

五感が喜び
やさしい時間
心ほぐける
しまね旅

Goen × Bihada
しまね観光ガイドブック 2025

ご縁旅 × 美肌旅 しまね

TAKE FREE
vol. 35
Ver.2



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 0852-22-6912

2025年9月発行



Contents

ご縁・美肌

- 03 ご縁旅×美肌旅
 - 06 「美肌旅」満喫プラン
美肌体験
 - 08 肌悩みを解決する、
美肌8温泉
- ### 出雲エリア
- 10 小泉八雲とセツが愛した
島根ゆかりの地をめぐる
 - 12 松江 美保関・安来
 - 14 出雲
 - 16 縁結び神社めぐり
 - 17 鉄と歴史と物語の郷
奥出雲の旅
 - 18 出雲で味わいたい食文化
出雲の美味しいもの

石見エリア

- 20 大田
- 22 OUTDOORS
三瓶エリアでソトアソビ
- 24 江津・浜田
- 25 益田
- 26 津和野
- 27 石見で味わいたい食文化・
石見の美味しいもの

隠岐エリア

- 28 隠岐の島町
 - 29 海士町
 - 30 西ノ島町・知夫村
 - 31 隠岐のアクティビティ
 - 34 隠岐で味わいたい食文化
隠岐の美味しいもの
- 36 わくわく体験！
しまねファミリードリップ
 - 38 しまね観光エリアマップ

GOEN × Bihada ご縁旅 × 美肌旅

神々や人々 全てのものと
つながりを結び

心身を整え 美を育む
ライフスタイルをつくる



神聖な空気や豊かな自然
温かな人々が暮らすご縁の地。

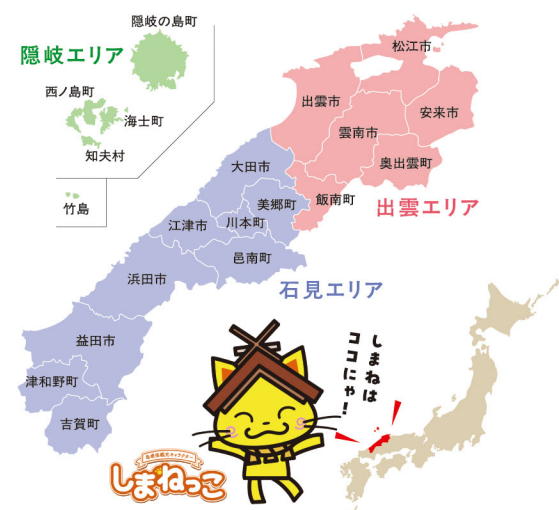
わたしを囲むつながりに気づかされ、
心が穏やかになってくる。
見るもの、ふれるもの、感じるものの全てが
からだと心のうるおいにつながっていく。

もっと素敵な明日を、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。

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。



出雲 いずも

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。



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
遺産石見銀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。



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
環境がつく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。

島根県観光振興課公式SNS



掲載情報は、2025年9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／カラコロ工房などレトロで風情のある松江堀川の京橋川周辺（松江市）



Goen × Shimane ご縁 × しまね

Bihada × Shimane 美肌 × しまね



歴史

古代から
連続とつづく

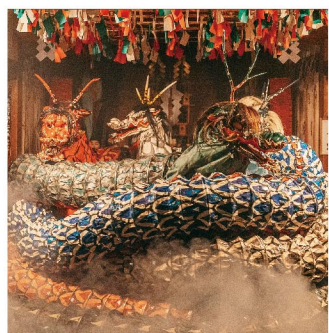


日本創成を描いた神話の地として、神々の国と呼ばれる島根。『古事記』や『出雲国風土記』に出雲神話の舞台として記された場所が、今も大切に守り継がれています。旧暦10月10日に全国から八百万の神が集い、万物を結ぶ「ご縁」について相談する神議りを行うことから、島根では「神在月」と呼ぶことで知られています。その他、国宝松江城、世界遺産石見銀山など歴史的な建造物や史跡をはじめ、古代から現代までの歴史を感じることができる地域です。

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舞われています。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。神社遷宮や祝い事の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。

伝統

暮らしと共に
生き続ける



©隠岐ジオパーク推進機構



自然

はじまりの記憶が
刻まれた

©隠岐ジオパーク推進機構



©隠岐ジオパーク推進機構

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「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を感じられる場所です。



美肌

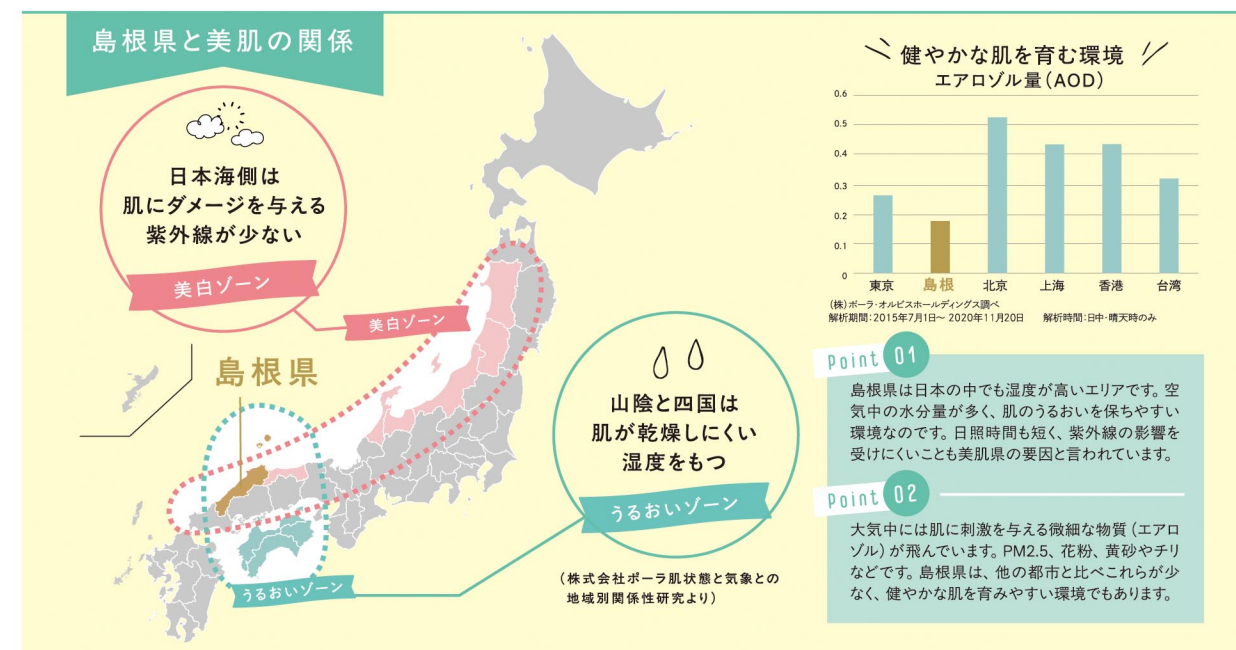
美肌をはぐくむ
気象環境と温泉

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(AOD)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ヶ所湯が湧く温泉と、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。

※エアロゾル量(AOD):エアロゾル(大気中を浮遊する微粒子の総称で肌荒れやシミの原因となる可能性がある)の光学的厚さ



美肌 × しまね
美肌 8 温泉
島根県の
美肌温泉情報は、
P8-9へ
GO! ▶▶



日本酒発祥の地

神々が集い造った

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。



他のプランはこちら/
うるおい研究室

もっと詳しく
知りたい方は
こちらを
チェック



こころも体も満たされるひとときを
「美肌旅」を満喫できる「美肌体験」をご紹介します。

〔R6美肌県島根推進事業補助金(コンテンツ造成支援事業)〕採択事業

隠岐

Program
01

600万年紡がれてきた地球の「はじまりの地」
隠岐で心身を整える美肌リトリート旅
感性を研ぎ澄まし本来の自分を輝かせる体験プログラム



1 地球の鼓動を感じる、
摩天崖～通天橋トレッキング

摩天崖～通天橋の自然豊かなトレッキング。隠岐の美しい海岸線と断崖絶壁、600万年の大自然の中で五感を働かせ、自分らしさを見つめ直す穏やかなひとときをお楽しみください。

3 神聖な夜を過ごす、
隠岐神社夜参拝

五感で楽しむ体験と短歌への昇華。体験で感じた想いや気持ちを短歌として表現する心温まるプログラムです。和歌にすることで深く自分を理解し、心の中を表現してみませんか。

2 朝日とともに目覚める、
海辺のモーニングピラティス

海辺でのモーニングピラティスとクレイを使った美肌体験。朝日とともに海辺でピラティスを行い身体を目覚めさせます。また、セラピストがその時のあなたに合わせて選んだクレイでの足浴体験をお楽しみください。

隠岐・海士町

株式会社
しま
島ファクトリー

隠岐郡海士町
大字海士992-1



出雲

Program
02

本来の自分に戻る、
伝統技術と神聖な浄化の旅
「海と信仰が織りなす地、出雲」で心を整える時間



1 静けさに包まれた地で
内なる美を再発見

海と信仰が織りなす地、出雲での「静」の体験。日本のはじまりの地で心を見つめ本来の美しさを取り戻すひととき。静けさに包まれた空間でこの土地の日常を味わう安らぎをお楽しみください。

3 日常忘れ心リセット、
静寂に浸る写経・座禅。

写経・座禅と精進料理で心身を整える体験。「一畑薬師」にて写経または座禅で心静かな時間をお過ごしください。穏やかな本堂で一字一字をていねいに写し日常から離れた深い安らぎを。

2 聖なる地、日御碕で
心静かな時間と深呼吸を

日御碕の地には、古くより航海の安全を見守る神社と灯台が人々の確かな道標として在り続けています。「日沈みの聖地」とされるこの神聖な場所で、心静かなひとときをお過ごしください。

出雲市

こくさいいきょう
国際医橋
株式会社
出雲市大社町
北荒木854-3
出雲観光タクシー内



隠岐

Program
01

隠岐・出雲セットで完成する、陰陽バランスの旅

「本来の自分に戻り輝かせる旅 | 3泊4日」
陰陽のバランスを整える完全なリトリート体験

出雲と隠岐を結ぶ特別な3泊4日の旅はいかがでしょう。出雲での1泊と隠岐での2泊で、神話の舞台である出雲大社参拝や一畑薬師での写経体験から始まり、隠岐諸島での摩天崖トレッキングやクレイ足浴、モーニングピラティスなど心躍る体験が待っています。出雲での「静」と隠岐での「動」を通して心と体のバランスを取り戻し、本来の自分を輝かせる—それがこの旅の最大の魅力です。

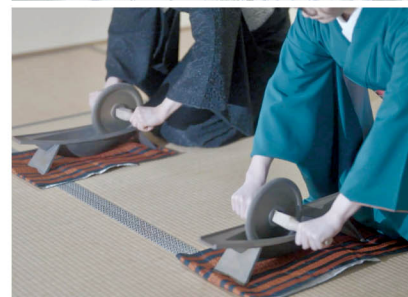
松江

Program
03

外側からも内側からもキレイに！
薬草・温泉・神話でつながる「玉造ぶち湯治旅」
日帰り温泉施設「玉造温泉ゆ〜ゆ」の新しい湯治プラン



神湯と謳われる玉造温泉で、
出雲地方の神話息づく薬草・薬膳体験、
からだ整う湯治プログラム



1 “天然の化粧水”
玉造温泉×季節の薬湯×
湯治プログラム

島根大学医学部附属病院リハビリテーション部とコラボ！優れた泉質の玉造温泉で、季節ごとの薬湯+湯治を体験。肩凝りやむくみなどにアプローチし内外からきれいに・健康に。セルフケアプログラムだけでなく、スタッフと一緒にプログラムを行います。

2 薬草の力を五感で味わい、
癒やされる薬研体験

漢方薬の製剤に使う薬研で、薬草を細かく砕き粉にします。薬草は心身の美と元気を支えるものばかり。砕く手応えや音、漂う香りなどにも癒やされる、五感で楽しむ薬草文化体験。

3 作って食べて
心も豊かに体喜ぶ薬膳体験

乳鉢を使ってオリジナルの薬膳アيسを手作りします。ヘルシーで体が喜ぶ、おいしいひんやりスイーツが完成。地元産ハーブを使った薬膳ハーブティー・薬膳琥珀糖と合わせてどうぞ。

※上記プランは、毎月第3日曜日限定、2日前までに予約が必要です。

松江市

株式会社
たまつくりおんせん
玉造温泉ゆ〜ゆ
松江市玉湯町玉造255番地
TEL.0852-62-1000



島根県に登場！/
ポケモンのデザインマンホール

ポケふた

ゲーム『ポケットモンスター』シリーズに登場するポケモンと各地域の魅力が描かれ、一枚一枚デザインが異なるマンホールの蓋(ふた)、「ポケふた」が出雲市・安来市・大田市・浜田市・隠岐の島町の5カ所に設置されました。島根旅と一緒に、「ポケふた」巡りもお楽しみください。



安来市
(ドジョッチ・バリヤード)



出雲市
(ワッカネズミ・ラブカス)



大田市
(エルレイド・サザンドラ)



浜田市
(オムスター・マッギョ)



隠岐の島町
(デデンネ・ミミロップ)

設置場所の詳細は、右記の
公式サイトをご覧ください。



©Pokémon. ©Nintendo / Creatures Inc. / GAME FREAK inc.
ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは
任天堂・クリーチャー・ゲームフリークの登録商標です。

Shimoda x Shimane

美肌 × しまね

美肌 8 温泉

肌悩みを解決する

自然の恵みいっぱい

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。

もっと詳しく知りたい方はこちらをチェック

CASE 1

肌 の む く み

を解決！

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

おすすめの温泉 / 1

とんぼつ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む自然湧出の温泉。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 4

カサカサ肌

を解決！

おすすめの泉質

硫酸塩泉

肌しっとり乾燥を防ぐ

おすすめの温泉 / 27

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。

CASE 2

血 色 が よ く な い

を解決！

おすすめの泉質

含鉄泉

がんでつせん
冷え性、鉄分補給(飲泉)

おすすめの温泉 / 2

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 5

肌 に 元 気 が な い

を解決！

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 / 35

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。

CASE 3

ス ト レ ス 肌

を解決！

おすすめの泉質

単純温泉

穏やかな作用のやさしい温泉

おすすめの温泉 / 5

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)

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て整えます。とろとろ触感の柔らかいお湯ですべすべ湯あがり肌に。

CASE 6

ツ ヤ が な い

を解決！

おすすめの泉質

塩化物泉

しっとりポカポカが持続

おすすめの温泉 / 36

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。

CASE 7

ハ リ が 足 り な い

を解決！

おすすめの泉質

放射能泉

自律神経を整えやすく労わる

おすすめの温泉 / 59

おんせん

むいかいち温泉

ゆ・ら・ら

吉賀町

泉質は単純弱放射能泉。ラドンを含む放射能泉は、体を深くじんわりと温めて自律神経のバランスを整え、肌再生のための細胞が元気に育つよう後押ししてくれます。

CASE 8

く す み が 気 に な る

を解決！

おすすめの泉質

炭酸水素塩泉

穏やかな作用のやさしい温泉

おすすめの温泉 / 62

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ゆっくりと体を温めましょう。

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

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(旅館中) 14 いわみ温泉 霧の湯
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(旅館中) 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り 20 荒磯温泉 荒磯館
11 小田温泉 21 MASCOOS 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 広瀬温泉 月山の湯 隠いの家 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 みとや湯谷温泉 ふかたに荘
28 湯の川温泉 34 波多温泉 満壽の湯
29 出雲須佐温泉 ゆかり館(旅館中)

酸性泉

35 多田温泉

炭酸水素塩泉

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

塩化物泉

36 さぎの湯温泉 46 三瓶温泉
37 鹿島 多久の湯 47 湯迫温泉
38 多伎いちじく温泉 48 千原温泉
39 出雲駅前温泉 らんぶの湯 49 湯抱温泉
40 立久恵峡温泉 50 出雲ひのみさき温泉
41 大社温泉 51 かきのき温泉
42 湖陵温泉 52 えんや温泉
43 塩ヶ平温泉 53 潮温泉 石見ワイナリーホテル美郷
44 温泉津温泉 54 加田の湯
45 小屋原温泉 55 木部谷温泉 松乃湯

放射能泉

56 比田温泉 湯田山荘 58 道の駅 津和野温泉 なこみの里 (隠1下駄まで休業)
57 匹見峡温泉「やすらぎの湯」 59 むいかいち温泉 ゆ・ら・ら
60 湯谷温泉

※掲載されている情報は、2025年9月現在のものです。

温泉総選挙 2024

第1位 美肌部門

地方創生 担当大臣賞 同時受賞!!

みまたおんせん

美又温泉

17 浜田市 P.24

第1位 歴史・文化部門

あさひおんせん

旭温泉

18 浜田市

第3位 秘湯/名湯部門

ありふくおんせん

有福温泉

15 江津市 P.24

第3位 通治ウェルネス部門

かぜのくにおんせん

風の国温泉

16 江津市 P.24

島根の温泉多数受賞！

詳しくはこちらをチェック！

【温泉総選挙】
日本全国の温泉地活性化の為に、応援投票を通じて国民参加型の地方活性化プロジェクトです。

8

9

こいずみ やくも 小泉八雲とセツが愛した 島根ゆかりの地をめぐる



「小泉八雲記念館」提供

小泉八雲と妻セツが寄り添い過ごした町
～連続テレビ小説「ばけぼけ」の舞台は松江～

明治の文豪・小泉八雲(ラフカディオ・ハーン)の妻、小泉セツは、松江に英語教師として赴任した八雲と結婚しました。異国から来た八雲に日本の昔話や伝説を語り聞かせ、八雲の創作活動を支えました。八雲とセツが共に過ごした松江のゆかりの地や二人が旅した思い出の地などを巡り、日本の心や魅力を再発見する旅に出かけてみませんか。

小泉八雲

Lafcadio Hearn, 1850-1904

- 1850年ギリシャ生まれ、アイルランドで育つ
- 困難な幼少期・青年期を経て渡米し、ジャーナリストとして活躍
- 万博や英訳「古事記」をきっかけに日本文化に魅了される
- 1890年に来日し、松江の島根県尋常中学校・師範学校の英語教師となる
- 妻セツの助けを借り、日本の伝統的精神や文化を題材にした作品を多数発表

小泉セツ

Koizumi Setsu, 1868-1932

- 1868年、松江藩の士族の家に生まれ、親戚の稲垣家の養女となる
- 明治維新で家が困窮し、進学を諦め機織りで家計を支える
- 八雲の身の回りの世話をする仕事で縁となり、結婚
- 幼少期から物語好きで、八雲の語り部として怪談や日本の古い物語を語り聞かせ、創作の手助けをする

主な著作

○『知られぬ日本の面影』(1894年)

来日後最初に出版され、八雲が「神々の国の首都」と呼んだ松江での美しい風景、人々の暮らし、慣習などを瑞々しく描写

○『怪談』(1904年)

「雪女」「耳なし芳一」など、日本の古典文学や民間伝承を基にした怪談・奇談を集めた短編集。妻セツから聞いた話が多く含まれており、八雲の最も有名な作品の一つ

八雲とセツが出会い、暮らした城下町松江

松江市の観光情報は P12-13



八雲とセツを詳しく紹介

こいずみやくもきねんかん
小泉八雲記念館

- POINT
- # 八雲の人生や事績を解説
 - # 貴重な資料百数十点を展示
 - # 小泉八雲旧居西隣
 - # 館長は八雲の曾孫、小泉凡さん



小泉八雲の生涯



MAP 1-2



八雲とセツの始まる場所

こいずみやくもきねんかん
小泉八雲旧居 (ヘルン旧居)

- POINT
- # 八雲と妻セツが新婚で暮らした
 - # 愛用の机(レプリカ)を展示
 - # 三方の日本庭園
 - # 伝統美観保存区域「塩見縄手」



MAP 1-2

八雲を魅了した 松江の面影

まつえおほし
松江大橋

- POINT
- # 宍道湖から中海へ注ぐ大橋川にかかる橋の中で、一番古い歴史を持つ橋
 - # 木造だった橋を渡る「カラコロ」という下駄の音が八雲のお気に入り



MAP 1-2

八雲の感性に響いた 湖の風景

しんじこ
宍道湖

- POINT
- # 「知られぬ日本の面影」でも美しさを描写
 - # 刻々と変化する空の色と湖面の様子
 - # 八雲も愛した湖面を茜色に染める夕日



MAP 1-2

八雲とセツが紡いだ怪談・奇談ゆかりの地をめぐる

2025年は国宝指定10周年



震える人柱伝説

まつえじょう
国宝 松江城

- POINT
- # 築城難航のため娘が人柱に
 - # 完成後、盆踊りで天守が揺れる
 - # 娘の霊か?城下で盆踊り禁止に



MAP 1-2

松江藩の基礎を築いた 松平直政が勧請した神社



夢のお告げが始まり

じょうざんいなりじんじや
城山稲荷神社

- POINT
- # 直政の夢枕に美青年が現れ
 - # 火難除けを約束
 - # 約束通り稲荷神社が建てられる
 - # 多くの石狐が囲み城下を守護



MAP 1-2

松江藩主松平家の菩提寺



夜歩く大亀伝説

げっしょうじ
月照寺

- POINT
- # 夜な夜な徘徊し人を脅かす石亀
 - # 困った住職が石亀に説法した
 - # 背に供養塔を建て動きを封じた



MAP 1-2

松江城築城時に初代藩主 堀尾吉晴公が開創した寺院



小豆とぎ橋の怪談

ふもいん
普門院

- POINT
- # 小豆とぎ橋で禁忌の歌を謡う侍
 - # 帰宅後、謎の女から文箱を渡される
 - # 箱の中には血まみれの我が子の首
 - # 禁忌を犯した侍の残酷な代償



MAP 1-2

気になる 怪談エピソードは こちらから



八雲とセツが旅した思い出の場所

いずも 出雲

『古事記』を愛読した八雲は、神々の国・日本の中でも一番神聖な地とされるのが、出雲の国であると紹介しています。

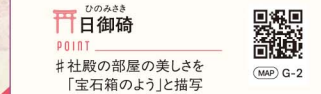


いづもおやしろ
出雲大社

- POINT
- # 八雲は外国人として初めて、出雲(杵築)大社の御本殿へ昇殿



MAP G-2



ひのあき
日御碕

- POINT
- # 社殿の部屋の美しさを「宝石箱のよう」と描写



MAP G-2



いなさのはま
稲佐の浜

- POINT
- # 大国主大神の国譲りなど神話ゆかりの神聖な地
 - # 海が好きな八雲が海水浴を楽しんだ



MAP G-2

出雲市の観光情報は P14-15

おき 隠岐

隠岐のなかでも菱浦(海士町)を最も気に入った八雲は、その時の様子を著作『知られぬ日本の面影』『伯耆から隠岐へ』の中に著しています。



ひしきらわん あまちょう
菱浦湾(海士町)

- POINT
- # 鏡のように穏やかな入り江
 - # 八雲が愛し「鏡ヶ浦(かがみがうら)」と名付けた



やくもひろば
八雲広場

- POINT
- # 八雲夫妻が宿泊した岡崎旅館の跡地
 - # 夫婦の像や石碑がある



MAP B-3

隠岐・海士町の観光情報は P28-29

地元の語り部が心を込めて、怪談の世界にご案内

松江ゴーストツアー 要予約

「怪談のふるさと松江」には数多くの怪談が語り継がれており、八雲の怪談や地元で伝わる怪談の舞台をめぐるゴーストツアーが開催されています。

- POINT
- # 小泉八雲が再訪した怪談を体験
 - # 日没からツアースタート
 - # 松江の夜の魅力を再発見

開催についての 詳細はこちら





先人の文化と暮らしが
溶け込む水の都

まつえ
松江

出雲エリア
Izumo Area

2025年
国指定
10周年

現存天守が国宝になった

松江市のシンボル

こくほう まつえじょう
国宝 松江城



- POINT
- #別名「千鳥城」
 - #現存する 12 天守のうちのひとつ
 - #城内には松江城ゆかりの展示あり
 - #最上階から市街地や宍道湖など 360 度展望
 - #400 年を経た石垣やお堀も見事



二の丸に建つ
明治建設の
洋館

こうらんかく
興雲閣

- POINT
- #松江市工芸品陳列所として建設
 - #レトロおしゃれな記念撮影スポット
 - #1 階にはカフェを併設



松江の歴史を
紐解く
まち歩きの手帳

まつえれきしかん
松江歴史館

- POINT
- #資料や映像、模型で歴史を紹介
 - #企画展、歴史体験イベントも開催
 - #庭園を眺める喫茶「きはる」

水面から城下町の
多彩な風景を満喫

ぐるっと松江 堀川めぐり

- POINT
- #約 50 分の堀川遊覧
 - #17 の橋をくぐり抜ける
 - #名物「屋根下げ」のドキドキ体験
 - #個性あふれる船頭さん



MAP 1-2



昔ながらの城下町の佇まい

しおみなわて まつえしん ことしやみくもきゅうきょ
塩見縄手(武家屋敷・小泉八雲旧居)

- POINT
- #延長約 500m の「伝統美観保存区域」
 - #江戸時代さながらの風情が漂う



#巨木のアーチは緑結びスポット



食・文化を楽しめる
複合施設が
リニューアル

こうぼう
カラコロ工房



- POINT
- #夜まで賑わうフードホール
 - #山陰の食材を生かしたメニューを提供
 - #島根のもの・暮らしのものを
集めたお店で買い物
 - #お茶・工芸の文化体験も楽しめる
 - #日銀時代の地下金庫室は
素敵なギャラリーに变身!



心まで染める。
松江の夕日

しんじん ゆうひ
宍道湖の夕日

- POINT
- #「日本の夕陽百選」の夕日観賞
 - #眺めるだけではぜんぜん足りない
 - #日没時間や角方は HP でチェック



宍道湖湖畔に建つ
水と調和した芸術拠点

しまねけんりつびじゅつかん
島根県立美術館

- POINT
- #山陰最大規模の美術館
 - #「水」を主題とした国内外の作品展示
 - #県外不出の「北斎コレクション」多数
 - #無料開放のロビーからの夕日は絶景
 - #本格レストラン併設



縁結びスポットの
「宍道湖うさぎ」



少し足をのびして
日本一の
牡丹生産地が魅せる
池泉回遊式日本庭園

ゆうしえん
由志園

- POINT
- #牡丹は年中観賞可
 - #年間を通じて様々な企画展を開催
 - #地元栽培の高麗人参も楽しめる
 - #本格的な食事処も併設



GW 期間には、園内の池に三万輪の牡丹が浮かぶ「池泉牡丹」を実施



みほのせき
美保関
やすぎ
安来

出雲エリア
Izumo Area



文人が多く訪れた
風情のある通り

あおいしたみどり
青石畳通り

- POINT
- #美保神社への参道の遺構
 - #心落ち着く江戸の町並み



美保湾を望む
えびす様の総本宮

みほじんじや
美保神社

- POINT
- #本殿と拝殿は国の重要文化財
 - #水産・海運・商売繁昌の神様
 - #出雲大社と「両参り」で良縁が



尼子氏が拠点とした
戦国時代屈指の要害

がつきんとだじょうあと
月山富田城跡

- POINT
- #「日本 100 名城」
 - #広瀬の町が一望できる
 - #ふもとの歴史資料館も
オススメ



藍の濃淡が表す
安来の伝統工芸品

ひろせがすり
広瀬紺

- POINT
- #200 年の歴史あり
 - #大柄の絵文様が特徴
 - #広瀬紺センターでは
藍染め体験も



米国の日本庭園専門誌によるランキングで 22 年連続第 1 位

あだちびじゅつかん
足立美術館

POINT

- #5万坪の広大な日本庭園
- #横山犬麿らの名画を展示
- #どの季節も圧巻の美しさ
- #北大路魯山人の名品も見どころ



出雲エリア
Izumo Area

神話と神々の集う
縁結ばれる場所

おおくにぬしのおおかみ
大国主大神の鎮まる
荘厳な御本殿

POINT
いづもおおやしる ごほんでん
出雲大社 御本殿

POINT
#延享元年(1744年)に御造営
#高さ24メートル
#日本最古の神社建築様式「大社造」
#古代の巨大神殿の御柱が発掘

洗練された名工の技が息づく拝殿

出雲大社 拝殿

POINT
#参拝者の祈禱や様々な祭事が行われる
#参拝は二礼四拍手一礼
#重厚感ある美しいシロエツに注目
#戦後最大規模の木造建築

日本最大規模のしめ縄を擁する壮大な社殿

出雲大社 神楽殿

POINT
#しめ縄の長さは約13m、重さ5.2t
#参拝の記念撮影スポット
#巨大しめ縄は飯南町で製作
#大広間は270畳の広さ
#結婚式や団体祈禱などが行われる

お土産や食事が楽しめる表参道

神門通り

POINT
#700メートルの大通り
#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
#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
#新しいお店もぞくぞく登場

出雲神話を再現する
大国主大神とうさぎの像

大国主大神が傷ついたウサギを助けた「因幡の白兎」にちなみ、出雲大社境内には大国主大神とウサギの青銅の御像、その他60羽以上のウサギの石像があります。かわいいうさぎたちが参拝客の心を癒やします。

八百万の神を
出雲に迎える『神在月』

旧暦10月10日に全国の神々をお迎えし、神在祭が執り行われます。縁結びについて神々が「神議り(かむはかり)=会議」を行うとされるこの時期には多くの参拝客が訪れます。

神々が出雲に集う神在月

出雲神話の舞台となった
神聖な砂浜

稲佐の浜

POINT
#神在月に神々が集まる神迎えの地
#日本の渚100選
#夕日が映える日本海の水平線はイチオシ

日本海を見守り続ける
美しい真白の灯台

出雲日御碕灯台

POINT
#石造灯台として日本一の高さ
#明治36年設置
#世界の歴史的灯台100選
#国指定重要文化財
#展望台からの眺めは絶景

朱塗りが艶めく
霊験あらたかな社殿

日御碕神社

POINT
#素戔嗚尊と天照大神を祀る神社
#日本の夜を司る神社
#厄除けや縁結びのご利益
#砂のお守りは数量限定

出雲大社から足をのびして
時代の面影残るノスタルジックな町並み

木綿街道

POINT
#現地の人がとにかくあったかい
#豊富な体験メニューあり
#老舗が立ち並ぶ贅沢なお散歩コース
#木綿街道交流館で耳より情報をゲット

しまね旅の
スズメ 巡って楽しむ
道の駅ガイド

山陰道 出雲IC～出雲多伎IC間の開通に伴い、県東部から西部の主要都市間が全てつながり、松江市から浜田市までの移動時間が約10分短縮！

立ち寄りスポットを
楽しみながら、
出雲大社～石見銀山間を
約1時間で移動できる！

オーシャンビューが
絶景の道の駅

道の駅 キララ多伎
(出雲市)

POINT
#浜辺での散歩はフレッシュにオススメ
#野生のイルカが見られるかも
#いちじくスイーツ、海鮮が絶品
#周辺はコテージや温泉など施設が充実

石見エリア

海、山、川
江津の恵が揃った道の駅

道の駅 サンビコごうつ(江津市)
#新鮮な魚介、地元野菜、銘菓が揃う
#オリジナルブランドの加工食品

道の駅に併設
新たな観光交流拠点
なぎの木テラス
～NAGINOKI TERRACE～
#いわみの良いもの集めたマーケット
#産直食堂「なぎの木キッチン」
#いわみのお茶の間「なぎの木カフェ」

江津市の観光情報は P24

縁の国しまね 縁結び 神社めぐり

縁結びの聖地とも
いわれる島根県。
古代神話に登場する
由緒ある神社や
豊かな自然から
力を感じる神秘的な
パワースポットで
心静かにご縁を
祈願しましょう。



【主祭神】素戔鳴尊、稲田姫命
【ご利益】縁結び、夫婦和合、授児、安産等
POINT
出雲の縁結びの大親神
日本最古の神社壁画

八重垣神社



出雲神話ゆかりの 縁結び神社



鏡の池の「縁占い」

社裏手の鎮守の森の中にある池
早く沈めば良いご縁も早い!
近くで沈めば良いご縁は身近に...

熊野大社



緑に囲まれた出雲国の一ノ宮

【主祭神】素戔鳴尊
(尊称/熊野大神 櫛御氣野命)
【ご利益】殖産興業、招福縁結、厄除等

POINT
出雲大社と並ぶ古社
「日本の火の発祥地」とも呼ばれる

万九千神社



八百万の神々が旅立つ地

【主祭神】櫛御氣奴命、大穴牟遲命、少彦名命の三柱と八百萬神
【ご利益】諸願成就、商売繁盛、会議宴会円満、旅行交通安全等

POINT
神々旅立ちの神事「神等去出祭」
人生の門出に立ち寄りたい

物部神社



鶴に乗り降臨した神を祀る 石見国一宮

【主祭神】宇摩志麻遲命
【ご利益】文芸・武道の上達祈願、勝負運、氏族繁栄等

POINT
春日造りでは日本一の大きさ
手水石は、砂金が含まれている「富金石」

玉作湯神社



温泉、勾玉の神様が祀られる神社

【主祭神】八坂瓊勾玉、櫛明玉神等
【ご利益】縁結び、恋愛祈願等

POINT
美肌県の中心地・玉造温泉の古社
境内の「願い石」に触れて祈ると願いが叶うとされるパワースポット

城上神社



町と住民を守るため 建設された厳格な社

【主祭神】大物主命(大國主命) POINT # 拝殿天井に描かれた極彩色の天井画「鳴き龍」は必見
【ご利益】縁結び等 # 絵の真下に立って手を叩くと天井がリンリンと鳴り響く

須佐神社



大杉からパワーをもらう 神秘的な神社

【主祭神】須佐之男命
【ご利益】家内安全、諸業繁栄、諸障退散等
POINT
荘厳な大社造りの御本殿
須佐之男命の御魂を鎮められた場所
樹齢1300年の大杉は見どころ
須佐神社令和の御遷宮

奥出雲 の旅

鉄と歴史と
神話の郷



県の東南部に位置し、日本古来の鉄づくり「たたら製鉄」や、ヤマタノオロチ神話の舞台として知られる雲南・奥出雲エリアは、自然、温泉、おいしいものの宝庫。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木次線は、ローカル線ならではのゆったりとした時間の流れが楽しめます。

絶景を走るローカル線 「木次線」

POINT
ラッピング列車は「さくら」「しんわ」「たなだ」「たたら」の4種類
路線総延長は81.9km
沿線でのグルメもお楽しみ



駅看板がかわい 木次線の中核駅

POINT
駅看板が人気の撮影スポット
駅前の斐伊川堤防桜並木は全長約2km続く桜の名所
観光案内は駅内の観光協会へ

名作「砂の器」の 聖地巡礼

POINT
時が止まる、昭和レトロな風情
駅舎内に絶品手打ちそば屋
ホームに届けてくれる弁当そばも販売(要予約)

地方発展に尽力した絲原家の歴史資料館



糸原記念館

POINT
国指定名勝
「出雲流庭園」は必見
大正テイストのカフェ併設
年3回の展示替えあり

地域とともに生きる ワイン造り



奥出雲葡萄園

POINT
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
園内のカフェでは、グルメが楽しめるショッピングも充実

山間の豊かな 自然の中にある温泉地



亀嵩温泉 玉峰山荘

POINT
景色にも癒やされる露天風呂
セラミックサウナバスでリフレッシュ
湯上がりはお肌しっとり

しまね旅の ススム 物語の世界に浸るロケ地めぐりの旅

あの感動を追体験! 聖地巡礼で新たな発見を。



ドラマ VIVANT

たたら文化遺産櫻井家の資料館
可部屋集成館・櫻井家住宅と庭園

POINT
「VIVANT」では主人公の実家として撮影
戦国の武将「瑞田右衛門」の末商家
居宅は国指定重要文化財
庭園は国指定名勝

かつてたたら製鉄を 支えた職人たちの集落

POINT
「もののけ姫」に登場する「たたら場」のモデル
国の重要有形民俗文化財に指定
山内生活伝承館では、当時の資料を展示



映画 もののけ姫

映画 瞬 またたき

あの世とこの世の
境界線
黄泉比良坂
古事記神話に登場
イザナギとイザナミの別れ道
神秘的な空気漂う古道
映画のラストを飾るシーンを撮影

松江市の観光情報は P12-13

映画 砂時計

遊んで、泊まって、
日本海を満喫
しまねけんりつ
島根県立
石見海浜公園
弓なりに約3.5km続く美しい海と白浜
海水浴場は「快水浴百選」に選出
園内にオートキャンプ場や宿泊施設
映画の重要なシーンに登場

江津市・浜江市の観光情報は P24



観光列車「あめつち」

POINT
内装には地元工芸品がいっぱい
車両コンセプトは「ネイティブ・ジャパニーズ」
地元ガイドが乗車し、沿線のご案内
オリジナルお弁当(要予約)やおみやげものを販売



JR 木次線路線図



スイッチバック区間



全国でも珍しい 3 段スイッチバックを体験

POINT
出雲坂根駅から三井野原駅間
標高 726m 三井野原駅
マイカー観光の方でも便利



出雲^①で味わいたい食文化

Food Culture of Izumo

お茶と和菓子

Tea And Japanese Sweets

江戸時代から受け継がれた茶の湯文化と季節の移ろいを表す華やかな和菓子たち

歴史ある国宝松江城が建つ松江には、「大名茶人」として名高い松平不昧公が確立した「不昧流」と呼ばれる茶の湯文化が根付いています。茶処として栄えながらも、作法にとらわれることなく誰もが気軽に抹茶とお茶を楽しめます。



松江のお茶と和菓子



枯山水の庭園を楽しめる城下の茶房

松江歴史館 喫茶きはる

POINT

- #テーブル席もお座敷もあり
- #お茶立て体験ができる和菓子セットがおすすめ
- #普段着で気軽に本格茶席体験



MAP 1-2

出雲ぜんざい

Izumo Zenzai

小豆の風味広がる出雲の甘味代表

POINT

- #神在祭に振る舞われた「神在餅(じんざいもち)」から由来
- #甘みも満足、お腹も満足
- #出雲散策の合間に

出雲そば

Izumo Soba

島根が誇る、日本三大そば

「割子そば」と「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。提供する店も多く、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。

金揚げそば

POINT

- #つゆは自分の好みの濃さで
- #そばの栄養たっぷり #旅の疲れをそばで癒そう

美肌県たる由縁は

肌により気象環境だけではなく、豊かな自然や連綿と受け継がれる伝統文化。旅とともに、健康的な肌へと導く栄養豊かなおいしい食文化をお楽しみ下さい。

日本三大菓子処の一つ、松江が生んだ雅な銘菓たち

POINT

- #「若草・山川・菜種の里」は不昧公三大銘菓
- #食べて美味しい、見て楽しい
- #菓子を楽しめる和菓子屋やお茶処が満載

不昧公ゆかりの茶室で特別なひとときを

不昧ゆかりの茶室位置マップはこちら P12

「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松江のお茶文化を体験。

歴代松江藩主たちが眠る静寂な寺院	美しい庭園が魅力的な細川三斎流の茶室	緑に包まれた心休まる空間	松江が誇る日本を代表する茶室・庭園
月照寺	普門院(観月庵)	明々庵	菅田庵
POINT	POINT	POINT	POINT
#寛文4年(1664年)に月照寺として改称復興	#享和元年(1801年)に建立	#不昧公の好みにより1779年築庵	#休業日はホームページをチェック
#九代にわたる藩主の菩提寺	#静かな空間で来客気分が味わえる	#お点前体験あり	#幽遠閑寂の趣
#6月中旬から咲き誇る紫陽花はみどころ	#四季折々の菓子とともに	#松江城を望む高台にある茶室	#創建当初と変わらない姿

地酒

Japanese local sake

日本酒発祥の地、島根から生まれた名酒たち

POINT

- #発祥の「佐香神社(さかじんじや)」もチェック
- #大人のお土産にぴったり
- #地元居酒屋でも出会えるかも

島根県産ワイン

Shimane Wine

島根から目指す最高のワイン

POINT

- #ぶどう栽培から丁寧に
- #豊富なラインナップ
- #神話や縁結びにちなんだワインも
- #島根ワイナリー

文化庁認定「伝統の100年フード」

出雲そばは、島根県内に6つある「100年フード」の一つ。挽きぐるみのそば粉を使った色濃く強い香りとしんが特徴です。

出雲の美味しいもの

Delicious foods in Izumo

水と緑に恵まれた出雲地方は、宍道湖の名産「宍道湖七珍」をはじめとした地域ブランドが盛んに生み出されています。そんな地元で愛される「味よし、体よし」な特産品、料理をご紹介します。

出雲エリア しじみ汁

POINT

- #粒が大きい
- #ヤマトシジミを使用
- #美肌効果のあるオルニチンがたっぷり
- #疲労回復に最適

出雲エリア あご野焼き

POINT

- #あご=トビウオ
- #しつかり歯ごたえ
- #酒の肴にぴったり

出雲市 十六島のり

POINT

- #芳醇な風味と独特のコシが特徴
- #国内最高級のお茶
- #お吸い物、お雑煮に入れても美味しく

安来市 安来いちご

POINT

- #「章姫」「紅ほっぺ」が大人気
- #いちごスイーツを要チェック
- #全国トップの味

安来市 どじょう料理

POINT

- #骨が柔らかく食べやすい
- #豊富な栄養と少ない脂質
- #伝統「柳川定食」がおすすめ

松江市 鯛めし

POINT

- #旅館「皆美館(みなみかん)」の鯛めしがおすすめ
- #体にじんわり染み渡る鯛と出汁の旨味
- #上品な鯛そば

松江市 松江カツライス

POINT

- #カツ×ライス×洋風ソース
- #昭和から愛されるワンプレートメニュー
- #ジャンル問わず市内飲食店で提供

松江市 松江おでん

POINT

- #食べごたえある大きな具材
- #セリ、春菊など地元の葉物野菜が特徴
- #おでん×うどんの「おどん」もおすすめ

島根県のお土産を 買うならここ

島根県物産観光館

POINT

- #島根の銘品が勢揃い
- #国宝松江城すぐ近く!
- #実演販売、イートインコーナーを新設
- #しまねっコグズ多数!

しまね和牛

しまね自慢の 押しグルメ

全国大会二冠の快挙を遂げた 島根ブランド

「しまね和牛」とは、島根県内で生産されている黒毛和牛の総称です。鮮やかな色合いときめ細やかな霜降り肉、深いコクと風味豊かな味わいが特徴。2022年には、全国の銘柄牛が肉質を競う2大会「全国和牛能力共進会(通称和牛オリンピック)」「全国肉用牛枝肉共進会」で1位を獲得し、前例のない快挙を成し遂げました。

令和4年度 全国肉用牛枝肉共進会 和牛去勢牛 名誉賞 総合1位

第12回 全国和牛能力共進会 総合評価群(6区) 肉質評価 第1位

POINT

- #県内7種のブランド牛
- #産地直送ギフトが好評
- #お土産にしまね和牛のカレー(レトルト)も人気

Oda Area
おおだ
大田

石見エリア
Iwami Area

世界遺産・石見銀山遺跡、
鳴き砂の浜と癒しの温泉郷
石見路で心満たされる旅

石見銀山で栄えた
モダンでレトロな町並み

おもしろちょう まちなみ
大森町の町並み

POINT
#当時の面影が随所に残る
#いきいきとした人の暮らしに元気をもらえる場所
#カフェや雑貨などおしゃれな店が多数
#世界遺産を見つめるまち

2027年
石見銀山 世界遺産登録20周年
石見銀山 発見500年

石見銀山
世界遺産登録
20th
500th
石見銀山発見 500th

世界遺産にある
美肌と癒しの温泉

ゆのつおんせんがい
温泉津温泉街

POINT
#重要伝統的建造物群
保存地区内にある温泉地
#レトロな風情ある町並み
#ものづくり体験あり

石見銀山を最も間近で
感じられる場所

りゅうげんじんまぶ
龍源寺間歩

POINT
#間歩とは銀を採掘する坑道跡
#全長約 600mの大坑道(一部公開)
#上下左右見どころ満載
#夏はひんやり、冬はあったか

石見銀山散策の
スタートはここから

いわみぎんざんせかいいせん
石見銀山世界遺産センター

POINT
#資料や映像、模型で歴史を紹介
#企画展も開催
#各種丁銀づくり体験

歴史情緒ある町の
散策を快適に

ぎんざんカート&
レンタサイクル

POINT
#車が通れない場所もラクラク移動
#カードは乗り降り自由(有料)
#体力に自信がない人におすすめ

ぎんざんカート
レンタサイクル

POINT
**大森町の
まちあるきスポット**

大森町の暮らしとともに歩む
ライフスタイルブランド

いわみぎんざん ほんてん
石見銀山 群言堂 本店
#「根のある暮らし」をテーマに
衣食住美を提案
#こだわりの衣類や生活雑貨
#カフェ併設
#心落ち着く人気スポット

地元素材を使用した
上質なドイツパンを楽しむ

ベッカライコンディトライヒダカ
/ アイスカフェヒダカ

#ドイツ国家資格を持つ夫婦の
パンとお菓子、ジェラートの店
#パンと焼き菓子はお土産にもぴったり
#カフェスペースが併設

町にひっそりと佇む
おしゃれな古民家カフェ

カフェジュール
café 住留

#築 100 年の古民家とモダンさが融合
#ジャズが流れる店内が落ち着く
#イチオシの石見和牛
#ハヤシライスは持ち帰り可
#夜のコースは要予約

ふらりと立ち寄りたくなる
明治創業の雑貨屋

たけしんぶりきん
竹下鍼力店

#カンテラせんべいはお店の名物
#石見銀山の絵はがき
なども販売中
#飾られたカンテラが風情たっぷり

歩くたびに音がなる
不思議な鳴砂

ことがはま
琴ヶ浜

POINT
#延長 1.4kmの砂浜
#歩くときゅくきゅくと音が鳴る
#「日本の渚百選」
#琴姫伝説もぜひチェック

世界一大きな砂時計が
見られるミュージアム

は
仁摩サンドミュージアム

POINT
#「砂」「時」「環境」がテーマの
砂博物館
#1年計砂時計は
全長 5.2m、直径 1m
#ガラス工芸体験で思い出づくり
#ピラミッド型の外観にも注目

焼き物を楽しむ
島根のクラフト巡り

島根県は豊かな自然と
風土に恵まれ、
伝統的な手仕事
が今も息づいています。

しまね旅の
スズメ

全国最大級の登り窯を
残すやきものの名地

ゆのつ
**温泉津やきものの里・
やきもの館**

POINT
#伝統の温泉津焼
#全国最大級の
2 基の登り窯
#創作体験が人気
#展示販売で好みの窯元
作品を見つけよう

出雲
エリア
人の暮らしに寄り添い生活を彩る器作り
袖師窯
#県立美術館からは
徒歩 5 分
#昔ながらの手仕事を
見学できる

松江市の観光情報は P12-13

出雲
エリア
全国でも有名な民藝の美「出西ブルー」

しゅつぎがま
出西窯

#「道具としての使いやすさ」
を追求
#工房の隣には、
ギャラリーショップ

出雲市の観光情報は P14-15

POINT
神話の世界を勇壮に、
華麗に舞う

いわみかぐら
石見神楽

日本遺産に認定されている伝統芸能「石見神楽」。神事としての厳かさや迫力あるエンターテインメント性が融合し、観るものを惹き付けます。

#30 以上ある演目
#激しい舞と速いテンポ

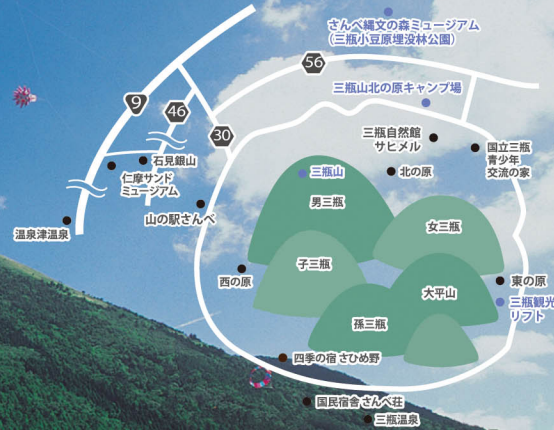
#豪華絢爛な衣装と面
#迫力ある演出

演目：ヤマタノオロチ伝説が題材の「大蛇」

三瓶エリアでソトアソビ

Let's Enjoy OUTDOORS

山、川、海、すべて揃った石見エリアにはソトアソビのアクティビティがいっぱい。それぞれの自然を活かした多種多様な体験施設や宿泊施設で、体いっばいに自然を満喫しよう。



太古の森の姿を保存する 三瓶の自然系博物館

さんべ縄文の森ミュージアム
(三瓶小豆原埋没林公園)

- POINT
- # 高さ10m以上、約4000年前の縄文時代の杉
 - # 埋もれた森の木を保存
 - # 国の天然記念物
 - # 太古の森にタイムスリップ！
 - # 大迫力の地下展示



MAP F-3



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 カヌーの里おうち

- POINT
- # カヌーやカヤック体験が気軽に楽しめるキャンプ場
 - # トレーラーハウスなどの設備も充実
 - # 江の川の畔で自然を満喫
 - # 手作り石窯でピザ焼き体験



MAP F-4

国立公園「三瓶山」 三瓶のアクティビティ

県央に位置し6つの峰が連なる三瓶山は、四季折々で表情を変える雄大な景色が広がります。初心者に登りやすく、峰の間に草原や窪地が広がる地形を活かしたアクティビティが充実。温泉やご当地グルメなど自然資源も豊富です。



高原の風を感じる 山の麓で楽キャンプ体験

三瓶山北の原キャンプ場

- POINT
- # 選べる4つのスタイル(オートキャンプ・一般キャンプ・ケビン・ドッグランガロー)
 - # 初心者でも安心
 - # WEBで予約・空き照会
 - # ドッグラン併設



MAP F-3



三瓶山頂で味わえる 特別な朝食会

天空の朝ごはん

- POINT
- # 早朝リフトで登る特別イベント
 - # 大田市の食材を使った絶品朝ご飯
 - # 山頂で日の出を見ながら
 - # 天気がよければ雲海が見られるかも
 - # さんべ荘



MAP F-4



空中散歩で望む 三瓶の絶景パノラマ

三瓶観光リフト

- POINT
- # 三瓶山東の原と大平山の山頂をつなぐ
 - # 標高差 255m
 - # 15分間で楽しめる三瓶の眺望
 - # 大平山山頂の展望スポットまで徒歩5分



MAP F-3



四季を感じながら 爽快サイクリング

天空のサイクリング

- POINT
- # 電動アシスト付き自転車坂道もらくちん
 - # 自然の絶景を満喫
 - # サイクリングコースも充実
 - # 要予約
 - # さんべ荘



MAP F-4

森林のパワーで 身も心もリフレッシュ

飯南町森林セラピー®

- POINT
- # 日本に2つしかない森林セラピー基地
 - # プログラムでしっかり癒やされる
 - # 飯南町森林セラピーガイドがサポート
 - # 島根で一番涼しい高原のまち



MAP G-4



大自然が作り上げた 大スケールの渓谷

断崖溪

- POINT
- # 奇岩怪岩が連なる約4kmに渡る渓谷
 - # 小さな滝や深淵なども連なる自然の神秘
 - # 桜やツツジが映えるスポット
 - # 周辺の運行情報は事前にチェック
 - # キャンプ場隣接



MAP E-4



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

- POINT
- # 約240種ものハーブが四季を彩る
 - # バラの香りに包まれ散策できる「バラの散歩道」
 - # 地元のクラフト品や食品販売あり



MAP E-5

三瓶 グルメ

豊かな自然が育んだ地元の食材を使った、三瓶グルメを堪能しよう！

島根の食材を使った
ご当地バーガー

三瓶バーガー SANBE BURGER

- POINT
- # 県産の牛・豚肉、地元産の野菜を使用
 - # 注文を受けてから炭火で焼き上げ
 - # 三瓶自然館サビメルの目の前
 - # ドッグカフェも併設



江戸時代から伝わる
食の文化財

三瓶そば

- POINT
- # 三瓶在来種のソバを使用
 - # 淡い色味と香りの高さ、喉越しの良さが特徴
 - # 地元産のわさびを添えて



※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。



三瓶グルメ



道の駅 邑南の里 (邑南町)

- POINT
- # 新鮮な地元産品販売
 - # 地元食材のレストラン
 - # 観光情報提供
 - # くらつらラウンジ

2025年8月
グランド
オープン



MAP E-5

穏やかな風が吹く滞在型公園

ふれあい公園笹遊里

- POINT
- # 小高い林の中にあるコテージ棟
 - # ササユリなど四季の草花に和む
 - # ハーベキューハウス、グランドゴルフ、キャンプ場が併設



MAP E-4



Gotsu & Hamada Area
ごうつ・はまだ
江津・浜田
石見エリア
Iwami Area

美しい海岸線や山並みの中に、
懐かしい風景と温かい人情に
包まれるまち

シロイルカたちに
会いに来てね！

※生物の体調等により予告なく
変更・中止する場合も
ございます。

シロイルカが大人気！
中国・四国地方最大級の水族館

しまねけんりつ かいようかん
島根県立しまね海洋館アクアス

POINT

- # 海の生き物約400種1万点を飼育・展示
- # 山陰の神話などテーマ別のパノラマ水槽
- # シロイルカの「幸せのパブリック@」は必見
- # 映像と生物のコラボレーション
- # 館内のコースにはお楽しみがいっぱい
- # 季節ごとのイベントも開催



MAP D-4



Masuda Area
ますだ
益田
石見エリア
Iwami Area

水や豊かな自然に囲まれ、
文化芸術にふれるまち

美術や音楽、演劇が調和する
益田の芸術複合施設が 20 周年

しまねけん (げいじゆつぶんか)
島根県芸術文化センター
グラントワ

POINT

- # グラントワはフランス語で大きな屋根
- # 約28万枚もの石州瓦が壁面や屋根に
- # 建物全体が一つの芸術
- # 開館20周年



MAP B-5





温泉総選挙
2024
第1位
美肌部門



しっとりなめらか肌に。
日本屈指の美肌・美人の湯

あまたおんせん
美又温泉

POINT

- # 昔ながらの風情が残る温泉街
- # 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並ぶ
- # トロトロの湯はまるで化粧水のように



MAP D-4

温泉総選挙
2024
第3位
湯治/名湯部門



古来より名湯がわく「福ありの里」を散策

ありふくおんせん
有福温泉

POINT

- # 緑深い山里に約1370年前から続く温泉地
- # 「美肌の湯」で有名な、少しロミのある湯
- # レトロな町並みをゆっくり散歩



MAP D-4

温泉総選挙
2024
第3位
湯治ウェルネス部門



KAZENOKUNI は
ワクワク楽しいがいっぱい！

KAZENOKUNI IWAMI
RESORT & STAYS(風の国)

POINT

- # 全方位、“自然”に囲まれる
- # 「遊び」も「癒し」も自由な場所
- # ご家族でも
- # オールインクルーシブ宿
- # ホテルは北欧テイスト
- # お気軽キャンプ体験



MAP D-4

1600 万年前の地層に出会える
天然の地学博物館

いわみたまがうら
石見曇ヶ浦

POINT

- # 国の天然記念物にも指定されている景勝地
- # 「千畳敷」とよばれる広大で平らかな岩場が広がる
- # ファンタジックな不思議な光景
- # 貝の化石が気軽に見られる
- # 夕日が映える絶景スポット



MAP C-4





地元食材を使った
こだわりの
本格イタリアン

ありふく ビアンコ
有福 BIANCO

POINT

- # 温泉街の中心にある絶品イタリアン
- # テーマは「地産地消」
- # 旬に合わせたメニュー展開
- # 有福温泉公式アプリで事前予約可



MAP D-4



青空を映す清流と
赤い吊り橋の
美しいコントラスト

たかつがわ いいだつりばし
高津川 飯田吊橋

POINT

- # 日本一の清流と評価を受けた高津川
- # 国内唯一ダムのない一級河川
- # 飯田吊橋の全長は160m
- # 幸運の隠れたハートを
見つけてみよう



MAP B-5



中世益田文化を代表する
文化財が集まる寺院

まんぶくじ
萬福寺

POINT

- # 画聖・雪舟が作り上げた庭園は必見
- # 庭園は、国指定史跡及び名勝に指定
- # 雪舟四大庭園のひとつ
- # 仏教の世界観を表現



MAP B-5



柴犬のルーツは益田にあり！
柴犬の聖地「石号の里」

いしごうきんぐん
石号記念館

POINT

- # 石号の像と資料の展示が楽しめる
- # 近くの美都温泉「湯元館」にも石号の像
- # 毎月、第一土曜日と第三日曜日の朝は
萩・石見空港で「柴犬によるお出迎え」も



MAP C-5



歌聖・柿本人麿を祀る
超深い神社

たかつかきのもとしんじや
高津柿本社社

POINT

- # 益田と縁が深い「万葉集」の歌人・柿本人麿
- # 人麿生誕・終焉地の伝説が残る
- # 疫病防除、開運、学問
- # 多くの恋の歌を残し、恋愛成就を願う人も
- # 隣の方楽公園も合わせて散策



MAP B-5

しまね旅
の
ススメ

しまねの「隠れ絶景」を見に行こう！

フォトジェニックな1枚を求めて！
知る人ぞ知る映えスポットをご紹介します。



出雲
エリア

参道を電車が横切る
不思議な神社

あつづいかりじんじや
粟津稻生神社

田園風景に朱塗りの鳥居が並ぶ

参道を横切る線路を私鉄「一畑電車」が通過



MAP G-2



石見
エリア

日本の棚田100選の1つ
石積み田が広がる風景

おおいだに たなだ
大井谷の棚田

日本の棚田百選

有機農業

はぜ干し

幻想的な夜をライトアップ
10月下旬～2026年1月下旬(予定)



MAP A-6



潮の満ちで景色が変わる山陰のモン・サン・ミッシェル

みやがじま えびすじんじや
宮ヶ島 衣毘須神社

POINT

- # えびす様が祀られた神社
- # 潮の満ち引きで姿を変える海岸
- # 干潮で風の穂やかな日は砂浜を歩いて参拝
- # 皇居の障壁画東山魁夷「朝明けの潮」のモデル



MAP A-5



Tsuwano Area つわの 津和野

たたずまいが残る

城下町の

山陰の小京都

城山から津和野を見守る

壮大な朱塗りの社殿

たいごだいにいなりじんじや
太鼓谷稲成神社

POINT
日本五大稲荷
「稲荷」ではなく「稲成」
商売繁昌、願望成就
約 1000 本の朱塗りの鳥居トンネル

なまこ壁と鯉が美しい
津和野の象徴的スポット

じようまち まちな
城下町の町並み

POINT
散策にぴったりの落ち着いた町
通り沿いにはカフェ、雑貨屋も
津和野町日本遺産センター
安野光雅美術館
殿町通り



(MAP) A-6

色鮮やかな
ステンドグラスと
石造りの教会

つわの きようかい
津和野カトリック教会

POINT
1931 年建立の
西洋ゴシック建築
礼拝堂の中は畳敷き
隣接の乙女峠展示室も必見



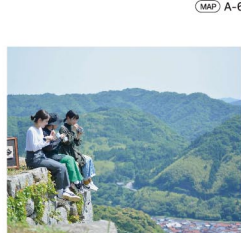
(MAP) A-6



国指定名勝の
庭園が魅せる日本の美

ほりていせん
堀庭園

POINT
銅山で繁栄した堀氏の名園
池泉回遊式庭園
300 年の歴史あり
10 月下旬～11 月中旬は
絶景紅葉スポット



築城 700 周年を迎える
天空の城跡

つわのじようまち
津和野城跡

POINT
標高 362m に築かれた中世の山城跡
津和野の町を展望するのに最適
観光リフトから徒歩 20 分
頂上に到達
トレッキング &
朝ごはんの体験も人気

(MAP) A-6

しまね旅の ススメ

日本遺産のまち、 津和野 今と昔を感じながら まちあるき

日本遺産
津和野今昔
～百景図を歩く～

約 160 年前、幕末の津和野藩の様子が描かれた「津和野百景図」は当時の景色や習俗を伝える貴重な資料。幕末に描かれた絵図をガイドブックに、「今も残っている風景」を求めてまちあるきにかけよう。



第一巻【第十六図】彌榮神社

POINT
昔から変わらぬ表情豊かな暮らし
自然、伝統芸能、風俗、人情を一度に体験
まずは、コンシェルジュ(案内人)が常駐の「津和野町日本遺産センター」へ



津和野町
日本遺産センター

(MAP) A-6

しまね旅の ススメ

古き良き伝統を継承

～津和野の伝統行事～



勇壮な古式ゆかしき
伝統行事
流鏝馬神事

POINT
450 年の歴史
桜と馬と人のコラボ
毎年 4 月第 1 日曜開催



弥栄神社に伝わる
古典芸能神事
鷺舞神事(祇園祭)

POINT
毎年 7 月 20 日と 7 月 27 日に開催
400 年続く伝統神事
国の重要無形文化財、
ユネスコ無形文化遺産に指定

東西に長く日本海に隠岐諸島がある島根では、地域それぞれに特色ある文化や歴史を築いてきました。
古くから伝わる各地の伝統行事はどれも華やかで迫力満点。

出雲
エリア



松江市を代表する
伝統行事
松江祭 鷺行列

POINT
出雲地方で「鷺(どう)」と呼ばれる大太鼓
各町内から山車が集まり城下を練り歩く
松江城下町の一大イベント
毎年 10 月第 3 日曜開催

隠岐
エリア



平安時代より受け継がれた
隠岐の舞楽芸能
隠岐国分寺蓮華会舞

POINT
本堂前特設舞台で奉納公演
国指定重要無形民俗文化財
華やかかつ由緒正しい伝統
毎年 4 月 21 日に
奉納公演開催

隠岐の島町の観光情報は P28-29

石見 食文化

Food Culture of Iwami

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、
石見ならではの多彩な料理が
楽しめます。

グルメも充実、
浜田漁港の新鮮魚市場

はまだお魚市場

POINT
島根県唯一の特定第 3 種漁港・浜田漁港スグ
水産加工品から地元農産品、特産品まで揃う
浜田の水産ブランド「どんちっち」三魚
「アジ、カレイ、のどぐろ」旬の鮮魚を堪能
フードコートで気軽に海鮮を味わえる



(MAP) C-4

はまだ
お魚市場



(MAP) C-4

どんちっち
三魚



CHECK 石見の美味しいもの

Delicious foods in Iwami

益田市

鮎・わさび

POINT
清流水質日本一で育った香り高い鮎
匹見町の肉質が緻密で甘味を感じるわさび



石見エリア

神楽めし

POINT
石見各地域で展開するご当地ブランド
旬の魚が味わえる「えびす丼」
「オロチ丼」には石見で育った牛や豚を使用
食材やテーマでさまざまな石見の食を味わえる

(MAP) A-6

津和野町

源氏巻

POINT
江戸時代元禄期から続く
伝統の味
カステラ生地がしっとりふんわり
上品な甘さのこしあん



石見の食材にこだわった

オロチ丼

POINT
食感と味を堪能

(MAP) A-6



浜田市

赤てん

POINT
魚のすり身を使っただんご
唐辛子のピリリ感とパン粉のサクサク感が独特の美味しさ
マヨネーズとの相性バツグン



大田市

大田の大あなご

POINT
全国でトップクラスの穴子の漁獲量
どんぶりからはみ出る「大あなご丼」
天ぷらや蒲焼をはじめメニューが豊富
美肌効果の栄達たっぷり
多数メディアでの掲載実績あり

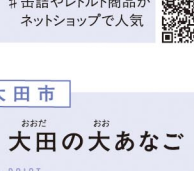
(MAP) A-6



美郷町

山くじら

POINT
山くじら＝イノシシ
甘とろける脂身と赤身の旨み
濃厚なのにさっぱりした味わい
カレー、ポトフ他
年々メニューも増加
缶詰やレトルト商品が
ネットショップで人気



大田市

大田の大あなご

POINT
全国でトップクラスの穴子の漁獲量
どんぶりからはみ出る「大あなご丼」
天ぷらや蒲焼をはじめメニューが豊富
美肌効果の栄達たっぷり
多数メディアでの掲載実績あり

(MAP) A-6

Okii Area
おき しまちよう
隠岐の島町



隠岐エリア
Okii Area

多様な伝統文化を育んだ
隠岐諸島最大の島

隠岐の自然が作り出した

神秘の灯火



POINT
#高さ約 20m の奇岩
#夕陽が岩の先端に重なる奇跡の景観
#間近で見るなら遊覧船で
#船の運行情報と気候を要チェック



要予約

ローソク島遊覧船

落陽に合わせて出航する
遊覧船で絶景スポットへご案内

期 間 3月15日～11月
出航時間 日没に合わせて変更・当日連絡
所要時間 約50分
予約・ 予約は上記QRを掲載
問合せ 詳細は上記QRを掲載



今に伝わる伝統と 自然の神秘に包まれた 奇跡の島

島根半島の北40～80Kmに位置し、4つの有人島と約180の小島を持つ隠岐諸島。
島特有の豊かな自然環境、先人の伝統を受け継ぎ歴史を重ねた人々の営みなどが認められ、2013年世界ジオパークに認定されるほど。一生の思い出に残る時間を隠岐で体験しよう。

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。



大満寺山に密やかに佇む

神秘の巨木

岩倉の乳房杉

POINT
#樹齢約 800 年
#雨上がりに特に幻想的
#夏でも涼しい



隠岐の総社と伝統を紡ぐ巨木杉

玉若酢命神社

POINT
#寛政5年(1793 年)造営
#主祭神は「玉若酢命」
#隠岐造りの本殿は国重要文化財
#境内にある八百(やお)杉は
樹齢千数百年と言われる



玉若酢命神社
(MAP) C-2

八百杉
(MAP) C-2

©隠岐の島町役場



#毎年6月5日に行われる
御霊会風流「馬入れ神事」



「隠岐」や「ジオパーク」がはじめてならまずココ！

隠岐自然館

定休日 第2・第4火曜日、年末年始
入館料 大人:500円、小人:250円

POINT
#隠岐の固有種オキサンショウウオにも会える
#期間限定のイベントや展示もおすすめ
#フェリーターミナルのすぐ横
#館内解説ツアーでもっと詳しくなろう(要予約)
#旅はここから



(MAP) C-2



青く澄み渡る

日本海の大パノラマ

白島海岸

POINT
#展望台あり
#自然が作り出した風景美
#海と白い岩盤のコントラスト



(MAP) C-2



海士町



太古に生まれた
美しい自然が残る島

赤崖とエメラルドグリーンの 海が美しい海士町のジオサイト

明屋海岸

POINT
#女神がお産をしたという神話が残る
#赤い断崖と紺碧の海
#町営キャンプ場併設



※遊歩道は現在、落石の危険性があるため立ち入り禁止(R7.9 月時点)



©隠岐の島町役場

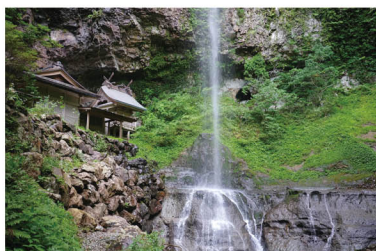
国指定重要文化財に指定された隠岐造の古社

水若酢神社

POINT
#隠岐国一ノ宮
#緑に囲まれた神聖な空間
#島後三大祭りの一つ「水若酢神社祭礼風流」が行われる



(MAP) C-2



神社のそばを流れる圧巻の名水

壇鏡の滝

POINT
#高さ 50m の雄滝と 40m の雌滝
#日本の滝百選・日本名水百選
#壇鏡神社参道の杉並木も見所



(MAP) C-2



日本最古の闘牛「牛突き」が観戦できる場所

隠岐モーモードーム

POINT
#隠岐ならではの伝統文化
#開催スケジュールをチェック
#観戦後は牛との記念撮影も



(MAP) C-2



青い海に並ぶ岩の三兄弟

三郎岩

POINT
#大きい岩から「太郎・次郎・三郎」
#海中展望船あまんぼうから見るのがおすすめ
#SNS 映えスポット



(MAP) B-3



後鳥羽上皇を祀る遠流の歴史を感じる神社

隠岐神社

POINT
#昭和 14 年創建
#行在所跡やゆかりの品を展示した資料館が隣接
#夜の隠岐神社参り



(MAP) B-3



隠岐諸島初のドーム型グランピング施設

TADAYOI 海士グランピング

POINT
#カルデラの海を一望
#レインボービーチに隣接
#隠岐の幸で豪華 BBQ #エアコン・各種アメニティ完備



(MAP) B-3



西ノ島町

隠岐エリア

雄大な大地

風と荒波が作り出した

海拔257mの
大絶壁が作り出す
ダイナミックな絶景

POINT
摩天崖

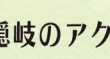
隠岐最大の絶景スポット
牛や馬の放牧地
自然を感じながらゆったりお散歩



日本海の荒波が
生み出した
岩のアーチ

POINT
通天橋

岩石の中央部が海食作用によって
えぐりあげられた奇岩
遊歩道、遊覧船からの景色もおススメ



島民の信仰厚い
海上守護神

POINT
由良比女神社

漁業神、海上守護神として信仰
水若酢神社と共に隠岐一宮
イカ寄せ伝説が残る
例大祭は奇数年7月最終の土曜日



「国賀海岸」を一望できる
代表的な展望所

POINT
赤尾展望所

摩天崖や通天橋を一望
日本の夕日百選
海・山・空のパノラマを満喫
開放感たっぷりの草原



コバルトブルーの海からぐく
天然のトンネル

POINT
明暗の岩屋

延長250m # 観光船でのみアクセス可
通れるかは天候と海次第
島根版「青の洞窟」
通り抜けたら金運、長寿に恵まれるかも…





知夫村

隠岐エリア

共存する島

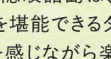
荒々しい絶景が

牧歌の風景と

海に映える赤の大断崖

POINT
赤壁

高さ50～200m
夕陽を浴びると深紅に染まる
赤はマグマが酸化した色
クルーズ船と展望台で楽しむ絶景
知夫里島を象徴する風景



島と島を結ぶのどかな遊歩道

POINT
島津島遊歩道

無人島島津島と知夫里島を結ぶ遊歩道
周辺では隠岐独自の植物の観察も
島津島をつなぐお松橋は絶景夕日スポット
透き通った海を間近で楽しむ



600万年の月日を重ねた
カルデラの景色を眺める

POINT
赤ハゲ山

標高325m
牛と一緒にのんびり散歩
山頂の展望台からは、天気が
良ければ「大山」や「島根半島」
が見えるかも



OKI's
ACTIVITY

隠岐のアクティビティ

大自然とあそぶ

隠岐の魅力を体験できる大満足のアクティビティ

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。島々を囲む日本海を堪能できるダイビングやシーカヤック、隠岐の絶景ポイントや風を感じながら楽しめるサイクリングなどのアクティビティで大自然を存分に満喫できます。

ダイビング

美しく透き通った隠岐の海を肌で体感しよう

対馬暖流が流れる隠岐周辺の海域は、海の生物も地形も多種多様。隠岐諸島にあるダイビングショップを利用して、隠岐が作り出した雄大な海の自然を堪能しよう。

多彩な海中体験が楽しめる、海士町の人気ショップ

POINT
海士ダイビングサービス

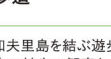
透明度の高い海で、青く澄んだ世界へダイブ
季節ごとの魚や生き物との出会いが魅力
豊富なダイビングプラン



初心者でも安心の体験ダイビング

POINT
隠岐の国ダイビング

スタッフが丁寧に指導します
7月から9月ハイシーズン
ダイビングハウスで快適に休憩タイム



西ノ島から日本海的美しさを発信

POINT
クラブノア隠岐

シーカヤックとともに洞窟探検もおススメ
西ノ島行きのフェリーを要チェック
初級ポイントから上級ポイントまで



シーカヤック

隠岐の自然を海上から楽しむ

周囲を海で囲まれた隠岐諸島は、長い年月をかけて生み出された絶壁や洞窟など、自然の妙がたくさん。シーカヤックに乗れば、そんな観光スポットも間近に体験することができます。

隠岐の神秘をシーカヤックで体験

POINT
クラブノア隠岐

洞窟探検ツアー # 洞窟をくぐってわくわく体験を
予約はフェイスブック、ホームページをチェック



シーカヤックで海と島を間近に堪能

POINT
隠岐の国ダイビング

子どもから大人まで楽しめる
初心者でも安心
海からならではの
写真で思い出を残そう
ダイビングも
シーカヤックも楽しめる



洞窟をくぐるドキドキ体験

POINT
ジオリゾートシンフォニー

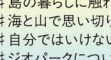
宿泊込みのプラン
安心丁寧のスタッフと巡る海
ベットも可のプランも



穏やかな湾でゆったりとした時間を

POINT
海洋スポーツセンター

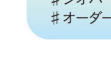
夕景が見られる浜
白い海岸が特徴的
洞窟カヤックあり



無人島を舞台にした秘境カヤック

POINT
知夫里島観光協会

子どもから大人まで楽しめる
初心者でも安心 # 自然に溶け込む体験
SUPも楽しめます # 洞窟もある



ジオパーク体験

ジオパーク認定ガイドと一緒に隠岐をまわろう！

隠岐のガイドは、各自がユニークな専門性を持つプロフェッショナル。「大地の成り立ち」、「独自の生態系」、「人々の営み」をベースにした案内で、島に暮らす人だからこそ伝えられるストーリーが最大の魅力です。

島の暮らしに触れる
海と山で思い切り遊べる
自分ではいけない場所にもいける
ジオパークについて学べる
オーダーメイドの旅も可能

POINT
隠岐のガイドツアーの詳細はコチラ！





30

31

OKI'S ACTIVITY

大自然とあそぶ

隠岐のアクティビティ



トレッキング

ガイド付きツアーで 隠岐の自然を散策

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が楽しめるトレッキング。
ベテランガイドさんとともに
自然や歴史を探索してみませんか？

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。

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

隠岐ジオパーク
ツアーデスク
(海洋スポーツセンター)



ジオリゾート
シンフォニー



隠岐のトレッキング ガイドツアー

島前・島後のガイド付き
ツアーの体験予約はこちら



山岳遭難注意！

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。



島前の絶景を一望できる都万のシンボル

隠岐の島町 たかだやま つまちく
高田山 (都万地区)

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
天然岩の展望台
戦国時代にはお城があった？

隠岐の島町最北端の風景美

隠岐の島町 ししまいかいがん なかむらち
白島海岸 (中村地区)

岩と海と緑のコントラストが映える
展望台あり
国指定名勝
海食作用による白い岩が特徴的



ちちすぎ
乳房杉

標高 608m。
隠岐諸島の最高峰

隠岐の島町 だいまんじきん ふせちく
大満寺山 (布施地区)

野生動物の宝庫
天気がよければ本土も見える
神秘的な神木、
「乳房杉」が見られる山

キャンプ場

隠岐の海や山でリラックスできる贅沢な時間

海や山に囲まれた最高のロケーションが
満喫できる隠岐のキャンプ。
海水浴をしたり、散歩したり、BBQをしたり…
思い思いの時間を過ごすことができます。

隠岐のキャンプ場

島前・島後の
キャンプ場情報はこちら



キャンプしながら
海士町の絶景を堪能

海士町 あきや 明屋キャンプ場

明屋海水浴場の目の前
受付は釜浦港の観光協会まで
水平線を眺めながら過ごす
リラックス時間



隠岐最大の砂浜で過ごせるキャンプ場

隠岐の島町 かいよう 海洋スポーツセンター

キャンプ・BBQ用品がレンタル可能
キャンプ用品が揃ったセットプランあり
浅瀬だから気軽に海遊びも

サイクリング / E-BIKE

潮風を感じながら島を走る爽快アクティビティ

E-BIKEでのサイクリングは、起伏の多い隠岐諸島を自由に楽
しむのにぴったりなアクティビティです。小回りのきくE-BIKEで、
風を感じながら隠岐諸島の豊かな自然をや多様な歴史・文化
スポットを巡るコースが充実しています。

隠岐のサイクリング

島前・島後の
サイクリング情報はこちら



～まるっと巡る～
神社・お寺巡りコース

62.3km 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・お寺を巡る
那久岬から美しい夕日は必見
郷土料理を楽しめるスポットも



～まるっと巡る～
隠岐牛・海岸一望コース

39.3km 404分

海士町の主要な観光地を
まるっと全て楽しめるコース

後鳥羽上皇を祀った隠岐神社
お昼ご飯は港近くの飲食店で
知る人ぞ知る海士町の
絶景ドライブウェイ



～絶景スポット巡り～
主要スポット巡りコース

48.1km 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

隠岐を代表する景勝地・国賀海岸
島前内海と日本海を見渡せる展望所
放牧地内の通り道で
牛馬に出会えるかも



～ぐるっと知夫巡り～
主要スポット巡りコース

32.2km 360分

自然を感じ、いろいろな
発見をしながら島の雰囲気
を感じ取れるコース

島で一番高い山「赤ヶ山」の展望台
約1kmにわたる赤褐色の断崖・赤壁
無人島・島津島に架かる
歩行者専用の橋



お得に隠岐を観光しよう！

WEB限定
「おき得乗船券」販売中！

観光体験メニューは60種類以上から好きなものを選
ぶことができ、神秘的なローソク島や大迫力の国賀海
岸など大人気の遊覧船の他、シーカヤックやトレッキ
ングなど自然を体感するコンテンツが勢揃い！

隠岐で 宿泊 (1泊以上) と 体験 (1つ以上) の利用をすると
復路のフェリー2等運賃が **タダ** に！

※出発日を除いた前日までの予約が必要です。 ※実施除外日があります。詳細はWEBで確認。

特典
1 宿泊施設1泊以上+観光体験(1つ以上)により、
復路フェリーの2等運賃が無料

※往路で高速船をご利用になられても、復路の割引はフェリー2等運賃の割引となります。
復路で高速船ご利用の場合、差額の3,170円(大人)頂戴いたします。

特典
2 条件クリア+アンケート回答により、
抽選で20名様に隠岐の特産品をプレゼント



おき得乗船券



体験・宿一覧



隠岐4島

サザエ

Turban shell

日本海の荒波が育てた至極の一品

POINT

隠岐の味覚の代表 # 特徴は貝殻の大きなツノ
引き締まった身が絶品 # コリコリの食感



隠岐4島

岩ガキ

Japanese rock oyster

養殖のプロフェッショナル
による珠玉の岩ガキ

POINT

日本で初養殖に成功
大きさ・食味・栄養すべてよし
濃厚でクリーミーな味わい
生でも焼いても
生食旬は3月〜6月



隠岐の島町

おきまつば

隠岐松葉ガニ

Oki matsuba crab

隠岐近海が育てた冬の味覚の王様

POINT

濃厚な甘みとぷりぷりの食感
青いタグは「隠岐松葉ガニ」ブランドの証
冬の隠岐旅で新鮮な味を楽しもう



おき 隠岐で味わいたい 食文化

Food Culture of Oki Islands

日本海に抱かれ、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。



隠岐の島町・海士町

おきくろいそぎゅう おきぎゅう
隠岐黒磯牛・隠岐牛

Oki beef & Oki Kuroiso beef

隠岐の広大な土地で
育まれたこだわり品質

POINT

幻の黒毛和牛 # 国内屈指の厳しい基準
ストレスフリーな飼育環境 # とろける味わい # ギフトにおすすめ
A4、A5 ランク以上が隠岐黒磯牛(隠岐の島町)
A4 ランク以上が隠岐牛(海士町)



隠岐牛

隠岐4島

しろ 白イカ

Squid

盛んに獲れる隠岐の白イカ

POINT

強い甘みとコリコリした食感
夜のイカ釣り漁船の漁火は夏の風物詩
隠岐ではケンサキイカを白イカと呼ぶ



隠岐の島町

しろ 白バイ貝

White babyonia japonica

隠岐の島町独特の漁法で獲る万能食材

POINT

クセがなく、まるやかな甘みと旨味 # 栄養たっぷり
煮付けでもお寿司にしても絶品 # 殻や身を傷つけない「バイかご漁」



隠岐4島

じざげ 地酒

Local Japanese sake

隠岐の
恵まれた農作物と
水で作る美酒

POINT

隠岐が誇る地酒
ブランド「隠岐誉」
受け継がれた技
旅のお土産にぴったり
日本酒に焼酎、リキュールも



CHECK

隠岐の美味しいもの

Delicious foods in Oki Islands



隠岐の島町

隠岐そば

POINT

つなぎなしの
100%蕎麦粉を使用
太くて短い麺が特徴
旨味がぎゅっと
つまった深い味わい



鯖の出汁が香る
隠岐の定番そば

隠岐4島

隠岐あらめ

POINT

隠岐の家庭料理の常連
食物繊維豊富な
海藻「あらめ」
炒め煮や和え物、
サラダにも
あらめ漁は冬の風物詩



隠岐の島町・西ノ島町

さざえ井

POINT

島民のアイデア光る絶品グルメ
お店によってお刺身、天ぷら、
つば焼など豊富なメニュー
あなたの好みはどの井?

サザエの
美味し
追求した
ご当地グルメ

丁寧に作られた
島の伝統
ハーブティー

隠岐の島町・海士町

ふくぎ茶

POINT

クロモジ(ふくぎ)が原料 # 体の調子を整える健康茶
爽やかな味で心もすっきり # ノンカフェイン



隠岐4島

岩のりおにぎり

POINT

別名「ばくだんおにぎり」
醤油とのりの濃厚な旨味
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



のりを黄沢に使った
隠岐の郷土料理



隠岐4島

隠岐の海鮮丼

POINT

旬の魚を井で味わう
見た目も味も絶品
隠岐の海をいただきます

西ノ島町・海士町・知夫村

こじょうゆ味噌

(なめ味噌)

POINT

隠岐の「家庭の味」
程よい甘さと塩みがか
魚介類やご飯とも
相性ぴったり
隠し味で料理の
旨みをアップ
麺の整腸効果

隠岐の食卓を支える
万能調味料

隠岐のお土産店&一押し商品



隠岐の島町

ハーバーなぎ

POINT

隠岐の島町、西郷港から車で20分
地元の特産品や野菜、雑貨など充実
癒しのアクアテリウムも販売
ローストビーフ丼が人気の
「レストランなぎ」が隣接

しまね旅の
ススメ

伝統も新しい魅力も、島素材キラリ
潮風香る、隠岐からの贈り物

隠岐スイーツ探訪

Oki Islands
Sweets

愛らしい形の
島の銘菓

さざえ最中

隠岐の特産サザエがモチーフ
中は甘さ控えめな
藻塩つぶあんとお餅
トースターで“つば焼き”に
するとさらに美味しい



隠岐の
島町

白波の情景が浮かぶ、
繊細な甘さ

白浪

海士町伝統の銘菓
白い波のような落雁
繊細な口溶けが特徴
一本一本、手作業



海士町

島のキモチ込めた
新しい手土産

さざえのキモチ

さざえの肝を使用した
風味豊かなフィナンシェ
バター香る優しい甘さの中に
旨みが凝縮
パッケージにもこだわり



西ノ
島町

小さな島で作られる
手作りスイーツ

れもんげーき

甘酸っぱくて、爽やか
レモンの皮がサクッと・
ケーキはほろほろ食感
アイシングシュガーで
コーティング



知夫村



1 松江市 央道湖畔を望む花と鳥の楽園

【松江フォーゲルパーク】

POINT

- # 花と鳥の全天候型テーマパーク
- # 3つの鳥温室と花の大温室
- # 国内最大級の花の大温室
- # 鳥たちとふれあい体験
- # ペンギンのお散歩
- # 多彩なイベント開催



(MAP) H-2



自然とふれあう!! / テマパーク・ミュージアム

自然とふれあいながら「あれ見て!おもしろい!」を親子で体感できるスポットをご紹介します。



鳥根県立しまね海洋館「幸せのバブル」の風景

2 浜田市 シロイルカとゆかいな海の仲間たちが大集合!

【島根県立しまね海洋館アควアス】

POINT

- # 西日本で唯一シロイルカに会える
- # アシカのパフォーマンスは子どもたちに大人気
- # 間近でペンギンが見られる「ペンギン館」
- # 幼い子ども連れにうれしい「キッズルーム」



(MAP) D-4



日本最大規模級の木製アスレチック型遊具施設

【アควアランド】

POINT

- # アクアスと同じ敷地内にあり、徒歩で移動
- # 大きなローラー滑り台が人気
- # 新しい遊具、「ふわふわトランポリンエリア」と「あそぼこ広場」
- # 幼児からお年寄りまで楽しめるバリアフリー設計



(MAP) D-4



3 出雲市 見て!感じて!楽しめる汽水と淡水の水族館

【島根県立央道湖自然館ゴビウス】

POINT

- # 川、央道湖、中海など島根に暮らす生き物200種展示
- # 親子で楽しみながら学べる
- # 水の中に潜っているような感覚で楽しめる水槽
- # 体が透き通った「シラウオ」は必見



(MAP) H-2



4 出雲市 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】

POINT

- # 「宇宙の進化と生命の歴史」をテーマ
- # 貴重な化石を多数展示
- # アロサウルスの全身骨格
- # CG映像で古代の世界がわかる
- # 宿泊者限定イベントあり



(MAP) H-3



5 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】

POINT

- # 三瓶山の自然の中で一日満喫
- # 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
- # 三瓶の火山活動と自然環境がわかる
- # 本格プラネタリウムや天文台もイチョウ



(MAP) F-3



12 出雲市 日本最古級のレトロ車両を体験運転

【一畑電車「デハニ 50 形体験運転」】

POINT

- # 松江と出雲を結ぶローカル鉄道「一畑電車」
- # 雲州平田駅で土日祝に開催される「デハニ50形体験運転」
- # 事前講習で初心者でも安心
- # 子どもも大人も体験可能
- # 制服貸出で運転士気分アップ



(MAP) G-2

アクティブに遊ぶ!! / レジャー・アミューズメント

家族みんなで盛り上がりながら、体をめいっぱい動かせる刺激的なアクティビティを体験しよう。



6 益田市 臨場感たっぷり! 本格派4輪バギー体験

【TB-RESORT MITO (TBリゾートミト)】

POINT

- # アクティブモーター
- # スポーツマシン
- # 自然林を活かした本格コース
- # 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



7 雲南市 挑戦者が世界から!? 注目のアスレチック巨大迷路

【心の駅 陽だまりの丘 巨大迷路ドラゴンメイズ】

POINT

- # 子どもから大人まで楽しめる巨大迷路
- # 迷えば迷うほど楽しい
- # 達成感がやばすぎる
- # 毎年コースがリニューアル



(MAP) H-3

8 雲南市 大人も子どもも本気で遊べるアウトドアパーク

【フォレストアドベンチャー・たたらの里】

POINT

- # 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
- # 難易度別コースあり
- # 里山の豊かな自然を満喫



(MAP) G-4



9 津和野町 山口と津和野を結ぶレトロなSL旅

【SL やまぐち号】

POINT

- # JR山口線・新山口駅〜津和野駅間(約62.9km)を走行
- # 西日本で唯一営業運転するSL
- # 津和野駅のSLの転車台は、見応えあり
- # 3号車に運転シュミレーター設置
- # 運行スケジュールは公式サイトをご確認ください。



(MAP) A-6

五感で感じる!! / 好奇心を刺激する体験

普段見られない角度から美しい景色を満喫しながら、知的好奇心を刺激。

島根ならではの! / 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て、家族みんなが忘れられない思い出を。



【出雲市】

13 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】

POINT

- # そば打ちの工程を一から本格体験
- # 出雲市の農家さんと職人さんが指導
- # その場で食べて楽しめる
- # お腹も心も満たされる時間



(MAP) B-5



【益田市】

14 親子の絆が深まる里山の古民家体験

【とよかわの家 古民家昔体験】

POINT

- # 親子で共同作業
- # 季節ごとに替わる体験プログラム
- # 地域に暮らす「料理名人たち」がサポート



(MAP) B-5



【海士町】

10 隠岐の海を大満喫できる展望船

【海中展望船あまぼう】

POINT

- # 水上も水中も楽しめる半潜水型展望船
- # 水中展望室からの海中の景色は絶景
- # 名所「三郎岩」は見どころ
- # 約50分の海のお散歩



(MAP) B-3



【浜田市】

11 親子で参加できる馬と触れ合う癒し時間

【かなぎウエスタンライディングパーク】

POINT

- # 引馬乗馬体験・人参餌やり体験
- # かわいらしい馬と写真撮影
- # パークへの入場無料
- # 併設レストランでBBQ(要予約)



(MAP) D-4

