うんなんエリア

温泉ガイドブック

保存版

目　次

うんなんエリア温泉マップ …1
はじめに ……3
温泉用語解説 ……4
1 海潮荘 ……7
2 桂荘 ……9
3 おろち湯ったり館 …… 11
4 漆仁の湯 …… 13
5 清嵐荘 …… 15
6 ふかたに荘 …… 17
7 満壽の湯 …… 19
8 塩ヶ平温泉 …… 21
9 斐乃上荘 …… 23
10 民宿たなべ …… 25
11 玉峰山荘 …… 27
12 長者の湯 …… 29
13 ラムネ銀泉 …… 31
14 琴引ビレッジ山荘 …… 33
15 加田の湯 …… 35
参考文献 …… 37

松江城
松江市
宍道湖
一畑電鉄
斐伊川
出雲空港
出雲大社
松江玉造IC
宍道IC
宍道JCT
斐川IC
道の駅
さくらの里
きすき
出雲IC
出雲市
JR山陰本線
三刀屋木次IC
雲南市
島根県
道の駅
酒蔵奥出雲交流館
道の駅おろちの里
道の駅
掛合の里
吉田掛合IC
仁多特産市
大田市
奥出雲町
JR木次
雲南吉田IC
道の駅
たたらば壱番地
松江自動車道
石見銀山
道の駅
頓原
美郷町
飯南町
高野IC
広島県
無料区間
川本町
道の駅
赤来高原
口和IC
庄原IC
三次IC
三次東JCT・IC
1
2
3
4
5
6
7
8
11
12
13
14
15

はじめに

出雲國風土記には『一たび浴すれば則ち身體穆平ぎ、再び濯げば則ち萬の病消除る。男も女も、老いたるも少きも、晝夜息まず、駱驛往來ひて、驗を得ずといふことなし。』と記されています。人はいにしえよりこころと体の安らぎを求め、身近にある薬湯や薬草などを上手に利用することで自然と向き合ってきました。湯を使う風呂が一般的でなく、衛生に関する知識や医療が不十分であった時代には、温泉はケガや病気に驚くべき効能がある、ありがたい聖地でありました。

ここ雲南の地には、古事記など古い文献に残されている温泉に加え、長い間地域の人々に愛され、育まれてきた温泉がたくさんあります。決して大きくきらびやかではありませんが、小さいながらも掃除の行き届いた、そして、何よりも心を込めたおもてなしでみなさんをお待ちしています。

今回発刊しました「うんなんエリア温泉ガイドブック」でご紹介する湯めぐりに合わせ、この雲南の地が持つ水・空気・食・景観・人など、さまざまな豊かさを実感していただければ幸いです。

うんなん観光ネットワーク協議会

【温泉用語解説】

■温泉（鉱泉）

温泉とは、一般的に「鉱泉」のことです（厳密に言えば、鉱泉のほか、地中より湧き出る水蒸気・ガス〔炭化水素を主成分とする天然ガスを除く〕も含みます）。鉱泉は、地中から湧き出る摂氏25℃以上の温水、あるいは多量の固形物質・特殊物質等を含むものをいいます。

■療養泉

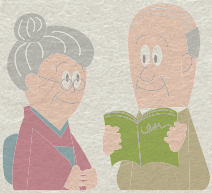
鉱泉のうち、特に治療の効果が期待できるものや治療目的に利用されるものを「療養泉」といいます。

■泉質（療養泉の泉質の分類）

療養泉の「泉質」は、含有する化学成分に基づいて分類されます。また、鉱泉の分類についても併記するのが通例となっています。

療養泉の泉質の分類（鉱泉の分類）

【例】アルカリ性単純温泉（低張性アルカリ性 低温泉）



■鉱泉の分類

鉱泉は、「泉温」、「液性」、「滲透圧（しんとうあつ）」の違いによって分類されます。名称は、3つの分類の名称を繋げて、次のように表記されます。

「滲透圧の分類名」「液性の分類名」「泉温の分類名」

【例】低張性 アルカリ性 低温泉、等張性 弱酸性 冷鉱泉など

■泉温

鉱泉が、地上に湧き出たとき（湧出時）の温度を「泉温」といいます。泉温は、温度の違いによって次のように分類されます。なお、温泉施設では湯船の温度（使用位置）も併記され、その場合は源泉の温度として掲示されています。

分類名	泉温
冷鉱泉	25℃未満
低温泉	25℃以上34℃未満
温泉	34℃以上42℃未満
高温泉	42℃以上

■液性

「液性」は、湧出時における鉱泉のpH値により次のとおり分類されます。値が低いほど強酸性に、高いほど強アルカリ性になります。一般的に、酸性のお湯は、殺菌力があるため皮膚病等に効能があり、アルカリ性のお湯は、皮脂を溶かし角質を軟化させるため肌がすべすべになります。

分類名	pH値
酸性	3未満
弱酸性	3以上6未満
中性	6以上7・5未満
弱アルカリ性	7・5以上8・5未満
アルカリ性	8・5以上

■滲透圧（浸透圧）

「浸透圧」は、湧出時における鉱泉の溶存物質総量（水の中にどれだけ物質［ガス性のものを除く］が含まれているかの量）、又は凝固点（何度で固体となるか）により次のとおり分類されます。人間と同じ浸透圧の温泉を等張性の温泉といい、人間より浸透圧の低い温泉は低張性、高い場合は高張性の温泉といいます。そのため、高張性の温泉の方が、体内へ温泉成分が浸透しやすい温泉といえます。

分類名	溶存物質総量（g/kg）	凝固点
低張性	8未満	マイナス0・55℃以上
等張性	8以上10未満	マイナス0・55℃未満 マイナス0・58℃以上
高張性	10以上	マイナス0・58℃未満

■源泉かけ流し

地中から湧き出した新鮮な温泉が、次々と浴槽にあふれ出ている状態をいいます。お湯を循環して使用する場合や、泉質が変わるほどの加水・加温をした温泉は、源泉かけ流しの温泉とはいいません。特に、加水・加温を一切しない純粋な源泉かけ流しを「源泉100％かけ流し」とも称します。

■単純温泉

日本の温泉の泉質の中で最も数が多い温泉です。一般

に含有成分が薄く刺激が少ないため、手術後や脳卒中、高血圧症、動脈硬化症など、回復期における保養やリハビリに適しています。また、アルカリ性単純温泉は美肌効果が高いとされます。

〈該当施設〉

漆仁の湯、清嵐荘、斐乃上荘、民宿たなべ、玉峰山荘、長者の湯

■塩化物泉（食塩泉）

毛穴を塩分がふさぎ、汗の蒸発を防ぐため、保温効果が高く、特に冷え症の女性に喜ばれています。毛穴に付着した塩分は、入浴後の保温力を維持するために大切なので、上がり湯にシャワーを浴びると効果が落ちます。また、発汗作用に優れているため、入浴前後の水分補給を忘れないようにしてください。

〈該当施設〉

塩ヶ平温泉

■炭酸水素塩泉（重曹泉）

皮膚表面の脂肪分や分泌物を乳化するため、美人の湯として知られます。温泉成分が石鹸の役割を果たしますので、必要以上に石鹸で洗い流すと、入浴後に皮脂が失われます。また、「清涼の湯」「冷の湯」と呼ばれるように、入浴すると冷感を覚えるため、入浴後は冷たい飲み物は控えた方が良いです。

〈該当施設〉

ラムネ銀泉、加田の湯

■硫酸塩泉

塩化物泉と同様に毛穴を温泉成分がふさぎ、汗の蒸発を防ぐため、保温効果が高く、特に冷え症の女性に喜ばれています。また「傷の湯」「中風の湯」と呼ばれるように、外傷や高血圧症に有効とされ、効能にも優れています。

〈該当施設〉

海潮荘、桂荘、
おろち湯ったり館、
ふかたに荘、満壽の湯

雲南市
大東町

海潮温泉

❶ 秘湯の宿 海潮荘

赤川の谷あいに湧く癒やしの湯

斐伊川の支流、赤川の谷あいに古くから湧き「出雲國風土記」にも記されている歴史ある名湯。江戸時代に松江藩主・松平不昧公が訪れた記録も残っています。

奥出雲の奇勝「鬼の舌震」をほうふつとさせる巨大な自然石を巧みに配した露天の大岩風呂は「宝樹の湯」と呼ばれ、開湯1300年の歴史を持つ源泉掛け流しの湯で、毎年、全国から多くのリピーターが訪れます。風呂は24時間利用でき、筋肉痛や冷え性のほか美肌にも効果を発揮します。

湯に浸かり、樹齢800年のシイの大木が織りなす四季折々の風情を感じながら、森林浴を満喫。日頃の疲れを癒やし、安らぎを与えてくれます。

湯上がりには、昭和の面影を残す秘湯の宿で囲炉裏を囲み、地元で採れた山菜、川魚や奥出雲和牛、イノシシ、宍道湖・日本海の幸が味わえます。また、夏に部屋から眺めることができるホタルが舞う光景は、しばし時の経つのを忘れさせてくれる静かで贅沢なひとときです。

源泉掛け流し（一部循環）　露天風呂　サウナ　家族風呂
足湯　日帰り入浴　食事　宿泊

●住　　所：雲南市大東町中湯石451
●電　　話：0854－43－5000
●営業時間：12時～19時
●料　　金：大人（中学生以上）1,000円、小学生500円、小学生未満300円
●定 休 日：不定休
●駐 車 場：乗用車15台、中型バス1台
●宿　　泊：可（チェックイン15時から、チェックアウト10時まで）
●食　　事：昼食不可、夕食要予約
●設　　備：露天風呂、家族風呂
●備 付 品：リンスインシャンプー、ボディーソープ、石鹸、ドライヤー
●泉　　質：ナトリウム－硫酸塩・塩化物泉（低張性弱アルカリ性高温泉）
pH値8.1
●泉　　温：45.1℃（源泉45.9℃）
●効　　能：神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、うちみ、くじき、関節のこわばり、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、きりきず、やけど、慢性皮膚病、健康増進、虚弱児童、慢性婦人病、動脈硬化症
●ホームページ：http://www.ushiosou.com/
●アクセス：お　車　山陰自動車道松江西ICから車で約20分。
松江自動車道三刀屋木次ICから車で15分。

雲南市
大東町

海潮温泉（うしおおんせん）

❷ 大東農村環境改善センター（だいとうのうそんかんきょうかいぜん）

桂荘（かつらそう）

出雲國風土記に載る歴史の名湯

出雲國風土記に登場する名湯・海潮温泉にある日帰り施設です。豊富な源泉かけ流しの湯は市の内外から愛されています。

その効能は「有馬・草津・熱海温泉に比べればその名は及ばないが、その功はこれに過ぎたり」と松江藩第三代藩主松平綱近公の言葉が『雲陽誌』に書き残されています。良質なお湯と地域住民が運営するアットホームな雰囲気が特徴で、県内外の多くの皆様にご利用いただいています。近隣には日本初の宮、須我神社や日本の棚田百選、山王寺の棚田などの見どころがあり、春には桜、夏にはホタル、秋には神楽大会などの行事もたくさんあります。歴史ある名湯をどうぞお気軽にお楽しみください。

源泉掛け流し　露天風呂　サウナ　家族風呂
足湯　日帰り入浴　食事　宿泊

●住　　所：雲南市大東町中湯石204－1
●電　　話：0854－43－2414
●営業時間：入浴10時～20時30分（最終受付20時）
●料　　金：高校生以上300円、小中学生150円、小学生未満は無料
●定 休 日：毎週火曜日、12月31日～1月2日
●駐 車 場：乗用車50台、大型バス1台
●宿　　泊：不可
●食　　事：可（要予約）
●設　　備：サウナ、水風呂、貸会場（有料）
●備 付 品：リンスインシャンプー、ボディーソープ、ドライヤー、貴重品ロッカー、タオル（240円）
●泉　　質：ナトリウム－硫酸塩・塩化物泉（低張性弱アルカリ性高温泉）pH値8.1
●泉　　温：42.4℃（源泉43.2℃）
●効　　能：神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、うちみ、くじき、関節のこわばり、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、きりきず、やけど、慢性皮膚病、健康増進、虚弱児童、慢性婦人病、動脈硬化症
●ホームページ：http://www.katurasou.jp
●アクセス：お　車　山陰自動車道松江西ICから車で約20分。
松江自動車道三刀屋木次ICから車で約25分。

雲南市
木次町
東日登温泉

③ 木次健康温泉センター おろち湯ったり館

物語風に展開する風呂の造り

源泉掛け流し　露天風呂　サウナ　家族風呂
足湯　日帰り入浴　食事　宿泊

古代出雲まほろばの地。周辺にはヤマタノオロチにまつわる伝説が数多く残っています。

センター周辺には、町のシンボルである『神話・八俣大蛇（やまたのおろち）・さくら』のモチーフが随所に用いられ、外観から入り口、ラウンジ、木風呂・石風呂の2種類の浴室、露天風呂、屋上露天風呂、サウナなど8種類の風呂を完備しています。展開を物語化することで、より楽しく印象深くなっています。

木風呂は神社建築様式になっており、木材による静的で落ち着いた空間。石風呂はオロチをイメージした石材による荒々しさと、カラフルなタイルによる幻想的な異空間が広がります。

屋上露天風呂は、温泉浴、日光浴が堪能できます。天井から自然光を取り入れた開放的な温泉プールは、屋外感覚でオールシーズン水中運動が楽しめます。

さくら咲く健康の町・木次の温泉ならではの湯にゆったりと浸かり、身も心もリフレッシュできること請け合いです。

●住　　所：雲南市木次町木次952－4
●電　　話：0854－42－9181
●営業時間：10時～21時、最終受付20時30分（11月～2月 10時～20時、最終受付19時30分）
●料　　金：大人（中学生以上）520円、65歳以上420円、4歳以上小学生260円、4歳未満は無料
●定 休 日：毎週水曜日
●駐 車 場：乗用車100台、大型バス2台
●宿　　泊：不可
●食　　事：可（不定休、要問い合わせ）
●設　　備：露天風呂、サウナ、温水プール、トレーニングルーム
●備 付 品：リンスインシャンプー、ボディーソープ、ドライヤー、貴重品ロッカー、タオル（220円）、マッサージ機
●泉　　質：ナトリウム・カルシウム－硫酸塩泉（低張性アルカリ性温泉）
●泉　　温：35℃（源泉36.5℃）
●効　　能：神経痛、筋肉痛、関節痛、疲労回復、慢性皮膚病
●ホームページ：http://unnan-ud.com/orochi/
●アクセス：お　車 松江自動車道三刀屋木次ICから車で約5分。

雲南市
木次町

出雲湯村温泉

④ 湯乃上館 漆仁の湯

山あいに湧く、ひなびた小温泉

ヤマタノオロチ伝説で有名な斐伊川の中流、奥出雲の山々に囲まれた漆仁の里に湧く温泉です。

出雲國風土記によれば、古代より薬湯として親しまれ、近世以降も南画の田能村直入をはじめ多くの文人墨客がこの地を訪れ、清らかな湯と静かな風情を楽しんできました。往時は出雲と広島を結ぶ街道の宿場として栄えていましたが、鉄道の開通とともに次第に賑わいも薄れ、静かな山あいの小温泉のたたずまいとなっています。

せせらぎの音とともに、春は桜、夏はカジカ、秋は対岸の小嵐峡の紅葉、冬は雪景色と、四季を通じて自然を満喫できます。

湯乃上館は直営の公衆浴場「漆仁乃湯」に隣接して建ち、館内には浴場がないため、向かい側の共同湯に通う昔ながらの宿。素朴な料理と併せ、ひなびた温泉好きに人気があります。

源泉掛け流し　露天風呂　サウナ　家族風呂
足湯　日帰り入浴　食事　宿泊

●住　　所：雲南市木次町湯村1336
●電　　話：0854－48－0513
●営業時間：10時～21時
●料　　金：中学生以上450円、3歳～小学生150円、3歳未満100円
●定 休 日：年中無休
●駐 車 場：乗用車24台
●宿　　泊：可（チェックイン16時から、チェックアウト10時まで）
●食　　事：不可
●設　　備：露天風呂、家族風呂
●備 付 品：石鹸、ドライヤー、貴重品ロッカー、タオル（150円）
●泉　　質：アルカリ性単純温泉（低張性アルカリ性高温泉）pH値7.8
●泉　　温：41.5℃（源泉42.8℃）
●効　　能：神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進
●ホームページ：http://www.yunouekan.net/
●アクセス：お　車　松江自動車道三刀屋木次ICから車で約20分。
松江自動車道雲南吉田ICから車で約25分。

雲南市
吉田町

出雲湯村温泉

⑤ 国民宿舎 清嵐荘

山峡の清流を望む「漆仁の湯」

斐伊川の中流、出雲神話の里に湧く出雲湯村温泉。出雲國風土記で「漆仁の湯」と紹介され、「川辺に薬湯あり。一たび浴すれば身体和らぎ、再び濯げば萬の病消除る」と絶賛されるほど、古くから薬湯としての評判が高い、山水の美に囲まれたくつろぎの温泉です。

春の桜、夏のカジカ、秋の紅葉、雪明かりにむせぶ湯の香と四季折々の風情が楽しめ、近くには温泉神社など、古代出雲の神話にちなんだ地も散在しています。

無色無臭、常時38・2℃のアルカリ性単純泉低緩和温泉で、関節痛、筋肉痛、リュウマチ、神経痛や運動障害、または外傷の療法に適した良質の温泉です。

日替わりで男女交代制のたたらの湯とおろちの湯があり、それぞれ露天風呂もあります。また、家族風呂も2つあり、景色を眺めながらゆったりとくつろげます。

館内では、四季折々に地元の食材をふんだんに使った料理が用意され、虫の音や小鳥のさえずりを聞きながら食事が楽しめます。

●住　　所：雲南市吉田町川手161－4
●電　　話：0854－75－0031
●営業時間：７時～22時、宿泊入浴16時～23時、翌朝６時～９時30分
　　日帰り入浴11時30分～20時（最終受付19時30分）
●料　　金：中学生以上550円、小学生270円、４歳以上160円
●定 休 日：年に２～３回程度
●駐 車 場：乗用車70台（身障者用２台、EV専用２台）
●宿　　泊：可（チェックイン16時から、チェックアウト10時まで）
●食　　事：可
●設　　備：露天風呂、家族風呂
●備 付 品：シャンプー、リンス、ボディーソープ、ドライヤー、貴重品ロッカー、フェイスタオル（200円）、バスタオル（要返却200円）、カミソリ（100円）、マッサージ機（10分200円）
●泉　　質：アルカリ性単純温泉（低張性アルカリ性温泉）
●泉　　温：42℃（源泉38.2℃）
●効　　能：神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進
●ホームページ：http://www.seiranso.jp/
●アクセス：お　車　松江自動車道三刀屋木次ICから車で約20分。
　　松江自動車道雲南吉田ICから車で約25分。

雲南市
三刀屋町

みとや深谷温泉（ふかたにおんせん）

6 ふかたに荘（そう）

知る人ぞ知る雲南の秘湯

源泉掛け流し　露天風呂　サウナ　家族風呂
足湯　日帰り入浴　食事　宿泊

静かで落ち着きのある、深山のいで湯が楽しめる日帰り温泉です。露天はなく内湯のみの風呂で、小ぢんまりとした浴槽に洗い場が3つというシンプルな造り。泉質はカルシウム・硫酸塩冷鉱泉（低張性中性冷鉱泉）で動脈硬化や関節痛、病後の回復などにも効能があります。

屋外には「源泉水車」があり、冷泉で回転する水車による昔懐かしい米つき風景が入浴客を和ませてくれます。温泉の「無料持ち帰り」のほか、夏季限定で実施している「足水サービス」は皮膚病やアトピー炎などに効能があると好評で、多くの人が利用しています。

「地元住民による手づくりの温泉」をモットーにする知る人ぞ知る雲南の秘湯です。

- 住　　所：雲南市三刀屋町根波別所1591－1
- 電　　話：0854－45－5454
- 営業時間：10時～19時（最終受付18時15分）
- 料　　金：高校生以上300円、小中学生150円、小学生未満は無料
- 定 休 日：毎週木曜日（祝日の場合は営業を行い、金曜日を定休日）
- 駐 車 場：乗用車20台
- 宿　　泊：不可
- 食　　事：要問い合わせ
- 設　　備：
- 備 付 品：リンスインシャンプー、ボディーソープ、ドライヤー、貴重品ロッカー、タオル（200円）
- 泉　　質：カルシウム－硫酸塩冷鉱泉（低張性中性冷鉱泉）
- 泉　　温：40～41℃（源泉16.8℃）
- 効　　能：神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、きりきず、やけど等
- ホームページ：https://www.fukatanionsen.net/
- アクセス：お　車　松江自動車道三刀屋木次ICから車で約20分。

雲南市
掛合町
波多温泉

7 満壽の湯

湯舟から一望できる山里の風景

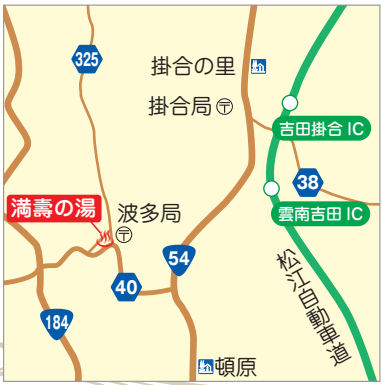
大きな窓から四季折々の里山の風景を一望できるロケーションが人気です。

平成14年8月に旧掛合町が施設を建設。一日40トンの湯を循環させて営業を始めました。泉質は、カルシウム・ナトリウム硫酸塩泉（低張性弱アルカリ性低温泉）。神経痛や動脈硬化症、やけど、慢性皮膚病、筋肉痛、関節痛、疲労回復などに効能があるとされています。

温泉のきれいな湯と窓からの景色、そしてスタッフの温かいおもてなしで心も体も癒されます。施設の運営は、地元自主組織「波多コミュニティ協議会」が雲南市の指定管理を受けて運営しています。

湯は「森林バイオマスエネルギー事業」により、林地残材や間伐材をチップにしてボイラーで燃やして加温しています。

源泉掛け流し　露天風呂　サウナ　家族風呂
足湯　日帰り入浴　食事　宿泊



●住　　所：雲南市掛合町波多1171－1
●電　　話：0854－64－0800（FAX兼）
●営業時間：10時～20時
●料　　金：高校生以上310円、小中学生150円、小学生未満は無料。毎月26日は風呂の日（大人200円、小人100円）
●定 休 日：毎週水曜日（祝日の場合は翌日）
●駐 車 場：乗用車30台
●宿　　泊：不可
●食　　事：可
●設　　備：
●備 付 品：リンスインシャンプー、ボディーソープ、ドライヤー、貴重品ロッカー、タオル（250円）
●泉　　質：カルシウム・ナトリウム－硫酸塩泉（低張性弱アルカリ性低温泉）
●泉　　温：42℃（源泉26.5℃）
●効　　能：神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え症、病後回復期、疲労回復、健康増進、動脈硬化症、きりきず、やけど、慢性皮膚病
●ホームページ：－
●アクセス：お　車　松江自動車道吉田掛合ICから車で約30分。

雲南市
掛合町
塩ケ平温泉

8 掛合まめなかセンター 塩ケ平温泉

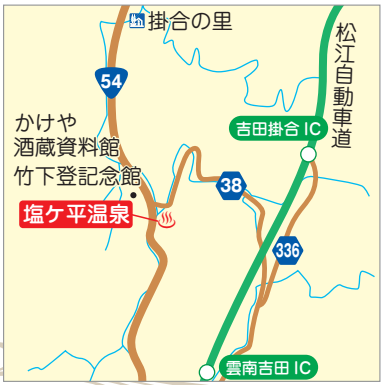
炭酸系の香りがする茶濁の湯

広島県境から山を下りた、国道54号沿いの日帰り温泉施設です。

三瓶山近辺の典型的な泉質であるナトリウム塩化物・炭酸水素塩泉の濁り湯で、底が見えないほどの濃い赤茶色の湯です。浸かると茶濁の湯から一気に炭酸系の香りがし、口に含むと炭酸味に金属臭が加わり、百パーセント源泉掛け流しであることがすぐに分かります。このため循環式でなく、毎日源泉を入れ替えるこだわりを持っています。

保温効果が高いことから「熱の湯」「ぬくもりの湯」とも呼ばれ、肌に熱く感じ、湯冷めしにくいと言われています。血液の循環を促進させ、痛みを和らげる鎮静効果もあり、しっとりとした肌になるとされています。

やけど、切り傷、慢性皮膚病などに効能があるとされ、塩素のない源泉掛け流しの湯を我が子のように慈しみ、遠方からやって来る常連客も多くいます。露天風呂はありませんが、施設内にトレーニング室もあります。



●住　　所：雲南市掛合町掛合821－1
●電　　話：0854－62－0231
●営業時間：12時～20時
●料　　金：高校生以上310円、小中学生150円、小学生未満は無料
●定 休 日：毎週月曜日（祝祭日の場合は翌日）、12月31日～1月3日
●駐 車 場：乗用車30台、大型バス2台
●宿　　泊：不可
●食　　事：不可
●設　　備：サウナ、トレーニングルーム
●備 付 品：シャンプー、リンス、ボディーソープ、石鹸、ドライヤー、貴重品ロッカー、タオル（100円）
●泉　　質：ナトリウム－塩化物・炭酸水素塩泉（低張性中性冷鉱泉）
●泉　　温：38℃（源泉18℃）
●効　　能：神経痛、関節痛、五十肩、慢性消化器病、冷え症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、アトピー性皮膚病、慢性婦人病
●ホームページ：－
●アクセス：お　車　松江自動車道吉田掛合ICから車で約6分。

奥出雲町
竹崎

斐乃上温泉

⑨ 国定公園船通山 斐乃上荘

船通山麓の「日本三大美肌の湯」

ヤマタノオロチ伝説が残る船通山（標高1，143m）ふもとに湧く斐乃上温泉は、佐賀県の嬉野温泉、栃木県の喜連川温泉とともに「日本三大美肌の湯」と言われています。泉質はアルカリ性単純温泉で、癖のない、肌にやさしい湯として人気があります。

船通山は、出雲神話でスサノオノミコトが高天原から追放され初めて地上に降りてきた場所とされ、山頂にはヤマタノオロチから取り出した「天叢雲剣出顕」の碑があります。また、比婆道後帝釈国定公園の一部で、毎年、多くの人が四季を通じて登山やハイキングを楽しんでいます。特に、春に咲くカタクリは見事な花を咲かせます。

宿泊施設である新館の風呂からは、日本の原風景ともいえる山里の景色が間近に眺められ、旧館の浴場では大胆にあしらった岩風呂が楽しめます。

古代人の鼓動が息づく豊かな自然の中で、小鳥のさえずりと山の幸を存分に味わい、心和むひとときが過ごせます。

源泉掛け流し（一部源泉掛け流し） 露天風呂 サウナ 家族風呂
足湯 日帰り入浴 食事 宿泊

●住　　所：仁多郡奥出雲町竹崎488－1
●電　　話：0854－52－0234
●営業時間：10時～19時（最終受付18時30分）
●料　　金：中学生以上500円、小学生250円、小学生未満無料
●定 休 日：不定休、要問い合わせ
●駐 車 場：乗用車43台
●宿　　泊：可（チェックイン16時から、チェックアウト10時まで）
●食　　事：可（11時～14時）
●設　　備：
●備 付 品：シャンプー、リンス、ボディーソープ、ドライヤー、貴重品ロッカー、タオル（275円）、洗顔ソープ
●泉　　質：アルカリ性単純温泉（低張性アルカリ性低温泉）pH値9.9
●泉　　温：41～42.5℃（源泉26.3℃）
●効　　能：神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、うちみ、関節のこわばり、くじき、慢性消化器病（胃潰瘍、十二指腸潰瘍等）、痔疾、冷え性、汗疹、アトピー、きりきず、病後回復期、疲労回復、健康増進
●ホームページ：http://www.hinokami.jp/
●アクセス：お　車　中国自動車道東城ICから車で約1時間20分。
松江自動車道高野ICから車で約1時間。
山陰自動車道安来ICから車で約1時間。

奥出雲町
竹崎

斐乃上温泉

⑩ かたくりの里 民宿たなべ

肌にやさしい奥出雲の薬湯

斐伊川の源流である船通山（鳥髪の峯）は、スサノオノミコトが高天原から降臨したとされる伝説の山で、4月にはカタクリの花の群生が見られ毎年、県内外から多くの登山客が訪れます。

「奥出雲の秘湯」として人気がある斐乃上温泉は、中国山地の中央部に位置し、自然あふれる船通山のふもとに湧き出る美肌湯温泉です。アルカリ性単純温泉は無色透明無臭で、ねっとりとした湯質の湯は、含まれる成分が薄く刺激が弱いため、浸かったときの心地が良く、アルカリ塩類によって肌がすべすべ、つやつやになります。

病後回復期の静養、術後、骨折・外傷後の療養などによく、飲泉は軽い胃腸炎に効き目があるとされています。単純温泉は、日本では古代から「中風の湯」、「神経痛の湯」と呼ばれ、薬湯として広く知られています。

近くの公園の温泉スタンドには、遠方から車でやってきてポリタンクに入れて持ち帰る人の列ができるほどの人気です。

源泉掛け流し　露天風呂　サウナ　家族風呂
足湯　日帰り入浴　食事　宿泊

●住　　所：仁多郡奥出雲町竹崎1844
●電　　話：0854－52－0930
●営業時間：10時30分～17時、宿泊16時30分～翌9時30分
●料　　金：大人（中学生以上）600円、小学生300円、3歳～200円
●定 休 日：水・木曜日（冬季不定休）
●駐 車 場：乗用車15台
●宿　　泊：可（チェックイン16時30分から、チェックアウト9時30分まで）
●食　　事：可
●設　　備：露天風呂、家族風呂
●備 付 品：リンスインシャンプー、ボディーソープ、ドライヤー、タオル（220円）
●泉　　質：アルカリ性単純温泉（低張性アルカリ性低温泉）pH値9.9
●泉　　温：42℃（源泉26.5℃）
●効　　能：神経痛、リウマチ、筋肉痛、疲労回復、美肌殺菌効果、療養効果
●ホームページ：http://www.mountaintrad.co.jp/~tanabe/
●アクセス：お　車　中国自動車道東城ICから車で約1時間20分。
松江自動車道高野ICから車で約1時間。
山陰自動車道安来ICから車で約1時間。

奥出雲町
亀嵩

亀嵩温泉（かめだけおんせん）

⑪ 玉峰山荘（たまみねさんそう）

神宿る山懐から湧く豊富な湯

出雲國風土記に「玉作の神が宿る山」として記述される玉峰山（たまみねさん）の山懐から湧き出た温泉で、古くは薬湯として知られ、湯上がりは肌がつるつるになる「美人の湯」としても有名です。

温泉のお湯の特徴は、炭酸水素塩泉の成分が多いので美白作用が期待でき、しっとり&爽快。夏もオススメです。大浴場には、ジェット風呂、遠赤外線サウナもあります。

玉峰山が一望できる露天風呂では、湯に浸かりながら、小鳥のさえずり、頬をなでる風の匂い、映える緑と水の音が聞こえてきます。そこは静寂に包まれ、日常の喧噪（けんそう）を忘れてゆったりと湯浴（ゆあ）みを堪能できます。檜（ひの）風呂と岩風呂とが男女日替わりになっており、それぞれ趣が異なります。

天然鉱石「SGE」をベースに球状のセラミックを敷き詰めた天降石サンドバス（砂風呂）に入ると15分ほどで汗だくになり、血液が全身を駆け巡るのを体感できます。健康増進、ストレス解消、体脂肪率の減少、美肌にも有効。女性に嬉しいネイルサロンやボディーエステ、フェイシャルエステも人気で、健康体質に導いてくれます。

●住　　所：仁多郡奥出雲町亀嵩3609－1
●電　　話：0854－57－0800
●営業時間：10時～20時30分（最終受付20時）
●料　　金：中学生以上600円、3歳～小学生300円、3歳未満は無料
●定 休 日：年中無休
●駐 車 場：乗用車135台、大型バス2台
●宿　　泊：可（チェックイン16時から、チェックアウト10時まで）
●食　　事：可
●設　　備：露天風呂、サウナ、家族風呂（要予約）、サンドバス（要予約）
●備 付 品：シャンプー、リンス、ボディーソープ、ドライヤー、貴重品ロッカー、タオル（200円）、バスタオル貸出し（100円）、シャワーキャップ（100円）、ヘアーブラシ（100円）、ハブラシ（100円）
●泉　　質：アルカリ性単純温泉（低張性アルカリ性低温泉）pH値8.9
●泉　　温：40℃（源泉29.5℃）
●効　　能：すりきず、外傷、リュウマチ、美肌効果
●ホームページ：http://tamamine.jp/
●アクセス：お　車　松江自動車道三刀屋木次ICから車で約40分。
松江自動車道高野ICから車で約40分。
山陰自動車道安来ICから車で約45分。
JR木次線亀嵩駅からタクシーで約5分。
高速バス（広島～松江・出雲線）高野IC降車乗換奥出雲交通バス出雲三成駅降車タクシーで約10分。

奥出雲町
佐白

佐白温泉

⑫ 長者の湯

神話の息吹を感じさせる秘湯

スサノオノミコトと結ばれたクシナダヒメと、両親が住んだとされる「長者屋敷」や鏡ケ池、八重垣神社など神話のロマンに彩られた地に、太古の眠りから覚めた地下深層のミネラルを含んだ温泉です。

原木木材を使用し、原木が露出した古民家風の心和む外観が特徴。高アルカリ単純温泉（PH９・８）は肌触りがよく、癖のない温泉で、含まれている成分が薄めの温泉ですが、刺激が少ないという意味で、骨折・外傷後の療法、病後回復期などに適し、高齢者にも喜ばれています。

「つるつるサッパリ美肌の湯」無色透明、無味無臭の湯は美肌効果や疲労回復にもっとも優れた泉質とされています。

四季折々の自然に囲まれた岩風呂・露天風呂は、国営尾原ダム（さくらおろち湖）の湖底となった神話の大河・斐伊川の石を使い、また加温には木材チップを用い、優しいぬくもりと古代のロマンを感じながら、心身ともに癒やされる神秘の湯です。

源泉掛け流し（一部循環）　露天風呂　サウナ　家族風呂
足湯　日帰り入浴　食事　宿泊

●住　　所：仁多郡奥出雲町佐白223－5
●電　　話：0854－54－0203
●営業時間：10時～21時（最終受付20時30分）
●料　　金：中学生以上400円、小学生200円、小学生未満は無料
●定 休 日：第2・第4火曜日
●駐 車 場：乗用車50台、大型バス2台
●宿　　泊：不可
●食　　事：可
●設　　備：露天風呂
●備 付 品：シャンプー、リンス、ボディーソープ、ドライヤー、貴重品ロッカー、タオル（200円）
●泉　　質：アルカリ単純温泉（低張性アルカリ性温泉）pH値9.8
●泉　　温：41℃（源泉34.0℃）
●効　　能：骨折、外傷後、疲労回復
●ホームページ：http://www.chojyanoyu.jp
●アクセス：お　車　松江自動車道三刀屋木次ICから車で約20分。
松江自動車道雲南吉田ICから車で約30分。

飯南町
頓原

頓原天然炭酸温泉（とんばらてんねんたんさんおんせん）

⑬ ラムネ銀泉（ぎんせん）

岩の間から湧く「七色の湯」

鉱泉水に大量の炭酸ガスを含む、日本有数の『炭酸泉』です。

源泉は「太古の頃、オオクニヌシノミコトが岩の間から湧出する霊泉を発見された」との言い伝えがあり、古くから土地の人々に利用されてきました。明治13年、製鉄業などに関わる頓原の事業家・片山茂五郎氏がこの鉱泉に着目し、当時の内務省司薬場に分析を依頼したところ、諸病に効能があることが分かったと言います。炭酸泉に浸かると、体内に炭酸ガスが吸収され全身の血管が広がり、血液の流れがスムーズになると記されています。この水を翌年、ドイツで開かれた万国博覧会に出品したところ、「世界で希有（けう）の銀泉なり」と称賛され、褒賞を受けました。

無色透明の湯が、空気に触れると3週間程度で緑、黄色、オレンジ、琥珀（こはく）色へと変化していくのが特徴です。38℃～40℃のぬるめの湯温は長い時間をかけての入浴に適し、湯上がり後は温泉効果により汗が出るほど暑くなります。疲労回復、老廃物排除などに効果的で、『若返りの湯』『胃腸の湯』と呼ばれています。ラムネ銀泉名物の昔懐かしいラムネも販売しています。

●住　　所：飯石郡飯南町頓原1070
●電　　話：0854－72－0880
●営業時間：11時～20時
●料　　金：高校生以上500円、小中学生250円、小学生未満は無料
●定 休 日：毎週木曜日
●駐 車 場：乗用車20台
●宿　　泊：不可
●食　　事：不可
●設　　備：家族風呂
●備 付 品：リンスインシャンプー、ボディーソープ、ドライヤー、貴重品ロッカー、タオル（230円）
●泉　　質：含二酸化炭素－ナトリウム－炭酸水素塩・塩化物泉（低張性中性冷鉱泉）
●泉　　温：38～40℃（源泉14.5℃）
●効　　能：血液循環の改善、老廃物の排除、疲労回復、腰痛、肩こり、五十肩、慢性皮膚炎、胃腸病、心臓病、冷え性など
●ホームページ：www.ramune-ginsen.com
●アクセス：お　車　中国自動車道三次ICから車で約1時間。
松江自動車道吉田掛合ICから車で約30分。

飯南町
佐見
光明神々温泉

14 琴引ビレッジ山荘

特殊天然石で四季の風情を堪能

「中四国・兵庫の山100選」に記載された神話のロマンあふれる琴引山のふもとに位置する山荘です。出雲國風土記によると、オオクニヌシノミコトがこの琴引山の岩屋で琴を引きながら国づくりをしたと記されています。

「光明神々温泉」は、岡山県の阿部鉱山から産出する通称「光明石」と呼ばれる天然鉱石を泉源体として使用しています。光明石は緑や白、灰色をした美しい岩石で、天然鉱石の中で最もイオン化作用（生体活性作用）が強いとされています。この岩石を入れて沸かしたお湯は無味無臭、無色透明で、「これが温泉？」と思ってしまいそうですが、その効果・効能は医薬部外品にも認められています。特に、神経痛や疲労回復に効果を発揮するとされています。

浴室は広く、大人数でも一度に入浴が可能です。豊富な水源と空気の層がある場所では、マイナスイオンが常に発生している状態になり、免疫力向上・老廃物排出に効果的なマイナスイオンを大浴場で全身に浴びることができます。

源泉掛け流し　露天風呂　サウナ　家族風呂
足湯　日帰り入浴　食事　宿泊

- 住　　所：飯石郡飯南町佐見1199－3
- 電　　話：0854－72－1035
- 営業時間：平日17時～20時、土日祝日15時～20時（異なる場合あり）
- 料　　金：中学生以上500円、3歳～小学生300円、3歳未満は無料
- 定 休 日：毎週水曜日（異なる場合あり）
- 駐 車 場：乗用車30台、大型バス2台
- 宿　　泊：可（チェックイン15時から、チェックアウト10時まで）
- 食　　事：可（不定休、要問い合わせ）
- 設　　備：サウナ、ログハウス、バーベキューハウス、キャンプ場
- 備 付 品：シャンプー、リンス、ボディーソープ、ドライヤー、貴重品ロッカー、タオル（150円）
- 泉　　質：光明石を源泉体とする人工温泉
- 泉　　温：39～40℃
- 効　　能：神経痛、リュウマチ、肩こり、腰痛、痔疾、冷え性、疲労回復
- ホームページ：http://village.kotobiki.co.jp/
- アクセス：お　車　中国自動車道三次ICから車で約55分。
  松江自動車道吉田掛合ICから車で約35分。

⑮ 加田の湯

神戸川ほとりに湧く濁り湯

秀峰・琴引山を仰ぎ、神戸川のほとりに湧く薬効豊かな湯。石風呂と岩風呂があり、週替わりで男湯、女湯が入り替わります。

泉質は、清涼感のある炭酸水素塩泉、塩化物泉で、38～40℃の低めの温度設定にして泉質の効果を高めています。このため20～30分、半身浴をすると効果があります。湯の色は黄金色の濁り湯で、源泉掛け流し。湯上がり後は体がいつまでもポカポカと暖かく、保温効果は抜群です。

サウナは遠赤外線式で、低温での発汗作用があります。個人差はありますが、10～15分ぐらい発汗すると、体内の不要な重金属物質や老廃物が排出できます。温泉に浸かってリラックスし、心と体の健康が保てる施設で、特に高齢者や病気回復期の人に最適です。

構内の食堂では、主に一品料理を提供し、日曜日には細かく粉砕した大豆入りの味噌汁「呉汁」など素朴な田舎料理を味わうことができます。また、近くの祝原には樹齢４００年の祝原の桜、加田地区には菩提樹、加田城跡など見どころも多く、四季折々に散策が楽しめます。

源泉掛け流し　露天風呂　サウナ　家族風呂
足湯　日帰り入浴　食事　宿泊

●住　　所：飯石郡飯南町下来島707－2
●電　　話：0854－76－3357
●営業時間：10時～20時（最終受付19時30分）
●料　　金：大人（高校生以上）500円、小人（小・中学生）250円
幼児無料
●定 休 日：毎月第2・第4火曜日（祝祭日は営業）
●駐 車 場：乗用車30台、大型バス2台
●宿　　泊：不可
●食　　事：可（11時～15時、最終受付14時）
●設　　備：サウナ、水風呂
●備 付 品：リンスインシャンプー、ボディーソープ、ドライヤー、貴重品ロッカー（無料）、タオル（150円）
●泉　　質：ナトリウム・カルシウム－炭酸水素塩・塩化物泉（低張性中性冷鉱泉）
●泉　　温：38～40℃（源泉14.3℃）
●効　　能：神経痛、筋肉痛、冷え性、皮膚病等
●ホームページ：http://www.iinan-net.jp/~kadanoyu/
●アクセス：お　車　中国自動車道三次IC・三次東ICから車で約50分。
松江自動車道吉田掛合ICから車で約40分。

参考文献

出雲國風土記（加藤義成校注）
島根県内在住で風土記研究の権威であった故加藤義成氏（雲南市加茂町出身）が、出雲國風土記の原文に注釈を付けた。１９６５年の初版発行以来、88年までに7版を改訂出版。現在も風土記研究必携の書として評価が高く、ロングセラーを続けている。

神々と歩く出雲神話（藤岡大拙著）
ＮＰＯ法人出雲学研究所理事長の藤岡大拙氏が古事記や日本書紀、出雲國風土記の原文から出雲神話を忠実に訳し、分かりやすく解説している。２０１０年初版発行。

温泉法（環境省自然環境局）２０１１年初版発行

鉱泉分析法指針（環境省自然環境局）２００２年初版発行

温泉手帳（松田忠徳著）２０１２年初版発行

各施設の情報について、変更がある場合があります。特に冬期間中については、天候によりお休みをいただいたり、営業時間が異なる可能性があります。お出かけの際には電話等で各施設に問い合わせいただきお越しいただくことをお勧めします。

うんなんエリア 温泉ガイドブック

2013年6月30日　初版発行
2015年3月1日　第2版発行
2017年3月25日　第3版発行
2019年3月11日　第4版発行
2019年12月21日　第5版発行
2021年11月9日　第6版発行

発　　行／うんなん観光ネットワーク協議会
（雲南広域連合）
事務所・島根県雲南市木次町里方
1100の6
TEL・0854－47－7341
FAX・0854－47－7344

編集・制作／㈱山陰中央新報社
デザイン・印刷／柏村印刷㈱