

島根県西部

# 石<sup>いわ</sup>見<sup>み</sup>の湯<sup>の湯</sup>めぐり

## ガイドブック



### Contents

02P - 03P ----- 美肌特集・温泉豆知識      04P - 05P --- 6つの泉質と適応症・温泉基本情報一覧

石  
見  
の  
温  
泉

06P - 13P --- 石東エリア

温泉津温泉／湯迫温泉／三瓶温泉／湯抱温泉／千原温泉／潮温泉／湯谷温泉

14P - 24P --- 石央エリア

いわみ温泉／上津井温泉／有福温泉／風の国温泉／湯屋温泉／美又温泉  
旭温泉／コワ温泉

25P - 33P --- 石西エリア

荒磯温泉／益田温泉／多田温泉／美都温泉／匹見峡温泉  
津和野温泉／かきのき温泉／木部谷温泉／むいかいち温泉

34P - 35P ----- 石見の温泉広域マップ

ど縁も、美肌も、  
しまねから。

しまねであなたも

# 美肌とご縁を結ぶ旅へ

化粧品大手の(株)ポーラが実施した

「ニッポン美肌県グランプリ」で、**グランプリを全国最多で受賞した島根県。**

その理由は、

**Point 1**  
しっとりした空気と  
日照時間が短いこと



島根県は全国的に見て湿度が高いエリアです。そのため肌が乾燥しにくく、肌の水分が保たれることで、**ターンオーバー（細胞の生まれ変わり）の整った健康的な肌を育む環境が整っています。**

また、日照時間が短いので、お肌の天敵

の紫外線が少ないのも大きな要因です。

気象条件以外にも、島根県には「日本三大美肌の湯」「日本三大美人の湯」をはじめとした泉質豊富な温泉が**60カ所以上**もあり、温泉の宝庫です。

**Point 2**  
肌のお悩み別に温泉を  
選ぶこともできます！



美容に役立つ様々な泉質があり、たとえばすべすべ美肌なら(弱)アルカリ性単純温泉・炭酸水素塩泉、しっとり潤い美人の湯は硫酸塩泉、ぼかぼか&しっとりが持続する塩化物泉など美の恵みがぎゅっしりです。

**Point 3**  
島根を旅することは  
肌へのごほうびです！



肌ストレスの少ない環境で、美肌に役立つ温泉に浸かり、美肌を助ける食事を楽しむ旅を、あなたの肌でも体験してみませんか。  
ぜひ、美肌を目指して、島根の温泉めぐりの旅へ出かけましょう。

知って学んで温泉をより楽しく♪

# 温泉豆知識



温泉に入ると  
お肌は  
どうなるの？



入浴前の肌は皮脂膜で守られますが、温泉に入ると皮脂は湯の中に溶け出します。温泉成分が肌に取り込まれると、表皮にふくまれる物質も湯の中に溶け出します。このため、入浴してすぐの肌は表皮に温泉成分が浸透ししっとりふっくらとしていますが、徐々に皮脂膜が減少して肌が乾燥しやすくなってしまいます。つまり湯あがり10分以内にしっかりと保湿ケアをし、美肌成分を肌に閉じ込めることが美肌づくりのポイントです。

美肌温泉とは？

## 三大美人泉質

炭酸水素塩泉

硫酸塩泉

硫黄泉

温泉には美人の湯、美肌の湯と呼ばれる要素があり、その決め手は泉質です。泉質は10分類あり島根県ではそのうちの8種類の泉質を含む温泉に出会えます。まずは、温泉の三大美容要素に注目。古くから「三大美人泉質」と呼ばれている泉質「炭酸水素塩泉」「硫酸塩泉」「硫黄泉」ここには、美肌のために欠かせない大切なパワーが隠されています。さらに、約60カ所ある島根県の温泉にはその他の泉質も豊富で、それぞれの特徴により、たくさんのお肌力が期待できます。

温泉の作用 温泉で得られる作用は大きく3つに分けることができます。

## 1 物理的作用

温泉に入る行為で生じる体へのはたらきを「物理作用」と呼びます。具体的に物理作用には、次の3点が挙げられます。

### ① 温熱作用

温泉に入ると体が温まることで、血行や代謝の機能が促進し、疲労回復につながることを温熱作用といいます。

家庭のお風呂でも温熱作用は得られますが、温泉では成分がお湯に溶け込んでいるため温熱効果がさらに高まるのです。なお、熱いお湯にはリフレッシュ作用が、ぬるいお湯にはリラックスできる作用があります。

### ② 水圧作用

温泉に入ると、全身にかかる水圧。その水圧を利用してマッサージ効果を得ることができます。水深が深くなるほど圧力は増すため、湯船の中で体を動かして水圧を与えることで血行が促されます。

### ③ 浮力作用

温泉では浮力が働きます。広くて深い湯船につかることで、浮力により体が軽く感じ、緊張している筋肉がほぐれてリラックスできます。

## 2 転地作用

温泉に行くという行動そのものが持つ、日常生活から離れることで気分転換になる作用を「転地作用」といいます。温泉に入るとき、のどかな景色に包まれながら自然に触れることで、日頃のストレスから解放され、心身をリフレッシュすることができます。

## 3 化学的作用

温泉に溶け込んでいる成分から「化学的作用」（薬理作用）を得られます。つまり温泉に入るだけで、肌の汚れや古い角質を落としてなめらかに整えるクレンジング作用や、シミやくすみの悩みの助けとなる血行促進作用、肌に水分を運んでしっとり美肌をサポートする保湿作用など、さまざまな美肌づくりへのサポートが期待できる美容法となりえます。

# 6つの泉質と適応症

## 単純温泉

肌や体にやさしく働く  
マイルドな泉質でリラックス!

成分含有量が少なく、日本で最も多い温泉。  
含有するそれぞれの成分が肌や体にやさしく  
働きマイルドな泉質でリラックス!

《適応症》自律神経不安定症、不眠症、うつ状態 など

## 炭酸水素塩泉

肌のザラザラ・ゴワゴワには  
すべすべ美肌の湯!

美肌泉質の代表。肌表面の古い角質や汚れを落  
とす作用があり、すべすべのなめらかな肌へ整え  
ます。

《適応症》きりきず、末梢循環障害、冷え性、  
皮膚乾燥症 など

## 塩化物泉

冷えが気になるときは  
塩の成分で保温・保湿!

温泉に含まれる塩の成分がベールのように肌を  
包み込むことで、保温・保湿が期待できます。  
湯あがり後も、しっとり・ぼかぼかが持続します。

《適応症》きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、  
皮膚乾燥症 など

## 含鉄泉

肌のくすみや顔色が  
しずみがちな方は温まりの湯へ

鉄を含む茶褐色の湯「含鉄泉」は、温熱作用で体  
を温めて血のめぐりを促します。ぼかぼかと温  
まって発汗し、ツヤ肌へ導きます。

《適応症》慢性皮膚病、慢性婦人病、慢性消化器病  
など

## 放射能泉

ストレスなどでお疲れぎみの肌は  
バランス調整の湯へ

体をじんわり温める癒し系の放射能泉。自律神  
経のバランスを整えて活力をもたらし、肌の自然  
治癒力をサポートします。

《適応症》高尿酸血症(痛風)、関節リウマチ、  
強直性脊椎炎 など

## 酸性泉

程よい刺激で肌の元気を  
呼び覚ます活性の湯

程よい刺激で肌や体に喝を与えて殺菌、肌の活  
性をサポートします。作用が強いため、ぴりぴり  
と刺激を感じたらこすらないように注意して、  
湯あがりには真湯で流しましょう。

《適応症》アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹、表皮化膿症

期待できる作用



クレンジング  
(汚れを落とす)



乳液  
(保湿)



活性  
(肌に元気をチャージ)

### 酸性

pH2以上3未満  
(弱酸性pH3以上6未満)

殺菌

肌を殺菌して、程よい  
刺激で肌の活性化をサ  
ポートします。

### 中性

pH6以上7.5未満

肌のpH値に近い湯で、  
刺激が少なく肌にやさ  
しい温泉です。

### アルカリ性

pH8.5以上  
(弱アルカリ性pH7.5以上8.5未満)

クレンジング

石けんのようなクレン  
ジング的作用があり、  
肌の汚れや角質を落と  
してすべすべにしてく  
れます。

強アルカリ性 pH10以上

温泉の分類にはいろいろあり、温泉が湧いて出たときのpH値もその一つ。「液性分類」という、水素イオン濃度で分類したもので、pH値が小さいほど酸性、中央値の7前後が中性、値が大きくなるほどアルカリ性になります。

## pH値の見方

### メタけい酸とは?

「メタけい酸」は、温泉の中の水分をせせと集めて肌を整え、温泉の主成分副成分の働きがスムーズに届くように助ける美肌のサポーターです。化粧品用語では「ブースター」と呼びますが、成分が浸透しやすくなるように肌を整える名脇役を担っています。  
メタけい酸は50mg/kgあれば温泉として認められる数値で、100mg/kg以上あれば、美肌サポーター役が期待できます。

島根県西部(石見地方)  
温泉基本情報一覽

泉質	温泉名	市町村	pH値	メタけい酸	
単純温泉	いわみ温泉	邑南町	9.3	26.4mg	
	有福温泉	江津市	8.2~9.3	66.8~78.3mg	
	風の国温泉	江津市	8.5	32.9mg	
	美又温泉	浜田市	9.7	81.9mg	
	旭温泉	浜田市	8.5	33mg	
	湯屋温泉	浜田市	8.5	31.9mg	
	荒磯温泉	益田市	7.1	65mg	
	益田温泉	益田市	7.9	19mg	
	美都温泉	益田市	8.7	38.4mg	
炭酸水素塩泉・ 塩化物泉	潮温泉	美郷町	6.6	140mg	
塩化物泉	三瓶温泉	大田市	5.8	192mg	
	温泉津温泉	泉薬湯(元湯)	大田市	6.3	109mg
		薬師湯		6.3	118mg
	湯迫温泉	大田市	8.6	39.8mg	
	千原温泉	美郷町	6.5	142mg	
	湯抱温泉	美郷町	6.6	181mg	
	湯谷温泉	川本町	5.8	39.9mg	
	上津井温泉	江津市	6.4	113mg	
	コワ温泉	浜田市	8.1	25.7mg	
	木部谷温泉	吉賀町	6.3	97.2mg	
かきのき温泉	吉賀町	6.3	102mg		
放射能泉	匹見峡温泉	益田市	8.4	27.4mg	
	津和野温泉 ながみの里	津和野町	6.0	72.8mg	
	むいかいち温泉	吉賀町	7.6	51.2mg	
含鉄泉・ 酸性泉	多田温泉	益田市	2.5	62.3mg	

※本ガイドブックでは、湯屋温泉、荒磯温泉、益田温泉を単純温泉に分類しています。  
※pH値及びメタけい酸の数値は、しまね観光ナビ掲載データ(2021年3月時点)を引用しています。

石見銀山の一角。日本が誇る  
世界遺産の湯で生まれたての肌へ

ゆのつおんせん

大田市

## 温泉津温泉

16世紀後半、石見銀山から採掘した銀を運び出す港町として栄えた温泉津一帯、今は世界遺産に登録されています。かつて温泉津温泉は港や銀山で働く人々を癒す湯治場として使われ、温泉地としては全国で唯一、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されました。街道は「泉薬湯温泉津温泉元湯」や「薬師湯」、いくつもの温泉宿が軒を連ねる趣ある温泉街です。周辺は突き出た岩が龍に見える龍御前神社を含む3つの神社、5つの立派なお寺、カフェなどもあり、時折届く磯の香りも温泉津らしい情緒です。



1

1 2 石見銀山の外港として栄えた温泉津の町並み

歴史は一三〇〇年以上  
薬効も高く湯治場としても人気

せんやくとうゆのつおんせんもとゆ

大田市

## 泉薬湯 温泉津温泉元湯

室町時代から温泉津の共同浴場「元湯」として親しまれてきた歴史あるお湯。かつては広島島の原爆被爆者の湯治場として効果があったとも言われ、スポーツ選手のコンディション作りなどにも利用されているとか。

浴場は2020年1月に改装され加水、加温しない源泉のままの熱めの湯、子どもでも楽しめるぬるめの湯の計3槽があり、飲用も可能。湯の花が蓄積した湯船は成分の濃さを物語っています。

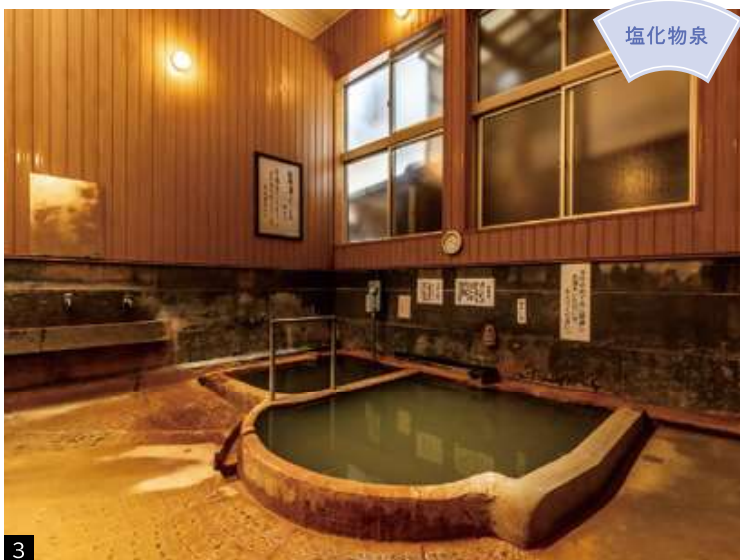


1



2

1 1300年の歴史を持つ温泉津温泉元湯 2 通りに面して置かれている番台  
3 昔から薬効効果が高い温泉として知られている元湯。自然の恵みに感謝したい



3

塩化物泉

入浴施設データ

### 泉薬湯 温泉津温泉元湯 MAP G-1

☑ ナトリウム一塩化物泉

🏠 島根県大田市温泉津町温泉津口208-1

☎ 0855-65-2052

🕒 6:00~20:00 (最終受付19:30)

💰 入浴：中学生以上450円、1歳から小学生200円  
回数券10枚3,500円

🛌 第3月曜15:00~20:00 (祝日の場合は翌日)

🚻 20台

♿ 浴槽に手すりあり

### 美肌 Point

温泉の成分が肌にじわっと染み込んでいくような感覚。ぬるめの湯で整えて、熱めの湯で仕上げ。濃いめの塩化物泉でぽかぽかしっとりのツヤ肌に。

## 石見銀山 MAP G-1 世界遺産センター

温泉津温泉より車で約25分  
 島根県大田市大森町  
 11597番地3  
 ☎ 0854-89-0183



世界遺産・石見銀山散策スタートはここからがおすすめ。銀山遺跡全体が見られるジオラマや石見銀山の歴史や世界とのつながり、鉱山や町の人々の暮らしなどを豊富な模型や映像で紹介している施設。400台の無料駐車場を完備。



山陰自動車道・温泉津ICから車で約5分

## 観光案内所 温泉津温泉 MAP G-1

大田市温泉津町温泉津1791-4  
 ☎ 0855-65-2065  
 P ゆうゆう館 7台



温泉地宿泊施設 旅館ますや ☎ 0855-65-2515

のがわや旅館 ☎ 0855-65-2811

寛ぎの宿 輝雲荘 ☎ 0855-65-2008

旅館後楽 ☎ 0855-65-2023

もりもと旅館 ☎ 0855-65-2114

なかのや旅館 ☎ 0855-65-2041

旅館 廣島屋 ☎ 0855-65-2017



天然温泉表示制度で最高評価  
 温泉ソムリエ家元も  
 「ダブル美肌の湯」と評価  
 ゆのつおんせんゆもとやくしゆ  
 大田市

日本温泉協会の天然温泉表示制度(※)で最高評価を取得。施設横にある源泉は自噴で自然湧出。湧出直後の源泉を直接湯船に注いでいる、炭酸やメタけい酸などミネラルが豊富な「生の温泉」。

医学部大学院で温泉研究をした経営者が提案する、独自の快適な入浴法を聞いてから入浴するのがお勧めとのこと。

入湯後は、屋上から町並みの眺望や、隣接する大正時代の木造洋館のカフェでのこだわり手作りメニューで、至福のひと時が楽しめます。

※現在、この制度は終了しています。

1 温泉津に現存する温泉施設としては最古の木造洋館 2 建築学的にも貴重な組み込み式天井 3 床に付着しているのは、湯の花(成分)が固まったもの



塩化物泉

## 入浴施設データ 温泉津温泉(湯元) 薬師湯 MAP G-1

☎ ナトリウム・カルシウム一塩化物泉  
 島根県大田市温泉津町温泉津7-1  
 ☎ 0855-65-4894  
 ⌚ 土日祝日8:00~21:00、月曜~金曜9:00~21:00  
 ♪ 入浴:中学生以上500円、1歳~小学生200円、貸切湯・要予約(40分)  
 薬師湯(1~2名中学生以上800円、1歳~小学生300円)  
 別館(1~4名中学生以上1,200円、1歳~小学生500円)  
 宿泊:中学生以上1泊8,500円(朝食付き)  
 温泉津庵・薬師湯より徒歩5分のところにある1日1組のみの宿泊  
 薬師湯別館:薬師湯向い、素泊まりのみ  
 休 年中無休 P 30台 ♿ 浴槽に手すりあり

## 美肌 Point

源泉に近く、新鮮な湯から炭酸ガスの泡が感じられ、じんじんと血行促進。濃いめの塩化物泉でしっかり温まり、うるおいを閉じ込めて肌つやピカ。



2



1



3



4

# 湯迫温泉

ゆきおんせん

夏でも爽快  
ペットと泊まれる温泉宿

大田市

石見銀山にほど近い隠れ家のよ  
うな温泉宿。江戸後期から湧く歴  
史ある温泉です。大浴場から見上げ  
る緑いつぱいの景色はリラックス効  
果抜群。  
お湯は無色透明で匂いも少なめ。  
ぬるぬるとした肌触りだけど、湯あ  
がりは肌がさらり。夏場にも気持ち  
よく入浴できます。  
宿泊の部屋は温泉浴室付きや  
ペットと宿泊OKの部屋もありま  
す。日帰り入浴も可能。



## 美肌 Point

ほどよいクレンジング作用で、余分な  
皮脂や毛穴の汚れを落としてスッキリ  
すべすべ肌に導き、塩のベールで保湿  
します。

- 1 男湯、女湯の他に貸切風呂も完備
- 2 お湯は無色透明でさらさら
- 3 男湯にあるサウナ。隣には水風呂も完備
- 4 老舗旅館の佇まいを見せる湯迫温泉。温泉付きの客室も用意されています

### 入浴施設データ

#### 湯迫温泉旅館 MAP G-1

- ♨ ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉
- 🚗 山陰自動車道・仁摩石見銀山ICから約3分
- 🏠 島根県大田市仁摩町天河内853 ☎ 0854-88-2558 🕒 10:00~19:00 (18:30)
- 💰 入浴: 10:00~16:00/400円、16:00~19:00/500円、小学生以下250円  
宿泊: 1泊2食付き1人あたり9,680円~  
入湯税別途150円。部屋によって価格変動あり。
- 📅 休 水曜 P 有 ♿ 入り口の段差、対応可。ユニバーサル客室あり。

## STOP-IN SPOT お立ち寄り スポット



#### 仁摩サンドミュージアム MAP G-1

大小6基の総ガラス張りのピラミッドが特徴的な砂の博物館。砂のオブジェや世界各地の砂が常設展示され、砂絵づくりも体験できる。世界最大の一年計砂時計「砂暦」は容量1トンの砂がたゆまず、悠久の時を刻んでいる。

- 🚗 湯迫温泉旅館より車で約5分
- 🏠 島根県大田市仁摩町天河内975 ☎ 0854-88-3776







2



1



3



4

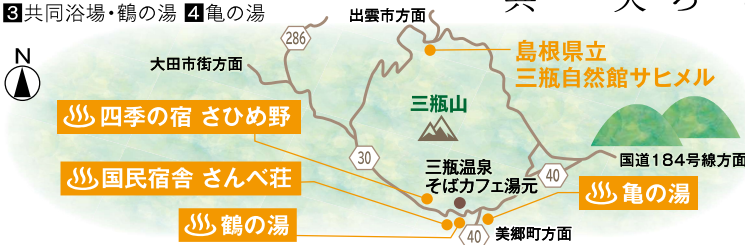
1 四季の宿さひめ野。露天のほか内風呂、寝湯なども 2 さんべ荘で人気の樽風呂。他にも露天のかけ流しや羽釜風呂、舟風呂などが揃います 3 共同浴場・鶴の湯 4 亀の湯

同風呂も。  
また「鶴の湯」「亀の湯」という共  
風呂は至福の時間に。  
過した透명한湯で広々とした露天  
樽風呂や釜風呂、岩風呂など16種。  
「国民宿舎さんべ荘」は露天の酒

三瓶温泉全体で毎分3,000ℓ  
と中国地方最大級の湧出量を誇り  
ます。鉄分、塩分を含む茶褐色のに  
ごり湯。豊富な湯量により源泉か  
け流しの施設も多くあります。

## 三瓶温泉

中国地方最大級の湧出量  
全身に染み入る美容液  
さんべおんせん  
大田市



### 美肌 Point

36.6度の源泉を注ぐ湯船と加温した温かな温泉で温冷交互浴して代謝アップ。塩のコーティング作用でぼかぼかしっとりが持続します。

#### 入浴施設データ

🚗 松江自動車道・吉田掛合ICから約40分、山陰自動車道・大田中央・三瓶山ICより約30分、中国自動車道・三次ICから約1時間20分

#### 国民宿舎 さんべ荘 MAP H-2

📍 ナトリウム塩化物泉 🏠 島根県大田市三瓶町志学2072-1

☎ 0854-83-2011 ⌚ 10:30~21:00 (最終受付20:00) ※繁忙期は変動あり

💰 入浴: 中学生以上600円、小学生400円、幼児(3歳以上)200円、平日のみ65歳以上400円  
宿泊: 1泊2食付11,000円~(税込)、土・祝日前日は別料金

📅 不定休(メンテナンスなどにより)

🅑 70台

🛏 客室1部屋 (ツイン、バス・トイレバリアフリー対応)

#### 四季の宿 さひめ野 MAP H-2

📍 ナトリウム塩化物泉 🏠 島根県大田市三瓶町志学2078-2

☎ 0854-83-3001 ⌚ 13:00~20:00

💰 入浴: 中学生以上500円、3歳から小学生300円  
フェイスタオル販売、バスタオル貸し出しあり  
宿泊: 1人あたり1泊2食付き11,900円(別途入湯税150円)

🅑 70台 🛁 浴槽に手すりあり

#### 鶴の湯

MAP H-2

☎ 0854-83-2238 (三瓶観光タクシー)

⌚ 12:00~21:00 (11月~4月は20:00まで)

💰 入浴: 大人300円、子ども(小学生以下)150円

#### 亀の湯

MAP H-2

☎ 0854-83-2503

⌚ 10:00~21:00 (冬季17:30~20:30)

💰 入浴: 大人300円、子ども(小学生以下)150円

### STOP-IN SPOT お立ち寄り スポット



#### 島根県立三瓶自然館サヒメル MAP H-1

三瓶山や島根の自然の魅力を紹介する博物館。大地の歴史を物語る化石、動物のはく製など盛りだくさんの展示と、館内からバードウォッチングができるしかけは子どもから大人まで、楽しみながら自然を学ぶことができる。

🚗 三瓶温泉から車で約10分

🏠 島根県大田市三瓶町多根1121-8 ☎ 0854-86-0500





2



1



3

心も肌もしつとりと宿で楽しむ美肌の湯  
ゆがかいおんせん  
美郷町

湯抱温泉  
ゆつたりとした時が流れるような大正5年創業の老舗旅館。「ゆつくり過ごしていただきたいため、宿泊は一日1〜2組で、日帰り入浴は2名様からのランチ付きにしている」とのこと。

お湯はカルシウムや鉄分を多く含む茶色の濁り湯。浴槽は長年の歳月を経た湯の花が層になり、まるで千枚皿のような造形美。湯には鎮静効果が期待され神経痛、関節痛やリラククス効果も高めです。



### 美肌 Point

やわらかな肌触りですがラドンを含み塩も濃いめなので体の芯までしっかり温まります。ほどほど入浴を心がけ額が汗ばむ程度であがりましょう。

1 温泉成分が、濃厚なお湯。薪で沸かしているため、事前に予約が必要です。体を洗うスペースは隣室に 2 お風呂は食事と合わせてゆつくりと楽しめます 3 昔ながらの佇まいを残す、ひなびた温泉宿

#### 入浴施設データ

### 湯抱温泉 中村旅館 MAP H-1

- ♻️ 含弱放射能-ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉
- 🚗 浜田自動車道・大朝ICより国道261号線経由で約1時間  
中国自動車道・三次ICより国道54号線、または国道375号線で約1時間  
石見交通バス粕淵線 湯抱温泉口下車徒歩約5分
- 🏠 島根県邑智郡美郷町湯抱315-3 ☎️ 0855-75-1250 🕒 宿泊:チェックイン16:00、チェックアウト10:00
- 💰 入浴: 昼食付き日帰りプラン(2名様より貸し切り2時間セット: 11:00~13:00) 休 不定休、年末年始は休み  
2,850円/1人(消費税・入湯料込み) 要予約。要問合せ。温泉のみの利用はなし。 P あり
- 🏠 宿泊: 大人14,000円/1人(消費税・サービス料、入湯料込み)

### カヌーの里おおち MAP H-2

江の川でカヌーやカヤックの体験ができる施設。初心者講習もあり、初心者や子どもも安心して楽しめる。カヌー満喫派には半日かけて川を下るツアーが人気。オートキャンプ場はキャンプ用具のレンタルも充実。トレーラーハウスも完備。

- 🚗 湯抱温泉から車で約15分
- 🏠 島根県邑智郡美郷町亀村54-1 ☎️ 0855-75-1860



### STOP-IN SPOT お立ち寄り スポット





2



1



3



4

肌トラブルの悩みを癒す！  
足元から湧く茶褐色の湯  
ちほらおんせん  
美郷町

泉源が浴槽。つまり足元からぶくぶくと炭酸ガスと共に湧き出るお湯をかけ流しで楽しめる珍しい温泉です。

お湯は塩化物・炭酸水素塩泉で茶褐色。34度のぬるめの湯にゆつくりと浸かります。美肌のほか、肌荒れやケガにも効果があると言われる湯治場としても知られています。この名湯は1,100円で持ち帰ることもでき、県外からも温泉ファンが訪れています。

## 千原温泉



### 美肌 Point

自噴源泉がそのまま湯船の稀少な温泉。滑らかでさっぱりした感触、炭酸ガスが血行促進し塩がベールとなって肌を覆い保温・保湿。

1女湯。真ん中を底板まで板壁で仕切り、湯船の底で隣の男湯とつながっています 2車一台がやっとの道を抜けたところにあり、秘湯の趣が 3心む休憩室 4足元から湧き出る自然のままのお湯。保湿効果、クレンジング効果もあります

入浴施設データ

### 千原温泉 MAP H-2

☞ ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉

🚗 中国自動車道・三次ICより約1時間、大田市より約1時間

🏠 島根県邑智郡美郷町千原1070 ☎ 0855-76-0334

🕒 4~10月8:00~18:00(最終受付17:00)、11~3月8:00~17:00(最終受付16:00)

💰 入浴:中学生以上500円、3歳から小学生300円、有料休憩室1,200円(5時間以内、入浴料含む)

🛏 年末年始のみ(積雪や台風時など臨時休館あり) P 20台

### お立ち寄りスポット



### 道の駅グリーンロード大和 MAP G-2

緑色の屋根と山小屋風の外観が特徴的な道の駅。駅の裏手には散策路が整備され雄大な江の川が一望のリフレッシュポイント。春には桜が咲き誇り絶景が楽しめる。産直市では、地元の手作りお味噌、椎茸など、カフェではランチも人気。

🚗 千原温泉から車で約30分

🏠 島根県邑智郡美郷町長藤230-2 ☎ 0855-82-2812



炭酸水素塩泉  
・塩化物泉



2



1



3



4

石見の大自然に癒される  
新生温泉ホテル

うしおんせん

美郷町

## 潮温泉

2021年3月に「潮温泉石見ワイナリーホテル美郷」としてオープン。ワインとイタリアン、日本食を楽しみレストランや森を感じるエントランス、女性専用の宿泊棟などを持つ癒しの空間です。

「杖忘れの湯」と異名を持つほどファンが多い潮温泉。茶褐色で少し鉄の香りと塩味を感じる天然温泉で、かけ流しや露天など多彩な浴槽で楽しめます。



### 美肌 Point

ナトリウム炭酸水素塩泉で肌をなめらかに整え、塩化物泉でしっかり温まった熱や水分を逃がさず保温&保湿。メタけい酸も多めで肌しっとり。

1 舐めると少ししょっぱさを感じる潮温泉。湯あがり汗がじわじわと 2 バイブラ浴槽や季節のイベント湯など多彩なお湯も 3 江の川のほとりに建つ潮温泉。景色も抜群 4 イタリアンから日本料理まで楽しめる施設としてリニューアル

入浴施設データ

### 潮温泉石見ワイナリーホテル美郷 MAP H-2

☞ ナトリウム炭酸水素塩・塩化物冷鉱泉

🚗 浜田自動車道・大朝ICより約30分、中国自動車道・高田ICより約40分 🏠 島根県邑智郡美郷町長藤760-1

☎ 石見ワイナリーWEBサイトよりお問い合わせください。🕒 11:00~18:00

💰 入浴：2,200円、町民料金700円

🏠 宿泊：1泊17,600~93,500円(部屋料金)。人数によって変動あり。

女性専用の部屋あり(4名1室で1人4,400円) 2ベッドルームの特別室、シングルユースの料金設定あり

🛏 無休 P 普通車38台、身障者用1台、マイクロバス1台 ♿ エントランス、宿泊棟、入浴施設(下足場以降)

STOP-IN SPOT

### お立ち寄りスポット



### 石見ワイナリー MAP H-2

全国でも珍しい国立公園の中にあるワイナリー。ブドウに適した標高の高い農地でメルローやシャルドネなどを栽培。ワイナリーでは製造工程や瓶詰め作業などが見学できる。敷地内にはバーベキューや三瓶そばが楽しめる野外フードコートがある。

🚗 潮温泉から車で約35分

🏠 島根県大田市三瓶町志学口1640-2 ☎ 0854-83-9103



塩化物泉



塩パック作用で  
しっとり&ぽかぽかに！  
ゆだにおんせん  
川本町

## 湯谷温泉

源泉かけ流しのナトリウム塩化物泉のお湯。それはほんのり海水に似た成分で、塩の成分が肌の表面にベールを作り、熱と水分を守る特性を持っています。38〜40度ほどのややぬるめなので、できるだけ長くゆつくり浸かる。すると湯あがり後も体の芯がずつとぽかぽかに。  
人気は信楽焼きのつぼ湯。ドライまたはミストの日替わりサウナも楽しめます。



### 美肌 Point

塩化物泉でぽかぽかと温もりが持続します。二酸化炭素ガスを916mg/kg含有し、相乗作用で血行促進して代謝をサポートします。

1 源泉かけ流しのつぼ湯はパーソナルに楽しめる人気の湯船 2 大きな浴槽で体の芯から温めます 3 男女双方にドライ・ミストサウナを完備 4 無料休憩所やレストランを併設

入浴施設データ

### 湯谷温泉 みせん荘 MAP G-2

ナトリウム塩化物泉

浜田自動車道・大朝ICより約40分

出雲方面からは国道9号線・県道46号線を経由し約1時間30分、浜田方面からは国道261号線で約1時間

島根県邑智郡川本大字湯谷781-2 ☎ 0855-72-2645 🕒 10:00~20:00 (最終受付19:30)

入浴：中学生以上550円、65歳以上500円、小学生350円、幼児無料 (JAF、SD、エルフル会員割引あり)

休 月曜 (祝日の場合火曜) P 40台 (正面駐車場、第2駐車場ほか)

レストラン、売店、トイレのみ対応

### STOP-IN SPOT お立ち寄り スポット



### かわもとおとぎ館 MAP G-2

宿泊やレストラン、カラオケ、プール、トレーニングジム、卓球、シミュレーションゴルフなど家族でも楽しめる充実した設備が整った複合施設。

客室はゆったりとしたつくりでテラスから夜空に輝く星を眺めながら自然を満喫できる。

湯谷温泉みせん荘から車で約15分

島根県邑智郡川本川本332-13 ☎ 0855-72-3080



単純温泉



1



2



3



4

リニューアルオープン！  
邑南ハーブとつるすべ美肌の湯  
いわみおんせん  
邑南町

## いわみ温泉

オーガニックガーデンとして知られる「香木の森公園」のそばにあるのが「いわみ温泉霧の湯」。2021年4月に大規模リニューアルをし、パウダールームやキッズスペースなどを新設。縦格子が印象的な和モダンな佇まいに生まれ変わります。気になる泉質はつるすべすべ！

さらに露天風呂では香木の森公園で育ったオーガニックハーブのお湯が楽しめます。

### 美肌 Point

pH9.3アルカリ性のせっけんのような作用で肌の汚れや古い角質を落としすべすべ肌に。香木の森公園のハーブ湯で肌も心も癒される。

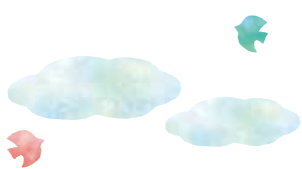


1男女共に大浴場を完備 234オーガニックハーブ湯の露天風呂

#### 入浴施設データ

#### いわみ温泉 霧の湯 MAP F-2

- ♨️ アルカリ性単純温泉
- 🚗 浜田自動車道・瑞穂ICから約10分、大朝ICからは約35分
- 🏠 島根県邑智郡邑南町矢上8532-2 ☎️ 0855-95-3505 🕒 11:00~20:00
- 💰 入浴：大人700円、小人（12歳以下）300円、小学生未満無料
- 🛋️ 別途お問合せください P 50台 ♿ 車椅子対応スロープ、トイレ・浴槽に手すりあり



#### STOP-IN SPOT

### お立ち寄りスポット

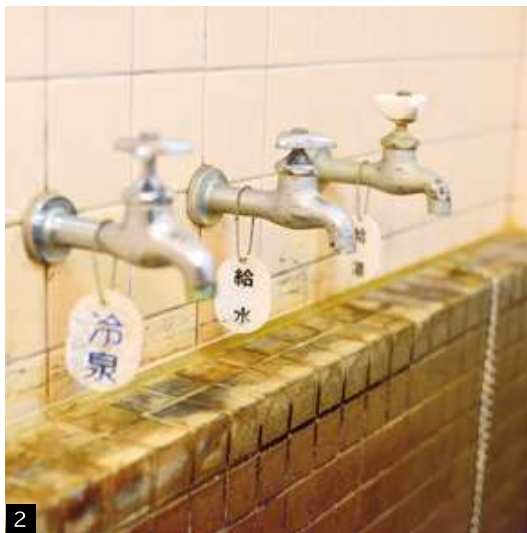


#### 香木の森公園 MAP F-2

化学肥料や農薬を使わず公園の管理を行うオーガニックガーデンに取り組み、四季折々の自然が楽しめる。園内には、ハーブにちなんだ雑貨や地元の旬の食材を使ったレストラン、自然放牧牛乳を使用したソフトクリームが楽しめるカフェなどがある。

- 🚶 徒歩すぐ 🏠 島根県邑智郡邑南町矢上7154-10 ☎️ 0855-95-2369





2



1



3

週末だけ楽しめる  
森に佇む秘境の湯  
かんづいおんせん  
江津市

**上津井温泉**

江の川沿いに車を走らせた山奥にある上津井温泉。木造平屋建ての建物で集会所のような佇まい。週末だけの営業とあって秘湯への期待が高まります。

清掃やお茶出しなどの運営は地元のボランティア約10名によるもので、アットホームな雰囲気です。

お湯はさらっとした肌触りでほんのりしよっぱい。湯あがりにはじわじわと体が温もり、いい汗を流せます。



美肌 point

塩も炭酸水素塩も濃い冷鉱泉を熱くした地下水で調整。二酸化炭素ガスも920mg/kg含有し、じっくりと体が温まりじわじわと発汗。

1 地元の人が運営する温泉。知る人ぞ知る秘湯の趣も 2 蛇口をひねって浴槽に温泉をためます 3 国道261号線を山に入ったところにあるひっそりとした佇まいの温泉

入浴施設データ

上津井温泉 森の銀座 MAP F-1

- ♨ ナトリウム・カルシウム-塩化物・炭酸水素塩泉
- 🚗 山陰自動車道・江津ICから国道261号線経由で約20分
- 🏠 島根県江津市松川町上津井84 ☎ 0855-57-0570 (上津井地区振興協議会)
- 🕒 土日のみ14:00~19:00
- 💰 入浴: 高校生以上350円、小中学生300円、幼児150円
- 🛋 月曜~金曜 P 10台 ♿ 浴槽に手すりあり

STOP-IN SPOT

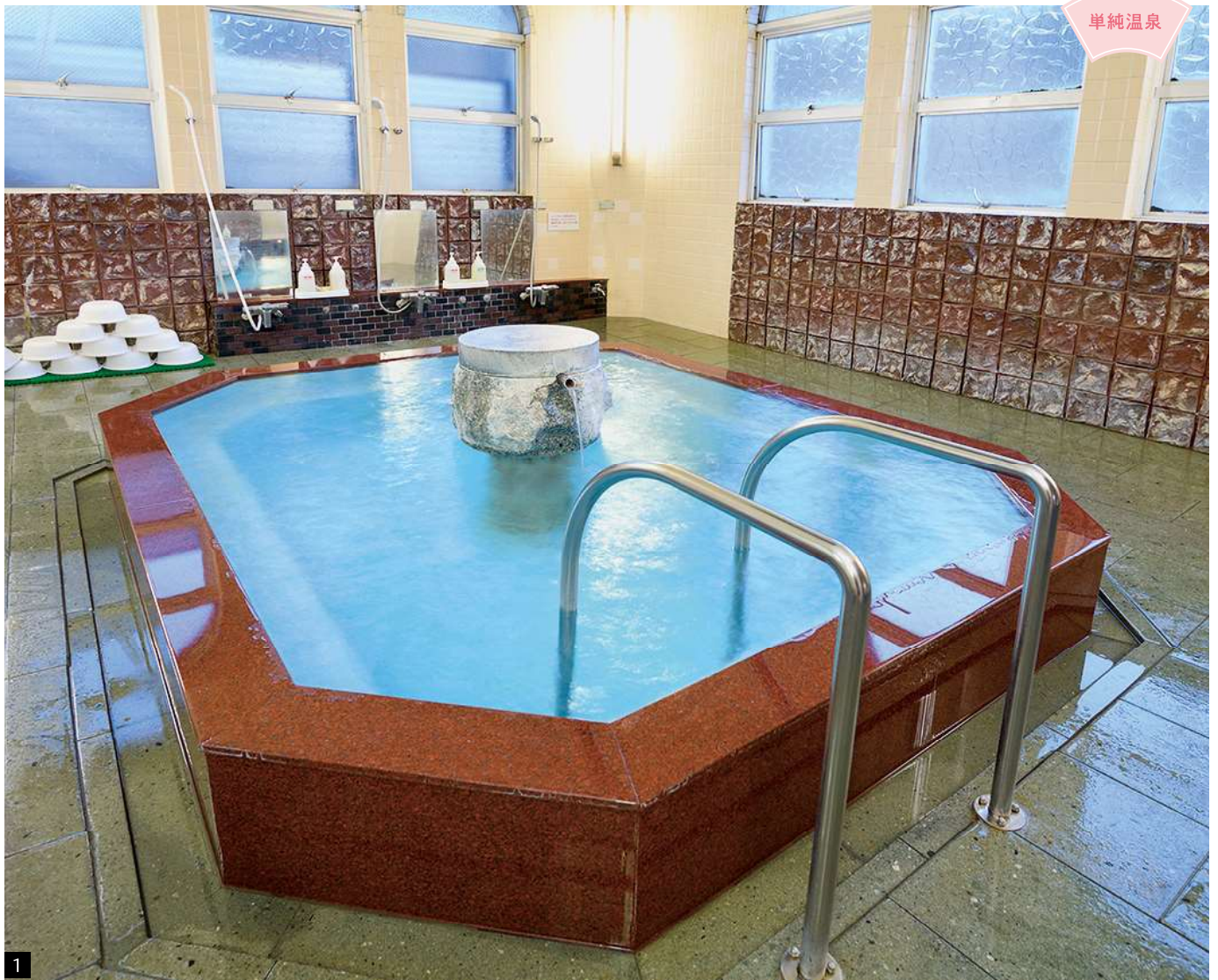
**お立ち寄りスポット**

こもさわ  
**菰沢公園** MAP F-1

島根県内5番目の面積をもつ「菰沢池」を中心に作られた公園。園内には1ヘクタールの芝生広場やコンビネーション遊具、バスケットコートなどがあり、菰沢池ではバス釣りを楽しむことができる。池の対岸にはオートキャンプ場(有料)も併設されている。

- 🚗 上津井温泉から車で約15分 🏠 島根県江津市浅利町242
- ☎ 0855-52-0534 (江津市観光協会)





1



2

1 明るい雰囲気「御前湯」 2 小さな路地が温泉街の趣 3 共同駐車場の横にある「さつき湯」 4 「やよい湯」は小さいながらも地元人気 5 有福温泉名物の「善太郎餅」 6 レトロな佇まいの「御前湯」 7 「さつき湯」の外観 8 「やよい湯」の外観

湯巡りをしてその違いを感じてみては。  
やわらかくなめらかな肌触り。

外湯は3つ。「御前湯」はレトロな外観が印象的で明るい浴室と43度の熱め。「さつき湯」はややぬるめでゆっくり浸かるのに最適。「やよい湯」はやわらかくなめらかな肌触り。

## 有福温泉

レトロな街並みで湯巡り肌を包むシルキーなお湯  
ありかくおんせん

江津市



### 美肌 Point

ふんわりと綿毛に包まれるようなやわらかな湯心地で、上質なせっけんのように肌の汚れや古い角質を落としてなめらかに整える美肌の湯。





**有福温泉** 山陰自動車道・浜田東ICから約15分、江津西ICから約10分

入浴施設データ

**御前湯** MAP E-1

- アルカリ性単純温泉
- 島根県江津市有福温泉町710
- 0855-56-3353 (代表・御前湯)
- 7:00~21:00 (最終受付20:30)
- 入浴: 中学生以上400円、小学生以上200円、幼児無料  
御前湯貸切風呂1時間1,200円
- 休 火曜 (祝日は営業)
- P 第1、第2駐車場で合計28台、第3駐車場もあり

**さつき湯** MAP E-1

- 10:00~21:00 (最終受付20:30)、但し火曜は7:00~21:00
- 入浴: 中学生以上400円、小学生以上200円、幼児無料
- 休 木曜

**やよい湯** MAP E-1

- 10:00~21:00 (最終受付20:30)
- 入浴: 中学生以上400円、小学生以上200円、幼児無料
- 休 金曜

温泉地  
宿泊施設

**旅館ぬしや**

0855-56-2121

**三階旅館**

0855-56-2211

**ありふく よしだや** 0855-56-2222

STOP-IN SPOT

お立ち寄り  
スポット



**島根県立しまね海洋館アクアス** MAP E-1

北極海からやってきた「海のカナリア」と呼ばれるシロイルカの水中パフォーマンスを観ることができる水族館。口から吹き出す泡で作る「幸せのバブルリング」®と、まるで魔法のように頭上に現れる「幸せの魔法マジックリング」は大人気!

- 有福温泉から車で約15分
- 島根県浜田市久代町1117-2 0855-28-3900



単純温泉



2



1



3



4

雄大な自然を感じながら  
リラックス

かぜのくにおんせん

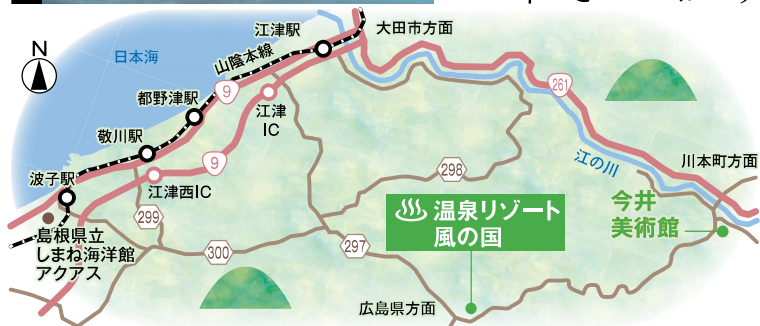
江津市

## 風の国温泉

お湯はさらりとやわらかいアルカリ性単純温泉。アルカリ性ならではの美肌効果で、入浴後もお肌がつるつるになると評判の温泉です。

浴室は野趣あふれる岩風呂風で、大浴場、泡風呂、寝湯、マッサージ湯などがあります。大きな窓からリゾート内の森の緑を眺めることができリラックス効果も！

グランピング、コテージ、エステ付き美肌の部屋などを備え2021年3月に改装オープン。



### 美肌 point

無色透明のやわらかな湯触りが特徴で、肌の余分な角質や皮脂をやさしく落とす作用があり、入浴後は肌がつるつるになります。

1 4 大浴場は岩風呂風 2 人気のコテージはロフト付き 3 リニューアルしたエントランス

### 入浴施設データ

#### 温泉リゾート風の国 MAP E-1

♨️ アルカリ性単純温泉

🚗 浜田自動車道・旭ICから約10分 🏠 島根県江津市桜江町長谷2696 ☎️ 0855-92-0001

🕒 日帰り入浴11:00~21:00 (最終受付20:00)

💰 入浴: 中学生以上650円、小学生350円、幼児無料 (タオルは別料金、シャンプーなどは設置)  
宿泊: 本館洋室1名13,200円~、グランピング2名での利用時1名18,700円~  
コテージ2食付き1名16,500円~ (季節や人数によって変動あり)

🛏️ 休 水・木曜 P 全体で250台 ♿️ スロープ、エレベーター、車椅子、多目的トイレあり

#### 今井美術館 MAP F-2

清流八戸川のほとりに建つ美術館。外観の白壁は山並みの緑に溶け込んでいる。現代日本画を中心に季節に合わせた作品を展示、全国主要都市を巡回する再興院展の会場にもなっている。風の国からの道路は改良が終わり一段と便利に。

🚗 風の国から車で約20分

🏠 島根県江津市桜江町川戸472-1 ☎️ 0855-92-1839



STOP-IN SPOT

お立ち寄り  
スポット



単純温泉



2



1



3

1リフレパークきんたの里の露天風呂。屋根付きで落ち着いた雰囲気 2露天のヨーロッパアンジャグジー 3免疫力や治癒力が高まる「若返りのお湯」と呼ばれています

体の内外から美しくなる源泉  
ゆやおんせん  
浜田市

ミネラルウォーターとして市販されているアルカリイオン水「金城の華」。実はここ湯屋温泉が原水です。温泉はラドンを含んだ無色無臭。ラドンには免疫力や治癒力を助ける作用が期待され、「若返りのお湯」とも呼ばれています。大浴場の他、露天風呂は女湯に露天のヨーロッパアンジャグジー、男湯に岩風呂があります。ハーブを蒸したミストサウナで、蒸気になった温泉水を呼吸とともに取り込むことで、体の中からも若返り。



### 美肌 Point

pH8.5のアルカリ性で、肌の古い角質や汚れを落としてすべすべ肌へ導きます。ラドンの恵みを肌からも体の中からも受けることで、若返りを感じる温泉です。

#### リフレパークきんたの里 MAP E-1

- 温泉法第2条のラドンの項に該当する温泉
- 浜田自動車道・金城スマートICより約10分
- 島根県浜田市金城町七条1980-1
- 050-3033-1039 10:00~22:00 (最終受付21:00)
- 入浴: 中学生以上600円、小学生250円、幼児無料 (10枚回数券5,400円)
- 宿泊: 1泊2食付8,360円 (2名1室1名) (別途入浴税150円)
- 休 第3水曜 P 100台、大型バス可 障害者用トイレ、駐車場、宿泊部屋あり

#### 湯屋温泉元湯 子安華湯館 MAP E-1

- 浜田自動車道・金城スマートICより約10分
- 島根県浜田市金城町下来原1425-2
- 0855-42-0021
- 14:00~21:00 (日曜は12:00~21:00)
- 入浴: 中学生以上500円、小学生250円、幼児無料 (毎月26日は半額、11月26日は無料)
- 休 なし P 30台

STOP-IN SPOT

お立ち寄りスポット

#### きんた農園ベリーネ MAP E-1

島根県内最大級の広さで、豊かな自然に囲まれた観光農園。1~5月はいちご狩り、8~9月はピオーネの収穫体験ができる。併設のカフェでは農園で収穫したフルーツを使った自家製スイーツやドリンク、スパイスカレーなどのランチが楽しめる。

- リフレパークきんたの里から車で約5分
- 島根県浜田市金城町七条1735 0855-42-2515





1



2

1,2 美又温泉国民保養センター。とりりとした独特の泉質に多くのリピーターが 3 足湯公園は10:00～20:00（無料）4 美又温泉街 5 湯あがりは驚くほどすべすべになる美肌湯 6 ホテル美又の内風呂 7 金城観光ホテルの露天風呂 8 国民保養センター「美肌食堂」では猪肉を使った「やちよ井」が人気 9,10 美又温泉成分を使った化粧品も販売中

2軒の公共浴場のほか、温泉宿、無料の足湯で豊かなお湯を存分に楽しんでください。

保湿もサポートします。く含まれ、すべすべになった肌の

美又のお湯に入って驚くのがそのとろとろの泉質。肌にまとわりつき、そのまま染み込むようなお湯は「至高の肌再生の湯」と呼ばれるほど。泉質はpH9.7のアルカリ性単純温泉。そしてメタけい酸が81.9mg/kgと多く含まれ、すべすべになった肌の保湿もサポートします。

## 美又温泉

日本有数のとろとろの美肌湯

みまたおんせん

浜田市



### 美肌 Point

pH9.7のアルカリ性によるクレンジング作用と、メタけい酸による保湿サポート作用で、全身がすっぴん美肌になります。



美又温泉 車 浜田自動車道・金城スマートIC、または旭ICから約10分 ☎ 0855-42-0405 (美又温泉旅館組合 かめや旅館)

入浴施設データ

美又温泉国民保養センター MAP E-2

- ♨ アルカリ性単純温泉
- 📍 島根県浜田市金城町追原32-1 ☎ 0855-42-0353
- 🕒 10:00~20:00 (最終受付19:15)
- 💰 入浴: 中学生以上500円、小学生250円、幼児以下無料  
12回分回数券5,000円、家族風呂1時間2,500円 (予約不可)  
宿泊: 素泊まり大人6,000円 (2名より)、1泊朝食付き7,000円  
1泊2食付10,000円シーズンによって変動あり
- 🛏 水曜 P 駐車場あり ♿ 浴槽に手すりあり

美又温泉会館 MAP E-2

- 🏠 島根県浜田市金城町追原11-乙
- ☎ 0855-42-1686
- 🕒 平日8:00~21:30 (最終受付21:00)  
土日祝日6:00~21:30 (最終受付21:00)
- 💰 入浴: 高校生以上350円、小中学生200円
- 🛏 第2、4月曜 (祝日の場合は翌日)
- P 共同駐車場あり

温泉地  
宿泊施設

- |                        |                       |                             |
|------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 金城観光ホテル ☎ 0855-42-1000 | 旅館みくにや ☎ 0855-42-0355 | 美又温泉国民保養センター ☎ 0855-42-0353 |
| ホテル美又 ☎ 0855-42-0402   | かめや旅館 ☎ 0855-42-0405  |                             |
| 山根旅館 ☎ 0855-42-1337    | とらや旅館 ☎ 0855-42-1550  |                             |

STOP-IN SPOT

お立ち寄り  
スポット



かなぎウェスタンライディングパーク

MAP E-1

浜田自動車道金城スマートICから、車で約10分のところにある乗馬体験施設。常時案内スタッフがあり、未経験者も安心。馬は自由に見学でき、有料で人参の餌やり体験もできるなど馬と触れ合える環境も整っている。引馬乗馬体験は雨でも屋内で楽しめる。

- 🚗 美又温泉から車で約15分
- 📍 島根県浜田市金城町久佐11390-8 ☎ 0855-42-2222





1



2

1 2 かくれの里ゆかり 3 しろつの荘家族風呂 4 かくれの里ゆかりの露天風呂 5 サラサラと肌に優しい源泉 6 豊富な湧出量を誇る旭温泉 7 ホテル川隅の大浴場 8 あさひ荘 9 旭温泉の源泉を配合したレモン色の石鹸。旭温泉各施設で販売中

泉旅館もあります。

旭温泉は日帰り入浴が可能な温泉施設も数多くあり、仕事で疲れた体に最適です。

アルカリ性単純温泉でやわらかく優しい温泉。循環されることで『湯もみ』をした状態になり、さらにやわらかく。赤ちゃんから高齢者まで楽しめるお湯です。41度の程よい熱さで、単純泉ながら炭酸水素が際立つ泉質。これは体の疲れを癒すリフレッシュ効果が高く、スポーツや

## 旭温泉

あさひおんせん

浜田市

優しくやわらかいお湯に心も体もほっとほぐれる



### 美肌 Point

つるりとした感触のやわらかい肌触り。アルカリ性の優しいせっけんのような作用で、湯あがりの肌はすべすべです。



4



3



7



6



5



9



8

入浴施設データ

**旭温泉 あさひ荘** MAP E-2

- ♨️ アルカリ性単純温泉
- 🚗 浜田自動車道・旭ICより約5分 🏠 島根県浜田市旭町木田954-3
- ☎️ 0855-45-0321 ⌚ 9:00~20:00
- 💰 入浴：中学生以上500円、小学生200円  
回数券11回分5,000円(小学生2,000円)  
定期券1ヶ月5,000円(小学生2,000円)  
無料の会員登録で大人400円に
- 📅 休 水曜 ♿ 多目的トイレあり

温泉地宿泊施設

旭温泉しろつの荘 ☎️ 0855-45-0255

旭温泉ホテル川隅 ☎️ 0855-45-0007

かくれの里ゆかり ☎️ 0855-45-1180

STOP-IN SPOT

お立ち寄り  
スポット

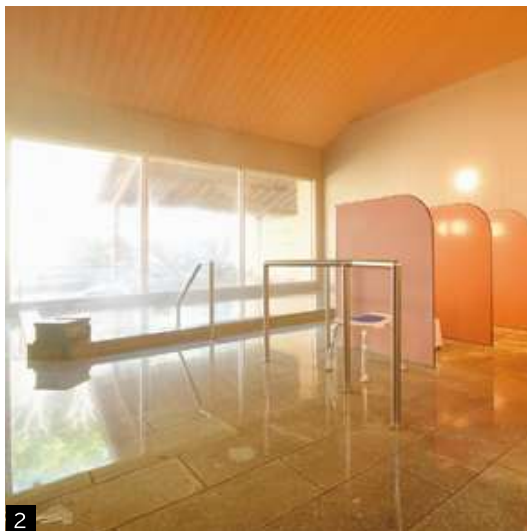


**産直市と村のコンビニ  
地域交流プラザ まんてん** MAP E-2

毎日入荷する地元産の新鮮野菜や果物、地域の特産品が揃う。時には浜田港で水揚げされた新鮮な魚の移動販売も。敷地内にある多目的ステージでは石見神楽の上演が行われることも。地域のコンビニエンスストアの役割も担っている。

- 🚗 旭温泉から車で約5分
- 🏠 島根県浜田市旭町丸原1529-11 ☎️ 0855-45-8039





2



1



3

「塩化物泉はよく温まりますよ」と話すのはオーナー。皮膚に塩分が付着することで余分な汗が蒸発されないため、湯冷めしにくいのが特徴。そのため別名「熱の湯」と呼ばれています。ごく微量のラドンも含まれており、湯を変えたばかりの金曜と土曜にはシユワシユワぴちぴちの微炭酸を感じます。浴槽は内風呂と露天風呂の2種。地元の人に愛される温泉です。

ぴちぴちと炭酸を感じる  
ぽかぽかの美肌湯

こわおんせん

浜田市

## コワ温泉



### 美肌 Point

湯は少し黄色っぽく、体にまとわりつくようなしっとりとした感触が特徴です。皮膚に塩分が付着してベールのように覆って保温・保湿します。

1 露天の岩風呂。自然の景色を眺めながら入る名湯 2 微量のラドンと炭酸泉も含まれた少しぬるりとしたお湯 3 食事や宿泊も可能なコワ温泉。のどかで心安らく場所にあります

入浴施設データ

### コワ温泉 MAP C-1

☎ ナトリウム-塩化物泉 🚗 山陰自動車道・石見三隅ICより約15分 🏠 島根県浜田市三隅町下古和949-3

☎ 0855-35-8110 🕒 10:00~21:00 (最終受付20:30)

💰 入浴: 中学生以上600円、小学生300円、幼児無料、シャンプーバイキングあり  
宿泊: 素泊まり5,500円~、ビジネス(夕食の定食付き) 7,150円~、1泊2食付き11,000円~  
※2名様より利用料金

🕒 水曜、木曜、お盆、年末年始、GWは変動 🅇 20台

♿ 館内段差なし、車イス無料貸し出し、トイレ・浴場等に手すりあり

STOP-IN SPOT

お立ち寄り  
スポット



### 石州和紙会館 MAP C-1

ユネスコ無形文化遺産に登録された『石州半紙』や伝統的工芸品『石州和紙』の歴史や技術を学ぶことができる施設。様々な和紙製品の展示や販売のほか、和紙の紙すき体験(要予約)も人気がある。

🚗 コワ温泉から車で約15分

🏠 島根県浜田市三隅町古市場589 ☎ 0855-32-4170





単純温泉



2



1



3



4

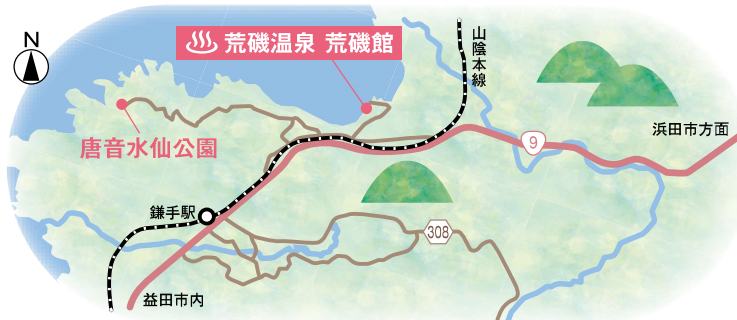
日本海の波打ち際  
五感に染み渡る絶景風呂  
あらいそおんせん  
益田市

**荒磯温泉**

湯船のすぐ下を日本海の荒波が打ち寄せる、ダイナミックなロケーションです。

日帰り入浴は週末の昼間のみ。露天の湯船に浸かると、海と空と一体になったような心地よさ。潮風と波音をBGMに幸せなひと時を過ごせます。

海の近くでも塩気や匂いは感じられず、するすると肌になめらかな泉質。適温の湯にゆっくり浸ければ日頃の疲れが癒えそうです。



## 美肌 Point

日本海を眺める開放感抜群の温泉。露天風呂で海洋性ミネラル豊富な潮風を浴びてリラックスすれば肌も心もしっとり潤います。

1 外湯はまるで海と空の境界をなくしたよう 2 内風呂もオーシャンビュー。大きな窓いっぱいに海と空が広がります 3 お湯はなめらかな肌触り。程よい温度でゆっくり浸かれます 4 休憩室。外の緑を眺めながらのんびりと

## 入浴施設データ

## 荒磯温泉 荒磯館 MAP C-1

- ♨️ 温泉法第2条のメタけい酸の項に該当する温泉
- 🚗 山陰自動車道・石見三隅ICより約15分、遠田ICから約10分 🏠 島根県益田市西平原町1019-1
- ☎️ 0856-27-0811 🕒 土曜、日曜、祝日11:00~14:00
- 💰 入浴：中学生以上700円、小学生以下350円
- 🛀 不定休（日帰り湯は土曜、日曜のみ）
- 🅐 50台 🚻 エレベーター、車イス用トイレ、各トイレに手すりあり

## STOP-IN SPOT

## お立ち寄りスポット



## 唐音水仙公園 MAP C-1

地域の人たちが植えた200万球を超える日本水仙を見ることが出来る。国の天然記念物の「唐音の蛇岩」と呼ばれる岩脈に激しくぶつかる波しぶきや青々とした日本海、日本水仙の織りなす風景が絶景。水仙の見頃は12月中旬から2月中旬。

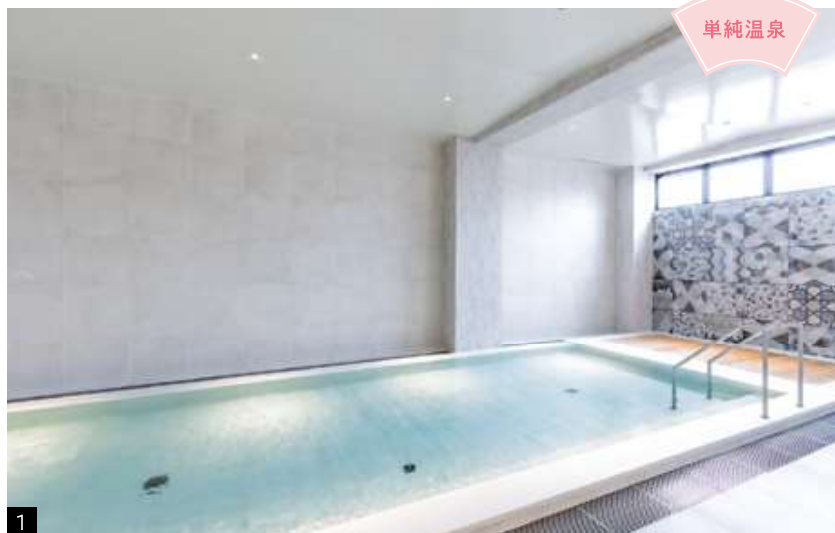
- 🚗 荒磯温泉から車で約5分 🏠 島根県益田市西平原町1598
- ☎️ 0856-27-0501（鎌手公民館）



単純温泉



2



1



3



4

ホテル地下深くの岩盤から湧き出る、真正正銘、天然温泉のかけ流し。泉質は主に炭酸水素ナトリウムで肌になめらかなアルカリ性です。

浴場はホテル2階にあり日帰り入浴も可能。男湯にはドライサウナ、女湯にはミストサウナを併設しています。

2019年に開業したデザイン性の高い空間で、石見地方ゆかりのアーテイストの調度品に癒されます。

## 益田温泉

まずだおんせん

ホテル地下から湧き出る  
なめらかな温泉

益田市



### 美肌 Point

掘削して掘り当てた温泉を加温循環併用で利用。主成分は炭酸水素ナトリウム。肌の古い角質をやさしく落としてなめらかな美肌へ導きます。

1 男湯が黒っぽい内装なのにに対し、女湯はホワイト系。シンプルで洗練された空間 2 ホテルの1階フロント 3 客室は間取りや広さなどテーマの異なる部屋を設けています 4 浴室を出たところにある休憩室

#### 入浴施設データ

### MASCOS HOTEL 益田温泉 MAP B-1

- 温泉法第2条の炭酸水素ナトリウムの項に該当する温泉
- JR益田駅より徒歩約4分 島根県益田市駅前町30-20 ☎ 0856-25-7700
- 日中/11:00~18:00(最終受付)、夜間/18:00~22:00(最終受付)
- 入浴: 日中/1,210円、夜間/1,650円
- 日帰り入浴はタオル持ち込み不可(料金は入浴料880円+タオルセット330円含む)
- 宿泊: 素泊まり7,200円~、料金変動あり。
- 休 無休 P あり: 日帰り入浴客は無料、宿泊客は有料
- ♿ 脱衣室はフラット、浴槽に手すりあり。バリアフリーの客室あり

#### STOP-IN SPOT

### お立ち寄りスポット



### 島根県立万葉公園 MAP B-1

万葉歌人・柿本人麻呂や万葉の世界に触れられる、水と緑に囲まれた自然いっぱいの県立公園。園内には万葉集に詠まれた植物が楽しめる万葉植物園や子どもから高齢者まで楽しめるアスレチック広場などもあり、四季折々の自然を体感できる。

- 益田温泉から車で約10分
- 島根県益田市高津町イ2402-1 ☎ 0856-22-2133



含鉄泉・  
酸性泉



その他が炭酸ナトリウムなどを加えたアルカリ性のお湯。どちらも湯あがりには体がずっと温かく、冷え性などに悩む女性に人気。リピーターも多いそう。

大正時代、廃坑跡から湧き出たという温泉。お湯は鉄分が多く含まれる単純酸性含鉄冷鉱泉。館内は内湯が2つに外湯が1つ。その内湯の1つが鉄分を多く含む褐色の浴槽でいかにも効きそう。

# 多田温泉

鉾山跡から湧く温泉  
冷えなどに悩む女性に人気  
ただおんせん

益田市



## 美肌 Point

酸性の程よい刺激で肌や体を活性化し元気を与えてくれます。含鉄泉の作用も相まって、体がじんわりと温まり、コリや疲れを癒してくれます。

12 お風呂は男女とも内湯と露天風呂など3つの浴槽。大浴場の奥には源泉風呂も 3 6月には蛍も舞う山間の静かなロケーション 4 パウダールームも充実

### 入浴施設データ

#### 多田温泉 白龍館 MAP B-1

- 単純酸性含鉄冷鉱泉
- JR益田駅から車で約10分 益田県益田市多田町383 ☎ 0856-22-1626
- 10:00~22:00 (最終受付21:00)
- 入浴: 中学生以上470円、小学生250円、乳幼児100円
- 宿泊: 1室1名素泊まり4,400円、朝食付き4,950円  
1室2名以上 素泊まり3,850円、朝食付き4,400円
- 休 不定休 P 30台

### STOP-IN SPOT

## お立ち寄りスポット



## 島根県芸術文化センター「グラントワ」

MAP B-1

多彩な企画展と魅力的なコレクション展を開催する石見美術館と、コンサートや伝統芸能などが楽しめるいわみ芸術劇場が一体となった複合施設「グラントワ」。約28万枚の石州瓦が使われた、ゆったりとアートの世界に浸れる空間。

- 多田温泉 白龍館から車で約5分
- 島根県益田市有明町5-15 ☎ 0856-31-1860



単純温泉



2



1



3



4

湯あがり肌に大満足！  
 清浄作用で肌つるつるに  
 みとおんせん  
**美都温泉**  
 肌にとろりと溶け込むような  
 やわらかな温泉です。炭酸水素塩、  
 フッ素、塩化物、リチウムなど含まれ  
 る成分のバランスがよく、アルカリ性  
 で肌がすべすべになります。その湯あ  
 がり肌の評判は高く「こんなお湯初  
 めて！」と喜ぶ温泉客も多いとか。  
 館内には売店や休憩所、敷地内には  
 食事処や地元産直市「あつたか  
 市」もあり地元はもとより遠方の  
 ファンも多数。

益田市



### 美肌 Point

せっけんのような作用で肌の古い角質や  
 汚れを落としてなめらかな肌に整える美  
 肌の湯。無色透明の湯はとてもやわらか  
 かな感触です。

1 傘を囲むように作られたユニークな露天風呂 2 地下1200mから湧き出るお湯。内風呂も岩風呂風 3 ところとすべすべの独特の肌触り。その泉質は口コミで広がっています 4 美都町の特産コーナーや各種日帰りプランも用意されています

入浴施設データ

### 美都温泉 湯元館 MAP C-2

- ♨ アルカリ性単純温泉
- 🚗 中国自動車道・戸河内ICより約50分、JR益田駅から約45分
- 🏠 島根県益田市美都町宇津川口630-3 ☎ 0856-52-2100
- 🕒 8:00~21:00 (最終受付20:30)
- 💰 入浴: 高校生以上500円、小中学生300円、小学生未満無料、回数券5,000円(12回分)
- 🛏 休 水曜(祝日の場合は営業) P 60台

STOP-IN SPOT

## お立ち寄りスポット



### ひだまりパークみと MAP C-2

日本グラウンド・ゴルフ協会認定のコース数としては日本一の14コース(112ホール)を誇る。  
 (グラウンド・ゴルフ用具は貸出無料)  
 隣接するスポーツ交流広場・さくらドームでもテニスやフットサルなど様々なスポーツが一年中楽しめる。

- 🚗 美都温泉から車で約20分
- 🏠 島根県益田市美都町笹倉341 ☎ 0856-52-7056



放射能泉



2



1



3



4

景勝地・匹見峡にある4つの渓谷のひとつ、裏匹見の川沿いにある温泉です。自家源泉から湧き出るお湯は1時間に15トン湧き出る豊富な湯量を誇ります。内風呂は単純弱放射能冷鉱泉で、やわらかな感触のお湯をひのき風呂や岩風呂で楽しめるほか、サウナも完備しており、充実した浴場施設を提供しています。ラドンを含んでいるので細胞活性化や免疫力もサポート。

## 匹見峡温泉

ひきみきょうおんせん

益田市

景勝地・匹見峡に佇む  
自家源泉と多彩な浴場



### 美肌 Point

まろやかな肌あたりで湯あがりは肌がすべすべに。ラドンを含有する内湯と露天風呂で、体の芯までしっかり温まります。

1 単純弱放射能冷鉱泉の温泉。内湯のひとつは岩風呂 2 もう一つの内湯はひのきをあしらったお風呂。窓の向こうには露天風呂も 3 壁に岩が印象的なリラックスルーム 4 愛嬌のあるタヌキがお出迎え

#### 入浴施設データ

### 匹見峡温泉 やすらぎの湯 MAP C-2

☞ 単純弱放射能冷鉱泉

🚗 中国自動車道・戸河内ICより約50分、JR益田駅より車で約50分

🏠 島根県益田市匹見町匹見イ713 ☎ 0856-56-1126

🕒 11:00~20:00 (最終受付19:00)

💰 入浴:中学生以上600円、小学生300円、乳幼児無料、入浴10回分(6,000円) 購入で無料券1枚進呈

📅 月曜・火曜(祝日の場合年間営業カレンダーを参考に)

🅑 96台 ♿ 出入りにスロープあり、車イスあり

### STOP-IN SPOT

## お立ち寄りスポット



### 道の駅匹見峡 MAP C-2

「匹見峡温泉」の入り口となる道の駅。周辺は特に新緑と紅葉の季節は素晴らしい絶景が楽しめる。駅内には地元の特産品も豊富で、特に地元の「お母さん」たち手作りの押し寿司やおはぎなどは行楽のお供にも最適。

🚗 匹見峡温泉 やすらぎの湯から車で約20分

🏠 島根県益田市匹見町道川イ65-1 ☎ 0856-58-0477





2



1



3

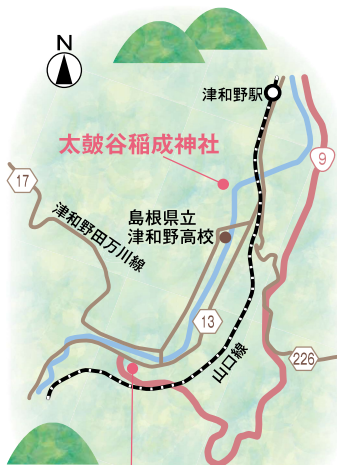


4

家族で楽しめる道の駅  
新陳代謝もアップ！  
つわのおんせん なごみのさと  
津和野町

## 津和野温泉 なごみの里

道の駅の中にあるため、ドライブの合間に気軽に楽しめるのが特徴。お風呂は和風と洋風があり、週替わりで男湯と女湯の入れ替えがあります。和風には酒樽風ひのき風呂、露天風呂が。洋風にはジャグジー、ミストサウナ、露天風呂などがあり浴槽の種類は豊富。家族風呂(別料金)や休憩室(有料、無料各種)もあり家族でのんびりできそう。



道の駅 津和野温泉  
なごみの里

1 ジャグジーで血行促進 2 露天風呂にも洋風のあしらいが 3 内風呂の窓の向こうには緑豊かな景色が広がります 4 お風呂の後にはリラックス



入浴施設データ

- 道の駅 津和野温泉なごみの里** MAP A-2
- ♨️ 単純弱放射能冷鉱泉
  - 🚗 中国自動車道・六日市ICより国道187号線を経由し約50分
  - 🏠 島根県鹿足郡津和野町鷺原イ256 ☎️ 0856-72-4122
  - 🕒 10:00~21:00 (最終受付20:30)
  - 💰 入浴: 大人610円、小・中学生360円、幼児無料。家族風呂1時間1,000円(土日祝日は予約を) 有料休憩所10畳1,000円、15畳1,500円(土日祝日は予約を)
  - 🛏️ 休 木曜 P 大型車11台、小型車93台、身障者用5台 ♿ 全館対応

### 美肌 Point

単純弱放射能冷鉱泉を加温循環。体の芯までじんわり温まる温泉です。内湯、樽風呂やジャグジー、サウナや露天風呂と楽しめます。

STOP-IN SPOT

お立ち寄り  
スポット



### 太鼓谷稲成神社

MAP A-2

離れた国道9号からでも、ひときわ鮮やかに浮かび上がって見える神社。日本五大稲荷のひとつに数えられ、願望成就の「成」とって「稲成」と表記している。境内まで続く千本鳥居は神秘的で日本全国から崇拝を集めている。

- 🚗 津和野温泉なごみの里から車で約5分
- 🏠 島根県鹿足郡津和野町後田409 ☎️ 0856-72-0219





2



1



3

炭酸ガスもたっぷり！  
天然・柿色の美肌の湯

かきのきおんせん

吉賀町

## かきのき温泉

見るからに「効きそう！」とわくわくする茶褐色の湯。この茶褐色は酸化した鉄分によるもの。お湯をすくうように手を浸けると、すぐに手が見えなくなるほどのにごり湯です。

お湯は意外にもさらさらとやわらかく、上がった後はいつまでもぽかぽか。その成分は温泉ソムリエもお墨付きとか。

源泉かけ流しでいつもフレッシュなお湯がたっぷりです。



### 美肌 Point

オレンジ色の濁り湯で、二酸化炭素ガスを1020.00mg/kg含有する二酸化炭素泉です。血行促進して体も肌も代謝アップ。

1 湯船の底が見えないほどにごり湯。古くから湯治場としても知られています 2 館内には食事処『柿の里』を併設。地元の味が楽しめます 3 温泉の析出物でコーティングされた浴槽

入浴施設データ

### かきのき温泉 はとのゆ MAP A-3

- 二酸化炭素-ナトリウム・カルシウム-塩化物・炭酸水素塩泉
- 中国自動車道・六日市ICより約20分、石見交通バス柿木温泉口下車徒歩約3分
- 島根県鹿足郡吉賀町柿木81 ☎ 0856-79-2150
- 10:00~20:00 (最終受付19:30)
- 入浴：中学生以上500円、小学生200円、幼児無料 (団体割引、回数券あり)
- 休 水曜 P 20台

STOP-IN SPOT

### お立ち寄りスポット



### 道の駅かきのきむら MAP A-3

駅内にはできるだけ農薬を控え、合成肥料を使用しないで育てたコマや野菜、加工品、調味料などの地元産の無添加食品が並ぶ。人気は大井谷の棚田で栽培されたコシヒカリや手作り味噌など。こだわりの品を目当てに遠方から多くの人々が訪れる。

- かきのき温泉はとのゆから車で約2分
- 島根県鹿足郡吉賀町柿木500-1 ☎ 0856-79-8024





2



1



3



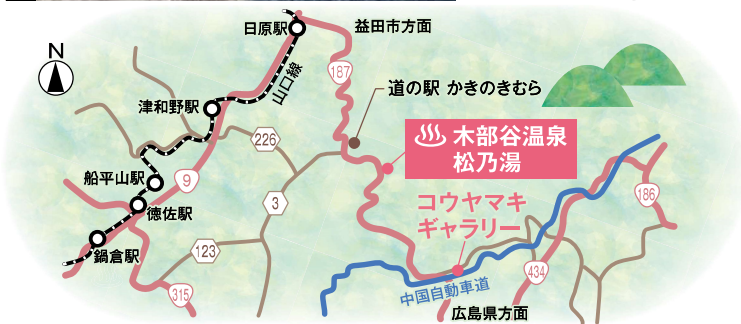
4

地元で愛される間欠泉  
体と肌に優しい鉄風呂  
きへだにおんせん  
吉賀町

木部谷温泉

地中から勢いよく湧く温泉はほのかに硫黄臭。お湯は酸化して茶褐色をした、いかにも効果がありそうな風情で、地元では「鉄風呂」と呼ばれて親しまれています。浸かると意外にもさらさらとした肌触り。湯あがりにはしばらく汗が止まらないほどぽかぽかです。

源泉は25度。湯船横のバルブをセルフで開閉して温度調整ができる面白いスタイルです。



### 美肌 Point

成分たっぷりの濃厚炭酸湯で血行促進して体の芯までぽかぽかつつる。湯あがりの肌は、水滴をはじく程ツヤツヤぴかぴかです。

1,2 山から湧き出る水を、村人が鉄風呂に沸かして入ったのが始まりと言われる木部谷温泉。レトロな雰囲気。3 時には2mの高さまで上がるといふ間欠泉。4 館内には休憩室もありゆっくり休めます

### 入浴施設データ

#### 木部谷温泉 松乃湯 MAP B-3

☞ ナトリウム・カルシウム-塩化物・炭酸水素塩泉

🚗 中国自動車道・六日市ICより約20分

🏠 島根県鹿足郡吉賀町木部谷529 ☎ 0856-79-2617 🕒 8:30~19:00

💰 入浴：中学生以上1回450円、小学生以下1回200円、半日券700円、1日券1,100円  
洗髪料150円。タオルあり。  
宿泊：1泊7,900円

📅 休 毎月5日、6日、15日、16日、25日、26日 🅑 50台

### STOP-IN SPOT

## お立ち寄りスポット



#### コウヤマキギャラリー MAP B-3

東京スカイツリーのモデルとなった「コウヤマキ」の自生林や豊かな自然資源を観察し、保護・育成するための活動拠点としている施設。六日市IC近くの南側一帯に約48haに及ぶ純林に近いコウヤマキの自生林が広がっている。

🚗 木部谷温泉 松乃湯から車で約20分

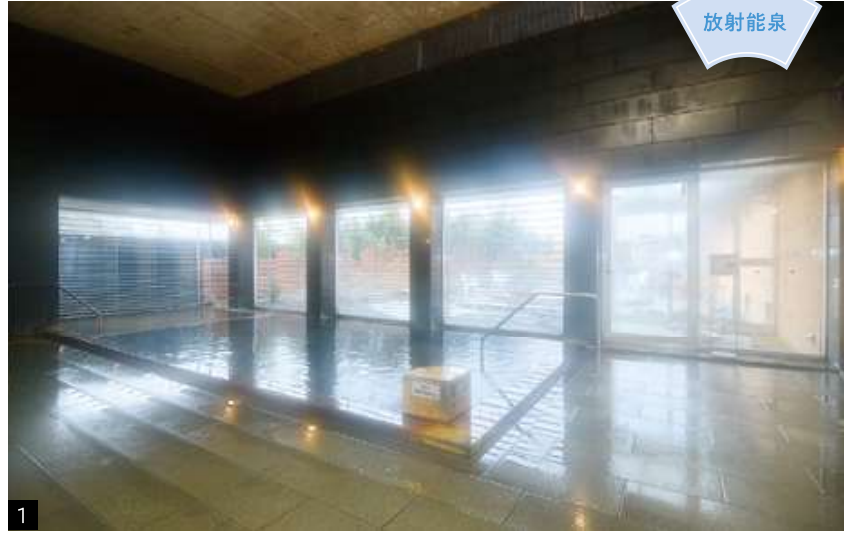
🏠 島根県鹿足郡吉賀町有飯444-2 ☎ 0856-77-1664







2



1



3



4

温泉成分をダイレクトに源泉風呂で芯から温まる

むいかいちおんせん

吉賀町

フッ素、メタホウ酸、ラドンなどを含む単純弱放射能泉（低張性弱アルカリ性温泉）で毎分1トンの湧出量を誇ります。40度ほどの大浴場、開放感のある露天風呂のほか、35度の源泉をそのままかけ流している源泉風呂も人気。

ぬるめの微白濁のお湯ですが、ゆっくり入った後は不思議と体の芯までぽかぽかに。温泉成分をダイレクトに感じられます。

## むいかいち温泉



### 美肌 Point

ラドンを含む放射能泉は、体を深くじんわりと温めて自律神経のバランスを整え、肌再生のための細胞が元気に育つよう後押しします。

1 木漏れ日が注ぐ広々とした浴槽。芯から温めます 2 開放的な露天風呂 3 毎分1トンという豊富な湧出量。さまざまな浴槽で楽しめます 4 マッサージ機などを備えた休憩室

#### 入浴施設データ

### むいかいち温泉ゆらら MAP A-3

☎ 単純弱放射能温泉

🚗 中国自動車道・六日市ICより約2分 🏠 島根県鹿足郡吉賀町有飯238-2

☎ 0856-77-3001 🕒 10:00~22:00 (最終受付21:00)

👤 入浴：中学生以上600円、小学生280円、幼児無料、12回分回数券6,000円(1年間有効) 宿泊：1泊2食付、2名利用1名につき9,990円~(人数によって変動あり)

🛏 休 第2水曜(2月と9月に臨時休館あり) 🅇 P 100台(大型車用あり) 🚻 トイレ2カ所

### 水源公園 MAP B-3

清流・高津川の水源地とされ、島根県名水百選に選定されている「大蛇ヶ池」を中心とした公園。園内には樹齢千年といわれる県の名樹百選に選定された一本杉や水源会館があり、世界の龍の神話を説明したパネルなどが展示されている。

🚗 むいかいち温泉ゆららから車で約10分

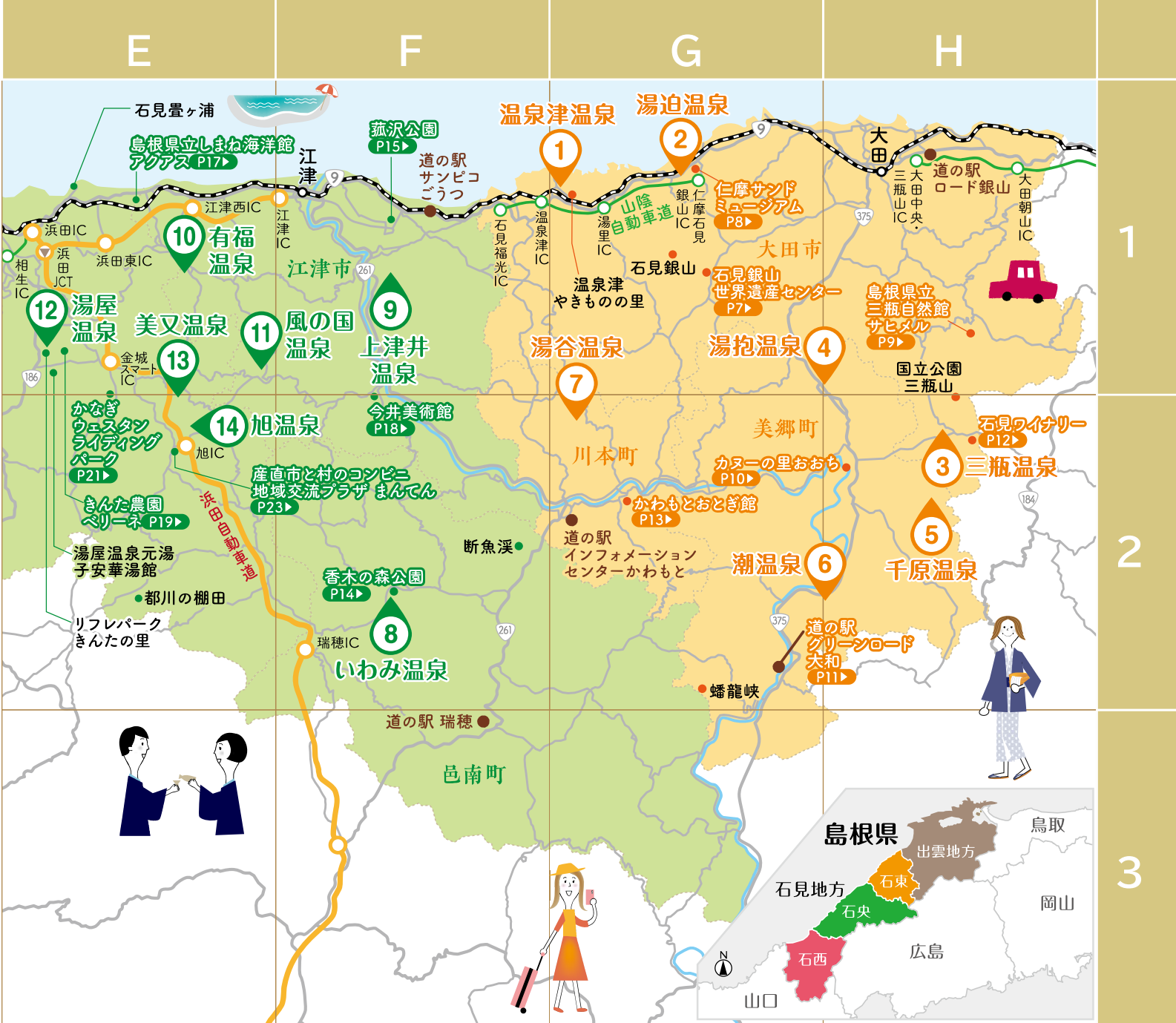
🏠 島根県鹿足郡吉賀町田野原435-1 ☎ 0856-77-1930



STOP-IN SPOT

## お立ち寄りスポット





## 石東エリア (大田市・美郷町・川本町)

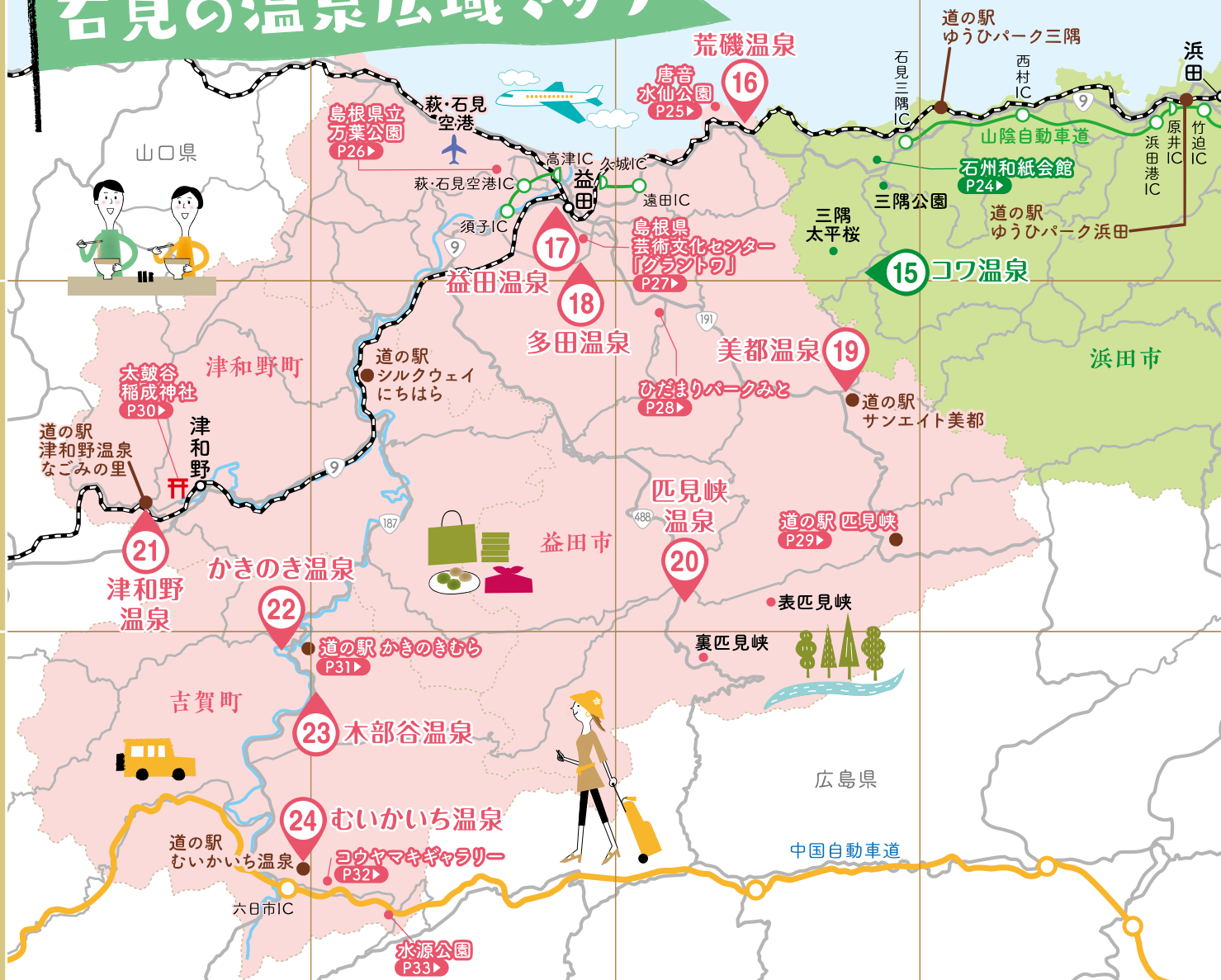
- 1** MAP G-1 温泉津温泉  
 P6~7▶ 泉薬湯 温泉津温泉元湯  
 温泉津温泉(湯元) 薬師湯
- 2** MAP G-1 湯迫温泉 湯迫温泉旅館  
 P8▶
- 3** MAP H-2 三瓶温泉  
 P9▶ 国民宿舎 さんべ荘  
 四季の宿 さひめ野  
 鶴の湯/亀の湯
- 4** MAP H-1 湯抱温泉 中村旅館  
 P10▶
- 5** MAP H-2 千原温泉  
 P11▶
- 6** MAP H-2 潮温泉 石見ワイナリーホテル美郷  
 P12▶
- 7** MAP G-2 湯谷温泉 みせん荘  
 P13▶

## 旅の休憩やお土産などのお買い物に♪

- |    |                               |       |
|----|-------------------------------|-------|
| 石東 | MAP G-2 道の駅グリーンロード大和          | 🍴🛒🚻   |
|    | MAP G-2 道の駅 インフォメーションセンターかわもと | 🍴🛒🚻🏠  |
|    | MAP H-1 道の駅 ロード銀座             | 🍴🛒🚻   |
| 石央 | MAP F-3 道の駅 瑞穂                | 🍴🛒🚻   |
|    | MAP F-1 道の駅 サンピコごうつ           | 🍴🛒🚻   |
|    | MAP D-1 道の駅 ゆうひパーク浜田          | 🍴🛒🚻🏠  |
| 石西 | MAP D-1 道の駅 ゆうひパーク三隅          | 🍴🛒🚻🏠  |
|    | MAP C-2 道の駅 サンエイト美都           | 🍴🛒🚻   |
|    | MAP C-2 道の駅 匹見峽               | 🛒🚻    |
|    | MAP A-2 道の駅 津和野温泉なごみの里        | 🍴🛒🚻🏠🍵 |
|    | MAP B-2 道の駅 シルクウェイにちはら        | 🍴🛒🚻🏠  |
|    | MAP A-3 道の駅 かきのきむら            | 🍴🛒🚻   |
|    | MAP A-3 道の駅 むいかい温泉            | 🍴🛒🚻🍵  |

🍴食事処 🛒お土産 🚻トイレ 🏠公園 🍵温泉

# 石見の温泉広域マップ



## 石西エリア (益田市・津和野町・吉賀町)

- 16
MAP C-1
P25
荒磯温泉 荒磯館

---

- 17
MAP B-1
P26
マスコスホテル  
MASCOS HOTEL 益田温泉

---

- 18
MAP B-1
P27
多田温泉 白龍館

---

- 19
MAP C-2
P28
美都温泉 湯元館

---

- 20
MAP C-2
P29
匹見峡温泉 やすらぎの湯

---

- 21
MAP A-2
P30
道の駅 津和野温泉なごみの里

---

- 22
MAP A-3
P31
かきのき温泉 はとのゆ

---

- 23
MAP B-3
P32
木部谷温泉 松乃湯

---

- 24
MAP A-3
P33
むいかいち温泉 ゆ・ら・ら

## 石央エリア (邑南町・江津市・浜田市)

- 8
MAP F-2
P14
いわみ温泉 霧の湯

---

- 9
MAP F-1
P15
上津井温泉 森の銀座

---

- 10
MAP E-1
P16~17
有福温泉  
御前湯/さつき湯/やよい湯

---

- 11
MAP E-1
P18
温泉リゾート 風の国

---

- 12
MAP E-1
P19
リフレパークきんたの里  
湯屋温泉元湯 子安華湯館

---

- 13
MAP E-2
P20~21
美又温泉国民保養センター  
美又温泉会館

---

- 14
MAP E-2
P22~23
旭温泉 あさひ荘

---

- 15
MAP C-1
P24
コワ温泉

体調に配慮して  
入浴してください。

# 美肌に近づく入浴法



温泉マーク

美肌に近づくためには、適切な入浴法を知ることが大切です。

そのヒントとして、温泉マークの湯気は、左から順に体に良い入浴時間の長さを表しています。具体的には、

1. 最初は5分目安でほどほどに
  2. 次は8分ほど入り芯から温まって
  3. 最後は3分でサッと上がる
- という目安の流れがあります。

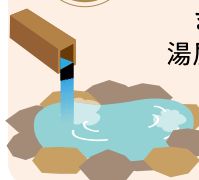
3回に分けて計15分ほど入浴することが、肌と体にやさしく、体の内からキレイになる入浴方法です。また、「タオルは浴槽につけない」「髪が湯船に浸からないようにする」などの基本的なマナーも守って入浴しましょう。

## 1 まず入浴前にかけ湯10杯



かけ湯は肌と体を温泉に慣らすための準備です。右足、左足とはじまって、両ひざ、腰の両面、お腹、背中、そして両肩というように、心臓に遠い足先から上へとかけ湯をします。

## 2 入浴1回目 最初は5分くらいでほどほどに



まずは、温度が低く温泉もまろやかな湯尻から入りましょう。

湯尻とは、湯船に温泉が注がれている場所から最も遠いところです。

## 3 徐々にカラダを慣らします



足から  
ゆっくりと

温泉に含まれるたくさんの成分は、体や肌へうれしい作用がある反面、刺激になるもの。足から少しずつ入って全身を温泉に慣らし、ゆっくり成分を肌へ届けましょう。

## 4 ポンプアップ作用で マッサージ



足から徐々に入ることで、湯の水圧を利用したマッサージ作用が期待できます。

内側から体内のめぐりを促し、少し汗ばんできたら上がりどきです。

## 5 休憩1回目



洗い場のある温泉では、髪や顔を洗うなど小休憩を挟みます。自然の中の露天風呂なら、のぼせないように半身浴などしながら景色を眺めるなどのんびり過ごしましょう。

## 6 入浴2回目 8分ほどじっくり温まります



2回目の入浴はじっくりと。ボーッと自然の声に耳を傾けてみるのもおすすめです。

入浴時間は目安なので、額が少し汗ばむ程度が上がりどきです。

## 7 休憩2回目



再度、休憩を挟みます。温泉そのものに洗浄する働きがありますので、体は手でやさしく洗えば十分です。汗をかいたら水分補給も良いでしょう。

## 8 入浴3回目 3分ほどでさッと上がる



3回目の入浴は、風呂から上がって時間を置いて入っても大丈夫。回数を分けて入浴すると体が芯から温まり、めぐりが促され温泉パワーが持続します。

※病気中や食事の直前、直後、飲酒後の入浴は避けましょう。

島根県西部

発行年月/令和3年3月

監修:石井宏子(温泉ビューティ研究家)

石見の湯めぐりガイドブック

詳しくは [なつかしの国 石見](#) 検索

《お問い合わせ先》石見観光振興協議会(島根県西部県民センター内) TEL.0855-29-5647