

# 三陸沿岸 観光・行楽スポット

## 住田 滝観洞

釜石道・滝観洞ICのすぐ近く。三陸ジオパークのジオサイトに指定された鍾乳洞。洞窟の奥には高さ60m、周囲50mのドーム空間が広がり、その天井から流れ落ちる落差29mの「天の岩戸の滝」は洞窟内にある滝としては日本最大級の大きさを誇る。隣接する「滝観洞観光センター」では名物滝流しそばも人気(冬季休業)。



☎ 0192-48-2756(滝観洞観光センター)  
 住田町上有住字土倉298-81  
 8:30~16:30(冬期は~16:00)  
 大人1,050円 中・高生700円  
 小学生500円  
 年末年始

## 釜石 釜石大観音

釜石湾を見守るようにたたずむ白亜の釜石大観音。高さ48.5m、内部は13階に分かれており、拝殿、三十三観音安置室、七福神胎内めぐりを経て、観音様の抱く魚籃展望台(ぎよらんでんぼうだい)へ。展望台の高さは海拔120mほどあり、釜石湾から太平洋までを一望することができる。

☎ 0193-24-2125  
 釜石市大平町3-9-1  
 9:00~17:00(季節により変更有)  
 大人500円 中・高生300円  
 小学生100円  
 12/29-30(12/31時間短縮)



## 大船渡 碁石海岸



3つの洞門を持つ「穴通機」、海蝕による見事な水道景観の「乱曝谷」、洞穴に当たる波により雷鳴のような音を発する「雷岩」など、三陸ジオパークのジオサイトやみちのく潮風トレイルのルートとして親しまれている。6~11月にはこれら海岸美を堪能できる冒険気分アップの「碁石海岸穴通船」も運航。

☎ 0192-29-2359  
 (碁石海岸インフォメーションセンター)  
 大船渡市末崎町字大浜  
 見学自由

## 大船渡 世界の椿館・碁石



気候が温暖で「ツバキの里」と呼ばれる大船渡を象徴する施設。世界の椿館・碁石には、世界13カ国約550種類のツバキが植栽展示されているほか、四季折々の花も展示。椿の苗木、椿グッズ、椿油、鉢植えなども販売している。

☎ 0192-29-4187  
 大船渡市末崎町字大浜280-1  
 9:00~17:00(季節により変更有)  
 大人500円、中学生以下300円  
 月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始  
 ※「つばきまつり」期間中は無休



## 山田 鯨と海の科学館

☎ 0193-84-3985  
 下閉伊郡山田町船越7-50-1  
 9:00~17:00(入館は~16:30)  
 小学生150円  
 高校生・学生200円  
 大人300円  
 火曜(祝日の場合は翌平日休み)、年末年始



クジラが住む三陸の海、海を育てる豊かな自然環境などを紹介。マッコウクジラ実物大骨格標本が中空を泳ぐ常設展示室は深海をイメージ。螺旋式通路に沿って、世界や三陸の海について、広さや深さ、海流と気候の関係、海水の性質、海の生物、海と人間の共存など工夫を凝らして紹介。楽しみながら、鯨と海に関して学ぶことができる。



原寸大に復元された高炉の模型を中心に、音と光と映像で釜石の鉄づくりの歩みを紹介する総合演出シアター。大島高任を始め、日本初の洋式高炉を完成させるまでの近代製鉄への道を紹介するコーナーなど、日本における近代製鉄発祥の地、釜石ならではの資料館。

☎ 0193-24-2211  
 釜石市大平町3-12-7  
 9:00~17:00(入館は~16:00)  
 大人500円 高校生300円 小中学生150円  
 火曜、12/29~1/3

## 釜石 鉄の歴史館

## 宮古 みやこ浄土ヶ浜遊覧船

浄土ヶ浜発着の約40分間の洋上遊覧。国の天然記念物や海岸美を堪能できる。出港と同時に船上をウミネコが群れ飛び、餌付けも楽しめる。1日5~6便運行(8:40~15:30※曜日・季節により変更有)。

☎ 0193-62-3350  
 宮古市日立浜町32-69  
 1,400円(中学生以上)、6歳~小学生700円、幼児無料

## 大槌 蓬萊島

大槌湾にぽっかりと浮かぶひょうたん型の島。NHKドラマ「ひよっこひょうたん島」のモデルと言われ、シンボリック的存在。平成31年3月23日の三陸鉄道リアス線開業にあわせ建設された大槌駅のモチーフにもなった。

☎ 0193-42-8725  
 (大槌町商工観光課)  
 上閉伊郡大槌町赤浜



## 釜石 橋野高炉跡



近代製鉄の父・大島高任の指導により築造。現存する日本最古の洋式高炉跡で、三基の高炉跡、水車跡や御日払所、長屋跡などが確認されている。平成27年には「明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業」として世界遺産に登録された。隣接して「橋野鉄鉱山インフォメーションセンター(12~3月休館)」があり、見学時には先にこちらを訪ねるのがオススメ。

☎ 0193-22-8846  
 (釜石市世界遺産室)  
 釜石市橋野町第2地割15  
 随時見学可  
 (無料・降雪時は見学困難)

☎ 0193-22-8846  
 (釜石市世界遺産室)  
 釜石市橋野町第2地割15  
 随時見学可  
 (無料・降雪時は見学困難)

## 陸前高田 奇跡の一本松

陸中海岸を代表する白砂青松の名勝地だった高田松原。約7万本あった松が東日本大震災の津波で流失。その中で唯一耐え残ったのが「奇跡の一本松」。震災直後から、復興のシンボルとして国内外に知られており、日没後は21時頃までライトアップされている。

☎ 0192-54-2111  
 (陸前高田市観光課)  
 見学自由

※一本松駐車場(一本松茶屋)から歩行者専用道(夜間照明無)を徒歩約15分。17時(6~8月は18時)以降は、途中「しおさい橋」付近で閉鎖。

全国屈指の水揚げ高を誇るサンマを活かした名物を作りた。そんな熱い思いを実現。大船渡で水揚げされたサンマを使うのがルールで、協賛各店舗ごとにオリジナルメニューを考案。トッピングがみん干しだったり、甘露煮だったり個性が。市内7軒の店で提供中。値段は各店ともに700円(税込)。

特産の「サンマ」を素材に各店舗でアレンジ

大船渡市 大船渡さんまら~めん

☎ 0192-27-3111  
 (大船渡ブランド推進会議/大船渡市商工港湾部商業観光課内)

かつての繁華街には、多少せつかな漁師や交代制で働く製鉄マンが闊歩。客を待たせないラーメンが、特徴のひとつである極細の縮れ麺を生み出したという説もある。スープは透き通った琥珀色。見た目はシンプルだが、美味しさが凝縮。市内約20軒が「釜石ラーメンのれん会」に加盟。その味を守り続けている。

「極細の縮れ麺」と「琥珀色の透き通ったスープ」

釜石市 釜石ラーメン

☎ 0193-22-2434  
 (釜石ラーメンのれん会/釜石商工会議所内)

獲れたてのウニを、牛乳瓶に入れ流通する沿岸地方独特のスタイルをヒントに考案された「瓶ドン」。瓶に詰まった「宮古」の恵みを、その場でほかほかご飯にまろやかにかけていただく宮古市の新名物。瓶の中身は店ごとに異なり市内5軒の飲食店で食べられる。

宮古のランチは新名物「瓶ドン」でキマリ!!

宮古市 瓶ドン

☎ 0193-62-3534  
 (一社・宮古観光文化交流協会)

久慈市山形町地区の郷土料理。ニンジン、ゴボウ、シメジなどの野菜と、焼き豆腐、油揚げ、かんぴょうなどを煮込み、しょう油で味付け。小麦粉団子の中にクルミや黒砂糖などが包み込まれている。その名称は、見た目の形状に加え「まめまめしく、健康に」という願いも込められているのだとか。

「あまちゃん」人気で一躍全国区に

久慈市 まめぶ汁

☎ 0194-66-9200  
 (一社・久慈市観光物産協会)