



# 中島

NAKAJIMA

島へ渡るには…

三津浜港・高浜港・  
松山観光港から大浦港または  
神浦港までフェリーで  
約1時間（高速船で約30分）

※車両乗降は三津浜港のみ可能  
※高速船の乗降は高浜港のみ可能  
※フェリーの所要時間は目安なので、  
詳しくはP34の時刻表をご確認ください

## 太陽とみかんとトライアスロン 忽那諸島で一番大きな島

松山港の沖合約10kmに位置する、忽那諸島の中で1番大きく、最も人口の多い島。全国でも有数の柑橘の島で、温州みかんをはじめ、伊予柑・カラマンダリン・紅まどなどといった様々な品種の柑橘が栽培されており、甘くて濃厚な柑橘が育つ。旬を迎える冬には島全体がミカン色に染まるほど。

### 里島ツーリズム レンタサイクル

りとうツーリズムれんたさいくる

中島港湾ビル（大浦港）にてレンタサイクルを借りることができる。  
※詳しい情報はP20へ



## 走りやすい海沿いコースをサイクリング

県が設定する「愛媛マルゴト自転車道」のコースや、「トライアスロン中島大会」のバイクコースにもなるなど、年間を通してサイクリングに人気の中島。島の絶景や歴史に触れながら、自分のペースで走ってみよう。

### 城 しろ

一説では、その昔、忽那水軍が見張り所として利用していたと言われる小さな島。干潮時には陸続きになり、その迫力に圧倒される。

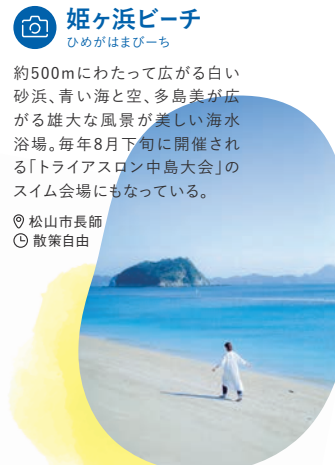
◎松山市神浦



### 姫ヶ浜ビーチ ひめがはまびーち

約500mにわたって広がる白い砂浜、青い海と空、多島美が広がる雄大な風景が美しい海水浴場。毎年8月下旬に開催される「トライアスロン中島大会」のスィム会場にもなっている。

◎松山市長師  
◎散策自由



### しまのぱんかふえ tetote

しまのぱんかふえてとて

空き家を改装した、島に一軒だけのパン屋さん。人気の生食パンをはじめ、地元の食材などを使用した惣菜パン、菓子パンなどが並ぶ。

◎松山市熊田甲696 ☎089-997-1536  
◎11:00~16:00 ☎火・水曜



NAKAJIMA PLAY #2

# 思い出に残る、ここでしかできない体験

島を知り尽くした島人たちが、子どもから大人まで楽しめる、様々な遊び方を提案してくれる。  
のんびり観光はもちろん、ここでしかできない体験で、中島の魅力をより深く感じよう。



## 島暮らし体験

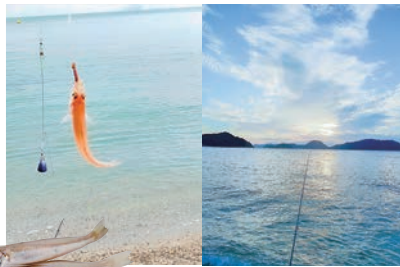
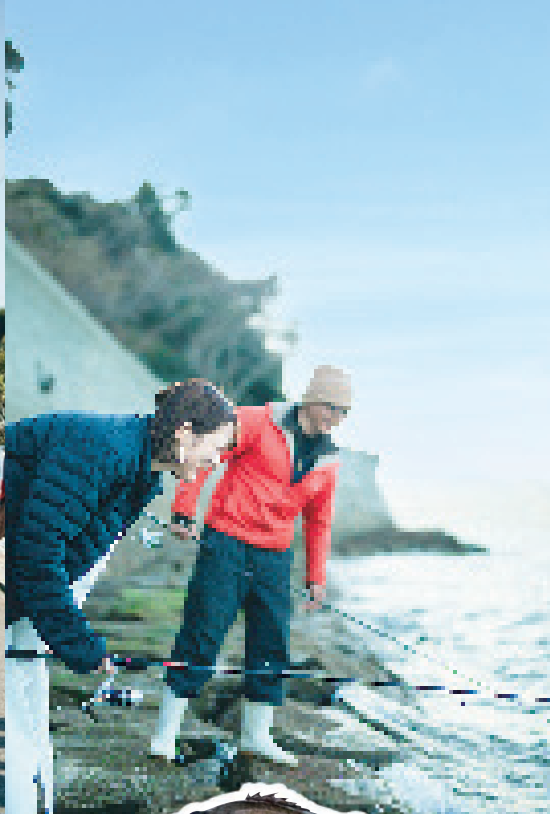
しまぐらしたいけん

街とは違った島生活を、短期間で存分に体感できるプログラム。農業体験や釣り、島巡りなど、その時期の中島を味わえる体験が盛りだくさん。島人のリアルな島生活話も必聴。

◎ 島内全域 ☎ 090-5941-7669 (NPO 法人 農音) ◎ 通年 ◎ 大人5,000円、小人3,000円(体験に応じて増減)  
※参加者は帰りの旅客&自転車の運賃無料(年間で上限あり)



ヤギのお散歩



## 釣り

堤防、浜、磯など釣りスポットが点在しており、いろいろな釣り方を楽しめる。魚種も多く、アジ、メバル、ホゴ、キス、イカなど様々な魚を釣ることができる。

◎ 中島沿岸



## とんぼ玉づくり体験

とんぼだまづくりたいけん

オリジナルのとんぼ玉づくり体験ができる。つくったとんぼ玉とビーズや貝殻とを組み合わせて、アクセサリをつくらう。職人が丁寧に教えてくれるので、初心者でも安心。

◎ 松山市熊田 ☎ 050-5217-3566(又紋堂)  
◎ 9:00~17:00 (前日午前中までに要予約)  
◎ 3,000円~(材料費込み)  
※参加者は帰りの旅客&自転車の運賃無料(年間で上限あり)



小さくてもキュート!

## スプラッシュビーチ the 中島

すぶらっしゅびーち なかじま

四国最大級の海上アスレチック施設。バルーンでできた巨大アスレチックの上で飛び回り跳ねたり、海に飛び込んだり。大人も子どもも楽しめる施設で夏をエンジョイしよう。

◎ 松山市長師(姫ヶ浜ビーチ)  
◎ 夏期(HPから事前予約が必要) ※参加者(小学生)は帰りの旅客&自転車の運賃無料(年間で上限あり)



HPは  
こちら

## 中島観光ツアー

なかじまかんこうツアー

中島の各スポットにまつわるエピソードや実体験に基づいた物語を、おもしろおかしく語ってくれる語り部と共に島内を巡るツアー。参加者の日程に応じて、コースを自由に設定してくれる。

◎ 島内全域 ☎ 090-7265-6447(チーム中島 きむろ)  
◎ 通年(1週間前に要予約) ◎ 日帰り大人1,500円~ ※1人から応相談 ※参加者は帰りの旅客&自転車の運賃無料(年間で上限あり)



## 幸運のふくろう石絵・はがき絵体験

こうらのふくろういしえ・はがきえたいけん

石や流木、貝殻などの自然のキャンパスに、絵を描いて楽しく遊ぼう。道具も筆ではなく、木の枝や割りばしで、柿渋やコーヒーを使って描くことも。キャンパス選びから何を描くまで遊び方は自由。

◎ 松山市神浦 ☎ 089-997-0265(英工房)  
◎ 通年 ◎ 中学生以上1,000円、小学生500円、未就学児無料(和紙ハガキや石、画材費は実費)  
※参加者は帰りの旅客&自転車の運賃無料(年間で上限あり)



NAKAJIMA PLAY #3



## のんびりステイで島を堪能し尽くす

せっかく遊びに来たなら、帰り時間を気にせず遊べる宿泊プランはいかが？  
浜辺から近く、海水浴や釣りに便利な立地で、島の味覚を味わえる食事付きの宿など多数ある。



公式HP



◎ 松山市長師55  
☎ 089-997-1115  
◎ 大人1名1泊2食付  
8,800円～(HPから要予約)

THE BONDS  
ざぼんず

用途に合わせた複数のタイプの部屋があり、窓からはのどかな島の景色が広がる。瀬戸内の海で獲れた季節の食材を使った料理や、様々なアクティビティも楽しみの一つ。

桑名神社  
くわなじんじや

馬頭神を祀る神社。江戸時代、瀬戸内各地の廻船問屋から船の絵馬が奉納され、数多く保管されている。これらは瀬戸内海の交通・交易の歴史を紐解く貴重な資料だ。

◎ 松山市中島栗井1232  
◎ 参拝自由

真福寺  
しんぶくじ

みかん畑に囲まれた、のどかな場所にたたずむ寺。希望に応じて、雑念を振り払い自分と向き合う瞑想体験ができる。本堂の天井には色彩豊かで迫力あるクジャクの絵があり、見応え充分。

◎ 松山市長師104 ☎ 089-997-0059  
◎ 参拝自由(8:00～17:00、堂内可)

茶畑  
ちやばたけ

青い海と島々を見渡せる急斜面にある茶畑。べにふうき茶が栽培されており、収穫時期になると、茶摘み体験や紅茶のおいしい淹れ方講座が開かれ、紅茶づくりが体験できる。

◎ 松山市中島栗井 ☎ 089-997-0810  
(べにふうき茶栽培グループ) ◎ 紅茶づくり体験4月下旬頃 ◎ 紅茶づくり体験2,000円(島内バス別料金)

NPO法人 輝け中島  
えぬびーおーほうじんかがやけなかじま

大浦港の近くにあり、日替わり弁当、チャーハン、カレー、ラーメン、焼きそば、フライドポテトなどがテイクアウトできる店。夏場はソフトクリームも。

◎ 松山市中島大浦3054-4 ☎ 089-997-0705  
◎ 11:00～18:00 ◎ 不定休

お食事処 瀬戸  
おしょくじどころ せと

女将さんが一人で営む島唯一の定食屋。人気の鍋焼きうどんをはじめ、新鮮な魚を使用したお魚定食、かつ丼、親子丼、カレーなどがそろう。

◎ 松山市中島大浦1621-3 ☎ 089-997-1145  
◎ 11:00～14:00、17:00～19:00 ◎ 日曜(土曜、祝日は夜営業なし)

## つるや



新鮮な魚介や島の野菜をふんだんに使ったメニューが自慢の老舗。アットホームな雰囲気、島づくしの季節のおいしさを味わおう。

◎ 松山市中島大浦3075 ☎ 089-997-1410  
◎ 11:00～14:00、17:00～22:00(要予約) ◎ 不定休

天安館  
てんあんかん

中島で唯一の焼肉店。自家製のタレで食べる牛カルビが人気の一品だ。営業時間定休日ともに不定期のため、事前予約が必須。

◎ 松山市小浜540 ☎ 089-997-1381  
◎ 不定期営業(要予約)

## どんぐり



地元の人に50年以上愛されている地元のお好み焼きとたこ焼きのお店。看板メニューは具だくさんの「どんぐり焼き」(650円)。テイクアウトも可。

◎ 松山市中島大浦1620 ☎ 089-997-0174  
◎ 9:00～18:00 ◎ 不定休

ナイト(カラオケ&居酒屋)  
ないと(からおけあんどういざかや)

中島で唯一のカラオケ店。昼はランチ、夜は居酒屋になる。新鮮な魚を使った刺身や魚介鍋、大きなエビ2尾と野菜の幸福天井が人気。ランチは当日10時までに要電話予約。

◎ 松山市小浜1468 ☎ 089-997-0512、090-9558-1839  
◎ 12:00～24:00 ◎ 不定休 ◎ カラオケ利用は1部屋1時間1,000円～(要電話予約)

ほしふるテラス  
姫ヶ浜

ほしふるてらすひめがはま

老朽化していた姫ヶ浜荘を令和2年に改築し、リニューアルオープン。海辺まで徒歩1分の立地で、キャンプや海水浴、バーベキューなど、様々なアクティビティが体験でき、ワーケーションもできる宿泊施設だ。

◎ 松山市長師68-1  
☎ 089-997-0149  
◎ 大人業泊まり1人5,500円～  
(HPから要予約)



公式HP



ほかにもまだある！  
中島よりみち情報

**配達弁当 ヒロ**  
はいたつべんとう ひろ



店主おすすめ日替り弁当は、冷凍食品などのインスタント食品は一切使用せず、素材にこだわる逸品！懐かしい家庭の味を味わおう。

◎ 松山市中島大浦3075  
☎ 089-997-2008  
Ⓧ 10:00までに要予約 Ⓞ 日曜

**ますだ商店**  
ますだしょうてん



島のお母さんが作る巻き寿司やいなり、おはぎ等の惣菜が人気のテイクアウト専門店。週3日間だけの限定営業で、売り切れ次第終了。

◎ 中島大浦3054-5 ☎ 089-997-0455 Ⓧ 11:30～売り切れるまで  
Ⓞ 水・木・土・日曜

**あまやの浜**  
あまやのはま



まるで隠れ家のようなプライベートビーチのある民宿。炭火焼きの魚介類バーベキューセットもある。生け簀から揚げたばかりの新鮮な魚の刺身などが人気。ランチ利用可。

◎ 松山市吉木甲3 ☎ 089-997-1033  
Ⓧ 7～9月限定(1週間前までに要予約)  
Ⓞ 不定休 Ⓞ 1泊2食8,800円～

**民宿 昇龍**  
みんゆくしょうりゅう



姫ヶ浜ビーチに近く、海水浴や釣りに便利な民宿。島で獲れた新鮮な海鮮料理やバーベキューなどの食事もうれしい。船釣り体験も可。

◎ 松山市長師99-2 ☎ 089-997-2126  
Ⓧ 予約時に相談(7～8月末は素泊まり不可)  
Ⓞ 1泊2食付6,500～8,000円

**ビジネスホテル 浜さき**  
びじねすほてる はまさき



大浦港の近くにあり、ビジネスや観光の拠点として最適のビジネスホテル。刺身などを中心とした地元の新鮮な魚などを味わえる。

◎ 松山市小浜4-1 ☎ 089-997-0521  
Ⓧ 1泊2食付5,000円

**よろいや旅館**  
よろいやりょかん



「鎧掛松」の伝説と縁がある落ち着いた雰囲気のお宿旅館。島で獲れた旬の魚介類を、様々な本格島料理で堪能できる。事前予約が必須。

◎ 松山市中島大浦2029-3 ☎ 089-997-0027 Ⓧ 不定期営業(要予約)  
Ⓞ 1泊2食付8,250円

**トライアスロン中島大会** くらいあすろんなかじまたいかい



昭和61年(1986)から始まった大会で、美しい景観の中で競技が行われ、全国的にも人気が高い。島人と参加者、応援者が一体となってつくりあげる、島最大の熱いイベントとなっている。

◎ 松山市長師ほか ☎ 089-997-1840(松山市役所中島支所) Ⓧ 8月下旬

ぜひ、参加してね！



( レンタサイクル情報 )

**里島ツーリズムレンタサイクル**

利用料金	1日1回500円
利用方法	中島港湾ビル、海の家にて申し込み(保証金1,000円 自転車返却時にお返しします)
利用時間	中島港湾ビル(8:00～18:30)、海の家(駅ごとに異なるため、申込時に要確認)

島名	貸出場所	台数	お問い合わせ先
中島	中島港湾ビル	5台	中島汽船(株) 089-997-1221
睦月島	睦月海の駅	2台	向井回漕店 089-998-0046
二神島	二神海の駅	2台	沖本回漕店 089-990-2741
津和地島	津和地海の駅	2台	八木回漕店 089-990-2029
怒和島	元怒和海の駅	2台	中田回漕店 089-999-0421
	上怒和海の駅	2台	矢野回漕店 089-999-0159

**Eバイク(電動アシスト自転車)レンタル**

◎ 松山市長師68-1  
☎ 089-997-0149  
(ほしふるテラス姫ヶ浜)



2種類あるよ

車種	26インチ8段変速(クロスタイプ)2台、20インチ3段変速(コンパクトタイプ)2台
利用料金	1日1,000円、AMまたはPMのみ500円
利用時間	8:30～16:00(4/1～9/30は8:30～18:00)