

青森県 東北を巡ろう

はやわかりガイド

世界遺産・白神山地をはじめ、奥入瀬溪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。



八戸
●たてはながんべきあさいち
館鼻岸壁朝市
☎070-2004-6524 (湊日曜朝市会)
MAP 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、雑貨などが並び巨大朝市。
●八戸市新湊(八戸海産館岸壁) ●JR陸奥湊駅から徒歩10分 ●日の出～9時頃(3月中旬～12月下旬の日曜のみ) ●1月～3月上旬 ●500台

1 まずは人気エリアのきほんをチェック

奥入瀬溪流・十和田・八甲田
●おいらせけいりゅう
奥入瀬溪流
☎0176-75-2425 (十和田湖総合案内所)
MAP P111C4

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 ●東北自動車道小坂ICから車で1時間 ●散策自由 ●450台(焼山駐車場)



八戸
●はっしよくせんたー
八食センター
☎0178-28-9311 MAP P110E4

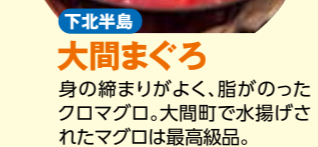
市場棟には約60店舗が集結。市場で買った魚介を炭火で味わえる七厘村やささまざまな飲食店もある。
●八戸市河原木神才22-2 ●三陸沿岸道路八戸ICから車で10分 ●9～18時(厨スタジオは～21時、味横丁は～18時、一部店舗により異なる) ●水曜(祝日の場合は営業) ●1500台

必食! ご当地グルメ

奥入瀬溪流・十和田・八甲田
十和田バラ焼き
牛バラ肉とタマネギを醤油ベースの甘辛いタレで炒めた人気メニュー。



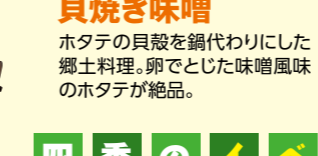
下北半島
大間まぐろ
身の締まりがよく、脂ののったクロマグロ。大間町で水揚げされたマグロは最高級品。



青森全域
じゃっぱ汁
味噌仕立てのタラのあら汁で、津軽の冬に欠かせない郷土料理。

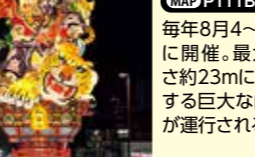


青森全域
貝焼き味噌
ホタテの貝殻を鍋代わりにした郷土料理。卵でとじた味噌風味のホタテが絶品。

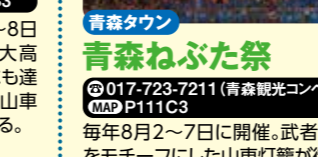


四季のイベント

津軽半島・五所川原
●ごしよがわらちねぶた
五所川原立佞武多
☎0173-38-1515 (五所川原市観光協会)
MAP P111B3



青森タウン
青森ねぶた祭
☎017-723-7211 (青森観光コンベンション協会)
MAP P111C3



青森タウン
●さんないまるやまいせき
三内丸山遺跡
☎017-766-8282 (縄文時遊館) MAP P111C3

日本最大級の縄文集跡。さまざまな復元建物や出土品などから縄文人の暮らしがうかがえる。
●青森市三内丸山305 ●東北自動車道青森ICから車で5分 ●410円、高校生・大学生など200円、中学生以下無料*特別展は別途 ●9～17時(GW、6～9月は～18時、最終入場は閉館30分前) ●第4月曜(祝日の場合は翌日) ●500台



青森タウン
●ねぶたのいえ わらっせ
ねぶたの家 W-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 ●JR青森駅からすぐ ●620円、高校生460円、小・中学生260円 ●ねぶたミュージアム9～18時(5～8月は～19時) ●8月9-10日 ●80台



首都圏からのアクセス

八戸へ
●鉄道 ●●
東京駅 東北新幹線「はやぶさ」 八戸駅
約2時間40分

●高速バス ●●●
岩手県北バス「MEX八戸・三沢」 八戸駅前
約9時間35分

●バス ●●●●
東京駅 十和田観光電鉄・国際興業バス「シリウス号」 八戸駅東口
八洲南口 約9時間15分

2 伝承施設とあわせて行きたい沿岸部の魅力

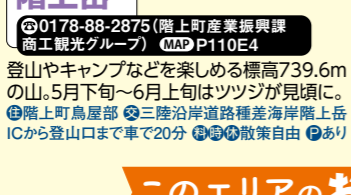
階上
●はしかみかいがん
階上海岸
☎0178-88-2875 (階上町産業振興課 商工観光グループ) MAP P110E4

美しい海岸線を眺めながら、釣りや磯遊び、ハイキングなどを満喫!
●階上町大蛇～小舟渡 ●三陸沿岸道路種差海岸階上ICから車で10分 ●散策自由 ●あり



階上
●はしかみだけ
階上岳
☎0178-88-2875 (階上町産業振興課 商工観光グループ) MAP P110E4

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。
●階上町鳥屋部 ●三陸沿岸道路種差海岸階上ICから登山口まで車で20分 ●散策自由 ●あり



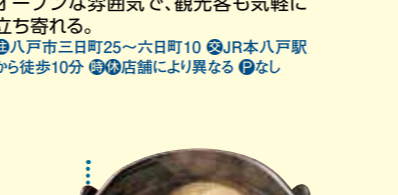
八戸
●はちのへさんしゃたいさい
八戸三社大祭
☎0178-70-1110 (VISITはちのへ) MAP P110E4

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!



八戸
●はちのへやたいむら みろくこちよ
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、観光客も気軽に立ち寄れる。
●八戸市三町25～六日町10 ●JR北八戸駅から徒歩10分 ●店舗により異なる ●なし

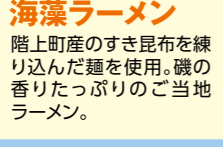


このエリアの美味しいもの

階上
階上早生階上そば
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。



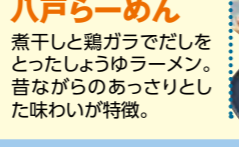
階上
海藻ラーメン
階上町産のすき昆布を練り込んだ麺を使用。磯の香りたっぷりのご当地ラーメン。



八戸・階上
いちご煮
ウニとアワビを使ったお吸い物。階上町の漁家で日常食として食べられていたという。



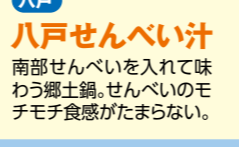
八戸
八戸らーめん
煮干しと鶏ガラでだしをとったしょうゆラーメン。昔ながらのあっさりとした味わいが特徴。



八戸
イカ料理
全国有数のイカの水揚げ量を誇る八戸では活イカの刺身など多彩なイカ料理を味わえる。



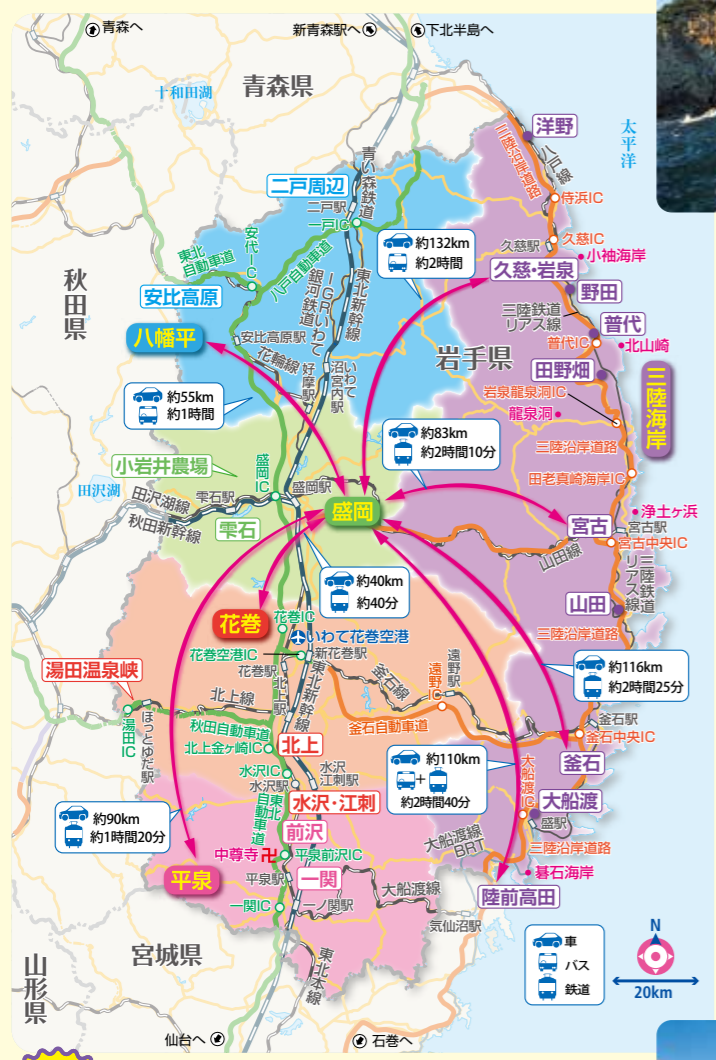
八戸
八戸せんべい汁
南部せんべいを入れて味わう郷土鍋。せんべいのモチモチ食感がたまらない。



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。



田野畑 サッパ船アドベンチャーズ

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)。
●さっぱせんあどべんちゃーず
0194-37-2111 (NPO法人体験村「たのはたネットワーク」) MAP P112E2

久慈 平庭闘牛大会

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。
●ひらにわとうぎゅうたいかい
0194-72-2111 (いわて平庭高原闘牛会) MAP P112D1



釜石市立鉄の歴史館

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。
●かまいしりつてつれのきしかん
0193-24-2211 MAP P112E4

宮古 浄土ヶ浜

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。
●じょうどがはま
0193-68-9091 (宮古市観光課) MAP P112E3



2 伝承施設とあわせて行きたい 沿岸部の魅力

このエリアの美味しいもの

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。道の駅たのはた 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。

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。

大船渡 碓石海岸

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。
●ごいしかいがん
0192-29-2359 (碓石海岸インフォメーションセンター) MAP P114E1



陸前高田 ワタミオーガニックランド

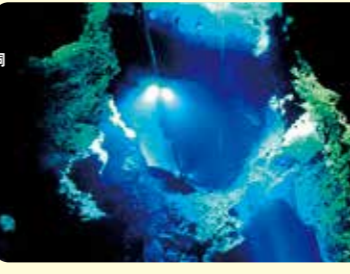
軽食やBBQなども楽しめる。体験型有機農業テーマパーク。
●わたみおーがにつくらんど
0192-53-2107 MAP P114D1



1 まずは人気エリアの きほんをチェック

三陸海岸 龍泉洞

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



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える。

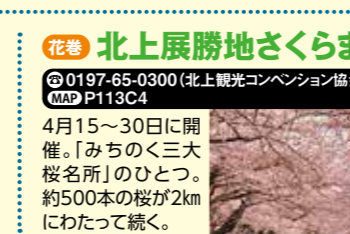


四季のイベント

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。



花巻 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。
●みやざわけいじきねんかん
019-692-4321 (盛岡小岩井農場) MAP P113C3

盛岡 小岩井農場
019-692-4321 (盛岡小岩井農場) 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!
●こいわいのうじょう
019-692-4321 (盛岡小岩井農場) 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!
●こいわいのうじょう
019-692-4321 (盛岡小岩井農場) MAP P113C3

平泉 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。



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

はやわかりガイド

1 まずは人気エリアのきほんをチェック

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!



気仙沼 ●しょうぎょうしせつ ないわん 商業施設「ないわん」

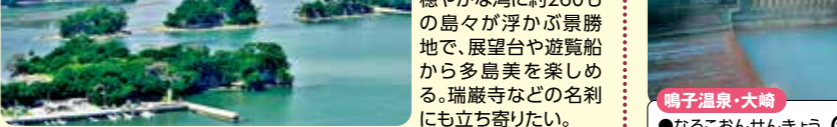
南三陸 ●みなみさんりくさんさんしやうてんがい 南三陸さんさん商店街

石巻 ●いしのもりまんがかん 石ノ森萬画館



仙台城跡 ●せんだいじやうあと 仙台城跡

松島 ●まつしま 松島



鳴子温泉郷 ●なるこおせんきやう 鳴子温泉郷

御釜 ●おかま 御釜

登米 ●とめ 登米

秋保温泉 ●あきうおんせん 秋保温泉

仙台・青葉まつり ●022-223-8441 (仙台・青葉まつり協賛会)

仙台七夕まつり ●022-265-8185 (仙台七夕まつり協賛会)

定禅寺ストリートジャズフェスティバル ●022-722-7382 (定禅寺ストリートジャズフェスティバル協会)

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伝統行事。)

定禅寺ストリートジャズフェスティバル (毎年9月上旬に開催。市内各地のステージでバンド演奏が披露される。)

2 伝承施設とあわせて行きたい沿岸部の魅力

仙台周辺 ●ゆりあげみなとあさいち ゆりあげ港朝市

仙台周辺 ●せんだいいうみのもりすいぞくかん 仙台うみの杜水族館

仙台周辺 ●しおがますいざんぶつなかおろしいちば 塩釜水産物仲卸市場

仙台周辺 ●やまもといちごうえん 山元いちご農園

仙台周辺 ●しおがますいざんぶつなかおろしいちば 塩釜水産物仲卸市場

仙台周辺 ●やまもといちごうえん 山元いちご農園

仙台周辺 ●せんだいいうみのもりすいぞくかん 仙台うみの杜水族館

仙台周辺 ●しおがますいざんぶつなかおろしいちば 塩釜水産物仲卸市場

仙台周辺 ●やまもといちごうえん 山元いちご農園

仙台周辺 ●せんだいいうみのもりすいぞくかん 仙台うみの杜水族館

仙台周辺 ●しおがますいざんぶつなかおろしいちば 塩釜水産物仲卸市場

仙台周辺 ●松島のカキ・アナゴ 小びりでうま味たっぷりの松島のカキは冬が旬。夏場は天然アナゴが絶品だ。

石巻 ●石巻やきそば 二度蒸した茶色い麺を魚介だして蒸し焼きに。ソースをあとかけるのが石巻流。

南三陸 ●南三陸キラキラ丼 南三陸産の旬の海鮮を使い、味も見た目も「キラキラ」豪華に仕上げた海鮮丼。

山元 ●山元いちご農園 東北最大級のイチゴ農園。イチゴ狩りができるほか、直売所、カフェ、ワイナリーなどを備える。

Table showing train and bus routes from the Tokyo area to various locations in Miyagi Prefecture, including Sendai, Ishinomaki, and Natori.

はやわかりガイド

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。

1 まずは人気エリアのきほんをチェック

会津若松
●つるがじょう
鶴ヶ城
0242-27-4005 (会津若松観光ビューロー・鶴ヶ城管理事務所) MAP P117C2

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ボル。
●会津若松市追手町1-1
●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)

大内宿・南会津
●おうちじゆく
大内宿
0241-68-3611 (大内宿観光案内所) MAP P117C3

江戸時代に栄えた宿場町で、山あい茅葺き屋根の古民家が並ぶ。見晴台から宿場の町並みを一望できる。
●下郷町大内山 ●会津鉄道湯野上温泉駅から徒歩15分 ●無休 ●300台(1日500円)

磐梯高原・猪苗代
●いなわしろこ
猪苗代湖
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。
●猪苗代町・会津若松市・郡山市 ●見学自由

磐梯高原・猪苗代
●ごしきぬまこしょうぐん
五色沼湖沼群
0241-32-2349 (真磐梯観光協会) MAP P117C2

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。
●北塩原村松原 ●磐越自動車道猪苗代磐梯高原ICから車で25分 ●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
三春滝桜
0247-62-3690 (三春まちづくり公社) MAP P116D2

大正11年(1922)に桜の木としては初めて国の天然記念物に指定された名木。国内最大級といわれるしだれ桜で日本三大桜の一つ。
●三春町滝桜久保296 ●JR三春駅から車で10分 ●観桜料300円(観桜期間のみ) ●6～18時(ライトアップ時は～21時) ●期間中無休 ●滝桜大駐車場利用850台

郡山・三春・白河
●あぶくまどう
あぶくま洞
0247-78-2125 (あぶくま洞管理事務所) MAP P116E3

全長600mの鍾乳洞で、鍾乳石の種類と数が豊富なことでも有名。探検しながら地底の神秘に触れられる。
●田村市滝根町菅谷東釜山1 ●JR神保町駅から徒歩10分 ●1200円、中学生800円、小学生600円(探検コースは別途300円) ●8時30分～17時(冬期は～16時30分) ●無休 ●700台

四季のイベント

会津若松
会津まつり
0242-23-4141 (会津まつり協会) MAP P117C2

毎年9月下旬に開催。鶴ヶ城か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。

福島
福島わらじまつり
024-572-7118 (福島わらじまつり実行委員会) MAP P116D1

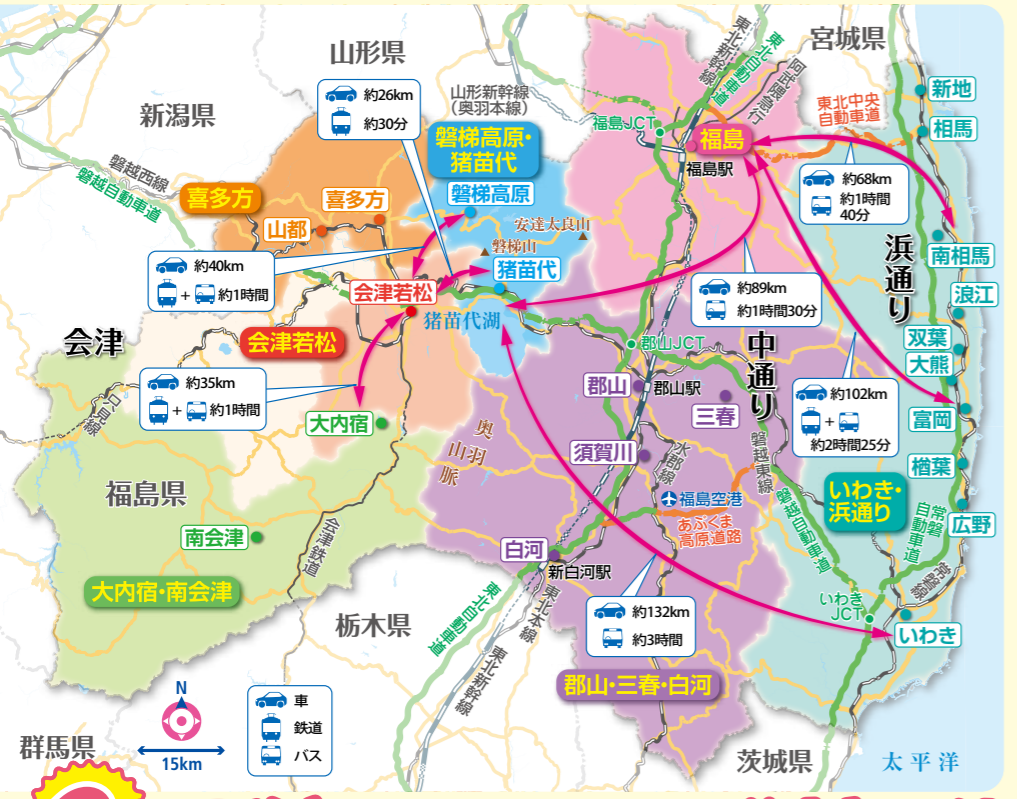
毎年8月上旬に開催。日本一の大わらじを担いで練り歩き健脚を祈願する。
写真提供: 福島わらじまつり実行委員会

いわき・浜通り
相馬野馬追
0244-22-3064 (相馬野馬追執行委員会事務局) MAP P116E2

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

いわき・浜通り
相馬野馬追
0244-22-3064 (相馬野馬追執行委員会事務局) MAP P116E2

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



新地
●かろうさん
鹿狼山
0244-26-3720 (新地町観光協会) MAP P116E1

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。
●新地町杉目飯種 ●JR新地駅から車で10分 ●散策自由 ●30台

相馬
●まつかわうら
松川浦
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。夕暮れ時の松川浦橋も絶景だ。海鮮や温泉も楽しめる。

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**

いわき
ジャンボメニュー
いわき市好間町はジャンボシュークリーム(写真)などデカ盛り聖地。

いわき
あんこう鍋
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
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。

相馬
カニ料理
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
アイスまんじゅう
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。

南相馬
●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堂のほか、阿弥陀堂、観音堂がある。
●南相馬市小高区泉沢薬師前など ●JR小高駅から車で10分 ●見学自由 ●15台

南相馬
●からすざきいがん
烏崎海岸
MAP 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。
●南相馬市鹿島区烏崎牛島256-2 ●JR鹿島駅から車で10分 ●散策自由 ●30台

いわき
●みさきこうえん
三崎公園
0246-53-2448 (三崎公園管理事務所) 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太平洋を眺められる。
●いわき市小名浜下神白大作93 ●JR泉駅から車で15分 ●入園無料 (いわきマリンタワーは入館330円) ●9～17時(最終入館は閉館30分前まで、夏季延長あり) ●第3火曜(祝日の場合は翌日、8月は無休) ●750台

相馬
●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な揃う直売所のほか、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。
●相馬市市下石金谷77-1 ●JR日立駅から車で3分 ●9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) ●70台

いわき
●すぱりぞーとはわいあんず
スパリゾートハワイアンズ
0570-550-550 MAP P116E4

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藤原50 ●JR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) ●全館休館日あり(公式サイトで要確認) ●4000台(有料)

いわき
●いわきゆもとおんせん
いわき湯本温泉
0246-43-3017 (いわき湯本温泉旅館協同組合) MAP P116E4

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、温泉街には多彩な宿が立ち並ぶ。
●いわき市常磐湯本町 ●JR湯本駅からすぐ