

ご縁の国しまね観光ガイドブック Vol. 28

goentabi

ご縁旅
しまね

shimane



ご縁も、美肌も、しまねから。

Contents

美肌

- 04 「美肌県」を旅してみませんか
- 06 キレイをつくる美肌温泉
- 08 「美肌旅」満喫プラン
- 11 しまね発「美肌グッズ」
- 12 美肌を育む「食」

アクティビティ

- 14 自然の遊び場三瓶で過ごす
- 16 島根で自然体験
- 18 サイクリング
- 19 旬の特産品を味わおう

出雲エリア

- 20 松江城周辺
- 21 美保関・安来
- 22 出雲大社
- 23 出雲大社周辺

特集

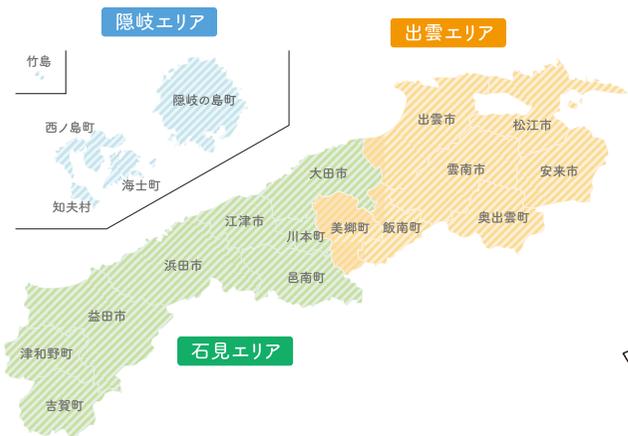
- 24 伝統技法たたら製鉄
- 25 おすすめ縁結び神社

石見エリア

- 26 石見銀山
- 27 仁摩・温泉津
- 28 江津・浜田
- 29 益田
- 30 津和野

隠岐エリア

- 31 隠岐の島町
- 32 海士町、西ノ島町
- 33 知夫村、ご島地グルメ
- 34 しまね全域マップ・アクセス情報



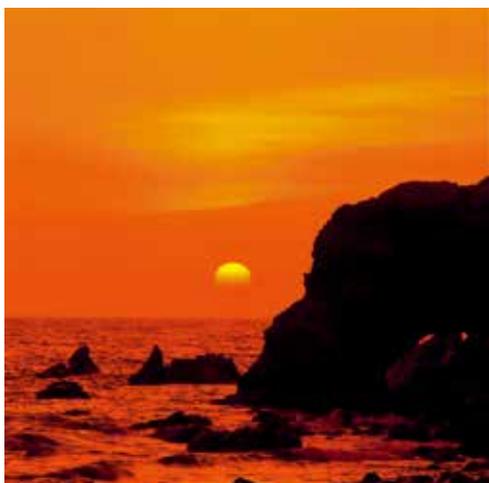
掲載情報は、2021年12月のものです。



こころ、からだ、満たされる
うるおいを求めて。



自然や文化の中に
神話の鼓動を感じる島根県。
ここにしかない癒しの力を
心と体いっぱいにとめる旅路で、
あなただけの美しさを磨きましょう。



ご縁も、美肌も、
しまねから。

『美肌県しまね』を旅してみませんか

島根県は、空気中に含まれる水分が多く、肌へのストレスが少ない、お肌に優しい環境なんです。

また、日照時間が短く、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。

「美肌県しまね」って？

そう思いながら島根に降りたつ

あれ、何だかお肌がしっとりする

「肌にいい空気の湿度」それが美肌のヒミツ

でも美肌のヒミツはそれだけじゃないんです

県内に湧き出る60か所以上の「温泉」

美肌に良いとされる「食」

いにしえからの歴史を背景とした

神々の国の「文化」や豊かな「自然」

心まで美しく元気になれる

心と体を満たす島根旅を

ぜひ体験いただき、おみやげに、

キレイをお持ち帰りください

おみやげに、
キレイを持ち帰ろう。



島根県と美肌の関係

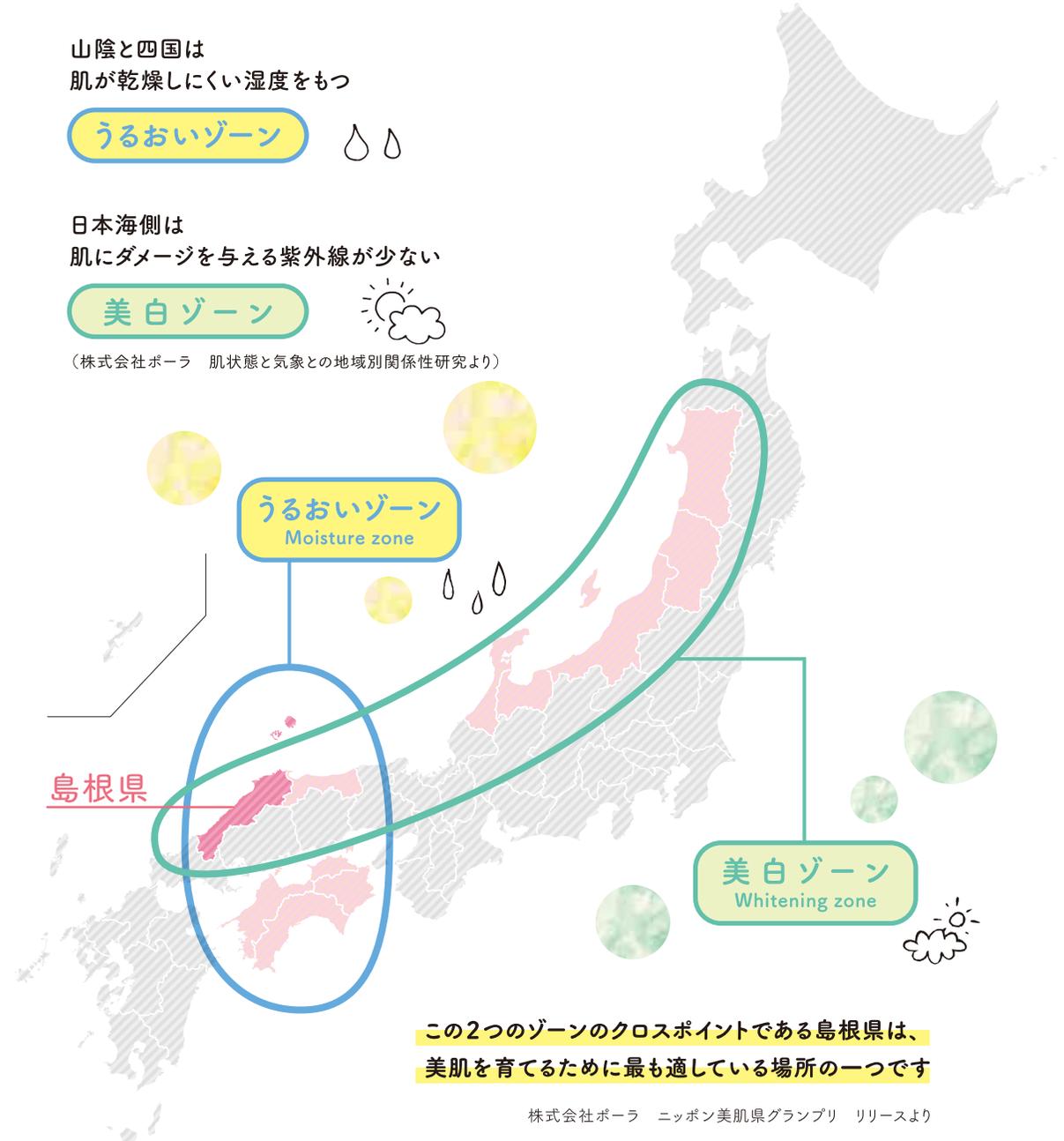
山陰と四国は
肌が乾燥しにくい湿度をもつ

うるおいゾーン 

日本海側は
肌にダメージを与える紫外線が少ない

美白ゾーン 

(株式会社ポーラ 肌状態と気象との地域別関係性研究より)



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

株式会社ポーラ ニッポン美肌県グランプリ リリースより

ここが
Point!

- 島根県は全国的にみて湿度が高いエリアです。そのため、肌が乾燥しにくく、肌の水分が保たれることで、ターンオーバーの整った健康的な肌を育む環境が整っています。
- 乾燥に加えてお肌の天敵といえば紫外線。日照時間が短い島根県は紫外線の影響を受けにくいといわれています。

Bihada Onsen

キレイをつくる 美肌温泉

ここでは「美肌県しまね」イチオシの温泉をピックアップ。泉質によって異なる効能をチェックして、健やかな美を手に入れる湯巡りをしませんか。

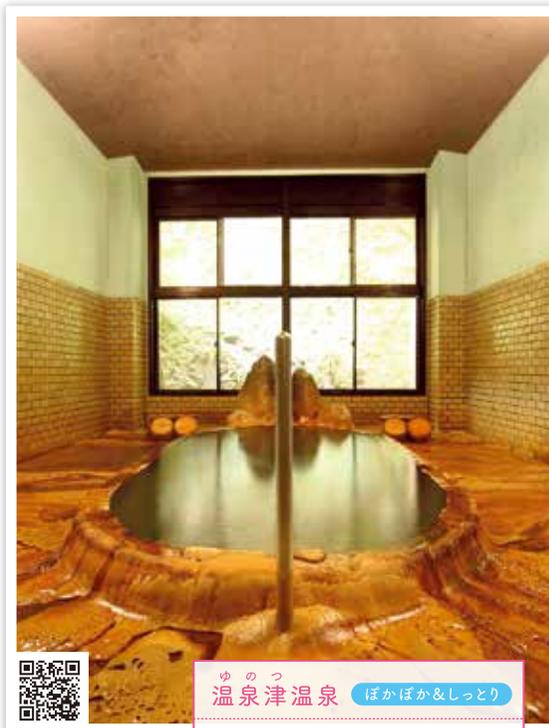
東西に広がる島根県では、約60か所で温泉が湧き出ています。日本最古の温泉地「玉造温泉」をはじめ、神話の舞台となった温泉、山あいの秘湯、戦国武将が傷を癒した湯治場…。まさに温泉の宝庫！旅館、日帰り温泉施設、地域で愛される銭湯スタイルの温泉など、楽しみ方も多彩。体をゆったりときほぐし、風土や文化に触れ、肌も心も潤いで満たされましょう。



Yunokawa

湯の川温泉 **しっとり**

川中温泉・龍神温泉と並ぶ「日本三美人の湯」。ホウ酸を含んだアルカリ性の泉質で肌がツルツルになるといわれています。



ゆのつ 温泉津温泉 **ほかほか&しっとり**

石見銀山の構成資産の一つである温泉津の名湯。温泉水が含む塩化物泉や炭酸及びメタケイ酸等の成分で保温・保湿の効果が長け、湯上りの後もしっとり肌が持続。琥珀色の湯の花が優れた泉質を物語ります。

Yunotsu

たまつくり 玉造温泉 **しっとり**

「出雲国風土記」にも「美しくなれる」と記され、化粧水のような質の高い湯が楽しめます。硫酸イオンを多く含む湯が、お肌にハリと潤いを与えてくれます。

Tamatsukuri



有福温泉 **すべすべ**
1300年以上前、天竺の法道仙人が見つけたといわれる温泉。無色透明な単純アルカリ泉が優しく肌を包み込みます。石段の続くレトロな温泉町を歩き、外湯をはじめとするのもいいですね。

Arifuku



Hinokami

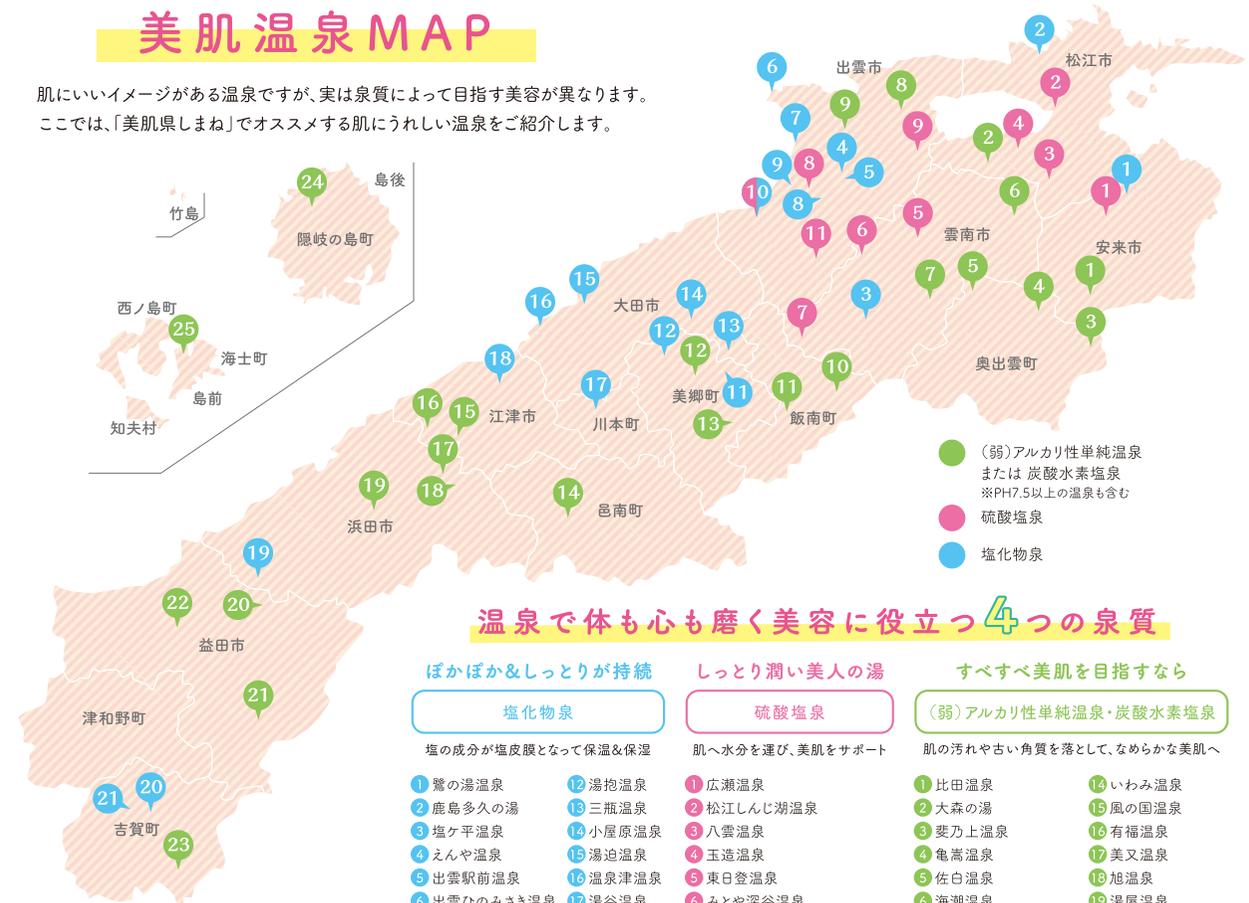
ひのかみ 斐乃上温泉 **すべすべ**

「日本三大美肌の湯」の一つ。pH9.9と高数値のアルカリ性で、肌の余分な皮脂や角質を落として整えます。



美肌温泉MAP

肌にいいイメージがある温泉ですが、実は泉質によって目指す美容が異なります。ここでは、「美肌県しまね」でオススメする肌にうれしい温泉をご紹介します。



温泉で体も心も磨く美容に役立つ4つの泉質

- | ほかほか&しっとりが持続 | しっとり潤い美人の湯 | すべすべ美肌を目指すなら |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 塩化物泉 | 硫酸塩泉 | (弱)アルカリ性単純温泉・炭酸水素塩泉 |
| 塩の成分が塩皮膜となって保温&保湿 | 肌へ水分を運び、美肌をサポート | 肌の汚れや古い角質を落として、なめらかな美肌へ |
| <ul style="list-style-type: none"> 1 鷲の湯温泉 2 鹿島多久の湯 3 塩ヶ平温泉 4 えんや温泉 5 出雲駅前温泉 6 出雲ひのみさき温泉 7 大社温泉 8 立久恵峡温泉 9 湖陵温泉 10 多伎いちじく温泉 11 千原温泉 12 湯抱温泉 13 三瓶温泉 14 小屋原温泉 15 湯迫温泉 16 温泉津温泉 17 湯谷温泉 18 上津井温泉 19 コフ温泉 20 木部谷温泉 21 柿木温泉 | <ul style="list-style-type: none"> 1 広瀬温泉 2 松江しんじ湖温泉 3 八雲温泉 4 玉造温泉 5 東日登温泉 6 みとや深谷温泉 7 波多温泉 8 出雲平成温泉 9 湯の川温泉 10 多伎いちじく温泉 11 出雲須佐温泉 | <ul style="list-style-type: none"> 1 比田温泉 2 大森の湯 3 斐乃上温泉 4 亀嵩温泉 5 佐白温泉 6 海潮温泉 7 出雲湯村温泉 8 出雲縁結び温泉ゆらり 9 北山温泉 10 頓原ラムネ温泉 11 加田の湯 12 ユートピアおち温泉 13 潮温泉 14 いわみ温泉 15 風の国温泉 16 有福温泉 17 美又温泉 18 旭温泉 19 湯屋温泉 20 美都温泉 21 匹見峡温泉 22 益田温泉 23 むいかいち温泉 24 隠岐温泉GOKA 25 承久の湯 |



～心も体もゆるりと解放～

新しい自分に出会える

「美肌旅」清喫プラン



「美肌旅」を贅沢に体感できるプランを紹介します。

ひとりでゆっくり・・・、友達や家族と一緒に・・・。いつもと少し違うゆるやかな時間をすごしてみませんか。



老舗の離れで癒やしをひとりじめ



美肌POINT その1

日本庭園を望む離れ BIHADA Premium 別邸「相生」 美肌をコンセプトにリニューアル

築90年の趣のある別邸が、美肌をコンセプトとした和モダンの特別室に生まれ変わりました。ベッドや照明などで癒やしの空間を演出。足湯も堪能できる源泉かけ流しの専用露天風呂でくつろぎのひとつときを。



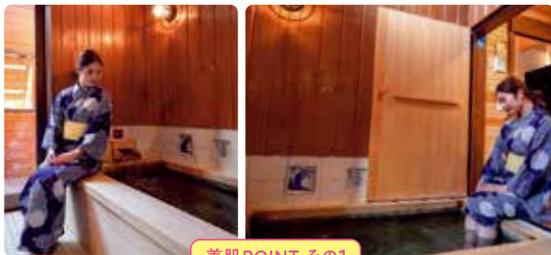
美肌POINT その2

密を避けるプライベート空間 「一戸建て離れで優雅なひととき」

伝統の中にモダンな粋を感じる離れにこもったまま温泉・エステが満喫できるプランを用意。料理は和食の匠が考案した「しまね美食膳」。しまね和牛、のどぐろなど四季折々の島根の味をぜいたくに使っています。豊かな大地と海の幸をたっぷり味わえば、心がうっとり満たされ、肌も喜ぶはず。

湯之助の宿 長楽園
〒699-0201 島根県松江市玉湯町玉造323
TEL:0120-62-0171(受付時間7:30～21:00)

「神話の姫の美」にあやかり静かな癒しを



美肌POINT その1

貸切風呂「豊玉の湯」で心も体もリラックス

2021年に誕生した貸切温泉は、「瞑想と五感の解放」の湯。美肌をサポートするメタケイ酸天然温泉に、福光石を敷いたヒノキの浴槽、心やすらぐ光を放つ照明など、リラクゼーション要素が満載。



美肌POINT その2

乙姫のモデル・豊玉姫をモチーフにした 「たまたま箱」・「トヨタマ会席」

イチジク、ヤマモモ、シジミ、アナゴといった地元の旬を詰め込んだ体に染み渡る食を提供。小田神社に祀られる豊玉姫にちなんだ「トヨタマ会席」、日帰りなら「たまたま箱」をどうぞ。出雲観光協会とタイアップしたガイド付き観光タクシーうさぎ号でスムーズに観光できます。小田神社正式参拝やアロマ嗅覚反応分析などのプログラムをオプションでご相談可能。

はたご小田温泉
〒699-0903 島根県出雲市多伎町小田208-3
TEL:0853-86-2016(受付時間9:00～21:00)

絶景！湖畔のシティホテルで潤い時間



美肌POINT その1

「密」から解放 温泉付き客室「美肌スパルーム湖タ/KOYU」

内風呂温泉付き「美肌スパルーム」でゆっくり松江しんじ湖温泉を満喫。和モダンスタイルのプライベート空間で心のデトックスを。



美肌POINT その2

美肌・美活ストレッチと 美肌フレンチで満たされる

客室に専用「美肌指南書」を設置。ホテルオリジナルの「美肌・美活ストレッチ動画」を見ながら、緩やかなエクササイズで旅の疲れをほぐします。お部屋に用意された島根県産無農薬ハーブティーの心を満たす香りに、忙しい日常を忘れられるはず。食事に「美肌フレンチ」はいかが？お肌に嬉しい食前酒に始まり、スペシャルプレートには、出雲尼子や和牛など島根の美肌食材がふんだんに味わえる、ビュッフェとフルコースの特別仕立てをどうぞ。

松江ニューアーバンホテル別館
〒690-0845 島根県松江市西茶町40-1
TEL(代表):0852-23-0003

森林浴&ロウリュサウナでデトックス



美肌POINT その1

ロウリュでうるツヤ肌へ 森林浴デッキでととのう

日本三美人の湯「湯の川温泉」と保湿作用が高いロウリュサウナの相乗効果で美肌にみがかかりかかります。ウッドデッキでのゆったり森林浴で快眠を誘います。



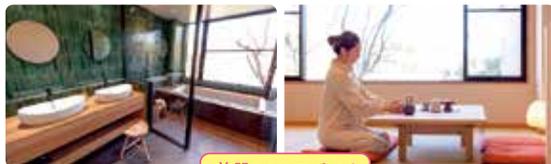
美肌POINT その2

温泉×「美人姫のごちそう」で 体の内と外からゆっくりととのう

地元食材を使った創作料理「美人姫のごちそう」を堪能し、体の内側からもキレイに。ハトムギ、生姜、出雲ハーブなど美をサポートする美味に舌鼓。観光タクシーうさぎ号を使った名所めぐりプランもぜひ。

四季荘
〒699-0501 島根県出雲市斐川町学頭1369
TEL:0853-72-6525

女子旅におすすめ! 森の中で「美肌」を堪能



美肌POINT その1

緑あふれる温泉リゾート 自然に癒される「Spaスイート」

風の国が一望できる専用の檜風呂や、パウダールームを備えた北欧風のおしゃれな空間で癒しと心身のリトリートを提供。ゆったりとした空間と自然に癒される唯一無二のスイートルームです。



美肌POINT その2

「アクティビティ」×「エステプラン」 女性限定の特別プランでリフレッシュ

サイクリング、ウォーキング、室内ヨガなど代謝アップと老廃物の排出を目的としたアクティビティが楽しめるようマウンテンバイクやヨガマットがレンタル可能。(マウンテンバイクは別料金)クロモジを使ったミストサウナ付エステ(オプション)が体験できる女性限定プランがおすすめ。朝食は、野菜たっぷり・塩ちょびりがコンセプトのヘルシーなお料理をお楽しみください。

温泉リゾート 風の国

〒699-4431 島根県江津市桜江町長谷2696
TEL:0855-92-0001

癒やしのハーブに優しく包まれる



美肌POINT その1

「ハーブ」×「美肌温泉」で美肌応援

香木の森公園で栽培されたオーガニックハーブの湯が楽しめる、いわみ温泉「霧の湯」。ハーブサウナや季節の花を浮かべた湯なども魅力的で、通うたびに新しい癒しに出会えそう。顔・手・足などお手軽「美肌エステ」で心も体もリラックス。

いわみ温泉 霧の湯

〒696-0103 島根県邑智郡邑南町矢上8532-2
TEL:0855-95-3505



美肌POINT その2

A級グルメのまちの食材を活かした 「美肌食メニュー」を堪能

コラーゲンたっぷりの石見ポークや有機野菜、ハーブなど地元の旬の食材をふんだんに使った美肌メニューが楽しめます。

温泉食堂 釜之助

〒696-0103 島根県邑智郡邑南町矢上8532-2
TEL:080-8886-5406

おうちケアにプラスで美肌に!

しまね発「美肌グッズ」

暮らしに島根の恵みをプラスしませんか?
友達や家族など、大切な人への
“美肌土産”にもぴったり。



キビソ肌友だち

蚕から4%しか採れない糸「キビソ」の浴用タオル。保湿成分セリシンを含むぜいたくな逸品。

美装紙

ゼオライトを漉き込んだ肌のお手入れ和紙。水を含ませ軽く絞って拭き取りやパッシングに。



姫ラボ

玉造温泉の温泉水を配合したコスメ。もっちり泡のソープや温泉水ミストが人気です。



MeDu

石見銀山の梅の花から発見された酵母を使ったコスメ。保水を助け、エイジングケアをサポート。

旭温泉せっけん

浜田市の旭温泉の源泉を使った手作り粹練り製法の石けん。保湿成分をプラスし、きめ細やかな泡立ち。



日本酒石鹸

隠岐の純米酒で作られた石鹸です。顔にもお身体にも使用でき、日本酒由来の保湿成分が肌をしっとり洗い上げます。

恵春堂ハンドクリーム

地中海に浮かぶ「大根島」の特産品・高麗人蔘とハチミツを配合した贅沢なハンドクリーム、潤いたっぷり!



kiu祈雨 オイル化粧品

古来より出雲で薬草と云われていた植物と玉造温泉水を配合した肌にやさしいオイル化粧品です。健やかに潤いのある肌に整えます。いたわりのようなクロモジの香り。

食べて体の中から美肌に!

美肌を育む「食」

美のプロフェッショナルがオススメする「美肌県しまね」の食をご紹介します。



どじょう EPA・DHA



こんな人にオススメ

やわらかくて しっとりした肌になりたい!!

体内でつくられず、食物から摂る必要がある必須脂肪酸のオメガ3脂肪酸(EPA、DHA、 α -リノレン酸)。これらを豊富に含む食材は、肌の柔軟性と保湿性を高めることが期待されます。



あなご EPA・DHA



えごま α -リノレン酸



あんこう EPA・DHA



そば ルチン(抗酸化成分)、食物繊維



こんな人にオススメ

サラサラで なめらかな肌になりたい!!

ニキビや吹き出物の予防を意識し、過剰な皮脂分泌を抑えるビタミンB₂とビタミンB₆、皮脂の酸化を抑えるビタミンCとビタミンE、ポリフェノールなどの抗酸化成分、さらに整腸作用が期待される食物繊維を積極的に摂りましょう。



甘酒 ビタミンB₂・ビタミンB₆



隠岐あらめ アルギン酸(食物繊維)

ぜんざい アントシアニン、ポリフェノール、ビタミンB₂・ビタミンB₆



ハトムギ茶 ビタミンB₂、食物繊維



しじみ 低脂肪高タンパク質、ビタミンA



こんな人にオススメ

ハリ感のある つやめく肌になりたい!!

肌のハリ元であるコラーゲンやエラスチンの新陳代謝を意識し、良質なたんぱく質と亜鉛と一緒に摂取しましょう。さらに亜鉛はビタミンAの抗酸化作用の活性化を促し、アンチエイジング効果も期待できます。



隠岐のいわがき 低脂肪高タンパク質、亜鉛



石見ボーク 良質なタンパク質、オレイン酸、ビタミンB₁、ナイアシン



白バイ貝 低脂肪高タンパク質、亜鉛、ビタミンA



いちじく ポリフェノール、カロテン



こんな人にオススメ

シミのない 明るい肌になりたい!!

紫外線やストレスにより、シミの元であるメラニンが濃くなります。ビタミンA、C、Eや抗酸化成分を摂り、透明感を意識しましょう。さらに、血行がよく、ほんのりピンク色の明るい肌はイキイキ感が高まります。



やすぎのいちご ビタミンC、アントシアニン



わさび ビタミンC



出西生姜 ショウガオール、ジンゲロール(血行促進)



日本酒 アデノシン(血行促進)



ワイン ポリフェノール

(株)ポーラ・オルビスホールディングス 美肌ウエルネスプロデュース事業プロジェクト

美容スペシャリスト 山川 弓香

島根の美肌食材の代表的な栄養素から、4種の目指す肌に分類してみました。これらの食材にはまだまだたくさんの栄養成分が含まれていますし、一緒に食するとより効果的な食材同士もあります。ぜひ、島根県に滞在中は、美肌を育みやすい環境の恩恵を感じつつ、島根県ならではの特産品をあれこれ選んで食べてみましょう。目指す肌を意識しながら食事を楽しむのも、美肌県ならではの食の醍醐味です。



まだまだあります! 地元オススメの食材や温泉、お土産

詳しくはこちらから

うるおい研究室

検索



SANBE AREA NATURE

自然の遊び場 三瓶で過ごす

環状に連なった6つの峰が秀麗な三瓶山は、今も鼓動を刻む活火山。壮大な眺めの山頂、広大な草原、澄んだ空気の森…。火の山が生み出したフィールドで、地球の息づかいを感じませんか。



PICNIC

ピクニック

おさんべ
男三瓶・子三瓶の裾野に広がる西の原はピクニックがお勧め。山の駅やグランピングスポットもあり利便性もバツグン。美しい山と草原を渡る風を堪能し、癒しの時間を。



トレッキング

リフトが利用できる優しいコースから充実の縦走路まで、レベルに合わせて登山が楽しめる三瓶山。山頂からは中国山地の連なりや日本海を見渡せる大パノラマが広がります。

TREKKING



三瓶山登山コース

- 1 姫逃池登山道** (山頂まで約110分)
三瓶自然館サヒメル駐車場から男三瓶山山頂までの最短コース
- 2 名号登山道** (山頂まで約120分)
国指定天然記念物の三瓶山自然林内を進み、男三瓶山山頂へ至るコース
- 3 西の原登山道** (山頂まで約130分)
西の原草原から男三瓶山山頂へ登る見晴らしの良いコース
- 4 女夫松登山道** (山頂まで約60分)
三瓶温泉から孫三瓶山山頂へ登るコース
- 5 東の原登山道** (山頂まで約60分)
東の原駐車場から観光リフトと並行する登山道を通り女三瓶山山頂へ登るコース
- 6 縦走登山道** (4時間~6時間)
男三瓶山、女三瓶山、大平山、孫三瓶山、子三瓶山の各峰を一周するコース

島根県立 三瓶自然館サヒメル

三瓶山の成り立ちや豊かな自然について紹介。はく製・標本、化石、地中から発掘された「三瓶小豆原埋没林」の巨大なスギなど興味深い展示物が満載。毎週土曜日の夜に開催される天体観測会で観る星空も魅力。

※雨天曇天時は、室内にて宇宙シアターを開催。



WALKING

ウォーキング



きれいな空気と花や植物を楽しみながらウォーキング。森林のトレイリングコース、整備されて歩きやすい散策路、アップダウンの少ない草原など、気分に合わせて選んで。



コテージ

COTTAGE

キッチン、お風呂、トイレ完備でキャンプ初心者や荒天時も安心。大人数で泊まれる大型タイプや、愛犬と一緒に泊まれるバンガローもあります。

CAMP

キャンプ

キャンパーに人気の北の原エリア。車で乗り入れできるオートキャンプサイト、常設テント、森の中のフリー型サイト、ケビンなどお好みでどうぞ。ワーケーションにもお勧め。



三瓶の観光スポット



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年前に三瓶山の噴火によって埋もれた巨木林を、発掘されたままの姿で保存展示。最大で根周り約10m、圧倒的な存在感を放ちます。



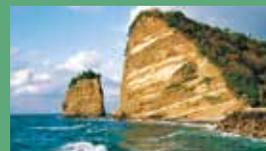
三瓶温泉

男女合わせて16種類もの露天風呂があり、天然温泉を堪能できます。お湯が茶褐色なのは鉄分が豊富な証。ナトリウムも含まれ、透明感のある肌に導きます。



うきぬめのいけ 浮布池展望所

浮布池を一望できる展望所。晴れた日の湖面に映る逆さ三瓶山の美しさは格別です。夏にはボート遊びも楽しめます。



たてがみいわ 立神岩

大田市の波根海岸沿いに立つ高さ約80mの奇岩で、地層の縞模様がくっきりと見えます。自然が刻んだ大地の歴史を感じられるスポットです。

SHIMANE AREA NATURE

島根で 自然体験

自然豊かな島根県。中国山地に近い奥出雲飯南エリアや邑智エリアは豊かな山林にめぐまれた地域。生命あふれる森や里山、雪解け水が流れる川で、体が生まれ変わるような自然体験を！

飯南町森林セラピー

自然豊かな飯南町で体験する、森林との付き合い方セラピーガイドと一緒にまわりながら、草木に触れたり、嗅いだり、時には味わってみたりと、五感で楽しめます。冬はスノーシューで白銀の森をお散歩！



FOREST THERAPY



奥出雲多根自然博物館



迫力のある恐竜の化石や貴重な鉱石・岩石、映像などを通して、地球の歴史や島根の自然をより深く味わえるはず。全国でも珍しい泊まれる博物館で、宿泊者限定イベント「ドキドキ・ナイトミュージアム」も楽しめます。



MUSEUM



TREKKING



琴引スキー場



スキー&スノーボードはもちろん、ソリ用のゾーンや遊具のコーナーもあり小さなお子さんも遊べます。人工造雪・降雪機完備。



奥出雲ワイルドグランピング

奥出雲にある全天候型グランピング施設。室内にもテントが設置してあり、手ぶらでアウトドアの雰囲気を楽しめます。非日常な空間でゆっくりとした時間を過ごしましょう。



丸山城跡雲海



標高482mの山頂にある山城跡。秋から春先にかけては雲海シーズンが到来。一面に湧き立つ雲から山々が島のようには浮かぶ絶景が広がります。



CAMP



ふれあい公園 笹遊里



自然の中でアウトドアが満喫できる滞在型公園。キャンプ場とログハウス風コテージがあり、BBQやグラウンドゴルフも楽しめます。



CANOE



カヌーアンドキャンプ美郷

初心者でも安心な江の川でのカヤック体験や河畔でのキャンプ、トレーラーハウスでの宿泊で、美郷の自然を満喫しましょう。



トレーラーハウス



おのんちよう 邑南町 A級グルメ



約8割が森林で、自然の恵みを受けて多様な特産品を生み出す邑南町。地域の人々が誇りを持って生産する農産物を活かした、「A級グルメ」が楽しめます。



綺麗な空気と水は「A級グルメ」を育む宝物。畜産も盛んで、脂の旨味が深い「石見ポーク」、年間200頭しか出荷されない希少肉「石見和牛」といったブランド肉は必食です。



SHIMANE CYCLING サイクリング

緑結び街道サイクリングコース

距離約87.9km。サイクリートレインを活用して宍道湖、日本海、出雲大社を巡る名所満載のコース。コース全体の7割が一畑沿線にあるため、いつでも一畑電車で帰宅が可能。初心者でもトライがしやすいコースです。



ガイドさんと一緒に
島根を散策!

神々の国を歩こう! むすぶらり

地元の魅力を知り尽くしたエキスパートによるガイドツアー。定時開催なので予約は不要です(一部要確認)。出雲大社や石見銀山といった王道スポットから、奇岩が立ち並ぶ海岸線、懐かしい漁師町など多彩!

Webサイトはこちら▶



定時ガイドツアー



しまねサイクリング Navi

島根県内のサイクリングルートを紹介するWEBサイト。森、湖、河、ダム、城下町など、ここにしかない魅力的なルートがたくさん。



ご縁サイクリステーション

休憩スペースやトイレが使い、飲料水(水道水)の提供があるサイクリストに優しいスポット。工具や空気入れなどを貸してくれる場所もあります。



しまねのいいもの勢揃い 旬の特産品を味わおう!



どんちっち3魚

浜田グルメとして押さえておきたい3種の魚。漁獲期間やサイズ、鮮度などの厳しい条件をクリアしたノドグロ・カレイ・アジが「どんちっちブランド」として認定されます。3魚の干物も絶品なので、お土産にぜひ!



はまだお魚市場

浜田で“おいしい”を手に入れるならここ! 浜田漁港でその日に水揚げされた新鮮な魚介類がズラリ! 商業棟1Fの「ここマーケット」で水産加工品なども販売。2階にはフードコートもあり、海鮮料理などが味わえます。



住所 | 浜田市原井町3050-46
電話 | 0855-23-7111



赤天

浜田のソルフード。ピリ辛の魚の練り物をサクサクの衣で包んでいます。マヨネーズを添えるのが地元流の食べ方。



あご野焼き

日本海で獲れた「あご(トビウオ)」のすり身を焼いたもので、皮の香ばしさとむっちりとした歯応え、ほのかな甘味が格別です。



島根県物産観光館

銘菓、お茶、お酒、調味料、農産・水産加工品、伝統工芸品など、多彩な品を集めています。松江城のすぐそばにあり立ち寄りやすいのも魅力。お土産選びはここで決まり。



出雲そば

そばの実を殻付きのまま挽く「挽きぐるみ」が主流で、黒っぽい色が特徴的な出雲そば。割子そばは、丸い器に入ったそばにつゆと薬味を直接かけていただきます。



住所 | 松江市殿町191(島根ふるさと館内)
電話 | 0852-22-5758



隠岐の海産物

暖流と寒流が流れ込む豊かな漁場があり、一年を通して多様な魚介類や海藻類、水産加工品が揃います。



フィッシャーマンズ・ワーフ隠岐

島後の玄関口・西郷港のフェリーターミナル近くにあるスポットで、海産物やお土産が買えます。2階では地魚や貝を使った料理が楽しめる、ディナータイムには海鮮バーベキューも。



住所 | 隠岐の島町中町目貫の四58
電話 | 08512-2-6600



白バイ貝

隠岐ではエッチュウバイを「白バイ貝」と呼びます。刺し身で食べるとコリコリとした食感が心地よく、甘辛い煮付けやフライなども美味。



松江城周辺

Matsue Castle Area



国宝松江城天守

慶長16年(1611年)築城。全国に12ある現存天守の一つで、平成27年に国宝に指定されました。入母屋破風の屋根が千鳥が翼を広げたように見えることから「千鳥城」と呼ばれています。

安土桃山の伝統を受け継ぐ
質実剛健なたたずまい



ぐるっと松江 堀川めぐり



松江神社



興雲閣

松江城の見所は天守だけではなく、二之丸に佇む「興雲閣」は明治に建築された迎賓館。豪華な貴賓室などを見学できます。その隣にあるのは「松江神社」。松江藩の合印「猪の目」が逆ハート形であることから、ハートの絵馬がたくさん奉納されています。お城を囲む堀川沿いには武家屋敷や小泉八雲旧居などが立ち並び、ぐるっと松江 堀川めぐり(堀川遊覧船)で江戸時代の風情を楽しむことができます。



カラコロ工房

登録有形文化財である旧日本銀行松江支店のレトロモダンな建物で、和菓子やアクセサリーの手作り体験などが楽しめます。「ピンクの幸運のポスト」から手紙を送ると幸せになれるとか…。



MAP I-2



松江城から足を伸ばして



ゆうしえん 由志園

山陰最大級の池泉回遊式日本庭園。牡丹、菖蒲、椿など四季折々の花と出会え、秋冬は幻想的なライトアップやイルミネーションも。

MAP I-2



松江フォーゲルパーク

一年を通じてカラフルな花々が咲き乱れ、多種多様な鳥に出会えるテーマパーク。リニューアルした「しまねっこの家」にも注目を。

MAP H-2



美保関・安来

Mihonoseki & Yasugi

青石畳通り

美保神社から仏谷寺へ続く通りで、歴史ある旅館や醤油蔵などが並びます。石畳が雨に濡れると青く艶めくため、その名がつけました。

MAP I-2



さぎのゆ 鷺の湯温泉

月山のふもとにある、戦国武将尼子氏や歴代広瀬藩主の御殿湯として栄えた温泉。お湯は無色透明、しっとりとした潤いのある肌ごちです。

MAP I-3



美保神社

海上安全、大漁、五穀豊穡、商売繁盛の神「えびす様」(コトシロメシノカミ)の総本宮。比翼大社造の社殿は国指定重要文化財。出雲大社と両参りすると縁起が良いとされています。

MAP J-2



広瀬紺

江戸時代に始まり、200年の歴史を持つ広瀬紺。深い藍色と素朴な図柄は、ずっと手元に置きたくなる魅力があります。小物入れ、コースターなど、お土産に喜ばれる品もたくさん!

MAP I-3



18年連続庭園ランキング 日本一!

足立美術館

横山大観をはじめとする近代から現代の日本画、北大路魯山人の陶芸、童画、彫刻など約2,000点を所蔵しています。約5万坪に及ぶ日本庭園は借景となる山々と融合し、季節や天候によって多彩な顔を見せるまさに“生きた絵画”。

MAP T-3





出雲大社

Izumotaiasha



「日本でいちばん天に近い神殿」で
心静かに祈りを

出雲大社の起源は日本最古の歴史書『古事記』に遡ります。大国主大神が出雲国を譲る際に「天まで届く神殿」を望み、創建されました。旧暦10月「神在月」には八百万の神が集合。境内には各地の神社の遙拝所である十九社もあり、神在月には神々の宿になります。



拝殿

戦後の木造神社建築では国内最大となる拝殿。しめ縄は長さ6.5m、一般的な神社とは左右逆になっているので注目。



神楽殿

日本最大級のしめ縄結婚式や団体祈祷などが行われる場所。しめ縄は長さ13.6m、重さ5.2tで日本最大級。

神門通り

縁結びや福の神にちなんだグッズ、工芸品、お土産など多彩なお店がズラリ！蕎麦やぜんざいなど出雲ならではの味も楽しめます。



御本殿

国内最大級の神社建築
国宝に指定されている荘厳な御本殿。正面の八足門から参拝した後、瑞垣に沿って進み、西側の遥拝所で再度参拝を。西向きに鎮座する大国主大神に正面からお参りできます。



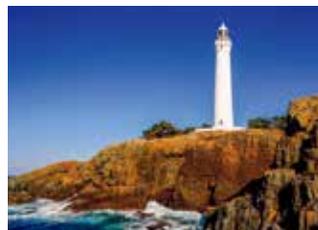
稲佐の浜

「古事記」「日本書紀」に記された国譲り神話の舞台であり、旧暦10月の神在月に八百万の神々を迎える浜です。
※R4.3月末まで護岸工事のため立入制限があります。



出雲日御碕灯台

「世界の歴史的灯台百選」や国の登録有形文化財に選ばれた白亜の美しい石造の灯台。日本一の高さを誇ります。



日御碕神社

スサノオノミコトを祀る「神の宮」、アマテラスオオミカミを祀る「日沉宮」の二社があり、太陽神と夕日をつづける出雲独特の信仰を知ることのできるスポットです。



島根県立古代出雲歴史博物館

県内で出土した国宝の銅剣や銅鐸、出雲大社で発掘された宇豆柱などの貴重な資料から、出雲の歴史を紐解きます。



出雲大社周辺

Izumotaiasha Area

雄大な自然と豊かな歴史につつまれ、今も日常の中に神話が息づく出雲。出雲大社の周辺には、由緒ある神社や、大自然の中で神秘的なパワーを感じるスポットがたくさんあります。

出雲大社から足を伸ばして



木綿街道

明治まで木綿の集積地として栄えた地域。旧家や蔵が往時の繁栄をしのばせます。今も酒屋や醤油屋が残り、蔵や古民家を使ったカフェも人気。



木綿街道探訪帖

約400mの街道に立ち並ぶ町の繁栄を支えた商屋・旧家を7つのコースでご案内！

詳しくはこちら



お問合せ (一社)木綿街道振興会 0853-62-2631 ※催行については変更の可能性があります。



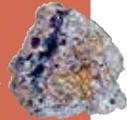
宇美神社

主祭神の布都御魂神(ふつのみたまのかみ)は荒ぶる神を退け、配祀神の一神・事解男命(ことさかのおのみこと)は悪縁消除を象徴。縁切りの社として信仰されています。



Pick Up

伝統技法 たたら製鉄



日本古来の製鉄法「たたら製鉄」。島根では近世まで盛んに行われ、地域産業の発展に貢献しました。雲南・奥出雲・安来は「鉄の道文化圏」。製鉄産業の遺構や歴史を体感できるスポットを巡ってみましょう。



写真提供：刀剣博物館（公益財団法人日本美術刀剣保存協会）

今も続けられるたたら製鉄

奥出雲町にある日刀保たたらは伝統文化と技術の継承、日本刀の材料となる「玉鋼」を生産するため、冬季に操業されています(非公開)。



雲南市



すがや 菅谷たたら山内



全国で唯一現存
かつてたたら製鉄が操業されていた生産施設「高殿(たかどの)」が全国で唯一残され、国の重要有形民俗文化財に指定されています。

奥出雲町



©奥出雲町

奥出雲たたらと刀剣館



たたら製鉄を総合的に学べる博物館。吹き体験やたたら炉の実物大模型、日本刀鍛錬実演、奥出雲町で作った刀剣の展示もあり、黒刀「月下の笹」は人気漫画の刀に似ていることで注目されています。



安来市



わこう 和鋼博物館



鉄の集積地として発展した安来港近くにある博物館。製鉄を分かりやすく解説する展示室、ハイビジョン映像、実際に使用されていた製鉄用具などを通し、鉄の歴史・文化を体感できます。



吉田の街並



松江藩の鉄師を務めた田部家とともに、「企業城下町」として栄えた吉田の町。白壁の土蔵群など往時の暮らしをしる風景が広がり、鉄づくりの歴史を学べる博物館もあります。



奥出雲町



絲原記念館



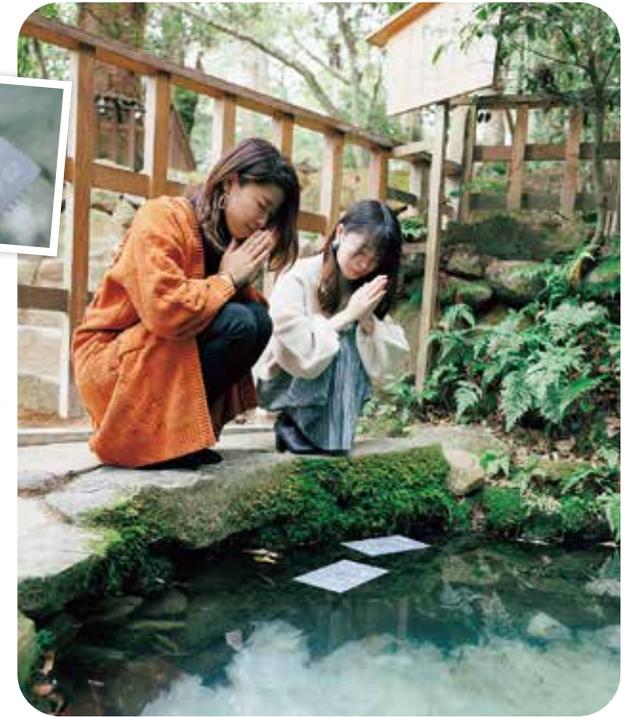
松江藩五鉄師の一角として藩の財政に貢献した絲原家。資料館では、たたら模型や原材料など貴重な資料を展示。邸宅のある敷地内には国登録名勝の出雲流庭園や林間散策路もあり、季節ごとに異なる趣を楽しめます。

Pick Up

おすすめ 縁結び神社



縁結びの神社といえば出雲大社ですが、実は島根には良縁のご利益がある神社がたくさんあります。心静かに手を合わせ、素敵な出会いを祈りましょう。



出雲市



須佐神社



スサノオノミコトが自らの御霊を鎮めた霊地。荘厳な大社造の本殿の裏にそびえたつ杉の大木は樹齢1300年以上。神秘的な空気が漂い、パワースポットとして全国から参拝者が訪れます。



出雲市



まんくせん 万九千神社



神在月に八百万神が最後に立ち寄る神社。神々が縁結び会議の直会(打ち上げ)をして、一路平安と旅立つとされます。人生や旅行の門出にふさわしい場所です。



松江市



八重垣神社



スサノオノミコトとイナタヒメノミコトを祀る縁結びと夫婦和合の神社。参拝後は鎮守の森の「鏡の池」へ。古い紙(神札授与所で購入)に硬貨を乗せて浮かべると、良縁を占えます。



松江市



熊野大社



出雲大社と並び出雲国一宮として崇拝される古社。スサノオノミコトが火を生み出した神話から「日本火出初之社」とも呼ばれます。



大田市



きがみ 城上神社



入母屋造り瓦葺きの重層式拝殿は島根県指定文化財。「鳴き龍」で知られ、天井を舞う極彩色の龍の下で手を打つと「リーーン」と不思議な音が響きます。「縁結びの地」としても知られています。



大田市



ものべ 物部神社



勝運などを司る石見一宮。境内の「勝石」は願掛けスポット。良縁を求める人は、お守り「願掛け石」で願いごとを奉納しましょう。



松江市



たまつくりゆ 玉作湯神社



勾玉など製玉の神と玉造温泉守護の神を祀る1300年の歴史ある神社。境内のパワースポット「願い石」が人気です。お守りの「叶い石」を添えて良縁を祈り持ち帰りましょう。





石見銀山

Iwamiginzan

必ず 世界を動かしたと言われる
石見銀山の神髄

清水谷製錬所跡

明治28年(1895年)に造られ、わずか1年半で閉鎖された製錬所の跡が残されています。緑に覆われた石積み遺構は廃墟マニアにもオススメ。



仁摩・温泉津

Nima & Yunotsu



体験情報

仁摩サンドミュージアム

世界最大の一年計砂時計「砂磨」が時を刻む博物館「砂」「時」「環境」をテーマとした6基の総ガラス張りの建物が目を惹く館内では、世界各地の砂やオブジェなどが展示され、ワークショップも楽しめます。



温泉津やきもの里



陶芸創作体験

【手びねり体験コース】

湯のみ・コップ・皿・ふくろうなど、好きなものを手ろくろで作れます。スタッフが丁寧に指導します。1人分の粘土から2つまで作れます。



【絵付け体験コース】

手軽にオリジナル作品を作りたい人に最適。素焼きの皿や湯のみに絵付けできます。絵や記念の寄せ書き、唐草模様など希望に合わせてスタッフがサポート。



受付	9:00~16:00
料金	【手びねり体験コース】一般:2,000円・中学生:1,700円・小学生:1,400円 【絵付け体験コース】皿・皿・各種:1,200円~
所要時間	40分~60分
お問合せ	0855-65-4139(温泉津やきもの里)

温泉津の街並み



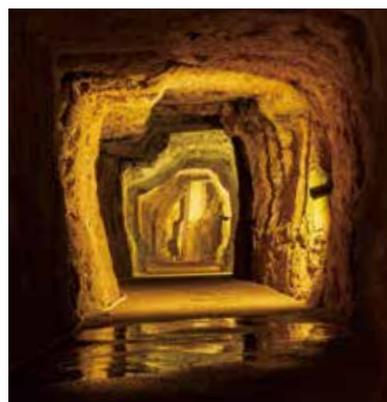
世界遺産石見銀山の銀の積み出し港として栄えた温泉津。温泉街では全国で唯一「重要伝統的建造物群保存地区」に選定。そこには庄屋屋敷や老舗旅館、寺社など江戸〜昭和の建物が江戸時代の町割りのまま立ち並びます。小さな路地でも絵になるノスタルジックなシーンに出会えます。



龍源寺間歩入り口

龍源寺間歩

900以上あるといわれる間歩(坑道)のうち常時公開されているのはここだけ。ノミで削った手掘りの跡などを間近に見ることができます。



ぎんざんカート&レンタサイクル



銀山の観光エリアは車の乗り入れができない場所が多いので、レンタサイクルがオススメ。グリーンスローモビリティ「ぎんざんカート」も実験走行中(環境省・国土交通省連携事業)。大森代官所跡〜龍源寺間歩をゆっくりと往復します。



ぎんざんカート



レンタサイクル



石見銀山資料館

石見銀山の代官所跡。現在の建物は旧漕摩郡役所を利用したもので、石見銀山のディーブな歴史を知ることが出来ます。



石見銀山資料館



熊谷家住宅

代官所の御用商人を勤めた石見銀山最大の商家。季節に合わせたしつらいがみどころです。



熊谷家住宅

Pick Up

石見神楽

2019年に日本遺産に認定された、ダイナミックな舞が特徴の神楽。血湧き肉躍る戦い、所狭しと暴れる大蛇、神秘的な神舞…。多彩な魅力が老若男女を惹きつけています。

石見神楽公演

神社や道の駅、公共施設などさまざまな場所で開催され、気軽に観覧できます。スケジュールや会場はQRコードから確認を。



石見銀山世界遺産センター

模型や映像で石見銀山の歴史や技術を知ることができる展示室の他に、石見銀山の散策方法などスタッフが分かり易く解説。間歩や大森地区を訪れる前の予習にぴったり。



石見銀山世界遺産センター





江津・浜田

Goutsu & Hamada

観て、触れて、文化を体験しよう



美又温泉街

日本屈指の“美肌・美人の湯”。緑深い山あいの閑静な温泉街は小さいけれどどこか懐かしい雰囲気。足湯公園もあり、川のせせらぎに耳を傾けながらのんびりと時間を過ごしましょう。



天領江津本町躰街道



北前船の寄港地、天領米の積出港として繁栄した江津本町。異人館風の旧江津郵便局、大正ロマンあふれる旧江津町役場や、石州赤瓦の家並みが往時の面影を残し、情緒ある町歩きが楽しめます。



しまね海洋館アクアス



シロイルカに会える！中国地方最大級の水族館「幸せを招く」と人気のシロイルカのパフォーマンス「幸せのバブルリング」@、サメやエイが悠々と泳ぐ大水槽など見どころ満載。屋外アスレチックも併設。



石見曇ヶ浦



1600万年前の海底が隆起した広大な岩場「千畳敷(せんじょうじき)」に、腰掛けのような丸い奇岩が飛び出す不思議な風景が広がります。ハートの形をした化石をみつけましょう。



石州和紙

独特な製法により繊維が強く、「日本一丈夫な和紙」と呼ばれています。2009年、石州半紙が手すき和紙として初めて「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。



体験情報

手すき和紙体験(要予約)

小さなお子様でも、世界で一枚の和紙が簡単に作れます。

- 料金** はがき判(2枚)550円、A3判(1枚)1,320円、色紙版(2枚)1,650円
- 所要時間** 30分から1時間程度※仕上がった和紙はその場でお持ち帰り頂けます。
- お問合せ** 0855-32-4170(石州和紙会館)



益田

Masuda

山陰・山陽を結ぶ交通の要衝である益田市。鎌倉時代から安土桃山時代にかけてこの地を治めた益田氏は、日本海交易によって経済的繁栄をとげ、独特の文化を花開かせました。現在も街並みに中世の繁栄の面影が残り、日本遺産に認定されています。

中世の面影が残るまち



暁音寺



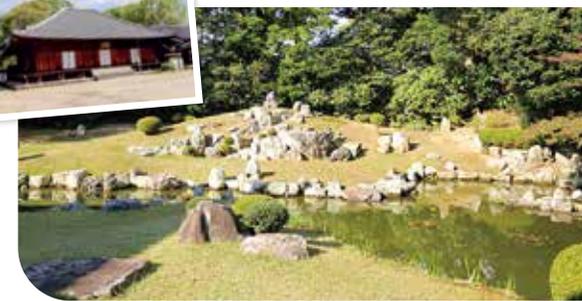
益田エリアで唯一のスカートのような袴腰付き鐘楼がある寺。鍵曲がりの道は城下町の防衛構造の名残か、境内を迂回して住吉神社の参詣道が整備されたものといわれています。



島根県芸術文化センター「グラントウ」



美術館と劇場で構成される複合施設。壁と屋根は約28万枚の石州瓦で覆われ、光の射し方によって表情が変わります。※R5.4月(予定)まで、大・小ホールは耐震改修工事を行っています。島根県立石見美術館と施設内のその他のエリアは開館しております。



萬福寺

益田氏の菩提寺であり、中世益田の文化を伝える文化財が多数展示されています。国指定の庭園は15代当主兼堯(かねたか)が雪舟に造らせたもの。



Point

萬福寺・医光寺の庭園は島根・山口・広島・岡山の6自治体で構成する国土交通省のガーデンツーリズム登録制度に登録された「雪舟回廊」の構成庭園です。



益田市立雪舟の郷記念館

国重要文化財の益田兼堯像や画聖・雪舟ゆかりの地の写真などを展示し、雪舟と益田の歴史を伝える施設。枯山水風の庭園も楽しめ、周辺は雪舟山水郷として整備されています。



宮ヶ島 衣毘須神社



碧く美しい海に囲まれ、白浜でつながらる参道は、大潮や海が荒れた日に消えてしまうことから「山陰のモン・サン・ミッシェル」と呼ばれています。

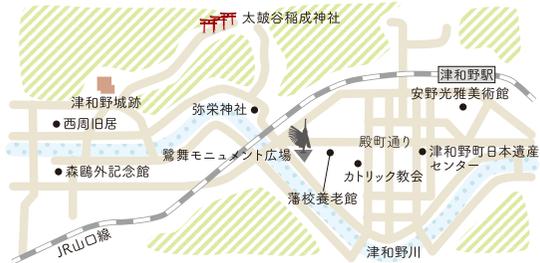




津和野藩の城下町として賑わい、今もその風情が漂うことから「山陰の小京都」と呼ばれています。家老門や旧藩校といった歴史的建造物が数多く残り、錦鯉の泳ぐ堀割など歩くほどに風雅な景色に出会えるのが魅力。



Tsuwano
津和野



たいこだにいなり
太鼓谷稲成神社

日本五大稲荷の一つ。参道には朱塗りの千本鳥居が連なります。売店でお供えの「お揚げ」を買ってお参りしましょう。



津和野町日本遺産センター

日本遺産に認定された「津和野今昔〜百景図を歩く〜」のストーリーを紹介。映像やパネルを通して津和野の魅力が学べます。幕末の風景や食、文化などを記録した「津和野百景図」の複製も展示。



津和野カトリック教会

津和野の風情と融和するゴシック風建築。中は畳敷きで、ステンドグラスの鮮やかな色彩に心満たされます。改修が終わり、生まれ変わった教会は必見です。



安野光雅美術館

絵本作家として世界的に知られる安野光雅氏の作品を展示。プラネタリウムでは、津和野の四季の夜空を楽しむことができます。



堀庭園



銅山師として繁栄した堀氏の名園。国名勝指定されている江戸、明治、大正時代の異なる魅力がある3つの庭園が楽しめます。客殿「楽山荘」2階からの景色は息を呑むほどの美しさ。



源氏巻

津和野土産の代表格といえればこれ。なめらかな小倉餡をしっとりしたカステラ生地で巻いた素朴なお菓子です。いろいろなお店のものを買って食べ比べるのも楽しそう。

ローソク島

沖合に立つ高さ約20mの奇岩。遊覧船から眺めていると、先端に夕陽が重なる瞬間、巨大なローソクに火が灯されたように見えます。遊覧船運行期間:4月1日~10月31日(要予約)



Okinoshima-cho
隠岐の島町



神秘的な奇跡の風景に感動



隠岐温泉GOKA

のんびりとした田園風景の中にある温泉で、肌をなめらかに整えるナトリウム-炭酸水素塩泉。水着着用ゾーンでは打たせ湯、寝湯、圧注浴、気泡浴などがあり癒やし度バツグン!



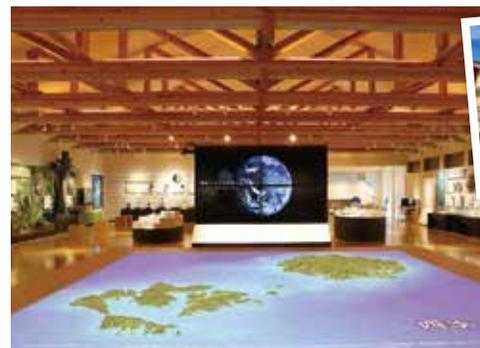
みずわかす
水若酢神社

隠岐国一宮で、隠岐造りの本殿は国指定重要文化財。西暦偶数年5月3日には隠岐三大祭りの一つである「水若酢神社祭礼風流」が行われます。



隠岐自然館

隠岐ユネスコ世界ジオパークを構成する隠岐の成り立ちや自然環境、固有の生き物などを紹介。プロジェクションマッピングや映像を使った展示は大人も子どももワクワク。



隠岐モーモードーム

承久の乱で配流された後鳥羽上皇を慰めるために始まったとされる伝統的な闘牛です。ぶつかり合う雄牛の巨体、響き渡る荒々しい鼻息…。年数回の大会のほか、観光客が気軽に見学できる施設も。



隠岐の島町には
かっぱ伝説が
残っています





海士町



伝承が残る
浪漫溢れる地



あきや 明屋海岸

赤崖と紺碧の海のコントラストが美しい海岸。西側に立つ屏風岩はハート型に見える空洞があり、「ハート岩」と呼ばれています。



おき 隠岐神社

承久の乱に敗れ隠岐へ配流された後鳥羽上皇を祭神とし、崩御700年に合わせて昭和14年に建立されました。本殿は隠岐独特の建築様式。隠岐の歴史の象徴的な存在です。



Photo by Kentauros Yasunaga

じょうきゅうのゆ 承久の湯

ホテル「Ento(エントウ)」内にある、海士町で唯一の温泉。日本海の絶景を眺めながら心身を解放するひと時をどうぞ。



西ノ島町



海面から257mの高さに垂直に立っています

まてんがい 摩天崖

景勝地・国賀海岸にある海拔257mの大絶壁。周辺では海をバックに牛や馬が草をはむ異国のような風景が広がります。



つうてんきょう 通天橋

海食作用で洞窟の周辺が崩落してきた、海にかかる巨大な岩の架け橋。通天橋から摩天崖までの遊歩道は一生に一度は訪れたい「遊歩百選」に認定。



ゆらひめ 由良比女神社

平安末期に隠岐国の一ノ宮と定められた神社。「いか寄せ伝説」が残っていて、拝殿や灯籠にイカの姿を発見することができます。



大絶壁はまるで異国の風景



知夫村



せきへき 赤壁

波に削られた赤茶色の断崖に地層が見られ、途方もなく長い大地の歴史を感じられます。夕暮れ時は赤い岩肌がオレンジ色の夕日に照らされ、ドラマチックな風景に。

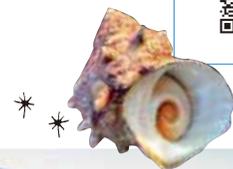


あまさしひこのみことじんじや 天佐志比古命神社

島の人たちに「一宮さん」と呼ばれ愛されている、知夫村の総氏神。境内には芝居小屋や、後醍醐天皇の「お腰掛の石」も。



見渡す限り圧巻の絶景



しまづしま 島津島遊歩道

知夫里島と橋で繋がり徒歩で渡れる無人島。遊歩道から季節の草花を愛でながら散策できます。



ご島地グルメ



隠岐そば

香り高く素朴な味わいの十割そばで、焼きそばや焼きアゴ(トビウオ)といった海の幸を使った出汁でいただきます。



隠岐松葉ガニ

隠岐の漁師だけに許可された「かにかご漁」で獲れる松葉ガニ。底引き漁と比較して傷がつきにくく、鮮度が高い状態で楽しめます。



サザエ

一年を通してサザエを食することができる隠岐。壺焼きや刺身といった定番料理だけでなく、井やカレーなど隠岐らしい料理でもぜひ。



隠岐の岩ガキ

清浄な海域で大切に育てられる、隠岐諸島の岩ガキ。旬は春から初夏で、プリッとハリのある身から濃厚な海の香りと旨味が広がります。



隠岐牛・隠岐黒磯牛

隠岐では島の自然を活かした和牛放牧が行われています。日本海の潮風に吹かれる牧草地で育った隠岐牛・隠岐黒磯牛は絶品!

しまね 全域 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) ※※※※※※※※
- 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) ※※※※※※※※

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松江駅から連絡バスで約40分
米子鬼太郎空港より連絡バスで15分

隠岐航路

- 七類・境港～隠岐
- フェリー(1日2~4便)
- 高速船(1日1~2便)

※高速船は冬季休航期間あり

凡例

- ✈ 空港
- ⚓ 港
- 高速道路
- 国道
- JR線
- その他駅
- 私鉄
- 隠岐航路

出雲エリア



鉄道でのアクセス

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
- JR博多駅 → (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

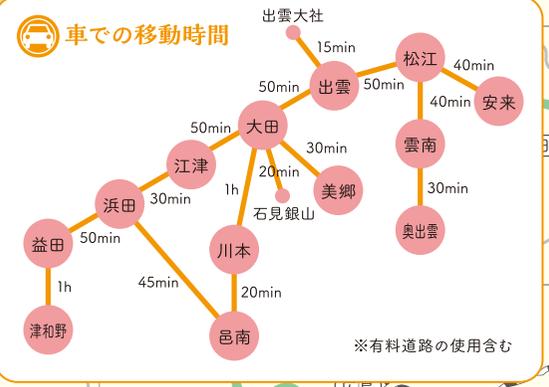
広島・岡山方面から

- 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
- JR東京駅 → (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

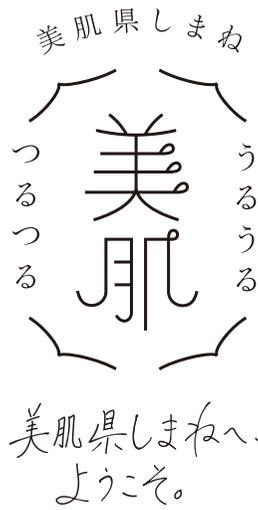


隠岐エリア



石見エリア





詳しい観光情報はこちら

しまね観光ナビ

検索



宝くじマスコットキャラクター
フーちゃん