

宮古市重茂水産体験交流館



宮古市重茂水産体験交流館
えんやあどと



いかせんべい
手焼き体験



日出島漁港・ホタテ水揚げ体験



学ぶ防災ガイド



体験型グルメ
瓶ドン



かわい木の博物館



閉伊川で遊ぼう



地引き網漁体験

まるごと体験 岩手県 宮古 ガイドブック

三陸ジオパーク

森の体験

海の体験

川の体験

歴史・文化体験

防災学習

食の体験

浄土ヶ浜

じょうどがはま

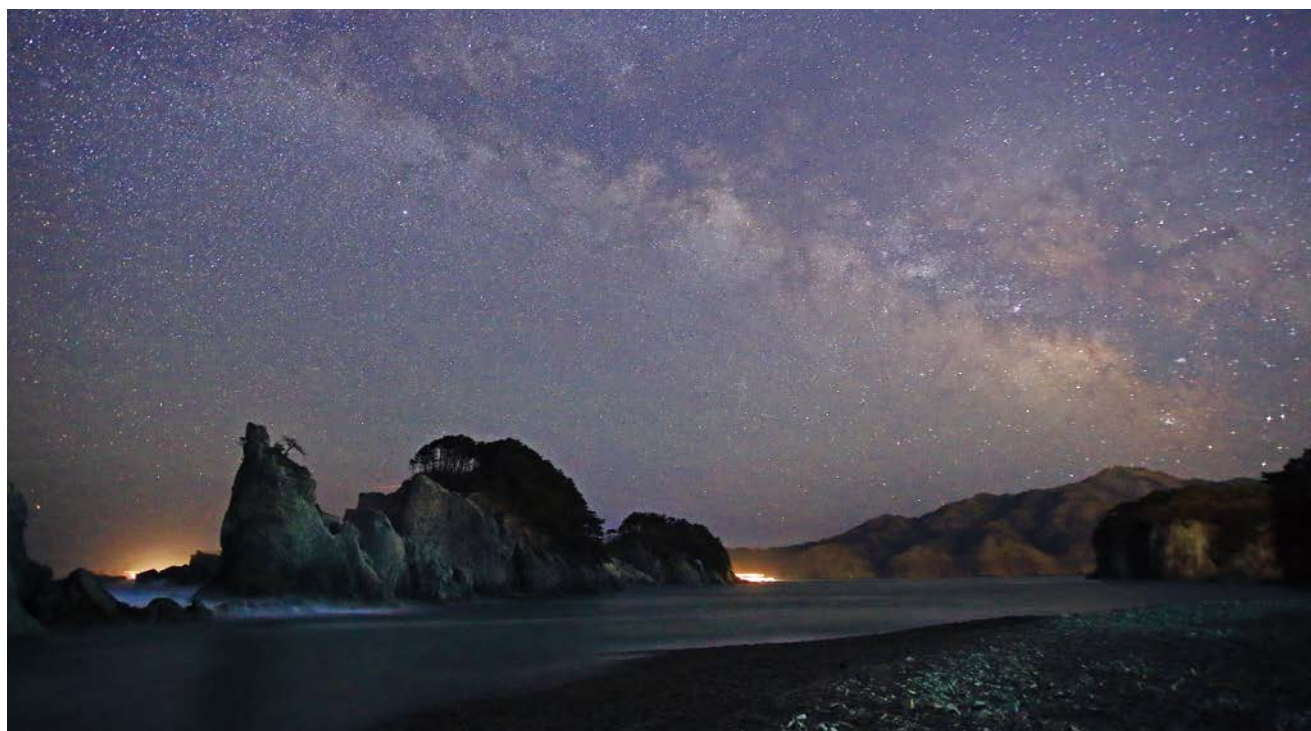


三陸ジオパーク
Sanriku Geopark

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。



藤田弘基写真コンテスト 藤田弘基賞 「銀河輝く浄土」(小和田貢司郎撮影)

浄土ヶ浜ナイトツアー

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
人 数	1～10人(10人超の場合要相談)
時 間	60分(雨天、強風、高波時は中止)
場 所	浄土ヶ浜
予 約	要予約(3日前まで)
料 金	1団体7,000円(10人超えの場合要相談)
アクセス	【車】 JR、三陸鉄道宮古駅から15分

参加者が用意するもの 歩きやすい格好
連絡先 一般社団法人 浄土日和(じょうどびより)
TEL080-5550-7666



申込用QRコード



「満月 夜 浄土ヶ浜」

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、浄土ヶ浜をはじめ多くのサイト(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
- 浄土ヶ浜ナイトツアー
- 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
- 青の洞窟・サッパ船体験
- 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
- 林業体験
- 陶芸体験
- シイタケ植菌体験
- 自然観察会
- 岩泉線レールバイク体験
- 季節の自然観察会
- 三陸裂織

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
- 隆勝丸・日出島漁港ホタテ水揚げ体験
- 宮古市重茂水産体験交流館の体験
- 塩蔵ワカメ芯取り体験
- 春いちばん(早採りワカメ)しゃぶしゃぶ体験
- 焼うに製造体験

食の体験

- 竹輪づくり体験
- いかせんべい手焼き体験
- ソバ打ち出前講習
- 体験型グルメ 瓶ドン
- リンゴ栽培体験
- シートピアなあどの体験

歴史・文化体験

- 崎山貝塚縄文の森ミュージアムの体験
- 革製キーホルダー作り体験
- 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	人 数	1～10人(10人超えの場合要相談)
時 間	60分(雨天時は他施設にて、室内用プログラムに変更)		
場 所	浄土ヶ浜	予 約	要予約(3日前まで)
料 金	1 団体5,500円(10人超えの場合は要相談)		
アクセス	【バス】 JR、三陸鉄道宮古駅から「奥浄土ヶ浜行」で20分、『奥浄土ヶ浜』バス停下車そば		

参加者が用意するもの 歩きやすい格好
連絡先 一般社団法人 浄土日和(じょうどびより)
TEL080-5550-7666

申込用QRコード



みちのく潮風トレイル × Trail town MIYAKO ～宮古の海岸線を歩こう～

日本最長のロングトレイルとして、青森県八戸市から福島県相馬市までの太平洋沿岸をつなぐ、「みちのく潮風トレイル」。潮風や自然の音と一緒に宮古の海岸線を歩きます。

期 間	通年	人 数	1～10人(10人超えの場合は要相談)
時 間	4時間	距 離	約6km(宮古市 潮吹穴駐車場～浄土ヶ浜)
予 約	要予約(3日前まで)	料 金	1団体20,000円(10人超えの場合は要相談)
アクセス	【バス】 JR、三陸鉄道宮古駅から「奥浄土ヶ浜行」で20分、『奥浄土ヶ浜』バス停下車そば		

参加者が用意するもの 歩きやすい格好、行動食、飲み物、雨具
連絡先 一般社団法人 浄土日和(じょうどびより)
TEL080-5550-7666

申込用QRコード



船で巡る「三陸ジオパーク」

青の洞窟・サッパ船体験



浄土ヶ浜湾内を、ベテラン船長の操縦によるサッパ船で遊覧。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	人 数	1～18人
時 間	20分	場 所	浄土ヶ浜
予 約	不要	料 金	1人1,500円(小学生以下700円)
アクセス	【バス】JR、三陸鉄道宮古駅から「奥浄土ヶ浜行」で20分、 『奥浄土ヶ浜』バス下車後、徒歩10分		

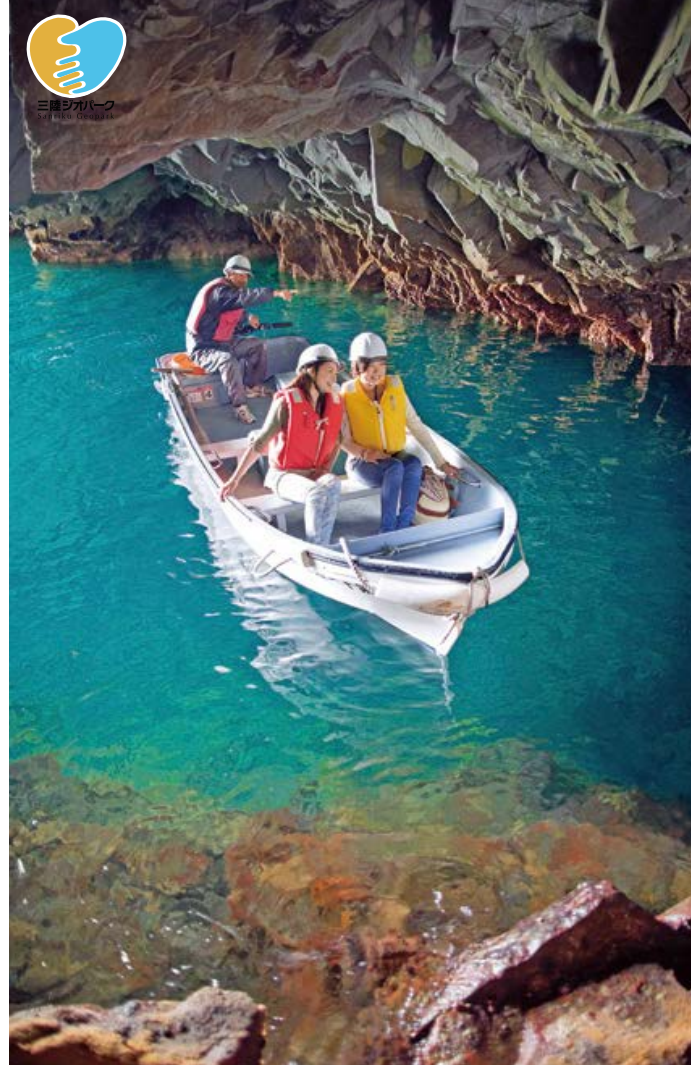
連絡先 浄土ヶ浜マリンハウス(宮古市日立浜町32-4)
TEL 0193-63-1327
URL <http://www.j-marine.com/>

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。自然の尊さを知り、自分の生まれ育ったところの海を改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



本州最東端 鮎ヶ崎クルーズ

姉吉漁港から鮎ヶ崎まで船でクルーズ。鮎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
人 数	1～10人
時 間	30～60分
場 所	姉吉漁港～鮎ヶ崎
予 約	要予約(3日前まで)
料 金	1人のみ:6,000円 2人:1人3,000円 3人以上12人まで:1人2,000円
アクセス	【車】JR、三陸鉄道宮古駅から40分

連絡先 木村民茂
TEL 0193-68-2316

現地だからこそ伝わることもある



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」に移動してマスコミ未公開の映像を上映するプログラムです。

期 間	通年(年末年始休み)	人 数	1~240人
時 間	①30~60分 ②90~120分		
場 所	宮古市田老地区	予 約	要予約
料 金	①1~9人 4,000円 10人以上 6,000円 ②1~9人 10,000円 10人以上 12,000円		
アクセス	三陸鉄道リアス線「新田老駅」から徒歩10分		

連絡先 たろう潮里ステーション内学ぶ防災ガイド
(宮古市田老二丁目5-1)
TEL 0193-77-3305 FAX 0193-65-7501
URL https://www.kankou385.jp/special_kiji/4642/

学ぶ防災ガイド 佐々木さん



東 日本大震災から1年が経った時に、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。私たちが伝えることで多くの命を救うことになれば…。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います。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



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、毎年2万人近くの方に参加していただき、震災の教訓を多くの方に伝えています。



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
「炊事棟」



震災遺構
「トイレ」

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人1組でご案内します。

期 間	通年(年末年始休み)	人 数	10～120人
時 間	60分		
場 所	震災メモリアルパーク中の浜(宮古市崎山中の浜)	予 約	要予約
料 金	10人まで:6,000円、1人増につき100円プラス。 ※1グループ50人まで(50人以上の場合要相談)		
アクセス	【バス】JR、三陸鉄道宮古駅から「田老行」または「小本行」で20分、 『中の浜』バス停下車後、徒歩約20分		

連絡先 休暇村陸中宮古(宮古市崎嶺ヶ崎第18地割25-3)

TEL 0193-62-9911 FAX 0193-62-9913

URL <https://www.qkamura.or.jp/miyako/>



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)	人 数	10～150人
時 間	60分	場 所	グリーンピア三陸みやこ
予 約	要予約	料 金	要相談
アクセス	【車】JR、三陸鉄道宮古駅から30分		

連絡先 グリーンピア三陸みやこ(宮古市田老向新田148)

TEL 0193-87-5111 FAX 0193-87-5118

URL <https://www.greenpia-sanrikumiyako.com/>

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）	人 数	1人～（小学生以上）	時 間	半日～1日
場 所	宮古市川井地域	予 約	要予約（10日前まで）		
料 金	ガイド1人につき（参加者10人にガイド1人） ・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				
アクセス	【車】 JR、三陸鉄道宮古駅から40分				

連絡先 宮古市川井総合事務所（宮古市川井第2地割186-1）
TEL 0193-76-2165 FAX 0193-76-2042
URL <https://www.city.miyako.iwate.jp/index/kanko/kinohakubutukan.html>

かわい木の博物館 ガイド 武内さん



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と思います。

体験、インタビューの動画はこちらから



期 間	通年	人 数	1～20人
時 間	20～60分	場 所	区界高原ウォーキングセンター
予 約	要予約	料 金	1枚100円
アクセス	【車】 JR、三陸鉄道宮古駅から約70分		
連絡先	区界高原ウォーキングセンター（宮古市区界第2地割111-54） TEL 0193-77-2216		

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





陶芸体験

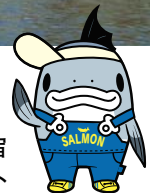
施設内にある窯(鞭牛窯)を利用し、カップや茶碗などの鞭牛焼を体験できます。

期 間	4月～12月	人 数	1～15人
時 間	約60分	場 所	湯ったり館(鞭牛窯)
予 約	要予約	料 金	1,320円
アクセス	【車】 JR、三陸鉄道宮古駅から25分		

連絡先 湯ったり館(宮古市茂市8-53)
TEL 0193-72-3800
URL <https://www.miyakoyuttari.jp>



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	人 数	1～10人
場 所	宮古市箱石地内	予 約	要予約(1ヶ月前)
料 金	1回30,000円(保険料:実費)		
アクセス	【車】 JR、三陸鉄道宮古駅から約1時間		

参加者が用意するもの 軍手、昼食

連絡先 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	人 数	1～10人
場 所	宮古市箱石地内	予 約	要予約(1週間前)
料 金	1回30,000円(保険料:実費)		
アクセス	【車】 JR、三陸鉄道宮古駅から約1時間		

参加者が用意するもの 軍手、昼食

連絡先 森を考える会(代表:齋藤真琴)
TEL 0193-62-4117



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、自然観察を行います。

期 間	通年	人 数	1～10人
時 間	半日～1日	場 所	宮古市市内どこでも
予 約	要予約(1ヶ月前)	料 金	1日30,000円(保険料:実費)

参加者が用意するもの 昼食等、防虫剤

連絡先 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



▲藤田弘基写真コンテスト 佳作 「レールバイクを楽しむ」(岩城徹雄撮影)

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～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)(6人以上の団体で事前予約の場合、平日の運行も可。要相談)			場 所	旧岩手 and 井内駅(宮古市和井内21-1-3)
人 数	1人～	時 間	30～45分	アクセス	【車】JR、三陸鉄道宮古駅から30分
予 約	要予約	料 金	1台2,000円 2人乗り(2台)、4人乗り(4台)があります		

連絡先 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





浄土ヶ浜地区、姉ヶ崎地区などで、季節に合わせた自然観察会を行います。

期 間	通年	人 数	1～15人(15人超の場合要相談)
時 間	60分(雨天中止)		
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)		
予 約	要予約(1週間前)		
料 金	1団体15,000円(保険料・ガイド料金込) ※15人超の場合要相談		
アクセス	・浄土ヶ浜地区【バス】JR、三陸鉄道宮古駅から「奥浄土ヶ浜行」で20分、『奥浄土ヶ浜』下車 ・姉ヶ崎地区【バス】JR、三陸鉄道宮古駅から「休暇村宮古行」で30分、『休暇村宮古』下車		

連絡先 NPO法人浄土ヶ浜ネイチャーガイド(岩手県宮古市藤原上町5-15)
TEL 080-8215-8555 FAX 050-1008-2342

季節の自然観察会 宮古の自然を満喫

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。うに染めや小物作りなど様々な体験を同時に出来ます。

期 間	通年
人 数	3～10人(小学生高学年以上)
時 間	1時間半～2時間
場 所	みやこ体験広場(宮古市実田一丁目3-16)
予 約	要予約(1ヶ月前)
料 金	大人2,800円、子ども1,500円(大人同伴のこと)
アクセス	【車】JR、三陸鉄道宮古駅から約5分

連絡先 みやこ体験広場(宮古市実田一丁目3-16)
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、多くの釣り人のにぎわいます。

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	人 数	5～30人（小学生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）	場 所	区界高原周辺
予 約	要予約（1週間前）	料 金	インストラクター1人につき7,000円（10人グループに対応）
アクセス	【車】 JR、三陸鉄道宮古駅から70分（区界高原ウォーキングセンター）		

参加者が準備するもの 長靴・軽登山装備一式

連絡先 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	人 数	5～20人（小学生以上）
時 間	約2時間30分～4時間30分		
場 所	閉伊川「湯ったり館」前の川原	予 約	要予約（40日前）
料 金	1人5,000円	アクセス	【車】 JR、三陸鉄道宮古駅から約20分

参加者が準備するもの 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

連絡先 さんりくESD閉伊川大学校 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。

藤田弘基写真コンテスト 奨励賞 「荒れる三王岩」(阿部洋一撮影)



地引き網漁体験

昔ながらの
地引き網漁を
体験！



グリーンピア三陸みやこ
取締役総支配人 船越さん



体験、インタビューの動画はこちらから



80名く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と思っています。

期 間	春～夏	人 数	80～120人
時 間	60～90分(雨天中止)	場 所	宮古市田老地区真崎海岸
予 約	要予約	料 金	要相談
アクセス	【車】JR、三陸鉄道宮古駅から30分		

参加者が準備するもの 汚れてもよい服装、履物、軍手
連絡先 グリーンピア三陸みやこ(宮古市田老向新田148)
TEL 0193-87-5111 FAX 0193-87-5118
URL <https://www.greenpia-sanrikumiyako.com/>

シーカヤック体験



浄土ヶ浜の見どころを巡りながらシーカヤックを体験

期 間	3月～12月	人 数	1人～20人程度
時 間	90分・120分	場 所	浄土ヶ浜、蛸の浜ほか
予 約	要予約(前日17時まで)		
料 金	①シーカヤックでジオ体験 ・浄土ヶ浜 5,500円／人(小学生以下4,000円) ・宮古層群(蛸の浜) 6,500円／人(小学生以下5,000円) ②浄土ヶ浜周遊ジオツアー 6,500円／人(経験者向け) ③三陸よいとこツアー 6,500円／人(経験者向け) ※繁忙期には料金加算あり		



アクセス 【バス】JR、三陸鉄道宮古駅から「奥浄土ヶ浜行」で20分、『奥浄土ヶ浜』バス停下車後、徒歩2分

参加者が準備するもの 季節にあったアウトドアウェア、帽子、乗艇用の靴、飲料水、日焼け止め、サングラスや眼鏡バンド(必要に応じて)、着替え(落水時)、酔い止め(船酔いが心配な方)

連絡先 三陸シーカヤックスクール Sea-son(宮古市鯉ヶ崎16-142-8) TEL:090-4550-0250
URL <https://www.sea-son.net>



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	人 数	1～10人
時 間	半日～1日コース		
場 所	三陸海岸(浄土ヶ浜～姉ヶ崎) ※希望時間や体力等に合わせて設定		
予 約	要予約(1週間前)		
料 金	1日コース／1グループ15,000円(傷害保険等) ※人数・料金・ルート等要相談		
アクセス	【車】 JR、三陸鉄道宮古駅から20分		

連絡先 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 TEL 0193-63-5353
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

塩蔵ワカメを使って、ワカメの葉と茎(芯)を分ける作業を体験します。分けたワカメは、持ち帰って料理に使うことができます。

期 間	通年	人 数	1~30人*1
時 間	約20分		
場 所	岩手県立水産科学館		
予 約	団体は要予約		
料 金	1袋300円		

体験動画はこちらから



ホタテ貝の絵付け

ホタテ貝の貝殻を利用して、油性ペンで自由に絵を描き、オリジナル作品を作ります。

期 間	通年	人 数	1~30人*1
時 間	約20分		
場 所	岩手県立水産科学館		
予 約	団体は要予約		
料 金	1枚100円		



夢入り缶づくり

手紙や記念品を中に詰めた、オリジナルの缶詰を作ります。タイムカプセルとして大事にとっておくことも、人に贈るメッセージとしても使えます。

期 間	通年	人 数	1~30人*1
時 間	約20分		
場 所	岩手県立水産科学館		
予 約	団体は要予約		
料 金	1缶100円		

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、地元に古くから伝わる伝統的な保存食「新巻鮭」を作ります。

期 間	11月下旬~12月下旬にかけて2回程度開催	時 間	約120分
人 数	1~20人	予 約	要予約*2
場 所	岩手県立水産科学館		
料 金	2,000円~3,000円(目安) ※鮭の水揚げ価格により決定します		

*1 一度にできる人数。複数回に分けての対応も可能です

*2 水揚げ状況によって実施できない場合があります

アクセス

【車】 JR、三陸鉄道宮古駅から約15分、【バス】 JR、三陸鉄道宮古駅から「宮古病院行」浄土ヶ浜パークホテル入口下車、徒歩1分
【バス】 JR、三陸鉄道宮古駅から「奥浄土ヶ浜行」浄土ヶ浜ビジターセンター下車、徒歩5分

連絡先

岩手県立水産科学館(宮古市日立浜町32-28) TEL 0193-63-5353 FAX 0193-64-4855

URL https://www.city.miyako.iwate.jp/suisan/suisan_kagakukan.html (夢入り缶づくり、ホタテ貝の絵付け、ワカメの芯抜き体験)

URL <https://www.city.miyako.iwate.jp/suisan/aramakisuisankagakukan.html> (鮭の新巻作り体験)

隆勝丸・日出島漁港ホタテ水揚げ体験



隆勝丸では地場産のホタテの稚貝(ホタテラーバ)をゆっくり丁寧に育て、幾度の工程を経て、耳吊り方式によりホタテを養殖しています。耳吊り養殖は、時下によってホタテが落下するリスクがありますが、あえて過酷な環境で育てることにより貝柱が厚く甘みの強いホタテに育ちます。純宮古産ホタテの水揚げ作業を体験してみませんか。



期 間	4月～11月	人 数	1～5人
時 間	約5時間	場 所	日出島漁港
予 約	要予約(1週間前)	料 金	大人4,000円 子ども2,000円
アクセス	【車】 JR、三陸鉄道宮古駅から15分		

連絡先 株式会社隆勝丸(宮古市崎嶺ヶ崎15-5-1)
TEL・FAX 0193-65-7910 e-mail info@ryushomaru.co.jp
URL <https://www.ryushomaru.co.jp>

宮古市重茂 水産体験交流館 えんやあどっと

漁業体験や水産加工品の製造、漁師の食など水産業を丸ごと体験できる施設です。季節の活魚やワカメ、アワビ、加工品などの展示・直売も行います。

宮古市重茂7-33-5
TEL 0193-68-2301
FAX 0193-68-2206
e-mail omogyo@basil.ocn.ne.jp
休館 火曜日、年末年始



宮古市重茂水産体験交流館



焼うに製造体験

宮古市重茂のブランド「焼うに」の製造を体験します。

期 間	6月中旬～7月下旬
人 数	4～15人
時 間	120分
場 所	宮古市重茂水産体験交流館
予 約	要予約(10日前)
料 金	1人3,000円(殻付き生うに約7個分炭火釜で焼き上げ!)
アクセス	【車】 JR、三陸鉄道宮古駅から30分



春いちばん (早採りワカメ) しゃぶしゃぶ 体験

重茂産のブランドわかめ「春いちばん」をしゃぶしゃぶにて味わいます。

期 間	1月下旬～4月下旬
人 数	4～15人
時 間	60分
場 所	宮古市重茂水産体験交流館
予 約	要予約(10日前)
料 金	1人1,000円(お土産500g付き)



塩蔵ワカメ芯取り体験

塩蔵ワカメの中芯を抜いて製品にします。

期 間	5月中旬～12月中旬
人 数	4～15人
時 間	60分
場 所	宮古市重茂水産体験交流館
予 約	要予約(10日前)
料 金	1人2,000円(天然物1号品1kg、ワカメは持ち帰り!)

連絡先 宮古市重茂水産体験交流館(重茂漁業協同組合)(宮古市重茂7-33-5)
TEL 0193-68-2301 FAX 0193-68-2206

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	人 数	2人～
場 所	すがた工場	予 約	要予約(3日前)
料 金	500円(中学生以下200円)※小学生未満は無料です		
アクセス	【車】JR、三陸鉄道宮古駅から10分		

連絡先 有限会社すがた(宮古市花輪11-23-1)
TEL 0193-89-1550 FAX 0193-89-1551



有限会社すがた 代表取締役 星野さん

記 念に残る1枚として、おみやげ品なので食べて
終わりではなくて、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(毎週水曜日、日曜日休み)		
人 数	4～50人	時 間	60～90分
場 所	丸徳店舗内、特設会場内	予 約	要予約(1週間前)
料 金	2000円(お土産込みの価格です) 1000円(小・中学校、子供会)		
アクセス	【車】JR、三陸鉄道宮古駅から10分		

連絡先 有限会社丸徳(宮古市藤原二丁目4-16)
TEL 0193-62-6646 FAX 0193-62-6647
URL <https://marutoku1.jp>



有限会社丸徳 取締役 徳江さん

昔 から、盆・正月などで煮しめの味に役買っ
てくれる竹輪やさつま揚げ。今度は是非みなさま
の手で作り、出来立てを味わってもらいたい。郷土の
食文化として、明治40年より続いてきた老舗の味。煮
しめとはまた違う格別な味わいです。時間があれば被災
の体験も語らせていただきます。



体験、インタビューの動画はこちらから

そば打ち出前講習



十割そばの
手打ち体験!



初心者可。1人の体験で、そば4～5食分を作ります。

期 間	11月～4月		
人 数	5人～(小学生以上(小学生は保護者同伴))		
時 間	1人につき約30分		
場 所	利用者の希望地、または和井内ふるさと会館		
予 約	要予約(2週間前)	料 金	1人1,500円(粉代含む)

参加者が準備するもの エプロン、三角巾
連絡先 新里グリーン・ツーリズムそば打ち研究会
TEL 0193-83-7800



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		
人 数	1～20人	場 所	南澤果樹園
予 約	要予約(5日前)	料 金	大人1,000円、中学生以下500円
アクセス	【車】JR、三陸鉄道宮古駅から15分		

連絡先 南澤果樹園(宮古市崎鍬ヶ崎5-14) TEL 0193-62-0858

リンゴ栽培体験
リンゴの栽培や収穫などを体験



体験型グルメ 瓶ドン

瓶に詰まった絶品の宮古の恵み

岩手県沿岸では昔から、うにを牛乳瓶に入れて保存・販売しています。この瓶うにから着想を得てできたのが瓶ドンです。瓶ドンは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。瓶の中身はイクラやウニ、ホタテやめかぶなど、店によって違い、各店舗で工夫と趣向を凝らしています。



提供店舗

浄土ヶ浜レストハウス TEL 0193-62-1179
魚彩亭すみよし TEL 0193-62-3244
割烹おかめ TEL 0193-62-2456
蛇の目本店 TEL 0193-62-1383
井の店おいかわ TEL 0193-62-2380
善助屋食堂 TEL 0193-87-2054

グリーンピア三陸みやこ TEL 0193-87-5111
浄土ヶ浜パークホテル TEL 0193-62-2321
宮古ホテル沢田屋 TEL 0193-62-7711
ホテル近江屋 TEL 0193-62-3660
渚亭たろう庵 TEL 0193-87-2002
休暇村陸中宮古 TEL 0193-87-5111

瓶ドン通販

かけあしの会



川秀商店



やまびこ館



浄土ヶ浜パークホテル



瓶ドン販売店

- ・魚菜市场
- ・シートピアなあと
- ・やまびこ館
- ・道の駅たろう
- ・小が理商店
- ・浄土ヶ浜パークホテル
- ・浄土ヶ浜レストハウス

宮古の恵みが
詰まってる！
おみやげにも！



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 TEL 0193-71-3100



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	人 数	10人～	時 間	30～60分
場 所	シートピアなあと			予 約	要予約(2週間前)
料 金	①1,000円 ②500円 ③1,000円 ※体験会場使用料は別途徴収いたします				
アクセス	【バス】 JR、三陸鉄道宮古駅から、「宮古漁協ビル前」下車後、徒歩10分				

連絡先 株式会社宮古地区産業振興公社(宮古市臨港通1-20)
TEL 0193-71-3100 FAX 0193-71-3011
URL <http://oasis385.jp>



▲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 TEL 0193-65-7526

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人以上の団体割引料金



崎山貝塚 H.P

革製キーホルダー作り体験

石器や木の針などを使って、革製のキーホルダーを作ります。

期 間	通年		
人 数	1~40人	時 間	約30分
場 所	体験学習室		
予 約	個人不要、団体要予約(1ヶ月前)	料 金	100円



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	人 数	1~40人
場 所	体験学習室	時 間	約90分
予 約	個人不要、団体要予約(1ヶ月前)		
料 金	400円		



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。(雨天時は体験不可)

期 間	通年	人 数	1~20人
場 所	崎山貝塚縄文の森公園		
予 約	個人不要、団体要予約(1ヶ月前)		
料 金	100円		

※展示室観覧の場合は別途入館料が必要となります

アクセス

【車】 JR、三陸鉄道宮古駅から13分

【バス】 JR、三陸鉄道宮古駅から「小本・崎山方面行」『崎山貝塚前』バス停下車そば

連絡先

崎山貝塚縄文の森ミュージアム(宮古市崎山1-16-1) TEL 0193-65-7526 FAX 0193-65-7508

URL https://www.city.miyako.iwate.jp/bnka/sakiyamamuseum/sakiyama_museum1_2.html

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

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
	北海道新幹線		東北新幹線	
東京	約2時間10分	盛岡		
	東北新幹線			
盛岡	約2時間20分	盛岡		
	山田線			
盛岡	約35分	盛岡		
	東北本線			

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

バス・自動車

浦和IC	約500km	盛岡南IC
	東北自動車道	
盛岡南IC	約82km	盛岡
	国道106号	
東京	約9時間	盛岡
	夜行バス	
仙台	約2時間30分	盛岡
	高速バス	
盛岡	約1時間40分	盛岡
	106バス(特急の場合)	

岩手県北バス TEL019-641-1212

飛行機

札幌	JAL 約55分
名古屋	FDA 約1時間10分
大阪	JAL 約1時間20分
福岡	JAL 約2時間5分
	FDA(名古屋乗継便)
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	盛岡	約2時間15分
花巻	釜石	約2時間15分

いわて
花巻空港



①津波遺構 たろう観光ホテル

②たろう潮里ステーション
(道の駅たろう内)

三陸復興国立公園

津波遺構
たろう観光
①ホテル

②道の駅たろう

③震災メモリアルパーク中の浜

④崎山貝塚縄文の森ミュージアム

⑤岩手県立水産科学館

⑥道の駅みやこ
シートピアなど
みなのオアシス
みやこ

⑦宮古市重茂
水産体験交流館
えんやあどっと

⑧リバーパークにいさと

⑨区界ウォーキングセンター





左上: 藤田弘基写真コンテスト
佳作 「朝日に染まる」(岩谷眞撮影)
左下: 藤田弘基写真コンテスト
佳作 「紅葉の大峠ダム」(因幡繁之撮影)

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 TEL0193-68-9091 FAX0193-63-9120

<http://www.city.miyako.iwate.jp/>

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

※掲載の情報は令和5年12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)