交通

飞机出行

- 东京（羽田） 约1时间25分钟
- 大阪（伊丹） 约55分钟
- 福冈 约1时间5分钟
- 隐岐 约35分钟
- 名古屋小牧 约1时间
- 仙台 约1时间30分钟
- 静冈 约1时间20分钟

→ 出云机场
- 约30分钟 → 松江 → 松江宍道湖温泉（约10分钟）
- 约25分钟 → 出云
- 约30分钟 → 玉造温泉
- 约35分钟 → 出云大社

- 东京（羽田） 约1时间25分钟
- 首尔 约1时间30分钟
- 香港 约3时间30分钟

→ 米子机场
- 约45分钟 → 松江
- 约25分钟 → 米子

- 东京（羽田） 约1时间35分钟

→ 萩·石见机场
- 约12分钟 → 益田
- 约50分钟 → 津和野

- 大阪（伊丹） 约55分钟
- 出云 约30分钟

→ 隐岐机场

乘机速巴士

乘高速巴士

- 东京 → 松江·玉造·出云 夜行
- 名古屋 → 松江·出云 夜行
- 大阪 → 松江·玉造·出云
- 大阪 → 浜田·江津·益田
- 大阪·神户 → 浜田·益田·津和野 夜行
- 神户 → 松江·玉造·出云
- 京都 → 松江·玉造·出云
- 冈山 → 米子·松江·玉造·出云
- 广岛 → 玉造·松江
- 广岛 → 出云
- 广岛 → 大田
- 广岛 → 滨田
- 广岛 → 益田（美都温泉）
- 广岛 → 益田（六日市美都温泉）
- 福冈·小仓 → 玉造·松江·出云 夜行

铁路出行

水路出行

渡轮
- 七类 ← 约2时间25分钟 → 隐岐
- 境港 ← 约2时间30分～40分钟 → 隐岐

高速渡轮
- 七类 ← 约1时间10分钟 → 隐岐
- 境港 ← 约1时间25分钟 → 隐岐

CONTACT US
岛根县商工劳动部观光振兴课国际观光科 岛根县松江市殿町1号
Tel:+81-852-22-5579 Fax:+81-852-22-5580 E-mail：kanko-inbound@pref.shimane.lg.jp
WEB SITE https://www.gudumami.cn/khs/daogenxian/index.html Instagram https://www.instagram.com/discover.shimane/

Shimane Tourism Mascot "Shimanekko"

2019.3

简体字

岛根 发现之旅

联合国教科文组织 非物质文化遗产

世界地质公园
隐岐

国贺海岸

推荐点评

Nicola Jone 新西兰

来到西之岛，仿佛置身于日本古老淳朴的时代，可以尽情体验乡间的风土人情，享受与本地人的相遇相识，一切都是如此美好。

推荐吃过海港附近鱼铺的新鲜的生鱼片套餐后，去国贺海岸郊游，或者干脆买上饭团子，面包带着去也行。摩天涯顶峰和通天桥的景致最佳。还可以看到牛和马在牧场中悠闲地吃着草。

雄伟壮观的大自然孕育出了独特的文化和生态系统。
国贺海岸拥有通过侵蚀作用产生的巨大拱状通天桥，仿佛用刀垂直切割的高达257米的巨型峭壁摩天崖等震撼人心的著名观光胜地。
从海里突出的高达20米的奇岩。当落日正位于岩石顶端时，看起来就好象巨大的蜡烛（只有从观光船上才可以看到蜡烛仿佛被点燃的样子）。如果希望看到蜡烛点燃的样子，需要乘坐观光船。

■交通：从七类港或境港乘高速船1个半小时或乘渡轮客船2个半小时到达。除了向各个岛发往渡轮外，岛和岛之间也通航。旅游船的信息。
国贺海岸：从别府港驾车25分
蜡烛岛：从西乡港驾车50分

蜡烛岛

国 宝

松江城

推荐点评

Kretz Fabien 法国

如果到访松江城，无论如何一定要登上天守阁！可以体会到穿越回江户时代的心境。
筑城时使用的大部分材料，包括天守阁的柱子、楼梯、石垣等都原样保存着，松江城可谓货真价实。樱花盛开时节，在主城和二重城观赏樱花，更是人生一大惬事。

松江城建于1611年，属于日本仅有的五座国宝天守中的一座。因战争防御目的建成，可以看到城内许多巧妙的设计。在建筑物内部，展示着当时的武士的铠甲和武器。从顶层可以眺望松江四个方向的全景。

■交通：在松江火车站乘公共汽车10分钟，至"松江城正门前"下车即是。

护城河游览船

乘坐游览船巡游环绕着松江城的护城河。欣赏只能从游览船上看到的松江城的风采，同时还能饱览武士宅邸，盐见绳手的老松等充满风情的街路及四季各异的精彩景致。

■交通：从松江城徒步前往正门停车场乘船处

推荐点评

Kim Eunyoung 韩国

我喜欢被宍道湖和护城河等水系环绕的松江生活，护城河沿岸的住户为了能让游客们乘坐游览船时更加赏心悦目，特地在自己的庭院里装饰了各种玩偶，您还可以欣赏到紫阳花，水仙等四季各异的花卉以及晴天时成群结队晒太阳的乌龟们。

太皷谷稻成神社

太皷谷稻成神社。仿佛为了守护津和野的城市和城址而坐镇在那里。作为日本五大稻荷神社而之一闻名，对于消灾祈福方面的祈祷很灵验。从津和野城内眺望。参拜道路上排列着的约1000座牌坊，看上去简直象红色的隧道一样壮观。

■至津和野交通：从津和野火车站下车即是
至太皷谷稻成神社交通：从津和野火车站徒步30分或驾车5分

日本遗产

津和野

津和野，被评选为日本遗产。即使现在，街道两侧仍被完整地保存着过去的商铺，武士宅邸，整齐排列的白色土墙。二万多条五颜六色的锦鲤在环城水池里面悠闲自得地游泳，让游客大饱眼福。

■交通：JR津和野站下车即达

推荐点评

Ryan Crooks

美国

津和野是一个可以感受到传统日本的地方，殿町路和太皷谷稻成神社十分值得推荐。太皷谷稻成神社不仅建筑华丽雄伟，历史也同样耐人寻味。

日本庭院第一

足立美术馆

足立美术馆收藏了以1500副日本画为代表的众多美术作品。位于美术馆内的日本庭园被米其林绿色指南等世界著名旅游指南给予最高三星评价，并且自2003年起连续当选美国庭园杂志日本庭园第一。

■交通：从安来火车站乘坐公共汽车或免费接送巴士约20分到达

推荐点评

張 玲 中华人民共和国

被晚秋层层尽染的远山与眼前的青松白砂、流水瀑布浑然一体，映日眼帘的优雅风情和馆内的日本杰出美术作品，熏陶着每一位来访者的心灵。

传统艺能

石见神乐

石见神乐最大的特征是服装华丽，舞蹈韵律十足，动作有力。原本是向神供献的舞蹈，现今作为传统文艺代代相传。可以欣赏到以日本神话为题材的戏剧性极高的故事。其中“大蛇”最值得一看。

关于岛根

岛根县位于本州西部，紧邻日本海。其自然景观得天独厚，当地居民完整地继承和保存了自古以来的传统和文化。隐岐群岛镶嵌在县北部的日本海上。岛根东西狭长，各地风情迥异，因而能充分地享受到特色鲜明的旅游。

松江花鸟园

松江花鸟园是一个花与鸟的乐园，位于出云大社和松江城之间。这里以世界最大的室内庭园之一为荣，游客可以欣赏到满园的海棠花和栖息在园中的多种多样的鸟类。

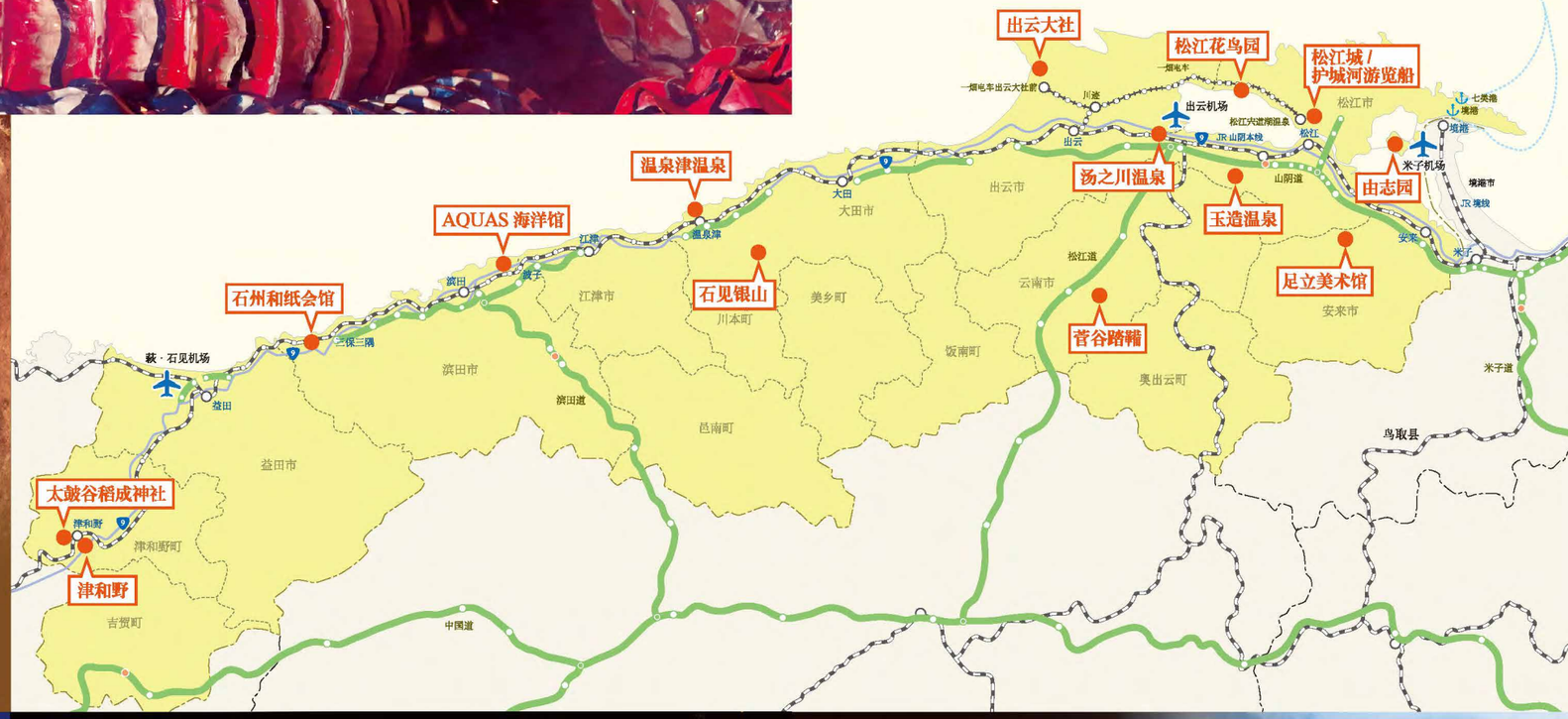
■交通：乘坐一畑电车至松江花鸟园站

世界遗产

石见银山

石见银山是16至17世纪期间，日本开采量最大的银矿山，被联合国教科文组织指定为世界遗产。最繁荣的时期，开采量相当于全世界产银量的约三分之一，优质的银带动了日本与亚洲，乃至与欧洲间的经济，文化交流。

■交通：从大田市火车站乘公共汽车20分到大森站，大森代官所遗骸站下车即是



由志园

由志园是最壮丽的日本庭园之一，由四季花卉，树木，池塘，瀑布，铺石造景而成，绵延美丽的40，000平方米。游客们可以自由赏玩，以各自喜爱的方式享受庭园美景。

■交通：从JR松江站出发驱车30分钟，从JR松江站乘巴士25分钟，从松江宾馆湖温泉站乘坐巴士40分钟。

AQUAS 海洋馆

我们能在AQUAS海洋馆观赏到以企鹅和鲨鱼为主的400多个种类的海洋生物，总数超过1万。其中，可以匹敌电视广告明星的白鲸，能施展吐泡泡圈的绝技，因此人气爆棚。

■交通：从滨田火车站乘公共汽车15分至AQUAS海洋馆下车即是，或从波子火车站徒步20分。

日本遗产

“踏鞴”制铁

“踏鞴”制铁是日本自古以来的制铁方法。将铁砂以极高的温度加热，从而炼出日本刀所需的钢。在奥出云，依然可见“踏鞴”制铁工艺，您可以亲身体验拔刀并参观制刀工匠以古时的手法制刀。

推荐点评

Donovan Goto 美国

让山岩变成武士手持之物的过程称作“踏鞴”制铁，这种制法是非常精密的，创作出的作品已经可以称作是艺术品了，有次我亲眼目睹刀在达人手上的威力，之后虽然自己也尝试了一下，应该是达人让操作看起来比实际简单吧。

国　宝

出云大社

全日本的神明每年一次在出云大社聚集进行神议。出云大社作为日本屈指可数的灵力之地而闻名，祭祀着掌管各种各样“缘份”的“结缘之神”，寻求良缘的参拜者络绎不绝。衬托着庄严气氛的神社内，可以感受到神圣的力量。

■交通：从出云市火车站乘公共汽车25分至正门，或乘一畑电车在出云大社站下车徒步5分

推荐点评

Dustin Kidd 美国

走进出云大社的瞬间，浓厚的历史气息便扑面而来，仿佛这里的空气都与外界不同，所到之处，皆能感受到雄伟壮丽，我在这里可以度过整整一天。

结缘之国 岛根

岛根在日本作为历史悠久、日本第一的结缘之地被广为人知。相传阴历10月全国的众神都会集结于此，召开结缘盛会。因为众神都到出云了，所以其他地方把10月叫做“神无月”，而出云却叫“神在月”。结缘并不仅是指男女姻缘，还有买卖之缘、人与人之间的缘分等各种缘分。出云是求良缘的人经常拜访的圣地，在这里祈求婚姻、工作、友情的美丽邂逅。要不要到八百万众神为结缘而集结于“结缘之国的岛根”来邂逅你的缘分呢？这里还有很多与结缘有关的观光景点。

八重垣神社

从全国各地到八重垣神社的“镜池”拜访的人络绎不绝。把硬币在和纸中央，放在镜池水面上，由它的沉浮来占卜今后的缘分。

结缘甜点

恋爱和甜点都能让人心情变得甜美。在岛根有很多以缘为主题的甜点。品尝美味的甜点，来提升我们的运气吧！

美食

岛根县北邻日本海，南边环绕着山地，我们因此有口福品尝到日本海盛产的优质海产品以及大自然孕育的四季山珍。

出云荞麦面

日本各地都能品尝到荞麦面，由于出云荞麦面是由荞麦带壳粉碎制成，因此香味要比其他地区浓郁，口感好且营养价值高。本地正宗的吃法是将冷荞麦面盛入三层漆制容器内，撒上佐料食用。

松叶蟹

松叶蟹是山阴冬季有代表性的高级料理。在玉造或松江的温泉旅馆里可以一饱口福。

日本酒

日本酒是以大米为原料酿制的，日本各地都种植专门用来酿酒的大米。与葡萄酒，威士忌酒类似，由于使用的水及大米的差别，酿酒师“杜氏”以精湛的技术，酿造出从香气浓厚，口感芳醇到香气清雅，口味细腻等各种各样口感的日本酒。可以充分享受各个地区独特的风味。岛根县有31处酒窖，其中一些酒窖的直营店，不仅可以试饮，购买。特定季节，还可以参观酒窖。

松江的茶文化

江户时代松江第七代藩主松平治乡特别喜欢茶道，开创了不拘束于流派和形式的茶道文化。茶道文化广泛传播到市民阶层，现在已深深地扎根松江了。

温泉泡出美丽的肌肤

岛根县皮肤好的人数量最多，因此得名“全日本肌肤第一美丽的县”。其中一个原因，就在于县内各地的温泉。其功效多种多样，但是，归根结底其美肤效果首当其冲。岛根以温泉多而著称，以“日本三大美人温泉”的“汤之川温泉”为首，日本唯一的被认定为世界遗产的“温泉津温泉”和“玉造温泉”，这三个温泉的泉水质量，均被科学地评价为与高级化妆水等同。

■交通：汤之川温泉：从荏原火车站徒步10分钟
温泉津温泉：从温泉津火车站徒步10分钟
玉造温泉：从松江火车站乘巴士25分钟。
从玉造火车站驾车5分或徒步35分钟

推荐点评

刘　莉莎　中华人民共和国

泡完这里的温泉，皮肤明显光滑水嫩，美肌果然名不虚传。真羡慕温泉酒店的老板娘，可以每天都泡温泉，怪不得她们人人都美丽又年轻呢！