

# TOTTORI UMINAMI ROAD

距离 152km  
累计爬升高度 1,086m

## A 鸟取海边路线

★★★ 路线难度

▶ 距离152km ▶ 累计爬升高度1,086m  
START JR境港站 or JR东滨站  
GOAL JR东滨站 or JR境港站



## 美食 GOURMET

在“美食天堂鸟取县”尽情品味各种美食！

请从此处查看鸟取县的美食信息！

“美食天堂鸟取县”



### PICK UP - 1 松叶蟹

时令期 11月~3月  
冬季鸟取代表性的美味之王



### PICK UP - 2 岩牡蛎

时令期 6月~8月  
以肉质饱满著称的天然岩牡蛎



### PICK UP - 3 白鲑鱼

时令期 6月~11月  
夏山阴地区代表性的甜美鲑鱼



### PICK UP - 4 猛者虾 (黑杂鱼虾)

时令期 9月~第二年5月  
只有本地才能品尝到的“幻之美味”



### PICK UP - 5 鸟取和牛

时令期 全年  
日本全国知名牛肉的发源地



### PICK UP - 6 二十世纪梨

时令期 8月下旬~9月下旬  
鸟取县的代表性水果



### PICK UP - 7 牛骨拉面

使用牛骨汤制作的当地拉面



### 改善骑行环境

设置箭头标志和提醒注意标识牌

为了让游客能顺利地骑行“鸟取 UMINAMI 路线”，道路左侧设置有箭头标志和自行车图形。此外，在需要注意的路段设有路面标识及标识牌。

### 鸟取 UMINAMI 路线 前往起迄地点的交通方式

#### 前往JR境港站

从米子鬼太郎机场出发  
从JR米子站出发

#### 前往JR东滨站

从鸟取砂丘柯南机场出发  
从JR鸟取站出发

路线	距离	所需时间	备注
境港站 - 米子	15.1km	约30分钟	普通列车
境港站 - 米子	15.1km	约20分钟	快速列车
境港站 - 米子	15.1km	约15分钟	特快列车
境港站 - 米子	15.1km	约10分钟	新干线
境港站 - 米子	15.1km	约5分钟	出租车



## 温泉 HOTSPRING

温泉天堂鸟取县，让您舒缓疲惫身心！

请从此处查看鸟取县温泉信息！

### 米子市 西部

#### 面朝大海的温泉度假区 皆生温泉

位于仰望秀峰大山、延伸向大海的弓滨半岛海岸，是夏季海滩游客众多的旅游胜地。

同属 皆生温泉旅馆协会  
电话 0859-34-2888

### 汤梨滨町 中部

#### 在欣赏东乡湖夕阳的同时疗愈身心疲惫 羽合温泉·东乡温泉

从风光旖旎的东乡湖湖底涌出的温泉。温泉附近分布着多个足浴点，还能享受温泉蛋制作的乐趣。

同属 羽合温泉·东乡温泉旅馆协会  
电话 0858-35-4052

### 鸟取市 西部

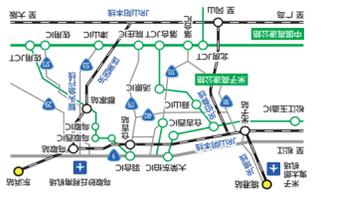
#### 鹭峰山麓涌出的温泉 鹿野温泉

位于宁静的城下町鹿野町的温泉，鹿野町还与战国时代武将山中鹿介等历史人物息息相关。

同属 鸟取市鹿野往来交流馆 重里梦  
电话 0857-38-0030

## 推荐景点 RECOMMEND

- RECOMMEND-1 水木茂大道
- RECOMMEND-2 本池美术馆
- RECOMMEND-3 日野川
- RECOMMEND-4 御来屋渔港
- RECOMMEND-5 神崎神社
- RECOMMEND-6 青山刚昌故乡馆
- RECOMMEND-7 潮风之丘 Tomari
- RECOMMEND-8 鸟取砂丘
- RECOMMEND-9 城原展望台



### 鸟取 UMINAMI 路线 高低差 Map

在(道之驿Kinanse岩美附近)区域,路线行驶方向有所差异,详情请访问“鸟取自行车之旅”官网确认。

- ### 图例
- 鸟取 UMINAMI 路线
  - 隧道
  - 高速公路
  - 陡坡区间(向西)
  - 陡坡区间(向东)
  - 车流量大的路段 (每日车流量超过1万辆)
- ### 安心系统
- 骑行者友好型旅馆 (住宿设施)
  - Cycle Port (便利店)
  - Cycle Cafe (餐饮店)
  - Cogstation (自行车租赁点)
- ### 其他景点
- 推荐景点
  - 观光地
  - 道之驿
  - 温泉
  - 拍照打卡点
  - 停车场
  - 机场
  - 铁路车站
  - 厕所
  - 桥梁

# 安心系统

## 安心系统

骑行者的安心卫士——“安心系统”！  
“安心系统”是由鸟取县在当地合作支持下推进的骑行者支援体系，旨在让骑行者能够安心、舒适地享受自行车旅游。根据登录设施的特点，提供自行车架安装、充气、工具租借、厕所借用以及饮用水供应等服务。



“安心系统”有以下五种：

- 骑行者友好型旅馆 (住宿设施)
- Cogstation (自行车租赁点)
- Cycle Cafe (便利店)
- Cycle Port (便利店)
- 搭载自行车架的无障碍出租车

## Cogstation 与自行车租赁

县内除 Cogstation (自行车租赁点) 外，还在观光设施和交通枢纽等处提供自行车租赁服务。



可从此处查看县内的租赁自行车信息

## 搭载自行车架的无障碍出租车

如果在骑行途中遇到故障无法继续行进时，请使用配备自行车架的“无障碍出租车”将自行车装载至车内。

\*一辆出租车的自行车架只能固定一辆自行车。  
\*可按小型出租车费用乘坐。



可从此处查看县内的自行车店信息

## 医疗机构

可从此处搜索县内的医疗机构信息

可从此处搜索县内的医疗机构信息

**ROUTE CHECK**

RECOMMEND-10 梦港塔 (Cogstation 梦港塔)  
从展望室可欣赏360度全景绝美风光。  
地址 境港市内町内地255-3

RECOMMEND-11 美保湾展望停车场  
机场附近的休憩点，可近距离观看飞机起降。  
地址 境港市佐室神町30-4

RECOMMEND-12 潮风足浴 (皆生温泉)  
可眺望海的足浴区。  
地址 米子市皆生温泉4-5

RECOMMEND-13 江岛大桥 (魔鬼坡)  
因其陡峭坡度而得名“魔鬼坡”的大桥。  
地址 境港市境町

RECOMMEND-14 米子水鸟公园  
每年有超过100种、最多达1万只左右的野鸟汇集的鸟类乐园。  
地址 米子市彦名新田665

RECOMMEND-15 米子城遗址  
地址 米子市布久町

**B 白沙青松的弓滨海岸骑行路线**

路线难度 ★☆☆

距离15.8km | 累计爬升高度64m

START 境梦港码头 or 日野川河口  
GOAL 日野川河口 or 境梦港码头

骑行路线沿着沙滩或穿过松林，可隔海远眺对面的大山，风景秀丽宜人。路线上的皆生温泉可瞭望大海的足浴区，可以舒缓疲惫的双足。

**ROUTE CHECK**

RECOMMEND-21 大山牧场牛奶之乡  
位于大山牧场内的设施，特别冰淇淋深受游客喜爱。  
地址 西伯郡伯耆町小村2-11 大山町

RECOMMEND-22 御机茅葺小屋  
能看到茅草屋顶小屋与大山的拍照点。  
地址 日野郡江府町御机

RECOMMEND-23 大山瀑布  
入选“日本百大名瀑”的县内最大的著名瀑布。  
地址 东伯郡琴浦町野井仓

RECOMMEND-24 旧国铁仓吉线废线遗址  
国铁仓吉线遗址。作为徒步路线也很完善。  
地址 仓吉市关道町歌久寺7-1

RECOMMEND-25 仓吉白壁土藏群  
富有情调的红瓦白墙街道，值得一游。  
地址 仓吉市新町1丁目、东仲町、鱼町、研屋町周边

RECOMMEND-26 中国庭园 燕赵园  
日本国内规模最大的正宗中国庭园。  
地址 东伯郡汤梨滨町引地565-1

**F 大山山麓骑行路线**

路线难度 ★☆☆

距离9.3km | 累计爬升高度183m

START 大山町饭户地内交叉路口  
GOAL 伯耆町金屋谷地内交叉路口

横穿大山中腹的平缓骑行路线。

**G 大山环山骑行路线**

路线难度 ★★★

距离82.6km | 累计爬升高度2,183m

START 大山停车场  
GOAL 大山停车场

环绕中国地方最高峰大山山麓的高级骑行路线。

**ROUTE CHECK**

RECOMMEND-16 素木晚田史迹公园  
位于海拔 90 至 150 米丘陵上的弥生时代大型遗址，能一览大海的壮丽景色。  
地址 西伯郡大山町素木1115-4

RECOMMEND-17 大山  
在中国地区最高峰的大山，四季皆可享受丰富活动与美景赏览。  
地址 西伯郡大山町大山

RECOMMEND-18 大山寺  
在鎌仓和室町时代，与比叡山延历寺等齐名，曾作为重要的大寺院繁荣一时。  
地址 西伯郡大山町大山9

RECOMMEND-19 稻田正治摄影美术馆  
展示摄影大师稻田正治作品的美术馆。可从馆内欣赏俯瞰在水面上“倒立大山”的壮观景色。  
地址 西伯郡伯耆町深村353-3 大山町

RECOMMEND-20 伯耆町  
骑行途中可见雄伟的大山。

**C 环游中海骑行路线**

路线难度 ★★★

距离70.4km | 累计爬升高度332m

START 米子鬼太郎机场  
GOAL 米子鬼太郎机场

环绕被列为拉姆萨尔公约保护湿地的中海骑行路线。沿线还有以“魔鬼坡”而闻名的江岛大桥。

**ROUTE CHECK**

RECOMMEND-27 道之驿清流茶屋河原  
县内特产丰富，设有咖啡厅、餐厅和对外用店铺。  
地址 鸟取市河原町高福837

RECOMMEND-28 鸟取温泉  
位于从鸟取站步行可达范围内的市区温泉。  
地址 鸟取市永乐温泉町、末广温泉町、吉方温泉周边

RECOMMEND-29 用赖放流偶人馆  
以金瓶寺为主题的建筑，展示约 1000 件女儿节人偶等展品。  
地址 鸟取市用赖町羽根32-1

RECOMMEND-30 若樱站  
拥有复古木质车站建筑和蒸汽机车的若樱铁路观光车站。  
地址 八头郡若樱町若樱

RECOMMEND-31 道之驿八东  
销售产自町内的当季新鲜水果等，蜂蜜冰淇淋很受好评。  
地址 八头郡八头町丸625

RECOMMEND-32 若樱站  
拥有复古木质车站建筑和蒸汽机车的若樱铁路观光车站。  
地址 八头郡若樱町若樱

RECOMMEND-33 若樱站  
拥有复古木质车站建筑和蒸汽机车的若樱铁路观光车站。  
地址 八头郡若樱町若樱

**H 仓吉东乡自行车道**

路线难度 ★☆☆

距离24.3km | 累计爬升高度63m

START 仓吉市石家  
GOAL 汤梨滨町长和田

沿着旧国铁仓吉线废线行进，直达东乡湖畔，是一条路况良好且能享受风景变化的骑行路线。沿线可游览仓吉白壁土藏群、羽合温泉 / 东乡温泉等县中部的多处景点。

**ROUTE CHECK**

RECOMMEND-16 素木晚田史迹公园  
位于海拔 90 至 150 米丘陵上的弥生时代大型遗址，能一览大海的壮丽景色。  
地址 西伯郡大山町素木1115-4

RECOMMEND-17 大山  
在中国地区最高峰的大山，四季皆可享受丰富活动与美景赏览。  
地址 西伯郡大山町大山

RECOMMEND-18 大山寺  
在鎌仓和室町时代，与比叡山延历寺等齐名，曾作为重要的大寺院繁荣一时。  
地址 西伯郡大山町大山9

RECOMMEND-19 稻田正治摄影美术馆  
展示摄影大师稻田正治作品的美术馆。可从馆内欣赏俯瞰在水面上“倒立大山”的壮观景色。  
地址 西伯郡伯耆町深村353-3 大山町

RECOMMEND-20 伯耆町  
骑行途中可见雄伟的大山。

**D SEA TO SUMMIT 皆生・大山路线**

路线难度 ★★★

距离48km | 累计爬升高度993m

START JR境港站  
GOAL 大山停车场

位于海拔 90 至 150 米丘陵上的弥生时代大型遗址，能一览大海的壮丽景色。

**ROUTE CHECK**

RECOMMEND-27 道之驿清流茶屋河原  
县内特产丰富，设有咖啡厅、餐厅和对外用店铺。  
地址 鸟取市河原町高福837

RECOMMEND-28 鸟取温泉  
位于从鸟取站步行可达范围内的市区温泉。  
地址 鸟取市永乐温泉町、末广温泉町、吉方温泉周边

RECOMMEND-29 用赖放流偶人馆  
以金瓶寺为主题的建筑，展示约 1000 件女儿节人偶等展品。  
地址 鸟取市用赖町羽根32-1

RECOMMEND-30 若樱站  
拥有复古木质车站建筑和蒸汽机车的若樱铁路观光车站。  
地址 八头郡若樱町若樱

RECOMMEND-31 道之驿八东  
销售产自町内的当季新鲜水果等，蜂蜜冰淇淋很受好评。  
地址 八头郡八头町丸625

RECOMMEND-32 若樱站  
拥有复古木质车站建筑和蒸汽机车的若樱铁路观光车站。  
地址 八头郡若樱町若樱

RECOMMEND-33 若樱站  
拥有复古木质车站建筑和蒸汽机车的若樱铁路观光车站。  
地址 八头郡若樱町若樱

**I 鸟取冈山连接骑行路线**

路线难度 ★★★

距离46.6km | 累计爬升高度1,167m

START JR鸟取站  
GOAL 辰巳峠

从鸟取站出发，以中国地区屈指可数的山顶“辰巳峠”为目标的骑行路线。山顶附近有望喜欢爬坡者难以抗拒的路段。

**其他推荐的骑行路线**

鸟取县拥有众多利用自然资源打造的极具魅力的骑行路线

**东部 岩美町 路线难度 ★★★**  
岩美町环游路线  
距离58km | 累计爬升高度1,177m  
巡游岩美町内的里山与海岸线的路线

**中部 汤梨滨町 路线难度 ★☆☆**  
Togoichi  
距离12km | 累计爬升高度147m  
环绕东乡湖一周 12 公里的短途旅行“Togoichi”

**西部 米子市·日吉津村 路线难度 ★★★**  
享受大海海风、古老历史、名水与温泉之旅  
距离37.5km | 累计爬升高度403m  
感受大海与大山，巡游渔港与古代遗迹

**西部 大山町 路线难度 ★☆☆**  
享受从自然丰富、雄伟壮丽的大山一路下坡的骑行之旅，途中能欣赏到波光粼粼的蔚蓝色大海  
距离25.4km | 累计爬升高度155m  
体验雄峰“大山”1300 年历史与山毛榉森林的下坡骑行之旅

**西部 南部町 路线难度 ★☆☆**  
畅游日本最大规模花卉公园与里山风光，尽享神社文化之旅  
距离29.6km | 累计爬升高度259m  
由日本环境省选定的“里地里山”，樱花与萤火虫共舞的美丽小镇

**西部 伯耆町 路线难度 ★☆☆**  
在大山脚下感受壮丽的伯耆富士(大山)，品味名水与特产之旅  
距离24.2km | 累计爬升高度356m  
近距离感受伯耆富士(大山)的雄伟壮丽！

**西部 日南町 路线难度 ★★★**  
参拜吉祥神社，感受自然与文学，享受自我重生(Refresh)之旅  
距离36.5km | 累计爬升高度582m  
可尽情观赏溪谷风光、珍稀动植物、星空和大自然的路线

**西部 日野町 路线难度 ★★★**  
在巡游清流“日野川”与根雨宿，探访钢铁历史的过程中折愿幸福之旅  
距离30.9km | 累计爬升高度638m  
清流“日野川”、出云街道鸣叫“榎雨宿”以及“金持社”等充满魅力的景点比皆是

**西部 江府町 路线难度 ★☆☆**  
感受“奥大山”西日本最大的山毛榉原生林与天然水源，尽享自然与四季之旅  
距离19.7km | 累计爬升高度93m  
环游可眺望天然水源与大山南壁的绝佳景点

**MANNERS** 请遵守规则，享受骑行乐趣！  
安全享受骑行的基本规则

- 请靠车道左侧骑行
- 在交叉路口请遵守红绿灯和“停止标志”，确认安全后再通行
- 夜间及隧道内请打开车灯
- 请勿酒后骑行、双人骑行及边骑行边玩手机
- 请勿并行并进，保持单列骑行
- 请务必佩戴头盔，以确保自身安全
- 请务必加入自行车损害赔偿责任
- 骑行时切记佩戴及行人及车辆安全

**鸟取县自行车旅游信息**

鸟取县自行车旅游信息

也从SNS发布最新资讯！ 官方 Instagram 官方 facebook

**鸟取县观光信息**

鸟取县 鸟取县观光总部  
观光交流局观光战略课 自行车旅游振兴室  
邮编 680-8570 鸟取县鸟取市东町 1 丁目 220 / 电话: 0857-26-7273