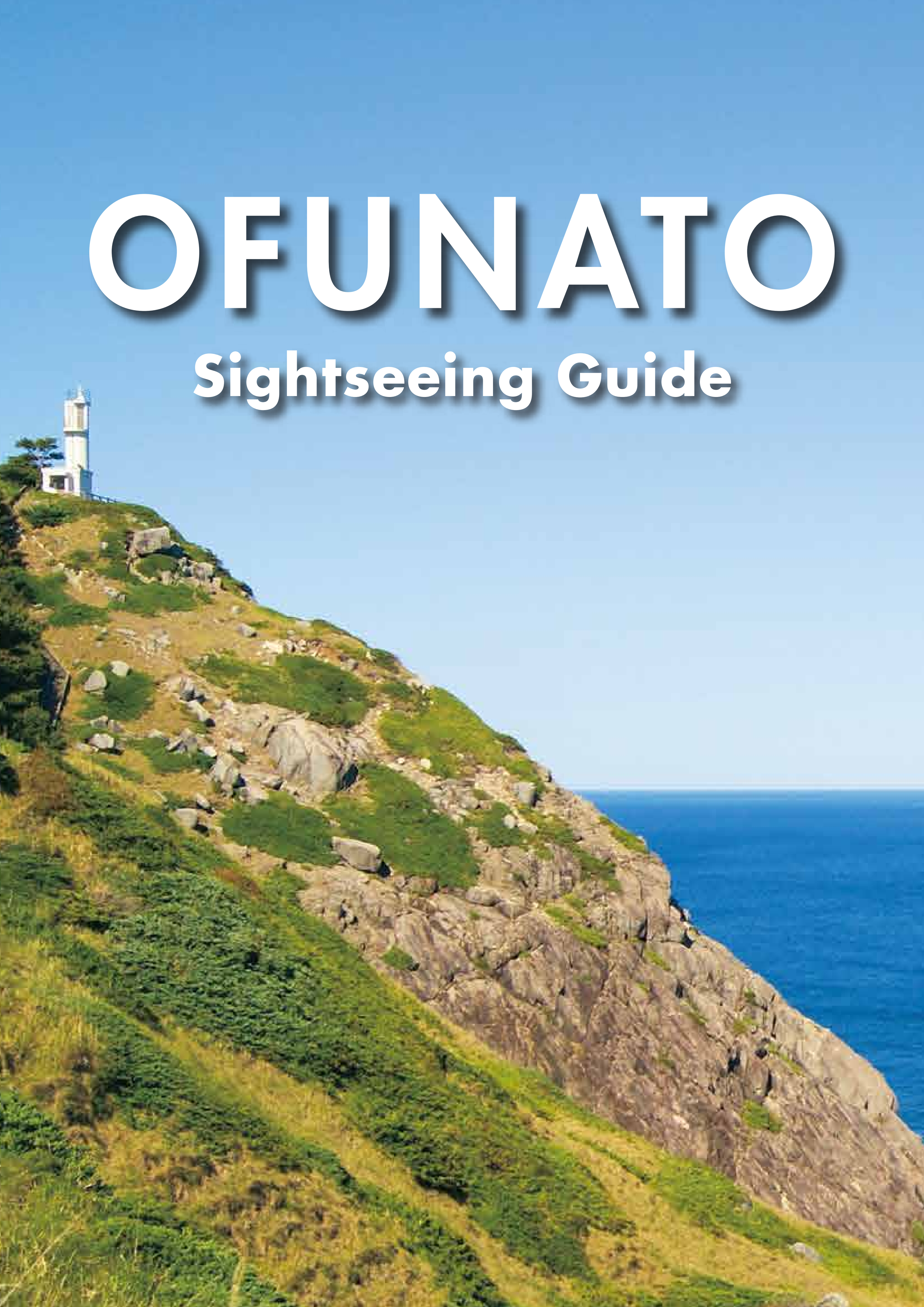
OFUNATO

Sightseeing Guide



海と山に遊ぶ。

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碁石海岸。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。

碁石海岸

GO ISHI KAI GAN

碁石海岸レストハウス

時間／9:00～16:00　末崎町字大浜221-68
☎0192-29-2121　定休日／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」や「大船渡さんま重」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。

大船渡市魚市場

時間／9:00～17:00　☎0192-26-4112　休館日／㊌

水揚げを見ることができる見学デッキや大船渡の水産業を紹介する展示室、展望デッキがあります。また、大船渡湾を一望しながら、海鮮丼をはじめとした海の幸などを楽しめる食堂も併設されています。

穴通船

運航時期　６月～11月（※要予約）
碁石海岸インフォメーションセンター　☎0192-29-2359

碁石浜

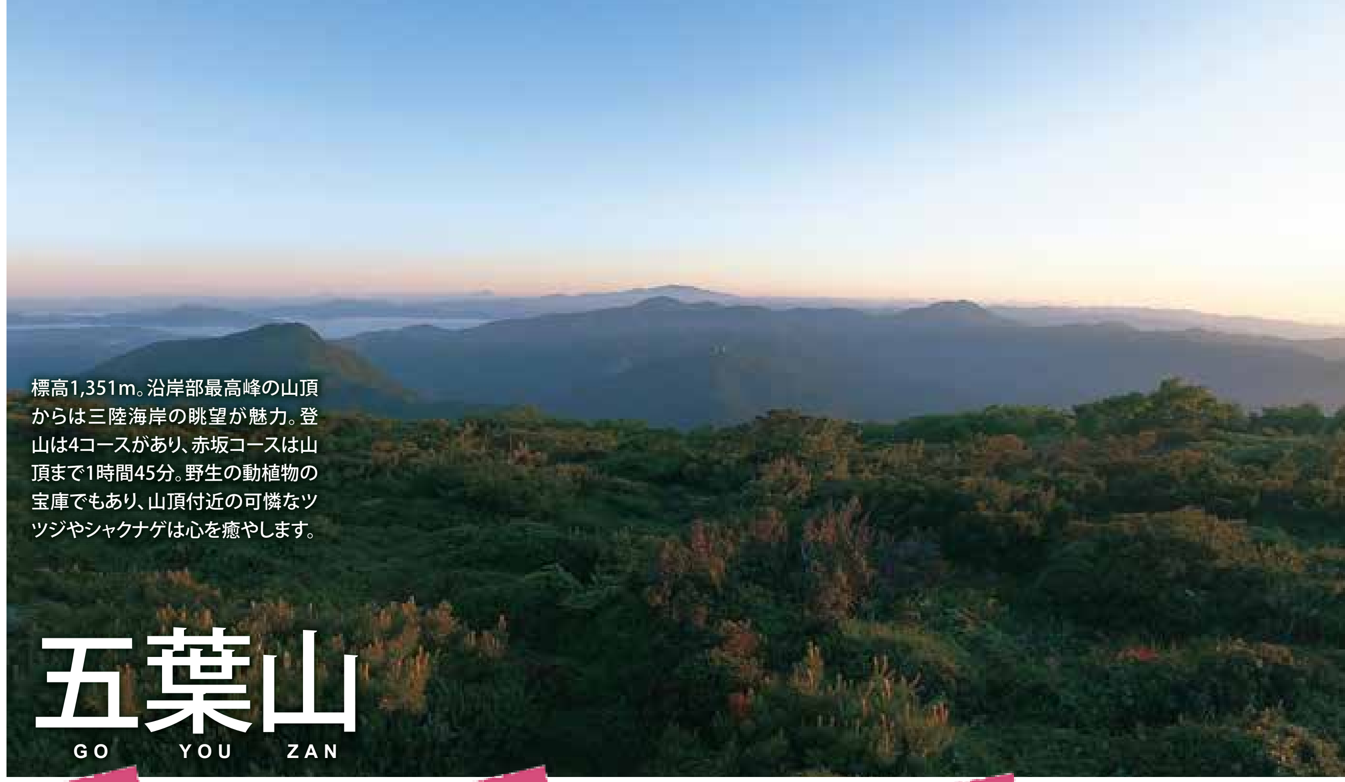
碁石海岸の名前の由来となった碁石浜には、海水に洗われたまるい天然石が敷き詰められています。

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るため、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

40th ANNIVERSARY

昭和59年に開業した三陸鉄道は、今年で40周年を迎えました。現在は、盛－久慈間を走行しており、沿線の地域住民の交通手段であるほか、観光や震災伝承の目的としても利用されています。



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、山頂付近の可憐なツツジやシャクナゲは心を癒やします。

五葉山

GO YOU ZAN

今出山

夏虫山

首崎

体験

BMX

廃校になった小学校を改修してつくられた「三陸BMXスタジアム」では、BMX初心者からプロライダーまで幅広く楽しめる東北唯一のレーシングコースがあります。毎週土・日曜日に、BMX初心者体験（BMX、ヘルメット、プロテクター一式セット付き）を開催しています。
合同会社TXF　☎090-3680-6322

浜のお仕事体験工房

わかめの芯抜きや浜焼き体験などを通じて、港町ならではの地元住民の暮らしを体験することができます。このほかにも、大船渡市でしか経験できない８つのメニューが用意されています。
碁石海岸レストハウス　☎0192-29-2121

恋し浜ピクニッククルーズ

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

大船渡温泉

温泉宿・
ホテル総選挙2023
絶景部門（3年連続）第1位
海の幸部門（2年連続）第1位

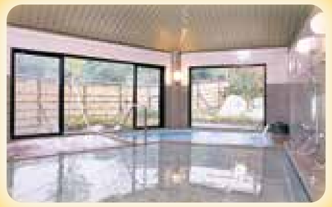
時間／平日・祝日・日曜日11:00～19:00
土曜日・祝前日11:00～14:30
休館日／無し　宿泊可
大船渡町丸森29番地1 ☎0192-26-1717

五葉温泉

温泉総選挙2023
うる肌部門　第6位

時間／10:00～20:00
休館日／毎週㊋
日頃市町字赤坂西風山1-5　☎0192-22-5400

夏虫のお湯っこ



時間／10:00～21:00
休館日／毎週㊌
三陸町越喜来字小出59-1　☎0192-44-2600

碁石海岸インフォメーションセンター・碁石海岸キャンプ場

碁石海岸の拠点施設であり、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ます。併設するキャンプ場は、電気水道完備のオートサイトやフリーサイトがあるほか、炊事棟や明るく綺麗なシャワー、トイレ洗面が整っているため、お子様連れやキャンプビギナーの方にも安心して楽しんでいただけます。

碁石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

キャンプ場の予約はこちらから↑

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。

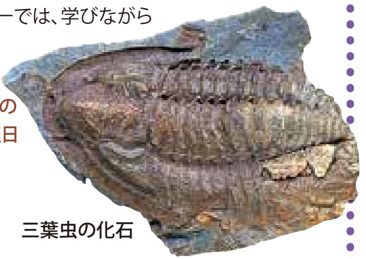
時間／9:00～17:00
三陸町越喜来字井戸洞95-27
TEL 0192-44-3241

学び旅、大船渡。

大船渡市立博物館

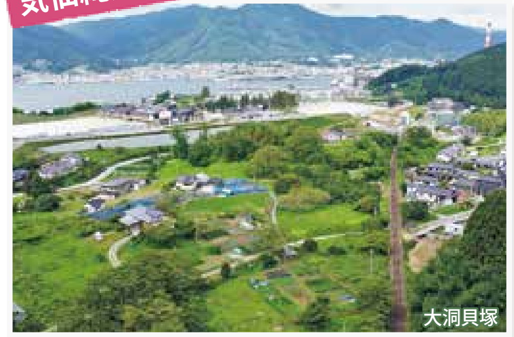
4億2千万年前の古生代シルル紀から現代までの大船渡の大地と歴史を学ぶスポット。巨大地層のレプリカ、古生代・中生代の化石をはじめ貝塚の貝層断面など見応えたっぷり。さまざまな体験コーナーでは、学びながら楽しむことができます。

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



三葉虫の化石

気仙縄文遺跡



大洞貝塚

大船渡市は県内で最も貝塚遺跡が多く、そのうち３つの貝塚（大洞貝塚、蛸ノ浦貝塚、下船渡貝塚）が国指定史跡となっています。なかでも、大洞貝塚は、縄文時代晩期の土器の型式名となっており、全国的に有名な貝塚です。

世界の椿館・碁石

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／㊊（祝日・休日の場合は翌日）
末崎町字大浜280-1
TEL 0192-29-4187

防災学習館

東日本大震災時の避難所としての状況をそのまま残し、当時の臨場感を体感しながら、過去の津波被害の記憶や教訓の伝承、洪水や土砂災害の大規模自然災害に対する備えについて学ぶことができる施設です。

１階**「災害に備えるゾーン」**では、ハザードマップや災害備蓄品を展示し、避難行動や家庭内備蓄などを紹介しています。

２階**「東日本大震災の津波状況を伝えるゾーン」**では、地震・津波の概要や災害対応について、ジオラマやパネルを展示し紹介しているほか、**「避難生活体感ゾーン」**では、震災当時の避難所生活の様子や復旧・復興の取組をパネルや支援物資の一部を展示しながら説明しています。

なお、ガイドによる館内案内も行っています。

時間／9:00〜17:00　休館日／㊌
利用方法／事前予約制
【赤崎地区公民館】（赤崎町字山口15-25・TEL 0192-22-9833）
入館料・ガイド料（※要予約）ともに無料。
赤崎町字山口80-38（漁村センター内）

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。

大窪渓谷

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渓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。

三面椿

不動滝

イベントカレンダー

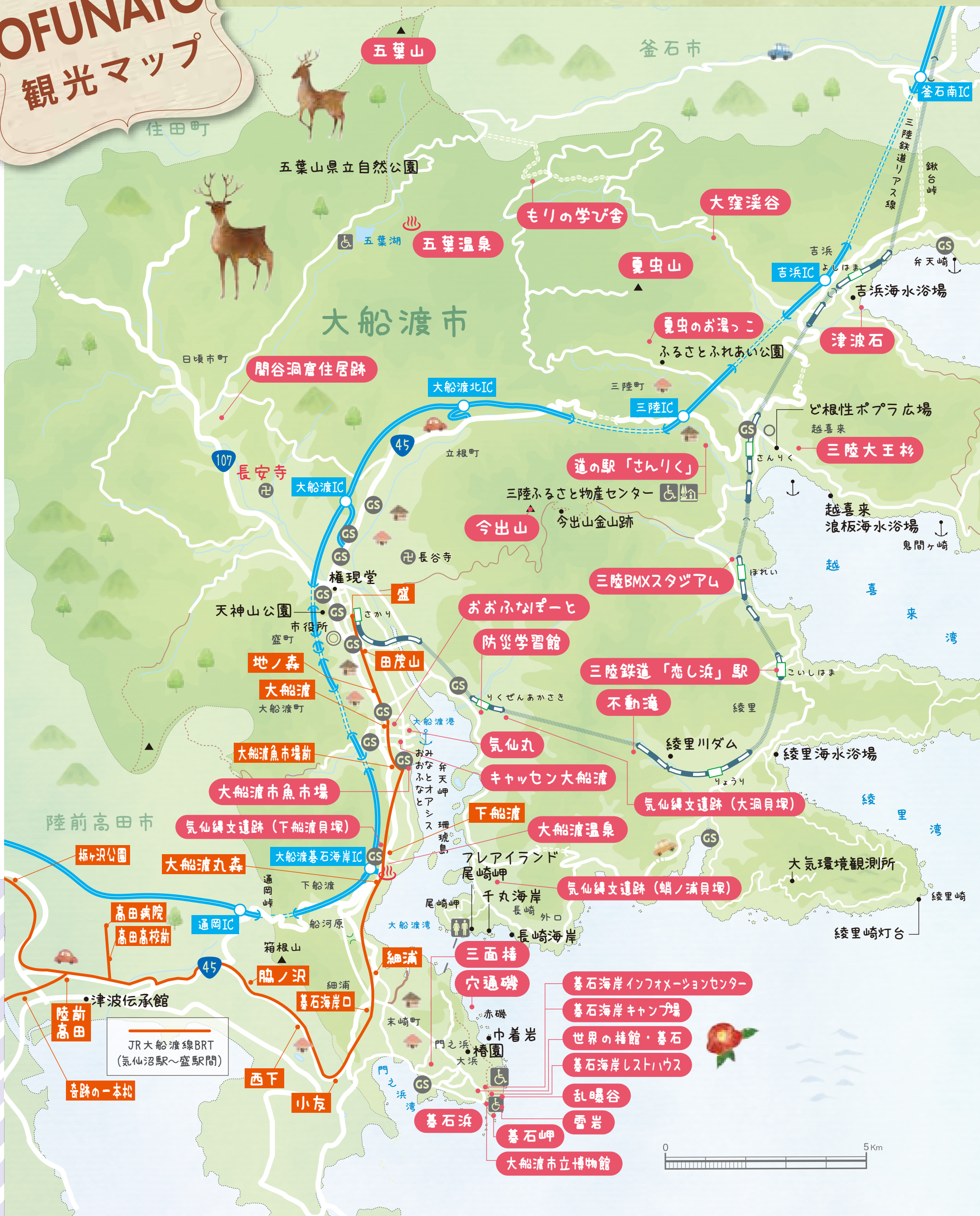
碁石海岸キャンプ場安全祈願祭【４月上旬】
五葉山山開き【４月下旬】
碁石海岸観光まつり【５月上旬】

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・アワビ・帆立・かき・ホヤ・わかめ祭【8月下旬】

大船渡市産業まつり【10月中旬】

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

OFUNATO 観光マップ



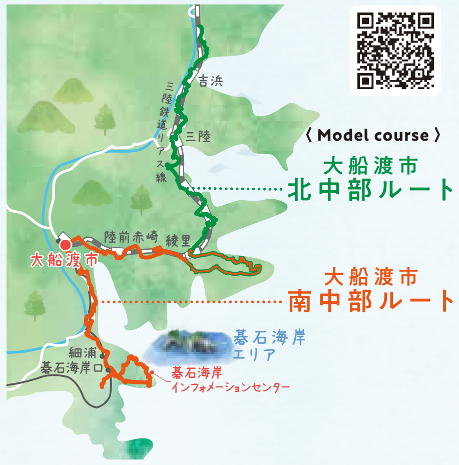
みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail

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、食文化を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
綾里駅から陸前赤崎駅（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を間近で見ることができます。

HP　https://tohoku.env.go.jp/mct/



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！

金・銀の中華そば

鍋カツカレー

山盛りの料理を提供することが話題のお店で、以前、テレビで特集された際には、「あふれ部門だと今までで１番」と称賛を受けました。メニューは80種類以上となっており、総重量約2.3kgの「鍋カツカレー（1,300円）」や鯛だしを使用した金（塩味）・銀（醤油味）の中華そば（各800円）、G系ラーメン（1,200円）が人気です。

大衆食堂まるふく　時間／11:00～21:00　猪川町字下権現堂103-5

季節限定！ わかめしゃぶしゃぶ

2月頃に採れる「早採りわかめ」のしゃぶしゃぶは絶品！シャキシャキの食感と磯の香り、鮮やかな色を五感で満喫する季節限定の料理です。鮮度が落ちるのが早いため早採りわかめは一般市場に多く出荷されず、地元ならではの春を感じる特別な味です。

美味しい！ 楽しい！ 大船渡 営業中！

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。

豆乳ソフトクリーム

自家製豆乳と生乳をミックスしたほのかな甘さのバニラクリームです。コーンは、定番のものとほろ苦いココアワッフル味の２種類から選ぶことができます。

丸橋とうふ店 ☎0192-26-5328

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です。隣町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

キッシュ・クリームソーダ

太平洋を一望できる絶景カフェで、厚焼きキッシュなどの食事のほか、カフェから見える風景をイメージしたクリームソーダなど「インスタ映え」する料理を楽しむことができます。

CAFE gull
☎0192-22-9987

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 ☎050-5372-4014

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

☎0120-311-514

おみやげを購入できるほか、DECOかもめの玉子づくりなどここでしかできない体験プログラムが用意されています。

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「お寿司」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・初ガツオ・スルメイカ・ブリ・アイナメ
秋 サケ・サバ・ヒラメ・戻りガツオ・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

OFUNATO おみやげ Collection

あまほたて 甘ほたて

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

さんりくふわとろめかぶすーぷ 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㈱

あーもんどろっく アーモンドロック

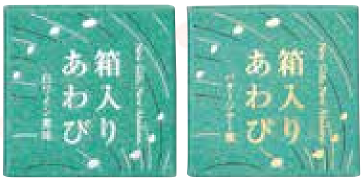
長年大船渡で愛され続けてきた三陸銘菓。キャラメリゼしたスライスアーモンドとサブレ生地を、リアス海岸の岩肌に見立てて作りました。

☎0192-26-3275　菓子工房おおうらや

はこいりあわび 箱入りあわび

「肉厚で柔らかくキモまでうまい」大船渡のブランドあわび「三陸翡翠あわび」を贅沢にまるごと1個使用した缶詰です。
味付けはバターソテー風と白ワイン煮味の2種類で、化学調味料不使用となっております。
手のひらサイズで持ち運びしやすいため、お土産やプチギフトにおすすめです。

☎0192-42-3056　元正榮北日本水產㈱



かもめのたまご かもめの玉子

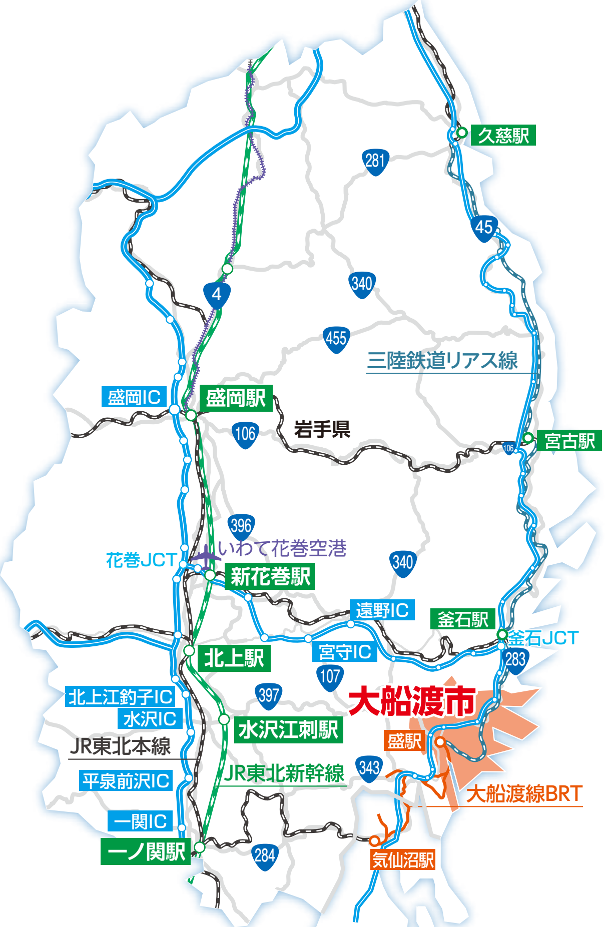
三陸を代表する銘菓。しっとりとほくほくとした食感の黄味餡をカステラ生地とホワイトチョコで包みました。

☎0120-311-514　さいとう製菓㈱

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・蝋取り、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



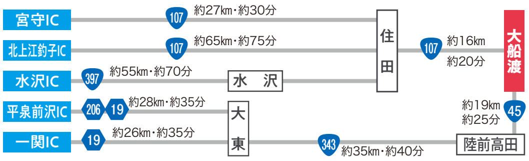
OFUNATO アクセスガイド

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― 北上江釣子IC ―約10分― 花巻JCT ―約30分― 盛岡IC
花巻JCT ―約35分― 宮守IC ―約45分― 釜石JCT
釜石道

■各ICから



宮守IC ―107― 約27km・約30分 ― 住田
北上江釣子IC ―107― 約65km・約75分 ― 住田
水沢IC ―397― 約55km・約70分 ― 水沢 ― 住田
住田 ―107― 約16km 約20分 ― 大船渡
平泉前沢IC ―206・19― 約28km・約35分 ― 大東
一関IC ―19― 約26km・約35分 ― 大東
大東 ―343― 約35km・約40分 ― 陸前高田
陸前高田 ―45― 約19km 約25分 ― 大船渡

■三陸沿岸道路

仙台港北IC ―142km・125分― 大船渡碁石海岸IC ―10km・15分― 大船渡IC ―3km・5分― 大船渡北IC ―6km・5分― 三陸IC ―4km・5分― 吉浜IC ―14km・15分― 釜石JCT

鉄道・バス

■東北新幹線

東京 ―約2時間30分― 一ノ関 ―約15分― 水沢江刺 ―約10分― 北上 ―約10分― 新花巻 ―約10分― 盛岡

■岩手県交通バス

仙台 ―約2時間40分― 気仙沼駅 ―約1時間10分― 盛
一ノ関 ―気仙沼経由・約2時間40分― 盛
盛岡 ―小友経由・約2時間45分― 盛

■東北本線・大船渡線・BRT

平泉 ―約8分― 一ノ関
仙台 ―約1時間30分― 一ノ関（東北本線）
一ノ関 ―大船渡線 約1時間20分― 気仙沼 ―BRT 約1時間20分― 盛

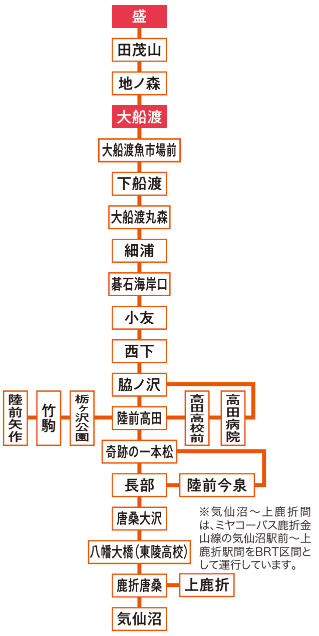
■三陸鉄道

久慈 ―100分― 宮古 ―95分― 釜石 ―45分― 盛

飛行機

札幌（新千歳）	55分	いわて花巻空港
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	

気仙沼←→盛のBRT



※気仙沼～上鹿折間は、ミヤコーバス鹿折金山線の気仙沼駅前～上鹿折駅間をBRT区間として運行しています。

OFUNATO
Sightseeing Guide
観光のお問い合わせ

●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6年7月現在のものです。