

GOENTABI  
SHIMANE

# ご縁旅 しまね

2023  
vol.30

---

ご縁の国しまね  
観光ガイドブック

TAKE FREE



ご縁も、美肌も、しまねから。





美しさは  
ここと体のうるおいから。  
美肌県しまねを  
旅しよう



good!!

Chill



Let's go!!

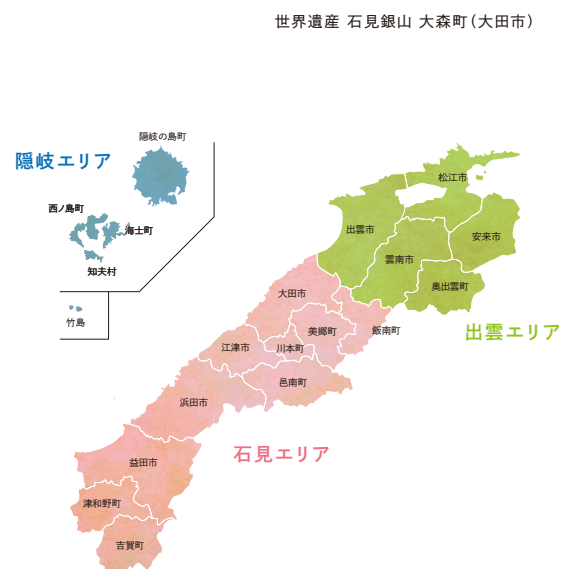
ご縁も、美肌も、しまねから。

## Chill Out

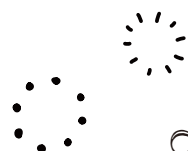
ゆっくり流れる

しまねの時間に身をゆだね

のんびりと、しまねを感じてみよう



世界遺産 石見銀山 大森町(大田市)



## CONTENTS

### 美肌

- 05 美肌県と美肌の関係
- 06 肌悩みを解決する、美肌8温泉
- 08 「美肌旅」満喫プラン 美肌宿
- 10 「美肌旅」満喫プラン 美肌体験
- 13 Made in SHIMANE の美肌グッズ

### 出雲エリア

- 14 松江城周辺
- 16 出雲大社
- 18 オススメの縁結び神社
- 19 おくいずも テル女子旅
- 20 出雲で味わいたい食文化
- 21 出雲の美味しいもの

### 石見エリア

- 22 世界遺産 石見銀山
- 23 仁摩・温泉津
- 24 三瓶エリアでソトアソビ
- 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・石見の美味しいもの

### 隠岐エリア

- 30 隠岐の島町
- 31 海士町
- 32 西ノ島町・知夫村
- 33 島で満喫 ハンドメイド体験
- 34 隠岐のアクティビティ
- 36 隠岐で味わいたい食文化
- 37 隠岐の美味しいもの
- 38 しまね観光エリアマップ

掲載情報は、2023年1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。



空気がしっとりとして  
ここに立っているだけで肌がうるおってくる

美肌県しまねのヒミツは、  
肌にやさしい湿度と日差し

しまねには自然の恵み、温泉が60か所以上もある  
肌にうれしい、しっとり、ぽかぽか

美肌を育む豊富な食材や料理  
からだの中からきれいになれる

豊かな自然で、森林浴やリトリート  
しらない間に、からだと心を満たしてくれる

さあ、美肌と癒しを求めて  
しまねの旅へでかけてみよう

Travel  
to  
Shimane

からだと心をうるおす  
「美肌県しまね」の  
リトリート旅。



美肌県しまね



## 島根県と美肌の関係

この2つのゾーンのカロスポイントである島根県は、  
美肌を育てるために最も適している場所の一つです。

山陰と四国は  
肌が乾燥しにくい  
湿度をもつ

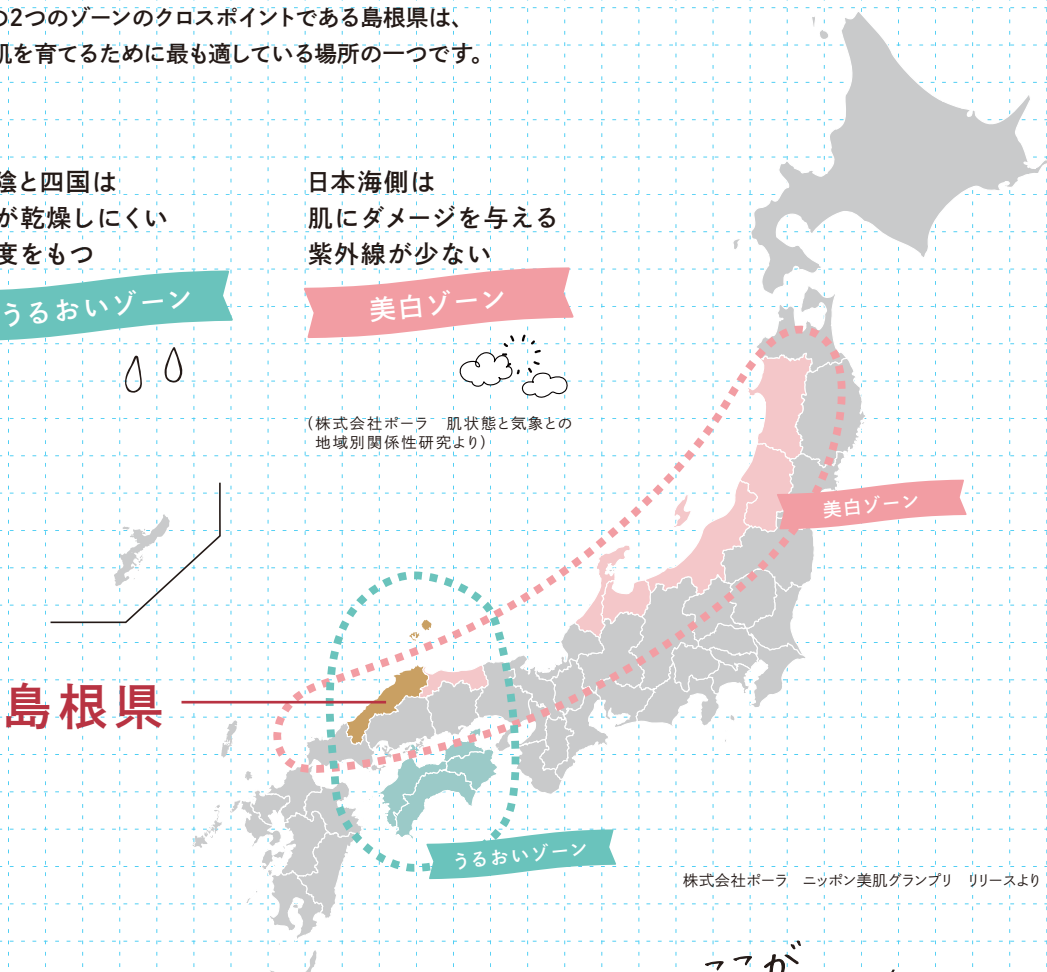
うるおいゾーン

日本海側は  
肌にダメージを与える  
紫外線が少ない

美白ゾーン

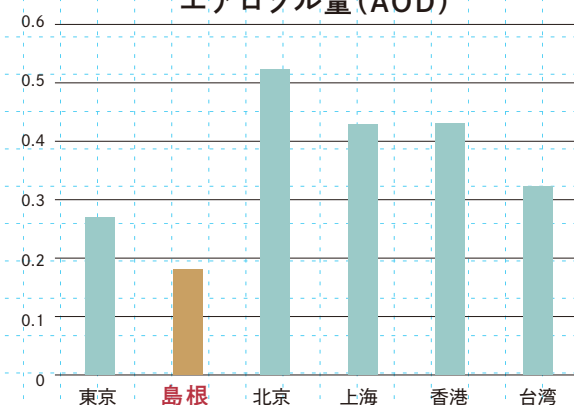
(株式会社ポーラ「肌状態と気象との  
地域別関係性研究より」)

島根県



株式会社ポーラ ニッポン美肌グランプリ リリースより

健やかな肌を育む環境  
エアロゾル量(AOD)



(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の要因と言われています。
- 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。





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

二酸化炭素ガスを含有する自然湧出の温泉。炭酸ガス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しっとりが続く美肌の湯です。

おすすめの泉質

二酸化炭素泉  
めぐりを良くしてむくみ対策



CASE 3

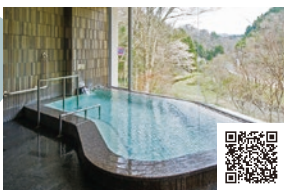
ストレス肌

おすすめの温泉

ひのかみおんせん  
斐乃上温泉 (アルカリ性単純温泉)  
とろろ感の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。

おすすめの泉質

単純温泉  
穏やかな作用のやさしい温泉



CASE 5

肌に元気がない

おすすめの泉質

酸性泉

ほどよい刺激で肌を活性化

おすすめの温泉

ただおんせん  
多田温泉

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。



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

鉄分と塩を含む泉質で体の塩を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。

おすすめの泉質

かんてっせん  
含鉄泉

冷え性、鉄分補給(飲泉)



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

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。

おすすめの泉質

硫酸塩泉

肌しっとり乾燥を防ぐ



CASE 6

ツヤがない

おすすめの温泉

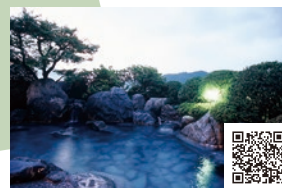
さぎのゆおんせん  
さぎの湯温泉

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。しっとり潤いのベールに包んでくれる美人の湯です。

おすすめの泉質

塩化物泉

しっとりポカポカが持続



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

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感じられます。湯あがりは水分補給でしっとり美肌を目指しましょう。

おすすめの泉質

放射能泉

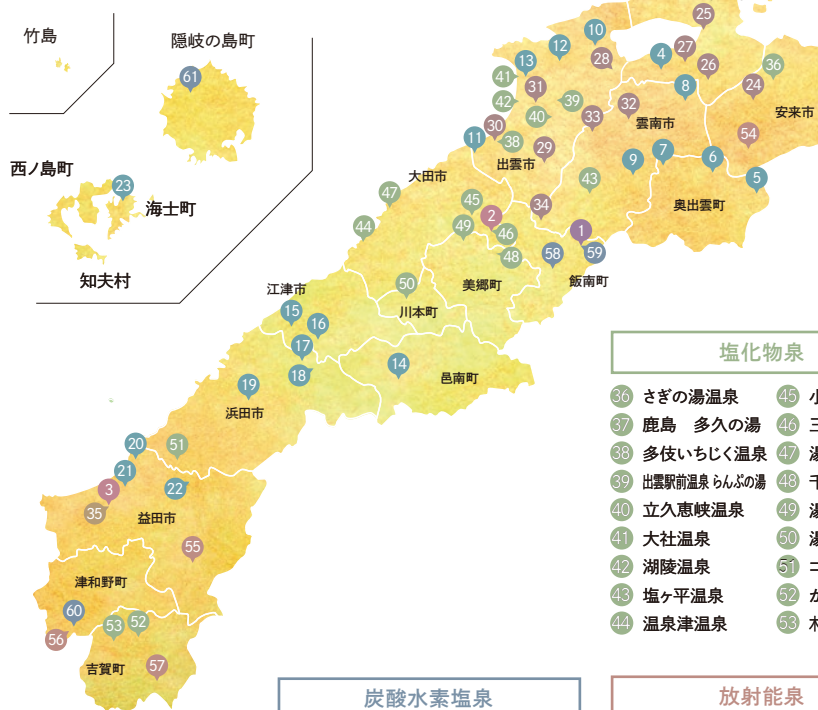
自律神経を整えやさしく労わる



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



塩化物泉

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 36 さぎの湯温泉       | 45 小屋原温泉     |
| 37 鹿島 多久の湯      | 46 三瓶温泉      |
| 38 多伎いちじく温泉     | 47 湯迫温泉      |
| 39 出雲駅前温泉 らんぶの湯 | 48 千原温泉      |
| 40 立久恵峡温泉       | 49 湯抱温泉      |
| 41 大社温泉         | 50 湯谷温泉      |
| 42 湖陵温泉         | 51 コウ温泉      |
| 43 塩ヶ平温泉        | 52 かきのき温泉    |
| 44 温泉津温泉        | 53 木部谷温泉 松乃湯 |

炭酸水素塩泉

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 58 加田の湯           | 60 ゆとりろ津和野   |
| 59 頓原天然炭酸温泉 ラムネ銀泉 | 61 隠岐温泉 GOKA |

放射能泉

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 54 比田温泉          | 56 道の駅津和野温泉 ぐみの里 |
| 55 匹見炊温泉「やすらぎの湯」 | 57 むいかいち温泉 ゆくら   |



CASE 8

くすみ気になる

おすすめの泉質

炭酸水素塩泉

古い角質や余分な皮脂を落とす

おすすめの温泉

つわの  
ゆとりろ津和野

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。



もっと詳しく知りたい方はこちらをチェック

美肌8温泉



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

硫酸塩泉

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 24 富田山荘        | 30 多伎いちじく温泉      |
| 25 松江しんじ湖温泉    | 31 出雲平成温泉        |
| 26 八雲温泉        | 32 東日登温泉         |
| 27 玉造温泉        | 33 みとや深谷温泉 ふかたに荘 |
| 28 湯の川温泉       | 34 波多温泉 清書の湯     |
| 29 出雲須佐温泉 ゆかり館 |                  |

酸性泉

- 35 多田温泉





「美肌旅」満喫プラン

# 美肌宿 & 美肌体験 PROGRAM

肌に良い環境に、泉質の良い温泉、新鮮な食。新しい体験。  
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「美肌宿プラン」と気軽に体験できる「美肌体験」をご紹介します。

もっとチェック！

美肌宿

Bihada Yado

美肌宿プラン



美肌宿

01

Bihada Yado

## 美肌パーソナルドリンク付きマクロビオティックプラン

日本一の庭園『足立美術館』に隣接する老舗宿

マクロビオティックス・コンシェルジュの女将が企画した  
「美肌」と「元気」をテーマとした旅を堪能

### 1 オリジナルマクロビオティック美肌会席と美肌ドリンク

地元産の無農薬・減農薬の野菜や米など、山陰のこだわりの食材を使った「美肌」に特化したマクロビオティック食料理が自慢。また、お客様のご希望を伺い準備する「地元産の甘酒や果物を使った体調別パーソナルドリンク」もオススメ。

### 2 「美肌」温泉が楽しめる露天風呂付貸切風呂

100%源泉掛け流しの美肌にこだわった露天風呂付貸切風呂がリニューアル。また、露天風呂横には、免疫力を高めるランを含んだ湯気が吸える顔湯（吸引湯）で身体の内側からリフレッシュ。

### 3 さぎの湯温泉街が連携し、温泉の魅力を発信

温泉街で連携し、「顔湯」「手湯」「やすらぎの湯」を旅館3軒で周遊しながら楽しめる。「美肌」をテーマに効果的な入浴法等、専門家のコメントを紹介した温泉パンフレットもご用意。



安来市 ちくよう  
さぎの湯温泉 竹葉  
安来市古川町438



02

Bihada Yado

## 快眠 × 美肌鍋 × 源泉掛け流し露天風呂

『山陰の名湯』さぎの湯温泉に佇む創業110年の宿

自由な滞在スタイル、  
源泉掛け流しの露天風呂付き客室で美肌体験

### 1 『美肌パウダーコーナー』のある源泉掛け流し温泉の露天風呂付客室

パウダーコーナー、美顔器、アロマトリフューザー、ReFaシャワーヘッドなどこだわり美肌グッズをご用意。キッチン・洗濯機もあるので長期滞在にも便利！ 室内には、組子細工（深田建具店）、鉄の行灯（鍛冶工房弘光）など、地元作家の美しい作品が置かれています。

### 2 地元ふとん店が良質な睡眠をプロデュース

地元ふとん店とのコラボレーション企画。睡眠導入、時間、明るさ、温度、寝具などについて美肌につながる快眠ポイントをまとめたパンフレットをご用意。

### 3 地元食材の美肌要素を盛り込んだ「美肌鍋」

地元の食材を使い、美肌要素を体の中から吸収できる「美肌鍋」を用意。しじみの出汁を使用した、奥出雲豚or島根県産鶏のしゃぶしゃぶのどちらかをチョイス。家に帰ってからでも楽しめるよう、「美肌鍋レシピ」もご用意。またキッチン併設なので、地元食材を求めて産直市場で買い出しも◎



安来市 ゆほう  
さぎの湯温泉 さぎの湯荘  
安来市古川町478-1



03

Bihada Yado

## 美肌エキスパートによる 独自調合オイルのセラピー & 美肌料理

宍道湖が眺望できる湖畔の宿

展望風呂付き客室に滞在しながら、  
『美肌料理』と館内SPAでの『オリジナルセラピー』で満たされる

### 1 展望露天風呂付客室

5階の展望風呂付き客室がリニューアル。ベランダで自分だけの足湯、ゆらめく暖炉、宍道湖の幻想的な風景を独り占め。美肌の湯「松江しんじ湖温泉」で心も身体も美しく。

### 2 「美しさ」を追求した【しまねの雫】によるセラピー

希少な島根県産植物とオーガニックオイルから抽出したオリジナルオイルを使用し、ゲストの心と身体のコンディションに合わせた一期一会のトリートメント。

### 3 『美肌』をテーマに【しまねの雫】を使用した美肌料理

館内SPAのオイルにも調合している島根県産オーガニック植物を使った夕食、美肌ドリンクを用意。老舗・味処 なにわ水 には、美肌の湯「松江しんじ湖温泉」で心も身体も美しく。



松江市 いっすい  
松江しんじ湖温泉 なにわ水  
松江市千鳥町63



04

Bihada Yado

## 泊まれる蔵一棟貸し。日本酒風呂で美肌体験

醸造文化が根付くまちで日本酒をコンセプトにした美肌体験

「酒を嗜み、美肌を醸す」  
平田木綿街道・登録有形文化財の酒屋の蔵を客室に

### 1 築100年の「蔵」を一棟貸し客室にリニューアル

かつて木綿の栽培・販売で栄え、今なお昔ながらの街並みが残る出雲市平田・木綿街道。蔵の外観や内部に残る柱などから歴史を感じながらも、きれいにリノベーションされた客室でくつろぐ。

### 2 美肌効果を考えて調合された「日本酒風呂」を体験

血行を良くし、アミノ酸により美肌効果や保湿効果があると言われていた日本酒。客室の日本酒風呂は、美肌効果を考えて入浴用に特別に配合した日本酒を使用。

### 3 こだわりの日本酒ペアリング・ディナー

美肌効果のあると言われる日本酒や酒粕などを利用した酒蔵ならではのオリジナルディナーと日本酒のペアリングを堪能。



出雲市 RITA出雲平田 酒持田蔵  
出雲市平田町810



05

Bihada Yado

## ジャグジー森林温浴 × オリジナルコスメ × 免疫力UP和食膳

日本三美人の湯『湯の川温泉』で3つの美肌体験

「森林温浴」 「温泉スキンケア」 「免疫力UP和食膳」  
心と身体とお肌が「やわらぐ、ほぐれる、輝く」ような感覚を体験

### 1 新設【美肌コンセプトルーム・月灯】でくつろぎのひととき

庭園に面したガラス張りの浴室を新設。「マイクロバブル」を採用したジャグジーバスで、四季折々の庭園の表情を眺めながらの「森林温浴体験」を。

### 2 【Izumo Yunokawa Skincare Line】オリジナルコスメをプレゼント

『湯の川温泉』の源泉を使用した温泉ソムリエこだわりの「草薙オリジナルコスメ」3点セット（石鹸・フェイスマスク・ミスト）をプレゼント。温泉やジャグジーに入った後、ゆったりとスキンケアタイムを楽しめる。

### 3 【美食×美肌】の特製和食膳 ～免疫力UPの和食膳で身体の中からキレイに～

「しまねのグルメを楽しみながら、身体の免疫力も高まるようなお料理を」と料理長が考案した特製和食膳。目も、舌も、身体もよろこぶ、草薙ならではの美肌メニューを堪能。



出雲市 そうあん  
出雲・湯の川温泉 湯宿 草薙  
出雲市斐川町学頭1491





「美肌旅」満喫プラン  
美肌宿 ● 美肌体験  
PROGRAM



美と健康、そして心の解放をテーマにした  
スポット、アクティビティ、グルメ etc..  
美肌県しまね厳選の旅プログラムをご紹介します。

Bihada Taken  
美肌体験



こころも体も  
満たされる、  
ひとときを。



01 Bihada Taken  
【水の都松江★4 時間体験】  
パーソナルトレーナー兼ガイドと巡る 美肌 & ご縁のウォーキングツアー

「水の都松江」の名スポットを「美肌」をテーマに  
パーソナルトレーナー兼ガイドと一緒にウォーキング！  
松江城からスタートし、フォトジェニックな「美肌ドリンク」を補給。  
老舗お茶屋さんでの「茶室でお抹茶体験」など、城下町や宍道湖畔を巡ります。

1 「美肌」と「ご縁」スポットを楽しむウォーキングツアー。  
「水の都松江」を街歩き観光をしながらご案内  
パーソナルトレーナーと正しいフォームのウォーキングで心とカラダをリフレッシュ

2 「美肌ドリンク補給・お抹茶体験」  
ウォーキングの途中、カフェMatsue Chatteで、ツアー特製の「美肌ドリンク」を補給。  
城下町の中村茶舗では、茶室で抹茶体験。

3 「美肌の湯」×「美味しい地元食会席料理」を堪能  
ツアーの後は、美肌になれる玉造温泉「湯之助の宿長楽園」で疲れた体をリフレッシュ。  
食事は会席料理を贅沢にいただけます。



松江市  
有限会社長楽クリエイト



02 Bihada Taken  
【穏やかで美しい自分と出会う出雲旅】  
あなただけのオーダーメイドの出雲旅！ 玉肌グルメプラン

「今の自分」を可視化する「癒しスコア」を基に、  
癒しナビゲーターが、今のあなたにぴったりの温泉や美肌食・  
アーシングや散策プランなどパーソナライズした出雲旅をご提案。

1 「癒しスコア」で今の自分をチェック！  
8種類の香りのボトルと、東洋医学と西洋医学の医師が  
監修した「癒しスコア」で「今のあなた」の心と体の状態を可視化。  
今のあなたにぴったりの温泉や美肌ランチなどをご提案。

2 ナビゲーターのガイドで、  
親友のようにお客様の旅をおもてなし  
癒しナビゲーターが、地元の人でも知らないような絶景やパワースポット、  
とっておきのお店をご案内。

3 「美守箱」で出雲の余韻をお楽しみ  
癒しナビゲーターが厳選した美肌県しまねのお土産を美守箱としてお届け。



出雲市  
むすびや



03 Bihada Taken  
【美しきしまねのリトリート旅】  
しまねの美しい海と森をテーマにした  
「5つのリトリート体験」と  
「五感でリアルに感じる  
美肌ワークショップ」

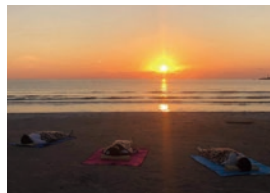
カラダが喜ぶランチやソムリエおススメの美肌温泉宿が  
セットになった1泊2日のナビゲーター付プライベートタクシープランです。  
(4～10月限定)

1 海のリトリート。アーシングとアロマオイルワークショップ  
砂浜を裸足で歩くアーシングやマインドフルネス瞑想を行う。  
ワークショップではオリジナルマッサージオイル作りも体験。

2 森のリトリート 座禅と森林浴  
一畑大師での座禅体験で、血行を整え美肌へと導く。  
座禅の後は、薬草精進料理を堪能し、内側から美しく綺麗に。

3 出雲国ハーブワークショップ【お茶時間のススメ】  
お茶時間とは豊かな時間を過ごすこと。  
おみやげは「出雲の国ハーブ」で作ったオリジナル美肌茶をお持ち帰り。

出雲市  
このはなプラン・国際医橋株式会社 島根営業所



05 Bihada Taken  
【《美肌 DAY》ココロもカラダも美しく！  
美肌スイーツとお散歩ガイドブック付！  
美肌ワークショップ体験

「ココロとカラダを美しく」をテーマに、  
季節毎に楽しめる美肌ワークショップと  
地元薬膳料理店シェフ監修の美肌スイーツが楽しめます。

1 毎月2回開催《美肌ワークショップ》  
薬膳探究会プランナーの「美肌ワークショップ」を開催。  
季節に合わせた薬草のお茶会や化粧水づくりなど楽しめます。

2 「美肌スイーツ」も味わえる！  
薬膳料理シェフ監修の季節毎の食材を使った美肌スイーツ。  
「美肌発酵焼き菓子」や豆乳を使った「豆花（トファー）」などが味わえます。

3 「美肌よりみちさんぽ」掲載店舗で美肌体験  
希望者には、美肌プラン体験を実施している店舗を紹介した  
ガイドブックをプレゼント。

出雲市  
醗酵文化研究所



04 Bihada Taken  
【特別美肌宿泊プラン 20 時間ステイ】  
美肌効果抜群の夕食&朝食  
美肌エステ & 朝ヨガ体験 &  
自然散策

美肌温泉、食事には美容効果のある地元食材を使用し、  
リフレッシュしていただく美肌宿泊プランです。

1 バランスの良い食事で内側から美肌に  
30品目以上の食材を使った夕食、地元産卵を使った自家製プリン。  
朝食は、名物「たまごかけごはん」を数種類のトッピングで。

2 お好みのエステや朝ヨガ体験コースを選んで美肌に  
美肌エステは血行、リンパの流れを促す「フェイシャルコース」と  
小顔効果が期待できる「整顔コース」をご用意。  
朝ヨガ体験は「骨盤調整」、「アクティブ」、「リラックス」の3コースをご用意。

3 自然散策で心も美しく  
田能村直入が京都の嵐山の景観に似ていることから  
「小嵐峡（しょうらんきょう）」と言った自然豊かな景観・風情を楽しめます。

雲南市  
出雲湯村温泉 国民宿舎 清嵐荘



06 Bihada Taken  
【標高 450m三瓶山・西の原】  
野草の刈り取り～花摘み～蒸留まで体験  
希少な和精油作り体験

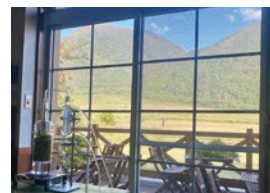
国立公園三瓶山で身近な野草を刈り取り・花摘み・蒸留まで  
すべての行程を行う『和精油作り体験』。三瓶育ちの素材を使った  
身体に優しいおやつと三瓶温泉も楽しめます。

1 セイタカアワダチソウの『和精油抽出体験』  
(9月下旬～11月上旬)  
西洋では広く民間で使用されているセイタカアワダチソウを  
蒸留して国内でも希少なアロマオイルができる約3時間のコース。  
※その他の時期は、クロモジ、ヨモギなど、地域の樹木や野草を刈り取ります。

2 身体に優しいドリンク&おやつを堪能！  
蒸留体験中のおやつタイムでは、「山の駅さんべ」自家製コーディアルと  
地域で育った材料を使ったグルテンフリーのおやつを楽しめます。

3 体験後は、疲れを癒しに三瓶温泉へ  
お土産に抽出した和精油や「アロマウォーター」、  
温泉津焼きのアロマストーンをお持ち帰りできます。  
最後は源泉掛け流しの三瓶温泉で疲れを癒しましょう。

大田市  
株式会社necco





## 07 【ガイド付★三瓶山 E-BIKE 体験★3時間】 五感で感じる大自然。地図には載らない ディープなスポットを巡る

標高400mのフィールドで一周20キロのE-Bike体験。  
自然、人々の営みを五感で感じ、旅の終わりに  
三瓶温泉で疲れを癒すことができる「心も体もキレイになる旅」です。  
※距離やコースは、利用者と相談して設定

- 1 E-BIKEで三瓶山の自然を感じながら撮影&昼食！**  
田畑や棚田を通る細い道、森に隠れた神社、民家の傍を流れる小川  
など、お気に入りの風景を見つけて撮影しましょう！
- 2 ガイドとしか行けないマル秘スポットなど、  
森の中を走るアドベンチャーコースへGO！**  
ガイドと一緒に立ち入ることができる秘密の冒険コース。  
自然あふれる山林道、木々の間をかいくぐって進む  
三瓶山を1周するコースです。
- 3 子供と一緒に楽しめて、絆深まるサイクリングを!!**  
牽引トレーラーを取り付ければ、お子様と一緒にサイクリングを楽しめます。  
途中、子供が楽しめるアトラクションもご用意。

大田市  
国民宿舎さんべ荘



## 09 【専門サロンで「黄土よもぎ蒸し」】 健康を手に入れる リフレッシュ & 温活体験

水族館「しまね海洋館 アクアス」から徒歩圏内にある海岸を  
素足で砂浜を歩く「アーシング」&韓国生まれの「黄土よもぎ蒸し」で  
リフレッシュ。また、美肌の湯で有名な有福温泉で温活もおおすすめです。

- 1 アーシングと黄土よもぎ蒸し、  
自然の恵みでリフレッシュ&温活体験**  
波子海岸でのアーシングはリフレッシュ効果抜群！  
美肌ブレンド漢方の「顔蒸し」もできるサロンで黄土よもぎ蒸し体験。  
近隣の有福温泉で温活も。
- 2 ② 地元食材のスープや美肌ドリンクで元気をチャージ♪**  
季節の地元食材を使った野菜スープや美肌ドリンクを提供。
- 3 お守り薬草入浴剤ワークショップ**  
未来の自分のためのお守りを作る薬草入浴剤ワークショップ。  
石見地方で採れた無農薬の薬草を自分の好みにブレンド。

江津市  
三島屋～波子の風～



## 08 【1日1組限定★有福の湯美肌体験】 貸切風呂 × 温泉水100%化粧水ミスト付

古くから旅人の傷を癒やしてきた美肌の湯・有福温泉。  
若女将自らプロデュースした有福温泉の湯を100%使用した  
有福温泉ミスト「NOYU」をプレゼントする1日1組限定の宿泊プランです。

- 1 「美肌の湯への入浴×有福温泉水100%ミスト」  
で美肌を体感！**  
美肌温泉に浸かった後は、スキンスコープで肌チェック。  
温泉水ミストで『美肌体感プログラム』を体験。
- 2 地元食材をメインにしたイタリアン料理店でディナー**  
「有福BIANCO (ピアンコ)」で本プラン限定のコース料理を堪能。
- 3 美肌につながるオーダーメイド施術体験**  
オプション① 東洋医学に基づいたオーダーメイド施術  
オプション② お守り薬草入浴剤ワークショップ

江津市  
よしだや旅館



## 10 【ココロもカラダもリトリート 本来の自分自身を取り戻す旅】 神秘の島 隠岐島リトリートツアー

ユネスコ世界ジオパークの隠岐島でココロとカラダの元気を取り戻す  
2泊3泊のリトリートツアー。

- 1 《仲間と共に心に響く体験》  
燦る自分を解放し、本来の自分自身を取り戻す**  
築100年の古民家に宿泊し、焚火を囲んで語らうKUSUBURU時間や  
魚釣りやガイドとお散歩、焚火タイム、島民とのふれあいなど  
仲間と共に心通わせる瞬間を体験。
- 2 《島の宿でご当地美肌食材を堪能》  
採れたての魚や卵、海藻、無農薬有機野菜の食事**  
『健康・美肌』をテーマに日本海が育んだ新鮮な魚介類や海藻類、  
無農薬有機栽培の野菜等を中心とした食事を用意。
- 3 《ココロもカラダもリトリート》  
島のアロマオイルを使ったアロマトリートメント**  
島の原料から抽出したアロマオイルをベースにアロマトリートメントツアーをご用意。  
お客様の体の状態を確認しながら、お肌や体の不調を整えていきます。  
(アロマトリートメントはオプションです)

隠岐の島町  
隠岐旅工舎



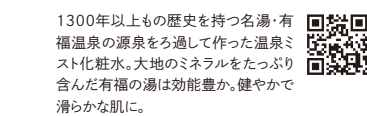
## 美肌グッズ

美肌県しまねの  
美肌グッズを旅のお土産に  
温泉や食材など、豊かな自然に育まれた  
島根の恵みから生まれた美肌グッズ。  
おうちケアにプラスして美肌を目指そう。

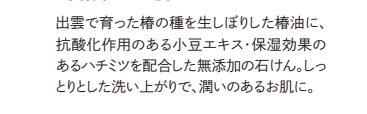
はだとも  
キピン肌友だち  
一つの菌からわずか4%しか採れない  
糸「キピン」で織った浴用タオル。保湿  
成分「セリシン」を含み、入浴で使うこと  
で肌にうるおいを補うことができます。



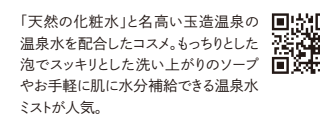
のゆ  
NOYU温泉水化粧水  
1300年以上もの歴史を持つ名湯・有  
福温泉の源泉をろ過して作った温泉水ミ  
スト化粧水。大地のミネラルをたっぷり  
含んだ有福の湯は効能豊か。健やかで  
滑らかな肌に。



出雲椿生しぼり石鹸  
叶椿(つばき)  
出雲で育った椿の種を生しぼりした椿油に、  
抗酸化作用のある小豆エキスを保湿効果の  
あるハチミツを配合した無添加の石けん。しつ  
とりとした洗い上がりで、潤いのあるお肌に。



ひめ  
姫ラボ  
「天然の化粧水」と名高い玉造温泉の  
温泉水を配合したコスメ。もっちりとした  
泡でスッキリとした洗い上がりのソープ  
やお手軽に肌に水分補給できる温泉水  
ミストが人気。



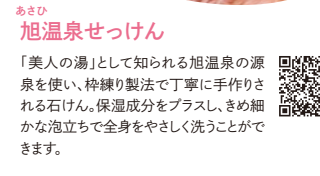
そうあん  
湯の川温泉 湯唇・草薺  
Izumo Yunokawa  
Skincare Line  
「日本三美人の湯」である湯の川温泉の源泉を  
たっぷり使用したスキンケアライン。ミスト、ゾ  
ープ、フェイスマスクの3点セットで肌を整えます。



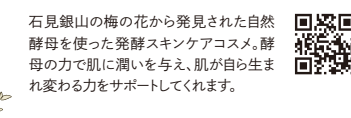
きう  
kiu祈雨  
オイル化粧水  
地元農家が無農薬で育  
てた出雲の野草と玉造の  
温泉水を配合したオイル  
化粧水。べたつかず、  
スーっと肌に馴染む心地  
よい使い心地。国産クロモ  
ジの爽やかな香りも癒し  
効果抜群。



あさひ  
旭温泉せっけん  
「美人の湯」として知られる旭温泉の源  
泉を使い、粹練製法で丁寧に手作りさ  
れる石けん。保湿成分をプラスし、きめ細  
かな泡立ちで全身をやさしく洗うことがで  
きます。



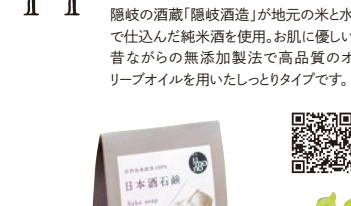
めづ  
MeDu  
石見銀山の梅の花から発見された自然  
酵母を使った発酵スキンケアコスメ。酵  
母の力で肌に潤いを与え、肌が自ら生ま  
れ変わる力をサポートしてくれます。



びそうし  
美装紙  
自然の鉱石ゼオライトとトルマリンの粉末  
を濃き込んだ肌のお手入れ和紙。水で濡  
らしてふき取りやパッティングをすること  
で、肌の汚れを優しく取り除きます。



けいしゅうどう  
恵春堂  
ハンドクリーム  
大根島の特産品「高麗  
人参」のエキスをハチミ  
ツを配合したハンドク  
リーム。保湿力が高く、潤  
いが持続するもの。



日本酒石鹸  
隠岐の酒蔵「隠岐酒造」が地元の米と水  
で仕込んだ純米酒を使用。お肌に優しい  
昔ながらの無添加製法で高品質のオ  
リーブオイルを用いたしっとりタイプです。













## 心を込めて、お参りしたい 出雲の「縁結びの神社」

出雲地方にはご縁に  
ご利益のある神社がたくさん。  
心静かにご縁を祈願しましょう。



**八重垣神社 鏡の池**  
鎮守の森にある「鏡の池」では、ご縁が訪れる速さや近さを占うことができます。



やえがきじんじや  
**八重垣神社**  
「縁占い」が人気の縁結びスポット  
スサノオノミコとイナタヒメノミコの夫婦神を祀り、恋愛成就や夫婦円満にご利益があるとされています。  
#「鏡の池」で良縁占い  
#2本の木が1本の木になった連理玉椿  
#3本の夫婦椿もパワースポット  
MAP 1-2



くまのたいしや  
**熊野大社**  
出雲国一の宮の由緒ある神社  
出雲大社と並び出雲国の一宮として知られる神社。「日本の火の発祥の地」とも呼ばれます。

#スサノオノミコが火を  
生み出した神話  
#八雲塗の縁結び櫓が人気  
MAP 1-3



たまつくりゆじんじや  
**玉作湯神社**  
パワースポット「願い石」が人気  
勾玉など製玉の神と温泉の神を祀る神社。「願い石」に「叶い石」を添えて自分だけのお守り作りを。

#1300年以上の歴史がある古社  
#願い石に叶い石を触れさせて力を注入  
#珍しい親子の狛犬にも注目  
MAP H-2



まんくせんじんじや  
**万九千神社**  
八百万の神の旅立ちの社  
八百万の神が神在月の最後に立ち寄る神社。縁結び会議の直会(打ち上げ)をして旅立たれます。

からさでさい  
#神々旅立ちの神事「神等去出祭」  
#出雲路の旅の締めくくりに参拝を  
#人生の門出に立ち寄りたい  
MAP G-2



すきじんじや  
**須佐神社**  
神秘に満ちたパワースポット  
スサノオノミコが自らの御魂を鎮めた場所に立つ神社。樹齢1300年以上の大杉は大迫力。

#荘厳な大社造の本殿  
#神秘的なオーラに満ちた大杉  
#境内には七不思議も  
MAP G-3



もののべじんじや  
**物部神社**  
文武両道・勝運を司る神様  
文武両道・勝運の神を祀る石見の国一の宮。境内の「勝石」は勝運を授かれると言われてます。

#高さ16.3mの壮大な御本殿  
#砂金を含む「富金石」で造られた手水舎  
#お守り「願掛け」で良縁祈願  
MAP F-3



きかみじんじや  
**城上神社**  
迫力満点の天井画「鳴き竜」  
拝殿の鏡天井にある極彩色の「鳴き竜」は圧巻。絵の真下に座って手を打つと、音が鳴り響きます。

#御祭神は大国主命  
#「縁結びの地」として知られる  
#入母屋造り瓦葺きの重層式拝殿  
MAP E-3

## おくいずも チル女子旅

中国山地の山々に囲まれたヤマタノオロチ神話の舞台「奥出雲」エリアは、自然に温泉、おいしい食べ物がいっぱい。松江市の宍道駅から広島県庄原市の備後落合駅を結ぶJR木次線に乗って女子旅へ出かけよう！

### 木次線沿線のチルスポット



### 中国山地の豊かな景観、 立ち寄りスポットが いっぱいのローカル線

**JR木次線**  
木次線の見どころは、車窓から見えるのどかな風景や山深い大自然のパノラマ。風情のある駅や立ち寄りスポットが多いのも魅力です。中国山地の急勾配や急曲線をよじ登るように走り、出雲坂根駅には全国でもめずらしい3段式スイッチバックがあります。

#高低差のある路線  
#レトロな駅舎  
#年中イベント開催中



### 木次駅



### 木次駅周辺 斐伊川堤防桜並木

おろち号が発着する木次駅は、かわい駅看板が撮影スポットとして人気。近くにはヤマタノオロチ伝説の舞台になった斐伊川が流れ、堤防には2kmにわたる桜のトンネルとなる名所があります。

#フォトジェニックな駅看板  
#斐伊川に架かる「願い橋」  
#春は桜×橋の景色も楽しめる



### 出雲三成駅



### 糸原記念館

松江藩五鉄師の一人であった糸原家。たらの貴重な資料が並び資料館のほか、邸宅、出雲流庭園などが見学できます。

#見ごたえのある出雲流庭園  
#山野草を植栽した林間散策路  
#邸宅を活用したカフェ「茶房十五代」



### 出雲横田駅



### 稲田神社

ヤマタノオロチ伝説に登場するイナタヒメを祀ります。周辺にはヒメが生まれた時に使われた「産湯の池」もあります。

#神話の息吹を感じる場所  
#境内にそば屋  
#良縁・縁結びのパワースポット



### 木次線沿線グルメ

木次線の沿線には、地元ならではの食材を使用したグルメが盛りだくさん！定番の蕎麦や焼きサバはもちろん、しまね和牛・バーガーやスイーツなど、あなたのお気に入りのものを探してみよう！



#串を打った焼きだてのサバ  
#亀高駅長はそば屋さん  
#道の駅 酒蔵奥出雲交差点で人気の甘酒と甘酒ソフトクリーム



### おくいずものチルスポット

### カフェでワインとピッツァに舌鼓

**奥出雲葡萄園**(雲南市木次町)  
ブドウの生産からワインの醸造まで一環して行うワイナリー。園内の庭カフェでは、グルメが楽しめ、ショッピングも充実。

#丁寧に作上げた質の高いワイン  
#ロケーションも楽しめるカフェ  
#木次乳業のチーズたっぷりピッツァ



### 子どもから大人まで、気軽に冬のアクティビティ！



**琴引フォレストパークスキー場**(飯南町)  
初心者から上級者向けまで、7つに分かれた多彩なコースを楽しむことができます。グレンデには小さいお子様にも安心の「キッズパーク」が用意され、ご家族で気軽に雪山遊びを体験できるスキー場です。

#好立地で駐車場もたくさん  
#初心者も安心のグレンデ  
#ソリは無料貸し出し



### 泊まれる博物館でナイトミュージアムを満喫

**奥出雲多根自然博物館**(奥出雲町)  
山陰では珍しい恐竜や古代生物の全身骨格の化石、貴重な鉱物などが展示され「宇宙の進化と生命の歴史」を学べるほか、「宿泊者限定のナイトミュージアム」では照明や音響によって神秘的に演出された館内を探索できます。

#生命の神秘を学ぶ  
#近くには温泉施設も！  
#お子様に大人気



**サンドバスで心と体を整える**  
**亀高温泉 玉峰山荘**(奥出雲町)  
山間の豊かな自然の中にある温泉。セラミックサンドバスで、老廃物と日々の疲れを流してスッキリ！

#景色にも癒やされる露天風呂  
#開放感抜群の大浴場  
#湯上がりはお肌しっとり



### カスタム自由なグランピング施設

**奥出雲ワイルドグランピング**(奥出雲町)  
1日1組のプライベート空間でグランピングを楽しめる全天候型のアウトドア体験施設。空調付きの室内でグランピングすることも可能です。  
#優雅に自然を満喫  
#道具も貸出OK  
#団体利用可能 20名以上(要相談)





# IZUMO'S FOOD CULTURE

## 出雲で味わいたい 食文化

美肌県たる出雲は特徴的な気候  
によるものだけではありません。  
自然や、連続と受け継がれる伝  
統。旅とともに、健康的な肌へ育  
む栄養豊かな食文化をお楽しみ  
下さい。



出雲ぜんざい

### ぜんざい発祥の地、出雲

旧暦10月の神在月に行われる  
「神在祭」で振舞われた「神在(じ  
んざい)餅」が出雲弁で詠り「ぜん  
ざい」となり京都に伝わりました。



## 地酒

### 日本酒発祥の地、島根

海、山、川、湖があり豊富な食材を持ち東西に長い  
島根県は、「出雲杜氏」「石見杜氏」が其々の技  
術で醸すバリエーション豊富なお酒が魅力です。

#八岐大蛇を退治したのも地酒!  
#発祥の地「佐香神社」をチェック  
#飲みすぎにはご注意ください



## 島根ワイン

### 芳醇な味と香りが特徴

島根ワイナリーで醸造されているの  
が島根ワイン。全国でも有数のハウ  
スぶどうの産地で、良質な地元産の  
ぶどうを使用したワインは絶品です。

#約10種類のワインを無料で試飲  
#ぶどうジュースもあるよ  
#パーベキューハウスでは  
最高級島根と牛が♪



### ご当地グルメ満載ワイナリー

ハウスぶどうの名産地大社町にある島  
根ワイナリー。様々な地元産ワインだけ  
でなく、しまね和牛やご当地スイーツな  
ど、食事や買物が楽しめるグルメが充実。

#出雲大社から車で5分  
#試飲や工業見学もおすすめ  
#ぶどうジュースの試飲もあるよ



MAP G-2

## お茶と和菓子

### 松江は日本を代表する菓子・茶処

大名茶人、松江藩松平家 7 代藩主・松平治郷 (不昧公) が茶道「不昧流」を大成させたこと  
で、茶の湯文化が浸透した松江。美意識と伝統を守りながらも現代のニーズに合わせたカ  
ジュアルな茶の湯は、味覚も視覚も楽しめるアイデアに溢れています。

#### 松江の銘菓



若草



山川



菜種の里



姫小袖



つぶつぶ  
柚餅子



薄小倉

### 目と舌で味わう 芸術品「上生菓子」



#### 松江歴史館 喫茶さきはる

松江歴史館に併設され、現代の名  
工、伊丹二夫氏の創作の様子がそ  
の場で見学できます。

#松江和菓子研究家  
#黄綬褒章受賞  
#4月24日と毎月24日は茶の湯の日



MAP I-2

### 不昧公ゆかりの茶室で特別なひとときを

「不昧公好み」として称される和菓子や茶道具、そして四季の美しさを  
感じながらゆったり過ごす特別なスポットをご紹介します。



げっしょうじ  
月照寺

静寂な境内でいただく銘菓「路芝」  
#松江藩松平家の菩提寺  
#毎年4月には「茶せん供養」  
#不昧公愛飲の銘茶「茶の湯の水」



めいめいあん  
明々庵

まるで時がとまったかのような空間  
#垣見庵手にある不昧公ゆかりの茶室  
#百草亭で抹茶を嗜む  
#変わった角度の松江城が望める



ふもいんさんざいりゅうちゃしつ (かんげつあん)  
普門院三斎流茶室(観月庵)

松平不昧公も  
通った茶室  
#小泉八雲もお茶の手ほどきをうけた場所?  
#「腰掛待合」も併設されてる  
#不自然なほど大きな窓ってどんな窓?



かんてんあん  
菅田庵

日本を代表する茶室・庭園  
#不昧公自ら設計・作庭  
#昔と変わらない姿を今でも...  
#茶室の一角に蒸し風呂あります

## そば

### 日本三大そばの一つ「出雲そば」

そばの実を甘皮ごと製粉するため色が濃く、香り高いのが特徴です。提供す  
るお店も多く、お店それぞれの楽しみ方があり、そば巡りにおすすめです。

#割子そばと釜揚げそば  
#出雲そばソムリエ「出雲そばりえ」がいる!  
#2月11日は出雲そばの日

### 文化庁認定「伝統の100年フード」

日本三大そばの一つとして知られる出雲そばは島根を代表する食文化の一つ。  
挽きぐるみのそば粉を使った色濃く、詰まった香り高い風味とコシが特徴で  
す。「割子そば」「釜揚げそば」といった独特の食べ方でお楽しみいただけます。



#### 出雲そば 割子

丸い漆器に盛り付けた冷たいそ  
ばを、のりやネギ、大根おろし、削  
り節などの薬味とともに味わう  
食べ方。添えられたつゆを直接  
器にかけていただきます。



#### 出雲そば 釜あげ

茹でたそばとそば湯を、のり、ネギ、かつ  
お節などの薬味とともに器に入れ、つゆ  
をかけていただきます。そばの香り豊か  
な風味を感じることが出来ます。

松江

出雲

## 出雲の美味しいもの

good!!

## 01



### 鯛めし

#### 島崎藤村も愛した鯛めし

松江市といえば鯛めしと答える人もいる  
ほど歴史ある食事。特に「松江皆美館」  
の鯛めしは、島崎藤村も愛した伝統あ  
る一品です。

#ぶち鯨沢を堪能しよう  
#鯉本節ベースの秘伝の出汁が命  
#上品な鯛そぼろ

## 02



### しじみ汁

#### 松江No.1ソウルフード!

国内最大級の漁獲量を誇る鮮度抜群  
の和としじみを使用したしじみ汁は絶  
品。しじみの直売所もあり、持ち帰り  
、ご贈答用としても購入できます。

#穴道湖七珍のひとつ  
#しじみ料理の美味しいお店あるよ  
#美肌効果のあるオルニチンを含んでいる

## 03



### あご野焼き

#### 香ばしい香りが酒の肴にぴったり

トビウオのすり身を炭火で焼き上げたも  
のです。野焼きの香ばしさと微かな甘  
味が口の中に広がります。

#歯ごたえにもハマります  
#「あご」「野焼き(のやき)」です  
#竹輪ではありません

## 04



### 十六島のり

#### 日本最古の天然岩のり

出雲市十六島(うつぶるい) 周辺で採  
れる海苔。ノンカロリーな上、食物纖  
維やミネラルが豊富な食材です。

#日本で最も歴史ある海苔ともいわれている  
#ちょっと大人なお土産  
#お味噌汁、鍋やお雑煮にもおすすめ

## 05



### 安来のどじょう料理

#### 全国屈指のどじょう養殖地

脂質が少なくコラーゲンも含まれてい  
て、ヘルシーさが女性に嬉しい食材。  
骨が柔らかく、食べやすいのが特徴  
です。

#うなぎに負けない栄養分!  
#伝統「柳川鍋」がおすすめ  
#どじょうすくい鍋も見てね♪

## 06



### 松江おでん

#### おでんを一年中楽しめるまち

お店ごとに違う味が楽しめる、あご出  
汁ベースが主流の「松江おでん」。  
葉物野菜が多く使われるのも特徴的  
です。

#人口対比おでん屋数、全国トップレベル  
#おでん×うどんの「おどん」もあります

## 07



### しまね和牛

#### 全国に誇る高品質の和牛

味、脂、食感のバランスの良さが特  
徴の島根県産黒毛和牛。さらっとし  
た脂の甘み、口の中でとろける食感  
は絶品です。

#厳しい肉質基準  
#過去には内閣総理大臣賞受賞  
#和牛料理沢山あります

## 08



### 板わかめ

#### しまねの隠れた特産品!

生わかめを水洗いして板状にして干す  
だけなので、味付けなど一切しない天  
然のもの。そのままでも、汁物に  
入れてもよし。

#海のミネラルたっぷり  
#山陰地方の特産品  
#全国的にあまり出回っていない!

## おすすめ

## ご当地 リコメンド グルメ



### やすぎ

## 安来のいちご

### 県内最大の ブランドいちごの産地

多くの栽培品種の中でも「章姫」と「紅ほっぺ」は大人気。安来の豊かな土  
壌と生産者の工夫によって丁寧に熟された実は極上のジューシーさと甘  
み。全国トップクラスとも評される味をぜひ。安来市内では1月上旬〜6月末  
までいちご狩りが、5カ所で楽しむことができます。



## 09

### 島根県物産観光館

#### 島根の県産品がずらり

新鮮な海産物はもちろん、伝統ある  
和菓子、工芸品、ご当地キャラク  
ターグッズまでずらり。お土産選びにお  
すすめです。



#松江城の目の前!  
#カフェスペースでほっと一息  
#しまねっこグッズもあるよ MAP I-2

### 苺農家のイチゴカフェ

#### 苺やKirito

安来市にある苺の販売もしているカフェ。苺のオフシーズン  
でも旬のフルーツを使ったスイーツが楽しめます。

#いちごスイーツたくさんあります  
#「草姫」を使ったインパクトありすぎパフェ  
#もちろんイートインスペースあります



### 地元農家の食材を堪能

#### Sherie Cafe(シェリーカフェ)

安来の農家さんを応援するアンテナショップ的なカフェ。  
スイーツはもちろん地元食材を使ったランチも人気です。

#開放的なデッキスペース  
#大好評のパフェあります  
#SNSのDMで予約が確実







## 歴史溢れるレトロな町並みを散策しよう！

おおもりの  
大森の町並み

レトロな建物や風情を感じられる町並みには、カフェやベーカリー、雑貨などおしゃれなお店も多く並んでいます。レンタルサイクルもあり、ゆったりと町あるきが楽しめます。

#江戸時代にタイムスリップ  
#レンタルサイクル  
#レトロ&モダン&古民家

(MAP) E-3



冬はあたたかく  
夏はひんやり

りゅうげんじま  
龍源寺間歩

坑道の壁面には当時のノミの跡がそのまま残っています。年間を通して一般に公開され、内部を探検、見学できます。

#通り抜けができます  
#上下左右見どころ満載



(MAP) E-3



まずはここ！石見銀山の  
歴史がよくわかる！

いわみぎんざんせかいしぜんせんたー  
石見銀山世界遺産センター

世界遺産石見銀山遺跡の歴史や鉱山と暮らしの学習施設。散策前に訪れると、魅力や価値の理解が倍増します。

#丁銀づくり体験  
#模型・映像・レプリカ展示  
#石見銀山散策はここから



(MAP) E-3



## ぎんざんカート&レンタサイクル

風を感じて走ろう

さわやかな風に吹かれながら観光できる「ぎんざんカート&レンタサイクル」。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ください。

#車を使わないエコ旅  
#Time is money  
#スムーズに周遊



世界遺産・石見銀山遺跡と  
つながるまち

仁摩・温泉津



圧巻！  
世界最大の一年計砂時計！

にまさんどみゅーじあむ  
仁摩サンドミュージアム

全長5.2m、直径1mの大きなガラス容器を使った砂時計は、1tの砂を一年かけて落とす、館の最大の目玉スポットです。

#世界一大きな砂時計  
#「砂」「時」「環境」をテーマ  
#大小6つのガラスのピラミッド



(MAP) E-3



500年以上の歴史を誇る  
現役の採石場

ふくみつし いしきりば  
福光石 石切り場

火山灰などが1500万年もの年月をかけて岩石(凝灰岩)になった「福光石(ふくみつし)」が採石され、島根県内で一番の切り出し量を誇る現役の採石場です。要予約の見学ツアーで幻想的かつミステリアスな地下空間を堪能しましょう。

#気分は探検家  
#広がる地下空間  
#歴史とロマンの異空間

(MAP) E-3



湯の町をぶらりと散策

ゆのつおんせんがい  
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しましょう。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



(MAP) E-3



国内最大級「2基の登り窯」

ゆのつ さと  
温泉津やきもの里

江戸時代中期に築窯された、長さ30mと20mの巨大な登り窯を復元。陶芸体験もあります(要予約)。

#全国最大級の登り窯  
#やきものの生産地  
#陶芸・絵付け体験



(MAP) E-3

温泉街の守り神、龍御前神社

たつのこぜんじんじや  
龍御前神社

世界遺産の温泉地、温泉津の街並みを見守るように佇むのが、海上安全、豊漁、温泉医療などの守り神、龍御前神社です。お社の背後には龍の姿をした奇岩「龍岩」が鎮座。土曜の夜は石見神楽の定期公演が開催されます。

#室町より続く歴史ある神社 #ノスタルジックな温泉街  
#神社で神楽

(MAP) E-3



Check!

日本遺産！  
人々を魅了する伝統芸能！

いわみかくら  
石見神楽

石見神楽は、大蛇が火や煙を吹く迫力ある演出や勧善懲悪などのわ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でも人気の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 #豪華絢爛な衣装 #ダイナミックな舞踊



おうち  
演目:大蛇





# さんべさん 三瓶山エリアでソトアソビ

## レジャー・アウトドアアクティビティ

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もあるので思いっきり自然を満喫することができます。



### 自然の遊び場 ようこそ三瓶山へ

- # 自然資源豊富
- # 季節に応じた遊び
- # 子ども大人も楽しめる



(MAP) F-3

### 絶景！10 分間の空中散歩！

#### さんべ 三瓶観光リフト

広大な自然の景色が絶景！255mの標高差を10分かけて山頂に向かいます。

- # 絶景パノラマ
- # 10分間の空中散歩
- # 三瓶の連なる峰が一望



(MAP) F-3



### 三瓶山頂の朝食会



#### てんくう 天空の朝ごはん

日の出を見ながら山頂で食べる特別な朝ごはん。自然のリラックス効果と山の空気を全身で感じる貴重な時間を過ごしましょう。

- # 朝ごはんイベント
- # 灯りは日の出
- # 一日のはじまり



(MAP) F-3

### E-BIKE で 爽快サイクリング！

#### E-BIKE自転車レンタル

傾斜の多い三瓶の坂道でもE-BIKEは快適にスイスイ進めます。車やバスでは味わえない爽快感を感じてサイクリングをお楽しみください。

- # 電動アシストクロスバイク
- # 自然の中を走り抜ける
- # 坂道でもラクラク



(MAP) F-3



### 島根の自然を紹介する自然系博物館



#### 島根県立三瓶自然館サヒメル

三瓶山の成り立ちや自然を紹介。展示のほか、天体観察やお散歩ツアーなど、子どもから大人まで一日楽しめる施設です。

- # 大自然を学ぶ博物館
- # プラネタリウムも楽しめる
- # 世界唯一の地層展示



(MAP) F-3



### 森林浴で 心身ともにリラックス

#### いいなんちようしんりん 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、森林セラピスト・森林セラピーガイドがサポートします。

- # 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

(MAP) G-4



### 江の川の畔にある アウトドア施設

#### 石見ワイナリー カヌーの里おおち

そばを流れる江の川の雄大さや美しい山々をカラダいっぱい体験できる施設。初心者でも安心・安全にカヌーやカヤックの体験ができます。トレーラーハウスや区画の大きいオートキャンプ場、木々に囲まれたプライベートサイトもあり、アウトドアを満喫できます。

- # カヌーは初心者講習付きで安心！
- # 各体験の Web 予約もできます
- # 石見・出雲観光の拠点にも



(MAP) F-4



### 山の中にある静かな滞在型公園

#### ふれあい公園遊遊里

小高い林の中にある滞在型公園。屋外ではコテージ宿泊、バーベキューなどを利用できます。自生するササユリなど、四季折々の草花や風景を楽しめます。

- # 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



(MAP) E-4



### 浜田道・瑞穂ICより約5分の 好アクセスのスキー場！

#### みずほ 瑞穂ハイランド

「瑞穂ハイランド」は西日本有数の大規模レジャー施設。難易度ごとに分かれた多彩なコースは初心者から上級者までしっかり雪山を楽しむことができます。評価の高い雪質や併設の本格レストランも人気のポイント。

- # スキー・スノボスクールもあるよ
- # 日本海が見える「ハイランドサイド」コース
- # 実は夏も楽しいいっぱい



(MAP) E-5

### 四季を彩る ハーブガーデン

#### こうばく もり 香木の森公園

自然と240種のハーブに囲まれてゆったり過ごせます。オーガニックで育てているバラの温室も人気です。

- # 240種のハーブ
- # オーガニックガーデン
- # バラの散歩道



(MAP) E-5







古いまちなみと  
温泉に出会えるまち  
江津・浜田



シロイルカの「幸せのバブルリング®」



## 愛嬌たっぷり！シロイルカパフォーマンスが最高！

しまね海洋館アクアス

2022年に「光降るアクアス」としてリニューアルしました。生き物たちとプロジェクションマッピング映像のコラボレーションによる新たな世界が誕生！シロイルカの「幸せのバブルリング®」でパフォーマンスを盛り上げます。ゆかいな海の仲間たちに会いに行きましょう。



#2022年リニューアル  
#レストラン・飲食店も併設  
#巨大アスレチック  
「アクアスランド」



## 肌が喜ぶ美人の湯

美又温泉

閑静な佇まいの温泉街に日帰り入浴施設と宿泊施設があり、泉質日本一の「美肌・美人の湯」として人気があります。

#【温泉総選挙2021 うる肌部門】全国1位  
#至高の肌再生の湯  
#無料で楽しめる足湯施設

(MAP) D-4



## 細い石段の続く 昔ながらの温泉街

有福温泉街まちあるき

1300年前に開湯されたといわれる有福温泉。現在も当時の面影が残るノスタルジックな温泉地です。

#山陰の伊香保  
#恋人の聖地スポット  
#レトロな街並みを散策

(MAP) D-4



## 自然の温もりを感じられる森のリゾート



“森に泊まる。HYGGEに過ごす。”をコンセプトとする温泉リゾート。泊まれるツリーハウスや隈研吾×snow peakのモバイルハウス“住箱”が人気です。

#ヒュッゲはデンマーク語で  
「居心地がいい空間」  
#様々なスタイルの宿泊が楽しめる  
#島根の食材を堪能できる  
「MORI KAZE KITCHEN」



(MAP) D-4



石見麦酒

温泉リゾート 風の国の数地内にある「石見麦酒」ではクラフトビール・果実酒・地酒が並び、自然の中でビールを楽しむ大人なアクティビティが満載できます。

#大人の癒やし時間  
#工房体験もおすすめ  
#ドッグランやテニスコート併設！



(MAP) D-4



## ファンタジーな世界を堪能

石見豊ヶ浦

国府海水浴場から洞窟を抜けると丸い岩が並ぶ千畳敷が広がります。時間帯によって次々と変わる風景は絶景です。

#国の天然記念物  
#絶景フォトスポット  
#天然の博物館

(MAP) C-4



## 大自然で楽しむ クラフトビールは格別中の格別



豊かな文化と  
清流日本一のまち  
益田



## 画聖・雪舟が作り上げた美しい石庭

萬福寺

益田七尾城城主・益田氏の菩提寺です。鎌倉時代の手法を伝える本堂は国の重要文化財に指定され、建築物と庭園の美しい調和が今日まで大切に守られています。

#平安より激動の時代を超えて  
#文化財の集まる寺院  
#雪舟の庭園

(MAP) B-5



## 江戸時代創業、島根で最も歴史深い酒造

右田本店酒蔵

400年以上の歴史を持つ島根県最古の酒蔵です。代表銘柄の「宗味」をはじめ、古来の製法を再現した「与三右衛門」を生産。老舗蔵元の酒蔵を見学することができます。(要予約：主に酒造期(11月～3月))

#日本遺産の構成文化財  
#酒造見学ができる

(MAP) B-5



## 建物の内観外観、全てが芸術的



島根県芸術文化センター グラントワ

美しい光彩を放つ石州瓦に覆われた建物は建築物として評価が高い。空を映す水盤のある中庭も心が落ち着く場所です。

#美術館と劇場が融合  
#建築マニア必見  
#グラントワはフランス語で大きな屋根



(MAP) B-5



## 長寿の願いが 込められた名園

医光寺

雪舟が住職として招かれたお寺。雪舟が築いた庭園では四季折々の違った表情を味わうことができます。

#雪舟が作った庭園は必見  
#総門は七尾城から移築  
#国の史跡・名勝に指定



(MAP) B-5



## 柿本人麿ゆかりの神社

高津柿本神社

祭神の柿本人麿は学問や安産の神様として有名です。多くの恋の歌を残した歌人なので恋愛成就を願う人も多く訪れています。

#多くの恋の歌を残す  
#恋愛成就  
#万葉集の歌聖



(MAP) B-5

Check!

おすすめ  
Chill Spot

## 『山陰のモンサンミッシェル』 と呼ばれる海岸美

宮ヶ島 衣毘須神社

碧く美しい日本海に囲まれた岩礁の上に立つ神社。潮の満ち引きにより島へと続く参道が現れたり消えたり刻々と姿を変えます。離れて見る神社の景色も絵画のようですが、天候や潮位が許せば、神社に参拝。鳥居越しに海を眺めると、波の音と美しい景観に心が癒されます。

#干潮時を狙ってお参り #皇居の障壁画のモデルになった海岸

(MAP) A-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

## 願いごとがよく叶う大願成就の神社

たいこだにいなりじんじや  
太鼓谷稲成神社約1,000本の鳥居のトンネルを300mほど登った先にひととき  
鮮やかな彩の太鼓谷稲成神社があります。願望成就の意  
味が込められた神社で、大きな油揚げとローソクを持って参  
拝します。#日本五大稲荷のひとつ  
#千本鳥居の続く表参道  
#お揚げとろうそくでお参り

MAP A-6

津和野町の旅を  
より興味深く楽しむために

津和野町日本遺産センター

日本遺産「津和野今昔〜百景図を歩く〜」のストー  
リーを映像やパネル展示などで解説します。#コンシェルジュ(案内人)が常駐  
#津和野百景図  
#江戸時代の終わりの風景

MAP A-6

歴史を感じさせる  
4つの庭園群ほわいていえん  
堀庭園国名勝に指定される名園。四季折々の風景が楽しむ  
ことができ、特に紅葉時期は絶景となります。#300年の歴史を誇る名園  
#山陰の小京都  
#国指定名勝

MAP A-6

鮮やかな  
ステンドグラス  
が美しい教会つわのかとりくききょうかい  
津和野カトリック教会ゴシック様式の教会で、殿町の古い街並みでひととき  
目を引く存在です。内部は畳が敷かれた和洋折衷の  
空間が広がります。#西洋ゴシック建築  
#内部は畳敷き  
#外観が目を引く美しい建物

MAP A-6



## 安野作品の魅力を堪能

あんのみつまささびしゅつかん  
安野光雅美術館幅広い分野で活躍した世界の絵本作家、安野光雅の  
作品を展示している美術館。酒蔵をイメージした館内  
では、昭和初期の小学校教室を再現した「昔の教室」  
や図書室などが併設されています。#津和野町出身  
#国際アンデルセン賞を受賞  
#展示棟と学習棟で構成

MAP A-6



Check!

## Chill Spot

## 時の流れも緩やかにしっとり愉しむレトロな風情

## 津和野の町並み

情緒漂う城下町では、武家屋敷や商家などが保存され当時の  
ようすが偲ばれます。道幅が狭いので自転車を利用するのが便利  
です。気の向くままにお気に入りのスポットを探索し、のんびりと  
町歩きを楽しみましょう。#観光名所を巡る  
#レトロな町並みを楽しむ  
#レンタルバイクでサイクリングIWAMI'S  
FOOD  
CULTURE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、石見ならではの豪快な  
料理が楽しめます。浜田の水産ブランド  
どんちっち三魚さんぽ  
どんちっち三魚浜田が誇るどんちっち三魚「アジ・  
カレイ・ノドグロ」は、厳選された良  
質な魚だけを扱っています。ノドグロ  
は「日本海の赤い宝石」と呼ばれ脂  
の乗りはトロにも匹敵するほど!#浜田の水産ブランド  
#神楽の雛子を表現する子どもの言葉  
#どんちっち三魚

## 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海鮮料理などが楽しめます。#2021年リニューアルオープン #フードコートも誕生  
#仲買人さんから直接購入

MAP C-4

自然の恵みに溢れた  
四季折々の味をお土産にますだ とくさんひん  
益田の特産品爽やかな酸味と香りの柚子果汁を使ったジュース  
やサイダー、ゆず果肉の入ったゆず茶、花わさび  
醤油漬けなど、自然の恵みを旅のお土産に。#美都町は中国地方有数の柚子の産地  
#清流日本一に選ばれた高津川の良質なわさび  
#オンラインショップでも購入できます

## 01

Good for  
美肌  
tempura

## 大田の大あなご

プリプリとした食感が自慢

大あなごの身はふっくらやわらかく皮はプリプリとし  
た歯ごたえで、ボリュームも満点です。#ボリューム満点 #ウナギよりもアナゴ派  
#アナゴの漁獲量が3年連続日本一の島根県

## 02

あかてん  
赤天

浜田のソウルフードが大人気

練り物に赤い色をつけピリ辛味に仕上げた浜田の名物  
「赤天」マヨネーズとの相性が抜群でお酒によく合います。#浜田のソウルフード #島根を代表する名物  
#お酒のおつまみにどうぞ

## 03



えびす丼



オロチ丼

## 石見の神楽めし

ご当地の食材で作られる贅沢な丼  
肉はオロチ丼、魚はえびす丼。石見地域  
の食材を贅沢に使用したメニューを神楽め  
しと呼びます。#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

## 04

げんじまき  
源氏巻

津和野の銘菓 古くから親しまれてるお菓子

津和野町のお土産といえば「源氏巻」こしあんを薄い  
カステラ生地で巻いた上品なお菓子です。#津和野伝統の味 #程よい甘さとしっとりとした食感  
#甘いもの好きなら買わなきゃ損

おすすめ

ご当地  
リコメンド  
グルメ

おおなちよう

## 邑南町 A 級グルメ

地域再生のまち  
邑南町のグルメが絶品豊富な水に恵まれ、標高の高い高原地に位置する邑南町は、農畜産業が盛んです。町内では、  
地元産の旬な食材を使ったレストランや飲食店で多様なA級グルメがいただけます。日和高原ミ  
ルクジャムや香木の森のハーブを使ったクラフトビールや石見香茶など、オリジナル商品も人気。#A級グルメの町として有名 #宝石のようなA級食材を堪能できる邑南町  
#ここでは味わえないA級グルメ



# 隠岐諸島



## 隠岐の島町



### 隠岐の自然・ジオパークの魅力満載

西郷港のそばにあり、島の成り立ちや地質、動植物の生態系や島の文化をプロジェクションマッピングなどでわかりやすく紹介。

#知られざる隠岐の魅力  
#隠岐ジオゲートウェイ2階



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、  
チル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)と、約180の無人島で構成されています。2013年、ユネスコ世界ジオパークに認定されました。 ※竹島を除く



# Oki Islands



## 隠岐最古級の神社と伝説を紡ぐ巨木杉

たまわかすみことじんじや  
**玉若酢命神社**

本殿は、隠岐造りといわれる独特の様式で国の重要文化財です。島後三大祭りの一つ、「御霊会風流(ごれえふりゅう)」では、馬入れ神事や流鏝馬などが行われます。境内には、樹齢2000年とも言われる「八百杉(やおすぎ)」が圧倒的存在感でそびえています。

#本殿の造営は寛政5年(1793)  
#毎年6月5日は「御霊会風流」  
#樹高29mの巨木は国の天然記念物に指定

(MAP) C-2



## ジオパークを体感する美しさ

しらしまいかいがん  
**白島海岸**

流紋岩という独特な白い岩肌の小島が点在する白島海岸。白島展望台からの眺めは、絵画のような美しさです。

#島後の北端に位置  
#国指定名勝及び天然記念物  
#自然が作り出した風景美



(MAP) C-2



## 自然のパワーを感じる神秘スポット

だんぎょう 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



(MAP) C-2



## 島が誇る日本最古の闘牛文化

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に始まったとされる牛突き。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。

#日本最古約800年の歴史  
#島に継承される伝統文化  
#全天候型ドーム



(MAP) C-2



## 神秘の森に脈打つ神木

いぶくら ちちすき  
**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40m。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だよいます。

#樹齢800年の古杉  
#現在も成長中  
#夏でも涼しい



(MAP) C-2



## 隠岐国の開発と日本海鎮護の神

あすわすしんじや  
**水若酢神社**

隠岐の一宮神社で社伝によると、創建は仁徳天皇の時代。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」が行われます。

#主祭神是水若酢命  
#本殿は国指定重要文化財  
#隠岐特有の建築様式



(MAP) C-2

Check!

おすすめ  
**Chill Spot**

カラダで感じる悠久の時  
心輝く幻想的な体験を

ゆいぎえ  
**油井前の洲**

約2000万年前の湖の地層が波と風による浸食作用でできた遠浅の海岸。浅瀬や海に沈む夕日の美しさは感動で心がリセットされるようです。

(MAP) C-2

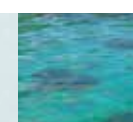


#幻想的な写真が SNS で話題  
#島根でウユニ塩湖体験  
#空が鏡のように映る



Ama Town

太古の火山活動が生んだ奇跡の島  
**海士町**



## 港の旅情を誘う三兄弟の奇岩

さぶらういわ  
**三郎岩**

三郎岩は、夢浦港の北東沖合にある3つの岩。大きい順に「太郎、次郎、三郎」と呼ばれ、島民が親しむ存在です。

#海中展望船あまんばん  
#仲良し三兄弟  
#SNS映えスポット



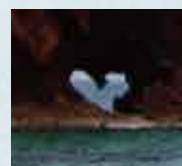
(MAP) B-3



## エメラルド色の海岸線

あきやかいがん  
**明屋海岸**

海食崖や海食洞が続く景勝地。女神がお産をしたと伝わる岩場の「ハート岩」は縁結びスポットとして人気。



#夏期は絶好の海水浴場  
#町営キャンプ場も開設  
#海岸沿に遊歩道



## この地で没した後鳥羽上皇を祀る社

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、上皇崩御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。

#後鳥羽院遷幸800年  
#社殿は独特の隠岐造り  
#15,000坪の境内

(MAP) B-3



## 泊まれるジオパーク拠点施設

えんと  
**Entō**

ホテルと隠岐ユネスコ世界ジオパーク拠点ふたつを兼ねた複合施設。島の成り立ちがわかる展示や海が見渡せるダイニング、展望浴場など海士町観光を満喫できるジオホテルです。

#中ノ島に2021年7月オープン  
#スイートルームの大窓の景色は絵画のよう  
#夢浦港フェリーターミナルから徒歩3分



(MAP) B-3







**明暗の岩屋**  
観光船に乗らないと鑑賞できない延長250mの海食洞窟。波の具合で三回に一回しか通り抜けられないと言われ、通り抜けられれば運気が上がるかも。

#天然のトンネル(洞窟)  
#通り抜けられるかは運次第  
#「名勝天然記念物」指定

(MAP) A-3



**海にせり出す岩のアーチ**  
国賀海岸の代表的な奇岩の通天橋は、真冬の強い波風の侵食が作ったアーチ地形。まるで天との架け橋のような造形美です。

#大自然が創り出した造形美  
#遊覧船からも眺められる  
#現在も浸食が進む貴重な姿

(MAP) A-3

## スリルと神秘の洞窟探検にトライ



## 自然が創り出した造形美

**摩天崖**  
海拔257mと、日本有数の高さを誇る摩天崖。波や風に削られ、垂直に切り立つ大断崖は、遊歩道から撮影できます。

#草原の下は断崖絶壁の海  
#崖の地層は火山活動の記録  
#牛や馬は全て放牧

(MAP) A-3



## 隠岐で人気の景勝地「国賀海岸」を一望

**赤尾展望所**  
摩天崖、通天橋など隠岐を代表する景勝地が一望できます。大断崖や奇岩などの崖の上には、牛や馬が放牧されています。

#独特の海岸浸食地形  
#放牧された牛馬がのんびり草を食む  
#「日本の夕陽百選」に認定

(MAP) A-3



## 島民の信仰を集める海の守護神

**由良比女神社**  
平安時代に隠岐国一宮に定められた古社。漁業神、海上守護神として島の厚い信仰を集めています。「イカ寄せ浜の伝説」が今も残り、拝殿や燈籠にイカの姿を発見できます。

#イカを愛するまち  
#隠岐四大社のひとつ  
#祭神は由良比女命

(MAP) A-3

## 紺碧の海に映える深紅の断崖

**赤壁**  
島の西海岸に約1kmに渡って続く、赤茶色の岩肌の赤壁は夕陽を浴びると幻想的な風景を醸し出します。

#赤はマグマが酸化した色  
#高さは50～200メートル  
#知夫里島を象徴する風景

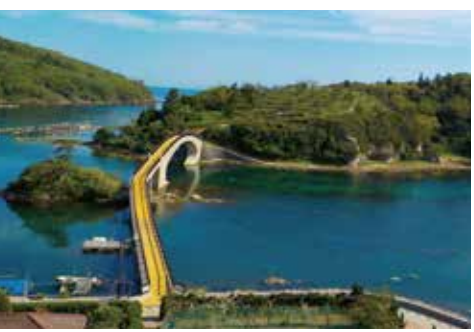
(MAP) A-3



## 隠岐一番の高展望地

**赤ハゲ山**  
島内で一番高い赤ハゲ山。標高325mの山頂展望台から、晴れた日には隠岐の島々や島根半島、大山(鳥取県)まで一望できる大パノラマは圧巻。

#360度の大パノラマ  
#馬や牛が放牧された牧歌的風景  
#海に浮かぶ島の数々



## 海の青さと白い岩肌の美しさを感じる遊歩道

**島津島遊歩道**  
知夫里島と無人島の島津島に架けられた橋。遊歩道を通して海の景色や花や樹を眺めながらのんびり歩くことができます。

#夏は海水浴やキャンプで賑わう  
#東屋から見る夕日は絶景  
#片道は約1キロメートル

### 島で満喫 ハンドメイド体験

ゆったりと流れる島時間をハンドメイド体験で楽しみませんか？  
島ならではの材料や素材を使ったものづくり体験で旅の思い出を持ち帰りましょう。

#### 隠岐の島町

##### Sea Jewelry

拾ってきた、もしくは用意されているシーグラスを使って、ピアスやイヤリング、バレッタなどを作れます。

[所要時間] 約90分  
[期間] 通年 ※要予約  
[場所] 隠岐ジオゲートウェイ1階  
[お問合せ] 隠岐の島町観光協会 TEL 08512-2-0787

#### 海士町

##### Amalium

カラフルな砂や石、貝殻等をガラスの中の好きな位置に入れて作るキャンドル作り

[所要時間] 約60分  
[期間] 通年 ※要予約  
[場所] 菱浦港周辺  
[お問合せ] 海士町観光協会 TEL 08514-2-0101

#### 海士町

##### アロマミスト・クリームづくり

アロマ、クレイ、ハーブなどをツールとする心身のホリスティックケアを提供するお店、島のほけんしつ蔵。カフェスペースと香りのオリジナル商品を販売するショップもあり。精油を使ったクラフトをカウンセリングしながら作成体験可能

[所要時間] 約60分  
[期間] 不定休 ※要予約(2日前までのご予約)  
[場所] 島のほけんしつ蔵(kura)  
[お問合せ] ホームページから予約

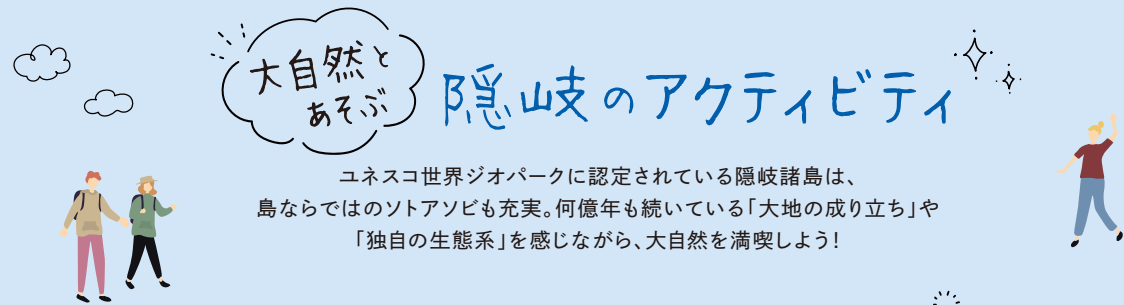
#### 知夫村

##### My知夫七味体験

山椒、ワカメ、岩海苔、クロモジ、ふくぎなど知夫里島産の食材をブレンド。島の食材の説明や効能、暮らしに使われてきた歴史の話を聞きながら自分好みの七味を作ります

[所要時間] 約60分  
[期間] 不定休 ※要予約  
[場所] 知夫里島観光協会  
[お問合せ] chibu.shichimi@gmail.com (アゴウ) TEL 050-5236-0201





## トレッキング

### ガイド付きツアーで隠岐の山に登ろう！

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索しませんか？

#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

だいまんじさん

#### 大満寺山（布施地区）1 2 3

中国百名山の一つでもあり、標高607.7メートルの隠岐諸島で最高峰の山。山頂からの景色や周辺の山野草、樹齢800年の乳房杉が見どころです。



ちちすぎ  
▲乳房杉

しらしま

#### 白島海岸（中村地区）1

島後の最北端に位置する場所で大山隠岐国立公園の特別保護地区に指定されています。標高200mの展望台から海岸まで下るトレッキングコースを案内しています。



#### 海士町

あきや

#### 明屋海岸 4

金光寺山から明屋海岸をトレッキングで巡るエコツアー。金光寺山では、水平線と里を見おろす四季折々の景観が楽しめます。明屋海岸は火山噴火の跡が分かる巨大な赤い絶壁と青い海のコントラストが美しい景観です。



#### 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 ふるさと案内人

#### 3 風待ち海道倶楽

##### 海士町

#### 4 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、道が判りにくい上に、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。



## 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印象海岸を望むジオリゾートシンフォニーは、コテージ（ペット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



隠岐諸島で最大の  
砂浜が広がる

#### 海洋スポーツセンター 隠岐の島町



80区画・水道・トイレ・シャワー・炊事場・  
駐車場・キャンプ用品・自転車レンタル  
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・炊事場  
利用期間：通年

別府港から  
車で15分と好アクセス

#### 島根鼻オートキャンプ場 西ノ島町



6区画・炊事棟・トイレ・  
シャワー・AC電源  
利用期間：4月28日～10月31日

開放感いっぱい！  
無人島のキャンプ場

#### 島津島キャンプ場 知夫村



水道・トイレ・シャワー・  
駐車場  
利用期間：通年

## 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ことのできる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

#### 壇鏡の滝・那久岬コース

〔距離〕53.3km 〔時間〕300分

半日で気軽に隠岐の島町  
有数のパワースポット  
「壇鏡の滝」を巡るコース



深い緑に包まれた場所にある壇鏡の滝は、E-BIKEで行ける観光スポット。約40mの高さから流れ落ちる2つの滝と、滝の間にある壇鏡神社はパワースポットとしても人気です。

##### 海士町

#### 明屋海岸・隠岐神社コース

〔距離〕15.3km 〔時間〕136分

初心者におすすめの  
代表的な海士町の名所を  
巡るコース



比較的水平な道のりが続くため、体力に自信のない方にも安心。お弁当を持って、明屋海岸の青い海を見ながらのんびり食べることがオススメです。後鳥羽上皇を祀った隠岐神社は、学業神としても有名です。

##### 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  
巡りながら島の放牧的な  
風景を楽しめるコース



その名のとおり西ノ島町内の王道観光スポットを巡るコース。絶景の国賀海岸を望むことができる「赤尾展望所」などを巡っていく中で、放牧地内の道で牛馬に出会うことができるかも。

##### 知夫村

#### ジオ絶景コース

〔距離〕21.4km 〔時間〕265分

自然が造りだした  
壮大な景色の見どころを  
巡るコース



島で一番高い赤ヶ谷山の頂上の展望台からは、360度絶景の大パノラマ。その他、赤茶色の断崖がそそり立つ「赤壁」などのジオスポットを巡るコースです。



# OKI'S FOOD CULTURE

## 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

Good for  
美肌  
Beauty

隠岐4島

隠岐の食卓には欠かせない食材。コリコリとした食感と身は歯切れがよく、甘味のある濃厚な味が特徴です。

#殻にツノが特長  
#肉厚でサイズ也大ぶり  
#多様な料理に使われる



岩ガキ

Good for  
美肌  
Beauty

隠岐4島

日本海ですくすく育った巨大な岩ガキは、ジューシーさと繊細な味わいにぴりぴりの食感が楽しめます。

#日本で初養殖に成功  
#夏が旬  
#隠岐諸島全域で生産



白バイ貝

Good for  
美肌  
Beauty

隠岐の島町

殻や身を傷めない「バイかご漁」で獲られた隠岐のバイ貝は、貝本来のクセがなく甘みのある、コリコリとした食感が特長です。

#一般的にはエッチュウバイと呼ばれる  
#栄養成分が豊富  
#肝まで美味しい



イカ

Good for  
美肌  
Beauty

隠岐4島

1年を通してイカ漁が盛んな隠岐ですが、初夏から秋にかけて旬をむかえる「白イカ」は、甘味が強く柔らかな食感が味わえます。

#噛むほどに広がる甘み  
#隠岐ではケンサキイカを白イカと呼ぶ



隠岐松葉ガニ

隠岐の島町

全国的にも稀な「カニかご漁」が行われ、捕獲された松葉ガニの中から厳選されたものを「隠岐松葉ガニ」と呼びます。

#山陰の冬の味覚の王者  
#青いタグがブランドの証  
#身は甘く、カニ味噌は濃厚



隠岐牛・  
隠岐黒磯牛

隠岐の島町・海士町

隠岐諸島で生まれ、島で育ったブランド牛。A4 ランク以上を「隠岐牛（海士町育ち）」、A3 ランク以上を「隠岐黒磯牛（隠岐の島町育ち）」と呼ばれます。

#幻の黒毛和牛  
#国内屈指の厳しい基準  
#脂が極上の旨み



地酒

Good for  
美肌  
Beauty

隠岐4島

隠岐の大自然から湧き出す清らかな仕込み水を使い隠岐産のお米で作られた日本酒です。

#日本酒の代表銘柄「隠岐誉」  
#全国鑑評会受賞も多数  
#日本酒、焼酎、リキュールを製造



隠岐の美味しいもの

good!!

01



隠岐の島町

隠岐そば

香りが高いそば粉は、つなぎを使わず二度茹でするため短い。鮮度の良い生鮪を焼き、身をほぐしたものを汁として使っています。

#隠岐の伝統料理  
#冠婚葬祭には欠かせない一品  
#かきこむように食べる

02



隠岐4島

岩のりおにぎり

歯ごたえが良く香りの高い隠岐の岩のりを炙り、醤油に浸します。そののりをお米が見えなくなるまで全面に巻いたダイナミックなおにぎりです。

#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

寒シマメ漬け丼

シマメとは、日本海で獲れた新鮮な「スルメイカ」のこと。冬の一番美味しい時期に獲れるスルメイカを、肝醤油に漬け込んだ特製の漬け丼です。

#鮮度の良さが決め手  
#かむほどに旨味と甘みが増す  
#濃厚でまろやかな味わい

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  
#海鮮の宝宝箱

05



隠岐4島

隠岐あらめ

隠岐のあらめは、ミネラル、鉄分やカルシウムが豊富に含まれ、柔らかくて幅広い。歯ごたえがあるため、煮物、和え物に多く使われます。

#美肌に良い栄養素いっぱい  
#食物繊維も豊富  
#油料理と相性良い

06



Good for  
美肌  
Beauty

隠岐の島町・海士町

ふくぎ茶

クロモジという木を「ふくぎ」と呼び、ほんのりピンク色のふくぎ茶は、香ばしい香りと、すっきりした中にもろやかさが残る味わいです。

#島のハーブティー  
#福が来ると書いてふくぎ  
#胃腸に優しくノンカフェイン

07



西ノ島町・海士町・知夫村

こじょうゆ味噌

伝統的な島の味でしょうゆの代わりに古くから愛されてきた万能調味料。大豆や米の粒を潰さないため、独特の旨みと食感があります。

#焼おにぎりにぴったり  
#甘さ控えめ深いコクと旨み  
#料理の味わいがアップ

08



隠岐の島町

フィッシャーマンズ・

ワーフ 隠岐

#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

おすすめ

ご当地  
リコメンド  
グルメ

口の中に広がる磯の香り

サザエ丼

定番のサザエ丼は、アゴ（トビウオ）のだしを使ってしっかり味をつけたサザエを、ネギやメカブやアラメと一緒に卵で閉じ、熱々のご飯の上にたっぷり乗せていただきます。その他、サザエの刺身をのせたり、天ぷらにしたりと定番メニューを目指して新たな丼が誕生しています。



#サザエがタッパリ味わえる  
#煮ることでサザエが柔らかく  
#新たなサザエ丼もぞくぞく誕生



Good for  
美肌  
Beauty

隠岐のサザエ料理

隠岐諸島の海で栄養豊富な海藻を食べて育ったサザエは、とにかく大きい！さらに驚くのがサザエを使った料理のバリエーションがとて多いこと。サザエと言えば「つば焼き」が一般的ですが、島では常識のサザエを使った料理をご紹介します。



隠岐では常識の日常食

サザエカレー

サザエを贅沢に使い、肝をすりつぶしてバターで仕上げ独特のほろ苦さとカレーのスパイスが見事にマッチ。サザエの風味とコリコリした食感が楽しめます。レトルトカレーも販売しており、お土産としても好評です。

#島じゃ常識  
#サザエのツボにはまる  
#レトルトカレーも人気





# しまね 観光エリア MAP

島根県

### 隠岐(島後・西郷)へフェリーで

- 七類 (フェリー・約2時間25分)→隠岐(島後・西郷)へ (高速船・約1時間10分)→隠岐(島後・西郷)へ ※冬季休業期間あり
- 境港 (フェリー・約2時間30~40分)→隠岐(島後・西郷)へ (高速船・約1時間25分)→隠岐(島後・西郷)へ ※冬季休業期間あり

七類港までのアクセス: JR境港駅より連絡バスで約15分、JR松江駅より連絡バスで約40分、米子鬼太郎空港より連絡バスで25分

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

### 凡例

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

## 出雲エリア

## 石見エリア

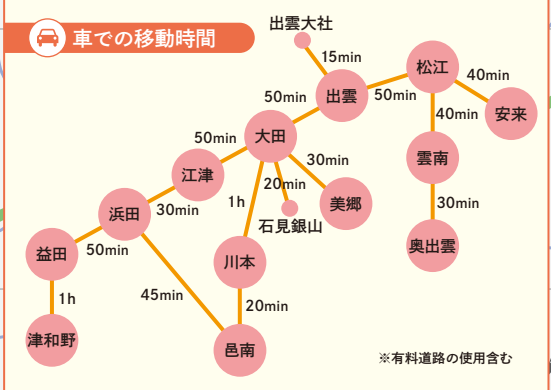
## 隠岐エリア

### 飛行機でのアクセス

仙台から……出雲緑結び空港まで90分  
東京から……出雲緑結び空港まで85分、秋・石見空港まで90分、米子鬼太郎空港まで80分  
静岡から……出雲緑結び空港まで80分  
名古屋から……出雲緑結び空港まで60分  
大阪から……出雲緑結び空港まで55分、隠岐世界ジオパーク空港まで55分  
福岡から……出雲緑結び空港まで65分  
出雲緑結び空港から……隠岐世界ジオパーク空港まで30分

### 空港連絡バス

出雲緑結び空港⇄松江・出雲方面  
●JR松江駅 ●JR出雲市駅 ●出雲大社 ●玉造温泉  
玉造温泉⇄出雲大社(出雲緑結び空港経由)  
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。詳しくはJR西日本列車運行情報で確認ください。

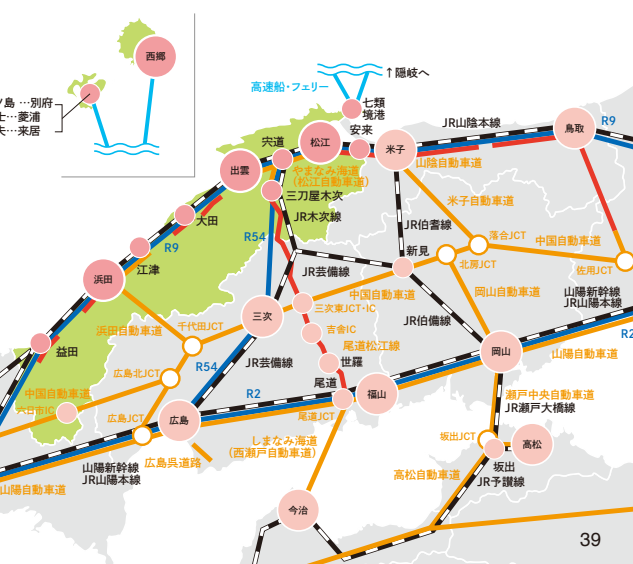
九州方面から  
●JR博多駅 (山陽新幹線・約1時間45分)→JR岡山駅→(伯備線・山陰本線・約2時間35分)→JR松江駅  
(山陽新幹線・約35分)→JR新山口駅→(山口線・約2時間15分)→JR浜田駅

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

2023年1月発行

