

るるる

特別編集

千葉県



東京から特急で1時間!
九十九里南端のリゾートタウンを総力取材

みんなであそびに
来てね!



宮町

いちのみやまち

一宮みやげ

- ◆ いちご大福 ◆ 九十九里地はまぐり
- ◆ 地酒 ◆ 和洋菓子
- ◆ 長生ブランドの野菜&フルーツ



体験いろいろ♪

乗馬、レンタサイクル、
観光地曳網、
いちご狩り、フィッシング、
天体観測……



サーフィンの

魅力を体感!



ほかにもいろいろ!
祭り&イベント
体験プログラム



グルメ

etc.

祭り

サーフィン

自然豊かな
きらめく

海の町へ

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



玉前神社で

恋愛運アップ



ビーチライン添いの
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



「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

かずさのくにいちのみやたまさきじんじや

上総国一之宮玉前神社

1200年以上の歴史をもつ古社。神武天皇の母君・玉依姫命を祀っており、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 P22F1

①一宮3048 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩8分
③④⑤境内自由（授与所は8〜17時）⑥80台

⑦境内の社務所で授与を受け

●ご加護を願って
パワーを持ち帰ろう

⑧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

⑨縁結袋800円

恋愛はもちろん、友情や仕事など良縁を願う人に

⑩御神砂500円

神様の気が宿る土地の砂を持ち帰ることで、運氣が上がるといわれる

⑪いっちゃんお守り1100円

一宮町のキャラクター「いっちゃん」のお守りは、キュートなサーフボード型

⑫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

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び、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、春分と秋分の日出の位置を結んだもので、「御来光の道」とよばれている。

玉前神社は
レイラインの東の
起点にある



⑬貞享4年（1687）に造られた本殿



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参拝。日頃のご加護に感謝してから祈願をしよう。

⑭参拝後は縁結びの絵馬を奉納



⑮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。



⑯飲む場合はいただいたその日のうちに
⑰空のペットボトル100円は社務所で購入できる



5 御神水をお持ち帰り

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



⑱JR上総一ノ宮駅から歩き、約8分で到着



⑲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



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めけたら、参拝前に手水舎で手と口を清めよう。

東京オリンピックの舞台に！ サーファーの聖地



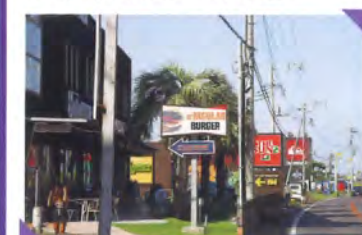
太平洋に面していることから数多くの国際大会が開催されている一宮町（2020年東京オリンピックのサーフィン競技会場）。サーファーなら一度は挑戦してみたいポイントだ。九十九里ビーチライン沿いには人気サーフショップが並び、駐車場やシャワー施設も充実している。

東京から好アクセス！ 特急「わかしお」 で約60分

①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び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。



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



町のイベントなどで「緑と海と太陽のまち・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

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。

町のイベントなどで「緑と海と太陽のまち・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

玉前神社の

門前町のさんぽ

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、趣たつぷりのエリア。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たい。

レトロ&おしゃれなカフェ

蔵造りの建物や歴史を感じさせる老舗や、駅前にオープンした「エキスタ」などをチェック！

上総一ノ宮 赤七屋

玉前神社の門前にある築130年の土蔵を使用した店内で自慢のかき氷820円を。チーズケーキ&コーヒーセット650円や塩むすび140円も美味。
①一宮3030 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 ③10~18時 ④不定休 ⑤1台

かき氷820円
口の中であつける感覚がたまらない

寿屋本家

明治時代中期に建てられた店蔵や居住棟を利用したカフェ。ワンプレートランチ800円(ドリンク付き)のほか、予算に応じたランチの予約も可。
①一宮2987 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 ③11~17時 ④不定休 ⑤10台

ローストビーフ
定食1000円
スープ、小皿、ドリンク付き

エキスタ

上総一ノ宮駅前の観光案内所、観光物産直売所に並び、明るいムードのカフェ。
①一宮2738-1 ②JR上総一ノ宮から徒歩5分 ③11~21時(日曜は~18時) ④月曜 ⑤あり

サンドイッチプレート800円、奥はシフォンケーキセット600円
インスタ映えるカワイイメニュー多数



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11月4月頃まで下記店舗で購入できる。

和菓子司 かねぎち

①一宮3019 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩7分 ③8時30分~17時30分 ④月曜(祝日の場合は翌日の場合あり)
①一宮町を代表する老舗和菓子店
①一宮3012 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 ③7~18時 ④木曜
※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。

御菓子司 角八本店

①一宮3012 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 ③7~18時 ④木曜

名糖食堂

①一宮42-2855 MAP P2262
素材の旨みを生かした「一宮らーめん」や絶品チャーシューが地元サーファーに人気。数量限定の手作りチーズプリン150円も美味。
①一宮2647-3 ②JR上総一ノ宮から徒歩5分 ③11~23時 ④月曜 ⑤3台



一宮チャーシューメン850円
ねぎチャーシュー丼250円
セットでガッツリいただきたい

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てよう。

たまふく

①一宮090-3522-9280 MAP P22F2
お菓子やアメリカンヴィンテージ雑貨、和モダン雑貨など、どこか「懐かしくて新しい」アイテムが揃う。テイクアウトカフェも併設。
①一宮3068 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 ③10~18時 ④不定休 ⑤近隣駐車場利用



ちやらこ屋

①一宮080-8858-1218 MAP P22F2
張り子の招き猫(小)1200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、参拝後の土産探しにぴったり。
①一宮3032-1 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩7分 ③10時30分~17時 ④木・金曜(ほか臨時休業あり) ⑤近隣駐車場利用
①一宮張り子1200円~
①一宮張り子400円~
店内でひとつずつ手づくりされている



大分からあげうまから弁当570円

単品の他、弁当類も充実



どんどん

①一宮0475-42-4227 MAP P23B1
チャーハン600円やレバニラ定食850円、カツ丼850円などのほかセットメニューも充実。味はもちろんだが、ボリュームたっぷり、一宮の若者たちを満足させてきた有名店。飾らない気さくな雰囲気も人気の秘密だ。
①一宮4999-1 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩12分 ③11~20時 ④火曜~毎月最終月曜 ⑤25台
ハンバーグと海老フライのどんどん定食1100円
周辺の高校生たちの大人気のボリュームなセット



小金庵

①一宮0475-42-3401 MAP P22F1
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、現在では2代目のご主人が腕を振る。注文を受けてから揚げの天ぷらは絶品。和風だしのラーメン600円も美味。
①一宮3141 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 ③11~19時 ④月曜 ⑤4台
天ざる900円
揚げたてサクサクの天ぷらが絶品



台鵬

①一宮0475-42-2242 MAP P22G2
週末になると腹ペコサーファーが押し寄せることで知られるボリューム満点の人気店。人気メニューは五目あんかけ焼きそば800円、鳥のから揚げ定食800円など。
①一宮2822-4 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩1分 ③11~15時、17~19時(月曜は11~15時のみ) ④火曜 ⑤7台



もやしラーメン750円
麺類や定食、丼物などバラエティ豊か

からあげ処いしふく

①一宮0475-44-6655 MAP P22F1
から揚げのおいしさで知られる大分の味が満喫できるテイクアウト専門店。自家製採み込みダレに1晩以上漬けた濃厚な味は冷めてもおいしいと評判だ。
①一宮3096-2 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 ③11~14時、16~18時 ④火曜、第1・3水曜 ⑤なし



真いわしの天ざる950円
ランチタイムに1番出た人気メニュー

なごみ

①一宮0475-36-6356 MAP P22F2
鮮魚から定食類、チャーハン、カレー、ナポリタンなど、気取らない素朴な味わいのメニューが揃い、年齢層を問わずに人気が高い。おすすめは豚口定食880円や焼鳥丼480円など。夜はお酒に合う一品料理も。
①一宮3008 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 ③11時30分~14時、18~22時 ④水・日曜の昼 ⑤3台(昼のみ)



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

①一宮0475-42-8100 MAP P22G2
新鮮な食材を使用した刺身や煮魚、焼き魚、天ぷらなどの定食500円~がリーズナブルでおすすめ。朝早くから営業しているのもうれしい。
①一宮2647 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩3分 ③9時~20時30分 ④無休 ⑤近隣駐車場利用



シトラスポークジンジャーステーキ1848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

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

布袋庵

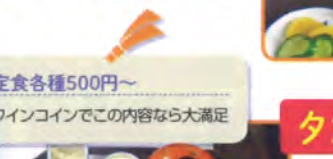
①一宮0475-42-3004 MAP P22F2
創業80年、玉前神社への参拝客や地元の人々から愛され続けている名店。イワシやアジなど地元の漁港にあがった鮮魚の天ぷらに定評がある。
①一宮3369 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 ③10時30分~19時 ④水曜 ⑤4台



刺身定食1080円
一宮ならではの海産物はやっぱり人気

水守食堂

①一宮0475-42-3176 MAP P22G2
寿司から麺類、丼物、定食のほか一品料理も充実する、昔ながらの素朴な食堂。アジフライ定食850円や、あっさりしたラーメン600円が人気。
①一宮2790 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩3分 ③11~19時(都合により変動あり) ④木曜 ⑤5台



定食各種500円~
ワインコインでこの内容なら大満足

Agozzo

①一宮0475-36-6216 MAP P22F2
地元の食材を使った西洋料理が食べられる。パスタや肉料理が人気のランチは、1180円~とお手頃だ。
①一宮3007-1 ②一宮センタービル1階A ③JR上総一ノ宮駅から徒歩3分 ③11~14時(木~日曜のみ)、17時30分~21時 ④水曜(祝日・連休は振替営業、振替休業あり) ⑤3台



さんぼうどう
書店で地元情報を

①一宮0475-42-4345 MAP P22F1
創業は明治32年(1899)、現在3代目のご主人が切り盛りする、昔懐かしい個人経営の書店。文房具や地図、ガイドブック類も揃っている。街歩き前に立ち寄りた。

①一宮3069 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 ③8時30分~18時 ④日曜 ⑤4台

マンガの充実ぶりでも人気の書店
①一宮3069 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 ③8時30分~18時 ④日曜 ⑤4台

釣ヶ崎海岸近くのカフェ&食事処

波の音を聞きながらリラックス

波音 ●なみおも

☎0475-42-3370 MAP P22E4

海が見える新店舗。60cmの牛ユッケとアボカドサーモンの押し寿司、バージョンアップしたスパイシーカレー、炭火焼山牛タンなどがおすすめ。



☎東浪見5-5-1 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 ☎11~24時 ☎水曜(12~3月は水・木曜) ☎10台

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 さんらいづ そば ずたんど

☎なし MAP P23D3

2016年10月にオープンしたそば店で、気軽に立ち寄れるスタイルが人気。6~10種類の野菜を中心とした天ぷらがおすすめ。



☎東浪見7403-2 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩9分 ☎7~10時、11~15時 ☎金曜、第1・3・5木曜 ☎8台

白と青の小さなカフェ

Cafe Eclectic ●かふえ えくれていくつ

☎0475-44-5588 MAP P23D4

地元野菜を中心に、軽食や厳選されたワインを提供する店。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。



☎東浪見37-1 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩12分 ☎12~21時 ☎水・木曜 ☎4台

ペットといっしょにウッドデッキでくつろぎたい
Pot&Cook ●ぽつとんくつ

☎0475-42-1554 MAP P23D4

開放感いっぱいのウッドデッキのあるドッグカフェで、各種弁当700円〜、バーガー1000円〜、ホットドッグなどがテイクアウトできる。ビーチで潮風を感じながら味わおう。



☎東浪見34-1 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩15分 ☎10~18時 ☎火・水曜 ☎4台



※サーフポイントは適格です。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 ●でいーぶ さーふ

☎0475-42-5119 MAP P23D2

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。ショップライダーで最年少プロでもある稲葉玲王君も活躍中！

☎一宮10126-2 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 ☎8~19時(土・日曜、祝日は7時~) ☎10~4月の月曜 ☎20台

パタゴニアサーフ千葉/アウトレット ●ぱたごにあーさーふ/あうとれつ

☎0475-40-6030 MAP P23D3

高品質な製品をリーズナブルに

サーフギア&ウェアを販売する直営店。幅広いラインナップ展開のほか、アウトレット商品も多数販売。毎月、敷地内でマーケットなども開催している。



☎東浪見7404 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩9分 ☎10~18時 ☎第3水曜 ☎25台

WREATHS ●りーず

☎0475-47-2842 MAP P23D4

モデルボードは無料試乗可

経験豊富なスタッフが迎えてくれる。サーフブランドORANM BOARDS、LSD SURFBOARDS、STACEY SURFBOARDSのフラッグストア。無料で試乗できるデモボードが多数揃うほか、駐車場やシャワーも完備。



☎東浪見7523-3 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 ☎9~17時 ☎木曜 ☎20台

ALOHAGROUND ●あろはぐらうんど

☎0475-42-1522 MAP P23D2

サーフィン基地にぴったり

店内にはさまざまなデザインのサーフボードや小物がバラエティ豊かに揃っている。サーフレンタルや、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。

☎一宮10055 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩7分 ☎9~18時 ☎無休 ☎60台

SURFGARDEN 一宮店 ●さーふがーでん いちのみやてん

☎0475-40-0011 MAP P23D3

大人の余暇をプロデュース

サーフィンググッズやサーフレンタル、スクールが充実しているほか、厳選されたアパレル、アクセサリなど、大人が楽しめるアイテムを数多く取り揃えている。FCSフィッシュやボードの悩みなども相談できる、頼れるショップだ。

☎東浪見7500-7 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 ☎9~18時 ☎無休 ☎15台、ほか有料30台あり

CHP本店 ●しーえいちびー ほんてん

☎0475-42-4626 MAP P23D3

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。

☎東浪見7428-3 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩9分 ☎9~18時(土・日曜、祝日は6~19時) ☎無休 ☎35台(有料)

P.D. SURF ●ぴーでいーさーふ

☎0475-42-7339 MAP P23D4

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も近いのもうれしい。

☎東浪見7525-1 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 ☎9~17時(土・日曜、祝日は7~18時) ☎木曜 ☎20台

PBR SURF GARAGE ●ぴーぶーあーる さーふ がれーじ

☎0475-40-1223 MAP P23D2

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フィッシュやボードの悩みなども相談できる、頼れるショップだ。

☎一宮10100 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩7分 ☎9~18時 ☎木曜 ☎20台

東京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」。2020年開催の東京オリンピックでサーフィン競技会場に選ばれたことから、より注目度が高まっている。ここではプロサーファーが初心者向けにサーフィンの魅力をご紹介します。波に乗る爽快感を味わおう！



初心者向けのスクールもたくさんあります。まずはトライを！

一宮町ふるさと大使
プロサーファー 大原洋人(おはら・ひろと)
8歳でサーフィンを始め、13歳でプロへ昇格。カルフォルニア州で2015年に開催された「Vans US Open of Surfing」では、日本人初優勝の快挙を成し遂げた。期待が高まる注目選手となっている。

ビギナーも気軽にトライ！

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&ウェットスーツ込みの価格が一般的。

人気サーフショップはこちら！

Shop DO ●しよっぽ どう

☎0475-42-2823 MAP P23D3

美しいサンライズポイントが目撃！

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。

☎東浪見7427-2 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩9分 ☎9~17時(土・日曜、祝日は~18時) ☎月曜(祝日の場合は翌日) ☎20台

THE OFFING ●ていおふいんぐ

☎0475-42-7883 MAP P23D2

数少ないポディーボード専門店

品揃えは日本最大級。ポディーボードのことに迷ったら、どんなことでもご相談を。オーナーのプロポ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。

☎一宮9982 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩8分 ☎9~18時 ☎月曜(祝日の場合は翌日) ☎15台

NAVIGATOR SURFBOARDS ●なびがたー さーふぼーず

☎0475-36-6103 MAP P23D4

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もNAVIGATORに所属。店主の鶴沢さんはシェーパーkiyouzawa designとしても活躍する。

☎東浪見7535-4 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 ☎9~18時 ☎木曜 ☎10台

Simple Surf ●しんぷる さーふ

☎0475-42-3399 MAP P23D3

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が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。スクールも開催。

☎東浪見7501-1 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 ☎8~18時 ☎無休 ☎20台

Step 1 道具を準備しよう

サーフィンを楽しむには、ボードのほかにウェットスーツ、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。ボードは厚くても浮力のあるものがビギナー向けだ。

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まず、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(ティクオフ)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 さあ、海へ！パドリング&ティクオフ

パドリングは足を軽くとし、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」でゆっくりと腰くらの姿勢になり、進行方向を見てティクオフ！



自然を
体感！

わくわく体験

地曳網 & フィッシング

さわやかな磯風吹く
ビーチラインを
サイクリング！

みんなで力を合わせて
引っ張れ～！

観光地曳網

●かんこうじきあみ
☎0475-42-1425 (一宮町観光協会)
MAP P23D2
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。ピチピチと跳ねる大量の魚に、大人も子どもも大興奮だ。獲った魚は持ち帰りOK。開催日程など詳細は問合せを。

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

料金 参加無料



●網の中には魚がいっぱい！



●上総一ノ宮駅目の前でレンタルできるから楽々

マップを入手してからサイクリングに出発しよう。観光案内所ではサーフボードも貸し出ししています。

●マップの中には魚がいっぱい！

満天の星空に感動！ 東浪見海岸で天体観測

東京方面からの光が山に遮断され、天体観測には好条件が揃っている一宮町の海岸沿い。砂浜に寝転び、波音を聞きながら星を眺めれば、時の経つのを忘れてしまいそう。肉眼でも十分楽しめるが、双眼鏡や望遠鏡を持って行くのもおすすめだ。

☎0475-42-1425 (一宮町観光協会) ●東浪見海岸 ●東浪見海岸へはJR上総一ノ宮駅から車で10分



●神秘的な天体ショーを楽しもう

河口・海岸 フィッシング

●かこう・かいがんふいっしんぐ
☎0475-42-1425 (一宮町観光協会)
海水と真水が入り混じり汽水域となっている一宮川の河口には、ハゼやクロダイ、スズキ、ボラなどが生息。家族連れも多く訪れる人気のスポットだ。エサ釣りはもちろん、ルアーフィッシングを楽しむ人も多い。

●一宮川河口 ●JR上総一ノ宮駅から車で6分

●駐車場情報
一宮川河口には駐車場がないので、一宮海岸広場の駐車場(80台、無料/MAP P23D1)を利用しよう。

手軽に楽しめて
ファミリーにおすすめ！



●一宮川に架かる橋の上で楽しむ人も

馬験プラン

海&山で
チャレンジ！
Challenge

乗馬

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では、豊かな自然を体感できるアクティビティが充実。海や山で思いっきり体を動かして、気持ちいい汗をかこう。

●オリンピックサーフィン競技会場の約1.5倍の長さのビーチが広がる

サイクリング サーフィン

レンタサイクル

●れんたさいくる
☎0475-47-2100 (上総一宮観光案内所) MAP P22G2
駅前の観光案内所で自転車の貸出を行っており、自然豊かなコースを堪能することができる。なかでも海沿いから商店街を、所要約1時間で一周できる、「ぐるっといちのみやコース」がおすすめ。

上総一宮観光案内所：●JR上総一ノ宮駅からすぐ ●8時30分～17時(7～8月は～19時) ●無休

料金
電動自転車：1000円/日
ビーチクルーザー：500円/日
普通自転車：500円/日
スポーツ自転車：1000円/日
サーフボード：2000円/4時間



●酸味が少なく香り豊か。ビタミンCも豊富

いちご狩り



●立ったまま摘み取りできるのがうれしい

料金 30分食べ放題
1月～4月6日：1800円
4月7日～5月中旬：1400円

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 P23D3
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、家族連れやグループに人気。隣接する直売所では、地元の農産物も販売している。

●東浪見8515-2 ●JR上総一ノ宮駅から車で6分 ●9～16時(受付終了) ●1～5月中旬開設、期間中無休 ●15台



かわいい馬と一緒に
海辺を歩こう

●馬場内の引き馬体験は小学生以下1000円

九十九里浜一宮乗馬センター

●くしゅうりばいみやのうまやじょうほうせんたー
☎0475-42-2851 MAP P23D3
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。体験後はブラッシングやエサやりで馬たちとふれあおう。

●一宮9963 ●JR上総一ノ宮駅から車で8分 ●9～17時(7月15日～8月31日は8～12時、15～18時) ●水曜 ●10台

料金
海岸コース：
20分4950円ほか

●エサやりなどで馬とのふれあいも楽しめる

珍しい「白イチゴ」が
味わえる

近藤いちご園

●こんどういちごえん
☎090-3451-6018 MAP P23B2
とちおとめや章姫など、大きくて甘みが詰まった10品種以上を楽しめるほか、白イチゴ「淡雪」も味わえる。店頭では採れたてのイチゴのほか、自家製ジャム550円～やいちご大福300円～も販売している。

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

料金 30分食べ放題
12月中旬～2月29日：2100円
3月1～31日：2000円
4月1日以降：1300円



●ハウス内は広々といて摘み取りしやすい



●みずみずしいイチゴをたくさん食べよう



開催日
8月
第1土曜

一宮町納涼花火大会

●いちのみやまのうらやまはなびたいがい
☎0475-42-1425 (一宮町観光協会) MAP P23D1

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。一宮川河畔や浜辺、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上総一宮駅から一宮海水浴場へ無料シャトルバスが運行。
●一宮海水浴場へはJR上総一宮駅から車で6分
●観賞無料 ●19時10分～
※周辺道路は当日交通規制があるので注意。

季節のお楽しみ

祭り&イベントガイド

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

開催日
8月16日

名物イベントもチェック! 上総国さすがり

●かすさぎのくにさすがり
☎0475-36-3989 (NPO法人さすがり一宮) MAP P22F1

毎年4月29日と10月の第2日曜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店が登場する。東浪見甚句や和太鼓、ダンスなどパフォーマンスも盛りだくさん。
●玉前神社へはJR上総一宮駅から徒歩8分 ●10～15時



●青空レストランも多数並ぶ



●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

●みなみくじゅうりのはまぐりまつり
☎0475-42-1425 (一宮町観光協会) MAP P23D1

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。ハマグリ販売もある。
●一宮海水浴場へはJR上総一宮駅から車で6分 ●はまぐりつかみどり1回500円(先着順)

●祭りの終わりを告げる南宮神社の宮入は幻想的な雰囲気



●港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
毎年
9月13日

上総十二社祭り

●かすさぎゅうにしゃまつり
☎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、釣ヶ崎海岸広場(MAP P23D4)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、釣ヶ崎海岸広場に集合、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。
●玉前神社へはJR上総一宮駅から徒歩8分、釣ヶ崎海岸広場へは神社から無料シャトルあり ●見学無料



●波打ち際を疾走する6騎の神馬がみこしを先導する

遊ぶ

洞庭湖

●どうていこ
☎0475-42-1425 (一宮町観光協会) MAP P23B~C3

桜やホテルなど、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洞庭湖周辺は、町の南西部に広がる人造湖。春は桜が美しく、夏は幻想的なホテル観賞、さらにバードウォッチングや森林浴など、年間を通して楽しめる。さわやかな風を感じながら、サイクリング(→P8)をするのもおすすめだ。駐車場(9～17時)とトイレは憩いの森にある。DATA●一宮●JR上総一宮駅から車で10分 ●散策自由 ●憩いの森/パーキング利用30台(9～17時)

●子どもたちの自然観察にもぴったり ●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

一宮海水浴場

●いちのみやがわのうらやまはなびたいがい
☎0475-42-1425 (一宮町観光協会) MAP P23D1~2

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も透明度が高い。浜辺に立つ海の家をベースに、1日のんびり過ごすことができる。サーファーが多い場所だが、エリアが区分けされているので、子ども連れでも安心して利用できる。夏休み期間には、観光地曳網(→P9)や花火大会(→P11)が開催されるなど、さまざまなイベントも楽しみだ。例年7月中旬～8月中旬開設。DATA●一宮●JR上総一宮駅から車で6分 ●無料 ●8時30分～16時30分(監視員配置) ●シーズン中無休

●海水浴期間中は海の家もオープンする ●家族連れやグループなど、たくさんの人で賑わう



見る

稲花酒造(有)

●いなはなしゅさう(ゆう)
☎0475-42-3134 MAP P23C2

江戸時代から続く酒蔵を見学しよう

地酒「稲花正宗」(→P20)で知られる老舗の酒造には、江戸時代に使われていた樽などが残り、歴史の長さを感じられる。見学後は試飲もOK。
DATA●東浪見5841 ●JR上総一宮駅から車で5分 ●見学は要問合せ(試飲含む・要予約) ●9～17時(12～13時は休憩) ●日曜、祝日 ●40台



●蔵の中には日本酒のいい香りが漂う

見る

城山公園

●しろやまこうえん
☎0475-42-1425 (一宮町観光協会) MAP P22F3

町一番の桜の名所で お花見しよう

標高30メートル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宣公の墓もある。DATA●一宮●JR上総一宮駅から車で8分 ●散策自由



●加納久宣公の墓は町を見守る高台にある ●河津桜の開花は例年3月上旬から

こちらもおすすめ!

見る & 遊ぶ スポット

一宮町

遊ぶ

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 P23C3~4

太平洋を臨む開放感ある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。クラブハウスのレストランも評判だ。DATA●東浪見3166 ●JR上総一宮駅から送迎バスで10分 ●平日リモコン

カート(歩行) 6800円～、
乗用カート 8450円～
年3回メンテナンスタクあり
●150台

●チャンピオンコースの名にふさわしい雄大な魅力





豆板で絡めたネギがたっぷりのったネギみそラーメン
800円

**ラーメンが味わえる
カジュアルカフェ**

ROUTE59
●るーとごじゅうめい
☎080-3494-0059 MAP P23D3

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650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800円やしょうが焼きプレート900円などのプレート料理が充実。

①東浪見7515 ②JR上総ノ宮駅から車で10分 ③11〜20時 ④月曜 ⑤30台

⑥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

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人気です！

スタッフからひとこと
開放感いっぱいの店舗はサーファーたちにも人気

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

チャーターズとアポカドの組み合わせが絶妙なアポカドチーズバーガーセット1100円

Hula Cafe
●ふら かふえ
☎0475-42-1525 MAP P23D2

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980円（ドリンクセットはプラス110円）も納得のおいしさ。プレートランチのほか、バーガー類も充実している。

①一宮10055 ②JR上総ノ宮駅から車で7分 ③9〜18時 ④木曜 ⑤60台



アンティークで囲まれた店内はフランス食堂の雰囲気が漂う

スタッフからひとこと
シェフ厳選のグラスワインも638円〜ご用意！

①ビーチロードからさらに海寄りに入った細い路地にある



新白レバーのステーキはワインにピッタリ
838円

**夜の楽しみは
ワインとともに**

ビストロ・リシェ
●ひすろ りしえ
☎0475-38-5302 MAP P23D2

フランスの片田舎をイメージした大人の隠れ家。ディープに楽しむなら、夜のビストロ飲みがおすすめ。ボリュームある田舎フレンチはワインのお供にぴったり。アラカルトでシェアしながら、肩肘張らずに味わえる。

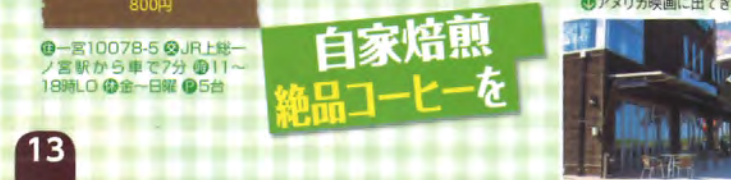
①一宮10096 ②JR上総ノ宮駅から車で7分 ③11時30分〜14時LO、18時30分〜21時30分LO ④火曜、第1・3・5月曜 ⑤12台 ※未就学児の入店は日曜のディナー限定、予約優先制



スタッフからひとこと
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450円。コーヒーや本日のハーブティ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。

①一宮10078-5 ②JR上総ノ宮駅から車で7分 ③11〜18時LO ④全一泊 ⑤5台



スタッフからひとこと
アメリカ映画に出てきそうな店舗と街並み

**自家焙煎
絶品コーヒーを**

カリッと焼いたベーコンにチェダーチーズをはさんだダブルベーコンチーズバーガー
1880円



スタッフからひとこと
アメリカ西海岸の味を一宮で楽しんで！

チーフの新井英昭さんとスタッフの村田知美さん

SURFGARDEN CAFE
●さーふがーでん かふえ
☎0475-40-0040 MAP P23D3

SURFGARDEN 一宮店（→P7、1840miles STATION）に併設するカリフォルニアスタイルのカフェ&レストラン。店内はアメリカ西海岸を思わせる明るい雰囲気。ボリューム満点のハンバーガーは、ホームメイド手ごね牛肉100%パティで、食感にこだわったバーガーを提供。

①東浪見7500-7 ②JR上総ノ宮駅から車で10分 ③9〜19時（18時LO） ④無休 ⑤35台



レストラン SEA SONG
●れすとらん ー そんぐ
☎0475-42-4288 MAP P23D4

店のオーナーのご主人がログハウスを建て28年前にオープン。料理はイタリアン中心。焼きたてパンも好評で、テイクアウトもできる。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ぶ。

①東浪見7528-4 ②JR上総ノ宮駅から車で10分 ③11〜14時30分、17時30分〜21時LO ④木曜（祝日の場合は営業） ⑤30台

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
1575円



**ログハウス
レストランで南国気分！**

気分はハワイ♪

⑥温かな光が差し込むテラス席も広々



Big Mama's Cafe
●ひくく まます かふえ
☎0475-42-4230 MAP P23D2

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600円〜もあり。ティータイムにもどうぞ。

①一宮10083-2 ②JR上総ノ宮駅から車で7分 ③8時30分〜16時（冬期は9時30分〜） ④無休（臨時休業あり） ⑤7台

スタッフからひとこと
気軽にきて、ゆっくり過ごしてくださいね！

辛さ調整も可能なガバオライス
1000円

⑥木のぬくもりあふれる店内は居心地バツグン



**ペットも一緒に
リラックス♪**



Atlantic Coffee Stand
●あとらんでいっく こーひー すたんど
☎090-1848-0469 MAP P23D2

一宮町在住のプロサーファー・吉川共久さんがいれるドリップコーヒーが味わえるとあって、早朝からサーファーたちで賑わう。トーストや、本場オーストラリアの味と評判の「パイロンベイトパイ」もぜひ。

①一宮10091-1（波東不動産1階） ②JR上総ノ宮駅から車で6分 ③日の出〜11時（水・土・日曜は〜15時） ④毎月奇数週の金曜 ⑤4台

⑥早朝からサーファー仲間たちがくつろぐ ⑦カジュアルでおしゃれな建物も人気



**吉川共久プロ
こだわりのコーヒーを**

スタッフからひとこと
体にやさしい自然派素材メニューもぜひ！

パイロンベイトパイ480円と、サンシャインジュースのクレンジングスムージー600円

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。ハワイ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します！



フカヒレ料理も要チェック!

おやじタンタン麺 900円
辛さとコクが凝縮されたスープに中太麺がよくからむ。トッピングの白髪ネギもたっぷり。

●おしよくてきゅうりやろり いっぴんこ
●0475-42-7670 MAP P23D1

奥深い本格的な味が楽しめる中国料理店。一番人気のおやじタンタン麺をはじめ、フカヒレラーメンやフカヒレチャーハン各2000円も、この値段でフカヒレを味わえるとは度々訪れるお客さんも多いとか。ラーメンや定食のサイドメニューには餃子390円を。

●新地2511-2 ●JR上総一ノ宮駅から徒歩9分 ●10～15時、17～21時(土・日曜、祝日は8時～) ●水曜 ●20台

野菜つけめん 580円
醤油ベースのスープに炒め野菜が入り濃厚な味わい。中太のストレート麺はのど越し抜群。

この値段でこのボリューム!

房総つけめん 530円
●ほうそうつけめん
●0475-42-2942 MAP P23C2

巻につけめんブームが到来する前から営業している人気店。つけめんメニューは、シンプルなつけめん530円から、野菜、チャーシュー、ナメコなど8種類。醤油ラーメンに炒めネギを絡めた香ばしいラーメン「パロメン」530円もおすすり!

●一宮2114-60 ●JR上総一ノ宮駅から徒歩4分 ●11～19時 ●不定休 ●20台

気さくな女将さんが迎えてくれる

店長のカワイイイラストが目印

ビッグトンテキ セット 1650円
良質な穀物中心の飼料を与えているため、肉の旨さ、脂の甘さが満喫できる。

●ぶたのつかさ
●0475-36-3340 MAP P23D2

おいしいさ満点のブランド豚を堪能

ブランド豚のつかさ
●ぶたのつかさ
●0475-36-3340 MAP P23D2

ブランド豚として名高い千葉県産の「林SPF」を使い、豚肉のうまさを追求し続ける名店として知られ、サーファーたちにも人気が高い。とくに看板メニューのトンテキセットのほか、トンカツセット1320円などがおすすめ。

●一宮10088-3 ●JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 ●11時30分～14時LO、17時30分～20時30分LO ●木曜 ●12台

グルナ

ウアでマッたアッでが

名物釜めし 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。

●おしよくてきゅうりやろり いっぴんこ
●0475-42-8181 MAP P23D3

御食事処 一水亭
●おしよくてきゅうりやろり いっぴんこ
●0475-42-8181 MAP P23D3

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、できたてで味わえるのが魅力だ。そのほか特大エビフライ定食1980円やチキン竜田揚げ定食1210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上総一ノ宮駅から徒歩9分 ●11時30分～15時、18～22時(冬季の夜は17～22時) ●月曜(祝日の場合は翌日) ●30台

海鮮 海丸
●かいせん うみまる
●0475-36-7070 MAP P23D4

ランチタイムは定食や丼物など、夜は一杯飲みながら楽しめる一品料理が充実。刺身5種盛り1320円といった海鮮が中心だが、明太チーズ玉子焼き660円のほか、鳥手羽コショウ揚げ770円などの個性的なメニューの数々も楽しみ。個室もあるので仲間同士の宴会にも便利。

●東浪見10201 ●JR上総一ノ宮駅から徒歩8分 ●11時30分～14時、18～23時(季節により変動あり) ●火曜 ●15台

新鮮な魚介丼から一品料理まで

海鮮 海丸
●かいせん うみまる
●0475-36-7070 MAP P23D4

ランチタイムは定食や丼物など、夜は一杯飲みながら楽しめる一品料理が充実。刺身5種盛り1320円といった海鮮が中心だが、明太チーズ玉子焼き660円のほか、鳥手羽コショウ揚げ770円などの個性的なメニューの数々も楽しみ。個室もあるので仲間同士の宴会にも便利。

●東浪見10201 ●JR上総一ノ宮駅から徒歩8分 ●11時30分～14時、18～23時(季節により変動あり) ●火曜 ●15台

一宮 まんぷく

がっつり食べよう!

サーロインステーキ 1300円(ランチ)~
ライス、サラダ、スープ付き。和風ソースはニンニクが効いていてご飯がすすむ。

●水色の外観が目印、テラス席はベトナム併用可
●0475-42-2941 MAP P23D2

スーパーkitchenかざや
●スーパーキッチンかざや
●0475-42-8112 MAP P23D3

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。カツお定食1098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 1098円をぜひ。

●一宮9947 ●JR上総一ノ宮駅から徒歩8分 ●11～14時LO、17時～21時30分LO ●月曜(祝日の場合は翌日) ●30台

いも豚のとろける脂に感激

極上ロースかつ定食 2450円
衣はサクサク、肉はやわらかジュシー。自家製ブレンドのこぶ菜塩が肉の旨みを際立たせる。

●地元の常連客に愛される名店
●0475-42-6685 MAP P23D4

豚しょうが焼 定食 836円
旨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
●キッチン ころた
●0475-42-6685 MAP P23D4

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800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上総一ノ宮駅から徒歩10分 ●11～15時、17時30分～20時30分 ●水曜、第3木曜 ●9台

おいしい子ブタたちがお出迎えます!

お得な定食メニューが充実

塩あさりそば 900円
ハマグリかと思えばうばかりの大きなアサリがたっぷり、クリーミーなスープがたまらない。

●ピーチラインに面していてかなり目立つ
●0475-42-1811 MAP P23D3

アサリの濃厚ダシがクセになる一杯を

塩あさりそば 900円
ハマグリかと思えばうばかりの大きなアサリがたっぷり、クリーミーなスープがたまらない。

●ピーチラインに面していてかなり目立つ
●0475-42-1811 MAP P23D3

こちらもおすすめ!

グルメスポット

イタリアン ●あお ●青AO
☎ 0475-38-7049 MAP P23C3
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、夷隅郡など地元の食材を、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。アンチョビと野菜1320円などのパスタも絶品。
DATA①東浪見2606-1 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 ③11時30分～14時LO、17時30分～20時LO(平日の夜は要問合せ) ④月曜 ⑤8台

和食 ●わしよくとき ●和食 朱鷺
☎ 0475-44-5177 MAP P23C3
一宮ならではの魚介を使った本格的和食
2019年11月にオープンした和食専門店。花や緑に囲まれた庭が心地いい。4種類の選べる姫井セット(コース付)800円は、魚介の仕入れによってメニューが異なるので楽しみだ。
DATA①東浪見2500-1 ②JR東浪見駅から徒歩7分 ③11時～14時30分LO、17時～20時30分LO、水曜 ④十二品のおまかせ御膳。コース付で1500円 ⑤8台

ラーメン ●らーめんさいかい ●ラーメン再会
☎ 070-7549-5866 MAP P23D4
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、ほっとできるメニューも評判だ。ボリューム満点のチキンカツ定食950円などをぜひ。
DATA①東浪見7700 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩9分 ③11時30分～14時、17～22時 ④無休 ⑤20台

カフェ&レストラン ●えみ かふえ あんぱん いちのみや ●Emi cafe & restaurant ICHINOMIYA
☎ 0475-38-5584 MAP P23D2
焼き立てパンと新鮮な野菜を味わって!
都内から移住してきたご夫妻が6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1100円～のほか、手作りデザートもぜひ試してみたい。
DATA①一宮10085 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 ③11～20時LO ④火曜の15時～、水曜 ⑤20台

寿司 ●すしとみ ●寿司 富
☎ 0475-42-6533 MAP P22H3
地魚満載の絶品創作寿司
主人が一宮海岸で採ってきた青のりを使い、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」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。季節によりさんまの押寿司なども。
DATA①一宮2628-3 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩4分 ③11～22時 ④水曜 ⑤20台

中国料理 ●さいえん ●彩苑
☎ 0475-42-8310 MAP P23C2
ベテランシェフによる奥深い中華
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1150円や餃子430円のほか、セットメニューも多数。
DATA①東野36-6 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩3分 ③11時30分～14時、17～21時 ④水曜(祝日の場合は翌日) ⑤12台

カフェ ●かふえすたらんまか ●カフェレストラン 兼夏
☎ 0475-44-6176 MAP P23C3
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。ごはんまじ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)850円などをぜひ。
DATA①東浪見4782-4 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩7分 ③10～19時 ④火・水曜 ⑤あり

洋食 ●かふえすたらん ほっしゅ ●カフェレストラン ポッシュ
☎ 0475-36-5733 MAP P23D1
ローストチキンと本格ジェラートを堪能
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。
DATA①一宮10178-1 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 ③10～17時(季節により変動あり) ④火曜、第3水曜(ほか不定休あり) ⑤20台

和食 ●めんこいだい にんぐま ●めんこいダイニング 麻酒 麻魯
☎ 0475-42-7718 MAP P23D2
北海道の素材をふんだんに
北海道出身の女将の店で、特大真ホッケ3500円や糖ニン900円を、焼酎グラス550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1100円も人気。
DATA①一宮10080-4 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩7分 ③11時30分～20時LO ④火・金曜(予約があれば営業) ⑤8台

寿司 ●さかえすし ●栄寿し
☎ 0475-42-5888 MAP P23D2
新鮮な磯料理を堪能あれ
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1925円もおすすだ。
DATA①一宮9985 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩8分 ③11～20時LO ④月曜(祝日の場合は翌日、月に1回火曜) ⑤20台

カフェ ●かふえくすた ●cafe クレスト
☎ 0475-42-2331 MAP P22G3
駅近のカフェでのんびりコーヒーを
上品なロジック風の店構えで、上総一ノ宮駅から徒歩1分、電車待ちの時間にのんびりできそう。ケーキ各種やオリジナルブレンド450円、みつめ400円、また日替わりランチ750円などの食事も楽しめる。
DATA①一宮2598 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩1分 ③11～19時 ④月・火曜 ⑤10台

カフェ ●かふえさろん ●カフェサロン 森里音
☎ 0475-42-1817 MAP P23C3
美しい森を望めるロケーションでスイーツを
洞庭湖からほど近い豊かな自然に囲まれたロケーションは抜群。メニューはコースが多く、アフタヌーンスタイル2000円が、とくに女性客に人気が高い。手作りデザートも楽しめ。
DATA①一宮6560-16 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 ③11時30分～17時(完全予約制) ④不定休 ⑤7台

カフェ ●みちくさ ●ミチクサ cafe 汽水舎
☎ 090-2624-7464 MAP P23D1
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350円が話題で、常連客の姿も多い。キーマカレー700円などの食事メニューも充実している。
DATA①一宮368-11 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 ③10～19時(金・土曜は～21時) ④月曜 ⑤10台

カリブ料理 ●ふーど あんど ぼー かーにや ●FOOD & BAR CAÑA
☎ 0475-40-0818 MAP P23D4
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プレート1320円(写真)がイチオシ。モヒート770円をはじめ、ラムコンシェルジュの資格を持つスタッフが作るカクテル660円～も好評だ。
DATA①東浪見7520-1 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 ③17時30分～翌1時 ④火曜(休前日は営業) ⑤13台

洋食 ●それいゆ ●ソレイユ
☎ 0475-42-7277 MAP P23D2
カラオケを楽しみながら地中海料理を
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ムなホワイトソースの相性がよいと評判が高い。カラオケを楽しみながら料理が味わえ、貸切りも可能。ライブパーティーを開催することもできる。
DATA①一宮10128-1 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 ③11時30分～20時LO ④火曜 ⑤10台

焼肉 ●すみひやく いちのみや ●炭火焼肉 いちのみや three four
☎ 0475-40-0941 MAP P23D2
人気の焼肉店がリニューアル
2020年3月に「炭火焼肉レストラン 花月苑」から店名も新たに新装オープン。焼肉やキムチなどのメニューが揃うなか、カルビ丼セット780円がおすすめ。
DATA①一宮10075-1 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩7分 ③11時～14時30分LO、17時30分～20時45分LO(休前日は～21時15分LO) ④火・水曜 ⑤20台

寿司 ●きよすし ●清すし
☎ 0475-42-2283 MAP P23C1
女将さんの温もりに癒やされてのんびり
やさしい笑顔と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。
DATA①宮原70-3 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩14分 ③11時30分～14時、17～23時 ④火曜 ⑤13台

イタリアン ●ばーんす ●BARN'S
☎ 0475-42-7617 MAP P23B1
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ン料理店。窯焼きピザ1000円～など、本格的な料理の数々をリーズナブルに楽しめる。
DATA①宮原237-2 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩16分 ③11時30分～14時LO、17時30分～20時LO ④月曜、第3火曜 ⑤30台

ラーメン ●ますたーピーす いちのみや ●マスターピース 一宮店
☎ 非掲載 MAP P23C1
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お出かけしたい。
DATA①一宮町宮原119-3 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 ③11時30分～14時(土・日曜、祝日は～15時)、17～21時 ④月曜 ⑤7台

カフェ ●さーふあーすてーぶる ●Surfers Table
☎ 0475-36-7870 MAP P23D3
サーファーたちに人気のおしゃれカフェ
2020年春にオープンのおしゃれなカフェは、地元のサーファーたちや、のんびりと散策を楽しむ観光客に大人気。お得なランチも充実している。ぜひ立ち寄ってみよう。
DATA①一宮9959 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩10分 ③未定 ④木曜 ⑤20台

イタリアン ●とらとつりあ まーれ ●トラットリア マーレ
☎ 0475-44-4811 MAP P23D2
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1100円～のほか、ディナーでは北海道産ホタテのカルパッチョ1188円などの海の幸を。
DATA①一宮10129-4 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 ③11～15時、17時～21時30分 ④水曜、7～9月の木曜 ⑤あり

パスタ ●ばすた そーによ ●Pasta Sogno
☎ 0475-42-6680 MAP P23D2
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。
DATA①一宮9986-1 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩8分 ③11～14時LO、17時30分～20時LO ④火曜、第2・4火曜 ⑤6台

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!
☎ 0475-47-4379 MAP P23C3
夏café
南国をイメージしたカフェは、落ち着いた雰囲気の中でゆっくり食事ができるのが魅力。マイルドな仕上がりのカレー780円やモチモチのワッフル450円～など、いずれもおいしさへのこだわりが感じられる。
DATA①東浪見2606-6 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 ③11時30分～15時LO ④月～木曜 ⑤9台

Hale ☎ 0475-42-3515 MAP P23D1
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900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。
DATA①船頭給113-1 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩7分 ③7～17時 ④水曜、第4火曜 ⑤5台

Cafe Rest PiPi ☎ 050-7521-7888 MAP P23D2
愛犬といっしょに入れるカフェ
愛犬同伴可のカフェ。全24席の中で、わんちゃんOKの席は20席。手作りの犬用おやつ、ジビエジャーキーも販売。
DATA①一宮10112-2 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩4分 ③10～17時 ④火曜(ほか不定休あり) ⑤8台

洋食 ●かふえしらすな ●カフェ白砂
☎ 非掲載 MAP P23D2
バラエティ豊かなメニューに大満足
定食類から、3種類あるパスタランチ(ドリンク付き850円)、グラタンランチ(ドリンク付き1000円)、ドリアなど、気取らない家庭的なメニューが揃う。ケーキセット600円やおしるこセット500円なども女性客に人気が高い。
DATA①一宮10125-2 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩7分 ③10～17時 ④水・木曜 ⑤7台

ステーキ ●ひろや いちのみや ●ひろ屋 一宮
☎ 0475-38-4048 MAP P23D1
ボリューム満点のステーキに大満足
ステーキや鉄板焼きなどの各種ランチセットは、ライス・サラダ・スープ・ソフトドリンク付きで、さらにライス大盛&お代わり自由という内容。どんなお腹へこサーファーも大満足する人気店だ。
DATA①新地2514-5 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩7分 ③12～17時(予約の時間は相談可) ④火曜、ほか月に1日不定休あり ⑤9台

エスニック ●れきやん さんきやーしー ●Legian 39C
☎ 0475-47-3739 MAP P23D1
おしゃれな店内でバリ気分
バリを感じさせる空間を演出する店。料理は現地の調味料を使ったアジアフードをはじめピザやパスタなど多種多様。種類豊富なカクテル600円～も楽しめる。
DATA①新地2464-1 ②JR上総一ノ宮駅から徒歩8分 ③11時30分～13時30分LO、17時30分～22時30分LO ④月曜、火曜のランチ(祝日の場合は翌日) ⑤6台

ここがおすすめ！ 宿泊ガイド

芥川龍之介に愛された老舗旅館から、サーファーたちで人気のカジュアルなホテルなど、一宮には、さまざまな宿が揃っている

●かじはるリゾートとこふいのみや

Casual Resort COFF Ichinomiya

☎0475-36-6500 MAP P23D2

●海に近いカジュアルリゾート

19室ある客室は和モダンやスタイリッシュな流れ、メゾネットタイプなどさまざま。BBQテラスやカフェ、ドッグパークもある。DATA ①一宮10007 ②JR上総一宮駅 ③東浪見7543 ④JR上総一宮駅 ⑤東浪見7543 ⑥JR上総一宮駅 ⑦東浪見7543 ⑧JR上総一宮駅 ⑨東浪見7543 ⑩JR上総一宮駅 ⑪東浪見7543 ⑫JR上総一宮駅 ⑬東浪見7543 ⑭JR上総一宮駅 ⑮東浪見7543 ⑯JR上総一宮駅 ⑰東浪見7543 ⑱JR上総一宮駅 ⑲東浪見7543 ⑳JR上総一宮駅 ㉑東浪見7543 ㉒JR上総一宮駅 ㉓東浪見7543 ㉔JR上総一宮駅 ㉕東浪見7543 ㉖JR上総一宮駅 ㉗東浪見7543 ㉘JR上総一宮駅 ㉙東浪見7543 ㉚JR上総一宮駅 ㉛東浪見7543 ㉜JR上総一宮駅 ㉝東浪見7543 ㉞JR上総一宮駅 ㉟東浪見7543 ㊱JR上総一宮駅 ㊲東浪見7543 ㊳JR上総一宮駅 ㊴東浪見7543 ㊵JR上総一宮駅 ㊶東浪見7543 ㊷JR上総一宮駅 ㊸東浪見7543 ㊹JR上総一宮駅 ㊺東浪見7543



⑦7つのタイプを選ぶ客室

●くろーいとう

クロー伊東

☎0475-42-2786 MAP P23D3

●サーフスポットに近い老舗民泊

夏季には観光地曳綱もある。サーフポイントの東浪海岸に近く、徒歩で行けるためサーファーの利用が多い。DATA ①東浪見7508-10 ②JR上総一宮駅 ③東浪見7508-10 ④JR上総一宮駅 ⑤東浪見7508-10 ⑥JR上総一宮駅 ⑦東浪見7508-10 ⑧JR上総一宮駅 ⑨東浪見7508-10 ⑩JR上総一宮駅 ⑪東浪見7508-10 ⑫JR上総一宮駅 ⑬東浪見7508-10 ⑭JR上総一宮駅 ⑮東浪見7508-10 ⑯JR上総一宮駅 ⑰東浪見7508-10 ⑱JR上総一宮駅 ⑲東浪見7508-10 ⑳JR上総一宮駅 ㉑東浪見7508-10 ㉒JR上総一宮駅 ㉓東浪見7508-10 ㉔JR上総一宮駅 ㉕東浪見7508-10 ㉖JR上総一宮駅 ㉗東浪見7508-10 ㉘JR上総一宮駅 ㉙東浪見7508-10 ㉚JR上総一宮駅 ㉛東浪見7508-10 ㉜JR上総一宮駅 ㉝東浪見7508-10 ㉞JR上総一宮駅 ㉟東浪見7508-10 ㊱JR上総一宮駅 ㊲東浪見7508-10 ㊳JR上総一宮駅 ㊴東浪見7508-10 ㊵JR上総一宮駅 ㊶東浪見7508-10 ㊷JR上総一宮駅 ㊸東浪見7508-10 ㊹JR上総一宮駅 ㊺東浪見7508-10



①気軽に利用できる歴史ある民泊

●ふれたらとみ

プレッタ東浪見

☎0475-36-2029 MAP P23D4

●古民家をリフォームしたゲストハウス

サーフポイントまで自転車で約8分、コンビニや飲食店も近く、車を待たなくてもサーフィンが満喫できる。DATA ①東浪見890-1 ②JR東浪見駅 ③東浪見890-1 ④JR東浪見駅 ⑤東浪見890-1 ⑥JR東浪見駅 ⑦東浪見890-1 ⑧JR東浪見駅 ⑨東浪見890-1 ⑩JR東浪見駅 ⑪東浪見890-1 ⑫JR東浪見駅 ⑬東浪見890-1 ⑭JR東浪見駅 ⑮東浪見890-1 ⑯JR東浪見駅 ⑰東浪見890-1 ⑱JR東浪見駅 ⑲東浪見890-1 ⑳JR東浪見駅 ㉑東浪見890-1 ㉒JR東浪見駅 ㉓東浪見890-1 ㉔JR東浪見駅 ㉕東浪見890-1 ㉖JR東浪見駅 ㉗東浪見890-1 ㉘JR東浪見駅 ㉙東浪見890-1 ㉚JR東浪見駅 ㉛東浪見890-1 ㉜JR東浪見駅 ㉝東浪見890-1 ㉞JR東浪見駅 ㉟東浪見890-1 ㊱JR東浪見駅 ㊲東浪見890-1 ㊳JR東浪見駅 ㊴東浪見890-1 ㊵JR東浪見駅 ㊶東浪見890-1 ㊷JR東浪見駅 ㊸東浪見890-1 ㊹JR東浪見駅 ㊺東浪見890-1



①開放感抜群のテラス

●しょうとうけん

松涛軒

☎0475-42-2067 MAP P22G2

●心づくしの料理で季節を感じる

南房総でとれる旬の食材をふんだんに使った料理が自慢の料亭旅館。客室もゆたかりした造りで、くつろぎのひとときを過ごせる。DATA ①一宮2824 ②JR上総一宮駅 ③東浪見7543 ④JR上総一宮駅 ⑤東浪見7543 ⑥JR上総一宮駅 ⑦東浪見7543 ⑧JR上総一宮駅 ⑨東浪見7543 ⑩JR上総一宮駅 ⑪東浪見7543 ⑫JR上総一宮駅 ⑬東浪見7543 ⑭JR上総一宮駅 ⑮東浪見7543 ⑯JR上総一宮駅 ⑰東浪見7543 ⑱JR上総一宮駅 ⑲東浪見7543 ⑳JR上総一宮駅 ㉑東浪見7543 ㉒JR上総一宮駅 ㉓東浪見7543 ㉔JR上総一宮駅 ㉕東浪見7543 ㉖JR上総一宮駅 ㉗東浪見7543 ㉘JR上総一宮駅 ㉙東浪見7543 ㉚JR上総一宮駅 ㉛東浪見7543 ㉜JR上総一宮駅 ㉝東浪見7543 ㉞JR上総一宮駅 ㉟東浪見7543 ㊱JR上総一宮駅 ㊲東浪見7543 ㊳JR上総一宮駅 ㊴東浪見7543 ㊵JR上総一宮駅 ㊶東浪見7543 ㊷JR上総一宮駅 ㊸東浪見7543 ㊹JR上総一宮駅 ㊺東浪見7543



①上総一宮駅に近い便利なロケーション

●えりあす がーでん

Elias Garden

☎0475-47-3737 MAP P23D4

●海辺に広がる癒しの空間

釣ヶ崎海岸の近くにある犬と泊まれるコテージ。手ぶらでBBQが楽しめるほか、焚き火スペース、ドッグラン、プールなどの設備が揃う。DATA ①東浪見7543 ②JR上総一宮駅 ③東浪見7543 ④JR上総一宮駅 ⑤東浪見7543 ⑥JR上総一宮駅 ⑦東浪見7543 ⑧JR上総一宮駅 ⑨東浪見7543 ⑩JR上総一宮駅 ⑪東浪見7543 ⑫JR上総一宮駅 ⑬東浪見7543 ⑭JR上総一宮駅 ⑮東浪見7543 ⑯JR上総一宮駅 ⑰東浪見7543 ⑱JR上総一宮駅 ⑲東浪見7543 ⑳JR上総一宮駅 ㉑東浪見7543 ㉒JR上総一宮駅 ㉓東浪見7543 ㉔JR上総一宮駅 ㉕東浪見7543 ㉖JR上総一宮駅 ㉗東浪見7543 ㉘JR上総一宮駅 ㉙東浪見7543 ㉚JR上総一宮駅 ㉛東浪見7543 ㉜JR上総一宮駅 ㉝東浪見7543 ㉞JR上総一宮駅 ㉟東浪見7543 ㊱JR上総一宮駅 ㊲東浪見7543 ㊳JR上総一宮駅 ㊴東浪見7543 ㊵JR上総一宮駅 ㊶東浪見7543 ㊷JR上総一宮駅 ㊸東浪見7543 ㊹JR上総一宮駅 ㊺東浪見7543



①バリ風の2階建てコテージ、ブルメリア

●いちのみやかん

一宮館

☎0475-42-2127 MAP P23D1

●芥川龍之介ゆかりの宿

文豪が愛した自然と静寂に満ちたくつろぎの空間で、新鮮な魚介が味わえる。敷地内にある「芥川荘」は国の重要文化財に指定されている。DATA ①一宮9241 ②JR上総一宮駅 ③東浪見7543 ④JR上総一宮駅 ⑤東浪見7543 ⑥JR上総一宮駅 ⑦東浪見7543 ⑧JR上総一宮駅 ⑨東浪見7543 ⑩JR上総一宮駅 ⑪東浪見7543 ⑫JR上総一宮駅 ⑬東浪見7543 ⑭JR上総一宮駅 ⑮東浪見7543 ⑯JR上総一宮駅 ⑰東浪見7543 ⑱JR上総一宮駅 ⑲東浪見7543 ⑳JR上総一宮駅 ㉑東浪見7543 ㉒JR上総一宮駅 ㉓東浪見7543 ㉔JR上総一宮駅 ㉕東浪見7543 ㉖JR上総一宮駅 ㉗東浪見7543 ㉘JR上総一宮駅 ㉙東浪見7543 ㉚JR上総一宮駅 ㉛東浪見7543 ㉜JR上総一宮駅 ㉝東浪見7543 ㉞JR上総一宮駅 ㉟東浪見7543 ㊱JR上総一宮駅 ㊲東浪見7543 ㊳JR上総一宮駅 ㊴東浪見7543 ㊵JR上総一宮駅 ㊶東浪見7543 ㊷JR上総一宮駅 ㊸東浪見7543 ㊹JR上総一宮駅 ㊺東浪見7543



①客室からは広々とした庭を望める

●てんといちのみやぐらんびんぐリゾート

TENT一宮グランピングリゾート

☎0475-44-7733 MAP P23D1

●海のそばにあるグランピングコテージ

上総一宮駅から送迎も可能。手ぶらでBBQを楽しむこともでき、快適な空間で過ごせる。客室にはアメニティも揃っている。DATA ①一宮10217-1 ②JR上総一宮駅 ③東浪見7543 ④JR上総一宮駅 ⑤東浪見7543 ⑥JR上総一宮駅 ⑦東浪見7543 ⑧JR上総一宮駅 ⑨東浪見7543 ⑩JR上総一宮駅 ⑪東浪見7543 ⑫JR上総一宮駅 ⑬東浪見7543 ⑭JR上総一宮駅 ⑮東浪見7543 ⑯JR上総一宮駅 ⑰東浪見7543 ⑱JR上総一宮駅 ⑲東浪見7543 ⑳JR上総一宮駅 ㉑東浪見7543 ㉒JR上総一宮駅 ㉓東浪見7543 ㉔JR上総一宮駅 ㉕東浪見7543 ㉖JR上総一宮駅 ㉗東浪見7543 ㉘JR上総一宮駅 ㉙東浪見7543 ㉚JR上総一宮駅 ㉛東浪見7543 ㉜JR上総一宮駅 ㉝東浪見7543 ㉞JR上総一宮駅 ㉟東浪見7543 ㊱JR上総一宮駅 ㊲東浪見7543 ㊳JR上総一宮駅 ㊴東浪見7543 ㊵JR上総一宮駅 ㊶東浪見7543 ㊷JR上総一宮駅 ㊸東浪見7543 ㊹JR上総一宮駅 ㊺東浪見7543



①三角屋根が特徴のキャンピング

●えん ざーでん

EN 燕 The Garden

☎0475-47-3883 MAP P23D1

●レストランがメインのオーベルジュ

シノズリテイストの客室には薬膳風呂を用意。食事は5900円ディナーコースと朝食付き。食事は美容・健康増進効果のある「薬膳シノワ」を提供。DATA ①一宮350-78 ②JR上総一宮駅 ③東浪見7543 ④JR上総一宮駅 ⑤東浪見7543 ⑥JR上総一宮駅 ⑦東浪見7543 ⑧JR上総一宮駅 ⑨東浪見7543 ⑩JR上総一宮駅 ⑪東浪見7543 ⑫JR上総一宮駅 ⑬東浪見7543 ⑭JR上総一宮駅 ⑮東浪見7543 ⑯JR上総一宮駅 ⑰東浪見7543 ⑱JR上総一宮駅 ⑲東浪見7543 ⑳JR上総一宮駅 ㉑東浪見7543 ㉒JR上総一宮駅 ㉓東浪見7543 ㉔JR上総一宮駅 ㉕東浪見7543 ㉖JR上総一宮駅 ㉗東浪見7543 ㉘JR上総一宮駅 ㉙東浪見7543 ㉚JR上総一宮駅 ㉛東浪見7543 ㉜JR上総一宮駅 ㉝東浪見7543 ㉞JR上総一宮駅 ㉟東浪見7543 ㊱JR上総一宮駅 ㊲東浪見7543 ㊳JR上総一宮駅 ㊴東浪見7543 ㊵JR上総一宮駅 ㊶東浪見7543 ㊷JR上総一宮駅 ㊸東浪見7543 ㊹JR上総一宮駅 ㊺東浪見7543



①広いガーデンを眺めながらゆったり過ごせる

●ぐらんどういーちのみや

グランドビュー一宮

☎0475-42-6111 MAP P23D4

●客室は全室オーシャンビュー

九十九里海岸を望むロケーションで、サーフィンや海水浴の利用に便利。キッチン付きの部屋やペット同伴可の部屋もある。DATA ①東浪見60-1 ②JR上総一宮駅 ③東浪見7543 ④JR上総一宮駅 ⑤東浪見7543 ⑥JR上総一宮駅 ⑦東浪見7543 ⑧JR上総一宮駅 ⑨東浪見7543 ⑩JR上総一宮駅 ⑪東浪見7543 ⑫JR上総一宮駅 ⑬東浪見7543 ⑭JR上総一宮駅 ⑮東浪見7543 ⑯JR上総一宮駅 ⑰東浪見7543 ⑱JR上総一宮駅 ⑲東浪見7543 ⑳JR上総一宮駅 ㉑東浪見7543 ㉒JR上総一宮駅 ㉓東浪見7543 ㉔JR上総一宮駅 ㉕東浪見7543 ㉖JR上総一宮駅 ㉗東浪見7543 ㉘JR上総一宮駅 ㉙東浪見7543 ㉚JR上総一宮駅 ㉛東浪見7543 ㉜JR上総一宮駅 ㉝東浪見7543 ㉞JR上総一宮駅 ㉟東浪見7543 ㊱JR上総一宮駅 ㊲東浪見7543 ㊳JR上総一宮駅 ㊴東浪見7543 ㊵JR上総一宮駅 ㊶東浪見7543 ㊷JR上総一宮駅 ㊸東浪見7543 ㊹JR上総一宮駅 ㊺東浪見7543



①和洋室や洋室、キッチン付きなど部屋のタイプはさまざま

●ざーでん ほてる ういずどく

The garden hotel with DOG

☎0475-44-6699 MAP P23D2

●愛犬連れに旅行に便利

大型犬の客室もあり、ワンちゃんと一緒にのステイが楽しめる。ドッグランも備え、愛犬と遊べるイベントもある。DATA ①一宮10110-1 ②JR上総一宮駅 ③東浪見7543 ④JR上総一宮駅 ⑤東浪見7543 ⑥JR上総一宮駅 ⑦東浪見7543 ⑧JR上総一宮駅 ⑨東浪見7543 ⑩JR上総一宮駅 ⑪東浪見7543 ⑫JR上総一宮駅 ⑬東浪見7543 ⑭JR上総一宮駅 ⑮東浪見7543 ⑯JR上総一宮駅 ⑰東浪見7543 ⑱JR上総一宮駅 ⑲東浪見7543 ⑳JR上総一宮駅 ㉑東浪見7543 ㉒JR上総一宮駅 ㉓東浪見7543 ㉔JR上総一宮駅 ㉕東浪見7543 ㉖JR上総一宮駅 ㉗東浪見7543 ㉘JR上総一宮駅 ㉙東浪見7543 ㉚JR上総一宮駅 ㉛東浪見7543 ㉜JR上総一宮駅 ㉝東浪見7543 ㉞JR上総一宮駅 ㉟東浪見7543 ㊱JR上総一宮駅 ㊲東浪見7543 ㊳JR上総一宮駅 ㊴東浪見7543 ㊵JR上総一宮駅 ㊶東浪見7543 ㊷JR上総一宮駅 ㊸東浪見7543 ㊹JR上総一宮駅 ㊺東浪見7543



①小型犬用のドッグラン

●ほてるいちのみやしーさいどおつか

ホテル一宮シーサイドオーツカ

☎0475-42-6411 MAP P23D2

●快適なリゾートホテル

海も温泉もスポーツも楽しめる。サーフィンやテニスなどスポーツで汗をかいいたら、天然温泉でのんびり。大浴場は日帰り利用もできる。DATA ①一宮10000 ②JR上総一宮駅 ③東浪見7543 ④JR上総一宮駅 ⑤東浪見7543 ⑥JR上総一宮駅 ⑦東浪見7543 ⑧JR上総一宮駅 ⑨東浪見7543 ⑩JR上総一宮駅 ⑪東浪見7543 ⑫JR上総一宮駅 ⑬東浪見7543 ⑭JR上総一宮駅 ⑮東浪見7543 ⑯JR上総一宮駅 ⑰東浪見7543 ⑱JR上総一宮駅 ⑲東浪見7543 ⑳JR上総一宮駅 ㉑東浪見7543 ㉒JR上総一宮駅 ㉓東浪見7543 ㉔JR上総一宮駅 ㉕東浪見7543 ㉖JR上総一宮駅 ㉗東浪見7543 ㉘JR上総一宮駅 ㉙東浪見7543 ㉚JR上総一宮駅 ㉛東浪見7543 ㉜JR上総一宮駅 ㉝東浪見7543 ㉞JR上総一宮駅 ㉟東浪見7543 ㊱JR上総一宮駅 ㊲東浪見7543 ㊳JR上総一宮駅 ㊴東浪見7543 ㊵JR上総一宮駅 ㊶東浪見7543 ㊷JR上総一宮駅 ㊸東浪見7543 ㊹JR上総一宮駅 ㊺東浪見7543



①大浴場ではヨドを含み天然温泉を堪能

●べんしょん さーどふれいす

ペンション・サードプレイス

☎0475-36-2454 MAP P23D4

●サーフィンを楽しむのに便利

サーフィンの魅力を知りつくしたオーナーが経営するペンション。ロッカールームやレンタル自転車もある。ウッドデッキの客室は落ち着いた雰囲気。DATA ①東浪見7198-2 ②JR上総一宮駅 ③東浪見7543 ④JR上総一宮駅 ⑤東浪見7543 ⑥JR上総一宮駅 ⑦東浪見7543 ⑧JR上総一宮駅 ⑨東浪見7543 ⑩JR上総一宮駅 ⑪東浪見7543 ⑫JR上総一宮駅 ⑬東浪見7543 ⑭JR上総一宮駅 ⑮東浪見7543 ⑯JR上総一宮駅 ⑰東浪見7543 ⑱JR上総一宮駅 ⑲東浪見7543 ⑳JR上総一宮駅 ㉑東浪見7543 ㉒JR上総一宮駅 ㉓東浪見7543 ㉔JR上総一宮駅 ㉕東浪見7543 ㉖JR上総一宮駅 ㉗東浪見7543 ㉘JR上総一宮駅 ㉙東浪見7543 ㉚JR上総一宮駅 ㉛東浪見7543 ㉜JR上総一宮駅 ㉝東浪見7543 ㉞JR上総一宮駅 ㉟東浪見7543 ㊱JR上総一宮駅 ㊲東浪見7543 ㊳JR上総一宮駅 ㊴東浪見7543 ㊵JR上総一宮駅 ㊶東浪見7543 ㊷JR上総一宮駅 ㊸東浪見7543 ㊹JR上総一宮駅 ㊺東浪見7543



①サーフィンライフを充実できる

●べんしょん ざーブーン

ペンション ザ・ブーン

☎0475-42-3394 MAP P23D3

●サーファーに人気

九十九里海岸のサーフポイント「馬小屋前」の近くにあり、サーファー利用が多い。サーフボード置き場や屋外温水シャワーの設備も整っている。DATA ①東浪見7461 ②JR上総一宮駅 ③東浪見7543 ④JR上総一宮駅 ⑤東浪見7543 ⑥JR上総一宮駅 ⑦東浪見7543 ⑧JR上総一宮駅 ⑨東浪見7543 ⑩JR上総一宮駅 ⑪東浪見7543 ⑫JR上総一宮駅 ⑬東浪見7543 ⑭JR上総一宮駅 ⑮東浪見7543 ⑯JR上総一宮駅 ⑰東浪見7543 ⑱JR上総一宮駅 ⑲東浪見7543 ⑳JR上総一宮駅 ㉑東浪見7543 ㉒JR上総一宮駅 ㉓東浪見7543 ㉔JR上総一宮駅 ㉕東浪見7543 ㉖JR上総一宮駅 ㉗東浪見7543 ㉘JR上総一宮駅 ㉙東浪見7543 ㉚JR上総一宮駅 ㉛東浪見7543 ㉜JR上総一宮駅 ㉝東浪見7543 ㉞JR上総一宮駅 ㉟東浪見7543 ㊱JR上総一宮駅 ㊲東浪見7543 ㊳JR上総一宮駅 ㊴東浪見7543 ㊵JR上総一宮駅 ㊶東浪見7543 ㊷JR上総一宮駅 ㊸東浪見7543 ㊹JR上総一宮駅 ㊺東浪見7543



①九十九里浜まで徒歩3分の好立地

●みんしゅくわたなべ

民宿わたなべ

☎0475-42-4021 MAP P23D1

●カラオケのある大広間での宴会もOK

近くに町営野球場があるため、合宿などの利用が多い。一宮ならではの海の幸をふんだんに使用した料理にも定評がある。DATA ①一宮9239 ②JR上総一宮駅 ③東浪見7543 ④JR上総一宮駅 ⑤東浪見7543 ⑥JR上総一宮駅 ⑦東浪見7543 ⑧JR上総一宮駅 ⑨東浪見7543 ⑩JR上総一宮駅 ⑪東浪見7543 ⑫JR上総一宮駅 ⑬東浪見7543 ⑭JR上総一宮駅 ⑮東浪見7543 ⑯JR上総一宮駅 ⑰東浪見7543 ⑱JR上総一宮駅 ⑲東浪見7543 ⑳JR上総一宮駅 ㉑東浪見7543 ㉒JR上総一宮駅 ㉓東浪見7543 ㉔JR上総一宮駅 ㉕東浪見7543 ㉖JR上総一宮駅 ㉗東浪見7543 ㉘JR上総一宮駅 ㉙東浪見7543 ㉚JR上総一宮駅 ㉛東浪見7543 ㉜JR上総一宮駅 ㉝東浪見7543 ㉞JR上総一宮駅 ㉟東浪見7543 ㊱JR上総一宮駅 ㊲東浪見7543 ㊳JR上総一宮駅 ㊴東浪見7543 ㊵JR上総一宮駅 ㊶東浪見7543 ㊷JR上総一宮駅 ㊸東浪見7543 ㊹JR上総一宮駅 ㊺東浪見7543



①自然に囲まれた環境に建つ民宿

イトインOK!

菓子工房 杏 ancafé

☎0475-42-8883 MAP P23B1

季節感あふれる極上スイーツが並び

静かな住宅街にある杏は、口コミで人気が出たスイーツの店。季節のフルーツを使ったケーキやシュークリーム、焼き菓子に加えデコレーションケーキの予約販売も。DATA ①一宮208-1 ②JR上総一宮駅 ③東浪見7543 ④JR上総一宮駅 ⑤東浪見7543 ⑥JR上総一宮駅 ⑦東浪見7543 ⑧JR上総一宮駅 ⑨東浪見7543 ⑩JR上総一宮駅 ⑪東浪見7543 ⑫JR上総一宮駅 ⑬東浪見7543 ⑭JR上総一宮駅 ⑮東浪見7543 ⑯JR上総一宮駅 ⑰東浪見7543 ⑱JR上総一宮駅 ⑲東浪見7543 ⑳JR上総一宮駅 ㉑東浪見7543 ㉒JR上総一宮駅 ㉓東浪見7543 ㉔JR上総一宮駅 ㉕東浪見7543 ㉖JR上総一宮駅 ㉗東浪見7543 ㉘JR上総一宮駅 ㉙東浪見7543 ㉚JR上総一宮駅 ㉛東浪見7543 ㉜JR上総一宮駅 ㉝東浪見7543 ㉞JR上総一宮駅 ㉟東浪見7543 ㊱JR上総一宮駅 ㊲東浪見7543 ㊳JR上総一宮駅 ㊴東浪見7543 ㊵JR上総一宮駅 ㊶東浪見7543 ㊷JR上総一宮駅 ㊸東浪見7543 ㊹JR上総一宮駅 ㊺東浪見7543



高田屋鶏肉店のつくね揚げ
1個 53円

☎0475-42-5566 MAP P22G2

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。専用のソースをかけて召しあがれ。

お手軽グルメ

堀越肉店の手作りコロッケ
1個 86円

☎0475-42-3078 MAP P22G2

作り続けて60年以上、おばあちゃん手作りのコロッケは千葉県産の生肉を使用し、注文を受けてから揚げ。アツアツを味わえるが、冷めてもおいしい。メンチカツ97円やロースとんかつ388円、タピオカ(→P18)もぜひ。

☎一宮9902 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩1分 ☎10時~18時30分(揚げ物は11~13時、15~18時) ☎水曜 ☎なし

ながいき 長生ブランドをチェック!

●問合せは ☎0475-40-1077 (JA長生農産物直売所)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。

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を訪れる。

長生トマト

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。

一宮みやげ大集合!!

九十九里最中
1個 150円 (税別)

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

なぎさサブレ
5枚入り 320円

渚をイメージしたサブレは軽い食感で素朴な味わい。箱入り380円(5枚入り)は値段も手ごろでちょっとしたみやげにオススメ。

みかん大福
1個 320円

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

上総の月
1個 150円 (税別)

美味館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。天皇皇后両陛下に献上した銘菓として名高い。

塩煎り落花生
180g 648円

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(334円)などが揃っていて便利。千葉県産サヤ煎り落花生(千葉県立150g648円)もおすすめ。

鮮度が魅力 農産物直売所

JA長生農産物直売所
じえいえーちやうせいりのうさんぶつちよくばいじよ
☎0475-40-1077 MAP P23C1

地元農家が心を込めて作った農産物が並びJA直営店。なかでも長生トマトや長生きゅうり、長生メロン、ながいき梨は「長生ブランド」として人気も高く、遠方から買いに来る人も多い。地方発送も行っている。

☎新地57-1 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 ☎9時~16時30分 ☎無休 ☎6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つさんぶつちよくばいじよ
☎0475-42-6399 MAP P22G2

上総一ノ宮駅前にあり、観光客はもちろん、サーフィンやゴルフで訪れた人などの利用も多い。帰りの電車を待つ時間を有効に活用して、おみやげを調達できる。東金屋(→P20)の塩煎り落花生90g335円~も販売。

☎一宮2738-1 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 ☎8時30分~16時30分 ☎水曜(祝日の場合は営業) ☎6台

とらみ味の里直売所
とらみあじのさとちよくばいじよ
☎0475-42-2443 MAP P23D3

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。スタッフが作る無添加の自家製味噌(450g420円、900g780円、5kg3500円)も評判。

☎東金屋1639-2 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩7分 ☎8~17時 ☎無休 ☎10台

(株)なのはな東浪見店
(かふ)なのはなとらみ
☎0475-47-3600 MAP P23D3

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。新鮮野菜はもちろん、パンジーや数種類の花苗がセットになった花苗セット180円なども販売している。

☎東金屋1616-4 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩7分 ☎9~17時 ☎無休 ☎30台

一宮みやげ大集合!!

長生ゼリー
梨・とまと 各240円

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。

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。大吟醸金龍稲花は辛口できりりとした味わい。冷でどうぞ。

上撰稲花正宗
1.8ℓ 2016円

大吟醸金龍稲花(特別限定品)
1.8ℓ 6941円

すしな
1本 テイクアウト 864円

良質なサンマを使った一宮郷土料理の押し寿司。サンマの脂と酢飯のバランスが絶妙で一度食べたらやみつきに。

とうがらしみそ
200g入り 537円

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、JA長生農産物直売所)でも販売。

九十九里地はまぐり
500g 1000円~

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。

みりん干し(ソフト)
約180g 367円

片口ワシを使った九十九里の特産品。固干とソフトタイプがあり、昔ながらの味。約450g入った1050円の箱入りもある。

イワシのゴマ漬
約200g 400円

九十九里産のセゴイワシを酢漬けにして黒ゴマと和えたゴマ漬は、初冬から春に楽しめる旬の味わい。

フナ兼
☎0475-42-2393 MAP P22F2

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!

☎一宮一宮3004 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩8分 ☎7~19時 ☎無休 ☎6台

☎ここでも買えないローカリティTシャツ2300円も人気。子供用~4Lサイズまで揃うギョサンは1足2800円

SHOP LIST

A B 魚平
うおへい
☎0475-42-3737 MAP P23C2

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。

☎東浪見5146-1 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩4分 ☎9時30分~18時30分 ☎水曜(祝日の場合は営業) ☎50台

A C タカラ鮮魚店
たからせんぎょてん
☎0475-42-3129 MAP P22F2

安く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。

☎一宮2963 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩3分 ☎9~20時 ☎火曜 ☎4台

D J 御菓子司 角八本店
おかしつかさ かくはちほんてん
☎0475-42-2068 MAP P22F2

和菓子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。

☎一宮3012 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 ☎7~18時 ☎木曜 ☎9台

E 酒菜処もりた
しほさいどころもりた
☎0475-42-4666 MAP P22H2

とうがらしみそのほか、良質なサンマを使った郷土料理「すしな」864円(テイクアウト用・要予約)もおすすめ。

☎一宮2515-1 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩6分 ☎17時30分~23時30分 ☎日・月曜、祝日(定休日は予約があれば営業) ☎15台

F 稲花酒造(有)
いなばしほぞう(ゆう)
☎0475-42-3134 MAP P23C2

文政年間(1818~30)には創業していたと伝わる酒造。伝統と新しい技術を融合させた酒造りに取り組む。要予約で酒造見学も可能(→P10)。

☎東浪見5841 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩5分 ☎9~17時(12~13時は休館) ☎日曜、祝日 ☎40台

G ナカムラヤ
なかもらや
☎0475-42-3234 MAP P22G2

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は、全国菓子大博覧会大賞を受賞。

☎一宮2827 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩2分 ☎8~18時 ☎水曜 ☎1台

H I 和菓子司 かねきち
わがしつかさ かねきち
☎0475-42-3233 MAP P22F2

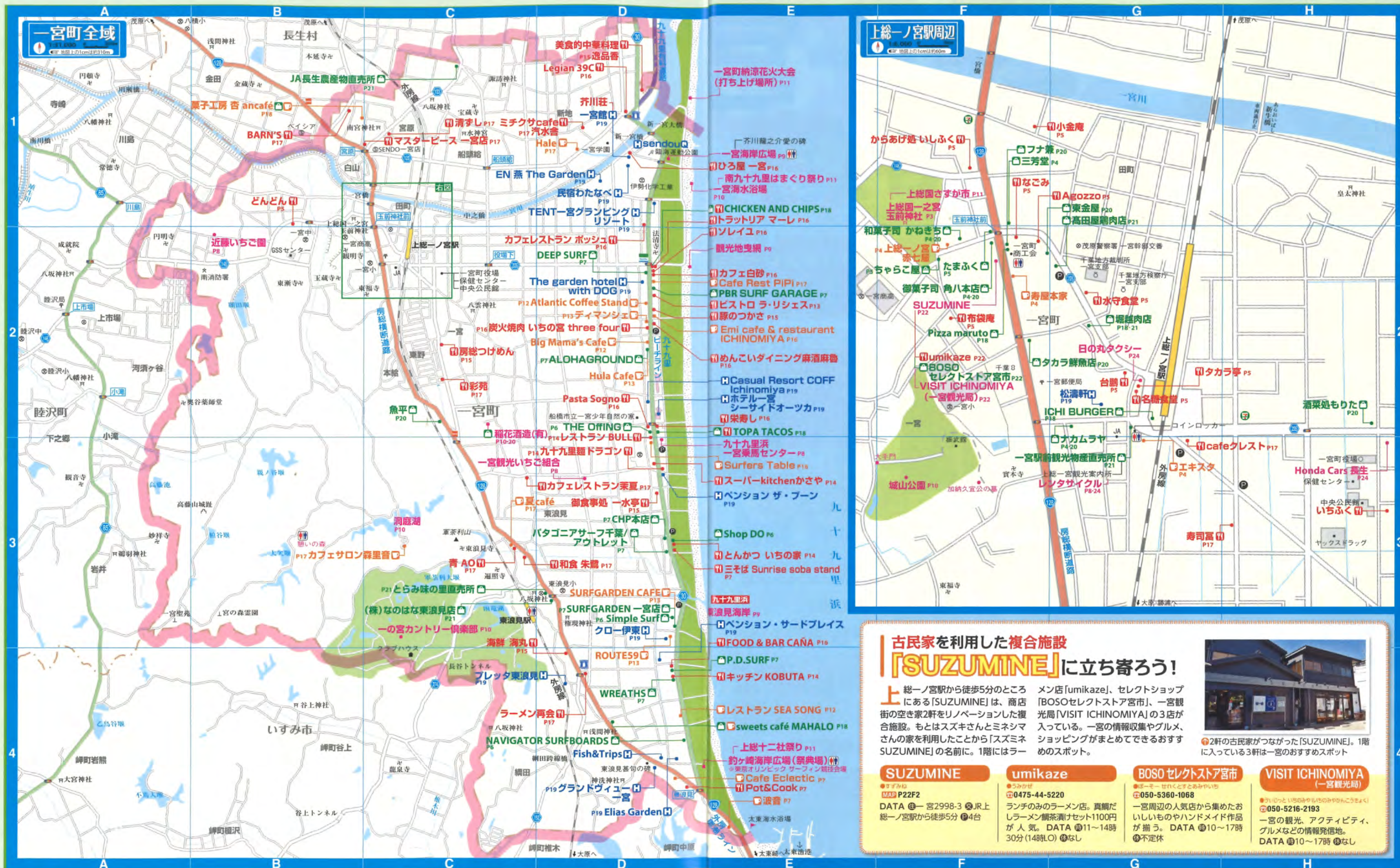
一宮町の和菓子店ではもっとも古い老舗。「上総の月」は2015年から5年連続でモンドセレクション銀賞を受賞している。

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

K 東金屋
とうがらし
☎0475-42-2058 MAP P22F2

食品のほか落花生をはじめ千葉県のみやげが購入できる老舗。落花生は自社工場加工販売しているからリーズナブルで味も最高だ。

☎一宮3005-1 ☎JR上総一ノ宮駅から徒歩3分 ☎8時30分~18時30分 ☎無休 ☎5台



古民家を利用した複合施設 「SUZUMINE」に立ち寄ろう！

上総一宮駅から徒歩5分のところにある「SUZUMINE」は、商店街の空き家2軒をリノベーションした複合施設。もとはスズキさんとミネシマさんの家を利用したことから「スズミネ SUZUMINE」の名前に。1階にはラーメン店「umikaze」、セレクトショップ「BOSOセレクトストア宮市」、一宮観光局「VISIT ICHINOMIYA」の3店が入っている。一宮の情報収集やグルメ、ショッピングがまとめてできるおすすめのスポット。



2軒の古民家がつながった「SUZUMINE」。1階に入っている3軒は一宮のおすすめスポット

SUZUMINE	umikaze	BOSO セレクトストア宮市	VISIT ICHINOMIYA (一宮観光局)
●スズミネ MAP P22F2 DATA ①一宮2998-3 ②JR上総一宮駅から徒歩5分 ③4台	●うみかけ ④0475-44-5220 ランチのみのラーメン店。真鯛だしラーメン/鯛茶漬けセット1100円が人気。DATA ①11~14時 30分(14時L.O) ②なし	●ボソー せれくとすとあみやち ⑤050-5360-1068 一宮周辺の人気店から集めたおいしいものやハンドメイド作品が揃う。DATA ①10~17時 ②不定休	●いっしょにのんびりお出かけ ⑥050-5216-2193 一宮の観光、アクティビティ、グルメなどの情報発信地。DATA ①10~17時 ②なし

一宮町アクセスガイド



発行 一宮町

企画・編集・制作：(株)JTBパブリッシング

※本誌掲載のデータは2020年2月末のもので、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。※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、通常開店(館)の30分～1時間前です。※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い合わせください。※温泉の泉質・効能は源泉のもの、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。

本紙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。

電車			
東京駅	JR京葉線・外房線特急「わかしお」	上総一宮駅	
	約60分		
	JR京葉線快速		
	約45分		
千葉駅	JR総武線快速	約40分	
	JR外房線	約6分	
蘇我駅			

車			
東京方面から	京葉道路または湾岸道路	千葉東JCT	約20分 約16km
		東金IC	約20分 約13km
神奈川方面から	東京湾アクアライン	木更津JCT	約30分 約29km
		首都圏中央連絡自動車道(圏央道)	約25分 約16km
一宮町			

交通問合せ		
タクシー	日の丸タクシー	☎0475-42-2615 (MAP P22G2)
レンタカー	Honda Cars長生(ホンダカーズ)	☎0475-42-2244 (MAP P22H3)
レンタサイクル	上総一宮観光案内所	☎0475-47-2100 (MAP P22G2)
※事前要確認		

観光問合せ		
一宮町観光協会	☎0475-42-1425	一宮町役場 ☎0475-42-1427
URL ▶ http://www.ichinomiya.org/		