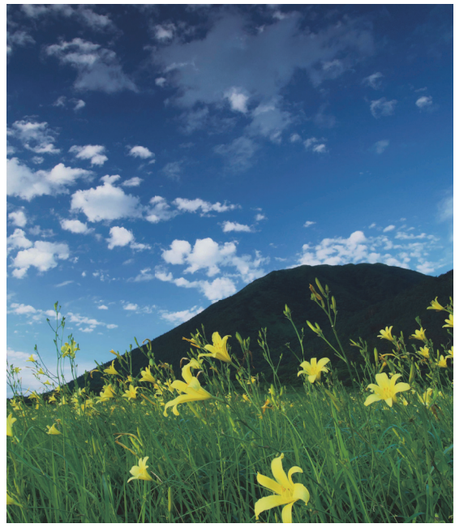
National Parks of Japan

大山隠岐国立公園

三瓶山地域

Mt. Sanbe Region



環境省 中国四国地方環境事務所

国立公園とは

日本を代表する優れた自然風景地について国が指定し、管理する公園を国立公園といいます。そこに生きる動植物をはじめ、質の高い自然を保護するとともに、国民がその自然から学び、自然と楽しむためのものです。

現在、北は利尻礼文サロベツから南は西表石垣まで、全国に35の国立公園が指定されています。

大山隠岐国立公園の概要

指定　昭和11年2月1日

変遷　昭和38年4月10日　隠岐島地域・島根半島・三瓶山地域編入、蒜山区域拡張
平成14年3月26日　毛無山区域拡張
平成26年3月19日　三徳山区域拡張

面積
陸域35,097ha（三瓶山地域2,659ha）
海域公園地区51.6ha（三瓶山地域なし）

都道府県
鳥取県・島根県・岡山県

特徴
神話と山岳信仰が息づく暮らしとともにある　山・島・海
中国地方の最高峰、大山をはじめ、蒜山、三瓶山などの火山群とその山麓の高原地帯、島根半島のリアス海岸、隠岐の火山群島などがあります。西日本最大級のブナ林、草原性の希少な動植物、離島独自の生態系などが見られます。

公園についての問い合わせ先
環境省大山隠岐国立公園管理事務所（大山・蒜山地域）（Tel）0859-34-9331
〒683-0067 鳥取県米子市東町124-16米子地方合同庁舎4階
松江管理官事務所（島根半島・三瓶山地域）（Tel）0852-21-7626
〒690-0841 島根県松江市向島町134-10 松江地方合同庁舎5階
隠岐管理官事務所（隠岐島地域）（Tel）08512-2-0149
〒685-0016 島根県隠岐郡隠岐の島町城北町55

令和8年3月発行

三瓶山地域の見どころ

Highlights of the Mt. Sanbe Region



01-火山地形と牧野景観　C3

三瓶山は島根県のほぼ中央に位置する独立峰で、直径約5kmのカルデラの中に、標高1126mの男三瓶山をはじめとした複数の溶岩ドームが、室の内と呼ばれる凹地をとりまくようにして連なっています。また、裾野に広がる草原は古くから放牧地として利用されており、人の手によって維持されてきた広大な草原は、三瓶山地域を代表する景観となっています。



上空から見た三瓶山



三瓶の牧野景観

02-西の原　C2

三瓶山地域で最も広い草原で、春には火入れ、春から秋にかけては牛の放牧、秋にはススキ草原、冬は雪原といった四季折々の景色を見せてくれます。



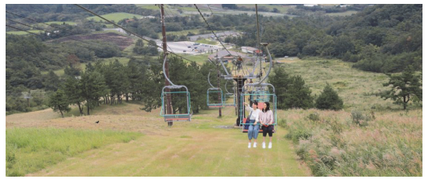
03-浮布池（うきぬのいけ）　B2 B3

周囲 2km ほどの大きな池で、ボートもあります。新三瓶火山の噴出物が渓流をせき止めてできた湖で、天気が良く波のない日は湖面に三瓶山が映る逆さ三瓶を見ることができます。



04-東の原　D2

片道約15分のリフトがあり、大平山山頂近くまで行くことができます。その他に、女三瓶山（めさんべさん）山頂や室の内池などの展望地へも最短ルートで訪れることができます。



05-大平山（たいへいざん）デッキ　D2

標高854mの大平山山頂には東の原を一望することの出来る展望デッキが整備されています。日の出を眺めながら朝食を食べるイベントや星空観察会等のイベントが不定期で開催されています。



三瓶山地域の楽しみ方

Popular Activities on the Mt. Sanbe Region

三瓶山地域では、登山やキャンプをはじめとしたさまざまなアウトドア活動を四季を通じて楽しむことができます。山麓には三瓶山を源泉とし、中国地方一の湧出量を誇る三瓶温泉や湯抱（ゆがかい）温泉があり、アウトドア活動で疲れた体を癒すことができます。

また、付近には縄文時代の森が三瓶火山の噴火によって埋もれてできた、国の天然記念物である三瓶小豆原埋没林（さんべあずきはら）があります。

国立公園に、行ってみよう！
大山隠岐国立公園サイト
https://www.env.go.jp/nature/nationalparks/list/daisen-oki/





三瓶小豆原埋没林



三瓶温泉

三瓶山地域の見どころ

Highlights of the Mt. Sanbe Region



06-室の内池（むろのうちいけ）　C2

約4千年前の噴火によって形成された三瓶山中央の凹地にある池で、室の内一帯の自然林は国の天然記念物にも指定されており、秋には色鮮やかな紅葉を楽しむことができます。



07-男三瓶山（おさんべさん）山頂　C2

男三瓶山山頂上部一帯には風衝草原が広がっています。北側と南側にある2つの展望台からは、日本海や中国山地の山々、中国地方最高峰の大山を望むことができます。



08-三瓶（さんべ）の星空　D2

三瓶山周辺は人工的な光が少なく、標高も高く空気が澄んでいるため、星空観察に適しています。夏頃には天の川を観察することもでき、夜の星空を一層楽しむことができます。



09-姫逃池（ひめのがいけ）　C1

姫逃池は、三瓶山北麓のなだらかな斜面、凹地にできたもので、県の天然記念物であるカキツバタ群落が見られます。また、付近には男三瓶山山頂を目指す最短ルートの登山口もあります。



10-三瓶自然館サヒメル（さんべしぜんかんさひめる）　C1

三瓶山地域や島根県の自然を紹介する自然史博物館です。ドーム状のスクリーンで見る映画やプラネタリウムの上映の他、天体観察を楽しめます。



サヒメル HP

11-北の原キャンプ場　C1

キャンプ、ケビンを選んで利用することが出来ます。アスレチック、ドッグランなどもあり、ペット連れから大人数での利用まで幅広い利用者に対応しています。



北の原キャンプ場 HP

国立公園利用上のマナー

- ゴミを捨てないでください
- 花などの植物を採らないでください
- 野生動物に餌を与えないでください
- 動物を獲らないでください

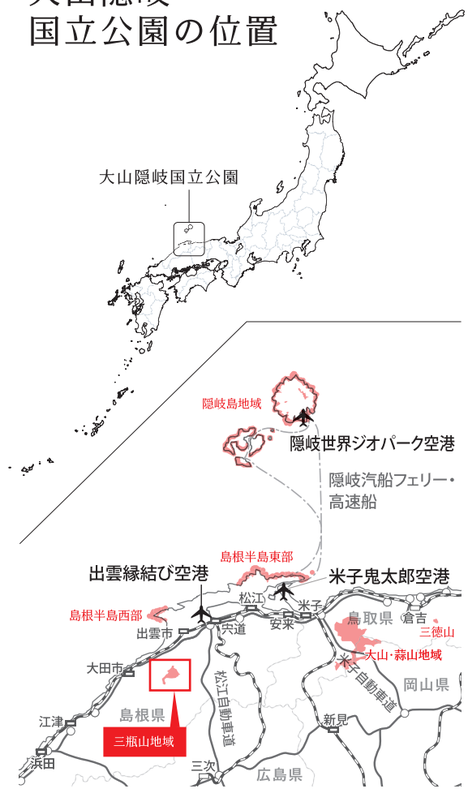
・キャンプ場以外での野営はやめましょう。
・植生保護を図るため、木道、歩道外への立入りはやめましょう。
・たき火は指定の場所で行いましょう。
・車道、駐車場以外の場所への車両の乗り入れはやめましょう。

facebook
大山隠岐国立公園

Instagram
@daisen_okinationalpark

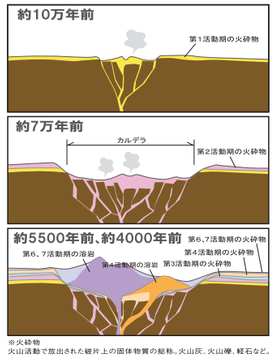
リサイクル適性Ⓐ　この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

大山隠岐
国立公園の位置



三瓶山の成り立ち

三瓶山は約10万年前に活動をはじめた活火山で、数千年から数万年の間隔をおいて活発な噴火が繰り返され、現在の山体の大部分は約5千5百年前と約4千年前の溶岩噴出によってつくられたと考えられています。
孫三瓶山と日影山の狭間から温泉が湧出していることや、室の内には「鳥地獄」と呼ばれる火山性ガスの噴気孔があることから、火山活動は今なお続いているといえます。
三瓶山は、大山とともに中国地方を代表する名山として古くから親しまれており、「出雲国風土記」の冒頭をかざる「国引き神話」の中では、引き寄せた島根半島をつなぎとめた杭と記されています。



※火砕物
火山活動で放出された破片上の固体物質の総称。火山灰、火山礫、軽石など。

草原保全の取り組み

かつて三瓶山は、農耕に必要な牛馬を放牧したり、茅葺きの材料をとる場として利用され、山の上から裾野まで、広大な草原が広がっていましたが、時代の変化とともに人々の生活様式が変化したことで、次第に草原の面積は縮小していきました。しかし、裾野に広がる草原では今でも放牧や火入れが行われ、昔ながらの草原景観が維持され続けています。また、地元の小学生がユウスゲやオキナグサ、ヒロハノカワラサイコなどの希少な植物の保全や植栽を行っています。


西の原の火入れ


ユウスゲ


オキナグサ

三瓶山地域

凡例
車道
歩道
自転車道
駐車場
トイレ
情報コーナー
宿泊施設
避難小屋
キャンプ場
博物展示施設
観光リフト
展望地
温泉
喫茶・軽食

11-北の原キャンプ場
三瓶木工館
10-三瓶自然館サヒメル
国引きの丘
09-姫逃池
国立三瓶
青少年交流の家
指書の名号
中国自然歩道
三瓶
自然林
07-男三瓶山山頂
07
男三瓶山
飯南町
08-三瓶の星空
08
女三瓶山
扇谷
05-大平山デッキ
05
大平山
大田市
山の駅さんべ
02-西の原
02
子三瓶山
風越
06
04
04-東の原
03
03-浮布池
孫三瓶山
06-室の内池
01
01-三瓶の
牧野景観
日影山
国民宿舎
三瓶温泉街
湯抱温泉
美郷町
30
40
375

凡例
特別保護地区
第１種特別地域
第２種特別地域
第３種特別地域
普通地域

特別保護地区	特に優れた自然景観又は原始状態を保存している地域。厳正に保護を図る。	特別地域の行為に加えて、植物（落葉落枝も含む）の採取、動物（卵も含む）の捕獲などに環境大臣の許可が必要。
第1～3種特別地域	自然景観が比較的優れる、又は特色ある人文景観を有する公園利用上重要な地域。開発と自然保護の調和が重視される。	普通地域の行為に加えて、木竹の伐採、指定植物の採取などに環境大臣の許可が必要。
普通地域	特別保護地区、特別地域、海域公園地区以外の地域。	工作物の設置、土石の採取、広告物の掲出などに環境大臣への届出が必要。

※規制の内容の詳細は、「公園についての問い合わせ先」までお尋ねください。
※違反した場合は罰金や懲役を課せられる可能性があります。

N
0　1km　2km
1：30,500

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の500万分の1日本とその周辺、50万分の1地方図、数値地図（国土基本情報）電子国土基本図（地図情報）、数値地図（国土基本情報）電子国土基本図（地名情報）及び数値地図（国土基本情報）基盤地図情報（数値標高モデル）を使用（測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 7JHs 837）し作成した地図データを編集した。
本製品を複製する場合には、国土地理院の長の承認を得なければならない。

A　B　C　D
1　2　3　4