅館林立，保留瀟灑的古早溫泉療養所風情。

地址/真直市都喜足346-1 詢問處/0867-62-2966



真賀溫泉 C-3

順石階而上，泉源和旅館林立於山斜坡上，自古以來，作為有天然岩石浴池的溫泉療養所而聞名的溫泉。

地址/真直市仲間181 詢問處/0867-62-2953



Notoro溫泉 B-4

位於海拔700公尺的山地，能夠盡享絕佳景致的露天浴池。併設餐館，所以能夠品嚐當地美食。

地址/鏡野町富谷2091-10 公休日/週一（若為預定假日，則改為隔天） 詢問處/0867-57-2006



阿波溫泉 B-8

位於深山山村的溫泉，被靜謐的大自然包圍，能夠悠閒地享受舒適的時光。

地址/津山市阿波1200 公休日/週三（若為預定假日，則改為隔天） 詢問處/0868-46-7111



粟倉溫泉 B-8

能夠泡搭天然石的開放式露天浴池、水浴池和藥湯等7種浴池。

地址/西粟倉村影石2072-6 公休日/第2個週二（若為預定假日，則改為隔天） 詢問處/0868-79-2334



武藏之里五輪坊度假村 C-8

日本庭園寬敞，能夠一面泡溫泉，一面悠閒地眺望庭園，亦併設資料館，收藏和知名的劍術高手「宮本武藏」有關的武器和工藝品。

地址/美作市宮本94 公休日/無 詢問處/0868-78-4600

順道前往，體驗冬季！



大山椒魚中心 B-3

能夠隨時觀察特別天然紀念物「大山椒魚」，在日本全國亦屬罕見的設施。

地址/真直市雙榮1530 費用/免費 公休日/過年期間 詢問處/0867-62-2011

新庄村雪鞋體驗 B-3

穿著雪鞋，和森林的導員一起在覆蓋白雪的「搖籃小徑」散步。（需預約）

地址/新庄村田浪 費用/需付費 公休日/不定休 詢問處/0867-56-2628

順道前往，體驗冬季！



道之驛奧津溫泉「溫泉亭」B-5

能夠享用以當地產為主的當季蔬菜所製成的自助餐料理。

地址/鏡野町奧津463 公休日/週二 詢問處/0868-52-7178

恩原高原 A-5

能夠在雄偉的景致中，豪邁滑雪的滑雪場，是熱門的冬季休閒景點。

地址/鏡野町上齋原2037 費用/需付費 公休日/不定休 詢問處/0868-44-2808

順道前往，體驗冬季！



作東情人公園 D-8

以「愛」為主題的多功能公園，每年12月~2月能夠欣賞使用10萬顆彩燈的打燈。

地址/美作市江見945 費用/免費 公休日/無 詢問處/0868-75-1111

西粟倉村標(kanjiki)行程 B-9

穿上日本自古以來，步行於雪上的道具「標」，在小富士山健行。

地址/若杉原生林 駒之尾山 Danuga峰 費用/需詢問 公休日/不定休 詢問處/0868-79-2330



蒜山炒麵 (真庭市)

使用雞肉和高原高麗菜，份量十足的炒麵。飽足感十足。
■詢問處 / 0867-66-3220



新鮮度絕佳，所以生吃也美味！

美咲生雞蛋拌飯 (美咲町)

將新鮮的生雞蛋打在剛煮好的白飯上，然後淋上醬油的簡單菜色，突顯出食材原本的美味。
■詢問處 / 0868-66-1123



娟孀牛乳製品 (真庭市)
新鮮的娟孀牛奶、起司和優酪等乳製品種類豐富，作為名產亦受人喜愛。
■詢問處 / 0867-66-3645



山珍便當 (鏡野町)
以使用野菜和特產品的家常菜為主，色鮮味美的便當。每個便當盒內，凝結了當季美食。
■詢問處 / 0868-44-2256

香橙可樂餅 (久米南町)

添加特產品香橙皮的香橙餅。能夠以吃小點心的感覺品嚐。
每月第2、4個週六於「櫻之餅 久米南」(續續久米南)販售
■地址 / 久米南町下二1569-1
■詢問處 / 086-728-2081



津山內臟烏龍麵 (津山市)

選用新鮮的牛內臟和蔬菜，以鹹甜味醬調味制作的烏龍麵。內臟的彈牙口感迷人。
■詢問處 / 0868-32-2082



鏡野里山果昔 (鏡野町)

美味又健康！
使用在當地採收的蕃茄和蜂蜜所製成的新鮮果昔。
週六、週日、固定假日於美津溫泉「花美人之里」內的咖啡館販售 (4月~11月)
■地址 / 鏡野町美津川西261
■詢問處 / 0868-54-7455



吃過一次就會上癮！

姬之糯米產品 (新庄村)
使用特產品「姬之糯米」所製成的眾多商品。軟得驚人，甜味宜人的年糕。
於「道之驛 凱旋樓新庄宿」販售
■地址 / 新庄村2190-1
■詢問處 / 0867-56-2908



美作國地區的美食

大量使用當地新鮮食材所製成的料理和甜點眾多。從鄉土料理到新開發的料理，能夠享用各種美食。

從傳統的知名品牌到新開發的菜色

使用日本的山葡萄所製成的藤山葡萄酒也廣受歡迎



酒類

以清流的純淨好水與高品質的米所製成的日本酒。因為美作國齊備這些條件，所以自古以來，在各地釀造特色十足的日本酒。
■詢問處 / 0868-23-1259



鏡野鄉下咖哩飯 (鏡野町)

使用味噌提味的日式咖哩飯。配料大塊，飽足感十足。
■詢問處 / 0868-52-7178

肉汁飽滿

珍饈！美作國地區的肉類美食



有野性的味道迷人！

野味料理 (美作市)

使用高蛋白質、低卡路里的鹿和野豬的肉所製成的料理。越嚼越香。
■詢問處 / 0868-75-4400

奈義牛 (奈義町)

讓在當地飼養的黑毛和牛冰溫熱成，保留鮮味的同時，能夠品嚐到清爽的後味。
■詢問處 / 0868-36-4122

無論是霜降或紅肉，瘦味都不油膩



津山和牛 (津山市)

津山是知名的小和牛產地。講究飼料和飼養方法所培育的和牛，肉質優良且肉脂分佈均勻，獲得高度評價。
■詢問處 / 0868-32-2178



津山和牛 (津山市)

津山是知名的小和牛產地。講究飼料和飼養方法所培育的和牛，肉質優良且肉脂分佈均勻，獲得高度評價。
■詢問處 / 0868-32-2178

津山Sozuri (牛骨邊肉)鍋 (津山市)

削下牛骨周圍的肉，搭配新鮮蔬菜的火鍋料理。能夠一次享用到各種部位的肉。
■詢問處 / 0868-22-3310



吃熱騰騰的火鍋，身心也暖和起來！

多吃多比較也是一項樂趣！



津山瑞士捲 (津山市、鏡野町、美咲町)

當地的日西糕點師傅發明，納入黑豆和水蜜桃等當地食材的8種蛋糕捲。
■詢問處 / 0868-32-2178 (津山市未來產業課)、0868-54-3721 (Patisserie WAKANA)、0868-62-0020 (昭和堂)

香氣逼人又爽口，好吃得不得了！



海田茶 (美作市)、富原茶 (真庭市)

美作市海田地區從江戶時代開始種茶。品質在縣內屬一屬二，作為海田茶，受到廣泛年齡層喜愛。此外，富原茶是自古以來，在真庭市富原地區栽種的山茶，在山區寒冷的斜坡，越冬害蟲少，能夠從不靠農藥的強壯茶樹採收。
■詢問處 / 海田茶：0868-72-6693 (美作市觀光振興課) 富原茶：050-3578-1038 (富原茶計劃)

採水果

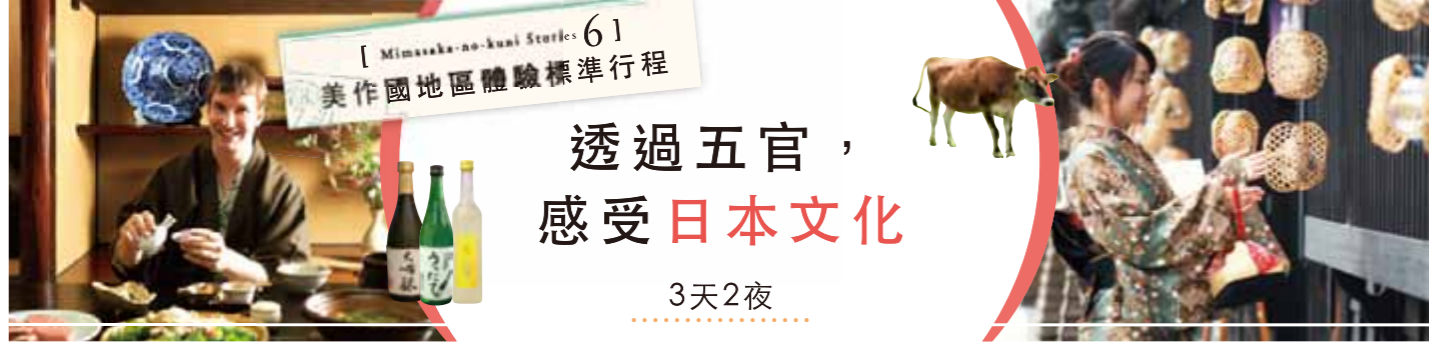


亞歷山大麝香、比歐內葡萄、白桃

岡山的水果香甜多汁，使得岡山被稱為「水果王國岡山」。親手採收品嘗的「採水果」(葡萄、草莓等)亦是熱門的體驗。
■詢問處 / 0868-74-3887 (美作農園)、0868-38-7039 (安藤農園)、0868-54-5515 (山田養蜂場蜜蜂農園)

水果的產季 (7月中旬~8月中旬) (3月下旬~11月下旬) (12月上旬~6月上旬)





【Mimasaka-no-kuni Stories 6】
美作國地區體驗標準行程

透過五官， 感受日本文化

3天2夜

JR岡山站



誕生寺

在寺院內散步和參拜正殿和阿彌陀堂等。籠罩在清涼的空氣中，心情也為之暢快。

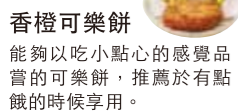
【詳細內容 ▶ p.07】



大坩和西梯田

環繞於山區的一整片梯田，整齊美麗。能夠盡享傳統梯田美景。

【詳細內容 ▶ p.06】



香橙可樂餅

能夠以吃小點心的感覺品嚐的可樂餅，推薦於有點餓的時候享用。

【詳細內容 ▶ p.12】



住宿於 津山市內

【詳細內容 ▶ p.04】



城東重要傳統 建築物群保存地區

穿上出租和服，在能夠感受到歷史的街道中漫遊、休息處也懷舊可愛。

【詳細內容 ▶ p.04】



城東 古老商家

建於約300年前的商家，是完整保留當時人們的日常景象的珍貴空間。適合在此拍紀念照，打造旅行的回憶。

【詳細內容 ▶ p.04】



吃遍當季的 水果和 日本的美食

4天3夜

【Mimasaka-no-kuni Stories 6】
美作國地區體驗標準行程

JR岡山站



柵原交流 礦山公園

能夠享受懷舊的氣氛，像是重現古老礦山小鎮的資料館和停止行駛的片上鐵路的車站建築物等。

【詳細內容 ▶ p.08】



美作農園

挑戰「採水果」，能夠當場採收新鮮絕佳的香甜水果品嚐。

岡山的水果

亞歷山大麝香、比較內葡萄和白桃的品質優良，在日本也很有名。

【詳細內容 ▶ p.12】



湯鄉溫泉

從日式情懷濃厚的旅館到摩登的旅館，大大小小的旅館林立，擠滿觀光、溫泉療養、當地客等各種旅客的溫泉區。若是穿上浴衣漫遊，更有旅行的氣氛。

【詳細內容 ▶ p.10】



津山鐵路教育館

有日本第二大的扇形火車頭庫等鐵路遺產，是能夠參觀、接觸、樂在其中的資料館，從大人到小孩，受到廣泛年齡層喜愛。

【詳細內容 ▶ p.08】



【詳細內容 ▶ p.12】

津山市

真庭市



橫野和紙手漉體驗

使用從前的工具，挑戰製作自己獨一無二的原創和紙。初學者也不用擔心，和紙師傅會細心教導。



橫野和紙

使用日本的紙鈔一樣的原料，又薄又結實的和紙。

【詳細內容 ▶ p.06】



勝山街道保存地區

亦發揮店家招牌的功能，五顏六色的「門簾」。一面看圖案，想像是什麼店，一面走在路上，也是樂趣之一。

【詳細內容 ▶ p.04】



春季亦推薦
觀櫻囉！

神庭瀑布

發出轟隆聲響，能夠在奔流而下的瀑布旁邊觀賞。如果運氣好的話，或許能夠遇見野生的日本獺。

【詳細內容 ▶ p.07】

JR岡山站

真庭市



湯原溫泉

被群山四面環抱的湯原溫泉。「露天浴池 砂湯」位於水庫下方，位置特殊，能夠免費泡湯。泡湯專用的衣服亦五彩繽紛，廣受女性喜愛。

【詳細內容 ▶ p.09】



在勝山高原盡享騎自行車和美食！

吹著清爽的風，在高原騎自行車。地勢起伏不大的自行車道，亦推薦給初學者。騎完自行車後，享用使用娟娟牛的牛奶所製成的濃醇霜淇淋，以及使用健康紅肉的成吉思汗烤肉，大飽口福。

【詳細內容 ▶ p.05】



鄉原漆器 漆漆的樸實木器・木 紋流動的花紋美麗。

鄉原漆器之館 鄉原漆器塗漆體驗

塗漆或彩繪，製作世上獨一無二的漆器。漆器的溫潤質感，兼具美麗與細緻。

■地址／真庭市勝山上福田425 ■詢問處／0867-66-5611

鏡野町

真庭市



山田養蜂場 蜜蜂農園

能夠享受採草莓（1月~5月上旬）、採藍莓（6月下旬~8月中旬），以及享用使用蜂蜜所製成的甜點。

■地址／鏡野町塚谷785-1
■詢問處／0868-54-5515



道之驛 奧津溫泉 「溫泉亭」

善用四季不同的食材，用心製作的自助餐料理，十分美味。

【詳細內容 ▶ p.17】



奧津溫泉

亦為知名美人湯的奧津溫泉。泡在乳白色的溫泉中，肌膚變得柔滑。

【詳細內容 ▶ p.07】



奧津溪

大自然產生的溪谷旁，一大片春季的新綠和秋季的紅葉，十分值得一看。

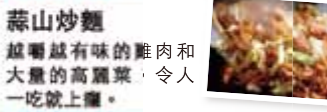
【詳細內容 ▶ p.07】



國家公園 蒜山

以在雄偉大自然中成長的娟娟牛的牛奶，愉快地製作冰淇淋。體驗後，能夠享用現做的冰淇淋。

【詳細內容 ▶ p.05】



【詳細內容 ▶ p.11】

真庭市

新庄村



住宿於 真庭市內

■詢問處／0867-45-7111



勝山街道保存地區

信步漫遊酒窖和武士宅邸等櫛比鱗次的日本古老街道。享受周遊活用舊民宅和倉庫的咖啡館和藝廊。

【詳細內容 ▶ p.04】



染布體驗

使用天然的材料，享受草木染和藍染。（每月舉辦1次，需電話預約）

■地址／真庭市勝山193
■詢問處／0867-44-2013



當地酒試喝體驗

御前酒釀酒廠 社本店是在當地持續釀酒超過200年的釀酒廠。能夠試喝各種知名品牌的日本酒（部分需付費）。敬請務必品嚐道地的日本酒。

【詳細內容 ▶ p.04】



凱旋櫻通

春季是櫻花、夏季是新綠，行道樹林立，能夠感受到歷史的大道。小河的潺潺流水聲感覺也很涼爽。

【詳細內容 ▶ p.03】

姬之糯米產品

延展性強，柔軟光滑的年糕。搭配甜點和料理享用也很適合。

【詳細內容 ▶ p.11】



四季和活動日曆



四季不同的美麗風景，以及該期間才能享樂的眾多活動。
每次造訪都會陸續出現不同的魅力，能夠一再打造歡樂的回憶。

| | 活動 | 季節的觀賞點 | 活動 | 季節的觀賞點 |
|-----------|---|---|---|---|
| January | <p>上旬 野豬節【真庭市】</p> <p>下旬 奧津溫泉湯氣節【鏡野町】</p> | <p>岩井瀑布【鏡野町】</p> <p>雲</p> <p>梨子</p> <p>雲海</p> | <p>10日 岩井瀑布節【鏡野町】</p> <p>下旬-8月上旬 水蜜桃甜點節【勝央町】</p> | <p>香草</p> <p>水蜜桃</p> <p>亞歷山大麝香</p> <p>比歐內葡萄</p> <p>藍莓</p> |
| February | <p>第1個週六 恩原高原冰紋節【鏡野町】</p> <p>第1個週日 北房鱒魚市集【真庭市】</p> <p>第1個週日 五大力餅會場【美作市】</p> <p>上旬 蒜山雪戀節【真庭市】</p> | <p>酒窖開窖</p> | <p>上旬 鏡野町大納涼節【鏡野町】</p> <p>第1個週六、週日 津山納涼河童節 IN 吉井川【津山市】</p> <p>8日 大山椒魚節【真庭市】</p> <p>13日-19日 大宮舞【真庭市】</p> <p>中旬 夏季的凱旋櫻花節 孟蘭盆舞大會・焰火大會【新庄村】</p> <p>下旬的週日 富大口櫻樹節【鏡野町】</p> | <p>地球花</p> <p>湯姆索耶冒險村【美作市】</p> |
| March | <p>上旬 勝山的女兒節【真庭市】</p> <p>下旬 中津井女兒節 娃娃文化節【真庭市】</p> <p>中旬-下旬 湯鄉的女兒節【美作市】</p> <p>上旬 津山城下町 女兒節娃娃展【津山市】</p> <p>上旬 梅之里公園 梅花節【津山市】</p> | <p>梅花</p> <p>新酒</p> | <p>上旬 街道節【勝央町】</p> <p>下旬的週日 真庭山珍海味市集【真庭市】</p> <p>上旬-中旬 葡萄甜點節【勝央町】</p> <p>下旬-10月 美咲藝術世界【美咲町】</p> | <p>大波新菊</p> <p>岡山農夫市集・北村【勝央町】</p> |
| April | <p>上旬 古町的女兒節【美作市】</p> <p>1-15日 津山櫻花節【津山市】</p> <p>下旬的週日 凱旋櫻花節【新庄村】</p> <p>第3個週日 驅生寺的二十五菩薩練供養【久米南町】</p> | <p>櫻花</p> <p>比歐內葡萄</p> | <p>上旬的週六、週日 勝央町金時節【勝央町】</p> <p>第2個週六、週日 大原秋節【美作市】</p> <p>19日・20日 勝山節 吵架花車【真庭市】</p> <p>25日・26日 久世節 花車吵架【真庭市】</p> <p>第3、4個週六、週日 粟井春日歌舞伎【美作市】</p> <p>雞蛋節【美咲町】</p> <p>津山節【津山市】</p> | <p>梨子</p> |
| May | <p>第2週週六 美作慢活列車【津山市】</p> <p>中旬的週日 春季的粟倉溫泉節【津粟倉村】</p> <p>下旬的週日 富原茶節【真庭市】</p> <p>眾樂園【津山市】</p> | <p>亞歷山大麝香</p> <p>香草</p> <p>螢火蟲</p> | <p>第1個週日 津山城東春日小鎮【津山市】</p> <p>中旬-下旬 津山城紅葉節【津山市】</p> <p>上旬-中旬 奧津紅葉節【鏡野町】</p> <p>下旬 橫仙歌舞伎大公演【奈義町】</p> <p>第4週週日 美作慢活列車【津山市】</p> | <p>紅葉</p> <p>普門寺【真庭市】</p> |
| June | <p>上旬的週六 湯鄉螢火蟲節【美作市】</p> <p>第1個週日 大排和西梯田 Kinchai節【美咲町】</p> <p>上旬 毛無山山節【新庄村】</p> <p>26日 6.26露天浴池之日【真庭市】</p> | <p>地球花</p> <p>北房螢火蟲【真庭市】</p> <p>藍莓</p> | <p>上旬 姬之糯米節【新庄村】</p> <p>上旬-下旬 戀人們的彩燈【美作市】</p> <p>下旬 Candle Fantasy in 湯原溫泉【真庭市】</p> <p>中旬-下旬 滑雪場開放</p> <p>恩原高原滑雪場【鏡野町】</p> <p>蒜山熊谷滑雪場【真庭市】</p> <p>津原高原滑雪場【真庭市】</p> <p>大茅滑雪場【西粟倉村】</p> | <p>鳴</p> |
| July | | | | |
| August | | | | |
| September | | | | |
| October | | | | |
| November | | | | |
| December | | | | |

道之驛(公路休息站)、山之驛(山區休息站)介紹

- 鏡野町**

道之驛 奧津溫泉
 <主要特產品>茶、工藝品、鏡野鄉下咖哩飯、自助餐料理等
- 久米南町**

道之驛 久米南
 <主要特產品>香橙的甜點、酒、香橙可樂餅、日式糕點等
- 西栗倉村**

道之驛 Awakurando
 <主要特產品>森林的鯉魚(鯉魚盒飯、宴會料理)、當地漢堡、當地酒、木工商品等
- 新庄村**

道之驛 凱旋櫻新庄宿
 <主要特產品>姬之糯米產品、日式糕點、當地酒等
- 奈義町**

那岐山麓山之驛
 <主要特產品>黑豆霜淇淋、米粉麵包、米粉戚風蛋糕等
- 真庭市**

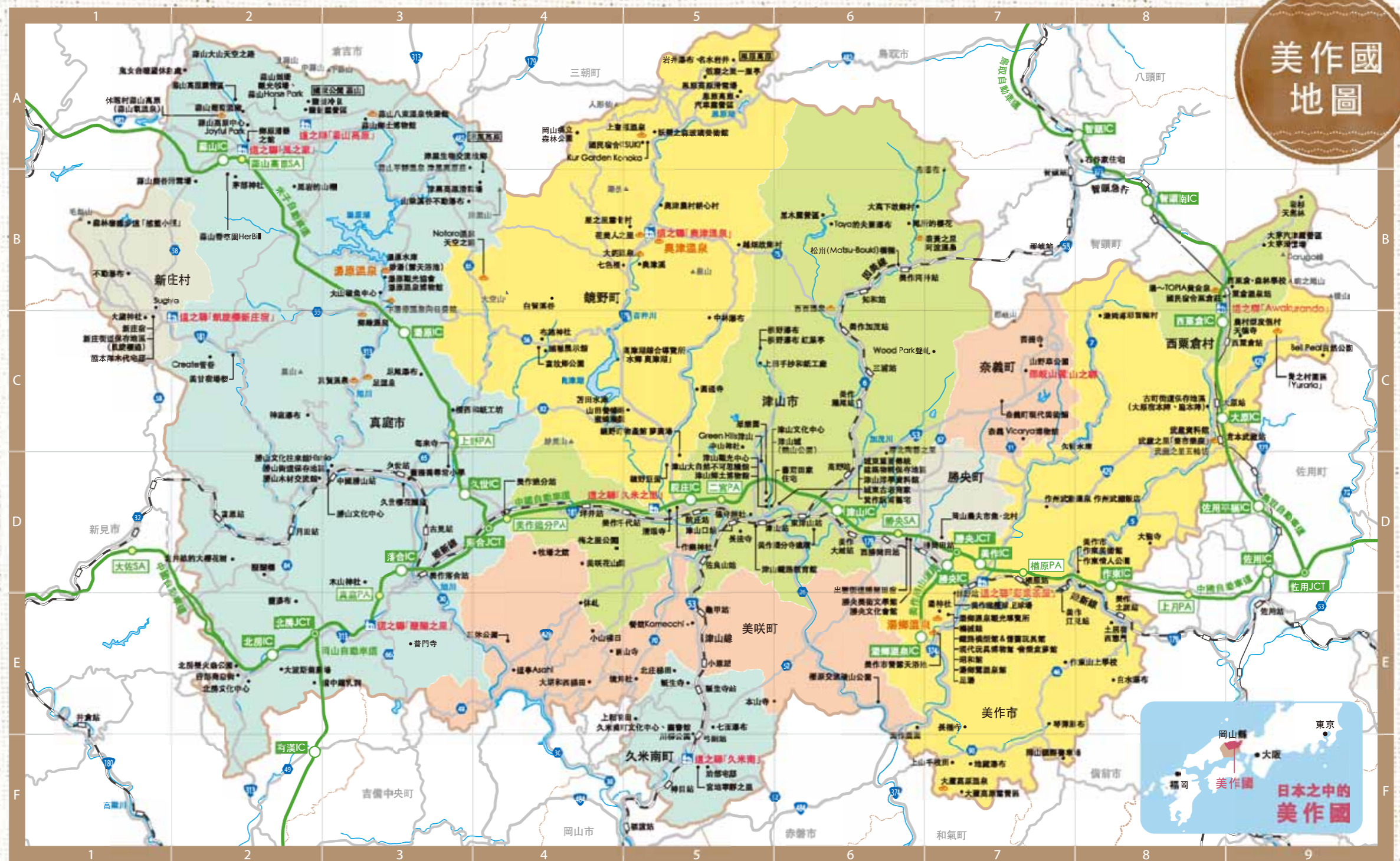
道之驛 醍醐之里
 <主要特產品>櫻花的甜點、日式糕點、葡萄等
- 真庭市**

道之驛 風之家
 <主要特產品>霜淇淋、當地酒、工藝品等
- 真庭市**

道之驛 蒜山高原
 (蒜山山丘酒店 Hotel Hiruzen Hills)
 <主要特產品>娟娟牛乳製品、當地酒、蒜山炒麵等
- 津山市**

道之驛 久米之里
 <主要特產品>津山內藏烏龍麵、巨型青椒、梨子、葡萄、梅子產品等
- 美作市**

道之驛 彩菜茶屋
 <主要特產品>黑豆、茶、葡萄、當地酒等



美作國地區的推薦觀光資訊

津山市

- 津山觀光中心**
 - 地址 / 津山市山下97-1
 - 詢問處 / 0868-22-3310
 - 營業時間 / 9:00~18:00(4~9月) 9:00~17:00(10~3月)
- 津山站觀光導覽所**
 - 地址 / 津山市橫山14-31
 - 詢問處 / 0868-22-3732
 - 營業時間 / 8:30~17:00
- 城東觀光導覽所(和蘭堂)**
 - 地址 / 津山市西新町5
 - 詢問處 / 0868-24-6288
 - 營業時間 / 10:00~18:00(4~9月) 10:00~17:00(10~3月)

真庭市

- 真庭廣域觀光導覽所**
 - 地址 / 真庭市湯山420-2
 - 詢問處 / 0867-45-7111
 - 營業時間 / 8:30~16:30
- 湯原觀光資訊中心**
 - 地址 / 真庭市湯原溫泉143-3
 - 詢問處 / 0867-62-2526
 - 營業時間 / 10:00~18:00

美作市

- 湯郷溫泉觀光導覽所**
 - 地址 / 美作市湯郷323-2
 - 詢問處 / 0868-72-0374
 - 營業時間 / 9:00~18:00

觀光導覽所

若需要觀光景點、住宿、美食等旅行資訊，請前往觀光導覽所。亦可獲得外語手冊。

kokosil津山

能夠透過分類和關鍵字，搜尋住宿設施和美食等津山市內的觀光資訊的方便App。觀光景點的外語音導覽功能亦很完善。

[支援語言]

- 英文
- 簡體中文、繁體中文
- 韓文

<http://home.tsuyama.kokosil.net/zh-hant/>



縣外、鄰近縣交通方式

- 搭乘飛機**
 至岡山機場的所需時間(搭乘直達班機)
 從羽田機場 1小時20分鐘
- 從岡山機場開車**
 從岡山機場的所需時間(開車)
 至津山市 約1小時10分鐘
 至真庭市 約1小時10分鐘
 至美作市 約1小時20分鐘
- 從岡山站搭乘列車**
 從岡山站的所需時間(搭乘快速KOTOBUKI)
 至津山站 約1小時10分鐘
 至中國勝山站(經由津山站) 約2小時30分鐘
 至林野站(經由津山站) 約1小時40分鐘

- 搭乘新幹線**
 至JR岡山站的所需時間(搭乘NOZOMI)
 從東京站 3小時9分鐘
- 從岡山站開車**
 從岡山站的所需時間(開車)
 至津山市 約1小時30分鐘
 至真庭市 約1小時30分鐘
 至美作市 約1小時15分鐘
- 從岡山站搭乘巴士**
 從岡山站的所需時間(路線巴士)
 至津山市 約1小時40分鐘
 至真庭市 約1小時40分鐘
 至美作市 約1小時40分鐘

