

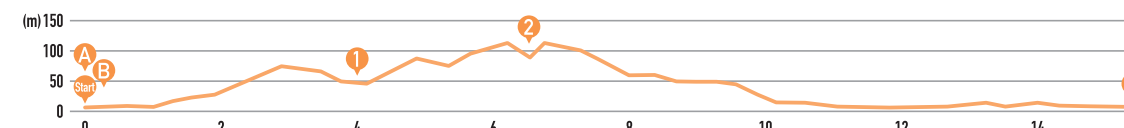
**Course 1 岬灯台コース** 眺めの良い灯台まで一走り！西郷港を一望できる灯台コースです。放牧牛に会えるかも？

**Check Point**

- Start 西郷港
- 1 西郷大橋 SPOT 7
- 2 西郷岬灯台 SPOT 8
- Goal 西郷港

水木しげる妖怪オブジェ  
八尾川かっぱ遊覧船  
放牧牛 ※岬地区海側にいる場合あり  
白鳥神社  
磯野便局右折後の西郷港を望む景色

想定所要時間 1時間 距離 15.4km 獲得標高 200m バッテリー想定使用量 25%



寄り道 SPOT A 水木しげる妖怪オブジェ  
寄り道 SPOT B 八尾川かっぱ遊覧船

**トイレ** 空港ふれあい公園 隠岐世界ジオパーク空港 ※営業時間内 岬灯台

**売店** ショップマエダ ※営業時間内 隠岐世界ジオパーク空港 ※営業時間内 B-stone garden

**食事** 隠岐世界ジオパーク空港 ※営業時間内 菜館 ※西郷大橋交差点南側付近(寄り道) 味彩工房 樹(後のみ営業)

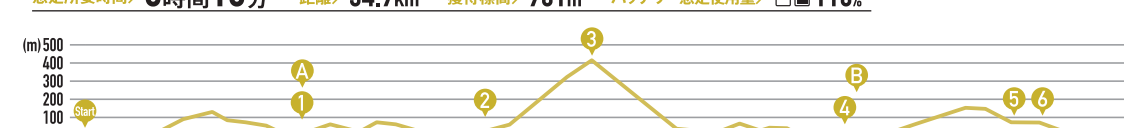
**Course 3 スギ巨木コース** ジグザグと島の北側を進む探検者＆上級者向けコース！自然のパワーを感じるアグレッシブな旅へ。

**Check Point**

- Start 西郷港
- 1 犬水湧き水
- 2 浄土ヶ浦海岸 SPOT 2
- 3 乳房杉登り SPOT 4
- 4 中村海水浴場 B
- 5 かぶら杉 SPOT 6
- 6 隠岐片麻岩(銚子ダム) SPOT 21
- Goal 西郷港

犬水湧き水  
黒島、龍ヶ滝展望所  
乳房杉登り  
アマジ工像  
中村海水浴場  
かぶら杉  
隠岐片麻岩(銚子ダム)

想定所要時間 5時間10分 距離 54.9km 獲得標高 901m バッテリー想定使用量 110%



寄り道 SPOT A 乳房杉登り  
寄り道 SPOT B 水木しげるロード終点

**トイレ** 大久、布施公園 中村さざえ村、銚子ダム

**売店** JAしまね大久、たけのや JAしまね布施店、水原商店

**食事** ポーレスト、さざえ村 浄土ヶ浦お食事処 ※夏季限定

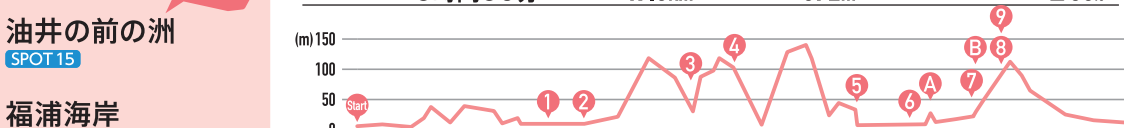
**Course 5 油井コース** 西回りでぐるっと半周チャレンジ！隠岐ジオパークの見どころがいっぱい詰まったコースです。

**Check Point**

- Start 西郷港
- 1 賀茂那備神社(加茂)
- 2 塩の浜 SPOT 20
- 3 那久岬 SPOT 19
- 4 油井ノ池 SPOT 17
- 5 油井の前の洲 SPOT 15
- 6 福浦海岸 SPOT 11
- 7 五箇田園地帯
- 8 水若酢神社 SPOT 12
- 9 隠岐郷土館 SPOT 13
- Goal 西郷港

福浦海岸  
五箇田園地帯  
水若酢神社  
隠岐郷土館

想定所要時間 3時間30分 距離 49.6km 獲得標高 672m バッテリー想定使用量 80%



寄り道 SPOT B 隠岐温泉 GOKA

**トイレ** 釜屋バス停 ※西郷〜ここまで無し 油井ノ池、水若酢神社 ジェンテンドー

**売店** 新屋敷商店、ストアアカみや 春馬商店、松屋商店

**食事** 味彩工房 樹(後のみ営業) レストランなぎ、あしべ(要予約) 海洋スポーツセンター (隠岐ジオパーククアーズ) ※コーヒー 志母うどん(土日のみ)、海音里、南製麺所 五箇創生館、すみれ、こめこめまんま 海宝、煉瓦屋

**Course 7 玉若酢命神社コース** E-bikeと隠岐を楽しむ初心者～中級者向けルート！岬灯台方面を回り、人気スポットを巡りませんか。

**Check Point**

- Start 西郷港
- 1 西郷大橋 SPOT 7
- 2 西郷岬灯台 SPOT 8
- 3 玉若酢命神社 SPOT 9
- 4 隠岐国分寺 SPOT 14
- 5 西郷東大橋 SPOT 5
- Goal 西郷港

放牧牛 ※岬地区海側にいる場合あり  
白鳥神社  
隠岐国分寺  
飯田地区の馬 ※不在の可能性あり

想定所要時間 3時間30分 距離 27.0km 獲得標高 336m バッテリー想定使用量 50%



寄り道 SPOT A 放牧されている牛は 暑い日、日陰に隠れて涼んでいます。道路から柵越しに牛の様子を見ることが出来るかもしれませんよ。

**トイレ** 空港ふれあい公園 隠岐世界ジオパーク空港 ※営業時間内 岬灯台、玉若酢神社、国分寺前

**売店** ショップマエダ ※営業時間内 隠岐世界ジオパーク空港 ※営業時間内 B-stone garden ショッピングセンターひまり ウェルネス、長野商店、斎賀商店

**食事** 隠岐世界ジオパーク空港 ※営業時間内 菜館 ※西郷大橋交差点南側付近(寄り道) 味彩工房 樹(後のみ営業)、こめこめまんま

**Course 2 塩の浜コース** 初めてのE-bikeにオススメの海岸ルート！爽やかな潮風を浴びて海を眺めませんか。

**Check Point**

- Start 西郷港
- 1 塩の浜 SPOT 20
- Goal 西郷港

西田から望む西郷湾  
唐尾トンネル  
海洋スポーツセンター  
乙女子海岸

想定所要時間 1時間30分 距離 23.6km 獲得標高 211m バッテリー想定使用量 35%



寄り道 SPOT A 海洋スポーツセンター  
寄り道 SPOT B 乙女子海岸

**トイレ** 釜屋バス停 ※西郷〜ここまで無し

**食事** 味彩工房 樹(後のみ営業) レストランなぎ あしべ(要予約) 海洋スポーツセンター (隠岐ジオパーククアーズ) ※コーヒー

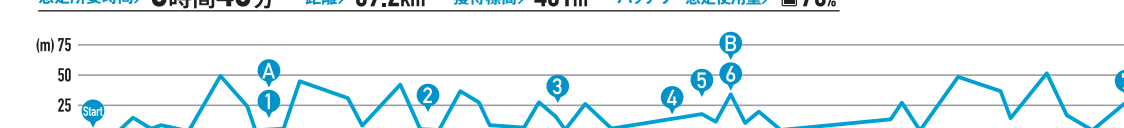
**Course 4 都万の神社巡りコース** 寄り道しながら進む中級者向けコース。海岸から神社まで都万方面を堪能するのはいかがですか。

**Check Point**

- Start 西郷港
- 1 加茂 賀茂那備神社
- 2 神嶋神社(蛸木)
- 3 花生神社(津戸)
- 4 塩の浜 SPOT 20
- 5 都万の舟小屋 SPOT 18
- 6 高田神社
- 7 天健草神社
- Goal 西郷港

賀茂那備神社  
高田山

想定所要時間 3時間40分 距離 39.2km 獲得標高 401m バッテリー想定使用量 70%



寄り道 SPOT A 賀茂那備神社  
寄り道 SPOT B 高田山

**トイレ** 都万バス停 ※西郷〜ここまで無し

**売店** 橋本商店 Yショップ

**食事** 味彩工房 樹(後のみ営業) レストランなぎ あしべ(要予約) 海洋スポーツセンター (隠岐ジオパーククアーズ) ※コーヒー

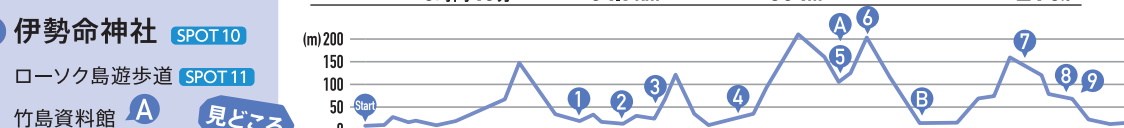
**Course 6 島後横断コース** 端から端まで島を制覇する上級者コース！文化や人の営みに触れ大自然を謳歌する達成感溢れる旅へ。

**Check Point**

- Start 西郷港
- 1 水若酢神社 SPOT 12
- 2 隠岐郷土館 SPOT 13
- 3 隠岐温泉GOKA
- 4 五箇田園地帯
- 5 伊勢命神社 SPOT 10
- 6 白鳥展望台 SPOT 3
- 7 中村海水浴場 B
- 8 かぶら杉 SPOT 6
- 9 隠岐片麻岩(銚子ダム) SPOT 21
- Goal 西郷港

水若酢神社  
隠岐郷土館  
隠岐温泉GOKA  
五箇田園地帯  
伊勢命神社  
白鳥展望台  
中村海水浴場  
かぶら杉  
隠岐片麻岩(銚子ダム)

想定所要時間 5時間40分 距離 54.7km 獲得標高 804m バッテリー想定使用量 70%



寄り道 SPOT B 中村海水浴場

**トイレ** 水若酢神社 久見ローソク岩遊歩道 白鳥展望台、中村海水浴場 銚子ダム公園、寺の前公園

**売店** 松屋商店、新屋敷商店 ストアカアカみや 春馬商店、水原商店

**食事** すみれ、五箇創生館 隠岐温泉GOKA、さざえ村 海宝、こめこめまんま

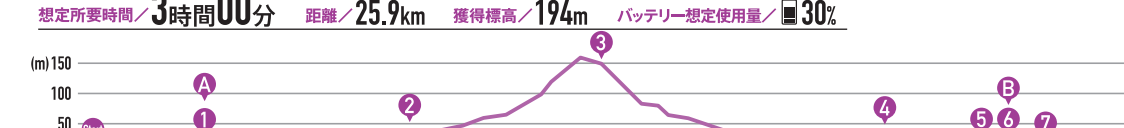
**Course 8 銚子ダム下コース** 隠岐へ迷い込む探検者向けコース。目的地を全て発見し新たな魅力を感じてください。

**Check Point**

- Start 西郷港
- 1 かつば公園 A
- 2 中条地区田んぼ道
- 3 上西神社
- 4 あごなし地蔵 SPOT 16
- 5 銚子ダムの下 SPOT 21
- 6 御客神社 B
- 7 隠岐国分寺 SPOT 14
- 8 隠岐モーモードーム SPOT 5
- Goal 西郷港

かつば公園  
御客神社

想定所要時間 3時間00分 距離 25.9km 獲得標高 194m バッテリー想定使用量 30%



寄り道 SPOT A かつば公園  
寄り道 SPOT B 御客神社

**トイレ** かつば公園、隠岐の島町役場 ショッピングセンターひまり あごなし地蔵、ジェンテンドー サンテラス

**売店** ウェルネス ショッピングセンターひまり 松屋商店、ジェンテンドー サンテラス

**食事** こめこめまんま、海宝、煉瓦屋 サンテラス敷地内飲食店

イーバイクでエコドライブ！

# OKI DŌGO E-bike Map

隠岐諸島島後E-bikeマップ

**安全にサイクリングを楽しむために**

- 基本は車道の左側通行です。
- 飲酒運転はしないでください。
- 二人乗りはしないでください。
- 走行距離をリセットしてサイクリング距離を測ろう！
- 並んで乗らないでください。
- 傘をさして乗らないでください。
- 電話で話したり、音楽を聴いたりしないでください。
- 出発地点でドリンクを買いましょう。
- 牛や馬に近づきすぎないようにしましょう。
- トンネルの走行に注意しましょう。

E-bikeとは長距離の移動も楽々の電動マウンテンバイクです！

お問い合わせ先 (一社) 隠岐ジオパーク推進機構 〒685-0013 島根県隠岐郡隠岐の島町中町目貫の四61番地 E-mail: info@oki-geopark.jp TEL.08512-2-1577 FAX.08512-2-1406

隠岐の情報はコチラ！ 隠岐の島旅 検索

**レンタサイクルのご案内** 利用時間 8:00~18:30

利用料金 ※任意保険1台200円 ※E-bikeは身長159cm〜推奨

種類	台数	エリア	料金	1時間増毎
E-bike	8	西郷	3時間 2,400円	800円
普通自転車	4	西郷	3時間 500円	200円
折りたたみ自転車	5	西郷	3時間 500円	200円
電動アシスト	4	西郷	3時間 1,200円	300円
クロスバイク	6	都万	3時間 500円	応相談

お問い合わせ：(一社) 隠岐の島町観光協会 TEL.08512-2-0787

お問い合わせ：海洋スポーツセンター TEL.08512-6-2050

**隠岐へのアクセス**

隠岐の島町 隠岐世界ジオパーク 空港

フェリー/最短約2時間25分 高速船/約1時間10分 飛行機/約30分 ※出雲緑結び空港より

※このマップは2022年5月現在の情報を元に制作しています。飲食店などはご予約しておくことをお勧めします。





**玉若酢命神社** SPOT9  
 隠岐の総社として信仰されている神社です。本殿は隠岐造りと呼ばれる建築様式で、随神門、旧拝殿ともに国指定の重要文化財になっています。境内には樹齢千数百年ともいわれる杉の巨木八百杉(やおすぎ)がそびえます。(※隠岐の島町三杉大の一本)。隣接する隠岐家住宅も隠岐独特の建築様式を伝える重要文化財です。



**ローソク島** SPOT11  
 高さ約20mのローソクの形をした浸食地形の奇岩。岩に入ったひび割れとぶつかる波の力で形成されました。夕陽が島の先端に灯る瞬間を遊覧船から見るができます。●運行期間3月15日～11月 ●料金/中学生以上3000円、小学生/1500円 ●(一社)隠岐の島町観光協会 ☎08512-2-0787



**隠岐郷土館** SPOT13  
 島の歴史、民俗、考古、文化財を中心とした郷土資料の展示施設。建物は最古の木造洋館。 ●開館/通年(9:00～17:00、12月～3月は要問合せ) ●料金/大人300円、大学・高校200円、小中学生100円 ●隠岐郷土館 ☎08512-5-2151



**油井の前の洲** SPOT15  
 島で最も広い波食棚で、約2万年前に日本海が湖であった。時代の地層が風や波に侵食されて出来た地形。波が穏やかな日には、水平線に落ちる夕日が鏡面のように反射し絶景となります。



**油井ノ池** SPOT17  
 直径約250mの円形の池で、貴重な動植物の生息地となっています。周囲の地形から火山口跡ではないかと考えられていましたが、最近の調査によって大規模な地漏りの上部にできたことが判明しました。周囲には展望台や遊歩道が整備されています。



**那久岬** SPOT19  
 三方を海に囲まれた展望所で眼下に、島前の島々が広がります。古くから海上交通の要所であり、灯台として使われていた灯籠が今でも残っています。夕陽が美しく見えるスポットです。



**伊勢命神社** SPOT10  
 平安時代の延喜式神名帳に記載された隠岐四大社の一つです。神社境内にある神楽殿では、島後久見神楽が平成何数年ともいわれる杉の巨木八百杉(やおすぎ)がそびえます。(※隠岐の島町三杉大の一本)。隣接する隠岐家住宅も隠岐独特の建築様式を伝える重要文化財です。



**水若酢神社** SPOT12  
 延喜式神名帳では名神社に列せられる隠岐唯一の古社です。創建は927年とされ、本殿は「隠岐造り」で国指定の重要文化財になっています。境内には史跡や奉納相撲が行われる土俵があります。



**隠岐国分寺** SPOT14  
 隠岐にご配流となった後醍醐天皇の行在所と考えられる本堂跡が残されています。隣接する運筆会之館では平安時代から伝わり、毎年4月21日に公開される、重要無形民俗文化財「隠岐国分寺運筆会」の資料を見ることが出来ます。 ●開館/8:30～17:30(3月～11月)(6月～9月までは18:00まで拝観可能) ●料金/大人400円、小人200円



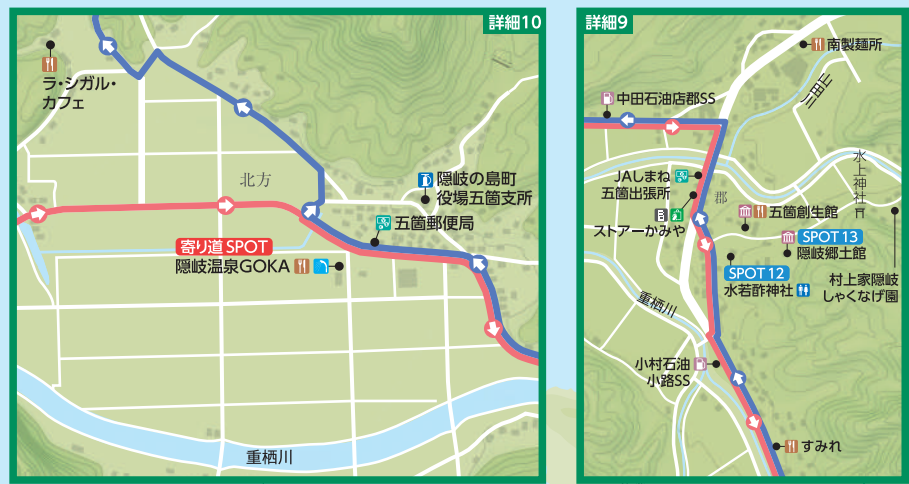
**あごなし地蔵** SPOT16  
 都万目地区内の小堂には古くから歯痛に効くと信仰されている木造の「あごなし地蔵」が祭られています。隠岐に流罪となった小野篁(小野町の祖父)が刑が許され都に帰る際、別離を悲しむ恋仲の阿古那を哀れんで木像を2体刻み残したものが、いつか「阿古那」が「あごなし」となり伝わったといわれます。 ※あごなし地蔵は一般公開されていません。



**都万の舟小屋** SPOT18  
 隠岐の伝統的な漁村風景で、舟小屋は船を風雨や嵐から守るための小屋です。直接海から船を引上げていましたが、最近の調査によって大規模な地漏りの上部にできたことが判明しました。周囲には展望台や遊歩道が整備されています。



**塩の浜** SPOT20  
 島で最大級の砂浜で、夕方には美しい夕陽を見ることができます。古くから海上交通の要所であり、アルカリ流紋岩という白い岩肌となっており、隠岐独特の美しい景観です。遠浅の砂浜で、秋には赤いカキが拾える浜としても知られ、渡り鳥などの野鳥が見られるスポットでもあります。



**Course 6 島後横断コース**  
 時間 5時間40分 距離 54.7km



**隠岐自然館** SPOT1  
 隠岐諸島の大地の成り立ちと、その上で育まれてきた生態系、歴史文化のつながりを展示しています。 ●営業時間/9:00～17:00 ●休館日/第2・第4火曜日 ●料金/高校生以上500円、小中学生250円



**黒島展望台** SPOT1  
 沖合に浮かぶ島は黒島と呼ばれ、約330万年前に噴出した玄武岩でできた島です。黒島の玄武岩の中にはマンデルシュタインという地球内部のマンデル成分を含んだ岩石を見ることができます。



**浄土ヶ浦海岸** SPOT2  
 透き通る海と大小さまざまな小島が立ち並ぶ景観の美しさから、山教における天国を意味する浄土の島を冠する景勝地です。日本海が出来る以前の頃の広がった大陸の時代の地層も見ることができます。



**Course 3 スギ巨木コース**  
 時間 5時間10分 距離 54.9km



**白島展望台** SPOT3  
 島後北端に位置する展望台。白島岬に下りる片道1.7kmの遊歩道があり、先端では島後北端の白い溶岩の島々を間近に見ることができます。



**岩倉の乳房杉** SPOT4  
 樹齢約800年、樹高40mで島後四大スギの一つです。岩倉神社の中心に立ち、幹が多数分岐し、枝が垂れるような形からこの名がつけられました。周辺には風穴があり夏でも涼しく霧が多い湿潤な環境となっています。



**隠岐モームードーム(牛突き)** SPOT5  
 約800年前、隠岐へご配流となった後鳥羽上皇がお慰めするために島の人々が始めたのが起源とされる隠岐の「牛突き」。本ドームでは伝統文化である牛突きを「観光牛突き」として行っています。 ●開館日/要確認 ●料金/大人1,500円、小中学生750円 ※小学生未満無料 ●お問い合わせ/(一社)隠岐の島町観光協会 ☎08512-2-0787



**かぶら杉** SPOT6  
 樹齢約600年、樹高約39mで島後四大スギの一つです。一本の株が根元から複数の幹に分かれており、名前の由来はその様子が「輪矢(かぶら)」の先似ているから。 「大きな株が目立つから」など諸説あります。



**Course 5 油井コース**  
 時間 3時間30分 距離 49.6km



**Course 8 銚子ダムコース**  
 時間 3時間00分 距離 25.9km



**Course 7 玉若酢命神社コース**  
 時間 3時間30分 距離 27.0km



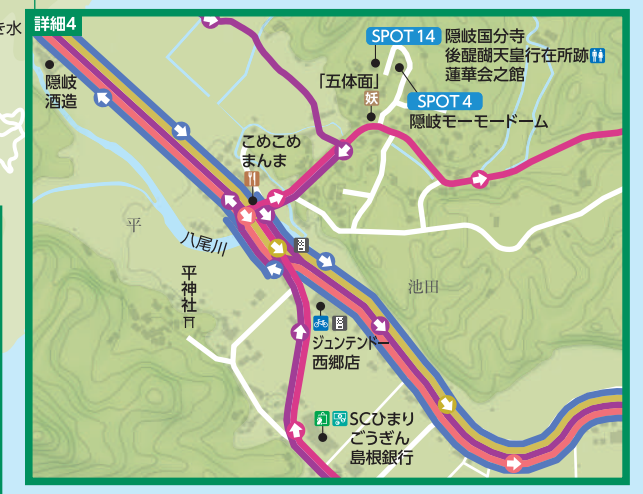
**Course 4 都万の神社巡りコース**  
 時間 3時間40分 距離 39.2km



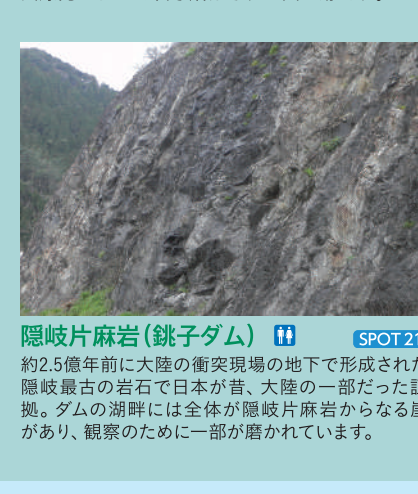
**Course 2 塩の浜コース**  
 時間 1時間30分 距離 23.6km



**Course 1 岬灯台コース**  
 時間 60分 距離 15.4km



**隠岐片麻岩(銚子ダム)** SPOT21  
 約2.5億年前に大陸の衝突現場の地下で形成された隠岐最古の岩石で日本が昔、大陸の一部だった証拠。ダムの湖畔には全体が隠岐片麻岩からなる崖があり、観察のために一部が削られています。



**西郷岬灯台** SPOT8  
 西郷湾の入り口西側に、高さ約50m～100mの崖が連続しておりその上部に灯台が設置されています。海上から崖を見ることが出来ます。このように地形を見ることが出来ますが、これは約55万年前の噴火口の東半分がマグマ水蒸気噴発によって吹き飛ばされた火口跡です。



**Course 6 塩の浜コース**  
 時間 1時間30分 距離 23.6km



**凡例**  
 公共トイレ、商店、食料処、シャワー、病院、博物館、ガソリンスタンド、コインロッカー、自動販売機、妖怪ブロンズ像、祭典イベント、キャンプ場・体験施設、ViewPoint、注意ポイント



**Course 1 岬灯台コース**  
 時間 60分 距離 15.4km



**各コース Start/Goal**  
**隠岐ジオゲートウェイ**  
 Okii Islands Geopark Visitor Center  
 〒685-8585 島根県隠岐郡隠岐の島町西下78番地2  
 隠岐ジオパークへのゲート(門・入口)となることに期待を含め「隠岐ジオゲートウェイ」の愛称がつけられました。木の温もりを感じる館内は、観光案内・展示施設が一体となっていて、ジオパークの魅力を発信しています。

