

●はしかみだけ 商工観光グループ) (MAP) P110E4

●盛岡ICへ

青森県

陸奥横浜駅

📋 2時間

100km

_____27分

88km

↔三沢空港

三沢·古牧温泉

岩手県

奥津軽

📋 45分

津軽中里駅

📋 46分

29km

奥羽本線

日本海

十二湖駅

⇒ 鉄道車□ バス

●はしかみかいがん

②0178-88-2875(階上町産業振興課 商工観光グループ) MAP P110E4

美しい海岸線を眺めながら、釣りや磯遊

階上海岸

津軽西海岸

| 神山地 | 🖳 1時間20分

36km

登山やキャンプなどを楽しめる標高739.6m

の山。5月下旬~6月上旬はツツジが見頃に。

値階上町鳥屋部 ❷三陸沿岸道路種差海岸階上岳

ICから登山口まで車で20分 ②⑤ ②散策自由 ②あり

●はちのへさんしゃたいさい 八戸三社大祭 @0178-70-1110(VISITはちのへ MAD P110E4

□ 1時間34分

八戸市中心部で毎年7月31日~8月 4日に開催。300年以上の歴史と文 化を誇る伝統行事で、豪華絢爛な山 車は必見!



●たてはながんぺきあさいち ☎070-2004-6524(湊日曜朝市会) MAD P110E4 八戸に水揚げされた新鮮魚介はもちろん。

野菜やスイーツ、雑貨などが並ぶ巨大朝市。 ④八戸市新湊(八戸漁港館鼻岸壁) ❷JR陸奥 **> 夢駅から徒歩10分 @日の出~9時頃(3月中旬~** 12月下旬の日曜のみ) (31月~3月上旬 (2500台



●はっしょくせんたー 八食センター

@0178-28-9311 MAP P110E4

市場棟には約60店舗が集結。市場で 買った魚介を炭火で味わえる七厘村や さまざまな飲食店もある。

億八戸市河原木神才22-2 ❷三陸沿岸道路八 戸ICから車で10分 @9~18時(厨スタジアムは ~21時、味横丁は~18時、一部店舗により異な る) 🐼 水曜 (祝日の場合は営業) 🕑 1500台



●はちのへやたいむら みろくよこちょう 八戸屋台村 みろく横丁

@0178-38-3692 MAP P110E4

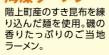
八戸中心街にあり、26店舗が入居。 オープンな雰囲気で、観光客も気軽に 立ち寄れる。

億八戸市三日町25~六日町10 ❷JR本八戸駅 から徒歩10分 日か店舗により異なる 日なし

このエリアの**おいしいもの**

階上町の在来種「階上早 生」を使ったそばは、強い

粘りと豊かな風味が魅力。 階上

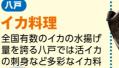




吸い物。階上町の漁家で 日常食として食べられて いたという。



煮干しと鶏ガラでだしを とったしょうゆラーメン。 昔ながらのあっさりとし た味わいが特徴。









世界遺産・白神山地をはじめ、 奥入瀬渓流や下北半島など 雄大な自然に包まれた青森県。 縄文文化やアート、ねぶた祭なども楽しみ。

●おいらせけいりゅう

(十和田湖総合案内所) (MAD) P111C4

奥入瀬渓流・十和田・八甲田)十和田湖を水源にもち、約14kmにわ たって緑のトンネルが続く。清流と滝を 眺めながら散策を楽しめる。

> ⊕十和田市奥瀬 ❷東北自動車道小坂ICか ら車で1時間 ②⑤ 分散策自由 ②450台(焼 山駐車場)

- 必食! ど 当 地 グ

奥入瀬渓流・十和田・八甲田 ├和田バラ焼き

牛バラ肉とタマネギを醬油 ベースの甘辛いタレで炒め た人気メニュー。



青森全域 じゃっぱ汁



津軽半島·五所川原

ごしょがわらたちねぷた

味噌仕立てのタラのあら汁 で、津軽の冬に欠かせない郷



ホタテの貝殻を鍋代わりにした 郷土料理。卵でとじた味噌風味 のホタテが絶品。

身の締まりがよく、脂がのった

クロマグロ。大間町で水揚げさ

れたマグロは最高級品。

青森タウン

●さんないまるやまいせき 三内丸山遺跡

日本最大級の縄文集落跡。さまざまな復元建物や 出土品などから縄文人の暮らしぶりがうかがえる。

但青森市三内丸山305 ❷東北自動車道青森ICから車で 5分 2410円、高校生・大学生など200円、中学生以下無 料※特別展は別途 69~17時(GW、6~9月は~18時、 最終入場は閉館30分前) (3第4月曜(祝日の場合は翌日) **P**500台



東北を

●しらかみさんち 白神山地

〒0172-85-2810(白神山地ビジターセンター MAD P111A4

手つかずのブナの原生林が広がる神秘の森。初 心者でも楽しめる散策道が整備されている。 ●青森県南西部~秋田県北西部 ❷東北自動車道大 鰐弘前ICから車で1時間 🗐 🖟 散策自由 🕑 コースに

2600本の桜が咲き誇る。

青森タウン ●ねぶたのいえ わらっせ

ねぶたの家 ワ・ラッセ @017-752-1311 MAP P111C3

大型ねぶたの展示やお囃子の実演などが行

われ、一年中青森ねぶた祭を楽しめる。 ●青森市安方1-1-1 ②JR青森駅からすぐ ②620 円、高校生460円、小・中学生260円 母ねぶた

ミュージアム9~18時(5~8月は~19時) (38月9-10日 @80台



首都圏ゕらのアクセス

鉄道 🔐

東北新幹線「はやぶさ」 東京駅

約2時間40分

「MEX八戸・三沢」 八戸駅前 /約9時間35分

約9時間15分



ウニとアワビを使ったお

八戸ら一めん



量を誇る八戸では活イカ の刺身など多彩なイカ料







毎年8月4~8日 こ開催。最大高 さ約23mにも達 する巨大な山車 が運行される。



青森ねぶた祭 ❸017-723-7211 (青森観光コンベンション協会 毎年8月2~7日に開催。武者や歌舞伎など

をモチーフにした山車灯籠が街を巡行する。



4月下旬~5月上旬に開催。弘 前城の本丸周辺を中心に、約 高速バス 🎹



・青森へ

参約55km

於1時間

湯田温泉峡

約90km 約1時間20分

宮城県

ソフトクリーム

田野畑牛乳のコクや甘みを引

参加132km

🛁 約2時間

約83km 約2時間10分

約2時間40分

新40km 条約40分

いわて花巻空港

新花巻駅

久慈駅 😭

久慈·岩泉

田野畑

●小袖海岸

山田線道

参約116km

全石駅

釜石

大船渡

🏥 鉄道

基石海岸

陸前高田

是求施設とあわせで行きたり

野田村特産の山ぶどう

約2時間25分

青森県

定比高原駅 わり線



ピーカンナッツ

き出したソフトクリーム。道の を使用。しっかりとした酸 味が後味を引き締める。 駅たのはた 思惟の風で販売。

このエリアの**おいしいもの**



さんまら~めん 大船渡産のサンマをトッピ



ングしたご当地ラーメン。見 た目のインパクトも大!



店によって味わいが異なる。

極細のちぢれ麺と澄んだ

しょうゆ味のスープが特徴。

釜石ラーメン

まめぶう

黒砂糖とクルミを

入れた団子「まめぶ」をしょうゆベース

の具だくさんの汁で煮た郷土食。

タラフライ 日本有数の真鱈の水揚げ量 を誇る宮古のソウルフード。 ふわふわの身を堪能できる。 ひらにわとうぎゅうたいかい 平庭闘牛大会

〒0194-72-2111 (いわて平庭高原闘牛会 MAD P112D1

東北唯一の闘牛大会を開催。年4回、牛 同士のぶつかり合いを間近で見られる。 億久慈市山形町来内20-13-172 ❷JR久慈駅 から車で40分 @1200円(前売券1000円、5月 の大会は無料)、中学生以下無料 9600台(近 **隘駐車場を利用**)



●かまいししりつてつのれきしかん 釜石市立鉄の歴史館

BARAN

●さっぱせんあどべんちゃーず

ベテラン漁師が操縦する磯船に乗って北

山崎の断崖を巡る(所要1時間、要予約)。

毎田野畑村机(机港・サッパ船発着所) ∅三陸

鉄道田野畑駅から車で5分 ●3800円、小学生

3000円(1艘の最低料金7600円) ⑤9~17時

(季節により異なる) ◎無休(高波の場合は欠

サッパ船

航) 20台

古くから製鉄業がさかんな釜石で、鉄文 化の歴史や暮らしとの関わりを学べる。 ●釜石市大平町3-12-7 ♥JR釜石駅から車で 10分 @500円、高校生300円、小・中学生150 円 🗐 9~17時(最終入館は16時) 🚯 火曜

●じょうどがはま 浄土ヶ浜

MAP P112F3 国指定名勝。波が穏やかな入り江で、白

い流紋岩と松の緑が海岸を彩る。 毎宮古市日立浜町 ※三陸鉄道宮古駅から車で 15分 @ 微微散策自由 @ 422台



●ごいしかいがん

MAP P114E1

3つの洞門がある「穴通磯」や豪快な音が響き 渡る「雷岩」など、変化に富んだ景勝地がある。 @大船渡市末崎町大浜沿岸道路221-68 ❷三陸沿 岸道路大船渡碁石海岸ICから車で11分 ②⑤②散



●わたみおーがにっくらんど ワタミオーガニックランド @0192-53-2107 MAP P114D1

軽食やBBQなども楽しめる、体験型有 機農業テーマパーク。

●陸前高田市気仙町土手影309 ②三陸沿岸 道路陸前高田ICから車で5分 ②入園無料(体 験料別途)・・・ディキャンプ、バーガーショップは 土・日曜のみ営業。デイキャンプ10~16時、バー ガーショップ11~15時 ②不定休(公式サイトを 要確認) 230台



●さんりくてつどう

②0193-62-7000

(三陸鉄道旅客営業部)

MAP P112E1~4、P114E1

三陸沿岸部の久慈駅と盛駅を結ぶ。 公線には絶景ポイントもあり、のん

びり景色を眺めながら乗車できる。

~9月は~18時) 分無休 (2400台)



●りゅうせんどう

ばれる美しい地底湖は必見!

わんこそば コシの強い麺と コクのあるあっさり 岩手県内陸地域に

スープが特徴。盛岡の焼肉店の定番 で、単品で注文する人も多い。

平泉 前沢牛

全国的にも有名な高級ブラン ド牛。上質な霜降り牛を焼肉や ステーキ、寿司などで堪能!



椀に入ったそば。何 杯食べられるか挑 戦しよう。

古くから伝わるお

₹ 遠野ジンギスカン



食べる文化が 根付く遠野には ジンギスカンの 人気店が点在。 各店秘伝のタレ で味わえる。

東北を

風光明媚な名所が続く三陸海岸をはじめ 絶景スポットが満載。 世界遺産・平泉などの歴史スポットや、 多彩なご当地グルメも注目だ。

みやざわけんじきねんかん 宮沢賢治記念館

@0198-31-2319 MAP P113C4

宮沢賢治は現在の花巻市生まれ。館内に は腎治の愛用品や自筆原稿、メモなどを 展示している。 @花巻市矢沢1-1-36 ❷JR新花巻駅から車

で5分 @350円、高校生・学生250円、小・中 学生150円 🚳8時30分~17時(最終入館は 16時30分) 分無休 🕑 50台



●こいわいのうじょう

明治時代から続く歴史ある農場。アク ティビティや手作り体験、グルメなど楽 しみがいっぱい!

@雫石町丸谷地36-1 ❷東北自動車道盛岡 ICから車で15分 @800円、5歳~小学生300 円※時期により変動あり ⑤9~17時(最終入 場は1時間前) ※時期により変更あり 個不定 休 @1500台

●ひらいずみ 平泉

国宝・金色堂で知られる中尊寺や美し い庭園を持つ毛越寺など、5つの資産 群が世界文化遺産に登録されている。



に開催。平安絵巻

などが行われる。

を再現する「源義 経公東下り行列」



盛岡さんさ踊り

毎年8月1~4日に開催。盛岡市中央通を会場に、勇 壮な太鼓や華麗な踊りの大パレードが開催される。

平泉 春の藤原まつり ₹ 北上展勝地さくらまつり

> 〒 0197-65-0300 (北上観光コンベンション協会 MAD P113C4 毎年5月1~5日

4月15~30日に開 催。「みちのく三大 桜名所」のひとつ。 約500本の桜が2km にわたって続く。



首都圏からのアクセス

三陸海岸へ 鉄道+バス 🔐 📟

高速バス 🚃

池袋駅西口

東京駅 東北新幹線「はやぶさ」 盛岡駅 岩手県北バス「、106特急」 宮古駅前 約2時間10分

東京駅 岩手県北バス・フジェクスプレス「岩手きずな号」 八重洲口 約10時間45分

東京駅 岩手県北バス「MEX宮古・盛岡」 八重洲口 約9時間10分

宮古駅前 国際興業バス「けせんライナー」

釜石駅前

久慈駅前

章 車 量 鉄道 二 バス

山形県

約80km 約1時間10分

秋田県

★540km

🛄 + 🌉 約1時間

截王·遠刈田温泉

福島県

●ゆりあげみなとあさいち

ゆりあげ港朝市

@022-395-7211 MAD P115C4

毎週日曜・祝日開催の約50店が出

店する朝市。炉端焼きコーナーや

一般客が参加できる競り市も魅力。

❶名取市閖上東3-5-1 ❷仙台東部道路 名取ICから車で5分 6~13時(日曜・祝

日のみ営業) 6月~土曜 200台

宮城県

陸羽東線

岩沼駅

石蔵王駅

鳴子温泉郷

港町・塩竈は寿司 の名店が集まる激 戦区。各店こだわり の握りを存分に!

が旬。夏場は天然アナ ゴが絶品だ。 写直提供: (一社)松島観光協会



二度蒸しした茶色い

麺を魚介だしで蒸し 焼きに。ソースをあと がけするのが石巻流。





●しおがますいさんぶつなかおろしいちば

@022-362-5518 MAP P115C3

の場で食べられる。

より異なる) ②水曜 ②500台

鮮魚店など約100店が集まる。購入

した海産物は海鮮丼やBBQにしてそ

@塩竈市新浜町1-20-74 ØJR東塩釜駅から

徒歩15分 個入場無料 個3~13時(土曜は

~14時、日曜・祝日は6~14時。場内は店舗に



●しょうぎょうしせつ ないわん

簡業施設「ないわん」

〒0226-48-5091 (気仙沼地域開発株式会社) MAP P114D1 商業施設と交流拠点の4エ リアからなるスポット。気仙 沼ならではの商品やグル メが満載。

億気仙沼市南町海岸1-14 ØJR気仙沼 駅から車で7分 🗐 🕜 店舗により異なる ●共用18台(近隣に気仙沼市内湾地区

●みなみさんりくさんさんしょうてんがい 南三陸さんさん商店街

飲食店やみやげ店などがある 商店街。南三陸キラキラ丼が 食べられる店もある。

●南三陸町志津川五日町201-5 ②JR志津川駅 (BRT) からすぐ ⑤ 協力 店舗により異なる ● 200台



●いしのもりまんがかん 石ノ森萬画館

宮城県出身のマンガ家・石 森章太郎の作品世界を表現 した展示やアトラクションが 楽しめる。

@石巻市中瀬2-7 ØJR石巻駅か ら徒歩12分 ❷900円、中学・高校 生600円、小学生250円、未就学 児無料 69~17時 60火曜 (除外 日あり、公式サイトを要確認) ●契 約駐車場あり

●まつしましまめぐりかんこうせん

4-2233(松島島巡り観光船 企業組合) (MAP) P115C3

松島湾に浮かぶ島々を間近で見物し 雄大な太平洋の眺めを満喫。仁王丸 コースは名所を約50分で巡る。

から徒歩5分 @コースにより異なる(仁王丸コー スは母乗船1500円) 母9~16時の毎正時(11 ~3月は~15時) 🕢悪天候時 🕑なし



仙台周辺

●やまもといちごのうえん

山元いちご農園

@0223-37-4356 MAD P115C4

から車で5分 10時~施設により異なる 分無



仙台タウン

●せんだいじょうあと 仙台城跡

MAP P115C4

初代仙台藩主,伊達政宗 が築いた城跡で、石垣と復 元した脇櫓が残る。本丸跡 からは市内を一望できる。 ●仙台市青葉区川内1 ②JR 仙台駅からバス「るーぷる仙 台 | で25分、仙台城跡下車す ぐ 🗗 🗗 😘 見学自由 (青葉城 資料展示館は個入館700円 母9~16時 份無休) ▶ 150 台(1時間600円)





東北を

政宗公の騎馬像がシンボルの仙台城跡や 日本三景のひとつ・松島など、 魅力的なスポットがいっぱい。 旬の魚介や名湯も満喫しよう!





穏やかな湾に約260も の島々が浮かぶ景勝 地で、展望台や遊覧船 から多島美を楽しめ る。瑞巌寺などの名刹 にも立ち寄りたい。





サクッとジューシーな牛たん 焼。麦めしやテールスープが 付く定食スタイルが定番。



定禅寺ストリートジャズ

フェスティバル



すりつぶした枝豆に砂糖など

で味付けし餅に絡めて食べ

る。ずんだシェイクも人気。

名産のセリを根までまるごと 入れる冬の名物鍋。シャキシャ キ食感と香りを楽しもう。

仙台・青葉まつり

҈ 022-223-8441 (仙台・青葉まつり協賛会

すずめ踊りや山鉾巡業などが行われる。

毎年5月中旬に開催。定禅寺通などで仙台



豊富な源泉を誇り古くから湯治場として親し まれてきた温泉地。風情ある鳴子温泉街の散 策も楽しい。

蔵王·白石 ●おかま 直径約325m、水深約27mの釜状のカルデラ 湖。太陽光によって表情が変わるエメラルド色の 湖面に注目! **企**蔵王国定公園 内 @東北白動車

道白石ICから車 で1時間 御母見 学自由 (2)11月上 旬~4月下旬 🕑 蔵王ハイライン駐 車場利用350台

②0224-34-2725(蔵王町観光案内所 MAP P115B4

®0220-52-5566(とよま振興公社) MAP P114D2



開湯から約1500年、伊達家の御殿湯があっ た歴史ある温泉地。秋保大滝や磊々峡(らい らいきょう)など豊かな自然も魅力的。



建築が残るレト ロタウン。明治時 代に建てられた 小学校校舎を利 用した教育資料 館は、国の重要 文化財。



首都圏ゕらのアクセス





東京駅東北新幹線「はやぶさ」 仙台駅

JR仙石東北ライン 塩釜駅 約40分 石巻駅 JR仙石線 約30分 本塩釜駅 約10分 松島海岸駅

東京駅 東北新幹線「はやぶさ」 仙台駅 /約1時間35分

宮城交通・高速バス 仙台気仙沼線/約1時間40分

■■■■ 道の駅さんさん南三陸

宮城交通:高速バス 伽台気仙沼線/約1時間 気仙沼市役所前

高速バス 🚃

桜交通「さくら高速バス」 バスタ新宿 東京駅 八重洲南口 約5時間30分

東北急行バス「仙台線ニュースター号

国際興業バス「けせんライナー」 約7時間10分

気仙沼市役所前

このエリアの**おいしいもの**

小ぶりでうま味たっぷ りな松島のカキは冬



一を誇る気仙沼では、 して味わえる。

2√130km

ノ関駅

参約25km

📋 約40分

太平洋

参約40km

📋 約40分

日本施設とあわせで行きたい。

●せんだいうみのもりすいぞくかん

仙台うみの杜水族館

三陸の海を再現した大水槽などで多くの生きも

のを見られる。迫力満点のイルカ・アシカパ

個仙台市宮城野区中野4-6 ØJR中野栄駅から徒歩15分

@2400円、中学·高校生1700円、小学生1200円、幼児

@022-355-2222 MAP P115C3

仙台タウン

フォーマンスも人気。

700円,65歳

以 F1800円

@ 0 陆 ~ 1

時30分(最

終入館は17

時)※時期に

より変動あり

🦳 約2時間50分

参約95km

約1時間40分

大船渡線 気仙沼野

女川·牡鹿半島

€155km

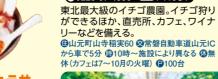
🛄 約1時間

サメの水揚げ量日本 フカヒレを寿司や丼に

南三陸産の旬の海鮮を



使い、味も見た目も「キラ キラ」豪華に仕上げた海





(4台ダウン) 仙台七夕まつり

毎年8月6~

8日に開催。 一番町中央 通りなど各商 店街を笹飾 りで彩る夏の

MAP P115C4



伝統行事。

(88)

仙台駅東口

仙台駅西口



00244-26-3720(新地町観光協会)

四季を通して登れる里山。海を見ながら登れる山 として知られ、特に頂上から望む太平洋は絶景だ。 ●新地町杉目飯桶 ❷JR新地駅から車で10分 ❷⑤②散策



☎0244-35-3300(相馬市観光協会 MAP P116E1

小島が点在する様子から「小松島」とも 評される景勝地。夕暮れ時の松川浦桟 橋も絶景だ。海鮮や温泉も楽しめる。



●みちのえきそうま 道の駅そうま @0244-37-3938 MAP P116E1

地元の特産品などが豊富に揃う直売 所のほか、レストランなどもある。外

観は相馬野馬追の陣屋をイメージ。 @相馬市日下石金谷77-1 ØJR日立木駅か ら車で3分 69時30分~18時、レストランは 10時~15時30分(土・日曜、祝日は~16時) △無休(臨時休館あり) 270台



モモなど果物

の栽培が盛ん

な福島県。果物

狩りやフルーツ

パフェで旬の

味覚を体感し

会津若松

●つるがじょう

鶴ヶ城

ボル。

戊辰戦争の舞台となっ

た城。昭和40年(1965)

に再建した赤瓦の天守 閣は会津若松のシン

母会津若松市追手町1-1

❷磐越自動車道会津若松

ICから車で15分 @天守閣

入場券410円、子ども150円

ு8時30分~17時(最終入

館は16時30分) 🖾無休

₽360台(2時間300円)

②0242-27-4005(会津若松観光ビューロ 鶴ヶ城管理事務所) (MAD P117C2)

大内宿·南会津

● おおうちじゅく ② 0241-68-3611 (大内宿観光案内所

江戸時代に栄えた宿場町で、

散策自由 (2300台(1日500円)

山あいに茅葺き屋根の古民家

ラーメン文化が根付く喜多 方には名店があちらこちら に。「朝ラー」も楽しめる。

会津若松

MAP P117C2



フライパンにびっしりと

入れて円盤型に焼き上

げる。小ぶりでついつい

箸が進む。

曲げわっぱに米と具材を 詰めて蒸し上げる、味わ い豊かなご当地グルメ。

盤烂宮頂 建苗代 ●いなわしろこ

☎0242-62-2048(猪苗代観光協会 MAP P117C2

日本で4番目に広い湖。「天鏡湖」とよばれるほど透 明度が高く、湖面に磐梯山の美しい姿を映し出す。

が並ぶ。見晴台から宿場の町 並みを一望できる。 ●下郷町大内山本 ❷会津鉄道湯 野上温泉駅から車で15分 御母の





会津の歴史を伝える鶴ヶ城や

江戸時代の宿場町・大内宿など、

歴史を感じるスポットは必見。

ソウルフードや温泉リゾートも見逃せない。

磐梯山の噴火によってできた大小30余りの湖沼 群。それぞれ緑、赤、青など鮮やかな湖面をもつ。 ⊕北塩原村桧原 ❷磐越自動車道猪苗代磐梯高原IC から車で25分 ②⑤ 6 見学自由 ●周辺駐車場利用

郡山·三春·白河

●みはるたきざくら ②

大正11年(1922)に桜の木として @三春町滝桜久 は初めて国の天然記念物に指定さ 保296 ❷JR三春 れた名木。国内最大級といわれる 駅から車で10分 しだれ桜で日本三大桜の一つ。

いわき・浜通り

MAP P116E2

相馬野馬追

☎0244-22-3064 (相馬野馬追執行委員会事務局)

毎年7月下旬に開催。騎馬武者

が甲冑競馬や神旗争奪戦などを

行う重要無形民俗文化財。

写真提供:相馬野馬追執行委員会

@観桜料300円 (観桜期間のみ) 母6~18時(ライ トアップ時は~21 時) 🕟 期間中無 休 🕑 滝桜大駐 郡山·三春·白河 ●あぶくまどう

(あぶくま洞管理事務所) (MAD P116E3

東北を

全長600mの鍾乳洞で、鍾乳石の種類と数が豊 富なことで有名。探検しながら地底の神秘に触れ られる。

企田村市滝根町菅谷東 釜山1 ØJR神俣駅から 車で10分 @1200円、中 学生800円、小学生600 円(探棒コースは別途 300円) 圖8時30分~ 17時(冬期は~16時30 分) 分無休 12700台



あんこうを丸ごと使い、味

噌、野菜などと煮込むい

わきの冬の味覚。

浪江 なみえ焼そば

ジャンボメニュー

いわき市好間町はジャン

のエリアの

地元で半世紀以上愛さ れるソウルフード。太い 中華麺、もやしと豚肉 を使うのがルール。

松川浦はズワイガニの 水揚げがさかん。カニ 刺やしゃぶしゃぶで食 べられる店も。



南相馬市の老舗牛乳工 場が作る銘菓。アイスと 練り餡が相性抜群。



だいひさんのせきぶつ 大悲山の石仏 © 0244-24-5284 (南相馬市教育委員会

文化財課) (MAP) P116E2 東北地方最大・最古の石仏群。浮彫の 如来像や菩薩像などが見られる薬師

ボシュークリーム (写真)な どデカ盛りの聖地。

いわき

●みさきこうえん

から太平洋を眺められる。

三崎公園管理事務所)

下神白大作93

愛JR泉駅から車で

15分 個入園無料

いわきマリンタワ・

は@入館330円

®9~17時(最終入

館は閉館30分前ま

で、夏季延長あり)

毎第3火曜(祝日の

無休) ●750台

場合は翌日、8月は

MAP P116E4

小名浜港の東側にあるシーサイドパー

ク。高さ約60mのいわきマリンタワー

●からすざきかいがん 烏崎海岸 MAD P116F2

約2kmの砂浜が広がる海岸で、早朝 に見られる相馬野馬追に向けた練 馬の風景が有名。朝日をバックに馬 が駆ける姿は、感動的な光景だ。

●南相馬市鹿島区島崎牛島256-2 ØJR鹿 島駅から車で10分 🗗 🗗 🗘 散策自由 🕑 30台

●いわきゆもとおんせん

(いわき湯本温泉旅館協同組合)

1600年以上の歴史をもつ日

本三古泉のひとつ。豊富な湯

量を誇り、温泉街には多彩な

⊕いわき市常磐湯本町 ❷JR湯本駅

宿が立ち並ぶ。

いわき

0

そうま

●すぱりぞーとはわいあんず スパリゾートハワイアンス

@0570-550-550 MAPP116E4 プールやお風呂が満喫できる巨大温

泉テーマパーク。大興奮のポリネシア ンショーも楽しみ。

⊕いわき市常磐藤原町蕨平50 ❷JR湯本駅か ら無料送迎バスで15分 @3570円、小学生 2250円、3歳以上1640円 @10時~(閉園時間 は時期により異なる) ②全館休館日あり(公式 サイトで要確認) 24000台(有料)



会津まつり ☎0242-23-4141(会津まつり協会

毎年9月下旬に開催。鶴ヶ城が ら出陣する会津藩公行列など さまざまな行事が行われる。



実行委員会) (MAP) P116D1 毎年8月上旬に開催。日本一の

大わらじを担いで練り歩き健脚 を祈願する。 写真提供:福島わらじまつり実行委員会

首都圏からのアクセス

いわき・浜通りへ 鉄道 🔐

JR常磐線/特急「ひたち」 湯本駅 約5分 いわき駅

■■■ 新地駅 ||約10分||相馬駅 ||約12分||鹿島駅

約3時間5分

高速バス 🚃

東京駅八重洲南口

新常磐交通高速バス いわき駅

福