KirariTabi

TRAVEL MAGAZINE FOR FAMILY

Vol.3
Special Edition 2023

FREE!

保存版

島根を旅する！

雲南市｜奥出雲町｜飯南町

特集

家族で過ごす おくいずも きらり女子旅



旅のはじめに

どこまでも続く青い空の下、
夢中で遊んで
気がつけば夕焼け空。
虫たちの声を聴きながら
のんびり歩く、
家までの帰り道。
そんなどこかで出会ったような
こころの風景を旅しよう。
いつの日かまた懐かしく振り返る、
思い出の一ページをつくりに。

赤穴瀬山城からの赤名の町並み　撮影／KWAN

Contents

2 旅のはじめに

6 自然のふところへ

8 特集
家族で過ごす おくいずも

8 水と遊ぼう

10 森で遊ぼう

14 おいしい旨の味覚狩り

16 学びと体験

22 きらり女子旅
奥出雲町／雲南市&飯南町

column

20 おくいずも地方のこだわりスイーツ&おみやげ

26 GuideMap

KirariTabi
TRAVEL MAGAZINE FOR FAMILY

島根を旅する！
雲南市 | 奥出雲町 | 飯南町
Vol.3 Special Edition 2023



今回の旅のナビゲーター
おくいずも女子旅つくる！委員会

島根県の雲南市、奥出雲町、飯南町の魅力をいっぱい知っている「おくいずも女子旅つくる！委員会」のメンバーが旅のポイントを紹介します！



cover illustration : Maki Kobayashi



龍頭ヶ滝　裏見の滝
滝を裏側からも見ることができ、勢いよく流れ落ちる滝の水しぶきが、ひんやりと涼しい空間を作り出す。（P9）

人とのつながりに恵まれた人間らしい豊かな暮らし



「飯南町のセラピーロードは木もれ日が降り注ぐ明るい空間が広がっていて、歩いているとね、川のせせらぎが絶え間なく聞こえてきて気持ちいいんですよ」

荻野英明さんは飯南町森林セラピーガイドの一人だ。山の管理も担い、「草刈りの合間に採って食べるキイチゴや木の実がおいしい」と楽しそうに笑う。飯南町ふるさとの森は、全国65カ所ある基地のうち2カ所しかない2つ星に認定された（令和5年現在）全国から注目されるセラピー基地なのだ。

荻野さんが飯南町にIターンしたのは20年ほど前。書店で手にした転職情報誌がきっかけだ。妻啓子（ひろこ）さんの「こんなところに住みたいね」という思いも重なると、二人は縁故のない土地への移住を即決。プログラマーからの鮮やかな転身だった。

ここでの日常はかつてと違い、「人間らしい暮らしができる」自然と環境に包まれている。衣食住のクオリティも高く、ヤマメのつかみ取りや盆踊りなど地域イベントの世話役も楽しい。氏神様に奉納するしめ縄づくりは毎年教えてもらいながらだったが、今では大しめなわ創作館の職人の一人として欠かせない存在にまでなった。何より恵まれたのは「人とのつながり」だと感じている。

豊かな風土に溶け込み暮らす荻野さんはいつのまにか、森や自然を、そして人の心を、さらに豊かに育む役目に回っているのかも知れない。







大しめなわ創作館にはストラップやミニしめ縄などおみやげに人気の品が揃う。

飯南町ふるさとの森 P11 参照 map E-3
申し込み・お問い合わせ／（一社）飯南町観光協会
Email ／ iinantour@gmail.com
電話／ 0854-76-9050

大しめなわ創作館 P17 参照 map D-3
飯石郡飯南町花栗 54-2
tel.0854-72-1017

荻野英明 さん
京都府生まれ。IT 企業勤務を経て、30 歳で妻とともに 1 年間の産業体験でＩターン。現在は森林セラピストの資格を持ち、森林セラピーガイドを行う。世界中から注文が舞い込む大しめなわ創作館のしめ縄職人でもある。男子 3 人の父親。





こころと身体を癒やす極上の森林浴。日常から離れて自分の時間に身をひたせば、森のエネルギーが染みわたる。



周辺にはトイレやあずまやもあり安心して遊べる。





上／滝にたどりつくまでの遊歩道の風景もステキ。
下／珍しい「裏見の滝」に、子どもたちも大喜び。



三ヶ出張参加
取ってこいをしない



川の水は冷たく岩場も多いのでマリンシューズなどを履くのがオススメ。

自然が満喫できる温泉のプール

わくわくプール

船通山の麓にある、船通山から湧き出る温泉水を利用したプール。水深が浅く、小さな子どもでも安心して水遊びができる。プールの横には斐伊川源流部の清流が流れ、大人や少し大きな子どもは水辺の生き物とふれあいながら川遊びも楽しめる。利用料が無料なのも魅力。

仁多郡奥出雲町竹崎 1844-40 map C-7
tel.0854-52-2675（奥出雲町役場建設課）
4 月下旬～11 月下旬利用可能 ※降雪の時期は閉鎖

滝の水しぶきで、夏もヒンヤリ！

龍頭が滝

中国地方随一の滝で、日本の滝百選に選ばれている。樹齢400 年を超えると言われる立派な杉並木の遊歩道を抜けると、落差40mの雄滝が水しぶきをあげて迎えてくれる。雄滝は、滝の裏側に回って眺めることのできる「裏見の滝」として知られる。

雲南市掛合町松笠 map C-3
tel.0854-40-1054（雲南市観光振興課）

奥出雲おすすめグルメ



しまね和牛バーガーは、チーズやスパイシーなどの４種類。写真はしまね和牛チーズバーガー 920 円。





バーガーハウス・ピコピコ

しまね和牛の手ごねハンバーグと地元の新鮮な野菜を国産小麦のパンに挟んだ贅沢ハンバーガーは、究極の味わい。横田のイチオシ！

仁多郡奥出雲町横田 1097 エリアマップ a
tel.0854-52-2578
8 時 30 分～ 19 時　火曜定休

帰りに立ち寄りたい温泉 & プール







上／ヒノキの香り漂う家族風呂。下／広い露天風呂がある大浴場。



幼児プールも完備され、入浴料金で温泉とプールが両方楽しめる。

亀嵩温泉 玉峰山荘

奥出雲の自然でたくさん遊んだ後は玉峰山荘へ。人気の貸切風呂はヒノキと岩風呂の２種類。家族だけで気兼ねなく温泉を満喫できる。

仁多郡奥出雲町亀嵩3609-1 map C-6
tel.0854-57-0800
［家族風呂］10時30～20時30分
（最終受付19時30分）
1室45分1000円（別途入浴料が必要）

おろち湯ったり館

気泡浴や露天風呂など 8 種類の温泉と温泉プールを備えた日帰り温泉施設。レストランや休憩室もあり、家族でゆったりと過ごせる。

雲南市木次町木次952-4 エリアマップ b
tel.0854-42-9181
［温泉］10時～21時（最終受付20時30分）
［プール］10時～20時30分
一般520円、児童（4歳～小学生）260円

家族で過ごすおくいずも

水と遊ぼう

太陽の光が反射して、
水しぶきがキラキラとかがやく。
自然がもたらす冷たい水に
暑さも時間も忘れて無我夢中で水あそび。
体が冷えたら温泉に浸かって、
おいしいものでも食べて帰ろうか。
田舎で過ごす、贅沢な夏の一日。



龍頭が滝
勢いよく流れ落ちる滝の水音の中、水と戯れる子どもたちの賑わいが響く。

ピクニック、キャンプ、自然満喫スポット











③かみくの桃源郷

川は浅く、小さな子どもでも安心。オオサンショウウオも生息する清流。

豊かな自然に囲まれ、清流での川遊びやツリーハウスなど一日中遊べる場所。敷地内にはキャンプ場やバーベキュー設備もあり。

雲南市大東町上久野 383-2 map B-5
tel.0854-47-0217
水曜定休、1月～3月中旬は休業
（夏休み期間中は無休）
コテージ、キャンプ場有り
※各利用料金はお問い合わせください。

②きすき健康の森

テニスコートやバーベキュー棟もあり、少人数から団体まで楽しめる。

広大な敷地の中、バンガローなど宿泊施設のほか、アスレチック遊具、スポーツ施設、レストランなどが備わった充実の森林公園。

雲南市木次町西日登 2542-2 map B-4
tel.0854-42-2623
8時30分～17時30分
水曜定休
オートキャンプ場、バンガロー有り
※各利用料金はお問い合わせください。

①飯南町ふるさとの森（県民の森）

森林セラピーやハンモック（無料）など森と一体になる感じがたまらない。

飯南町のセラピーロードは、山野草やきのこ園など4種類。四季折々のコースをセラピーガイドと一緒に散策する。大自然を五感で感じながら、歩きやすい服装で飯南町の森を満喫しよう。

問い合わせ&申し込み／（一社）飯南町観光協会
飯石郡飯南町下赤名 880-3 map E-3
tel.0854-76-9050
9時～17時　水曜定休
料金／ガイド1人付8000円
※保険付・6名まで・約3時間。
※申し込みは2週間前までに。



森で遊ぼう

―特集―　家族で過ごすおくいずも

ボカボカ陽気で気持ちがいい日は
ピクニックやキャンプに出かけよう。
森の空気と一緒に食べるごはんは
いつもよりおいしく感じるから不思議。
木漏れ日の中で何して遊ぼう？
虫取りや草ずもう、遊び方は無限大。
森林浴で癒やされて、
心も身体もリフレッシュ！





バッタやトンボ、
カブトムシ、
いっぱい
見つかるよ～！







上／スペシャルスイーツ・コーヒーセット（1000円）。
下左／なすとミートソースのスパゲッティ（850円）。
下右／マルゲリータ（850円）は、ライ麦と強力粉をブレンドした自家製生地。

雲南おすすめグルメ



JR木次線を眺める
オシャレなカフェで
人気のハヤシライスを！

人気のオムハヤシライス（850円）。ふわふわ卵のオムライスを自家製ハヤシソースで。







倉田カフェ

新鮮な旬の食材を使い、丁寧に作られた自家製ソースや生地が決め手で、どれも間違いのない味。窓越しに電車の通過を眺められるのも楽しい。こだわりの厳選コーヒーや紅茶もぜひ。

雲南市木次町寺領534-13 map B-4
tel.0854-42-0743
11時～19時（予約時のみ～21時）
火曜、第2・4月曜定休

見晴らしのいい高台にあり、夜は満天の星空のもと星座観察もできる。宿泊はコテージの他テントサイトもあり。

美しい山々と鳥の声に
リフレッシュ！

吉田グリーンシャワーの森

連なる中国山地の眺めが美しい、標高約450mに位置する森の施設。コテージ、キャンプ場、クッキング棟、野外BBQ場などが整備されていて、きれいな空気と山の自然を思いっきり満喫できる。テニスコート、アスレチックコーナーもあり、子どもも大人も楽しめる。

雲南市吉田町吉田4152-1 エリアマップ C
tel.0854-74-0210
［コテージ］1棟1泊（6人用）8800円～
9時～17時（カフェ10時～15時、ランチ11時～14時）
月曜定休（祝日の場合は翌日）



船通山の麓を流れる斐伊川の源流、真夏でも冷たい川で水遊び。隣接するプールも人気のスポット。





おくいずもには
全身で遊べるスポットが
い〜っぱい！



2023年大型リニューアル！年に４回、季節ごとにコースが変更され、行くたびに新しい発見が。

大人も子どもも本気で遊べる
アトラクションスポット

巨大迷路 ドラゴンメイズ

巨大な迷路の中を、スタンプラリーをしながらゴールを目指す。たかが迷路とあなどるなかれ、迷路の途中には吊り橋やミステリーハウスなど数々の仕掛けや演出が施され、そう簡単には出られない仕組みになっている。親子で相談しながら短時間で脱出しよう！

雲南市大東町上佐世 294 map B-4
tel.0854-43-8181
9時～17時（3月～11月）
12月～2月は休業予定
（営業期間中は無休）
料金についてはホームページでご確認ください。



三成遊園地

巨大な球体の上から続くローラー滑り台など様々な大型遊具が揃う公園。トイレや屋内休憩所も完備され、幅広い年代で楽しめる。

仁多郡奥出雲町三成 map C-5
tel.0854-54-2260
（奥出雲観光協会）



丸子山公園

大東の町並みを一望できる山頂にある公園。園内にはアスレチックやすべり台などの遊具が置かれ、桜の名所としても知られている。

雲南市大東町大東 map B-5
tel.0854-40-1064
（雲南市都市計画課）



奥出雲やまなみファーム

かわいらしいポニーの乗馬や餌やりのほか、うさぎやアイガモとのふれあい体験ができる牧場。三成遊園地からも近く、家族連れにもオススメ。

仁多郡奥出雲町三沢布屋 map C-5
tel. 090-3927-0795
10時～16時　土曜・日曜、祝日営業
［入園］無料（カンパ制）
※平日は要予約

Winter Leisure Spot



小さな子どもでも安心の
ファミリースキー場

三井野原スキー場

なだらかで見通しの良いゲレンデで、初心者や家族連れにオススメ。全日本スキー連盟公認のスキー学校もあり、申し込めば公認指導員の下で教えてもらえる。

仁多郡奥出雲町八川三井野 map D-6
tel.0854-54-2504（奥出雲町役場商工観光課）
※営業日や料金についてはホームページでご確認ください。



雪の中の遊具や
そり専用ゲレンデが楽しい

琴引フォレストパークスキー場

人工雪で、営業期間中はいつでも滑走可能。レベルに合わせてコースが選べるほか、動く歩道やキッズパークなど、スキー以外でも家族で目一杯雪遊びを楽しめる。

飯石郡飯南町佐見 1151 map E-2
tel.0854-72-1021
※営業日や料金についてはホームページをご覧ください。



標高1014mの琴引山は登山ルートも整備され、初心者でも登りやすい。

アウトドアレジャーの
やすらぎスポット



琴引ビレッジ山荘

琴引山の麓にある周辺レジャー施設の拠点。琴引山や大万木山の登山口、琴引スキー場にも近く、ログハウスやキャンプ場も併設。温泉・レストランのみの利用も可。

飯石郡飯南町佐見 1199-3 map E-2
tel.0854-72-1035
［日帰り入浴料金］大人 500 円、小人 300 円
※各施設詳細についてはホームページをご覧ください。

おいしい旬の味覚狩り



みんなでワイワイ収穫祭。
自分で採って、その場で食べるって
イチバン贅沢な食べ方かも。
観光農園へ行こう！



いちご



採れたてのいちごを贅沢に食べよう

ハウス栽培された「あきひめ」や「紅ほっぺ」の収穫体験。みずみずしい採れたてのいちごをその場で頬張って。



三島ファーム

雲南市大東町上久野787-3 map B-5
tel. 080-6392-7239
［ 期間 ］3月中・下旬～5月中・下旬
［ 時間 ］9時～16時　水曜・木曜定休
［ 料金 ］大人1500円、3歳～小学生1000円、
幼児（0～2歳）無料
※収穫時間40分
※利用日の1週間前までに要予約（ネット予約可）

りんご
& ブルーベリー





全9品種のりんごはそれぞれ違った美味しさが味わえる。

子どもにも採りやすい完熟りんご！

赤来高原観光りんご園

飯石郡飯南町下赤名2814 map E-2
tel. 0854-76-3344
［ 期間 ］
ブルーベリー／8月上旬～9月上旬
りんご／9月上旬～11月上旬頃
［ 時間 ］9時～16時　※期間中は無休
［ 入園料 ］大人（中学生以上）600円（税別）、
小学生400円（税別）、
幼児（3歳以上）300円（税別）※時間無制限
［持出料］りんご500円/kg（税別）、
ブルーベリー100円/100g（税別）
※金額は変更する場合があります。
［貸しナイフ］一本100円

夏はブルーベリー、秋はりんご狩りが楽しめる人気の観光農園。りんごの木は低い Y の字形で、子どもでも楽にりんごが採れるのが特徴。時間制限がないので、ゆっくり楽しめるのもうれしい。



ぶどう



低木だから小さな子も楽しめる

前室ぶどう園

雲南市木次町宇谷418 map B-4
tel. 0854-42-1436
（問い合わせは田本建設、平日のみ受付、
団体以外は予約不要）
［ 期間 ］9月1日～10月上旬の9時～16時
［ 入園料 ］中学生以上800円、
小学生600円、3歳～幼稚園400円
（食べ放題）持ち帰りは1kg1200円

ぶどう狩りができる品種は時期によって異なるが、ブラックオリンピア、アイドル、ピオーネ、東京マスカットなどの7品種。

減農薬栽培された7品種のぶどう狩りが時間制限なしで楽しめ、もちろんその場で食べ放題。整備された農園に休憩室もあり、家族で楽しめる。リーズナブルだから持ち帰りも思わずいっぱいに。

広くて気持ちいい
芝生の庭カフェに
遊びにおいで♥



小さなワイナリーのカフェ

奥出雲葡萄園の庭カフェ

本格ワインをつくる奥出雲葡萄園の芝生の庭にあるカフェで、季節の風に吹かれながらパンケーキやピッツァをどうぞ。ショップはワインやセレクトされた土産品が充実している。

雲南市木次町寺領2273-1 map B-4
tel.0854-42-3480
庭カフェ10時～LO16時30分
火曜定休（祝日の場合は翌日）

上／スキレットパンケーキ　焼きリンゴ（650円）。シュー生地のような軽いパンケーキにキャラメリゼしたリンゴをのせて。
下／自家製マルゲリータ（1500円）。自家製生地、ソースとバツグンの相性なのは、木次乳業のフレッシュモッツァレラ。











くり



お散歩しながら栗ひろい♪

波多観光栗園
田部農園

雲南市掛合町波多1277-3 map D-2
tel. 090-7970-9362
※完全予約制
［ 期間 ］9月上旬～10月上旬
［ 時間 ］9時～17時　※期間中は無休
［ 入園料 ］無料
拾った栗は量り売り（800円/kg）

広い園内に丹波・筑波など、大きくて甘みのある栗が栽培され、散歩しながら栗拾いを楽しめる。園内で販売される「米粉クッキー」もオススメ。



ブルーベリー



奥出雲一の面積を誇るブルーベリー農園

八川農園

仁多郡奥出雲町大谷13 map D-5
tel. 090-8037-3485
［ 期間 ］6月中旬～9月中旬
［ 入園料 ］無料　※要予約
［持ち帰り料金］
200円/100g（2kgまで）、
100円/100g（2kg以上）

農薬や肥料を使用せず、様々な品種のブルーベリーが栽培されている。安心安全で栄養豊富なブルーベリーをたっぷり収穫しよう。

学びと体験

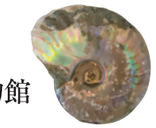
宿泊できる博物館や
しめ縄つくりにダム見学も。
好奇心をくすぐり、
思わぬ興味がふくらんで、
遊びながら、いつのまにか
楽しく学べてしまう、
おくいずも地方だからこそ
できる体験がいっぱい。
さあ、どれから挑戦しようか。



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、化石や恐竜の骨格標本を展示。

見て触れて泊まって ミュージアムを満喫

奥出雲多根自然博物館



恐竜の骨格標本や化石、映像などで楽しく学べる本格的な展示と、宿泊できる博物館として全国的に有名。特に、宿泊者限定のナイトミュージアムは人気で、昼間と違うライトアップの中では化石たちが今にも動き出しそう。懐中電灯を手に、ドキドキ、ワクワク、探検気分だ。

仁多郡奥出雲町佐白236-1 map C-5
tel.0854-54-0003
9時30分～17時
入館大人500円、高校・大学生300円、小中学生200円
宿泊2名1室（6180円／人～・佐白温泉入浴券付き）
ナイトミュージアム（宿泊者限定）19時～21時











1階は恐竜をはじめとする太古の生物の展示、2階（写真右）は魚類化石を中心とした海の生物を展示。上左／昼間の雰囲気とがらりと変わるナイトミュージアム。下／恐竜のマグカップやフィギュアなどはおみやげに。







つり体験



食事処の広い座敷でくつろぎながら釣りたての魚を味わえる。釣った魚は塩焼き、唐揚げ、刺し身にしてもらえる。

自然の中でゆったりと釣りを楽しむ

芦谷峡 やまめの里

芦谷峡の清流を利用した自然豊かな釣り堀で、養殖のヤマメやニジマスの釣り・つかみとり体験。釣った魚は敷地内の食事処で調理してもらえ、その場で新鮮な魚料理を満喫できる。



雲南市吉田町吉田37-1 map D-4
tel.0854-74-0025
9時～16時（4月1日～10月31日）※入園は15時まで。
※11月は土日のみ営業　※土日、夏休み期間の15時以降の入園についてはお問い合わせください。
火曜定休（夏休み期間中は無休）
遊漁料金／入園、貸竿料500円＋遊漁料金1kgあたり2200円



志津見の名水で育った生きのいいヤマメが泳ぐ。

広い釣り堀でヤマメ釣り

志都の里 やまめの渓

三瓶山の東山麓に位置する広々とした気持ちのいい釣り堀。初心者から本格派まで楽しめ、魚はその場で塩焼きにして食べられるのもうれしい。事前の予約でつかみどりもできる。

飯石郡飯南町志津見351-1 map D-2
tel.0854-73-0002
9時～15時30分
（4月上旬～10月下旬の日曜、祝日のみ）
遊漁料／500円（竿・練エサ・バケツ付き）
釣り上げた魚、つかまえた魚／1尾250円
つかみとり（要予約）／200円

流しそうめん





美しい日本庭園で
冷たい流しそうめんを

石照庭園





日本庭園の巨匠・伊藤邦衛氏が手がけた廻遊式庭園。約400種の花菖蒲や隠岐シャクナゲが美しく、夏には庭で流しそうめんが楽しめる。

雲南市木次町平田472 map C-4
tel.0854-48-0033
10時～16時　水曜定休
（シャクナゲ・花菖蒲・紅葉の時期は無休）
入園 大人600円、中高生350円、小人250円
［流しそうめん（夏季限定）］1人前700円※要予約。

飯南おすすめグルメ



右／ Cafe＆Gallery 鐘やのオリジナル KOTOBIKI ブレンド（中深煎り）450 円、季節のシフォンケーキ 500 円（ドリンクセット 800 円）。左／ロビンフッドの飯南野菜を使った本日のランチ 1980 円（ドリンク・おやつ付き）。

ミセス･ロビンフッド

本格的に薬膳を学んだ女性シェフがつくる料理は、地元の旬の野菜がおいしく、見た目にも美しい。薬膳雑炊、パスタやピザなどもある。

飯石郡飯南町上来島1205-1 map E-2
tel.0854-76-9277
ランチ11時30分～L014時
ディナー18時～L021時　※要予約
火曜定休（祝日の場合は営業）

cafe & gallery 鐘や

地元食材を使い、香りや食感を大切にしたランチやスイーツが味わえる。レトロでおしゃれな店内の居心地の良さもご馳走だ。

飯石郡飯南町野萱805 map E-2
tel.0854-76-2438
11時～16時（ランチ11時～14時）
水曜、木曜定休



ダム見学



1／ダムを下から見上げるとその迫力に圧倒される。2／ダムから放流された水は斐伊川へ。3.4／普段は入ることのできない操作室や取水設備室も見学できる。5／ダムの中はまるで秘密基地。

外からは見えない、
ダムの中は秘密がいっぱい！

尾原ダム

斐伊川本流上流部に設置された高さ90mのダムで、貯水容量は県内最大を誇る。事前予約制のダム見学では普段は入れないダムの内部が見られ、尾原ダムの仕組みや役割について学ぶことができる。年に1回行われる大迫力のクレスト放流もチェックしておきたい。

雲南市木次町平田211-5 map C-4
tel.0854-48-0780
［ダム見学］受付 9 時～ 16 時（月～金曜・平日のみ）
1 時間程度（要相談）完全予約制（5 名から受付）
見学料無料







学びと体験



座禅体験



座禅体験で精神統一！

峯寺

開山1300年になる真言宗の古刹で、出雲修験の根本道場で知られる。人気の座禅体験は静寂の中で座禅を組むことで雑念をはらい、自分自身をみつめる貴重な体験ができる。



雲南市三刀屋町給下1381 map B-4
tel.0854-45-2245
［参拝］8時30分～17時
［座禅体験］要予約　約30分
1名1000円程度（お気持ちをお供えください）

見晴らしのいい森林公園で
様々な体験を

峯寺 遊山荘

ランチや軽食も人気の峯寺森林公園にある展望喫茶。本館やバンガローでの宿泊もでき、一年を通し豊かな自然と触れ合える様々なイベントが催され、年間多くの人が訪れる。





雲南市三刀屋町給下1586-1 map B-4
tel.0854-45-5800
10 時～ 17 時（予約があれば夜も営業）
※ランチ、ディナーは予約制。
水曜定休、年末年始については要問い合わせ。

右／自家製の日本ミツバチのはちみつを使った「はちみつバタートースト」が人気。
下／秋のきのこ狩りのほか、カブトムシの相撲大会や野鳥の巣箱づくりなどのイベントも行われる。

季節の体験



ほっこり、おくいずも時間

上／旧家絲原家の庭園。池泉回遊式の出雲流庭園が美しい。（P22）下／自家製十割蕎麦を神社の社務所で。姫のそばゆかり庵。（P23）

Column

おくいずも地方のこだわりスイーツ＆おみやげ

おくいずも地方の恵みがつまった、体においしい、こだわりの味をご紹介します！



01



地元の唐辛子を使ったピリ辛ソースも！

02



03



濃厚ミルクコーヒーも人気！



04

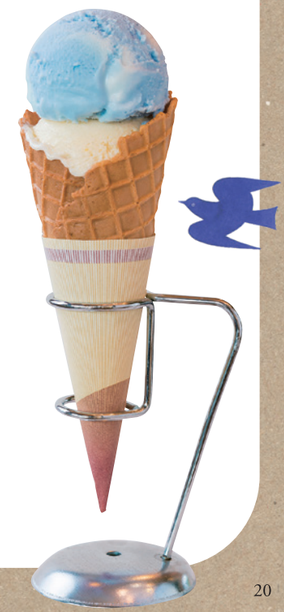


05

14種類の地元食材ドーナツ！



06



01 杜のズコット

小麦粉を使わず、牛乳や米粉など、食の安全で知られた雲南市の素材を厳選使用したチーズスフレ。しっとりふわふわの食感が人気。

綾上堂 tel.0854-42-0347 エリアマップ b

02 TAMAMORI

米粉から生まれた完全無添加のオリジナル麺。喉越し良く、コシのある食感が特徴。新しいグルテンフリー食品として注目を集める。道の駅たたらば壱番地などで。

木村有機農園 tel.0854-74-0717

03 お茶めさん饅頭

しっとりとした生地に上品な甘さの餡が包まれ、もっちりした食感が人気の黒糖まんじゅう。食べやすい大きさでお土産にも喜ばれる。

菓子工房たてたに tel.0854-49-7020 map A-4

04 パスチャライズ牛乳＆プロボローネチーズ

飼育環境からこだわり、奥出雲地域で育った乳牛の原乳を使用。風味を損なわない低温殺菌牛乳やチーズなどの乳製品は全国にファンを持つ。

木次乳業 tel.0854-42-0445

05 ままたまこぷりん

地元名産のブランド卵「たなべのたまご」の卵黄を丸々一つ贅沢に使ったなめらかなプリン。たたらば壱番地内の直営店で購入できる。ままたまご吉田本店（道の駅たたらば壱番地内）tel.0854-74-0075 エリアマップ C

06 アイス＆焼きドーナツ

地元の酪農家で朝一番に搾った生乳を使ったアイスクリームは30種以上。季節ごとに味が違うのも楽しい。材料にこだわった焼きドーナツも人気。

ラムネMILK堂（道の駅とんばら内）tel.0854-72-1720 map D-3

きらり女子旅

奥出雲町





忙しい大人女子が旅をするなら、美しい山並みの中、ゆったりと時が流れる「奥出雲町」がオススメ。雲がたなびく広い空を仰いで思い切り深呼吸をしたら、日頃の疲れもスッと晴れやかに。

たまの休息、せっかくだから少し贅沢に、特別な一日を過ごしたい。奥出雲町の滋味豊かな食を堪能し、美肌の湯に浸かって女子を満喫。歴史ある名家の庭でのんびり散歩をしたあとは、和のスイーツを食べながら心ゆくまでおしゃべり。この町に流れる時間は、そんな上質な休日を演出してくれる。

たまにはゆっくり
自分の時間を

おくいずも地方には、女心を満たしてくれる場所がいっぱい。
きれいな風景や、かわいいものを発見しながら
自分の「いいね！」を探す女子旅にでかけよう。



B／地元の食材を使った岩魚定食1800円（税抜）。C／コースメニューの一つ「奥出雲のお肉三種盛り」。D／数量限定の「そば御膳」1460円～。



A／一般の玄関にあたる大戸口から入る「茶房十五代」は、レトロモダンな空間。

A 文化財住居の一角でのんびり
絲原記念館 茶房 十五代



奥出雲で400年続く旧家絲原家は松江藩の五鉄師の一つで、現当主は15代。国登録有形文化財である住居の一角で、抹茶やコーヒー、手作りスイーツが楽しめる。国の名勝に指定された出雲流庭園も拝観でき、記念館にはたたら製鉄関連の資料や貴重な美術品を展示する。



上／抹茶はお菓子付き500円。下／16代の奥様手作りの抹茶シフォンケーキ300円。厳選したコーヒー豆はその場でドリップ450円～。



仁多郡奥出雲町竹崎1844 map C-5
tel.0854-52-0151
［茶房］10時～16時
（水曜定休、臨時休業あり）

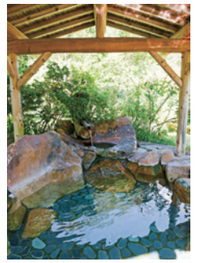
［記念館］9時～17時（入館は16時まで）
入館料1000円「記念館、庭園、洗心乃路」共通
無休（年末年始、3月、6月、9月の各5日の展示替え、1～3月の毎週水曜日に休館）

B 温泉でくつろぎランチに舌鼓
民宿たなべ



美肌、美白効果が期待できる源泉掛け流しの民宿で、イワナの刺し身や塩焼き、四季折々の滋味あふれる料理を味わいたい。船通山の麓、かたくりの里として人気があり、宿泊はもちろん、日帰りで温泉とランチを楽しむ人も多い。囲炉裏を囲む空間が四季を通じて心地いい。

仁多郡奥出雲町竹崎1844 map C-7
tel.0854-52-0930　木曜、木曜定休
宿泊料金1泊2食付 平日大人1万3130円～
（土日祝は+1100円）



露天もある風呂は、日本三大美肌温泉の一つ斐乃上温泉。日帰り湯は800円（10時30分～17時）。

サンドバスパワーで疲れを癒やそう
亀嵩温泉玉峰山荘





日頃の疲れを癒やしに、美肌の温泉でゆったりリラックス。玉峰山荘のサンドバスは、球状の石が全身のツボを刺激し、大量の汗をかくことで体内から老廃物を排出してくれる。

仁多郡奥出雲町亀嵩3609-1 map C-6
tel.0854-57-0800
［サンドバス］10時～18時30分（最終受付18時）
1回3100円

きらり女子旅

雲南市＆飯南町





女同士が集まれば、日常のあれこれ他愛のない会話に花が咲く。そこが素敵なお店の中で、おいしい料理があれば言うことなし。

仕事や育児で一日中は無理だから、お昼の数時間の小旅行。おいしいものが詰まった「雲南市」や「飯南町」で、自然が育んだ食材いっぱいの料理を食べて、温泉に寄ってホッと一息。

いつも一生懸命で、気がつけばやりたいことはいつも後回し。そんな日々頑張る自分に、たまにはご褒美の女子時間を。













A／日替わりのオーブランチ 2500 円（税別）。B／季節の山菜料理が彩りよく並ぶ松花堂ランチ 2200 円（税別）。C／鐘やの季節のプレートランチ 1100 円。D／奥出雲和牛の煮込みハンバーグ 1870 円。

A 彩り豊かな創作フレンチ
ビストロオーブ

JR 加茂中駅近く、地元食材を使用した多彩なメニューで気軽に本格フレンチが味わえる。肉と魚から選べる日替わりランチも人気。

雲南市加茂町加茂中1300-1 map B-4
tel.0854-47-7459
11時30分～14時30分、18時～22時
日曜・祝日定休





B 見た目も美しい贅沢ランチ
割烹すぎ原

四季折々の旬の食材をふんだんに使った松花堂ランチが人気。目で楽しんで食べてなおよしの心づくしの日本料理を味わいたい。

雲南市吉田町吉田2611-1 エリアマップ C
tel.0854-74-0118
11時～22時　不定休
※お昼のみ 2200 円（税別）
要予約（2日前まで）。



C 懐かしくて新しいアートなカフェ
cafe & gallery 鐘や

ギャラリー併設の店内は築100年の旧旅館をリノベーションしたもの。舌で味わい目で楽しみながらくつろぎのひとときを。

飯石郡飯南町野萱805 map E-2
tel.0854-76-2438
11時～16時（ランチ～14時）
水・木曜定休

E／萌美野レディースセット1600円（税込）。F／店内には焼き立てのパンの香りが漂う。G／景色のよい足湯。内湯と露天風呂の公衆浴場がある。H／日本有数の炭酸泉。I／岩風呂と石風呂が週替わり。

F 自然の恵みの料理と自家製パン
いいなんキッチンミエル

地元食材を使ったオリジナルランチプレートやこだわりの自家製パンが人気のお店。常時 15 種類以上あるパンはイートインも OK。

飯石郡飯南町下赤名880-3
道の駅赤来高原内 map E-2
tel.0854-76-2007
9時～18時（ランチ 11 時～14 時）
水曜定休





E 奥出雲和牛をじっくり味わう
ステーキハウス萌美野

JAしまね直営の店で、安心・安全な黒毛和牛のみを使用。やわらかく風味豊かな奥出雲和牛肉を、絶妙の焼き加減で提供してくれる。

飯石郡飯南町上赤名1664 map E-2
tel.0854-76-2983
11時～14時（LO13時30分）、
17時～20時（LO19時30分）
木曜定休（祝日の場合は翌日）





D 古民家カフェで野菜ソムリエのランチ
& CAFE 華羅

野菜ソムリエがつくるランチは全 7 種。おいしいだけでなく身体の中からキレイにする願いを込め、野菜も安心安全な近隣のものだ。

雲南市木次町東日登240-4 エリアマップ b
tel.0854-42-5887
11時30分～15時（LO14時）
不定休



G 斐伊川の畔に薬湯あり！
湯村温泉 漆仁の湯

1300年の歴史がある静かな山間の温泉は、川音を聞いてゆったりと過ごせる隠れスポット。川の畔の源泉100%掛け流しの公衆浴場や足湯がおすすめ。気持ちのよい湯に癒やされる。

雲南市木次町大字湯村 1336 map C-4
tel.0854-48-0513
公衆浴場　大人 500 円

H 美肌成分もたっぷり頓原天然炭酸温泉
ラムネ銀泉

源泉掛け流しの湯は、炭酸ガスを豊富に含み、美肌成分のメタケイ酸もたっぷり。体が温まり肌もなめらか。写真は貸し切り風呂（1時間1900円）。

飯石郡飯南町頓原 1070 map D-3
tel.0854-72-0880
11 時～20 時　木曜定休
入浴料 500 円、小中学生 250 円、
小学生未満無料

I 源泉掛け流しで体の芯からポカポカ
加田の湯

黄金色の濁り湯は炭酸成分を多く含み、40 度以下に湯温を設定。湯上がり後も体の芯からポカポカだ。素朴な田舎料理の食堂もある。

飯石郡飯南町下来島 707-2 map E-2
tel.0854-76-3357
平日 11 時～20 時、土日祝 10 時～20 時
（受付 19 時 30 分まで）
※営業時間は変更する場合があります。
火曜定休（祝日の場合は営業）
入浴料 500 円、小中学生 250 円

道の駅満喫マップ

おくいずも地方を満喫したあとは道の駅で今夜の食材を調達よっ!!

雲南市 奥出雲町 飯南町 Guide Map

三刀屋木次ICまで車でのアクセス（高速利用）

出雲縁結び空港	約20分（山陰道・松江道）	広島市	約1時間50分（中国道・松江道）
出雲大社	約40分（山陰道・松江道）	三次市	約1時間（松江道）
松江市	約35分（山陰道・松江道）	尾道市	約1時間45分（尾道道・松江道）

出雲大社

エリアマップ b 木次駅周辺



エリアマップ c たたらば壱番地周辺





































エリアマップ a 出雲横田駅周辺



Instagram 更新中!
うんなんエリア観光情報
雲南広域連合公式アカウント
unnan_area

Editor's Note

子どもたちの心を育む おくいずもの自然

ご愛読ありがとうございました。「Kirari Tabi 3号」はいかがでしたでしょうか？「Kirari Tabi」は山陰の魅力を全国に発信している文化情報誌「さんいんキラリ」が、「おくいずも女子旅つくる！委員会」の皆さまや、うんなん観光ネットワーク協議会の企画・監修のもと、2017年12月に創刊しました。〝島根を旅する〟をテーマに女性スタッフだけで編集した本誌は、おくいずも（雲南市・奥出雲町・飯南町）の魅力がギッシリつまった女子旅応援マガジン。フリーペーパーとして、広島・山陰地方の書店を中心に配布されています。



撮影を忘れ、思わず夢中で遊ぶ子どもたち。

創刊号・2号は〝女子旅〟、3号は〝家族旅〟をテーマに構成、いずれの冊子も好評を博し、このたび新たに増刷することになりました。

取材でおくいずも地方をめぐる中、「ここ、子どもは絶対楽しいよね！　うちの子も連れて行きたいな～」と母親目線で思いを巡らせたスポットがたくさんありました。それを形にしたのが3号での特集、『家族で過ごすおくいずも』です。おくいずも地方選りすぐりのファミリースポットをピックアップし、地元のママさんたちの情報も参考に、〝たくさんの子どもたちにおくいずもを楽しんでほしい！〟という願いを込めて制作いたしました。

巻頭の特集では、水遊びや山遊びといった自然を満喫できる場所や、学びや発見などの体験ができる交流施設を紹介。作物や花々に季節を感じ、トンボやカエルを追いかけながらクタクタになるまで遊び尽くす。子どもたちがそんな一日を過ごせる環境が、おくいずも地方にはたくさん残っています。ぜひ大人も一緒になって思い切り遊んで、心身ともにリフレッシュしてもらえたらと思います。

22ページからの「きらり女子旅」では、これまでに掲載したところも含め、グルメや温泉など体の中からキレイになれそうな場所をご紹介。どの世代にも楽しんで読んでもらえる宝箱のような旅のツール「Kirari Tabi」、本誌を片手に、山陰を旅してもらえたら幸いです。

文／木次亜紀子

おくいずも地方の魅力がぎっしりつまった宝箱のような旅のツール

女子旅応援マガジン「Kirari Tabi」

発行／グリーンフィールズ
定価／フリーペーパー
問い合わせ／
うんなん観光ネットワーク協議会（雲南広域連合 企画課内）
Tel.0854-47-7341

KirariTabi 好評につき、増刷しました!



創刊号 女子旅
Autumn & Winter 2022



Vol.2 女子旅
Spring & Summer 2018



Vol.3 ファミリー版
Special Edition 2023



KirariTabi

TRAVEL MAGAZINE FOR FAMILY

島根を旅する！
雲南市｜奥出雲町｜飯南町

Vol.3 Special Edition 2023
2023年 2月28日発行

企画・監修　うんなん観光ネットワーク協議会
（雲南広域連合企画課内）

編集人　奥田英範
編集&文　キラリ編集室
木次亜紀子
文　三代久子　山根み佳
アートディレクション&デザイン
多田桐子
撮　影　神庭恵子
撮影協力　KWAN　萱野雄一
佐野明美　余有奈
イラスト　小林マキ　葉付ミカン

協　力　おくいずも女子旅つくる！委員会

内容に関するお問い合わせ
うんなん観光ネットワーク協議会（雲南広域連合企画課内）
〒699-1311 島根県雲南市木次町里方1100-6
電話 0854-47-7341

印　刷　有限会社 米子プリント社

発　行　さんいんキラリ／グリーンフィールズ
〒689-3532 鳥取県米子市上新印342-1
電話 0859-27-7074

© Greenfields 2023
＊本誌掲載の写真・図版・記事などの複写・転載を禁じます。

この冊子は、2018年9月1日に発行された内容を、一部改訂し再編集しました。

今回の旅のナビゲーター

おくいずも女子旅 つくる！委員会

OKUIZUMO JYOSHITABI

島根県おくいずも地方（雲南市、奥出雲町、飯南町）の女性が集まり、「おくいずも地方の魅力をもっとたくさんの人に知ってもらいたい」と、女性目線で旅の楽しみ方を提案しています。フリーペーパー「Okutabi」の発行やWEBでの情報発信を通じ、島根を旅する女性を応援します！

KirariTabi 電子版でバックナンバーをチェック！



http://okutabilove.com/

おくたび　検索

おくいずもの旅の計画をお手伝い



八重滝の下流部
日本の滝百選に選ばれている名瀑「八重滝」から続くゆるやかな清流。
撮影／KWAN

KirariTabi Vol.3
2023年2月28日発行　発行人　奥田英範　〒689-3532　島根県米子市上新印342-1　有限会社グリーンフィールズ発行　電話0859(27)7074



KirariTabi
TRAVEL MAGAZINE FOR FAMILY

島根を旅する！　雲南市 | 奥出雲町 | 飯南町

うんなん観光ネットワーク協議会

キさんいんラ・リ

Green fields,inc.
342-1,Kamishiin,Yonago-city,Tottori 689-3532
Tel.0859-27-7074　Fax.0859-21-7389



FREE Magazine