

三瓶エリア（大田市・美郷町・飯南町）の
『エネルギー＋三瓶スタイル』プログラム
～あなたに合わせた＋（プラス）を～

さんべニスト 2019





さんベニストとは？

国立公園三瓶山を中心とした三瓶エリア(大田市・美郷町・飯南町)のそ
の道のスペシャリスト達。この地でし
か体験できない非日常の『エネ
ルギー+ (プラス) 三瓶スタイル』に
参加すればほら、あなたも・・・！？



お申込みについて

三瓶山広域ツーリズム振興協議会HP

「GoGoさんべ」→「体験プログラム さんベニスト 2019
お申し込みフォーム」よりご予約ください。



★プログラム内容お問い合わせ・お電話でのお申し込み★

一般社団法人 飯南町観光協会

TEL : 0854-76-9050 (9:00~17:00) 水曜日定休

FAX : 0854-76-2040

開催日 9/29(日)
開催時間 13:00~15:00
参加費 2,000円
定員 20名(最少催行4名)
集合場所 道の駅とんぼら ムネミルク堂
飯石郡飯南町花栗48



本田裕基

と〜ても甘いさつまいもです。収穫の楽しみ、喜びを共有できたらと思います。何もかも忘れて芋を掘りましょう！

申込締切 9/25(水)

飯南エリア

エネルギー+(プラス)好奇心 ①

チョー甘ブランドいも「森の絹」 収穫&楽しく農作業体験 芋づるみたいにご縁をつなぐ



三瓶火山灰の良質な黒ボク土は、ミネラル豊富で高糖度のさつまいも(シルクスweet)作りに最適！まるで蜂蜜のように甘い最高のさつまいもを収穫します。そして、無農薬で作物を育てる楽しさもお伝えします。大人(2kg)・小学生以下(1kg)お持ち帰りいただきます。

開催日 10月の毎週金曜日
開催時間 午前の部 10:00~12:00
午後部 14:00~16:00
参加費 各5,000円
定員 6名(最少催行3名)
集合場所 三瓶こもれびの広場 木工館
大田市山口町山口1638-1

※注意事項

●染料となる草花の収集や煮出しはツアー内容に含まれません。●抽出液を使った「染め」とビー玉や輪ゴム等を使った「模様づくり」を体験いただきます。

申込締切 7日前まで受付



加田寛枝

自然の草花から色とりどりの発色をする草木染め。三瓶山の秋シーズンに自然体験しませんか。オリジナルの作品づくりを楽しみましょう。

大田エリア

エネルギー+(プラス)好奇心 ②

じぶん色が楽しい草木染め 秋の国立公園三瓶山へ



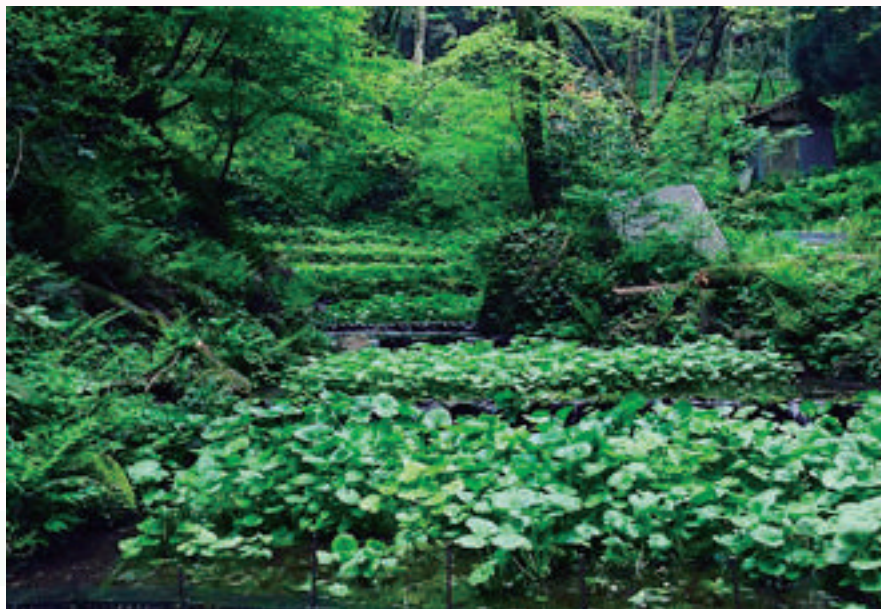
「草木染め」で植物や自然の面白さを体験！身の回りの自然を使って、緑、オレンジ、ブラウンなどの発色を楽しめます。ビー玉や輪ゴムで自由に模様を描いて、大判ストール1点を染めてみましょう。(初心者向けの体験です)

大田エリア

エネルギー+（プラス）ヘルシー③

爽快!秋のわさび田と 最高品種の『三瓶わさび』を味わう

清らかな水が作りだす“日本の辛味”



国立公園三瓶山の麓でつくられる、在来種、最高品種の“わさび”をどうぞ堪能ください。

開催日 10/19(土)・11/2(土)

開催時間 10:30～13:00

参加費 3,800円

定員 10名(最少催行1名)

集合場所 三瓶自然館サヒメル 駐車場
大田市三瓶町多根1121-8

※注意事項

●雨の日は、雨具、長靴が必要です ●お買い物タイムでは、お店のPRも実施します。

申込締切 10/12(土)・10/26(土)



わさび漬け1瓶
お土産付き!



景山悟至

最高品種、在来種の“三瓶のわさび”。国立公園三瓶山の伏流水、作り手のこだわりと情熱がつくりだす、わさび田の見学と“わさび”づくしのおむすびを味わいましょう。

開催日 10/14(月・祝)

開催時間 10:30~14:00

参加費 2,000円

定員 10名(最少催行2名)

集合場所 道の駅とんぼら ラムネミルク堂
飯石郡飯南町花栗48

申込締切 10/10(木)



つかか工房

標高の高い土地で雪どけ水を使用し、美味しい豆腐を作っています。そこで出たおからを使ったお菓子も好評いただいております。

飯南エリア

エネルギー+(プラス)ヘルシー ④

豆腐で味わう「おかあさん」の味

高原の郷つが工房で豆腐・おからのヘルシーフルコース



豆から豆腐を作り、そこで出たおからや豆腐を使って、お母さんがつくお味噌汁やおからサラダ etc...。作り終わったら皆さんで試食。作り方も教えます。わいわい賑やかに豆腐作り体験しませんか!

開催日 10/20(日)

開催時間 11:00~13:00

参加費 2,500円

定員 10名(最少催行5名)

集合場所 加田の湯
飯石郡飯南町下来島707-2

※注意事項

●外での体験になりますので汚れてもいい服装、エプロンをご持参の上、ご参加ください。●雨天中止

申込締切 10/13(日)



加田の湯

山々と田んぼに囲まれ、聞こえるのは川のせせらぎと鳥のさえずり。まるでおばあちゃんの家に来たような雰囲気の中で飯南町の秋を召し上がっていただければと思います。

飯南エリア

エネルギー+(プラス)遊び心 ⑤

旬の具材が楽しい!飯南ピザ作り♪

アツアツのピザとほっかほか温泉



旬の山菜を始め、野山を駆け巡るイノシシ肉を使って2種類のピザを作ります。焼き上げはなんと本格的な石窯! すぐにぶっくらと膨れてくるのでアツアツを頂いちゃいましょう! 体験後には嬉しい温泉入浴券付き♪

食卓のマストアイテム「器」作り

手びねり陶芸体験 オリジナルを作っちゃおう。



開催日 11/3(日)・17(日)

開催時間 13:00～15:00

参加費 4,500円

定員 7名(最少催行1名)

集合場所 石見鴨山窯
邑智郡美郷町湯抱341

※注意事項

●持参するもの：タオル・エプロン●汚れても良い服装でお越し下さい。●作品は後日取りに来ていただくか、着払いで発送します。●3名以上集まれば、設定日以外で日時相談の上、体験が出来ます。詳細はお問い合わせ下さい。

食卓にはかかせない「中鉢と小鉢」自分だけの器作り。ワクワクしながら粘土をこねこね、それぞれの型に合わせ、アレンジもOK。思い思いの絵を描いてみましょう。森山さんの気さくなお話で笑顔もいっぱい！古民家ギャラリーの見学も出来ます。



森山良二

湯抱の地で、楽しい愉快な窯元を目指して開窯し36年が経ちます。創作を楽しみながら、昨年春小さな美術館も古民家陶芸ギャラリー・森山に併設してOPEN。本格的陶芸教室も開いています。

申込締切 10/27(日)・11/10(日)

美郷エリア

エネルギー(プラス)ビューティー・好奇心 ⑦

体しっとり、ぽかぽか! はちみつハーブバスソルト作り

世界のはちみつ食べ比べ



開催日 11/24(日)

開催時間 9:45~12:00

参加費 3,000円

定員 25名(最少催行8名)

集合場所 君の谷農村塾
邑智郡美郷町京寛原273-1

注意事項

● 1歳未満のお子様にはハチミツを与えないでください。● 1歳未満のお子様はハチミツハーブバスソルトを入れたお風呂に入らせないでください。

「花とみつばちの里」美郷町君谷(きみだに)で、みつばちのお話を少し聞いて頂いたあと、世界の色々なはちみつを食べ比べ、自分好みのはちみつを見つけよう! 更に君谷産のはちみつを使い「はちみつハーブバスソルト」を作ります。はちみつハーブバスソルト(入浴剤)の香りでリフレッシュと乾燥、冷え知らずの冬を迎えよう!



君谷養蜂組合

「花とみつばちの里」をめざし活動しています。昔の田んぼを花畑にして景観づくりをしながら、その花々などからみつばち達が集めたはちみつを搾って販売、イベントの開催をしています。

申込締切 11/18(月)

ご注意

※受付は先着順に行い、定員に達した時点で申込受付を締め切ります。

※各プログラムに記載した注意事項は、安全で円滑な実施のために必要です。必ずお守りいただき、ご不明な点はお問合せください。

※締め切り後、キャンセル待ちを希望された方には、キャンセルが出た場合にご連絡します。

※万一に備えて国内旅行傷害保険に加入しますが、原則として補償額以上の補償責任は負いません。

※個人情報は三瓶山広域ツーリズム振興協議会および催行者が管理し、さんべニスト 2019 秋の催行および連絡用に使用します。

※団体での参加をご希望の方は、プログラムによっては日を改めて実施を検討させていただきます。

【申し込み後】

※受付後、やむなくキャンセルされる場合は、必ず日数に余裕をもってご連絡をお願いします。申込締切日以降のキャンセルは取消料がかかる場合がありますのでご注意ください。

【当日】

※円滑な進行のため、集合場所は事前にご確認の上、各プログラムの開催時間の10分前にはご集合下さい。

※実施場所や近隣の迷惑行為があった場合など、ご参加をお断りする場合があります。

※当日は写真や動画を撮影し、メディアや SNS、次回の広告等に使用します。撮影されたくない方は当日お知らせください。

※参加料は当日お支払いください

主催：三瓶山広域ツーリズム振興協議会

プログラム一覧

No	日付	曜日	時 間	エリア	プログラム名	定員	最少催行人員	参加料金(円)	申込締切
1	9月29日	日	13:00~15:00	飯南	チョコ甘ブランドいも「森の網」 収穫 & 楽しく農作業体験	20	4	2,000	9/25(水)
2	10月4日	金	10:00~12:00 14:00~16:00	大田	じぶん色が楽しい草木染め	6	3	5,000	9/27(金)
2	10月11日	金	10:00~12:00 14:00~16:00	大田	じぶん色が楽しい草木染め	6	3	5,000	10/4(金)
4	10月14日	月	10:30~14:00	飯南	豆腐で味わう「おかあさん」の味	10	2	2,000	10/10(木)
2	10月18日	金	10:00~12:00 14:00~16:00	大田	じぶん色が楽しい草木染め	6	3	5,000	10/11(金)
3	10月19日	土	10:30~13:00	大田	爽快！秋のわさび田と最高品種 の「三瓶わさび」を味わう	10	1	3,800	10/12(土)
5	10月20日	日	11:00~13:00	飯南	旬の具材が楽しい！飯南ビザ作 り♪	10	5	2,500	10/13(日)
2	10月25日	金	10:00~12:00 14:00~16:00	大田	じぶん色が楽しい草木染め	6	3	5,000	10/18(金)
3	11月2日	土	10:30~13:00	大田	爽快！秋のわさび田と最高品種 の「三瓶わさび」を味わう	10	1	3,800	10/26(土)
6	11月3日	日	13:00~15:00	美郷	食卓のマストアイテム「器」作り	7	1	4,500	10/27(日)
6	11月17日	日	13:00~15:00	美郷	食卓のマストアイテム「器」作り	7	1	4,500	11/10(日)
7	11月24日	日	9:45~12:00	美郷	体しっとり、ぽかぽか！ はちみつハーブバスソルト作り	25	8	3,000	11/18(月)

エリアの楽しみ方!

出雲の国風土記所載 大国主彈琴峰 琴引山神話登山



出雲国風土記にも登場する琴引山には頂上直下に「琴引山神社」が鎮座します。9月23日は例祭日にあたり、神在月八百万の神々のため神迎え神事が行われます。また、古くからの風習で乳幼児の疳の虫や夜尿症に願をかける「ちりけ封じ」なども行われます。ぜひ、琴引山の特別な日を楽しみませんか。頂上は360度の大パノラマ。最高ですよ!



- 開催日時 9月23日(月・祝)
- 参加費 2,000円 ※当日支払い
- 集合場所 琴引フォレストパークスキー場 駐車場
- 定員 50名(最少催行人数15名)

●お申込・お問い合わせ先

一般社団法人 飯南町観光協会

〒690-3513 島根県飯石郡飯南町下赤名880-3
TEL.0854-76-9050 FAX.0854-76-2040
E-mail iinantour@gmail.com

※詳細についてはお問い合わせください。

大万木山天空の 爽快廊トレッキング



大万木山(おおよろぎさん)は飯南町の北東部に位置し、標高 1,218mの島根県で 9 番目に高い山です。頂上付近はブナの巨木が優占する天然林が広がっており、過去に人間によって手が加えられた(雪上伐採)、「あがりこ」と呼ばれるブナ林を見ることが出来ます。また、サンカヨウの群生地も広がっており、可憐な白い花は登山客を和ませます。飯南町森の案内人ガイドとともに、新緑の大万木山トレッキングを是非一緒に楽しみましょう♪

- 開催日時 10月27日(日)
- 参加費 2,000円 ※当日支払い
- 集合場所 道の駅頓原
- 定員 100名(小学生以上・最少催行人数20名)

●お申込・お問い合わせ先

一般社団法人 飯南町観光協会

〒690-3513 島根県飯石郡飯南町下赤名880-3
TEL.0854-76-9050 FAX.0854-76-2040
E-mail iinantour@gmail.com

※詳細についてはお問い合わせください。

い致します。その際に“さんベニストを見て”とお伝えください。

まだまだあるある！三瓶

キラキラ輝く泳ぐサケが見られるかも？！

カヤックで行こう！ 秋色江の川。



夏の暑さから解放され、リフレッシュできる秋。江の川の川面に映る秋色に染まり始める景色をカヤックで見ながら、キラキラ輝くサケが泳いでいる姿も見られることがあるこの体験と一緒に楽しみましょう。

「さんベニスト」からの予約と言って頂くと、日帰り入場料が無料です。

開催日時 10月下旬～11月中旬で要相談
9時集合 9時30分～12時

参加費 大人3,500円 小中3,000円

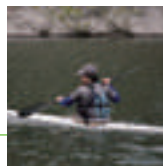
集合場所 カヌーの里おおち

定員 6名(最少催行人数1名)

●お申込・お問い合わせ先

カヌーの里おおち

〒699-4707 島根県邑智郡美郷町亀村54-1
TEL.0855-75-1860 FAX.0855-75-1860
E-mail canoe@shimane-misato.jp



※詳細についてはお問い合わせください。

美しきカツバタに秘められた、恋の物語に思いを馳せる

晩秋の三瓶・北の原 ウォーキング



豊かな草原と森林の景観を合わせ持つ、国立公園三瓶山。大自然に秘められた健康パワーを引き出すガイドさんとともに、北の原をのんびりと歩いてみませんか？姫逃池に伝わる悲しき恋の伝説、若者とお雪に思いを馳せながら、縁結びの祈願もできちゃいます。歩いてリフレッシュした後は、三瓶山を眺めながら地産地消のヘルシーランチを堪能しましょう。

開催日時 11月23日(土)・12月7日(土) 9:30～14:00

参加費 2,500円

集合場所 国立三瓶青少年交流の家

定員 20名(最少催行人数5名)

●お申込・お問い合わせ先

一般社団法人 島根おおだ健康ビューロー

〒699-2301 島根県大田市仁摩町仁万810-2
TEL.0854-88-3250 FAX.0854-88-3250
E-mail ohdamade@shimane-ok.jp

※詳細についてはお問い合わせください。

このページのプログラムについては対象施設へ直接お申込をお願い



※上記の数字は各プログラムの集合場所です。

広島方面から

広島IC 山陰自動車道・広島自動車道・中国自動車道・浜田自動車道 大朝IC 国道261号 県道40号

約2時間00分

国立公園三瓶山

松江・出雲方面から

松江玉造IC 山陰自動車道 出雲IC 県道39号 国道184号

約1時間20分

国立公園三瓶山

浜田方面から

浜田IC 山陰道 江津IC 国道9号 県道31号・46号・375号・288号・30号

約1時間20分

国立公園三瓶山



主催：三瓶山広域ツーリズム振興協議会

事務局：大田市役所観光振興課内

〒699-2301 島根県大田市仁摩町仁万 562-3

TEL：0854-88-9237 FAX：0854-88-3222