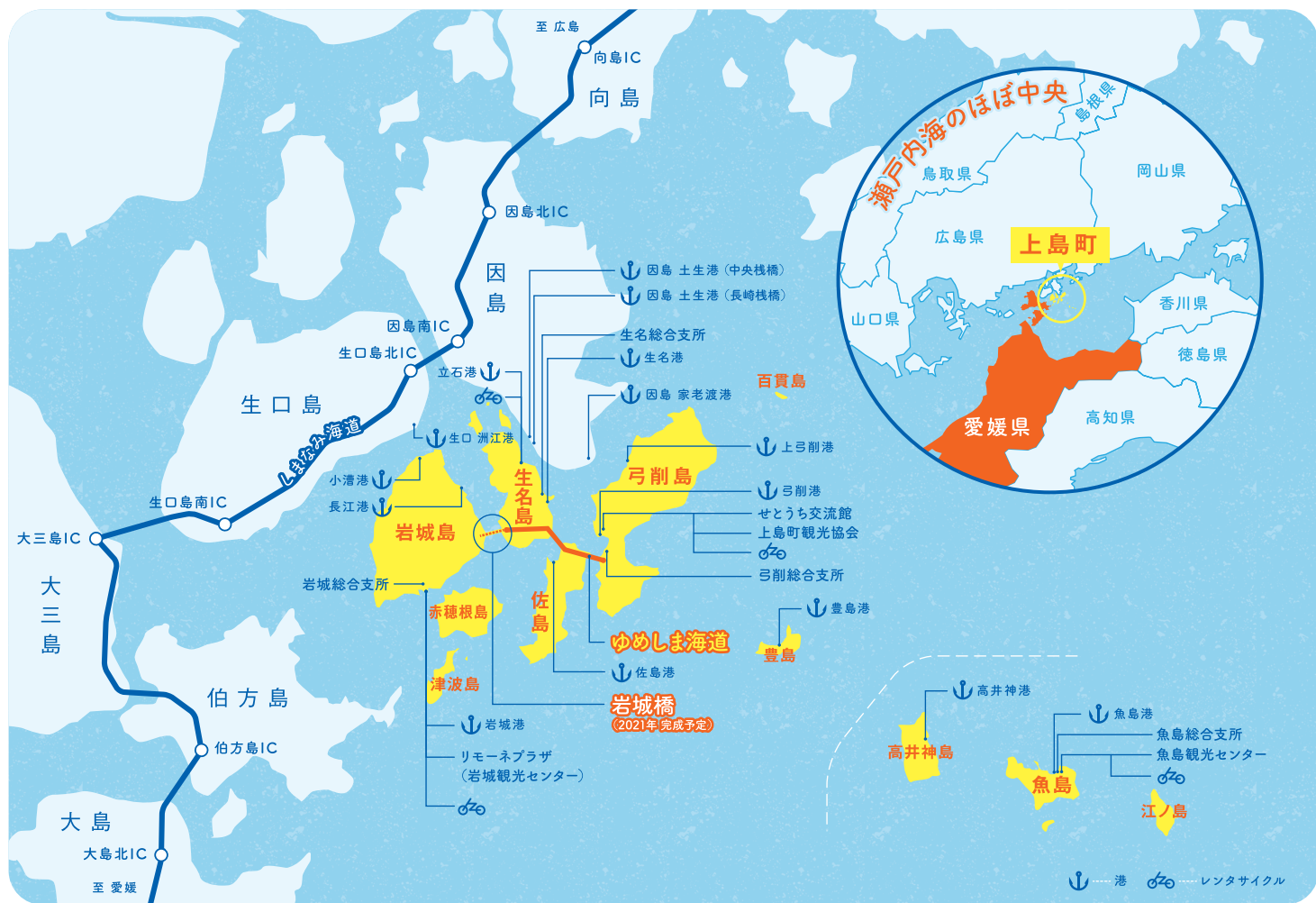
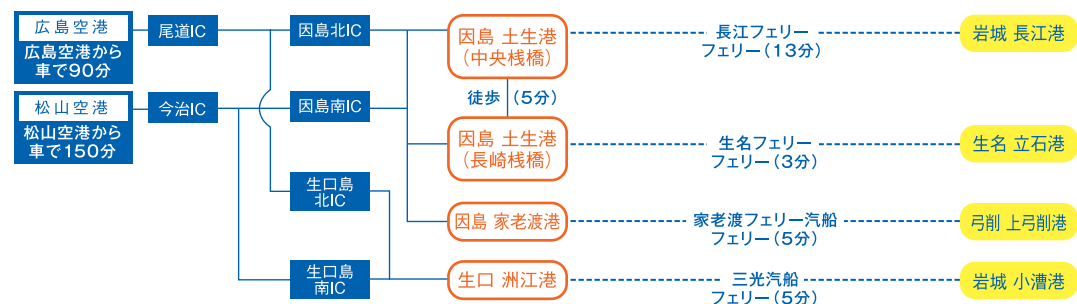
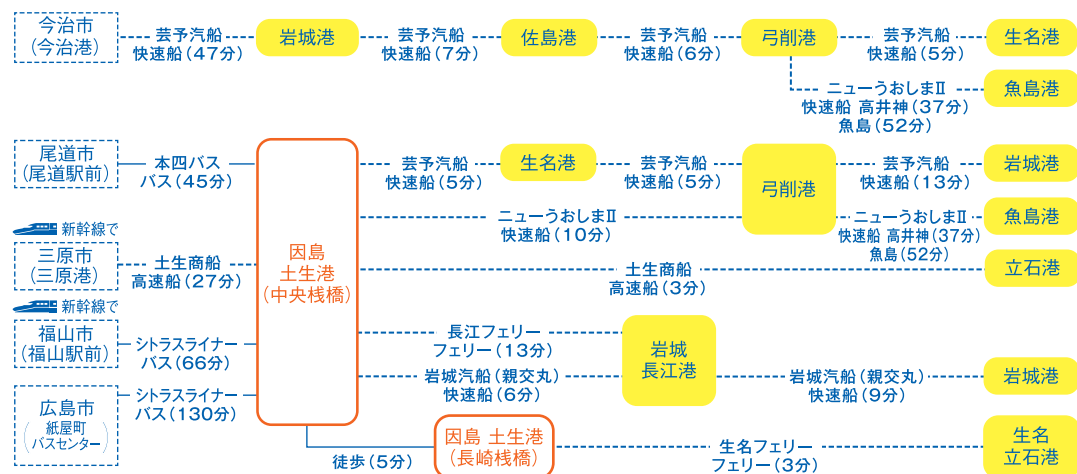




◎しまなみ海道から自動車でのアクセス



◎公共機関でのアクセス



船舶連絡先

芸予汽船
☎0898-32-6712

家老渡フェリー汽船
☎0845-22-4463

土生商船
☎0845-22-1337
http://habushosen.com

生名フェリー
☎0897-76-2224

長江フェリー
☎0897-75-2580

三光汽船
☎0845-28-0035
http://www.sankohkisen.jp

ニューおしまII
☎0897-78-0011

岩城汽船
☎0897-75-2083
http://www.iwagi-kisen.jp

お問い合わせ

〒794-2492 愛媛県越智郡上島町岩城1427-2 上島町商工観光課
☎ 0897-75-2500 FAX 0897-75-2852 ✉ shoko-kanko@town.kamijima.ehime.jp 🌐 http://www.town.kamijima.lg.jp

上島町ホームページ



瀬戸内の島で迎える一日の始まり 都会にはない“非日常”が待っている！

瀬戸内海のほぼ中央に位置する上島町は、
25の島からなる離島の町です。
本土から車と船で約1時間の場所でありながら、
都会ではなかなか見られないひとコマが、
当たり前のように存在しています。
例えば、島まで橋ではなく船で移動すること。
島内には信号がひとつもないこと。
歴史・文化・生活習慣が島ごとに異なること。
そして、オープンマインドな島民が
初めてでも温かく迎えてくれること。
私たちにとっての“非日常”は、
ここでは何気ない“日常”なのです。

そんな日常からかけ離れた体験を、
思い思いのペースで楽しむのが「上島町Style」。
海と山がもつ環境を活かした
体験・民泊メニューでは、
自然をはじめ歴史、文化、産業といった
島の財産に触れることができます。
しまなみ海道を含めたサイクリングや
雄大な海原を快走するクルージングは、
まさに爽快のひと言。
古民家でのんびりと過ごすのは
自分と向き合う貴重な機会となり、
畑での農作業では、品種や農法についての
意外な収穫があるかもしれません。
体験を通じた島民のおもてなしは驚きにあふれ、
あなたの五感をきっと豊かにしてくれるはずです。

ほかの島やリゾート地にはない感動があります。
人々と笑顔で語らうひと時が心を癒します。
さあ、とびっきり新鮮な一日を始めましょう。
Let's Feel KAMIJIMA！





上島町って
「どんなところ？」
町民座談会

穏やかな瀬戸内に浮かぶ上島町で 自然体験と温かな交流を！

上島町をこよなく愛する方々が、佐島のゲストハウスに集合。
おすすめの過ごし方や魅力など、町の話に花を咲かせました。



砂川さん「個人的に上島町の魅力について思うのは、人が温かいということ。若いころはお節介な印象がありましたが、料理修行で大阪から戻ってきたときに、そのお節介がものすごくありがたく感じました。都会では

誰もそこまで深く構ってくれなかったので、戻ってきてから町の人の温かさに気づくことができました」

富田さん「私は『古民家ゲストハウス汐見の家』のオーナーと知り合ったのがきっかけで管理人をすることになったのですが、下見に来る度に、島の方たちがやさしく接してくれるんです。見守ってもらっているという実感があり、今でもとても心強いです」

中浦さん「住民一人ひとりに対するサービスも充実しているんですよね。商売をしている人たちには、役場の方が経営の先生を呼んで的確なアドバイスをしてくれ

ますし、家が壊れて困っている人がいたら、すぐに駆けつけて修理をしてくれる。小さなところまで目が行き届いているので助かります」

ダニエルさん「上島町は広島や今治からのツーリストに人気だから、同世代の人がたくさんいるんです。やはり彼らとの交流は心が温まりますね。それともうひとつ思うのは、住みやすいということ。私はカタマラン（双胴船）に乗って石垣島や奄美大島、加計呂麻島など日本のいろいろな場所に行きました。どこも魅力的でしたが、ここは特に気候がいいんです」

藤田さん「バンド活動をしている僕としては、スタジオ代などの費用が苦にならないのが助かります。都会だとスタジオ

を借りるだけでもかなりの金額が必要なので…。島外の人との交流や情報交換にしても、SNSやインターネットがあるから困ることもありませんからね」

富田さん「そして島の魅力として欠かせないのが、豊かな自然。海もあって山もあって、庭には四季折々の花が咲き、虫が鳴き、旬の野菜が育つ。季節を肌で感じることができ、伊予市出身の私からしたらとても贅沢な環境です」

中浦さん「道には普通にタヌキがいることがありますし、どこからともなくコンコンとキツツキの音が聞こえてくることもあります。上島町だからこそ体験できることは、間違いなくありますよね。それに、夜はとっても静かなんですよ」

ダニエルさん「青い海と砂浜、島に架かった大きな橋と、景色も気に入っています。夏の海では、ものすごい数の夜光虫がいて、あの光景には本当に感動しました」

藤田さん「それが、ずっと住んでいると自然の魅力にはなかなか気づかないんですよね。外から来た方に、改めて気づかされることが多いんです」

砂川さん「そうそう。朝日や夕日、星にしても、当たり前存在になってしまっているんですよ。岸壁に座ってぼーっとしている人がいて、何をしているんだろうと思ったら、夕陽を眺めているんです。わざわざ夕日を眺めるということがないから驚きましたね」

中浦さん「本当は、岩城島にある積善山のサクラや祥雲寺のアジサイなど、きれいな景色はたくさんあるんですけどね。その魅力を多くの方に伝えたいと思い、景色を撮ってSNSにアップしています。そうしたら意外と都会に出た同級生に好評で、「懐かしい！」って喜んでもらえるんですよ」

富田さん「そういった自然を体感するためにも、できればここ



には2〜3泊くらいして、上島町ならではの“島時間”を感じてもらいたいですね。私たちの体験プログラムでは、ほかのゲストさんやスタッフと共同生活をしながら、気ままに過ごしてもらいます。このゲストハウスには時計もテレビもないから、外が明るくなったから起きて静かになっ

たから寝るという、何事にもとらわれない生活を送ることができるんです。何もいからこそ、訪れた人には自分なりの島の楽しみ方を見つけてほしいと思っています」

ダニエルさん「僕の友達には、東京や京都、広島などの都市を観光して、国に帰る前に上島町で疲れを癒すという人が多い。人ごみのなかにいたので、旅の最後は島でのんびり過ごしたいのだと思います」

砂川さん「僕の体験プログラムは富田さんとは逆で、釣った魚を料理して食べたり、無人島でバーベキューをしたりと、アクティブに動く楽しみ方を提案しています。初心者の方に大きな鯛を釣ってもらうのが目標で、実際に釣れるからすごく喜んでもらえるんですよ」

藤田さん「僕はバンドの練習風景を楽しんでもらう体験プログラムを企画しています。音楽を通して、みなさんと交流を深めていけたらいいな。夏にはメインとなる野外ライブがあって、島外からもたくさんの方が観に来てくれるんですよ。みなさんと接するのは刺激になって楽しいですね」

中浦さん「夏のイベントといえば花火大会もおすすめですよ。海から上がる花火は見応え十分です」



ダニエルさん「せっかく楽しいイベントや、ビーチ、塩の工場、弓削島の松原など素晴らしい場所がたくさんあるので、もっといろんな人に来てもらいたいですよね」

中浦さん「そのためには『ゆめしま海道いきなマラソン』のような島全体で大きなイベントを行うのが一番だと思います。2004年に弓削町、魚島村、生名村、岩城村の4町村が合併して上島町になって以来、島ではなく“町”の住人だという意識が徐々に芽生え始めまし

た。ほかの島でイベントが行われていたら、参加して盛り上げたいと思うようになったんです。町の各島が足並みをそろ

えて、一緒に発展していくという気持ちを持つことが大切だと思います」

藤田さん「2021年度に岩城橋が完成して、上島町と本島が繋がるのが楽しみです。たくさんの方を島に呼んで交流することで、新しい風を取り入れていけたらいいですね」

砂川さん「実は最初、どこかと繋がると島の雰囲気なくなるかもしないと思っていました。でも人口が増えたら、雇用も増えるし来島者も増える。そうやって島が発展していくのであれば、大賛成です。大切なのは、島が繋がったときに何ができるか。みんなで力を合わせて島全体を使ったイベントを実現させ、“上島町、ここにあり”ということを全国にアピールしていきたいです！」



[左から順に]

砂川温尋さん
民宿経営

岩城島出身。「活魚民宿よし正」では料理人、遊漁船「よし正丸」では船長として活躍する

富田桂子さん
「汐見の家」管理人

出身は愛媛県伊予市。2016年4月に佐島に移住し「古民家ゲストハウス汐見の家」の管理人に

中浦一美さん
惣菜店経営

広島県尾道市因島から生名島に嫁いで24年。「中浦鮮魚店」で弁当の仕出しや催事への出店を行う

ダニエルさん
ヨットマン/
ITコンサルタント

ニュージーランド出身。カタマランで4年間かけて日本へ。住みやすさに惹かれ上島町への定住を決意

藤田純矢さん
(有)フジケン代表/
岩城洋楽部代表

生まれも育ちも岩城島。島の音楽好きと「おっちゃんず」を結成し、練習風景を一般公開している

東京から弓削島に越して6年目。ふたりが営む「Kitchen 313 Kamiyuge」はベーグルと手捏ね食パン、自家焙煎珈琲が人気!



プログラムの詳細は **P.13** をご覧ください

真紀さん「食べることが好きで、いつかカフェをやれたらいいと思っていました。現在、父が生まれ育った弓削島の古民家で生活しながら、隣の蔵でカフェを営業しています。建物に息づく先人の知恵を感じながら、島の素朴な雰囲気やそこで過ごす時間を、来てくれた方たちとシェアする場所にしたいと思っています。」

周平さん「漠然と田舎での生活に憧れていたんですよ。初めて弓削の海を見たときに感動して、この島で暮らしたいと思うようになりました。引っ越してからは、地区行事などを通して近所の方と



接する機会が増えました。交流で得られたものは…差し入れの野菜(笑)。というのは冗談で、人の温かさを再発見できました」

真紀さん「近所の方の目が行き届いているので、子どもたちを外で遊ばせても安心なんです。海をはじめ遊び場

ベーグルサンドはランチにぴったり♪



築100年の古民家の蔵を改装。店名は住所の上弓削313番地に由来する。真紀さんが「路地を巡る楽しさを発見してほしい」と語るとおり、ひっそりと佇む店を探検気分で探すのも楽しい。珈琲焙煎ワークショップは、芳ばい香りに包まれながら体験。自分で炒った豆で淹れた珈琲は格別!

Life!
KAMIJIMA
**宮畑
周平・真紀さん
夫妻**

Kitchen 313
Kamiyuge

先人の暮らしの形が残る
築100年の古民家で、
空間や時間を共有しませんか?

東

京では仕事中心の生活でしたが、次第にもっと自然の近くで、日々の暮らしを大切にしたいと思うようになりました。なるべく自分たちの暮らしは自分たちの手で創りたいと思い、まずは食べ物の自給をということで農家になりました。自然の循環のなかで作物を育てる“自然農”の考え方をベースに、農薬や化学肥料を使わない、耕さない、草や虫を敵としない方法で様々な種類の野菜を育てています。まるふ農園の「ふ」には、「当たり前にすること」を「しない」＝「不」という意味が込められているんですよ。

田舎暮らしというと、のんびりしたイメージがあるかもしれませんが、実はとても忙しいんです!種まきや収穫、保存食を作るのも野草



自然農で栽培した野菜でもてなします

や海藻を摘むのも、できる時期は限られているので、さぼると挽回できません。でも、街の忙しさとは違う日々の暮らしを創ることに直結した生活は楽しく、美味しく、学びと発見に満ちています。体験プログラムでは、野菜の魅力を引き出す料理体験と、自然農の考え方や作業法を座学と実践で知ってもらう自然農基礎講座を実施します。参加者の方にとって“自分が知っている野菜の調理法や育て方が必ずしもすべてではない”という、当たり前のことを別の視点で見るとなると嬉しいですね。島でのおすすめの過ごし方は、何もしないこと。日が沈む様子、月あかり、雨の音、

鳥や虫の声など都会では見過ごしがちなことに気づけるはずですよ。



冬はニンジンが美味しい!

「野菜の美味しさを多くの人に知ってもらいたい」と、自宅の敷地内で土・日・月曜に「食堂まるふ農園」を営業。動物性食品を使わず自家栽培の野菜をメインにした、体にやさしい料理を提供する。夫の古川優哉さんが世話する畑では、固定種と呼ばれる聖護院大根などの伝統野菜を栽培

Life!
KAMIJIMA

藤巻 光加さん

食堂
まるふ農園

当たり前にするのをしてしない。
そんな、まるふ農園の「ふ」を
体験してみてください。



プログラムの詳細は **P.13** をご覧ください

山梨県出身。東京で約10年間生活した後、地域おこし協力隊で弓削島へ。自宅の敷地内で「食堂まるふ農園」を営む

岩城出身。実家で鯛の養殖などに携わる一方で、より多くの人に島の魅力を伝えるべく自身の会社を立ち上げた



プログラムの詳細は **P.12** をご覧ください

高 校で島を離れて今治に出たあとは、東京の大学に進学。そのままソフトウェア開発の会社に就職したのですが、早朝に起きて夜遅くまで働くという生活の繰り返しで、正直ヘトヘトでした…。5年程勤めたあと、生まれ育った岩城島に戻って家業の鯛の養殖と水産加工業を手伝うことに。久しぶりにここで生活するようになってからは、時間の流れがゆったりしていて、こんなにのどかな雰囲気だったのかと気づかされました。そして与えられたことをこなしているだけではダメなの

で、仕事に対する意識も前向きに変わりました。商品を購入したお客さんから「美味しかったよ」と言われたときは、苦労も一気に吹き飛びますね。最近、豊かな自然やのどかな空気といった島の魅力を感じてほしいと思い会社を立ち上げました。地元の特産品を使った加工品の製造や、島を訪れた方がひと休みできるスペースを提供していきたいです。みなさんに瀬戸内海の魚の美味し



さを知ってもらいたいので、体験プログラムの養殖体験では、自分ですくった鯛を捌いて食べてもらいたいと思っています。ゆくゆくはサイクリングのプログラムを企画して、ガイドをしながら島の魅力を伝えていきたいですね。島が変われば風景も変わるし、地形が変われば建物の建ち方も変わります。いろんな発見をしていくことで、上島町のことを好きになってほしいですね。

捌きたては身がプリプリしていますよ！

「魚を捌くのは自分なりに切り方を考えてやるのが楽しかった」と話す元太さんだが、海での作業は「それまでデスクワークだったので体力的にしんどかった」と苦戦。プライベートでは上島町のサイクリングチームに参加しており、「趣味で始めた自転車が島の魅力を伝えるツールになりました」と微笑む



瀬戸内海の絶景をバックにサイクリングも最高！

浦安 元太さん

Feel Islands

海での体験やサイクリングで島の雰囲気や魅力を、身近に感じてもらいたい。

Life!
KAMIJIMA

子 どもの頃から祖母が畑仕事をしているのを見ていて、いずれ自分も農業をやりたいと思っていました。現在、岩城島にある祖父の畑を引き継いで、50～60種類の野菜を栽培。野菜は生き物なので、雨が降っても毎日必ず様子を伺うようにしています。小さな種から生命が芽生えた瞬間は感慨深いものがあり、その成長を確認できる収穫作業が一番の楽しみです。プログラムでは、野菜の収穫や畑にある石釜を使ったピザ作り、畑で野菜の品種について学ぶフィールドワークを



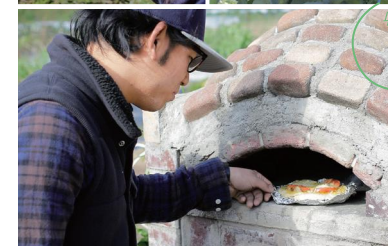
高級品種の柑橘「せとか」も育てています！

体験してもらいます。僕は野菜を育てるようになってから、食事の際に産地や品種を気にするようになりました。みなさんにも同じように興味をもってほしいし、ここで野菜を収穫することが上島町のことを身近に感じるきっかけになると嬉しいです。

滞在中は、海や柑橘を見ながらサイクリングをしたり、岩城島にある積善山で瀬戸内の景色を満喫したりと、積極的に島を巡るのがおすすめです。たくさんの方が島に来ることで様々な価値観が混ざり、物の考え方がよい方向に変わっていくと思います。新しいものを受け入れることは島の発展に大切なこと。僕もこの畑で新たな交流を図ることで、少しでも島に貢献できたら幸せですね。とはいえ、農業を始めてまだ3ヶ月。しばらく試行錯誤の日々が続きそうですが(笑)。



収穫した野菜をピザにして石窯で！



岩城島では野菜の畑以外に柑橘畑も管理。京都の農業学校に1年間通っていたが基本的に独学で作業を行う。石窯を使ったピザ作り体験では、畑で採れた野菜をトッピングすることもある

Life!
KAMIJIMA

原田 広志さん

農家

ルーツとなる畑で一念発起。より多くの方と接すること。島の発展に貢献したいです。



プログラムの詳細は **P.11** をご覧ください

地元・京都での会社勤めを経て、地域おこし協力隊で母親の故郷である岩城島へ移住。2016年11月に農園をスタート

生名島にある現在の自宅生まれ育つ。物作りが好きで、ガスボンベを加工してパーベキューコンロや燻製釜を製作



プログラムの詳細は P.10 をご覧ください

僕にとって上島町といえば、やっぱり海。自宅の前にあるから、海水浴をしたり船で通学したりと、小さな頃から慣れ親しんできました。道路が広くなり橋が架かって、雰囲気は昔と変わらず穏やかなままですね。6年前に島の造船所を定年退職してからは、そんな海を眺めながら燻製作りを楽しんでいます。燻製釜は、プロパンガスのボンベを自分で加工したオリジナル。チーズや鶏のササミなどいろいろな食材を燻しているのですが、これがなかなかウまい！今日は知人に勧め

られて、たくわんを試しているところでした。どんな味に化けるのか楽しみだな〜。体験プログラムでは、この釜を使って燻製作り挑戦してもらいます。出来上がるまで6時間くらいかかるから、それまで島を巡って海や山などの自然を満喫してもらおうのがいいですね。あとは、せっかくだからお話をして交流を深められたらいいな。僕にとって燻製作りは、誰かと



出来上がりを想像しながら作りましょう！

繋がることのできる大切なもの。友人との集まりに燻製を持って行くとすごく喜ばれるし、「贈り物にするから作ってほしい」と頼まれることだってあるんですよ。これからも燻製作りを通して、いろんな方と接していきたいですね。…おっといけない、釜から煙が。燻製作りは目が離せないんですよ。今度はみなさんと一緒に作るのを楽しみにしていますよ！

自宅の前に広がる海を眺めながらの燻製作りは、定年後の楽しみのひとつ。造船所に勤めていたころは、休憩中に海の景色に癒されていたとか。燻製にする食材はウィンナーや卵など、美味しいと聞けば何でも試してみるのが、なかには「バナナだけはエグくて食べられなかったな〜」というユニイ経験も…



濱田 哲久さん

燻製釜工房
てっ燻ちゃん

海を眺めながら燻製作り。
穏やかな瀬戸内の海は、
いつも温かく見守ってくれます。

Lifel
KAMIJIMA

興味をもったプログラムに
気軽に参加してみよう！

上島町 体験プログラム紹介

サーフボード型の専用ボードの上で
パドルを使って海上散歩

SUP体験

〈実施団体:Believer〉



無人島目指して冒険したり、家族やペットと一緒に一枚のSUPに乗り込み写真を撮ったりと、残る記憶すべてが良い思い出になるようコーディネートいたします。コースは2つの体験コースから選択できます。

SUP
岩城島

〈開催時期〉土、日、祝日(ファミリーコースは7〜9月限定) 〈時間〉9:00〜12:00、14:00〜17:00 〈場所〉岩城島 〈定員〉チャレンジコース10名まで、ファミリーコース10名まで 〈参加料〉大人3,500円、中・高校生2,500円、小学生以下2,000円 〈参加条件〉運動制限のない方、体調の良い方 〈予約方法〉2日前までに電話またはメールにて受付

お問い合わせ

☎090-5971-4494(大谷20時以降〜対応) ✉s.believerhouse@gmail.com
https://believer.amebaownd.com

※キャンセル料金：前日50%、当日80% 当日連絡なしの場合は100% ※キャンセル連絡は電話にてお願い致します。※雨天時等体験に支障がある場合は中止

古民家ゲストハウス 汐見の家 宿泊体験

〈実施団体:古民家ゲストハウス 汐見の家〉

古民家で昔ながらの生活
島暮らしを楽しむ！



五右衛門風呂を薪で沸かし、夏は井戸で水浴びも。「なにもしない」が一番の贅沢です。ゆったりとした時間とちょっとした不便を楽しむ。あなただけの島時間を楽しんで下さい。トイレ・シャワーはリノベ済みです。

〈開催時期〉通年 〈時間〉滞在期間 〈場所〉汐見の家(佐島) 〈定員〉8名(最大10名) 〈参加料〉素泊まり4,000円、シェアご飯(随時。お問合せ下さい)夜1,000円、朝400円 〈参加条件〉特になし 〈予約方法〉電話、メール、ホームページにて受付

お問い合わせ

☎0897-72-9800(汐見の家) ✉shiomihouse@gmail.com
http://shiomihouse.com

※宿泊の3日前から前日までのキャンセルは予定宿泊全日分の50%を、当日キャンセルまたは泊は予定宿泊全日分100%をキャンセル料としていただきます ※横で仕切られた男女別部屋に布団敷きです。五右衛門風呂・シャワー・トイレ共同

鯛めし(タコ飯) 体験

〈実施者:なかうら 中浦一美〉



瀬戸内海で獲れた新鮮な実物を見て、触って調理する、普段なかなかできない体験ができます。なかでも鯛めしは絶品！ぜひお召し上がりください。自分で釣った魚を調理して食べるプログラムもあります。

〈開催時期〉通年 〈時間〉2〜3時間 〈場所〉生名島 〈定員〉10名程度 〈参加料〉1人2,000円〜 〈参加条件〉特になし 〈予約方法〉1週間前までに電話にて受付

お問い合わせ

☎090-1013-1885(なかうら)

※キャンセルは3日前までお願い致します

その他の
プログラム
(要相談)

釣った魚の調理体験



龍宮城へようこそ

〈実施団体:魚島村漁協〉



日本最古の昔話「浦島太郎」の舞台となった龍宮城。魚島の南東に位置する江ノ島には、龍宮城の入り口があるといわれています。さあ龍宮城の入り口を探しに、魚島の海賊とともに船で探検に行きましょう！

伝説の龍宮城の入り口を探しに、
船を使って出発！

〈開催時期〉通年(年末年始以外) 〈時間〉1時間程度 ※出発時間はお相談ください 〈場所〉魚島地区、江ノ島 〈定員〉10名 〈参加料〉チャーター船1台20,000円 ※引削、今治、尾道などへの迎えも可能(料金は要相談) 〈参加条件〉龍宮城を信じていること 〈予約方法〉電話にて受付、事前予約必須

お問い合わせ

☎0897-78-0021(魚島村漁協)

※キャンセルは前日までにご連絡ください(キャンセル料なし)
※雨天・荒天時中止



海に浮かぶカタマランで 水上生活体験

〈実施団体:GOローカル〉



停泊中のカタマランヨットの上で船上生活を体験できます。お昼は海の上で絶景を眺めながらの昼食。夕方は時間とともに変わりゆく島々の景観を、のんびりと堪能することができます。(食べ物などは持参ください)

瀬戸内海で
最高に贅沢な時間を
過ごそう！

〈開催時期〉通年 〈時間〉12:00〜14:30、17:00〜19:00 〈場所〉佐島 〈定員〉10名(最低催行人数3名) 〈参加料〉大人2,000円、小人1,500円(小学校高学年以上) 〈参加条件〉子供は9歳以上。船の昇り降りがあるため足腰の弱い方はご遠慮ください 〈予約方法〉電話、メールにて受付(2週間前から)

お問い合わせ

☎0897-75-2500(上島町役場 事務局)
✉hspringett@gmail.com

※キャンセル料金(当日は代金の50%)をいただきます ※雨天、強風の場合は中止 ※ラフな格好とデッキの上が傷まない靴の着用(または履袋、靴下)をお願い致します
※食事は付いておりません

プロパンボンベの釜で 燻製作り

〈実施団体:燻製釜工房てっ燻ちゃん〉



瀬戸内海をバックにチーズ、肉、魚、調味料など自分オリジナルの燻製を作ります。どんな食材を燻製にするかは皆さんのアイデア次第！予約の際に食材を注文いただくか、当日持ち込んでいただくか、どちらでもOKです。

いろいろな食材を燻製にして、
海をバックに食べ比べ！

〈開催時期〉通年(年末年始以外) 〈時間〉9:00〜15:00 〈場所〉生名島の自宅、出張可能 〈定員〉自宅1〜6名 ※出張は大人人数可 〈参加料〉1人1,500円(食材費別) 〈参加条件〉特になし 〈予約方法〉電話にて受付

お問い合わせ

☎0897-76-2346(濱田)

※キャンセル料なし ※雨天中止(お客様次第)



収穫体験&レモンポークBBQ

〈実施団体:ブルーレモンファーム〉



畑で収穫体験をして、お昼は採れたての野菜と島特産のレモンポークでバーベキュー! 島での体験とグルメが両方楽しめるプログラムです。



〈開催時期〉通年(収穫時期以外は、別のプログラムあり) 〈時間〉2時間程度 〈場所〉岩城島の畑 〈定員〉3~20名 〈参加料〉大人4,000円、小人(小学生以下)2,000円 〈参加条件〉特になし 〈予約方法〉5日前までに電話または、メールにて受付

お問い合わせ
☎090-7351-6940(古川) ✉blue-lemon-farm@r7.dion.ne.jp
http://bluelemonfarm.jimdo.com

※当日キャンセルは全額いただきます ※雨天時要相談
※参加料には農業体験料、BBQ代が含まれます

収穫・グルメ
岩城島

でっかい魚を釣ろうじゃないか!!

〈実施団体:よし正〉



釣り経験や事前準備など一切なくても、船釣りを手軽に体験することができます。前泊して翌朝一番良い時に出船、もしくは朝来て釣りをして、昼は無人島でBBQ、夜は釣った魚を食べるなど、様々なプランをご用意しています。

〈開催時期〉通年 〈時間〉4時間(午前・午後各半日コース)
〈場所〉岩城島よし正桟橋より 〈出船定員〉8名まで 〈参加料〉4名まで20,000円。以降1名追加ごとに5,000円 〈参加条件〉小学2年生以上。小さいお子様は乗船のみ 〈予約方法〉電話のみ受付

お問い合わせ
☎0897-75-2267(よし正)
http://www.yoshimasa.jp

※レンタルロッドは1本1,000円(仕掛け付き)。仕掛けロストに付き1個500円が別途必要 ※前日50%、当日80%、当日連絡なしの場合は100%のキャンセル料が発生いたします ※天候の影響で出船中止の場合あり

釣り・グルメ
岩城島

瀬戸内海で鯛の養殖体験

〈実施団体:Feel Islands〉



瀬戸内海の空気感を存分に感じられる岩城島で育てている鯛の養殖を体験できます。迫力ある餌やり体験に加えて、自分で釣った魚をさばいて刺身にしたり、調理して食べることもできます。

〈開催時期〉4月~10月(月~土曜) 〈時間〉9:00~お昼頃まで
〈場所〉浦安水産養殖場、鮮魚加工場 〈定員〉4名(最低催行人数2名)
〈参加料〉1人2,500円 〈参加条件〉なし
〈予約方法〉1週間前までに電話もしくはメールにて受付

お問い合わせ
☎090-4977-3179(浦安)
urayasusuisan@gmail.com

※キャンセル料金(当日は代金の100%)をいただきます
※台風などの荒天時は中止
※海水で濡れても構わない服装をご用意ください。
長靴、ビニールカップなどは貸出あり

養殖・グルメ
岩城島

レモンの島でリフレッシュヨガ

〈実施者:西村すみれ〉



島で作られたレモンのアロマオイルを使用し、大自然のなかでアロマの香りを浴びながら、ヨガの呼吸を取り入れたストレッチで体と心をほぐします。レモンには集中、リフレッシュ、消化促進の効果があるので、午前中や夕方食前に実施します。

〈開催時期〉月~土曜の午前または夕方 ※要相談
〈時間〉11:00~12:00、または夕暮れ時1時間(季節によって時間を調整)
〈場所〉岩城島の西部海水浴場(屋外)、知新館(屋内)
〈定員〉1~10名 〈参加料〉1人1,500円 〈参加条件〉運動制限のない方、体調が良好な方 〈予約方法〉1週間前までに電話にて受付。お客様のご連絡先を伺った後、後日担当よりご連絡いたします

お問い合わせ
☎0897-75-2500(上島町役場 事務局)
※キャンセルは前日までにご連絡ください(キャンセル料なし)
※雨天時は室内(知新館)にて実施 ※動きやすい服装で越しください

ヨガ
岩城島

レモン懐石づくり体験

〈実施団体:でべそおばちゃんの家〉



レモン懐石とは、普段は脇役のレモンが主役となる料理で、岩城島のレモンを贅沢に使います。酸っぱいイメージとは異なり、とてもさわやかで後味が良い岩城島の低農薬のレモンを、皮まで丸ごと使った料理を体験できます。

〈開催時期〉通年 〈時間〉半日 〈場所〉農家レストラン「でべそおばちゃんの家」(岩城島) 〈定員〉10~40名 〈参加料〉1人2,000円~3,000円
※時期によって変動あり 〈参加条件〉4名以上
〈予約方法〉5日前までに電話にて受付

お問い合わせ
☎0897-75-2843(西村)
※キャンセルは前日までにご連絡ください(キャンセル料なし)
※雨天決行 ※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)

グルメ
岩城島

島の畑で野菜観察フィールドワーク

〈実施者:原田広志〉



畑で野菜や生き物の観察をします。季節ごとの旬の野菜や品種による違いなど、普段意識していない深いところまで、野菜が栽培されているところを見ながら、野菜のあれこれ説明します。(お土産に野菜を持って帰っていただきます。)

〈開催時期〉通年(冬期、繁忙期など時期による) 〈時間〉6:00~18:00(30分程度) 〈場所〉岩城島の畑 〈定員〉1~4名
まで 〈参加料〉1人1,000円 〈参加条件〉特になし
〈予約方法〉前日までに電話にて受付

お問い合わせ
☎090-5064-8241(原田)
※雨天中止 ※軽い運動ができる格好、汚れても良い靴持参
※キャンセルは前日までにご連絡ください

フィールドワーク
岩城島

体験・交流型ライブハウスでミニライブ

〈実施団体:岩城洋楽部〉



島の音楽好きが集まるバンド小屋にて、洋楽部の生演奏をバックに歌って踊ってのミニライブを実施します。楽器が演奏できる方は楽器を持参して参加してもらってもかまいません。

〈開催時期〉月~金曜 ※要相談(盆、年末年始、洋楽部のイベント前は不可) 〈時間〉20:00~22:00 〈場所〉洋楽部のバンド小屋(岩城港から徒歩10分) 〈定員〉10名まで 〈参加料〉大人1,000円/時間、小人500円/時間 〈参加条件〉音楽をこよなく愛する人
〈予約方法〉5日前までに電話にて受付。お客様のご連絡先を伺った後、後日担当よりご連絡いたします

お問い合わせ
☎0897-75-2500(上島町役場 事務局)
※キャンセル料なし ※雨天時も実施

音楽ライブ
岩城島

和太鼓アクティビティ

〈実施団体:島本陣岩城太鼓〉



和太鼓は打てば響く単純な楽器です。大きな音を出してストレス解消はもちろん、心地よい汗を流すこともできます。簡単なリズムの演奏から、曲作りまで幅広く体験できます。

〈開催時期〉月~金曜 ※要相談(盆、年末年始、島本陣岩城太鼓のイベント前は不可) 〈時間〉20:00~22:00 〈場所〉上島町岩城長江体育館 〈定員〉10名まで 〈参加料〉1人500円/時間
〈参加条件〉特になし 〈予約方法〉5日前までに電話にて受付。お客様のご連絡先を伺った後、後日担当よりご連絡いたします

お問い合わせ
☎0897-75-2500(上島町役場 事務局)
※キャンセル料なし ※雨天時も実施

和太鼓演奏
岩城島

名産柑橘類の収穫体験

〈実施者:半田杉夫 他〉



空気の良い静かな畑でのんびりと柑橘の収穫を体験できます。もぎたての新鮮な旬の柑橘を味わいませんか。店頭にはないB品&加工品を安価に購入することもできます。



〈開催時期〉10月中旬~3月中旬 〈時間〉9:00~15:00
〈場所〉岩城赤石地区半径500m以内 〈定員〉約10名まで
〈参加料〉1人1,000円(紅マドンナ、せとか)、その他500円 ※試食込
〈参加条件〉なし 〈予約方法〉3日前までに電話予約

お問い合わせ
☎0897-75-2480(半田)
※キャンセルは事前にご連絡ください(キャンセル料なし) ※雨天中止

その他のプログラム(要相談)
レモンアイスクリーム作り体験

収穫
岩城島

島の恵み収穫体験

〈実施団体:岡野農園〉



青いレモンの島と呼ばれる「いわぎ」でレモンやミカン、せとかなどの柑橘類と農園の人気商品「島トマト」の収穫を体験できます。

〈開催時期〉レモンなど10月~5月/トマト12月~5月 〈時間〉随時
〈場所〉園地(岩城島) 〈定員〉5~6名
〈参加料〉大人1,500円、小人1,000円 〈参加条件〉汚れてもいい服、靴を持参 〈予約方法〉5日前までに電話予約もしくはFAXにて受付

お問い合わせ
☎・FAX 0897-75-2488(岡野)
https://okanonouen-iwagijima.jimdo.com/

※キャンセルは前日までにご連絡ください(キャンセル料なし) ※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がかかります

収穫
岩城島

ぽんぽこ10分カクテル

〈実施団体:ぽんぽこらんど〉



柑橘のことを畑で学びながら収穫体験。収穫したての新鮮な柑橘でドリンクを作ります。柑橘の味の移ろいを感じながら、畑の中でその日にしか飲めない世界に1つだけのオリジナルカクテルを堪能しましょう!(レモンのお土産付)

〈開催時期〉12月~5月頃 〈時間〉10~16時のうち2時間程度
〈場所〉岩城島小漕地区無農薬レモン畑 〈定員〉8名(最小催行人数2名) 〈参加料〉1人2,500円 〈参加条件〉動きやすい服装、長靴、軍手、タオルなどを持参 〈予約方法〉1週間前までに電話にて受付

お問い合わせ
☎0897-75-2544(ぽんぽこらんど) ✉shop@ponpoko-land.shop-pro.jp
http://ponpoko-land.com/

※キャンセルは1週間前まで ※雨天中止 ※収穫ハサミ、果汁搾り器など無料貸し出し

収穫・グルメ
岩城島

自分だけの島暮らし体験記

〈実施団体:NPO法人 豊かな食の島岩城農村塾〉



様々な島暮らし体験から、自分の好きなものを選んで島の一日を組み立てます。穏やかな時間のなかで島を感じられる体験を存分に楽しんでください。(体験例) 農業収穫体験、柑橘食べ歩き、島料理体験、キャンプ、バーベキューなど

〈開催時期〉通年 〈時間〉半日、1日、2日間など要相談
〈場所〉岩城島 〈定員〉最大10名程度 ※要相談
〈参加料〉1人3,000円より
〈予約方法〉1週間前までに電話にて受付

お問い合わせ
☎090-7351-6940(古川)
※キャンセル料なし(バーベキューや料理体験は前日までは連絡ください)
※キャンプ道具の貸出あり

暮らし
岩城島

「野菜が主役」の食事づくり

野菜の魅力を引き出す料理教室

〈実施団体：まるふ農園〉



食堂まるふ農園で提供する「野菜が主役」の食事。それは身体にも環境にも社会にも優しい、健やかな食のあり方を伝えてくれます。野菜の茹で方や、切り方、調味の仕方など野菜のことをもっと詳しく知ってみませんか。

〈開催時期〉火・水・木曜 〈時間〉10:00～13:00 ※他の時間帯は要相談 〈場所〉食堂まるふ農園(弓削島) 〈定員〉1～6名(最小1名) 〈参加料〉1人5,000円(食事代込) 〈参加条件〉特になし 〈予約方法〉電話、メール、ホームページにて受付

お問い合わせ
☎050-7128-8807(食堂まるふ農園)
✉marufu.farm@gmail.com ㊟https://marufu-no-oyado.jimdo.com

※キャンセル料金(3日前から代金の30%) ※HP上の注意事項をご覧ください

その他のプログラム(要相談) 自然農基礎講座 ☎080-3174-8799(古川)



グルメ
弓削島

上島の四季を彩るパン作り

〈実施者：手ごねパン工房 レディ・ローズReiko〉



ABCクッキングスタジオで取得した完全手ごね方式のパン作りです。島で栽培された新鮮な野菜を使ったピッツァや、クリスマスにはシュトレン等、本格的でおしゃれなパンを作ります。穏やかな島時間の中、手ごねによる充実感のあるパン作りを楽しんで下さい。

〈開催時期〉通年 〈時間〉9:30～16:30(2時間半程度) 〈場所〉せとうち交流館(弓削島) 〈定員〉2名～8名(それ以上は要相談) 〈参加料〉大人2,000円～、子供1,000円 〈参加条件〉特になし 〈準備するもの〉エプロン、三角巾、ハンドタオル 〈予約方法〉1週間前までに電話、FAXにて受付

お問い合わせ
☎0897-77-2252(せとうち交流館) ☎0897-77-2292

※キャンセル料金(当日は料金の50%)



生大豆粉を入れて作る郷土料理づくりを体験!

島の郷土料理「イギス豆腐」づくり

〈実施者：佐島生活研究グループ〉



海藻のイバラノリで、生大豆粉を入れて作る島の郷土料理「イギス豆腐」を作ってみませんか。各家庭で入れる具材などに違いがあり、今ではあまり作らなくなった瀬戸内の郷土料理を、簡単に作ることができます。

〈開催時期〉通年 〈時間〉1時間程度 〈場所〉せとうち交流館(弓削島) 〈定員〉5～20名(その他の人数の場合は要相談) 〈参加料〉1人1,000円 〈参加条件〉特になし 〈予約方法〉1週間前までに電話、もしくはFAXにて受付

お問い合わせ
☎0897-77-2252(せとうち交流館) ☎0897-77-2292

※キャンセルは、5日前までをお願いします

その他のプログラム(要相談) ラベンダーの香り袋づくり

築100年の古民家を改装した工房でパンやコーヒーを販売しています。

珈琲焙煎ワークショップ

〈実施団体：Kitchen313 Kamiyuge〉



コーヒーの基礎知識、焙煎のしくみなどを学びながら、実際に手網焙煎器を使って焙煎体験を行います。焙煎した後はその豆でコーヒーを淹れて、新鮮な状態のコーヒー豆の美味しさを実感します。少量なら豆のお持ち帰りもできます。

〈開催時期〉通年(年末年始以外※3日前までの事前予約必須) 〈時間〉10:00～17:00(所要時間1.5時間) 〈場所〉弓削島、佐島、生名島内 〈定員〉2名～4名 〈参加料〉一人2,000円 〈予約方法〉電話にて受付

お問い合わせ
☎0897-72-9075(Kitchen313 Kamiyuge)
✉kamiyuge313@gmail.com ㊟http://313.strikingly.com

※当日のキャンセルはご遠慮ください

暮らし
弓削島

東泉寺で島暮らし体験

〈実施団体：寺カフェ東泉寺〉



春は旬掘り(※時期が合えば島四国)、夏は魚釣りに海水浴、秋はみかん狩りなど、季節により変わる島の遊びやお寺でのカフェなど、島のゆっくりした時間と暮らしを体験します。夜はお寺の境内に寝転がって、夜空の星を眺める贅沢な時間も楽しめます。

〈開催時期〉4月～11月末まで 〈時間〉内容によって異なる 〈場所〉東泉寺(久司浦バス停 徒歩10分) 〈定員〉1グループ(10名位まで) 〈参加料〉1人1,000円～2,000円 〈参加条件〉子供の場合、保護者同伴 〈予約方法〉電話にて受付

お問い合わせ
☎0897-77-2935(清水)
※当日のキャンセルは半額のキャンセル料がかかります ※雨天時は静かに写経します

作陶
弓削島

土ひねり体験教室

〈実施団体：宗兵衛窯〉



こだわりの薪窯焼成で、手回しロクロや電動ロクロを使用して、作陶を体験。ゆったりとした島の時間のなかで、のびのびと自分だけの器を自由に制作してください。丁寧に指導しますので小さなお子様でも楽しむことができます。

〈開催時期〉通年(木曜定休) 〈時間〉10:00～16:00 〈場所〉弓削島の工房 〈定員〉8名 〈参加料〉1人2,500円～ 〈参加条件〉特になし 〈予約方法〉2日前までに電話にて受付

お問い合わせ
☎090-4494-3346(古川) ㊟http://soubeegama.net

地元で収穫した素材を使ってパン作り&試食!

上島特産パン作り

〈実施団体：Happyパン工房 maki〉



季節に応じて春はヨモギを摘んでヨモギあんぱんや、ワカメやヒジキを使ったパン、秋は芋や干し柿、イチジクを使ったパン、柑橘系なども作れます。上島・弓削の地元の素材を楽しみながら、美味しい焼き立てパンを食べてみませんか。

〈開催時期〉通年 〈時間〉9:00～17:00の間 〈場所〉せとうち交流館(弓削島) 〈定員〉2～10名 〈参加料〉大人2,000円～、子供1,000円 〈準備するもの〉エプロン、三角巾 〈参加条件〉特になし 〈予約方法〉電話にて受付

お問い合わせ
☎090-6124-0960(大峯)
※キャンセル料金(当日は代金の50%) ※エプロン、三角巾を持参ください



きれいな海藻を採取して、押し葉アートを作ろう!

海藻押し葉アート

〈実施団体：おいでんさいグループ ゆげ女性塾〉



海藻を引き潮の時、磯で採取し、はがき、しおりなどに押し葉にします。広げるだけできれいな海藻を使って、お子様からお年寄りまでどなたでも簡単に作ることができます。その仕上がりの美しさに感動すること間違いなし!

〈開催時期〉通年 〈時間〉海藻押し葉アートは1時間程度(採取込み1.5時間) 〈場所〉せとうち交流館(弓削島) ※場所は選ばない 〈定員〉特になし 〈参加料〉1人1,000円 〈参加条件〉特になし 〈予約方法〉1週間前までに電話、FAX、メールにて受付

お問い合わせ
☎0897-77-2252(せとうち交流館) ☎0897-77-2292
✉yugeno-sho@siren.ocn.ne.jp

※キャンセルは、2日前までをお願いします ※雨天時はアートのみ

海藻アート
弓削島

自分だけのかわいいミニ手まり作りを体験しよう!

想いを込めた「ミニ手まり」作り

〈実施団体：ゆげ手まりグループ〉



お寺などに飾る伝統の手まり作りを体験できます。想いを込めて作ることで、自分や大切な人へのプレゼント・お守りにも最適です。島のおばちゃんと楽しく話をしながら、自分だけの手まりを作ってみませんか。

〈開催時期〉毎週木曜開催 〈時間〉13:00～(2～3時間程度) 〈場所〉弓削島 〈定員〉5名 〈参加料〉1人1,000円 〈参加条件〉特になし 〈予約方法〉電話、FAXにて受付

お問い合わせ
☎0897-75-2500 ☎0897-75-2852(上島町役場 事務局)
㊟https://setouchifinder.com/ja/detail/11790

摘み菜を採って、楽しい美味しいクッキーづくり!

摘み菜クッキーづくり

〈実施団体：おいでんさいグループ なでしこ・ゆげ〉



島に咲く花や葉っぱを採取してクッキーを作ります。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です。見た目や味の違うそれぞれの個性を楽しめます。

〈開催時期〉通年 〈時間〉1時間程度 〈場所〉せとうち交流館(弓削島) 〈定員〉特になし 〈参加料〉1人1,000円 〈参加条件〉特になし 〈予約方法〉1週間前までに電話、FAX、メールにて受付

お問い合わせ
☎0897-77-2252(せとうち交流館) ☎0897-77-2292
✉yugeno-sho@siren.ocn.ne.jp

※キャンセルは、2日前までをお願いします

その他のプログラム(要相談)

摘み菜ウォッチング

グルメ
弓削島

ガイドと一緒に小さなカヤックで島めぐり!

シーカヤック体験

〈実施団体：上島町観光協会〉



小さなカヤックで静かな海へ漕ぎ出そう! 普段は見ることができない島の姿がそこにあります。ガイド付きだから初心者でも安心です。体験スクールからキャンプツアーまでコースは様々ですので、ご要望にお応えします。

〈開催時期〉通年(年末年始以外) 〈時間〉体験スクール(半日・1日)、ツアー(半日・1日・サンセット・キャンプ) 〈出艇場所〉佐島 〈定員〉最大15名 〈参加料〉1人6,000円～ 〈参加条件〉小学4年生以上(小・中学生は保護者同乗) 〈予約方法〉5日前までにウェブサイトの申込フォームまたは電話にて受付

お問い合わせ
☎0897-72-9277 ☎0897-72-9278(上島町観光協会)
✉visit@kamijima.ijfo ㊟http://www.kamijima.info/ecotour/

※料金は保険料、装備使用料、ガイド料を含んでいます ※当日キャンセルは、全額いただきます ※悪天候時の実施判断は運行規定によります

その他のプログラム(要相談)

ハイキング/ポタリング(自転車散歩)