

海と山 自然がいっぱいの島は
笑顔がいっぱい! 感動がいっぱい!

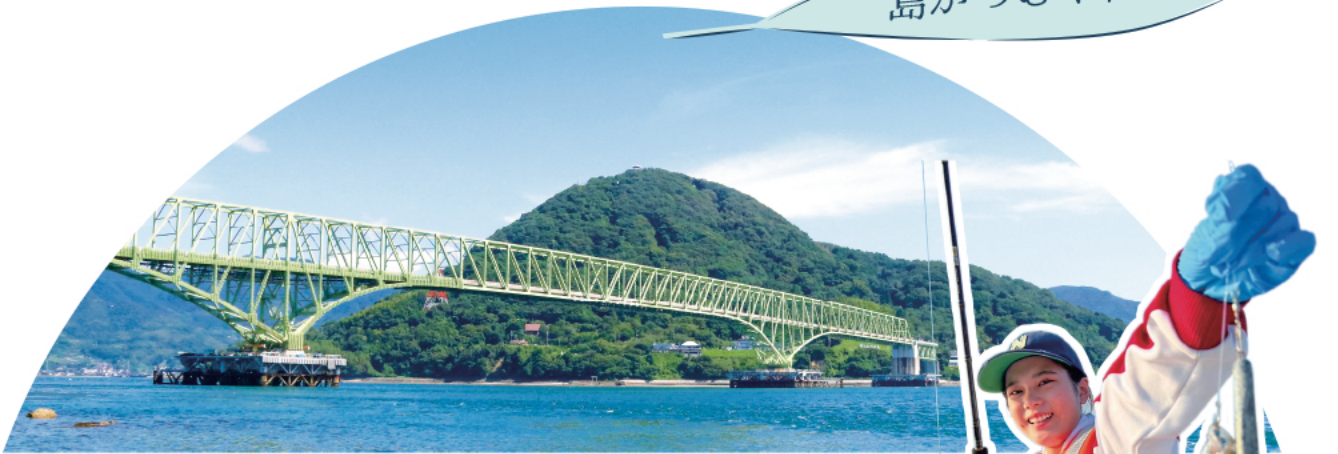
感動★島体験

山口県
周防大島町

YAMAGUCHI
SUO-OSHIMA

周防大島町体験交流型観光推進協議会

島がつむぐ物語



干潮に現れる
綺麗な砂浜



この出会いは
一生の思い出に



瀬戸内の美しい島で
自然と伝統に触れる感動の体験!



ごあいさつ

周防大島町は山口県の東南部に浮かぶ瀬戸内海で3番目に大きな島で、温暖な気候と豊かな自然に恵まれた人情あふれる町です。大島大橋で本土と結ばれており広島市内や宮島とのアクセスも良好で、周囲には5つの有人島と25の無人島があり、島の山頂からは美しい島々と穏やかな瀬戸内海の景色を望むことができます。

町の主な産業は農業・漁業・観光業で、「みかんの島」と呼ばれるほど農業生産のほとんどがみかんで占められています。漁業はタイの一本釣りやイワシ網漁などの沿岸漁業が盛んです。

海と山の自然を生かした体験が豊富な周防大島で「ありのままの農山漁村の暮らし」を体験することで、農漁業の楽しさや大変さ、自然と生命の繋がりを学ぶことができます。また、お年寄りを中心とした地元住民との交流を通じて、地域の伝統や食文化、人と人との絆を感じることができます。ひとりひとりが「主人公」となって活躍し、心に残る「感動体験」を持ち帰っていただきたいと思います。

周防大島町体験交流型観光推進協議会

農漁業体験でリアルな島暮らしを満喫しよう！



海の体験

人数 所要時間 実施時期

瀬戸内のきれいな海で
心に残る冒険を



カヌー体験

波や風を肌で感じながら1km沖合に浮かぶ無人島への航海にチャレンジします。2人乗りのカヌーはバディ（相棒）と息を合わせることがポイント。目標到達を目指し最後まで諦めない心や仲間との協調性を養います。

15~40 3h 5~10月



ビーチコーミング

海岸に打ち寄せられたシーグラス・貝殻・流木などを採集して、自分だけのオリジナルキーホルダーを作ります。時間があれば島の小さな水族館を見学し、海の生き物たちを観察することができます。

10~20 2h 5~11月（原則平日）



サップ SUP体験

透明度の高い周防大島の海で海上散歩。海の上からは、いつもとは違う世界が見えてきます。

15~20 2h 5~6月 9~11月（GW以降）

山の体験

人数 所要時間 実施時期

美しい里山を生かした
フィールドワーク



みかん収穫体験

みかん栽培の工夫や美味しい果実の見分け方を教わり、みかん畑での収穫作業を体験します。

10~30 2h 10~12月（12月上旬）



竹のぽんぷら飯づくり

竹を使ってお箸や飯盒（はんごう）を作り、自分たちで火をおこして野外炊飯に挑戦します。

10~20 2~3h 4~6月 9~3月



蜂蜜採取と 蜜蝋キャンドルづくり

巣箱からはちみつを採取する体験と、蜜蝋を溶かしてオリジナルキャンドルを作る体験です。

10~20 2~3h 通年



島のみかんを使った アクセサリーづくり

島の農家さんが育てた柑橘類を使ってアクセサリーを作ります。（柑橘の種類は時期によって変わります）

10~20 2h 通年

伝統文化の体験

島の風習に触れる
深い学びの時間

人数 所要時間 実施時期



周防大島塩作り復活体験

一度は途絶えた周防大島での塩作り。その歴史を紐解きながら海水からの塩作りに挑戦します。

15~30 2h 通年



金魚ちょうちん製作体験

郷土民芸品「金魚ちょうちん」の製作体験。完成品はそのまま持ち帰りいただけます。

10~36 2~2.5h 通年



陶芸体験

手捻りで湯のみ・マグカップ・お皿作りに挑戦します。

5~15 2~3h 通年



坐禅・写経体験

坐禅と写経をしながら、己の魂と向き合う崇高なひと時を体験します。

8~15 2~3h 通年



フラダンス体験

「瀬戸内のハワイ」と呼ばれる周防大島でのフラダンス体験。振り付けの意味を教わりながら、みんなで練習した後に発表会をします。美しい海を前に心地よい音楽にのって、癒しの時間を体験してみましょう。

10~20 2h 通年



瀬戸内のハワイ

四方を美しい海に囲まれ、瀬戸内のハワイと呼ばれる周防大島。明治時代には官約移民で約4,000人の島民がハワイに渡った歴史があり、ハワイ州カウアイ島の姉妹島として今もなお交流が続いています。毎年、夏の土曜日に開催される「サタデーフラ(サタフラ)」には全国から出場者が集まります。

島の郷土料理



茶粥

番茶やほうじ茶で炊いたお粥。サラリとした口当たりで冬は温かく夏は冷やして食べることが多い。周防大島ではさつまいもを加えた「芋がゆ」も定番。



けんちょう

豆腐・大根・にんじんを煮たシンプルな料理。ご飯とよく合う少し濃いめの甘辛い味付けが特徴。

じんだ味噌

メバルなどの焼き魚のほぐし身と味噌を混ぜ合わせた郷土料理。ご飯のお供やお茶漬けにしてもおいしい。



かいもち

さつまいもと餅と一緒に蒸して混ぜ、きな粉などをまぶした昔ながらのおやつ。



島の民泊体験



基本的な考え方

田舎は高齢化や過疎化が進み、特に農山漁村での暮らしは大変です。しかし、そこには澄みきった空があり、山から海に続く豊かな自然があります。そして隣近所との信頼関係、家族の絆、人間関係が希薄な時代に日本人が忘れていた「心豊かな田舎の暮らし」があります。そんな田舎の家庭に滞在し、作業を手伝い、家の周りで採れた新鮮な山菜や野菜、あるいは海や川の魚などの地域食材で作る田舎料理を学び、家庭の団らんを味わうなかで祖父母の年代とのコミュニケーションが生まれます。全く異なる生活を体験することで、地域の人々の生き様や命の源である食生産を担う農山漁村の役割を理解し、自らの生活や生き方を省みるきっかけとなります。お客ではなく家族の一員として交流することで、親子や家族という当たり前にあるべき人と人との関係を確認してほしいと考えています。この体験が心に刻まれ、互いの人生に大きく影響を与える巡り会いになることを願っています。

ねらい・教育効果

- 共に暮らして深まる交流による、コミュニケーション能力や人間関係構築能力の向上。
- 農山漁村の役割や実態、産業や食料生産現場の重要性を理解する。
- 作物の作り方、魚の捕り方、調理の仕方、食べ方を知ることにより、食育につながる。
- 山、森、田畑、川、海まで続く自然や生き物との関わりを知り、自然体験、命の教育の機会となる。
- 田舎の歴史文化、コミュニティの形成、地域慣習、生活規範を学び、社会性を身につける。



民泊先紹介

あたたかい優しさと愛情で子ども達を迎えてくれる家族をご紹介します



家業・生活体験（例）

月	農 業	漁 業	その他
5月	みかんの摘花作業、田植え 収穫作業(えんどう・そら豆・らっきょう・たけのこなど) 苗付け(きゅうり・トマト・ピーマン・ナス・とうもろこし・かぼちゃ・スイカ・さつまいも・里芋など)	いかす網漁 テングサ採り テングサ天日干し	郷土料理づくり ・茶粥 ・じんだ味噌 ・けんちょう ・いぎす豆腐 ・かいもち ・寒天など
6月	収穫作業(梅・すもも・びわ・ブルーベリー・たけのこ・じゃがいも・にんにくなど) にんじんの種まき、梅干しづくり	いかす網漁 テングサ採り テングサ天日干し	海水浴(夏季のみ) 磯歩き ものづくり 蛸観賞(5・6月) 花火 ハイキングなど
7月	みかん(早生)の摘果作業 みかん畑・野菜畑のマルチ被覆作業 収穫作業(きゅうり・トマト・ピーマン・ナス・スイカ・とうもろこし・かぼちゃ・枝豆・インゲン豆など)	いわし網漁 いりこ加工 太刀魚釣り	通 年 ●磯釣り ●波止釣り ●たこつぼ漁 ●雑力ゴ漁(タコ・カニ) ●一本釣り漁 (鯛・めばる・アジなど) ●刺し網漁 (鯛・めばる・アジ・カレイなど) ●カゴ網漁(アナゴ・タコ) ●ふぐの養殖 ●カキの養殖
8月	みかん(早生)の摘果・灌水作業 収穫作業(きゅうり・トマト・ピーマン・ナス・スイカ・とうもろこし・かぼちゃ・枝豆・インゲン豆・ねぎなど) 稲刈り・はぜかけ	いわし網漁 いりこ加工 太刀魚釣り	
9月	みかん(青島温州)の摘果作業 収穫作業(さつまいも・里芋・きゅうり・トマト・ピーマン・ナス・かぼちゃなど) 苗付け(白菜・たまねぎ・じゃがいもなど) 種まき(ほうれん草・大根・にんじん・黒豆・そら豆など) 稲刈り・はぜかけ	いわし網漁 いりこ加工 太刀魚釣り (タコ禁漁期間9/20～10/20)	
10月	みかん(極早生・早生)の収穫 柿収穫・干し柿づくり、稲刈り・はぜかけ 収穫作業(かぼちゃ・大根・カブ・さつまいも・里芋など) 苗付け(白菜・たまねぎ・じゃがいも・いちごなど) 種まき(ほうれん草・大根・にんじん・黒豆・そら豆など) 豆茶収穫・豆茶乾燥・豆茶むき作業	いわし網漁 いりこ加工 太刀魚釣り	
11月	みかん(早生・中生)の収穫 みかん(せとみ)の袋掛け作業 収穫作業(さつまいも・里芋・大根・カブ・椎茸など) 種まき(ほうれん草・大根・にんじん・黒豆・そら豆など) 豆茶収穫・豆茶乾燥・豆茶むき作業	太刀魚釣り 底引き網漁	
12月	みかん(温州・伊予柑)の収穫 収穫作業(大根・ごぼうなど) 大根の種まき(春収穫)、梅の剪定	太刀魚釣り 底引き網漁 ひじき・わかめ採取	

1日目

入村式

16:00
島の家族との出会い

ドキドキ



Welcome



16:30
お家に到着

17:00

みんなで夕食づくり&家族でご飯



2日目

6:30

朝食づくり&海辺をお散歩



朝の海はまるでプライベートビーチ！
波の音と小鳥のさえずりに癒されます



17:00
夕食づくり&家族だんらん



本当の家族みたいに仲良くなりました

家業・生活体験

13:30

午後もしっかり
お手伝い



12:00
昼食づくり



魚さばきに挑戦！

家業・生活体験

8:30

島の暮らしを体験！



3日目

6:30
朝食づくり
振り返り

離村式

9:00
お別れのとき



おじいちゃん、おばあちゃん、
これからも元気でいてね



お別れがづらい・・・

感謝の
プレゼント



また遊びに
来んさい
待ちよるよ！

子どもたちの声

- ひとつひとつが初めての体験で、めちゃめちゃ楽しかった！
- 魚や野菜が食べられるようになった。
- 優しく愛情をもって接してくれてすごく嬉しかった。
- 周りの人との繋がりや家族をもっと大切にしたいと思った。
- 大人と話すのが好きになった。
- 今までの旅行で1番の思い出。
- 私の第2のお家ができた。



観光・宿泊・お買い物



1 片添ヶ浜海水浴場

ハワイのような白い砂浜が続く美しい海水浴場。夏には多くの海水浴客でにぎわい、周辺にはホテル、グランピング施設、キャンプ場、飲食店などが立ち並び、島のリゾートエリア。



2 真宮島

干潮の前後3時間だけ無人島へ続く砂の道が現れる。周防大島のエンジェルロードとも呼ばれている。



3 星のビーチ

星型の可愛らしい風向計のモニュメントはフォトスポットとしても人気。



4 五条の千本桜

海岸線に沿って全長5kmに渡って続く桜並木。青い海と桜のコントラストが絶景。



5 厳島神社鳥居

厳島神社の分社。本社と同じく海の中に赤い鳥居が建っている。



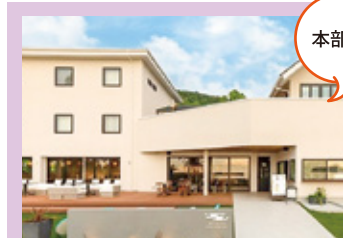
16 グリーンスティながうら

姉妹島であるハワイ州カウアイ島の景観を取り入れた宿泊施設。



17 料理旅館かわい寿し

お寿司や海鮮丼など、新鮮な魚介をふんだんに使った活魚料理が魅力。



18 セトノウツツ

白砂のビーチを臨む海辺のホテル。バレル型サウナルームも完備。



19 周防大島旅館くぬぎ亭

橋を渡ってすぐ。島の玄関口に位置する宿泊施設。



6 ビー玉海岸



7 庄南ビーチ



8 逗子ヶ浜海水浴場



9 四岩合わせ奇岩(しあわせ祈願)

古くから島民に崇拝されてきた4つの奇岩をお参りし、幸せを願う四岩合わせ奇岩(しあわせ祈願)。それぞれの岩には観音様や権現様がまつられている。



9 飯の山展望台

山頂の展望台から大島瀬戸と大島大橋を一望できる。



10 なぎさ水族館

島の小さな水族館。海の生き物に直接触れる「タッチングプール」は子供たちにも大人気!磯遊びの雰囲気を手軽に楽しむことができる。



11 陸奥記念館

謎の爆発事故により島の沖合で沈んだ戦艦陸奥。艦体の一部や遺品を展示することで、戦争の不条理を後世に伝え、平和を願う施設。



12 地家室園地拠点施設

世界最大級の二ホンアワサンゴ群生地が広がる海を臨む交流施設。館内にはサンゴを飼育する水槽があり、瀬戸内海の自然や文化を紹介している。



13 宮本常一記念館

周防大島出身の民俗学者、宮本常一氏が、日本全国を歩いて集めた庶民の生活文化資料を展示している。



14 日本ハワイ移民資料館

周防大島のハワイ移民の歴史を語り継ぐ資料館。当時の生活や労働の実態、周防大島とハワイとの交流の歴史を知ることができる。



15 道の駅 サザンセトとうわ

周防大島の魅力をギュッと詰めこんだ楽しさ満載のロードステーション。島の特産物や名産品を数多く取り揃え、旬の食材を使った郷土料理も楽しめる。休日には多くの人でにぎわっている。

モデルコース・アクセス

2泊3日 モデルコース

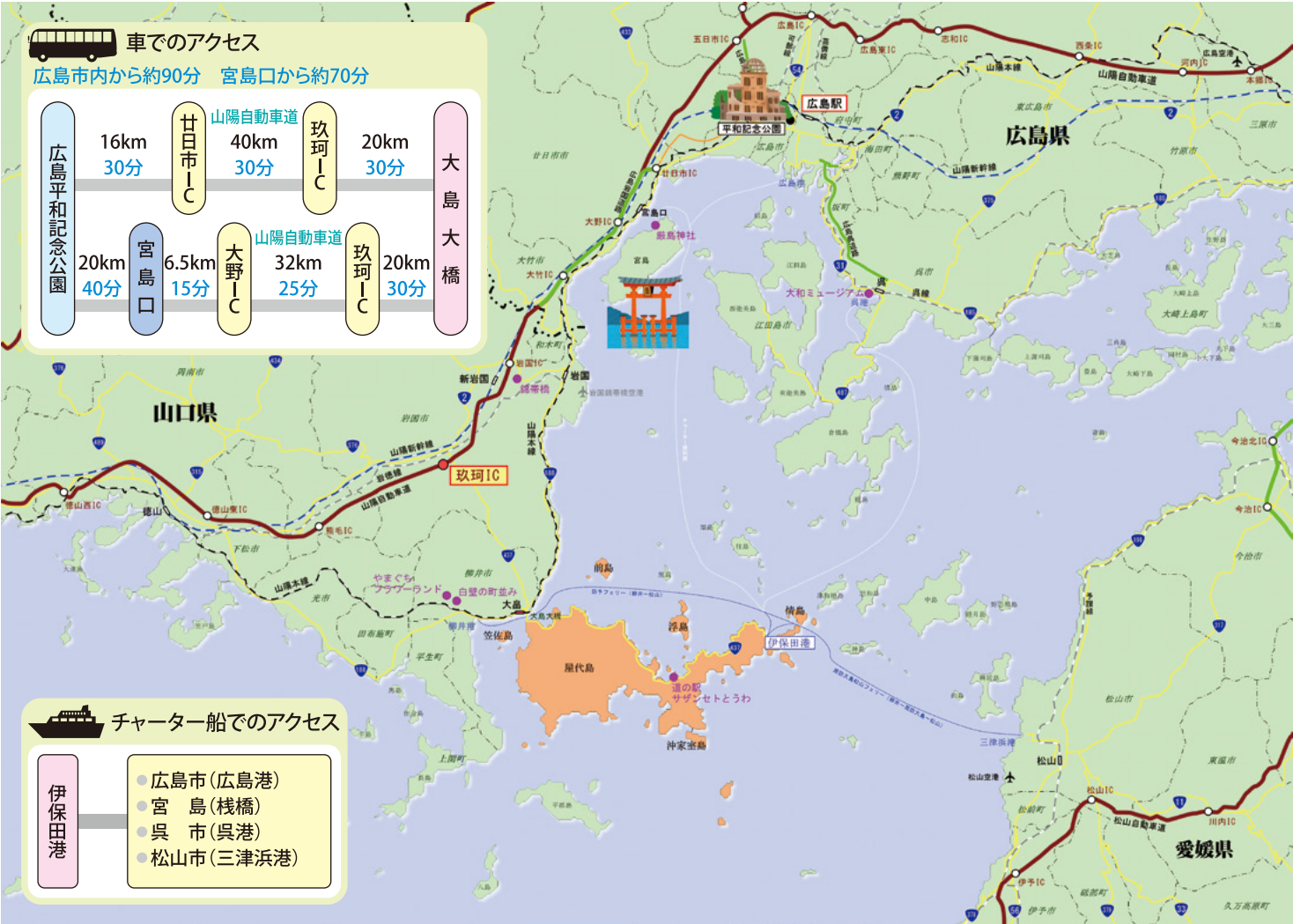
行 程		宿 泊 地
1日目	各地——広島駅・広島空港・・・平和記念公園・平和記念資料館・講話・・・宿泊施設	広島市・宮島口・岩国市
2日目	宿泊施設・・・民泊入村式・・・民泊体験	周防大島町
3日目	民泊体験・・・民泊離村式・・・宮島観光・・・広島駅・広島空港——各地	

3泊4日 モデルコース

行 程		宿 泊 地
1日目	各地——広島駅・広島空港・・・平和記念公園・平和記念資料館・講話・・・民泊入村式・・・民泊体験	周防大島町
2日目	民泊体験	周防大島町
3日目	民泊体験・・・民泊離村式・・・選択別体験プログラム・・・昼食・・・広島駅——新大阪駅	大阪市
4日目	U S J・京阪神観光・・・新大阪駅——各地	

行 程		宿 泊 地
1日目	各地——広島駅・広島空港・・・平和記念公園・平和記念資料館・講話・・・宿泊施設	広島市・宮島口・岩国市
2日目	宿泊施設・・・選択別体験プログラム・・・昼食・・・民泊入村式・・・民泊体験	周防大島町
3日目	民泊体験	周防大島町
4日目	民泊体験・・・民泊離村式・・・宮島観光・・・広島駅・広島空港——各地	

アクセス



安全対策

1. 厳守事項と協力要請事項

事故防止の為に厳守事項と円滑な運営を行うための協力要請事項を下記のとおり定めお知らせします。

- ・体験実施前の現場実踏による危険場所・個所の把握と関係者間での情報管理を徹底します。
- ・ありのままの暮らしを体験してもらうため、雨天でも雨具を着用しプログラムを実施することが原則です。
- ・海が時化するなど船の操業が難しい場合は代替プログラムになることがあります。
- ・無理のない行程の提案やアドバイスをを行います。
- ・参加者、関係者の体調確認を行います。
- ・事前資料や装備に関する情報を提供します。
- ・アレルギーや持病の有無等、プログラムを実施する上で必要となる情報の事前提供をお願いし、必要に応じて問い合わせを行います。
- ・けがを防ぐため、必要に応じて準備運動やストレッチ体操などを行います。
- ・危険回避などの安全対策をインストラクター研修にて徹底します。
- ・参加者の年齢等を考慮し、適正な人数で受入れます。
- ・カヌー体験は日本カヌー連盟またはB & G海洋性レクリエーション指導員の認定を受けたインストラクターを主任とする指導体制をとり、陸上で基本レッスンを十分に行った上で実施します。
- ・専門的表現を避けたわかりやすい指導をします。
- ・衛生管理と火災予防に怠りなきよう徹底します。

2. 体験プログラム実施可否の判断

体験プログラムは自然環境に左右されることがあり、当日の状況によっては危険防止等の観点から実施場所の変更や催行中止の判断が必要となる場合があることをご留意ください。その際は、前日または当日の朝に主催者や専門家等で協議を行い、参加団体の責任者ならびに旅程管理者（旅行会社担当者・添乗者）に報告します。なお、代替策についてはあらかじめ協議をしておきます。

3. 保険

安全管理については対策と指導を行い万全を期しておりますが、万が一の事故が発生した場合に備えて下記の種類の保険に加入しています。

■■■体験プログラム・民泊に係る保険内容■■■

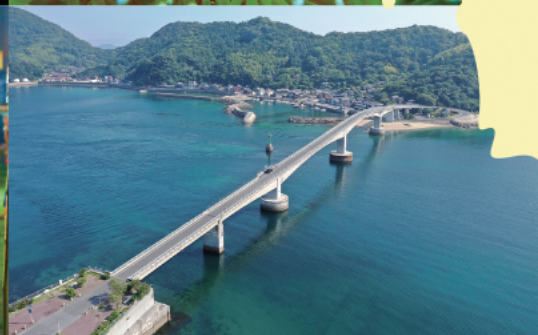
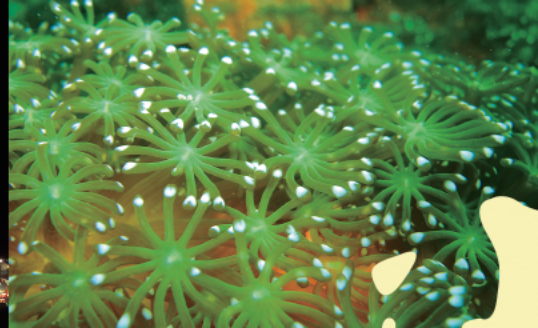
項 目	保険金額・対人	保険金額・対物
傷害・死亡後遺障害1名	500万円	
傷害・入院保険日額1名	5,000円	
傷害・通院保険日額1名	3,000円	
受託物損害賠償責任保険1事故		1,000万円
施設賠償責任保険1名	7,000万円	7,000万円
施設賠償責任保険1事故	5億円	5億円
生産物賠償責任保険1名	7,000万円	7,000万円
生産物賠償責任保険1事故	5億円	5億円
船客傷害賠償責任保険1名	7,000万円	
船客傷害賠償責任保険1事故	7,000万円×乗船許可人数	

4. 事故発生時の緊急体制

緊急事故フローチャートを受入関係者に配布し、連絡網の確認とシュミレーションの実施を徹底します。（警察署・消防署・救急病院の住所・連絡先など）

5. 器具・装備について

安全確保のため、体験プログラムに応じた装備（ライフジャケット、ヘルメット等）の装着を義務づけます。アウトドアスポーツや林業体験のヘルメット、漁業体験やカヌー体験のライフジャケット、その他カヌー用品等の用具は安全基準を満たしたものを使用します。



島で自然と触れ合う
特別な体験
みんな待っちよるよ

お問い合わせ

周防大島町体験交流型観光推進協議会

〒742-2301 山口県大島郡周防大島町大字久賀5134

TEL:0820-79-1003 FAX:0820-79-1021

MAIL:taikenkoryu@town.suo-oshima.lg.jp

コーディネート

広島湾ベイエリア・海生都市圏研究協議会

〒730-8510 広島県広島市中区基町 5-44

TEL:082-555-8081 FAX:082-222-6622

MAIL: bayarea@hiroshimacci.or.jp

