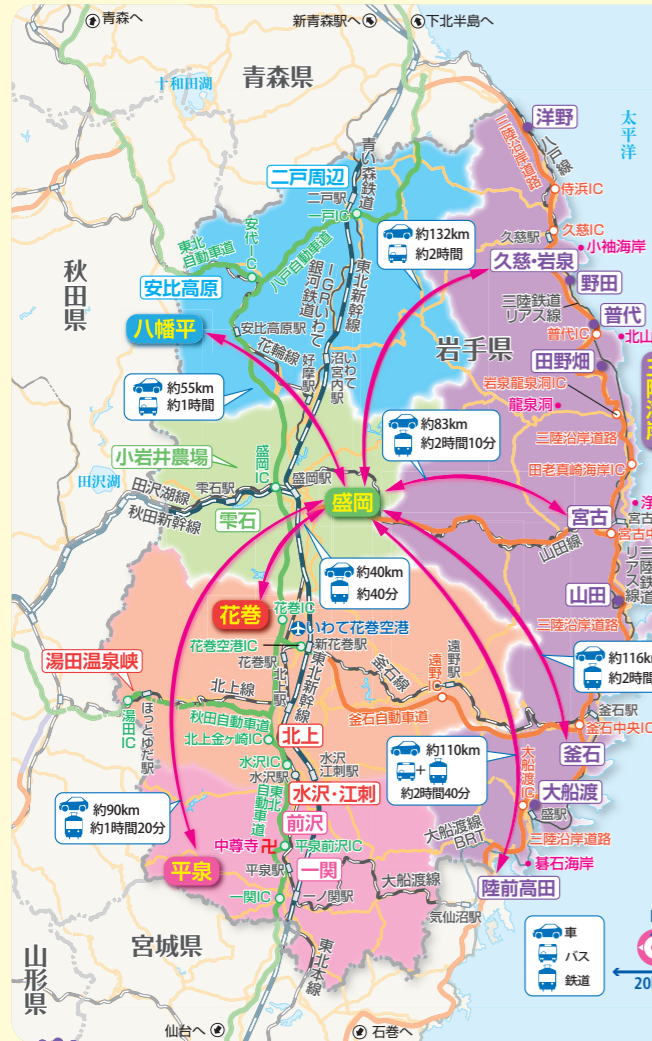


# 岩手県 東北を巡ろう

## はやわかりガイド

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。



### 久慈

●ひらにわとぎゅうたいかい  
**平庭闘牛大会**  
◎0194-72-2111(いわて平庭高原闘牛会) MAP 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。◎久慈市山形町来内20-13-172 ◎JR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 ◎600台(近隣駐車場を利用)



### 田野畑

●さっぱせんあどべんちやーず  
**サッパ船アドベンチャーズ**  
◎0194-37-1211(NPO法人体験村 たのはたネットワーク) MAP P112E2

ベテラン漁師が操縦する機船に乗って北山崎の断崖を巡る(所要1時間、要予約)。◎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) ◎9~17時(季節により異なる) ◎無休(高波の場合は欠航) ◎20台

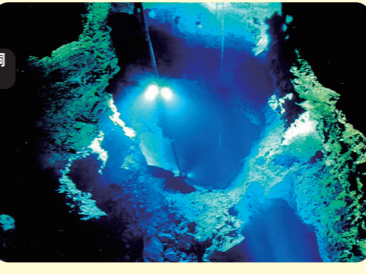


## 1 まずは人気エリアのきほんをチェック

### 三陸海岸

●りゅうせんとう  
**龍泉洞**  
◎0194-22-2566(龍泉洞事務所) MAP P112E2

日本三大鍾乳洞のひとつで、国の天然記念物。「ドラゴンブルー」ともよばれる美しい地底湖は必見! ◎岩崎町岩神成1-1 ◎三陸沿岸道路岩泉龍泉洞ICから車で30分 ◎1100円、小・中学生550円 ◎8時30分~17時(5~9月は~18時) ◎無休 ◎400台



### 宮古

●じょうどがはま  
**浄土ヶ浜**  
◎0193-68-9091(宮古市観光課) MAP P112E3

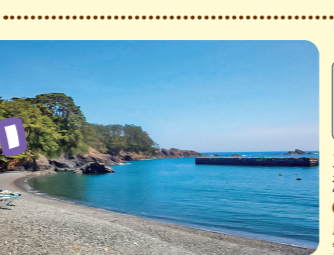
国指定名勝。波が穏やかな入り江で、白い流紋岩と松の緑が海岸を彩る。◎宮古市日立浜町 ◎三陸鉄道宮古駅から車で15分 ◎◎◎散策自由 ◎422台



### 釜石

●かましりつてつれきしかん  
**釜石市立鉄の歴史館**  
◎0193-24-2211 MAP P112E4

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 ◎50台



### 大船渡

●ごいしかいがん  
**碓石海岸**  
◎0192-29-2359(碓石海岸インフォメーションセンター) 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 ◎三陸沿岸道路大船渡碓石海岸ICから車で11分 ◎◎◎散策自由 ◎92台



### 陸前高田

●わたみおーがにつくらんど  
**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 ◎三陸沿岸道路陸前高田ICから車で5分 ◎入園無料(体験料別途) ◎デイキャンプ、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 ◎不定休(公式サイトを要確認) ◎30台



## 必食! ご当地グルメ

### 盛岡 盛岡冷麺

コシの強い麺とコクのあるあっさりスープが特徴。盛岡の焼肉店の定番で、単品で注文する人も多い。



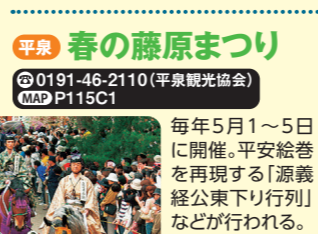
### 岩手全域 わんこそば

岩手県内陸地域に古くから伝わるお椀に入ったそば。何杯食べられるか挑戦しよう。



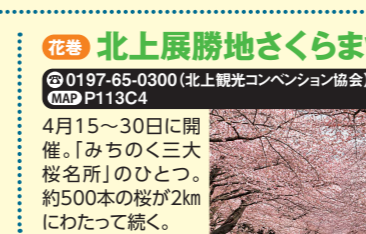
### 平泉 前沢牛

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!



### 花巻 遠野ジンギスカン

家庭で羊肉を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る。



### 花巻

●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。館内には賢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 ◎JR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) ◎無休 ◎50台



### 盛岡

●こいわいのうじょう  
**小岩井農場**  
◎019-692-4321 MAP P113C3

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! ◎平石町丸谷地36-1 ◎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 ◎9~17時(最終入場は1時間前) ※時期により変更あり ◎不定休 ◎1500台



### 平泉

●ひらいずみ  
**平泉**  
◎0191-46-2110(平泉観光協会) MAP P115C1

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。



## 2 伝承施設とあわせて行きたい 沿岸部の魅力

### このエリアのおいしいもの

**田野畑 ソフトクリーム**  
田野畑牛乳のコクや甘みを引き出したソフトクリーム。道の駅のはた 思维的で販売。

**野田 山葡萄ワイン**  
野田村特産の山ぶどうを使用。しっかりとした酸味が後味を引き締める。

**久慈 まめぶ汁**  
黒砂糖とフルミを入れた団子「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。

**陸前高田 ピーカンナツ**  
ピーカンナツを使ったチョココレートやジャムなどが陸前高田の新名物として話題に。

**大船渡 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!

**釜石 釜石ラーメン**  
極細のちぢれ麺と澄んだしょうゆ味のスープが特徴。店によって味わいが異なる。

**宮古 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。



## 四季のイベント

### 盛岡 盛岡さんさ踊り

◎019-624-5880(盛岡さんさ踊り実行委員会) MAP P113C3  
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

◎0191-46-2110(平泉観光協会) MAP P115C1  
毎年5月1~5日に開催。平安絵巻を再現する「源義経公東下り行列」などが行われる。

### 花巻 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) MAP P113C4  
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			
東京駅	東北新幹線「はやぶさ」 約2時間40分	二戸駅	JRバス東北「スロー一号」 約1時間10分
東京駅	東北新幹線「はやぶさ」 約2時間10分	盛岡駅	岩手県バス「106特急」 約1時間40分
高速バス			
東京駅	八重洲口	岩手県バス・フジエクスプレス「岩手きずな号」 約10時間45分	久慈駅前
東京駅	八重洲口	岩手県バス「MEX宮古・盛岡」 約9時間10分	宮古駅前
池袋駅西口		国際興業バス「けせんライナー」 約8時間50分	釜石駅前