

美的 旅途

Bihada trip



SHIMANE, JAPAN
"BIHADA"
Concept Book.

探尋最美的自己

來島根深呼吸

開啟一場滋潤身心之旅

找尋最美的自己

喧囂的都市
熱鬧的人群
浮躁疲倦的心。

拼事業
照顧家庭
每個人都有各自的煩惱。

看著鏡子裡疲憊的自己
到底什麼是真正的幸福

或許是
事業的成功？
生活的富足？
家人的安康？

那麼來一場重新發現自己的旅行
來島根
滋潤您的身心
找尋最美的您。



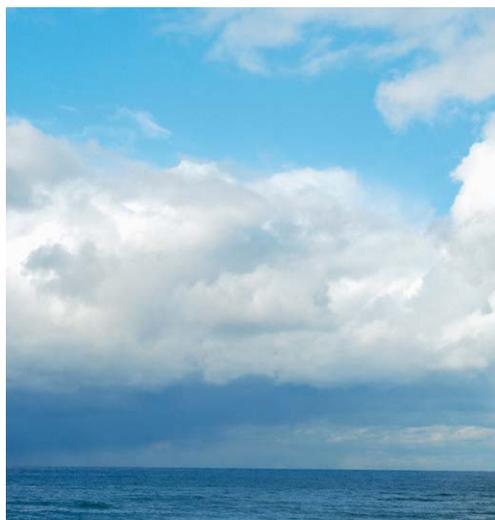


美肌和結緣之都 島根

Beauty and Fate
Shimane

島根縣，日照時間短，不易受紫外線影響的氣候，富含豐富礦物質成分的溫泉，營養豐富的美肌食材，令身心都滋潤了起來。

您不來這片土地感受一下嗎？



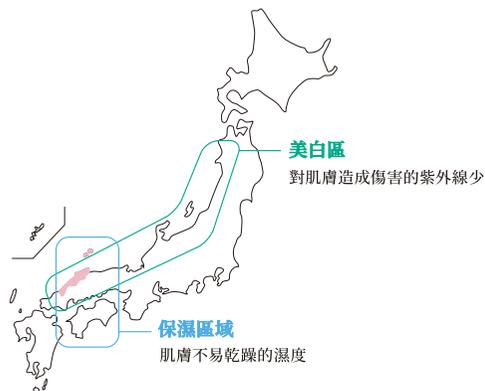
Why does that have to be Shimane?

> 氣候·環境

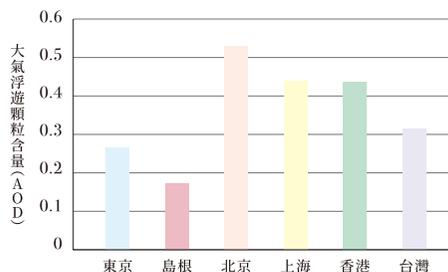
島根縣是全日本濕度較高的地區。空氣中水分含量高，肌膚不容易乾燥缺水。此外，白天日照時間短，不易受紫外線影響。這也是被稱為美肌縣的原因。

還有大氣中對肌膚刺激的有害物質，如PM2.5、花粉、黃砂和塵埃等，島根縣與其他主要的城市相比，有害物質含量低，更有利於肌膚健康的環境。

使用“向日葵8/9號”衛星數據對每個城市進行氣溶膠分析
POLA-ORBIS HD調查
分析時間：2015年7月1日-2020年11月20日
分析時間：僅限白天和晴天
AOD (Aerosol Optical Depth)：氣溶膠光學厚度



源自 (株) POLA 日本美肌縣評比官方發佈



> 食物

島根縣當地的的美食中有很多滋養肌膚的食材。背靠中國山脈，面朝日本海，山、川、海得天獨厚的自然風貌和氣候，自古就形成了豐富多彩的飲食文化。



> 溫泉

提到溫泉，就會聯想到美肌。

擁有“日本三大美肌溫泉”、“日本三大美人溫泉”稱號，蘊含豐富礦物質的溫泉有60多處，可以根據自己皮膚的煩惱選擇溫泉。



美肌旅行之日錄

Shimane trip

| 第一天 |

- A 安來市的足立美術館觸碰藝術之美 …07p
- B 在鷺之湯溫泉竹葉品嚐美體午餐 …08p
- C 松江市的玉造溫泉街漫步 …10p
- 美肌之宿 第1部 松江市名宿 玉造溫泉 長樂園 …11p
- 美肌之宿 第2部 出雲市名宿 湯之川溫泉 草菴 …13p

| 第二天 |

- D 探尋出雲市出雲大社周邊 …14p
- E 松江市堀川小町日式和服體驗 …18p
- F 乘堀川遊覽船感受城下町風光 …22p
- G 物產館購物 …23p
- H 在Café品嚐傳統抹茶與日式點心 …24p
- I 在宍道湖夕陽感受落日餘暉的神秘 …26p
- 美肌之宿 第3部 松江市NEW URBAN酒店瑜伽體驗 …28p
- 美肌之宿 第4部 松江市浪花一水酒店的美容體驗住宿 …29p

| 第三天 |

- J 宍道湖公園的清爽晨跑 …31p
- K 日本庭園·由志園漫步 …33p



眺望日本第一庭園 觸碰四季之美

Yasugi trip



足立美術館

島根縣安來市古川町320

到達島根後便立刻向足立美術館出發。這裡有橫山大觀和平山郁夫等名家的近、現代日本畫，北大路魯人的陶藝作品，兒童畫，漆器和木雕約2000件收藏品。約16萬平米的廣闊日本庭園，和庭院借景的群山構成了一副鮮活的日本畫，美得令人窒息，讓人嘆為觀止。



該庭園在美國的日本庭園專門雜誌《Sukiya Living Magazine: The Journal of Japanese Gardening》中被評選為日本第一庭園



有點疲憊的時候，
品嘗對身體有益的美食，
調整身心。



調節身體的養生午餐
讓胃和心都充分滿足

Yasugi trip



放鬆身心的氛圍，寬敞的純日式客房。還有室內和露天浴池可以享用。

鷺之湯溫泉 竹葉

島根縣安來市古川町438

距離足立美術館幾步之遙的溫泉旅館。該旅館為天然流動式溫泉，泉質為保濕效果非常令人期待的氯化物硫酸鹽。此外。由於溫泉中含有微量的鐳元素，可以提高機體的免疫力和抵抗力。與開朗友好的女將互動聊天，也是樂趣之一。



使用當地產的無農藥和低農藥的糙米和蔬菜的長壽午餐。植物纖維對肌體有很多益處，感覺身體也變得更輕盈了。料理是由具有延壽飲食資格的女將特別監修製作。

約1300年前傳承下來的山陰地區 屈指可數的名泉

Matsue trip



漫步玉造溫泉

島根縣松江市玉湯町玉造

被稱為日本最古老的溫泉，在1300多年前的地理學古籍中就有記載“入浴一次，可變美，再入浴，可疾病痊癒。”在坐落著許多溫泉旅館的溫泉街，悠閒的散步，感受著異國風情，或者順便在街道上足湯泡個足浴。

推薦景點

湯藥師廣場

人氣觀光景點。可以用瓶子將溫泉水帶回家哦。



如果您不確定選擇哪種寶石，可以為您診斷出生日的幸運顏色，選擇適合自己的飾品。

TAMAYURA 玉造

島根縣松江市玉湯町玉造324-1



在溫泉街的天然石商店。這裡有種類豐富的古代的飾品勾玉，手工製作的飾品，和神話裡登場的小白兔為靈感所製作的各種小配飾。

放鬆身心
寬敞的療癒空間

Matsue trip

特別推薦

TAMAKAMI洗髮精

富含玉造溫泉和蜂蜜成分，令秀髮更美麗的天然原創商品。



玉造溫泉 長樂園

島根縣松江市玉湯町玉造323

1868年創業的老字號旅館。在閃耀著日本建築之美的館內，享受內心的平靜和治癒。該溫泉旅館的溫泉為100%源泉流動式溫泉。還有男女分開的露天浴地、私人家庭浴池、約400平方公尺的大露天混浴浴池。約3.3萬平方公尺的回遊式日本花園，其中種植了數百種植物，可一邊散步一邊感受季節的變化。



特別推薦的是“島根美食膳”套餐，晚餐是山陰地區的美味食材搭配大廚的精湛手藝所烹飪的特別套餐。早餐的八寶粥，搭配8種小菜和4種調味品可以根據自己喜好調味，也讓人非常驚喜。



築90年的與傳統稍有不同的別墅仍保留舊時溫泉旅館的風情。這裡有一家專門美容室，是特意为美肌概念而開設的。





Izumo

Day 1-Day 2

在溫泉旅館，
慢慢感受時間的流逝，
緩解疲憊的身心。



日本三大美人泉. 湯之川溫泉 孕育明天的活力

Izumo trip



湯之川溫泉 草菴

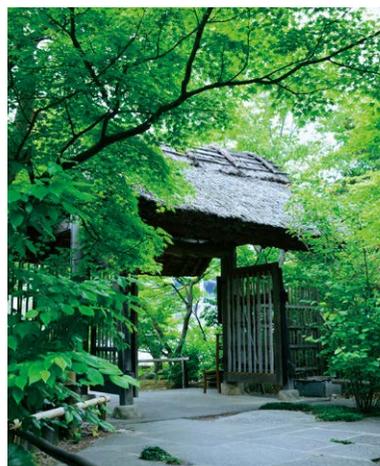
島根縣出雲市斐川町學頭1491

位於日本三大美人泉之一的湯之川溫泉，使用古民家所開設的旅館。泉質是鈉、鈣、硫酸鹽、氯化物等使肌膚光滑有彈性。在這裡有非常特色的來待石的浴缸，彩色石磚所鋪設的弧形浴缸。在被綠意所環繞的特別的空間，感受悠然自樂的時光。

特別推薦

草菴的原創護膚品

敏感肌的人也可以使用的特別研發產品。



被綠樹環繞的寧靜旅館，有著溫泉和種類繁多的山陰地區的食材，在這裡享用豐富多彩的創意菜餚。

肌膚可感知的 莊嚴神秘的氛圍

Izumotrip



出雲大社

島根縣出雲市大社町杵築東195

以結緣而聞名的神社。踏入大社內會感受到一種脊柱被拉伸，神聖而又神秘的氛圍讓人肅然起敬。結緣是指工作、朋友、婚姻、生活中所遇到的一切緣份，這些緣份又錯綜複雜的被聯結在了一起。在這裡將會開啟新的緣份，並且逐漸延伸擴展出去。

推薦景點

大社內的小白兔

以日本神話為原型的小白兔石像。
在大社內邊散步邊尋找一下吧。



穿過大鳥居，再經過淨化身心的參拜道“祓社”，會看到一排排壯麗的松樹。中間的參拜道被認為是神靈所通行的道路。





Shinmon St
Day 2

在出雲大社獲得力量，
跟隨著好奇心，
讓我們在這座城市的街道裡探索。





來出雲大社 值得一遊的參拜道

Izumo trip

推荐景点

出雲寒天工房

特別推薦用島根縣產的農產品所製作的寒天凍和日式點心。



ふるじゆれ
島根のめぐみ

在神門大道散步

島根縣出雲市大社町

在出雲大社參拜後，來神門大道走走逛逛。在700公尺的大道上，有出雲蕎麥麵和紅豆年糕的名店，還有令人放鬆身心的咖啡館、咖啡專門店、麵包店等特色的店舖。還有許多紀念品商店，販售小飾品、和菓子、真空包裝食品的小店。令人忘記時間，沉浸在各種商品的購物樂趣中。



神門大道上散佈著咖啡店，還有紅豆年糕店，融合了日本元素的甜品和自家烘培的咖啡等。



了解島根的文化

島根的歷史、文化簡介

SHIMANE CULTURE



結緣聖地

島根縣是“結緣聖地”。農曆十月是全日本的眾神來出雲大社(島根縣出雲市)聚集，開會討論結緣的時間，無論是國內還是國外，求緣的人都可以到訪結緣。不僅僅是為單身男女結緣，還為人們過上幸福的生活“聯結和打結”所需要的一切。被壯麗的自然所環繞，有著深厚歷史的出雲大社周圍是日本神話的舞台，日常生活中充滿了神話的氣息，是讓人心情平靜的地方。

為生活增添色彩的 日本茶文化

島根縣松江市是與京都、金澤並列的日本三大日式糕點和日本茶名所。松江藩主松平治鄉的茶道“不昧流”大獲成功，也使茶文化滲透到了日本生活的方方面面。時至今日，走在松江的街道上，琳琅滿目的點心店，豐富多彩的日式點心讓人目不暇接。松江的人隨意泡一杯茶，在廊下感受四季的變化，或是招待客人，生活裡充滿茶文化的氣息，讓每天的生活也變得豐富多彩起來。





Horikawa komachi
Day 2

日本文化體驗，
讓內心也豐盛了起來。

身穿艷麗的和服在城下町
走走看看來一次非日常體驗



松江和服租賃 堀川小町

島根縣松江市奧谷町316-2

在這家和服租借店，一進到店裡，主人會笑臉相迎的來接待我們。從傳統的花樣到現代的設計，種類繁多，各式各樣。身穿和服，漫步在國寶松江城感受保留了400年歷史氛圍的城市街道。與和服穿戴師交談，選擇適合自己心情的和服圖案也是只有在這裡可以感受到的體驗。當然還可以選擇浴衣和忍者服裝。

Matsue trip



日式和服種類顏色繁多，融入四季元素，有鮮艷時尚的，有優雅華麗的。搭配上腰帶的不同組合，也是一種樂趣。



Matsue Castle
Day 2

探訪島根，
感受城市的小情趣，
豐富自己的內心，開闊視野。

探尋美肌之鄉的 奢華時光

Matsue trip

漫步松江城下町

島根縣松江市

松江城山公園有國寶天守閣，是賞櫻花和山茶花的名所，還有神社等眾多景點。周邊有400多年前遺留下來的街景和可以感受到城下町文化的觀光景點。沿著北側的護城河，武士住宅如舊時那樣，一如往昔。堀川和樹枝粗壯伸展的老松樹交相輝映，宛如時光倒流一般。



身穿和服在城下町漫步，有許多適合拍照的地方。



被指定為國寶的天守閣，氣宇非凡的傑作。

推薦景點

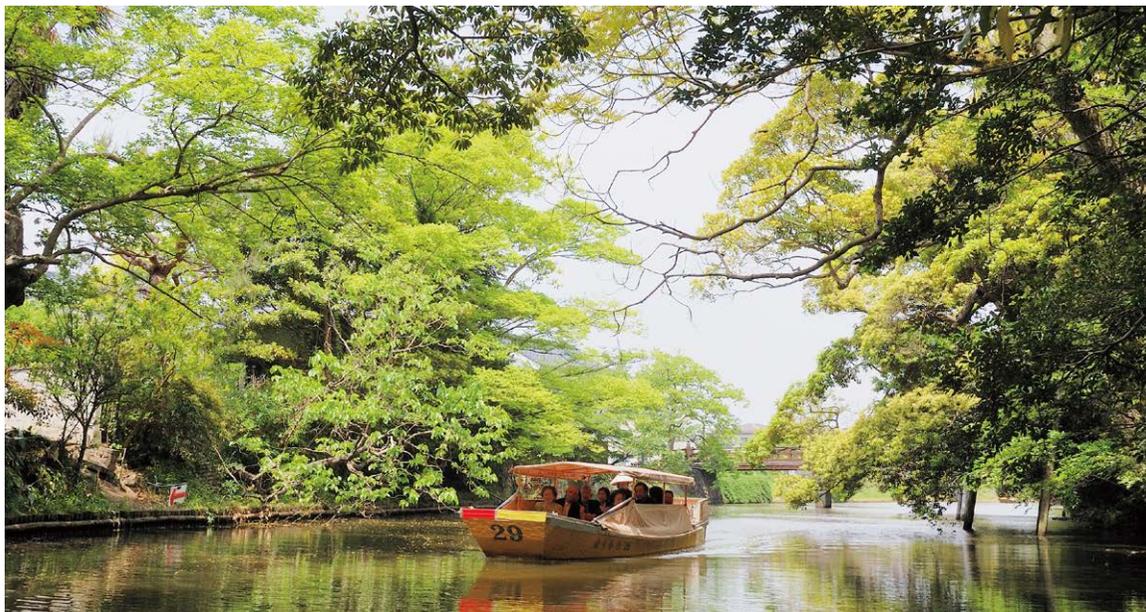
興雲閣

明治末期所修建的木造兩層小洋房，館內設有"龜田山飲茶室"。



環遊水都松江17座個性獨特的橋樑

Matsue trip

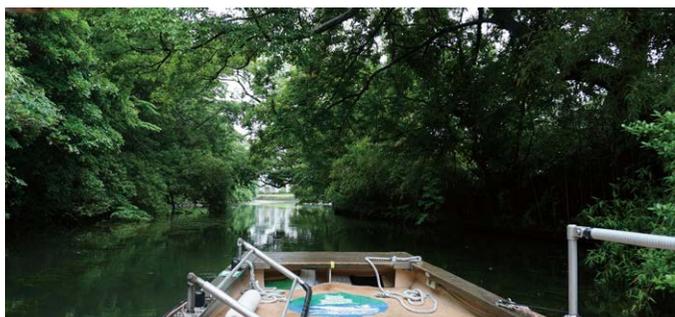


堀川遊覽船

島根縣松江市黑田町507-1，島根縣松江市殿町193

乘小船環遊國寶松江城周圍的護城河和城市景觀。這裡沿途可以欣賞歷史的風景和水鳥的自然區域。船夫不僅會介紹當地的風土人情和城市景點，還會為客人獻上當地的民歌。還有一個非常有趣的體驗，當穿過一些低矮的橋樑的時候，需要客人低下頭降低船頂使船隻順利通過。冬天在船上還會使用日式被爐來取暖。

脫了鞋換個舒服的姿勢乘船。依不同的船夫，旅遊觀點和歷史的介紹也各不相同，這也是乘船之旅非常有趣的地方。





在這片土地 探索的樂趣

Matsue trip

島根縣觀光物產館

島根縣松江市殿町191

來到松江，購買當地的紀念品是一件令人興奮的事情。在島根縣觀光物產館，琳琅滿目的商品讓人眼花繚亂。一樓以日式點心、酒類、水產加工品、農產品加工品、醬油、柚子醋等調味品及其他食品為主，還有其他一些日用雜貨等。溫泉化妝品等美肌商品也一應俱全。陶瓷、木製品和紡織品等傳統工藝品位於二樓。



日本酒



潤膚皂



玫瑰花茶



傳統工藝品·八雲漆器

這裡集齊了傳統發酵方式所製的富含健康成分的日本酒，使用健康食材所製的加工食品和茶葉，島根的天然溫泉所製的美肌護膚品，還有其他一些讓身體由內而外更美麗的特產。



Tachibana

Day 2

舒適的空間裡，
忘記日常的繁忙，
靜享自我療癒的時刻。



品味日本文化的 穴道湖畔日式點心店

Matsuetrip



特別推薦

上等日式點心"INISHIE"

日式點心中水分含量較多，使用了不易保存的紅豆餡為原料。勾玉形狀的點心也是很稀有的。



清松庵TACHIBANA

島根縣松江市袖師町11-1

坐落在穴道湖畔的日式點心店。這裡陳列著非常精緻的，以當季花草和島根風土為靈感所創作的日式點心。在這裡日式點心、紅豆年糕、和風冰淇淋、抹茶、咖啡、西式點心等一應俱全。從窗戶望去，可以看到嫁島漂浮在穴道湖上，是欣賞穴道湖的最佳位置。身穿和服品賞美味的日式點心和日本茶的那一刻，感覺格外特別。



以花草和當地風景為創作靈感的日式點心。從視覺和味覺中可以感受到自然的美。抹茶更不用說，搭配咖啡和紅茶也非常適合。



館內有3個正式的茶室，還可以泡茶體驗。



Lake Shinji
Day 2

壯大的景色，
眺望廣闊的湖景，
與自己面對面。

融化人心的美景 宍道湖之景

Matsue trip



宍道湖

島根縣松江市袖師町（嫁島町）

在湖面上，還有一座周圍長240m的小島"嫁島"。以夕陽聞名的宍道湖的景色，是被稱為水之城松江的一大亮點。可以在湖邊公園和島根縣立美術館前的草坪廣場欣賞美麗的風景，鮮紅色的夕陽作為一天旅行的回憶，溫暖整個內心。



宍道湖是海水和淡水混合的鹽湖。裡面生活著各種各樣的生物，蜆貝、鱸魚及鯉魚也被用於當地美食。



美肌・拉伸舒展運動

去除旅行的疲勞、擁有良好的睡眠

Matsue trip



松江 NEW URBAN 酒店

島根縣松江市西茶町40-1

坐落在宍道湖北岸的酒店。附設有溫泉的“美肌SPA房間”裡，一邊看解說視頻一邊伸展舒緩身體，再喝一杯島根的花草茶放鬆身心。這裡還有不定期的瑜伽體驗活動。一邊閱覽美肌指南，一邊進行皮膚保養，充分享受美肌樂趣的酒店住宿。



美膚、美體為概念的“美肌SPA客室・湖夕/KOYU”。松江宍道湖溫泉為源泉的室內溫泉客房。



酒店位置可將宍道湖一覽無餘，步行可以到松江城和堀川遊覽船。從附近的松江宍道湖溫泉站可乘電車到出雲大社方向。



Naniwaissui
Day 2

安心又舒適的酒店，
獎賞自己，
治癒疲憊的身心。



舒緩身心的房間
獨享島根特別的香薰
按摩時光

Matsue trip

浪花一水

島根縣松江市千鳥町63



坐落於宍道湖北岸的溫泉酒店。館內的"SPA sizuku - 雫 -"使用島根縣產的有機植物浸出油所特製的精油，由經驗豐富的美容師為客人進行護理。配合每一位客戶的需求，制定相應的治療方案。針對身體的結節、疼痛、疲勞壓力進行按摩，整個過程讓人非常放鬆，舒服的都要睡著了。



在俯瞰宍道湖的現代日式客房中度過愉快的時光。貼心的設計，無障礙房間。





Lake Shinji
Day 3

眺望壯麗的湖景，
深呼吸，
振作精神。

早晨的湖岸 發現自我

Matsue trip



晨跑（晨走）

島根縣松江市千鳥町

在松江有非常多的晨跑，晨走愛好者。清晨，伴著迎接朝霞出航捕獲蜆貝的漁船，眺望在朝日中的嫁島，讓人一天都清爽了起來。迎面而來的當地居民親切而自然的"早安"，溫暖的問候讓人一天都元氣滿滿。



邊欣賞美麗的風景，邊晨跑晨走，令人精神煥發。





Yuushien

Day 3

沉浸在深邃的世界，
從心底湧出，
明日的活力。



美輪美奐的日本庭院前 對明日的自己 開啟新的希望 *Matsue trip*



特別推薦

抹茶風高麗人蔘茶

雲州人蔘(高麗人蔘)和抹茶
非常搭配，溫暖滋潤身心。



由志園

島根縣松江市八束町波入1260-2

占地約39600平方公尺的廣闊的日本庭園是模擬島根縣有名的觀光地風景所造，每個季節都能看到不同種類的牡丹花等漂亮的花草樹木。在可以欣賞整個花池的咖啡廳，非常推薦具有美容和健康功效的“高麗人蔘咖啡”和“高麗人蔘冰淇淋”。含有人蔘和牡丹提取精華的護膚品也很受歡迎。



4月下旬至5月上旬，
牡丹花鋪滿整個池塘，
夏季薄霧繚繞，秋季落
葉繁茂，冬天彩燈閃爍，
每個季節都有其樂趣。



滋潤身心之旅所感悟

What I found
on this trip
in Shimane



旅行的意義

看過了許多美景，

品嚐了許多美食，

接觸了不一樣的風土人情，

更重要的是，

這裡有一群非常美麗友善的島根人，

讓心和心有了碰撞，結下只屬於你的緣份。

旅行的結語

At the end of the journey.

特別的美肌之旅
送給特別的您

一顆愛美的心和有趣的靈魂，
給自己一個只屬於自己的假期，
滋養身心，讀書，旅行，再上路。

人生就是一場修行，
在滄桑變幻的世界，不慌不忙！

來島根，結下不一樣的緣份。
探尋最美的您。

日本島根縣期待您的光臨。

結緣島根!

Discover Shimane
(官方網站)



香港Facebook
Visit Shimane
- 日本島根

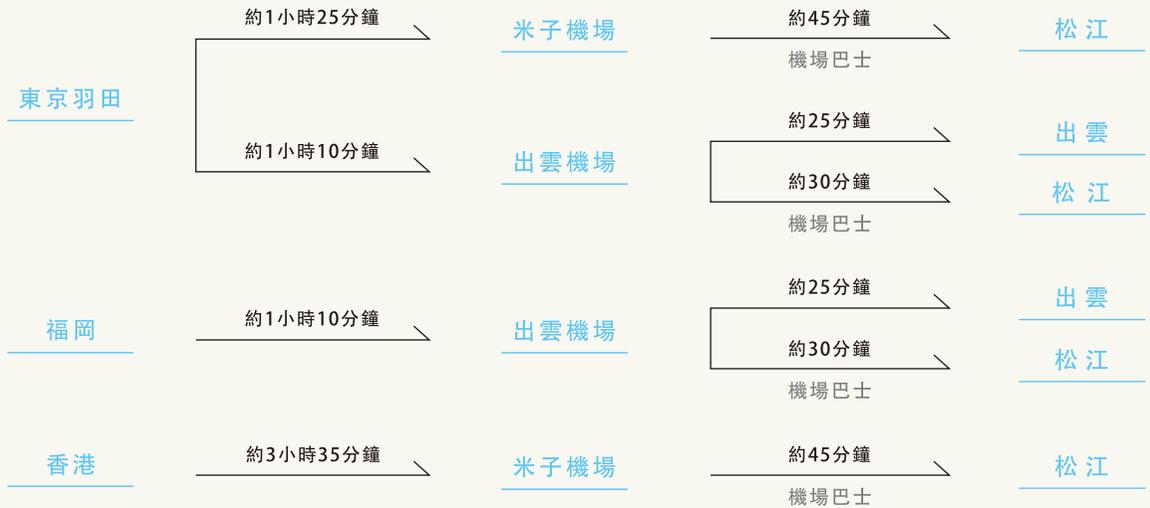


台灣Facebook
結緣之地~島根~

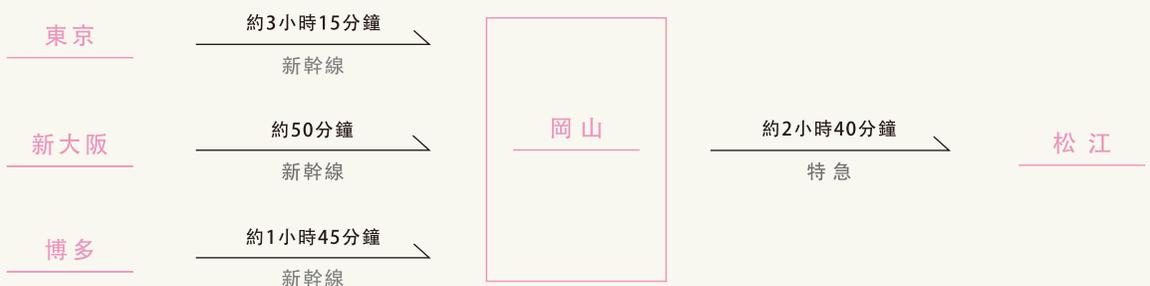


到島根(松江・出雲)的主要交通手段

✈ 飛機



🚆 鐵路



🚌 高速巴士

東京・名古屋・大阪・神戸・京都・岡山・廣島・福岡・小倉 → 松江・出雲等

Issue

島根縣觀光振興課 〒690-8501 島根縣松江市殿町1番地
TEL: +81-852-22-5579 FAX: +81-852-22-5580





美的 旅途

SHIMANE, JAPAN

"BIHADA"

Concept Book.

發行：島根縣