八戸から北三陸へ 列車でめぐる海

日程

1日目

19:00 〜20:00

八戸の横丁で夕ごはん

八戸中心街の横丁

八戸駅の近くに着いた晩。地元の料理を

21:00

八戸に泊まる

2日目

07:00 朝ごはんは朝市で。陸奥湊駅前の朝市（八戸市営魚菜小売市場）か、館鼻岸壁朝市

09:15 〜09:28

陸奥湊駅 → 鮫駅（JR八戸線）

陸奥湊の朝市からは歩いて駅へ。館鼻岸壁の朝市からはタクシーで鮫駅へ

09:50 〜11:30

蕪島とマリエント

蕪嶋神社

鮫駅から「ワンコインバス」で。マリエントもこのあいだに



写真: 張振 / CC BY-SA 3.0

11:48

昼食

「ワンコインバス」11:44 発か、歩いて約15分

13:00

葦毛崎展望台

葦毛崎展望台

ホテルから歩いて

15:00 〜16:00

大須賀海岸を通って種差海岸へ歩く

種差海岸 天然芝生地

海岸の遊歩道

16:00 〜18:00

種差海岸駅 → 久慈駅（JR八戸線）

18:30

久慈に泊まる

久慈駅に着いたら宿へ

3日目

08:05
〜08:50

久慈駅 → 田野畑駅（三陸鉄道 北リアス線）

09:30 どちらにする？ 案①
羅賀漁港で「サッパ船アドベンチャーズ」（ガイド付き。田野畑駅から歩いて）／案② 北山崎ビジターセンターから北山崎の自然トレッキング（ガイド付き。田野畑駅からタクシー、帰りも頼んでおく）

12:00 昼食は 案①ならホテル羅賀荘、案②なら北山崎レストハウス

13:30

田野畑駅 → 小本駅（北リアスバス）

案①は羅賀から歩いて、案②は予約しておいたタクシーで駅へ戻る。小本駅から北リアス線に乗り継ぐ

15:38
〜15:52

宮古駅で乗り換え

駅の売店で地元のおやつやおみやげ

15:52
〜18:00

宮古駅 → 盛岡駅（JR山田線）

18:07

盛岡駅 → 東京（東北新幹線）

最終は 21:42

ノート

出典

このしおりは、環境省 三陸復興国立公園のモデルコース①「青森県八戸市拠点コース」（英語版）をもとにしています。

https://env.go.jp/jishin/park-sanriku/enjoy_en/course01.html

- 時刻は、出典の行程図どおりです
- 1日目の横丁と、宿の時刻は、出典に無いので決めた目安です
- 列車は本数が少ないので、出かける前に時刻表を確かめてください
- お店や施設の営業時間、ガイドツアーの予約も、出かける前に確かめてください

行きたいところ

八戸中心街の横丁
小さな飲み屋が肩を寄せ合う中心街の路地。前夜の夕ごはんに

#ご飯 #夜

1日目 19:00

Google マップで開く

八戸市営魚菜小売市場
陸奥湊駅前の市場で、朝から魚や惣菜が並ぶ。朝ごはんの候補

#ご飯 #買い物

Google マップで開く

館鼻岸壁朝市
日曜の朝、港の岸壁に屋台がずらりと並ぶ朝市。朝ごはんの候補

#ご飯 #買い物

Google マップで開く

蕪嶋神社
ウミネコの鳴き声が響く小島の上の神社

#寺社 #自然 #景色

2日目 09:50

Google マップで開く



写真: 張振 / CC BY-SA 3.0

八戸市水産科学館マリエント
蕪島のそばで、八戸の海と漁のことを知れる科学館

#博物館

Google マップで開く

葦毛崎展望台
岬の先に立つと、太平洋の水平線が左右に広がる

#景色

2日目 13:00

Google マップで開く

大須賀海岸
葦毛崎と種差のあいだに続く、波打ち際の長い砂浜

#自然 #散歩

Google マップで開く



写真: Wikimedia Commons

種差海岸 天然芝生地
波打ち際まで緑の芝生が続く、海岸の遊歩道の終点

#自然 #景色 #散歩

2日目 15:00

Google マップで開く

羅賀漁港
小舟のサッパ船で断崖の真下までめぐる「サッパ船アドベンチャーズ」の港。3日目の案①

#体験 #景色

Google マップで開く

ホテル羅賀荘
羅賀漁港の近く、海辺に建つホテル。案①の昼食

#ご飯 #宿

Google マップで開く

北山崎ビジターセンター
高さ200mほどの断崖が続く北山崎を、ガイドと歩く起点。3日目の案②

#自然 #体験

Google マップで開く

北山崎レストハウス
断崖を見下ろす展望台のそばの食事どころ。案②の昼食

#ご飯 #景色

Google マップで開く
