



初体験と海の幸を食べ尽くす 三沢～花巻の旅

1日目 青森県むつ市～三沢市

様々な生物を観察できる

下北半島は陸奥湾、津軽海峡、太平洋といった特徴のある海に囲まれて、それぞれの環境に適した生物を観察できる地域。館内では、さまざまな生き物の水槽やカマイルカの骨格標本の展示、スタンドグラスから青い光が差し込むシェルミュージアム、屋外では、シーカヤックやSUP、磯観察など色んな体験を楽しむことができます。



マリンスポーツを
楽しもう!!

むつ市海と森ふれあい体験館 (MAP A-4)

青森県むつ市川内町川内477
☎ 0175-42-2411

北海道を一望

津軽海峡を見下ろす高台の日帰り温泉施設。海拔30メートルの高台にある露天風呂から、津軽海峡を隔て北海道が一望できます。天候が良い秋の日は、運がよければ目の前に漁り火を眺めながら露天風呂に入ることができます。食堂や休憩室もあり、夜遅くまで営業しているので、ゆったりと旅の疲れを癒すには最高です。



桑畑温泉「湯ん湯ん」 (MAP A-4)

青森県下北郡風間浦村易間湯ノ上1-1
☎ 0175-32-6045

本州最北端でグランピング

2022年4月にオープンした本州最北端のグランピング施設。区画テントサイトや車中泊スペースもあり、ペットと一緒に宿泊も可能です。施設内には有料のドッグランもあります。アメリカンスクールバスやトレーラーハウスを利用したピザ屋・酒場・野菜屋さんなども併設しており、スタイルに合わせて満喫できます。



PARK DAIKANYAMA (MAP A-5)

青森県むつ市小川町二丁目13-43
☎ 0175-31-1370

恐山の独特な雰囲気
をさらに引き立てる宇智利山湖

地獄と極楽を垣間見れる
霊場恐山

側には三途の川と
赤い欄干の太鼓橋も

ごぼう茶ソフトをぜひ!

かつて牧場だった広大な敷地に芝生が広がる道の駅みさわ。産直野菜やご当地スイーツのごぼう茶ソフトクリームが人気です。ゴーカートなどのアトラクションを目当てに近隣から集まる家族連れの姿も多く見られます。敷地内にある先人記念館では三沢市の偉人の功績を紹介しています。



道の駅みさわ 斗南藩記念観光村 (MAP B-5)

青森県三沢市谷地頭4-298-652
☎ 0176-59-2711

コラーゲンたっぷりの「パイカ」

かつては流通することなく廃棄されることもあった軟骨付豚バラ肉「パイカ」は、1頭から500gしか取れない貴重な部位で、コラーゲンたっぷり。今では、市内飲食店で焼く・煮る・炙るなど様々な調理方法で各店オリジナルのパイカ料理が提供されています。また、加工されたお土産品が駅や空港でお気軽に買求め頂けます。



三沢パイカ料理 (MAP C-5)

青森県三沢市桜町1丁目1-38
☎ 0176-53-5111

2日目 青森県八戸市～岩手県久慈市～宮古市

八戸の魅力はここで知る

八戸の自然や食、祭り、歴史、文化など、地元の魅力や見どころを紹介する文化観光交流施設です。ここから各観光地へと誘うポータルとしての役割を持ち、観光前の情報収集に便利。地元食材を味わえるカフェや工芸品、お土産を揃えたミュージアムショップのほか、南部裂織体験スペースもあります。



八戸ポータルミュージアムはっち (MAP C-6)

青森県八戸市三日町11-1
☎ 0178-22-8228

八戸市民の台所

戦後から「市民の台所」として地域の人々に親しまれてきた陸奥湊駅前朝市。駅前の八戸市魚菜小売市場では、八戸港に水揚げされた魚介類、水産加工品、珍味などを販売しています。新鮮なお刺身や焼き魚、海の幸を使ったおかずが豊富で、食堂「朝めし処魚菜」で味噌汁やご飯を購入し、自分だけのオリジナル朝食を食べるのがオススメです。



八戸市魚菜小売市場 (MAP C-6)

青森県八戸市大字湊町字久保38-1
☎ 0178-33-6151

Information 空港インフォメーション

三沢空港 https://misawa-airport.co.jp/	
三沢空港ターミナル株式会社	●空路所要時間 札幌(丘珠) [JAL60分] 東京 [JAL70分] 大阪(伊丹) [JAL95分]
●T033-0022 青森県三沢市大字三沢字下沢83番地198 TEL 0176-53-7500 FAX 0176-50-1168 ◎営業時間 / AM8:00～PM8:00	川内線
三沢空港レンタカー情報	
トヨタレンタカー[三沢空港店].....TEL.0176-57-0100	
日産レンタカー[三沢空港店].....TEL.0176-58-5677	
ニッポンレンタカー[三沢空港営業所].....TEL.0176-51-9160	
オリックスレンタカー[三沢空港店].....TEL.0176-27-6543	
タイムズカーレンタル[三沢空港前店].....TEL.0176-53-4844	

北東北初のポケモン公園!

北東北初となるポケモン遊具を設置した公園「イシツブテ公園」が2023年の4月に開園しました。岩手県の応援ポケモン「イシツブテ」をはじめ、いわタイプのキャラクターが遊具のいたる所にいるので、フォトスポットとしても人気。道の駅は北三陸の海・山・里の幸が揃っており、ドライブ途中に立ち寄るのも面白いスポットです。



道の駅いわて北三陸 (MAP D-6)

岩手県久慈市夏井町鳥島第7地割3-2
☎ 0194-66-8830

極楽浄土とはこのこと

透明度の高いエメラルドグリーン海と白い岩肌のコントラストが美しい海岸で、東北地方を代表する観光名所の一つです。江戸時代の僧侶が「さながら極楽浄土のごとし」と感嘆したことから名付けられたといわれています。その言葉通り、特に晴れた日の青い空と海、そして夕焼けの風景は訪れた人々を魅了します。



浄土ヶ浜(一般社団法人宮古観光文化交流協会) (MAP E-7)

岩手県宮古市宮町1丁目1-80
☎ 0193-62-3534

3日目 岩手県宮古市～釜石市～遠野市～花巻市

三陸産海の幸の台所

三陸沖で水揚げされた四季折々の新鮮な海の幸や朝どれの野菜が並びます。他に肉、乾物、昔ながらのお菓子なども多彩に並び、三陸がギュッと詰まった市場です。食事処も海鮮丼をはじめ天丼や浜ラーメンなど幅広い世代に人気です。



宮古市魚菜市场 (MAP E-7)

岩手県宮古市五月町1-1
☎ 0193-62-1521

大観音が見守る「恋人の聖地」

釜石湾を一望できる高台に立つ、高さ48.5mもある白亜の大観音。鎮魂と現世の平和を祈る姿は釜石市のシンボルになっています。観音様の胎内には展望台が設けられており、頂上からは釜石市の風景やリアス式海岸が広がる太平洋を一望することができます。恋愛成就のスポットとして「恋人の聖地」にも認定されています。



釜石大観音 (MAP F-7)

岩手県釜石市大平町3-9-1
☎ 0193-22-4080(石應禅寺)

空港スタッフ厳選の読者プレゼント おうちで旅気分!



空港スタッフがそれぞれの地域のいい物を厳選!

3名様
青森の恵み
帆立と野菜の玄米スープ
長芋・人参・ごぼう

読者の皆さまへ抽選でプレゼントいたします。この冊子の感想とともにぜひ応募ください。

2名様
KOMERU
酵素COLA
200ml



伝説が残る神秘の里

昭和初期の農村の暮らしを垣間見ることができる「南部曲り家」6棟を移築復元した施設です。「遠野物語」の舞台でも有名なこの地域はカッパを始めとする伝統的な民話や怪談が多く伝わっています。そのような物語を聞ける語り部や染物、陶器づくりの体験メニューも人気。物語の中に入ったような神秘的な雰囲気を感じてください。



遠野ふるさと村 (MAP F-6)

岩手県遠野市附馬牛町上附馬牛5-89-1
☎ 0198-64-2300

幻想的なライトアップにうっとり

溪流沿いの開放的な大浴場や多数の浴槽を楽しめるお宿です。2021年にリニューアルしたロビー「深谷ラウンジ」は夜になるとライトアップされ、幻想的な風景を眺めながらお酒や季節のソフトドリンクでゆったりとしたひと時を過ごせます。屋内外に設置された温水プールは子供から大人まで年中楽しむことができ、木の温かさを感じられる「あそびの森」も併せてお子様連れに嬉しいスポット。



湯の杜ホテル志戸平 (MAP F-4)

岩手県花巻市湯口字志戸平27-1
☎ 0198-25-2221(予約受付時間 9:00～19:00)

2021MLB All-Star Game 菊池雄星・大谷翔平選出記念モニュメント

花巻高等学校の卒業生である世界に誇るメジャーリーガー、菊池雄星選手と大谷翔平選手が2021年のMLBオールスターに選出されたことを記念して設置されたモニュメントです。花巻東のユニホームにサインとメッセージが寄せられ、手形のパネルは手の大きさを比べることができます。



一般社団法人花巻市観光協会 (MAP F-5)

岩手県花巻市葛3-183-1
☎ 0198-29-4522



復興のモニュメント「奇跡の一本松」(陸前高田市)。三陸エリアを訪れた際にはぜひ!

三陸産の海鮮料理に舌鼓!

三沢空港周辺情報

青森県観光国際戦略局誘客交流課
TEL.017-734-9384

- 1月 ●川原町桜参り(五戸町/1月1日)
- 2月 ●風間浦鯨鯨感謝祭(風間浦村/2月上旬)

- 2月 ●八戸えんぶり(八戸市/2月中旬)
- たっこにんくま祭り(田子町/2月下旬)
- 布海苔採り体験ツアー(風間浦村/2月下旬～3月下旬)
- 三沢ほっきまつり(三沢市/3月中旬)
- 館岸岸壁朝市(八戸市/3月中旬～12月の毎週日曜)
- 3月 ●無島まつり(八戸市/4月中旬)

- 4月 ●桜流錦馬(十和田市/4月中旬)
- さんのへ春まつり(三戸町/4月下旬～5月上旬)
- 5月 ●天王つじまつり(七戸町/5月上旬～中旬)
- 菜の花フェスティバルinよこはま(横浜町/5月中旬)
- 三沢アメリカンデー(三沢市/6月上旬)
- 大畑海峽サーモン祭り(むつ市/6月中旬)
- 佐井村ウニ祭り(佐井村/6月下旬)

- 7月 ●十和田湖湖水まつり(十和田市/7月中旬)
- 恐山大祭(むつ市/7月下旬)
- みさわ七夕まつり(三沢市/7月下旬)
- 八戸三社大祭(八戸市/7月31日～8月4日)
- ゆかい村海鮮どんぶり祭(風間浦村/7月最終土曜日)
- 8月 ●大湊ネブタ(むつ市/8月上旬)
- のへじ祇園まつり(野辺地町/8月中旬)

- 8月 ●十和田市夏まつり(十和田市/8月中旬)
- 八戸花火大会(八戸市/8月下旬)
- 9月 ●三沢基地航空祭(三沢市/9月上旬)
- 十和田市秋まつり(十和田市/9月上旬)
- 川内八幡宮例大祭(むつ市/9月中旬)
- 日曜日はマグロだDAY(大間町/9月～10月の日曜)

- 10月 ●にんくんとべこまつり(田子町/10月上旬)
- 縄文なべまつり(八戸市/10月上旬)
- 五戸三肉フェスタ(五戸町/10月中旬)
- 11月 ●横浜なまこフェア(横浜町)下旬～12月上旬
- 12月 ●アーツワタウインタータイムスネーション(十和田市/12月中旬～2月中旬)
- 冬の奥入瀬氷瀑ナイトツアー(十和田市/12月中旬～3月中旬)