

ご縁旅 × 美肌旅

しまね観光ガイドブック

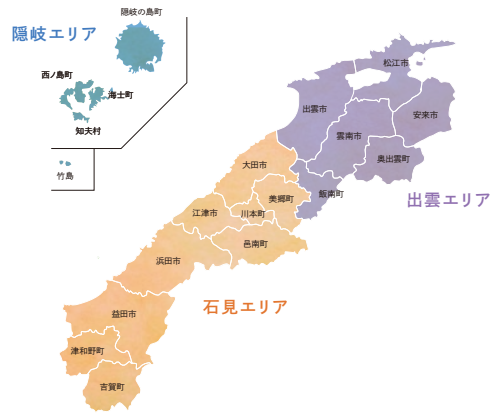
2023
vol. 31

TAKE FREE



ご縁も、美肌も、しまねから。

ご縁も、美肌も、
しまねから。



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

IZUMO

出雲 いずも



えん つむ
縁を紡ぐ
神宿る聖地巡礼

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

IWAMI

石見 いわみ



知的な旅路に
めぐる好奇心

緑深い山々と美しい日本海に抱かれた県西部の石見エリアは、懐かしい風景の中に世界遺産石見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。

OKI

隠岐 おき



大自然を抱く
奇跡の島巡り

ユネスコ世界ジオパークに認定された隠岐エリアは、自然界の雄大さや神秘さ、離島という環境が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。

美肌旅 ご縁旅

心身を整え美を育む
ライフスタイルをつくる

神々や人々全てのものとの
つながりを結び

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 しまね美肌旅モデルコース
- 10 肌悩みを解決する、美肌8温泉

出雲エリア

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

石見エリア

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

隠岐エリア

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

ご縁旅×美肌旅

2023 vol. 31

しまね観光ガイドブック

掲載情報は、2023年6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。

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
からだだと心のうるおいに繋がっていく。

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

しあわせとキレイを受け取る、しまねの旅へ。

古代から連綿とつづく“歴史”

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



暮らしと共に生き続ける“伝統”

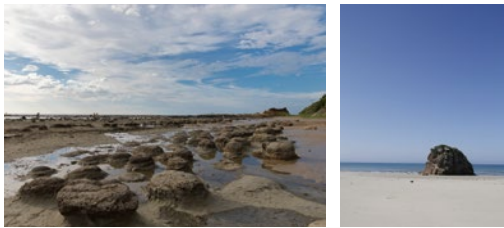
神話の時代に起源を持ち、日本文化を代表する神楽と相撲。神をもてなすことからはじまった神楽は、今も県内各地でさまざまな神楽が演じられています。石見地方の「石見神楽」は、地域で 130 を超える団体があり、神話などを題材とするわかりやすい演目と、観客を楽しませる高いエンタメ性が何よりの見所です。出雲神話の神々が相撲をとった伝承から、島根は相撲発祥の地と言われます。伝統を受け継ぐのが隠岐の島町の「隠岐古典相撲」です。神社遷宮や祝い事るときだけ夜通し開催され、取組は必ず二番勝負で一勝一敗とし、勝利を分け合うなど固有の特徴があります。島根の伝統は時代や地域の変容と調和して未来へと続いています。



© 隠岐ジオパーク推進機構

はじまりの記憶が刻まれた“自然”

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



© 隠岐ジオパーク推進機構

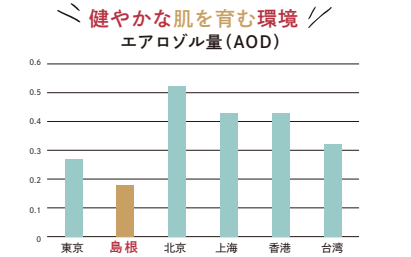
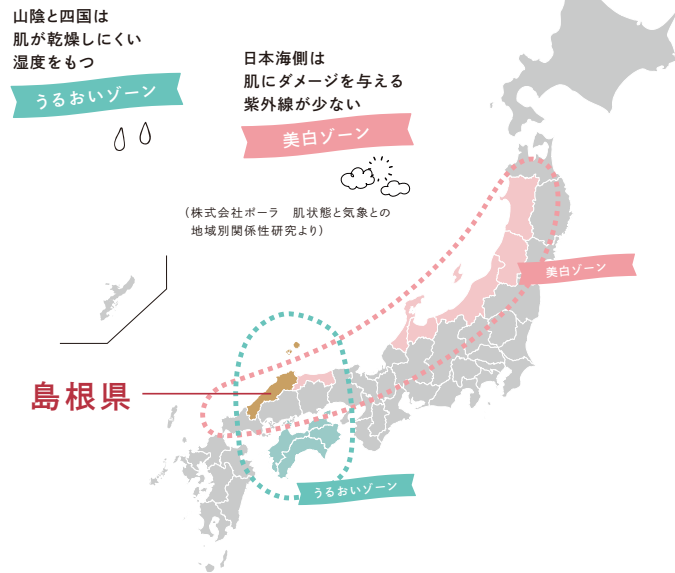
© 隠岐ジオパーク推進機構

“美肌”をはぐくむ気象環境と温泉

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



島根県と美肌の関係



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

ポイント

- 島根県は日本の中でも湿度が高いエリアです。空気中の水分量が多く、肌のうるおいを保ちやすい環境なのです。日照時間も短く、紫外線の影響を受けにくいことも美肌県の要因と言われています。
- 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。

神々が集い造った“日本酒発祥の地”

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





「美肌旅」満喫プラン

美肌体験 Program

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

「美肌旅」を満喫できる「美肌体験」をご紹介します。

ここも体も満たされ、ひととま。



他のプランはこちら / うるおい研究室



Program 01

5つの癒しアイテムで美肌STAY

『香り』をテーマにした 出雲フレンチ×地酒のペアリングで記憶に残る美食体験 出雲大社から徒歩5分、閉館した診療所の面影を活かしたまま、大正時代のモダンクラシックを表現した館内・客室・レストランに生まれ変わりました。

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



出雲市 NIPPONIA 出雲大社 門前町 出雲市大社町杵築南四本松東 1359-1



Program 02

特別空間「おてらサウナ禅」

茶粥12品「薬膳朝食」 カラダもココロもリフレッシュ♪美肌リトリート旅 「目のお薬師さま」として名高い一畑薬師は、1100年の歴史ある薬師信仰の総本山。境内にある眺望絶景の宿坊に泊まり、こだわりのサウナを貸切で。

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



出雲市 一畑薬師(宿泊施設:一畑山コテージ) 出雲市小境町803



Program 03

うる肌の湯 美又温泉 4つの「美肌旅応援プラン」

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

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



温泉総選挙2021では「うる肌部門全国1位」に選ばれた(2022は全国2位)美又温泉は、肌再生の効果も期待されるメタケイ酸も豊富で、肌に対する効能から「美人の湯」の異名を持っています。

美肌旅応援プラン 1

キビン織物タオルづくり体験付

肌に優しく保水性に優れた絹タンパク質「セリン」をたっぷり含んだ天然シルク100%のタオル「キビン」織物体験がセットになったプランです。



美肌旅応援プラン 2

馬との触れ合い&乗馬体験付

「かなぎウエスタンライディングパーク」で「かなぎウエスタンライディングパーク」で心身の機能を高める乗馬体験がセットになったプランです。



美肌旅応援プラン 3

帰宅後も使える 温泉水プレゼント付

旅行から帰った後も「美人の湯」を堪能できるよう美又温泉水2L等をプレゼントするプランです。気になるところに塗布したり、美容液代わりにも使用できます。



美肌旅応援プラン 4

外湯2館湯めぐり付

美又温泉をもっと楽しめる、国民保養センターと美又温泉会館の外湯めぐり付プランです。



【プラン提供宿泊施設】

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

「美肌旅応援プラン」のお問合せ 美又温泉旅館組合



Program 04

神々の地・出雲で 日本酒の魅力に触れる

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

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

出雲市 旭日酒造 出雲市今市町 662



- 1 醸酵の仕組みを知る 造り手と一緒に蔵見学 ガイドブックにてわかりやすくレクチャー
- 2 お酒講座 実際に飲み比べや温度違いを体験し、日本酒の魅力や味わう料理によって変化する印象も体験
- 3 地域の魅力的なスポットや店舗をご紹介します 繁がりの深い地域ならではの情報をご案内

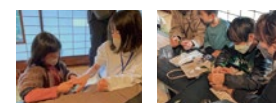


Program 05

食と美肌、親子で一緒に楽しむ体験ツアー

お母さんの心とカラダを内面から元気に! 輝くお母さんの美肌応援プラン

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



松江市 東出雲観光(いやタクシー) 松江市東出雲町揖屋 611-5 ※ツアー日程はQRコードのリンク先からご確認ください

プラン1 アロマオイルと森のストーンづくり 親子で体感 自然セラピー

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

プラン2 食と美肌 山の恵みを楽しく美味しく

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



Program 06

最大22時間STAY 美肌ワーケーション

貸切テントサウナ + 地元食材BBQ・ポタリングで「ととのう」

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



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



雲南市 出雲湯村温泉 国民宿舎 清嵐荘 雲南市吉田町川手 161-4



隠岐 島前コース

島根半島の北東40~80kmの日本海上にあり、大小180以上の島からなる隠岐諸島。壮大な自然美や美食に感動する島の旅は、大自然のパワーを全身で感じる大人贅沢なリトリート旅。



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島根の旅。ココロとカラダが潤う、おすすめモデルコースをご紹介します。

美しまね

モデルコース

BIHADATABI MODEL COURSES

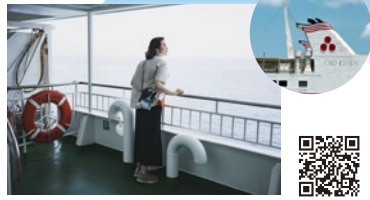


その他のコースはこちらをチェック!

DAY 1

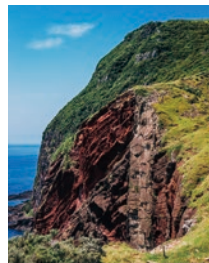
潮風にあたって心身をデトックス 七瀬港(松江市)→島前・来居港(知夫村)

今回の旅は松江市の七瀬港からスタート。島前・知夫村の来居港を目指します。大型フェリーのクルーズでは、ぜひデッキへ出てみましょう。潮の穏やかな風と香り、そして雄大な大海原の景色が、心に溜まったストレスをデトックスしてくれます。



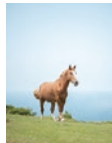
大地の成り立ちを感じる迫力の赤い岩肌

知夫里島の西海岸に1kmにわたって荒々しく削り取られた断崖は、約600万年前に噴出した火山の火口が浸食されてきたもの。さまざまな色と模様が刻まれた赤壁の岩肌を見る者を圧倒します。天候や季節によって様々な表情を見せ、特に夕日の時は紺碧の海に赤壁が映えるドラマチックな景観が旅の思い出に彩りを添えます。(来居港から車で約30分)



高さ257メートルのダイナミックな断崖絶壁

隠岐を代表する景勝地、西ノ島町の国賀海岸。日本有数の海食崖が、海から垂直にそそり立つ断崖絶壁の「摩天崖」は圧巻です。台地上に放牧されている馬や牛の叙情的な風景が、明日へのエネルギーを生み出すセラピー効果もありそうです。(別府港から車で約25分)



海洋文化の香る、西ノ島で唯一のコーヒースタンド Sailing Coffee (西ノ島町)

江戸時代には北前船の寄港地として歴史的な海洋文化の香る地、西ノ島町の浦郷で、観光で島に来た人はもちろん、地元の人にも愛されるコーヒースタンド。約100年にわたり多様な商売が営まれてきた物件をリノベーションした空間で、オリジナルブレンドの豆を使ったコーヒー(ペーパードリップとエスプレッソ)や焼き菓子を楽しめます。



隠岐の恵みを五感で味わう贅沢タイム Entô (海士町)

菱浦港から徒歩3分の泊まれるジオパーク拠点施設「Entô」。全室オーシャンフロントで、まるで自然の中に溶け込むような雰囲気。夕食は、豊かな海の幸や風土が息づく隠岐の恵みを満喫できます。五感でキャッチする大自然のエネルギーが、疲れ切った心と体に染み込んでいきます。



ハート岩に頂く良縁パワー 明屋海岸 (海士町)

赤壁と紺碧の海のコントラストが美しく、女神がお産をしたという神話が残されています。産屋の「たらい岩」と、「ハート岩」と呼ばれるハート形の空洞があいた岩があることから恋愛成就のパワースポットとして人気です。大自然と悠久の時間が生んだ奇跡が、いまを生きる私たちに力を授けてくれそうです。(菱浦港から車で約15分)

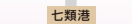
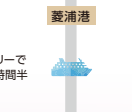


隠岐で生まれ育ったブランド牛を堪能 島生まれ島育ち 隠岐牛店 (海士町)

菱浦港の目の前にある「島生まれ島育ち 隠岐牛店」へ。隠岐で幻の隠岐牛が頂ける数少ないお店。口に入れると霜降り脂肪がすっと溶け、極上の旨みが漂う隠岐牛は、美肌に導く栄養分もいっぱい。旅の終わりに体の中から美しくなりましょう。



DAY 2



大田市・江津市・浜田市コース

古き良き日本の原風景が各地に残り石見国(いわみのおくに)と呼ばれる島根県西部。海や森の美しく豊かな自然など、非日常が味わえる癒しの空間で、優雅なひとときを。



世界最大の砂時計で時の流れを体感 仁摩サンドミュージアム (大田市)

1トンの砂を1年かけて落とす世界最大の砂時計「砂磨」を体感できる「仁摩サンドミュージアム」。世界の砂の標本や、砂を使ったアート作品が展示されているほか、オリジナルの砂絵カード作りやサンドアート体験など砂時計を通じて普段の生活とは少し違った時の流れを感じてみては。

DAY 1



扉の先に絶景広がる琴ヶ浜のドア

砂を踏んで歩くときキュッキュとまるでお琴を弾くように音が鳴る「鳴砂」で有名な「琴ヶ浜」。青い海と空、白浜に映える真っ白なドアが新フォトスポットとして注目されています。すぐ近くには、季節限定でオープンするカフェ「チーナカ豆」も。潮風を感じながらスローな時間を過ごすことができます。



海岸沿いに風車が並ぶ絶景スポット 江津東ウィンドファーム風力発電所 (江津市)

遠景の山と空、そして海。三つの大自然に恵まれた開放的なロケーションに並ぶ風車群の「江津東ウィンドファーム風力発電所」は、間近で見ると迫力満点です。キラキラと海が輝く日中だけでなく、夕焼けや満天の星と共に眺める景色もおススメ。



森に泊まる非日常の体験 温泉リゾート 風の国 (江津市)

木に吊るされた球体テントやツリハウスなど SNS 映えるグランピング施設。「風の国温泉」では、お肌がツルツルすると評判の「美肌の湯」が楽しめます。夜になると絶景の星空と共に随所がライトアップされ、幻想的な雰囲気。朝は、バスケットを手にした好きな場所でピクニック風ブレイクファーストを楽しむことができます。



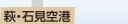
まるで天然の博物館 悠久の時間を感じる島根の名勝

約1600万年前の無数の貝やクワラの化石、波の侵食によってできた不思議な形の岩石などを見ることができ、まさに天然の博物館。また、ハートの形をした化石「ハッピーシェル」を見つければ、幸せになれるという噂も。絶景の夕日を見ながら、地球の不思議と太古から流れる時間に思いを馳せてみませんか。



インスタ映え間違いなしのPOPでアートな道の駅 道の駅 ゆうひパーク三隅 (浜田市)

日本海の絶景を望め、鉄道ファンの聖地としても知られる「道の駅 ゆうひパーク三隅」。広場からは海岸沿いのJR山陰本線を走る列車が見え、あたたか海の上を走っているかのよう。その他にもカラフルでPOPなインスタ映え必至なスポットがたくさん。思い出に残る1枚を撮りましょう。



解決する

肌悩みを

自然の恵み
いつぱい

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。

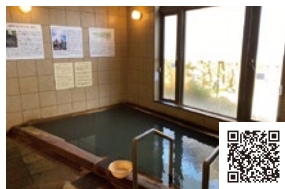
CASE 1

肌のむくみ

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

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

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(奥出雲町)
(アルカリ性単純温泉)

とろとろ感触のpH値の高いアルカリ性単純温泉で角質、皮脂の汚れを落とし肌をなめらかに整えます。温泉から上がったらずく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

おすすめの温泉
ただおんせん
多田温泉(益田市)

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

おすすめの泉質
酸性泉
ほどよい刺激で肌を活性化



CASE 2

血色がよくない

おすすめの温泉
さんべおんせん
三瓶温泉(大田市)

鉄分と塩を含む泉質で体の芯までぽかぽかと温まり、つややかな肌に導きます。塩のコーティング作用でポカポカしっとりも持続します。

おすすめの泉質
かんてつせん
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(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。

おすすめの泉質
硫酸塩泉
肌しっとり乾燥を防ぐ



LINEアプリでつながる! たまナビ観光案内

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

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



CASE 6

ツヤがない

おすすめの温泉
さぎのゆおんせん
さぎの湯温泉(安来市)

健康回復、疲労回復に役立つ成分を豊富に含む源泉かけ流しの天然ラジウム温泉です。体をしっかりと温めて自律神経のバランスを整えつややかな肌に導きます。しっとり潤いの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



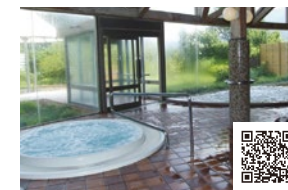
CASE 7

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(津和野町)

お肌がすべすべになる炭酸水素塩泉と、保湿・保温作用でしっとりほかほかになる塩化物泉の効果を体感できます。湯あがりには水分補給でしっとり美肌を目指しましょう。

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



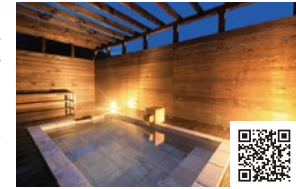
CASE 8

くすみ気になる

おすすめの温泉
つわの
ゆとりろ津和野(津和野町)

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

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



もっと詳しく知りたい方はこちらをチェック

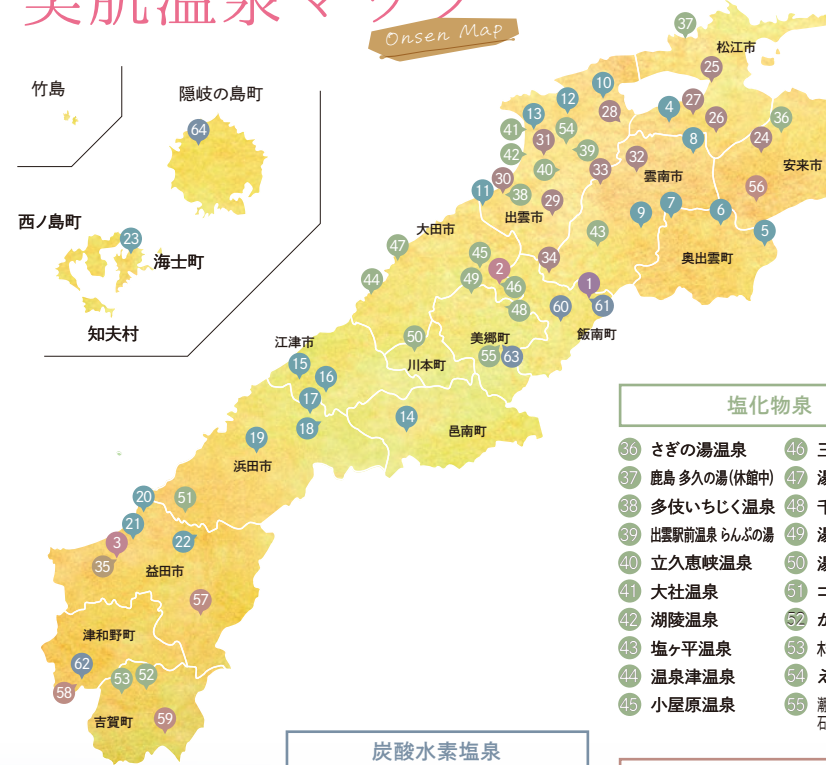
美肌8温泉



効能が異なる8つ泉質の温泉を巡ってキレイをつくる

美肌温泉マップ

Onsen Map



二酸化炭素泉

- 1 頓原天然炭酸温泉 ラムネ銀泉

含鉄泉

- 2 三瓶温泉
- 3 多田温泉

単純温泉

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

硫酸塩泉

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

酸性泉

- 35 多田温泉

塩化物泉

- 36 さぎの湯温泉
- 37 鹿島 多久の湯(休館中)
- 38 多伎いちじく温泉
- 39 出雲駅前温泉 らんぶの湯
- 40 立久恵峠温泉
- 41 大社温泉
- 42 湖陵温泉
- 43 塩ヶ平温泉
- 44 温泉津温泉
- 45 小屋原温泉
- 46 三瓶温泉
- 47 湯迫温泉
- 48 千原温泉
- 49 湯抱温泉
- 50 湯谷温泉
- 51 コワ温泉
- 52 かきのき温泉
- 53 木部温泉 松乃湯(休館中)
- 54 えんや温泉
- 55 普通温泉 石見ワイナリーホテル美都

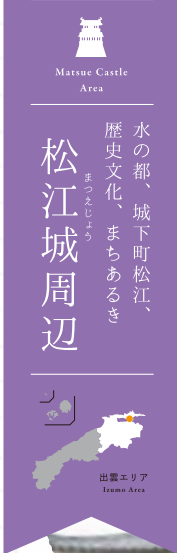
炭酸水素塩泉

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

放射能泉

- 56 比田温泉 湯田山荘(休館中)
- 57 匹見峠温泉「やすらぎの湯」
- 58 湯の川温泉 湯の川温泉
- 59 むいかち温泉 ゆらら

※掲載されている情報は、2023年6月現在のものです。



松江城周辺

水の都、城下町松江、歴史文化、まちあるき



市民に愛される松江のシンボル

こくほう まつしょうてんしゅ 国宝 松江城天守

2015年に国宝に指定された城下町松江を象徴するお城。水都松江を一望できる最上階からの眺望は圧巻です。復元された3棟の櫓もみどころ。

#オールシーズン映えスポット
#別名千鳥城
#お堀や石垣も見どころ



(MAP) I-2

松江城下の見どころ

5つの年号をまたいだ歴史ある洋館



こうらんかく 興雲閣

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

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



(MAP) I-2

昔ながらの城下町の佇まい



しめいなわて (ぶけやしき・こいすみやくもきゆうきょ) 塩見縄手(武家屋敷・小泉八雲旧居)

武家屋敷、小泉八雲旧居などが軒を連ねる「松江市伝統美観保存区域」。お堀や老松の並木道を歩けば気分はまるでタイムトラベラー。歴史ある情緒と景観をぜひ。

#松をくぐる際は頭上注意 #お土産屋さんも巡ろう
#ザ・城下町はココ!



(MAP) I-2

四季折々の彩りを楽しむ山陰最大級の池泉回遊式日本庭園



ゆふしえん 由志園

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

#本格的な食事処を併設
#地元栽培の高麗人参も楽しめる



(MAP) I-2



国宝松江城をぐると堪能

ぐるっと松江堀川めぐり

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

#冬はこたつ船に变身
#船頭さんにもご注目
#名物「屋根下げ」を見よ



(MAP) I-2



女子旅 おすすめプラン

古都松江を気軽に着物で散策



ほりかわこまち 松江着物レンタル 堀川小町

「城下町松江」の町歩きや浴衣で堪能できる「堀川小町」では着付けもおまかせ。可愛い着物や歴史深い伝統の柄など数多く取り揃えています。

#忍者衣装もあるよ
#リーズナブルに大変身



水都松江の由来はここに

しんじつ ゆうり 穴道湖の夕日(穴道湖サンセットカフェ)

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

#夕陽と共に現れる店舗
#インスタグラムで営業をチェック!



穴道湖のほとりに建つ山陰最大規模の美術館

しまねけんりつびじゅつかん 島根県立美術館

葛飾北斎の浮世絵や「水」をテーマとする絵画)の他、版画や彫刻、工芸、写真など、各分野の優れた作品を収集・展示しています。無料開放のロビーから望む「日本の夕陽百選」にも選ばれた穴道湖の夕日は絶景。

#縁結びスポット「穴道湖うさぎ」を探そう
#本格レストラン併設
#水辺もアートも堪能できる



(MAP) I-2



松江の歴史を紐解く歴史博物館

まつえしきかん 松江歴史館

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

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



(MAP) I-2



みほのすき

美保関



郷愁の町並みに敷かれる石畳を歩む

あおいしたみどり 青石畳通り

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

#文豪や歴史人も訪れた場所
#季節限定ライトアップもご堪能あれ



(MAP) J-2



美保湾を望むえびす様の総本宮

みほじんじゅ 美保神社

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

#出雲大社と合わせて参拝すると良縁が #古事記の予習でより深く



(MAP) J-2



安来



米専門誌日本庭園ランキング20年連続第1位

あだちびじゅつかん 足立美術館

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

#やすらぎと贅沢さの調和
#世界が認める美術館



(MAP) I-3



『鉄の文化』にふれるミュージアム

わかうほくぶつかん 和鋼博物館

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

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



(MAP) I-2



戦国生きた名将の足跡を辿って

かつでんとじょうあと 月山富田城跡

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

#日本名城100選
#難攻不落の名城を感じよ



(MAP) I-3



出雲エリア
Izumo Area

お土産・グルメ 参拝前後のお楽しみ

しんもんどり
神門通り

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

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



MAP G-2



大国主大神の鎮まる荘厳な御本殿

いづもおやしろ ごほんでん
出雲大社 御本殿

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

良縁を予言!! うさぎの石像

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



はいでん
拝殿



かくらでん
神楽殿

#国宝に指定
#平成の大遷宮で美しく蘇った
#古代の巨大神殿の御柱が発掘



MAP G-2

POINT

旧暦 10月、 出雲地方では『神在月』

全国からご参集された神々をお迎えし、神事が執り行われます。

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



神々が出雲に集う
神在月



出雲大社
境内図



海に映える 朱塗りの優美な社殿

ひのみさきじんじや
日御碕神社

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

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



MAP G-2



日本一の高さを誇る白亜の灯台

いずむのみさきとうだい
出雲日御碕灯台

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

#世界の歴史的灯台百選
#日本海に沈む夕日は絶景
#重要文化財の灯台



MAP G-2



古代の謎にせまるミュージアム

しまねけんりつていさいずもれきしほくぶつかん
島根県立古代出雲歴史博物館

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

#国宝419点を一堂に展示
#神話の世界を堪能
#迫力満点「神話シアター」



MAP G-2



やおよろず 八百万の 神々を迎える浜

いなさのはま
稲佐の浜

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

#旧暦10月10日
#青い海と弁天島のコントラストも美しい
#日本の渚百選



MAP G-2



散策も楽しい ノスタルジックな町並み

もめんかいでう
木綿街道

旧家や蔵が軒を連ねるレトロかわいい町並み。酒蔵や醤油屋といった老舗、古民家を使った飲食店や宿泊施設など多彩な店がズラリ。

#かつて木綿の集積地として栄えた
#ものづくりや産見学など体験メニューあり
#縁切りと縁結びが祈願できる宇美神社

出雲大社から
足を伸ばして



MAP H-2

女子旅 おすすめスポット

出雲路で手しごとに触れる

いいもののクラフト旅

この地域の工芸品は、出雲の風土や古くからの技術を生かし、今も日常の生活に根ざした「伝統」と「暮らし」を現代的にアップデートされた素晴らしい作品を生み出しています。



Web site

Instagram



食卓が見違える 山陰代表の 美しい器たち

しよつせいの
出西窯 出雲市斐川町西3368

出西窯の特徴はどれも単色であたり形がシンプルなものが多い。その理由は「使いやすい日々食卓で活躍するように」と思いが込められています。全国でも有名な「出西ブルー」は、鮮やかで深みのある青が特徴的です。実用性を求めながらも美しさも兼ね備えている出西窯は、日常生活を華やかに彩ってくれるでしょう。



「出雲のご縁」を結ぶ「神話のお箸」 縁結び箸 ひらの屋

出雲市大社町村楽南338-6

縁結び箸を御利用になられる皆様はより良き縁に恵まれますようにとの願いを込めた100種類以上のお箸をはじめ、出雲大社参拝のお土産を多数取り揃え、お箸には1膳3-4分で名前を彫刻して持ち帰ることもでき、出雲のお土産としても人気です。



高瀬川の流に息づく伝統の技と藍染め

ながたに染工場(筒描藍染) 出雲市大津町1109

長田染工場では、伝統的な筒描藍染技法を用いて布を染め上げます。布を筒状に巻き、糊で模様を描きます。藍染の染料で布を染め、糊を取り除くと独特の模様が浮かび上がります。職人の手仕事と経験が重要で、精巧な作業が求められます。長田染工場はこの技法を守りながら、美しい藍染作品を創り出しています。



使う暮らしの美しさを伝える品々を展示 出雲民藝館 出雲市知井宮町628

出雲民藝館は、熟練した職人たちが受け継いだ技術を駆使して、人々の暮らしの中で使われてきた陶磁器、木工品、漆器など様々な美しい作品が展示されています。敷地内の一角にある売店では、実物にふれることで民藝をより身近に感じていただくことができます。



Web site

Instagram



オススメの縁結び神社

心を込めて、お参りしたい 出雲の「縁結びの神社」

縁結びの聖地・出雲大社をはじめ、特に出雲地方には
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



「縁占い」が人気の 縁結びスポット

スサノオノミコトとイナタヒメノミコトの
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。

お守り・おみくじ 御朱印



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。



MAP I-2

縁むすび糸守

スサノオノミコトとイナタ
ヒメノミコトにあやかり、
良縁を授け、円満な
家庭を築くよう祈られた
糸守。



※ 佐太神社



出雲国三大社の一つと 呼ばれた古社

「出雲国風土記」にも登場し、出雲二
ノ国として古くから崇敬されてきた神
社。撰社の田中神社は全国でも珍し
い悪縁切りのご利益があるとされて
います。



扇のおみくじ
佐太神社の神宝である
扇扇を所とした扇形のお
みくじが特徴的。

お守り・おみくじ

御朱印



MAP H-2

※ 松江神社



ハートの絵馬で 縁結びをお祈り

松江藩松平家初代藩主の松平直政
をはじめ、松江の発展に貢献した人
物を祀る神社。境内にハート形の絵
馬を架ける場所があり、奉納すると
恋愛成就のご利益があると。



ハートの絵馬
縁結びの地である松江神社
の絵馬は可愛らしく色鮮や
かなハート型です。

お守り

御朱印



MAP I-2

※ 玉作湯神社



パワースポットの 「願い石・叶い石」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
パワーチャージ。



お守り・おみくじ

御朱印



MAP H-2

叶い石とお守り袋
叶い石に添えた願い石
と願い札を入れて自分
だけのお守りをゲット。
※パッケージは変更の場合有

※ 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。

お守り・おみくじ 御朱印



素戔嗚尊が贈った御朱印にちなんで縁結びの
スサノオとイナタヒメの縁約にちなん
だ「縁結びの御朱印」が、丸くてかわい
い女性に人気。



MAP I-3

※ 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)をして旅立ちます。

お守り・おみくじ 御朱印



絵馬
イラストレーター永崎ひまるさ
ん作の愛らしく楽しそうな絵
馬が参拝者の目を引きます。



MAP G-2

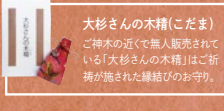
※ 須佐神社



神秘に満ちた パワースポット

スサノオノミコトが自らの御
魂を鎮めた場所に立つ神
社。樹齢1300年を数える
大杉は大迫力。

お守り・おみくじ 御朱印



大杉さんの木桶(こだま)
ご神木の近くで無人販売されて
いる「大杉さんの木桶」はご祈
願が施された縁結びのお守り。



MAP G-3

参拝の際の注意事項

御朱印・お守りなどの授与品は、社によっては受付時
間が違っていたり、常時神職や職員が在っていない
神社もあります。事前にご確認の上、参拝ください。

絶景を走るローカル線 みどころたくさん

ゆる旅



JR木次線

中国山地を縦断する木次線に沿線地域が誇る観光資源を
色で表現した4色のラッピング列車がお目見え。また、今
シーズンでラストランになるトロッコ列車「奥出雲おち号」
は、沿線の豊かな自然や三段式スイッチバック、日本最大級
のループ橋「奥出雲おちろープ」など見どころいっぱい。

ラッピング列車は、
「さくら」「しんわ」「たなだ」「たたら」の4種類
#沿線でのグルメもお楽しみ



トロッコ列車「奥出雲おち号」

詳しい運転案内は
ホームページで
ご確認ください。



県の東南部に位置し、ヤマタノオロチ神話
で知られる雲南・奥出雲エリアは、自然に温
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
流れる時間旅行が楽しめる。沿線の途中下車
や周辺の地域では、自然や歴史の魅力溢
れるスポットがいっぱいあります。のんびり癒や
される「ゆる旅」へかけよう!



1 木次駅周辺 / 斐伊川堤防遊歩道

おち号が発する木次駅は、かわい
い駅舎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にわたり
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舎
#斐伊川に架かる「願い橋」
#春は桜×橋の景色も楽しめる



MAP H-3



2 龍頭が滝 (雲南市掛合町)

落差約40mを激しく流れ落ちる雄
滝は迫力満点!勢いよく流れる水の
音と清々しい空気でもりフレッシュ。
#日本の滝百選
#裏の洞窟から眺める「裏見の滝」
#渓流沿いの杉木立にも癒やされる



MAP G-3



4 糸原記念館

松江藩五鉄師の一人であった糸原家。た
たらの貴重な資料が並ぶ資料館のほか、邸宅
や枯山水の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」



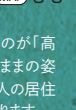
MAP H-4



3 菅たたら山内

たたら製鉄が行われていたのが「高
敷」で、日本で唯一当時そのままの姿
が残っています。周辺には職人の居住
区や「山内生活伝承館」があります。

#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
#「ものけぼり」に登場する
「たたら場」のモデル

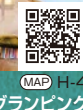


MAP G-3



5 奥出雲ワイルドグランピング

1日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)



MAP H-4

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!



#串を打った焼ききたてのサバ
#船高駅長はそば屋さん
#道の駅 酒蔵奥出雲交流館で人気の
甘酒と甘酒ソフトクリーム

三段式
スイッチ
バック
いもかきね
みいのはら

Food Culture of IZUMO

出雲で味わいたい食文化

美肌県たる由縁は特徴的な気候によるものだけではありません。豊かな自然や、連続と受け継がれる伝統文化。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。

お茶と和菓子

茶の湯の文化が息づく松江

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



目と舌で味わう芸術品「上生菓子」



松江歴史館 喫茶きはる

松江歴史館内の茶房「喫茶きはる」では、現代の名工、伊丹二夫氏による創作上生菓子を抹茶や珈琲などを日本庭園とともに堪能できます。

#松江城を望む日本庭園
#食べるのがもったいない
#4月24日と毎月24日は茶の湯の日



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。

<p>げしょうじ 月照寺</p> <p>静寂な境内でいただく銘菓「路芝」</p> <p>#松江藩松平家の菩提寺 #毎年4月には「茶せん供養」 #心安らぐお抹茶とともに</p>	<p>ふちんいんざんざいりゅうちつ (ゆんげつあん) 普門院三斎流茶室(観月庵)</p> <p>不昧公も感じた風情を現代に伝えて</p> <p>#小泉八雲も茶を学んだ場所！? #文化財指定「腰掛待合」 #四季折々の美しい庭園</p>
<p>めいめいあん 明々庵</p> <p>緑と静寂に包まれる空間</p> <p>#塩見橋手にある不昧公ゆかりの茶室 #お点前体験あり #松江城が望める丘の上</p>	<p>かんてんあん 菅田庵</p> <p>松江が誇る日本を代表する茶室・庭園</p> <p>#創建当初と変わらない姿 #茶の湯思想の象徴 #紅葉も美しい</p>

出雲そば

島根が誇る「日本三大そば」

そばの実を皮ごと製粉するため色が濃く、香り高いのが特徴。歴史ある伝統の味から新感覚のこだわりの味などそれぞれの楽しみがあり、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」

出雲そばは、島根県内に6つある「100年フード」の一つ。「日本3大そば」としても知られており、挽きぐるみのそば粉を使った色濃い麺は強い香りコシが特徴です。「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。



出雲そば わり

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くのが一般的。

出雲そば かま

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、好みの味に調整しながらつゆをかけ熱々のそばをいただきます。そばの風味が直接溶け込む香り豊かな食べ方。

出雲ぜんざい



出雲は甘味の定番「ぜんざい」の発祥地

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」が出雲弁で訛り「ぜんざい」となり京都に伝わりました。

#縁結びスイーツとしても人気
#満足の甘み
#広がる小豆の風味



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。

#八咫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

島根生まれの本格ワインの数々

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。

#作り手の想いとともに
#お土産にも最適
#神話や縁結びにちなんだワインも



出雲大社から車で5分。

ぶどうの名産地の歴史あるワイナリー

常時8~10種類のワインを無料で試飲することができます。県内の各地域から厳選したおつまみ、スイーツなどの特産品がならぶ館内。併設レストランやバルもお見逃しなく。

#しまね和牛(バーキューも楽しめる)
#お子様にはぶどうジュースがおすすめ
#限定商品やイベントも注目



松江カツライス

松江城下の隠れたソウルフード
ワンプレートの皿の中でライスの上にカツがあり、そこにデミグラスソースなど洋風ソースが掛かった、または掛けて食べる料理。知る人ぞ知る昔から愛される料理です。

#松江市内で20店舗を超える店で提供
#カツカレーとは違います
#全国的にもめずらしいメニュー

08 うぶるい 十六島のり

出雲国風土記にも伝えられる国内最高級海苔
日本海の荒波が生んだ芳醇な風味と独特のコシが十六島(うぶるい)海苔の特徴です。ミネラルや食物繊維を豊富に含んでいます。

#日本で最も歴史ある海苔ともいわれている
#お味噌汁、鍋やお雑煮にもおすすめ
#ご飯がとまらなくなる佃煮



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。

#ぶち釜汁を堪能しよう
#慶長節ベースの秘伝の出汁が命
#上品な鯛そぼろ



02 しじみ汁

宍道湖七珍の代表格「しじみ」
粒が大きく肉厚な「ヤマトシジミ」は汁料理の出汁としてだけでなく、具材としても食べない勿体ない食材。旨みと栄養たっぷりのエキスに体も大喜び。

#飛魚の旨みたっぷり
#しゃかり歯ごたえ
#竹輪ではありません



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(アゴ)のすり身を炭火で焼きあげた「あごのやき」。口に広がる酒とみりんの香りとトビウオ自体のかすかな甘味が食欲をそそります。

#飛魚の旨みたっぷり
#しゃかり歯ごたえ
#竹輪ではありません



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
#どじょうすくい踊りも見てね!



06 松江おでん

特徴的な具材の大きさと種類を楽しむ
お店によって味付けは様々ですが、あご出汁ベースが主流の「松江おでん」。薬物野菜も多く使われるのも特徴的です。

#人口対比おでん屋敷、全国トップレベル
#おでん×うどんの「おどん」もあります
#おでんを1年中楽しめるまち



07 安来いちご(紅ほっぺ、章姫)

全国に誇る県内最大のブランドいちご
いちごの栽培に恵まれた環境と農家さんこだわりの生産方法により作られる「章姫」と「紅ほっぺ」は大人気。可愛いスイーツメニューも必見です。

#いちご王国
#全国トップの味

Pickup!

島根県物産観光館
国宝松江城から徒歩1分の物産館
島根自慢の和菓子、工芸品、陶器、グルメなどがズラリ。軽食やカフェを楽しみながらのおみやげ探しは楽しいっばい。

#しまねっこグッズ多数!
#カフェスペースでほっと一息
#選びきれない

(MAP) 1-2

Recommended Gourmet

ご当地
リコメンド
グルメ

島根ブランド「しまね和牛」肉質日本一 二冠達成の快挙!

「しまね和牛」とは、島根県で育った去勢・未經産の黒毛和種の総称です。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、5年に一度の全国和牛能力共進会(通称:和牛オリンピック)の肉質評価部門で1位に輝いたことに加え、東京食肉市場で毎年開催される国内最大の肉質品評会「全国肉用牛枝肉共励会」でも総合1位を獲得。同じ年に、同一ブランド牛が2冠を獲得するのは全国で初めての快挙です。味・脂・食感のバランスが絶妙に調和しているしまね和牛をぜひご賞味あれ!

#県内には7つの地域・農場ブランド
#県内90店舗以上で提供
#お土産にしまね和牛のカレー(レトルト)も人気



家族みんなで楽しもう!

見て! ふれて! 体験する!

しまね旅

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



ファミリー向けの観光情報は こちらもチェック!!

自然とふれあう!!

テーマパーク・ミュージアム

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



SPOT 01



松江市 宍道湖畔に広がる花と鳥の楽園

松江フォーゲルパーク

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

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

MAP H-2



SPOT 02

島根県立しまね海洋館「幸せのバブルリング®」

浜田市

中国・四国地方最大級の水族館 島根県立しまね海洋館 アクアス

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

#建物はサメの形
#大水槽「神話の海」
#世界の海を体験

MAP D-4



アクアスに隣接したアスレチックパーク

アクアスランド(島根県立石見海浜公園)

長さ約60m、落差約16mをカーブを描きながら爽快に滑る「ハヤブサスライダー」は大人気。バリエーション豊かな遊具は小さなお子様から楽しむことができます。

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

MAP D-4



SPOT 04

奥出雲町

ナイトミュージアムが大人気の泊まれる博物館

奥出雲多根自然博物館

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

#アロサウルスの全身骨格
#体験学習にもおすすめ
#温泉施設が隣接



MAP H-3



SPOT 05

大田市

大地と生き物から星空まで自然を楽しむ 仕掛けが盛りだくさん

島根県立三瓶自然館サヒメル

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

#自然を楽しむ
#生き物の不思議
#美しい星空



MAP F-3

アクティブに遊ぶ!!

レジャー・アミューズメント施設

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



SPOT 06

出雲市

中国地方最大級の室内温水レジャープール施設

出雲ゆうプラザ

全天候型の屋内施設でウォータースライダーやロデオマウンテンなどが楽しめるウォーターアミューズメント。ジャグジー・サウナがあり、大人も嬉しい施設。

*3歳~小学校6年生までは水泳帽子が必要
#日焼けが気にならない水遊び
#全長115mのウォータースライダー
#ハーブサウナでリフレッシュ



MAP G-2



SPOT 07

雲南市

挑戦者が全国から!? 注目のドラゴンメイズ 心の駅 陽だまりの丘 巨大迷路ドラゴンメイズ

「心の駅 陽だまりの丘」は、四季の花咲く丘にある癒しのテーマパークです。ワクワク、ドキドキ、子どもから大人まで楽しめる、スリルとサスペンス魅力満載のドラゴンメイズは、4つのコース、とりわけ今春オープンのおロチのぬけがら地獄谷巡り『スーパーコース』は人気沸騰中。



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



MAP H-3



SPOT 08

雲南市

子どもは大人に! 大人は子どもになれる場所!

フォレストアドベンチャー たたらの里

雲南市吉田町にある山陰初のフィールドアスレチック施設。最大高さ20m、長さ170mの川越ゼップスライドなど、自然共生型のアクティビティがいっぱい!

#スリルいっぱい空中散歩
#初心者も安心
#キャビンコース
#事前予約がオススメ!



MAP G-4

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、非日常を満喫するワーケーションプラン。



SPOT 10

奥出雲町

土地が育む絶品蕎麦を自らの手打ちで楽しむ 農家が教えるそば打ち体験

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

#蕎麦も思い出も絶品
#和の味と心学ぶ
#こねて打って食べて



SPOT 09

出雲市

日本最古級のレトロ車両を運転せよ

「デハニ50形体験運転」

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

#体験後は修了証を発行
#レトロ車両で出発進行
#電車フリーク必見



SPOT 11

大田市

重要文化財でごはんを炊いてみよう!

石見銀山「熊谷家住宅」かまどでごはん炊き

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

#お味噌汁や焼き魚とともに
#最高の新米を最高の思い出に





モダンでレトロな
歴史歩きといえはここ

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

#世界遺産を見つめるまち
#レトロ&モダン&古民家
#レンタサイクルもあり



(MAP) E-3



当時の石見銀山の姿を
最も体感できる場所

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

#石見銀山公園から歩いていける
#上下左右見どころ満載
#いつでも公開中



(MAP) E-3



石見銀山散策の
スタートはここから

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

#模型・映像・レプリカ展示
#鉱山と暮らしの学習施設
#迫力のジオラマ展示



(MAP) E-3



ぎんざんカート&レンタサイクル

歴史溢れる町をラクラク探索

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

#エコ旅
#カートは乗り降り自由
#スムーズにレトロ旅



女子旅 おすすめスポット

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



①石見銀山 群言堂 本店
昔ながらの生活文化や素朴さを大切に「復古創新」をテーマに暮らしにまつわる様々な商品を販売。併設されるカフェとともに、心穏やかな時を過ごせる人気スポット。



②ZUIENT&SATURNO
国際的な賞を受賞しているイタリアの「サトルノコーヒー」を提供。店主こだわりのメニューをお洒落な店内で気軽に楽しめるカフェ。



③café 住留
築100年の古民家の趣とモダンさが融合したカフェ。しほね和牛のすじ肉と地産の玉ねぎを煮込んだ「牛すじトロハヤシ」や大田の旬を詰め込んだ「住留ランチ」、「住留のオリジナル懐石(要ご予約)」が人気。



④竹下鋳力店
明治創業でガス灯などの作成技術を生かしたカンテラを製作。現在はカンテラを作っていないが、どこか懐かしい味わいのあるさまざまな雑貨やカンテラせんべい、銀山の絵はがきなどの土産品を販売。

N I M A
Y U N O T S U



不思議な奏
「鳴砂」の浜

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

#コミック「砂時計」の舞台
#美しい微小貝を含んだ鳴砂
#琴姫伝説

(MAP) E-3



「砂」「時」「環境」をテーマとした砂博物館

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

#世界一大きな砂時計
#工芸体験やお土産販売あり
#工作コーナー多数

(MAP) E-3



湯の町をぶらりと散策

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

#ゆのつと読みます
#湯治湯
#大正時代にタイムスリップ



(MAP) E-3

シンボルは長さ 30m、20mの登り窯



温泉津やきもの里・やきもの館

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

#全国最大級の登り窯
#やきもの生産地
#歴史ある技術を体験

(MAP) E-3



石州瓦葺きの駅舎が特徴の大型道の駅！

道の駅ごいせ仁摩

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

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



(MAP) E-3



Check

日本遺産！人々を魅了する伝統芸能！

石見神楽

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

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



演目：大蛇



アウトドアスタイル

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

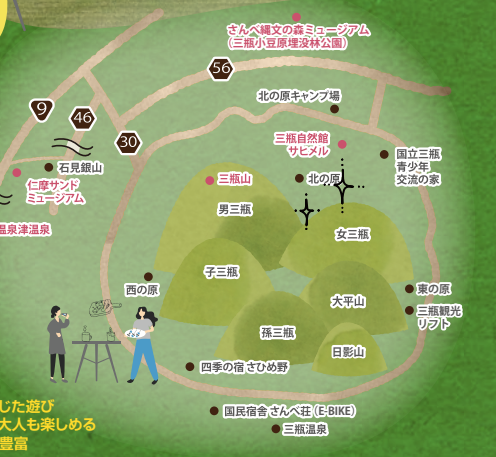
国立公園「三瓶山」の自然を遊び尽くす



三瓶のアクティビティ
 県の中央に位置する「三瓶山」は峰の間に草原や窪地の広がり地形を生かしたアクティビティが充実。夏は登山やサイクリング、冬は山麓でスノーシュー体験。季節に応じた多彩なアクティビティが用意されているので年中遊べます。



#季節に応じた遊び
 #子どもも大人も楽しめる
 #自然資源豊富



三瓶山頂で食べる特別な朝ごはん



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



#灯りは日の出
 #朝日の天空ショー
 #開催日要チェック

空中散歩で望む三瓶の絶景パノラマ



三瓶観光リフト
 255mの標高差を10分かけて山頂に向かう観光リフトでは、ゆったりと広大な自然の景色を満喫できます。



#ストレス開放
 #10分間の空中散歩
 #三瓶の連なる峰が一望



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



#国の天然記念物
 #縄文時代の森の迫力
 #太古のパワー

絶景の中を駆ける気分爽快サイクリング

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



#サイクリング初心者も安心
 #風爽と自然を楽しむ
 #坂道でもラクラク



三瓶の自然の恵み、三瓶グルメを堪能しよう

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



三瓶そば
 三瓶地域で古くから栽培されている三瓶在来種を使用。火山灰でできた土壌と寒暖差が激しい気候が栽培に適しているとされており、実が引き締まっていて、深みのある濃い味が特徴。



*三瓶そばは、日本遺産「石見の火山が伝える悠久の歴史」の構成文化財です。



カヌーとキャンプが楽しめるアウトドア施設

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

#家族とも友人とも
 #初心者OK
 #オートキャンプ可



MAP F-4



森の力を体いっぱいに取り込もう

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



#森林セラピーガイドがご案内
 #鳥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



大自然が作り上げた大スケールの渓谷
断魚溪
 魚の遡上もささぎる渓谷としてその名が付いた約4kmに渡る渓谷。奇岩怪岩が連なり、小さな滝や深淵などの連なりが自然の神秘を映し出します。



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

MAP E-4



アクティビティいっぱいの風そよぐ公園

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



MAP E-4

#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



自然とハーブに囲まれたオーガニックガーデン
香木の森公園
 240種類のハーブが四季を彩るハーブガーデンや、「バラの散歩道」を望む他、お土産やハーブ関連商品も販売しています。



#レストラン併設
 #子どもも楽しいアスレチック
 #地域のお土産も販売

MAP E-4



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®」
島根県立しまね海洋館

シロイルカが大人気！ 中国・四国地方最大級の水族館

しまね海洋館アクアス

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



MAP D-4

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

しっとりなめらか肌。日本有数「美肌・美人の湯」



みまたおんせん
美又温泉

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

#【温泉総選挙2022うる肌部門】準優勝
#至高の肌再生の湯
#癒やしを自然とともに



MAP D-4

ノスタルジックな街並と ともに肌と心を癒やす

ありふくおんせんが
有福温泉街まちあるき

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

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

MAP D-4



森に泊まる。覚えておきたい瞬間に出会う、温泉リゾート。



おんせん かぜ くに
温泉リゾート 風の国

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

#2023年3月本館リニューアル！
#ツリーハウスも特徴的
#一度じゃ楽しめきれない



MAP D-4

G O T S U
H A M A D A



豊かな文化と
清流日本一のまち
益田



中世益田文化を代表する 文化財が集まる寺院

まんぷくし
萬福寺

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

#一重奇楼造り
#雪舟四大庭園
#仏教の世界観を表現

MAP B-5



スリルと臨場感たっぷりのバギー体験を楽しむ

TB-RESORT MITO (TBリゾートみと)

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

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



MAP B-5



美術館と劇場が融合する空間芸術



しまねけん げいじゅつふんか
島根県芸術文化センター グラントワ

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

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



MAP B-5

女子旅 おすすめスポット

碧い海、白浜を望む「山陰のモンサンミッシェル」



みやがしま えびすじんじや
宮ヶ島 衣毘須神社

日本絵画の巨匠・東山魁夷が皇居の障壁画「朝明けの潮」のモデルとした小浜海岸に佇む衣毘須神社は、えびす様とも呼ばれる神様を主祭神とする神社です。

#潮の落ち引きで姿を交える海岸
#漁業の神様
#岩礁の荒波も美しく



MAP A-5



美しい清流高津川の 魅力を歩む

たかつかわ いいだ
高津川 飯田のつりばし

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

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



MAP B-5



四季折々の美しさを 伝える名園

いこうじ
医光寺

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

#国指定史跡及び名勝
#国登録文化財
#中国の神仙思想を表現

MAP B-5



柿本人麿ゆかりの神社

たかつかきのもとしんじや
高津柿本神社

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

#多くの恋の歌を残す
#恋愛成就を願う人も多い
#隣接の万葉公園を散策



MAP B-5



Tsuwano

津和野

城下町の風情を受け継ぐ
日本遺産のまち



石見エリア
Iwami Area



T S U W A N O

日本五大稲荷、朱塗りの千本鳥居も美しく

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

#稲荷ではなく「稲成」
#お揚げとろうそくでお参り
#津和野の歴史を見守る



日本遺産のまち 津和野の象徴的スポット

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

#白壁が特徴的
#掘割を優雅に泳ぐ鯉
#落ち着いた城下町



MAP A-6



色鮮やかなステンドグラスと石造りの教会

つわのかとわつくきょうかい 津和野カトリック教会

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

#乙女峠展示室が隣接
#礼拝堂の中は豊敷き
#夜はライトアップ

MAP A-6



大人も童心に返れる懐かしき空間

あんのみつまさひつつかん 安野光雅美術館

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

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

MAP A-6



300年の歴史を誇る奥津和野の名園

ほりていえん 堀庭園

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

#紅葉の見頃は、10月下旬～11月中旬
#国指定名勝
#池泉回遊式庭園

MAP A-6



女子旅 おすすめプラン

津和野体験 Yu-na

津和野の魅力を五感で体験

「Yu-na(ゆうな)」とは津和野の方言で「ゆったりした」という意味。津和野をゆったりと楽しむための、新しい体験・滞在プランのブランドです。地元ガイド付きでサイクリングやトレッキング、グルメ体験にフォトツアーなど企画が満載です。

#HPで最新情報をチェック
#あなたに合ったツアーを体験
#暮らしのような旅を楽しむ

ツアーの問合せ、予約
Yu-na推進協議会
(津和野観光協会)



くわしくは
こちら！



Asageshiki

～津和野城跡トレッキング
&山頂あさごはん～



津和野フォトツアー



Otsukai!

～農家さんに食材を買ってジジをつくる
サイクリング&クッキングツアー～

Food Culture of IWAMI

石見エリアで味わいたい食文化

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



浜田の水産ブランド「どんちっち三魚」

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

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



グルメも充実 浜田漁港の新鮮な魚を堪能



はまだお魚市場

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

#浜田のお土産が揃う #フードコートも充実 #仲買人さんから直接購入



MAP C-4

海山川の恵みに溢れた 益田自慢の名物

ます庄 ときさんひん 益田の特産品

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

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



石見の美味しいもの

good!!



01



山くじら

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

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

02



赤天

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

#少し炙って香ばしく
#マヨネーズとの相性もグッド
#居酒屋定番メニュー

03



神楽めし

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

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



大田の大あなご

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

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



ぷりぷりとした食感と味を堪能しよう!



Recommended Gourmet

おすすめのご当地
リコメンド
グルメ



隠岐諸島

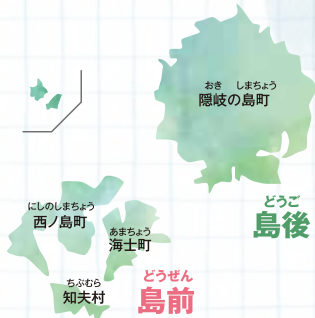


悠久の自然と文化
隠岐諸島最大の島



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

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



O K I S L A N D S



八百杉と馬入れ
神事が圧巻の
隠岐最古の神社



たまわくずみことしんじや
玉若酢命神社

国重要文化財である隠岐造りの本殿は寛政5年(1793)造営で、隠岐の中では最古の神社です。境内にある八百(やお)杉は樹齢千数百年と言われ、伝説では不死となった八百比丘尼が植えたと言われています。

#歴史と由緒ある神社
#主祭神は「玉若酢命」
#国天然記念物指定の巨杉

MAP C-2



自然が作る神秘の灯火

ろーそくしま
ローソク島

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

#奇跡の景観
#岸壁の絶景とともに
#船長の撮影アドバイスも注目

MAP B-2



展望台から眺める 日本海の大パノラマ

しろしまいかいがん
白島海岸

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

#国指定名勝及び天然記念物
#年月が作り上げた風景美
#大小様々な島が多数



MAP C-2

隠岐・ジオパークの 魅力を伝えるミュージアム

おましぜんかん
隠岐自然館

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

#知られざる隠岐の魅力
#隠岐ジオゲートウェイ2階
#オリジナルグッズも販売

MAP C-2



神秘のマイナスイオン

だんぶよう 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
#壇鏡神社参道も雰囲気たっぷり



MAP C-2



日本最古の牛突きを体験

おきもーもーどーむ
隠岐モーモードーム

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

#観戦は迫力満点
#全天候型ドーム
#横綱の牛は1トン超え!

MAP C-2



大満寺山に佇む 神秘的巨木

いやくら ちちずぎ
岩倉の乳房杉

島後最高峰の大満寺山中に立つ乳房杉は、高さ約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



MAP C-2

本殿は隠岐造りの国重要文化財

みずわかしんじや
水若酢神社

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

#主祭神は水若酢命
#本殿は国指定重要文化財
#隠岐特有の建築様式



夕日と海の幻想的な景観が 人気のフオトスポット

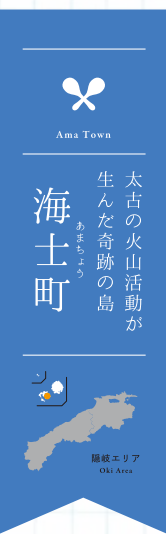
ゆいぜえ す
油井前の洲

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

#太古の地層を感じよう #好天に期待 #幻想体験



MAP B-2



太古の火山活動が生んだ奇跡の島
海士町



後鳥羽上皇を祀る 隠岐の象徴的神社

おきしんじや
隠岐神社

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

#社殿は独特の隠岐造り
#夜の隠岐神社まじり
#春と秋に例大祭が行われます



MAP B-3

赤崖とエメラルドグリーンの海のコントラスト

あまやかいがん
明屋海岸

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

#緑結びスポット「ハート岩」 #海水浴・ダイビングにも人気 #町営キャンプ場併設



MAP B-3

菱浦港の北東部にある、大・中・小の3つの奇岩

さぶらういわ
三郎岩

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

#海中展望船あまぼう
#仲良し三兄弟
#SNS映えスポット

MAP B-3



女子旅 おすすめスポット

時間と地球を楽しむ贅沢な宿泊空間



#自然の恵みを最大限に満喫
#スイートルームは1日1組限定
#館内に展示施設あり

えんと
Ento

隠岐ユネスコ世界ジオパークを満喫する旅の拠点として、2021年にリニューアルオープン。ひととき特別な宿泊と料理が堪能できるのがEntoの魅力です。常駐するジオパークの解説員とともに隠岐を歩く「Ento Walk」もおすすめ。



MAP B-3



断崖絶壁が生み出すダイナミック景勝地

までんがい
摩天崖

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

#日本の夕陽百選
#大地の成り立ちを感じる
#牛馬とのふれあい

(MAP) A-3



「国賀海岸」を一望できる
代表的な展望所

あかおてんぼうじよ
赤尾展望所

摩天崖や通天橋などを一望できる人気の展望スポット。海・山・空のパノラマを一目一杯楽しむことができます。

#雄大な草原
#国賀海岸いいとこ取り
#日本の夕陽百選



(MAP) A-3



平安より海と漁を見守る神社

ゆらひめじんじよ
由良比女神社

祭神は由良比女命(ゆらひめのみこと)。漁業神、海上守護神として島内の信仰を集めています。

#「イカ寄せ伝説」の地
#格式高い神社
#随所にイカの彫刻が

(MAP) A-3



自然が作り上げた岩のアーチ

つうてんきよ
通天橋

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

#遊歩百選
#時と波が作りし芸術
#遊覧船から眺めてみよう

(MAP) A-3



自然の神秘と美しさに迫る洞窟探検

あけくれ いわや
明暗の岩屋

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

#通れるかは天候と海次第
#「名勝天然記念物」指定
#隠岐版「青の洞窟」



(MAP) A-3



大迫力の
赤い岩肌は歴史の断面

せきへき
赤壁

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

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



(MAP) A-3

カルデラ湾の
絶景を一望する

あかはげやま
赤ハゲ山

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

#心癒される自然
#牛馬がのどかに暮らす土産
#木々は少なく眺めが良い

(MAP) B-3



美しい海山を楽しむ
のどかな遊歩道

しまづしまゆうぼうどう
島津島遊歩道

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

#海水浴やキャンプが人気
#隠岐民謡「どっさり節」発祥の地
#独自の生態系

(MAP) B-4



大自然とあそぶ

隠岐のアクティビティ



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

ダイビング

紺碧の楽園に気持ちよくダイブ

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

#透明度の高い海 #変化に富んだ地形 #魚の種類も豊富



砂地、岩礁など表情豊かな海底散策を初心者から楽しむことができます。

隠岐の国ダイビング

隠岐の島町

営業:6月~10月

#7月が狙い目シーズン



シーカヤックで世界ジオパーク隠岐の大自然を満喫！

クラブノア隠岐

西ノ島町

営業:6月~11月

#洞窟探検もおすすめ



透明度の高い海士の海の世界を冒険してみよう！

海士ダイビングサービス

海士町

営業:7月~9月

#初めての人もOK!

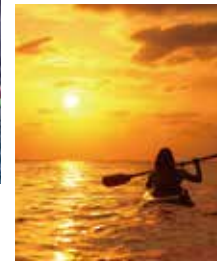


シーカヤック

海の上で風に吹かれる爽快感

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

#海との一体感 #気分は大冒険 #海上でゆったり時間



ダイビング&シーカヤックで
隠岐の海を遊ぼう

隠岐の島町 隠岐の国ダイビング

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

営業:4月末~10月

#あなたは上から?下から?



響き合う。
空、海、森、風、時。

隠岐の島町 ジオリゾートシンフォニー

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

営業:通年

#思いのままの旅を



豊かな自然や歴史文化を
活用するアクティビティ

隠岐の島町 海洋スポーツセンター

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

営業:4月~11月

#遊べるプランがいっぱい!



幻想的な海中景観を
楽しもう

西ノ島町 クラブノア隠岐

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

営業:4月~11月

#海の素晴らしさを堪能!



海中展望船あまんぼう

景色も海中も満喫できる半潜水型展望船



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

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



海中展望船あまんぼう 周遊コース

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

運行場所: 菱浦港を周辺(海士町)

実施期間: 4月~10月

体験時間目安: 約50分

問合せ: ご予約: 海士町観光協会(海士町観光案内所)

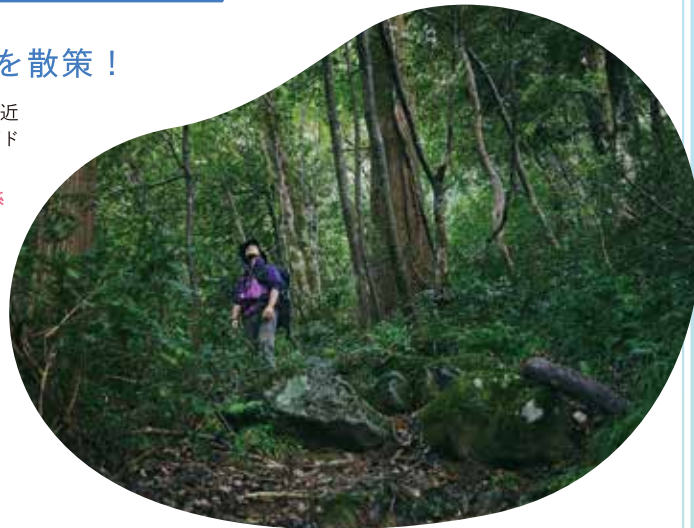


トレッキング

ガイド付きツアーで隠岐の自然を散策！

山から見下ろす大海原は地球の丸さを実感できる水平線や近く島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

島前の島々を一望。都万のシンボル

高田山 (都万地区) ①②

頂上から見える島前諸島の景観と眼下に見える集落の景色がおすすめ。

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



標高 608m。隠岐諸島の最高峰

大満寺山 (布施地区) ①②③④

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

#野生動植物の宝庫 #天気が良ければ本土も見える #山道には名所が多数



ちちすぎ ▲乳房杉

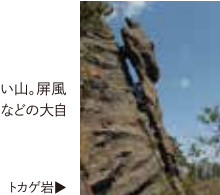


火山活動が生んだ自然の迫力

鷲ヶ峰 (布施地区) ①②③④

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

#全長26mの「トカゲ岩」 #県の天然記念物および名勝 #地層を観察



トカゲ岩▶

トレッキングコース・ガイドのお問合せ

※各ツアーガイドのコース内容は異なります。

<p>隠岐の島町</p> <p>① 隠岐ジオパークツアーデスク (海洋スポーツセンター)</p> <p>② ジオリゾートシンフォニー</p> <p>③ ふるさと案内人</p> <p>④ 風待ち海道倶楽部</p> <p>海士町</p> <p>⑤ 隠岐しぜんむら</p>		<p>⚠ 山岳遭難多発中!</p> <p>自然災害で通行止めの箇所もあるので、必ず事前確認をお願いします。登山道は、道が判りにくく上に、非常に険しいため、高齢の方や体力に自信のない方は、ご遠慮ください。単独登山を避け、複数人やガイドツアーでお楽しみください。</p>
---	--	--

海士町

赤壁と紺碧の海のコントラストが美しい
明屋海岸 ⑤

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

#ハート岩を探そう #マリンスポーツスポット #海水浴・キャンプにも人気



体験型リゾート施設



島で暮らすように海と山で遊ぶ

ジオリゾートシンフォニー 隠岐の島町

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

#日本海の楽園 #自分だけのリゾート空間 #空、海、森、風、時を楽しむ



MAP C-2



キャンプ場

遊びつくした後は潮風と夕陽でクールダウン

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

#波の音を聞きながら #絶景ロケーション #設備完備のキャンプ場



西郷港から一番近く、ヨットハーバーに隣接

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
利用期間:通年

海士で一番美しい海岸の芝地でキャンピング

明屋キャンプ場 海士町



水道・トイレ・シャワー(夏季のみ)・駐車場・脱衣場・炊事棟
利用期間:通年

別府(浦郷)港から車で15分と好アクセス

島根鼻オートキャンプ場 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



<p>隠岐の島町</p> <p>神社・お寺巡りコース</p> <p>[距離]62.3km [時間]433分</p> <p>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</p> <p>隠岐の島町の主要な神社・お寺である水若酢神社・玉若酢命神社・隠岐国分寺を巡ることができます。那久岬・都万地区からみる美しい夕日は必見。</p>	<p>海士町</p> <p>～まるとつと巡る～ 隠岐牛・海岸一望コース</p> <p>[距離]39.3km [時間]404分</p> <p>海士町の主要な観光地をまるとつと全楽しめるコース</p> <p>海士町の主要な観光地をまるとつと全楽しめるコースです。日本の名水百選にも選ばれた「天川の水」を汲んでオプションのカフェセットで外カフェを楽しむのがオススメです。</p>	<p>西ノ島町</p> <p>～絶景スポット巡り～ 主要スポット巡りコース</p> <p>[距離]48.1km [時間]455分</p> <p>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</p> <p>西ノ島町の絶景スポットを巡るコース。隠岐を代表する景勝地、国賀海岸を臨むことのできる「赤尾展望所」などを巡っていく中で、放牧地内の道に牛馬がいることがよくあります。</p>	<p>知夫村</p> <p>～ぐるっと知夫巡り～ 主要スポット巡りコース</p> <p>[距離]32.2km [時間]480分</p> <p>自然を感じ、いろいろな発見しながら島の雰囲気を感じ取れるコース</p> <p>知夫村内を1日かけて巡るコースです。長い年月をかけて大地が造りだした絶景を眺めてその素晴らしい感動したり、豊かな自然がたくさん残っている島内でのいろいろな発見をしながら、この島の雰囲気を感じとってください。</p>
--	--	--	---

※掲載されている情報は、2023年6月現在のものです。必ずご自身で事前にご確認の上、ご利用ください。

Food Culture of the OKI ISLANDS

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。まさにここでしか味わえない「ご島地グルメ」の宝庫です。



サザエ

隠岐4島
隠岐のサザエは、コリコリとした食感で身は歯切れがよく、甘味のある濃厚な味が特徴。夏が旬の隠岐の食卓に欠かせないサザエは、つば焼き、刺身をはじめ、料理のバリエーションも豊富です。
#肉厚でサイズも大ぶり
#「サザエ丼」は定番隠岐グルメ
#島では常識の「サザエカレー」



岩ガキ

隠岐4島
日本海ですくすくと育った巨大な岩ガキは、手のひらサイズになるほど大きく、ジューシーさと繊細な味わいこぼりぶりの食感が楽しめます。
#日本で初養殖に成功
#旬は3月~5月
#隠岐諸島全域で生産



白パイ貝



隠岐の島町
殻や身を傷めない「パイ貝」で獲られる隠岐の白パイ貝。クセがなく、まろやかな甘みとうま味が詰まっています。
#栄養満点
#隠岐の島町独自の漁法
#料理の幅が広い

イカ



隠岐4島
隠岐の白イカは強い甘みとコリコリとした食感が特徴です。夜に輝くイカ釣り漁船の漁火は、夏の風物詩にもなっています。
#いろいろな種類のイカを楽しもう
#1年を通して美味しい
#隠岐ではケンサキイカを白イカと呼ぶ

隠岐松葉ガニ



隠岐の島町
隠岐近海の良質な魚介類を食べて育った濃厚で甘みのある隠岐松葉ガニは極上の味わい。
#山陰の冬の味覚の王者
#青いタグはブランドの証
#厳選品質「隠岐松葉ガニ」

隠岐牛

隠岐黒磯牛



海士町・隠岐の島町
栄養たっぷりの潮風と太陽を浴びて育った隠岐牛・隠岐黒磯牛は、こだわりの飼育により高品質。全国が認める味わいをご賞味ください。
#幻の黒毛和牛
#国内屈指の厳しい基準
#とろけるお肉に酔いしれる

地酒



隠岐4島
隠岐の恵まれた農作物と清らかな水、受け継がれた技から作り上げられたお酒をお料理とともに。
#代表銘柄「隠岐誉」
#お取り寄せで飲み比べ
#日本酒、焼酎、リキュールを製造



隠岐のおいしいもの

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。鮮度の良い鯖またはあご(トビウオ)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

お弁当でも定番の別名「ばくだんおにぎり」。炙ってから醤油につけた岩のりの磯の香りが広がり、食感も良く、食欲増進です。
#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
#「のり摘み」は隠岐の冬の風物詩

03



隠岐4島
サザエ丼

島の日常ともいえるサザエをPRするために始まったさざえ丼!お店によってお刺身や天ぷら、つば焼きタイプなど旨味を引き出すメニューがいろいろ。
#満腹食べ比べ
#あなたはどの丼?

04



隠岐4島
隠岐の海鮮丼

暖流と寒流が流れる隠岐周辺の海域は、全国でも有数の好漁場。白パイ貝など隠岐ならではの旬の魚介類をたっぷり使った豪快な海鮮丼が味わえます。
#隠岐の旬を食らう
#一切れ一切れが大きい
#海鮮の宝箱

05



隠岐4島
隠岐あらめ

隠岐諸島でよく食べられる海藻「あらめ」は食物繊維豊富な食材。煮付けや和え物でお楽しみください。
#簡単で美味しい
#代謝促進・貧血予防

06



隠岐の島町・海士町
ふくぎ茶

クロモジ(ふくぎ)を原料とする香ばしさとスッキリした後口が特徴のお茶。生薬のひとつとしても珍重されています。
#ふくよかな味わい
#ノンカフェイン
#癒やしのティータイム

Pickup!

07

西ノ島町・海士町・知夫村

こじょうゆ味噌(なめ味噌)

「こじょうゆみそ」は、隠岐諸島の各家庭で作られていた万能味噌です。程よい甘さと塩味はお刺身やご飯とも相性よし。
#隠し味で料理をサポート
#種類の豊富効果
#受け継がれる伝統の味



隠岐の島町
フィッシャーマンズ・ワーフ隠岐

隠岐の島町の玄関口、西郷港にあるフィッシャーマンズ・ワーフ隠岐では、地元海産物を中心に隠岐ならではのお土産物の販売や地元魚介メニューが充実の島グルメを楽しめます。
#海を眺めながら食事 #ランチメニューも充実
#お土産品勢揃い



MAP C-2

Recommended Gourmet

おすすめのご当地リコメンドグルメ

ご島地グルメ、最前線

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

隠岐の島町

Restaurant なぎ
地元の食材にこだわったフライやお肉のメニューが充実。1日限定10食の「風ランチ」や、とろけるような「ローストビーフ丼」が人気です。

お土産と手しごとのお店
海士町 つなかけ

海士町銘菓「白浪」を製造しているベーカリー併設のお土産屋さん。種類豊富な土産商品のほか、焼ききたパンや島民作家による作品など、島で生まれた「手しごと」を大切にしています。



西ノ島町 この海はひろし

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



知夫村

Chez SAWA(シェ サワ)

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



知夫村

らあ麺ちぶ里島

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



しまね 観光エリア MAP

島根県

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 ※冬季休航期間あり
- 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 ※冬季休航期間あり

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

出雲エリア

隠岐エリア

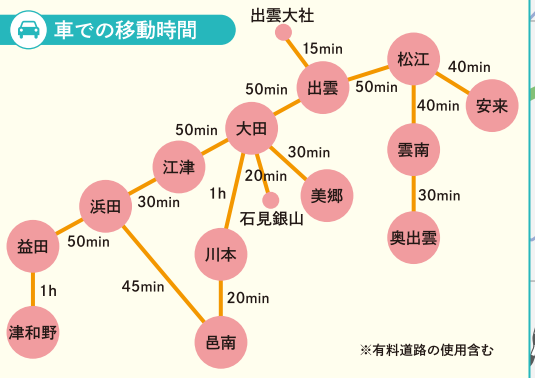
石見エリア

飛行機でのアクセス

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

空港連絡バス

出雲線結び空港⇄松江・出雲方面
●JR松江駅 ●JR出雲市駅 ●出雲大社 ●玉造温泉
玉造温泉⇄出雲大社(出雲線結び空港経由)
米子鬼太郎空港⇄JR松江駅



鉄道でのアクセス

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

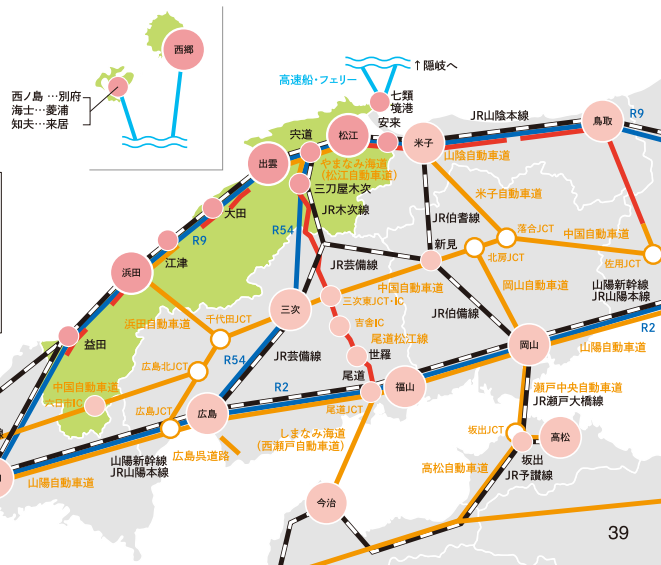
九州方面から
●JR博多駅 (山陽新幹線・約1時間45分) → JR岡山駅 → (伯備線・山陰本線・約2時間35分) → JR松江駅
(山陽新幹線・約35分) → JR新山口駅 → (山口線・約2時間15分) → JR浜田駅

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
●JR東京駅 (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6月発行

