

安全・安心、衛生管理の向上に努めています！

岩手県生活衛生同業組合  
沿岸地区 加盟店 情報誌

ようこそ・宮古・山田・岩泉・田野畑地区へ

# 2020版 復興支援連携事業 飲食系ガイド マップ

ふじポンも  
オススメ

宮古・山田・岩泉・田野畑地区の  
美味しいお店

## 76店掲載!!

HPも  
ご覧ください!

アプリを起動  
してスマホを  
かざすと動画が  
流れます。



COCOAR2 (無料)

[iOS/Android対応]  
Startialab Co.,Ltd.



おいしい海鮮!

地元食材たっぷり  
グルメ!

自慢の寿司!

新鮮な味!

海の絶景!

主幹: 岩手県飲食業生活衛生同業組合

協力: 岩手県すし業生活衛生同業組合、岩手県中華料理生活衛生同業組合、岩手県社交飲食業生活衛生同業組合、

岩手県料理業生活衛生同業組合、岩手県食肉生活衛生同業組合、岩手県旅館ホテル生活衛生同業組合

企画: 公益財団法人岩手県生活衛生営業指導センター

令和元年度 生活衛生関係営業対策事業費補助金事業



## 2020版 「復興支援ガイドマップ」 発行に寄せて

岩手県飲食業生活衛生同業組合  
理事長 小笠原 義彦

平成23年(2011年)3月11日に発生した東日本大震災・津波により、岩手県では多くの犠牲者、多くの家屋等が被災しました。

大震災から9年が経過し、ようやく、私たち生活衛生関係営業者の仲間も、店舗を本設し、再建に向け動きだしています。

今般、厚生労働省の補助金をいただき、県内生衛業者が連携し、飲食系ガイドマップを昨年に引き続き発行しました。

このガイドマップは、三陸沿岸地域を4つのエリア(久慈地区、宮古地区、釜石地区、気仙地区)に分け掲載しておりますが、本県にお越しいただいた観光客の皆様などが、本書を手にとっていただき、一人でも多くの方に店舗をご利用いただければ幸いです。

おわりに、本ガイドマップの発行にあたり、ご協力いただきました関係者の皆様に、この場をお借りして感謝申し上げます。

# CONTENTS

- 1 特集1  
理事長挨拶
- 2 特集2  
各支部長復興コメント  
岩手県旅館ホテル生活衛生同業組合  
宮古支部長 澤田 克司  
岩手県中華料理生活衛生同業組合  
宮古支部長 北川 克  
岩手県旅館ホテル生活衛生同業組合  
岩泉・田野畑支部長 中村 貞司  
岩手県飲食業生活衛生同業組合  
山田支部長 横田 博安  
岩手県中華料理生活衛生同業組合  
山田支部長 大杉 宗丈  
岩手県食肉生活衛生同業組合  
宮古支部長 太田 昭彦
- 4 特集3  
組合活動紹介
- 8 特集4  
三陸鉄道を利用しよう!
- 10 特集5  
みちのく潮風トレイル
- 12 特集6  
岩手三陸おでかけmap
- 14 宮古地区店舗情報  
すし／飲食／中華／料理  
食肉／旅館・ホテル
- 46 ガイドマップ
- 52 特集7  
名産品あれこれ
- 54 特集8  
年間イベント紹介
- 56 アクセスマップ



魅力たっぷりの三陸で、  
グルメや旅をぜひ満喫ください。

### STAFF

発行 ●岩手県飲食業生活衛生同業組合  
企画 ●株総合広告社  
制作 ●南クリエイティブ・デザイン

※本紙掲載の情報は2020年2月29日現在のものです。  
変更される場合もありますので、お出かけの際にはご確認ください。

 マークのついた写真はAR動画に対応してます。  
気になる情報を動画で確認!

活字や写真だけでは伝わりきれない情報を、動画にて発信します。気になるお店や情報を見つけたら、動画にて確認してください。

**動画の見方**  
AppStoreまたはGoogleplayで、COCOAR2(ココアル2/無料)アプリをダウンロードしてください。アプリを起動したら中央に現れる四角の中に画像を合わせポイントが合うと動画が始まります。

※印刷のズレや端末の機種によっては、まれに認識しない、また誤認識が発生する場合がございます。ご了承ください。

 アプリはこちらから

**COCOAR2(無料)**  
[iOS/Android対応] Startialab Co.,Ltd.

Available on the Google play

Googleplayはこちらから



Available on the iPhone

AppStoreはこちらから



各支部長復興コメント

# 互恵が育む宮古・山田・岩泉・田野畑の復興

飲食・中華・食肉・旅館ホテルの  
各支部長からのコメントを紹介します。



岩手県旅館ホテル生活衛生同業組合  
宮古支部長 澤田 克司

あの忌まわしい東日本大震災から9年が経ちました。少しずつではありますが、復興の歩みは確実に震災前の水準に達しようとしていた矢先、昨年10月の台風19号では大震災の津波に匹敵するほどの大打撃を受けました。本日に昨今の自然災害の大きさを厳しきには心が折れそうになります。

あの東日本大震災の津波で我々の仲間の約30パーセントの方が被害を受け、休業や移転・廃業を余儀なくされました。現在、稼働している旅館ホテルは「互恵が育む宮古の復興」を合言葉に復興に向けて頑張っておりますが、北海道・室蘭間のフェリー就航休止を手始めに、三陸鉄道の二部不通と消費税引き上げによる影響などにより大変厳しい状況であります。しかし、どんな時代でも先行きが安心だった時代はありませんので、今後も頑張っていきたいと思っております。



岩手県中華料理生活衛生同業組合  
宮古支部長 北川 克

この度は、復興支援関連事業となるガイドマップを作成にあたり、関係者皆様のご支援をいただき誠にありがとうございます。昨年に引き続き、宮古市をはじめ、沿岸へお越しいただき皆さまにとって、役立つ情報ガイドとなつていただければと思います。

今も復興が進んでいく中で、宮古市の街並みも、さらなる活気を取り戻しつつあります。これも工事関係者はじめ日頃の皆様の支えのおかげだと感謝しております。また今年は、昨年10月の台風被害から三陸鉄道も見事に復旧し、多くの利用者の増加に伴い、地域がより活性化していくことも祈っております。そして、支部組合としても皆様へ「美味しさ」や「楽しさ」をご提供できるよう日々取り組んでまいりますので、これからも温かく見守っていただければと思います。



岩手県旅館ホテル生活衛生同業組合  
岩泉・田野畑支部長 中村 貞司

新元号「令和」も二年を教え、東日本大震災から9年が経ちました。私共の故郷は彼方此方に癒されぬ傷跡を残しながらも「令和」の時代を踏み出しました。そして、このガイドマップも2019年に続き、2020年も継続して発行されることは、廃業などが減少が続き支部組合員にとっても大変ありがたく、元気をいただくものとなりました。特にアクセスマップやロードマップなどの情報欄はお客様にとつて、とても役立つことと思います。

たび重なる大きな災害に支部組合員も青息吐息ではございますが、復興支援の志に感謝を忘れずに支部組合員、同が協力し合い、岩手県生活衛生同業組合の指導のもと進んでまいりますと思っております。



岩手県飲食業生活衛生同業組合  
山田支部長 横田 博安

震災から9年が経ちました。昨年は全国的な台風被害が集中し、山田町でも10月の台風19号により被災された方々も出ております。また、三陸鉄道も被害を受け、昨年3月の全線開通の喜びと期待を膨らませていた利用者の方々にとつても残念なこととなり、その間お客様にはバスなどをご利用いただきながら、山田町へお越しただいております。おかげさまで三陸鉄道も復旧となり、皆様にもご乗車していただきたいと思っております。

一人での復興はできません。時間はかかると思いますが、これからも支部組合や各支部とも一致団結し、東日本大震災を忘れずに二歩ずつ前に進んでまいります。それが山田町や組合にとつて、良い方向へ進むことだと思っております。最後に山田支部の全店舗も仮設から本設となりました。支えていただきました方々への感謝の気持ちも忘れずに、組合一同、皆様のお越しをお待ちしております。



岩手県中華料理生活衛生同業組合  
山田支部長 大杉 宗文

東日本大震災が発生した平成23年から9年が経ち、山田町では街並みの復興も進み、三陸鉄道リアス線が全線開通するなど、明るいニュースも聞かれるようになってきた中、またしても甚大な被害を及ぼした台風19号により、山田町は線路や一部地域での大規模な浸水や土砂崩れに見舞われました。被災の影響で飲食業や宿泊業にもキャンセルなどが相次ぎ、大きな打撃を受けることとなり、昨年10月からは復興関連の人口も激減した中で、大変厳しい状況が続いております。

これまでのご支援に感謝するとともに、このガイドマップが新たに多くの方々目の留まり、更なる復興へ役立つことを願いながら、組合員それぞれが丸となるべく明るい未来に向け頑張つて参りますので、何卒よろしくお願ひ申しあげます。



岩手県食肉生活衛生同業組合  
宮古支部長 太田 昭彦

この度の復興支援ガイドマップ作成にあたり、関係各位のご支援に心より厚く御礼申しあげます。

先の東日本大震災においては、国や県内外の食肉の同胞からのご支援をいただきました。また、全国、県生活衛生営業指導センターや各生活衛生同業組合からのご支援をいただき、重ねて厚く御礼申しあげます。

おかげさまで三陸鉄道や高速道路網も整備され、内陸部からのアクセスが便利になりました。また、盛岡市から宮古市までの国道の整備も順調に進んでいます。

昨年3月に本州最東端の宮古市魚菜市场が全面リニューアルいたしました。これに伴い、太田屋肉店も全面改装し、新鮮な県産食肉や惣菜を販売しておりますので、皆様のお越しをお待ちしております。

# 組合活動紹介

## 生活衛生同業組合とは…

衛生業の振興発展のために「生活衛生関係営業者」によりつくられた組合で、厚生労働大臣の認可を受けて設立されました。国や県の指導を受け、衛生業関係者のための衛生水準向上や経営の健全化・振興を図るための自主的活動をしています。現在岩手県にある組合は11業種。

### 講習の様子

#### 理容組合

### 《蒸しタオルでのリフレッシュ(アイスバ)》

#### 講師

- ☆岩手県理容生活衛生同業組合  
宮古支部 副支部長 山下 貴光さん(とこやさん髪染)
- ☆岩手県理容生活衛生同業組合  
宮古支部 教育部長 星 勝之さん(ヘアサロン ホシ)



温かいタオルで目や肩の筋肉をほぐします

#### 美容業組合

### 《若さを保つためのヘアケア&メイクの仕方》

#### 講師

- ☆岩手県美容業生活衛生同業組合  
宮古支部長 佐々木 房江さん(たちばな美容室)
- ☆岩手県美容業生活衛生同業組合  
宮古支部 清水 幸子さん(清水美容室)



フワフワの泡をつかって肌にやさしい洗顔を

#### 中華組合

### 《本格中華料理の作り方》

#### 講師

- ☆岩手県中華料理生活衛生同業組合  
宮古支部長 北川 克さん(大阪王将宮古店)



おいしい中華料理の魅力を知って家庭で実践

#### 飲食業組合

### 《おいしい太巻き寿司の作り方》

#### 講師

- ☆岩手県すし業生活衛生同業組合  
県副理事長 佐々木 良男さん(よし寿司)



プロにコツを教わりながら寿司づくりを実践

問い合わせ先 公益財団法人岩手県生活衛生営業指導センター

〒020-0883 盛岡市志家町3-13 岩手県美容会館内 TEL.019-624-6642

## 地域活性化連携事業「交流サロン型サービス」モデル事業 in 宮古

### 健康で幸せに暮らしていくための「交流サロン」に地域住民が参加

令和元年9月9日、宮古市金浜農漁村センター(宮古市)において、宮古地区の「交流サロン型サービス」モデル事業を開催。岩手県生活衛生同業組合に所属するプロの講師たちによる各専門分野の講義が行われ、宮古市内の参加者27名が熱心に耳を傾けました。



#### 楽しみながら学べる講座

飲食や理美容など、各分野で活躍するプロを地域に招き講義を行う「交流サロン型サービス」。同事業は厚生労働省の補助を受け、平成29年度から実施されています。岩手県理容生活衛生同業組合が主幹となり、各生活衛生同業組合が連携して参加。「高齢化社会を迎える中、健康で幸せに暮らすためのヒント」を地域住民へレクチャーしています。

サロンの冒頭、主催者代表あいさつでは、岩手県理容生活衛生同業組合の湊正美理事長が「今回も、各組合に所属し現場で活躍

#### 笑顔があふれる会場

今回のサロンでは「蒸しタオルでのリフレッシュ(アイスバ)」「若さを保つためのヘアケア&メイクの仕方」「本格中華料理の作り方」「おいしい太巻き寿司の作り方」の4講義を実施。「蒸しタオルでのリフレッシュ(アイスバ)」では、蒸しタオルで筋肉をほぐし、疲れ目や首・肩のこりを解消する方法を学びました。続いて行われた講座は「若さを保つためのヘアケア&メイクの仕方」。洗顔を中心に、美しい肌を保つための方法を実演で紹介し

#### 「交流の場」についても期待

サロンの締めくくりには、海老チリと太巻き寿司を味わいながら参加者同士感想を語り合う時間を用意。和気あいあいとした雰囲気での交流を楽しみました。参加者からは「ちょっとメイクを変えただけでこんなに若返るんですね。明日から実践してみます」「普段の生活に役立つお話が多くて、ためになりました。また機会があったら参加したいです」と次回開催への高い期待が寄せられました。地域住民の交流の場としての役割も期待されており、今後の事業拡大と継続が望まれています。

するプロをお呼びしております。体験型の講座もありますので、ぜひ楽しみながらご参加いただき、皆さんの暮らしにお役立ていただければ幸いです」と話しました。

ました。3コマ目は「本格中華料理の作り方」です。家庭でもできる本格的な中華料理の作り方、コツなどの知識を得ながら、中華料理の魅力を知る講座となりました。最後は「おいしい太巻き寿司の作り方」。講師と一緒に太巻き寿司づくりを体験し、美味しく仕上げられるコツを学びました。

# 組合活動紹介

若手・後継者等人材育成事業（岩手セイエイ塾 in 釜石）

## 組合の将来を担う若手・後継者等の 人材育成・ネットワーク支援を図る研修会



令和2年1月20日、釜石ベイシティホテルにおいて、生衛組合の将来を担う若手・後継者等の人材育成・ネットワーク支援を目的とした研修会が開催されました。生活衛生関係業者の業種横断的な交流により組合組織の円滑な運営と発展を図り、消費者・地域への貢献にもつなげていきます。

### 《研修内容》

#### ①【開会・講義】

「テーマ」  
生衛組合・生衛業を取り巻く環境の変化と課題

【講師】

公益財団法人岩手県生活衛生  
営業指導センター  
専務理事兼事務局長  
中居 哲弥氏

#### ②【講義】

「テーマ」  
サービス業への  
ワンポイントアドバイス

【講師】

「あなた」の好印象で、売上増、収益力向上を目指しましょう！  
岩手県生活衛生関係営業復興  
支援連携事業専門アドバイザー  
スマイルトレーナー®  
工藤 晴香氏

#### ③【講義】

「テーマ」  
超高齢社会における  
今後の生衛業  
（生衛業、生衛組合の社会的機能への期待）

【講師】

公益財団法人全国生活衛生営業指導センター  
研究員 桑原 廣美氏

#### ④【グループ討議・発表】

A班・B班・C班の3グループに分かれ、班ごとのテーマでミーティング・ブレインストーミングで議論を深めました。

## 「大規模災害発生時における支援協定」締結

岩手県生活衛生同業組合中央会及び地区生活衛生同業組合連絡協議会は、平成24年度に沿岸部全12市町村と盛岡市・岩手県知事、平成29年7月には矢巾町との間で、「大規模災害発生時における支援協定」を締結しました。

同協定は、岩手県内において「大規模な災害が発生」した時に、住民に最も身近な生活衛生営業者が、**社会貢献活動の一環と地域防災力向上**のために取り組んでいるものです。

協定の内容は、宿泊施設を避難場所として提供することや、食料の提供及び炊き出し、避難所のシーツ等のクリーニング、被災者への入浴サービス、映画館等を帰宅困難者に対して休憩場所として提供、帰宅困難者に対する水、トイレ提供、災害情報の提供などです。

営業者支援等を実施しました。被災地支援活動には、生活衛生同業組合員だけではなく全ての生活衛生関係業者及び、それ以外の事業者の方々と連携も必要になります。

これまでに、**岩手県総合防災訓練に5回参加**しており、日常訓練の段階から行政機関、関係団体や地域住民と連携し、地域防災力向上に努めていくこととしています。



岩手県生活衛生営業指導センターでは、東日本大震災後に各生活衛生同業組合や行政機関と連携し、災害救助法に基づく**避難所の給食支援（60万食提供）**事業や、厚生労働省・全国指導センターの支援のもと、各地で復興応援団「暮らし再建・なりわい再生」事業を立ち上げて、被災地支援・被災



2012年10月17日宮古市



2013年1月11日大船渡市



2012年12月27日釜石市



2012年9月5日  
(久慈市、洋野町、野田村、普代村)

【お問い合わせ】公益財団法人 岩手県生活衛生営業指導センター  
〒020-0883 盛岡市志家町3-13 岩手県美容会館内 TEL.019-624-6642



## 「三陸鉄道」の主な駅と周辺スポットの紹介

### 久慈駅

久慈市は「琥珀とやきものと海女の街」。駅舎内にある「そば店(リアス亭)」では「うに弁当」を購入できます。三陸復興国立公園に指定されている久慈海岸や、沿岸地域では数少ない桜の名所「巽山公園」などが見所の一つです。

### 普代駅

売店の「昆布うどん」や「すき昆布」は、雑誌などで紹介された人気商品。周辺には北部三陸海岸有数の景勝地と言っても過言ではないほどの迫力がある「黒崎」をはじめ、北緯40度の「シンボル塔」などがあります。

### 岩泉小本駅

駅前バス停から町民バスで約30分。日本三大鍾乳洞の一つ「龍泉洞」への玄関口です。三鉄グッズ専門店「さんてつや」では鉄道むすめラベルの「龍泉洞の水」を販売しています。

### 宮古駅

「浄土ヶ浜」の最寄り駅であり「三陸観光の玄関口」。海水が上に吹き出す「潮吹穴」は、ここから約5キロです。駅舎内には三陸鉄道リアス線窓口、三鉄ソールスト、立ち食いそばの店などがあり、三陸鉄道お土産直営店の「さんてつや」が隣接しています。

### 浪板海岸駅

愛称は「片寄波のサーフサイド」。サーフィンを楽しむことができるスポットです。四十八坂海岸の展望台からは、太平洋の美しい水平線を望むことができます。

### 大槌駅

駅から徒歩約5分、多目的ホールや図書館を備えた大槌町文化交流センター「おしやっち」があります。町のシンボルでもある「ひょうたん島(蓬萊島)」へのアクセスはバスで約20分。

### 鶉住居駅

駅前には、お土産が買える「鶉の郷交流館」や「いのちをつなぐ未来館」「釜石祈りのパーク」などがあり、周辺には「釜石鶉住居復興スタジアム」や「釜石市民体育館」があります。

### 釜石駅

釜石大観音へは、ここからバスで約10分。周辺にも「鉄の歴史館」や、お食事処を併設する海鮮市場「サン・フィッシュ釜石」など、文化や歴史、食を楽しめる観光スポットが盛りだくさんです。

### 恋し浜駅

恋愛のパワースポットです。ホームには、鳴らすと恋愛が成就すると言われる「幸せの鐘」が設置されており、ロマンチックな雰囲気。地元「恋し浜ホタテ」の貝殻に「願い」を書き込み、絵馬として待合室に吊るすことができます。

※本記事の内容は2020年1月現在のものです

# 台風19号被害の復旧が進む 「三陸鉄道」を利用しよう!

東日本大震災により甚大な被害を受けた「三陸鉄道」が全線運行再開してから約5年。2019年3月にはJR山田線(宮古・釜石間)の工事が完了し、久慈市から大船渡市までの163キロを結ぶ路線となりました。これによりさらなる盛り上がり期待されていましたが、同年10月に発生した台風19号の影響で一部区間の運行がストップ。2020年3月20日の全線運行再開に向け、現在整備を進めているところです。

## 「三陸鉄道」を利用し沿岸地域を応援しよう

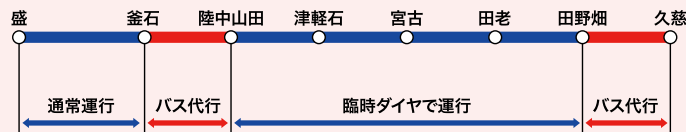
東日本大震災の被害を乗り越え、通勤・通学の定期利用客はもちろん海外からの観光客まで、多くの人たちに支援されてきた「三陸鉄道」。特に2019年は沿岸各地域でイベントが行われた「三陸防災復興プロジェクト2019」や、釜石での「ラグビーW杯」の開催、陸前高田市の「東日本大震災津波伝承館」開館など三陸地域が注目され、国内外さまざまな地域からの利用客が増えた1年でした。今年も「三陸鉄道」を利用して沿岸地域を応援しましょう。

## 着実に工事を進め3月に全線復旧予定

台風19号の影響で運休となっていたのは、路線の約7割。2019年11月末には津軽石・宮古間、12月末には田老・田野畑間、2020年1月16日には陸中山田・津軽石間が運行を再開しました。3月20日に全線で運行再開となる予定。同月22日には、聖火「復興の火」を宮古駅から釜石駅まで運びます。

## 台風19号被害による運行状況

(2020年1月現在。2020年3月20日に全線運行再開予定)



## お座敷車両などデザインも多様

現在、三陸鉄道株式会社では26車両を保有。車両のシンボルカラーは青・赤・白の3色で、青は「三陸の海」、赤は「鉄道に対する情熱」、白は「誠実」を表しています。一般車両のほか、イベント用で岩手の古民家をイメージした「お座敷車両」や昭和初期の趣がある「レトロ車両」、企業協賛のラッピング車両があり、その違いを楽しむことも可能です。



【お問い合わせ先】三陸鉄道株式会社 〒027-0076 岩手県宮古市栄町4 TEL. 0193-62-8900



### 久慈市・洋野町ルート

〔距離〕約44.3キロ 〔所要時間〕約13時間12分

#### 〇1日目

道の駅で「串もち」や「串田菜」といった郷土食を味わい、お昼用のお弁当を調達したら出発。精霊が宿ると言われる樹齢1100年の「大銀杏の木」に歴史を感じたあと、継（きずな）の森を散策してみましよう。山道を奥へ進むと、複数の鳥居が並ぶ「厳島神社」に到着します。そこから北上し、横沼展望所へ海岸線に連なる岩

青森県八戸市から福島県相馬市までの太平洋沿岸をつなぐ長距離自然歩道「みちのく潮風トレイル」。新鮮なウニが味わえる漁港や宝石「ロードナイト」の地下鉱山など、岩手の見所もたっぷりです。ここでは、各1泊2日で楽しめる県内の4ルートを紹介します。

礁に波がぶつかる様は迫力満点。たっぷり自然を堪能したあとは、温泉で旅の疲れを癒やしましょう。「侍の湯き」のこ屋では、新鮮な海の幸やきのこ料理が楽しめます。

〔ルート〕久慈駅▶道の駅くじ▶大銀杏の木▶継きずなの森▶厳島神社▶横沼展望所▶侍の湯きこのこ屋

#### 〇2日目

宿でゆっくり休んだら、翌朝は南部藩主・南部利直公にゆかりのある「侍石」へ。海に突き出した花崗岩は、荒波が迫る絶景ポイントです。遊歩道

#### 〇2日目

「国民宿舎えぼし荘」から、ドラマのロケ地にもなった「堀内駅」へ。ホームの左手からは、人の形をした岩のシムレット「みさきの巨人」が見えます。貝やカニ、小魚捕りやバーベキューが楽しめる「まついそ公園」は、駅から徒歩で約10分です。ここから南下すると「白井海岸駅」があります。漁港で昼食をとったあとは、東日本大震災発生時の被害も抑えた普代水門を見学。普代駅で特産品のお土産や帰路のおやつなども購入できます。

〔ルート〕国民宿舎えぼし荘▶堀内駅▶まついそ公園▶白井海岸駅▶白井漁港▶普代水門▶普代駅



### 宮古市浄土ヶ浜・田老ルート

〔距離〕約24.8キロ 〔所要時間〕約10時間12分

#### 〇1日目

「浄土ヶ浜ビスタセンター」で観光情報を調べてからスタート。「浄土ヶ浜」の白い砂浜を歩き、お腹がすいたら「浜処うみねこ亭」で海の幸を味わえます。岩の下の洞窟から海水が吹き上がる潮吹穴を見たら、休暇村陸中宮古で1泊。翌朝は早起きして海鳥を観察してみましよう。

〔ルート〕浄土ヶ浜ビスタセンター▶浄土ヶ浜▶浄土ヶ浜レストハウス▶潮吹穴▶休暇村陸中宮古

#### 〇2日目

「震災メモリアルパーク中の浜」たろう観光ホテルへ。震災の記憶や復興の状況などを学んだら、三王園地で三陸海岸の自然美を満喫。自然の脅威と美しさを感じながら、田老駅で旅を締めくくります。

〔ルート〕休暇村陸中宮古▶震災メモリアルパーク中の浜▶たろう観光ホテル▶三王園地▶田老駅

を通って川を渡り、県道へ出たら「大久保商店（フレンドショップおーくぼ）」があります。ここでおやつや飲み物などを調達し、海が見えるスポット「有家駅（うげえき）」へ向かいます。潮風を感じながら砂浜でランチタイム。少し休憩して海沿いを北上し、活気ある漁港へ。

〔ルート〕侍の湯きこのこ屋▶侍石▶大久保商店（フレンドショップおーくぼ）▶有家駅（うげえき）▶宿戸漁港▶種市駅



### 野田村・普代村ルート

〔距離〕約26.31キロ 〔所要時間〕約7時間6分

#### 〇1日目

まずは駅に併設する産直・物産館で「のだ塩ソフトクリーム」などに舌鼓。駅から10分ほど歩けば、「愛宕神社」に着きます。高さ13.4メートルの大鳥居をくぐりお参りをしたら、近くの食堂で海の幸を味わいましょう。昼食後は、日本で唯一産出される宝石「ロードナイト」の地下鉱山を探検。それから玉川海岸を見下ろす「玉川野営場」の眺めを楽しみ、のだ塩づくりを体験できる「国民宿舎えぼし荘」で宿泊するのがおすすめです。

〔ルート〕陸中野田駅▶道の駅のだ▶愛宕神社▶マリノローズパーク野田玉川▶玉川野営場▶国民宿舎えぼし荘

#### 〇2日目

山道を歩くと、大漁の功労者である地元住民を敬って建立したという「藤二天明神」の鳥居が現れます。付近には「味噌玉石」と呼ばれる巨大な石や、海を見下ろせる展望広場が。岬の先端に灯台があり、絶景ポイントも盛りだくさんです。

〔ルート〕綾里駅▶田浜▶立石山▶味噌玉石▶藤二天明神▶綾里崎展望広場▶綾里埼灯台入口▶綾里埼灯台▶綾里駅



大船渡市綾里街道・綾里崎ルート  
〔距離〕約26.21キロ 〔所要時間〕約8時間58分

#### 〇1日目

縄文時代の終わり頃としては最大級となる「大洞貝塚」、古くから赤崎と綾里を結ぶ交通道路、生活道路に利用された「綾里街道・綾里峠」と歴史を感じられるスポットを巡り、日本の滝百選の一つ「不動滝」を見て癒やされます。

〔ルート〕盛駅（さかりえき）▶陸前赤崎駅待合室▶大洞貝塚▶綾里街道・綾里峠▶不動滝▶綾里物産観光センター▶銀河▶綾里駅



※各ルート所要時間はあくまで目安です。個人の歩く速さ等で変わります。  
※事前にトレイルマップ（地図）を入手して計画を立てる必要があります。  
地図は取り寄せも可能です。  
（マップ入手方法）<https://www.mct-natori-tc.jp/news/303>  
※台風の影響や工事による通行止めや迂回路などを「注意情報」でご確認ください。  
（注意情報）<https://www.mct-natori-tc.jp/caution>  
出典：環境省ホームページ「みちのく潮風トレイル公式サイト」  
（<http://tohoku.env.go.jp/mct/>）  
画像提供元：環境省東北地方環境事務所

# おでかけ map

家族や友人たちと  
三陸の魅力を  
たっぷり満喫しよう！

## 三陸ジオパーク

三陸ジオパークは、青森県八戸市から岩手県沿岸部、宮城県気仙沼市までの3県16市町村で構成されています。

三陸地域には、北山崎や浄土ヶ浜、龍泉洞など大地の活動を感じられるところ、近代製鉄遺跡の橋野鉄鉱山、カキ養殖が盛んな山田湾といった人々の営みとその歴史・文化に触れられる場所などがあり、ジオサイトとしての見どころも豊富です。

### ＜主なジオサイト＞

- 1 蕪島
- 2 種差海岸
- 3 是川遺跡
- 4 階上海成段丘
- 5 階上岳
- 6 種市海浜公園
- 7 大野海成段丘
- 8 小袖海岸
- 9 久慈溪流
- 10 内間木洞
- 11 十府ヶ浦
- 12 野田玉川鉱山跡
- 13 普代水門
- 14 黒崎
- 15 割沢鉄山跡
- 16 北山崎
- 17 羅賀・ひらなめ海岸
- 18 鵜の巣断崖
- 19 茂師海岸
- 20 安家洞
- 21 龍泉洞
- 22 三王岩
- 23 田老の防波堤
- 24 浄土ヶ浜
- 25 早池峰山
- 26 豊間根川
- 27 山田湾
- 28 浪板海岸
- 29 蓬莱島
- 30 根浜・鶴住居
- 31 釜石鉱山
- 32 滝観洞
- 33 種山ヶ原
- 34 南部北上帯の古生界
- 35 気仙縄文跡
- 36 基石海岸
- 37 気仙産金
- 38 高田松原・広田湾
- 39 唐桑半島
- 40 大島
- 41 岩井崎



### 小袖海岸

素潜り漁でウニやアワビなどを獲る海女の北限として知られる小袖海岸。白亜紀に活動したマグマが固まったもので、現在では「夫婦岩」「つりがね洞」などの複雑な海岸地形が作られています。



### もぐらんぴあ水族館

東日本大震災の被害を受けましたが、全国からの支援により2016年4月にこれまで以上の魅力をたぎらせて帰ってきました。様々な水槽で三陸の海をお楽しみいただけます。

●営業時間...  
9:00~18:00  
(11月~3月は  
10:00~16:00)  
●一般...700円  
高校生・学生...500円  
小・中学生...300円  
※20名様以上  
一般1名...500円

【住】久慈市侍浜町妻生1-43-7  
☎0194-75-3551

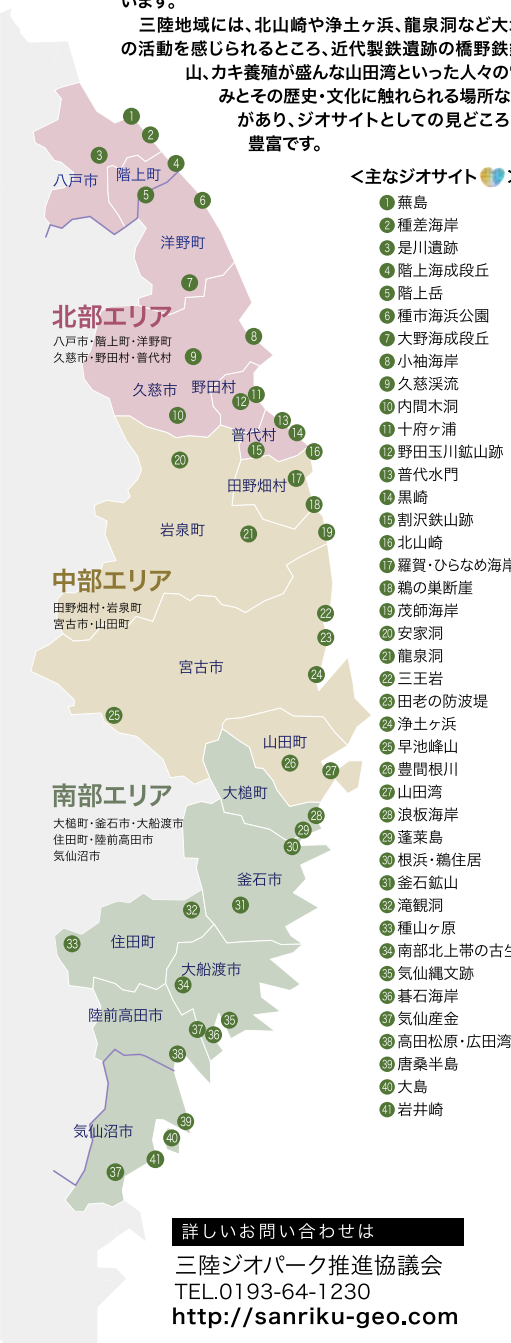


### 平庭高原

国道の両側に約4kmにわたってシラカバ林が続いています。6月には、レンゲツツジ秋には紅葉が美しく、また、冬には平庭高原スキー場でシラカバ林を眺めることができ、一年とおして楽しめます。

【アクセス】  
久慈駅から国道281号経由  
車で40分  
JRバスで50分  
(久慈駅発→盛岡駅行)

詳しいお問い合わせは  
三陸ジオパーク推進協議会  
TEL.0193-64-1230  
<http://sanriku-geo.com>



### 北山崎(北山崎展望台)

まさに息を呑む素晴らしい。公益財団法人日本交通公社の全国観光資源評価の「自然資源・海岸の一部」で最高ランクの特A級に格付けされた景勝地です。高さ200mもの断崖が8kmにもわたり続きます。



●案内...田野畑村総合観光案内所  
TEL.0194-33-3248

【住】下閉伊郡田野畑村北山129-10  
<https://www.vill.tanohata.iwate.jp/kankou/>

### 浄土ヶ浜

平成24年には国の名勝に指定されている宮古の代表的な景勝地。鋭くつがった白色流紋岩の白い岬は、紺碧の海、緑のアカマツとのコントラストでさらに際立ち、四季折々さまざまな表情を見せてくれます。宮古山常安寺七世靈鏡童湖和尚(1727年没)がこの地を訪れその美しさに驚嘆、あたかも極楽浄土が再現されたかのようにだと七言絶句を詠み、これが浄土ヶ浜の名の起りともいわれます。



さらに際立ち、四季折々さまざまな表情を見せてくれます。宮古山常安寺七世靈鏡童湖和尚(1727年没)がこの地を訪れその美しさに驚嘆、あたかも極楽浄土が再現されたかのようにだと七言絶句を詠み、これが浄土ヶ浜の名の起りともいわれます。

### 蓬莱島

「ひよっこりひよたん島」のモデルと言われる蓬莱島は、赤浜地区の対岸にぽっかり浮かぶ小さな島です。島には弁財天が祀られている祠があり、大槌湾にせり出したようにある蓬莱島には、漁船の誘導となる灯台が設けられています。



●案内...大槌町観光物産協会  
TEL.0193-42-8725

【住】上閉伊郡大槌町赤浜2-4  
※赤浜地区の臨海部からがよく見えるポイントです。

### 基石灯台

大船渡市の末崎半島の先端に位置する基石灯台は、深緑の松林に囲まれ、突き抜けるような青空を背景とした美しい灯台です。展望台から望む大海原と奇岩が織りなす風景は、リアス式海岸の特徴を表しており、2016年には「恋する灯台」にも選定されました。



美しい灯台です。展望台から望む大海原と奇岩が織りなす風景は、リアス式海岸の特徴を表しており、2016年には「恋する灯台」にも選定されました。

基石海岸インフォメーションセンター  
【住】大船渡市末崎町大浜 ☎0192-29-2359

### 龍泉洞

龍泉洞は日本三大鍾乳洞の一つとされ、また洞内に棲むコウモリと共に国の天然記念物に指定されています。総延長は知られていないと推定され、4088mで、そのうち700mが公開されています。



●営業時間...8:30~17:00  
(5月~9月は18:00まで)  
●大人...1,000円 小・中学生...500円  
※15名様以上で団体料金適用

### 青の洞窟

三陸海岸の「青の洞窟」の名をとる八戸。さつば船(小型の磯船)で入る洞窟は、季節により青や緑など様々な表情を魅せ、幻想的な空間を作り出す。さつば船は他にも浄土ヶ浜内湾の名所などをめぐります。



●営業期間...3月~11月(冬季休業)  
●営業時間...8:30~17:00  
●出船...海況にあわせて案内

浄土ヶ浜マリンハウス ☎0193-63-1327

### 釜石大観音

釜石湾を一望する高台に立つ白亜の魚藍観音像(釜石大観音)は、2016年にプロボートにふさわしいロマンチックなスポットとして「恋人の聖地」に選定され恋愛成就のパワースポットとなっています。



●営業時間...9:00~17:00  
(最終受付16:30)  
●大 人...500円  
中 高 生...300円  
小 人...100円

【住】釜石市大平町3-9-1  
☎0193-24-2154

### 語り部ガイド

東日本大震災により、多数の人命と歴史や文化の証を失った陸前高田市。被害に遭いながらもそこに住んでいるからこそ話せる津波の状況、復興の経過、避難のあり方、今後の課題そして再認識した遺訓の大切さを皆様に伝えて、これから起こりうる災害に少しでも役立てて頂ければと思います。



陸前高田市観光物産協会  
【住】陸前高田市高田町鳴石42-5  
☎0192-54-5011

●【ガイド料金】120分まで...4,000円(延長30分毎に500円加算)  
※9時から18時の予約時間内(冬季は日没まで)となります



1

## 一握り 郷土の素材 ふんだんに



みやび(雅)にぎり・ちらしセット	2,470円
みやび(雅)にぎり	2,470円
にぎり(竹)	2,090円
にぎり(松)	2,640円
ちらし(竹)	2,310円
ちらし(松)	3,020円
お座敷料理(1人)	4,000~7,000円

## よし寿司

お祝い、ご法事等、仕出し料理出前致します。宴会、ご法事等、お座敷ご利用ください。大小お部屋(50名ほどの対応です)、大親方のもと、2代目・板前(職人)等、スタッフ一同ご来店お待ちしております。

☎0193-62-1017

[住]宮古市保久田4-27 [座席]74席  
[営]昼11:00~14:00 夜17:00~21:30 [休]月曜日 [P]15台

3

## 宮古前!!



ランチふく留セット	1,000円
すしランチ(上)	1,200円
すし膳(上)	1,980円
すし膳(特上)	2,750円
上寿司	2,200円

## ふく留

気軽にお寿司を楽しんでいただきたく、寿司のほかに揚げ物などもご用意しております。家族連れや法事などにもご利用ください。

☎0193-77-3531

[住]宮古市磯鶏沖10-1 [座席]カウンター6席、座席4人テーブルx4(16席)  
[営]昼11:30~13:30 夜17:00~20:30 [休]水曜日 [P]4台

2

宮古魚市場のそばにあり、  
五分ほどで観光地の浄土ヶ浜です

◎特上にぎり	3,500円
◎特上チラン	3,500円
◎上にぎり	2,650円
◎上チラン	2,650円
◎松にぎり	2,200円
◎松チラン	2,200円
◎三陸みやこずし	1,760円
◎梅のにぎり	1,400円

## 寿司 魚正

漁港のすぐそばなので、市場で水揚げされる魚で作る寿司は格別においしいと思います。昼の時間帯はランチメニューで安く美味しい寿司を出しています。店の並びに駐車場が8台あります。

☎0193-62-7885

[住]宮古市鯉ヶ崎上町6-26 [座席]50席 [営]昼11:00~13:30 夜16:00~21:00  
[休]月曜日 [P]8台

4

昨年3月リニューアル!本州最東端、  
宮古市魚菜市場内の唯一のお肉の専門店

◎いわて牛カルビ100g	756円
◎いわて牛切り落とし100g	480円
◎県産豚ロース100g	238円
◎龍泉洞黒豚ロース100g	356円

## 太田屋肉店 宮古市魚菜市場店

お肉類は、いわて牛(4等級以上)、県産豚、龍泉洞黒豚など幅広く陳列しています。お肉総菜類は、店内調理のできたてを数多く販売しています。直営の「七輪焼肉もりもり」は、いわて牛の焼肉から冷麺まで堪能できます。

☎0193-62-8129

[住]宮古市五月町1-1 [営]6:30~17:30 [休]水曜日 [P]104台

7

メニュー豊富な海の幸と  
感じの良い女将さん

- ◎ドンコ肝合せ……………600円
- ◎馬刺し……………900円
- ◎トマトフライ……………350円
- ◎シメサバ……………400円
- ◎生ビール……………500円
- ◎焼酎(芋)……………2,500円

### 海鮮居酒屋 山水

シマアジ、サンマ、シメサバを始めドンコの肝和えを刺身で、カレイ、ホッケ、荒巻鮭、せいを焼き物で、貝も豊富で岩牡蠣、ホッキ、マツブと、おおよそ内陸では賞味出来ないようなものまで並びます。さらには霜降り馬刺、牛カルビ等のお肉も充実。「お客様が満足する料理を提供したい」とご主人が話す様に、その思いが料理に現れています。座敷、個室、カウンター、2階宴会用とあり、多用途に対応して頂けます。

☎0193-64-0345

【住】宮古市大通3-1-32 【座席】30席(2F2部屋16名・分割可)  
【営】17:00~22:00 【休】月曜 【P】無

5

新鮮海鮮と銘酒に舌つつみを打ち、  
くつろぎと満足を約束してくれるお店

- ◎生ビール……………600円
- ◎男山300ml(宮古) ……700円
- ◎浜千鳥(釜石)……………700円
- ◎八重桜(岩泉)……………700円

### 居酒屋 海鮮料理 無礼講

大通りで古くから居酒屋を営む有名店。被災後いち早く立ち上がり復活。同時に同業にも気遣い業界の活性化を図る。店内はくつろげるカウンターと小上がりが配され、旬の魚介類の刺身は「鮫皮の下ろし」に本わさびを添えて出すほど本格的。焼き物、煮物、揚げ物とメニューも豊富で、そのどれもが美味しい。宮古の食通によく愛されるお店でリーズナブル。2~3名でも、団体でも気軽に楽しめるお店です。

☎0193-64-0210

【住】宮古市大通1-4-21 【座席】23席  
【営】17:00~24:00 【休】日曜日 【P】2台

8

美味しい肴が豊富に揃う  
中心街の人気店

- ◎お刺身(一人前) ……1,200円
- ◎焼鳥各種(3本) ……350円
- ◎もつ煮込み……………500円
- ◎焼魚……………600円
- ◎塩ホルモン……………680円

### 居酒屋 こう坊

「やきとり」の赤提灯と「居酒屋」の赤い暖簾がかかった印象的な入り口を入ると、清潔感漂うカウンターと小上がりが目に入る。さらに奥にはひと回り大きなお座敷が用意されている。旬な素材の一番美味しい食べ方を、刺身や焼き物、煮物、揚げ物など様々な、丁寧に料理し提供しています。

☎0193-63-7123

【住】宮古市大通3-1-28 【営】18:00~24:00(LO23:00)  
【休】日曜日 【P】無 【席】36席

6

宮古に「浜ゆう」ありと云われる、  
どんこ料理が美味しいお店

- ◎どんこの肝たたき……………780円(税別)
- ◎どんこの肝味噌焼……………780円(税別)
- ◎どんこの唐揚げ……………750円(税別)
- ◎豚の角煮……………800円(税別)
- ◎他、季節の磯料理  
※仕入れの状況により  
値段が変わる場合があります

### 和食処 浜ゆう

三陸の新鮮な魚介類を用意し、「新鮮、美味しい、宮古」にこだわる親方が調理法を駆使し、その時期、一番美味しく食べられるよう腕をふるいます。特に「どんこ肝たたき」は人気で、これをお目当てに訪れる人も多く、33年共に働く女将さんとの息もピッタリで居心地が良いお店です。

☎0193-62-8264

【住】宮古市大通1-4-23 【席】33席 【営】17:15~22:00  
【休】日曜日・祝日 【P】無

11

店内のキッチンで、  
手作りをご提供しております



- ◎まちかど 厨房
- ◎サンドイッチ
- ◎お弁当
- ◎おにぎり
- ※新商品も随時  
お届けしております

## ローソン県立宮古病院前店

お店で炊きあげた白米、お店で揚げた厚切りカツなど、お店でひと手間かけたこだわりの味をご賞味ください。

☎0193-63-5315

[住]宮古市崎ヶ崎4-2-1 [営]24時間 [休]無 [P]19台

12

宮古で中華料理を食べるならココ!



- ◎ラーメン……………550円
- ◎ワンタンメン……………650円
- ◎五目麺……………850円
- ◎海老ソバ……………900円
- ◎中華丼……………730円
- ◎餃子……………400円

## 五十五番

店主のおすすめは海老ソバ。餃子と一緒にぜひご賞味ください。

☎0193-62-2981

[住]宮古市築地1-3-3 [座席]27席  
[営]昼11:00~14:30 夜16:30~19:30 [休]水曜日 [P]6台

9

串揚げ・地魚  
一押しの有名店



- ◎串揚げ盛り合わせ…1,000円
- ◎刺身盛り合わせ2人前  
……………1,500円
- ◎生ビール……………500円
- ※全て税込価格です。

## 料理屋 かかし

串の豚バラ、牛バラ、ささみチーズ、肉アスパラ、カマンベールチーズ、海鮮では海老、イカ、タコ、ツブ、穴子、かきベーコン、新鮮野菜では椎茸、レンコン等、26種類もの多彩なメニューが並び、自慢の串揚げが名物となっています。役所内では食堂経営も行い、食材は毎日新鮮な物が豊富に揃います。

☎0193-62-0443

[住]宮古市大通4-1-3 [営]18:00~23:00  
[休]日曜日 [P]無 [席]136席

10

前沢牛をリーズナブルな価格で  
人気の冷麺もどーぞ



- ◎前沢牛三スジ ……2,200円
- ◎前沢牛上カルビ ……1,800円
- ◎岩手純情牛カルビ ……950円
- ◎国産牛上ハラミ…1,800円
- ◎ファミリーセット  
(3人前~4人前) ……3,700円
- ◎キムチ……………400円
- ◎冷麺……………840円

## 秋田屋

前沢牛、岩手牛、ホルモン、キムチ、冷麺、ラーメン、山盛塩キャベツなど、メニューが豊富。飲み物メニューも種類豊富で、つついとお酒がすすむこと間違いなし。家族連れ大歓迎!! 大・小宴会承ります。

☎0193-63-0608

[住]宮古市大通4-2-1 [座席]60席  
[営]18:00~25:00 ※日曜は23:00まで [休]月曜日 [P]無

## 15 餃子といえば大阪王将!!



- ◎餃子 ……………260円
- ◎王将セット……………1,080円
- ◎チャーハン・餃子セット  
……………910円
- ◎天津飯(餃子付) ……700円
- ◎エビチリ定食(餃子付)  
……………1,080円
- ◎担々麺(餃子付) ……990円
- ◎五目あんかけラーメン 740円

## 大阪王将 宮古店

おかげさまで「もうすぐ」50歳!“創業以来、最高の餃子”できました。当店では中華料理全般幅広く取り扱っています。餃子のみならず麺類、飯類などございます。ぜひご賞味ください。

☎0193-62-5366

[住]宮古市大通4-4-20 [座席]100席 [営]11:00~23:00  
[休]不定休 [P]5台

16 超炭酸ハイボール  
「ゼウス」が人気のお店

- ◎串焼盛り合わせ ……990円
- ◎海鮮串揚げ ……380円
- ◎お刺身5種盛り合わせ  
……………2,300円
- ◎ホルモンの鉄板焼 ……680円
- ◎磯部チーズ揚げ ……300円

## 居酒屋 暖

地元で採れた魚介類や極上の本マグロがリーズナブルに味わえるお店です。プレミアムモルツ(380円)や、超炭酸ハイボールが宮古で唯一飲めます!

☎0193-62-9476

[住]宮古市大通4-1-17  
[営]17:00~23:30 ※日曜は23:00まで [休]年中無休

## 13 「今、食べたいもの」に出会える街の食堂



- ◎四川チャーハン……………820円
- ◎カツ丼 ……………780円
- ◎スタミナ丼……………750円
- ◎五目ラーメン……………780円
- ◎ダールラーメン……………780円
- ◎焼肉定食 ……………920円
- ◎エビチリランチ ……850円

## 富士乃屋

創業昭和18年。定食・麺類・中華料理など60種類を超える豊富なメニューを気楽に味わえるお店です。

☎0193-62-2230

[住]宮古市末広町5-3 [座数]36席  
[営]11:00~20:00 [休]火曜日 [P]6台

## 14 創業から続く、中華そば一品の店!



- ◎中華そば ……………630円

## 多良福

創業から65年続く中華そばは、煮干しベースの醤油スープで、どこか懐かしさを覚える優しい味わいです。昔から地元の方々に愛され続けているこの味を、ぜひご賞味ください。

☎0193-62-5607

[住]宮古市大通1-1-20 [座数]16席  
[営]10:30~20:00 ※スープがなくなり次第終了 [休]火曜日(変更有) [P]5台

19

和洋中の豊富なメニューで  
町民に親しまれる代々続く老舗店

元祖南蛮肉定食	968円
山田湾産 カキフライ定食	1,320円
手作りハンバーグセット	1,265円
ステーキ丼	1,210円
三陸 あかもくラーメン	770円
あかもくシーフードパスタ	1,078円
海鮮丼	1,650円

## 三陸味処 三五十(みごと)

1955年開業、1階と2階をあわせて約100席、昼は定食、夜は宴会と町民の多様なニーズに応えます。三陸の恵みを生かした旬の食材をメインに料理を提供し、大勢が集まれる家族的な雰囲気のお店です。

☎0193-82-3510

[住] 下閉伊郡山田町川向町6-43 [座席] 100席

[営] 昼11:30~14:30 夜17:00~22:00 [休] 不定休 [P] 4台

20

平成3年から始めた居酒屋。  
現在食堂に変わり、笑顔で昼夜一生懸命

マーボーカレー	1,045円
ダールラーメン	880円
エビチャーハン	880円
ネギみそラーメン	880円
麻婆ラーメン	913円
焼肉丼	935円
天重	1,078円
鉄火丼	1,078円
各種定食	1,100円

## 御食事処 醋(たけなわ)

店の座席カウンター合わせて45席あります。最近は町外から家族連れが多くなり、ラーメン、丼物、各種定食、天ぷら、色々メニューを提供しています。特にマーボーカレーは人気。夜は一品料理もあります。

☎0193-82-9649

[住] 下閉伊郡山田町川向町7番10号 [座席] 40席

[営] 11:30~14:00、17:00~22:00 [休] 水曜日 [P] 4台 ※ 店の前に町の駐車場有

17

おかげさまで22周年!  
いつもの味でお待ちしております

◎七福ラーメン	880円
◎野菜タンメン	800円
◎みそラーメン	800円
◎ねぎラーメン	800円
◎チゲスープのピリ辛	880円
◎ぎょうざ定食	650円
◎みそ定食	1,200円

## ラーメン・たこ焼き 七福

地元の食材たっぷりの各種ラーメンに加え、お得な日替わりセットメニューも毎日ご用意。ぎょうざ、から揚げ、たこ焼きも通年ご好評いただいております。もちろんお店で手作り。

☎0193-64-7729

[住] 宮古市磯鶏3-3-22 [座席] 30席

[営] 11:00~20:00 [休] 水曜日・元旦 [P] 有 ※ホーマック宮古南店様と共用

18

自家製特大チャーシュー、  
どでかネギ味噌チャーシューが大人気!

◎どでかネギ味噌チャーシュー	1,000円
◎味噌ラーメン	680円
◎野菜タンメン	750円
◎とんこつラーメン	780円
◎半ちゃん味噌	880円
◎平日限定おすすめランチ	780円
◎手作りギョーザ	400円

## どさん娘バイパス店

手作りギョーザや半チャーハンが付いたセットメニューが人気です。「どでかネギ味噌チャーシュー」は、丼ぶりからはみ出す程のチャーシューと大盛りのネギがのった人気メニューです!

☎0193-63-6299

[住] 宮古市長町1-8-28 [座席] 30席 [営] 11:00~23:00

[休] 月曜日 [P] 18台

## 23 アットホームな雰囲気大切にしています



スナック ラッキー

☎0193-82-5905

[住] 下閉伊郡山田町川向町9-14 [座席] 25席  
[営] 19:00~24:00 [休] 日曜日 [P] 無

## 24 お客様とスタッフの笑顔を決やさないお店を目指しております



スナック PASSION

ホワイト&ブラウンをベースにした、落ち着いた雰囲気のお店で、飲食代もリーズナブルです。若いスタッフでお待ちしております。

☎0193-82-6159

[住] 下閉伊郡山田町川向町9-14 [座席] 30席  
[営] 19:30~24:00 [休] 月曜日

◎生ビール .....700円  
◎樽ハイ .....600円  
◎鏡月 .....4,000円  
◎鏡月プレミア .....4,500円  
◎黒霧島 .....4,000円  
◎赤霧島 .....6,000円  
◎ROYAL .....8,000円

21 唄って楽しくカラオケ!  
みんなでWAIWAIするならココ!

カラオケ WAI WAI

フードメニューを充実に取り揃えております。ゆっくりカラオケを楽しみたい方、大勢でワイワイ盛り上がりたいたい方、大歓迎です! ご来店、心よりお待ちしております。

☎0193-82-9125

[住] 下閉伊郡山田町川向町9-14 [座席] 50席  
[営] 18:00~ [休] 月曜日 [P] 有

エダマメ.....300円  
ポテト.....300円  
ヤキソバ.....500円  
タコ焼き.....500円  
カレーライス.....600円  
みそラーメン.....600円  
エビピラフ.....600円  
ナポリタン.....600円

22 唄って飲んで、楽しいひとときを。  
カラオケ1曲100円

カラオケ ハピネス

ご年齢の方々が楽しく集う店。カラオケを主として、昼・夜営業いたしております。1曲100円で飲んで、唄って、安さをモットーに、皆さんに楽しみをご提供いたしております。

☎0193-77-3627

[住] 下閉伊郡山田町川向町9-14 [座席] 25席 [営] 12:00~  
[休] 月曜日・木曜日 [P] 2台

◎コーヒー .....400円  
◎ジュース .....400円

27 山田町復興旗艦店として  
80年の歴史を刻みます



- 寿司ランチ……………1,100円
- 上にぎり……………2,420円
- ちらし寿司上……………2,750円
- 山田塩ラーメン……………990円
- 特上にぎり……………3,300円

魚河岸



寿司はもちろん、刺身から一品料理、そば、丼、ラーメンまで多種多様な海の幸を存分に味わえる。昼は寿司ランチが一番人気のメニューです。手作りデザート、コーヒー、汁物も付いて1,100円!

☎0193-82-2658

【住】下閉伊郡山田町長崎1-8-18  
【営】昼11:30~13:30 夜17:30~21:30 【休】不定休 【P】5台

28 山田とともに50年、  
自慢の料理の数々



- ◎焼鳥 ……………150円~
- ◎うな重 ……………2,800円
- ◎刺身 ……………時価

居酒屋 初音

山田の老舗居酒屋。旬を生かした新鮮な地魚の料理や刺身、焼き物はくし焼きから、ジックリと特製たれに絡ませ焼き上げたうな重まで、あらゆる肴が揃い舌を楽しませてくれる。地酒や焼酎の種類も豊富で、料理との相性も選べる細やかな気配りが嬉しいお店です。

☎0193-82-5207

【住】下閉伊郡山田町長崎3丁目1-32 【営】昼11:00~13:30 夜17:00~23:00  
【休】日曜日 【P】有

25 創業50年以上。宮古で人気のある  
ランドマーク的なお店。お一人でも気軽にどうぞ。



ご予算に応じて  
お気軽にご相談ください。

スナック Bamboo (バンブー)

昭和44年オープン以来、地元宮古の名士、全国の著名人が一度は訪れたことのある名店。ボックスオンリーという老舗の証。スナックとしてキレイ系の女の子が丁寧な接客を行います。ぜひ宮古へ来た際は!

☎0193-64-3434

【住】宮古市大通1-4-22 【営】19:00~24:00 【休】日曜日・祝日  
【P】無 【席】40席(カラオケ有り)

26 ホットと落ち着く店内。笑顔でお待ちしています



- ◎鏡月 ……………3,000円
- ◎黒霧島 ……………4,000円
- ◎ROYAL ……………7,000円
- ◎Glenfiddich …… 12,000円
- ※セット料金無し
- ※カラオケ有り1曲200円

Diana (ディアナ)

ドレス姿のママの印象に反し、気取らず、気さくな会話が次々と飛び出し、あっという間にお店スタッフも交えて意気投合します。毎日、歌好きが集まり賑やかにカラオケで盛り上がります。感じの良い接客で15年以上続く名店。

☎0193-62-0820

【住】宮古市大通4-1-14 トキザフビル3F 【座席】20席 【営】19:00~24:00  
【休】月曜日 【P】無

## 31 多くのファンが集う ラーメンの老舗



中華そば……………550円  
チャーシュー麺……………750円  
ライス……………100円

### 陸中山田中華そば 藤七屋

創業62年を誇るラーメンの人気店。このラーメンを食べないと年越しと新年を迎えた気がしないと言われるほどのお店。漁を終えた「朝ラーメン」としても多くの漁師さんの支持も集める。煮干しだしでとったあっさりスープは心から「ほっと」する味で人気を集める。

☎0193-82-3267

【住】下閉伊郡山田町中央町6-24  
【営】7:00～27:00 【休】水曜日 【P】有

## 32 ゆっくり、のんびり、楽しんで!!



◎焼サンド ……………450円  
◎ポテから ……………580円  
◎ポテナゲ ……………580円  
◎フライドポテト ……………400円  
◎ロシアンたこ焼き ……………500円  
◎生ビール ……………500円  
◎ハイボール ……………400円  
◎シャンディガフ ……………500円  
◎ゴールデンハイボール  
……………500円  
◎ハワイアンサワー ……………400円

### カラオケハウス 笑楽館



平成6年にオープン。震災後は一時休業をしておりましたが、多くの方々に支えられ、令和元年5月に再スタートする事ができました。個室カラオケルーム、ゆっくりお茶を楽しむスペースもご用意。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

☎0193-82-0722

【住】下閉伊郡山田町中央町8-10 【座席】35席  
【営】12:00～26:00 【休】水曜日 【P】5台

## 29 自宅を改装した、完全予約制の寿司屋



◎上寿司 ……………2,300円  
◎天井 ……………1,100円  
◎上うなぎ ……………2,800円  
◎カツ丼 ……………800円  
◎仕出し料理 ……2,700円～  
◎天ぶら盛合せ ……1,500円

### 竹寿司

自宅を改装して作られた店内では完全予約制のお座敷があり、足を運んでお食事していただくほか、仕出し料理・法事料理などを含めた出前も致しております。にぎり・ちらしだけではなく丼物も豊富でうなぎが人気のメニューです。

☎0193-82-2779

【住】下閉伊郡山田町長崎4-14-24 【営】11:30～19:00  
【休】月曜日 【座席】8席 【P】有

## 30 お気軽に豊富なグルメメニューが自慢



ミックスピザ ……………860円  
えびピラフ……………750円  
シーフードスパゲティ ……830円  
えびグラタン ……………830円  
チョコレートパフェ(大)…700円  
定食……………1,000円～  
アルコール各種あり!

### カフェとお食事のお店 グルメハウスシンコー



仮店舗から本設に移動して営業中!ピザの生地もソースも手作りです。他にも数種のスパゲティやグラタン、ドリア、定食もあり、気軽に食事を楽しめるグルメハウスシンコーです。

☎0193-82-2306

【住】下閉伊郡山田町川向7-5 【座席】30席  
【営】11:00～21:00 【休】不定休 【P】4台



35

昭和39年東京オリンピックから営業、  
ここでしか味わえない、がモットー

豚ホルモン……………700円  
和牛カルビ……………1,200円  
シンギスカン……………750円  
麻婆ライス……………750円  
ポパイラーメン……………750円  
もやしラーメン……………700円  
ギョーザ……………550円  
(すべて税別表記)

## 食道園

料理一つ一つ、すべて手作りにこだわっています。焼肉、和牛カルビ、ホルモン、麻婆ライス、世界に一つのポパイラーメン、中華料理の数々。店の中は皆さんが家族のような、明るい雰囲気です。

☎0193-82-3127

[住] 下閉伊郡山田町川向5-23 [座席] 5席  
[営] 11:30~20:00 [休] 月曜日・木曜日 [P] 6台

33

本格寿司と  
グルメなメニューが同時に味わえる名店

寿司 5貫……………1,000円  
寿司 7貫……………1,500円  
寿司 10貫……………2,500円  
やきとり 3本……………300円  
唐揚げ……………500円  
国産牛ステーキ 1枚…3,000円~  
季節の焼魚……………時価  
季節の煮物……………時価  
貝類盛合せ……………時価  
山田産刺盛合せ……………時価  
※全て税別価格となります。

## 居酒屋寿司 ささき

昭和55年創業。35年以上続く名店。新鮮ネタを鮮やかに握る本格寿司店ながら、熱々ジュシーなステーキ、牛タン、唐揚げ、焼き鳥なども人気のメニューとなっていて、寿司から居酒屋グルメまで2度美味しさが味わえます。

☎0193-82-5295

[住] 下閉伊郡山田町川向町9-15 HIBIKIビル1F  
[営] 17:00~22:00 (LO 21:30) [休] 不定休

36

家族でも楽しめるお店です



◎お好み焼き(ミックス) 980円  
◎もんじゃ焼き……………600円~  
◎焼きそば……………700円~  
◎サイドメニュー……………400円~

## 和楽

鉄板焼きテーブル3席各4人~5人カウンター席5席。お好み焼き、もんじゃなど1名からでも団体様でも楽しみながら焼けるお店です。

☎080-1835-0732

[住] 宮古市大通2-8-38 ウッドハウス1F [座席] 18席 [P] 3台  
[営] 17:30~23:00 [休] 日曜日・月曜日(日曜日は予約受付対応)

34

ケンブリッジ大  
ラーメン先生が絶賛のラーメン

ラーメン……………550円  
餃子……………400円  
辛味噌タンメン  
……………850円  
山田ラーメン  
……………680円  
炒飯……………730円  
日替わりランチ  
……………730円  
ラグーメン(期間限定)  
……………850円

## めん処・居酒屋 六もん

ラーメンの権威ケンブリッジ大クシュナー教授が絶賛した逸品。さらに、お客様の後押しで地産の海藻をふんだんに使った新メニュー『山田ラーメン』を誕生させました。山田イチ押しラーメンは六もんで決まります。

☎090-1499-7129

[住] 下閉伊郡山田町川向町6-15 [休] 木曜日(日曜ランチ営業のみ)不定休有 [P] 有  
[営] 昼11:30~14:00 夜18:30~23:00 ※スープ無くなり次第終了

## 39 笑い声の絶えない明るい雰囲気のお店!



鏡月……………3,000円  
霧島各種……………4,000円  
二階堂……………4,000円  
いちご……………4,000円  
ウイスキー……………5,000円～

### スナック Liberty

おかげ様で、昨年の11月15日にオープン1周年を迎えました。多数のお酒と気さくなスタッフが揃えて皆様のお越しをお待ちしております。

☎0193-77-3110

[住] 下閉伊郡山田町川向町5-23 [座席] 30席  
[営] 19:30～24:00 [休] 火曜日 [P] 2台

## 37 笑多!! 笑いの多い店であってほしいと願い店名を笑多としました



◎手羽先  
(明太・ぎょうざ・チーズ)  
……………600円  
◎焼き鳥(1本)……………130円  
◎馬刺し……………1,000円  
◎チキン南蛮……………650円  
◎ハニーマスタード……………650円  
◎とんかつ定食……………1,000円  
◎唐揚げ……………600円

### 居酒屋 笑多

リーズナブルな価格で楽しんでいただける店。座席が40席と広く、ゆったりとくつろいでいただけます。料理も多種ご用意しておりますので、ぜひおこください。冬期間は人気の鍋料理も準備しております。

☎0193-77-5516

[住] 下閉伊郡山田町川向町6-22 [座席] 40席  
[営] 17:30～22:30 [休] 月曜日 [P] 有

## 40 笑って、歌って、飲んで、楽しいお店です



◎お通し……………550円  
◎チャーム……………550円  
◎ビール……………770円  
◎JINRO(ボトル) ……3,300円  
◎黒霧島(ボトル) ……3,850円  
◎ウイスキー(ボトル)  
……………5,500円～

### スナック オルゴール

最新ジョイサウンドのカラオケが完備され、気立ての良いママ、明るいスタッフとともに会話が弾みます。酒のつまみにお手製のお通しも楽しみ。各種ボトルキープも低料金で、多くの常連客で連日賑わっています。

☎090-9038-9884

[住] 下閉伊郡山田町川向町9-17 [座席] 30席  
[営] 19:00～24:00 [休] 日曜日

## 38 移転と共に新規一転! アットホームでくつろげるお店です



鏡月……………3,500円  
二階堂……………4,000円  
角……………5,000円

### スナック 檸檬

昨年新装オープン! 震災後7年間営業したお店を閉め、新築のお店に移転しました。気さくなママと明るいスタッフがお出迎え。一度来店したらまた行きたくなるようなお店です。

☎0193-82-6893

[住] 下閉伊郡山田町川向町5-23 [座席] 8席  
[営] 19:00～24:00 [休] 火曜日 [P] 2台

## 43 泊ってでも 行ってみたいお店



- ◎ロイヤル……………7,000円
- ◎二階堂……………4,000円
- ◎生ビール……………700円

### スナック コルテジャーナ

地元で愛され20年以上続く有名店。気立ての良いママと会話を楽しみ、カラオケで時の経つのも忘れてしまう。お客様を大切にしていることが伺え、居心地の良さに長居をしてしまうこともしばしば。従業員の対応も良いお店。

☎0193-82-0011

[住] 下閉伊郡山田町川向町6-29  
[営] 19:00~24:00 [休] 日曜 [P] 有

## 41 一年中祭り気分の味わえる 和気あいあいのお店



- お好み焼各種……………660~900円
- もんじゃ焼……………550~770円
- 生ビール……………550円
- ハイボール……………550円
- ソフトドリンク……………330円

### お好み焼き・もんじゃ焼き居酒屋 和背(ワッセ)

勇壮な男たちに担がれた神輿が海に入ることでも有名な大杉神社の例大祭。祭り好きが集まり、山田の未来を語り合う場所として親しまれている。

☎090-7330-9156

[住] 下閉伊郡山田町中央町8-13メモリアルハイツ1F  
[営] 18:00~23:00

## 44 カラオケファンの皆が集う低料金の店



- 旬の物……………400円~

### カラオケ喫茶&スナック 紅

昼夜を問わず、1曲100円でカラオケを堪能でき、長居もOK。メニューは昼の喫茶メニュー、ソフトドリンクなど、夜は旬の酒の肴とともにビール、ウイスキー、焼酎ほか、お好みで楽しめます。常連客も多く、カラオケを介した夜の集いの場として営業しておりますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

☎080-6035-9071

[住] 下閉伊郡山田町川向町6-28 [座席] 22席  
[営] 12:00~24:00 [休] 木曜日・日曜日 [P] 有

## 42 山田で愛される安心の老舗スナック



2020年6月頃  
新店舗オープン

- ◎シーバース……………8,000円
- ◎角……………6,000円
- ◎JAPAN……………4,000円
- ◎生ビール……………700円
- ◎タルハイ……………500円

### スナックライフル

山田魚河岸の西隣へ本設を果たした創業32年以上続く老舗。ママの気立ての良さや和気あいあいと話しかける屈託のない会話、時には経験からくる会話に感心することも、カラオケも楽しめ老若男女、みんなが安心して楽しめるお店です。山田の夜の憩いのお店。

☎090-6252-4846

[住] 下閉伊郡山田町長崎1-11-5 [座席] 26席(カラオケ有り)  
[営] 19:00~24:00 [休] 不定休 [P] 7台

47

ドライブの途中に! お買い物の途中に!  
気軽に立ち寄れるお店です!



わかめラーメン……………450円  
磯ラーメン……………700円  
ラーメン……………500円  
えび塩担々麺……………650円  
カツカレー……………650円  
ソフトクリーム各種……………280円  
あずきぱっとうソフト……………300円

### 道の駅 やまだ フードショップ

地産地消にこだわる地元のうどん店「釜揚げ屋」の特製麺を使用したオリジナルメニューの「わかめラーメン」が人気です! またご当地ソフトの「わかめソフトクリーム」「あずきぱっとうソフト」もオススメです!

☎0193-89-7025

[住] 下閉伊郡山田町船越6-141 [座席] 50席  
[営] 10:00~16:00 [休] 無 [P] 49台



45

絶景とともに  
三陸磯風味が味わえるスポット



◎磯丼……………1,350円  
◎磯ラーメン……………850円  
◎生ビール……………600円

### ドライブイン 四十八坂 磯よし

沿岸を通行する人なら一度は立ち寄るR45、四十八坂に位置する大型ドライブイン。雄大な海の眺めとともに沿岸を代表するドライブインらしく、海老、カニ、ホタテ、ウニ、ムール貝がふんだんに盛り込まれた磯丼、魚介や海藻たっぷりの磯ラーメンで、ここでしか味わえない三陸の風味を提供します。

☎0193-84-3066

[住] 下閉伊郡山田町船越1-73-5  
[営] 昼11:00~14:00 夜16:00~19:00 ※食材がなくなり次第閉店 [休] 金曜日 [P] 50台

48

おかげさまで、  
地域の皆様に愛されて半世紀以上の湯



新館 1泊2食付……………7,400円  
新館 朝食のみ……………5,900円  
新館 素泊り……………5,200円  
旧館 1泊2食付……………6,900円  
旧館 朝食のみ……………5,400円  
旧館 素泊り……………4,700円  
新館 光山料理満足プラン  
……………8,700円  
日帰り入浴のみ  
……………500円~2,200円

### 光山温泉 岳泉荘

鉱山の鉱床から自然湧出する鉱泉は、天然ラドンの成分を含有しており、体の芯までよく温まりますので、血行が良くなり体内が活性化されます。夕食や宴会は三陸の魚貝を中心とした料理で好評です。

☎0193-82-2314

[住] 下閉伊郡山田町大沢13-59-29 [部屋数] 15席  
[日帰り入浴] 9:00~20:30 (閉館) [休] 不定休 [P] 25台

46

絆を大切に、日々に新たに、  
店名に込めた願い



◎ウイスキー……………8,000円  
◎焼酎……………4,000円  
◎生ビール……………500円  
◎タルハイ……………500円  
◎日本酒……………500円~

### スナック ニュースタート

当店は、山田町で25年お店を運営していましたが、震災後宮古市で縁があり、皆様にご愛顧していただき、今年で6年目を迎えることができました。当店では、アットホームなお店作りを目指しており、お客様が楽しみ頂けます様、従業員一同心掛けております。男女問わず、お気軽にお越し下さい。

☎0193-63-0511

[住] 宮古市大通1-4-13 [営] 19:00~24:00  
[休] 不定休 [P] 有(3台)

51

おもてなしの心と町のシンボル  
宇霊羅山の癒しでお迎えいたします



素泊まり(トイレ付)	.....7,700円
朝食付(トイレ付)	.....8,800円
夕食付(トイレ付)	.....9,900円
朝食付(バス・トイレ付)	.....9,900円
夕食付(バス・トイレ付)	.....11,000円
三陸山海御膳(会場食)	.....13,200円
三陸山海御膳(部屋食)	.....15,400円

ホテル 龍泉洞 愛山

天然記念物 龍泉洞の近くに位置し安家洞等の鍾乳洞と三陸海岸の旅を満喫いただき、夕食は地産地消をモットーにした四季折々の山海の幸をお楽しみいただけます。

☎0194-22-4111

[住] 下閉伊郡岩泉町岩泉字松橋1-2 [部屋数] 50室  
[営] チェックイン15:00、チェックアウト10:00 [休] 無 [P] 50台

49

窓の外に広がる、三陸の四季の色



鮑の踊焼きと舟盛り海鮮コース(平日)	.....13,750円
鮑の踊焼きと舟盛り海鮮コース(休前日・繁忙期)	.....17,050円
グルメアップコース(平日)	.....15,950円
グルメアップコース(休前日・繁忙期)	.....19,250円
最上階各部屋[和洋特別室]に泊まるスタンダードコース(平日)	.....19,250円
最上階各部屋[和洋特別室]に泊まるスタンダードコース(休前日・繁忙)	.....22,550円

ホテル 羅賀荘



眼前に広がる海を眺望しながらの入浴は、当館ならではのお楽しみ。早起きをして、水平線から昇る日の出を見る朝風呂タイムもおすすめです。またその日仕入れた三陸の新鮮な食材を、最もおいしくいただける料理にしてご提供します。

☎0194-33-2611

[住] 下閉伊郡田野畑村羅賀60-1 [客室] 67室  
[P] バス10台、乗用車70台



52

龍泉洞のすぐ近く、静けさと味わいの宿



旬の和食膳プラン 1泊2食付 [3名1室]	.....11,000円～
一泊二食ビジネスプラン [3名1室]	.....7,700円～
朝食付きビジネスプラン	.....5,940円～
素泊まり	.....4,950円～

龍泉洞温泉ホテル

龍泉洞まで約700m、鍾乳洞から流れ出る清流のほとりに位置する閑静な宿です。調理長自慢の旬の食材を使用した和食膳を存分にご堪能ください。

☎0194-22-4141

[住] 下閉伊郡岩泉町岩泉字府金48 [部屋数] 27室  
[営] チェックイン15:00、チェックアウト10:00 [休] 無 [P] 50台

50

北山崎展望台園地内の中で  
四季を通じて皆様を迎える漁師のいる宿です



宿泊(2食付)	.....7,700円～
朝食付	.....6,600円～
素泊まり	.....5,400円
料理相談コース(学生)	.....?円
元祖・磯釜めし定食	.....1,350円
お刺身(アワビ・ホタテ・イカ各種)	.....1,200～3,000円
生ウニ、活ウニ	.....1,800～3,000円

北山崎 白花シャクナゲ荘

北山崎展望台園地内で唯一の宿泊兼海鮮料理店です。四季を通じて産地直食の浜の味を、個人または団体様にお届けしております。宿泊定員36名、会食団体様45名です。一年中宿泊・会食の予約を受付中。お待ちしております。

☎0194-33-2085

[住] 下閉伊郡田野畑村北山崎129-7 [部屋数] 12室  
[営] 夏期 10:00～17:00 冬期 11:00～16:00 [休] 不定休 [P] 200台

## 55 宮古港を一望



- 三陸のお刺身超重視プラン .....13,200円(1人)
- 岩泉龍泉洞入洞券付きプラン .....9,350円(1人)
- オートバイツーリングプラン .....9,460円(1人)
- 本州最東端トドヶ崎トレッキングプラン .....9,130円(1人)
- 青の洞窟さっぱ船プラン .....9,720円(1人)

### ホテル近江屋



- 全館Wi-Fi接続OK! ■駐車場無料
- オートバイ屋根付き駐車場あり ■コインランドリー完備 ■大浴場あり
- アクセスがよく観光やビジネスに便利な立地

☎0193-62-3660

[住]宮古市磯鶏1-1-18 [部屋数]41室  
[営]6:30~22:00 [休]無 [P]60台

## 53 宮古駅から徒歩9分。 市街地にあり交通至便です。



- ◎素泊りビジネスプラン .....6,600円
- ◎1泊朝食ビジネスプラン .....7,700円
- ◎1泊2食グルメプラン .....11,000円

三陸復興国立公園の中央に位置する宮古市の市街地にあり、観光にビジネスに幅広くご利用いただけます。夕食は海の幸をふんだんに盛り込んだ和食膳を提供しております。



### 宮古ホテル沢田屋 ☎0193-62-7711

[住]宮古市新町4-1 [部屋数]38室 [営]チェックイン16:00 チェックアウト10:00 [P]20台

## 56 泊まれるレストラン ～三陸和のオーベルジュ～



- ◎人気の朝食付プラン .....7,000円～9,000円
- ◎夕食付で朝はゆっくりプラン .....9,300円～10,000円
- ◎2食付で宮古味堪能プラン .....9,800円～13,800円
- ◎素泊りで夜定食サービス .....5,800円～7,800円

### 浄土ヶ浜旅館

岩手県宮古市浄土ヶ浜まで車で10分程、市街地にも徒歩10分程で観光からビジネスまで幅広くご利用いただける料理宿です。人気の朝ごはんも魅力。気の向くままにお料理をお楽しみください。

☎0193-62-1319

[住]宮古市築地1-1-38 [部屋数]8室  
[営]チェックイン16:00～ チェックアウト10:00 [休]1階味処海舟 月曜日 [P]20台

## 54 宮古の中心街にあり、ビジネス、観光に便利



- ◎シングル .....6,000円
- ◎ツイン .....11,000円

朝食は種類が豊富な  
和洋バイキング¥900

### 宮古セントラル ホテル熊安

☎0193-64-2121

[住]宮古市新町2-5 [部屋数]112室 [P]45台

## 59 三陸宮古の 観光・ビジネスに最適なホテルです



素泊シングル	.....	5,500円
1泊朝食付シングル	.....	6,050円
1泊2食付シングル	.....	8,250円

### ホテルアートシティ

宮古を代表する景勝地「浄土ヶ浜」や市中心部へのアクセスも良く、目の前に広がる宮古湾はホテル6F展望風呂からも一望できます。魚市場や道の駅「みなとオアシスみやこ」へはお散歩しながら出かけることができます。

☎0193-65-1511

[住]宮古市鎌ヶ崎上町1-5 [部屋数]24室  
[営]年中無休 [休]無 [P]40台

## 60 全客室より雄大な太平洋と朝陽が望めます



◎味覚プラン(1室3名利用)	.....	8,500円
◎海遊プラン(1室3名利用)	.....	10,500円
◎荒磯プラン(1室3名利用)	.....	13,000円
※価格は税別です		

### ホテル グリーンピア三陸みやこ



ご夕食は近海でできた旬の魚介類でおもてないたします。また、大浴場は光明石のまろやかな湯質で保温力にすぐれ、旅の疲れを癒やしてくれます

☎0193-87-5111 [住]宮古市田老字向新田148  
[客室数]62室 [P]500台

館内レストラン 味処やまぼうし [座席]140席  
[営]17:00~21:30(LO21:00)



## 57 三陸復興国立公園 和の景観と四季の恵みあふれるホテル



◎1泊2食付き(平日)	.....	12,100円~
◎1泊2食付き(休前日)	.....	15,400円~
※時季・ご利用人数によって料金が異なります。		

### 浄土ヶ浜パークホテル



宮古湾と太平洋の景観を一望できる、浄土ヶ浜の高台に位置するホテル。館内に一歩足を踏み入ると、壁一面ガラス窓のロビーから見える三陸海岸の美しい風景は絶景。その他、地元三陸で獲れた四季折々の海の幸、山の幸をふんだんに使用した旬食材が味わえる。

☎0193-62-2321

[住]宮古市日立浜町32-4 [部屋数]74室 [営]24時間 チェックイン15:00~ チェックアウト10:00  
[休]2020年2月3日~2月7日 [P]100台



## 58 三陸復興国立公園 潮風と四季の味わいを感じるリゾートホテル



◎三陸の潮彩ビュッフェコース	1泊2食	... 10,000円(税別)~
◎季節の会席コース	1泊2食	... 14,000円(税別)~
◎日帰り宴会	.....	3,000円(税別)~
※各種コース有り		
※10名以上送迎・カラオケサービス		

◎日帰り入浴	.....	大人510円(会員460円)
.....	.....	小人350円

### 休暇村 陸中宮古

休暇村陸中宮古は、浄土ヶ浜、龍泉洞、北山崎の各所の拠点として、また園地の遊歩道は「みちのく潮風トレイル」に指定されております。春~秋はキャンプ場も楽しめるリゾートホテルです。宿泊はもちろん各種ご宴会、会議、日帰り入浴もご利用いただけます。

☎0193-62-9911

[住]宮古市崎鎌ヶ崎18-25-3 [部屋]67部屋  
[営]年中無休 [休]無 [P]150台

## 岩手県生活衛生同業組合加盟店一覧

宮古・山田・岩泉・田野畑地区

- 63
すし
大寿司
☎0193-62-7417  
[住]宮古市西町2-1-8
- 64
中華
ふ〜ちゃん
☎0193-82-6666  
[住]下閉伊郡山田町川向町51-8
- 65
中華
ぴかいち亭
☎0193-62-3985  
[住]宮古市大通1-2-10
- 66
中華
喜福
☎0193-62-1344  
[住]宮古市黒田町7-19
- 67
中華
シルクロード
☎0193-63-8395  
[住]宮古市緑ヶ丘5-10
- 68
料理
レストランほりた
☎0193-63-0011  
[住]宮古市新川町4-1
- 69
飲食
SMILE
☎0193-77-5995  
[住]下閉伊郡山田町川向5-23
- 70
食肉
いせや精肉店
☎0193-82-4698  
[住]下閉伊郡山田町長崎2-6-30
- 71
旅館  
ホテル
かむら旅館
☎0194-24-2331  
[住]下閉伊郡岩泉町安家字松林118
- 72
旅館  
ホテル
なかや旅館
☎0194-22-3153  
[住]下閉伊郡岩泉町岩泉字中家24-4
- 73
旅館  
ホテル
旅館いわいずみ
☎0194-22-3330  
[住]下閉伊郡岩泉町岩泉字中野40-7
- 74
旅館  
ホテル
瀬戸屋旅館
☎0194-25-5126  
[住]下閉伊郡岩泉町門字町102
- 75
旅館  
ホテル
佐藤旅館
☎0193-62-2439  
[住]宮古市横町4-13
- 76
旅館  
ホテル
攝待旅館
☎0193-62-8146  
[住]宮古市藤原1-8-8

61

## 全室露天風呂付客室、三陸で獲れた海の幸、四季の海岸を望む絶景宿



- ◎素泊り(14畳和室) .....15,000円
- ◎1泊朝食(14畳和室) .....18,000円
- ◎1泊2食(14畳和室) .....26,800円
- ◎1泊2食(14畳ツイン) .....28,800円
- ◎1泊2食(16畳3Fツイン) .....39,800円
- ◎1泊2食(20畳2Fツイン) .....35,800円
- ◎夕食(和洋コース) .....10,000円

### 渚亭たろう庵

東北唯一の海岸国立公園の絶景を望む離れの1軒宿、全室露天風呂付客室で自然海岸の風景を楽しみながら、時間を過ごすことができます。食事は三陸産の食材(本物)の味を活かした、できたて料理を回り人を気にすることなく個室で楽しめます。

☎0193-87-2002

[住]宮古市田老青砂里164-1 [部屋数]10室  
[営]15:00~11:00 [P]13台

62

## 山田町にある地元ビジネスホテル。中長期滞在にも適しています。



- ◎素泊り(シングル) ...6,600円
- ◎1泊朝食付(シングル) .....7,210円
- ◎1泊2食付(シングル) .....8,030円
- ◎素泊り(ダブル)1名利用 .....7,600円
- ◎素泊り(ダブル)2名利用 .....10,200円

### アイルーム山田町



三陸鉄道「陸前山田駅」から車で約7分。全室無料WiFi付。シングルはミニキッチン、2ドア冷蔵庫、電子レンジ完備。館内にはコインランドリーも完備。朝夕食は事前予約制。

☎0120-773-040

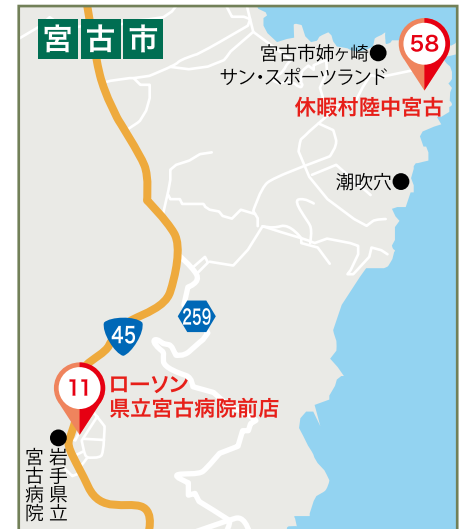
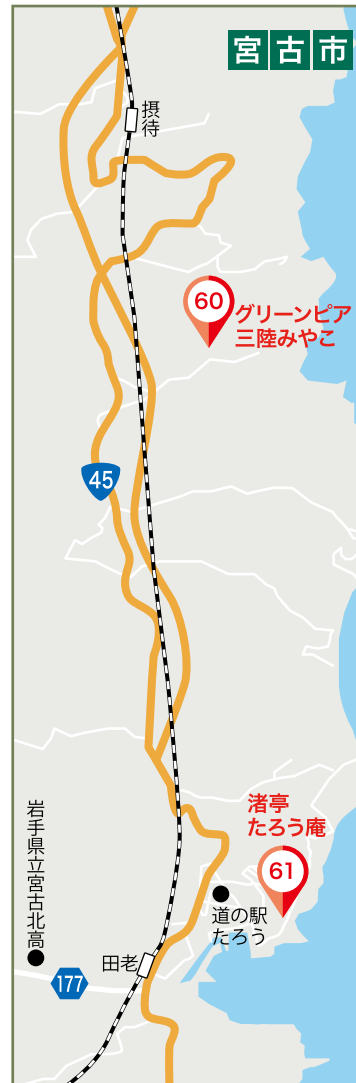
[住]下閉伊郡山田町織笠19-26-1 [部屋数]70室  
[営]チェックイン15:00~20:00 チェックアウト10:00



# 宮古市







名産品  
あれこれ復興に向けて動き出した  
岩手三陸の贈りもの

## 恵みのからめ味噌

真ダラ、タコ、ホタテを桜のチップでスモーク。麴ペーストでまろやかさを加えた県産こだわりみそとあえました。味は「真鱈×南蛮合わせ味噌」「蛸×南蛮三年味噌」「帆立×甘麴味噌」の3種類を用意。ご飯やお酒との相性も抜群です。

【問】丸友しまか有限会社 ☎0193-62-1332



宮古

岩手県三陸といえば、おいしい魚介類の産地として全国的に有名ですが、新たに誕生した名産品もたくさんあります。

ここでは魚介類はじめ加工品など、三陸の商品をご紹介します。

宮古



## 瓶ドン

沿岸地域では、とれたてのウニを牛乳瓶に詰めて保存するのが習慣化されています。このスタイルからヒントを得て考案されたのが、ウニをはじめイクラやイカなど海の幸をたっぷり詰め込んだ「瓶ドン」です。「浄土ヶ浜パークホテル」等、市内飲食店で味わうことができます。※飲食施設内での提供に限られます。

【問】宮古観光文化交流協会 ☎0193-62-3534

## 三陸宮古の塩

スッキリとした味わいの「あら粒」はサクサクとした食感で、ステーキやサラダによく合います。にがり分を含む「こま塩」はお吸い物やお刺身、おにぎり、天ぷらなどにピッタリ。料理によって使い分けてみましょう。

【問】大坂建設 株式会社 宮古の塩工房 ☎0193-62-2305



宮古

山田



## ひもっこめしの素

地元で「ひもっこ」と呼ばれているホタテのヒモには、旨味成分が凝縮されており山田では定番の食材です。その「ひもっこ」に、全国品評会において数多くの受賞歴を誇る山田の乾シイタケをプラス。地元の家庭的な混ぜご飯になります。

【問】山田町特産品販売協同組合(道の駅やまだ) ☎0193-89-7025

## 山田のおみごと

山田湾で水揚げされた海藻「あかもく」を佃煮にしました。丸大豆醤油、てんさい糖、葛巻ワインなどで味付け。「あかもく」はほかの海藻と比べ、栄養価が高く美容にも良いとされています。無着色・無添加で体にも安心です。

【問】三陸味処 三五十(みごと) ☎0193-82-3510



山田

田野畑

## 山ぶどうジュース

田野畑村産山ぶどう果汁100%。糖度16度以上の完熟した山ぶどうを絞った濃厚なジュースです。爽やかな酸味でスッキリとした味わい。ストレートはもちろん、ヨーグルトなどと一緒に味わうのもオススメです。

【問】一般社団法人田野畑村産業開発公社 ☎0194-34-2080



田野畑

## マキハラ



いつものメニューに加えればピリ辛風味に大変身。ラーメンや焼肉のタレとしても使える万能みそだれです。ニンニクや唐辛子などが入っており、各種鍋物、野菜いため、湯豆腐、おにぎりなど幅広く活躍します。

【問】虹の橋 0194-32-2205

岩泉



## 龍泉洞黒豚焼売

道の駅いわいずみ「レストラン岩泉」の人気メニューがお土産になりました。素材にこだわり、龍泉洞黒豚と岩泉産シイタケを100%使用。黒豚とシイタケの旨味が詰まった焼売(シュウマイ)です。

【問】岩泉ホールディングス株式会社 産業開発事業部 ☎0194-32-3070

岩泉

岩泉ヨーグルト  
(プレーン・加糖)

添加物を一切使わず、低温で長時間発酵。生乳と乳酸菌の力で固めています。発酵に通常の3~4倍の時間をかけることで、独特の「もちもち感」と自然のやさしい香りが残るヨーグルトに。関連商品の「のむヨーグルト」も人気です。

【問】岩泉ホールディングス株式会社 乳業事業部 ☎0120-3800-81

# 年間イベント紹介

三陸のお祭り情報満載!



## ① たねいちウニまつり

1年で最も旬な時期の美味しい種市産ウニを味わえます。焼きウニやいちご煮販売(限定100食)、生ウニ井づくり体験や洋野町産海産物の販売などを行っています。



[日]7月中旬  
[場]洋野町 種市海浜公園特設会場  
[問]ひろのイベント事業実行委員会事務局  
0194-65-5916

## ② 北限の海女フェスティバル

会場はNHK連続テレビ小説「あまちゃん」の舞台となった小袖海岸。新鮮なウニ・ホヤの即売や郷土芸能の披露、海女の素潜り実演など多彩な催しでにぎわいます。



[日]8月1日曜日  
[場]久慈市 小袖海女センター周辺  
[問]久慈市観光交流課  
0194-52-2123

## ③ 久慈秋まつり

650年以上の歴史がある県北最大のまつり。初日と3日目は山車と神輿の合同運行、中日は郷土芸能大パレードが市内目抜き通りで開催されます。



[日]9月第3金曜日～日曜日  
※前夜祭は第3木曜日  
[場]久慈市  
[問]久慈秋まつり実行委員会(久慈市観光物産協会)  
0194-66-9200

## ⑥ 浄土ヶ浜まつり

宮古の代表的な景勝地である浄土ヶ浜で、シーカヤックの体験試乗会や歌謡ショーなど期間中日替わりでいろいろなお楽しみイベントが開催されます。



[日]5月  
[場]宮古市  
[問]一般社団法人 宮古観光文化交流協会  
0193-62-3534

## ⑦ たらう大漁まつり

大漁・安全を祈願して開かれる海のまつりです。漁港では大漁旗をなびかせた漁船の海上パレードを実施。イベント会場では郷土芸能、餅まき、歌謡ショーなどが行われます。



[日]5月中旬  
[場]宮古市田老 イベント会場・田老漁港  
[問]たらう大漁まつり実行委員会  
0193-87-2171

## ⑤ 龍泉洞まつり

日本三大鍾乳洞の一つ「龍泉洞」で行われるイベント。郷土芸能などのステージイベントや、岩泉町の特産品の販売などを行います。



[日]5月上旬  
[場]岩泉町  
[問]龍泉洞事務所  
0194-22-2566

## ④ 海フェスタ in ふだい

海上パレード・海上遊覧 水上バイク乗船、活魚つかみどり、ステージイベント等、楽しいイベントが盛りだくさん。会場には特産品販売コーナーなどもあり、お祭り気分満点です。



[日]10月1日曜日  
[場]太田名部漁港  
[問]海フェスタ実行委員会事務局(晋代村役場 建設水産課)  
0194-35-2116

## ⑩ おおつち鮭まつり

大槌町のシンボルである「鮭」や同町発祥の特産品「新巻鮭」など、食の魅力を町内外に発信します。



[日]12月上旬  
[場]大槌町  
[問](一社)大槌町観光交流協会  
0193-42-5121

## ⑪ 釜石よいざ

「さあさ、よいやっさー」のかけ声で元気に釜石のまち中を練り歩くイベント。飛び入り参加も大歓迎なので、ぜひ踊ってみませんか?



[日]8月初旬  
[場]釜石市  
[問](一社)釜石観光物産協会  
0193-27-8172

## ⑨ 山田の鮭まつり

山田魚市場で鮭のかみどりや飲食ブース、生鮮鮭・新巻鮭・イクラの販売、お楽しみ抽選会など、大勢の人で盛り上がりま



[日]12月上旬  
[場]山田町  
[問]山田町役場 水産商工課  
0193-82-3111

## ⑧ 山田の秋まつり

山田町の内外の郷土芸能や踊りなどのステージが行われ、八幡宮と大杉神社の神輿も立ち寄り祭りを一層盛りあげます。多くの出店もあり緑日も楽しめます。



[日]9月中旬  
[場]山田町中央公園  
[問]山田の魅力発信実行委員会  
0193-82-2515

## ⑬ 三陸・大船渡つばきまつり

世界の椿館・碁石は世界13カ国約550種600本のツバキを一堂に集めた国内有数の屋内施設です。つばきまつり期間中は寄せ植え体験や椿油を使った料理の試食などのイベントがあります。



[日]2月上旬～3月下旬  
[場]大船渡市  
[問]世界の椿館・碁石  
0192-29-4187

## ⑭ 滝観洞まつり

日本屈指の洞内滝を誇る滝観洞で毎年開催されています。五葉山火組銃鉄砲隊による演舞や、滝流しそばの大会など多彩な催しで人気のイベントです。



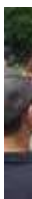
[日]8月上旬  
[場]住田町  
[問]滝観洞観光センター  
0192-48-2756

## ⑮ 気仙町げんかセタまつり

豪華に飾り立てた山車に杉の丸太をくりつけ、山車同士をぶつけ合い「げんか」する勇壮なまつりです。約90年の歴史があり、「東北の奇祭」と呼ばれています。



[日]毎年8月7日  
[場]陸前高田市気仙町  
[問]陸前高田市観光交流課、陸前高田市観光物産協会  
0192-54-5011



[日]10月第3日曜日を含む金・土・日  
[場]市内中心部から釜石市魚市場  
[問]釜石まつり実行委員会(一社)釜石観光物産協会  
0193-27-8172



旧市役所前の様子



2011. 3.11

2016. 3.1

昨年は、ラグビーW杯の公認  
チームキャンプ地の一つになるな  
ど震災復興の「発展期」の総仕上  
げにふさわしい盛り上がりとなり  
ました。被災世帯も99・6%が恒  
久的な住まいを確保する中、来年  
は東日本大震災から10年の節目  
を迎えます。困難を乗り越え前進  
する被災地の姿を、これからもあ  
たたく見守りしましょう。

# 宮古地区 復興支援 ありがとう

被災地の今

鎌ヶ崎地区の様子

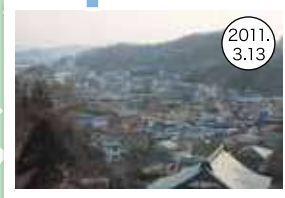


2018. 1.26

田老地区の様子



2018. 1.26



2011. 3.13



2011. 3.28



ACCESS  
MAP

岩手アクセスマップ

交通案内

- 新幹線
- JR線
- その他の鉄道
- 高速道路
- 国道

### 久慈地区アクセス

盛岡駅から久慈駅

【車】  
一般道路…約2時間20分  
高速利用…約2時間

【電車】  
約4時間  
※出発時間により変動あり

### 宮古・山田・岩泉・田野畑地区アクセス

盛岡駅から宮古駅

【車】  
一般…約2時間

【電車】  
約2時間  
※出発時間により変動あり

### 釜石地区アクセス

盛岡駅から釜石駅

【車】  
一般道路…約2時間15分  
高速利用…約2時間

【電車】  
約2時間  
※出発時間により変動あり

### 気仙地区アクセス

盛岡駅から大船渡駅

【車】  
一般道路…約2時間20分  
高速利用…約2時間

【電車】  
約4時間  
※出発時間により変動あり

盛岡駅から陸前高田駅

【車】  
一般道路…約2時間20分  
高速利用…約2時間

【電車】  
約4時間  
※出発時間により変動あり

生活衛生関係営業を経営するみなさま

# 生活衛生同業組合加入を おすすめします

生活衛生同業組合加入は多くのメリット!!

## 1 各種共済、 保険料掛金の節約

- ・総合賠償共済制度 ・生命傷害共済制度
- ・火災共済制度
- ・自動車総合共済制度 など

(注)共済・保険制度は各業の特性に応じて内容が異なります。

## 2 研修会、講習会 無料参加

- ・各業の技術講習会
- ・各業の衛生管理セミナー
- ・感染症対策講習会
- ・経営セミナー など



## 3 いち早い 情報の入手

<情報伝達の流れ>



HACCPや受動喫煙防止対策への対応、規制緩和、食中毒、新型インフルエンザなど組合のネットワークで必要な情報をいち早く入手

## 4 生活衛生融資 有利な条件で利用できます

- ・低金利
- ・融資限度額が大きい
- ・長い返済期間
- ・無担保・無保証人の融資制度
- ・復興事業促進支援融資制度



## 5 無料相談が 受けられます

業種に応じた経営、法律、融資、税務、衛生に関する無料相談



## 6 各業の個別特典で 経費節約・利益アップ!

- ・カラオケ著作権料**20%**割引
- ・クレジットカード手数料の**優遇**
- ・NHK受信料の**大幅割引**
- ・インターネットでのお店紹介
- ・特典付きの仕入れ業者紹介など

…………… お申し込み・お問い合わせ ……………

### 岩手県すし業生活衛生同業組合

〒020-0023 盛岡市内丸16-15 内丸ビル407  
TEL:019-623-5388 FAX:019-623-5390

### 岩手県中華料理生活衛生同業組合

〒020-0061 盛岡市北山1-5-5 2階  
TEL:019-623-7684 FAX:019-623-7684

### 岩手県社交飲食業生活衛生同業組合

〒020-0032 盛岡市夕顔瀬町23-7 リバーコートJ・J303  
TEL:019-656-8998 FAX:019-656-8998

### 岩手県料理業生活衛生同業組合

〒020-0023 盛岡市内丸16-15 内丸ビル302  
TEL:019-622-3643 FAX:019-622-3643

### 岩手県飲食業生活衛生同業組合

〒028-3305 紫波町日詰字郡山駅57-3  
株よんりん舎内  
TEL:019-671-1755 FAX:019-671-1756

### 岩手県食肉生活衛生同業組合

〒020-0021 盛岡市中央通2-1-14  
TEL:019-622-2915 FAX:019-622-2916

### 岩手県旅館ホテル生活衛生同業組合

〒020-0021 盛岡市中央通3-14-31  
TEL:019-622-7214 FAX:019-622-7226