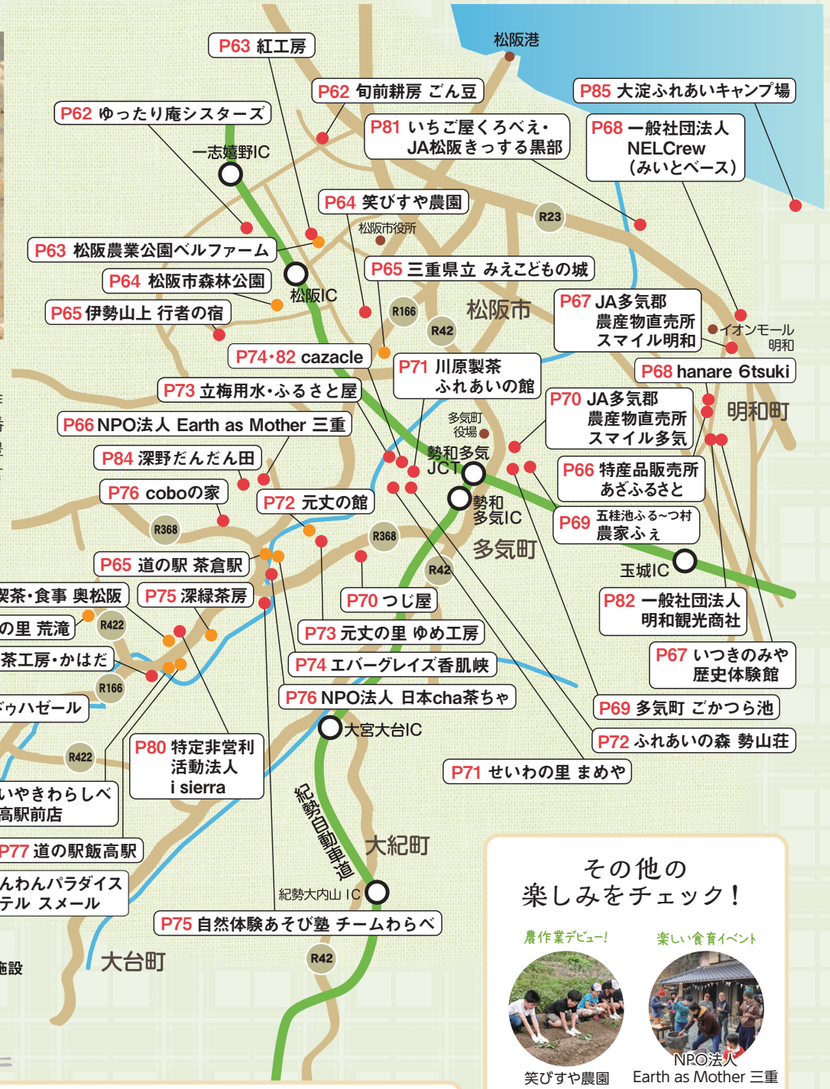


伊勢いも

幾度となく皇室に献上されている作物。粘りの強さは山芋類の中でも一番とされ、コクのある味わいが特徴。豊富な栄養価から「畑のウナギ」とも言われている。



その他の楽しみをチェック！

農作業デビュー！

笑びすや農園
P64 参照 要予約

楽しい食育イベント

NPO法人 Earth as Mother 三重
P66 参照 要予約

食農体験が人気！



元丈の里 ゆめ工房
P73 参照 要予約

あじさいまつりに参加！



立梅用水・ふるさと屋
P73 参照

モデルコース

1泊2日 明和町満喫コース

玉城IC
↓ 約30分
四季折々の野菜がずらり

JA多気郡農産物直売所 スマイル明和
P67 参照
↓ 約15分
地域の商品をGET！

特産品販売所 あざふるさと
P66 参照
↓ 約2分
平安時代の歴史を楽しく学ぼう

いつきのみや 歴史体験館
P67 参照
↓ 約4分
一棟貸しの宿でゆったり♪

hanare 6tsuki
P68 参照 要予約

日帰り 多気町の人気スポットめぐりコース

勢和多気IC
↓ 約10分
身体に優しい地元食材料理！

せいわの里 まめや
P71 参照
↓ 約20分
動物とふれあったり、カフェで休んだり…

多気町 ごかつら池
P69 参照
↓ 約15分〜20分

五桂池ふる〜つ村 農家ふぇ
P69 参照
新鮮野菜を購入

JA多気郡農産物直売所 スマイル多気
P70 参照
日本茶カフェで一服

川原製茶 ふれあいの館
P71 参照

キャンプ・宿泊施設

アメリカンスタイル！



エバーグレイズ香肌峡
P74 参照 要予約

楽しい山暮らし体験！



coboの家
P76 参照 要予約



歴史を物語る名所と
櫛田川渓流沿いの豊かな自然

松阪地区

松坂城の城跡をはじめ、
斎宮や野呂元丈翁、丹生大師など、
歴史にふれられる名所が点在。
豊かな自然に広がる櫛田川沿いの
地域では、お茶の栽培が
盛んに行われている。

©(公社)三重県観光連盟

世界から注目される
日本三大和牛の1種

松阪牛

黒毛和種の子牛を全国各地から買い入れ、松阪市及びその近郊で肥育されている。日本三大和牛の1つで、世界から賞賛される松阪のブランド肉。きめ細かい霜降り肉のとろけるような脂の甘味が特徴。

日帰り 国道166号スイーツ温泉コース

勢和多気IC
↓ 約30分〜45分
お茶と和スイーツ！

深緑茶房
P75 参照
↓ 約5分〜15分
夏はかき氷も人気！

茶工房・かはだ
P77 参照
↓
温泉でゆったり♪

道の駅飯高駅
P77 参照

日帰り 波瀬地区ドライブコース

松阪IC
↓ 約65分
野菜たっぷりランチ

カフェドゥハゼール
P81 参照
ドライブの休憩所

波瀬駅
P79 参照
↓ 約8分
四季の草花を観賞

波瀬植物園・田中家資料館
P78 参照

日帰り 自然の中でのんびりコース

一志嬉野IC
↓ 約10分
幻の大豆「嬉野大豆」を堪能！

旬前耕房 ごん豆
P62 参照
↓ 約15分
スイーツ作りや食農体験！

松阪農業公園ベルファーム
P63 参照
↓ 約10分
森林公園でのんびり過ごそう！

松阪市森林公園
P64 参照

日本茶のある暮らしを提案

NPO法人 日本cha茶ちゃ
P76 参照

薬草足湯でリフレッシュ！

元丈の館
P72 参照

※コースをめぐる際は、各施設の定休日や営業時間、予約の有無などをご確認ください。

+inakatabi2025_60p_83p.indd 60-61 2025/03/25 16:23

松阪の伝統野菜「松阪赤菜」を女性グループが復活！





ベルファーム農家市場の店舗


酢漬けも人気商品



松阪市大阿坂町にある工房

〒515-0845
松阪市伊勢寺町551-3
松阪農業公園ベルファーム農家市場内
☎▌0598-63-0707
営▌9:00～17:00　休▌水曜（祝日の場合翌日）、12月31日・1月1日 ※ベルファーム臨時休園あり（5・12月は無休）
P▌700台



いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
「松坂城跡」から車で約12分

【地元の耳より情報】松阪赤菜は「きっする黒部」や松阪市内のスーパーでも販売しています。

直売

紅工房（くれない）

〈松阪市〉

約400年前に松坂城を築いた蒲生氏郷が伝えたとされる伝統野菜「松阪赤菜」。数十年間生産が途絶えていたが、松阪市阿坂地区を中心にした女性グループが復活に取り組み、平成13年から再び世に出ることになった。栽培から加工、販売まで手がける「紅工房」は現在、ベルファーム農家市場」内に店舗を構え、松阪赤菜の漬物や、刻んだ松阪赤菜を使ったおにぎり、惣菜などを販売。お客さんにその魅力を伝えている。

［ ココが魅力！ ］
① 鮮やかな紅色が特徴の伝統野菜「松阪赤菜」
② 漬物や炒め物、サラダにしてもおいしい！
③ 地元の女性グループが作った「復活の歴史」



スタッフのイチオシ



さまざまな料理に合う「松阪赤菜」
→茎まで真っ赤な「松阪赤菜」は、11月～2月頃が主な収穫期。細かく刻んでチャーハンに入れるのもおすすめです！




注文してから一つひとつ心を込める「おにぎり」


12～2月頃に並ぶ「うれしの大根」


地域の自信作「権現米」



嬉野大豆で作るごん豆味噌が人気

〒515-2323
松阪市嬉野権現前町390-6
☎▌0598-42-7137
営▌9:00～16:00
※おにぎり、お惣菜は10:00ごろより順次販売。売り切れ次第終了。
休▌水曜
P▌6台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
おいしい豆腐を製造販売する「野瀬商店」から車で約2分

体験 直売

旬前耕房 ごん豆（ごんず）

〈松阪市〉

権現米や嬉野大豆、嬉野枝豆、うれしの大根などのオリジナル農作物や地元農家の季節野菜、三重県産の加工食品など、地域の食品を数多く販売している直売所。好きな具材を注文してから目の前で握ってくれる「おにぎり」も人気だ。鶏ねぎ味噌をはじめとする定番具材に加えて、季節や数量限定のおにぎりなどもあり、常時10種類以上が揃う。お米はもちろん、海苔も松阪産にこだわる地元愛たっぷりのおにぎりだ。

［ ココが魅力！ ］
① 嬉野地域で採れるオリジナル農作物
② 目の前で握ってくれる「おにぎり」
③ 子どもにも人気の「枝豆まつり」



スタッフのイチオシ

生産者の思いが伝わる商品やイベント
→地元食材をふんだんに使った「うれっぴー弁当」は、2か月に1回限定販売（要予約）。また、毎年10月には「枝豆まつり」を開催。枝豆つみ放題イベントは、子どもたちに大人気です！




多彩な体験や英国式庭園 楽しみ満載の大型公園


親子で楽しく収穫体験


野菜ソムリエ監修のランチ


旬の食材が揃う「農家市場」

〒515-0845　松阪市伊勢寺町551-3
☎▌0598-63-0050
営▌開園時間 9:00～18:00 ※施設により営業時間は異なる　休▌水曜（祝日を除く）12月31日・1月1日 ※臨時休園あり　料▌入園無料 ※売店、体験（事前予約制）、イベントなど一部有料
P▌700台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
45分食べ放題のいちご狩りが人気の「ハッピー農園」から車で約5分

体験 飲食 直売

松阪農業公園ベルファーム

〈松阪市〉

広い園内には遊具が揃う芝生広場、農場や工房、直売所、物産店を併設。直売所に出荷される旬の果物等を使用した季節のタルトや大福、松阪牛の肉みそ、ピザなどの手づくり体験メニューも楽しめる。農場では、さつま芋の収穫体験などを通じて「農」と「食」のつながりを学ぶことができる。四季折々の植物で彩られるイングリッシュガーデンも人気のスポット。松阪の気候、風土に合わせた植栽を行っている。

［ ココが魅力！ ］
① 「農」と「食」のつながりを学べる体験
② 季節ごとに多彩な表情を見せるガーデン
③ 芝生広場や直売所もあり、楽しみいろいろ



スタッフのイチオシ

楽しみ方は自在に広がる！
→5月のローズガーデンは、一年の中で色と香りが最も華やぎます。また、芝生広場では雑貨マルシェや全国の窯元が揃う陶器市などが定期的に開催されています。




地域の資源を次の世代へ「田舎の豊かな知恵」をつなぐ


いつも楽しく活動


地元のイベントに出店


そうめん流しでみんな笑顔

〒515-2355
松阪市嬉野薬王寺町493-3
（集落センター）
☎▌0598-42-2617【中山】
P▌7台



いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
「薬王寺ほたるの鑑賞地」から車で約2分

【地元の耳より情報】薬王寺は、ほたるの名所です。時期になると、臨時駐車場ができます。

体験 販売

ゆったり庵シスターズ

〈松阪市〉

薬王寺町の集落センターを中心に、昔ながらの体験を企画するグループ。「子どもたちに里山の良さを伝えたい」、「地元の資源を活かしたい」という思いからを発足した。そば打ち体験や、朴葉寿司作り、田植え、ほたる鑑賞会など、ここにある豊かな自然を、昔ながらの知恵で楽しさに変えるイベントばかり。今は人が多く集まる場での活動は控えており、月に1度の宅老所へのイベントが中心となっている。

［ ココが魅力！ ］
① 昔ながらの体験で地域を元気に！
② 料理を中心に体験メニューが豊富
③ メンバーの親しみやすい人柄



スタッフのイチオシ







地域を盛り上げる楽しいイベント
→田植えや稲刈りなどの体験は、みんなで楽しく行ってきました。自分で作ったお米で作るお寿司は最高。お料理の出張もします！

+inakatabi2025_60p_83p.indd　62-63
2025/03/25　16:24



体験 宿泊 飲食 直売

ネットワークルート166

〈松阪市〜多気町〉

旧松阪市内から飯南町、飯高町を通って奈良、大阪まで続く国道166号。桜や紅葉、山々の緑や渓流のきらめきなど、四季折々の表情を見せる自然を眺めながらのドライブが楽しめることで人気のルートだ。その国道界隈に位置する15か所の観光施設が協力して取り組む「ネットワークルート166」。毎年4月1日から11月30日まで、お得なクーポン券や各施設が提供するプレゼントが魅力のスタンプラリーも開催。

［ ココが魅力！ ］

① 自然の景観を眺めながらのドライブ
② 四季ごとに多彩な表情を見せる地域
③ 楽しみが増える「スタンプラリー」



スタッフのイチオシ

うれしい特典が付く おトクなドライブ

→松阪市内や飯南、飯高、多気町を巡ってスタンプを集めると、地元の特産品や入湯券などが合計166名に当たります。紅葉シーズンのドライブもおすすめです。



☎0598-46-0808
道の駅飯高駅
ネットワークルート166事務局
(9:00〜18:00)

● MAP→158p-85

HP　いなか旅のススメHP



※スタンプラリー用紙（写真は2024年のもの）



親子で楽しく野菜作り

好きな野菜を栽培できる！

収穫に夢中な子どもたち

体験

笑びすや農園

〈松阪市〉

「野菜づくりで人の輪づくり」をコンセプトに、4m×7mの「自分の畑」を契約して、思い思いに好きな野菜を育てることができる農園。全30区画の畑にはじゃがいもや里芋、玉ねぎ、白菜、ブロッコリーなど、さまざまな野菜が育っている。自分で収穫した野菜で作った料理が食卓に並べば、子どもたちも野菜を好きになるはず。隣の畑で作業する人と野菜を交換し合う姿もあり、その空間で笑顔があふれている。

［ ココが魅力！ ］

① 「自分の畑」で採れる野菜の味は格別
② 初心者でも気軽に農業を始められる環境
③ 農業が好きな人が集まるアットホームな空間



スタッフのイチオシ

農作業デビューに ぴったりの場所

→畑作業はベテラン農家さんが親身にサポートしてくれるので、初心者の方も安心。水やトイレの整備、耕運機・農具の貸出、用具置き等の施設サポートも行っています。



〒515-0055
松阪市田村町792-2
☎070-6410-9933

※平日18:00以降、または土・日曜対応
料｜区画利用・体験希望者随時募集中
「自分の畑」年間区画利用料 4,000円
※1区画4m×7m
P｜10台



【近隣スポット】
「松阪農業公園ベルファーム」から車で約10分



Facebook　いなか旅のススメHP　MAP




心安らぐ宿泊部屋


各自で使えるBBQ施設（要予約）


目の前には伊勢山上

体験 宿泊

伊勢山上 行者の宿

〈松阪市〉

飯福田寺のある山は通称「伊勢山上」といわれ、大宝元年、役小角（えんのおづぬ）が巨大な岩窟の中で100日籠って修行したのがはじまりといわれる霊場が存在する。そんな伊勢山上の行場巡りの拠点となる飯福田寺の敷地内に農林漁業体験民宿がある。行場巡りで体を動かし、のんびり田舎を満喫すれば、心身ともにリフレッシュ。また、写経、阿字観、豆（大豆）ごはん作りなど、さまざまな体験メニューもある。

［ ココが魅力！ ］

① 心静かに自分と向き合える場所
② お寺ならではの体験メニュー
③ 歴史と文化を伝える季節の行事



スタッフのイチオシ

お寺でゆったり楽しく宿泊

→写経や薪割りなど、奥深い自然に囲まれた山寺ならではの体験メニューが人気です。また、毎年4月には春季大会式（戸開け式）、10月には秋季大会式（戸閉め式）が開催されます。



〒515-2412　松阪市飯福田町273
☎0598-35-0004【要予約】
営｜8:00〜20:00　料｜大人（中学生以上）3,300円、小人（小学生）2,200円、小学生未満550円、冬季暖房費200円/1人（寝具なし 550円引き）、行場巡り体験（入山料）500円/1人、写経体験（約1時間）1,000円/1人、豆（大豆）ごはん作り体験 300円/1合　休｜無休（不定休あり）　P｜約20台



【近隣スポット】
「松阪市森林公園」から車で約17分

［地元の耳より情報］ 元々、修験者のための霊場・修行場なので、厳粛な気持ちで入山しよう。

HP　いなか旅のススメHP　MAP




車が横付けできるバンガロー


ジャンボ鉄板が大迫力！


大人気の大型遊具

体験 宿泊 飲食

松阪市森林公園

〈松阪市〉

森の中にある焚火のできるキャンプ場として生まれ変わった「松阪市森林公園」。バンガローがあり、BBQ施設も整備されている。春には満開の桜が咲き、夏は近くを流れる堀坂川の親水公園が開放され、浅瀬なので小さな子ども連れでも安心して遊べる。さらに、秋の紅葉、冬の「星空キャンプ」など、四季ごとの楽しみがある。また、宿泊者専用の風呂「森の湯」が無料で利用でき、多くのキャンパーから好評を得ている。

［ ココが魅力！ ］

① さまざまな外遊びを楽しめるキャンプ場
② 四季の移ろいを感じる自然豊かな立地
③ 高速道路を降りてからのアクセス良好



スタッフのイチオシ

自然を身近に 感じられる場所

→森を感じながらのキャンプは、心身ともにリフレッシュできます。車を横付けできるオートキャンプサイトも好評です。



〒515-0845
松阪市伊勢寺町安若1678
☎0598-58-0040
営｜9:00〜17:00　料｜入園無料 バンガロー 1棟13,000円〜、BBQハウス(小)4,400円/2時間　休｜水曜（祝日の場合開園）、12月31日・1月1日 ※8月は基本営業　P｜約70台（第1駐車場）



【近隣スポット】
楽しみ満載の大型公園
「松阪農業公園ベルファーム」から車で約5分

HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

+inakatabi2025_60p_83p.indd 64-65　2025/03/25 16:24




貴族の遊び体験


「葱華輦」に試乗


向かいの「いつき茶屋」で休憩

〒515-0321
多気郡明和町斎宮3046-25
☎|0596-52-3890
営|9:30～17:00（入館は16:30まで）
休|月曜（祝日の場合翌日）、年末年始
料|入館無料 ※一部体験プログラムは有料で要予約
P|30台



HP | Instagram | いなか旅のススメHP | MAP

【近隣スポット】
実物大の復元建物がある「さいくう平安の杜」から徒歩約3分

体験 飲食

いつきのみや歴史体験館

〈明和町〉

天皇に代わって伊勢神宮に仕えるために都から派遣されてきた未婚の皇女「斎王」。その住まいがあった場所に建つ施設で、斎宮が最も栄えた平安時代の王朝文化を体感できる。十二単や直衣、子ども用装束の水干などの平安装束を身にまとったり、斎王が京から斎宮まで来る際に乗ってきた輿を復元した「葱華輦（そうかれん）」の無料試乗もできる。また、スカーフなどの絹布を染める草木染めなどの体験講座も開講。

［ ココが魅力！ ］
① 平安時代にタイプスリップできる施設
② 本格的な衣裳を身にまとい「お姫様気分」
③ 当時の歴史や文化を楽しく学べる体験



スタッフのイチオシ

平安文化を満喫！
→美しい「十二単」を着て、記念撮影ができます。麻糸・絹糸を使い、本格的な織物が楽しめる「はたおり体験」も人気です。（両体験は有料で要予約）


十二単・直衣 各7,000円




愛情を込めて農作業


子どもたち中心の調理体験


歴史を感じる石垣

〒515-1205　松阪市大石町2841番地
☎|0598-67-6406【要予約】
料|各イベント大人2,000円～ ※体験型ワークショップ（米作り、味噌作り、野菜収穫とピザ作りなど）　P|5台 ※イベント時は臨時40台
・HPに年間イベントスケジュール、料金記載あり。無料の農作業ボランティアを随時募集中。



HP | Instagram | いなか旅のススメHP | MAP

【近隣スポット】
整備された「白猪山登山口」まで徒歩約10分

体験

NPO法人 Earth as Mother 三重

〈松阪市〉

自給自足ベースの持続可能な地域作りをめざす市川夫妻は、自ら自給自足を実践し「生きる力」の大切さを年5回程度の食農・食育イベントで楽しく伝えている。イベントでは作物の栽培から加工までの流れを学べる。参加者からは「本当においしい！」「作って学べて楽しかった！」の声が。大石町は室町時代から北畠家の重要拠点で、江戸時代の石垣棚田が現存する地域。景観も抜群のこの場所で、家族で一緒に楽しもう！

［ ココが魅力！ ］
① 地球に優しい持続可能なコミュニティ
② 「本当の豊かさと生きる力」を学べるイベント
③ 白猪山から望む美しい景観を楽しめる



スタッフのイチオシ







大豆から育てるオーガニックの味噌作り
→大豆から自分たちで栽培して作った味噌は毎年最高品質でリピーターばかり！他にも子どもたちの心に残る楽しいイベントいっぱいです！（オーナーの市川夫妻）




甘柿の最高級品「次郎柿」


人気の「ホームランメロン」


新鮮なとうもろこし

〒515-0348
多気郡明和町中村1274
☎|0596-55-8484
営|9:30～18:00
休|第3水曜（12月は営業）・年始
P|あり



HP | いなか旅のススメHP | MAP

【近隣スポット】
「イオンモール明和」向かいの「ブライトガーデン明和」の敷地内にあり、アクセスも便利

直売 販売

JA多気郡農産物直売所 スマイル明和

〈明和町〉

毎朝、近隣の農家から届く採れたての野菜や果実が揃う農産物直売所。農産物の多くが露天の畑などで太陽の恵みを受けて栽培された露地野菜なので、時期によって並ぶ品目はさまざま。夏場はホームランメロンやとうもろこし、秋には伊勢いもや次郎柿、冬場は多彩な葉物野菜が揃う。多気郡産コシヒカリ「ぎんひめ」や「ミルキークイーン」といったお米も人気で、精米コーナーを利用する姿もよく見られる。

［ ココが魅力！ ］
① 四季折々に違う顔を見せてくれる店内
② この地域ならではの農産物を買える
③ 大型商業施設に隣接し、アクセス良好



スタッフのイチオシ

お得なイベントを要チェック！
→第1・第3土曜日の米の日には玄米1kgあたり10円引・精米代無料に！お得にお買い求めいただけます。

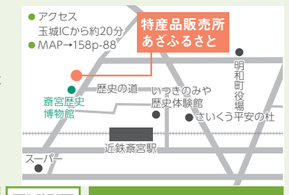





「長谷川養蜂」のはちみつも人気


県内の特産品が充実の品揃え

〒515-0325
多気郡明和町竹川566
☎|0596-52-7295
営|10:00～17:00 ※土・日曜・祝日は16:00まで
休|年末年始
P|200台



HP | Instagram | いなか旅のススメHP | MAP

【近隣スポット】
斎王と斎宮の歴史を紹介する「斎宮歴史博物館」から徒歩約1分

販売

特産品販売所 あざふるさと

〈明和町〉

明和町の特産品や、三重県南部の魅力的な食材を活かした商品が揃うお店。伊勢ひじきや玉城豚を使ったカレー、飯高町高橋農園の「キクラゲとアオサ海苔の佃煮」など、地元の味を楽しめる商品を取り揃えている。また、紅茶の香りと緑茶の旨みを併せ持つ「伊勢の和紅茶」や、伊勢神宮で倒伏した御山杉を使用した木製工芸品も人気。店舗は斎宮歴史博物館の駐車場内にあり、博物館見学の後に立ち寄りやすい立地。

［ ココが魅力！ ］
① 明和町や三重県の特産品が揃うお店
② 自然な甘みを持つ「伊勢の和紅茶」
③ 明和町の歴史を学べる博物館に隣接



スタッフのイチオシ



各地の自慢の品々
→松阪産やぶきた茶を100%使用した「伊勢の和紅茶」は、オリジナル商品。明和町のキャラクター「めい姫」のグッズも販売しています。（店長の中川さん）





+inakatabi2025_60p_83p.indd 66-67 2025/03/25 16:24

体験 宿泊 飲食 直売

多気町 ごかつら池

〈多気町〉

ごかつら池周辺は、三世代で楽しめるレジャースポット。2024年にリニューアルオープンした「ごかつら池どうぶつパーク」は、生き生きとした動物たちに出会える。「ごかつら池ふるさと村」には、多気町の旬の野菜や果物が揃う店「マルシェグランマ」、BBQ施設、ロッジ、ペダルボートなどがあり、楽しみいっぱい。また、ドラマ化されたことでも知られる「高校生レストラン まごの店」でのランチもおすすめ。





「まごの店」人気メニュー「花御膳」「ふるさと村」の「マルシェグランマ」「ふるさと村」みかん狩りは10～11月

〒519-2174 多気郡多気町五桂

ごかつら池どうぶつパーク
☎|0598-67-5973
営|10:00～16:30 休|火曜

ごかつら池ふるさと村
☎|0598-67-6196
営|9:00～17:00(キッチンのランチは11:00～14:30) 休|キッチンのみ火曜、ペダルボートは土日祝のみ営業

高校生レストラン まごの店
☎|0598-38-2886
※営業日はHP(https://magonomise.jp/)をご確認ください
料|ごかつら池どうぶつパーク 大人(中学生以上)900円、子ども(4歳～小学生)500円 ※3歳以下は無料 P|400台



HP | いなか旅のススメHP | MAP

スタッフのイチオシ

かわいい動物たちと出会える「ごかつら池どうぶつパーク」
→癒し系の「カピバラ」やネコ科の人気者「カラカル」など、かわいい動物と一緒に楽しい時間を過ごしてください。



[ココが魅力!]
① 親子で楽しめる「ごかつら池どうぶつパーク」
② 複合レジャー施設「ごかつら池ふるさと村」
③ ドラマ化された「高校生レストラン まごの店」







ポップな椅子が並ぶ店内



ワッフルストロベリー



まるごとメロン

飲食 直売

五桂池ふる～つ村 農家ふぇ

〈多気町〉

いちご農園が運営するカフェ。農園で採れたばかりのいちごを使ったスイーツは、多くのいちごファンを唸らせている！大ぶりで甘みのある「章姫」や、希少な「女峰」の品種を贅沢に使ったパフェやケーキ、ワッフル、かき氷などを味わうことができる。また、季節によってはブルーベリーやみかん、メロンなどを使ったメニューも楽しめる。食材の良さを知りつくした農家さん自慢のメニューをぜひ味わって！

〒519-2173
多気郡多気町油夫889
☎|0598-67-7776(五桂池ふる～つ村代表)
☎|080-1116-3715(農家ふぇ直通)
営|カフェ 10:00～16:00
いちご狩り 10:00～15:00
休|カフェ 火～木曜(祝日は営業)、いちご狩り 苺の生育状況による。HP参照
P|80台



HP | Instagram | いなか旅のススメHP | MAP

【近隣スポット】
日本最大級の
複合リゾート施設
「VISON」から車で約12分

スタッフのイチオシ

試行錯誤の末に完成した「オリジナルメニュー」
→約25㎝ある「いちごパフェ」(1,500円)や、甘味と酸味のバランスが絶妙な「いちごカレー」(800円／数量限定)がおすすめです！



[ココが魅力!]
① いちご狩りと絶品スイーツを堪能
② フルーツを贅沢に使ったメニュー
③ 季節ごとのおいしさを楽しめる！



体験 宿泊

hanare 6tsuki（ハナレ ロクツキ）

〈明和町〉

自然素材を配したアンティークな雰囲気に包まれ、特注の木製スピーカーからジャズが流れる室内は、宿泊施設というよりもカフェという形容が似合う。窓の外に広がる田園風景を眺めながら特別な時間を過ごせる。イチから建てた一棟貸しのプライベート空間には籾殻入りの土間や薪ストーブも。オーナーの西川さんが「六月農園」で育てた無農薬野菜を使った自炊料理や、旬の野菜の収穫体験を楽しむこともできる。





アンティーク感あふれる室内



風情のある薪ストーブ



農業体験も楽しみの一つ

〒515-0333
多気郡明和町坂本1336-1
☎|090-4295-5597【要予約】
営|1日1組(4名まで) 休|無休
料|1泊 24,000円/2名、1泊 33,000円/3名 ※未就学児無料(添い寝)、布団利用3,000円/1名
P|2台



HP | Facebook | MAP

【近隣スポット】
「いつきのみや歴史体験館」から車で3分



体験

一般社団法人 NELCrew（ネルクルー）

〈明和町〉

三重大学で「自然環境リテラシー学」を学んだ学生が、アウトドアで安全に活動する知恵や技術を広めることを目的に設立。「自然体験・活動は〝生きる力〟を育むことにつながります」と話すのは、代表理事の松本愛莉さん。カヤックやキャンプをはじめ、自然の中で感性・好奇心・想像力を育てる「マリンアドベンチャークラブ」、海を旅する冒険を楽しむ「無人島サバイバルツアー」など、多彩な体験プログラムが揃う。





マリンアドベンチャークラブ



自然と親しむキャンプ



アウトドアの基礎を学べる

〒515-0342
多気郡明和町南藤原740(みいとベース)
☎|090-6058-8935
営|9:00～17:00 ※うみともカフェは毎月第1・3・4水曜 15:00～17:00
休|不定休
料|カヤック体験 半日7,500円、1日12,000円 ※場所や内容によって異なります。
P|10台(みいとベース)



HP | Instagram | いなか旅のススメHP | MAP

【近隣スポット】
皇女・斎王とその居所・斎宮の歴史を紹介する「斎宮歴史博物館」から車で約10分

スタッフのイチオシ



多世代の交流が生まれる場「うみともカフェ」
→子どもたちのやりたいことを実現するイベントを行ったり、地域の方々と交流したりしています。大人の方もぜひお越しください！(代表理事の松本愛莉さん)



[ココが魅力!]
① 自然の魅力を伝える多彩な体験プログラム
② 安全に活動し、危機に対処できる力を育む
③ 地域を大切にする次世代を育成する活動



+inakatabi2025_60p_83p.indd 68-69 2025/03/25 16:24




買い物も楽しめる店内


日替わりシェフのランチ


お茶道具も一見の価値あり

飲食 直売

川原製茶 ふれあいの館

〈多気町〉

「女人高野」とも呼ばれる丹生大師の真向かいにあるお店。「三重ブランド」認定・伊勢茶の製造・販売を行う川原製茶が運営し、深蒸し茶やほうじ茶などのお茶の品揃えが充実している。日本茶カフェで味わえるスイーツも好評。直売コーナーには200軒の生産者から届けられた野菜や地場産品が並ぶ。シェアキッチン「サラダボール」ではシェフ経験者や料理好きな主婦が腕を振るい、新鮮な野菜を使ったランチなどを提供。

［ ココが魅力！ ］
① 「三重ブランド」伊勢茶の品揃えが充実
② ゆっくり時間を過ごせる日本茶カフェ
③ シェアキッチンのヘルシーなランチ



スタッフのイチオシ

こだわりのカフェメニュー

→お茶屋ならではのパフェやスイーツを味わってください。お茶のシェイクも人気の一品です。※写真はイメージ。





〒519-2211
多気郡多気町丹生4894
☎0598-49-4005
営 9:00～17:00、
サラダボール 11:00～14:00
休 年中無休 ※臨時休業・正月休みあり
P 40台



Instagram Facebook いなか旅のススメHP MAP

【近隣スポット】
弘法大師ゆかりの寺院
「丹生大師」から徒歩約2分


おいしい料理に会話も弾む


香ばしい香りの田楽豆腐


大豆加工品を販売

体験 飲食 直売

せいわの里 まめや

〈多気町〉

「当たり前の農村の風景、そこには昔の人が手作りで磨き上げてきた知恵と技が詰まっているんです」と語る代表・北川さんの想いが詰まった農村料理が並ぶバイキングレストラン。料理は豆類と野菜だけを使用。「旬の食材」「地元産」「手作り」にこだわった体に優しいメニューが30種類以上揃う。隣の直売店では昔ながらの製法で作った自家製豆腐やひりょうずが並び、豆腐やおからどうなつ作りなどの料理教室も実施。

［ ココが魅力！ ］
① 豆類と野菜だけを使用したヘルシー料理
② メニューが豊富なバイキングレストラン
③ 豆腐作りや農村料理教室を開催



スタッフのイチオシ

体が喜ぶ「ヘルシーメニュー」

→料理の内容は、毎朝地元の農家から届く旬の野菜を見てから決めます。生湯葉や豆腐、豆乳甘酒、伊勢芋のとろろ、鮎めしなどが人気です。



〒519-2211　多気郡多気町丹生5643
☎0598-49-4300
営 農村料理レストラン 11:00～14:00
(土・日曜・祝日は14:30まで)
直売所 9:00～16:00
定食・いっぷく(飲物と菓子のセット)バイキング終了後～15:00
休 木曜　料 大人1,700円、子ども(4歳～小学生)700円　P 40台



HP Instagram いなか旅のススメHP MAP

【近隣スポット】
日本最大級の
商業リゾート施設「VISON」
から車で約5分




中庭を望む畳の部屋


タイル張りの薪風呂


すべての体験が新鮮！

体験 宿泊

つじ屋

〈多気町〉

集落の中で一際存在感を放つ、築180年以上の日本家屋。ここは、1日1組限定で、昔ながらの暮らしを体験できる民宿。かまどや薪風呂を使って生活するのがオーナーの高梨さんの日常だ。米や野菜を育て、木を切って薪を調達し、飼っている鶏が産む卵をとる。まさに自然からの恵みを直接受け取る生活を営み、ここで過ごせば「昔の暮らし」を体感できる。連泊すると農作業の体験をすることも可能。

［ ココが魅力！ ］
① 1日1組限定の「安らぎの民宿」
② 自然の恵みを受け取る暮らしを体感
③ 連泊して楽しむ農作業体験



スタッフのイチオシ

かまど炊きご飯と新鮮な野菜

→火加減を調節しながら炊く「かまど炊きご飯」は、米本来の香りが感じられるので、ぜひ味わってほしいです。食事は1週間前までに要予約。※宿泊の方のみ。



〒519-2216　多気郡多気町古江1282
☎0598-49-4667【要予約】
料 素泊まり 2名 11,000円/人
※1～6名の料金はHPにて確認
1泊朝食付き：素泊まり料金＋990円/人、夕食お任せ並プラン(朝食込/2名以上)：素泊まり料金＋4,400円/人、焼肉プラン(朝食込/2名以上)：素泊まり料金＋4,400円/人　休 年中無休　P 3～4台



HP Instagram いなか旅のススメHP MAP

【近隣スポット】
川遊びを楽しめる
「須原親水広場」
から車で約1分




「自然の味処 すまいる」も人気


ランチは一品ずつ選ぶ形式


店内にあるケーキ店「hanaemu」

飲食 直売 販売

JA多気郡農産物直売所 スマイル多気

〈多気町〉

山間部に位置する多気町の気候は、さまざまな農産物が育つ絶好の環境。その恵みを余すところなく感じられる直売所。店内に入るとまず驚くのが広さと品数、そしてお客さんの多さ！ 野菜や果物はもちろん、魚介類や惣菜が揃い、食事処や地物素材を使ったお菓子工房もあり、常に人の賑わいを感じられる。農協として生産段階から会員の生産者と協力して育てるため、優れた品質を保つことができるも人気の秘訣。

［ ココが魅力！ ］
① 自然の恵みを感じられる直売所
② 広々とした店内と品数の多さ
③ ランチやスイーツも味わえる



スタッフのイチオシ

少量多品目の品揃え

→柿やみかんを中心とする果実をはじめ、数多くの野菜や花木も季節に応じて出荷されます。



〒519-2157
多気郡多気町五佐奈1147-12
☎0598-38-7070
営 9:30～18:00
休 第3水曜(12月は営業)・年始
P あり



HP Instagram MAP

【近隣スポット】
商業リゾート施設
「VISON」から
車で約15分



+inakatabi2025_60p_83p.indd 70-71
2025/03/25 16:24

元丈の里 ゆめ工房

〈多気町〉




立派なさつまいもを収穫


名物の米粉パン「たきパン」


米粉の関連商品も販売

農産物の生産から米粉や漬物など加工品の販売まで農業の「6次産業化」に取り組んでいる元丈の里営農組合の「ゆめ工房」。拠点となっている旧波多瀬保育園の跡地は、米粉の料理教室を開催したり、芋ほり体験や石窯ピザづくり体験を実施したりするなど、農と食を楽しめる場となっている。米粉は地元の波多瀬地区でのレンゲ畑で育てたお米を使っており、環境にやさしい農を伝えることにも力を入れている。

［ ココが魅力！ ］

① さまざまな**食農体験**を楽しめる！
② **自慢の米粉**を使ったオリジナル商品
③ 家族で楽しめる**イベント**に出店



スタッフのイチオシ

人気イベント「秋祭り」

→毎年11月、関連施設「元丈の館」で行われる秋祭りに出店。米粉のシチューや揚げたてサツマイモスティックなどを販売。餅まきやトラクターとの綱引きなどのお楽しみが盛りだくさん。



〒519-2204
多気郡多気町波多瀬681-5
☎｜090-9193-4484（加藤）
Mail：info@e-genjyo.com
営｜体験は要予約。詳細はお問い合わせください。
P｜50台



Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
「元丈の館」から徒歩約5分






築300年の彦左衛門の生家



マニアに人気のダムカード


秋には紅葉で彩られる

〒519-2211
多気郡多気町丹生1620-3
☎｜0598-49-4522
営｜9:00～17:00
休｜土・日曜、祝日
P｜20台



HP　Instagram　MAP

【近隣スポット】
古民家カフェ「金川珈琲」から徒歩約1分



立梅用水・ふるさと屋

〈多気町〉

松阪市と多気町を流れる「立梅用水」。江戸時代、丹生地区周辺の農家は水利がなく、苦しい生活を強いられてきた。それを見かねた地士・西村彦左衛門は私財を投じて用水を作り、人々の生活を救ったとされている。その功績を称え、「あじさいまつり」や西村彦左衛門の生家見学など、地域をあげて、さまざまな取り組みが行われている。案内をしてくれた山本さんは「この地域の魅力を次世代にも伝えたい」と語ってくれた。

［ ココが魅力！ ］

① 地域ぐるみで取り組む「**まちおこし**」
② あじさいが咲き誇る「**あじさいまつり**」
③ 四季ごとに異なる表情を持つ自然



スタッフのイチオシ



楽しみ満載の「立梅用水」

→手彫りした跡が今も残る柳谷トンネル。6月の「あじさいまつり」では、ボートくだりも行っています。好評の「五平餅」は第2・4土・日曜に「ふるさと屋」で販売。






貸切できる和室コテージ


広場にあるターザンロープ


炎の揺らめきに魅了される

ふれあいの森 勢山荘

〈多気町〉

勢和多気ICから車で5分の人里に隣接。60坪のテントサイトは1日1組限定！全国でも少ない貸切サイトのあるキャンプ場。春は桜が一面に咲き、初夏には地元丹生の名物・あじさいの名所に。秋は紅葉の美しさに息をのみ、星空を眺めながらの冬キャンプも楽しめる。広い敷地の中には洋室バンガローや和室コテージ、BBQサイトに加えて、ターザンロープといった遊具も揃い、焚き火台を使用した焚き火も可能。

［ ココが魅力！ ］

① 貸切サイトのある**キャンプ場**
② **季節ごとの楽しみ**がある立地
③ **大人も子ども**も楽しめる設備



スタッフのイチオシ

四季折々の風情が感じられる空間

→春には広い敷地が満開の桜に包まれます。6月になると、近隣のめだか池の周辺にきれいなあじさいが咲きます。



〒519-2211　多気郡多気町丹生4867-1
☎｜0598-49-3881【要予約】
休｜年中無休　料｜貸切テントサイト（電源付）4,400円～/1張、洋室バンガロー（トイレ・シャワールーム完備・寝具無し・フリースペース付）11,000円～/1棟・4人定員
2階建和室コテージ（寝具付・素泊まり）5,500円～/1人・最低5人～最大15名予約可能　P｜10台



HP　LINE　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
弘法大師ゆかりの寺院「丹生大師」から徒歩約3分




足湯に入っている薬草・ハーブ


彩り豊かな旬の野菜


夏季限定の「かき氷」

元丈の館

〈多気町〉

どくだみやよもぎなど6種類以上の薬草とハーブを毎朝煎じて足湯にしているという「薬草足湯」。40度前後の熱めの足湯に20分、体がぽかぽかして、いい汗が流れてくる。薬草の香りが漂う足湯に浸かりながら、居合わせた人たちと会話を楽しむ：そんな和やかな空気も心地よい。足湯の後は、薬膳カレー・元丈うどんなどの食事や、地元産のハーブティー・梅ジュースを楽しむことができ、心も体もリフレッシュ。

［ ココが魅力！ ］

① **薬草とハーブをブレンドした無料の足湯**
② 食事メニューも**地元の特産品**も充実
③ **地元民との会話も楽しい「憩いの空間」**



スタッフのイチオシ

食事やお買い物も楽しい！

→松阪牛入りの薬膳カレー（900円）は人気メニュー！ 地元で採れた新鮮野菜がお得な値段で購入できます。



〒519-2204
多気郡多気町波多瀬412-2
☎｜0598-49-3933
営｜直売所 9:00～17:00、
足湯 10:00～16:00（冬季変更あり）
休｜火・水曜、年末年始
P｜40台



HP　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
多くの薬草やハーブが植えられた「中山薬草薬樹公園」



+inakatabi2025_60p_83p.indd 72-73　2025/03/25 16:22




端材を使った木工体験


大きな作品も作れる！


みんな楽しみの焼き芋

〒515-1411
松阪市飯南町粥見1768-1
☎ | 090-3257-8665（山本）
営 | 希望に応じて飯南町内各所で開催
県内各地出張体験イベント開催にも対応
P | 参加人数により確保

いなか旅のススメHP　MAP



【近隣スポット】
「エバーグレイズ香肌峡」から車で約5分

【地元の耳より情報】「深野のだんだん田」は、日本棚田百選に認定された絶景スポットです。

体験

自然体験あそび塾 チームわらべ

〈松阪市〉

自然あふれる飯南町を舞台に、さまざまな体験プログラムを実施している団体。問い合わせの内容に応じて、普段はできない体験を提供している。飯南町の茶畑でのお茶摘み体験や、松阪牛発祥の地・飯南町深野の石積の段々畑の見学、地域の木材を利用した木工体験、サツマイモ・ジャガイモ掘りなど、内容は多彩。代表の山本さんを中心に数名のメンバーが案内人となり、自然とふれあう楽しさを演出してくれる。

［ ココが魅力！ ］
① 地元を熟知した案内人による楽しい体験
② 要望に合わせて多彩な体験を提供！
③ 県内各地に来てくれる「出張体験企画」



スタッフのイチオシ



非日常の体験がいっぱい！
→土とふれあうのは、子どもたちにとって貴重な体験です。出張体験企画で県内各地へお伺いします！






農林水産祭で天皇杯を受賞


中庭を望む喫茶スペース


朝晩の温度差が大きい飯南町

〒515-1411
松阪市飯南町粥見4209-2
☎ | 0598-32-5588
営 | 販売 9:00～17:30、
日本茶カフェ 10:00～16:00
休 | 水曜、年末年始
P | 30台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
櫛田川沿いにある宿泊施設「エバーグレイズ香肌峡」から車で約6分

飲食 直売

深緑茶房（しんりょくさぼう）

〈松阪市〉

趣きのある日本庭園を眺めながら、「深蒸し煎茶」の魅力を味わえる「深緑茶房」。山間地特有の葉肉の厚い生葉を蒸気で長く蒸した「深蒸し煎茶」は深いコクと旨味が特徴。一煎目は60度のお湯を80cc注ぎ、砂時計で待つこと1分半。最後の一滴まで湯呑みに注いで味わうのが深蒸し煎茶を味わう際の流儀。自らの「作品」に誇りを持つお茶屋直営店ならではのこだわりが感じられる。上質なお茶を心ゆくまで味わいたい。

［ ココが魅力！ ］
① 深いコクと旨味が特徴の「深蒸し煎茶」
② 茶農家直営のお茶屋ならではのサービス
③ お茶をゆっくり味わえる癒やしの空間



スタッフのイチオシ

こだわりが詰まった
カフェメニュー
→濃いお茶ソフトクリームに甘味を贅沢に盛り付けた「和みパフェ」(950円)やオリジナル創作お茶菓子など、お茶に合う味を追求して生まれたスイーツをぜひ味わってください。






歴史を学べる紙芝居も楽しい


旬の採れたて野菜


電動自転車も利用できる

〒519-2211　多気郡多気町丹生1718-1
✉ | cazacle@niu-mon.com【要予約】
営 | 9:00～17:00　休 | 不定休（完全予約制）　料 | 190年の道コース 5,500円～/1名、祈りと実りコース 5,500円～/1名、SATOYAMAピクニックコース 8,900円～/1名、SUKIYAKIサイクリングコース 16,500円～/1名 ※どのコースも最少催行人数2名　P | 7台



HP　Instagram　MAP

【近隣スポット】
お肉料理カフェ「まつもと」から車で約10分



体験

cazacle（カザクル） サイクリングステーション

〈多気町〉

大学で地域資源について学んでいた西井さんは、名古屋からこの地域に来た時に「目に見えない豊かな資源」を肌で感じたのだそう。今は丹生に移住し、歴史が深く、自然あふれるこの地域の魅力をサイクリングを通じて発信している。コースは4種類あり、江戸時代にできた「立梅用水」沿いを歴史に思いを馳せて巡ったり、農家さんと話をしながら収穫する野菜をその場で食べたり…と自分に合ったプランをチョイス！

［ ココが魅力！ ］
① ガイド付きで安心の「里山サイクリング」
② 地域の歴史・文化を学ぶ有意義な時間
③ 地元のグルメを堪能できるツアーもあり！



スタッフのイチオシ



魅力が異なる「多彩なコース」
→「SATOYAMAピクニックコース」は、農家さん手づくりのお弁当を持って自然の中でランチ。「SUKIYAKIサイクリングコース」は、希少な「特産松阪牛」を楽しめます。（代表の西井さん）






電源付きの区画テント


夜の芝生サイト


グランピングセットの夕食

〒515-1411　松阪市飯南町粥見1084-1
☎ | 0598-32-3223【要予約】
営 | チェックイン キャビン14:00～、テント13:00～ チェックアウト キャビン ～11:00、テント ～12:00　休 | 火曜（繁忙期は営業）　料 | キャビン17,500円～、区画テント2,700円～ ※基本料金（大人2名・駐車料金1台含む）フリーテント2,800円～
P | 約80台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
かわいらしい駅舎が特徴の「道の駅 茶倉駅」から車で約5分

体験 宿泊

エバーグレイズ香肌峡（かはだ）

〈松阪市〉

櫛田川が作り出した美しい峡谷が続く県立自然公園内に位置する「アメリカンアウトドアリゾート」をテーマにしたキャンプ施設。キャビンは、リバーサイドで自然に包まれる棟、ドッグラン付きの棟、快適にBBQができる棟などがあり、宿泊施設も充実。区画テントは初心者も安心の電源付きサイト、広大なリバービューサイトなどがある。日帰りキャンプもOKで、川遊びやラケットスポーツを楽しめるのもうれしい。

［ ココが魅力！ ］
① アメリカンに彩られたフィールド
② 清流のほとりでキャンプを楽しめる
③ 初心者でも安心して利用できる設備



スタッフのイチオシ

宝石探し体験施設
「ストーンハンター」
→キャニオンリバーの砂の中には、30種類以上の宝石が隠れています。さらに王冠を見つけ出せば…。ぜひ親子で楽しんでください！日帰りでも参加可能です。



+inakatabi2025_60p_83p.indd 74-75　2025/03/25 16:23

体験 宿泊 飲食 直売

道の駅飯高駅

〈松阪市〉

11種類18槽の多彩な湯船が揃い、露天風呂などでは眼下を流れる櫛田川の水音や鳥のさえずりを聞きながら癒やしの時間を過ごせる。夏場の「冷やし湯」など趣向を凝らした湯船も評判。「松阪牛丼」などが味わえるレストランや「そば打ち体験」も人気（予約優先）。新鮮な野菜が揃う直売所もある。キャンピングカー向けの「RVパーク」やドッグランもあり、レンタサイクルも好評。2025年春にはコテージも開業予定。

［ ココが魅力！ ］
① 県内唯一の「天然温泉のある道の駅」
② 体験やドッグランなど楽しみいっぱい
③ ランチやスイーツなどグルメも充実



スタッフのイチオシ

じゅくなま
熟生ドーナツ専門店
ブーケ いいたか
BOUQUET IITAKA

→自家製ドーナツ生地を一晩じっくり低温長時間熟成させています。しっとり・もっちり・ふんわり食感を味わってみてください。



「超熟生オリジナル」



11種類の多彩な天然温泉が人気



オリジナル商品も並ぶ店内



贅沢な「松阪牛丼」



親子に人気のそば打ち体験

〒515-1502
松阪市飯高町宮前177
☎ 0598-46-1111
営 いいたかの湯 入湯受付10:00～20:00　休 水曜（祝日の場合翌平日）12月31日・1月1日 ※いいたかの店は水曜も営業　料 いいたかの湯 入湯料 大人760円、子ども（4歳～小学生）380円 ※但し、料金改定予定あり　P 91台



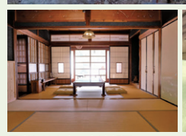
- アクセス
  勢和多気ICから約30分
- MAP→158p-109

HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
国分け伝説の史跡
「珍布（めずらし）峠」
まで徒歩で約30分

焚き火を囲んで過ごす時間が大切な思い出に！





日当たりの良い宿泊部屋



看板犬のウルちゃん



スパイスカレー教室も好評

〒515-1303　松阪市飯南町下仁柿768-2
✉ yukichi4587@gmail.com【要予約】
※ワンコが苦手な方はご遠慮ください。
営 チェックイン 15:00～、チェックアウト ～11:00　休 不定休　料 焚き火 de cooking＆宿泊コース（1泊2食付き/料理は一緒に作って一緒に食べるスタイル）大人（中学生以上）1名12,100円、小学生6,600円、幼児4,400円（添い寝の場合500円引き。添い寝の乳児無料）
P 宿の下にある自宅駐車場に駐車可



- アクセス
  勢和多気ICから約22分
- MAP→158p-107

HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
多彩な湯船が揃う天然温泉が人気の「道の駅 飯高駅」から車で約15分

体験 宿泊

cobo（コボ）の家

〈松阪市〉

ぐるりと山に囲まれた松阪市飯南町。自然豊かな山里の高台にある古民家宿。ご主人の「ぼーちゃん」と奥様の「ユキチさん」の自然派夫婦と愛犬のウルちゃんが2020年に移住し、住まいの一部を体験民泊に活用している。夏には近くの小川で川遊び、秋には原木栽培のキノコで料理。そして、裏庭の焚き火を囲んでみんなでワイワイ料理。一緒に羽釜でご飯を炊いたり、火を見ながらのんびり語り合うのも楽しい。

［ ココが魅力！ ］
① 山暮らし体験を楽しめる古民家宿
② 自然派夫婦と愛犬との心温まる時間
③ 火を起こして「焚き火」で料理



スタッフのイチオシ

天然うなぎ炭焼き体験



→私（ぼーちゃん）が捕獲した「天然うなぎ」をみんなで炭焼きして「うな重」を作ります。「めちゃくちゃおいしい！」とうれしい感想をいただいています。（ぼーちゃんとユキチさん）





飯高町特産の深蒸し茶
甘味とともに堪能



ゆっくり寛げる喫茶スペース



飯高町のお茶農家の皆さん



極上深蒸し茶も購入できる

〒515-1504
松阪市飯高町作滝239-1
☎ 0598-46-8100
営 販売 9:00～17:00、
喫茶 10:00～16:00
※季節限定メニュー：7～9月 かき氷、10月半ば～3月 ぜんざい
休 水曜　P 10台



- アクセス
  松阪ICから約40分
- MAP→158p-110

HP　Facebook　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
国分けを決めたといわれる巨大な石「碟石（つぶていし）」から車で約1分

飲食 直売

茶工房・かはだ（ティー）

〈松阪市〉

飯高町のお茶農家が集まって設立された「茶工房・かはだ」。生産者たちの想いがこもったお店は、地域の自然・風土に調和した深い味わいと甘みが特徴の飯高町特産・深蒸し茶の魅力に出会える場所。その深蒸し茶は令和5・6年関西茶品評会深蒸し茶部門において2年連続最高賞「農林水産大臣賞」を受賞。7～9月の夏季限定で、喫茶スペースに緑茶やほうじ茶、和紅茶のかき氷が登場し、三者三様のおいしさが楽しめる。

［ ココが魅力！ ］
① お茶農家がつくった「こだわりのお店」
② 地域の自然・風土に調和した「深蒸し茶」
③ ファンが多い「季節限定の甘味」



スタッフのイチオシ

作り手から直接
お茶の魅力を聞ける

→お店でぜひお茶を試飲してみてください。お茶の特徴をお伝えします。冬場にはお茶の粉を使ったお茶餅と玄米餅入りのぜんざいもおすすめです。





人とお茶をつなぎ、お茶の未来を創造！



お茶について学べる勉強会



歴史調査も楽しい！



みえこどもの城でのイベント

〒515-1411
松阪市飯南町粥見1125-1
（松阪市飯南茶業伝承館）※主な体験場所
☎ 090-1986-5313（代表理事：松本）
営 受付時間 9:00～17:00
料 イベントによって異なる
P 10台（松阪市飯南茶業伝承館）



- アクセス
  勢和多気ICから約20分
- MAP→158p-108

HP　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
「エバーグレイズ香肌峡」から車で約1分

【地元の耳より情報】老舗の和菓子屋「甲子軒」はフルーツ大福が人気で、おすすめです！

体験

NPO法人 日本cha茶ちゃ

〈松阪市〉

お茶のおいしさを届けることやお茶の未来を創造することなどを目的に設立した団体。お茶作り体験や、お茶の歴史を学ぶ勉強会、お茶の淹れ方教室、お茶のある生活の良さを多くの人に伝えるために活動している。「ここを知ったらウマくなる！日本茶・珈琲を楽しむ話」というタイトルの勉強会など、気軽に参加できるイベントはいつも盛況で、生活に役立つ知識を得られる。

［ ココが魅力！ ］
① 日本茶のある心豊かな暮らしを提案
② 誰でも楽しめる多彩なワークショップ
③ 三重で生産される伊勢茶の普及に尽力



スタッフのイチオシ

新茶の手作り体験

→午前は、お茶農家でお茶摘み。午後は、レンジで手揉み茶を作ります。自分で摘んで手揉みしたお茶のおいしさは格別！紅茶や烏龍茶の手作り体験も人気です。（代表理事の松本さん）



+inakatabi2025_60p_83p.indd 76-77　2025/03/25 16:23




「ご飯のお供」として好評の商品


人気の「伊勢うどんセット」


不定期で開催する朝市

〒515-1725
松阪市飯高町波瀬148
☎ 0598-47-0828
営 10:00～16:00（ラストオーダー15:30）※昼食は11:00～13:30
休 水曜（祝日の場合翌平日）、12月31日～1月3日
P 約25台



HP Instagram いなか旅のススメHP MAP

【近隣スポット】
「波瀬植物園」まで車で約1分



飲食 直売

波瀬駅（はぜえき）
〈松阪市〉

緑豊かな飯高町波瀬は、季節の花々や紅葉が美しく、ドライブやツーリングに訪れる人が多い地域。その観光拠点として、遠方のみならず地元の人々からも愛されているのが、「道の駅飯高駅」の姉妹駅となる「波瀬駅」。食堂では、お手頃な価格の料理や伊勢うどんなどを味わえる。食堂の窓からは、山々と清流が流れる美しい風景を見渡すことができ、窓際の席は特に人気。飯高町ならではのおみやげも要チェック！

［ ココが魅力！ ］
① ドライブやツーリングの休憩に最適！
② 窓から見える「周囲の豊かな自然」
③ 食堂で味わえるお手頃価格のメニュー



スタッフのイチオシ

自然にふれてエネルギー充電！
→眼下に広がる景色が旅行気分を盛り上げてくれます。鮮やかな深緑の景色が広がる時期もおすすめです。



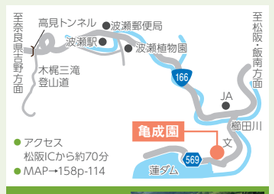



家族で楽しい休日を！


朝は新鮮な卵かけご飯


立派な野菜を収穫

〒515-1615
松阪市飯高町森1711
☎ 050-7107-7847【要予約】
営 チェックイン 16:00～、チェックアウト 10:00 休 無休
料 朝食・自然体験付き宿泊プラン 大人（中学生以上）7,000円/名、子ども（小学生以下）5,000円/名、乳幼児（0～2歳）2,000円/名 P 2台



HP Instagram MAP

【近隣スポット】
「唐谷川」から車で約1分



体験 宿泊

亀成園 Kamenarien
〈松阪市〉

香肌峡にある一日一組限定の古民家一棟貸し型ゲストハウス。県外から移住し、ほぼ自給自足で生活しているオーナーの成岡さんご夫婦が温かく迎えてくれた。「いなか暮らしを自由に体験してほしい」と、ここでの過ごし方は自由。にわとりとのふれあい、畑での収穫、里山で生き物探し、鶏の解体、薬草茶のお茶会など、食育にもつながる「いなか暮らし体験」が豊富。体験は宿泊者優先で、日帰りでもOK！

［ ココが魅力！ ］
① 一日一組限定の古民家ゲストハウス
② 昔懐かしい農山村にある自由な空間
③ 食育につながる「いなか暮らし体験」



スタッフのイチオシ



農業や生きものの命について学べる体験
→100羽が暮らす鶏小屋では、鶏の餌やりや抱っこを楽しんでもらえます。畑での収穫体験は、子どもたちにも人気です！（オーナーの成岡夫妻）



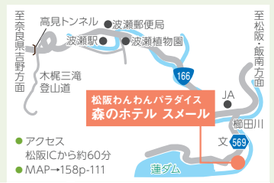



広々としたドッグパーク


本格和懐石料理


石造りの露天風呂

〒515-1615
松阪市飯高町森2296-1
☎ 050-5443-6483【要予約】
営 1チェックイン 15:00～、チェックアウト 11:00 料 1泊2食 15,500円～
※わんパーグ（750円）等わんちゃん用ごはんあり／日帰り入浴 大人700円、小人（3歳～小学生）500円
P 100台



HP Instagram いなか旅のススメHP MAP

【近隣スポット】
美しい景色を楽しめる「蓮（はちす）ダム」から車で約5分

宿泊

松阪わんわんパラダイス
森のホテル スメール
〈松阪市〉

松阪市街から車で約60分。雄大な自然に囲まれ、愛犬との旅行で特別な時間を過ごせるホテル。昼間は大小3つあるドッグパークで思いきり遊び、夕食は広間で一緒に過ごしながら、松阪牛や川魚など地元の食材を使った本格和懐石料理に舌鼓。わんちゃん用のメニューも充実している。客室は、和モダン、和室、和洋室があり、わんちゃん用の備品も揃う。また、テニスコートやパターゴルフ場があるのもうれしい！

［ ココが魅力！ ］
① わんちゃんへのサービスが充実！
② 「日本の原風景」ともいえる自然
③ ドッグパーク以外も楽しみいっぱい



スタッフのイチオシ

プライベートドッグガーデン付の客室
→「和モダンツイン」と「和室」があり、愛犬とゆっくり寛いでいただけます。ドッグガーデンは2023年人工芝にリニューアルしました。





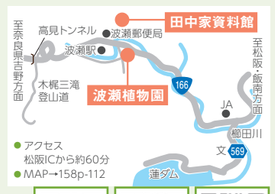

大輪の花が咲く「波瀬ゆり」


春に満開を迎える「水芭蕉」


園内に配された銘石

波瀬植物園
〒515-1725 松阪市飯高町波瀬772-1
☎ 0598-47-0808
営 8:00～17:00 休 1・2月（冬季休園）
料 大人300～500円、小学生100～200円（季節により変動）、幼児無料 ※20名以上の団体割引あり P 30台

田中家資料館
〒515-1725 松阪市飯高町波瀬213
☎ 050-3592-0722
営 毎週木・日曜 11:00～16:00（最終入館15:00）※団体様は他の曜日でもご相談に応じます（前日までに要予約） 休 1・2月（冬季休園） 料 大人500円、小学生250円 P あり



HP いなか旅のススメHP MAP

体験 情報発信施設

波瀬植物園・田中家資料館
〈松阪市〉

1年を通じて飯高町波瀬の草花を愛でながら散策を楽しめる「波瀬植物園」。春は桜をはじめ、500株以上の水芭蕉が満開の時期を迎えて水面に白い花が映え渡り、ツツジやシャクナゲが見頃を迎える。6月にはボタン紫陽花、7月には地元民から「波瀬ゆり」と呼ばれるヤマユリが咲き、秋には紅葉が美しく園内を彩る。樹齢200年を超える檜や山野草、1万個以上の銘石なども園内に見事に調和している。

［ ココが魅力！ ］
① 県内有数の広さのミズバショウ園
② 四季折々の草花に出会える植物園
③ 樹木や銘石が調和した見事な風景



スタッフのイチオシ

和歌山街道・波瀬宿の脇本陣を務めた田中家の住宅
→住宅や土塀、土蔵、石垣、納屋など、11ヶ所が国の登録有形文化財に登録されています。歴史・文化を伝える古道具を多数展示しています。



+inakatabi2025_60p_83p.indd 78-79 2025/03/25 16:23

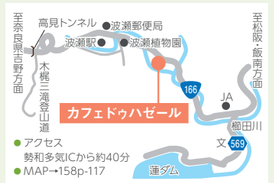



外の風景を楽しめる店内


食べ応え十分のお弁当


見た目が華やかなスイーツ

〒515-1725
松阪市飯高町波瀬565
✉ cafehazeru@gmail.com
営 金・土・日曜
11:00～16:00（ラストオーダー）
休 臨時休業あり　P あり
※テラス席のみペット同伴OK



Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
「天開山泰運寺」から車で約3分

【地元の耳より情報】櫛田川の景色を楽しみながらの「国道166号のドライブ」は気持ちいいです！

飲食

カフェドゥハゼール
〈松阪市〉

櫛田川の最上流に位置する松阪市飯高町波瀬地区にあるカフェ。「エネルギーあふれるお米や野菜、厳選した調味料を使った料理やお菓子を食べて、元気になってもらいたい」「自然豊かな波瀬の景色を見て、癒されてほしい」という思いで、店主の横山陽子さんが開店。自家栽培などのオーガニック食材を中心に使ったベジランチやナチュラルスイーツを味わえる。食材本来の味を生かしたメニューは、幅広い世代に好評。

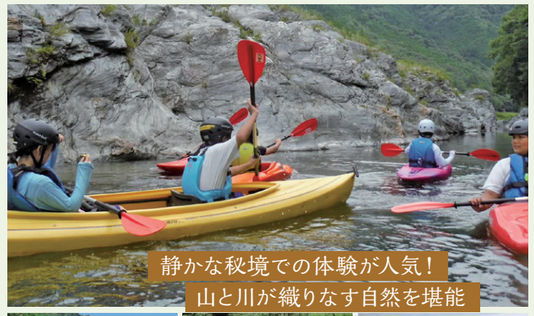
［ ココが魅力！ ］
① 安心安全な野菜を使ったランチ
② 彩り豊かなナチュラルスイーツ
③ 自然を楽しみながら食事ができる



スタッフのイチオシ



テラス席での食事
→ペット連れOKのテラスからは櫛田川とその周辺の風景を眺めることができます。春になると、桜がとても美しいです。波瀬の自然を感じながら、食事を楽しんでください！（店主の横山陽子さん）


静かな秘境での体験が人気！
山と川が織りなす自然を堪能


安全な場所では「飛び込み」もOK！


小学校の課外授業としても好評


自然を楽しんでゆっくり登山

〒515-1501
松阪市飯高町下滝野1569
☎ 080-3630-4396【要予約】
営 9:00～18:00　休 年末年始
料 ［カヌー体験］大人（中学生以上）6,800円～、子ども（小学生）5,300円～ ※詳細はHPをご確認ください



HP　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
道の駅飯高駅から車で約7分

【地元の耳より情報】香肌峡の奥深くにある、櫛田川上流の「蓮（はちす）ダム」の景観は見事！

体験

NPO法人 i sierra（アイ シエラ）
〈松阪市〉

清流・櫛田川を舞台に、毎回一組限定で初心者向けの楽しいカヌー体験を実施。櫛田川が流れる香肌峡は、四季折々の美しい景色が広がる渓谷で、流れがゆるやかなところもあり、親子で川遊びも楽しめる。また、登山・ハイキングの初歩的な知識や技術を学びながら、低山トレッキングを楽しめる登山ツアーも人気。近くにある「道の駅 飯高駅」は、三重県下唯一の「日帰り天然温泉のある道の駅」なので、体験後に疲れを癒すのが定番！

［ ココが魅力！ ］
①「毎回一組限定」で安心安全なカヌー体験
②初心者でも楽しめる「低山トレッキング」
③体験後は「近くの温泉」でリフレッシュ！



スタッフのイチオシ



愛犬と一緒に楽しむ「ワンコカヌー」
→安定性の高いカヤックなので、ワンちゃんも安心。愛犬とワクワクドキドキの楽しい時間を楽しんでください！（副理事長の久保一也さん）



まだまだ続く
いなか旅スポット
松阪地区
他にも、三重県の自然や文化を楽しむスポットが満載！

松阪市 / いちご屋くろべえ・JA松阪きっする黒部



いちご摘み園「いちご屋くろべえ」では1月から5月中旬ごろまでいちご狩りが楽しめる。同敷地にある、朝採りの新鮮な農産物がずらりと並ぶJA松阪の農産物直売所も人気。

松阪市東黒部町天神1　TEL 0598-59-1539（いちご屋くろべえ）
TEL 0598-59-0538（JA松阪きっする黒部）　http://kurobei158.com/

主な施設 いちご摘み園、農産物直売所 他
休日/期間 いちご屋くろべえ▶火曜（1月3日～5月中旬）10:00～15:30
JA松阪きっする黒部▶火曜（祝日は営業）9:00～18:00
アクセス 松阪ICから約30分

松阪市 / つつじの里 荒滝



4月下旬の開花期に、数千株のつつじが山一面を赤く染め、山の新緑とのコントラストは見事。キャンプ場には釣り堀やミネラル人工システム風呂などの施設もあり。

松阪市飯高町赤桶1076-3　TEL 0598-46-0166　http://www.ma.mctv.ne.jp/~arataki/

主な施設 ログハウス調本館、コテージ、釣り堀、バーベキュー など
利用料金 本館 1泊2食付 7,500円～、素泊まり 4,000円、コテージ 13,000円～
キャンプ 1,500円～
休日 無休　**アクセス** 松阪ICから約30分


中山間地域の古民家を改装
こだわりの空間と食事が人気！


シンプルでおしゃれな店内


広い座敷は宿泊可能


店主が厳選した骨董品

〒515-1502
松阪市飯高町宮前791
☎ 070-9069-4104
営 11:00～17:00（ランチは～13:30、カフェは～17:00）　休 水・木曜
料 ［宿泊料金］1部屋15,000円～
※要予約
P 15台



Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
道の駅飯高駅から車で約2分

【地元の耳より情報】飯高町は、信号が少なく、自然を感じながらドライブするのも楽しい！

飲食 宿泊

宿泊・喫茶・食事 奥松阪（おくまつさか）
〈松阪市〉

「何気ない日常に幸せを」をコンセプトに築120年の古民家をリノベーションして一昨年開店。食事を楽しめるだけでなく、宿泊施設としても利用でき、骨董品の販売も行うなど、各サービスの質の高さが注目を集め、自然豊かな飯高町の人気スポットに。店内には、カウンター席と、1～2人向けのテーブル席に加え、家族やグループで使いやすい座敷も用意。座敷のある和室に宿泊でき、宿泊用の別棟も2024年オープン。

［ ココが魅力！ ］
①落ち着いた和空間でゆっくりカフェタイム
②ここでしか食べられない「こだわりランチ」
③「いなか旅」にぴったりな古民家で宿泊！



スタッフのイチオシ



彩り豊かな「週替わりランチ」1,350円
→地元で採れた食材を中心に使い、アジアンテイストの料理を定食風に提供しています。食べ応えのあるメインと、素材の味を活かした副菜のバランスにこだわっています。（スタッフの高杉さん）

+inakatabi2025_60p_83p.indd　80-81
2025/03/25　16:23

有名観光地等から一歩踏み出し、美しい三重の里へ

松阪地区

こだわりの食と体験を存分に楽しむ旅

こだわりの食を存分に楽しみながら、田舎暮らしを満喫できる魅力的な旅


幻の松阪牛のご昼食をご堪能!


季節のタルト作り体験!

松阪農業公園ベルファーム


松阪牛&旬野菜のピザ作り体験!


cazacle (カザクル)


こだわり旬野菜の手づくりランチ


日本最大級の商業リゾート!

VISON(ヴィソン)


亀成園 Kamenarien(ゲストハウス)


にわとりふれあい体験もできます。

行程（1泊2日）／所要時間：1泊

1日目

勢和多気IC等

↓

cazacle（カザクル）　所要 2.5時間
【産地をめぐり幻の松阪牛をいただく極上グルメ　サイクリングツアー】

↓ 約15分

VISON(ヴィソン)
【食事・買物等自由に散策を楽しむ】

↓ 約50分

亀成園　Kamenarien（ゲストハウス）
【田舎暮らしを宿泊して体験】

ご宿泊

2日目

↓ 約1時間

松阪農業公園ベルファーム　所要 2〜3時間
【松阪牛&旬野菜のピザ作り体験・季節のタルト作り体験等】

↓

そのまま農業公園内、昼食場所「ルーベル」にて
【こだわり旬野菜の手づくりランチ】

※掲載の写真は全てイメージです。

＼感動と驚きがいっぱい！／

おすすめの自然体験

海、山、川の自然が広がる三重は、自然遊びの絶好のフィールド！

松阪地区

株式会社 地域資源バンクNIU「cazacle（カザクル）」(多気町)


風をおこす、ココロ踊る
里山サイクリング!







おさんぽのような軽いサイクリングで、ゆっくりと里山をめぐる3〜10km程度のサイクリングツアー「cazacle」。寄り道タイムたっぷりで、観光ガイドに載っていない場所に行ったり、童心に返れる自然体験や農家さんとの交流を楽しんだり、貴重なひとときを過ごせる（コースの詳細はp74参照）。また、専門家が乗り方のコツやオフロードの楽しみ方を教えてくれる「マウンテンバイク体験」も人気で、スポーツタイプの自転車のレンタルも行っている。里山のフルコースで感性を拓いて、ここだけの豊かな休日をどうぞ。

所｜多気郡多気町丹生1718-1
メール｜cazacle@niu-mon.com
営｜9:00〜17:00
休｜不定休（完全予約制）
料｜マウンテンバイク体験 7,700円、レンタルバイク 大人（1日）2,000円、（3時間まで）1,500円、子ども（1日）1,000円
※コースの料金はp74参照
ア｜紀勢自動車道「勢和多気IC」から3分
P｜7台
HP▶

一般社団法人 明和観光商社(明和町)

天皇に代わって伊勢神宮の天照大神に仕えるために選ばれた未婚の皇族女性「斎王」の住まい「斎宮」があった明和町。ここでは、600年の歴史がある斎宮を心と体で感じられるウェルネスウォークや、かつて斎宮で日常的に行われていた古代の占い「卜占（ぼくせん）」を体験できる「亀甲せんべいによる卜占の儀式と開運ルート体験ツアー」など、雅な時代に思いを馳せる体験を楽しめる。また、オートバイのような見た目の「電動ファットバイク」に乗って楽しむ「大淀ふぁっとバイクビーチクルーズ」もおすすめ。








雅な世界が広がる「斎宮」をはじめ
明和町ならではの魅力を肌で感じる

所｜多気郡明和町斎宮3039-2
近鉄斎宮駅南口前
☎｜0596-67-6850
営｜9:00〜17:00
休｜土・日曜・祝日
料｜斎宮歴史ウェルネスウォーク 大人1 名3,500円、斎宮を巡るウェルネスウォーク 大人1名3,000円、亀甲せんべいによる卜占の儀式と開運ルート体験ツアー 大人1名1,000円、子ども（小学生）1名500円、幼児無料
※集合場所は体験によって異なります。詳細はHPでご確認ください。
HP▶

+inakatabi2025_60p_83p.indd 82-83　2025/03/25 16:23