

超越百萬年之久的贈禮

在史前時代，蒜山曾被湖泊所覆蓋。
 然而，在一百萬年前的一次大規模火山噴發孕育出蒜山三座。
 多年後，形成了蒜山湖。
 大山，經歷了35萬年的歲月而形成，是日本最具標誌性的山脈之一。
 流向山陰地區的河川改變了流向，開始流往山陽地區。
 蒜山湖消失之後，該地區成為連接山陰和山陽地區的中間點。
 蒜山擁有種類繁多的自然植被和野生動物，形成了本身獨特的文化和習俗。
 山上的純淨水被認為與湖泊相連，用來耕種和發展農業。
 附近的城鎮（勝山、湯原溫泉、久世等）因而獲得健康美味的食物得以蓬勃發展。
 和我們一起來體驗大自然的恩賜。





水，文明的基石

水是生命之源。
水的品質決定了食物品質，進而決定了生活的品質。真庭地區擁有純淨水源，因此得以多方發展。

雪中的蒜山

冬雪飄落，覆蓋整片大地，深入地下，最終化為水，為我們帶來自然恩惠。



舊出雲街道新庄宿

新庄宿，為往返出雲之路途中的宿場，因而繁榮發展，也受益於新庄川之恩惠。



湯原溫泉：露天溫泉砂湯

地熱水如溫泉般噴湧而出，帶給人們悠閒放鬆的泡湯時光。



神庭瀑布

這座巨大瀑布為中國地區最大的瀑布之一，還提供猴子一個休息的場所。



旭川與勝山的街道

勝山為出雲道路的驛站，亦是城下町和高瀨船停靠的港口而繁華一時。



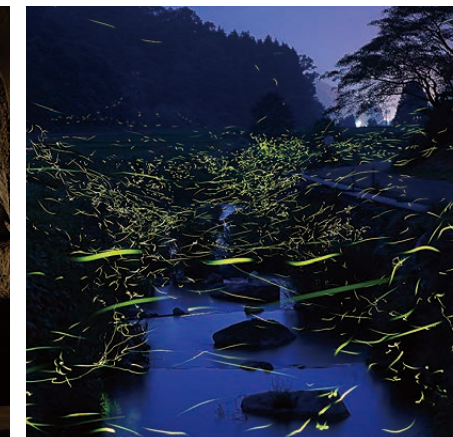
美味米飯

純淨水源和陽光孕育出豐沛的稻米。



清酒釀酒廠之井

從井中抽取的地下水帶出了當地特產清酒的獨特風味。



螢火蟲

這片土地上得以孕育出如此豐富生命，全歸功於流經該地區的純淨水源。



醍醐櫻(櫻花樹)

在一個群山環繞的寧靜村莊中，山丘上佇立著一棵巨樹。以「醍醐櫻」(醍醐櫻花樹)而聞名，樹齡據信已超過千年之久。這棵樹長期受到當地居民的照顧。每年春天，村裡的老人們都自豪地圍繞這棵樹舉辦活動。



薰衣草(香草花園HERBILL)

植物

在真庭地區，一年四季可欣賞到各式各樣的植物。在春天盡情欣賞櫻花，在橫跨南北廣大的區域，隨著氣溫逐漸回暖，賞櫻的時期可拉長約一整個月。六月的繡球花，七月的薰衣草，八月的向日葵田。再來就是入秋時欣賞紅葉的季節，樹梢上的樹葉染上一片深紅。當一切凋零之後，等待著您的是白雪皚皚的冬季仙境。



普門寺

秋天紅葉

真庭以坐擁眾多欣賞紅葉的景點而聞名。一到秋天，樹葉開始變色，山頭綻放出紅黃相間的色彩，讓眾多前來欣賞的遊客看得入迷。在神社和寺廟裡，參天大樹也染上了令人難以置信的秋天色彩，和莊嚴的木造建築相映襯，營造出壯觀動人的景色。



福田神社

木山寺



月田站(JR姬新線)



文化

完善保存了眾多歷史地標，經由當地居民的細心呵護之下獲得保護。在這裡，您能夠體驗到豐富的日本優良古老文化，尊重傳統，從工藝品、節慶至活用大自然恩賜的食材優勢來烹調出的美食。

勝山歷史保護區

古蹟

勝山歷史保護區

勝山為出雲街道通往城下町途經的宿場，繁華一時。勝山街道上殘存的土牆倉庫土藏、白牆壁、格子窗，散發著日本昔日風光古色古香的氣息。此外，旭川沿岸還保留了曾經用於水上運輸的高瀨船碼頭遺址。潺潺流水、鵝卵石鋪成的街道和建築物的白色牆壁所帶來的氛圍值得到此一遊。



紮染工場



舊遷喬尋常小學校

舊遷喬尋常小學校是一所建於1907年文藝復興風格的木造學校。學校的外觀相當吸睛，設計完美對稱。大約30年前，學校已經停止營運，現在以國家指定的重要文化財開放大眾參觀。最受歡迎的特色就是穿著校服享用「懷舊營養午餐」。



新庄宿

新庄宿強烈地保留了出雲街道沿途宿場的傳統。洋溢著古老氣息的街道，讓人感覺彷彿穿越回到了江戶時代。鎮上還有一條約400m長，由整排櫻花樹打造出的隧道，沿著一條清澈溪流，其中還包括一棵樹齡超過百年之久的古樹。春季賞櫻是值得推薦的活動。

溫泉

位於湯原的露天溫泉砂湯是露天溫泉排行榜中名列第一。熱水來自自來泉一地下水。在日本只有1%的溫泉水使用自來水。一邊泡著溫泉，一邊欣賞著溫泉周圍的美麗景色。請注意，此處為大眾混浴，允許客人穿著泳衣進入浴池。



露天溫泉砂湯



向日葵館

露天浴池

真庭坐擁眾多住宿設施、澡堂、露天浴池，提供溫泉，主要區域為湯原溫泉。遊客可以浸泡在各具特色的浴池中，感受自然四季的變化。



溫泉藥師堂

一座位於湯原溫泉街中心的寺廟，祀奉著實現找回失物心願的藥師佛。或許您會尋回您失去的東西，譬如金錢、健康、甚至是心愛的人。這座寺廟值得一遊。在每年5月8日的花祭，遊客有幸目睹指大小的藥師佛像。



別墅和出租渡假小屋



旅館

住宿

在真庭不同的地區，提供各式各樣的住宿選擇，包括飯店、別墅、出租渡假小屋、旅館、青年旅社、露營地等等。您可以依據自己喜好和預算來挑選最適合您的設施入住。



鹽灶露營村



山里料理



HIMENO麻糬&銀沫(山藥)

美食

真庭地區自然資源豐富，亦是美食寶庫，盛產高原山地蔬菜、清澈溪流的淡水魚。快來體驗唯有日本鄉村才能提供，令人驚艷的美食文化。



蒜山炒麵



蕎麥麵



娟珊牛乳製品



起司

美食

蒜山地區為日本最重要的娟珊牛養殖區之一，這些娟珊牛最初來自英國群島的澤西島範圍。所謂的「黃金娟珊牛奶」製作出的乳製品味道格外濃郁。娟珊牛紅肉稀有，肉質柔軟，具有光澤，富含鐵質，味道濃郁。



起司鍋



娟珊牛牛排



溯溪



騎自行車



活動 夏天可享受清涼的溯溪，冬天可在積雪交織出的銀白世界裡來趟雪鞋健行。提供了眾多活動，讓您盡情享受此處絕無僅有的大自然。騎乘自行車，縱橫在高原和日本原始風景之中，無論四季都令人心曠神怡！當地導遊將帶您遊覽獨一無二的私房景點。



雪鞋健行



雪地露營



GREENable HIRUZEN



GREENable HIRUZEN

永續發展的生活

在蒜山高原，人與自然之間和諧共存的生活，一切都再自然不過。就在這樣的自然環境之中，將里山和都市聯繫在一起的「GREENable HIRUZEN」誕生了。這座由世界著名建築師隈研吾先生設計的設施，作為一個能夠讓人親身體驗永續發展價值的旅遊文化傳播據點，正在傳遞蒜山高原繽紛多元的迷人魅力。當您走進由真庭產木材所建造的「風之葉」展示館，隨著吹拂而來的風得以感受那森林中的氛圍。

體驗

除了「風之葉」之外，還有推出對於人類和自然環境「皆友善」的商品和服務的商店，以及使用蒜山野生芒草，採用了宛如將茅草屋頂翻轉的嶄新設計建造的自行車中心等設施。在這裡，我們利用自然和文化資源企劃推出各項活動。



店鋪

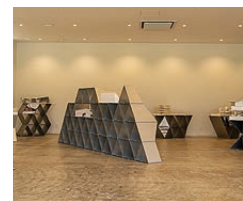


自行車中心

Shared office Hiruzen HITOTOKI

體驗

孕育出全新創意的共享辦公室「Hiruzen Hitotoki」也是由隈研吾先生率領的設計事務所完成的。何不在這個地方體驗「相遇與共創的起點」的工作風格呢？



Shared office Hiruzen HITOTOKI





體驗指南

農村

真庭觀光局推動「體驗行程」，讓遊客可以嘗試日本鄉村特有的傳統生活方式，和當地人互動交流。快來與親切的真庭居民一起享受美好時光吧！

體驗指南

騎自行車

跳上自行車，騎車馳騁穿越鄉村。沿著河川沿岸踩踏，穿過櫻花隧道，享受迎面吹來的涼爽微風。在這趟體驗中，您可以品嚐美味的當地美食、採收蔬菜或嘗試去親手製作手工藝品。就讓經驗豐富的當地導遊為您導覽該地區最精彩之處。



體驗指南

式內八社導遊

群山環抱，清澈水源流過，靜謐的時光流逝，社地區是這片未受破壞的日本景色的縮影。該地區遍佈了眾多歷史遺跡，包含神社、寺廟、石像和鐵礦開採痕跡。在當地導遊的陪同下，遊客可以遊覽社地區的景點，那裡仍殘留了許多未解之謎。



農耕體驗

入住農家，採收蔬菜和水果，和農家互動，一同烹調安全又值得信賴的食材，好好享受這些真庭土地的滋味，來自日本這片未受破壞的風景賜予的恩惠。真庭提供您一段在城市裡找不到的體驗。

真庭發酵之遊

正因為真庭位於日本的鄉村，其傳統的手工發酵技術才得以在真庭這片土地上保留下來。快來加入我們的旅程吧，您可以拜訪在發酵工程背後努力的人們，他們致力追求品質，勤奮工作，以創造高價值的產品。



環境友善措施



永續發展目標

真庭市獲選為實踐聯合國永續發展目標 (SDGs) 的模範城市之一。該市也是一座生質能產業城市，追求永續發展的產業和生活方式，透過利用當地的森林資源來資源循環。該市組織了名為「真庭SDGs·生質能之旅」的旅遊活動，以便讓遊客了解該地區的一些努力。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



醬油和味噌



葡萄酒



清酒



真庭發酵食品

在真庭發酵文化蓬勃發展，這座城市充分利用了純淨的水源。從清酒、味噌、醬油、醋至葡萄酒、啤酒，甚至起司。豐富自然環境以及精湛手工技藝更加凸顯了它們的美味特色。



燒山

冰雪融化後，會舉行「燒山」，這項活動往往會讓人聯想到春天的到來。這項活動僅允許在村莊內舉辦，目的是保護稀有珍貴的動植物和草原景觀。



林業



農業



畜牧業

真庭的里山鄉村：人與自然融為一體

在田裡種植農作物，燃燒柴火和木炭來取暖，同時品嚐大自然的恩惠。這種美麗鄉村生活方式是城市無法提供的。人們在維護古老智慧和精巧的發明，充分利用里山資源來發展社區的過程中，讓他們的關係更加緊密地聯繫在一起。



節慶

大宮舞祭

大宮舞祭是蒜山地區的一種傳統舞蹈節慶，在盂蘭盆節期間舉行。大宮舞於每年7月底左右開始，在8月13日至19日期間來到節慶的高潮，在此期間，整個地區處處皆可欣賞到表演。在懸掛的燈籠上頭垂著精緻剪紙圖案的和紙裝飾，稱之「SHIRIGE」，而舞蹈的圓圈就圍繞著燈籠的光芒，在奇特、神聖的氣氛之中展開。據說，舞蹈演出代表了先人在日常生活中萌生的種種願望，如悼念祖先、子孫興旺、五穀豐登等。



YouTube



勝山爭吵打架山車祭【岡山三大山車祭】

勝山長期是出雲街道沿途一個要地，因而繁榮發展。祭典會場主要位於指定為街道景觀保護地區的区域，每年10月19日至20日舉辦勝山爭吵打架山車祭典的期間，該地區熱鬧非凡。據說爭吵打架山車祭典源自江戶時代後期，九台山車在四大交會區域相互激烈碰撞。欣賞勝山的年輕人們在年度最激烈的活動中勇猛撞擊的場面，觀眾們不禁熱血沸騰，興奮不已。



久世爭吵打架山車祭【岡山三大山車祭】

久世爭吵打架山車祭據說始於元祿時代（1688-1704），每年10月25日至26日舉行。其中最大精彩亮點就是山車互相碰撞的演出。山車以高瀨船為藍圖來建造，高瀨船曾是一項交通工具。兩方人馬從左到右奮勇上前，一次又一次地碰撞，希望能營造氣勢，用山車的尖頭刺穿對方的山車。您甚至還會看見碰撞時產生的火花！



岡山的奇特節慶

大山椒魚祭是湯原地區夏季的季節特色活動。「HANZAKI」指的是日本大鯢（大山椒魚），被列為國家「特別天然紀念物」而受保護。該祭典活動為岡山奇特的節慶活動而聞名，是每年8月8日舉行的年度傳統活動。祭典期間，不僅有載著大鯢和螢光鯢的山車，還有道中囃子演奏的樂曲表演，讓湯原溫泉洋溢著濃厚的大鯢氛圍。



HANZAKI

HANZAKI是日本大鯢（大山椒魚）的別稱，也被稱為3000萬年沒有進化的活化石，指定為國家特別天然紀念物。它們棲息之處並不多，在真庭市湯原地區的「HANZAKI中心」就可看見他們的蹤影。



【岡山縣指定傳統工藝品】

郷原漆器

這種美麗紋理圖案為特色的日用漆器已有約600年的歷史，產自曾為大山道上來往人群聚集的宿場而繁華一時的郷原地區。將未經加工的野生日本栗子樹原木切成圓片，然後塑形。底座使用蒜山產的砂藻土。這項傳統工藝品塗了當地生長的木頭的漆，稀有且珍貴。



傳統



【岡山縣指定傳統工藝品】

蒲編工藝

蒲編工藝是一種使用日本華東樹皮製成的繩子，來編織在蒜山地區濕地野生的長苞香蒲製出的工藝品。工匠們活用香蒲優越的防水性和保暖性，精心手工編織每一件產品，主要產品有包包、草鞋、雪鞋等日常用品。



【經濟產業大臣指定傳統工藝品】

勝山竹製品

勝山地區生產的傳統工藝品。這項工藝品的起源可以追溯到江戶時代（1853-1869）末期，當時人們製作篩子和籃子，用於農耕和居家使用。在現代，在雜貨和花瓶等物品中融入了當代設計風格。樸素卻令人留下深刻印象，這些產品兼具彈性且好用。

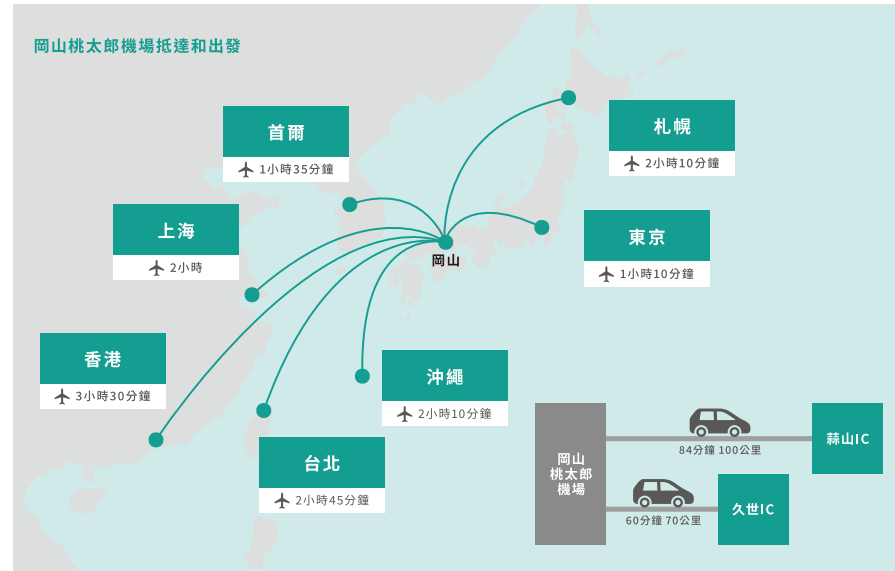


【傳統工藝品】

攄西和紙

攄西和紙是一種產自攄西地區，利用結香製作的手漉日本和紙。該地區的結香從明治時期開始大量生產，品質優秀，曾用於製作日本的日幣萬元紙鈔。Kashinishi Tesuki Washi Kobo（“攄西手漉和紙工房”）生產和銷售，從傳統紙張到染上鮮艷色彩的原創作品等等各式和紙產品。

搭乘飛機



從各機場駕車前往

機場	目的地	所需時間	距離
米子鬼太郎機場	蒜山IC	60分鐘	50公里
	久世IC	80分鐘	80公里
出雲結緣機場	蒜山IC	80分鐘	90公里
	久世IC	95分鐘	120公里
鳥取砂丘柯南機場	蒜山IC	85分鐘	70公里
	久世IC	100分鐘	90公里

氣候



真庭位於岡山縣北部，前往瀨戶內地區和山陰地區的交通十分便利。隨著季節更迭，來到這裡能夠欣賞到壯麗的景色。但是，請注意南部地區（久世）和北部地區（蒜山）之間的氣候差異甚大。各地的平均溫度如下表所示。

久世地區最高氣溫紀錄 39.3°C
最低氣溫紀錄 蒜山（上長田）-20.2°C

搭乘電車

