

城崎溫泉周邊新發現 神鍋高原綠意健行

與嚮導同行的繞火山口一周體驗

距離城崎溫泉約 40 分鐘車程的神鍋高原，是關西地區重要的滑雪勝地之一，長期以「雪季目的地」廣為人知。然而，當白雪消融後，這片高原展現出截然不同的樣貌——從火山地形到綠意山林，神鍋高原在無雪季節所蘊含的自然價值與戶外體驗，逐漸成為近年關西深度旅遊的新焦點。



非雪季的神鍋高原：從火山地形到綠色戶外體驗

神鍋高原的核心地標——神鍋山，是一座約於 2 萬 5 千年前噴發形成的火山，海拔 469.5 公尺，亦是近畿地區唯一仍完整保留碗狀火山口的火山地形。火山活動所產生的火山彈至今仍散布於高原各處，成為珍貴的地質觀察素材。

曾經流動的熔岩地形，經由長時間水流侵蝕與地形演化，形成瀑布、深潭等多樣自然景觀，使此地具備高度的地質教育與觀察價值。神鍋高原亦被納入山陰海岸聯合國教科文組織世界地質公園體系，是理解日本海側地形演變的重要區域之一。

在每年 4 月至 11 月的無雪季節，神鍋高原轉為一座多功能戶外場域。除了可進行火山口健行外，亦能利用既有滑雪坡道延伸出滑草、滑翔傘、登山車等活動。整體環境結合火山地貌、生態景觀與人文利用，呈現出兼具學習性與休閒性的「火山地形戶外目的地」。



神鍋高原熔岩流



神鍋高原滑翔傘

神鍋高原專用頁面：<https://visitkinosaki.com/tc/in-the-area/kannabe/>

跟著在地嚮導走進神鍋山，與自然對話的火山口健行

不同於傳統以「走完景點」為主的旅遊方式，Visit Kinosaki 推出的「神鍋高原導覽健行體驗」，是一段有人帶領、有互動、有人情味的山中時光。

旅程從與在地嚮導的相遇開始。沿著神鍋山的步道前行，嚮導並非單純講解地形，而是透過輕鬆有趣的方式，引導旅客重新觀察自然——例如一場結合學習與遊戲的「自然寶果」，在行走途中一邊尋找植物、火山地形痕

跡與各種自然元素，一邊完成屬於自己的賓果連線。在笑聲與互動中，原本看似平凡的風景逐漸變得具體而生動。



環繞火山口一周 與嚮導同行的神鍋火山健行體驗（附特色午餐箱&神鍋溫泉入浴券）：

<https://visitkinosaki.com/tc/tour-packages/kannabe-hiking-with-guide/>

隨著步伐緩緩上升，抵達碗狀火山口的那一刻，視野豁然開朗。行程中的一大亮點，便是在火山口席地而坐，享用精心準備的在地便當。餐盒中盛裝著以當地食材製作的料理，在高原微風與開闊景色的陪伴下，用餐不只是補充體力，更成為一段與土地連結的體驗。



用餐過後，沿著路線完成最後一段健行，節奏逐漸放慢，也像是在為這段山中時光劃下句點。與嚮導道別後，旅程並未結束，而是轉往神鍋溫泉 YUTOROGI，在溫暖的湯池中舒緩身體的疲勞。從行走山林到沉浸溫泉，讓身心在動與靜之間自然轉換。

整段健行約 1.5 小時，節奏輕鬆，不強調挑戰體能，而是著重「感受」的輕探險。旅程中最深刻的，不只是風景本身，而是與嚮導之間的對話、以及在自然之中重新找回的觀察力與好奇心。行程亦結合在地旅遊動線，包含溫泉體驗元素，讓旅客在活動前後皆能享受放鬆時光，形成「活動+療癒」的完整旅遊節奏。

神鍋高原道之驛：結合在地美食與溫泉的休憩據點

美肌之湯神鍋溫泉

道之驛內同時設有神鍋溫泉 YUTOROGI，是一處可輕鬆利用的日歸天然溫泉設施。館內包含露天溫泉、室內浴池、桑拿與按摩浴池等，設備完善。泉質為弱鹼性單純泉（源泉溫度 27.8℃、pH 值 8.95），因對肌膚溫和滋潤，被譽為「美肌之湯」。對於舒緩疲勞、改善手腳冰冷，以及肩頸與肌肉痠痛等皆相當受到旅客喜愛。



神鍋高原美食

完成健行後，前往神鍋高原道之驛品嚐神鍋高原在地農產品與特色料理。道之驛內餐廳以當季食材打造暖心

餐食與甜點，其中人氣品項包括使用當地草莓製作的氣泡蘇打，口感清爽帶自然甜味；以及以但馬牛乳製成、淋上當地蜂蜜的雙重蜂蜜霜淇淋。

依季節不同，還能品嚐到火山灰土壤孕育的神鍋西瓜（6~8月）、自然甜味的神鍋蘋果（8~11月），以及多汁清爽的豐岡葡萄（8~10月），展現高原農產的豐富風味。



三天兩夜從大阪出發的高原慢旅行

Day 1 | 大阪 → 城崎溫泉

自大阪搭乘 JR 或巴士前往城崎溫泉，約 2.5 至 3 小時抵達。入住溫泉旅館後，可體驗外湯巡禮，感受日式溫泉文化。

Day 2 | 城崎溫泉 → 神鍋高原健行

上午前往神鍋高原（車程約 40~50 分鐘），參加導覽健行體驗，深入認識火山地景與自然生態。午後可前往道之驛享受溫泉與在地美食。在神鍋高原的民宿感受山間的夜晚。

Day 3 | 高原散策 → 返回大阪

早晨可自由散策或選購當地農產作為伴手禮，隨後返回大阪。

透過神鍋高原的綠色季節體驗，結合導覽健行、在地美食與溫泉資源，讓關西旅遊不再侷限於城市與購物，而是延伸至更貼近自然與地方文化的深度探索。



參考連結

Visit Kinosaki 官方網站（繁體中文）：<https://visitkinosaki.com/tc/>

查詢電郵：info@toyooka-tourism.com

SNS：<https://www.instagram.com/visitkinosaki.tc/> <https://www.facebook.com/visitkinosaki.tc>