

南房総



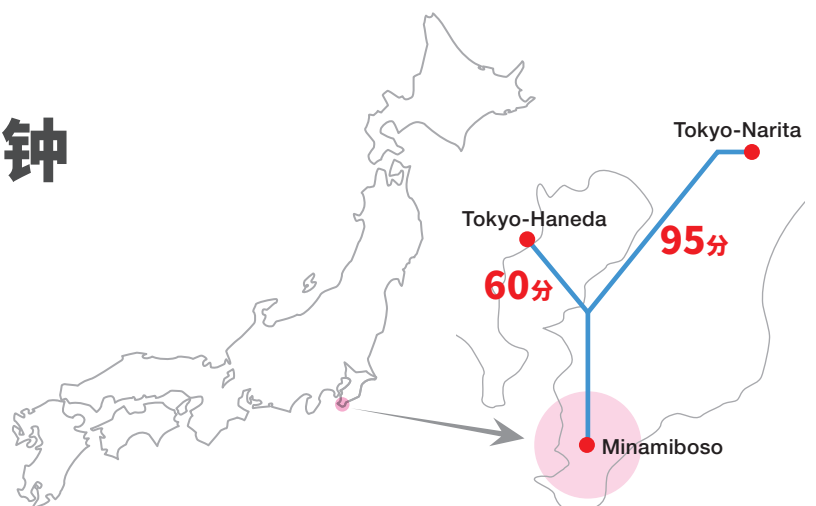
南房总

日本的千叶县房总半岛

南房总=观光景点

从羽田乘车大约60分钟

从成田大约90分钟



欢迎莅临南房总市



石井裕
南房总市市长

南房总市位于千叶县房总半岛的南部，四周围绕着东京湾和太平洋，因受太平洋黑潮的影响，处于全年无霜的温暖地带。

从东京开车大约90分钟，从羽田机场大约1个小时即可抵达南房总市。这里还保留着日本传统乡下的景色。也有很多日本游客夏天来这儿探访为数众多的景色优美的海岸，春天来到花田享受采花的乐趣。

来日本旅游的海外游客逐年增加，但造访南房总市的外国游客还为数不多。现在南房总市正在推进观光战略，以促进市的观光地区品牌化，为造访南方总市的外国游客提供更好的款客服务。

访日旅行之际，请到南房总市来体验日本的文化和享受丰富多彩的大自然吧。如果您能莅临南房总市，我们会深感荣幸。南房总市诚挚地期待您的光临。



南房总市的指南



南房总市



租车前往

可以租车前往南房总市游玩，非常便捷。走高速公路通过海底隧道，从羽田机场到富浦交流道约60分钟，从成田机场过来约90分钟。驾车前往市内的各个观光景点，交通都很方便，可度过充实愉快的一天。如利用异地还车系统的话您即可不必返回到租车地，而在非出发地归还车辆。

针对租车前往的旅客

每住1晚即给予1千日币的现金回馈！

凡是在南房总市留宿一晚的旅客，每人1晚给予1千日币的现金回馈。



乘坐高速巴士前往

乘坐高速巴士前往南房总市非常方便。在东京车站每30分钟就会有一班车（前往方向的终点站是馆山车站或白滨车站，1天有30班）。从羽田机场到南房总，每天也有（4班）直达巴士。



日本・铁道・通行证

Rail Pass的优惠超值券！

面向外国旅客，提供了便利的铁道优惠超值券，在期间内可无限次数乘坐日本国内的JR线。东京到南房总可乘坐总武本线、京叶线、内房线前往目的地。7天的价格是38,880日币，并可乘坐新干线。

南房总市的交通指南

是距离舌尖上的大自然最近 最佳的地区



17 鸭川海洋世界

掀起巨大水花猛烈跳跃的虎鲸秀、白鲸的水中表演、海豚秀、海狮秀等海族馆的节目表演魅力无穷，堪称代表日本的水族馆。

根据主题分成不同的展示区域，分别为呈现日本河流环境的「Eco・Aqua Loam」区域，展示海洋哺乳类动物和企鹅的巨大岩礁水池「洛基岛」区域，皆不容错过。完备的设施让您可以在这尽情享受半天的愉快时光。



21 三井奥特莱斯购物城 木更津

在日本最大的购物城「木更津奥特莱斯」中，聚集了308家海外和日本国内深受欢迎的品牌店铺，另外还可以在美食广场享受各式各样的餐饮。



22 海萤

是设在穿横东京湾的海底隧道中间点的一处服务区。在此可欣赏360度东京湾的美丽风景，并可购买伴手礼、享用午餐、让一路车程疲倦的身体得以小憩。



1 锯山

因山体外观酷似锯子而取名为锯山(NOKOGIRIYAMA)，这里有一座历史悠久的寺庙“日本寺”。从离海岸不远的金谷坐空中缆车，只要10分钟就能到达山顶。从那可以到日本寺境内散步。



2 日本寺

大约在1300年前奉圣武天皇诏敕的行基菩萨，开设了关东最古老的敕愿寺。锯山(NOKOGIRIYAMA)南侧山坡33万多平方米的面积均为寺院区域，可在自然风光丰富多彩的寺庙境内散步、参拜巨型大佛、百尺观音像和一千五百尊罗汉石佛像群等。



4 岩井海岸

东京湾内的岩井海岸，是一个长达3公里的波平浪静的弧形海滨沙滩。一百多年来岩井海水浴场人气不衰，每年有6,000名左右的学生们来到岩井海岸的海水浴场游泳，还有的专程来体验拉网捕鱼和船钓等户外活动。天气晴朗时，常能眺望到东京湾对面的富士山。



5 崖观音 (大福寺)

大福寺因悬崖观音的别名著称。从建在峭立的悬崖上的观音堂，可一览馆山市街景和远眺馆山湾的美景。



6 那古寺

717年行基菩萨修建的寺院。镰仓时代建的本堂、多宝塔和仁王门等都是值得参观的地方。散步小路一直伸向寺院对面的山丘，是条非常好的郊游路线，春天还能赏樱。



8 洲崎灯台

位于东京湾入口的灯塔。建在高处，可眺望东京湾穿梭来往的船舶，晴天时可从正面远眺富士山。



9 安房神社

安房地区的开拓者、天富命(amenotominomikoto)修建了这个神社，供奉天太玉命(amenofutodamanomikoto)。是安房地区级别最高的神社。



10 满德寺

在院内安置了一座身長16m、高度4m的释迦牟尼涅槃佛像。据传说，脱去鞋子、在中央合掌之后、沿台座绕三圈、再到佛脚面前去祈祷，就能心想事成、万事如意。



11 野岛崎灯塔

明治时代以来的很有历史的灯塔。现在仍在引导着船舶安全地靠岸。



13 南千仓海岸

面向太平洋，海岸沙滩宽阔。每到夏天，海水浴场的游客熙熙攘攘，是一处非常有人气的海岸，也是一处很有知名度的冲浪地点，一年四季有很多冲浪爱好者慕名而来。



15 小松寺

坐落在一处静谧的山坳里的寺院。寺院红叶美景广为人知，每年11月未来赏红叶的游客蜂拥而至，非常热闹。



16 石堂寺

有1,300年历史的寺院。本堂、多宝塔和药师堂等建筑物皆被列为国家指定重要文化遗产。



18 诞生寺

鎌仓时代（1185年～1333年）的僧侣、日莲宗的鼻祖日莲圣人的诞生地上所建造的寺院。可从寺院前的港口出发乘坐游船去观看与日莲上人典故有关的鲷鱼成群栖息的原生态海域，极为有名。



19 清澄寺

日莲宗的大本山，清澄寺建在清澄山的山顶，日莲圣人（1222～1282）在12岁的时候曾在此修行。可以在院内林子里散步，有千年大杉树和在一千多年前就被使用的老井，以及祈愿学业有成的虚空藏菩萨座镇的大堂。该寺还是修行者修练的场所。寺院内有宿坊提供住宿，同时也可以吃到地道的素食。该寺也是极真空手道的发祥地。



20 大山千枚田

被评选为日本千枚梯田百选的梯田。依据季节的变化呈现出不同的美丽景色，吸引众多的游客和摄影家慕景而至。



高家神社 是日本唯一有祭祀料理祖神的神社



南房总市千仓町的高家神社，是日本唯一供奉料理祖神、磐鹿六雁命的神社。是全国各地日本料理厨师们敬奉的神社，堪称日本料理的圣地。



大约1,800年前，日本的一位天皇访问东国，当时也来到了安房国（现在的南房总地区）。侍臣的磐鹿六雁命用釣來的魚和文蛤給主人做出料理。其妙味让天皇感慨万分，大大赞赏该侍臣，并升其为自己的御厨。

高家神社所在的千仓町，仍留有大富渔村的气息，且为著名的花卉产地。高家神社祭祀磐鹿六雁命（いわかむつかりのみこと）、是日本唯一祭祀料理祖神的神社。

神圣的“庖丁式”祭祀仪式，每年5月17号、10月17号、11月23号，向一般大众开放参观。



源自平安时代的歷史

“庖丁式”是自1,100年前流传下来的歷史，且世代地相传下来。据说“庖丁式”的由来，是一位料理知识丰富的当地的统治者，命令侍臣开发新料理的烹调法，之后升华为“庖丁式”的仪式。这位侍臣，后作为日本料理中兴之祖广为人知。

菜板里蕴含的哲学

“庖丁式”祭祀仪式表达了厨师对食材的深深感谢。

“庖丁式”形成的时代，日本和中国之间文化交流非常活跃，故深受古代中国文化以及哲学的影响。由此无怪乎“庖丁式”祭祀仪式以及仪式中所使用的菜板等道具里处处蕴含着感谢之心、五行哲学、阴阳道等思想。

高家神社，还出现在以料理为主题的有名漫画「将太寿司」和「美味大挑战」里。

到和食圣地品尝 日本料理



列入联合国教科文组织非物质文化遗产的 「和食」魅力。

海外观光客访日的乐趣之一是可以享受地道的和食。从南到北细长延伸、周围大海环绕、四季分明的日本拥有丰富的食材。「地方不同则风味不一」，就像这句话所说的一样，在日本各地孕育了丰富多彩的食文化。

「和食」的魅力可举为：使用的食材新鲜种类丰富，将每种食材原来的风味发挥出来的匠人烹调技术，营养均衡、有益健康，呈现了自然及四季推移的美丽。「和食」在世界被公认为是最出色的料理，于2013年列入联合国教科文组织非物质文化遗产。



南房总一带，周围大海环绕、内陆田地一片，是农渔业兴盛的地区。山珍海味食材丰富，让您一年四季都可以享受到不同的应季美味。请一定到南房总来享受新鲜美味的和食吧。

和食套餐

在旅馆用晚餐尽情享受和食套餐

旅馆的晚餐基本上是提供和食套餐，称为会席料理。和法式套餐一样提供的料理有一个固定的程序。首先是开胃菜或叫“八寸”的拼盘，有3~5小碟的时令菜，另外还有碗物(汤)、生鱼片、油炸品、烧烤品、高汤煮菜、主食(饭、味噌汤、咸菜)、点心(甜点)等，大约有9~10道菜。

每道菜均使用应季的食材，和食所特有的摆盘盛放，并花费一番工夫搭配色彩来体现季节的美感。



海鲜料理

大海环绕的日本是海产物的宝库。各种鱼在一年中有自己最美味的季节，也就是所谓的「应季」。和食的魅力就是在不同的季节提供不同种类的应季鱼。生鱼片拼盘大约会用3-5样不同种类的鱼。舟盛生鱼片拼盘，即用小模型木船豪爽地盛装4-6人份的生鱼片。鱼类和贝类不仅仅吃生鱼片，还可以用烧烤、炖煮、清蒸等烹调方法供应熟食。调味料仅使用最基本的盐和酱油，以突出食材的原汁原味。



鲍鱼、海螺、龙虾

鲍鱼、海螺、龙虾也被称为海鲜珍品，栖息在岸边附近的礁石中。在南房总，海女仍然用传统的潜水方式潜入海中去捕捞鲍鱼和海螺，龙虾则是在沿海岸用鱼网捕捉。均可做成生鱼片、烧烤、或是煮着吃等。

食用花

您有吃过花吗？在南房总市，有可以享受用花做的料理的餐厅。例如，把金盏花撒在什锦寿司上或者炸成天妇罗。请务必来南房总市品味一下别无仅有的花料理。



寿司

寿司原来用的是为保存而腌渍过的鱼，但到了江户时代开始用江户湾(东京湾)捕获的鲜鱼。即用手握出寿司小饭团，再将切好的鱼片、虾和鱿鱼等放在寿司饭团上。如今称之为握寿司，作为寿司的代表，遍布日本、闻名全世界。

和食礼仪

开办日本料理餐桌礼仪讲座

和食有千年以上的历史，经长年岁月的磨合积累，凝聚了独自の餐桌礼仪。从筷子的拿法和摆法开始，到熟悉各道菜的吃法要点和技巧的话，您就是和食高手了。更能好好地享受日本料理的美味。

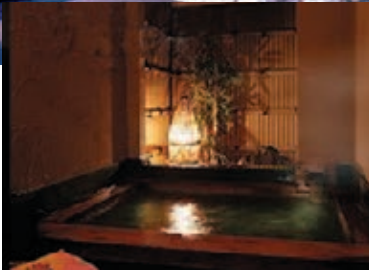


享用温泉放松身心的时刻



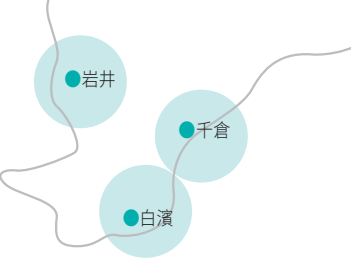
白滨和千仓

白滨和千仓地区里有30间以上的住宿设施、其中有几处露天温泉可眺望太平洋的全景。



岩井

是一处让您解放全身心、轻松舒怡的温泉私藏处。



巡游南房总市的温泉

请务必来南房总走走，享受一望无际的蓝色大海、苍翠的森林、当地食材做的应季料理以及各式各样的温泉。

白滨温泉位于房总半岛的最南端，可放眼一望无际的太平洋，晴天时还可远眺伊豆七岛。

千仓温泉是一处充满了昔日鱼港小城气氛的古老温泉地，其有美肌成分的温泉泉质甚为有名。

在南房总，不仅有美景怡人的露天温泉，还有悠然享受的家庭浴场等，有很多富有魅力的旅馆帮助您身心放松、舒适休憩。

请到南房总温泉度假地来吧，任时间慢慢地流逝、享用富饶的大自然、欣赏四季花色的推移、享受不同的温泉泡汤，疗愈您的身心。

和式旅馆的悠闲时光

日式房里铺满「榻榻米」，（榻榻米是用灯心草制造，一块垫子的尺寸182cm×91cm(或6×3英尺)。日式房间大小不同，铺的榻榻米张数也不一样，分别标示为3叠，4叠，4.5叠，6叠。日式房间有壁龕、隔扇、拉窗、坐垫、梳妆台等，依照不同的使用目的，日式房间可成为吃饭的地方、成为起居室或是成为卧室。





以雕龙而闻名的义光・ 第一代后藤义光

第一代后藤义光（1812～1902）出生于南房总市千仓町，是活跃在江户时代后期到明治时代的雕刻名人。在千叶县南部地区有50多处神社和寺庙的建筑物、以及40多台祭典时使用的花车、摊贩、神舆等，都可以看到后藤义光留给后世的庞大的雕刻作品。义光用榉树雕刻的作品，巧妙地发挥榉树的木纹，雕工精致。尤其是他刻的龙栩栩如生，被后人高度评价为「龙的义光」。

义光15歳的作品仍保留至今，可看出义光的天才雕刻能力。义光到88歳为止一生都在创造雕刻作品，也带出了众多能力高超的弟子。

来到南房总，一定要来参观第一代雕刻名手后藤义光的杰出作品。



里见八犬传背景之地和伏姬笼穴

江戸时代的小说家 泷泽马琴写的小说「南总里见八犬传」，描述了围绕着一只忠犬展开的八个剑客的雄壮故事。

故事以南房总市为主要舞台，小说主角伏姬和忠犬八房一起生活的洞窟即伏姬笼穴，也就是登富山的入山口。在笼穴伏姬断气时，从她的腹部飘出七颗宝珠分散飞溅四方，故事就从这开始了。伏姬长眠此地，人们把伏姬称为富山姬，为富山姬举行祭典。小说的最后是八犬士也来此参拜富山姬，故事结束。



七龙珠和八犬传

根据八犬传为引线，漫画、动画和游戏机里的「七龙珠」广受欢迎。故事的主题是主人公孙悟空聚集七颗珠子的话，神龙 (shenron) 就会出现，帮助孙悟空万事如愿。这也是标题「七龙珠」的来历。在南房总市到处都能看见龙的雕刻，仿佛看到神龙一般。务必请来南房总会神龙。



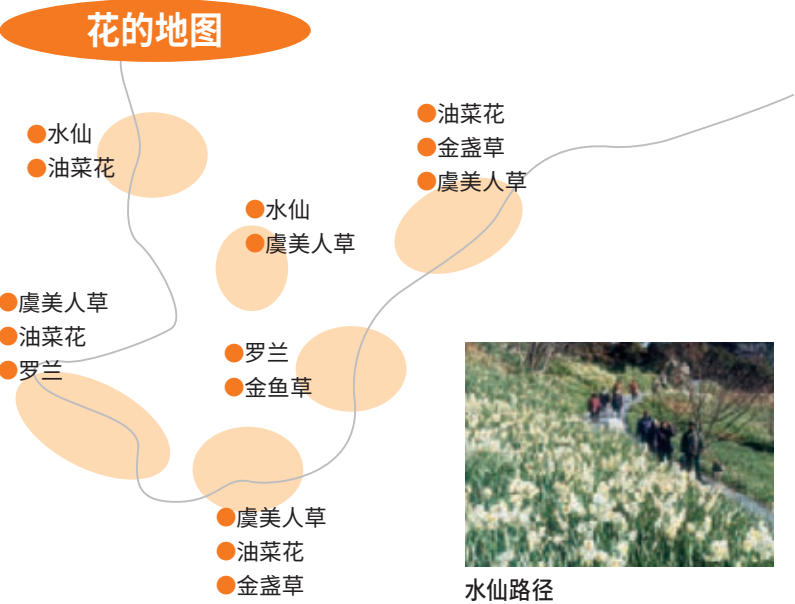


南房总全年得天独厚、气候温和。在无降霜地区，12月就开始春花绽放，仿佛踢走了一个冬天，宛如盖上了一层鲜花地毯般景色颇为吸睛。到此一游的观光客不仅可以览花阅景，同时可以享受采摘在海风中茁壮成长的鲜花的乐趣。



油菜花田

油菜花在应季盛开，仿佛用一片金色罩住了花田。油菜花也是千叶县的县花，市区到处可见油菜花地，供游客拍照留影纪念。



桜 四月、樱花季节



八犬传博物馆

博物馆位于建在里见家居城的原址上的馆山城里。



佐久间水库湖亲水公园

2月中旬开始，源朝樱陆续开花，到4月中旬都可以赏樱。也能看到垂枝的八重樱。



采摘草莓



采草莓的地方

街道上的车站富浦枇杷倶楽部
富浦采草莓中心
白滨采草莓中心

电话 0470-33-4611
电话 0470-20-4401
电话 0470-38-5145



甘甜的南房总产草莓

南房总受黑潮的影响冬季温暖，且有充足的阳光照射，适合草莓栽培，生产的草莓非常的甜美。请一定来品尝果汁丰润，味道甘甜的南房总草莓。

草莓的好坏在于天气，来采草莓前请事先电话咨询草莓园。1月到5月上旬都可以尽情享受采草莓的乐趣。



采摘枇杷

房州枇杷

南房总生产的枇杷果大汁多，在很早以前就是奉献给天皇皇族的供品。枇杷吃到饱的户外活动素来广受欢迎。

枇杷季节，温室栽培枇杷是在5月左右，露天栽培是在6月中旬前后。请务必来品味一下南房总市独有的季节感。



采枇杷的地方

道之驿站富浦枇杷倶楽部
道之驿站富乐里富山

电话 0470-33-4611
电话 0470-57-2601



采哈密瓜

哈密瓜是很难吃得到的高级水果，一株只结一只哈密瓜，必须小心的培育。哈密瓜园一整年都可以进入温室参观，参观后还可以试吃哈密瓜。



采摘桔子

气候温暖的南房总是桔子的产地，主要是利用山坡地进行栽培。从10月开始至12月是旺季，可以在桔子农场里尽情的采桔子享受桔子吃到饱乐趣。





拥有全日本最多道之驿站的南方总市！ 8个特色不一的道之驿站介绍

A 道之驿站 富乐里富山(TOMIYAMA)



富山是出入温暖的南房总的大门口。周边有许多里见八犬传相关的观光景点,到这个地区更能享受海和山的两重魅力。

新鲜味道和信息丰富的区域

无论是走一般道路或是走高速公路道，都会经过「高速公路绿洲」，可以去那游玩和购物，道之驿站和周边的设施总是常常挤满了人群。在岩井渔业协同组合直营的鱼店有在岩井海岸现捕的当地鲜鱼出售，同时绿洲直销店还摆有在富山山麓栽培的大量新鲜蔬菜出售。在小吃摊可品尝使用当地食材制作的料理。还设有一个提供信息的服务角。

道之驿车站 公路绿洲富乐里富山
邮政编码:299-2214 千叶县南房总市二部1900
Tel: 0470-57-2601
※ 营业时间 9:00AM-18:00PM (餐厅的营业时间 9:00AM-20:00PM)

B 道之驿站 大津故里



充满着南房总故里小山的气息。盛开的鲜花与新鲜的水果让人欣喜。

在占地13,200平方米的驿站里建有温室，全年可以采摘品质佳的花卉，同时也可以收获蔬菜和水果，还有插花教室等丰富的体验活动，采来的新鲜水果可以从这邮寄出去。

道之驿站 花俱乐部大津
邮政编码:299-2412 千叶县南房总市富浦町大津320
Tel: 0470-33-4616
※ 营业时间 9:00AM-17:00PM



C 道之驿站 三芳村鄙之里



三芳地区有广阔闲静的田园风景，该地区的农业和奶酪畜牧业也非常发达。散步时除了欣赏乡下的田园风光，还可以享用一下来自大自然恩惠的乳制品。

三芳引以为豪的新鲜蔬菜和牛奶

在直销点总是整齐地摆满了刚采摘下来的新鲜水果和蔬菜，当地饲养的乳牛挤出来的牛奶「三芳牛奶」，也是相当受欢迎的当地招牌商品。用新鲜的牛奶制作出浓郁的冰淇淋也广受好评。特别推荐一边泡脚汤，一边眺望坐落在乡间的群山。

道之驿站 三芳村鄙之里

邮政编码:294-0814千叶县南房总市川田82-2

Tel: 0470-36-4116

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

D 道之驿站 枇杷俱乐部



生产特大房州枇杷的富浦地区。这里有山有水，在道之驿站里获得高度评价的道之驿站富浦枇杷俱乐部，是该地区的中心。

为枇杷而存在的道之驿站

在道之驿站的排行榜里，富浦枇杷俱乐部曾被选为首位。店里有枇杷茶和枇杷果冻等，都是使用当地生产的房州枇杷制作的独家商品。珈琲店里有贩卖人气的枇杷咖喱、枇杷冰淇淋、枇杷圣代等的甜品。这里可以查询观光旅游信息，还有预约高速巴士和租车的服务。

道之驿站 富浦枇杷俱乐部

邮政编码:294-2416千叶县南房总市富浦町青木123-1

Tel: 0470-33-4611

※营业时间9:00AM-18:00PM



E 道之驿站 白滨野岛崎



美景伴您开车兜风的白滨地区。可欣赏花和海的美丽景色，或是在灯塔周围的小路散步。特别推荐海边的咖啡厅、或是到小餐馆品尝当地料理的午餐。

在这个驿站还可以查询花田的讯息

房总半岛最南端的道之驿站。

在直销点可以购买到当地农家栽种的蔬菜和鲜花。

在「花的信息大厅」可以查询花的讯息。如果想了解花田的开花信息，烦请电话咨询。

道之驿站 白滨野岛崎

邮政编码:295-0103千叶县南房总市白滨町滝口9240

Tel: 0470-38-5519

※营业时间9:00AM-17:00PM

F 道之驿站 千仓潮风王国



在千仓地区有很多的餐厅对于食材非常的讲究，特别是海鲜料理绝对能让您满意欣喜。还有很多漂亮的咖啡店也是人人皆知。是一个飘逸多姿多态的魅力，值得再次造访的地区。

大海的蓝色和海风围抱的城市

「千仓潮风王国」名字的由来，是因驿站前就是一片波光粼粼的大海。室外有展示真实的渔船，可以上去乘坐也能体验驾握船舵。设施内有9个店铺销售只有在千仓方能享受得到的物产和餐厅。

道之驿站 千仓潮风王国

邮政编码:295-0025千叶县南房总市千仓町千田1051

Tel: 0470-43-1811

※营业时间9:00AM-17:00PM（餐厅的营业时间11:00AM-20:00PM）



G 道之驿站 ROSEMARY (迷迭香) 公园



道之驿站ROSEMARY (迷迭香) 公园所在的丸山地区，是日本奶酪畜牧业发源地，有一个主题公园叫「酪农故里」，还有一座南房总市最古老的寺院。

享受英国风格的庭园景色

以中世纪欧洲风格的建筑物为特征，重现文豪莎士比亚晚年度过的家园。英国风格的庭园里，四季的花朵和优雅旋转的风车，营造出异国的气息。园内有和泉流派的剧院，多用途ROSEMARY (迷迭香) 大厅，还有贩卖当地农家的新鲜蔬菜和花草的花丸市场。

道之驿站 ROSEMARY (迷迭香) 公园
邮政编码:299-2521千叶县南房总市白子1501
Tel: 0470-46-2882
※营业时间9:00AM-17:00PM

H 道之驿站 和田浦 WA・O!



日本国内只有4个允许捕鲸的港口，其中之一的和田浦地区时时刻刻欢迎游客的到来。这里有一条新娘街道健行路线以及长长的海岸线，可以一边散步一边享受风景的美丽。

「万祝鲸」来欢迎你!

2012年落成的道之驿站和田浦WA・O! 是南房总市中新建的道之驿站。设施的主题概念是「可吃」「可走」，馆内设有旅游咨询处以及鲸鱼展览室，另还有小卖铺贩卖自家烤制的饼干、早上刚采收的新鲜蔬菜、晒干的食品以及花做成的商品等。在馆内的「和田厨房和田滨」，有用鲸鱼和房州当地鱼等和田浦产的食材做的料理，香得让你咂嘴。一份只要500日币的炸鲸鱼午餐套餐极有人气。

道之驿站 和田浦WA・O!
邮政编码:299-2703千叶县南房总市和田町仁我浦243
Tel: 0470-47-3100
※营业时间9:00AM-19:00PM

南房总

在大自然中游玩・学习 教育旅行行程一览

Minamiboso Wonderland: Learning and Playing in The Great Outdoors

「南房总市」是房总半岛最南端的城市。外房一带是雄伟广阔的太平洋，内房一带是风平浪静的东京湾，面对着二个景致迥异的大海。另还有唯一在半岛上才能看得到的，从海上升起的朝阳和沉落大海的夕阳的别致景色。南房总不仅有大海，还有绿色苍翠的山野，这另一番快乐的天地。

在丰富多彩的自然环境中，自在地游玩和轻松地学习，可谓是一个无比难得的空间。这就是南房总。

风平浪静的东京湾、黑潮孕育的太平洋
丰富多姿魅力无穷的南房总的碧海

大海・渔业体验

南方总市，西侧是风平浪静海流徐缓的东京湾，东南侧是被太平洋环绕的黑潮流经的海域。东京湾和太平洋在环境上有很大的差异，故捕鱼方法不同，渔业方式迥异，渔业文化也各自发展起来。千叶县的龙虾、凤尾鱼、七星鲈鱼在日本渔业产量排名第一。可说是发展多种多样的捕鱼法得到的成果。在日本仅有的5个捕鲸基地里，其中之一就在南房总市，是一个难得可贵的体验学习之地。

1 拉网打鱼体验

再现了过去投下渔网，再把鱼网拉上来的捕鱼方法。了解拉网捕鱼的历史和原理，大家一起体验拉大渔网捕鱼。体验拉网捕鱼时，可看到活鱼，这也是一个非常可贵的经验。

- 需要花费的时间60分钟以上
- 定员30～500位



2 海女・海士体验

海女・海士代表的南房总传统的捕鱼法。由现役的海女・海士将讲解礁石海岸如何会成为鱼贝的栖息地、海女捕鱼的历史、现在的捕鱼方法等。可在礁石海岸体验实际渔业活动。

- 需要花费的时间120分钟以上
- 定员20～200位



3 乘船海钓游览体验

登上渔船后，渔夫会开始教您海钓的方法和了解鱼的生态习性等。出海后渔夫会带您去鱼多的地点，航海中会指导鱼群探测器的原理、如何分析渔礁和渔场位置等。

- 需要花费的时间120分钟以上
- 定员10～150位



4 在防波堤上海滨垂钓体验

面向太平洋和东京湾的南房总非常适合海滨垂钓，只要有鱼竿和鱼饵，就能简单地体验海滨垂钓。通过接触活蹦乱跳的鱼学习鱼的生态。

- 需要花费的时间120分钟以上
- 定员10～300位



5 参观捕鲸渔港

每年6月20号到8月31号的期间有解剖鲸鱼秀。保育限定法规定最多只能捕捉26头鲸鱼。在日本只有5个地方设有捕鲸基地，其一的和田浦基地是了解捕鲸历史和鲸鱼食用文化的最佳场所。

- 需要花费的时间60分钟以上
- 定员30位以上

6 晒天草体验

帮忙海女们晒干采集来的天草，与海女和在海上工作的人们互相交流。晒干的天草是制作凉粉和琼脂的材料。琼脂制作体验教室可与晒天草体验一起进行。

- 需要花费的时间120分钟以上
- 定员20位以上



7 收集沙滩上的漂流物(Beach combing)

Beach combing的意思,即梳理海岸,在海边一边散步一边收集沙滩上的漂流物。不仅只是贝壳还有美丽的玻璃碎片,也能发现陶器的碎片和各种各样的漂流物。用收集来的漂流物可加工制作一个海洋文化的艺术品。

- 需要花费的时间120分钟以上
- 定员10~100位



8 制作贝壳手工艺品

利用各式各样颜色形状不同的贝壳,享受制作贝壳手工艺品的乐趣。贝壳手工艺品,根据制作时间及难易度的不同,有各式各样的体验菜单。

- 需要花费的时间120分钟以上
- 定员10位以上



9 用海藻制作书笺

南房总的海岸有种类丰富的海藻。采集被海浪打上来的海藻,可随心所欲制作自己喜爱的书笺作品夹在书本里。

- 需要花费的时间120分钟以上
- 定员20位
- 雨天OK

10 制作凉粉

体验凉粉的制作,先煮天草让它冷却。学习传统的美食文化就是手制传统的食品。

- 需要花费的时间60分钟以上
- 定员10位以上
- 雨天OK

11 B.B.Q烧烤体验

也能愉快享用烧烤午餐。最受欢迎的菜单就是用当地刚刚捕获上来的鱼作烧烤。可与体验拉大渔网组合在一起。

- 需要花费的时间80分钟以上
- 定员30~400位
- 雨天OK



12 参观渔业水产

千叶县水产综合研究中心从事有关渔业和鱼的调查研究。是代表千叶县的水产综合研究中心,养殖鲍鱼等。可以向研究中心的研究员学习关于水产和渔业方面的知识,参观养殖场。

- 需要花费的时间120~180分钟
- 定员20位以上



日本奶酪的发祥地、日本屈指可数的枇杷产地
传统孕育的农业活动兴盛的南房总

体验农业

江户时代8代将军·德川吉宗从印度进口牛,让在南房总放牧并制作乳制品,故南房总成为日本奶酪畜牧业的发祥地。在2014年继北海道、茨城、鹿儿岛,千叶县的农产物产量排全国第4名、蔬菜的产量是全国第1名的农业王国。

13 采枇杷体验

南房总的「枇杷」每年供奉给皇室,是日本屈指可数的枇杷产地。自江户时代就开始种植枇杷,所以是当地的传统特色产品。利用山坡的斜面种植枇杷困难重重。听农家们介绍枇杷的种植方法,体验采摘枇杷。

- 需要花费的时间120分钟
- 定员120位



14 摘蔬菜体验

南房总不同季节产不同品种的蔬菜,有马铃薯、白萝卜、胡萝卜、卷心菜等带叶子的蔬菜和根茎类的蔬菜,可以体验在农田收获蔬菜。

- 需要花费的时间120分钟
- 定员20~200位

15 奶酪畜牧业体验

南房总是家喻户晓日本奶酪畜牧业的发祥地、可以体验用奶瓶喂小牛喝奶、挤牛奶和给牛喂食。同时也可以学习制作冰淇淋和牛油。

- 需要花费的时间120分钟
- 定员30~80位



《日本书纪》里记载・供祀料理祖神
日本唯一的料理神社所在地

饮食・料理体验

南房总的高家神社是日本唯一供祀料理祖神的神社。深得全国的厨师、味噌酱油等酿造业者、餐饮业者的崇敬。在这里可体验用自己收获的海产和山菜等食材亲手做料理品尝。

16 参观“庖丁式”祭祀仪式

头戴直立的乌沙帽、身穿武士礼服,仅用菜刀和筷子,一切不用手触的烹饪技艺表演。在平安时代宫廷里凡有喜事时,必定举行的供奉仪式

- 需要花费的时间120分钟
- 定员50位以上



17 竹荚鱼干的制作体验

学习菜刀的使用方法，把竹荚鱼用刀切开，取出内脏后把鱼浸泡在盐水中，再用天然晒干的方式晒干竹荚鱼。练习用刀刨开有头有尾的鱼。晒干后的干货在数日后会邮寄到府上。

- 需要花费的时间60分钟以上
- 定员30～500位



18 制作熏制食品体验

挑战切割处理竹荚鱼、秋刀鱼、鲭鱼等，并加以熏制。熏制后的鱼就可以在这里直接享用。

- 需要花费的时间120分钟
- 定员10～200位



19 制作荞麦面体验

揉和荞麦面粉做出有弹性的荞麦面。还学习和式汤汁和荞麦面浇汁的做法。另可以配套体验，学习制作鲣鱼、并用晒干的鲣鱼做「荞麦面浇汁」。

- 需要花费的时间120～180分钟
- 定员10～50位



20 制作海螺咖喱体验

先说明有关海螺栖息地的大海知识，再介绍海螺的应季以及如何挑选海螺。之后开始体验制作，先从海螺壳内取出螺肉，取出螺肉后切碎，请务必品尝一下鲜美的海螺咖喱。

- 需要花费的时间120分钟
- 定员50位

21 制盐体验

挑战食物不可缺少的--食盐的制作，必须汲取使用清洁的海水。能感受到天然食盐特有的美味。

- 需要花费的时间120分钟
- 定员10～500位

22 制作薯片体验

通过制作小孩子们喜欢的薯片，学习做基础的料理。

- 需要花费的时间180分钟
- 定员10～500位



大海、村落、青山，自然环境得天独厚的南房总让我们体验一下这里的生活和智慧

传统工艺体验

江户时代以来，利用东京湾的海运很发达，南房总的特产品被运送到首府江户，南房总的工艺文化也随之发展起来。房州的圆形扇子也是其中之一，成为日本圆形扇子的三大产地之一。

23 制作圆形扇子体验

南房总是日本圆形扇子的三大产地之一。传统工艺品圆形扇子体验制作程序的一部分由旅馆的老板亲自指导，材料是这个地方的野生山竹，运用它的柔软，制作结实的半圆格子花样的带窗户的圆扇。

- 需要花费的时间60～90分钟
- 定员10～300位



24 稻草工艺体验

稻草工艺充分地利用了来自自然的材料。首先最基本的是要记住搓揉稻草的方法，地区的长辈会指导。可以用稻草编制传统的花环、宝船、乌龟、注连绳等，同时也有教制作稻草明信片的课程。

- 需要花费的时间60～90分钟
- 定员10～300位

25 编藤笼体验

藤笼也是利用天然材料制作生活用品的传统工艺之一。想必可以制作富有韵味值得纪念的作品。

- 需要花费的时间120～180分钟
- 定员10～50位

26 制炭体验

学习有关森林和木材、以及制作木炭的基本知识。体验将原木放入火窑里烧，之后再将烧好的炭从火窑里取出来。

- 需要花费的时间120～180分钟
- 定员10～40位

27 陶艺体验

在绿树苍翠的山间陶瓷工艺村，体验陶瓷手拉坯。初次体验的人得花上2～3个小时才能制做出自己独创的作品。制作后也可以上彩绘。

- 需要花费的时间120～180分钟
- 定员10～40位



Access



一般社団法人

南房総市観光協会

Minamiboso City Tourism Association

郵便番号: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

