



# 観光地までの所要時間・滞在時間の目安

観光地間の移動時間の目安です。



15	・・・車での移動時間	50	・・・遊覧時間	[10]	・・・名所・施設での滞在時間	
■	・・・観光名所・施設	○	・・・空港・港	歩	・・・駐車場より徒歩5分程度必要	
数字は時間 (単位は分)			—	・・・陸路	.....	・・・遊覧船

とう ごう いいだ  
**A 東郷・飯田**  
 いぬぐ かま  
**～犬来・釜地区**

- 通行規制
- 観光スポット
- レストラン
- トイレ
- 林道・山道、険しく危険！

おおく  
 大久へ (約5分)  
 布施へ (約20分)



**17 佐々木家住宅**   
 ☎08512-2-1290  
 西郷港から車で15分

この交差点、見通し悪く大変危険！  
 ご注意ください。

**26 塩浜海水浴場** 夏期限定



▲  
 きんぷさん  
**金峰山**



なかむら  
**C 中村地区**



通行規制



観光スポット



レストラン



トイレ



林道・山道、  
険しく危険！

**3** 白島海岸へ (約7~8分)  
五箇・郡へ (約20分)  
上り



大峯山・風力発電所へ  
(約10分)

隠岐の島町役場 中出張所  
☎08512-4-0002

中沼了三碑

診療所

**GS [エネオス]**

☎08512-4-0021

日曜日も営業してるGS  
念のため電話で確認！

ゲストハウス 佃屋  
☎08512-4-0077

駐在所

**GS [出光]**

一之森神社

中村

さざえ村の看板  
水木しげる  
アマビエブロンズ像

奥の谷

水源地

新田

西郷へ(約20分)



建福寺(跡)

よのなかざくら  
世間桜

(見ごろ：4月中旬~4月下旬)

みなと  
湊  
下り

中村川

花岡組

水原商店

北小学校

文

民宿  
浜田屋第一観光  
☎08512-4-0033

**28** 中村海水浴場

**31** 中村キャンプ場  
☎08512-4-0611

通行止め

八王子神社

元屋川

世間桜案内板  
下り

上り

がんや  
元屋

漁協

経島名物 さざえ丼



さざえ村

TEL08512-4-0611

よるい岩  
かぶと岩

飯尾

飯美へ

布施へ  
(約7~8分)



遊歩道



3 白島展望台

伊後

伊後

★冬季、凍結注意!

西村

上り

西村神社前

下り

中村地区へ (約20分)



6 伊勢命神社 (久見神楽で有名)

清見橋

下り

485

下り



風力発電所 (2基: 風太、風花)

大峯山 507m

上り

大峯山風力発電所へ急勾配で危険!

向ヶ丘

そば工房「おみ」

☎08512-5-2228

※11:30 開店。行く前に、必ず電話をしよう!

だけさん 嶽山 361m

一夜嶽牛突き場

● 一夜嶽神社

久見トンネル

上り

14



山田

下り



オキシヤクナゲ

13



五箇中学校

文

五箇小学校

文

五箇学校前

JA

こおり郡

ストアーかみや

水若酢神社前

GS (シエル)

14 五箇創生館

☎08512-5-2845

姿沢牛突き場

P

21 村上家 しゃくなげ園 (見頃: 5月上旬)

5

13 隠岐郷土館

☎08512-5-2151

5 水若酢神社

☎08512-5-2123

西郷地区へ(約20分) -7-

だんぎょう なぐ ゆい  
**E 壇鏡の滝 / 那久～油井地区**

 通行規制  
 観光スポット  
 レストラン  
 トイレ  
 林道・山道、  
 険しく危険！

長尾田  
 志母（うどん）  
 ☎08512-5-2811  
 行く前に、必ず電話をしよう！

## 壇鏡の滝入口



### 油井の前の洲入口



# F 津戸・都万地区



通行規制



観光スポット



レストラン



トイレ



林道・山道、  
険しく危険!



隠岐一畑交通  
路線バス



町営バス

那久へ (約 15 分)  
五箇・福浦へ (約 30 分)



■ 天気がよく、  
空気の澄んだ日には、  
島前が綺麗に見えます

■ 10~11 月頃には  
赤イカという 1m にも  
及ぶイカがツガイで波  
打ち際に押し寄せてきます。



# G 島の中央部

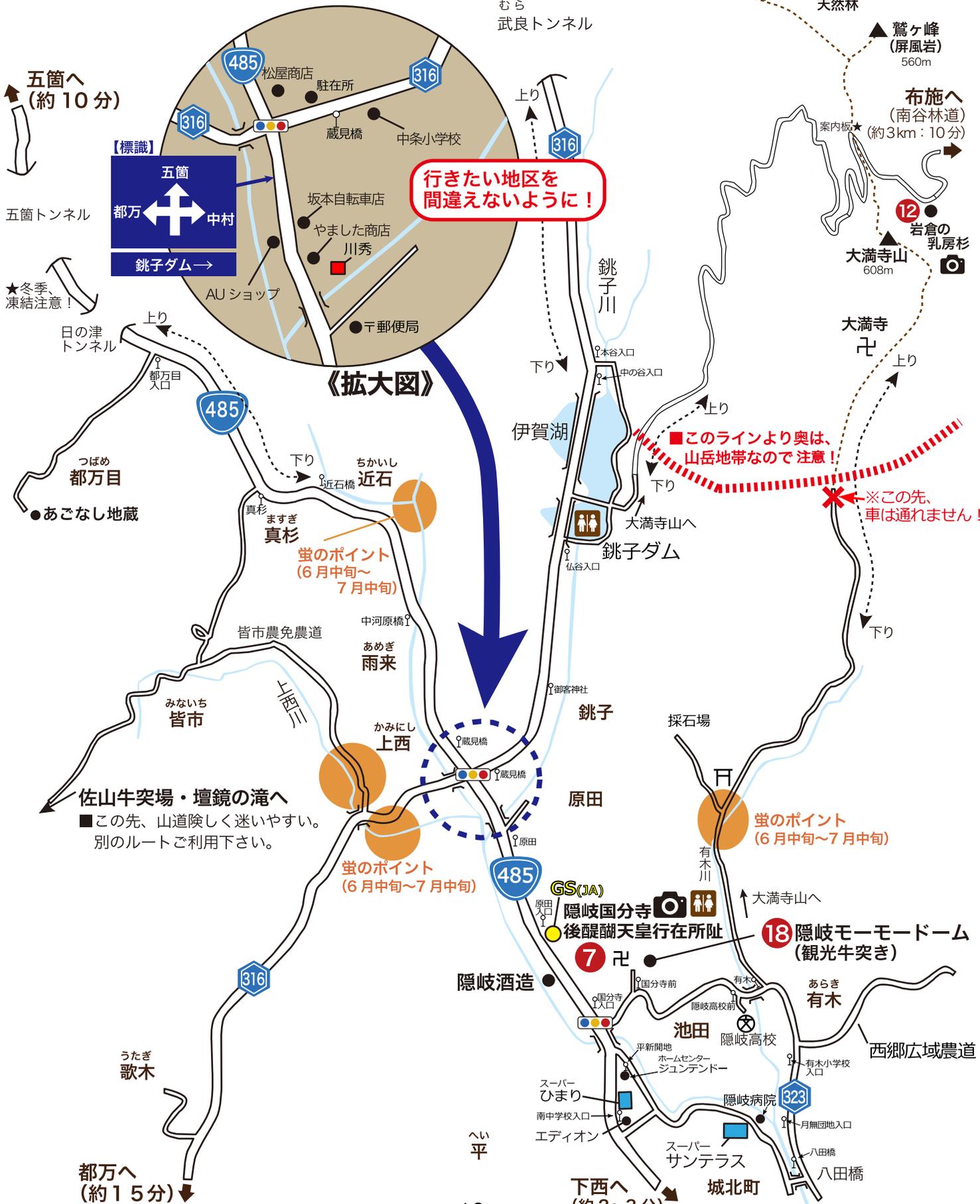
五箇・都万・中村の分岐点

かみにし 上西～原田～池田～有木～銚子～大満寺山  
 あらき 都万～池田～有木～銚子～大満寺山  
 だいまんじさん 大満寺山

! 通行規制    📷 観光スポット    ✖ 林道・山道、険しく危険!  
🚻 トイレ    🍴 レストラン

中村へ (約10分)

▲葛尾山 597m  
 20 トカゲ岩  
 ▲布施へ (中谷林道) (約5km:10分)  
 ▲鷹ヶ峰 (屏風岩) 560m  
 ▲布施へ (南谷林道) (約3km:10分)  
 ▲岩倉の乳房杉  
 ▲大満寺山 608m  
 自然回帰の森  
 遊歩道 (約2時間)



行きたい地区を間違えないように!

■このラインより奥は、山岳地帯なので注意!  
 ※この先、車は通れません!

佐山牛突場・壇鏡の滝へ  
 ■この先、山道険しく迷いやすい。別のルートご利用下さい。

蛍のポイント  
 (6月中旬～7月中旬)

蛍のポイント  
 (6月中旬～7月中旬)

蛍のポイント  
 (6月中旬～7月中旬)

18 隠岐モーモードーム (観光牛突き)

7 隠岐国分寺 後醍醐天皇行在所跡

# H 隠岐の島町 中心部



- 宿泊施設 ♨ 日帰り入浴可 ※要問合せ
- 飲食店
- スーパー、商店
- ドラッグストア
- 産直市場
- レンタカー会社
- ガソリンスタンド
- 観光地

隠岐の島町内全域  
市外局番は **08512** です

隠岐の島町内のガソリンスタンドは**日曜日は休業**します  
※西郷日石港町給油所(TEL:08512-2-0127)のみ17:00まで営業

緊急時の連絡先		観光に役立つ連絡先	
隠岐の島町警察署	08512-2-0110(代)	隠岐の島町の観光案内所	
消防本部	08512-2-2299(代)	隠岐の島町観光協会	08512-2-0787
隠岐病院	08512-2-1356(代)	フェリー・高速船のことなら	
隠岐海上保安署	08512-2-4999(代)	隠岐汽船(株)本社	08512-2-1122(代)
隠岐の島町役場	08512-2-2111(代)	旅客フェリー係	08512-2-2266

# グルメ

- 島後 -

暖流と寒流が交わる隠岐の島は、豊かな山から栄養分を含んだ良好な漁場が広がっています。ここで、育った魚介類を存分に堪能下さい。



## ■ 隠岐そば

隠岐の伝統料理である隠岐そば。そば粉のみで一切つなぎが入っていないため長くつながりません。出来上がりのそばの風味は濃く、ダシも独特の”さばだし”でいただきます。是非、ご賞味あれ！

- ・味乃蔵 08512-2-3975
- ・五箇創生館 08512-5-2845
- ・ホテル海音里 08512-5-3211
- ・鱈 -りん- 08512-5-8234
- ・マスヤ 08512-2-2503



## ■ 竹島海鮮カレー

島の形を白米で表現し、海はイカやサザエが入った海鮮ルーです。気になる一品！



- ・五箇創生館 08512-5-2845



## ■ さざえ丼

贅沢にさざえをたっぷりを使用したご当地グルメ丼ぶりです。人気の一品ですので、隠岐に来たら必ず食べよう！

- ・フィッシャーマンズ ワーフ隠岐 08512-2-6600
- ・さざえ村 08512-4-0611
- ・ポーレスト 08512-7-4888
- ・海音里 08512-5-3211



## ■ 海鮮丼

隠岐といえば魚介類が代表的です。中でも海鮮丼は、人気の一品ですので是非、ご賞味ください。



- ・フィッシャーマンズ ワーフ隠岐 08512-2-6600
- ・味乃蔵 08512-2-3975

## ■ ばくだんおにぎり

島のソウルフード！通称「ばくだん」特産品の岩のりで贅沢に包んだおにぎりです。



- ・五箇創生館 08512-5-2845
- ・MS home 08512-2-3055

## ■ さざえカレー



お肉じゃなくて、さざえが入ったカレーが、島じゃ常識です。

- ・さざえ村 08512-4-0611
- ・五箇創生館 08512-5-2845
- ・ポーレスト 08512-7-4888
- ・マスヤ 08512-2-2503

# おみやげ

- 島後 -

隠岐ならではの「おみやげ」品が多数あります。お菓子類、魚介類、海藻類、お酒類など、いろいろ探してみてください。



## ■ さざえ最中



隠岐の島の特産である「さざえ」の形をした人気の最中です。外はサクサク、中は甘さ控えめな藻塩入のつぶあんとお餅がベストマッチしています。

- ・秀月堂 08512-2-0433



## ■ 隠岐の海藻

隠岐の海で育った海藻は、鉄分、カルシウムなどが豊富です。中でも「アラメ」や「わかめ」は人気です。

## ■ 隠岐の地酒



名水百選に選ばれている隠岐の島。清冽な地下水を仕込み水として使用しており、味わい深く、すっきりとしたのどごしです。人気の「隠岐誉」はいかがですか。

- ・隠岐酒造 08512-2-1111

## ■ 隠岐のいろいろなお土産

