

◆復興道路・復興支援道路

東日本大震災から10年を経て、青森・岩手・宮城・福島  
の4県に約570kmの復興道路・復興支援道路が整備  
されました。岩手では2019年3月に東北横断自動車道釜  
石秋田線、2021年3月に宮古盛岡横断道路、そして  
2021年12月に三陸沿岸道路が全線開通しました。  
※岩手県内の復興道路・復興支援道路はいずれも無料  
の自動車専用道路です。(東和～花巻間を除く)



自動車利用

花巻空港IC	1時間10分 (77km)	釜石中央IC
盛岡IC	1時間40分 (88km)	宮古中央IC
宮古中央IC	24分 (27km)	岩泉龍泉洞IC
岩泉龍泉洞IC	10分 (11km)	田野畑中央IC
山田IC	17分 (19km)	宮古中央IC
大槌IC	14分 (16km)	山田IC
釜石中央IC	13分 (14km)	大槌IC
釜石中央IC	26分 (30km)	山田IC
陸前高田IC	38分 (44km)	釜石中央IC

※上記の時間、距離はおおよその目安です。



北山崎



浄土ヶ浜



岩手の観光・イベント情報はこちら▶  
(公財)岩手県観光協会

# 魚彩王国

三陸の幸を食べつくす!



魚彩王国とは  
三陸海岸の楽しさをみんなに伝えたい!そんな思いから生まれた魚彩王国。「観る」「食べる」「体験する」をテーマに、魅力満載の三陸海岸を心ゆくまで堪能ください!

東北 復興道路 ~道・絆プロジェクト~

このパンフレットは道・絆プロジェクトの支援により作成しております。

三陸海岸魚彩王国実行委員会事務局  
〒027-0052 岩手県宮古市宮町 1-1-80 (宮古観光文化交流協会内)  
☎ 0193-62-3534 FAX 0193-62-7030



# 食べる 魚彩王国の旬の幸

いわて三陸で獲れた新鮮な海の幸をご堪能ください！



食材と宿泊を楽しむプランはここでチェック！



# 春

春の味覚は花見の季節から！

## 花見カキ

花見シーズンの4月中旬から5月初旬に最も実入りがよく、味も濃くなる絶品のカキです。時間をかけてじっくりと育てる数量限定の稀少なカキで、和洋中どんな料理にも合い、美味しく召し上がれます。

## 三陸わかめ

岩手県はわかめ生産量日本一！三陸のわかめは身が厚く歯ごたえがあり、しゃきしゃきとした食感が特徴です。



## 早採りわかめ

1~2月にかけて採れる早採りわかめはしゃぶしゃぶが絶品。さっとお湯にくぐらせると、鮮やかな緑色にかわります。

# 夏

三陸の夏といえばウニ！地元ならではの生ウニ丼を召し上がれ！



## ホヤ

堅い殻の中に詰まったオレンジ色の身は、やみつきになる旨さです。新鮮な刺身は酒の肴におすすめで、焼きホヤ、蒸しホヤも美味です。

## ウニ

良質な海藻を食べて育った極上のウニ。夏のおすすめは生ウニ丼！甘く濃厚な味が口に広がります。夏は生で食べたいウニですが、塩ウニや焼きウニも絶品です。

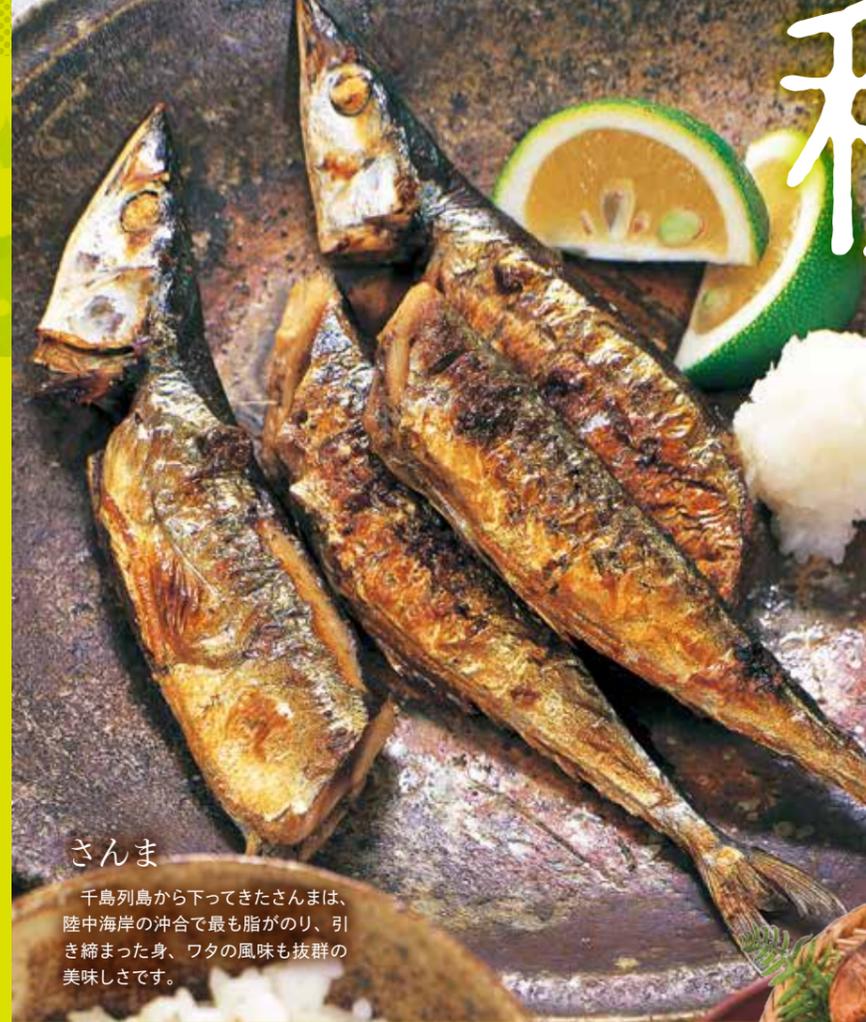


## 磯ラーメン (大槌町)

1969年に大槌町で誕生したとされる磯ラーメン。具はイカ、エビ、ホタテ、シュリガイなどの魚介類にたっぷりの海藻類で、沿岸各地でご当地グルメとして定着しています。

## いわて短角牛

国内の和牛流通量の1%以下という希少な牛肉です。脂肪分が少なくヘルシーな赤身肉の、かみしめる食感と肉本来の旨みを存分にご堪能ください。



## さんま

千島列島から下ってきたさんまは、陸中海岸の沖合で最も脂がのり、引き締まった身、ワタの風味も抜群の美味しさです。

# 秋

秋にはあぶらののったサンマ！

## 鮭

宮古は秋鮭の漁獲高が本州一。秋鮭を知り尽くした地元にはさまざまなおいしい食べ方があり、各店工夫を凝らしたメニューを提供しています。



## 松茸

岩手県は日本有数のまつたけ産地。なかでも、沿岸北部の山田町や岩泉町は風味・香り・形に優れた最高級松茸の産地です。



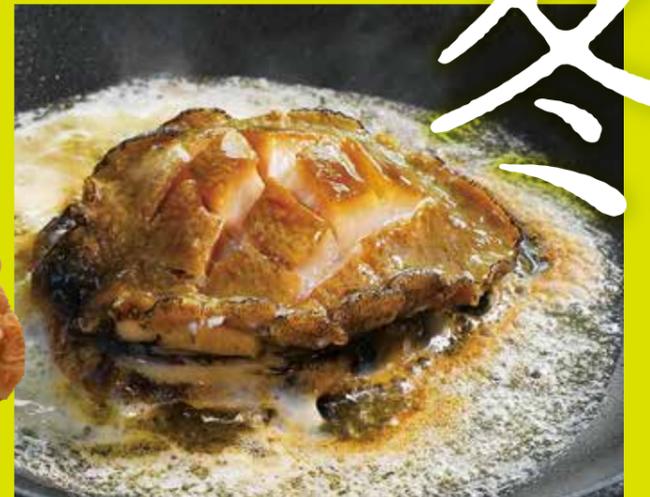
## タラ

岩手の冬の味覚を代表するタラ。淡泊な白身と濃厚な白子は絶品です。鍋物はもちろん、刺身、昆布じめ、あぶりさまざまな食べ方で。



# 冬

三陸の冬の味覚は毛ガニから！



## 毛ガニ

宮古をはじめ、冬の陸中海岸では、身の引き締まった風味豊かな毛ガニが有名。濃厚な蟹味噌も絶品です。

## アワビ

三陸の昆布やわかめを食べて育つアワビは肉厚でうまみたっぷり。刺身やバター焼き、炭火焼など味わい方もさまざまに、お楽しみください。





岩手 田野畑 潮騒の宿



日本三大鍾乳洞「龍泉洞」観光に便利なお宿

## ホテル羅賀荘

田野畑村

目の前に広がる青の世界。星降り、日の出ずる潮騒の宿、ホテル羅賀荘。部屋の窓から望む紺碧の海は、美しい輝きに溢れ、海風が運ぶほのかな潮の香りに、旅情をかきたてられます。その日に仕入れた三陸の旬の魚介類を豊富に使い、季節ごとの味わいをお楽しみいただいております。太平洋を望む自慢の展望大浴場では、旅の疲れを解きほぐす、柔らかな湯をお楽しみ下さい。水平線から昇る日の出を堪能できる朝風呂は特におすすめです。



宿泊DATA

☎0194-33-2611 岩手県下閉伊郡田野畑村羅賀60-1  
 時間 15:00IN/10:00OUT  
 交通 三陸鉄道田野畑駅から車で約3分(無料送迎あり、要事前予約)  
 田野畑中央ICから車で約10分  
 H P [https://hpdsp.jp/hotel\\_ragaso/](https://hpdsp.jp/hotel_ragaso/)

## 龍泉洞温泉ホテル

岩泉町

日本三大鍾乳洞「龍泉洞」から700m。龍泉洞に一番近いホテルです。龍泉洞の水で育まれた旬の食材を使用したお料理と温かい接客が自慢の宿です。秋限定の松茸御膳は地元岩泉町産の松茸を使用し毎年リピーターのお客様にも多くご利用いただいております。秋の味覚の王様、松茸の豊かな香り、歯ごたえ、そして深い味わいの全てを存分にご堪能くださいませ。名物の貸切風呂「炭風呂」もございます。



宿泊DATA

☎0194-22-4141 岩手県下閉伊郡岩泉町岩泉府金48  
 時間 15:00IN/10:00OUT  
 交通 盛岡駅からバスで約2時間10分。岩泉龍泉洞ICから車で約20分  
 H P <https://ryusendo.yad.jp/>

宇霊羅山を望む憩いの宿

## ホテル龍泉洞愛山

岩泉町

岩泉町のシンボル・宇霊羅山を望む憩いの宿、四季の恵みと炭湯の宿です。地元岩手・三陸の海の幸や、岩泉のみずみずしい山畑の幸が彩るお料理で、三陸の味覚を存分にご堪能ください。また、当館では、龍泉洞と同じ源泉の水を岩手の木炭と玉川温泉郷のラジウム鉱石に通すことで、更にやわらかなお湯へと変化させ、お風呂に使用しております。この地の恵みを最大限に活かした炭の湯は、当館自慢のお風呂でございます。ゆったりとくつろぎの時間をお過ごしください。



宿泊DATA

☎0194-22-4111 岩手県下閉伊郡岩泉町岩泉字松橋1番地2  
 時間 15:00IN/10:00OUT  
 交通 盛岡駅からバスで約2時間。岩泉龍泉洞ICから車で約20分  
 H P <https://www.aizan.co.jp/>

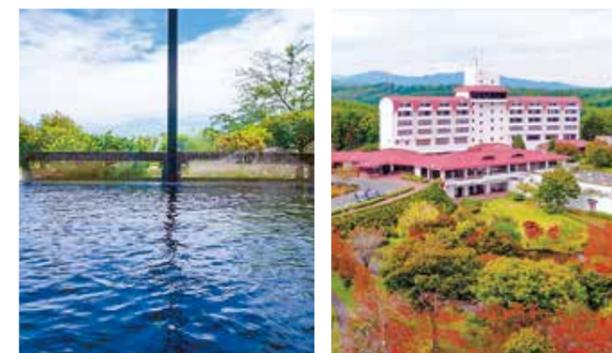


三陸を満喫、充実の施設でリラックス&リフレッシュ

## グリーンピア 三陸みやこ

宮古市

全室から雄大な太平洋と朝陽がご覧になれるお宿です。太平洋を一望できるパーフェクトビューの客室で、ゆったりとおくつろぎいただけます。大浴場は、太平洋からの日の出と幻想的な夕暮れを望む光明石温泉(人工温泉)。夕食は、とれたての新鮮な魚介と、逸品ぞろいの県産食材をふんだんに使った、心づくしの和食膳でおもてないたします。逸品料理に合う地酒もいただけます。朝食の地元産ワカメや、宮古産真鱈のフライも絶品です。



宿泊DATA

☎0193-87-5111 岩手県宮古市田老向新田148  
 時間 15:00IN/10:00OUT  
 交通 三陸自動車道 仙台方面からは「田老北IC」下車2分  
 八戸方面からは「岩泉南IC」下車12分  
 H P <https://www.greenpia-sanrikumiyako.com/>





三陸の雄大な景色をプライベートで楽しむ

雄大な陸中海岸と世界三大漁場の恵み

宮古市 | 渚亭たろう庵

宮古市 | 休暇村陸中宮古

岩手田老の太平洋を一望できる小高い丘の上に建ち、全ての客室に露天風呂が付いているお部屋で、心地よい潮風と日々表情を変える海岸美をお楽しみいただけます。お食事は全て個室をご用意しております。三陸の豊富な漁場で獲れる新鮮な海産物と、岩手県産の安全で美味しい食材をふんだんに使った創作料理を一品一品作り立てでお持ちします。プライベートな空間と、地元の良質な食材にこだわった宿でごゆっくりとお寛ぎください。

自然にときめくりゾート休暇村。休暇村陸中宮古は1963年以来、国立・国定公園など優れた自然環境の中のリゾートとしてお客様や地域の皆様に支えられて歩んできました。「その土地ならではの魅力にふれていただきたい」地元の食材を活かした料理や多彩なふれあいプログラムには私たちのそのような思いが込められています。休暇村は、これからもすべてのお客様に心が自然にときめくひとときをお届けします。



**宿泊DATA**  
 ☎0193-87-2002 岩手県宮古市田老字青砂里164-1  
 時間 15:00IN/11:00OUT  
 交通 三陸鉄道新田駅から車で5分(無料送迎あり。要事前予約)  
 田老南ICから車で約6分、田老真崎海岸ICから車で5分  
 H P <https://www.tarou-an.jp/>

**宿泊DATA**  
 ☎0193-62-9911 岩手県宮古市崎嶇ヶ崎18-25-3  
 時間 15:00IN/10:00OUT  
 交通 東北自動車道・盛岡南ICより宮古盛岡横断道路を宮古方面へ約90分。宮古北ICで降車、国道45号線へ出て八戸・青森方面へ約10分  
 H P <https://www.qkamura.or.jp/miyako/>

宮古湾を望む高台に建つホテル

宮古市 | 浄土ヶ浜パークホテル

名勝「浄土ヶ浜」近くの高台に建つ和の景観と四季の恵みあふれるホテルです。ロビーや海側の客室からは太平洋・宮古湾を望み、本州最東端のまちに昇る朝日も見ることができます。四季折々で豊富な三陸の海の幸と、地産の食材などをもちいた和洋ビュッフェが魅力。時季により「アワビ」や「殻付きウニ」、「毛ガニ」付きプランなどの他、シーカヤックやナイトツアーなどのアクティビティプランもおすすすめです。



**宿泊DATA**  
 ☎0193-62-2321 岩手県宮古市日立浜町32-4  
 時間 15:00IN/10:00OUT  
 交通 宮古駅から車で約15分(無料送迎あり。宿泊の2日前までに要事前予約)  
 宮古北ICから車で約11分  
 H P <https://www.jodo-ph.jp/>



宮古市中心部にあり、ビジネス・観光に便利

宮古市 | 宮古ホテル沢田屋

三陸復興国立公園の中心地、宮古。ダイナミックな海の景観と長い歴史の中にある港町。宮古駅から徒歩9分とその市街地中央にある当館は、三陸海岸の旅の宿として100余年のキャリアを誇り、その伝統に培われたおもてなしの精神でお客様をお迎えいたします。お部屋は全部で37室。洋室・和室・和洋室と多様な客室をとり揃え、ビジネスや観光、団体旅行までさまざまな目的のお客様にご利用いただいております。



**宿泊DATA**  
 ☎0193-62-7711 岩手県宮古市新町4-1  
 時間 16:00IN/10:00OUT  
 交通 宮古駅から車で約2分、徒歩約9分。宮古中央ICから車で約8分  
 H P <http://www.hotel-sawadaya.com/>





三陸の新鮮な海鮮を使った料理が自慢

## 浜辺のあったか料理宿 宝来館

釜石市

根浜海岸は朝には半島から上がる朝日、夜には満月が水面に写る「月の道」と季節によって様々な景色をご覧いただけます。また、静かに聴こえる波の音は非日常的な癒しの時間をお楽しみいただけます。お部屋はもちろん、お料理も自慢の一つです。三陸の海の「宝」を活かし、料理人たちが丹精を込めて提供しております。三陸の温かなおもてなし宿として、景色を眺めながら美味しいお料理をお楽しみください。



### 宿泊DATA

☎0193-28-2526 岩手県釜石市鶴住居町20地割93-18  
時間 15:00IN/10:00OUT  
交通 釜石駅から車で約17分(無料送迎あり。要事前予約)  
釜石北ICから車で9分  
H P <https://houraikan.jp/>

三陸の風を感じる！新鮮な磯料理とおもてなしに癒される宿

## 宮古市 | ホテル近江屋

三陸鉄道磯鶏駅から徒歩約10分。国道45号線沿いで好立地にあり、観光の拠点としてご利用いただけます。4階以上のお部屋からは宮古港を一望でき、半島から朝日が昇る光景に心が癒されます。当館おすすめ「お刺身10種盛りプラン」は一皿で三陸の海の幸を堪能出来ること間違いなし！地元出身のスタッフで皆様のご来館をお待ちしております。



### 宿泊DATA

☎0193-62-3660 岩手県宮古市磯鶏1-1-18  
時間 15:00IN/10:00OUT  
交通 盛岡南ICから車で約2時間。宮古駅から車で約6分。  
宮古中央ICから車で9分  
H P <https://hotel-oomiya.co.jp>

三陸ならではの海鮮料理と花心でおもてなし

## 大槌町 | 三陸花ホテル はまぎく

ホテルのシンボル「花」が溢れるホテル！四季折々の姿でお客様をお迎えしています。三陸リゾートを代表する全室オーシャンビューで多彩なパリエーションのお部屋には花をモチーフにしたインテリアを配し、まさに海上ホテルの雰囲気です。ゆったりとおくつろぎいただけます。三陸ならではの新鮮な海鮮料理に舌鼓を打ち、雄大な太平洋の海原を一望できる海望大浴場でも心も身体も癒される贅沢な時間を過ごしてみませんか。



### 宿泊DATA

☎0193-44-2111 岩手県上閉伊郡大槌町浪板海岸  
時間 15:00IN/10:00OUT  
交通 三陸鉄道浪板海岸駅から徒歩約8分(無料送迎あり)  
大槌ICから車で約9分、山田南ICから車で約7分  
H P <https://www.sanriku-hana.jp/>



# 宮古市

ダイナミックな自然景観と、三陸の食を堪能

## SPOT 01 瓶ドン

宮古の旬の恵みがぎゅっと詰め込まれた牛乳瓶。これを、お客様がみずからご飯にかけて味わう「見て・盛って・食べる」体験型グルメ。市内の飲食店で提供しています。  
☎0193-62-3534 (宮古観光文化交流協会)



## SPOT 02

### 青の洞窟さっぱ船遊覧

浄土ヶ浜マリンハウス発の「さっぱ船」コース内で見られる「青の洞窟」。透き通ったエメラルドグリーンの水面と、岩に囲まれた神秘的な空間が迎えてくれる人気スポット。  
☎0193-63-1327 (浄土ヶ浜マリンハウス)

## SPOT 06

### 宮古市遊覧船「宮古うみねこ丸」

令和4年7月17日、宮古市遊覧船「宮古うみねこ丸」が就航。出崎ふ頭と浄土ヶ浜をつなぎ、周辺の景勝地を眺めながら、三陸ジオパークの見どころをガイドと巡る観光遊覧船です。360度パノラマが広がる2階のデッキスペースでは、うみねこの餌やりも楽しめます。  
☎0193-65-8856



## SPOT 07 宮古市崎山貝塚縄文の森ミュージアム

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楽しい施設です。  
☎0193-65-7526



## SPOT 08

### 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まご体験できる施設。季節の活魚や水産加工品などの展示・販売、食堂もあります。  
☎0193-68-2301

# 魚彩王国

## 見る

魚彩王国で「観る」！三陸の「観る」楽しみ、見どころをご紹介します！

# 岩泉町

豊かな森と清らかな水、「森と水のシンフォニー」のまち



## SPOT 03 宮古市魚市場

世界有数の漁場・三陸の豊かな魚介が集まる、活気あふれる魚市場。魚市場食堂が人気。



## SPOT 04 宮古市魚菜市场

宮古市民の台所、魚菜市场にはウニ、ホヤ、アワビ、カキ、ワカメ、サケ、サンマ、イカ、カニ等、一年中獲れたての海の幸がずらりと並びます。☎0193-62-1521

## SPOT 05 浄土ヶ浜

三陸海岸を代表する景勝地。白い岩に松の緑、海の青のコントラストが美しく、「さながら極楽浄土の如し」と賞嘆されたことから名づけられたといわれています。夏は海水浴場として賑わいます。  
☎0193-62-3534 (宮古観光文化交流協会)



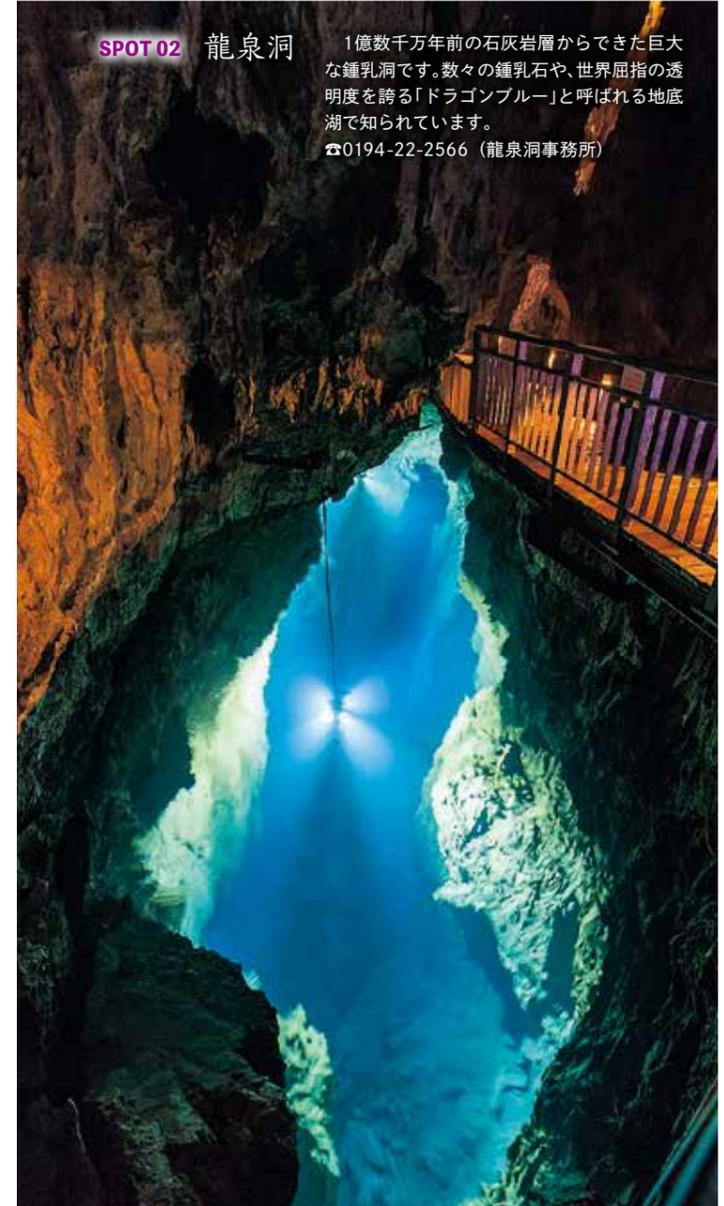
## SPOT 01 チェーンソーアート うれいら商店街内親水公園

樹齢300年以上のサワラの木一本から町内のチェーンソーアート作家が制作。初恋水・百恋水の思いが届く神として平成24年8月9日午前8時(辰年辰日辰刻)に設置。泉龍に座って宇霊羅山を眺めるのもおすすめ。



## SPOT 02 龍泉洞

1億数千万年前の石灰岩層からできた巨大な鍾乳洞です。数々の鍾乳石や、世界屈指の透明度を誇る「ドラゴンブルー」と呼ばれる地底湖で知られています。  
☎0194-22-2566 (龍泉洞事務所)



## SPOT 03 早坂高原

早坂高原は、旧国道455号沿いに広がる県立自然公園です。シラカバやブナの森の散策や、季節の花めぐりなどを楽しむことができます。夏には放牧された牛の群れが草を食む姿が見られます。10月上旬から下旬にかけて紅葉が見頃を迎えます。  
☎019-681-5458 (早坂高原ビジターセンター)  
閉木曜日、11月下旬～4月下旬は休業

岩泉町の四季ドローン撮影



見る 魚彩王国の見どころ紹介

釜石市

「鉄と魚とラグビーのまち」の歴史と文化をたずねる



SPOT 01 橋野鉄鉱山 **世界遺産**

近代製鉄の父・大島高任によって成功した、現存する日本最古の洋式高炉跡が見られる。☎0193-54-5250



橋野鉄鉱山  
インフォメーションセンター

SPOT 02  
釜石市立鉄の歴史館

鉄のまち釜石ならではの資料館。日本の発展を支えた釜石の製鉄の歴史を、実物大の高炉模型シアターなどで紹介しています。☎0193-24-2211

SPOT 03  
釜石大観音

海と空を望む鎌崎の先端に立つ高さ 48.5mの白亜の大観音。恋愛成就のパワースポットとして「恋人の聖地」に選定されています。☎0193-24-2125



山田町

ゆったりかな山田湾に、穏やかなとした時間が流れる



SPOT 01 鯨と海の科学館

捕鯨で栄えた山田町にある科学館。全長17.6mもの巨大なマッコウクジラの骨格標本や実物大模型をはじめ、三陸の海と豊かな自然を詳しく紹介しています。☎0193-84-3985



SPOT 02  
山田湾とオランダ島

まるで鏡のように穏やかな海面に、ホタテやカキの養殖いかだが広がる山田湾。江戸時代にオランダ船が上陸したことから「オランダ島」と名付けられた無人島は、漁船クルーズの立ち寄りスポットです。☎0193-82-3111 (山田町水産商工課)

SPOT 04  
魚河岸にぎわい館「魚河岸テラス」

釜石の味覚を満喫できる飲食店、釜石湾を一望できる広場、郷土芸能や海に関する展示スペースなどがあります。☎0193-27-5566



大槌町

海と山が織りなす美しい景観に、こころやすらぐ

SPOT 01 蓬萊島

町民から「ひょうたん島」と親しまれる島。豊漁と海の安全祈願の弁財天が祀られています。

SPOT 02 大槌町文化交流センター「おしゃっち」

多目的ホール、図書館のほか、震災伝承施設として震災後の町の状況や復興の様子を伝えています。愛称の「おしゃっち」は町の中心エリアをさす「御社地」から。☎0193-27-5181

■観光のお問合せ 一般社団法人大槌町観光交流協会 ☎0193-42-5121

SPOT 03  
浪板不動滝

原生林と溪流のコントラストが美しい景観を作る、鯨山のふもとにある落差20mの滝。



SPOT 05  
浪板海岸

船越湾の、波が寄せては返さないという「片寄せ波」で知られる海岸です。



SPOT 04 新山高原

大きな風車が並ぶ原野に、レンゲツツジ、ミヤマキンポウゲ等の高山植物が見られます。

SPOT 06 鯨山

標高約610mの鯨山。山頂からみごとな眺望が楽しめます。

SPOT 07 城山公園

中世から江戸初期までの大槌氏の居城「大槌城」があった場所です。

交通

魚彩王国をめぐる

王国の魅力のスポットにせまる！！

県北バス お問い合わせは ☎019-641-1212(岩手県北バスインフォメーション)

盛岡⇄宮古 をつなぐ! 観光・ビジネスの足に~106特急・急行バス~

宮古盛岡横断道路・国道106号線を走り、盛岡~宮古間を最短1時間40分でつなぎます。平日12往復、休日10往復の運行で利便性も抜群。

106特急バス ▶▶ 約1時間40分 106急行バス ▶▶ 約2時間15分

詳しくはこちらをチェック



運行 1日1往復

浄土ヶ浜パークホテル	==	宮古	=====	盛岡
		8:25発		8:45発 10:25着
盛岡	=====	宮古	==	浄土ヶ浜パークホテル
		13:45発		15:25着 15:40着



運行 平日12往復  
休日10往復

料金	宮古駅前~盛岡駅前(東口)
	大人/2,200円 小児/1,100円
	下千徳・千徳駅前~茶畑・盛岡バスセンター
	大人/2,200円 小児/1,100円



※2025年2月1日現在の情報を掲載しています。時刻等は変更になる場合がありますのでご利用の際には予めご確認ください。

三陸鉄道 お問い合わせ先 ☎0193-62-7000 FAX0193-71-1200 <https://www.sanrikutetsudou.com/>

三陸鉄道リアス線  
日本最長第3セクター鉄道  
163kmの旅

三陸鉄道は1984年4月開業の日本最初の国鉄地方交通線転換の第3セクター鉄道第1号です。2019年3月23日にJR山田線宮古~釜石間が移管され盛~釜石~宮古~久慈を結ぶ日本最長の第3セクター鉄道になりました。冬のこたつ列車(宮古~久慈)は人気の名物列車です。季節ごとのイベント列車のほか列車の貸切運転も好評です。



三社タクシー お問い合わせ・お申し込みは ☎0193-62-4321 〒027-0074岩手県宮古市保久田4-8

行きたいところへ気軽に出発!

三陸鉄道の駅や宿泊先から、お得な料金で、フットワークよくまわります。

Aコース	所要時間 1時間	宮古駅又はホテル ↓ 浄土ヶ浜 ↓ 宮古駅又はホテル	料金/小型1台4,000円(税込)
Iコース	所要時間 6時間	宮古駅又はホテル ↓ 浄土ヶ浜 ↓ 龍泉洞 ↓ 北山崎 ↓ 宮古駅又はホテル	料金/小型1台27,000円(税込)

安全安心、お手軽、おもてなしの心をもってエスコートいたします。

料金/小型1台27,000円(税込)



三陸鉄道のほぼ真ん中に位置する宮古は三陸観光の拠点。三陸有数の観光地を巡るお得なプランを多数ご用意しています。

# 魚彩王国体験メニュー

三陸の海の幸、山の幸を「手づくり」して「味わう」。  
震災の地をガイドと歩く。ここでしか体験できない、特別な時間。

木村商店 | 山田町 |

## いか徳利体験

真イカの胴を徳利の形に仕立てた「いか徳利」は、お酒を注げば風味豊かな「いか酒」になり、徳利は日本酒香る絶好の酒の肴に。いか徳利作りに挑戦してみませんか。



いか徳利体験(要予約)  
☎0193-83-5510(木村商店)  
¥3,000円/人(税込)  
約30~60分  
※予約は10名以上で承ります。

※このほかにも、「いか飯づくり体験」「いか焼き体験」「さんまのぬか漬け」「さんまのさばき方講習」など、三陸のおふくろの味を伝える体験プログラムがあります。お気軽にお問い合わせください!



三陸菓匠さいとう総本店

| 大船渡市 |

## 「DECOかもめの玉子」体験!

「かもめの玉子」でおなじみ「さいとう製菓」の総本店「かもめテラス」。四つの自社ブランドを構え、旗艦店としてカフェスペースをはじめ、みたらしの特製串団子や実演販売、さらにチョコレートリング前のかもめの玉子に思い思いのトッピングを施し、自分だけのかもめの玉子が作れる「DECOかもめの玉子」体験も大人気。極めつけに、黄味餡をモンブラン風に見立てたオリジナルソフトクリーム「かもめソフト」もファン急増中!

「DECOかもめの玉子」づくり体験(要予約)  
☎0120-311-514  
¥1,200円/人(税込) 土・日曜・祝日開催予定(開催日・開催時間などは、HPイベントカレンダーでご確認ください)

岩手県大船渡市大船渡町字茶屋前7-31  
☎9:00~19:00日曜営業 年中無休(1/1のみ休み)

かもめソフト  
550円(税込)



(一社)宮古観光文化交流協会 | 宮古市 |

## 学ぶ防災

東日本大震災によって甚大な被害を受けた宮古市田老地区。「学ぶ防災」では、防災意識を高めることを目的として、田老地区の現状や当時の状況、震災の教訓を伝えています。

学ぶ防災ガイド(要予約)  
☎0193-77-3305(たろう潮里ステーション)  
¥1グループ、ガイド1名につき30~60分コース:6,000円  
90~120分コース:12,000円  
受付/9:00~17:00  
ガイド受付時間/9:00~16:30(11月~3月は最終受付15:30)



おおかわむら地域振興協議会 | 岩泉町 |

## 秘境おおかわゴールドロマンの里「砂金掘り体験」

大川地域の釜津田地区は平泉藤原氏の経営する金山のひとつとして、多くの黄金伝説が残る地域です。安全にレクチャーを受け、地域の人々が大切に守っている清流で砂金掘りを行い、運がよければ砂金が見つけれられるようになります。

おおかわむら地域振興協議会(町役場大川支所内)  
☎0193-26-2112(平日8:30~17:15)  
☎ガイド料:1~5人の団体につき指導員1人対応5,000円  
6~10人の団体につき指導員2人対応10,000円  
☎3時間程度(レクチャー時間含む) ☎1週間前(土日、祝祭日は除く)まで(時期5月~10月)  
※対応人数10人まで(10人を越える場合は要相談)



マリン・ツーリズム山田 | 山田町 |

## 漁師さんの船に乗ってクルーズ&養殖見学~養殖いかだ見学コース~

体験プログラム詳しくはこちらをチェック!



山田湾に無数に浮かぶ養殖いかだ。山田町は、おいしいカキとホタテ養殖で有名な町です。その養殖いかだに行き、カキやホタテがどのように育てられているか見学しませんか? 漁師さんの仕事と海が育む食の尊さを知ると、もっともってカキやホタテが美味しくなるかも!

☎0193-65-7901 ☎1グループ4名まで16,000円(5名以上の場合、1名につき+4,000円) 約1時間 ※このほかにも、山田町には心躍る体験プログラムが満載!

# 魚彩王国のおみやげ

買うならここ

三陸の海の幸、山の幸はおみやげにもおすすめ品がいっぱい! お気に入りの一品を見つけよう!

道の駅は、その土地ならではの「ご当地名物」がぎゅっと詰まった宝箱のようなスポット。思いがけない逸品との出会いがあるかも! ?



岩泉町 道の駅いわいずみ

龍泉洞の水を使った化粧水や、いわいずみ短角牛肉、工芸品など町の特産品が揃います。いわいずみ短角牛肉のステーキや本格イタリアンジェラートが人気です。

☎0194-32-3070 売店/8:30~18:00(冬期~17:30)、レストラン/11:00~17:00ラストオーダー(冬期16:00ラストオーダー) 年中無休

宮古市 道の駅たろう

産直「とれたろう」、総合観光案内所「たろう潮里ステーション」、食堂、商店などが並ぶ施設充実の道の駅です。三陸ジオパークの紹介もここで。

☎0193-87-2111(田老総合事務所) 観光案内所、産直/9:00~17:00(その他施設:施設毎に異なる) 施設毎に異なる

宮古市 道の駅みなとオアシス・みやこ

三陸沿岸、岩手県内各地のお土産品が並びます。おすすめは特産品「宮古の塩」のサイダーやお菓子類、宮古湾沖の海洋深層水を使った「海のソフトクリーム」。

☎0193-71-3100 売店/9:00~17:00、レストラン/9:00~15:00ラストオーダー、(土日祝)10:30~16:00ラストオーダー 1月1日

宮古市 道の駅区界高原

盛岡から約30分。宮古市の玄関口にある高原エリアの道の駅。シンボル兜明神岳を背景に、登山やハイキングを楽しめます。フードコート、特産品販売コーナーも併設。

☎0193-77-2266 売店/9:00~16:30 年中無休

宮古市 道の駅やまびこ館

産直コーナー、地元食材を使ったレストラン「もうもう亭」、郷土食コーナーがあります。人気メニューはドラゴン麵、黒豆ソフト、紫蘇フランク。

☎0193-85-5011 売店/8:30~17:30、レストラン/11:00~16:00、売店/9:00~17:00(冬季16:30) 年中無休

山田町 道の駅やまだ おいすた

四方を海と山に囲まれた山田町の道の駅。特徴的な建屋は、町のシンボルの大島(オランダ島)と小島をイメージ。スイーツやテイクアウトメニューもそろっています。

☎0193-65-6631 売店/9:00~18:00、食堂/11:00~16:30 1月1日