三陸ジオパーク
Sanriku Geopark

三陸ジオパーク 海からガイドマップ

アクセス

2015年3月現在

JR で三陸へ

八戸駅	～	久慈駅（JR 八戸線）…… 約 1 時間 45 分
盛岡駅	～	宮古駅（JR 山田線）…… 約 2 時間 10 分
花巻駅	～	釜石駅（JR 釜石線）…… 約 1 時間 50 分
一ノ関駅	～	気仙沼駅（JR 大船渡線）…… 約 1 時間 20 分
新青森駅	～	盛岡駅（JR 東北新幹線）…… 約 55 分
秋田駅	～	盛岡駅（JR 秋田新幹線）…… 約 1 時間 30 分
仙台駅	～	盛岡駅（JR 東北新幹線）…… 約 40 分
東京駅	～	盛岡駅（JR 東北新幹線）…… 約 2 時間 20 分

車で三陸へ

二戸	～	久慈（国道 395 号）…… 約 1 時間 30 分
盛岡	～	宮古（国道 106 号）…… 約 2 時間
花巻	～	釜石（国道 283 号）…… 約 2 時間
奥州	～	大船渡（国道 394 号・107 号）…… 約 1 時間 30 分
一ノ関	～	陸前高田（国道 343 号）…… 約 1 時間 45 分
八戸	～	久慈（国道 45 号）…… 約 1 時間 10 分
一ノ関	～	気仙沼（国道 284 号）…… 約 1 時間 10 分

飛行機で三陸へ

札幌（新千歳）	～	いわて花巻 …… 約 55 分
名古屋（県営名古屋）	～	いわて花巻 …… 約 70 分
大阪（伊丹）	～	いわて花巻 …… 約 80 分
福岡	～	いわて花巻 …… 約 120 分

三陸ジオパーク推進協議会
岩手県宮古市五月町 1-20 宮古地区合同庁舎内
TEL：0193-64-1230　FAX：0193-64-1234　http://sanriku-geo.com

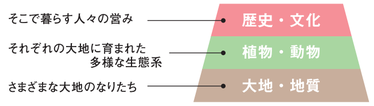
2015年3月現在

ジオパークってなに？

「ジオパーク」は、「ジオ（地球、大地）」に親しみ、「ジオ」を学ぶ旅を楽しむ場所。三陸地域は、太平洋プレートが沈み込む日本海溝に面し、日本列島の起源ともいうべき５億年に及ぶ大地の歴史を連続して見ることができる貴重な地域です。金や鉄、銅、石灰岩といった地球活動の恵みが地域経済を支えていた地域でもあります。三陸ジオパークを訪れ、山や川をよく見て、その成り立ちと仕組みに気付き、生態系や人間生活との関わりを考えてみましょう。
また、三陸地域は2011年3月11日の東北地方太平洋沖地震をはじめ、過去に何度も巨大地震が発生し、津波の襲来を受けてきました。私たちには、自然災害に対する先人達の営みと今回の震災の経験を後世に伝えていく使命があります。
2013年9月、三陸ジオパークは地球活動の歴史と震災の記憶を後世に伝える学習フィールドとして日本ジオパークの認定を受けました。
これからも私たちはこの三陸の大地と海を愛し、守りながら共に生きていきたいと思います。

ジオパークの考え方

地形、地質的に素晴らしい景観というだけでなく、その上に生きる植物や動物、気候、風土とそこに暮らす人々の歴史や文化などの営みやつながりについて、地域の人々が理解し育んで伝えていく活動が求められています。



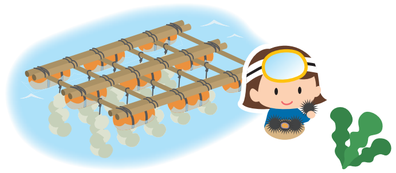
三陸の海の特徴

海の恵み豊かな三陸海岸

三陸沖は、栄養豊富な親潮（寒流）と、魚類が数多く生息する黒潮（暖流）とがぶつかり、植物プランクトンとそれを食べる動物プランクトンが大量発生する海域です。寒流にすむサケやマス、サンマ、タラなど、暖流にすむマグロ、カツオ、サバ、アジ、イワシなどが動物プランクトンなどをを目当てに集まるため、豊富な魚の種類・漁獲量を誇る、世界有数の漁場となっています。また、沿岸部はリアス海岸、岩礁、砂浜など地形の多様性から、ウニ、アワビ、カキ、ワカメ・コンブなどの海産物の宝庫でもあります。

▲日本周辺の海流と植物プランクトンの分布

このような海産資源に根ざした三陸の暮らしを見てみると、漁法や文化、風習などの地域性が豊かです。南部に多く見られるリアス海岸の湾内では、波穏やかで山からの栄養も注ぎ込むため、いかだを浮かべて行うカキやホタテなどの養殖業が盛んです。一方、北部に多い外海に面した沿岸では、天然の海藻類やウニ、アワビを獲る素潜り漁や小型船による漁が行われています。



また、特に南部では貝塚が数多く発見され、多種多様な魚介類の遺骸のほか、現代とほぼ同じ形の釣り針などの漁具類が出土しており、縄文時代にはすでに海産資源に大きく依存した暮らしが始められていたことがわかっています。

見る！歩く！ 三陸ジオを楽しむモデルツアー

1 海と人々 八戸市～洋野町

車10分
- **蕪島**
  海からジオパーク体験!八戸観光遊覧船はやぶさII ※裏面①参照

車40分
- **八戸水産科学館マリエント**
  水産をテーマとする科学館。魚のえさやり体験もできます!【TEL：0178-33-7800】
- **わっせ交流センター**
  階上町のそば品種「階上早生」は寒さに強く、独特の粘りと豊かな風味に定評あり!【TEL：0178-88-2709】

車20分
- **道の駅しかみ**
  人気のすき昆布をたっぷり麺に練りこんだ海藻ラーメンや、階上特産早生蕎麦を使ったガレットやシフォンケーキを販売しています。【TEL：0178-88-1800】

車25分
- **種市海浜公園**
  洋野町は南部もぐり発祥の地。

徒歩5分
- **ひろの水産会館**
  被災した「種市ふるさと物産館」跡地に建てられた復興のシンボル施設。海の幸の直売所やお土産コーナー、ホヤ料理で有名な「喜利屋」の料理も味わえます。【TEL：0194-65-5161】

2 海と鉱物 久慈市～普代村

車50分
- **侍浜**
  海からジオパーク体験!侍浜サッパ船クルーズ ※裏面④参照

車15分
- **久慈琥珀博物館**
  太古の地層から琥珀を採掘してみよう!【TEL：0194-59-3821】
- **道の駅くじやませ土風館**
  久慈市の観光と特産品の情報発信地。【TEL：0194-52-2289】

車30分
- **マリンローズパーク野田玉川**
  日本有数のマンガン鉱山跡。海のプランクトンの死骸が深海にたまって岩石となり、鉱床を作っています。【見学TEL：0194-78-2138】
- **普代村：鉄山染体験**
  特産品である、鉄山の鉱水を利用した「鉄山染」を体験できます。【体験TEL：0194-35-2115】

車20分

- **ふだいのアンテナショップ**
  「こんぶかりんとう」や「こんぶ入生タレ（焼き肉用）」など、特産品の昆布を使った商品が揃っています。【TEL：0194-35-2966】

徒歩5分

3 海と景勝地 宮古市～田野畑村

徒歩5分
- **浄土ヶ浜**
  海からジオパーク体験!
  みやこ浄土ヶ浜遊覧船 ※裏面⑦参照

車25分
- **浄土ヶ浜ビジターセンター**
  三陸地域の自然環境について学べます。ジオの学習イベントも開催!【TEL：0193-65-1690】
- **田老の防潮堤**
  普段は穏やかな海も、時として大きな脅威となります。3.11の教訓、今後の防災の取り組みについて考えてみましょう。【TEL：0193-77-3305】

車50分
- **龍泉洞**
  海でできた石灰岩が地上に押し上げられ、雨水の侵食で形成された龍泉洞。その美しい造形はまさにジオの賜物。【TEL：0194-22-2566】

車10分
- **道の駅いわいずみ**
  お土産販売所「わくわくハウス」には、「いわいず短角牛」や「龍泉洞の水」など岩泉町の特産品が充実。【TEL：0194-22-4432】

車60分
- **北山崎ビジターセンター**
  三陸随一の景勝地、北山崎。高さ約200mの大断崖が連なりますが、もとは海底でした。ジオのダイナミックさが感じられます。【TEL：0194-37-1211】

4 海と人々 山田町～釜石市

車10分
- **山田湾**
  海からジオパーク体験!鈴船クルーズ ※裏面⑨参照

車60分
- **山田かき小屋**
  山田湾は三陸有数のカキ養殖場。波が穏やかで、かつ豊富な栄養を含んだ山田湾で美味しく育った ぷりぷりのカキを、豪快に蒸し焼きにして味わってみてください。【TEL：0193-84-3775】
- **鯨山**
  標高約 610m の山。頂上からは山田・大槌周辺のリアス海岸や太平洋を一望できます。【TEL：0193-84-3311】

車60分

- **浪板海岸**
  寄せては返さない、片寄せ波の海岸。遠浅の海岸は波が穏やかになると、月明かりを映し出し、太平洋から昇る中秋の名月を楽しめます。
- **蓬莱島**
  海の神弁天様が祀られた祠が建ち、ひょっこりひょうたん島のモデルとされる島。津波により流された灯台や防波堤も復旧し、町の復興のシンボルに。

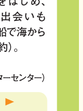
車30分

- **鉄の歴史館**
  「鉄の町釜石」ができたのは大量の鉄鉱石がとれたため。世界遺産登録を目指す釜石の鉄の歴史がわかりやすく解説されています。【TEL：0193-24-2211】

おみやげ

- **いちご煮**
  ウニとアワビを使った北三陸の伝統料理。汁の中のウニが朝もやの中に霞む野いちごのように見えることから、この名前がついたと言われています。
- **山のきぶどう**
  山のきぶどうは、ポリフェノールなどの栄養素たっぷりの山ぶどうの果汁を真空状態で３年熟成。濃厚でまろやかな味わいが特徴です。【TEL：0120-33-3133】

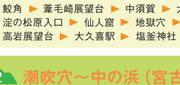
- **奇跡の一本松ロールクッキー**
  奇跡の一本松をイメージしてつくられたロールクッキー。薄いクッキー生地の中にチョコクリームが入っています。売上げの一部は「奇跡の一本松保存募金」へ寄付されます。【TEL：0192-22-7700】
- **気仙沼ホルモン**
  生の豚ホルモンを味噌ニンニクだれに漬け込んで炭火で焼く、気仙沼のご当地グルメ。ウスターソースをかけた千切りキャベツと一緒に食べるのが地元流です。



5 海と景勝地 大船渡市～陸前高田市

徒歩10分
- **碁石海岸穴通船**
  海からジオパーク体験!碁石海岸穴通船 ※裏面⑭参照

車30分
- **大船渡市立博物館**
  「大地を育んだ海」をテーマに気仙地域の地質・化石展示が充実。【TEL：0192-29-2161】
- **箱根山展望台**
  箱根山は広田半島の付け根にあり、標高は 447m。展望台からは南部エリアに広がるリアス海岸や海成段丘を一望できます。



車15分
- **陸前高田未来商店街**
  作り手の顔が見え、楽しいおしゃべりをしながら買い物が出来るアットホームな商店街です。【TEL：080-1858-5292】
- **高田松原**
  数万本の松が並ぶ名勝でしたが、１本を残し全て津波に押し流されました。津波とその被害の大きさを物語るとともに、三陸復興のシンボルでもあります。【TEL：0192-54-5011】

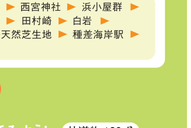
車5分

車60分
- **滝観洞**
  落差29mの滝が、鍾乳洞の一番奥に待ち構えています。鍾乳洞を形成しているのはおよそ３億年前の海底に堆積した生物の遺骸。大地に抱かれる体験をぜひ!【TEL：0192-48-2756】

6 海と人々 気仙沼市

徒歩1分
- **気仙沼魚市場**
  三陸の海は栄養豊富で、魚市場には毎日旬の魚介類が大漁に水揚げされます。２階の見学デッキから活気ある市場を無料見学することができます。

開館時間内
- **海の市**
  グルメとショッピングが楽しめる、気仙沼のシンボル的スポット。鮮魚店・加工店や寿司店、海鮮レストラン、菓子店など、地元有名店12店が常設されています。【TEL：0226-24-5755】
- **シャークミュージアム**
  日本で唯一の「サメの博物館」。サメの生態だけでなく、気仙沼の人々が育んできた海との絆を学べます。【TEL：0226-24-5755】



車5分
- **気仙沼復興商店街南町紫市場**
  被災地最大の 54 店舗の仮設商店街。震災に負けず立ち上がった人々の力強さを感じます。地元の方とふれあいながら気仙沼の旬の味、物産をお買い求めください。【TEL：0226-25-9756】

車5分
- **気仙沼エースポート**
  海水浴場特選「小田の浜海水浴場」や縁結びの名所「薬師神社」がある大島と気仙沼を結びます。車での利用の際は事前予約が必要なのでご注意ください。【TEL：0226-23-3315】

カーフェリー 20分
- **気仙沼大島**
  海からジオパーク体験!大島シーカヤック体験 ※裏面⑱参照

たのはた牛乳せんべい

田野畑の自然で育った ホルスタインの牛乳を生地に使用し、カシューナッツを入れた厚焼南部せんべい。牛乳のやさしい甘みと、マーガリンの塩気がクセになります。【TEL：0120-232-209】

山田の牡蠣くん

山田湾で獲れた大粒のカキを独自製法で薫製加工。かきの旨味と薫製の香ばしさが口の中に広がります。【TEL：0193-77-5200】

トレイルでジオを歩く

1 鮫駅～大久喜駅（八戸市）
みちのく潮風トレイル　片道約 120 分

「みちのく潮風トレイル」の起終点である蕪島から大久喜までの区間は、工場地帯、砂浜、松林、天然芝生、漁港などバラエティに富んだ、美しい景観をゆったり楽しめるコースです。
コース沿いを走る JR 八戸線の列車にも注目です。

■お問い合わせ　TEL：0178-51-8500（種差海岸インフォメーションセンター）

鮫駅 ▶ 蕪島 ▶ 八戸市水産科学館マリエント ▶ 西宮神社 ▶ 浜小屋群 ▶ 鮫角 ▶ 葦毛崎展望台 ▶ 中須賀 ▶ 大須賀 ▶ 田村崎 ▶ 白浜 ▶ 淀の松原入口 ▶ 仙人窟 ▶ 地獄穴 ▶ 種差天然芝生地 ▶ 種差海岸駅 ▶ 高岩展望台 ▶ 大久喜駅 ▶ 塩釜神社

2 潮吹穴～中の浜（宮古市）
遊覧船から眺めたポイントを より間近で見てみよう!　片道約 120 分

アカマツ林の中、ふかふかの自然道を歩きます。隆起してできた海成段丘とそれを切り込む谷が繰り返し現れるのが三陸北部の地形。そのアップダウンが良いアクセントになるコースです。

■お問い合わせ
TEL：0193-65-1690（浄土ヶ浜ビジターセンター）

潮吹穴入口 ▶ 潮吹穴 ▶ 展望台 ▶ 国民休暇村陸中宮古 ▶ 姉ヶ崎 ▶ 宿漁港 ▶ 中の浜 ▶ 震災メモリアルパーク中の浜 ▶ 中の浜

3 御崎欠浜線探勝歩道（気仙沼市）
唐桑半島の先端まで歩いてみよう。　片道約 180 分

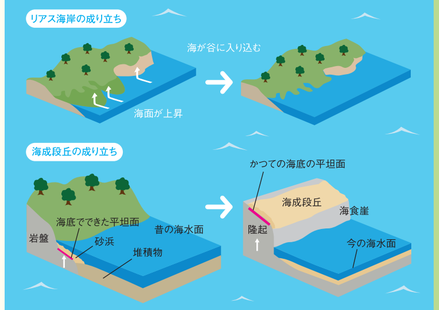
起伏の少ない段丘上を歩くと、その途中にはおよそ2億年前にできた白い石灰岩やシマシマの地層がつくる奇岩をはじめ、季節折々の草花や小動物との出会いも楽しめます。御崎からの帰路は、船で海から楽しむこともできます（船は要予約）。

■お問い合わせ
TEL：0226-32-3029（唐桑半島ビジターセンター）

巨釜 ▶ 半造 ▶（一部車道）▶ 舟在尻浜 ▶ 神の倉 ▶ 展望広場 ▶ 唐桑半島ビジターセンター　※半造～ビジターセンター間は公衆トイレなし。

三陸の美しい海岸線

北と南で異なる表情を見せる三陸の海岸線。
南部は、リアス海岸が発達しています。河川の侵食で大地が削られ、山と谷が繰り返す険しい地形ができていたところに、氷河期が終わり（約２～１万年前）、氷河が溶け出して海水面が上昇しました。すると、かつての谷に海水が入り込んで入り江となり、山は岬へと変わりました。こうして非常に入り組んだ海岸線が形成されました。
北部は、直線的な海食崖（かいしょくがい）が発達しています。かつて海底にあった地面が高く盛り上がってできた崖です。北部でも南部と同様に海水面が上がりましたが、海岸線に平行な割れ目（断層や節理など）に沿った侵食により削られ、直線的な崖になったと考えられています。圧倒的な断崖はもちろんですが、海底でできた平坦面が数万～数十万年たった今でも残っていることに驚かされます。
船に乗って、歩いて、鉄道で、車で――海岸線の違いを体感しましょう。



沿岸部を訪れる際には

沿岸部は断崖や岩礁地帯が多いので、歩く際には足元に十分ご注意ください。また、津波の浸水域でもあります。津波から逃れるためには地震が発生し、津波警報が発表された時点で、遠くではなく、少しでも高い場所に避難しなければなりません。地形や避難場所、経路について、事前に情報を収集しておきましょう。

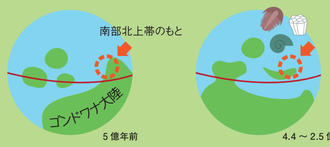
津波注意

津波避難場所

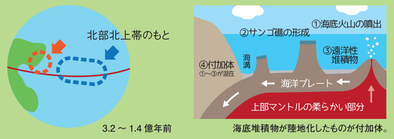
海がつくった大地

三陸の大地の生い立ち、成り立ちには海が大きく関わっています。
南部はかつて赤道付近にあったゴンドワナ大陸の一部で、およそ５億年前の海に堆積した砂や泥から始まります（南部北上帯）。サンゴやウミユリといったカルシウムを含む海の生物からできる石灰岩が多く分布しているのも、暖かい海でできた大地であることを物語っています。
北部は、3.2～1.4 億年前の海底にたまってできた岩石が、海洋プレートと共に海溝に沈み込む時に、大陸側にこすりつけられ、付加したものです（北部北上帯）。ガラスの殻を持つ放散虫が深海に堆積した岩石（チャート）や、海底火山から吹き出たマグマ、サンゴ礁などからできる石灰岩などが含まれています。
私たちがすむ三陸の大地は海がつくったものなのです。

南部北上帯の形成



北部北上帯（付加体）の形成



海底堆積物が陸地化したものが付加体。

三陸ジオで食べる！季節の海産物

大船渡産のサンマを使ったご当地ラーメン

サンマは三陸を代表する魚。
大船渡市では新たなご当地グルメとして、2010年よりサンマをダシや具材に使用した「大船渡さんまら～めん」を市内７つの飲食店、どこも700円で提供しています。

殻付カキを豪快に蒸し焼きで提供

三陸のカキは、大粒で旨みが強いのが特徴。山田町、大船渡市、気仙沼市などでは獲れたての殻付カキを蒸し焼きで提供する「カキ小屋」が好評で、観光客が遠方から訪れています。

歯触りがクセになる、磯の風味豊かなマツモ

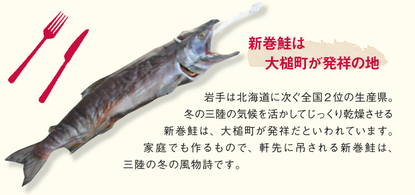
形状が松の葉に似ていることから「マツモ」の名がついたとされる、三陸特産の高級海藻。歯触りがよく、磯の風味が楽しめます。酢の物や、磯ラーメンの具として使われています。

中華の高級食材、ふかひれ

サメの尾びれや背びれ部分を天日干しにして乾燥。茹でる、蒸すといった下処理をし煮込むと、ゼラチン質の独特な食感が楽しめます。中華料理の高級食材として利用されています。

ホヤは栄養豊富で、別名「海のパイナップル」

東北地方以外ではあまり馴染みのない海産物ですが、見かけによらず夏バテ予防にも良いとされ、三陸の夏には欠かせません。



新巻鮭は大槌町が発祥の地

岩手は北海道に次ぐ全国２位の生産県。冬の三陸の気候を活かしてじっくり乾燥させる新巻鮭は、大槌町が発祥だといわれています。家庭でも作るもので、軒先に吊される新巻鮭は、三陸の冬の風物詩です。

肉厚で旨味があり、干しアワビも有名

岩手はアワビの生産が全国で1位。小ぶりですが肉厚で旨味があります。大船渡三陸町では千しアワビづくりも盛んで、「吉浜千鮑」は高級ブランドとして扱われています。

生産量全国1位を誇る、三陸のワカメ

三陸はワカメの生産量全国１位。荒波にもまれて育つため、肉厚で歯ごたえがあり、熱に強いことが特徴です。1～３月限定で食べられる早取りワカメは、湯にくぐらせパッと鮮やかな緑に変われば食べ時。ワカメの風味を存分に味わえます。

ご飯の上に豪快にウニをのせた、生ウニ丼

三陸のウニは、９割がキタムラサキウニ。洋野町では海底の岩に掘った溝で、ウニを増殖させます。旬の生ウニは瓶詰めで売られるのが三陸流。そのまま豪快に丼にして食べてみては？

さっぱりとした白身のドンコを唐揚げで

正式名はエゾイソアイナメですが、三陸では「ドンコ」と呼ばれ親しまれています。淡白な白身で、肝れえは酒の肴に最適です。地元飲食店では、「どんこ唐揚げ丼」も人気。

① 八戸港（はちのへこう）【八戸市】

青森最大規模の港湾。ウミネコとふれあいながら約40分かけて周遊する「観光遊覧船シャーク号」をはじめ、2つのクルーズが楽しめます。

新井田丸クルーズ
◎ルート：新井田川～八戸港周辺
◎料金：乗船のみ 親2,000円
　　役2,500円
　・梅（料理＋お茶）3,800円
　・竹（料理＋ビール）5,800円
　・松（料理＋飲み放題）10,000円
◎人数：36名まで
◎所要時間：乗船のみ
　・梅90分
　・竹120分
　・松150分
◎運航期間：通年 昼12時前後出航
　　夜18時前後出航
◎予約：完全予約運航
●ブルーカンパニー㈱
TEL.0178-35-4415
http://www.niidamaru.com/

八戸港観光遊覧船シャーク号
◎ルート：沼館～蕪島～ポートアイランド
◎料金：大人1,200円、小人600円
　※15名以上団体割引あり
◎人数：86名まで
◎所要時間：約40分
◎運航期間：4月中旬～10月
　10:00、12:00、14:00（1日3便）
◎予約：前日まで
●観光漁業食品 TEL.0178-34-2363
http://www.city.hachinohe.aomori.jp/

② 蕪島（かぶしま）【八戸市】

ウミネコの一大繁殖地として天然記念物に指定。ウミネコはほとんどが断崖絶壁や離島で繁殖するためその観察が困難ですが、蕪島では間近で眺めることができます。島の周囲の硬い岩石は、今から1億3千万年前頃（中生代白亜紀）の大規模な火山活動で噴出した火山灰や火山礫が堆積してできました。

八戸港観光遊覧船はやぶさII
◎ルート：蕪島～八戸港
◎料金：大人1,200円、小人600円
　※15名以上団体割引あり
◎人数：50名まで
◎所要時間：約40分
◎運航期間：4月初旬～10月末
　10:00 ～ 15:00 1時間おき出航（窓口）
◎予約：不要（定期便は1日3 ～ 6便運行）
●南八戸通船
TEL.0178-33-3430
http://www3.ocn.ne.jp/~captain/

③ 種差海岸（たねさしかいがん）【八戸市】

種差海岸の海岸線は、荒波の侵食によってできた海食崖や奇岩、なだらかな海成段丘に天然芝、松林や白い砂浜など、変化に富んだ景観が続きます。また夏は、この地方特有の冷涼な風「やませ」の影響により、独自の植物群を形成しています。そのため、種差海岸では約640種を超える海浜植物や高山植物を観察することができます。

シーカヤックツアー
◎ルート：①蕪島～葦毛崎周辺
　　②白浜～種差周辺
◎料金：5,000円
◎人数：1～5名
◎所要時間：約120分
◎運航期間：4 ～ 11月
　9:00 ～ 16:00
◎予約：2日前まで
●アウトドアボックス・リバーランズ
TEL.0178-20-0234
http://riverruns.8file.com/

④ 侍浜（さむらいはま）【久慈市】

久慈湾の北側に位置する海岸。崖の傾斜が大きく、ボルダリングやクライミングのスポットとしても知られています。7月中旬から8月末にかけては、天然の岩場を利用した海水プールが作られ、子どもたちに人気があります。また、侍浜を周遊するサッパ船クルーズが出港しており、迫力のある岩場を海の上から眺めることができます。

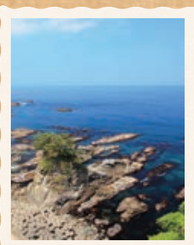
サッパ船クルーズ
◎ルート：侍浜周辺
◎料金：1名7,000円
　※2名以上 3,500円/1人
◎人数：20名まで
◎所要時間：約120分（乗船約60分）
◎運航期間：通年
　9:00 ～ 16:00
◎予約：7日前（5月は14日前）
●ふるさと体験学習協会
TEL.0194-75-3005
http://kuji-taiken.jp/

⑤ 北山崎（きたやまざき）【田野畑村】

全国観光資源評価「海岸の部」で、最高ランクの特A級に格付けされました。高さ約200mの大断崖は圧巻です。

サッパ船アドベンチャーズ
◎ルート：弁天崎～ミノシタ断崖～北山崎
◎料金：1名7,000円
　※2名以上 3,500円/1人
◎人数：47名まで
◎所要時間：約60分
◎運航期間：通年
◎予約：前日17時まで
●NPO法人 体験村・たのはたネットワーク
TEL.0194-37-1211
http://www.tanohata-taiken.jp/

北山崎断崖クルーズ観光船
◎ルート：島越～コイコロベ～弁天崎～北山崎
◎料金：大人1,460円、小人730円
　※15名以上団体割引あり
◎人数：92名まで
◎所要時間：約50分
◎運航期間：4月中旬～ 11月初旬
◎1日4 ～ 5便
◎予約：不要
●観光船発着所
TEL.0194-33-2113
http://www.ragaso.jp



⑥ 茂師海岸（もしかいがん）【岩泉町】

日本で初めて恐竜の化石が発見された場所。地名にちなんで、恐竜は「モシリュウ」と名付けられました。海上からは、このエリアに広がる1億3千万～1億1千万年前（中生代白亜紀）の、激しい火山活動から穏やかな海へと環境が大きく変化した過渡期の地層を眺めることができます。

モシ竜ロマン・クルーズ
◎ルート：小本漁港～熊の鼻～茂師海岸～雄株瞿岩・雌株瞿
◎料金：2,200円～10,000円
　※予約人数により変動
◎人数：24名まで
◎所要時間：約60分
◎運航期間：4月～10月
　9:00 ～ 16:00
◎予約：2週間前まで
●岩泉観光ガイド協会
TEL.0194-22-5955
http://www.iwaizumi-guide.com/

⑦ 浄土ヶ浜（じょうどがはま）【宮古市】

ゴツゴツとした男性的な岩が多い三陸海岸の中で、浄土ヶ浜は岩肌がなだらかで女性的といわれています。景観の美しさは「極楽浄土のごとし」と例えられ、「浄土ヶ浜」の由来になったという説があります。遊覧船で景観美を観察できるほか、近接する浄土ヶ浜ビジターセンター、岩手県立水産科学館で、さらに知識を深められます。

シーカヤックツアー
◎ルート：浄土ヶ浜周辺沖海域
◎料金：3,000円／1名（2名以上）
◎人数：10名まで
◎所要時間：約120分
◎運行期間：通年
◎予約：3日前まで
●Sea-son
TEL.0193-71-2345
http://sea-son.net

みやこ浄土ヶ浜遊覧船
◎ルート：浄土ヶ浜～鍋の浜～潮吹岩～姉ヶ崎～日出島
◎料金：大人1,400円
◎人数：400名まで
◎所要時間：約40分
◎運航期間：3月中旬～ 11月下旬
　10:00 ～ 15:00 1日5便定期運航
◎予約：不要（予約制度無し）
●岩手県北自動車株式会社遊覧船事業部
TEL.0193-62-3350
http://jodo-yuransen.jp/

⑧ 青の洞窟（あおのどうくつ）【宮古市】

洞窟の中に透明度の高いエメラルドグリーンの海面が広がることから、「青の洞窟」との異名を持つスポット。古くは、この洞窟が青森県八戸市につながっているという伝説があり、「八戸穴」とも呼ばれています。入口が狭いため、ヘルメットを着用しサッパ船で向かいます。ちょっとしたアドベンチャー感覚が楽しめると人気です。

さっぱ船遊覧
◎ルート：奥浄土ヶ浜の青の洞窟（八戸穴）
◎料金：1,500円
◎人数：2～7名まで
◎所要時間：約20分
◎運航期間：3月～ 11月
　8:30～17:00
◎予約：不要（予約制度無し）
●浄土ヶ浜マリンハウス
TEL.0193-63-1327
http://j-marine.com/

⑨ 山田湾（やまだわん）【山田町】

周囲約30kmのほぼ円形で、湾口が狭いリアス海岸。湾内は波が穏やかなため養殖業が盛ん。カヤックやスタンドパドルなどの体験も楽しめます。

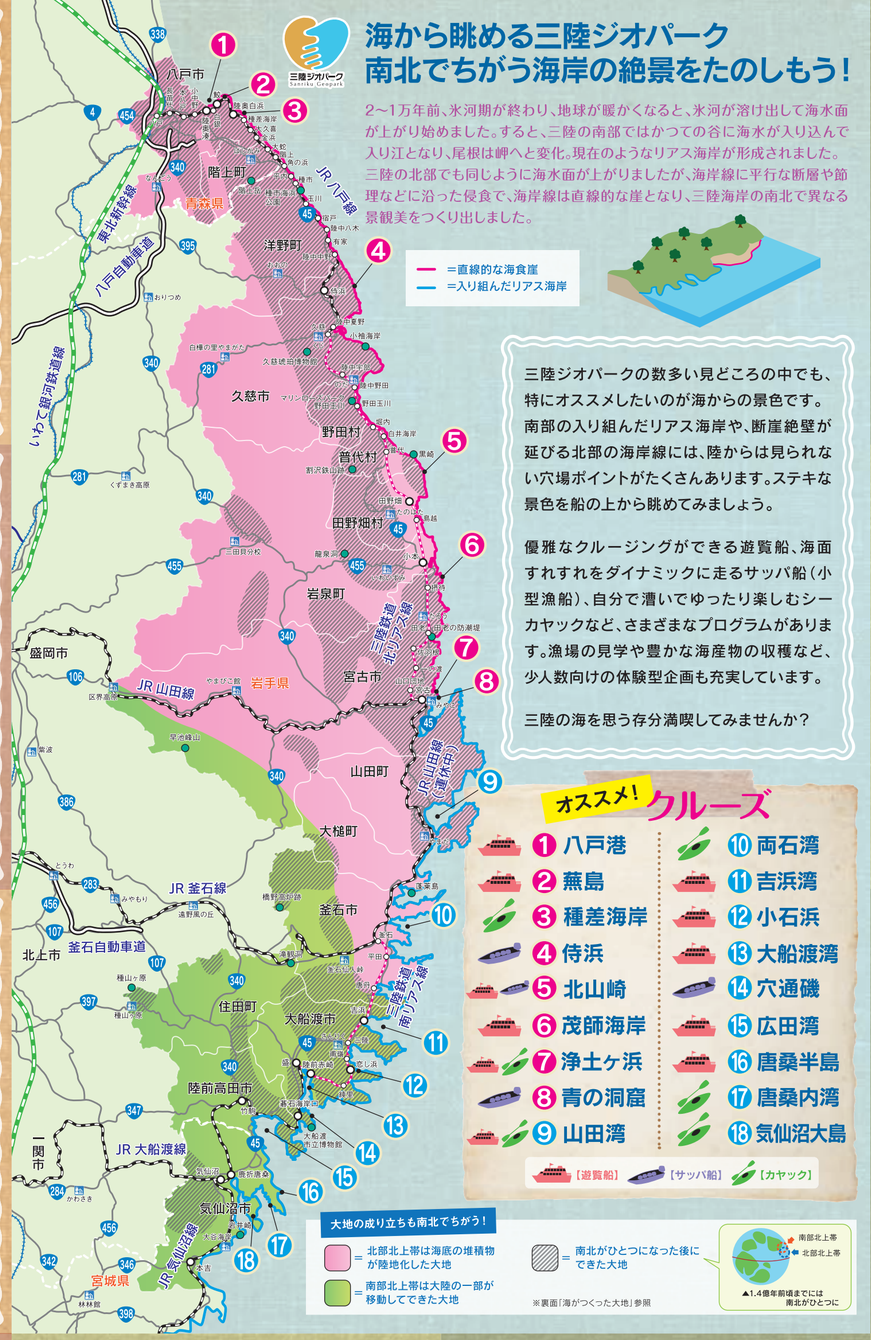
絆船クルーズ
◎ルート：山田湾めぐり
　・船越半島めぐり・重茂半島めぐり
◎料金：4,500円～42,000円
　※プラン、ルートにより変動
◎人数：3名～6名まで
◎所要時間：約60分～半日
◎運航期間：4月～ 10月（日土祝のみ）
◎予約：3週間前まで
●やまだ夢プロジェクト
TEL.090-7790-7458

山田湾シーカヤッククルーズ
◎ルート：山田湾内・オランダ島
◎料金：2,300円～7,300円
　※プラン、ルートにより変動
◎人数：応相談
◎所要時間：約90分～240分
◎運航期間：5月～ 10月
　9:00 ～ 16:00
◎予約：2日前まで
●Geotrail Office
TEL.050-1287-1771
http://geotrail.kawasai.net/

⑩ 両石湾（りょういしわん）【釜石市】

北は御箱崎、南には馬田岬に囲まれた湾。かつての橋野鉄鉱山や栗橋分工場で造られた銑鉄の積み出し港として発展しました。沖にはオオミズナギドリ、ヒメクロウミツバメの繁殖地として国の天然記念物となっている三貫島があります。シーカヤックに乗って海上からリアス海岸の複雑な海岸線を楽しめます。

シーカヤックツアー
◎ルート：釜石市～山田町の沿岸
◎料金：大人5,500円～10,000円
　小人4,000円～7,000円
　※プラン、ルートにより変動
◎人数：1名～応相談
◎所要時間：約150分～360分
◎運航期間：3月～11月
◎予約：前日12:00まで
●三陸シーカヤック MESA
TEL.0193-22-7005
http://www.mesasanriku.com



海から眺める三陸ジオパーク 南北でちがう海岸の絶景をたのしもう！

2～1万年前、氷河期が終わり、地球が暖かくなると、氷河が溶け出して海水面が上がり始めました。すると、三陸の南部ではかつての谷に海水が入り込んで入り江となり、尾根は岬へと変化。現在のようなリアス海岸が形成されました。三陸の北部でも同じように海水面が上がりましたが、海岸線に平行な断層や節理などに沿った侵食で、海岸線は直線的な崖となり、三陸海岸の南北で異なる景観美をつくり出しました。

三陸ジオパークの数多い見どころの中でも、特にオススメしたいのが海からの景色です。南部の入り組んだリアス海岸や、断崖絶壁が延びる北部の海岸線には、陸からは見られない穴場ポイントがたくさんあります。ステキな景色を船の上から眺めてみましょう。

優雅なクルージングができる遊覧船、海面すれすれをダイナミックに走るサッパ船（小型漁船）、自分で漕いでゆったり楽しむシーカヤックなど、さまざまなプログラムがあります。漁場の見学や豊かな海産物の収穫など、少人数向けの体験型企画も充実しています。

三陸の海を思う存分満喫してみませんか？

オススメ！クルーズ

1. ① 八戸港
2. ② 蕪島
3. ③ 種差海岸
4. ④ 侍浜
5. ⑤ 北山崎
6. ⑥ 茂師海岸
7. ⑦ 浄土ヶ浜
8. ⑧ 青の洞窟
9. ⑨ 山田湾
10. ⑩ 両石湾
11. ⑪ 吉浜湾
12. ⑫ 小石浜
13. ⑬ 大船渡湾
14. ⑭ 穴通磯
15. ⑮ 広田湾
16. ⑯ 唐桑半島
17. ⑰ 唐桑内湾
18. ⑱ 気仙沼大島

【遊覧船】【サッパ船】【カヤック】

大地の成り立ちも南北でちがう！

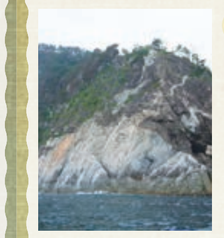
=北部北上帯は海底の堆積物が陸地化した大地
=南部北上帯は大陸の一部が移動してできた大地
=南北がひとつになった後にできた大地

※裏面「海がつくった大地」参照

⑪ 吉浜湾（よしはまわん）【大船渡市】

江戸時代から作られ、中国をはじめ世界に認められる「吉浜干鮑」の産地。吉浜は明治、昭和と大津波に見舞われており、その経験から先人が高台移転を決断。東日本大震災での犠牲者が行方不明者1名だったことから「奇跡の集落」と呼ばれました。現在は青年漁師たちが「吉浜元気組」を立ち上げ、地域活性化のために活躍しています。

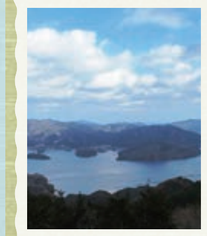
吉浜元気組
◎ルート：吉浜湾
◎料金：2,500円
◎人数：40名まで
◎所要時間：約60分
◎運航期間：通年 13:00 ～ 16:00
◎予約：1 カ月前まで
●吉浜元気組または三陸鉄道南リアス線運航部
TEL.0192-27-9669



⑫ 小石浜（こいしはま）【大船渡市】

三陸町綾里の小石浜地区で獲れる養殖ホタテは、「恋し浜ホタテ」のブランド名で出荷され、肉厚で甘みがあると評判。ホタテの名前にあやかり、駅名も「小石浜」から「恋し浜」に変更されました。「恋し浜クルーズ」では、漁師とともに漁船でリアスの海へ。プラス500円でホタテの養殖場の見学もできます。

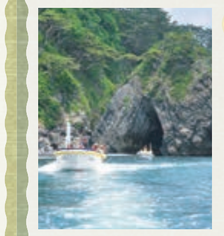
恋し浜クルーズ
◎ルート：越喜来湾・くじら岩・嫁ケ崎・長九郎滝・仏岩など
◎料金：2,500円
◎人数：10名まで
◎所要時間：約40分
◎運航期間：1月～ 10月
　9:00 ～ 16:00
◎予約：1週間前まで
●大船渡市グリーン・ツーリズム推進協議会（大船渡市商業観光課内）
TEL.0192-27-3111
http://www.city.ofunato.iwate.jp/



⑬ 大船渡湾（おおふなとわん）【大船渡市】

慶長16年（1611）スペインの探検家ビスカイノが「サン・アンドレス湾」と名付けた天然の良港。奥行が約5kmもあるリアス海岸の湾内は波が穏やか。湾内ではカキなどの養殖が盛んです。2015年より運行を開始した屋形船では、地元産のカキを使った料理を味わいながら、湾内を周遊できます。

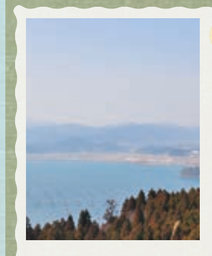
大船渡屋形船「潮騒」
◎ルート：大船渡湾
◎料金：2,000円～8,000円
　※プラン、ルートにより変動
◎人数：60名まで（20名以上で貸切可）
◎所要時間：約40分～150分
◎運航期間：通年 昼の部 12:00 ～
　夜の部 18:00 ～
◎予約：3日前まで
●株式会社シーフロント（ホテル丸森内）
TEL.0192-27-1531
https://www.55027104031.com/



⑭ 穴通磯（あなとおしそ）【大船渡市】

大船渡湾の入口末崎半島は、恐竜がいたおよそ1億3千万年前（中生代白亜紀）の岩石でできています。海岸線には数多くの奇岩が並び、中でも海水の侵食によって岩の基底部分に大きな穴が3つ開いた穴通磯は人気スポット。その穴を小型漁船でくぐり抜けるのが「碁石海岸穴通船」。地元漁師が熟練の操船技術で、恐竜時代にタイムトリップできるかも!?

碁石海岸穴通船
◎ルート：えびす浜・碁石岬・巾着岩・穴通磯・乱腸谷・雷岩・えびす浜
◎料金：大人2,000円、小人1,000円
◎人数：2名～36名まで
◎所要時間：約40分
◎運航期間：5月～ 11月
　9:00 ～ 16:00
◎予約：前日（団体は1週間前）まで
●碁石海洋インフォメーションセンター
TEL.0192-29-2359
http://www.sanriku-ofunato.or.jp/

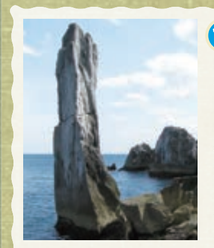


⑮ 広田湾（ひろたわん）【陸前高田市】

岩手県と宮城県の県境に位置する湾。気仙川や周囲の山からミネラル豊富な水が流れ込み、良質なカキが獲れることで知られ、震災前は岩手県内のカキ生産量の約20%を占めていました。震災後、交流人口増加を目的に「まるごとりくぜんたかた協議会」を発足。同協議会が窓口となり、広田湾での遊漁体験が楽しめます。

遊漁体験
◎ルート：広田湾・一本松・養殖いかだ見学・漁師さんの説明（室内）
◎料金：4,500円
◎人数：10名～40名まで
◎所要時間：約120分（要相談）
◎運航期間：通年（年末年始は休み）
　9:00 ～ 12:00
◎予約：2週間前まで
●まるごとりくぜんたかた協議会
TEL.0192-22-7410
http://www.marugoto-rikuzentakata.com/

※集合場所は申込時にご案内します。



⑯ 唐桑半島（からくわはんとう）【気仙沼市】

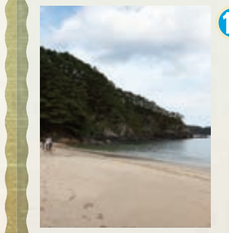
巨釜や折石、半造、大理石海岸などの奇岩・名勝は、およそ2億6千万年前頃（古生代ペルム紀）の石灰岩でできています。そのほか、シマシマの地層が特徴的な半島の先端、御崎や東日本大震災の津波で岸辺に運ばれた巨大な岩（神の倉の津波石）などを海から眺めることができます。美しい景色だけでなく、地元漁師との交流も楽しめます。

唐桑半島外洋クルーズ
◎ルート：御崎港～巨釜・半造　大沢漁港～陸前高田
◎料金：3,500円
◎人数：2名～7名まで
◎所要時間：約60分～90分
◎運航期間：5月～10月
　9:00～16:00
◎予約：2週間前まで
●唐桑観光協会（唐桑半島ビジターセンター内）
TEL.0226-32-3029
http://www.karakuwa.com/

⑰ 唐桑内湾（からくわないわん）【気仙沼市】

唐桑半島と気仙沼大島に挟まれた内湾は、リアス海岸になる前は、川が流れていた場所です。波が穏やかな湾内にはいかだが数多く浮かび、カキやホタテ、ホヤ、ワカメなどが養殖されています。シーカヤックだけでなく、農耕体験、トレッキングなど、唐桑半島を満喫できるプログラムも用意されています。

ラグーン ガイド ツアーズ
◎ルート：唐桑内湾・九九鳴き浜
◎料金：5,000円～
◎人数：1名～5名まで
◎所要時間：約120分～180分
◎運航期間：5月～10月
　9:00 ～ 16:00
◎予約：3日前まで
●ラグーンガイドツアーズ
TEL.0226-32-2406
http://k-lagoon.jimdo.com/



⑱ 気仙沼大島（けせんぬまおおしま）【気仙沼市】

気仙沼湾内にある、東北最大級の有人離島。田中浜の東側に位置する若木浜の露頭では、およそ1億5千万年（中生代ジュラ紀）のアンモナイトの化石が産出。直径1.2mを超えており、日本最大のジュラ紀アンモナイト化石といわれています。島ではアウトドア体験が可能で、漁業体験や養殖いかだの見学も行えます。

シーカヤック体験
◎ルート：気仙沼湾
◎料金：1,500円
◎人数：2名～18名まで
◎所要時間：約90分
◎運航期間：7月～9月
　10:00 ～ 15:00
◎予約：前日まで
●気仙沼大島観光協会
TEL.0226-28-3000
http://oshima-kanko.jp/