

# Visit the Tohoku Pacific Coast

AOMORI / IWATE / MIYAGI / SENDAI / FUKUSHIMA

東北太平洋沿岸 感じるスポット18

アクセス一覧

東北太平洋沿岸 観光拠点マップ

東北太平洋沿岸 おすすめルート紹介

三陸の恵みと復興ルート

青森県・岩手県・宮城県・仙台市・福島県



青森県: <http://www.en-aomori.com/>  
岩手県: <http://www.japan-iwate.info/>  
宮城県: <http://www.pref.miyagi.jp/site/kankou-en/>  
仙台市: <http://sendai-travel.jp/>  
福島県: <http://www.tif.ne.jp/lang/en/>  
旅\*東北: <http://en.tohokukanko.jp/>



## 東北太平洋沿岸 感じるスポット18

美しい海と山々に囲まれ、人々が自然と共に生きる東北太平洋沿岸地域。

良質な水産物と豊かな緑に囲まれ、美味しい「食」があり、

「風光明媚」と称される変化に富んだ風土は訪れた人を魅了します。

長い歴史の中で、自然の恩恵を受ける反面、寒さや津波などの厳しい自然環境とも隣り合わせて時を紡いできたこの地域の文化は、強さとしなやかさ、心の温かみが宿っています。

日本国内でも群を抜く、自然が生み出す美しい景観と、新鮮な魚介類などの美味しい食と、強く温かい地元の人々との出会いが待っています。

青森

AOMORI

### 八戸の朝市 活気とふれあい

1

#### 八戸の朝市



館鼻岸壁朝市

日本有数の漁場である八戸の伝統的な風景のひとつが、活気ある朝の市場です。早朝から市内のあちこちで朝市が開かれ、人やモノが行き交う交流拠点として賑わってきました。



※開催期間・時間は各朝市によって異なります。

館鼻岸壁朝市：期間・時間 / 3月12日～12月下旬  
毎週日曜日 午前3:00(日の出)～午前9:00頃  
陸奥湊駅前朝市：期間・時間 / 通年(日曜・第2土曜・年始休み) 午前3:00～正午



陸奥湊駅前朝市

青森

AOMORI

### 蕪島

2



蕪島は、島全体が神様の領域とされ、地元の人に大切にされてきました。蕪島はウミネコの繁殖地としても有名で、市街地の近くで繁殖の様子を間近に見ることができる、日本国内でも珍しい場所です。毎年春には3万～4万羽が飛来し、夏までの期間に卵を育て、飛び立っていきます。

※火災で焼失した蕪嶋神社の再建工事のため、2020年3月頃まで、蕪島島内への立ち入りはできません。



青森

AOMORI

### 種差海岸

3

「地球の美を凝縮した奇跡の海岸線」と称される、変化に富んだ美しい景色の海岸沿いエリア。天然の芝が海際まで広がる「種差天然芝生地」は緑輝く壮大な景観ですが、冬場もまた、一面が雪に染まり、絵画のような世界に包まれます。



青森

AOMORI

### 八戸の酒蔵見学

4



八戸酒類株式会社八鶴工場



八戸酒造

良質な水を活かして作られた八戸の日本酒。ここでしか味わうことのできないしほりたての酒などを、試飲できます。



## 浄土ヶ浜

5

青い海に浮かぶ、白い岩肌と緑の松とのコントラストが美しい浜辺。入江の中は静かに波の寄せる穏やかな海で、イタリアさながらの美しい「青の洞窟」もあり、遊覧船や小型船から見る360度の美しい景観はとても感動的です。



## 龍泉洞

6



日本三大鍾乳洞の一つとなっている龍泉洞には、地底湖と鍾乳石が織りなす神秘的な空間が広がります。世界有数の透明度を誇る地底湖は、目の覚めるような美しい青色をしています。



## 三陸鉄道

7



海沿いを走る、レトロなデザインの電車に乗って、のんびり車窓の景色を楽しむ時間は心を和ませます。2011年の津波により大きな被害を受けましたが、震災から約3年で全線が運転再開し、復興の象徴として多くの人を勇気付けた存在です。



## 陸前高田 奇跡の一本松

8

2011年の津波で約7万本の松が壊滅的な被害にあった中、健気に耐え抜き立っていた「奇跡の一本松」のレプリカが、陸前高田の復興の象徴となっています。







大小約 260 の島が青い海に浮かぶ、日本有数の名勝地「松島」は、自然美と歴史を感じられる場所。ゆったりと歩いて回ったり、船に乗ってクルージングを楽しんだりできる癒しの時間が流れます。



「気仙沼」は、日本でトップクラス、世界に誇れる日本の漁場。魚が水揚げされ、朝の漁場は大変賑わい、観光客もその活気ある様子を見学デッキから眺めることができます。見学後にはとれたての魚を使った、新鮮な料理も食べられます。



2011年の津波で被災した女川地域は、駅を中心にしたコンパクトな街として再スタートを切りました。統一感のある街並みで、駅併設の温泉のほか、鮮魚やスイーツなどの食を楽しむ施設や、地元住民の生活を支える商店街も連なっています。



女川で食べることができる、絶品海鮮丼！抜群の鮮度と、女川ならではの食べ方で味わう、この上ない贅沢です。



地元産の加工品が買えるほか、ホタテや牡蠣の殻むき、水揚げなどの水産業体験ができます。



1000年に一度の天災と言われた東日本大震災の、その日のことや、これからのことを知ることができます。スタッフの方の丁寧な対応と、英語での解説ボードがあり理解を深められます。



近年では「猫の島」と呼ばれている田代島は、愛くるしい姿の猫が、歓迎してくれます。



# せんだい3.11メモリアル交流館

13



東日本大震災の記憶や経験を未来に繋げていくために作られた施設。津波の浸水域を示した仙台沿岸部の立体地図や、震災前後を比較できるスライド、震災被害や復旧・復興の状況を伝えるパネルなどが展示されています。地下鉄東西線荒井駅に直結しており、気軽に立ち寄ることができます。



# (仮称) 震災遺構 仙台市立荒浜小学校



東日本大震災の津波で被災した小学校の校舎を震災遺構として整備。平成29年4月末の一般公開を予定しています。

# 仙台うみの杜水族館

14



豊かな三陸の海を再現した巨大水槽には、約50種25,000匹が悠々泳いでいます。東北最大級の観覧席にてイルカ・アシカのパフォーマンスをご覧になれます。地元の磯を再現したビーチや、ペンギンなど海の生物と直接触れ合うプログラムもごさいます。

# 三井アウトレットパーク 仙台港

15



ファッションからスポーツ、雑貨まで約120店舗が揃う、東北最大級のアウトレットパーク。東北6県の土産物の販売店や多彩な味を楽しめるフードコートもあります。また、施設のランドマークにもなっている観覧車は、仙台市街や蔵王連峰まで見晴らすことができます。

# 相馬野馬追 実施期間：7月下旬

16



人気の甲冑着付け体験！  
相馬では甲冑着付け体験が楽しめます。

# アクアマリンふくしま

17



自然光が降り注ぐ館内には植物が展示され、福島県の海山川の自然環境が再現されています。メインの大水槽では、世界初採用の三角トンネルを通りながら多彩な生き物を観察できます。屋外には世界最大級のタッチプール「蛇の目ビーチ」があり裸足で生きものと触れ合えます。

# いわき三崎公園

18



港の東端に立つ「いわきマリントワー」がランドマークの広大な緑に囲まれた公園。マリントワーからは、透き通った海底や打ち付ける波、大パノラマの水平線を眺められます。



# 東北太平洋沿岸 観光拠点マップ



## 仙台空港アクセス線

- 仙台空港 ⇒ 仙台駅 約25分

## 東北・北海道新幹線

- 東京駅 ⇒ 八戸駅 約2時間49分【はやぶさ】
- 東京駅 ⇒ 盛岡駅 約2時間13分【はやぶさ】
- 東京駅 ⇒ 仙台駅 約1時間32分【はやぶさ】
- 東京駅 ⇒ 福島駅 約1時間31分【やまびこ】



## アクセス一覧

- 1 陸奥湊駅前朝市**  
JR八戸線 陸奥湊駅下車すぐ  
**館鼻岸壁朝市**  
JR八戸線 陸奥湊駅 から徒歩約14分
- 2 蕪島**  
JR八戸線 鮫駅 から徒歩約15分
- 3 種差海岸(種差天然芝生地)**  
JR八戸線 種差海岸駅 から徒歩約3分
- 4 八戸の酒蔵見学**  
JR八戸線 本八戸駅 から徒歩約10分(八鶴)  
JR八戸線 陸奥湊駅 から徒歩約10分(八戸酒造)
- 5 浄土ヶ浜**  
JR山田線 宮古駅 からバスで約20分(奥浄土ヶ浜行)  
奥浄土ヶ浜駅下車すぐ
- 6 龍泉洞**  
JR東北バスにてJR盛岡駅から龍泉洞前下車すぐ
- 7 三陸鉄道**  
北リアス線 宮古駅⇄久慈駅  
南リアス線 釜石駅⇄盛駅
- 8 陸前高田 奇跡の一本松**  
JR大船渡線 BRT奇跡の一本松駅 から徒歩約15分
- 9 松島**  
JR仙石線 松島海岸駅下車すぐ
- 10 気仙沼漁港**  
JR気仙沼線 BRT南気仙沼駅 から徒歩約20分
- 11 女川駅・シーバルピア女川**  
JR石巻線 女川駅下車すぐ
- 12 石巻市復興まちづくり 情報交流館 中央館**  
JR仙石線 石巻駅下車すぐ
- 13 せんだい3.11 メモリアル交流館**  
仙台市営地下鉄 東西線 荒井駅舎内  
(仮称)震災遺構 仙台市立荒浜小学校  
仙台市営地下鉄 東西線 荒井駅 からバスで約15分  
※H29.4～バス停設置
- 14 仙台うみの杜水族館**  
JR仙石線 中野茶駅 から徒歩約15分
- 15 三井アウトレットパーク 仙台港**  
JR仙石線 中野茶駅 から徒歩約8分
- 16 相馬野馬追**  
JR常磐線 原ノ町駅 から無料シャトルバス 約15分(予定)
- 17 アクアマリンふくしま**  
JR常磐線 泉駅 からバス(小名浜江名方面)で  
支所入口下車 徒歩約10分
- 18 いわき三崎公園**  
JR常磐線 泉駅 からバス(小名浜方面)で  
終点下車 徒歩約10分

# 東北太平洋沿岸 おすすめルート紹介 三陸の恵みと復興ルート



## 1 浄土ヶ浜 / 岩手県 宮古市

三陸復興国立公園を代表する観光名所。白火山(流紋岩)石で作られた、ゴージャスな海岸線から見る朝焼けは、息をのむ美しさ。



## 2 館鼻岸壁朝市 / 青森県 八戸市

300店以上集まる、日本最大級の巨大朝市



## 5 南三陸温泉 / 宮城県 南三陸町

大パノラマの太平洋を見渡す開放的な温泉



## 3 気仙沼漁港 / 宮城県 気仙沼市

活気と迫力満点の、日本を代表する漁港



## 4 南三陸 キラキラ丼 / 宮城県 南三陸町

三陸の海の恵みでいっぱいのすばらしい丼。



## 6 松島の日の出 / 宮城県 松島町

昔から偉人に親しまれた、日本三景のひとつ。



その他おすすめルートや、アクセス情報は、こちらのWEBサイトをチェック



<http://www.tohoku-pacific-coast.jp/>