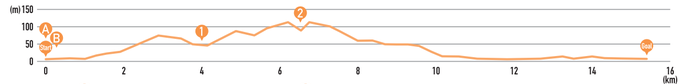
Course 1 岬灯台コース

眺めの良い灯台まで一っ走り！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
  - 水木しげる妖怪オブジェ A
  - 八尾川かっぱ遊覧船 B ※要予約
- 1 西郷大橋 SPOT 7
  - 放牧牛 ※岬地区海側にいる場合あり
- 2 西郷岬灯台 SPOT 8 見どころ
  - 白鳥神社
  - 磯郵便局右折後の西郷港を望む景色
- Goal 西郷港

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

境港の「水木しげるロード」は隠岐まで続いており、西郷港では鬼太郎・目玉のおやじ・ねずみ男がお出迎え。

寄り道 SPOT B



八尾川(やおがわ)かっぱ遊覧船

かっぱ伝説の残る八尾川と漁船の停泊する漁師町を巡ります。●運航期間／4月1日～10月31日 ●運航時間／①10:00～②13:45～③15:45～ ●所要時間／45分※要予約 ●料金／大人1,500円、小人750円 ●申込／(一社)隠岐の島町観光協会 TEL.08512-2-0787

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※西郷大橋空港側付近(寄り道)
味彩工房　樹(夜のみ営業)

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
  - 西田から望む西郷湾
  - 唐尾トンネル
- 1 塩の浜 SPOT 20 見どころ
  - 海洋スポーツセンター A
  - 乙女子海岸 B
- Goal 西郷港

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

施設周辺には隠岐諸島最大の砂浜が広がり、シーカヤックやキャンプなどを楽しめます。

寄り道 SPOT B



乙女子(おとめこ)海岸

乙女子海岸は島後を代表するアルカリ流紋岩からなり、白い崖と透き通る海が非常に美しい海岸です。夕陽スポットとしてもおすすめです。

トイレ
釜屋バス停※西郷～ここまで無し

食事
味彩工房　樹(夜のみ営業)
レストランなぎ
あしべ(要予約)
海洋スポーツセンター
(隠岐ジオパークツアーデスク)※コーヒー

Course 3 スギ巨木コース

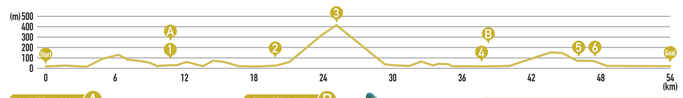
ジグザグと島の北側を進む探究者＆上級者向けコース！
自然のパワーを感じるアグレッシブな旅へ。

バッテリー2本必須!!

Check Point

- Start 西郷港
  - 犬来湧き水
- 1 大久の犬島 A 見どころ
  - 黒島、龍ヶ滝展望所
- 2 浄土ヶ浦海岸 SPOT 2
  - 布施地区
- 3 乳房杉登り SPOT 4
  - 世間桜付近、鐙岩付近
  - 妖怪銅像
  - アマビエ像
- 4 中村海水浴場 B
  - 水木しげるロード終点
- 5 かぶら杉 SPOT 6 見どころ
- 6 隠岐片麻岩(銚子ダム) SPOT 21
- Goal 西郷港 見どころ

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



大久の犬島

火山灰が降り積もり、火山の熱水で変質した「グリーンタフ」という岩石からできており、犬のような形から犬島とよばれています。

寄り道 SPOT B



水木しげるロード終点

境港から海を越え隠岐に続く水木しげるロードの終点。島後3大祭りの一つ武良祭風流が行われる場所であり、踊る水木しげる像が設置されています。

トイレ
大久、布施公園
中村さざえ村、銚子ダム

売店
JAしまね大久店、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

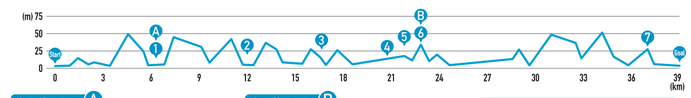
Course 4 都万の神社巡りコース

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 A
- 2 神嶋神社(蛸木)
- 3 花生神社(津戸)
  - 乙女子海岸
- 4 塩の浜 SPOT 20 見どころ
- 5 都万の舟小屋 SPOT 18
- 6 高田神社
  - 高田山 B
- 7 天健金草神社
- Goal 西郷港

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

加茂湾に位置する加茂那備神社の本殿は文政11年(1828年)建築とされ、町指定文化財です。その建築様式は隠岐造です。

寄り道 SPOT B



高田山

舟小屋から望める標高約315mの都万地区を代表する山。露出している柱状節理(ちゅうじょうせつり)が特徴的です。

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(夜のみ営業)
レストランなぎ
あしべ(要予約)
海洋スポーツセンター
(隠岐ジオパークツアーデスク)※コーヒー

Course 5 油井コース

西回りでグル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 見どころ
- 5 油井の前の洲 SPOT 15 見どころ
- 6 福浦海岸
  - ローソク島遊覧船 SPOT 11 ※要予約
  - 福浦海水浴場 A
- 7 五箇田園地帯
  - 隠岐温泉GOKA B
- 8 水若酢神社 SPOT 12
- 9 隠岐郷土館 SPOT 13
  - 上西神社
  - 隠岐酒造周辺
- Goal 西郷港 見どころ

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

隠岐の島町唯一の温泉。疲れた体はここで癒せます。軽食有。●営業時間／14:00~20:00(入浴最終受付19:15) ●定休日／月曜日(祝祭日の場合は営業)及び年末年始 ●料金／大人500円、小人250円※大浴場の入浴には別途水着レンタル料100円が必要 ●お問い合わせ／隠岐温泉GOKA☎08512-5-3200

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
ジュンテンドー

売店
新屋敷商店、ストアーかみや
春馬商店、松屋商店

食事
味彩工房　樹(夜のみ営業)
レストランなぎ、あしべ(要予約)
海洋スポーツセンター
(隠岐ジオパークツアーデスク)※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

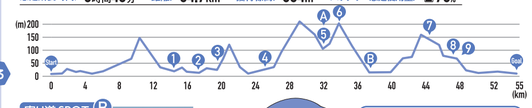
Course 6 島後横断コース

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
  - 隠岐酒造周辺
  - 上西神社
- 1 水若酢神社 SPOT 12 見どころ
- 2 隠岐郷土館 SPOT 13
- 3 隠岐温泉GOKA
- 4 五箇田園地帯
  - 代地区の夕陽
  - ローソク島付近 SPOT 11
  - 久見海岸
- 5 伊勢命神社 SPOT 10
- 6 伊勢命神社 SPOT 10
  - ローソク島遊歩道 SPOT 11
  - 竹島資料館 A
- 6 白島展望台 SPOT 3 見どころ
- 7 中村海水浴場 B
  - 水木しげるロード終点
  - 妖怪銅像
  - アマビエ像
- 8 かぶら杉 SPOT 6 見どころ
- 9 隠岐片麻岩(銚子ダム) SPOT 21
  - 寺の前公園
- Goal 西郷港

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

美しい砂浜と海が広がり、周辺にはご島地グルメが楽しめるほかキャンプ場も併設されています。

近くのさざえ村では隠岐でとれた藻塩のソフトクリームを味わえる！



さざえ村 藻塩ソフトクリーム

トイレ
水若酢神社
久見ローソク岩遊歩道
白島展望台、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
ストアーかみや
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

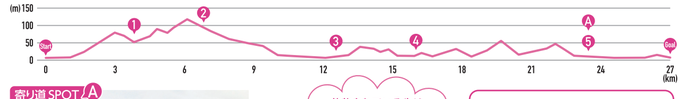
Course 7 玉若酢命神社コース

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
  - 放牧牛 ※岬地区海側にいる場合あり
- 2 西郷岬灯台 SPOT 8 見どころ
  - 白鳥神社
- 3 玉若酢命神社 SPOT 9 見どころ
- 4 隠岐国分寺 SPOT 14
  - 隠岐モーモードーム SPOT 5
  - 飯田地区の馬 ※不在の可能性あり
- 5 西郷東大橋 A
- Goal 西郷港

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



西郷東大橋

江戸時代から北前船による交易で栄えた西郷港の入江に架かる橋です。橋の欄干には隠岐国駅鈴のレプリカがついています。



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※西郷大橋空港側付近(寄り道)
味彩工房　樹(夜のみ営業)、こめこめまんま

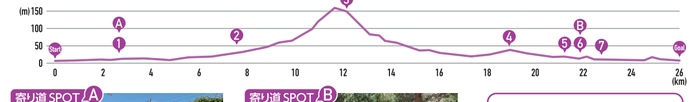
Course 8 銚子ダム下コース

隠岐へ迷い込む探究者向けコース。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
  - 八尾川かっぱ遊覧船※要予約
- 1 かっぱ公園 A
  - 隠岐酒造周辺
- 2 中条地区田んぼ道
  - 上西にある唐橋中将の洞窟
- 3 上西神社
  - 牛突き場※祭りの日のみ
  - 田園風景
- 4 あごなし地蔵 SPOT 16
  - 都万目地区
- 5 銚子ダムの下 SPOT 21
  - 下から見上げるダム
- 6 御客神社 B 見どころ
- 7 隠岐国分寺 SPOT 14
  - 隠岐モーモードーム SPOT 5
- Goal 西郷港

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



かっぱ公園

隠岐には古くからカッパ伝説が言い伝えられています。カッパ公園では至る所にカッパの石像や彫刻が飾られ、住民にとって親しみのあるスポットです。

寄り道 SPOT B



御客神社(おんぎゃくじんじゃ)

社殿を持たず、巨岩を祀った神社で原始的な巨岩信仰が残ったものとされます。隔年で行われる御客神社祭礼風流は町指定無形民俗文化財です。

トイレ
かっぱ公園、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、ジュンテンドー
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、ジュンテンドー
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 エコにドライブ!

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

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！



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。



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。

走行距離をリセットしてサイクリング距離を測ろう！



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。

お問い合わせ先 発行元
(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

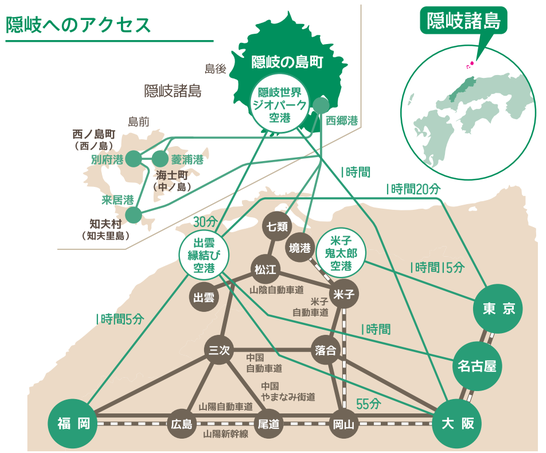
種　類	台数	エリア	料　金	1時間増毎
E-bike	**8**	**西郷**	**3時間 2,400円**	**800円**
普通自転車	4	西郷	3時間　500円	200円
折りたたみ自転車	5	西郷	3時間　500円	200円
電動アシスト	4	西郷	3時間 1,200円	300円

お問い合わせ：(一社)隠岐の島町観光協会 TEL.08512-2-0787

種　類	台数	エリア	料　金	1時間増毎
クロスバイク	6	都万	3時間　500円	応相談

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



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※出雲縁結び空港より

※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 SPOT 9

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（※隠岐の島町三大杉の一つ）。隣接する億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。



伊勢命神社 SPOT 10

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偶数年には7月15日、平成奇数年には7月16日に夜を徹して奉納されます。



ローソク島 SPOT 11

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ことができます。●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



水若酢神社 SPOT 12

延喜式神名帳では名神大社に列せられる隠岐国一の宮です。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。



隠岐郷土館 SPOT 13

島後の歴史、民俗、考古、文化財を中心とした郷土資料の展示施設。建物は県最古の木造洋館。●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



隠岐国分寺 SPOT 14

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。隣接する蓮華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「隠岐国分寺蓮華会舞」の資料を見ることができます。●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



油井の前の洲 SPOT 15

島後で最も広い波食棚で、約2千万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。



あご無し地蔵 SPOT 16

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"あご無し地蔵"が祭られています。隠岐に流罪となった小野篁（小野小町の祖父）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、いつしか「阿古那」が「あごなし」となま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。



油井ノ池 SPOT 17

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滑りの土砂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。



都万の舟小屋 SPOT 18

隠岐の伝統的な漁村風景で、舟小屋は船を風雨や虫食いから守るための小屋です。直接海から船を引き上げられるように作られており、これは年間を通じ、潮の満ち引きが小さい日本海ならではの光景です。



那久岬 SPOT 19

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篭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。



塩の浜 SPOT 20

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。海岸の岩肌は日本では珍しい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、秋には赤イカ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。







まずは ジオゲートウェイ2F 隠岐自然館 へ

隠岐自然館 START SPOT

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、歴史文化と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 SPOT 1

沖合に浮かぶ黒島は黒島と呼ばれ、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トルゼノリスという地球内部のマント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 SPOT 2

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、仏教における天国を意味する浄土の名を冠する景勝地です。日本海が出来る以前の湖の広がる大陸の時代の地層も見ることができます。



白島展望台 SPOT 3

島後最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 SPOT 4

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きました。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。



隠岐モーモードーム（牛突き） SPOT 5

約800年前、隠岐へご配流となった後鳥羽上皇を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。●開催日／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 SPOT 6

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「鏑矢（かぶらや）の先に似ているから」「大きな株が目立つから」など諸説あります。



西郷大橋 SPOT 7

赤色が映える西郷大橋は、港町のシンボル的な存在で、隠岐世界ジオパーク空港への連絡道としても利用されています。昭和54年の建築当時は日本最大のローゼ橋でした。



隠岐片麻岩（銚子ダム） SPOT 21

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屋があり、観察のために一部が磨かれています。



西郷岬灯台 SPOT 8

西郷湾の入り口西側には、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。海から崖を見ると大きなお椀を半分にしたような地形を見ることができますが、これは約55万年前の噴火口の東半分がマグマ水蒸気爆発によって吹き飛ばされた火口跡です。















