



宮古 まるごと体験 ガイドブック

三陸ジオパーク みちのく潮風トレイル
防災学習 森の体験 川の体験
海の体験 食の体験 歴史・文化体験



浄土ヶ浜

じょうどがはま



歩いて体験「三陸ジオパーク」

三陸復興国立公園の中心となる浄土ヶ浜は宮古を代表する景勝地です。平成24年1月には国の名勝に指定されています。鋭くとがった白色流紋岩の白い岬は、紺碧の海、緑のアカマツのコントラストでさらに際立ち、四季折々さまざまな表情を見せてくれます。



浄土ヶ浜ナイトウォーク

昼間とは趣のことなる、夜の浄土ヶ浜をご案内します。

期 間／4月～12月

受入数／10名まで ※10名超の場合要相談

時 間／30分～60分(雨天中止)

予 約／要予約(5日前)

場 所／浄土ヶ浜

体験料／1団体3,000円 ※10名超の場合要相談

参加者が準備するもの／歩きやすい格好

申込先／NPO法人浄土ヶ浜ネイチャーガイド

TEL 080-8215-8555 (担当:鈴木)



体験、インタビューの動画はこちらから



ジオパークの「ジオ」は大地・地球、「パーク」は公園で、ジオパークとは「大地の公園」を意味し、ダイナミックな地質や景観、それとつながりのある多様な生態系や人々の歴史を楽しく学ぶことができる場所のことです。三陸地域では、地球の活動によって形成されたさまざまな自然の造形を見ることができます。宮古市には、浄土ヶ浜をはじめ17カ所のジオサイト（ジオパークの見どころ）があります。



CONTENTS

三陸ジオパークを体験

- 歩いて体験 三陸ジオパーク
- 浄土ヶ浜ナイトウォーク
- 浄土ヶ浜ジオガイド
- みちのく潮風トレイル ～宮古の海岸線を歩こう～
- 船で巡る三陸ジオパーク
- みやこ浄土ヶ浜遊覧船
- 青の洞窟・サツバ船体験
- 本州最東端鮭ヶ崎見学

防災学習 ～現地で学ぶ～

- 学ぶ防災ガイド
- 震災メモリアルパーク中の浜ガイド
- グリーンピア三陸みやこ震災学習メニュー

森の体験

- かわい木の博物館
- 押し花コースター・しおりづくり
- 陶芸体験
- 林業体験
- シイタケ植菌体験
- 自然観察会
- マタギ料理・溪流釣り・山歩き体験・狩猟体験
- 岩泉線レールバイク体験
- 季節の自然観察会
- 三陸裂織
- ハーブ石鹸・キャンドル・ドライフラワー作り体験

川の体験

- 閉伊川源流沢登り体験コース
- 閉伊川で遊ぼう

海の体験

- 地引き網漁体験
- シーカヤック・クルーザー体験
- 三陸海岸トレッキング体験
- 岩手県立水産科学館の体験
- 夢入り缶づくり
- ホタテ貝の絵付け
- ワカメの芯抜き体験
- 鮭の新巻作り体験

食の体験

- 竹輪づくり体験
- いかせんべい手焼き体験
- 郷土料理づくり体験
- ソバ打ち出前講習
- リンゴ栽培体験
- 山里のくらし体験
- シートピアなあどの体験
- 魚市場見学付モーニングクルーズ
- 体験型グルメ 瓶ドン

歴史・文化体験

- 崎山貝塚縄文の森ミュージアムの体験
- 縄文土器作り体験
- 縄文弓矢体験
- 縄文ペンダント作り体験

アクセスマップ



浄土ヶ浜ジオガイド

宮古市を代表する景勝地「浄土ヶ浜」の成り立ちや名前の由来などを紹介。

- 期 間／通年 受入数／10名まで ※10名超の場合要相談
- 時 間／約30分(雨天時は他施設にて、室内用プログラムに変更。要相談)
- 予 約／要予約(1週間前) 場 所／浄土ヶ浜周辺
- 体験料／1団体3,000円 ※10名超の場合要相談
- 参加者が準備するもの／歩きやすい格好
- 申込先／NPO法人浄土ヶ浜ネイチャーガイド
- TEL 080-8215-8555
- (担当:鈴木)

体験動画はこちらから



みちのく潮風トレイル ～宮古の海岸線を歩こう～



- 期 間／通年 受入数／15名まで ※15名超の場合要相談
- 時 間／2時間～5時間(歩く距離等によって所要時間が変わります。雨天時は別日程にて開催します。)
- 予 約／要予約(1週間前)
- 場 所／宮古市田老地区～浄土ヶ浜間(事前に打ち合わせの上、コース決定します)
- 体験料／1団体15,000円(保険料・ガイド料込) ※15名以上の場合要相談
- 参加者が準備するもの／歩きやすい格好、飲み物、雨具、昼食(必要な場合)
- 申込先／NPO法人浄土ヶ浜ネイチャーガイド
- TEL 080-8215-8555 (担当:鈴木)

船で巡る「三陸ジオパーク」

うみねこの餌付けと洋上観察



期 間／3月中旬～11月下旬(運航時間要確認)
 ※土・日・祝・月運航その他の日も臨時便あり
 受入数／1～400名
 時 間／40分(浄土ヶ浜周遊コース)
 予 約／個人不要、15名超の団体は要予約
 場 所／宮古湾
 体験料／大人1,400円、小人700円、
 うみねこパン1個100円
 申込先／みやこ浄土ヶ浜遊覧船 TEL 0193-62-3350

みやこ浄土ヶ浜遊覧船
 マリンガイド 工藤さん



浄土ヶ浜の白い岩の様子、岩の間から波が吹き上がる潮吹き穴、恐竜が生きていた時代の地層の様子をみられる日出島をご案内します。海のきれいさ、自然の素晴らしさ、美しい岩の様子を感じ取って頂ければと思います。

体験、インタビューの動画はこちらから



▲本州最東端の碑

本州最東端 鮫ヶ崎見学

姉吉漁港から鮫ヶ崎まで船でクルーズ。鮫ヶ崎の景観を洋上から見学できます。また、上陸も可能です。

期 間／通年 受入数／1～12名
 時 間／30分～1時間 予 約／要予約(3日前)
 場 所／鮫ヶ崎
 体験料／1名のみ:6,000円
 2名:一人3,000円
 3名以上12名まで:一人2,000円
 申込先／木村民茂 TEL 0193-68-2316

青の洞窟・サップ船体験



浄土ヶ浜湾内を、ベテラン船長の操縦によるサップ船で遊覧。大型観光船とは趣の異なる浄土ヶ浜の景観を楽しめます。

期 間／3月～11月
 受入数／18名まで
 時 間／20分
 予 約／不要
 場 所／浄土ヶ浜湾内
 体験料／1名1,500円
 (小学生以下700円)
 申込先／浄土ヶ浜マリンハウス
 TEL 0193-63-1327

浄土ヶ浜マリンハウス
 代表 早野さん



体験を通して感じてもらいたいことは自然のすばらしさ。東日本大震災の影響で地盤が下がったり松が枯れたりしているけれど、いつも通り水はきれいで、それが当たり前だと思っていました。ところが県外から来たお客さんは水の透明度にびっくりされる、ワカメが揺らいでいるだけでも感動する。自然の尊さにしる自分の生まれ育ったところの海を初めて見直すきっかけにもなりましたね。

体験、インタビューの動画はこちらから



現地だからうまくそで伝わる感じが



学ぶ防災ガイド

東日本大震災により甚大な被害が出た田老地区の当時の状況を伝えることで、お客様に防災意識を高めていただくことを目的としています。学ぶ防災ガイドは1時間コースと2時間コースがあります。防潮堤からの案内と、津波遺構「たろう観光ホテル」に移動してマスクミ未公開の映像を上映するプログラムです。

期 間／通年(年末年始休)
 受入数／1～240名
 時 間／①30～60分 ②90分～120分
 予 約／要予約
 場 所／宮古市田老地区
 ガイド料／①4,000円 ②10,000円
 (ガイド1名派遣につき)
 1名～バス1台
 申込先／たろう潮里ステーション内
 学ぶ防災ガイド
 TEL 0193-77-3305



津波遺構 たろう観光ホテル

「学ぶ防災ガイド」に参加することで館内が見学でき、館内では震災当日に同ホテルで撮影された津波の映像も視聴することができます。「学ぶ防災ガイド」は、累計17万人以上の方に参加していただいております。震災の教訓を多くの方に伝えています。

学ぶ防災ガイド 佐々木さん



東 日本大震災から1年経った時に、被災地に居ながらも自分でできることっていっぱいあったはずなのに全然何も出来ていなかったんです。やはり何か自分が役に立つことがあればなと思ってそこから始めました。私たちの伝えることが多くの方の命を救うというようになって行けばいいな、その一心で案内させて頂いています。

私たち「学ぶ防災」では命を守ることの大切さをお伝えしております。是非みなさまには足を運んでいただきたいと思っております。お待ちしております。

体験、インタビューの動画はこちらから



震災メモリアルパーク 中の浜ガイド

津波の威力を感じさせる 震災遺構



▲震災遺構「トイレ」

◀震災遺構「炊事棟」

津波の事を科学的に理解できる展示解説と震災遺構を使いながら語り部たちが、東日本大震災当時の様子を交えながらお話しします。

1グループにつき休暇村スタッフと地元ガイドの2名1組でご案内します。

期 間／通年(年末年始休)

受入数／10～120名 時 間／40～60分

予 約／要予約(1週間前)

場 所／震災メモリアルパーク中の浜
(宮古市崎山中の浜)

体験料／10名まで6,000円、1人増につき100円
プラス。※1グループ50名まで(50名以上
の場合要相談)

申込先／休暇村陸中宮古 TEL 0193-62-9911



グリーンピア三陸みやこ 震災学習メニュー



震災体験談とグループ学習会

仮設住宅に暮らしていた方にインタビュー。自治会長・民生委員の方・役所の方・消防団の方等々、インタビューは10班位に分かれて行います。

期 間／通年(夜) 受入数／10～150名 時 間／60分

予 約／要予約 場 所／グリーンピア三陸みやこ

体験料／要相談

申込先／グリーンピア三陸みやこ TEL 0193-87-5111

かわい木の博物館 案内所

川井地域のフィールドを丸ごとミュージアムとして、特徴的な森林を17の分館として設置しています。木の博物館に入館するときは、案内人が同行しますので、下記案内所、または本館(川井総合事務所)までお問い合わせください。

■川井総合事務所 TEL0193-76-2111

区界高原ウォーキングセンター



周辺には兜明神岳(標高1,005m)や区界高原、シラカバ林があり、散策路の案内や散策後の休憩にもご利用いただけます。野外炊事場やキャンプ場も併設されているほか、歩くスキー体験やコースター製作体験もできます。

宮古市区界2-111-54 TEL0193-77-2216
開館 9:00~17:00 休館 月曜日・年末年始

北上山地民俗資料館



山の生活を支えてきた道具や暮らしを中心に、農耕、信仰など幅広い分野の資料が展示されています。

宮古市川井2-187-1 TEL0193-76-2167
開館 9:00~17:00
休館 月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始・館内整理日など

薬師塗漆工芸館



「薬師塗漆工芸作品」の展示や木工芸品等の展示販売を行っています。漆のしっとりとした奥深い艶と螺鈿(らでん)の美しさを堪能できます。

宮古市川内8-8-1 TEL0193-75-2351
開館 9:00~16:30 休館 年末年始

かわい木の博物館体験



17の分館で自然保護の学習

川井地域の森林を17の分館とし、木と住民の暮らしや、自然保護について学習します。

期間/4月~11月・9時~16時 受入数/1名以上(小学生以上)

時間/半日~1日 予約/要予約(10日前) 場所/宮古市川井地域

体験料/ガイド1名につき(参加者10名にガイド1名)

・指導案内人 1日:10,000円 半日:8,000円 ・案内人 1日:7,000円 半日:4,000円

申込先/宮古市川井総合事務所 TEL 0193-76-2111

かわい木の博物館 ガイド 武内さん



自 自然界全体を考えて、珍しい物や貴重な物をただ守るというだけでなく、生態系全体を大事にしていきたい、そういうものを感じ取って貰える、そういう場になったらいいなと思います。

体験、インタビューの動画はこちらから



区界高原周辺の草花を使った
コースター・しおりづくり体験

押し花コースター・しおりづくり



期間/通年 受入数/1~20名

時間/20分~1時間 予約/要予約

場所/区界高原ウォーキングセンター 体験料/100円/枚

申込先/区界高原ウォーキングセンター TEL 0193-77-2216



陶芸体験

施設内にある窯(鞭牛窯)を利用し、カップや茶碗などの鞭牛焼を体験できます。

期 間/4月~12月 受入数/15名まで 時 間/約1時間
予 約/要予約(3日前) 場 所/湯ったり館(鞭牛窯)
体験料/1,290円 申込先/湯ったり館 TEL 0193-72-3800



リバーパークにいさと



閉伊川沿いに建つ総合レクリエーションパークで、交流宿泊施設「湯ったり館」を中心に屋内多目的運動場やオートキャンプ場・多目的広場があります。閉伊川での釣り等のアウトドアレジャーが体験できます。また、山間では自然散策、山菜採りなどが楽しめます。

■湯ったり館 宮古市茂市8-53
TEL 0193-72-3800

リバーパークにいさと H.P



シイタケ植菌体験



シイタケの植菌体験を行います。

期 間/5月~6月 受入数/1~10名
予 約/要予約(1ヶ月前) 場 所/宮古市箱石地内
体験料/30,000円(1回) 保険料/実費
参加者が準備する物/軍手、昼食
申込先/森を考える会(代表:齋藤真琴) TEL 0193-62-4117

林業体験



間伐、枝打ち体験をしながら、森林の効用、森林環境教育を実践します。木の素材を活かした箸作りや薪割り体験を行います。

期 間/4月~11月 受入数/1~10名
予 約/要予約(1週間前) 場 所/宮古市箱石地内
体験料/30,000円(1回) 保険料/実費
参加者が準備する物/軍手、昼食
申込先/森を考える会(代表:齋藤真琴) TEL 0193-62-4117

マタギ料理・溪流釣り 山歩き体験・狩猟案内



マタギ料理は、キジやクマなど、普通では味わえない野趣あふれる味覚が楽しめます。その他、山菜やキノコ狩りを楽しみながら道なき道を進む山歩きもお勧めです。

期間／通年 受入数／1～10名 予約／要予約(3日前)
場所／悠々亭(宮古市田代2-152-1)、宮古地域
体験料／マタギ料理:1名3,000円 他、要相談
申込先／悠々亭 TEL 0193-64-8877

自然観察会



ガイドが同行し、豊かな自然に恵まれた十二神山などを散策しながら、自然観察会を行います。

期間／通年 受入数／1～10名 時間／半日～1日
予約／要予約(1週間前) 場所／宮古市内どこでも
体験料／案内人(インストラクター) 1日:30,000円
保険料／実費 参加者が準備する物/昼食等、防虫剤
申込先／森を考える会(代表:齋藤眞琴) TEL 0193-62-4117

岩泉線レールバイク体験



レールバイクとは、鉄道の線路を自転車駆動で走る乗り物です。岩泉線レールバイクは、平成24年に廃線となったJR岩泉線の旧和井内駅から旧中里駅の片道3キロメートルを2人から4人乗りのレールバイクで往復します。緑あふれる夏にも、紅葉の秋にも、おすすめです。

期間／4月から11月までの間の土日祝日、受付時間10時～15時(10時から1時間おきに運行)
(8名以上の団体で事前予約の場合、平日の運行も可。要相談)

受入数／2名～ 時間／30分～45分 予約／不要

場所／宮古市和井内21-1-3(旧岩手和井内駅) 体験料／1台 2,000円(2人乗り(2台)、4人乗り(2台)があります)

申込先／和井内刈屋地域振興会 TEL 080-5564-2310



和井内刈屋地域振興会 事務局長 藤村さん

普段、自転車に乗られている方でも、線路の上の自転車というのはまた違った感覚。さらに、日頃の運動不足解消等にも是非ご利用頂ければと思います。

体験、インタビューの動画はこちらから





季節の自然観察会

野鳥や植物など宮古の自然を満喫

浄土ヶ浜地区、姉ヶ崎地区などを、季節に合わせた自然観察会を行います。野鳥や植物など、普段と違う目線で宮古の自然を満喫しましょう！

期 間／通年 受入数／15名まで ※15名超の場合要相談 時 間／2時間(雨天時は別日程で開催)
 予 約／要予約(1週間前) 場 所／浄土ヶ浜地区、姉ヶ崎地区(事前に打ち合わせの上、決定します)
 体験料／1団体15,000円(保険料・ガイド料込)※15名超の場合要相談
 参加者が準備するもの／歩きやすい格好、飲み物、雨具、昼食(必要な場合)
 申込先／NPO法人浄土ヶ浜ネイチャーガイド TEL 080-8215-8555 (担当:鈴木)



ハーブ石鹸・キャンドル・ドライフラワー作り体験

ハーブを使った手作り石鹸、キャンドル、ドライフラワーリース作り、カモミールの花つみ、ハーブつみ体験など。

期 間／通年 受入数／5～30名 時 間／約1時間～2時間
 予 約／要予約(10日前) 場 所／潮風のハーブ園工房、畑
 体験料／ハーブ石けんづくり:1名1,000円
 その他の体験:1名1,000円～
 申込先／潮風のハーブ園 TEL 0193-63-2854



三陸裂織 (絹生地利用の裂き織)

着物布を利用した裂き織りでテーブルセンターやブックカバーを作ってもらいます。うに染や小物作りなど様々な体験を同時に出来ます。

期 間／通年 受入数／3名～10名(小学生高学年以上)
 時 間／1時間30分～2時間 予 約／要予約(1ヶ月前)
 場 所／みやこ体験広場(宮古市実田1-3-16)
 体験料／大人 2,800円、子ども1,500円(大人同伴のこと)
 申込先／みやこ体験広場 TEL 0193-77-3967

閉伊川



川井地区を起点に宮古湾にそそぐ川で支流も多く四季を通じて美しい景色が楽しめます。春から秋にかけては釣りのシーズン。イワナ、ヤマメはもちろんのこと、7月からは鮎の解禁となり、多くの釣り人でにぎわいます。

くざいかいこうげん 区界高原



宮古市と盛岡市の境にある広大な高原地帯で、県の自然環境保全地域にも指定された自然の宝庫です。国道106号からは、山頂を岩山で覆った高原のシンボル、兜明神岳(かぶとみょうじんだけ・標高1,005m)が望めます。



閉伊川源流 沢登り体験コース

期 間／4月下旬～11月中旬 受入数／5～30名(小学3年生以上で健康で軽登山のできる方)
時 間／約3時間30分(コースによって短縮も可能) 予 約／要予約(1週間前)
場 所／区界高原周辺 体験料／インストラクター1名につき7,000円(10人グループに対応)
参加者が準備する物／長靴・軽登山装備一式
申込先／自然保護指導員 武内 寛 TEL 0193-77-2017

体験動画はこちらから



閉伊川で遊ぼう

川の生物調査、川流れ体験、ボート乗り等。(天候に左右される為、前々日にも打ち合わせが必要です。増水時、雨天時は別プログラムで実施されます。)

期 間／7月～9月 受入数／5～20名(小学生以上)
時 間／約2時間30分～4時間30分
予 約／要予約(40日前)
場 所／閉伊川「湯ったり館」前の川原
体験料／1名5,000円
参加者が準備する物／バスタオル、タオル、濡れてもよい靴(クロックス・サンダルは不可)、破れてもよい靴下(靴の上に履きます)、水着、着替え、帽子
申込先／さんりくESD閉伊川中学校
担当 水木 高志 TEL 090-2274-6031



三王岩

高さ50メートルの男岩を中心に左側が女岩、右側が太鼓岩の三つの巨岩からなっており、白亜紀の砂岩、れき岩の水平な縞模様を見せています。



地引き網漁体験

グリーンピア三陸みやこ
取締役総支配人 船越さん



80名ぐらいで網を引っ張りますので、みんなで協力して協働で作業をするところが一番のポイントです。海にはこういった恵みがあるんだよ、ということを知っていただきたいなと思っています。

体験、インタビューの動画はこちらから



期間／春～夏 受入数／80～120名
時間／60～90分(雨天中止)
予約／要予約
場所／宮古市田老地区真崎海岸
体験料／要相談
参加者が準備する物／汚れてもよい服装、履物、軍手
申込先／グリーンピア三陸みやこ
TEL 0193-87-5111



昔ながらの
地引き網漁を
体験！

シーカヤック・クルーザー体験



インストラクターの指導によるシーカヤック体験(初心者可)・クルーザーの乗船体験・クラフト体験

期 間/5月～10月 受入数/1～10名(10名超については別途相談)

時 間/半日・1日 予 約/要予約(1週間前)

場 所/リアスハーバー宮古(宮古市神林9-1)

体験料/①シーカヤック(1名につき)

・市内子供会向け:500円～ ・体験スクール:2時間3,000円

②クルーザー:別途相談

③クラフト体験(1名につき)500円

※いずれも保険料別途

参加者が準備する物/着替え、濡れてもよい服装

申込先/NPOいわてマリンフィールド TEL 0193-71-1120



宮古シーカヤック協会 会長 加藤さん

シーカヤックの魅力は、パドルを使い、水を捕まえて船を動かすので、自分の力で、自由に水上移動を楽しむことができること、視線がほぼ水面なので、普段見ることができない景色を楽しめることです。また、私たちがシーカヤック体験を行っている宮古湾は、波がおだやかなので、安全にアクティビティを楽しむことができます。

体験、インタビューの動画はこちらから



三陸海岸トレッキング体験

リアス式の断崖が続く海岸線。太平洋に広がる紺碧の海と空。水平線を眺めながらの旅にでかけてみませんか？

期 間/3月～12月 受入数/1～10名

時 間/1日～3日コース 予 約/要予約(1週間前)

場 所/三陸海岸(浄土ヶ浜周辺～田老)

※希望時間や体力等に合わせて分割設定

体験料/1日コース 1名10,000円(傷害保険共)

※人数・料金応相談

参加者が準備する物/事前打ち合わせ

(自然現象等による影響、予定変更有り)

申込先/菅原省司(北極点遠征隊員・環境カウンセラー)

TEL 0193-62-3543

岩手県立水産科学館の体験



▲岩手県立水産科学館



▲ジオラマ

岩手県立水産科学館

岩手の漁場の歴史、伝統漁法、現代の漁法や養殖技術、未来の水産業の姿まで展示しています。また、漁法に伝わる民話などの資料も目にする事ができます。

宮古市日立浜町32-28 TEL0193-63-5353
休館 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始



**全国初の
水産専門の
科学館です!**

岩手県立水産科学館 H.P



ワカメの芯抜き体験

塩蔵ワカメ(半製品)を中芯と葉体に分ける作業をします。体験に使用したワカメは各自持ち帰りできます。

期 間/通年
受入数/20~30名(小学生以上)
時 間/20分~30分
予 約/要予約(1週間前)
場 所/岩手県立水産科学館
体験料/1袋300円
申込先/岩手県立水産科学館
TEL 0193-63-5353



体験動画はこちらから



ホタテ貝の絵付け

ホタテ貝に油性ペンで絵を描き、オリジナル作品を作ります。

期 間/通年
受入数/1~30名(小学生以上)
時 間/30分(乾燥に時間を要するため)
予 約/不要(団体は要予約)
場 所/岩手県立水産科学館
体験料/1枚100円
申込先/岩手県立水産科学館
TEL 0193-63-5353



夢入り缶づくり

大切な人に贈りたい物、記念の品、将来の自分へのメッセージを詰め、タイムカプセルのようにして、オリジナル缶を作ります。

期 間/通年 受入数/1~30名
時 間/15分~20分
予 約/不要(団体は要予約)
場 所/岩手県立水産科学館
体験料/1缶100円
参加者が準備する物/各自が詰めたいものを持参(食品は入れられません)
申込先/岩手県立水産科学館
TEL 0193-63-5353



体験動画はこちらから



鮭の新巻作り体験

岩手県及び宮古市の魚である鮭を使って、地元にも古くから伝わる伝統的な保存食「鮭の新巻作り」体験

期 間/11月下旬~12月中旬の火~金曜日
※鮭の水揚げにより中止となる場合あり
受入数/5~10名(中学生以上)※但し、小学生については保護者同伴可
時 間/1時間30分~2時間程度(鮭に関する講習及び新巻作り実習)
予 約/グループ単位での事前申し込み
場 所/岩手県立水産科学館
体験料/鮭1本につき2,000円(目安)(鮭の水揚げ価格により決定)
参加者が準備する物/汚れてもよい服装、長靴
申込先/岩手県立水産科学館 TEL 0193-63-5353

いかせんべい手焼き体験



焼きたてのいかせんべいは格別

宮古のいかを使ったお菓子「いかせんべい」の手焼きづくりを体験できます。

期 間／通年 受入数／2名～

予 約／要予約(3日前)

場 所／すがた工場(宮古市花輪11-23-1)

体験料／500円(中学生以下200円)※小学生未満は無料で

申込先／有限会社すがた(花輪工場)

TEL 0193-89-1550 FAX 0193-89-1551



有限会社すがた 代表取締役 菅田さん

記 念に残る1枚として、おみやげ品なので食べて終わりではなく、思い出を持ち帰っていただきたい。その中のひとつに手焼き体験もあればいいなと思っています。

体験、インタビューの動画はこちらから



竹輪づくり体験

三陸産のタラ(スケトウダラ)を使ったオリジナル竹輪・さつま揚げづくり体験



期 間／通年(水曜・日曜日は定休日。団体様で日曜日をご希望の場合は1ヶ月前までにご相談下さい。)

受入数／5～30名(30名以上は要相談)。小学生以上(親子ペアであれば、小学生以下でも受け入れ可能です)。

時 間／約1時間(午前10:00～12:00、午後1:30～3:30。時間帯が合わない時はご相談下さい。)

予 約／要予約(1週間前)

場 所／マルトク店舗内・

工場敷地内

(宮古市藤原2-4-16)

体験料／800円～1,500円

(お土産込みの価格です)

小・中学校、子供会

300円～500円

参加者が準備する物／なし(学校・子供会は軍手、エプロン、三角巾)

申込先／有限会社丸徳

TEL 0193-62-6646



有限会社丸徳 取締役 徳江さん

出 来たての竹輪を味わってほしいですし、作るのが難しい、焼いている時に熱いなどを感じてもらって、頑張って苦労した甲斐があっておいしいよね、という風な大変さと喜びについての総合的なまとめになっているのかなと思います。

体験、インタビューの動画はこちらから



ソバ打ち出前講習

初心者可。1名の体験で、そば4～5食分を作ります。

期 間／11月～4月

受入数／5名以上

[小学生以上(小学生は保護者同伴)]

時 間／1名につき約30分

予 約／要予約(2週間前)

場 所／利用者の希望地、

又は和井内ふるさと会館

体験料／1名1,500円(粉代含む)

参加者が準備する物／エプロン等

申込先／新里グリーン・ツーリズム推進協議会

TEL 0193-72-2025

十割そばの手打ち体験!





郷土料理づくり体験

キビ団子、豆すっとき、キリセンショ等の
雑穀を主として料理(おやつ)づくりを体験

期 間/12月~3月 受入数/5~20名
時 間/1~2時間(プログラムにより異なる)
予 約/要予約(1週間前)
場 所/和井内ふるさと会館(宮古市和井内17-64-2)
体験料/1名500円~1,000円(メニューにより異なる)
参加者が準備する物/エプロン、三角巾
申込先/新里グリーン・ツーリズム推進協議会
TEL 0193-72-2025



山里のくらし体験

期 間/①「ピーマン狩りとピーマンのみそ作り」:8月上旬
②「山ブドウ狩りとジュース作り」:10月上~中旬
③「栗拾い」:9月中旬~10月上旬
④「リンゴ狩り」:10月

受入数/5~20名
時 間/1~3時間
(プログラムにより異なる)

予 約/要予約(1週間前)
場 所/農家の「ピーマンハウス」、
「ブドウ園」、「栗園」、
「リンゴ園」

体験料/500円(別途収穫料が必要)
参加者が準備する物/長靴・手袋等
申込先/新里グリーン・ツーリズム推進協議会
TEL 0193-72-2025

「ピーマン狩りと
ピーマンみそ作り」
「山ブドウ狩りと
ジュース作り」、
「栗拾い」、
「リンゴ狩り」等を体験!



リンゴ栽培体験

リンゴの栽培や収穫などを体験

自分たちの手で収穫したリンゴを食べる喜びは格別です。
年間を通し季節によってさまざまな体験ができます。

期 間/剪定作業(枝切り):2~3月、花摘作業(花の間引き):5月、摘果作業(実の間引き):6~7月、収穫作業:9~11月

受入数/1~20名 予 約/要予約(5日前)
場 所/南澤果樹園(宮古市崎嶇ヶ崎5-14)
体験料/大人:1,000円 中学生以下:500円
申込先/南澤果樹園 TEL 0193-62-0858



シートピアなあと

道の駅「みやこ」の広域総合交流促進施設である「シートピアなあと」には、新鮮魚介類・山里の幸を取り揃えた物産販売コーナーや四季折々のメニューを提供するレストランがあります。情報コーナーでは風光明媚な陸中海岸沿線の道路情報や地域観光情報等をタイムリーに提供、体験学習やイベントも開催されており、皆様の交流拠点となっています。

宮古市臨港通1-20 TEL0193-71-3100



なあと H.P

シートピアなあどの体験

①木工工作、②せんべい焼き、③郷土料理づくりを体験(材料のサイズ、個数等を変更して、料金や時間調整が可能)

期 間/通年
受入数/10名以上(小学生以下は保護者同伴)
時 間/30分(時間の調整可能) 予 約/要予約(10日前)
場 所/シートピアなあと
体験料/①:1,000円~ ②:500円~ ③:1,000円~

※体験会場使用料は、別途徴収
参加者が準備する物/①・②:特になし、③エプロン・三角巾
申込先/株式会社宮古地区産業振興公社
TEL 0193-71-3100

魚市場見学付モーニングクルーズ～朝船～

水揚げされたばかりの新鮮な魚介が並び、威勢の良いセリの声が響き渡る、朝の宮古市魚市場を見学します。



期 間／4月～10月の月曜日
 受入数／1～40名
 時 間／約90分(6時30分～8時)
 予 約／要予約
 場 所／浄土ヶ浜～宮古市魚市場
 体験料／1名1,500円
 申込先／みやこ浄土ヶ浜遊覧船
 TEL 0193-62-3350

体験型グルメ 瓶ドン

瓶に詰まった宮古の恵みを、その場でご飯にかけて食べる体験型のご当地丼。瓶の中身は、各店舗で工夫と趣向を凝らしています。



提供店舗

魚彩亭すみよし	TEL0193-62-3244
味処海舟	TEL0193-62-1319
割烹おかめ	TEL0193-62-2456
浄土ヶ浜レストハウス	TEL0193-62-1179
丼の店おいかわ	TEL0193-62-2380
蛇の目本店	TEL0193-62-1383
湯ったり館	TEL0193-72-3800
休暇村陸中宮古	TEL0193-62-9911
浄土ヶ浜パークホテル	TEL0193-62-2321



▲体験学習室



▲復元竪穴住居



▲展示室

崎山貝塚縄文の森ミュージアム

崎山貝塚縄文の森ミュージアムは、国指定史跡崎山貝塚から出土した遺物や貝塚をはぎ取った地層の展示、プロジェクションマッピングなどを用いた映像展示のほか、火おこし・弓矢体験など縄文体験を行うことができる、考古系ミュージアムです。

宮古市崎山1-16-1 TEL0193-65-7526
休館 月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始、館内整理日(毎月末日・休館日の場合は、その前の平日)
入館料 高校生以下無料、一般200(100)円、学生150(80)円
※()内は10名以上の団体割引料金

崎山貝塚 H.P



縄文体験ができる、考古系ミュージアム 崎山貝塚縄文の森ミュージアム

縄文土器作り体験

縄文時代の技法を使って、縄文土器を製作。1~2ヶ月乾燥させた後、4~10月に野焼きを行います。

期 間/通年 受入数/40名まで
時 間/3時間(9時~12時、13時~16時の2コース)
予 約/個人:2週間前、団体:1ヶ月前
場 所/崎山貝塚縄文の森ミュージアム体験学習室
体験料/400円(展示室観覧の場合は別途入館料が必要となります)
申込先/崎山貝塚縄文の森ミュージアム TEL 0193-65-7526



縄文ペンダント作り体験

紙ヤスリを使い、石を勾玉の形に削ってペンダントを作ります。

期 間/通年
受入数/40名まで 時 間/約1時間30分
予 約/個人:不要、団体:1ヶ月前
場 所/崎山貝塚縄文の森ミュージアム体験学習室
体験料/400円(展示室観覧の場合は別途入館料が必要となります)
申込先/崎山貝塚縄文の森ミュージアム
TEL 0193-65-7526



縄文弓矢体験

縄文人になりきり、動物の的に向かって矢を放ちます。(雨天時は不可)

期 間/通年
受入数/20名まで
予 約/個人:不要、団体:1ヶ月前
場 所/崎山貝塚縄文の森公園
体験料/100円
申込先/崎山貝塚縄文の森ミュージアム
TEL 0193-65-7526



アクセス・関連施設

鉄道

新函館北斗	約65分	新青森	約50分	盛岡
東京	約2時間10分	盛岡		盛岡
盛岡	約2時間10分	盛岡		盛岡
花巻	約35分	盛岡		盛岡

JR東日本 TEL050-2016-1600
三陸鉄道 TEL0193-62-8900

バス・自動車

浦和IC	約505km	盛岡南IC
盛岡南IC	約100km	盛岡南IC
東京	約9時間	盛岡南IC
仙台	約2時間30分	盛岡南IC
盛岡	約2時間10分	盛岡南IC

岩手県北バス TEL019-641-1212

飛行機

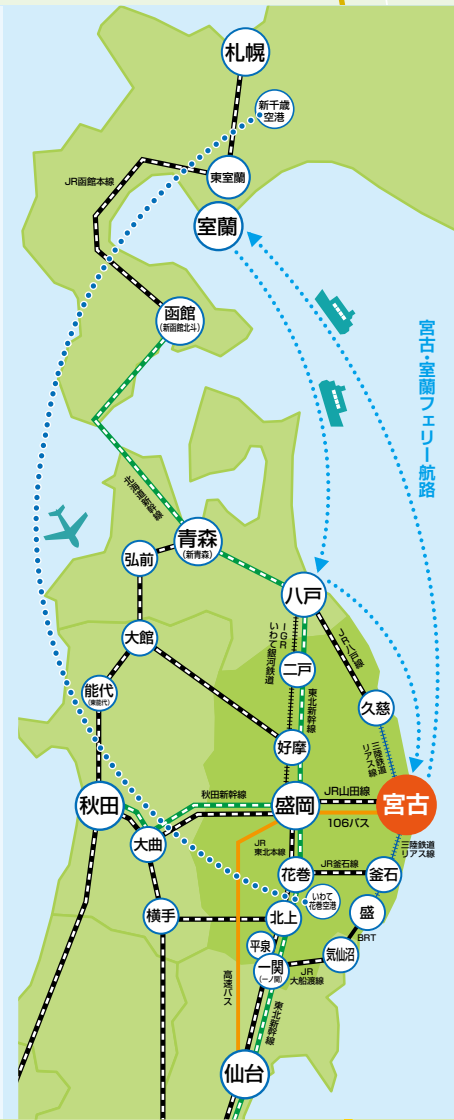
札幌	JAL 約55分	いわて 花巻空港
名古屋	FDA 約1時間10分	
大阪	JAL 約1時間25分	いわて 花巻空港
福岡	JAL 約2時間	
台北	タイガーエア台湾 約3時間20分	

JAL (日本航空) TEL0570-025-071
FDA (フジドリームエアラインズ) TEL0570-55-0489
タイガーエア台湾 TEL03-6455-0242
※花巻空港から盛岡駅までバスが出ています。(約35分)
◎花巻空港～盛岡間の自動車での所要時間
花巻ー盛岡ー宮古 約2時間50分
花巻ー釜石ー宮古 約3時間

フェリー

室蘭	約11時間	宮古
シルバーフェリー	令和2年4月1日～ 休止	

シルバーフェリー TEL0120-539-468

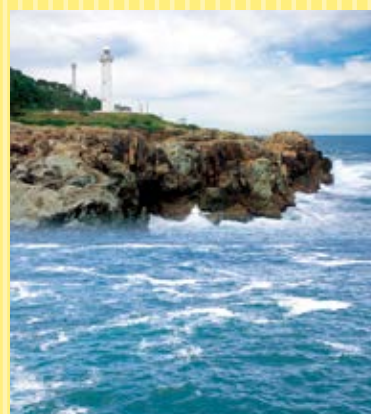


INFORMATION

宮古市内観光お問合せ《市外局番／0193》

観光

宮古市観光課／TEL 62-2111
(一社)宮古観光文化交流協会／TEL 62-3534
宮古駅前総合観光案内所／TEL 62-3574
学ぶ防災ガイド(たろう潮里ステーション内)／TEL 77-3305
宮古旅館ホテル案内所(観光案内所内)／TEL 62-4060
宮古民宿案内所(観光案内所内)／TEL 62-3574
田老総合事務所／TEL 87-2111
新里総合事務所／TEL 72-2111
川井総合事務所／TEL 76-2111
たろう潮里ステーション／TEL 65-7506
道の駅たろう(田老総合事務所)／TEL 87-2111
道の駅みなとオアシスみやこ／TEL 71-3100
道の駅やまびこ館／TEL 85-5011
道の駅区界高原／TEL 77-2266
浄土ヶ浜レストハウス／TEL 62-1179
浄土ヶ浜ビジターセンター／TEL 65-1690
浄土ヶ浜マリンハウス／TEL 63-1327
岩手県立水産科学館／TEL 63-5353
みやこ浄土ヶ浜遊覧船／TEL 62-3350
宮古市魚菜市场／TEL 62-1521
木の博物館(川井総合事務所)／TEL 76-2111



キャンプ場

タイムグラキャンプ場／TEL 78-2031
閉伊川オートキャンプ場(リバーパークにいさと)／TEL 72-3800

公共交通

宮古駅／TEL 63-7727
三陸鉄道お問い合わせ／TEL 62-8900
岩手県北バス宮古営業所／TEL 64-6060
岩手県北バス宮古駅前案内所／TEL 62-3620

タクシー

三社タクシー／TEL 62-4321
川崎タクシー／TEL 62-3337
マルヨシタクシー／TEL 64-1212
クボタタクシー／TEL 67-2121
津軽石タクシー／TEL 67-2323
真崎タクシー／TEL 87-2727
川井交通／TEL 76-2026

レンタカー・貸切バス

駅レンタカー宮古営業所／TEL 65-1955
トヨタレンタリース岩手宮古駅前店／TEL 64-0100
宮古観光ドライブ倶楽部／TEL 62-2205
ニッポンレンタカー宮古営業所／TEL 63-8195
ニッサンレンタカー宮古駅前店／TEL 77-4723
リアス観光／TEL 62-7075



お問合せは

森・川・海体験交流事業実行委員会事務局 (宮古市産業振興部観光課)

〒027-8501 岩手県宮古市宮町1-1-30 TEL0193-62-2111 FAX0193-63-9120

ホームページ <http://www.city.miyako.iwate.jp/>

e-mail kanko@city.miyako.iwate.jp

※掲載の情報は令和2年3月現在の情報です

宮古まるごと体験ガイド
(宮古市 H.P内)

