

美的 旅途

Bihada trip



SHIMANE, JAPAN

"BIHADA"

Concept Book.

探寻最美的自己

来岛根深呼吸

开启一场滋润身心之旅

找寻最美的自己

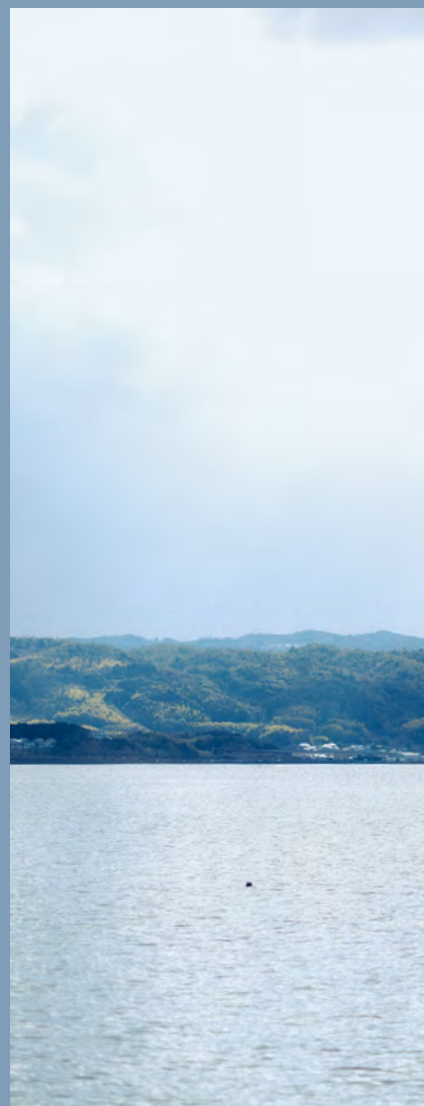
喧嚣的都市
热闹的人群
浮躁疲倦的心。

拼事业
照顾家庭
每个人都有各自的烦恼。

看着镜子里疲惫的自己
到底什么是真正的幸福

或许是
事业的成功？
生活的富足？
家人的安康？

那么来一场重新发现自己的旅行
来岛根
滋润你的身心
找寻最美的你。



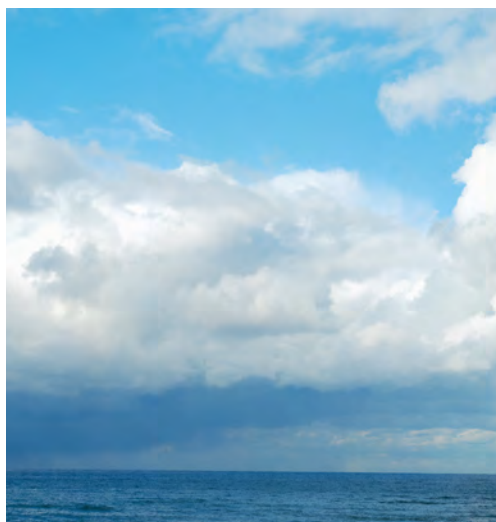


美肌和结缘之都 岛根

Beauty and Fate
Shimane

岛根县,日照时间短,不易受紫外线影响的气候,富含丰富矿物质成分的温泉,营养丰富的美肌食材,令身心都滋润了起来。

你不来这片土地感受一下吗?



Three elements that govern beautiful skin prefecture

Climate

> 气候·环境

岛根县是全日本湿度较高的地区。空气中水分含量高，肌肤不容易干燥缺水。此外，白天日照时间短，不易受紫外线影响。这也是被称为美肌县的原因。

还有大气中对肌肤刺激的有害物质，如PM2.5，花粉，黄砂和尘埃等，岛根县与中国主要的城市还有东京相比，有害物质含量低，有更利于肌肤健康的环境。

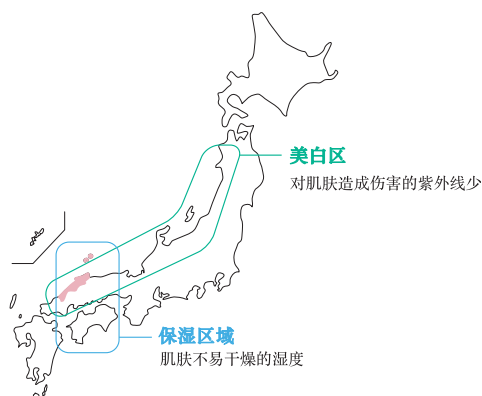
使用“向日葵8/9号”卫星数据对每个城市进行气溶胶分析

POLA · ORBIS HD调查

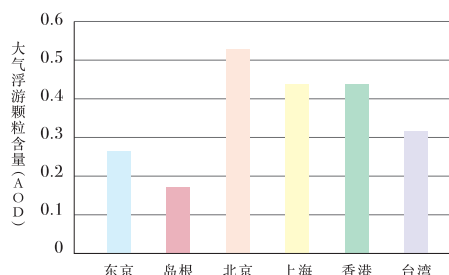
分析时间：2015年7月1日-2020年11月20日

分析时间：仅限白天和晴天

AOD (Aerosol Optical Depth)：气溶胶光学厚度



源自(株)POLA日本美肌县评比官方发布



Food

> 食

岛根县当地的美食中有很多滋养肌肤的食材。

背靠中国山脉，面朝日本海，山、川、海得天独厚的自然风貌和气候，自古就形成了丰富多彩的饮食文化。



Onsen

> 温泉

提到温泉，就会联想到美肌。

拥有“日本三大美肌温泉”、“日本三大美人温泉”称号，蕴含丰富矿物质的温泉有60多处，可以根据自己皮肤的烦恼选择温泉。



美肌旅行之目录

Shimane trip

| 第1日 |

A 安来市的足立美术馆触碰艺术之美 ...07p

B 在鹭之汤温泉竹叶品尝美体午餐 ...08p

C 松江市的玉造温泉街漫步 ...10p

美肌之宿 第1部 松江市名宿 玉造温泉 长乐园 ...11p

美肌之宿 第2部 出云市名宿 汤之川温泉 草菴 ...13p

| 第2日 |

D 探寻出云市出云大社周边 ...14p

E 松江市堀川小町日式和服体验 ...18p

F 乘堀川游览船感受城下町风光 ...22p

G 物产馆购物 ...23p

H 在Café品尝传统抹茶与日式点心 ...24p

I 宍道湖夕阳感受落日余晖的神秘 ...26p

美肌之宿 第3部 松江市NEW URBAN酒店瑜伽体验 ...28p

美肌之宿 第4部 松江市浪花一水酒店的美容体验住宿 ...29p

| 第3日 |

J 宍道湖公园的清爽晨跑 ...31p

K 日本庭园·由志园漫步 ...33p

出云机场

米子机场

D

J

E

F

G

I

H

K

C

A

B

SHIMANE

TOTTORI

眺望日本第一庭园 触碰四季之美

Yasugi trip



足立美术馆

岛根县安来市古川町320

到达岛根后便立刻向足立美术馆出发。这里有横山大观和平山郁夫等名家的近、现代日本画，北大路鲁人的陶艺作品，儿童画，漆器和木雕约2000件藏品。约16万平米的广阔日本庭园，和庭院借景的群山构成了一幅鲜活的日本画，美的令人窒息，让人叹为观止。



该庭园在美国的日本庭园专门杂志《Sukiya Living Magazine: The Journal of Japanese Gardening》中被评选为日本第一庭园



有点疲惫的时候，
品尝对身体有益的美食，
调整身心。



调节身体的养生午餐
让胃和心都充分满足

Yasugi trip



鹭之汤温泉 竹叶

岛根县安来市古川町438

距离足立美术馆几步之遥的温泉旅馆。该旅馆为天然流动式温泉，泉质为保湿效果非常令人期待的氯化物硫酸盐。此外，由于温泉中含有微量的镭元素，可以提高机体的免疫力和抵抗力。与开朗友好的女将互动聊天，也是乐趣之一。

放松身心的氛围，宽敞的纯日式客房。还有室内和露天浴池可以享用。



使用当地产的无农药和低农药的糙米和蔬菜的长寿午餐。植物纤维对肌体有很多益处，感觉身体也变得更轻盈了。料理是由具有延寿饮食资格的女将特别监修制作。

约1300年前传承下来的山阴地区 屈指可数的名泉

Matsue trip



漫步玉造温泉

松江市玉汤町玉造

被称为日本最古老的温泉,在1300多年前的地理学古籍中就有记载“入浴一次,可变美,再入浴,可疾病痊愈。”在坐落着许多温泉旅馆的温泉街,悠闲的散步,感受着异域风情,或者顺便在街道上的足汤泡个足浴。

推荐景点

汤药师广场

人气观光客景点。可以用瓶子将温泉水带回家哦。



如果您不确定选择哪种宝石,可以为您诊断出生日的幸运颜色,选择适合自己的饰品。

TAMAYURA 玉造

岛根县松江市玉汤町玉造324-1



在温泉街的天然石商店。这里有种类丰富的古代的饰品勾玉,手工制作的饰品,和神话里登场的小白兔为灵感所制作的各种小配饰。

宽敞的疗愈空间
放松身心

Matsue trip

特别推荐

TAMAKAMI洗发水

富含玉造温泉和蜂蜜的成分，令秀发更美丽的天然原创商品。



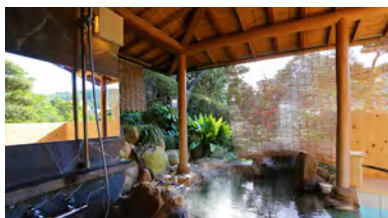
玉造温泉 长乐园

岛根县松江市玉汤町玉造323

1868年创业的老字号旅馆。在闪耀着日本建筑之美的馆内，享受内心的平静和治愈。该温泉旅馆的温泉为100%源泉流动式温泉。还有男、女分开的露天浴池、私人家庭浴池、约400平米的大露天混浴浴池。约3.3万平方米的回游式日本花园，其中种植了数百种植物，可一边散步一边感受季节的变化。

特别推荐的是“岛根美食膳”套餐，晚餐是山阴地区的美味食材搭配大厨的精湛手艺所烹饪的特别套餐。早餐的八宝粥，搭配8种小菜和4种调味品可以根据自己的喜好调味，也让人非常惊喜。

筑90年的与传统稍有不同的别墅仍保留着旧时温泉旅馆的风情。这里有一家专门的美容室，是特意为美肌概念而开设的。





Izumo

Day 1 - Day 2

在温泉旅馆，
慢慢感受时间的流逝，
缓解疲惫的身心。



日本三大美人泉・汤之川温泉 孕育明天的活力

Izumo trip



汤之川温泉 草菴

岛根县出云市斐川町学头1491

位于日本三大美人泉之一的汤之川温泉,使用古民家所开设的旅馆。泉质是钠、钙、硫酸盐,氯化物等令肌肤光滑有弹性。在这里有非常特色的来待石的浴缸,彩色石砖所铺设的弧形浴缸等。在被绿色所环绕的特别的空间,感受悠然自乐的时光。

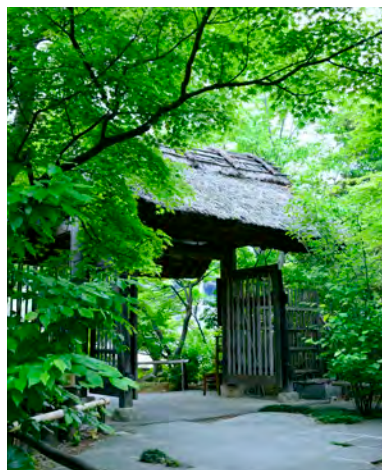
特别推荐

草菴的原创护肤品

敏感肌的人也可以使用的特别研发产品。



被绿树环绕的宁静的旅馆酒店,有着温泉和种类繁多的山阴地区的食材,在这里享用丰富多彩的创意菜肴。



肌肤可感知的 庄严神秘的氛围

Izumotrip



出云大社

岛根县出云市大社町杵筑东195

以结缘而闻名的神社。踏入大社内会感受到有一种脊柱被拉伸，神圣而又神秘的氛围让人肃然起敬。结缘是指工作，朋友，婚姻，生活中所遇到的一切缘分，这些缘分又错综复杂的被联结在了一起。在这里将会开启新的缘分，并且逐渐延伸扩展出去。

推荐景点

大社内的小白兔

以日本神话为原型的小白兔石像。
在大社内边散步边寻找一下吧。



穿过大鸟居，再经过净化身心的参拜道“祓社”，会看到一排排壮丽的松树。中间的参拜道被认为是神灵所通行的道路。





Shinmon St
Day 2

在出云大社获得力量，
跟随着好奇心，
让我们在这座城市的街道里探索。





来出云大社 值得一游的参拜道

Izumo trip

推荐景点

出云寒天工房

特别推荐用岛根县产的农产品所制作的寒天冻和日式点心。



在神门大道散步

岛根县出云市大社町

在出云大社参拜后，来神门大道走走逛逛。在700米的大道上，有出云荞麦面和红豆年糕的名店，还有令人放松身心的咖啡馆，咖啡专门店，面包店等特色的商铺。还有许多纪念品商店，贩售小饰品，日本和果子，真空包装食品的小店。令人忘记时间，沉浸在各种商店的购物乐趣中。



神门大道上散布着咖啡店，还有红豆年糕店，融合了日本元素的甜品和自家烘焙的咖啡等。



了解岛根的文化

岛根的历史、文化简介

SHIMANE CULTURE



结缘圣地

岛根县是“结缘圣地”。农历十月是全日本的众神来出云大社（岛根县出云市）聚集，开会讨论结缘的时间，无论是国内还是国外，求缘的人都可以到访结缘。不仅仅是为单身男女结缘，还为人们过上幸福的生活“联结和打结”所需要的一切。被壮丽的自然所环绕，有着深厚历史的出云大社周围是日本神话的舞台，日常生活中充满了神话的气息，是让人心情平静的地方。

为生活增添色彩的日本茶文化

岛根县松江市是与京都，金沢并列的日本三大日式糕点和日本茶名所。松江藩主松平治乡的茶道“不昧流”大获成功，也使茶文化渗透到了日本生活的方方面面。时至今日，走在松江的街道上，琳琅满目的点心店，丰富多彩的日式点心让人目不暇接。松江的人随意泡一杯茶，在廊下感受四季的变化，或是招待客人，生活里充满茶文化的气息，让每天的生活也变得丰富多彩起来。





Horikawa komachi
Day 2

日本文化体验，
让内心也丰盛了起来。

身穿艳丽的和服在城下町
走走看看来一次非日常体验

Matsue trip



松江和服租赁 堀川小町

岛根县松江市奥谷町316-2

在这家和服租赁店，一进了店里，主人会笑脸相迎的来接待我们。从传统的花样到现代的设计，种类繁多，各式各样。身穿和服，漫步在国宝松江城感受保留了400年历史氛围的城市街道。与和服穿戴师交谈，选择适合自己心情的和服图案也是只有在这里可以感受到的体验。当然还可以选择浴衣和忍者服装。



日式和服种类颜色繁多，融入了四季元素，有鲜艳时尚的，有优雅华丽的。搭配上腰带的不同组合，也是一种乐趣。



Matsue Castle
Day 2

探访岛根，
感受城市的小情趣，
丰富自己的内心，开阔视野。

探寻美肌之乡的 奢华时光

Matsue trip

漫步松江城下町

岛根县松江市

松江城山公园有国宝天守阁、是赏樱花和山茶花的名所、还有神社等众多景点。周边有400多年前遗留下来的街景和可以感受到城下町文化的观光景点。沿着北侧的护城河，武士住宅如旧时那样，一如往昔。堀川和树枝粗壮伸展的老松树交相辉映，宛如时光倒流一般。



身穿和服在城下町漫步，有许多适合拍照的地方。



被指定为国宝的天守阁，气宇非凡的杰作。

推荐景点

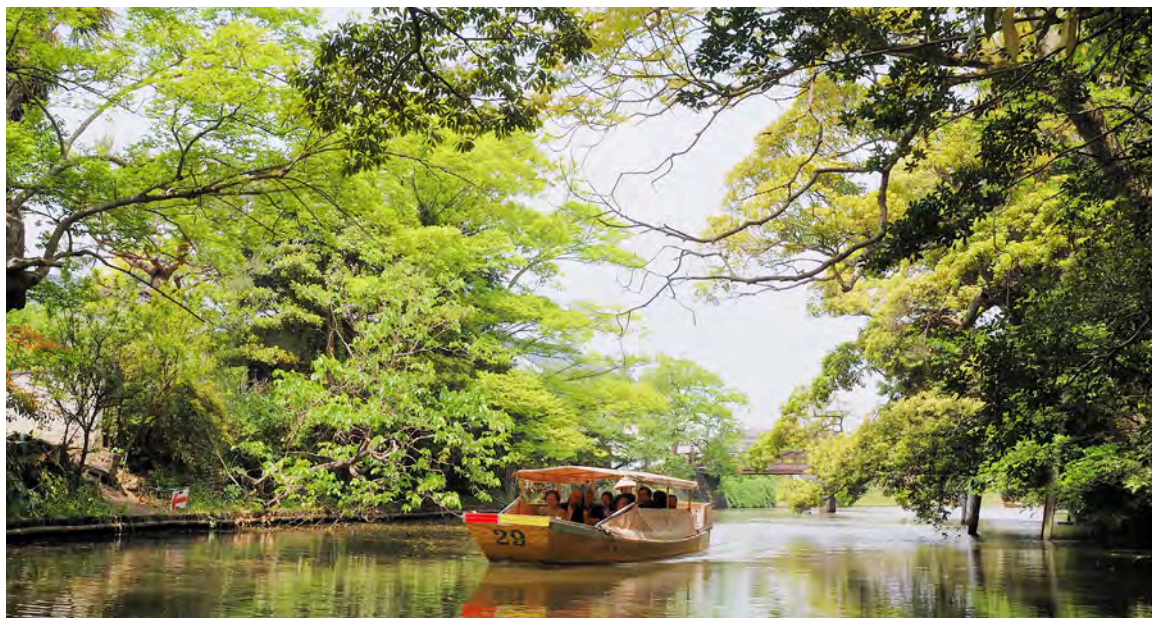
兴云阁

明治末期所修建的木造两层小洋房，馆内设有“龟田山饮茶室”。



环游水都松江17座个性独特的桥梁

Matsue trip

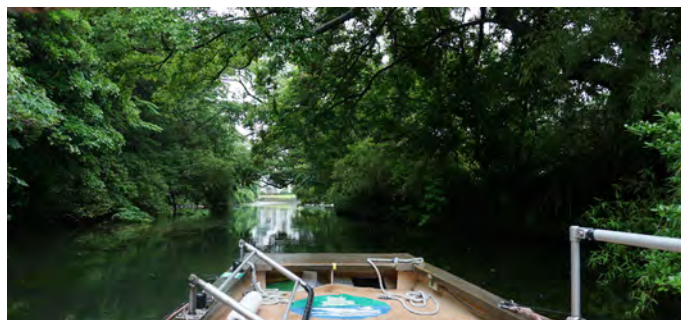


堀川游览船

岛根县松江市黑田町507-1，岛根县松江市殿町193

乘小船环游国宝松江城周围的护城河和城市景观。这里沿途可以欣赏历史的风景和水鸟的自然区域。船夫不仅会介绍当地的风土人情和城市景点，还会为客人献上当地的民歌。还有一个非常有趣的体验，当穿过一些低矮的桥梁的时候，需要客人低下头降低船顶使船只顺利通过。冬天在船上还会使用日式被炉来取暖。

脱了鞋换个舒服的姿势乘船。船夫不同，旅游看点和历史的介绍也各不相同，这也是乘船之旅非常有趣的地方。





探索的乐趣
在这片土地

Matsue trip

岛根县观光物产馆

岛根县松江市殿町191

来到松江,购买当地的纪念品是一件令人兴奋的事情。在岛根县观光物产馆,琳琅满目的商品让人眼花缭乱。一楼以日式点心、酒类、水产加工品、农产品加工品、酱油、柚子醋等调味品及其他食品为主,还有其他一些日用杂货等。温泉化妆品等美肌用品也一应俱全。陶瓷、木制品和纺织品等传统工艺品位于二楼。



日本酒



润肤皂



玫瑰花茶



传统工艺品·八云漆器

这里集齐了传统发酵方式所制的富含健康成分的日本酒,使用健康食材所制的加工食品和茶叶,岛根的天然温泉所制的美肌护肤品,还有其他一些让身体由内而外更美丽的土特产。



Tachibana

Day 2

舒适的空间里，
忘记日常的繁忙，
静享自我疗愈的时刻。



品味日本文化的 宍道湖畔日式点心店

Matsuetrip

特别推荐

上等日式点心"INISHIE"

日式点心中水分含量较多，使用了不易保存的红豆馅为原料。勾玉形状的点心也是很稀有的。



清松庵TACHIBANA

岛根县松江市袖师町11-1

坐落在宍道湖畔的日式点心店。这里陈列着非常精致的，以当季花草和岛根风土为灵感所创作的日式点心。在这里各类日式点心、红豆年糕、和风冰淇淋、抹茶、咖啡、西式点心等一应俱全。从窗户望去，可以看到嫁岛漂浮在宍道湖上，是欣赏宍道湖的最佳位置。身穿和服品尝美味的日式点心和日本茶的那一刻，感觉格外特别。



以花草和当地风景为创作灵感的日式点心。从视觉和味觉中可以感受到自然的美。抹茶自不必说，搭配咖啡和红茶也非常适合。



馆内有3个正式的茶室，还可以泡茶体验。



Lake Shinji
Day 2

壮大的景色，
眺望广阔的湖景，
与自己面对面。

融化人心的美景 宍道湖之景

Matsue trip



宍道湖

岛根县松江市袖师町（嫁岛町）

在湖面上,还有一座周长240m的小岛"嫁岛"。以夕阳闻名的宍道湖的景色,是被称为水之城的松江的一大亮点。可以在湖边公园和岛根县立美术馆前的草坪广场欣赏美丽的风景,鲜红色的夕阳作为一天旅行的回忆,温暖整个内心。



宍道湖是海水和淡水混合的咸水湖。里面生活着各种各样的生物,蚬贝、鳗鱼、鲈鱼和鲤鱼也被用于当地美食。



美肌・拉伸舒展运动

去除旅行的疲劳、拥有良好的睡眠

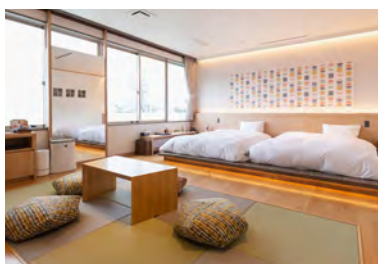
Matsue trip



松江 NEW URBAN 酒店

岛根县松江市西茶町40-1

坐落在宍道湖北岸的酒店。在带温泉浴的“美肌SPA房间”里，一边看解说视频一边伸展舒缓身体，再喝一杯岛根的花草茶放松身心。这里还有不定期的瑜伽体验活动。一边阅览美肌指南，一边进行皮肤保养，充分享受美肌乐趣的酒店住宿。



美肤、美体为概念的“美肌SPA客室・湖夕/KOYU”。松江宍道湖温泉为源泉的室内温泉客房。



酒店位置可将宍道湖一览无余，步行可以到松江城和堀川游览船。从附近的松江宍道湖温泉站可乘电车到出云大社方向。



Naniwaissui
Day 2

安心又舒适的酒店，
奖赏自己，
治愈疲惫的身心。



舒缓身心的房间
独享岛根特别的香薰
按摩时光

Matsue trip

浪花一水

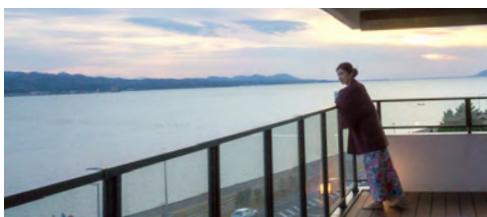
岛根县松江市千鸟町63



坐落于宍道湖北岸的温泉酒店。馆内的"SPA sizuku - 雫 -"使用岛根县产的有机植物浸出油所特质的精油，由经验丰富的美容师为客人进行护理。配合每一位客户的需求，制定相应的治疗方案。针对身体的结节，疼痛，疲劳压力进行按摩，整个过程让人非常放松，舒服的都要睡着了。



在俯瞰宍道湖的现代日式客房中度过愉快的时光。贴心的设计，无障碍房间。





Lake Shinji

Day 3

眺望壮丽的湖景，
深呼吸，
振作精神。

早晨的湖岸 发现自我

Matsue trip



晨跑（晨走）

岛根县松江市千鸟町

在松江有非常多的晨跑，晨走爱好者。清晨，伴着迎接朝霞出行的捕获蚬贝的渔船，眺望在朝日中的嫁岛，让人一天都清爽了起来。迎面而来的当地居民亲切而自然的“早安”，温暖的问候让人一天都元气满满。



边欣赏美丽的风景，边晨跑晨走，令人精神焕发。





Yushien
Day 3

沉浸在深邃的世界，
从心底涌出，
明日的活力。



美轮美奂的日本庭院前 对明日的自己 开启新的希望 *Matsue trip*



特别推荐

抹茶高丽人参茶

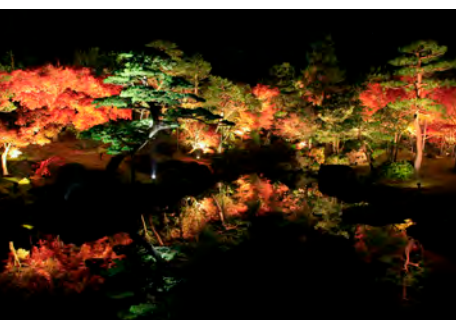
云州人参（高丽人参）和抹茶
非常搭配，温暖滋润身心。



由志园

岛根县松江市八束町波入1260-2

占地约39600平方米的广阔日本庭园是模拟岛根县有名的观光地风景所造，每个季节都能看到不同种类的牡丹花等漂亮的花草树木。在可以欣赏整个花池的咖啡厅，非常推荐具有美容和健康功效的“高丽人参咖啡”和“高丽人参冰激凌”。含有人参和牡丹提取精华的护肤品也很受欢迎。



4月下旬至5月上旬，牡丹花铺满整个池塘，夏季薄雾缭绕、秋季落叶繁茂、冬天彩灯闪烁，每个季节都有其乐趣。



旅行的结束语

At the end of the journey.

特别的美肌之旅
送给特别的你

一颗爱美的心和有趣的灵魂，
给自己一个只属于自己的假期，
滋养身心，读书，旅行，再上路。

人生就是一场修行，
在沧桑变幻的世界，不慌不忙！

来岛根，结下不一样的缘分。
探寻最美的你。

日本岛根县期待您的光临。

结缘岛根！

Discover Shimane
(官方网站)



结缘之地岛根
(微博)

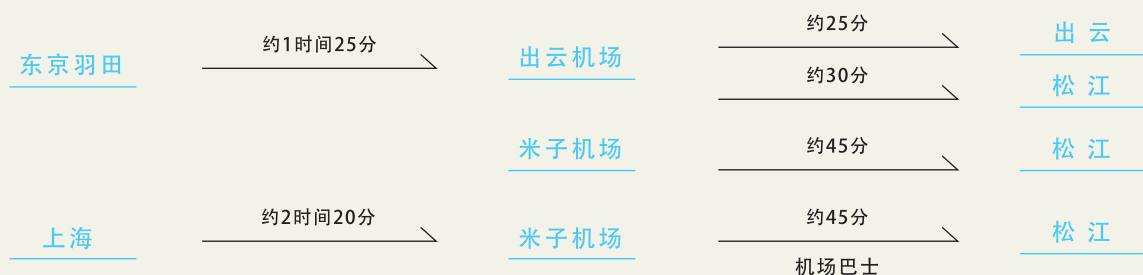


岛根县旅游
(微信)

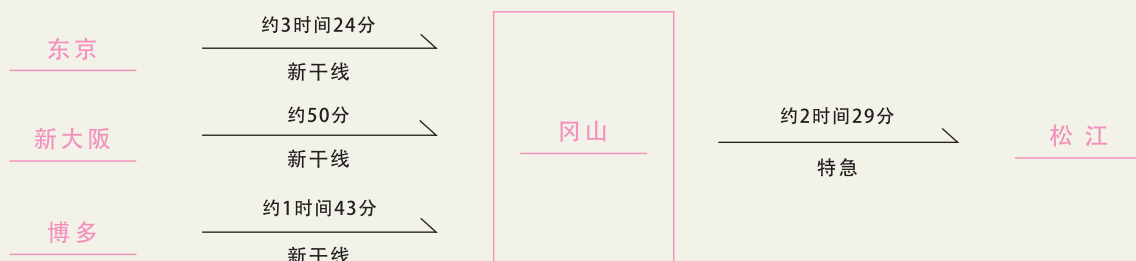


到岛根（松江・出云）的主要交通手段

✈ 飞机



🚆 铁路



🚌 高速巴士

东京, 名古屋, 大阪, 神户, 京都, 岡山, 广岛, 福岡, 小仓 → 松江・出云等

Issue

岛根县观光振兴课 〒690-8501 岛根县松江市殿町1番地

TEL. +81-852-22-5579 FAX. +81-852-22-5580

Staff

Art Director: 品川良树 (node) Designer: 引野菜月 (node)

Photographer: 岩谷佑一郎 (Studio Photo Works) Model: 松川由依 (San'in Tourism Organization)

滋润身心之旅所感悟



What I found
on this trip

Shimane



旅行的意义

看过了许多美景，

品尝了许多美食，

接触了不一样的风土人情，

更重要的是，

这里有一群非常美丽友善的岛根人，

让心和心有了碰撞，结下只属于你的缘分。



美的 旅途

SHIMANE, JAPAN

"BIHADA"

Concept Book.

发行：岛根县

