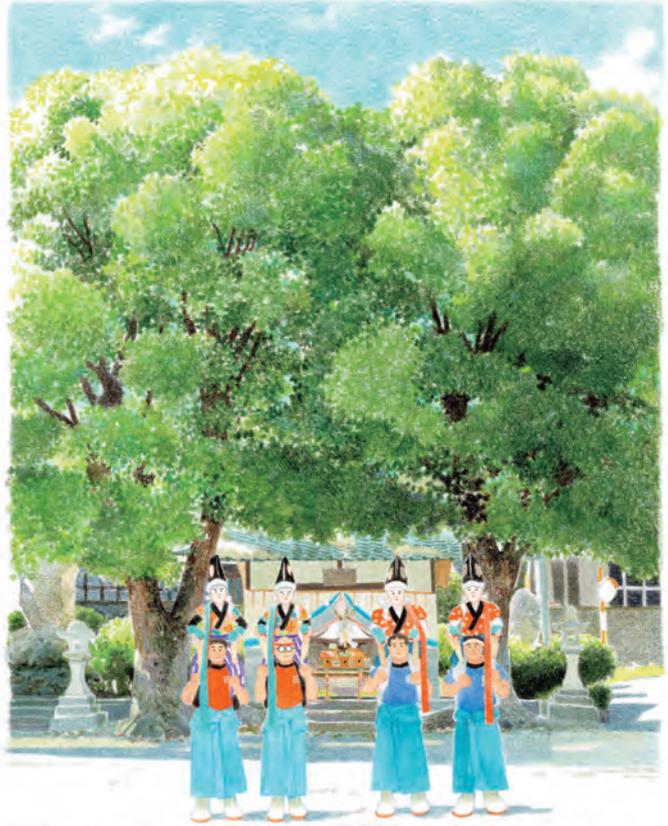


# 島の日々を めぐる 本

瀬戸内かみじまトリップ  
公式ガイドブック 2025  
SHOUGHI KAMIJIMA TRIP

島の日々をめぐる本



## 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
- 27 島の人に聞く「好きな場所」  
FAVORITE PLACE
- 28 上島町の人の心に出逢う離島旅  
KAMIJIMA TRIP
- 29 島らしい食を味わう  
EAT
- 49 おすすめ!特産品  
SPECIALTY PRODUCTS
- 52 かみじま自慢の柑橘たち  
CITRUS
- 53 島の魅力を体験する  
EXPERIENCE
- 70 島のアートめぐり  
ART
- 72 島の歴史や文化を体験する  
HISTORY
- 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。  
(2024年10月現在)

All listed prices are including tax,  
and accurate as of October 2024.

 愛媛県上島町

わたしたちの町・愛媛県上島町は25の離島(有人島7、無人島18)が集まってできた、瀬戸内海に浮かぶ町です。3本の橋で結ばれる「ゆめしま海道」や、島を行き交う全航路を合わせ1日およそ280便の「船」——それらを使えば町内の島々を、のんびり巡ることができます。島々の個性は豊か。海岸線の小島が愛らしい生名島、お母さん達が集まって味噌作りをする佐島、弓削商船高専の練習船『弓削丸』の姿も涼々しい弓削島、山腹に向かってレモンの並木道が続く岩城島、冬になれば海辺にデベラが干される魚島、マンガの壁画が集まる高井神島。

それぞれの島に、その島らしい暮らしが息づいています。



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、ゆっくと  
わたしたちの島の日々をお訪ねください

弓削島 YUGEJIMA | 魚島 UOSHIMA | 豊島 TOYOSHIMA | 高井神島 TAKAIKAMISHIMA | 佐島 SASHIMA | 生名島 IKINAJIMA | 岩城島 IWAGIJIMA



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.



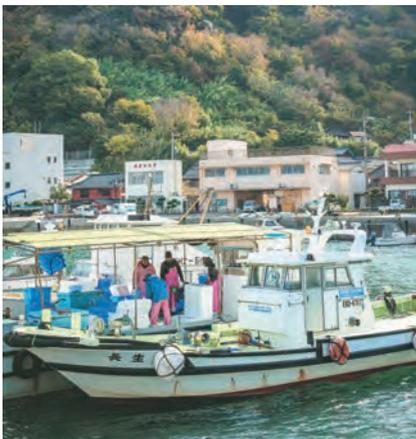
1 Three thousand cherry blossom on Mt. Sekizen contrast against the inland sea. 2 "Blue Lemon Island" Iwagi Island where there are lemon trees even in the schoolyard. 3 Bright Lemons on the shoe box in the elementary school. 4 Passing bicycles watch the scenery of the Gango and ships.

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



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

# 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。





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。見落としてしまいうる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。希望者は工藤さん、富田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



1 地元の人たちと賑やかにシェアご飯。2 昔ながらの鉄製の五右衛門風呂で楽しむ。3 火を焚いてお風呂を沸かす。体が芯から温まるお湯。4 下駄もよく似合う歴史ある建物。



2 P.94

ゲストハウス／弓削島 ㊟  
ゲストハウス とこのま

GUEST HOUSE / YUGEJIMA  
TOKONOMA

☎ 080-6492-0084  
🌐 tokenoma.org  
📍 弓削下弓削 299 📶あり  
🕒 フェイク 15:00 フェイク外 10:00  
👥 11名(個室×3)  
💰 個室 4,000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 ㊟X📍  
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  
🕒 フェイク 15:00 フェイク外 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  
🍷 シェアご飯および🍷五右衛門風呂の利用は要問い合わせ

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 近所には一棟貸しの「古民家ねぎねぎ」もあり利用できる(16,000円/日)。  
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 / YUGENOYADO  
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)

🕒 365日年中無休営業

🚶 弓削港から10分

鹿児島県出身の川畑良文さんご夫妻が、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白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作り上げた。 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。夫婦で調理師免許所持。 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。広くてとてもくつろげる。

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

5 P.95

ゲストハウス/弓削島 ㊟

ゲストハウス みちしお

GUEST HOUSE / YUJEGIMA  
MICHISHIO



小さな神社のそば、静かな周辺環境に建つゲストハウス。オーナーの平田浩司さんがサイクリストと地域をつなげる拠点にしたいと2021年に創業。「ここは長期休暇でゆったりと時間を過ごすような旅にぴったり。自転車で地域の人に会いに行ったり、豊かな自然や歴史を感じたりして」と平田さん。地域を知るオプションツアーを実施しており、飼っているヤギと散歩もできる。早くも欧米やアジアのサイクリストには人気の宿となっている。

☎080-1453-0360 ㊟note.com/michishio ㊟弓削引野 424-2  
㊟ツイン 8,000円、シングル 5,000円 / 日 (基本料金、季節により変動)  
㊟チェックイン 15:00 ㊟チェックアウト 10:00 ㊟あり ㊟5 ㊟弓削港から5分

6 P.95

ゲストハウス/弓削島 ㊟

Common 宿みようじん

GUEST HOUSE / YUJEGIMA  
Common Yado MYOJIN



2024年秋オープンの新しいゲストハウス。弓削島の中央部、明神地区の海沿いに建ち、開けた眺望が素晴らしい。オーナーの藤井明子さんはアメリカ西海岸帰りで、宿はオーガニック&ナチュラルな雰囲気。玄関に入ってすぐの立派な階段を上がると、外観からは想像できないような素敵なベッドルームが。ワークショップなども開催し、「島内外の人が集まるコミュニティの場に」と明子さん。島を知るには長く滞在してほしいと長期割引あり。

☎070-3159-3030 ㊟弓削明神 54 ㊟commonyado.com  
㊟okicasio@gmail.com ㊟大人 5,000円 (素泊まり)、一棟  
貸し 30,000円～ ㊟10 ㊟あり ㊟弓削港から5分



1 オーナーの平田浩司さんとヤギの「中島さん」。2 ゲストハウス(左)からは海が見える。3 清潔な客室。4 外壁にはアーティストによる壁画が。



1 オーナーの藤井明子さん。2 階段を上ると海が見えるベッドルームが。3 古民家の外観。4 玄関から1階を見る。



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 / YUJEGIMA  
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  
㊟52名 (計17室)  
㊟13,200円～/1名 (2名1室 1泊2食付)  
CLOSED 火曜日、水曜日 (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 ロビーの大きな窓から燦爛が一望できる。2 料理長が碗を振るう季節の会席。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。

## 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。大将の砂川温壽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。島の人も夜の交流が図れる。無人島・津波島体験(P.57)や船釣り体験(P.61)などのプロデュースも行っている。

☎0120-37-4403 📍岩城1540 🌐yoshimasa.jp ➡30名  
Ⓞ大人14,370円～(1泊2食・夕食会席料理付、トイレ付客室)、12,870円～(1泊2食・夕食会席料理付、共同トイレ)、6,600円(素泊り共同トイレ)～ 👣岩城港から5分



岩城島を満喫できる  
体験型の宿です！



## 弓削島・生名島の宿

ACCOMODATION OF YUGEJIMA AND IKINAJIMA

9 P.95

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8,000円～(1泊2食付) ➡1日1組限定  
👣上弓削港から5分



7 P.94

民宿／弓削島  
民宿 中塚

MINSHUKU / YUGEJIMA  
NAKATSUKA

下弓削地区の細い路地裏にある民宿。海や山から食材を調達する名人、中塚いつ子さんが切り盛りする。食卓に並ぶ海藻や山菜などは中塚さん自らが採ってきたもの。それに弓削の漁師から直接仕入れる新鮮な魚を使った料理が人気だ。

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



10 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、泊まれば十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でも、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 Ⓞフィック17:00 フィック外9:00 📍立石港から5分



8 P.95

一棟貸し／弓削島  
The Nomad Inn Yugejima

VACATION RENTAL / YUGEJIMA  
THE NOMAD INN YUGEJIMA

上弓削地区にオープンした一棟貸しの宿。昭和初期の古民家で、立派な長屋門や庭、建物内部のそここに粋で洒落なデザインが見て取れる。「上弓削の美しいまちなみや美しい海の風景に溶け込みながら滞在してほしい」とオーナーの尾藤さん。

☎080-2614-0843 📍弓削上弓削253 📧office@cotolier.me  
Ⓞ基本料金20,000円、2人目以降+3,000円/人(素泊まり一棟貸)  
フィック15:00 フィック外10:00 📶あり ➡6 👣上弓削港から3分



## 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！



### 15 P.93 せしほ 西部海水浴場【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リターナー後、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.24）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箸置きに使ったりもしていましたね。

### 16 P.95 にれだ 楡田の浜【弓削島】



### 17 P.92 たていしやま 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ですよ。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。

## 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。島の家々の壁面にはマンガ壁画のアートが描かれており、独特な世界観を醸している。民宿もアート同様に島起こしの一環として空き家を改装し開業。24年秋には近くの空き家を改装した食堂「まんが亭」がオープン。愛知から移住した馬場さん夫妻がキーマカレーや名古屋名物手羽先でもてなす。島に食堂ができたことで長い滞在もしやすくなり静かな島をより楽しむことができるようになった。

☎090-7911-3464

📍魚島一番耕地

➡8名

🍽️大人9,000円（食事付）、4,000円（素泊り）  
小学生4,500円（食事付）、2,000円（素泊り）  
小学生未満無料（素泊り）  
バーベキューセット等貸出あり  
🚗高井神港から1分



### 13 P.94

公営宿泊施設/魚島

魚島観光センター

PUBLIC INN / UOSHIMA  
UOSHIMA TOURIST 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、遮るものない隠れ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。また、魚島は飲食店もここだけなのでご注意ください。



観光センターを切り盛りするサザンカさん

☎0897-78-0020

📍魚島一番耕地1362-1

🌐natureresort.jp/uoshima

📍あり ➡12名

🍽️大人9,000円～  
①朝食付、その他の宿泊・飲食・料金については電話で要確認  
🚗魚島港から1分  
予約方法：  
じゃらん  
楽天トラベル  
るぶトラベル  
Booking.com  
Airbnb

上島町の島々の人たちは  
よちから来た人を非常の  
人としてではなく、自分の  
日常の中にいる人として  
スッと受け入れてくれる人が  
多い気がします。

ゆったり  
まったりな心の  
島人が  
多いのは  
ほんの数分  
舟に乗り  
海を渡るから  
なのかも...

# 人の心に出逢おう 上島の離島旅



車道で  
ぶろろと  
チカチカと  
おぼろげな  
お年寄り  
の年寄りに  
クルクルは  
なすなす  
ヘアースタ  
おさしに島の若人



晩ごはんの時  
御土料理の  
イキス豆腐が  
たにたに  
ホロッとトロたら  
羽五郎の  
朝ごはんに  
イキス豆腐登場!!



高井神島から屋下がり  
あつたあつたの  
ハイビスタイに  
混ぜまじり  
みんなで  
おしゃべり  
おしゃべり  
おしゃべり  
おしゃべり  
おしゃべり



レモン懐石作りを  
見学させて  
ほしいと思ったら  
あれあれと  
作るお手伝いも  
させてもらった  
島のお母さん  
いろいろ聞けて  
なまめろ



バス停からお家まで  
買った物の荷物を  
運ぶお手伝い  
「あれこれと  
自分が食べる  
ために買った  
豆腐を  
皮まみれして  
持たせてくれた



ゲストハウスで  
宿のスタッフさんと  
イタワンの  
人たちの  
晩ごはん  
まるごと  
自分お島に  
住んでるおのよう  
住んでるおのよう  
住んでるおのよう



## 島旅イラストイラスト：本島む



高井島・ゲストハウス・御土食・民俗行事を撮るのがライフワーク。  
著書に『トカラ列島秘境まんぼう』『米汁の本はいままで』(ベネッセ  
西日本出版新社)、『むら風土記』(A&F)など。lit.link/muumatutori

# 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。





居酒屋  
よし正  
——  
自分で釣った魚を肴として

12 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)

🌞 ~ 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.61）。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——ありがとう。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.



## 軽食から会席まで 島の新鮮素材を舌鼓

ホテル「インランド・シー・リゾート フェスバ」内にあるレストランです。眼前に広がる雄大な瀬戸内海の絶景を見ながら食事することができます。食材は近海で獲れる新鮮な魚介をはじめ、上島町産のレモンポークなどを使ったお手軽なアラカルトから本格会席料理まで、豊富なメニューを揃えています。会席料理は月ごとに献立が変わり（写真右上）、季節の味が楽しめます。ポリュームたっぷりの「海宝丼」（写真左上）や豆乳から仕込む手づくり豆腐も人気です。

📍 P.94  
イトヲツ/弓削島 📍  
レストラン イルマール  
RESTAURANT / YUGEJIMA  
FESPA "IL MARE"  
☎ 0897-77-2200  
🌐 fespa-yumeshima.jp  
📍 弓削日比 287 📶あり  
🕒 11:30 ~ 14:00 (L.O. 13:30)  
17:30 ~ 21:00 (L.O. 20:00)  
🚪 CLOSED 火👉デナ、水👉(変更あり)  
🍷 イトヲツ 40 宴会場 大・小  
🚶 弓削港から 5分



上島町産の新鮮な鯛を使った「ゆめしまバーガー」。レモンや野菜もできる限り島産。ポテト付き。  
¥1,100



1 高台の立地を生かし瀬戸内海を一望できるレストラン。白基調の内装は地中海を思わせる。 2 同窓会などの集まりにも対応できる本格会席。 3 座敷、テーブルの個室あり。家族や友人同士でゆっくり過ごせる。

## 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、丁寧な仕上げら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舎ふらっとからほど近い海沿いでありアクセスもよし。

📍 P.94  
居酒屋/弓削島 📍📶  
ゆげしまダイニング  
彩-SAI-

IZAKAYA / YUGEJIMA  
Yugeshima 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)  
🍷 カクテル 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 店の前には焼き鳥やお弁当、自家製豆腐をテイクアウトできる屋台が。 4 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。



1



4 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  
CLOSED 月 火 ~ 木  
♣ カソカ-3、テ-プ♣ 4、個室 4  
♣ 佐島港から5分 ♣ テイクアウト  
♣あり(5台)

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ブックカフェです。建物は集落の元保育所をセルフリノベしたものの。木造の懐かしい空間にフランス人アーティストのユーモラスな壁画が映えます。客席の奥のキッズスペースで島の子どもたちが遊んでいることも。着飾らない島の日常が見つけられるのがこの店の魅力で、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っているのだと思います。

島の日常を見つける  
優しい空間



2



3



4



5

1 左から彩美さん、長女光波ちゃん、長男蒼波くん、信介さん。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 定番のチキンカレー(1,000円) 5 フランス人アーティスト家が描き上げた店内の壁画。

## 海鮮自慢の店

FRESH SEAFOOD RESTAURANTS

その日に水揚げされた  
お魚を海鮮丼に!



5 P.94  
海鮮食堂/弓削島  
海鮮 大黒丸

SEAFOOD RESTAURANT / YUGESIMA  
DAIKOKUMARU



弓削港の近くのシーサイドモール内にある海鮮食堂。地元漁師さんが営むだけあって魚の鮮度は折り紙付き。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。ランチで人気なのは海鮮丼や海鮮チャーハン、天井など。他にもボリューム満点の唐揚げやトンカツなどの定食がたくさん選べる。夜は地元の人々で賑わう居酒屋に。まずはお任せで刺身盛りを頼んでみよう。座敷の個室もあるのでプライベートな宴会にも。

☎ 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  
♣ 40  
♣ 弓削港から1分

2 P.93  
カフェ/岩城島 ☎  
Takeout & Café たい屋

CAFE / IWAGIJIMA  
TAKEOUT & CAFE TAIYA



岩城島・長江港から海沿いに北上すると見えてくる小さなカフェ。その名の通り、鯛を使ったメニューが自慢で、鯛のカルパッチョ丼や鯛カレーのほか、鯛の炊き込みご飯の上に鯛の刺身をのせてタレをかけた W 鯛めしというなんとも贅沢なメニューもあり、鯛の美味しさはこの上なし。それもそのはず、店主の浦安元太さんは鯛を知り尽くした養殖屋さん。潮の速い岩城の海で育てられた鯛は筋肉質でコリコリ食感。海が目の前という立地も素晴らしい。

☎ 090-4977-3179  
☎ 岩城 4974  
ⓐ 土 10:30 ~ 16:00  
日 10:00 ~ 16:00  
CLOSED 月 ~ 金  
♣ 店内 8、外 4  
♣ 小漕港から4分  
♣ テイクアウト



岩城島産の  
レモンを贅沢に使った  
レモンスカッシュ  
¥500



1

P.95  
カフェ/弓削島 @  
vida con miel

CAFE / YUGEJIMA  
VIDA CON MIEL

📍 弓削町尾 177-1  
🕒 木 11:00 ~ 15:00  
土 9:00 ~ 16:00  
CLOSED 月・火・水・金・日  
📞 06 🌐 vidaconmiel.stores.jp  
✉ apiary.vida.con.miel@gmail.com  
🕒 弓削港から 10 分  
営業日、時間は変更の場合あり。  
Instagramで要確認。コースランチ、スイーツの一部は予約制。



1 旬の自家栽培野菜をベースにした料理は佇まいも美しい。 2 料理もスイーツも、有機食材を中心に夫妻の考え方があったものを厳選。  
3 この日は自家製ラブレネ（中東のヨーグルト）とイチジクのプレート。 4, 5 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。



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。手捏ねで丁寧に作られたもちもちしっとり美味らしいパンだけでなく、真紀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 ippuku

PIZZERIA / YUGEJIMA  
IPPUKU

☎ 080-4635-8334  
📍 弓削太田 114 🈺あり  
🕒 土・日・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 6 🍷 トラフ 2  
🕒 弓削港から 15 分  
🚗 テイクアウト可 📺 あり



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「パニーニ」。  
¥880



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。

DIYで設えた、  
お洒落なピザのお店

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。

P.94  
カレー店/弓削島 @  
TRATTORIA アル

CURRY SHOP / YUGEJIMA  
TRATTORIA ARU

☎ 080-2649-0001  
📍 弓削下弓削 716  
🕒 11:00 ~ 14:00  
CLOSED 火・水・木  
🍷 店内 10、前庭 12  
🕒 弓削港から 15 分  
🚗 テイクアウト可  
📺 あり

大人も子どもも  
楽しいカレー屋さん

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勤務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もほしいと、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。



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。

## 個性豊かな立ち寄りスポット

UNIQUE STOPOVER SPOTS

11 P.93

レモネードスタンド／岩城島 @X

わらしべ。岩城島BASE

LEMONADE STAND / IWAGIJIMA  
WARASHIBE IWAGIJIMA BASE

柑橘など地域の美味しい食材を届ける「わらしべ。」。代表の岡信太郎さんが生産者と直接顔を合わせ、つくり手の思いや素材の良さなどさまざまな物語を作物とともに全国に伝えている。「岩城島 BASE」は農業と旅行者をつなげる場所にしようと思ったレモネードスタンド。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がおすすめ。自分で収穫した柑橘でドリンクをつくる体験もできる。（'24年内は育休でお休み予定）

☎ 090-4585-4500 📍 岩城 553 📍 加納2-、テポル4  
🕒 土曜 祝 12:00 ~ 16:00 (営業日はSNSでも確認を)  
🚶 岩城港から8分 🏠 テイクアウト

13 P.95

セレクトショップ・カフェ／弓削島 @

コトリエ商店

SELECT SHOP, CAFE / YUJESIMA  
COTOLIER SHOTEN

上弓削地区のライフスタイル・セレクトショップ。店主の尾藤麻理子さんが自らも愛用する自然派の食品や化粧品、雑貨を中心に販売。カフェ席が併設され、島みかんのジュースなどで一息つける。キッズスペースあり。お土産も買える。

☎ 050-5437-1799 📍 弓削上弓削 465 🕒 11:00 ~ 16:00  
CLOSED 日 月 祝 📍 6 🚶 上弓削港から3分 🏠 テイクアウト



1 店主の岡さん。店内のピクチャーウィンドウから射す優しい午後光。2 わらしべ。特製スパイスカレー。3 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。

12 P.95

菓子店／弓削島 @

おやつタイム

SWEETS SHOP / YUJESIMA  
OYATSU TIME

上島町の Mascot キャラクター「かみりん」の人形焼き「かみりん焼き」のお店。店主の畠田洋子さんが「上島町の愛されるお土産を」と開店。特製あんこ、チョコ、カスタードの定番や季節ごとの味も楽しめる。新商品「かみりんサブレ」も。

☎ 0897-72-9227 📍 弓削上弓削 441-1 🕒 11:00 ~ 15:00  
CLOSED 月 火 木 金 🚶 上弓削港から5分 🏠 テイクアウトのみ

## 本格的な日本茶と珈琲

AUTHENTIC JAPANESE TEA AND COFFEE

9 P.94

本とお茶の店／弓削島 @

ゆたかの本屋ちゃん

BOOK AND TEA SHOP / YUJESIMA  
YUTAKA no HONYACHAN

本だけでなく美味しい日本茶を出すのが、この楽しい店名の由来。店主の山上豊さんは小説家・コピーライターでもあり、日本茶アドバイザーの資格も持つ。お茶は京都・宇治の茶農家から直接仕入れており、煎茶やほうじ茶などのオーソドックスな日本茶メニューのほか、点てた抹茶をミルクで割った抹茶ラテや、ホワイトチョコ入りの抹茶モカなど多彩な飲み物も。本の方は小説、絵本、雑誌など小さなお店ながら幅広いジャンルを揃えている。

☎ 0897-72-8108 📍 弓削下弓削 225 🌐 r.goop.jp/honyatyan  
🕒 10:00 ~ 18:00 CLOSED 月 第3日 あり 📍 5  
🚶 弓削港から5分、上島町弓削総合支所から30秒



1 店内に並べられた本を眺めながらお茶が楽しめる。2 店主の山上豊さん。3 イチオシの抹茶ラテ。グラスには店オリジナルキャラクターの「茶の葉ちゃん」。

10 P.92

珈琲店／生名島 @

ゆめしま珈琲焙煎所 - 侘数寄 -

COFFEE SHOP / IKINAJIMA  
YUMESHIMA COFFEE ROASTERY  
-WABIZUKI-

上島町初の自家焙煎珈琲専門店が2024年7月にオープン。元教師という経歴の店主・尼子司さんが店内で焙煎した珈琲豆を丁寧なハンドドリップで淹れてくれる。豆は常時4種類程度を準備。南米グアテマラ産を中心に時々さまざまな味を楽しめる。豆の持ち帰りも可。侘数寄という店名のとおり、茶の精神世界に通じるような、飾らずシンプルだが粋に設えられた空間が魅力。ロケーションも素晴らしく、店内からは弓削島、佐島と弓削瀬戸が一望できる。

☎ 090-9511-0584 📍 生名 448-2 生名港事務所 2F 📍 10  
🌐 yumeshima.base.shop 🕒 10:00 ~ 16:00 CLOSED 日 月 祝  
あり 🚶 立石港から3分



1 日当たりも眺めもよい店内でゆっくり珈琲を楽しむ。2 店主が丁寧に焙煎した珈琲豆。3 ハンドドリップで珈琲を淹れる店主の尼子司さん。

# 岩城産レモンポーク食べ歩き!

LET'S EAT IWAGI LEMON PORK!



14 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。ほかにもメンチカツやソテーの定食もおいしい。港務所内にある売店「リモーネ・プラザ」では島の柑橘などを使った本格的な洋菓子を販売しており、購入してこちらのレモン・ハート店内で喫食もできる。



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のレモンブッセがおすすめ!



15 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。ランチ営業もしており、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!



14 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

🕒 9:30 ~ 17:00 (L.O.16:30)

🚪 CLOSED 火・元日

🚶 弓削港から7分

🏠 テイクアウト

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 レモンポークパターガー(450円)。小ぶりで、手軽に食べられる。2 摘み菜ランチ(1,500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(1,300円)。



19 P.94

居酒屋 / 弓削島

寿司居酒屋 ととや

SUSHI IZAKAYA / YUGEJIMA  
TOTOYA

☎ 080-1906-9692

📍 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

ゆげ海の駅、海の駅舎ふらっとから徒歩1分にある寿司居酒屋。地元飲み会や宴会で使われることも多く、カジユアルな雰囲気と美味しい料理が人気です。大将の岩越竜司さんは京都の和食店で修行した本格派で、おすすめは握りと、脂が乗った鯖おぼろ寿司。他に居酒屋メニューが豊富で気軽にファミリー利用もできます。寿司などの持ち帰りにも対応していますので、宿泊先のゲストハウスでゆっくり楽しむなどのシーンにも。



本格・質沢海鮮弁当「ゆげ海の駅弁」。  
海でのランチにも最適なプラスチックフリー!!  
¥2,500 (要予約)



1 ととやの大将岩越さん。

2 店舗は上島町役場の弓削支所 1 階にある。

## ゆげ海の駅近の 本格寿司居酒屋

## 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



18 P.93

カフェ / 岩城島

Nouson 808

CAFE / IWAGIJIMA  
NOUSON 808

岩城島で柑橘や野菜、イチゴなどを幅広く手がける農圃「ブルーレモンファーム」直営のカフェ。自家栽培の冷凍レモンが贅沢にゴロゴロ入ったレモンスカッシュやイチゴミルクなどのドリンクをはじめ、自家製焼きたてパンや焼き菓子も楽しめる。岩城島の周回道路沿いにあり、店内外で休憩席を用意しているので、サイクリングの休憩スポットとしても利用しやすい。

☎ 0897-74-0756

📍 岩城 3910-1

🕒 11:00 ~ 15:00

CLOSED 日 ☎ 木 ☎

🚶 小瀬港から 3 分



農家直営だからその  
美味しさが楽しめる  
「いちごミルク」。  
¥550



17 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.76)。

☎ 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

🚶 小瀬港から 7 分

## 食事、カラオケ、仕出し

MEALS, KARAOKE, CATERING

26 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パークを使った生名味噌コロッケ(100円)の揚げたてをぜひ。

生名味噌コロッケは  
サイクリストにも  
人気の逸品!



☎ 0897-76-3044 📍 生名 1656 ① 9:00～17:30  
CLOSED 日 ☎ 10 📍 立石港から8分 🏠 テイクアウト

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

27 P.94

ラーメン店／弓削島  
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、マスターの榎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 (ヤマガタ) 📍 弓削 1037  
① 11:00～13:30 CLOSED 水 ☎ 日 ☎ 7 (外にも席あり)  
📍 弓削港から1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

「障がいのある子どもたちが大人になっても働ける場所を」とNPO法人によってつくられた小規模作業所。店頭には定番の「Kの食パン」のほかに、日替わりで10種類前後のパンが並び、オリジナルのアートグッズも手に入る。



☎ 0897-72-9307 📍 弓削下弓削 226 ① 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

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 ① 昼がオ 13:00～16:00 (無休)、夜がオ 居酒屋 18:00～22:00 (金・日休み)  
☎ 加が 12、加ツツ-7、座敷 8 📍 弓削港から9分

20 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。おつまみや美味しいラーメンもいただける。

店内は河原学園の  
学生がデザイン!



☎ 0897-77-2222 📍 弓削下弓削 232 ① 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

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 ① 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

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。店主の大橋さん一推しは、朝引きした大山地鶏の鶏刺し。店名は「ただいま」と家に帰ってかつら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  
① 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!



# 海苔

SEAWEED

瀬戸内海では海苔の養殖が盛んで、なかでも上島町は愛媛県内でトップクラスの水揚げ量を誇る海苔の産地です。主に弓削島沖、魚島沖で海苔養殖が行われ、寒くなってくると海に海苔網が広がるのがこの辺りの冬の風物詩。地元漁師さんが丹精込めてつくった海苔を、ぜひお土産にどうぞ。

味付け海苔



弓削島・豊島沖で採れた海苔を加工した「弓削海苔」と、魚島沖の「魚島海苔」があります。しっかり厚く、甘辛い味付けも濃いめでおいしい。あつあつのおにぎりを巻いたり、お酒のつまみ、ちぎって丼にまぶしたりなど楽しめます。

板海苔



味付け海苔より磯の香りが豊かに感じられるため、こちらのファンも多数。カットされていない全形で、太巻き寿司や手巻き寿司などにも。さつと炙るとより香りが立ちます。こちらも味付け海苔と同様に魚島産と弓削産があります。

岩海苔フレーク



養殖岩海苔を乾燥させフレーク状にした商品です。お湯でさつと戻るので、お味噌汁や中華スープなどに振りかけるとすぐに磯の香りの汁物になります。うどんやお蕎麦、ラーメンなどにも、ちょっと味を変えたい時に手軽に使えて便利。

海苔佃煮



弓削の漁師の奥さんたちが丹精込めて炊く海苔佃煮です。ほんのりとした磯の香りに、シタケだしとみりんが効いた丸い味付け。炊き立てご飯のお供にぴったりなほか、ピザのトッピングやドレッシング、サラダに和えるなども。

海苔をめぐる物語



## 海苔漁について

海苔は寒い時期に成長します。弓削島では秋に海苔網への種付けを行い、冬に弓削島の東岸から豊島沖にかけての海域で海苔網が広がられます。弓削島・大谷～狩尾あたりから海苔網をご覧ください。



## 島のソウルフード“お好み焼き”!

TRY "OKONOMIYAKI" THE ISLAND'S SOUL FOOD!

ファンが多くピーク時には行列ができることも!

30 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 水曜 休 12 歩 弓削港から1分  
📍テイクアウト

28 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。ただどやっぱり麺が自慢で、お好み焼きに入ったバリバ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 月曜 休 13 歩 弓削港から7分 📍テイクアウト

31 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、島特有的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 木曜 休 8  
歩 弓削港から10分 📍テイクアウト

29 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と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 月曜 火曜 休 10 歩 上弓削港すぐ 📍テイクアウト

おでんも  
おいしいよ!

## 芋菓子

IMOGASHI

タムラ食品  
袋/箱

岩城島が誇る伝統的スイーツといえば、芋菓子。製造元は岩城島のタムラ食品。起源は大正時代と言われており、昔ながらの製法で、人の手で丁寧に作られています。いわゆる高知の芋ケンピより少し柔らかめな噛みごたえ。油で揚げたサツマイモに砂糖をまぶしたシンプルなお菓子ですが、これが食べ始めたら止まらなくなるほど美味しい。手頃なお値段でお土産に最適。お子様にも大人気です。

## 麦味噌

MUGI-MISO

佐島味噌

生名味噌



私たちの島のお味噌といえば麦味噌です。島では昔からそれぞれの家庭で「手前味噌」が作られてきました。いまでは生名島と佐島のお母さんたちのグループがその伝統を受け継いでいます。丸麦と大豆（生名味噌はそれにもち米）を蒸して麹菌を合わせ、樽に大切に寝かせてつくります。年の気温により異なりますが、だいたい秋ごろに新味噌ができあがります。町内の商店で購入できます。

 味噌をめぐる物語


## 柑橘ジュース

CITRUS JUICE

あおき  
農園シュガー  
ファーム

最近では若い農家さんを中心に、農園でとれた柑橘をジュースに加工して販売しています。ここでご紹介するのは、あおき農園（左）の「島みかん」と「はれひめ・まどんな」、シュガーファーム（右）の「みかん」と「まどんな」。いずれもしっかり濃厚で、まさに島の土と太陽の味がします。農園ごと、年ごとでも違う味をお楽しみください。

## クラフトビール

CRAFT BEER

ゆめしま海道  
レモンビールYUMESHIMA ALE  
青いレモン  
ゆげひょうかん

レモンや弓削瓢柑といった町内産の柑橘を使ったクラフトビールが近年販売されはじめています。24年未現在では「ゆめしまエール」（右写真）の「青いレモン」と「ゆげひょうかん」の二つのフレーバー、それから「ゆめしま海道レモンビール」（左写真）があります。飲むと柑橘の香りがふわっと口の中を満たし、柑橘の島に来たなあ、と感じさせてくれるでしょう。町内の飲食店でお試しください。

 特産品のお買い求めは P86 ~ 87 のお店で

## レモン

LEMON

岩城島はレモンの栽培が盛んです。1970年代から栽培を始め、今では国産レモンの先駆けとして「青いレモンの島」と呼ばれています。岩城島のレモンはノーワックス、防腐剤不使用。果実だけでなく果汁や皮を使った加工品もたくさんあります。レモンの搾りカスを利用した循環農業も行われています。

青い  
レモン

国産レモンならではの新鮮さ、もぎたての証です。秋口から晩秋まで青いレモンが収穫できます。寒くなるとう黄色く色付てきます。黄色いレモンとは一味違う鮮烈な香りをぜひお試しください。

レモン  
ケーキ

生地に岩城島産のレモン果汁をたっぷり練りこみ手作りで焼き上げた職人こだわりのケーキです。レモンの爽やかな香りとしっとりとした口あたりが人気のお土産です。個包装と5個箱入りがあります。

レモン  
ポーク

レモンの搾りカスを混ぜ込み独自開発した飼料を食べ、島の温暖な気候と潮風をあびてのびのびと育った豚です。程よくサシの入った脂身の甘さが特徴。いくつかの飲食店でもお召し上がりできます。冷凍のお土産もあります。

レモン  
加工品

レモンの全国販売や加工品を製造している「いわぎ物産センター」がたくさんのレモン関連商品を販売しています。100%のレモン果汁やジャム、レモンのリキュールからレモンのアロマオイルまで、様々なお土産をお買い求めできます。

 レモンをめぐる物語


## i レモンの循環

岩城島で栽培されたレモンから様々な商品が生まれ、その搾りカスはレモンポークの飼料になります。そしてレモンポークの排泄物は有機肥料へと堆肥化されます。良質な肥料が島の畑を潤し、美味しくて安全な柑橘や野菜の生育に役立っています。



## 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onna

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



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月下旬



たまひ

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



しらみい  
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

# 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。





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

💰 5,500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。

# かみじまエコツーリズム

KAMIJIMA ECO-TOURISM

エコツー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。



## 積善山三千本桜

MT. SEKIZEN, 3000 SAKURA TREES

岩城島の人々の精神的シンボルが積善山(標高370m)の三千本桜です。山裾から山頂近くまで延びる林道には約4kmにわたり桜並木が続くほか、山道沿いの至る所で桜を楽しむことができます。これは岩城島の人々が約80年に渡り地道に植え続けてきたもの。山頂からの桜の大パノラマを見ながら、これらの物語についても思いを馳せてみてください。

岩城島・積善山特集「三千本桜を守る人々」はこちら→



キャンプ場/津波島

## 無人島でサバイバル体験

CAMPING / TSUBAJIMA  
Camping on the No Man's Island

岩城島沖およそ2kmに浮かぶ無人島・津波島にあるキャンプ場。渡し船でしかアクセスできないため、完全に外界と遮断されるという本格的なサバイバル・キャンプが体験できる。水や食料は基本持ち込みだが、レストハウスには炊事場やトイレ、温水シャワーなど整備されており、希望者には石窯の貸し出しも。ファミリーの絆づくりから、ちょっとハードな企業研修まで、様々なシーンでどうぞ。

実施: 活魚・民宿よし正

☎0897-75-2267 [活魚・民宿よし正] ① yoshimasa.jp/camp

② 施設使用料 大人1,100円/泊、小学生以下900円/泊、  
施設・宿泊料 テント1,000円/張



1 ピザや鶏の丸焼きなどに使える石窯。2 トイレや炊事場が揃ったレストハウス。3 広いキャンプサイト。

## 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



1

2 P.92

キャンプ場/生名島

## 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 ① 生名 2798

② yumeshima.club/camp ③ 通年開催

④ フェイクイン〜17:00 フェイクアウト 8:00〜

⑤ 1,100円〜/泊・張+330円/泊・名(小人は220円)

⑥ 最大50張、手ぶらでキャンプ受入OK  
要予約 ⑦ あり ⑧ 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。※外予約は利用日の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 熟成ジビエバーガー。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場です。島の中にある資源の良さを広め、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。その肉は臭みがなく、脂が甘い奥深い味わいです。2024年には敷地内にカフェがオープンし、同じく猪肉を使った「熟成ジビエバーガー」など新メニューが加わりました。他にも地元の方が作った薪の販売などを通して、島とキャンパーをつなぎます。



2

3

4

# 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 / YUGAJIMA  
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 ☎ 6,600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  
☎ 6,600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450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 (詳しくは Web サイトをご覧ください)  
👤 大人1時間1,800円～/1名 (1名からSUPの予約OK)  
要予約 (メールにて)

※お電話での問い合わせは20時以降が繋がります。



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。

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。しっかり学んでも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  
 📅 3～11月開催  
 ⌚ 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「Mizzen」は帆の名前から。セイル生地は軽量で丈夫。 2 バッグは Hand made in Kamijima。 3 海や空に映える青い折り畳み式電動自転車。 4 ヨットを操るサムさん。 5 カタマランヨット「Asanagi」。 6 無人のビーチにランディング。 7 サンセットクルーズも人気。



電動自転車レンタルサービス。自転車の電力はベースキャンプで発電した電気を使用。起伏の多い島の道も電動なら楽々で、余裕とワクワク感を持ってもっと先を探索することができます。折りたた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。サムさんは新しくバッグブランド「Mizzen」を立ち上げました。ヨットの廃セイルを再利用するこのバッグは軽いうえとても丈夫。アウトドアでタフに使っていただけます。島のお土産に、ぜひどうぞ。

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。佐島にある太陽光発電パネルと蓄電池を備えた「島旅ベースキャンプ」が彼らの秘密基地。ここを拠点に「自由とエコ」をコンセプトにした、島を遊ぶ体験サービスを行っています。

「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。風の力で進むエコな乗り物です。このヨットは喫水が浅いため砂浜に乗り上げることが容易。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るのです。

「島旅サイクル」は公美さんの電

自由に、そしてエコに  
 そんな島の遊び方を提案



## 島を巡り、感じるガイドツアー

A GUIDED TOUR AROUND THE ISLANDS TO EXPERIENCE IT FOR YOURSELF

7 P.95

タウンガイド／町内全域  

### Kamijima Adventures

Town Guide  
KAMIJIMA ADVENTURES

ニュージーランド出身のマットさんと兵庫県出身のモモコさん夫妻がコーディネートする島旅ガイドサービス。美しい島の景色を楽しむだけでなく、島の人々との交流を大切にしており、まるで友達の家を訪問するようなツアーを提供してくれる。自転車やスクーターに乗って、マットさんたちと島の隠れた宝石を探しに行こう。

実施：Kamijima Tours ☎080-4766-9282 [マット]

🌐 kamijimatours.com ✉ matt@kamijimatours.com

④ サイクリングツアー 10,000円 /1名～ (レンタル料別)

スクーターツアー 14,000円 /1名～ (レンタル料込、要原付免許)

※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 ゲストも大満足のツアーです。 2 佐島の祭りにもゲストと参加。  
3 島の細い道も限なく走れる原付バイクやクロスバイクのレンタルあり。詳しくはウェブサイトを。



タウンガイド／町内全域 

### Yumeshima Turismo

Town Guide  
YUMESHIMA TURISMO

岩城島出身の澤田なつきさんがプロデュースするガイドサービス。学生時代のイタリア留学をきっかけに島の良さを見直し、若くして事業を立ち上げた。自転車ツアーや横善山トレッキングのほか、自然と共にある島の暮らしを知ってほしいと、畑の収穫体験や採れた野菜でつくる料理体験なども実施。島を住民目線より深く感じたい方に。

実施：Yumeshima Turismo ☎080-2881-1835 [澤田]

🌐 natsukisawada.com 🗓 通年開催 ⌚ 4～5時間

👤 1～6名 Ⓜ 13,000円 /1名 要予約(7日前まで電話にて)

※育児中のためツアー内容、時期は相談



1 横善山トレッキング。夕日の横善山頂にて。2 澤田さん。3 英語、イタリア語でもガイドが可能。

## 島を巡るための新しい移動ツール

EXPERIENCE THE ISLAND IN NEW AND EXCITING WAYS!



6 P.94

電動キックボード／町内全域  

### 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]

🌐 kamijima.info/ecotour/e-kickboard

⌚ 午前(9～11時)、午後(14～16時)

👤 1～4名 (要原付免許)

Ⓜ レンタル3,300円 /1台、ガイドツアー 6,600円 /1名

📍 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

- アップダウンが激しい弓削島の一周道路も楽々。
- クルマとも、自転車とも、単車とも違う走行感。
- 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  
る優れたもの。走行中もとても静  
かで自然を全身で感じるものが  
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。



# ゆめしま海道

夢とあなたをつなぐ

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す。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→



## スポーツ &amp; リトリート

SPORTS &amp; RETREATS

8 P.92

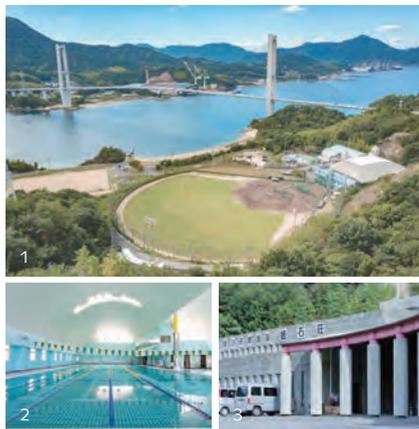
スポーツ・レクリエーション施設／生名島

## いきなスポレク公園

SPORTS AND RECREATION FACILITIES / IKINAJIMA  
IKINA SPORTS & RECREATION PARK

両翼 92m 天然芝黒土の野球場のほか、25m 温水プール、アリーナ、室内練習場などを備える。また合宿施設の「蛙石荘（がーいしろう）」が隣接し、最大 50 名に対応。美しい海が目の前という良環境で、海で泳いだり砂浜で BBQ したりとレクリエーションの幅も広い。年齢問わず野球部、水泳部などの合宿に人気の総合スポーツ公園だ。水泳やバスケ、卓球など、個人の日帰り利用も可能。利用時は空き状況の確認を。

実施：蛙石（がーいし）体育館事務所 ☎ 0897-74-0906  
📍 生名 4528 🌐 www.sporec.jp ✉ sporec@mx9.tiki.ne.jp  
CLOSED 火🔥 🚗 立石港から 7分 📍 あり



1 美しい海と岩城橋を望む総合スポーツ公園。2 温水プール。  
3 合宿施設の蛙石荘外観。

9 P.95

海水温浴施設／弓削島

## 上島町海水温浴施設「潮湯」

SEAWATER BATHING FACILITIES / YUGAJIMA  
SHIONOYU

海水の成分や浮力を利用して心身の健康を回復・増進する考えがタラソテラピー（海洋療法）。これを体験できる施設が「潮湯」だ。濾過され温められた海水で満たされた運動浴タブ、ジャグジーバス、より塩分濃度の濃い「洞窟風呂」など多様な浴槽あり。外部の露天風呂では美しい夕日を眺めながら温海水に浸ることができる。利用の際は水着、スィムキャップ持参で。

実施：潮湯 ☎ 0897-74-0808 📍 上島町弓削上弓削 1907-1  
👤 大人 520 円、中学生以上の学生 370 円、3 歳～小学生・65 歳以上・身障者 320 円 CLOSED 月🌙 🚶 上弓削港から 5分 📍 あり



1 合計 7 種類の潮風呂が楽しめる。2 露天風呂の目の前は海。  
3 白い外観が目印。

## 柔らかく降り注ぐ光とともに

WITH THE SOFT LIGHT POURING DOWN

10 P.96

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

島らしい自然を感じながら行うヨガ教室。「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ます」と西村すみれ先生。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。自分の動きとともに爽やかな香りがあたりに広がる。最後には岩城レモンのドリンクサービスも。

実施：西村すみれ ☎ 0897-77-2252 [上島町観光戦略課]  
📅 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 この日は夕日の砂浜でヨガマットを広げて。2 精油の香りに包まれてヨガを楽しむ。3 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。

11 P.97

ヨガ／上島町内

## 穏やかに、女性のためのヨガ

YOGA  
Yoga for Women

岩城島の澤村美希さんが主催するヨガ教室。「女性はホルモンの影響などにより、生きているだけで大変。心と体は繋がっており、まず心を整えることを、ヨガを通して伝えたい」と美希さん。頑張りすぎている心身をゆるめたら、気持ちにスペースができる。そこに島の自然のエネルギーをチャージしよう。オリジナルブレンドハーブティー付き。

実施：Mickey Yoga ✉ mickey.yoga2021@gmail.com [澤村]  
📅 月曜～土曜日の早朝または夕方 🕒 所要約 1 時間  
開催場所：町内どこでも 👤 1～10 名 💰 2,000 円/1名～  
要予約 (3 日前まで)

※キャンセルは 2 日前まで ※当日キャンセルは全額請求



1 朝の光を浴びながら心を整える。中央が美希さん。2 アロマオイルをつけた手で軽くマッサージ。3 ティンシャ（鈴）の音がさらにリラクゼーション効果を生む。

## ゆったりと、島のアート

RELAX AND ENJOY ISLAND ART

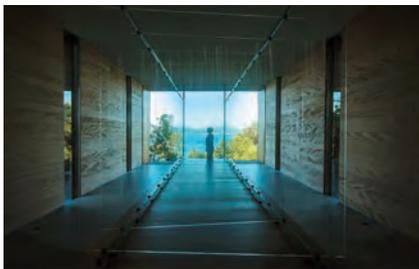
アート／豊島

## 「14枚のガラス」ゲルハルト・リヒター

ART / TOYOSHIMA  
Gerhard Richter "14 Panes of Glass"

弓削港から「ニュー魚島」で約20分の豊島。現在は無人島だが、かつては石切場があり人が暮らす島だった。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展示施設がある。作品は少しずつ角度をつけて14枚のガラスを並べたもの。瀬戸内の景色や光を映し込み、時間の移ろいとともその表情を繊細に変えていく。公開は不定期のため事前に調べを。

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



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

島を埋め尽くす  
圧巻の「マンガ壁画」

弓削港からニューうおしままで約30分の高井神島。船が島に近づくにつれ、家々の壁面に大きくマンガのキャラクターが描かれているのが見えてきます。これは島を活性化しようとして結成された(社)なたおれの木によるプロジェクトで、同法人の創設者と漫画家、高井神島の出会いから誕生。高井神島を「世界のマンガ島」にして賑わいを作り出し、島の暮らしを次世代に残そうとしています。さらに現在、「マンガ学校」の開校に向けて準備中です。

10 P.95  
アート／高井神島  
マンガ壁画アート

ART / TAKAIKAMISHIMA  
MANGA MURAL ART

© (一社)なたおれの木  
☎ 090-7911-3464  
[馬場]  
🌐 takaikamisima.org



『Dr. コトー診療所』(作: 山田貴敏)、『まいっちんぐマチコ先生』(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: 細野不二彦)、『ブラック・エンジェルズ』(作: 平松伸二)『魔夜子ちゃん』(作: 御茶漬海苔) など作品多数。今後増える予定。

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

島らしいアート作品をつくりだすプロジェクト。  
公募で選ばれた作品を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。

SETOUCHI KAMIJIMA ART PROJECT  
SEA WALL ART

11 P.95  
虹の花 [弓削島]



虹をテーマにした作品。落ち込んだときも虹を見ると元気がもてる気がする、そんな奇跡のような一瞬を繊細なタッチで表現している。

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、2頭のスナメリクジラに仕立てた作品。みんなの思いが詰まったクジラ。

15 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声聞いてる様子や動物たちが海を表現した作品。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る。

# 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きています。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。



PHOTO: 土弓削 願成寺境内

## 息づく歴史の一片を感じる

FEEL A LIVING PIECE OF HISTORY

12 P.95

写経/弓削島

### 歴史あるお寺の本堂で写経体験

SUTRA COPYING / YUGEJIMA  
Japanese Calligraphy in a Peaceful Temple

島のお寺の静かなお堂で写経を体験。教えてくれるのは願成寺住職の山尾徳雄さん。仏前で般若心経を唱えて心を静め、硯で墨をすり、筆を進めていくと、集中力が高まり溜まった雑念が消えていく。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。忙しい日常から離れて瞑想する時間が明日からの新しい活力になる。

実施：願成寺 ☎0897-72-9277 [上島町観光協会]

📅 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) Ⓜ 1,650円 /1名～

📍 あり 予約(3日前まで) 📞 予約から

※インターネットより仮予約後、お寺の確認をしてご連絡 ※急な法等でキャンセルをお願いする場合あり ※裸足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り組める。3 写経がはじまると文字に集中し、雑念が消えていく。

13 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

古代の「藻塩」づくりにチャレンジ！海藻を入れて濃く煮詰めた海水（かん水）を素焼きの土器に入れてさらに煮詰める。舐めてみると塩辛さの奥から甘みも感じられる。これが古来からつくられてきた「藻塩」の味。中世には京都・東寺の「塩の荘園」として栄えた弓削島の歴史を地元NPO法人が伝承し、体験として提供している。

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)

👤 2～10名 Ⓜ 1,000円 /1名

※キャンセルは前日まで (キャンセル料なし)



1 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。2 海水を煮詰めるための土器をつくる。3 お子様向けの科学の学習にも。

# 「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せん。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て浮かぶようです。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。



- 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。
  - 4 東寺百合文書に記された弓削島。
- ※写真3,4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。



## HISTORY COLUMN

### 国史跡 JAPAN HISTORIC SITE

### ゆげじまのしょういせき 弓削島荘遺跡

弓削島荘遺跡は、弓削島及びその北東に浮かぶ百貫島とその周辺海域からなる荘園遺跡です。荘園に関わる東泉寺、高浜八幡神社、願成寺、弓削神社、定光寺、揚浜式塩田であったと考えられる大田林の塩浜、及び漁業が行われた百貫島とその周辺海域が国史跡に指定されました。

弓削島荘遺跡は、中世の荘園の具体的な相を知る上で稀有な事例であり、瀬戸内海における中世の製塩業の実態や、瀬戸内海の上交通を知る上でも重要な遺跡です。

上島町教育委員会 学芸員 有馬啓介



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。

## 島の畑で

VISIT AN ISLAND FARM

僕流のおいしい野菜づくり  
おしえます!



※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

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)

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]  
📅 レモンなど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  
要予約 (5日前までで電話もしくは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

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

## 島のフルーツで

ENJOY THE ISLAND'S FRUITS

14 P.93

いちご&amp;レモン狩り／岩城島

## いちご&amp;レモン狩り体験

STRAWBERRY AND LEMON PICKING / IWAGIJIMA  
Fresh Strawberry and Lemon Picking Experience

農業盛んな岩城島で、いちご狩りができるスポットが農業法人ブルーレモンファームにより誕生。「寒じめ」という手法で栽培された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く。またレモンの収穫体験では、冬から概ね4月ごろにかけてフレッシュレモンを自分で収穫し持ち帰られる。

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円/大人1名、1,000円/小人1名、750円/未就学児1名、  
2才未満は無料 要予約



1 自標の「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 いちごは時間内で食べ放題、レモンは5つまで持ち帰りOK。

17 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家」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家 ☎0897-75-2843 [西村]

📅 10~6月開催 ⌚ 半日 👤 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  
※店での食事も可能 (完全予約制。4名様以上で5日前までに要予約)

## 木漏れ日の陶房で土と向き合う

MAKE YOUR OWN CREATION AT THE ISLAND POTTERY STUDIO



14 P.94

陶芸体験／弓削島

### 土ひねり体験教室

POTTERY / YUGEJIMA  
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

③ 粘土 0.6kg 灯油窯 2,500円～  
薪窯 3,500円～

0.6kg = 飯碗、コップ程度

CLOSED 不定休 ➡ 弓削港から7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リターン。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。

## 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

### 楽しい美味しいパン作り

BAIKING / YUGEJIMA  
Fun and Delicious Bread Making



島でとれた旬の野菜や果物を使ったパンを焼き、いちばん美味しい焼きたてをみんなで楽しむ！というコンセプトのパン教室。時間が合えば島野菜のサラダやスープなども一緒に作り、焼きたてパンとともにハッピーなランチタイムを！

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

③ 3,000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

6 P.94

パン作り体験／弓削島

### 上島の四季を彩るパン作り

BAIKING / 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ァや、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

[上島町観光戦略課]

🕒 9:30～16:30の間

🧑 2～8名

(それ以上は要相談)

③ 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

15 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：燻製釜工房で燻ちゃん ☎ 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

③ 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)

# 島の手づくりアート

HANDMADE ISLAND-ART

6 P.94

アート作り/弓削島

## 想いを込めた「ミニ手まり」づくり

CRAFTS / YUGEJIMA  
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)



6 P.94

アート作り/弓削島

## 海藻おしばアート

CRAFTS / YUGEJIMA  
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、どなたでもアート作品を自由に作ることができる。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)

# 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！



# 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**  
71st走行距離 約150km (nomalモード)  
サイズ: XXS, XS, S, M



**クロスバイク**  
適正身長: 140cm ~



**シティサイクル**  
適正身長: 150cm ~



**電動 (20インチ)**  
71st走行距離 約50km  
適正身長: 153cm ~



**電動 (26インチ)**  
71st走行距離 約40km  
チャイルドシート取付可  
適正身長: 146cm ~



**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 RENTAL BICYCLE TERMINAL in TOWN

6 P.94  
**せとうち交流館**  
(弓削港徒歩2分)  
SETOUCHI KORYUKAN / Yugejima  
☎ 0897-72-9277  
📍 弓削下町削 1037-2  
🕒 8:30~17:15  
CLOSED 年末年始



1 P.92  
**立石港務所**  
(立石港すぐ)  
TATEISHI PORT OFFICE / Ikinajima  
☎ 0897-76-2224  
📍 生名 2111-4  
🕒 8:30~17:15  
CLOSED 無休



16 P.93  
**岩城観光センター**  
(岩城港すぐ)  
IWAGI TOURIST CENTER / Iwagijima  
☎ 0897-75-3277  
📍 岩城 1427-2  
🕒 8:30~17:15 (土日祝は~16:45)  
CLOSED 年末年始



13 P.95  
**魚島観光センター**  
(魚島港すぐ)  
UOSHIMA TOURIST CENTER / Uoshima  
☎ 0897-78-0020  
📍 魚島 1番耕地 1362-1  
🕒 8:30~17:15  
CLOSED 年末年始



### ＼自転車旅には サイクルフリーを！／

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、とってもお得な「サイクルフリー制度」があります。詳しくはこちら→  
※ レンタサイクルをご利用の際にも使用できます。



# 瀬戸内かみじまトリップ

上島町公式観光 WEB サイト  
SETOUCHI KAMIJIMA TRIP WEBSITE



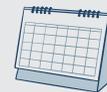
www.kamijima.info



**お知らせ**  
最新の観光情報を発信。



上島町の公式観光ウェブサイト「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。



**イベントカレンダー**  
町内観光イベントを紹介。



**お店・宿**  
町内の全ての飲食店や宿泊施設を紹介。Google マップも使えて便利。



**島々の特徴**  
25の離島からなる上島町の島ごとに異なる文化を紹介。



**体験申し込み**  
たくさん体験メニューからお気に入りを見つけよう。



**体験記**  
体験する人の目線でさまざまな体験メニューを紹介。



**アクセス**  
上島町への行き方、めぐり方を紹介。



**上島町ゆめしま MAP**  
お店、名所、自転車コース、トイレなどが網羅された便利な Google マップ。



**特集**  
島をより深く知る読み物。島の生活文化などを紹介。

## 瀬戸内かみじまライフ

SETOUCHI KAMIJIMA LIFE WEBSITE



島が好きになったら、次は暮らすことを考えてみませんか？ウェブサイト「瀬戸内かみじまライフ」は移住準備から空き家バンク、求人など多彩なお役立ち情報満載です。

### C+pod 週末レンタカー

コンパクトな二人乗り電気自動車「C+pod」を週末限定でレンタカーとしてご利用いただけます。エンジン音がせず静かなうえ、小回りがきくので島の細い路地にもびったり。上島町役場弓削総合支所から取り出せます。

\*ご利用には「TOYOTA SHARE」(トヨタシェア) アプリのダウンロード・会員登録が必要です。レンタカーのご利用方法等詳細は、HPをご確認ください。

[TOYOTA SHARE HP]



kamijima-life.jp

# 物資調達、生活便利

GOODS AND SERVICES FOR A CONVENIENT LIFE



6 P.94 弓削島  
スーパーマーケット  
**フレニール弓削店**  
☎ 0897-77-2030  
📍 弓削下弓削 1037  
🕒 9:30 ~ 19:00

5 P.94 弓削島  
スーパーマーケット  
**A コープ弓削**  
☎ 0897-77-3134 📍 弓削下弓削 119  
🕒 9:30 ~ 19:00 (季節で変更あり)  
CLOSED 日

4 P.94 弓削島  
コンビニエンスストア  
**ニューヤマザキデパート弓削店**  
☎ 0897-74-0866  
📍 弓削下弓削 1037  
🕒 6:30 ~ 21:30

3 P.94 弓削島  
ギフト、和洋菓子、文具、事務用品  
**かどや**  
☎ 0897-74-0870  
📍 弓削下弓削 1037-1  
🕒 9:30 ~ 18:00 CLOSED 日

10 P.93 岩城島  
スーパーマーケット  
**A コープいわぎ**  
☎ 0897-75-2537 📍 岩城 1529-1  
🕒 平日 9:30 ~ 18:30、土 9:30 ~ 18:00  
CLOSED 日

9 P.92 生名島  
食品、雑貨、日用品、鮮魚  
**大池商店**  
☎ 0897-76-2059 📍 生名 490  
🕒 10:00 ~ 18:00  
CLOSED 日

8 P.92 生名島  
食品、雑貨、日用品  
**百崎商店**  
☎ 0897-76-2007 📍 生名 487  
🕒 10:00 ~ 18:30  
CLOSED 日

7 P.92 生名島  
コンビニエンスストア  
**ポブラ**  
☎ 0897-76-2002  
📍 生名 446-1  
🕒 6:30 ~ 22:00

14 P.95 魚島  
食品、雑貨、日用品  
**魚島商店**  
☎ 0897-78-0021 📍 魚島 1-1362  
🕒 9:00 ~ 17:00  
CLOSED 土、日、祝

13 P.93 岩城島  
酒類販売  
**古林商店**  
☎ 0897-75-2217 📍 岩城 1434  
🕒 9:00 ~ 20:00  
CLOSED 日、祝

12 P.93 岩城島  
コンビニエンスストア  
**Y ショップムラカミ**  
☎ 0897-75-2651  
📍 岩城 4336  
🕒 7:00 ~ 21:30

11 P.93 岩城島  
食品、酒、たばこ  
**加納商店**  
☎ 0897-75-2034 📍 岩城 555  
🕒 9:00 ~ 20:00  
CLOSED 日



16 P.94 弓削島  
ガソリンスタンド  
**JA 弓削 SS**  
☎ 0897-77-2700  
📍 弓削下弓削 123-7 🕒 8:30 ~ 17:30  
CLOSED 日、祝

15 P.94 弓削島  
鮮魚、お造り  
**魚六**  
☎ 0897-77-2712 ☎ 0897-77-4169  
📍 弓削下弓削 123-6  
🕒 10:00 ~ 18:00 (昼休 11:30 ~ 13:00)

🌊 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。



20 P.93 岩城島  
ガソリンスタンド  
**岩城生名漁協 SS**  
☎ 0897-75-2548 📍 岩城 1530  
🕒 平日 8:00 ~ 18:00、土 8:00 ~ 12:00  
CLOSED 日、祝

19 P.93 岩城島  
ガソリンスタンド  
**JA 岩城 SS**  
☎ 0897-75-2002 📍 岩城 1531  
🕒 8:30 ~ 17:00  
CLOSED 日、祝

18 P.92 生名島  
ガソリンスタンド  
**生名石油**  
☎ 0897-76-2003 📍 生名 2106  
🕒 6:00 ~ 18:30  
CLOSED 火、木、日、祝

17 P.94 弓削島  
ガソリンスタンド  
**(有)三共商店**  
☎ 0897-77-2091 📍 弓削下弓削 202  
🕒 平日 7:00 ~ 18:00、土、祝 8:00 ~ 17:00  
CLOSED 日



24 P.92 生名島  
ATM・窓口・International ATM Service  
**生名郵便局**  
☎ 0897-76-2800 📍 生名 517  
ATM 🕒 平日 8:45 ~ 18:00、土 9:00 ~ 17:00、日、祝 9:00 ~ 12:30

23 P.94 弓削島  
ATM・窓口  
**愛媛銀行 弓削支店**  
☎ 0897-77-2525 📍 弓削下弓削 186  
ATM 🕒 8:00 ~ 21:00

22 P.94 弓削島  
ATM・窓口  
**JA おちいまばり 弓削支店**  
☎ 0897-77-3131 📍 弓削下弓削 120  
ATM 🕒 平日 8:45 ~ 19:00、土、日、祝 9:00 ~ 17:00

21 P.94 弓削島  
ATM・窓口・International ATM Service  
**弓削郵便局**  
☎ 0897-77-2400 📍 弓削下弓削 245  
ATM 🕒 平日 8:45 ~ 18:00、土 9:00 ~ 17:00、日、祝 9:00 ~ 12:30

28 P.95 魚島  
ATM・窓口・International ATM Service  
**魚島郵便局**  
☎ 0897-78-0300 📍 魚島 1-1362-1  
ATM 🕒 平日 8:45 ~ 17:30  
CLOSED 土、日、祝

27 P.93 岩城島  
ATM・窓口  
**JA おちいまばり 岩城支店**  
☎ 0897-75-2002 📍 岩城 1528  
ATM 🕒 平日 8:45 ~ 19:00、土、日、祝 9:00 ~ 17:00

26 P.93 岩城島  
ATM・窓口・International ATM Service  
**岩城郵便局**  
☎ 0897-75-2300 📍 岩城 1465  
ATM 🕒 平日 8:45 ~ 18:00、土 9:00 ~ 17:00、日、祝 9:00 ~ 13:00

25 P.92 生名島  
ATM  
**愛媛銀行 生名出張所**  
☎ 0897-76-2721 📍 生名 621-1  
ATM 🕒 平日 8:45 ~ 17:30  
CLOSED 土、日、祝

# 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 📶 コンネットあり  
24h 📺 コインジャッキー 📺 コインラジoplayer

全国で初の海の駅舎としてきた施設。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.65) 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

年中出荷可能な島レモンや無添加オリーブオイル商品を全国発送。



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。



宗兵衛窯 / 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。



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  
☎ 0897-77-4169



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。



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。



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。



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



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！



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。



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。



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。



## 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]



# 島の産直・お土産

PLACE TO BUY GIFTS AND SOUVENIRS

30 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えのパンなども。

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

29 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 ~ 13:00  
CLOSED 年末年始

19 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

1 P.92 生名島 お土産  
上島町お土産販売機

KAMIJIMA GIFT VENDING MACHINE / Ikinajima



上島町の玄関口でもある生名島の立石港務所の前に設置されたお土産販売機。上島町の特産品や島の思い出をお土産に。

📍 生名 1885-5 立石港務所前

31 P.94 弓削島 お土産  
ログハウス弓削

LOGHOUSE YUGE / Yugejima



弓削の役場横にあり、丸太小屋の外観が目印。弓削塩や弓削海苔などのお土産物購入ほか、昔から地元で愛されているシエイク(夏季限定)などで一息入れられる。

☎ 0897-77-3828  
📍 弓削下弓削 829-1  
🕒 9:00 ~ 17:00  
CLOSED 火、年末年始

3 P.94 弓削島 お土産  
かどや

KADOYA / Yugejima



終戦直後創業の、長らく地域に親しまれる老舗。主に文房具や化粧品を扱うが、弓削海苔、芋菓子、かみりんグッズなどのお土産、ケーキや駄菓子も買える。

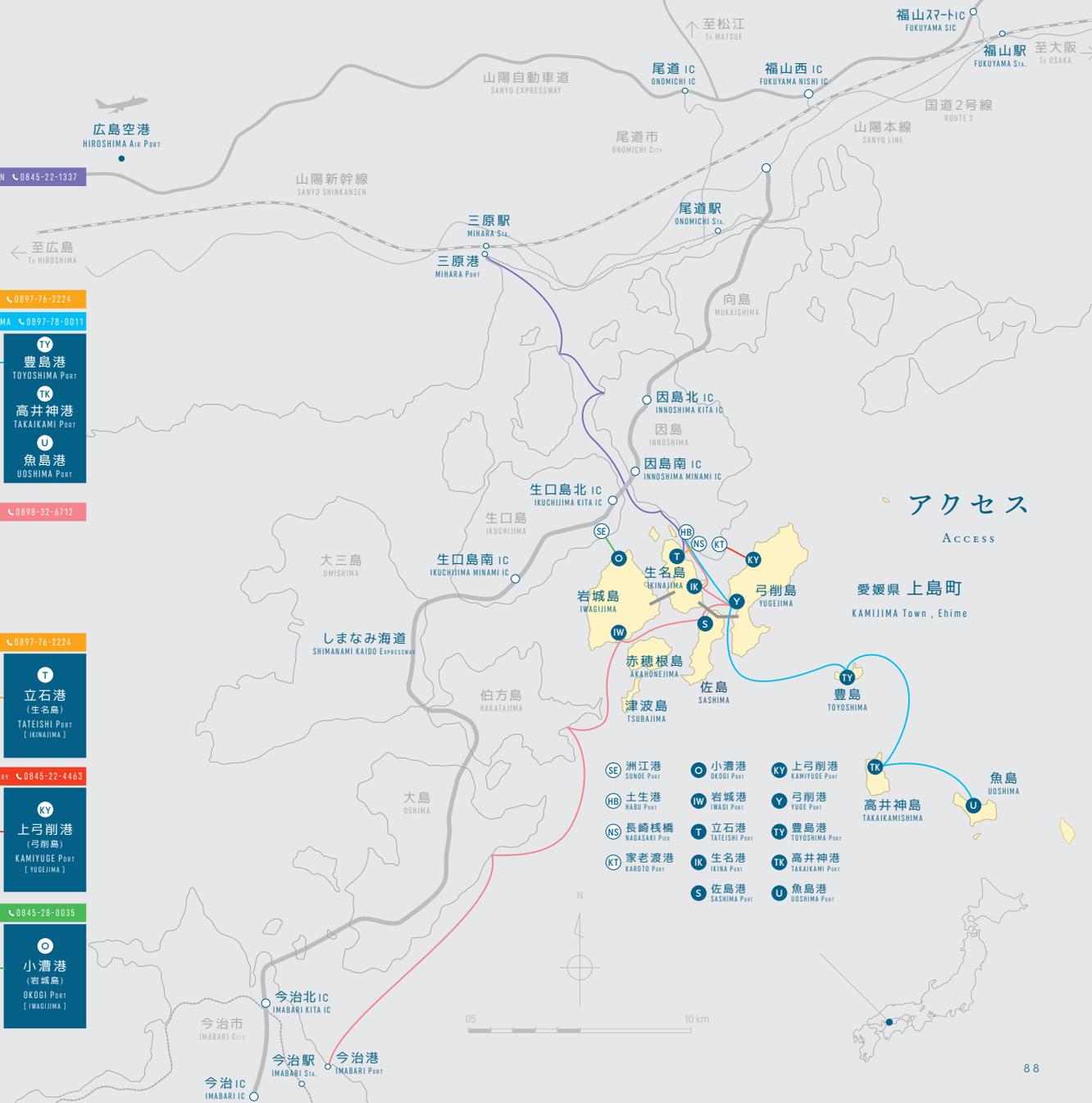
☎ 0897-74-0870  
📍 弓削下弓削 1037-1  
🕒 9:30 ~ 18:00  
CLOSED 日

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

広島空港 HIROSHIMA Air Port	リムジンバス 35分 LIMOUSINE BUS 35MIN	三原港 MIHARA Port	土生商船 高速船 40分 HABU SHOSEN Rapid Line 40MIN	長崎棧橋 (因島) NAGASAKI Pier [ INNOSHIMA ]	生名フェリー 3分 IKINA Ferry 3MIN	生名フェリー IKINA Ferry ☎0897-76-2224	ニューおしま NEW UOSHIMA ☎0897-78-0011	豊島港 TOYOSHIMA Port	高井神港 TAKAIKAMI Port	魚島港 UOSHIMA Port
三原駅 MIHARA Sta.	徒歩 5分 ON FOOT 5MIN									
福山駅 FUKUYAMA Sta.	シトラスライナー (高速バス) 70分 HIGHWAY BUS 70MIN	土生港 (因島) HABU Port [ INNOSHIMA ]	ニューおしま (高速船) 10分 NEW UOSHIMA 10MIN	芸予汽船 快速船 5~25分 GEIYO KISEN Rapid Line 5-25MIN	弓削港 YUGE Port	生名港 IKINA Port	弓削港 YUGE Port	佐島港 SASHIMA Port	芸予汽船 GEIYO KISEN ☎0898-32-6712	岩城港 IWAGI Port
尾道駅 ONOMICHI Sta.	本四バス (路線バス) 50分 BUS 50MIN									
今治港 IMABARI Port	芸予汽船 快速船 50~65分 GEIYO KISEN Rapid Line 50-65MIN									

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

広島から FROM HIROSHIMA	福山西ICから 20km	IC 因島北 INNOSHIMA KITA	長崎棧橋 (因島) NAGASAKI Pier [ INNOSHIMA ]	生名フェリー IKINA Ferry ☎0897-76-2224	立石港 (生名島) TATEISHI Port [ IKINAJIMA ]
	福山西ICから 25km	IC 生口島北 IKUCHIJIMA KITA		家老渡フェリー KAROTO Ferry ☎0845-22-4463	
愛媛から FROM EHIME	今治ICから 44km	IC 因島南 INNOSHIMA MINAMI	家老渡港 (因島) KAROTO Port [ INNOSHIMA ]	三光汽船 SANKO KISEN ☎0845-28-0035	小漕港 (岩城島) OKOGI Port [ IWADJIMA ]
	今治ICから 36km	IC 生口島南 IKUCHIJIMA MINAMI		三光汽船フェリー SANKO KISEN Ferry 5MIN	



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 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。



防波堤アート  
「天の花」  
SeaWall Art

家老渡フェリー  
(至家老渡港)  
Karato Ferry  
[To Karato Port]

弓削の荘  
5 みちしお  
6 みょうじん

弓削港  
YUGE Port

ニューおしま  
(至豊島港、高井神港、魚島港)  
New Uoshima  
[To Toyoshima, Takaikami, Uoshima Port]

至豊島港  
[To Toyoshima Port]  
至魚島港  
[To Uoshima Port]

8 高井神港周辺 MAP  
AROUND TAKAIKAMI Port



6 上弓削周辺 MAP  
AROUND KAMIYUGE



7 魚島港周辺 MAP  
AROUND UOSHIMA Port



至高井神港  
[To Takaikami Port]

魚島  
UOSHIMA

5 下弓削周辺 MAP  
AROUND SHIMOYUGE



## “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

2024年 12月13日 第3版 第1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。  
©2021-2025 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.

あつがわ  
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。