

淡路島

FREE
¥0

2020
島絶景
& 最旬SPOT
Guide



淡路島MAP



アイコンの見方... Viewスポット 立ち寄りスポット 高速バスターミナル レンタサイクル 道の駅 観光案内所

はしまりの島

国生みの島で出合う、絶景の旅へ。

歴史浪漫たっぷりの「国生み神話」伝承地

瀬戸内海に浮かぶ最大の島「淡路島」。大阪や兵庫などの関西圏、四国からもアクセスがよく、ドライブしながら気楽に行けるリゾート地として知られています。そしてもう一つ、島を語るに欠かせないのが「国生み神話」伝承の

豊かな自然が生み出す「グルメ」×「絶景」

もう一つの魅力は、大阪湾、播磨灘、紀伊水道に囲まれた島ゆえの美食の地であること。古くより、

地であること。現存する日本最古の歴史書「古事記」では、淡路島は大八洲（日本列島）の中で一番最初に誕生した島だと記されています。国土創生のために天より遣わされた伊弉諾尊と、伊弉冉尊の二柱の神「天の沼矛」で大海原をかきまわし、その矛から滴る雫が固まって自凝島になり、島に伊弉諾尊と伊弉冉尊が降り立って国を生んでいきました。その一番最初に生まれたのが淡路島です。この由縁により、「国生み神話」にちなんだ名所が点在し、島全体が歴史浪漫に彩られています。

若狭・志摩と並び、朝廷に御食料を貢いだ「御食国」としての歴史が残っています。令和の「大嘗祭」では、供え物の一つとして南あわじ市丸山漁港で揚がった鯛（干鯛）を天皇陛下に献上。この干鯛は、大正、昭和、平成の3つの時代で献上されており、令和の時代も引き継がれることになりました。ほかにも春は「淡路島サクラマス」、夏には「鱧」、冬なら「淡路島3年とらふぐ」と季節ごとに極上の魚介が味わえます。

そして3つめの魅力が「島絶景」。温暖な気候ゆえに、花の島と呼ばれ、都会では見られない広大な敷地に咲く花々はまさに圧巻です。さらに特殊な地形から生まれる「渦潮」「海岸線から楽しむ壮大な「夕景」など、島内を巡ると、心を揺さぶられる風景にぎっと出合えるはず。



seasonal scenery



▲まるで映画のワンシーン！馬と一緒に海を遊ぶ夏限定コースも

空と海の青、カラフルな花色
絵画のように優雅な乗馬体験。



▲10月上旬～11月上旬はピンクや黄のコスモスや赤いサルビアが見頃

island scenery_02

淡路市 |
ハーモニーファーム淡路

絶景DATA

見頃：通年
ベストタイム：9時～12時頃

淡路島の自然の中で体験ができる乗馬クラブ。丘陵地一帯に花が咲き誇る「あわじ花さじき」を散歩するスペシャルなコースがおすすめ。初心者も安心な曳き馬での体験が嬉しい。

☎0799-75-3555 淡路市浦2400-2 園9時～18時 柵木 ☒【花さじき散歩40分】平日5500円、土日祝6600円【海泳ぎ150分】平日3万1900円、土日祝3万5200円など※別途傷害保険加入、プロテクターレンタル料必要 ☒10台

周辺のオススメspot

Café & Restaurant Galleri

2020年3月にオープンしたカフェ&レストラン。大きな窓を配した店内からは、花で彩られた丘陵地が広がる。あわじ花さじきの展望台へは連絡デッキで往来可。

☎0799-75-3710 淡路市楠本2805-7 あわじ花さじきテラス館2F ☒9時～17時(LO16時30分) 休なし(施設休館日に準ずる臨時休業あり) ☒花さじき駐車場利用200台



▲1月～4月にかけて菜の花が園を飾る

island scenery_03

淡路市 |
石田の棚田

絶景DATA

見頃：6月中旬、9月上旬
ベストタイム：日没30分前～日没 ※P14参照

播磨灘を望む西海岸石田地区の谷一面に広がる棚田。田植えの水が張られる6月中旬は、夕焼け空が水面に映り込み一際美しい。金色の稲穂が揺れる9月上旬の風景も見もの。

☎0799-72-3420 (岩屋観光案内所) 淡路市石田207周辺 ※観覧の際には棚田に注意 ☒なし※あわ神あわ姫バス「淡路高校正門前」バス停より徒歩約10分

周辺のオススメspot

ゲリナリウム淡路島

天井まで動く上下可動式の栽培棚が特徴のいちご農園は、「空飛ぶいちご」と評判！太陽の光をたっぷり浴びたいちごは、甘くて美味。

☎0799-70-5116 (予約がおすすめ。公式HPと他社サイトでも予約可)

淡路市野島常盤1550-10 園10時～16時、土日祝は8時30分～17時(併設レストラン10時～16時) 開火(祝日の場合は水、不定※詳しくはHPを確認) いちごハウス入場券(1バック分のいちごお渡し。シートやチェア無料貸し出し)1000円、3歳以下無料 ☒150台

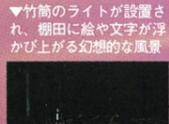


▲ハウスの中でいちごや特別に用意したスイーツ(有料)を味わおうピクニック体験を！収穫体験は別途、好きな分だけ摘み取り量り売りで

seasonal scenery



▲晩秋～初冬、棚田を含むエリアで、「淡路島竹燈籠」を開催



▼竹筒のライトが設置され、棚田に絵や文字が浮かび上がる幻想的な風景



淡路高校正門前バス停
淡路高
北淡中
石田の棚田
北淡小
北淡IC
700m

幾何学模様の水田に
刻一刻と移ろう夕景。



黄昏時の水面に、田んぼを緑取る時の緑色が映える

island scenery_01

淡路市 |
明石海峡大橋

絶景DATA

見頃：通年
ベストタイム：昼夜問わず

本州から淡路島へ渡る最後のトンネルを抜けるとすぐ、視界に飛び込む大空と巨大な橋梁。島への旅人を世界最大の吊り橋・明石海峡大橋がドラマティックに出迎える。「ブリッジワールド」で体験する、海上約300mの主塔からの景色は圧巻。

明石海峡大橋ブリッジワールド

参加費用 / 中学生1500円(生徒手帳必携) 高校生以上 3100円
開催日時 / 4月～11月の毎週木金土日祝
※要事前予約
[午前の部] 9時30分～12時10分
[午後の部] 13時30分～16時10分
※受付場所: 橋の科学館、参加条件・注意事項・申し込み方法は、本州四国連絡高速道路株式会社HPにて要確認

周辺のオススメspot



旅のプロローグを演出する
神々の島に架かる橋。

and more



▲季節や時刻で色が変化するライトアップ。「道の駅あわじ」もビュースポット



▲駐車場の灯台モニュメント越しに明石海峡大橋が見える



▲毎年11月には灯台内部や大型レンズなどの一般公開あり

江崎灯台/緑のみちしるべ江崎公園

県道31号線沿い・島の北岸にある「緑のみちしるべ江崎公園」から、約200段の石段を上った山の中腹に立つ白亜の灯台。明治4年に初点灯した当時そのままの姿を残している。

☎0799-72-3420 (岩屋観光案内所) 淡路市野島江崎15-1 (緑のみちしるべ公園) ※観覧無料 ☒20台



▲岩屋港から明石海峡大橋のライトアップも見える

絵島

「おのころ島」伝承地のひとつ。約200万年前に形成された砂岩にできた自然の絵模様美しい周囲約400mの小島。特に夜は「海に浮かぶ光の舞台」として神秘的な姿を見せる。

☎0799-72-3420 (岩屋観光案内所) 淡路市岩屋925-27

見頃：通年
ベストタイム：日の出～日没

戦国時代から江戸時代にかけて淡路国統治の拠点となった山城。青空の下、大阪湾を背に洲本の街を見守るように立つのは日本最古の模擬天守だ。西の丸の「残念石」からの眺めが見事。また、三熊山登山道の下山途中にある日本に数箇所しか現存しないと言われる「登り石垣」も見もの。

☎0799-25-5820(洲本観光案内所)
〒洲本市小路谷1272-1 ※見学自由
回100台

三熊山の頂上に立つ
空と海を制する山城。



ちょっと足をのびして
注目スポットへ

シーアイガ海月

目の前の海で多様なマリンスポーツが体験できるビーチリゾート。海を望む浜焼きBBQレストランは日帰り利用もOK。料理人厳選の海鮮をリーズナブルに味わえるほか、セットメニューには50種類以上の料理が食べ放題のバイキングもつく。

☎050-3160-0455 洲本市安乎町平安浦1970-6 濱BBQレストラン:11時～22時(最終入店20時) 休なし 回100台※GW、夏季期間は特別料金設定あり(基本料金+1000円税別)



←一番人気の「浜焼き海鮮セット」(3828円/1人前)には淡路島や近海の魚介がたっぷり▼目の前に海が広がる絶好のロケーション。屋内席、テラス席どちらからも海が見渡せる



▶お肉派にオススメの「焼肉BBQセット」(3828円/1人前)。牛や豚がたっぷり300g!

and more



▲天守そばの展望台からは大阪湾を大観できる



▲「西登り石垣」は洲本市街地へと続く三熊山登山道そばに残る

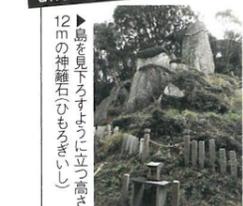
標高132m、自然豊かな三熊山に立つ城は国指定史跡に挙げられている

見頃：11月下旬～12月初旬頃
ベストタイム：日中

創建は室町時代。しかし古代から巨石信仰も窺える神社。淡路島の紅葉が見ごろを終える頃、境内を見守るように立つ大銀杏から黄に色づいた葉が一面に降り積もり、まるで一枚絵のような美しい光景になる。

☎0799-80-5001(伊弉諾神宮) 淡路市柳澤乙614 ※参拝自由 回5台

and more



12mの神籬石ひもろき(し)



深まる秋の気配に誘われて
黄一色に染まる森閑の山奥へ。

▲一面の黄色い絨毯を見られるのはほんの1週間ほど

伊弉諾神宮の夜間特別参拝

見頃：毎月22日(4月を除く)
ベストタイム：19時～20時30分

国生みの大業を果たされた夫婦神を祀る日本最古の神社。毎月22日は天御柱に見立てた光が天と地を結び、厳かな神気に包まれて参拝できる。地元の子も達が舞う国生み神話に基づく神楽の奉納も鑑賞し、神話の世界を体感したい。

夜間特別ライトアップと創生国生み神楽

☎0799-70-1010(伊弉諾神宮内「せきれの里」)
開催日時：毎月22日 19時～20時30分※4月は除く
受付/当日19時までに伊弉諾神宮内「せきれの里」にて
参拝料/3,800円

伊弉諾神宮
☎0799-80-5001 淡路市多賀740番地
※参拝自由(社務所9時～17時)

and more



▲古事記編纂1300年を記念して創られた神楽 ▶大鳥居から拜殿まで灯籠の優しい灯りが流く



天に聳える眩しい光と荘厳な舞
遥かなる神話の世界に思いを馳せる。



洲本アルチザンスクエア

赤煉瓦造りの建物が並ぶレトロな観光スポット。隣の公園にはゲーム「ドラゴンクエスト」の生みの親・堀井氏が洲本出身ということにちなみ、ドラゴンクエスト30周年記念碑の銅像も!

☎0799-22-3321(洲本市商工観光課)
洲本市塩屋1 回なし



ロシアンキッチン イリーナ

淡路島に移住してきた、ロシア人のイリーナさんが自国の家庭料理をキッチンカーで販売。生地から手作りするピロシキや淡路牛を使ったビーフストロガノフも美味!

洲本市海岸通2-7-13付近 営業11時～16時頃(天候次第で変更あり) 休不定 回約2台



枯木神社

瀬戸内海を背景にお社が立ち、「香木伝来」の伝説が残る。境内の裏手には、子宝に恵まれるという「子宝石」があり、女性の健康祈願にご利益があるとか。

☎0799-72-3420(岩屋観光案内所)
淡路市尾崎220 ※参拝自由 回なし



梅薫堂

1850年創業、淡路島の線香の老舗。天然樹脂や香木などの天然の素材にこだわりの熟練の職人が今も昔ながらの方法で線香づくりを続ける。ほか、香りを楽しむ「お香」商品も揃う。

☎0799-86-1005 淡路市江井2853-1 営業8時～17時 休第2・3土日、祝 回5台

絶景DATA

見頃：桜の頃・6~8月・紅葉の頃
ベストタイム：日中

淡路島唯一の落差を誇る滝。遊歩道から間近に見る14.5mの落瀑は見事。かつて修験者が修行した場で、近年ではパワースポットとして人気を集めている。自然林に囲まれ、春の桜、初夏の山ホタルなど季節の見どころもあり。

☎0799-22-3321 (洲本市商工観光課)
洲本市鮎屋 ※見学自由 ②20台

さらに足をのばして /



鮎屋の森/鮎屋川ダム

鮎屋の滝から鮎屋川ダム一帯に広がる森。滝からオニオンロード沿いの鮎屋の森・第2駐車場まで近畿自然歩道でつながる。第2駐車場から鮎屋川ダム展望場までは徒歩約30分。

☎0799-25-5820 (洲本観光案内所)



滝の上流には鮎屋川ダムがあり、水量豊かな滝の流れ



01. みかんやレモンのほか、ライムも栽培 02. まるやかな香りのマイヤーレモン。香り豊かなアレンユレカ・レモンを栽培 03. 山が丸ごと自家農園



平岡農園

高台に広がるみかん&レモン農園。淡路島の温暖な気候とミネラル豊富な海風を浴び、コクのあるみかんや香り高いレモンが育つ。9月20日~12月5日はみかんとレモンの収穫体験あり!

☎0799-22-2729 洲本市宇山451 9月20日~12月5日の9時~17時 ④みかん狩り(食べ放題)・大人(中学生以上)900円、小学生650円、3~5歳450円、レモン狩り(6個摘み取り)一律900円 ②70台



▲クロワッサン172円 ▶店内カフェのランチタイムはパン食べ放題



周辺のオススメspot

平野パン

約18時間熟成された生地で作るクロワッサンが名物。外はパリッ、中はもちふわ食感。発酵バターのようなコクと爽やかな酸味が美味! 島食材のご当地パンも充実。

☎0799-24-2707 洲本市下内膳76 ⑧8時~19時(土日祝7時30分~) ④水、第3火 ②20台

花と樹々が迎える要塞の島。

絶景DATA

見頃：春~秋
ベストタイム：正午頃

かつて和歌山の友ヶ島とともに紀淡海峡防衛の要であった成ヶ島。南北約2.5kmにわたり細く伸びる姿は「淡路橋立」と呼ばれ、淡路島を代表する景勝地だ。ハマウツボやハマボウ、ハマヒルガオなど300種以上の海浜植物も生息。

☎0799-22-3321 (洲本市商工観光課)
洲本市由良成ヶ島

成ヶ島渡船

☎0799-27-0691 洲本市由良3-8 ⑧金~月の9時15分(初便)~16時23分(最終便) ※冬季は~16時 ④火水木(祝日の場合運航) ※天候不良による運休あり、事前に要確認 ④由良支所-成ヶ島棧橋:中学生以上1往復300円(小学生以下200円)、生石棧橋-成ヶ島棧橋:中学生以上1往復500円(小学生以下300円)



▶島へは由良港やエトワール生石から船で渡れる

周辺のオススメspot

生石公園

淡路島南東端、成ヶ島と紀淡海峡を見下ろす生石山にある公園。敷地内には、明治時代に日本陸軍が要塞を築いた砲台跡などの遺構が今も残り、由良の歴史を伝えている。

☎0799-22-3321(洲本市商工観光課) 洲本市由良町由良 ②第一駐車場・第二駐車場・出石神社のPを利用



01. 煉瓦造りの由良要塞跡 02. かつて紀淡海峡を守っていた砲台 03. 展望台から大阪湾と紀淡海峡を一望。朝日の名所でもある

エトワール生石

目の前に紀淡海峡が開けた公営の宿泊施設。敷地内のバーベキュー広場は日帰り利用もOK。道具はもたらん、和牛や新鮮魚介などの食材も揃うので、手ぶらで気軽に体験を!

☎0799-25-7033 洲本市由良町由良2605-1 ⑧バーベキュー:金~日の12時~21時(GW、夏休み中は毎日営業) ④食材付きバーベキュー:ビーフコース2950円、シーフードコース3950円(当日午前中までに要予約/カマド1基に木炭3kg、網1枚付き)、食材持ち込みバーベキュー:カマド1基2600円 ②60台



▲海と山に囲まれた絶好の立地 ▶ビーフコースは野菜とおにぎり付き。シーフードコースはビーフコースに魚介がプラス

成ヶ島棧橋から山道を徒歩約15分。成山山頂広場の展望台からの眺め

沼島周辺のオススメspot

seasonal scenery

水仙郷

12月下旬～翌2月下旬が見頃



灘黒岩水仙郷

諭鶴羽山系から海へと繋がる斜面に、約500万本の野生の水仙が花開く。展望台からは水仙と青い海とのコントラストが見事!

☎0799-56-0720 (開園期間中のみ) 函南あわじ市灘黒岩2 園例年12月下旬～2月下旬の9時～17時(最終入園16時30分) 園12/31、1/1午前 高校生以上600円、小・中学生300円 ①第1駐車場40台※臨時シャトルバスあり(有料)

立川水仙郷

紀淡海峡を望む絶好のロケーションで約400万本の水仙が咲き誇る。駐車場が近く、コンクリートの遊歩道なのでベビーカーもOK。

☎0799-27-2653 函南あわじ市立川町由良2877-22 園例年12月下旬～3月1日頃の9時～17時 休臨時休園あり ①高校生以上500円、小・中学生300円 ②100台

オドロキview



淡路島モンキーセンター

島に生息する約300匹のニホンザルを餌付けし、サルとのふれあいを楽しめる。寒い時期にはサルたちが寄り添って暖を取る「サル団子」の様子も!

☎0799-29-0112 函南あわじ市畑田組289 園9時30分頃～17時頃(猿が山からきて帰るまで) 休水(祝日は営業)、9月～11月中旬 ①入園料中学生以上700円、4歳以上350円 ②40台

吉基 バッタリ・カフェ

沼島港より徒歩約5分、離島のカフェ。島の「国生み神話」をイメージしたソーダフロートは、白から青にかわるグラデーションが◎。

☎0799-53-6665 函南あわじ市沼島2400 園12月～3月:10時～17時頃、4月～11月:9時30分～17時頃 休12月～3月:月水木、4月～11月:水木(月は不定) ※季節変動あり 回なし



▲国海ソーダフロート600円 ▲2019年5月に観光案内所がレトロなカフェにリニューアル

大空に高く高く伸びる世界的建築家「幻の傑作」。

island scenery_11

南あわじ市 | 若人の広場公園

絶景DATA

見頃: 通年 ベストタイム: 日の出～日没

鳴門海峡や福良の町並みを見晴らす山頂に立つ、先の大戦で動員された学徒の追悼施設。世界的建築家・丹下健三氏が遺した作品だ。海に囲まれた山から大空に向かって伸びる美しい曲線の塔が印象的。

☎0799-55-2520(管理事務所) 函南あわじ市阿万塩屋町2658-7 園9時～17時 休なし ②27台



▲慰霊塔や資料館の屋上から福良港の風景を一望できる

轟く海音と水しぶき 自然が生む壮大なアート。

island scenery_12

南あわじ市 | 鳴門海峡の渦潮

絶景DATA

見頃: 春～秋 ベストタイム: 満潮が期待できる時間帯はHPでチェック

幅わずか1.3kmという特殊な地形の鳴門海峡。その南側と北側で満潮と干潮が同時に隣り合わせて発生するという不思議な現象が起きる。その高低差により海水が一気に流れ込み、世界最大級の渦潮が発生する。



▲最速時で時速20kmに達する鳴門海峡は、世界三大潮流のひとつに数えられる

うずしおクルーズ

☎0799-52-0054 函南あわじ市福良港うずしおドームなないろ館 園出航便数は9時30分～16時10分の間で、日や潮の状況により異なる(☎またはHPより要確認) 休なし ①乗船料(2020年4月料金改定)中学生以上2500円、小学生1000円(幼児は大人1名につき1名まで無料) ②200台

seasonal scenery



▲1月～2月は渦潮を目指す船にカモメが並走する

周辺のオススメspot

福良CAP

飲食テイクアウト店が6店舗集まったコンテナ型のフードモール。淡路島玉ねぎが入ったご当地カレーやバーガー、珍しいイノブタソーセージのホットドッグ、淡路牛や淡路どりをを使った丼などメニューは多彩!島のフルーツスムージーもおすすめ。

函南あわじ市福良甲1526-2 園11時～17時(店舗により異なる) 休水(店舗により異なる) ②要問合せ

目印の青いコンテナが



01.うずしおカレー1200円/真真端流カレー りんぼや 02.グルドッグレギュラー750円/淡路島ホットドッグ&クラフトコーラ GURUDOG 03.まてり丼1000円/農 Cafe 八十八屋 04.ビーフ100%アボカドバーガー780円/RED WAGON 05.フルーツランチバスケット1000円/ソッフルフルーツ 06.淡路牛特選ステーキ重S2000円・W4000円/志知カフェ 海の倉庫

▲1日4回公演(10時～、11時10分～、13時30分～、15時～)。1回約45分。演目は公式HPを確認

island scenery_09

南あわじ市 | おっ玉葱

絶景DATA

見頃: 通年 ベストタイム: 玉ねぎに太陽の光が当たる午前中

大鳴門橋から四国まで見晴らすテラスに鎮座する巨大な玉ねぎオブジェ。太陽の光をうけて、海の青・樹々の緑が一層きわ立つ午前中が絶好のシャッターチャンス。館内には他にも玉ねぎモチーフのフォトポイントがたくさん。

うずの丘 大鳴門橋記念館

☎0799-52-2888 函南あわじ市福良丙936-3 園9時～17時 休水(祝日・繁忙期は臨時営業あり) ②130台

and more



▲貸し出しの玉ねぎカッターを被って、ユニークな写真を撮りパチリ

自分も玉ねぎアートに!

#おっ玉葱

鳴門海峡と玉ねぎがコラボ。唯一無二のインパクトビュー。

island scenery_10

南あわじ市 | 上立神岩

絶景DATA

見頃: 6月 ベストタイム: 日の出～約30分

伊弉諾尊と伊弉冉尊が結婚した「天の御柱」とも「竜宮の表門」とも伝えられる。高さ約30mの奇岩。6月には上立神岩に火を灯すように朝陽が昇るドラマティックな瞬間が訪れる。

☎0799-57-0777(沼島総合観光案内所) 函南あわじ市沼島

and more

沼島のおこるクルーズ

東洋のカプリ島と称されるほど美しい沼島の海を、漁船に乗って島に伝わる昔話を聞きながら約40分で周遊する漁師クルーズ。

☎0799-53-6665(吉基) 函南あわじ市沼島2400 園9時30分～16時 休月水木 ①1～2名合計6000円、3～5名の場合1人2500円



音もなく染まりゆく 神話の海に陽が灯る。

立ち寄り 島温泉

淡路島は14もの湯元がある温泉島。さらりとした湯から美容液のようなテクスチャーの温泉まで、湯元で異なる多様な泉質。ここでは、日帰り楽しめる温泉施設をご紹介します。

01 **岩屋温泉** | 淡路市 |
いわやおんせん
明石海峡大橋を渡ってすぐの岩屋地区に湧く無味無臭、無色透明のさらりとしたラジウム湯。療養泉として多くの効能を持つ。浴用のほか吸引することでも効果が見込まれる。

【泉質】単純弱放射能線
源泉 pH7.56 源泉温度19.7度
【効能】神経痛、筋肉痛、冷え性、動脈硬化症、高血圧症、慢性皮膚病、高尿酸血症、慢性婦人病など

立ち寄り湯施設 淡海荘、美湯 松帆の郷

02 **東浦温泉** | 淡路市 |
ひがしうらおんせん
地下1300mの火山岩から湧き出る単純温泉。炭酸水素・イオン・ラドンなどを含む療養泉として親しまれ、露天風呂など多様な湯船が楽しめる。

【泉質】単純温泉 源泉 pH7.1 源泉温度25.6
【効能】神経痛、五十肩、運動麻痺、関節のこばり、消化器病、冷え性、疲労回復など

立ち寄り湯施設 天然温泉東浦の湯

03 **淡路島いちのみや温泉** | 淡路市 |
あわじまいちのみやおんせん
地下1200mの花崗岩から湧き出す、炭酸水素・イオン・ラドンなどを含む弱アルカリ性の湯。無色透明で石鹸の泡立ちがよく柔らかい。入浴後はさらりとした清涼感。

【特徴】源泉 pH7.68 源泉温度23.9度
【効能】神経痛、筋肉痛、五十肩、慢性消化器病、痛風・リウマチ・骨折・外傷の療養など

立ち寄り湯施設 パルシェ香りの湯

04 **ジェノバ温泉** | 淡路市 |
じえのぼおんせん
「淡路島 海若の宿」の敷地内・地下1200mから湧き出る。薬効温泉に認定される天然ラジウム泉。イオン作用が強いラジウムの含有量は島内屈指で、源泉かけ流しで楽しめる。

【泉質】弱アルカリ性低張性泉/単純弱ラドン泉
源泉 pH7.7 源泉温度41度
【効能】高尿酸血症、関節リウマチ、強直性脊椎炎、耐糖能異常、軽傷高血圧症、疲労回復、冷え性など

立ち寄り湯施設 淡路島 海若(わたつみ)の宿

05 **小倉山温泉** | 淡路市 |
おぐらやまおんせん
眼下に播磨灘が広がる高台に湧く温泉。5階展望大浴場からは、播磨灘に沈む夕陽や絶景を楽しめる。日頃の疲れをリフレッシュ&至福の時間を楽しんで。

【特徴】源泉 pH6.89 源泉温度18.4度
※規定泉 (低張性・中性・冷鉱泉)

立ち寄り湯施設 かんぱの宿 淡路島

06 **五色天然温泉** | 洲本市 |
ごしきてんねんおんせん
「ウェルネスパーク五色高田屋嘉兵衛公園」に湧く、無色透明の肌に優しい湯。源泉温度が低い低温泉で、施設内では露天風呂や寝湯など多様な湯船で楽しめる。

【特徴】源泉 pH7.5 源泉温度19.2度
【効能】神経痛、筋肉痛、関節痛、打ち身、慢性消化器病、冷え性、健康増進など

立ち寄り湯施設 五色温泉ゆ〜ゆ〜ファイブ

07 **洲本温泉 「うるおいの湯」** | 洲本市 |
すもとおんせん うるおいのゆ
2018年に開湯した新泉源。これまでの洲本温泉として利用してきた源泉より10度以上温度が高く、地下1500mから汲み上げられる滑らかな低張性の湯。

【泉質】アルカリ性単純温泉 源泉 pH8.6 源泉温度47度
【効能】疲労回復、冷え性、神経痛、関節のこばり、うちみ、くじき、病後疲労回復など

立ち寄り湯施設 海月館、シーアイガ海月、夢海遊 淡路島、淡路島観光ホテル、淡路夢泉景、淡路インターナショナルホテル、ザサンブラザ、ホテルニューアワジ

08 **古茂江温泉** | 洲本市 |
こもえおんせん
淡路夢泉景の敷地内から湧く赤湯で、グループ施設のみで楽しむことができる。海に隣接した源泉から湧き出る湯はミネラル成分を多く含み、しっとりとした湯上がり感。

【泉質】ナトリウム塩化物強塩泉
源泉 pH6.7 源泉温度19.5度
【効能】神経痛、筋肉痛、関節痛、慢性消化器病、健康増進、虚弱児童、慢性婦人病など

立ち寄り湯施設 淡路島夢泉景、ホテルニューアワジ

09 **うずしお温泉** | 南あわじ市 |
うずしおおんせん
美肌成分と言われる炭酸イオン水素の含有量は「日本三大美人の湯」の約4倍以上で日本屈指。角質を落としツルツル感を実感しやすい美肌の湯。疲労回復効果にも期待できる。

【泉質】ナトリウム炭酸水素塩泉
源泉 pH7.55 源泉温度27.8度
【効能】神経痛、筋肉痛、運動麻痺、冷え性、病後回復期、疲労回復、食欲増進など

立ち寄り湯施設 クアハウスゆとりっく、国民宿舎 慶野松原荘

10 **南淡温泉** | 南あわじ市 |
なんたんおんせん
湯に含まれた塩分が肌をコーティングし、水分と熱を逃さず保温効果が高いナトリウム・カルシウム・塩化物低温泉。汗ばむほど温まり、湯上がり後もポカポカが続く。

【泉質】ナトリウム・カルシウム塩化物低温泉
源泉 pH7.26 源泉温度18.8~32.1度
【効能】病後回復、やけど、外傷、関節痛、筋肉痛、五十肩、神経痛、皮膚病など

立ち寄り湯施設 休暇村南淡路、Hotel&Resorts MINAMIAWAJI

11 **南あわじ温泉** | 南あわじ市 |
みなあわじおんせん
2018年に開湯したホテルニューアワジ プラザ淡路島の自家源泉。皮脂を取り除き美白効果があると言われる硫黄分を多く含む。高含有のミネラルで高い保温・保湿効果にも期待。

【泉質】含硫黄-カルシウム・ナトリウム塩化温泉
源泉 pH7.64 源泉温度36.2度
【効能】筋肉痛、運動麻痺、末梢循環障害、胃腸機能の低下、アトピー性皮膚炎、慢性湿疹など

立ち寄り湯施設 ホテルニューアワジ プラザ淡路島

12 **サンライズ温泉** | 南あわじ市 |
さんらいずおんせん
フッ素・イオンを含むめらかな温泉。保温性に優れており、身体の芯から温めてくれる。刺激が少なく肌あたりの柔らかな弱アルカリ性の湯で美肌効果にも期待がもてる。

【泉質】フッ素イオン泉
源泉 pH7.7 源泉温度20.9度
【効能】筋肉痛、五十肩、疲労回復、冷え性など

立ち寄り湯施設 サンライズ淡路

13 **三原温泉** | 南あわじ市 |
みはらおんせん
深度1300mの地下にある約1億年前の堆積岩から湧出する単純温泉。皮膚の表面を軟化する炭酸水素イオンを多く含むアルカリ泉特有のヌルヌル&ツルツル感がある。

【泉質】アルカリ性単純泉・ナトリウム炭酸水素塩泉
源泉 pH8.8 源泉温度32.0度
【効能】神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩運動麻痺、関節のこばり、冷え性、うちみ、くじきなど

立ち寄り湯施設 さんゆ〜館

14 **潮崎温泉** | 南あわじ市 |
しおさきおんせん
日本三大美人湯を上回る炭酸水素ナトリウムを含んだ湯は、クレンジング作用に期待ができる美肌に嬉しい泉質。湯上がりの肌はツルっと整い、透明度が上がると言われている。

【泉質】ナトリウム炭酸水素塩泉
源泉 pH8.39 源泉温度27.9度
【効能】神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、うちみ、痔疾、慢性消化器病、冷え性、やけど、慢性皮膚症

立ち寄り湯施設 南あわじリフレッシュ交流ハウス ゆ〜ぶる、ホテルニューアワジ プラザ淡路島

※湯の状態(100%源泉かけ流し、加温、加水、循環など)は施設により異なります。事前に確認の上ご利用ください。



空、森、見渡す限りの花畑
色鮮やかなパノラマ風景。



01.7月中旬~8月下旬にひまわり約10万本が開花。メインの大花畑は8月中旬頃
02.ピンクや白色のコスモスは約10万本が10月下旬~11月中旬に見頃
03.バラ園は5月中旬~下旬と10月~11月中旬
04.ブルーの花びらが美しいネモフィラは4月中旬~5月上旬が見頃



可愛い動物たちがいっぱい!
05.リスの仲間・プレーリードッグ。土の中に巣穴を作り集団生活をする
06.昼前ならコアラの食事の様子が見られるかも
07.小さく愛らしいリスザル
08.うさぎと一緒に暮らすカピバラ
09.うさぎとのふれあいは11時~11時50分
10.ひつじとのふれあいは11時~16時。顔やり(100円)
11.大きなリクガメ
※時期により展示しない動物もあり。悪天候時はひつじとのふれあいは中止
エサ食べるかな?

island scenery_13
| 南あわじ市 |
淡路ファームパーク イングランドの丘
絶景DATA

見頃: 通年
ベストタイム: 開園~日没2時間前頃
イギリスの湖水地方を思わせる自然豊かな農業公園。夏はひまわり、秋はコスモスが咲く広大な花畑を散策するのが魅力。また、人気モノのコアラをはじめ、さまざまな動物たちと出会う♡
☎0799-43-2626 園南あわじ市八木養宜上1401 園9時30分~17時※シーズンにより異なる場合あり 園12月~2月は第3火 高校生以上1000円、4歳~中学生200円、3歳以下無料 回無料※最大1000台収容可能



おのころ島神社
御祭神は縁結びや安産の神として知られる伊弉諾命と伊弉冉命の二神。本殿をお参りした後は、良縁を結んでくれるという「鶴鶴石」へ。新しい出会いを授けたい人は白→赤の順に縄を握ってお祈りを♡
☎0799-42-5320 園南あわじ市榎列下幅多415 ※参拝自由 回100台



周辺のオススメ spot
みなこいや 美菜恋来屋 (大規模直売所)
新鮮な淡路島の農産物をはじめ、ご当地ブランドの淡路ビーフ、毎朝届く天然の鮮魚、お土産品などが一堂に集まる産直市場。レストランやフードコートも併設しているので、ランチ休憩にもぴったり。
☎0799-43-3751 園南あわじ市八木養宜上1408 園9時~18時 休火(小中学校の長期休み中は営業) 回188台

サンセットライン view-spot 01



淡路市 | 北淡県民サンビーチ

富島港の北側に位置する海水浴場。冬期はビーチから眺める富島漁港北防波堤に立つ赤灯台の向こうに陽が沈み、浮かび上がる灯台のシルエットが美しい。

☎0799-72-3420(岩屋観光案内所)
〒淡路市野島暮浦

周辺のオススメspot

KUSAKA HOUSE

古い倉庫をリノベーションしたカフェ&ショップ。海を眺めるテラス席で、自家栽培米の米粉で作る焼きたてワッフルを味わおう。手づくりジャムや自家農場の野菜などの販売も。

☎0799-70-4563 淡路市深草949-3 営10時30分～17時30分 休火・金 ②3台



01. 季節の果物で無添加ジャムを手作り。なんとオレンジジャム594〜756円(4月上旬〜7月上旬限定) 02. 米粉ワッフル165円

うしじま 焼肉 牛島

2019年11月にオープンした焼肉店。5つの個室はすべてオーシャンビューで西海岸を眺めながら淡路牛や兵庫県産の黒毛和種を味わえる。生卵に浸けて食べるタンがいち押し!

☎0799-84-1558 淡路市青波584-1 営11時〜14時(L013時30分)、17時〜23時(L022時30分) 休火(祝日の場合は営業) ②約30台



◀バラ800円、上ロース1200円(写真は各2人前)。黄身漬けタン1400円

うおたけ鮮魚店やけんど〜海鮮どんや

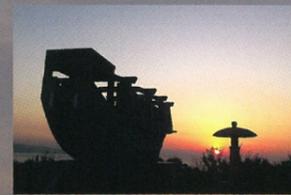
地元鮮魚店が親子3世代で営むアットホームな海鮮丼屋さん。近隣の漁港から仕入れた約12種のネタをのせた丼が好評! 月〜金限定で煮付けや焼き魚をメインにした定食もある。

☎0799-84-1120 淡路市青波584-1 営11時〜15時(L014時30分) 休火(祝日の場合は営業)、最終週の月 ②約30台



▲平日限定の煮付け定食900円。土日祝は煮付け単品販売あり ▶海鮮丼1400円〜(汁物付き)

サンセットライン view-spot 02



洲本市 | サンセットパーク五色 夕日が丘公園

新五色浜の背後にそびえる善光寺山の頂上に整備された公園。石造りの舟だんじりが建つ展望広場は、五色浜から四国まで一望できる絶景ポイント。

☎0799-33-0160(五色総合事務所) 淡路市五色町鳥飼浦

周辺のオススメspot

BAILEY'S pizzeria & cafe

アメリカから移住してきたベイリー氏が焼くナポリピッツァの店。窯で焼き上げる生地はふんわり&もちり。具はしらすや玉ねぎなど淡路島産も多く、生産者から新鮮な食材を直買する。

☎0799-30-4550 淡路市五色町鳥飼浦1506 営11時〜15時(土日祝は〜17時) 休火・水 ②8台



01. 2019年10月オープン。古民家を再生し、イタリア直輸入のピザ窯を設置 02. マリナラ(トマトソースのシンプルなピッツァ)900円

サンセットライン view-spot 03



南あわじ市 | 慶野松原

約2.5kmの砂浜に5万本もの淡路黒松が生い茂る瀬戸内海随一の白砂青松。万葉集にも詠まれた風光明媚な景勝地は、松原越しに見る夕焼けがひととき美しい。

☎0799-52-2336(南あわじ観光案内所)
〒南あわじ市松帆慶野〜松帆古津路

周辺のオススメspot

レストランテ マレーナ

イタリアで経験を積んだシェフが腕を振るう。中でも5月下旬〜9月上旬は、淡路島の名産・鱧を使った冷製パスタがおすす。トッピングのトマトエキスジュレの旨みが鱧と好相性!

☎0799-37-3337 南あわじ市松帆慶野409-5 営11時30分〜14時(L013時30分)、18時〜21時30分(L020時) 休火 ②15台



01. 開放的なテラス席もある 02. 鱧と夏野菜の冷製パスタ1100円〜(昼は予約不要、夜は要予約)

island scenery_14

淡路市・洲本市・南あわじ市 | 西海岸の夕陽

絶景カフェやレストランが続々とオープンする話題の北淡路エリアから、約40kmにわたり西側の海岸沿いを繋ぐ県道31号線・別名「淡路サンセットライン」。車窓から望む播磨灘の海景は、暮れゆく空にたなびく雲、そして遮るものない水平線を赤く染めながら陽が沈む時刻がひととき美しい。太陽が南寄りに沈む秋〜春の夕刻ドライブは北側からのアプローチが◎。

水平線に沈む夕陽を眺めて
淡路サンセットラインを走る。



絶景DATA

見頃: 通年
ベストタイム: 日没30分前〜日没

淡路島	日の入り時間
1月	17時頃
2月	17時30分頃
3月	17時55分頃
4月	18時20分頃
5月	18時45分頃
6月	19時5分頃
7月	19時15分頃
8月	19時19分頃
9月	18時25分頃
10月	17時45分頃
11月	17時5分頃
12月	16時50分頃

島旬 食べごろカレンダー

旬の時期 食材& 島グルメ名	春			夏			秋			冬		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
淡路ビーフ	通年											
淡路島ぬーどる/ 手延べ麺	通年											
淡路島バーガー	通年											
わかめ	~4月上旬									2月中旬~		
淡路島サクラマス	~5月									3月~		
しらす	5月~7月									10月~12月		
サワラ	4月~5月									9月~11月		
鯛							紅葉鯛 9月~11月			桜鯛 12月~2月		
淡路島なると オレンジ	4月~8月											
もずく	4月~6月											
鱧	5月~10月											
玉ねぎ	4月~2月									極早生玉ねぎ 1月~2月		
枇杷	6月											
ウニ	黒ウニ 3月~6月			赤ウニ 6月~9月						3月~		
イチジク							8月~10月					
淡路島 3年とらふぐ							11月~2月					
海苔							12月~3月					
穴子	6月~8月									1月~2月		
レタス	~5月									10月~		
いちご	~6月									12月~		

お問い合わせ |
淡路島観光協会 Tel. 0799-25-5820
洲本市港2-43 洲本バスセンター内

※このパンフレットに掲載している情報は、特に表記がない場合、2020年2月20日時点での有効な情報です。
情報は変更となっている場合がございますので、最新の情報や詳細については各施設へお問い合わせください。
※本媒体の掲載金額は、消費税を含む総額表記となっております。

表紙を撮影したのはココ!



グランアイガ/シーアイガ海月

トレーラーハウスやロッジを備える海鮮BBQレストラン シーアイガ海月の宿泊サイト「グランアイガ」内にあるフォトスポット。ヤシの木とオブジェのライトアップも見逃せない。

☎050-3160-0455
洲本市市安乎町平安浦1970-6