

# 島の日々を めぐる 本

瀬戸内かみじまトリップ  
公式ガイドブック2022  
SHOUGHI KAMIJIMA TRIP

島の日々をめぐる本

*Have a nice Kamijima Trip!*



瀬戸内かみじまトリップ公式ガイドブック



# 島の日々をめぐる本

SETOUCHI KAMIJIMA TRIP  
A BOOK TO  
EXPLORE THE LIFE, CULTURE  
AND NATURE OF KAMIJIMA ISLANDS

|    |                           |
|----|---------------------------|
| 02 | 島の日々<br>INTRODUCTION      |
| 13 | 島の宿に泊まる<br>STAY           |
| 24 | かみじま自慢の柑橘たち<br>CITRUS     |
| 25 | 島らしい食を味わう<br>EAT          |
| 40 | おすすめ! テイクアウト<br>TO GO     |
| 42 | 地元的女子高生が選ぶスイーツ!<br>SWEETS |
| 43 | 島の魅力を体験する<br>EXPERIENCE   |
| 67 | 島旅のヒント<br>INFORMATION     |
| 72 | アクセス<br>ACCESS            |
| 76 | 総合マップ<br>MAPS             |

表記の金額は全て税込価格です。  
All listed prices are including tax.

## TO THOSE WHO JOURNEY TO THE ISLANDS OF KAMIJIMA

THE BOUNDLESS OCEAN PATHS INVITE YOU TO  
EXPLORE THESE ENCHANTED ISLANDS AT YOUR  
LEISURE.

YOU'LL SEE PEOPLE WHO ARE WARM, FRIENDLY, AND  
WELCOMING AS YOU GO ALONG YOUR WAY.

IN THE DISTANT MIST THE ISLANDS APPEAR TO FLOAT  
IN A PEACEFUL REPOSE, AS IF LOST SOMEWHERE  
BETWEEN THE OCEAN AND THE ENDLESS SKY.

TAKE A DEEP BREATH OF TRANQUILITY AND FEEL  
REJUVENATED.

YOU WILL FIND THAT THESE ISLANDS LEAVE THEIR  
UNIQUE MEMORY ON EVERYONE WHO SPENDS TIME  
HERE.

THE "DREAM ISLANDS" OF KAMIJIMA AND ALL OF  
US HERE, ARE WAITING TO WELCOME YOU NOW.

島の日々をめぐるあなたへ

わたしの島はのびやかです  
海沿いを走る信号のない道が  
あなたらしい旅をどうぞと誘います  
わたしの島はなごやかです  
少しだけにはかむこともあるけれど  
人々の唇に温かな笑みが灯ります  
わたしの島はおだやかです  
展望台から見おろせる空と海、浮かぶ島々  
時間のことは気にせずただ見つめていれば  
忘れていた深呼吸が始まります  
わたしたちの町は  
そんな島々を結んだ瀬戸内の小さな町です  
しまなみ海道と船を渡り続けば  
ささやかな日々が息づいています  
気兼ねなく、ゆっくりと  
わたしたちの島の日々をお訪ねください



① 観光庁「新しい旅のエチケット」の順守をお願いした上で、私たちは皆さまを心から歓迎します。  
このガイドブックの掲載内容については、感染症対策など社会的要因による変更の可能性があること  
から、ご旅行の計画にあたっては事前に各サービス主体へのご確認をお勧めします。

島の日々

空と海とが手をつなぐ

空が淡い朝の光をまといはじめたら

海はちいさくうなずいて

波を朝焼け色に染めあげる

LIFE IN THE ISLANDS OF KAMIJIMA.

THE SEA EMBRACES THE LIGHT OF THE EARLY  
MORNING SUN, SENDING A WARM PINKISH  
GLOW ACROSS THE HORIZON.

早朝の弓削島、松原。水平線が淡いピンク色に染まる。

Matsubara, Yuge island in the early morning. The horizon is dyed pale pink.



1 Three thousand cherry blossom on Mt. Sekizen contrast against the inland sea. 2 "Blue Lemon Island" Iwagi island where there are lemon trees even in the schoolyard. 3 Bright Lemons on the shoe box in the elementary school. 4 Passing bicycles watch the scenery of the Gangi and ships.

1 積善山の三千本桜。海とのコントラストが美しい。  
2 「青いレモンの島」岩城島。校庭にもレモンの木が。  
3 小学校の靴箱に置かれた鮮やかなレモン。  
4 雁木（がんぎ）と船の風景を見ながら、自転車は進む。

|   |   |
|---|---|
| 3 | 2 |
| 4 |   |

1





1 "Dried Debera", the winter tradition of Uoshima, a fishing island. 2 A lovely scene in a narrow island alleyway while on a peaceful walk. 3 10am, the morning fishing boats return. 4 Time is money, Ikijime is done quickly.

1 漁業の島、魚島の冬の風物詩「でべら干し」。  
 2 細い島路地散歩で生き生きとした風景を見つけた。  
 3 午前10時。漁の船が帰ってくる。今日はまずまず。  
 4 手早く魚を活け締めにしていく。時間が勝負。

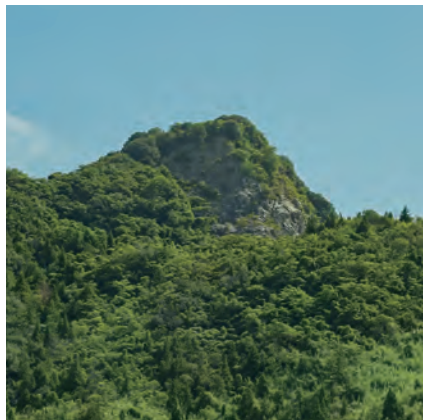
|   |   |   |
|---|---|---|
|   | 2 |   |
| 4 |   | 3 |

1



THE FACES OF THE LOCAL PEOPLE SEEM TO REFLECT A GOLDEN AURA, FROM THE LIGHT THAT STREAMS THROUGH THE ALLEYWAYS AND ACROSS THE HARBOURS, FILLING THE ISLANDS WITH LIFE.

島の港や路地はいつも  
金粉を舞い散らせたような  
光で溢れている  
光は島に暮らす人達の  
頬や睫毛、肩に留まって  
寿ぐように瞬いている



1 At a small shipyard on the island. Common scenery of the island. 2 Warm sunlight pours onto a boat being repaired. 3 Sekkaiyama (Ishiyama) on Yugejima, where limestone was once mined. 4 The highspeed ferry leaving Sashima Port, wake trailing behind.

1 島の小さな造船所にて。島のふだんどりの景色。  
2 暖かな日差しが修理中のボートに降り注いでいる。  
3 かつて石灰石が採掘されていた弓削島・石灰山。  
4 美しい航跡を残し、佐島港から出ていく快速船。

4 | 3  $\frac{1}{2}$





1 A lively conversation with a yachtman from Onomichi. 2 Highschool Students studying at the sea station building. 3 Junior Highschool students returning home from club activities, Yuge Brigade in the background. 4 Potted plants in front of an open shop. 5 At Ikina Island. The neighbourhood is safe, you know everyone. 6 Simplicity of the shop decorations. 7 A ferry passes beside the shipyard at sunset.

1 尾道からというヨットマンと会話が弾む。  
 2 海の駅舎で勉強する高校生たち。  
 3 部活帰りの中学生たち。橋をバックに。  
 4 まだ現役の商店の店先に可愛い鉢植えが。  
 5 生名島にて。近所みんな知り合いだから安心。  
 6 飾り気なんか不要だよ、と声が聞こえる。  
 7 造船所に落日。その傍らをいくフェリー。

|   |   |
|---|---|
| 3 | 2 |
| 5 | 4 |
| 7 | 6 |

1

# 島の宿に泊まる

STAY

ゲストハウス、民宿、旅館、リゾートホテルなど——  
島には個性にあふれたさまざまな宿泊施設があります。



美しい残照のなか、車はフェリーに吸い込まれていく。「家に帰ろう。」  
A car boards onto the ferry in the quiet afterglow of sunset. "Let's go home"

AFTER THE EVENING MEAL,  
TAKE A RELAXING BATH.  
THE STARS ARE SHINING DOWN  
ACROSS THE 'DREAM ISLANDS'.  
ALL IS CALM...  
SLEEP AWAITS.

島の旅で思い出す  
夜は眠り支度の時と  
星を眺める  
風呂に入り  
食事を終えて





古民家ゲストハウス

汐見の家

まるで親戚の家に  
泊まりに来たような

SHIOMI HOUSE ISLAND VILLAGE HOSTEL

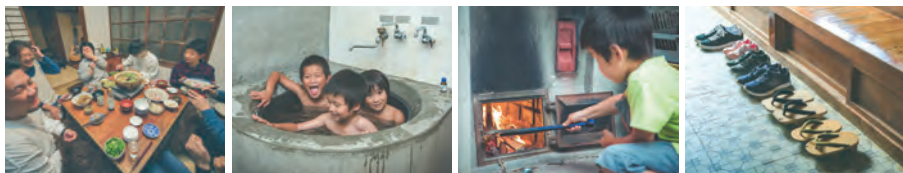
IT FEELS LIKE

YOU'RE STAYING AT A RELATIVE'S HOUSE.

芸予汽船が佐島港に入港し、タラップから栈橋に降りると、富田桂子さんと工藤美絵さんが迎えにきてくれていました。ふたりが管理している古民家ゲストハウス「汐見の家」は港から歩いて3分ほど。見落としてしまいそうな細い路地の奥にある小さな宿です。

建物は戦後間もなく建てられた住宅で、長らく空き家になっていたところ二〇一五年に現オーナーの西村暢子さんが私費を投じて改修。ゲストハウスとして息を吹き返したものです。畳敷きの和室や縁側、玄関の土間など主要部分は昔の姿が残されています。五右衛門風呂も体験してみました。焚き口に火をつけ、立ちのぼる煙のにおいを嗅ぎ、自分が沸かした風呂に入る——ああ、この豊かさ。

夜。希望者は富田さん、工藤さんと一緒に食事をつくり、食卓を囲みます。名付けて、シェアご飯。箸を





2 P78  
 ゲストハウス／弓削島 @  
**ゲストハウス とこのま**

GUEST HOUSE / YUGESHIMA  
 TOKONOMA

- ☎ 080-6492-0084
- 🌐 tokonoma.org
- 📍 弓削下弓削 299 📶あり
- 🕒 フィックアップ 15:00 フィックアウト 10:00
- 🛏 11名(個室×3)
- 💰 個室 3,500円～  
一棟貸し 25,000円～
- 🚶 弓削港から10分



1 乗らかな朝日が入るとこのまの玄関。 2 路地を進むと見えてくる、たくさんの植物が目印。 3 キッチン(奥)とリビング。じっくりと何日も滞在する旅人にお勧めしたい。Booking.comでも高評価を得ている。 4 明るい客室。 5 オーナーの加藤さん一家。

**多肉と観葉の  
 植物に囲まれて**

神奈川出身の加藤康志さんと大阪出身の恵梨奈さん夫婦が営むゲストハウス「とこのま」。恵梨奈さんが育てる鉢植いっぱい玄関先が目印です。康志さんは二〇代から北は北海道、南は沖縄まで旅暮らし、二〇一九年にここをつくりました。「世界中から来る人々と話すのが楽しみです」と語る康志さん。多肉と観葉植物に囲まれた、落ち着いた日本家屋。柔らかな光が入る空間で、ゆっくりくつろぐことができます。



1 P76  
 ゲストハウス／佐島 📍📷📱  
**古民家ゲストハウス 汐見の家**

GUEST HOUSE / SASHIMA  
 SHIOMI HOUSE Island Village Hostel

- ☎ 0897-72-9800
- 🌐 shiomihouse.com
- 📍 弓削佐島 299 📶あり
- 🕒 フィックアップ 15:00 フィックアウト 10:00
- 🛏 8名(ドミトリー、個室対応可)
- 💰 大人 5,000円  
小学生以下 2,500円  
一棟貸し 30,000円
- 🚶 佐島港から3分
- 🍽 シェアご飯 (要問い合わせ)

進めながら、彼女たちの佐島での暮らしを聞き、自分の身の上話をし、佐島の夜の静けさの中で眠ります。そんなわけでここを訪ねると、まるでいつもの親戚の家に泊まりに来たような感覚になります。ここが気に入る何度も訪れ、それをきっかけに佐島に移住した人が何人もいます。人生に必要なものはそれほど多くなくて、とてもシンプル——そんなことを再確認できる場所なのだろうと思うのです。



1 管理人の桂子さん。ヨーロッパ各国の滞在経験もある海外通。  
 2 佐島の路地をゲストさんと歩く管理人の美絵さん(左)。



古民家  
弓削の宿  
——  
ほんわか優しい夫妻の  
自慢の地魚料理を愉しむ

P78

民宿 / 弓削島

## 古民家 弓削の宿

MINSHUKU / YUGENJIMA  
YUGENYOYADO

☎ 080-6442-3298

🌐 yugenoyado.com

📍 弓削下弓削 384-1 🚗あり

🕒 チェックイン 15:00 チェックアウト 10:00

👥 8名

🍽️ 大人 10,000円

小学生 8,000円

(1泊2食付)

🕒 弓削港から10分

鹿児島県出身の川畑良文さんとちや子さん夫妻が、下弓削の歴史ある古民家で営む民宿。地元の漁師から直接仕入れる新鮮なお魚を中心にした夕食が自慢です。ほんわかと柔らかな二人がつくるお料理は、とても優しく安心する味。ですが、お刺身、焼き魚、鯛めし、天ぷらなど、その品数には驚きます。使っている鹿児島のお醤油は甘めの味わい。さっぱりした瀬戸内の自身魚によく合います。建物は大正時代のもの。長らく空き家で傷んでいたものをほぼ自分たちで改修し、心地よい古民家の宿が完成しました。さらに自らの手で宿の隣に自宅も建設！川畑さんお勧めの芋焼酎を飲みながら、その面白い物語もぜひ聞いてみてください。



1 建物の夕景。右側のデッキも夫妻がつくり上げた。2 キッチンに立つ良文さん。ダイニングから調理がよく見える。ちやさんは調理師免許所持。3 古き良き日本間の客室。4 屋根裏も客室として使用可。子どもたちが喜びそう。

MINSHUKU YUGENYOYADO

ENJOY LOCAL FISH DISHES THAT  
THIS GENTLE COUPLE COOK WITH PRIDE.

## 弓削島・生名島の民宿

GUEST HOUSES FULL OF HOSPITALITY IN YUGEJIMA AND IKINAJIMA



6 P78

民宿／弓削島  
民宿 中塚

MINSHUKU / YUGEJIMA  
NAKATSUKA

弓削島・下弓削地区の細い路地裏にある民宿。弓削島の海や山から食材を調達する名人・中塚いっ子さんが切り盛りする。ひじきやわかめなどの海藻、キノコや山菜——食卓に上るこれらは中塚さん自ら採ってきたもの。それに弓削の漁師から直接仕入れた新鮮な旬の魚を使った料理がとても人気だ。小さい庭には地元のデザイナーがDIY でつくったパーゴラがあり、その下でのんびりできる。

☎ 0897-77-4498  
📍 弓削下弓削 131  
👥 8名 🏠あり  
👤 大人 6,600円～  
(1泊2食付)  
🚶 弓削港から5分



柔らかな雰囲気の中塚さんのファンも多し!

5 P79

民宿／弓削島  
民宿 武川

MINSHUKU / YUGEJIMA  
TAKEGAWA

上弓削にある1日1組限定の民宿。民家の一室を間借りし、まるで親戚の家に遊びに来たかのように、くつろいで過ごすことができる。弓削の新鮮な野菜や魚料理で旅人をもてなしてくれ、食事のみの申込みも受付ける。

☎ 0897-77-2875 📍 弓削上弓削 302  
👤 大人 7,000円 (1泊2食付) 📅 1日1組限定  
🚶 上弓削港から5分



7 P76

宿泊研修施設／生名島  
スポレク・蛙石荘

HOSTEL / IKINAJIMA  
GARUISHI SOU

野球場、アリーナ、プールを備える総合運動施設「いきなスポレク公園」に隣接する宿泊研修施設。和室と洋室があり、スポーツ合宿や社員研修に最適。施設名は、近くにある蛙の音が聞こえてきたという不思議な巨石の名前が由来。

☎ 0897-74-0909 📍 生名 4576 🏠あり 👤 大人 4,890円  
大学生 4,380円 高校生 3,260円 小中学生 2,750円～ (業泊り、食事別途用意あり) 📅 50名 🚶 立石港から5分



4 P78

ホテル／弓削島  
インランド・シー・リゾート フェスパ

HOTEL / YUGEJIMA  
Inland Sea Resort FESPA

☎ 0897-77-2200  
🌐 fespa-yumeshima.jp  
📍 弓削日比 287 🏠あり  
🕒 チェックイン 15:00 チェックアウト 10:00  
👥 59名 (計17室)  
👤 6,500円～  
🚫 CLOSED 火・水  
🚶 立石港から10分  
🏊 也大浴場日帰り入浴可

「四国八十八景」に選ばれた絶景の宿。景勝地・松原からすぐの丘の上に建ち、全室東向きオーシャンフロントが自慢です。レストラン（P.29参照）も大浴場の露天風呂も海に面しており、刻一刻と変わる風景の美しさを眺めながら一日を過ごすことができます。ぜひ翌朝は早くに目覚めてみてください。水平線から顔を出す太陽が視界を金色に染め、遠くその中を船が行き来する光景をゆっくりと楽しむことができます。

スーパードビュー  
に泊まる

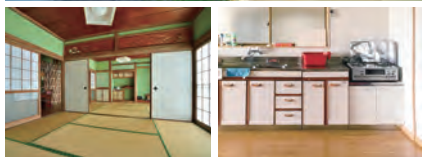


1 フロントで親切なスタッフがお迎え。2 料理長が腕を振る季節の会席。3 洋風大浴場「スパ・ホリズン」。他に和風大浴場もある。4 客室は洋室、和室、和洋室を準備。

## 高井神島・魚島の宿

HAVE A MEMORABLE STAY IN TAKAIKAMIJIMA AND UOSHIMA

宿の目印はマンガ家  
「御茶漬海苔」のキャラクター!



11 P79

民宿/高井神島

民宿 **なたおれの木**

MINSHUKU / TAKAIKAMIJIMA  
NATAORENOKI



高井神島にある唯一の宿泊施設。島へは魚島行き<sup>ひつろ</sup>の快速船が途中停泊する。港周辺の民家や公共施設にはマンガの壁画アートが描かれており、独特の世界観を醸している。民宿も壁画アート同様に島起こしの一環として空き家をリフォームし開業した。宿の名前である「なたおれの木」は、その名の通り鉈の方が折れてしまうほど硬い木。島の関道神社のなたおれの木は町の天然記念物となっており、それが由来だ。

☎ 090-4834-0399

📍 魚島二番耕地  
➡ 10名  
👤 大人 3,500円、  
小人 1,500円、  
6歳未満無料(素泊り)  
パーキングセット貸出  
3,000円  
📍 高井神港から1分



10 P79

公営宿泊施設/魚島

魚島観光センター

PUBLIC INN / UOSHIMA  
UOSHIMA TOURISM CENTER



しまなみ海道・ゆめしま海道の多島海とは趣を異にする、廻るものない燧灘に浮かぶ魚島へは弓削港から快速船で約50分。島唯一の宿泊施設である魚島観光センターは、観光の拠点であるだけでなく地域の活動や交流・研修の場ともなっている。魚島は瀬戸内海有数の好漁場で、釣り人も多く訪れる。宿泊の際は事前に問い合わせが必要。

☎ 0897-78-0020

📍 魚島一番耕地1362-1  
📶 あり(食堂のみ)  
➡ 12名  
👤 大人 7,700円  
(1泊2食付)、  
4,400円(素泊り)  
料金は要確認  
CLOSED 不定休  
📍 魚島港から1分

## 岩城島の宿

RELAX IN IWAGIJIMA

9 P77

旅館/岩城島

亀井旅館

RYOKAN / IWAGIJIMA  
KAMEIRYOKAN



岩城港すぐの好立地に立つ、3代続いている老舗旅館。築およそ65年の母屋は古き良き日本建築で、玄関にあるタバコ屋の窓口がレトロさを醸し出している。中に入ると磨き上げられた床、凝ったデザインの手すりなど、懐かしさと落ち着きを感じさせる。奥には増築された宿泊棟あり。料理は岩城近海で獲れた魚を中心に、レモンポークの一品など島の味覚を楽しめる。価格はリーズナブルで、ビジネスでの利用客も多い。

☎ 0897-75-2006 📍 岩城 1523 ➡ 24名

👤 大人 8,250円(1泊2食付)、4,400円(素泊り)

📍 岩城港から5分

9 P77

民宿/岩城島 📍 📶

活魚・民宿 よし正

MINSHUKU / IWAGIJIMA  
YOSHIMASA

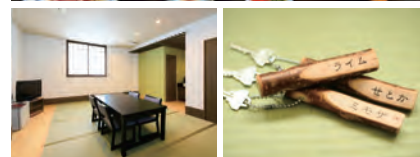


岩城港近くにある民宿。大将の砂川温尋さんと女将の美紀さんが切り盛りする。近海でとれた魚やレモンポークなどの地産食材を板前さんが調理する本格的な和食が自慢。20年にリニューアルした和室は各部屋にトイレを設けるなどより快適になった。民宿1階には居酒屋も併設。島の人とも夜の交流が図れる。無人島・津波島体験や船釣り体験などのプロデュースもっており(p.56-57参照)、島を知る・島で遊ぶための総合窓口のような存在。

☎ 0120-37-4403 📍 岩城 1540 🌐 yoshimasa.jp ➡ 30名

👤 大人 11,000円~(1泊2食付)、7,370円(素泊り)、ビジネスプランあり

📍 岩城港から5分



岩城島を満喫できる  
体験型の宿にリニューアル!



# 島らしい食を味わう

EAT

島の新鮮な魚介類が味わえるお店や雰囲気の良いカフェ、  
地元の人に昔から愛されている老舗などバラエティ豊かです。



## CITRUS from KAMIJIMA

### かみじま自慢の柑橘たち

高品質な国産レモンとして有名な「青いレモン」をはじめ、  
上島町では美味しい柑橘がたくさんつくられています。そのいくつかを紹介します！



温州みかん

時期とともに酸味が減りコク(味の濃さ)や甘味が増していきます。お歳暮やお正月用みかんとして親しまれています。

出荷時期 9月下旬～1月下旬



レモン

岩城島産の青いレモン(若い果実)は酸っぱさに加えて甘さもあり、カットした時の鮮やかな香りは最高です。

出荷時期 9月上旬～4月下旬



紅まどんな

果肉が口の中でゼリーのようにとろけ、のどごしもなめらかです。愛媛県内でのみ生産されています。

出荷時期 11月下旬～12月下旬



はれひめ

酸味が少なめで甘く果汁も豊富。愛媛県が日本一の生産地で“瀬戸の晴れ姫”というブランドで販売しています。

出荷時期 11月下旬～1月上旬



甘平

歯ごたえある果肉に爽やかな香りと強い甘みがあります。愛媛県内でのみ生産で、自慢の甘味と平たい形から命名。

出荷時期 1月中旬～2月中旬



ハサク

爽やかな味わいとほのかな苦みが絶妙ハーモニ。香りがよく果汁はやや少なめで、プリプリとした食感。

出荷時期 1月下旬～3月下旬



たまみ

しっかりとした甘みとまるやかな酸味があり、味わいスッキリ。上島町で多く生産され、町内産は“しまひめ”として販売。

出荷時期 1月下旬～2月上旬



せとか

香り、色、味わい、すべてがギュッと濃縮されて優れた風味を持ちます。果肉はやわらかく果汁が豊富。柑橘の王様。

出荷時期 1月下旬～3月中旬



不知火(デコポン)

甘みが強くほどよい酸味があり濃厚な味わいと個性的な外観が特徴の柑橘。“デコポン”の愛称で知られています。

出荷時期 3月上旬～4月上旬



居酒屋  
よし正  
——  
自分で釣った魚を肴にして

P77  
居酒屋／岩城島

居酒屋 よし正

IZAKAYA / IWAGISHIMA  
YOSHIMASA

☎ 0120-37-4403

🌐 yoshimasa.jp

📍 岩城 1540

🕒 11:00 ~ 14:00 (L.O.13:30)

17:00 ~ 22:00 (L.O.21:00)

📅 CLOSED 月※ (季節によって変更あり)

👤 カツア-7 テ-ブル15 個室10

🚶 岩城港から5分

🗨️ おみやげ販売あり

岩城島の新鮮な魚が存分に楽しめる居酒屋です。店内のいけすには近海で獲れた旬の魚が泳いでおり、腕のいい板前さんが姿造りにしてくれます。

よし正の魅力はそれだけではなく、遊漁船も管んでいること（P 57参照）。例えば、朝に船釣りに連れて行ってもらえば、釣った魚を昼食に食べられます。この日は午後には遊漁で釣った鯛とアコウを、姿造りと煮付け、塩焼きにしてもありました。美味しい——ありがとうございます。魚への、そんな言葉が自然に出てきます。

魚の他にも、老舗の居酒屋らしく美味しい料理が豊富で、日本酒も充実の品揃え。締めには岩城の旨味がグッと凝縮した岩城ラーメンがお勧めです。



1 のれんをくぐって店内に入る。 2 テーブル席や個室も選べる。 3 壁には遊漁船のお客さんが釣った巨大な鯛の魚拓やお酒のラベルが。 4 人気の岩城ラーメン。近海の小魚で取った出汁や、トッピングのヒジキなど、島の美味しさがたっぷり。

IZAKAYA YOSHIMASA

ENJOY YOUR OWN FRESHLY CAUGHT  
SEAFOOD PREPARED BY A LOCAL CHEF.

## 海鮮自慢の店

FRESH SEAFOOD RESTAURANTS



2 P77

カフェ/岩城島

Takeout & Café たい屋

CAFE / IWAGIJIMA  
TAKEOUT & CAFE TAIYA

2021年に新しくオープンしたカフェ。鯛のカルパッチョや鯛カレー、W鯛めしなど、鯛尽くしのメニューが並び、どれもそのはず。店主の浦安元太さんは鯛の養殖屋さん。潮の速い岩城の海で育てた鯛は筋肉質で歯応えよし。海が目の前という立地も素晴らしい。

☎ 090-4977-3179 📍 岩城 4974 ⌚ 10:00 ~ 16:00  
CLOSED 月・金 🍷 店内8、外4 🚶 小瀬港から15分 🏠 テイクアウト可



4 P78

レストラン/弓削島

レストラン イルマレ

RESTAURANT / YUGESHIMA  
FESPA "IL MARE"

ホテル「インランド シー リゾート フェspa」のレストラン。眼前に広がる雄大な瀬戸内海の絶景を眺めながら食事ができる。食材は近海で獲れる新鮮な魚介をはじめ、上島町産の柑橘やレモンパークなどがメイン。お手軽なアラカルトから本格会席料理まで、和食出身の料理長が腕を振る。会席料理は月替わりで、季節ごとの味が楽しめる。単品メニューでは「びっくり海宝丼」（海鮮丼）や、オーダーを受けてから仕込む手作り豆腐が人気。



こだわりの会席は料理長・竹安がご説明に伺います！

☎ 0897-77-2200  
📍 弓削日比 287  
🌐 fespa-yumeshima.jp  
📶 あり  
⌚ 11:30 ~ 14:00 (L.O.13:30)  
17:30 ~ 21:00 (L.O.20:00)  
CLOSED 火・水、メンテナンス休業(年数回)  
🍷 レストラン 30  
🍷 宴会場 24・64  
🚶 弓削港から5分

3 P78

海鮮食堂/弓削島

海鮮 大黒丸

SEAFOOD RESTAURANT / YUGESHIMA  
DAIKOKUMARU

弓削港の近くのシーサイドモール内にある、地元漁師さんが営む海鮮料理店。店内には大きな生け簀があり、水揚げされたばかりの海の幸を堪能できる。ランチでは海鮮丼と海鮮チャーハンが人気。夜はまずお任せの刺身盛りを頼んでみよう。

☎ 0897-77-4120 📍 弓削下弓削 1037  
⌚ 11:00 ~ 13:00、17:00 ~ 22:00 (L.O.20:00)  
CLOSED 火・第2月 🍷 月 🍷 40 🚶 弓削港から1分



その日に水揚げされたお魚を海鮮丼に！



1 P78

居酒屋/弓削島

ゆげしまダイニング  
彩-SAI-

IZAKAYA / YUGESHIMA  
Yugesima Dining SAI

☎ 0897-72-9931  
📍 弓削下弓削 123-7  
🌐 yugeshimasai.com 📶 あり  
⌚ 18:00 ~ 23:00 (L.O. 22:00)  
CLOSED 水 🍷 (祝日の場合は営業)  
🍷 カッパ-4 テーブル14 個室10  
🚶 弓削港から3分

1 女性に人気の梅酒も種類がたくさんあってうれしい。2 清潔感のある店内。左のキッチンで松村さんが腕を振るう。3 豊富な和洋のメニュー。中央の、長芋にチーズをのせて焼き上げた「焼きチーズめんと芋」はビールが止まらないおいしさ。



地元食材を使った  
多彩な本格創作

イタリアンレストランで修行し、Uターンした店主の松村真助さんが営む創作料理店。魚介類を中心に地の新鮮な素材を使った料理が自慢で、丁寧な紡がれた繊細な味に定評があります。魚の他にも肉料理や惣菜、それに本格パスタまで、イタリアンシェフらしい多彩なメニューを提供。日本酒や焼酎を中心にお酒も豊富です。お店は弓削港と海の駅ふらっとからほど近い海沿いにありアクセスもよし。





book cafe okappa

島の「ふだん」に  
ちょっとお邪魔する

4 P76

カフェ／佐島

## book cafe okappa

CAFE / SASHIMA  
book cafe okappa

☎ 0897-72-9229

📍 弓削佐島 694

🕒 土日 11:30 ~ 17:00

(季節や育児の状況により変動あり)

🚪 CLOSED 月～金

🪑 カウンター・テーブル 8、個室 4

🚶 佐島港から5分

📺 ティアアウト

📺 あり、授乳スペースあり

佐島港から歩いて5分ほど。山之内彩美さん、信介さん夫妻が営むカフェです。集落の集会所だった建物を、移住してきた彩美さんと友人の武田由梨さんが自らが改修してカフェを開店。由梨さんは夫の転職を機に島を離れましたが、信介さんが後を引継ぎ、夫妻で店を切り盛りしています。

静かな島の路地に佇む店は地元のお父さんたちや若い子連れのママさんたちが常連で、着飾らない島の「ふだん」を見つげられるのが魅力。島の人に気軽に話しかけられることもしばしば。いつも笑顔の彩美さんの人柄がこの優しい雰囲気をつくるのでしょう。置いてある蔵書を一人で静かに読んで過ごすのも良しです。



1 彩美さん(左)と信介さん。2020年に長男蒼汲くんが誕生。2 外観。地域の集会所の前は保育所だった建物。  
3 佐島港からの看板をたどると見つかる。4 カウンター越しに店主と談笑できる。5 定番のチキンカレー(900円)

BOOK CAFE OKAPPA

TAKE TIME TO ENJOY THE PACE OF  
ISLAND LIFE.

## 噂のニューカマー

RUMORED NEWCOMER



7 P78  
カレー店/弓削島 @  
TRATTORIA アル

CURRY SHOP / YUGEJIMA  
TRATTORIA ARU



50年も船の厨房に立ち続けたベテランシェフがつくるカレーのお店。佐島生まれの前川一高さんは捕鯨船やフェリーを経て広島商船高専の練習船「広島丸」で船員生活を卒業。培ってきた味を広く楽しんでほしいと、船で人気だったカレーの店を奥さんの緑さんと開店した。「アルカレー」は玉ねぎの深いコクと甘みが口に広がり、心地よい辛さが後に続く。店の前に掲揚された信号旗「UW2」(ようこそ)が目印。広い前庭や子供メニューも家族連れに嬉しい。

☎ 080-2649-0001  
📍 弓削上弓削 716  
🕒 11:00 ~ 14:00  
CLOSED 水曜・木曜  
🏠 店内 10、前庭 12  
🕒 弓削港から 15分  
📺 テイクアウト  
📶 あり



6 P77  
レモネードスタンド/岩城島 @  
わらしべ。岩城島BASE

LEMONADE STAND / IWAGIJIMA  
WARASHIBE IWAGIJIMA BASE



「つくるとたべるをつなぐ」をコンセプトに岩城島の農産物を全国に広める「わらしべ」。代表の岡信太郎さんが岩城産レモンなどの良さを知ってもらうだけでなく、農業と一緒に考える交流の場所にした。この「海の上のレモネードスタンド」をつくった。流通しないが実は一番美味しい3月以降収穫の完熟レモンを皮ごと使ったレモネードやクラフトコーラなどがおすすめ。畑に行き自分で収穫したものでドリンクをつくる体験も提供 (P60 参照)。

☎ 090-4585-4500  
📍 岩城 553  
🕒 喫茶タイム  
12:00 ~ 15:30  
BARタイム 要予約  
19:00 ~ 21:00  
(営業日はSNSで確認を)  
🏠 カクテル・2、テール 4  
🕒 岩城港から 8分  
📺 テイクアウト



9 P79  
パン工房/弓削島 @  
Kitchen 313 Kamiyuge

BAKERY CAFE / YUGEJIMA  
KITCHEN 313 KAMIYUGE

☎ 0897-72-9075  
📍 弓削上弓削 313  
🕒 11:00 ~ 15:30  
CLOSED 月曜・水曜・金曜・日曜  
🏠 2 中庭縁側 前庭デッキあり  
🕒 上弓削港から 3分  
📺 テイクアウト

上弓削の見落としてしまいうる細い路地にあるベーグルと食パン、自家焙煎珈琲の小さなお店。築およそ百年の蔵を改装し工房にしました。ベーグルやパンは北海道産の小麦粉「春よ恋」を使用し、手捏ねで丁寧につくられています。口に入れてみるとしっとりもちもちで、「こんなに美味しいパンは初めて」と感動するお客さんも。神戸出身の店主・宮畑真紀さんはトークが大好きで、彼女との会話を楽しみに来店するファンも多いそうです。

細路地と  
もっちりベーグル



1 ベーグルや食パンは遠方から買いに訪れる人がいるほど人気。 2 店主の真紀さん(右)。2014年に自宅横の蔵をリノベしてお店をオープン。 3 自家製の鶏ハムと季節の野菜を挟んだベーグルサンド。 4 手捏ねで一つひとつつくられる。

# 岩城産レモンポーク食べ歩き!

LET'S EAT IWAGI LEMON PORK!



10 P77

喫茶/岩城島   
レモン・ハート

CAFE RESTAURANT / IWAGIJIMA  
LEMON HEART



岩城港務所内の喫茶店。食事メニューも充実しており、イチオシは岩城島特産のレモンポークを使った食事。「元祖レモンポーク丼」は、ご飯に炒めた肉と目玉焼きを載せ、レモン果汁を加えた特製ダレをかけた島の名物料理。島内には提供する店がいくつかあり、食べ歩きも楽しい。他にも、ハンバーグや定食もおいしい。港務所内にある売店「リモーネ・プラザ」とともに、快速船の待ち時間があれば、ぜひ利用したい。

☎ 0897-75-3277  
📍 岩城 1427-2  
🕒 あり  
🕒 9:00 ~ 16:00  
CLOSED 日 ☎ 20  
🚶 岩城港務所内  
📺 テイクアウト可



9 P77

居酒屋/岩城島  
ミスティ亀井

IZAKAYA / IWAGIJIMA  
MISTY KAMEI



岩城港からすぐ、役場岩城支所裏手の居酒屋。ランチ営業も行ってあり、岩城特産の豚肉を使ったレモンポークとろろ丼や、塩・タレ・ポン酢・味噌から味付けを選べるレモンポーク炒め定食などが美味しい。夜は居酒屋になり、酒のお供にぴったりな一品メニューが揃う。コルクボードに貼られた「本日のおすすめ」には要注目。座敷での宴会も可。レモンポーク丼などを提供するキッチンカーも出店も行う。町内外のイベントで見つけたら利用してみよう。

☎ 0897-75-2936  
📍 岩城 1523  
🕒 11:00 ~ 13:30  
17:00 ~ 22:00  
CLOSED 日 ☎ 祝 ☎  
📺 56 (座敷あり)  
🚶 岩城港から2分  
📺 テイクアウト可

かわいいトラックで  
出店します!



8 P78

カフェ/弓削島   
しまでCafé

CAFE RESTAURANT / YUGEJIMA  
SHIMA DE CAFE

☎ 0897-77-2232  
🌐 shimano-kaisha.co.jp/cafe  
📍 弓削下弓削 830-1 🕒 あり  
🕒 9:30 ~ 18:00 (L.O.17:30)  
CLOSED 火 ☎ 元日 ☎ 34  
🚶 弓削港から7分  
📺 テイクアウト可 📺 おみやげ販売あり

島の食材にこだわった食事を楽しめるカフェです。島でとれる、食べられる体にいい野草や海藻(摘み菜)をふんだんに使った「摘み菜ランチ」や岩城島産レモンポークのソテーのランチをはじめ、すべて手づくりのメニューをそろえています。おすすめは「レモンポークパターガー」。パテはびっくりするほど柔らかく、とても優しい味がします。パンズもお手製です。手のひらサイズで、ランチの締め食べるサイクリストさんもいます。

島のおいしさ、  
たっぷり

1 レモンポークバーガー (400 円)。小ぶりで、手軽に食べられる。2 摘み菜ランチ (1,100 円) は島のお母さんたちの知恵の結晶。3 お店の外観。4 店主の村上律子さん (左) と、スタッフの村上友美さん。5 島のお土産も買える。6 レモンポークソテーランチ (1,100 円)。

## 島のソウルフード“お好み焼き”!

TRY "OKONOMIYAKI" THE ISLAND'S SOUL FOOD!

14 P78

お好み焼き／弓削島  
ジャンボたこ焼き 濱岡

OKONOMIYAKI / YUGEJIMA  
HAMAOKA

元はたこ焼きからスタートしたため、現在はメニューにないものの、店名に残る。弓削港近くのシーサイドモールにあり、赤い暖簾が目印。いつも地元客で賑わう。お好み焼きは、麺をそば、うどんから、サイズを並、中、大から選択する。



☎0897-77-2258 📍弓削下弓削 1037 ⌚10:00～13:30  
16:00～19:00 CLOSED 水🌧️ ㊟12 🚶弓削港から1分  
🏠テイクアウト可

14 P78

お好み焼き／弓削島  
みちくさ

OKONOMIYAKI / YUGEJIMA  
MICHIKUSA

アットホームな店内の雰囲気も相まって、島特有のゆったりとした時間のなかで、どこか懐かしいお好み焼きを楽しめる。母から娘へと受け継がれたその味を求め、県外からのリピーターもいるそう。ソースにこだわりあり。



☎0897-77-3426 📍弓削下弓削 6052 ⌚11:00～14:00  
CLOSED 木🌧️ ㊟8 🚶弓削港より10分 🏠テイクアウト可

15 P78

お好み焼き／弓削島  
ラーメン党

OKONOMIYAKI / YUGEJIMA  
RAMENTO

「ラーメン党」という店名ながら、今ではラーメンはメニューになく、お好み焼き屋さんとして営業。だけどやっぱり麺が自慢で、お好み焼きに入ったパリパリもちもちの食感に、こだわりを感じる。上島町役場弓削支所のすぐそば。



ファンが多くピーク時には行列ができることも!

☎0897-77-2932 📍弓削下弓削 829-1 ⌚11:00～14:00  
CLOSED 月🌧️ ㊟13 🚶弓削港から7分 🏠テイクアウト可

15 P79

お好み焼き／弓削島  
西野

OKONOMIYAKI / YUGEJIMA  
NISHINO

上弓削港の目の前にあるお好み焼きの店。温かい雰囲気と地元の人たちの憩いの場となっている。西野のお母さんと地元のお客さんの会話に勇気を出して飛び入り参加してみたい。メニューはイカやエビが入った「スペシャル」がおすすめ!



おでんもおいしいよ!

☎0897-77-2577 📍弓削上弓削 245 ⌚10:00～19:00  
CLOSED 月🌧️・第1-3火🌧️🌧️ ㊟10 🚶上弓削港すぐ 🏠テイクアウト可

## 島の特産品・食材を活かした料理

DISHES THAT MAKE USE OF THE ISLAND'S SPECIAL PRODUCTS AND INGREDIENTS.



生名味噌コロッケはサイクリストにも人気の逸品!



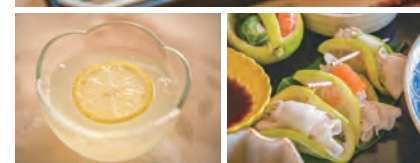
12 P76

お弁当・惣菜／生名島  
なかうら

DELI / IKINAJIMA  
NAKAURA

生名保育所の近くにあるログハウス風のお店。手作りのお弁当・仕出しを提供する。日替わりのお弁当やコロッケは、店内のテーブル席でのイートインも可能。地元の生名味噌と岩城のレモンポークを使った生名味噌コロッケ(100円)はテレビで紹介されて、島外のサイクリストにも人気の定番商品となった。お目当てのコロッケやフライが店頭に並んでいなくても、注文を受ければすぐに揚げてくれるので、アツアツな揚げたてをいただくことができる。

☎0897-76-3044  
📍生名 1656  
⌚9:00～17:30  
CLOSED 日🌧️ ㊟10  
🚶立石港から8分  
🏠テイクアウト可



11 P77

農家レストラン／岩城島  
でべそ  
おばちゃんのお店

FARMER'S RESTAURANT / IWAGIJIMA  
DEBESO OBACHAN

レモン農家の西村孝子さんを中心に、島の母さんたちが開いた完全予約制の農家レストラン。「でべそ」とは島の言葉で「でしゃばり」の意味で、店名のとおり明るい彼女たちがつくる料理は「レモン磯石」。島のレモンを実や果汁だけではなく、花や葉も丸ごと工夫して使ったものだ。レモンの豊かな香りで心身ともにリフレッシュしよう。レモン磯石づくりの体験メニューも用意されている(P.61参照)。

☎0897-75-2843  
📍岩城 3057  
⌚11:00～14:00  
(完全予約制)  
CLOSED 7～9月、正月  
㊟4～40  
🚶岩城港から5分  
小瀬港から7分



# 食事、カラオケ、仕出し

MEALS, KARAOKE, CATERING

店内は河原学園の  
学生がデザイン!

22 P78

カラオケ喫茶／弓削島  
カラオケ喫茶 こまウタ

KARAOKE / YUGEJIMA  
KOMAUTA

下弓削にある、軽食もとれるカラオケ喫茶。店名は、まちおこし会社「株式会社困ったことはなんですか(こまなん)」が住民アンケートの「あったらいいな」を実現させたことから。飲み放題・歌い放題の貸切プランは6名以上から。



☎0897-77-3770 📍弓削下弓削 232 ⌚9:00～16:00、  
夜営業(予約のみ) CLOSED 月🌙 ㊦20 🏃弓削港から7分

21 P76

仕出し・宴会／生名島  
みゆき

BANQUET, CATERING / IKINAJIMA  
MIYUKI

お弁当、オードブルなどの仕出し屋さん。リーズナブルなお弁当が人気。完全予約制で宴会も可能。お弁当は予算に応じて用意した日替わりの内容で、生名島だけでなく弓削、佐島へも配達。事業所だけでなく個人の注文にも応じる。

2 階の宴会場は  
30 席まで可



☎0897-76-3178 📍生名 1890 CLOSED 不定休(予約制)  
㊦30 🏃立石港から3分

23 P78

パン工房／弓削島  
さぎょうしょ ポップコーンのいえ

BAKERY / YUGEJIMA  
POPCORN NO IE

上島町役場弓削支所すぐのパン工房。NPO 法人上島ポップコーンの会が運営する小規模作業所で、障がいがある子どもが大人になっても働ける場所を、とオープンした。Kの食パン、ピザパンなどの定番メニューと、春ならさくらあんパン、夏なら枝豆チーズパンなどといった季節のパンが楽しめる。会では障がい者アートにも力を入れており、メンバー YUUKI さんの絵のマスキングテープやラッピングペーパーも店頭で販売している。

☎0897-72-9307 📍弓削下弓削 226 ⌚10:30～17:00  
CLOSED 土🌧・日🌧・月🌧・祝🌧(木🌧・土🌧は佐島しまのひろばでも販売)  
🏃テイクアウトのみ 🏃弓削港から7分 🌐kamijimapopcorn.or.jp



パンは焼き上げる数に  
限りがあるのでお早めに!

# おいしいお酒と

COME FOR A DRINK AT THE LOCAL IZAKAYA

ママ(妻)が地元客と  
つないでくれる!

18 P78

カラオケ居酒屋／弓削島  
酔虎亭

KARAOKE IZAKAYA / YUGEJIMA  
SUIKOTEI

カラオケ喫茶と居酒屋の両方の性格を兼ね備えたお店。店内はスペースが扉で仕切られており、どちらでもカラオケが楽しめる。カラオケではママがあたたかくおもてなし。居酒屋ではマスターが地魚を中心に素材にこだわった料理を提供する(要予約)。



☎0897-72-9353 📍弓削下弓削 841 ⌚昼かた 13:00～  
16:00(無休)、夜かた・居酒屋 18:00～22:00(金・日休み)  
㊦加が12、加が7-、座敷8 🏃弓削港から9分

20 P79

焼肉／弓削島  
焼肉 どんぐり

YAKINIKU / YUGEJIMA  
DONGURI

地元の人たちに長年愛される、上島町唯一の焼肉屋さん。幅広い年齢層が集まる交流の場となっている。ドリンクには季節により店主の村上さんが育てるレモンが入ることも。土日限定ランチは焼肉どんぶり(800円)とホルモンうどん(600円)。



☎0897-77-2256 📍弓削上弓削 1648 ⌚17:00～21:00、  
11:00～13:30(ランチは土日限定) CLOSED 月🌙 ㊦25  
🏃上弓削港から1分 🏃テイクアウト

17 P78

居酒屋／弓削島  
寿司居酒屋 ととや

SUSHI IZAKAYA / YUGEJIMA  
TOTOYA

地元の飲み会や宴会で使われることの多い居酒屋。弓削に寄港したヨット乗りが、静かに杯を傾けていることもある。人気メニューは握り寿司、鯖寿司。寿司を電話注文し、持ち帰る地元客も多い。居酒屋メニューや宴会プランも充実。

気さくな大将  
岩越さん



☎0897-77-3523 📍弓削下弓削 210 📶あり ⌚11:30～  
13:30、17:30～21:00(L.O20:20) 土は夜のみ、日は宴会・仕出  
し(予約のみ) CLOSED 月🌙 ㊦40 🏃弓削港から5分 🏃テイクアウト

19 P76

居酒屋／生名島  
おかえりなさい

IZAKAYA / IKINAJIMA  
OKAERINASAI

立石港務所2階にある居酒屋で、フェリーや対岸にある因島の灯りを眺めながら食事ができる。店主の大橋さん一押しは、朝引きした大山地鶏の鶏刺し。店名は「ただいま」と家に帰ってつづいてもらえるような店でありたいという思いから。



☎080-2908-8990 📍生名 2111-2 📶あり  
⌚17:00～23:00(L.O22:00) CLOSED 日🌧・祝🌧  
㊦40 🏃立石港務所2F 🏃テイクアウト

お酒も  
豊富にご用意!



08

### okappaのピガ



Lunch

マルゲリータ、たらこ、ツナコーンなどを選んで、ハーフ&ハーフもできる。

¥850~(箱+¥50)

>> book cafe okappa P.30/地図 P.76 4

07

### ゆげ海の駅弁

YUGE UMI NO EKIBEN



Lunch

和食の板前さんによる本格・贅沢弁当。ヨットなどでのランチにぴったり。

¥2,500 (要予約)

>> ととや / 地図 P.78 17

09

### テイクアウト よし正の海鮮丼



Lunch

板前さんが新鮮な地の魚を厚切りに。この美しさでこの値段は破格!

¥780 (要予約)

>> 活魚・民宿 よし正 P.26/地図 P.77 9

12

### 売上No.1! アマガキのチキンバ-



ちよい食べ

鳥も肉とウインナーの唐揚げ棒。1本でお腹いっぱいになりそう。

¥230

>> ニューヤマザキアイスト7号削店 (NYDS 号削店) / 地図 P.78 24

### okappaのコーヒー

東京・三軒茶屋の名店「red clover」から取り寄せた豆を丁寧に抽出。

¥400

>> book cafe okappa P.30/地図 P.76 4

OKAPPA'S COFFEE

Drink



### たい屋の レモンスカッシュ

岩城島産のレモンを贅沢に使ったレモンスカッシュ。

¥500

>> Takeout&Café たい屋 / 地図 P.77 2

11



Drink

TAIYA'S LEMON SODA



Let's eat

Recommended take out

## おすすめ! テイクアウト

お店だけでなく、砂浜や港など海の見えるところで食事するのも格別です。密にならないテイクアウトのオススメを集めました。



DELICIOUS



Lunch

### どんぐりの焼肉どんぶり

焼肉屋さんがつくったボリューム満点の焼肉丼。特製のタレが深い味わい。

¥800

>> 焼肉どんぐり P.38/地図 P.79 20

02

### 313のコーヒー



Drink

ホンジュラス・ナンシーさんの豆を自家焙煎。焼き菓子と一緒に。

¥500

>> Kitchen 313 Kamiyuge P.32/地図 P.79 5

03

### ポップコーンのパン

種類豊富な菓子・惣菜パンをご用意。一つひとつ丁寧に焼き上げられています。

¥150~

>> さぎょうしょポップコーンのいえ P.39/地図 P.78 23

### 313のベーグルサンド



Lunch

自家製鶏ハムと季節の野菜をもちちベーグルでサンド。大人気!

¥440~

>> Kitchen 313 Kamiyuge P.32/地図 P.79 5

04



ちよい食べ



Lunch

脂の甘味がすすきり上品なレモンポークを甘いソースで。癖になる味。

¥680

>> ミスティ亀井 P.35/地図 P.77 9

05



Lunch

### なかうらのカレー

元々贈りカレーで安くてうまい。週ごとにトッピングが変化。木曜日限定!

¥500

>> なかうら P.36/地図 P.76 12

# 島の魅力を体験する

## EXPERIENCE

海のアクティビティから、島の暮らしや文化を学べるものまで。  
さまざまな体験メニューをご用意しました。



## RECOMMENDED KAMIJIMA SWEETS

### 地元の女子高生が 選ぶスイーツ!

上島町に來たら絶対に味わってほしいスイーツをご紹介します!  
私たち地元・弓削高校の女子生徒が厳選しました♪



レモンブッセ

岩城島の特産品・レモンを使ったブッセ。さわやかな酸味のレモンピール入りクリームとふわふわの生地が相性抜群!

¥176  
 >>リモーネプラザ P.70/ 地図 P.77 10



SWEET POTATO SNACKS

芋菓子

地元の人にも人気な定番スイーツ! 砂糖がたくさんついていて甘い! 歯ごたえがあり、食べごたえも抜群。一度食べ始めたら止めることは困難です。

¥350~  
 >>リモーネプラザ P.70/地図 P.77 10  
 >>ログハウス弓削 P.70/地図 P.78 26  
 ほか



SAKURA JAM

さくらのジャム

岩城が誇る桜の名所・積善山をイメージしたピンク色のジャム。まるで満開の桜が咲いているみたいでかわいい。ビンもおしゃれです。

¥715  
 >>リモーネプラザ P.70/ 地図 P.77 10

#### OUR SCHOOL

### 愛媛県立 弓削高等学校



上島町唯一の県立高校。積極的に地域と連携しながら、ここでしかできない学びを進めています。全国から生徒募集中。



CHOCOLATE CAKE

かトーショコラ

濃厚なチョコレートの香り、しっとりずしりとした食べごたえ。甘すぎず、苦すぎず、ちょうどいい味で、子どもから大人まで地元のみなさんにも人気です。

¥715  
 >>リモーネプラザ P.70/ 地図 P.77 10



MIKAN JUICE

みかんジュース

完熟温州みかんを丸ごと絞った無添加、100%ストレートジュースです。皮に含まれる香りもグッと凝縮された芳醇な味わい。1リットル入りです。

¥880  
 ㈱(株)ブルーレモンファーム 0897-74-0576



# かみじまエコツーリズム

KAMIJIMA ECO-TOURISM



SEA KAYAK



SUP



FAMILY CAMP



E-KICK BOARD



POTTERING



HIKING



YACHT SAILING

2 P78

エコツーリズム／弓削島

## エコフィールド松原ファミリーキャンプサイト

CAMPING / YUGEJIMA  
ECO-FIELD MATSUBARA  
FAMILY CAMP SITE

実施：上島町観光協会

☎ 0897-72-9277 [上島町観光協会]

🌐 kamijima.info/ecotour/family-camp

📅 4～10月開催

🕒 予約受付 13:00 予約受付 11:00

👤 ファミリー限定 7名まで / 1区画

💰 5,000円 / 1区画 1泊

🌲 松林の保全期間、地区の祭り時期

🏠 全5区画 📍 あり

要予約 (インターネットから2日前まで)

※インターネットより仮予約後、空き状況を確認してご連絡

※料金にはキャンプサイト利用料と駐車料、水栓使用料および松林の保全料を含む

※精算は当日受付にて現金決済

※当日キャンセルは全額請求

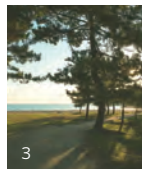
※悪天候時の実施判断は運行規定による

上島町観光協会では、豊かな自然はもちろん、歴史や文化、島の生活をより深く知って好きになってもらうための体験メニューとして、この土地ならではの環境を活かしたアクティビティで少人数を丁寧な受け入れる「エコツーリズム」を推進しています。

エコフィールド松原ファミリーキャンプサイトは、白砂青松で美しい松原の魅力をキャンプを通して感じていただき、その価値や大切さを理解することで環境の保全につながることを目的とした家族限定のキャンプ場です。



2



3



4

1 ファミリーキャンプサイトで過ごすご家族。2 夏の朝は目の前から太陽が顔を出す。3 松の木陰が心地よい。4 毎年のリピーターもいる人気のキャンプ場。

1 P78

エコツーリズム／弓削島

## 電動キックボード レンタル&ガイドツアー

E-KICKBOARD RENTAL & GUIDETOUR

ゆめしま海道を楽しむのにぴったりな乗り物のご提案です！充電型で排気ガスも出ないので環境にも優しい乗り物です。フル充電で走行距離約40km 走れる優れもの。走行中もとても静かなため、自然を全身で感じることができます。受付時に乗り方を説明し、練習後に公道へ出てもらうため初心者でも安心してご利用いただけます。

実施：上島町観光協会

☎ 0897-72-9277 [上島町観光協会]

🌐 kamijima.info/ecotour/e-kickboard

🕒 午前 (9～11時)、午後 (14～16時)

👤 1～4名 (要原付免許)

📍 レッカル 3,000円 / 1台、ガイドツアー 6,000円 / 1名

📍 あり (弓削港)

要予約 (インターネットから2日前まで)

※インターネットより仮予約後、レンタルの場合は空き状況を見て、ツアーはガイドの手配等の確認をしてご連絡

※料金には保険料、装備使用料、ガイド料を含む

※精算は当日現地にて現金決済

※当日キャンセルは全額請求





● エコツアーリズム／町内全域  
ヨットセーリング体験

YACHT SAILING

実施：上島町観光協会  
☎ 0897-72-9277 [上島町観光協会]  
🌐 kamijima.info/ecotour/yacht-sailing  
① 午前、午後、サンセット、1日  
👤 1～8名 ④ 10,000円/グループ～  
要予約 (イターネットから3日前まで)

※料金には保険料・ガイド料を含む  
※当日キャンセルは全額請求  
※悪天候時の実施判断は運行規定による

瀬戸内海の多島美を満喫するには、海のアクティビティがおすすです。360度の空と海。間に浮かぶ島々、瀬戸内の多島美はえも言われぬ美しい風景です。穏やかな瀬戸内海はキラキラと輝き、ただ浮かんでいるだけでもゆったりとした時間に癒されることでしょう。  
かみじまエコツアーリズムのガイドツアーではどれも海や島の自然に詳しいガイドスタッフが安全にご案内。準備から初歩的な操作などのレクチャー後に経験を積んだガイドの指導の元で安心して体験できます。

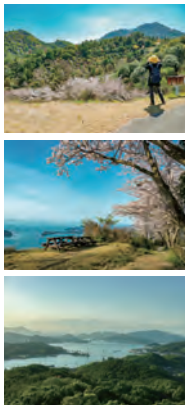
ハイキング

HIKING

島の山は標高がさほど高くなく手軽なハイキングが楽しめますが、自然の多様な面白さはいっぱい詰まっています。

実施：上島町観光協会  
☎ 0897-72-9277  
[上島町観光協会]  
🌐 kamijima.info/ecotour/hiking  
① 4～5時間 👤 2～15名  
④ 10,000円/グループ～  
要予約 (10日前まで)

※料金には保険料・ガイド料を含む  
※当日キャンセルは全額請求  
※悪天候時の実施判断は運行規定による



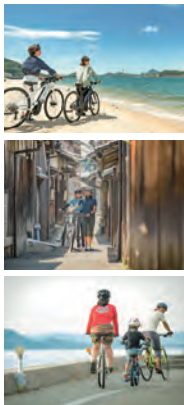
ポタリング

CYCLING

ポタリング(自転車散歩)で島の町並み・風景をゆっくり観察しながら、ご家族・友人と楽しんでみませんか？

実施：上島町観光協会  
☎ 0897-72-9277  
[上島町観光協会]  
🌐 kamijima.info/ecotour/pottering  
① 2～3時間 👤 2～8名  
④ 6,000円/グループ～  
要予約 (7日前まで)

※料金には保険料・ガイド料を含む  
※当日キャンセルは全額請求  
※悪天候時の実施判断は運行規定による



● P78  
エコツアーリズム／弓削島  
SUP体験

SUP

インストラクターライセンスを持ったガイド指導の元で初歩的な SUP ボードの操作などを体験できます。

実施：上島町観光協会  
☎ 0897-72-9277  
[上島町観光協会]  
🌐 kamijima.info/ecotour/sup  
🕒 土・日・祝  
① 午前、午後、サンセット  
👤 1～4名 (対象：小学生以上)  
④ 6,000円/1名～  
📌 あり、更衣室・シャワーあり  
要予約 (イターネットから3日前まで)

※インターネットより仮予約後、ガイドの手配等の確認をしてご連絡 ※料金には保険料、装備使用料、ガイド料を含む ※ウエットスーツやマリンスーツのレンタルは無し ※精算は当日現地にて現金決済 ※小学生については固定したSUPボードに乗って慣れ親む体験 ※未成年者は保護者の承諾が必要 ※当日キャンセルは全額請求 ※悪天候時の実施判断は運行規定による



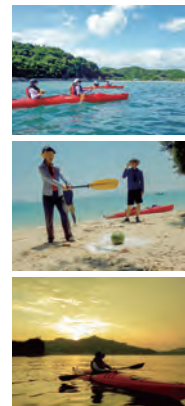
● P76  
エコツアーリズム／佐島  
シーカヤック

SEA KAYAK

パドルを漕いでスイスイと進むシーカヤックは普段なかなか行けない無人の浜や多島美に沈む夕日を楽しめます。

実施：上島町観光協会  
☎ 0897-72-9277  
[上島町観光協会]  
🌐 kamijima.info/ecotour/kayak  
① 午前、午後、1日、サンセット  
👤 1～14名 (対象：10歳以上)  
④ 6,000円/1名～  
📌 あり、更衣室・水シャワーあり  
要予約 (イターネットから3日前まで)

※インターネットより仮予約後、ガイドの手配等の確認をしてご連絡 ※料金には保険料、装備使用料、ガイド料を含む ※ウエットスーツやマリンスーツのレンタルは無し ※精算は当日現地にて現金決済 ※中学生以下はタンデム艇で保護者と同乗 ※未成年者は保護者の承諾が必要 ※当日キャンセルは全額請求 ※悪天候時の実施判断は運行規定による



P76-78

## ゆめしま海道

夢とあなたをつなぐ

上島町の島々を橋でつないだルート、それがゆめしま海道です。2022年3月に3本目の橋「岩城橋」が竣工。構想から約50年、弓削島から佐島、生名島を経て岩城島に至る「ゆめしま海道」がついに完成しました。

信号やトンネルがなく、交通量も少ないため、初心者やちびっ子連れのファミリーでも自転車で走りやすいと好評のゆめしま海道周遊サイクリングコース。ジョギングやウォーキングにも最適な道のりで、マラソン大会も開催されています。

橋を渡るのはまるで空中散歩のよう。心地よい風を体に受け、キラキラと輝く海が視界を流れていきます。コース上にはきれいに整備されたトイレが点在しており、女性の方も安心です。



1 コース上に3つある防波堤アートの一つ、「天の花」。あと二つのアートも見つけてみて。2 集落を抜けて坂道を登る。電動バイクだと楽ちん。3 夕日を浴びて走る。

P76-78

## "THE DREAM ISLANDS ROAD" YUMESHIMA KAIDO

KAMIJIMA TOWN'S YUMESHIMA KAIDO IS A PICTURESQUE ROUTE PERFECT FOR ALL CYCLISTS, BEGINNERS AND FAMILIES ALIKE. THE YUMESHIMA KAIDO, LITERALLY MEANING "DREAM ISLAND ROAD", HAS NO TRAFFIC LIGHTS OR TUNNELS, AND THERE IS LITTLE CAR TRAFFIC. IT IS A POPULAR COURSE THAT IS SAFE AND EASY TO RIDE, AND SHORTER THAN THE SHIMANAMI KAIDO. THERE ARE MANY WELL-MAINTAINED TOILETS DOTTED AROUND THE COURSE, SO YOU CAN EXPLORE WITHOUT WORRY. YUJEGIMA - SASHIMA - IKINAJIMA - AND IWAGIJIMA, AS OF MARCH 2022 WILL FINALLY BE CONNECTED TO THE REST OF THE YUMESHIMA KAIDO, LINKING AN UNFORGETTABLE ROUTE AROUND 4 ISLANDS AND 3 BRIDGES, PERFECT FOR GENTLE CYCLING FOR ALL AGES.

### INFORMATION

#### レンタサイクル

##### RENTAL CYCLE

町内4か所のターミナルでレンタル可。目的に合わせたさまざまな車種を用意しています。(詳しくはP.69)



#### サイクリングマップ

##### CYCLING MAP

ゆめしま海道全域のマップを町内各所で配布しています。右のQRコードからPDFをダウンロードできます。



自転車に乗る際はヘルメットの着用をお願いします。  
We ask that you wear a helmet when riding a bicycle.

4 P76

ヨットセーリング/町内全域  


## 島旅ヨット

YACHT SAILING  
SHIMATABI YACHTS

実施：島旅ヨット  
 ☎ 080-9530-2880 [齋藤サム]  
 🌐 shimatabiyachts.com  
 📅 通年開催 (4～11月がベストシーズン)  
 ⌚ 2～5時間 👥 1～6名/隻 (最大2隻)  
 💰 12,000～27,300円/組


※天候などによりキャンセルの可能性あり。  
 ※ツアー内容、予約、安全など参加に関する諸規定あり。詳細は問い合わせを。

4 P76

レンタルエコバイク/佐島 

## 島旅サイクル

RENTAL ECO-BIKE  
SHIMATABI CYCLE

実施：島旅サイクル   
 ☎ 080-7845-6658 [齋藤公美]  
 🌐 mitsukojima.com  
 📅 通年開催  
 ⌚ 20時間、24時間など  
 👥 1～6名  
 💰 3,000～5,500円

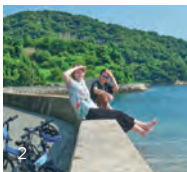
1 「島旅ベースキャンプ」から冒険に出発！ヨットにはSUPも積み込める。2 気持ち良い海辺で。3 海や空に映える青い折り畳み式電動自転車。4 島をくまなく探検しよう。5 左からなぎさん、サムさん、公美さん、ジョンさん、ダニエルさん。6 ヨットのデッキは意外と広く寛げる。7 ヨットを操るサムさん。8 カタマランヨット「Asanagi」。



探検することができる自転車レンタルサービス。起伏の多い島の道も電動なら楽々。「自分だけの新しい道を見つけながら自身のエコライフについても考えていただけたら」と公美さん。折り畳み式なのでサムさんのヨットにも積み込め、自転車とヨットを組み合わせた旅も可能です。佐島にある「島旅ベースキャンプ」が彼らの秘密基地。使われていなかった地域の集会所を家族でリノベーションしました。あなたの島旅のスタート地点としてぜひ訪れてみてください。

ニュージージーランドからヨットに乗って上島町に移住してきたダニエルさん・公美さん一家が、「自由とエコ」をコンセプトにした島で遊ぶ体験サービスを行っています。遊びの道具は、風力で進むヨットと、太陽光でつくられた電気を使った折り畳み式の電動自転車です。「島旅ヨット」は息子のサムさんが島で自ら建造した2隻のカタマランヨット(双胴船)に乗って海や島を冒険するサービスです。このヨットは喫水が浅く砂浜に乗り上げることも容易。だからヨットでしか行けない特別な場所まで時間を過ごすことができます。「島旅サイクル」は公美さんがはじめた、誰もがワクワク楽しく島を

自由に、そしてエコに  
 そんな島の遊び方を提案



## フレンドリーな上島旅のコーディネーター

FRIENDLY KAMIJIMA TRAVEL COORDINATOR



5 P78  
 タウンガイド/町内全域 ① ②  
**Kamijima Adventures**

TOWN GUIDE  
 KAMIJIMA ADVENTURES

実施：Kamijima Tours  
 ☎ 080-4766-9282 [ マット ]  
 🌐 kamijimatours.com  
 ✉ matt@kamijimatours.com

※料金は保険料、ガイド料を含む  
 ※当日キャンセルは全額請求  
 ※悪天候時の実施判断は運行規定による

1 島の細い道も隈なく走れる原付バイクやクロスバイクのレンタルあり。詳しくはWEBサイトを。2 外国からのゲストを連れて、生口島の耕三寺へ。3 佐島の祭りにもゲストと参加。4 ゲストも大満足のツアーです。



ニュージーランド出身のマシュー・ピーターセンさんと兵庫県出身のモモコさん夫妻がフレンドリーで丁寧な旅をコーディネート。外国人ならではの目線で島々の楽しみ方を伝えます。「まるで友達の家へ気軽に遊びに行くように、美しい景色や、島の人々や、お店に出会う。そんな旅を提案したいですね」とマシューさん。自分の居心地のいい場所を探すようなスタイルの旅人は、彼らに会いに行ってみてください。

## 設備充実のインフォメーションセンター

FULLY EQUIPPED INFORMATION CENTER



5 P78  
 観光案内施設/弓削島 ① ②  
**ゆげ海の駅舎「ふらっと」**

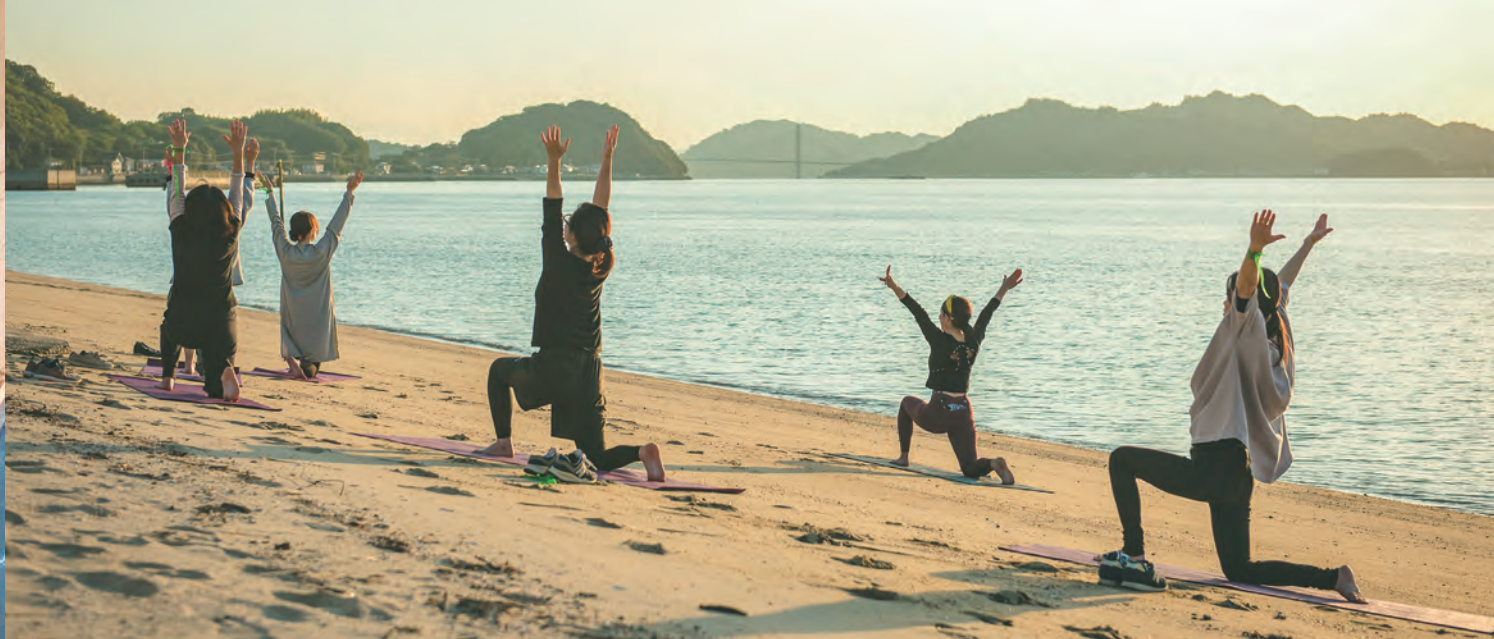
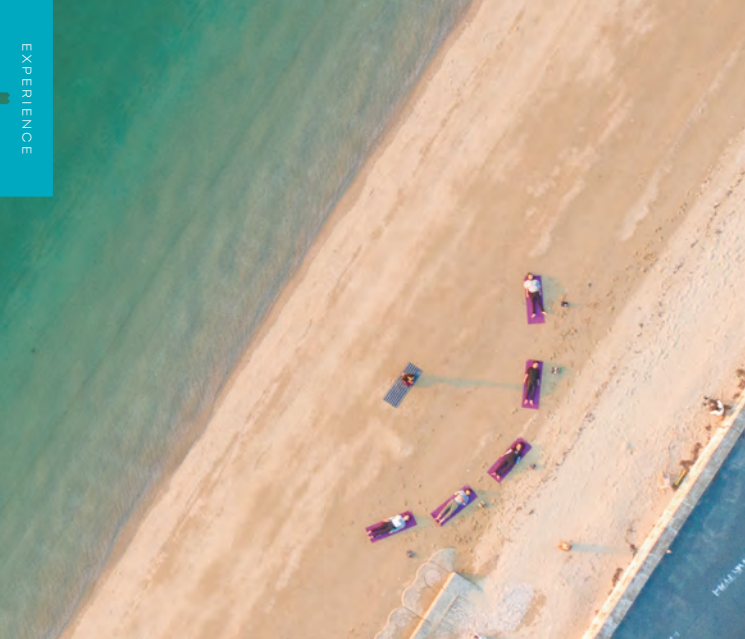
TOURISM INFORMATION CENTER  
 YUGE SEASTATION "FLAT"

実施：Kamijima Tours  
 ☎ 0897-72-9775 [ ふらっと ]  
 🌐 yugeseastation.com  
 ✉ yuge.seastation@gmail.com  
 📍 弓削下弓削 203-1  
 ⌚ 8:30 ~ 17:15  
 🗓 年中無休 (年末年始は要確認)  
 🚶 弓削港から5分 🚗 コストあり  
 24H 🚗 コイジャー 園コイラドラー

1 目の前に海の駅(ヨット桟橋)がある。係留したい場合は事前に連絡を。  
 2 管理者 Kamijima Tours のお二人。(P53 参照) 3 上の階のテラス席は港が見渡せる一等地。



全国で初の海の駅舎としてできた施設。ヨットやボートの入港・係船手続きはもちろん、旅の総合インフォメーションセンターとして機能しています。運営管理は Kamijima Tours が手がけており、不定期に島民や旅行者が参加・交流できるイベントなども行っています。トイレ、シャワー、ランドリーなどヨットマンにうれしい設備も充実。2階のテラスからはゆめしま海道の島々と橋を一望できます。



## レモンの 香りに包まれて

日体大出身の西村すみれさんのヨガは、島らしい自然を感じながら行きます。「風や光、香り、波の音などの力を借り、より内観、つまり自分の内面を見つめることを意識していきます」とすみれさん。

参加者は手首にリボンをつけ、そこに岩城島産のレモン精油を一滴。レモンの爽やかな香りとともに、心に寄り添う時間を過ごしましょう。最後には岩城島産レモンを使ったドリンクのサービスもあります。

## ◎ ヨガ/上島町内 @ レモンの島で リフレッシュヨガ

Yoga  
Yoga on Lemon Island

実施：西村すみれ  
☎ 0897-77-2252 [商工観光課]  
🗓 月～土曜の午前または夕方開催  
🕒 曜日により相談、所要約1時間  
👥 1～10名  
💰 1,500円/1名～  
要予約(3日前まで)

※キャンセルは前日まで(キャンセル料なし)  
※雨天時は室内にて実施  
※動きやすい服装で参加

1 西村すみれさん。いきなスポレク公園を中心に、水泳やリズム体操のインストラクターなども務める。2 岩城島産レモン精油の小瓶。3 精油の香りに包まれてヨガを楽しむ。



## ただ、今を感じて 身体と心を整える 時間を

岩城島在住の田邊真希さん主宰のヨガ教室。無意識に頭に流れる過去の後悔や将来の不安、焦りや緊張をほどいていき、今この瞬間に集中していきます。古民家の会場でヒーリング音楽をかけ、お香をたき、真希さんの声かけに体を委ね全身に呼吸を入れていきます。終盤、心地いい鐘の音が部屋中に鳴り響くと眠りに入ってしまう人もいます。

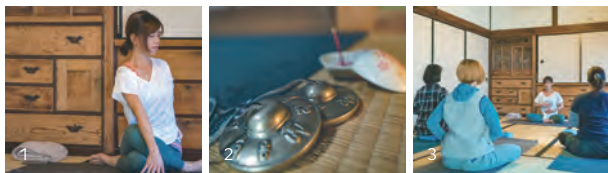
## ● ヨガ/上島町内 Maki Yoga

Yoga  
Maki Yoga

実施：田邊真希  
☎ 090-6054-0939 [田邊真希]  
✉ makity0425@yahoo.co.jp  
🗓 土日祝開催  
🕒 ① 応相談、所要約1時間  
👥 ② 2～6名  
💰 ③ 2,000円/1名  
中学生以下500円/1名  
要予約(7日前まで)

※キャンセルは前日まで(キャンセル料なし)  
※動きやすい服装で参加

1 田邊真希さん。岩城島出身で、関西からUターンした。2 真希さんが使う、ティンジャと呼ばれるチベット密教の鐘。3 古民家で行ったヨガ教室の様子。



## 島ならではの“海の幸”を堪能しよう！

LET'S ENJOY "SEAFOOD" OF THE ISLAND!

9 P77

遊漁船/岩城島

でっかい魚を釣ろうじゃないか!!

FISHING / IWAGIJIMA  
Let's catch a big Fish!!

しまなみ・ゆめしま海道一円で船釣り体験を提供するよし正グループ。「初心者にこそ釣りの楽しさを伝えたい」がポリシーで、竿の貸し出しはもちろん、仕掛けのセットや釣り方のレクチャーも親切にしてくれるので未経験者でも安心。釣りから帰ってきたらぜひ釣った魚でランチを。岩城島のよし正本店で捌いて調理してくれる。

実施：活魚・民宿よし正 ☎ 0897-75-2267 [よし正]  
🌐 yoshimasa.jp/fish Ⓦ 4時間(午前・午後各半日コース)  
👤 8名まで ② 24,000円/4名～ 1名追加毎に6,000円  
小学2年生以上(小さいお子様は乗船のみ) 要予約(電話のみ)



※貸竿は1本1,500円(仕掛け付き) ※仕掛けロストは1個700円～が別途必要(種類による) ※キャンセル料は前日50%、当日80%、当日連絡なしの場合は全額 ※天候の影響で出船中止の場合あり

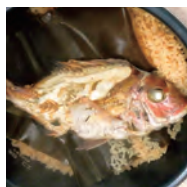
12 P76

調理体験/生名島  
鯛めし(タコ飯)  
づくり体験

COOKING / IKINAJIMA  
Seabream(Octopus)  
Rice Making

上島町で獲れた鯛を使って、鯛めしを調理する体験を用意。「なかうら」は仕出し弁当の販売や配達を行っているが、元は鮮魚店。新鮮な地元の魚が手に入る。鯛めしは愛媛の郷土料理で、上島町のある東予地方では、焼いた鯛をご飯とふっくら炊きこむ。

※キャンセルは3日前まで



実施：なかうら ☎ 090-1013-1885 [中浦]  
Ⓦ 2～3時間  
👤 ～6名程度  
② 2,000円/1名  
要予約(7日前まで電話にて)

2 P77

漁業体験/岩城島  
瀬戸内海で  
鯛の養殖体験

FISH FARMING / IWAGIJIMA  
Learn about Seabream  
farming

浦安水産は愛媛県で養殖漁業が始まった頃から魚を育て続ける養殖のパイオニア。浦安水産が岩城島で育てる鯛の養殖を間近で体験できる。迫力ある餌やりだけでなく、自分ですくった魚を捌いて、刺身などで食べることもできる。

※当日キャンセルは全額 ※台風などの荒天時は中止 ※海水で濡れても構わない服装で参加。長靴、ビニールカップなどは貸出あり



実施：浦安水産 ☎ 090-4977-3179 [浦安]  
✉ urayasuisan@gmail.com  
📅 月～金 4～10月開催  
Ⓦ 9:00～お昼ごろまで  
👤 4名(最低催行人数2名)  
② 2,500円/1名  
要予約(7日前まで電話もしくはメールにて)

## 無人島に泊まる特別な体験

STAYING ON AN UNINHABITED ISLAND

泳いだあとのドラム缶風呂  
は最高です!!



9 P77

キャンプ場/津波島

無人島でキャンプ体験

CAMPING / TSUBAJIMA  
Camping on the no man's island

実施：活魚・民宿よし正 ☎ 0897-75-2267 [活魚・民宿よし正]  
🌐 yoshimasa.jp/camp  
① 施設使用料 大人1,100円/泊、小学生以下900円/泊 設営・宿泊料 テント1,000円/番、ログハウス5,100円/棟  
オプション BBQ 2,500円、他 石窯料理(4～6人前) 15,000円～、他

1 無人島の夜、焚き火を楽しむ。2 ピザや鯛の塩釜焼き、鳥の丸焼きなどの調理に使う石窯。当然ながら焼き立ては格別。  
3 ログハウスは4棟あり。各大人4名程度宿泊可。

津波島は岩城島沖およそ2kmに浮かぶ無人島。なんとこの島には管理されたキャンプ場が。炊事場やトイレ、温水シャワーなども整備。希望者は屋根付きレストハウスでのBBQ、鯛の塩釜焼きなど石窯を使った料理も用意してもらえます。海で遊んだ後はドラム缶風呂もあり、お子様も満足。思い出に残る特別な宿泊体験です。「無人島キャンプ」という響きが最高にいい。野外好きのかたは体験マストな場所です。



# 「塩の荘園」 弓削島

弓削島は中世の歴史学上、著名な場所として知られています。鎌倉時代から室町時代にかけて弓削島は京都・東寺の所有地（荘園）でした。

瀬戸内海は古くから製塩が盛んで、弓削島も生産地の一つ。東寺の支配下で、弓削島は塩をつくり、東寺に納めていました。弓削島が東寺領になる前の12世紀前半からおよそ330年間にわたる荘園の管理記録——田畑や塩田の面積、生産量、人名、土地に起こった問題や事件などが詳細に残っています。それが「東寺百合文書」と呼ばれる古文書群で、中世社会の研究に

とってたいへん重要な資料。弓削島には今でも東寺百合文書に記された地名がいくつも残存しています。それは人間が当時から今に至るまで脈々とここに暮らし続けてきた証。塩田があったと推測される海沿いに立つと、さまざまな時代に生きた島の人々の姿が目に見えそうです。2021年10月には「弓削島荘遺跡」として国の史跡に指定されました。

東寺百合文書から読み取れる弓削島の地名と塩田



- 塩浜(塩田跡)などの発掘調査地
- 東寺百合文書から読み取れる塩田の分布(推測)
- 青字 現在も残っている地名

- 1 五重塔で有名な東寺(教王護国寺)。弓削島はこの寺の荘園だった。
- 2 弓削島で行われた発掘作業。
- 3 東寺百合文書に記された弓削島。

※写真3および背景の画像は京都府立京都学・歴史館 東寺百合文書 WEB から引用。



海藻を入れて濃く煮詰めた海水

(かん水)を土の器に入れ、さらに煮詰めると、徐々に白い結晶が浮かび上がってきます。舐めると、しょっぱい！けれど、どこか甘みのある奥深い味が。そう、これが古来つくられてきた「かん水」の味なのです。中世には京都・東寺の「塩の荘園」として栄えた弓削島。その歴史を伝えるため、NPO法人「弓削の荘」が塩づくりを継承。弓削の海水を煮詰めてつくる塩を「弓削塩」として販売しつつ、同時にこの体験プログラムも提供しています。

6 P79

ワークショップ/弓削島

## 古代の藻塩づくり体験

WORKSHOP / YUGEJIMA  
Ancient Algae Salt Making

実施：NPO 法人弓削の荘

☎ 0897-77-2232 [しまでCafé]

📅 通年開催

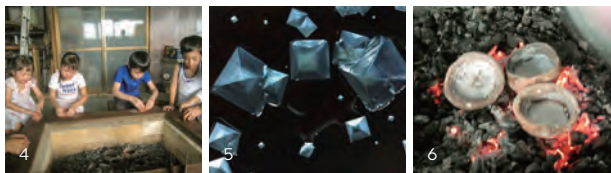
🕒 10:00 ~ 15:00 (所要約1時間)

👤 2 ~ 20名

💰 1,000円 /1名

※キャンセルは前日まで(キャンセル料なし)

4 土器づくりの体験 5 塩の結晶。写真は「弓削塩」の釜でできたピラミッド状のもの。6 素焼きの器で鹹水を煮詰める古代の方法にチャレンジ。



大串(現在の上弓削)、八幡宮(同・高浜八幡神社)、三水(同・沢津)を北側から空撮。このエリアの海岸線のほか、島の周囲の多くの場所で中世に造成された塩田があったことが、近年の発掘調査でも明らかになってきている。

## 島の食材で調理体験

COOKING EXPERIENCE WITH ISLAND FOODSTUFF

11 P77

調理体験 / 岩城島

### レモン懐石作り体験

COOKING / IWAGIJIMA  
Make Lemon Kaiseki

「でべそおばちゃんの店」でおしゃべり好きな島のお母さんたちと楽しく話しながら、岩城島産レモンを丸ごと使う料理づくりを体験する。酢のかわりにレモン果汁を使う爽やかな酸味が特徴の「レモン寿司」や、豚しゃぶのレモン巻き「とんだレモン」など、美味しいアイデアがあふれた献立を学ぶことができる。

実施：でべそおばちゃんの店 ☎ 0897-75-2843 [西村]

📅 10～6月開催 🕒 平日 🧑 4～40名

👉 2,200～3,300円/1名 ※時期によって変動あり

要予約 (5日前まで電話にて)



※キャンセルは前日まで (キャンセル料なし) ※エプロン、三角巾は持参  
※店のお食事も可能 (完全予約制。4名様以上で5日前までに要予約)

1 P78

調理体験 / 弓削島

### 摘み菜クッキー作り

BAKING / YUGEJIMA  
Make snacks from  
hand-picked Vegetables

島に咲く花や葉っぱを採取してクッキーを作る体験。採った摘み菜をクッキーの上に飾れば、かわいらしいオリジナルクッキーの完成。見た目や味の違うそれぞれの個性を楽しめる。



実施：おいでんさいグループ  
なでしこ・ゆげ

☎ 0897-77-2252  
[上島町商工観光課]

🕒 1時間程度

🧑 5名 (それ以上は要相談)

👉 1,000円/1名

要予約 (7日前まで電話にて)

※キャンセルは前日まで (キャンセル料なし)  
※エプロン、三角巾は持参

1 P78

調理体験 / 弓削島

### 島の郷土料理 イギス豆腐づくり

COOKING / YUGEJIMA  
IGISU-TOFU Making

郷土料理「イギス豆腐」は、海藻のイバラノリ (通称イギス) を煮て溶かしたものに、生大豆粉を混ぜて固めて作る。ここではもちろん、地元のイバラノリを使う。弓削でも家庭で作ることは珍しくなったが、入れる具材などで家庭ごとの微妙な違いがある。



実施：佐島生活研究グループ  
☎ 0897-77-2252  
[上島町商工観光課]

🕒 1時間程度

🧑 5～20名 (その他の人数の場合は要相談)

👉 1,000円/1名

要予約 (7日前まで電話にて)

※キャンセルは5日前まで



6 P77

ドリンクづくり / 岩城島

### レモネード、 クラフトコーラ体験

BEVERAGE / IWAGIJIMA  
Making Lemonade & Craft Cola

実施：わらしべ。

☎ 090-4585-4500 [岡]

🕒 9:00～15:00

🧑 10名まで

👉 1,000円/1名～

要予約 (5日前まで電話にて)

※キャンセルは3日前まで ※雨天決行  
※動きやすい服装で参加

1 「青いレモン」を手に微笑む、わらしべ。代表の岡 信太郎さん。2 収穫したばかりの柑橘を切ると、さわやかな香りが広がる。3 目の前は海。世界でただひとつのオリジナル・ドリンクで乾杯!

レモネード、クラフトコーラづくり体験は、岩城島の畑に行つて、旬の柑橘類を自分たちで収穫するところから始まります。収穫後には、海岸線にぽつんと建つオシャレな軒家の場所を移して、収穫したばかりの柑橘を使って、レモネード、クラフトコーラづくりにチャレンジ! 「わらしべ。」のクラフトコーラには4種類のシトラスを、レモネードには島産レモンをたっぷり使っていますが、新しい味を生み出してみてください。出来たてのドリンクを、目の前の波止場で波の音を聴きながら飲むことができます。





## 食べ物をつくるよろこび

UNIQUE COOKING EXPERIENCES

1 P78

パン作り体験／弓削島

### 上島特産パン作り

BAKING / YUGEJIMA  
Kamijima specialty  
Bread Making



季節ごとに地元で収穫した旬の食材を使ってパン作り。春にはヨモギや、ワカメ、ヒジキ、秋には干し柿や芋、寒くなり始めれば収穫期を迎える柑橘類などを使う。完成後には、焼きたてのパンをアツアツのまま、その場でいただく。

実施：Happy パン工房 maki  
☎ 0897-77-2252  
〔上島町商工観光課〕  
◎ 9:00～17:00の間  
■ 2～10名  
◎ 2,000円/大人  
1,000円/小人  
要予約（電話にて）

※キャンセル料金（当日は料金の50%） ※雨天決行  
※エプロン、三角巾、ハンドタオル持参

1 P78

パン作り体験／弓削島

### 上島の四季を彩るパン作り

BAKING / YUGEJIMA  
Seasonal Bread  
Making in Kamijima



窓から弓削大橋が見える教室での島時間の中、ABCクッキングスタジオで取得した完全手ごね方式の本格的なパン作りを体験。旬の島の野菜を使ったピッツアや、クリスマス時期のシュトーレンなど、季節感のあるパン作りに挑戦できることも。

実施：手ごねパン工房 レディ・ローズ Reiko  
☎ 0897-77-2252  
〔上島町商工観光課〕  
◎ 9:30～16:30の間  
■ 2～8名  
（それ以上は要相談）  
◎ 2,000～3,000円/大人  
1,000円/小人  
要予約（7日前まで電話にて）

※キャンセル料金（当日は料金の50%） ※雨天決行  
※エプロン、三角巾、ハンドタオル持参

8 P76

調理体験／生名島

### プロパンボンベの釜で燻製作り

COOKING / IKINAJIMA  
Smoked in a propane cylinder kettle

元造船マンの濱田さんが、プロパンガスのボンベを自ら溶接機で加工して作った釜を使って、目の前の海を眺めながらの燻製作り。燻製の材料はすべて持ち込み制で、ウインナー、卵、チーズ、肉、魚、野菜など体験者のアイデア次第！

実施：燻製釜工房 っ燻ちゃん ☎ 0897-76-2346 [濱田]  
◎ 通年開催（年末年始以外）  
◎ 9:00～15:00 ■ 自宅1～6名 ※出張時は大人数可  
◎ 1,500円/1名（食材は持込） 出張可能 要予約（電話にて）

※キャンセル料なし ※雨天中止（お客様次第）



## 島の畑で

VISIT AN ISLAND FARM

従流の美味しい野菜づくり  
おしえます！



1

農業体験／岩城島 ◎

### 島の畑で野菜観察フィールドワーク

FIELDWORK / IWAGIJIMA  
Experience Life as an island farmer

岩城島の海が見える農園「しましま農園」の野菜畑や柑橘畑を順番にまわり、京都から移住してきた農園主の原田さんに品種、育て方から調理法まで教えてもらう。農園では島内でも他であまり栽培されていない品種の栽培にもチャレンジ。野菜や柑橘についてだけでなく、農家としての島の暮らしについてもお話を聞いてみよう。

実施：しましま農園 ☎ 090-5064-8241 [原田]  
◎ 通年開催（冬期、繁忙期など、時期による）◎ 1時間程度  
■ 1～4名 ◎ 1,000円/1名 要予約（前日までに電話にて）

※雨天中止 ※軽い運動ができる格好、汚れてもいい服・靴持参  
※キャンセルは前日まで

1

農業体験／岩城島

### 島の恵み収穫体験

HARVEST / IWAGIJIMA  
Harvest fresh seasonal Produce

岩城島の農家に生まれ、農大を経て家業を継いで—そんな農業一筋の岡野英明さんがレクチャーしてくれる農作物の収穫体験。島を代表するレモン、高級柑橘せとかや紅マドンナ、甘くて美味しいと評判の「島トマト」など、季節の旬を収穫できる。新鮮な採れたての味を体感してみよう。

実施：岡野農園 ☎ 0897-75-2488 [岡野]  
◎ レモンなど10～5月開催、トマト1～5月開催  
◎ 随時 ■ 5～6名 ◎ 1,500円/大人、1,000円/小人  
要予約（5日前まで電話もしくはFAXにて）

※キャンセルは事前に連絡（キャンセル料なし） ※汚れてもいい服・靴持参  
※雨天時はビニールハウス内で実施 ※お持ち帰りは別途費用



## ミュージック・アンド・クラフト

MUSIC, ARTS, AND CRAFTS

音楽/岩城島

### 体験・交流型 ライブハウスでミニライブ

Music / IWAGIJIMA  
Mini Live at  
interactive Live House



岩城洋楽部は、島の音楽愛好家が集まって20年以上にわたり音楽活動を続ける本格派。会場はいつもの部の練習場。メンバーによる生演奏に合わせて、歌って踊ってのミニライブを体験できる。演奏のできる方は、楽器の持参をお忘れなく。

実施：岩城洋楽部  
☎ 0897-77-2252  
[上島町商工観光課]  
📅 月曜～金曜 (※要相談)  
🕒 20:00～22:00  
👤 10名まで  
📍 1,000円/大人・1時間  
📎 盆、年末年始、岩城洋楽部のイベント前  
要予約 (5日前まで)

※キャンセル料なし ※雨天実施  
※5日前までに電話にて受付。後日担当より連絡

音楽/岩城島

### 和太鼓アクティビティ

Music / IWAGIJIMA  
Wadaiko drum experience



子供から大人まで参加する島の和太鼓集団「島本陣岩城太鼓」と一緒に太鼓を打とう。単純なリズムから楽曲演奏まで、幅広く体験。全身を使って大きな音を出すことで、ストレス解消になり、軽く汗を流すこともできる。

実施：島本陣岩城太鼓  
☎ 0897-77-2252  
[上島町商工観光課]  
📅 月曜～金曜 (※要相談)  
🕒 20:00～22:00  
👤 10名まで  
📍 500円/大人・1時間  
📎 盆、年末年始、島本陣岩城太鼓のイベント前  
要予約 (5日前まで)

※キャンセル料なし ※雨天実施  
※5日前までに電話にて受付。後日担当より連絡

アート作り/弓削島

### 海藻おしばアート

CRAFTS / YUGESJIMA  
Seaweed pressed Leaf Art



磯で採取した海藻を使い、押し葉の絵はがきやしおりなどをつくる。広げただけできれいな海藻を使って、思い思いの絵を描こう。完成品は乾燥・ラミネートし郵送してくれる。

実施：おいでんさいグループ  
ゆげ女性塾  
☎ 0897-77-2252  
[上島町商工観光課]  
📅 通年開催  
🕒 1時間程度  
📍 1,000円/1名  
要予約 (7日前まで電話にて)

アート作り/弓削島

### 想いを込めた 「ミニ手まり」作り

CRAFTS / YUGESJIMA  
Making mini Temari



弓削島に伝わる伝統の「ゆげ手まり」作りでは、ひと針ひと針、アサガオやアジサイなど花びらや花火の模様を刺しゅうしていく。島のおばあちゃんたちとおしゃべりしながら、自分だけの手まりを作ろう。お守りや大切な人へのプレゼントにも最適。

実施：ゆげ手まりグループ  
☎ 0897-77-2252  
[上島町商工観光課]  
📅 毎週木曜開催  
🕒 13:00～  
(2～3時間程度)  
👤 5名  
📍 1,000円/1名  
要予約 (電話にて)

## 木漏れ日の陶房で土と向き合う

MAKE YOUR OWN CREATION AT THE ISLAND POTTERY STUDIO AND SHOP



1

9 P78

陶芸体験/弓削島 📍 📞

### 土ひねり体験教室

POTTERY / YUGESJIMA  
Make your own unique masterpiece

実施：宗兵衛窯  
☎ 090-4494-3346 [古川]  
📍 soubeegama.net  
📍 陶房土土 弓削明神 326-1  
🕒 10:00～16:00 👤 1～16名  
📍 粘土 0.6kg 灯油窯 2,500円～  
薪窯 3,500円～

0.6kg = 飯碗、1-7カップ一個程度  
CLOSED 不定休 📍 弓削港から5分  
要予約 (2日前まで)

1 工房兼ギャラリーの前に立つ古川さん。弓削島出身で、岡山備前で修行ののちUターン。2 古川さんの作品も購入可。3 教室の様子。お子さんも大歓迎。4 参加者の作品。

備前焼の陶工、古川宗之輔さんが主宰する宗兵衛窯。そのギャラリーと工房を兼ねたのが「陶房土土」です。  
海の目の前にあり、庭先の木漏れ日が気持ちいい空間。古川さんはここで土ひねり体験を提供しています。  
「土の塊から自分の手で好みの形をつくり、焼くと器として実生活に使用できる。それが陶芸の楽しみです」と語る古川さん。美しい海の見える工房で、土(と自分)に向き合ってみませんか。



# 島旅のヒント

INFORMATION

島を旅するうえで知っておいたら便利な情報を集めました。

あなたの島旅が素晴らしいものになりますように！



ゲルハルト・リヒター  
「14枚のガラス／豊島」

GERHARD RICHTER

“14 PANES OF GLASS FOR TOYOSHIMA,  
DEDICATED TO FUTILITY”



弓削港から魚島に向かう「ニューおしま」で約20分の豊島。現在は無人ですが、かつて石切場があり人々が暮らす島でした。ここに世界的に有名な美術家、ゲルハルト・リヒター氏の大作を取めた小さな展示施設があります。

作品は少しずつ角度をつけて14枚のガラス板を並べたもの。見る場所によって瀬戸内の景色をさまざまな表情で映し込み、時間の移ろいと共にその色を繊細に変えていきます。一般公開は不定期なので、お問い合わせください。

1 ゲルハルト・リヒター Gerhard Richter  
1932年ドイツ出身。世界的な評価を受け、最も影響力のある現代美術家の一人。

2 作品が納められている箱型の建物。これもリヒターのデザインを元に設計された。(豊島港から徒歩約2分)

© NPO 法人 現代アートプラットフォーム ☎ 080-6815-7331 [事務局：國田]

# レンタサイクルのすすめ

RENTAL CYCLE

自転車で巡るのに丁度よい規模の上島町ではレンタサイクルをご覧のラインナップをご用意。港から近い4箇所のターミナルで貸出しています。



E-BIKE  
アシスト走行距離 約150km  
Assist range 150km



クロスバイク  
適正身長：140cm～



シティサイクル  
適正身長：145cm～



電動 (20インチ)  
アシスト走行距離 約50km  
Assist range 50km



電動 (24, 26インチ)  
アシスト走行距離 約40km  
チャイルドシート取付可  
Assist range 40km, Childseat can be attached.



タンデム  
適正身長：前165cm～、後150cm～



マウンテンバイク  
岩城ターミナルのみ



キッズクロス  
適正身長：130～150cm



キッズシティ  
適正身長：108～135cm

町内レンタサイクルターミナル (8:30～17:15) RENTAL BICYCLE TERMINAL in TOWN

1 P78  
せとうち交流館  
(弓削港徒歩2分)  
SETOUCHI KORYUKAN / Yugejima  
☎0897-72-9277  
📍弓削下弓削 1037-2  
CLOSED 年末年始



1 P76  
立石港務所  
(立石港すぐ)  
TATEISHI PORT OFFICE / Ikinajima  
☎0897-76-2224  
📍生名 2111-4  
CLOSED 無休



10 P77  
岩城観光センター  
(岩城港すぐ)  
IWAGI TOURISM CENTER / Iwagijima  
☎0897-75-3277  
📍岩城 1427-2  
CLOSED 年末年始



10 P79  
魚島観光センター  
(魚島港すぐ)  
UOSHIMA TOURISM CENTER / Uoshima  
☎0897-78-0020  
📍魚島1番耕地 1362-1  
CLOSED 年末年始

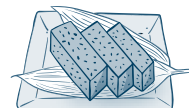


上島町公式観光WEBサイト  
瀬戸内かみじまトリップ  
SETOUCHI KAMIJIMA TRIP WEBSITE



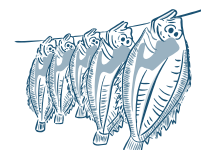
www.kamijima.info

上島町の観光ウェブサイト「かみじまトリップ」。町内の観光情報を豊富に掲載。おうちで予定を立てる際にも、島を訪れてからも、あなたの上島旅をサポートします。



## 体験記

島のみなさんが提供する体験メニューを、体験する人の目線で紹介。



## 特集

島をより深く知る読み物。自然と暮らしてきた生活文化を中心に。



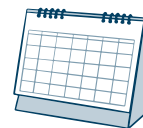
## お店・宿

島にある全ての飲食店や宿泊施設を網羅。Googleマップも使えて便利。

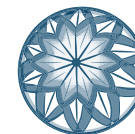


## 体験申込み

たくさん体験メニューからお気に入りを選んだら、ここで申し込み。



## イベントカレンダー



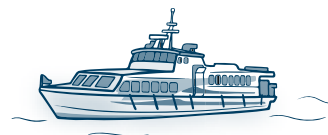
## 島々の特徴

25の離島からなる上島町は島ごとに異なる文化。ハイライトで紹介。



## 上島町ゆめしまMAP

お店だけでなく名所、自転車コース、航路、トイレなども。便利なGoogleマップ。



## アクセス



## お知らせ

## 自転車旅にはサイクルフリー!! - CYCLE FREE FERRY TICKET -

上島町には町外から自転車で来られる方の自転車分の船代が無料になる、とてもお得な「サイクルフリー制度」があります。詳しくはこちらから→  
※ レンタサイクルをご利用の際にも使用できます。



# リモートワークにおすすめの場所

RECOMMENDED PLACES FOR REMOTE WORK

1 P78 弓削島  
せとうち交流館  
SETOUCHI KORYUKAN / Yugejima



町の交流拠点であり島のさまざまな体験プログラムが実施されます。図書室、レンタサイクルなどもあり。

☎ 0897-77-2252  
📍 弓削下弓削 1037-2  
🕒 ｺﾝｾｯﾄあり ㊤8:30～17:15  
CLOSED 年末年始

5 P78 弓削島  
ゆげ海の駅ふらっと  
YUGE SEASTATION "FLAT" / Yugejima



誰もがふらっと立ち寄れる憩いの場。トイレ、コインシャワー、コインランドリーは 24 時間使用できます。

☎ 0897-77-2114  
📍 弓削下弓削 203-1  
🕒 ｺﾝｾｯﾄあり ㊤8:30～17:15  
CLOSED 年末年始

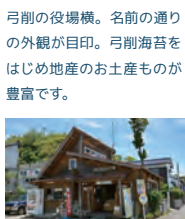
4 P78 弓削島  
ENGAWA  
ENGAWA / Yugejima



誰もが気軽に立ち寄り、寛げる施設です。滞在型観光の拠点、イベントなどで活用できます。

☎ 0897-77-2252  
📍 弓削下弓削 244  
🕒 ｺﾝｾｯﾄあり ㊤9:00～17:00  
CLOSED 年末年始

26 P78 お土産  
ログハウス弓削  
LOGHOUSE YUGE / Yugejima



弓削の役場横。名前の通りの外観が目印。弓削海苔をはじめ地産のお土産ものが豊富です。

☎ 0897-77-3828  
📍 弓削下弓削 1990  
㊤ 9:00～18:00  
CLOSED 1/1、火

# お土産が買えるお店

SOUVENIR SHOP

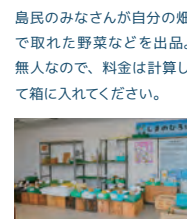
3 P78 お土産・産直  
おいでんさい  
OIDENSAI / Yugejima



島のお母さんたちが運営。島の特産品、手作りのお惣菜やお菓子、季節の野菜や柑橘などの産直もあります。

☎ 0897-77-2114  
📍 弓削下弓削 1037-1  
㊤ 9:30～15:00  
CLOSED 年末年始

2 P76 産直  
佐島しまのひろば  
SASHIMA SHIMA no HIROBA / Sashima



島民のみなさんが自分の畑で取れた野菜などを出品。無人なので、料金は計算して箱に入れてください。

☎ 0897-77-2501  
📍 弓削佐島 610  
㊤ 9:00～17:00  
CLOSED 年末年始

10 P77 産直  
リモノネプラザ  
LIMONE PLAZA / Iwajijima



農業が盛んな岩城島らしく、島で採れた旬の野菜や果物の他、お土産やスイーツなども買えます。

☎ 0897-75-3277  
📍 岩城 1427-2 ㊤ 8:30～17:30 (日・祭日は17:00まで)  
CLOSED 年末年始、地方祭日

10 P77 岩城島  
岩城港務所  
IWAGI TOURISM CENTER / Iwajijima



岩城港「リモノネプラザ」内待合コーナー。構内の喫茶店「レモンハート」も選べます。

☎ 0897-75-3277  
📍 岩城 1427-2  
🕒 あり ㊤7:00～19:30  
CLOSED 無休

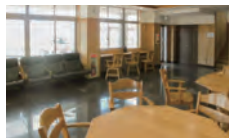
1 P76 生名島  
立石港務所  
TATEISHI PORT OFFICE / Ikinajima



上島町の玄関口、立石港。広いビーチにはたくさんのお席。量のコーナーもあります。

☎ 0897-76-2224  
📍 生名 2111-4  
🕒 ｺﾝｾｯﾄあり ㊤6:00～23:00  
CLOSED 無休

5 P79 魚島  
魚島地域交流センター  
UOSHIMA REGIONAL EXCHANGE CENTER / Uoshima



快速船の待合所は地元のお父さんたちの憩いの場にも。そんな日常風景のなかワーク可。

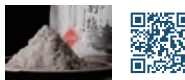
☎ 00897-78-0011  
📍 魚島一番耕地 1362-1  
🕒 ｺﾝｾｯﾄあり ㊤7:00～20:30  
CLOSED 無休

# 特産品が買えるネットショップ

SPECIAL PRODUCTS ONLINE SHOP

しまの会社 / 弓削島  
SHIMA no KAISYA / Yugejima

弓削塩(藻塩)をはじめ、豊富な特産品を扱っています。



ぽんぽこらんど / 岩城島  
PONPOKO LAND / Iwajijima

島の柑橘を中心に、オリジナル商品なども扱っています。



しましま農園 / 岩城島  
SHIMASHIMA NOUEN / Iwajijima

岩城島で無農薬野菜や柑橘を栽培。若い農家を応援!



Sugar Farm / 岩城島  
SUGAR FARM / Iwajijima

レモン・まどん・甘平・みかんなど真心こめてお届けします。



わらしべ。 / 岩城島  
WARASHIBE / Iwajijima

岩城の柑橘はもちろん、「わらしべの宝箱」も必見です。



いわざレモン / 岩城島  
IWAGI LEMON / Iwajijima

岩城島の柑橘や加工品、レモンパークを扱っています。



岡野農園 / 岩城島  
OKANO NOUEN / Iwajijima

岩城産レモンやキウイなどのフルーツ直送便を承ります。



宗兵衛齋 / 弓削島  
SOUBEEGAMA / Yugejima

弓削島・古川宗之輔さんの窯元。味わい深い備前焼をどうぞ。

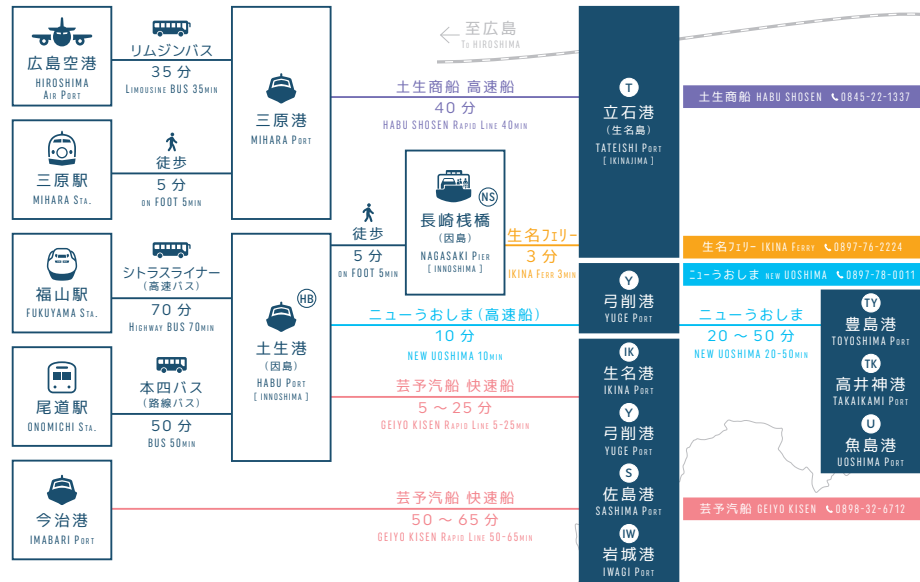


町内各所にフリースポット!! - FREE WIFI SPOTS -

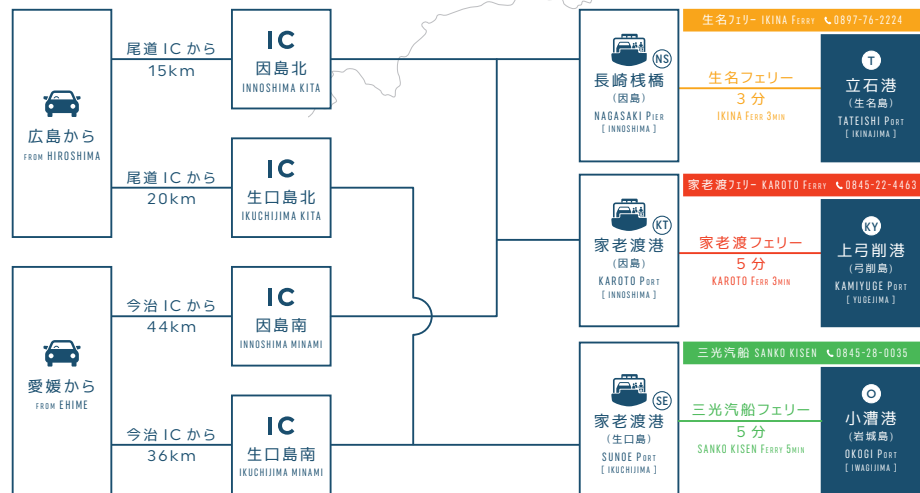
町内は光ファイバーが整備されていて、各港務所を中心に公衆無線 LAN スポット (FREESPOT) を設置しています。詳しくはこちらから →  
SSID : 'freespot'=SecurityPassword(AES) PASS : freespot



公共交通機関で [ ACCESS by PUBLIC TRANSPORT ]

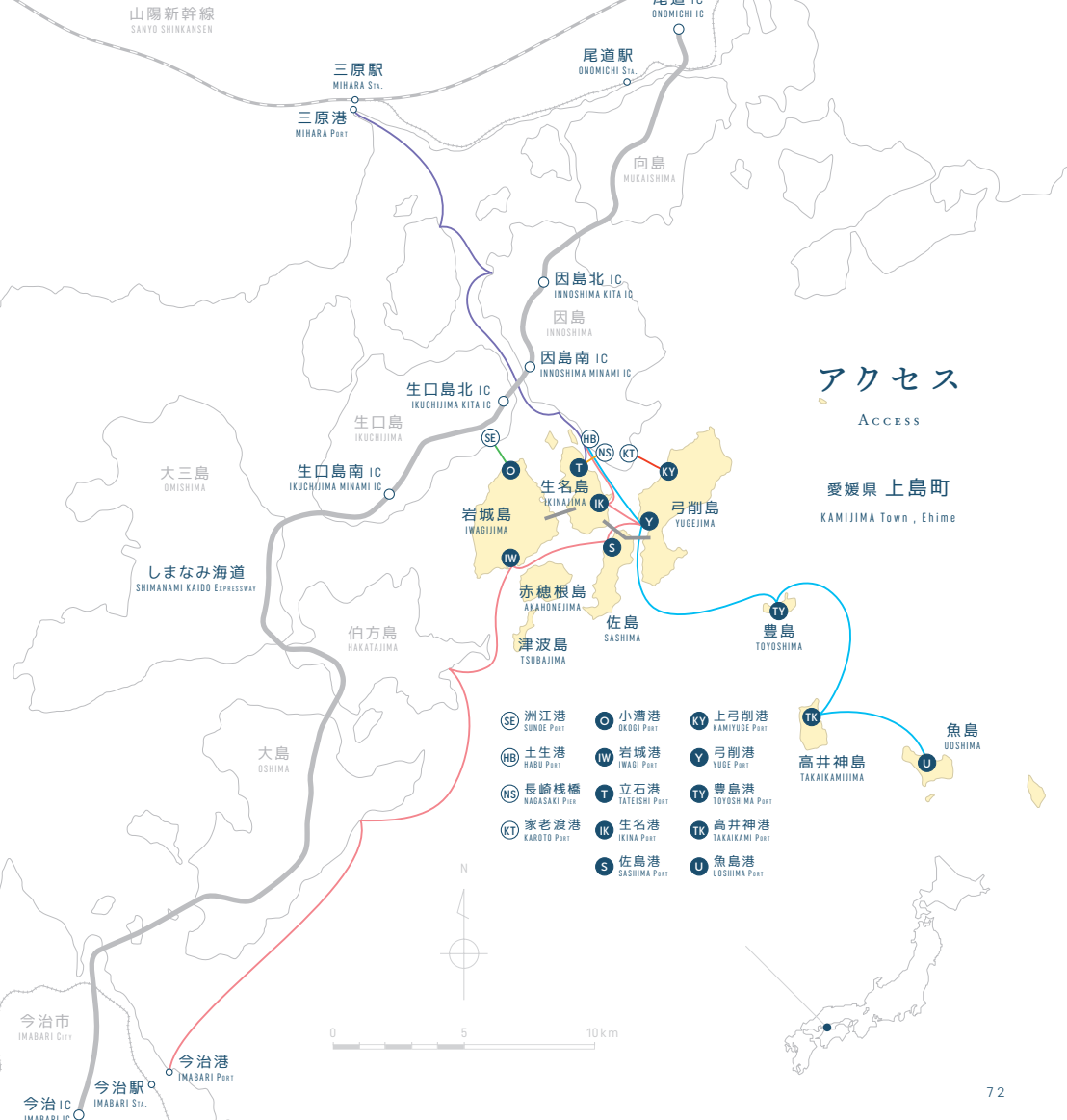


お車で (しまなみ海道経由) [ ACCESS by private CAR, via SHIMANAMI KAIDO ]



広島空港  
HIROSHIMA Air Port

福山駅  
FUKUYAMA Sta.  
至大阪  
To OSAKA



アクセス  
ACCESS

愛媛県上島町  
KAMIJIMA Town, Ehime

## 高速船に乗る (高速船は人・自転車乗船可)

HOW TO USE HIGHSPEED FERRY

〈例：芸予快速船〉



港務所の券売機で券を購入します。乗船券と上陸券の2枚がセットになっています。



乗船時、船員に券を渡すと上陸券だけ返してくれます。無くさないように。



下船時、係員に持っていた上陸券を渡してください。ようこそ島へ！



芸予汽船  
Geiyo Kisen

今治港 ⇄ 土生港  
Imabari Port Habu Port



土生商船  
Habu Shosen

三原港 ⇄ 立石港  
Mihara Port Tateishi Port



ニューうおしま  
New Uoshima

土生港 ⇄ 魚島港  
Habu Port Uoshima Port

## 車でフェリーに乗る (フェリーは車・人・自転車乗船可)

HOW TO USE FERRY WITH OWN TRANSPORT

〈例：生名フェリー〉



待機レーンで並んで待ちます。生名フェリーは券売機で券を事前に購入できます(推奨)。



船員の合図で車ごと乗り込みます。車検証の提示は必要ありません。



船員が回ってきたら車のサイズに応じた料金を支払い(または券を手渡し)ます。



生名フェリー  
Ikina Ferry

長崎棧橋 ⇄ 立石港  
Nagasaki Pier Tateishi Port



家老渡フェリー  
Karoto Ferry

家老渡港 ⇄ 上弓削港  
Karoto Port Kamiyuge Port



三光汽船フェリー  
Sanko Kisen Ferry

洲江港 ⇄ 小漣港  
Sunoo Port Okogi Port

## 土生港・長崎棧橋周辺アクセス MAP

AROUND HABU Port・NAGASAKI Pier

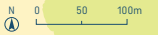
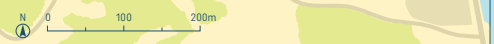


上島町への主要玄関口、尾道市因島の土生港。さまざまな航路が乗り入れており、初めて来る方には難度が高め。そこで地図で詳しく解説します！

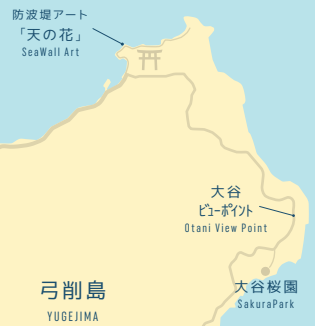


**上島町ゆめしま MAP**  
KAMIJIMA ISLANDS MAP

QRコードからお店だけでなく名所、自転車コース、航路、トイレなどをGoogleマップで確認できます。







## "Shimahon" Committee

|                        |  |
|------------------------|--|
| Publisher              | Industrial promotion Department of Kamijima Town   |
| Editing/text           | Shuhei Miyahata [Setouchi Editorial Institute], Koji Hirata [Local Vitalization Cooperator]  |
| Art Direction          | Yosuke Ito [Kamijima Tourism Association]  |
| Design                 | Yosuke Ito, Haruka Kuga  |
| Cover Illustration     | Danny  |
| Illustration           | Momo Murakami  |
| Story writing          | Kaori Masuda   |
| Translation            | Matthew Petersen [Kamijima Tours], Dave Sinclair   |
| Production Cooperation | Masayuki Ochi, Nao Otori, Yura Ohashi, Kaede Aoshima, Midori Saeki, Sakura Hakozaiki, Kanade Kitamasu, Aika Watanabe, Kokone Matsuura, Momoyo Maeda, Mito Munechika [Yuge High School] |
| Photograph             | Shuhei Miyahata  |
| Special Thanks         | Everyone on the Kamijima Islands   |

瀬戸内かみじまトリップ公式ガイドブック

# 島の日々をめぐる本

SETOUCHI KAMIJIMA TRIP

A BOOK TO

EXPLORE THE LIFE, CULTURE AND NATURE OF KAMIJIMA ISLANDS

2021年3月24日 第1刷発行

2022年3月18日 第2刷発行

「シマホン」制作委員会

|              |  |
|--------------|--|
| 発行           | 上島町産業振興課<br>愛媛県越智郡上島町弓削下弓削 1037-2 TEL. 0897-77-2252                  |
| 編集・執筆        | 宮畑周平 [瀬戸内編集デザイン研究所]、平田浩司 [島おこし協力隊]                                   |
| アートディレクション   | 伊藤揚介 [上島町観光協会]   |
| デザイン         | 伊藤揚介、久我 通  |
| カバーイラストレーション | danny  |
| 挿絵           | 村上もも   |
| 巻頭・詩・巻末文     | 増田 薫   |
| 翻訳           | マシュー・ピーターセン [Kamijima Tours]、デイブ・シンクレア                               |
| 制作協力         | 越智雅之、大島那音、大橋優羅、青島 楓、佐伯 碧、箱崎さくら、北外 奏、渡部愛華、松浦心音、前田百世、宗近みと [愛媛県立弓削高等学校] |
| 写真           | 宮畑周平   |
| 心より感謝        | 島のみなさん   |

本誌の内容の全部または一部を無断で転記、記載、複写することを禁じます。

©2021-2022 Shimahon all rights reserved.



島の子どもたちにとっては、これがふつうの朝の景色。さあ、今日は何が起こるだろう？

For children on the island, this is a normal morning view. What will happen today?

## AFTER WORD

THIS BOOK HAS BEEN MADE WITH THE HELP AND HOSPITALITY OF PEOPLE FROM ALL THE ISLANDS HERE IN KAMIJIMA, AND CAREFULLY SHOWCASES EACH ISLAND'S CHARACTER, SCENERY AND DAILY LIFE.

WE HOPE YOUR TIME SPENT HERE WILL LEAVE YOU WITH A LASTING IMPRESSION, AND MANY HAPPY MEMORIES.

あつが  
それぞれの島には、そこにしかない味わ  
いや景色、日々の暮らしがあります。  
それをできるだけ丁寧に伝えようと、島  
に暮らす私たちはあーでもないこーでも  
ないと、この本をつくりました。  
どの島の日々もおすすすめです。  
どうぞよき旅を、そしてあなたにとって  
大切な場所が見つかりますように。