



Ofunato City Guide

岩手・三陸



秋の味覚

# おおふなと

## 新鮮 美味

## 大自然の 造形美

日本初

## 美肌の湯

Instagram

Twitter

Instagram



銀河連邦サンリクオオフナト共和国  
PRキャラクター  
「おおふなとん」

第25代大船渡つばき娘

さかなグルメのまち大船渡  
実行委員会PRキャラクター  
「秋刀魚武士」



大自然が作り上げた絶景に  
しばし感動



穴通磯

国の名勝・天然記念物と日本の渚・百選に指定されている碓氷海岸。中でも絶景の「穴通磯」は、果てしない歳月と海水の浸食によって岩に3つの穴が空いた豪快な造形美が見事です。



碓氷海岸の名前の由来となった碓氷浜には、海水に洗われたまろい天然石が敷き詰められています。

# 碓氷海岸

GO ISHI KAI GAN

碓氷岬



眼前の大海原にすべてを忘れる瞬間

乱曝谷



高さ約30m。気分は火曜サスペンス！

## 碓氷海岸レストハウス



時間／(平日)9:00～15:00 (土日祝)9:00～16:00  
末崎町字大浜221-68  
☎0192-29-2121 休館日／不定  
1F売店では地元のお土産を取り扱っているほか、2F食堂では、名物の「大船渡さんまら〜めん」など、海の幸を存分に味わえるメニューを提供しています。

植物の持ち帰りは禁止されています！  
海岸線は国立公園に指定されています。  
花々や草木などの盗掘や持ち帰りは禁止されています。

## 三陸鉄道ゆるり旅

2019年3月、岩手県沿岸を結ぶリアス線が開通！  
第三セクターの鉄道としては、日本一長い全長163kmの路線です。



### 「恋し浜駅」物語

三陸鉄道の路線のなかで、恋愛のパワースポットとして知られているのが「小石浜」から駅名を改称した「恋し浜」駅です。構内には、鳴らすと恋が叶う幸せの鐘や、ホタテの貝殻を絵馬に見立てた願掛けコーナーがあります。駅のホームからは、越喜来湾の海とその向こうの越喜来半島が見渡せます。

## 大船渡市魚市場



時間／9:00～17:00 ☎0192-26-4112 休館日／函  
水産のまち大船渡を象徴する施設として平成26年に完成。水揚げを見ることができる見学デッキ、大船渡の水産業を紹介する展示室及び展望デッキ等があります。

# 海と山に遊ぶ。



標高1,351m。沿岸部最高峰の山頂からは三陸海岸の眺望が魅力。登山は4コースがあり、赤坂コースは山頂まで1時間45分。野生の動植物の宝庫でもあり、山頂付近の可憐なシクナゲは心を癒やします。

## 五葉山

GO YOU ZAN



大船渡湾を望むツツジの名所。

夏虫山



山頂まで車でドライブ！  
ホンシュウジカに高確率で遭遇

首崎



山の先端部にはXT台があり、  
ここから眺める岬の連なりは絶景です！

## 体験



碓氷海岸穴通磯船  
地元の漁師が操縦する小型船で、碓氷海岸を爽快に駆け抜けます。風光明媚な海岸線の断崖の間をくぐり抜ける体験は迫力満点です。6～11月運行(要予約)(海の状況により運休の場合有り)碓氷海岸インフォメーションセンター ☎0192-29-2359

とれたて捌き体験  
朝、市場で水揚げされた新鮮な魚介類を自分たちで捌き、食す体験です。震災の様子や避難生活などの体験談を交えて食の大切さを伝えます。

恋し浜「ニッコウフルス」  
「魚離れ」と言われている子ども達を救おう！実際に体験してみると、楽しい・美味しい。  
肉厚で甘みのある味が評判のブランドホタテ「恋し浜」の漁場を、船に乗り見学することができます。試食も可能です。いざ大船渡 代表 佐々木イザベル ☎080-5928-0022

★大船渡市の体験観光の詳細情報は 大船渡市 体験観光 [検索](#)

<p>大船渡の憩いの場 <b>大船渡温泉</b></p> <p>時間／平日11:00～19:00(※祝前日ではない日曜日も同様) 土曜日・祝前日11:00～14:30 休館日／無し 宿泊可 大船渡町丸森29番地1 ☎0192-26-1717</p>	<p>五葉山の深層から湧く天然の湯 <b>五葉温泉</b></p> <p>時間／10:00～20:00 休館日／第2・第4回・元日 五葉地域振興(株) 日頃市町字赤坂西山1-5 ☎0192-22-5400</p>	<p>泡風呂・サウナ <b>夏虫のお湯っこ</b></p> <p>時間／10:00～21:00 休館日／毎週回 三陸町越喜来字小出59-1 ☎0192-44-2600</p>
--	--	---

## 碓氷海岸インフォメーションセンター・碓氷海岸キャンプ場



碓氷海岸の拠点施設として、平成26年春にオープン！センター内では国立公園に関する展示や観光案内を行っている。併設するキャンプ場は、電気水道完備のオートサイトのほか、フリーサイトがある。国立公園内で海を望むロケーションは最高！  
碓氷海岸インフォメーションセンター  
☎0192-29-2359 受付／8:30～17:15  
末崎町字大浜 HP <https://www.goishi.info>



## キャッセン大船渡



東日本大震災で大きな被害を受けた地域に整備された、大船渡市の新しい賑わい拠点。「キャッセン」とは、地元の言葉で「いらっしゃい」という意味。ショッピングや食事を中心に、様々な楽しみ方ができるエリアです。  
キャッセン大船渡事務所  
時間／9:00～18:00  
大船渡市大船渡町字野々田12-33  
TEL 0192-22-7910 HP <https://kyassen.co.jp/>

## 道の駅 さんりく



三陸町内の国道45号沿いにあり、あわび・うに・ほたてをはじめ、新鮮な魚介類や海産物加工品のほか、三陸周辺の銘菓、採れたての野菜を販売しています。  
時間／9:00～17:00  
三陸町越喜来字井戸岡95-27  
TEL 0192-44-3241

# 学び旅、大船渡。



大地の歴史と人と海と…

## 大船渡市立博物館

4億2千万年前の古生代シルル紀から現代までの大船渡の大地と歴史を学ぶスポット。巨大地層のレプリカ、古生代・中生代の化石をはじめ貝塚の貝層断面など見応えたっぷり。さまざまな体験コーナーでは、学びながら楽しむことができます。

時間/9:00~16:30  
 休館日/日(祝日・休日の場合は翌日)、年末年始、資料整理日  
 末崎町字大浜221-86  
 TEL 0192-29-2161



三葉虫の化石



日本最大級にして最古。樹齢はなんと…

末崎町の熊野神社境内の三面椿は日本最大級にして最古のヤブツバキ。樹齢1400年以上といわれ社殿の東、西、南の三面に植えられましたが、現在は東の椿が残っています。

日本をはじめ、世界13カ国約600種以上もの椿を一堂に堪能することができます。特に1月から3月にかけていっせいに咲き誇る椿は圧巻です。

時間/9:00~17:00  
 休館日/日(休日の場合翌日) 年末年始  
 開花時期/10月上旬~4月下旬  
 末崎町字大浜280-1  
 TEL 0192-29-4187

## 世界の椿館 碁石



## 歴史を歩く



歴史ある山門は圧巻

## 津波石

昭和8年昭和三陸地震津波で海から打ち上げられた「津波記念石」で、道路工事のため埋没していたものが、東日本大震災における津波の驚異的な力により再び地上に姿を現しました。自然の力を感じられるスポットです。



吉浜の津波石

## 長安寺

日頃市町にある1883年に再建された真宗大谷派の寺院。東北随一ともいわれる壮麗な山門は総ケヤキ造りで、1798年の竣工。当時ケヤキが禁制材木であったため、藩主伊達公から工事中止の命により、門は未完成のまま。境内には、市指定天然記念物「奥州しだれ桜」「長安寺大イチョウ」も見ることができます。

## 千石船「気仙丸」

気仙丸はかつて太平洋沿岸を往来していた千石船の復元船であり、東日本大震災の際に流出や大規模損壊を免れたことから「奇跡の船」として知られています。

令和3年からは陸上展示が始まり、より間近で精巧な技術を見ることが可能になりました。平成4年には「三陸・海の展覧会」でジャパンエキスポ大賞を受賞し、さらにはNHK大河ドラマ「龍馬伝」などでロケにも使用されました。



## 大窪溪谷



若葉・新緑・紅葉… 四季を楽しむ。

風光明媚なリアス海岸に位置し海のイメージが強い大船渡市ですが、四季折々の表情をもった山々や溪谷にも囲まれています。若葉、新緑、紅葉と季節を肌で感じることができます。海と山の景観を同時に味わえる贅沢なひとときをお過ごしください。

## 不動滝



「岩手の名水二十選」

## 三陸大王杉



一説によると樹齢7000年以上とも言われる大木

# 行けば大船渡が元気になる! イベントカレンダー



春

碁石海岸キャンプ場の安全祈願祭【4月中旬】  
 五葉山山開き【4月29日】  
 碁石海岸観光まつり【5月上旬】



夏

三陸・大船渡夏まつり  
 五葉山ツツジ観賞会【6月上旬】  
 大船渡市さんま焼き師認定試験【7月上旬】  
 三陸・大船渡夏まつり【8月第1土曜日】  
 盛町灯ろう七夕まつり【8月上旬】  
 三陸港まつり【8月中旬】  
 大船渡市 初さんまうにアツビ・帆立・かき・ホヤ・わかめ祭【8月下旬】



秋

大船渡市産業まつり【10月上旬】  
 碁石海岸で囲碁まつり【10月中旬】



冬

三陸・大船渡つばきまつり  
 大船渡新春ロードレース大会【1月】  
 スネカ【1月15日】  
 三陸・大船渡つばきまつり【2月上旬~3月下旬】

## おおふなと観光マップ



## みちのく潮風トレイル Michinoku Coastal Trail

みちのく潮風トレイルとは、青森県八戸市から福島県相馬市までの海岸線を中心に設定されたトレイルコースです。様々な道を歩きながら、その土地における人々の暮らしや文化、歴史、自然、食文化に触れて感じることができます。

**大船渡市北中部ルート**  
 吉浜駅から三陸駅(約8km)を歩く半日コースと綾里崎周遊(約14.2km)の1日コース。半日コースでは、吉浜の津波石や三陸大王杉を間近に見ることができます。1日コースでは、断崖美を誇る綾里崎を見ることができ、リアス海岸の雄大さを楽しめます。

**大船渡市南中部ルート**  
 綾里崎から陸前赤崎駅(約8.8km)を歩く半日コースと細浦駅から碁石海岸を周遊する(約11.6km)1日コース。半日コースでは、日本の滝百選に選ばれた不動滝や勾配の強い綾里街道・綾里峠を通ります。1日コースでは、碁石海岸の代表的な景勝地である穴通磯や三面椿の間近で見ることができます。

HP <https://tohoku.env.go.jp/mct/>



(Model course) 大船渡市北中部ルート

大船渡市南中部ルート

# 三陸のうまいもん

## 大船渡「さんまら〜めん」

大船渡で水揚げされたさんまをラーメンの具材やスープに使うこと、一杯850円とすること。それ以外は名前もスープも各店自由のオリジナリティあふれる個性豊かなラーメンです。市内の飲食店7店舗が味を競っています！

ラーメン  
食べよう！



気仙地方に伝わる

## 「おちつき」とは？



大船渡市をはじめとする気仙地区には200年以上前から「おちつき」というおもてなしの習慣があります。遠方からいらした方に、もちやうどんなどの食事を出し、「お腹も心もおちつかせてください」という気仙の人々の心配り、気配りが感じられるものです。

## 新鮮！海の幸

三陸大船渡ならではの獲れたてで新鮮な魚介類を豪快に食すなら、「海鮮どんぶり」や「お刺身定食」がおすすめ！旬の魚介と自慢の技を存分にお楽しみください！



## 三陸大船渡 海の恵み

わかめ、うに、ほたて、さんま、あわび、かきをはじめ、さけ、ほや、いか、なまこ…。三陸の豊かな漁場には美味しい自慢の海産物がたくさんあります。



ほや [5月~6月]

うに [5月~7月]

ほたて [通年]

さんま [8月下旬~11月]

あわび [11月~12月]

かき [10月~5月]

- 春 マス・イワシ・シロウオ  
イサダ・サワラ
- 夏 マグロ・カツオ・サバ  
初カツオ・スルメイカ  
ブリ・アイナメ
- 秋 サケ・サバ・ヒラメ  
戻りカツオ・イクラ  
ヤリイカ・ブリ
- 冬 タラ・ドンコ・アンコウ  
タコ・ナメタガレイ

# 大人気！ バーガー！



## 恋し浜ホタテバーガー

地産地消のハンバーガーメニューの1つで、肉厚の「恋し浜ほたて」が丸ごと入ったホタテコロッケをパンズでサンドした、贅沢なハンバーガーです。ボリューム、味ともに驚きです！  
THE BURGER HEARTS ☎090-2953-0997

## 椿クレープ



市の花「つばき」をモチーフにした、見た目も鮮やかなかわいらしいクレープ。隣の陸前高田市米崎産のりんごのコンポートとカスタードクリームをクレープで包んだ逸品です。  
ちっちゃなクレープ屋さん ☎090-8780-4744

日本初！



## 柿ソフトクリーム

全国各地の柿のソフトクリームの元祖！大船渡市特産の小枝柿を使った日本初の柿ソフトクリームは、濃厚な味わいが大人気！！道の駅「さんりく」 ☎0192-44-3241

スイーツ  
食べよう！



## 営業中！



## カキフライ定食

手間ひまかけて育てた地元赤崎産の大きめのカキをサクサクジューシーなフライに。一年中揚げたてが食べられます！  
海の幸ふるまいセンター ☎0192-22-8310

## りんご屋まち子のアップルシードル



米崎りんごを使った辛口でキレのあるアップルシードル。すっきりとした飲み口は白身のお魚にもよく合います。  
スリーピークス ☎080-3330-0745

## 酔仙酒造の工場「大船渡蔵」



酔仙純米酒  
じっくりと醸した濃醇で品質本位の純米酒です。やや辛口で、飲み飽きのしない旨味とコクが楽しめます。  
酔仙酒造 ☎0192-47-4130

## かもめテラス

かもめの玉子をはじめとしたお馴染みの和菓子、洋菓子に加え、ベーカリーや工場のぞき見コーナーも。かもめソフトクリームやDECOかもめの玉子づくり体験もおすすめです。  
時間 / 9:00~19:00  
大船渡市大船渡町字茶屋前7-31 ☎0120-311-514



# OFUNATO おみやげ Collection



## 活性原酒「雪っこ」

とろりとした口当たりの白い活性原酒。酵母や酵素が生きたままの冬季限定酒で10月から3月までの限定販売です。  
☎0192-47-4130 酔仙酒造



## 甘ぼたて

帆立の形の最中は先代からの銘菓。十勝産の小豆餡に貝柱に見立てた求肥は最高級の羽二重粉を使っています。  
☎0192-27-1170 菓匠 高瀬

## かもめたまご かもめの玉子

三陸を代表する銘菓。しっとりとはくはくとした食感の黄味餡をカステラ生地とホワイトチョコで包みました。  
☎0120-311-514 さいとう製菓



## 三陸ふわとろめかぶスープ

三陸産めかぶ100%使用のフリーズドライスープです。調理はお湯を注ぐだけ。ふんわり卵と海の香りとろみのあるあっさりしたスープをご賞味ください。  
☎0192-27-8470 鎌田水産株式会社



## はなづき はな椿

アーモンドたっぷりのバター風味のサブレ生地を最中の皮に詰めて焼き上げた、つばきの形のサブレです。  
☎0192-26-2289 壺屋田耕



## つばきちゃ 椿茶

地元産のつばきの葉を一枚一枚丁寧に洗浄・蟬取り、乾燥して焙煎。ノンカロリー・ノンカフェイン・ノンシュガーの甘いお茶。  
☎0192-47-4123 バンザイ・ファクトリー



# OFUNATO アクセスガイド

### 自動車

■東北自動車道  
浦和IC 約5時間 一関IC 約20分 水沢IC 約10分 北上IC 約10分 花巻JCT 約30分 盛岡IC 約35分 釜石道 約45分 宮守IC 約45分 釜石JCT

■各ICから  
宮守IC 約27km・約30分  
北上IC 約65km・約75分  
水沢IC 約55km・約70分  
平泉前IC 約28km・約35分  
一関IC 約26km・約35分

■三陸沿岸道路  
仙台港北IC 約142km・125分 釜石IC 約10km・15分 大船渡北IC 約3km・5分 三陸IC 約6km・5分 吉浜IC 約4km・5分 釜石JCT 約14km・15分

### 鉄道・バス

■東北新幹線  
東京 一関 水沢江刺 北上 新花巻 盛岡  
約2時間30分 約15分 約10分 約10分 約10分

■岩手県交通バス  
仙台 気仙沼駅 盛  
約2時間40分 約1時間10分  
気仙沼経由・約2時間40分  
小友経由・約2時間45分

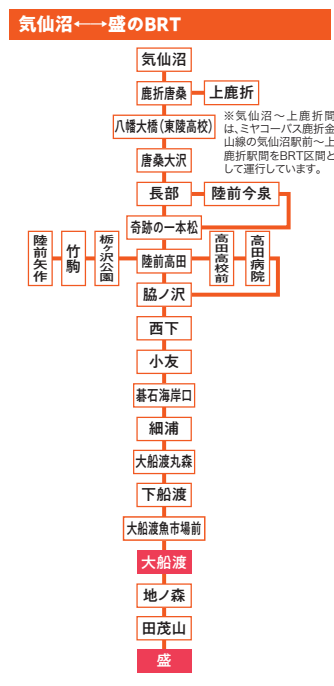
■東北本線・大船渡線・BRT  
平泉 一関 大船渡線 気仙沼 BRT 盛  
約9分 約1時間20分 約1時間20分  
仙台 約1時間30分

■三陸鉄道  
久慈 宮古 釜石 盛  
100分 95分 45分

### 飛行機

札幌(新千歳)	55分
名古屋(小牧)	1時間10分
大阪(伊丹)	1時間20分
福岡	1時間50分
神戸	1時間30分

いわて  
花巻空港



岩手・三陸  
**おおふなと**  
観光のお問い合わせ

●岩手県大船渡市商工港湾部観光交流推進室  
〒022-8501 岩手県大船渡市盛町字宇津野沢15  
TEL 0192-27-3111 FAX 0192-26-4477  
<https://www.city.ofunato.iwate.jp/site/ofunatrip/>  
E-mail ofu\_kanko@city.ofunato.iwate.jp



●一般社団法人大船渡市観光物産協会  
〒022-0002 岩手県大船渡市大船渡町字茶屋前7-6  
TEL 0192-21-1922 FAX 0192-47-3416  
<https://www.sanriku-ofunato.or.jp>  
E-mail sanriku\_ofunato@dolphin.ocn.ne.jp



※記載内容は令和5年7月現在のものです。