

美しい自然と魅力ある文化をめぐる

三陸復興国立公園

# SANRIKU FUKKO NATIONAL PARK

ガイド  
BOOK



八戸市 / 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 / 気仙沼市 / 南三陸町 / 女川町 / 石巻市



## 三陸復興国立公園とは？

特徴

自然の恵みと脅威、  
人と自然との共生により育まれてきた  
暮らしと文化が感じられる国立公園

指定

昭和30年5月2日(陸中海岸国立公園として指定) /  
平成25年5月24日(区域を拡張し、三陸復興国立公園として指定)

面積

28,539ha

三陸復興国立公園は、東日本大震災により被災した三陸地域の復興に貢献するため、平成25年5月24日に創設されました。北部は「海のアルプス」とも称されるダイナミックな大断崖、南部は複雑に入り組んだリアス海岸が続きます。独特の環境に適応した多様な海岸植物や、野生動物を間近に観察することもできます。沿岸海域に形成されたアマモ場や海藻藻場は、さまざまな海洋生物の生息場所になっています。世界三大漁場の一つといわれる三陸の漁港に水揚げされる、とれたての新鮮な海の幸を味わえるのも魅力です。

穴通磯 #大船渡 #岩手県



# みちのく 潮風トレイルを 歩いてみよう！

みちのく潮風トレイル  
Michinoku Coastal Trail

青森県八戸市⇄岩手県山田町

## 断崖絶壁の景観に 圧倒される道

波による浸食によって出来上がった雄大な海食崖を眺めながら歩く道です。北から南に向かって崖が高くなっていくので、八戸市～野田村間は比較的ゆるやか、普代村～山田町は体力と技術が求められるコースになっています。

岩手県大槌町⇄宮城県石巻市

## リアスの海岸と 旧街道を辿る道

交易の道として栄えた三陸浜街道や、日本の規模を誇るリアス海岸の半島を周回し、自然と共に暮らすを堪能できるコースです。

宮城県東松島市⇄福島県相馬市

## 仙台湾を眺めながら 歴史文化を楽しむ道

仙台湾の景観と、その地に眠る歴史文化を楽しみながら歩く道です。阿武隈高地を上ってみたい、海運に使われた運河・貞山堀沿いに歩いたり、多彩な楽しみ方ができます。

青森県八戸市から福島県相馬市までの、太平洋沿岸を結ぶロングトレイル。三陸復興国立公園やリアスの海を眺め、ときにはダイナミックな山行も楽しみながら、土地ごとの食の恵みをいただき、地元の人々とのつながりを育むことが、復興の一步に重なっていきます。自分の足で歩くことで得られる風景や、五感いっぱいに広がる自然の癒し、人々の暮らしの文化や温もりを体感できる旅。それが「みちのく潮風トレイル」です。



## トレイルに挑戦するために

- 1 みちのく潮風トレイルの公式WEBサイトで情報を収集しましょう。
- 2 歩く区間のトレイルマップを取り寄せましょう。
- 3 しっかり計画を立てて、準備してから出発しましょう。

トレイルは事前の準備を抜きにすることが肝心です。快適で楽しく当日を迎えるために、公式サイトで情報をチェックしましょう。

## みちのく潮風トレイル 公式サイト

みちのく潮風トレイル 検索



マップの取り寄せは、  
みちのく潮風トレイル名取トレイルセンター TEL:022-398-6181



## トレイルの注意点

体力や天候を考慮し、無理のない計画を立ててスタートしましょう。食事や休憩場所の想定、ルート上の危険箇所のチェック、広域避難場所の位置の確認も行い、安全なトレイルをお楽しみください。



東北地方環境事務所  
〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町3-2-23 仙台第二合同庁舎6F TEL:022-722-2874



御崎

#海食棚 #スランブ構造 #気仙沼 #宮城県

唐桑半島の最奥にある岬で、海食によってできた岩礁奇観が連続し、太平洋の怒涛が打ち寄せる勇壮な景観で知られています。



シロバナジャクナゲ

#天然記念物 #北山崎 #岩手県

夏でも冷涼な北三陸の海岸線では、本来高地に咲く植物の姿を見ることができます。北山崎の断崖に群生するシロバナジャクナゲは、6月中旬に見頃を迎えます。



歩くから

出会える景色がここにある！

#みちのく潮風トレイル



有家海岸

#洋野町 #岩手県



生き物

と  
出  
会  
う

燕島のウミネコ

#ウミネコがいっぱい #燕島 #青森県



燕島はウミネコの繁殖地として国の天然記念物に指定されています。毎年春から夏にかけて3万羽ともいわれるウミネコが飛来し、子育てを行います。



文化

と  
出  
会  
う

朝の漁港

#漁業 #漁師 #太平洋と朝日



夜明け前、まだ深夜ともいえる未明に船を出して、朝日が昇りはじめるころに港へ戻ってきます。これから浜での仕事ははじまります。



# 三陸ジオパークを体験しよう!



## ジオパークってなに?

ジオパークとは「ジオ(地球・大地)」と「パーク(公園)」を組み合わせた言葉で、「大地の公園」を意味します。自然と、そこに暮らす人々の暮らし、歴史と文化の関わりを学び、楽しむことができる場所です。

## 三陸ジオパークの5つの魅力

三陸ジオパークはおよそ5億年前からの大地の歴史、津波の歴史、自然の豊かさ、人々の営みを体感して楽しく学べます。

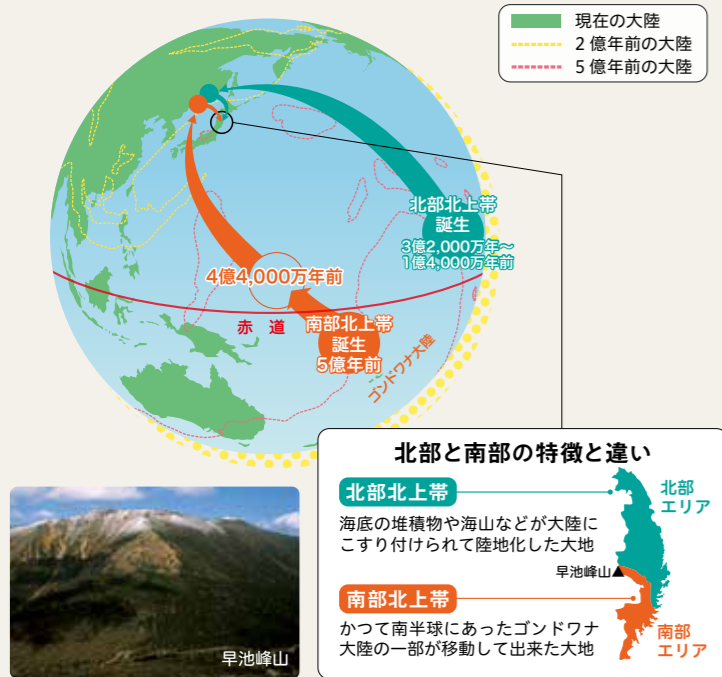
### 魅力1 5億年の多様な大地

三陸地域には、およそ5億年の歴史が刻まれており、大地の隆起と侵食が生んだ多様な景観を楽しむことができます。



### 三陸の成り立ち

三陸の南部は、赤道付近の大陸の一部が分離して移動しました。一方、三陸の北部は、海底にたまった砂や泥、礫などが移動しました。2つの大地がアジア大陸で出会い、その後、アジア大陸から日本列島が分離して、隆起や侵食により、現在の姿になりました。



### 魅力3 オンリーワンの生態系

特異な地質や岩石による「ハヤチネウスユキソウ」などの固有種や、厳しい気候条件である「やませ」などにより、高山植物の群落を育むなど、多様な生態系のなかでオンリーワンを見ることができます。

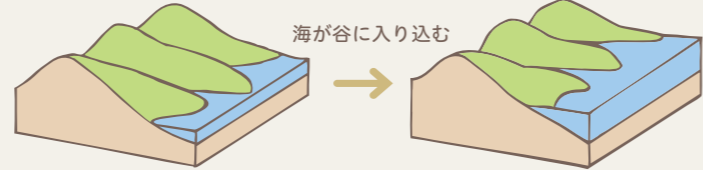


### 魅力2 リアスの恵みとテラスの営み



リアス海岸は、河川などが削ってきた深い谷間に、海が入り込んでできた入り江と湾が繰り返す海岸線が特徴です。海成段丘は、かつて波打ち際にあった平坦な海底が、大地の隆起や海水面の変動により地上に現れた地形と断崖が続き、海岸線が直線的になっているのが特徴です。

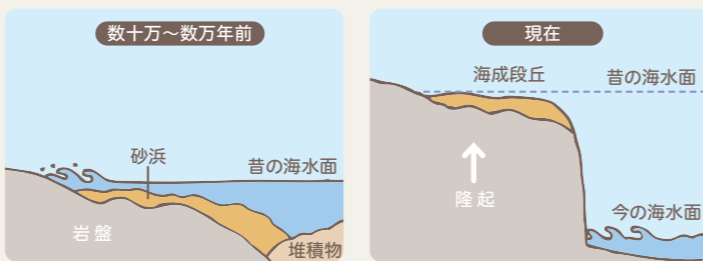
#### リアス海岸



岬と入り江が複雑に入り組んだ地形が特徴で、波が穏やかな湾内はカキなどの養殖業に適しています。



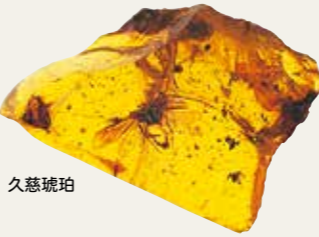
#### 海成段丘



テラスのような海成段丘は、その平坦な地形を利用して畜産業が盛んに営まれています。

### 魅力4 豊かな地下資源

国内屈指の産出量を誇る久慈琥珀、平泉の黄金文化を支えた気仙金山、近代製鉄の礎を築いた釜石鉱山など、三陸の豊かな資源群が地域を支えてきました。



### 魅力5 大津波の歴史と共生

三陸沖は太平洋プレートの沈み込みに伴い地震・津波災害の多発地帯であり、太古の地層にも大津波発生時の記憶が残されています。三陸は津波災害と共生する知恵と教訓を伝えることができるフィールドです。



震災遺構の保全(奇跡の一本松・津波遺構たろう観光ホテルなど)

海成段丘では平坦な地形を利用して畜産業が盛んです。

リアス海岸の穏やかな湾内は、カキなど養殖に適しています。

大槌の虎舞は、江戸との交易の際に見た浄瑠璃が基となった、との説があります。交易が盛んだったことは、良港に恵まれた地形が関係しています。

5つの魅力や地域の食、文化(郷土芸能等)など人々の暮らしは、大地の歴史と深く結びついています。

# ジオパークをガイドの歩こう!



三陸ジオパークは、地球の営みを学べる日本で一番大きなジオパークです。ジオパークガイドが、ジオパークの見どころをじっくりとご紹介します!

**種差海岸・八戸市内ジオガイド**  
ネイチャーガイドVayu  
☎0178-30-1775

**小袖海岸・久慈市内ジオガイド**  
北三陸認定ジオガイドクラブ  
☎0194-75-3620

**たのはたジオパークガイド**  
NPO法人体験村・たのはたネットワーク  
☎0194-37-1211

**サッパ船アドベンチャーズ**  
NPO法人体験村・たのはたネットワーク  
☎0194-37-1211

**茂師海岸ジオパークガイド**  
岩泉観光ガイド協会  
☎0194-22-5955

**三王岩〜たろう観光ホテル〜田老の防潮堤ガイド**  
学ぶ防災(一般社団法人宮古観光文化交流協会)  
☎0193-77-3305

**浄土ヶ浜ガイド**  
一般社団法人 浄土日和  
☎080-5550-7666

**橋野鉄鉱山・震災からの教訓・防災学習**  
釜石観光ガイド会  
☎0193-22-5835

**釜石海岸・語り部と被災地視察**  
樺の里・大船渡ガイドの会  
☎0192-29-2121

**釜石海岸穴通船**  
釜石海岸インフォメーションセンター  
☎0192-29-2359

**高田松原津波復興祈念公園パークガイド**  
陸前高田市観光物産協会  
☎0192-54-5011

**唐桑半島ジオガイド**  
気仙沼市観光協会唐桑支部内  
☎0226-32-3029



# グルメ&体験がいっぱい! 三陸復興国立公園でコレやろう!

豊かな自然に囲まれた、雄大な海と山の景色をみるだけにはもったいない! ここには、三陸ならではの体験メニューとグルメがいっぱいです!



## 宮古市遊覧船「宮古うみねこ丸」

みやこしゅうらんせん「みやこうみねこまる」

令和4年7月17日、宮古市遊覧船「宮古うみねこ丸」が就航。出崎ふ頭と浄土ヶ浜をつなぎ、浄土ヶ浜エリアの三陸ジオパーク・ジオサイトをガイドと巡る、新たな遊覧船です。  
 ㈱岩手県北自動車(株)  
 宮古遊覧船事業部  
 ☎0193-65-8856



## 瓶ドンを食べよう

びんどんをたべよう  
 宮古の旬の食材をぎっしりと牛乳瓶に入れ、ご飯にかけて食べる体験型のご当地グルメです。  
 ㈱(一社)宮古観光文化交流協会  
 ☎0193-62-3534



## ご当地グルメ 釜石ラーメン

ごとうちぐるめかまいしらーめん  
 極細の縮れ麺と琥珀色に透きとおった醤油ベースのあっさりスープが特徴の釜石ご当地ラーメン。  
 ㈱釜石観光総合案内所  
 ☎0193-22-5835

## 北山崎サッパ船 アドベンチャーズ

きたやまざきさっぱせんあどべんちゃーず  
 地元漁師が操る小型の磯船「サッパ船」に乗り、北山崎の断崖直下や通し穴を巡る、ダイナミックで爽快なクルージングです。  
 ㈱体験村・たのはたネットワーク  
 ☎0194-37-1211



## 八戸せんべい汁

はちのへせんべいじる  
 八戸地方を代表する郷土料理の一つ。汁物専用の「おつゆせんべい」のモチモチとした食感が魅力。  
 ㈱(一財)VISITはちのへ  
 ☎0178-70-1110



## 種差海岸で リトリートキャンプ

たねさしかいがんできりとーときゃんぷ  
 種差天然芝生地に隣接するキャンプ場でリトリートキャンプ。満天の星空とふかふかの芝生で、新鮮な地元食材を使ったお食事をどうぞ!  
 ④JR八戸線種差海岸駅から徒歩で約3分  
 ㈱ACプロモート  
 ☎0178-38-8420



## ワーケーション

わーけーしょん  
 宿も駅も商店街もコワーキングスペースも、すべてが徒歩圏内に集約された女川町はワーケーションにぴったりです。  
 ㈱NPO法人アスヘノキボウ ☎0225-98-7175

## ビーチヨガでキレイ体験

びーちよができれいたいけん  
 キラウミビーチヨガ  
 普代浜園地キラウミで自然と一体感を味わいながら、心と身体をリラックス。ヨガ未経験者や親子での参加も大歓迎。  
 ㈱普代村観光協会  
 ☎0194-35-2115



## 寿司&海鮮丼で三陸の味を堪能

すし&かいせんどんで さんりくのアじをたんのう  
 世界三大漁場の一つ、「三陸・金華山沖」の新鮮な旬の魚介類が豊富な三陸沿岸の各地で、存分に味わうことができます。



## シーカヤックがおすすめ!

しーかやっくがおすすめ!  
 三陸を代表する景勝地・浄土ヶ浜を拠点にシーカヤックスクール・ツアーを開催。初心者からベテランまで楽しめるさまざまなプログラムがあります。  
 ㈱三陸シーカヤックスクール シーズン  
 ☎090-4550-0250





種差海岸、朝市、グルメ。変化に富んだ海岸線、豊かな海の恵みがもたらす八戸の魅力は数知れず。

観光宿泊情報・お問合せ  
 (一財)VISITはちのへ ☎0178-70-1110  
 青森県八戸市一番町1-9-22コートリー3階  
 www.visithachinohe.com



**種差海岸** たねさしかいがん  
 国指定名勝 MAP B-1  
 絶景の宝庫と称され、約12kmの海岸線に燕島、葦毛崎展望台、天然芝生地など変化に富んだ見どころが点在する。変種差海岸駅から徒歩約3分  
 ☎0178-51-8500 (種差海岸インフォメーションセンター)

**八戸市水産科学館マリエント**  
 はちのへしすいさんかかくかんまりえんと MAP B-1  
 国内屈指の水産都市・八戸の海の魅力満載の観光文化施設。多彩な展示に加え体験メニューも豊富。  
 函館駅から徒歩約16分  
 ☎0178-33-7800



**燕島** かぶしま MAP B-1  
 国指定天然記念物  
 種差海岸の最北に位置し、ウミネコの繁殖地として国の天然記念物に指定されている。  
 変種差海岸駅から徒歩約15分  
 ☎0178-70-1110 (一財)VISITはちのへ)

**八食センター**  
 はっしょくせんたー MAP A-1  
 八戸港で水揚げされたばかりの魚介類や新鮮野菜、土産などがそろった巨大市場。七厘村が大人気。  
 変八戸駅から徒歩約12分 ☎0178-28-9311



**八戸前沖 銀サバトロづけ丼**  
 日本一脂がのっているとも評される大型の八戸前沖サバを使用。「全国ご当地どんぶり選手権」で2年連続グランプリを獲得。

**種市海浜公園**  
 たねいちかいひんこうえん MAP C-1  
 白い砂浜が広がる海水浴場。キャンプ場や温水シャワーなどの施設が整い、サーフポイントとしても人気。  
 変種市駅から徒歩約20分  
 ☎0194-65-5916 (洋野町水産商工課)



**ウニ**  
 洋野町種市は本州一のウニ生産量を誇る「ウニの里」。種市産の天然ウニはずっしりと身が入り、濃厚な甘味がある。



**ウニ増殖溝** うにぞうしよくこう MAP B-1  
 岩場に掘られた増殖溝に沖合いのウニを移植し「つくり育てる漁業」の取組みが進められている。  
 変種市駅から徒歩約10分  
 ☎0194-65-5916 (洋野町水産商工課)

国内有数のウニ産地、南部もぐり、大野海成段丘の高原に広がる牧場。海と高原の牧場のまち。



観光宿泊情報・お問合せ  
 洋野町水産商工課 ☎0194-65-5916  
 岩手県九戸郡洋野町種市23-27  
 www.town.hirono.iwate.jp/

**おおのキャンパス**  
 おおのきやんぱす MAP B-2  
 大野木工、陶芸、裂き織や食づくりなどの体験ができる。本州最大規模のパークゴルフ場や道の駅、宿泊施設なども併設。  
 変種市駅から徒歩約30分  
 ☎0194-77-3202



**ひろの水産会館「ウニーク」**  
 ひろのすいさんかいかん うにーく MAP B-1  
 町の特産品のウニ、ホヤを扱う水産物直売所のほか、特産展示コーナー、軽食コーナーがある。  
 変種市駅から徒歩約10分  
 ☎0194-65-5161

海と山と灯台が町の景色をつくりだす。青森県で最も朝日が早く昇る、青森県最東端のまち。

観光宿泊情報・お問合せ  
 階上町産業振興課 ☎0178-88-2875  
 青森県三戸郡階上町大字道仏字天当平1-87  
 www.town.hashikami.lg.jp



**階上岳** はしかみだけ MAP B-1  
 標高739.6mの階上岳山頂から海と山の大パノラマを楽しめる。初夏の満開の山つつしは必見。  
 変階上駅から徒歩約20分  
 ☎0178-88-2875 (階上町産業振興課)



**階上灯台**  
 はしかみとうだい MAP B-1  
 芝生、岩礁と変化に富んだ小舟渡海岸に立つ階上灯台は青森県内で最も早く朝日が昇る場所。  
 変階上駅から徒歩約20分  
 ☎0178-88-2875 (階上町産業振興課)



**フォレストピア階上** MAP B-1  
 ふおれすとぴあはしかみ  
 階上岳の登山口に位置し、地元の農産品や加工品、そばなどを楽しめる。ジェラートが人気。  
 変階上駅から徒歩約15分  
 ☎0178-88-4449



**いちご煮**  
 たっぶりのウニとアワビを潮汁に仕立てたお吸い物。磯の香り立つ芳醇ないちご煮は格別。

**久慈琥珀博物館**  
 くじこほくふつかん MAP C-2  
 国内唯一の琥珀博物館。琥珀採掘体験、アクセサリー作り体験なども楽しめる。  
 変久慈駅から徒歩約15分  
 ☎0194-59-3831



**まめぶ**  
 久慈市山形町の郷土料理。野菜を入れたしょうゆ汁にクルミと黒砂糖を包んだ団子「まめぶ」を入れた汁物。

**平庭高原**  
 ひらにわこうげん MAP B-3  
 日本一の白樺美林を有する平庭高原。キャンプ場、スキー場、宿泊施設が整っており、アウトドアを堪能できる。  
 変久慈駅から徒歩約40分  
 ☎0194-72-2700 (平庭山荘)



日本一の白樺美林「平庭高原」、太古の贈り物「琥珀」、伝統漁法を守る「北限の海女」に会えるまち。



観光宿泊情報・お問合せ  
 (一社)久慈市観光物産協会 ☎0194-66-9200  
 岩手県久慈市中町2-5-6  
 (特非)久慈広域観光協議会 ☎0194-53-5756  
 岩手県久慈市中央3-38-2

**久慈地下水族科学館 もぐらんぴあ** MAP C-2  
 くじかすいそくかかくかんもぐらんぴあ  
 日本で唯一の地下水族館。土日・祝日限定で「北限の海女」や「南部もぐり」の実演を見られる。  
 変久慈駅から徒歩約15分  
 ☎0194-75-3551



**北限の海女** ほくげんのあま MAP C-2  
 小袖海岸で伝統の素潜り漁を行う「北限の海女」。7~9月には素潜り実演を見学できる。  
 変久慈駅から徒歩約20分  
 ☎0194-54-2261 (小袖海女センター)



三陸復興国立公園 北部 岩手県

# 野田村

観光情報はこちら!

「のだ塩べこの道」は野田村の歴史と文化の宝物。牛の背にのせられて命の塩が運ばれた。

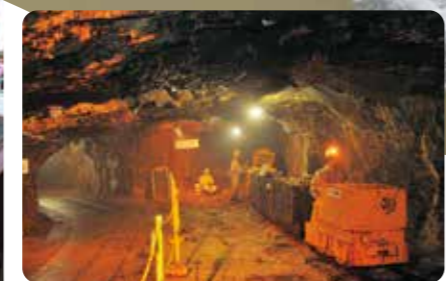
観光宿泊情報・お問合せ  
野田村未来づくり推進課 ☎0194-78-2963  
岩手県九戸郡野田村大字野田20-14 www.vill.noda.iwate.jp  
野田村観光協会 ☎0194-78-2012  
岩手県九戸郡野田村大字野田19-117 www.noda-kanko.com




**十府ヶ浦海岸** MAP C-3  
とぶがうらかいがん  
三陸海岸では珍しい、緩やかな弧を描く3.5kmの砂浜。初夏にはハマナスが小豆砂の海岸を彩る。  
☎十府ヶ浦海岸から徒歩約3分  
☎0194-78-2012(野田村観光協会)



**のだ塩工房** のだしおこうぼ  
伝統の薪窯直煮製法で海水をしっとり煮詰めて「のだ塩」を作る工芸。見学や体験もできる。  
☎野田玉川駅から車で約5分  
☎0194-78-2225(国民宿舎えんじゅ)



**マリンローズパーク** MAP C-3  
**野田玉川**  
まりんろーずばーくのだまがわ  
宝石「マリンローズ」の原石であるバラ輝石やマンガン鉱石を産出した野田玉川鉱山の旧坑道を見学できる。  
☎野田玉川駅から車で約3分  
☎0194-66-7200

**アジア民族造形館** MAP C-3  
あじあみんぞくぞうけいかん  
築200年の南部曲り家にアジア各国の民族衣装や文化資料が展示されている。  
☎陸中野田駅から車で約15分  
☎0194-78-3252



イチ推し♥  
**グルメ**

**岩手野田村 荒海ホタテ**  
エサとなるプランクトンが豊富な外海で丁寧に育てられた荒海ホタテ。肉厚で濃厚な甘味と旨味が絶品。



**北山崎** きたやまざき MAP C-3  
高さ200mもの断崖が約3kmにわたり連なる、国内屈指の断崖景勝地。思わず息を呑むような絶景のスケールで迫る。  
☎田野畑駅から車で約20分  
☎0194-33-3248(田野畑村総合観光案内所)

イチ推し♥  
**グルメ**

**たのはたソフトクリーム**  
田野畑村のブランド牛乳をつかった、ミルク感たっぷりの甘みとコクのある濃厚な逸品。



**北山崎 断崖クルーズ観光船** MAP C-3  
きたやまざきだんがいくろーずかんこうせん  
北山崎や三陸ジオパークのダイナミックな眺望を満喫できる約50分のクルージング。ウミネコの餌付け体験もできる。  
☎田野畑駅から徒歩約10分  
☎0194-33-2113(観光船発着所)



**机浜番屋群** MAP C-3  
つくえはまばんやぐん  
漁村の原風景といわれた机浜番屋群は震災後再建され、現在は塩づくりや漁師料理体験など体験観光の拠点となっている。  
☎田野畑駅から車で約10分  
☎0194-37-1211  
(体験村・たのはたネットワーク)

三陸復興国立公園 中部 岩手県

# 田野畑村

観光情報はこちら!

日本有数の海岸美を誇る大断崖「北山崎」と「鶴の巣断崖」。美しい海岸線に圧倒される。

観光宿泊情報・お問合せ  
田野畑村総合観光案内所 ☎0194-33-3248  
岩手県下閉伊郡田野畑村北山129-10  
www.vill.tanohata.iwate.jp




**鶴の巣断崖** つのすだんがい MAP D-3  
200mを超える断崖が屏風のように五層に連なる。断崖中腹のウミウの営巣地が名前の由来ともいわれる。  
☎田野畑駅から車で約30分  
☎0194-33-3248(田野畑村総合観光案内所)

三陸復興国立公園 北部 岩手県

# 普代村

観光情報はこちら!

北緯40度東端の地球村、青の国ふだい。黒崎から望む太平洋はどこまでも広く、青い。

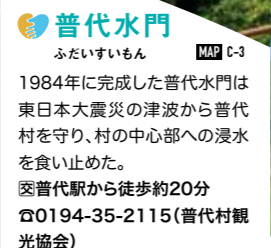
観光宿泊情報・お問合せ  
普代村観光振興室 ☎0194-35-2115  
岩手県下閉伊郡普代村第9地割字銅屋13-2  
www.vill.fudai.iwate.jp  
道の駅青の国ふだい ☎0194-35-2411  
岩手県下閉伊郡普代村9字銅屋5-3(三陸鉄道普代駅管内) aonokuni.jp




**黒崎展望台** MAP C-3  
くろさきてんぼうだい  
太平洋の水平線と、黒崎から久慈市に至る北三陸ジオのパノラマが広がる展望台。  
☎普代村営バス「黒崎展望台」下車すぐ  
☎0194-35-2115(普代村観光協会)



**陸中黒崎灯台** MAP B-4  
りくちゅうくろさきとうだい  
東北一の高さを誇る、海拔130mの断崖に立つ白亜の灯台。2019年「恋する灯台」に認定。  
☎普代村営バス「くろさき荘前」下車徒歩約1分  
☎0194-35-2115(普代村観光協会)



**普代水門** ふだいすいもん MAP C-3  
1984年に完成した普代水門は東日本大震災の津波から普代村を守り、村の中心部への浸水を食い止めた。  
☎普代駅から徒歩約20分  
☎0194-35-2115(普代村観光協会)



**普代浜園地キラウミ** ふだいはまえんちきらうみ  
約600mにわたり白砂の砂浜が広がる。緑地広場や産直があり、海水浴やBBQ、デイキャンプが楽しめる。  
☎普代駅から徒歩約20分  
☎0194-35-2115(普代村観光協会)

イチ推し♥  
**グルメ**

**すき昆布**  
普代村の特産品のすき昆布。普代で収穫される昆布は肉厚で良質、水で戻して手軽に調理できる。



**龍泉洞** りゅうせんどう MAP C-4  
約2億年の時を経た巨大な鍾乳洞。世界屈指の透明度を誇り、ドラゴンブルーといわれる地底湖が見られる。  
☎盛岡駅からバスで約120分  
☎0194-22-2566

イチ推し♥  
**グルメ**

**岩泉ヨーグルト**  
添加物を一切加えず、低温長時間発酵で作られたヨーグルト。まろやかな風味、モチモチした食感が人気。



**早坂高原** はやさかこうげん MAP B-4  
レンゲツツジ、白樺、シナノキや高地性植物の宝庫。森の散策や花めぐりなど自然浴を満喫できる。  
☎盛岡駅から車で約70分  
☎0194-22-2111(岩手町経済観光交流課)

三陸復興国立公園 中部 岩手県

# 岩泉町

観光情報はこちら!

「森と水のシンフォニー」のまち。龍泉洞、安家洞で地底の神秘とロマンに出会う。

観光宿泊情報・お問合せ  
(一社)岩泉町観光協会  
☎0194-22-4755  
岩手県下閉伊郡岩泉町岩泉字神成1-1  
www.iwazumikankou.com




**熊の鼻展望台** MAP D-4  
くまのはなてんぼうだい  
小本海岸の景勝地「熊の鼻」を対岸から望む展望台。波の浸食で熊の鼻に似た形が作られた。  
☎岩泉小本駅から車で約7分  
☎0194-22-2111(岩泉町経済観光交流課)



**うれいら商店街** うれいらしょうてんがい MAP C-4  
岩泉町のシンボル、宇霊羅山が名前の由来。宿場町の面影を残す、ノスタルジックな雰囲気漂う商店街。  
☎盛岡駅から車で約100分  
☎0194-22-2111  
(岩手町経済観光交流課)



# 宮古市



三陸海岸のほぼ中央に位置する三陸探勝の拠点。雄大な景色、歴史と文化、グルメも満喫。

観光宿泊情報・お問合せ  
 宮古市観光課 ☎0193-62-2111  
 岩手県宮古市宮町1-1-30  
 www.city.miyako.iwate.jp  
 宮古駅前総合観光案内所 ☎0193-62-3574  
 岩手県宮古市宮町1-1-80(宮古駅前)



## 早池峰山

日本百名山、花の百名山。特別天然記念物ハヤチネウススキソウなど希少な高山植物が数多く自生する。  
 関小田越登山口ヘシャトルバス運行  
 ☎0193-76-2111(川井総合事務所)



崎山貝塚 MAP D-4  
**縄文の森ミュージアム**  
 さきやまかいつか しょうものもりみゆーじあむ  
 崎山貝塚縄文の森公園内にあり出土した遺物、地層などの資料を展示。縄文体験も楽しめる。  
 関宮古駅から徒歩約13分  
 ☎0193-65-7526



## 浄土ヶ浜

三陸復興国立公園のほぼ中心に位置し、三陸を代表する景勝地。白砂の浜と海の青、松の緑のコントラストに魅了される。遊覧船「宮古うみねこ丸」で浄土ヶ浜エリアの絶景を満喫しよう。  
 関宮古駅から徒歩約10分  
 ☎0193-62-3534(宮古観光文化交流協会)

## 鮭ヶ崎灯台

とどがさきとうだい MAP D-5  
 重茂半島・鮭ヶ崎は本州最東端の地。白亜の灯台が太平洋の大海原に向かい悠然と立つ。  
 関姉吉キャンプ場から徒歩約60分  
 ☎0193-62-3534(宮古観光文化交流協会)



イチ押し♡  
**グルメ**  
**宮古トラウトサーモン**  
 宮古湾で養殖された宮古トラウトサーモンは脂がのり、身色がきれい。お刺身、焼き物など何にでも合い美味しい。

## 蓬莱島

大槌湾に浮かぶ蓬莱島は「ひょうたん島」と呼ばれ親しまれている。島の社には弁財天が祀られている。  
 ☎0193-42-5121(大槌町観光交流協会)



イチ押し♡  
**グルメ**  
**新巻鮭**  
 大槌町は新巻鮭発祥の地といわれ、400年の歴史があり、地域の食文化として深く根付いている。



新山高原 しんやまこうげん MAP C-5  
 風車が立ち並ぶ新山高原は、山野草が美しい高原。初夏にはオレンジ色のレンゲツツジに包まれる。  
 関大槌ICから車で約70分  
 ☎0193-42-5121(大槌町観光交流協会)

# 大槌町



町のシンボルとして親しまれる蓬莱島がぼっかりと海に浮かぶ。海と山の自然とおもてなしのまち。

観光宿泊情報・お問合せ  
 (一社)大槌町観光交流協会 ☎0193-42-5121  
 岩手県上閉伊郡大槌町本町1-1  
 otsuchi-ta.com

## 浪板海岸

海から波が寄せても返さない「片寄せ波」の浜として知られる。サーフィンなどマリンスポーツが楽しめる。  
 関浪板海岸駅から徒歩約10分  
 ☎0193-42-5121(大槌町観光交流協会)



大槌ジビエツーリズム  
 おおつちびえつーりずむ  
 豊かな森林と海に恵まれた大槌で、狩猟とジビエを通して命の循環を五感で感じるプログラムを提供している。  
 ☎0193-27-8741  
 (MOMIJI株式会社)

# 山田町



波静かな山田湾に点々と養殖いかだが連なる。海と山の豊かさを静かに感じ取れるまち。

観光宿泊情報・お問合せ  
 山田町水産商工課 ☎0193-82-3111  
 岩手県下閉伊郡山田町八幡町3-20  
 www.town.yamada.iwate.jp  
 山田町観光協会 ☎0193-65-7901  
 岩手県下閉伊郡山田町大沢2-1-6  
 www.yamada-kankou.jp



## 山田湾とオランダ島

江戸時代にオランダ船が投锚しオランダ島と名づけられた無人島が年々観光の人気スポットに。  
 ☎0193-65-7901(山田町観光協会) MAP D-5



## 鯨と海の科学館

くじらとみのかがかん MAP D-5  
 かつて捕鯨で栄えた山田町の科学館。全長17.6mの巨大マッコウクジラの骨格標本は必見。  
 関岩手船越駅から徒歩約10分  
 ☎0193-84-3985

## 山田町浦の浜 シーカヤック艇庫

やまだまちうらのほましーかやっくいこ  
 「海の十和田湖」ともいわれる穏やかな山田湾でシーカヤックを楽しめる。  
 ☎0193-82-3111(山田町水産商工課)



三陸山田かき小屋 MAP D-5  
 さんりくやまだかきこや  
 山田湾で採れた旨味たっぷりのカキを蒸し牡蠣にして食べ放題で楽しめる。(11月～5月、完全予約制)  
 関山田南ICから車で約6分  
 ☎0193-65-7901



イチ押し♡  
**グルメ**  
**殻付カキ**  
 波穏やかな山田湾で育ったカキは栄養素が豊富であり、身がふっくらしておいしい。

## 橋野鉄鉱山

近代製鉄の父・大島高任の指導により建設された、現存する日本最古の洋式高炉跡などが見られる。  
 関鶴住居駅から車で約30分  
 釜石北ICから車で約30分  
 ☎0193-54-5250(橋野鉄鉱山インフォメーションセンター)※12/9～3/31休館



イチ押し♡  
**グルメ**  
**釜石ラーメン**  
 極細の縮れ麺と琥珀色に透きとおった醤油ベースのあっさりスープが特徴の釜石ご当地ラーメン。



魚河岸テラス うおがてらす MAP C-6  
 釜石湾を一望するテラスに、釜石の味覚を堪能できる飲食店が並ぶ。地産地消のジェラートや特産品も購入できる。  
 関釜石ICから車で約10分  
 ☎0193-27-5566

# 釜石市



世界遺産「橋野鉄鉱山」、美しいリアス海岸を訪ね「鉄と魚とラグビーのまち」を堪能する。

観光宿泊情報・お問合せ  
 釜石観光総合案内所 ☎0193-22-5835  
 岩手県釜石市釜石22-4  
 ホテルフォルクローロ三陸釜石1階  
 kamaishi-kankou.jp/

## 御箱崎千畳敷

おほのせきせんじようじき MAP D-6  
 箱崎半島の先端にあり、南側は三貫島から釜石湾、北側は大槌湾から山田湾を望む海岸美の景勝地。  
 関大沢遺跡駐車場から徒歩約60分



うのすまいとモス MAP C-6  
 東日本大震災の伝承、憩いと交流の場として折りのパーク、いのちをつなぐ未来館、綿の郷交流館が整備されている。  
 関鶴住居駅から徒歩約1分  
 ☎0193-27-5666



三陸復興国立公園 南部 岩手県

# 大船渡市

観光動画はこちら!

リアス海岸のダイナミックな自然の造形美に出会い、悠久の大地のパワーに包まれるまち。

観光宿泊情報・お問合せ  
大船渡市観光交流推進室 ☎0192-27-3111  
岩手県大船渡市盛町宇津野沢15  
www.city.ofunato.iwate.jp/site/ofunatrip  
(一社)大船渡市観光物産協会 ☎0192-21-1922  
岩手県大船渡市大船渡町字茶屋前7-6大船渡市防災観光交流センター1階  
www.sanriku-ofunato.or.jp/



**恋し浜駅** こいしはまえき MAP C-7  
恋愛成就のパワースポット。ホタテの貝殻の絵馬に願い事を書いて待合室にかけられる。  
☎0192-27-9669 (三陸鉄道大船渡派出所)

**キャッセン大船渡** きゃっせんおおふなと MAP C-7  
地元の飲食店・商店を中心に約30店舗が集まる商業施設。地元食材のグルメやお土産探しに。  
☎大船渡駅から徒歩約2分  
☎0192-22-7910



**穴通磯** あなとおしいそ MAP C-7  
基石海岸を代表する景観。海水の浸食で大きな穴が開いた奇岩で、穴をくぐり抜ける遊覧船も人気。  
☎大船渡基石海岸ICから車で約12分  
☎0192-29-2359 (基石海岸インフォメーションセンター)

**世界の椿館・基石** せかいのつばきかん・こいし MAP C-7  
国内外の椿約550種の植栽展示を鑑賞できる。例年2~3月につばきまつりが開催される。  
☎大船渡基石海岸ICから車で約12分  
☎0192-29-4187



**イチ推し♡ グルメ**  
**大船渡さんまら〜めん**  
大船渡港で水揚げされたさんまをスープや具材に使い、店舗ごとに個性あふれるラーメンを提供している。



**高田松原津波復興祈念公園** たかたまつばらつなみふっこうきねんこうえん MAP B-7  
東日本大震災の犠牲者への追悼と鎮魂、震災の記憶と教訓の伝承とともに、復興に対する強い意志を発信するため整備された。  
☎陸前高田ICから車で約7分 ☎0192-22-8560

**陸前高田ホタテとワカメの炙りしゃぶしゃぶ御膳**  
広田湾産の活ホタテやワカメ、ブランド米「たかたのゆめ」を使った、陸前高田の魅力あふれる御膳。



**イチ推し♡ グルメ**  
**陸前高田ホタテとワカメの炙りしゃぶしゃぶ御膳**  
広田湾産の活ホタテやワカメ、ブランド米「たかたのゆめ」を使った、陸前高田の魅力あふれる御膳。



**TSUNAMIメモリアル** つなみめもりある MAP B-7  
東日本大震災の事実と教訓を伝え、復興の姿を国内外に発信する東日本大震災津波伝承館。  
☎陸前高田ICから車で約7分  
☎0192-47-4455

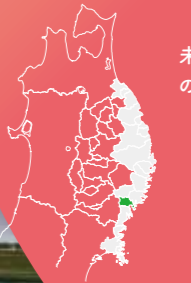
三陸復興国立公園 南部 岩手県

# 陸前高田市

観光動画はこちら!

未来に向けて着実に復興へと進む。残された復興のシンボルに後世への震災伝承を誓う。

観光宿泊情報・お問合せ  
(一社)陸前高田市観光物産協会 ☎0192-54-5011  
岩手県陸前高田市高田町字並杉300-2  
https://takanavi.org/



**気仙大工 左官伝承館** けせんだいくさかんでんしょうかん MAP C-7  
気仙大工の優れた建築技法を後世に伝えるため、当時の技法を用いた地元産材のみで建設された。  
☎陸前高田ICから車で約15分  
☎0192-56-2911

**発酵パークCAMOCY** はっこうぱーくかもしー MAP B-7  
「醸す」をテーマにした施設に、食堂、ペーカリー、デリ、クラフトビールの店舗などがある。  
☎陸前高田ICから車で約5分  
☎0192-55-3261 (八木澤商店)



三陸復興国立公園 南部 岩手県

# 住田町

観光動画はこちら!

三陸の海と内陸を結ぶ宿場町の風情をのこす蔵並みのまち。清流・気仙川が静かに流れる。

観光宿泊情報・お問合せ  
住田町観光協会 ☎0192-46-3861  
岩手県気仙郡住田町世田米字川向88-1  
www.sumita-kankou.wixsite.com/sumita-kankou



**五葉山** ごようざん MAP C-6  
ツツジやシャクナゲの大群落はじめ高山植物の宝庫で、多くの人が訪れる。花の百名山。  
☎0192-46-2111 (住田町観光協会)

**種山ヶ原** たねやまがはら MAP A-6  
アウトドアを楽しめる自然豊かな高原。宮沢賢治が愛し、その風景や気象をしばしば小説の題材とした。  
☎水沢ICから車で約35分  
☎0192-46-2111 (住田町観光協会)



**滝観洞** ろうかんどう MAP C-6  
滝観洞の落差29mの「天の岩戸の滝」は、洞窟内の滝では日本屈指のスケールを誇る。  
☎滝観洞ICから車で約5分  
☎0192-48-2756 (滝観洞観光センター)

**鶏ハラミ**  
住田特産の鶏1羽から数グラムしかとれない希少部位。しっかりとした食感で鶏本来の旨味がある。  
☎0192-46-3863 (せたまい街歩きガイド事務局)



**イチ推し♡ グルメ**  
**鶏ハラミ**  
住田特産の鶏1羽から数グラムしかとれない希少部位。しっかりとした食感で鶏本来の旨味がある。

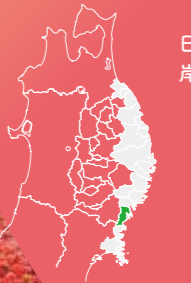
三陸復興国立公園 南部 宮城県

# 気仙沼市

観光動画はこちら!

日本有数の港町、気仙沼。変化に富んだリアス海岸の景色、新鮮な海の幸に魅了される。

観光宿泊情報・お問合せ  
(一社)気仙沼市観光協会 ☎0226-22-4560  
宮城県気仙沼市魚市場前7-13  
https://kesenuma-kankou.jp



**徳仙丈山** とくせんじょうざん MAP B-8  
日本最大級のツツジの名所。5月中旬~下旬に50万本ともいわれるヤマツツジとレンゲツツジが満開を迎え、山全体を赤やオレンジに染め上げる。  
☎気仙沼中央ICから車で約30分  
☎0226-22-4560 (気仙沼市観光協会)

**巨釜・折石** おおがま・おれいし MAP B-8  
三陸復興国立公園の代表的ビュースポット。リアス海岸独特の入り組んだ地形が連続し、荒々しい景観美が見られる。  
☎唐桑半島ICから車で約10分  
☎0226-32-3029 (気仙沼市観光協会唐桑支部)



**イチ推し♡ グルメ**  
**カツオの刺身**  
生鮮カツオの水揚げ日本一の気仙沼。鮮度が良いからこそ、タタキではなく、お刺身で。身質のモチモチ感がたまらない。



**気仙沼 海の市** けせんぬまうみのいち MAP B-8  
気仙沼市魚市場に隣接する観光物産施設。飲食店や商店、シャークミュージアムなどがある。  
☎気仙沼駅から徒歩約8分  
☎0226-24-5755

**亀山** かめやま MAP B-8  
亀山の山頂の展望台から気仙沼市や岩井崎方面のリアス海岸の大パノラマが広がる。星空と漁火の夜景も絶景。  
☎浦島大島ICから車で約9分  
☎0226-28-3000 (気仙沼市観光協会大島支部)





三陸復興国立公園 南部宮城県

みなみさんりくちよう 観光情報はこちら!

# 南三陸町



三方を山に囲まれた海のまちで、豊穡の海の恵みが詰まった「南三陸キラキラ丼」が輝く。

観光宿泊情報・お問合せ  
南三陸町商工観光課 ☎0226-46-1385  
宮城県本吉郡南三陸町志津川字沼田101  
www.town.minamisanriku.miyagi.jp  
(一社)南三陸町観光協会 ☎0226-47-2550  
宮城県本吉郡南三陸町志津川字五日町200-1  
www.m-kankou.jp



## 神割崎

かみわりざき MAP B-7

南三陸屈指の景勝地。二つに割れた巨岩の間から荒波が押し寄せる様子は迫力あふれる光景。  
志津川ICから車で約25分  
☎0226-47-2550(南三陸町観光協会)



## 南三陸 311メモリアル

みなみさんりく311めもりある MAP B-8

防災・減災を自分ごととして考え学ぶ震災伝承ラーニング施設。震災関連資料の展示やシアターなどがある。  
志津川ICから車で約5分  
☎0226-47-2550



## 南三陸さんさん商店街

みなみさんりくさんさんしょうてんがいは MAP B-8

南三陸キラキラ丼はじめ飲食店、鮮魚店や土産店などさまざまな店舗が立ち並び。設計は隈研吾氏。  
志津川ICから車で約5分  
☎0226-25-8903



## サンオーレそではま海水浴場

さんおーれそではまかいすいよくしょう MAP B-9

内湾にある波が穏やかな人工海水浴場で、小さな子どもたちも安心して遊ぶことができる。海と山の景観も美しい。  
志津川ICから車で約6分  
☎0226-47-2550(南三陸町観光協会)



## イチ推し♡ グルメ



## キラキラうに丼

南三陸キラキラ丼の中で一番人気のキラキラうに丼。5～9月の期間限定で提供される。



## 金華山

きんかざん MAP B-10

牡鹿半島の海上に浮かぶ金華山は信仰の島。島内には多くの霊拝堂があり、神の使いとしてシカが大切に保護されている。  
志津川港から船で約20分  
☎0225-45-2114  
(石巻市牡鹿総合支所)



## イチ推し♡ グルメ

### ほや雑煮

「ほや」から出汁をとり、角餅の上に「ほや」と地元海産物や野菜等を盛り付けた雑煮。石巻地域の郷土料理。



## ホエールタウンおしか

ほえーるたうんおしか MAP B-10

牡鹿半島の鮎川浜にある観光拠点。学んで、食べて、お買い物のできる複合施設。  
志石巻駅から車で約50分 ☎0225-24-6644



観光情報はこちら!

# 石巻市

いしのまきし

世界三大漁場の一つ「三陸・金華山沖」が誇る海鮮美食のまち。リアスの絶景とともに食を堪能。

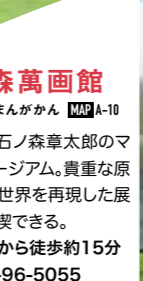
観光宿泊情報・お問合せ  
(一社)石巻観光協会 ☎0225-93-6448  
宮城県石巻市中央二丁目11番21号  
www.i-kanko.com/



## 石ノ森萬画館

いしのもりまんがかん MAP A-10

マンガ家石ノ森章太郎のマンガミュージアム。貴重な原画や作品世界を再現した展示など満喫できる。  
志石巻駅から徒歩約15分  
☎0225-96-5055



## いしのまき元気いちば

いしのまきげんきいちば MAP A-10

旬の鮮魚、水産加工品はじめ地元産品が豊富に並び、2階のフードコートでは石巻グルメを堪能できる。  
志石巻駅から徒歩約12分  
☎0225-98-5539



三陸復興国立公園 南部宮城県

おながわちよう 観光情報はこちら!

# 女川町



コバルトブルーの海に囲まれた港町。元旦にはレンガみちの正面に初日の出が昇る。

観光宿泊情報・お問合せ  
女川町産業振興課 ☎0225-54-3131  
宮城県牡鹿郡女川町女川一丁目1番地1  
www.town.onagawa.miyagi.jp/  
(一社)女川町観光協会 ☎0225-54-4328  
宮城県牡鹿郡女川町女川二丁目16番地5  
www.onagawa.org/



## マッシュパーク女川

まっしゅぱーくおながわ MAP B-9

遊べるアートな公園。カラフルな遊具はウミウシやサンゴなど海の生き物をイメージしている。  
志女川駅から徒歩約5分  
☎0225-24-8118  
(女川みらい創造(株))



## 女川温泉ゆぽっぽ

おながわおんせんゆぽっぽ MAP B-9

しっとりすべすべの肌をつくる美人の湯といわれる温泉。JR女川駅に併設され、外には無料の足湯もある。  
志女川駅前 ☎0225-50-2683



## 道の駅おながわ

みちのえきおながわ MAP B-9

開放的なレンガみちの周辺に、女川グルメを堪能できる飲食店や手作り工房などが軒を連ねる。  
志女川駅前  
☎0225-24-8118(女川みらい創造(株))



## イチ推し♡ グルメ



## イチ推し♡ グルメ



## 海鮮丼

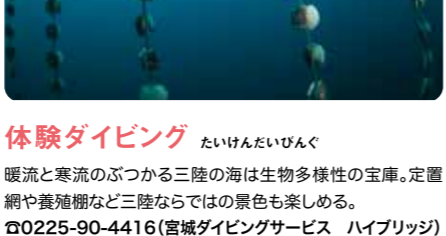
女川港で水揚げされた新鮮な魚介類をふんだんに使った海鮮丼は絶品。



## 体験ダイビング

たいけんたいびんぐ

暖流と寒流のぶつかる三陸の海は生物多様性の宝庫。定置網や養殖棚など三陸ならではの景色も楽しめる。  
☎0225-90-4416(宮城ダイビングサービス ハイブリッジ)



## バスインフォメーション Bus Information

バスで三陸へアクセス!

### 盛岡⇄宮古をつなぐ! 106特急・106急行バス

宮古盛岡横断道路・国道106号線を走り、盛岡～宮古間を最短1時間30分でつなぎます。利便性も抜群。

●106特急バス(約1時間40分) ●106急行バス(約2時間15分)  
運行: 平日11往復、休日9往復 料金: 大人2,100円/小児1,050円

### 高速夜行バスMEX

盛岡発着便が3便! 「若手きずな号」を含め盛岡発着4便から選べます!

山田・宮古/盛岡 ↔ さいたま・東京・横浜  
三沢・八戸/盛岡・矢巾 ↔ 新宿・川崎・「東京ディズニーシー®」

予約・お問い合わせは MEXコールセンター ☎0570-000-737  
運行時刻、料金等詳しくはこちらから  
https://michinori-express.com/nanbu/

### 三陸高速バス 宮古・気仙沼⇄仙台

1日2往復、乗り換えなしの直行便です。予約不要で毎日運行!  
料金: 大人片道4,000円  
所要時間: 約4時間26分(宮古市内～仙台駅東口)  
http://www.iwate-kenpokubus.co.jp/archives/22506/

### 宮古うみねこ丸

浄土ヶ浜の景観と、三陸ジオパーク・ジオサイトをガイドと巡る宮古市の新しい遊覧船です。

料金:  
【水上交通】大人500円/小人250円  
出崎埠頭～浄土ヶ浜  
【湾内遊覧】大人1,500円/小人750円  
①出崎埠頭～浄土ヶ浜～(湾内遊覧)～出崎埠頭  
②浄土ヶ浜～(湾内遊覧)～出崎埠頭～浄土ヶ浜

便名	出崎埠頭発	浄土ヶ浜着	浄土ヶ浜発	出崎埠頭着
①	9:00	9:10	9:30	10:00
②	10:10	10:20	10:30	11:00
③	11:10	11:20	11:30	12:00
④	13:10	13:20	13:30	14:00
⑤	14:10	14:20	14:30	15:00
⑥	15:10	15:20	15:30	16:00
⑦	16:10	16:20	16:30	17:00

※天候や海の状況により運休になる場合があります。 ※7/17～8/31まで毎日運航。9月以降は火曜日運休。 ※11月～1/9の間、⑥の便は運休。冬期間は特別ダイヤ(整備運休あり)で運航。

## 岩手県北バス

お問い合わせ 宮古駅前案内所 ☎0193-62-3620 盛岡南営業所 ☎019-637-1100  
本社インフォメーション ☎19-641-1212

高速バスの運行情報や、高速夜行バスのご予約は県北バスHPへアクセス! http://www.iwate-kenpokubus.co.jp/





# 三陸復興国立公園

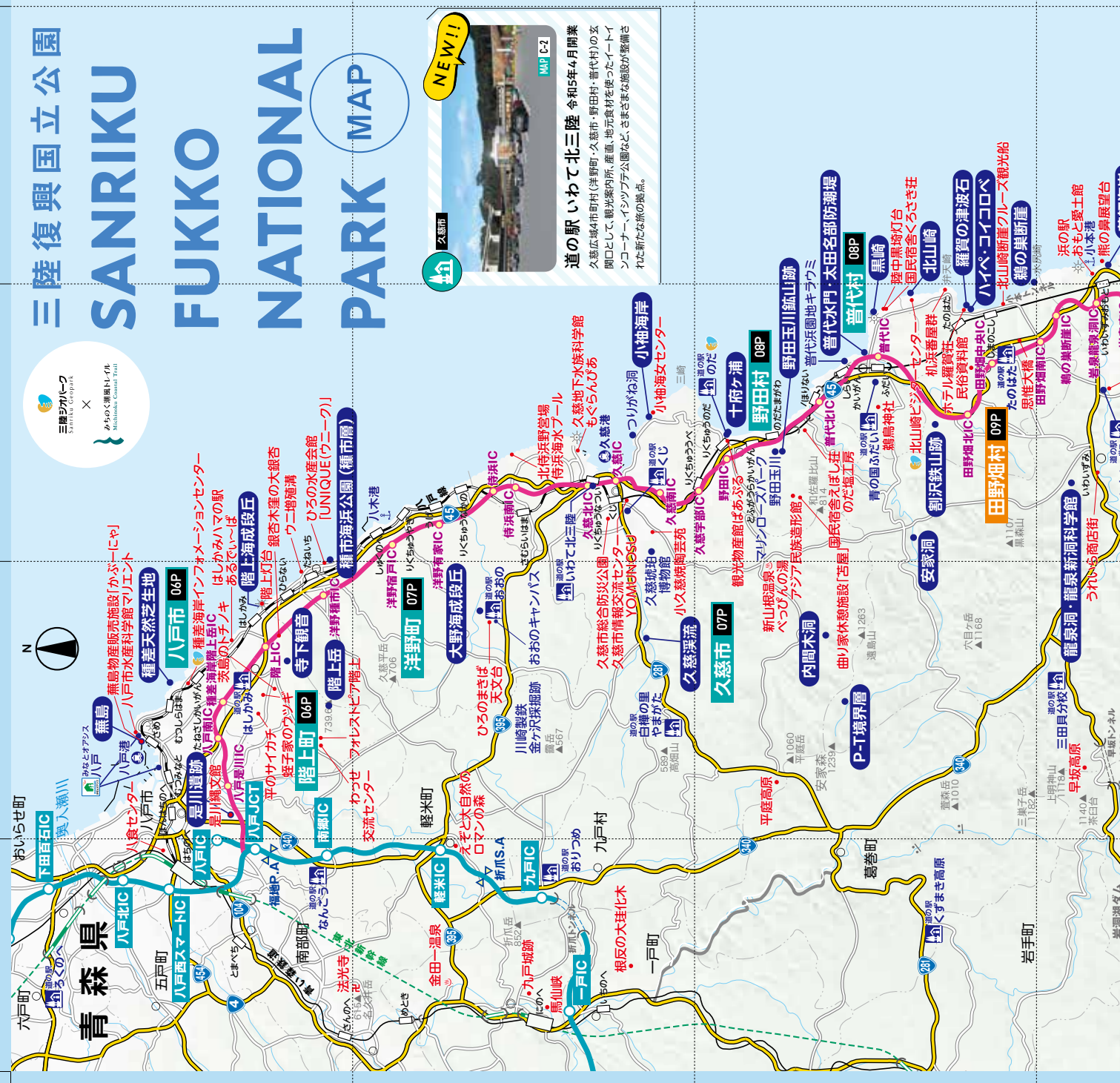
# SANRIKU

# FUKKO

# NATIONAL

# PARK

# MAP



**階上町**

**道の駅はしかみ**

豊富な海産物や野菜、よもぎ餅、ソフトクリーム等が人気。冬物履上・早生履上そばの手打も豊富もある。☎0178-88-1800

MAP B-1

**八戸市**

**種差海岸インフォメーションセンター**

種差海岸・階上岳地域はじめ、みちのく風土トシイルの情報発信、体験プログラムも豊富。☎0178-51-8500

MAP B-1

**洋野町**

**道の駅おおの**

おおのキャンパ(バ)内の14施設の一つ。工芸体験、宿泊、食などさまざまな楽しみ方ができる。☎0194-77-3202

MAP B-2

**八戸市**

**道の駅なんごう**

帯泊施設と八戸市南郷地域の文化・味・風景、風土を体験できるスペースを融合した拠点施設。☎0178-82-2902

MAP A-1

**久慈市**

**道の駅くじ**

まちの中心部に位置し、手塚な土産品や地元の旬の食材が揃う人気の道の駅です。☎0194-66-9200

MAP B-2

**久慈市**

**道の駅白樺の里やまがた**

郷土料理の里やまがたや特産品・山形村短角牛に加工した、お土産品、木製品なども人気。☎0194-72-3131

MAP B-2

**野田村**

**道の駅のだ**

陸中野田駅に併設された道の駅。駅前では道の駅を往來した牛の像が迎えます。☎0194-78-4171

MAP C-3

**野田村**

**道の駅青の国ふだい**

三陸鉄道野田駅に併設する道の駅。普代村の特産品・昆布を使った多種多様な商品を販売。☎0194-35-2411

MAP C-3

**田野郷町**

**道の駅たのはた**

地元産品・メインの産品と食堂に、一棟貸し可能な古民家やキャンプ場・専用駐車場が併設。☎0194-32-3555

MAP C-3

**田野郷町**

**北山崎ビジターセンター**

北山崎の四季や動植物の資料展示、サッパ(船やネイチャーガイド)手配などを行う。☎0194-33-3248

MAP C-3

**NEW!!**

**道の駅いわて北三陸** 令和5年4月開業

久慈瓜城町村(洋野町・久慈市・野田村・普代村)の玄関口として、観光案内所、産直、地元食材を使ったイートインコーナー、インツブア公園など、さまざまな施設が整備された新たな道の駅。

MAP C-2

**岩手町**

**道の駅**

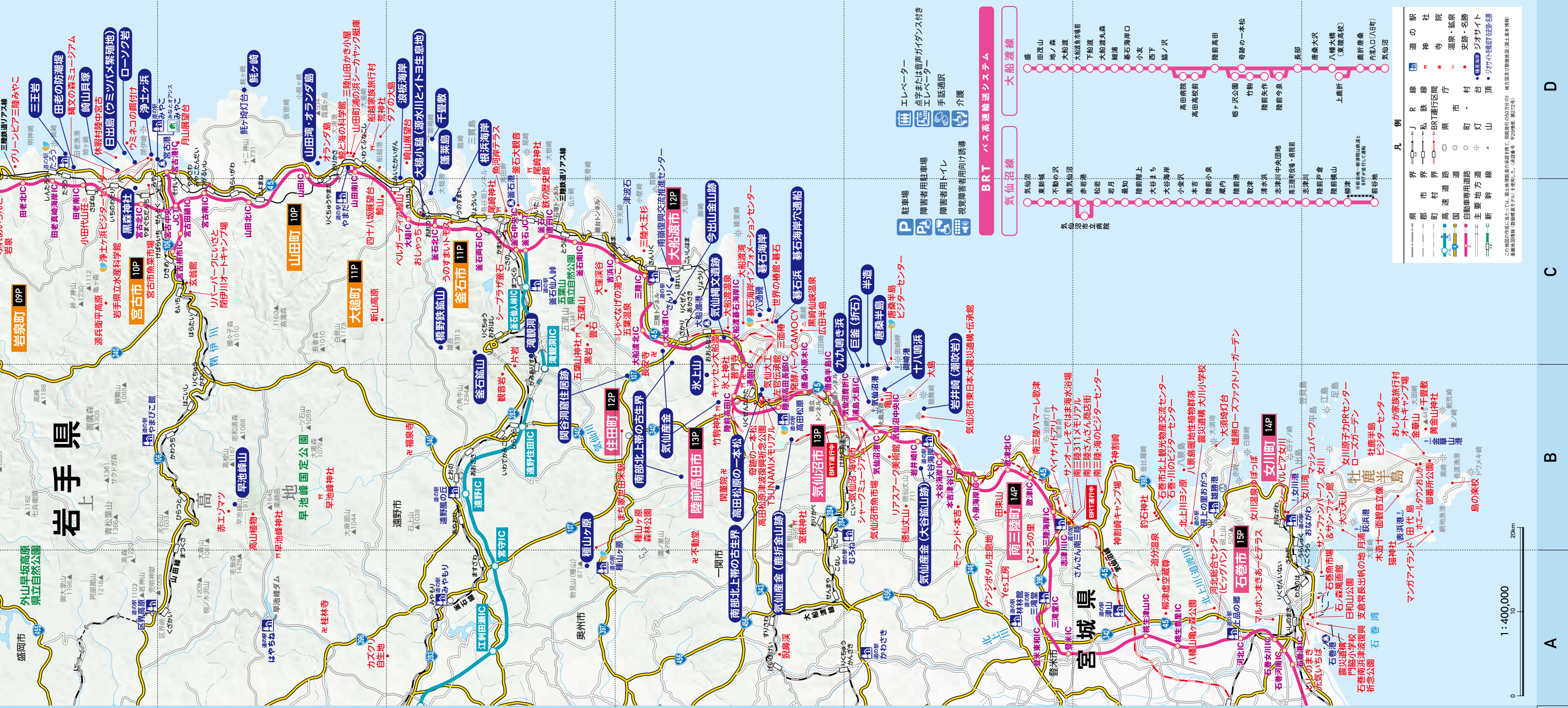
岩手町の観光情報や特産品を販売する道の駅。

**岩手町**

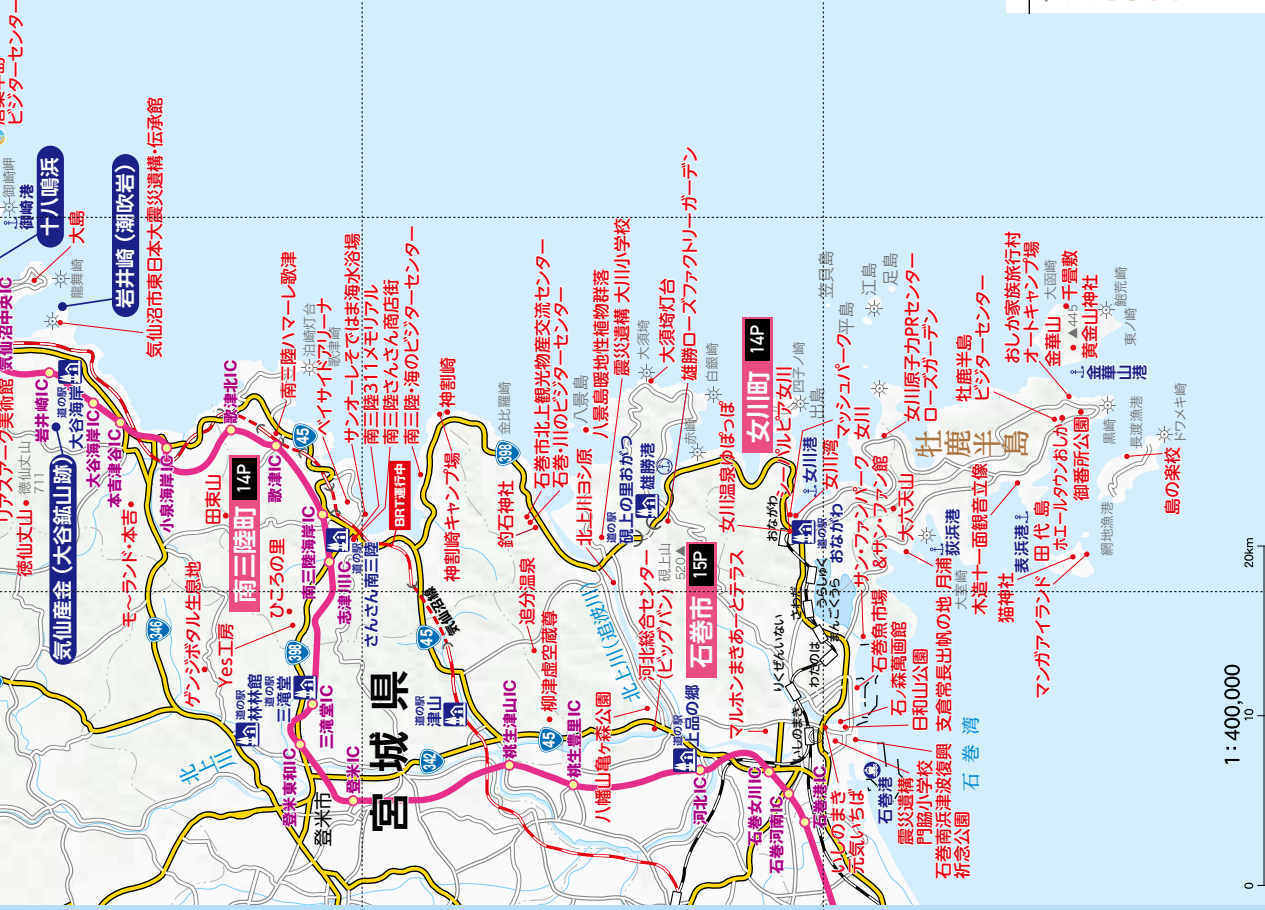
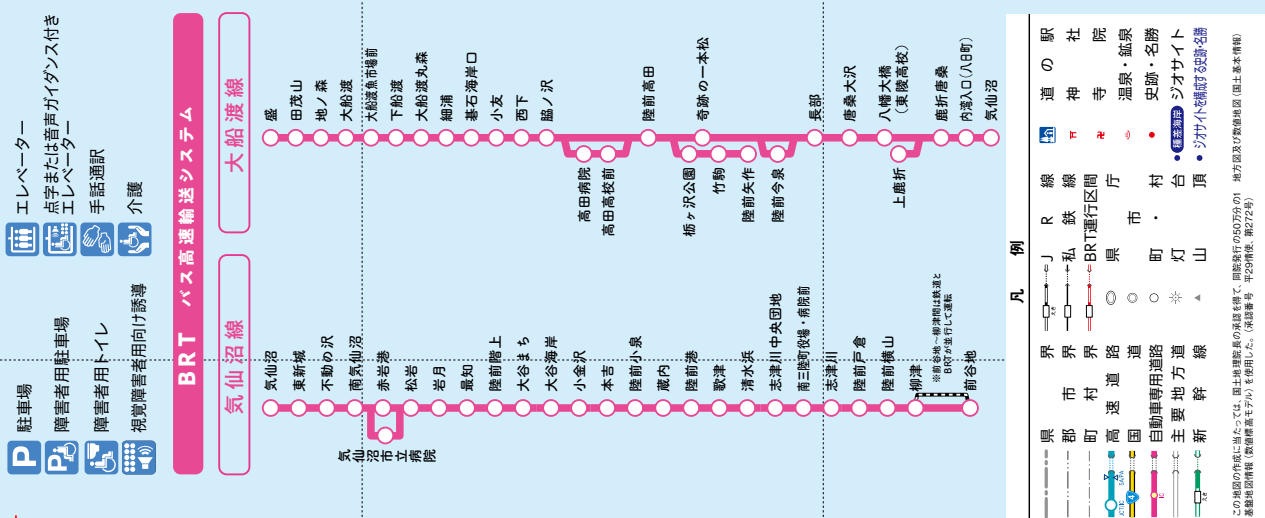
**道の駅**

岩手町の観光情報や特産品を販売する道の駅。





<p><b>道の駅 いわいずみ</b>        龍泉洞の水を使った化粧品や、肉類、工芸品などの特産品が揃います。        ☎0194-32-3070</p>	<p><b>道の駅 たろう</b>        産直と並ぶ観光案内所、食卓、商店などが並ぶ施設充実の道の駅です。        ☎0193-67-2971</p>	<p><b>道の駅 みやこ</b>        特産品「宮古」の魚や、県内各地の上産品が多数並びます。宮古みねこ丸の乗船券も販売。        ☎0193-71-3100</p>	<p><b>道の駅 やまびこ館</b>        産直コーナー、地元産材レストラン、おもうもつ亭、郷土工芸コーナーが盛りだくさん。ドドンゴ郷土館が人気。        ☎0193-86-5011</p>	<p><b>道の駅 種山ヶ原</b>        「ほらちん」は宮古産の重宝「ボラ」の広場」に出くさる広場の名前からつけられました。        ☎0197-38-2215</p>	<p><b>道の駅 さんりく</b>        特産品のアブリ、ボヤ子をはじめ豊富な魚介類、農産物が並びます。名物「山田せんべい」もおすすめ。        ☎0192-44-3241</p>	<p><b>道の駅 釜石仙人峠</b>        季節ごとの特産品のしいたけ、まつたけや海産物が並びます。名物「山田せんべい」もおすすめ。        ☎0193-89-7020</p>	<p><b>道の駅 高田松原</b>        高田松原海産物研究所公園内にあり、三陸観光のグアットウエー機能を果たしている道の駅。        ☎0192-22-8411</p>	<p><b>道の駅 大谷海岸</b>        「オル」気仙沼、をテーマにした気仙沼産の産品が多数並び、目印は大谷海岸のシンボル、マンボウ。        ☎0226-44-3180</p>	<p><b>道の駅 上品の郷</b>        宮城県内では唯一の温泉保養施設がある道の駅。道の駅「上品の郷」をテーマにした気仙沼産の産品が多数並び、目印は大谷海岸のシンボル、マンボウ。        ☎0226-44-3180</p>	<p><b>道の駅 観望の里おがつ</b>        雄勝町立公園跡跡の金華山・神地島、田代島を含む杜鹿半島エリアの紹介をする施設。        ☎0225-24-6912</p>	<p><b>道の駅 おながわ</b>        町の中心に位置し、賑わいの拠点となっている。JR女川駅からも徒歩で利用可能。        ☎0225-24-8118</p>
<p><b>道の駅 三田貝分校</b>        山田郡の分校を巡る作りの建物で、「購買部」で買い物、「給食室」で食事ができる。        ☎0194-25-4311</p>	<p><b>道の駅 区界高原</b>        地元産の紫蘇や黒豆を使った「かわいりー」や「プラッパーズ」が人気商品です。        ☎0193-77-2266</p>	<p><b>道の駅 やまびこ館</b>        産直コーナー、地元産材レストラン、おもうもつ亭、郷土工芸コーナーが盛りだくさん。ドドンゴ郷土館が人気。        ☎0193-86-5011</p>	<p><b>道の駅 種山ヶ原</b>        「ほらちん」は宮古産の重宝「ボラ」の広場」に出くさる広場の名前からつけられました。        ☎0197-38-2215</p>	<p><b>道の駅 さんりく</b>        特産品のアブリ、ボヤ子をはじめ豊富な魚介類、農産物が並びます。名物「山田せんべい」もおすすめ。        ☎0192-44-3241</p>	<p><b>道の駅 釜石仙人峠</b>        季節ごとの特産品のしいたけ、まつたけや海産物が並びます。名物「山田せんべい」もおすすめ。        ☎0193-89-7020</p>	<p><b>道の駅 高田松原</b>        高田松原海産物研究所公園内にあり、三陸観光のグアットウエー機能を果たしている道の駅。        ☎0192-22-8411</p>	<p><b>道の駅 大谷海岸</b>        「オル」気仙沼、をテーマにした気仙沼産の産品が多数並び、目印は大谷海岸のシンボル、マンボウ。        ☎0226-44-3180</p>	<p><b>道の駅 上品の郷</b>        宮城県内では唯一の温泉保養施設がある道の駅。道の駅「上品の郷」をテーマにした気仙沼産の産品が多数並び、目印は大谷海岸のシンボル、マンボウ。        ☎0226-44-3180</p>	<p><b>道の駅 観望の里おがつ</b>        雄勝町立公園跡跡の金華山・神地島、田代島を含む杜鹿半島エリアの紹介をする施設。        ☎0225-24-6912</p>	<p><b>道の駅 おながわ</b>        町の中心に位置し、賑わいの拠点となっている。JR女川駅からも徒歩で利用可能。        ☎0225-24-8118</p>	<p><b>道の駅 おながわ</b>        町の中心に位置し、賑わいの拠点となっている。JR女川駅からも徒歩で利用可能。        ☎0225-24-8118</p>





# EVENT GUIDE

## 1月 January

元旦 初日の出遊覧船(宮古市)  
 中旬 宮古真鱈まつり(宮古市)  
 中旬 ラムサール志津川湾寒鯨祭り(南三陸町)

## 2月 February

第1日曜日 早生えんぶり祭り(階上町)  
 上旬 平庭高原スキー場まつり(久慈市)  
 上旬 宮古早採りわかめ「春いちばん」まつり(宮古市)  
 2月上旬～3月 三陸・大船渡つばきまつり(大船渡市)  
 17日～20日 八戸えんぶり(八戸市)  
 中旬 内間木洞水筒観覧会(久慈市)  
 下旬 ラムサール志津川湾牡蠣祭り(南三陸町)

## 3月 March

上旬 宮古毛ガニまつり(宮古市)

## 4月 April

中旬 燕嶋まつり(八戸市)  
 下旬 久慈春まつり(久慈市)  
 下旬 三陸山田カキまつり(山田町)  
 下旬 三陸花火大会(陸前高田市)  
 4月下旬～5月上旬 はちのへ公園春まつり(八戸市)

## 5月 May

上旬 龍泉洞まつり(岩泉町)  
 上旬 番屋・サツパ船まつり(田野畑村)  
 上旬 船越春のむらまつり(山田町)  
 上旬 碓石海岸観光まつり(大船渡市)  
 中旬 平庭闘牛大会わかば場所(久慈市)  
 27日 のだ塩の道トレイル2023(春)(野田村)  
 下旬 塩の道を歩こう会(野田村)  
 下旬 復興たろう大漁まつり(宮古市)  
 下旬 おおつち新山高原ヒルクライム(大槌町)  
 下旬 気仙沼天旗まつり(気仙沼市)  
 下旬 サン・ファン祭り(石巻市)

## 6月 June

上旬 臥牛山まつり(階上町)  
 上旬 巨木めぐり(階上町)  
 上旬 徳仙丈つじまつり(気仙沼市)  
 中旬 平庭闘牛大会つじ場所(久慈市)  
 中旬 平庭高原つじまつり(久慈市)  
 中旬 岩手大槌サーモンまつり(大槌町)  
 下旬 閉伊川釣り大会(宮古市)

## 7月 July

上旬 浄土ヶ浜まつり(宮古市)  
 中旬 種差海岸観光まつり(八戸市)

中旬 内間木洞まつり(久慈市)  
 中旬 宮古港カッターレース(宮古市)  
 中旬 遊覧船「宮古うみねこ丸」記念イベント(宮古市)  
 中旬 ひょうたん島まつり(大槌町)  
 中旬～8月下旬 網地白浜海水浴場(石巻市)  
 下旬 南郷サマージャズフェスティバル(八戸市)  
 下旬 いちご煮まつり(階上町)  
 下旬 龍泉洞夏まつり(岩泉町)  
 下旬 宮古夏まつり(宮古市)  
 下旬 パドルフェス(山田町)  
 下旬 砂の芸術祭(大槌町)  
 下旬 高田松原ビーチバレーボール大会(陸前高田市)  
 下旬 志津川湾夏まつり(南三陸町)  
 下旬 おながわみなど祭り(女川町)  
 最終土曜日 金華山龍神祭り(石巻市)  
 31日～8月4日 八戸三社大祭(八戸市)

## 8月 August

5日～6日 石巻川開き祭り(石巻市)  
 第1週金・土 三陸・大船渡夏まつり(大船渡市)  
 7日 高田町うごく七夕、気仙町けんか七夕(陸前高田市)  
 上旬 北限の海女フェスティバル(久慈市)  
 上旬 釜石よいさ(釜石市)  
 上旬 釜石オーブンウーターズスィミング大会(釜石市)  
 上旬 盛町灯ろう七夕まつり(大船渡市)  
 上旬 気仙沼みなとまつり(気仙沼市)  
 16日 久慈流灯祭・納涼花火大会(久慈市)  
 中旬 平庭闘牛大会しらかば場所(久慈市)  
 中旬 番屋・サツパ船まつり(田野畑村)  
 中旬 宮古夏まつり 海上花火大会(宮古市)  
 中旬 釜石納涼花火(釜石市)  
 中旬 三陸港まつり(大船渡市)  
 下旬 八戸花火大会(八戸市)  
 下旬 愛宕神社例大祭 野田まつり(野田村)  
 下旬 吉里吉里祭り(大槌町)  
 下旬 大船渡市初さんま・うに・アワビ・帆立・かき・ホヤ・わかめ祭(大船渡市)  
 下旬 ツール・ド・三陸サイクリングチャレンジ(陸前高田市)

## 9月 September

上旬 ふだいまつり(普代村)  
 上旬 やまびこフェスタ(宮古市)  
 上旬 閉伊川川下り大会(宮古市)  
 上旬 歌津夏まつり(南三陸町)  
 中旬 みやこ秋まつり(宮古市)  
 中旬 山田の秋祭り(山田町)  
 中旬 大槌まつり(大槌町)

※イベントの開催時期等は変更になる場合があります。

中旬～下旬 おながわ秋刀魚収穫祭(女川町)  
 下旬 南部牛追根全国大会(岩泉町)  
 第3木曜日から4日 久慈秋まつり(久慈市)  
 9月頃 塩の道を歩こう会(野田村)  
 9月頃 のだ塩の道トレイル2023(秋)(野田村)

## 10月 October

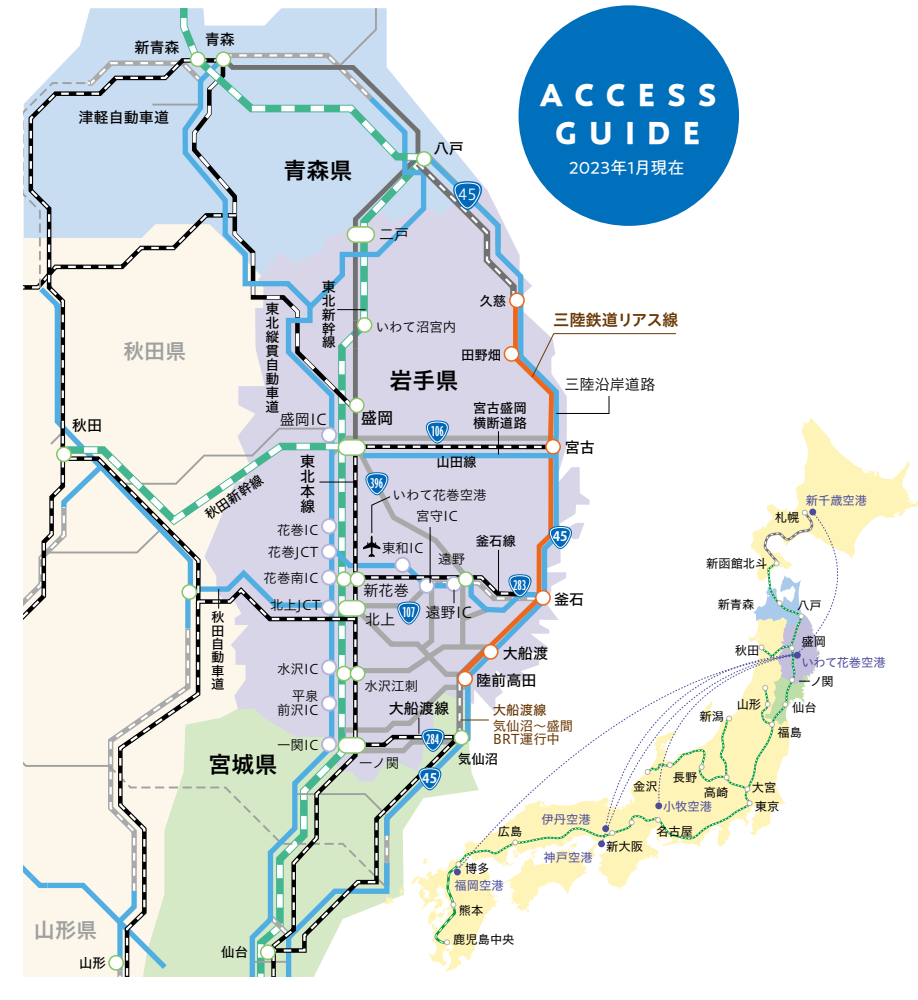
第1日曜日 金華山黄金山神社神鹿角切り行事祭(石巻市)  
 上旬 たのはた村産業まつり(田野畑村)  
 上旬 宮古市産業まつり(宮古市)  
 上旬 大船渡市産業まつり(大船渡市)  
 上旬 三陸花火競技大会(陸前高田市)  
 上旬 おがつホタテまつり(石巻市)  
 中旬 南郷新そばまつり(八戸市)  
 中旬 巨木めぐり(階上町)  
 中旬 久慈地方産業まつり(久慈市)  
 中旬 平庭闘牛大会もみじ場所(久慈市)  
 中旬 龍泉洞秋まつり(岩泉町)  
 中旬 宮古秋の味覚まつり(宮古市)  
 中旬 釜石まつり(釜石市)  
 中旬 おながわ秋の収穫祭(女川町)  
 中旬 牡蠣まつり(石巻市)  
 第3日曜日 いしのまき大漁まつり(石巻市)  
 下旬 新そば提供開始(階上町)  
 下旬 かまいし仙人峠マラソン(釜石市)  
 下旬 復興ありがとうマラソン(陸前高田市)  
 下旬 気仙沼市産業まつり(気仙沼市)  
 下旬～11月上旬 はちのへ菊まつり(八戸市)  
 下旬～11月上旬 陸前高田市産業まつり(陸前高田市)

## 11月 November

3日 南三陸町産業フェア(南三陸町)  
 第2日曜日 宮古サーモン・ハーフマラソン大会(宮古市)  
 中旬 どんご祭り(階上町)  
 中旬 リアス牡蠣まつり唐桑(気仙沼市)  
 下旬 田老鮭・あわびまつり(宮古市)

## 12月 December

上旬 野田ホタテまつり(野田村)  
 上旬 宮古鮭まつり(宮古市)  
 上旬 鮭まつり(山田町)  
 上旬～1月上旬 スターダスト・ページェント「海ぼたる」(女川町)  
 29日 ラムサール志津川湾おすばで祭り(南三陸町)  
 31日 干支花火昇運祈願祭(八戸市)



## 車で三陸へ

青森～八戸(県道44号・北上自動車道など) 約1時間30分  
 八戸～久慈(三陸沿岸道路) 約40分  
 二戸～久慈(県道24号・42号・国道281号) 約1時間10分  
 盛岡～宮古(国道106号・宮古盛岡横断道路) 約1時間15分  
 花巻～釜石(釜石自動車道) 約1時間05分  
 北上～大船渡(国道107号・釜石自動車道) 約1時間20分  
 奥州～大船渡(国道397号・107号) 約1時間20分  
 一関～陸前高田(県道19号・国道343号) 約1時間20分  
 一関～気仙沼(国道284号) 約1時間10分  
 仙台～宮古(三陸沿岸道路) 約2時間45分

## JRで三陸へ

新青森駅～盛岡駅(JR東北新幹線) 約55分  
 青森駅～八戸駅(青い森鉄道) 約1時間30分  
 三沢駅～八戸駅(青い森鉄道) 約20分  
 盛岡駅～宮古駅(JR山田線) 約2時間10分  
 花巻駅～釜石駅(JR釜石線) 約1時間50分  
 ノ一関駅～気仙沼駅(JR大船渡線) 約1時間20分  
 秋田駅～盛岡駅(JR秋田新幹線) 約1時間30分  
 仙台駅～盛岡駅(JR東北新幹線) 約40分  
 東京駅～盛岡駅(JR東北新幹線) 約2時間20分

## 飛行機で三陸へ

札幌(新千歳)～いわて花巻 約55分  
 東京(羽田)～青森 約1時間15分  
 東京(羽田)～三沢 約1時間15分  
 東京(羽田)～秋田 約1時間05分  
 名古屋(小牧)～いわて花巻 約1時間10分  
 神戸～いわて花巻 約1時間30分  
 大阪(伊丹)～いわて花巻 約1時間20分  
 福岡～いわて花巻 約2時間

# 三陸鉄道でめぐろう!

三陸鉄道は1984年に開業した第3セクター鉄道第1号です。2019年3月23日にJR山田線宮古～釜石間の移管を受けて、南リアス線と北リアス線が1つにつながり「三陸鉄道リアス線」として延長163kmの第3セクター鉄道では日本最長の鉄道になりました。



# INFORMATION

## 青森県 Aomori pref.

**八戸市観光課** ☎0178-43-9536  
 〒031-8686 青森県八戸市内丸1-1-1  
 www.city.hachinohe.aomori.jp

**階上町産業振興課** ☎0178-88-2875  
 〒039-1201 青森県三戸郡階上町大字道仏字天当平1-87  
 www.town.hashikami.lg.jp

## 岩手県 Iwate pref.

**洋野町水産工商課** ☎0194-65-5916  
 〒028-7995 岩手県九戸郡洋野町種市23-27  
 www.town.hirono.iwate.jp/

**久慈市商工観光課** ☎0194-52-2123  
 〒028-8030 岩手県久慈市川崎町1-1  
 www.city.kuji.iwate.jp

**野田村未来づくり推進課** ☎0194-78-2963  
 〒028-8201 岩手県九戸郡野田村大字野田20-14  
 www.vill.noda.iwate.jp

**普代村観光振興室** ☎0194-35-2115  
 〒028-8392 岩手県下閉伊郡普代村第9地割字銅屋13-2  
 www.vill.fudai.iwate.jp

**田野畑村企画観光課** ☎0194-34-2111  
 〒028-8407 岩手県下閉伊郡田野畑村田野畑143-1  
 www.vill.tanohata.iwate.jp

**岩泉町経済観光交流課** ☎0194-22-2111  
 〒027-0595 岩手県下閉伊郡岩泉町岩泉字惣畑59-5  
 www.town.iwaizumi.lg.jp

**宮古市観光課** ☎0193-62-2111  
 〒027-8501 岩手県宮古市宮町1-1-30  
 www.city.miyako.iwate.jp

**山田町水産商工課** ☎0193-82-3111  
 〒028-1392 岩手県下閉伊郡山田町八幡町3-20  
 www.town.yamada.iwate.jp

**大槌町産業振興課** ☎0193-42-8725  
 〒028-1115 岩手県上閉伊郡大槌町上町1-3  
 www.town.otsuchi.iwate.jp

**釜石市商工観光課** ☎0193-27-8421  
 〒026-8686 岩手県釜石市只越町3-9-13  
 www.city.kamaishi.iwate.jp

**大船渡市観光交流推進室** ☎0192-27-3111  
 〒022-8501 岩手県大船渡市盛町字宇津野沢15  
 www.city.ofunato.iwate.jp/site/ofunatrip

**住田町農政課** ☎0192-46-3861  
 〒029-2396 岩手県気仙郡住田町世田米字川向88-1  
 www.town.sumita.iwate.jp

**陸前高田市観光交流課** ☎0192-54-2111  
 〒029-2292 岩手県陸前高田市高田町字下和野100番地  
 www.city.rikuzentakata.iwate.jp

## 宮城県 Miyagi pref.

**気仙沼市観光課** ☎0226-22-3438  
 〒988-8501 宮城県気仙沼市八日町1-1-1  
 www.kesenuma.miyagi.jp

**南三陸町商工観光課** ☎0226-46-1385  
 〒986-0725 宮城県本吉郡南三陸町志津川字沼田101  
 www.town.minamisanriku.miyagi.jp

**女川町産業振興課** ☎0225-54-3131  
 〒986-2265 宮城県牡鹿郡女川町女川一丁目1番地1  
 www.town.onagawa.miyagi.jp/

**石巻市観光課** ☎0225-95-1111  
 〒986-8501 宮城県石巻市穀町14-1  
 www.city.ishinomaki.lg.jp/

**三陸ジオパーク推進協議会** ☎0193-64-1230  
 〒027-0072 岩手県宮古市五月町1-20宮古地区合同庁舎内2階  
 www.sanriku-geo.com/

**岩手県北自動車株式会社** ☎019-641-7711  
 〒020-0124 岩手県盛岡市厨川一丁目17-18  
 www.iwate-kenpokubus.co.jp

**三陸鉄道株式会社 旅客営業部** ☎0193-62-7000  
 〒027-0052 岩手県宮古市宮町一丁目1-80宮古駅内  
 www.sanrikutetsudou.com

