

歡迎您回來， 岡山。

在農家民宿享受溫馨的體驗。

岡山縣農林水產部農村振興課

晴天之國岡山農家民宿網路推進協議會

郵遞區號700-8570 岡山縣岡山市北區內山下2-4-6 TEL.086-226-7442

岡山觀光WEB 搜尋 岡山縣 農家民宿 搜尋

關於晴天之國岡山
農家民宿的詳細
資訊請掃描這裡



請務必
閱讀。

※本導覽手冊記載的資料截至2026年3月。

※商品內容、費用以及各種數據可能有變更，或因時期變動、臨時店休等而有不能利用的可能。利用前請事先確認。

※登載的民宿、設施、觀光設施、店舖等店休日、營業時間等可能有變動。出發前請事先確認。

※因照片、插圖均為形象圖，與實物可能有差異。另外，登載的地圖之位置、比例尺、所需時間等均為大致基準。

※登載的電話號碼為各設施諮詢之用，可能有與當地電話號碼不同的情況。透過導航系統等進行位置搜尋時可能會顯示出與實際不同的場所。

※有關因導覽手冊登載的內容引發之事故、損失等，岡山縣農林水產部農村振興課及晴天之國岡山農家民宿網路推進協議會不承擔任何補償責任，對此敬請諒解。
此外，禁止擅自轉載、複製本導覽手冊。

岡山縣農家民宿
導覽手冊



晴天之國岡山

農家民宿

HARE NO KUNI OKAYAMA
NOUKA MINSHUKU



歡迎您回來， 岡山。

在農家民宿享受溫馨的體驗。

歡迎您回來，岡山。

在農家民宿享受溫馨的體驗。

對於生活在城市中，每日被時間追趕而疲憊的您，偶而去探訪一下大自然的山林海洋，試著忘記時間。在空氣清新和豐饒大自然中，有讓人身心愉悅的民宿，還有與自然互動的農林漁業體驗活動等，即使是初次造訪的遊客也會感受到讓人懷念的熱情款待。請您前往「晴天之國」岡山，開啟美好溫馨之旅吧。



山珍、海味，把最新鮮的物產做成鄉土料理。

農家民宿和農山漁村地區的料理店樂趣就是使用現摘和現捕撈的當地特有食材製作鄉土料理。另外，在有收成體驗活動的民宿，還能體會自己採收、製作，自己品嚐的樂趣！

※部分住宿設施不提供餐食。詳情請洽詢各住宿設施。



享受 民宿樂趣



可以體會岡山的農山漁村地區的慢活季節、大自然與人情溫暖的民宿。

靠山，靠海的生活方式。

依山傍海的岡山縣。例如，在山間地區可以採收農作物、做豆腐等活動，而在沿海地區可以釣魚、參觀漁村生活等，一年四季都可以依照各地的特色體驗融入當地生活，這正是農家民宿的魅力所在。



像居住當地一樣，體驗短暫的移居生活。

如果您想「在四季分明，充滿自然生機，悠閒自在的地方生活！」那就體驗隨季節變換的農家民宿生活吧。

只想悠閒的度過時光。

被時間追著跑的忙碌日常。忘記時間，來農家民宿吧。只有季節和大自然的節奏才是生活的時鐘。將自己交給心靈和身體的聲音，度過最真實的時間。

享受 體驗 樂趣

觀察自然，在自然中嬉戲。

環山環海的農家民宿有豐富的捉昆蟲、河邊嬉戲、海水浴、觀察動植物、觀賞星空、洞窟體驗等非常多以前就有的嬉戲。即便沒有智慧型手機和電視，應該也能樂在其中。



享受傳統生活和文化樂趣。

部分農家民宿可以體驗從前的生活道具。用柴火烹飪的爐灶、披薩窯、油桶浴缸、五右衛門浴缸等，請親自感受先人們的卓越智慧與創意。



收穫來自田地與大海的饋贈。

請一定親自去山間地區採摘當季的蔬菜和水果，去沿海地區釣魚或用拖網撈撈海中珍饈。等待您體會對自然的感謝之情，感受先勞動再吃飯的珍貴體驗。



與山與海，與自然的互動。不斷感受生活喜悅的體驗。



手作與藝術體驗。

在各個地區還可體驗用天然材料的各種創作。野豬皮做的小袋子、手繪、草木染等。請用自己的美感和雙手，享受創作的樂趣吧。



晴天之國岡山 農家民宿

HARE NO KUNI OKAYAMA NOUKA MINSHUKU

何謂晴天之國岡山農家民宿？

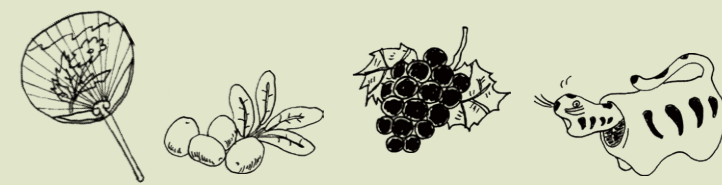
岡山縣設立的「晴天之國岡山農家民宿網路推進協議會」會員經營的住宿設施可以體驗農林漁業生活。晴天之國岡山農家民宿，與農山漁村地區住民一起，熱誠地向住宿客人提供只有這塊土地上才能體驗的人文風情、餐食、住宿之服務。

Contents

農家民宿介紹	03	有關住宿和體驗的注意事項	19
備前地區、備中地區、美作地區		各體驗一覽和在地產銷介紹	20
農家民宿的飲食及當地美食	16	地圖、交通	21
經典行程介紹	17		



Bizen area 備前地區



[餐食] 有關餐食的提供、料理製作體驗之詳情，請洽詢各住宿設施等。

不同季節的農作體驗。

01 農家民宿 大和



從地處高處的日本傳統房屋可以眺望四季繽紛多彩的自然風光。作為家族一員和大家一起做料理共享美食是晚餐的魅力所在。請品嚐自家栽培的難波米和剛採摘的新鮮蔬菜做成的料理。

體驗項目



- 大型農機具體驗 (年中)
- 採摘蔬菜 (年中)
- 竹編工藝體驗 (年中)
- 製作新年裝飾品 (12月) 等
- 採山菜體驗 (4月下旬~6月上旬)

特色介紹

歡迎您光臨充滿自然風情的「大和」。在這裡可以傾聽悅耳的鳥鳴之聲、微風拂過的樹葉搖曳之聲，觀賞繁星燦爛的夜空。此外，還可以體驗操縱大型農機、種植水稻、採山菜等各種農務。收成的農作物日後會寄送給您。



DATA 加賀郡吉備中央町宮地2242 0866-54-1301 (吉備中央町農家民宿推進協議會事務局) 5名 全年 (一例) 2天1夜附二餐: 大人(國中以上) 12,000日圓、兒童(小學生以下) 9,000日圓 從JR岡本站搭乘前往「吉備高原都市」巴士約60分鐘，在「吉備廣場」下車，接送/從岡山自動車道寶陽IC車程約15分鐘

預訂方法 電話 0866-54-1301 (吉備中央町農家民宿推進協議會事務局) WEB <http://kibichu.net/e/index.html> (歡迎光臨農家民宿 Kibichu)

在築有百年以上歷史的古民房，感受充滿溫馨的空間感。

04 古民房 HAKKOU



這裡提供豐富多樣的體驗項目，如發酵料理、米粉料理、瑜伽體驗等，讓身心充滿活力。創作活動、親子遊戲場、與好友住宿等依照不同用途，自由自在此度過美好時光。

體驗項目



- 甜酒製作體驗 (年中)
- 瑜伽、親子瑜伽體驗 (年中)
- 花環製作體驗
- 採摘藍莓 (7月下旬~8月)
- 採摘無花果、柿子 (9月~11月) 等

特色介紹

在氣勢雄偉的梁柱守護下，壓倒性的開放感令人驚嘆不已。這座非常寬敞的古民房，每日只限定一組客人獨享這份奢華。冬天的寒冷因人的溫暖之情而變得溫馨舒適，夏天則能感受穿堂而過的涼風。正如民宿名稱中的「發聲」之寓意，在時光流逝中慢慢療癒身心。難道您不想在這裡體驗一下如此悠閒美妙的假日嗎？



DATA 加賀郡吉備中央町吉川585 0866-54-1301 (吉備中央町農家民宿推進協議會事務局) 6名 全年 (一例) 2天1夜附二餐: 大人 13,000日圓、孩童10,000日圓 ※餐食為共同烹飪 從JR岡本站搭乘前往「復健中心前」巴士約60分鐘，在「吉備高原大橋」下車，步行約10分鐘/從岡山自動車道寶陽IC車程約15分鐘

預訂方法 電話 0866-54-1301 (吉備中央町農家民宿推進協議會事務局) WEB <http://kibichu.net/e/index.html> (歡迎光臨農家民宿 Kibichu)

體驗自給自足，感受舒心快樂。

02 農家民宿 Howa



這是新加入農業的葡萄農家，同時還經營著民宿，有很多是來自海外的旅客，可以享受跨文化交流之樂趣。在後院和後山還有一些舒心休閒點。請在您喜歡的地方盡情享受休閒時光。

體驗項目



- 農業體驗 (10月~5月上旬)
- 健行、瑜伽、按摩體驗 (10月~5月上旬)
- 鄉村生活體驗 (10月~5月上旬)
- 移居體驗講座、狩獵講座 (10月~5月上旬) 等

特色介紹

餐食由大家一起來製作，作為體驗生活之一環。使用以植物來源酵素栽培我們引以自豪的蔬菜和米，以及狩獵捕獲的野豬等食材烹調的料理。剛採摘的新鮮蔬菜和用柴火在羽釜鍋煮的米飯都會讓人食慾大增。



DATA 加賀郡吉備中央町吉川730 0866-54-1301 (吉備中央町農家民宿推進協議會事務局) 4名 (1日1組) 從10月到5月上旬 (一例) 2天1夜附二餐(含體驗費): 大人13,200日圓、小學生以下11,550日圓 從JR岡本站搭乘前往「吉備高原都市」巴士約60分鐘，在「吉備廣場」下車，接送/從岡山自動車道寶陽IC車程約15分鐘

預訂方法 電話 0866-54-1301 (吉備中央町農家民宿推進協議會事務局) WEB <http://kibichu.net/e/index.html> (歡迎光臨農家民宿 Kibichu)

推薦給對鄉村家庭料理感興趣的人。

05 農家民宿 Hikasa



開辦這家民宿的初衷，希望客人能在被自然環繞的鄉村放鬆身心，體驗正在逐漸消失的日本傳統文化和飲食。我們有當過日語老師的經驗，可以為您提供簡單易懂的日語。

體驗項目



- 料理體驗 (年中)
- 農作體驗 (年中)
- 山林體驗 (年中)
- 燒柴火體驗 (年中) 等

特色介紹

您可以在山林體驗的「遊樂公園」中，利用間伐木材，用小刀、錘子和釘子進行木工製作、劈柴燒柴火等自由戶外嬉戲。這裡還可體驗傳統的爐灶煮飯和搗麻糬。晚餐可以一起製作鄉土料理或日式料理。



DATA 加賀郡吉備中央町豐野4918 0866-54-1301 (吉備中央町農家民宿推進協議會事務局) 10名 全年 (一例) 2天1夜附二餐: 大人(國中以上) 12,000日圓、兒童(小學生以下) 9,000日圓 從JR岡本站搭乘前往「吉備高原都市」巴士約60分鐘，在「吉備廣場」下車，接送/從岡山自動車道寶陽IC車程約15分鐘

預訂方法 電話 0866-54-1301 (吉備中央町農家民宿推進協議會事務局) WEB <http://kibichu.net/e/index.html> (歡迎光臨農家民宿 Kibichu)

品嚐季節限定之鄉土料理。

03 農家民宿 Micchan



座落於花卉簇擁、綠意盎然之中的可愛民家。寬敞的客廳、浴室、盥洗用品齊全，舒適入住。當然也可以自己做飯，還可對應穆斯林料理。

體驗項目



- 鄉村料理製作體驗 (年中)
- 萩餅和艾草糰子製作體驗 (年中)
- 花環製作體驗 (年中)
- 農業體驗 (年中) 等

特色介紹

我很喜歡做料理!來自全國各地的客人特意到這裡吃我做的料理。在住宿期間，我會與住宿客人一起使用新鮮蔬菜、野豬肉等烹煮鄉村料理。



DATA 加賀郡吉備中央町吉川535-2 0866-54-1301 (吉備中央町農家民宿推進協議會事務局) 9名 全年 (一例) 2天1夜附二餐: 大人(國中以上) 12,000日圓、兒童(小學生以下) 9,000日圓 從JR岡本站搭乘前往「吉備高原都市」巴士約60分鐘，在「吉備廣場」下車，接送/從岡山自動車道寶陽IC車程約15分鐘

預訂方法 電話 0866-54-1301 (吉備中央町農家民宿推進協議會事務局) WEB <http://kibichu.net/e/index.html> (歡迎光臨農家民宿 Kibichu)

專欄

為什麼說是晴天之國?

●「晴天日多」
降雨量1毫米未滿之日: 276.7日, 位居日本第一

※資料: 氣象廳「日本氣候表」(根據1991年~2020年(30年間)的降雨量1毫米以上日數的平均值計算得出)

●「氣候溫暖。災害少。」

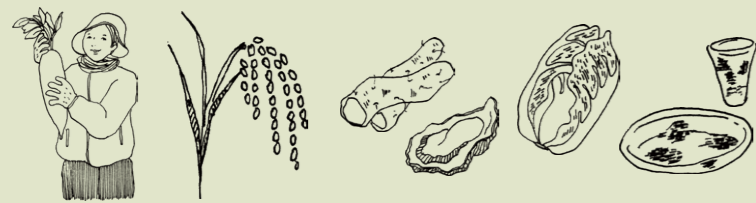
震度4級以上的地震觀測次數(1923~2023年)(少): 19次, 位居日本第三位

※資料: 氣象廳「震度數據庫檢索」(1923~2023年)

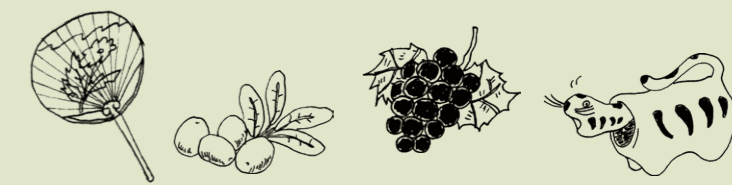
「晴天之國岡山」是從1989年起一直沿用至今的岡山縣宣傳口號。據說，這一口號由來於縣政府所在地中岡山市年間「降雨量1毫米未滿之日」是日本最多的城市。降雨量少自然晴天就多。此外，還有其他被稱為「晴天之國」的原因，例如「氣候溫暖災害少」、「美食多」、「自然景觀豐富」等。



※因照片、插圖均為形象圖，與實物可能有差異。住宿費僅為一例。住宿費全部含稅。有關住宿費及體驗項目費用等，詳情請洽詢各住宿設施等。



Bizen area 備前地區



[餐食] 有關餐食的提供、料理製作體驗之詳情，請洽詢各住宿設施等。

笑臉喜迎的民宿，期待您的到來。

06 民宿和咖啡 Komori no Tsukinoshita



利用十多年時間走訪了約50個國家的背包客經驗，追求理想的民宿。為了滿足百人百樣的需求，正在盡最大限度開拓服務範圍。

特色介紹

這是一家具有獨特風格的民宿，武士宅邸與多國籍室內裝飾和諧融合，看點十足。這裡還提供英文和中文服務，在主屋附設的咖啡館，一到晚上則成了人們的交流場所，非常熱鬧。此外，您還可以在音響效果極佳的倉庫裡欣賞電影等各種樂趣。

體驗項目



- 劈柴體驗(冬季期間)
- 在倉庫裡欣賞電影(年中)
- 用採摘的蔬菜BBQ(年中)
- 移居體驗講座(年中)
- 音樂活動、演講會、料理教室等活動體驗(年中)等



DATA 加賀郡吉備中央町小森1755 0866-54-1301 (吉備中央町農家民宿推進協議會事務局)，有關民宿詳情請詢050-5576-7858 12名 全年 (一例) 2天1夜附二餐：大人13,300日圓※包租需要另外估價 從岡山自動車道賀陽IC車程約40分鐘/從JR岡本站搭乘前往「吉備高原都市」巴士約60分鐘，在「吉備廣場」下車/從JR福渡站車程約30分鐘※僅為住宿3泊以上的客人提供免費接送服務(往返「吉備廣場」或「JR福渡站」)

預訂方法 電話 0866-54-1301 (吉備中央町農家民宿推進協議會事務局) WEB http://kibichu.net/e/index.html (歡迎光臨農家民宿Kibichu)

堅持有機稻米和蔬菜的栽培。

07 Nobue 農園工房

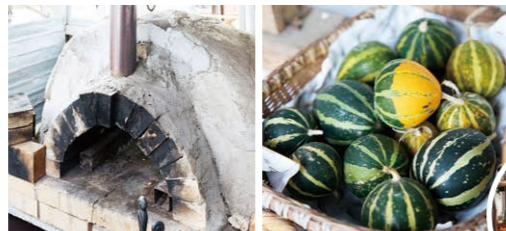


一年之間栽培了50多種蔬菜和香草。在百花盛開的春天，您可以在菜園和庭園構成的開放花園一邊品茶，一邊欣賞鄉村的田園風光。

特色介紹

農園工房創始於2012年，目前我們有園藝指導員和終身學習協調員的資格，致力於各種活動。餐食是以精心挑選當地(產地地消)的剛採摘的新鮮蔬菜涮涮鍋等料理為主。

體驗項目



- 農業體驗(年中)
- 披薩窯體驗(年中)
- 採摘蔬菜(年中)
- 里山散步(年中)等



DATA 岡山市北區建部町下神目1558 086-722-0753 5名(1日1組) 全年 (一例) 2天1夜附二餐：9,900日圓 從JR岡岡車站車程約50分鐘/從山陽自動車道岡山IC車程約40分鐘

預訂方法 電話 086-722-0753 / 090-8249-5806

可以入住的舊郵局。

08 USHIMAROB



這是一家由實際使用到昭和後期的「舊牛窗郵局」翻修而成的民宿。作為「可以入住的郵局」這一特色，以「交流」為主題開展營業活動的民宿。

特色介紹

享有的日本愛琴海美稱的「牛窗」，以其優美的海景和豐富的自然而聞名。這是一家沒有依靠任何外部建築公司，而是傾注了大家的心血打造而成的民宿。我們充分利用瀨戶內市的美麗豐富的資源，提供多樣化的體驗項目。歡迎您來此享受唯有在這裡才能體驗到的樂趣。

體驗項目



- 採摘蔬菜體驗(年中)
- 烏龍麵製作體驗(年中)
- 備前燒陶藝體驗(年中)
- 瀨戶內海巡遊(4月~11月)等



DATA 瀨戶內市牛窗町牛窗3061 guesthouseushimaroBI@gmail.com 6名 全年 (一例) 只有住宿：6,500日圓 從JR邑久站搭乘前往「牛窗」巴士約20分鐘，在「本蓮寺下」下車即可/從岡山Blue Line瀨戶內IC車程約15分鐘

預訂方法 WEB https://ushimaroBI2024.wixsite.com/ushimaroBI (USHIMAROB官方網站)

在離島體驗在地魅力的多元活動。

09 牛窗培訓中心 鐘樓之家



乘坐木筏最適合團體活動。可以與夥伴一同感受波浪、海風和大海。還有可能與瀨戶內海的鯨魚「江豚」邂逅。夜晚，使用大口徑650毫米的天文望遠鏡，觀測彷彿觸手可及的星星。

體驗項目



- 乘坐木筏遊玩(4月~11月上旬)
- 觀察海螢火蟲(7月~10月上旬)
- 健行闖關活動(年中)
- 觀察天文星像(年中)
- 拖網打撈(2月~6月、9月~11月)
- 魚類處理體驗(年中)等

特色介紹

這是一座浮在被稱為日本愛琴海的牛窗海上的設施。島上的松樹及本地植物蒼翠繁茂，故又名「綠島」。我們事先會徵求您在離島獨有的多彩項目中希望體驗的項目，並為您制訂好逗留中的日程表，衷心期待您的光臨。



DATA 瀨戶內市牛窗町牛窗6356-57 0869-34-5808 200名 全年 (一例) 2天1夜附二餐：大人7,600日圓~、孩童6,800日圓 從JR邑久站搭乘巴士或駕車到牛窗港約25分鐘，從牛窗港搭乘渡輪到前島港約5分鐘，從前島港搭乘接送巴士約15分鐘/從山陽自動車道備前IC駕車到牛窗港約45分鐘，從牛窗港搭乘渡輪到前島港約5分鐘，從前島港的車程約15分鐘、或從牛窗港搭乘包租船約15分鐘

預訂方法 電話 0869-34-5808 電子郵件 kenshu@carillon-house.com WEB https://carillon-house.com

島上遊玩的絕佳場所。

10 島之家 海松綠



拉網捕魚體驗是在海上挑戰拖網捕魚。剛捕獲的新鮮魚貝可以自由帶回家。您還可以體驗在眺望瀨戶內海的高台上培育的香甜美味的採摘橘子的活動。

體驗項目



- 拉網捕魚體驗(5月左右~9月左右)
- 採摘橘子(10月上旬~12月上旬)等

特色介紹

島之家開設在老家，它位於從JR日生站走過二座橋的頭島山的半山腰。從2樓可以眺望從漁港到遠方的小豆島景色，很值得一看。地處位置也頗具魅力，步行就可以去享受釣魚、海岸漫步、海水浴等樂趣。



DATA 備前市日生町日生2845 0869-72-3048 10名 全年 (一例) 只有住宿：12,900日圓※有關餐食可在附設的廚房自炊 從JR日生站搭乘備前市營巴士(頭島線)約20分鐘，在「入鹿」下車，步行約1分鐘/從山陽自動車道備前IC車程約20分鐘

預訂方法 電話 0869-72-3048 WEB https://mirumidori.jimdofree.com

備前地區 推薦！觀光景點

日本三大名園之一。漫步於日本傳統美之中。

岡山後樂園、岡山城

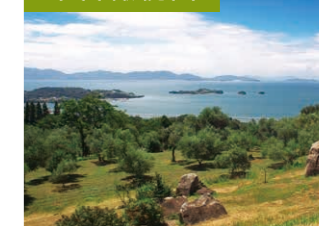


大約300年前，由當時的藩主池田綱政建造的大名庭園「岡山後樂園」。園內有隨著四季變化的樹木花草、以及小河和池塘、而且還聚集了鳥類、昆蟲等。濃縮了善用自然的日本美學名城。其南側有1597年左右建成的「岡山城天守閣」(現為重建之物)。這裡有威風凜凜的黑色天守閣，還有櫓、門等充滿魅力的觀光景點甚多，從天守閣上可以將城市風光一覽無遺。

岡山後樂園 岡山市北區後樂園1-5 時間 [3月20日~9月30日] 7:30~18:00 (入園截止至17:45)、[10月1日~3月19日] 8:00~17:00 (入園截止至16:45) 大人500日圓、高中生以下免費、65歲以上200日圓 從JR岡岡站步行約25分鐘，或搭乘巴士約15分鐘，或搭乘路面電車約4分鐘在「城下」下車，步行約10分鐘 086-272-1148 (岡山後樂園) 岡山城 岡山市北區丸之內2-3-1 時間 9:00~17:30 (入園截止至17:00) 12月29日~31日 大人500日圓、國中生以下免費 從JR岡岡站步行約25分鐘，或搭乘路面電車約5分鐘在「城下」下車，步行約10分鐘 086-225-2096 (岡山城管理事務所)

一邊漫步，一邊眺望橄欖樹和瀨戶內海之美景。

牛窗橄欖園

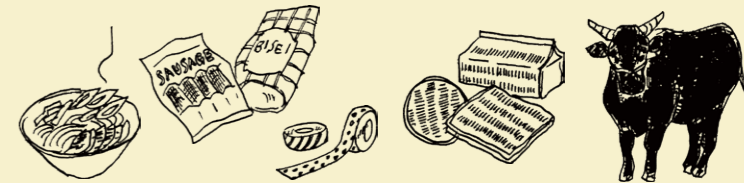


這座日本少數的橄欖園，栽培了約2,000棵橄欖樹。從園內的山頂可以遠眺被稱為「日本愛琴海」的美麗景色。這裡的橄欖製品也很值得推薦。

瀨戶內市牛窗町牛窗412-1 時間 9:00~17:00 (7月和8月：工作日9:00~17:30、週六、週日、國定假日9:00~18:30) ※根據情況可能有變更 從JR邑久站搭乘巴士約20分鐘在「橄欖園入口」下車，步行約30分鐘 0869-34-2370 (牛窗橄欖園)



Bicchu area 備中地區



[餐食] 有關餐食的提供、料理製作體驗之詳情，請洽詢各住宿設施等。

接觸傳統產業及豐富大自然。

11 笠岡市北木島住宿研修所



學習石材項目參觀現在仍在開採中的採石場、採石場遺址、石材博物館，還可體驗裁石作業等。感受在砂灘用砂做成各種造型樂趣的砂灘藝術等，與島關連的豐富體驗。

特色介紹

這是利用舊北木小學改建的社會教育設施。研修所建在島上的豐富大自然中，現已成為一個學習日本少數的石材產地北木島的石材歷史文化、海水浴等，只有這裡才能學習及體驗的據點。

體驗項目



- 學習石材項目 (年中)
- 章魚壺捕捉章魚體驗 (5月~8月底、10月~11月)
- 石材藝術製作 (年中)
- 木筏製作體驗 (年中)
- 砂灘藝術 (年中)
- 拉網捕魚體驗 (年中) 等



DATA 笠岡市北木島町3802-53 ☎0865-68-4545 10名※5名以上~ 全年 (年底年初、8月中旬盂蘭盆節除外) (一例) 只有住宿: 大人、大學生2,400日圓、高中生600日圓、中小學生300日圓※另付洗衣費、冷暖房費※可對6名以上的團體客人提供餐食服務, 請另外洽詢 (另外收費) 步行>從笠岡住吉港搭乘客船約36分鐘, 在「北木島大浦港」下船, 步行約5分鐘 / <駕車>從笠岡伏越港搭乘渡輪約50分鐘, 在「北木島大浦港」下船, 車程約10分鐘

預訂方法 電話・FAX 0865-68-4545 電子郵件 ishikirinomori@gmail.com WEB https://ishikirinomori.jimdo.free.com

忘卻時間, 享受不便之樂。

12 農家民宿 3091



「希望讓孩子在學習如何使用火與刀具的同時, 能自由自在地成長。」為了尋求這樣的環境, 我們移居到了里山。我們經營這間農家民宿, 是希望下一代的孩子們也能充分利用並體驗這裡的自然環境。

特色介紹

這裡沒有車輛往來, 孩子們可以在田野間安心地玩耍。我們非常熱愛這個地方, 四季更迭的自然美景在此盡收眼底。除了房屋主體外, 一切設施皆為手工打造, 田間甚至還有一座樹屋。在手工藝體驗中, 客人可以從山上砍伐竹子, 並使用小刀親手製作器皿與筷子。

體驗項目



- 手工藝品製作體驗 (年中)
- 自然農法體驗 (年中)
- 鄉村生活體驗 (年中)
- 餵食山羊與雞體驗 (年中) 等



DATA 笠岡市吉田3091 ☎090-5372-0082 10名 (每日僅限一組顧客) 全年 (一例) 2天1夜附二餐: 大人 (國中生以上) 10,000日圓、3歲以上9,000日圓、3歲未滿3,000日圓 從JR里莊站或笠岡站車程約15分鐘 / 從山陽自動車道笠岡IC車程約10分鐘
※Instagram帳號 @nouka.minsyuku3091

預訂方法 電話 090-5372-0082

充滿魅力的炭火燒千屋牛肉與田園風光。

13 古民房 千屋Outdoor House (山中古民房)



新見市南部是鐘乳洞的寶庫。如果您有興趣, 我們會為您提供洞窟探險及溶蝕地形的導覽服務。釣來鱒魚 (其他設施) 後, 可以用鹽烤或油炸。

特色介紹

在築有約100年歷史的古民房住宿, 請感受原始的自然風情之魅力。還備有介紹精選的新見景點的自編路線圖。晚餐在地爐旁, 盡情品嚐美味的炭火燒千屋牛肉、各種千屋蔬菜、山菜的鄉土料理。

體驗項目



- 洞窟探險及溶蝕地形的導覽 (年中)
- 釣鱒魚 (其他設施、年中)
- 收割農作物 (6月~11月) 等



DATA 新見市千屋花見1005 ☎0867-77-2272 10名 全年 (一例) 2天1夜附二餐 [最少2名以上]: 大人9,800日圓、孩童 (4歲~小學生) 6,000日圓 從JR新見站搭乘前往「千屋溫泉」巴士約58分鐘, 在「花見」下車, 步行約5分鐘 / 從中國自動車道新見IC車程約30分鐘
※Instagram帳號 chiyaoutdoorhouse

預訂方法 電話 0867-77-2272 電子郵件 chiyaoutdoorhouse@mac.com WEB https://www.chiyaoutdoorhouse.com

備中地區 推薦! 觀光景點

唯一現存的天守閣山城。
可以觀賞到其浮在雲海中的如夢似幻的景觀。

備中松山城



在日本的山城中, 只有備中松山城還保留著天守閣。1683年, 由備中松山藩主水谷勝宗耗時約3年修築的天守閣, 是日本僅存的12座現存天守閣之一, 如今還保留著當時的風采。此外, 貓城主Sanjuro也深受青睞。

DATA 高梁市內山下1 ☎ 4月~9月: 9:00~17:30、10月~3月: 9:00~16:30 (入城截止時間為閉城前30分鐘) 12月29日~1月3日 大人500日圓、中小學生200日圓 從JR備中高梁站車程約10分鐘、從Fuigo停車場步行約20分鐘 ☎0866-21-0461 (一般社團法人高梁市觀光協會)

四季花田將廣闊的填海造地地點綴的格外美麗, 景色之美令人感動, 還可盡情品嚐笠岡之海和大地培育的時令美味。

道之驛笠岡灣農場



道路休息站位於廣闊的笠岡灣填海造地的一角。隨著四季變化, 這裡的油菜、虞美人、向日葵和波斯菊爭相競艷, 格外美麗。店內銷售當地食材和特色產品。餐廳提供自助餐, 您可以品嚐笠岡的海鮮和山珍美味。

DATA 笠岡市Kabuto南町245-5 ☎ 直銷站: 9:00~18:00、餐廳四季彩: 11:00~15:00、向日葵咖啡館 9:00~17:00 (11月~2月截止至16:00) 年初 從JR笠岡站搭乘笠岡線巴士約25分鐘在「福浦」下車, 步行約10分鐘 ☎0865-67-6755 (道之驛笠岡灣農場)

專欄

岡山水果王國

清水白桃

栽培面積達225公頃
位居日本第一

亞歷山大麝香葡萄

栽培面積達39公頃
位居日本第一

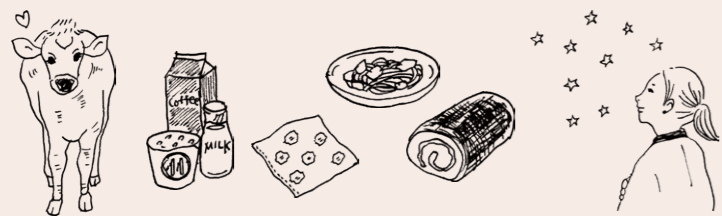
比歐內葡萄

栽培面積達788公頃
位居日本第一

岡山縣從明治初期開始正式致力於水果栽培。源自中國山地的三大一級河川 (高梁川、旭川、吉井川) 的水和「晴天之岡岡」的氣候, 以及果農們對栽培水果所擁有的熱情, 培育出了高品質的水蜜桃和葡萄。其中, 清水白桃、亞歷山大麝香葡萄和比歐內葡萄的栽培面積均位居日本第一, 令人自豪。為了讓日本人民都能吃上更加香甜美味的水果, 果農們傾注了大量的精力和時間, 為大家提供精心培育引以為傲的優質水果。



※資料: 日本農林水產省「2021年產特種產樹生產動態等調查」



Mimasaka area 美作地區



[餐食] 有關餐食的提供、料理製作體驗之詳情，請洽詢各住宿設施等。

與自然和諧相處的生活。

14 OPEN HOUSE



BOSQUERICO農園的房主居住在自然資源豐富的新莊村，在那裡一邊從事農業生產，一邊致力於自然保護活動。房主採用不使用農藥和化肥的自然農法，培育出了新莊村的特產—幻之果實「軟棗獼猴桃」。房主希望能夠結識同樣熱愛自然，享受與自然和諧相處的生活樂趣之夥伴！

特色介紹

房主創立「OPEN HOUSE」的初衷，源於其曾以背包客身份遊歷世界20國時，體驗到的像家人一樣被接到家裡熱情款待，進而希望將溫情傳遞給其他人。在這裡，為了讓您找回自我，在自然的環抱中度過一段輕鬆愉快的時光。我們會靜靜地陪伴在您身邊。

體驗項目



- 採摘軟棗獼猴桃(9月)
- 生物觀察、自然體驗(年中)
- 軟棗獼猴桃的幼苗培育、修剪、插枝、加工(年中)
- 大豆栽培(活動期間)
- 味噌製作(活動期間)等



DATA 真庭郡新莊村3429-3 090-7976-1157 8名 全年 (一例) 12,000日圓~ 從第2位起每人需加收3,000日圓 ※附早餐，晚餐可自己做飯(提供米，設有廚房及地爐)，體驗項目可能需要另外收費(需確認) 從JR中國勝山站搭乘前往新莊(新莊久世線)社區巴士Maniwa君，在終點站「梨瀨」下車，步行約6公里/從米子自動車道勝山高原IC車程約25分鐘

預訂方法 電話 090-7976-1157 預約 bosquericofamily@gmail.com WEB https://www.airbnb.jp/h/open-house

食育指導師的自給自足生活。

15 農家民宿 Yuzuki



在建於海拔約500公尺的深山上，擁有約60年歷史的老家，可以體驗昭和時代的日常生活。在這裡可以觸摸泥土、點燃篝火、眺望夜空等，度過一個用五感去感受樂趣的假日。

特色介紹

餐食使用無農藥的稻米和蔬菜，與食育指導師一起製作沙拉和散壽司是這裡的特色。大家圍坐在起居室的餐桌旁共同用餐。這裡距離被稱為岡山縣內第一巨樹的醍醐樹很近，步行約30分鐘，因此特別推薦您在賞花季節前來住宿。

體驗項目



- 採摘蔬菜體驗(4月左右~9月左右)
- 蒟蒻製作體驗(年中)
- 原木香菇採摘體驗(春季、秋季)
- 披薩製作體驗(年中)等



DATA 真庭市阿口1523 090-4696-5689 6名(1日1組) 全年 (一例) 2天1夜附二餐: 大人8,800日圓、兒童5,500日圓 從JR岡山站搭乘中鐵北部巴士(高速)約65分鐘，在「北房水田」下車，接送/從JR富原站車程約20分鐘/從JR富原站提供接送服務/從中國自動車道北房IC車程約20分鐘

預訂方法 電話 090-4696-5689 WEB https://www.maniwa-minsyukuyuzuki.com/ (農家民宿 Yuzuki官方網站)

記憶中的空間、學生課桌，讓人感受回歸童心之懷。

16 星下民宿



在UEDA VILLAGE的住宿本身就是一種體驗。2023年，全新的室內豪華露營空間誕生了。歡迎您入住國小，享受BBQ和燒柴火等戶外體驗，在繁星璀璨的山頂校園裡觀測星空、夏天還可欣賞煙花、體驗油桶浴等樂趣。

特色介紹

利用舊上田小學改建而成的綜合設施UEDA VILLAGE。音樂室和多功能廳改造成出租民宿，教職員辦公室改成咖啡廳，校長室改成美容室。在保留學校氛圍的同時，將戶外活動和學校體驗融為一體。這是一個全新的體驗型住宿，能讓您重拾童心，與夥伴和家人一起享受樂趣。

體驗項目



- 油桶浴體驗(年中)
- 燒柴火體驗(年中)
- 星空觀測(不定期)
- 披薩製作體驗(年中)
- 室內豪華露營住宿體驗(春季、秋季)等



DATA 真庭市田原山上2138 050-3717-1494 7名 全年 (一例) 2天1夜附二餐: 大人10,000日圓~、孩童7,000日圓~、幼兒5,000日圓~ 從JR美作落合站車程約20分鐘/從中國自動車道落合IC車程約20分鐘

預訂方法 電話 050-3717-1494 預約 ueda.village@gmail.com WEB https://ueda-village.com/

無障礙的非日常空間。

17 Chambre d' hote E



我們將海外生活中的所學所感融入創意，自己動手翻修古民房。我們的目標是打造一個自給自足且循環再生的生活方式，能包容萬客的民宿。

特色介紹

坐落在海拔約250公尺的山腰，這裡飼養著山羊和雞，並以我們自己播種培育的食材為主來款待住宿客人。為了讓住宿客人能體驗與四季風光形成的自然一體感，在建築物內到處都配有窗戶，還設有能展望四周景色的露台。

體驗項目



- 竹編工藝體驗(年中)
- 藍草拓印體驗(6月左右~9月左右)
- 採摘蔬菜體驗(年中)
- 陶藝體驗(年中)等



DATA 久米郡美咲町東坪和1366 080-8312-8080 11名 全年 (一例) 2天1夜附二餐: 大人15,000日圓~ ※有關詳情請洽詢 從JR龜甲站車程約20分鐘/從中國自動車道院莊IC車程約20分鐘

預訂方法 電話 080-8312-8080 SNS Chambre d' hote E 官方Facebook 預約 chambredhotee@hotmail.com

美麗的農家建築風格設有地爐的古宅。

18 高仙之鄉餘野 青木本家

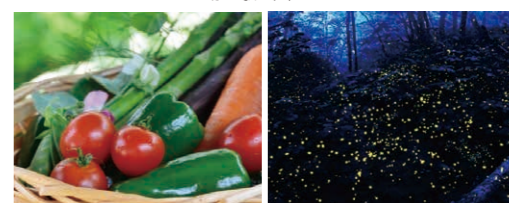


生物觀察中，透過在流入餘野地區的目木川邊嬉戲、觀察螢火蟲瞭解深山的生態。在由星象解說導覽員解說的觀測星空，讓您與在都市難得一見的星空相會。

特色介紹

位於高仙(664公尺)山麓，是一家只提供少人數住宿的民宿。建於江戶時代末期的古宅，廚房、浴缸及廁所都已改換一新，住宿非常舒適。需要時還可追加提供牛腸火鍋或野外烤餐。

體驗項目



- 稻田遊玩(7月左右)
- 割草體驗(年中)
- 插秧體驗(6月)
- 星空觀測(年中)
- 生物觀察(年中)
- 生火體驗(年中)等



DATA 真庭市餘野下388 0867-42-6336 16名 全年 (一例) 只有住宿: 大人(高中生以上)3,850日圓、中小學生2,750日圓 ※提供BBQ方案等，請另外洽詢 從JR久世站車程約20分鐘/從米子自動車道久世IC車程約15分鐘

預訂方法 WEB https://i-maniwa.com/area/yono (高仙之鄉餘野官方網站)

體驗農業樂趣的大人林間學校。

19 高仙之鄉餘野 夏椿



1日遊的「稻田遊玩」活動，在稻田裡玩的滿身泥土感受回歸童心之懷，深受大人好評。農作體驗時，可用樹皮編繩或鑽木取火，學習先人們的卓越智慧。

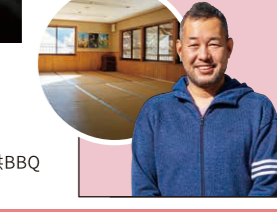
特色介紹

利用位於高仙(664公尺)的半山腰上的高腳式大型別墅，打造一個可以讓大人們忘情遊玩的農村型度假勝地。在自給自足據點「株式會社年貢」協助下，可以對應從農作體驗到鄉村打工度假的各種體驗活動。

體驗項目

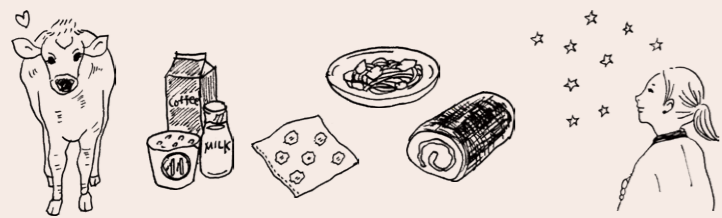


- 稻田遊玩(7月左右)
- 割草體驗(年中)
- 插秧體驗(6月)
- 星空觀測(年中)
- 生物觀察(年中)
- 生火體驗(年中)等



DATA 真庭市餘野下465 0867-42-6336 30名 全年 (一例) 只有住宿: 大人(高中生以上)3,850日圓、中小學生2,750日圓 ※提供BBQ方案等，請另外洽詢 從JR久世站車程約20分鐘/從米子自動車道久世IC車程約15分鐘

預訂方法 WEB https://i-maniwa.com/area/yono (高仙之鄉餘野官方網站)



Mimasaka area 美作地區



[餐食] 有關餐食的提供、料理製作體驗之詳情，請洽詢各住宿設施等。

在壯麗的梯田絕景和日式桑拿中獲得身心舒暢。

20 THE TANADA SAUNA



這是一家能夠在農村體驗「極致放鬆」的民宿，這裡有約1,000塊梯田，可以欣賞優美的四季風光。同時，作為上初地區地域協議會的一員，我們還積極參加當地的城市建設。

獲獎Traveller Review Awards 2025

體驗項目



- 柚子疏果體驗(夏季)
- 梯田除草(春季~秋季)
- 柚子採摘體驗(冬季)等

特色介紹

您可以在瀟灑著柚子和艾草等當地產香草氣息的METOS日式桑拿房和俯瞰梯田的露天休息區，享受充滿開放感的愜意時光(男女共用，需要穿著衣服)。從民宿步行約15分鐘即可到達上初的梯田觀景台，其美麗景色一定會讓您嘆為觀止。



DATA 久米郡久米南町上初1313-1 ☎086-728-0120 16名 全年 (一) 只有住宿:10,000日圓※提供帶餐食方案(另外收費且需要預訂)
從JR引削站搭乘Kappy Noriai號(需要事先預訂)約15分鐘/從中國自動車道院莊IC車程約30分鐘

預訂方法 WEB <https://www.tanadasauna.jp> (THE TANADA SAUNA官方網站)

在寧靜的鄉村體驗真正的農家生活。

21 農家民宿 鄉村之宿



可以隨時體驗劈柴樂趣，在女性中很有人氣，劈柴歡叫聲相當熱鬧。對種菜有興趣的人可以在自家農園體驗採摘蔬菜等。此外，還指導住宿客人如何駕駛拖拉機、如何做陷阱。

體驗項目



- 劈柴體驗(年中)
- 農作體驗(年中)
- 採摘蔬菜(年中)
- 捉昆蟲(夏季)等

特色介紹

為了讓嚮往鄉村生活的人士體驗農家的日常生活，將位於海拔380公尺的深山的老家進行改建而成的民宿。有的住宿客人因感受到「睡醒後與往常不同」的舒暢感而欣喜。透過品嚐牡丹火鍋(野豬肉火鍋)、野味烤餐體驗山裡的飲食文化。



DATA 久米郡久米南町上初177 ☎090-4698-1638 8名 全年(年底年初、8月中旬盂蘭盆節除外) (一) 2天1夜附二餐:國中生以上12,000日圓、小學生6,000日圓 從JR引削站車程約10分鐘/從中國自動車道院莊IC車程約40分鐘

預訂方法 ☎ 090-4698-1638

在種稻農家見聞日常的日本。

22 土井家



農作體驗可以選擇做幫手的輕農務或重體力農務。內容因時期而異，最好事先打電話確認。照顧地區的人氣者山羊和門雞體驗深受帶孩子家族的住宿客人的青睞。

體驗項目



- 照顧山羊體驗(年中)
- 割稻體驗(9月~10月)
- 照顧門雞體驗(年中)
- 挖竹筍(4月~6月)
- 插秧(6月)
- 池塘撈蝦(10月下旬)等

特色介紹

土井家的農作體驗，在逗留中陪同我們去農田，一起栽培、一起收割等。讓住宿客人感受意想不到的樂趣。餐食是以時令食材為主的創作料理，還可以體驗戶外烤肉、鐵板燒。在離家不遠之處，有自己開的每日只接待一組客人的居酒屋。



DATA 勝田郡勝岡町本168 ☎090-4658-3774 5名 全年 (一) 2天1夜附二餐[含農務體驗]:11,000日圓~ 從JR西勝岡站步行約20分鐘/從中國自動車道津山IC車程約10分鐘

預訂方法 ☎ 090-4658-3774 SNS Instagram DM(私訊) @doinchii

以充滿當地風情的「食」為主題的休息日。

23 Farm inn Suzuki



在「Mahora農場」推出溫差很大的岡山縣北地區培育的香甜水果的採摘體驗活動。採摘季節:草莓(1月~6月)、白桃(7月下旬~8月上旬)、比歐內葡萄(8月中旬~9月)等。

體驗項目



- 採摘體驗(年中)
- 烹調體驗(年中)等

特色介紹

備有適合來自國外住宿客人的體驗項目。居住在日本房屋，品嚐我們與住宿客人一起製作的鄉土料理。訂制住宿客人喜歡的食譜，一起去購買食材。還可以體驗水果採摘。可以去泡溫泉。



DATA 苫田郡鏡野町塚谷686-7 ☎090-2001-7707 4名 全年 (一) 2天1夜 含採摘水果、早餐和晚餐的料理體驗:15,000日圓 從JR院莊站車程約15分鐘/從中國自動車道院莊IC車程約10分鐘

預訂方法 WEB <https://www.mto.ne.jp/suzukiya/>

在散發著高雅寧靜的環境中休閒。

24 Kanadeya



這是一家將建於江戶時代末期的宅邸，根據傳統之厚重形象進行翻修的整棟包租民宿。裝飾極盡奢華，同時還兼備舒適性與安全性。

體驗項目



- 鄉土料理體驗(年中)
- 用柴火爐烤披薩體驗(10月~4月)
- 採摘香菇體驗(春季~秋季)
- 挖竹筍體驗(4月中旬左右~5月上旬左右)等

特色介紹

您可以在圍繞著主屋的大片竹林、杉樹林和田地享受各種體驗活動的樂趣。內庭設有信樂燒的露天浴池，使用的是奧津溫泉的泉水。晚餐提供選用在-60°C冷凍庫中保鮮的魚貝類和新鮮蔬菜做成的里山料理。



DATA 苫田郡鏡野町羽出913 ☎090-4930-8103 7名(1日1組) 全年 (一) 2天1夜附二餐[1棟房2名以上]:38,600日圓 從JR津山站搭乘「奧津溫泉、石越」線巴士約60分鐘，從「阿曾」或「奧津溫泉」提供接送服務/從中國自動車道院莊IC車程約25分鐘

預訂方法 ☎ 090-4930-8103 WEB <https://kanadeya.jp> (Kanadeya官方網站)

美作地區 推薦！觀光景點

在銘刻歷史的城址上盛開的櫻花，為壯麗美景增添了艷麗的色彩。

津山城[鶴山公園]



這是一座由森蘭丸的弟弟森忠政建造的平山城。雖然在明治時代因廢城令而被拆除，但備中櫓於2005年得到了修復。高聳的石牆尤為壯觀。此外，這裡還被選為『櫻花名所100選』之一，約1,000棵櫻花樹在約45公尺高的石牆映襯下爭相競豔。

津山市山下135 ☎4月~8月:8:40~19:00(入園截止至18:30)/3月和9月:8:40~18:00(入園截止至17:30)/10月~2月:8:40~17:00(入園截止至16:30)/津山櫻花節期間:7:30~22:00(入園截止至21:30) 12月29日~31日 大人(高中生以上)310日圓、國中生以上免費 從JR津山站步行約10分鐘 ☎0868-22-3310(公益社團法人津山市觀光協會)

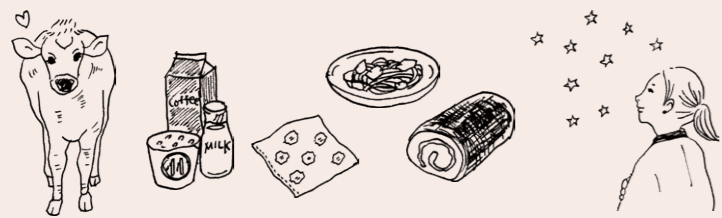
在與自然融合的現代美術之殿堂，感受一生一遇的體驗。

奈義町現代美術館



這是一家由世界級建築家磯崎新先生與三組活躍於國際上的藝術家共同打造，是將作品與建築半永久性地融為一體的體驗型美術館。從咖啡室可以眺望太陽、月亮、大地的三個展覽室和那岐山。

勝田郡奈義町豐澤441 ☎9:30~17:00(入館截止至16:30) 週一(週一為國定假日時照常開館)、國定假日的第二天(國定假日的第二天為週六、週日時照常開館) 大人、大學生700日圓、高中生500日圓、中小學生300日圓 從JR津山站搭乘中畿北部巴士約30分鐘，在「Nagi Terrace」下車，步行約5分鐘 ☎0868-36-5811(奈義町現代美術館)



Mimasaka area 美作地區



[餐食] 有關餐食的提供、料理製作體驗之詳情，請洽詢各住宿設施等。

在昭和之家體驗四季風情的樂趣。

25 藤木農園



除了春天採山菜、秋天採摘蘑菇，還可以在自家農園裡採摘四季多樣的蔬菜。在山上，可以體驗種植蘑菇菌棒(打菌)、劈柴。冬天會積起厚雪，可以盡享雪國風情之魅力。

體驗項目



- 農作體驗(4月~11月)
- 原木滑菇栽培與採摘體驗
- 蔬菜等採摘體驗(5月~11月) (10月、11月)
- 雪地玩耍和建雪屋體驗(1月~3月)等

特色介紹

這是一家位於鳥取縣交界處、海拔約500公尺上的民宿。建議您在這家讓人懷舊的昭和風格老宅裡休閒舒心，或以此為觀光據點，享受滑雪、健行等樂趣。若想泡澡請您前往上齋原溫泉「Kua Garden Konoka」。



DATA 鳥取縣鏡野町上齋原698-3 ☎090-7973-6539 7名 全年 (一例) 2天1夜附晚餐(最少2名以上): 大人(國中生以上) 6,600日圓~
從JR津山站搭乘前往「石越」巴士約50分鐘，在「橫原」下車，步行約2分鐘/從中國自動車道津山IC車程約40分鐘

預訂方法 ☎ 090-7973-6539 電子郵件 fujikinouen6983@docomo.ne.jp

享受農村生活和藝術之樂趣。

26 UJITEI



這是一家可以享受從民宿周圍散步的插花體驗等，善用自然元素的鄉村生活和藝術之民宿。

體驗項目



- 農作體驗 (春季~秋季/如果正好在時期內)
- 從山中散步的插花體驗 (年中/需要預訂)
- 木工體驗(年中/需要預訂)
- 編製稻草繩(12月/需要預訂)等

特色介紹

是岡山縣初次在「Airbnb」註冊的農家民宿，來這裡住宿的外國客人也很多。這裡有家族一起經營的農田，如果正好在時期內還可以參加農業體驗。在座落於可以享受庭院的野火烤肉、河邊嬉戲、觀測星星等的自然和藝術情趣盎然的空間中度過最美好的假日!



DATA 津山市加茂町宇野47-5 ☎詳情請洽官網 9名 全年 (一例) 只有住宿: 一棟房20,000日圓~※有關餐食可在附設的廚房自炊
從JR美作加茂站車程約10分鐘/從中國自動車道津山IC車程約25分鐘

預訂方法 網址 https://www.ujitei-okayama.com/en

可以體驗從播種到封袋的整個過程。

27 山下農園



我們從事農業工作約30年，現在採用少農藥、少肥料的方式培育農作物。我們還透過「農業Trial Work」事業，為希望移居的人士提供農業體驗的配對服務。

體驗項目



- 種植彩椒體驗 (5月上旬~6月上旬)
- 插秧體驗(4月下旬~6月上旬)
- 採摘香菇體驗(春季~秋季)等

特色介紹

適合想要學習農業知識的人士。同時我們也在努力創造一個能全年工作的環境。透過將多種蔬菜一起種植來防止連續種植所帶來的問題，並延長收穫期。我們正在開展即使在小塊田地裡也能大量種植蔬菜的農業實踐活動。



DATA 津山市加茂町齊野谷30 ☎090-2808-4267 5名 全年 (一例) 只有住宿: 4,800日圓~※有關餐食請另外洽詢 從JR美作加茂站車程約5分鐘/從中國自動車道津山IC車程約25分鐘

預訂方法 ☎ 090-2808-4267

在充滿自然風光的里山享受片刻的快樂時光。

28 農家民宿 Farm Terrace・高倉



DATA 津山市下高倉東1503-1 ☎090-4891-6747 9名(1日1組) 全年 (一例) 2天1夜附晚餐: 大人12,650日圓、高中生以下10,450日圓、不需要寢具的幼兒免費 從JR津山站車程約20分鐘/從中國自動車道津山IC車程約10分鐘

預訂方法 電子郵件 farm.takakura@gmail.com 網址 https://sites.google.com/view/farm-takakura/ (農家民宿Farm Terrace・高倉官方網站)

我們準備了豐富多彩的項目，在與豐富大自然互動的同時，盡情享受四季風情的樂趣。您可以自由使用水泥地上的柴火爐、日式客房以及客廳、餐廳、廚房。

體驗項目



- 農業體驗(年中)
- 與繼承日本飲食文化領軍人物一起烹調體驗(年中)等
- 手工藝品製作體驗(年中)

特色介紹

透過採摘的李子、柿子等水果和農作物，盡享時令之美味。該民宿一天僅限一組客人入住。您可以自帶食材與家人或朋友一起自己做饭，或在寬敞的庭院裡享受野外烤肉的樂趣。



可以體驗鄉村生活的山間古民房民宿。

29 古民房民宿 昔日之家



這是一間位於群山環繞、自然豐富的農村中的舊村長宅邸，築有260年以上的古民房民宿。在這裡，您可以一邊盡情感受與現代建築截然不同的房屋構造和木質溫潤，一邊度過悠閒美好的時光。

體驗項目



- 稻田體驗(插秧5月~6月/割稻9月/手推耕鋤等)
- 劈柴(年中)
- 燒柴火(年中)
- 燒柴浴體驗(年中)等
- 星空觀測(年中)

特色介紹

採用自然農法、冬季淹灌、免耕栽培、手工插秧、倒掛曬穀、腳踏式脫穀等傳統方式，傾注了全部心血親手培育稻米。您可以體驗稻田，如果有興趣，我們還可以聊聊移居的話題。請在這間有著歷史底蘊的古民房裡，悠閒地度過恬靜的鄉村生活時光。



DATA 津山市加茂町物見162 ☎090-8305-8926 8名(1日1組) 全年(不定期公休) (一例) 只有住宿: 5,500日圓~、地爐體驗項目(2天1夜附晚餐): 11,000日圓~ 從JR美作河井站提供接送服務(免費)/從中國自動車道津山IC車程約35分鐘

預訂方法 ☎ 090-8305-8926 網址 https://mukashinoie.localinfo.jp/ (古民房民宿 昔日之家官方網站)

距離那岐山登山口最近的農家民宿。

30 民宿・農家民宿 Tsukiyama



房主是一位藍染作家，她很喜欢住宅南面的一片開闊景色，於是搬遷到了這裡。這裡也兼做工作室，因此還可鑑賞到她的作品。根據天氣情況，從客廳還能眺望雲海。

體驗項目



- 藍染體驗(年中)
- 採摘蔬菜體驗(年中)
- 撿栗子(秋季)等

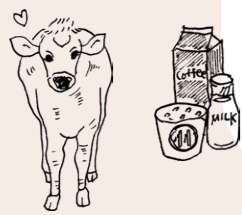
特色介紹

位於標高約360公尺的那岐山山麓。與那岐山麓山之驛近在咫尺，推薦以此作為觀光據點。藍染體驗活動約需3小時，您可以將手帕或披肩染成自己喜歡的顏色和圖案。也可以選擇一日遊的藍染體驗活動。



DATA 勝田郡奈義町高圓599-1 ☎090-8364-7584 2名 全年 (一例) 只有住宿: 4,000日圓~※有關餐食可在附設的廚房自炊 從JR津山站搭乘「行方、小坂」線巴士約50分鐘，在「高圓」下車，步行約30分鐘/從中國自動車道津山IC車程約25分鐘

預訂方法 ☎ 090-8364-7584



Mimasaka area

美作地區



[餐食] 有關餐食的提供、料理製作體驗之詳情，請洽詢各住宿設施等。

透過體驗鄉村生活及豪華露營魅力之情趣，渡過讓人難以忘懷之時光。

31 FARM RESORT Awanowa



白天體驗抓魚等鄉村生活，晚上用抓來的魚享受野外晚餐。而後，一邊燒柴火體驗，一邊仰望天空繁星。可以在此度過舒適優雅的時光。

體驗項目



- 抓魚 (4月下旬~10月中旬)
- 釣魚體驗 (年中)
- 農作體驗 (4月~11月)
- 製作森林樂器 (年中)
- 流水素麵 (夏季)
- 野外烤肉體驗 (年中)
- 燒柴火體驗 (年中) 等

特色介紹

在出租一棟民家(限定1日1組)的民宿，體驗鄉村生活及豪華露營魅力之情趣。位於岡山縣最高峰「後山」的山麓，從民宿附設的木製露台可以眺望四下絕景和滿天繁星。



DATA 美作市後山1439-2 ※受理在後山1431-1 (Kobushi庵) ☎090-1181-7851 (擔當: 鶴田) 10名(1日1組) 全年 (一) 只有住宿: 6,500日圓~ ※有關餐食請另外洽詢 ☎從智頭急行大原站車程約10分鐘/從鳥取自動車道大原IC車程約15分鐘

預訂方法 ☎090-1181-7851 ✉info@awano-wa.com WEB https://awano-wa.com/

美作地區 推薦！觀光景點

親身感受可持續發展的魅力。

GREENable HIRUZEN



透過建築師隈研吾先生設計並監修的CLT展館「風之葉」以及博物館和商店，寓教於樂地感受SDGs之樂趣。

真庭市真山上福田1205-220 時間 9:00~17:00 (博物館的入館截止至16:45) 週三(圖定假日時改為下一工作日) 從JR中國勝山站搭乘真庭市社區巴士約80分鐘，在「真山高原中心前」下車即可 ☎0867-45-0750 (GREENable HIRUZEN)

可以盡情欣賞不同四季風光的絕佳景點。

奧津溪



沿吉井川綿延約3公里的奧津溪，溪谷美景令人嘆為觀止，是國家指定名勝。這裡的溪水透明清澈，秋季時漫山遍野的紅葉美景令人驚嘆不已。

真庭市鏡野町奧津川西 ☎從JR津山站搭乘中鐵北部巴士約60分鐘，在「小畑」下車，步行約20分鐘 ☎0868-52-9100 (鏡野觀光局)

美作三湯 此外，還可泡溫泉療癒。



湯原溫泉

位於水壩下游，是一個以24小時免費開放的混浴「砂湯」而聞名的溫泉。



奧津溫泉

泉質為鹼性單純溫泉，它以「美人湯」之稱而深受青睞。



湯鄉溫泉

相傳約1,200年前，圓仁法師在白鷺的引導下發現了這個溫泉。

01

雞肉家常料理套餐

盡情享受當地食材之美味！

提供以肉料理為主，使用當地蔬菜等時令食材製作的健康菜餚。吉備中央町水車米特有的甜度和美味堪稱絕佳。



早上可享用當地的美味生蛋拌飯！



在這裡可以吃到！ 06 民宿和咖啡 Komori no Tsukinoshita

02

千屋牛肉和蔬菜的炭火燒與鄉土料理

烹煮深山的營養和傳統美食！

可以圍坐在地爐旁品嚐岡山名產千屋牛的厚切肉。根據季節不同，還可以品嚐使用千屋產Himenomochi糯米製作的麻糬或山菜什錦飯。



在這裡可以吃到！ 13 古民房民宿 千屋Outdoor House



蘊含滿滿之精力！

03

上田村的「補陀落(樂)鍋」套餐

新鮮野味，十足好滋味！

加入當季收穫的山珍和野味烹煮的上田村當地火鍋。收尾時加入咖喱，做成什錦烏龍麵。還有用上田牛蒡做成的前菜。



圍著地爐鍋享受歡樂時光！



在這裡可以吃到！ 16 星下民宿

※在住宿設施的餐食需要事先預訂。 ※提供的餐食內容，因季節等可能會有不同。 ※有關詳情請諮詢各住宿設施。

且慢，還有呢！ 也能品嚐到當地美食！

在往返晴天之岡岡山農家民宿的路上，品嚐一下岡山各地的當地美食如何？不吃難免會留下遺憾！



備中地區



倉敷市 兒島章魚鹽味炒麵

只有在過去製鹽業興盛的兒島地區才能品嚐到的美味。肉質飽滿、彈力十足的章魚味道好極了！



笠岡市 笠岡拉麵

在曾經養雞業很繁榮的笠岡可以吃到老母雞肉做的叉燒為特色的醬油拉麵。

美作地區



津山市 津山內臟烏龍麵

使用新鮮內臟和各店特製的醬汁烹製的口味濃郁的炒烏龍麵。在全日本擁有許多粉絲。



真庭市 真庭日式炒麵

在真庭地區可以吃到由來已久加了雞肉的日式炒麵。偏重口味好吃到讓人停不下來！

備前地區



岡山市 岡山多蜜醬炸豬排蓋飯

澆蓋多蜜醬的西式風味炸豬排蓋飯。每個店有不同口味的醬汁，快去尋找自己喜歡的那一款吧！



備前市 日生牡蠣御好燒

加了大量新鮮牡蠣的御好燒。只有在以牡蠣捕獲量聞名的日生才能吃到的美味。

Pickup Foods 尋求美味入住 農家民宿。

在晴天之岡岡山農家民宿中，也有使用當地食材製作鄉土料理的設施。因為只有在那裡才能遇到獨特的時光、風景和人與人的互動，讓料理更加美味！





海派？山派？
您屬於哪一派？

類型

農家民宿

備前地區

這是一條遊覽地處兵庫縣交界處的備前特色觀光景點的行程。您可以在漁業資源豐富的日生地區飽嘗海鮮美味，體驗漁村特有的情趣。在吉永地區您可以造訪江戶時代的特別史蹟，在備前地區感受傳統文化。

DAY 1

START 10:00
從岡山站出發！

11:00左右
到達日生町

11:30-13:00
午餐
燒烤後不乾縮，肉質鮮嫩彈牙！
盡情品嚐 日生牡蠣御好燒
日生牡蠣御好燒使用了肉質肥厚、腥味少且味道醇濃的一年生牡蠣，所以特別鮮美。各店的燒烤方法不盡相同，可以享受各種味道的樂趣。

11:00-11:30
讓人目不暇給的五味之市！
購買晚餐的BBQ用食材
這是一個雲集著清晨從瀨戶內海剛捕撈上來的各種魚貝類的海鮮漁市場。在這裡還能品嚐到名物炸牡蠣霜淇淋。

13:30左右開始
島之家 海松綠

有海、有山、還有藝術！
在海松綠 體驗漁村特有的情趣
拉網捕魚是將漁網放入到海底，然後用船隻拖曳，將魚群一網打盡。採橘子是使用專用的剪刀採摘，還可品嚐剛採摘的香甜美味。使用海玻璃等材料製作手工飾品既簡單又有趣，深受好評。
※可體驗的內容，因季節變化可能會有所不同。

17:00左右
晚餐
使用當地海鮮BBQ
一邊用炭火燒烤新鮮的魚貝類，一邊趁熱享用這些美食，可謂奢侈至極。讓食材的原味真味盡顯。

OTHER POINT
頭島周邊港口小鎮散步
前往港口的小路蜿蜒穿梭於周長約4公里的漁村、頭島。從Hinase Umi Lab眺望的景色無比優美。

晚餐後 觀賞星空
從半山腰眺望星空，猶如星象館般的璀璨美麗。

DAY 2

8:00左右
早餐

10:00-15:00
充滿傳統和歷史氣息之文化城市 **備前市觀光**
備前市伊部是一個歷史悠久的備前燒的代表性產地。在伊部周邊的窯廠或工房，可以體驗手捏陶器的樂趣。在日本最古老的平民學校舊閑谷學校，其建築與庭園之美更是引人注目。

15:00左右
從備前市出發

16:00
到達岡山站！

WELCOME BACK!

精選！ 觀光景點

備前長船刀劍之鄉是學習日本刀歷史和技藝之聖地。

備前長船刀劍博物館
體驗講座和參觀刀劍製作



這是現存的日本最古老的平民教育學校。

特別史蹟舊閑谷學校
坐禪體驗



精選！ 觀光景點

能親身感受可持續發展魅力的地標。

GREENable HIRUZEN
博物館、商店、體驗項目



湖面平穩安全，即使初學者也可以盡情享樂。

奧津湖
獨木舟和SUP體驗



真庭地區

這是一條遊覽縱貫岡山縣內最大自治體真庭的行程。在山裡，您可以使用剛採摘的蔬菜親自下廚製作晚餐，還可以在海拔約500公尺的山間盡情欣賞璀璨的星空。此外，您可以逛遊極富情調的街道，還可在有名的溫泉中度過舒心悠閒的美好假日。

DAY 1

START 12:30
從岡山站出發！

14:00左右 到達 **農家民宿 Yuzuki**

14:00-15:00
夫婦倆會帶大家一起去遊覽周邊地區，還會讓大家體驗田地的採摘樂趣等。
在享受自給自足生活的夫婦帶領下，前往他們家田地的附近散步。即使去醃醃櫻和北房螢火蟲公園也在步行範圍內。

15:00-18:00
因是自己採摘蔬菜，所以衝勁十足！
大家一起做晚餐
在食育指導師的指導下，用自家種的稻米和剛採摘的蔬菜挑戰製作飯壽司。同時，還可體驗用爐灶熬煮蒟蒻。

18:00左右
晚餐
餐後稍作休息後，可以一邊泡浴五右衛門缸浴中，一邊眺望星空。

DAY 2

8:00左右
早餐

10:00-13:30
充滿傳統和歷史氣息之文化城市在勝山街道保存地區散步 **需要預訂 還可體驗紮染!**
街道兩旁的傳統建築林立，在旭川河畔還保留著高瀨舟的碼頭遺址的石板路。近年來，掛在民宅房檐下的給街景增添色彩的暖簾，已成為勝山新的象徵。

13:30左右
從真庭市中心出發

14:00-15:00
在湯原溫泉享受一日遊泡溫泉樂趣
泉質為鹼性單純溫泉，以「美人湯」之稱而深受青睞。是一個以24小時免費開放的混浴露天浴池「砂湯」而聞名的溫泉。

15:00左右
從湯原溫泉出發

17:00
到達岡山站！

WELCOME BACK!

※因照片、插圖均為形象圖，與實物可能有差異。有關住宿價格及體驗項目費用等詳情，請諮詢各住宿設施等。



關於在「晴天之國岡山農家民宿」 住宿和體驗的注意事項

請充分瞭解晴天之國岡山農家民宿的相關規定等，
這樣會有助於大家在入住時更加愉快。

1

「晴天之國岡山農家民宿」是
由岡山縣設立的「晴天之國岡山農家民宿
網路推進協議會」的會員經營的，
可以體驗農林漁業的住宿設施。

感受民宿主人的熱情款待的情意，與主人一起暢聊，品嚐當地獨具
特色的鄉村料理、體驗農林漁業生活等，向民宿主人諮詢適合您的
特別方案，充分享受民宿帶來的無窮樂趣。



2

有關預訂或取消

預訂手續需要於數月前~數週前辦理，預訂方法
各設施不同。如想取消預訂，有可能需要支付取
消費。



3

有關盥洗用品

有的設施需要自備洗髮精等的盥洗用品、浴巾、
睡衣等。



4

有關攜帶寵物

有關是否允許攜帶寵物、寵物種類、大小、帶入室
內等，各設施亦有不同的規定。



5

有關體驗農林漁業

各住宿設施可以體驗的內容各有不同。有時也會
透過地區農家等介紹來提供體驗活動。



※詳情請諮詢各住宿設施。

體驗一覽

※體驗項目的分類屬於大致分類。詳細的體驗項目因住宿設施而異。
※可提供的體驗內容，因季節等可能會有不同。對此敬請諒解。
※有的住宿設施還提供所列分類以外的體驗項目。有關體驗項目的詳情，在預訂時請向各住宿設施確認。

地區	住宿設施名稱	農業體驗	漁業體驗	與大自然 嬉戲	與動物 互動	生活和文化 體驗	藝術和手工藝 體驗	料理體驗
備前 地區	01 農家民宿 大和	●	—	●	●	●	●	●
	02 農家民宿 Howa	●	—	●	●	●	—	●
	03 農家民宿 Micchan	●	—	●	—	●	●	●
	04 古民房 HAKKOU	●	—	●	—	●	●	●
	05 農家民宿 Hikasa	●	—	●	—	●	●	●
	06 民宿和咖啡 Komori no Tsukinoshita	●	—	●	—	●	—	●
	07 Nobue農園工房	●	—	●	—	●	●	●
	08 USHIMAROB	●	—	●	●	●	●	●
	09 牛窗培訓中心 鐘樓之家	●	●	●	—	●	●	●
	10 島之家 海松綠	●	●	●	—	●	●	●
備中 地區	11 笠岡市北木島住宿研修所	—	●	●	—	●	●	—
	12 農家民宿 3091	●	—	●	●	●	●	●
	13 古民房民宿 千屋Outdoor House (山中古民房)	●	—	●	—	●	—	—
美作 地區	14 OPEN HOUSE	●	—	●	●	●	—	●
	15 農家民宿 Yuzuki	●	—	●	—	●	—	●
	16 星下民宿	●	—	●	—	●	●	●
	17 Chambre d' hote E	●	—	●	●	●	●	●
	18 高仙之鄉餘野 青木本家	●	—	●	—	●	—	●
	19 高仙之鄉餘野 夏椿	●	—	●	—	●	—	●
	20 THE TANADA SAUNA	●	—	●	—	—	—	—
	21 農家民宿 鄉村之宿	●	—	●	—	●	—	●
	22 土井家	●	—	●	●	—	—	●
	23 Farm inn Suzuki	●	—	●	●	●	—	●
	24 Kanadeya	●	—	●	—	●	—	●
	25 藤木農園	●	—	●	—	●	—	—
	26 UJITEI	●	—	●	—	●	●	●
	27 山下農園	●	—	●	—	●	—	—
	28 農家民宿 Farm Terrace・高倉	●	—	●	—	●	●	●
	29 古民房民宿 昔日之家	●	—	●	●	●	●	●
	30 民宿・農家民宿 Tsukiyama	●	—	●	—	—	●	—
	31 FARM RESORT Awanowa	●	●	●	—	●	●	●

大力推行！
**地產地消
岡山**

在網頁上介紹
積極利用和提供岡山縣產食材的
「岡山地產地消合作店」(零售店、餐飲店)
和岡山縣內的直銷站。

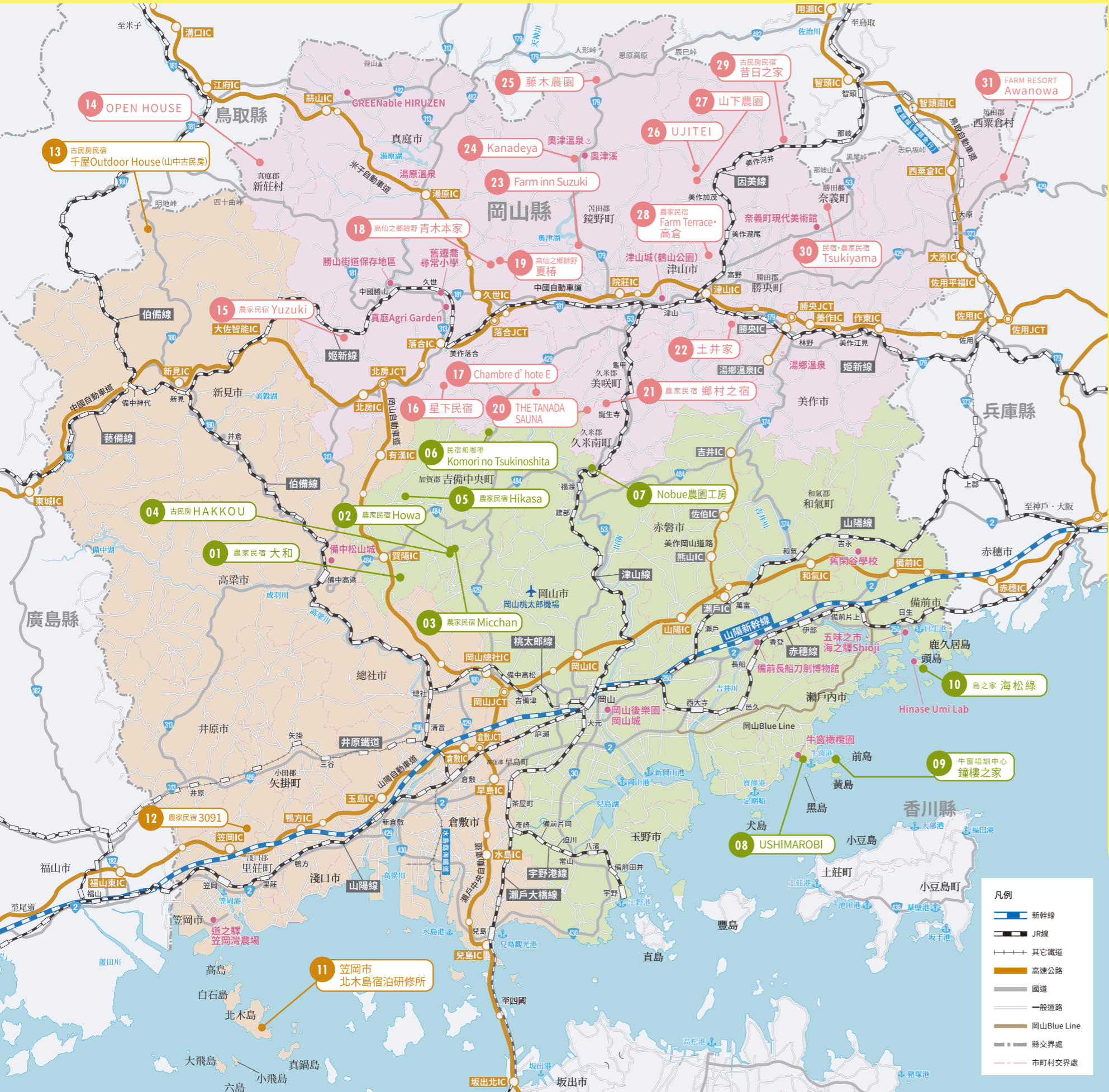
首先是訪問！
需要尋找剛採摘的
岡山縣產食材
請掃描這裡！

品嚐
剛採摘的
岡山美食！

岡山縣地產地消
推進形象大使
「Momoppy」

帶有「Momoppy」圖案的
地產地消PR旗幟
是合作店的標誌！

<岡山縣農林水產部農村振興課>
岡山市北區內山下2-4-6 TEL.086-226-7442



- 凡例
- 新幹線
 - JR線
 - 其它鐵道
 - 高速公路
 - 國道
 - 一般道路
 - 岡山Blue Line
 - 縣交界處
 - 市町村交界處

ACCESS

前往岡山縣的交通

岡山縣的位置



從機場、主要都市前往的交通



羽田機場	搭乘電車約30分鐘	東京	搭乘新幹線約3小時9分鐘
關西國際機場	搭乘電車約1小時15分鐘	京都	搭乘新幹線約1小時
	搭乘電車約50分鐘	新大阪	搭乘新幹線約44分鐘
高松機場	搭乘巴士約45分鐘	姬路	搭乘新幹線約19分鐘
廣島機場	搭乘巴士約45分鐘	高松	搭乘電車約52分鐘
福岡機場	搭乘電車約5分鐘	廣島	搭乘新幹線約34分鐘
		博多	搭乘新幹線約1小時37分鐘

※表示的時間為大約時間。

交通資訊

鐵道
JR西日本



高速公路通票
NEXCO西日本



岡山縣
官方觀光導覽
網站



Facebook

