

南房総観光ナビ

<https://nanbo-ren.com/>



●一般社団法人 館山市観光協会

〒294-0045 館山市北条1879-2

☎0470(22)2000

<https://tateyamacity.com/>

●一般社団法人 鴨川市観光協会

JR安房鴨川駅前案内所

〒296-0001 鴨川市横渚945-2

☎04(7092)0086

天津小湊観光案内所

〒299-5502 鴨川市内浦405-16

☎04(7095)2218

<http://www.chiba-kamogawa.jp>

<https://www.kamotabi.jp/>

●一般社団法人 南房総市観光協会

〒299-2403 南房総市富浦町原岡89番地3

☎0470(28)5307

<https://www.cm-boso.com/>

<https://enjoyboso.jp/>

千倉観光案内所

〒295-0004 南房総市千倉町瀬戸2079

☎0470(44)3581

●鋸南町観光協会

JR保田駅前観光案内所

〒299-1902 鋸南町保田249

☎0470(55)1683

JR安房勝山駅前観光案内所

〒299-2118 鋸南町竜島848

☎0470(55)0115

<https://www.kyonantown-tourism.com/>

南房総観光連盟

南房総 花海街道 de じてんしゃ旅



海と山。
南房総を走る。
じてんしゃ旅。



東京湾と太平洋。内房と外房。朝日が昇る、夕日が沈む。
房総半島の南端、南房総エリアは、
海の景色、山の情景が
都市部からすぐ近くとは思えない
多彩な表情を持つ日本の良さを
凝縮したようなまち。
南房総花海街道へ、ようこそ。



衣装協力・モデル写真





のんびりとした
時間が流れる。
潮風を感じながら
自分だけの
「じてんしゃ旅」を、
探して。



房総を走る海岸線の道は、
「ナショナルサイクルルート」
「太平洋岸自転車道」に
指定されています。



ナショナルサイクルルート

ナショナルサイクルルート制度は、優れた観光資源を走行環境や休憩・宿泊機能、情報発信など様々な取組を連携させたサイクルツーリズムの推進により、日本における新たな観光価値を創造し、地域の創生を図るため、ソフト・ハード両面から一定の水準を満たすルートを国が指定することで、日本を代表し、世界に誇りうるサイクリングルートとして国内外にPRを行い、サイクルツーリズムを強力に推進しています。太平洋岸自転車道など全国で6つのルートが設定されています。



太平洋岸自転車道

太平洋岸自転車道とは、千葉県銚子市から神奈川県、静岡県、愛知県、三重県、和歌山県の各太平洋岸を走り、和歌山市に至る延長1,400kmの自転車道構想のこと。
自転車道沿線は、世界遺産である富士山をはじめ、日本を代表する観光地・景勝地が多数存在するルートとなっています。路面標示や案内看板の統一を行っています。

CONTENTS

HEGURI HUB・ルール・マナー・
修理対応店舗
06～

コースマップ
08～、12～、20～、28～、36～

コース説明
10～、14～、22～、30～、38～

受入宿泊施設一覧
44～

B.B.BASE案内
48～

アクセス
50～

コースマップ・コースの説明

- 南房総全域コース紹介08
- 内房コース紹介12
- 鋸南周辺ガイド16
- 南端海・山コース紹介20
- 館山周辺ガイド24
- 外房・海コース紹介28
- 鴨川周辺ガイド32
- 山間・走るコース紹介36
- 南房総周辺ガイド40

自転車乗りの拠点！ HEGURI HUB

HEGURI HUBは、土日祭日にオープンするサイクリストのための休憩および交流の場で、スポーツバイクのレンタルもしております。

●アクセス・連絡先

南房総市平久里中224-3
☎0470-58-0312



●スポーツバイクレンタル内容

GIANT社（軽量クロスバイク）およびXDS社（eBike）

【料金】1日 **3,000円**（税込）

1泊2日 **4,500円**（税込）

以降1日追加ごとに **1,500円**（税込）

※ヘルメット・鍵・ライト付



各市町のレンタサイクル
情報はこちらから



サイクリストへ！ ルール・マナーを守って 安全に楽しもう！

紹介しているコースは公道です。一般車両や歩行者の通行もあります。走行する際は交通ルールを遵守するとともに、自分の安全はもちろん、譲り合いのこころを持ち、他者の安全にも十分配慮してください。

- キープレフト(道の左寄りを走る)
- 車道中央や追い越し車線の走行禁止
- 信号や道路標識を守る
- 交差点では、二段階右折(信号の有無に関らず)
- 並走禁止
- ながら運転禁止
- 飲酒運転禁止
- フロント・テールライトの点灯・点滅
- スピードの出しすぎ注意
- 左折車に注意
- 歩行者優先
- 自転車保険の加入をおすすめします。

ハンドサイン

隊列の先頭の人は前方の情報をハンドサインで後方に知らせます。そして、順々に手信号で状況を後ろに伝えていきます。



★ハンドサインは地域や人によって微妙に違います。走行前にハンドサインの確認をしておくと安全です。

あなたの「自転車旅」を応援しています！

■サイクルステーションタペストリー

南房総の自転車旅を応援する施設「サイクルステーション」には、サイクルステーションタペストリーを設置しています。

タペストリーを見かけたらぜひお立ち寄りください。

サイクルステーションとは

サイクリストへの休憩（駐輪）スペースの提供、トイレの提供、空気入れや工具の貸し出し、飲料水の提供等のサービスを行う場所の総称です。

■ご案内は

南房総観光連盟ウェブサイト
<https://nanbo-ren.com/>



故障の際の対応可能なショップ

館山市

◎くろしばサイクル 館山市上真倉1829-5 ☎090-4816-9648 **出張可**
*定休日：水曜日

◎AEON BIKE 館山店 館山市八幡545-1 ☎0470-23-8262

鴨川市

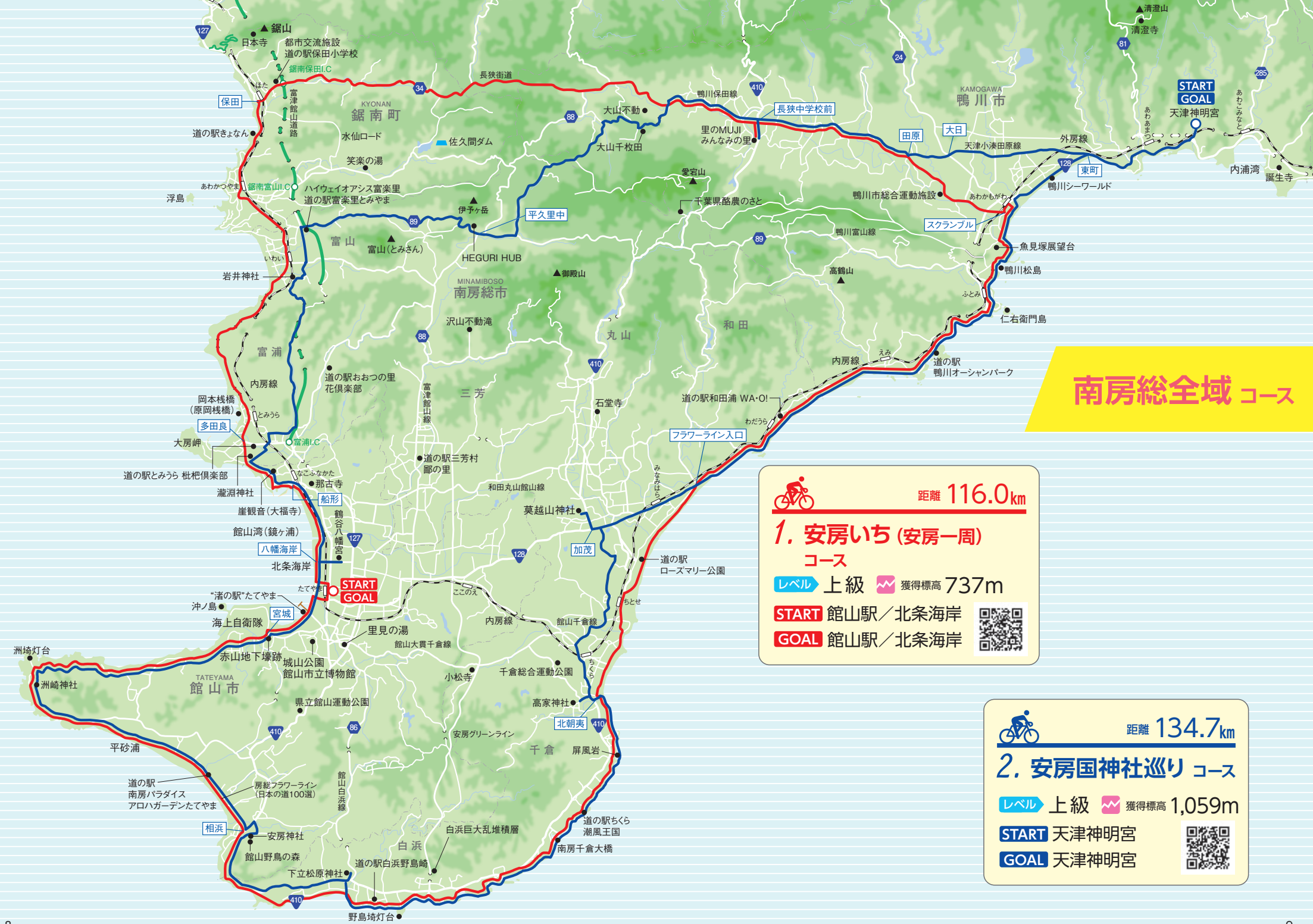
◎Zen 鴨川市横渚1114 ☎04-7092-0478 **出張可**

南房総市

◎HEGURI HUB 南房総市平久里中224-3 ☎0470-58-0312
*土日祝のみ

鋸南町

◎勝山サイクル 鋸南町勝山366-4 ☎0470-55-4270 **出張可**
*平日のみ



南房総全域 コース

 距離 116.0km

1. 安房いち (安房一周) コース

レベル 上級 獲得標高 737m

START 館山駅／北条海岸

GOAL 館山駅／北条海岸



 距離 134.7km

2. 安房国神社巡り コース

レベル 上級 獲得標高 1,059m

START 天津神明宮

GOAL 天津神明宮



1. 安房いち (安房一周) コース

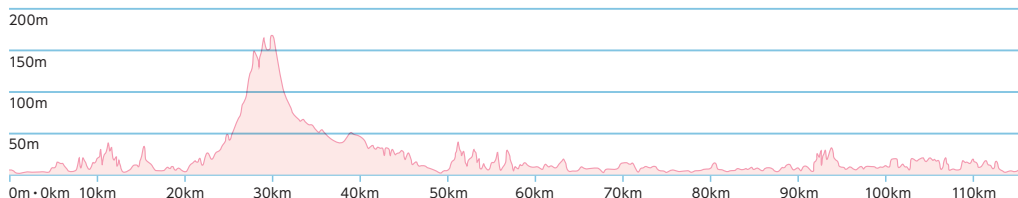
距離 116.0km

レベル 上級 獲得標高 737m

START 館山駅／北条海岸

GOAL 館山駅／北条海岸

文字通り、房総・安房エリア一周のルート。東京湾から、山間を走り太平洋へ。ぐるりと館山へ戻るコースは、100キロ超え。見どころ、寄りどころ満載、準備万端でGo!



2. 安房国神社巡り コース

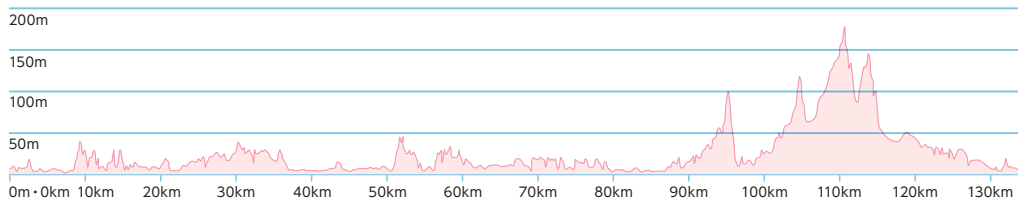
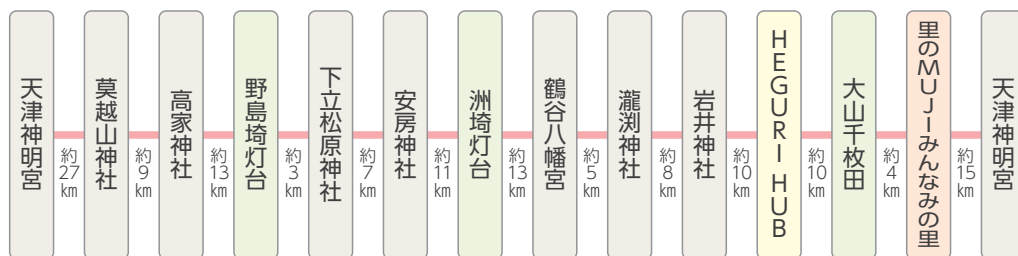
距離 134.7km

レベル 上級 獲得標高 1,059m

START 天津神明宮

GOAL 天津神明宮

130キロ超えの安房エリアの神社巡りルート。走る力も授かって、一気に走るもよし、お泊りで、リピートで参るもよし。房総半島の「パワースポット」を走る。



SPOT GUIDE



房総の駅とみうら

- 〒299-2415 南房総市富浦町深名505-1
- 0470-20-4401
- 営業時間／店舗により異なる
- 年中無休
- 全体入園無料



ザ・フィッシュ

- 〒299-1861 富津市金谷2288 (東京湾フェリー港となり)
- 0439-69-2161
- 営業時間／ショップ平日9:30～18:00 土日祝9:00～18:00



鋸山ロープウェイ

- 〒299-1861 富津市金谷4052-1
- 0439-69-2314
- 営業時間／(通常)9:00～17:00(2/16～11/15) (冬季)9:00～16:00(11/16～2/15)※但し、荒天の場合は、運転を休止することがあります。
- 運賃／①片道650円 往復1,200円 ②片道320円 往復600円



日本寺

- 〒299-1901 安房郡鋸南町元名184-4
- 0470-55-1103
- 拝観料／①700円②400円



誕生寺 (宝物館)

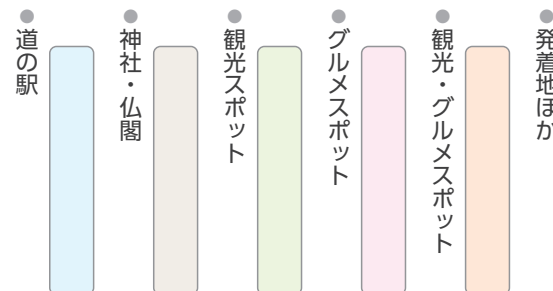
- 〒299-5501 鴨川市小湊183
- 04-7095-2621
- 宝物館入館料／①500円②100円 (要予約)



清澄寺

- 〒299-5505 鴨川市清澄322-1
- 04-7094-0525

コース立ち寄り区分



仁右衛門島

- 〒299-2863 鴨川市太海浜445
- 04-7092-3456
- 観覧料金／①1,350円②1,050円 ③950円
- 営業時間／8:30～16:30
- 年中無休(荒天時休業)



3. 鋸南・漁港ポタリング コース

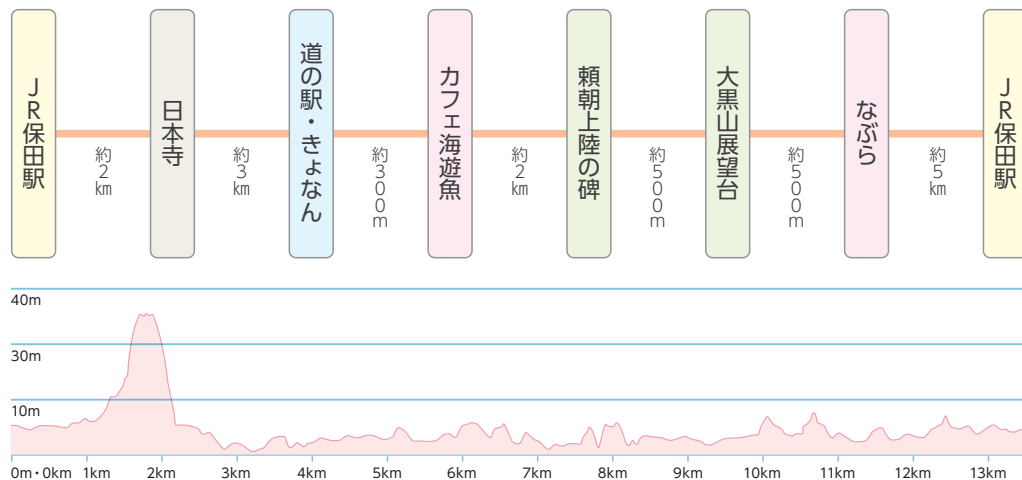
距離 13.5km

レベル 初級 獲得標高 119m

START 保田駅

GOAL 保田駅

海風が心地よい鋸南エリアのポタリングルート。全長13.5kmの街なかと海沿いを走るコース。鋸南の歴史に触れながら、海岸線ものんびりと走るビギナー向けサイクリングコースとして最適。



5. 平群・地球の温かみ ポタリング コース

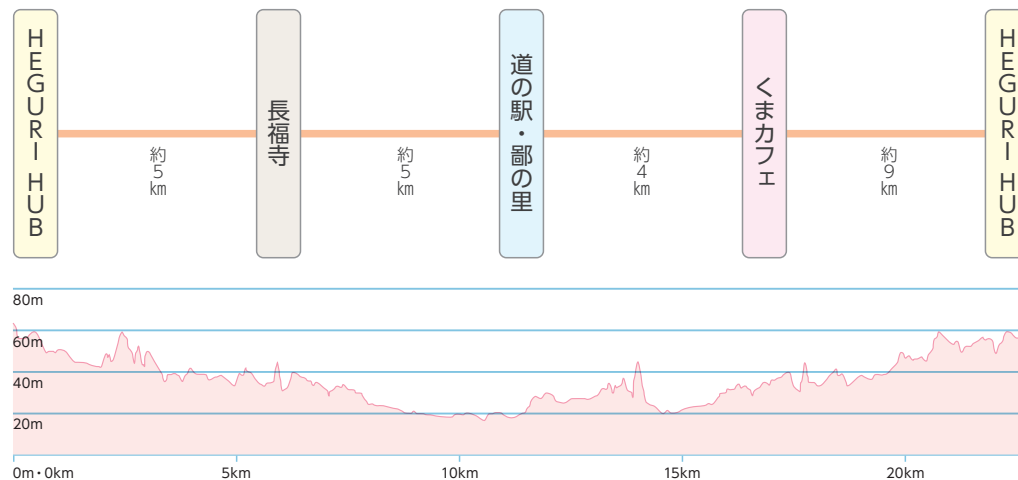
距離 22.8km

レベル 初級 獲得標高 166m

START HEGURI HUB

GOAL HEGURI HUB

HEGURI HUB発着の、初心者向けコース。信号が少なく、標高差も手頃なルートは、山間の風景、広がる田畑の風景を眺めながらおよそ1時間30分。道の駅「鄙の里」や古民家カフェ凧がコース途中にあり、休憩、食事にぴったり。



4. 鋸南花満喫ライド コース

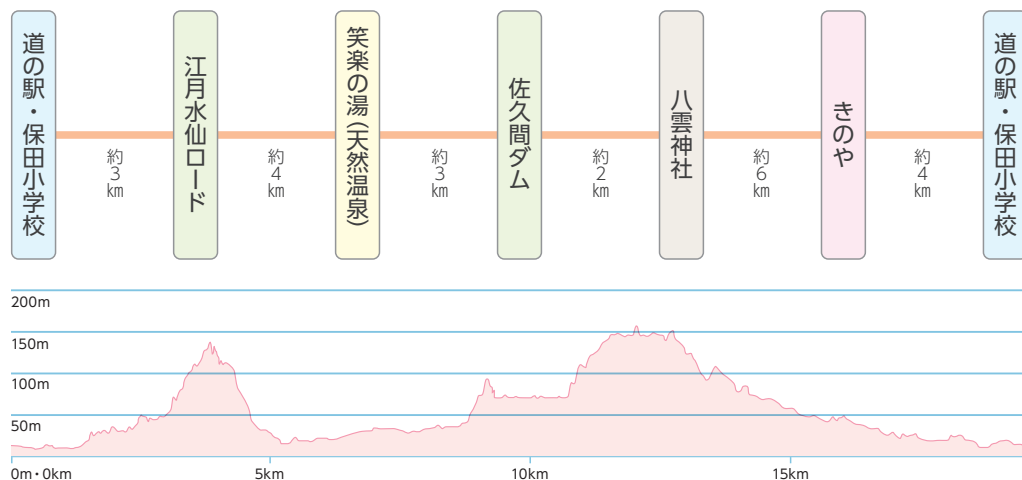
距離 19.6km

レベル 上級 獲得標高 300m

START 保田小学校

GOAL 保田小学校

長狭街道から、山間のルート巡り、佐久間ダム、水仙ロードを通る「花の道」。佐久間ダム周辺は、早春の水仙、春の桜、四季折々の風景が広がる。江戸地区も早春の水仙の時期には、多くの観光客で賑わうエリア。滑りやすい急勾配の先に注意。



6. 林道 little monster コース

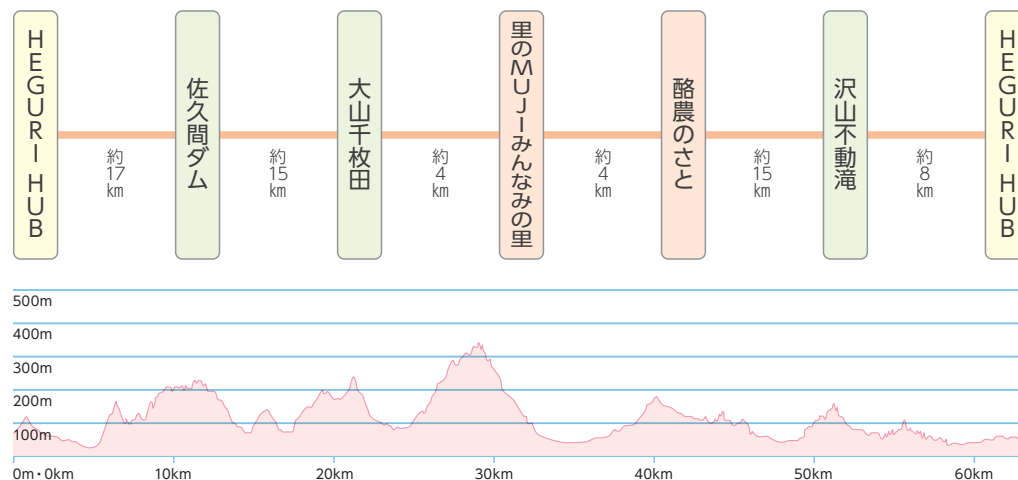
距離 63.5km

レベル 上級 獲得標高 1,228m

START HEGURI HUB

GOAL HEGURI HUB

標高差1キロ超えの山間、「リトル・モンスター」コース。嶺岡の山々の恵みを感じるルートで、肥沃な大地の風景を眺めてのルートに。みんなみの里で、中間点。急勾配、長い直線もあるモンスターコース。滑りやすい下りもあるので要注意。





おいしいランチ& おみやげはココで！

海岸線はおだやかな波、内房と呼ばれる東京湾沿いの鋸南町から南房総の山間を巡るコースを紹介。潮風を感じるコースに山々の風景が広がるまさに房総らしいエリアで、カフェに、お土産に、獲れたての農産物。多彩な道の駅もそれぞれの魅力が嬉しいスポット。



都市交流施設・道の駅 保田小学校

126年の長い歴史に幕を閉じた保田小学校が道の駅として復活！地元物産品をはじめ里山の豊かな文化や自然等の情報発信基地です。



安房郡鋸南町保田724
☎0470-29-5530
🕒9:00~17:00
🚫無休
※宿泊も可能です。
詳細はお電話ください。
専用 ☎0470-29-5531

おみやげは、 やっぱり地元の！

地元の産品がずらりと並ぶ「きょなん楽市」。獲れたての農産物や地元で作った多彩なお土産商品に、ここならではのオリジナル製品も。



きょなん楽市（直売所）、まちのギャラリー、まちのコンシェルジュ、こどもひろば、里の小湯、音楽室、まちの縁側、学びの宿、里の原っぱ、イベント広場など、楽しみ方はあなた次第。宿泊施設は合宿や研修などにもご活用ください。

なのはなぐみ かつ菜 保田店



🕒10:30~18:00 🚫年中無休

手作りのミルフィーユかつを中心としたバラエティとんかつ店。千葉県産や地元産の食材を多く使ったお店です。鋸山をイメージした鋸山（のこぎりやま）スペシャルカレーがおすすめ。

保田食堂

「海鮮丼と黄金アジフライ」を中心に「房総の美味しい漁師飯」をもっと多くの方に食べていただきたい。漁港直送の朝獲れ地魚はいかがでしょうか。

🕒平日9:00~17:00 土日祝9:00~18:00
🚫火曜日（祝日の場合は営業、翌日休み）



front village diner

ミニチョコクロワッサンが人気の焼きたてクロワッサンとカフェのお店。

🕒9:00~17:00
🚫不定休



都市交流施設・道の駅 保田小附属ようちえん

幼稚園だった敷地を子どもと安心して過ごせる道の駅に隣接した施設に。

「わっか」は、道の駅保田小学校附属ようちえんのシンボルで、子供から大人まで、ゆったりと過ごせる

滑り台やハンモックなどの遊具のある「プレイカフェ」やドッグラン、コワーキングスペース、RVパークなど便利なスペースがいっぱい。



カフェ

① Cafe&ガラス工房 海遊魚

千葉県鋸南町の海辺にあるカフェ&ガラス工房。苗から育てた自然栽培米を使ったスイーツや房総の猪と鹿の合挽ミンチ肉のジビエバーガーが人気。

安房郡鋸南町大六1082-1
☎0470-55-4004
🕒11:00~17:00
🚫不定休



③ 音楽と珈琲の店 岬



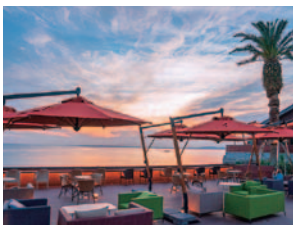
鋸山の少し先、海に突き出た高台にある、音楽と珈琲の店「岬」。明鐘岬（みよがねみさき）の先端にあり、目の前に広がるのは、海と空。映画の舞台ともなったカフェ。

安房郡鋸南町元名1
☎0439-69-2109
🕒10:00~夕暮れまで 🚫無休

□ ゆうみ Sauna Cafe

潮騒と海風の中、東京湾ならではのフィッシュバーガーがおすすめ。サウナに隣接したオープンカフェで、水平線に溶け落ちるように美しいサンセットをお愉しみください。

安房郡鋸南町元名435
☎0470-55-1333
🕒10:00~日没30分後
🚫無休
※雨天・強風の日はお休みとなります



② 呑海楼

日本寺の境内、中腹に位置する江戸時代の建物を使った雰囲気ある茶屋として公開。こじんまりした庭には緋毛氈が敷かれた腰掛けが置かれたお茶席があり晴天日には「呑海楼」という名のとおり、山と木々に囲まれた美しい海を眺めながら旅の疲れを癒すことができます。



千葉県安房郡鋸南町元名184-4
日本寺内
☎0470-55-1103
🕒土・日、休祭日のみ営業
10:00~16:00

□ Cafe V

「Cafe V（カフェヴィー）」は、朝9時より営業しているハンドドリップコーヒーと手作りシフォンケーキの店。まろやかなニトロコーヒー、おすすめです。

安房郡鋸南町元名1029-1
☎0000-00-0000
🕒9:00~17:00
🚫木曜日



プレミアムシュークリーム!! 風土職人Ama-ne

パイ生地仕立ての、オリジナルシュークリームです。お味が四種類あり、ピーナツクリームがイチオシ！

☎0470-29-5698
🕒8:30~17:00 🚫年中無休



小学生に戻って タイムスリップ! Cafe 金次郎

金次郎の像の横のカフェ。学校ならではのメニューを提供します。

☎0470-29-7211
🕒平日 11:00~16:00 土日祝 10:00~17:00
🚫水曜日

薪窯を使った焼校ピッツェリア! Da Pe GONZO

鋸山から切り出された房州石で作られた薪窯で焼く生地が自慢のPIZZA専門店。

☎090-4943-5030
🕒11:00~15:30 (LO 15:00)



道の駅 きよなん



国道127号線沿いにあり、見返り美人で有名な「菱川師宣記念館」を有する道の駅きよなん。富士山や夕日の美しい場所としても有名です。

安房郡鋸南町吉浜517-1

☎0470-55-4518 (道の駅案内所)

☎9:00~17:00/月曜

*物産センター:店舗により異なる/不定休



しゅんさいさくら 旬彩櫻華

さくらソフトクリームが人気の甘味処。軽食メニューも充実、キーマカレーは大人気。

千葉県安房郡鋸南町吉浜517-1

道の駅きよなん

☎090-2420-1405

☎10:00~17:00 休 不定休



鋸南麦酒

鋸南麦酒(きよなんばくしゅ)は、2018年に誕生したマイクロブルワリー。鋸南麦酒は、すべてのビールに鋸南産の農産物や加工品を副原料として使用しています。きよなんゴールデンエールは、鋸南町産のお米、他にもレモンや甘夏と山椒を使用したビールなど、まさに「きよなん」の地ビール。お土産にどうぞ。

千葉県安房郡鋸南町吉浜517-1

道の駅きよなん ☎0470-29-5454

☎10:00~17:00 休 月曜日



アトリエ ポンポン

どの世代にも喜んでいただける飾らないシンプルでおいしいお菓子の店。

安房郡鋸南町吉浜517-1 道の駅きよなん

☎0470-28-4003

☎10:00~17:00 休 日曜日・月曜日

4 住吉飯店



地元中華の大盛りで人気の名物店。もやしそば、えびそばがボリューム満点の人気メニュー。

安房郡鋸南町勝山430

☎0470-55-0255

☎11:00~14:00/17:00~21:00

休 水曜日



6 きのや

囲炉裏のある店内は風情たっぷり。のどごしすっきりそばはもちろん、カツ丼、天井などごはんメニューも充実。隠れた人気店。

安房郡鋸南町市井原7-1

☎0470-55-9655

☎11:30~15:30/17:00~19:00

休 月曜日



5 幸徳

特大のどんぶりに入ったピリ辛ラーメン「ピリ辛特製ラーメン」が名物。地元の常連さん達で賑わうお店。

安房郡鋸南町勝山371-1

☎0470-55-3256

☎11:00~14:00/17:00~21:00

休 木曜日

7 なぎさ

「素材の持ち味をあまりいじらずに素直に仕上げる」というのが、寿司割烹・なぎさのこだわり。すぐ近くの勝山の港で揚げた新鮮な魚を洗練された包丁で料理。旬を知り尽くしているからこそ、素材の持ち味を活かす超本格派。

安房郡鋸南町竜島886 ☎0470-55-0350

☎月~日 11:30~20:00 休 水曜日



8 なぶら



勝山漁港の目の前、漁協直営の海の幸メニュー

いっぱい。その日獲れた

鮮度抜群、美味しい魚がラインアップ。「海鮮なぶら丼」や、ちょっと大きな握りも嬉しい「地海寿司定食」が人気。プリプリのイカがたっぷりの自家製「イカメンチ」もオススメ。

安房郡鋸南町勝山234 ☎0470-55-1598

☎11:00~15:00 (L.O14:30) 休 火曜日・水曜日

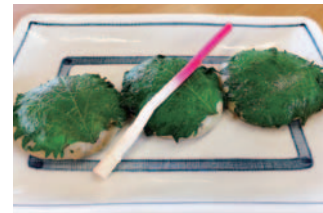


9 いずみや

チャーハンが絶品。保田駅からすぐ、地元で愛される中華料理店。ラーメン、餃子など王道メニュー。

安房郡鋸南町保田80-2 ☎0470-55-0901

☎11:00~19:30 休 水曜日



10 ばんや

港の目の前、鮮度抜群の魚介類メニューが漁協直営ならではのお得な価格で。その日の獲れたて、季節のメニューに、なめろう・さんが焼きの郷土の味、メニューも豊富。まかない丼、イカのかき揚げ丼は定番人気メニュー。広大な敷地に、団体宴会ができる新館(要予約)、お風呂が楽しめる「ばんやの湯」など楽しみ方もいっぱい。

安房郡鋸南町吉浜99-5

☎0470-55-4844

☎9:30~19:00 (L.O18:30)

休 無休



ジンタの押し寿司

「まるごとジンタの押し寿司」は地域の人々が知恵を出し合い、1年かけて作り上げた道の駅弁。開いたジンタ(地元ではアジの子供をジンタと呼ぶ)を3日かけて熟成し酢で締め、頭からしっぽまで丸ごと食べられるように仕上った酢飯とジンタの味のバランスが絶妙な道の駅弁当。(要予約)

千葉県安房郡鋸南町吉浜517-1 (道の駅案内所)
☎0470-55-4518

南端海・山コース



距離 51.6km

7. 恋人の聖地巡り コース

レベル 中級 獲得標高 411m

START 館山駅／北条海岸

GOAL 館山駅／北条海岸



距離 64.6km

8. B.B.BASE内房号 グルメライド コース

レベル 中級 獲得標高 753m

START 和田浦駅

GOAL 館山駅



距離 19.0km

9. 館山まちなか ポタリング コース

レベル 初級 獲得標高 68m

START 館山駅／北条海岸

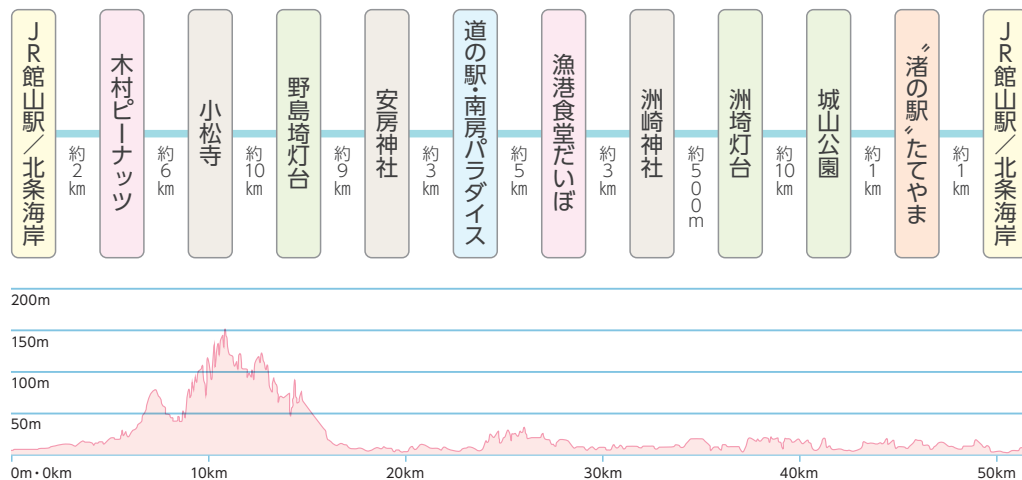
GOAL 館山駅／北条海岸



 距離 51.6 km

GOAL 館山駅／北条海岸

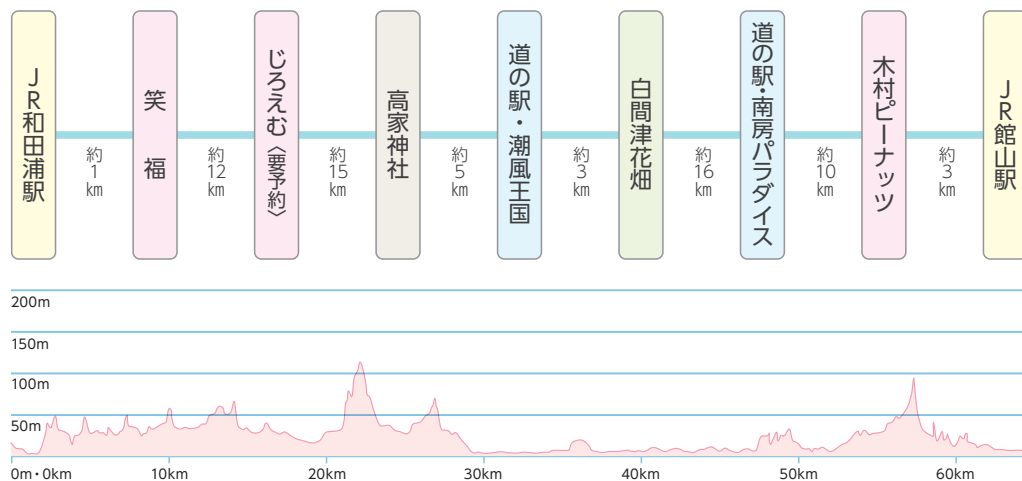
海と山、両方を楽しめるコース。恋人の聖地スポットに認定されている、「洲埼灯台」「城山公園」「館山夕日栈橋」の3ヶ所に立ち寄れる。安房グリーンラインと房総フラワーラインは、爽快感たっぷりのルート。



 距離 64.6km

GOAL 館山駅／北条海岸

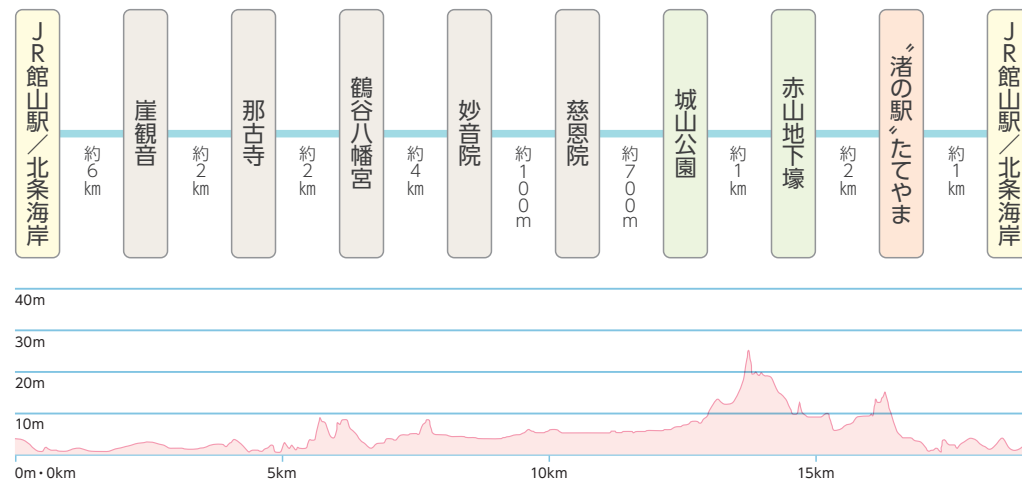
B.B.BASEの和田浦から館山ルート。海から山間を抜けて、千倉・白浜・館山と半島の南の海岸線を走る。食べどころいっぱいのコースで南房総の海鮮やスイーツをゆっくりと走りながら堪能できる。



 距離 19.0km

GOAL 館山駅／北条海岸

約20キロ、標高差の少ない「街なかポタリング」。海沿いのコースから、崖観音、那古寺、館山城と館山の名所を巡ることも。街なかを楽しむコースで、のんびり立ち寄りながらがオススメ。



A photograph of a traditional Japanese festival (Matsuri) featuring a large, ornate float (danza) decorated with lanterns and flags, being carried by a group of people in white clothing.

鶴谷八幡宮

- 〒294-0047 館山市八幡68
- 0470-22-1258
- 安房国司祭（やわたんまち）／敬老
の日の前の土・日曜

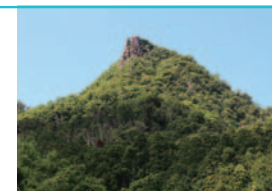


館山カントリークラブ

- 〒294-0311 館山市坂井772-54
●0470-29-1111 FAX.0470-29-1157
●年中無休

南房総の山々 伊予ヶ岳 (いよがたけ)

標高336.6m。山頂が岩石のため千葉県で唯一「岳」のついている山。登山道は整備されていて、神社の標高が約65mなので一気に270m近くを登ることになる山。山頂からは、手前に平久里（へぐり）の水田や畑、人家、その向こうに富山（とみさん）、海岸線、東京湾、三浦半島が眺められ、富士山も。



館山～白浜

市街地を走る。海沿いを走る。



房総フラワーライン

房総半島の南端を走る道路で、菜の花等の季節の花が咲き誇る。館山市の伊戸～相浜までの約6kmは「日本の道100選」に選ばれている。



安房神社

産業創始の神を祀る、由緒深き神社。安房国一宮として広く崇敬を集める。館山市大神宮589 ☎0470-28-0034



洲崎神社

石橋山の合戦に敗れて安房へ逃れた源頼朝が戦勝祈願した神社。安産・航海安全・豊漁・五穀豊穡・厄除け開運に。海に面した一の鳥居からは、鳥居越しの富士山が見えることも。

館山市洲崎1344



洲崎灯台

房総半島最西端に建つ高さ約15mの灯台。晴れた日には、富士山や伊豆大島、三浦半島が見える、絶景のビュースポット。

館山市洲崎1043



野島崎灯台

房総半島最南端に建つ日本で2番目に古い洋式灯台。先端にはラバーズベンチが置かれ、眼下に広がる太平洋と朝日と夕日を眺めることができる。



赤山地下壕跡

太平洋戦争時、館山海軍航空隊の防空壕として使われた地下壕跡。全長約1.6kmの全国的にみても規模の大きな壕で発電所等があったという。

※一般公開は約250m。

開壕時間：9:30～16:00（受付は15:30まで）
休壕日：毎月第3火曜日（休日の場合翌日）、年末年始
入壕料：個人 一般200円／小中高校生 100円、
団体（20名以上で入壕の場合） 一般 150円／小中高校生 50円
豊津ホール ☎0470-24-1911

道の駅南房パラダイス アロハガーデンたてやま

千葉県最大規模を誇る動植物園。房総フラワーライン沿いにある「道の駅南房パラダイス」に隣接していて、長さ300メートルもある連続温室や高さ20メートルの大温室などで、熱帯亜熱帯植物と四季折々に咲き誇る花が楽しめます。動物広場では、触れ合い＆餌付け体験もできます。土日祝はフラダンスショーが楽しめます。園内を楽しんだ後は、ハワイアンカフェで本格的なローカルフードをご堪能下さい。

館山市藤原1497 ☎0470-28-1511



“渚の駅”たてやま

大きな水槽に魚たちがいっぱい「海辺の広場」、館山湾が一望でき、潮風を感じながらのんびりできる「展望デッキ」。房総の海と生活をテーマとした「渚の博物館」や「さかなクンギャラリー」などの魅力あふれる海辺の施設です。直売所や房総の旬の味を楽しめるレストランも好評営業中。

館山市館山1564-1

☎0470-22-3606（館山市観光みなと課）

営 9:00～16:45

④ 渚の博物館：毎月最終月曜日（月曜日が祝日の場合開館、翌日休館）
海辺の広場：毎週月曜日休館（月曜日が祝日の場合開館、翌日休館）

館山夕日栈橋

栈橋形式では、日本最長。平成22年4月に完成した海岸通りから先端まで500mもある栈橋。クルーズ客船や高速ジェット船、海中遊覧船も着岸する。また、渚の博物館でタンデム自転車を借りて（無料）走ることもできる。



2F 館山なぎさ食堂

☎0470-28-4927

営 ランチ 11:30～15:00（L.O.14:30）

カフェ L.O.後～17:00

④ 年中無休（臨時休業あり）



1F 海のマルシェ たてやま

☎0470-28-4926

営 9:00～17:00

④ 年中無休（臨時休業あり）



館山城・城山公園

戦国武将里見氏の城跡を整備した公園。1月～3月は梅約200本、2月から4月にかけて寒桜、かんひ桜、ソメイヨシノ、八重桜など約500本、4月中・下旬にはつつじが園内を彩る。山頂の展望エリアからは館山湾と館山市街地が一望できる。

館山市館山362 ☎0470-22-8854



崖観音（大福寺）

断崖に張りつくようにして朱塗り舞台造りの観音堂がある。本尊は、観音堂内陣の自然の壁に刻まれた磨崖十一面観世音菩薩。

館山市船形835

ソフトクリーム



11 木村ピーナッツ

お徳用からギフト品まで、木村ピーナッツだから美味しい!各種メディアでも話題の絶品ピーナッツソフトクリームはここでしか食べられない特別な味。

館山市下真倉236-3
☎0470-22-3488
☎月～日 9:00～18:00
☎無休 (正月休みあり)



12 カフェ123

養蜂園のカフェならではの、濃厚なみつばちソフトは、「はちみつ」たっぷりの贅沢ソフト。

館山市八幡515
☎0470-23-5348
☎11:00～16:00
☎月曜日・水曜日

13 海のマルシェたてやま

館山の農家さんとお客様をつなぐ直売所。店内には色とりどりの産直野菜がズラリと並びます。絶品のびわソフトクリームを是非どうぞ!

館山市館山1564-1
☎0470-28-4926
☎9:00～17:00
☎年中無休 (臨時休業あり)



14 金之助

千葉県産にこだわったさつまいもを使用し、自社工場で生産・加工・販売を行うこだわりのお店。優しい甘みが感じられる口通り滑らかな芋ソフト(紅はるかが人気!)

千葉県館山市湊29 ☎0470-29-7401
☎平日 10:00～17:00
☎土日祝 10:00～18:00
☎水曜日



カフェ

15 SEA DAYS



海が見えるカフェ。コーヒーをテイクアウトして海辺のお散歩はいかがですか?オリジナルのスムージーでデトックスするのもオススメです。

館山市北条2307-52 ☎0470-29-5380
☎【火～日】10:00～17:00 (L.O 16:30)
☎【土日祝】10:00～17:00 (L.O 16:30)
☎月・木曜日および年末年始
(月・木が祝日の場合は翌日)

16 バッドアスコヒー



アポロステーション奥に、テラス席やキッズルームが有るハワイアンカフェ。オリジナルのフードやドリンクが充実しております。

館山市八幡235
☎0470-25-7228
☎9:00～19:00 (L.O.18:30)
☎元日・1月2日



17 館山焙煎工房 カフェ ポラリス

世界のコーヒー生豆を40種以上、その場でお好み焙煎!各種ホットサンド、自家製チーズケーキ、スイーツもおすすめ。

館山市北条1708 ☎0470-23-2322
☎10:00～18:00 ☎月曜日・火曜日



18 里見茶屋

手作りしたあんをたっぷり盛った館山銘菓「房州里見だんご」。変わった味わいが楽しめる団子メニュー豊富。

館山市館山236 ☎0470-29-5100
☎10:00～18:00 ☎不定休



19 安房あづち茶屋

自然豊かな安房神社境内にある、ゆっくりとつろげるお店。こだわりの抹茶もおすすめ。

館山市大神宮589 ☎080-9550-0311
☎土曜日・日曜日 (月曜祝日の場合は営業)
10:00～16:00



20 エスブリュート

自家焙煎のコーヒーの専門店。あなたのお好みのコーヒーをズバリ叶える、マスターのこだわりが随所に。

館山市北条1543-1 ☎0470-29-7012
☎13:00～19:00 ☎月曜日・木曜日

ソウルフード



21 漁港食堂 だいば

伊戸漁港に隣接した「漁師の、漁師による、お魚好きのための店」。超新鮮な地魚を使った磯料理、浜焼きが楽しめる。

館山市伊戸963-1 ☎0470-29-1221
☎平日 11:00～16:00
☎土日祝 8:00～10:00/11:00～16:00
☎火曜日



23 食事処 多津味

漁港がすぐ近くだから、その日のとれたて魚料理を楽しめる。また、オリジナルバスタ「磯風味」もオススメ!

館山市香216-2 ☎0470-29-1645
☎11:30～13:30/17:00～22:00
☎水曜日・木曜日 (昼)



25 五代目吉田米屋

100年の歴史を誇るお米屋さんで、「人生が変わる玄米甘酒」を販売中! こだわりはつぶつぶ食感! 美味しくてカラダにいいと評判です!

館山市大神宮637 ☎0470-28-0102
☎9:00～16:00 ☎日曜、祝祭日

26 相川商店

肉の専門店ならではの「館山メンチ」はソウルフードの一つ。ジューシーな肉汁としっかりとした歯ごたえが嬉しいメンチカツ。

館山市北条1632 ☎0470-23-4129
☎10:00～18:30 (惣菜は17時終了) ☎日曜日

22 手打ちそば 秀ちゃん

日本各地の「在来種のそば」を中心に石臼自家製粉、江戸風と田舎風の二種類、2地域の「そば」を楽しめ、自家栽培と契約農家で生産の辛味大根・野菜を使った「おろしそば」「野菜サラダ」とブランド豚肉がたっぷり入った「豚肉つけ汁そば」は人気の一品。

館山市大神宮120-1
☎0470-28-2444

☎金～日 11:00～18:00 ※18:00以降は予約で営業、その場合20:30閉店
☎月・火 11:00～15:00 ※15:00以降は予約で営業、その場合20:30閉店
☎水曜日・木曜日 (祝日は営業)

24 味処 あさみ

新鮮な魚の一品料理と定食、どんぶりなどメニューも豊富。美味しいだけでなくボリュームも充分。

館山市犬石250-1 ☎0470-28-2532
☎11:00～13:30
☎水曜日



27 森田屋商店

洲崎灯台のふもとの、昔懐かしい地元のお店。自家製のとうとうやんあんみつ、海の幸などが食べられる。

館山市洲崎1041-2 ☎0470-29-0096
☎夏期 8:00～19:00/冬期 8:00～17:00
☎不定休



館山炙り海鮮丼

地場産食材に徹底的にこだわった「新・OMOTENASHIプレミアムご当地グルメ」の「館山炙り海鮮丼」は、2012年デビューからリニューアルを重ね、13万食を突破した、大人気商品です。参加店舗それぞれのこだわりが詰まった特製三段丼はボリューム満点! ※写真はイメージです。 ※要予約



詳細はこちら

たてやま旬脂 海の花

☎0470-25-5151
館山市北条2903-101
館山駅西口マラガモール1階
JR館山駅西口徒歩1分

限定20食

波奈総本店

☎0470-22-1385
館山市北条2619-6
JR館山駅東口徒歩5分

限定20食

休暇村館山

☎0470-29-0211
館山市見物725

限定20食

たてやま温泉 千里の風

☎0470-28-2211
館山市藤原1495-1

限定30食



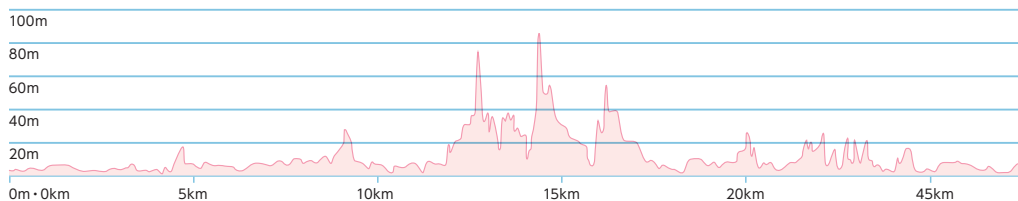
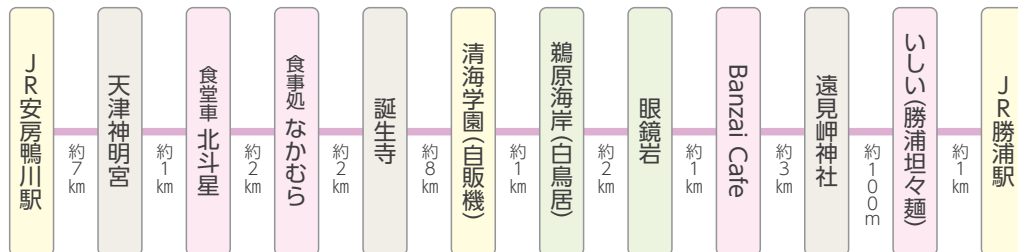
10. B.B.BASE外房号 グルメライド コース 距離 27.6km

レベル 初級  獲得標高 397m

START 安房鴨川駅

GOAL 勝浦駅

太平洋を右に見て、鴨川から勝浦の海岸線をひた走るルート。街なかを通り、ソウルフードや観光名所に出会えるコースで、高低差がなく、ビギナーでも、仲間たちとのライドでも楽しみ方いろいろ。



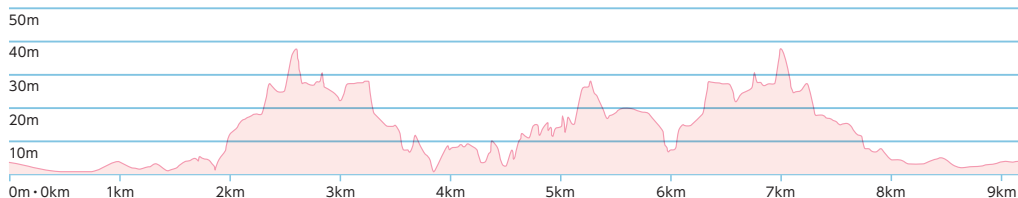
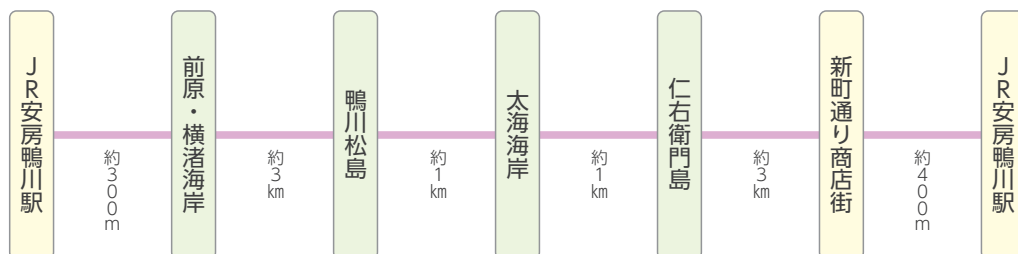
11. 画家が愛した海・波太 (太海) めぐり コース 距離 9.2km

レベル 初級  獲得標高 90m

START 安房鴨川駅

GOAL 安房鴨川駅

昭和レトロな漁村風景を巡る鴨川ルート。波太海岸は古くから日本近代洋画家達に注目され、多くの洋画家が訪れたとされる江澤館があり、周辺から見える海の景色は時代を超えて美しいものに。ちょっと立ち止まって感じてみよう。



SPOT GUIDE



鯛の浦遊覧船

- 鴨川市小湊183-8 〒299-5501
- 04-7095-2318
- 料金／ 1,200円  600円 (展示館入館含む)



内浦山県民の森

- 鴨川市内浦3228 〒299-5502
- 04-7095-2821
- 利用時間／8:30～16:30
- 年中無休



鴨川シーワールド

- 鴨川市東町1464-18 〒296-0041
- 04-7093-4803
- 入館料／ 3,300円  2,000円  1,300円
- 営業時間／公式ホームページでご確認ください

南房総の山々 富山 (とみさん)

江戸時代、曲亭馬琴の書いた「南総里見八犬伝」の舞台となった富山。登山道入り口近くには、伏姫と愛犬八房が隠れたといわれる洞窟（伏姫籠穴）がある。頂上は南の峰（342.0m）と北の峰（349.5m）に分かれており、展望台からは、山里から漁村、南房総の山々、空気の澄んだ日には富士山から三宅島まで一望できる。



南房総の山々 鋸山 (のこぎりやま)

標高は329.4m。目の前には東京湾が広がり、三浦半島、その後に相模湾、快晴時にはさらにその後に富士山が望める。奈良時代に開かれた高さ31mの大仏がある日本寺の境内であり、「千五百羅漢像」、「百尺観音像」、せり出した大岩から下をのぞくことのできる「地獄のぞき」など見どころがたくさん。



南房総の山々 御殿山 (ごてんやま)

標高363.7mの御殿山の山頂からの眺望はすばらしく、房総の山々や東京湾、太平洋を眺めることができる。隣接した大日山へのルートも含め、滝が数多くある、みどころいっぱいのハイキングコースです。



海のみどころ 鴨川松島 (かもがわまつしま)

荒島・弁天島・鶴島など大小7つの島が浮かぶ美しい景勝地。日本三景の一つでもある宮城県の松島を思わせることからその名が付いた。島々に茂る松の緑と白砂青松の海岸は外房随一とも称えられ、「新日本百景」の一つにも選ばれている。



各所、見どころいっぱい。海沿いの道へ。



鴨川シーワールド、仁右衛門島、誕生寺、大山千枚田…、観光名所
いっぱいの鴨川エリア。太平洋の青い海を眺めてのサイクリング
はこのエリアならではの醍醐味。美味しい海の幸はもちろん、
地元で人気のソウルフードを頬張りながら巡る旅も楽しい。



鴨川食へ歩き
おらが井

おらが井

鴨川市内の飲食店で、当店の自慢の逸品を
「おらが井」としてフューチャー。現地の食材
を基本とし、季節感を大事にするなど「おき
て」を守ったメニューを市内各店舗が「どん
ぶり」ものでご用意。「おらが井」ののぼりが
目印。



28 食事処 なかむら

えび、ホタテなど贅沢にのった
ボリュームな「びっくり海鮮丼」。
アットホームな定食メニューも豊富。
鴨川市内浦 273-1 ☎04-7095-2564
営 11:00~14:00/17:00~20:00
休 火曜日(祝日営業)



29 チェルカトロヴァ

地元鴨川産高梨牧場の『かずさ和牛』の
ステーキにイクラやホタテの海の幸が贅
沢にのった「鴨川産かずさ和牛と海の幸
のステーキ丼」。他にもお店自慢のビザは
種類が多く人気。

鴨川市貝渚125 Sビル 2F ☎04-7099-2012
営 12:00~15:00 (L.O 14:00)
18:00~22:00 (L.O 21:00)
休 月曜日(不定休)

30 生簀篋

ふわふわの穴子、ぶりっ
ぶりの海老、とろとろの玉
子、板長自慢の天丼です。
鴨川市広場834
(鴨川グランドタワー1階)
☎04-7093-6111
営 11:30~14:00
17:30~21:00 (L.O 20:00)
休 無休(臨時休業あり)

おらが井
この他の
店舗はこちら▶



ソウルフード



31 石渡チキンストアー

鳥をまるごと仕入れ、お店にて解体販
売。ここだけのこだわりで仕上げるも
つ煮、手羽先、チキンは店頭でも食べ
られて、まさに、ソウルフード。

鴨川市横渚880-6 ☎04-7092-2523
営 12:00~18:00 休 水曜日



32 長谷川肉店

手作りのコロッケ、メンチなどが人
気のお肉専門店。

鴨川市浜荻1376 ☎04-7094-0258
営 8:00~18:00
休 毎月8・18・28日



33 猪込商店

揚げたてのお惣菜が人気の精肉店。
自家製コロッケが人気。

鴨川市貝渚3118 ☎04-7092-1326
営 10:00~18:00 休 水曜日



34 食堂車 北斗星

外観がかつての特急車両で、店内にも
鉄道に関するグッズがいっぱいのお
店。たこ焼きや、唐揚げなどの軽食に
がっつりランチメニューまで。

鴨川市天津3326 ☎04-7094-5774
営 11:00~19:00 休 不定休



35 両国

朝6時からうどん・そば店。どれも、リー
ズナブルなメニューばかり、満腹定食や王
将うどんなどボリュームたっぷりのメニューも
おすすめ。

鴨川市横渚1102-5 ☎04-7092-5429
営 6:00~20:00 休 不定休

スイーツ・和菓子

36 鎌田製菓

柔らかな大福の中に生クリームが入った生クリーム大福は全8種
類。ほかに鯛せんべいをはじめ、四季折々の和菓子の老舗。



鴨川市内浦2819 ☎04-7095-2828
営 8:30~18:00 休 木曜日

37 わづくり

カリッと香ばしい「かりんとう饅頭」や「黒糖饅頭」、味
噌あん饅頭などオリジナル商品が並ぶ「和のお店」。



鴨川市代535-2 ☎04-7099-3123
営 8:30~17:00 休 土曜日、日曜日

道の駅 鴨川オーシャンパーク



扇形ピラミッドが特徴的な物産館&レストラン。展望台からは太平洋の景色がパノラマワイドに広がり、壁面に描かれたウォールアートがお愉しみいただけます。



密かに人気のところてん

鴨川産の天草を使用した天然ところてんは密かに人気の商品です。おみやげにも◎。

鴨川市江見太夫崎22
☎04-7096-1911

☎ 9:00~17:00 (時期によって18:00)
Ⓜ 年中無休 (年2日不定休)

オーシャンパーク・レストラン



房総産さんまの酢漬け、鴨川産ワラサ、錦糸卵等を長狭米に並べ『海と花』をイメージした色鮮やかな「ひかり井」も人気。

☎ 9:00~17:00

39 earth tree cafe

海辺に佇む自然派カフェ。モーニングからランチ、カフェタイムを楽しめる。

鴨川市横渚805-1 ☎04-7094-5267
☎ 9:00~18:00 Ⓜ 月曜日、火曜日



40 馬琴

「味噌は健康食、味噌は日本人の宝物。」味噌にこだわったラーメン店。「房州味噌漬け炙りチャーシュー麺」はアサリの深い味わいが広がる極上の一品。

鴨川市貝渚308-1 ☎04-7093-4955
☎ 月・木・金 11:00~14:30 / 17:00~20:00
火・土・日 11:00~16:30
Ⓜ 水曜日

41 ライバック

海沿いのカレー専門店。人気のオムカレーは、ふわふわの卵を割ると、トロトロの中身が。クジラカツレツのスパイシーカレーもオススメ!

鴨川市江見吉浦284-1 ☎04-7099-7877
☎ 11:30~15:00 / 17:30~20:30
Ⓜ 木曜日



42 石窯パン工房 そろそろ

店主自ら作った石窯で焼く天然酵母を使用したパン、ピザはどれも絶品。こだわりのコーヒーも外せない!



鴨川市東222 ☎090-3699-8531
☎ 金・土曜日 (パン販売) 13:00~16:00
日曜日 (ピザ販売) 12:00~16:00
Ⓜ 月~木曜日

里のMUJI みんなみの里



地元農家さんの作った農産物の直売所や、鴨川の素材を味わえるカフェもある里山のショップ。無料でWi-Fiや電源も使えるのでサイクリストの休憩にピッタリ。

鴨川市宮山1696
☎04-7099-8055
☎ 9:00~18:00



「Café&MealMUJIみんなみの里」ではこの店限定の地元の野菜を使ったサラダバー(スープ付)を10:30~15:00の時間で味わうことができます。16:00まで地元の食材を使ったデザートメニューも楽しめる。



農産物は、すべて地元で採れたもの。その日の朝収穫された新鮮な野菜や、手作りの加工品などが並ぶ。珍しい野菜に出会えるかもしれない。

ソフトクリーム



須藤牧場のソフトクリーム

43 Café&Meal MUJI

2022年秋~新しくなりました。ミルク感をストレートに味わえる館山の須藤牧場ソフトクリーム。

44 亀田酒造

大吟醸の蜜がかかった酒蔵ならではの珍しいソフトクリーム。ノンアルコールなのでサイクリストにも◎



大吟醸ソフトクリーム

カモバサンデー



45 カモガワバウム

工房から、できたてのバウムクーヘンによる多彩なメニューが嬉しい「バウムクーヘン専門店」のイチオシスイーツはアイスとバウムのこれ!

鴨川市広場777 (潮騒市場内)
☎04-7099-2203
☎ 平日9:30~18:00
土日祝 9:30~19:00
Ⓜ 無休

鴨川市仲329番地
☎04-7097-1116
☎ 9:30~18:00 Ⓜ 木曜日



山間・走るコース



距離 42.5km

12. 山間ノンストップ 40キロコース

レベル 上級 獲得標高 745m

START HEGURI HUB

GOAL HEGURI HUB



距離 39.7km

13. 行きはフェリー／ 帰りは鉄道 コース

レベル 中級 獲得標高 451m

START 金谷港

GOAL 安房鴨川駅



距離 52km

14. グリーンライン制覇 コース

レベル 中級 獲得標高 480m

START 潮風王国

GOAL 潮風王国



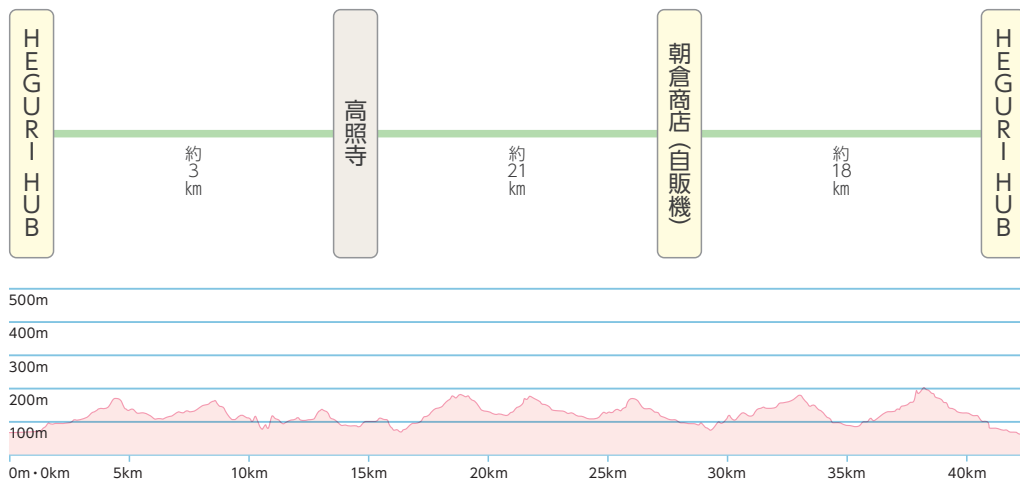
12. 山間ノンストップ40キロ コース 距離 42.5km

レベル 上級  獲得標高 745m

START HEGURI HUB

GOAL HEGURI HUB

標高差800m近い、山間のルート。アップダウンと共に、四季の山々の風景が楽しめる。愛宕山、御殿山、経塚山、高鶴山と安房地域の300m超級の山々に囲まれた信号なしのノンストップコースは上級者向け。



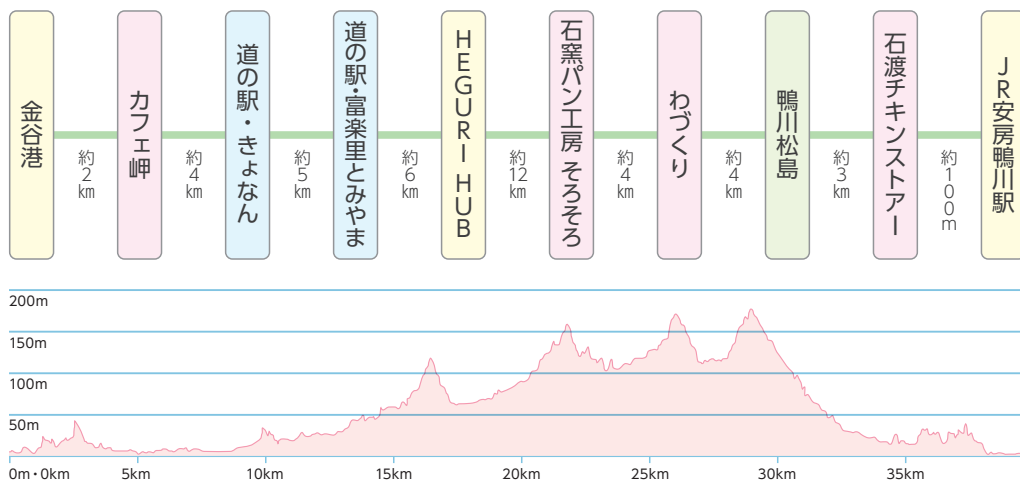
13. 行きはフェリー／帰りは鉄道 コース 距離 39.7km

レベル 中級  獲得標高 451m

START 金谷港

GOAL 安房鴨川駅

東京湾フェリー・金谷港から、海沿いから半島を横断するルート。東京湾と太平洋を眼前にできるのも房総半島ならではの。山間の空気と潮風を満喫できるコース。



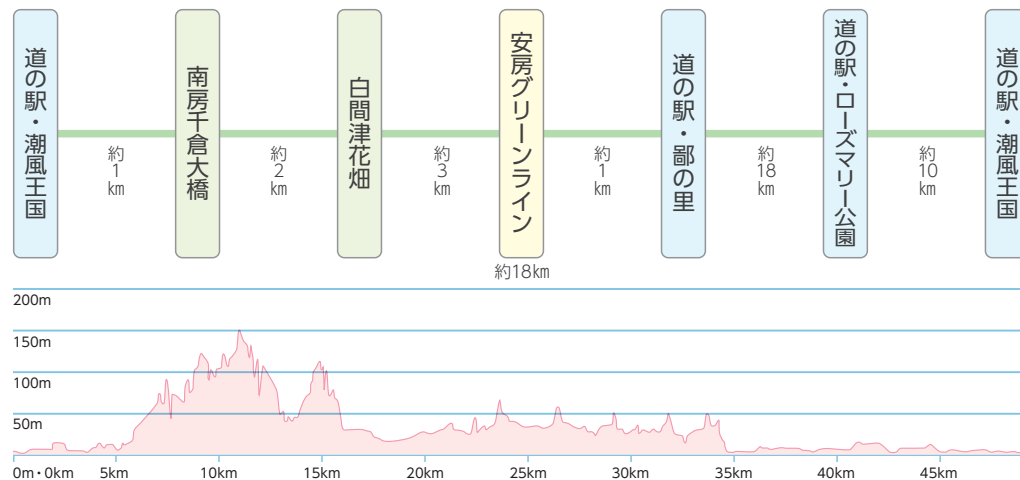
14. グリーンライン制覇 コース 距離 52.0km

レベル 中級  獲得標高 480m

START 潮風王国

GOAL 潮風王国

房総半島の最南端を縦断する「安房グリーンライン」を走破できるルート。海沿いの房総フラワーラインとあわせて、ノンストップエリアが存分に楽しめる。



SPOT GUIDE



コスモクラシッククラブ

●〒299-2202
南房総市平塚乙2-404
●0470-58-0311



菱川師宣記念館

●〒299-1908
安房郡鋸南町516
●0470-55-4061
●入園料／ 円 500 円 円 400
●営業時間／9:00～17:00
●休館日／月曜日

南房総の山々 黒滝(くろたき)

花嫁街道を長者川に沿って奥へ進むと、滝つぼになっていて黒滝を下から見上げることができる。辺りの静かな空気をふるわせて、「花嫁街道」ハイキングコースのポイントの一つとなっている。





東京湾と太平洋、2つの海と山間を走る道。青と緑の世界へ。

東京湾と太平洋、内房と外房の2つの海の表情を持つ南房総市。横断する山々と雄大な田園風景が広がるまさに、自然の宝庫。海の幸、山の幸はもちろん、それぞれに魅力あふれる多彩な道の駅が点在し、道の駅を起点に巡る旅ができる。山間ルートは特に、サイクリストにとって走り甲斐のあるロードコースばかり。



ハイウェイオアシス富楽里 道の駅富楽里とみやま

一般道からも富津館山道路からも利用できる道の駅。地元産の新鮮野菜や花々など、海・山の幸を楽しめる直売所が人気です。

- 青倉商店 (さんが焼き、お弁当)
 - 菜の花 (つみれ汁、手作りお惣菜)
 - らーめんふらり (らーめん、おそば)
 - 近藤牧場 (牧場直営スイーツ)
- ※定休日、時間は店舗により異なる。

南房総市二部2211 ☎0470-57-2601
 ☎9:00~18:00 (土日祝日 8:30開店)
 ※令和5年7月リニューアルオープン



びわワイン

南房総の枇杷は100年以上皇室へ献上が続いている最高級の果実です。

- びわワイン
- びわスパークリングワイン



青倉商店



自然豊かな千葉産、国産の原材料、丁寧な作りこにこだわる「さんが焼き」が自慢。伏姫さんが焼き、さんがしょうまい、ライスバーガーなども嬉しい品揃え。

☎0470-57-2122
 ☎9:00~18:00 (道の駅に準ずる)
 休 不定休

近藤牧場

乳製品は牧場直営ならではのこだわり、自社にて製造している、低温殺菌ノンホモ牛乳を原料とした商品は、どれも牧場直営ならではの美味しさ。

☎0470-57-3909
 ☎9:00~18:00 (道の駅に準ずる) 休 不定休

道の駅ちくら 潮風王国

南房総市千倉町千田1051 ☎0470-43-1811

アジフライ・イカメンチ

獲れたてのアジをふわっと仕上げたアジフライが南房総の定番メニューとして人気。道の駅ちくら 潮風王国の「せん政食堂」ではさらに大きい「てっぱつアジフライ定食」も好評。やわらかさが特徴の「イカメンチ」もここで。



道の駅とみうら 枇杷倶楽部

「全国道の駅グランプリ」で最優秀賞を受賞。カフェやショップはこだわりの枇杷グッズ満載。菜の花やいちご狩りなども。



南房総市富浦町青木123-1
 ☎0470-33-4611
 ☎平日10:00~17:00/土日祝9:15~17:00
 休 無休 (但し、レストランのみ木曜定休)

道の駅おおつの里 花倶楽部

総面積4,000坪の広大な敷地に、花々が広がります。温室内では、11月から5月下旬にかけて新鮮・良質な花摘み楽しめます。



南房総市富浦町大津320 ☎0470-33-4616
 ☎9:00~17:00 (9:00~16:30 11月)
 休 不定休 (11月~3月は無休)
 5月中旬~10月末 物販業務休業

道の駅三芳村 鄙の里

農産物直売所「土のめぐみ館」と交流センター「鄙の里」。自社工場で作るオリジナルの乳製品は濃厚な味わいで人気。



南房総市川田82-2
 ☎0470-36-4116
 ☎9:00~17:00
 休 不定休



46 高山製菓

南房総市高崎1355
 ☎0470-57-3325
 ☎9:00~18:30
 休 月曜日 (祝日の場合は翌日定休)

大正時代から続く老舗の和洋菓子店。人気のびわ饅頭や生クリーム大福など、和洋菓子のメニュー豊富。

48 盛栄堂

大正3年創業の和菓子専門店。「さざえ最中」「くじらまんじゅう」「くじらあげまん」など、地元に縁のある商品がずらり。



南房総市安馬谷1984 ☎0470-29-7039
 ☎9:00~18:00 休 月曜日 (祝日の場合は翌日定休)



南房総市上堀72-9 ☎0470-36-2022
 ☎9:00~17:00 休 火曜日・水曜日

49 くまカフェ



南房総市本郷1108-2 ☎080-1058-3590
 ☎11:00~18:30 休 火曜日・水曜日

自家焙煎した珈琲豆をハンドドリップで淹れるカフェ。毎朝焼きあげるパンやお菓子は20種類を超え、ランチにはバーガーやパスタも。デザート・ティータイムにコーヒゼリーやマンゴーゼリー、ケーキセットなど。



くじらコロッケ

南房総は、「捕鯨のまち」として古くから「くじら」を食文化として大切にしてきたエリア。「くじらコロッケ」は、鯨のミンチが入った珍しいコロッケで、クセがなく、ホクホクのジャガイモの甘みもじっくり味わえるソルフード。

道の駅ちくら 潮風王国

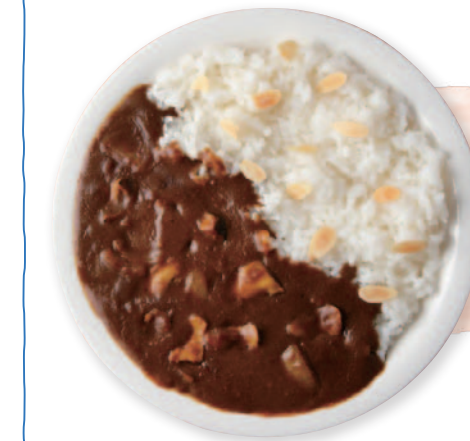
南房総市千倉町千田1051 ☎0470-43-1811

道の駅 和田浦WA・O!

南房総市和田町仁我浦243 ☎0470-47-310

はなまる市場 (道の駅ローズマリー公園)

南房総市白子1501 ☎0470-28-4030



さざえカレー

オリジナルのカレールーをじっくりと煮込み、地元産のサザエを加えたコクのあるカレー。南房総ならではの定番メニューで、サザエの肝が隠し味。

野島埼灯台周辺では、灯台を訪れる方々のために飲食店が並んでいます。さざえカレーはもちろん、新鮮な海鮮料理、地元産の旬の海の幸を使ったメニューが用意されています。

50 Sand CAFE

南房総市千倉町瀬戸2908-1
☎0470-44-5255
営業10:30~17:00
☎月曜日・火曜日

51 さざえ屋

南房総市白浜町白浜623
☎0470-38-2050
営業10:00~16:00 (L.O 15:30)
☎木曜日・不定休

道の駅ちくろ 潮風王国

9つのショップ&レストランは、千倉ならではの物産ばかり。漁船がオブジェでそびえる広々とした公園。季節ごとのイベントが人気です。



南房総市千倉町千田1051
☎0470-43-1811
営業9:00~17:00 (ショップ)

道の駅 ローズマリー公園

文豪シェイクスピアが晩年を過ごした家を再現した中世ヨーロッパ調の建物が特徴。中には、インフォメーションやテナントショップが入っている。



南房総市白子1501
☎0470-46-2882 (インフォメーション)
営業9:00~17:00
☎0470-28-4030 (はなはる市場)
営業9:00~16:30

道の駅和田浦 WA・O!

「たべあるくじら」をテーマに「食べて」「まちに繰出し」「出会い・発見」できるスポット。鯨料理をはじめ地元ならではのメニューが並ぶレストランや、直売所が嬉しい。



南房総市和田町仁我浦243
☎0470-47-3100
営業9:00~17:30

道の駅 白浜野島崎



南房総市白浜町滝口9240他
☎0470-38-5519
営業9:00~16:00

房総半島最南端の道の駅。敷地内には新しく直売所がオープンし、地元産の旬な野菜や地元食材を生かしたスイーツ、軽食を販売している。道の駅近くにある野島埼灯台は絶好の散策コースとなっている。



南房総市道の駅

Soft cream

びわソフト



※写真は「プレミアムびわソフト びわの実のせ」

房州びわを使った枇杷倶楽部一番人気メニュー。毎朝自社工場で手作り。ほのかなびわの香りを包み込んだ食感をお楽しみください。

道の駅とみうら 枇杷倶楽部

酪農発祥の地でもある南房総・三芳の牛乳を使用したおすすめNo.1メニュー。

道の駅 ローズマリー公園

ソフトクリーム



まさに「酪農のさと」ならではの濃厚な味わい。それでもさわやかな後味がクセになる。

みねおかいきいき館 (酪農のさと隣接)

ソフトクリーム



52 房州らーめん

伊勢海老の出汁スープに、プリプリのはまぐり、厳選ちれ麺などこだわりが旨味爆発の「はまぐりらーめん」が自慢の逸品。

南房総市千倉町白間津274-1
☎0470-43-1157
営業10:30~17:00 (スープ・チャーシュー売切次第終了)
☎木曜日・金曜日



53 華乃蔵

煮干・頭昆布・四種類の節をバランス良く使用し、あっさりかつ旨みのあるダブルスープ。

南房総市千倉町白子2713-12
☎0470-44-4075
営業平日11:00~14:00 土日祝11:00~14:30
☎月曜日(祝日の場合は翌日定休)



56 生そば かわな

岩井駅前そば屋さん。天井・もりセットなどボリュームメニューに、アジフライなど内房の味も。

南房総市市部138-2
0470-57-2008
営業平日12:15~14:30/17:30~21:30 土日祝11:15~14:30/17:30~21:30
☎水曜日



57 笑福

目の前が和田漁港。海の幸を中心に、メニュー豊富な居酒屋。ランチタイムには、季節の魚の井ものが選べて嬉しい、オススメの「海の店」。

南房総市和田町和田598-7
☎0470-47-5229
営業11:00~14:00/17:00~22:00
☎水曜日・木曜日



54 百姓屋敷 じろえむ

築300年の百姓屋敷で、新鮮な有機野菜や有機米、有精卵など丹精こめて育てた食材を使った自然食レストラン。完全予約制なので要連絡。

南房総市山名2011
☎0470-36-3872
営業10:00~15:00 ランチ営業
☎不定休



55 南総庵

喉ごしのイイそばは、ダシもおいしく、最後の一滴まで堪能したくなるほど。「房州名産あわびそば」が絶対のオススメ!

南房総市千倉町瀬戸2920-2
☎0470-44-2615
営業10:30~14:30
☎木曜日



58 おさかな倶楽部

富浦漁港が目の前、漁協直営なので、新鮮な漁師料理。名物の「まぶく定食」は、お得なセットに大満足。

南房総市富浦町多田1254
☎0470-33-2512
営業11:00~15:00(売切れ次第終了)
☎火曜日

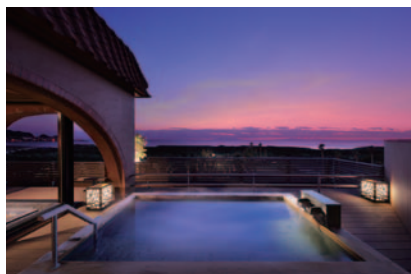


59 和光食堂

火の通りが良く、とても柔らかい千葉県産のお肉を使った肉厚のトンカツを、自家製ソースで。ほかにもラーメン・日替わりメニューなどメニューが豊富です。

南房総市平久里中654
☎0470-58-0955
営業11:30~14:00/17:00~20:00
☎水曜日

サイクリスト 受入宿泊施設



「じてんしゃ旅」を 応援しています。

南房総エリアの宿泊施設で、サイクリストの旅を受け入れる施設を紹介します。対応サービス及び、各種サービスの料金に関しては、各宿ごとに対応が異なりますので、事前にご確認ください。「じてんしゃ旅」を応援する宿泊施設をぜひご利用ください。

※自転車の保管場所とは屋内の集合保管場所かバッグを利用したの部屋持ち込み等としています。
施設によって対応が異なりますので、事前にご確認ください。
※部屋に持ち込みの際は、汚れを落としてお持ち込みください。

鋸南町

館山市

ホテル

サンセットブリーズ
安房郡鋸南町大六1032
☎0470-55-3707

🔒 🔧 🚰 🏠 🚿

民宿

民宿おしなや
安房郡鋸南町勝山413-10
☎0470-55-0426

🔒 🚰 🚿

ホテル・旅館

休暇村館山
館山市見物725
☎0470-29-0211

🔒 🚰 🏠 🚿

ホテル・旅館

たてやま温泉 千里の風
館山市藤原1495-1
☎0470-28-2211

🔒 🚰 🚿

ホテル・旅館

たてやま温泉 夕日海岸 昇鶴
館山市八幡822
☎0470-23-8111

🔒 🏠 🚿

ホテル・旅館

館山シーサイドホテル
館山市八幡822
☎0470-22-0151

🔒 🔧 🏠 🚿

ホテル・旅館

館山リゾートホテル
館山市小沼352
☎0470-29-2100

🔒 🔧 🚰 🏠 🚿

ホテル・旅館

花しづき
館山市塩見233-4
☎0470-29-0236

🏠 🚿

ホテル・旅館

ホテルファミリーオ館山
館山市大賀81-17
☎0470-22-8861

🔒 🔧 🚰 🚿



自転車の保管場所



メンテナンスグッズ



ランドリー



宅配サービス



風呂

ホテル・旅館

ホテルマイグラント
館山市北条1834-11
☎0470-24-1122

🔒 🔧 🏠 🚿

ホテル・旅館

旅館 大浜
館山市館山796-6
☎0470-22-2503

🔒 🚰 🚿

ホテル・旅館

旅館 清風荘
館山市犬石159
☎0470-28-0697

🔒 🚰 🏠 🚿

ホテル・旅館

マイクロホテルtu.ne.
館山市北条1712
☎0470-29-7974

🔒 🔧 🏠 🚿

ホテル・旅館

お宿 やまもと
館山市沼974
☎0470-22-2671

🔒 🔧 🚰 🏠 🚿

民宿

伝平
館山市波左間944
☎0470-29-0175

🔒 🔧 🚰 🏠 🚿

民宿

民宿つのだ
館山市正木1202-1
☎0470-27-2755

🔒 🚰 🏠 🚿

ペンション

ヒルサイド・イン・シロッコ
館山市犬石1416-17
☎0470-28-2341

🔧 🏠 🚿

ペンション

キャッチボール
館山市布沼1207-50
☎0470-28-2409

🔒 🔧 🚰 🏠 🚿

ペンション

サニーフィッシュ
館山市波左間135-1
☎0470-20-9255

🔒 🚰 🏠 🚿

ペンション

サンディビーチ
館山市犬石1687-7
☎0470-28-2288

🔒 🚰 🏠 🚿

ペンション

シーガル
館山市犬石1687-8
☎0470-28-0936

🔒 🚰 🏠 🚿

ペンション

マーメイド
館山市布沼1207
☎0470-28-1517

🔒 🔧 🚰 🏠 🚿

南房総市 〈千倉〉〈白浜〉 〈富浦〉〈岩井〉 〈和田〉

〈千倉〉 民宿・旅館

矢原荘
南房総市千倉町瀬戸3291
☎0470-44-1761

🔒 🔧 🚰 🏠 🚿

〈千倉〉 民宿

政右エ門
南房総市千倉町江戸497
☎0470-44-4071

🔒 🔧 🚰 🏠 🚿

〈千倉〉 旅館

魚拓荘鈴木屋
南房総市千倉町北朝夷2801
☎0470-44-2811

🔒 🔧 🚰 🏠

サイクリスト受入宿泊施設一覧



自転車の保管場所



メンテナンスグッズ



ランドリー



宅配サービス



風呂

〈千倉〉 旅館 磯浜旅館 南房総市千倉町平磯2217 ☎0470-43-8681	〈千倉〉 旅館 銀鱗荘ことぶき 南房総市千倉町平館684 ☎0470-44-2527	〈千倉〉 旅館 千倉館 南房総市千倉町南朝夷1045 ☎0470-44-3211	〈千倉〉 貸別荘 seaside house 遊房 南房総市千倉町白間津1278-1 ☎0470-29-5228
〈千倉〉 民宿 マリンハウス六治郎 南房総市千倉町千田1052-6 ☎0470-43-8331	〈白浜〉 ホテル 白浜オーシャンリゾート 南房総市白浜町白浜2784 ☎0470-38-2511	〈白浜〉 ホテル ホテル 南海荘 南房総市白浜町白浜623-13 ☎0470-38-3500	〈白浜〉 民宿 勘太郎 南房総市白浜町白浜5608-2 ☎0470-38-4351
〈富浦〉 民宿 聖山荘 南房総市富浦町豊岡124-1 ☎0470-33-2268	〈富浦〉 民宿 静月荘 南房総市富浦町原岡7-5 ☎0470-20-4458	〈富浦〉 ホテル ホテル&リゾート南房総 南房総市富浦町多田良1212 ☎0470-33-3812	〈岩井〉 民宿 ごんべえ 南房総市久枝769 ☎0470-57-2153
〈岩井〉 民宿 澤金 南房総市久枝643 ☎0470-57-2133	〈岩井〉 民宿 三富荘 南房総市久枝343 ☎0470-57-2146	〈岩井〉 民宿 まごえむ 南房総市久枝742-2 ☎0470-57-2045	〈岩井〉 民宿 又左エ門 南房総市高崎1411 ☎0470-57-4157
〈岩井〉 民宿 やまげん 南房総市久枝563 ☎0470-57-2111			

鴨川市

〈鴨川〉
〈天津〉
〈小湊〉

鴨川市 〈鴨川〉 〈天津〉 〈小湊〉	〈鴨川〉 ホテル 鴨川グランドホテル 鴨川市広場820 ☎04-7092-2111	〈鴨川〉 コンドミニアム 鴨川グランドタワー 鴨川市広場834 ☎04-7093-6111	〈鴨川〉 ホテル 鴨川温泉 ホテル中村 鴨川市横渚843 ☎04-7092-2258
〈鴨川〉 ホテル 鴨川ユニバースホテル 鴨川市前原69 ☎04-7092-1361	〈鴨川〉 旅館 魚眠庵マルキ本館 鴨川市横渚543 ☎04-7093-2181	〈鴨川〉 旅館 旅館 松島 鴨川市貝渚2278 ☎04-7092-0364	〈鴨川〉 旅館 旅館 磯波 鴨川市貝渚2611-1 ☎04-7092-0369
〈鴨川〉 旅館 画家ゆかりの宿 江澤館 鴨川市大海浜153 ☎04-7092-2270	〈鴨川〉 旅館 海辺の宿 恵比寿 鴨川市大海2345 ☎04-7092-2226	〈鴨川〉 ホテル 潮騒リゾート鴨川 鴨川市大海浜73-1 ☎04-7092-1341	〈鴨川〉 ホテル・旅館 房総鴨川温泉 是空 鴨川市大海浜24-1 ☎04-7092-1143
〈天津〉 ホテル・旅館 ひだまりINN 鴨川市天津1072 ☎04-7094-0899	〈天津〉 ホテル ホテルグリーンプラザ鴨川 鴨川市天津3289-2 ☎04-7094-2525	〈天津〉 ホテル 鴨川ヒルズリゾートホテル 鴨川市天津3164-7 ☎04-7094-2535	〈小湊〉 ホテル・旅館 小湊温泉・実入の湯 豊明殿 鴨川市内浦14 ☎04-7095-2334
〈小湊〉 ホテル・旅館 魚彩和みの宿 三水 鴨川市小湊182-2 ☎04-7095-3333	〈鴨川〉 ホテル 鴨川カントリーホテル 鴨川市和泉2607 ☎04-7093-4567	〈鴨川〉 旅館 南房総 鴨川温泉 海鮮の宿 舟付 鴨川市江見青木65 ☎04-7096-1200	〈鴨川〉 ホテル ホテル 海光苑 鴨川市大海110 ☎04-7092-2131

サイクリストに、 鉄道と自転車の 旅を。

JR東日本が運転する
サイクルトレイン「B.B.BASE」で、
南房総サイクリングをお楽しみください。

B.B.BASE

BOSO BICYCLE BASE

愛車を車内のラックにセットして座席に腰をおろす。
サイクリストのための列車。「B.B.BASE」での房総の旅が始まる。
列車を降りる時、愛車と自分の目の前に広がるのは
青い海か、緑の丘か。
B.B.BASEは、サイクリストの移動基地。
房総の各地へ。今日の走りにかけるひとり一人の想いをのせて。
駆け巡ろう、房総の大地を。B.B.BASEとともに。



4人掛けBOXシート

自転車を解体せず、そのまま車内のサイクルラックへ搭載。

愛車と一緒に乗車して、サイクルラックに固定するだけ。簡単に愛車との旅が楽しめる。



大切な愛車をしっかり固定。

①前・後輪を
サイクルラックに
収納し固定。



②さらにフレームを
ベルトで固定。

サイクルラック 搭載可能自転車

タイヤサイズ	18～29インチ	ホイールベース	18～21インチ	1,060mm以下
タイヤ幅	50mm以下		22～25インチ	1,100mm以下
ハンドル幅	600mm以下		26インチ	1,110mm以下
重量	15kg以下		27.5～28インチ・700C	1,130mm以下
前輪とダウンチューブの隙間	5mm以上		29インチ	1,180mm以下

※自転車の形状によっては搭載できないものもございます。

サイクルラックについて

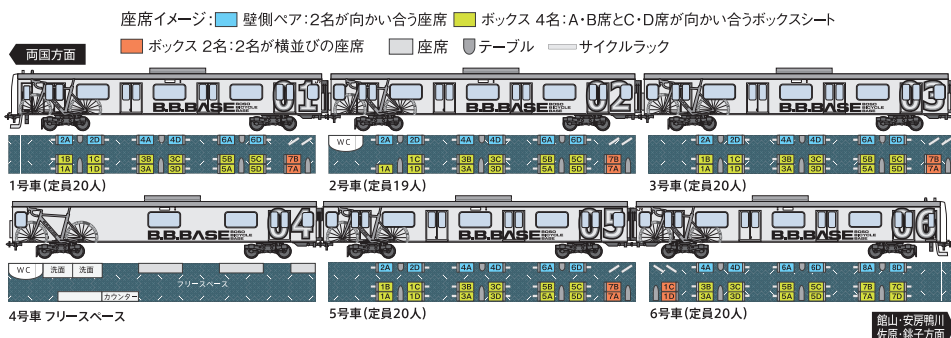
サイクルラックを取り扱う際には、手や指等を挟まないようご注意ください。自転車に装着されているスタンドを含め、後輪が浮いた状態で使用してください。前・後輪の泥除け、後輪を囲うスタンド、ブロックパターンのタイヤ、3つ以上のタイヤを装着した自転車は搭載できません。また折りたたみ自転車やご自身で改造した自転車等、自転車の形状によっては搭載できないものもございます。

輪行(※)について

出発駅まで、または到着駅からB.B.BASE以外のJRをご利用の際は、自転車を解体して(折りたたみ自転車は折りたたんで)専用の袋に完全に収納した状態でご乗車ください。縦、横、高さの合計が250cm(長さ2mまで)以内、重さ30kg以内の物を2個まで持ち込むことができます。他のお客さまにご迷惑をおかけする恐れのある場合や、列車の混雑状況により持ち込みをお断りする場合があります。詳しくはJR東日本HP内の「旅客営業規則 第10章 第308条 無料手回り品」をご覧ください。その他の公共交通機関をご利用の際は、各機関へ直接お問い合わせください。※輪行とは…鉄道においては、自転車を解体して専用の袋に入れて自転車を運ぶことです。

B.B.BASEは6両編成99座席、愛車とともに快適に目的地へ。

自転車を積み込むために車内はゆったりとスペースを確保。サイクリストにとって快適な移動基地。
全席自由席となります。空いている席にお座りください。ただし、相席となる場合があります。



B.B.BASEは全車禁煙です。4号車のフリースペースはご自由にご利用いただけます。(イベント開催等により、ご利用いただけない場合がございます。)
車内に飲食物のお持ち込みができます。車内販売はございません。

【注意事項】

B.B.BASEは、自転車を解体せず(折りたたみ自転車は折りたたまず)車内のサイクルラックに固定できる列車です。サイクルラックへの自転車の固定は、取り扱い説明書に沿ってお客さまの責任で確実にお願いいたします。固定できる自転車には制限があります。詳しくはB.B.BASE専用HPをご覧ください。サイクルラックへの自転車の搭載に伴う破損等については一切責任を負いかねます。自転車の積み込み時間に時間がかかる場合がありますので、お早目にお越しください。B.B.BASEの乗車および降車の際は、速やかにお持ちの自転車をサイクルラックに着脱してください。ご旅行中の怪我や事故、盗難、紛失、取り違い、破損等については一切責任を負いかねます。サイクリングをする際は交通ルールを守り、ご自身の責任において安全運転を心掛けてください。飲酒後の自転車の運転はおやめください。自転車やお荷物はご自身で管理してください。万が一のため、国内旅行保険や携行品に関する保険へのご加入をおすすめいたします。パンク等に備え、空気入れや予備のチューブ、工具等の携帯および安全のためヘルメットやグローブの着用をおすすめいたします。列車内での自転車の整備は、安全上ご遠慮ください。B.B.BASEをご利用の場合でも自転車を収納できる専用の袋を持参して参加ください。車内は揺れることもあるため、車内での自転車の組み立てはご遠慮ください。駅構内およびホームや車内では、危険ですので自転車への乗車はおやめください。



自転車なくても大丈夫!

両国駅前の「B.B.BASE/サイクルステーション」でスポーツバイクがレンタルできる!手荷物預かりサービスもご用意!詳しくは専用HPをチェック!!



自転車NAVITIME

Powered by NAVITIME

ナビタイムが提供する自転車専用ナビゲーションアプリ『自転車NAVITIME』でB.B.BASEモデルコースを音声案内! エイドステーションも検索できます。(料金不要)

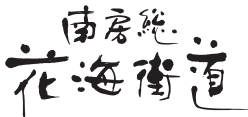


B.B.BASE公式Facebookを運営しております。B.B.BASEに関する様々な情報を発信し、サイクルツーリズムを盛り上げてまいりますので、ぜひフォローをお願いいたします。

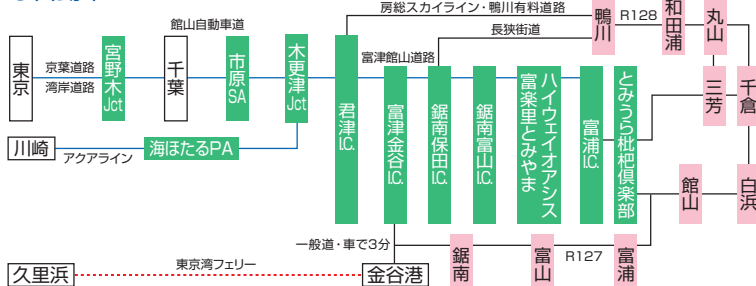
▶B.B.BASEの詳細は、B.B.BASE専用ホームページをご覧ください。

bbase

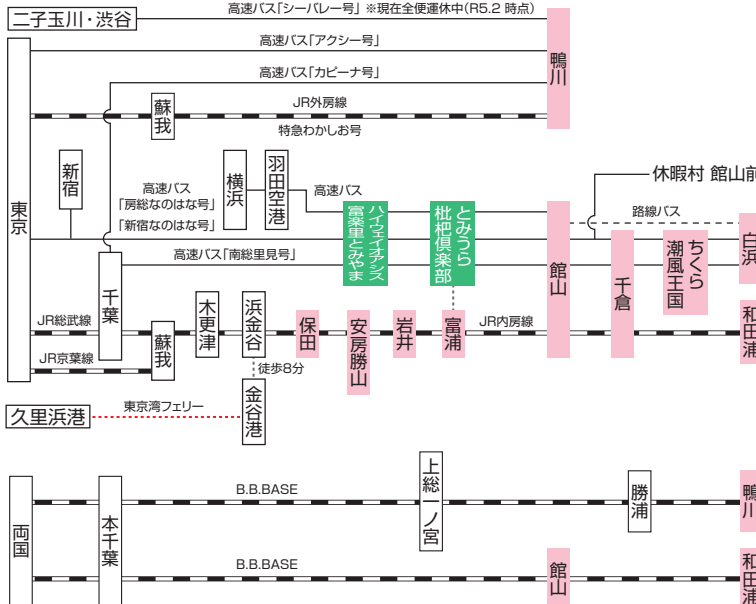




◎自動車で



◎鉄道・高速バス・フェリーで



東京湾フェリー

- 〒299-1861 富津市金谷4303
- 0439-69-2111
- 久里浜←→金谷40分



日東交通(株)

- 〒294-0045 館山市北条2201-1
- 路線・高速バス 0470-22-0111
貸切バス・わくわくツアー 0470-29-7782
- 営業時間／8:30～16:30



ジェイアールバス関東(株)館山支店

- 〒294-0045 館山市北条1884-2
- 0470-22-6511
- 営業時間／9:00～17:30