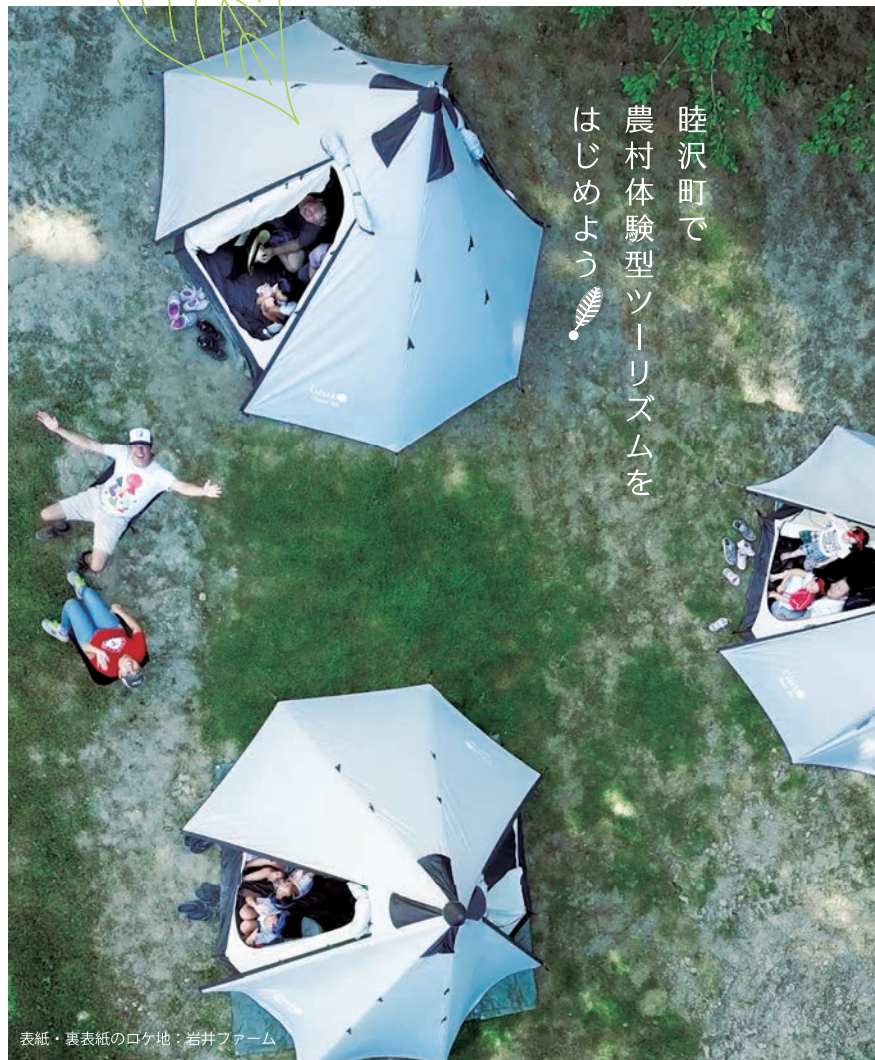


来たい
里山
じかん



睦沢町で
農村体験型
ツーリズムを
はじめよう

表紙・裏表紙のロケ地：岩井ファーム



睦沢町農泊推進協議会
事務局：一般社団法人 里山ソーシャルデザイン
千葉県長生郡睦沢町岩井深田522
Tel：080-5460-7666

発行：睦沢町農泊推進協議会 2021年3月

詳しくはホームページ
6238.chiba.jp



里山でのんびりと 暮らすように体験しよう

東京から約1時間半の
千葉県睦沢町
房総丘陵の東端に位置する
静かな農村地帯
温暖な気候に澄んだ空気
のどかで1年中過ごしやすいこの町には
里山の風景がたくさん残っています。

土や水、木との触れあい
動物の声や風の音
収穫や食事を通して
のんびりと暮らすような
そんな里山体験をご紹介します。

※来たいさ〓房総の方言で「おいでよ」の意味

この本は、睦沢町の農村体験型ツーリズムの普及と充実を図ることを目的として、睦沢町農泊推進協議会が作成しています。
睦沢町に宿泊し、健康的でおいしい食や、自然との一体感を味わえるアクティビティを体験してください。
また、この活動に共感し、1人でも多くの方が、ツーリズムの提供者として参加してくださることを願っています。

タケノコ掘り体験から始まり
地元農産物を加工できるキッチンをつくり
地域コミュニティの場を提供したい



オーナーの森谷さん。「古民家レストラン大上庵」に改装中の主屋

古民家と山を購入し、カフェとキャンプサイトを始める森谷さんご夫妻。以前から古民家を探していたところ、睦沢町農泊推進協議会が農泊セミナーを開催すると知り参加。そこで経験者や講師の話聞き、睦沢町で農泊をやってみよう、と決心したそうです。

夫の祐治さんは、本業が大工さん。週末を利用して自ら5000坪の山をキャンプサイトに整備し、納屋はカフェに改装。主屋は



妻の千夏さんと、祐治さんのお母さんでカフェを運営



「キャンプサイト睦沢の森」。海外からのお客さんをはじめSDGsなサイトを目指し、少しずつサイトを増やしていく。「ねるそん村」は、祐治さんが青春時代を過ごしたカナダの村、ネルソンから命名



元のつくりを活かしDIYで改装したレトロ感満載の「納屋カフェ房谷山荘」

囲炉裏のあるレストランに改装する予定。施設や敷地を活用し、「田舎の親せきを訪ねたような」アットホームな、里山での体験を計画しています。

この春からは、妻の千夏さんと、祐治さんのお母さんと2人でカフェを開業し、地元野菜を豊富に使ったメニューを提供するそう。

山でタケノコ掘り体験を提供するだけでなく、地区の人と一緒に加工販売したいと考え、専用のキッチンをつくる予定だとか。

「地区の人が1年中集まって、みんなで作業のできるコミュニティの場も提供したいと考えています」と祐治さんは、今後の抱負を語ってくれました。

ねるそん村
Tel: 0475-36-3833

新たな出会いや
コミュニティを形成し
ネットとリアルを紐付ける拠点に



受付のキャンピングカー前で。
UJack代表の佐藤さん

2020年にオープンしたUJackむつざわオートキャンプ場は、新しい地区整備が進む上之郷の交差点から、徒歩すぐの場所に立地しています。周辺には、温泉施設や直売所などが併設された「道の駅むつざわ」や、スーパー、コンビニ、ホームセンター、ドラッグストア、コインランドリーなど、初心者キャンパーに嬉しい施設が充実しています。

「自社製品の魅力や独創性の高いキャンプスタイルを最大限提案するにはキャンプ場が必要」と判断しました」と語るキャンプ用品メーカーUJackの代表佐藤さん。
YouTubeで「UJack Channel」を運営し、その



代表が自らユンボを操りキャンプ場を整備。その様子もネット配信し、会員とのコミュニケーションを深めている。次は、周辺の池にボートを浮かべたり、ツリーデッキをつくる計画も

番組撮影もここで行なっています。キャンプ場は会員制で、会員サービスとして、視聴者向けのキャンプオフ会を開催したり、新製品展示や体験会などを企画運営しています。

UJackを通じた新しい出会いや、コミュニティの形成を提案し、ネットとリアルを紐付ける拠点を目指しています。



写真上は、会員のオフ会。左、白ヤギの少佐と黒ヤギの伍長。草刈り隊として常駐し活躍中



UJack むつざわオートキャンプ場
Tel: 070-2623-5969
<http://www.ujack-mutsuzawa.com/>



交流と共有ができて、健康に暮らせる
新しい形の
シェアハウスが理想です



いつも笑顔の絶えない
オーナーの真栄城さん

道の駅むつざわから、徒歩10分ほどの場所にある、まことの里は、主屋、離れ、納屋、蔵などの古民家のゲストハウスです。

「もともとは、庄屋さんのお屋敷だったようです。主屋は、売主の方のご両親が、平成に建て替えられたそうです。大変こだわりのある方だったようで、敷地にある山の杉を伐り出し、乾かすために数年寝かし、柱や床に使っています。『式台』と呼ばれる来客用の立派な玄関は、建て替え前の主屋にあったものを移築しています。ここから田んぼの風景を眺めていると、心も体も、癒されるんですよ」と現在のオーナーで、自力全体の講師をつとめる真栄城克子さん。



主屋は1日1組限定で宿泊可能。囲炉裏のある玄関、8畳間2室、6畳間1室、ダイニング、キッチン、浴室、トイレ。寝具はレンタル

背筋がシャンと伸びていて、とても70代とは思えないハツラツとした方です。

「室内は、今でこそ綺麗になっているんですが、最初は元の持ち主の荷物も残ったままで、ホコリだらけでした。それを、自力全体の生徒さんや、近くに住む仲間が手伝ってくれて、こんなに綺麗になりました。ここはさまざまな世代が交流できる拠点にしたいと思っています。多くの方が交流する場所に育って、地域の活性化にも役立ってくれるのを願っています。」「仲間の助けのおかげ」という言葉を何度も伺いました。多くの方が助けたくなる、そんな笑顔が絶えない素敵な方です。



里山ソーシャルデザイン
Tel : 080-5460-7666
<https://6238.chiba.jp>



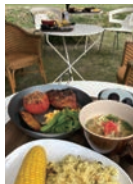
ふるさと納税や子ども宅食と連携し
無農薬、有機肥料、手作業による
米づくり体験を提供しています



米作指導の杉田さん。睦沢町農
泊推進協議会 里山ソーシャル
デザイン・トランログの代表

JR 外房線上総一ノ宮駅から車で
約10分の岩井地区。1200年の
歴史を誇る鶴羽神社から約1キロ
の場所に岩井ファームがあります。
ゲストハウス前の田んぼでは、
2009年から米づくりワークシ
ョップを開催。睦沢町の体験型ふ
るさと納税の対象で、東京都文京
区の子ども宅食事業にも寄付して
います。

「みんなでつくって、みんなで食
べる」をテーマに、人が助け合い
ながら、自分たちが食べる米を自
分たちでつくる技と楽しみを伝承。
1人で食事する機会が増えた今、



米づくり体験の日
替わりまかない食



岩井ファームの「食べる庭」には、梅、ジュンベリー、マルベリー、びわ、ブドウ、木苺、ブルーベリー、イチジク、アーモンド、
オリーブ、栗、みかん、柚子、レモンなどさまざまな果樹。奥には貸切可能なプライベート・キャンプサイトがある

食を通して、初対面の人や顔見知
りになった仲間と過ごす楽しさを
共有しています。
また、家族連れをはじめ、教育
旅行や企業研修などを対象に、「手
ぶらキャンプ」などの里山体験を
通して、農村民泊の普及に取り組
んでいます。

主屋のゲストハウスは1日1組
限定。お天気の良い日はテラスで
BBQ。寒い冬には薪を割り、ス
トープを囲んでのんびり里山時間
を過ごす。そんな、田舎暮らし体
験のお手伝いをしています。



ゲストハウスのホス
トマザー和子さんと
番犬ジン



里山ソーシャルデザイン
Tel : 080-5460-7666
<https://6238.chiba.jp>



山と森をまるごと楽しむ
ツリークライミングで
樹の上のワクワクを感じて欲しい

都内から移住し、2012年に
カフェとゲストハウスを始めた小
林さん夫妻。サーフィンや釣りが
趣味で房総に通ううち、海にも近
く、静かで落ち着いた睦沢町が気
に入ったそうです。

「建物の基礎と構造以外は、自
分でつくるハーフビルドです。3
年がかりで建てました」と、夫の
孝浩さん。

ゲストハウスは、1日1組限定
で、洋室に和室とロフト、デッキ



カフェ店内には薪ストーブ



オーナーが、ハーフビルドで建てたカフェのある建物の外観

が付いています。森の中にいるよ
うな雰囲気半露天風呂もあり、
友人の別荘に来たようにつろ
げ、別棟のカフェでは、食事やテ
ィタイムが楽しめます。

自然体験として、目の前の田ん
ぼでの田植えや稲刈りのほか、裏
山にある、6メートルの高さのツ
リーデッキなどで遊ぶ裏山探検、
本格的な木登りが楽しめるツリー
クライミングの体験教室も開催し
ています。

2019年には、自然を活かし
た遊び場づくり「樹遊びプロジェクト
KINOU(キノウエ)」
をスタート。注文に応じてツリー
デッキ、ツリーハウスを設計、製
作しています。



洋室に和室とロフト、デッキが
付いたゲストハウス室内

里山カフェ&ゲストハウス SOU
Tel: 0475-47-4103
<http://promptbox.jp/sou/>



自然の中でさまざまな体験を重ね
災害時には自立できる
そんな居場所づくりを目指して



薪でお湯が沸かせるヒノキ風呂

さぬきファームのオーナー渡辺さんが、キャンプ場を整備したのは、この地区に住む、親類の米づくりの手伝いを頼まれたのがきっかけでした。

「最初に農機具小屋と、大勢が寝泊まりできる宿泊施設を建てました。2011年の震災後、いざとなったら、家族や社員を守る場所を確保しなければ、との思いがあったからです」。



初期に建てられたゲストハウス。その前の広場では、BBQも楽しめる。敷地内には、レストラン(不定休)、シャワー室なども完備



さぬきファーム
Tel. 0475-36-7021

写真上はオートキャンプ場、
下は通常のキャンプ場。
AC電源付きのスペースもある



その後、整備したキャンプサイトには、薪ストーブでお湯が沸かせるヒノキ風呂を複数台設置しています。

「ブドウやミカンを栽培したり、手作業で米づくりも始めました。今年は、釣り堀もつくっています。釣った魚が、キャンプで食べられると楽しいですよ」と渡辺さん。

「どれも手探りですが、若い人が自然の中で、さまざまな体験をし、どんな時も自立して生きていける、と感じてもらいたいです」と続けます。

災害が起きても、自分たちで何とかできる。そんな居場所づくりを目指しています。

房総で野菜に目覚めました！
天日干しの和ハーブ茶で
みんな元気になって欲しい

野菜ソムリエの資格を持つ平田順子さん。この春には薬草コーディネーターも取得。庭の果実や野草をお茶にして、道の駅むつぎわやネットで販売をスタートします。

「野菜に目覚めたのは房総に来てから。昔はジャンクフード派だったんですよ(笑)。地元では、季節ごとにおいしい採れたて野菜が、たくさん売られています。それを食べるうちに、野菜にどんどん興味が湧いて、ソムリエの勉強まですることになりました」。

サーフィンが好きで、夫婦で海へ通っているうちに一宮町、そして睦沢町に住み替えました。

「一宮では、サーフィン三昧でしたが、私が腰を痛めてあまり海に



ワーキングホリデーで過ごした、オーストラリアでの写真。この時の自然の中での体験が、今の暮らしに結び付いている



庭にたくさん果樹が植えられていたのが、家購入の決め手に。柚子、柿、イチジク、ミカンやドクダミ、ヨモギなど、1年中穏やかな房総で、のんびりと天日に干して、さまざまなお茶をつくる



心と体をリラックスさせる野草茶は手軽なティーバッグ入り。写真はヨモギと柚子、イチジク玄米、レモングラス

出なくなり、もっと静かな所に引越ししたくなったんです」。

そんな時、友人も住んでいた隣の睦沢ののんびりとして、静かな田園風景が思い浮かんだそう。

「ここなら、海にもすぐです」。

初めは、庭の果樹を使ったお茶を自分で楽しむだけだったとか。友人にすすめると、とても喜んでもらえたので、多くの人に飲んでもらいたいと思うようになったそうです。今後の展開をたずねると、「小さな野草ガーデンと、たくさん天日干しできるサンルームを増築予定です。入浴剤や調理用の野草ブレンドソルトもつくってみたいですね」と生き生きと語ってくれました。



畑ふえの野草茶
<https://hatafe.official.ec/>



小麦、卵、乳製品、精製糖を使わず
心と体に寄りそう
グルテンフリーの米粉のおやつ



食の悩みを抱える人にできるだけ応えていきたいと語る、いつも穏やかな須永さんご夫妻。

地元農家が育てた、新鮮な野菜や果物、自家製のハーブを使って、米粉のおやつを自宅兼工房で、製造販売している須永さんご夫妻。素敵な建物と外構は、夫の東亜さんが時間をかけてリフォーム。素敵な看板も手づくりです。

2019年、東京のカフェでの販売や、ネット通販をスタート。ビーガン向けのイベントや、近くのマルシェにも出店。2020年からは、「道の駅むつぎわ」の直売所での販売と、土曜日限定で工房での店頭販売も始めました。

以前は、小麦でパンをつくるのが趣味だった基子さん。いつの頃からか体調不良を感じたそうです。小麦のせいかもしれないと思い、アレ



人気の米粉のマフィン季節によって種類が変わる。そのほか、ガレットやクッキーも。工房での販売の日は、東亜さんが淹れるスパイシーな豆乳チャイやコーヒー、紅茶を、中庭や店先のベンチで楽しめる。テイクアウトも可能



ルギーテストなども受けてみましたが、ハッキリとした答えは出ません。しかし小麦を避けて、米粉でおやつをつくり始めると、体調も良くなるのを実感。同じ悩みを抱える人に、米粉を使ったおやつを食べてもらいたいと、お店を始めることになりました。

睦沢町には、2010年に移住。「高い山や建物が無く、空が広くて、明るいところが気に入っています」と東亜さん。

「静かなところですが、寂しくありません。近所の方も通りすがりに声をかけてくれるし、かといって、おせっかいです。そのほどほど感が心地良いです」と基子さんは語ってくれました。



米粉のおやつ Karuna
Tel : 0475-44-2602
Insta : karuna.oyatsu





むつざわヤギ牧場のヤギハグ体験 & ヤギの学校 飼育勉強会

Tel:0475-36-7079
ヤギに触れてみたい、ペットとして飼ってみたい方を対象とした、ヤギハグ体験やヤギの飼育を学びます
<https://mutsuzawa-yagi.com>



稲花酒造の酒蔵見学

睦沢町のお米を使ったお酒、純米大吟醸「睦水」を製造する酒蔵を見学できます
<https://6238.chiba.jp/experience/>



ヘイニー先生の英語キャンプ体験

英会話教室を主宰する米国出身のヘイニー先生が里山のアクティビティ & クラフトを英語で伝授します
<https://6238.chiba.jp/experience/>



わかなの畑の収穫体験 (7月~11月)

季節野菜の収穫が体験できます <https://6238.chiba.jp/experience/>



弘行寺で座禅体験

座禅・写経が体験できます
<https://gugyouji.jp/>



キッチン工房 春蘭の太巻き祭り寿司体験

地元のお母さんグループ、キッチン工房春蘭による、房総の郷土料理「太巻き祭り寿司づくり」を体験できます
<https://6238.chiba.jp/experience/>



剣道体験

初心者を対象にした剣道体験ができます
<https://6238.chiba.jp/experience/>



中央公民館で天文教室

睦沢町立中央公民館で天文教室を開催しています
<http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp/shisetsu/kouminkan/sisetsu.html>



全て事前予約制です。ホームページなどでご確認ください



梅がり & 梅しごと体験 (5月下~6月上)

梅の畑で、梅がりを開催。梅ジュース、梅ジャム、梅酒などの梅しごとのワークショップも体験できます



手づくりピザ体験

レンガを積んでピザ窯からつくる、手づくりピザが体験できます



SUP 体験 (5月~10月)

近隣の川で実施する初心者向けの SUP (Stand Up Paddleboard) プログラムが体験できます



里山ヨガ体験

初心者ヨガ、キッズヨガ、ヘッドスタンディングを含む中・上級者向けヨガなど、ご希望に合わせてプログラムします



農業の現場見学

希望に合わせた農業の現場見学会を開催します (団体向け)



1人1年分の米づくり (睦沢町ふるさと納税対象)

約50坪の田んぼで、1人1年間の平均消費量約60kgの収穫を目指し、田植えから草取り、稲刈り、脱穀、選別、粉摺りまで行います。無農薬、有機肥料、手作業による米づくりです。できたお米は全てもらえます



米づくり体験 (4月下~9月下)

岩井ファームでは、無農薬、有機肥料で、田植えから草取り、稲刈りまで、手作業による米づくり体験を実施。お米の一部は、東京都文京区のこども宅食に寄付しています

里山を体験しよう!

全て事前予約制です。
詳細および日程は
ホームページをご確認ください。



お問い合わせ：里山ソーシャルデザイン

Tel : 080-5460-7666 <https://6238.chiba.jp>





里山イベントを楽しもう！



はじめての演劇祭

米づくりワークショップ10周年記念イベント

岩井地区の伝説を紹介する紙芝居を中心に、祭唄の木遣り、睦沢町寺崎地区の伝統の勝負和太鼓、東京から参加のパフォーマーによるコラボレーション。平安時代の武将で上総の領主、平廣常（上総介広常）の「高藤城物語」ほか



非・密の♪里山フェス

食と音楽体験

岩井ファームにジャグバンドがやって来た!! 空の下バンドと一緒にスプーンや洗濯板、たらいなどを使って楽器を手づくりし、みんなで生演奏を体験します。屋台では、季節の収穫物を販売。



純米大吟醸「睦水」

睦沢町のちばエコ認証の酒米を使用しています



サツマイモ

収穫は秋ですが、しばらく寝かせて甘くおいしい干し芋に



梅

梅酒、梅ジュース、梅ジャム、梅干しのほか、6月は梅がかりも楽しめます



米と豆の里山レシピ「ビーンリゾット」

睦沢町のお米に豆とハーブなどを加えた手軽なバックセット



大葉（青シソ）

農業用ハウスで1年中栽培。いつも新鮮なものを出荷しています



ブルーベリー

生食やジャムのほか、夏はブルーベリー摘みも楽しめます



野草茶

イチジクの葉に玄米、ヨモギに柚子などを合わせたティーバッグ



柚子

冬に、柚子ジャムやシロップ、柚子みそ、柚子こしょうのほか、柚子風呂にも



イチジク

夏に生食のほか、コンポートやケーキ、乾燥イチジクなど



ちばエコ農産物認証「むつざわ米」

粘りがあっておいしいと評判の「むつざわ米」。化学合成農薬と化学肥料を通常の半分以下に減らして栽培。千葉県が定めた「ちばエコ農産物」の認証を受けています。

里山を味わおう！

季節の移り変わりに合わせ道の駅や農産物の直売所などで旬のものに出合えます

睦沢町の特産品

<https://6238.chiba.jp/specialty/>





アルコール* ハンドケアローション 里山のめぐみ

植物由来のうまい成分
ウメ果実エキス配合



ほのかな梅の香りが
アルコールの匂いを
和らげます。



税込み価格 2,200円
ボトル大 (500ml)



税込み価格 1,600円
ボトル小 (100ml)

ウイルス感染対策に 【数量限定品】

*エタノール：清涼剤、溶剤

本製品は医薬品や医薬部外品ではありませんが、消毒用エタノールの代替品として手指の消毒に使用することが可能です。※1

※1：本製品はエタノールを60vol%以上含有しているため、厚生労働省医政局経済課ほかの事務連絡（令和2年4月22日）に基づき記載しています。

企画：睦沢町農泊推進協議会
お問い合わせ：
里山ソーシャルデザイン
Tel: 080-5460-7666
<https://6238.chiba.jp>

道の駅むつざわ
つどいの郷
農産物直売所/むつざわ温泉
/カフェ/レストラン

農産物直売所
はらから

道の駅むつざわ

至給田 芝原 七井戸 至勝浦 至いすみ

御霊神社 合宿宿泊 Kitみずざわ 直売所 わかなの畑 UJack キャンプ場 カフェ& キャンプ場 ねるそん村 米粉のおやつ Karuna 房総カントリークラブ 房総ゴルフ場 ギャラリー & カフェ furacoco

はらから 森 上之郷 中央公民館 町役場 お寺カフェ そわか まっ白い 広場 そば 睦希庵 駐在所 商工会 寿司たなか 食事 ぼてい セブンイレブン ギャラリー 801 新生酪農 アイスクリームショップ

ブルーベリー 山田農園 やすらぎの森 歓喜寺 みのり フアーム 八坂神社

パンとクッキーときわぎ工房 そば緑 フードプラザ ハヤシ 諏訪神社 まこと里 石窯工房 パン・ドナル 岩熊十字路

ブルーベリー 山田農園 カフェ& ゲストハウス SOU やすらぎの森 歓喜寺 みのり フアーム 八坂神社 新生酪農 アイスクリームショップ ギャラリー 801 新生酪農 アイスクリームショップ

至給田 芝原 七井戸 至勝浦 至いすみ

上市場観光交流センター
(農産物直売所) ぶらっと

車で ●東京方面から…
京葉道路または高速湾岸線～千葉東金道路～千葉外房有料道路～茂原～南総広域農道～睦沢町
●神奈川方面から…
東京湾アクアライン～圏央道～茂原長南 IC～長生グリーンライン～長南町～睦沢町

電車で ●JR 外房線「上総一ノ宮駅」下車。
(東京から特急「わかしお」で約1時間。駅からバスやタクシーで約10分。)

Chiba
ちば県の
ココ
睦沢町
むつざわまち