上島町パンフレット

https://www.town.kamijima.lg.jp/site/kanko/

▲島ぷらMAP

▲ガイドブック

▲体験プログラム

kamijima_town
上島町公式インスタグラム

上島町マスコットキャラクター
かみりん

発行元、お問い合わせ先

上島町岩城総合支所 商工観光課
愛媛県越智郡上島町岩城1427-2
TEL 0897-75-2500

上島町観光協会
愛媛県越智郡上島町弓削下弓削1037-2
TEL 0897-72-9277

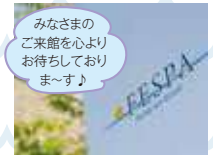
KAMIJIMA TOWN GOURMET MAP

上島町 グルメマップ

the most beautiful villages in japan

1-1 01 FESPA レストラン イル・マーレ　瀬戸内海一望の絶景レストラン。

瀬戸内海の備後灘を一望できる景色がお客様に好評のリゾート風ホテル「FESPA（フェスパ）」。
1Fにあるレストラン「イル・マーレ」では、地元食材を中心とした季節の料理を絶景とともにご堪能いただけます。



みなさまの
ご来館を心より
お待ちしており
ま～す♪

営業時間／11:30～14:30（L.O14:00）
17:30～21:30（L.O20:30）
定休日／不定休（要問い合わせ）
場所／弓削日比287　電話／0897-77-2200
アクセス／弓削港から自転車で10分・町有バスFESPA下車
レストラン／椅子席・個室
宴会場／2部屋（最大40名と70名）

1-1 02 しまでCafé

ゆったりカフェで「摘み菜」を楽しむ。

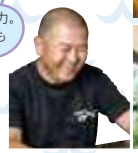
弓削港近くの海沿いにあり、スタッフは島のお母さんたち。島産の美味しい野菜や、新鮮な魚介類を使った島ごはんを味わえる。オスススメは島で採れる野草や海藻づくしの「摘み菜ランチ」（写真）。島で育った野草パワーを体に取り入れよう。

摘み菜とは、
山や野原、海岸などに
自生する体に良い植物の
総称。

営業時間／9:30～18:00（L.O17:30）
定休日／1/1・火曜日
場所／弓削下弓削830-1
電話／0897-77-2232
アクセス／弓削港から徒歩7分
席数／34席

1-1 03 寿司居酒屋ととや　ヨット乗りにも愛される居酒屋。

ゆげ海の駅のすぐ近くにあり、寄港するヨット乗りの常連も多い。大将は京都で修業した板前で、人気はやはり握り寿司とおぼろ寿司（鯖寿司）。居酒屋メニューや宴会プランも充実。オリジナル焼酎もあり、キープも可。



大将の岩越さん。
人懐っこい笑顔が魅力。
予約で弁当や折りも
頼める。

ランチ／火曜日～金曜日 11:30～13:30
夜／火曜日～土曜日 17:30～21:00（L.O.20:20）
（日曜日は宴会・仕出しのみ）
場所／弓削下弓削210　アクセス／弓削港から徒歩5分
電話／0897-77-3523　席数／40席

1-1 04 居酒屋　まっさん

女将の愛情たっぷりの手づくり料理。

下弓削の路地の奥にあり、飾らない島の暮らしを肌で感じられるような小さな居酒屋。調理師歴30年以上という女将さんが手づくりするおつまみが人気。季節感のある日替わり小鉢3品とお好きな飲み物の晩酌セットがおすすめ。

場所は
入り組んでいて
わかりにくいので、
地元の人に
聞いてみよう。

営業時間／17:30～（L.O22:00）
定休日／不定休（月に1度平日連休有り）
場所／弓削下弓削293-1
電話／0897-77-4747
アクセス／弓削港から徒歩10分
席数／16席

1-1 05 大黒丸　弓削港すぐの、漁師が営む食事処。

弓削港から一番近い食事処。新鮮な地元の海の幸をリーズナブルに味わうことができる。使う魚は、その日漁に出て水揚げした魚なので、とにかく新鮮。人気は海鮮丼。これでもかというくらいお刺身たっぷりで、満腹まちがいなし！

地元で人気の
海鮮チャーハン。
ぷりぷりのエビや
イカがごろごろ～。

営業時間／11:00～13:00
17:00～22:00（L.O20:00）
定休日／火曜日・第2月曜日
場所／弓削下弓削1037
電話／0897-77-4120
アクセス／弓削港から徒歩1分
（シーサイドモール内）
席数／40席

1-1 06 ゆげしまダイニング 彩-SAI-

地元食材の多彩な料理が楽しめる。

イタリアン出身の店主が2016年8月、弓削港近くに開店した創作料理店。魚介類を中心に、地の新鮮な食材を使った料理が楽しめる。美味しい食べ方を一番知っている地元漁師から調理方法を学ぶことも。手間暇かけた味が魅力。

魚だけでなく、
肉料理やおつまみまで、
さまざまな好みに対応する
多彩なメニュー。
右は、店主の
松村真助さん。

営業時間／18:00～23:00（L.O. 22:00）
定休日／水曜日（祝日の場合は営業）
場所／弓削下弓削123-7
電話／0897-72-9931
アクセス／弓削港から徒歩3分
席数／31席

07 食堂まるふ農園

主役は野菜。美味しさ伝える農家食堂。

島に住みたいと東京から移住し、就農した夫婦が営む食堂。「人にも社会にも健やかな食を」と、自家農園で育てた自然農・固定種の野菜が主役のランチを提供。野菜の滋味が心と身体に沁み渡る。豆腐チーズケーキなどのおやつも。

ランチはワンメニュー。季節の野菜をメインに据えた一汁三菜。店内はどこを切り取っても絵になる。

営業時間／11:00~17:00（ランチタイム11:30~13:30）
定休日／火曜日~金曜日
場所／弓削下弓削518
電話／050-7128-8807
アクセス／弓削港から徒歩15分
URL／https://marufu-farm.jimdo.com/
席数／14席

08 カラオケ喫茶こまウタ

食事でき、歌も歌える交流空間。

変わった店名は運営会社の「株式会社困ったことはなんですか」から。このカラオケ店では食事もできる。集うのは主に地元のおじいちゃんおばあちゃんたちで、ステージへの飛び入り参加も可。静かに食べたい人は別席もある。

一番人気は尾道ラーメン。うどんも人気。たこの唐揚げも美味しい（p.11参照）。店長の河野さんは砥部出身。

営業時間／13:00~17:00　18:00~22:00
定休日／第2・第4土曜日、日曜日
場所／弓削下弓削232
電話／0897-77-3770
アクセス／弓削港から徒歩5分
席数／20席

09 さぎょうしょポップコーンのいえ

社会とのふれあいをつくるパン工房。

ハンディのある子どもたちとその親が自立を目指して2015年4月にオープン。できるだけ余計なものは使わないのがモットー。食パンや、島産の果物を使ったジャムなどを白あんと練り合わせて入れた白あんパン（季節による）が美味。

約80種のレシピから、毎日10種類程度をチョイスして焼く。子どもたちにもそれぞれ自分の役割があり、積極的に参加する。

営業時間／10:30~17:00（休み明けはお昼過ぎくらいから販売）
定休日／日曜日、月曜日、祝日
場所／弓削下弓削226
電話／0897-72-9307
アクセス／弓削港から徒歩5分

10 ラーメン堂

パリパリ麺が自慢のお好み焼き。

店名の由来は、元々はラーメン屋さんだったことから。そんなお店の自慢は、やはり麺。パック麺は使わず、尾道から取り寄せた中華麺をお店で茹でるというこだわり。パリパリもちもちの食感がやみつきで、島内外にファン多し。

営業時間／11:00~14:00
定休日／月曜日
場所／弓削下弓削829-1
電話／0897-77-2932
アクセス／弓削港から徒歩7分（弓削支所横）
席数／13席

11 みちくさ

モダンで明るいお好み焼き屋さん。

島の古いまちなみをずんずん進むと現れるモダンで明るいお好み焼き屋さん。店の味は母から娘へ受け継がれ、現在は娘さんが切り盛りする。ソースはミツワの半とんを取り寄せて使用。無料でコーヒーのサービスもあり。

営業時間／11:00~14:00
17:00~19:00（持ち帰りは時間外対応可）
定休日／木曜日
場所／弓削下弓削6052
電話／0897-77-3426
アクセス／町有バス弓削支所下車徒歩5分
弓削港から徒歩10分
席数／8席

12 ジャンボたこ焼き 濱岡

陽気なお母さんのおいしいお好み。

もともとはたこ焼きからスタートしたということで、店名に「ジャンボたこ焼き」の屋号が残る。開店およそ20年。弓削生まれ弓削育ちで「弓削から出たことない!」という明るい女将さんとのおしゃべりも楽しい。

弓削港すぐのモールにある赤い暖簾が目印。

営業時間／10:00~13:30
16:00~19:00
定休日／水曜日
場所／弓削下弓削1037
電話／0897-77-2258
アクセス／弓削港から徒歩1分（シーサイドモール内）
席数／12席

01 かみじまちょう・ゆげ海の駅舎 ふらっと

上島町の新しい観光情報センター。

ゆげ海の駅のすぐ前にある、新しい施設。上島町の観光情報が集約しており、誰でも気軽に立ち寄れる。海の駅へのヨット係留受付も行っている。

開館時間／8:30~17:15
定休日／年末年始
設備／トイレ、コインランドリー、コインシャワー、Wi-Fiなど
場所／弓削下弓削203-1
電話／0897-72-9277

02 ENGAWA

誰でも立ち寄れる縁側のような場所。

旧スーパーの建物をリノベして新しくできた交流施設。町民、旅人関係なく立ち寄れ、畳スペースなどでくつろげる。各種ワークショップなども行っている。

開館時間／9:00~17:00
定休日／年末年始
設備／トイレ、簡易キッチン、Wi-Fiなど
場所／弓削下弓削244
電話／0897-75-2500

13 book cafe okappa

のんびり過ごせるやさしさブックカフェ。

佐島の元保育所をセルフリノベーションしたカフェには、寄付で集められた様々なジャンルの本が自由に並ぶ。丁寧に淹れる珈琲や島の果物を使った自家製ドリンクがおすすめ。卵・乳製品を使わない、やさしい味わいのおやつもぜひ。

朝はドリンクに半トーストとゆで卵が付いてくるモーニングサービスも！チーズなどのトッピングもできる。

営業時間／9:00~17:00（季節により変動あり）
ランチは土日祝限定
定休日／火曜日、水曜日（不定休あり）
場所／弓削佐島694
電話／0897-72-9229
アクセス／佐島港から徒歩5分
席数／14席、6畳和室

MAP 1-2

ゆげじま かみゆげ

ごはんマップ

上弓削港周辺詳細MAP

1-2 14 西野　ボリュームいっぱいの愛情お好み。

上弓削港の目の前にあり、地元の人のいこいの場。創業およそ30年。仕上げにたっぷりネギをちらすのが特徴。ボリュームがあるので腹ペコさんも大満足。運が良ければご主人が獲ってきた地魚を煮物などにしてくれる。

話好きな西野のお母さん。おすすめはエビ·イカ·玉子ダブルのスペシャルA（写真）

営業時間／10:00~19:00
定休日／月曜日·第3火曜日
場所／弓削上弓削245
電話／0897-77-2577
アクセス／上弓削港すぐ
席数／10席

1-2 15 Kitchen 313 Kamiyuge

路地裏の奥にある人気のパン工房。

神戸出身の店主夫婦が営むパンと自家焙煎珈琲のお店。築百年の蔵を改装。細い島路地を迷いながらたどり着くのも楽しい。パンが美味しいのはもちろん、小さなお店ゆえ、店主や他のお客さんとすぐに距離が縮まるのも人気の秘密。

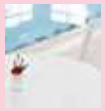
一番人気はもちもちのベーグル。手捏ね食パンとも数量が限られているので気をつけて。店主の宮畑真紀さんは料理研究家でもある。

営業時間／11:00~15:30
定休日／月曜日、金曜日、日曜日
場所／弓削上弓削313
電話／0897-72-9075
アクセス／上弓削港から徒歩3分

1-2 03 海水温浴施設 潮湯（しおのゆ）

海を眺めながら手軽に海水温浴。

タラソテラピー（海洋療法）の考えを取り入れ、心と体の機能を高められる。館内には20mの運動浴プールやジャグジー、ミスト風呂など。屋外には露天風呂もあり、ここからの夕日は最高に美しい。水着もレンタルしている。



開館時間／10:00~20:00（最終入館19:00）
休館日／月曜日
利用料金／大人510円、中学以上の学生360円、小学生以下310円（3歳以上）
場所／弓削上弓削1907-1
電話／0897-74-0808
※利用の際は水着着用

MAP 1-3

いきなじま

ごはんマップ

立石港周辺詳細MAP

1-3 16 おかえりなさい

鮮度にこだわった鳥刺しや馬刺し。

立ち寄りに便利な立石港にあり、若いオーナー夫婦が切り盛りする居酒屋。地元の魚介類はもちろんだが、このあたりでは珍しい大山地鶏の鳥刺しや熊本産の馬刺しなど、鮮度にこだわった多彩なメニューが特徴だ。

お酒が好きなご主人の大橋さんが集めた、こだわりのお酒がいっぱい！

営業時間／17:00~23:00（L.O.22:00）
定休日／日曜日·祝日
場所／生名2111-2
電話／080-2908-8990
アクセス／立石港務所2F
席数／テーブル20席
座敷15席

1-3 17 なかうら

ログハウスで食べる手づくり弁当。

手づくりのお弁当や惣菜を提供する。店構えはログハウス風で、中のテーブルでゆっくりイートインも可。店内には画家のご主人が描いた上島町をイメージした作品も飾られている。金曜日はサービスデーで、ご飯がバラ寿司になる。

もともと魚屋さんだけに、焼き魚やあじフライが美味しい。日替わり弁当は500円。

営業時間／9:00~17:30
定休日／日曜日
場所／生名1656
電話／0897-76-3044
アクセス／立石港から徒歩約8分
席数／10席

1 04 佐島しまのひろば

島の産直野菜が買える休憩施設。

住民だけでなくサイクリストも立ち寄って休憩ができる新しい施設。佐島港近くの旧スーパーを再利用している。近所の方々が地元でとれた野菜を置いており、曜日によっては「ポップコーンのいえ」（p.05）のパンも買える。

開館時間／9:00~17:00
休館日／なし（年末年始は休館あり）
※野菜は無人販売です。
場所／弓削佐島607

2-1 18 活魚・民宿よし正
岩城の食材を心ゆくまで味わえる。

地元の漁師さんから仕入れる新鮮な魚、生産者の顔がわかる元気な島豚、地鶏。農家さんが土からこだわった有機野菜。岩城島の特産品、青いレモン。これらの豊かな食材を使ったメニューで、島ならではの旬の味を楽しもう。

営業時間／
11:00~13:30(L.O13:00)
17:00~23:00(L.O20:00)
定休日／月曜日
場所／岩城1540
座席／22席

電話／
0120-37-4403
0897-75-2267
アクセス／
岩城港から徒歩5分

定番の岩城ラーメン、レモンポークカツに加え、新メニューのサザエパスタが美味しい!

2-1 19 レモン・ハート レモンポーク料理を堪能しよう。

岩城港務所の中にある喫茶店。岩城島特産の「レモンポーク」を使用した定食が楽しめる。まずは元祖レモンポーク丼。柔らかいバラ肉と甘めのタレ、半熟卵に爽やかなレモン果汁を搾って。生姜焼きやメンチカツも美味しい。

営業時間／9:00~17:00
定休日／日曜日
場所／岩城1427-2
電話／0897-75-3277
アクセス／岩城港務所内
座席／26席

特産レモンを使ったアイスクリームやケーキもオススメ。

2-1 05 リモーネ・プラザ お土産や産直購入、食事もできる。

岩城港の目の前にあり、岩城島の観光の始点として活用できる施設。喫茶「レモン・ハート」(上)や売店が入っており、岩城島特産の柑橘の加工品やレモンポーク、地元の農家さんがつくった新鮮な野菜も産直価格で購入できる。

開館時間／8:00~17:30
(日・祭日は17:00まで)
休館日／10月第2日曜日(秋祭り)
年末年始(1/1~1/3)
場所／岩城1427-2
電話／0897-75-3277

2 20 御食事処「菰隠(こも)」 本格的な日本料理を、落ち着いた空間で楽しめる。

四季折々の瀬戸内の旬を贅沢に味わおう。全席前日午前中までの完全予約制(当日の予約は不可)。
個室(有料)、50名様収容の宴会場有り。
ランチタイム　四季膳2500円~会席コース3500円~
ディナータイム　季節膳3000円~会席コース5000円~
(価格は全て税抜)

営業時間／完全予約制(11:00~14:00、18:30~21:00)
定休日／水曜日　　場所／岩城2559
電話／0897-75-3250
アクセス／岩城港から車で5分
席数／8席(個室有料、宴会場は50名収容)

2-1 21 ミスティ亀井 レモンポークものがイチオシ。

洋食・和食・定食に麺類まで、メニュー豊富なお店。甘辛ダレのレモンポーク丼やレモンポークとろろ丼、レモンポーク塩炒め定食などが女将さんのイチオシ。夜はお酒のお供に一品料理が楽しめる。大小宴会の会席料理も頼める。

営業時間／11:00~13:30
17:00~20:00
定休日／日曜日・祝日
場所／岩城1523
電話／0897-75-2936
アクセス／岩城港から徒歩3分
席数／56席(座敷あり)

レモンポークとろろ丼(720円税抜)

2 22 でべそおばちゃんのお店
地元で育てた食材を使用した地産地消のレストラン。

地元レモン農家のお母さんが開いた農家レストラン。レモンを主役に瀬戸内の海山の新鮮な食材を使った料理を堪能できる。レモン懐石、おまかせ懐石などコースメニューが中心。
完全予約制なので、事前にお電話を。

営業時間／完全予約制(11:00~14:00)
定休日／お盆・お正月
場所／岩城3057
電話／0897-75-2843
アクセス／岩城港から車で5分
小漕港から車で7分

2-1 23 喫茶ミチル
島散策で歩いた疲れを癒すブレイクポイント。

軽食がメインの喫茶店。食事にはサンドイッチやカレーライスがオススメ。旅の途中でちょっと一息、コーヒーブレイクはいかが?

営業時間／9:00~10:30
定休日／不定休
場所／岩城1521
電話／0897-75-2656
アクセス／岩城港から徒歩3分

上島町に
来たらこれ！

ちょい食べ編

上島町で昔から愛されているもの、最近生まれた新しい味などの中から、ちょっと寄って気軽に食べられる、オススメの一品を集めてみました。お店の人とのトークもぜひ楽しんで。サイクリングやドライブ、バックパックの旅にもどうぞ！
（価格は全て税込み）

1-1 02 弓削塩ジェラート

弓削あまも塩がクリームの甘みと奥行き感をグッと引き締める。ゆすら梅のコンポートがアクセントでかわいい。
486円／しまでCafé
［お店情報はp.03参照］

1-1 24 ソフトクリーム／シェイク

約30年前の開業時から愛され続ける。弓削の子どもたちの夏はこれが定番。懐かしい甘みがクセになる。
ソフト（バニラ）200円
シェイク（バニラ・メロン・ストロベリー）280円
／ログハウス弓削
営業時間／9:00～18:00
定休日／1/1・第2 第4火曜日
場所／弓削下弓削829-1
電話／0897-77-3828
アクセス／弓削港から徒歩5分

1-1 02 弓削塩ソフト

ブルーが爽やかなソフトクリームに「弓削コブミカン塩」をトッピング。奥行きのある塩味がクリームのコクを引き立てる。
300円／しまでCafé
［お店情報はp.03参照］

2-1 19 レモンアイス

岩城島の太陽と潮風を浴びて育った新鮮なレモンを使った手作りアイス。レモンの香りと爽やかな酸味を堪能できる。
200円
／リモーネ・プラザ
サイクルオアシス加盟店
開館時間／8:00～17:30（日・祭日は17:00まで）
休館日／10月第2日曜日（秋祭り）　年末年始（1/1～1/3）
場所／岩城1427-2　電話／0897-75-3277
アクセス／岩城港から徒歩1分

※通常はカップに入れて販売しています。

1-1 09 たこのから揚げ

プリップリのたこをカラッと揚げた逸品。軽めの味付けはビールのおつまみに最高。揚げたてを持ち帰りもできる。
600円／カラオケ喫茶 こまウタ
［お店情報はp.05参照］

1 13 豆花（とうふぁ）

豆乳プリンの上に、自家製あんこ、さつまいもの甘露煮、きなこ、黒蜜をたっぷりかけた台湾うまれの甘いおやつをぜひ！
400円 ／book cafe okappa
［お店情報はp.06参照］

1-1 25 チキンバー

チキンとウインナー！揚げて串に刺します。これ一本でお腹いっぱいになりそう。商船学校の生徒さんにも10年以上にわたり大人気。
219円／Yショップ弓削店

鳥足

揚げ粉をつけてカリッと揚げた、その名の通り鳥ももの骨付き。ストレートなネーミングが潔い。スパイスの香りはビールとも相性バッチリ。
240円／Yショップ弓削店
営業時間／7:00～22:00
定休日／年中無休
場所／弓削下弓削1037
電話／0897-74-0866
アクセス／弓削港から徒歩1分

1-1 09 Kの食パン

ポップコーンの会の慶（けい）くん謹製。ふんわりしっとりの優しい生地は朝ごはんにもぴったり。
200円／さぎょうしょポップコーンのいえ
［お店情報はp.05参照］

2-1 26 倉本石油のかき氷

ガソリンスタンドでかき氷！？豪快で優しい名物店長が厳選された氷をわざわざ取り寄せて作る「かき氷」。約70年使われているかき氷機もいい味を出している。（夏期のみ）
レモン、メロン、いちご、ハワイアンブルー250円
宇治金時350円　ミルクかけ+50円
／倉本石油
サイクルオアシス加盟店
営業時間／8:00～19:00
定休日／日曜日
場所／岩城2132-1
電話／0897-75-2135
アクセス／岩城港から徒歩5分

1-2 15 ベーグルサンド

もちもちベーグルに自家製鶏ハムと季節の野菜をたっぷりはさんだ贅沢サンド。余計なものの入らない、素材の美味しさだけを楽しめる。
400円～
／Kitchen 313 Kamiyuge
［お店情報はp.07参照］

1-2 14 西野のかき氷

地元では、近所の高濱で泳いだあとといえばこれ。上弓削港の船待ちにもどうぞ。
7月半ばから8月末までの夏限定。
いちご、ブルーハワイ、抹茶 200円
ミルクかけ +50円　あずきかけ +50円
／お好み焼き 西野
［お店情報はp.07参照］

ゆげじま いきなじま さしま
やどマップ

たくさん探索したあとも、もっと楽しみたい!次の日も瀬戸内を堪能するための宿泊はいかが?リゾート気分のホテルもあれば、アットホームな民宿も。静かでキラキラした島の夜を味わってみては!

1-1 01 インランド・シー・リゾート FESPA
丘の上の地中海リゾートホテル。

全室オーシャンビュー・プライベートバルコニー付きで、瀬戸内リゾートを満喫できる。高級リゾートを思わせるような充実した設備を低料金で設定。さらに宿泊される方は、温浴施設も無料でご利用可能。

営業時間／
11:00~22:00(受付21:00まで)
■ご宿泊の方に限り6:00~8:00も入浴可
[チェックイン 15:00~]
[チェックアウト ~10:00]
定休日／年中無休
■年数回メンテナンス休業あり

場所／弓削旧比287
電話／0897-77-2200
アクセス／町営バス FESPA下車
下弓削港から自転車で10分
食事
レストラン イル・マーレ
[詳しくはp.03]

利用料金
宿泊料(1名様あたり税抜)
6,500円~
入浴料金
大人／620円
65歳以上／510円
小学生・障がい者／410円
幼児(3歳以上)／310円
幼児(3歳未満)／無料

1 02 スポレク・蛙石荘(がーるいしそう)
さまざまな活動が可能な宿泊研修施設。

天然芝の野球場やアリーナ、屋内プールなどをもつ総合運動施設「いきなスポレク公園」に隣接する宿泊研修施設。スポーツ合宿だけではなく企業研修などの利用にも適しており、さまざまなスポーツや島体験と組み合わせることが可能。

宿泊／宿泊定員50名
和室(6名×5部屋)
洋室(4名×5部屋)
定休日／無休
場所／生名4576
電話／0897-74-0906
アクセス／立石港から車で5分

利用料金(定員利用時)
宿泊料(素泊まり)
大　人／4,800円
大学生／4,300円
高校生／3,200円
小・中学生／2,700円

研修室／250円
(1時間)
食事料金
朝食／550円
昼食／850円
夕食／1,600円

1 03 古民家ゲストハウス 汐見の家
島の古民家の夜は静かに訪れる。

2016年4月、佐島にオープンしたゲストハウスで、建物は落ち着きのある古民家。「何もしなくていい」贅沢を求めて、国内はもちろん世界中から宿泊客が訪れる。静かに眠り、陽の光とともに起きる島の暮らしを体験しよう。

定員／8名(ドミトリー)
住所／弓削佐島299
電話／0897-72-9800
アクセス／佐島港から徒歩3分
URL／www.shiomihouse.com

利用料金　宿泊料(宿泊のみ)大人／4,000円
小学生以下／2,000円(税込)
シェアご飯随時(要問い合せ)

管理人の
桂子さん(右)と
美絵さん(左)。

1-2 04 民宿 武川
“故郷”と思って泊る。

1日1組の限定の民宿。静かな上弓削にあり、近くには素朴な古いまちなみが広がる。
完全予約制だが、まるで古里のように安心して泊れるので、心の保養に来てみてはいかが。

宿泊／1日1組限定
定休日／不定休
場所／弓削上弓削302
電話／0897-77-2875
(完全要予約制)
アクセス／上弓削港から徒歩5分

利用料金
宿泊料(1泊2食付)
大人／6,500円(税抜)

食事のみ
昼食／2,000円~
夜／3,000円~

1-1 05 民宿 中塚
島の美味い食材に詳しい名人の宿。

地の食材にこだわった優しい家庭料理が人気の民宿。切り盛りするお母さん自身が磯に野に食材を採る名人で、その旬の美味しさにリピーターも多い。自身だけでなく、島の漁師が獲ってくる新鮮な魚も食卓に上る。

定休日／不定休
場所／弓削下弓削131
電話／0897-77-4498
アクセス／下弓削港から徒歩5分

利用料金
宿泊料(1泊2食付)　大人／6,500円(税込)~

1-1 06 農家民宿 まるふのお宿
自然農を学ぶ、農家宿泊体験。

自然農を実践する若き農家が運営する民宿。とれたての無農薬野菜を中心とした夕食をオーナー夫婦と一緒に食べながら、農業や島暮らしの話題に花が咲く。朝には農園の畑を見学でき、自然農についての初歩が学べる。

定員／1~5名(1日1組限定)
火・水・木チェックインで
1泊のみ宿泊可
住所／弓削下弓削518
アクセス／弓削港から徒歩15分
電話／050-7128-8807
URL／https://marufu-no-oyado.jimdo.com/

利用料金
宿泊料(夕・朝食付き)　大人／10,000円
小学生／5,000円(税抜)　未就学児無料

いわぎじま
やどマップ

07 活魚・民宿　よし正
島の美味しさと、島の体験を両方。

和食の料理人であり船釣りの名人でもある砂川温尋さんの民宿。新鮮な岩城の魚の食事は折り紙付き。島ならではの体験の提供にもこだわり、楽しい船釣りや沖合にある無人島でのキャンプなどもプロデュースしてくれる。

宿泊／40名
定休日／月曜日
場所／岩城1540
電話／0897-75-2267
アクセス／岩城港から徒歩5分

利用料金
宿泊料（1泊2食付）大人／8,000円（税抜）～
【遊漁でキャッチ&イートプラン】
遊漁体験付き宿泊料（1泊2食付）
大人／1,7000円（税抜）～

08 菰隠温泉（こもがくし）　ホテル三洋倶楽部
絶景天然温泉でゆっくり癒される。

上島町唯一の自家源泉から汲み上げる天然温泉が自慢のホテル。眺望も素晴らしく、全室がオーシャンビュー。ペット可の部屋が設けられており、愛犬家も嬉しい。季節ごとに変わる瀬戸内の旬の美味しいをぎゅっと盛り込んだ会席料理も好評。

定員／40名
定休日／水曜日
場所／岩城2559
電話／0897-75-3250
アクセス／岩城港から車で5分

利用料金
宿泊料（1泊2食付）
大人16,000円（税抜）～
朝食のみ、素泊まり対応可

宿泊者は
露天風呂・眺望風呂・大浴場が
無料で利用できる。

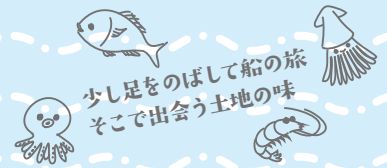
09 亀井旅館
どこかホッとする岩城の老舗旅館。

岩城港すぐの便利な立地にある旅館。築およそ70年にもなる旅館は1階にタバコ屋の名残が。磨き上げられた床や薄暗い廊下、凝ったデザインの手すりなども相まって、どこか懐かしく味がある空間。裏手には増築された新館も。

宿泊／24名
定休日／不定休
場所／岩城1523
電話／0897-75-2006
アクセス／岩城港から徒歩3分

利用料金
宿泊料（1泊2食付）
大人／6,500円（税抜）
【ビジネスプラン】
宿泊料（1泊2食付）
大人／6,000円（税抜）

うおしま　たかいかみじま
やどマップ



10 魚島観光センター
港すぐ。漁師の島への訪問拠点。

弓削港から船でおよそ50分、漁師の島・魚島の唯一の宿泊施設。特筆すべきは魚島近海でとれた魚介類をふんだんに使った食事。早めに予約しておくのがベター。また、観光センター1階には「お食事処 しおじ」（要予約）もある。

定休日／不定休（要確認）
場所／魚島一番耕地1362-1
電話／0897-78-0020
アクセス／魚島漁港から徒歩1分
魚島観光センター定員／12名
「お食事処しおじ」席数／24席

利用料金
大人
（素泊まり・要予約）
／4,000円（税抜）

11 民宿なたおれの木
空×海×漫画。ナタオレノキが自生する「漫画アートの島」。

希少なナタオレノキが自生する人口20名平均年齢73歳の瀬戸内海の小さな島。かつて島民が暮していた古民家を漫画家の壁画がある民宿「なたおれの木」とし改装しました。豊かな自然とアートに囲まれながらスローライフを満喫してください。

電話／090-4834-0399（木村）、
090-3146-0437（長谷部）
宿泊料（一人・素泊まり）／
大人3,000円、小人1,000円（6才未満無料）
※食料は各自ご持参ください。
調理器具は揃えてあります。
レンタル／バーベキューセット：1日 3,000円
（炭、箸、皿、コップ、網、トング）

ピチピチ瀬戸の新鮮お魚さん

周りを漁場のよい海に囲まれているため瀬戸内の鯛をはじめとする魚介類に恵まれている!
おいしいお魚をたっぷり味わえるチャンスを見逃すな!

活車えび
生名島は、活車えびの特産地。瀬戸内海の恵まれた自然環境で、すくすくと育った車えびの食感は、食通をうならせる味の至極。生でよし！焼いてよし！揚げてよし！の鮮度抜群"生名島の活車えび"を賞味できる。
日輪養魚㈲／0897-76-2438

魚島の鯛
瀬戸内海の鯛は全国的にも有名で、外海と違い、潮流の速い海で育った鯛は身が締まり、美味この上なく賞賛されている。特に魚島周辺に産卵のために入ってくる鯛は脂がのっていて美味であるところから関西方面の市場では5月の鯛は「魚島の鯛」と呼ばれるほど。（季節限定）

魚島のデビラ
デビラは魚島近海で獲れるカレイの一種。穫れたて新鮮なうちに島の潮風にあてながら天日干しにする。冬の光にキラキラと輝くデビラの身は島随一の珍味。（季節限定）

魚島の蛸
魚島では「蛸漁」も盛んでたこの干物などのおみやげ品がある。
漁港のそばに積まれているたくさんの蛸つぼはまるで港のアートギャラリーのよう。
魚島村漁協／0897-78-0021

島みやげ

旅の思い出に、島で産まれたおいしいおみやげはいかが?
柑橘や魚介類など自然のめぐみをたっぷりうけたアイテムたちは、おいしさも格別。旅の話とともに贈り物にしたり、見た風景を思い出しながら自分ためのお楽しみにも。

レモン・柑橘類

なにをおいても特産品といえば、柑橘類!特に岩城のレモンは有名。低農薬で栽培された柑橘類の種類も豊富。いろんな品種を食べ比べてみよう。／リモーネ・プラザ

レモンリカー

ピンクのフルーティーは甘め。グリーンのドライはさっぱり爽快。お水や炭酸で割って楽しむことができる。
／リモーネ・プラザ

レモンケーキ

たっぷりのレモン果汁を使い、しっかりとした口当たりに仕上げた。マドレーヌ風で香り豊か♪
／リモーネ・プラザ

レモンポーク

レモンを食べて育った岩城島のブランド豚。旨味が濃いと評判の肉質はほど良くサシが入り、とてもやわらかで脂が甘くジューシー。焼くだけで手軽に食べられるハンバーグもオススメ。／リモーネ・プラザ

レモン果汁

100%のストレートレモン果汁。濃縮還元なしの果汁をそのままビン詰め。ドレッシングに、焼き魚に、お酒にと使い道はたくさん。紅茶に数滴入れればフレッシュなレモンティーの出来上がり。
／リモーネ・プラザ

ジャム

岩城産の柑橘等をそのまま生かしたシンプルな無添加ジャム。トーストやヨーグルトのトッピングにどうぞ。／リモーネ・プラザ

芋菓子

島なのに芋?!昔、飢饉のときに島全体でさつまいもを作ったことが始まり。ただの芋けんぴとあなどるなかれ!日経新聞のさつまいもスイーツランキングで全国2位になったグルメな逸品!!油で揚げてあるのにかたすぎず、ホロッとしていて、しつこさも全然ない!ちょっとこの量は多いよなと思うかもしれないが、ご安心を。絶対食べちゃうから。 タムラ食品 電話／0897-75-2030

蒸し焼鯛

上島町の美しく澄んだ海で育った鯛を水揚げ後、すぐに蒸し焼きにし、うまみを引き出した商品。添加物不使用で安心安全。その他、鯛みそやフライ、鯛飯などの加工品もあり。全国発送OK。
浦安水産 電話／0897-75-2067

弓削塩

弓削島では、古墳時代から海藻を使った「藻塩(もしお)」づくりが行なわれていた。平安末期には、京都東寺に年貢として塩を納めていた「塩の荘園」。その歴史ある藻塩を地域のNPOが復活させた心を込めてじっくり作ったお塩を味わって。
弓削の荘 電話／0897-72-9200

杜仲茶

利尿作用に富み、デトックス効果があると言われる杜仲茶は、女性にも男性にもうれしいヘルシー茶。
生名杜仲茶 生産組合グループ
電話／0897-76-2056

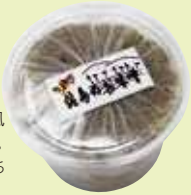
魚島の蛸めし

漁師の島で獲れる蛸は柔らかく甘みがあり、漁師の人たちが自信をもっておすすめする特産品。その蛸を使った贅沢な蛸めしやアヒージョ。その他、魚島の魚介を使ったブイヤベース、クラムチャウダーなどの商品も続々と誕生。
魚島村漁協 電話／0897-78-0021

弓削のり

弓削は、昔から海苔が有名。
厚手で食べ応えがあるのが自慢で、遠くからわざわざ取り寄せてくださるファンも多い。一番人気は、味付けのり。大きめなので、おにぎりにもピッタリ。お酒のアテにもオススメ!!
／ログハウス弓削・おいでんさい

麦味噌



麦の豊かな甘味と風味が特徴の麦味噌。島のかあちゃんたちが受け継ぐ伝承の味。
／ログハウス弓削・おいでんさい

弓削島 1-1 ×24 ログハウス弓削

上島町の特産物が勢ぞろい。その他、周辺の島々のおみやげも販売。全国発送OK。夏限定のシェークが、地元では夏の味として人気。

営業時間／9:00~18:00
定休日／元日を除き、年中無休
場所／弓削下弓削829-1
電話／0897-77-3828(FAX0897-72-9393)
アクセス／弓削港から徒歩7分(弓削支所となり)

弓削島 1-1 ×28 海の駅 おいでんさい

島の女性16グループが組織し、地域資源を活用した手づくり品、低農薬、無添加の地域の産物を販売。島の新鮮野菜や柑橘、漬物、味噌、乾物、手芸、民芸品なども取り扱う。摘み菜クッキーや人参ケーキなど、手づくりお菓子も自慢!

営業時間／9:30~15:00
定休日／年末年始を除き、年中無休
場所／弓削下弓削1037-1
電話／0897-77-2114
アクセス／弓削港から徒歩1分(シーサイドモール内)

岩城島 2-1 05 リモーネ・プラザ

岩城島のおみやげ品はもちろん、農家さん直送の地元産野菜を買うこともできる。軽食喫茶もあるので、船に乗る前のひとときを楽しめる。

開館時間／8:00~17:30(日・祭日は17:00まで)
休館日／10月第2日曜日(秋祭り)
年末年始(1/1~1/3)
場所／岩城1427-2 電話／0897-75-3277
アクセス／岩城港から徒歩1分

岩城島 2-1 ×29 ぽんぽこらんど

農家から直接仕入れた太陽の光と潮風をいっぱい浴びたみかんやレモン、島の産品から作る無添加の加工品等を販売。

営業時間／10:00~15:00
定休日／土午後、日・祝
場所／岩城1412
電話／0897-75-2544
アクセス／岩城港から徒歩3分

島のおみやげ新製品

魚島 3 ×30 天狗丸

魚島海苔が買える小さなお店。

場所／魚島一番耕地210
電話／0897-78-0140
アクセス／弓削港から魚島漁港まで船で40分
魚島漁港から徒歩1分

魚島 3 ×31 魚島商店

笑顔溢れる魚島の活気があふれる商店。

営業時間／10:00~17:00
定休日／土曜日・日曜日
場所／魚島一番耕地175-2
アクセス／弓削港から魚島漁港まで船で40分
魚島漁港から徒歩1分