るるぶ 特別編集

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！

千葉県

一宮

いちのみやまち

オリンピックの開催地です。

魅力いっぱい！リゾートタウン

サーフィン　グルメ　祭り　etc.

体験いろいろ♪

サーフィンの魅力を体感！

玉前神社の門前町さんぽ

ICHINOMIYA



いちのみやまち

サーフタウン 一宮町へ ようこそ！

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！

一宮町キャラクター
一宮いっちゃん

「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
料無休境内自由（授与所は8～17時）P80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に加え、月替わりや、切り絵デザインもある



御神砂500円
神様の気が宿る土地の砂を持ち帰って、運気が上昇！

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

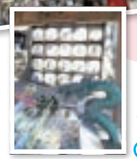
参拝の手順をチェックしよう！

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る



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ている。



両手でそっとふれてお祈りしよう



イチョウの前には『君が代』に詠われた「さざれ石」がある

3 心をこめて参拝

平成の大修理で生まれ変わった社殿で、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

良縁に恵まれますように！



社殿の前に立つと身が引き締まる



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「はだしの道」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



5 御神水を持ち帰り

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。

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。外国のリゾート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、周辺をのんびりと散策してみてはいかが。

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（写真）を。プリン&ドリンクセット980円や塩むすび200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980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蔵を利用したカフェ。落ち着いた店内は、参拝前後の休憩に最適。住一宮2987 交JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 時11時30分～17時（冬期は～16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9～17時（季節により変動あり） 休木曜（祝日の場合は営業） Pあり



サンドイッチプレート980円

フルーツサンドは日曜に販売する



いちご大福

大粒のイチゴを白あんで包み、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350円

●わがしつかさ かねきち

国道128号から50m奥へ入る

和菓子司 かね吉

☎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）

●おかしつかさ かどはちほんてん

御菓子司 角八本店

☎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

一宮町を代表する老舗和菓子店



●なかむらや

駅から徒歩2分

ナカムラヤ

☎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300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。



こちらもチェック！

SUZUMINE すずみね

個 株式会社一宮リアライズ事務局 info@1realize.com

MAP P26F2

古民家をリノベーションしたシェアオフィス。中庭のウッドデッキから続くダイニングのほか、仮眠室やバスルームも備え、1階にはカフェやショップも併設している。

住一宮2998-2 交JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 P4台

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総菜が並ぶ。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時30分～19時 休水・木・日曜 P2台

日替り弁当（銀鮭）1058円
三色弁当645円
ミルクプリン464円～

三色弁当は定番の弁当の一つ。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15分LO、16時30分～18時45分LO 休水曜 P7台



真いわしの天ざる1100円

ランチタイムに一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円や焼鳥重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

なごみ定食2000円

刺身盛りと焼魚が入った人気の定食



umikaze

●うみかぜ

☎0475-44-5220 MAP P26F2

SUZUMINE（→P4）の1階にあるラーメン店。うま辛海鮮担々麺1180円などがおすすめ。夜（月・木～土曜の18時～21時30分）は、「居酒屋 海風」として営業。住一宮2998-2 交JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 時11時30分～15時（土・日曜、祝日は11時～） 休水曜 P3台



海老みそラーメン 1100円

真鯛ダシとエビのうま味が絶妙な一杯

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1000円やラーメン700円が人気。住一宮2790 交JR上総一ノ宮駅から徒歩3分 時11時～13時30分、15時30分～18時 休木曜 P3台



アジフライ定食1000円

グローブのような巨大なアジに圧倒される

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180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1200円
ミニチャーシュー丼400円

セットでガッツリいただきたい

ヤムヤムサイアム

●やむやむさいあむ

☎080-4482-0198 MAP P26G2

東京・青山の人気タイ料理店が2026年、上総一ノ宮駅前に移転オープン。グリーンカレーやトムヤムラーメン各1000円など本場の味が楽しめる。店内はカウンターになっており、タイビール680円などバー利用も可。住一宮2640-5 交JR上総一ノ宮駅からすぐ 時11時～14時30分LO（土曜は11時～13時30分LO、17時～20時30分LO） 休月・火曜 P一宮駅前観光物産直売所（→P24）の駐車場を利用可

海鮮丼1000円

マグロをはじめ、新鮮な魚介類が満載



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～19時30分LO 休無休 P5台

ガパオ（鶏ひき肉のバジル炒め）1000円

青山時代からの看板メニュー。スープ・サラダ付き



Agozzo

●あごっつぉ

☎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2080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5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2980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



魚介みやげ



地魚刺身350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

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

一宮酒場がけっぷち！

●いちのみやさかばがけっぷち

☎0475-36-6383 MAP P26G2

焼き物や揚げ物、やきそばなどリーズナブルな一品料理が揃う、アットホームな居酒屋。さっぱりしそ味で人気のバイスサワー460円もおすすめ。住一宮2820-1 交JR上総一ノ宮駅から徒歩1分 時17～23時（金・土曜は～翌1時） 休木曜 Pなし

だし巻き玉子550円

ふわっふわのダシがあふれる人気一品メニュー



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

☎非公開 MAP P26F2

珍しいレトロ雑貨を販売するほか、ボールダーツ100円や射的（5発）200円などのレトロ縁日体験、駄菓子コーナーや喫茶も。住一宮3068 交JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 時12～17時 休月～金曜（祝日の場合は営業） P近隣駐車場利用

プリキアメリカントラック2640円
カジノチップキーホルダー各770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600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余年の老舗茶舗。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、バ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



朝イチサーフィンの後はここ！

サーフィン後には熱々のそばがうれしい
三そば Sunrise soba stand

●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

朝型の高感度セレクトコーヒースタンド
ATLANTIC COFFEE STAND

●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550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7～13時(土・日曜は6～15時) 休金曜 P5台

CHIBAFORNIA CYCLE

こちらもチェック！

●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。





住東浪見7418-5 交JR上総一ノ宮駅から車で9分 時11～16時(土・日曜は10～17時) 休火・木曜、ほかイベントにより臨時休業あり(要問合せ) P4台

オリジナルビーチクルーザーは上総一宮観光案内所のレンタサイクル(→P9)でレンタル可

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

一宮海岸駐車場が便利

広々とした砂浜と良質な波が魅力の一宮海岸には、約1000台が駐められる広大な駐車場も。サーフィンはもちろん7月中旬～8月下旬は海水浴も楽しめる。シャワーやプランコなどの設備も整い、家族連れからサーファーまで快適に過ごせる。





P駐車場は有料エリアと無料エリアあり。(一宮町に住民登録があれば運転免許証の提示により無料)



※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。

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

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志田下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」(→P13)を併設している。



住一宮10055 交JR上総一ノ宮駅から車で5分 時9～18時 休木曜 P60台

パタゴニア 千葉・一宮／アウトレット

●ぱたごにあ ちば・いちのみや／あうとれっと

☎0475-40-6030 MAP P27D3

一宮にあるパタゴニア直営店

海を愛する人々が集うコミュニティハブとして、サーフギアやウェアなど海と自然を楽しむための製品を展開。定期的にマーケットやフィルム上映会などのイベントも開催し、人と自然をつなぐきっかけを発信している。



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

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

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！

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 休月～金曜、ほか不定休あり 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

サーフィンを知る上でマストな店

地域有数の品揃えはもちろん、この地で40年余りの歴史をもつサーフショップ。日本チャンピオンやプロサーファーを多く輩出しながらも、店舗の雰囲気は入りやすく、話しやすく、アフターサービスも充実。



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

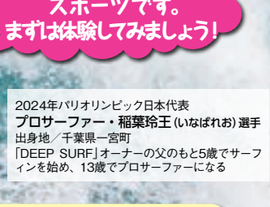
東京2020オリンピックの競技会場一宮町で

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！



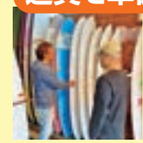
2024年パリオリンピック日本代表
プロサーファー・稲葉玲王(いなばれお)選手
出身地／千葉県一宮町
「DEEP SURF」オーナーの父のもと5歳でサーフィンを始め、13歳でプロサーファーになる

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。一宮町には初心者向けの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料金が一般的。

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。

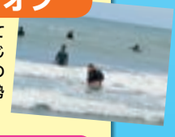
Step 3 陸上で練習しよう

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

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) 休無休 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)選手もNAVIGATORに所属。店主の鵜澤さんはシェイパー・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9～17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



㊤レンタサイクルで自由気まに海辺をめぐる

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



㊤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

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(16時30分までに要返却) 休無休 P5台



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→P3)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」では玉砂利の上を裸足で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」

裸足で歩いて大地のパワーを実感♪



㊤自転車を降りて神聖な空気に包まれた境内へ



㊤由緒ある扁額を掲げた鳥居をくぐって境内へ



㊦波の音を聴きながら砂浜を散策しよう

3 SURFGARDEN CAFE

●さーふがーでん かふぇ

☎0475-40-0040 MAP P27D3

SURFGARDEN 一宮店(→P7)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1600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1350円

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



㊦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

東京2020オリンピックのサーフィン競技会場！

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

MAP P27D4

釣ヶ崎海岸を満喫する



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。



㊤幼いころから海に親しみ、オリンピックに出場した選手も

釣ヶ崎海岸から自転車で4分

なみおと・うみぷりん
波音・海プリン
☎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レストラン。とちぎ和牛ステーキ、ロコモコ、ガパオライスが人気。「海プリン」780円は青い色のプリンで、おみやげにも最適。

住東浪見5-5 交JR上総一ノ宮駅から車で15分 時11～20時 休木曜(最新情報は公式SNSを要確認) P13台



㊦2026年3月に農林水産省大臣官房長賞を受賞した、とろける奇跡の青い「海プリン」

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 料入園500円 時10～16時(土・日曜、祝日は9時～) 休不定休 P12台



㊦アジサイは5000株以上。ペットの同伴可

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(→P9)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を展示。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オリンピックマスコットモニュメント



㊤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



㊤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(→P11)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



↑海面に炸裂する水中花火は大迫力

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

開催日 8月第1土曜

☎0475-42-1425（一宮町観光協会）　MAP P27D1

華やかな約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（→P10）の高台など、町内には観賞スポットが点在。当日は会場まで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



↑砂浜にまかれたハマグリめがけてダッシュ！



←とれたての新鮮なハマグリをビーチでいただくと最高においしい

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

開催日 7月中旬

☎0475-42-1425（一宮町観光協会）　MAP P27D1

一宮海水浴場（→P10）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。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「裸祭り」ともよばれる。担ぎ手は1000人以上！

一宮川燈籠流し

●いちのみやがわとうろうながし

開催日 8月16日

☎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。

※詳細は要問合せ



→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神馬が神輿を先導する

上総十二社祭り

●かずさじゅうにしゃまつり

開催日 毎年9月13日

☎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（たまよりひめのみこと）とその一族の神々が、釣ヶ崎海岸（→P8）で年に1度再会するという儀礼が由来。神馬を先頭に、9基ほどの神輿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8分、釣ヶ崎海岸へは神社から無料シャトルバスあり P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 P26F1～2

例年4月と10月に上総国一之宮玉前神社（→P3）の境内と参道で開催。陶芸や藍染などオリジナルのクラフト、旬の味覚や自慢の味など50店以上が出店するほか、ダンスやバンドのパフォーマンス、豪華賞品が当たるジャンケン大会も！ 詳細はさすが一の宮ブログで要確認。

交JR上総一ノ宮駅から徒歩7分 時10～15時



↑多くの人で賑わう参道の様子

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店を中心に100店舗以上が並ぶ。5月のステージではフラ&タヒチアンダンスが行われ、11月のステージではフラやヒップホップなどさまざまなダンスが楽しめる。トランポリンなどのアトラクションも！

住船頭給2512-55 交会場となる一宮海岸広場へはJR上総一ノ宮駅から車で10分 料入場無料 時10～16時(5月)、10～15時(11月)



↑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

見る

稲花酒造（有）

●いなはなしゅぞう（ゆう）

☎0475-42-3134　MAP P27C2

江戸時代から続く酒蔵を見学しよう！

地酒の「稲花正宗」で知られる老舗の酒造。江戸文政年間（1818～30）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!

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 休不定休（公式サイトを要確認） P20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

望洋公園

●ぼうようこうえん

☎0475-42-1425（一宮町観光協会）　MAP P27C2

一宮の町と海が一望できる穴場スポット

国道128号からの坂を登った小高い丘の上にある小さな公園。緑の芝生が美しい園内からは、のどかな田園風景の町並みが眼下に開け、さらにその先に九十九里の海まで見渡せる。園内にはすべり台やブランコなどの遊具も設置され、ファミリーにもおすすめ。 DATA住本納10 交JR上総一ノ宮駅から徒歩15分 料時休散策自由 Pなし

→晴れた日には緑と青のコントラストが美しい

城山公園

●しろやまこうえん

☎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、町民に愛される憩いの場となっている。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

遊ぶ

洞庭湖

●どうていこ

☎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やされる

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は人気の桜スポットに

一宮海水浴場

●いちのみやかいすいよくじょう

☎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（→P20）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 料遊泳無料 時8時30分～16時30分（監視員配置） 休シーズン中無休 P800台

一の宮カントリー倶楽部

●いちのみやかんとりーくらぶ

☎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。予約は公式サイトから。 DATA住東浪見3166 交JR上総一ノ宮駅から送迎バス（予約制）で10分 料平日リモコンカート（歩行）8010円～、乗用カート9660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

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！

ログハウスレストランで南国気分！ 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

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7種類から好きなものを選べる。落ち着いた雰囲気の中で、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 2600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880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 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 1485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11時30分～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) 680円～





ローストチキン 1530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2014年にオープンしたイタリアンカフェレストラン。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。パスタランチセット1600円～や、限定のシナモンロール480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・木曜 P20台



↑焼きたてパンの香りに包まれた白壁が開放的な店内

長生の青唐辛子とあまーいとうもろこしどっさり！とうもろこしペペロンチーノ(地元野菜でつくるバーニャカウダと自家製フォカッチャ付き) 1600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

トレーラーハウスでいただく実力派淡麗系ラーメン

YAMA

●やま
☎なし MAP P27D3

東京・浅草橋の人気ラーメン店が、2025年、一宮に移転オープン。斬新なトレーラーハウスで味わえるのは、モミジや背脂でダシを取った王道・中華ベースの淡麗系ラーメン。8時からオーダー可能な背脂にんにく中太麺1130円など、"朝ラー"もおすすめ。

住一宮9966 交JR上総一ノ宮駅から車で6分 時8時～14時30分LO 休木曜(祝日の場合は営業)、ほか不定休あり(公式SNSで要確認) P8台



スタッフからひとこと
浅草橋時代から変わらぬ浅草の名製麺所・開花楼さんの麺も自慢です！

ワンタンメン(エビ入りワンタン)味玉入り 1380円



←トレーラーハウスの店内は、水着やウェットスーツでの利用も可

自家焙煎絶品コーヒーを

ディマンシェ

●でぃまんしぇ
☎0475-42-2817 MAP P27D2

看板メニューは自家焙煎コーヒー550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12～17時 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) 990円



←おとぎ話に出てきそうな店構え

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してください

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。夜のおすすめはピスト口呑み。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 休火・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979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 2198円～
ランチコース(要予約) 4393円～



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9～16時 休木曜 P60台





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

おしゃれな店内でハワイ料理を

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 1700円

ラーメンが味わえるカジュアルカフェ

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7種類あり800円～。ほかにも焼きそばプレート900円やしょうが焼きプレート1100円などのプレート料理が充実。ウッドデッキのある開放的な店には、海風が心地よく吹いてくる。

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！



豆板醤を絡めたネギがたっぷりのったネギみそラーメン 950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！



←店長の柴田有佳里さん

一宮 がっつり食べよう！ まんぷくグルメ

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！



お得にガッツリ コスパ抜群！

食堂マル
●しょくどうまる
☎0475-47-3821 MAP P27D2

カツや唐揚げ、魚介のフライなどの揚げものをはじめ、そば、カレー、丼とガッツリ系メニューが揃う食堂。リーズナブルで抜群のコスパはもちろん、7時からいただける朝メニュー、ガッツリすぎて食べきれない場合は持ち帰りできるサービスもうれしい。住一宮10129-3 交JR上総一ノ宮駅から車で6分 時7時～14時30分LO（夜は当日14時までの予約制） 休金曜 P3台

和風 タレかつ丼 1500円
卵でとじないタイプの和風ロースカツ丼で、ニンニクネギ醤油の風味が食欲をかきたてる。小鉢、汁物付き。



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、小鉢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。

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。そのほか海老フライ定食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。

住東浪見7448-5 交JR上総一ノ宮駅から車で9分 時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



希少なホルモンを味わいつくそう



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。住東浪見4968-1 交JR上総一ノ宮駅から車で5分 時17～22時 休月・火曜（水曜も休みの場合あり） P6台



西ノ風ポンド盛り 3630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。

新鮮な魚介料理から一品料理まで



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。店主イチオシのアジフライ定食1400円も見逃せない。ご飯は大盛り無料、お替わりも1回無料。住東浪見1020 交JR東浪見駅から徒歩5分 時11時30分～14時 休火・水曜 P15台



刺身定食 1700円
千葉県産の魚介を中心に刺身5点が付く。この日はマグロ、キンメ、タイ、ブリ、アジ。



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氏が、サーフィンで訪れていた一宮に移住して開いたステーキハウス。炭火でグリルしたオーストラリア産パスチャーフェッドビーフ、薩摩黒豚を使用した黒豚ハンバーグが人気。住一宮10072-2 交JR上総一ノ宮駅から車で5分 時11時30分～14時LO、18～21時LO 休水曜 P10台

GMCかごしま黒豚ハンバーグ 200g1800円
うま味たっぷりの肉汁とオリジナル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



ボリュームと味で大満足の人気店



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）1408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1518円をぜひ。

住一宮9947 交JR上総一ノ宮駅から車で8分 時11～14時LO、17時～20時30分LO 休月曜（祝日の場合は翌日） P15台



やわらかジャンボチキンカツ定食 1298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。

アサリの濃厚ダシがクセになる一杯を



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。住一宮9944-3 交JR上総一ノ宮駅から車で5分 時11～14時（材料がなくなり次第終了） 休月・金曜 P12台



あさりそば 1100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。



いも豚のとろける脂に感激

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1800円～用意されている。住東浪見7422-1 交JR上総一ノ宮駅から車で9分 時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



極上ロースかつ定食 3250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1800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1380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。住一宮9967 交JR上総一ノ宮駅から車で5分 時11～14時LO、17～20時LO（月曜はランチのみ） 休火曜、10～4月は第1・3月曜、火曜（祝日の場合は翌日） P12台



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 150g1800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1350円～もおすすめ。



豚しょうが焼定食 999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。

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5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1000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！住東浪見7523-2 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時11～14時LO、17時30分～20時LO 休水・木曜（祝日の場合は翌日） P9台

お得な定食メニューが充実



こちらもおすすめ！グルメスポット

ラーメン ラーメン再会
らーめんさいかい　国道128号沿い

☎070-7549-5866　MAP P27D4

家族経営のアットホームな人気店

地元の常連客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1200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～13時30分LO、17時～21時30分LO 休無休 P20台



↑タンタンメン850円はすっきりした味わい

中国料理 中国料理きりゅう
ちゅうごくりょうりきりゅう　国道128号沿い

☎080-2254-4773　MAP P27B1

確かな腕で地域に愛される町中華

一宮町に開業して20余年を数え、地域に根付いた町中華。有名ホテルを渡り歩いたベテラン店主が繰り出すメニューの数々は、四川料理を中心に腕の確かさと品数の豊富さが魅力。麻婆豆腐をはじめ、店名を冠したきりゅう麺900円もおすすめ。**DATA** 住宮原760-18 交JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 時11時30分～14時、17時30分～21時 休月曜(祝日の場合は翌日) P10台



↑辛さが5段階から選べる四川風麻婆豆腐定食1050円～

中国料理 彩苑
ざいえん　国道128号周辺

☎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1300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～13時30分、17時～19時30分LO 休水曜、第2・3火曜 P12台



→大きなエビから尾入ったエビ焼きそば900円

カフェ洋食 カフェレストラン茉夏
かふぇれすとらんまか　東浪見

☎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)1200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1400円

洋食 ソレイユ
それいゆ　ビーチライン沿い

☎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1650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や海の幸のドリア各1595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LO、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！

ラーメン マスターピース 一宮店
ますたーぴーす いちのみやてん　宮原

☎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ので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1000円

パスタ Pasta Sogno
ぱすた そーにょ　ビーチライン沿い

☎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モドーロスパゲティ1260円

カフェ&バー カフェアンドバー マーレ
かふぇあんどばー まーれ　ビーチライン周辺

☎0475-44-4811　MAP P27D2

一宮ならではの新鮮な魚をスタイリッシュに

2025年8月にオープン。マーレとはイタリア語で海という意味で、店主自ら船で釣った魚をバーガーで提供している。バンズからはみ出るジャンボサイズのフィッシュバーガーで、自家製タルタルソースの甘みと酸味が絶妙だ。**DATA** 住一宮10129-4 交JR上総一ノ宮駅から車で6分 時11時～14時30分LO 休水・木・日曜 P3台



↑本日のフィッシュバーガー1100円(ポテト付き)

カフェ ミチクサcafe汽水舎
みちくさかふぇきすいしゃ　船頭給

☎0475-44-4552　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550円～が話題で、常連客の姿も多い。地元野菜を使ったレモンライスプレート1600円～、手作りスイーツ500円～が人気。**DATA** 住一宮368-11 交JR上総一ノ宮駅から車で8分 時11～18時 休月・木曜 P10台



↑ランチプレートはスープ、ドリンク付き1600円～

エスニック 多国籍ダイニングバー Style
たこくせきだいにんぐばー すたいる　ビーチライン沿い

☎0475-47-3739　MAP P27D1

おしゃれな店内でリゾート気分

リゾート感のあるカジュアルで落ち着いた空間。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1200円

カリブ料理 FOOD & BAR CAÑA
ふーど あんど ばー かーにゃ　ビーチライン沿い

☎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1480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～23時 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 BARN'S
ばーんず　宮原

☎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1400円～など、季節ごとのおいしさをゆっくりと楽しめる。**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、ほか不定休あり 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

和食 和食 朱鷺
わしょく ときー　国道128号沿い

☎0475-44-5177　MAP P27C3

新鮮な魚介を使い手作りにこだわる創作和食を

古民家を利用した創作和食店。田んぼに囲まれたのどかな雰囲気が心地よい。昼の部は予約優先制。夜の部の席予約と、季節の会席コースは完全予約制となっている。**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・水曜 P8台



↑十二品目のおまかせ御膳～朱鷺御膳～1800円(変更の可能性あり)

和食 にいやま.うなせい ふぐ西
にいやま.うなせい ふぐせい　東浪見

☎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4500円

和食 めんこいだいにんぐましゅまろ ダイニング麻酒麻魯
めんこいだいにんぐましゅまろ　ビーチライン沿い

☎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1500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
きよしずし　宮原

☎0475-42-2283　MAP P27C1

女将さんのぬく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、昼も夜も常連客でいっぱい。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。やさ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15分 時11時30分～14時、17～21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
すしとみ　上総一ノ宮駅周辺

☎0475-42-6533　MAP P26H3

地魚満載の絶品創作寿司

地元産の魚介をはじめ、マグロやウニ、イクラ、カニなど旬の海の幸を詰め込んだ、宝巻き3000円が人気。寿司は7貫に巻物1本が付いた並1300円のほか、上1900円、特上3000円も用意。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12～20時(土・日曜、祝日は～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
さかえずし　ビーチライン沿い

☎0475-42-5888　MAP P27D2

新鮮な磯料理をご賞味あれ

創業40年以上の人気店。生簀から取り出して調理するネタの数々は味わい濃厚。特にまぐろ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2200円もおすすめ。**DATA** 住一宮9985 交JR上総一ノ宮駅から車で8分 時11～14時LO、17～20時LO(金曜はランチのみ) 休月曜、第1火曜(祝日の場合は翌日) P20台



↑多彩な味が楽しめるセットもあり(要予約)

炭火焼 築地バラクーダ一宮
つきじばらくーだいちのみや　ビーチライン沿い

☎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～21時30分LO 休月・水曜 P10台



↑本鮪中落はハマグリの貝で、自ら削り取って味わう

そば 小金庵
こがねあん　上総一ノ宮駅周辺

☎0475-42-3401　MAP P26F1

ダシが効いたそばのほかラーメンも人気

創業から50年以上、地元の常連客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。和風ダシのラーメン650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950円

お好み焼き 広島お好み焼き くにいち
ひろしまおこのみやき くにいち　ビーチライン沿い

☎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、野菜たっぷりで各種トッピングもあり、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(月曜も営業の場合あり) P10台



↑一番人気のチーパセット(チーズ、大葉入り)は1150円

焼肉 炭火焼肉 いちの宮 three four
すみびやきにく いちのみや すりー ふぉー　ビーチライン沿い

☎0475-40-0941　MAP P27D2

コスパ抜群で人気の焼肉店

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1350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15分LO(土・日曜、祝日の夜は17時～20時45分LO) 休月・火曜 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
ばる ぽるとす　ビーチライン沿い

☎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、名物の燻製の盛り合わせ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)が評判。**DATA** 住一宮10133-1 交JR上総一ノ宮駅から車で6分 時18～23時(21時LO、それ以降も注文可能なメニュー一部あり) 休木曜(冬期は隔週水・木曜休) P15台



↑燻製の盛り合わせ1200円は仕入れにより内容が異なる

居酒屋 酒と豚 つかさ
さけとぶた つかさ　宮原

☎0475-44-4258　MAP P27C1

こだわりの県産ブランド豚と銘酒で乾杯

約15年にわたって人気を博した元豚肉食堂が、2024年12月、居酒屋として再出発。千葉県の有名ブランド豚・林SPFのなかでも、店主こだわりの君津産のみを使う豚の一品料理をはじめ、日本酒は希少な銘柄も多数。食堂時代からのとんかつも人気。**DATA** 住宮原137-1 交JR上総一ノ宮駅から徒歩20分 時17時30分～22時LO 休木曜 P12台



↑レバー・タン・ハツの低温調理三種盛り1100円。日本酒は1合800円～

まだある カフェ

P12～13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！

CAFÉ R9 KUJUKURI
かふぇ あーるないん くじゅうくり

☎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10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1200円

cafe ECLECTIC
かふぇ えくれくてぃっく　☎0475-44-5588

白と青の小さなカフェ

MAP P27D4

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

コーヒー好きはこちらも必訪！

自家焙煎珈琲豆屋 TONEGAWA COFFEE
じかばいせんこーひーまめや とねがわ こーひー

☎0475-42-3511　MAP P27D1

旬のコーヒー豆、最高級ランクのシングルオリジンコーヒーだけを厳選販売する、自家焙煎スペシャルティコーヒー豆専門店。イートインやテイクアウトはなく豆売り専門の焙煎工房だが、多くのコーヒー好きが足を運ぶ実力店だ。**DATA** 住新地甲1921-10 交JR上総一ノ宮駅から車で8分 時9～17時(土曜は～15時) 休日曜(祝日の場合は不定休) P3台



←コーヒーは豆のままor挽きで200g1380円～

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！

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

JF SKATE PARK TORAMI（→P20）に併設。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%のパティが特徴で、肉のうま味を実感できる一品。アサイーボウル1950円は蜂蜜のやさしい甘さが味のポイント。

住東浪見7371-8 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時10時～17時15分LO 休金曜 P コインパーキング37台（カフェ利用者は無料）





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1780円。アサイーボウル（左）も人気がある

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

唐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一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。

住一宮3096-2 交JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 時11～14時、16～19時 休火曜、第1・3水曜 P6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830円～



唐揚げの単品のほか、弁当類も充実

roll on roll（ろーる おん ろーる）

イートインOK!

☎なし MAP P27D2

房総の恵みが詰まったロールケーキ

工房やカフェスペースも備えるロールケーキ専門店。一本一本丁寧に焼き上げるロールケーキは、九十九里産の素材をたっぷりと使い、ふんわりとしたスポンジ生地と千葉産の新鮮な卵や牛乳のクリームが絶妙なバランス。店頭には季節のロールケーキも含め常時6種類が並ぶ。

住一宮10059-3 交JR上総一ノ宮駅から車で5分 時11～17時（土曜は～18時、日曜、祝日は9時～、最新情報は公式SNSを要確認） 休月・火曜（祝日の場合は営業） P4台



木のぬくもりを感じる落ち着いた空間

シグネチャーメニューのthe roll（ザ ロール）1450円。1ピース550円も

chambord（しゃんぼーる）

☎0475-47-3173 MAP P27C1

人気のシュークリーム専門店

数種類のシュークリームと週替わりケーキが並ぶ、1人製造の小さな店。甘みが強く、味の濃い那須御養卵を使用したこだわりの手炊きカスタードクリームがたっぷり入った、シュークリーム280円～が特徴だ。

住船頭給239-21 交JR上総一ノ宮駅から車で5分 時11時～売り切れ次第終了 休月・火・金曜 P6台



アールグレイとセイロンの紅茶のショートケーキ



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

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。

住一宮2538 交JR上総一ノ宮駅から徒歩8分 時11～14時（土・日曜は～15時） 休水曜 P6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

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」330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。

住東浪見7417-3 交JR上総一ノ宮駅から車で8分 時11～18時 休月・火曜 P4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



パンの種類がとても多く目移りしそう

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

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～。

住東浪見7119-7 交JR東浪見駅から徒歩15分 時11～17時 休月～木曜（祝日の場合は営業、ほか振替休日あり） P3～4台





店内にはかわいい食パンがずらり

月替わりの食パンも登場する

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

“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、焼き菓子も販売。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。

住宮原208-1 交JR上総一ノ宮駅から徒歩15分 時10時30分～18時（土・日曜、祝日は～17時） 休水曜 P10台



リゾートにひっそりたたずむパティスリー



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

自然にやさ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たてパンと淹れたてのコーヒーが自慢。

住一宮10144 交JR上総一ノ宮駅から車で5分 時7～16時（季節により変動あり、要問合せ） 休火曜（季節により変動あり、要問合せ） P4台



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

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

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7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。

住一宮10129-2 交JR上総一ノ宮駅から車で6分 時10～18時 休火曜 P2台



チキンボックス1200円、丼メニューは950円～



すっきりしたインテリアの店内でイートインも！

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！

評判のタコスは、母国で食べるよりおいしいとメキシコ人に大評判！ ビーフタコス750円、チキンタコス750円が特に人気。毎朝手作りするトルティーヤ生地は、やわらか&モチモチ。レタスやトマト、タコミートなど具もたっぷり。

住一宮9969-2 交JR上総一ノ宮駅から車で5分 時10～17時LO（木曜は～14時LO） 休不定休 P5台





イートインは店前のデッキ席で食べられる

お手軽ワンハンドフードはサーファーにも人気

sweet’s café MAHALO（すいーつ かふぇ まはろ）

☎非公開 MAP P27D4

一宮で愛され続けるスイーツを

地域に根付いて18年、一宮で愛され続けるスイーツショップ。オーダーケーキやクレープ、スムージーやアサイーボウル、焼き菓子ギフトなど、日常からお祝い事まで楽しめるスイーツが揃う。

住東浪見156-1 交JR上総一ノ宮駅から車で8分 時10～17時（土・日曜は～18時） 休木曜 P8台



カップケーキ324円～はみやげとしても人気が高い



ポップでキュートな店内に多彩なスイーツが

ANCHOR:CAFE&BBQ（あんかー:かふぇあんどばーべきゅー）

イートインOK!

☎050-8890-5733 MAP P27D4

テラス席が心地よい海の家がリニューアルオープン

ペンション・サードプレイス（→P23）敷地内にある、カリフォルニア風の海の家が2026年7月にリニューアルオープン。本場のレシピを再現した大人気のアサイーボウル880円～や、アメリカンスタイルのチキンオーバーライスを、心地よいテラス席で味わえる。手ぶらで楽しめるバーベキュープラン（要予約、4400円～）も用意。

住東浪見7198-2 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時8～15時（平日夜は予約制。土・日曜、祝日は8～15時、18～22時） 休木曜 P80台





シャワー完備でサーファーにも人気（別途使用料1000円）

スパイスに漬け込み香ばしく焼き上げたチキンオーバーライス980円～

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造語。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



↓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

グループに最適な広々キャンプサイト



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

↑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

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1万3000円～。

住一宮10217-1 交JR上総一ノ宮駅から車で6分 料1棟2万6000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



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

↑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

←夜は外灯の明かりがテントを照らすフリーサイト



宿泊マナーに注意

みんなで守ろう！住みよいまち一宮

魅力いっぱいのリゾートタウンとして、たくさんの観光客が訪れている一宮町。一方で、宿泊客を中心にオーバーツーリズムの問題も増えてきています。観光客も地域住民もお互いにルールを守って、気持ちよく滞在できる環境を守りましょう！

夜間の騒音
- ◆夜間（21時以降）の大声・音楽・騒音はやめましょう。
- ◆音響機器の大音量使用は禁止です。
- ◆民泊・宿泊施設でのパーティー騒音に注意してください。

飼育マナー
- ◆犬のフンは必ず持ち帰りましょう。
- ◆フンの放置は、条例違反の対象です。
- ◆散歩の際は必ずリードをつけましょう。

ゴミのポイ捨て
- ◆ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- ◆歩行中・自転車でのポイ捨ては条例で禁止です。
- ◆タバコのポイ捨ても禁止です。

BBQなどの煙・におい
- ◆近隣住宅への煙・悪臭は条例違反の対象です。
- ◆風向きや時間帯に十分配慮しましょう。
- ◆バーベキューや焚き火は近隣への配慮を忘れずに。



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

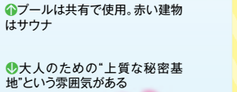
☎0475-44-5900 MAP P23A4



↑4～10名で利用できるフォレストデッキドームラージ

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食付き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

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



↓大人のための"上質な秘密基地"という雰囲気がある

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BBQセット（1人前7700円）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3万9700円～ 時IN15時/OUT10時 休無休 P3台



↑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と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 時夏期に数回実施 ※雨天時は中止

料金 参加無料

みんなで力を合わせて引っ張れ～！



↑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。とった魚は持ち帰りOK

現地ツアー VISIT ICHINOMIYA

●ういじっと いちのみや

☎050-6862-9318 MAP P26H2

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。里山を巡るサイクリングツアーもおすすめ。

住一宮2559-4 138stage内 交JR上総一ノ宮駅から徒歩2分 時まちあるきツアー10時30分～、13時～ 休不定休

町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1200円／里山サイクリングツアー：1人5900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！

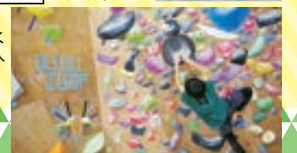
雨でも遊べる屋内ボルダリング施設。初めての人は登り方の指導が受けられ、用品はレンタル可能なので手ぶらで体験できる。壁の高さは最大4.8m、キッズ3面、垂壁2面、緩傾斜2面、強傾斜2面、スラブ1面とバリエーションに富む。

住一宮4292-1 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／1日2000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



↑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





かわいい馬と一緒に海岸を歩こう

馬場内の引き馬は小学生以下1000円

乗馬 九十九里浜一宮乗馬センター

●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

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（7～9月ごろは8～12時、15～17時）、要予約 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

↓みずみずしいイチゴをたくさん食べよう

堅しろう、あまクイーンなど、大きくて甘みが話まった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600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 時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11日：2800円／1月12日～2月28日：2600円／3月1日～4月6日：2200円／4月7日以降：1500円 ※詳細は公式サイトを要確認

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

いちご狩り

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

↓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2日～4月6日：2500円／4月7日～5月中旬：1500円

住東浪見8515-2 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時9～14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





↑いちごだるまと一緒に写真撮影！

←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10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9～15時 休1月～5月中旬ごろ開設、期間中無休 P40台

料金 40分食べ放題…1月5日～3月31日：2400円／4月1日～5月中旬：2000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

料金 スケートパーク利用：1時間500円、1日1000円

初心者から楽しめるスケートパーク！



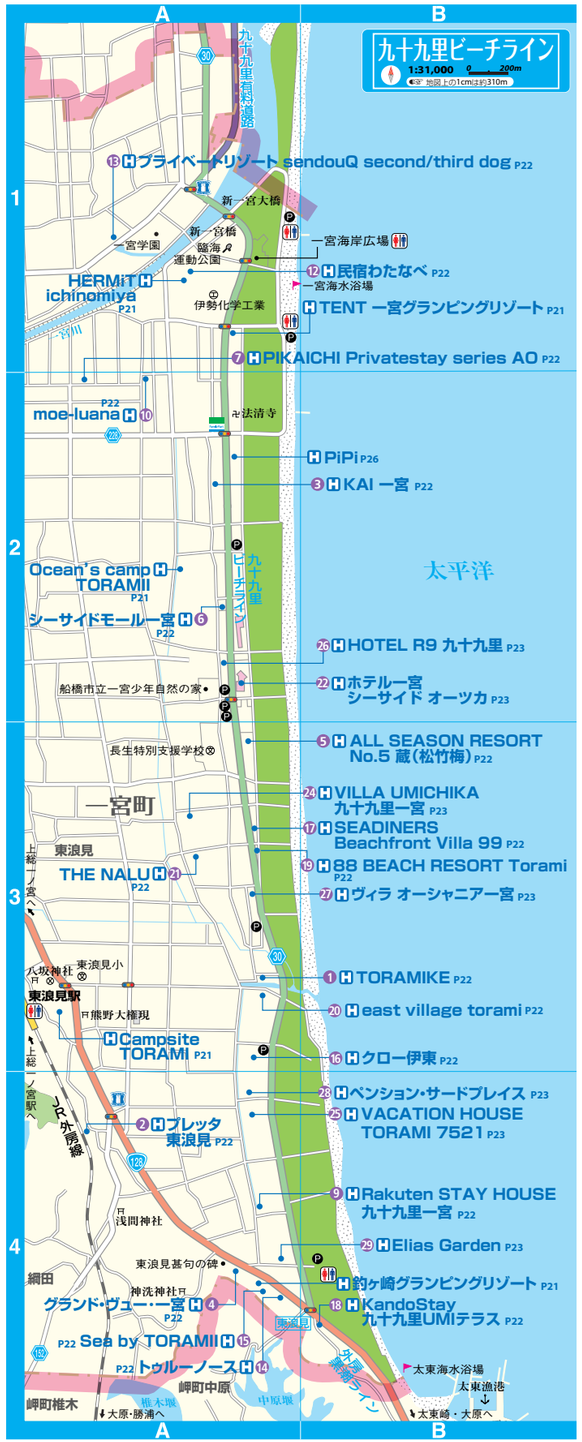


↑Cafe jf torami（→P19）も併設

←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

広大な敷地にスケートパークをはじめ、カフェ、宿泊施設、サウナなどが併設された複合施設。スケートパークは初心者からプロまでが一緒に楽しめる環境が整い、気軽に訪れやすい雰囲気が魅力。

住東浪見7371-8 交JR上総一ノ宮駅から車で10分 時10時～18時15分 休金曜 P37台



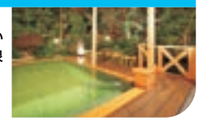
ここがおすすめ！宿泊ガイド

22 ホテル一宮シーサイド オーツカ
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やさ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2万900円～ P150台



23 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。貸切も可能。

DATA 住一宮2824 料1泊2食付き1万円～ P30台



24 VILLA UMICHIKA 九十九里一宮（ういら うみちか くじゅうくりいちのみや）
ビーチライン周辺

☎0475-44-7837 MAP P23A3

プールとサウナを備えたPOOL & SAUNA VILLA 6885（写真）と、サウナと露天ジャグジーを備えたPRIVATE VILLA 6886の、趣の異なる2棟の1棟貸しヴィラ。

DATA 住東浪見6886-2 料1棟8万9100円～（PRIVATE VILLA 6886、最大8名） P3台（1棟につき）



25 VACATION HOUSE TORAMI 7521（ばけーしょん はうす とらみ ななごーにいち）
ビーチライン周辺

☎0475-44-7837 MAP P23A4

海を望む1棟貸しヴィラ。サウナ、露天ジャグジー、ガスBBQグリルを完備している。

DATA 住東浪見7521-4
料1棟7万8400円～（最大10名）
P3台



26 HOTEL R9 九十九里（ほてる あーるないん くじゅうくり）
ビーチライン沿い

☎0475-36-6500 MAP P23A2

1名利用からグループで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や、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



27 ヴィラ オーシャニアー宮（ういら おーしゃにあいちのみや）
ビーチライン周辺

☎070-9050-6943 MAP P23A3

ビーチまで歩いて5分の口ケーションにある好立地の貸切ヴィラ。120インチの大スクリーンと7台のスピーカーを備えた、リビングの本格シアタールームが人気。

DATA 住東浪見7394-2
料1棟3万1400円～（2名時の料金、最大16名） P6台



28 ペンション・サードプレイス（ぺんしょん・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4400円～
P60台

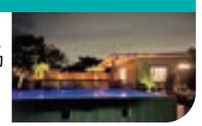


29 Elias Garden（えりあす がーでん）
ビーチライン周辺

☎0475-47-3737 MAP P23A4

犬と一緒に海辺で過ごせる癒やし空間が広がる宿。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2万2000円～（2名利用）
P30台



15 Sea by TORAMII（しー ばい とらみ）
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



16 クロー伊東（くろーいとう）
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



17 SEADINERS Beachfront Villa 99（しーだいなーずびーちふろんと ういら きゅうじゅうきゅう）
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9万2000円～（最大14名） P6台



18 KandoStay 九十九里UMIテラス（かんどうすてい くじゅうくりうみてらす）
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） P4台



19 88 BEACH RESORT Torami（はちはち びーち りぞーと とらみ）
ビーチライン沿い

☎info@88br.jp MAP P23A3

1日1組限定のバケーションレンタル（貸別荘）。

DATA 住東浪見7422-2
料1棟4万円～（最大10名）
P6台



20 east village torami（いーすと びれっじ とらみ）
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

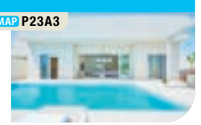


21 THE NALU（ざ なるー）
ビーチライン周辺

https://the-nalu.com/ MAP P23A3

温水プールやサウナが付いたプライベートヴィラ。

DATA 住東浪見7005-4 料1棟10万3920円～（最大6名／大人4名、子ども2名） P3台



8 Tiny House Ichi（たいにー はうす いち）
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 Rakuten STAY HOUSE 九十九里一宮（らくてん すてい はうす くじゅうくりいちのみや）
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3万1500円～（最大10名） P2台（1棟につき）



10 moe-luana（もえ るあな）
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10万8000円～（6名、最大9名） P7台



11 宿 いちのみや（やど 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1万2000円～ P2台



12 民宿わたなべ（みんしゅくわたなべ）
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6500円～
P10台

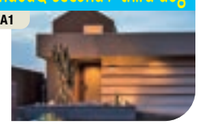


13 プライベートリゾート sendouQ second / third dog（ぷらいべーとりぞーと せんどうきゅう せかんど / さーど どっぐ）
ビーチライン周辺

☎0475-44-5626 MAP P23A1

1日1組限定、third dogは愛犬同伴も可能。

DATA 住船頭給1274-1
料1泊7万7000円～（最大6名） P2台



14 トゥルーノース（とぅるーのーす）
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宿。

DATA 住東浪見34-4
料素泊まり5000円～
P5台



1 TORAMIKE（とらみけ）
ビーチライン周辺

☎090-2241-4989 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 プレッタ東浪見（ぷれったとらみ）
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 KAI 一宮（かい いちのみや）
ビーチライン周辺

☎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 グランド・ヴュー・一宮（ぐらんど・ヴゅー・いちのみや）
国道128号沿い

☎0475-42-6111 MAP P23A4

バ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7700円～ P30台



5 ALL SEASON RESORT No.5 蔵（松竹梅）（おーるしーずん りぞーと となんばーふぁいぶ くら（まつ たけうめ））
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1318 料1棟1万円～（最大14名、別途清掃料1万7000円～） P1・2台（1棟につき）



6 シーサイドモール一宮（しーさいどもーるいちのみや）
ビーチライン沿い

☎0475-36-2491 MAP P23A2

MAREA（写真）をはじめ4棟の滞在型モール。

DATA 住一宮10035
料1棟10万円～（最大15名） P80台



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

☎0475-47-3991 MAP P23A2

外シャワーやウエットを干す場所などもある貸別荘。

DATA 住一宮1318 料1棟1万円～（最大14名、別途清掃料1万7000円～） P1・2台（1棟につき）



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。スタッフが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時～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の塩煎り落花生(→P25)も購入できる。

DATA→P24

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月～5月中旬のイチゴ狩り体験(→P20)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♪

そんなときに お手軽グルメ&スイーツ

帰るまで待てない!



髙田屋鶏肉店のつくね揚げ

1個 80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

ミチクサcafe汽水舎の玄米米粉クッキー

1袋 300円～



☎0475-44-4552 MAP P27D1

農業が盛んな一宮町で、近年、町を挙げて推しているのが玄米。なかでも町内の室川農園が農薬不使用で育てる、千葉県開発オリジナル品種「粒すけ」は、粒が大きくて甘いのが特徴。体にやさしい焼き菓子やジャムを作るham jamさんの玄米米粉クッキーは「ミチクサcafe汽水舎」で購入でき、散策やドライブのおともにぴったりだ。

DATA→P17(ミチクサcafe汽水舎)

G 上総の月

1個 220円



黄味あんのふんわりした口当たりとやさ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。

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。

I 塩煎り落花生



千葉県産の原料を使用し、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150g)もおすすめ。

180g 723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 380円

K まんまとまと



一宮町で大切に育てられた「長生トマト」を使用した、手作り万能トマトソース。添加物不使用で、自然そのままの味わいが楽しめる。

1個 1100円

玉前神社(→P3)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。

時価

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 110g 1400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。

一の宮 純米吟醸 瓶燗火入れ 720mℓ 1650円

大吟醸 金龍稲花正宗 720mℓ 3960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280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 698円

人気アイテムをゲット! フナ兼

●ふなかね

☎0475-42-2393 MAP P26F2

メタリックや蛍光サンダルなど、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。オリジナルのマーブル柄やプリントなど、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30分～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。子ども用～4Lサイズまで揃うギョサンが手に入る

長生ブランドをチェック!

●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。



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。

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で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 K 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

一宮町の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 角八本店 おかしづかさ かくはちほんてん

☎0475-42-2068 MAP P26F2

和菓子がもつ季節感を大切に、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 P13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、1人前2000円。買いものだけの来店もOK。

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～火曜(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) いなばなしぞう(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(→P10)。

住東浪見5841 交JR上総一ノ宮駅から車で5分 時9～12時、13～17時 休不定休(公式サイトを要確認) P20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7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県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 P2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

個性的なワーケーション施設

PiPi

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 一宮10112-2 JR上総一ノ宮駅から車で5分 5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

seamood

070-7661-5817　MAP P27D2

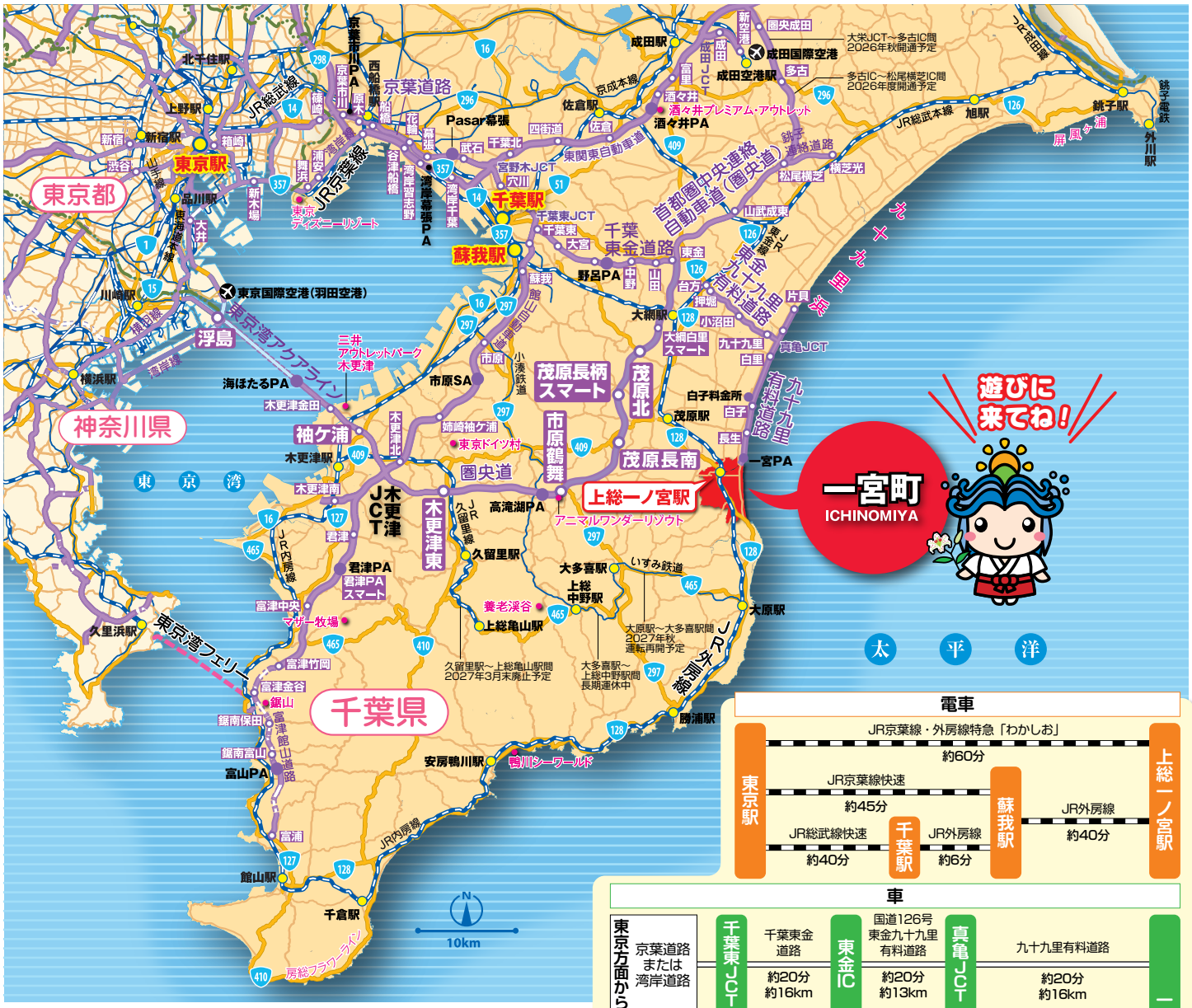
一宮海岸から歩いて4分、海を訪れがてら気軽に利用できるコワーキングスペース。15分125円、1日2000円で利用でき、電源や高速Wi-Fi、シャワールーム、コーヒーやお茶などのフリードリンク、レンタルキッチンまで完備している。

DATA 一宮10130-2シールーム1B JR上総一ノ宮駅から車で5分 2台



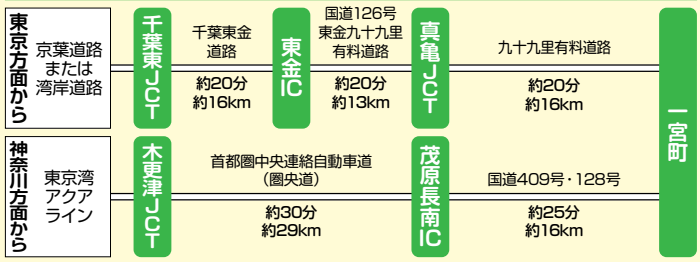
仕事はもちろん、勉強や趣味にも気軽に使える快適な空間

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
■レンタカー　TOYOTA SHARE 上総一ノ宮駅ステーション	☎0800-666-2077	MAP P26G2
■ニコニコレンタカー　上総一ノ宮駅店(CHILLIN)	☎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://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：JTBパブリッシング

※本誌掲載のデータは2026年7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。
※本誌掲載の入園料などは大人料金を掲載しており、原則として取材時点で確認した消費税込みの料金です。※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。※交通の所要時間はあくまでも目安です。天候の影響や季節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。
※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。
※本誌に掲載した地図の作成にあたっては、国土地理院数値地図(国土基本情報)を加工しています。

©2026　一宮町／JTBpublishing　All Rights Reserved