るるぶ

特別編集

千葉県

一宮町

いちのみやまち

東京から特急で1時間！

九十九里南端の緑と海と太陽のまちを総力取材

みんなであそびに来てね！







体験いろいろ♪

乗馬、レンタサイクル、いちご狩り、現地ツアー、天体観測……

魅力いっぱい！リゾートタウン

東京2020オリンピックの開催地！

グルメ　祭り　サーフィン　etc.

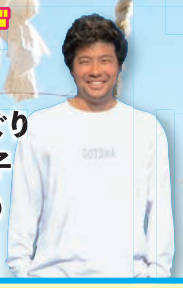
宿泊ガイド

- 芥川龍之介ゆかりの宿
- 温泉もスポーツも快適リゾートホテル
- 海の幸自慢の料亭旅館



一宮みやげ

- みかん大福
- 九十九里地はまぐり
- 地酒 ◆和洋菓子
- 長生（ながいき）ブランドの野菜&フルーツ





サーフィンの魅力を体感！

ISA/Jersson Barboza







ほかにもいろいろ！

- 祭り&イベント
- サイクリングコース





玉前神社で門前町さんぽ



ビーチライン沿いの素敵カフェ

がっつり食べよう！まんぷくグルメ

お手軽！テイクアウトグルメ



黒漆塗り、権現造りの本堂は県の指定文化財だ

「一宮」の地名の由来にもなった町のシンボル

ご利益いっぱい！関東屈指のパワースポット

上総国一之宮玉前神社（かずさのくにいちのみやたまさきじんじゃ）

1200年以上の歴史をもつ古社。神武天皇の母君・玉依姫命（たまよりひめのみこと）を祭っており、縁結びや子授かり、安産などにご利益があるとされる。また、風水学的に東京からの「最大の吉方位」に位置するため、開運や商売繁盛を祈願する参拝者も多い。

☎0475-42-2711 MAP P26F1

住 一宮3048 交 JR上総一ノ宮駅から徒歩8分
料 拝 休 境内自由（授与所は8～17時） P 80台

御来光の道「レイライン」の起点に位置

レイラインとは、「古代の遺跡や神社、仏閣などを地図上で結ぶと、なぜか直線状になる」現象のこと。日本の東端にある玉前神社と西端にある出雲大社を結んだ直線上には、富士山頂や寺社が並ぶ。このラインは、真東を向く玉前神社の一の鳥居と、春分と秋分の日の出の位置を結んだもので、「御来光の道」とよばれている。



ご加護を願ってパワーを持ち帰ろう



境内の社務所で授与を受けて



波乗守1100円
サーファーのお守りとしてだけでなく、人生の荒波に耐え開運の波に乗りたい人にも



縁結袋守800円
恋愛はもちろん、友情や仕事など良縁を願う人に



御朱印500円
御朱印は通常のものと月替わりのものがあります



御神砂500円
神様の気が宿る土地の砂を持ち帰ることで、運気が上がるといわれる



いっちゃんお守り 1100円
一宮町のキャラクター「一宮いっちゃん」のお守りは、キュートなサーフボード型

月日守1100円
月の満ち欠けに関係が深い女性の生活リズムを正すご利益がある

参拝の手順をチェックしよう！

1 玉前神社に到着

緑豊かな境内にはパワーが満ちあふれているよう。一礼して鳥居をくぐりぬけたら、参拝前に手水舎で手と口を清めよう。



一の鳥居に到着。ここから神社参拝が始まります

良縁に恵まれますように！



左手、右手の順で手を清め、口をすすごう

2 子宝・子授けのイチョウにふれよう

家族のように並ぶ3本のイチョウの木。雄株、雌株、2本のイチョウの種から育った子供イチョウの順にふれると、子授けや子宝のご利益があるといわれる。

イチョウの前には『君が代』に詠われた「さざれ石」がある



両手でそっとふれてお祈りしよう



3 心をこめて参拝

平成の大修理で生まれ変わった本殿で、二拝二拍手一拝の作法に従って心静かにお参り。日頃のご加護に感謝してから祈願をしよう。



参拝の後は縁結びの絵馬を奉納



社殿の前に立つと身が引き締まります



縁結びの絵馬は各500円

4 はだしの道を3周回ろう

玉砂利の道を裸足で3周歩くと、足元から土地のパワーをいただくことで気が満ち、願い事が叶うといわれている。



時計回りにゆっくりと歩こう



飲む場合はいただいたその日のうちに



参拝の記念に御朱印を頂きました

5 御神水をお持ち帰り

神社のご加護をいただき、運気が上がるとされる御神水は、飲用やアクセサリーなどのお清めに使える。鉄分が多いので、飲む場合は紙でこしても。



写真：KONDO／アフロ



写真：ロイター／アフロ

サーフタウン 宮町へようこそ！

いちのみやまち

九十九里浜の南端に位置する一宮町は、豊かな自然に恵まれた静かな環境で、年間を通してサーフィンが楽しめる魅力ある町。首都圏からのアクセスもよく、新たなリゾートタウンとして注目を集めている。

東京2020オリンピック初の舞台に！ サーファーの聖地



太平洋に面し、年間を通して良質な波が打ち寄せることから数多くの国際大会が開催され、東京2020オリンピックのサーフィン競技会場にもなった一宮町。ビーチライン沿いには多くのサーフショップが並び、駐車場やシャワー施設も充実している。

東京から好アクセス♪ 特急「わかしお」で約60分



美しい房総半島の自然をコンセプトにした車両デザイン

首都圏からアクセスしやすいのも、一宮町の魅力。特急「わかしお」を利用すれば、東京駅から約60分で上総一ノ宮駅に到着する。マイカーで出かけるなら九十九里有料道路でアクセス楽々！

移住希望者が増加中 憧れのリゾート暮らしを

サーフショップやカフェ、レストランが立ち並ぶ九十九里ビーチライン沿いは、まるで洗練された外国のリゾートのよう。東京からアクセスしやすい好立地で〝ビーチリゾート暮らし〟が実現できるとあって、移住希望者が増加中だ。



ハワイやアメリカ西海岸を思わせるビーチライン沿いの風景



町のイベントなどで「縁と海と太陽のまち・一宮町」を紹介しています。ぜひ遊びに来てね！

一宮町マスコットキャラクター 一宮いっちゃん

パワースポット周辺を街歩き 玉前神社の門前町さんぽ

古くからの歴史を誇る玉前神社（→P3）、そして神社周辺の門前町は、趣たっぷりのエリア。ハワイを思わせるビーチエリアとは、大きく異なったムードに満ちている。玉前神社参拝の際には、のんびりと散策してみてはいかが。

グルメスポット

地元の人々に愛されてきた老舗から、新規オープンスポットまで、食事処にも事欠かない。

Kitchen実

●きっちんみのり

☎0475-42-2221 MAP P26G2

新鮮な野菜や果実、国産肉、市場から仕入れた魚介など、こだわり食材を使った弁当や惣菜が並ぶ。献立はほぼ日替わりなので毎日来ても違う料理を味わえると好評。住一宮2820-5 交JR上総一ノ宮駅から徒歩1分 時11～19時 休水・日曜 P2台



日替り弁当（銀鮭）972円
三色弁当594円
ミルクプリン324円

三色弁当は数少ない定番の一つ。自家製デザートをお供にどうぞ！

布袋庵

●ほていあん

☎0475-42-3004 MAP P26F2

創業80年、玉前神社への参拝客や地元の人々から愛され続けている名店。イワシやアジなど地元の漁港にあがった鮮魚の天ぷらに定評がある。住一宮3369 交JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 時10時30分～14時30分、16時30分～19時 休水曜 P4台



真いわしの天ざる1050円

ランチタイムに1番出る人気メニュー

なごみ

●なごみ

☎090-7263-1545 MAP P26F2

丼物や定食など、気取らない素朴なメニューが揃う。豚生姜焼定食980円や焼鳥丼700円などがおすすめ。住一宮3008 交JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 時11時30分～21時 休無休 P5台



刺身定食1200円

一宮ならではの海産物はやっぱり大人気

umikaze

●うみかぜ

☎0475-44-5220 MAP P26F2

SUZUMINE（→P4）の1階にあるラーメン店。海を感じるメニューのなかでは、真鯛だしラーメン880円や海鮮担々麺1100円などがおすすめ。住一宮2998-2 交JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 時11～14時LO 休不定休 P4台



海老みそラーメン 1100円

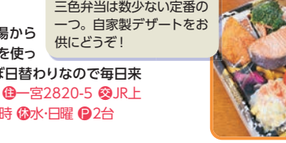
真鯛ダシとエビの旨みが絶妙な一杯

どんどん

●どんどん

☎0475-42-4227 MAP P27B1

チャーハン650円やレバニラ定食850円、カツ丼900円など、どの料理もボリュームたっぷりで一宮の若者たちを満足させてきた人気店。外房沖で獲れたイワシをフライにして卵でとじたイワシ丼とラーメンのセットは1100円。住一宮4999-1 交JR上総一ノ宮駅から徒歩12分 時11～19時 休月・火曜（祝日は営業することもある） P25台



ハンバーグと海老フライのどんどん定食1150円

周辺の高校生たちに大人気のボリューミーなセット

名糖食堂

●めいとうしょくどう

☎0475-42-2855 MAP P26G2

素材を生かした「一宮らーめん」や絶品チャーシューが地元サーファーに大人気。数量限定の手作りちーずプリン150円も美味。住一宮2647-3 交JR上総一ノ宮駅からすぐ 時11時～21時30分LO 休月曜 P2台



一宮チャーシューメン1000円
ねぎチャーシュー丼330円

セットでガッツリいただきたい

水守食堂

●みずもりしょくどう

☎0475-42-3176 MAP P26G2

寿司、麺類、定食のほか、一品料理も充実している食堂。アジフライ定食850円やラーメン600円が人気。住一宮2790 交JR上総一ノ宮駅から徒歩3分 時11～19時（都合により変動あり） 休木曜 P5台



アジフライ定食850円

グローブのような巨大なアジに圧倒される

タカラ亭

●たからてい

☎0475-42-8100 MAP P26G2

新鮮な食材を使用した刺身や煮魚、焼魚、天ぷらなどの定食500円～がお得。朝早くから営業しているのもうれしい。住一宮2647 交JR上総一ノ宮駅からすぐ 時9時～20時30分ごろ 休無休 P5台

海鮮丼1000円

マグロをはじめ、新鮮な魚介類が満載

Agozzo

●あごっつお

☎0475-36-6216 MAP P26F2

地元の食材を使ったメニューのなかでも、パスタや肉料理のランチ1680円～がお手頃。住一宮3007-1一宮センタービル1階A 交JR上総一ノ宮駅から徒歩3分 時11～14時、17時30分～21時（夜は要予約） 休水曜（祝日・連休は振替営業、振替休業あり） P3台



シトラスポークジンジャーステーキ2780円～

花山椒たっぷりの夜の大人気メニュー。予約すればランチ時も提供

ほしみや

●ほしみや

☎070-1543-1173 MAP P26F2

東京・乃木坂にあった料理店「うまいぞう」で修業したシェフが作る創作料理が評判。締めには、カニとエビのチャーハンに中華風あんをかけたほしみやチャーハン1540円を。住一宮2998-2 交JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 時18～22時 休月・日曜 P4台



ほしみやメンチ1個440円

高座豚の甘みを感じる名物料理で、ソースは不要

かわいい雑貨

古い門前町ならではの雑貨などは旅の記念やおみやげに最適。お気に入りの一品を見つけよう。

たまふく

●たまふく

☎090-3522-9280 MAP P26F2

和風と洋風の珍しいレトロ雑貨が揃う店。店内にはカフェや駄菓子コーナーのほか、射的ができるなどユニーク。住一宮3068 交JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 時11～18時 休月曜 P近隣駐車場利用



白フクロウの置物2750円
がまロ財布3520円

個性的で不思議なアイテムが揃う

ちゃらこ屋

●ちゃらこや

☎080-8858-1218 MAP P26F2

張り子の招き猫(小)1000円など、手づくりの張り子と土人形を扱う郷土玩具の店。縁起物が揃うので、参拝後のみやげ探しにぴったり。住一宮3032-1 交JR上総一ノ宮駅から徒歩7分 時10時30分～17時 休木・金曜（ほか臨時休業あり） P近隣駐車場利用



一宮張り子800円～
土人形500円～

店内でひとつずつ手づくりされている

富正嘉納園

●とみしょうかのうえん

☎0475-42-4588 MAP P26F2

創業130余年の老舗茶屋。独自のブレンドで色、味、香りの揃う良質の茶葉を提供。煎茶1100円のほか、パラエティに富んだ茶器や茶道具も豊富に揃う。住一宮3008 交JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 時8時30分～17時 休日曜 P2台



缶入り煎茶1個500円

茶畑のにゃ～ふぁ～イラスト付きでみやげにぴったり

魚介みやげ

タカラ鮮魚店

●たからせんぎょてん

☎0475-42-3129 MAP P26F2

地元で水揚げされる新鮮な地魚が安価で買える。常時5種類ほど揃う地魚刺身が好評で、特に郷土料理のなめろうは県外から買いに来るファンも多いという。住一宮2963-1 交JR上総一ノ宮駅から徒歩3分 時9～18時 休火曜 P4台



地魚刺身350円
(3パック1000円)

アジやブリに味噌を加えて包丁で叩いたなめろうが人気

レトロ&おしゃれなカフェ

蔵造りの建物が歴史を感じさせる老舗や、駅前の人気カフェ「エキスタ」などをチェック！



上総一ノ宮 赤七屋

●かずさいちのみやあかしちや

☎なし MAP P26F2

玉前神社の門前にある築140年の土蔵を使用した店内で、自慢のかき氷920円～を。チーズケーキ&コーヒーセット800円や塩むすび150円も美味。住一宮3030 交JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 時10～18時 休不定休 P3台 ←国登録有形文化財の「旧高原家」を利用した店舗



かき氷920円～

口の中でとろける感覚がたまらない

寿屋本家

●すやほんけ

☎0475-36-3989 MAP P26F2

明治時代中期に建てられた住居棟や蔵を利用したカフェ。落ち着いた店内は、参拝の際の休憩に最適。

住一宮2987 交JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 時11～17時 休不定休 P10台



↑国登録有形文化財「旧斎藤家」を利用した店舗



紅茶400円

豊かな香りのアールグレイを使用

カフェ エキスタ

●かふぇ えきすた

☎080-6544-0923 MAP P26G3

上総一ノ宮駅の踏切横にある明るいムードのカフェ。自家焙煎珈琲が好評。

住一宮2738-1 交JR上総一ノ宮駅からすぐ 時9～18時（状況により変動あり） 休木曜 Pあり



サンドイッチプレート900円

フルーツサンドは日曜に販売する



いちご大福

大粒のイチゴを白餡で包み、餅でくるんだ絶品いちご大福を堪能しよう。イチゴが旬を迎える12～4月頃まで下記店舗で購入できる。

ココで買えます！



国道128号沿い

いちご大福
1個280円

和菓子司 かね吉

●わがしつかさ かねきち

国道128号から50m奥へ入る

☎0475-42-3233 MAP P26F2

住一宮3019 交JR上総一ノ宮駅から徒歩7分 時8時30分～17時30分 休月曜（祝日の場合は翌日の場合あり）

一宮町を代表する老舗和菓子店



御菓子司 角八本店

●おかしつかさ かどはちほんてん

☎0475-42-2068 MAP P26F2

住一宮3012 交JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 時7～18時 休木曜

ナカムラヤ

●なかむらや

駅から徒歩2分

☎0475-42-3234 MAP P26G2

住一 宮2827 交JR上総一ノ宮駅から徒歩2分 時8～18時 休水曜



いちご大福1個
200円前後

※各店舗での販売時期や価格、1日の販売数は変わる場合があります。



住一宮2998-2 交JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 P4台

こちらもチェック！

SUZUMINE

すずみね

問 株式会社一宮リアライズ事務局 info@1realize.com

MAP P26F2

「Surf&Work」がテーマの古民家を活用したシェアオフィス。民家をリノベーションし、1階には中庭のウッドデッキから続くダイニングルーム、仮眠室やバスルームも備えている。

朝イチサーフィンの後はここ！

三そば Sunrise soba stand

サーフィン後には熱々のそばがうれしい

●さんそば さんらいず そば すたんど

☎070-8973-3932 MAP P27D3

テーブル席のほかテラス席もある。気軽に立ち寄れるスタイルが人気。一番人気のカレー南蛮Bセットは、ご飯と自家製豆腐、揚げ物などが付くお得なセット。各種揃う天ぷらもおすすめ。



住東浪見7403-2 交JR上総一ノ宮駅から車で9分 時7時～9時50分LO、11時～13時50分LO 休火・金曜 P8台

ATLANTIC COFFEE STAND

朝型の高感度セレクトコーヒースタンド

●あとらんてぃっく こーひー すたんど

☎090-1848-0469 MAP P27D2

おすすめはパプアニューギニア産の高品質なアラビカ種を贅沢に使用したスペシャリティーブレンド500円～。ミート、アップルなどの手作りパイはテイクアウトもできる。



住一宮10172-9 交JR上総一ノ宮駅から車で2分 時6～13時(土・日曜は5～15時) 休金曜 P5台



※サーフポイントは通称です。呼び方がいくつかあるポイントもあります。
※一宮および太東海水浴場は、夏期はサーフィン可能エリアが区切られます。志田下はロングボード禁止です。

CHP本店

体験スクールあり

●しーえいちぴー ほんてん

☎0475-42-4626 MAP P27D3

ローカルサーファーが集う人気店

一宮町で一番古いサーフショップ。自社工場で作るサーフボードは評判が高い。スクールは予約制で初心者から上級者までしっかりフォローしてくれるほか、プロによるスクールも開催。



住東浪見7428-3 交JR上総一ノ宮駅から車で9分 時9～18時(土・日曜、祝日は6～19時) 休無休 P5台

DEEP SURF

体験スクールあり

●でぃーぷ さーふ

☎0475-42-5119 MAP P27D2

親子プロサーファーが在籍

たくさんの人により深くサーフィンに関わってもらいたいという思いでショップをオープン。首都圏から訪れるリピーターも多い。



住一宮10126-2 交JR上総一ノ宮駅から車で6分 時9～17時(土・日曜、祝日は8時～) 休月曜 P20台

PBR SURFGARAGE

●ぴーびーあーる さーふがれーじ

☎0475-40-1223 MAP P27D2

メーカー直営店の品揃えはさすが

人気サーフアクセサリーFCSの直営店。FCSアイテムが全種類揃うとあって、海から上がったサーファー達が立ち寄る定番スポットとなっている。FCSフィンやボードの悩みなども相談できる、頼れるショップだ。



住一宮10100 交JR上総一ノ宮駅から車で7分 時9～17時(土・日曜、祝日は9～18時) 休木曜 P20台

P.D. SURF

体験スクールあり

●ぴー.でぃー.さーふ

☎0475-42-7339 MAP P27D4

ショップの目の前が絶好ポイントとして評判

オーナーがサーフボードを作るシェイパーのため、地元はもちろん一宮町に通うサーファーたちには、オーダーの相談ができるショップとして知られる。オリンピック会場の釣ヶ崎に近いのもうれしい。



住東浪見7525-1 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時9～17時(土・日曜、祝日は7～18時) 休木曜 P20台

ALOHAGROUND

体験スクールあり

●あろはぐらうんど

☎0475-42-1522 MAP P27D2

サーフィン全部おまかせ♪

店内にはさまざまなデザインのサーフボードや小物類がバラエティ豊かに揃っている。ボードレンタルや、スクールも実施。また、ロコモコやハンバーガーが人気のカフェ「Hula Cafe」(→P15)を併設している。



住一宮10055 交JR上総一ノ宮駅から車で7分 時9～18時 休無休 P60台

パタゴニアサーフ千葉/アウトレット

●ぱたごにあさーふちば/あうとれっと

☎0475-40-6030 MAP P27D3

高品質な製品をリーズナブルに

サーフギア＆ウエアを販売する直営店。幅広いラインナップ展開のほか、アウトレット製品も多数販売。



住東浪見7404 交JR上総一ノ宮駅から車で9分 時10～18時 休第3水曜 P25台

SUNRISE

体験スクールあり

●さんらいず

☎0475-36-3266 MAP P27D3

リペアも丁寧で迅速に

かつてサーファーたちで賑わった「レストランサンライズ」のDNAを受け継ぎ、2013年にオープンしたショールーム兼ショップ。併設された工場では、リペアは1カ所1000円～と格安！



住東浪見7453-2 交JR上総一ノ宮駅から車で7分 時8～17時 休不定休 P10台

BURDOCK

体験スクールあり

●ばーだっく

☎0475-36-7933 MAP P26H3

駅チカだから手ぶらでもOK

駅から徒歩2分のところにあり、レンタルボードが充実。レンタカーやレンタサイクルも完備しているので、手ぶらで行けるのが何よりの魅力。サーフィン関連のウエアやグッズも各種揃う。一番近い海岸までは自転車で5分ほど。



住一宮2637-1 交JR上総一ノ宮駅から徒歩2分 時8～18時 休火・木曜 P3台

WREATHS SURF

体験スクールあり

●りーず さーふ

☎0475-47-2842 MAP P27D4

テストボードも充実！

2001年創業のサーフショップ。オーストラリアの「LSD SURFBOARDS」、自社ブランドの「ORANM TOOLS」のフラッグストア。志田下、志田トラ、東浪見ポイントまで徒歩圏内。レンタル充実、無料駐車場、無料シャワー完備。



住東浪見7523-3 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時9～17時 休不定休 P15台

SURFGARDEN 一宮店

●さーふがーでん いちのみやてん

☎0475-40-0011 MAP P27D3

大人の余暇をプロデュース

国内最大級のサーフボードサブスクリプションサービスもあり、常時130本揃うサーフボードが会員なら借り放題。レンタルボード・レンタルウエットもあり、厳選されたアパレル・アクセサリーも数多く取り揃えている。



住東浪見7500-7 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時9～18時(土・日曜、祝日は8～18時。季節により異なる) 休無休 P15台、ほか有料30台あり

SEQUENCE SURF STORE

体験スクールあり

●しーくえんす さーふ すとあ

☎0475-47-2991 MAP P27D3

最新モデルのボードを要チェック！

この地で40余年の歴史をもつ老舗格のサーフショップ。入りやすく、話しやすく、客がくつろげる空間作りをモットーにしている。オリジナルモデルのボードをはじめ、ボードの品揃えはピカイチ。



住東浪見7500-8 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時9～18時(土・日曜・祝日は8～18時、1・2月は～17時) 休無休 P20台

ISA/Jersson Barboza

東京2020オリンピックの競技会場一宮町で サーフィンの魅力を体感しよう！

太平洋に面する一宮町は、多くの愛好家が集まる「サーファーの聖地」。東京2020オリンピックでサーフィン競技が行われたことから、より注目度が高まっている。波に乗る爽快さを味わおう！



サーフィンは楽しいスポーツです。まずは体験してみましょう！



パリオリンピック日本代表
プロサーファー稲葉玲王(いなばれお)
出身地／千葉県一宮町
「DEEP SURF」オーナーの父のもと5歳でサーフィンを始め、13歳でプロサーファーになる

親子やカップル、ひとりでも気軽に体験できる！

サーフィンに興味はあるけれど、一人では不安、周りにやっている人がいない…という人に朗報。一宮町には初心者のために体験スクールを開催しているショップが充実。スクールでは経験豊富なスタッフがサーフィンの基本から丁寧に教えてくれるので、参加者の大半が立つことができるようになる。サーフポイントも多く比較的波があるので、楽しめる場所もいっぱい。さらに手ぶらで行ける気軽さや、少人数制でしっかり学べるのも魅力だ。体験スクールは要予約で、料金や講習内容は各ショップで異なるが、サーフボード＆ウエットスーツ込みの価格が一般的。

Step 1 道具を準備しよう



サーフィンを楽しむには、ボードのほかにウエットスーツ、デッキパッド(ボードに貼るすべり止め)、リーシュコード(ボードと体をつなぐコード)、ワックスを準備しよう。ボードは厚くて浮力のあるものがビギナー向きだ。

Step 2 しっかり準備運動を

最初にスタッフから注意事項や潮の流れを学ぼう。そしてケガ予防のために、準備運動をきちんと行うことも大切だ。ストレッチは息を止めず、リラックスしてゆっくり筋肉を伸ばすのがポイント。

Step 3 陸上で練習しよう



海へ入る前に、陸上でしっかりイメージトレーニングをしておこう。手で波をかくパドリングの基本から始まり、ボードに立つ(テイクオフ)練習やボードでの立ち位置を確認したら、いよいよ海へ！

Step 4 さぁ、海へ！パドリング＆テイクオフ



パドリングは足を軽くとじ、胸をそってバランスをとる。波に押される力を感じたら、両手を胸の下に置き、1・2・3のリズムの「3」でゆっくり中腰くらいの姿勢になり、進行方向を見てテイクオフ！

ルールとマナーを守って楽しく安全に！

※サーフィンを始める方は必読！

NSA ルール＆マナーブック

人気サーフショップはこちら！

Shop DO

体験スクールあり

●しょっぷ どぅ

☎0475-42-2823 MAP P27D3

美しいサンライズ・ポイントが目の前！

笑顔が素敵な女性スタッフが迎えてくれる。水着やアパレルなどのインポート商品も充実。また経験豊富なスタッフが指導するスクールを開催。シャワー、更衣室あり。



住東浪見7427-2 交JR上総一ノ宮駅から車で9分 時9～17時(土・日曜、祝日は～18時) 休月曜(祝日の場合は翌日) P20台

NAVIGATOR SURFBOARDS

体験スクールあり

●なびげーたー さーふぼーず

☎0475-36-6103 MAP P27D4

地元サーファーが経営する店

地元生まれで、一宮の波を知り尽くした店主が切り盛りし、今や飛ぶ鳥落とす勢いの若手プロ岩見天獅(てんし)もNAVIGATORに所属。店主の鵜沢さんはシェーパーkiyouzawa designとしても活躍する。



住東浪見7535-4 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時9～18時 休木曜 P10台

THE OffING

体験スクールあり

●ざ おふぃんぐ

☎0475-42-7883 MAP P27D2

数少ないボディーボード専門店

品揃えは日本最大級。オーナーのプロボディーボーダー吉富亮介さんと専門知識豊富なスタッフがあなたにピッタリのギアをアドバイスしてくれる。持ち帰り専用のカフェを併設し、ハワイのライオンコーヒーがテイクアウトで楽しめる。



住一宮9982 交JR上総一ノ宮駅から車で8分 時9～18時 休月曜(祝日の場合は翌日) P4台

Simple Surf

体験スクールあり

●しんぷる さーふ

☎0475-42-3399 MAP P27D3

外房唯一のクイックシルバーのセレクトショップ

サーフギアの品揃えはもちろん、アパレルも多数販売。波情報に詳しいスタッフにその日のおすすめポイントを聞いてからサーフィンすることができる。スクールも開催。



住東浪見7501-1 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時8～18時 休無休 P20台

START! JR上総一ノ宮駅

ご利益スポットから海沿いを周遊♪ サイクリングコース



海を眺めながら爽快にサイクリング。由緒あるパワースポットやおしゃれなカフェに立ち寄りながら、四季折々の景色を楽しみたい。



レンタサイクルで観光もラクラク

↑レンタサイクルで自由気まままに海辺をめぐる

1 上総一宮観光案内所

●かずさいちのみやかんこうあんないじょ

☎0475-47-2100 MAP P26G2

駅前にある観光案内所ではレンタサイクルをはじめサーフボードの貸し出し、サーフィン体験の案内も受け付けている。レンタサイクルは電動アシスト自転車やロードバイクなど4種類。町内のマップを配布しているので、入手してから出発しよう。

住一宮2738-1 交JR上総一ノ宮駅からすぐ 料普通自転車1日500円、電動自転車1日1000円 時8時30分～17時 休無休 P5台



↑上総一ノ宮駅の目の前でレンタルできる
→種類豊富な自転車が20台以上揃っている



2 上総国一之宮玉前神社

●かずさのくにいちのみやたまさきじんじゃ

☎0475-42-2711 MAP P26F1

御来光の道（レイライン）の東の起点に位置することから、関東屈指のパワースポットとよばれる玉前神社。縁結びや子授けなど女性にとってのご利益も多いので、ぜひ最初に参拝したい。境内にある「はだしの道」では玉砂利の上を3周歩いて幸運を祈願。ご縁を引き寄せる絵馬やお守りにも注目だ。

DATA➡P3参照



↓足元から土地のパワーが伝わる「はだしの道」

3 SURFGARDEN CAFE

●さーふがーでん かふぇ

☎0475-40-0040 MAP P27D3

SURFGARDEN一宮店に併設されたカリフォルニアスタイルのカフェ&レストラン。おすすめは100%ビーフを150g使用した、ホームメイドのハンバーガー。手ごねのパティはジューシーでボリューム満点！メニューはすべてテイクアウトも可能だ。

住東浪見7500-7 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時9時～17時30分LO（土・日曜は8時～、冬期変更あり） 休無休 P35台



晴れた日はテラスでのんびり過ごせる



肉汁たっぷりのパティをサンド

←ビーチサンダルを象った巨大なモニュメント

→アボカドバーガー1450円はフレンチフライ付き



↑ベーコンと野菜たっぷりのB.L.Tサンドイッチ1250円



裸足で歩いて大地のパワーを実感♪



↑由緒ある扁額を掲げた鳥居をくぐって境内へ

↑自転車を降りて神聖な空気に包まれた境内へ

↓波の音を聴きながら砂浜を散策しよう



GOAL!

4 釣ヶ崎観光案内所

●つりがさきかんこうあんないじょ

☎0475-36-7557 MAP P27D4

東京2020オリンピックサーフィン競技会場になった釣ヶ崎海岸に立ち、選手のサイン入りサーフボードや表彰台など東京2020オリンピックのレガシーを展示する。シャワーなども備え、サーファーの拠点にもなっている。

住東浪見6961-7 交JR上総一ノ宮駅から車で15分 時9時～16時30分 休無休 P150台



東京2020オリンピックのサーフィン競技会場！

←展示物を見ているだけでオリンピックの感動が伝わってくる



サーファーが集まることから「波乗り道場」ともよばれる

古の神話から現代のレガシーまで……
一宮町のシンボルビーチ

釣ヶ崎海岸を満喫する

MAP P27D4



サーファーに志田下の愛称で親しまれる釣ヶ崎海岸。歴史や東京2020オリンピックにまつわる話題など、その魅力を探ってみた。

History

歴史

サーファーが技を磨く波乗り道場

釣ヶ崎海岸は、年間を通して良質な波が打ち寄せ、ハイレベルなサーファーが集まることから「波乗り道場」ともよばれる。2016年からは、毎年大きな国際大会が開催され、東京2020オリンピックのサーフィン競技会場にもなった。



写真：ロイター／アフロ

↑東京2020オリンピックで活躍した一宮町出身の大原洋人

釣ヶ崎海岸から自転車で4分

●なみおと

波音

☎0475-42-3370 MAP P26E4

海を見ながらランチ&カフェ

目の前に海が広がるブルーが基調のシーサイドカフェ。宮城の生牡蠣、とちぎ和牛ステーキ、ジャークチキン、ガパオライスが人気。「海プリン」780円は青い色のプリンで、写真映えする。

住東浪見5-5 交JR上総一ノ宮駅から車で15分 時11～15時・17時30分～22時 休木曜（12～3月は水・木曜） P10台



→「海プリン」はテイクアウトもでき、お土産にも最適

釣ヶ崎海岸から自転車で6分

●かみあらいおさんぽがーでん

神洗おさんぽガーデン

☎0475-42-4627 MAP P27D4

四季の花を楽しむ散歩道

里山に自生する植物や四季折々に咲く花を植えた自然公園。1周40分ほどの園路沿いには桜やアジサイなどが咲き、季節の移り変わりを花で体感できる。カフェでは石垣島直送の果実を使ったジュースを販売。住網田201 交JR上総一ノ宮駅から車で15分 料500円 時10～16時（土・日曜、祝日は9時～） 休不定休 P20台



→アジサイは5000株以上。ペットは同伴可

Tourist information center

観光案内所

釣ヶ崎海岸のレジャー&観光の拠点

海岸に立つステラ釣ヶ崎内に観光案内所が併設され、東京2020オリンピックサーフィン競技大会の感動を伝える数々のモニュメントが展示されている。コインロッカー式の農産物販売コーナー、レンタサイクル、コインシャワー、トイレなどもあり、多目的に利用できる。





↑東京2020オリンピックで使用された施設を利用したステラ釣ヶ崎



↑東京2020オリンピックマスコットモニュメント

↑レンタサイクルは1日500円。無料でサーフボードキャリアをセットできる

Star Watching

天体観測

鳥居と星空が描く感動的な夜景

一宮町の海岸沿いは、東京方面からの光が山に遮断されるため、天体観測には好条件が揃っている。特に釣ヶ崎海岸は鳥居と星空のコラボという幻想的な景観が見られることから人気のスポットになっている。砂浜に寝転び、波の音を聴きながら星を眺めてみよう。



↓鳥居とともに見える満天の星は神々しくさえある

Festival

上総十二社祭り

1200年も続く由緒がある神事

釣ヶ崎海岸は、玉前神社の例祭である上総十二社祭り（→P13）の祭典場であり、神聖な地として崇められている。毎年9月13日には各神社から繰り出した神輿が海岸に集合し、1000人余りの裸若衆たちが大海原を背に渚を疾走する圧巻の光景が見られる。



→勇壮な祭りはぜひ一度見てほしい

Surfing

サーフィンの競技会場

東京2020オリンピックのレガシーを語り継ぐ

東京2020オリンピックでは、初めてサーフィンが正式競技に採用された。その競技会場になったのが釣ヶ崎海岸だ。海岸には出場選手約40人のサインが入ったサーフボード型の大会記念モニュメントが設置され、東京2020オリンピックのレガシーとして継承されている。



→記念撮影ポイントになっている東京2020オリンピックモニュメント

わくわく体験プラン／キャンプ&グランピング

手ぶらで楽しむBBQ&キャンプ体験

キャンプ&グランピング

夜9時以降はお静かに

グランピングとは、グラマラス（優雅な・豪華な）とキャンピングを組み合わせた言葉。テントやキャンプ道具、さらに調理器具や食材などを用意しなくても気軽に楽しむことができる。人気急上昇のグランピング施設を一挙紹介します。

Ocean's camp TORAMII

日帰りBBQ OK!

●おーしゃんず きゃんぷ とらみ

☎050-3550-1129 MAP P23A2

グループに最適な広々キャンプサイト



↑8名定員のミニグランピング。室内にはダブルベッドを設置する



↓キャンプサイト全景。1サイトにつき2台分の駐車スペースがある

キャンプサイトは約20m四方、400㎡という通常の5倍の広さを一区画としており、2〜3家族での利用やグループキャンプでも使いやすい。全区画に専用トイレと電源を完備。8名定員と20名定員の2区画あるドームテントではグランピングも楽しめる。

住一宮100-1 交JR上総一ノ宮駅から車で7分 料オートキャンプ1万1000円〜、グランピング1棟3万3000円〜 時IN14時/OUT11時 休無休 P各サイト2台

TENT 一宮グランピングリゾート

●てんと いちのみやぐらんぴんぐりぞーと

☎0475-44-7733 MAP P23A1

備品・施設充実の快適キャビン

三角屋根のテントのような形のキャビンには、セミダブルベッド・冷暖房・冷蔵庫・Wi-Fi、各種アメニティなどを備える。肉や海鮮、地元産野菜などが付くBBQセットとフリードリンク、軽朝食付きツインルームは1泊2食1名2万7500円〜。

住一宮10217-1 交JR上総一ノ宮駅から車で6分 料1棟4万8400円〜 時IN15時/OUT10時 休無休 P6台



↑6棟のキャビンは1棟貸しで1棟定員大人4名



←一宮海岸まで徒歩3分。海で遊んだあとは手ぶらでBBQ。楽しみ方は自由自在だ

Campsite TORAMI

日帰りBBQ OK!

●きゃんぷさいと とらみ

☎080-4366-0800 MAP P23A3

文化財の古民家が立つキャンプ場



↑明治33年（1900）建築の秋場家住宅が立ち、キャンプ場とは思えない雰囲気がある

国登録有形文化財秋場家住宅と庭園を利用した珍しいキャンプサイト。ソロサイト、フリーサイト、オートサイト、ミニロッジなど目的に合わせて8種類のサイトがあり、主屋の近くや庭園内、林間などロケーションもさまざま。敷地内にCafeバー「MARTHA」がある。

住東浪見1611 交JR東浪見駅から徒歩2分 料フリーサイト1泊4000円〜、オートサイト1泊6000円〜 時IN12時/OUT11時 休無休 P10台



←夜は外灯の明かりがテントを照らすフリーサイト



サウナを出たら大型プールにザブ〜ン

釣ヶ崎グランピングリゾート

日帰りBBQ OK! 要問合せ

●つりがさきぐらんぴんぐりぞーと

☎0475-44-5900 MAP P23A4

海を望む高台に位置し、愛犬同伴可の部屋や直径10m約80㎡の大型ドームテントなど12棟がある。展望テラスに備えられたハート形の大型プールにはロウリュウを楽しめるサウナも併設。サーロインステーキや魚介を使用したバーベキューも楽しみ。

住東浪見36-1 交JR上総一ノ宮駅から車で7分（期間限定の送迎あり、要予約） 料1泊2食1万5000円〜 時IN15時/OUT10時 休無休 P23台



↑プールは共有で使用。赤い建物はサウナ

↑4〜10名で利用できるフォレストデッキドームラージ

シーサイド太東海岸 BBQ VILLAGE

日帰りBBQ OK!

●しーさいどたいとうかいがん ばーべきゅー びれっじ

☎090-6826-2315 MAP P23B4

太東海水浴場と釣ヶ崎海岸の中間に位置し、目の前はオーシャンビュー。最大12人が入れるサウナ付きトレーラーハウスが好評。日帰り利用と23時間利用のトレーラーハウスの1棟貸しがある。お得なSAUNA&BBQプランは1グループ5名まで2万9000円〜（BBQ器材込み）。

住東浪見7364-11 交JR上総一ノ宮駅から車で15分 料BBQプラン5名1万5000円〜（器材別途） 時IN11時/OUT10時 休1〜3月の平日 P30台

BBQ&サウナで盛り上がる





↑サウナ付きトレーラーハウス

←BBQ用品や食材も揃うので手ぶらで行ける。BBQ用品レンタルは2500円〜

HERMiT ichinomiya

●はーみっと いちのみや

☎070-9050-6943 MAP P23A1

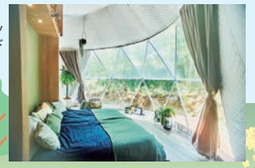
竹林に囲まれた隠れ家リゾート

1日1組限定の完全貸切プライベート空間。直径7mの大型ドームテントに大きなウッドデッキを備え、かたわらにはサウナと大型ジャグジーがある。別料金で海鮮BBQセットを注文できる。調理器具や食器、BBQコンロは宿泊料金に含まれる。

住一宮9246-5 交JR上総一ノ宮駅から車で5分（送迎あり） 料4名5万5000円〜 時IN15時/OUT10時 休無休 P3台



↓大人のための"上質な秘密基地"という雰囲気がある



←竹林を望むメインベッド。このほかロフトベッドも備える

観光地曳網

地曳網

●かんこうじびきあみ

☎0475-42-1425（一宮町観光協会） MAP P27D2

地曳網漁は九十九里の伝統的な漁法で、沖合に張った大きな網を曳いて魚を獲る町の指定無形民俗文化財。掛け声とともに、力いっぱい網を曳けば、アジやイワシがどっさり！一宮町の網は格別に大きいので、魚獲の量・確率ともに高いのが特徴。開催日程など詳細は問合せを。

住新浜海岸 交JR上総一ノ宮駅から車で6分 料夏期に数回実施 ※雨天時は中止

みんなで力を合わせて引っ張れ〜！



料金 参加無料

↑新浜海岸の夏の人気イベントのひとつ ←網の中には魚がいっぱい。獲った魚は持ち帰りOK

VISIT ICHINOMIYA

現地ツアー

●ういじっと いちのみや

☎050-5216-2193 MAP P26F2

一宮町の魅力を紹介する体験&ツアーを催行。玉前神社周辺を1時間30分で巡るまちあるきツアーは知識豊富なガイドがご案内。里山・里海の2コースあるサイクリングツアーもおすすめ。

住一宮2967 交JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 時10〜17時 休不定休

ユニークなツアーで町の魅力を再発見！



料金 まちあるきツアー：1人1000円／里山サイクリングツアー：1人4900円

←丘の上に位置する城山公園から町を一望できる

ボルダリング クライミングジムOLIOLI

●くらいみんぐじむおりおり

☎なし MAP P27B1

90度垂直の壁に挑戦し完登を目指せ！

雨でも遊べる屋内ボルダリング施設。初めての方は登り方の指導が受けられ、用品はレンタルできるので手ぶらで体験できる。壁の高さは最大4.8m、キッズ3面、垂壁2面、緩傾斜2面、強傾斜2面、スラブ1面とバリエーションに富む。

住一宮4192-1 交JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 時17〜22時（土曜は13〜20時、日曜・祝日は11〜20時） 休木曜 P13台

料金 初回のみ登録料1100円／2時間1500円（高校生以下1000円）



←倉庫のような外観だが、建物内はアドベンチャーワールド



←ていねいに指導してくれるのでキッズから大人の初心者まで楽しめる

九十九里浜一宮乗馬センター

乗馬

●くじゅうくりはまいちのみやじょうばせんたー

☎0475-42-2851 MAP P27D3

馬場内の引き馬は小学生以下1000円

かわいい馬と一緒に海岸を歩こう



↑乗馬経験のある人向け「馬場コース」は20分3850円

←エサやりなどで馬とのふれあいも楽しめる



料金 海岸コース 20分4950円ほか

砂浜を歩く「海岸コース」は、インストラクターが馬を引いてくれるので、初心者でも安心して体験できる。潮風を受け、波の音を聞きながらの乗馬体験は、とても爽快。いつもと違った目線から見る景色も新鮮に映るはず。体験後はエサやりで馬たちとふれあおう。

住一宮9963 交JR上総一ノ宮駅から車で8分 時9〜16時（7月中旬〜8月31日は8〜12時、15〜17時、事前に要確認） 休水曜 P10台

海&山でチャレンジ！わくわく体験プラン

東は九十九里浜に面し、西側には洞庭湖や山が広がる一宮町。趣向を凝らした体験メニューで、豊かな自然を体感しよう。

近藤いちご園

●こんどういちごえん

☎090-3451-6018 MAP P27B2

珍しい「白イチゴ」が味わえる



←ハウス内は広々としていて摘み取りやすい 時みずみずしいイチゴをたくさん食べよう

とちおとめや章姫など、大きくて甘みが詰まった14種類以上を楽しめるほか、白イチゴ「淡雪」も味わえる。自家製ジャム550円〜なども販売している。

住一宮9177-7 交JR上総一ノ宮駅から車で7分 料9時30分〜16時（イチゴがなくなり次第終了） 休12月中旬〜5月上旬開設、期間中不定休、要問合せ P30台

料金 40分食べ放題…12月中旬〜1月8日：2600円／1月9日〜2月29日：2400円／3月1日〜4月7日：2200円／4月8日以降：1400円

いちご狩り

一宮観光いちご組合

●いちのみやかんこういちごくみあい

☎0475-40-0015 MAP P27D3

高設栽培でベビーカーもラクラク



←酸味が少なく香り豊か 時立ったまま摘み取りできるのがうれしい



かおり野、紅ほっぺ、ロイヤルクイーン、淡雪などが高設栽培されており、車椅子でも楽しめる。3歳未満は入園無料なので、家族連れに人気。

料金 30分食べ放題…1月〜4月6日：2000円／4月7日〜5月中旬：1400円

住東浪見8515-2 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 料9〜16時（受付終了） 休1月〜5月中旬開設、期間中無休 P15台

いちご狩りのベリータウン

●いちごがりのべりーたうん

☎090-6046-9595 MAP P27C2

子どもたちが楽しめる遊び場も併設



↑テントの中はおみやげ売場と休憩スペース

←酸味と甘みのバランスがとれた品種

紅ほっぺ、おいCベリー、かおり野など8種類のイチゴを栽培している。ハウス内には高設栽培のイチゴがたわわに実り、通路が広いため車椅子での利用も安心。

住一宮1811 交JR上総一ノ宮駅から徒歩15分 時10〜14時 休1月〜5月末ごろ開設、期間中無休 P15台

料金 40分食べ放題…1月5日〜3月31日：2200円／4月1日〜5月下旬：1700円

スケートボード JF SKATE PARK TORAMI

●じぇいえふ すけーと ぱーく とらみ

☎0475-40-1240 MAP P27D3

初心者から楽しめるボードパーク！

自慢は横幅日本一といわれる全天候型のバートランプ。頂点は垂直に近く、かなりのテクニックが要求される。屋外には緩めに傾斜した大小2種のボウルもある。スケートショップやカフェも併設する。

住東浪見7371-8 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時9時〜19時30分（水・木・金曜は12時〜） 休月・火曜 P37台

料金 ストリート・ボール：1時間500円、1日1200円／バートランプ・ストリート・ボール：1日1500円





↑館内丸ごとがバートランプになっている ←初・中級者も楽しめるセクションやストリートエリアもある

こちらもおすすめ！見る&遊ぶ　祭り&イベント



↑海面に炸裂する水中花火は大迫力

開催日 8月 第1土曜

一宮町納涼花火大会

●いちのみやまちのうりょうはなびたいかい

☎0475-42-1425（一宮町観光協会） MAP P27D1

夜空を華やかに彩る約5000発の花火は、九十九里の浜辺を彩る夏の風物詩。なかでもダイナミックに海上を染め上げる水中花火は必見だ。海岸線、城山公園の高台など、町内には観賞スポットが点在。当日はJR上総一ノ宮駅から会場へ無料シャトルバスが運行。

交一宮海水浴場へはJR上総一ノ宮駅から車で6分 料観賞無料 時19時10分～

※周辺道路は当日交通規制があるので注意を。



→一宮海岸の夜空を彩る色とりどりの花火

季節のお楽しみ 祭り&イベントガイド





↑砂浜にまいたハマグリめがけてダッシュ！
←採れたての新鮮なハマグリをビーチでいただくのは最高においしい

開催日 7月 中旬

南九十九里はまぐり祭り

●みなみくじゅうくりはまぐりまつり

☎0475-42-1425（一宮町観光協会） MAP P27D1

一宮海水浴場の海開きの日に開催。メインイベントの「はまぐり拾い」は小学生以下が対象で無料で参加OK！ほかにも大人も子どもも楽しめる催しがいっぱい。浜で拾ったハマグリは、会場内に設けられたバーベキューエリアで味わおう。ハマグリの販売もある。

交一宮海水浴場へはJR上総一ノ宮駅から車で6分 料はまぐりつまみどり1回500円(先着順)、そのほか多数出展あり



↓渚を駆け抜ける担ぎ手の姿から「はだか祭」ともよばれる。担ぎ手は1000人以上！

開催日 8月16日

一宮川燈籠流し

●いちのみやがわとうろうながし

☎0475-42-1425（一宮町観光協会）

故人をしのび、家族の健康や商売繁盛などの願いを燈籠にこめて一宮川に流す。緩やかな川の流れが燈籠をゆっくりと運んでゆく姿は、とても幻想的だ。燈籠の販売（一灯1000円）もある。

※詳細は問合せ



→燈籠のやさしい光が一宮川を照らす



↑釣ヶ崎海岸に向かい疾走する6騎の神馬がみこしを先導する

開催日 毎年 9月13日

上総十二社祭り

●かずさじゅうにしゃまつり

☎0475-42-2711（上総国一之宮玉前神社）

約1200年前に始まったとされる神事で、祭神・玉依姫命とその一族の神々が、釣ヶ崎海岸（MAP P27D4）で年に1度再会するという儀礼が由来。神馬を先頭に、9基ほどのみこしを担いだ人々が各宮を出発し、釣ヶ崎海岸に集合、再び各宮へと戻っていく。県の無形民俗文化財に指定されている。

交玉前神社へはJR上総一ノ宮駅から徒歩7分、釣ヶ崎海岸へは神社から無料シャトルバスあり 料見学無料

名物イベントもチェック！

上総国さすが市

●かずさのくにさすがいち

☎0475-36-3989（NPO法人さすが一の宮） MAP P26F1

例年4月と10月に上総国一之宮玉前神社の境内と参道で開催。陶芸や織物などオリジナルのクラフト、旬の味覚や自慢の味など約60店が出店する。詳細はさすが一の宮ブログで要確認。



交玉前神社へはJR上総一ノ宮駅から徒歩7分 時10～15時

↑青空レストランも多数並ぶ

渚のファーマーズマーケット

●なぎさのふぁーまーずまーけっと

☎「渚のファーマーズマーケット」で検索 MAP P27D1

5月下旬と11月下旬の年2回開催するマーケット。地元の花や野菜を扱う100店舗以上の色とりどりな店が並ぶ。ステージではハワイにいるかのようなフラ＆タヒチアンダンスが行われ、トランポリンなどのアトラクションも楽しめる。丸一日楽しめる人気のイベント！



住船頭給2512-55 交一宮海岸広場へはJR上総一ノ宮駅から車で10分 料入場無料 時10～16時

↑春と秋に行われる人気イベント

※イベントの開催日や内容は変更になる場合があります。事前に確認を。

こちらもおすすめ！ 一宮町 見る&遊ぶスポット

遊ぶ ●どうていこ

洞庭湖

☎0475-42-1425（一宮町観光協会） MAP P27B～C3

桜やホタルなど、自然美あふれる森と湖に癒される

桜の名所としても知られる人造湖。夏は幻想的なホタル観賞、バードウォッチングや森林浴などが楽しめる。湖畔のサイクリング（→P9）もおすすめ。

DATA住一宮 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 料時休散策自由 P憩いの森パーキング利用30台（9～17時）



←江戸時代に造られた洞庭湖。春は人気の桜スポットに

遊ぶ ●いちのみやかいすいよくじょう

一宮海水浴場

☎0475-42-1425（一宮町観光協会） MAP P27D1～2



←家族連れやグループなど、たくさんの人で賑わう

輝く太陽と青空の下で海を満喫しよう！

九十九里浜の最南端に位置する海水浴場。約350m続く遠浅のビーチは、やわらかな砂地で水の透明度が高い。例年7月中旬～8月下旬開設。観光地曳網（→P10）など、多彩なイベントも行われる。 DATA住一宮 交JR上総一ノ宮駅から車で6分 料無料 時8時30分～16時30分（監視員配置） 休シーズン中無休 P800台

見る ●いなはなしゅぞう（ゆう）

稲花酒造（有）

☎0475-42-3134 MAP P27C2

江戸時代から続く酒蔵を見学しよう！

地酒の「稲花政宗」で知られる老舗の酒造。江戸文政年間から酒造業を営んでいたとされ、明治のころより吟醸酒を手がけている。また、日本で初めて扁平精米の技法を取り入れ、「酒本来のおいしさ」を追求。ふくよかな香りとキレがあり、さまざまな食事に合わせやすい日本酒を造り続けている。ここでは酒蔵見学も可能（要予約）。酒蔵には江戸時代に使われていた樽や、酒造りの道具などが残り、昭和の時代にタイムトリップしたかのよう。見学後は貴重な地酒を購入できるほか、試飲もOKだ。

DATA住東浪見5841 交JR上総一ノ宮駅から車で5分 料見学は要問合せ（試飲含む・要予約） 時9～12時、13～17時 休日曜、祝日 P40台



↑バラエティに富んだ日本酒が並ぶ



←伝統の技を継承する一方で、新しい技術にも挑戦し続ける蔵元

遊ぶ ●いちのみやかんとりーくらぶ

一の宮カントリー倶楽部

☎0475-42-3711 MAP P27C3～4

太平洋に臨む開放感ある36ホール

温暖な気候と自然に恵まれた広大なコースは、緻密に計算されたコースレイアウトが特徴。戦略性が高く、プレーヤーの心を熱くする。シューズやクラブのレンタルもあるので、手ぶらでの利用もOK。クラブハウス内のレストランも評判だ。 DATA住東浪見3166 交JR上総一ノ宮駅から送迎バスで10分 料平日リモコンカート（歩行）7000円～、乗用カート8650円～ 休年3回メンテナンス休あり P150台



←チャンピオンコースの名にふさわしい雄大さが魅力

見る ●かんみょうじ

観明寺

☎0475-42-2342 MAP P26F2

地獄と極楽を描いた彫刻は必見

本尊に十一面観世音を祭る古刹。現在の本堂は昭和43年（1968）に落成したもので、堂内の欄間には極彩色の「地獄極楽図」の彫刻が施されている。金毘羅堂、四脚門、水屋は町指定の文化財。また、九十九里「浜の七福神」の福禄寿を祭る札所として知られ、七福神巡りで訪れる人も多い。 DATA住一宮3316 交JR上総一ノ宮駅から徒歩7分 料時休境内自由 P10台



←境内には梅や河津桜、アジサイの花が咲く

見る ●しろやまこうえん

城山公園

☎0475-42-1425（一宮町観光協会） MAP P26F3

町一番の桜の名所でお花見しよう

標高30mの高台に広がる公園は、かつて一宮城があった場所。現在は公園として整備され、憩いの場として町民に愛されている。洞庭湖と並ぶ桜の名所として知られており、3月に入ると早咲きの河津桜とソメイヨシノの2種類の桜を楽しめる。展望広場からは、晴れていれば一宮海岸まで見渡せる。園内には一宮藩主を勤めた加納久宜公の墓もある。 DATA住一宮3427 交JR上総一ノ宮駅から車で8分 料時休散策自由 P10台





↑河津桜の開花は例年3月上旬から ←加納久宜公の墓は町を見守る高台にある

ビーチライン沿いの 素敵 Cafe & Restaurant

海沿いにまっすぐ延びる県道30号、通称ビーチラインは道路沿いにサーフショップやカフェが点在するエリアだ。アメリカ西海岸さながらのリゾート気分を満喫できるステキなカフェやレストランをご紹介！

気分はアメリカ西海岸♪



↑温かな光が差し込むテラス席も広々

ログハウスレストランで南国気分！

レストラン SEA SONG

●れすとらん しー そんぐ

☎0475-42-4288 MAP P27D4

丸太を組んだ壁や石組みの暖炉などが印象的な店はオーナーの手作り。料理はイタリアン中心。人気のサーファープレートは、メイン6種類とサイド8種類から好きなものを選べる。落ちついた雰囲気のなかで、海を眺めながら楽しもう。

住東浪見7528-4 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時11時～14時30分、17時30分～20時30分LO 休木曜(祝日の場合は営業) P30台

スタッフからひとこと
サーファープレートは終日注文OKです！



サラダとフライドポテトも付いてボリューム満点のサーファープレート 2100円

ペットも一緒にリラックス♪

Big Mama's Cafe

●びっぐ ままず かふぇ

☎0475-42-4230 MAP P27D2

大きく開いた窓から吹き抜ける潮風が気持ちいい。店名の「Big Mama's」は"リラックスする場所"という意味だそうで、その名のとおりゆったりとした時間を過ごせる。食事はもちろん、平日限定でパンケーキセットドリンク付800円～もあり。ティータイムにもどうぞ。

住一宮10063-2 交JR上総一ノ宮駅から車で7分 時9時30分～15時30分LO(5～8月の土・日曜、祝日は8時30分～) 休無休(臨時休業あり) P7台



辛さ調整も可能なガパオライス 1200円



スタッフからひとこと
気軽に来て、ゆっくり過ごしてくださいね！

↑木のぬくもりあふれる店内は居心地バツグン

ローストチキンと本格ジェラートを堪能

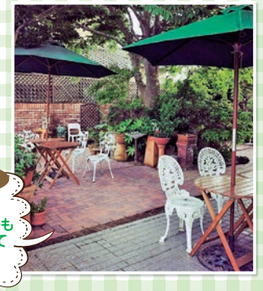
カフェレストラン ポッシュ

●かふぇれすとらん ぽっしゅ

☎0475-36-5733 MAP P27D1

オリジナルマリネ液に漬け込み、じっくり焼き上げたローストチキンはパリパリ＆ジューシーで人気。多彩なフレーバーが揃ったジェラートもぜひ。

住一宮10178-1 交JR上総一ノ宮駅から車で6分 時10～17時(季節、状況により変動あり) 休火曜、第3水曜(ほか不定休あり) P20台



スタッフからひとこと
季節のフレーバーもご用意しています！



手作りジェラート(ダブル) 550円～



ローストチキン 1450円～

焼きたてパンと新鮮な野菜を味わって！

Emi cafe & restaurant ICHINOMIYA

●えみ かふぇ あんど れすとらん いちのみや

☎0475-38-5584 MAP P27D2

都内から移住してきたご夫妻が10年前にオープン。地元産の新鮮な野菜と、毎朝焼く自家製パンのおいしさで評判。ヘルシーなランチセット1400円～のほか、限定のシナモンロール420円(要予約)も人気。

住一宮10085 交JR上総一ノ宮駅から車で6分 時11～15時LO 休水・木・金曜 P20台





わくわくランチプレート 1400円

スタッフからひとこと
旬の地元野菜をたっぷり味わえるひと皿です

↑焼きたてパンの香りに包まれた白壁が開放的な店内

自然食材をふんだんに使ったヘルシーフード

SEATIMES

●しーたいむず

☎0475-44-4030 MAP P27D2

化学調味料などの不自然な食材は使用せず、調味料もすべて手作りしていて、野菜は可能な限り無農薬・有機栽培のものを使用する。ブッダボウル(イートインはスープ付き)は、メインを肉または植物性食材のみから選べる。

住一宮10172-23 交JR上総一ノ宮駅から車で4分 時11時～15時30分 休不定休 P20台



ブッダボウル 1200円

スタッフからひとこと
すべての料理はテイクアウト＆デリバリー可能です。お気軽にお問合せください



↑ビーチラインからほんの少し入ったところにあり、テラス席もある

ブルターニュ地方発祥の郷土料理 本格ガレット&クレープ

Bistro et crêperie Le Pépin

●びすとろ え くれぷり る・ぺぱん

☎0475-38-5302 MAP P27D2

フランスの片田舎をイメージした大人の隠れ家。本格的なガレットや全国初のフランス産クラフトシードルがランチタイムから楽しめる。夜のおすすめはビストロ呑み。アラカルトでチョイスできる田舎フレンチをシェアしながら、ワインやシードルとともにゆったりとした時間を過ごすことができる。

住一宮10096 交JR上総一ノ宮駅から車で7分 時11時30分～14時30分、18時～21時30分 休月～水曜 P12台 ※未就学児の入店は日曜のディナー限定。予約優先制



スタッフからひとこと
全国初導入のフランス産ヴァルドランス生樽シードル748円～をご用意



↑ビーチラインからさらに海寄りに入った細い路地にある



ガレットランチ 2178円～
ランチコース(要予約) 4378円～

ディマンシェ

●でぃまんしぇ

☎0475-42-2817 MAP P27D2

スタッフからひとこと
極上のコーヒーを飲みながらゆったり

看板メニューは自家焙煎コーヒー500円。コーヒーや本日のハーブティーとセットにできるレモンシフォンケーキなども人気が高い。午後の時間をゆっくりくつろげる。

住一宮10078-5 交JR上総一ノ宮駅から車で7分 時11～18時LO 休金～日曜 P5台



コーヒーと自家製ケーキのセット(写真はレモンシフォンケーキ) 950円



↑おとぎ話に出てきそうな店構え

自家焙煎 絶品コーヒーを



豆板醤で絡めたネギがたっぷりのったネギみそラーメン 900円

スタッフからひとこと
父直伝のラーメンがサーファーに大人気です！

ラーメンが味わえるカジュアルカフェ



↑店長の柴田有佳里さん

ROUTE59

●るーとごじゅうきゅう

☎080-3494-0059 MAP P27D3

ラーメン店を営んでいた父親譲りのラーメンが味わえる。ラーメンは6種類あり750円～。ウッドデッキのある開放的な店は、海風が心地よく入ってくる。ほかにも焼きそばプレート850円やしょうが焼きプレート1000円などのプレート料理が充実。

住東浪見7515 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時11～20時(冬期は要確認) 休月曜 P6台



↑半オープンスタイルで開放感も抜群！

おしゃれな店内でハワイ料理を



↑開放感いっぱいの店舗はサーファーたちにも人気

Hula Cafe

●ふら かふぇ

☎0475-42-1525 MAP P27D2

ハワイの味を生かしながらも、グレイビーソースにデミソースも加えるなど、日本人好みにアレンジ。人気のロコモコ(お得なドリンクセットもあり)も納得のおいしさだ。プレートランチのほか、バーガー類も充実している。

住一宮10055 交JR上総一ノ宮駅から車で7分 時9～18時休木曜 P60台



チェダーチーズとアボカドの組合せが絶妙なアボカドチーズバーガーセット

スタッフからひとこと
バーガー類はフライドポテトとドリンクが付くセットがおすすめですよ

一宮まんぷくグルメ

がっつり食べよう！

海山の幸に恵まれた一宮町には、お腹も財布も大満足のレストランが充実。とんかつ、焼き肉、ラーメンなどなど、おいしくてボリューム満点のメニューを一挙ご紹介！

とんかつ いちの家

●とんかつ いちのや

0475-42-1229 MAP P27D3

千葉県の銘柄豚「いも豚」は、脂に甘みがあり、肉はコクと旨みがしっかりあるのが特徴。そんな「いも豚」の特性を存分に生かすには、とんかつが最適だとか。ロースかつ定食は1480円～あり、キャベツとご飯は大盛無料のサービスもうれしい。㊟東浪見7422-1 🚃JR上総一ノ宮駅から車で9分 営11時～14時30分、17時30分～20時30分（20時30分からは酒とつまみのみ提供。客がいなくなり次第閉店） 休水曜 P10台



いも豚のとろける脂に感激



地元の常連客に愛される名店

極上ロースかつ定食 2680円

コロモはサクサク、肉はやわらかジューシー。自家製ブレンドのこぶ藻塩が肉の旨みを際立たせる。

レストラン Bull

●れすとらん ぶる

0475-42-2941 MAP P27D3

おすすめのBULLステーキは、平日のランチにはライス、サラダが付いて1500円～。肉は150～300gまでチョイスできる。そのほか2種のソース（和風・イタリアン）が選べる手ごねハンバーグランチ1180円も好評。広々とした店内は、大きな窓から陽光が差し、のんびりとくつろげる。㊟一宮9967 🚃JR上総一ノ宮駅から車で5分 営11～15時、17～20時LO 休火曜、10～4月は第1・3月曜、火曜（祝日の場合は翌日） P12台



テラス席や店内の一部ペット同伴可

ニンニク風味のソースが絶品



ランチサーロインステーキ 150g1500円～

サーロインとオリジナルガーリックソースが好相性。テイクアウトのサーロインステーキ丼1200円～もおすすめ。

キッチンKOBUTA

●きっちん こぶた

0475-42-6685 MAP P27D4

定食類は牛肉料理3種類、豚肉料理7種類、鶏肉料理5種類、魚料理7種類、さらにハンバーグにカレーライス、スパゲティ、サンドイッチなど、メニューの多さが店の自慢。ほとんどの定食メニューが900円前後とリーズナブルなのもうれしい。ボリュームも申し分ナシ！㊟東浪見7523-2 🚃JR上総一ノ宮駅から車で10分 営11～14時LO、17時30分～20時LO 休水曜、第3木曜（祝日の場合は翌日） P9台



かわいい子ブタたちがお出迎えします！

豚しょうが焼定食 869円

甘めのタレにピリッとしたショウガがアクセント。付け合わせのキャベツもたっぷり。



お得な定食メニューが充実

美食的中華料理 逸品香

●びしょくてきちゅうかりょうり いっぴんこう

0475-42-7670 MAP P27D1

奥深い本格的な味が楽しめる中国料理店。どの料理もリーズナブルな価格が特徴だ。中でも、シンプルながらも奥深い味わいのにぼしラーメンや、回鍋肉、新鮮なレバーを使った炒めものなどの定食も好評。一部メニューはランチ割引になり、よりお得感がある。㊟新地甲2511-2 🚃JR上総一ノ宮駅から車で9分 営9時～14時30分LO、17～19時（火曜は9～14時） 休水曜 P20台

お手頃価格で本格的な味を！



にぼしラーメン 950円

煮干しの風味豊かで、さっぱりとした醤油味。中太縮れ麺が旨みを吸い上げ、バランスが良い。



店主が育てた弟子も各地で活躍中だそう

できたてアツアツがウマい！



五目釜めし 1650円

刺身や煮物など、小付5品付き。釜めしの具や煮物には、自家栽培の野菜を使っている。



ビーチライン沿いに大きな釜のオブジェがある

御食事処 一水亭

●おしょくじどころ いっすいてい

0475-42-8181 MAP P27D3

看板メニューの五目釜めしは、テーブルで15分ほど炊き込んで仕上げるので、できたてを味わえるのが魅力だ。そのほか特大エビフライ定食2200円やチキン竜田揚げ定食1300円もボリューム満点で、サーファーや若者に人気がある。

㊟東浪見7448-5 🚃JR上総一ノ宮駅から車で9分 営11時30分～15時、18～21時（冬期の夜は17～21時） 休月曜（祝日の場合は翌日） P30台

炭火焼肉ホルモン西ノ風

●すみびやきにくほるもんにしのかぜ

0475-44-4029 MAP P27C3

その日の仕入れによってメニューが替わり、和牛と希少部位のホルモンを味わえる。㊟東浪見4968-1 🚃JR上総一ノ宮駅から車で5分 営17～22時 休月・火曜（祝日の場合は翌日） P6台

希少なホルモンを味わいつくそう



古民家を利用したどこか懐かしい空間



西ノ風ポンド盛り 3388円

和牛、ホルモン、野菜などその日のおすすめが盛りだくさん。

海鮮 海丸

●かいせん うみまる

0475-36-7070 MAP P27D4

ランチタイムは魚介料理を中心に定食や丼物など多彩なメニューが揃う。鶏唐揚げにネギをトッピングし、カツオ節とポン酢をかけた「ポン唐節」900円などの一品料理も充実している。店主イチオシの銀ダラ西京焼定食1000円も見逃せない。ご飯は大盛り無料、お替わりも2回無料。㊟東浪見1020 🚃JR上総一ノ宮駅から車で8分 営11時30分～14時、18～23時（季節により変動あり） 休火・水曜 P15台

国道128号沿いにあるどっしりとした店構え



刺身定食 1400円

千葉県産の魚介を中心に刺身5点が付く。この日は本マグロ、キンメ、タイ、ブリ、アジ。

新鮮な魚介料理から一品料理まで



GMCグリル

●じーえむしーぐりる

0475-36-6865 MAP P27D2

東京のホテルやフレンチレストランで修業していた根本さんが、サーフィンで訪れていた一宮で世界の肉を扱う「肉屋GMC」のオーナー・肉田氏と出会い、意気投合し、移住して開いた店。ハンバーグは最高級銘柄豚といわれる薩摩黒豚を100%使用。㊟一宮10072-2 🚃JR上総一ノ宮駅から車で5分 営11時30分～21時 休水曜（祝日の場合は翌日） P10台



肉のイラストが描かれた青い看板が目印

GMC薩摩黒豚ハンバーグ&ウチダソース 200g1188円

旨味たっぷりの肉汁とオリジナルのウチダソースが奏でる味のハーモニー。



したたる肉汁と香り高いソース

スーパーkitchenかさや

●すーぱーきっちんかさや

0475-42-8112 MAP P27D3

ボリュームと安さ、メニューの多彩さでサーファーや家族連れに評判。カツオ定食（季節限定）1298円など旬の海の幸を使用した料理にも定評がある。胃袋自慢なら約1.3kgあるジャンボチキンカツカレー1298円をぜひ。

㊟一宮9947 🚃JR上総一ノ宮駅から車で8分 営11～14時LO、17時～20時30分LO 休月曜（祝日の場合は翌日） P30台

ボリュームと味で大満足の人気店





地元サーファーたちの胃袋も満たすと評判

やわらかジャンボチキンカツ定食 1099円

テレビ番組などで紹介されることも多い看板メニュー。ご飯茶碗とカツの大きさを比べてみてね。

九十九里麺ドラゴン

●くじゅうくりめんどらごん

0475-42-1811 MAP P27D3

イチオシは自家製の中太麺を使い、大粒のアサリがたっぷり入ったオリジナル塩ラーメン。濃厚鶏ガラのスープは、また食べたくなるおいしさだ。大盛り無料のサービスもうれしい。㊟一宮944-3 🚃JR上総一ノ宮駅から車で5分 営11～14時（スープがなくなり次第終了） 休月・金曜 P12台



ビーチラインに面していてかなり目立つ

アサリの濃厚ダシがクセになる一杯を



あさりそば 1000円

ハマグリかと見まちがうばかりの大きなアサリがたっぷりで、クリーミーなスープがたまらない。

こちらもおすすめ！グルメスポット

ラーメン マスターピース 一宮店

宮原 ●ますたーぴーす いちのみやてん

☎非掲載 MAP P27C1

あっさりさっぱりした豚骨スープがクセになる

豚骨を中心に約30種類のラーメンが味わえる。日本料理を修業していた店主のスープは奥深い味わい。もちろん醤油味や味噌味も揃っているから家族みんなで出かけたい。DATA住宮原119-3 交JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 時11時30分～14時(土・日曜、祝日は～15時)、17～21時(20時30分LO) 休月曜 P7台



とん辛マー油とんこつラーメン950円

ラーメン ラーメン再会

国道128号沿い ●らーめんさいかい

☎070-7549-5866 MAP P27D4

家族経営のアットホームな人気店

創業から約40年、地元の常連さんから愛される食事処。手作りにこだわる料理の数々は素朴な味わいで、ほっとできるムードも評判だ。ボリューム満点のチキンカツ定食1000円などをぜひ。DATA住東浪見7697-2 交JR上総一ノ宮駅から車で9分 時11時30分～14時、17時～21時30分LO 休無休 P20台



タンタン麺700円はすっきりした味わい

中国料理 彩苑

国道128号近く ●さいえん

☎0475-42-8310 MAP P27C2

ベテランシェフによる奥深い中華を

都内の有名中国料理店で修業を始めてから40年近くというベテランシェフによる料理の数々は味わい濃厚。エビのチリソース1200円や餃子440円のほか、セットメニューも多数。DATA住東野36-6 交JR上総一ノ宮駅から車で3分 時11時30分～14時、17時～19時30分LO 休水曜、第3火曜 P12台



大きなエビがら尾入ったエビヤキソバ800円

カフェ ミチクサcafe汽水舎

船頭給 ●みちくさかふぇきすいしゃ

☎090-2624-7464 MAP P27D1

店主自慢の自家焙煎コーヒーが美味

「コーヒーは鮮度が命」というご主人が毎日少しずつ焙煎するコーヒー520円～が話題で、常連客の姿も多い。キーマカレー900円などの食事メニューも充実している。DATA住一宮368-11 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時10～18時 休月・木曜 P10台



さっぱりした味わいで人気の高いレモンライス900円

カフェ洋食 カフェレストラン茉夏

東浪見 ●かふぇれすとらんまか

☎0475-44-6176 MAP P27C3

地元の食材を使用した逸品を味わいたい

原則としてすべての食材は地元産だから野菜類も鮮度は抜群。小ぢんまりした店内には薪ストーブが置かれ雰囲気満点だ。人気のドライカレーやパンケーキセット(週末限定)1100円などをぜひ。DATA住東浪見4782-4 交JR上総一ノ宮駅から車で7分 時10～19時 休火・水曜 Pあり



じっくり煮込んだドライカレーセット1300円

洋食 ソレイユ

ビーチライン沿い ●それいゆ

☎0475-42-7277 MAP P27D2

バラエティに富んだ地中海料理を

三陸産のカキを使用した牡蠣のグラタン1320円は、ホウレンソウとクリーミーなホワイトソースの相性がよいと評判が高い。地中海風スパゲッティ1518円や海の幸のドリア1320円もおすすめ。DATA住一宮10128-1 交JR上総一ノ宮駅から車で6分 時11時30分～14時、17～20時LO 休火曜 P10台



牡蠣がたっぷり入ってこの値段は魅力！

イタリアン BARN'S

宮原 ●ばーんず

☎0475-42-7617 MAP P27B1

窯焼きピザなどの本格イタリアンを

静かな住宅街にあり、豊かな緑に囲まれた落ち着いたムードのイタリア料理店。窯焼きピザ1300円～など、本格的な料理の数々をリーズナブルに楽しめる。DATA住宮原237-2 交JR上総一ノ宮駅から徒歩16分 時11時30分～14時LO、17時30分～20時LO(要予約) 休月曜、第3火曜 P30台



季節のフルーツを使ったピザやマルゲリータなどがあり、テイクアウトも可能だ

イタリアン トラットリア マーレ

ビーチライン沿い ●とらっとりあ まーれ

☎0475-44-4811 MAP P27D2

一宮ならではの新鮮な魚介をスタイリッシュに

マーレとはイタリア語で海という意味で、潮風が吹き抜けるロケーションが自慢。4種類揃ったプレートランチ1320円～のほか、ディナーでは北海道産ホタテのカルパッチョ1320円～などを味わいたい。DATA住一宮10129-4 交JR上総一ノ宮駅から車で6分 時11～15時、17時～21時30分 休水・木曜 P共同駐車場8台



ランチプレートはサラダ、前菜、ミニデザート、ドリンク付き

パスタ Pasta Sogno

ビーチライン沿い ●ぱすた そーにょ

☎0475-42-6680 MAP P27D2

バラエティ豊かなパスタ専門店

16種類以上のパスタメニューが揃う専門店。季節のおすすめパスタや新鮮な地元の野菜を使用したパスタなど、女性やファミリー層に人気が高い。DATA住一宮9986-1 交JR上総一ノ宮駅から車で8分 時11～14時LO、17時30分～20時LO 休月・火曜 P6台



自家製トマトソースに宮のトマトを加えたボロネーゼ(パスタ)1200円

エスニック 多国籍ダイニングバー Style

ビーチライン沿い ●たこくせきだいにんぐばー すたいる

☎0475-47-3739 MAP P27D1

おしゃれな店内でリゾート気分

アジアンリゾートを感じさせる居心地のよい空間。料理は現地の調味料やスパイスを使ったエスニック料理をはじめ、手作りピザなど多種多様。種類豊富なカクテル600円～も楽しめる。DATA住新地甲2464-1 交JR上総一ノ宮駅から車で8分 時11時30分～13時30分LO、17時30分～22時LO 休月曜、火曜のランチ(祝日の場合は翌日) P6台



海老せん付きパリの定番炒飯のナシゴレン1050円

カリブ料理 FOOD & BAR CAÑA

ビーチライン沿い ●ふーど あんど ばー かーにゃ

☎0475-40-0818 MAP P27D4

料理もカクテルも本格派

店内はカリビアンカジュアルをイメージ。キューバ仕込みのキューバンプレート1380円(写真)がイチオシ。モヒート800円をはじめ、ラムコンシェルジュの資格をもつスタッフが作るカクテル660円～も好評だ。DATA住東浪見7520-1 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時17時30分～22時30分LO 休月・火曜 P13台



コングリスという黒豆ご飯とジューシーなチキンは相性抜群

イタリアン 青 AO

国道128号沿い ●あお

☎0475-38-7049 MAP P27C3

地元の食材を使用した素朴なイタリアン

新鮮な野菜や魚介類はもちろん、地元の食材を素朴ながら奥深い味わいのイタリアンで楽しめる。おしゃれなインテリアは地元の女性にも評判だ。豚のラグー1650円、生マッシュルームサラダ1760円などが好評。DATA住東浪見2606-1 交JR上総一ノ宮駅から車で6分 時11時30分～15時(土曜は16時～20時30分も営業) 休月・金曜 P8台



アンティーク家具が配されたスタイリッシュな空間

和食 和食 朱鷺

国道128号沿い ●わしょく とき

☎0475-44-5177 MAP P27C3

一宮ならではの魚介を使った本格的和食を

古民家を利用した和食専門店で、シックな店内や花や緑に囲まれた庭が心地いい。ランチの週替わり御膳1260円、会席料理(2日前まで要予約)3000円～。DATA住東浪見2500-1 交JR東浪見駅から徒歩7分 時11時～14時30分LO、17時30分～20時30分LO 休火曜、水曜 P8台



十二品目のおまかせ御膳。ランチ時ワンドリンク付きで1650円

和食 にいやま.うなせい ふぐ西

東浪見 ●にいやま.うなせい ふぐせい

☎090-1036-3013 MAP P27D3

新鮮・上質の食材に自信あり！

夏は活うなぎ、冬は天然トラフグを中心にしたコースで、伊勢エビ、ハマグリ、鯛、地野菜、黒毛和牛、アグー豚などを使った料理を組合せて提供する。うなぎ東西焼きは、関西風のパリパリ、関東風のふわとろの2つの味を楽しめる。DATA住東浪見2018-4 交JR上総一ノ宮駅から車で7分 時11時30分～13時30分LO、17時～20時30分LO(要予約) 休水・木曜 P15台



2つの食感の違いを楽しめる鰻重上東西焼3500円

和食 めんこいダイニング麻酒麻魯

ビーチライン沿い ●めんこいだいにんぐましゃまろ

☎0475-42-7718 MAP P27D2

北海道の素材をふんだんに

北海道出身の女将の店で、時期の魚(時価)を焼魚や煮魚にして、本格焼酎グラス650円～とともに味わいたい。北海道産のそば粉を使ったそば定食1400円も人気。DATA住一宮10080-4 交JR上総一ノ宮駅から車で7分 時11時30分～15時LO(平日の夜は17時～要予約、土曜は～20時LO) 休金曜(予約があれば営業) P8台



日替わりミニ丼や小鉢が付いてお得なそば定食

寿司 清ずし

宮原 ●きよしずし

☎0475-42-2283 MAP P27C1

女将さんの温もりに癒やされてのんびり

やさしい笑顔を絶やさない女将さんが切り盛りする店で、昼も夜も常連さんでいっぱい。主に近くの漁港の釣人から仕入れたネタは新鮮そのものだ。優しい口当たりのコハダなどが絶品。DATA住宮原70-3 交JR上総一ノ宮駅から徒歩14分 時11時30分～14時、17～22時 休火曜 P13台



ダブルお重のちらし寿し(上)2500円

寿司 寿司富

上総一ノ宮駅周辺 ●すしとみ

☎0475-42-6533 MAP P26H3

地魚満載の絶品創作寿司

一宮海岸で採れた青のり(不漁の場合あり)を使い、マグロやウニ、イクラ、カニなど旬の魚介を詰め込んだ「青のり宝巻き」2700円や、シンプルな青のりご飯450円が人気。ほかにも地元の食材を使ったメニューが充実。季節によりサンマの押寿司なども。DATA住一宮2628-3 交JR上総一ノ宮駅から徒歩4分 時11～14時、16～21時(土・日曜、祝日は11～21時) 休水曜 P20台



10種類の魚介がぎっしり詰まった宝巻き

寿司 栄寿し

ビーチライン沿い ●さかえずし

☎0475-42-5888 MAP P27D2

新鮮な磯料理をご賞味あれ

創業40年以上、地元の人から愛されている人気店。生簀から取り出して調理してくれる焼きはまぐり1000円～は新鮮そのもの。毎朝豊洲から直送するネタを使った新鮮海鮮丼1980円もおすすめだ。DATA住一宮9985 交JR上総一ノ宮駅から車で8分 時11～20時LO 休月曜(祝日の場合は翌日、月に1回火曜) P20台



多彩な味が楽しめるセットもあり(要予約)

うなぎ うなぎ九十九

ビーチライン沿い ●うなぎつくも

☎0475-47-4129 MAP P27D2

ふっくら蒲焼きをリーズナブルに味わう

料理歴40余年のマスターはさまざまな料理に携わってきたが、比較的安価で提供できる養殖のニホンウナギと出合いうなぎ専門店を開店。ふっくら焼き上がった蒲焼きをのせたうな重は、うなぎ量の違いにより、梅1480円～松2480円。DATA住一宮10129 交JR上総一ノ宮駅から車で5分 時11～14時LO、16時30分～20時30分LO 休不定休 P10台



うな重は、さらっとしたタレが特徴

そば 小金庵

上総一ノ宮駅周辺 ●こがねあん

☎0475-42-3401 MAP P26F1

だしが効いたそばのほかラーメンも人気

創業から50年以上、地元の常連さんに愛されてきた名店で、現在は2代目のご主人が腕を振るう。注文を受けてから揚げる天ぷらは絶品。和風だしのラーメン600円も美味。DATA住一宮3141 交JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 時11～14時、16～19時 休月曜 P4台



揚げたてサクサクの天ぷらが絶品な天ざる900円

お好み焼き 広島お好み焼き くにいち

ビーチライン沿い ●ひろしまおこのみやき くにいち

☎090-7341-5775 MAP P27D2

本格広島お好み焼きを絶好のロケーションで

鉄板で手際よく焼き上げる豚玉そば900円は、キャベツたっぷりでイカ天入り。オーナー厳選の輸入ビールと一緒に楽しみたい。自然光が注ぐウッドデッキは開放感にあふれ、わんちゃんと一緒に食事するのもOK。DATA住一宮10088-2 交JR上総一ノ宮駅から車で5分 時11～15時 休土・日曜のみ営業 P10台



豚玉そばとドリンクのセットは1100円～

焼肉 炭火焼肉 いちの宮 three four

ビーチライン沿い ●すみびやきにく いちのみや すりー ふぉー

☎0475-40-0941 MAP P27D2

人気の焼肉店がリニューアル

確かな目利きで仕入れた厳選肉をリーズナブルな価格で提供。焼肉をはじめ、定食や丼ものなど多彩なメニューが揃う。ランチでは牛盛り合わせ丼1250円が好評。DATA住一宮10075-1 交JR上総一ノ宮駅から車で7分 時11時～14時30分LO、17時30分～20時45分LO(土・日曜、祝日の夜は17時～) 休月・火・水曜 P20台



サラダとスープが付いた牛盛り合わせ丼

バル バル PORTUS

ビーチライン沿い ●ばる ぽるとす

☎0475-44-4617 MAP P27D2

自家燻製とパスタが二枚看板

魚介、牛肉、チーズ、うずら卵などの自家燻製が名物。燻製の盛り合わせ1200円をつまみに酒を楽しみたい。パスタでは自家製ベーコンや、宮城県奥松島産のカキを使用した牡蠣ときのこのマリナーラ(11～4月頃)の評判が高い。DATA住一宮10172-9 交JR上総一ノ宮駅から車で4分 時18～24時(料理は22時30分LO) 休木曜(冬期は隔週休・木曜休) P8台



燻製の盛り合わせ1200円は仕入れにより内容が異なる

炭火焼 築地バラクーダ一宮

ビーチライン沿い ●つきじばらくーだいちのみや

☎0475-42-6678 MAP P27D2

シンプルだから旨い！新鮮魚介の炭火焼

東京・築地にある「Jige築地店」から独立した店。店主自らが豊洲市場から仕入れたマグロをはじめとする全国の鮮魚と、千葉産の地魚を炭火焼きで提供。本鮪中落1人前1650円(注文は2人前から)、海鮮炭火しゃぶしゃぶ3000円。DATA住一宮10041-1 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時11時30分～14時LO、18時～22時30分LO 休月・水曜 P2台



本鮪中落はハマグリの貝で、自ら削り取って味わう

まだある カフェ

P14～15で紹介したビーチライン沿いのカフェのほかにも、まだまだある、おすすめカフェ。ゆっくり、のんびり過ごそう！

COFF CAFE こふ かふぇ

☎0475-36-6500 MAP P27D2

自家製ワッフルとボリューミーなランチがイチオシ！

2024年4月にリニューアルオープン。近隣にある焙煎所から仕入れるオリジナルブレンドコーヒーや地元食材を使用したランチやデザートをカジュアルな雰囲気で楽しめる。ツーリングやドライブで気軽に立ち寄りたい。DATA住一宮10007 交JR上総一ノ宮駅から車で8分 時11時～15時30分LO 休不定休 P29台



季節のフルーツを使ったおすすめの自家製ワッフル900円

Hale はれ

☎0475-42-3515 MAP P27D1

穴場スポットで本格コーヒー

朝7時から営業している貴重な店。オリジナルブレンドのコーヒーと、栄養バランスを考えたオーナー手作りのモーニングプレート1000円を目当てに訪れるリピーターも多い。冬は薪ストーブが登場し、温かな雰囲気で迎えてくれる。DATA住船頭給113-1 交JR上総一ノ宮駅から車で7分 時7～15時 休火・水曜 P5台



プラス200円でパン150円でコーヒー！または紅茶の追加もできる

cafe ECLECTIC かふぇ えくれくてぃっく

☎0475-44-5588 MAP P27D4

白と青の小さなカフェ

地元野菜を中心に使った軽食を提供するカフェ。8席の小さな空間は貸切パーティーなどにも利用できる。米粉のシフォンケーキや甘さを控えたチーズケーキなどのスイーツは、日替わりで登場。DATA住東浪見37-1 交JR上総一ノ宮駅から車で12分 時12～21時 休水・木曜 P4台



天気がいい日ならばテラス席でのんびりとできる





店は九十九里ビーチラインから一本裏に入ったところにある

㊐和牛バーガーポテトセット1580円。アサイーボウル(上)も人気がある

Cafe jf torami

かふぇ じぇいえふ とらみ

イートインOK!

☎0475-40-1240 MAP P27D3

スケートパークに併設したカフェ

和牛バーガーは、牛スネ肉の食感を生かして仕込んだ和牛100%のパテが特徴で、肉の旨味を実感できる一品。ブラジル原産のフルーツ、アサイーを使ったアサイーボウルは蜂蜜のやさしい甘さが味のポイント。

㊟東浪見7371-8 ㊋JR上総一ノ宮駅から車で10分 ㊡9時～19時30分 ㊡不定休 Ⓟコインパーキング37台(カフェ利用者は無料)

からあげ処 いしふく

からあげどころ いしふく

☎0475-44-6655 MAP P26F1

揚げたてをほおばる幸せ



から揚げのほか、弁当類も充実

から揚げのおいしさで知られる大分県の味が満喫できるテイクアウト専門店。自家製揉み込みダレに1晩以上漬け込んだ濃厚な味は冷めてもおいしいと評判だ。

㊟一宮3096-2 ㊋JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 ㊡11～14時、16時～18時30分 ㊡火曜、第1・3水曜 Ⓟ6台



㊤ピリッとした自家製ラー油が味の決め手の大分からあげうまから弁当660円

PARASOL CLUBHOUSE

ぱらそる くらぶはうす

イートインOK!

☎0475-44-5549 MAP P27D2

サーファーが憩うパラソルのような場所

アメリカ西海岸で「Surf and Turf」とよばれる、海と陸の両方の食材をふんだんに使ったメニューを楽しめる。ボリューム満点のハンバーガーをはじめ、パンケーキ1380円やアサイーボウル900円～も人気。

㊟一宮10113-3 ㊋JR上総一ノ宮駅から車で5分 ㊡10～18時 ㊡不定休 Ⓟ14台



好みで選べるカスタムアサイーボウルも人気



㊤季節のフルーツをのせた大人気のPARASOLアサイーボウル1480円

Pot&Cook

ぽっとんくっく

イートインOK!

☎0475-42-1554 MAP P27D4



愛犬と楽しめるウッドデッキテラスも好評

笑顔になれるおいしい料理を

手作りにこだわった料理やスイーツが人気。タレカツ弁当800円やガーリックシュリンプ弁当1100円といったボリューム満点の定番から、レインボーカラーのカラーベーグル800円や、きれいに野菜を盛り付けたサラダブーケ3000円～(要予約)など、目にもおいしい料理が揃う。

㊟東浪見341 ㊋JR上総一ノ宮駅から車で10分 ㊡11～17時 ㊡月・土・日曜(祝日の場合は翌日) Ⓟ3台



㊤日替わりのおかず満載の「ママおまかせ弁当」(要予約)1000円～

ナシチャンプル

なしちゃんぷる

イートインOK!

☎080-7991-3949 MAP P26H2

紙に包まれたインドネシア料理

インドネシアのローカルフード・ナシチャンプルが評判。紙でご飯や焼きそば、ゆで卵、野菜などが包まれていて、紙を広げて混ぜながら食べる。サーフポイントの駐車場をはじめ、町内のデリバリーも可能。

㊟一宮2538 ㊋JR上総一ノ宮駅から徒歩8分 ㊡11～14時(土・日曜は～15時) ㊡水曜 Ⓟ6台



環境に配慮してプラスチックを使用していない



㊐鶏か魚を選べるナシチャンプル500円。鶏&魚のせ700円や全部のせ1000円などもある

小麦の奴隷 とらみ海岸店

こむぎのどれい とらみかいがんてん

☎080-9266-7497 MAP P27D3

冷めてもおいしいカレーパン

パンの種類がとても多く目移りしそう



カレーパングランプリで金賞を受賞した「ザックザクカレーパン」290円は、パン生地にクルトンを付けて揚げている。ザクザクな食感と、ジャガイモがたっぷりと入って特製スパイスが効いたルーが好相性だ。

㊟東浪見7417-3 ㊋JR上総一ノ宮駅から車で8分 ㊡6時55分～18時 ㊡月・火曜 Ⓟ4台

㊐クルトンをたっぷりとまとったザックザクカレーパン



chambord

しゃんぼーる

☎0475-47-3173 MAP P27C1

アールグレイとセイロンの紅茶のショートケーキ400円



人気のシュークリーム専門店

製造から販売まで一人で営む小さな店。開店前から列ができ、早いときには午前中に売り切れてしまうこともある人気店。甘みが強く、味の濃い那須御養卵を使用したカスタードクリームたっぷりのシュークリームは定番&週替わり各3種。週替わりのケーキも並ぶ。

㊟船頭給239-21 ㊋JR上総一ノ宮駅から車で5分 ㊡11時～売り切れ次第終了 ㊡月・火・金曜 Ⓟ4台



㊐シュー生地の中にはカスタードクリームがたっぷり。注文の予約はできない

菓子工房 杏 an café

かしこうぼう あん あんかふぇ

イートインOK!

☎0475-42-8883 MAP P27B1

リゾートにひっそりたたずむパティスリー



“ふわふわ絶品”の焼きたてクレープスフレ!

静かな住宅街にあり、口コミで人気が広がったスイーツ店。季節のフルーツを使ったケーキや四角いシュークリームのキャレ、焼菓子も販売。カフェの人気メニュー、焼きたてふわふわのクレープスフレは予約必須。

㊟宮原208-1 ㊋JR上総一ノ宮駅から徒歩15分 ㊡10時30分～18時(土・日曜は～17時) ㊡火・水曜 Ⓟ10台



㊐クレープスフレチョコバナナ1518円

Overview Coffee Ichinomiya

おーばーびゅーこーひー いちのみや

イートインOK!

☎080-4876-3692 MAP P27D2



自然に優しいベーカリーカフェ

コーヒーの栽培方法を見つめ直し、土壌の再生と気候変動の問題の解決に寄与するコーヒーロースター。生地の発酵から成形、焼き上げまですべて店内で行う焼き立てパンと淹れたてのコーヒーが自慢。

㊤写真左手前からカヌレ300円、酵母ドーナツ300円、カンパーニュ1400円、左奥は米麹食パン1斤480円

㊟一宮10144 ㊋JR上総一ノ宮駅から車で5分 ㊡8～17時(料理は15時LO) ㊡月・火曜 Ⓟ4台



自然派カフェらしい木を多用した建物

CHICKEN AND CHIPS

ちきん あんど ちっぷす

イートインOK!

☎0475-44-5273 MAP P27D2

すっきりしたインテリアの店内でイートインも!



極上チキンをビーチでいただく!

揚げたてのジューシーチキンに秘伝のタレを絡めた奥深い味わいが評判。チキンは5種類の味から選べる。ローストビーフ丼やサーモンポキ丼、ガーリックシュリンプ丼などもぜひ。

㊟一宮10129-2 ㊋JR上総一ノ宮駅から車で6分 ㊡10～16時(夏期は延長あり) ㊡火曜 Ⓟ2台



㊐チキンボックス990円、丼メニューは780円～

cafe & gallery 豆と麦

かふぇあんどぎゃらりーまめとむぎ

イートインOK!

☎0475-38-4654 MAP P27D3

店内にはかわいい食パンがずらり



わんこも一緒に立ち寄りたい

かわいい愛犬と一緒に過ごせるカフェ。手のひらサイズのキューブ型食パンは、チーズやクルミなどの種類があり280円～。

㊟東浪見7119-7 ㊋JR東浪見駅から徒歩15分 ㊡11～17時 ㊡月・火・水曜(祝日の場合営業、ほか振替休日あり) Ⓟ3～4台



㊐月替わりの食パンも登場する

手軽さがいいね! テイクアウトグルメ

手軽さとおいしさで人気のランチ&スイーツをご紹介。好きなものをテイクアウトして、海を眺めながら食べれば、気分もサイコー!



㊤カップケーキ324円～はみやげとしても人気が高い

sweets café MAHALO

すいーつ かふぇ まはろ

☎0475-42-5576 MAP P27D4

キュートなスイーツカフェ

ドッグサロンが併設されたカフェは、愛犬といっしょに出掛けたドライブの休憩に最適。クレープやパンケーキ、スムージー、スイーツなどのメニューも豊富。現在はテイクアウトのみで営業中。

㊟東浪見156-1 ㊋JR上総一ノ宮駅から車で8分 ㊡10～17時(土・日曜は～18時) ㊡木曜 Ⓟ8台

ポップでキュートな店内に多彩なスイーツが



TOPA TACOS

とぱ たこす

イートインOK!

☎080-3489-1081 MAP P27D2

本格派のタコスを味わって!

人気のタコス650円～は、母国で食べるよりもおいしいとメキシコ人に大評判! 毎朝手作りするトルティーヤ生地は、柔らか&モチモチ。レタスやトマト、タコミートなど、具もたっぷり詰まっているから、食べごたえも申し分なし。

㊟一宮9969-2 ㊋JR上総一ノ宮駅から車で5分 ㊡10～19時(12～2月は～18時) ㊡無休 Ⓟ5台



イートインスペースも広々している

㊤お手軽ワンハンドフードはサーファーにも人気



TORAMI BEACH CLUB

とらみ びーち くらぶ

イートインOK!

☎0475-36-2454 MAP P27D4

テラス席が心地よいカリフォルニア風の海の家

本格ピザをはじめ、厳選した肉と海産物のバーベキューを味わえる。ソムリエの資格をもつシェフが作る生パスタも評判。シャワー完備(別途利用料)でサーファーにも人気。

㊟東浪見7198-2(サードプレイス敷地内) ㊋JR上総一ノ宮駅から車で10分 ㊡11～15時、17～21時(土・日曜、祝前日は11～21時、平日の夜は4～12月のみ) ㊡木曜 Ⓟ80台



㊐26cmモチモチ生地の本格ナポリピザマルゲリータ660円

テラス席は愛犬の同伴もOK



ミスマッチ感がたまらない!

タピオカが精肉店から発売!



堀越肉店

●ほりごしにくてん

☎0475-42-3078 MAP P26G2

㊐メロンミルク380円

手作りコロッケや厚切りハムフライで知られる、堀越肉店(→P25)で、話題のタピオカの販売をスタート! ミルクティーや、抹茶ミルク、ストロベリーソーダなど、22種類のテイストが揃っている(タピオカ販売は10時30分～19時、350円～)。フライ&タピオカの食べ歩きを楽しみたい。

こちらもチェック!

CHIBAFORNIA CYCLE

●ちばふぉるにあ さいくる

☎0475-42-8225 MAP P27D3

千葉県唯一のFATBIKEとビーチクルーザーの専門店。FATBIKE(ファットバイク)とはタイヤの太さが2倍以上ある自転車のこと。砂道でもタイヤが埋まらないのでビーチでも大活躍。ビーチクルーザーはサーフボードを持ち運ぶための自転車で、オリジナルデザインが各種揃う。

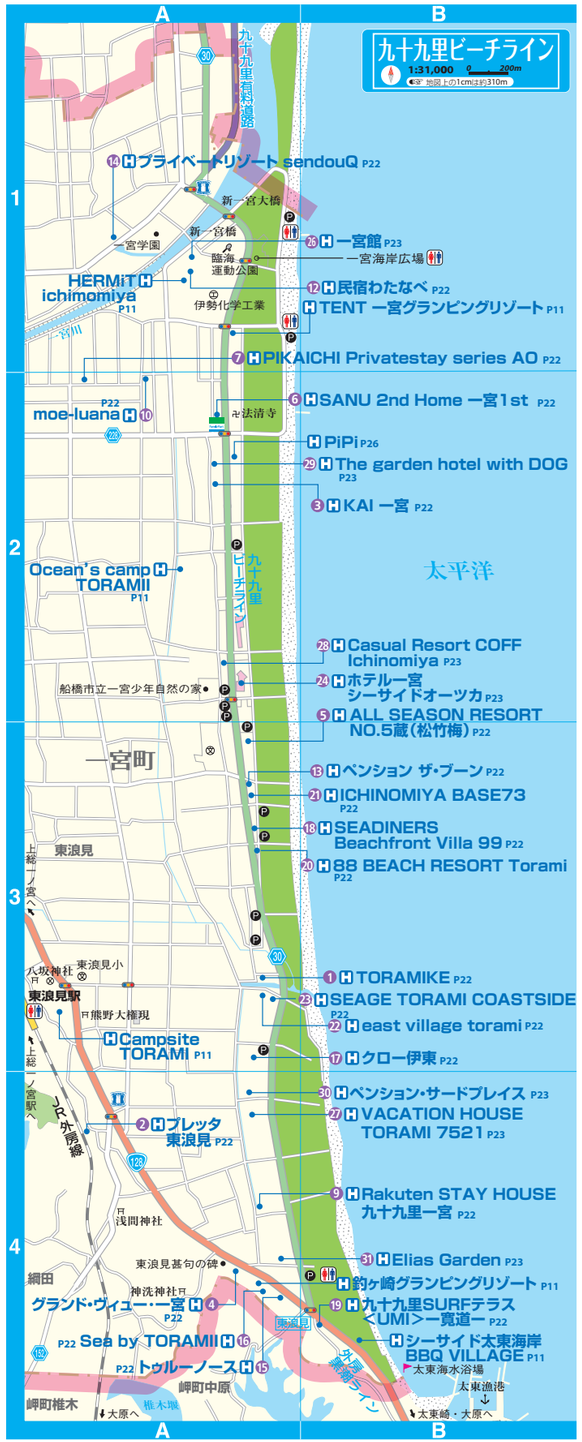
㊟東浪見7418-5 ㊋JR上総一ノ宮駅から車で9分 ㊡10～17時(11～3月は～16時) ㊡金曜 Ⓟ4台



㊐5～10月にはレンタサイクルも行っている。8時間1650円



㊤ビーチライン沿いにある独特のタッチのイラスト看板が目印

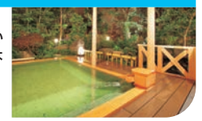


24 ホテル一宮シーサイド オーツカ
ほてるいちのみやしーさいど おーつか
ビーチライン沿い

☎0475-42-6411 MAP P23A2

潮風を感じながら楽しめる充実したスポーツ施設のほかヨード成分豊富で肌に優しい天然温泉がおすすめ。温泉は日帰り利用もできる。

DATA 住一宮10000 料1泊2食付き2万円～ P150台



25 松濤軒
しょうとうけん
上総一ノ宮駅周辺

☎0475-42-2067 MAP P26G2

南房総でとれる海の幸など、旬の食材をふんだんに使用した料理を堪能できる料亭旅館。駅の近くと立地がよく、玉前神社も徒歩圏内。

DATA 住一宮2824 料1泊2食付1万2100円～ P30台



26 一宮館
いちのみやかん
ビーチライン周辺

☎0475-42-2127 MAP P23A1

明治30年(1897)創業の芥川龍之介ゆかりの宿。庭を臨む客室や、旬の魚介類を使った料理が自慢。

DATA 住一宮9241 料1泊2食付き1万5000円～ P30台



27 バケーションハウス トラミ ななごーにいち
ビーチライン周辺

☎0475-44-7837 MAP P23A4

海が望めるウッドデッキとサウナ&星空ジャグジー付きの1棟貸しの別荘。贅沢な時間をゆっくりと過ごせる。

DATA 住東浪見7521-4 料1棟7万円～(最大8名様) P3台



28 かじゅあるりぞーと こふいちのみや
Casual Resort COFF Ichinomiya
ビーチライン沿い

☎0475-36-6500 MAP P23A2

1～2名からも利用できるコンテナホテル。愛犬と一緒に泊まれる客室のほか、バーベキューエリアも備わる。

DATA 住一宮10007 料素泊まり6200円～(ツイン・ダブルルーム) P29台



29 ざ がーでん ほてる うぃず どっく
The garden hotel with DOG
ビーチライン沿い

☎0475-44-6699 MAP P23A2

愛犬も一緒に泊まれるホテル。大型犬もOKで、ドッグランやトリミング施設、犬用アメニティも用意。

DATA 住一宮10110-1 料素泊まり9800円～(2名利用) P20台



30 ペンション・さーどぷれいす
ビーチライン周辺

☎0475-36-2454 MAP P23A4

東浪見海岸まで徒歩3分の宿。メゾネットスウィートやペンションタイプの客室などを備える。愛犬同伴も可。

DATA 住東浪見7198-2 料素泊まり3800円～ P60台

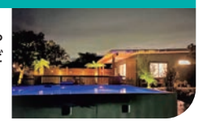


31 えりあすがーでん
Elias Garden
ビーチライン周辺

☎0475-47-3737 MAP P23A4

犬と一緒に海辺で過ごせる癒し空間が広がる宿。BBQやドッグラン施設も充実している。海辺の散歩や釣りなども楽しめる。

DATA 住東浪見7543 料1棟2万238円～(3名利用) P30台



16 シーばい とらみ
Sea by TORAMII
国道128号沿い

https://toramii.jp/sea-by-toramii MAP P23A4

釣ヶ崎ビーチを望めるレンタルハウス。

DATA 住東浪見37-1 料1棟4万円～(最大10名) P5台



17 くろーいとう
クロー伊東
ビーチライン周辺

☎0475-42-2786 MAP P23A3

サーフポイントに近い老舗民宿。

DATA 住東浪見7508-10 料素泊まり3500円 P5台



18 しーだいなーす びーちふろんと ていら 99
SEADINERS Beachfront Villa 99
ビーチライン沿い

☎070-9117-1380 MAP P23A3

海まで徒歩3分の貸切ホテル。ペット宿泊も可。

DATA 住東浪見7433 料1棟7万1000円～(最大6名様) P6台



19 くじゅうくり さーふてらす うみ かんどう
九十九里 SURF テラス〈UMI〉-寛道-
国道128号沿い

☎03-3226-3335(中央アールディ) MAP P23B4

釣ヶ崎海岸が目の前のリゾートハウス。

DATA 住東浪見7355-12 D棟 料1棟4万5000円～(最大5名様) P4台



20 はちはち びーち りぞーと とらみ
88 BEACH RESORT Torami
ビーチライン沿い

info@88br.jp MAP P23A3

1日1組限定のパケーションレンタル(貸し別荘)。

DATA 住東浪見7422-2 料1棟5万円～(最大10名様) P6台



21 いちのみや べーす なみ
ICHINOMIYA BASE 73
ビーチライン沿い

☎0475-71-3741 MAP P23A3

空間デザイナーの新川義忠が監修した1棟貸しの施設。

DATA 住東浪見7454-1 料1棟3万5000円～(2名利用) P2台



22 いーすと びれっじ とらみ
east village torami
ビーチライン周辺

☎080-6535-8977 MAP P23A3

東浪見海岸まで徒歩3分の1棟貸切ハウス。

DATA 住東浪見7494-1 料1棟1万5800円～(2名利用) P5台



23 せるじゅ とらみ こーすとさいど
SEAGE TORAMI COASTSIDE
ビーチライン沿い

☎0475-36-2417 MAP P23A3

人数にあわせ選べるトレーラーハウス型宿泊施設。

DATA 住東浪見7500 料2名1室7800円～ P14台



8 たいにーはうすいち
Tiny House Ichi
上総一ノ宮駅周辺

☎090-4524-9815 MAP P26H3

コンテナ型のプライベートハウス。

DATA 住一宮2694-4 料1棟2万円～(2名利用) P1台



9 らくてん すていはうす くじゅうくりいちのみや
Rakuten STAY HOUSE 九十九里一宮
ビーチライン周辺

☎050-1754-3992 MAP P23A4

約100㎡3LDKの1棟貸切型の宿泊施設。

DATA 住東浪見7296-4 料1棟4万7000円～(2名利用) P2台(1棟につき)



10 もえ るあな
moe-luana
ビーチライン周辺

☎080-4883-4173 MAP P23A2

41坪の広さをもつ贅沢なアジアンテイストの貸別荘。

DATA 住一宮296-3 料1棟9万6000円～(6名様、最大利用12名様) P7台



11 やど いちのみや
宿 いちのみや
上総一ノ宮駅周辺

☎080-7049-0421 MAP P27B1

玉前神社近くにある古民家の一軒貸切宿。

DATA 住一宮3269-13 料1室8500円～ P2台



12 みんしゅくわたなべ
民宿わたなべ
ビーチライン周辺

☎0475-42-4021 MAP P23A1

海岸まで徒歩3分の宿。バーベキューが楽しめる。

DATA 住一宮9239 料1泊2食付き7500円～ P10台



13 べんしょん ざ・ぶーん
ペンション ザ・ブーン
ビーチライン沿い

☎0475-42-3394 MAP P23A3

多くのサーファーに愛される宿。全部屋ベッド&フローリング。

DATA 住東浪見7461 料素泊まり3100円～ P17台



14 ぷらいべーとりぞーと せんどうきゅう せかんど / さーど どっぐ
プライベートリゾート sendouQ second / third dog
ビーチライン周辺

☎0475-44-5626 MAP P23A1

1日1組限定のゲストハウス。愛犬同伴も可能。

DATA 住船頭給1274-1 料1泊7万7000円～(最大6名様) P2台



15 とぅるーのーす
トゥルーノース
国道128号沿い

☎080-4189-3440 MAP P23A4

サーファーやサイクリストに人気のホステル(要連絡)。

DATA 住東浪見34-4 料素泊まり4500円～ P5台

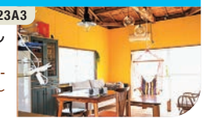


1 とらみけ
TORAMIKE
ビーチライン周辺

☎090-8012-3232 MAP P23A3

古民家を使ったレンタルハウス。

DATA 住東浪見7106-13 料1棟1万3000円～(最大4名) P2台



2 ぷれったとらみ
プレッタ東浪見
国道128号周辺

☎0475-36-2029 MAP P23A4

趣のある古民家を改装したDIYゲストハウス。

DATA 住東浪見890-1 料素泊まり3000円～ P8台



3 かいいちのみや
KAI 一宮
ビーチライン沿い

☎070-2676-2590 MAP P23A2

庭付きの客室で景色もよく、Wi-Fiも完備している。

DATA 住一宮10103-2 料1棟3万円～(4名利用) P4台



4 ぐらんど・ヴぃゅー・いちのみや
グランド・ヴィュー・一宮
国道128号沿い

☎0475-42-6111 MAP P23A4

パルコニーから太平洋を一望できるコンドミニアム型ホテル。

DATA 住東浪見60-1 料素泊まり5600円～ P30台



5 おーるしーずんりぞーとなんばふぁいぶくら(まつ・たけ・うめ)
ALL SEASON RESORT No.5 蔵(松竹梅)
ビーチライン周辺

☎0475-44-6855 MAP P23A3

ペットと泊まれる完全プライベートな和風の1棟貸別荘。

DATA 住一宮10225-3 料1泊1名様1万2900円～(最大8名様) P4台



6 さぬ せかんど ほーむ いちのみや ふぁーすと
SANU 2nd Home 一宮 1st
ビーチライン沿い

2ndhome@sa-nu.com MAP P23A2

サブスクリプションで利用できる貸切コテージ。

DATA 住一宮10147 料1棟月額5万5000円～(最大4名様) P9台



7 びかいち ぷらいべーとすてい しりーず あお
PIKAICHI Privatestay series AO
ビーチライン周辺

☎0475-47-3991 MAP P23A2

外シャワーやウェットを干す場所などもある貸別荘。

DATA 住一宮1319 料1棟1万円～(最大5名様、別途清掃料1万5000円) P2台



ここがおすすめ！ 宿泊ガイド

鮮度が魅力 農産物直売所

一宮町自慢の朝採れ野菜やフルーツはもちろん、手作りの加工食品も充実。

とらみ味の里直売所

とらみあじのさとちょくばいじょ

☎0475-42-2443 MAP P27D3



国道128号沿い、30年以上前からある、町で一番古い直売所。店頭には毎朝収穫した新鮮な野菜や果実などが並び、午前中には売り切れてしまうことも多い。スタッフ手作りする無添加の自家製味噌も評判。

住東浪見1639-2 交JR上総一ノ宮駅から車で7分 時8～17時（冬期は～16時30分） 休無休 P10台

一宮駅前観光物産直売所

いちのみやえきまえかんこうぶっさんちょくばいじょ

☎0475-42-6399 MAP P26G2



生産者から直接納品された地元産野菜や果実、手作りの加工品、鉢植えの花などが揃う。上総一ノ宮駅前にあり、電車の待ち時間を利用しておみやげを調達できることから、観光客やサーファー、ゴルファーなどの利用も多い。地元で人気の東金屋（→P25）の塩煎り落花生も購入できる。

DATA→P24

農産物直売所 なのはな東浪見店

のうさんぶっちょくばいじょ なのはなとらみてん

☎0475-47-3600 MAP P27D3



国道128号沿いにあり、駐車場も多いことから、観光で訪れた人たちの利用も多い。地元でとれた新鮮野菜をはじめ、手作りパンや落花生など、バラエティに富んだ商品がずらり。

住東浪見1616-4 交JR上総一ノ宮駅から車で7分 時9～17時 休無休 P30台

一宮観光いちご組合直売所

いちのみやかんこういちごくみあいちょくばいじょ

☎0475-40-0015 MAP P27D3



1～4月のイチゴ狩り体験の受付も行う直売所。ハウスでは10種類以上の品種のイチゴを高設栽培しており、気軽にイチゴ狩りが楽しめる。30分食べ放題で、ミルクやチョコレートをつけて味わえる。イチゴのほか、地元でとれた新鮮野菜や手作り雑貨なども並ぶ。

DATA→P24

一宮みやげ大集合!!

買って帰ろう♪

玉前神社の門前町として栄えてきた一宮町には、老舗の菓子店や酒蔵が点在。九十九里の海産物や地元の素材を生かしたみやげはこちら！



A 九十九里地はまぐり

千葉ブランド水産物にも認定された天然ハマグリ。形も大きく身も引き締まっている。年間を通して販売。

1kg 2500円～（時期により変動あり）



B 9983（九十九里天然はちみつ）

一宮町の海岸近くと里山の養蜂場で、ミツバチが集めた季節の花の完熟「100%天然はちみつ」。

スモールサイズ 100g 1000円

C 長生ぜりー

地元特産の長生トマトとながいき梨を使用。「長生」という名前も縁起がよく、紅白を組合せにして贈り物にするのもおすすめ。

梨・とまと 各260円



D とうがらしみそ

野菜スティックや炒め物の味付けに。町内のスーパーや直売所（一宮駅前観光物産直売所）でも販売。

200g入り 622円



E なぎさサブレー

渚をイメージしたサブレーは軽い食感で素朴な味わい。箱入り430円（5枚入り）もあり、値段も手ごろでちょっとしたみやげにおすすめ。

袋入り 5枚入り 350円



F 日本酒各種

玉前神社の御神酒である稲花正宗は、全国新酒鑑評会で金賞に輝いている名酒。大吟醸金龍稲花はフルーティーで芳醇な味わい。冷でどうぞ。



G 上総の月

黄味餡のふんわりとした口あたりと、優しい味わいが特徴の焼き菓子。上皇上皇后両陛下に献上した銘菓として名高い。

1個 190円（税抜き）



H 九十九里最中

九十九里浜をイメージしたハマグリ型の最中。白最中（写真中央）は、白餡に青海苔が入り香り豊か。発売以来、一宮の銘菓として親しまれている。

1個 190円（税抜き）



I 塩煎り落花生

千葉産の原料を使用し、やさしい塩味がクセになる。180g入りのほか、90gなどが揃っていて便利。千葉県産サヤ煎り落花生（千葉半立180g）もおすすめ。

180g 680円



J みかん大福

甘いみかんを厳選し、丸ごと包み込んだとてもジューシーな大福。やわらかくきめ細かな餅生地となめらかな白餡との相性も抜群。

1個 350円



そんなときに お手軽グルメ 帰るまで待てない！

髙田屋鶏肉店の つくね揚げ 1個 70円



☎0475-42-5566 MAP P26G2

販売開始の16時になると店の前に行列ができる人気商品。ふわっとした食感がやみつきに。まとめ買いする人も多いが、食べ歩きに1個からでもOKだ。専用のタレをかけて召しあがれ。

住一宮2992 交JR上総一ノ宮駅から徒歩3分 時10時～18時30分（揚げ物は16時～） 休水曜、隔週の火・日曜 Pなし

堀越肉店の 厚切ハムフライ 1個 248円



☎0475-42-3078 MAP P26G2

作り続けて60余年、揚げ物は注文を受けてから揚げるのでアツアツを味わえる。食べごたえのある厚切ハムフライや千葉県産の肉を使用した手作りコロッケ118円、手作りメンチ129円は食べ歩きにピッタリ。

住一宮9902 交JR上総一ノ宮駅から徒歩1分 時10時30分～19時（揚げ物は～18時） 休水曜 Pなし

長生ブランドをチェック!



ながいき梨

味・形ともに品質のよさで知られ県内でもっとも出荷が早い。品種は幸水、豊水、二十世紀、新高、あきづき。7月下旬～10月中旬。

温暖な気候と潮風・砂地という環境に恵まれた九十九里浜の南端で栽培される。トマトブランドとして有名で、一年中生産されている。



長生トマト



長生メロン

手ごろな値段で高級感いっぱいの美しいマスクメロン。6月下旬～7月中旬の収穫シーズンになると県外から多くの人が訪れる。

●問合せは ☎0475-44-6800 JA長生農産物直売所 ながいき市場へ。地方発送も可。

人気アイテムをゲット！ フナ兼

●ふなかね

☎0475-42-2393 MAP P26F2

珍しいラメやメタリック・蛍光・蓄光サンダルなど、おしゃれと実用性を兼ね備えた若者に大人気のギョサンを多数販売。マーブル柄やアニマル柄など、ここでしか見つからない希少品も。自分好みの一足を探してみよう！

住一宮3004 交JR上総一ノ宮駅から徒歩8分 時7時～18時30分 休無休 P6台

➡ここでしか買えないローカルズTシャツも人気。子供用～4Lサイズまで揃うギョサンも手に入る



ココで買えます SHOP LIST

A 魚平 うおへい
☎0475-42-3737 MAP P27C2
新鮮な海産物を中心に扱う大型物販店。干物や加工品をはじめ、地酒や名産品など、みやげも充実している。
住東浪見5146-1 交JR上総一ノ宮駅から車3分 時10～18時 休水曜、火曜不定休 P30台

A タカラ鮮魚店 たからせんぎょてん
☎0475-42-3129 MAP P26F2
安くて新鮮な魚が買えると地元の人からも親しまれている。地魚は駅前の食堂「タカラ亭」（→P5）で味わえる。
住一宮2963-1 交JR上総一ノ宮駅から徒歩3分 時9～18時 休火曜 P4台

B 一宮駅前観光物産直売所 いちのみやえきまえかんこうぶっさんちょくばいじょ
☎0475-42-6399 MAP P26G2
一宮町観光の拠点として利用しやすい観光案内所併設の直売所。地元のみやげも豊富に揃う。
住一宮2738-1 交JR上総一ノ宮駅からすぐ 時8時30分～16時30分（4～9月は～17時） 休火曜（祝日の場合と3・9月の彼岸中は営業） P6台

B 一宮観光いちご組合直売所 いちのみやかんこういちごくみあいちょくばいじょ
☎0475-40-0015 MAP P27D3
一宮町のマスクメロンやイチゴなど、季節の新鮮な果物が並ぶ。希少価値の高い天然はちみつはまとめ買いする人もいるほど人気の商品。
住東浪見8515-2 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時9時～16時30分 休無休 P20台

C J 御菓子司 角川本店 おかしつかさ かどかわほんてん
☎0475-42-2068 MAP P26F2
和菓子がもっ季節感を大切に、地元特産の野菜やフルーツなどを積極的に取り入れた商品を製造・販売している。
住一宮3012 交JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 時7～18時 休木曜 P9台

D 酒菜処もりた しゅさいどころもりた
☎0475-42-4666 MAP P26H2
料理自慢の居酒屋。常連客に人気がある黒毛和牛のもつ鍋は、容器を持参すれば持ち帰りもできる。2人前3000円。
住一宮2515-1 交JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 時17時30分～23時30分 休日・月曜、祝日（定休日は予約があれば営業） P15台

E ナカムラヤ なかむらや
☎0475-42-3234 MAP P26G2
和菓子や洋菓子をお手ごろ価格で販売。40年近く前から販売しているなぎさサブレーは、全国菓子大博覧会大賞を受賞。
住一宮2827 交JR上総一ノ宮駅から徒歩2分 時8～18時 休水曜 P1台

F 稲花酒造（有） いなはなしゅぞう（ゆう）
☎0475-42-3134 MAP P27C2
文政年間（1818～30）には創業していたと伝わる酒蔵。伝統と新しい技術を融合させた酒造りに取り組む。要予約で酒蔵見学も可能（→P12）。住東浪見5841 交JR上総一ノ宮駅から車で5分 時9～17時（12～13時は休憩） 休日曜、祝日 P40台

G H 和菓子司 かね吉 わがしつかさ かねきち
☎0475-42-3233 MAP P26F2
一宮町の和菓子店ではもっとも古い老舗。「上総の月」は2020年から3年連続でモンドセレクション金賞を受賞している。
住一宮3019 交JR上総一ノ宮駅から徒歩7分 時8時30分～17時30分 休月曜（祝日の場合は翌日の場合あり） Pなし

I 東金屋 とうがねや
☎0475-42-2058 MAP P26F2
食品のほか落花生をはじめ千葉産のみやげが購入できる老舗。落花生は自社工場で加工直売しているからリーズナブルで味も最高だ。
住一宮3005-1 交JR上総一ノ宮駅から徒歩3分 時8時30分～18時30分 休無休 P5台

一宮町全域

1:31,000 0 200m　地図上の1cmは約310m

上総一ノ宮駅周辺

1:6,000 0 50m　地図上の1cmは約60m

太平洋

個性的なワーケーション施設

PiPi

（ぴぴ）

080-4295-7405 MAP P23A2

宿泊、ワーケーション、バーベキューができる複合施設。館内はWi-Fi完備。カフェラウンジはワークスペースとしても開放している。コワーキングスペース利用1時間1000円（ドリンク1杯無料、フード10%引き）～。大きなバルコニーと窓から夕暮れを堪能できる客室も自慢だ。

DATA 住一宮10112-2 交JR上総一ノ宮駅から車で5分 P5台



趣味のサーフィンを楽しみながら、仕事もこなせる空間だ

Enfield 一宮

（えんふぃーるど いちのみや）

050-3135-3931 MAP P27D1

3つの客室をもつワーケーション施設。すべての客室に専用バスルームとテラスを備える。サーフスポットまで徒歩5分という距離なので、サーフィンの後にワークスペースで仕事をということもできる。

DATA 住一宮350-78 交JR上総一ノ宮駅から車で7分 料宿泊7000円～ 時IN15時/OUT10時 P5台



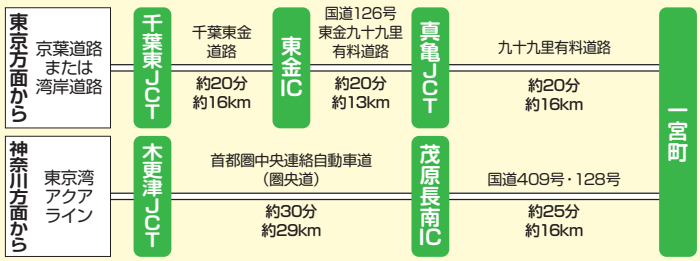
緑豊かな庭が目の前に広がる自然豊かな立地

一宮町アクセスガイド



電車

車



交通問合せ

■タクシー	日の丸タクシー	☎0475-42-2615 MAP P26G2
■レンタカー	Honda Cars長生（ホンダカーズ）	☎0475-42-2244 MAP P26H3
■ニコニコレンタカー	上総一ノ宮駅店（BURDOCK）	☎0475-36-7933 MAP P26H3
■レンタサイクル	上総一宮観光案内所	☎0475-47-2100 MAP P26G2
■レンタサイクル	釣ヶ崎観光案内所	☎0475-36-7557 MAP P27D4

休 事前に要確認

観光問合せ

■上総一宮観光案内所 ☎0475-47-2100
■釣ヶ崎観光案内所 ☎0475-36-7557
■一宮町役場観光窓口 ☎0475-42-1427

URL▶https://www.ichinomiya.org

一宮町観光協会　ふるさと納税

発行：一宮町・一宮町観光協会
企画・編集・制作：(株)JTBパブリッシング

※本誌掲載のデータは2024年2月末のものです。発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいますようお願いいたします。**※本誌掲載の料金は、原則として消費税込みの金額です。**※本誌掲載の入園料などは大人料金を掲載しています。※定休日は原則として年末年始・お盆休み、ゴールデンウィークを省略しています。※利用時間は特記以外原則として開店(館)～閉店(館)です。オーダーストップや入店(館)時間は、通常閉店(館)の30分～1時間前ですのでご注意ください。※交通情報については、天災の影響や季節などにより変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問合せください。※温泉の泉質・効能は源泉のもので、個別の浴槽のものではありません。各施設からの回答をもとに原稿を作成しています。
※宿泊料金は原則としてシングル・ツインは1室あたりの室料です。1泊2食、1泊朝食、素泊まりに関しては、1室2名で宿泊した場合の1名料金です。料金は諸税・サービス料込みで掲載しています。季節や人数によって変動しますので、お気を付けください。
本誌に掲載した地図にあたっては国土地理院数値地図(国土基本情報)を加工。

©2024 一宮町／JTB Publishing,Inc. All Rights Reserved.