

## 自然と歴史

三瓶山は中国地方でたった2つの活火山のうちの一つで、最後に噴火したのは、約4000年前です。複数の山が窪地を囲むように連なり、人気の三瓶温泉をはじめ、周辺にある多くの素晴らしい火山性温泉の源となっています。三瓶山は古代日本神話にも登場します。8世紀の出雲国風土記では、国引き神話について記しており、国をあまりに小さいと考えた土着の神が、土地の余った部分を一つにまとめるために、三瓶山と大山を杭として使ったとい書かれています。

三瓶山の草原地帯は、“火入れ”の習慣によってその状態が維持されています。火で焼くことで、新しい草が芽吹くのです。三瓶山は季節に応じて壮大な景色をみせ、年間を通して訪問者を楽しませてくれます。

特に、三瓶山の北麓にある姫逃池では初夏になると何千ものカキツバタが咲くのを見ることができます。小豆原埋没林公園は、三瓶山で4000年以上前の噴火により奇跡的に保存された地中に埋もれた太古の木々で、古代の森の面影に触れることができます。

## アクティビティ

三瓶山にはトレイルが多数用意されており、初心者から上級登山者まで幅広いレベルのハイカーの需要に対応しています。冬には雪が積もり、山麓でスノーシュー体験が楽しめます。

また、北側には山の素晴らしい景色をのぞめるキャンプ場やピクニックのできる場所があり、島根県立三瓶自然館で地域の自然について学べます。南側には西日本有数の湧出量を誇る三瓶温泉があります。西側には、三瓶山の景観を眺めながら三瓶そばや三瓶牛など地元の食材を使った料理を楽しめるレストランがあります。東側ではブドウ畑の興味深い景色が広がり、地元のワインを購入できるワイナリーがあるほか、リフトに乗って山の上からの雄大な景色を気軽に楽しむこともできます。冒険好きな旅行者は、カヤックやシャワークライミング（滝登りや山の流れを遡るもの）への挑戦も用意されています。