

トマト（桑名市・木曽岬町）

肥沃な土と豊富な地下水に恵まれた桑名市長島町はトマトの一大産地。そのトマトは糖度の高さが特徴。また、木曽岬町の特産品としても知られ、木曽岬町は三重県一の出荷量を誇る。



マコモタケ（菰野町）

「菰野町」の町名の由来となったといわれるイネ科の植物「真菰」。秋になると、茎に寄生する黒穂菌によって根元が膨らむのが、健康美容野菜として知られる「マコモタケ」。

日帰り 長島の歴史や桑名名物はまぐりを堪能！

長島IC

約5分

「輪中」の歴史を知ろう！

輪中の郷
P16 参照

約20分

ランチは名物はまぐり料理

桑名市城東地区複合施設 はまぐりプラザ
P16 参照

モデルコース

日帰り 農業体験と縁結びコース

四日市IC

約8分

会員制直売所！



あがた直売所
P19 参照

約15分

おいしいベリーの収穫体験！



Sakura Berry's Garden
P20 参照 要予約

約13分

日本茶カフェでひと休み！



椿茶園
P21 参照

徒歩約1分

縁結びのパワースポット



© (公社) 三重県観光連盟

椿大神社

川遊びが楽しめる！



八風キャンプ場
P18 参照 要予約

日帰り 朝イチでおいしい食材をGET！＋お楽しみ付きいちご狩り♪

鈴鹿IC

約10分〜35分

鈴鹿の特産品が勢揃い！



産直市場 みどりのだいち
P21 参照

鮮度抜群の鮮魚を朝イチGET



魚魚鈴
P22 参照

約5分〜35分

60分間食べ放題！



おかだいちご園
P22 参照 要予約

甘〜いいちごとパーク遊び！



愛成ベリー＆カフェ
P20 参照 要予約

1日自然と遊ぶなら！



青川峡キャンピングパーク
P13 参照 要予約



雄大な鈴鹿山脈
山の自然が作る美観と恵み

北勢地区

四季ごとに多彩な表情を見せる
御在所岳をはじめ、自然豊かな公園や
キャンプ場など、里山の自然にふれられる。
伊勢茶やマコモタケなど、
地域の特産品を楽しめる
スポットも。

© (公社) 三重県観光連盟

伊勢茶

お茶の生産量が全国第3位の三重県。中でも、四日市市水沢地区や鈴鹿市などの北勢地域で多く生産されるのが「かぶせ茶」。黒い覆いをかぶせ日光を遮ることで甘味のあるまろやかな味に仕上がり、その生産量は全国1位を誇る。

御在所岳

日帰り いなべの自然とおいしいもの満喫コース

大安IC

約35分

季節の花々を愛よう！

いなべ市農業公園
P10 参照

約10分

絶品草もちを味わおう！

手づくり菓舗 えぼし
P10 参照

約6分

いなべ産のそばでランチ！

麺処 はな
P11 参照

約16分

いちご狩りを楽しもう！

いちご園ニコニコファーム
P14 参照 要予約

日帰り 地域の物産とおしゃれランチ♪

大安IC

約5分

農家自慢の商品をGET！

みずほのおかげ市場
P15 参照

約5分

買い物＆手作りジェラートを堪能！

ふれあいの駅 うりぼう
P15 参照

約20分

いなべ産の野菜をふんだんに使ったおしゃれランチやパン巡り

松風カンパニー
P11 参照

菰野の自然と特産品＋かぶせ茶堪能コース

日帰り 菰野IC

約10分

四輪バギーを楽しむ！

アドベンチャーパーク オドルの森
P18 参照

約6分

地場産品をGET！

道の駅 菰野ふるさと館
P17 参照

約15分

お茶と和スイーツでほっこり

かぶせ茶カフェ
P19 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_8p_25p.indd 8-9 2025/03/25 16:17




木の温もりを感じられる店内


天丼セット（1,200円）も人気

飲食

麺処 はな

〈いなべ市〉

「いなべ市障害者活動支援センター」の皆さんが営むお店。生き生きと丁寧に接客をする姿は、働くことの楽しさや喜びを思い出させてくれる。地元の農家から仕入れた玄そばを「麺工房 はな」で製粉・製麺することで、新鮮なそばを提供。丹精込めて作られたそばは色艶が良く、そば本来の香りと優しい甘みが広がる。メニューは、季節の野菜を使った、「天ぷらかけそば」や「月見そば」「とろろそば」などが揃う。

［ ココが魅力！ ］
①本来の香りと甘みが広がるそば
②リーズナブルでボリューム満点
③スタッフの皆さんの丁寧な接客



スタッフのイチオシ



100%いなべ産の玄そばを使ったメニュー
→メニューは温・冷があり、どれもリーズナブル。11月下旬頃から新そばの提供を始めます！


「天ぷらかけそば」900円

〒511-0524
いなべ市藤原町山口1949-1
☎0594-46-8111
時｜11:00～14:00（13:30ラストオーダー）
休｜土・日曜・祝日
P｜50台



【近隣スポット】
「にぎわいの森」から車で約10分
【地元の耳より情報】いなべ市は自然豊かなので、ドライブにも最適な地域です！

HP　いなか旅のススメHP　MAP



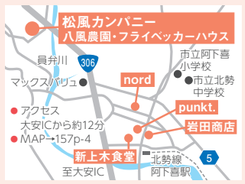
飲食 販売

松風カンパニー

〈いなべ市〉

2013年、いなべ市の山麓にて、自然派農法で野菜や小麦、ライ麦、米の栽培を始めた「八風農園」。その後、事業を拡大し、農園以外に5店舗の経営を行い、「松風カンパニー」として、まちを盛り上げている。ドイツパン店「フライベッカーハウス」、旬の野菜を使った料理が味わえる「新上木食堂」、フレンチ料理の「nord」、コーヒーと焼き菓子がおいしいカフェ「punkt.」では、それぞれのこだわりの味を堪能でき、「岩田商店」ではアートを楽しめる。

【新上木食堂】
〒511-0428
いなべ市北勢町阿下喜788
☎0594-37-6033



HP　Instagram　MAP

スタッフのイチオシ



八風農園
有機農家を志し、名古屋からいなべに移住した代表の寺園風さん。自然派農法を用いて、5ヘクタールの畑で農業に励む。

松風カンパニースタンプラリー

系列5店舗と八風農園を巡ると、記念品をプレゼント！


古民家を使った
コーヒーハウス
punkt. プンクト
いなべ市北勢町
阿下喜1051

八風農園の旬の野菜×和食ランチ
車で約2分
新上木食堂
いなべ市北勢町
阿下喜788
☎0594-37-6033



八風農園の小麦・ライ麦×ドイツパン
車で約6分
Freibäckerhaus
フライベッカーハウス
いなべ市藤原町
下野尻946-3
☎0594-37-5301



アートを身近に体感できるスペース
徒歩約1分



岩田商店
いなべ市北勢町
阿下喜1051-10
☎0594-41-5220

八風農園の旬の野菜×フレンチ料理
車で約1分



nord ノール
いなべ市北勢町
阿下喜2039
☎0594-88-5188




鈴鹿山系を背景にした風景


色鮮やかな「ぼたんの花」


農家レストラン「フラール」

体験 飲食 宿泊

いなべ市農業公園

〈いなべ市〉

県内外から多くの見物客が訪れる「梅林公園」。2月下旬から3月下旬には、「梅まつり」が開催され、広大な梅苑いっぱいに赤、白、ピンクの梅の花が咲き、優しい香りに包まれる。高さ30mの見晴し台から見る眺めは必見！園内にドッグラン付きキャンプ場があるのもうれしい。また、日本パークゴルフ協会認定のパークゴルフコースは36ホールあり、長時間楽しめる。新鮮な野菜を使ったビュッフェランチを味わえる「農家レストラン フラール」も人気。

［ ココが魅力！ ］
①色鮮やかな花が咲き誇る梅林は必見！
②パークゴルフや体験など、楽しみいっぱい
③地元の野菜を使ったランチを味わえる



スタッフのイチオシ

幅広い世代が楽しめる「パークゴルフ」
→家族やグループで、大自然の中、長時間リーズナブルに楽しめます！ルール等はアドバイザーが無料で丁寧にアドバイスします。

時｜9:00～16:00（最終受付は15:00まで）　休｜無休 ※臨時休業あり　料｜18ホール：大人500円、小人300円、1日プレー：大人1,200円、小人500円 ※貸道具：100円



〒511-0501
いなべ市藤原町鼎3071
☎0594-46-8377
営｜エコ福祉広場 8:30～17:00／梅林公園 9:00～16:00　休｜年末年始・荒天時 ※詳細はHPで確認
料｜入園無料 ※梅まつり開催時は500円　P｜エコ福祉広場350台、梅林公園800台



【近隣スポット】
「にぎわいの森」から車で約20分
【地元の耳より情報】5月には「ツアー・オブ・ジャパン いなべステージ」を開催！

HP　いなか旅のススメHP　MAP




あんこたっぷりの草もち


地元産の野菜と果物の直売


自家栽培のお米も販売

直売 販売

手づくり菓舗 えぼし

〈いなべ市〉

鈴鹿山脈北部の烏帽子岳ふもとにある和菓子屋。看板メニューは「草もち」。生地は、自家栽培した「羽二重もち（もち米品種）」を使用し、地元で採れた（または青森県産）よもぎをたっぷり入れてつき上げている。北海道産小豆を炊いて作っている粒あんもこだわりの一つ。人気の秘密は、もち本来のほどよい弾力と、風味豊かなよもぎの味。一度食べると忘れられないおいしさで、取材中も県外のお客さんがこの味を求めて続々と来店。

［ ココが魅力！ ］
①ほっと一息つける和菓子屋
②よもぎの風味が豊かな「草もち」
③自然を楽しみながら散策できる！



スタッフのイチオシ

名物を堪能した後は、古田遊歩道を散策！
→訪れた人に古田地区の自然を楽しんでもらうために、遊歩道の整備を行っており、10月～3月の間は散策ができます。現在は体験メニューも検討中です。



〒511-0521
いなべ市藤原町古田1152
☎0594-46-2144
営｜9:00～17:00
休｜水曜
料｜古田遊歩道への入場無料（入場は10～3月のみ）
P｜30台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
香り豊かなそばを味わえる「山里乃蕎麦家 拘留孫」（くるそん）から車で約5分

+inakatabi2025_8p_25p.indd 10-11　2025/03/25 16:17

販売

弘福舎（こうふくや）

〈いなべ市〉




一本一本丁寧に焼き上げる


味の違いも楽しみたい！


「ふれあいの駅 うりぼう」に毎週水曜出店

米農家の松葉弘樹さんが、2024年11月に長年の夢だった「みたらし団子屋」をオープン。自家栽培する品種「ミルキークイーン」は、粘りが強く、もちもちふっくら食感で、団子づくりには最適。味は「甘辛みたらし」と「しょうゆみたらし」の2種類。1度素焼きした後に、醤油に漬けて「2度焼き」してから、味を決める甘辛のタレや醤油を漬けているので、香ばしい香りが際立ち、味は濃厚。焼きたてのおいしさは格別！

［ ココが魅力！ ］

①米農家こだわりの「もちもち生地」
②2度焼きすることで濃厚な味わいに！
③焼きたては軽い食感で2〜3本ペロリ



スタッフのイチオシ



味の変化が楽しい「かきもち」（期間限定）

→手作りの「いなかあられ」で、一つの袋に数種類の味が入っています。昔なつかしい味わいをぜひ楽しんでください。（オーナーの松葉さん）



〒511-0401
いなべ市北勢町川原1137-1
☎｜050-8881-5292
営｜金・土・日曜・祝日 10:00〜16:00
休｜月〜木曜
料｜「甘辛みたらし」「しょうゆみたらし」ともに1本100円
P｜約50台



【近隣スポット】
「いなべ市農業公園」から車で約7分

【地元の耳より情報】「東林寺白滝」は「養老の裏滝」とも言われ、訪れる人の心を癒してくれます。

Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

体験　飲食

手打ち処 赤そば茶屋

〈いなべ市〉



かそばと白そばを両方味わえる「茶屋御膳」1,870円


落ち着いた雰囲気で木の香りがする店内


そば粉100%の「そばがき」は先着35名様にサービス


11月上旬が見頃の赤そばの畑

藤原町在住の阿部聡さんが地域の遊休農地の荒廃対策として「赤そば」の栽培を開始。「高嶺ルビー」という品種は、通常の白そばよりもコシが強く、味が濃い。その「赤そば」を活用しようと、妻の和子さんがそば打ちを習い始め、有段者に。同時に道場を開設し、地元住民に指導することで仲間も増え、2022年に店を構えることを決意した。週3日の営業で、いつも売り切れになるほどの大盛況。

［ ココが魅力！ ］

①もっちりとした食感でコシが強い「赤そば」
②一年中「赤そば」を味わえるのはココだけ
③気軽に参加できる「そば打ち体験」受付中



スタッフのイチオシ

おそばの後に「蕎麦ガレット」770円

→生地は「そば粉100%」。目玉焼き、チーズ、ズッキーニ、しめじなどとともに、そばの風味やもっちり感が味わえます。



〒511-0506
いなべ市藤原町長尾357-1
☎｜0594-46-8911
営｜11:00〜13:30 ※そばがなくなり次第終了。早めの来店がおすすめ。 休｜日曜〜水曜 料｜そば打ち体験（1鉢7〜8人分）初回3,000円（試食し、残りは持ち帰り。そばつゆはプレゼント）、2回目2,300円 ※お得な5回コースあり。申込みはお店のLINE、または電話で。 P｜約20台



【近隣スポット】
「いなべ市農業公園」から車で約10分

【地元の耳より情報】廃校を利用した遊び場「ういこっちゃね」は地域の憩いの場になっています。

HP　いなか旅のススメHP　MAP




キャンプ用品はレンタル可能


サニタリーも清潔で快適


夏は川遊びを楽しむ姿も！

雄大な鈴鹿山脈と、清らかな青川の流れに囲まれたキャンプ場。手入れの行き届いたパーク内は、自然そのままの魅力と開放感を味わいながら、快適に過ごせる設備を完備。1年を通して各種イベントや、週末を中心に自然や地元に根差した体験ワークショップなどが企画され、いつものキャンプに体験をプラスできるのがうれしい。また、平日限定の「ソロ・デュオキャンププラン」は1名利用3,000円、2名利用5,000円で一泊できる。

［ ココが魅力！ ］

①自然そのままの魅力を味わえるロケーション
②四季折々のキャンプを楽しめる！
③初心者でも安心の充実した設備



スタッフのイチオシ



8名まで宿泊できる「アイランドコテージ」

→キッチン、トイレ、風呂、エアコン、調理器具、8名分の食器と寝具を完備。キャンプデビューは、ぜひ青川峡キャンピングパークで！



〒511-0436
いなべ市北勢町新町614
☎｜0594-72-8300【要予約】
営｜WEB予約24時間、電話対応9:00〜13:00、16:00〜18:00
料｜コテージ25,300円〜、ログハウス15,400円〜、テントサイト 3,850円〜（詳細はHPにて記載）
P｜各施設に付随



【近隣スポット】
人気店が集結した複合施設「にぎわいの森」から車で約15分

HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

体験　飲食　販売

okudo中村舎（なかむらや）

〈いなべ市〉




ワクワクのかまど炊き体験


ゆっくり過ごせる古民家


つやつや&ふっくらのごはん

「おばあちゃんちに帰ってきたようなお店」がコンセプトの食事処。かまどで炊いたご飯が主役のランチや「かまど炊き体験」を楽しめる。オーナーの山崎基子さんは、保育士として「食」を中心にした保育に携わり、「おくどさん（かまど）で炊いたご飯で、卵かけご飯屋さんをしたい」と思ったことが開店のきっかけに。「おふくろの味・おばあちゃんの味を残していきたい」と話す山崎さんの明るさがお店の活気につながっている。

［ ココが魅力！ ］

①こだわりの「かまど炊きご飯」
②ご飯のおいしさを生かした献立
③食文化を次世代につなぐ食事処



スタッフのイチオシ



「かまどおむすび定食」おむすび3個1,957円

→おむすびは、塩むすび、味むすび、手づくりなめたけ、ピリ辛ネギ、究極の卵のせの中から選べます！（オーナーの山崎さん）



〒511-0516
いなべ市藤原町西野尻1040
☎｜0594-37-4014
営｜11:00〜16:00
休｜火曜・水曜
P｜車20台、バイク10台



【近隣スポット】
紅葉の名所「鳴谷山 聖宝寺」から車で約5分



Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

+inakatabi2025_8p_25p.indd 12-13
2025/03/25 16:17




「米どころ」いなべ市の米


「洋食屋SAKURA」のデリ


そば打ち体験にチャレンジ！

ふれあいの駅 うりぼう
〈いなべ市〉

体験 飲食 直売

三岐鉄道 北勢線 大泉駅の隣にある農産物直売所。店内には収穫したばかりの野菜や果物がずらりと並ぶ。生産者の紹介パネルが展示され、安全・安心はもちろん、農産物への愛情が伝わってくる。奥へ進むと地元食材を使ったそばやお茶などの加工品や、施設内で手作りしたお惣菜や和菓子、地元の人気洋食店のデリやパン、ブランド豚さくらポークなどの魅力的な商品も。また、第2・4土曜にはそば打ち体験を開催。

［ ココが魅力！ ］
①収穫したばかりの野菜や果物を購入できる！
②地元の食材を使った多様な商品が並ぶ
③そば打ち体験など「人とのふれあい」を重視



スタッフのイチオシ



種類豊富な「手作りジェラート」がおいしい！
→買い物の後には、いなべ産の食材を使った絶品ジェラートを味わってみてください。日替わりで14種類のジェラートをご用意しております。

〒511-0224
いなべ市員弁町大泉2517
☎▌0594-74-5866
営▌8:30～17:00
休▌毎月最終火曜
P▌100台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
アスレチック遊具が充実した「東員町中部公園」から車で約6分




長野県産のりんごもおすすめ


豆は量り売りで販売



手作りの梅干しや漬物も好評

みずほのおかげ市場
〈いなべ市〉

直売

安全・安心な農産物・農産物加工品が数多く揃う市場。代表の日紫喜さんはEM菌を使った米作りに取り組む米農家。プロの農家ならではのネットワークで、本当に良いものを探し、生産者の思いも消費者につないでくれるのがこちらの特徴。りんごは長野県まで足を運び、コンテナごと仕入れることで県外の逸品をお値打ちに販売することを実現している。また、ご飯のお供や酒のつまみにぴったりの漬物も販売。

［ ココが魅力！ ］
①プロの農家が育てた安心安全な農作物が揃う
②「本当に良いもの」を厳選して販売
③独自のネットワークでお値打ち価格を実現



スタッフのイチオシ



農家自慢の商品が充実の品揃え
→「コシヒカリ」「ミルキークイーン」「キヌヒカリ」などのお米が人気です。一度食べてもらえれば、そのおいしさがわかります！



〒511-0223
いなべ市員弁町北金井2500
☎▌0594-37-0206
営▌8:30～17:30
休▌毎週火曜、第3火曜の翌水曜 ※月によっては第4水曜になる場合あり
P▌あり



MAP

【近隣スポット】
いなべ市の文化財で鉄道建設文化遺産「三岐鉄道北勢線 めがね橋・ねじり橋」から車で約5分




居心地の良いリビング


ベッドがある寝室


ハイキングも楽しい！

古木のある家
〈いなべ市〉

体験 宿泊

昭和初期に建てられた古民家。女将の小高尚代さんのご主人の父親が住んでいた家で、今の家庭では見られない土間や立派な木材を使った梁、職人さん手作りの建具がある。「すてきな家だから、民泊を始めたら、日本の古きよき原風景が残るいなべの自然とともに楽しんでもらえると思いました」。そう確信し、民泊を開始。1組限定の1棟貸しで、ダブルベッドが2台ある寝室と布団を4組敷ける寝室があり、家族や仲良しグループでのいなか旅に最適。

［ ココが魅力！ ］
①初めて来てもどこか懐かしい古民家
②美しい四季を感じられるいなべの自然
③多彩な体験を通した地元民との交流



スタッフのイチオシ



いなべ市の人々と楽しむ体験
→そば打ち体験やガイドさんの案内で楽しむ「宇賀渓の滝めぐり」などを通して、いなべの方々と仲良くなるお手伝いができたらうれしいです。(女将の小高さん)



〒511-0432
いなべ市北勢町東村411
☎▌080-5317-8400【要予約】
営▌チェックイン15:00～、チェックアウト11:00　休▌不定休
料▌一棟貸し（最大8名）1名7,000円～、清掃料1回5,000円 ※ペット可（+5,000円）　P▌約3台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
「阿下喜駅」から徒歩約17分
周りの景色を楽しみながらゆっくり歩くのも楽しい！




驚くほど大きな「紅ほっぺ」


いちご狩りの専用レーン


こだわりの摘果で大粒に育てる

いちご園ニコニコファーム
〈いなべ市〉

体験 飲食 直売

びっくりするほどの大きさのプレミアムないちごの販売と、いちごの食べ放題が楽しめるいちご園。オーナーの新山さんは「あの味が忘れられない、感動した！」と言ってもらえるいちごを育てたいとの思いから創業15年、毎日いちご栽培に奮闘している。可能な限り農薬を使わず、有機肥料を使用して健康的な根や葉を育成することでおいしいいちごを育てている。低温でじっくり時間をかけて熟成させ、旨味を凝縮。

［ ココが魅力！ ］
①「忘れられないおいしさ」のいちごを堪能
②こだわりの栽培方法で安心安全な品質
③稀少なプレミアいちごは贈答品として人気



スタッフのイチオシ



ゆっくりおいしいいちごが味わえる！
→園内にはハンモックやイスなどがあり、寛ぎながらいちご狩りを楽しめます。香り、甘さ、そして大きさ。本当においしいいちごをお届けします！（オーナーの新山さん）



〒511-0263
いなべ市大安町丹生川久下922付近（東側）
☎▌0594-78-1505【要予約】
営▌9:00～16:00、いちご狩り10:00～15:00　休▌5月下旬～12月（開園期間は基本的無休）※45分間食べ放題　料▌大人（中学生以上）2,500円、小人（小学生）2,100円、幼児（2歳～未就学児）1,700円、0～1歳 無料　P▌あり



HP　Instagram　MAP

【近隣スポット】
「マル信 緑香園」から車で約10分

+inakatabi2025_8p_25p.indd 14-15　2025/03/25 16:17



カフェ「ムギノワ」の人気メニュー
「桑名もち小麦のボロネーゼ（パスタランチ）」
1,700円


窓からお堀が見える
ムギノワの店内


古民家を改装した
カフェ1号店「MuGicafe」


もち小麦にふれる農業体験を
毎年開催

〒511-0081
桑名市片町38（ムギノワ）
☎▌090-2925-9871
営▌11:00～17:00
休▌火曜
P▌12台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
桑名城の本丸跡と
二の丸跡に造られた
「九華公園」から徒歩約3分

飲食 販売 宿泊

桑名もち小麦協議会

〈桑名市〉

約15年前、食品卸業、米農家、パン屋といった異業種の地元民が「もち小麦」の可能性を感じ、「桑名もち小麦プロジェクト」を立ち上げたのが始まり。もち小麦は、もち性のでんぷん質を含んだ希少な小麦で、パンにするとお餅のようなもちもち食感が味わえ、麺にすれば滑らかな喉越しを楽しめる。数年前、市や県、商工会、JAとともに「桑名もち小麦協議会」を発足。商品開発や農業体験、カフェを通して、その魅力を幅広く発信している。

［ ココが魅力！ ］
①新食感の「桑名もち小麦」を開発！
②独自商品や農業体験で地域活性化
③カフェで「もち小麦メニュー」を提供



スタッフのイチオシ



「桑名もち小麦」
を味わえる
カフェ2号店「ムギノワ」
→上品な小麦の味わいを堪能できるメニューが揃っています。スイーツもおすすめ！（協議会会長の保田さん）


「桑名もち小麦ワッフル」




濃厚な味わいの「はまぐり」



1階にある展示室


赤須賀港の堤防は釣りスポット

〒511-0033
桑名市大字赤須賀86-21
☎▌0594-22-6010
営▌9:00～17:00、食堂 11:00～13:30（13:00ラストオーダー） 休▌12月29日～1月3日 食堂は毎週火曜※盆、正月付近は電話またはHPにて事前に要確認 P▌21台



HP　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
「九華公園」から
車で約3分



情報発信施設 飲食

桑名市城東地区複合施設 はまぐりプラザ

〈桑名市〉

漁業を中心に市民の交流を目的とする複合施設。「漁業交流センター」内では地元漁業の歴史や地元水産物の説明、古い漁具の紹介、はまぐり漁やシジミ漁についてのパネルを展示。興味深い歴史・文化を知ることができる。また、「食堂はまかぜ」では三重ブランドに認定された桑名産のはまぐりを漁港ならではのお値打ち価格で味わえる。目の前に広がる景色を眺めながら、この地で水揚げされた海の恵みを堪能しよう。

［ ココが魅力！ ］
①特産品「桑名のはまぐり」の歴史を知れる
②食堂で味わえるプリプリの焼きはまぐり
③目の前に港の広がるロケーション



スタッフのイチオシ

漁業に関する展示を見て
「自然の恵み」に感謝！
→徳川家康への献上品でもあった「桑名のはまぐり」が乗り越えてきた、絶滅の危機と復活までの歴史を知ってほしいです。






菰野町の特産品「マコモ」



地元の銘菓「湯の花せんべい」


お土産に最適な手延べ麺

〒510-1233
三重郡菰野町菰野2256
☎▌059-394-0116
営▌9:00～17:00 休▌12月29日～1月3日 料▌電動アシスト自転車 3時間1,500円、電動バイク・電動キックボード 3時間2,100円 P▌42台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
癒しと食の総合リゾート
「アクアイグニス」から
車で約4分

体験 直売

道の駅 菰野ふるさと館

〈菰野町〉

特産品のマコモや湯の山温泉のお土産、伝統的な製法の手延べ麺をはじめ、菰野町の地場産品にこだわった道の駅。注目したいのは、電動アシストの自転車・バイク・キックボードで町内各所を周遊できるサービス「菰ビリティ」。道の駅菰野や湯の山温泉希望荘、八風キャンプ場などの観光施設でレンタルして、自然の眺めを楽しめる「モビリティ旅」を体験できる。旅の思い出づくりに一度体験してみては。

［ ココが魅力！ ］
①多種多様な「菰野町の地場産品」が揃う
②特産品「マコモ」の関連商品が人気！
③町を自由に周遊できるサービスが充実



スタッフのイチオシ

新しい旅のスタイル
「菰ビリティ」で町を満喫！
→電動アシストの自転車を使えば、標高の高い観光地がある菰野町もスイスイ走れます。八重姫ゆかりの地をめぐる行程など、おすすめのコースも設定しています。






当時の暮らしを伝える展示


伊勢湾台風を再現した風速模型


桑名市の連鶴や海苔も販売

〒511-1102
桑名市長島町西川1093
☎▌0594-42-0001
営▌9:30～16:45（入館は16:00まで） 休▌月曜、年末年始（月曜が祝日の場合、翌平日） 料▌大人 460円、5歳～中学生150円、団体 大人390円、5歳～中学生70円 P▌17台



HP　MAP

【近隣スポット】
「なばなの里」から
車で約10分



情報発信施設 販売

輪中の郷

〈桑名市〉

木曽・長良・揖斐の木曽三川河口部に住む人々は、昔から毎年のように水害に見舞われてきた。洪水を防ぐために集落の周囲に堤防を巡らし、家屋と耕地を水害から守ろうとする地域を「輪中」と呼び、複数の輪中が集まってできたのが現在の長島輪中だ。栄養のある土地と豊富な水に恵まれ、産業・文化も発展。そんな特有の歴史・文化・産業を後世に伝えるこの施設には、年間1万人以上の小学生が校外授業で訪れる。

［ ココが魅力！ ］
①「長島輪中」の歴史と文化を深く学べる
②輪中の生活や工夫を知れる展示が充実
③おみやげに最適な「桑名市の特産品」を販売



スタッフのイチオシ



戦と災害の中で
発展した文化と
歴史を紹介
→度重なる台風や洪水などの水害、織田信長による「長島一向一揆」などの困難を乗り越えてきた歴史もあります。



+inakatabi2025_8p_25p.indd 16-17
2025/03/25 16:17




格安で買い物ができるバザー


和気あいあいと楽しむ農作業


農作業の後はおいしいランチ

〒512-1204
四日市市赤水町1473
(四日市花木センター隣)
☎|090-5111-0297
(四日市ふるさとファーム・森)
営|火・土曜 9:00～17:00
休|月・水・木・金・日曜　P|15台

いなか旅のススメHP　MAP



【近隣スポット】
「竹谷川」から
車で約4分

体験 直売 あがた直売所
〈四日市市〉

減農薬野菜や玄米・白米など安全・安心にこだわったものだけを扱う会員制の直売所。会員には7種の野菜のセットが毎月2セット届く。また、芋掘りや餅つき、流し素麺、いちご狩りなどのイベントに参加でき、ファーム主催の味噌作りや料理・パン教室なども優先的に受講できる。野菜や土に触れ、お昼には野菜たっぷりのランチも味わえる「農作業ボランティア」も募集中(会員・非会員に関係なく参加可能)。

[ココが魅力!]
①食の安全を考えるママにも好評の直売所
②気軽に参加できる「体験イベント」
③2カ月に1回のバザーはお得なイベント



スタッフのイチオシ

親子で楽しめる「味噌作り」
→原料セット5kg3,000円、10kg5,500円で各ランチ付き。味噌作りは楽しいです!






デイキャンプエリア


大人気の「魚のつかみ取り」


屋根付きのBBQ場

〒510-1324　三重郡菰野町田光1823
☎|059-396-2788
営|チェックイン13:00～、チェックアウト～11:00 ※施設によって異なる　休|年中無休
料|オート区画2,000円～、セントラルロッジ(1棟) 100,000円、BBQ場(1区画) 1,000円～、バンガロー10,000円～ ※共通の「場内整備協力費」「駐車場整備協力費」が別途必要。
P|約100台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
うどん店「角良」
から車で約12分

体験 宿泊 八風(はっぷう)キャンプ場
〈菰野町〉

敷地の北側と南側に川が流れており、川遊びを満喫できるキャンプ場として人気。夏限定イベント「魚のつかみ取り」は、夏休みの思い出作りにぴったり。車を横付けできるオート区画が45サイト、バンガローが9棟、コテージが1棟、セントラルロッジが1棟あり、多彩なスタイルでキャンプを楽しめる。冬には雪が降ることもあり、「雪中キャンプ」も好評。いつもと違うアウトドアを楽しみたい方におすすめ。

[ココが魅力!]
①親子で安全に川遊びが楽しめる!
②鈴鹿山麓ならではの豊かな自然
③季節ごとの楽しい過ごし方を提案



スタッフのイチオシ



リニューアルした「セントラルロッジ」
→新しくエアコンを完備し、バリアフリー化のためにスロープを設置しました。約100名収容できるので、大人数の団体様にご利用いただきたい施設です。(スタッフの新貝さん)






高級な味の「かぶせ茶」


夏季限定の「かぶせ茶氷」


お土産や贈答品にも!

〒512-1105
四日市市水沢町998
☎|059-329-2611
営|木～土曜10:00～17:00(16:30ラストオーダー)
休|日～水曜
P|10台

HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP



【近隣スポット】
菰野町の特産品が揃う
「道の駅 菰野ふるさと館」
から車で約15分

体験 飲食 直売 かぶせ茶カフェ
〈四日市市〉

国際銘茶品評会で金賞を受賞した茶農家が営むカフェ。お茶の名産地、四日市市水沢にある「マルシゲ清水製茶」が「多くの人にかぶせ茶を知ってほしい」という思いから開店。「お湯の温度でお茶の味わいが変化します」と、茶農家直伝のお茶の楽しみ方やおいしい淹れ方を教えてくれる。まろやかで甘みたっぷりのかぶせ茶の味わいは格別。居心地の良い空間で、かぶせ茶を味わいながら贅沢な時間を過ごしてみてはいかが。

[ココが魅力!]
①こだわりの「かぶせ茶」を味わえる
②お茶の楽しみ方や淹れ方を教えてくれる
③おだやかな時間を過ごせる空間



スタッフのイチオシ

風情ある空間で おいしいお茶を楽しめる!
→ゆったりと時間が流れる古民家で、自慢の「かぶせ茶」をじっくり味わってください。渋いお茶が苦手な方やお子様にも「飲みやすい」とうれしい言葉をいただいております。






足場を渡るのはドキドキ!


親子でも楽しめるバギー


子どもに人気のトランポリン

〒510-1233　三重郡菰野町菰野4958
☎|059-340-7739
営|受付時間 9:30～15:00 ※季節によって変動あり　休|不定休　料|[カモシカバギー]通常料金 5,500円～ ※14歳以上65歳以下、体重110kgまで。2人乗りは6歳から可能 [アドベンチャーコース]通常料金 4,000円 ※小学4年生以上または身長140cm以上、体重110kgまで。110㎝から体験できるコースもあり ※詳細はHPをご確認ください。　P|約80台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
四季折々の風景を楽しめる
「御在所ロープウエイ」
から車で約10分

体験 アドベンチャーパーク オドルの森
〈菰野町〉

四輪バギーを運転して、自然の中を走り抜ける「カモシカバギー」は、運転免許不要で、気軽に楽しむことができる。アップダウンのあるコースやゴツゴツした砂利道コース、林間コースなどを走って、山の地形をダイレクトに感じながら、森の中を冒険しよう。また、「フォレストアドベンチャー」は、高いところでは10mにも及ぶ樹木が立ち並び、そこに設置された足場を渡り歩いていく楽しさとスリルを同時に味わえる。

[ココが魅力!]
①森林をそのまま活かしたパーク
②自然を体感できる「本格バギー」
③スリリングで楽しい「樹上体験」



スタッフのイチオシ



手をつないで二人で楽しむ「ダブルジップスライド」
→全国にあるフォレストアドベンチャーの中でも手をつないでジップスライドができるのはココだけ。一気に滑る爽快感を二人で共有してください!(広報の名波さん)



+inakatabi2025_8p_25p.indd 18-19
2025/03/25 16:17




明るく開放的な店内


看板商品「拝啓かあさん」


おしゃれな湯のみも販売

〒519-0315
鈴鹿市山本町1795-1
☎059-371-1845
営1月～3月 平日10:00～16:30（土日祝は17:00まで）4月～12月 平日11:00～16:30（土日祝は17:00まで）※1日は10:00より営業　休毎週火曜・第4水曜（祝日により変更あり）　P3台（近くに多数あり）



HP　Facebook　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
二千年の歴史を持つ
日本最古の神社
「椿大神社」から徒歩約1分

飲食 直売

椿茶園
〈鈴鹿市〉

椿大神社のそばにあるお茶農家が営む日本茶カフェ。店内には、「お茶BARカウンター」がある。5種類のお茶の中から好みを選んで注文すると、目の前で一煎ずつ丁寧に淹れてくれる。心を込めて育てた茶葉を一番おいしく飲んでもらいたいと、お湯の温度や葉の量、蒸らしの時間、注ぎ方、すべての行程にこだわりがある。「お茶離れが進む今こそ、日本茶のおいしさを知ってほしい」とたどり着いたスタイルだ。

［ ココが魅力！ ］
① 「おいしさ」をとことん追求した日本茶
② 目の前で一煎ずつ淹れてくれる「お茶BAR」
③ 湯のみなど「お茶を楽しむアイテム」も販売



スタッフのイチオシ

日本茶のおいしさを再発見できるカフェ
→自園で栽培し製茶したお茶を一煎ずつ淹れています。おいしいお茶とともに癒しのひとときを過ごしていただければうれしいです。






北海道の農園のような景色



オリジナル商品も販売


カフェのみの利用もOK

〒512-1211
四日市市桜町7818
☎080-6929-7800【要予約】
※当日の場合は電話で要確認
営6月初旬～8月上旬（予定）※開園日はHPでご確認ください。9:30～16:00 ※時間無制限　休金曜　料大人（中学生以上）2,500円、小学生2,000円、4歳以上1,000円、4歳未満無料※7/1～閉園は、大人2,300円、小学生1,800円　P35台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
31カ所の木製遊具がある「四日市スポーツランド」から車で約5分

体験 飲食 直売

Sakura Berry's Garden
〈四日市市〉

92品種1，100本のブルーベリーの木が並ぶ農園。どれを食べようか悩んでいると、笑顔で声をかけてくれたのは園長の山原裕美さん。食べ頃や味の特徴を教えてもらい、一粒パクリ。爽やかな果実の味が口の中に広がった。他にもジューシーなもの、甘みの強いものなど、さまざまな味に笑みがこぼれる。「その笑顔が見たくてガーデンを始めた」と山原夫妻。丹誠込めて作ったブルーベリーを堪能しに訪れてほしい。

［ ココが魅力！ ］
① ブルーベリーの甘さや品種の違いを楽しめる
② 食べ頃や味の特徴を学びながら「摘み取り」
③ シートを敷いた園内は足元が汚れる心配なし



スタッフのイチオシ



ブルーベリーのおいしい食べ方がある！
→数粒を手に取り、一気に口の中に入れて食べてみてください。ブルーベリーの甘さと香りが広がり、お口の中が素敵なことになりますよ。（オーナーの山原夫妻）




駐車場も広く、気軽に買い物ができる直売所


旬の食材をお手頃価格で購入！

〒513-0001
鈴鹿市広瀬町2722
☎059-375-3388
営9:30～19:00
休無休 ※但し、1月1日～3日は休み
P60台



HP　Instagram　LINE　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
真言宗のお寺
「荒神山観音寺」
から車で約3分

直売

産直市場 みどりのだいち
〈鈴鹿市〉

鈴鹿産の新鮮な野菜や果実を中心に、三重のおいしいモノが一堂に集まる直売所。「新鮮」「温かみ」「旬を感じる」「生産者の顔が見える」をコンセプトに、生産者と消費者の橋渡しの役割を担っている。登録農家は約600軒にも上り、毎日、さまざまな季節の食材が届く。人気は四季折々の旬の味覚。他にも肉加工品や魚介・海藻類などの海産物、生菓子・焼き菓子、暮らしを彩る生花など、広い店内にぎっしりと商品が揃う。

［ ココが魅力！ ］
① 四季折々の旬の味覚が届く直売所
② 訪れる度に楽しませてくれる品揃え
③ 魚介や海藻などの海産物も充実



スタッフのイチオシ



鈴鹿のソウルフード「ぼつ焼」
→「焼肉のみさき屋」でしか食べられない松阪産豚のハラミは、かめばかむほど味が出るお肉です！






カフェのカウンター席


親子で楽しく「いちご狩り」


小さい子どもも楽しめる遊具

〒510-0956
四日市市貝家町作花台2218
☎059-321-8383
【いちご狩りは要予約】
※営業日時等の詳細はHPにて要確認。ネット予約は24時間受付
P100台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
丘陵地の里山を活かして整備された「南部丘陵公園」から車で約10分

体験 飲食 直売

愛成ベリー&カフェ
〈四日市市〉

「みえの安心食材」の認定を受けたいちごを食べ放題で味わえる農園。愛情込めて育てたいちごは、その品質の高さからリピーターになるファンが多い。園内にあるカフェでは、オーナーの寺田さんのこだわりが詰まった「本物志向のメニュー」を提供。「本当においしい食材を選んでいるので、どれも自信作。この農園で、非日常のひとときを楽しんでほしいです」と寺田さん。敷地内には遊具もあり、家族でゆっくり時間を過ごせるのがうれしい！

［ ココが魅力！ ］
① 安心・安全で新鮮ないちごを味わえる
② いちご農園だから作れるカフェメニュー
③ 敷地内に遊具も揃える「サービス精神」



スタッフのイチオシ

月替わりの限定メニュー
→可能な限り地元食材を使い、何度来ても楽しんでいただけるように工夫しています。





メニューの一例（11月限定）：「チョコレートエスプレッソ苺スムージー」と「チョコレートエスプレッソ苺ラテ」

+inakatabi2025_8p_25p.indd　20-21
2025/03/25　16:17




なんと広さは3000㎡


大きく真っ赤なちごゲット


園内にあるテーブルや椅子

体験 直売 販売

おかだいちご園

〈鈴鹿市〉

ハウスに入ると甘い香りに心が躍る。ハウスが分かれていないため、広々とした敷地でゆっくり好みのいちごを探すことができる。主な品種は、酸味が少なく安定したおいしさが魅力の章姫。そして、こちらは「なんでも持ち込み可能」。クレープやケーキ生地なども持ち込めるため、採れたていちごで、さまざまな味わい方が楽しめる。入口ではアイスも購入でき、自分で採ったいちごをトッピングしてもOK。

〒519-0322　鈴鹿市三畑町5141-1
☎▌080-4228-0154【予約優先】
営▌9:30～16:30※予約があれば19:00まで可能　休▌月・火曜 ※臨時休業あり
料▌開園日～4月5日：大人2,300円、小学生1,900円、2歳以上1,000円、4月6日～5月6日：大人1,800円、小学生1,300円、2歳以上900円、5月7日～閉園：大人1,000円、小学生800円、2歳以上800円、夜間（1～3月）通常料金+200円※制限時間1時間　P▌30台

HP　Instagram　MAP



【近隣スポット】
「鈴鹿フラワーパーク」から車で約5分

【地元の耳より情報】鈴鹿ICからのアクセスも良く、気軽に立ち寄っていただける場所にあります。

［ ココが魅力！ ］
① なんでも持ち込みが可能な「いちご狩り」
② 酸味が少なく安定したおいしさのいちご
③ 広々としたハウスで快適な時間を過ごせる



スタッフのイチオシ

60分間食べ放題で自由度の高い「いちご狩り」

→練乳・チョコなどの持ち込み大歓迎！クレープ生地・食パン・生クリームなど、皆さんいろいろ工夫して楽しんでますよ。






活きの良い魚介類がお出迎え


スーパーにはない品揃え


白子漁港で加工された干物類

直売 販売

魚魚鈴（ととりん）

〈鈴鹿市〉

鈴鹿市漁業協同組合が「鈴鹿の魚介類のおいしさを多くの人に知ってほしい」という思いで開店。GW後には身が詰まったアサリ、7月中旬～12月は脂が乗ったイワシ類、12～2月末までは光沢のある黒海苔が並ぶ。市場に出る前の魚介類は、お値打ちで鮮度抜群！中には獲れて3時間以内に販売されるものや、県内外の漁港から厳選された海産物が手に入るため、開店時には舌の肥えたファンで賑わいを見せている。

〒510-0243
鈴鹿市白子1丁目6277-3（白子港内）
☎▌059-380-5500
営▌9:30～13:00
休▌火・水曜
P▌60台

HP　MAP



【近隣スポット】
「白子港緑地」から徒歩で約1分

【地元の耳より情報】白子港は約200年前に大黒屋光太夫が出航した場所でもあります。

［ ココが魅力！ ］
① 市場に出る前の魚介類は鮮度抜群
② 獲れて3時間以内の魚も販売！
③ 県内外から厳選された海産物が並ぶ



スタッフのイチオシ



自慢の海鮮がずらり！

→魚は希望すればさばきますので、自分でできなくてもご安心ください。新鮮な魚は朝イチが狙い目！


この鯛一匹で20人前の刺身に

●三重に住んでみたくなったら…●

＼まずは情報を集めましょう／

美し国みえ移住ポータルサイト

暮らしや住まい、おしごとなど、三重県への移住に役立つ内容が盛りだくさんのポータルサイトです。掲載内容は随時更新されますので、こまめにチェックしてみてください。

https://www.ijyu.pref.mie.lg.jp/



■三重県移住パンフレット

さんじゅうまるだね！三重！



三重県への移住を考え始めた皆さんにぜひ読んでいただきたい一冊です。

県内各地に移住した先輩移住者のインタビューや市町の移住窓口情報などもわかりやすく掲載しています。現地を訪問する際にもぜひご活用ください。

《東京》

美し国みえ 移住相談センター

あなたの「三重暮らし」実現のため、お手伝いいたします。お気軽にご相談ください。



Facebook、Xあります
三重県　移住　検索

美し国みえ 移住相談センター
東京交通会館8階 ふるさと回帰支援センター内
東京都千代田区有楽町2-10-1
開館時間 / 火～日曜　10時～18時　　定休日 / 月曜・祝日
TEL / 080-9512-5093　　e-mail / mie@furusatokaiki.net

《大阪・名古屋》

美し国みえ 移住相談会

大　阪　日時　毎月第2土曜　10時～16時
場所　大阪ふるさと暮らし情報センター
（大阪市中央区本町橋2-31 シティプラザ大阪1階）

名古屋　日時　偶数月第3土曜　13時～16時
場所　名古屋駅周辺のイベントスペース

※日時・場所は変更になることがあります。
詳細は美し国みえ 移住ポータルサイトをご覧ください。

+inakatabi2025_8p_25p.indd 22-23　2025/03/25 16:17

有名観光地等から一歩踏み出し、美しい三重の里へ

北勢地区

北勢の自然！食事を満喫！



かまど炊き体験や自然体験など、北勢の自然を満喫！







四季折々の景色をご堪能！



名湯湯の山温泉旅館にご宿泊！



湯の山温泉にある癒しと食の総合リゾートで温泉・お買い物・食事等を楽しむ！



行程（1泊2日）

1日目

okudo中村舎
【かまど炊き体験&蔵探検&お食事満喫プラン】
所要 2.5時間

約30分

アドベンチャーパーク　オドルの森
【ジップライン・バギー体験】
所要 40分～2時間

約10分

湯の山温泉
【湯の山温泉旅館でゆっくり温泉・食事を満喫】

ご宿泊

約5分

2日目

御在所ロープウエイ
【ゴンドラから眺める四季折々の風景、そびえる奇岩・珍岩を楽しむ】

約10分

アクアイグニス
【湯の山温泉にある癒しと食の総合リゾートで温泉・お買い物・食事等を楽しむ】

※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！

北勢地区





いなチャリ（いなべ市）

いなべ市のまちなかを巡る便利なシェア電動アシスト自転車「いなチャリ」。スマホとクレジットカードをお持ちの方は、アプリで簡単にレンタルできる。員弁川沿いの散歩道をのんびり走る「自転車散歩道コース」や、藤原岳や田園に季節の移ろいを感じながら走り、疲れたら三岐鉄道のレトロな電車に自転車と一緒に乗車して、旅気分を味わえる「山辺の映え道コース」などがある。四季の花や山の風景をゆっくり楽しめる「いなチャリ」で、ランチや観光、お買い物に出かけよう。

［サイクルポート］
- にぎわいの森（いなべ市北勢町阿下喜31）
- 阿下喜駅前
（いなべ阿下喜ベース内／いなべ市北勢町阿下喜788）

☎ | いなべ市観光協会 0594-37-3514（平日）、090-7758-0585（土日祝）
営 | 利用時間、電話受付時間ともに9:00～17:00
休 | 無休
料 | 1回利用330円/1時間～、1日利用1,100円/1日 など
HP▶
ア | 東海環状自動車道「大安IC」から「にぎわいの森」まで約15分
P | にぎわいの森 120台、いなべ阿下喜ベース 第1P：73台、第2P：110台

宇賀渓観光協会 滝めぐり・砂山ハイキング・竜ヶ岳登山（いなべ市）









三重県と滋賀県の県境にある鈴鹿国定公園である宇賀渓は、「生物多様性保全上重要な里地里山」として環境省が認めるほど自然豊かな場所。宇賀渓には大小さまざまな滝があり、「滝めぐり」がおすすめ。砂山ハイキングは、観光案内所から砂山展望台をめざす往復約2時間のコースで、展望台からの眺めは必見。また、竜ヶ岳登山は、4つのコースがあり、変化に富んだ自然を楽しめる。麓の観光案内所「竜のコバ」で特産の石榑茶を味わいながら、好みのルートを選んでほしい。

☎ | 0594-78-3737（宇賀渓観光案内所「竜のコバ」／いなべ市大安町石榑南2999-14）
営 | 9:00～17:00 ※季節変動あり
休 | 月・火曜
ア | 東海環状自動車道「大安IC」から約15分
P | 160台（竜のコバ・宇賀渓内のお店のみの利用の場合は無料）
Instagram　HP

+inakatabi2025_8p_25p.indd 24-25　2025/03/25 16:17