

巡遊美麗的自然與富有魅力的文化

三陸復興國立公園

SANRIKU FUKKO NATIONAL PARK

導覽手冊



三陸地質公園
Sanriku Geopark



陸奧海風步行道
Michinoku Coastal Trail

八戶市／階上町／洋野町／久慈市／野田村／普代村／田野畑村／岩泉町／宮古市／山田町
大槌町／釜石市／大船渡市／住田町／陸前高田市／氣仙沼市／南三陸町／女川町／石卷市



走走 陸奧 海風步行道吧

陸奧海風步行道
Michinoku Coastal Trail

這是從青森縣八戶市到福島縣相馬市連接太平洋沿岸的漫長步行道。眺望三陸復興國立公園與里亞斯的大海，時而能夠享受動態的山中旅行，同時也能享用各地的美食，培養與當地人的關係，這都是復興的一步。是一個能夠親身感受用自己的腳走出並獲得的風景、充滿五感的廣闊自然的治癒、人們生活的文化與溫馨之旅。這就是「陸奧海風步行道」。

青森縣八戶市⇨岩手縣山田町

被斷崖絕壁的景觀所震撼之道

這是一條可一邊觀賞因海浪侵蝕而形成的雄偉海蝕崖一邊漫步的道路。這是一條從北往南崖壁高聳的路線，八戶市-野田村之間比較平緩，普代村-山田町之間需要體力與技巧。

岩手縣大槌町⇨宮城縣石卷市

巡遊里亞斯海岸與舊市街之道

這是一條巡遊作為交易之道繁榮的三陸濱街道、規模堪稱日本第一的里亞斯海岸半島，可享受與自然共存之生活的路線。

宮城縣東松島市⇨福島縣相馬市

一邊眺望仙台灣一邊享受歷史文化之道

這是一條一邊欣賞仙台灣景觀與紮根於此地的歷史文化一邊漫步的道路。遊玩方式多姿多彩，登上阿武隈高地，沿著曾用於海運的運河貞山堀步行，等等。



全身心地感受海風
一步又一步!

在途中體驗城市的溫情
好吃的美食

為了挑戰海風步行道

- 1 請到陸奧海風步行道官網收集資訊。
- 2 請訂購步行區間的步行道地圖。
- 3 請做好計劃，準備好後出發。

要走海風步行道時，不要疏忽事前的準備，這很重要。為了舒適愉快地迎接當天，請在官網上查看資訊。

陸奧海風步行道 官網

陸奧海風步行道 搜尋



地圖可向陸奧海風步行道名取步行中心訂購
電話：022-398-6181



步行道的注意事項

請考慮體力、天氣，制定合理的計劃後再開始。請設想好用餐與休息地點，確認路線上的危險場所，確認廣域避難場所的位置，享受安全的步行道之旅。



環境省

東北地方環境事務所
郵便區號：980-0014 宮城縣仙台市青葉區本町3-2-23 仙台第二合同廳舍6樓 電話：022-722-2874



御崎

#海蝕架 #滑陷構造 #氣仙沼 #宮城縣

在位於唐桑半島最深處的海角，因海蝕形成的岩礁奇觀連綿、太平洋怒濤拍打的雄壯景觀而聞名。



白色石楠

#天然紀念物 #北山崎 #岩手縣

在夏天也很涼爽的北三陸的海岸線上，可看到原本在山地開花的植物身姿。群生在北山崎懸崖上的白色石楠，於6月中旬迎來最佳觀賞期。



三陸復興國立公園簡介

特 徵

能感受到自然的恩惠與威脅、
以及人與自然共生所培育出來之
生活與文化的國立公園

指 定

1955年5月2日（被指定為陸中海岸國立公園）
2013年5月24日（擴展區域，被指定為三陸復興國立公園）

面 積

28,539ha

三陸復興國立公園是為了對因東日本大地震而受災的三陸地區重建做貢獻而於2013年5月24日創建的。北部是也被稱為「海之阿爾卑斯」的躍動大懸崖，南部綿延著複雜嵌入陸地的里亞斯海岸。也可近距離地觀察適應獨特環境、豐富多彩的海岸植物、野生動物。在沿岸海域形成大葉藻場及海藻場，也成為了各式各樣海洋生物的棲息場所。可品嚐到被稱為世界三大漁場之一的三陸漁港剛捕撈上岸的新鮮海產也是其魅力。

穴通磯

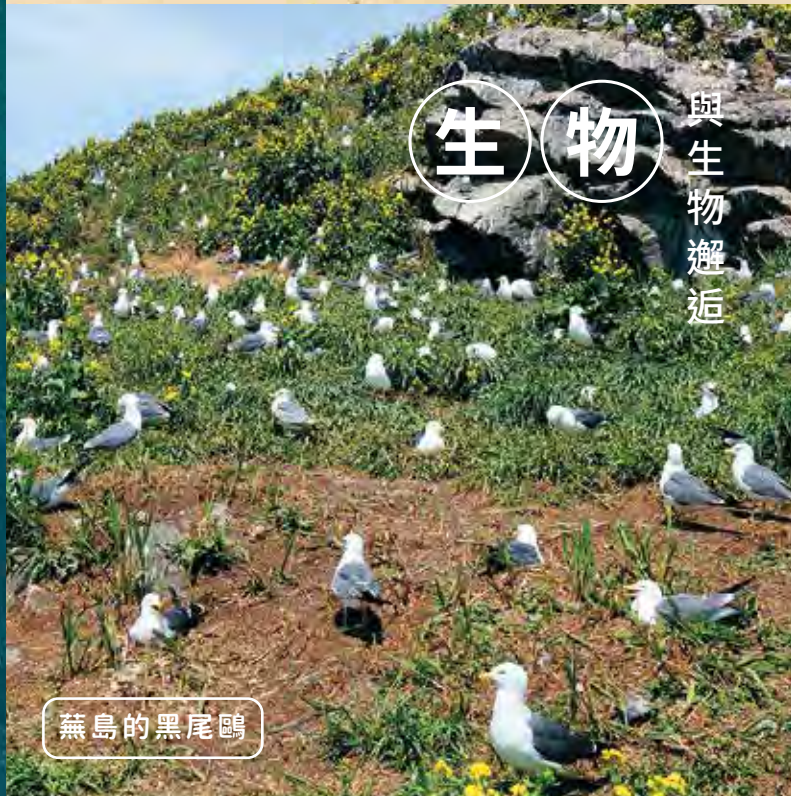
#大船渡 #岩手縣

這裡有因為走路
才能夠邂逅的景色！

#陸奧海風步行道



有家海岸 #洋野町 #岩手縣



生 物

與
生物
邂
逅

燕島的黑尾鷗

#黑尾鷗 #燕島 #青森縣



燕島作為黑尾鷗的繁殖地被指定為國家天然紀念物。每年從春季到夏季，據說會有約3萬隻黑尾鷗飛到這裡來育雛。

文 化

與
文化
邂
逅



清晨的漁港

#漁業 #漁夫 #太平洋與朝陽



在黎明前、還可以說是深夜的凌晨開船，在朝陽開始升起的時候回到港口。接著開始在海邊的工作。

體驗三陸地質公園吧!



地質公園是什麼?

所謂地質公園是由「地質(地球、大地)」與「公園」組合而成的詞語，意思是「大地的公園」。是能夠學習自然、以及生活在那裡的人們的生活、歷史與文化的關係並享受樂趣的地方。

三陸地質公園的五大魅力

在三陸地質公園，可親身感受到約始於5億年前的大地歷史、海嘯歷史、自然的富饒、人們的活動，愉快地學習。

魅力1 5億年的多樣大地

在三陸地區鐫刻了約5億年的歷史，可欣賞大地隆起與侵蝕所造就的多樣景觀。

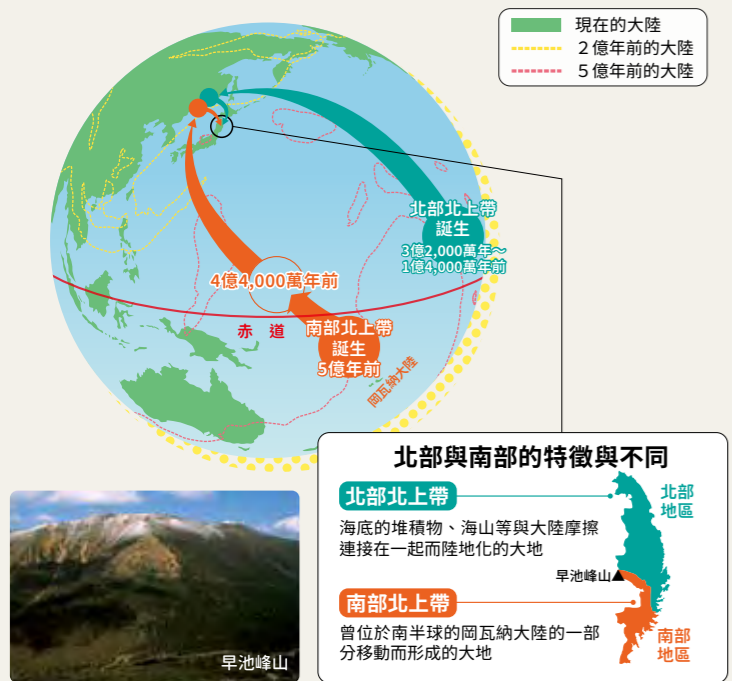


淨土之濱

黑崎

三陸的由來

三陸南部是由赤道附近的大陸部分分離移動而來的。另一方面，三陸北部是由堆積在海底的泥沙、礁石等移動而形成的。兩塊大地在亞洲大陸相會，之後從亞洲大陸分離出日本列島，因隆起、侵蝕而成為了現在的身姿。



魅力3 獨一無二的生態系統

因特殊的地質與岩石而出現的「早池峰薄雪草」等固有物種、嚴酷的氣象條件「山背(東北風)」等，養育出高山植物的群落等，能夠在多樣的生態系統中看到獨一無二的景觀。



早池峰薄雪草

白色石楠群落

【龍泉新洞】水晶宮

【龍泉洞】鐘乳石

冷風「山背(東北風)」

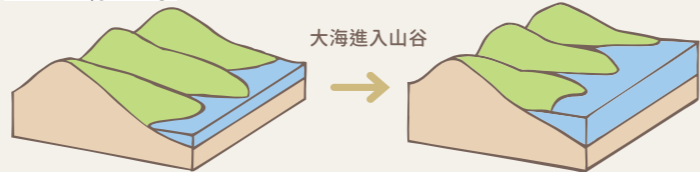
魅力2 里亞斯的恩惠與露臺的活動



鵜之巢斷崖

里亞斯海岸在河流等冲刷出的深谷間，海水湧入形成的峽灣與反覆出現海灣的海岸線，這是其特徵。海成階地的特徵是，曾經位於海邊的平坦海底，由於大地的隆起與海水面的變動而出現在地上的地形與懸崖連綿，海岸線為直線。

里亞斯海岸



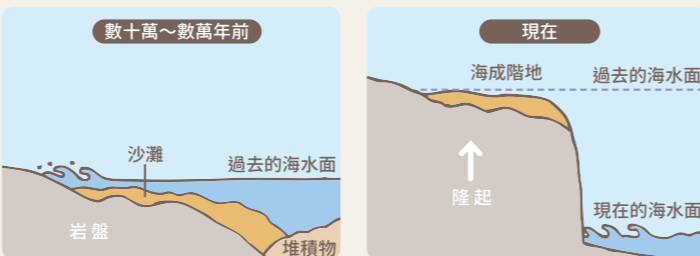
海角與峽灣錯綜複雜的地形是其特徵，波浪平穩的灣內適合牡蠣等的養殖業。



山田灣的牡蠣

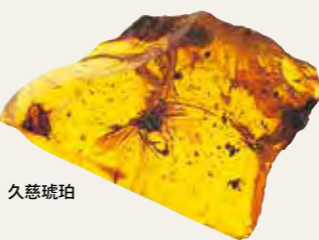
新鮮的海產

海成階地



露臺那樣的海成階地利用其平坦的地形，畜產業繁榮興盛。

魅力4 豐富的地下資源



久慈琥珀



橋野鐵礦山



野田玉川礦山遺蹟



釜石礦山



今出山金山遺蹟

氣仙產金

魅力5 大海嘯的歷史與共生

三陸近海是與太平洋板塊的沉降相伴而生地震與海嘯災害的多發地帶，在太古的地層也留下了發生大海嘯的記憶。三陸是一個能夠傳達與海嘯災害共生智慧與教訓的區域。



大船渡市三陸町吉濱的海嘯石



海嘯遺構 田老觀光飯店



奇蹟一棵松

海嘯遺構的保全 (奇蹟一棵松、海嘯遺構田老觀光飯店等)

在海成階地利用其平坦的地形，畜產業繁榮興盛。



有種說法稱大槌的虎舞是以與江戶交易時所看到的淨琉璃為基礎的。曾經交易繁盛與良港得天獨厚的地形有關。



里亞斯海岸的平靜海灣內適合養殖牡蠣等。



5大魅力與當地的美食、文化(鄉土藝能等)等人們的生活與大地的歷史深深地連結在一起。

與導遊一起漫步地質公園吧!



三陸地質公園推進協議會
三陸地質公園認定導遊
三陸地質公園是學習地球活動也是日本最大的地質公園。地質公園的導遊會仔細介紹地質公園的必看景點!

種差海岸・八戶市內地質公園導遊
自然導遊Vayu
電話: 0178-30-1775

小袖海岸・久慈市內地質公園導遊
北三陸認定地質公園導遊俱樂部
電話: 0194-75-3620

田野畑地質公園導遊
NPO法人體驗村・田野畑網絡
電話: 0194-37-1211

SAPPA快艇探險
NPO法人體驗村・田野畑網絡
電話: 0194-37-1211

茂師海岸地質公園導遊
岩泉觀光導遊協會
電話: 0194-22-5955

三王岩~田老觀光飯店~田老防潮堤導遊
學習防災(一般社團法人宮古觀光文化交流協會)
電話: 0193-77-3305

淨土之濱導遊
一般社團法人淨土日和
電話: 080-5550-7666

橋野鐵礦山・從震災學習教訓與防災
釜石觀光導遊會
電話: 0193-22-5835

碓石海岸・語部(講述人)與災區參觀
椿之里・大船渡導遊之會
電話: 0192-29-2121

碓石海岸穴通磯船
碓石海岸資訊中心
電話: 0192-29-2359

高田松原海嘯復興祈念公園導遊
陸前高田市觀光物產協會
電話: 0192-54-5011

唐桑半島地質公園導遊
氣仙沼市觀光協會唐桑支部內
電話: 0226-32-3029

美食 & 體驗滿滿！ 在三陸復興國立公園做這個吧！

只欣賞被富饒自然所環抱的
雄偉海山景色未免也太可惜！
這裡還有很多三陸特有的體驗內容與美食喔！



宮古市遊覽船 「宮古海貓丸號」

2022年7月17日，宮古市遊覽船「宮古海貓丸號」開航。這是連接出崎碼頭與淨土之濱的新遊覽船，與導覽員一起巡遊淨土之濱區域與三陸地質公園的地質景點。
洽詢部門：岩手縣北汽車株式會社
宮古遊覽船事業部
電話：0193-65-8856



品嚐瓶丼

是一種將宮古當季食材塞滿牛奶瓶，澆蓋在米飯上吃的體驗型當地美食蓋飯。
洽詢部門：一般社團法人宮古觀光文化交流協會
電話：0193-62-3534



當地美食 釜石拉麵

這是以極細的捲曲麵與琥珀色透明醬油味的清淡麵湯為特徵的釜石當地拉麵。
洽詢部門：釜石觀光綜合介紹所
電話：0193-22-5835

北山崎SAPPA快艇 探險

這是一個動態爽快的巡遊，搭乘當地漁夫操縱的海濱小船——「SAPPA快艇」巡遊北山崎的斷崖正下方及孔洞。
洽詢部門：體驗村・田野畑網絡
電話：0194-37-1211



在種差海岸的 靜修露營

在與種差天然草地相鄰的露營場進行靜修露營。在璀璨的星空與鬆軟的草坪上，請品嚐用新鮮的當地食材製作的美食！
交通：從JR八戶線種差海岸站步行約3分鐘
洽詢部門：AC PROMOTE
電話：0178-38-8420



帶工休假

女川町無論是旅館、車站、商業街還是共用工作空間，全部都集中在徒步圈內，非常適合帶工休假。
洽詢部門：NPO法人Asuenokibou
電話：0225-98-7175

八戶仙貝湯

這是八戶地區代表性的鄉土料理。用於湯品的特製「清湯仙貝」的粘糯口感很有魅力。
洽詢部門：一般財團法人VISIT八戶
電話：0178-70-1110



在沙灘瑜伽中 體驗美麗

在普代濱園地Kiraumi，一邊感受著與自然融為一體的感覺，一邊放鬆身心。也非常歡迎沒有瑜伽經驗者與親子參加。
洽詢部門：普代村觀光協會
電話：0194-35-2115



推薦 海上皮划艇

以代表三陸的風景勝地淨土之濱為據點，舉辦海上皮划艇教學與旅遊。有從初學者到老手都能享受樂趣的各種活動項目。
洽詢部門：三陸海上皮划艇學校「Season」
電話：090-4550-0250



透過壽司與海鮮蓋飯 享受三陸的美味

「三陸・金華山近海」是世界三大漁場之一，在盛產新鮮時令魚貝類的三陸沿岸各地可盡情品嚐。





八戶市



種差海岸、農市、美食。富有變化的海岸線、富饒的大海恩惠帶來的八戶魅力不計其數。

觀光住宿資訊與洽詢
八戶市旅遊服務中心 電話：0178-27-4243
青森縣八戶市尻內町館田2-2(東北新幹線八戶車站2樓)
https://visitchinohe.com/han



種差海岸 地圖 B-1
國家指定名勝
被稱為絕景的寶庫，在約12km的海岸線上分佈著燕島、葦毛崎展望臺、天然草坪等富有變化的景點。
交通：從種差海岸站步行約3分鐘
電話：0178-51-8500
(種差海岸資訊中心)



八戶市水產科學館 Marient 地圖 B-1
滿載日本國內屈指可數的海濱城市—八戶的大海魅力的觀光文化設施。除了各種展覽外，體驗活動也很豐富。
交通：從較站步行約16分鐘
電話：0178-33-7800



燕島 地圖 B-1
國家指定天然紀念物
位於種差海岸的最北端，作為黑尾鷗的繁殖地被指定為國家天然紀念物。
交通：從較站步行約15分鐘
電話：0178-70-1110
(一般財團法人VISIT八戶)

八食中心 地圖 A-1
這是一個薈萃了八戶港捕撈上岸的現成魚貝類及新鮮蔬菜、特產品等的巨大市場。同時，您可以現烤購入的海鮮「七厘村(陶爐村)」也深受人們喜愛。
交通：從八戶站約12分鐘車程 電話：0178-28-9311



八戶前近海醃漬銀青花魚腩蓋飯
使用被譽為擁有日本最肥美的八戶前近海青花魚。在「日本全國當地蓋飯錦標賽」上連續兩年摘得桂冠。

種市海濱公園 地圖 C-1
綿延著白色沙灘的海水浴場。露營場與溫水淋浴等設施齊全，作為衝浪點也很人氣。
交通：從種市站步行約20分鐘
電話：0194-65-5916
(洋野町水產商工課)



海膽
洋野町種市是海膽產量本州第一的「海膽之鄉」。種市產的天然海膽沉甸甸的很肥美，有濃郁的甜味。生海膽的時期為5月~8月上旬。



海膽增殖溝 地圖 B-1
在岩場挖掘出的增殖溝中移植近海上的海膽，推進「養育漁業」工作。
交通：從種市站步行約10分鐘
電話：0194-65-5916 (洋野町水產商工課)



洋野町



日本國內屈指可數的海膽產地、南部潛水法、在大野海成階地的高原廣闊鋪展開的牧場。海與高原的牧場城鎮。

觀光住宿資訊與洽詢
洋野町水產商工課 電話：0194-65-5916
岩手縣九戶郡洋野町種市23-27
www.town.hirono.iwate.jp/



大野校園 地圖 B-2
可體驗大野木工、陶藝、裂織與食品製作等。還並設有本州最大規模的公園高爾夫球場、道之驛、住宿設施等。
交通：從種市站乘坐町巴士約30分鐘
電話：0194-77-3202



洋野水產會館「UNIQUE」 地圖 B-1
除了經銷町特產海膽、海鞘的水產品直銷店外，還有特產展覽專區、簡餐專區。
交通：從種市站步行約10分鐘
電話：0194-65-5161



階上町



海、山與燈塔創造出城鎮的景色。這裡是青森縣最早升起太陽、青森縣最東端的城鎮。

觀光住宿資訊與洽詢
階上町產業振興課 電話：0178-88-2875
青森縣三戶郡階上町大字道佛字天當平1-87
www.town.hashikami.lg.jp



階上燈塔 地圖 B-1
位於草坪、礁石與富於變化的小舟渡海岸的階上燈塔，是青森縣內太陽最早升起的地方。
交通：從階上站步行約20分鐘
電話：0178-88-2875 (階上町產業振興課)



階上濱之驛 Arudi~ba 地圖 B-1
以實惠的價格提供在階上町捕撈上岸的新鮮魚貝類。在餐館也能夠品嚐到當地食材。
交通：從大蛇站步行約10分鐘
電話：0178-38-3166



階上嶽 地圖 B-1
從海拔739.6公尺的階上嶽山頂能夠欣賞到海與山的全景。初夏盛開的山杜鵑不可錯過。
交通：從階上站至登山口開車約15分鐘
電話：0178-88-2875 (階上町產業振興課)



Forestpia階上 地圖 B-1
位於階上嶽的登山口，能夠享受到當地的農產品、加工品、蕎麥麵等。義式冰淇淋很人氣。
交通：從階上站開車約15分鐘
電話：0178-88-4449

草莓煮(海膽與鮑魚湯)
用大量的海膽與鮑魚做成的清湯。海岸香味濃郁醇的草莓煮(海膽與鮑魚湯)別具一格。

久慈琥珀博物館 地圖 C-2
日本國內唯一的琥珀博物館。也可進行琥珀採掘及配飾製作體驗。
交通：從久慈站開車約15分鐘
電話：0194-59-3831



Mamebu湯(核桃餡圓子湯)
久慈市山形町的鄉土料理。在加入蔬菜的醬油湯汁中加入包裹核桃與紅糖的圓子「Mamebu」的湯品。



久慈地下水族科學館 MOGURANPIA 地圖 C-2
日本唯一的地下水族館。僅限在週六週日及節假日可看到「北限海女」與「南部潛水法」的實際表演。
交通：從久慈站開車約15分鐘
電話：0194-75-3551

平庭高原 地圖 B-3
擁有日本第一的白樺美林的平庭高原。露營場、滑雪場、住宿設施齊全，可享受戶外活動。
交通：從久慈站開車約40分鐘
電話：0194-72-2700 (平庭山莊)



久慈市



能夠邂逅日本第一的白樺美林「平庭高原」、太古的禮物「琥珀」、守護傳統漁法的「北限海女」的城鎮。

觀光住宿資訊與洽詢
一般社団法人久慈市觀光物產協會
電話：0194-66-9200 岩手縣久慈市中町2-5-6
NPO法人久慈廣域觀光協議會
電話：0194-52-0177 岩手縣久慈市中央3-38-2 (三陸鐵道久慈站內)



北限海女 地圖 C-2
在小袖海岸進行傳統的浮潛捕魚的「北限海女」。7月~9月可參觀海女浮潛表演。
交通：從久慈站開車約20分鐘
電話：0194-54-2261 (小袖海水中心)

三陸復興國立公園
北部
岩手縣

野田村

觀光資訊請掃碼!




「野田鹽牛道」是野田村歷史與文化的寶物。生命之鹽馱在牛背上進行運輸。

觀光住宿資訊與洽詢
野田村未來建設推進課 電話：0194-78-2963
岩手縣九戶郡野田村大字野田20-14 www.vill.noda.iwate.jp
野田村觀光協會 電話：0194-78-2012
岩手縣九戶郡野田村大字野田19-117 www.noda-kanko.com



野田鹽工房 地圖 C-3
利用傳統的柴窯直煮製法慢慢地煮海水製作「野田鹽」的工房。也可進行參觀與體驗。
交通：從野田玉川站開車約5分鐘
電話：0194-78-2225
(國民宿舍烏帽子莊)

亞洲民族造形館 地圖 C-3
在建造200年的南部曲家展覽著亞洲各國的民族服裝與文化資料。
交通：從陸中野田站開車約15分鐘
電話：0194-78-3252



十府浦海岸 地圖 C-3
這是三陸海岸罕見的、描繪出平緩弧線的3.5公里的沙灘。初夏，野玫瑰點綴著「紅豆沙」的海岸。
交通：從十府浦海岸站步行約3分鐘
電話：0194-78-2012 (野田村觀光協會)



薔薇輝石公園 地圖 C-3
野田玉川
可參觀曾經出產寶石「海洋玫瑰」原石——玫瑰輝石、錳礦石的野田玉川礦山的舊坑道。
交通：從野田玉川站開車約3分鐘
電話：0194-66-7200

首推美食
岩手野田村 荒海扇貝
這是在作為餌料的浮游生物豐富的外海，精心培育的荒海扇貝。肉厚、濃郁的甜味與美味堪稱絕品。



北山崎 地圖 C-3
高達200公尺的斷崖連綿約3公里，是日本國內屈指可數的斷崖名勝。以令人不由得屏住呼吸的震撼規模著稱。
交通：從田野畑站開車約20分鐘
電話：0194-33-3248
(田野畑村綜合觀光介紹所)

首推美食
田野畑霜淇淋
使用田野畑村的品牌牛奶，是一款牛奶感十足、甘甜醇厚的佳品。



北山崎 斷崖巡遊觀光船 地圖 C-3
約50分鐘的乘船巡遊，可盡享北山崎與三陸地質公園的動態眺望美景。還可進行黑尾鷗餵食體驗。
交通：從島越站步行約10分鐘
電話：0194-33-2113
(觀光船碼頭)

機濱番屋群 地圖 C-3
被稱為漁村原風景的機濱番屋群在地震後重建，現在成為了製鹽與漁夫料理體驗等體驗觀光的基地。
交通：從田野畑站開車約10分鐘
電話：0194-37-1211
(體驗村・田野畑網絡)



三陸復興國立公園
中部
岩手縣

田野畑村

觀光資訊請掃碼!




以日本屈指可數的海岸美為傲的大斷崖「北山崎」與「鵜之巢斷崖」。美麗的海岸線令人震撼。

觀光住宿資訊與洽詢
田野畑村綜合觀光介紹所 電話：0194-33-3248
岩手縣下閉伊郡田野畑村北山129-10
www.vill.tanohata.iwate.jp



鵜之巢斷崖 地圖 C-3
超過200公尺的斷崖像屏風一樣連綿五層。據說斷崖半腰的鵜鷗築巢地是其名稱的由來。
交通：從田野畑站開車約30分鐘
電話：0194-33-3248 (田野畑村綜合觀光介紹所)

三陸復興國立公園
北部
岩手縣

普代村

觀光資訊請掃碼!




北緯40度東端的地球村——青之國普代。從黑崎眺望到的太平洋廣闊無垠、一片藍色。

觀光住宿資訊與洽詢
普代村觀光振興室 電話：0194-35-2115
岩手縣下閉伊郡普代村第9地割字銅屋13-2
www.vill.fudai.iwate.jp
道之驛 青之國普代 電話：0194-35-2411
岩手縣下閉伊郡普代村9字銅屋9-3 (三陸鐵道普代站舍內) aonokuni.jp



陸中黑崎燈塔 地圖 C-3
矗立於日本東北第一高、海拔130公尺的斷崖上的白牆燈塔。2019年被認定為「戀愛燈塔」。
交通：從普代村巴士「黑崎莊前」下車步行約1分鐘
電話：0194-35-2115 (普代村觀光協會)

普代水閘 地圖 C-3
1984年建成的普代水閘，保護了普代村免受東日本大地震海嘯的侵襲，並阻止了向村子的中心部浸水。
交通：從普代站步行約20分鐘
電話：0194-35-2115
(普代村觀光協會)



普代濱園地KIRAUMI 地圖 C-3
白沙的沙灘綿延約600公尺。有綠地廣場與產地直銷店，可享受海水浴、BBQ、日間營地的樂趣。
交通：從普代站步行約20分鐘
電話：0194-35-2115 (普代村觀光協會)

黑崎展望臺 地圖 C-3
能夠欣賞到太平洋的水平線與從黑崎到久慈市的北三陸地質全景的展望臺。
交通：普代村巴士「黑崎展望臺」下車即到
電話：0194-35-2115 (普代村觀光協會)

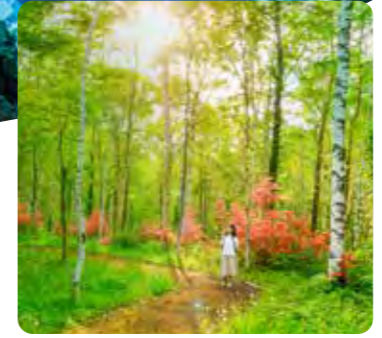


首推美食
乾海帶絲
普代村特產的乾海帶絲。在普代收穫的海帶肉厚優質，用水泡發，即可輕鬆地進行烹調。



龍泉洞 地圖 C-4
歷經約2億年的巨大鐘乳洞。可看到擁有世界屈指可數的透明度、被稱為龍藍的地底湖。
交通：從盛岡站乘坐巴士約120分鐘
電話：0194-22-2566

首推美食
岩泉優格
不添加任何添加劑、低溫長時間發酵製作的優格。醇厚的風味、粘糯的口感很人氣。



早坂高原 地圖 B-4
日本杜鵑、白樺、華東楸、高地植物的寶庫。可盡情享受森林散步、賞花等自然浴。
交通：從盛岡站開車約70分鐘
電話：0194-22-2111 (岩泉町經濟觀光交流課)

三陸復興國立公園
中部
岩手縣

岩泉町

觀光資訊請掃碼!




「森林與水的交響樂」的城鎮。在龍泉洞、安家洞遊遍地底的神秘與浪漫。

觀光住宿資訊與洽詢
一般社團法人岩泉町觀光協會
電話：0194-22-4755
岩手縣下閉伊郡岩泉町岩泉字神成1-1
https://iwaizumi-kankou.jp



熊之鼻展望臺 地圖 D-4
從對岸眺望小本海岸風景勝地「熊之鼻」的展望臺。波浪的侵蝕形成了類似熊鼻的形狀。
交通：從岩泉小本站開車約7分鐘
電話：0194-22-2111
(岩泉町經濟觀光交流課)



宇靈羅商店街 地圖 C-4
岩泉町的象徵——宇靈羅山是其名稱的由來。是一條保留著宿場町(驛站城鎮)的面貌、洋溢著懷舊氣氛的商店街。
交通：從盛岡站開車約100分鐘
電話：0194-22-2111
(岩泉町經濟觀光交流課)

宮古市



幾乎位於三陸海岸中央處，為三陸探訪名勝據點。還可盡享雄偉的景色、歷史與文化、美食。

觀光住宿資訊與洽詢
宮古市觀光課 電話：0193-62-2111
岩手縣宮古市宮町1-1-30
www.city.miyako.iwate.jp
宮古站前綜合觀光介紹所 電話：0193-62-3574
岩手縣宮古市宮町1-1-80 (宮古站前)



早池峰山 地圖 D-5
為日本百名山、花丸百名山。生長著許多名為早池峰薄雪草的特別天然紀念物等稀有高山植物。
交通：有至小田越登山口的接駁巴士運行
電話：0193-76-2111 (川井綜合事務所)



崎山貝塚 繩文之森博物館 地圖 D-4
位於崎山貝塚繩文之森公園內，展覽著出土的遺物、地層等資料。也可進行繩文體驗。
交通：從宮古站開車約13分鐘
電話：0193-65-7526



淨土之濱 地圖 D-4
幾乎位於三陸復興國立公園的中心部，是三陸代表性的景點。白沙的海濱與大海的藍色、松樹的綠色的對比魅力無限。請乘坐遊覽船「宮古海貓丸號」盡情享受淨土之濱區域的絕美景色。
交通：從宮古站開車約10分鐘
電話：0193-62-3534 (宮古觀光文化交流協會)



首推美食
宮古鋼頭鱒魚
在宮古灣養殖的宮古鋼頭鱒魚脂肪肥厚，身體顏色漂亮。不論是做成生魚片、燒烤等任何美食都很適合也都很美味。

蓬萊島 地圖 C-6

漂浮在大槌灣的蓬萊島被稱為「葫蘆島」，備受喜愛。島上的神社供奉著升財天。
電話：0193-42-5121
(大槌町觀光交流協會)



首推美食
新卷鮭魚
大槌町據說是新卷鮭魚的發祥地，擁有400年的歷史，作為區域的飲食文化深深紮根。



新山高原 地圖 C-5
風車林立的新山高原，是一個山草草美麗的高原。初夏被橙色的日本杜鵑所環抱。
交通：從大槌交流道開車約70分鐘
電話：0193-42-5121 (大槌町觀光交流協會)



大槌町

作為城鎮的象徵而被人們所喜愛的蓬萊島，漂浮在海面上。海與山的自然與熱情待客的城鎮。

觀光住宿資訊與洽詢
一般社團法人大槌町觀光交流協會
電話：0193-42-5121
岩手縣上閉伊郡大槌町新町34-4
otsuchi-ta.com



浪板海岸 地圖 D-6
作為「單向海浪」的海濱而聞名。來自大海的波浪到了這裡就不再回頭。可享受衝浪等海上休閒項目的樂趣。
交通：從浪板海岸站步行約10分鐘
電話：0193-42-5121 (大槌町觀光交流協會)



大槌野味之旅
在擁有富饒的森林與大海的大槌，提供著透過狩獵與野味用五感感受生命循環的活動項目。
電話：0193-27-8741
(MOMIJI株式會社)

山田町



在波濤平靜的山田灣上星星點點地排列著養殖木筏。是一個可安靜地感受到海與山的富饒的城鎮。

觀光住宿資訊與洽詢
山田町水產商工課 電話：0193-82-3111
岩手縣下閉伊郡山田町八幡町3-20
www.town.yamada.iwate.jp
山田町觀光協會 電話：0193-65-7901
岩手縣下閉伊郡山田町大澤2-1-6
www.yamada-kankou.jp



山田灣與荷蘭島 地圖 D-5

江戶時代荷蘭船被流於此而被起名為荷蘭島的無人島，成為了體驗觀光的人氣景點。
電話：0193-65-7901 (山田町觀光協會)



三陸山田牡蠣小屋 地圖 D-5
將在山田灣採摘的美味十足的牡蠣做成蒸牡蠣，可不限量任吃。(11月~5月，完全預約制)
交通：從山田南交流道開車約6分鐘
電話：0193-65-7901



首推美食
帶殼牡蠣
在波濤平穩的山田灣養育的牡蠣營養豐富，肉質柔軟豐滿，非常美味。

橋野鐵礦山 地圖 C-6

可看到在近代製鐵之父大島高任的指導下建造的、現存的日本最古老的西式高爐遺蹟等。
交通：從鶴住居站開車約30分鐘
從釜石北交流道開車約30分鐘
電話：0193-54-5250
(橋野鐵礦山街資訊中心)
※12/9~3/31閉館



首推美食
釜石拉麵
這是以極細的捲曲麵與琥珀色透明醬油味的清淡麵湯為特徵的釜石當地拉麵。



魚河岸露臺 地圖 C-6
在眺望釜石灣的露臺上，排列著可品嚐到釜石美味的餐飲店。也可購買地產地消的義式冰淇淋與特產品。
交通：從釜石交流道開車約10分鐘
電話：0193-27-5566



釜石市

到訪世界遺產「橋野鐵礦山」、美麗的里亞斯海岸，享受「鐵、魚及橄欖球的城鎮」。

觀光住宿資訊與洽詢
釜石觀光綜合介紹所 電話：0193-22-5835
岩手縣釜石市鈴子町22-4
三陸釜石Folkloro飯店1樓
kamaishi-kankou.jp/



御箱崎千疊敷 地圖 D-6
位於箱崎半島的頂端，南側是能夠眺望三貴島到釜石灣、北側是能夠眺望大槌灣到山田灣的海岸美麗風景勝地。
交通：從大澤遺蹟停車場步行約60分鐘



UNOSUMAI TOMOSU 地圖 C-6
作為東日本大地震的傳承、休息與交流的場所，建造了祈願的公園、連接生命的未來館、鸕鷀之鄉交流館。
交通：從鶴住居站步行約1分鐘
電話：0193-27-5666

山田町浦之濱 海上皮划艇庫 地圖 D-5
在被稱為「海之十和田湖」的平靜的山田灣，可享受海上皮划艇的樂趣。
電話：0193-82-3111
(山田町水產商工課)



三陸復興國立公園 南部 岩手縣

大船渡市

觀光資訊請掃碼!



邂逅里亞斯海岸的動態自然造型美，被悠久的大地力量所包裹的城市。


觀光住宿資訊與洽詢
 大船渡市觀光交流推進室 電話：0192-27-3111
 岩手縣大船渡市盛町字津野澤15
www.city.ofunato.iwate.jp/site/ofunatrip
 一般社團法人大船渡市觀光物產協會 電話：0192-21-1922
 岩手縣大船渡市大船渡町字茶屋前7-6 大船渡市防災觀光交流中心1樓
www.sanriku-ofunato.or.jp/



KYASSEN大船渡 地圖 C-7
 以當地的餐飲店、商店為中心聚集了約30家店鋪的商業設施。為了便於尋找當地食材的美食與特產。
 交通：從大船渡站步行約2分鐘
 電話：0192-22-7910




世界茶花館・碁石 地圖 C-7
 可欣賞到日本國內外約600種山茶花的栽植展覽。每年2~3月都會舉辦山茶花節。
 交通：從大船渡基石海岸交流道開車約12分鐘
 電話：0192-29-4187



首推美食
大船渡秋刀魚拉麵
 將在大船渡港捕撈上岸的秋刀魚用於湯與配料，每家店鋪提供富有個性的拉麵。




首推美食
陸前高田扇貝與海帶炙烤涮御膳
 使用廣田灣產的活扇貝、海帶、品牌米「高田之夢」，是陸前高田充滿魅力的佳餚。



TSUNAMI紀念碑 地圖 B-7
 東日本大地震海嘯傳承館傳達東日本大地震的事實與教訓，向國內外展現復興的身姿。
 交通：從陸前高田交流道開車約7分鐘
 電話：0192-47-4455



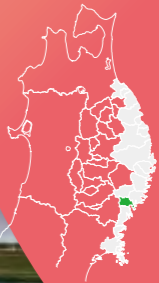
觀光資訊請掃碼!

陸前高田市

三陸復興國立公園 南部 岩手縣

面向未來穩步走向復興。作為留下來的復興象徵，發誓將震災歷史傳承給後世。

觀光住宿資訊與洽詢
 一般社團法人陸前高田市觀光物產協會
 電話：0192-54-5011
 岩手縣陸前高田市高田町字並杉300-2
<https://takanavi.org/>



氣仙大工 左官傳承館 地圖 C-7
 為了將氣仙木匠精湛的建築技法傳承給後世，使用當時的技法，並僅用當地產的材料建造而成。
 交通：從陸前高田交流道開車約15分鐘
 電話：0192-56-2911



發酵園CAMOCY 地圖 B-7
 在以「釀造」為主題的設施中，有食堂、麵包房、熟食店、精釀啤酒的店鋪等。
 交通：從陸前高田交流道開車約5分鐘
 電話：0192-55-3261 (八木澤商店)



三陸復興國立公園 南部 岩手縣

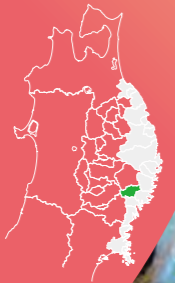
住田町

觀光資訊請掃碼!



保留著連接三陸大海與內陸的宿場町(驛站城鎮)風情的藏(倉庫)之街道。清流氣仙川靜靜地流淌。

觀光住宿資訊與洽詢
 住田町觀光協會 電話：0192-46-3861
 岩手縣氣仙郡住田町世田米字川向88-1
<https://sumita-kankou.wixsite.com/sumita-kankou>



世田米街道漫步向導
 從藩政時代開始設置的街道區劃中，充滿曾經的宿場町(驛站城鎮)風情的鋪面與倉庫間漫步的導覽旅遊。
 電話：0192-46-3863 (世田米町漫步向導事務局)



首推美食
雞橫膈膜肉
 從住田特產的一隻雞中只能取到幾克的稀有部位。口感很好，擁有雞本來的美味。




首推美食
鯉魚刺身
 氣仙沼的生鮮鯉魚漁獲量為日本第一。正因為新鮮度好，因此不是炙烤松拍，而是做成生魚片。肉質軟糯，非常美味。



巨釜・折石 地圖 B-8
 三陸復興國立公園的代表性景點。里亞斯海岸獨特的嵌入陸地地形延綿，可觀賞到粗獷的景觀之美。
 交通：從唐桑半島交流道開車約10分鐘
 電話：0226-32-3029 (氣仙沼市觀光協會唐桑支部)



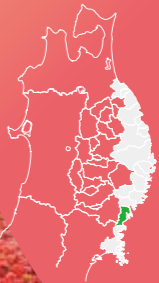
觀光資訊請掃碼!

氣仙沼市

三陸復興國立公園 南部 宮城縣

日本屈指可數的港口城市氣仙沼。富於變化的里亞斯海岸景色、新鮮的海味吸引著人們。

觀光住宿資訊與洽詢
 一般社團法人氣仙沼市觀光協會
 電話：0226-22-4560
 宮城縣氣仙沼市魚市場前7-13
<https://kesenuma-kanko.jp>



氣仙沼海之市 地圖 B-8
 與氣仙沼市魚市場相鄰的觀光物產設施。有餐飲店、商店、及鯊魚博物館等。
 交通：從氣仙沼站開車約8分鐘
 電話：0226-24-5755



龜山 地圖 B-8
 從龜山山頂的展望臺可看到氣仙沼市、岩井崎方向的里亞斯海岸的全景。星空與漁火的夜景也是絕景。
 交通：從浦島大島交流道開車約9分鐘
 電話：0226-28-3000 (氣仙沼市觀光協會大島支部)



三陸復興
國立公園
南部
宮城縣

南三陸町

觀光資訊請掃碼!



在三面環山的海之城鎮，裝滿豐收之海恩惠的「南三陸閃閃蓋飯」閃耀著光芒。

觀光住宿資訊與洽詢
南三陸町商工觀光課 電話：0226-46-1385
宮城縣本吉郡南三陸町志津川字沼田101
www.town.minamisanriku.miyagi.jp
一般社團法人南三陸町觀光協會 電話：0226-47-2550
宮城縣本吉郡南三陸町志津川字五日町200-1
www.m-kankou.jp




神割崎 地圖 B-7

這是南三陸首屈可數的景點。洶湧的波濤從被一分為二的巨石之間湧來的情景，充滿震撼力。

交通：從志津川交流道開車約25分鐘
電話：0226-47-2550 (南三陸町觀光協會)



Sun Ore袖濱海水浴場 地圖 B-9

位於內灣波浪平靜的人工海水浴場，小孩子們也可放心玩耍。海與山的景觀也很美麗。

交通：從南三陸海岸交流道開車約6分鐘
電話：0226-47-2550 (南三陸町觀光協會)

南三陸311紀念碑 地圖 B-8

將防災減災作為自己的事情來思考學習的地震傳承學習設施。有地震相關資料的展覽與影院等。

交通：從志津川交流道開車約5分鐘
電話：0226-47-2550



南三陸 SUNSUN商店街 地圖 B-8

以南三陸閃閃蓋飯為代表的餐飲店、鮮魚店、特產店等各種店鋪鱗次櫛比。由限研吾設計。

交通：從志津川交流道開車約5分鐘
電話：0226-25-8903

首推美食

閃閃海膽蓋飯

在南三陸閃閃蓋飯中最受歡迎的閃閃海膽蓋飯。在5~9月限定期間提供。




首推美食

海鞘雜煮

用「海鞘」熬取湯汁，在方年糕上放上「海鞘」與當地海鮮、蔬菜等的雜煮。石卷地區鄉土料理。

牡鹿鯨魚城 地圖 B-10

位於牡鹿半島鯨川濱的觀光基地。是一個可進行學習、用餐、購物的複合設施。

交通：從石卷站開車約50分鐘
電話：0225-24-6644




觀光資訊請掃碼!

石卷市

三陸復興
國立公園
南部
宮城縣

世界三大漁場之一「三陸・金華山近海」引以為傲的海鮮美食城市。一邊欣賞里亞斯的絕景一邊享受美食。

觀光住宿資訊與洽詢
一般社團法人石卷觀光協會
電話：0225-93-6448
宮城縣石卷市中央二丁目11番21號
www.i-kanko.com/




石森萬畫館 地圖 A-10

漫畫家石森章太郎的漫畫博物館可盡情欣賞珍貴的原畫及重現作品世界的展覽等。

交通：從石卷站步行約15分鐘
電話：0225-96-5055

石卷活力市場 地圖 A-10

豐富多彩地排列著時令鮮魚、水產加工品等當地產品。在2樓的美食廣場可品嚐到石卷美食。

交通：從石卷站步行約12分鐘
電話：0225-98-5539



三陸復興
國立公園
南部
宮城縣

女川町

觀光資訊請掃碼!



被鈷藍色大海環抱的港口城鎮。元旦在磚路的正面升起第一天的太陽。

觀光住宿資訊與洽詢
女川町產業振興課 電話：0225-54-3131
宮城縣牡鹿郡女川町女川一丁目1番地1
www.town.onagawa.miyagi.jp/
一般社團法人女川町觀光協會 電話：0225-54-4328
宮城縣牡鹿郡女川町女川二丁目16番地5
www.onagawa.org/




MASH PARK女川 地圖 B-9


可遊玩的藝術公園。五彩繽紛的遊憩具以海牛、珊瑚等海洋生物為意境。

交通：從女川站步行約5分鐘
電話：0225-24-8118
(女川未來創造株式會社)

女川溫泉 Yupoppo 地圖 B-9

被稱為打造潤澤光滑肌膚的美人溫泉。並設於JR女川站，外面還有免費的足浴。

交通：女川站前
電話：0225-50-2683




道之驛女川 地圖 B-9

在開放的磚路周邊，可享受女川美食的餐飲店與手工製作工房等鱗次櫛比。

交通：女川站前
電話：0225-24-8118
(女川未來創造株式會社)

首推美食

海鮮蓋飯

大量使用在女川港捕撈上岸的新鮮魚貝類的海鮮蓋飯堪稱絕品。



巴士資訊

乘坐巴士前往三陸!

連接盛岡⇌宮古!106特急・106急行巴士

行駛於宮古盛岡橫斷道路・國道106號線，以最短1小時30分鐘連接盛岡~宮古之間。便利性也超群。


●106特急巴士(約1小時40分鐘) ●106急行巴士(約2小時15分鐘)
運行：平日11班次往返、例假日9班次往返 票價：成人2,100日圓/兒童1,050日圓

高速夜行巴士MEX

以盛岡為起終站的巴士有3個班次!可從包括「岩手KIZUNA號」在內，以盛岡為起終站的4個班次中選擇!


山田・宮古/盛岡 ↔ 埼玉・東京・橫濱
三澤・八戶/盛岡・矢巾 ↔ 新宿・川崎・「東京迪士尼海洋®」

預約・洽詢 MEX客服中心 電話：0570-000-737
有關運行時刻、票價等詳情請點此處
https://michinori-express.com/nanbu/



三陸高速巴士 宮古・氣仙沼 ↔ 仙台


1日2班次往返、無換乘的直達車。無需預約，每天運行!
票價：成人單程4,000日圓
所需時間：約4小時26分鐘(宮古市內~仙台站東口)
http://www.iwate-kenpokubus.co.jp/myk-sdj/



岩手縣北巴士

詢問處 宮古站前介紹所 電話：0193-62-3620 盛岡南營業所 電話：019-637-1100
總公司詢問處 電話：019-641-1212

高速巴士運行資訊與夜間高速巴士的預訂請參閱縣北巴士網站! http://www.iwate-kenpokubus.co.jp/

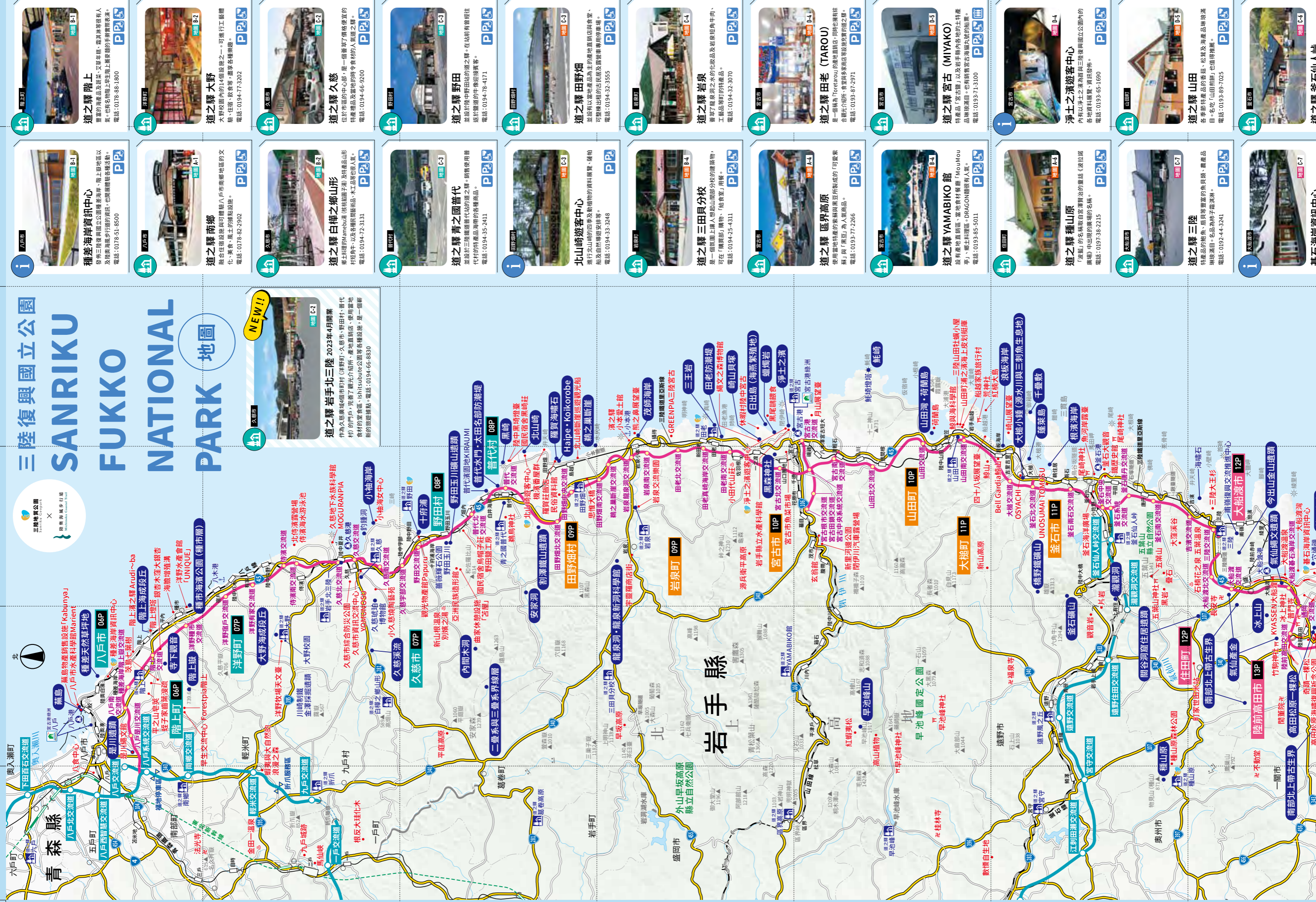


*刊登的內容為截至2023年7月31日的資訊。時刻等可能會有變更，請於利用時事先進行確認。

三陸復興國立公園 SANRIKU FUKKO NATIONAL PARK 地圖



道之驛 岩手北三陸 2023年4月開業
作為久慈區域4個市町村(洋野町・久慈市・野田村・普代村)的門戶，完善了觀光介紹所、產地直銷店、使用當地食材的餐廳、Ishitsubute公園等各種設施，是一個新的旅遊據點。電話：0194-66-8830



道之驛 階上
豐富的漁產品及茶葉、文筆年糕、霜淇淋等很有人氣。也有名物階上生煎捲上著裝翻的手排舞表演。
電話：0178-88-1800

道之驛 大野
大野校園內的14間設施之一，可進行工藝體驗、住宿、飲食等，盡享各種樂趣。
電話：0194-77-3202

道之驛 久慈
位於市區的中心部，是一個簡單且價格便宜的特產禮品及當地特產的會館。在站前有著往遠郊的巴士，歡迎遊客。
電話：0194-66-9200

道之驛 野田
並設於野田車站的副都心。在站前有通往遠郊的巴士，歡迎遊客。
電話：0194-32-3555

道之驛 岩泉
並設於岩泉車站的副都心。在站前有通往遠郊的巴士，歡迎遊客。
電話：0194-32-3070

道之驛 田老 (TAROU)
並設於田老車站的副都心。在站前有通往遠郊的巴士，歡迎遊客。
電話：0193-87-2971

道之驛 宮古 (MIYAKO)
並設於宮古車站的副都心。在站前有通往遠郊的巴士，歡迎遊客。
電話：0193-85-5011

道之驛 山田
並設於山田車站的副都心。在站前有通往遠郊的巴士，歡迎遊客。
電話：0193-89-7025

道之驛 三陸
並設於三陸車站的副都心。在站前有通往遠郊的巴士，歡迎遊客。
電話：0192-44-3241

道之驛 釜石
並設於釜石車站的副都心。在站前有通往遠郊的巴士，歡迎遊客。
電話：0192-44-3241

種差海岸資訊中心
發祥三陸復興國立公園種差海岸，帶上當地以久慈海風為主題的資訊，也開辦各種活動。
電話：0178-81-8500

道之驛 南鄉
融合在節慶與可開辦八戶市兩地地區的文化、美食、風土的特點設施。
電話：0178-82-2902

道之驛 白樺之鄉山形
並設於山形縣的白樺之鄉山形市，是一個以山形縣的白樺之鄉山形市為主題的資訊中心，也開辦各種活動。
電話：0194-66-8830

道之驛 青之國普代
並設於青之國普代市，是一個以青之國普代市為主題的資訊中心，也開辦各種活動。
電話：0194-35-2411

北山崎遊客中心
並設於北山崎市，是一個以北山崎市為主題的資訊中心，也開辦各種活動。
電話：0194-32-3248

道之驛 三田貝分校
並設於三田貝市，是一個以三田貝市為主題的資訊中心，也開辦各種活動。
電話：0194-25-4311

道之驛 宮古高原
並設於宮古高原市，是一個以宮古高原市為主題的資訊中心，也開辦各種活動。
電話：0193-77-2266

道之驛 YAMABIKO 館
並設於YAMABIKO市，是一個以YAMABIKO市為主題的資訊中心，也開辦各種活動。
電話：0193-85-5011

道之驛 淨土之濱
並設於淨土之濱市，是一個以淨土之濱市為主題的資訊中心，也開辦各種活動。
電話：0197-38-2215

道之驛 三陸
並設於三陸市，是一個以三陸市為主題的資訊中心，也開辦各種活動。
電話：0192-44-3241

道之驛 釜石
並設於釜石市，是一個以釜石市為主題的資訊中心，也開辦各種活動。
電話：0192-44-3241



交通指南

截至2023年8月

開車前往三陸

青森~八戶 (縣道44號、上北自動車道等)	約1小時30分鐘
八戶~久慈 (三陸沿岸道路)	約40分鐘
二戶~久慈 (縣道24號、42號、國道281號)	約1小時10分鐘
盛岡~宮古 (國道106號、宮古盛岡橫斷道路)	約1小時15分鐘
花卷~釜石 (釜石自動車道)	約1小時5分鐘
北上~大船渡 (國道107號、釜石自動車道)	約1小時20分鐘
奥州~大船渡 (國道397號、107號)	約1小時20分鐘
一關~陸前高田 (縣道19號、國道343號)	約1小時20分鐘
一關~氣仙沼 (國道284號)	約1小時10分鐘
仙台~宮古 (三陸沿岸道路)	約2小時45分鐘

搭乘JR前往三陸

新青森站~盛岡站 (JR東北新幹線)	約55分鐘
青森站~八戶站 (青森鐵道)	約1小時30分鐘
三澤站~八戶站 (青森鐵道)	約20分鐘
盛岡站~宮古站 (JR山田線)	約2小時10分鐘
花卷站~釜石站 (JR釜石線)	約1小時50分鐘
一關站~氣仙沼站 (JR大船渡線)	約1小時20分鐘
秋田站~盛岡站 (JR秋田新幹線)	約1小時30分鐘
仙台站~盛岡站 (JR東北新幹線)	約40分鐘
東京站~盛岡站 (JR東北新幹線)	約2小時20分鐘

搭乘飛機前往三陸

札幌 (新千歲) ~ 岩手花卷	約55分鐘
東京 (羽田) ~ 青森	約1小時15分鐘
東京 (羽田) ~ 三澤	約1小時15分鐘
東京 (羽田) ~ 秋田	約1小時5分鐘
名古屋 (小牧) ~ 岩手花卷	約1小時10分鐘
神戶 ~ 岩手花卷	約1小時30分鐘
大阪 (伊丹) ~ 岩手花卷	約1小時20分鐘
福岡 ~ 岩手花卷	約2小時


搭乘三陸鐵道巡遊!

三陸鐵道是於1984年開業的第三部門鐵道第1號。2019年3月23日，由於JR山田線宮古~釜石間的移管，南里亞斯線與北里亞斯線連接成一條線路，作為「三陸鐵道里亞斯線」，全長163km，成為了第三部門鐵道中日本最長的鐵道。




震災學習列車

一邊搭乘包租列車出行，一邊聽三陸鐵道員工與沿線居民在車內講述東日本大地震當時的情況。在可看到復興狀況的地方臨時停車或慢速行駛。



活動列車

還有座敷車廂、懷舊車廂等，車廂種類豐富多彩。三陸鐵道的冬季名物「被爐列車」等觀光列車也很有魅力。還運行著各季節的活動列車。



三鐵原創商品

在宮古站相鄰的三陸鐵道直營店「三鐵屋」，薈萃了眾多三鐵汽水等原創商品、三陸鐵道里亞斯線沿線的推薦商品。還有網店「三鐵屋」。

