

ご縁旅 × 美肌旅

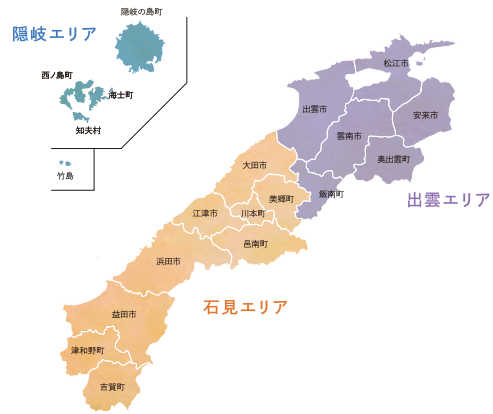
しまね観光ガイドブック

2024
vol. **32**

TAKE FREE

ご縁も、美肌も、しまねから。

ご縁も、美肌も、
しまねから。



日々の喧騒に疲れた心身を癒し、
新しい自分を発見して、
明日からの活力を得る場所、
何度も帰りたくなる場所として、
しまねはあなたを待っています。

IZUMO

出雲 いずも



えん つむ
縁を紡ぐ
神宿る聖地巡礼

県東部に位置する出雲エリアは、縁結びにご利益のある神社やスポットが各地にあるご縁の聖地。何気ない景色や道筋にも神様がいらっしゃるかもしれません。急ぎの旅でものんびり旅でも、心癒やされるエリアです。

IWAMI

石見 いわみ



知的な旅路に
めぐる好奇心

緑深い山々と美しい日本海に抱かれた県西部の石見エリアは、懐かしい風景の中に世界遺産石見银山遺跡や伝統芸能の石見神楽など日本の源流を垣間見る歴史や文化が息づくエリア。レトロな町並巡りからアウトドアアクティビティまで楽しみ方も多彩です。

OKI

隠岐 おき



大自然を抱く
奇跡の島巡り

ユネスコ世界ジオパークに認定された隠岐エリアは、自然界の雄大さや神秘さ、離島という環境が作りあげた歴史や文化の奥深さ、温かな人情に出会える所。世界が認めた楽園で思い出もビッグスケールに。

美肌旅 ご縁旅

心身を整え美を育む
ライフスタイルをつくる

神々や人々全てのものとの
つながりを結び

神聖な空気や豊かな自然
温かな人々が暮らすご縁の地。

わたしを囲むつながりに気づかされ、
心が穏やかになってくる。
見るもの、ふれるもの、感じるものの全てが
からだ心のおいおいに繋がっていく。

もっと素敵なお明日を、未来をつくるために
わたし自身が満たされ、輝けますように。

しあわせとキレイを受け取る、しまねの旅へ。

CONTENTS

ご縁・美肌

- 03 ご縁旅×美肌旅
- 06 SHIMANE WELLNESS TRIP
- 08 「美肌旅」満喫プラン 美肌体験
- 10 肌悩みを解決する、美肌8温泉

出雲エリア

- 12 松江城周辺・安来
- 14 出雲大社
- 16 オススメの縁結び神社
- 17 雲南・奥出雲「ゆる旅」
- 18 出雲で味わいたい食文化
出雲のおいしいもの
- 20 家族みんなで楽しもう！
見て・ふれて・体験する
しまね旅

石見エリア

- 22 世界遺産 石見银山
- 23 仁摩・温泉津
- 24 自然を満喫、遊び方いろいろ
三瓶アウトドアスタイル
- 26 江津・浜田
- 27 益田
- 28 津和野
- 29 石見エリアで味わいたい食文化・
石見のおいしいもの

隠岐エリア

- 30 隠岐の島町
- 31 海士町
- 32 西ノ島町・知夫村
- 33 隠岐の歴史と文化を感じる
神社探訪
- 34 隠岐のアクティビティ
- 36 隠岐で味わいたい食文化
- 37 隠岐のおいしいもの
- 38 しまね観光エリアマップ

ご縁旅×美肌旅

2024 vol. **32**

しまね観光ガイドブック

掲載情報は、2024年3月時点のものです。施設等の詳細情報は、公式ホームページ、各自治体のホームページなどで最新情報をご確認ください。

表紙/社家通り(出雲市)

古代から連綿とつづく “歴史”

日本創成を描いた神話の地として、神々の国と呼ばれる島根。『古事記』や『出雲国風土記』に出雲神話の舞台として記された場所が、今も大切に守り継がれています。旧暦 10 月 10 日に全国から八百万の神が集い、万物を結ぶ「ご縁」について相談する神議りかむはかを行うことから、島根だけ「神在月」と呼ぶことで知られています。その他、国宝松江城、世界遺産石見銀山など歴史的な建造物や史跡をはじめ、古代から現代までの歴史を感じることができる地域です。



暮らしと共に生き続ける “伝統”

神話の時代に起源を持ち、日本文化を代表する神楽と相撲。神をもてなすことから始まった神楽は、今も県内各地でさまざまな神楽が演じられています。石見地方の「石見神楽」は、地域で 130 を超える団体があり、神話などを題材とするわかりやすい演目と、観客を楽しませる高いエンタメ性が何よりの見所です。出雲神話の神々が相撲をとった伝承から、島根は相撲発祥の地と言われます。伝統を受け継ぐのが隠岐の島町の「隠岐古典相撲」です。神社遷宮や祝い事るときだけ夜通し開催され、取組は必ず二番勝負で一勝一敗とし、勝利を分け合うなど固有の特徴があります。島根の伝統は時代や地域の変容と調和して未来へと続いています。



©隠岐ジオパーク推進機構

はじまりの記憶が刻まれた “自然”

東西約 65km にわたり細長く連なる島根半島には、『出雲国風土記』に記される「国引き神話」の舞台となる山河や神社をはじめ、往時を偲ぶ原風景が今も残ります。そして、半島の北方に浮かぶ「隠岐ユネスコ世界ジオパーク」に認定された隠岐諸島は、大いなる大地の歴史を知り、圧倒的な自然美の前に、自分も地球の一部というつながりが感じられる場所です。



©隠岐ジオパーク推進機構

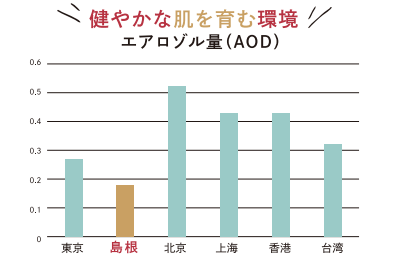
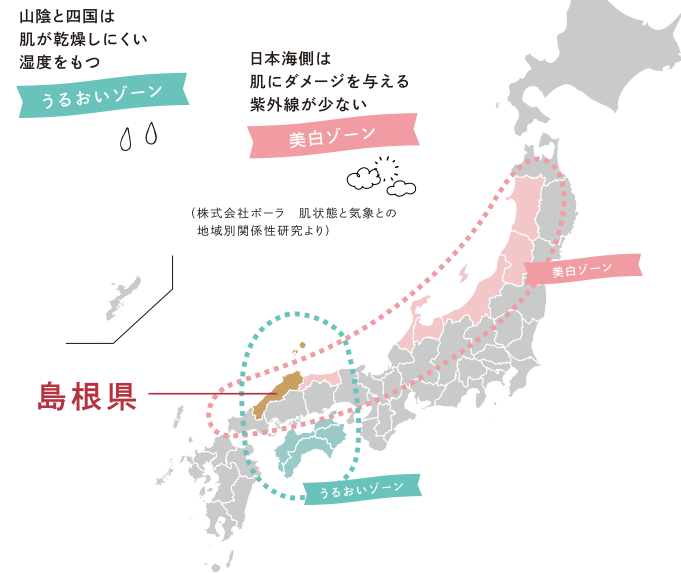
©隠岐ジオパーク推進機構

“美肌” をはぐくむ気象環境と温泉

島根県が「美肌県」である理由は気象条件にあり、肌の乾燥を防ぐ「うるおいゾーン」と、紫外線の影響を受けにくい「美白ゾーン」のクロスポイントに位置すること。さらに大気中のエアロゾル量が少ないことから、健やかな肌づくりに適している地域と言えます。また県内約 60 ヶ所で湯が湧く温泉どころがあり、8種類の泉質を含む温泉があります。肌によい気象環境、温泉などが揃った島根で、肌からウェルネスを目指してみませんか。



島根県と美肌の関係



(株)ポーラ・オルビスホールディングス調べ
解析期間:2015年7月1日~2020年11月20日 解析時間:日中・晴天時のみ
AOD(Aerosol Optical Depth):エアロゾル(大気中を浮遊する微粒子の総称)の光学的厚さ

- ここが Point!
- 島根県は日本の中でも湿度が高いエリアです。空気中の水分量が多く、肌のうるおいを保ちやすい環境なのです。日照時間も短く、紫外線の影響を受けにくいことも美肌県の要因とされています。
 - 大気中には肌に刺激を与える微細な物質(エアロゾル)が飛んでいます。PM2.5、花粉、黄砂やチリなどです。島根県は、他の都市と比べこれらがすくなく、健やかな肌を育みやすい環境でもあります。

神々が集い造った “日本酒発祥の地”

起源が所説あるなかで、『古事記』にはオロチ退治のための酒が登場し、『出雲国風土記』には神々が酒を造って宴会を開いたという伝承があることから、島根は日本酒発祥の地と言われています。酒宴が行われた佐香神社は、全国の蔵人が詣でる地となっています。米、水そして人。土地の風土を写しだす日本酒は、島根では約 30 の蔵で醸されています。



しまねから、
美肌も、
ご縁も、

SHIMANE WELLNESS TRIP

プロモーション
サイトはコチラ!



What is "SHIMANE WELLNESS TRIP"?

しまねならではのウェルネストリップとは?

島根の旅は急がない。「山陰」という名の通り、深い山々と海に囲まれたこの地には、煌びやかな都会にはない、ひそやかな豊かさが凝縮されています。八百万の神々が宿り、「目に見えないものにありがとう」という気持ちを寄せる習慣が息づく土地で、島根ならではの温泉や食を楽しみながら、深呼吸して大地の恵みを五感で楽しむ。自然の恵みとご縁に出会う癒しの旅です。

島根ならではの魅力を五感で楽しむ、自然の恵みとご縁に出会う癒しの旅へ。

9

呼吸する

地球を感じる自然

長年にわたって形成された、山陰の特異な地形や日本海へ沈む夕日が織りなす茜色の空は圧巻です。五感を思いっきり開いて、自然のリズムを感じてください。



四季と時間ごとに変わる風景。島根を象徴する美しくも心洗われる絶景。

しんじこ
宍道湖
(松江市・出雲市)

P.13

樹齢約800年、うっそうとした森の中にたたずむ神秘の大杉。

いわくらのちちすぎ
岩倉の乳房杉
(隠岐・隠岐の島町)

P.30



9

知る

日本を遡る場所

人との出会いを慈しみ、ご縁を大切にする島根の文化。先人の知恵に敬意を表しながら、今の時代に変化させた新しさが混在するのも島根のおもしろさの一つです。



国譲り、国引きの神話で知られる浜。弁天島に夕日が沈む風景は時を忘れる美しさ。

いなさのほま
稲佐の浜 (出雲市)

P.15

世界遺産に登録された鉱山遺跡、時代を超えて続く人々の営みに触れる。

いわみざんざん
石見銀山
おおもり
大森の町並み (大田市)

P.22



9

潤す

美肌を叶える温泉

多くの温泉地を抱える島根。自然湧水が多く、泉質も幅広。その源泉を大事な健康維持の資源として、心と体を潤してきました。ゆっくりと湯に浸かる至福の時間を。



暮らしの場に溶け込む美肌の湯。旅情と癒やしの温泉街。

たまつくり
玉造温泉
(松江市)

P.10

飛鳥の時代から続く温泉の里。町並みが伝える優しさを趣とともに。

ありふく
有福温泉
(江津市)

P.26



9

味わう

体の中から整う食

島根にある多くの自然の幸で作られる郷土料理に加えて、素材の魅力に惹かれ、新しい味わい方を提供する人たちも増えています。土地の旬を味わうことは何よりの贅沢。



古民家の魅力が残るカフェ&ベーカリー。自然をそのままに楽しむひとしなを。

蔵庭 | KURANIWA
江津市松川町下河戸 1-1
TEL 0855-57-0100



豊かな日本海の味覚を全国へ。のどぐろ、アナゴ、アジなどは自慢の品質。

はまだ
浜田漁港 (浜田市)

P.29

9

触れる

生活に溶け込む手仕事

島根では陶器や木工製品をはじめ、暮らしの道具が多く作られています。長年にわたって培われた技術が生み出す美しい仕事。皆さんの生活に取り入れてはいかがでしょう。

ユネスコ無形文化遺産登録及び重要無形文化財指定の手漉き和紙、「石州半紙」を暮らしの中に。



にしだわしこうぼう
西田和紙工房
浜田市三隅町古市場 1694
TEL 0855-32-1141



悠久の歴史を含む藍の色に新たな息吹を吹き込む。

あまのこうや
天野紺屋

安来市広瀬町広瀬 968
TEL 0854-32-3384



高い品質と美しさを兼ねた器は私たちの日常に彩りを与える。

しゅっさいがま
出西窯

出雲市斐川町出西 3368
TEL 0853-72-0239



6

愉しむ

受け継がれる伝統芸能

私たちの暮らしに根ざし、受け継がれてきた伝統芸能の数々。土地土地の自然環境や固有の歴史を垣間見ることがができます。独特な世界観をご堪能ください。

大田市温泉津町で石見神楽面の製造・販売を行う小林工房では、石見神楽面をはじめ、縁起物で贈り物にされる飾り面や、石州和紙を使用したアート作品などを人々に届けています。

こばやしこうぼう
小林工房

大田市温泉津町小浜イ 308 2
TEL 0855-65-2565



おき うしつ
隠岐の牛突き

承久の乱(1221年)で配流された後鳥羽上皇を慰めるため、島民が始めたといわれる牛突き。迫力ある生命のぶつかり合いに見る人の身体にもエネルギーが伝わるよう。

P.30



いわみから
石見神楽

石見神楽は、大蛇が火や煙を吹くといった迫力のある演出や勤善懲悪といったわかりやすいストーリーが特徴。「神々や鬼たちが躍動する神話の世界」として日本遺産に認定されています。

P.23

「美肌旅」満喫プラン

美肌体験 Program

肌に良い環境に、泉質の良い温泉、新鮮な食。
心がうるおうと、肌もうるおっていく。

「美肌旅」を満喫できる「美肌体験」をご紹介します。

こころも体も
満たされ、
はたとまほ。



他のプランはこちら /
うるおい研究室



01

こだわりの癒しアイテムで美肌STAY

『香り』をテーマにした
出雲フレンチ×地酒のペアリングで記憶に残る美食体験

出雲大社から徒歩5分。閉館した診療所の面影を活かしたまま、大正時代のモダンクラシックを表現した館内・客室・レストランに生まれ変わりました。

- 1 地元・出雲の美肌食材使用
「香り」をテーマとしたこだわりフレンチ旬の食材の「香り」を様々な調理法で表現。
- 2 日本酒発祥の地の地酒と出雲食材をペアリング
一品一品の料理の香りに合わせ出雲の地酒をペアリング。
- 3 出雲滞在中の優雅で安らぐ空間を演出
香りの演出やスキンケアセット、ルームウェア、ハーブティなどをルームにセット。



出雲市 NIPPONIA 出雲大社 門前町
出雲市大社町幹線南四本松東1359-1



02

特別空間「おてらサウナ禅」

茶粥12品「薬膳朝食」
カラダもココロもリフレッシュ♪美肌リトリート旅

「目のお薬師さま」として名高い一畑薬師は、1100年の歴史ある薬師信仰の総本山。境内にある眺望絶景の宿坊に泊まり、こだわりのサウナを貸切で。

- 1 お寺の境内のコテージで宿泊
標高200メートルの一畑薬師境内にあるコテージで宿泊。
- 2 一畑薬師の「おてらサウナ禅」で美肌リトリート体験
3種のロウリュ体験×天然石の水風呂でととのう。
- 3 特別なお茶粥で薬膳朝食
一畑薬師周辺で栽培される伝統のお茶を使ったお茶粥や喫茶で心身を養生。
- 4 写経&坐禅&抹茶&E-BIKEレンタル
静と動の美肌リトリート
選べる追加オプションで4つの美肌リトリートをご提案。



出雲市 一畑薬師(宿泊施設:一畑山コテージ)
出雲市小境町803



03

神々の地・出雲で 日本酒の魅力に触れる

見えない存在に守られ、
見えない微生物たちと共に醸す日本酒。
呼吸をするかのような土蔵の酒蔵で生まれる
日本酒の魅力に触れ、味わうプラン

150年以上醸酵を見守る蔵の中を造り手と一緒にめぐり、
日本酒が生まれる様を感じつつ実際に味わい、
魅力の幅を感じていただくプラン。



出雲市 旭日酒造 出雲市今市町662



04

うる肌の湯 美又温泉 4つの「美肌旅応援プラン」

美又温泉の5つの宿泊施設で、
お肌に良い食材に
こだわったお料理に
体験をプラスした宿泊プラン

温泉総選挙2023
うる肌部門
全国1位

全てのプランに料理研究家の方と開発した「美肌効果
が望めるお料理」や「美肌ジュース」等、美肌食材を
ふんだんに使用した各宿泊施設オリジナルの料理が
付いてきます!



美又温泉は、150年以上前
に開湯したとされ、肌再
生の効果が期待されるメ
タケイ酸豊富な湯で、肌
に対する効能から「美人の湯」の異
名を持っています。

【プラン提供宿泊施設】

とらや旅館	浜田市金城町追原11	1	2	3	4
旅館みくにや	浜田市金城町追原7-3	1	3	4	
かめや旅館	浜田市金城町追原7-2	2	3	4	
山根旅館	浜田市金城町追原7-1			3	
美又温泉国民保養センター	浜田市金城町追原32-1				4

「美肌旅応援プラン」のお問合せ
美又温泉旅館組合



05

食と美肌、親子で一緒に 楽しむ体験ツアー

お母さんの心とカラダを内面から元気に!
輝くお母さんの美肌応援プラン

「休日は思いっきりリラックスしたい、でも子どもと一緒に過ごしたい」、お母さんが
子どもと一緒に気兼ねなく参加できる2つの美肌応援プラン。



松江市
東出雲観光(いやタクシー)
松江市東出雲町掛屋611-5

※ツアー日程はQRコードのリンク先からご確認ください



プラン1 アロマオイルと森のストーンづくり 親子で体感 自然セラピー

- 1 オリジナルアロマオイル&アロマストーンづくり
作ったオイルで子供たちにハンドマッサージをレクチャー!!
- 2 地元で獲れたジビエと野菜を使った豪華美肌弁当!

プラン2 食と美肌 山の恵みを楽しむ・美味しく

- 1 買い物ミッション…そしてクッキング!!
何ができるかはお楽しみ!!
- 2 子供にとって大切な「食育」を学べる体験



06

最大22時間STAY 美肌ワーケーション

貸切テントサウナ +
地元食材BBQ・ポタリングで「ととのう」

貸切テントサウナ、地元食材BBQ、ポタリングで、
身体の内部を整える「美肌」をテーマにした
ワーケーションプログラム。(1泊2日宿泊プラン)
※昼12時～翌朝10時



- 1 贅沢に貸切テントサウナ×クロモジロウリュで「ととのう」体験
- 2 肉質全国1位の奥出雲和牛×新鮮野菜を使用した
オリジナルBBQで良質エネルギーを補給
- 2 自然環境に癒されながらのポタリングでリフレッシュ



雲南市
出雲湯村温泉
国民宿舎 清嵐荘
雲南市吉田町川手161-4



肌悩みを

自然の恵み
いつぱい

解決する

CASE 1

肌のむくみ

おすすめの温泉
とんぼらてんねんたんさんおんせん
頓原天然炭酸温泉
ラムネ銀泉(飯南町)

二酸化炭素ガスを含有する自然湧出の温泉。炭酸ガスの作用で血行を促進し肌代謝をサポート。炭酸水素塩泉・塩の成分ですべすべさっぱりが続く美肌の湯です。



CASE 3

ストレス肌

おすすめの温泉
ひのかみおんせん
斐乃上温泉(奥出雲町)
(アルカリ性単純温泉)

とろとろ感触のpH値の高いアルカリ性単純温泉で角質、皮脂の汚れを落とし肌をなめらかに整えます。温泉から上がったらすぐに保湿ケアで栄養を補給して、さらなる美肌を目指しましょう。



CASE 5

肌に元気がない

おすすめの温泉
ただおんせん
多田温泉(益田市)

酸性の程よい刺激が肌や体に元気を与えてくれます。含鉄泉との相乗効果で体全体をゆっくり温め、コリや疲れを癒してくれます。入浴後は、真水で洗い流すのがオススメです。



美肌温泉めぐり

約60箇所の温泉がある島根は、温泉の宝庫。お肌が喜ぶ「美肌温泉めぐり」は、島根旅イチオシの美肌コンテンツ。県内には、8種類の泉質を含む温泉があります。肌への効果だけでなく心身のバランスを整える効果と特徴を備えています。その時の肌の悩みや好みにあった温泉を選んで、肌も心もうるおいで満たされましょう。

CASE 2

血色がよくない

おすすめの温泉
さんべおんせん
三瓶温泉(大田市)
鉄分と塩を含む泉質で体の芯までぽかぽかと温まり、つややかな肌に導きます。塩のコーティング作用でポカポカしっとりも持続します。



CASE 4

カサカサ肌

おすすめの温泉
たまつくりおんせん
玉造温泉(松江市)
保湿効果の硫酸塩泉と、潤いを持続する塩化物泉のダブル効果の美肌の湯。弱アルカリ性の泉質は古い角質を優しく落とし肌をしっとりなめらかに整えます。



LINEアプリで「たまナビ観光案内」つながる!

玉造温泉の観光案内ができるLINEアプリ「たまナビ」が誕生! 美肌にまつわる観光案内ツールとしてご利用ができ、ご自宅に戻られてからも、いつでも玉造温泉や美肌泉まねとつながるライブ配信を行っている。ライブ配信では、毎回、玉造温泉宿泊券(20,000円相当)や島根の特産品が当たります。

- 1 観光案内情報で街散策が便利に
- 2 登録特典をご用意
- 3 毎月第2金曜日LIVE配信



CASE 6

ツヤがない

おすすめの温泉
さぎのゆおんせん
さぎの湯温泉(安来市)
健康回復、疲労回復に役立つ成分を豊富に含む源泉かけ流しの天然ラジウム温泉です。体をしっかりと温めて自律神経のバランスを整えつややかな肌に導きます。しっとり潤いのペールに包んでくれる美人の湯です。



CASE 7

ハリが足りない

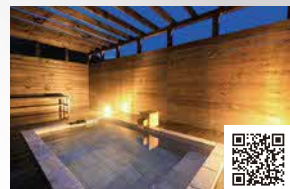
おすすめの温泉
つわのおんせん
津和野温泉(津和野町)
お肌がすべすべになる炭酸水素塩泉と、保湿・保温作用でしっとりほかほかになる塩化物泉の効果を体感できます。湯あがりには水分補給でしっとり美肌を目指しましょう。



CASE 8

くすみ気になる

おすすめの温泉
つわの
ゆとりろ津和野(津和野町)
ナトリウム、炭酸水素塩泉は、肌の角質や汚れを落としてすべすべとなめらかな肌へ導く美肌の湯。とろりとした感触の温泉に入ってゆっくりと体を温めましょう。



塩化物泉

しっとりポカポカが持続

放射能泉

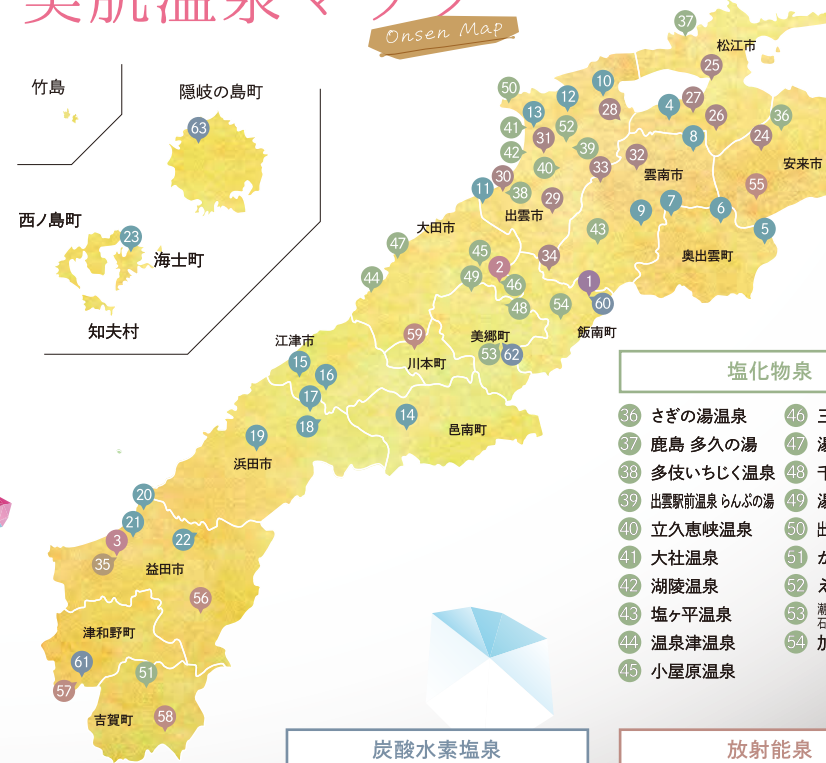
自律神経を整えやさしく労わる

炭酸水素塩泉

古い角質や余分な皮脂を落とす

効能が異なる8つ泉質の温泉を巡ってキレイをつくる

美肌温泉マップ



Onsen Map

二酸化炭素泉

- 1 頓原天然炭酸温泉 ラムネ銀泉

含鉄泉

- 2 三瓶温泉
- 3 多田温泉

単純温泉

- 4 きまち湯治村大森の湯(体験中)
- 5 斐乃上温泉
- 6 亀嵩温泉 玉峰山荘
- 7 佐白温泉
- 8 海潮温泉
- 9 出雲湯村温泉
- 10 いずも縁結び温泉ゆりら
- 11 小田温泉
- 12 しっとりつるつる北山温泉
- 13 出雲温泉 大社の湯
- 14 いわみ温泉 霧の湯(体験中)
- 15 有福温泉
- 16 風の国温泉
- 17 美又温泉
- 18 旭温泉
- 19 湯屋温泉
- 20 荒磯温泉 荒磯館
- 21 MASCO HOTEL (マスコホテル益田温泉)
- 22 美都温泉
- 23 承久の湯

塩化物泉

- 36 さぎの湯温泉
- 37 鹿島 多久の湯
- 38 多伎いちじく温泉
- 39 出雲駅前温泉 らんぶの湯
- 40 立久恵岐温泉
- 41 大社温泉
- 42 湖陵温泉
- 43 塩ヶ平温泉
- 44 温泉津温泉
- 45 小屋原温泉
- 46 三瓶温泉
- 47 湯迫温泉
- 48 千原温泉
- 49 湯抱温泉
- 50 出雲のみさき温泉
- 51 かきのき温泉
- 52 えんや温泉
- 53 瀬温泉 石見ワイナリーホテル美都
- 54 加田の湯

炭酸水素塩泉

- 60 頓原天然炭酸温泉 ラムネ銀泉
- 61 ゆとりろ津和野
- 62 瀬温泉 石見ワイナリーホテル美都
- 63 隠岐温泉 GOKA

放射能泉

- 55 比田温泉 湯田山荘(体験中)
- 56 匹見峠温泉「やすらぎの湯」
- 57 道の駅津和野温泉ごごり
- 58 むいかい温泉 ゆらら
- 59 湯谷温泉

硫酸塩泉

- 24 広瀬温泉 月山の湯 憩いの家
- 25 松江しんじ湖温泉
- 26 八雲温泉
- 27 玉造温泉
- 28 湯の川温泉
- 29 出雲須佐温泉 ゆかり館
- 30 多伎いちじく温泉
- 31 出雲平成温泉
- 32 東日登温泉
- 33 みとや深谷温泉 ふかたに荘
- 34 波多温泉 清壽の湯

酸性泉

- 35 多田温泉

*掲載されている情報は、2024年3月現在のものです。

Matsue Castle Area
水都、城下町松江、歴史文化、まちあるき
松江城周辺
まつえしやう
出雲エリア
Izumo Area



**市民に愛される
松江のシンボル**

こくほう まつえしやうてんしゆ
国宝 松江城天守
2015年に国宝に指定された城下町松江を象徴するお城。水都松江を一望できる最上階からの眺望は圧巻です。復元された3棟の櫓もみどころ。

#オールシーズン映えスポット
#別名千鳥城
#お堀や石垣も見どころ



(MAP) 1-2

国宝松江城をぐるりと堪能

ぐるっと松江堀川めぐり
松江城を囲うお堀を屋根付きの小舟でゆったりと進みます。風情にあふれる歴史深い城下町を穏やかに楽しむことができます。徒歩とは違った発見があるかも。

#冬はこたつ船に变身
#船頭さんにもご注目
#名物「屋根下げ」を見よ



(MAP) 1-2

松江城下の見どころ

5つの年号をまたいだ歴史ある洋館



こうらんかく
興雲閣
松江城二ノ丸に位置し、県内に現存する数少ない明治建築の洋館。明治40年(1907)に皇太子嘉仁親王(のちの大正天皇)の宿泊所としても使用されました。現代でも優美でレトロな観光スポットとして親しまれています。

#豪華な大広間は貸し切り可 #1階にはカフェも併設
#記念写真の撮影にも人気



(MAP) 1-2

昔ながらの城下町の佇まい



しめみなわて (ふけやしき・こいすみやくもきゆうきよ)
塩見縄手(武家屋敷・小泉八雲旧居)
武家屋敷、小泉八雲旧居などが軒を連ねる「松江市伝統美観保存区域」。お堀や老松の並木道を歩けば気分はまるでタイムトラベラー。歴史ある情緒と景観をぜひ。

#松をくぐる際は頭上注意 #お土産屋さんも巡ろう
#ザ・城下町はココ!



(MAP) 1-2

**四季折々の彩りを楽しむ山陰最大級の
池泉回遊式日本庭園**



ゆづしえん
由志園
室内庭園「牡丹の館」では百花の王と称される「牡丹」を常時鑑賞できるほか、国内外のアーティストによる展覧会やイルミネーションイベントなど年間を通じて様々な企画が楽しめる名所。

#本格的な食事処を併設
#地元栽培の高麗人参も楽しめる



(MAP) 1-2

女子旅 おすすめプラン

古都松江を気軽に着物で散策



ほりかわこまち
松江着物レンタル 堀川小町
「城下町松江」の町歩きや浴衣で堪能できる「堀川小町」では着付けもおまかせ。可愛い着物や歴史深い伝統の柄も数多く取り揃えています。

#忍者衣装もあるよ
#リーズナブルに大変身



(MAP) 1-2



水都松江の由来はここに

しんじゆ ゆうり
宍道湖の夕日(宍道湖サンセットカフェ)
夕日の名所、島根県立美術館横の岸公園。そんな人々の憩いの場に、ステンドグラス風の店舗「宍道湖 SUNSET PARK & CAFE」があります。夕日をテーマにしたドリンクを景観とともに楽しむ特別なひとときをぜひ。

#夕陽と共に現れる店舗
#インスタグラムで営業をチェック!



(MAP) 1-2



**宍道湖のほとりに建つ
山陰最大規模の美術館**

しまねけんりつびじゅつかん
島根県立美術館
葛飾北斎の浮世絵や「水」をテーマとする絵画)の他、版画や彫刻、工芸、写真など、各分野の優れた作品を収集・展示しています。無料開放のロビーから望む「日本の夕陽百選」にも選ばれた宍道湖の夕日は絶景。

#県外不出の「北斎コレクション」多数!
#本格レストラン併設
#水辺もアートも堪能できる



(MAP) 1-2



松江の歴史を紐解く歴史博物館

まつえしきかん
松江歴史館
松江城の成り立ちや松江藩の歴史・文化、人々の暮らしなどを資料や映像、模型で紹介しています。館内の「喫茶さほる」では優美な日本庭園とともに現代の名工による和菓子やお茶を楽しむことができます。

#企画展もおすすめ
#街歩きの間際にほっと一息
#庭園からは松江城天守も望めます



(MAP) 1-2

みほのせき
美保関
出雲エリア
Izumo Area



**郷愁の町並みに
敷かれる石畳を歩む**

あおいしだみどり
青石畳通り
かつて美保神社の門前町や港町として栄えた美保関。大小様々に切り出された海石が敷き詰められてきた青石畳通りは、当時の面影を残す古い町並みとともに落ち着いた雰囲気を醸し出しています。

#文豪や歴史人も訪れた場所
#季節限定ライトアップもご堪能あれ



(MAP) J-2



美保湾を望むえびす様の総本宮

みほじんじゆ
美保神社
「海上安全、大漁満ち、商売繁昌」の神様として全国3000以上の場で信仰されるえびす様の総本宮が美保神社です。本殿と拝殿は国の重要文化財に指定。共に祀られる三穂津姫命も音楽にゆかりが深く、境内で奉納コンサートも開催されます。

#出雲大社と合わせて参拝すると良縁が #古事記の予習でより深く



(MAP) J-2

やすぎ
安来
出雲エリア
Izumo Area



米専門誌日本庭園ランキング21年連続第1位

あだちびじゅつかん
足立美術館
日本画の巨匠、横山大観をはじめ数多くの名画や北大路魯山人の陶芸、また、童画、木彫、漆芸などを展示する美術館です。5万坪にも及ぶ広大な日本庭園は細部に至るまで維持管理され、どの季節にも圧巻の美しさを見せてくれます。

#やすらぎと贅沢さの調和
#世界が認める美術館



(MAP) 1-3



『鉄の文化』にふれるミュージアム

わごうほくぶつかん
和鋼博物館
千数百年続く日本独自の製鉄法である『たたら』を紹介する他、鋼の成り立ちや文化、産業に関する展示がずらり。人々の暮らしを支えた鉄とその製造・流通を担った安来市の歩みについても知る事ができる総合博物館です。

#鉄文(鉄の文化) たっぶり
#世界に誇るヤスギハガネ #日本刀も間近で鑑賞!



(MAP) 1-2



戦国生きた名将の足跡を辿って

かつさんたじやうふと
月山富田城跡
国指定史跡、日本100名城、日本遺産の構成文化財に指定される「月山富田城」。かつて山陰・山陽8カ国を治めた戦国大名尼子氏の拠点であり、悲運の武将・山中鹿介が建てた城として有名です。

#日本名城100選
#難攻不落の名城を感じよ



(MAP) 1-3



出雲エリア
Izumo Area

お土産・グルメ 参拝前後のお楽しみ

しんもんどり
神門通り

出雲そばやぜんざいなどのご当地グルメ、縁結びにまつわるグッズ、多彩なスイーツなど、多くの店が立ち並び通り。のんびり散策しながらお土産探しも。

#テイクアウトグルメもいっぱい
#写真映えるスイーツにも注目
#新しいお店もそそく登場



MAP G-2



大国主大神の鎮まる荘厳な御本殿

いづものおやしろ ことほんでん
出雲大社 御本殿

1744年造営、高さ24mにも及ぶ「大社造り」と呼ばれる日本最古の神社建築様式。古代には3本の大木を鉄輪で束ねて1本の柱とした高さ48メートルの巨大神殿があったと考えられています。



良縁を予言!! うさぎの石像

主祭神 大国主大神(おおくにぬしのおおかみ)さまが傷ついたウサギを助けた「因幡の素戔(いなばのしろうさぎ)」神話にちなんで、境内には60体以上のウサギの像があちこちに設置されています。力士や夫婦など姿もポーズも違うので探してみよう。ちなみにウサギは大国主大神に恋愛成就の予言をしたキュービッド。ウサギ像にお願いすれば、恋がかなうかも。



出雲大社
境内図



はいでん
拝殿



かくらでん
神楽殿

#国宝に指定
#平成の大遷宮で美しく蘇った
#古代の巨大神殿の御柱が発掘



MAP G-2

POINT

旧暦 10 月、 出雲地方では『神在月』

全国からご参集された神々をお迎えし、神事が執り行われます。

出雲大社西方にある海岸、稲佐の浜で
全国から参集された神々をお迎えする神迎神事



神々が出雲に集う
神在月



海に映える 朱塗りの優美な社殿

ひのみききじんじや
日御碕神社

素戔鳴尊を祀る「神の宮」、天照大神を祀る「日沉宮」の二社からなる神社。海に映える鮮やかな朱塗りの社殿は心を引きつけます。

#厄除けや縁結びのご利益
#「日の本の夜を守る」神社
#近くにはウミネコの繁殖地「経島」



MAP G-2



日本一の高さを誇る白亜の灯台

いずもひのみきききとうだい
出雲日御碕灯台

断崖にそびえる白亜の灯台。石造の灯台としては日本一の高さを誇ります。展望台から望む日本海の大パノラマは圧巻。

#世界の歴史的灯台百選
#日本海に沈む夕日は絶景
#重要文化財の灯台



MAP G-2



古代の謎にせまるミュージアム

しまねけんりつていさいしゆれきしほくぶつかん
島根県立古代出雲歴史博物館

銅剣・銅鐸・銅矛(国宝)や出雲大社境内で発掘された神殿の柱など歴史的発見が随所に展示された島根の歴史や文化に迫れる博物館。

#国宝419点を一堂に展示
#神話の世界を堪能
#迫力満点「神話シアター」



MAP G-2

女子旅 おすすめのスポット

日本酒発祥の地を巡る、 カラダと心を潤す美肌旅

江戸から明治時代にかけて木綿の集積地として繁栄した出雲市平田町。かつて栄えた文化の名残や風土が色濃く残る趣ある「木綿街道」には、老舗の酒蔵や醤油店等が軒を連ねています。美肌にも働く発酵文化を巡る旅をお楽しみください。

出雲杜氏が醸す手仕事を大切に伝統的な酒造り

酒持田本店 出雲市平田町785

酒造りの神様を祀る佐香神社のお膝元。明治より続く地域に寄り添う酒蔵が酒持田本店。代表銘柄「ヤマサン正宗」には「三(サン)方よし」という人々の縁起への想いが込められています。登録文化財に指定された酒蔵は越たっぶり。



母屋や酒蔵、検査場などの5棟が国の登録文化財に指定



酒蔵見学ツアー・利き酒体験

「酒蔵」はガイド付きで見学することができ、3種類のお酒の利き酒も可能です。

(要事前予約)



散策も楽しい
ノスタルジックな
町並み

木綿街道

地元グルメや歴史の散策が楽しいレトロで可愛い景観。歴史的な価値も高い町並みには老舗酒蔵や醤油屋も軒を連ねます。



MAP H-2



創業100余年の老舗
伝統製法のこだわり醤油

持田醤油店 出雲市平田町807

大正7年創業、再仕込み醤油醸造の老舗。醤油の種類や原材料、伝統の製法や醤油のづくりのお話を聞きながらの醤油蔵の見学も行えます。再仕込み醤油を使った「醤油ソフトクリーム」もおすすめの逸品。



醤油蔵見学とお醤油スイーツの巻

醤油蔵見学をして醤油のスイーツを楽しんでいただきます。

(要事前予約)



やおよろず 八百万の 神々を迎える浜

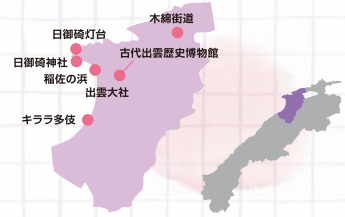
いなばのはま
稲佐の浜

国譲り・国引き神話の舞台としても有名。弁天島をシルエットに夕日が沈む様はまさに絶景で、「日が沈む聖地出雲」として日本遺産にも認定。

#旧暦10月10日
#青い海と弁天島のコントラストも美しい
#日本の渚百選



MAP G-2



日本海を一望 光と風につつまれる道の駅

道の駅キララ多伎

出雲市西部の国道9号沿いにあるドライブスポット。晴れて穏やかな夕刻には、海が茜色に染まる夕日は必見。特産品のイチジクを使ったソフトクリームや海鮮たこ焼きなどの名物グルメも楽しめます。

#日本夕日百選
#周辺には、温泉・コテージ・オートキャンプ場などの施設が充実



MAP F-2

酒造り発祥の地 島根

『出雲風土記』に、「この地に180柱もの神々が集まって酒造りを行い、180日にわたり酒宴を開いた」という一節があります。この酒宴の地の舞台が佐香郷(現在の出雲佐香神社の地)を指し、古来より酒と神との密接な関係が記されていることから出雲が日本酒発祥の地と言えられています。

佐香神社(松尾神社)

出雲市小浜町108

佐香神社の「佐香」は「酒」の語源といわれ、主祭神として酒造りの神とされる「久斯之神(クスノカミ)」が祀られています。現在も年に一度の酒造りが許されており、醸されたどぶろくは神様へ奉納されます。また、醸造祈願と神様への感謝を込め、毎年10月13日に行われる大祭では参拝者へも御神酒としてどぶろくが拝飲されます。



MAP H-2

家族みんなで楽しもう!

見て! ふれて! 体験する!

しまね旅



好奇心を刺激する自然館やテーマパーク、アクティブに遊べるレジャー・アミューズメント施設、島根ならではの文化体験をみんなで楽しめます。



ファミリー向けの観光情報は こちらもチェック!!



アクティブに遊ぶ!!

レジャー・アミューズメント施設

屋内でも、屋外でも家族みんなで盛り上がる、体全身で遊び尽くすエキサイティングな体験を。



出雲市
中国地方最大級の室内温水レジャープール施設
出雲ゆうプラザ
全天候型の屋内施設でウォータースライダーやロデオマウンテンなどが楽しめるウォーターアミューズメント。ジャグジー・サウナがあり、大人も嬉しい施設。
※3歳~小学校6年生までは水帽子が必要
#日焼けが気にならない水遊び
#全長115mのウォータースライダー
#ハープサウナでリフレッシュ



MAP G-2



#スタンダードとおろちの2つのコース
#オプションコースで忍者屋敷も
#スーパーコースがリニューアル!

雲南市
挑戦者が全国から!? 注目のドラゴンメイズ
心の駅 陽だまりの丘 巨大迷路ドラゴンメイズ
「心の駅 陽だまりの丘」は、四季の花咲く丘にある癒しのテーマパークです。ワクワク、ドキドキ、子どもから大人まで楽しめる、スリルとサスペンス魅力満載のドラゴンメイズは、4つのコース、とりわけオロチのぬけがら地獄谷巡り『スーパーコース』は人気沸騰中。



MAP H-3



雲南市
子どもは大人に! 大人は子どもになれる場所!
フォレストアドベンチャー・たたらの里
雲南市吉田町にある山陰初のフィールドアスレチック施設。最大高さ20m、長さ170mの川越えジップスライドなど、自然共生型のアクティビティがいっぱい!
#スリルいっぱい空中散歩
#初心者も安心
#キャビンコース
#事前予約がオススメ!



MAP G-4

自然とふれあう!!

テーマパーク・ミュージアム

自然とふれあい、好奇心を刺激する展示物、親子で「発見」を共有する施設をご紹介します。



SPOT 01



松江市
宍道湖畔に広がる花と鳥の楽園
松江フォーゲルパーク
花と鳥の全天候型テーマパークとして人気のスポット。2つの鳥温室と花の展示温室をはじめ、鳥たちとのふれあいやフクロウの飛行ショー、タカ・ワシのバードショー、ペンギンのお散歩などを一年中楽しむことができます。

#国内最大級の花の展示温室
#大人気ハシビロコウ
#カップルもファミリーも楽しめる



MAP H-2



SPOT 02

浜田市
中国・四国地方最大級の水族館
島根県立しまね海洋館 アクアス
海の生き物約400種1万点を飼育・展示するアクアスでは、可愛い海の生き物たちとのふれあいもいっぱい! シロイルカの「幸せのバブルリング」やアシカのショーは子どもたちにも大人気。お食事やアスレチックも楽しいレジャースポットです。

#建物はサメの形
#大水槽「神話の海」
#世界の海を体験



MAP D-4



SPOT 03

出雲市
自然がいっぱいの学びと癒しの水族館
島根県立宍道湖自然館ゴビウス

島根県の河川や宍道湖、中海に暮らす生き物をおよそ200種10,000点展示しています。子どもから大人まで見て、触れて、楽しめる施設はイベントも盛り沢山!

#自然の魅力を発見
#生き物の生態を学ぶ
#一年中楽しめる



MAP H-2



アクアスに隣接したアスレチックパーク
アクアスランド(島根県立石見海浜公園)
長さ約60m、落差約16mをカーブを描きながら爽快に滑るハヤブサスライダーは大人気。バラエティ豊かな遊具は小さなお子様から楽しむことができます。

#2023年3月に新しい遊具がOPEN!
#バリアフリー設計
#日本最大級のアスレチック型遊具



MAP D-4



SPOT 04

出雲町
ナイトミュージアムが大人気の泊まれる博物館
出雲多根自然博物館
「宇宙の進化と生命の歴史」をテーマに貴重な化石の数々を展示しています。大画面での3次元CG映像も迫力満点。なんといっても幻想的なナイトミュージアムは大人にもお子様にも大人気です。

#アロサウルスの全身骨格
#体験学習にもおすすめ
#温泉施設が隣接



MAP H-3



SPOT 05

大田市
大地と生き物から星空まで自然を楽しむ仕掛けが盛りだくさん
島根県立三瓶自然館サヒメル

化石や鉱物、動物のはく製などの展示で島根の自然を紹介する博物館。星空を美しく再現する最新鋭のプラネタリウムと、本物の天体を観察する天文台もそなえ、三瓶山の自然の中で一日満喫できます。

#自然を楽しむ
#生き物の不思議
#美しい星空



MAP F-3

体験プランで思い出づくり

ここでしかできない少しレトロなリアル体験を通し、非日常を満喫するワーケーションプラン。



出雲町
土地が育む絶品蕎麦を自らの手打ちで楽しむ
農家が教えるそば打ち体験

出雲町の農家さんや職人さんとともにそば打ちをご体験いただけます。そば打ちの工程を一から本格体験することができ、自分の手で作った絶品の蕎麦をその場で食べることで。

#蕎麦も思い出も絶品
#和の味と心学ぶ
#こねて打って食べて



MAP F-3



SPOT 09

出雲市
日本最古級のレトロ車両を運転せよ
「デハニ50形体験運転」
松江から出雲を結ぶ一畑電車は田園風景や宍道湖を望む親しみのあるローカル鉄道です。雲州平田駅で週末に開催される「デハニ50形体験運転」は年齢、性別を問わず申し込みできるので家族の思い出になること間違いなし。

#体験後は修了証を発行
#レトロ車両で出発進行
#電車フリーク必見



MAP G-4



SPOT 11

大田市
重要文化財でごはんを炊いてみよう!
石見銀山「熊谷家住宅」かまどでごはん炊き
まき割りにかまどでの火焚き、昔懐かしいごはん炊きを体験できます。世界遺産・石見銀山エリアにある重要文化財熊谷家住宅のかまどを使って、食事の豊かさを五感で感じる体験ができます。

#お味噌汁や焼き魚とともに
#最高の新米を最高の思い出に



MAP F-3



モダンでレトロな
歴史歩きといえはここ

おもしろい
大森町の町並み
江戸時代の武家屋敷や代官所跡、石見銀山で栄えた豪商・熊谷家住宅など、歴史的な建造物や町並みに当時の面影を残す大森町。カフェや雑貨などおしゃれなお店も多く、自分好みの楽しみ方でまちあることができます。

#世界遺産を見つめるまち
#レトロ&モダン&古民家
#レンタサイクルもあり



当時の石見銀山の姿を
最も体感できる場所

龍源寺間歩
間歩とは銀を採掘する坑道跡のことで、龍源寺間歩は世界遺産・石見銀山遺跡の中で唯一常時公開されており、その全長は約600mにも及ぶ大坑道です。

#石見銀山公園から歩いていける
#上下左右見どころ満載
#いつでも公開中



石見銀山散策の
スタートはここから

石見銀山世界遺産センター
石見銀山の魅力や価値の理解を深める入門としてもおすすめ。石見銀山の成り立ちや歴史を知ること、町並みや遺跡を見る目が変わること間違いなし。

#模型・映像・レプリカ展示
#鉱山と暮らしの学習施設
#迫力のジオラマ展示



ぎんざんカート&レンタサイクル

歴史溢れる町をラクラク探索

この土地ならではの風情を楽しみながらの観光に「ぎんざんカート」「レンタサイクル」をおすすめ。体力に自信のない方や時間に余裕を持ちたい方はぜひご利用下さい。

#エコ旅
#カートは乗り降り自由
#スムーズにレトロ旅



女子旅 おすすめスポット

あふれる自然と人々の暮らしが共存する大森地区の町並みには、ノスタルジックな雰囲気の中、レトロなお店やこだわりのショップが点在し、楽しみながらまちあるきが楽しめます。

- 石見銀山 群言堂 本店**
昔ながらの生活文化や素朴さを大切に「復古創新」をテーマに暮らしにまつ様々な商品を販売。併設されるカフェとともに、心穏やかな時を過ごせる人気スポット。
- ベッカリイ コンディトライ ヒダカ / アイスカフェヒダカ**
国家資格「ドイン製パンマイスター」を取得したオーナーが作る本格的なドイツパンと「製菓マイスター」の資格を持つ奥様の絶品スイーツを同時に楽しめるとっても贅沢な人気ブランチ。
- café 住留**
築100年の古民家の趣とモダンさが融合したカフェ。しなめ和牛のすじ肉と地産の玉ねぎを煮込んだ「牛すじトロハヤシ」や大田の旬を詰め込んだ「住留ランチ」、「住留のオリジナル懐石(要ご予約)」が人気。
- 竹下鋳力店**
明治創業でガス灯などの作成技術を生かしたカンテラを製作。現在はカンテラを作っていないが、どこか懐かしい味わいのあるさまざまな雑貨やカンテラせんべい、銀山の絵はがきなどの土産品を販売。



不思議な奏
「鳴砂」の浜

ことほま
琴ヶ浜
全国の美しい渚を対象とした「日本の渚・百選」に選ばれるほか、歩くとキュッキュッと琴の音のように鳴る「鳴砂」の浜として知られ「日本の音風景・百選」にも選ばれた延長約1.4kmの砂浜。

#コミック「砂時計」の舞台
#美しい微笑小貝を含んだ鳴砂
#琴姫伝説

MAP E-3



N I M A
Y U N O T S U



「砂」「時」「環境」をテーマとした砂博物館

仁摩サンドミュージアム
敷地内でもっとも特徴的なピラミッド型の建物に設置されているのは、全長5.2m、直径1mの世界最大の1年計砂時計は、ミュージアムのシンボルとして1トンもの砂が、たゆまず悠久の時を刻んでいます。

#世界一大きな砂時計
#工芸体験やお土産販売あり
#工作コーナー多数

MAP E-3



シンボルは長さ 30m、20mの登り窯



温泉津やきもの里・やきもの館
かつて名地として栄えた名残を残す巨大な2基の登り窯、そして温泉津焼にふれることができるのがやきもの里です。資料の展示のほか、「手びねり体験コース」や「絵付け体験コース」などの創作体験が人気。

#全国最大級の登り窯
#やきもの生産地
#歴史ある技術を体験

MAP E-3



湯の町をぶらりと散策

温泉津温泉街
全国で唯一、重要伝統的建造物群保存地区内にある温泉地。レトロで風情のある町並みを歩いて湯めぐりを楽しみましょう。身も心もホッとします。

#ゆのつと読みます
#湯治湯
#大正時代にタイムスリップ



石州瓦葺きの駅舎が特徴の大型道の駅！

道の駅ごいせ仁摩
山陰道「仁摩・石見銀山IC」すぐの道の駅。大田市の豊富な観光資源、食、特産品、伝統文化などの魅力を発信。ドライブや旅の休憩はもちろん、買い物やグルメ、催しも楽しめるスポットです。

#ごいせいらっしやいませ
#野外屋根付きイベントステージで伝統芸能・石見神楽公演も定期開催

MAP E-3



Check

日本遺産！人々を魅了する伝統芸能！

石見神楽

石見神楽は、大蛇が火や煙を吹くといった迫力ある演出や勤善懲悪といった分かりやすいストーリーが特長。伝統を受け継ぎながら時代と共にエンターテインメントへと進化しています。言葉や文化を越え海外の人からも人気な伝統芸能として知られています。

#石見地方に伝わる伝統芸能 #豪華絢爛な衣裳 #ダイナミックな舞踊 #定期公演で鑑賞



おろち
演目：大蛇



アウトドアスタイル

山、川、海、すべて揃った石見エリアには外遊びのアクティビティがいっぱい。自然にちなんだ多彩な体験施設や宿泊施設があり思いっきり自然を満喫することができます。

国立公園「三瓶山」の自然を遊び尽くす



三瓶の春のアクティビティ
 県の中央に位置する「三瓶山」は峰の間に草原や窪地の広がり地形を活かしたアクティビティが充実。夏は登山やサイクリング、冬は白銀の中スノーシューによる歩くスキー体験が楽しめます。季節に応じた多彩なアクティビティが用意されているので一年中遊べます。



#季節に応じた遊び
 #子どもも大人も楽しめる
 #自然資源豊富



三瓶山頂で食べる特別な朝ごはん



天空の朝ごはん
 山頂で朝日を眺めながら、地元飲食店が作る朝ごはんをいただく全てが特別なイベントです。



#特別早朝リフトで登る
 #朝日の天空ショー
 #開催日要チェック

空中散歩で望む三瓶の絶景パノラマ



三瓶観光リフト
 255mの標高差を15分かけて山頂に向かう観光リフトでは、ゆったりと広大な自然の景色を満喫できます。



#ストレス開放
 #15分間の空中散歩
 #三瓶の
 連なる峰が一望

神秘的森で太古のロマンに触れる



さんべ縄文の森ミュージアム (三瓶小豆原埋没林公園)
 約4000年前の縄文時代の三瓶火山の噴火により埋もれた高さ10m以上の杉を保存展示しています。



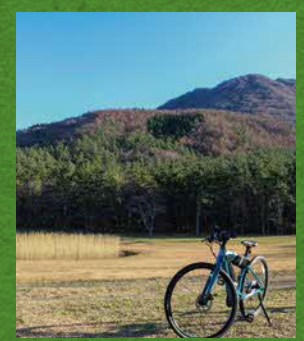
#国の天然記念物
 #縄文時代の森の迫力
 #太古のパワー

絶景の中を駆ける気分爽快サイクリング

E-BIKE自転車レンタル
 電動アシスト付の「E-BIKE」なら坂道も快適。三瓶の魅力を満喫できる風景や、心癒す美しいロケーションを一杯楽しみましょう。



#サイクリング初心者も安心
 #風爽と自然を楽しむ
 #坂道でもラクラク



三瓶の自然の恵み、三瓶グルメを堪能しよう

三瓶バーガー SANBE BURGER

三瓶自然館サメルの目の前にある人気のご当地バーガー店。県産の牛・豚肉や地元産の野菜をパンズにはさみ、注文を受けてから炭火で焼き上げるため香ばしさとジューシーな味わいは絶品です。ドッグカフェも併設。



三瓶そば

三瓶地域で古くから栽培されている三瓶在来種を使用。火山灰でできた土壌と寒暖差が激しい気候が栽培に適していると言われており、実が引き締まっていて、深みのある濃い味が特徴。
 ※三瓶そばは、日本遺産「石見の火山が伝える悠久の歴史」の構成文化財です。



カヌーとキャンプが楽しめるアウトドア施設

石見ワイナリー カヌーの里おおち
 江の川でカヌーやカヤックの体験が初心者からでも安心して体験できます。トレーラーハウスやキャンプ場もある他、手作り石窯でのピザ焼き体験も楽しめます。

#家族とも友人とも
 #初心者OK
 #オートキャンプ可



森の力を体いっぱいに取り込もう

飯南町森林セラピー®
 飯南町は、島根県で唯一森林浴の効果が科学的に実証された「森林セラピー基地」に認定されています。森林浴の持つ癒し効果をより五感で感じられるよう、飯南町森林セラピーガイドがサポートします。



#森林セラピーガイドがご案内
 #島根で一番涼しい高原のまち
 #こころと体のデトックス効果



アクティビティいっぱいの風そよぐ公園

ふれあい公園笹遊里
 小高い林の中にある滞在型公園では、四季折々の草花を眺めながらのバーベキューやグラウンドゴルフ、コテージ宿泊などお楽しみ体験がいっぱい。



#爽やかな風の中でアウトドア #春から楽しむササユリ
 #四季の草花美観



大自然が作り上げた大スケールの渓谷

断魚溪
 魚の湖上もさざる渓谷としてその名が付いた約4kmに渡る渓谷。奇岩怪岩が連なり、小さな滝や深淵などの連なりが自然の神秘を映し出します。



#キャンプ場も隣接!
 #4月初旬桜、5月初旬つつじのみごろ
 #通行情報を事前チェック!



自然とハーブに囲まれたオーガニックガーデン

香木の森公園
 240種類のハーブが四季を彩るハーブガーデンや、「バラの散歩道」を望む他、お土産やハーブ関連商品も販売しています。



#レストラン併設
 #子どもも楽しいアスレチック
 #地域のお土産も販売



シロイルカの「幸せのバブルリング®」
 島根県立しまね海洋館アクアス

シロイルカが大人気！ 中国・四国地方最大級の水族館

しまね海洋館アクアス
 「しまねの海から日本海、そして世界の海へ」をコンセプトに海の生き物約400種1万点を飼育・展示。テーマ別に、かわいい海の仲間たちに出会えるほか、館内のコースにはお楽しみがいっぱい。シロイルカの「幸せのバブルリング®」パフォーマンスは必見です。



#映像と生物のコラボレーション
 #レストラン・飲食店も併設
 #1日遊べるレジャースポット！

しっとりなめらか肌。日本有数「美肌・美人の湯」



美又温泉

江戸時代末期に開湯した歴史ある温泉。街を流れる清流沿いに旅館や公衆浴場が点在し、癒やしの温泉街となっています。トロトロのお湯は、まるで化粧水のように大切に肌を包みます。

- # [温泉総選挙2023うる肌部門] 第1位
- # 至高の肌再生の湯
- # 癒やしを自然とともに



(MAP) D-4

ノスタルジックな街並と ともに肌と心を癒やす

有福温泉街まちあるき
 1370年以上もの歴史を誇る有福温泉。坂道や路地裏に細い階段が張り巡らされ、段状に建物が並んでいます。3軒ある外湯めぐりもおすすめ。

- # 泉質はアルカリ性単純温泉
- # 「福ありの里」としても人気
- # レトロな街並みを散策



(MAP) D-4



森に泊まる。覚えておきたい瞬間に出会う、温泉リゾート。



温泉リゾート 風の国

広大な自然が織りなす美しい空間のパワーを感じながら、温泉・宿泊・アクティビティを、一年を通して楽しむことができる魅力いっぱいのスポットです。

- # ツリーハウスも特徴的
- # ホテル棟では、地元の食材をふんだんに使用した会席を堪能
- # 一度じゃ楽しめきれない



(MAP) D-4



有福BIANCO

テーマは「地産地消」。地元の新鮮な魚と旬の野菜をつかった本格イタリアンやワインを楽しめるお店。外観もおしゃれで有福温泉の展望を担うセントラルキッチン的な存在。

- # 浜田で水揚げされた新鮮な魚
- # 季節の旬に合わせたメニュー展開
- # 有福温泉の公式アプリで事前予約可



(MAP) D-4



美しい清流高津川の 魅力を歩む

高津川 飯田のつりばし
 日本一の清流と評価を受けた高津川流域には、水や緑の豊かな自然が溢れています。この河川の象徴のひとつ、鮮やかな赤が目を引く「飯田つりばし」は安全柵のどこかにハートが施され、縁結びスポットとしても人気を集めています。

- # 日本で唯一ダムのない一級河川
- # 水質調査で日本一
- # 飯田橋の全長は160m



(MAP) B-5



中世益田文化を代表する 文化財が集まる寺院

萬福寺
 画聖・雪舟により作られた庭園は、国指定史跡及び名勝に指定されています。古くは室町時代より続く歴史ある貴重な寺院です。

- # 一重寄棟造り
- # 雪舟四大庭園
- # 仏教の世界観を表現

(MAP) B-5



スリルと臨場感たっぷりのバギー体験を楽しむ

TB-RESORT MITO (TBリゾートみと)
 益田市美都町の大自然の中で、開放感と迫力を満喫できる国内でも少ない本格派四輪バギーに乗れるスポットです。

- # アクティブモータースポーツマシン
- # 10歳以上から安全に楽しめる
- # 来場前に予約してね！



(MAP) B-5



四季折々の美しさを 伝える名園

医光寺

雪舟が住職として招かれたお寺。国指定史跡及び名勝の「雪舟庭園」のほか、石州の灰塚、羅漢像、県の文化財に指定される総門など、貴重な文化財を多数有しています。

- # 国指定史跡及び名勝
- # 国登録文化財
- # 中国の神仙思想を表現

(MAP) B-5



美術館と劇場が融合する空間芸術



島根県芸術文化センター「グラントワ」

約28万枚もの石州瓦が壁面や屋根に施され、建物全体が1つの芸術となっています。石見地域の文化に根差した幅広い美術とともに、音楽・演劇などを鑑賞することができます。

- # 美術館と劇場が融合
- # グラントワはフランス語で大きな屋根
- # 中庭も美しく特徴的



(MAP) B-5



待望の**第2弾**公開！！

・親友・岡崎さんと行く・
絶景の秋・石見たび



特別描き下ろし漫画



柿本人麿ゆかりの神社

高津柿本神社

益田と縁が深い「万葉集」第一の歌人の柿本人麿を祀る神社。変形春日造りの清楚な本殿、宝物館があり、天皇、親王、公卿の手になる和歌などが収められています。

- # 多くの恋の歌を残す
- # 恋愛成就を願う人も多い
- # 隣接の万葉公園を散策

(MAP) B-5





Tsuwano

津和野

城下町の風情を受け継ぐ
日本遺産のまち



石見エリア
Iwami Area



日本五大稲荷、朱塗りの千本鳥居も美しく

たいこだにいなりのじんじや
太鼓谷稲成神社
約1,000本の朱塗りの鳥居のトンネルを300mほど登った先にある太鼓谷稲成神社。願望成就のほか、商売繁盛、開運厄除の神として信仰を集め、年間参拝者数は出雲大社に次ぐ第2位。

#稲荷ではなく「稲成」
#お揚げとろうそくでお参り
#津和野の歴史を見守る



街歩きの前に訪れて魅力 いっぱい津和野を知ろう

つわのちようにほんじんせんたー
津和野町日本遺産センター
文化庁が創設した「日本遺産」に認定される「津和野今昔〜百景図を歩く」のストーリーや、暮らしの景観を「津和野百景図」をはじめ、様々な展示から体験させてくれるガイダンスセンターです。

#コンシェルジュ(案内人)が常駐
#幕末の津和野を映して
#江戸時代の終わりの風景



300年の歴史を誇る 奥津和野の名園

ほりていえん
堀庭園
笹ヶ谷銅山で繁栄した銅山師堀氏の名園。書院造りの客殿「楽山荘」から望む庭園は、紅葉を始め四季折々の美しさを堪能できます。

#紅葉の見頃は、10月下旬〜11月中旬
#国指定名勝
#池泉回遊式庭園



日本遺産のまち 津和野の象徴的スポット

このまちどお
殿町通り
城下町の最も古い佇まいを残している殿町周辺。武家屋敷や商家など、多くの歴史を刻んだ建物が集中する中、郷土料理の店やおしゃれなカフェ、雑貨・みやげ品店なども近辺にあり、津和野のシンボルとなっています。

#白壁が特徴的
#掘割を優雅に泳ぐ鯉
#落ち着いた城下町



色鮮やかな ステンドグラスと 石造りの教会

つわのかとわつくきょうかい
津和野カトリック教会

城下町の古い町並みでひとときを引く西洋ゴシック建築。昭和6(1931)年、ドイツ人シェーファーによって建てられた和洋折衷の教会です。

#乙女峰展示室が隣接
#礼拝堂の中は畳敷き
#夜はライトアップ

#MAP A-6



大人も童心に返れる懐かしき空間

あんのみつまさびじゅつかん
安野光雅美術館
国際アンデルセン賞を受賞した津和野出身の画家・安野光雅の作品が多く展示されているほか、世界の絵本・美術書、図書室やプラネタリウムなど、創造性にあふれる美術館です。

#大人も子ども楽しめる
#昭和初期の木造教室の再現
#約120点もの安野作品を展示

#MAP A-6



女子旅 チェックポイント

津和野の伝統行事 古き良き伝統を継承

幕末の津和野藩の風景等を記録した「津和野百景図」に描かれた風景や伝統行事などのうち約半数が幕末当時のまま残され、現在もお体感できるのが津和野の魅力です。



優美かつ迫力満点の神事
流鏝馬神事(鷺原八幡宮大祭)
(時期)4月第1日曜日
場上に現れる射手は勇士そのもの。後ろに続く役割を持つ人々も、それぞれ鎌倉時代の衣装を身につけて練り歩き、見るものを時代絵巻の世界へと誘います。迫力の技術と世界観を楽しむ春の代表行事。



弥栄神社に伝わる
古典芸能神事
鷺舞神事(紙園祭)
(時期)7月20日、7月27日
城下町に響く鐘の音と、優雅な白鷺の舞が見るものを魅了する津和野の夏の風物詩。古来からの美しき文化を今に伝えてくれる鷺舞神事は国の重要無形文化財に指定。また令和4年にはユネスコ無形文化遺産に登録されました。

Food Culture of IWAMI

石見エリアで味わいたい
食文化

海、山、川と豊かな自然に囲まれた石見地方は、お米、魚介、お肉など良質な食材が豊富。地元の食材をたっぷり使った、石見ならではの豪華な料理が楽しめます。



浜田の水産ブランド どんちっち三魚



浜田の水産ブランド 「どんちっち三魚」

浜田が誇るどんちっち三魚「アジ・カレイ・のどぐろ」は、厳選された良質な魚だけを扱っています。のどぐろは「日本海の赤い宝石」と呼ばれる脂の乗りはトロにも匹敵するほど!

#「どんちっち」は神楽の獅子を表現する幼児言葉
#全国初ポータブル脂質測定器の活用

Good for Beauty

グルメも充実 浜田漁港の新鮮な魚を堪能



はまだお魚市場
浜田漁港で水揚げされた旬の鮮魚が購入できる市場です。フードコートでは新鮮な魚や地元の味が楽しめます。

#浜田のお土産が揃う #フードコートも充実 #仲買人さんから直接購入



MAP C-4

海山川の恵みに溢れた 益田自慢の名物

ますた とくさんひん
益田の特産品
糖度の高いアムスメロン、アールスメロン、高津川の香り高い鮎、山中の溪流などで育つ風味と甘味があるわさびをぜひ味わって。

#海山川の恵みが詰まった産品
#四季折々の特産品が豊富 #清流・日本一の高津川



石見の
おいしいもの

good!!



山くじら

自然豊かな里山のまち美郷町「山くじら」レトルト商品が人気
山くじらとはイシシのこと。熟練の技術で下処理されたイシシ肉は、甘くとろける脂身と赤身の旨味が濃厚なのにさっぱりとした味わいです。すき焼きやステーキ、ポトフ・他数種類のレトルトや缶詰などでその柔らかく豊富な旨みを楽しめ、お土産に人気です。

#ジビエ料理の缶詰やカレーも人気
#精肉、加工品はネットショップでも販売
#イノシシ皮のクラフト製品



赤てん

浜田のソウルフードは今や島根を代表する名物に
県外にもファンの多い浜田の名物練り物「赤てん」。ピリ辛味に仕上げたサクッとした食感はビールやお酒との相性も抜群。

#少し炙って香ばしく
#マヨネーズとの相性もグッド
#居酒屋定番メニュー



えびす丼

オロチ丼

神楽めし

ご当地の食材で作られる
贅沢な「石見グルメ」
肉は「オロチ丼」、魚は「えびす丼」、島根県西部石見地域の食材をふんだんに利用し、石見各地で展開するご当地グルメブランドが「神楽めし」です。

#ボリューム満点オロチ丼
#新鮮な魚がのったえびす丼
#地元産にこだわったメニュー



おすすめのご当地
リコメンド
グルメ

ぷりぷりとした食感と
味を堪能しよう!



Good for Beauty

大田の大あなご

全国でも有数の穴子の漁獲量を誇る大田市。天ぷらや蒲焼を始めとするメニューや加工品でも大人気。旅だけでなくご家庭でもぜひ!

#新鮮で丸々と太った「大あなご」
#井からはみでる「大あなご丼」
#美肌効果の栄養たっぷり



隠岐諸島



悠久の自然と文化
隠岐諸島最大の島



隠岐・ジオパークの魅力を伝えるミュージアム

おみせかん 隠岐自然館

隠岐諸島の成り立ちと、その大地の上で育まれた生物や歴史文化とのつながりを展示。隠岐の魅力がより深まります。

#知られざる隠岐の魅力
#隠岐ジオゲートウェイ2階
#限定パンフレットも販売



自然が作る神秘の灯火

ろーそくしま ローソク島

島の先端に夕日が重なるその瞬間、巨大なローソクが灯るように輝くことからこの名がつけられました。船上からしか観ることが出来ないロマンチックで感動の一瞬をぜひ。

#奇跡の景観
#岸壁の絶景とともに
#船長の撮影アドバイスも注目

MAP B-2



展望台から眺める日本海の大パノラマ

しろしまいかいがん 白島海岸

島後最北端に突き出した白島崎と白島・沖ノ島等の小島を合わせて白島海岸と呼ばれ、海岸を構成する岩石が白いことからその名前が付けられました。

#国指定名勝及び天然記念物
#年月が作り上げた風景美
#大小様々な島が多数



MAP C-2



豊かな自然が織りなす神秘、奇跡の島 隠岐。ここでしか味わえない雄大で美しい景色を探し、癒しを感じるひとときを。

島根半島の北40~80kmの日本海に浮かぶ隠岐諸島。隠岐の島町(島後)、知夫村(知夫里島)、海士町(中ノ島)、西ノ島町(西ノ島)の、4つの有人島と約180の無人島で構成されています。2013年世界ジオパークに認定されました。

隠岐ユネスコ世界ジオパークの詳細はこちら→

*竹島は隠岐ユネスコ世界ジオパークのエリアには含まれておりません。



たまわすみことじんじや 玉若酢命神社

国重要文化財である隠岐造りの本殿を持つ、隠岐の総社です。境内にある八百(やお)杉は樹齢千数百年と言われ、伝説では不死となった八百比丘尼が植えたと言われています。

#歴史と由緒ある神社
#主祭神は「玉若酢命」
#国天然記念物指定の巨杉

MAP C-2



名水百選の滝

だんげん たき 壇鏡の滝

那久地区の壇鏡の滝は、日本の滝百選の景勝地。屏風のような二つの岩壁から流れ落ちる滝は圧巻です。

#高さ50mの雄滝と40mの雌滝
#日本の滝百選・日本名水百選
#壇鏡神社参道も雰囲気たっぷり



MAP C-2



日本最古の牛突きを体験

おきもーもーどーむ 隠岐モーモードーム

承久の乱(1221年)で配流された後鳥羽上皇を慰めるため、島民が始めたと言われる牛突き。本場所のほか、隠岐モーモードームで観光牛突きを観戦できます。

#観戦は迫力満点
#全天候型ドーム
#横綱の牛は1トン超え!

MAP C-2



大満寺山に佇む神秘的巨木

いやくら ちぢすぎ 岩倉の乳房杉

島後最高峰の大満寺山中に立つ乳房杉は、高さ約30m。途中で15本に分岐した幹から乳房状の根がぶら下がる姿は神秘的な雰囲気がたまりません。

#樹齢800年の古杉
#現在も成長中
#夏でも涼しい



MAP C-2

夕日と海の幻想的な景観が人気のフオトスポット

ゆい づ 油井の前の洲

島後で最も広い波食棚を形成しているこの場所は、約2千万年前の日本海が湖であった時代の地層でできています。ユニ塩湖のように、空が鏡のように映し出され、夕日との相性も抜群。

#太古の地層を感じよう #好天に期待 #幻想体験



MAP B-2



太古の火山活動が生んだ奇跡の島 海士町

あさやかいがん 明屋海岸

明屋海岸には、女神がお産をしたという神話が残されており、産屋の「たらい岩」と「屏風岩」が、海面に浮かんで見えます。

#縁結びスポット「たらい岩」 #海水浴・ダイビングにも人気 #町営キャンプ場併設



MAP B-3

赤崖とエメラルドグリーンの海のコントラスト

菱浦港の北東部にある、大・中・小の3つの奇岩

さぶらういわ 三郎岩

三郎岩は、菱浦港の北東沖合にある3つの岩。大きい方から「太郎・次郎・三郎」と呼ばれ、サイクリングや海中展望船からの見どころの一つとなっています。

#海中展望船あまぼう
#仲良し三兄弟
#SNS映えスポット

MAP B-3



女子旅 おすすめスポット

隠岐諸島初のドーム型グランピング施設



#カルデラの海を一望
#レインボービーチに隣接
#エアコン・各種アメニティ完備



MAP B-3



後鳥羽上皇を祀る隠岐の象徴的神社

おきじんじや 隠岐神社

後鳥羽上皇を祭神とする「隠岐神社」は、崩御700年に合わせて昭和14年(1939年)に創建。近くには行在所跡やゆかりの品を展示する資料館もあります。

#社殿は独特の隠岐造り
#夜の隠岐神社まじり
#春と秋に例大祭が行われます



MAP B-3



MAP C-2

本殿は隠岐造りの国重要文化財

みずわすじんじや 水若酢神社

延喜式神名帳に名神大社と記されている隠岐国一宮。西暦偶数年の5月3日には、隠岐三大祭りの一つである「水若酢神社祭礼風流」が行われています。

#主祭神は水若酢命
#本殿は国指定重要文化財
#隠岐特有の建築様式





断崖絶壁が生み出すダイナミック景勝地

摩天崖
落差257mを誇る日本有数の海蝕崖は強い風と波によりつくられました。周辺一帯は牛馬が暮らす牧草地。穏やかな風景と迫力の景観どちらも楽しむことができます。

#日本の夕陽百選
#大地の成り立ちを感じる
#牛馬とのふれあい

MAP A-3



「国賀海岸」を一望できる代表的な展望所

赤尾展望所
摩天崖や通天橋などを一望できる人気の展望スポット。海・山・空のパノラマを一目で楽しむことができます。

#雄大な草原
#国賀海岸いいとこ取り
#日本の夕日百選

MAP A-3



自然が作り上げた岩のアーチ

通天橋
岩石の中央部が海蝕作用によってえぐりあげられた国賀海岸の代表的な奇岩。大自然が創り出した造形美をご覧ください。

#遊歩百選
#時と波が作りし芸術
#遊覧船から眺めてみよう

MAP A-3



自然の神秘と美しさに迫る洞窟探検

明暗の岩屋
観光船でのみアクセスできる延長250mに及ぶ、自然が造り出した天然のトンネルの探検。暗黒の世界を無事通り抜け現れるコバルトブルーの海は絶品。

#通れるかは天候と海次第
#「名勝天然記念物」指定
#隠岐版「青の洞窟」

MAP A-3



大迫力の赤い岩肌は歴史の断面

赤壁
約600万年前に噴火した火山の火口が浸食されてできた大断崖がおおよそ1kmも続くドラマチックな赤壁。隠岐諸島で最も印象深い景観の一つ。

#赤はマグマが酸化した色 #高さは50~200メートル #季節や天候で表情が変わる



MAP A-3

カルデラ湾の絶景を一望する

赤ハゲ山
島内で一番高い赤ハゲ山。標高325mの山頂には展望台もあり、海を隔てて約40キロも離れた「大山」や「島根半島」を望むこともできます。

#心癒される自然
#牛馬がのどかに暮らす土地
#木々は少なく眺めが良い

MAP B-3



美しい海山を楽しむのどかな遊歩道

島津島遊歩道
隠岐諸島南部の無人島島津島と知夫里島を結ぶ遊歩道。架け橋からも緑と海の色コントラストや小さな島々を眺めることができます。

#海水浴が人気
#隠岐民謡「どっさり節」発祥の地
#独自の生態系

MAP B-4



大自然とおそぶ

隠岐のアクティビティ



ユネスコ世界ジオパークに認定されている「隠岐諸島」は、島ならではのソトアソビが充実。コバルトブルーの海でのダイビングや山頂から地球に丸さを実感できるトレッキング、潮風を感じながら走るサイクリングなど、大自然を満喫できるアクティビティを体験することができます！

ダイビング

紺碧の楽園に気持ちよくダイブ

対馬暖流が流れる隠岐周辺の海域は、海の生物が多種多様。砂地、岩礁と変化に富む海底は、別世界の美しさです。

#透明度の高い海 #変化に富んだ地形 #魚の種類も豊富



砂地、岩礁など表情豊かな海底散策を初心者から楽しむことができます。

隠岐の国ダイビング

営業：6月~10月 #7月が狙い目シーズン



シーカヤックで世界ジオパーク隠岐の大自然を満喫！

クラブノア隠岐

営業：6月~11月 #洞窟探検もおすすめ



透明度の高い海士の海の世界を冒険してみよう！

海士ダイビングサービス

営業：7月~9月 #初めての人もOK!



シーカヤック

海の上で風に吹かれる爽快感

切り立った絶壁や神秘的な洞窟などダイナミックな隠岐の自然を海面から見上げる特別な眺めを体感できます。

#海との一体感 #気分は大冒険 #海上でゆったり時間



無人島をフィールドとしたアドベンチャー体験

知夫村

知夫里島観光協会

歩いて渡る無人島「島津島」をフィールドにシーカヤックで冒険の旅に出かけよう。お話し好きなガイドさんによる知夫里島の解説もお楽しみください。

営業：4月末~10月

#エメラルドグリーン
の海と壮大な地層や
洞窟の景観が推し!



ダイビング&シーカヤックで隠岐の海を遊ぼう

隠岐の島町 隠岐の国ダイビング

豊かな自然と歴史が育んだ美しい海をたくさん生き物とともに楽しめるアクティビティ。

営業：4月末~10月

#あなたは上から?下から?



豊かな自然や歴史文化を活用するアクティビティ

隠岐の島町 海洋スポーツセンター

海をカヤックで、山をトレッキングで堪能する様々なプランをご提案。レンタルサイクルやキャンプサイトも展開され、自然の体感あふれるスポットです。

営業：4月~11月

#遊べるプランがいっぱい!



響き合う。空、海、森、風、時。

隠岐の島町 ジオリゾートシンフォニー

宿泊から体験までをスタッフと相談しながら計画できます。日本海の楽園を楽しむあなただけの旅を満喫しよう!

営業：通年

#思いのままの旅を



幻想的な海中景観を楽しもう

西ノ島町 クラブノア隠岐

西ノ島にあるマリンスポーツのお店。ダイビングとシーカヤックをメインに海での遊びをご提案します。

営業：4月~11月

#海の素晴らしさを堪能!



海中展望船あまんぼう

景色も海中も満喫できる半潜水型展望船



日本海側で有数のダイビングスポットとなるほどの美しい海中を「あまんぼう」の船内外から眺められます。隠岐の海中散歩を最大限に満喫しましょう。

#ガイドさんが見学をサポート #気分は浦島太郎
#ロマンチックなナイトクルーズ



海中展望船あまんぼう 周遊コース

1時間弱で海士町の見どころを水上と水中の両方からしっかりと堪能できる人気の体験ツアー。

運行場所：菱浦港を周辺(海士町)
実施期間：4月~10月
体験時間目安：約50分
問合せ：ご予約：海士町観光協会
(海士町観光案内所)

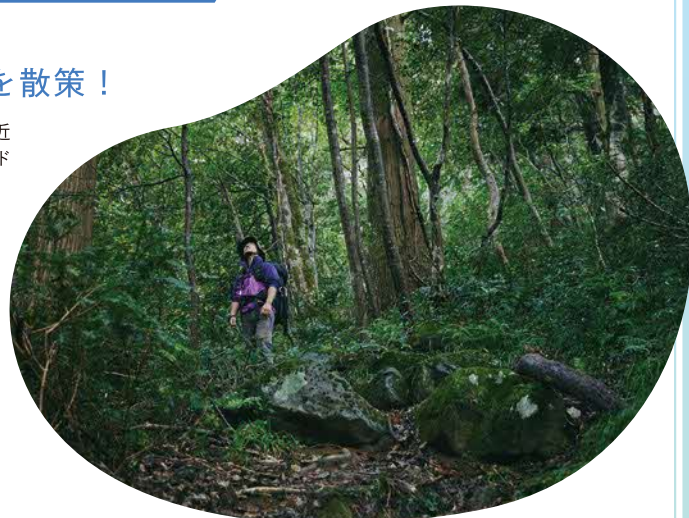


トレッキング

ガイド付きツアーで隠岐の自然を散策！

山から見下ろす大海原は地球の丸さを実感できる水平線や近くの島々の景色など隠岐ならではの眺望です。ベテランガイドとともに自然や歴史を探検しませんか？

#自然回帰のエコツアー #雄大な自然の絶景スポット #離島独自の生態系



みどころスポット

各ガイドツアーのトレッキングコースでおすすめのスポットを紹介します。

隠岐の島町

島前の島々を一望。都万のシンボル

たかだやま
高田山 (都万地区) 1 2

頂上から見える島前諸島の景観と眼下に見える集落の景色がおすすめ。

#トレッキングにどうぞ #海と大地の贅沢な景色
#戦国時代にはお城があった？



標高 608m。隠岐諸島の最高峰

だいまんじさん
大満寺山 (布施地区) 1 2 3 4

南腹の曹洞宗大満寺は昔から隠岐島民だけでなく、各地の帆船業者、雲伯地方の商人の信仰を集めています。現在ではハイキングでも人気。

#野生動植物の宝庫 #天気が良ければ本土も見える
#山道には名所が多数



うちずま ▲乳房杉



火山活動が生んだ自然の迫力

わしがみね
鷲ヶ峰 (布施地区) 1 2 3 4

鷲ヶ峰は布施南西部にある標高563mの険しい山。屏風ヶ岩と呼ばれる特異な断崖やトカゲ岩、天然杉などの大自然を体感できます。

#全長26mの「トカゲ岩」
#県の天然記念物および名勝
#地層を観察



トカゲ岩▶

トレッキングコース・ガイドのお問合せ

※各ツアーガイドのコース内容は異なります。

隠岐の島町

1 隠岐ジオパークツアーデスク (海洋スポーツセンター)

2 ジオリゾートシンフォニー

3 ふるさと案内人

4 風待ち海道倶楽部

海士町

5 隠岐しぜんむら

山岳遭難多発中!

自然災害で通行止めの箇所もあるので、必ず事前確認をお願いします。登山道は、道が判りにくく上に、非常に険しいため、高齢の方や体力に自信のない方は、ご遠慮ください。単独登山を避け、複数人やガイドツアーでお楽しみください。

海士町

赤壁と紺碧の海のコントラストが美しい
あきや
明屋海岸 5

女神がお産をしたという神話が残されるこの海岸には、産屋の「たらい岩」と「屏風岩」が海面に浮かんでいます。

#ハート岩を探そう
#マリンスポーツスポット
#海水浴・キャンプにも人気



体験型リゾート施設



島で暮らすように海と山で遊ぶ

ジオリゾートシンフォニー 隠岐の島町

島後で一番高い山々と卯敷海岸を望むジオリゾートシンフォニーは、コテージ(ベッドOK)、カフェ、オートキャンプ場を備え、海山を楽しむアクティビティも充実。

#日本海の楽園
#自分だけのリゾート空間
#空、海、森、風、時を楽しむ

MAP C-2



キャンプ場

遊びつくした後は潮風と夕陽でクールダウン

隠岐諸島でのキャンプは、海や山に囲まれた最高のロケーション。海水浴をするもよし、散歩するもよし、照りつける太陽や沈む夕陽、満天の星の下で隠岐の自然を満喫できます。

#波の音を聞きながら #絶景ロケーション #設備完備のキャンプ場



隠岐で最大の砂浜が広がるキャンプ場

海洋スポーツセンター 隠岐の島町



水道・温水シャワー・
駐車場
利用期間:通年

海士で一番美しい海岸の芝地でキャンピング

明屋キャンプ場 海士町



水道・トイレ・シャワー(夏季のみ)・
駐車場・脱衣場・炊事棟
利用期間:通年

別府(浦郷)港から車で15分と好アクセス

島根鼻公園 西ノ島町



6区画・炊事棟・トイレ・
シャワー・AC電源
利用期間:5月1日~10月31日

サイクリング・E-BIKE

奇跡の島、隠岐で大スケールの自然を自由に走る

隠岐諸島の豊かな自然、変化に富んだ地形や多様な歴史・文化スポットを小回りが効き、自然の風や天候を肌で感じる事ができるE-BIKEは、山と海が近くに位置し、高低差がある隠岐諸島を巡るのにおすすめのアクティビティです。

#体験コースが充実 #GPS地図アプリで散策 #専用冊子も配布



隠岐の島町

神社・お寺巡りコース

[距離]62.3km [時間]433分

ゆったりと流れる隠岐の島の時間の流れを感じながら御朱印巡りができるコース



隠岐の島町の主要な神社・お寺である水若酢神社・玉若酢命神社・隠岐国分寺を巡ることができます。那久岬・都万地区からみる美しい夕日は必見。

海士町

~まるとつと巡る~
隠岐牛・海岸一望コース

[距離]39.3km [時間]404分

海士町の主要な観光地をまるとつと全て楽しめるコース



海士町の主要な観光地をまるとつと全て楽しめるコースです。日本の名水百選にも選ばれた「天川の水」を汲んでオプションのカフェセットで外カフェを楽しむのがオススメです。

西ノ島町

~絶景スポット巡り~
主要スポット巡りコース

[距離]48.1km [時間]455分

西ノ島町内の観光スポットを巡りながら島の放歌的な風景を楽しめるコース



西ノ島町の絶景スポットを巡るコース。隠岐を代表する景勝地、国賀海岸を臨むことのできる「赤尾展望所」などを巡っていく中で、放牧地内の道に牛馬がいることがよくあります。

知夫村

~ぐるっと知夫巡り~
主要スポット巡りコース

[距離]32.2km [時間]480分

自然を感じ、いろいろな発見しながら島の雰囲気を感じ取れるコース



知夫村内を1日かけて巡るコースです。長い年月をかけて大地が造りだした絶景を眺めてその素晴らしい感動したり、豊かな自然がたくさん残っている島内でのいろいろな発見をしながら、この島の雰囲気を感じとってみてください。

Food Culture of Oki

隠岐で味わいたい食文化

周囲を日本海に囲まれ、岩場の多い隠岐は、一年を通して新鮮な海の幸が盛りだくさん。そして島がもつ気候や風土を生かした隠岐ならではの食文化を育んできました。ここでしか味わえないまさに「ご島地グルメ」の宝庫です。

サザエ

隠岐4島
豊かな海に囲まれた隠岐では、一年を通して豊富にとれるサザエは海の味覚の代表格となっています。旬は春から初夏、新鮮な食感と味をぜひ。

#サザエカレーもオススメ
#コリコリ食感
#濃厚な磯の香り



岩ガキ

隠岐4島
大自然の恵みを身に蓄えてぶりに育った岩ガキは濃厚でクリーミーな味わい。

#日本で初養殖に成功
#牡蠣の王様
#生でも焼いても



白バイ貝



隠岐の島町
殻や身を傷めない「バイかご漁」で獲られる隠岐の白バイ貝。クセがなく、まろやかな甘みとうま味が詰まっています。

#栄養満点
#隠岐の島町独自の漁法
#料理の幅が広い



隠岐松葉ガニ



隠岐の島町
隠岐近海の良質な魚介類を食べて育った濃厚で甘みのある隠岐松葉ガニは極上の味わい。

#山陰の冬の味覚の王者
#青いタグはブランドの証
#厳選品質「隠岐松葉ガニ」



イカ

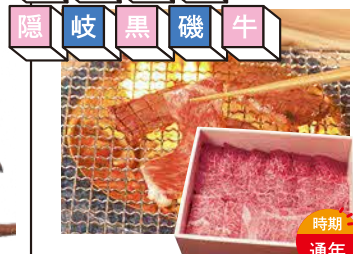


隠岐4島
隠岐の白イカは強い甘みとコリコリとした食感が特徴です。夜に輝くイカ釣り漁船の漁火は、夏の風物詩にもなっています。

#いろんな種類のイカを楽しむ
#1年を通して美味しい
#隠岐ではケンサキイカを白イカと呼ぶ



隠岐牛



隠岐の島町・海士町
栄養たっぷりの潮風と太陽を浴びて育った隠岐牛・隠岐黒磯牛は、こだわりの飼育により高品質。全国が認める味わいをご賞味ください。

#幻の黒毛和牛
#国内屈指の厳しい基準
#とろけるお肉に酔いしれる



地酒



隠岐4島
隠岐の恵まれた農作物と清らかな水、受け継がれた技から上げられたお酒をお料理とともに。

#代表銘柄「隠岐峯」
#お取り寄せで飲み比べ
#日本酒、焼酎、リキュールを製造



good!!
隠岐のおいしいもの



01



隠岐の島町
隠岐そば
100%蕎麦粉から作られる香り高いそばを、あご(トビウオ)又は鯖のだし汁でいただく隠岐の島町の郷土料理。

#隠岐のソウルフード
#濃厚な味わい

02



隠岐4島
岩のりおにぎり
お弁当でも定番の別名「ばくだんおにぎり」。炙ってから醤油につけた岩のりの磯の香りが広がり、シャキシャキ食感も食欲倍増。

#別名「爆弾おにぎり」
#日常的に食べられる郷土料理
#具はあってもなくてもおいしい

03



隠岐4島
サザエ丼
島の日常ともいえるサザエを PR するために始まったさざえ丼!お店によってお刺身や天ぷら、つば焼きタイプなど旨味を引き出すメニューがいっぱい。

#満腹食べ比べ
#あなたはどの丼?

04



隠岐4島
隠岐の海鮮丼
暖流と寒流が流れる隠岐周辺の海域は、全国でも有数の好漁場。白バイ貝など隠岐ならではの旬の魚介類をたっぷり使った豪快な海鮮丼が味わえます。

#隠岐の旬を食らう
#一切れ一切れが大きい
#海鮮の宝箱

05



隠岐4島
隠岐あらめ
隠岐諸島でよく食べられる海藻「あらめ」は食物繊維豊富な食材。煮付けや和え物でお楽しみください。

#簡単で美味しい
#代謝促進・貧血予防

06



隠岐の島町・海士町
ふくぎ茶
クロモジ(ふくぎ)を原料とする香ばしさとスッキリした後口が特徴のお茶。生薬のひとつとしても珍重されています。

#ふくよかな味わい
#ノンカフェイン
#癒やしのティータイム

07

西ノ島町・海士町・知夫村

こじょうゆ味噌(なめ味噌)
「こじょうゆみそ」は、隠岐諸島の各家庭で作られていた万能味噌です。程よい甘さと塩味はお刺身やご飯とも相性よし。

#隠し味で料理をサポート
#種類の豊富効果
#受け継がれる伝統の味



08

隠岐の島町

フィッシャーマンズ・ワーフ隠岐
隠岐の島町の玄関口、西郷港にあるフィッシャーマンズ・ワーフ隠岐では、地元海産物を中心に隠岐ならではのお土産物の販売や地元魚介メニューが充実の島グルメを楽しめます。

#海を眺めながら食事 #ランチメニューも充実
#お土産品勢揃い



(MAP) C-2

Recommended Gourmet

おすすめ! ご当地リコメンドグルメ

ご島地グルメ、最前線

隠岐の幸をふんだんに堪能しながら、新しいスタイルで島グルメを楽しめる話題のお店をご紹介します。

Restaurant なぎ

地元の食材にこだわったフライやお肉のメニューが充実。事前予約限定の「風ランチ」や、とろけるような「ローストビーフ丼」が人気です。

海士町 つなかけ

お土産と手仕事、焼きたてパンのお店。手づくりパンや和菓子をはじめ、若手作家の作品など、島で生まれたさまざまな「手しごと」を扱うセレクトショップです。



西ノ島町 この海はひろし

毎朝店主が目目の漁協で水揚げされた魚を目利きして厳選。ネタが盛りだくさんの海鮮丼をはじめ、お弁当や、鮮魚の販売もしています。※鮮魚は要予約



知夫村 Chez SAWA(シェ サワ)

島の海産物や自社農園の新鮮な野菜などを使った絶品フレンチを堪能できる隠れ家的なレストラン。フランスでも腕を振るったシェフによる一つ一つ丁寧に作り上げたコース料理が楽しめます。



知夫村 らあ麺ちぶ里島

北海道で海老そばを広めたラーメン伝道師の野本菜二さんが菅木村唯一のラーメン専門店。1杯当たり約40匹分のエビをつかった超濃厚エビスープをはじめ、深みのある風味が人気です。



しまね 観光エリア MAP

島根県

船での隠岐エリアへのアクセス

- 七類発
 - フェリー: 約2時間30分(七類港~西郷港・島後)
 - 高速船: 約1時間(七類港~西郷港・島後)
- 境港発
 - フェリー: 約2時間30分(境港~別府港・島前)
 - 高速船: 約1時間(境港~西郷港・島後)

七類港までのアクセス: JR松江駅より連絡バスで約40分
 JR境港駅より連絡バスで約15分
 境港までのアクセス: JR松江駅より連絡バスで約40分
 JR境港駅から徒歩すぐ
 米子鬼太郎空港より連絡バスで約15分

凡例

- 空港
- 港
- 高速道路
- 国道
- JR線
- その他駅
- 私鉄
- 隠岐航路

出雲エリア

石見エリア

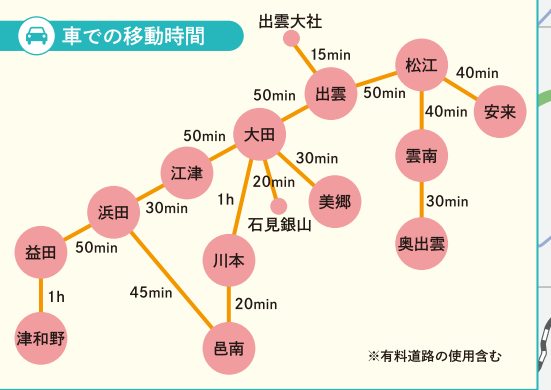
隠岐エリア

飛行機でのアクセス

東京から……出雲線結び空港まで85分、
 萩・石見空港まで90分、
 米子鬼太郎空港まで80分
 名古屋から(小牧・中部)……出雲線結び空港まで60~65分
 大阪から……出雲線結び空港まで55分、
 隠岐世界ジオパーク空港まで50分
 静岡から……出雲線結び空港まで80分
 福岡から……出雲線結び空港まで65分
 出雲線結び空港から……隠岐世界ジオパーク空港まで30分

空港連絡バス

出雲線結び空港⇔松江・出雲方面
 ●JR松江駅 ●JR出雲市駅 ●出雲大社 ●玉造温泉
 ●松江しんじ湖温泉駅
 玉造温泉⇔出雲大社(出雲線結び空港経由)
 米子鬼太郎空港⇔JR松江駅



鉄道でのアクセス

*一部の区間については、代替輸送等が行われている場合がありますので、詳しくはJR西日本列車運行情報でご確認ください。

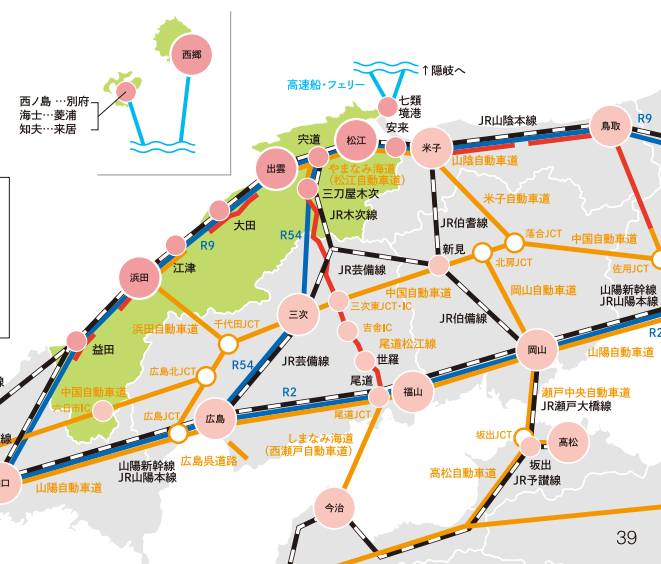
九州方面から
 (山陽新幹線・約1時間45分)→JR岡山駅→(伯備線-山陰本線・約2時間35分)→JR松江駅
 ●JR博多駅
 (山陽新幹線・約35分)→JR新山口駅→(山口線・約2時間15分)→JR浜田駅

広島・岡山方面から
 ●JR広島駅→(山陽新幹線・約35分)→JR岡山駅→(伯備線-山陰本線・約2時間35分)→JR松江駅

東京・関西方面から
 (東海道新幹線・約1時間40分)→JR名古屋駅→(約50分)→JR新大阪駅→(約45分)→JR岡山駅→(伯備線-山陰本線・約2時間35分)→JR松江駅
 (寝台列車(サンライズ出雲)・約12時間)→JR出雲市駅

アクセス情報 Access

- 国道
- 高速道路(有料区間)
- 高速道路(無料区間)
- JR在来線・新幹線
- 高速船・フェリー





詳しい観光情報はこちら

しまね観光ナビ

検索



TAKE FREE

発行／島根県商工労働部 観光振興課
TEL 0852-22-6757

2024年3月発行

