はとむぎちゃや（はとむぎ茶屋）

はとむぎ茶屋の菊谷さん

大和町の特産品を中心とした軽食と新鮮野菜などを販売している。特産品のはとむぎは健康に幅広い効果が。

はとむぎがふんわり香るはとむぎうどん（420円）。

やまじょう（山じょう）

せら名物、双子たまごのお好み屋さん

世羅町役場近く、昭和60年創業のお好み焼屋"山じょう"。珍しい双子タマゴに遭遇するといいことあるかも？

世羅のお母さん的存在の山丈文子さんが作るお好み焼は格別。そば肉玉500円。

うしこしまつり（ウッシッシ祭）

久井の牛市を陽気に再現

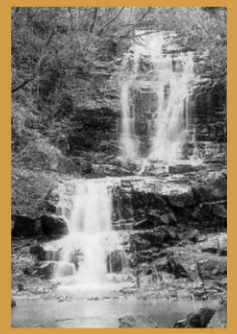
久井町江木地区で開催される2年に1度の珍祭り。牛にちなんだ仮装行列や岩海太鼓演奏などで盛り上がる。

ウッシッシ鍋や牛丼が食べられる

りゅうげじ（龍華寺）

参道の桜並木が美しく、総門など貴重な文化財が数多く残る今高野にあるお寺。弘法大師が開祖したといわれている。

じょおうだき（女王滝）



大河ドラマ"毛利元就"（1997）のオープニングに使われた美しい滝。

きょうぎぼうし（経木帽子）

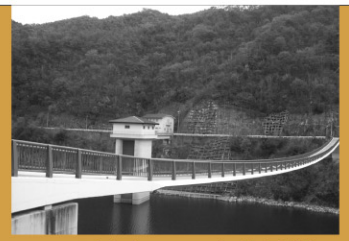
木材を薄く紙のように削った"経木"で編んだ世羅の民芸品。軽くて通気性がいいのが特徴。

しゃんはいけんのでかもりめにゅー（上海軒のデカ盛りメニュー）

腹ペコさん大集合！

三原・港町にある中国料理店の上海軒。デカ盛りメニューの代表格は北京烏麺（ペキンウーメン800円）、直径20cmの丼に入ったあんかけラーメンだ。その他、焼飯や唐揚げも超ビッグ！

ゆめつりばし（夢吊橋）



かつて世界一だった夢吊橋

全長172.6m、付近は紅葉シーズンの散策にオススメ。八田原ダムのシンボル的大吊橋。平成18年までは世界一だった。

しんめいぶつ やっさたいそう だーい（新名物 やっさ体操だーい）

実演協力／三原市保健福祉課 平本さん（左）と山下さん。

まずは"やっさ踊り"の1/2テンポで体を伸ばそう。

声を出しながら笑顔で！がポイント。座ったままでもOK。

「やっさのリズムで楽しく元気に！」同課の福本さん。

体がウズウズ「やっさ体操」

三原人に馴染みのある"やっさ踊り"のリズムで、高齢者の方に楽しく体を動かしてもらおうと、保健福祉課ほか、関係者が考案。動作とかけ声で身体がじんわり温まる。希望者にはビデオ・DVDを市内各保健福祉センターで貸出中。

いわしづけ（いわし漬）

大根とカタクチイワシを塩のみで漬け込んだ江戸時代より伝わる保存食。最近では食べやすいように減塩しており、寒いこの時期は鍋で食べると美味しい。

いわし漬で作るいわし鍋

①鍋に"いわし漬（500g）"とダシ汁（800cc）を加え、白菜と一緒に煮る②煮立ったらお好みの具（きのこや糸こんにゃくなど）を順次加えていく③火がとおったらダシ汁ごといただく

イワシがまるごと！

「昔ながらの食べ物を伝えていきたい」世羅町で味噌や漬物などの加工品をつくる"かめりあ"の皆さん。