

伊賀牛

地元の畜産農家がこだわって育てた「伊賀牛」は、どんな料理で味わっても絶品。柔らかな肉とキレの良い脂からあふれる旨味に思わず笑みがこぼれる、他では味わえない地域限定の逸品。



伊賀米コシヒカリ

日本穀物検定協会が実施する全国食味官能試験で最高評価の「特A」を何度も獲得。味、香り、粘りの三拍子揃った高品質なお米で、かめばかむほど甘味が増し、冷めてもおいしいのが特徴。おむすびやお弁当にも最適。

写真提供：伊賀米振興協議会



忍術実演ショーは必見！

伊賀流忍者博物館
P50 参照

モデルコース

日帰り 伊賀の文化にふれて満腹温泉コース

中瀬IC

約7分



「くみひも体験」に夢中！

伊賀伝統伝承館
伊賀くみひも 組匠の里
P53 参照

約20分



古民家カフェでランチ！

古民家カフェ
365nichi
P49 参照

約5分〜10分



天然温泉でゆったり♪

伊賀の国
大山田温泉 さるびの
P48 参照

1泊2日 いなかでのんびりコース

中瀬IC

約5分



県下最大級の直売所

JAいがふるさと
とれたて市 ひぞっこ
P50 参照

約35分



旧校舎で田舎暮らしを体験！

博要住民自治協議会 博要の丘
P54 参照

日帰り 山里の味めぐりコース

上野東IC

約30分



ワンデイシェフのランチを堪能！

名張市旧細川邸 やなせ宿
P56 参照

約5分〜15分



安全・安心素材オンリーのスーパー

土の香市場 ハラペコあおむし
P56 参照



体験型農園施設

ideca
P57 参照

約15分〜30分



自慢の食材が勢揃い！

とれたて 名張交流館
P57 参照



神秘的な空間に癒される

赤目四十八滝
P55 参照

歴史・文化を伝える
「伊賀の国」

伊賀地区

「伊賀流忍者のふるさと」として知られ、歴史を伝えるスポットや文化遺産、伝統芸能が数多く残されている。また、山地に囲まれた内陸盆地になっており、高品質な米や野菜が栽培されている。



青蓮寺湖
©(公社)三重県観光連盟

1泊2日 伊賀で泊まってゆっくり堪能コース

壬生野IC

約5分



朝イチのおいしいものをGET！

道の駅 あやま
P46 参照

道の駅あやま敷地内



お米にまつわる商品やメニューを堪能！

阿山農産(道の駅あやま店)
P47 参照

約16分



本格的な陶芸を体験！

伊賀焼伝統産業会館
P46 参照

約10分



「いなか暮らし」を体験！

BON 農家民宿 凡
P47 参照 要予約



市場で新鮮野菜をGET！

旬菜工房 笑み
P52 参照

日帰り 味覚狩り＋お楽しみコース

大内IC

約15分



伊賀の「よもぎもち」を味わおう！

島ヶ原温泉
やぶっちゃ市 野良じまん
P51 参照

約3分



お米パンが人気！

百姓工房 伊賀の大地
P51 参照

約15分



ブルーベリーが時間無制限で食べ放題！

very berry farm hananoki
P53 参照 要予約

農業体験

家族で楽しむ農業小学校！



おおやまだ農業小学校
P49 参照 要予約

貸し農園で野菜を育てる！



伊賀の里モクモク手づくりファーム 農学舎
P52 参照 要予約

※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_44p_59p.indd 44-45
2025/03/25 16:19

BON 農家民宿 凡

〈伊賀市〉

体験 宿泊




子どもに人気の屋根裏部屋


縁側でゆっくり談笑タイム

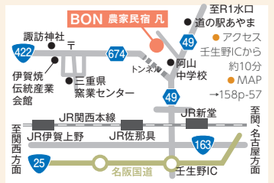

自然の中でのびのび遊べる

「このロケーションを一人で楽しむのはもったいなくて民宿を始めたの」と語るオーナーの栗原さん。定年退職を機に自然豊かなこの場所に移住した。宿舎は木造建築士の息子さんが古民家のリフォームを手がけた。また、畑や山も含め5反もある敷地で、農薬を使わず栽培した季節の野菜、果物、ハーブなど自然の恵みを堪能。釜戸でごはんを炊いたり、木登りや餅つき、芋掘りなど無限に楽しみを発見できる。

［ ココが魅力！ ］
①いなか暮らしを体験できる古民家
②家族で楽しい時間を共有できる空間
③季節の野菜や果物などの自然の恵み



〒518-1323
伊賀市石川1567-1
☎▌0595-51-6416【要予約】
料▌素泊まり 大人7,000円、朝食 大人1,000円、夕食(かまどご飯、ベーコンづくり等の調理体験)大人5,000円、農村づくり体験(ご希望により応じます)大人1,000円 ※3歳～小学生はすべて半額。宿泊は2名以上。体験コースは4名以上。 P▌15台



【近隣スポット】「伊賀の里モクモク手づくりファーム」から車で約5分

【地元の耳より情報】景観の良い場所にあり、車の往来が少なく、とても静かです。

HP MAP

スタッフのイチオシ

さまざまな学びを得られる「田舎暮らし」

→野菜や果物を収穫したり、釜戸でごはんを炊いて、みんなでクッキングするのも楽しい！子どもは自分たちで遊びを見つけ、帰る頃には大きく成長しています。(オーナーの栗原さん)






大判焼き「ひしみちゃん」


お手頃価格の「伊賀パン」


風合いが美しい「伊賀焼」

〒518-1315
伊賀市川合3370-29
☎▌0595-43-9955
営▌9:00～18:00(11月～2月 9:00～17:00) 休▌水曜(祝日の場合は営業)、12月30日～1月2日
P▌普通車50台、大型車8台、車いす利用2台



HP Instagram いなか旅のススメHP MAP

【近隣スポット】多様な食農体験ができる「伊賀の里モクモク手づくりファーム」から車で約5分

道の駅 あやま

〈伊賀市〉

飲食 直売

伊賀へ訪れたらぜひ立ち寄ってほしい道の駅。伊賀牛をはじめ伊賀産の米や野菜を楽しめる食堂「食事処ささゆり」があり、直売所コーナーでは地元野菜や伊賀焼、お土産に最適なお菓子や漬物などが所狭しと並ぶ。行列のできる伊賀のパン屋「トルタロッソ製パン」の伊賀パンコーナーも人気。駅のキャラクターひしみちゃんの焼き印が入った大判焼き「ひしみちゃん」は、ドライブ休憩のおやつにもぴったり！

［ ココが魅力！ ］
①地元の新鮮な食材を味わえる食事処
②お土産に最適な特産品を買える直売所
③伊賀パンコーナーが人気のパン屋



スタッフのイチオシ

贅沢な食事メニューと新鮮野菜

→「伊賀牛うどん定食」(1,000円)のうどんは、伊賀牛の肉の量も、スープも旨味たっぷり。また、直売所の野菜類は、土日の午前中が特に種類豊富なので狙い目です！






こだわりの「しおむすび」


田植えや稲刈りイベントも開催

阿山農産

〈伊賀市〉

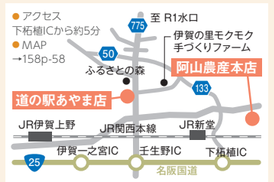
体験 直売 販売

良質なお米の産地・伊賀市で、お米を育てる阿山農産。県外で働いていた2代目の川瀬綾さんは、地方担い手が減る現状と、都内ではおしゃれな雑貨店にも食品が並ぶ光景に、農業の可能性を感じ、阿山農産を受け継いだ。道の駅あやま店では、お米をはじめ、お米にまつわる雑貨などを販売。こだわりのお米の魅力や生産者の思いを知ってもらうことが店舗作りのコンセプトで、飲食メニューも充実。

［ ココが魅力！ ］
①お米の魅力や生産者の思いを伝える店舗
②農業の可能性を広げる多彩な商品
③おいしくお米を味わえる飲食メニュー



〒518-1303
伊賀市上友田2405
☎▌0595-43-1880
P▌7台
※イベント情報は1カ月前までにHPで公開



HP Instagram MAP

【近隣スポット】「Iiga pizza」「山本工房」から車で約2分



スタッフのイチオシ

お買い物は「道の駅あやま店」へ！

→商品は「道の駅あやま」の店舗で購入できます。また、伊賀牛奥田のすき焼き肉を使った牛丼をはじめ、地元の食材がたっぷり入ったメニューが味わえます。本店はイベントや予約時のみ開店。






力強い形や色が特徴の伊賀焼


個性的な作品が並ぶ


1階にある展示室

〒518-1325
伊賀市丸柱169-2
☎▌0595-44-1701
営▌9:00～17:00
休▌月曜(祝日の場合翌日)、年末年始
料▌入場料無料 ※体験は別途必要
P▌20台



HP MAP

【近隣スポット】「道の駅 あやま」から車で約16分

【地元の耳より情報】9月に開催される「伊賀焼陶器まつり」は、毎年盛況です！

伊賀焼伝統産業会館

〈伊賀市〉

体験 販売

伊賀焼の窯元が多く集まる丸柱地区。ここには伊賀焼伝統産業会館」があり、陶芸家の指導の下、初心者から小さな子どもまで本格的な陶芸が楽しめると人気。また、1階では19軒の窯元の作品の展示販売も行っている。2階の資料館では伊賀焼の製造過程の紹介や古今の名品、歴史資料を展示。近隣にはギャラリーがある窯元もあるので、散策マップを片手に、窯元をめぐるのもおすすめ。

［ ココが魅力！ ］
①伝統工芸品「伊賀焼」について学べる
②本格的な陶芸を手軽に体験できる
③自然を満喫しながら「窯元めぐり」



スタッフのイチオシ

初心者や子どもも楽しめる陶芸体験

→手びねり、電動ろくろ、絵付けの3種より、好きなコースを選び、陶芸家の親切な指導の下、体験を楽しめます。作った作品は乾燥・施釉・焼成の工程を経て発送します。



+inakatabi2025_44p_59p.indd 46-47 2025/03/25 16:20

家族で農業を楽しめる小学校
自分の手で野菜を育てよう




丁寧な指導の後に作業


カヌー体験で自然を満喫


子どもの食育にも最適

〒518-1422
伊賀市平田103（大山田農林業公社内）
☎▌0595-47-0151
（おおやまだ農業小学校を育てる会）
開校期間／3〜12月 ※1〜2月は休校
登校日／期間中の毎月第2日曜と第4日曜（10:00〜15:00または10:00〜12:00）が登校日時　P▌約30台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

「年間プログラム」
料金 年間 20,000円/1家族
※食材費、種苗費、農具費等を含む。参加は毎年15組まで。募集は2月末まで。

体験

おおやまだ農業小学校
〈伊賀市〉

第2・4日曜の登校日になると、自分の畑に植えた野菜の成長を楽しみに県内外から家族が集まってくる。ここは「家では野菜を育てられない」「子どもに自然の体験をさせてあげたい」そんな家族の思いを叶えてくれる農業小学校。入校すると8坪ほどの自分たちの畑を持つことができる。農業が初めての人も、先生に教えてもらいながら、季節の野菜の種まきや手入れ、収穫までを体験することができるので安心。

［ ココが魅力！ ］
①家族で農業にふれられる貴重な場を提供
②年間を通して楽しみ満載のプログラム
③農業初心者も気軽に参加できる仕組み



スタッフのイチオシ

農業を体感できる
「年間プログラム」
→割り当てられた約8坪の畑での野菜栽培の他に、年間を通してみんなでお米を育てています（閉校式にお米をお持ち帰り）。夏のカヌー体験、秋の田んぼ運動会など、イベントも盛りだくさん。






忍術を学ぶ「ザ・忍者キャンプ」


自然観察指導員と行く里山さんぽ


季節の収穫体験

〒518-1325
伊賀市丸柱2082-2
☎▌080-4023-1528
営▌土・日 ※イベントごとに予約
料▌田植え体験 1人5,500円（昼食代込）〜 ※詳細はHPをご確認ください。
P▌5台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
機能性の高い土鍋や食器などを作る「伊賀焼窯元 長谷園」から徒歩約15分

体験

里山かがく学院
〈伊賀市〉

伊賀市の市民団体「里山をしる会」の事務局として里山体験学習の拠点となっている古民家。緑がいっぱいの里山だからできる体験教室を開校している。里地里山という立地を生かした自然観察、危険から身を守る方法を学ぶ「ザ・忍者キャンプ」、子どもたちの心を育てる「農業体験」など、体験メニューが豊富。朝から昼過ぎまで、親子でゆっくりと時間を過ごしながら、学びを得られる「日帰り田舎体験」として人気。

［ ココが魅力！ ］
①田舎の家の「縁側日向ぼっこ」でリラックス
②学びのあるちょっと刺激なワークショップ
③裏山での「忍者ウォーキング」で自然と交信



スタッフのイチオシ

手作り味噌の豚汁と塩にぎりの
「目からうろこランチ」
→塩味だけなのに…。お米ってこんなにおいしかった！？ 20年以上米ぬか以外の肥料を用いていない田んぼで、できる限り低農薬で作った特別栽培米はびっくりするおいしさ。音羽と丸柱で作られる「音丸みそ」と地元伊賀豚を使った豚汁はコクがあって、滋味深いです。（スタッフの辻本さん）



自分たちで育てたお米や野菜を
一番おいしい食べ方で提供




落ち着いた雰囲気の店内


靴を脱いで上がるスタイル


押入れを使ったキッズスペース

〒518-1426
伊賀市広瀬992番地
☎▌0595-51-7358
営▌ランチ・カフェ 11:00〜16:00（15:30ラストオーダー）　カフェバー（金・土曜限定）18:00〜22:00（21:30ラストオーダー）　休▌無休 ※ただしメンテナンスや研修による不定休あり　P▌24台



HP　Instagram　MAP

【近隣スポット】「伊賀の国 大山田温泉 さるびの」から車で約10分
【地元の耳より情報】育てられた野菜は近くの無人販売所で購入することができます。

飲食

古民家カフェ 365nichi
〈伊賀市〉

古民家をリノベーションしたジャズが流れる心地いい店内。農業に関心がある女性スタッフが集まり、近くの田畑でお米や野菜を育てながら、収穫したものをメニューに贅沢に取り入れている。「自分たちで作ったこだわりのお米だからこそ、最高の状態で食べてほしい」と、ご飯は伊賀焼の土鍋で提供。お米の炊き上がりを待ちながら、野菜のせいろ蒸しを味わい、一品一品の素材の味を堪能することができる。

［ ココが魅力！ ］
①古民家をおしゃれに改装した和空間
②炊き立ての土鍋ご飯を味わえるランチ
③子ども連れにもやさしいカフェ



スタッフのイチオシ



おいしいお米や
野菜を活かしたメニュー
→炊きたてツヤツヤのごはんは絶品です！
「ランチ（ドリンク付）」1,980円
土鍋で炊くごはん+メインのおかず（ハンバーグ・焼魚・中華／月替わり）を選べます。



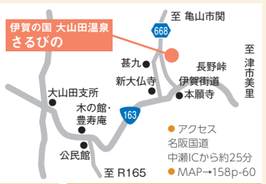



木製の酒樽風呂


レストランくれは


伊賀牛を味わえるメニュー

〒518-1412
伊賀市上阿波2953
☎▌0595-48-0268
営▌10:00〜21:00
休▌火曜（祝祭日の場合営業）
料▌大人800円、小人（3〜12歳）400円、シルバー（70歳以上）650円、障がい者400円、障がい児（3〜12歳）200円
P▌345台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【敷地内】
伊賀流忍者フィールドアスレチック



体験 宿泊 飲食 直売

伊賀の国 大山田温泉 さるびの
〈伊賀市〉

大山田の自然を再現した露天風呂などユニークなお風呂が揃い、自然を感じながら天然温泉を楽しめるのが魅力。石造りの「ささゆりの湯」と木の香り漂う「けさんの湯」の二つの大浴場が男女日替わりで満喫できる。こんにゃくや手作りパン体験教室も人気で、焼き上がりまでの時間、温泉に浸かってゆっくり過ごしたり、レストランやアスレチック、キャンプなどと合わせて一日たっぷりと楽しめるのもうれしい。

［ ココが魅力！ ］
①一日たっぷり遊べる充実の施設
②自然を感じながら天然温泉を楽しめる
③地元の食材を味わえるレストラン



スタッフのイチオシ

手作りの楽しさを知る「体験工房」
→「こんにゃく作り体験」
受付 11:30〜14:00　料金 1人1,000円
所要時間 約30〜40分
→「手作りパン体験教室」
受付 11:30〜14:00　料金 1人1,500円
所要時間 約90分
※体験工房は月・火曜休み。10名以上の場合は前日までに要予約。



+inakatabi2025_44p_59p.indd 48-49
2025/03/25 16:20

体験 直売

島ヶ原温泉やぶっちゃ市 野良じまん

〈伊賀市〉

日帰り温泉施設「島ヶ原温泉やぶっちゃ」内にある直売所。店内には、地元の150軒以上の農家が持ち寄った農産物が並ぶ。形は不揃いなものが多いが、値段はお手頃で好評。最高ランクの特Aに認定されている、人気の伊賀米も販売。伊賀ブランドに認定された「よもぎもち」は伊賀島ヶ原産の「ふわりもち米」と地元で採れたよもぎを使っている。また、隣接する工房では、お菓子やパンを手作りし、隣の直売所で販売。



自慢の「よもぎもち」が伊賀ブランドに認定！


伊賀のおいしい食材が揃う


人気のシフォンケーキやパン


親しみやすさがある直売所

〒519-1711
伊賀市島ヶ原13680
☎0595-59-3223
営9:00～17:00(冬季は16:30まで)
休火曜(祝日の場合営業)
P約200台
※事業者変更に伴い、内容が変更になる場合あり。



HP Facebook いなか旅のススメHP MAP

【敷地内】
「島ヶ原温泉やぶっちゃ」



[ココが魅力！]

①伊賀の特産品を購入できる直売所
②里山で育った農産物が豊富な品揃え
③買い物後は敷地内の温泉でひと休み



スタッフのイチオシ

名物「よもぎもち」
1パック3個入り380円
→地元のお母さんたちが毎日手作り。柔らかいできたてのおもちを味わうと、よもぎの風味が口いっぱいに広がります！一度にいくつも購入する常連さんもいるほどです。



直売 販売

百姓工房 伊賀の大地

〈伊賀市〉

この集落で米農家の12代目として生まれた松森克太さんは、農業を営みながら地元で体験型農業施設や温泉の立ち上げに従事してきた。ここを立ち上げてからは、顧客目線の気配りや未来思考の発想から、新しい商品を生み出している。中でも人気の「お米だけで作ったパン」は、アレルギーを持つ子どもさんからの電話がきっかけで、10年の開発期間を経て生まれた逸品。餅を食べているような新食感を楽しめる！



パンなのにまるで餅！
米農家が作るお米パンが人気


きめ細やかで食べやすい！


お土産に買いたい商品


しっとりとした焼き菓子

〒519-1711
伊賀市島ヶ原15085-1
☎0595-59-3711
営8:30～17:30
※パンの販売は火・金曜のみ
(11:00～16:00)
休不定休
Pなし



Instagram MAP

【近隣スポット】
「島ヶ原温泉やぶっちゃ」から車で約2分

【地元の耳より情報】この地区には、歴史を感じる名所がいくつもあるので、巡ってみてください。

[ココが魅力！]

①お米だけで作った「もちもちパン」
②未来思考から生まれるオリジナル商品
③安心安全をモットーにしたお店作り



スタッフのイチオシ

こだわりが詰まったパン
→どのパンも地元素材をふんだんに使い、ふわりと甘味のある伊賀米の香りを感じられます。「お米だけでできた食パン」は、大人にも子どもにも人気です！







食の安全・安心・信頼を届ける直売所



直売 販売

JAいがふるさと とれたて市 ひぞっこ

〈伊賀市〉

売り場面積は約700㎡あり、伊賀の新鮮な農畜産物や加工品、地元のおみやげ、全国各地のJA特産品などがずらりと並ぶ。農産物は、定期的に残留農薬検査を実施し、安全安心な農産物の提供を心がけている。また、野菜ソムリエの資格を持つ従業員が、お店にある農産物のおいしい食べ方や保存の工夫などを「レシピ」として紹介するコーナーもあり、いつ来ても楽しいお店作りに取り組んでいる。


自慢の伊賀米コーナー


生産者の顔が見える農産物


花苗や切り花も充実の品揃え

〒518-0820
伊賀市平野西町1-1
☎0595-21-0831
営9:00～18:00
休第2・第4水曜日
P約300台



HP Instagram いなか旅のススメHP MAP

【近隣スポット】
築城の名手、藤堂高虎によって造られた「伊賀上野城」から車で約5分

[ココが魅力！]

①県下最大級の農産物直売所
②安全安心の農産物を販売
③また来たいと思える店作り



スタッフのイチオシ

地元農産物を使った「惣菜コーナー」
→伊賀の農産物をふんだんに使った手作り惣菜や、伊賀米のおにぎり、お弁当などを販売しています。種類が豊富なので、「今日のおかず選び」も楽しいです！



伊賀流忍者について楽しみながら学べる！

体験

伊賀流忍者博物館

〈伊賀市〉

三重県博物館協会に登録されている博物館の中で、忍者（忍術）をテーマにした施設はココだけ。江戸時代末期の土豪屋敷を移築した「忍者屋敷」では、忍者がさまざまなからくりを案内してくれる。また、忍者に関する貴重な資料を集めた「忍術体験館」「忍者伝承館」があり、本物の忍具や貴重な古文書が展示されている。伊賀流忍者特殊軍団「阿修羅」による「忍術実演ショー」や手裏剣打ち体験などもあり、楽しみ満載。


充実した展示の忍者資料館


本物の手裏剣はずっしり重い！


人気のアイス「忍くろ」

〒518-0873　伊賀市上野丸之内117
☎0595-23-0311
営平日10:00～16:00、土日祝10:00～16:30(入館受付は閉館の30分前まで)　休年末年始(12月29日～1月1日)　料大人(高校生以上)個人1,000円、団体900円(20人以上)小人(4歳～中学生)個人700円、団体600円 ※忍者ショーは別料金(1人600円)が必要。休演日は事前に要確認。)　P上野公園周辺の市営駐車場をご利用ください。



HP Instagram いなか旅のススメHP MAP

【近隣スポット】
白亜三層の端麗な姿で白鳳城とも呼ばれる「伊賀上野城」から徒歩約5分

[ココが魅力！]

①世界一の忍術資料を誇る忍者の博物館
②驚きのカラクリが隠された「忍者屋敷」
③ショーや体験もあり、家族で楽しめる



スタッフのイチオシ

迫力満点の「忍術実演ショー」
→手裏剣や刀、鎖鎌など、当時実際に使われていた忍具を使って、忍者がいかに使用していたかを伊賀流忍者特殊軍団「阿修羅」が実演します！(副館長の岡本恭輔さん)





+inakatabi2025_44p_59p.indd 50-51 2025/03/25 16:20




敷地内は緑がいっぱい


花屋としても30年の実績あり



かわいい看板が目印

〒518-0034
伊賀市大内1988-5
☎0595-23-0080【要予約】
営9:00～18:00
(株式会社hananoki)
休ブルーベリー狩り期間中無休
※夏季・冬季休暇あり
P10台



HP　Instagram　MAP

【近隣スポット】「伊賀の里モクモク手づくりファーム」から車で約20分

【地元の耳より情報】8月は暑いですが、ブルーベリーが一番おいしい時期です！

very berry farm hananoki

〈伊賀市〉

造園を主としたエクステリアショップが運営を行う人気のブルーベリー農園。「地域貢献」を志すオーナーが、耕作放棄地を活用するためブルーベリー狩りを始めた。今では「伊賀の里モクモク手づくりファーム」や農協で取り扱われるほど、品種の多さと品質の良さに定評がある。庭園では40種類以上、約1,400本の農薬を使わないブルーベリーが時間制限なく取り放題で、パンや生クリームなどのアレンジ食材の持ち込みも可能。

［ ココが魅力！ ］
①高品質のブルーベリーが食べ放題
②アレンジ食材の持ち込みもOK!
③季節の花が揃うフラワーショップも併設



スタッフのイチオシ



エクステリアショップが手がけるステキな園内
→幅広い世代が快適に過ごせるように、整備しています。
【ブルーベリー狩り】完全予約制
営7～9月 ①8:00～ ②9:00～ ③16:00～ ④17:00～
※各時間10名限定。お土産(ブルーベリー1パック)付
料中学生以上1,500円、小学生1,000円、3歳以上500円




おしゃれなクラブハウス


広々としたキッチン


ピザ窯もある！

〒518-1152
伊賀市予野矢原12048
☎0595-39-9898
営9:00～17:00(7～9月は18:00まで)　休不定休　料入会金:50,000円(一括払い)、年額:100,320円(分割の場合月額8,360円)　※クラブハウス、農機具(クワ、一輪車など)の貸し出し・会員対象イベントへの参加　※ペットは農業区画内のみ　P20台



HP　いなか旅のススメHP　MAP

【モクモク手づくりファーム情報】
「いちご摘み体験」(1～4月)や「ブルーベリー摘み体験」(8月)は親子で楽しめる体験として人気！

伊賀の里モクモク手づくりファーム 農学舎

〈伊賀市〉

「伊賀の里モクモク手づくりファーム」が提案する貸し農園。取材日には、1区画64㎡の広い農地で野菜作りを楽しむ人たちが集まっていた。「野菜作りでわからないこと、困ったことがあった時は常在のスタッフがサポートするので、初心者でも確実においしい野菜が作れます」とのこと。野菜の苗の調達やアドバイスもしてくれる。作業後はクラブハウスでお風呂に入ったり、コーヒーを飲んだりできるのも楽しみの一つ。

［ ココが魅力！ ］
①気軽に農業を学べる「貸し農園」
②自分のペースで作業ができる！
③設備が充実したクラブハウス



スタッフのイチオシ



「農」のある新スタイルの暮らし
→クラブハウスには、バスルーム、キッチン、パーティールーム、テラスなどがそろっています。農業にふれる健康的な暮らしを楽しんでください。




くみひも体験を行う広い和室


体験で作れる小物も美しい！


どれもほしくなる販売コーナー

〒518-0873
伊賀市上野丸之内116-2
☎0595-23-8038
営9:00～17:00(体験受付は15:30まで)　休月(休日を除く)　休入場無料、くみひも体験 1人2,000円(所要時間:約40分)※要予約。少人数の場合は随時体験可能　P普通車5台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
忍者衣裳をレンタルできる「だんじり会館」から徒歩約1分

伊賀伝統伝承館 伊賀くみひも 組匠(くみ)の里

〈伊賀市〉

和装に欠かせない「くみひも」。全国に出回る多くの帯締、羽織紐が伊賀で製造されている。ココは、古来の手法を基礎にしながら、現代の感覚に合った優美な「伊賀くみひも」の資料の展示や手組みの実演即売場を備える施設。「くみひも体験」では、インストラクターの指導により、絹100%の糸と金糸を使って、「丸台」というくみひも台でキーホルダーやブレスレットを組み上げる(ストラップは個人のみ受付)。

［ ココが魅力！ ］
①伝統工芸品「伊賀くみひも」について学べる
②ものづくりの楽しさを知る「くみひも体験」
③伊賀のお土産に最適な「くみひも関連商品」



スタッフのイチオシ



お土産にぴったりな伊賀くみひも関連商品
→一本一本のくみひもが織りなす独特の美しさを普段の生活に取り入れていただきたいです。特にネクタイやキーホルダーがおすすめです。(三重県組紐協同組合 専務理事:平岡さん)




丹誠込めて作られた新鮮野菜


「笑みの市」の様子

市場開催・出店日
●「笑みの市」
毎月第2土曜
9:30 ～ 11:30
●「まちづくり伊賀上野」
毎週月・木曜
9:30 ～ 12:30

〒518-0105
伊賀市比自岐175
☎090-5113-3934(代表 中西)



いなか旅のススメHP　MAP

10月中旬「ひじき収穫祭」約1.2haの畑にコスモスが咲き誇る。いも掘り体験や地元特産品の販売も。比自岐、旧比自岐小学校周辺 10:00～15:00

旬菜工房 笑み

〈伊賀市〉

比自岐地区の元気なお母さんたちが集まった「笑みの会」。「家族に食べさせたい安心な野菜」をめざし、限りなく農薬を使わない減農薬野菜を栽培している。月8回開催される市場は生産者とお客さんの交流の場。お客さんの声を聞きながら、おいしい野菜づくりに磨きをかけている。また、新鮮な野菜を使って作る「手作りこんにゃく」や「ひのなの漬物」「茎わかめとしいたけのつくだ煮」「五目豆」などの加工品も好評。

［ ココが魅力！ ］
①家族に食べさせたい安心な野菜づくり
②生産者とお客さんが交流する「市場」
③新鮮な野菜を使った多彩な加工品



スタッフのイチオシ



お母さんたちの思いが込もった品々
→地元野菜をおいしい加工食品に！全て手作業で作っています。
・「手作りこんにゃく」各280円
・「ひのなの漬物」450円
・「茎わかめとしいたけのつくだ煮」400円　・「五目豆」250円

+inakatabi2025_44p_59p.indd 52-53　2025/03/25 16:20

体験

赤目四十八滝
〈名張市〉

滝川の清らかな流れと深い森がつくる深山幽谷。滝をつなぐ約3・3kmの回遊路は遊歩道となっていて、桜、新緑、紅葉と四季折々の鮮やかな風景の中、名の有る滝だけで23瀑（滝壷を含む）の滝を見ることができる。また、伊賀忍者の祖「百地三太夫」が、この地を修行の場として多くの忍者を輩出したことも知られ、その歴史を今に伝える「忍者修行体験」や「滝に打たれて自分をみがくＥＣＯツアー」も人気。




子どもに人気の忍者修行体験


赤目自然歴史博物館


秋冬限定の「幽玄の竹あかり」

〒518-0469
名張市赤目町長坂671-1
☎0595-41-1180
（赤目四十八滝渓谷保勝会）
営▌3月第2金曜～11月30日 8:30～17:00、12月1日～3月第2水曜 9:00～16:30　休▌12月28日～12月31日、12月～3月第2水曜までの毎週木曜
料▌［渓谷保全料］大人1,000円、小人（小学生・中学生）500円　P▌300台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
初心者でも気軽に楽しめる「赤目四十八滝キャンプ場」から車で約3分

［ ココが魅力！ ］
①美しい渓谷が作り出す「非日常の世界」
②圧倒的な自然の中に息づく奥深い歴史
③伊賀流忍術を学べる「忍者修行体験」



スタッフのイチオシ

リニューアルオープンした「赤目滝水族館」
→渓谷内に生息する両生類や8種ものコケ類を展示し、渓谷の多様な生態系を表現しています。特別天然記念物「オオサンショウウオ」の展示も見どころです！





体験 宿泊

赤目四十八滝キャンプ場
〈名張市〉

「少人数向けのキャンプ場です」と笑顔で迎えてくれたのは、重森さんご夫婦。静寂な森の中で家族や自分だけの時間を過ごしてほしいという思いから、ゆったりとテントを張れるスペースを確保した配置となっている。お客さんの要望にできる限り応えたいと、夜はキャンプファイヤーを行ったり、記念日のサプライズに協力したり、柔軟に対応。研修棟は林間学校や企業の講習会など、団体での利用に最適。




レンタルできるキャンプ用品


広々とした研修棟


野菜の栽培や収穫体験もできる

〒518-0469　名張市赤目町長坂941-1
☎0595-63-9666
【利用日の3ヶ月前より予約を受付】
営▌9:00～17:00、（宿泊 チェックイン14:00、チェックアウト12:00）（日帰り 10:00～16:00）　休▌不定休　料▌入場料 大人500円、小中学生300円、小学生未満無料　バンガロー平日12,000円、休前日15,000円、特定期20,000円　テントサイト 平日2,500円、休前日3,000円、特定期4,000円　P▌30台



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】「青蓮寺湖観光村」から車で約11分
【地元の耳より情報】ここを拠点に伊賀の地酒や伊賀牛などの食も楽しんでください！

［ ココが魅力！ ］
①キャンプ初心者でも気軽に楽しめる！
②隣との間隔が十分取れるテントサイト
③日帰りも宿泊も可能な研修棟



スタッフのイチオシ

快適に過ごせる「バンガロー」
→木の香りと川の音を楽しめるバンガロー（定員4名）は4棟あり、エアコン完備。内装もおしゃれで、ロフトも付いています。





どこか懐かしい木造旧校舎で
子どもも大人ものびのび体験！




童心に返れる空間


歴史を感じる校舎の廊下


バーベキュー設備

［ 博要の丘 ］
〒518-0217　伊賀市種生1367
休▌年末年始
※利用・見学は博要地区市民センターで要予約　P▌50台
［ 博要地区市民センター ］
☎0595-55-2004（予約受付番号）
営▌9:00～17:00
休▌土・日・祝日、年末年始



HP　Instagram　いなか旅のススメHP　MAP

【近隣スポット】
自然豊かな公園「青山ハーモニー・フォレスト」から車で約5分

［ ココが魅力！ ］
①木造旧校舎で楽しむ「田舎暮らし体験」
②子どもたちのキャンプ場としても人気
③料金がリーズナブルで利用しやすい！



スタッフのイチオシ

季節に応じたイベントを開催
→6月上旬にはホタル水路周辺にホタルが飛び交います！



利用施設		金額（円）
博要のホール（基本利用料）	1時間	1,000
バーベキュー設備	1基4時間	1,800
生活体験室	ガス使用1回	2,000
シャワー	1人	300
グラウンドのみ利用	半日	1,300

※詳しくは「博要地区市民センター」までお問い合わせください。

体験 宿泊

博要住民自治協議会 博要の丘
〈伊賀市〉

伊賀地方で唯一残っている木造の旧小学校舎を地元の人たちが改装し、田舎暮らしを体験できる施設として運営している「博要の丘」。施設内には、かまどや五右衛門風呂、バーベキューハウスがあり、夏休みには野球やサッカーチームのキャンプや複数家族が訪れるなど、子どもたちがのびのびと過ごしている。
　ほたる祭り、夏祭り、お月見コンサートなどのイベントには、県内外からたくさんの方が訪れる。




豊かな香りを持つフルーツ


耕作放棄地を利用し露地栽培も


こだわりが詰まった加工品

〒518-0215
伊賀市霧生2156
☎090-3258-8761【要予約】
営▌9:00～16:00
P▌10台



MAP

【近隣スポット】
「メナード青山リゾート」から車で約5分
【地元の耳より情報】毎年11月には「パッションフルーツフェスティバル」を開催！

体験 直売

霧生活性化協議会（きりゅう） 伊賀のくろまる
〈伊賀市〉

中心メンバーの安藤保造さんは、早期退職を機に大阪から夫婦で霧生に移住。決め手はきれいな空気と水、おいしい農産物だった。協議会のメンバーとともに、霧生の良さを発信するため、この地で栽培した「パッションフルーツ」を「伊賀のくろまる」と名づけ、地域ブランド化した。今ではジャムなどをメナード青山と共同開発したり、ＶＩＳＯＮのマルシェでもジャムやドレッシングが販売されたり、供給が追いつかないほど人気。

［ ココが魅力！ ］
①甘みと酸味のバランスが良いフルーツ
②のどかな里山の未来を拓く取組を継続
③無添加で素材の良さを活かした加工品



スタッフのイチオシ

無料で参加できる「農業体験」
→受粉は全て手作業。5月連休には苗植え、7～8月には受粉、8～9月はさし木、8月末～9月は収穫と季節に合わせた農業体験ができます。亜熱帯地方の珍しい果物栽培を体験してください！（事務局の安藤保造さん）





+inakatabi2025_44p_59p.indd 54-55　2025/03/25 16:20




お茶コーナーも充実


地元作家の作品も販売


同じ敷地内にある「名張の湯」

〒518-0772
名張市希央台2番町77-1
☎0595-62-1755
営9:00～18:00
※冬季(12月～2月)は9:00～17:00
休無休 ※12月31日～1月5日は除く
P約250台

Instagram MAP



【近隣スポット】
「赤目四十八滝」から車で約25分

【地元の耳より情報】積田神社の大イチョウと参道の紅葉はとても美しく、絵になる風景です。

直売 販売

とれたて 名張交流館
〈名張市〉

伊賀や名張地域に限らず、周辺地域の商品を幅広く揃える「まちの駅」。地元の農家と契約し、伊賀米や旬の野菜や果物などが鮮度の良い状態で店内に並ぶ。卵やお茶のコーナーも種類豊富。また、地元作家の手芸品や工芸品、手作りのお菓子には地域性をもつものが多くあり、お土産探しをするのも楽しい。隣には、広々とした露天風呂が人気の「名張の湯」があるので、買い物の後にゆっくり疲れを癒やしたい。

［ ココが魅力！ ］
①伊賀・名張と周辺地域の商品が揃う
②契約する農家から届く新鮮な農産物
③隣の日帰り温泉とセットで楽しめる



スタッフのイチオシ

自慢の「伊賀米」
→伊賀は、寒暖差が大きく、ミネラル豊富な土ときれいな水に恵まれ、良質米の産地として知られています。米の食味ランキングで最高ランクの特Aに選ばれた「伊賀米」を一度味わってみてください。






和室や蔵は貸館として利用可


写真映えするクリームソーダ



昔懐かしい「駄菓子 宝島」

〒518-0727 名張市新町136
☎0595-62-7760
営9:00～17:00 ランチ11:30～13:30
カフェ11:00～15:00 駄菓子 宝島10:00
～16:00 料入館無料 ランチ800円(日によって変動) 休月曜(祝日の場合翌火曜)、年末年始 ※レトロ喫茶 マーブルは土・日曜のみの営業 P6台、大型バス1台

HP いなか旅のススメHP MAP



【近隣スポット】
「とれたて名張交流館」から車で約5分

【地元の耳より情報】レンタサイクル(有料)を使った名張のまちめぐりもおすすめです!

体験 飲食 直売

名張市旧細川邸 やなせ宿
〈名張市〉

江戸時代末期から明治初期、薬商細川家の支店として建てられた旧細川邸。約15年前、登録有形文化財であるこの家屋が、地域住民の交流や観光情報の施設として開放された。情緒ある蔵や和室の雰囲気を味わえるだけでなく、シェフや訪れた人との交流を楽しめるレストランもある。また、「レトロ喫茶 マーブル」と「駄菓子 宝島」は懐かしい空間として好評。季節の催事、書道教室などの文化交流も行われている。

［ ココが魅力！ ］
①居心地の良い「昭和レトロな空間」
②住民の交流の場で名張の歴史を知る
③日替わりシェフが腕を振るうランチ



スタッフのイチオシ



レストランで味わう自慢のランチ
→料理好きな人や飲食店の開業をめざす人など、日替わりシェフが腕を振るうランチはお値打ち。メニューはHPでチェックしてください!


「ダムカレー」
サラダ・デザート付800円




シンプルで洗練された店内


いちじくだけでも20種類栽培


香り豊かなスパイスカレー

〒518-0736
名張市井手字朝尾890
☎0595-41-1175
営11:00～17:00(カフェは16:30ラストオーダー) 休月曜、年末年始
※季節のフルーツの収穫体験の詳細は、Instagramでご確認ください。
P30台

HP Instagram MAP



【近隣スポット】
「赤目四十八滝」から車で約30分

【地元の耳より情報】空気がきれいな里山は、忙しい毎日の息抜きにぴったりの場所です。

体験 飲食 直売 販売

ideca(イデカ)
〈名張市〉

のどかな風景の中、果樹園や田んぼなど広大な敷地を有する「体験型農園施設」。いちじくやラズベリー、ブルーベリー、柿、梨、桃など朝採れのフルーツを、加工品やカフェメニューとして味わえる。また隣接する農園では、いちごやいちじく狩りなどの収穫体験も実施。施設の設計は建築家、山本忠臣さん。空間のコーディネートは奈良市の「カフェ・雑貨店「くるみの木」を営む石村由起子さんが監修している。

［ ココが魅力！ ］
①自然豊かな里山に囲まれた空間
②食材の新たな魅力を引き出すメニュー
③季節のフルーツ狩りが体験できる!



スタッフのイチオシ

旬のフルーツを味わえるカフェメニュー
→菓子研究家の福田里香さんに考案・アドバイスいただき、提供しています。「季節の果物のパブロヴァとidecaのジェラート」(1,370円)は、サクサクのメレンゲ菓子と特製クリームに摘みたての季節のフルーツをたっぷり盛り付けた自慢の一皿です。






無添加の商品がずらり



役に立つ情報が書かれたPOP


原料にこだわった調味料

〒518-0613
名張市上小波田1810-6
☎0595-67-0155
営10:00～18:30
休日曜
P40台

HP Instagram MAP



【近隣スポット】
「cafe sanaburi」から車で約5分



直売 販売

土の香市場 ハラペコあおむし
〈名張市〉

有機野菜や調味料、日用品などを販売している「ハラペコあおむし」。店長の葛原さんは、母親が農業に携わり、父親も有機栽培を推進する高校の教師として従事していたため、幼い頃から安全・安心な食材が日常にあったという。「生産者さんの思いを乗せて販売し、お客様には安心してお買い物をしてほしい」と思いを語ってくれた。天候に左右されず「食育の場」として活用できる建物を併設している。

［ ココが魅力！ ］
①農家と消費者の架け橋となるお店
②有機農産物や自然食品が豊富な品揃え
③料理や食事が楽しくなる情報を表示



スタッフのイチオシ



毎週水・第2土曜に開催される「ハラペコ里の市」
→農作物の販売はもちろん、cafe sanaburiのお弁当やお米農家さんの希少米の量り売り、キッチンカーの出店などもあります。(店長の葛原さんとスタッフの和所さん)



+inakatabi2025_44p_59p.indd 56-57 2025/03/25 16:21

有名観光地等から一歩踏み出し、美しい三重の里へ

伊賀地区

伊賀の自然と体験を楽しむ旅

伊賀焼陶芸体験や田舎体験等
お楽しみいただけます。



伊賀焼伝統産業会館



地元食材にこだわったバイキングやBBQ等



モクモクファーム



ヒルホテル サンピア伊賀



冬はプールが釣り場に変身！



伊賀流忍者博物館

行程（1泊2日）

1日目

伊賀焼伝統産業会館 所要 1～2時間程度
【電動ろくろ陶芸体験】

約10分

伊賀もくもく手づくりファーム 所要 各種体験による
【昼食・体験】

約30分

ヒルホテル サンピア伊賀
【天然温泉付きリゾートホテルに宿泊】

ご宿泊

2日目

ヒルホテル サンピア伊賀
【ホテルで夏はプール、冬は釣り体験】

約10分

伊賀流忍者博物館 所要 2時間
【阿修羅による忍者ショーを楽しむ】

※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！

伊賀地区







里山キャンプ 365nichi（伊賀市）

「田舎の当たり前」を魅力的なコンテンツにデザインする会社「七転八倒」が手がけるキャンプ場。ファミリーエリアは1日1組限定で、里山の風景を独り占めできるプライベート空間が人気。田んぼの真ん中で稲に囲まれて過ごす竹ドームエリアや育苗ビニールハウスを使ったエリアもある。薪を割り、火を起こす体験ができる五右衛門風呂も好評。また、併設の古民家カフェ365nichi（p49参照）で食事も可能。「何もない」から見つける発見。「不便さ」を最大限に楽しむ。そんな唯一無二の時間をあなたも体感しませんか。

所｜伊賀市広瀬992　☎｜0595-51-7358
営｜チェックイン14:00～、チェックアウト～10:00
休｜無休
料｜ファミリーエリア3,300円、竹ドームエリア1張2,200円
［オプション］五右衛門風呂体験：1,100円／1人（3名以上）、2名までは1,650円／1人
薪割体験：1,100円（薪1束含む）
※環境協力金：1名550円（小学生は無料）
ア｜名阪国道「中瀬IC」から約15分
P｜あり

HP

丸柱地域まちづくり協議会 「伊賀焼の里満喫ウォークとふるさと料理」（伊賀市）

伊賀市の北西部に位置する「丸柱地区」は、新鮮な空気やおいしい水に恵まれた伊賀米の産地で、伝統工芸品「伊賀焼」にふれることができる里山。丸柱地域まちづくり協議会は、伊賀の魅力をぶらりと体験できる博覧会「いがぶら」のプログラムとして、「伊賀焼の里満喫ウォークとふるさと料理」を開催。陶芸家・小島憲二氏の窯元を訪ね、桜峠まで往復する丸柱コース、陶芸家・坂口氏の窯元日々窯を訪ね、音羽まで往復する音羽コース、両コースとも地域の女性たちが作るふるさと料理付き。

集合場所：丸柱地区市民センター
（伊賀市丸柱831-1／平日9:00～17:00）
開催日時：毎年11月頃 9:00～13:00







☎｜0595-44-1444
料｜参加費：2,900円（定員10名）
ア｜名阪国道「壬生野IC」から約15分　P｜あり　HP▶
※開催日時や料金等は変更の場合があるので、詳しくはお問い合わせください。

+inakatabi2025_44p_59p.indd 58-59　2025/03/25 16:21