

1 伏姫さんが焼

千葉県南房総市市部111
11:00~14:30 17:00~21:00 火曜定休
(土日祝のランチは 11:00~15:30)
0470-57-2777

日本初のさんが焼き専門店。焼きさんがは、叩いたお魚に生野菜を混ぜあわせて、お好み焼きのように自分で焼いて食べる。南房総の郷土料理も美味しい。

1 Fusehime Sanga-yaki

111 Ichibe, Minami-Boso City, Chiba
11:00-14:30 17:00-21:00 Closed Tuesdays
(Lunch on Saturdays, Sundays and public holidays: 11:00-15:30)
0470-57-2601
Japan's first restaurant specialising in sangayaki. Yakisanga is a mixture of pounded fish and raw vegetables, which you grill yourself like Okonomiyaki. The local cuisine of Minami Boso is also delicious.

2 池田豆腐店

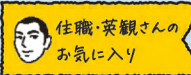
千葉県南房総市富浦町南無谷2310-1 徒歩5分
10:00~18:00 日曜定休
0470-33-2148

昔ながらの手作り豆腐で知られる名店。豆乳を天然にがりで作上げる“濃い”お豆腐は一度食べたら忘れられない。話好きの店主さんとお話しするのも楽しい。

2 Ikeda Tofu Shop

2310-1 Namuya, Tomiura-cho, Minami-Boso City, Chiba
5 minutes' walk
07:00~19:00 Closed on Sundays
0470-33-2148
Ikeda Tofu Shop is famous for its traditional handmade tofu. Once you try the "thick" tofu made from soy milk and natural bittern, you will never forget it. It is also fun to chat with the owner, who loves to talk.

3 七面山



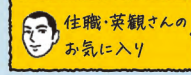
自在堂から徒歩20分

頂上に妙福寺の七面堂があり、この地域の農家方々の豊作祈願や、漁師方々の安全祈願をする場として大切に守られてきました。リゾートなどで妙福寺においてになる方によくご案内するのですが、みなさん「ジブリ映画の世界みたい」とおっしゃるのですが、みなさん「ジブリ映画の世界みたい」とおっしゃるのですが、単線の鉄道の下をくぐったり、海を見下ろす絶景ポイントがあったりするので冒険気分を味わって参拝してもらうのもおすすめです。

3 Mt. Shichimen

20 minutes' walk from Jizaido.
The Shichimen-do Hall of Myofukujji Temple is located at the top and has been carefully protected as a place for farmers in the area to pray for a good harvest and fishermen to pray for safety. I often guide visitors to Myofukujji Temple on retreats, etc., and everyone says, "It's like the world of a Ghibli film". There are places where you can pass under a single-track railway, and there are scenic spots overlooking the ocean, so it is recommended to visit the shrine feeling adventurous.

4 南無谷海岸



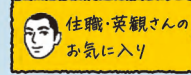
自在堂から海に向かって徒歩3分

鎌倉時代、日蓮上人がこの海を渡り鎌倉に渡ろうとしたが波風が強く、この地で3日間滞りました。その時に、助けてくれた福おはさんに仏の教を説いたところ、南無妙法蓮華経のお題目がこの地に広がり、そのことから南無谷という地名が生まれました。南無谷海岸は観光客が少ない穴場なので、潮風に当たりながら堤防で瞑想するのもおすすめです。

4 Namuya Beach

3 minutes' walk from Jizaido towards the sea.
During the Kamakura period, Nichiren Shonin attempted to cross this sea to Kamakura, but the wind and waves were too strong, so he stayed here for three days. At that time, he preached the Buddha's teachings to grandmother Fuku who helped him, and the title Nam-Myoho-Renge-Kyo spread throughout the area. This gave rise to the name of the place, Namuya. The Namuya Beach is a hidden spot with few tourists, so it is recommended to meditate on the embankment while enjoying the sea breeze.

5 岡本棧橋



自在堂から徒歩30分

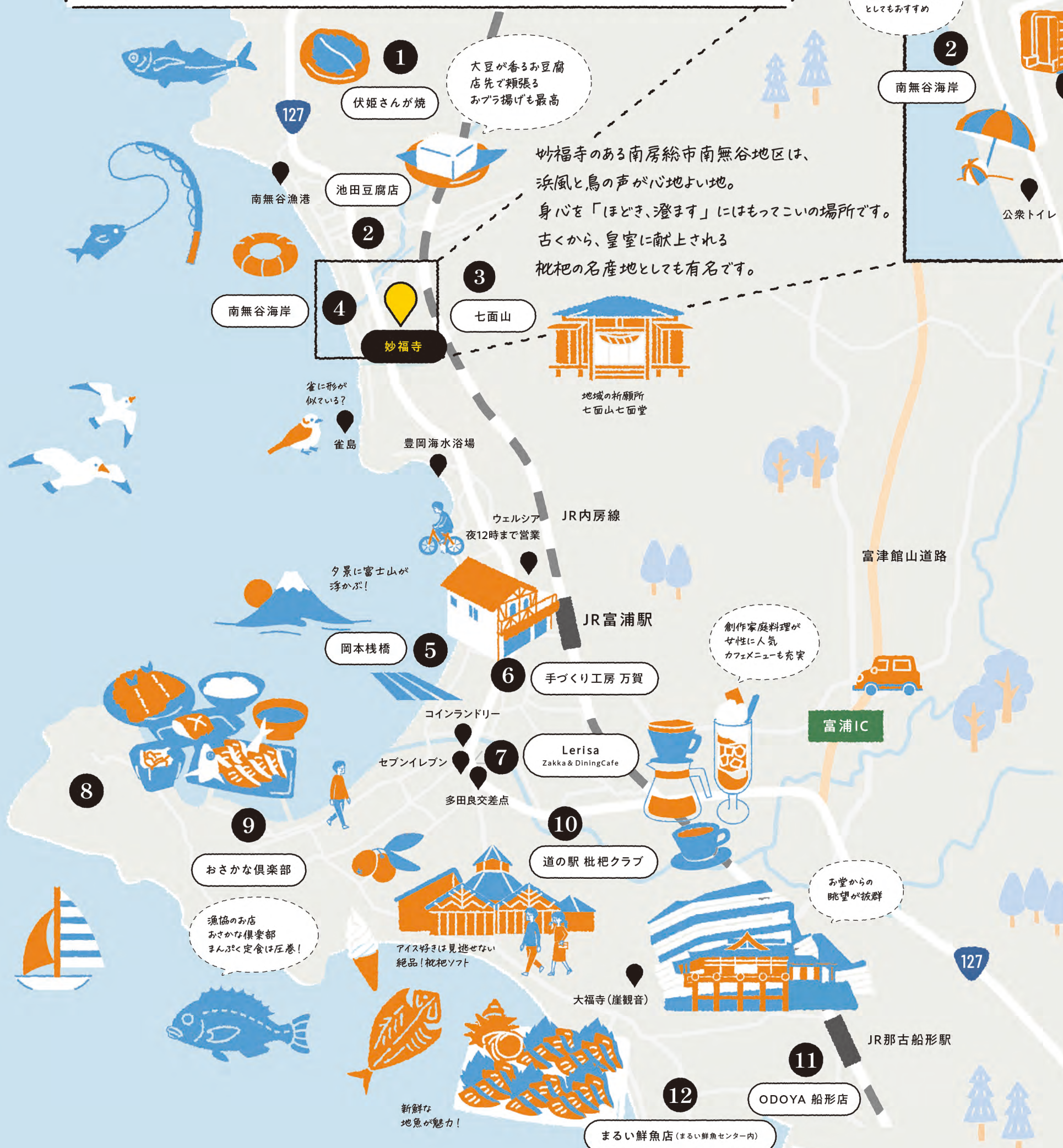
南無谷海岸沿いの法華崎遊歩道をゆっくり歩いて30分。岡本棧橋は、全国でも数少ない木製の棧橋で、天気良ければ、夕焼けの中に富士山が浮かびあがる絶景を堪能できます。TVドラマやCMなどのロケ地にもなっているようです。往復60分およそ4キロのウォーキングはちょうど良い疲労感で熟睡もできるので運動不足だと思った時によく歩いてます

5 Okamoto Pier

30 minutes walk from Jizaido
A 30-minute slow walk along the Hokkezaki promenade along the Namuya beach. Okamoto Pier is one of the few wooden piers in the country and weather permitting, offers a spectacular view of Mt Fuji emerging from the sunset. It has been used as a location for TV dramas and commercials. I often walk when I feel I don't get enough exercise, as the 60-minute round trip walk of approximately 4 km gives me just the right amount of fatigue and allows me to get a good night's sleep.

妙福寺自在堂 周辺マップ

Myofukujji Jizaido Map of the area



妙福寺のある南房総市南無谷地区は、浜風と鳥の声が心地よい地。身心を「ほども、澄ます」にはもってこいの場所です。古くから、皇室に献上される枇杷の名産地としても有名です。

大豆が香るお豆腐店先で頼張るおブラ揚げも最高

伏姫さんが焼

池田豆腐店

南無谷海岸

南無谷海岸

妙福寺

七面山

地域の祈願所 七面山七面堂

豊岡海水浴場

ウエルシア 夜12時まで営業

JR富浦駅

手づくり工房 万賀

コインランドリー

セブンイレブン

多田良交差点

Lerisa ZAKKA & Dining Cafe

道の駅 枇杷クラブ

おさかな倶楽部

漁協のお店 おさかな倶楽部 まんぷく定食は圧巻!

アイス好きは見逃せない 絶品!枇杷ソフト

大福寺(崖観音)

新鮮な地魚が魅力!

まるい鮮魚店(まるい鮮魚センター内)

7 Lerisa ZAKKA & Dining Cafe

千葉県南房総市富浦町多田良1054-1
11:00~16:00 月木金定休
0470-29-5924
女性に人気のダイニングカフェ。地元の季節野菜をたっぷり使った2weekランチが人気。可愛い雑貨と心のこもった家庭料理で癒しの時を過ごせる。

7 Lerisa ZAKKA & Dining Cafe

1054-1 Tadaru, Tomiura-cho, Minami-Boso City, Chiba
11:00-16:00 Closed on Mondays, Thursdays, and Fridays
0470-29-5924
Dining cafe popular among women. The 2 week lunch using plenty of local seasonal vegetables is popular. The cute sundries and hearty home-cooked meals are sure to soothe your soul.

8 大房岬自然公園

大房岬ビジターセンター
千葉県南房総市富浦町多田良1212-29
9:00~16:30 休館日 毎週月曜日および12/29~1/3
0470-33-4551
大房岬自然公園は南房総国定公園内にあり、ハイキング、磯遊び、などの自然アクティビティを楽しめるスポット。潮風が気持ちいい!

8 Cape Daibusu Nature Park

Cape Daibusu Visitor Center
1212-29 Tadaru, Tomiura-cho, Minamifusa-shi, Chiba 299-2404
9:00-16:30 Closed: Mondays and 12/29 - 1/3
0470-33-4551
Cape Daibusu Nature Park is located in Minami-Boso National Park, where you can enjoy hiking, playing on the shore, and other natural activities. The sea breeze is pleasant!

富津館山道路

富浦IC

JR那古船形駅

ODOYA 船形店

お堂からの眺望が抜群

創作家庭料理が女性に人気 カフェメニューも充実

雀に形が似ている?

雀島

夕景に富士山が浮かぶ!

岡本棧橋

8

9

10

11

12

127

バス停 日東交通 「七面山入口」

第2駐車場

自在堂

バス停 日東交通 「七面山入口」

妙福寺

本堂

127

交番

公共トイレ

本堂の入り口頭上にある彫刻は必見!

創建750年 南無谷のランドマーク 成就山妙福寺

12 まるい鮮魚店 (まるい鮮魚センター内)

千葉県館山市船形1234
8:00~17:00 水曜定休
0470-27-2690
南房総の朝とれ地魚が豊富に入ってくる鮮魚店。種類豊富な地魚が贅沢に盛り付けられる刺盛りがおすすめ(前日予約制) 干物や冷凍もあるからお土産にも。

12 Marui Fresh Fish Store (in Marui Fresh Fish Center)

1234 Funagata, Tateyama City, Chiba
8:00-17:00 Closed on Wednesdays
0470-27-2690
A fresh fish shop that sells an abundance of local fish caught in the morning in Minami-Boso. Sashimori, a sumptuous platter of a wide variety of local fish, is recommended (reservation required the day before). Dried and frozen fish are also available as souvenirs.

11 ODOYA 船形店

千葉県館山市船形332
8:30~21:00
0470-27-3371
南房総を代表するスーパーマーケットODOYA。地物の、野菜や魚が安く購入でき惣菜も充実。まさに地域の台所。
ODOYA Funagata Store
332 Funagata, Tateyama City, Chiba
0470273371
8:30 - 21:00
ODOYA is a leading supermarket in Minami-Boso, where you can buy local vegetables and fish at low prices and a wide variety of delicatessens. It is truly the kitchen of the community.

10 道の駅 枇杷クラブ

千葉県南房総市富浦町青木123-1
平日 10:00~17:00 土日祝 9:15~17:00 無休
0470-33-4611
特産品である枇杷を用いたお土産ものが豊富。菜の花畑や枇杷狩りなど季節に合わせたイベントも楽しめる。おすすめは枇杷ソフトクリーム。

10 Michino-eki Biwa Club

123-1 Aoki, Tomiura-cho, Minami-Boso City, Chiba
Weekdays 10:00-17:00 Saturdays, Sundays and public holidays 9:15-17:00
Open daily
0470-33-4611
A wide range of souvenirs using loquat, a speciality of the region. Visitors can enjoy seasonal events such as rape flower fields and loquat picking. The loquat soft serve ice cream is recommended.

9 おさかな倶楽部

千葉県南房総市富浦町多田良1254
11:00~15:00 火曜定休
0470-33-2512
漁協が経営するお店。まさに漁師めしなボリュームの定食をリーズナブルな価格で堪能できる。売り切れ続出なので早い時間の利用が賢明。

9 Osakana Club

1254 Tadaru, Tomiura-cho, Minami-Boso City, Chiba
11:00-15:00 Closed on Tuesdays
0470-33-2512
A restaurant run by a fisherman's cooperative. You can enjoy a hearty set meal that is truly a fisherman's meal at a reasonable price. It is wise to come early, as many of the dishes will sell out.