

島の日々を めぐる 本

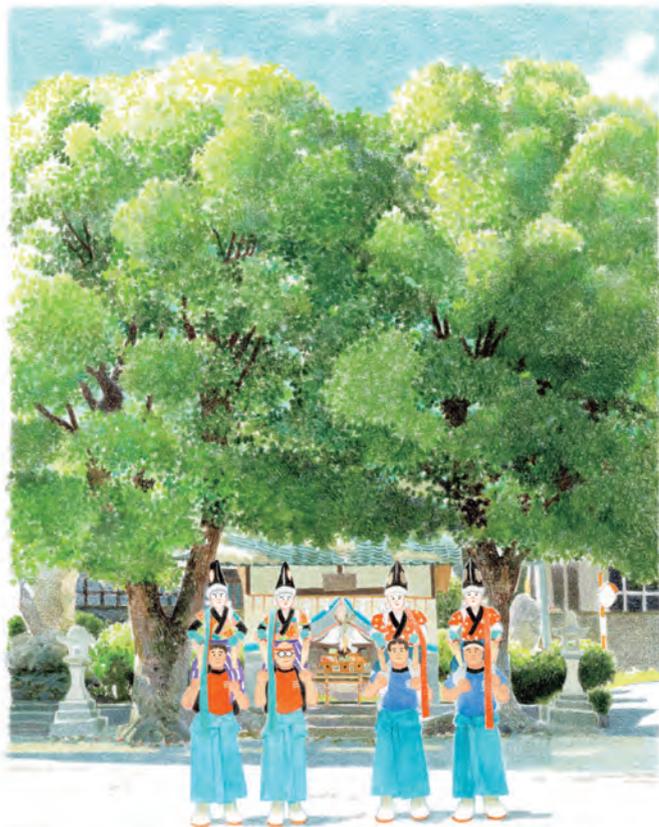
瀬戸内かみじまトリップ
公式ガイドブック 2023
SHOUGHI KAMIJIMA TRIP

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
INTRODUCTION
- 15 島の宿に泊まる
STAY
- 24 上島ワーケーション
WORKCATION IN KAMIJIMA
- 28 島で暮らしたくなったら
RELOCATE TO KAMIJIMA
- 29 島らしい食を味わう
EAT
- 46 おすすめ! テイクアウト
TO GO
- 48 かみじま自慢の柑橘たち
CITRUS
- 49 島の魅力を体験する
EXPERIENCE
- 70 島の歴史
HISTORY
- 80 島の人に聞く「好きな場所」
FAVORITE PLACE
- 81 島旅のヒント
INFORMATION
- 92 総合マップ
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継げば
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



上島町は2009年10月に「日本で最も美しい村」連合に加盟以降、地域資源を保全・活用し、世界に誇れる地域社会を目指しています。
Since joining the "Japan's Most Beautiful Villages" alliance in October 2009, Kamijima Town has been striving to conserve and utilize local resources and create a world-class community.

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.

早朝の戸割島、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





- 1 Summer - The vista seen from Otani, Yuge Island.
- 2 Yachts - a perfect match for the peaceful island.
- 3 Matsubara beach - a spot popular in past and present.
- 4 Watermelon - enjoy chilled in cooled well water.
- 5 Fireworks Festival - Kamijima's sacred celebration of summer.
- 6 Autumn - The season of the Harvest festival.
- 7 Island life - Beautiful sea, art and children.

- 1 夏。弓削島、大谷の眺望のいい場所から。
- 2 静かな島の海にはヨットがよく似合う。
- 3 松原の砂浜は今も昔も人気スポット。
- 4 スイカは冷たい井戸水で冷やして。
- 5 かみじまふるさと夜市は夏の一大風物詩。
- 6 祭りとともに秋が来る。
- 7 美しい海と、子どもたちと、アート。

3	2
5	4
7	6

1

THE FACES OF THE LOCAL PEOPLE SEEM TO REFLECT A GOLDEN AURA, FROM THE LIGHT THAT STREAMS THROUGH THE ALLEYS 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 A guardian statue pours onto a boat being repaired. 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 路傍に佇むお地蔵さんは、昔の島人の祈り。
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 Everyone enjoys the island in their own way.

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 みんな、それぞれの暮らしを楽しんでいる。

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、タラップから棧橋に降りると、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2015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 P.94

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
🌐 tokenoma.org
📍 弓削下弓削 299 📶あり
🕒 🏠チェックイン 15:00 🏠チェックアウト 10:00
👥 11名(個室×3)
💰 ①個室 4,000円～
②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20代から北は北海道、南は沖縄まで旅暮らし、2019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 P.92

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
🕒 🏠チェックイン 15:00 🏠チェックアウト 10:00
👥 8名(ドミトリー、個室対応可)
💰 ①大人 5,000円
小学生以下 2,500円
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。ここが気に入る人も訪れ、それをきっかけに佐島に移住した人もいます。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

P.94

民宿 / 弓削島

古民家 弓削の宿

MINSHUKU / YUGENJIMA
YUGENOYADO

080-6442-3298

yugenoyado.com

弓削下弓削 384-1 あり

予約受付 15:00 予約外 10:00

6名

大人 15,000 円

小学生 10,000 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 建物の夜景。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。ちや子さんは調理師免許所持。 3 古き良き日本間の客室。 4 これもセルフビルドでつくった離れの露天風呂。広くてとてもつるげる。

MINSHUKU YUGENOYADO

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

ゲストハウス続々

NEW GUESTHOUSES FULL OF CHARACTER

6 P.95

ゲストハウス／弓削島

ゲストハウス みちしお

GUESTHOUSE / YUGE
MICHISHIO

オーナーの平田さんは元島おこし協力隊で移住担当をしたのち創業。サイクリストや旅人と地域をつなげる拠点になっていきたいと平田さん。コワーキングスペースも整備し、2023年春にオープン。外壁の素敵なアートが目印。



☎ 080-1453-0360 🌐 note.com/michishio 📍 弓削引野 424-2
Ⓞ 4,000円～1名(長期滞在割引あり) 📶あり 🚗5
⌚ フェイクイン 15:00 フェイクアウト 10:00 🚗 弓削港から 5分

7 P.92

一棟貸し・イベントスペース／佐島

古民家 ねぎねぎ

GUEST HOUSE, EVENT SPACE / SASHIMA
NEGINEGI

「古民家ねぎねぎ」は一棟貸し物件だが、他と違うのは高校生がリノベと管理運営に携わっていること。県立弓削高等学校は離島の少人数校ということを活かし独自性のある活動に取り組み、クラブ活動「起業部」もその一つ。汐見の家(P.16)が建物を借り上げ、社会と高校生の接点となる宿泊施設・イベントスペースとして起業部と共同で取り組む。利用できる日が限られているが、取り組みを面白いと思ったらぜひ問い合わせを。

☎ 0897-72-9800 [汐見の家] 📍 佐島 687 📶なし(今後導入予定)
🚗4名 Ⓞ 8,000円～/日 フェイクイン 15:00 フェイクアウト 10:00
🚗 佐島港から 5分



5 P.92

民宿／生名島

民宿 すどまりM

MINSHUKU / IKINAJIMA
SUDOMARI M

海沿いの道から坂を登り切った先の素泊まり宿。他にないのは本格的なカラオケ設備を完備した部屋があることで、泊まれば存分に歌を楽しむことができる。気の置けない親戚宅といった雰囲気、お子さん連れでも落ち着けるかも。



☎ 090-9810-3947 📍 生名 1078-1 Ⓞ 大人 3,000円～
5,000円、小学生半額、未就学児無料(3名以上は相談) 🚗9
📶あり ⌚ フェイクイン 17:00 フェイクアウト 9:00 🚗 立石港から 5分



1, 2 根岸さんが住んでいたのが古民家「ねぎねぎ」。弓削高起業部メンバーと。3 古民家らしくエアコンなし。春秋が過ごしやすい。
4 田の字の間取りで和室が4部屋ある。表の部屋は庭に面している。



4 P.94

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
⌚ フェイクイン 15:00 フェイクアウト 10:00
🚗 59名(計17室)
Ⓞ 13,200円～/1名(2名1室1泊2食付)
CLOSED 火・水・木・水(変更あり)
🚗 立石港から 10分
🚗 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.33)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出迎え。2 料理長が腕を振るう季節の会席。3 洋風大浴場「スパ・ホリゾン」。他に和風大浴場もある。
4 客室は洋室、和室、和洋室を準備。

弓削島・生名島の民宿

GUEST HOUSES FULL OF HOSPITALITY IN YUJEGIMA AND IKINAJIMA



10 P.94

民宿／弓削島

民宿 中塚

MINSHUKU / YUJEGIMA
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。



柔和な雰囲気の中塚さんのファンも多し！

☎0897-77-4498
📍弓削下弓削 131
➡8名 📶あり
🕒大人 7,700円～
(1泊2食付)
🚶弓削港から5分

8 P.95

民宿／弓削島

民宿 武川

MINSHUKU / YUJEGIMA
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



9 P.92

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、近くにある蛙の声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～(素泊り、食事別途用意あり) ➡50名 🚶立石港から5分



上島ワーケーションを体験したお二人に聞いてみました！

WORKCATION IN KAMIJIMA

より自由な働き方としてワーケーションが注目されています。そこで、実際の上島町でリモートワークをしながら過ごしたお二人に、上島町をレビューしてもらいました！



Nancy Jiさん

ニュージーランド出身。建築家、デザイナー。メルボルン大学を経て慶應義塾大学で日本の地域活性化を研究し博士号取得。メルボルン大学講師。2020-21年上島町にリサーチのため約1年間滞在しながら、オンラインで大学の授業も実施した。

私は夕見の家(P.16)で1年ほど滞在しました。何よりも、地元の人と仲良くなりやすい雰囲気と、「暮らすように滞在」できる環境が気に入りました。

インターネット環境が整っていて、オーストラリアとのオンライン授業もストレスなくできました。パスワードが共通の公共Wi-Fiも町内でたくさん拾えて便利でした。

ゲストハウス



夕見の家にて。静かでリラックスして仕事するにはとてもいい環境でした。

夕見の家が賑やかな時は、海の駅舎「ふらっと」(P.84)や予約できるせとうち交流館の朗読室を利用。いろんな場所でワークできたので不便はなかったですね。

また、人が押し寄せてくる観光地じゃないこともGood。いい環境や時間そのものをゆっくり楽しめました。そのなかで集中して仕事もできました。

弓削の宿(P.20)二泊三日で滞在しました。よかったのは、スーパーなどの生活に必要な場所が歩ける範囲にまとまっていて便利だったこと。長期滞在にもいいですね。

民宿



弓削の宿の庭でラジオ収録もしました。ネット環境がいいからできたことです。

上島町の島は、気候も雰囲気もイタリアやギリシャなど地中海の島々を思い起こさせます。景観も、多国籍な感覚があるところも、それから魚が美味しいところもそうですね。



豊田 圭一さん

株式会社スパイスアップ・ジャパン代表取締役。大学卒業後、25歳の時に留学コンサルティング事業で起業。以来複数の起業を経て、現在、人材育成会社を経営。著書は『人生を変える単純なスキル』など全19冊。神田外語大学の客員教授やラジオパーソナリティなども務める。

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!

14 P.95

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^{ウシマ}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^{せきどろ}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
● 魚島二番地 1362-1
➡ 10名
◎ 大人 3,500円、
小人 1,500円、
6歳未満無料(素泊り)
パーキング無料
3,000円
✎ 高井神島から1分



15 P.95

公営宿泊施設 / 魚島

魚島観光センター

PUBLIC INN / UOSHIMA
UOSHIMA TOURISM CENTER観光センターを切り盛り
するササンカさん

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^{ウシマ}隠れに浮かぶ魚島へは引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。また、魚島は飲食店もここだけなのでご注意ください。

☎ 0897-78-0020
● 魚島一番地 1362-1
📍あり(食堂のみ)
➡ 12名
◎ 大人 8,000円~
(1泊2食付)、
4,400円(素泊り)
宿泊・飲食・料金は
要確認
✎ 魚島港から1分
「じゃらん」で予約可

岩城島の宿

RELAX IN IWAGIJIMA

11 P.93

旅館 / 岩城島

亀井旅館

RYOKAN / IWAGIJIMA
KAMEI RYOKAN

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、レモンパ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 9,130円(1泊2食付)、4,950円(素泊り)
✎ 岩城港から5分



12 P.93

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パ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(P.53)や船釣り体験(P.57)などのプロデュースもっており、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 12,870円~(1泊2食・夕食会席料理付)、
6,600円(共同トイレ素泊り)~ ✎ 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。



いま、島は暮らす場所としても人気です！

RELOCATE TO KAMIJIMA

近年、旅で上島町に会い、気に入ってここで暮らしはじめる人が増えています。お試しで滞在するには民宿やゲストハウスがおすすめですが、そこからもう少し足を踏み入れて暮らしについて知りたい人は、ポータルサイト「瀬戸内かみじまライフ」をご覧ください。上島町の暮らしの情報がそろうています。

瀬戸内
かみじま
ライフ



「瀬戸内かみじまライフ」では住まい、
仕事、暮らしから移住した先輩のインタ
ビューまで、多くのトピックスをご用意。



空き家
空き地
情報

上島町空き家・空き地情報バンク



上島町の空き家・空き地情報バンクの
特設ページ。移住の住まい探しはここ
らから。補助金など支援情報も。



移住者の多くは、上島町には「島時間」が流れて
いると感じています。片道たった3分ほ
どのフェリーとはいえ、海に隔てられた島の環境は特別です。
本土とのアクセスやインターネット回線、上下水道など生活環
境も十分に整っているため、「日本一便利な離島」と呼ばれ、
移住相談や移住者数は年々増えています。
小さな町だからこそ、自分の価値が見つけやすく大いに発揮す
ることができると思います。移住者の中には新規就農者やカ
フェやゲストハウスなどを開業された方々もたくさんいます。
島暮らしに興味を持ったなら、お気軽にご相談くださいね。



移住相談員（島おこし協力隊）

お問い合わせ 上島町役場 移住定住総合窓口 ☎0897-77-2501（移住窓口直通）



居酒屋
よし正
——
自分で釣った魚を肴として

P.93
居酒屋／岩城島
居酒屋 よし正

IZAKAYA / IWAGISHIMA
YOSHIMASA
☎ 0120-37-4403
🌐 yoshimasa.jp
📍 岩城 1540 📶あり
🕒 11:00 ~ 14:00 (L.O.13:30)
17:00 ~ 21:30 (L.O.20:30)
日🌞 ~ 21:00 (L.O.20:00)
CLOSED 月🌘 (季節によって変更あり)
👥 カウンター 7 テーブル 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)。例えば、朝に船釣りに連れて行ってもらうえば、釣った魚を昼食に食べられます。この日は午後には遊漁船で釣った鯛とアコウを、姿造りと煮付け、塩焼きにしてもらいました。美味い——ありがたい。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。近海の小鱼で取った出汁や、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 P.93

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、それもそのはず、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 第2月 第3月 第4月 第5月 第6月 第7月 第8月 第9月 第10月 第11月 第12月
🏠 店内 8、外 4 🚶 小瀧港から15分 📶 ティア外可

4 P.94

レストラン/弓削島

レストラン イルマレ

RESTAURANT / YUGEJIMA
FESPA "IL MARE"



こだわりの会席は料理長・竹安がご説明に伺います！

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。

☎ 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 日 デイナー、水 (変更あり)
🏠 レストラン 40
宴会場 大・小
🚶 弓削港から 5分

3 P.94

海鮮食堂/弓削島

海鮮 大黒丸

SEAFOOD RESTAURANT / YUGEJIMA
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。

☎ 0897-72-8885 📍 弓削下弓削 1037
⌚ 11:00 ~ 13:00、17:00 ~ 22:00 (L.O. 20:00)
CLOSED 火 第2月 第3月 第4月 第5月 第6月 第7月 第8月 第9月 第10月 第11月 第12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 P.94

居酒屋/弓削島

ゆげしまダイニング
彩-SAI-

IZAKAYA / YUGEJIMA
Yugesima Dining SAI

☎ 0897-72-9931
📍 弓削下弓削 123-7
📶 あり
⌚ 17:30 ~ 22:00 (L.O. 21:00)
CLOSED 水 (祝日の場合は営業)
🏠 カウンター 4 テーブル 14 個室 10
🚶 弓削港から 3分

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、丁寧な説明がなさ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酒も豊富です。お店は弓削港と海の駅舎ふらっとからほど近い海沿いでありアクセスもよし。

地元食材を使った
多彩な本格創作

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。



P.92

カフェ/佐島

book cafe okappa

CAFE / SASHIMA
BOOK CAFE OKAPPA

☎ 0897-72-9229

📍 弓削佐島 694 📞あり

🕒 金・土・日 11:30 ~ 17:00

(現在育児休業中、R5秋再開予定)

CLOSED 月・木

📺 カンカ-3、テ-ブル4、個室4

🚶 佐島港から5分 📺 ティカア外可

📺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分たちで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」を見つけれられるのが魅力。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(右)。長男蒼波くんと。2 外観。地域の集会所の前は保育所だった建物。
3 お店 OPEN 中はこの白い看板が目印。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)



P.94

カレー店/弓削島

TRATTORIA アル

CURRY SHOP / YUJESIMA
TRATTORIA ARU

☎ 080-2649-0001

📍 弓削下弓削 716

🕒 11:00 ~ 14:00

CLOSED 水・木

📺 店内 10、前庭 12

🚶 弓削港から15分

📺 ティカア外可

📺あり

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です。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ました。

「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きます。店の前に掲揚された信号旗「UW2」(ようこそその意)が目印です。広い前庭や子どもメニューも家族連れに嬉しい計らいです。

大人も子どもも
楽しいカレー屋さん

1 店主の一高さん(左)と奥さんの緑さん(右)。2 うれしいトッピングや小さなお子様にも安心のメニュー。3 出張出店用のレモンイエローのキッチンカー。4 お店の目印にもなっているようこそその信号旗、子どもも遊べるゆったりした人工芝のお庭と庭席。



7 P.95
カフェ/弓削島 @
vida con miel

CAFE / YUGEJIMA
VIDA CON MIEL

📍 弓削狩尾 177-1
🕒 火🔥木🔥土🔥 11:00 ~ 15:00
土🔥 9:00 ~ 16:00
CLOSED 月🌑・水🌑・金🌑・日🌑
📞 6 🌐 vidaconmiel.stores.jp
✉ apiary.vida.con.miel@gmail.com
🚗 弓削港から 10 分
Instagram の DM で予約可

夫婦で養蜂に取り組む西尾諭さん、愛さん夫妻が営むカフェ。人家が少なく静かな弓削島の東岸、狩尾地区に佇んでいます。「自然の蜜の味」を追い求めた自家採蜜のはちみつや島の果物などを使ったスイーツを提供しています。

白漆喰の店内は和洋の骨董がさりげなく置かれ、本質を求める夫妻の哲学が強く感じられます。窓からの柔らかな光を感じながら、滋味深いスイーツをゆっくりと楽しむ、そんな質の高い時間を過ごせるお店です。

質の高い時間、空間 そしてスイーツ



1 自然養蜂と自然農をベースに季節ごとの旬の食材で作られるスイーツやお食事はその佇まいまでもが絶品です。 2, 3, 4 静謐な店内で西尾さん夫妻の世界観に浸ることができる。 5 蜜蜂にストレスを与えない養蜂を追求して採られたのはちみつは奥深い味わい。



9 P.95
ベーカリーカフェ/弓削島 📍📷
Kitchen 313 Kamiyuge

BAKERY CAFE / YUGEJIMA
KITCHEN 313 KAMIYUGE

☎ 090-7371-6888
🌐 kitchen313kamiyuge.com
📍 弓削上弓削 313
🕒 火🔥木🔥土🔥 11:00 ~ 15:30
CLOSED 月🌑・水🌑・金🌑・日🌑
📍 2 前庭デッキ、ベンチあり
🚗 上弓削港から 3 分
📞 テイクアウト

見落としてしまいうるような上弓削の細い路地にある、ベーグルや食パン、自家焙煎珈琲の小さなお店。築およそ百年の建物は国の登録有形文化財で、店主の宮畑真紀さんがお父さんから受け継ぎ、リノベーションしたものです。

古い蔵の風情を生かした店内やハーブが植えられた前庭には静かな島らしい時間が流れています。手捏ねで丁寧につくられたもちもちしっとりりの美味しいパンだけでなく、宮畑さんとの会話の楽しさも人気の秘密のようです。

古民家と 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。2014年に自宅横の蔵をリノベしてお店をオープン。 3 歴史ある建物をうまくデザインで生かした。 4 手捏ねで一つひとつつくられる。



P.94
ピザ店/弓削島
ふじた住設給食部 ipp福

PIZZERIA / YUGEJIMA
IPPUKU

☎ 080-4635-8334
📍 弓削太田 114 🈺あり
🕒 土曜 祝 11:00 ~ 14:00
CLOSED 月 ~ 金 (祝日の場合は営業、
営業日はSNSでも確認を)
🍷 カクテル 4 ティール 6 ドリンク 2
🕒 弓削港から 15 分
📶 ティカアト可 📺 あり

本格石窯ピザのお店。オーナーは藤田元則さんと美誉子さん。古いMINIに乗り、自宅に石窯をつくるなど趣味の夫婦です。ピザや自家製酵母パンを焼き、友人たちと食べてワイワイ楽しむうち、ついにお店を開くまでに。こだわりのピザやパニーニには、小麦粉やモッツアレラチーズは本場イタリア産、トマトやパジルなどは島で採れたものを使っています。もちっと美味しい焼きたてをぜひ。輸入ビールも豊富に置いています。

DIYで設えた、 お洒落なピザのお店



1 藤田さん夫妻の本業は住宅設備関係で、お店も自身で設計施工。 2 ピザは耳がもっちりしたタイプで食べ応えあり。定番のマルゲリータや、弓削のりと明太子のピザが人気。 3 古い倉庫をDIYで改装。 4 傍らに停まっている2台のMINI。

P.94
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

☎ 090-4585-4500
📍 岩城 553
🕒 土曜 祝 12:00 ~ 16:00
(営業日はSNSでも確認を)
🍷 カクテル 2、ティール 4
🕒 岩城港から 8 分
📶 ティカアト可

「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っただけでなく、農業と一緒に考える交流の場所にしたと、この「海の上のレモネードスタンド」をつくりました。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です。畑に行き自分で収穫してドリンクをつくる体験も提供しています(P.74)。

とれたての旬や できたての味を



1 店主の岡さん。店内のピクチャーウィンドウから射すやさしい午後の光。 2 地産地消の島レモンシロップを使った二層仕立てのレモネード。 3 わらしべ。特製スパイスカレーはクラフトビールやレモネードにぴったり! 4 海の上のレモネードスタンド「岩城島BASE」。

岩城産レモンポーク食べ歩き!

LET'S EAT IWAGI LEMON PORK!



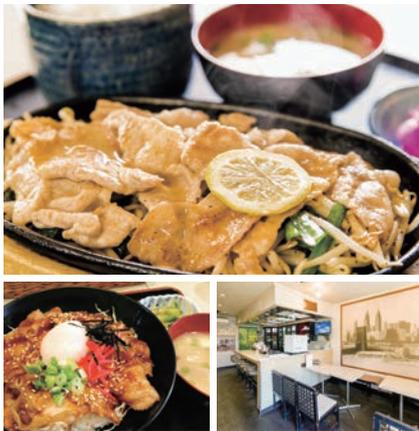
12 P.93

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。ほかにもメンチカツや定食もおいしい。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



11 P.93

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で出店も行う。町内外のイベントで見つけたら利用してみよう。

かわいいトラックで
出店します!



☎ 0897-75-2936
📍 岩城 1523
🕒 11:00 ~ 13:00 (L.O.)
17:00 ~ 20:30 (L.O.)
CLOSED 日 ☎ 祝 ☎
☎ 56 (座敷あり)
📍 岩城港から 2分
📺 テイクアウト可



10 P.94

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

島のおいしい、
たっぷりと
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。

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!

18 P.94

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

19 P.94

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、17:00～19:00 CLOSED 木🌧️ 🌿 8
🚶 弓削港から10分 🏠 テイクアウト可

16 P.94

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。ただ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。

☎ 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

17 P.95

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!

☎ 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

ファンが多くピーク時には行列ができることも!

おでんも
おいしいよ!

島の特産品・食材を活かした料理

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

14 P.92

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)の揚げたてをぜひ。

☎ 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

15 P.93

カフェ／岩城島
Nouson 808CAFE / IWAGIJIMA
NOUSON 808

農園「ブルーレモンファーム」直営のカフェ。焼きたてパンや焼き菓子、自社栽培のレモン、いちごを使ったドリンクが楽しめる。いちごミルク(P.47)、レモンがゴロゴロ入ったレモンスカッシュがおすすめ。店内外で休憩可。

☎ 0897-74-0756 📍 岩城 3910-1 🕒 11:00～15:00
CLOSED 日🌧️～木🌧️ 🏠 小漕港から3分生名味噌コロッケは
サイクリストにも
人気の逸品!

13 P.93

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、島のお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「レモン懐石」。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。レモン懐石づくりの体験メニューも用意されている(P.73)。

☎ 0897-75-2843
📍 岩城 3057
🕒 11:00～14:00
4名から予約可
(完全予約制)
CLOSED 7～9月、正月
🌿 4～40
🏠 岩城港から5分
小漕港から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!

26 P.94

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 🕒 12:00～16:00、
夜営業(予約のみ) CLOSED 日📅 第2・4土📅 4 📍 20
👣 弓削港から7分

27 P.94

ラーメン店／弓削島
明どんラーメン

RAMEN SHOP / YUGEJIMA
DON RAMEN

昔懐かしいシンプルな尾道ラーメンが美味しいお店。昭和から平成の前半ごろまで松原海水浴場の海の家で親しまれていた味が復活。店名は、マスターの檜垣明さんの、孫に呼ばれるニックネーム「あけどん」から。



☎ 0897-74-0866 (ヤマガ*) 📍 弓削 1037-2
🕒 11:00～13:30 CLOSED 水📅 日📅 📍 7(外にも席あり)
👣 弓削港から1分

24 P.92

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、岩城へも配達。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

25 P.94

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

「障害がある子どもたちが大人になっても働ける場所」とNPO法人によってつくられた小規模作業所。「Kの食パン」やピザパンなどが定番メニューで、季節限定品もあり。オリジナルの障がい者アートグッズも手に入る。



☎ 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

おいしいお酒と

COME FOR A DRINK AT THE LOCAL IZAKAYA

ママ(左)が地元客と
つないでくれる!

22 P.94

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 🕒 昼加わ 13:00～
16:00(無休)、夜加わ・居酒屋 18:00～22:00(金・日休み)
📍 加わ 12、加わ7-、座敷 8 📍 弓削港から9分

23 P.95

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(650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

気さくな大将
岩越さん

20 P.94

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。



☎ 0897-77-3523 📍 弓削下弓削 210 📍 あり 🕒 11:30～
13:30、17:30～21:00(L.O.20:20) 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
📍 テイクアウト可

21 P.92

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」と家に帰ってくるいで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.O.22:00) 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!



おすすめ! テイクアウト

島のサイクリングやドライブ中に、気軽に食べたり飲んだりできるものを集めてみました。防波堤に座って美しい海を眺めながら、ぜひ!



いっ福 パニーニ

自家製のパンに島野菜とイタリア産チーズをはさみ、専用のホットサンドメーカーで焼く。熱々を召し上がれ。

¥800

9 P.39 いっ福



313 ベーグルサンド

自家製鶏ハムと季節の野菜をもちもちベーグルでサンド。大人気!

¥440 ~

6 P.36 Kichen 313 Kamiyuge



ヤマザキ チキンバー

鳥も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。

¥250

30 P.85 コーザザ 軒下7 弓削店

おやつタイム かみりん焼き

上島町のマスコットキャラ、かみりんのキャラクター焼き。柔らかい生地に種類豊富なフィリングが楽しい。お土産にも。

¥200 ~

29 P.95 おやつタイム @ ☎ 0897-72-9227



Nouson 808 いちごミルク

いちごの甘みと酸味はサイクリングの疲れも回復。農家直営だからこそいちごの美味しさがしっかり楽しめる。

¥550

15 P.42 Nouson 808



ととや ゆげ海の駅弁

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)

20 P.44 ととや



コトリエ おにぎり

上島町名産の弓削海苔と弓削塩を使用。塩にぎりのシンプルさが海苔と塩を味わうのにベスト。具入りも5 種類程度あり。

¥150 ~ 230

28 P.86 コトリエ工商店

ポップコーン 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 ~

25 P.45 さぎょうしょ ポップコーンのいえ



おらしべ。しまペチーノ

島や近隣でとれたフルーツを使用したカラフルなフローズンドリンク。ブルーベリー、桃、イチゴあり。海にも映えます。

¥650

8 P.38 わらしべ。岩城島 BASE

フェスバ・イルマーレ ゆめしまバーガー

上島町でとれた新鮮な鯛を使ったバーガー。パンズは「ポップコーンのいえ」(中) とのコラボ。レモン、野菜もできる限り島でつくられたもので。ポテト付き。

¥1,100

4 P.33 フェスバ®レストラン イルマーレ



たい屋 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

2 P.33 Takeout&Café たい屋



Nagi.ya 島旅ギフト 販売機

上島町の特産品や、島の思い出をお土産に。

¥350 ~

1 P.92



かみじま自慢の柑橘たち

CITRUS FROM KAMIJIMA

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いたします！



うんしゅう
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、カットした時の鮮烈な香りは最高です。

出荷時期 9月上旬～4月下旬



べに
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



ほれひめ

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



かんぺい
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



はっさく
ハ箱

爽やかな味わいとほのかな苦みが絶妙ハーモニー。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月上旬



たまみ

しっかりとした甘みとまろやかな酸味があり、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



しらぬい
不知火(デコボン)

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。“デコボン”の愛称で知られています。

出荷時期 3月上旬～4月上旬

島の魅力を体験する

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。





1 P.94

キャンプ場/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 / YUJESJIMA
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

🕒 チェックイン 13:00 チェックアウト 11:00

👤 家族限定 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 🚭 全面禁煙
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

弓削島の「エコフィールド松原」は、人間と自然の持続可能な関係づくりの実践に取り組んでいるキャンプサイトです。

松原は白砂青松の美しい景観をもち古くから人気の場所。しかし無秩序なキャンプにより松の根が痛んだり、マツクイムシの被害などで松林の荒廃が懸念されていました。

そこで2020年から利用者の対象や数を限定し、有料化することで再オープン。静かで美しい環境の価値や大切さを理解することで保全や持続につなげていくことを目的としています。家族限定で利用できます。



2



3



4

1 ファミリーキャンプサイトで過ごす家族。 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。

かみじまエコリズム

KAMIJIMA ECO-TOURISM

エコリズムとは自然環境だけでなく
歴史文化なども体験しながら学ぶ観光のかたちです。

上島町では海をフィールドにする

シーカヤックや SUP などのアクティビティをはじめ、

島の歴史が感じられるもの、

そして人々の暮らしかたを体験できるものなど、

島をより深く知っていただくための

さまざまな体験メニューをご用意しています。

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!!

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
③ 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、
オプション BBQ 2,500 円～、
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。(現在休止中)



津波島は岩城島沖およそ 2 km
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。

多彩なメニューで地域とキャンパーをつなぐ

CONNECT THE COMMUNITY AND CAMPERS WITH A VARIETY OF MENUS



2 P.92

サウンド波間田キャンプ場

CAMPING / IKINAJIMA
"SOUND HAKANDA" Camp Site

実施：ゆめしまクラブ
☎ 0897-72-8905 📍 生名 2798
🌐 yumeshima.club/camp 📅 通年開催
① フェイクイン～17:00 フェイクアウト 8:00～
② 1,050 円 / 泊・食 + 330 円 / 泊・食(小人は 220 円)
🏠 最大 35 張、手ぶらでキャンプ受入 OK
要予約 📍 あり 🚗 立石港から 5 分

※キャンプ用品、釣竿などのレンタルあり。詳しくは WEB
サイトで。※ネット予約は利用日の 5 日前まで。それ以
降は電話で。※食材のキャンセルはご連絡ください。

1 中央にある 2 本のヒマラヤ杉がシンボル。
21 時以降はクワイエットタイム。静かな夜を
大切にしたい方向け。2 サイト全景。シャワー
室やトイレ、炊事場を完備。3 カブト虫採り
体験の山。4 かんきつジビエ BBQ セット。

海が目の前にある芝生敷の
キャンプサイトです。十分活用
されていない島内の資源の良さを
広め、楽しんでいただくこと
が運営テーマ。例えば「かんき
つジビエ BBQ セット」は島産
の猪肉を使ったメニュー。害獣
の猪ですが、島の柑橘などを食
べて育つその肉は実は臭みがな
くおいしいのです。他にも地元
の方が伐った木を薪として販売
したり、カブトムシ採集体験を
提供したり。これらを通して地
域とキャンパーをつなぐ存在を
目指しています。



SUPで静かな海へ漕ぎ出そう！

SUP ON THE SHELTERD WATERS OF KAMIJIMA

1 P.94

SUPスクール／弓削島

SIJ公認のSUPインストラクター

SUP SCHOOL / YUGESIMA
SIJ Certified SUP Instructor

弓削島の松原海水浴場をベースに行われるSUPスクール。教えてくれるのは日本SUP指導者協会(SIJ)レベル2取得のインストラクター英真介さん。SUPは手軽で誰でも楽しめる反面、海のスポーツとしての危険性もある。潮流や風の読み方をはじめSUPを安全に楽しむ方法をここでしっかり学び、海上散歩に繰り出そう。

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 ☑ 午前、午後、サunset
👤 ~6名(小学生以上)6名以上は要相談 ☎ 6,000円/1名~
📍あり、更衣室・シャワーあり 要予約(イカネットから3日前まで)

※精算は当日現地で現金決済。 ※悪天候時の実施判断は運行規定による。



1 弓削島のシンボル、石灰山を望む松原海水浴場にて。2 静かな海で安全にSUPが楽しめる。3 インストラクターの英真介さん。

2 P.92

SUPスクール／生名島

島の海をワクワクしながら探検

SUP SCHOOL / IKINAJIMA
Exciting Exploration of the Island Sea

日本にSUPが入ってきた約20年前から楽しんでいるという久保田豪さんによるガイドサービス。生名島の波間田をスタート。基礎訓練を行った上で、近隣の島にある岩の割れ目などを探検したり、無人のビーチに上陸したり。「会社などで疲れた心をリセットしてもらえたら」と久保田さん。島の海の遊び方は無限だと教えてくれる。

実施：Rakuoli ☎050-3557-9371 [久保田] 🌐 rakuoli.com
☑ 午前、午後、1日 👤 ~4名 ☎ 6,000円/半日、8,500円/1日
📍あり 要予約(イカネットから前日までに) SUPレンタルあり

※参加者の安全のため、主催者が安全確保できないと判断した方は参加不可の場合あり。



1 生名島周辺の奇岩の脇を行く。2 インストラクターの久保田豪さん。3 レベルに合わせて楽しく親切に指導。

3 P.92

シーカヤック体験／佐島

シーカヤックツアー

Sea Kayaking

実施：上島町観光協会
☎0897-72-9277 [上島町観光協会]
🌐 kamijima.info/ecotour/kayak
☑ 午前、午後、1日、サンセット
👤 1~10名(対象年齢：10歳以上)
10名以上は要相談
☎ 6,000円/人~
📍あり、更衣室、水シャワーあり
要予約(イカネットから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シューズのレンタルは無し
※精算は当日現地で現金決済
※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

パドルを漕いで進む、長さ4~5mほどの小さなカヌーです。長距離をスムーズに航行できるように、抵抗が少ない細長いかたちをしています。エンジンがついていないので大変静か。海の上に浮かんでいると、まるで別世界にきたような時間を楽しむことができます。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たりします。

ツアーでは頼れるガイドが瀬戸内海の生態系や潮流、それに古くから海と人間がどのように関わってきたのかなどもレクチャー。学びの多い自然体験です。



1 カヤック艇はシングル(1人乗り)とタンデム(2人乗り)がある。2 ツアー中に無人のビーチでスイカ割りをするような楽しみも。3 夕方に漕ぎ出すサンセットコースも格別。

でっかい魚を釣ろうじゃないか！

LET'S ENJOY FRESH CATCH OF THE ISLAND!



12 P.93

遊漁船／岩城島  

遊漁船で釣り体験

FISHING / IWAGIJIMA
Experience Fishing

実施：活魚・民宿よし正
☎ 0897-75-2267 [よし正]
🌐 yoshimasa.jp/fish
🕒 半日便ロング (約6時間)
💰 32,000円 /4名～
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) ※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

しまなみ・ゆめしま海道一円で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ます。だからお子さま連れのファミリーや女性のグループ、初心者でも安心して楽しめます。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調理してもらえ、新鮮な刺身や煮付け、焼き魚などを堪能できます。



海の遊び方いろいろ

HAVE FUN ON THE SEA IN MANY WAYS!

4 P.93

SUP体験ほか／岩城島 

島を100%楽しませてくれるコーディネーター

SUP AND MORE / IWAGIJIMA
A Coordinator Who Will Make the Island 100% Enjoyable

岩城島出身の大谷信二さんは島の遊び方の総合コーディネーター。SUPなどの海遊びはもちろん、シーズンオフには海辺のテントサウナを提案したり、農業体験をアレンジしたりもできる。ゲーム蒐集家でもあり、用意している民家に揃えているボードゲームはなんと350タイトル。雨降りでも、お子さんも大人も退屈させない。

実施：Believer ☎ 070-8931-8803 [大谷]
🌐 believer.amebaownd.com ✉ s.believerhouse@gmail.com
🕒 通年開催 🕒 大人2時間 2,500円～ /1名など
(シーズンによる。詳しくはインターネットで) 要予約 (メールなどで)



1, 2 通常のSUPに加え、子どもたちが楽しめる浮島やメガSUP、テントサウナなどさまざまな遊びを提案。3 大谷信二さん。

4

ヨット&ボート教室／弓削島

ヨットとボートの楽しさを学べる教室

YACHT & BOAT CLASS / YUJESIMA
A Classroom Learning the Fun of Yachts and Boats

弓削商船高専の元教員・益崎慎治さんからヨットやボートの操船を学べる教室。ヨット教室ではセーリングの仕組みを分かりやすく解説し、実際にセイルを使って帆走する。「ヨットやボートの魅力を知る入り口になれば」という益崎さん。しっかり学んでみたいという方以外も、クルージングを楽しむだけでも価値あり。

実施：かみじまクルージング ☎ 090-3743-7307 [益崎]
🕒 通年開催 (応相談) 🕒 2時間程度
👤 ～5名/ボート、～8名/ヨット 要予約 (前日までに電話にて)

※大人70歳以下、子どもは小学生以上の健康な方。動きやすい服装で。



1, 2 静かなヨットの上で和気あいあい。3「このロープを引っ張ると、セイルがこう動くんだよ」。子どもたちも興味津々。

5 P.92

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

☎ 080-9530-2800 [齋藤サム]

🌐 shimatabiyachts.com

🕒 通年開催 (4～11月がベストシーズン)

🕒 2～4時間 🧑 1～6名/隻 (最大2隻)

💰 22,000/組 (2時間)、44,000/組 (4時間)

※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。

5 P.92

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

🕒 10時間、24時間など

🧑 1～7名

💰 2,500～5,500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。



ニュージール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



7 P.95
 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 [マツ]
 ④ kamijimatours.com
 ③ サイクリングツアー-10,000円/1人〜(レンタル料別)
 スキーツアー-14,000円/1人〜(レンタル料込)
 ⑤ 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

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。

島を巡るための新しい移動ツールが登場

EXPERIENCE THE ISLAND IN NEW AND EXCITING WAYS!



6 P.94
 電動キックボード/町内全域 ① ②
電動キックボードレンタル&ガイドツアー

e-KickBoard
 e-Kickboard Rental&Guidetour

実施：ゆげじまん
 ☎ 0897-72-9277 [上島町観光協会]
 ④ kamijima.info/ecotour/e-kickboard
 ① 午前(9~11時)、午後(14~16時)
 ② 1~4名(要原付免許)
 ③ レンタル3,000円/1台、ガイドツアー-6,000円/1名
 ⑤ あり(弓削港駐車場) 要予約(インターネットから)

※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

1 アップダウンが激しい弓削島の一周道路も楽々。
 2 クルマとも、自転車とも、単車とも違う走行感。
 3 軽車両扱いなので車道を走る。

「ゆめしま海道」を楽しむのにぴったりな乗り物のレンタル・ガイドツアーをご提供します。充電式で排気ガスが出ないので環境にもやさしい乗り物です。フル充電で走行距離40キロ走れる優れもの。走行中もとても静かで自然を全身で感じる事ができます。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。ご利用には原付免許が必要となります。



夢とあなたをつなぐ ゆめしま海道

岩城島、生名島、佐島、弓削島を3本の橋でつなぐ「ゆめしま海道」。近年は隣接するしまなみ海道のバリエーションルートとして人気が出てきています。しまなみ海道の島々と比べてより観光地化されていない素朴な佇まいの魅力があふれているからなのだと思います。

橋は島の人にとって生活道路であり、島の暮らしを楽しむツールでもあります。朝や夕方には橋の上の散

歩を楽しむ島の人にすれ違うかもしれません。その時はぜひ和やかに挨拶してみてください。

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サイクリングしやすいと好評。ジョギングやウォーキングにも最適な道のりです。

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。ルート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 夕刻、橋をジョギングや散歩して楽しむ人々。 2 岩城橋は大型船が通るので海面からの高さが高く、走る時の爽快感、飛翔感はゆめしま海道一番。



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→





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
[上島町観光戦略課]
毎月～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。

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います。「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ただきます」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。



レモンの 香りに包まれて



ゆめしま海道を “e-bike”で走ろう!

ゆめしま海道は一部に大きいアップダウンがあり、体力に自信がない方には電動アシスト付き自転車がおおすすめです。『e-bike』はスポーツバイクに電動アシストが付いたもので、一般的な電動自転車よりもスポーティな走行が可能。航続距離が長く、ゆめしま海道一周も楽々です。

一充電あたりの走行距離(モード)：
200km(ECO)～80km(SPORTS)
サイズ(身長目安)：
XXS(150-160cm) XS(160-170cm) S(170-180cm) M(175-185cm)

 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.

ハイキング/岩城島、弓削島、生名島 山から島の自然を知る

HIKING / IWAGIJIMA, YUGESIMA, IKINAJIMA
Learn about the Nature of the Island from the Mountains

島の山歩きを楽しみながら瀬戸内海の自然について学ぶことができるガイドツアー。距離・難易度ともに初心者向け。岩城島の積善山だと春がおすすめで、名勝として有名な桜のほか、ミモザやツツジなども咲き乱れる。登ったご褒美として山頂からの絶景もお楽しみに。

実施：上島町観光協会 ☎ 0897-72-9277 [上島町観光協会]
◎ kamijima.info/ecotour/hiking
◎ 4～5時間 👤 2～15名
◎ 2～4名 10,000円～/1台、5～15名 2,000円～/1人
要予約(10日前まで 17時～21時から)

※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お連絡
※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



1 岩城島積善山の春の登山道は色とりどり、まるで桃源郷。
2 山頂からは遠く四国山脈のシルエットが広がる。
3 弓削島久司山展望台からのミニチュアのような眺望。

瀬戸内かみじまアートプロジェクト /
防波堤ペインティング

SEA WALL ART

島らしいアート作品をつくりだすプロジェクト。2019年に公募し集まった47作品から3点が選ばれ、アーティスト本人が地元の皆さんと協力し制作を進めました。

8 P.95

天の花 [弓削島]



虹をテーマにした作品です。落ち込んだときも虹を見ると元気がもらえる気がする、そんな奇跡のような一瞬を表現しました。

日本画家 Japanese-style Painter

日月美輪
Miwa Hiduki



2 P.92

みんなのクジラ [生名島]



島の皆さんが防波堤に自由にペンキで描いた絵を使い、スナメリクジラを仕立てました。みんなの思いが詰まったクジラです。

彫刻家 Sculptor

武田充生
Mitsuo Takeda



9 P.93

海のおとを聴く [岩城島]



上島町に住む精霊や動物たちが海の音を聞いている様子です。一部あいているスペースにあなた自身も入れるようになっています。

イラストレーター Illustrator

菅真佑紀
Mayuki Kan



島のご縁で生まれた実業家長谷部理さんが進めるプロジェクト。港を望む建物の壁面を大きなキャンバスとして描かれた巨大壁画群は迫力満点です。

10 P.95

高井神島漫画アート

TAKAIKAMIJIMA MANGA MURAL ART



『Dr. コー診療所』(作: 山田貴敏)、『まいっちゃんごまチコ先生』(作: えびはら武司)、『キャンディ♡キャンディ』(原作: 水木杏子、作画: いがらしゆみこ)、『賭博黙示録カイジ』(作: 福本伸行)、『Gu-Gu ガンモ』(作: 細野不彦)、『エアア 88』(作: 新谷かおる)、『魔夜子ちゃん』(作: 御茶漬海苔) など作品多数。今後も増える予定。

ゲルハルト・リヒター
「14枚のガラス／豊島」

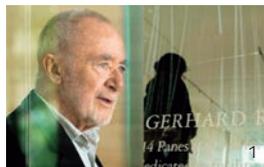


GERHARD RICHTER

“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収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 ※作品観賞には事前予約が必要
setouchi-art.org ☎ 080-6815-7331 [事務局: 國田]

島の歴史や文化 を体験する

有史以前から瀬戸内海の島々では人々が居住し、製塩を行ってきたことが明らかになっています。中世には「塩の荘園」として古文書にも記され、町内にはその時代からの名残がいくつも残っています。そのような歴史の文脈を感じられる体験メニューをご用意しました。



島のお寺の静かなお堂で写経を体験します。教えてくれるのは住職の山尾徳雄さん。まず仏前で般若心経を唱え、心を静めます。硯で墨をすり筆を進めるにつれ、集中力が増していくのがわかります。書き上がったら学業成就や家内安全などの願を書き添え、仏前に奉納します。

忙しい日常から離れ、まるで瞑想するかのような、ゆったりとした時間。雑念を払い心身を整えることで、明日からの生活がまた新たになることでしょう。



11 P.95

写経/弓削島

歴史あるお寺の 本堂で写経体験

SUTRA COPYING / YUGESJIMA
Japanese Calligraphy in a Peaceful Temple

実施：願成寺

☎ 0897-72-9277

[上島町観光協会]

僧盆、正月、彼岸以外 随時

◎ 2時間程度 📍 1～6名(小学校高学年以上)

◎ 1,500円/1名～ 📄あり

要予約(3日前まで)インターネットから

※インターネットより仮予約後、お寺の確認をしてご連絡
※急な法要等でキャンセルをお願いする場合あり
※裸足での参加はご遠慮ください

1 本堂は大正の建築。正面の内陣もきらびやかで見どころ。2 お経が薄く下書きされている紙を使うので誰でも簡単に取組める。3 写経がはじまると文字に集中し、雑念が消えていく。

島の食材で調理体験

COOKING EXPERIENCE WITH ISLAND FOODSTUFF

13 P.93

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)

6 P.94

調理体験／弓削島

摘み菜クッキー作り

SUP SCHOOL / IKINAJIMA
Exciting Exploration of the Island Sea

島に咲く山野草、よもぎ、シロツメクサ、カタバミの花。海にある海藻、ひじき、アオノリなどを採取してクッキーを作る体験。山や海で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 [上島町観光戦略課] 🕒 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

12 P.95

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)

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「藻塩」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。

1 土器づくりの体験 2 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。 3 素焼きの器でかん水を煮詰める古代の方法にチャレンジ。



手間暇かけた“寒じめいちご”を召し上がれ

ENJOY THE STRAWBERRIES MADE WITH CARE AND LOVE



13 P.93
いちご狩り／岩城島

いちご狩り体験

STRAWBERRY PICKING / IWAGIJIMA
Fresh Strawberry Picking Experience

実施：ブルーレモンファーム
☎ 0897-74-0756 [古川]
📍 上島町岩城 3829-1
🕒 2～5月開催 🕒 随時 🧑 1名～
💰 1,800/大人1名、1,000/小人1名、
750/未就学児1名、無料/2歳未満
要予約

1 自慢の「寒じめ」いちごはフレッシュな甘い香り。2 いちごはパック大1,500円、中1,000円で持ち帰り可。3 海岸沿いに車を走らせると見えてくる旗が目印。4 近くの直営カフェ「Nouson 808」(P.42)でいちごミルクもぜひ。



岩城島でいちご狩りができるスポットが誕生しました。農園「ブルーレモンファーム」が採用している栽培手法が「寒じめ」です。これは暖房を使わずに、いちごを自然の寒気にさらすことで甘みとコクを凝縮させるもの。真っ赤ないちごを口に含むと、フレッシュな酸味の奥から濃厚な香りと甘みが鼻を抜けていきます。その味わいは「時間も手間もかかるけれど、美味しいものを食べてほしい」という農園の思いがあふれています。



7 P.93
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一軒家に場所を移して、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、レモネードには島レモンをたっぷり使っています。あなたも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

6 P.94

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
〔上島町観光戦略課〕
◎ 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

14 P.92

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窯を使って、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、野菜などなど体験者のアイデア次第！

実施：燻製工房つっちゃん ☎ 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）

6 P.94

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も挑戦できることも。

※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

実施：手ごねパン工房 レディ・ローズ Reiko
☎ 0897-77-2252
〔上島町観光戦略課〕
◎ 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）



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！



6

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

岩城島の海を望む農園「しましま農園」で、野菜づくりの奥深さを学ぶ。若き農園主の原田広志さんはおよそ50種類の野菜や柑橘を循環的な農法で育てている。少量多品種生産で、実に多くの作物に触れられるのが魅力。珍しい野菜にも出会えるかも？

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、汚れても良い服・靴持参
※キャンセルは前日まで

6

農業体験／岩城島

島の恵み収穫体験

HARVEST / IWAGIJIMA
Harvest Fresh Seasonal
Produce



岡野さんの農園では、レモンやミカン、せとかといった柑橘類だけでなく、キウイフルーツや柿、「島トマト」として知られるようになった甘くておいしいと評判の「島トマト」をはじめとする野菜類も育てており、それらの収穫を体験できる。

実施：岡野農園
☎ 0897-75-2488〔岡野〕
◎ 10～4月開催
トマト1～4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） ※汚れても良い服・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

6

農業体験／佐島、生名島

柑橘フィールドワーク

FIELDWORK / SASHIMA, IKINAJIMA
Citrus Harvest Fieldwork



農園主の青木俊樹さんは20代で島に移住し、農業の研修後に独立。夏はトマト、冬は柑橘の栽培に取り組んでいる。冬季の柑橘フィールドワークでは、青木さんから柑橘栽培のあれこれや島の暮らしなどを聞きながら、柑橘も収穫して持ち帰ることができる。

実施：あおき農園
☎ 080-6142-5886〔青木〕
◎ 11～4月開催
◎ 随時 ■ 1～5名
◎ 1,000円/人
収穫分は買取り
（金額は品種による）
要予約（5日前まで電話で）

※キャンセルは事前に連絡（キャンセル料なし） ※汚れても良い服・靴持参
※雨天時はビニールハウス内で実施 ※収穫した柑橘は特別料金で持ち帰り可

島の手づくりアート

HANDMADE ISLAND-ART

アート作り／弓削島

想いを込めた「ミニ手まり」づくり

CRAFTS / YUGAJIMA
Making Mini Temari

弓削島に伝わる伝統の「ゆげ手まり」づくりでは、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 [上島町観光戦略課]

🕒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)



アート作り／弓削島

海藻おしばアート

CRAFTS / YUGAJIMA
Seaweed Pressed Leaf Art

干潮時に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。お子さまから年配の方まで、どなたでも自由につくることができます。完成品は乾燥・ラミネートして郵送してくれる。

実施：おいでんさいグループ ゆげ女性塾

☎0897-77-2252 [上島町観光戦略課] 🕒通年開催

🕒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

木漏れ日の陶房で土と向き合う

MAKE YOUR OWN CREATION AT THE ISLAND POTTERY STUDIO



15 P.94

陶芸体験／弓削島 📍📞

土ひねり体験教室

POTTERY / YUGAJIMA
Make Your Own Unique Masterpiece

実施：宗兵衛窯

☎090-4494-3346 [古川]

🌐soubee-gama.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、コトヒカッパ一個程度

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

行のちしターン。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。



島の人に聞く「あなたの好きな場所」は？

FAVORITE PLACE IN KAMIJIMA

美しい景観がたくさんある上島町の島々。
では島の人たちはどんな場所が好きなのか、聞いてみました！



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！



16 P.93 西部海水浴 [岩城島]



(蒼志さん) 僕はこの地区の出身で、夏に海で泳ぐといえば必ずここでした。昔は飛び込み台もあって、一日中遊んでいましたね。僕たちが知り合ったのもここ(笑)。島の友達が開催したBBQがきっかけでした。(里佳さん) 島の人ってみんな海が好きなんだなって思いました。私も島に住むようになり、穏やかな海がより好きになりました。



古本蒼志さん(左)、
暖椰ちゃん(中)、里佳さん(右)
蒼志さんは岩城島出身でUターン後、いわき物産センターに勤務。里佳さんは蒼志さんと島で知り合い、結婚を機に移住。



中塚いつ子さん

民宿中塚(P.25)の女将さん。
弓削島出身。優しい笑顔が
素敵な島のお母さんは、摘
み菜(食べられる野草や海
藻)採取の名人。

私に摘み菜のことを教えてくださった京都出身の染色家の先生がよく私を連れて来てくれた場所です。染色の材料を探したり、食べられるハマダイコンや香りのいいハマゴウの花を摘んだりとよく来ていました。この海岸線は潮が引くと丸い石がたくさん出てきて、摘み菜料理をつくって食べる時の着置きに使ったりもしていましたね。

17 P.95 楡田の浜 [弓削島]



18 P.92 立石山山頂 [生名島]



生名島の小学生は遠足で必ず登るので、立石山は共通の思い出の場所って感じます。また、お正月にみんな初日の出を見るために山を駆け上るといいう行事もあって、今でも年に一度は行きますね。頂上の展望台からは瀬戸内海に夕陽が沈んでいくのがよく見えます。オレンジ色に包まれる海の景色はとっても癒されるので大好きです。

大橋学人さん(左)
山本菜穂さん(右)

県立弓削高等学校に通っている、生名島出身の幼馴染同士。大橋さんはサッカー部、山本さんはバドミントン部と茶道部に所属。

おわりに一言

島のみなさんも、やはり海がある風景に惹かれているようですね。島にとっての精神的支柱、美しく豊かな海を大切にしていきたいものです。

物資調達、生活便利

GOODS AND SERVICES FOR A CONVENIENT LIFE

<p>3 P.94 弓削島</p> <p>スーパーマーケット</p> <p>フレニール弓削店</p> <p>☎ 0897-77-2030</p> <p>📍 弓削下弓削 1037</p> <p>🕒 9:30 ~ 19:00</p>	<p>4 P.94 弓削島</p> <p>スーパーマーケット</p> <p>A コープ弓削</p> <p>☎ 0897-77-3134</p> <p>📍 弓削下弓削 119</p> <p>🕒 9:30 ~ 19:00 (季節で変更あり)</p> <p>CLOSED 日</p>	<p>30 P.94 弓削島</p> <p>コンビニエンスストア</p> <p>ニューヤマザキデパート弓削店</p> <p>☎ 0897-74-0866</p> <p>📍 弓削下弓削 1037</p> <p>🕒 6:30 ~ 21:30</p>	<p>5 P.92 生名島</p> <p>食品、雑貨、酒、釣具</p> <p>山久ストアー</p> <p>☎ 0897-76-2033</p> <p>📍 生名 2060</p> <p>🕒 8:00 ~ 19:30</p> <p>CLOSED (現在休業中、要確認)</p>
<p>6 P.92 生名島</p> <p>食品、雑貨、日用品、鮮魚</p> <p>大池商店</p> <p>☎ 0897-76-2059</p> <p>📍 生名 490</p> <p>🕒 10:00 ~ 18:00</p> <p>CLOSED 日</p>	<p>7 P.92 生名島</p> <p>食品、雑貨、日用品</p> <p>百崎商店</p> <p>☎ 0897-76-2007</p> <p>📍 生名 487</p> <p>🕒 10:00 ~ 18:30</p> <p>CLOSED 日</p>	<p>8 P.92 生名島</p> <p>コンビニエンスストア</p> <p>ポプラ</p> <p>☎ 0897-76-2002</p> <p>📍 生名 446-1</p> <p>🕒 6:30 ~ 22:00</p>	<p>9 P.93 岩城島</p> <p>スーパーマーケット</p> <p>A コープいわぎ</p> <p>☎ 0897-75-2537</p> <p>📍 岩城 1529-1</p> <p>🕒 平日 9:30 ~ 18:30、土 9:30 ~ 18:00</p> <p>CLOSED 日</p>
<p>10 P.93 岩城島</p> <p>食品、酒、たばこ</p> <p>加納商店</p> <p>☎ 0897-75-2034</p> <p>📍 岩城 555</p> <p>🕒 9:00 ~ 20:00</p> <p>CLOSED 日</p>	<p>11 P.93 岩城島</p> <p>酒類販売</p> <p>古林商店</p> <p>☎ 0897-75-2217</p> <p>📍 岩城 1434</p> <p>🕒 9:00 ~ 20:00</p> <p>CLOSED 日</p>	<p>12 P.93 岩城島</p> <p>コンビニエンスストア</p> <p>Y ショップムラカミ</p> <p>☎ 0897-75-2651</p> <p>📍 岩城 4336</p> <p>🕒 7:00 ~ 21:30</p>	<p>13 P.95 魚島</p> <p>食品、雑貨、日用品</p> <p>魚島商店</p> <p>☎ 0897-78-0021</p> <p>📍 魚島 1-1362</p> <p>🕒 9:00 ~ 17:00</p> <p>CLOSED 土、日、祝</p>

<p>14 P.94 弓削島</p> <p>ガソリンスタンド</p> <p>JA 弓削 SS</p> <p>☎ 0897-77-2700</p> <p>📍 弓削下弓削 123-7</p> <p>🕒 8:30 ~ 17:30</p> <p>CLOSED 日、祝</p>	<p>15 P.94 弓削島</p> <p>鮮魚、お造り</p> <p>魚六</p> <p>☎ 0897-77-2712</p> <p>📍 弓削下弓削 123-6</p> <p>🕒 10:00 ~ 18:00 (昼休 11:30 ~ 13:00)</p>
---	---

🐟 地元漁師が営む 魚屋さん

弓削島の役場近くにある魚屋さん。鮮度はもちろん、店内の生け簀で泳いでいる魚をその場で刺身に引いてくれるサービスが嬉しい。



<p>16 P.94 弓削島</p> <p>ガソリンスタンド</p> <p>(有)三共商店</p> <p>☎ 0897-77-2091</p> <p>📍 弓削下弓削 202</p> <p>🕒 平日 7:00 ~ 18:00、土 8:00 ~ 17:00</p> <p>CLOSED 日</p>	<p>17 P.92 生名島</p> <p>ガソリンスタンド</p> <p>生名石油</p> <p>☎ 0897-76-2003</p> <p>📍 生名 2106</p> <p>🕒 6:00 ~ 18:30</p> <p>CLOSED 火、木、日、祝</p>	<p>18 P.93 岩城島</p> <p>ガソリンスタンド</p> <p>JA 岩城 SS</p> <p>☎ 0897-75-2002</p> <p>📍 岩城 1531</p> <p>🕒 8:30 ~ 17:00</p> <p>CLOSED 日、祝</p>	<p>19 P.93 岩城島</p> <p>ガソリンスタンド</p> <p>岩城生名漁協 SS</p> <p>☎ 0897-75-2548</p> <p>📍 岩城 1530</p> <p>🕒 平日 8:00 ~ 18:00、土 8:00 ~ 12:00</p> <p>CLOSED 日、祝</p>
--	---	---	--

<p>20 P.94 弓削島</p> <p>ATM・窓口・International ATM Service</p> <p>弓削郵便局</p> <p>☎ 0897-77-2400</p> <p>📍 弓削下弓削 245</p> <p>ATM 🕒 平日 8:45 ~ 18:00、土 9:00 ~ 17:00、日、祝 9:00 ~ 12:30</p>	<p>21 P.94 弓削島</p> <p>ATM・窓口</p> <p>愛媛銀行 弓削支店</p> <p>☎ 0897-77-2525</p> <p>📍 弓削下弓削 186</p> <p>ATM 🕒 8:00 ~ 21:00</p>	<p>22 P.94 弓削島</p> <p>ATM・窓口</p> <p>JA おちいまばり 弓削支店</p> <p>☎ 0897-77-3131</p> <p>📍 弓削下弓削 120</p> <p>ATM 🕒 平日 8:45 ~ 19:00、土、日、祝 9:00 ~ 17:00</p>	<p>23 P.92 生名島</p> <p>ATM・窓口・International ATM Service</p> <p>生名郵便局</p> <p>☎ 0897-76-2800</p> <p>📍 生名 517</p> <p>ATM 🕒 平日 8:45 ~ 18:00、土 9:00 ~ 17:00、日、祝 9:00 ~ 12:30</p>
---	--	---	--

<p>24 P.92 生名島</p> <p>ATM</p> <p>愛媛銀行 生名出張所</p> <p>☎ 0897-76-2721</p> <p>📍 生名 621-1</p> <p>ATM 🕒 平日 8:45 ~ 17:30</p> <p>CLOSED 土、日、祝</p>	<p>25 P.93 岩城島</p> <p>ATM・窓口・International ATM Service</p> <p>岩城郵便局</p> <p>☎ 0897-75-2300</p> <p>📍 岩城 1465</p> <p>ATM 🕒 平日 8:45 ~ 18:00、土 9:00 ~ 17:00、日、祝 9:00 ~ 13:00</p>	<p>26 P.93 岩城島</p> <p>ATM・窓口</p> <p>JA おちいまばり 岩城支店</p> <p>☎ 0897-75-2002</p> <p>📍 岩城 1528</p> <p>ATM 🕒 平日 8:45 ~ 19:00、土、日、祝 9:00 ~ 17:00</p>	<p>27 P.95 魚島</p> <p>ATM・窓口・International ATM Service</p> <p>魚島郵便局</p> <p>☎ 0897-78-0300</p> <p>📍 魚島 1-1362-1</p> <p>ATM 🕒 平日 9:00 ~ 17:30</p> <p>CLOSED 土、日、祝</p>
--	---	---	--

設備充実のインフォメーションセンター

FULLY EQUIPPED INFORMATION CENTER



2 P.94 観光案内施設 / 弓削島

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 📶 コンセントあり
24H 📺 コインジャリー 📺 コインラブラー

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。

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。(P.61) 3 上の階のテラス席は港が見渡せる一等地。



特産品が買えるネットショップ、通販

SPECIAL PRODUCTS ONLINE SHOP, MAIL ORDER

ぽんぼこらんど / 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。



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・まどんな・甘平・みかんなど真心こめてお届けします。



いわぎレモン / 岩城島 IWAGI LEMON / Iwajijima

岩城島の柑橘や加工品、レモンポークを扱っています。



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。



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。



ゆめしま珈琲焙煎所 / 生名島 YUMESHIMA COFFEE ROASTERY / Ikinajima

現在実店舗準備中。先行してインスタで豆を注文可能。



宗兵衛窯 / 弓削島 SOUBEI EGAMA / 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。



vida con miel / 弓削島 vida con miel / Yugejima

「花の蜜の味そのもの」を追求したはちみつのはちみつは感動もの。



ふるさと納税で上島町を応援!

応援したい自治体に寄付できる制度、ふるさと納税。旅で上島町を気に入っていたら是非ご利用ください。返礼品も豊富にご用意しています。

[ふるさとチョイス]



[さとふる]



[楽天ふるさと納税]



魚六 / 弓削島 UOROKU / Yugejima

漁師さんが営む魚屋さん。新鮮な魚を真空パックで発送可。

☎ 0897-77-2712



日輪養魚 / 生名島 NICHIRIN YOGYO / Ikinajima

まるで宝石。プリプリの車海老を新鮮な生け状態でお届け。

☎ 0897-76-2438

☎ 0897-76-2592



浦安水産 / 岩城島 URAYASU SUISAN / Iwajijima

1匹丸ごとから鯛めしなどの加工品まで幅広く品揃え。

☎ 0897-75-2067

☎ 0897-75-2550



あおき農園 / 佐島・生名島 AOKI NOEN / Sashima-Ikinajima

濃くておいしい無添加ストレートみかんジュースがおすすめ。

☎ 080-6142-5886



12 P.93 岩城島 産直・お土産 リモネプラザ

LIMONE PLAZA / Iwajijima



農業が盛んな岩城島らしい、島で採れた旬の野菜や果物の産地直売所。柑橘リキュールや芋菓子、レモンケーキなどの生菓子や町の特産品・お土産も販売。

☎ 0897-75-3277

📍 岩城 1427-2 🕒 8:00 ~

17:30 (日・祭日は17:00まで)

CLOSED 年末年始🗓️、地方祭日

28 P.94 弓削島 産直・お土産 おいでんさい

OIDENSAI / Yugejima



島のお母さんたちが運営。手作りのお惣菜やお味噌、お菓子、新鮮な季節の野菜や柑橘の産直が手に入る。手まりなどお母さんたちのクラフトも。

☎ 0897-77-2114

📍 弓削下弓削 1037-1

🕒 9:30 ~ 15:00

CLOSED 年末年始🗓️

29 P.92 佐島 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採れた野菜や果物などを出品する無人販売所。島で生産された備長炭や、日によってポップコーンのいへのパンなども。

☎ 0897-77-2501

📍 弓削佐島 610

🕒 9:00 ~ 17:00

CLOSED 年末年始🗓️

30 P.94 弓削島 お土産 ログハウス弓削

LOGHOUSE YUGE / Yugejima



弓削の役場横にある老舗のお土産店。名前の通りの外観が目印。弓削塩や弓削海苔をはじめ、因島や尾道なども含めた地産のお土産物が豊富。

☎ 0897-77-3828

📍 弓削下弓削 1990

🕒 9:00 ~ 18:00

CLOSED 1/1、火🗓️

28 P.95 弓削島 生活雑貨 コトリエ商店

KOTORIE SHOTEN / Yugejima



自然派食品や化粧品、雑貨などが並ぶお洒落なセレクトショップ。弓削塩と弓削海苔を使い、手で一つひとつ握ったおにぎり(P.46)が人気上昇中。(現在産休中、R5秋再開予定)

☎ 050-5437-1799

📍 弓削上弓削 465

🕒 11:00 ~ 16:00

CLOSED 日🗓️月🗓️祝🗓️



15 P.94 弓削島 陶器 陶房土土

DODO / Yugejima



古川宗之輔さんが焼いた器を展示販売するギャラリー。器だけでなく、可愛い陶器小物やユーモラスなキャラクターも置いている。島の思い出にどうぞ。

☎ 090-4494-3346

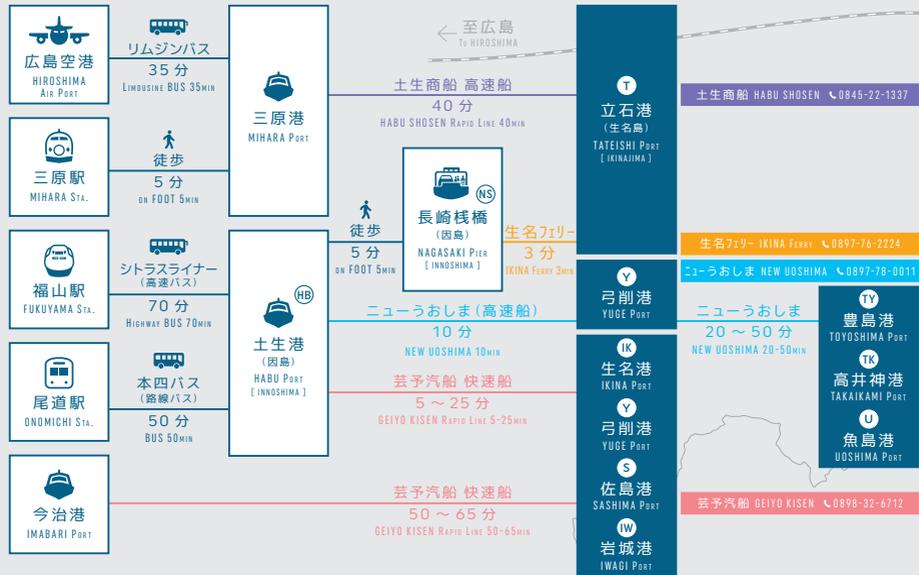
📍 弓削明神 326-1

🕒 10:00 ~ 16:00

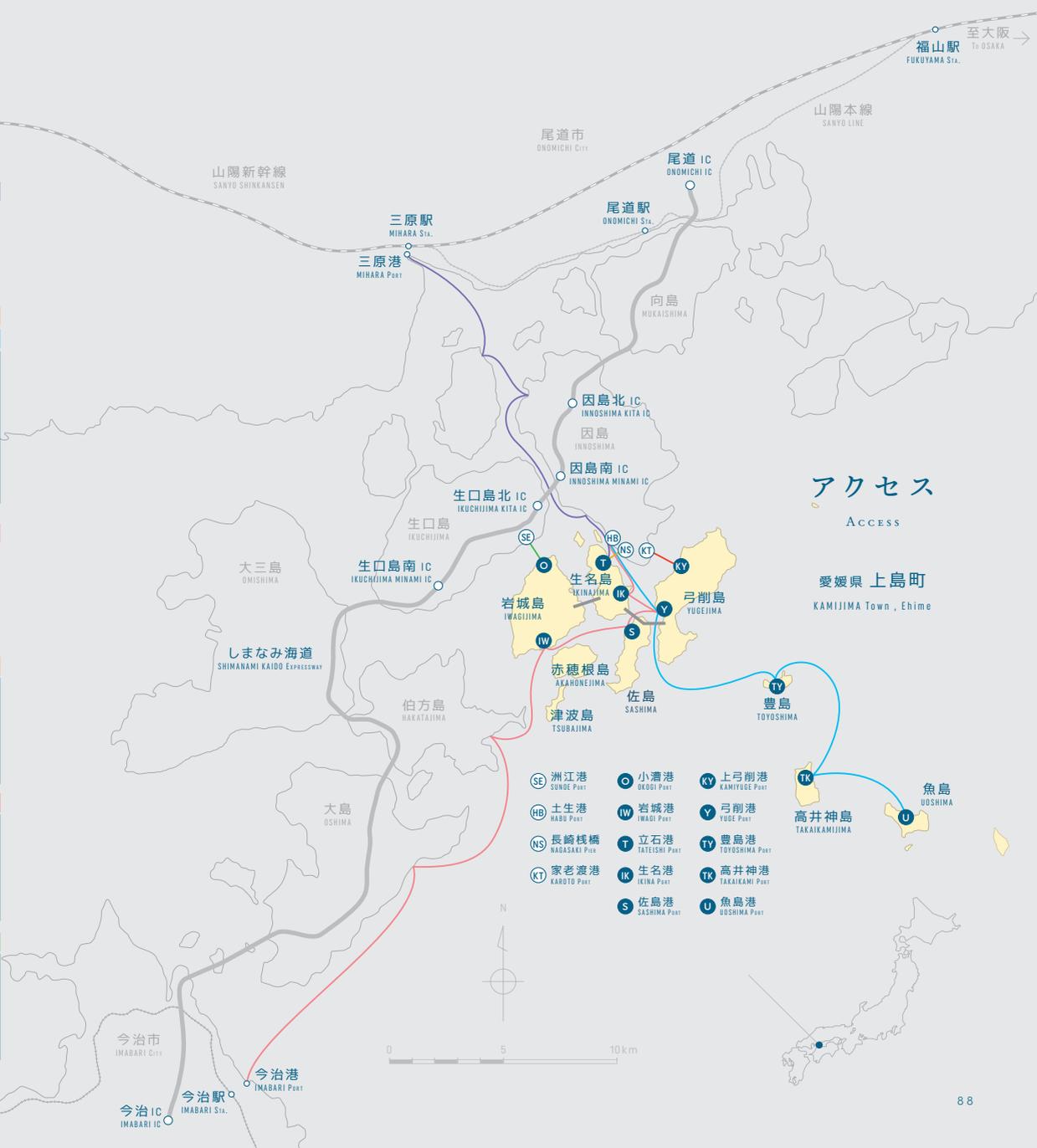
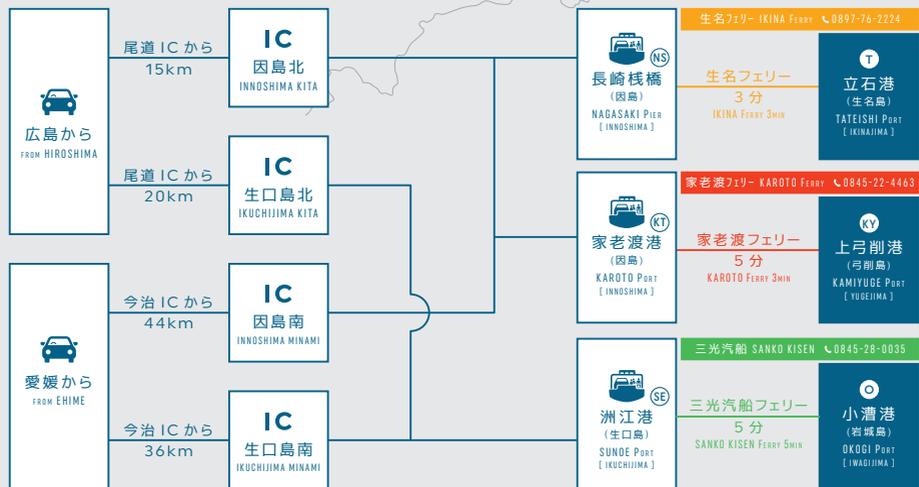
CLOSED 不定休



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]



高速船に乗る (高速船は人・自転車乗船可)

HOW TO USE PASSENGER FERRY (PASSENGER & BICYCLE)

〈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！



高速船一覧
Highspeed Ferries



芸予汽船 快速船
Geigo Kisen

今治港 ⇄ 土生港
Imabari Port Habu Port



土生商船 高速船
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 CAR FERRY (CAR & PASSENGER & BICYCLE)

〈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。



フェリー一覧
Car Ferries



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 ⇄ 小漕港
Sunoo Port Okogi Port

土生港・長崎棧橋周辺アクセス MAP

AROUND HABU Port · NAGASAKI Pier

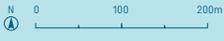


上島町への主要玄関口、尾道市因島の土生港。さまざまな航路が乗り入れており、初めて来る方には難度が高め。そこで地図で詳しく解説します！



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	Tourism Strategy Department of Kamijima Town
Editing / Text / Photo	Shuhei Miyahata [Setouchi Editorial Institute]
Art Direction / Design	Yosuke Ito [Kamijima Tourism Association]
Direction	Mika Sinclair [Kamijima Tourism Association]
Cover Illustration	Danny
Illustration	Momo Murakami
Story writing	Kaori Masuda
Translation	Matthew Petersen [Kamijima Tours], Dave Sinclair
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 初版 第1刷発行

2023年 5月30日 第2版 第2刷発行

「シマホン」制作委員会

発行	上島町観光戦略課 愛媛県越智郡上島町弓削下弓削 1037-2 TEL. 0897-77-2252
編集・執筆・写真	宮畑周平 [瀬戸内編集デザイン研究所]
アートディレクション・デザイン	伊藤揚介 [上島町観光協会]
制作進行	シンクレア美加 [上島町観光協会]
カバーイラストレーション・挿絵	danny
インフォメーションイラスト	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]、デブ・シンクレア
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。