

## 【宮古駅】

### 黒森神社トレッキングルート（所要時間：約4時間）

宮古駅…(徒歩25分)…山口公民館(見学20分／)…(徒歩30分)…アジサイの参道…(徒歩20分)…黒森神社(見学30分／)…(徒歩50分)…魚菜市場(買物30分／)…(徒歩15分)…宮古駅

- 山口公民館で黒森神楽の映像を鑑賞し、参道を歩いて黒森神社へ。
- 帰りは魚菜市場に寄るほか、まちなかで食事等も楽しめる。



|           |      |        |                      |
|-----------|------|--------|----------------------|
| 盛岡から往復の場合 |      |        |                      |
| 1 往路      | 盛岡駅  | 06:32発 | 宮古駅 09:01着           |
| 復路        | 宮古駅  | 15:54発 | 盛岡駅 18:21着           |
| 2 往路      | 盛岡駅  | 11:09発 | 宮古駅 13:30着           |
| 復路        | 宮古駅前 | 18:05発 | 盛岡駅前 20:20着(106急行バス) |

※掲載の時刻は2025年6月時点のものです。必ず最新の時刻表をご確認ください。

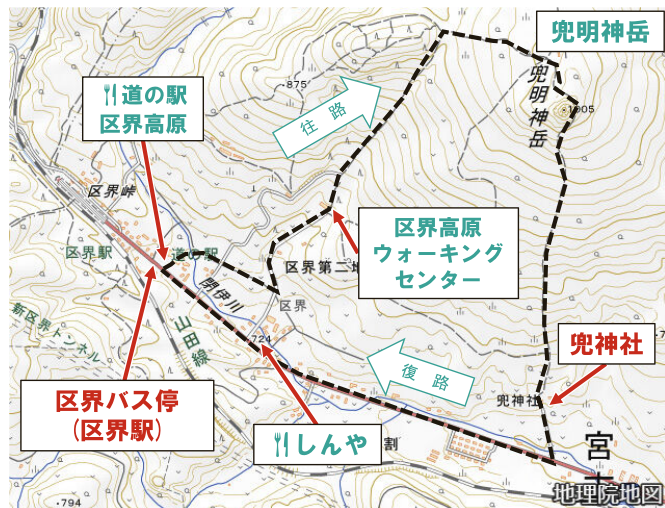
## 【区界駅】

### 兜明神岳トレッキングルート（所要時間：約6時間）

#### 【宮古駅発着】

06:05 宮古駅前バス停—(106急行バス90分)—07:31 区界バス停…(徒歩5分) …08:00 道の駅区界高原(休憩／)…(周辺散策)…09:00 区界高原ウォーキングセンター(見学15分／)…(登山150分)…兜明神岳・兜神社…(徒歩10分) …12:00 しんや、または道の駅区界高原(食事・休憩60分／)…(徒歩5～10分) …13:27 区界バス停=(106急行バス90分)=15:00 宮古駅前バス停

- 区界高原ウォーキングセンターで、登山前にルート情報を確認
- 兜明神岳までは、登り(草原コース約60分／タラボコース約50分)、下り(神社コース約40分)
- 往復とも106急行バスを利用



国土地理院地図(電子国土WEB地理院タイル)を元に編集・加工

#### 盛岡から往復の場合

|    |      |        |      |                 |
|----|------|--------|------|-----------------|
| 往路 | 盛岡駅前 | 07:40発 | 区界   | 08:22着(106急行バス) |
| 復路 | 区界   | 13:31発 | 盛岡駅前 | 14:20着(106急行バス) |

※掲載の時刻は2025年6月時点のものです。必ず最新の時刻表をご確認ください。

## 【宮古駅】

### まちの歴史散歩ルート（所要時間：約3.5時間）

宮古駅…(徒歩20分)…旧東屋酒造店(外観見学5分)…(徒歩10分)…鞭牛碑…(徒歩15分)…切通し公園・鉱石貯蔵施設跡(見学5分)…(徒歩10分)…道の駅みやこ・宮古うみねこ丸(乗船50分／)…(徒歩20分)…宮古臨港線跡・うみどり公園(見学10分／)…(徒歩5分)…宮古橋(開伊川橋梁)…(徒歩20分)…宮古駅

- 旧東屋酒造店で、歴史的建造物と街道の出発点を見学
- 切通し公園(鉱石貯蔵施設跡付近)で、鎌ヶ崎の歴史や鉱山の歴史を学ぶ
- 道の駅みやこでチケットを買い、宮古市遊覧船「宮古うみねこ丸」に乗船  
宮古うみねこ丸から、宮古港とジオパークの景色を眺望
- 宮古臨港線跡を歩いてうみどり公園へ。鞭牛像と震災モニュメントを見学
- 宮古橋から開伊川橋梁を眺望



国土地理院地図(電子国土WEB地理院タイル)を元に編集・加工

#### 盛岡から往復の場合

|      |      |        |      |                 |
|------|------|--------|------|-----------------|
| 1 往路 | 盛岡駅  | 06:32発 | 宮古駅  | 09:01着          |
| 復路   | 宮古駅  | 15:54発 | 盛岡駅  | 18:21着          |
| 2 往路 | 盛岡駅  | 11:09発 | 宮古駅  | 13:30着          |
| 復路   | 宮古駅前 | 18:05発 | 盛岡駅前 | 20:20着(106急行バス) |

※掲載の時刻は2025年6月時点のものです。必ず最新の時刻表をご確認ください。

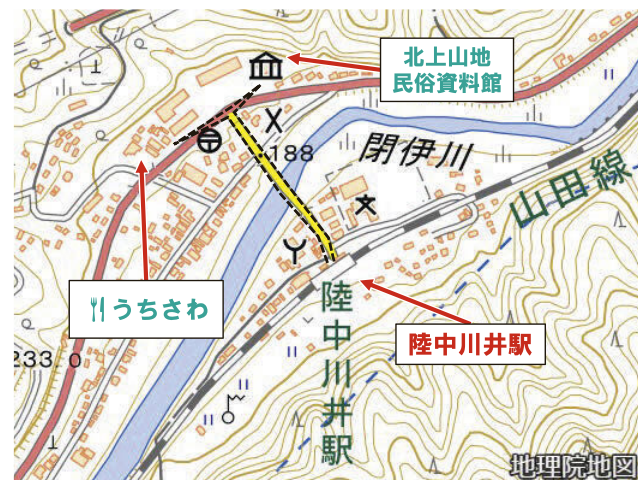
## 【陸中川井駅】

### 山の暮らしと食堪能ルート（所要時間：約2.5時間）

#### 【宮古駅発着】

09:19 宮古駅—(山田線45分)—10:03 陸中川井駅…(徒歩6分)…10:10 北上山地民俗資料館(見学80分／)…(徒歩5分)…11:40 うちさわ(食事・休憩60分／)…(徒歩6分)…12:49 陸中川井駅—(山田線45分)—13:30 宮古駅

- 陸中川井駅前だけのシンプルコース



国土地理院地図(電子国土WEB地理院タイル)を元に編集・加工

#### 盛岡から往復の場合

|    |       |        |       |        |
|----|-------|--------|-------|--------|
| 往路 | 盛岡駅   | 11:09発 | 陸中川井駅 | 12:49着 |
| 復路 | 陸中川井駅 | 16:39発 | 盛岡駅   | 18:21着 |

※うちさわでの食事後に北上山地民俗資料館を見学する。

※掲載の時刻は2025年6月時点のものです。必ず最新の時刻表をご確認ください。

## 【陸中川井駅・茂市駅】

山の暮らしと食堪能ルート（所要時間：約3.5時間）

### 【盛岡駅発着】

11:09盛岡駅—(山田線100分)—12:49陸中川井駅…(徒歩6分)…13:00うちさわ  
(食事・休憩45分／)…(徒歩5分)…13:50北上山地民俗資料館(見学45分／)…(徒歩6分)…14:50陸中川井駅—(山田線20分)—15:10茂市駅…(徒歩15分)…15:25あびさあべ(買物15分／)…(徒歩15分)…16:17茂市駅—(山田線120分)—18:21盛岡駅



## 【茂市駅】

新里の魅力満載ルート（所要時間：約4時間）

### 【宮古駅発着】

09:19宮古駅—(山田線20分)—09:41茂市駅…(徒歩6分)…鞭牛碑(見学5分)…(徒歩10分)…10:10玄翁館(見学45分／)…(徒歩6分)…11:10あびさあべ(買物15分／)…(徒歩10分)…11:35十割そばたからや(食事・休憩70分／)…(徒歩10分)…13:09茂市駅—(山田線20分)—13:30宮古駅



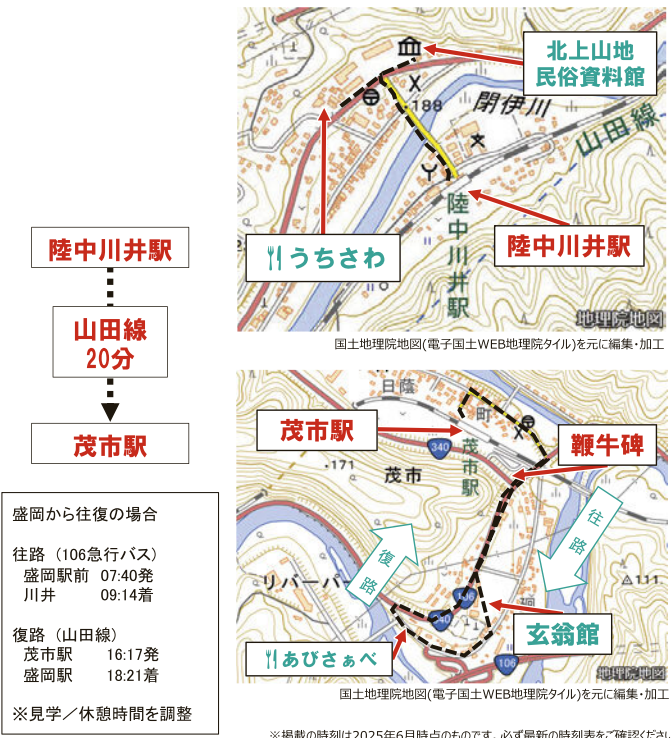
## 【陸中川井駅・茂市駅】

山の暮らしと街道の歴史ルート（所要時間：約5時間）

### 【宮古駅発着】

09:19宮古駅—(山田線45分)—10:03陸中川井駅…(徒歩6分)…10:10北上山地民俗資料館(見学80分／)…(徒歩3分)…11:40うちさわ(食事・休憩60分／)…(徒歩6分)…12:49陸中川井駅—(山田線20分)—13:09茂市駅…(徒歩6分)…鞭牛碑(見学5分)…(徒歩10分)…13:35玄翁館(見学45分／)…(徒歩6分)…14:30あびさあべ(買物15分／)…(徒歩15分)…15:10茂市駅—(山田線20分)—15:31宮古駅

- 鞭牛碑(リンゴのバス停)では、見学と記念撮影(他のルートでも同じ)



## 【茂市駅】

湯ったり歴史散歩ルート（所要時間：約4時間）

### 【宮古駅発着】

09:19宮古駅—(山田線20分)—09:41茂市駅…(徒歩6分)…鞭牛碑(見学5分)…(徒歩10分)…10:10玄翁館(見学45分／)…(徒歩15分)…11:10湯ったり館(入浴・食事・休憩90分／)…(徒歩20分)…13:09茂市駅—(山田線20分)—13:30宮古駅

- 茂市駅から湯ったり館まで歩き、入浴する
- 湯ったり館は入浴だけにして、復路を十割そばたからやで食事にしても可

