

いわみの国をみんなで遊ぶ

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

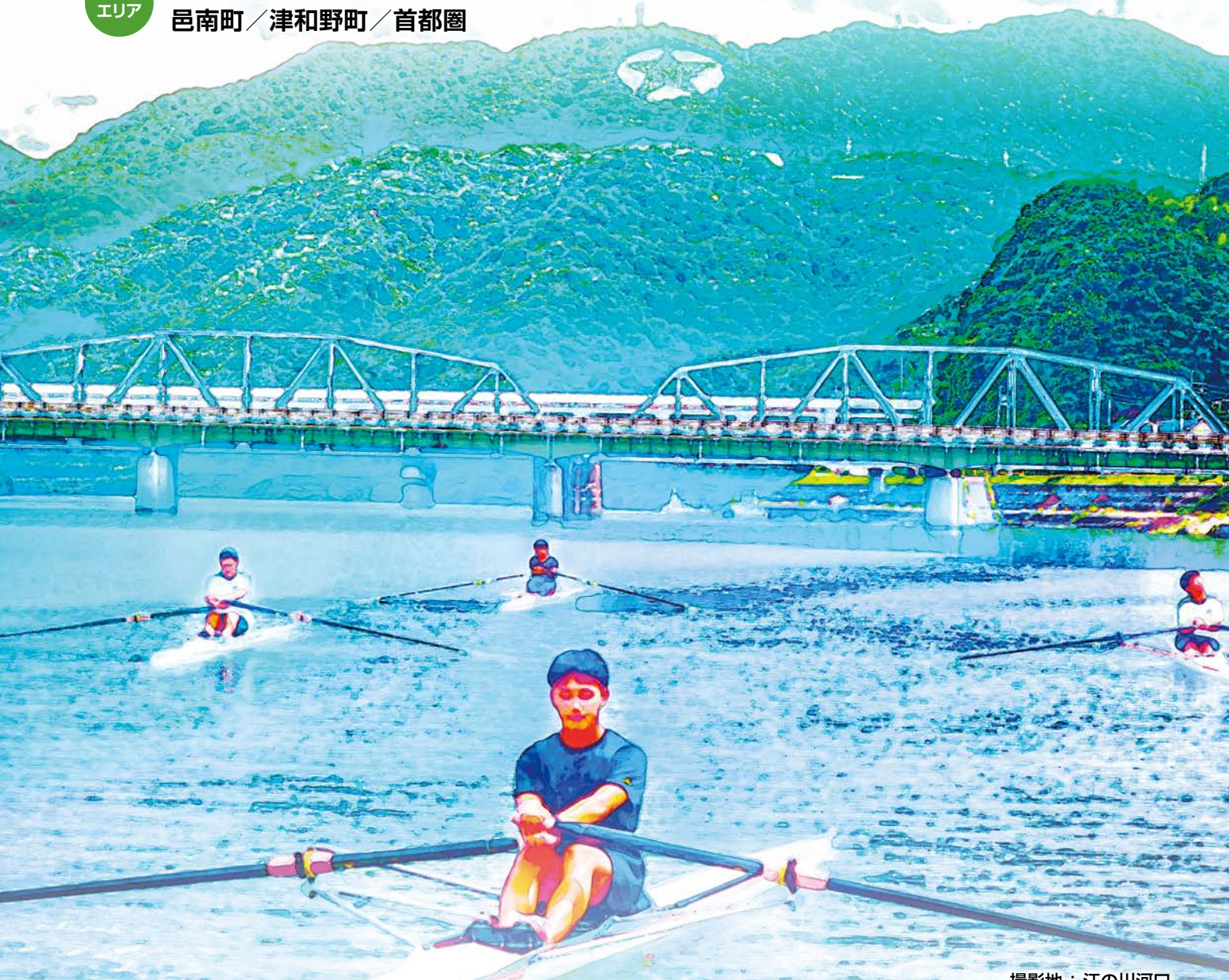
いわみん

vol.18

ガイドブック

開催
エリア

大田市／江津市／浜田市／益田市／美郷町／川本町
邑南町／津和野町／首都圏



撮影地：江の川河口

期間 2025年10月25日(土)～11月24日(月・祝)

お申し込み方法

●公式Webサイト

<https://iwamin.jp>



●お電話 いわみん実行委員会事務局

☎0855・52・7214

(受付時間／10:00～17:00 平日のみ)

●主催／いわみん実行委員会

●問い合わせ／いわみん実行委員会事務局(一般社団法人イワミノチカラ)

〒695-0011 島根県江津市江津町112 山辺会館内

☎0855-52-7214 <https://iwamin.jp>

後援／島根県、大田市、江津市、浜田市、益田市、美郷町、川本町、邑南町、津和野町、山陰中央新報社、中国新聞社、読売新聞浜田支局、朝日新聞松江総局、毎日新聞松江支局、島根日日新聞社、日本海テレビ、NHK松江放送局、BSS山陰放送、TSKさんいん中央テレビ、石見銀山テレビ放送株式会社、石見ケーブルビジョン、ひとまるビジョン、おおなんケーブルテレビ、エフエム山陰、日本政策金融公庫松江支店、日本政策金融公庫浜田支店、公益財団法人ふるさと島根定住財団

協力／一般社団法人オナバク

事前予約制 10月1日(水)10:00から予約受付開始

「いわみん」とは、石見地方の歴史や文化、食や人などの魅力に目を向け、そのまちに暮らす人が組み立てる小さな体験プログラムを集めた、期間限定の「地域遊びイベント」です。

いわみんへの参加には、事前のお申し込みが必要です。

予約
開始

Web/電話予約受付 **10月1日(水)10:00スタート!**

参加方法

いわみんへの参加は「事前予約制」です。『電話』または『公式Webサイト』からお申し込みください。
※申込期限は、基本的にプログラム開催日の3日前です。事情により早く締切場合がありますので注意事項をご確認ください。

『公式Webサイト』からのお申し込み

便利

<https://iwamin.jp>



『お電話』でのお申し込み

いわみん実行委員会
事務局

☎0855・52・7214

(受付時間/10:00~17:00 土日・祝日は除く)

【注意事項】

- ◎受付は先着順に行います。
- ◎満席となったプログラムについては応募を締め切らせていただきます。
- ◎プログラムの申し込み期限は、原則として各プログラム開催日の**3日前**となります。
※事情により早く締切場合がありますので注意事項をご確認ください。
- ◎プログラム当日は、各プログラムで決められた集合時刻までに指定の集合場所へお越しください。
- ◎人気プログラムはすぐに満席になるものもあります。お早めにお申し込みをおすすめします。
- ◎掲載価格は税込み価格です。
- ◎ご予約内容の確認やプログラムに関するお知らせのため、ご予約情報をもとにご連絡させていただきます場合がございます。必ず速やかにご連絡が可能な連絡先をお伝えください。
- ◎その他、下記の参加規約をご確認のうえご参加ください。

【キャンセルについて】

- ◎プログラム開催日の**2日前まで**に「いわみん実行委員会事務局」まで、ご連絡をお願いします。

【お問い合わせ】

いわみん実行委員会事務局

(一般社団法人イワミノチカラ)

〒695-0011 島根県江津市江津町112

山辺会館内

☎0855・52・7214

(受付時間/10:00~17:00 平日のみ)

いわみん参加規約

1. 事前予約
・プログラムへの参加は事前予約が必要です。
※プログラムによっては当日参加を認める場合もあります。
・応募締切日前に定員に達したプログラムは、募集を締め切ります。
2. 自己責任
・参加者は、各自の自己責任でいわみんにご参加ください。
・参加中の怪我・病気・盗難・備品損害等につきましては、当実行委員会は一切の責任を負いかねます。
・未成年者の場合は、保護者同伴での参加などいくつかの形態がありますが、集合・解散場所への移動は、保護者の方の責任により行ってください。
3. プログラム実施者の指示など
・プログラム実施者の指示および注意事項などは必ず守ってください。指示および注意事項に従っていただけない場合は、プログラム途中でであっても、参加をお断りすることがあります。
4. 法令の遵守
・いわみんに参加するにあたっては、国や自治体等の定める法律等を遵守してください。
※交通ルール・マナーを守ってください。
※お酒を飲むプログラムは、20歳以上の方対象です。飲酒後の運転は、法律で禁じられています。
5. プログラムの中止および内容変更
・プログラムは原則として、雨天でも開催できるものは実施いたします。ただし、最少催行人数に達しなかった場合や天候により、内容変更、中止をする場合がありますのでご了承ください。
・内容変更・中止の場合は、前日までに、実行委員会もしくはプログラム主催者から連絡致します。
※当日判断させていただくプログラムもございます。
6. 服装、持ち物
・各プログラムにおける記載の服装、持ち物などを充分に留意の上、ご参加ください。
7. 飲食
・食物アレルギーがある場合は、予約時と実施当日にスタッフへお伝えください。
8. キャンセル
・やむを得ずキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。
9. 著作権・肖像権について
・プログラムで、実行委員会・プログラム主催者が撮影する写真・動画等は、記録及びホームページ・雑誌・テレビ・POPなどに使用することがありますのでご理解ください。
10. 保険について
・原則としてプログラム参加にあたり、傷害保険に加入致しておりますが、保険補償額以上の補償責任は負いかねます。
11. その他
・ガイドブック記載のプログラム写真はイメージです。
・参加者や会場近隣の住民などに対する迷惑行為があった場合など、実行委員会の判断によりプログラムへのご参加をお断りする場合があります。

Facebook



期間中はSNSでプログラム情報配信!

🔍 いわみん で検索!

Instagram



祝開通 出雲IC~出雲多伎IC 8.9km

E9 しまねの
さんいんどう

SAN-IN EXP



石見三隅IC~遠田IC 15.2km 令和七年度開通予定

山陰道沿線活性化協議会

いわみん申し込み方法／いわみん参加規約 02

●SDGs特集 04

「中国地方の持続可能な社会づくりと担い手育成」

●地域×アクアス 06

「地域の学校とともに」

●いわみの「自然」を感じる

1. 江津の水辺でSUP体験 07
2. 釣ったらわかるいわみのSDGs
3. 野山を散策し、あなただけの苔玉をつくりませんか？
4. いにしえからの贈り物『化石』を発掘しよう！
5. 寄せ植え作りワークショップ！
6. 世界最古のウィンタースポーツ!?雪合戦を楽しもう!!
7. 親子自然体験活動 in 金城町
8. 往古の歴史散策と里山めぐり

●いわみを「歩く」

9. 里山ハイキング(ノルディックウォーキング)と新そば 10
10. 丸山城再発見～五感を開いて楽しい発見を
11. 地域の歴史といまを読み解くおとなのまち探検
12. ジ・オオモリ～はじめての大森まちあるき
13. チャンバラ決戦 in 浜田城！
14. 江津本町の今を知るまちあるき

●いわみの高校体験

15. 柿本人麿の里で『小倉百人一首』を楽しもう! 12
16. 吹奏楽部 楽器体験会
17. 水上の冒険:江の川でRowingをしよう!
18. 高校の弓道部に弓道を教えてもらおう!
19. プログラミングでロボットを動かそう
20. 『聞こえにくい世界』にふれる体験をおすすめします!

●いわみで「美しく健やか」な生活

21. 筋膜リリース体験レッスン!! 14
22. 身体のゆがみチェック&骨盤を整える施術体験
23. やってみよう!親子で姿勢チェック&姿勢リセット体操
24. 願いを叶える魔法のメモリーオイル小瓶作り
25. アロマテラピー 癒しの教室
26. 旭温泉と英国式リフレクソロジーで叶える健康と活力
27. 身体を根本から整える足もみ体験&レッスン
28. 世界に誇る 七田式教育の体験レッスン
29. おひとりさまの終活って何すればいいの？

●いわみの「食」を味わう

30. コーヒーの手焙煎体験 17
31. 栗まんじゅうを自分で作って食べてみよう!
32. 里山で育つきくらげを収穫してみんなで食べよう
33. おかわり自由!新米フェス
34. “小さな秋”を味わう小さな食パン作り体験
35. 有福温泉でほっとする珈琲体験

36. 練り切りを作ろう!
37. フルーツ屋さんでフルーツパフェをつくろう!
38. #MYCHA 自分だけのブレンド茶づくり

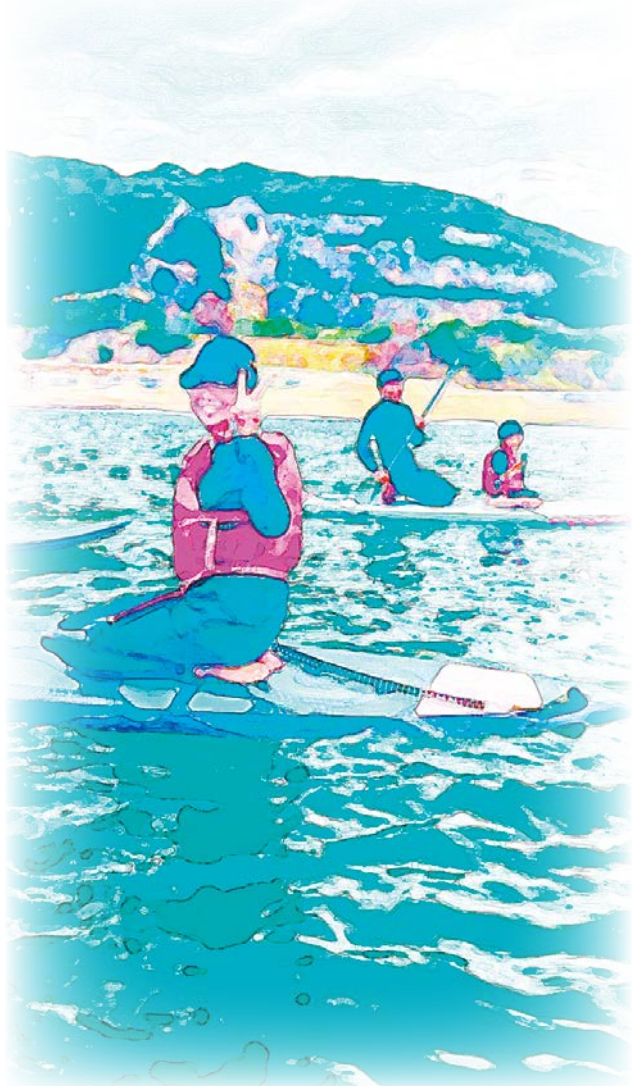
●いわみの「ものづくり」を楽しむ

39. メタル素材でオリジナル作品作り体験 20
40. 綿でいやしのひととき!昔ながらの手仕事を体感!
41. 新年をあなたの手作りしめ縄で迎えませんか
42. 自分だけのロボットを作ろう!30MM組み立て体験
43. 左官職人が教える壁塗り体験
44. 苔×天然素材!ボタニカルアクセサリー作り

●いわみの「ホビー」に熱中する

45. 触れてみよう、石見神楽 22
46. 最先端ドローンで遊ぼう!学ぼう!
47. 『マイクラフト』プログラミング体験
48. オートバイ神社発!風景と美味しさ発見ツーリング10
49. 初心者歓迎!始めてみよう浜田で卓球!!
50. フィルティーズと野球をしよう!

- いわみんプログラムスケジュール 24
- 首都圏プログラムのご紹介 26



中国地方の持続可能な社会づくりと担い手育成

持続可能な地域を みんなでつくる

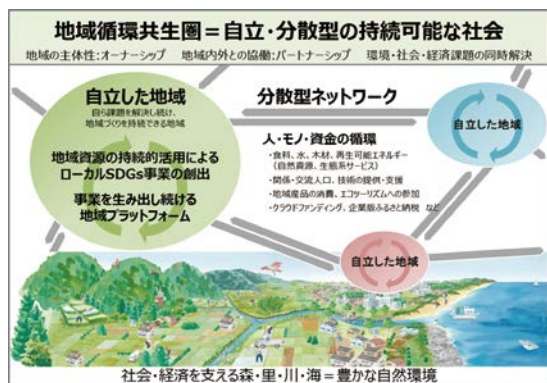
いわみんでは、2021年よりSDGs特集(Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標)を開始し、また各プログラムにもSDGsの17の目標のアイコンを表示するなどして、読者、参加者、プログラム実施者の全員がSDGsを意識していただけるようになりました。

そこで、今回は中国地方の各地域で実践しているSDGs、すなわち「ローカルSDGs」を後押ししている中国環境パートナーシップオフィス(通称: EPO えぽ ちゅうごく)と中国地方ESDセンターの取組を紹介します。

EPOちゅうごくは、持続可能な社会を構築するために、中国地方の市民、NPO・NGO、教育機関、企業、行政等と協働し、環境保全活動の促進や地域循環共生圏の創造、ESDの推進に取り組んでいます。EPOちゅうごくと中国地方ESDセンターは、環境省中国四国地方環境事務所と特定非営利活動法人ひろしまNPOセンターが協働で運営しています。

環境・社会・経済の 同時解決

SDGsでは環境・社会・経済の課題を統合的に解決していくことが大切だと言われています。環境省は、地域の多様な資源を最大限に活用しながら、環境・社会・経済を良くしていく事業として「地域循環共生圏」の構築を目指しています。そして、EPOちゅうごくは、中国地方の各地域で取り組まれている地域循環共生圏(ローカルSDGs)のプロジェクトを伴走支援しています。



出典: 環境省

中国地方の地域循環共生圏の取組事例 (2020~2025年度)

- ①「誰もが参加できる地域資源循環のまちづくり」
一般財団法人うなんんコミュニティ財団(現:公益財団法人)/島根県雲南市
- ②「美しい星空環境を守り育てる『星の郷』まちづくり」
美星町観光協会/岡山県井原市美星町
- ③「誇りを持って隠岐を伝える」「観光+環境+教育による観光地域づくり」
一般社団法人隠岐ユネスコ世界ジオパーク推進協議会
(現:一般社団法人隠岐ジオパーク推進機構)/島根県隠岐郡
- ④「地域の森林資源・自然等を活用した
新たな経済循環・資源循環の創出
～木質バイオマス発電副産物活用モデル～」
ツネイシグリーナエナジー株式会社/
広島県神石郡神石高原町
- ⑤「森と、まちと、人をつなげる」
株式会社萩・森倫館/山口県萩市
- ⑥「瀬戸内市オリジナルSDGsカードゲーム」を活用した
社会教育と学校教育の連携及び将来の担い手の育成」
瀬戸内市/岡山県瀬戸内市
- ⑦「地元高校と連携したESDモデルの構築及び地域課題解決と連動したエコツーリズムの推進」
株式会社YMFG ZONEプランニング/山口県大島郡周防大島町
- ⑧「里山と里海の恵みを次世代へ 自然の恩恵から生まれる森林健康サービス産業の構築」
特定非営利活動法人広島横川スポーツ・カルチャークラブ安芸太田事業部、
一般社団法人地域商社あきおた/広島県山県郡安芸太田町・広島市
- ⑨「21世紀型「さとうみエコシステム」」一般社団法人フウド、一般社団法人HLL/広島県江田島市
- ⑩「協同による地域循環共生圏の再生」
労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団さんいんみらい事業所、
株式会社市民エネルギーとっとり/鳥取県鳥取市等



ESDとは「持続可能な開発のための教育 (Education for Sustainable Development)」の略称で、環境・福祉・人権・平和などの地域課題を学びあい、持続可能な社会づくりのために行動できる人材を育成することを目的として、学校や社会教育のみならず様々なフィールドで取り組まれています。

中国地方ESDセンターは、全国のESD推進ネットワークのハブ機能として、中国5県にある11の地域ESD活動推進拠点と連携しながら、各地域の特色あるESD活動を支援するとともに、地域の諸課題の解決や教育の質の向上、SDGsの達成に向けた人づくりに取り組んでいます。



4 国・自治体・教育者
みんなに

14 海の豊かさを
守ろう

地域ESD活動推進拠点の一つである島根県立しまね海洋館（アクアス）は、コロナ禍をきっかけにICTを活用した環境教育を実践し、現在では、特別支援学校や離島、入院などの事情から、アクアスに来館することが難しい子どもたちにも海の学びを届けています。

ここでは、島根県教育委員会、島根県立大学、企業、（一社）イワミノチカラと連携し、実物を手元に届けて中継する方法や他校と交流して学びあうなど、オンラインであっても実体験に近くなるような工夫を展開しています。そのニーズは修学旅行の事前学習や県外の学校にも広がっています。

これは、SDGsで一番大事にされている「誰ひとり取り残さない」社会を体現している環境教育として、あらゆる境遇にいる子どもたちの教育を受ける権利を守ることに繋がっています。



鳥取県の北栄町は、2019年に「気候変動非常事態宣言」を表明し、2023年4月には2050年までにゼロカーボンを実現するための「2050年北栄町脱炭素ロードマップ」を策定しました。

エネルギ―の地産地消を目指す地域新電力会社、地元住民に愛される公民館のＤＹＹ断熱ワークショップ、省エネ補助金を活用して薪ストーブを導入したライフスタイル、北栄町環境ＣＦＯや北栄町立大栄中学校の公式YouTubeチャンネル「だいちゅーちゃんねる。」による若者の活躍など、様々な立場や世代の町民が、脱炭素ロードマップの実現に向けて取り組んでいます。中国地方ESDセンターは、そのような取組のヒントや暮らしの豊さを学びあう機会や紹介する冊子づくりを支援しました。



4 質の高い教育を
みんなに

15 陸の豊かさも
守ろう

環境省では、令和5年度から民間の取組等によって生物多様性の保全が図られている区域を「自然共生サイト」に認定し、令和7年4月から自然共生サイトを法制化した新法・地域生物多様性増進法が施行されました。

現在、中国地方には19カ所の認定サイトがあり、EPOちゅうごくは2025年2月に「自然共生サイト中国地方ミーティング2024」を岡山市で開催し、自然共生サイトの認定や活用に向けた情報交流や仲間づくりの輪を広げました。



このように、ローカルSDGsを達成するためには、ESD活動による担い手育成がとても重要です。皆さんが身近な活動に参加することが、持続可能な豊かな地域社会の実現に繋がります。

地域 × アクアス

地域の学校とともに

しまね海洋館アクアスは、地域の学校との協働に力を入れていることをご存じですか？海の学びを提供する出張授業などはもちろん、さらに一歩踏み込んでその海の学びを「人から人へ伝える体験」に発展させた協働事例をご紹介します。

島根県立江津工業高等学校

江津工業高校では、地域連携の一環としてコラボレーション企画を継続的に実施しています。モノづくりに取り組む生徒の「伝える場」として、アイデアを活かしたアクアスのノベルティグッズを制作するなど、協力関係を築いてきました。

2024年度は、江津工業高校が開校90周年という節目の年にあたり、文化祭を特に盛り上げたいという学校側の思いを受け、学校関係者以外の来訪が見込めるアクアス周辺を会場として、盛大に開催されました。



島根県立大学&県内特別支援学校

特別支援教育を学ぶ島根県立大学の学生が海や海の生き物に関する学習プログラムを考案し、特別支援学校5校の児童・生徒向けにオンライン授業を実施しました。2023年度からブラッシュアップさせた内容にチャットやリアクション機能も活用した質問や発表の時間を効果的に取り入れ、同世代の参加者に「伝える」体験を意識した協働的な学びの時間となりました。



NEW!

島根県立浜田ろう学校

今年度の新しい取り組みとして、浜田ろう学校の生徒がアクアス館内の案内や解説を手話で伝える動画を制作します。聴覚に障がいのある人たちにとって、文字による伝達に加え、手話もあると理解しやすいという意見がきっかけとなりました。地域デジタル拠点も巻き込み、アバターによる手話動画制作に挑戦する予定です。海の学びを浜田ろう学校の生徒の目線で社会に発信するという経験を、アクアスが支援します。



この事業は、船の科学館「海の学びミュージアムサポート」の支援を受けて実施しています。

島根県立しまね海洋館

〒697-0004 島根県浜田市久代町 1117-2

TEL 0855-28-3900

HP / <https://aquas.or.jp/>



船の科学館

海の学びミュージアムサポート

Supported by 日本海防財団 THE NIPPON FOUNDATION





いわみの
自然を感じる

秋の風、感触、音、そして風景。
石見の豊かな自然を
満喫できる催しが
集まりました。



浜田あそび

02 釣ったらわかる いわみのSDGs

浜田の港で五目釣り
& ぜーんぶいただきます

浜田の港で釣り竿の
仕掛けやエサのつけ方
を教わり、自分で仕掛け
作りから始めてみま
しょう。スーパードでは見
かけないような珍しい
お魚が釣れるかも!?

10/25(土)

9:30~13:30 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 島根県立しまね海洋館アクアス 周辺の港
浜田市久代町1117-2

〔集合場所〕島根県立しまね海洋館アクアス 正面玄関前

(浜田市久代町1117-2)

参加料金 500円(子ども:250円 ※小学生~15歳)

定員 15名(最少催行人数3名)

持参物 おにぎり等の軽食、飲み物、ゴミ袋、
タオル(汚れてもいいもの)、絆創膏等、保険証

●動きやすい服装でお越しください
●ライフジャケットはこちらで準備します

●雨天中止

●対象年齢:小学生以上(小学生は保護者同伴でご参加ください)

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855・52・7214)まで
島根県立しまね海洋館(学習交流係 山口) ☎0855・28・3900(受付時間/9:00~17:00)

関連するSDGsの目標

4 13 14 17



案内人

いわみっこ大作戦

石見の海の楽しさと大切さを一
緒に学びましょう。



江津あそび

01 江津の水辺で SUP体験

ゆったり水上散歩
を楽しみましょう

SUP(スタンド
アップ・パドル・ボード)
は水上でボードの上に
立ち、パドルで漕いで
進むウォータースポー
ツです。

初めての方でも楽し
めるよう、インストラ
クターが教えます。見
慣れた景色も水上から
だときっと新鮮に見え
ますよ。

10/25(土)・26(日)

9:30~11:30 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 江津市内海岸または江の川

〔集合場所〕わかひろや(江津市江津町939-1)

参加料金 3,000円

(小学生から高校生:2,000円、大学生:2,500円)

定員 各4名(最少催行人数1名)

持参物 着替え、タオル、日焼け止め、帽子、飲み物、
マリンシューズまたはかかと付きのサンダル

●当日の気象条件により海岸または江の川の開催場所を決定し、
集合場所から車で移動します
●濡れてもいい服装でお越しください
●ライフジャケットはこちらで準備します
●対象年齢:小学生以上

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855・52・7214)まで
GOTSUミズアンビ隊(後藤) ☎080・3255・3781(受付時間/10:00~17:00)

関連するSDGsの目標

14 17



案内人

GOTSUミズアンビ隊

後藤 響介

(ゴトウ・キョウスケ)

シーズン最後に水遊びの思い出

を作ります!



邑南あそび

04 いにしえからの贈り物 『化石』を発掘しよう！

邑南町の化石の里
『高海』を歩こう

かつては日本海の底だった山間の里『高海』で、貝などの化石発掘体験をしてみませんか？

化石が含まれる地層の塊は砂岩であまり固くなく、お子さんでも化石発掘がしやすいです。自分で掘って、1,600万年前からの贈り物をぜひ見つけてみてください。

10/26(日) 11/8(土)・16(日)

10:00~11:30 (集合場所には10分前にお越しください)

開催場所 高海自治会化石研究会 高海自治会館
邑南町高見
[集合場所] 高海自治会館(邑智郡邑南町高見1018番地)

参加料金 1,500円

(子ども:800円 ※6歳から18歳、乳幼児無料)

定員 各20名(最少催行人数5名)

持参物 カナヅチ、タガネ(道具の貸し出しあり)、軍手

- 屋外作業のため、汚れてもいい服装でお越しください
- 化石は原則3個までお持ち帰りいただけますが、珍しいものは高海自治会で保管させていただきます
- 小雨決行
- マスクの着用をお願いします
- 受付時に検温をさせていただきます
- 対象年齢:3歳以上(小学生以下は保護者同伴)

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
高原公民館(植田) ☎0855-84-0521 (受付時間/8:30~17:15【土曜・日曜・祝日】除く)

関連するSDGsの目標

4 11 17



案内人

高海自治会館化石研究会
会長/事務局長
井口 聡/井上 正幸
(イノチ・サトウ/イノウエ・マサユキ)
「化石発掘ゾーン」を整備して、化石発掘体験を提供しています。



浜田あそび

03 野山を散策し、あなただけの 苔玉をつくりませんか？

おしゃべりしながら
食事も楽しみましょう！

ぼつんと人里離れた場所にある農家民泊「ほっこりなめちゃんち」で秋の自然を楽しみながら山道を散策し、お気に入りの山野草で苔玉を作りましょう。講師が親切に教えてくれますのでどなたでも簡単に作れます。

作業を終えたら、みんなで田舎料理を作って食べましょう。

10/25(土) 11/4(火)

10:00~14:00 (集合場所には15分前にお越しください)

開催場所 ほっこりなめちゃんち 浜田市三階町909
[集合場所] 第二浜田ダム(管理事務所前)
(浜田市河内町1952-2)

参加料金 2,500円

定員 各10名(最少催行人数3名)

持参物 エプロン、使い捨てゴム手袋、(無い方はご用意します)、タオル

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
(ほっこりなめちゃんち(名目良) ☎0855-22-7007 (受付時間/18:00~21:00))

関連するSDGsの目標

11 12 15 17



案内人

ほっこりなめちゃんち
名目良 弘子
(ナメラ・ヒロコ)
農業を通じて沢山の友達作りを楽しんでいます。



浜田あそび

06 世界最古の ウィンタースポーツ!? 雪合戦を楽しもう!!

スリル満点!
雪がなくても楽しめる
室内雪合戦

雪合戦は国際大会が開催されるなど、スポーツ競技として全国各地で取り組まれており、島根でも毎年夏と冬に大会を開催しています。

今回は室内球を使って、雪球を相手に当てる喜び、避けるスリルを体験しましょう! 大人のみの参加も大歓迎です!

11/15(土)

13:30~16:00 (集合場所には10分前にお越しください)

開催場所 浜田東中学校体育館
浜田市下府町699番地
[集合場所] 同上

参加料金 100円

定員 30名(最少催行人数7名)

持参物 室内用運動靴、タオル、飲料水(水分補給用)

- 膝サポーターがあればご用意ください

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
いわみん事務局 ☎0855-52-7214 (受付時間/10:00~17:00【平日のみ】)

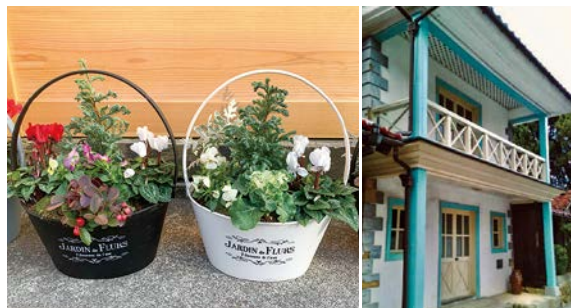
関連するSDGsの目標

15 17



案内人

島根県雪合戦連盟
大屋 啓一
(オオヤ・ケイチ)
心ゆくまで球を投げてください!



江津あそび

05 寄せ植え作り ワークショップ!

クリスマスやお正月に飾って楽しめる
寄せ植えはいかが?

毎年大人気! 季節のお花をふんだんにつかった寄せ植えのワークショップです。ふだんは美味いこだわり野菜をつくっている案内人、実は草木を育てる名人でもあります。

寄せ植えの仕方や育て方のポイントなどを教わりながら一緒に寄せ植えを作りましょう!

11/8(土)

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

(集合場所には10分前にお越しください)

開催場所 旧江津郵便局 江津市江津町337
[集合場所] 江津本町震街道交流館前
(江津市江津町121-1)

参加料金 3,000円

定員 各10名(最少催行人数2名)

持参物 軍手、エプロン

- 寄せ植え材料・容器つき
- 汚れてもいい服装でお越しください
- 昨年とは会場が異なりますのでご注意ください
- 対象年齢:小学生以上

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
いわみん事務局 ☎0855-52-7214 (受付時間/10:00~17:00【平日のみ】)

関連するSDGsの目標

4 12 15 17



案内人

こだわり野菜 かずお農城/
美味安全野菜栽培士
農城主
平田 一夫 (ヒラタ・カズオ)
珍しくて美味しい野菜作りの達人です。



益田あそび

08 往古の歴史散策と 里山めぐり

「入船山城跡」
「都茂丸山鉾山」で、
キノコや輝く石を
探そう

日本遺産の「都茂丸山鉾山」の歴史は古く、江戸時代は天領として繁栄しました。

鉾山跡周辺を歩き当時の光景を想像しましょう。

入船山城は益田氏の命で築かれ、武者溜まりに「城山桜」を植えたと言います。里山の秋の風景を見て田舎料理をどうぞ。

11/16(日)

10:00~15:00 (集合場所には 15分前 にお越しください)

開催場所 山本(深折)地区一金谷地区
益田市美都町山本

〔集合場所〕ふれあいホールみと

(益田市美都町都茂1692)

参加料金 2,000円(昼食あり) ※小学生:1,000円

定員 20名(最少催行人数6名)

持参物 筆記用具、雨具、タオル、帽子、手袋、飲料

●約4km歩きますので、歩きやすい長袖、長ズボンでお越しください
●対象年齢:小学生以上(小学生は親子でご参加ください)

〔プログラムについてのお問合せ先〕 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
いわみん事務局 ☎0855-52-7214 (受付時間/10:00~17:00【平日のみ】)

関連するSDGsの目標

3 4 11 15 17



案内人

桜と柚子の里を次世代につなぐ会/都茂地区直進会
澄川 雅是/久保 勝規
(スミガワ・マサユキ/クボ・カツキ)
都茂地区の史跡を広める活動、
益田市の原風景である里山
「金谷」の桜と柚子を楽しく見ていただく活動。



浜田あそび

07 親子自然体験活動 in 金城町

自然の中で子どもの「やってみよう」をかなえたい！

子どもの主体性が発揮されやすいのは自然の中がいちばん！子どもの生き生きとした姿を発見し、あふれ出る「やってみよう」を叶えるために、豊かな自然の中での遊びを親子で体験してみませんか。
当日は松江からプレーワーカーをお招きします。

11/16(日)

9:30~13:00 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 森の公民館 夢の音村

浜田市金城町久佐ハ295-13

〔集合場所〕同上

参加料金 300円(子ども:100円 ※対象:1歳から12歳)

定員 30名(最少催行人数5名)

持参物 飲料、タオル、食事用お皿とお椀、はし(フォーク)、着替え

●昼食はうどんと丼を作って食べます。また、焚火をするので焼き芋を作ったり、マシュマロを焼いて食べようと思います

●汚れてもいい服装でお越しください

●対象年齢:1歳~12歳(保護者様と一緒にご参加ください)

●お問い合わせでご連絡をいただいた場合、出られなかった場合は留守番機能にお名前を残しておいてください。折り返しご連絡いたします

〔プログラムについてのお問合せ先〕 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
HAMADA子どもの生きるチカラを育む会(岸本 千穂) ☎090-4577-8367

関連するSDGsの目標

1 3 4 15



案内人

HAMADA子どもの生きるチカラを育む会
代表 岸本 千穂 (キシモトチホ)
親子で共に育ち合うための活動です。

おいでよ！しまね

「しまね田舎ツーリズム」とは、
田舎での生活体験を通じて地域の良さを知り、
交流を育む活動です。

ポータルサイト
「おいでよ！しまね」
Instagramでも
情報発信中!!

しまね田舎ツーリズム

で検索!

<https://www.oideyo-shimane.jp>

Instagram



ポータルサイト



公益財団法人 ふるさと泉根定住財団

〔松江事務局〕 島根県松江市朝日町 478-18 松江テルサ 3階

TEL.0852-28-0690 FAX.0852-28-0692

〔石見事務所〕 島根県浜田市相生町 1391-8 シティパルク浜田 2階

TEL.0855-25-1600 FAX.0855-25-1630

しまね田舎
ツーリズム

いわみを歩く

時間をかけて紡がれてきた
歴史や自然を感じる。
石見の大地を歩く
催しが集まりました。

川本あそび

10 丸山城再発見 五感を開いて楽しい発見を

天空の城跡で
歴史を学び食と音楽で
癒されませんか？

丸山城は、天正年間 円山頂上(482m)に石見小笠原氏最後の居城として築かれました。城跡を見学しながら小笠原氏の歴史について学び、戦国の世に想いをよせ、えごまおにぎりをほおばりながら、眺望を楽しみましょう。

東屋でのフルート生演奏もお楽しみください。



関連するSDGsの目標

11 17



川本の山城を守り活かす会
森口 正和
(モリグチ・マサカズ)
山城の魅力を一緒に楽しみたい。

11/8(土)

9:00~12:00 (集合場所には 15分前 にお越しください)

開催場所 丸山城跡 川本町三原

[集合場所] 三原まちづくりセンター

(邑智郡川本町南佐木236-2)

参加料金 1,000円

定員 15名(最少催行人数5名)

持参物 水筒、あればクマ鈴、ウォーキングポール

- おにぎり、お土産代(ご城印1枚)込み
- 歩きやすい服装・運動靴でお越しください
- 集合場所から丸山城近くの駐車場まで連なって移動しますので、自家用車のご利用をお願いいたします

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855・52・7214)まで
川本の山城を守り活かす会(三宅 幸恵) ☎090・4890・8307(受付時間/8:00~22:00)

邑南あそび

09 里山ハイキング (フルディックウォーキング)と 新そば

紅葉と新そばと
秋を満喫しましょう

まず8kmの林道を歩きます。山あり谷ありのちよっときついコースかもしれませんが、挑戦してみましよう。その先には新そばが待っています。店主がこだわり栽培から手掛けた10割そばは、きつと満足していただけるでしょう！そして4km戻り、特別ないも煮と田舎料理を召し上がれ！



関連するSDGsの目標

3 11 15 17



京ら屋
村田 正明
(ムラタ・マサアキ)
邑南町の魅力にひかれて山口県より1ターンして23年。老後の人生、野菜作りを楽しんでいます。

11/3(月・祝)・10(月)

9:00~14:00 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 京ら屋田舎体験交流協議会

邑智郡邑南町上田所1803-1

[集合場所] 同上

参加料金 3,000円

定員 各20名(最少催行人数8名)

持参物 タオル、飲料

- 歩きやすい服装でお越しください(アスファルトを歩きますのでウォーキングシューズでも大丈夫です)
- ノルディックのポールの貸し出し、指導も行います

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855・52・7214)まで
京ら屋 田舎体験交流協議会(村田) ☎0855・83・1808(受付時間/9:00~17:00)



大田あそび

12

ジ・オオモリ
はじめての大森まちあるき

世界遺産・石見銀山X
寺巡りII銀ブラで
歴史を感じて

「ブラタモリ」で石見銀山を案内した学芸員さんが講師です。石を切り開いて出来上がった町並みを歩いて、大森町の成り立ちの謎を地球と人の歴史から考えます。龍源寺間歩や石見銀山領33カ寺巡り1〜5番札所を訪問して巡礼スタンプラリーにもチャレンジします。

関連するSDGsの目標

11 17

11/16(日)

9:30~15:00 (集合場所には 15分前 にお越しください)

開催場所 世界遺産・石見銀山 大田市大森町
[集合場所] 石見銀山世界遺産センター
(大田市大森町イ1597番地3)

参加料金 3,000円(昼食、入場料、お土産代込み)

定員 20名(最少催行人数5名)

持参物 水筒、雨具、敷物

●急な石段や山道もある約7kmのコースです

●動きやすい服装、靴でお越しください

●小雨決行

●対象年齢:小学生以上

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで

銀山領33カ寺巡会(三宅 幸恵) ☎090-4890-8307



案内人

三瓶自然館 学芸員/
銀山領33カ寺巡会
中村 唯史/森脇 隆行
(ナカムラタダシ/モリワキタカキ)
大森町のとっておきの謎を紹介
します~疑問をぶつけてくだ
さい。



浜田あそび

11

地域の歴史といまを読み解く
おとなのまち探検

浜田市中心市街地を
めぐる4.5km

島根県立大学の学生たちが案内し、歴史や文化をいまに伝える地点を浜田市のまちなかに探訪します。地域の変貌を学び、現状を知ることができるとしよう。
それとともに、地域の魅力を再発見し、まちづくりを再考するきっかけにできたらと願っています。

関連するSDGsの目標

11 17

11/8(土)

9:30~13:15 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 浜田市浅井町、黒川町、朝日町、
紺屋町、新町ほか
[集合場所] 浜田市まちなか交流プラザ
(浜田市田町1668)

参加料金 400円

定員 15名(最少催行人数5名)

●小雨決行

●駐車場は、浜田市道分山立立体駐車場をご利用ください。料金の半額引きができます

●対象年齢:15歳以上

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで

林 秀司 ☎090-9642-8414



案内人

島根県立大学
教授
林 秀司 (ハヤシ・ショウジ)
私たちは島根県立大学地域政
策学部・林ゼミです。



江津あそび

14

江津本町の
今を知るまちあるき

今と昔が共存する
本町ならではの
コースです

江津本町には往時の面影を今に伝える歴史的建造物のほか、多様なアイデアによって再活用されている場所もあります。
今回は空き店舗を改装した「子ども若者の居場所ときまち」と、旧三江線のトンネルを活用したウナギの研究所を、いつものまちあるきコースに加えてご案内します。

関連するSDGsの目標

3 4 17

11/24(月・祝)

10:00~11:30 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 江津本町周辺
[集合場所] 江津本町雲街道交流館
(江津市江津町121-1)

参加料金 300円

定員 15名(最少催行人数2名)

持参物 雨具(小雨の場合)

●動きやすい服装でお越しください

●小雨決行(荒天中止)

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで

いわみん事務局 ☎0855-52-7214 (受付時間/10:00~17:00【平日のみ】)



案内人

本町地区歴史的建造物を活かしたまちづくり推
進協議会
江津本町に興味を持っていた
けら嬉しです。



浜田あそび

13

チャンバラ決戦
in 浜田城!

侍になって戦おう

浜田城は今から約400年前につくられ、多くの兵士が戦の準備をしたお城です。
今回はこのお城を舞台にチャンバラを使ったアクティビティを開催します！
子どもも大人も楽しめるスポンジ製の安全な刀を使って侍になりきり、浜田の歴史とロマンを体感しましょう！

関連するSDGsの目標

17

11/22(土)

13:00~15:00 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 浜田城跡 浜田市殿町123-10
[集合場所] 浜田城資料館(浜田市殿町83-246)

参加料金 500円(1家族につき)

定員 15名(最少催行人数1名)

持参物 飲料

●動きやすい服装、靴でお越しください

●雨天中止

●予約締切は1週間前になります

●対象年齢:小学2年生以上

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで

いわみん事務局 ☎0855-52-7214 (受付時間/10:00~17:00【平日のみ】)



案内人

小川 直城 (オガワ・ナオキ)
「れきしごと」をモットーに様々な人が歴史に触れる機会をつくるため活動をしています。



いわみの 高校体験

今の高校生はどんなことを学び、どんなことに熱中しているのか。普段は体験できない現役高校生の日常を少しでも経験できる催しが集まりました。



川本あそび

16 吹奏楽部 楽器体験会

一緒に楽器を演奏しよう！
島根中央高校は、「音楽の里」川本町にあります。吹奏楽部は日々楽しく、そして真剣に練習に励んでいます。
「楽器に触れてみたい！」「吹奏楽ってどんな感じ？」そんなあなたにぴったりの体験会です。楽器に触れたことがない方も、経験のある方も、吹奏楽部員と一緒に音楽の楽しさを体験してみませんか。

関連するSDGsの目標

4 17

10/25(土)

9:30~12:00 (集合場所には10分前にお越しください)

開催場所 島根県立島根中央高等学校
邑智郡川本町大字川本222番地
[集合場所] 島根県立島根中央高等学校 生徒昇降口

参加料金 300円

定員 15名(最少催行人数3名)

持参物 楽器がある人は自分の楽器

●管楽器を演奏したい場合は、小学校4年生以上、それ以外は年齢を問いません

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
島根県立島根中央高校(三成 俊介) ☎0855-72-0355(受付時間/8:30~17:00【平日のみ】)



案内人

島根中央高校吹奏楽部
特任顧問
山根 佳也(ヤマネ・ヨシヤ)
皆さまのご参加をお待ちしています！



江津あそび

15 柿本人麿の里で 『小倉百人一首』を楽しむ！

様々なかるた遊びを高校生と楽しもう！
日本人は昔から『小倉百人一首』を使って様々な遊びをしてきました。その中から今回は漫画『ちはやふる』で有名な「競技かるた」と「坊主めくり」を中心に、かるた遊びをしたいと思っています。
かるたを通してみんなで笑顔になりたいと思います。

関連するSDGsの目標

4 17

10/25(土)

9:30~11:30 (集合場所には15分前にお越しください)

開催場所 石見智翠館高等学校
江津市波津町1904-1
[集合場所] 石見智翠館高等学校 正面玄関前

参加料金 200円

定員 5名(最少催行人数1名)

持参物 動きやすい服装、飲物、タオル

●対象年齢:小学生以上



案内人

石見智翠館高等学校
競技かるた部 顧問
桐田 真一郎
(キリタ・シンイチロウ)
ちはやふるでおなじみの競技かるたに触れ、魅力を知ってほしいと思います。

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
石見智翠館高等学校(桐田 真一郎) ☎0855-52-2457(受付時間/9:00~17:00【平日のみ】)



江津あそび

18 高校の弓道部員に

弓道を教えてもらおう！

高校の弓道部員たちが
やさしく教えてくれます

テレビドラマやCMで
たまに見かける弓道。
単なる的当てですが、実
際にやってみると奥深い
日本伝統の武道です。

「一回やってみたいな
」の気持ちで十分。弓を
引いて矢を飛ばす。単純な
動作ですが、昨年はかなり
の高評価をいただきました。
的中すると爽快感が持
ちになれるかも。

関連するSDGsの目標

3 17

11/1(土)

9:00~11:00 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 島根県立江津工業高等学校
江津市江津町1477番地
[集合場所] 島根県立江津工業高等学校 玄関前駐車場

参加料金 500円

定員 20名(最少催行人数5名)

持参物 靴下、飲料

- 動きやすい服装でお越しください
- 雨天決行
- 中学3年生は無料です
- 対象年齢:小学生以上

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855・52・7214)まで
島根県立江津工業高等学校弓道部(岩田 泰典) ☎0855・52・2120 (受付時間/9:00~17:00【平日のみ】)



案内人
島根県立江津工業高等学校
弓道顧問
岩田 泰典 (イワタヤスノリ)
弓道顧問29年目の高校教員で
す。弓道の楽しさを知っていた
だけなら幸いです。



江津あそび

17 水上の冒険…江の川で

Rowingをしよう！

自然と一体になる
爽快なひととき

Rowing (ローイ
ング) 競技は、スタート
からフィニッシュまで、
艇がいかに速くたどり
着くかを競うシンプル
な競技です。鏡のように
静かで穏やかな水面を
滑るように進むスピー
ド感に驚かされます。
中国地方最大の河川
江の川で自然のなか競
技する心地よさや開放
感を満喫しましょう。

関連するSDGsの目標

4 17

10/26(日)

①9:00~11:00 ②13:00~15:00

(集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 江津工業高校ボート部艇庫
江津市江津町1346番地
[集合場所] 同上

参加料金 500円

定員 各5名(最少催行人数1名)

持参物 飲料

- 濡れてもいい服装でお越しください
- 駐車場対応:堤防広場への駐車が可能です
- 水上にて行えない場合は、陸上(Rowing動作体験)で実施します
- 中学3年生は無料です
- 対象年齢:小学4年生以上

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855・52・7214)まで
島根県立江津工業高等学校ボート部(沖田) ☎0855・52・2120 (受付時間/9:00~15:00【平日のみ】)



案内人
島根県立江津工業高等学校
ボート部
顧問
沖田 照晃 (オキタテルアキ)
江の川にて30年以上Rowing
競技を指導しています。



浜田あそび

20 『聞こえにくい世界』に

ふれる体験を
おすすめします！

難聴疑似体験&手話カフェで
ろう学校生徒とつながる
素敵な時間

難聴疑似体験で「きこえにくいさ」
を体験し、「きこえる」があたりま
えてない体験をしてみませんか。
そして、手話カフェで、手話紙芝
居を見たり、生徒と簡単な手話で
話したり、いっしょに会話を楽し
みましょう。
あたらしい「会話」が浜田ろう学
校にはあります！

関連するSDGsの目標

10 11 16 17

11/5(水)

9:40~11:40 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 島根県立浜田ろう学校
浜田市国分町342-2
[集合場所] 島根県立浜田ろう学校生徒玄関

参加料金 100円

定員 8名(最少催行人数1名)

持参物 上履き

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855・52・7214)まで
島根県立浜田ろう学校(佐藤 真由美) ☎0855・28・0146 (受付時間/9:00~17:00【平日のみ】)



案内人
特別支援コーディネーター
岩本 美香 (イワモトミカ)
「海の見える日本一小さなろう
学校」でお待ちしています。



浜田あそび

19 プログラミングで

ロボットを動かそう

高校生と
いっしょに
ワクワク体験！
高校生の先生役となり、
小中学生が教育用ロボット
「mBot2」を使ってプロ
グラミングに挑戦します。
実際にプログラムを記述
し、ロボットを動かす体験を
通じて、楽しみながら論理的
思考や創造力を育みます。
ぜひ商業生と一緒にプロ
グラミングを学びましょう！

関連するSDGsの目標

4 17

11/1(土)

10:00~12:00 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 島根県立浜田商業高等学校
浜田市熱田町675番地
[集合場所] 同上

参加料金 200円

定員 10名(最少催行人数5名)

- 対象年齢:小学生~中学生

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855・52・7214)まで
島根県立浜田商業高等学校(石川 隼人) ☎0855・27・0064



案内人
浜田商業高校
魅力化担当
石川 隼人 (イシカワハヤト)
ロボットを動かす体験でプロ
グラミングの楽しさを感じてくだ
さい！



いわみで美しく
健やかな生活

水がきれい、空気がきれい、
そして人がきれい。
石見の美しい生き方を後押しする
催しが集まりました。

美郷あそび

22 身体のゆがみチェック & 骨盤を整える施術体験



姿勢を整えて、
すくすく元気に！

何だか姿勢が気になる
事はありませんか？大人
も子どもも身体の不台で
ある「骨盤」がゆがむと身
体はバランスを崩し、
様々な悩みやトラブルの
原因となります。今回は、
親子で身体のゆがみを
チェックし、骨盤調整体
験を行います。よい姿勢
を維持するアドバイス付
きです。

関連するSDGsの目標

3 11 17



案内人
カイロプラクター／看護師／
保健師
太田 恵 (オオタケイ)
「すべての健康・キレイは骨盤から」
楽しく元気に健康を広める活動を
しています！

10/25(土) 11/1(土)・8(土)

①10:00～11:00 ②13:00～14:00
③15:30～16:30 (施術時間:1人10分程度)

(集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 美容カイロすぷらうと 美郷店
邑智郡美郷町粕淵252-3
[集合場所] 同上

参加料金 一人1,000円(子ども:500円 ※未就学児)

定員 各回1組(最少催行人数2名)

持参物 タオル、飲物

- 動きやすい服装でお越しください
- 親子限定のプログラムです

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
いわみん事務局 ☎0855-52-7214 (受付時間/10:00～17:00【平日のみ】)

川本あそび

21 筋膜リリース 体験レッスン!!



効果的な
ローラーの使い方
一緒に体験しましょう！

フォームローラーを使用
し筋肉の緊張を開放しませ
んか？

筋膜リリースとは筋膜を
緩めてリラクセスさせるこ
とです。柔軟性を高め可動域
を広げ動かしやすいカラダ
を目指します。

ケガの予防につながり、肩
や腰の動きもスムーズにな
りデトックス効果も期待で
きます。

関連するSDGsの目標

3 4 17



案内人
健康運動指導士／RYT200／
日本エン・スポーツ協会R／
日本フィットネス協会エグザミナー
宇山 民代 (ウヤマ・タミヨ)
ニーズにあわせ運動プログラム
を提供します。

10/25(土)

10:00～11:30 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 宇山勘市商店 ウェルネスクラブ
邑智郡川本町川本608-1
[集合場所] 同上

参加料金 1,500円(子ども:500円 ※対象:小・中学生)

定員 10名(最少催行人数3名)

持参物 タオル、飲物

- 動きやすい服装でお越しください(ファスナーやボタンのついてないもの)
- 妊婦の方はご遠慮ください
- 対象年齢:小学生以上

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
いわみん事務局 ☎0855-52-7214 (受付時間/10:00～17:00【平日のみ】)



川本あそび

24 願いを叶える魔法のメモリーオイル小瓶作り

あなただけの
香りの応援オイルを
楽しく作りませんか？

メモリーオイルは自然界の
パワーで願いが叶うと言われて
いる神秘的オイルです。

自分らしくキラキラと輝く
毎日を送るために、一滴一滴に
込められた不思議な力があなた
に勇気を与え願いを叶えてくれ
ます。お金や愛情、人間関係など
のあらゆる願いに対し、あなた
が心から望む未来を引寄せる
オイルです。

関連するSDGsの目標

17



あなたが笑顔になれるサロン／
例こねこマジカルアカデミー
認定講師
大畑 あみ (オオハタ・アミ)
関連ナビゲーター、女性の笑顔
は家族の笑顔。毎日をごきげん
に少しでも家に過ごせるように。

10/26(日) 11/8(土)・16(日)

10:00～12:00 (集合場所には 10分前にお越しください)

開催場所 アトリエアミ 邑智郡川本町大字三原46-1
[集合場所] 同上

参加料金 4,500円

定員 各8名(最少催行人数1名)

持参物 飲料

●女性限定のプログラムです

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
大畑あみ ☎080-6331-5035 (受付時間/9:00～18:00)



浜田あそび

26 英国式リフレクソロジーで叶える健康と活力

自然治癒力を高める
至極の時間

美人湯で名高い旭温
泉にある英国式リフレ
クソロジーサロン訪問
リフレで、冷え性やむく
み、お疲れといった不調
をケア。自律神経を調整
することで、あなたの自
然治癒力を最大限に引
き出します。心身が最良
の状態に近づくと、健やか
なボディケアです。

関連するSDGsの目標

3 17



訪問リフレ～旭サロン～
代表
池田 清香 (イケダ・サカ)

11/6(木)・8(土)・13(木)・15(土)

①10:00～11:30 ②14:00～15:30
③19:00～20:30(問診10分、施術60分)

(集合場所には 5分前にお越しください)

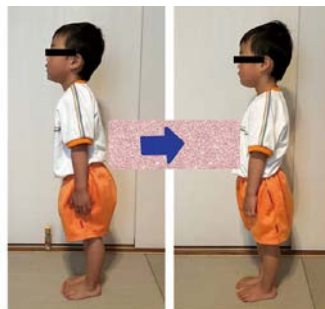
開催場所 訪問リフレ～旭サロン～
浜田市旭町木田983-3
[集合場所] 同上

参加料金 5,700円

定員 各1名(最少催行人数1名)

●食後から一時間以上空けてご参加ください
●旭温泉あさひ荘の入浴券をプレゼント
●赤ちゃん/パウンザーあります
●お着替えはこちらでご用意しております

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
訪問リフレ(池田 清香) ☎080-2946-8257 (受付時間/9:30～22:00【火曜】除く)



江津あそび

23 やってみよう！親子で姿勢チェック＆姿勢リセット体操

姿勢を整えて
笑顔に！元気に！

お子様の姿勢が気にな
りませんか？日々の
生活の中で大人も子ど
もも身体の土台「骨盤」
が歪んでしまっています。
骨盤が歪むと背骨も
歪み、身体に不調が起き
る原因となります。
このプログラムでは、
AI姿勢診断にて親子
で姿勢をチェックし正
しい姿勢を維持しやす
くなる体操をします。

このプログラムでは、
AI姿勢診断にて親子
で姿勢をチェックし正
しい姿勢を維持しやす
くなる体操をします。

関連するSDGsの目標

3 11 17



カイロプラクター／保育士／
健康管理士
野田 美穂 (ノダ・ミホ)
健康に生活するためにはまず予
防から。骨盤からお子様の発達
までサポート。

10/26(日) 11/3(月・祝)・23(日)

①10:00～11:00 ②13:30～14:30
③15:00～16:00 (集合場所には 5分前にお越しください)

開催場所 美容カイトすぶらうと敬川店
江津市敬川町2430-12
[集合場所] 同上

参加料金 1,000円

定員 各回1組(最少催行人数2名)

持参物 タオル、飲料

●動きやすい服装でお越しください
●カイロ全身調整割引券付き
●親子限定プログラムです
●対象年齢:3歳以上

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
いわみん事務局 ☎0855-52-7214 (受付時間/10:00～17:00【平日のみ】)



浜田あそび

25 アロマテラピー癒しの教室

アロマ診断＆アロ
マ掃除クリーナー
作り！

ストレス社会で頑張
るあなたへ。アロマの
基礎知識を学び、アロ
マテラピーで心と暮ら
しに潤いを与えます。
アロマ診断で自分自身
を見つめ、年末の大掃
除に大活躍する、精油
を使った安心・安全な
手作り洗剤を作りま
す。香りに癒されるひ
と時を一緒に。

関連するSDGsの目標

17



訪問美容＆アロマリラク
ゼーション はびねず♡らぶ
はびねず♡らぶ代表/美容師/AEJアロマセラピーインストラク
ター/ハンド&ヘッドセラピスト講師
高藤 千賀恵 (サイトウチカエ)
美と笑顔のサポーターとして、
愛と希望の光を届けています。

【浜田会場】 【江津会場】
①11/2(日) ②11/20(木)

13:30～15:30 (集合場所には 10分前にお越しください)

開催場所 ①島根県立石見武道館 研修会議室
浜田市黒川町3735
[集合場所] 同上
②風のえんがわ 江津市後地町2398
[集合場所] 同上

参加料金 4000円

定員 ①8名(最少催行人数6名)
②7名(最少催行人数4名)

持参物 筆記用具

●女性限定のプログラムです
●対象年齢:18歳～75歳

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
いわみん事務局 ☎0855-52-7214 (受付時間/10:00～17:00【平日のみ】)



江津あそび

28 世界に誇る 七田式教育の体験レッスン

七田式は子どもを認めて、ほめて、愛して育てる教育です

七田式教育は、幼児の無限の可能性を研究し作り上げた、65年以上もの歴史ある教育です。

知育・徳育・体育・食育の4つの柱を軸として、相手を思いやり、自分の夢を実現する高い志を持った子に育てることを目指した教育法を実践しています。

- ① 幼児コース・幼児英語コース ② 小学生コース・小学生英語コース ③ プログラミングコース

11/9(日) 10:00~12:00 11/16(日) 10:00~12:10 11/23(日) 10:00~11:30

(集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 七田式江津本部教室
江津市和木町1161-12
[集合場所] 同上

参加料金 500円

定員 各6名(最少催行人数1名)

- 必ず親子でお越しください
- レッスンの体験だけでなく、七田式の教材体験や、しちだ・ライブ商品の試食、試飲をしていただく時間を設けております
- 11/9(日)は幼児コースと幼児英語コースの体験を約30分ずつ行います(対象年齢:0歳6か月~6歳5か月)
- 11/16(日)は小学生コース約40分と小学生英語コース約30分の体験を行います(対象年齢:小学1年生~小学6年生)
- 11/23(日)はプログラミングコースのみの体験です(対象年齢:年長~小学3年生)

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855・52・7214)まで
株式会社しちだ・教育研究所 七田式江津本部教室(田辺 明延) ☎0855・52・6800(受付時間/9:00~17:30[日曜・月曜・祝日]除く)

関連するSDGsの目標

4 11 17



案内人
株式会社しちだ・教育研究所
七田式江津本部教室 講師
(シチダ・キョウブ・ホップ・キョウシノコウ)
笑顔いっぱい、元気いっぱいの
講師が、子ども達に楽しい時間
をご提供いたします。是非お越
しください。



浜田あそび

27 身体を根本から整える 足もみ体験&レッスン

セルフケアで
身体をメンテナンス

足もみ痛い足つぼ?

などフットケアの中でも、官足法をベースにした足もみで、足裏から膝上10cmまで、棒と手を使って揉んでいきます。

このプログラムでは、約30分の体験と、レッスンでは、しっかり身体に働きかける反射区療法と溜まった老廃物を掻き出す揉み方をお伝えします。

11/8(土)・12(水)

①10:00~11:00 ②13:00~14:00

③15:00~16:00

(集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 アトリエちひろ 浜田市長浜町1439-1
[集合場所] 同上

参加料金 3,000円

定員 各1名(最少催行人数1名)

持参物 バスタオル1枚、短パン(貸出あり)

- 女性限定のプログラムです
- 食後1時間は採りませんので、お食事時間の調整をお願い致します
- 動きやすい服装でお越しください
- 使用する足もみ棒はお貸しします(ご購入希望の場合は、3,630円)
- スマーティ(温熱ドーム)1回無料券付き

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855・52・7214)まで
いわみん事務局 ☎0855・52・7214(受付時間/10:00~17:00[平日のみ])

関連するSDGsの目標

3 17



案内人
アトリエちひろ代表
KMR式官足療法院島根支部
大野 歩(オオノ・アユミ)
2025年1月にリターンし、おうちサロンをオープンしました。



浜田あそび

29 おひとりさまの終活って 何すればいいの?

おひとりさまでも安心して迎えるための終活ポイント!

おひとり様でも安心の老後を目指す終活セミナーです。私自身の散骨・墓じまい・遺品整理の経験等をお話します。

まだ動ける今のうちに終活の準備をして気楽な老後を迎えましょう。

関連するSDGsの目標

17

11/14(金) 18:30~20:00
17(月) 10:00~11:30

(集合場所には 5分前 にお越しください)

開催場所 サンマリン浜田 浜田市原井町3050-9
[集合場所] 同上

参加料金 1,000円

定員 各5名(最少催行人数1名)

持参物 筆記用具

- エンディングノート1冊(定価1,000円)無料進呈
- 店長が屋台で焼いた大判焼き5個無料券付き

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855・52・7214)まで
オンラインリサイクルショップNAF(横田) ☎050・5833・3816(受付時間/10:00~17:00[平日のみ])



案内人
遺品整理士店長とNAF
竹田屋の欵ちゃん焼き店主
横田 欵市(ヨコタ・キンイチ)
自身の終活経験をもとに終活片付けや遺品整理のお手伝いをしています。



いわみの食を 味わう

その地の食を味わうということは、
その地を味わうということ。
石見を味わう催しが
集まりました。



大田あそび

31 栗まんじゅうを自分で 作って食べてみよう！

自分で焼いた
まんじゅう10個の
お土産付き

栗寅オリジナルの寅柄
のまんじゅうを自分で作
る体験です。あずき、栗入
り、かすたあど、ちよこ
れーと、白玉団子入りと
いったお店のメニューを
アレンジして自分だけの
中身も作れます。作った
まんじゅうを包装するま
でのお店屋さん体験も出
来ます。

10/30(木)
11/6(木)・13(木)・20(木)

①15:00~16:00 ②16:15~17:15

(集合場所には5分前にお越しください)

開催場所 栗寅 大田市大田町大田ハ20
[集合場所] 同上

参加料金 4,000円(小学生:2,000円)

定員 各2名(最少催行人数1名)

持参物 エプロン

●作成したまんじゅうはお土産としてお持ち帰りいただけます
(対象年齢:10歳以上(小学生は保護者同伴でご参加ください))

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
栗寅 ☎0854-82-3414(受付時間/9:00~17:00【月曜】除く)

関連するSDGsの目標

17



案内人

栗寅
店長
南良原 悦子
(ナラハラ・エツコ)

楽しく美味しいまんじゅうを
一緒に焼きましょう。



邑南あそび

30 コーヒーの手焙煎体験

コーヒーの生豆を
好みの味に
焙煎してみよう

コーヒーの生豆(東ティ
モール産)を手焙煎の道具
を使って焙煎します。深煎
り、中深煎り、浅煎りと自分
の好みのコーヒーを作りま
しょう。500gのコー
ヒー生豆を提供します。
200gの焙煎体験をして、
残りの豆はお持ち帰りいた
だきます。希望者には焙煎
済の豆と交換出来ます。

関連するSDGsの目標

17



案内人

和田 恵子 (ワダケイコ)
生豆を焙煎する時間と香りを楽
しんでください。

10/26(日)・31(金)
11/2(日)・4(火)

9:30~11:30 (集合場所には10分前にお越しください)

開催場所 ヒワココ 邑智郡邑南町日和1015
[集合場所] 同上

参加料金 3,000円

定員 各5名(最少催行人数2名)

持参物 軍手、飲料

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
和田 恵子 ☎090-3743-1724(受付時間/9:00~18:00)



益田あそび

33
新米フェス

おかわり自由！

二川産のお米を
おなかいっぱい食べよう
美味しいご飯に合うの
は豪華なおかずだけじゃ
ない！
かまどで炊いた羽釜ご
飯を満喫する企画です。羽
釜以外にもいろいろな器で
炊いてみましょう。おかず
は豚汁と柚子みそを作りま
す。とっておきのご飯の友
の持ち込みも可能です。

関連するSDGsの目標

2 17



案内人

(一社)ぬくもりの里二川
体験部長
小原 静伍 (コハラ・セイゴ)
ご飯のおいしさを共感できる人
お待ちしています。

11/2(日)

10:00~13:00 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 益田市立宿泊交流センター
ぬくもりの里
益田市美都町宇津川口386-3
[集合場所] 同上

参加料金 1,000円(子ども:800円 ※4歳から12歳)

定員 30名(最少催行人数10名)

持参物 軍手、タオル、ご飯の友

- 焚き火を使います
- 小雨決行
- ご飯の友は一人一品まで

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
一般社団法人ぬくもりの里二川 ☎070-4172-5366 (受付時間/9:00~17:00【平日のみ】)



浜田あそび

32
収穫してみんなで食べよう

地域と交流しながら
きくらげ料理を楽しもう

弊社できくらげ事業の説明
を聞いて貰い栽培場で収穫
作業と一緒にします。収穫し
たきくらげを持って今市ま
ちづくりセンターに移動し
地域の方や県大生と一緒に
きくらげを使った料理を作
り一緒に食べます。

関連するSDGsの目標

3 8 17



案内人

村上 理恵
(ハイガミリ工)
きくらげの魅力と一緒に楽し
みたい。

11/1(土)

9:00~13:30 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 有限会社岡村工務店
浜田市旭町丸原116番地1
[集合場所] 同上

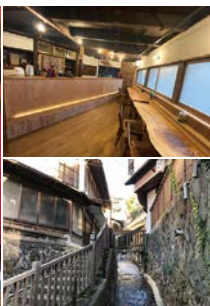
参加料金 1,000円(子ども:300円 ※小学生以上)

定員 6名(最少催行人数3名)

持参物 エプロン、三角巾

- アレルギーがある方は事前にお知らせください
- お土産あり
- 対象年齢:小学生以上

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
有限会社岡村工務店(村上 理恵) ☎0855-45-0033 (受付時間/8:00~17:30)



江津あそび

35
有福温泉でほっとする
珈琲体験

「有福時間」を
優雅に過ごそう
有福温泉には、日常の忙
しさの中でズレてきた自身
の時間を調整できるゆつた
りとした時間、「有福時間」
があります。この「有福時
間」を最大限に楽しめる「有
福どりっぷ」でペーパード
リップの珈琲抽出と珈琲飲
み比べを体験しましょう。

関連するSDGsの目標

17



案内人

有福どりっぷ
葉柴 聖 (ハシバサトル)
有福温泉で週に一回程度開店し
ている珈琲屋です。

11/8(土)

① 珈琲抽出体験 10:30~12:00、14:00~15:30

② 珈琲飲み比べ体験 16:30~18:00

(集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 有福どりっぷ 江津市有福温泉町694
[集合場所] 同上

参加料金 2,500円

定員 ①4名 ②6名(最少催行人数2名)

- ① 珈琲抽出体験……普段飲む珈琲の選び方と合わせてペーパードリップでの抽出を体験していただく初心者向けの内容です
- ② 珈琲飲み比べ体験……いくつかの豆を飲み比べる体験です

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
有福どりっぷ(葉柴 聖) ☎080-5233-0891



江津あそび

34
「小さな秋」を味わう
小さな食パン作り体験

ティータイムに
ぴったりのミニローフ
を焼きましょう
可愛らしいミニサイズ
の食パンを3つ作ります。
くるみとチーズがたっぷ
りに入ったパンは小麦の
美味しさと香ばしさが
ギュッと詰まっています。
材料の計量から焼き上
がりまで全てのパン作り
工程を体験してみませ
んか？自分の手でこねた
パンの味は最高です。

関連するSDGsの目標

11 12 17



案内人

オーナー
福田 順子 (フクダ・ジュンコ)
東京から移住し、江津本町で古
民家を改装して料理教室をして
います。

① 11/3(月・祝) ② 11/6(木) ③ 11/9(日)
10:00~12:30 10:00~12:30 10:00~12:30
14:00~16:30

(集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 ココットキッチンスタジオ
江津市江津町59
[集合場所] 同上

参加料金 4,000円

定員 各3名(最少催行人数1名)

持参物 エプロン、お手拭き用小タオル、布巾

- アレルギーがある方は事前にお知らせください
- 対象年齢:15歳~75歳

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
いわみん事務局 ☎0855-52-7214 (受付時間/10:00~17:00【平日のみ】)

益田あそび

37

フルーツ屋さんで フルーツパフェをつくろう！



写真はカフェ提供用のため実際に作るパフェとは異なります

笑顔あふれる
パフェ時間

フルーツ屋のカフェで
人気のフルーツパフェを
持ち帰り用で作ります。
フルーツをカットしてある
ので、小さなお子様でも挑
戦しやすいです。

島根県は年間通してフ
ルーツが採れる素晴らしい
県です。これを機にフルー
ツを好きになってもえま
すように。

関連するSDGsの目標

17



案内人

Fruits moritani
代表取締役
森谷 典子 (モリタニ・ノリコ)
フルーツの魅力を知ってもら
いたいです。

11/15(土)

10:30~11:30 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 Fruits moritani 2F

益田市駅前町25-32

〔集合場所〕同上

参加料金 1,200円

(参加料金は1Fレジにてお支払い2Fへお越しください)

定員 10名(最少催行人数5名)

持参物 エプロン、マスク

●未就学児は必ず保護者同伴してください

●対象年齢:小学生以上推奨

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで

Fruits moritani ☎0856-22-0322(受付時間/10:00~17:00【火曜・水曜】除く)

川本あそび

36

練り切りを作ろう！



見て可愛い、
食べて美味しい和菓子
を作ってみませんか

練り切りは、江戸時代か
らある日本伝統の上生菓
子です。餡は老舗御菓子司
「杵屋豊光」の餡を使用し上
品な甘さを楽しめます。
カラフルな餡を自分の
手でこねながら、自分だけ
のお菓子を作ります。同じ
ものは作れない、自分だけ
のお菓子を3個。見本を見
ながら作ってみましょう。

関連するSDGsの目標

17



案内人

(有)神江楽
山下 侑理恵
(ヤマシタ・ユリエ)
あなただけのお菓子を作りま
しょう。

11/11(火)・16(日)

10:00~12:00 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 神江楽 邑智郡川本町川本578

〔集合場所〕同上

参加料金 3,000円

定員 各6名(最少催行人数2名)

持参物 手拭きタオル

●駐車場は、川本町中央駐車場または駅の駐車場をご利用ください

●練りきりを3個作成し、お持ち帰りいただきます

●ご予約時に、中餡(しろあん、くろあん、抹茶あん、ミルクあん、チョコあん、

イチゴあん)を1つ選んでいただきます

●対象年齢:10歳以上

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで

(有)神江楽(山下 侑理恵) ☎090-3637-4636(出られなかった場合は折り返しお電話いたします)



津和野あそび

38

#MYCHA 自分だけの ブレンド茶づくり



10種類以上の
お茶&ハーブで
自分のお茶を作ろう！

ブレンド可能な原材料は津和
野伝統のノンカフェイン健康茶
さら茶、漢方・ハーブなど10種
以上！

それぞれの香りや効能を試飲
をしながら学び、オリジナルの
ブレンド茶を作ります。お好
みの味や香り、お身体に合わせた
自分だけのお茶時間をお楽しみ
いただけます！

関連するSDGsの目標

3 17



案内人

香味園上領茶舗
リコッタ 瑠美
(リコッタ・ルミ)
津和野の伝統茶をフランス流に
気軽に楽しもう！

11/15(土)

11:00~12:00 (集合場所には 5分前 にお越しください)

開催場所 香味園上領茶舗 津和野町後田口263

〔集合場所〕同上

参加料金 2,000円(お土産有)

定員 5名(最少催行人数2名)

持参物 筆記用具

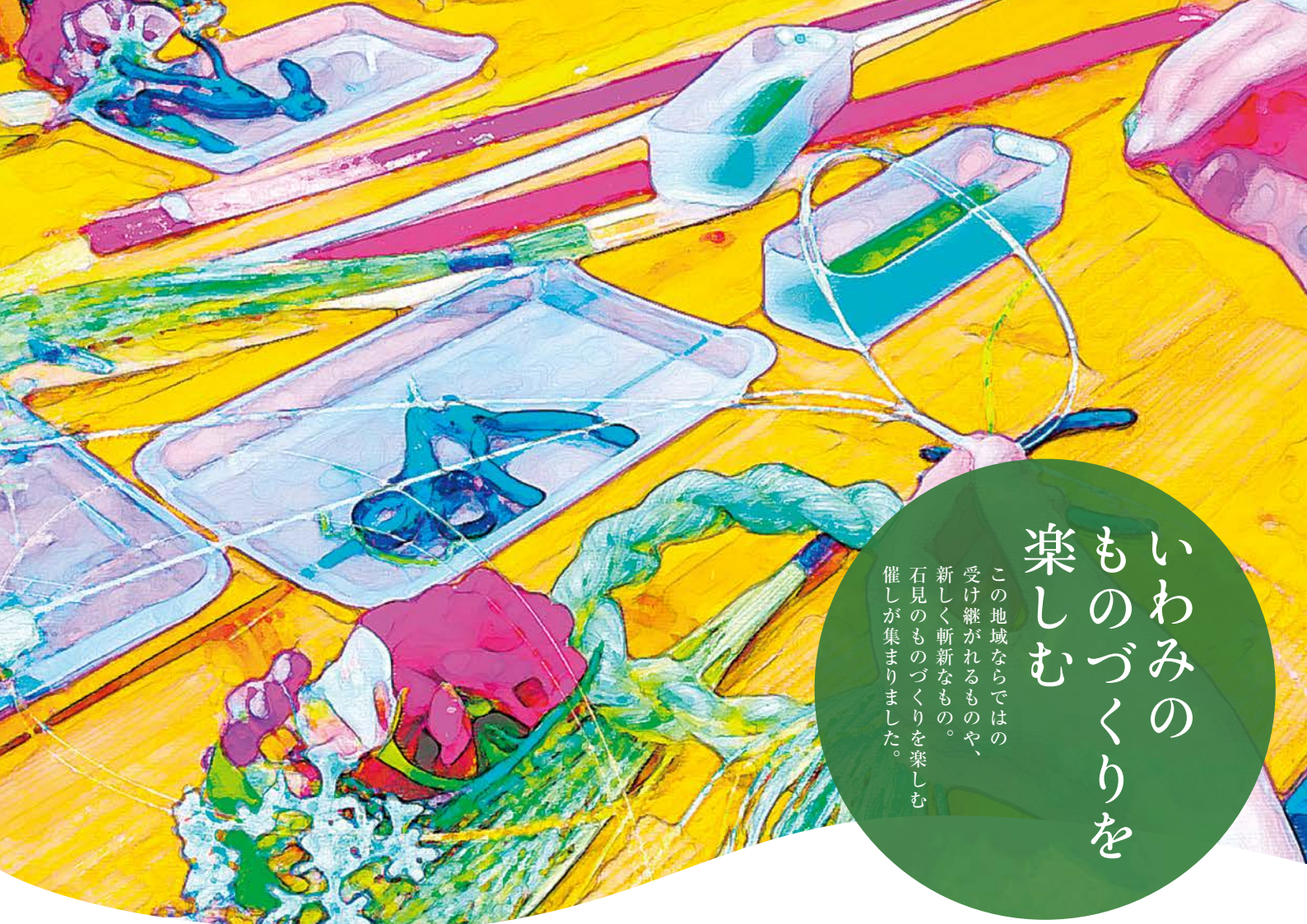
●オリジナルブレンド茶のお土産付き(50g・ティーポット約10回分)

●りんごやキク科の植物等のアレルギーがある場合は事前にお知らせください

●対象年齢:小学生以上(小学生は保護者同伴でお越しください。)

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで

香味園上領茶舗(リコッタ 瑠美) ☎0856-72-0266(受付時間/10:00~17:00【月曜・火曜】除く)



いわみの ものづくりを 楽しむ

この地域ならではの
受け継がれるものや、
新しく斬新なもの。
石見のものづくりを楽しむ
催しが集まりました。



江津あそび

40 綿でいやしのひととき！ 昔ながらの手仕事を体感！

手つむぎ糸で
手織り体験

毎年綿の種まきから、
綿摘み、種くり、糸紡ぎ、
染色、機織りをして製品
作りをしています。
今回は、会員が紡ぎ、
草木で染めた糸を使い、
機織りを体験できます。
雰囲気のある旧跡市
小学校の校舎で、どこに
もない自分だけの布を
織ってみませんか。

10/28(火) 11/2(日)

9:00~11:30 (集合場所には 5分前にお越しください)

開催場所 旧跡市小学校 江津市跡市町632
[集合場所] 同上

参加料金 3,000円

定員 各5名(最少催行人数1名)

持参物 眼鏡(必要な方)

●対象年齢:小学4年生以上

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
いわみん事務局 ☎0855-52-7214 (受付時間/10:00~17:00【平日のみ】)

関連するSDGsの目標

12 17



案内人

わたの里 もこもこ
(ワタノリ モコモコ)

跡市で綿の栽培、草木染め、
機織りをしています。



無垢の鉄の色合いは木
材などとの相性の良さを
感じていただけたらと思
います。
この機会に是非メタル
の魅力を感じてみてくだ
さい。



大田あそび

39 メタル素材で オリジナル作品作り体験

使えば使うほど
味が出るメタル作品を
手に入れよう

メタル素材を叩いたり、
曲げたりして自分だけの
作品を作りましょう。メタル
素材以外にもこの地域
で出た古材も用意してい
ます。

10/25(土) 11/8(土)

10:00~15:00 (集合場所には 10分前にお越しください)

開催場所 株式会社 篠原メタル工房
大田市水上町福原117
[集合場所] 同上

参加料金 3,000円

定員 各10名(最少催行人数3名)

持参物 昼食(お弁当、飲物等)

- 工具を使用しての軽作業があります。動きやすく汚れてもいい服装でお越しください(作業時の保護具はお貸しいたしますので準備不要です)
- 完成品をお持ち帰りいただけますので、持ち帰る袋などをご用意ください
- 雨天決行
- 対象年齢:高校生以上

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
株式会社 篠原メタル工房(篠原 充) ☎080-4799-1115 (受付時間/9:00~17:00)

関連するSDGsの目標

9 11 12 17



案内人

篠原メタル工房
デザイン部
篠原 充/原田 博昭
(シノハラミツル/ハラダヒロアキ)
鉄素材のものづくりの魅力を
日々の製作活動を通じて探求し
ています。



浜田あそび

42

自分だけの
ロボットを作ろう！
30M組立体験

楽しみながら
「考える力」「集中力」
「創造力」を育てる

子どもも大人も楽しめる
組み立て体験です。
部品を考えながら組み
立てる作業は、まるで知
育ブロックのよう。
作ったロボットはお持
ち帰りOK！
親子で協力して作るも
よし、じっくり一人で作
り込むもよし。あなただ
けのロボットを完成させ
てみませんか？

関連するSDGsの目標

11 17

11/8(土)・9(日)・23(日)・24(月・祝)

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

(集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 研修センター 浜田市朝日町

[集合場所] 地球堂模型(浜田市朝日町1427)

参加料金 3,500円

定員 各10名(最少催行人数1名)

持参物 飲料

- 組み立て体験にぴったりの模型3点を特別価格でご提供。複数の種類をご用意する予定ですが先着順とさせていただきます。ご了承くださいませ
- 汚れてもいい服装でお越しください
- 駐車場については電話でご相談ください
- 対象年齢:小学生以上

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
地球堂模型(南條 達也) ☎0855-22-3279(受付時間/11:00~19:00)



案内人

地球堂模型店長
南條 達也
(ナンジョウ・タツヤ)
プラモデルの魅力をぜひ体験し
てください!



浜田あそび

41

新年をあなたの手作り
しめ縄で迎えませんか

プレミアム感いっぱい
のしめ縄を編んでみよう

しめ縄専用田んぼで刈り
とった稲わらを使います。青々
として、編みながらもワラの良
い香りが漂います。
編んだしめ縄はお好きな形
に丸めアーティフィシャルフラ
ワー、水引、お正月ピックなどを
使って華やかに仕上げます。
インテリアにも馴染むモダ
ンなしめ縄を作りましょう。

関連するSDGsの目標

11 12 15 17

11/2(日)・15(土)

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

(集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 engi café 浜田市相生町3912-2

[集合場所] 同上

参加料金 3,000円

定員 各5名(最少催行人数2名)

持参物 エプロン、お持ち帰り袋

- 対象年齢:小学生以上

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
いわみん事務局 ☎0855-52-7214(受付時間/10:00~17:00【平日のみ】)



案内人

リリカサロン
畑岡 律香 (ハタオカリカ)
毎月一回誰でも参加できるハン
ドメイドWSをしています。



写真はイメージです



江津あそび

44

苔×天然素材！
ボタニカルアクセサリー作り

江津本町の落ち着いた
古民家で手作りを楽し
みましょう！

静かな古民家で、イヤリン
グやピアスなどのアクセサ
リー作りを体験しません
か？
初心者さんも大歓迎！苔
やプリザーブドフラワー、
天然石、淡水パールなどを
組み合わせ、自分だけの
一点を。
ご自分へのご褒美や、大切
な人へのプレゼントにも
ぴったりです。

関連するSDGsの目標

11 12 15 17

11/15(土)

10:00~12:00 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 陣屋 室谷邸 江津市江津町396-2

[集合場所] 江津本町藁街道交流館前
(江津市江津町121-1)

参加料金 2,000円

定員 5名(最少催行人数2名)

- この体験はレジンを扱うため、アレルギーのある方はご留意ください
- 対象年齢:中学生以上

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
いわみん事務局 ☎0855-52-7214(受付時間/10:00~17:00【平日のみ】)



案内人

はんどめいど部
河野 由香 (コウノユカ)
楽しく作るがモットー、手仕事大
好きな作家です。



江津あそび

43

左官職人が教える
壁塗り体験

お子さまやDIYに
興味がある方に
オススメです

初めての人でも簡単に扱え
る珪藻土を、左官コテを使用し
て一軒家の壁の一部に塗って
みましょう。作業自体はシンプ
ルですが、表面を美しく平らに
仕上げるために必要なコツを
現役左官職人が伝授します。
お昼休憩を挟んで午前と
午後で作業します。

関連するSDGsの目標

12 17

11/8(土)

10:00~14:00 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 (有)石田工務店 江津市渡津町880

[集合場所] 同上

参加料金 500円

定員 3名(最少催行人数1名)

持参物 お弁当、飲料、タオル(汚れてもいいもの)

- 汚れてもいい服装(必須:長袖、長ズボン)と靴でお越しください
- 対象年齢:中学生以上

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
石田 佑輝 ☎090-4651-0760



案内人

(有)石田工務店
石田 佑輝 (イシダユウキ)
左官のお仕事の楽しさを皆さん
に知ってほしいです!



いわみの
ホビーに
熱中する
あなたの熱中するものは
なんでしょうか。
石見のホビーを体感する催しが
集まりました。



江津あそび

46 最先端ドローンで 遊ぼう！学ぼう！

ドローンスポーツで
遊び、ドローンに関
わる仕事を学ぼう！

小学生から楽しめる
トイドローンを使った
「ドローンファイト」や
本格的な映像撮影が可
能な機体での撮影体験
など、操縦スキルに合
せたコンテンツをご用
意します。IT業界や
建築業界など様々な仕
事と密接に関わる最先
端のドローンについて、
国内最大級のドローン
飛行場で体験してみま
せんか？

11/1(土)・2(日)・3(月・祝)
22(土)・23(日)

①10:00~11:30 ②14:00~15:30

(集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 THE HANGAR Drone Wonderland
江津市後地町3133-16
[集合場所] 同上

参加料金 2,500円(操縦者1人)

定員 各4名(最少催行人数1名)

持参物 飲料

●安全のため帽子の着用をお願いいたします
●対象年齢:6歳以上

【プログラムについてのお問合せ先】———※ご予約はいわみん事務局(☎0855・52・7214)まで
THE HANGAR DRONE WONDERLAND(藤田) ☎050・5810・8564(受付時間/9:00~17:00【月曜・火曜】除く)

関連するSDGsの目標

9 17



案内人

THE HANGAR DRONE WONDERLAND
スタッフ
藤田 愛(フジタ・マナミ)
THE HANGARはIT企業が運
営している国内最大級のドロー
ン体験施設です。



江津あそび

45 触れてみよう、 石見神楽

石見神楽の

「知りたい」「やってみたい」
をまとめて体験

今や1年を通じて舞われ、
日本遺産にも指定された
「石見神楽」。神社にホール、
お店に保育園…。あまりにも
身近な存在ですが、知らない
ことも…。
「どんな所で練習するの?」
「舞い方を教わりたい」…そん
な疑問・要望を、現役神楽社中
員がご指導いたします。

10/26(日) 11/16(日)

①10:00~12:00 ②10:00~12:00
③13:30~15:30

(集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 倭川戸神楽社中稽古場
江津市桜江町川戸179-8
[集合場所] 同上

参加料金 1,500円

定員 各10名(最少催行人数1名)

持参物 飲料(必要な方)

●動きやすい服装でお越しください

【プログラムについてのお問合せ先】———※ご予約はいわみん事務局(☎0855・52・7214)まで
倭川戸神楽社中(丸山) ☎090・7597・1570

関連するSDGsの目標

4 9 11 17



案内人

倭川戸神楽社中
丸山 雄輝(マルヤマ・ユウキ)
普段なかなか体験できない貴重
な時間です。楽しんでください!



浜田あそび

48

オートバイ神社発！
風景と美味しい発見
ツーリング10

山間の町で
予想外のランチを
見つける旅

マストツーリングの楽しさは、美しい風景が発見した美味しい体験の共有である。休憩時のバイク談議もまた楽しい。

一緒にバイクを走らせる一体感そしておじさん一人では、ちょっと入り難いお店にも入れちゃたりする安心感。ライダー達よ、群れるな、集え！

関連するSDGsの目標

11 17



案内人

金城オートバイ神社
氏子総代
曾根 正和 (ソネ・マサカズ)
オートバイ神社の運営に携わりながら、大人のスマートツーリングを推奨中。

11/9(日)

8:30~17:00 (集合場所には 15分前 にお越しください)

開催場所 かなぎウェスタンライディングパーク
浜田市金城町久佐イ1390-8
[集合場所] 同上

参加料金 100円(ライディングパーク・カフェチケット付き)

定員 10名(最少催行人数2名)

- 食事等、ツーリング中に必要な経費は実費負担です
- 雨天中止
- ゆつくりと流したい方が対象です
- 150cc以上、任意保険加入の車両で参加できる方
- 群れない、大人の行動ができる方
- 事故対応は個人の責任でお願いします

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
かなぎウェスタンライディングパーク(曾根 正和) ☎0855-42-2222 (受付時間/9:00~17:00【月曜・火曜】を除く)



江津あそび

47

『マインクラフト』
プログラミング体験

高性能PCで
ゲームとプログラミングを
楽しもう！

マインクラフトの世界で
プログラミングをしてみま
しょう！ブロックを組んで命
令を出すと、キャラが動いた
り世界が変わったりします。
遊びながら、パソコンやプロ
グラミングの考え方にふれる
ことができる体験です！
初めてマインクラフトをす
る方も大丈夫です。

関連するSDGsの目標

9 10 11 17



案内人

島根県eスポーツ連合
寺本 孝充 (テラモト・タカミツ)
マイクラをしたことがない方
も大歓迎です！

11/3(月・祝)

13:30~15:00 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 タウンスペースときわ 江津市江津町331
[集合場所] 同上

参加料金 500円

定員 3組(最少催行人数1名)

- 対象年齢：小学4年生以上(小学生は保護者同伴)
- 小学生が主たる参加者で、保護者が同伴される場合の参加料金は1組で500円です
- 本イベントはMinecraft®の公式イベントではなく、Mojang社およびMicrosoft社とは関係ありません

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
島根県eスポーツ連合(寺本) ☎080-7850-0054 (受付時間/16:00~18:00【平日のみ】)



川本あそび

50

フィルティーズと
野球をしよう！

野球好きあつまれ！

今年の4月に始動した山陰初の社会人女子硬式野球チーム『島根フィルティーズ』です！

私たちは、川本町を拠点に女子硬式野球日本一を目標に日々活動しています。野球をやったことなくても大丈夫！投げたり打ったり走ったり：野球の楽しさを感じてもらえればうれしいです。ぜひ私たちと一緒に野球やってみませんか？

関連するSDGsの目標

17



案内人

島根フィルティーズ
主宰
恩田 楓可 (オンダ・フカ)
選手も楽しみにしています！ご参加お待ちしております！

11/23(日)

10:00~11:30 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 川本町民体育館
邑智郡川本町大字川本川本2297-19
[集合場所] 同上

参加料金 300円

定員 30名(最少催行人数3名)

持参物 飲料、タオル

- 動きやすい服装でお越しください
- 人工芝のため土足でご参加いただけます
- 駐車場は当日スタッフが誘導します
- 対象年齢：3歳~12歳

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
島根フィルティーズ(恩田・大久保) ☎0855-74-6610 (受付時間/9:00~17:00【平日のみ】)



浜田あそび

49

初心者歓迎！
始めてみよう浜田で卓球！！

関連するSDGsの目標

3 4 11 17

小さい子どもから大人までそれぞれの卓球のレベルに合わせた体験です
卓球は張本兄弟・早田選手など若い選手が活躍中で、大変人気があります。体験に来て頂いた方には、卓球の楽しさを伝えたいと思います。
幼児・大人の方まで、それぞれのレベルに合わせた指導を行いますので、お気軽にご参加ください。
親子での参加や、初心者も大歓迎です！

11/9(日)・16(日)

10:00~11:30 (集合場所には 10分前 にお越しください)

開催場所 OTSジュニア卓球場
浜田市竹迫町2701-14
[集合場所] 同上

参加料金 300円

定員 各15名(最少催行人数2名)

持参物 室内用運動靴

- 対象年齢：4歳以上

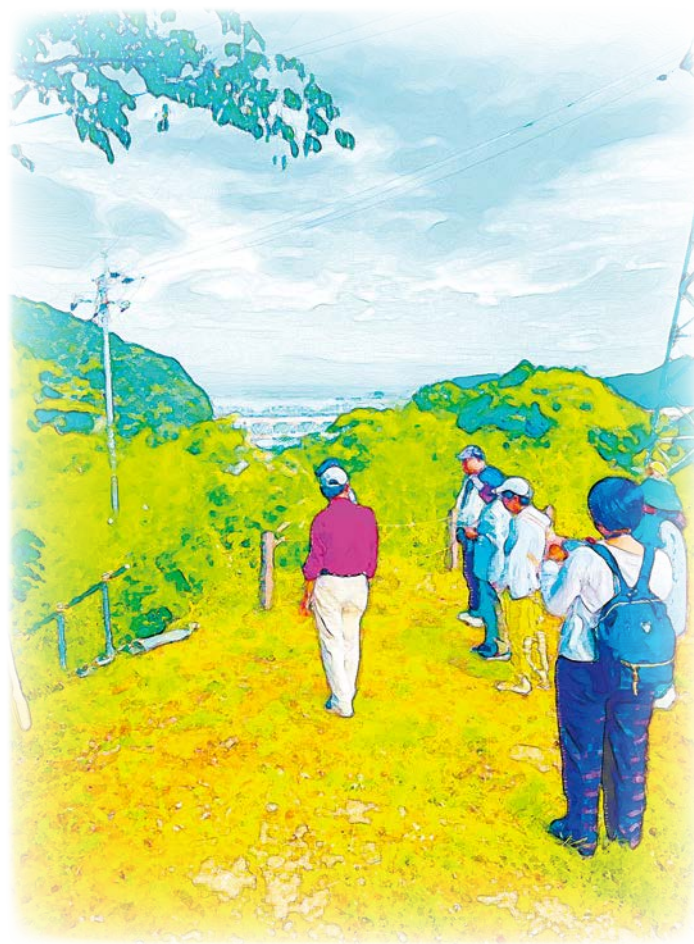
OTSジュニア卓球場
代表
岡本 慎司 (オカモト・シンジ)
冷暖房完備の専用卓球場です。公認卓球コーチ3の有資格者が専門的に指導します。

【プログラムについてのお問合せ先】 ※ご予約はいわみん事務局(☎0855-52-7214)まで
OTSジュニア卓球場(岡本) ☎0855-22-6900 (受付時間/10:00~19:00【定休日曜日】土・日は17時まで)

いわみん2025 プログラムスケジュール (10/25(土)~11/24(月)祝)

日付	No.	ジャンル	タイトル	エリア
11/1(土)	18	高校	高校の弓道部に弓道を教えてもらおう!	江津
	19	高校	プログラミングでロボットを動かそう	浜田
	22	美健	身体のゆがみチェック&骨盤を整える施術体験	美郷
	32	食	里山で育つさくらげを収穫してみんなで食べよう	浜田
	46	ホビー	最先端ドローンで遊ぼう!学ぼう!	江津
11/2(日)	25	美健	アロマテラピー 癒しの教室	浜田
	30	食	コーヒーの手焙煎体験	邑南
	33	食	おかわり自由!新米フェス	益田
	40	ものづくり	綿でいよしのひととき!昔ながらの手仕事を体感!	江津
	41	ものづくり	新年をあなたの手作りしめ縄で迎えませんか	浜田
	46	ホビー	最先端ドローンで遊ぼう!学ぼう!	江津
11/3(月・祝)	9	歩く	里山ハイキング(ノルディックウォーキング)と新そば	邑南
	23	美健	やってみよう!親子で姿勢チェック&姿勢リセット体操	江津
	34	食	“小さな秋”を味わう小さな食パン作り体験	江津
	46	ホビー	最先端ドローンで遊ぼう!学ぼう!	江津
	47	ホビー	『マイクラフト』プログラミング体験	江津
11/4(火)	3	自然	野山を散策し、あなただけの苔玉をつくりませんか?	浜田
	30	食	コーヒーの手焙煎体験	邑南
11/5(水)	20	高校	『聞こえにくい世界』にふれる体験をおすすめします!	浜田
11/6(木)	26	美健	旭温泉と英国式リフレクソロジーで叶える健康と活力	浜田
	31	食	栗まんじゅうを自分で作って食べてみよう!	大田
	34	食	“小さな秋”を味わう小さな食パン作り体験	江津
11/8(土)	4	自然	いにしえからの贈り物『化石』を発掘しよう!	邑南
	5	自然	寄せ植え作りワークショップ!	江津
	10	歩く	丸山城再発見~五感を開いて楽しい発見を	川本
	11	歩く	地域の歴史といまを読み解くおとなのまち探検	浜田
	22	美健	身体のゆがみチェック&骨盤を整える施術体験	美郷
	24	美健	願いを叶える魔法のメモリーオイル小瓶作り	川本
	26	美健	旭温泉と英国式リフレクソロジーで叶える健康と活力	浜田
	27	美健	身体を根本から整える足もみ体験&レッスン	浜田
	35	食	有福温泉でほっとする珈琲体験	江津
	39	ものづくり	メタル素材でオリジナル作品作り体験	大田
	42	ものづくり	自分だけのロボットを作ろう!30MM組み立て体験	浜田
	43	ものづくり	左官職人が教える壁塗り体験	江津
11/9(日)	28	美健	世界に誇る 七田式教育の体験レッスン	江津
	34	食	“小さな秋”を味わう小さな食パン作り体験	江津

日付	No.	ジャンル	タイトル	エリア
10/25(土)	1	自然	江津の水辺でSUP体験	江津
	2	自然	釣ったらわかるいわみのSDGs	浜田
	3	自然	野山を散策し、あなただけの苔玉をつくりませんか?	浜田
	15	高校	柿本人麿の里で『小倉百人一首』を楽しもう!	江津
	16	高校	吹奏楽部 楽器体験会	川本
	21	美健	筋膜リリース体験レッスン!!	川本
10/26(日)	22	美健	身体のゆがみチェック&骨盤を整える施術体験	美郷
	39	ものづくり	メタル素材でオリジナル作品作り体験	大田
10/28(火)	1	自然	江津の水辺でSUP体験	江津
	4	自然	いにしえからの贈り物『化石』を発掘しよう!	邑南
	17	高校	水上の冒険:江の川でRowingをしよう!	江津
	23	美健	やってみよう!親子で姿勢チェック&姿勢リセット体操	江津
	24	美健	願いを叶える魔法のメモリーオイル小瓶作り	川本
	30	食	コーヒーの手焙煎体験	邑南
10/30(木)	45	ホビー	触れてみよう、石見神楽	江津
	40	ものづくり	綿でいよしのひととき!昔ながらの手仕事を体感!	江津
10/31(金)	31	食	栗まんじゅうを自分で作って食べてみよう!	大田
	30	食	コーヒーの手焙煎体験	邑南



日付	No.	ジャンル	タイトル	エリア
11/16(日)	36	食	練り切りを作ろう!	川本
	45	ホビー	触れてみよう、石見神楽	江津
	49	ホビー	初心者歓迎!始めてみよう浜田で卓球!!	浜田
11/17(月)	29	美健	おひとりさまの終活って何すればいいの?	浜田
11/20(木)	25	美健	アロマテラピー 癒しの教室	江津
	31	食	栗まんじゅうを自分で作って食べてみよう!	大田
11/22(土)	13	歩く	チャンバラ決戦 in 浜田城!	浜田
	46	ホビー	最先端ドローンで遊ぼう!学ぼう!	江津
11/23(日)	23	美健	やってみよう!親子で姿勢チェック&姿勢リセット体操	江津
	28	美健	世界に誇る 七田式教育の体験レッスン	江津
	42	ものづくり	自分だけのロボットを作ろう!32MM組み立て体験	浜田
	46	ホビー	最先端ドローンで遊ぼう!学ぼう!	江津
	50	ホビー	フィルティーズと野球をしよう!	川本
11/24(月・祝)	14	歩く	江津本町の今を知るまちあるき	江津
	42	ものづくり	自分だけのロボットを作ろう!33MM組み立て体験	浜田

日付	No.	ジャンル	タイトル	エリア
11/9(日)	42	ものづくり	自分だけのロボットを作ろう!30MM組み立て体験	浜田
	48	ホビー	オートバイ神社発!風景と美味しさ発見ツーリング10	浜田
	49	ホビー	初心者歓迎!始めてみよう浜田で卓球!!	浜田
11/10(月)	9	歩く	里山ハイキング(ノルディックウォーキング)と新そば	邑南
11/11(火)	36	食	練り切りを作ろう!	川本
11/12(水)	27	美健	身体を根本から整える足もみ体験&レッスン	浜田
11/13(木)	26	美健	旭温泉と英国式リフレクソロジーで叶える健康と活力	浜田
	31	食	栗まんじゅうを自分で作って食べてみよう!	大田
11/14(金)	29	美健	おひとりさまの終活って何すればいいの?	浜田
11/15(土)	6	自然	世界最古のウィンタースポーツ!? 雪合戦を楽しもう!!	浜田
	26	美健	旭温泉と英国式リフレクソロジーで叶える健康と活力	浜田
	37	食	フルーツ屋さんとフルーツパフェをつくろう!	益田
	38	食	#MYCHA 自分だけのブレンド茶づくり	津和野
	41	ものづくり	新年をあなたの手作りしめ縄で迎えませんか	浜田
	44	ものづくり	苔×天然素材!ボタニカルアクセサリー作り	江津
11/16(日)	4	自然	いにしえからの贈り物「化石」を発掘しよう!	邑南
	7	自然	親子自然体験活動 in 金城町	浜田
	8	自然	往古の歴史散策と里山めぐり	益田
	12	歩く	ジ・オオモリ〜はじめての大森まちあるき	大田
	24	美健	願いを叶える魔法のメモリーオイル小瓶作り	川本
	28	美健	世界に誇る 七田式教育の体験レッスン	江津

期間中はSNSで プログラム情報配信!

🔍 いわみん で検索!

Facebook



Instagram



石見の魅力を発見する地域体験イベント 「いわみん」が 首都圏でも開催されます！

WEB予約
のみ

石見でしか味わえない食べ物、
触れることのできない文化や特産品を
首都圏に住んでいる方々にも
体験してもらえるチャンスです。
ご家族、友人、お知り合いが首都圏にいる方は
是非今回のイベントをご紹介します。



**意外と知らない
石見地域の味噌を知る**
実は色々な種類がある味噌の世界。
普段、食べる機会の少ない島根県石見
地域の味噌を食べ比べてみませんか？
みそソムリエによる楽しい解説と、
江津市の有福温泉で作られており、現
地でしか購入できない「福屋みそ」のお
土産付き！お気に入りの味噌を見つけ
ましょう！

**意外と知らない
石見地域の味噌を知る**

東京・世田谷区
みそソムリエ解説！
石見の味噌味比べ
ワークショップ
@いわみまると市

11/16(日)

①13:00~13:30 ②15:00~15:30
③16:30~17:00

開催場所 BONUS TRACK HOUSE

東京都世田谷区代田2-36-12-1F BONUS TRACK HOUSE

参加料金 1,500円

案内人



有福商店
みそソムリエ
長友 大蔵
(ナガトモタイセイ)



オリジナル
フォトフレーム
を作って
好きな写真
を飾ってみ
よう！

貝殻やシーグラス、流木など
を島根の海、日本海で拾ってき
ました。
今回は東京海洋大学海鷹祭に
参加してワークショップを行い
ます。漂着物で作る自分だけの
オリジナル
フォトフレーム

島根に流れ着いた漂着物で
アートづくり

東京都・港区
海からの恵みでつくる
オリジナルの
フォトフレーム

11/2(日)・3(月・祝)

①10:00~11:00 ②14:00~15:00

11/4(火) ③10:00~11:00

開催場所 東京海洋大学(海鷹祭)

東京都港区港南4丁目5-7

参加料金 1,500円

案内人



しまね海洋館
アクアス
学習交流係長
梶谷 恵美
(カシタニ・エミ)



蕎麦好き石
見地方大
好きな人
がそんな
蕎麦の魅
力をシエ
アします。

石見の蕎麦のすすめ
島根の蕎麦といえば、出雲そばが思
い浮かぶ方も多いと思います。です
が、石見地方にも魅力的なそばがあ
ります!!

東京・世田谷区
蕎麦を語る時間
@いわみまると市

11/16(日)

①14:00~14:30 ②16:00~16:30

開催場所 BONUS TRACK HOUSE

東京都世田谷区代田2-36-12-1F BONUS TRACK HOUSE

参加料金 1,500円

案内人



となりのしまね
瀧尻 光穂
(タキシラ・ミホ)



島根県江津
市有福温泉で活
動する有福温泉
神楽団の名物団
長が楽しく解
説！さらに実際
に使用している
衣装の着付け体
験もできます！
石見神楽が大
好きになるはず
です！

島根県石見地域を中心に伝承されてき
た伝統芸能である「石見神楽」。魅力あふ
れる石見神楽に触れてみませんか？

石見神楽を楽しく
体験しませんか？

東京都・世田谷区
名物団長による
石見神楽の解説&
着付け体験
@いわみまると市

11/16(日)

①13:30~14:00 ②15:30~16:00

開催場所 BONUS TRACK HOUSE

東京都世田谷区代田2-36-12-1F BONUS TRACK HOUSE

参加料金 1,500円

案内人



有福温泉神楽団
団長
伊藤 康則
(イトウ・ヤスノリ)



2種類を選ん
でもらい、マ
イトッピング
で食べ比べを
してみても
いい！

あなたのおすすめの一杯は？
ラーメン大好きな私が石見地方に
行ったら毎回買っているオスメラ
メン3つの味を用意しています。
気になる味
を選んでマ
イトピン
グで食べ
比べてみ
てくだ
さい！

東京・世田谷区
いわみのお
土産ラーメンを
食べよう

11/16(日)

①18:00~18:30 ②18:45~19:15
③19:30~20:00

開催場所 BONUS TRACK HOUSE

東京都世田谷区代田2-36-12-1F BONUS TRACK HOUSE

参加料金 1,500円

案内人



有福商店
森 希光
(モリ・ノブミ)



島根でセレクトしたウイスキーと
日本酒を飲みませんか？
私の好きなものを詰め込んだ屋号
「たむんち」でバーをやります。
島根で出会ったウイスキーと日本酒
が飲めるバー。出会ったお酒ごとのス
トリーやコンセプトを反映させた形
で提供を行います。
直会しよまい？(訳：飲み会しません
か？)

東京都・世田谷区
バー「たむんち」
@いわみまると市

11/16(日)

①17:30~18:30 ②18:45~19:45
③20:00~20:45

開催場所 BONUS TRACK HOUSE

東京都世田谷区代田2-36-12-1F BONUS TRACK HOUSE

参加料金 1,000円

案内人



となりのしまね
田村 和也
(タムラ・カズヤ)



浜田漁港
旬魚と日本酒

今回は「どんちっちノドグロ」と旬魚を味わう体験イベント。石見神楽の軽快なお囃子「どんちっち」の音や映像に包まれ、石見の世界観の中でお楽しみいただきます。日本酒は地元・日本海酒造より。五感で石見を堪能ください。

11/22(土)・23(日)
①12:00~12:45 ②13:15~14:00
③14:30~15:15 ④15:45~16:30
⑤17:00~17:45

開催場所 日比谷しまね館

東京都千代田区有楽町1-2-2 日比谷シャンテ地下1階

参加料金 3,800円

案内人



合同会社MARUWA
島根県 道後使/
浜田応援隊/
水産関連 Producer
根本 朋美
(ネモトトモミ)

東京・千代田区

浜田の魚・水産ブランド 「どんちっち」体験

やっぱり旨い魚は日本酒と一緒に味わおうべし！

山陰の豊かな海が育んだ浜田の水産ブランド「どんちっち」。脂ののったノドグロやアジはまさに逸品です。

今回は「どんちっちノドグロ」と旬魚を味わう体験イベント。石見神楽の軽快なお囃子「どんちっち」の音や映像に包まれ、石見の世界観の中でお楽しみいただきます。日本酒は地元・日本海酒造より。五感で石見を堪能ください。



東京・世田谷区

いわみ愛を語る会 @いわみまるっと市

島根が好きな人も、まだ知らない人も大歓迎！

いわみ愛、語り合いませんか？島根が好きな人も、まだ知らない人もみんなで集って語り合いたいという思いから生まれたイベントです。島根との繋がりの深さは問いません！島根県石見地域のお酒で楽しみましょう！

11/16(日) 18:30~20:30

開催場所 BONUS TRACK HOUSE

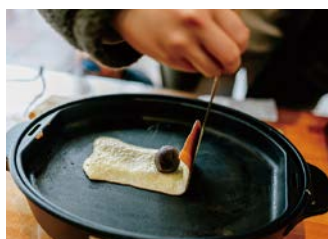
東京都世田谷区代田2-36-12-1F BONUS TRACK HOUSE

参加料金 5,000円

案内人



有福商店
藤田 愛
(フジタ・マナミ)



津和野町には薄いカステラ生地で、餡子を巻いた伝統菓子「源氏巻」という地域の暮らしに根付いたお菓子があり、この伝統菓자에携わってきた案内人と手焼き体験を行います。本格的な和菓子素材と機器を準備し、つくりにたての「源氏巻」をその場で召し上がる事もでき、手焼き体験と併せて貴重な経験をお届けします。

12/6(土) 11:00~11:30

開催場所 文京区立森鷗外記念館

東京都文京区千駄木1-23-4

参加料金 1,000円

案内人



阿部 龍太郎
(アベ・リュウタロウ)

東京・文京区

津和野の銘菓源氏巻の 手焼き体験！

津和野の銘菓源氏巻の手焼き体験 @文京区立森鷗外記念館

津和野町には薄いカステラ生地で、餡子を巻いた伝統菓子「源氏巻」という地域の暮らしに根付いたお菓子があり、この伝統菓자에携わってきた案内人と手焼き体験を行います。本格的な和菓子素材と機器を準備し、つくりにたての「源氏巻」をその場で召し上がる事もでき、手焼き体験と併せて貴重な経験をお届けします。



苔が似合う鎌倉の古民家ショップ「苔むすび」で苔テラリウム作りを体験できます。苔テラリウムとは、ガラス容器に苔を植え込んで作る小さな自然の風景です。今回使用する苔は島根県江津市で栽培されたもので、栽培の様子や生産者の想いも紹介します。癒しを感じられる緑のインテリアとしてぜひお家に飾ってみてください。

11/29(土) 10:00~12:00

開催場所 苔むすび

神奈川県鎌倉市由比ヶ浜2丁目4-22

参加料金 4,500円

(オプションフィギュアを希望される場合は別料金が発生します。)

案内人



苔むすび合同会社
代表
園田 純寛
(ノノダ・スミヒロ)



私が住む石見地方には、職人技が光る工芸品が多くあり、その中から今回は石州和紙・石州勝地半紙をご紹介します。生産工程や特徴をお伝えした後、会場にある500種類以上の筆記具を使って和紙の書き心地を体験してみてください。電子機器を使った効率的なコミュニケーションを置き、素材を離しながら石見を感じてみませんか？

12/14(日)

①11:00~12:00 ②13:00~14:00

開催場所 o-i STUDIO 東京都品川区東大井5-22-5

参加料金 29歳以下応援価格 500円
40歳以上 1,000円
(お土産付き)

案内人



三浦 走
(ミウラ・カケル)

東京・品川区

石見の素材に触れる旅 〜和紙編〜

和紙を使って手紙を書いてみよう

私が住む石見地方には、職人技が光る工芸品が多くあり、その中から今回は石州和紙・石州勝地半紙をご紹介します。生産工程や特徴をお伝えした後、会場にある500種類以上の筆記具を使って和紙の書き心地を体験してみてください。電子機器を使った効率的なコミュニケーションを置き、素材を離しながら石見を感じてみませんか？



東京・文京区

江津とつながる場 「う・まいんど」

美味しいものを食べて
マインドを高める交流会

江津で定期的に開催されている交流会「う・まいんど」を東京でも開催します！

12/13(土) 18:00~20:30

開催場所 まちの学び舎 ねづくりや

東京都文京区根津2丁目22-10カノン1階

参加料金 29歳以下応援価格 2,500円
30歳以上 5,000円

案内人



三浦 走 /
島浦 祐奈
(ミウラ・カケル /
シマウラ・ユウナ)

プログラムの詳細は公式WEBサイトをご覧ください。

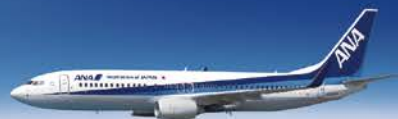


こちらを
チェック！

Shimane



HAGI-IWAMI



Tokyo

HANEDA

羽田空港 ⇄ 萩・石見空港の

お得情報アップデート！

石見から東京へのご旅行・ご出張など **2025年度版**
ぜひご活用ください！

お得

な利用方法 ①

セール運賃・
無償搭乗不可



萩・石見空港の『メルマガ』に登録して
『スポット助成』の情報を確認しよう！

メルマガでお知らせする対象便を利用すると
1人あたり **片道3,000円**の**スポット助成**を
受けられます！

詳しくは
コチラ



お得

な利用方法 ②

スポット助成
併用可

ANAの『割引運賃』を利用しよう！

■ANAバリュー / ANAスーパーバリュー

早めの予約ほどお得になります！
搭乗日の「1/3/7日前のANAバリュー」
「21/28/45/55/75日前のANAスーパーバリュー」
の予約で割引価格が適用されます。

■スマートシニア割 / スマートU25

当日空席があったらお得になります！
【対 象】満65歳以上 / 満12歳以上25歳以下
ANAマイレージクラブの会員限定

詳しくは
コチラ



お得

な利用方法 ③

セール運賃
無償搭乗不可

スポット助成
併用可

冬休み・春休みの家族旅行などにオススメです

『U-25(アンダー25)・冬』



以下の対象者が期間限定で
1人あたり **10,000円(往復)**の助成を
受けられます！

対象者

25歳以下かつ対象地域在住のご本人様と
同行者2名様まで

対象
地域

益田市 / 浜田市 / 江津市 / 萩市
津和野町 / 吉賀町 / 阿武町
※同行者は在住地不問

期 間

2025年 12月1日～2026年 3月31日 搭乗分

詳しくは
コチラ



駐車場

ターミナルビルのすぐ目の前にある
駐車場で楽々アクセス！

【料 金】無料 【利用時間】24時間
【収容台数】298台



お得

な利用方法 ④

スポット助成
併用可

浜田市 / 津和野町 / 吉賀町 独自助成

■浜田市在住者

往復利用で**3,000円**または**5,000円**の
浜田市共通商品券がもらえます！
※片道申請OK

浜田市助成



■津和野町在住者

2名様以上で1往復搭乗した場合、
一人当たり**4,000円**分の**こだま商品券**がもらえます！

津和野町助成



■吉賀町在住者

片道利用で**2,000円**、往復利用で**4,000円**の補助金
がもらえます！

吉賀町助成



各利用方法には条件が設定されていますので、リンク先等で詳細をご確認ください。

発行元：萩・石見空港利用拡大促進協議会事務局（益田市交通対策課空港対策室）

〒698-0024 島根県益田市駅前町17-1 益田駅前ビルEAGA3階 tel.0856-23-0990 HP: <https://hagiiwami.jp/>

【営業】平日 8:30～17:15（12:00～13:00を除く）【休業】土・日・祝日（年末年始：12月28日～1月5日）

