

南房總



南房總

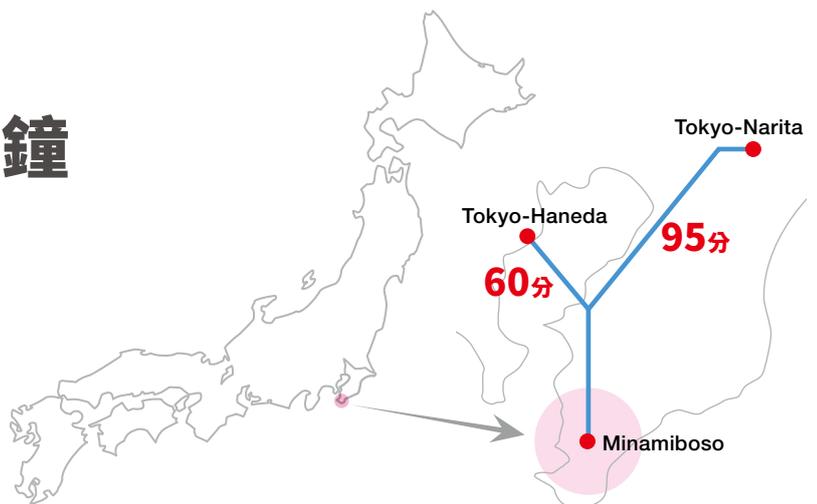
日本的千葉縣房總半島



南房總=觀光景點

從羽田乘車大約60分鐘

從成田大約90分鐘



歡迎蒞臨南房總市



石井裕
南房總市市長

南房總市位於千葉縣房總半島的南部，四周圍繞著東京灣和太平洋，因受太平洋黑潮的影響，處於全年無霜的溫暖地帶。

從東京開車大約90分鐘，從羽田機場大約1小時間，即可以抵達南房總市。這裏還保留著日本傳統鄉下的景色。有很多的日本旅客到了夏天也會來這景色優美的海岸度假，春天時在花田裏享受採花的樂趣。

旅遊日本的外國人遊客逐年增加，但造訪南房總市的外國人旅客並不是那麼多。現在南房總市為了推廣並促進市的知名度，將提供優惠給造訪這裏的外國旅客。

在日本旅行的同時，體驗日本的文化和享受豐富的大自然洗禮，如果您能蒞臨南房總市我們會深感榮幸。南房總市誠摯的期待您的到來。



南房總市的指南



南房總市



租車前往

租車前往南房總市參訪是非常的便利。走高速公路通過海底隧道，從羽田機場開始到富浦交流道約60分鐘，從成田機場開始約90分鐘。簡單的交通指南可以協助您能充實的度過一天。同時您也可以充分利用租車和還車不同地點的方案，讓您可不用再返回出發的地點，在不同的地點也是能歸還車子。

針對租車前往的旅客

住1晚給予1千日幣的回饋

凡是住宿南房總市的旅客，每1個人1晚給予1千日幣的回饋。



乘客運巴士前往

到南房總市的交通乘坐客運巴士前往非常方便。從東京車站每30分鐘就會有一班車。(前往館山車站或是前往白濱車站，1天有30班) 從羽田機場開始也有到南房總的直達巴士(有4班)



日本・鐵道・通行證

Rail Pass的優惠超值券!

針對外國人旅客提供了便利的鐵道優惠超值券，可自由無限次數乘坐日本國內的JR線。東京前往南房總可選擇總武本線、京葉線、內房線前往目的地。7天的價格是38,880日幣，同時也可以乘坐新幹線。

南房總市的交通指南

享受原始大自然的洗禮 最優質的地方



17 鴨川海洋世界

精彩的海鯨地跳躍的水花秀，白海豚的水中秀和海獅的表演展現出日本水族館的魅力。

依照不同的主題分不同的展示區域，再次呈現日本河川對於「環境的保育活動」。海獸和企鵝樹立在巨大的岩礁游泳池上宛如「洛基島」，肯定是不能錯過的。利用半天時間也是可以玩的非常盡興。



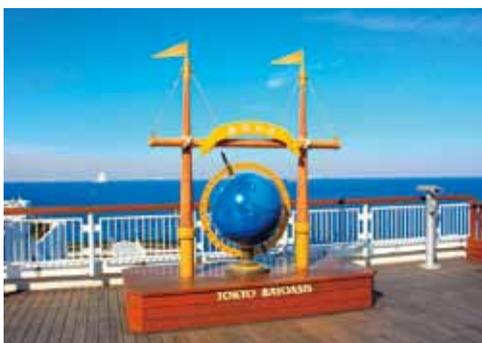
21 三井購物公園(Outlet Park)木更津

擁有日本最大的購物公園「木更津Outlet Park」，聚集了308家海外和日本國內深受歡迎的品牌店舖，另外還可以在美食廣場內享受各式各樣的料理。



22 海螢

穿橫了東京灣的海底隧道、位於隧道的中間處有交流道。除可欣賞360度東京灣風景，並可享用午餐和購買伴手禮。對於開車的旅客更可以休息片刻、讓疲勞的身體恢復一下體力。



1 鋸山

由於外觀取名為鋸山(NOKOGIRIYAMA)是有淵源的日本寺院。從海岸附近乘坐金谷空中纜車，只要10分鐘就能到達山頂，在那裡附近也可以散步健走。



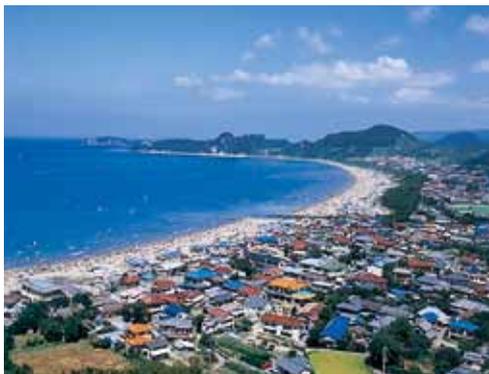
2 日本寺

大約在1300年前受到聖武天皇詔敕的行基菩薩，開設了關東最古的詔敕願望所。把鋸山(NOKOGIRIYAMA)的南側山坡超過33萬平方公尺的面積作為寺院內地，能在豐富的大自然中一邊散步一邊參拜巨大的大佛、百尺觀音像和一千五百尊羅漢石頭佛群等。



4 岩井海岸

東京灣內的岩井海岸、是一邊描繪弧形一邊擴展為3千(克米)長度的波浪平靜的海濱沙灘。擁有百年以上深受歡迎的海水浴場，每年有6,000名學生們來到岩井海岸體驗，不僅僅是海水浴場玩樂，更是專程為了拉漁網和船釣等漁業體驗活動而來。晴天時也能眺望到東京灣對面的富士山。



5 崖觀音 (大福寺)

為家喻戶曉的大福寺也有一個別名為懸崖觀音。在峭立的懸崖上建的觀音堂、觀音眼下的瞭望處可以遠眺館山市街道和館山灣。



6 那古寺

717年行基菩薩修建的寺院。鎌倉時代時建了本堂、多寶塔和仁王門等都是值得參觀的地方。山丘的徒步區相連到對面的寺院、是條非常好的徒步路線，春天還能賞櫻。



8 洲崎燈檯

在東京灣入口的燈塔。被建在高地上，來往東京灣的船舶在晴天時才能正面看到富士山。



9 安房神社

安房地區的開荒者，天富命(amenotominomikoto)修建這個神社供奉了天太玉命(amenofutodamanomikoto)，在安房地域是最高貴的神社。



10 萬德寺

在院內放置了體長16m，高度4m的釋迦牟尼涅槃佛像。傳說中脫去鞋子，在中央合掌之後延臺座順時鐘轉三圈，再到佛腳面前去參拜就能完成大願。



11 野島崎燈檯

從明治時代開始到現在也算是有歷史的燈塔。現在仍在引導著船舶平安的上岸。



13 南千倉海岸

面向寬廣的太平洋海岸的沙灘，每到夏天這邊的海水浴場的海岸非常廣受歡迎。有個非常好的衝浪地點被傳開後，每年都會有很多喜愛衝浪的朋友來到這裏享受衝浪。



15 小松寺

彷彿寂靜漂浮在山溝裏的寺院。寺院中有紅葉被傳開後，每年的11月底左右就會有來自全國的遊客到此觀賞紅葉，非常的熱鬧。



16 石堂寺

有1,300年歷史的寺院。本堂、多寶塔和藥師堂等的建築物皆被列為國家指定重要文化遺產。



18 誕生寺

鎌倉時代(1185年~1333年)的僧侶、在日蓮宗的鼻祖日蓮聖人的誕生地建造的寺院。從寺院之前的港口出發，吸引了多數的人前往搭乘觀光遊船去觀看日蓮上人古事裡記載有名的鯛魚纏繞的簇生地。



19 清澄寺

日蓮宗的大本山裡有清澄寺院在清澄山的山頂，為日蓮聖人(1222~1282)在12歲的時候修行的地方。可以在院內的森林裏散步，內有千年大杉樹和在一千多年前被使用過的老井，能看到學問淵博的虛空藏菩薩座鎮在大堂，來到寺院裡的修行者在修練上也會有所幫助。在寺院內有提供住宿處，同時也可以吃到道地的素食。也是真正空手道的發源地。



20 大山千枚田

被100選為日本的千枚梯田。依據季節的變化呈現出不同的美麗景色，常常會聚集很多的遊客和攝影記者來這裡攝影。



高家神社 是日本唯一有祭祀料理祖神的神社



南房總市千倉町的高家神社，是日本唯一有料理祖神磐鹿六雁命 (IWAKAMUTSUKARINOMIKOTO) 被供奉的神社。來自全國各地的日本料理廚師特地來這邊朝聖、也可以說得上是日本料理的聖地。



約1,800年前日本的高官訪問東國時，同時也訪問了安房國（現在的南房總地區）。侍臣的磐鹿六雁命（いわかむつかりのみこと）用釣來的鯉魚和文蛤給主人做出料理。高官對於美味的餐食深感銘心也讚美了侍臣一番、決定讓侍臣成為他的廚師為他烹調。

高家神社位於千倉町，還殘留著豐富的漁村氣氛，且此地產的花卉也是相當有名。高家神社裡祭祀磐鹿六雁命 (IWAKAMUTSUKARINOMIKOTO)、是日本唯一有祭祀料理祖神的神社。

神聖的菜刀式祭祀儀式在每年5月17號、10月17號、11月23號會開放給一般大眾參觀。



平安時代歷史的開始

菜刀式法的儀式從平安時代（1,100年之前）開始就被記載在歷史上、且世世代代的相傳了下去。

命令當地對烹飪技術豐富的侍臣來掌廚，並且開發新料理的烹調法。從儀式中發展出了菜刀式法的由來。

這位侍臣也是大家所知道的日本料理中興的始祖。

菜板的深奧哲學

菜刀式法表達了廚師對食材深感謝意。

被命名為菜刀式法的時代，日本和中國之間有活躍的文化交流，同時也受到古代中國文化與哲學的影響。菜刀式法儀式和菜板儀式是對於使用的工具和五行哲學深感謝意，對於陰陽道的考慮也不感到吃驚。

像以料理為主題的有名漫畫「將太壽司」和「美味大挑戰」也都有提到高家神社。

食的聖地 技能熟練的日式餐



「日式餐」魅力在聯合國教科文組織被登記為 無形文化遺產。

來訪日的觀光客可以愉快享受道地的日式餐也是行程之一。從南到北成細長狀、周圍被大海繞圍四季分明，再加上日本食材相當的豐富，象徵了一句話「因地方不同食物也會不同」，各地孕育不同豐富多彩的食文化。

「日式餐」的魅力故，運用了多種多樣新鮮的食材，靈活運用每個食材的原味，用熟練的技術去烹調。依照不同的季節，自然的呈現出健康營養均衡配色完美的料理。「日式餐」在世界被公認為最出色的料理，2013年在聯合國教科文組織被登記為無形文化遺產。



南房總四周被大海繞圍，也擴展到內陸部的田地，農業和漁業相當繁盛的地區。食材也豐富，故每個季節可以有不同的味覺享受。無論如何請務必到南房總享受道地的日式餐。

日式套餐

在旅館盡情享受日式套餐的晚餐

旅館的晚餐基本上是提供日式套餐，把它稱為會席料理。和法式套餐的路線一樣、提供的內容也是有一個固定的程序。前菜和八寸的小菜、把3-5樣的應時菜裝入小的容器裏，碗(湯)、生魚片(生魚片)、油炸的食物、燒烤的食物、煮燉菜、主食(飯、味噌湯、鹹菜)、點心(甜點)等大約有9-10樣。

使用不同季節的食材，日式餐為了要呈現出每個不同的季節，在擺飾和裝盤及取色上也是需要花費一番工夫的。



海鮮料理

日本被海包圍著也是海產物的寶庫。依四季不同，魚的盛產期和好吃度也不同，也就是所謂的「應時」。日式餐的魅力就是在不同的季節提供不同種類的應時魚。生魚片拚盤大約會用3-5樣不同種類的魚。木船生魚片拚盤，用木製的船模型豪邁的裝入4-6人份的生魚片。不僅僅是純粹只有提供魚類和貝類，也可以放入用燒烤、用燉煮、用蒸的烹調食物。使用鹽和醬油等最純樸的調味料、才能襯托出食材的美味。



鮑魚、海螺、龍蝦

鮑魚、海螺、龍蝦也被稱呼為海中極品，棲息在岸邊附近的岩石中。在南房總以前海女會用傳統的方式潛入海中去採集鮑魚和海螺，在沿海岸用魚網捕捉龍蝦。龍蝦做成生魚片、燒烤或是烹調成燉菜等。

食用花

有吃過食用花嗎？在南房總市有可以享用以花為料理的餐廳。例如，在壽司酢燴飯上撒上金盞花或者是炸成天婦羅。無論如何請務必來南房總市品味一下不同樂趣的料理。



壽司

壽司原本是使用醃漬過的魚，在江戶時代江戶灣(東京灣)為了保存捕獲的鮮魚，把新鮮的魚醃漬起來。用手握壽司酢飯，再將切好的魚片、蝦和墨魚等放在酢飯上。這個被稱為握壽司，壽司是日本的代表也聞名全世界

日式餐的禮儀

展開日式餐的用餐法和禮儀講座

日式餐有千年以上的歷史，經長年歲月的累積磨合也有用餐法的禮儀。從筷子的拿法和放置方法開始，熟悉各個飯菜的用餐法和要領的話，您也可以是日式餐的高手。更能好好的享受好吃的飯菜。



享用溫泉放鬆身心的時刻

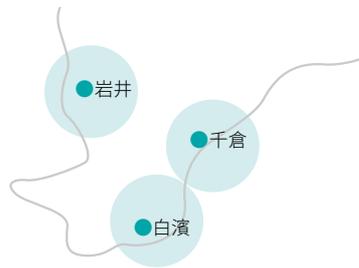


岩井

身體和心靈放鬆的溫泉私藏處。

白濱和千倉

白濱和千倉地區裡有30間以上的住宿施設、其中有幾個露天溫泉可以享受眺望太平洋的全景。



南房總市的梯子溫泉

無論如何務必來南房總走走，享受一望無際廣大的藍色和海洋，豐富的綠色森林，享用在地栽種的應時蔬菜做成的料理和各式各樣的溫泉。

白濱溫泉位於房總半島的最南端、可以眺望廣大的太平洋。晴天時還可以看見遠方的伊豆七島。

千倉溫泉是古老的溫泉地、保留過去港口城市的氣氛，溫泉的泉質有美肌成分，也相當的有名。

南房總景色美好可以享受泡露天溫泉和個人浴池等、有非常多有魅力的旅館能幫助您完全身心放鬆。

來南房總溫泉休假，慢慢地度過時間，體會豐富的大自然和不同季節的色彩，享受不同的溫泉泡湯，有療癒身心的效果。

在和式旅館放鬆身心

日式房裡舖滿「榻榻米」（榻榻米是用井草製造、一塊墊子的尺寸182cm×91cm(或6×3英尺)。根據日式房大小的不同舖的榻榻米數量分為3塊墊子，4塊墊子，4.5塊墊子，6塊墊子。

日式房間有壁龕、隔扇、拉窗、坐墊、梳妝檯等，依照不同的使用目的，日式房間可成為吃飯的地方，成為起居室或者是成為臥室。





以龍之義光雕刻聞名・ 第一代名手後藤義光

第一代後藤義光(1812~1902)出生於南房總市千倉町，江戶時代後期開始到明治時代，是非常活躍的雕刻名手。千葉縣南部地區有超過50處神社和寺廟的建築物，後藤義光為40臺以上祭典時使用的的花車、攤販、神輿做雕刻，以及數量龐大的雕刻品。光葉榲樹雕刻的精緻木紋，龍的雕刻作品羽羽如生，被高度評價為「龍之義光」。

從15歲開始就有作品留下來，被詢問時才發現是個天才。到88歲為止把一生的時間都花在雕刻作品上，也帶出了數名青出於藍的弟子。

來到南房總一定要來參觀第一代雕刻名手後藤義光的作品。



里見八犬傳 (YUKARI) 的地和伏姬籠穴

江戶時代的小說家 瀧澤馬琴寫「南總里見八犬傳」的故事，劍客的四周圍繞著高大健壯的八隻忠犬。

以南房總市為主要的舞臺，故事的内容裏主角伏姬和忠犬。伏姬和八隻忠犬共同生活在洞窟(伏姬籠穴)，也就是往富山的登山入口。伏姬在籠穴過世時、腹上浮出了七顆珠子在空中分散的飛舞，故事的由來就是從這邊開始的。伏姬的大體就長眠於這裡，人們就把伏姬稱呼為富山姬，時常來這舉行祭拜，之後把故事的内容加入了八人的忠犬也來此參拜。



七龍珠和八犬

根據八犬傳為引線，漫畫、動畫片和遊戲機裡廣受歡迎的「七龍珠」。主人公孫悟空必須聚集七顆珠子的話，神龍(shenron)就會出現，主題的故事也就是說怎樣實現願望，這個標題也就是「七龍珠」的來歷。在南房總市到處都能看見龍的雕刻、會誤以為看到神龍。無論如何請來觀賞一下神龍。



應四季的風吹



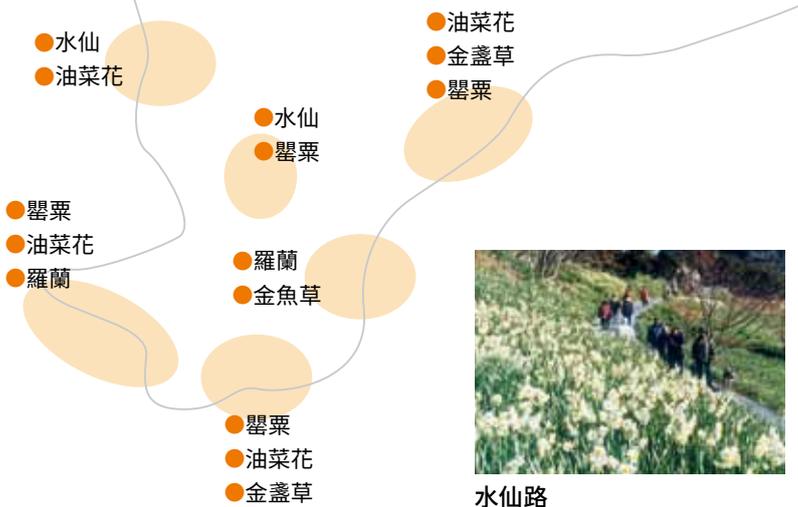
南房總全年氣候溫和完全不降霜的地區、從12月到春天開始開花。過了一個冬天後，被花覆蓋宛如花地毯般的景色頗為吸睛。到此一遊的觀光客不僅可以看到此景，同時也可以享受在花團簇擁中吹著徐徐海風的雙重樂趣。



油菜花田

油菜菜在應時的季節盛開，彷彿花田裏覆蓋著一片金黃色、油菜花也是代表千葉縣的縣花。市區內各地到處都有油菜花，皆可拍照留影。

花的地圖



水仙路



房總花線



白間津花田

桜 四月、櫻花季節



八犬傳博物館

里見家居城古跡，被建在館山城中成為博物館。



佐久間水庫湖親水公園

2月中旬開始櫻花會在早上開花、到4月中旬都可以賞櫻。也能看到垂枝的八重櫻。



採草莓



南房總生產的草莓非常的甜美

南房總深受黑潮的影響冬天非常的溫暖。因為栽培草莓需要充足的陽光，草莓才能非常的甜美。請無論如何一定要來品嚐一下多汁的草莓。

草莓的好壞在於天氣，來草莓園採草莓前請事先電話諮詢。1月到5月上旬都可以盡情享受採草莓的樂趣。



採草莓的地方

街道上的車站富浦枇杷俱樂部 電話 0470-33-4611
富浦採草莓中心 電話 0470-20-4401
白濱採草莓中心 電話 0470-38-5145



採枇杷

房州枇杷

南房總生產特大多汁的枇杷，在很早以前被奉獻給皇室的天皇。在很久以前枇杷吃到飽受歡迎。

枇杷的應時季節，溫室栽培枇杷是在5月左右，一般大地栽培是在6月中旬前後。無論如何請務必嘗試一下南房總市每個應時季節味道不同的果物。



採枇杷的地方

街道上的車站富浦枇杷俱樂部 電話 0470-33-4611
街道上的車站富樂里富山 電話 0470-57-2601



採哈密瓜

哈密瓜是很難得可以吃的到高級水果，一株樹只有結一顆哈密瓜，必須小心的培育。哈密瓜園一整年都可以進入溫室參觀，參觀完溫室後還可以試吃哈密瓜。



採橘子

氣候溫暖的南房總是橘子的產地，主要是利用山坡地進行栽培。從10月開始至12月是旺季，可以在橘子農場裏盡情的採橘子享受橘子吃到飽。





在日本南房總市算是街上最多的車站！ 在這街道上有8個個性化的車站

A 街道上的車站 富樂里富山(TOMIYAMA)



溫暖的富山是南房總的大廳入口。南房總的周圍有里見八犬由來的觀光景點，到這個地區更能享受海和山的雙重魅力。

擁有新鮮的味道和資訊豐富的區域

無論是走一般道路或是走高速公路道，都會經過「高速公路綠洲」，可以去那休息和購物，公路綠洲（交流道休息站）總是常常擠滿了人群。魚店直接和岩井漁業協同組織進貨，販售當地岩井海岸現捕捉來的大量鮮魚。同時也有販賣富山山下栽培的新鮮蔬菜，簡單的小吃攤也是使用當地的食材。這裏也可以得到多數的資訊。

街道上的車站 公路綠洲富樂里富山

郵遞區號:299-2214千葉縣南房總市二部1900

Tel: 0470-57-2601

※營業時間9:00AM-18:00PM（餐廳的營業時間9:00AM-20:00PM）

B 街道上的車站 大津的故鄉



宛如飄浮在南房總的山裏，可以享受盛開的花與新鮮的水果。

在13,200平方公尺面積的溫室中，全年可以享受採新鮮和品質好的花。同時也可以採蔬菜和水果，插花教室提供了非常多的體驗方案，也可以將採來的水果宅配出去。

街道上的車站 花俱樂部大津

郵遞區號:299-2412千葉縣南房總市富浦町大津320

Tel: 0470-33-4616

※營業時間9:00AM-17:00PM



C 鄉下街道上的車站 三芳村鄙之里



三芳地區有廣潤又平靜的田園風景，地區的農業和乳酪畜牧業也非常的繁盛。散步時除了欣賞鄉下的景色，也務必享用一下來自大自然恩惠的乳製品。

三芳新鮮的蔬菜和牛奶值得自豪

在車站有販售所剛採收的新鮮水果和蔬菜整齊的排列在一起，當地飼養的乳牛擠出來的牛奶「三芳牛奶」，也是相當受歡迎的招牌商品。用新鮮的牛奶製作出濃郁的霜淇淋也廣受好評。特別推薦一邊泡脚湯，一邊看鄉下的群山。

街道上的車站 三芳村鄙之里

郵遞區號:294-0814千葉縣南房總市川田82-2

Tel: 0470-36-4116

※營業時間9:00AM-18:00PM(10月到2月的營業時間9:00AM-17:00PM)

D 富浦街道上的車站 枇杷俱樂部



富浦地區生產特大的房州枇杷。受到海和山豐富的自然恩惠，富浦車站的枇杷俱樂部廣受好評，也是這地區裏重要的地方。

深受枇杷影響而存在的車站

在車站的排行榜裏，富浦車站的枇杷俱樂部被選為首位，枇杷茶和枇杷果凍等是使用當地生產的房州枇杷做成的獨家商品。咖啡店裏有販賣人氣的枇杷咖哩、枇杷霜淇淋、枇杷聖代等的甜品。這裡可以得到觀光旅遊資訊，也能預約客運巴士和租車的服務。

街道上的車站 富浦枇杷俱樂部

郵遞區號:294-2416千葉縣南房總市富浦町青木123-1

Tel: 0470-33-4611

※營業時間9:00AM-18:00PM



E 街道上的車站 白濱野島崎



一邊開車兜風，一邊欣賞白濱地區的風景。享受花和
海的美麗景色，或是在燈塔的周圍散步。特別推薦海
邊的咖啡廳或是當地的食堂，請務必品嚐這裡道地
的中餐。

在這個車站也可以得到花田的資訊

房總半島最南端的車站有販售處，可以直接購買到
當地農家所栽種的蔬菜和花。在「花的資訊大廳」可
以得到關於花的訊息。若是想得知花田的開花資訊，
麻煩請電話諮詢。

街道上的車站 白濱野島崎

郵遞區號:295-0103千葉縣南房總市白濱町滝口9240

Tel: 0470-38-5519

※營業時間9:00AM-17:00PM

F 街道上的車站 千倉潮風王國



在千倉地區有很多的餐廳對於食材非常的講究，特
別是海鮮料理絕對能讓您得到滿足感。還有很多漂
亮的咖啡店也是大家所知道的。是一個散發出各種
各樣的魅力，值得再次造訪的地區。

被藍色的大海和海風圍抱的城市

「千倉潮風王國」名字的由來，是因車站前的陽光閃
閃照耀著寬廣的大海。室外有展示真實的漁船，可以
上去乘坐也能體驗握船舵。室內有9個店鋪和在千倉
才能享受得到的物產和餐廳。

街道上的車站 千倉潮風王國

郵遞區號:295-0025千葉縣南房總市千倉町千田1051

Tel: 0470-43-1811

※營業時間9:00AM-17:00PM (餐廳的營業時間
11:00AM-20:00PM)



G 街道上的車站 ROSEMARY (迷迭香) 公園



丸山地區車站附近有ROSEMARY (迷迭香) 公園，也是日本乳酪畜牧業的發源地，號稱「乳酪畜牧業的故鄉」，同時也有南房總市最古老的寺院。

享受英國風的庭園景色

以中世紀歐洲風格的建築物為特徵，重現文豪莎士比亞晚年度過的家。英國風格的庭園裏，栽種了各個季節的花朵和優雅旋轉的風車，營造異國的氣氛。園內有水舞秀表演，利用ROSEMARY (迷迭香) 大廳，販賣當地農家栽種的新鮮蔬菜和花，被稱呼Hanamaru市場。

街道上的車站 ROSEMARY (迷迭香) 公園
郵遞區號:299-2521千葉縣南房總市白子1501
Tel: 0470-46-2882
※營業時間9:00AM-17:00PM

H 街道上的車站 和田浦 WA・O!



日本國內只有4個地方的港口允許可以捕鯨魚，其中之一的和田浦地區總是歡迎著旅客到來。徒步的新娘街道路線延伸到海岸線，可以一邊散步一邊享受美麗的景色。

迎接「慶祝捕鯨」！

2012年設立了和田浦車站WA・O!是在南房總市中最近特別建設的車站。以「可吃」，「可走」的概念做出來的設施，在館內的旅遊諮詢處也有鯨魚的展示場。您能在販賣店裏買到原味的餅乾，早上剛採收的蔬菜、曬乾的食品以及花做成的商品等。另外館內的「和田廚房和田濱」，提供了鯨魚和房州地魚等，使用和田浦產的食材做料理，讓您的味覺得到最好的享受。一份只要500日幣的炸鯨魚午餐套餐也是深受歡迎。

街道上的車站 和田浦WA・O!
郵遞區號:299-2703千葉縣南房總市和田町仁我浦243
Tel: 0470-47-3100
※營業時間9:00AM-19:00PM

南房總

自然中遊玩・學習 教育旅行行程一覽

Minamiboso Wonderland: Learning and Playing in The Great Outdoors

「南房總市」是房總半島的最南端的城市。雄偉的太平洋擴展出的外房，面對著平波浪靜東京灣的內房，二個表情不相同的大海。從海上昇起的朝陽和從海上沉落的夕陽也只有在半島上才能看得到這樣的景色。不僅僅只有海，還有深綠色的山野密境、在豐富的大自然環境中，寬敞舒適的遊玩和自然的體驗學習。這就是南房總。

風平浪靜的東京灣、太平洋黑潮孕育
南房總的海擁有多彩多樣的魅力

海・漁業體驗

南房總市，西側風平浪靜海流安穩的東京灣，東南側則被太平洋黑潮包圍。東京灣和太平洋在環境上有很大的不同變化。為了在不同的海上捕魚，漁業文化也會發展的有所不同。千葉縣的龍蝦、海蛭沙丁魚、七星鱸魚在日本漁業產量排名第一，值得炫耀。可以說得上是發展多種多樣的捕魚法得到的結果。在日本5個捕鯨基地裏南房總市也是其中之一，是一個值得體驗學習的珍貴地方。

1 拉大漁網體驗

用傳統的方法使用漁網把魚拉上來。先瞭解拉大漁網的歷史和結構，結合大家的力量用大漁網一起捕魚是一個珍貴的經驗。

- 需要花費的時間60分鐘以上
- 定員30~500位



2 海女・海士體驗

海女・海士代表著南房總傳統的捕魚法。現役的海女・海士潛入海裏捕魚的方式也是捕魚的歷史之一，想瞭解關於現在捕魚方法的話，多數人會選擇漁夫的海濱(海洋)捕魚體驗。

- 需要花費的時間120分鐘以上
- 定員20~200位



3 乘船海釣遊覽體驗

登上漁船後漁夫會開始教您海釣的方法和瞭解魚的生態習性等。出海後漁夫會透過魚群的探測器告知大量魚群的所在處，和指導漁礁和漁場的位置等。

- 需要花費的時間120分鐘以上
- 定員10~150位



4 在防波堤上海濱垂釣體驗

面向太平洋和東京灣，南房總非常適合海濱垂釣，只要魚竿附上魚餌就能簡單地體驗海濱垂釣。透過和魚的接觸，同時也可學習海域生態。

- 需要花費的時間120分鐘以上
- 定員10~300位



5 參觀捕鯨漁港

每年6月20號到8月31號的期間有解剖鯨魚秀。保育限定法允許最多只能捕捉26頭鯨魚。在日本只有5個地方設有捕鯨基地，在這些基地裏有捕鯨的歷史和無與倫比的飲食文化。

- 需要花費的時間60分鐘以上
- 定員30位以上

6 曬天草體驗

幫忙海女們曬乾採集來的天草，與海女和在上海工作的人們互交流。曬乾過的天草是製作涼粉的材料，同時也可以指導您如何製作涼粉的教學。

- 需要花費的時間120分鐘以上
- 定員20位以上



7 收集海岸的漂流物(Beach combing)

Beach combing的意思,用梳子(comb)把海岸(海濱)編織玲瓏。在海岸一邊散步一邊聚集海岸的漂流物。不僅只是貝殼還有美麗的玻璃碎片,也能發現陶器的碎片和各種各樣的漂流物。用貝殼和集聚所有的漂流物把它加工製作,彷彿海邊的一幅藝術作品。

- 需要花費的時間120分鐘以上
- 定員10~100位



8 製作貝殼手工藝品

利用各式各樣顏色和形狀不同的貝殼,享受製作貝殼手工藝品的樂趣。貝殼手工藝品的製作花費的時間,依照想製作不同東西的難易度,所需要花費的時間也會不同。

- 需要花費的時間120分鐘以上
- 定員10位以上



9 用海藻製作書箋

南房總的海岸有種類豐富的海藻。採集被海浪打上來的海藻,可隨心所欲製作自己喜愛的書箋作品夾在書本裡。

- 需要花費的時間120分鐘以上
- 定員20位
- 雨天OK

10 製作涼粉

體驗涼粉的製作,先煮天草讓它冷卻。學習傳統的美食文化就是手製傳統的食品。

- 需要花費的時間60分鐘以上
- 定員10位以上
- 雨天OK

11 B.B.Q體驗

也能愉快享用B.B.Q.午餐。最受歡迎的菜單就是用當地剛捕獲上來的魚作燒烤。與拉大漁網體驗也能組合在一起。

- 需要花費的時間80分鐘以上
- 定員30~400位
- 雨天OK



12 參觀漁業水產

千葉縣水產綜合研究中心是從事有關漁業和魚的調查研究。代表千葉縣在水產綜合研究中心養殖鮑魚等。除了參觀水產綜合研究中心以外,也可以跟研究員中心的研究員學習關於水產和漁業。

- 需要花費的時間120~180分鐘
- 定員20位以上



日本酪農業的發源地、在日本屈指可數的枇杷產地
傳統的哺育農業也繁盛了南房總

農業體驗

江戶時代8代將軍・德川吉宗從印度進口牛,在南房總放牧製作乳製品,讓南房總成為日本乳酪畜牧業的發源地。在2014年繼北海道、茨城、鹿兒島、千葉縣的農產物的出產量排全國第4名,蔬菜的出產量是全國第1名的農業王國。

13 採枇杷體驗

在南房總裁培育的「枇杷」每年奉獻給皇室,在日本也是屈指可數的枇杷產地。在江戶時代生產枇杷,故將它作為傳統的特產。向農家們詢問枇杷的栽培方法,他們利用山坡地栽培,當初栽培時也吃盡了苦頭,才終於看到枇杷的收成。

- 需要花費的時間120分
- 定員120位



14 摘蔬菜體驗

依照季節的不同,南房總生產出多種豐富的蔬菜。馬鈴薯、白蘿蔔、胡蘿蔔、高麗菜、青綠色葉子的蔬菜和根莖類的蔬菜等,可以在田裡體驗蔬菜的收成。

- 需要花費的時間120分鐘
- 定員20~200位

15 乳酪畜牧業體驗

南房總是家喻戶曉日本乳酪畜牧業的發源地、可以體驗用奶瓶餵小牛喝奶、擠乳牛和餵食牛群。同時也可以學習製作霜淇淋和牛油。

- 需要花費的時間120分鐘
- 定員30~80位



日本書裡有記載・供祀料理祖神
日本唯一膝下的料理神社

食・料理體驗

南房總的高家神社是日本唯一有供祀料理祖神。聚集了來自全國的廚師、味噌醬油等的釀造業者,和有關餐飲的業者特地來這裏崇敬的參拜。用自己收成的海產和山菜等食材做料理供祀,之後也可以拿來享用。

16 參觀菜刀法儀式

穿著武士禮服頭戴直立的烏紗帽,在烹煮食材只能使用菜刀和筷子,一切都不能用手觸摸的技術表演。在平安時代宮廷裏凡有喜事時,必定舉行的供奉儀式。

- 需要花費的時間120分鐘
- 定員50位以上



17 曬乾竹莢魚的體驗

學習菜刀用法，把竹莢魚從頭到尾和魚鱗切開兩面攤平，取出內臟後把魚浸泡在鹽水中，用天然曬乾的方式曬乾竹莢魚。曬乾後的乾貨在數日後會宅配到府上。

- 需要花費的時間60分鐘以上
- 定員30~500位



18 製作燻製食品體驗

挑戰用竹莢魚，秋刀魚，鯖魚等來燻製。燻製後的魚可以在這裏直接享用。

- 需要花費的時間120分鐘
- 定員10~200位



19 製作蕎麥麵體驗

揉捏蕎麥麵粉做出有彈性的蕎麥麵，也可以學會和風湯汁和蕎麥麵澆汁的做法。使用曬乾的鰹魚做出「蕎麥麵澆汁」、同時也能學習到飲食教育。

- 需要花費的時間120~180分鐘
- 定員10~50位



20 製作海螺咖喱體驗

海螺長期棲息在海裏，先詢問一下應時的季節和如何選擇的方法之後，再開始取出海螺殼內的螺肉。取出螺肉後切碎，請務必品嚐一下海螺咖喱。

- 需要花費的時間120分鐘
- 定員50位

21 製鹽體驗

挑戰食物裏食鹽的製作、必須汲取使用清淨的海水。能感受到天然食鹽特有的美味。

- 需要花費的時間120分鐘
- 定員10~500位

22 製作洋芋片體驗

透過製作小孩子們喜歡的洋芋片，也可以從中學學習到做基本的料理。

- 需要花費的時間180分鐘
- 定員10~500位



南房總的海、村落、山受惠於大自然
給予人們生活與智惠

傳統工藝體驗

從江戶時代開始利用東京灣發達的海運，南房總的特產為首府。被運送到江戶，從此南房總的工藝文化也更發展了。房州的圓形扇子也是其中之一，日本圓形扇子的三大產地之一。

23 製作圓形扇子體驗

南房總是日本圓形扇子的三大產地之一。體驗傳統工藝品圓形扇子製作程序的一部分由旅館的老板親自指導，材料則是利用在這個地方野生的山竹，運用柔軟和結實的山竹製作圓扇。製作出半圓的格子花樣彷彿扇形般的窗戶。

- 需要花費的時間60~90分鐘
- 定員10~300位



24 稻草工藝體驗

稻草工藝充分的利用自然的材料。首先最基本要記住搓揉稻草的方法，這地區有年長的人會指導。另外用傳統的稻草工藝編製做花園飾品、寶船、烏龜、打花結繩等，同時也有教導製作稻草明信片的行程。

- 需要花費的時間60~90分鐘
- 定員10~300位

25 編竹籠(竹籃)體驗

利用天然的材料做成生活用具、竹籠(竹籃)也是傳統工藝之一。值得深思回憶的作品。

- 需要花費的時間120~180分鐘
- 定員10~50位

26 製炭體驗

深入瞭解森林和木材，是學習製作炭的最基本原則。將原木放入火窯裏燒，之後再將燒好的炭從火窯裏取出的作業。

- 需要花費的時間120分鐘以上
- 定員10~40位

27 陶藝體驗

在綠油油深山裡的陶瓷工藝村，體驗陶瓷手拉坯。初次體驗的人得花上2~3個小時才能製做出屬於自己獨創的作品。製作後也可以上彩繪。

- 需要花費的時間120~180分鐘
- 定員10~40位



- 曬乾竹莢魚的體驗 17
- 拉大漁網體驗 1
- 製作貝殼手工藝品 8 7
- 收集海岸的漂流物(Beach combing)
- 乘船海釣遊覽體驗 3
- 在防波堤上海濱垂釣體驗 4
- 製作圓形扇子體驗 23
- 採枇杷體驗 13

- 乳酪畜牧業體驗 15
- 製作蕎麥麵體驗 19

- 曬乾竹莢魚的體驗 17
- 拉大漁網體驗 1
- 收集海岸的漂流物(Beach combing) 7
- 乘船海釣遊覽體驗 3
- 製作蕎麥麵體驗 19
- 海女・海士體驗 2
- 曬天草體驗 6

Nojimazaki glass-bottom boat
Nojimazaki Lighthouse

Access



一般社団法人

南房総市旅遊觀光協會

Minamiboso City Tourism Association

郵便區號:299-2403 南房総市富浦町原岡89番地3

Tel.0470-28-5307 Fax.0470-28-5309

89-3, Tomiuracho-Haraoka, Minamiboso City, Chiba, JAPAN

e-mail info@cm-boso.com

www.cm-boso.com

南房総市の観光情報はこちらの多言語ウェブサイトです。

For tourist information on Minamiboso City, please check the following multilingual website.

www.cm-boso.com/eng

