



ドキドキやワクワクは いっぱいあるほうがいい。

朝、顔をあらって鏡の前の自分と目があう。マスカラ、チーク、リップ...

いつもと同じ順番だけど、いつもより時間をかけて気分もろわろわ、わくわくする。

クローゼットからお気に入りの洋服、はきなれたいつものスニーカーに

新しく買った小さなペンダントをあわせて、さあ、でかけよう。

美しい夕日に感動したり、田んぼのカエルにビックリしたり

おいしいごはん笑顔になったり、みんなが知らないパワースポットにも行っちゃおう。

「女の子って楽しい」

ドキドキとワクワクが増えれば、私はもっとキラキラ輝ける。

Vol.1 2013年3月発行

編集・制作

おくいずも女子旅つくる!委員会

委員会メンバー

たかみななえ・いとがちか・すずきゆりこ

かどわきりえこ・いしはらひろこ・いしかわちほる

あべあゆこ・いとうまゆか・まつざきゆりこ・みなりゆみ

Special thanks

おくいずも地方に暮らす素敵な皆様

島根県しまね暮らし推進課・観光推進課

おくいずも女子旅

OKUIZUMO JYOSHITABI

つくる!委員会

☎ 0854-45-2405 Fax 0854-45-2446 (雲南市商工会内)

✉ okutabilove@gmail.com

Facebook

公式facebookページからイベント情報など更新  
情報をお知らせします。ぜひ「いいね!」をお願いします。

〒690-2404 島根県雲南市三刀屋町三刀屋274-10 雲南市商工会 ☎0854-45-2405

〒699-1511 島根県奥出雲町三成324-15 奥出雲町商工会 ☎0854-54-0158

〒690-3513 島根県飯石郡飯南町下赤名877-1 飯南町商工会 ☎0854-76-2118

神々の国しまね雲南地域実行委員会(雲南広域連合)

# Okutabi

Vol.1  
Free paper  
March 2013

みつけた! かもみつかる!



あれもしたい、

これもしたい。

心もカラダもキレていたい。

よくばりガールのおくいずも旅。

奥までいけばきつとみつけよう。

OKUIZUMO JYOSHITABI  
set up! committee



## おくいずも美人旅のはじまり



### 「気」自然と神秘がとけあう時間

雄大な自然の前で大きく深呼吸してみたり、  
空気の清んだ場所の中で静かに手を合わせてみたり、  
ただそれだけで、ココロとカラダが解放される。



### 「体」ほんものごはん、めしあがれ

この土地の空気を感じながら、この土地の作物をいただく。  
自然のおいしさがゆっくりと体にしみこみ、  
体の中から生まれ変わる。



### 「心」美しく、心地よく、またひとつ、私が咲く

誰だってキレイになれる力はある。  
やっぱり手に入れたいの「美肌美人」の称号  
しずかに、ゆったり、美肌を磨き、心を磨く。



## もくじ

|                        |    |
|------------------------|----|
| 「気」自然と神秘がとけあう時間        | 4  |
| 「体」ほんものごはん、めしあがれ       | 8  |
| 「心」美しく、心地よく、またひとつ、私が咲く | 12 |
| 最高の週末のつくり方             | 16 |
| 美人なおみやげたち              | 18 |
| 便利カレンダー                | 20 |
| Okutabiプランニングシート       | 23 |
| アクセスマップ                | 24 |
| インフォメーション              | 26 |







「気」自然と神秘がとけあう時間



耳をすませば鳥の歌声。

風のささやき、土のかおり。

きらきらのひかりは、そっと私に教えてくれる。

新しい自分をたのしむこと。

ちょっとした勇気がひろげてくれる幸せ。

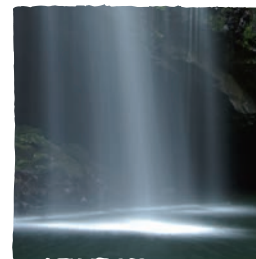
(金神野原山)



天上界へ続く玄関 (須賀神社)



小鳥の歌声がいつも BGM



滝の音が私をためめさす (龍崎が滝)

ここは日本の原風景とも言える自然と、奥深い歴史、  
ヤマタノオロチ神話など数々の伝説が残る不思議な力の宿る場所。  
歴史を感じさせる独特な地形、多様な植物、由緒ある神社、  
神秘的な巨木… そこには目に見えないパワーがあるのかも…。

神の力、土地のもつ磁力、流れる水の力、  
ほとぼるる大自然のエネルギー。

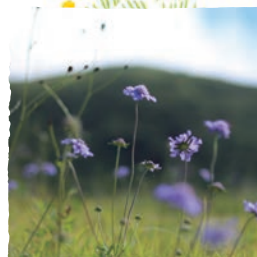
パワースポットの諸説はいろいろあるけれど  
この地に立って、素直に自分のココロとカラダで感じてほしい。

雄大な自然を目の前に大きく深呼吸してみたり、  
空気の澄んだ場所で静かに手を合わせてみたり、ただそれだけで  
ココロとカラダが開放される。

慌ただしい日々を追われる人、何かに迷ってもやもやしている人、  
これから何かをはじめたい人、素直な出会いをさがしている人、

おくいずもに出かけませんか。

「すーはー」と深呼吸すれば、きっと何かに出会えます。



道に咲く草花が豊おしく美しい



自然のパワーいただきます (稲田神社)

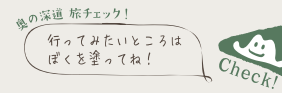


空と山がまざりあう





# 「気」自然と神秘がとけあう時間



神様の新婚生活地で  
良縁を願う

## 須我神社(奥の宮)

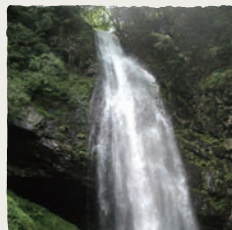


ヤマトノオロチを退治したスサノノミコトが稲田姫と結ばれ、ここに初めて宮(新居)を作ったと言われる日本初之宮。写真の「奥の宮」へは、お社で地図をもらってから向かおう。

Check! 〒 雲南市大東町須賀260  
☎ 0854-43-2906  
須我神社より車で5分・駐車スペースあり  
Map1

日本の滝百選にも選ばれる  
中国地方唯一の名瀑

## 龍頭が滝



全国でも珍しく滝の裏側に回って、間近でマイナスイオンシャワーを浴びることができる「龍頭が滝」。午前中が虹を見られるチャンス大。

Check! 遠歩道の杉並木は特選400年の巨木!  
木のバワーを思いられますよ  
〒 雲南市掛合町松笠  
☎ 0854-40-1054 (雲南市観光協会)  
Map2

古代神話の  
ロマンが眠る 霊山

## 琴引山

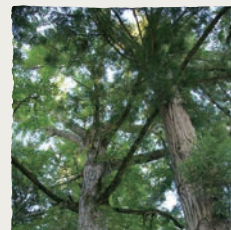


オオクニヌシの琴が山麓に納められていると伝えられる琴引山。山頂には神社もあり、古くから人々の信仰を集めてきた聖地。山頂は眺めもよく、往復の所要時間は約3時間。

Check! 〒 飯石郡飯南町頓原  
☎ 0854-72-0301 (飯南町教育委員会)  
Map3

叶わぬ恋もここで叶う!?

## 赤穴八幡宮 銀杏と杉の連理



樹齢400年の銀杏と杉の連理。異種同士の連理は枯れることが多い中、この2本の木は未だに成長を続けており、携帯の待ち受けにすると恋が叶うと、恋愛中の女子が撮影に人気スポット。

Check! 〒 飯石郡飯南町赤名  
☎ 0854-72-0301 (飯南町教育委員会)  
Map7

宍道湖まで見渡せる  
気持ちのいい眺望は必見

## 峯寺 遊山荘



豊かな自然に囲まれた高台にある峯寺。江戸時代末期の貴重な重層建築であり、松平不昧公が作った雲州流の美しい庭園も見どころのひとつ。

Check! 展望喫茶で味わえる  
「梅の甘露」がいちおしよ  
〒 雲南市三刀屋町下1586-1  
☎ 0854-45-5800  
🕒 9:00~17:00  
※休館/水曜・12月29日~1月3日  
Map8

元祖・玉の輿  
稲田姫にあやかるう

## 稲田神社



オロチに襲われる寸前でスサノオに助けられ妻になった神話界のヒロイン稲田姫を祀る神社。静かな境内にある、社務所を改築した「姫のそばゆかり庵」では、郷土料理やおそばが味わえる。

Check! 稲田神社のおみくじは昭和初期製造の貴重なものの自販機のリリースかも!?  
〒 仁多郡奥出雲町稲原2128-1  
☎ 0854-52-2560  
Map9

スサノオが高天原から降臨した  
最強のパワースポット

## 船通山



スサノオが降臨した聖地。2時間ほどで登頂できる。山頂は原っぱになっていて、日本海まで見渡せ気持ちいい。麓の「斐乃上荘」で登山用おにぎり弁当(650円・要予約)を買うこともできる。

Check! 〒 仁多郡奥出雲町竹崎  
☎ 0854-54-2260 (奥出雲観光協会)  
Map4

悪い縁を断ち切り  
良縁に出会える

## 鬼の舌震



ワニ(サメ)に慕われた美しい玉日姫が、ワニを嫌い巨岩で川をせき止めたという伝説そのままに、奇岩・巨岩が渓谷に並ぶ。遊歩道があり、新緑や紅葉の季節は特におすすめ。

Check! 散策コース入口の「吉原亭」で本格甘酒がいただけるお店のおばあちゃんもカワイイ  
〒 仁多郡奥出雲町高尾  
☎ 0854-54-2260 (奥出雲観光協会)  
Map5

登った先に待つ感動  
空に近いからその絶景

## 大万木山



頂上付近には幹周りが3mを超えるブナの大木や樹齢100年を超える広葉樹があり、四季を通じて自然と触れ合う事ができる。登山マップは、島根県民の森HPでチェック。

Check! 詳しい登山コース紹介・登山マップダウンロード  
(島根県民の森)  
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/mori/>  
〒 飯石郡飯南町頓原  
☎ 0854-76-2302 (島根県中山間地域研究センター県有林管理スタッフ)  
Map6

松本清張の小説にも登場した  
オーラのある神社

## 湯野神社



小説「砂の器」の重要な舞台のひとつ「湯野神社」。付近から湧き出る温泉の効能を守護するお湯の神様を祀る。石段を登ると杉並木が100m続く風光がある神社。美肌を願って手をあわせて。

Check! 〒 仁多郡奥出雲町亀嵩  
☎ 0854-54-2260 (奥出雲観光協会)  
Map10

樹齢200年の歴史

## 菅谷たたら山内 カツラの木

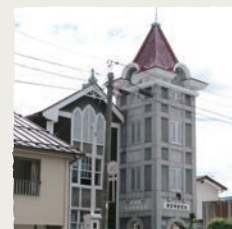


かつての「たたら師」が形成した集落跡地、菅谷たたら山内には、高殿と呼ばれる鉄の生産施設が残る。そのご神木であるカツラの巨木は、4月上旬の芽吹き時期に3日間だけ真っ赤に染まる。

Check! 〒 雲南市吉田町吉田  
☎ 0854-40-1054 (雲南市観光協会)  
Map11

扉を開ければ  
大正時代へタイムスリップ

## 横田相愛教会



1923年、地元の求道者岡崎喜一郎が建設した赤い屋根がシンボルの木造教会は、建設当時の姿を今も残す貴重な文化財。誰でも無料で見学ができ、優しい牧師さんが迎えてくれる。

Check! 〒 仁多郡奥出雲町横田924  
☎ 0854-52-1281  
Map12

おくいずも 弁講座①

あだ〜ん

「あら、やだ」「あっ(しまった!)」的な意味で使われます。

おくいずも 弁講座②

ほか〜み

「よそみ」のこと。「ほかみ、しえんごに(よそみ、せずに)」





「体」ほんものごはん、めしあがれ



仕事に遊びに恋に忙しい私たち

毎日の息抜きは週末のプチ旅行。

おいしい食事と友達とのおしゃべり。

(笑出雲町種田)



知っているとおぼろげなところのおき場所

おしゃべります。友達に「いいお店知ってるね」

なんて言わせちゃいましょう。



つやつやごはんが食べられます



ここぞしか味おえない空間(ミセス・ロビンフッド)



野菜はいつだって新鮮

思わず大きく深呼吸したくなるような

自然いっぱいのおくいずも。

緑の木々の中を車で走りぬけるのも気持ちがいいけど、

気になる小道にちょっと寄り道してみるのがオススメ。

川のせせらぎや小鳥のさえずりに耳をすませたり、

自然の息吹を感じたり、息を吐き足で過ぎる日々を

ぬけだして、ゆったり自然のリズムをきかむ場所。

そして、お日さまがお昼をおしえてくれたら、ランチ。

お月さまが顔をみせたら夜ごはんをたべようか。

斐伊川の源流から流れ出る水は

素材の力をひきだす命の水。命が宿る料理を

ひとくち食べれば、ほら、おいしい笑顔が花ひらく。

今日は携帯の電源をOFFにして

たとえば、友達とおしゃべりをする。

たとえば、本をよみふける。たとえば、だれかを想う。

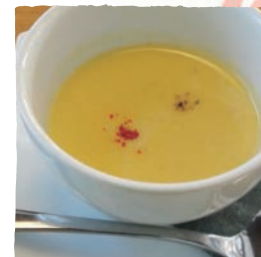
おくいずも時間の魔法にかかりませんか。



自然がいいから味がいい



おいしさをぎゅっとつめこんで



新しいけどどこか懐かしい味





## 「体」ほんものごはん、めしあがれ

奥の深道 旅チェック!

行ってみたいところは  
ばくを望んでね!



古民家リノベーションの  
泊まれるお野菜レストラン

### オーベルジュ雲南



雲南の食材を活かしたセンスある食事に定評がある。雲南のお野菜と木次特産焼きサバの Pasta は見た目も鮮やかで、旬の野菜を満喫! 古民家をリノベーションした洗練された空間で贅沢な時間を。



〒 雲南市木次町湯村1318-1  
☎ 0854-48-0070  
🕒 11:30~13:30 (L.O) コースは要予約  
18:00~19:30 (L.O) 要予約  
※火曜日定休 (祝日の場合は営業)  
※1・2月はランチも要予約  
Map13

ランチにワインで乾杯  
日常を忘れて過ごす贅沢時間

### 食の杜 (奥出雲葡萄園)



農園、ぶどう園、ワイナリー、レストラン、豆腐工房、パン屋など、こだわりの食を提供。自然に逆らわず、安心して食べられるものを作りたいという想いを感じられる空間。



〒 雲南市木次町寺領2273-1  
☎ 0854-42-3480  
🕒 ランチ11:30~14:00  
カフェ10:00~11:00・14:30~16:30  
※火曜日定休 (祝の場合翌日)  
Map14

桜色のお飾りがかわいい  
焼き鯖寿司

### おいき食堂



昔からの地域で食べられていた「焼き鯖寿司」が看板メニュー。一品一品、大将が心を込めて作った料理に心もお腹も大満足! 焼き鯖寿司セット 850円など (写真:やまけんさん提供)



〒 雲南市木次町木次468-15  
☎ 0854-42-0337  
🕒 9:00~23:00  
※不定休  
Map15

香り高い十割そばを召し上がれ

### 鬼蕎麦



鬼の舌震」近くの「鬼蕎麦」。古民家のオシャレな店内でつなぎなしの手打ち十割そばが味わえる。おすすめは、ざるそば (800円)。匹見産の天然そばを自分でずりおろしていただく贅沢な一品。



〒 仁多郡奥出雲町三成1415-27  
☎ 0854-54-2101  
🕒 11:00~18:00  
※水曜日定休  
Map19

プレートの中で野菜が踊る  
彩り豊かなフレンチ

### Bistro Sora



優しいオーラに包まれたご夫婦が2012年にオープンした気軽に入れるフレンチレストラン。地元の新野菜や上質肉が、シェフの手により芸術品に。舌でも目でも楽しめる料理ばかり。



近くの出雲横田駅は珍しい「大社造り」のレトロな木造駅舎の中のどこかに隠れているとか。  
〒 奥出雲町横田1017-8  
☎ 0854-52-3661  
🕒 11:30~14:00 (L.O)・17:30~21:00 (L.O)  
※月曜と第三火曜日定休 (祝の場合翌日)  
Map20

美しい庭園を眺め  
美味しい奥出雲の味に舌鼓

### ト蔵庭園 椿庵



かつて、この地でたたら操業をしていた名家ト蔵家。そのト蔵家の歴史ある庭園に椿庵はある。ゆったりした時間の中、繊細で見た目も工夫をこらした季節の山菜料理と手打ちそばをご堪能あれ。



〒 仁多郡奥出雲町竹崎800  
☎ 0854-52-3007  
🕒 11:00~15:00 (金土日のみ営業)  
※12月中旬~3月末は冬期休業  
Map21

この味やみつき!  
酒粕たっぷり豚汁!

### きらく食堂



こちらの名物は「豚汁」。口コミで評判が広がり、遠方からもたくさんのお客さんがこれを目当てに訪れる。地元野菜たっぷりの豚汁は特製のダシと酒粕の香りが漂い、リピーター続出。



〒 飯石郡飯南町頓原2247-2  
☎ Tel.0854-72-0525  
🕒 10:30~15:00 16:30~ (お客さん次第)  
※日曜・祝日定休 (予約は受け付けます)  
Map16

挽きたて 打ちたて  
ゆがきたて

### 奥出雲そば処 一福



地元産のそばの実を皮ごと石臼で自家製粉した風味豊かなそば粉を美味しい湯水を使い、職人が毎日丹精込めて手打ち。こだわりの、厳選素材を丁寧に煮込んだコクのあるまろやかな秘伝だし。



〒 飯石郡飯南町佐見977  
☎ 0854-72-0277  
🕒 10:00~20:00 (L.O) 19:30  
※元旦のみ休み  
Map17

山陰で屈指の四川料理店!

### ドンシュー



四川飯店出身料理人の店であり、昔から地元民に愛される人気店。特に大人気の麻婆豆腐は大きな唐辛子の実がそのまま入っていて、旨みのバランスが絶妙な一品。

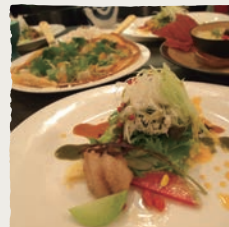
店の隣にはパティンゲンセンター! 暇がなしに行ってみては?



〒 雲南市三刀屋町三刀屋14-6  
☎ 0854-45-2541  
🕒 11:30~14:00 17:00~21:00 (L.O)  
※定休/水曜 Map18

カラダに染みわたる  
田舎らしい素朴な味わいを

### 菜膳・野趣料理 ミセス・ロビンフッド



国際栄養師のシェフこだわりの「飯南野菜を使ったランチ」や「菜膳カレー」、奥出雲和牛を使ったメニューが人気。旬の食材の甘みや酸味を活かした料理と、挽きたて自家製パンが大人気。



〒 飯石郡飯南町上島1205-1  
☎ 0854-76-9277  
🕒 11:30~14:00 17:30~20:30 (L.O)  
※不定休 (要確認)  
Map22

米どころ奥出雲で愛される  
お寿司屋さん

### 賀松園すし処



「西の横綱」仁多米の産地奥出雲で愛される賀松園のすしランチは、小鉢もついて700円~980円とリーズナブルでお得感あり。新鮮な魚 (ネタ) にツヤツヤ仁多米のシャリは、一度食べたなら病みつきに。人気の日替わり定食680円もあります。



〒 仁多郡奥出雲町三成328-11  
☎ 0854-54-0149  
🕒 12:00~14:00・17:00~23:00  
※ランチは平日 (月~金) のみ ※不定休 (要確認)  
Map23

カワイイ雑貨たくさん!  
女の子ってたのしい!

### カフェ\*handmade雑貨 ステッチ



素材本来の美味しさを伝えたいと、お米、野菜など食材のほとんどが自家製。週替りのプレートランチの他、パスタやロコモコも人気。自家製スイーツもあり、ゆっくりカフェタイムも楽しめる。



〒 飯石郡飯南町上島1038-2  
☎ 0854-76-3905  
🕒 10:00~17:00  
※ディナーは完全予約制 日・月曜日定休  
Map24

おいきずも弁講座③

けー!

イライラしたときに使う「あ〜!!もうっ!!」って感じ。

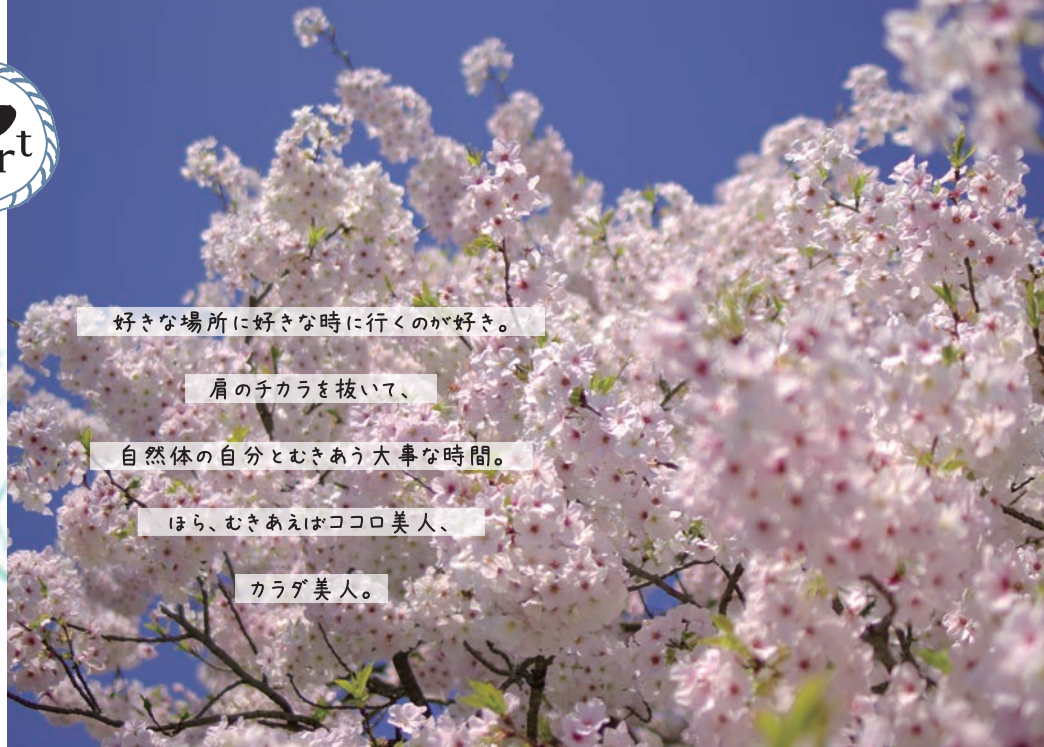
おいきずも弁講座④

いすこ。「ちょうどいい」「よい加減」「いい出来栄」という意味・・・





「心」美しく、心地よく、またひとつ、私が咲く



好きな場所に好きな時に行くのが好き。

肩のチカラを抜いて、

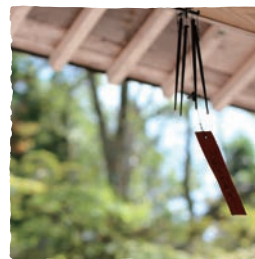
自然体の自分とむきあう大事な時間。

ほら、むきあえばココロ美人、

カラダ美人。



(雲南市木次町)



風がゆらゆらこころいい



カタクリってこんな花なんだ (船越山)



空が近い存在に (飯沼町ふるさと公園)

毎日いろんなことがありますよね。  
悔しさがこみあげてきたり  
イライラがおさまらなかったり、うしろにさびたり  
仕事をしていると、なかなか友達との時間が作れなかったり  
疲れすぎて休日はひたすらベッドの中で過ごしてしまったり・・・  
けれど、せっかくのプライベートな時間を  
そんな風に過ごすのはやっぱりもったいない。  
いろんな景色を、いろんな空を見に、  
ちょっとだけ足をのびしてみてください。  
美肌温泉にちやぽんとつかってみたらどうですか？  
露天風呂に入れば昼は天空が、夜はやさしいお月様が  
「よくきたね」とむかえてくれます。  
「おや!？」  
せかせかしたきもち、もやもやしたきもちが  
すーっとどこかに消えたい。  
今日はいい日。  
そして、もっといい日に续いてる。



ホタルも出むかえてくれます



水で肌が生れかわる



今日もお月様がこんなにきれい





## 「心」美しく、心地よく、またひとつ、私が咲く

森林浴でココロとカラダが健康に

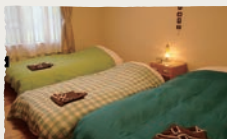
### 森のホテル もりのす



全国で唯一森林セラピー基地内にある癒しに特化した宿泊施設「森のホテル もりのす」。森林浴で心と体の健康づくりを行うセラピーの拠点になる。個室にテレビを置かないなど館内は癒し効果を高める様々な工夫が。ランドリーも完備で、長期滞在もできる。夏はキャンプやバーベキューも人気。



デトックス効果のある旬の野菜や、カラダを温める野菜を効果的に組み合わせ、体の中から健康に。



森林セラピー前後のストレスを機器で簡単に測り、あなたのストレスレベルをチェックしてみよう。

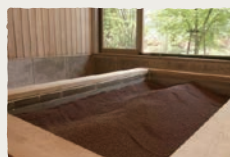
Check! 飯石郡飯南町小田842-2  
☎ 0854-76-3119  
🕒 10:00～20:00  
※電話受付時間9:00～17:00  
※要予約(3日前までの予約で宿泊客以外もランチ可)  
http://www.jinan-net.jp/morinosu/ Map25

山陰唯一の砂風呂でデトックス

### 奥湯温泉 玉峰山荘



古くは薬湯として知られ、湯上り肌はつるつるに。露天風呂、大浴場、うたせ湯、ジェット風呂などがあり、山陰唯一の砂風呂は、ストレス解消、体脂肪率の減少、美肌にも有効とされ、ダイエットしやすい体質に導く効果があるとか。



女性専用のエステサロン、ネイルサロン、ボディメイキングルームで体の外からも美しくなれるダブル攻撃を!

Check! 仁多郡奥出雲町亀瀬3609-1  
☎ 0854-57-0800  
🕒 日帰り入浴10:00～22:00(Lo21:30)  
入浴料(中学生以上)500円  
※詳しくはhttp://www.tamamine.jp Map26

日本三大美肌温泉

### 斐乃上温泉 民宿たなべ



船通山の麓にあるアットホームな民宿。山小屋風のロジは、木のぬくもりが伝わる造り。源泉掛け流しの温泉は美肌湯として知られており、肌がヌルヌル・すべすべに。囲炉裏を囲み、岩魚や山菜などの食材を使った素朴な料理も楽しめる。日帰り入浴も可能。



斐乃上温泉はこの船通山のふもとに湧き出る温泉で、日本三大美肌温泉といわれ、肌がすべすべやつやになるとか!

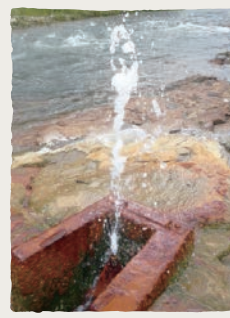
Check! 仁多郡奥出雲町竹崎1844  
☎ 0854-52-0930  
🕒 10:30～17:00(水曜定休)  
日帰り入浴入浴料(大人)500円  
Map27

黄金湯で のんびり全身リラックス

### 加田の湯



黄金色のお湯は濃く、湯船の底が見えないほど、ぬるめの炭酸泉は体を芯から温める。筋肉痛や冷え性・疲労回復・健康増進・慢性皮膚炎などに効くとされ、女性には特に嬉しい泉質となっている。



39～40度のぬるめの炭酸泉がカラダの芯から温め、冷え性の回復が期待できる。湯の花が浮くほど濃い成分!



Check! 併設の食堂で味わえる「農家ビュッフェ」が人気!  
飯石郡飯南町下湯島707-2  
☎ 0854-76-3357  
🕒 10:00～20:00(Lo19:30)  
※第2・4火曜日定休  
http://www.jinan-net.jp/kadanoyu/ Map28

風情漂う 隠れ家的温泉宿

### 湯乃上館(出雲湯村温泉)



山々に囲まれた、ひなびた木造2階建ての温泉宿。1日2組限定のおもてなしで、地元の方の幸、山陰の海の幸をつかった料理が宿泊客に好評。茅葺の貸切風呂もあり。斐伊川の流れるに耳を澄まし、ココロの底からリラックス。



宿のある出雲湯村温泉は明治期の温泉番付にも掲載されるほど古くから効能高いお湯として有名。特に傷や湿疹など皮膚疾患に効能がある。源泉かけ流しの43℃のお湯は手をつけただけでも、肌がツルリと生まれ変わることを実感できる。

Check! 本気乳牛のアイスやコーヒー牛乳を頂くながら、足湯につかれば極楽気分  
雲南市木次町湯村1336  
☎ 0854-48-0513  
🕒 日帰り入浴 ※年中無休  
10:00～21:00(Lo21:30)  
入浴料(大人)300円 Map29

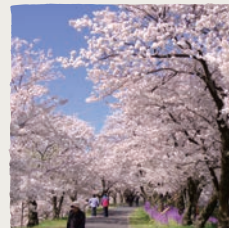
隣の深道 旅チェック!

行ってみたいところは ばくを望んでね!



日本さくら名所100選のひとつ

### 斐伊川堤防桜並木



土手沿いのさくらトンネルは2キロに渡り、800本のソメイヨシノが植えられている。この桜は樹齢50年を超えるものが多く、桜の手入れ専門職の桜守によって手入れされている。

淡い緑色の桜「御来重」は4月下旬が見頃!

Check! 雲南市木次町木次  
☎ 0854-40-1054(雲南市観光協会)  
Map30

### りんごの木の下でピクニック 赤来高原観光りんご園



こちらのりんごはなんと9種類。低木栽培でお子様や車イスの方も、もぎとりに楽しめる。嬉しい時間無制限・食べ放題。お弁当を持ち込み、1日園内で過ごしてもOK。夏はブルーベリー狩りも可。土日はその場でりんごを丸搾りにした特製ジュースあり!

りんごのお花見(4月下旬～5月上旬)も人気!

Check! 飯石郡飯南町下赤名2814  
☎ 0854-76-3344  
🕒 9/1～11/10 ※シーズン中無休  
ブルーベリー狩り:8月上旬～9月下旬(要予約)  
入園料(大人)500円  
http://www.akagi-apple.com/ Map31



簡単チャートで診断!

# 最高の週末の 作り方

行き先を決める前に今のあなたに  
ぴったりなスポットを診断します!  
「おくいずも」のさまざまな  
楽しみ方をご提案♪

休日は何したい? あなたに必要なものは何?



START!

今の自分に  
必要なものは?

- A 活動的に動くこと
- B 内面を見つめること

最近の自分は?

- A いつも悩んでばかり
- B 悩みは少ないほう

平日家での  
食事は?

- A きちんと料理している
- B 時間がなくて偏りがち

今の自分の  
部屋は

- A かなり散らかっている
- B 比較的きれい

休日はどんな  
時間にしたい?

- A 自分の可能性を広げる時間
- B 健康的になる時間

新しい人に  
会おうのは?

- A わくわくする!
- B 気が重い...

自分の  
将来像や夢を...

- A しっかり考えたい
- B 流れに任せたい

自分の体形は

- A 今のままで問題なし!
- B シェイプアップが必要

休日にお金を...

- A そろこ使っても良い
- B 極力使いたくない

デトックスで  
美を磨く

仕事のストレスや不摂生な食事で肌に疲れが出ていませんか? 温泉&美味しい食事でデトックスを。  
おすすめプラン

D

ひとり時間を  
楽しむ

自分の内面に心があり、マイペースなあなたは神社に足を伸ばしたり、芸術感性を磨いたひとりの時間を楽しまれ週末を。  
おすすめプラン

B

ココロを  
すっきりさせる

内面が混沌としていたり、部屋が散らかっているあなたは、日常から離れた空間で心をスッキリさせましょう。  
おすすめプラン

C

アクティブに  
体を動かす

日頃の運動不足を感じているあなたも、体を動かすのがスキなあなたも自然の中で、リフレッシュする休日に。  
おすすめプラン

A

0円スポットを  
巡る

出歩くことが好き、でも財布のひもは固いというあなたは0円スポット巡りを。無料でも心豊かになれる場所がたくさんあります。  
おすすめプラン

A

感性を  
磨く

活動的でお金を使うことを惜しまないあなたは心から美しいと思えるものに触れて、見つけていく「感性磨き」の休日に。  
おすすめプラン

C

偶然力を  
高める

人が好きで自分の可能性を広げたいと感じているあなた。「偶然力」を高める休日に。  
おすすめプラン

B

深道くんオススメ

## タイプ別 ぶらり・ゆるり旅プラン

あなただけの  
オリジナル旅の参考に...

A

ネイチャー大好き! アクティブコース

吉田掛合IC

一福

15分  
5分

琴引山

30分  
20分

龍頭が滝

20~30分  
1時間~1.5時間

りんご園

ドンシュー

20分

賀松園

湯村温泉

まずは、おきほど腹ごしらえ

健脚自慢は縦断コースも。

夏は滝、秋はりんごがオススメ

辛うまっ! ラーメン or もりもり多米、どっち派?

ひと汗流して風呂上がりには牛乳でアハッ

B

ご縁カアップ! パワースポット巡りコース

高野IC

鬼の舌震

5分  
20分

鬼蕎麦

20分  
0分

ゆかり庵

稲田神社

40分

須我神社

30分

出雲大社へ

出雲国風土記にも登場するパワースポット!

ヘルシーおきほどキレイに!

姫のくしグット! おみくじで運だめし

スナノオとイナタヒメの愛の巣

ちょっと足をのびして

C

女子的 芸術感性磨きコース

吉田掛合IC

菅谷たたら

20分

おいしい食堂

5分

桜並木

10分

オーベルジュ雲南

30分

横田相愛教会

40分

足立美術館

生命カあ3れる巨木!

桜色かわいい、焼き鯖寿司

桜染め、グズもあり♪

彩りキレイなお野菜レストラン

大正時代のレトロかわいい教会

ちょっと足をのびして

D

美肌No.1県だもの デトックスコース

庄原IC

船通山

20分

民宿たなべ

10分  
20分

椿庵

15分  
20分

Sora

湯野神社

3分

玉峰山荘

40分

食の杜

40分

散策してマイナスイオンに3つ3つ!

日本三大美肌の湯

見た目もキレイ、美しい料理をおいしく!

お湯の神様に美肌祈願!

リラクゼーションルームでリンパマッサージ!

ワインをゴクリ。ポリフェノール吸収!

ちょっと足をのびして

E

心の休養 癒されコース

三刀屋木次IC

峯寺

40分

ステッチ

15分  
1分

きらく食堂

20分  
10分

ロビンフッド

20分

赤穴八幡宮

20分

もりのす

30分

加田の湯

心を無にして街並みを見下ろす

ゆったり癒し、女子カフェ

体にしみる薬膳料理 or 田舎のおあまの味

寄り添い成長を続ける連理の木に感動。

森林セラピーでマイナスイオンシャワー

黄金色の薬湯でほっこり



# 美人な おみやげ たち

## Check! とんぼろ漬け

飯南町で収穫された野菜を中心に使用したしょうゆ漬け。保存食として地域に伝わっていた昔の漬物を再現。しその実、しょうがなどの香りも豊かで、ゴハンが進むお漬物です！  
小(140g)250円  
大(350g)550円

◎JA雲南 ☎0854-72-1001 Map32

通販でも買えるよ！  
◎さとやまにあ商店 ☎0854-76-2903  
<https://www.satoyamaniashop.net/>

紙漉き体験もできるよ！  
事前に予約してね。



## Check! 斐伊川和紙

◎斐伊川和紙 Map33  
☎0854-45-3886  
紙漉き体験(紙予約)

江戸時代から続く伝統工芸・斐伊川和紙。丈夫さ・美しさを追求した、丁寧な手漉きの作品にうっとり。女子が好きな優しい桜色を使ったバッグや名刺入れも人気の一品！  
名刺入れ／1,890円 はがき(20枚)／1,260円

クエン酸たっぷり、  
カラダがどうしますか？

## Check! 鏡上の梅酒

島根県三刀屋産の梅を純米酒でじっくり漬けた梅酒。梅の香りや、まるやか〜な深みのある甘みが地元の女性にも人気。水や炭酸で割って飲むのもオススメです。  
300ml／650円 720ml／1,540円

◎鏡上清酒合名会社 Map34  
☎0854-52-1331



白ワインは、青リンゴの香りで  
とってもフルーティ♪



## Check! 奥出雲葡萄園 ワイン

自社農園で丹精込めて葡萄を育て、食事に合う本格派のワインを提供。ワインの各種コンテストにおいても、高い評価を得ています。木次乳業のチーズとの相性も◎。

ロゼ、白ワイン  
750ml／各1,837円

◎奥出雲葡萄園 Map35  
☎0854-42-3480  
◎10:00〜17:00  
※火曜日  
(祝日の場合は翌日)

熟成期間が進むと、深く刺激的な風味  
になるカマンベール！



## Check! 木次乳業の乳製品

自然の中でのびのびと育った牛から質の高い生乳を原料乳として、牛乳を始め、アイスクリーム、チーズなどさまざまな乳製品を製造しています。

カマンベールチーズ／945円 プロボローネーズ／1,890円

◎木次乳業(有) ☎0854-42-0445 Map36



稲垣姫の恋愛力を  
あなたにも！

## Check! 姫の櫛

スサノオが稲垣姫を櫛の姿に変え、髪にさしてオロチを退治したという奥出雲の神話から生まれた稲垣の櫛のお守りストラップ。ネックレス(1,000円〜)も発売中♪ ストラップ大／1,500円

◎(株)奥出雲屋(キャロットハウス内) ☎0854-52-2468  
Map37

## Check! 飯南いのまん いのっす

飯南町周辺の野山で捕獲された天然のイノシシ肉を使用し、イノシシの子供「ウリ坊」をイメージした愛らしい中華まん。厄介者のイノシシがこんなに可愛く変身しました。  
5個セット／950円  
10個セット／1,900円

◎グランディア赤名峠 Map38  
☎0854-76-2988

通販でも買えるよ！  
◎さとやまにあ商店 ☎0854-76-2903  
<https://www.satoyamaniashop.net/>

## Check! 噂の生どろ プリン味

◎奥出雲賀美 松葉屋 Map39  
☎0854-52-2131 ☎9:00〜18:30

一口食べてびっくり。ふわっと柔らかい生地からカスタード風味のしっかりしたホイップクリームとカラメルソースが口いっぱいに広がり幸せな気持ちに♪  
プリン味 210円



糰(こうじ)は  
美容効果もあり  
女子には  
嬉しい優秀品。



## Check! 醸し塩糰

醤油店の醸造のワザで出来たクリーミーな塩こうじ。肉に漬けて焼いてもよし、塩の代わりにパスタに絡めてもよし。塩味の中にも甘みがあって、1匙で料理のコクも旨みもアップ！  
130g／550円

◎(有)井上醤油店 ☎0854-56-0390  
Map40

生地にはきな粉、キバは乾めん、背中の縞目は  
キャラメルを使用したこだわりの品。



蕎麦はビタミンと  
ミネラルが豊富！

## Check! 奥出雲そば

◎奥出雲そば処 一福(頓原本店) Map41  
☎0854-72-0277  
◎10:00〜20:00(10:19:30) ※元旦のみ休み  
伝統を守り続ける自慢の「熟成だし」と、一福そば独特のこしの強さを自宅でもご賞味ください！強火でゆっくりかき混ぜるのが美味しいそばを茹でるポイント。生そば・乾めん等／630円〜



お豆腐にかけて  
ばん酢の味も楽しんで♪

## Check! 手造りばん酢

高級スーパーや料理研究家からも人気のばん酢。エキスを添加物を使わない手間ひまかけたばん酢は、農薬不使用ののだいたい・すだち・ゆずを合わせ、そのまま飲めちゃうくらい優しい天然味。  
360ml／714円

◎(有)森田醤油 ☎0854-54-1065  
Map42



## Check! 清酒「絹乃峰」

石見銀山街道「赤名宿」の中にある造り酒屋。飯南町内で収穫された酒米を使って仕込んだ大吟醸酒は濃厚なコクと香りが楽しめます。

◎赤名酒造合名会社 ☎0854-42-0072  
Map43

## Check! 桜染めグッズ・体験

◎木の花工房 Map44  
☎090-3173-7365(アゴウ)  
◎10:00〜17:00 ※不定休

桜染めは、木によって出る色が変わり、すべてが一点もの。色も茶系から桃色系までバリエーション豊富です。上品な天然カラーのスカーフやハンカチは、本物志向の女子におススメ！  
小物／600円〜 スカーフ／4,200円〜



桜染め体験もできるよ！  
どんな色に染まるかは  
完成してのお楽しみ！



2013  
4月



**あすっこ**  
ビタミン菜とブロッコリーを掛け合わせた島根のオリジナル野菜。2月から4月がシーズン。ビタミンCが豊富で、おひたしや天ぷらにしてくださいませ♪

| SUN                           | MON                                                                                             | TUE                | WED | THU         | FRI | SAT                                                                                |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----|-------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | 1                                                                                               | 2                  | 3   | 4           | 5   | 6                                                                                  |
|                               | 木次町・三刀屋町の桜トンネル                                                                                  |                    |     |             |     | 木次線トロッコ列車<br>「奥出雲おろち号」<br>(運行開始=11/24より)<br>(金・土・日・祝)                              |
|                               | 雲南市桜まつり(3/21(木)~4/21(日))                                                                        |                    |     | 稲田神社春祭り(上旬) |     |                                                                                    |
| 7                             | 8                                                                                               | 9                  | 10  | 11          | 12  | 13                                                                                 |
| 14                            | 15                                                                                              | 16                 | 17  | 18          | 19  | 20                                                                                 |
| 成覚寺かん封じ<br>笹酒まつり<br>(雲南市三刀屋町) | 峯寺<br>火祭り・霊燈大譚座供養                                                                               | 山伏が火渡りし<br>無病息災を祈る |     |             |     |                                                                                    |
| 21                            | 22                                                                                              | 23                 | 24  | 25          | 26  | 27                                                                                 |
| 国盗り<br>綱引き大会<br>(飯南町)         | 「国境」を示す赤名峠で<br>綱引きをし、国取り対決!                                                                     |                    |     |             |     |                                                                                    |
| 28                            | 29                                                                                              | 30                 |     |             |     |                                                                                    |
|                               | 船通山<br>かたくり登山<br>(奥出雲町)                                                                         | かたくりの花が見頃          |     |             |     |                                                                                    |
|                               | 4月第1土・日<br>「幸運なんです。雲南です」体感フェア(雲南市木次町)<br>木次町の商店街に100mのロングテーブルを出し<br>通り沿いの空店舗などに地元グルメ・逸品が勢ぞろいする。 |                    |     |             |     |  |

2013  
6月



**笹巻き**

陰暦(1月遅れ)の端午の節句に欠かせない郷土料理。もち米の粉にうるち米の粉を混ぜ合わせ水を加えた団子に、笹の葉を4、5枚巻いて茹でたもの。笹の巻き方もその家独自の巻き方があるとか。砂糖醤油を付けていただきます。

| SUN                               | MON                     | TUE              | WED                                                                    | THU | FRI | SAT                                                                                 |
|-----------------------------------|-------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                         |                  |                                                                        |     |     | 1                                                                                   |
| 2                                 | 3                       | 4                | 5                                                                      | 6   | 7   | 8                                                                                   |
| 一味同心塾田植(上旬)(奥出雲町)                 |                         | 吾妻山山開き(上旬)(奥出雲町) |                                                                        |     |     | 泥おとし神楽<br>共済大会<br>(飯南町)                                                             |
| 9                                 | 10                      | 11               | 12                                                                     | 13  | 14  | 15                                                                                  |
| 第22回ボビー祭り<br>出雲神楽と食のフェスタ<br>(飯南町) | フラワーバレー一面に<br>ボビーが咲きます。 |                  |                                                                        |     |     |                                                                                     |
| 16                                | 17                      | 18               | 19                                                                     | 20  | 21  | 22                                                                                  |
| 23                                | 24                      | 25               | 26                                                                     | 27  | 28  | 29                                                                                  |
| 30                                |                         |                  | 6月中旬 ほたる観 <sup>み</sup> バス(雲南市大東町)<br>神楽の鑑賞後に、ほたるの舞う場所をご案内。<br>例年、予約殺到。 |     |     |  |

2013  
5月



**鯖き鯖**

昔は冷蔵方法がなかったため、焼き鯖がよく食べられてきました。太い串に1匹に刺して焼く豪快な姿焼きか、身をほぐしてちらし寿司にして食べるスタイルが主流です。

| SUN                        | MON                                                                                       | TUE                    | WED            | THU | FRI                     | SAT                                                                                  |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|-----|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                                                                           |                        | 1              | 2   | 3                       | 4                                                                                    |
|                            |                                                                                           |                        | かわいい稚児行列が歩きます。 |     | 吉田子安<br>観音祭<br>(雲南市吉田町) |                                                                                      |
| 5                          | 6                                                                                         | 7                      | 8              | 9   | 10                      | 11                                                                                   |
| しんくな祭<br>(奥出雲町)            | しんくなが広がる山道を散策。                                                                            |                        |                |     |                         |                                                                                      |
| 12                         | 13                                                                                        | 14                     | 15             | 16  | 17                      | 18                                                                                   |
| 玉峰山山開き(中旬)                 |                                                                                           | 奥出雲町の山開き<br>トレッキングへgo! |                |     |                         |                                                                                      |
| 鯛の巢山開き(中旬)                 |                                                                                           | 要害山山開き(中旬)             |                |     |                         |                                                                                      |
| 19                         | 20                                                                                        | 21                     | 22             | 23  | 24                      | 25                                                                                   |
| ぼたん祭り<br>(飯南町)             |                                                                                           |                        |                |     |                         |                                                                                      |
| 26                         | 27                                                                                        | 28                     | 29             | 30  | 31                      |                                                                                      |
| 入間花田植え<br>(下旬)<br>(雲南市榑合町) | 出雲大社は60年ぶりの「平成の大違宮」<br>5月中旬より「本殿違座祭」が行われますよ                                               |                        |                |     |                         |                                                                                      |
|                            | 5月19日 ぼたん祭り(飯南町赤名観光(ぼん園))<br>180品種・25000の大輪のぼたんが咲きそろい<br>開花にあわせ、ぼたんの苗木や特産品販売・郷土芸能がたのしめますよ |                        |                |     |                         |  |

2013  
7月



**ブルーベリー**

ごろっと大粒のブルーベリーは、6月中旬から収穫できます。農園で摘み取り体験もできます。ジャムや、地元菓子店の限定メニューなどで味わえます。

| SUN                   | MON                                                             | TUE | WED | THU | FRI | SAT                                                                                   |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | 1                                                               | 2   | 3   | 4   | 5   | 6                                                                                     |
|                       |                                                                 |     |     |     |     | 半夏祭り<br>(飯南町)                                                                         |
| 7                     | 8                                                               | 9   | 10  | 11  | 12  | 13                                                                                    |
| 14                    | 15                                                              | 16  | 17  | 18  | 19  | 20                                                                                    |
| ブルーベリーが食べごろ(中旬~)      |                                                                 |     |     |     |     | 夜神楽大会<br>(雲南市大東町)<br>きずき夏まつり<br>(雲南市木次町)                                              |
| 21                    | 22                                                              | 23  | 24  | 25  | 26  | 27                                                                                    |
| 飯南<br>ヒルクライム<br>(飯南町) | 中国地方最大級のヒルクライムコース                                               |     |     |     |     | とんぼらふるさと<br>夏祭り<br>(飯南町)                                                              |
| 28                    | 29                                                              | 30  | 31  |     |     |                                                                                       |
| 船通山<br>宣揚祭<br>(奥出雲町)  |                                                                 |     |     |     |     |                                                                                       |
|                       | 7月28日 船通山宣揚祭(奥出雲町)<br>スサノオが降臨したといわれる船通山の山頂にて<br>神楽「剣の舞」が奉納されます。 |     |     |     |     |  |



2013 8月



**煮しめ**  
春先に収穫し塩漬け保存した山菜を塩抜きして作ります。季節を問わず、お盆や秋祭りにお正月、親戚が集まる時などには必ず食べられるおくいずも地方の代表的な郷土料理。山菜の他、ふき、たけのこ、にんじん、しいたけ、こんにゃくなどが入り、ほっこり美味しい田舎の味です。

| SUN | MON | TUE                                      | WED                          | THU                            | FRI | SAT                                        |
|-----|-----|------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-----|--------------------------------------------|
|     |     |                                          |                              | 1                              | 2   | 3                                          |
| 4   | 5   | 6<br>スイカ提灯や浴衣姿の子どもたちの<br>かわいい神輿など見所たくさん。 | 7                            | 8                              | 9   | 10                                         |
| 11  | 12  | 13<br>大東七夕祭<br>(雲南市大東町)                  | 14<br>花笠に浴衣姿の若者たちが<br>滝踊りを披露 | 15<br>龍頭が滝<br>滝まつり<br>(雲南市榑合町) | 16  | 17                                         |
| 18  | 19  | 20                                       | 21                           | 22<br>須我神社<br>莫屋替祭<br>(雲南市大東町) | 23  | 24<br>三成愛宕祭り<br>(奥出雲町)<br>大呂愛宕祭り<br>(奥出雲町) |
| 25  | 26  | 27                                       | 28                           | 29                             | 30  | 31                                         |
|     |     |                                          |                              |                                |     |                                            |

8月24日 三成愛宕祭り(奥出雲町)  
古くから火難除けの神として崇敬される愛宕神社の夏祭り。300年余の伝統あり。みこしや神楽など町をねり歩き、花火もあがる。幻の一夜城が有名。



2013 9月



**香茸めし**  
香茸はその名の通り、香り高い茸でおいずも地方の山間部に自生しています。年々数が減り、松茸以上の希少種とも言われているとか。見た目からは想像できないほど、風味豊かでほんのり甘い贅沢な一品です。

| SUN                    | MON                 | TUE | WED | THU | FRI | SAT                           |
|------------------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|
| 1<br>りんご園オープン<br>(飯南町) | 2                   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7                             |
| 8                      | 9                   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14                            |
| 15                     | 16                  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21                            |
| 22                     | 23<br>琴引山祭<br>(飯南町) | 24  | 25  | 26  | 27  | 28<br>須我神社<br>例大祭<br>(雲南市大東町) |
| 29                     | 30                  |     |     |     |     |                               |
|                        |                     |     |     |     |     |                               |

子どもの「疳の虫」「ひきつけ」封じに、霊験あらたかとして祭りの日に、幼い子を連れて親が琴弾山神社へ参拝し、それにあわせペイントが行われます。

年一番の祭礼祭典後に神代神楽、櫛引き大会(夜)などが行われる。

りんご園オープン  
期間を通して?種類のりんごが楽しめます。



Okutabi プランニングシート

掲げよう!  
美人目標!

1日目

月 / 日 AM

PM

宿泊先 Tel ( ) -

¥ アメニティの 有 ・ 無

2日目

月 / 日 AM

PM

宿泊先 Tel ( ) -

¥ アメニティの 有 ・ 無

持ち物リスト

- ☐ 現金
- ☐ クレジットカード
- ☐ 交通チケット
- ☐ ケータイ
- ☐ ケータイの充電器
- ☐ デジカメ
- ☐ デジカメの充電器
- ☐ 折りたたみ傘

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☒ Okutabi

おみやげリスト

- ☐ 家族 :
- ☐ じぶん :
- ☐
- ☐

Okutabi 日記

おいずもにはいつ行くの?

気温に合わせて服装&持ち物チェック

※最高・最低気温は奥出雲町の気温を参考にしています。

1月 / 2月  
最 5.3℃  
最 -3.1℃

一年で一番寒い時期。ジャンパーやコートはフード付きのものが便利。ツルツル路面対策にすべり止め付きの靴が安心。

- 便利 ● 手袋・マフラー  
便利 ● 携帯カイロ

3月 / 4月  
最 14.0℃  
最 2.3℃

3月まだコートが必要。朝夕の気温差があるので着たり脱いだりができる服装で。4月は軽いコートでOK!

- 便利 ● 雪解けて足元が悪いため  
便利 防水スプレー

5月 / 6月  
最 23.8℃  
最 12.0℃

5月は風が寒い日もあるので上着など羽織るものがあると安心。気温が上がってくる6月には半袖でOK!

- 便利 ● 上着  
便利 ● カーディガン

7月 / 8月  
最 29.9℃  
最 19.6℃

日中は半袖でもOK。山や湖などは気温が低くなることもあるため薄手の上着があると便利。紫外線対策も。

- 便利 ● UV対策のため  
便利 日焼け止めクリーム  
便利 ● 日傘や帽子

9月 / 10月  
最 22.5℃  
最 11.8℃

お盆を過ぎると朝夕が肌寒く感じる時期に。気温に合わせて脱ぎ着しやすい服装で。

- 便利 ● ショール

11月 / 12月  
最 11.0℃  
最 1.0℃

紅葉も終わり山には雪が降り始める時期。12月下旬には平地に雪が。オーバーコートや手袋、滑り止めのついた靴が安心。

- 便利 ● 手袋・マフラー  
便利 ● 携帯カイロ



# Access Map



★三次東 JCT・IC～三刀屋木次 IC 無料区間

飯南町

雲南市

朱色は  
無料区間

奥出雲町

庄原市

三次IC

三次東JCT・IC

中国自動車道

庄原IC

東城IC

5km



# in f o m a t i o n

## 「気」 自然と神祕が共存する場所

|    |               |                                           |                      |                |
|----|---------------|-------------------------------------------|----------------------|----------------|
| 1  | 須我神社 (奥の宮)    | 須我神社より車で5分 駐車スペース有 ※お越しの際は社務所で地図をゲット!     | 〒 雲南市大東町須賀260 (須我神社) | ☎ 0854-43-2906 |
| 2  | 龍頭が滝          | (問い合わせ先:雲南市観光協会)                          | 〒 雲南市木次町松笠           | ☎ 0854-40-1054 |
| 3  | 琴引山           | (問い合わせ先:飯南町教育委員会)                         | 〒 飯石郡飯南町頓原           | ☎ 0854-72-0301 |
| 4  | 船通山           | (問い合わせ先:奥出雲観光協会)                          | 〒 仁多郡奥出雲町竹崎          | ☎ 0854-54-2260 |
| 5  | 鬼の舌震          | (問い合わせ先:奥出雲観光協会)                          | 〒 仁多郡奥出雲町高尾          | ☎ 0854-54-2260 |
| 6  | 大万木山          | (問い合わせ先:島根県中山間地域研究センター)                   | 〒 飯石郡飯南町頓原           | ☎ 0854-76-2302 |
| 7  | 赤穴八幡宮 銀杏と杉の連理 | (問い合わせ先:飯南町教育委員会)                         | 〒 飯石郡飯南町赤名           | ☎ 0854-72-0301 |
| 8  | 峯寺 遊山荘        | ◎ 11:00～15:00(金・土・日・祝) ※休館/水曜・12月29日～1月3日 | 〒 雲南市三刀屋町給下1586-1    | ☎ 0854-45-5800 |
| 9  | 稲田神社          | 駐車スペース有 普通車約20台                           | 〒 仁多郡奥出雲町稲原2128-1    | ☎ 0854-52-2560 |
| 10 | 湯野神社          | (問い合わせ先:奥出雲観光協会)                          | 〒 仁多郡奥出雲町亀嵩          | ☎ 0854-54-2260 |
| 11 | 菅谷たたら山内 カソラの木 | (問い合わせ先:雲南市観光協会)                          | 〒 雲南市吉田町吉田           | ☎ 0854-40-1054 |
| 12 | 横田相愛教会        | -                                         | 〒 仁多郡奥出雲町横田924       | ☎ 0854-52-1281 |

## 「体」ほんものごはん、めしあがり

|    |                    |                                                               |                   |                |
|----|--------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|
| 13 | オーベルジュ雲南           | ◎ 昼11:30～13:30(Lo)コースは要予約 夜18:00～19:30(Lo)要予約 ※定休/火曜(祝日の場合営業) | 〒 雲南市木次町湯村1318-1  | ☎ 0854-48-0070 |
| 14 | 食の杜 (奥出雲葡萄園)       | ◎ 10:00～16:30 ランチ・カフェ ※定休/火曜(祝の場合翌日)                          | 〒 雲南市木次町寺領2273-1  | ☎ 0854-42-3480 |
| 15 | おい食堂               | ◎ 9:00～23:00 ※不定休                                             | 〒 雲南市木次町木次468-15  | ☎ 0854-42-0337 |
| 16 | きらく食堂              | ◎ 10:30～15:00 16:30～お客さん次第 ※定休/日祝(予約は受け付ます)                   | 〒 飯石郡飯南町頓原2247-2  | ☎ 0854-72-0525 |
| 17 | 奥出雲そば処 一福          | ◎ 10:00～20:00(Lo19:30) ※定休/元旦のみ                               | 〒 飯石郡飯南町佐見977     | ☎ 0854-72-0277 |
| 18 | ドンシュー              | ◎ 11:30～14:00 17:00～21:00(Lo) ※定休/水曜                          | 〒 雲南市三刀屋町三刀屋14-6  | ☎ 0854-45-2541 |
| 19 | 鬼蕎麦                | ◎ 11:00～18:00 ※定休/水曜                                          | 〒 仁多郡奥出雲町三成1415   | ☎ 0854-54-2101 |
| 20 | Bistro Sora        | ◎ 11:30～14:00(Lo) 17:30～21:00(Lo) ※定休/月曜・第三火曜(祝日の場合翌日)        | 〒 仁多郡奥出雲町横田1017-8 | ☎ 0854-52-3661 |
| 21 | ト蔵庭園 椿庵            | ◎ 11:00～15:00(金土日祝のみ営業)                                       | 〒 仁多郡奥出雲町竹崎800    | ☎ 0854-52-3007 |
| 22 | 兼雄料理 ミセス・ロビンフッド    | ◎ 11:30～14:00 17:30～20:30(Lo) ※不定休(要確認)                       | 〒 飯石郡飯南町上島1205-1  | ☎ 0854-76-9277 |
| 23 | 賀正園すし処             | ◎ 12:00～14:00 17:30～23:00 ※ランチは平日のみ ※不定休(要確認)                 | 〒 仁多郡奥出雲町三成328-11 | ☎ 0854-54-0149 |
| 24 | カフェ＊handmade雑貨ステッチ | ◎ 10:00～17:00 ※定休/日・月曜 デイナーは完全予約制                             | 〒 飯石郡飯南町上島1038-2  | ☎ 0854-76-3905 |

## 「心」くつろぎの空がこんなに近くに

|    |              |                                                                                                                    |                   |                |
|----|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|
| 25 | 森のホテル もりのす   | ◎ 10:00～20:00 電話受付9:00～17:00 <a href="http://www.iinan-net.jp/~morinosu/">http://www.iinan-net.jp/~morinosu/</a>   | 〒 飯石郡飯南町小田842-2   | ☎ 0854-76-3119 |
| 26 | 亀嵩温泉 玉峰山荘    | ◎ 日帰り入浴10:00～21:30(最終受付) 詳しくは <a href="http://www.tamamine.jp">www.tamamine.jp</a>                                 | 〒 仁多郡奥出雲町亀嵩3609-1 | ☎ 0854-57-0800 |
| 27 | 斐乃上温泉 民宿たなべ  | ◎ 日帰り入浴10:30～17:00 ※定休/毎週水曜                                                                                        | 〒 仁多郡奥出雲町竹崎1844   | ☎ 0854-52-0930 |
| 28 | 加田の湯         | ◎ 10:00～19:30(最終受付) ※定休/第2,4火曜 <a href="http://www.iinan-net.jp/~kadanoyu/">http://www.iinan-net.jp/~kadanoyu/</a> | 〒 飯石郡飯南町下島707-2   | ☎ 0854-76-3357 |
| 29 | 湯乃上館(出雲湯村温泉) | ◎ 10:00～21:00 ※年中無休                                                                                                | 〒 雲南市木次町湯村1336    | ☎ 0854-48-0513 |
| 30 | 斐伊川堤防桜並木     | (問い合わせ先:雲南市観光協会)                                                                                                   | 〒 雲南市木次町木次        | ☎ 0854-40-1054 |
| 31 | 赤来高原 観光りんご園  | ◎ 9月1日～11月10日 ※シーズン中無休 <a href="http://www.akagi-apple.com/">http://www.akagi-apple.com/</a>                       | 〒 飯石郡飯南町下赤名2814   | ☎ 0854-76-3344 |

## 美人なおみやげたち

|    |             |                                                                                                 |                    |                     |
|----|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|
| 32 | とんぼら漬け      | 〒 JA雲南頓原農産加工所                                                                                   | 〒 飯石郡飯石町頓原1063-1   | ☎ 0854-72-1001      |
| 33 | 斐伊川和紙       | 〒 <a href="http://www.saninogoods.com/hikawawashi/">http://www.saninogoods.com/hikawawashi/</a> | 〒 雲南市三刀屋町上熊谷302    | ☎ 0854-45-3886      |
| 34 | 簸上の梅酒       | 〒 簸上清酒合名会社 <a href="http://www.sake-hikami.co.jp/">http://www.sake-hikami.co.jp/</a>            | 〒 仁多郡奥出雲町横田1222    | ☎ 0854-52-1331      |
| 35 | 奥出雲葡萄園ワイン   | 〒 奥出雲葡萄園                                                                                        | 〒 雲南市木次町寺領2273-1   | ☎ 0854-42-3480      |
| 36 | 木次乳業の乳製品    | 〒 木次乳業(有) <a href="http://www.kisuki-milk.co.jp/">http://www.kisuki-milk.co.jp/</a>             | 〒 雲南市木次町東日登228-2   | ☎ 0854-42-0445      |
| 37 | 姫の櫛         | 〒 姫奥出雲屋(キャロットハウス内) <a href="http://himenokushi.com/">http://himenokushi.com/</a>                | 〒 仁多郡奥出雲町下横田89-4   | ☎ 0854-52-2468      |
| 38 | 飯南いのまん いのっち | 〒 グランディア赤名峠 <a href="http://www.satoyamaniashop.net/">http://www.satoyamaniashop.net/</a>       | 〒 飯石郡飯南町野萱3-1      | ☎ 0854-76-2988      |
| 39 | 噂の生どら       | 〒 奥出雲賛業 松葉屋 ◎ 9:00～18:30                                                                        | 〒 仁多郡奥出雲町下横田128-25 | ☎ 0854-52-2131      |
| 40 | 醸し塩糰        | 〒 (有)井上醤油店 <a href="http://inoue-shoyu.jp/">http://inoue-shoyu.jp/</a>                          | 〒 仁多郡奥出雲町下阿井1430-2 | ☎ 0854-56-0390      |
| 41 | 奥出雲そば       | 〒 奥出雲そば処 一福 頓原本店 ◎ 10:00～19:30(Lo) ※定休/元旦のみ                                                     | 〒 島根県飯石郡飯南町佐見977   | ☎ 0854-72-0277      |
| 42 | 手作りぼん酢      | 〒 (有)森田醤油 ※定休/日曜・祝日 <a href="http://morita-syouyu.com">http://morita-syouyu.com</a>             | 〒 仁多郡奥出雲町三成278     | ☎ 0854-54-1065      |
| 43 | 泡雲(発泡性純米酒)  | 〒 木次酒造(株) <a href="http://www.kisukisyuzou.com/">http://www.kisukisyuzou.com/</a>               | 〒 雲南市木次町木次477-1    | ☎ 0854-42-0072      |
| 44 | 桜染めグッズ・体験   | 〒 木の花工房 <a href="http://konohana-kobo.jimdo.com">http://konohana-kobo.jimdo.com</a> ※不定休        | 〒 雲南市木次町新市320      | ☎ 090-3173-7365(アガ) |
| 45 | 清酒 絹乃蜂      | 〒 赤名酒造合名会社                                                                                      | 〒 飯石郡飯南町赤名23       | ☎ 0854-76-2016      |

# PRESENT FOR Okutabi

創刊号Okutabiはいかがでしたか?  
これから私たちは地元だから知ってる、  
本当に美味しいもの、いいところを  
紹介していきます。

① 1泊2食 宿泊券  
1組2名様



森林浴でココロとカラダを健康に

森のホテル もりのす  
P14/Map25

② 1泊2食 宿泊券  
1組2名様



山陰唯一の砂風呂でデトックス

亀嵩温泉 玉峰山荘  
P14/Map26

③ 1泊2食 宿泊券  
1組2名様



黄金湯でのんびり全身リラックス

湯乃上館  
P14/Map29

④ 斐伊川和紙  
3名様



旅先の出来事を便箋にこめて...

斐伊川和紙  
P18/Map33

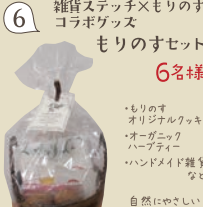
⑤ 桜染めグッズ  
3名様



桜色の旅の思い出を  
とじこめよう

木の花工房  
P19/Map44

⑥ 雑貨ステッチ×もりのす  
コラボグッズ  
もりのすセット  
6名様



・もりのす  
オリジナルワッシャー  
・オーガニック  
ハーブティ  
・ハンドメイド雑貨  
など  
自然にやさしい  
詰め合わせ

ステッチ もりのす  
P11/Map24 P14/Map25

⑦ 姫の櫛  
3名様



身につければ恋愛力アップ!

(株)奥出雲屋  
P18/Map37

⑧ 簸上の  
梅酒  
3名様



女性に人気!  
お土産にも  
喜ばれます

簸上清酒合名会社  
P18/Map34

締め切り 平成25年6月30日  
当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。  
ご記入いただきました個人情報は商品の発送のほか、Okutabi次回号の発送、また、アンケート内容は、  
今後の誌面作りの参考として利用させていただきます。

## 応募方法・宛先

アンケート10項目を記載の上、ハガキまたはメールにて  
ご応募ください。  
〒690-2404  
島根県雲南市三刀屋町三刀屋274-10  
雲南市商工会内「Okutabi」プレゼント係  
✉ okutabilove@gmail.com

アンケートに答えて応募しよう!

1. 郵便番号・住所
2. 氏名
3. 電話番号
4. 年齢
5. 職業
6. Okutabiをどこで手に入れた?
7. Okutabi掲載の中で行ってみたいと思った場所は?
8. 国内で旅行してみたい場所、または旅行してよかった場所を2か所教えてください。
9. どんな時に旅行に出かけたくなりませんか?
10. 今、一番興味があること・ものを教えてください。

Okutabi 応援! 隊 募集中です!

- ・島根を応援したい&体験したい人(出身県は問いません)
- ・「美肌」「スローライフ」「縁結び」というキーワードに  
思わず反応してしまう人

①フリーペーパー「Okutabi」の宣伝  
②モニターツアーへの参加  
③次回号以降の雑誌モデル  
④facebook等での口コミ投稿など  
(②・③は必参加ではありません)

メールにて  
お申込みください。

ご応募・ご登録お待ちしております!