

ちょうど
イイ!

スマホ
アプリ

まっぷる

最新版 24

無料 電子書籍 付き

岩手



盛岡 花巻 平泉

大満足の
情報量
わかりやすい!
地図



巻頭
特集
王道
2dayプラン
+1day
モデルコース

岩手の魅力が詰まった

海の絶景
浄土ヶ浜

三陸海岸
遠野
八幡平
小岩井農場



名湯・秘湯

グルメも!

歴史も!

温泉も!

まるごと

大自然



三陸鉄道
各駅停車の旅



世界遺産
平泉

盛岡三大麺

盛岡冷麺

わんこそば

盛岡じゃじゃ麺

山の絶景

岩手山

地域応援
しています



まっぷるマガジン

リアス海岸のダイナミックな景観と鮮度抜群の魚介を満喫

三陸海岸

さんりくかいがん

旬の海の幸を
丼でどうぞ!

海鮮メシ P.100



食べたい!
人気
グルメ

釜石ラーメン P.107



北山崎 P.105



行きたい!
人気
スポット!

小袖海岸 P.104



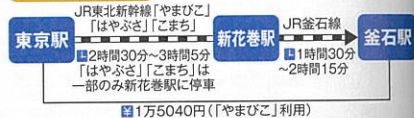
サッパ船アドベンチャーズ P.105

アクセス

北三陸(宮古)へ



南三陸(釜石)へ



CONTENTS

特集

三陸のダイナミックな海景色に感動!

絶景!三陸ビュースポット P.98

三陸魚介を食べ尽くす! 海鮮メシ P.100

ドラゴンブルーの世界へ 龍泉洞探検 P.102

海女と琥珀に出会う 久慈の旅へ P.104

ラグビー W杯™開催の釜石が熱い!

鉄とラグビーの街をめぐる P.106

アクセス抜群!

三陸沿岸道路 道の駅ドライブ旅 P.109

エリアガイド

宮古 P.103 北三陸 P.105

釜石 P.107 大船渡 P.108

エリアNavi



久慈

小袖海岸には「つりがね洞」などの奇岩が織りなす絶景が広がる。ドラマ「あまちゃん」の舞台でも有名。

釜石

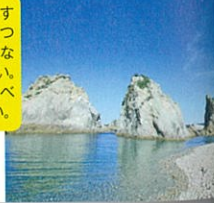
釜石大観音が見守る港町。近代製鉄発祥の地でもあり「鉄の街」とも呼ばれる。新鮮な海の幸や釜石ラーメンも名物。

宮古

三陸海岸を代表する景勝地のひとつ。浄土ヶ浜の壮大な景色は見逃せない。新鮮な魚介が食べられる名店も多い。

龍泉洞

日本三大鍾乳洞のひとつで、三陸海岸から内陸に入った岩泉町にある。神秘的なブルーの水をたたく地底湖が見られる。



雄々しい断崖がダイナミック



切り立った断崖に圧倒

鶉の巣断崖

田野畑 → P.105

屏風のように5列に連なる、高さ200mの断崖が特徴。展望台が備えられていて、断崖に荒波が砕け散る迫力が眺められる。

変化に富んだ約6kmの海岸線

基石海岸

大船渡 → P.108

基石のような黒い玉砂利が敷き詰められた基石浜のほか、穴通磯や乱曝谷、雷岩などの断崖や奇岩が眺められる。

「海のアルプス」と呼ばれる北山崎

田野畑 → P.105

200mの断崖が約8kmにわたり連なる。太平洋から切り立った岩は高山を連想させ「海のアルプス」といわれている。



三陸随一の
壮大な眺望は圧巻！

3つの巨穴が空いた奇岩・穴通磯は必見



朝日に照らされた神秘的なつりがね洞

釣り鐘型の岩 つりがね洞

久慈 → P.104

三陸復興国立公園の北に位置する奇岩と怪石が織りなす小袖海岸。海岸線のシンボル・つりがね洞は、波の浸食でできた大きな洞穴が目印。



三陸のダイナミックな海景色に感動！

絶景 三陸ビュースポット



岩礁が大きく隆起した海岸線が続く三陸沿岸部。大迫力の断崖絶壁や穏やかな波が打ち寄せる静かな入り江など、さまざまな絶景が連続する。自然が生み出した景観を満喫しに三陸海岸へ出かけよう！

Tips

気仙沼～宮古を結ぶ無料高速道路が開通

2019年6月に三陸沿岸道路の釜石北IC～大槌ICが開通。岩手県宮古市から宮城県気仙沼市までの106kmが無料の高

速道路で結ばれた。北三陸から南三陸への移動が1時間ほど短縮され、三陸海岸の車の旅が快適になっている。



極楽浄土と称された

浄土ヶ浜

鋭く上がった白い奇岩群が、海からそびえ立つ景勝地。江戸時代の僧が「さながら極楽浄土のごとし」と感嘆したと伝わる。

0193-68-9091 (宮古市観光課)
見学自由 宮古市日立浜町 JR宮古駅から岩手県北バス奥浄土ヶ浜行きで、奥浄土ヶ浜下車すぐ 422台 (浄土ヶ浜第1～第4駐車場) MAP P.134 D-1

真っ白な浜辺に澄んだ波が打ち寄せる

季節で色を変える
鮮やかな洞窟

神秘的な青の洞窟も必見!

MAP P.134 D-2

“青の洞窟”と呼ばれる八戸穴。季節により青や緑に表情を変える洞窟をさつぱ船に乗って探検しよう。



幻想的な地底湖

岩泉 → P.102

龍泉洞

青く澄んだ湧き水が美しい鍾乳洞。青い宝石のように透明な水は、ドラゴンブルーと呼ばれている。

吸い込まれそうな
ドラゴンブルーに
魅せられる



宮古 じゃのめほんてん 蛇の目本店

親方が毎朝仕入れる宮古産の活きのいいネタを、良心的な価格で味わえる。丼のほかにも寿司や定食、ラーメンなどもメニューはバラエティ豊かで、ボリュームに大満足。

コレもおすすめ

磯ラーメン 1320円
並にぎり 1100円

0193-62-1383
10:00~20:00(L.O.)
水曜不定休 宮古市栄町2-8 JR宮古駅から徒歩5分



宮古駅から徒歩してすぐと立地もいい



三陸ごはん 3000円

いくら、うなぎなど三陸の名産はもちろんだら、毛かになど豪華食材がのった盛りだくさんの丼。あら汁付。

いくら！毛かに！うなぎ！
海の幸がてんこ盛り

宮古 ぎよさいていすみよし 魚彩亭すみよし

地元の人にも愛される人気店。日替わりで入荷する魚介や肉を使った丼、定食、一品料理などメニューが多彩にそろっている。重茂の焼きウニ、いくら、ほたてなどを盛り付けた三陸丼が人気。

0193-62-3244
11:00~13:30, 17:00~
~なくなり次第閉店
不定休
宮古市栄町2-10 JR宮古駅から徒歩5分
近隣駐車場を利用



夜は三陸の地酒とともに豊富な居酒屋メニューも楽しめる

三陸丼(並) 2860円

重茂産の焼きウニ、いくら、ほたてなどをふんだんに盛り付けた、彩り豊かな一番人気の贅沢海鮮丼。



コレもおすすめ

三陸産いくら丼 2310円
海藻ラーメン 880円

すみよしイチオシの
色鮮やかな贅沢海鮮丼

宮古 よし寿司

宮古湾に水揚げされた三陸の季節の魚を中心に、旬のおいしいネタが手ごろな価格で味わえる。「三陸寿司雅」は、目に美しく食べておいしい渾身の一品。三陸ならではの珍味も人気。

コレもおすすめ

11:30~14:00, 16:30~20:30 ※変更の場合あり
月曜、第一火曜 ※変更の場合あり
宮古市保久田4-27 JR宮古駅から徒歩5分

三陸の旬魚がずりり！ 目にも鮮やかなにぎり寿司



コレもおすすめ

としる(アワビキモの塩から) 660円
どんこのきもあえ(たたき) 710円

雅にぎり 2600円

にぎり10貫に玉子、お吸い物、手作りデザートが付いたセット。にぎりがずりりと並ぶ姿は壮観。



新鮮な魚介を提供する店として地元の人にも人気

三陸ならではの旬の魚をそろえています。ぜひ食べに来てください！
すし調理師 佐々木純さん

三陸のおいしい魚が 井からあふれそう！



コレもおすすめ

生うに丼(5~8月限定) 時価
5地層丼 2900円

日替わり海鮮丼 1300円

獲れたての活きのいい魚が9種類。のる。田野畑産や三陸産を基本に、その日の水揚げで内容が決まる。

田野畑 ●きたがわしよくどう 北川食堂

三陸産の旬のおいしい魚が堪能できる食堂。一番人気は、その日に揚がった活きのいい魚9種類が一度に味わえる豪快な海鮮丼。海鮮丼に生うにが付いた超お得な「磯部丼」(2970円)もおすすめ。

0194-34-2251
11:00~20:00、木曜は11:00~14:00(閉店は15:00)
月曜 田野畑村和野260-12
三陸鉄道田野畑駅から徒歩10分
10台



テーブル席、小上がり席のほか、個室風のテーブル席がある

久慈 レストラン 山海里

「道の駅くじやませ土風館」内にある食事処。新鮮な海の幸や、山の幸を生かしたメニューが自慢で、海鮮ものからハンバーグや唐揚げ、豚丼など肉を使った定食もあり、多彩なメニューを楽しめる。

0194-66-9111
(道の駅くじやませ土風館)
11:00~17:00(L.O.30分前)
無休 久慈市中
2-5-6 やませ土風館
JR久慈駅から徒歩7分
50台

MAP P.134 C-5

漁師なげこみ丼 1690円

オープンから不動の人気ナンバー1。新鮮な7種類のネタが彩り豊かでボリュームも万点。味噌汁・小鉢・漬物付。



ピチピチ海鮮の デラックスな競演

コレもおすすめ

久慈めぶ汁 580円

100年以上食されている久慈市山形町の郷土料理。黒糖と地元産のクルミ入りの団子が入った、とろみがついた煮干しベースの汁の甘じょっぱい味



福来!豚丼 1100円

南部福来豚のバラ肉と豚肩ロースのミックスを、特製タレに絡めた逸品。キャベツ・味噌汁・小鉢・漬物付

海鮮メシ

三陸魚介を 食べ尽くす!

三陸を訪れたら、やっぱり新鮮な海の幸を食べなきゃソン! 縮まった身にギュッと凝縮された旨みは、寒さが厳しい北の海育ちならではの。どんぶりから寿司まで勢ぞろい!



テーブル席のほか、小上がり席もある

新生やまだ商店街にある店舗

コレもおすすめ

天井 1200円

山田 ●わみあじどころいっぷく 和海信味処いっぷく

仮設食堂を経て再び新生やまだ商店街に復活。三陸山田の新鮮な海の幸を創作料理で味わえる。旬の魚と野菜がもりだくさんの天井や海鮮丼、揚げ物、一品料理などメニューが豊富に揃う。

0193-82-4960
11:30~14:00, 17:00~22:00
火曜 山田町中央町6-17
三陸鉄道陸中山田駅から徒歩7分
50台

海鮮丼(上) 3300円

地元の魚をふんだんに使った海鮮丼。真ん中には温泉卵が隠れている。



2段になっている海鮮丼!
上は海鮮丼、下はバラちらし

海鮮料理 MAP.P.134 D-1

旅の PICK UP

浄土ヶ浜レストハウス 浜処うみねこ亭

●しょうごがはまレストハウスはまどころうみねこ亭

ボリュームたっぷりの海の幸
浄土ヶ浜の絶景が目の前に見晴らせる、眺めの良いレストラン。料理長の目利きで仕入れる海の幸をたっぷり使った海鮮丼や、魚介を使った種類が人気。景色とグルメの両方を楽しめる。

●瓶から海鮮を盛り付けて味わうおまかせ瓶ドン(1500円)



●店内から浄土ヶ浜が一望できる

●10:30~14:00、売店は8:30~17:00 無休
●宮古市日立浜町32
●JR宮古駅から岩手県北バス奥浄土ヶ浜行きで20分、終点下車すぐ ●200台(浄土ヶ浜駐車場利用)

●ホタテと蟹のダシを宮古の地で味付けした浜ラーメン750円

☎0193-62-1179 食べる

市場 MAP.P.134 A-2

宮古市魚菜市场

●みやこしぎささいちば ☎0193-62-1521 買う

新鮮な山海の幸や惣菜類が満載
新鮮な魚介類をはじめ、地元の採れたて野菜、季節によっては山菜やきのこなど山の幸がそろそろ。菓子や雑貨、手作り惣菜などもあって活気にあふれ、宮古市民の台所として長年親しまれている。

●6:30~17:30 水曜 閉宮古市五月町1-1
●JR宮古駅から徒歩10分 ●104台

●安くて新鮮な品々が並び、活気あふれる店内



あの日のことを語り継いでいきます。 CLOSE UP

3.11の震災の日、この場所で起きたことを、後世への教訓として伝えるためガイドが語ってくれるツアー。田老地区は、その地形から過去何度も津波被害と向き合ってきた。被害の爪あとと、リアルに迫ってくる当日の緊迫した状況が、防災とは何なのかを改めて考えさせる。

●「どこに逃げての言葉が胸に響く」
●学ぶ防災 ●まなぶぼうさい MAP.P.124 B-3

☎0193-77-3305(宮古観光文化交流協会)

●所要1時間から(防潮堤見学・DVD視聴含む)
●所要時間相談、要予約(受付は9:00~16:00、11~翌3月は~15:00) 無休 ●ガイド料1グループ(ガイド1名)4000円(1時間)、1万円(1時間30分~2時間) ●無料



科学館 MAP.P.134 D-2

岩手県立水産科学館

●いわてけんりつすいさんかがくかん ☎0193-63-5353 見る

岩手の水産をわかりやすく紹介
昔と現在の漁具、漁法や、岩手のサケ、アワビ、ワカメ、ホタテ貝、ウニの増養殖法を紹介。宮古湾周辺の魚介類の展示の他、タイムカプセルやプレゼントに最適なオリジナル缶詰作りなどの体験もできる。

●9:00~16:00 月曜(祝日の場合は翌日休)
●大人310円、大学生140円、高校生以下無料
●宮古市日立浜町32-28 ●JR宮古駅から岩手県北バス宮古病院行きで14分、浄土ヶ浜パークホテル入口下車すぐ ●15台

●全国初の県立水産学専門学館、巨大シオラマと15基の水槽がある



科学館 MAP.P.124 B-6

鯨と海の科学館

●くじらうみのかがくかん ☎0193-84-3985 見る

世界最大級のマッコウクジラの骨格標本
クジラを通じて三陸の海や自然環境について楽しく学べる自然科学博物館。津波を泳ぎ切ったマッコウクジラの世界最大級の实物骨格標本は圧巻。

●9:00~16:30(閉館は17:00) 火曜(祝日の場合は翌平日) ●300円、高・大学生200円、小・中学生150円 蘭山町船越7-50-1 ●東北自動車道北上江釣子Cから車で1時間45分 ●150台

●無事だったマッコウクジラの原寸復元モデル



遊覧船 MAP.P.134 C-3 D-2

宮古市遊覧船「宮古うみねこ丸」

●みやこしぎうらんせん ●みやこうみねこまる ☎0193-65-8856 遊ぶ

360°のオーシャンビューを楽しもう
国の指定名勝「浄土ヶ浜」など三陸ジオパーク・ジオサイトをガイドと巡る遊覧船「宮古うみねこ丸」。浄土ヶ浜と出崎岬の2か所に発着所があり、ウミネコの餌付けも体験できる。

●9:00~16:30(1日5~7便運航) ●冬期間はダイヤ変更あり
●火曜(祝日の場合は運航)、7月-8月は毎日運航 ●周遊1500円、小学生750円 ●宮古市日立浜町 ●JR宮古駅から浄土ヶ浜線で8分、シートピアなど下車徒歩5分 ●100台

●1周約50分の船旅へ



自然地形 MAP.P.124 B-3

三王岩

●さんのおういわ ☎0193-68-9091 見る

自然がつくり出した勇ましい造形美
男岩は見上げるほどの大きさと迫力満点。左右にはそれぞれ女岩、太鼓岩が並び立つ。太平洋の荒波や風が、1億年もの歳月をかけてつくりあげた迫力ある造形を堪能しよう。

●見学自由 ●宮古市田老青砂里 ●三陸鉄道新田老駅から車で5分 ●21台

●潮が引いた時に男岩の海蝕洞をくぐり、幸せになれるといわれる



灯台 MAP.P.124 C-5

鮭ヶ崎灯台

●とどがさきとうだい ☎0193-22-3830 見る

本州最東端に建つ白亜の灯台
東経142度4分21秒の本州で最も東の地に建つ。明治に建てられたが戦災に遭い、現在の灯台は昭和25(1950)年に再建された。姉吉キャンプ場から徒歩1時間。

●外観のみ観覧可(灯台内部は未開放)
●宮古市重茂第9地割 ●JR宮古駅から車で60分、姉吉キャンプ場から徒歩60分 ●50台

●宮古市の東方に突き出た重茂半島に建つ



まるで鏡のように静まっています…

第二地底湖

深いブルーに吸い込まれそう…

「ドラゴンブルー」と呼ばれる透明な水をたのめる。水深38m、ここでJR東日本「大人の休日倶楽部」の撮影なども行なわれた。

吸い込まれそうに透明なブルーの地底湖、芸術的な鍾乳石、洞内に棲むコウモリ…。自然が長い年月をかけてつくり上げた龍泉洞は神秘の世界そのもの。探検気分で行こう!

龍泉洞探検

りゅうせんどう

●98mという世界でも有数の水深と、透明度を誇る。第三地底湖の奥には第四地底湖(非公開)がある。

●98mという世界でも有数の水深と、透明度を誇る。第三地底湖の奥には第四地底湖(非公開)がある。

●水深なんと98m! 第三地底湖

●第三地底湖のあとに約270段の急な階段がある。上る自信がないときは引き返してもOK!

●鍾乳石が迫ってきそう 摩天楼

●迫るような鍾乳石の壁の間に木道が敷かれている

●童宮の門をくぐり洞内のさらに奥へ…

●地底湖が待つ神秘の世界へ

●透明な水が音をたて流れる

●豪快な流れ 玉響の滝

●音無しの滝

●守り獅子

●おれたちも国の天然記念物に指定されているよ

●ライトアップされ幻想的な月宮殿

●展望台から水面を見下ろす! 第一地底湖

●展望台に上り真上から水面を眺められる。鍾乳石と神秘的コントラストが神秘的。展望台までの階段が急なので注意。

●鍾乳石の造形が幻想的な月の世界を思わせるホール状の空間

●START & GOAL

●見学時間約40分。龍泉洞のあとは共通券で入館できる龍泉洞科学館の見学もおすすめ。

●休憩&お買い物Time 龍泉洞レストハウス

●龍泉洞入口近くにあるレストハウス。2階は無料休憩スペース。

●0194-22-2270 ●9:00~17:00、食室は11:00~15:30(11~翌3月は~15:00、要問い合わせ) 無休

●龍泉洞ビール(右)と龍泉洞地サイダー(左)

MAP.P.124 A-2

●アクセス

●バス 入道

●三陸自動車道 宮古中央IC

●所要時間/約4時間/5時間

●料金1万7100円(はゆぶきこまちバス利用)

●所要時間/8分

●国道106号(5) 利用

●東京駅 JR東北新幹線

●盛岡駅 岩手県北バス

●宮古駅前バス停

●宮古市街

宮古

自然がつくる神秘的な洞窟と雄大な海岸美が魅力

MAP.P.124・134

問い合わせ ☎0193-68-9091(宮古市観光課)

喫茶店 MAP P.134 C-5

喫茶モカ

●きつぽモカ ☎0194-52-0677 カフェ

おすすめは伝説のエッグサンド
久慈駅前建つ、レトロな喫茶店。おすすめは、ふわふわの玉子焼きを厚めのパンでサンドした「エッグサンド」。懐かしい味のナポリタンも人気。

10:30~18:00 水曜 久慈市本町1-20
JR久慈駅から徒歩 24台

●ふわふわの玉子焼きを厚めのパンでサンドしたエッグサンド(400円)



和菓子 MAP P.134 C-5

お菓子の沢菊 本店

●おかしのさわぎくはんでん ☎0194-52-3555 買う

久慈名物のスイーツがたくさん
昭和5(1930)年創業の菓子店。「お菓子はコミュニケーション」をコンセプトに、ひとつひとつの菓子が岩手ならではの物語を表現するように作られている。種類は100以上あり、新作もつねに誕生。

9:00~19:00 無休 久慈市十八日町2-1
JR久慈駅から徒歩5分 28台

●しっとりやわらかくあんもたっぷり、食べこたえ十分のぶすのこぶ(5個入)918円



レストラン MAP P.118 F-4

琥珀の森のレストラン くんこの

●くんこのもりのレストラン ☎0194-59-3881 食べる

琥珀に囲まれたレストラン
久慈琥珀博物館に併設するレストラン。北三陸の新鮮な山海の幸を使用した料理が楽しめる。ガーデン席も用意されており、森に囲まれた自然豊かな景色の中でゆっくりとした時間を過ごすことができる。

11:30~14:00、17:00~20:00(ディナーは前日までに要予約) 不定休 久慈市小久慈町19-156-134
JR久慈駅からJRバス東北盛岡二戸方面行きで10分、森前下車、徒歩30分(森前バス停から無料送迎あり、要事前連絡) 20台



●久慈市特産の短角牛のハンバーグランチはランチで一番人気メニュー

クルーズ MAP P.124 B-1

サッパ船アドベンチャーズ

●サッパせんアドベンチャーズ ☎0194-37-1211 遊ぶ

冒険気分で大東原をゆく!
サッパ船とは、陸中海岸の漁師がうに漁やあわび漁などに使用する小型の磯船。大型観光船では通過できない洞窟や断崖絶壁も、サッパ船ならすいすいクルーズ。エンジン音を響かせながら大東原を進み、スリル満点の遊覧を楽しめる。

9:00~17:00(要予約、当日予約は要相談) 無休(悪天候時欠航) 1名3800円(2名以上)、小学生3000円 田野野村机142-3 机漁港 三陸鉄道田野野村駅から徒歩5分 20台



●漁師の漁船に乗って出航

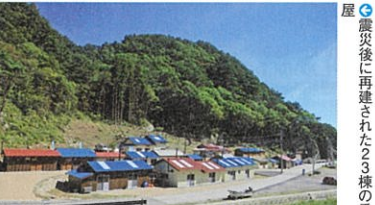
体験 MAP P.118 H-6

机浜番屋群

●つくえはまはんやん ☎0194-37-1211 見る

昭和の漁村文化を現代に伝える
番屋という漁師の作業小屋が23棟並び、昭和初期から続く漁村文化を体験できる施設。震災前の番屋を復元し再建。漁具の見学や、番屋料理体験、海水を煮詰めてつくる塩づくり体験などができる。(各体験は要予約)

見学自由 田野野村机142-3 三陸鉄道田野野村駅から徒歩5分 20台



●震災後に再建された23棟の番屋

海鮮 MAP P.118 G-5

株式会社 マルサ嵯峨商店 マルサお魚センター

●かふしまがしやマルサお魚センター ☎0194-78-3333 買う

北三陸の海の幸はここで!
地元で水揚げされた新鮮な魚介類が並ぶほか、自社製造のいくら醤油漬・塩うになどのおみやげも豊富にそろえ。おみやげは全国発送が可能です。週末の炭火焼きコーナーも人気が高い。

9:00~18:00 水曜 田野野村野田31-13 三陸鉄道陸中野田駅から徒歩2分 15台



●食感が特徴のほやの塩辛(右、180g800円)。白ごはんにもお酒にも合う塩うに(左、60g1800円)

自然地形 MAP P.118 H-6

北山崎

●きたやまざき ☎0194-33-3248 見る

ダイナミックな断崖が連なる「海のアλπス」
太平洋から切り立つ高さ200mの断崖が約8kmにもわたって連なる。三陸海岸随一といわれる壮大な光景は、息を飲むような迫力で見ものを圧倒する。展望台からの眺望も素晴らしい。

見学自由 田野野村北山 三陸鉄道田野野村駅から徒歩20分 139台



●切り立った岩がそびえる

自然地形 MAP P.124 B-1

鶴の巣断崖

●うのすだんがい ☎0194-33-3248 見る

弓状にえぐれた高さ200mの断崖
高さ200mの断崖が屏風のように続き、リアス海岸の入り組んだ海岸線が実感できる景勝地。展望台から5列に並ぶ断崖を眺望しよう。

見学自由 田野野村真木沢 三陸鉄道鳥越駅から徒歩20分 43台



●太平洋に突き出すように断崖が続く

自然地形 MAP P.118 F-4

久慈溪流

●くじけりりゅう ☎0194-52-2123 見る

変化に富んだ溪流美
切り立った断崖が両岸に迫る変化に富んだ景観が美しい溪流。岩手県立自然公園にも指定されている。新緑や紅葉の名所として知られており、シーズンになると多くの人が散策に訪れる。

見学自由 久慈市大川目町 久慈駅からJRバス東北盛岡二戸方面行きで16分、戸呂町下車 徒歩2分 2台



●山々の自然を映す清らかな水の流れ



●つりがね洞 荒々しい海食断崖が続く海岸を代表する奇岩

神秘的な光景を目に焼きつけよう
●空洞の中の朝日 毎年6月の夏至を挟む約2週間の、朝日を望める。

★小袖海岸

●こそでかいがん

三陸復興国立公園の北に位置し、つりがね洞、かぶと岩など自然が生み出した奇岩が織りなす景色は圧巻。近くには小袖海女センターがあり、7~9月の土日曜、祝日には伝統的な素潜りの海女漁も見学することができる。

0194-52-2123(久慈市商工観光課) 見学自由 久慈市長内町~宇部町 JR久慈駅から市民バス陸中野田駅行きで35分、浄土ヶ浜下車すぐ 50台

MAP P.118 G-4



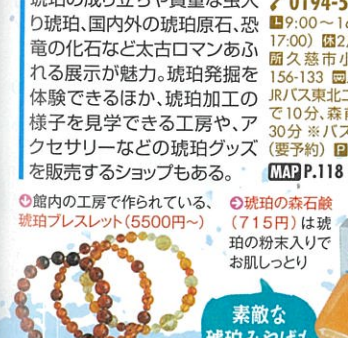
琥珀掘り体験しよう!
●採取した琥珀を持ち帰りができる

●約200kgの琥珀に囲まれた癒やし空間「太閤の石」

●琥珀の成り立ちや貴重な虫入り琥珀、国内外の琥珀原石、恐竜の化石など太古ロマンあふれる展示が魅力。琥珀発掘を体験できるほか、琥珀加工の様子を見学できる工房や、アクセサリなどの琥珀グッズを販売するショップもある。

0194-59-3831 9:00~16:30(閉館は17:00) 2月末日 久慈市小久慈町19-156-133 JR久慈駅からJRバス東北二戸盛岡行きで10分、森前下車、徒歩30分 ※バス停送迎あり(要予約) 100台

MAP P.118 F-4



●館内の工房で作られている琥珀プレスレット(5500円~)

●琥珀の森石鹸(715円)は琥珀の粉末入りでお肌つとり

●素敵な琥珀みやげも



●自然がつくり出した絶景に感動!

久慈の旅

北限の海女の街として知られる久慈は、ダイナミックな海絶景に太古の宝石・琥珀など、自然の魅力がいっぱい! 海から山へとぐるりとめぐり、久慈の恵みに触れる旅にでかけよう!



●「北限の海女」の歴史が学べる

●小袖海女センター 北限の海女で知られる小袖海岸の観光拠点。観光案内所や産直コーナー、海女や南部ダイバーの衣装などの展示がある。小袖が舞台の連続テレビ小説「あまちゃん」の名言が展示された「アマリンの壁」も見どころ。

0194-54-2261 9:00~17:00 無休 久慈市宇部町24-110-2 JR久慈駅から市民バス陸中野田駅行きで37分、小袖海岸下車、徒歩5分 50台

MAP P.118 G-4



●久慈の海を知るならココ

●土・日曜、祝日には南部潜りや海女の素潜り実演も ●もぐらんぴあで繁殖させているクラゲも展示中

0194-75-3551 9:00~17:30(閉館は18:00)、11~3月は10:00~15:30(閉館は16:00) 月曜(祝日の場合は翌日休) 久慈市侍浜町麦生1-43-7 JR久慈駅からタクシーで15分 50台

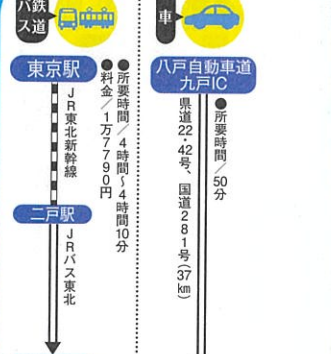
MAP P.118 G-4

北三陸

リアス海岸の自然美と「北の海女」の素潜りに注目

MAP P.118・124・134

問い合わせ ☎0194-52-2123(久慈市商工観光課)



アクセス

●所要時間/所要料金

●八戸自動車道九戸IC 所要時間/所要料金

●久慈地下水族科学館 もぐらんぴあ

●日本唯一の地下水族科学館。東日本震災を生き抜いたアオウミガメの「かめ吉」が泳ぐトンネル水槽や、三陸の魚・癒しのクラゲなど、さまざまな海の仲間たちと会える。また、応援団長さかなクンのフィッシュハウスからやってきた魚も展示中。

MAP P.118 G-4

海鮮料理 MAP P.134 B-4

中村家
●なまこや ●0120-56-7070 買う

豪華な海の幸がどっさり!
震災後、人気の料理店を休業し、現在は海鮮商品の製造販売を中心に営業。やわらかく煮たあわびやいくらなど豪華食材で作る「三陸海宝漬」がおすすめで、店頭販売も行なっている。

11:00~18:00 土日・日曜 釜石市鈴子町5-7
JR釜石駅から徒歩 2台



●三陸海宝漬 (150g/2250円)

みやげ MAP P.134 B-5

シープラザ釜石
●シープラザがまいし ●0193-31-1177 買う

釜石のみやげ品が大集合
釜石駅に隣接する複合施設。三陸エリアの情報発信の場所として、みやげ品や特産品の販売店、イベント広場、飲食店などが設けられている。週末は多くの観光客でにぎわう。

11:00~19:00 第1・3・5火曜 釜石市鈴子町22-1 JR釜石駅から徒歩 2台 近隣駐車場有



●三陸銘菓「シーラー」(5個入り299円、10個入り1458円、15個入り2079円)。しっとりした餡をアーモンドチョコレートで包んだ洋風まんじゅう

●柿酢サイダー 250円。釜石の特産物「甲子柿(かつしがき)」の柿酢を使った、すっきりとした甘さが特徴

資料館 MAP P.125 B-1

橋野鉄鉱山インフォメーションセンター
●はしのてつこうざんインフォメーションセンター ●0193-54-5250 見る

橋野鉄鉱山の歴史や魅力を知る
映像や資料パネルで橋野鉄鉱山について解説。ガイドペン、当時の様子が見えるVRタブレットの貸出と現地常駐ガイド(有料)あり。

11:00~12月8日、9:30~16:30 期間中無休
無料、ガイドは1回500円(6人以上は1人につき100円加算) 釜石市橋野町2-6 JR釜石駅から徒歩 5分



●鉄の主原料となる鉄鉱石や鉄鋼も展示

市場 MAP P.134 B-5

サンフィッシュ釜石
●サンフィッシュがまいし ●0193-31-3668 買う (管理事務所)

市場で食事と買い物を楽しむ
1階は釜石の山海の旬の味がそろう市場、2階は食事ができる飲食エリアになっている。地元の魚や新鮮な野菜を使った、愛情たっぷりの家庭の味が人気を呼んでいる。釜石駅前という立地も便利。

1階7:00~16:00、2階11:30~22:00 (店舗により異なる)
水曜(祝日の場合は変更あり)
店舗により異なる 釜石市鈴子町2-1
JR釜石駅から徒歩 2台



●たくさんの品が並び市場内、2階で食事もできる

複合施設 MAP P.134 B-5

魚河岸テラス
●うおがしテラス ●0193-27-5566 見る

海のまち釜石の新名所
釜石湾の景色を一望できる海沿いの複合施設。1階はキッチンスタジオ、会議室など市民憩いのスペース、2階は地元の食材が楽しめる飲食フロアとなっている。

●店舗により異なる 釜石市魚河岸3-3
JR釜石駅より徒歩25分 2台



●各階オーシャンビュー 夕景にも映える

展望台 MAP P.134 B-6

釜石大観音
●かまいたいかんのん ●0193-24-2125 見る

展望台からの大パノラマは必見!
昭和45(1970)年に曹洞宗石応禪寺により建立された高さ48.5mの大観音像。鎌崎半島の先端に立ち、穏やかな表情で釜石湾を見守っている。展望台があり、雄大な釜石湾を一望できる。

11:00~16:30 (開門は17:00、時季により変動あり) 無休 500円、中学・高校生300円、小学生100円 釜石市大平町3-9-1 JR釜石駅から徒歩 10分 150台



●白亜の観音像は朝日にとも夕景にも映える

食

小麦の風味が生きた自家製麺
あゆとく
●0193-23-5099 MAP P.134 A-4

長年愛されている食事処。煮干しや豚骨でとったまるやかな醤油スープに極細の自家製麺を合わせている。ラーメンのほか、定食やカレーメニューに並ぶ。

11:00~15:00、17:00~21:00 月曜 釜石市上中島町1-1-35 JR釜石駅から徒歩 15分 7台

釜石ラーメン発祥の老舗!
新華園本店
●しんかえんほんてん ●0193-22-1888 MAP P.134 B-5

昭和26(1951)年創業の釜石ラーメン発祥の店。あざりスープと合う白っぽく縮れがきれいな極細麺は、太さが約1mmだがコシがある。じっくり煮込んだチャーシューとも相性が良い。

ラーメン(釜石ラーメン) 600円
スープは豚骨、鶏ガラがベース。魚介と野菜をミックスしたあっさりとした清湯スープ

11:00~15:00、17:00~20:00 火・第3水曜 釜石市大町2-1-20 JR釜石駅から徒歩 10分 6台

しっかりとした旨みのスープが、極細麺とよくからむ
三重食堂
●みえしょくどう ●0193-23-8041 MAP P.134 A-4

毎朝5時から仕込むあっさり味で旨みのあるスープは、鶏ガラと三陸産の煮干しがアクセント。自家製の極細縮れ麺はやわらかいがコシがあり、スープともよくからむ。

らーめん 430円
極細の縮れ麺で茹で上げが早い

11:00~17:00 木曜 釜石市上小川町1-4-5 JR小佐野駅から徒歩 5分 1台

三番高炉
●さんばんこうろ

橋野鉄鉱山のなかで一番長く稼働していた高炉で、花崗岩の基礎と石組が現存する。



●日本現存最古の高炉跡

ラグビーワールドカップTM

ラグビーW杯開催の釜石が熱い!
街をめぐぐるの

世界遺産 **橋野鉄鉱山**
●はしのてつこうざん

「近代製鉄の父」と呼ばれる盛岡藩士大島高任の指導により建設された、日本現存最古の高炉跡。鉄鉱石の採掘場跡、運搬路跡及び高炉場跡で構成。高炉場跡が一般公開されていて、安政5(1858)年から文久元(1861)年までに建設された3基の高炉跡が見られる。

●0193-22-8846 (釜石市世界遺産課) ●見学自由 (冬季は見学困難) 釜石市橋野町 JR釜石駅から徒歩 5分 80台 MAP P.125 B-1

釜石市立鉄の歴史館
●かまいしりつてつめきしかん

橋野鉄鉱山をはじめ、釜石の製鉄の歴史を紹介。近代製鉄の父大島高任の偉業を伝える資料も充実している。橋野鉄鉱山三番高炉を原寸大に復元した模型を用いた迫力の映像で、釜石の鉄づくりの歴史を楽しく知ることができる。

●0193-24-2211 9:00~16:00(開館は17:00)
火曜 500円、高校生300円、小中学生150円 釜石市大平町3-12-7 JR釜石駅から岩手県交通バス上平田行きで11分、観音入口下車、徒歩5分 50台
●シアターでは高炉の復元模型を見学できる MAP P.134 B-6

根浜海岸隣接の自然豊かなキャンプ場



根浜海岸キャンプ場
●ねはまかいがんキャンプじょう

緑豊かな芝生や青い海に囲まれた自然豊かなキャンプ場(オート・フリーサイトあり)。三陸海岸ならではの自然を感じながら、大人から子供まで安心して自然体験や各種アクティビティを楽しめる。

●0193-27-5455 9:00~19:00(12~3月は17:00まで) 無休 1区画日帰り1300~4000円、宿泊2000~6000円 釜石市鶏住居町第21地割23番地1外 ●三陸鉄道鶏住居駅から徒歩 30分 276台 MAP P.125 C-1

リアス海岸と、緑豊かな山に囲まれた釜石市。日本近代製鉄の発祥の地として世界文化遺産に登録された橋野鉄鉱山や、新日鉄釜石ラグビー部で有名な、鉄とラグビーのまちとして知られている。風光明媚な名所やご当地ラーメン店をめぐり、釜石の魅力を楽しもう。

釜石鶏住居復興スタジアム
●かまいしうのすまいふっこうスタジアム

東日本大震災で全壊した小中学校の跡地に2018年8月に新設。大槌湾や周囲の山々と調和したすがすがしいスタジアムで、常設席は6000席。「ラグビーワールドカップ2019™」の開催地となり、盛り上がりを見せた。

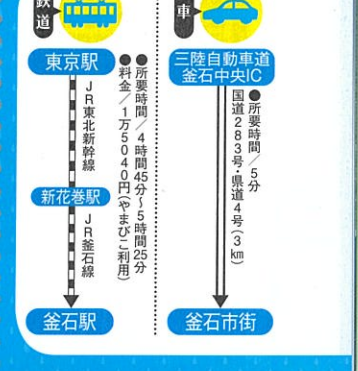
●0193-27-5712 (釜石市文化スポーツ部スポーツ推進課ラグビーのまち推進係) ●試合やイベント開催時以外は一部を除き見学自由 釜石市鶏住居町18地割5-1 JR釜石駅から徒歩 15分、または三陸鉄道鶏住居駅より徒歩 5分 250台(試合開催時は使用不可。シヤトルバス利用) MAP P.125 C-1

●市民の熱い声援を受ける釜石シーウェイブス

釜石

雄大なリアス海岸の景観と近代製鉄発祥の地

MAP P.125・134
問い合わせ ●0193-22-5835 (釜石観光物産協会)



三陸沿岸道路とは？

2021年12月18日に全線開通した、青森県八戸から宮城県仙台までの海岸沿いの道。三陸沿岸道路。総距離359kmのうち333kmは無料で走行でき、日本最長の連続無料区間を有する高速道路となっている。



柚子みそすき昆布 辛みそ昆布 各324円

白米との相性抜群な普代産昆布を使用した漬物

普代ICから約5分

道の駅 青の国ふだい

みちのえきあおのくにふだい
三陸鉄道普代駅の駅舎を兼ねた道の駅。普代村の特産品である昆布を使ったラーメンやソフトクリームのほか、おみやげも豊富にそろわ。

☎0194-35-2411
8:30~17:00 無休
館下閉伊郡普代村9-5-3
三陸自動車道普代ICから5分 P43台
MAP P.118 G-6



道の駅

ドライブル

アクセス 抜群!

三陸沿岸道路

山田南ICから約3分

道の駅 やまだ

みちのえきやまだ
三陸海岸中心部にある本州最東端の道の駅。海と山に囲まれているため、新鮮な魚介類のほか、椎茸やまつたけなどを使ったおみやげも人気。

☎0193-89-7025 9:00~18:00、食堂は10:00~L.O.16:00(4~10月)、L.O.15:30(11~3月)
無休 館下閉伊郡山田町船越6-14-1 三陸自動車道山田南ICから5分 P43台 普通車45台、大型車4台
MAP P.124 B-6 ※2023年7月に移設予定



かもめが羽ばたく様子をイメージした土産館

あかもくラーメン 600円

麺はあかもくが練りこまれていて、磯の香りが口の中に広がる

8種類以上の海の幸がのった人気のメニュー



海鮮丼 1800円



宮古北ICから約10分

道の駅 みやこ (シートピアなど)

みちのえき みやこ(シートピアなど)
宮古の景勝地・浄土ヶ浜の近くにある道の駅。獲れたての鮮魚や地域のおみやげが充実し、レストランでは海を眺めながら食事を楽しめる。

☎0193-71-3100(シートピアなど)
8:45~17:00、レストラン10:30~L.O.15:00(土・日曜・祝日はL.O.16:00) 無休
宮古市臨港通1-20 三陸自動車道宮古北ICから10分 P216台
MAP P.134 C-3



- 売店 レストラン・軽食
- 道路・観光情報
- 入浴施設 公園

東側には緑地公園や遊歩道があり、散歩するの楽しい

みやげ MAP P.125 B-3
かもめテラス 三陸菓匠さいとう総本店
☎0120-311-514 買う

「かもめの玉子」さいとう製菓の総本店
「かもめの玉子」は黄味餡をカスター生地とホワイトチョコで包んだ、70年もの間岩手で愛される銘菓。ショコラやりんごなど種類も豊富。かもめテラス限定のかもめソフトもおすすめ。
9:00~19:00 無休 館大船渡市大船渡町茶屋前7-31 BRT大船渡駅から徒歩5分 P24台
☎0120-311-514



ハンバーガー MAP P.125 B-3
THE BURGER HEARTS
☎090-2953-0997 食べる

特大はたて入りのハンバーガー
パンズからソースまですべて手作りするバーガーショップ。名物の「恋し浜旗立バーガー」は、地元産の特大はたてがまるごと入ったクリームコロッケと、タルタルソースの相性が抜群。
11:30~19:00(L.O.18:30) 無休 館大船渡市盛町町9-5 三陸鉄道盛町駅から徒歩4分 P3台
☎090-2953-0997



食べる 大船渡さんまら〜めん
みりん干しが豪華にのる
碓石海岸レストハウス
☎0192-29-2121

甘じょっぱいさんまのみりん干しとラーメンを組み合わせた、個性あふれる「大船渡さんまら〜めん」が評判。ほかにも大船渡産のあびやほたてなど、海の幸が味わえるメニューが豊富にそろわ。
11:00~14:00 無休 館大船渡市末崎町大浜221-68 BRT細浦駅からタクシーで10分 P80台



さんまpoint!
丼からはみ出すさんまのみりん干しをスープに漬けて味わわ

自然地形 MAP P.125 B-4
碓石海岸
☎0192-29-2359 見る

碓石八景と呼ばれる景勝地
大船渡湾に突き出た末崎半島東南端約6kmの海岸線。3つの洞門を持つ穴通磯、雷鳴のような音を発する雷岩、碓石のような黒い玉砂利の碓石浜などの碓石八景があり、変化にとんだ景観を楽しめる。
見学自由 館大船渡市末崎町大浜 BRT碓石海岸駅から徒歩6分 P92台



植物園 MAP P.125 B-4
世界の椿館・碓石
☎0192-29-4187 見る

椿咲き誇る花の館
世界13か国から集めた、600種類以上に及ぶ珍しい椿が見られる。開花の時期は9月上旬~4月下旬で最盛期は2~3月。地域で生産された四季折々の花の苗や、椿苗の販売も行なっている。
9:00~17:00 無休(祝日の場合は翌日休) 500円、小・中学生300円 館大船渡市末崎町大浜280-1 BRT細浦駅からタクシーで10分 P75台



商業施設 MAP P.125 B-3
キャッセン大船渡 フードヴィレッジ
モール&パティオ
☎0192-22-7910 買う

「いらしてください」の地元言葉「きやっせん」が施設名の由来。寿司、ラーメン、居酒屋などの飲食店や、菓子店、ライブハウスにコワーキングスペースなどの多様な店舗が集結している。
各店により異なる 館大船渡市大船渡町茶屋前7-7 BRT大船渡駅から徒歩2分 Pモール&パティオ130台、フードヴィレッジ72台



海が生みだす景色&グルメ

大船渡

おおふなと MAP P.122・125
問い合わせ
大船渡市観光交流推進室 ☎0192-27-3111

エリアガイド ACCESS
JR東北新幹線 JR大船渡線
東京駅 一関駅
気仙沼駅 JR大船渡線BRT 盛岡駅
所要時間/5時間~6時間15分
料金/1万4800円(やまびこ+BRT利用)

三陸自動車道 大船渡IC
所要時間/5分 3km

自然地形 MAP P.125 A-4
奇跡の一本松
☎0192-54-5011 見る

復興を見守り続ける一本松
東日本大震災で失われた高田松原約7万本の松のなかで、たった1本残った奇跡の松。震災遺構に指定されている。現在は保存処理を施し、災害の記憶や復興を象徴するモニュメントとして立ち続けている。
見学自由 館陸前高田市気仙町土手影180 BRT奇跡の一本松駅から徒歩10分 P140台



復興の象徴として大切に復元保存されている