

MOVIE

透過影片  
親身感受  
宮古市的魅力



MIYAKO



岩手

# 宮古

岩手縣宮古市觀光導覽手冊

好顏色豐富多彩，宮古色。

本州最東端的城市

Miyako





淨土之濱 (第1頁)



早池峰山 (第2頁)



淨土之濱咖哩飯 (第4頁)



青之洞窟 (第6頁)



黑森神社 (第8頁)



壽司 (第9頁)



三王岩 (第11頁)



螺鈿技法體驗 (第12頁)



黑森神樂 (第14頁)



瓶下 (第17頁)



故鄉納稅~人氣的禮品~ (第18頁)



宮古毛蟹祭 (第19頁)

# MIYAKO 宮古

## 的魅力，好顏色，豐富多彩。

### 宮古色是什麼顏色？

與清澈的大海融為一體、常綠的松樹與白色的岩石讓人聯想到美麗淨土之濱的「淨土之濱永恆綠 (Eternal Green)」。該顏色是由宮古市與一般社團法人日本地域色協會共同合作、市民參與決定的地域顏色。市內除了「淨土之濱永恆綠」外，還有很多充滿魅力的顏色。您要不要尋找一下屬於您的「宮古色」呢？



### INDEX 目錄

- 1 ..... 大海的顏色
- 2 ..... 山巒的顏色
- 4 ..... 淨土之濱步行小旅行
- 6 ..... 體驗的推薦
- 8 ..... 宮古中心區街頭漫步導覽
- 10 ..... 田老・重茂半島地區導覽
- 12 ..... 川井・新里地區導覽
- 14 ..... 歷史與文化
- 16 ..... 宮古美食調色板
- 18 ..... 故鄉納稅  
~人氣的禮品~
- 19 ..... 活動日曆
- 20 ..... 地圖與住宿指南
- 22 ..... 交通指南

# 歡迎來到本州最東端的城市——宮古市。

從陸地、從海洋眺望  
淨土般的美麗吧

本州最東端城市——宮古市，面向太平洋，綿延著絕景的海岸線。  
躍動的大自然藝術——三陸復興國立公園的名勝「淨土之濱」以及「三王岩」，  
在富饒的三陸漁場捕撈的生海膽、鮭魚、真鱈魚等當季美食、  
花卉百名山的「早池峰山」、沿岸地區的徒步旅行等，樂趣無窮。

## Check 01 三陸復興國立公園

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復興做貢獻，於2013年5月24日創建的。將之前的陸中海岸國立公園擴展，從青森縣八戶市至宮城縣石卷市的南北約250km指定為本復興國立公園。  
宮古市幾乎位於該中心部，擁有三陸海岸的代表性名勝地「淨土之濱」、本州最東端的「鮫崎」、以及黑尾鷗以及赤松等海岸部特有的動植物、水產業文化等豐富多彩的景點。



## Check 02 三陸地質公園

地質公園含義為「大地的公園」，是一個完整學習地球以及大地的由來、生態系統以及文化、產業等享受樂趣的地方。  
宮古市位於從青森縣八戶市至宮城縣仙沼市、擁有日本最大級別面積的「三陸地質公園」的正中央，能夠學習5億年的大地歷史以及海嘯災害教訓。  
在本手冊的三陸地質公園的網站（必看景點）中帶有標誌（🌊）。



其他還有超多的哦！  
詳細瞭解三陸地質公園！  
<https://sanriku-geo.com>

## Check 03 陸奧海風步行道

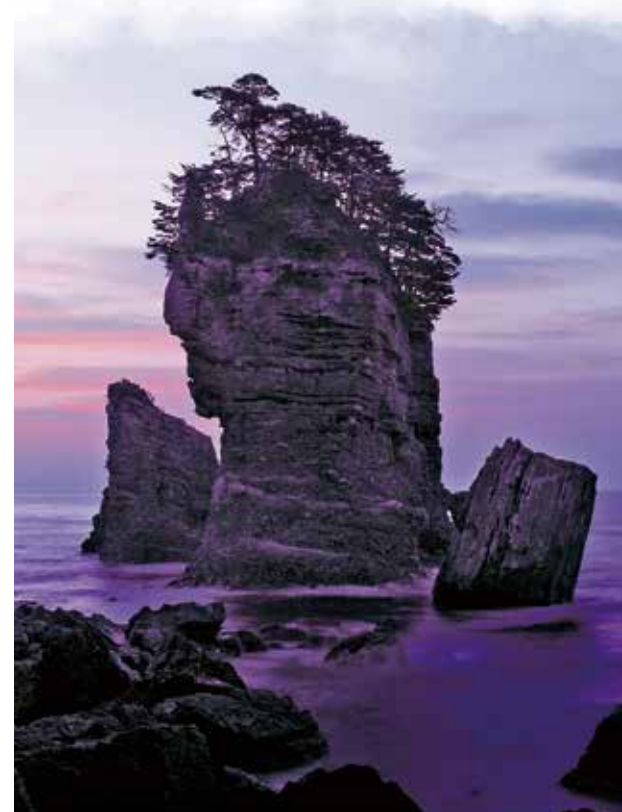
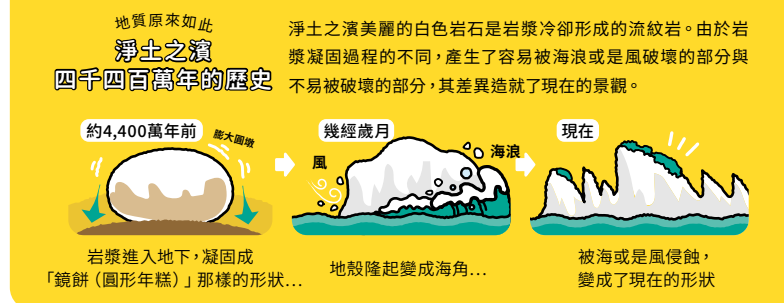


徒步旅行或者散步前請務必光臨淨土之濱遊客中心。  
海風步行道城鎮宮古

「陸奧海風步行道」從青森縣到福島縣全長超過1,000km。為了歡迎在這個日本最大級別的漫長步行道上進行徒步的旅行者，宮古市提出了「Trail Town MIYAKO（海風步行道城鎮宮古）」口號，以淨土之濱遊客中心為據點，進行著推薦路線介紹、徒步旅行者支援設施資訊發佈等。



陸奧海風步行道  
<https://m-tc.org/en/>



## SANNOIWA 三王岩

由男岩、女岩、太鼓岩構成的奇岩名勝。男岩高達37m，震撼力令人歎為觀止。在約一億年前的地層形成的條紋圖案極具藝術性。

詢問處／電話：0193-68-9091（宮古市產業振興部觀光課）



## SHIOFUKIANA 潮吹穴

拍打的波浪從位於岩場下方的海蝕洞穴噴出地上的名勝。波浪越大海水噴射越高，最高可達30m。

詢問處／電話：0193-68-9091（宮古市產業振興部觀光課）



## TODOGASAKI 鮫ヶ崎

鮫崎位於重茂半島，是本州最東端的地方。有高約34m的鮫崎燈塔以及「本州最東端之碑」，眼前是一片一望無際的太平洋。

詢問處／電話：0193-68-9091（宮古市產業振興部觀光課）



## JYODOGAHAMA 淨土ヶ浜

因「猶如極樂淨土」這一句江戶時代僧侶的話語而得名，是三陸代表性的名勝地。以林立的流紋岩的白色、松樹的翠綠以及大海的湛藍形成的鮮明對比為主題的「淨土之濱永恆綠」成為了區域顏色。也入選為日本環境省的「舒適海水浴場百選」、「芬香風景百選」。

詢問處／電話：0193-68-9091（宮古市產業振興部觀光課）

### 宮古市遊覽船「宮古海貓丸號」

連接出崎碼頭與淨土之濱的觀光遊覽船，與導遊一起一邊眺望蠟燭岩等周邊名勝，一邊巡遊三陸地質公園的景點在2樓的甲板上還可欣賞360°的廣闊全景，還可享受黑尾鷗的餵食樂趣。



只有從宮古海貓丸號上才能看到的景色！  
國家天然紀念物「蠟燭岩」



HAYACHINESAN

## 早池峰山

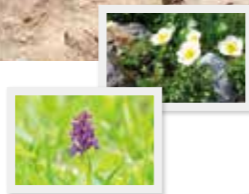


國家天然紀念物

早池峰山

由約4億5千萬年前左右的岩石所形成的北上山地的最高峰。固有種的早池峰薄雪草等的植物群落被指定為國家特別天然紀念物。是一座日本百名山同時也是花卉百名山的人氣之山。

詢問處／電話：0193-76-2111 (川井綜合事務所)



### 早池峰薄雪草

是可在早池峰山的蛇紋岩地帶看到的固有品種之一。開著類似雪絨花的可愛花朵。花期為6月下旬~7月。



KABUTOMYOJINDAKE

## 兜明神嶽

兜明神嶽

兜明神嶽位於區界高原，海拔1,005m，可眺望三角形的岩峰。由於只需1小時左右就能登上山，也很受家庭遊客歡迎。山頂的岩場很像頭盔，此外還流傳著祭祀了安倍貞任的盔甲的傳說。

詢問處／電話：0193-76-2111 (川井綜合事務所)

順訪景點



### 道之驛區界高原

位於國道106號旁的道之驛。設有美食廣場、銷售人氣特產蘇蘇產品的店鋪。

詢問處／電話：0193-77-2266  
https://www.miyako-kawai.com/kuzakaikogen



### 區界高原旅客中心

進行與周邊自然相關的面板展覽以及散步導覽。作為登山的好去處。

詢問處／電話：0193-77-2216  
https://www.city.miyako.iwate.jp/kawai-shisho/kuzakaikoen.html



## 宮古 MIYAKO CAMP

### 宮古的露營場

盡情享受被大自然環抱的戶外活動吧！



露營場地圖

#### 1 Taimagura露營場

這是位於「Taimagura」的露營場。「Taimagura」在愛奴語中的意思為「延伸到森林深處之路」。這裡有沒有帳篷也可享受樂趣的常設帳篷與無需預約的自由營地。還有出租炊事棟、淋浴間、使用圓鐵桶的BBQ台等。11~4月為冬季歇業。

詢問處／電話：0193-78-2031 (Taimagura露營場)  
電話：0193-78-2116 (早池峰山莊)  
https://genkisha.com/camp



#### 2 姉崎汽車露營場

並設於休暇村陸中宮古的露營場。有13個附帶15安培的AC電源與專用炊事場的草坪汽車營地區與20個可在草坪與樹木環繞的廣場內、中意之處搭帳篷的自由營地區。可使用飯店的大浴場。

詢問處／電話：0193-62-9911 (休暇村陸中宮古)  
https://www.qkamura.or.jp/miyako/camp/



#### 3 姉吉露營場

位於重茂半島本州最東端的露營場。配備有草坪營地與炊事棟，作為本州最東端的鮭崎徒步旅行的據點很方便。

詢問處／電話：0193-68-9091 (宮古市產業振興部觀光課)  
https://www.city.miyako.iwate.jp/kanko/camp\_stop.html



#### 4 閉伊川汽車露營場

新里河邊公園內的汽車露營場。除了通常的汽車營地外，還有露營車營地與免費的帳篷營地，露營場內還配有洗衣機與淋浴設施。住宿的使用之際，會送上相鄰的溫泉設施「湯櫃里館」的入浴券。

詢問處／電話：0193-72-3811 (新里河邊公園)  
http://www.miyakoyuttari.jp/surrounding/index.html



#### 5 野外活動中心露營場

深受一人露營者與冬季露營愛好者喜愛的露營場。在田代川沿岸被富饒的自然環抱的環境中，可享受從春天的賞花到秋天的賞楓等自然散步與星空觀測。

詢問處／電話：0193-64-8054  
https://www.city.miyako.iwate.jp/shogai/yagaikatu\_do\_sisetu.html



#### 6 源兵衛平高原露營場

位於遠離村莊大山深處的露營場。可欣賞未經人工雕琢的大自然，是一個鮮為人知、適合露營老手的好去處。管理棟有廁所與炊事場。供水點只有泉水，需要加以注意。

詢問處／電話：0193-68-9097 (宮古市產業振興部農林課)  
地址 宮古市刈屋第9地割98-6



#### 7 區界高原露營場

位於宮古市與盛岡市交界處、區界高原的露營場。就在兜明神嶽的山麓、區界高原旅客中心旁，天然草坪的營地非常廣闊。

詢問處／電話：0193-77-2216 (區界高原旅客中心)  
https://www.city.miyako.iwate.jp/kawai-shisho/kuzakaikoen.html



1 從宮古站搭乘巴士約15分鐘

# 起點



## 淨土之濱遊客中心

設有淨土之濱以及三陸海岸自然的解說面板，還配備有休息室、停車場，是淨土之濱散步的一個據點。

詢問處 / 電話：0193-65-1690



步行約10分鐘

## 館崎展望所

從遊客中心沿著遊步道步行10分鐘。從高約7m的展望台上可眺望淨土之濱、宮古灣、重茂半島。



步行約10分鐘

## 龍神崎展望所

可眺望出崎埠頭、宮古市區的展望所。在視野開闊的廣場上排列著桌子與長椅，能夠悠閒地欣賞景色。

步行約15分鐘



## 岩手縣立水產科學館

日本首座水產專業科學館，介紹海帶、鮭魚、鮑魚、扇貝、海膽等岩手水產品的增養殖以及捕撈方式。預約後還可進行海帶的去芯體驗。

詢問處 / 電話：0193-63-5353

QR code for the museum.

進行體驗吧

### 扇貝彩繪體驗

您要不要在扇貝的貝殼上進行彩繪，留下美好回憶呢？



### 製作夢想罐頭

可進行特製罐頭製作體驗。您要不要製作一個只屬於您的時光膠囊呢？



Trail town MIYAKO 海風步行道城鎮宮古



網站上正在發佈「陸奧海風步行道」宮古地區的推薦典型路線與徒步旅行者支援資訊！

https://trail.jodogahama-vc.jp

# 淨土之濱步行旅行

Jodogahama Petit Trail

捷徑

## 從海邊的遊步道也可前往

從淨土之濱遊客中心沿著海邊的遊步道走20分鐘左右就會到達淨土之濱。開車的遊客第1停車場很方便。



請來一趟完整享受飽享宮古大海的美食與體驗、淨土之濱周邊的自然與眺望景色的步行小旅行吧！

## 典型路線

步行即到



## 終點

淨土之濱咖哩飯



## 淨土之濱休息屋

設有集結了宮古的特產商品豐富的禮品店、可從具有開放感的玻璃窗眺望淨土之濱的餐廳，還配備有更衣室、淋浴間。作為徒步旅行以及海水浴的據點很方便。

詢問處 / 電話：0193-62-1179



步行約10分鐘

## 國家指定名勝 淨土之濱

從水產科學館步行約10分鐘左右就會到達淨土之濱。這裡是一處白色海濱與藍色大海的對襯引人注目的名勝。周圍還立有宮澤賢治的歌碑、海嘯紀念碑。

詢問處 / 電話：0193-68-9091 (宮古市產業振興部觀光課)



## 順訪景點 臼木山

位於淨土之濱背後小高丘的公園。延伸到淨土之濱的遊步道是一條可盡享宮古自然的散步路線。



## 御台場展望台

可眺望淨土之濱海洋屋以及小船碼頭、與淨土之濱、重茂半島。



到了宮古就  
不想錯過這個!



# 體驗的推薦



您要不要來一趟以五感完整享受三陸復興國立公園及三陸地質公園等宮古的自然與文化的體驗之旅呢?

## 青之洞窟 SAPPA快艇遊覽

搭乘小型船前往宮古灣一處叫做「青之洞窟」的洞穴。是一趟也可巡遊位於灣內的賽之河原、血池等景點約20分鐘的遊覽。



碼頭

## 淨土之濱海洋屋

除了SAPPA快艇遊覽外，還有出租小船，並設有提供濱拉麵、烤海鮮等的食堂。



路線看第4頁



## 宮古市遊覽船「宮古海貓丸號」

巡遊淨土之濱以及三陸地質公園名勝的觀光遊覽船。乘船人數為80人，搭乘無障礙設計的雙層雙船身船，悠閒地享受大海之旅。

碼頭 出崎埠頭・淨土之濱



可在「出崎埠頭」與「淨土之濱」上下船。船票在Sea Topia Naado (道の驛港綠洲宮古) 遊覽船售票處與淨土之濱碼頭皆有販售。  
詢問處/電話: 0193-65-8856 (岩手縣北汽車株式會社宮古遊覽船事業部)  
【遊覽船資訊】營業時間: 9:00~(所需時間: 50分鐘/班數: 5~7班) 休息日: 週二 ※7~8月每天運行。冬季為特別時刻表。有時會因海況而停開。 票價: 成人1,500日圓, 兒童750日圓【售票處】1.Sea Topia Naado 2.淨土之濱碼頭



## 海上皮划艇

您要不要跟教練一起在淨土之濱的大海體驗海上皮划艇呢?備有從初學者到有經驗者為對象、1小時半~2小時左右的課程。

詢問處/電話: 0193-71-2345  
或者電話: 090-4550-0250  
(三陸海上皮划艇學校「Sea-son」)



## 海水浴場

完整配備淋浴間、廁所!



**淨土之濱**  
宮古最大的海水浴場，可一邊眺望國家指定名勝，一邊享受絕景海水浴。

**女遊戶**  
以優質水質為傲。也有配備了縣產木材的桌子與椅子的休息處。



**真崎海岸小港**  
田老地區的海水浴場。2006年入選為了日本環境省「日本舒適海水浴場百選」。

**藤之川**  
可眺望宮古灣、綿延著沙灘的海水浴場。從宮古站出發的交通也很便利。



## 瓶井

瓶裝蓋飯的新名產「瓶井」，是一種自己將裝滿牛奶瓶的宮古當季食材澆蓋在米飯上吃的體驗型當地蓋飯。



## 學習防災導覽

是一個傳遞東日本大地震海嘯當時的狀況以及教訓、思考自然災害與防災的導覽行程。有60分鐘的通常行程與120分鐘的震災學習與防災生態之旅體驗行程。

詢問處/電話: 0193-77-3305 (學習防災)



這裡也看看

## 震災紀念公園 中之濱

這是在東日本大地震中被15m的大海嘯所襲擊、曾經存在過的露營場炊事場與廁所遺蹟並保留受災當時的樣子所進行展示的設施。能夠親身感受海嘯的威脅與避難的重要性。



## 潮風公園

出崎埠頭新建造的「被大海環抱的公園」。在海風吹佛中，一邊聆聽黑尾鷗的鳴叫聲，一邊在展望廣場、草坪廣場、海水窪子享受海濱的時光。還有海釣區域。

詢問處/電話: 0193-64-2221  
(岩手縣沿岸廣域振興局宮古土木中心)



## 淨土之濱 地質導覽

一邊聽導遊的解說一邊巡遊三陸地質公園代表性的景觀、淨土之濱周邊的地形由來與自然的景點。

詢問處/電話: 080-5550-7666  
(一般社團法人淨土日和)



## 三陸海岸 徒步旅行 導覽

連接三陸沿岸、日本最長的漫長步行道「陸奧海風步行道」的宮古地區徒步旅行導覽。

詢問處/電話: 080-5550-7666  
(一般社團法人淨土日和)





# 街頭漫步

您要不要在以宮古站為中心的市區，悠閒地逛逛商店街、一邊品嚐當地美食，一邊享受街頭漫步的樂趣呢？



## 區域防災據點設施 EAST PIA宮古

透過交叉連廊與JR、三陸鐵道宮古站直接連接的交流設施。在設施內的「防災廣場」，展示著東日本大地震海嘯等災害的歷史與資料。

詢問處 / 電話：0193-63-4166



從正面看是這種感覺



## 站前錯覺藝術

三陸鐵道宮古站的站前廣場上排列著9根柱子。換個角度看，會出現宮古代表性的3個名勝景點。

## 宮古站前綜合觀光介紹所

匯集了宮古市的觀光以及住宿介紹、活動資訊等的觀光介紹所。有Wi-Fi熱點，可應對英語。

詢問處 / 電話：0193-62-3534

也有方便於宮古市內移動的出租自行車！



## 宮古的話帶工休假也沒問題！

請在Wi-Fi等工作環境完備的住宿設施與EAST PIA宮古等工作空間，進行充實的帶工休假。



## 黑森神社

從宮古站前步行約60分鐘稍微走遠些，就是位於黑森山半山腰的市指定有形文化財的神社。這也是據說源義經曾經修行過的「義經北行傳說」(P.15)的舞台。

詢問處 / 電話：0193-68-9091 (宮古市產業振興部觀光課)



## 海鳥公園

面朝宮古港位在市政府舊址上所建造的公園。還設有共融式遊具與籃球場，是一個無論身體能力與年齡如何、大家都能夠一起玩的公園。

詢問處 / 電話：0193-68-9108 (宮古市都市計劃課)



## Sea Topia Naado (道之驛港綠洲宮古)

宮古旅遊據點設施，設有宮古海貓丸號的售票處、以及宮古的山珍海味琳琅滿目的午餐銷售區、餐廳、三陸觀光資訊區等。

詢問處 / 電話：0193-71-3100



## 宮古市魚菜市場

三陸的新鮮海味與特產禮品琳琅滿目的市場。提供海鮮蓋飯與濱拉麵的餐廳很有人氣。

詢問處 / 電話：0193-62-1521



## 宮古城市美食

### 拉麵

從清澈魚貝類高湯的古早味的捲曲麵到分量十足的拉麵，請品嚐比較一下各家店鋪極盡考究的味道吧！



### 壽司

請一定要品嚐一下名店林立的宮古壽司。以三陸的新鮮魚貝類為配料，提供物超所值、講究的壽司與單品料理。



### 瓶井

宮古名產「瓶井」是一種將裝在瓶子的海味澆蓋在米飯上吃的體驗型當地蓋飯。也請品嚐各家店鋪的食材以及口味的不同。



### 甜點

請享受被市民厚愛、創業90年的老字號西點店、使用羊奶製作的西點非常有人氣的糕點店等的豐富多彩的宮古甜點！



宮古市餐飲店等資訊發佈網站「Ku-Be」宮古的飲食資訊請從這裡獲取！

Ku-Be





**三陸沿岸道路**  
連接八戶~仙台

**GREEN PIA**  
三陸宮古



介紹太平洋沿岸、國道45號沿線的地區。因三王岩而為人所知的「田老地區」與有本州最東端的鮎崎的「重茂半島」。

# 田老地區

## 道之驛田老

設有觀光介紹所及產地直銷店等，是三陸地質公園的門戶。被認定為日本國土交通省「重點道之驛」。

詢問處 / 電話：0193-87-3988 (產地直銷店)  
電話：0193-77-3305 (事務所)  
休息日：因設施而有所不同



**田老潮里站**  
田老地區的觀光介紹所「學習防災導覽」的受理在這裡。



**善助屋食堂**  
名產「炸沙塘鱧蓋飯」很有人氣的食堂。產地直銷，也可外帶。



**兒童公園**  
一個設有滑草區與纜車等遊具的人氣設施。



# 重茂半島

## 宮古市重茂水產體驗交流館 Enyaadotto

重茂半島高級食材的鮑魚、海膽、海帶等的漁業繁榮。是一個可體驗漁業及加工品的製造、漁夫美食的設施。



詢問處 / 電話：0193-68-2301

## 天然海帶霜淇淋 天然海帶拉麵

大量放有重茂產肉厚脆爽海帶的「天然海帶拉麵」與少見的「天然海帶霜淇淋」很有人氣。



## 海嘯遺構 「田老觀光飯店」

遭受17.3m大海嘯襲擊、一樓與二樓鋼骨裸露的飯店遺構。內部參觀、播放海嘯錄像請向「學習防災導遊」處報名。

學習防災導覽 (需預約) 詢問處 / 電話：0193-77-3305



## 與「學習防災」導遊一起巡遊



田老地區在2011年東日本大地震中遭受了巨大災害。是一個巡遊海嘯遺構「田老觀光飯店」以及田老防坡堤、傾聽當地導遊介紹的體驗行程。



## GREEN PIA 三陸宮古

可享受眺望太平洋的大浴場與當季的魚貝料理，是一家全客房都是海景房的旅館。設施完善，作為集訓與修學旅行住宿也很有人氣。

詢問處 / 電話：0193-87-5111

## 地拉網捕魚體驗

地拉網捕魚等綠色旅遊與體驗旅遊的豐富行程一應俱全。



## 月山展望所

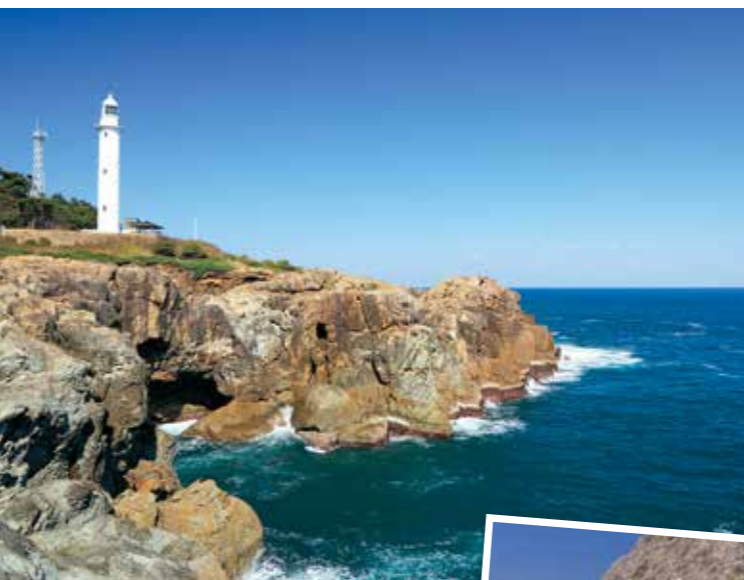
月山位於重茂半島，又被稱為「御殿山」。從山頂的展望露台可眺望宮古灣與淨土之濱等的絕景、宮古市區等。



## 姉吉露營場

位於重茂半島的本州最東端的露營場。推薦作為至鮎崎的徒步旅行據點。

詢問處 / 電話：0193-68-9091 (宮古市產業振興部觀光課)



## 本州最東端「鮎崎」

東經142度04分21秒、本州最東端的鮎崎。由於汽車不可通行，要從姉吉露營場沿著遊步道步行約1小時前往最東端。

發行《本州最東端訪問證明書》!(每份100日圓)

發行場所請掃碼





連接宮古市與內陸的  
宮古盛岡橫斷道路、國道106號  
沿線的川井地區與新里地區。  
前往早池峰山 (P.2) 往這裡走。



# 川井地區



## 道之驛 YAMABIKO館

位於宮古與盛岡中間地點的道之驛。設有戶外兒童公園、山珍琳琅滿目的產地直銷店、餐廳，餐廳的美味辛辣味噌口味的「DRAGON麵」很有人氣。

詢問處 / 電話：0193-85-5011

## 藥師塗漆工藝館

與道之驛YAMABIKO館相鄰。川井地區被富饒的森林所環抱，林業發達，介紹展覽著該地區特有的漆塗作品。還可彈漆上漆的鋼琴。

詢問處 / 電話：0193-75-2351



## 北上山地民俗資料館

川井地區山林佔面積的94%。展覽著國家重要有形民俗文化財「北上山地川井村的山村生產用具收藏品」所指定的1345件資料。

詢問處 / 電話：0193-76-2167



### 超興奮！體驗吧！螺鈿技法體驗 (藥師塗漆工藝館)

用削薄的鮑魚等的貝殼貼在木片上的「螺鈿」技術製作配飾與吊飾等的體驗。



### 超興奮！體驗吧！用過去的技术製作小物品體驗 (北上山地民俗資料館)

體驗使用北上山地從過去傳承下來的技術與天然材料製作小物品，例如使用羅漢柏與核桃樹皮製作室內裝飾品以及杯墊等。



## 新里河邊公園

擁有住宿設施「湯榻里館」、研修設施、多功能運動場、汽車露營場的綜合休閒公園。位於可眺望閉伊川的高地，成為了新里地區的戶外及自然體驗的據點。

詢問處 / 電話：0193-72-3800

### 湯榻里館 (新里河邊公園)

除了住宿外，還可當天往返泡溫泉。有電浴池與噴射水流浴池，可一邊眺望自然一邊享受泡溫泉。



### 湯榻里館「大廣間」 (新里河邊公園)

人氣餐點是使用宮古鹽的「牛舌套餐」。拉麵、蓋飯等也豐富多彩。也可僅用餐。

## 岩泉線軌道自行車

踩著自行車踏板前進的軌道自行車。您要不要來一趟可眺望雄偉景色、單程3公里的廢鐵道線之旅呢？

詢問處 / 電話：080-5564-2310 (和井內刈屋地域振興會)



# 新里地區



## 新里終身學習中心 (玄翁館)

設有鄉土偉人牧庵鞭牛與鳥取春陽的「展覽廳」、童話作家「茂市久美子展區」、攝影家「藤田弘基作品展覽廳」等，可免費參觀。

詢問處 / 電話：0193-72-1019



## 釣香魚也很有人氣！

流經新里地區的閉伊川與支流刈屋川是溪流垂釣的人氣好去處。溪流垂釣3月解禁，香魚垂釣7月解禁。

詢問處 / 電話：0193-62-8711 (閉伊川漁業協同合作社)



# 宮古市的歷史與文化

介紹從繩文時代開始就持續有人生活的宮古市的歷史與文化。



## 崎山貝塚 繩文之森博物館

電話：0193-65-7526  
(崎山貝塚繩文之森公園複合設施內)  
地址：岩手縣宮古市崎山第1地割16番地1  
崎山貝塚繩文之森公園複合設施內



崎山貝塚繩文之森公園

繩文時代

## 繩文時代的貝塚遺蹟 「崎山貝塚」

位於宮古市姊崎附近台地的「崎山貝塚」，是距今約6,000~3,500年前繩文時代的貝塚。在大正13年(1924年)首次進行發掘調查之後，1996年被指定為日本國家史蹟。

在崎山貝塚，可瞭解繩文時代的村莊與貝塚的樣子。這裡進行了大規模的土木工程，進行了以廣場為中心的計劃性村莊建設。除了被認為是住所遺蹟與墳墓的配石遺構、被認為是村莊象徵的繩文時代的立石外，還發現了很多土器與石器。

崎山貝塚村落所在的地方，作為史蹟公園「崎山貝塚繩文之森公園」得以整備，可一邊欣賞著當時的「立石」與復原後的豎穴住居，一邊享受散步的樂趣。

平安時代

## 1159年-1189年 義經北行傳說

被認為被哥哥源賴朝追趕並在岩手平泉之地自盡的源義經，其實還活著。三陸沿岸有很多可證明這種傳說的神社與寺院。

宮古市也有相傳義經主僕曾經住宿過的橫山八幡宮、據說埋藏有義經盔甲的判官稻荷神社、相傳義經供奉般若心經的黑森神社等與義經有淵源的景點。



橫山八幡宮(宮古市宮町)



判官稻荷神社(宮古市澤田)



黑森神社(宮古市山口)



與宮古有淵源的人物



牧庵 鞭牛 | 1710年-1782年

出生於宮古市和井內的農戶，從46歲發願到73歲去世的約30年間，為宮古街道(現在的國道106號)等困難重重的閉伊郡內的道路修建奉獻了一生。



宮澤 賢治 | 1896年-1933年

在淨土之濱所立的石碑上，刻著1917年到訪淨土之濱時吟誦的俳句：「うるはしの海のピロード昆布らは寂光のはまに敷かれひかりぬ(美麗大海的天鵝絨般海帶，鋪滿寂光的海灘，熠熠生輝)」。

照片提供 林風舍

繩文時代 彌生時代 古墳時代 飛鳥時代 奈良時代 平安時代 鎌倉時代 室町時代 安土・桃山時代 江戶時代 明治時代



江戶時代

## 1600年代 黑森神樂



國家指定重要無形民俗文化財

黑森神樂是每年正月帶著黑森神社的權限(獅子頭)在三陸沿岸的村落巡遊的巡業神樂。到釜石市的南巡遊、到久慈市的北遊巡隔年巡遊一次，在如此的大範圍內進行長期巡業的神樂，在日本全國都絕無僅有，2006年被指定為日本國家重要無形民俗文化財。神樂巡業是什麼時候開始的尚不清楚，但現存有被推測為室町時代初期出現的獅子頭，確認了至少在延寶6年(1678年)就以現在的形式進行巡業。



東郷 平八郎  
(1847年-1934年)



土方 歳三  
(1835年-1869年)

明治時代

## 1869年 宮古港海戰



以慶應4年(1868年)1月鳥羽伏見之戰為開端的戊辰戰爭。在日本各地舊幕府軍與新政府軍發生衝突，第二年5月舊幕府軍在箱館五稜郭敗北。

箱館戰爭前夜，在宮古港展開的是榎本武揚、土方歳三等舊幕府軍的艦隊奇襲策略。當初計劃用3艘艦艇實施的奇襲策略，由於天氣不好，不得不用迴天艦1艘進行。雖然迴天艦船舷靠近甲鐵號敵艦，但是在甲鐵號的加特林機槍前也毫無用武之地。舊幕府軍起死回生的策略雖然破碎了，但冒險的戰術與勇氣卻流傳後世。



淨土之濱 宮古港海戰紀念碑



白木山 海戰紀念碑



鳥取 春陽 | 1900年-1932年

出生於宮古市刈屋，17歲去東京參加作曲活動，創作了代表作《籠之鳥》、以及《船頭小曲》等眾多暢銷歌曲，到昭和初期為止都一直作為演歌歌手、作曲家活躍於樂壇。



西塔 幸子 | 1900年-1936年

被稱為「女啄木」的天折和歌詩人(1936年去世)。在作為小學教師最後赴任地的江繫，立有紀念館和歌碑。

鮮豔的綠色  
宣告春天到來的宮古  
早採海帶「春一番」



冬 春  
秋 夏  
1~4月

### 海帶

在營養豐富的三陸洶湧波濤中生長的海帶，具有肉厚口感脆爽的特徵。早採海帶「春一番」的涮涮鍋堪稱絕品。

### 海膽

請享受醇厚甜味與柔滑口感這種三陸的風味。除了鹹味海膽、烤海膽，在盛夏時期，店裡還會排滿牛奶瓶裝的生海膽。



冬 春  
秋 夏  
5~8月



冬 春  
秋 夏  
8~12月

### 秋刀魚

秋刀魚乘著寒冷的親潮，蓄積了大量脂肪迴游到三陸。推薦做成生魚片與烤魚等簡單的吃法。



冬 春  
秋 夏  
8~2月

### 鮭魚

宮古的鮭魚擁有本州屈指可數的捕獲量。也請享受烤鮭魚、鮭魚火鍋、放入風味豐富的鮭魚子的「鮭魚子蕎麥麵」等鄉土料理。

# 美食 調色板

MIYAKO GOURMET PALETTE

宮古擁有世界三大漁場之一——三陸漁場，每個季節都能捕撈到豐富多彩的海產品。請享受裝點旅途色彩繽紛的美食調色板！



肥美Q彈色澤光潤、  
牛奶色的奶油風味  
宮古的品牌「花見牡蠣」



冬 春  
秋 夏  
4~5月

### 花見牡蠣

春季僅有2個月上市、養育成13~15cm的大顆的宮古品牌牡蠣。醇厚的美味在口中瀰漫開來。



冬 春  
秋 夏  
11~12月

### 鮑魚

在三陸冰冷的大海，吃著優質海帶等生長的宮古蝦夷鮑。味道濃郁、口感也好，是刺身用的高級食材。



冬 春  
秋 夏  
全年

五彩繽紛的瓶子  
勾起食慾

### 瓶丼

從牛奶瓶裝出售的生海膽中獲得靈感的宮古當地海鮮蓋飯。請將裝滿瓶子的海味澆蓋在米飯上享用。



冬 春  
秋 夏  
全年

### 章魚

宮古全年都可捕撈普通章魚、北太平洋巨型章魚等章魚。擁有本州頂級的捕獲量。請品嚐做成刺身與醋拌的口感。

豔麗的橙色魚身肉、  
優質的脂肪美味  
請享用宮古的新名產

### 宮古鋼頭鱒魚

代替秋鮭在春天~初夏上市的海面養殖的鋼頭鱒。魚脂肪與魚肉顏色都很好，如果做成生魚片，優質的脂肪會在口中融化。

冬 春  
秋 夏  
4~7月



### 毛蟹

宣告宮古冬天到來的味覺——毛蟹。也推薦品嚐到美味蟹肉的蟹湯、煮蟹、醇厚甘甜的蟹黃。



冬 春  
秋 夏  
12~4月



冬 春  
秋 夏  
全年

### 真鱈魚

真鱈魚在岩手的捕獲量中宮古佔了80%。除了壽司與生魚片外，還可做成火鍋、油炸鱈魚等，吃法多種多樣。在冬季迎來時令期。





### 熟成牛舌切片

使用三陸宮古的食鹽，調味醇厚的熟成牛舌片。可品嚐牛舌本來的多汁美味。



### Re帆布包

循環利用遊艇、小帆船的船帆製作的手提包。耐久性、防水性優異。



### 海帶組合包

肉厚深綠色的海帶，具有獨特的口感與風味，美味十足。



### DRAGON麵

是道之驛YAMABIKO館餐廳內最有人氣的濃厚辛辣味噌湯底的特製拉麵。其辛辣與美味令人上癮。



### 千兩男山

宮古的當地清酒「千兩男山」。在離淨土之濱不遠的漁師町的釀酒廠，使用持續守護了150多年的泉水製作而成。



### 新里產山葡萄原液

在新里地區栽培收穫的山葡萄原液。酸味與甜味恰到好處，是一種富含多酚營養價值高的飲料。



### 瓶井

瓶井作為宮古的體驗型美食很有人氣。請把牛奶瓶中塞滿的海膽、鮭魚子等宮古的當季食材澆蓋在熱騰騰的米飯上享用。



### 花林糖組合包

漩渦型的圓形花林糖。使用三陸宮古的食鹽、田產海帶鹽、川井產黑豆味噌等當地產品製作，具有令人懷念的故鄉味道。

### 推薦！宮古海貓丸號

在組裝後會變成宮古市遊覽船「宮古海貓丸號」的可愛包裝中，裝滿了烤糕點與耳掛式咖啡的組合包。

### 烤海膽

將在營養豐富的大海裡生長的新鮮海膽盛裝在鮑魚貝殼中，用特製的烤鍋慢慢烤製而成。



### ① 宮古真鱈祭

油炸鱈魚、魚白料理，在各個攤位品嚐宮古的真鱈魚。在宮古市魚市場舉辦。



### ② 宮古毛蟹祭

活毛蟹、煮毛蟹等秋季味覺大匯集，在宮古市魚市場舉辦。



### ③ 淨土之濱「夜市」

以夏天的淨土之濱為舞台，廟會、舞台秀、抽獎會等樂趣滿載的節日。



### ④ 宮古港划船比賽

以宮古港為會場，各隊展開比拼速度的白熱化比賽。

## 活動日曆

Event Calendar

1月	元旦 ..... 新年日出觀光船 下旬 ..... ① 宮古真鱈祭
2月	上旬 ..... 宮古早採海帶「春一番」祭
3月	上旬 ..... ② 宮古毛蟹祭
7月	上旬 ..... ③ 淨土之濱「夜市」 第3個週日 ..... ④ 宮古港划船比賽 7月下旬~8月中旬 ..... ⑤ 宮古夏祭・海上煙火大會
9月	第1個週六及週日 ..... YAMABIKO嘉年華 第1個週日 ..... 閉伊川泛舟大會 中旬 ..... ⑥ 宮古秋祭
10月	上旬 ..... 宮古市產業祭 中旬 ..... 宮古秋季味覺祭 第3個週日 ..... 新里祭
11月	第2個週日 ..... ⑦ 宮古鮭魚・半程馬拉松大賽 下旬 ..... 田老鮭魚・鮑魚祭
12月	上旬 ..... ⑧ 宮古鮭魚祭



### ⑤ 宮古夏祭

設有鄉土藝能舞台、攤販與餐車林立。晚上也會舉辦海上煙火大會。



### ⑥ 宮古秋祭

華麗的船花車在市內巡遊。在站前廣場也會舉辦舞台活動。



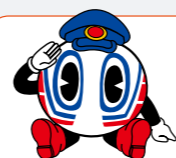
### ⑦ 宮古鮭魚・半程馬拉松大賽

來自的全國馬拉松選手匯聚一堂，是宮古市代表性的大規模馬拉松大賽。



### ⑧ 宮古鮭魚祭

是一個銷售新卷鮭魚、並可品嚐鮭魚與鮭魚子料理的活動。在宮古市魚市場舉辦。



## SANRIKUTETSUDOU 三陸鐵道里亞斯線



從宮古市沿著海岸貫穿南北的鐵道，是便於三陸旅遊的「三陸鐵道里亞斯線」。三陸鐵道於1984年作為日本首條第三部門鐵道開業。現在則成為了連接久慈站與盛站的日本最長的第三部門鐵道。

電話：0193-62-7000 [三陸鐵道旅客營業部] <https://www.sanrikutetsudou.com/>



暖爐列車



震災學習列車

### 搭乘活動列車！

三陸鐵道策劃了「暖爐列車」以及「震災學習列車」等活動列車。還銷售任意搭乘的「全線自由上下車乘車券」、可轉乘巴士與鐵道的「北岩手周遊通票」等超值的車票。

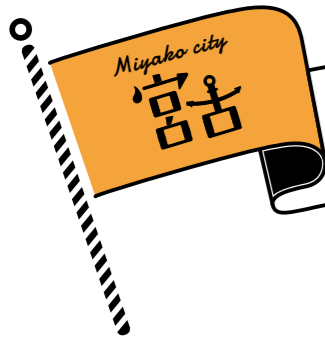


### 宮古市的故鄉納稅

匯集了宮古特產品的網站！可進行捐款抵稅的超值「故鄉納稅」請掃碼。



ふるさと納税



# 地圖與住宿指南

僅一天玩不完的宮古的景點與樂趣。  
請住下來，吃吃喝喝，盡情地伸展羽翼！

區號 0193

## 市內觀光洽詢

宮古市觀光課	68-9091
宮古觀光文化交流協會	62-3534
宮古站前綜合觀光介紹所	62-3574
學習型防災導覽 (田老潮里站內)	77-3305
宮古旅館飯店介紹所 (觀光介紹所內)	62-4060
宮古民宿介紹所 (觀光介紹所內)	62-3574
田老綜合事務所	87-2111
新里綜合事務所	72-2111
川井綜合事務所	76-2111
田老潮里站	65-7506

## 市內各設施

道之驛田老 (田老綜合事務所)	87-2971
道之驛港綠洲宮古	71-3100
道之驛YAMABIKO館	85-5011
道之驛區界高原	77-2266
淨土之濱休息屋	62-1179
淨土之濱遊客中心	65-1690
淨土之濱海洋屋	63-1327
岩手縣立水產科學館	63-5353
宮古市遊覽船「宮古海貓丸號」	65-8856
宮古市魚菜市場	62-1521
川井樹木博物館 (川井綜合事務所)	76-2111
野外活動中心	64-8054
宮古市重茂水產體驗交流館	68-2301
EAST PIA宮古	63-4166

## 市內住宿設施

### 旅館

1 山田屋別館	62-4133
2 攝待旅館	62-8146
3 門坂旅館	72-2373
4 淨土之濱旅館	62-1319
5 海休旅館	63-7575
6 佐藤旅館	62-2439
7 Mikawa旅館	62-7871

### 飯店

8 宮古飯店澤田屋	62-7711
9 淨土之濱公園飯店	62-2321
10 近江屋飯店	62-3660
11 藝術城市飯店	65-1511
12 休暇村陸中宮古	62-9911
13 GREEN PIA三陸宮古	87-5111
14 渚亭田老庵	87-2002
15 湯榻里館	72-3800
16 橫澤溫泉「靜峰苑」	74-2444

### 商務飯店

17 宮古飯店Hills Station店	63-2001
18 BIG WAVE飯店	63-5533
19 宮古中心飯店熊安	64-2121
20 宮古Route Inn飯店	71-3611

### 膠囊旅館

21 三溫暖 & 膠囊宮古	77-3512
---------------	---------

### 民宿

22 民宿治郎兵衛家	62-7150
23 民宿音部莊	68-2347
24 GUEST HOUSE 3710	77-3710
25 Field Note	78-2888

### 露營場

26 姉崎汽車露營場	62-9911
27 野外活動中心露營場	64-8054
28 姉吉露營場	68-2316
29 閉伊川汽車露營場	72-3811
30 Taimagura露營場	78-2031
31 早池峰山莊	78-2116
32 小木屋	78-2769

宮古觀光文化交流協會網站

宮古旅遊手冊

<https://www.kankou385.jp/>



這個符號是三陸地質公園的標誌。



三陸復興  
國立公園

- 淨土之濱
- 淨土之濱遊客中心
- 宮古市遊覽船「宮古海貓丸號」
- 青之洞窟 SAPPА快艇遊覽
- 岩手縣立水產科學館

宮古市重茂水產  
體驗交流館  
Enyaadotto

本州最東端  
鮭崎  
鮭崎燈塔

28 姉吉露營場

23 音部

重茂

宮古市重茂水產  
體驗交流館  
Enyaadotto

28 鮭崎燈塔

本州最東端  
鮭崎  
鮭崎燈塔

28 鮭崎燈塔

本州最東端  
鮭崎  
鮭崎燈塔

28 鮭崎燈塔

本州最東端  
鮭崎  
鮭崎燈塔

28 鮭崎燈塔

本州最東端  
鮭崎  
鮭崎燈塔

28 鮭崎燈塔

本州最東端  
鮭崎  
鮭崎燈塔

28 鮭崎燈塔

本州最東端  
鮭崎  
鮭崎燈塔

28 鮭崎燈塔

本州最東端  
鮭崎  
鮭崎燈塔

28 鮭崎燈塔

本州最東端  
鮭崎  
鮭崎燈塔

# MIYAKO 宮古 周遊景點

您要不要以宮古市為中心，巡遊一下三陸沿岸與岩手縣的景點呢？世界遺產、自然景觀、與當地人們接觸的街頭漫步等，推薦的景點豐富多彩。



距離宮古80km  
開車1小時30分鐘



## 久慈市 (小袖海岸)

久慈市因電視連續劇《小海女》的外景拍攝地而聞名。也作為日本第一的琥珀產地而為人所知，在內陸部的山形地區擁有因白樺森林而聞名的平庭高原。

距離宮古43km  
開車50分鐘



## 岩泉町 (龍泉洞)

岩泉町擁有日本三大鐘乳洞之一的龍泉洞。來自全國訂單不斷的岩泉優格、町中心區的「宇靈羅商店街」的街頭漫步也很有人氣。

距離宮古80km  
開車1小時20分鐘



## 盛岡市

盛岡市是岩手縣的縣廳所在地，擁有東北新幹線的車站，是到宮古市的鐵道、巴士的起點。盛岡留下了歷史性建築物與城址，也最適合街頭漫步。

距離宮古62km  
開車1小時10分鐘



## 遠野市 (傳承園)

遠野市以《遠野物語》而為人所知，擁有著名的御靈神堂的遠野傳承園、介紹山村生活的遠野故鄉村、留下河童傳說的河童淵等景點多多。

距離宮古52km  
開車60分鐘



## 田野畑村 (北山崎)

200m級懸崖峭壁連綿的北山崎，是三陸復興國立公園內岩手縣北部代表性的名勝地。從海上眺望懸崖的「SAPPA快艇探險」很有人氣。

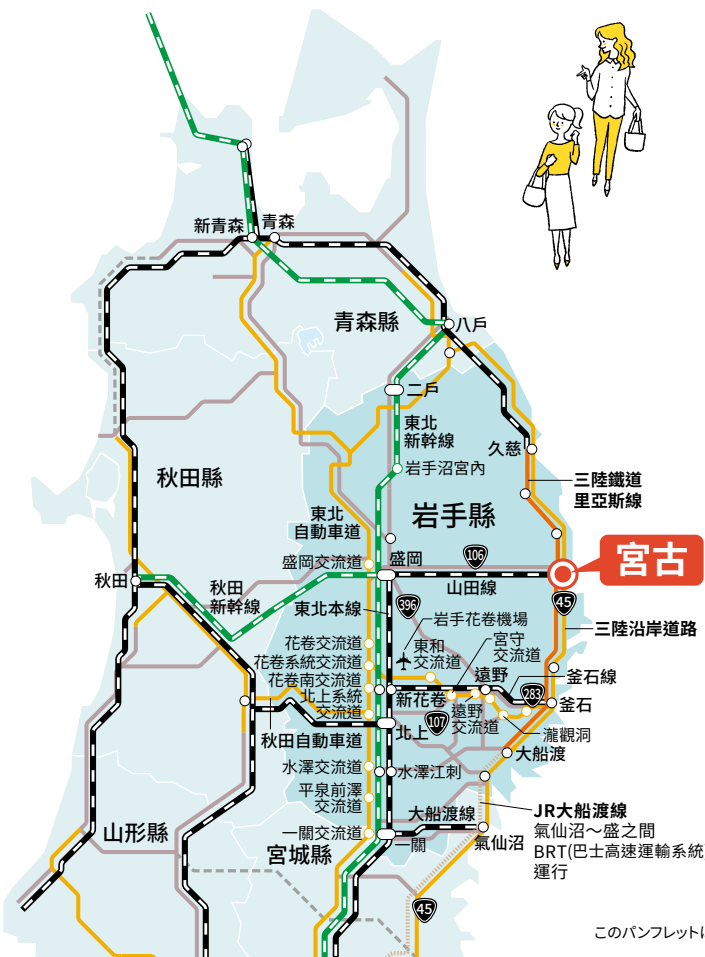
距離宮古160km  
開車2小時30分鐘



## 平泉町 (世界遺產平泉)

平泉是世界遺產的城鎮，可前往將奧州藤原氏的黃金文化傳承至今的中尊寺金色堂、以淨土庭園而為人所知的毛越寺等地遊覽。也是義經北行傳說的出發點。

## Access 交通指南



觀光相關  
詢問處

宮古市産業振興部觀光課 <https://www.city.miyako.iwate.jp>  
郵遞區號027-8501 岩手縣宮古市宮町一丁目1番30號  
電話：0193-68-9091 (週六週日以及例假日除外) 傳真：0193-63-9120



一般社団法人宮古觀光文化交流協會 <https://kankou385.jp/>  
郵遞區號027-0052 岩手縣宮古市宮町一丁目1番80號  
電話：0193-62-3534 傳真：0193-62-7030



### 搭乘鐵道

東京	約2小時10分鐘 (東北新幹線)	盛岡
盛岡	約2小時20分鐘 (山田線)	宮古
花卷	約35分鐘 (東北本線)	盛岡
平泉	約1小時20分鐘 (東北本線)	盛岡

### 搭乘飛機

札幌	約55分鐘	花卷
名古屋	約1小時10分鐘	
大阪	約1小時20分鐘	
福岡	約2小時5分鐘	
神戶	約1小時30分鐘	
札幌	約1小時30分鐘	

※有從花卷機場到盛岡站的巴士。

### 搭乘巴士・自小客車

浦和交流道	約500km	盛岡南交流道
東北自動車道	約227km	宮古中央交流道
仙台港北交流道	約82km	三陸沿岸道路
盛岡南交流道	約82km	國道106號
東京	約9小時	宮古
盛岡	約1小時40分鐘	
106巴士 (特急號)		

### ● 交通工具

宮古站	63-7727
三陸鐵道詢問處	62-8900
岩手縣巴士宮古營業所	64-6060
岩手縣巴士宮古站前介紹所	62-3620

### ● 計程車

三社計程車	62-4321
川崎計程車	62-3337
Maruyoshi計程車	64-1212
Kubota計程車	67-2121
津輕石計程車	67-2323
真崎計程車	87-2727
川井交通	76-2026

### ● 租賃汽車・包租巴士

車站租車宮古營業所	65-1955
岩手豐田租車宮古站東店	64-0100
宮古觀光兜風俱樂部	62-2205
日本租車宮古營業所	63-8195
日產租車宮古站前店	77-4723
里亞斯觀光	62-7075
歐力士租車三陸宮古站前店	77-5601

このパンフレットは令和5年度国立公園等資源整備事業費補助金(国立公園等多言語解説等整備事業)を活用し、制作いたしました。本宣傳冊是利用2023年度国立公園等資源整備事業費補助金(国立公園等多言語解説等整備事業)製作的。