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

2 P78

エコツーリズム／弓削島

エコフィールド松原 ファミリーキャンプサイト

Camping / Yugejima
ECO-FIELD MATSUBARA
FAMILY CAMP SITE

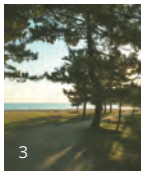
実施：上島町観光協会
0897-72-9277［上島町観光協会］
kamijima.info/ecotour/family-camp
4～10月開催
ﾁｪｯｸｲﾝ 13:00 ﾁｪｯｸｱｳﾄ 11:00
ファミリー限定７名まで /1区画
5,000円 /1区画1泊
松林の保全期間、地区の祭り時期
全５区画　P あり
要予約（ｲﾝﾀｰﾈｯﾄから２日前まで）

※インターネットより仮予約後、空き状況を確認してご連絡
※料金にはキャンプサイト利用料と駐車料、水栓使用料および松林の保全料を含む
※精算は当日受付にて現金決済
※当日キャンセルは全額請求
※悪天候時の実施判断は運行規定による

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

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

2



3

4

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

かみじまエコツーリズム

Kamijima Eco-Tourism

Sea Kayak

SUP

Family Camp

E-Kick Board

Pottering

Hiking

Yacht Sailing

1 P78

エコツーリズム／弓削島

電動キックボード レンタル＆ガイドツアー

E-KICKBOARD RENTAL & GUIDE TOUR

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

実施：上島町観光協会
0897-72-9277［上島町観光協会］
kamijima.info/ecotour/e-kickboard
午前（9～11時）、午後（14～16時）
1～4名（要原付免許）
ﾚﾝﾀﾙ 3,000円 /1台、ｶﾞｲﾄﾞﾂｱｰ 6,000円 /1名
P あり（弓削港）
要予約（ｲﾝﾀｰﾈｯﾄから２日前まで）

※インターネットより仮予約後、レンタルの場合は空き状況を見て、ツアーはガイドの手配等の確認をしてご連絡
※料金には保険料、装備使用料、ガイド料を含む
※精算は当日現地にて現金決済
※当日キャンセルは全額請求

瀬戸内海の多島美を満喫するには、海のアクティビティがおすすめです。360度の空と海。間に浮かぶ島々、瀬戸内の多島美はえも言われぬ美しい風景です。穏やかな瀬戸内海はキラキラと輝き、ただ浮かんでいるだけでもゆったりとした時間に癒されることでしょう。

かみじまエコツーリズムのガイドツアーではどれも海や島の自然に詳しいガイドスタッフが安全にご案内。準備から初歩的な操作などのレクチャー後に経験を積んだガイドの指導の元で安心して体験できます。

エコツーリズム／町内全域

ヨットセーリング体験

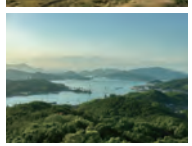
YACHT SAILING

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

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

ハイキング

HIKING



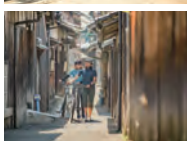
島の山は標高がさほど高くなく手軽なハイキングが楽しめますが、自然の多様さ面白さはいっぱい詰まっています。

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

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

ポタリング

CYCLING



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

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

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

2 P78

エコツーリズム／弓削島

SUP体験

SUP

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

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

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

3 P76

エコツーリズム／佐島

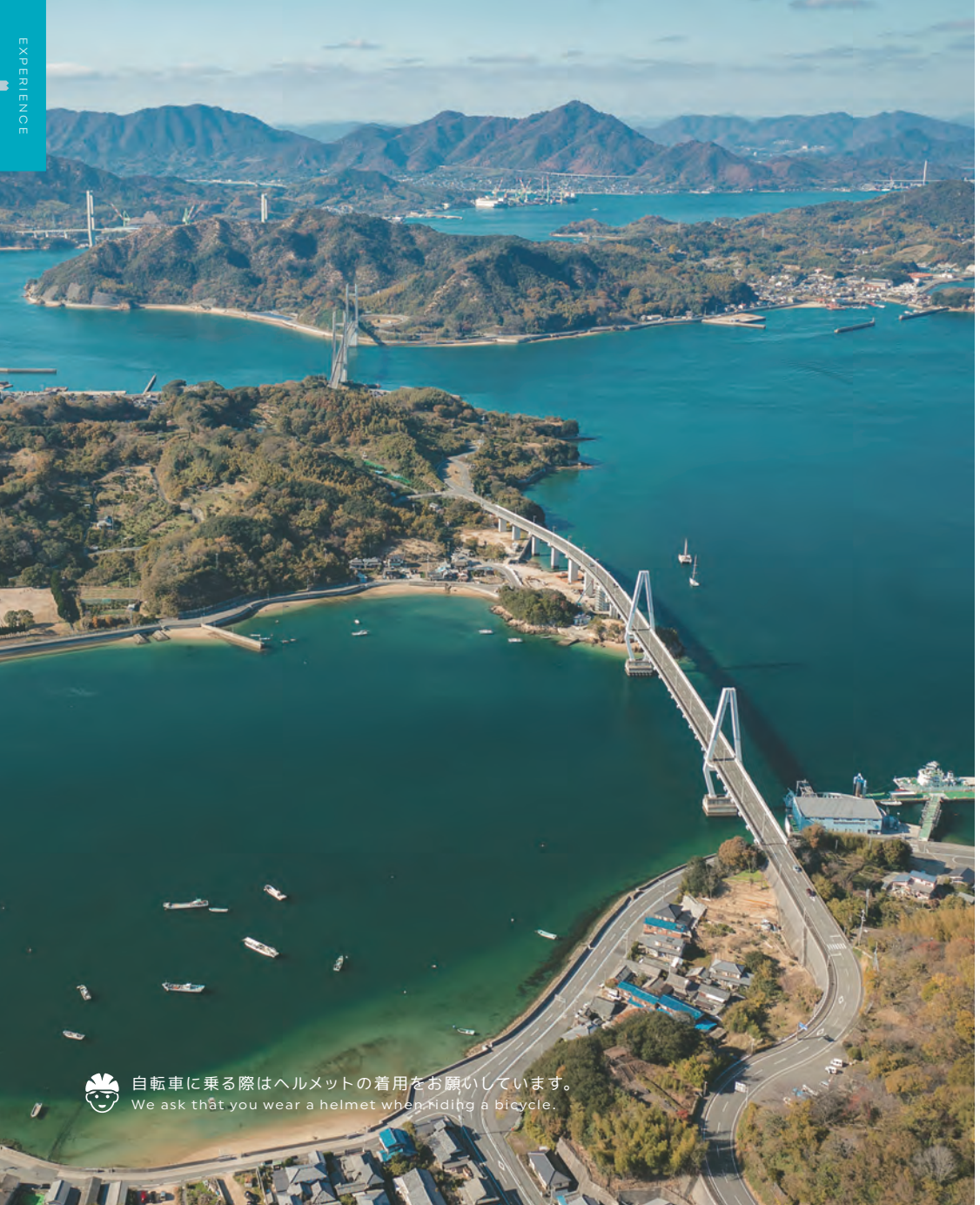
シーカヤック

SEA KAYAK

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

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

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



P76-78

夢とあなたをつなぐ

ゆめしま海道

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

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

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

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

INFORMATION

レンタサイクル
RENTAL CYCLE

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

サイクリングマップ
CYCLING MAP

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

P76-78

"The Dream Islands Road"

YUMESHIMA KAIDO

Kamijima Town's Yumeshima Kaido is a picturesque route perfect for all cyclists, beginners and families alike. The Yumeshima Kaido, literally meaning "Dream Island Road", has no traffic lights or tunnels, and there is little car traffic. It is a popular course that is safe and easy to ride, and shorter than the Shimanami Kaido.
There are many well-maintained toilets dotted around the course, so you can explore without worry.
Yugejima - Sashima - Ikinajima - and Iwagijima, as of March 2022 will finally be connected to the rest of the Yumeshima Kaido, linking an unforgettable route around 4 islands and 3 bridges, perfect for gentle cycling for all ages.

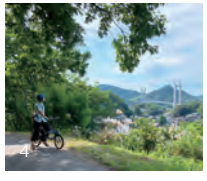
自由に、そしてエコにそんな島の遊び方を提案

ニュージーランドからヨットに乗って上島町に移住してきたダニエルさん・公美さん一家が、「自由とエコ」をコンセプトにした島で遊ぶ体験サービスを行っています。遊びの道具は、風の力で進むヨットと、太陽光でつくられた電気を使った折り畳み式の電動自転車です。

「島旅ヨット」は息子のサムさんが島で自ら建造した2隻のカタマランヨット（双胴船）に乗って海や島を冒険するサービスです。このヨットは喫水が浅く砂浜に乗り上げることも容易。だからヨットでしか行けない特別な場所で時間を過ごすことができます。

「島旅サイクル」は公美さんがはじめた、誰もがワクワク楽しく島を探検することができる自転車レンタルサービス。起伏の多い島の道も電動なら楽々。「自分だけの新しい道を見つけながら自身のエコライフについても考えていただけたら」と公美さん。折り畳み式なのでサムさんのヨットにも積み込め、自転車とヨットを組み合わせた旅も可能です。

佐島にある「島旅ベースキャンプ」が彼らの秘密基地。使われていなかった地域の集会所を家族でリノベーションしました。あなたの島旅のスタート地点としてぜひ訪れてみてください。



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

4 P76

ヨットセーリング／町内全域

島旅ヨット

YACHT SAILING
SHIMATABI YACHTS

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

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

4 P76

レンタルエコバイク／佐島

島旅サイクル

RENTAL ECO-BIKE
SHIMATABI CYCLE

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

設備充実のインフォメーションセンター

FULLY EQUIPPED INFORMATION CENTER

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

5 P78

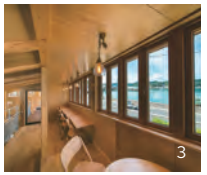
観光案内施設／弓削島

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　Wi-Fi・コンセントあり
24H コインシャワー　コインランドリー

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



フレンドリーな上島旅のコーディネーター

FRIENDLY KAMIJIMA TRAVEL COORDINATOR

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

5 P78

タウンガイド／町内全域

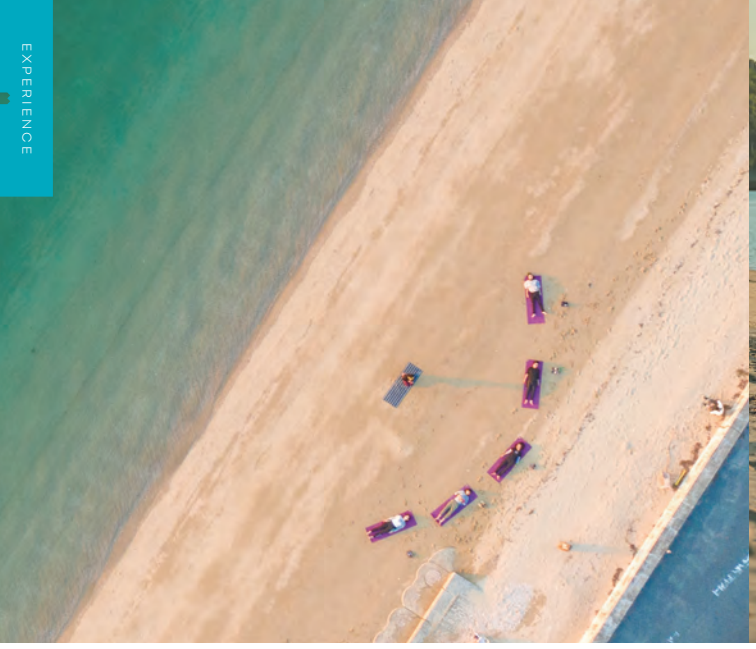
Kamijima Adventures

TOWN GUIDE
KAMIJIMA ADVENTURES

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

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

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



レモンの香りに包まれて

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

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

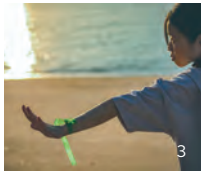
ヨガ／上島町内

レモンの島でリフレッシュヨガ

Yoga
Yoga on Lemon Island

実施：西村すみれ
0897-75-2500
［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 西村すみれさん。いきなスポレク公園を中心に、水泳やリズム体操のインストラクターなども務める。２ 岩城島産レモン精油の小瓶。３ 精油の香りに包まれてヨガを楽しむ。

ただ、今を感じて身体と心を整える時間を

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

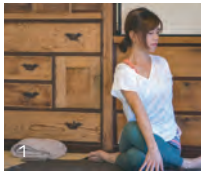
ヨガ／上島町内

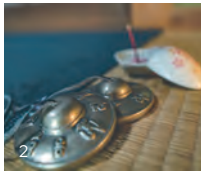
Maki Yoga

Yoga
Maki Yoga

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

※キャンセルは前日まで（キャンセル料なし）
※動きやすい服装で参加





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

島ならではの“海の幸”を堪能しよう！

LET'S ENJOY "SEAFOOD" OF THE ISLAND!

9 P77

遊漁船／岩城島

でっかい魚を釣ろうじゃないか!!

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

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

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

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

12 P76

調理体験／生名島

鯛めし（タコ飯）づくり体験

COOKING / IKINAJIMA
Seabream(Octopus) Rice Making

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

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

※キャンセルは3日前まで

2 P77

漁業体験／岩城島

瀬戸内海で鯛の養殖体験

FISH FARMING / IWAGIJIMA
Learn about Seabream farming

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

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

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

無人島に泊まる特別な体験

STAYING ON AN UNINHABITED ISLAND

泳いだあとのドラム缶風呂は最高です！！

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

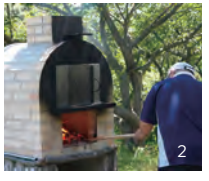
9 P77

キャンプ場／津波島

無人島でキャンプ体験

CAMPING / TSUBAJIMA
Camping on the no man's island

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



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

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 東寺百合文書に記された弓削島。

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

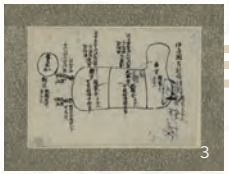
島のコラム

「塩の荘園」弓削島

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

瀬戸内海は古くから製塩が盛んで、弓削島も生産地の一つ。東寺の支配下で、弓削島は塩をつくり、東寺に納めていました。

弓削島が東寺領になる前の12世紀前半からおよそ330年間にわたる荘園の管理記録――田畑や塩田の面積、生産量、人名、土地に起こった問題や事件などが詳細に残っています。それが「東寺百合文書」と呼ばれる古文書群で、中世社会の研究に



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。

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

6 P79

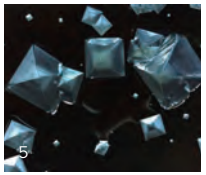
ワークショップ／弓削島

古代の藻塩づくり体験

WORKSHOP / YUGEJIMA
Ancient Algae Salt Making

実施：NPO法人弓削の荘
0897-77-2232［しまでCafé］
通年開催
10:00～15:00（所要約1時間）
2～20名
1,000円/1名
※キャンセルは前日まで（キャンセル料なし）

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



島の食材で調理体験

COOKING EXPERIENCE WITH ISLAND FOODSTUFF

11 P77

調理体験／岩城島

レモン懐石作り体験

COOKING / IWAGIJIMA
Make Lemon Kaiseki

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

実施：でべそおばちゃんの店　0897-75-2843［西村］
10～6月開催　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
※店でのお食事も可能（完全予約制。4名様以上で5日前までに要予約）

1 P78

調理体験／弓削島

摘み菜クッキー作り

BAKING / YUGEIJIMA
Make snacks from hand-picked Vegetables

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

実施：おいでんさいグループ
なでしこ･ゆげ
0897-75-2500
［上島町観光戦略課］
1時間程度
5名（それ以上は要相談）
1,000円/1名
要予約（7日前まで電話にて）

※キャンセルは前日まで（キャンセル料なし）
※エプロン、三角巾は持参

1 P78

調理体験／弓削島

島の郷土料理 イギス豆腐づくり

COOKING / YUGEJIMA
IGISU-TOFU Making

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

実施：佐島生活研究グループ
0897-75-2500
［上島町観光戦略課］
1時間程度
5～20名（その他の人数の場合は要相談）
1,000円/1名
要予約（7日前まで電話にて）

※キャンセルは5日前まで

6 P77

ドリンクづくり／岩城島

レモネード、クラフトコーラ体験

BEVERAGE / IWAGIJIMA
Making Lemonade & Craft Cola

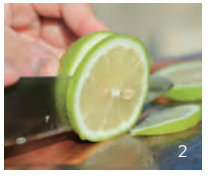
レモネード、クラフトコーラづくり体験は、岩城島の畑に行って、旬の柑橘類を自分たちで収穫するところから始まります。収穫後には、海岸線にぽつんと建つオシャレな一軒家に場所を移して、収穫したばかりの柑橘を使って、レモネード、クラフトコーラづくりにチャレンジ！

「わらしべ。」のクラフトコーラには4種類のシトラスを、レモネードには島レモンをたっぷり使っていますが、新しい味を生み出してみてください。出来たてのドリンクを、目の前の波止場で波の音を聴きながら飲むことができます。

実施：わらしべ。
090-4585-4500［岡］
9:00～15:00
10名まで
1,000円/1名～
要予約（5日前まで電話にて）

※キャンセルは3日前まで　※雨天決行
※動きやすい服装で参加

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



食べ物をつくるよろこび

UNIQUE COOKING EXPERIENCES

1 P78

パン作り体験／弓削島

上島特産パン作り

BAIKING / YUGEJIMA
Kamijima specialty Bread Making

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

実施：Happy パン工房 maki
0897-75-2500
［上島町観光戦略課］
9:00 ～ 17:00 の間
2 ～ 10 名
2,000 円 / 大人
1,000 円 / 小人
要予約（電話にて）

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

1 P78

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
0897-75-2500
［上島町観光戦略課］
9:30 ～ 16:30 の間
2 ～ 8 名
（それ以上は要相談）
2,000 ～ 3,000 円 / 大人
1,000 円 / 小人
要予約（7 日前まで電話にて）

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

8 P76

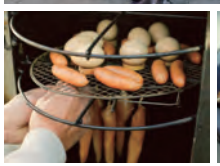
調理体験／生名島

プロパンボンベの釜で燻製作り

COOKING / IKINAJIMA
Smoked in a propane cylinder kettle

元造船マンの濱田さんが、プロパンガスのボンベを自ら溶接機で加工して作った窯を使って、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、野菜など体験者のアイデア次第！

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



※キャンセル料なし　※雨天中止（お客様次第）

島の畑で

VISIT AN ISLAND FARM

農業体験／岩城島

島の畑で野菜観察フィールドワーク

FIELDWORK / IWAGIJIMA
Experience Life as an island farmer

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

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

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

農業体験／岩城島

島の恵み収穫体験

HARVEST / IWAGIJIMA
Harvest fresh seasonal Produce

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

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

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

ミュージック・アンド・クラフト

MUSIC, ARTS, AND CRAFTS

音楽／岩城島

体験・交流型 ライブハウスでミニライブ

MUSIC / IWAGIJIMA
Mini Live at interactive Live House

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

実施：岩城洋楽部
0897-75-2500
［上島町観光戦略課］
月～金（※要相談）
20:00 ～ 22:00
10 名まで
1,000 円 / 大人・1 時間
盆、年末年始、岩城洋楽部のイベント前
要予約（5 日前まで）

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

音楽／岩城島

和太鼓アクティビティ

MUSIC / IWAGIJIMA
Wadaiko drum experience

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

実施：島本陣岩城太鼓
0897-75-2500
［上島町観光戦略課］
月～金（※要相談）
20:00 ～ 22:00
10 名まで
500 円 / 大人・1 時間
盆、年末年始、島本陣岩城太鼓のイベント前
要予約（5 日前まで）

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

アート作り／弓削島

海藻おしばアート

CRAFTS / YUGEJIMA
Seaweed pressed Leaf Art

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

実施：おいでんさいグループ
ゆげ女性塾
0897-75-2500
［上島町観光戦略課］
通年開催
1 時間程度
1,000 円 /1名
要予約（7 日前まで電話にて）

アート作り／弓削島

想いを込めた「ミニ手まり」作り

CRAFTS / YUGEJIMA
Making mini Temari

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

実施：ゆげ手まりグループ
0897-75-2500
［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）

木漏れ日の陶房で土と向き合う

MAKE YOUR OWN CREATION AT THE ISLAND POTTERY STUDIO AND SHOP

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（どど）」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。

P78

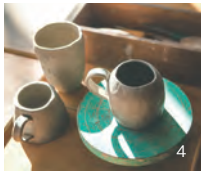
陶芸体験／弓削島

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
粘土 0.6kg　灯油窯 2,500 円～
薪窯　3,500 円～
0.6kg ＝飯碗、コーヒーカップ一個程度
CLOSED 不定休　弓削港から 5 分
要予約（2 日前まで）

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



ゲルハルト・リヒター――「14枚のガラス／豊島」

GERHARD RICHTER

"14 PANES OF GLASS FOR TOYOSHIMA, DEDICATED TO FUTILITY"

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

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

1 ゲルハルト・リヒター Gerhard Richter 1932年ドイツ出身。世界的な評価を受け、最も影響力のある現代美術家の一人。
2 作品が納められている箱型の建物。これもリヒターのデザインを元に設計された。（豊島港から徒歩約2分）

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