



真

在真庭領會原汁原味的日本風景。

MANIWA

岡山縣真庭市 旅遊情報誌

庭



真庭市産業観光部産業政策課

郵便區號 719-3292 岡山縣真庭市久世 2927-2 TEL +81-(0)867-42-1033

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



感動

Impression

真庭市位於日本西部，

擁有豐富的自然資源與歷史文化。

自古以來因作為交通要衝而繁榮昌盛，

風情萬種的街道、精緻的工藝品，以及多元的飲食文化等，

日本的傳統現今依然融入在人們的日常生活中。

此外，高原以及河岸有多處天然溫泉湧出，

特別是以富於活力的露天風呂「砂湯」而聞名的湯原溫泉，

許多來自日本各地的訪客到此尋求療癒。

春天的櫻花、夏天的溪谷、秋天的楓葉、冬天的雪景，

一年四季都可以欣賞到美麗的風景。

邀您前來體驗真庭市的歷史文化、飲食，以及富於變化的大自然景觀，

來一趟別具風格的日本之旅。

湯原溫泉「砂湯」

位於河邊的露天風呂讓您一邊仰望震撼人心的水壩景觀，一邊呼吸清新空氣。一年四季每天24小時隨時都可以泡湯。

MANIWA

壯闊的自然美景與療癒的溫泉，以及歷史文化，
只有在真庭才能領略的動人日本。



神庭瀑布



湯原溫泉「砂湯」



勝山街道保存地區

湯原溫泉鄉

入住道地的日本「旅館」，
浸泡在優質的溫泉舒放身心。

擁有數百年歷史的溫泉鄉。 露天風呂廣受歡迎。

湯原溫泉自古以來作為「湯治場」(溫泉療養所)深為人們所喜愛。以露天風呂「砂湯」為首的15個源泉全部屬於自然噴泉，並以豐富的自流溫泉水量著稱。

TEL +81-(0)867-62-2526
(湯原觀光資訊中心)

浴衣租借

住宿的旅館提供免費租借的浴衣，為漫步溫泉街增添氣氛。



溫泉水商品

100%純溫泉水的沐浴劑和護膚商品是女性首選。



下湯原溫泉

設有日本全國稀有的寵物(貓狗)露天風呂的純泡湯(無住宿)溫泉。並可在一旁鄰設的「向日葵館」享受餐飲和購物的樂趣。

鄉綠溫泉

山谷隱秘的獨棟溫泉旅館。神秘的氣氛獨具魅力。

足溫泉

據傳古時候征戰受傷的武士們到此泡湯療傷，日後成為人們所熟悉的療養溫泉。

真賀溫泉

設有天然岩石風呂的湯治場(溫泉療養所)，自古以來即為人們所推崇的療養溫泉。

四處逛逛

菅谷創作度假村

茅草民房和木造小平房保留了日本傳統住宅的原貌，是住宿設施完善的鄉村休閒度假勝地。並可體驗精細木工製作或陶藝等工藝活動。



醍醐櫻花

相傳推測樹齡超過1,000年的櫻花巨木。據說距今約700年前，由於櫻花樹的風姿受到當時天皇的讚揚故以此為名。



當地美食



青豆產品

以「Kiyomidori」青豆為原料製作的豆腐或味噌，比一般大豆產品甘甜，風味更佳。

湯原蕎麥麵

日本人喜愛的簡單麵料理「蕎麥麵」。使用當地出產的蕎麥果實，揉打出香味迷人的蕎麥麵，歡迎品嚐。



蒜山三座

夏天為登山景點，冬天則是雪上運動的好去處，每年吸引眾多觀光客造訪。

登山

設有從初級到進階的各式路線。從山頂上可以360度眺望令人震撼的全景。

單車踏青

騎單車踏青，沿途眺望令人神清氣爽的壯闊景色。

蒜山高原自行車道

全長約30km，環繞蒜山周邊旅遊的單車專用道。



勝山・久世

日本的古典美與歷史、文化至今依然生生不息。

飽享高原才有的自然體驗和時鮮美味。

得益於豐富的自然景觀與夏天涼爽的氣候，大受歡迎的度假勝地蒜山高原。您可以登山或騎單車享受大自然的洗禮，或品嚐用當地新鮮食材製作的料理等，沉浸在大自然中盡情享受美好時光。



1 蒜山澤西乳牛牧場

酪農戶工會直營的設施。除了可以藉由擠牛奶、餵飼料體驗與乳牛接觸之外，還可以品嚐雙淇淋等新鮮的乳製品，深受歡迎。
TEL +81-(0)867-66-7011

2 蒜山葡萄酒釀酒廠

以蒜山出產的山葡萄為原料生產葡萄酒的釀酒廠。臨近還設有陳列葡萄酒和果醬的商店，以及搭配起司享用葡萄酒的咖啡廳。
TEL +81-(0)867-66-4424

3 蒜山香草園 Her Bill

將蒜山高原盡收眼底的庭園內，種植了約200多種香草和季節性花卉。您可以在花環製作教室或餐廳內度過悠閒的時光。
TEL +81-(0)867-66-4533

4 蒜山騎馬樂園

讓您輕鬆體驗騎馬的設施。場內平時有約60頭馬匹和小馬，進階者可以體驗真正的騎馬，也提供場外騎乘。
TEL +81-(0)867-66-5116

體驗在真庭的日常生活中孕育而成的建築與工藝。

勝山・久世地區自古以來就是出雲街道的「宿場町」(驛站)，是人與文化融合之地。源於日常生活的文化與古典美，至今仍然保留在街市中，生生不息。



1 勝山文化往來館「HISHIO」

由位於勝山街道景觀保存地區內的舊醬油倉庫改建而成的會館。會館內除了舉辦美術展或活動的會場，還設有咖啡廳，供您悠閒品嚐現泡的咖啡。
TEL +81-(0)867-44-5880

2 勝山木材交流會館

展示並出售真庭產的珍貴木材和木工製品的木材博物館。此外還舉辦木材加工的體驗活動，歡迎輕鬆參與(請預約)。
TEL +81-(0)867-44-4400

3 舊還壽尋常小學

建於1907年的西洋設計的精美木造校舍。被認為日本的國家級重要文化財產，也是著名的電影外景地。
TEL +81-(0)867-42-7000 (久世音樂堂)

4 每來寺

寺內的隔扇或掛軸等隨處都裝飾著木版畫，因此也被稱為「版畫寺」。每位住持的作品均達到了在紐約等日本國內外舉辦個展的水準。
TEL +81-(0)867-42-0932

四處逛逛

鬼女台展望休息處

位於蒜山大山汽車專用道中段的休息處，遠眺大山和蒜山高原的景觀，別有一番情趣。

渡河跋涉(津黑)

瀑布和溪流深入山間，大自然美景飽享無餘。可以近距離接觸樹齡達幾百年的巨木以及各種動植物。

當地美食



蒜山炒麵

將麵條與雞肉放入濃醇的味噌醬汁均勻攪拌，是當地人長久以來所喜愛的家常飯。

蒜山漢堡

使用100%澤西牛肉製作的鮮嫩多汁的漢堡。數量有限。



烤羊肉

新鮮的羊肉與水果風味的醬汁搭配絕佳的著名料理。深受女性顧客的喜愛。

四處逛逛

本山寺

9世紀中期建築完工的古剎。櫻花、白雪等四季分明的風景獨具魅力，秋天的楓葉尤其美不勝收。

備中鍾乳洞

有文獻記載的日本最早的鍾乳洞。天然藝術傑作的鍾乳石妝點出神秘的空間。

當地美食

青花魚壽司(請預約)

用泡在醋裡的青花魚片製作的押壽司。常見於祭典場合，是真庭市南部地區的鄉土料理。



日本酒

真庭水源清澈豐富，自古以來日本酒的釀造業就極為興盛。可以品嚐到不同風味的日本酒。

真庭 高爾夫球場

享受新綠季節的樂趣

充分利用自然地形，
設置各種挑戰性球道。



備中高原北房高爾夫鄉村俱樂部

位於標高約430米的高原，可以享受在道地的林間球場擊球的樂趣。充分運用自然地形與地理位置的個性化設計，連移動時也頗有樂趣。

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



大森林高爾夫俱樂部

在自然林區裏擁有總面積137公頃的場地，全長6,461碼、標準72桿、30米以上的寬敞的18個球洞。

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



富苑高爾夫俱樂部

造形優美、富於巧思的丘陵設置的18個球洞。可按個人球藝選擇攻路路線。

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



真庭高爾夫鄉村俱樂部

變化多端的高挑戰性球道。真庭河岸飯店提供餐飲和住宿服務。

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



高川新湯原高爾夫鄉村俱樂部

設有許多自上而下的擊球球道，可在大自然中享受充滿躍動的擊球樂趣。

TEL +81-(0)867-62-3106
URL http://www.takagawa-g.com/sinyubara_index.html



真庭 滑雪場

享受白雪季節的樂趣

設有長短不一的各種滑雪道，
從初學到進階者都能充分享受滑雪樂趣。

真庭熊谷滑雪場

夜場滑雪設備完善，是一座晚上也能夠盡情遊樂的都市派滑雪度假地。

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



津黑高原滑雪場

設有供進階和中級者使用的滑雪道，最大斜坡約30度，還設有供初學者和中級者使用的平穩滑雪道，可按個人滑雪的技術選擇。

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

真庭 特產品

在豐富的自然與
真庭的生活中孕育而成的

歡迎品味鄉土時鮮、
賞玩傳統工藝。

美食

蒜山蕎麥麵

發揮食材的美味，天然的味道獨具魅力。



蒜山糯米小豆飯

使用雞肉、栗子、牛蒡等多種食材，真庭的代表性鄉土料理。



澤西乳牛乳製品

用新鮮牛奶製作的優格或布丁等多樣化商品。味道濃醇。



蒜山葡萄酒產品

大量使用日本特有的山葡萄製作的葡萄酒和果醬等極品。獨特的甘甜與香氣與眾不同。



紅麴米醋「紅醋」

使用天然地下水與當地的大米製作的味道醇和的米醋。



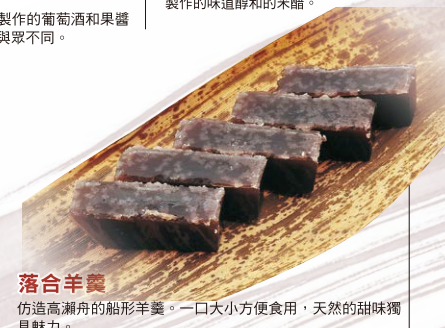
水果(梨子・葡萄)

以真庭市為首的岡山縣，是日本全國著名的水果產地。



茶葉

得天獨厚的水源與氣候孕育出香氣四溢、味道醇濃濃郁的茶葉。



落合羊羹

仿造高瀨舟的船形羊羹。一口大小方便食用，天然的甜味獨具魅力。

工藝品

鄉原漆器

擁有600年歷史的傳統漆器。保留木材觸感、簡單且格調高雅的設計獨具魅力。



香蒲工藝

用香蒲的葉子編製的傳統工藝品。近年來著手製作具有現代感設計的香蒲托特包。



湯原陀螺

塗上美麗色彩的日本古早童玩。



樫西手漉和紙

使用「黃瑞香」(製造萬元日鈔的原料)製作的手漉和紙。

勝山竹器工藝

用當地產的竹子編製而成的精緻傳統工藝品。

高田硯

近500年來被當作銘品備受珍愛的硯台。



盡享真庭魅力 4 種標準行程

優美的四季風景和
滿足身心的美食饗宴
讓您的旅遊更加多姿多彩。



風景

豐富的自然風景與
溫泉讓人身心舒暢

大自然

飽享壯闊景觀的
蒜山高原

美食

飽嚐當地的時鮮美味

開車前往

岡山機場
約30分鐘
岡山總社IC
約35分鐘
北房IC
約15分鐘

A 備中鍾乳洞

約40分鐘

B 醍醐櫻花(春季) 在賞櫻以外的季節...

- 神庭瀑布(整年)
- 普門寺的紫陽花(初夏)
- 北房的波斯菊(秋季)
- 木山寺的楓葉(秋季)

約75分鐘

湯原溫泉 住宿

約60分鐘

C 鬼女台 展望休息處

約15分鐘

度假村 蒜山高原 租借自行車

約100分鐘

蒜山高原

約120分鐘

度假村 蒜山高原 歸還自行車・ 在鐘射氣(氣)溫泉泡湯

約10分鐘

蒜山IC

約25分鐘

米子IC

約35分鐘

米子鬼太郎機場



A 備中 鍾乳洞

累積數百年歲月形成的
鍾乳洞。各類神秘的鍾
乳石美得令人為之讚嘆。



樹齡超過千年的
櫻花巨木。每年
吸引眾多觀光客
造訪的櫻花勝地。

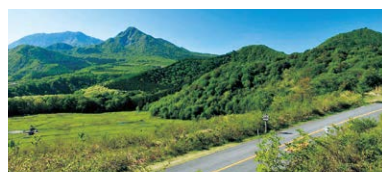
每次造訪都能欣賞到季節花卉、新綠或楓葉等富於變化的
日本自然景觀。

自行車租借服務

建議您利用自行車租借服務，高效周遊蒜山
高原四周的觀光景點。另有供孩童騎的單車。

租借處

- ・道之驛 蒜山高原
- ・度假村 蒜山高原
- ・WOOD PAO
- ・蒜山高原運動公園
- ・蒜山農園



C 鬼女台展望休息處

能夠欣賞到大山、蒜山高原等處的景致，另設有小賣店，
適合休息歇腳。

開車前往

岡山機場
約30分鐘
岡山總社IC
約45分鐘
落合IC
約35分鐘

神庭瀑布

約35分鐘

湯原IC

約15分鐘

蒜山IC

約15分鐘

A 蒜山香草園 Her Bill

約25分鐘

蒜山高原 住宿

約40分鐘

B 三平山登山

約40分鐘

蒜山高原

約35分鐘

C 蒜山八束溫泉 快湯館

約30分鐘

蒜山IC

約25分鐘

米子IC

約35分鐘

米子鬼太郎機場



A 蒜山香草園 Her Bill

可以從餐廳輕鬆悠閒地欣賞約2萬株薰衣草爭相綻放的薰
衣草田，以及五彩繽紛的香草園。



B 三平山

規劃成展望山丘、野鳥森林等不同區域，可以輕鬆悠閒地
走在連接各區的散步道，享受在自然中漫遊的樂趣。

登山說明

蒜山高原被「蒜山三座」以及津黑山等標高
約1,000米的山脈圍繞。可以享受渡河跋
涉、登山健行或森林浴等各種不同的樂趣，
就連初學者也能夠安心享受大自然的洗禮。
從山頂可將遍佈牧草地的蒜山高原盡收眼
底，眺望的景致令人神清氣爽。

C 蒜山八束溫泉 快湯館



蒜山高原湧出的天然
鐘射氣(氣)溫泉。
從露天風呂可以眺
望蒜山雄偉的景致。

開車前往

岡山機場
約30分鐘
岡山總社IC
約45分鐘
落合IC
約20分鐘

勝山

約15分鐘

A 神庭瀑布

約45分鐘

湯原溫泉 住宿

約10分鐘

湯原IC

約15分鐘

蒜山IC

約5分鐘

B 蒜山葡萄酒釀酒廠

約10分鐘

C 蒜山澤西 乳牛牧場

約15分鐘

蒜山IC

約25分鐘

米子IC

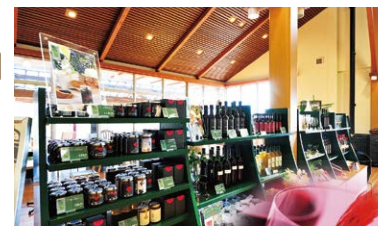
約35分鐘

米子鬼太郎機場



A 神庭瀑布

由高約110米、寬約20
米的懸崖峭壁飛瀉而下
的壯觀瀑布。附近有優
美景色綿延約1公里的
散步道，以及纖細看似
雨滴的「玉垂之瀑」等
許多值得一看的景點。



B 蒜山葡萄酒釀酒廠

2010年成立的酒廠。除了可以
品嚐山葡萄酒釀製的紅酒之外，
還有種類豐富的各式特產禮品
供您選購。

C 蒜山澤西乳牛牧場

在設施內可以接觸澤
西乳牛，或品嚐以新
鮮牛奶製作的雙淇
淋。深受大人小孩喜
愛。



搭乘大眾運輸工具

岡山車站(東出口)
約100分鐘
真庭市役所
約5分鐘

舊遠尋常 小學

約10分鐘

久世車站

約5分鐘

中國勝山車站

約5分鐘

A 勝山

約5分鐘

中國勝山車站

約35分鐘

湯原溫泉 住宿

約35分鐘

湯原溫泉博物館

約35分鐘

中國勝山車站前

約110分鐘

岡山車站前



A 勝山街道景觀保存地區

在歷史悠久的商家街道上，請盡情欣賞各式各樣的
「門簾」隨風飄舞情趣盎然的景致。

歡迎試飲



勝山的酒莊「辻本店」，店內所有酒類
均可試飲。另外還
銷售用日本酒製成
的甜點。



B 手湯・足湯

位於湯原溫泉街一側
的療養景點。將手腳
浸泡在溫泉裡，就能
感受到全身跟著暖和
起來。



C 湯原溫泉博物館

除有關溫泉的民間故事、歷史資料的展示外，還有用
拖鞋充當球拍的別出心裁的桌球場，請盡情遊玩。

真庭的 特產店

道之驛・觀光諮詢處內，
真庭的銘品與極品一應俱全。



蒜山高原樂園
JOYFUL
遊樂場
遊樂園與餐廳、小
賣店相鄰。全家人
都可以盡情遊樂。



道之驛
風之家
可以品嚐使用當地
食材製作的輕食或
自創拉麵。



下湯原溫泉
向日葵館
除購買特產品或用
餐之外，並可體驗
手製蕎麥麵。



勝山木材
交流會館
店內販售木工製品
或勝山地區的特產
品，並展出木材。



道之驛
醍醐之鄉
販售新鮮蔬菜以及
醍醐櫻花的相關商
品。在鄰設的餐廳
內可以品嚐當季的
料理。



波斯菊之鄉
特產品
交流中心
以優惠的價格販售
北房地區的民藝
品、蔬菜。

真庭

全區地圖

Spring

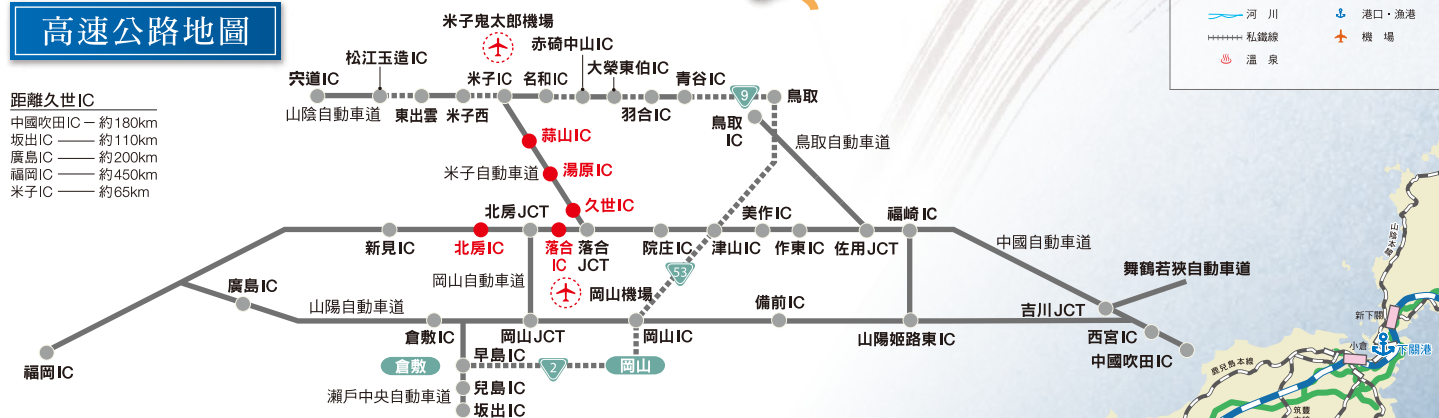
Summer

Autumn

Winter

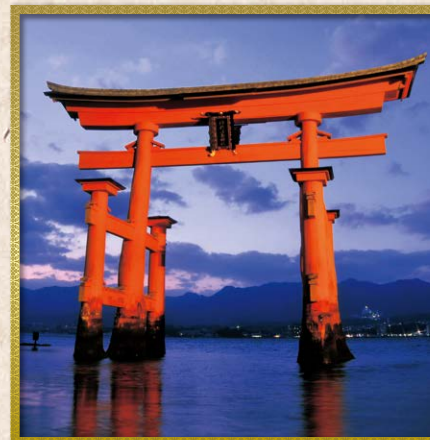
高速公路地圖

距離久世IC
中國吹田IC 約180km
坂出IC 約110km
廣島IC 約200km
福岡IC 約450km
米子IC 約65km



由真庭造訪最佳美景·世界遺產

從真庭市出發前往西日本的著名觀光勝地，交通便捷。



世界遺產 廣島縣

宮島・嚴島神社 [廣島縣]
在滿潮時，神社內的大鳥居牌坊與神殿呈現出佇立海中的奇景。能夠欣賞到與自然調和的日本古典美的精髓。

●從北房IC出發，車程約2小時30分鐘，乘渡輪約10分鐘



世界遺產 廣島縣

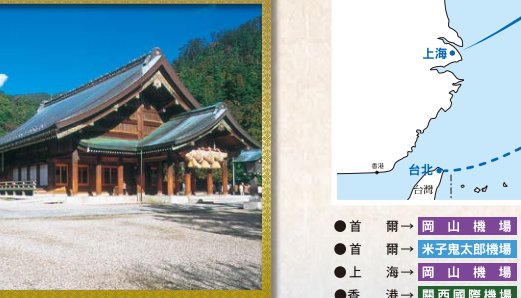
出雲大社 [島根縣]
與日本神話淵源深厚的神社。以結緣而聞名，吸引日本國內眾多觀光客造訪的名勝地。

●從真庭IC出發，車程約1小時40分鐘



原爆圓頂館・和平紀念公園 [廣島縣]
原爆圓頂館是象徵核子武器災難的建築物，被列入世界文化遺產，鄰近爆炸中心區建有公園。

●從北房IC出發，車程約2小時

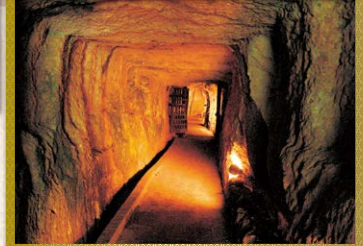


世界遺產 廣島縣
別名「白鷺城」的優雅白色城堡。擁有優美的天守閣，結構複雜，是傳承日本高超木造建築技術的珍貴建築物。

●從久世IC出發，車程約1小時30分鐘

大山 [鳥取縣]
擁有中國地區最高峰的雄偉山脈。景致優美，四季變幻。

●從真庭IC出發，車程約30分鐘



世界遺產 廣島縣

石見銀山 [島根縣]
16世紀日本唯一一座聞名於歐洲的銀礦山。

●從真庭IC出發，車程約2小時30分鐘



●首 爾	→ 岡山機場	1小時30分鐘	●香 港	→ 福岡機場	3小時15分鐘
●首 爾	→ 米子鬼太郎機場	1小時30分鐘	●台 北	→ 岡山機場	2小時40分鐘
●上 海	→ 岡山機場	1小時40分鐘		(季節性航班)	
●香 港	→ 關西國際機場	3小時35分鐘	●台 北	→ 關西國際機場	2小時30分鐘
			●台 北	→ 福岡機場	2小時10分鐘

西日本交通地圖

