

しまね観光ガイドブック

TAKE
FREE

ご縁旅 × 美肌旅

しまね

Goentabi * bihadatabi

2024 | vol.33 | Ver.2

ご縁も、美肌も、しまねから。



しまね観光ガイドブック



ご縁旅 × 美肌旅

しまね



美肌県しまねへ、ようこそ。

詳しい観光情報はこちら

しまね観光ナビ

検索



TAKE FREE

発行 / 島根県商工労働部 観光振興課

TEL 0852-22-6912

2024年9月発行





ご縁旅 美肌旅

神々や人々全てのものとの
つながりを結び

心身を整え美を育む
ライフスタイルをつくる

神聖な空気や豊かな自然
温かな人々が暮らすご縁の地。
わたしを囲むつながりに気づかされ、
心が穏やかになってくる。
見るもの、ふれるもの、感じるものの全てが
からだだと心のうるおいに繋がっていく。
もっと素敵な明日を、未来をつくるために
わたし自身が満たされ、輝けますように。
しあわせとキレイを受け取る、しまねの旅へ。



CONTENTS

ご縁・美肌

- 02 ご縁旅×美肌旅
- 06 SHIMANE WELLNESS TRIP
- 08 「美肌旅」満喫プラン 美肌体験
- 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 しまねの縁結び神社
- 17 ローカル線で行く奥出雲の旅
- 18 出雲で味わいたい食文化
出雲の美味しいもの

石見エリア

- 20 世界遺産 石見銀山
- 21 仁摩・温泉津
- 22 大自然とふれあう!
三瓶エリアでソトアソビ
- 24 江津・浜田
- 25 益田
- 26 津和野
- 27 石見エリアで味わいたい食文化・
石見の美味しいもの

隠岐エリア

- 28 隠岐の島町
- 29 海士町
- 30 西ノ島町・知夫村
- 31 隠岐のアクティビティ
- 34 隠岐で味わいたい食文化
隠岐の美味しいもの
- 36 みんなで楽しめる
島根ファミリーアドベンチャー
- 38 しまね観光エリアマップ

掲載情報は、2024年9月時点のものです。
施設等の詳細情報は、公式ホームページ、
各自治体のホームページなどで最新情報をご確認ください。

表紙／奥出雲の紅葉（ドローン撮影）

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として、
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。

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、離島という環境が作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ヒツクスケールに。

IWAMI 石見 いわみ



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。

IZUMO 出雲 いずも



縁を紡ぐ
神宿る聖地巡礼

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

知的な旅路に
めぐる好奇心

島根県観光振興課公式SNS



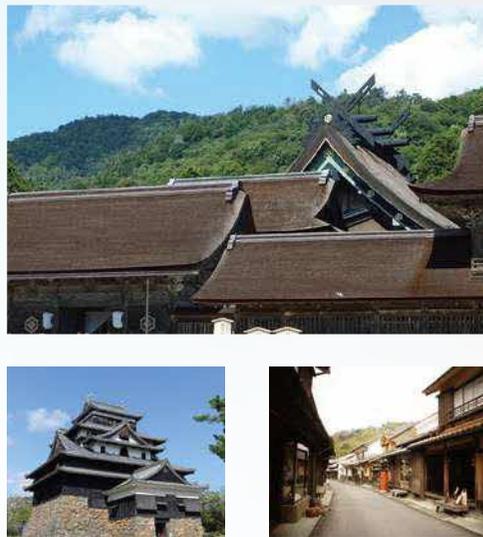
「ご縁」×しまね

暮らしと共に生き続ける「伝統」

はじまりの記憶が刻まれた「自然」

古代から連続とつづく「歴史」

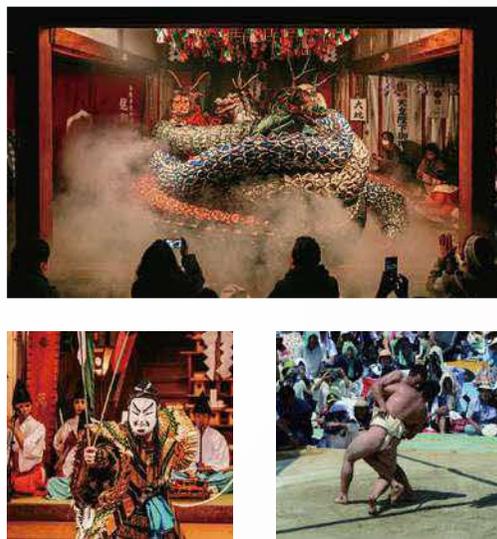
日本創成を描いた神話の地として、神々の国と呼ばれる島根。「古事記」や「出雲国風土記」に出雲神話の舞台として記された場所が、今も大切に守り継がれています。旧暦10月10日に全国から八百万の神が集い、万物を結ぶ「ご縁」について相談する神議り（かまはかり）を行うことから、島根では「神在月」と呼ぶことで知られています。その他、国宝松江城、世界遺産石見銀山など歴史的な建造物や史跡をはじめ、古代から現代までの歴史を感じることができる地域です。



神話の時代に起源を持ち、日本文化を代表する神楽と相撲。

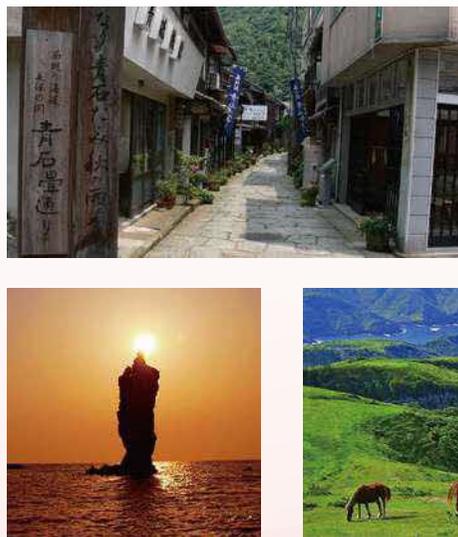
神をもてなすことからはじまった神楽は、今も県内各地でさまざまな神楽が舞われています。石見地方の「石見神楽」は、地域で130を超える団体があり、神話などを題材とするわかりやすい演目と、観客を楽しませる高いエンタメ性が何よりの見所です。

出雲神話の神々が相撲をとった伝承から、島根は相撲発祥の地と言われます。伝統を受け継ぐのが隠岐の島町の「隠岐古典相撲」です。神社遷宮や祝いのときだけ夜通し開催され、取組は必ず二番勝負で一勝一敗とし、勝利を分け合うなど固有の特徴があります。島根の伝統は時代や地域の変容と調和して未来へと続いていきます。



©隠岐ジオパーク推進機構

東西約65kmにわたり細長く連なる島根半島には、「出雲国風土記」に記される「国引き神話」の舞台となる山河や神社をはじめ、往時を偲ぶ原風景が今も残ります。そして、半島の北方に浮かぶ「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×しまね

「美肌」

をはぐくむ気象環境と温泉

島根県が「美肌県」である理由は気象条件にあり、肌の乾燥を防ぐ「うるおいゾーン」と、紫外線の影響を受けにくい「美白ゾーン」のクロスポイントに位置することから、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地帯があり、8種類の泉質を含む温泉があります。肌によい気象環境、温泉などが揃った島根で、肌からウェルネスを目指してみませんか。

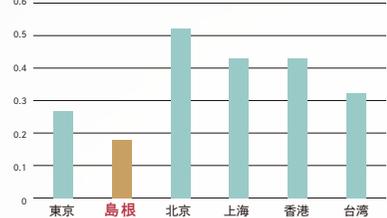


島根県の美肌温泉情報は、**美肌温泉** P10-11へGO!▶▶

島根県と美肌の関係



「健やかな肌を育む環境」エアロゾル量(AOD)



(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称)の光学的厚さ

「ここがPoint」

- 島根県は日本の中でも温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。





What is "SHIMANE WELLNESS TRIP?"

しまねならではのウェルネストリップとは？

島根の旅は急がない。「山陰」という名の通り、深い山々と海に囲まれたこの地には、煌びやかな都会にはない、ひそやかな豊かさが凝縮されています。八百万の神々が宿り、「目に見えないものにありがとう」という気持ちを寄せる習慣が息づく土地で、島根ならではの温泉や食を楽しみながら、深呼吸して大地の恵みを五感で楽しむ。自然の恵みとご縁に出会う癒しの旅です。



SHIMANE WELLNESS TRIP



島根ならではの
魅力を五感で楽しむ、
自然の恵みと
ご縁に出会う
癒しの旅へ。



プロモーション
サイトはコチラ！

9

味わう

体の中から整う食

島根にある多くの自然の幸で作られる郷土料理に加えて、素材の魅力に惹かれ、新しい味わい方を提供する人たちも増えています。土地の旬を味わうことは何よりの贅沢。



古民家の魅力が残るカフェ & ベーカリー。自然をそのままに愉しむひとしなを。
くらにわ 蔵庭 | KURANIWA
江津市松川町下河戸 1-1
TEL 0855-57-0100



豊かな日本海の味覚を全国へ。のどぐろ、アナゴ、アジなどは自慢の品質。
はまだぎょう 浜田漁港 (浜田市)
P.27

多くの温泉地を抱える島根。自然湧水が多く、泉質も幅広。その源泉を大事な健康維持の資源として、心と体を潤してきました。ゆっくりと湯に浸かる至福の時間を。



暮らしの場に溶け込む美肌の湯。旅情と癒やしの温泉街。
たまつくりおんせん 玉造温泉 (松江市)
P.10

飛鳥の時代から続く温泉の里。町並みが伝える優しさを趣とともに。



ありふくおんせん 有福温泉 (江津市)
P.24

9

潤す

美肌を叶える温泉

人との出会いを慈しみ、ご縁を大切にす島根の文化。先人の知恵に敬意を表しながら、今の時代に变化させた新しさが混在するの島根のおもしろさの一つです。



国譲り、国引きの神話で知られる浜。弁天島に夕日が沈む風景は時を忘れる美しさ。
いなさ はま 稲佐の浜 (出雲市)
P.15

世界遺産に登録された鉢山遺跡、時代を超えて続く人々の営みに触れる。



いのみぎんざん 石見銀山
おおもり まちな 大森の町並み (大田市)
P.20

9

知る

日本を遡る場所

長年にわたって形成された、山陰の特異な地形や日本海へ沈む夕日が織りなす茜色の空は圧巻です。五感を思いっきり開いて、自然のリズムを感じてください。



四季と時間ごとに変わる風景。島根を象徴する美しく心洗われる絶景。
しんじこ 穴道湖 (松江市・出雲市)
P.13

樹齢約800年、うっそうとした森の中にたたずむ神秘的の大杉。



いむくら ちちすぎ 岩倉の乳房杉 (隠岐・隠岐の島町)
P.29

6

愉しむ

受け継がれる伝統芸能

大田市温泉津町で石見神楽面の製造・販売を行う小林工房では、石見神楽面をはじめ、縁起物で贈り物にされる飾り面や、石州和紙を使用したアート作品などを人々に届けています。



こばやしこうぼう 小林工房
大田市温泉津町小浜イ 308-2
TEL 0855-65-2565

私たちの暮らしに根ざし、受け継がれてきた伝統芸能の数々。土地土地の自然環境や固有の歴史を垣間見ることがができます。独特な世界観をご堪能ください。



おき うしつ 隠岐の牛突き
承久の乱(1221年)で配流された後鳥羽上皇を慰めるため、島民が始めたとされる牛突き。迫力ある生命のぶつかり合いに見る人の身体にもエネルギーが伝わるよう。
P.28



いのみかくら 石見神楽
石見神楽は、大蛇が火や煙を吹くといった迫力のある演出や勧善懲悪といったわかりやすいストーリーが特徴。「神々や鬼たちが躍動する神話の世界～石見地域で伝承される神楽～」として日本遺産に認定されています。
P.21

悠久の歴史を含む藍の色に新たな息吹を吹き込む。

あまのこうや 天野紺屋
安来市広瀬町広瀬 968
TEL 0854-32-3384



高い品質と美しさを兼ねた器は私たちの日常に彩りを与える。

しゅっさいがま 出西窯 P.21
出雲市斐川町出西 3368
TEL 0853-72-0239



島根では陶器や木工製品をはじめ、暮らしの道具が多く作られています。長年にわたって培われた技術が生み出す美しい仕事。皆さんの生活に取り入れてはいかでしょうか。

ユネスコ無形文化遺産登録及び重要無形文化財指定の手漉き和紙、「石州半紙」を暮らしの中に。

にしだわしこうぼう 西田和紙工房
浜田市三隅町古市場 1694
TEL 0855-32-1141



9

呼吸する

地球を感じる自然

9

触れる

生活に溶け込む手仕事

Program
02

石見銀山 世界遺産の 温泉地・温泉津温泉 「薬師湯」の美肌プラン

温泉津温泉で美肌の秘訣を満喫するリトリート旅プラン

国の「重要伝統的建造物群保存地区」にある薬師湯は、経営者自らが医学部大学院で温泉について研究(自律神経と皮膚)をし、独自の入浴方法を考案。隣接のカフェを活用し、温泉と食とで身と心を整え、季節に合わせた五感で感じる贅沢なリラックスタイムを。

Plan 01 薬師湯の入浴法を知って身体を整える「新・湯治」

- 湧出直後の温泉で、地球のエネルギーを享受する至福の入浴
- 医学的研究を基に考案した薬師湯独自の入浴法・楽しみ方で心も身体も軽くなる体験
- 入浴後は、ナノ技術を使ったセラピー体験や温泉街の街並みを眺めながら至福のリラックスタイム



※貸し切り湯についてもご相談いただけます



体験はカフェ内部で行っています

Program
03

日を浴びた山椒で 肌と心の集中ケア

「心もからだも元気で美しく」をテーマに山椒×美肌プラン

古民家を活かした「&Cafe華羅」で、「心もからだも元気で美しく」をテーマに山椒の整腸・抗炎症・抗酸化作用を活かし、山椒の収穫体験と美肌ランチ、薬膳料理教室を組み合わせた健やかな身体づくりのための各種体験プログラムをご用意。

- 自然の風や音を感じながら、五感で味わう山椒の収穫体験
- 山椒を楽しむ美肌ランチの提供と、加工品やレシピの持ち帰りできる薬膳(美肌)料理教室
- 山椒の抗酸化作用で、体の内側から美肌をつくる



雲南市 華羅 株式会社
雲南市木次町東日登240-4



大田市 石見銀山 世界遺産の温泉
温泉津温泉 薬師湯
大田市温泉津町温泉津7



その他のプラン Other Plans

Plan 02 島根の糍で作る 「美肌醗酵調味料作り」体験

- 島根の糍を使って、手軽に醗酵調味料を作り、お持ち帰り
- 「糍」「醗酵」のお話や試食も



Plan 03 オーナーセレクトの 「美肌アロマ蒸留水(チンキ)」作り

- 地元材料を使った手作りアロマ蒸留水で美肌効果を体験
- 完成したアロマ蒸留水をお持ち帰り



美肌旅
満喫プラン

美肌 体験

Program

「美肌旅」を満喫できる
「美肌体験」をご紹介します。

こころも体も
満たされる
ひとときを
肌に良い環境に、
泉質の良い温泉、新鮮な食、
心がうるおつと、
肌もうるおつていく。

他のプランはこちら /
うるおい研究室



Program
01

サウナとヨガと糍料理でココロも お肌もうるおうリトリートツアー

海辺の一棟貸しコテージで最高のリフレッシュ体験

全施設がオーシャンビューの複合型施設
"SEASIDE COMMUNITY NALU SANRIGAHAMA AREA"で
1泊2日で日常を忘れる贅沢な美肌リトリートツアーへ



1 専用デッキ付き一棟貸しの プライベート空間

日本海の海岸線が美しい益田市三里が浜に立地するコテージ「cottage nil/ noi」は、細部までこだわりが詰め込まれた隠れ家のような。ゆったりとした時間と非日常ではないこの町の日常を味わう場所です。

2 海を眺めながら「整う」サウナで 美肌効果を実感

“森と海”をコンセプトにしたサウナ施設「SAUNA_BREEZE」。セルフウォリュ・オートウォリュが完備され、日本海の四季折々の絶景を望むデッキで外気浴を心ゆくまで楽しむことができます。

3 サンライズヨガと 地元食材を使った糍料理

「café Haretel」では、糍プロデューサーが監修した糍料理のほか、地元の食材を多種使用し、心と体に栄養を与える美味しい料理が味わえます。翌朝は日本海を望むデッキで、波の音を聞きながら開放感溢れる最高のサンライズヨガで心も体もリセット。



益田市 株式会社アートワーク
cottage nil/ noi
益田市高津町 42577-34



美肌 8 温泉

解決する

肌悩みを

自然の恵みいっぱい 美肌温泉めぐり

約60箇所の温泉がある島根は、温泉の宝庫。お肌が喜ぶ「美肌温泉めぐり」は、島根旅イチオシの美肌コンテツ。県内には、8種類の泉質を含む温泉があり、肌への効果だけでなく心身のバランスを整える効果と特徴を備えています。その時の肌の悩みや好みにあった温泉を選んで、肌も心もうるおいで満たされましょう。

もっと詳しく知りたい方はこちらをチェック

美肌8温泉



温泉総選挙 2023

2023

島根の温泉 複数受賞!

うる肌部門

第1位 美又温泉 (浜田市) P.24

第7位 出雲 出雲湯の川温泉 (出雲市)

リフレッシュ部門

第2位 旭温泉 (浜田市)

ファミリー部門

第4位 風の国温泉 (江津市) P.24

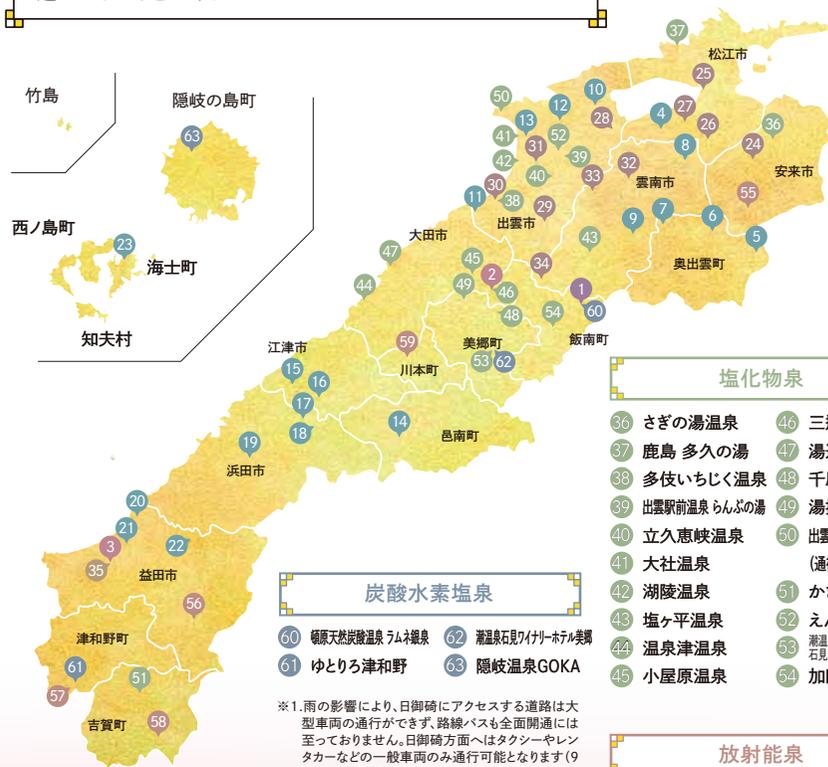
詳しくはこちらをチェック!



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

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



炭酸水素塩泉

- 60 頓原天然炭酸温泉 ラムネ銀泉
- 62 瀬温泉石見ナイターホテル美郷
- 61 ゆとりろ津和野
- 63 隠岐温泉GOKA

※1.雨の影響により、日御碕にアクセスする道路は大型車両の通行ができず、路線バスも全面開通には至っていません。日御碕方面へはタクシーやレンタカーなどの一般車両のみ通行可能となります(9月現在)。最新の情報は、ホームページをご確認ください。



CASE 07

ハリが足りない

放射能泉

自律神経を整えやさしく労わる

おすすめ温泉 むいかいち温泉 (おんせん) ゆ・ら・ら (吉賀町)

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



CASE 08

くすみが気になる

炭酸水素塩泉

穏やかな作用のやさしい温泉

おすすめ温泉 ゆとりろ津和野 (つわの) (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。



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(休館中)
- 8 海潮温泉
- 9 出雲湯村温泉
- 10 いずも縁結び温泉ゆらり
- 11 小田温泉
- 12 しっとりつる北山温泉
- 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

塩化物泉

- 36 さぎの湯温泉
- 37 鹿島 多久の湯
- 38 多伎いちじく温泉
- 39 出雲駅前温泉 らんぶの湯
- 40 立久恵岐温泉
- 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 出雲ひのみさき温泉 (通行止め)※1
- 51 かきのき温泉
- 52 えんや温泉
- 53 瀬温泉 石見ナイターホテル美郷
- 54 加田の湯

放射能泉

- 55 比田温泉 湯田山荘
- 56 匹見峠温泉「やすらぎの湯」
- 57 道の駅津和野温泉 ぬかみり
- 58 むいかいち温泉 ゆらら
- 59 湯谷温泉

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(休館中)
- 30 多伎いちじく温泉
- 31 出雲平温泉
- 32 東日登温泉
- 33 みとや茶谷温泉 ふかたに荘
- 34 波多温泉 満壽の湯

酸性泉

CASE 04

カサカサ肌

硫酸塩泉

肌しっとり乾燥を防ぐ

おすすめ温泉 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。



CASE 05

肌に元気がない

酸性泉

ほどよい刺激で肌を活性化

おすすめ温泉 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に温め、コリや疲れを癒してくれます。入浴後は、真水で洗い流すのがオススメ。



CASE 06

ツヤがない

塩化物泉

しっとりポカポカが持続

おすすめ温泉 ゆ おんせん さぎの湯温泉 (安来市)

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



CASE 01

肌のむくみ

二酸化炭素泉

めぐりを良くしてむくみ対策

おすすめ温泉 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。



CASE 02

血色がよくない

含鉄泉

冷感性、鉄分補給(飲泉)

おすすめ温泉 きんべおんせん 三瓶温泉 (大田市)

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



CASE 03

ストレス肌

単純温泉

穏やかな作用のやさしい温泉

おすすめ温泉 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)

ph値の高いアルカリ性単純温泉で角質、皮脂の汚れを落として整えます。とろろ触感の柔らかいお湯ですべすべあがり肌に。





米専門誌日本庭園ランキング 21年連続第1位

あだちびじゅつかん
足立美術館
#5万坪の広大な日本庭園
#どの季節も圧巻の美しさ
#横山大観をはじめ多数の名画を展示
#北大路魯山人の作品を約120点展示



MAP I-3



美保湾を望むえびす様の 総本宮

みほじんじや
美保神社
#本殿と拝殿は国の重要文化財
#水産・海運・商売繁昌の神様
#出雲大社と「両参り」で良縁が



MAP J-2



現存天守が国宝になった 松江市のシンボル

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



MAP I-2



明治の色濃い優美な洋館

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



MAP I-2



藍の濃淡が表す 安来の伝統工芸品

ひろせがすり
広瀬紬
#二百年の歴史あり
#大柄の絵文様が特徴
#広瀬紬センターでは
#藍染め体験も



MAP I-3



尼子氏が拠点とした 戦国時代屈指の要害

かつでんとだじよあつと
月山富田城跡
#「日本100名城」
#安来の町が一望できる
#ふもとの歴史資料館も
#オススメ



MAP I-3



文人が多く 訪れた 風情のある通り

あおいしたみどり
青石畳通り
#美保神社への
#参道の遺構
#季節限定
#ライトアップは必見
#心落ち着く江戸の
#町並み



MAP J-2



水面から城下町の 多彩な風景を満喫

まつえ
ぐるっと松江 堀川めぐり
#約50分の堀川遊覧
#17の橋をくぐり抜ける
#名物「屋根下げ」のドキドキ体験
#個性あふれる船頭さん



MAP I-2



日本の面影を感じる 城下町の風情

しおみなわて
塩見縄手(武家屋敷・小泉八雲旧居)
#延長約500mの
#「伝統美観保存区域」
#江戸時代さながらの風情が漂う
#巨松のアーチは縁結びスポット
#2024年は小泉八雲「怪談」出版120年



MAP I-2

松江の歴史を紐解く まち歩きの手帳

まつえれきしん
松江歴史館
#資料や映像、模型で歴史を紹介
#企画展、歴史体験イベントも開催
#館内喫茶で現代の名工がつくる
#和菓子やお茶が楽しめる



MAP I-2



日本一の牡丹生産地が魅せる 池泉回遊式日本庭園

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



MAP I-2

POINT 城下町松江を着物で散策



**松江着物レンタル
堀川小町**
#伝統の柄からモダン柄まで
##着付けもヘアセットもおまかせ
#子供用、忍者衣装も取り揃え



MAP I-2



心を奪う、夕日が映えるフォトジェニックスポット

東西に長く日本海に面している島根県は、海・湖に沈む夕日スポットの宝庫。水辺と空が茜色に染まる幻想的なひとときは、旅の思い出を心に刻むでしょう。



心まで染める。 松江の夕日

しんじに
穴道湖の夕日
#「日本の夕日百選」の夕日観賞
#眺めるだけではなく足音も響く
#浴びたり、浮かんだり、浸ったり
#日没時間や方角はHPでチェック



MAP I-2



穴道湖湖畔に建つ 水と調和した芸術拠点

しまねけんりつじゅつかん
島根県立美術館
#山陰最大規模の美術館
#「水」を主題とした国内外の作品展示
#県外不出の「北斎コレクション」多数
#無料開放のロビーからの夕日は絶景
#本格レストラン併設



MAP I-2



石見 エリア

浜田市の
観光情報は P24

食事や散歩を楽しめる石見一の夕日スポット

**道の駅
ゆうひパーク浜田**

#日本海の水平線に沈む夕日は絶景
#高台から浜田の町並みを一望
#海鮮が楽しめる食事処が充実



MAP C-2



隠岐 エリア

隠岐の島の
観光情報は P28-29

約2千万年前から侵食が進む、夕日と海の幻想的な景観

油井の前の洲

#隠岐諸島、島後で最も広い渡食橋
#条件が合えば、「ウニニ乗船」
#のように空が舞うように楽しめる
#水平線に沈む夕日はイチオシ



MAP B-2



先人の文化と暮らしが溶け込む水の都
穴道湖や中海を抱き、歴史と伝統が息づく水の都・松江。隣接する地域には戦国時代、江戸時代と歴史の波に乗り継いだものづくりの町・安来があります。江戸時代の面影が残る城下町を散策しながら、心安らぐ時間を過ごそう。



出雲神話の舞台となった 神聖な砂浜

いなさの浜
稲佐の浜
#神在月に神々が集まる神迎の地
#日本の渚100選
#夕日が映える日本海の水平線はイチオシ



MAP G-2



朱塗りが艶めく 霊験あらたかな社殿

ひのみさきじんじや
日御碕神社
#素戔鳴尊と天照大神を祀る神社
#日本の夜を司る神社
#厄除けや縁結びのご利益
#砂のお守りは数量限定



MAP G-2



日本海を見守り続ける 美しい真白の灯台

いずもひのみさきとうだい
出雲日御碕灯台
#石造灯台として日本一の高さ
#明治36年設置
#世界の歴史的灯台百選
#国指定重要文化財
#展望台からの眺めは絶景



MAP G-2

*雨の影響により、日御碕にアクセスする道路は大型車両の通行ができず、路線バスも全面閉通には至っておりません。日御碕方面へはタクシーやレンタカーなどの一般車両のみ通行可能となります(9月現在)。最新の情報は、ホームページをご確認ください。



詳細はこちら



古代島根の文化生活が 垣間見える歴史の宝庫

しまねけんりつこたないずもれきしはくぶつかん
島根県立古代出雲歴史博物館
#子どもも大人も楽しめる
テーマ別展示
#出雲大社本殿模型が大人気
#国宝419点を一堂に展示
#企画展はホームページをチェック



MAP G-2



圧倒的な存在感で おおくにぬじのおおかみ 大国主大神を祀る御本殿

いづもおおやしる こほんてん
出雲大社 御本殿

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



MAP G-2



日本最大規模のしめ縄を 擁する壮大な社殿

いづもおおやしる かからでん
出雲大社 神楽殿

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



MAP G-2

出雲大社から 足を伸ばして 時代の面影残る ノスタルジックな町並み



もめんかいどう
木綿街道

#現地の人がかくあったかい
#豊富な体験メニューあり
#老舗が立ち並ぶ賑やかな散歩コース
#木綿街道交流館で耳より情報をゲット



MAP H-2

Check! ゆうゆう
優遊
しまね旅

いよいよ便利に、山陰道「無料40km」が1本に! 分断区間結ぶ「大田・静間道路」「静間・仁摩道路」が開通

巡って楽しむ 道の駅ガイド

出雲大社と世界遺産の石見銀山間の移動が便利になった山陰道をドライブしながら、ぜひ立ち寄りたい「道の駅」をご紹介します。



オーシャンビューが絶景の 道の駅 (MAP F-2)

道の駅 キララ多伎(出雲市)

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



大田市の魅力に出会える 石州瓦葺きの道の駅 (MAP E-3)

道の駅 ごいせに摩(大田市)

#地元食材を使ったレストラン
#ドッグランあり
#魚の解体ショーや神楽などイベント満載
#周辺に石見銀山などの観光スポットも



POINT

出雲神話を再現する 大国主大神とうさぎの像

大国主大神様が傷ついたウサギを助けた「因幡の素戔」にちなみ、出雲大社境内には大国主大神様とウサギの青銅の御像、その他約60羽のウサギの石像があります。かわいいウサギたちが参拝客の心を癒やします。



お土産や食事が 楽しめる表参道

しんもんどおり
神門通り

#700メートルの大通り
#出雲そばやぜんざいなどのご当地グルメ
#縁結びにまつわるグッズ、多彩なスイーツなど
#テイクアウトグルメもいっぱい
#写真映えるスイーツにも注目
#新しいお店もぞくぞく登場



洗練された 名工の技が息づく拝殿

いづもおおやしる はいでん
出雲大社 拝殿

#参拝者の祈禱や様々な
祭事が行われる
#参拝は二礼四拍手一礼
#重厚感ある美しい
シルエットに注目
#戦後最大規模の木造建築



MAP G-2

POINT

八百万の神を 出雲に迎える『神在月』



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

神々が出雲に集う
神在月



出雲大社



今も神話が息づく縁の聖地

ご縁の国出雲。その中心的存在とも言えるのが、日本の国造りをした大国主大神を祀る出雲大社。壮大な御本殿と正門から続く神門通りを巡り、出雲の歴史を五感でふれよう。





県の東南部に位置し、日本古来の鉄づくり「たたら製鉄」や、ヤマタノオロチ神話の舞台として知られる雲南・奥出雲エリアは、自然、温泉、おいしいものの宝庫。松江市の宍道駅から広島県庄原市の備後落合駅を結ぶJR木次線は、ローカル線ならではのゆったりとした時間の流れが楽しめます。

奥出雲の旅

絶景を走るローカル線「木次線」で行く

雲南・奥出雲

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。令和6年度、新たに乗り入れが始まった観光列車「あめつち」は車両内外に山陰の特徴が満載。山陰ならではの名所やグルメを堪能しながら「古くて新しい日本」を発見する旅に出かけよう。



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



ラッピング列車「さくら」
#ラッピング列車は、「さくら」「しんわ」「たなだ」「たたら」の4種類
#全国的にも珍しい「3段式スイッチバック」
#沿線でのグルメもお楽しみ

駅看板がかわいい
木次線の中核駅



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



雲南の自然が生んだ
中国地方随一の名瀑



2 龍頭が滝
#落差約40m
#裏の洞窟から眺める「裏見の滝」
#清々しい空気に気分リフレッシュ



かつてたたら製鉄を支えた職人たちの集落



3 菅谷たたら山内
#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
#「もののけ姫」に登場する「たたら場」のモデル



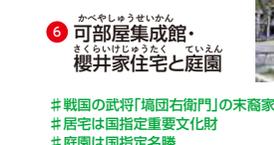
自然を気軽に体験できる
全天候型アウトドア施設



5 奥出雲 ワイルドグランピング
#1日1組のプライベート空間
#空調付きの室内でグランピングも可
#道具も貸出OK
#団体利用可能 20名以上(要相談)



たたら文化遺産
櫻井家の資料館



6 可部屋集成館・櫻井家住宅と庭園
#戦国の武将「境団右衛門」の末裔家
#住宅は国指定重要文化財
#庭園は国指定名勝
#ドラマ「VIVANT」の島根ロケ地にも



地域とともに生きる
ワイン造り

7 奥出雲葡萄園
#ブドウの生産からワインの醸造まで一環して行うワイナリー
#園内のカフェでは、グルメが楽しめるショッピングも充実



山間の豊かな
自然の中にある温泉地



8 亀嵩温泉 玉峰山荘
#景色にも癒やされる露天風呂
#ラミックサンドバスでリフレッシュ
#湯上がりはお肌しっとり



温泉、勾玉の神様が祀られる神社
玉作湯神社 【主祭神】八坂瓊勾玉、樺明玉神等
(たまつくりゆじんじや) 【ご利益】縁結び、恋愛祈願等



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



鶴に乗り降臨した神を祀る
石見国一ノ宮
物部神社(ものべじんじや)
【主祭神】宇摩志麻遲命
【ご利益】文芸・武道の上達祈願、勝負運、氏族繁栄等

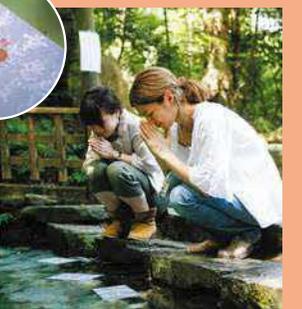
#春日造りでは日本一の大きさ
#手水石は、砂金が含まれている「富金石」



町と住民を守るため
建設された厳格なる社
城上神社 【主祭神】大物主命(大國主命)
(きがみじんじや) 【ご利益】縁結び等



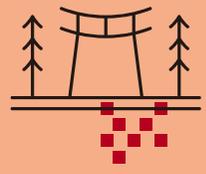
#拜殿天井に描かれた種彩色の天井画「鳴き籠」は必見
#絵の真下に立って手を叩くと天井がリンリンと鳴り響く



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

しまねの縁結び神社

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



出雲神話ゆかりの縁結び神社
八重垣神社(やえがきじんじや)
【主祭神】素戔鳴尊、稲田姫命
【ご利益】縁結び、夫婦和合、授児、安産等
#出雲の縁結びの大親神
#日本最古の神社壁画



縁に囲まれた出雲国の一ノ宮
熊野大社(くまのたいしや)
【主祭神】素戔鳴尊(尊称/熊野大神 櫛御氣野命)
【ご利益】殖産興業、招福縁結、厄除等
#出雲大社と並び古社
#「日本の火の発祥地」とも呼ばれる



やおよろず
八百万の神々が旅立つ地
万九千社(まんくせんじんじや)
【主祭神】櫛御氣奴命、大穴牟遲命、少彦名命の三柱と日本国中の八百万神
【ご利益】諸願成就、商売繁盛、会議宴会円満、旅行交通安全等
#神々旅立ちの神事「神等去出祭」
#人生の門出に立ち寄りた



大杉からパワーをもらう神秘的な神社
須佐神社(すざじんじや)
【主祭神】素佐之男命
【ご利益】家内安全、諸業繁栄、諸障退散等
#荘厳な大社造りの本殿
#素佐之男命の御魂を鎮められた場所
#樹齢1300年の大杉は見どころ





松江おでん
一年中おでんが楽しめるまち
#食べごたえある大きな具材
#セリ、春菊など地元の特産野菜が特徴
#おでん×うどんの「おどん」もおすすめ



鯛めし
古くより愛される家伝料理
#「旅館 皆美」の鯛めしがおすすめ
#体にじんわり染み渡る鯛と出汁の旨味
#上品な鯛そぼろ

CHECK



どじょう料理
全国屈指のどじょう養殖地
#骨が柔らかく食べやすい
#豊富な栄養と少ない脂質
#伝統「柳川鍋」がおすすめ



松江カツライス
知る人ぞ知る松江の隠れたソウルフード
#カツ×ライス×洋風ソース
#昭和から愛されるワンプレートメニュー
#ジャンル問わず市内飲食店で提供

しじみ汁
旨味たっぷりの宍道湖七珍代表格
#粒が大きいヤマトシジミを使用
#美肌効果のあるオルニチンがたっぷり
#疲労回復に最適



安来いちご
全国に誇る県内最大のブランドいちご
#「章姫」「紅ほっぺ」が大人気
#いちごスイーツを要チェック
#全国トップの味

あご野焼き
香ばしい香りが口いっぱい広がる出雲地方の名物
#あご=トビウオ
#しっかり焼きたえ
#酒の肴にぴったり



十六島のり
日本最古の希少な天然岩海苔
#芳醇な風味と独特のコシが特徴
#国内最高級海苔
#お吸い物、お雑煮に入れても美味しく

出雲の美味しいもの

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



島根県物産観光館



島根県のお土産を買うならここ
#島根の銘品が勢揃い
#国宝松江城すぐ近く！
#カフェスペースで軽食が楽しめる
#しまねこグッズ多数！
施設改修工事の実施に伴い、仮設店舗(同じ道沿い東へ150m)で営業中(令和7年4月上旬頃まで)



出雲エリア

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



松江のお茶と和菓子

江戸時代から受け継がれた茶の湯文化と季節の移ろいを表す華やかな和菓子たち

お茶と和菓子

Tea And Japanese Sweets

日本三大菓子処の一つ、松江が生んだ雅な銘菓たち

松江の銘菓
#「若草・山川・栗種の里」は不味公三大銘菓
#食べて美味しい、見て楽しい
#菓子を楽しめる和菓子屋やお茶処が満載



枯山水の庭園を楽しめる城下の茶房
松江歴史館 喫茶さきはる
#テーブル席もお座敷もあり
#お茶立て体験ができる和菓子セットがおすすめ
#普段着で気軽に本格茶席体験



MAP 1-2

不味公ゆかりの茶室で特別なひとときを

「不味公好み」として称される和菓子や茶道具、そして四季の美しさを感じながら松江のお茶文化を体験。



歴代松江藩主たちが眠る静寂な寺院
月照寺
#寛文4年(1664年)に月照寺として改称復興
#九代にわたる藩主の菩提寺
#6月中旬から咲き誇る紫陽花はみどころ



美しい庭園が魅力的な細川三斎流の茶室
普門院(観月庵)
#享和元年(1801年)に建立
#静かな空間で茶人氣分が味わえる
#四季折々の菓子とともに



松江が誇る日本を代表する茶室・庭園
菅田庵
#休業日はホームページをチェック
#樹齢1000年の榎
#創建当初と変わらない姿

不味公ゆかりの茶室 位置マップはこちら P12

出雲で味わいたい 食文化



美肌県たる由縁は肌によい気象環境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と導く栄養豊富なおいしい食文化をお楽しみ下さい。

あずきの風味広がる出雲の甘味代表



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



出雲ぜんざい

Izumo Zenzai

日本酒発祥の地、島根から生まれた名酒たち



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



地酒

Japanese local sake

文化庁認定「伝統の100年フード」

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



島根の100年フード

島根が誇る、日本三大そば

出雲そば

Izumo Soba

「割子そば」と「釜あげそば」といった独特の食べ方でお楽しみいただけます。提供する店も多く、お店それぞれの楽しみ方があり、そば巡りにおすすめです。



割子
#「割子」=「お弁当箱」
#風味の強い挽きぐるみのそば粉を使用
#独特の食感がくせになりそう



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



松江

島根から目指す最高のワイン

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



見て満足、飲んで満足の南欧風ワイナリー



島根ワイナリー
#醸造館でワイン造りの見学ができる
#試飲で好みの味に出会えるかも
#巨峰ソフトクリームとBBQも絶品



MAP G-2

しまね自慢の推しグルメ しまね和牛

全国大会二冠の快挙を遂げた島根ブランド

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

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



第12回 全国和牛能力共進会 総合評価(6区) 肉質評価 第1位

令和4年度 全国肉用牛枝肉共助会 和牛去勢牛 名誉賞 総合1位

歩くたびに
音がなる
不思議な鳴砂

ことがはま
琴ヶ浜

- #延長1.4kmの砂浜
- #歩くときキュッキュと音が鳴る
- #「日本の渚・百選」
- #夢姫伝説もぜひチェック



MAP E-3



石見旅の疲れを
癒やす温泉の町

ゆのつおんせんがい
温泉津温泉街

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



MAP E-3

世界一大きな砂時計が
見られるミュージアム

にま
仁摩サンドミュージアム

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



MAP E-3



Nima/Yunotsu Area

にま
仁摩・
温泉津



石見エリア
Iwami Area



石見銀山で栄えた
モダンでレトロな町並み

おもしろい
大森町の町並み

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



MAP E-3

POINT

大森町の
まちあるきスポット

大森町の暮らしとともに歩む
ライフスタイルブランド



いわみぎんざん くんげんどう ほんてん
石見銀山 群言堂 本店

- #「根のある暮らし」をテーマに衣食住美を提案
- #こだわりの衣類や生活雑貨
- #カフェ併設
- #心落ち着く人気スポット

地元素材を使用した
上質なドイツパンを楽しむ



ベックライ コンディトライ ヒダカ
アイスカフェヒダカ

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

町にひっそりと佇む
おしゃれな古民家カフェ



カフェ ジュール
café 住留

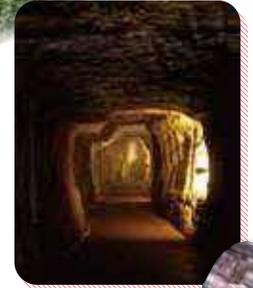
- #築100年の古民家とモダンさが融合
- #ジャズが流れる店内が落ち着く
- #イチオシの石見和牛
- #ハヤシライスが持ち帰り可
- #夜のコースは要予約

ふらりと立ち寄りたくなる
明治創業の雑貨屋



たけしたぶりきてん
竹下鉄力店

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



石見銀山を最も間近で
感じられる場所

ひょうげんじまぶ
龍源寺間歩

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



MAP E-3



石見銀山散策の
スタートはここから

いわみぎんざんせかいさいざん
石見銀山世界遺産センター

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



MAP E-3

ぎんざんカート&レンタサイクル



歴史情緒ある町の
散策を快適に

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

ぎんざんカート

レンタサイクル



Iwami Ginzan Area

世界遺産
石見銀山



石見エリア
Iwami Area

世界に誇る銀山と江戸のおもかげ残る町

かつて世界有数の銀の採掘場であった石見銀山。鉱夫たちが掘り進めた坑道跡や、銀の輸出で栄えた町並みには江戸時代のおもかげが残っています。人の営みが築き上げた歴史深い景色をこの目で見て行こう。

Check!
ゆうゆう
優遊
しまね旅

焼き物を楽しむ島根のクラフト巡り

自然環境や風土に恵まれ、地域に根付く伝統的な手仕事は今もなお、各地で受け継がれている島根県。民藝運動の影響を受けた窯も多く、伝統的な技術や美意識を継承しながら、「暮らしの道具」をそれぞれのスタイルへ昇華させています。



全国最大級の登り窯を
残すやきものの名地

ゆのつ さと かん
温泉津やきもの里・やきもの館

- #伝統的温泉津焼
- #全国最大級の2基の登り窯
- #創作体験コースが人気
- #展示販売で好みの窯元作品を見つけよう



MAP E-3

出雲
エリア

人の暮らしに寄り添い生活を彩る器作り



そでしがま
袖師窯

- #県立美術館からは徒歩5分です
- #昔ながらの手仕事を
見学できます



MAP I-2

出雲
エリア

全国でも有名な民藝の美「出西ブルー」



しゅっさいがま
出西窯

- #「道具としての使いやすさ」を追求
- #工房の隣には、
ギャラリーショップ



MAP G-2



おろち
演目:大蛇

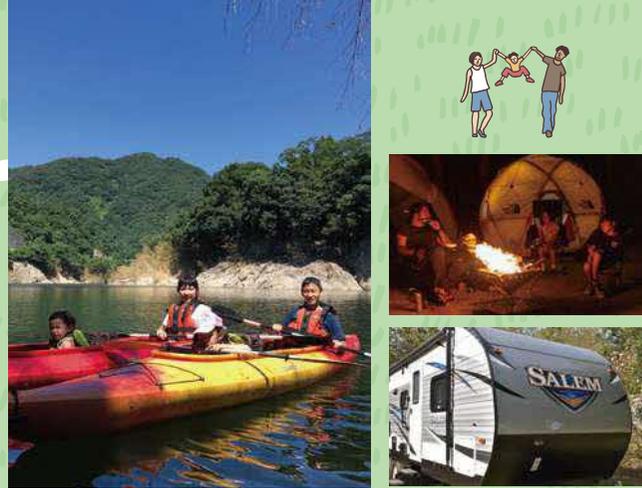
神話の世界を勇壮に、華麗に舞う

いわみかくら
石見神楽



日本遺産に認定されている伝統芸能「石見神楽」。神事としての厳かさや迫力あるエンターテインメント性が融合し、観るものを惹き付けます。30以上ある演目の中、ヤマタノオロチ伝説が題材の「大蛇」は火を噴きながらの激しい決闘シーンが迫力満点。豪華絢爛な衣裳を纏い、太鼓や笛の音とともに、舞台上で繰り上げられるダイナミックな舞が特徴です。





カヌーとキャンプが楽しめる アウトドア施設

いわみ さんべ
石見ワイナリー カヌーの里おおち

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



MAP F-4



森林のパワーで 身も心もリフレッシュ

いいなんちょうしんりん
飯南町森林セラピー®

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



MAP G-4



大自然が作り上げた 大スケールの渓谷

だんぎょけい
断魚渓

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



MAP E-4



穏やかな風が吹く 滞在型公園

こうえんざさゆり
ふれあい公園 笹遊里

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



MAP E-4



自然とハーブに囲まれた オーガニックガーデン

こうぼく もりこうえん
香木の森公園

- #約240種ものハーブが四季を彩る
- #バラの香りに包まれ散策できる「バラの散歩道」
- #ハーブや地元の食材を使ったレストラン
- #地元のクラフト品や食品販売あり



MAP E-5



国立公園「三瓶山」 三瓶のアクティビティ

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



MAP F-3



高原の風を感じる 山の麓で楽キャンプ体験

さんべさんきた はら
三瓶山北の原キャンプ場

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



MAP F-3



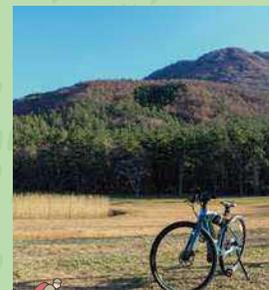
三瓶山頂で味わえる 特別な朝食会

てんくう
天空の朝ごはん

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



MAP F-3



四季を感じながら 爽快サイクリング

さんべ イーバイク
SANB-E-BIKE
じてんしゃ
自転車レンタル

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



MAP F-3



空中散歩で望む 三瓶の絶景パノラマ

さんべかんこう
三瓶観光リフト

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



MAP F-3

豊かな自然が育んだ地元の食材を使った、三瓶グルメを堪能しよう

島根の食材を使った ご当地バーガー

さんべ
三瓶バーガー SANBE BURGER

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



江戸時代から伝わる 食の文化財

さんべ
三瓶そば

- #三瓶在来種のソバを使用
- #淡い色味と香りの高さ、喉越しの良さが特徴
- #地元産のわさびを添えて
- ※三瓶そばは、日本遺産「石見の火山が伝える悠久の歴史」の構成文化財です。



三瓶グルメ



美術や音楽、
演劇が調和する
益田の芸術基地

しまねけん けいしほつぶんけん
島根県芸術文化センター グラントワ

- #グラントワはフランス語で大きな屋根
- #約28万枚もの石州瓦が壁面や屋根に施され、建物全体が一つの芸術
- #美術館と劇場が融合



MAP B-5



中世益田文化を代表する
文化財が集まる寺院

まんぶくじ
萬福寺

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



MAP B-5

青空を映す清流と赤い吊り橋の
美しいコントラスト



たかつがわ いいたつりばし
高津川 飯田吊橋



MAP B-5

歌聖・柿本人麿を祀る趣深い神社



たかつがものもとじんじや
高津柿本神社

- #益田と縁が深い「万葉集」の歌人・柿本人麿
- #人麿終焉地の伝承が残る
- #疫病防除、開運、学問
- #多くの恋の歌を残し、恋愛成就を願う人も
- #隣の万葉公園も合わせて散策



MAP B-5

Check!
ゆうゆう
優遊
しまね旅

しまねの「隠れ絶景」を見に行こう!

フォトジェニックな1枚を求めて!
知る人ぞ知る映えスポットをご紹介します。



潮の満干で景色が変わる
山陰のモン・サン・ミッシェル

みやかしま えびすじんじや
宮ヶ島 衣毘須神社

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



MAP A-5



参道を電車が横切る不思議な神社

- あわづいなりにんじや
粟津稻生神社
- #田園風景に朱塗りの鳥居が並ぶ
- #参道を横切る線路を私鉄「畑電車」が通過



MAP G-2



郷愁あふれる漁村風景

- やな まつばら ひなごやくん
屋那の松原・舟小屋群
- #松並木をバックに皮葺きの舟小屋が20棟並ぶ
- #白砂青松100選



MAP C-2

益田
ますだ

石見エリア
Iwami Area

水や豊かな自然に囲まれ、文化芸術にふれるまち

山陰と山陽を結ぶ島根県西端の益田市は、古くから人の交流が盛んな地。人々の営みが生み出した豊かな文化をあらわす観光スポットを巡り、趣深い穏やかなひとときを過ごそう。



シロイルカが大人気!
中国・四国地方最大級の水族館

かいようかん
しまね海洋館アควアス

- #海の生き物約400種1万点を飼育・展示
- #山陰の神話などテーマ別のパノラマ大水槽
- #シロイルカの「幸せのパプリング®」は必見

- #映像と生物のコラボレーション
- #館内のコースにはお楽しみがいっぱい
- #季節ごとのイベントも開催



MAP D-4



しっとりなめらか肌に。
日本屈指の美肌・美人の湯

あまたおんせん
美又温泉

- #[温泉総選挙2023うる肌部門]第1位
- #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
- #トトロの湯はまるで化粧水のように



MAP D-4



1600年前の地層に出会える
天然の地学博物館

いわたたみがうら
石見豊ヶ浦

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



MAP C-4

自然が優しい、
ずっといたくなる居心地よい空間

KAZENOKUNI IWAMI RESORT & STAYS (風のくに)



- #ホテルは北欧テイスト
- #アルカリ性単純温泉の柔らかいお湯
- #非日常を楽しむツリーハウス



MAP D-4



古来より名湯がわく「福ありの里」を散策

ありふくおんせん
有福温泉

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



MAP D-4



地元食材を使った
こだわりの本格イタリアン

ありふく ビアンコ
有福BIANCO

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



MAP D-4

江津・浜田
こうつ はまだ

石見エリア
Iwami Area

美しい海岸線や山並みの中に、懐かしい風景と温かい人情に包まれるまち

日本海に隣接し、春夏秋冬の美しい景色と名湯わきでる温泉が人々に愛されてきた江津・浜田エリア。その周辺に栄えた古くからの町並みは来る者をノスタルジックな気分へと誘います。



Check! ゆうゆう
優遊
しまね旅

古き良き伝統を継承

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

～津和野の伝統行事～



勇壮な古式ゆかしき 伝統行事

やぶさめ しんじ
流鏝馬神事

- # 450年の歴史
- # 桜と馬と人のコラボ
- # 毎年4月第1日曜日開催



弥栄神社に伝わる 古典芸能神事

さぎまい しんじ ぎおんまつり
鶺鴒舞神事(祇園祭)

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



出雲
エリア



松江市を代表する伝統行事

まつえどうぶつおれつ
松江響行列

- # 出雲地方で響(どう)と呼ばれる大太鼓
- # 16台の山車が集まり城下を練り歩く
- # 松江城下町の一大イベント
- # 毎年10月第3日曜日開催



隠岐
エリア



平安時代より受け継がれた隠岐の舞楽芸能

おきこくぶんじ れんげえまい
隠岐国分寺運華会舞

- # 本堂前特設舞台上で奉納公演
- # 国指定重要無形民俗文化財
- # 華やかかつ由緒正しい伝統
- # 毎年4月21日に奉納公園開催



グルメも充実、
浜田漁港の
新鮮魚市場



さかないちば
はまだお魚市場

- # フードコートで気軽に海鮮を味わえる
- # 仲買人さんから直接購入
- # 浜田土産におすすめ



MAP C-4

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。地元産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。

石見の味
Food Culture of Iwami

食文化



浜田の美味しい水産ブランド

さんびよ
どんちっち三魚

- # 厳選された「アジ、カレイ、のどくら」
- # 「どんちっち」=「神楽のお囃子」の幼児言葉
- # 全国初ポータブル脂質測定器の活用



石見の美味しいもの

Delicious foods in Iwami

益田

益田の特産品

海山川の恵みに溢れた
益田自慢の名物

- # 気品溢れる香りと糖度の高いメロン(アムス・アールス)
- # 清流水質日本一で育った香り高い鮎
- # 匹見町の肉質が緻密で甘味を感じるわさび



赤てん

浜田が生んだ島根の名物

- # 魚のすり身を使ったてんぷら
- # 唐辛子のピリピリ感とパン粉のサクサク感が独特の美味しさ
- # マヨネーズとの相性バツグン



山くじら

自然豊かな里山のまち美郷町のジビエ料理

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



石見の食材にこだわった贅沢な『石見グルメ』



かから
神楽めし

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



えびす丼

オロチ丼



おおだ おお
大田の大あなご

ぷりぷりした
食感と味を堪能

- # 全国でトップクラスの穴子の漁獲量
- # どんぶりからはみ出る「大あなご丼」
- # 天ぷらや蒲焼をはじめメニューが豊富
- # 美肌効果の栄養たっぷり



城山から津和野を見守る 壮大な朱塗りの社殿

たいこだにいなりじんじや
太鼓谷稲成神社

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



MAP A-6



なまこ壁と鯉が美しい津和野の象徴的スポット



じょうかまち まちなみ
城下町の町並み

- # 散策にぴったりの落ち着く町
- # 通り沿いにはカフェ、雑貨屋も
- # 津和野町日本遺産センター
- # 安野光雅美術館



MAP A-6

国指定名勝の 庭園が魅せる日本の美

ほりていせん
堀庭園

- # 銅山で栄えた堀氏の名園
- # 池泉回遊式庭園
- # 300年の歴史あり
- # 10月下旬～11月中旬は絶景紅葉スポット



MAP A-6



色鮮やかな ステンドグラスと 石造りの教会

つわの きょうかい
津和野カトリック教会

- # 1931年建立の西洋ゴシック建築
- # 礼拝堂の中は豊敷
- # 隣接の乙女峠展示室も必見



MAP A-6

築城700周年を迎える天空の城跡

つわのじょうあと
津和野城跡

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

MAP A-6



城下町のたたずまいが残る山陰の小京都

島根県の西端に位置し、清流と緑の山里に白壁の古い町並みや堀割に泳ぐ鯉が旅情を誘う城下町、津和野。美しい自然、町並み、文化を守り伝えた町民の暮らしそのものが日本遺産に認定されています。



津和野



石見エリア
Iwami Arca



大満寺山に 密やかに佇む 神秘の巨木

いづくら ちちすぎ
岩倉の乳房杉
#樹齢約800年
#雨上がりは特に幻想的
#夏でも涼しい



MAP C-2



国指定重要文化財に 指定された隠岐造の古社

みずわかずしんじや
水若酢神社
#隠岐国一ノ宮
#緑に囲まれた神聖な空間
#隠岐三大祭りの一つ
#「水若酢神社祭礼風流」が
行われる



MAP C-2

神社のそばを流れる 圧巻の名水

だんぎょう たき
壇鏡の滝

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



MAP C-2



日本最古の闘牛「牛突き」が 観戦できる場所

おき
隠岐モーモードーム

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



MAP C-2

赤崖とエメラルドグリーンの 海が美しい海士町のジオサイト

あきやかいがん
明屋海岸

#女神がお産をしたという神話が残る
#人気スポット「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



青い海に並ぶ岩の三兄弟

さぶらういわ
三郎岩

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



MAP B-3



後鳥羽上皇を祀る 隠岐の象徴的な神社

おきしんじや
隠岐神社

#昭和14年創建
#行在所跡やゆかりの品を展示した資料館が隣接
#隠岐一の桜並木も必見
#夜の隠岐神社参り



MAP B-3

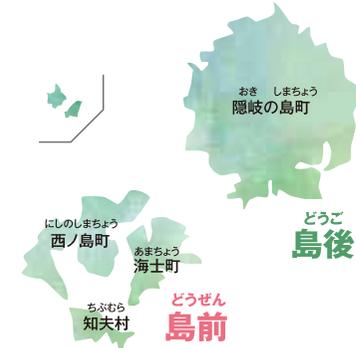
太古に生まれた
美しい自然が残る島



今に伝わる伝統と 自然の神秘に包まれた奇跡の島

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

隠岐ユネスコ世界ジオパークの詳細はこちら→
※竹島は隠岐ユネスコ世界ジオパークのエリアには含まれておりません。



隠岐諸島

おきしよとう



隠岐の自然が作り出した 神秘の灯台

しま
ローソク島

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



MAP B-2

ローソク島遊覧船 要予約	
落陽に合わせて出航する遊覧船で絶景スポットへご案内	
期間	3月15日~11月
出航時間	日没に合わせて変更・当日連絡
所要時間	約50分
予約・問合せ	アプリ(エルクルール)より予約可 詳細は右記QRを確認



隠岐最古の神社と 伝統を紡ぐ巨木杉

たまわかずみことしんじや
玉若酢命神社

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



MAP C-2



青く澄み渡る 日本海の大パノラマ

ししまいかん
白島海岸

#展望台あり
#自然が作り出した風景美
#海と白い岩盤のコントラスト



MAP C-2



多様な伝統文化を育んだ
隠岐諸島最大の島



Okinoshima Town Area

隠岐の島町



隠岐エリア
Oki Area

大自然とあそぶ

隠岐のアクティビティ

隠岐の魅力を体験できる大満足のアクティビティ

ユネスコ世界ジオパークに認定されている隠岐諸島は、島ならではのソトアソビが充実。島々を囲む日本海を堪能できるダイビングやシーカヤック、隠岐の絶景ポイントを風を感じながら楽しめるサイクリングなどのアクティビティで大自然を存分に満喫できます。

ダイビング

美しく透き通った隠岐の海を肌で体感しよう

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



西ノ島から日本海の美しさを発信

西ノ島町 クラブノア隠岐

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



初心者でも安心の体験ダイビング

隠岐の島町 隠岐の国ダイビング

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



隠岐諸島で最も歴史が長いこだわりのショップ

海士町 海士ダイビングサービス

- #透明度の高い海士の海の世界を冒険
- #奥深い海の世界を体験しよう
- #豊富なダイビングプラン



シーカヤック

隠岐の自然を海上から楽しむ

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

シーカヤックで海と島を間近に堪能

隠岐の島町 隠岐の国ダイビング

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



無人島を舞台にした秘境カヤック

知夫村 知夫里島観光協会

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



穏やかな湾でゆったりとした時間を

隠岐の島町 海洋スポーツセンター

- #夕景が見られる浜
- #白い海岸が特徴的
- #洞窟カヤックあり



隠岐の神秘をシーカヤックで体験

西ノ島町 クラブノア隠岐

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



ジオパーク体験

「隠岐」や「ジオパーク」がはじめてならまずココ！

隠岐の島町 隠岐自然館

西郷港の目の前、ゲートウェイ2Fにある隠岐ジオパークについて学べる施設。隠岐の不思議な生態系や希少な地質について解説員がご案内します。

#オキサンショウウオにも会える



定休日	第2・4火曜日 年末年始
入館料	大人:500円 小人:250円
隠岐ジオパークを学ぶ	
ジオパークについて知る・楽しむ、体験プログラム	
解説時間	①10:00~ ②16:00~
所要時間	約30分
定員	10名程度
完全予約制	

隠岐4島をめぐる謎解きリアル宝探し イベント開催

大地の鼓動と4つの島



主催：一般社団法人隠岐ジオパーク推進機構
後援：隠岐の島町観光協会・西ノ島町観光協会・知夫村観光協会・海士町観光協会

クリア&応募で豪華賞品が当たるチャンス！

島の観光協会などで招待状(参加冊子)をゲットして謎を解いていこう。

開催期間 2024年7月19日~12月27日
発見報告期限は2024年12月27日まで

- #正解者には抽選で隠岐の特産品プレゼント
- #参加は無料、事前申込も不要
- #1島から参加できます。



海拔257mの大絶壁が作り出すダイナミックな絶景

摩天崖

- #隠岐最大の絶景スポット
- #牛や馬の放牧地
- #自然を感じながらゆったりお散歩



MAP A-3



日本海の荒波が生み出した岩のアーチ

通天橋

- #岩石の中央部が海食作用によってえくりあげられた奇岩
- #遊歩百選
- #遊覧船からの景色もおすすめ

MAP A-3



「国賀海岸」を一望できる代表的な展望所

赤尾展望所

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

MAP A-3



コバルトブルーの海からくぐる天然のトンネル

明暗の岩屋

- #延長250m
- #観光船でのみアクセス可
- #通れるのは天候と海次第
- #島根版「青の洞窟」
- #通り抜けるお土産、長寿に恵まれるかも...



MAP A-3



島民の信仰厚い海上守護神

由良比女神社

- #漁業神、海上守護神として信仰
- #水若許神社と共に隠岐一宮
- #イカ寄せ伝説が残る
- #例大祭は7月最終の日曜



MAP A-3



海に映える赤の大断崖

赤壁

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



MAP A-3



600万年の月日を重ねたカルデラの景色を眺める

赤ハゲ山

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

MAP B-3



島と島を結ぶのどかな遊歩道

島津島遊歩道

- #無人島島津島と知夫里島を結ぶ遊歩道
- #周辺には隠岐独自の植物も自生
- #島津島をつなぐお松橋は絶景夕日スポット
- #透き通った海を間近で楽しもう



MAP B-4



西ノ島町



風と荒波が作り出した
絶景の大地



知夫村



牧歌の風景と
雄大な自然が
共存する島

キャンプ場

隠岐の海や山でリラックスできる贅沢な時間

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



キャンプしながら
海士町の絶景を堪能

海士町 **明屋キャンプ場**

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

隠岐最大の砂浜で過ごせるキャンプ場

隠岐の島町 **海洋スポーツセンター**

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

サイクリング/E-BIKE

潮風を感じながら島を走る爽快アクティビティ

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



隠岐の島町 /

神社・お寺巡りコース

[距離]62.3km [時間]433分

ゆったりと流れる隠岐の島の時間の流れを感じながら御朱印巡りができるコース



隠岐の島町の主要な神社・お寺を巡る
那久岬からみる美しい夕日は必見
郷土料理を楽しむスポットも

海士町 /

～まるっと巡る～
隠岐牛・海岸一望コース

[距離]39.3km [時間]404分

海士町の主要な観光地をまるっと全て楽しめるコース



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

西ノ島町 /

～絶景スポット巡り～
主要スポット巡りコース

[距離]48.1km [時間]455分

西ノ島町内の観光スポットを巡りながら島の放牧的な風景を楽しめるコース



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

知夫村 /

～ぐるっと知夫巡り～
主要スポット巡りコース

[距離]32.2km [時間]480分

自然を感じ、いろいろな発見をしながら島の雰囲気を感じ取れるコース



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

*掲載されている情報は、2024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。



お得に隠岐を観光しよう！
WEB限定
「おき得乗船券」販売中！

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

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

*出発日を除いた3日前までの予約が必要です。

特典1

宿泊施設1泊以上+観光体験(1つ以上)により、復路フェリーの2等運賃が無料

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

特典2

条件クリア+アンケート回答により、抽選で20名様に隠岐の特産品をプレゼント



おき得乗船券



体験・宿一覧

大自然とあそぶ

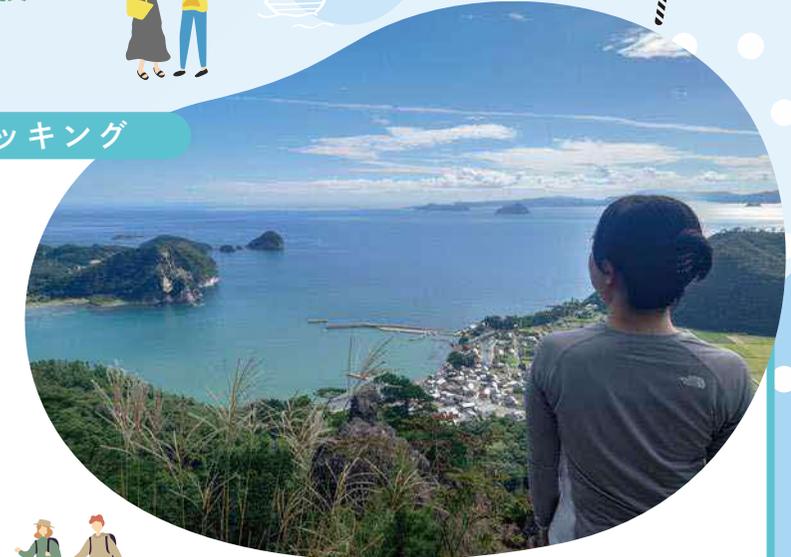
隠岐のアクティビティ



トレッキング

ガイド付きツアーで隠岐の自然を散策

地球の丸さを実感できる水平線や近くの島々の景色など、隠岐ならではの眺望が楽しめるトレッキング。ベテランガイドさんとともに自然や歴史を探索してみませんか？



みどころスポット

各ガイドツアーのトレッキングコースでおすすめのスポットを紹介します。



島前の絶景を一望できる都万のシンボル

隠岐の島町 **高田山** (都万地区) 1 2

頂上から見える島前諸島の景観と眼下に見える集落の景色がおすすめ
天然岩の展望台
戦国時代にはお城があった？



標高608m。
隠岐諸島の最高峰

隠岐の島町 1 2
大満寺山 (布施地区)

南麓にある曹洞宗大満寺は島民だけでなく、各地の帆船業者、雲伯地方の商人の信仰を集めてきた
野生動物の宝庫
天気がよければ本土も見える
神秘的な神木、「乳房杉」が見られる山



ちちすぎ
▲乳房杉

トレッキングコース・ガイドのお問合せ

*各ツアーガイドのコース内容は異なります。

隠岐の島町

1 隠岐ジオパークツアーデスク (海洋スポーツセンター)



隠岐のトレッキングガイドツアー

島前・島後のガイド付きツアーの体験予約はこちら



2 ジオリゾート シンフォニー



その他のガイドツアーメニュー一覧

魅力的なガイドさんの紹介とツアーの予約はこちら



山岳遭難多発中！

自然災害で通行止めの箇所もあるので、必ず事前確認をお願いします。登山道は、道が判りにくい上に、非常に険しいため、高齢の方や体力に自信のない方は、ご遠慮ください。単独登山を避け、複数人やガイドツアーでお楽しみください。



隠岐の島町最北端の風景美

隠岐の島町 **白島海岸** (中村地区) 1 2

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



隠岐4島

岩のりおにぎり
のりを贅沢に使った
隠岐の郷土料理

#別名「ばくだんおにぎり」
#醤油とりの濃厚な旨味
#日常的に食べられる郷土料理
#具はあってもなくてもおいしい



隠岐の島

隠岐そば
鯖の出汁が香る隠岐の定番そば
#つなぎなしの100%蕎麦粉を使用
#太くて短い麺が特徴
#旨味がぎゅっとつまった深い味わい

隠岐の美味しいもの

Delicious foods in Oki

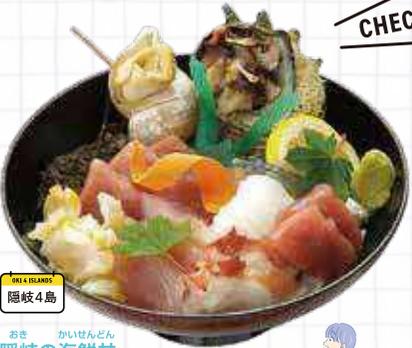


CHECK



隠岐4島

隠岐あらめ
食感がクセになる
ごはんのおとも
#隠岐の家庭料理の常連
#食物繊維豊富な海藻「あらめ」
#炒め煮や和え物、サラダにも
#あらめ漁は冬の風物詩



隠岐4島

隠岐の海鮮丼
海の幸をふんだんに使った
豪快な逸品
#旬の魚介類がてんこ盛り
#見た目も華やか
#海鮮の宝石箱



西ノ島・海士・知夫

こじょうゆ味噌(なめ味噌)
隠岐の食卓を支える
万能調味料
#隠岐の「家庭の味」
#程よい甘さと塩味が魚介類や
ご飯とも相性ぴったり
#隠し味で料理の旨みをアップ
#麺の整調効果



隠岐4島

ふくぎ茶
丁寧に作られた
島の伝統ハーブティー
#クロモジ(ふくぎ)が原料
#体の調子を整える健康茶
#爽やかな味で心もすっきり
#ノンカフェイン



隠岐4島

さざえ丼
サザエの美味しい食べ方を
追求したご当地グルメ
#島民のアイデア光る絶品グルメ
#お店によってお刺身、天ぷら、
つぼ焼きなど豊富なメニュー
#あなたの好みはどの丼?

ハーバーなぎ

MAP C-2

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

しまね自慢の「推し」グルメ 離島のおしゃれカフェ

隠岐の大自然で遊んだ後は、島カフェでほっとひと息。
島の雰囲気や溶け込む、個性的なカフェ&施設を紹介します。



<p>島愛あふれる交流の場 京屋分店</p> <p>#西郷港から徒歩10分 #海の色クリームソーダ #「おきのしままビール」 #雑貨とお土産屋さん併設 #島民の憩いの場</p>	<p>アットホームな憩いの古民家カフェ 初美珈琲</p> <p>#海辺の集落の古民家カフェ #やさしい味わいの日替わり「おやつ」 #緑側でのんびり</p>	<p>自分にやさしくする時間を過ごす場所 島のほけんしつ「蔵Kura」</p> <p>#葦浦港から徒歩5分 #オリジナルブレンドハーブティー #リラクゼーションスペース(要予約) #アロマを使った商品の販売</p>	<p>海を眺めながら穏やかな空間でひと息 のらり珈琲店</p> <p>#牛小屋をリフォーム #レトロなおしゃれな店内 #こだわり珈琲や手作りデザートでのんびり</p>	<p>それぞれの楽しさを見つげられる空間 あそびとくらの店 海月堂</p> <p>#旧小学校をリノベーション #自家製濃厚チーズケーキ #キッズスペースあり #別府港から徒歩5分</p>
---	--	--	--	--



時期 通年

サザエ

隠岐4島

日本海の荒波が育てた至極の一品
#隠岐の味覚の代表 #特徴は貝殻の大きなツノ
#引き締まった身が絶品 #コリコリの食感



時期 3~7月

岩ガキ

隠岐4島

養殖のプロフェッショナルによる
珠玉の岩ガキ
#日本で初養殖に成功 #大きさ・食味・栄養すべてよし
#濃厚でクリーミーな味わい #生でも焼いても



時期 12~2月

隠岐松葉ガニ

隠岐の島町

隠岐近海が育てた冬の味覚の王様
#濃厚な甘みとぷりぷりの食感
#青いタグは「隠岐松葉ガニ」ブランドの証
#冬の隠岐旅で新鮮な味を楽しもう



時期 通年

隠岐牛・隠岐黒磯牛

隠岐の島町 海士町

隠岐の広大な土地で
育まれたこだわり品質
#幻の黒毛和牛 #国内屈指の厳しい基準
#ストレスフリーな飼育環境
#とろける味わい #ギフトにおすすめ
#A4ランク以上が隠岐牛(海士町育ち)
#A3ランク以上が隠岐黒磯牛(隠岐の島町育ち)



日本海に抱かれ、岩場の多い隠岐は、一年を通して新鮮な海の幸が盛りだくさん。そして島がもつ気候や風土を生かした隠岐ならではの食文化を育んできました。ここにしか味わえないまさに「島地グルメ」の宝庫です。

おき 隠岐で味わいたい 食文化

Food Culture of Oki



時期 通年

白バイ貝

隠岐の島町

隠岐の島町独特の漁法で獲る万能食材
#クセがなく、まるやかな甘みと旨味 #栄養たっぷり
#煮付けてもお寿司にしても絶品
#殻や身を傷つけない「ハイかご漁」



時期 7~11月

イカ

隠岐4島

盛んに獲れる隠岐の様々なイカ
#強い甘みとコリコリした食感 #一年を通しておいしい
#夜のイカ釣り漁船の漁火は夏の風物詩
#隠岐ではケンサキイカを白イカと呼ぶ



隠岐の恵まれた農作物と水で作る美酒

#隠岐が誇る地酒ブランド「隠岐管」
#受け継がれた技
#旅のお土産にぴったり
#日本酒も焼酎もリキュールも



地酒

隠岐4島



島根 アドベンチャーファミリー

みんな楽しんでる

一瞬一瞬が家族の思い出になる。そんな時間を過ごせる場所が島根にはたくさんあります。五感いっぱい楽しんでるスポットをめぐって、子どもから大人まで笑顔の時間を過ごそう。



自然とふれあう!! テマパーク・ミュージアム

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



松江市
宍道湖畔を望む花と鳥の楽園
松江フォージェルパーク
#花と鳥の全天候型テーマパーク
#3つの鳥温室と花の大温室
#国内最大級の花の大温室
#鳥たちとふれあひ体験
#ペンギンのお散歩
#多彩なイベント開催



浜田市
シロイルカとゆかいな海の仲間たちが大集合!
島根県立しまね海洋館アークス
#シロイルカの「幸せのパブルリング」
#アシカのパフォーマンスは子どもたちに大人気
#周辺でペンギンが見られる「ペンギン館」
#幼い子ども連れにうれしい「キッズルーム」



出雲市
見て!感じて!楽しめる汽水と淡水の水族館
島根県立宍道湖自然館ゴビウス
#川、宍道湖、中海など島根に暮らす生き物200種展示
#親子で楽しみながら学べる
#水の中に潜っているような感覚で楽しめる水槽
#体が透き通った「シラウオ」は必見



日本最大規模級の木製アスレチック型遊具施設
アークスランド(島根県立石見海浜公園)
#アークスと同じ敷地内にあり、徒歩で移動
#大きなローラー滑り台が人気
#新しい遊具、
#「ふわふわトランポリンエリア」と「あそぼっこ広場」
#幼児からお年寄りまで楽しめるバリアフリー設計



出雲市
ナイトミュージアムが大人気の泊まれる博物館
出雲多根自然博物館
#宇宙の進化と生命の歴史をテーマ
#貴重な化石を多数展示
#アロサウルスの全身骨格
#CG映像で古代の世界がわかる
#宿泊者限定イベントあり



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
#三瓶山の自然の中で一日満喫
#化石や鉱物、動物のはく製などの展示で島根の自然を紹介
#三瓶の火山活動と自然環境がわかる
#本格プラネタリウムや天文台もイチオシ



出雲市
ナイトミュージアムが大人気の泊まれる博物館
出雲多根自然博物館
#宇宙の進化と生命の歴史をテーマ
#貴重な化石を多数展示
#アロサウルスの全身骨格
#CG映像で古代の世界がわかる
#宿泊者限定イベントあり

出雲市
中国地方最大級のレジャープール



出雲市
出雲ゆうプラザ
#室内温水だから年中楽しめる
#全長116mの「ウォーターズライダー」
#ジグザグに滑り降りる「ロデオマウンテン」
#ジャグジーとハーブサウナでリフレッシュ
※3歳~小学校6年生までは水泳帽子が必要

雲南市
大人も子どもも本気で遊べるアウトドアパーク



雲南市
フォレストアドベンチャー・たたら里
#山麓初のフィールドアスレチック施設
#最大高さ20m、長さ170mの川越えジップスライド
#難易度別コースあり
#里山の豊かな自然を満喫



海士町
隠岐の海を大満喫できる展望船
海中展望船あまぼう
#水上も水中も楽しめる半潜水型展望船
#水中展望室からの海中の景色は絶景
#名所「三郎岩」は見どころ
#約50分の海のお散歩



浜田市
親子で参加できる馬と触れ合う癒し時間
かなぎウエスタンライディングパーク
#引馬乗馬体験・人参餅作り体験
#かわいらしい馬と写真撮影
#パークへの入場無料
#併設レストランでBBQ(要予約)

アクティブに遊ぶ!! レジャー・アミューズメント

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

雲南市
挑戦者が全国から!? 注目のドラゴンメイズ



雲南市
心の駅 陽だまりの丘 巨大迷路ドラゴンメイズ
#子どもから大人まで楽しめる巨大迷路
#難易度の異なる4つのコース
#「スーパースタート」
#「宝島の冒険」が人気沸騰中!
#毎年変わる攻略コース

五感で感じる!! 好奇心を刺激する体験

普段見られない角度から美しい景色を満喫しながら、知的好奇心を刺激。



津和野町
運転再開! 山口と津和野を結ぶレトロなSL旅
SL やまぐち号
#JR山口線:新山口駅~津和野駅間(約62.9km)を走行
#西日本で唯一のSL(展示走行は除く)
#津和野駅のSLの転車台は、見応えあり
#車内に運転シュミレーター設置



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。

出雲市
日本最古級のレトロ車両を体験運転
一畑電車「デハニ50形体験運転」
#松江と出雲を結ぶローカル鉄道「一畑電車」
#雲州平田駅で週末に開催される「デハニ50形体験運転」
#事前講習で初心者でも安心
#子どもも大人も体験可能
#制服貸出で運転士気分アップ



出雲市
土地が育む絶品蕎麦を自らの手打ちで楽しむ



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

大田市
重要文化財のかまどで美味しいごはんづくり



大田市
石見銀山「熊谷家住宅」かまど炊き体験
#昔懐かしいごはん炊き体験
#まさき割りと火起こしから体験
#世界遺産・石見銀山エリアにある重要文化財熊谷家住宅
#お味噌汁と焼き魚と一緒に



ファミリー向けの観光情報は こちらもチェック!!
しまね Kids Fun Trip

