



當地美食



新卷鮭製作體驗

將在鄰近的小川裡所捕獲到的新鮮鮭魚，與當地經驗豐富的漁民一起做成「新卷鮭」吧！從事先處理到鹽醃漬等步驟將由漁民親自傳授，熟練之後從今天起你也是三陸的漁民囉！

■期間 12月每週六 14:00~
■所要時間 1小時~1小時半 ■料金 2,000日圓

濱之驛 OMOTO 愛土館
下閉伊郡岩泉町小本字小本 6番地 25
TEL +81-194-32-3288



與漁師搭乘小舟出海進行 早收海帶與涮海帶體驗

搭乘當地漁民所操作的「SAPPA小舟(小型漁船)」，進行愉快豪邁的海上冒險。在船上採收這個時期才有的良質早收海帶之後，回到漁師的番屋裡做成涮海帶鍋享用！

■期間 大約 1月中旬~2月
■所要時間 2小時 30分鐘 ■料金 4,500日圓

NPO法人 體驗・田野畑聯絡網
下閉伊郡田野畑村崖賀 60-1
TEL +81-194-37-1211



大野校園的手工體驗

使用洋野町的木材或樹果進行手作體驗，可製作從簡單的竹蜻蜓到鑰匙圈或項鍊、筷子等，大野木工的職人們會幫助大家完成。

■期間 11月~3月
■所要時間 1~2小時
■料金 400~1,500日圓

地域發掘協力隊・大野鄉村公社
九戸郡洋野町大野 58-12-30
TEL +81-194-77-3202



可裝飾在屋外(或門口)的 聖誕新鮮花環製作

要不要試著用岩泉町生產的樺木(裏白樺木)動手做聖誕花環呢？使用就算掛在屋外3個月也可保持著鮮艷綠色的素材製作，加上自己喜好的裝飾，準備過個特別的聖誕節吧！

■期間 11月~3月 9:30~17:00
■所要時間 約2小時
■料金 2,000日圓起

森之木之實
下閉伊郡岩泉町小屋敷 51-4
TEL +81-194-22-4005



神樂之日 鵜鳥神樂公演

日本國家重要無形民族文化財的「鵜鳥神樂」是為了祈求漁獲豐收與無病消災、在各地巡迴所跳之舞蹈，據說與其他的神樂相比是較為活潑之舞蹈。每首曲目皆有其故事，光看就很有趣呢！

■日時 11月17日(日) 11:00~14:00
■料金 預售票價800日圓/
當日票價1,000日圓

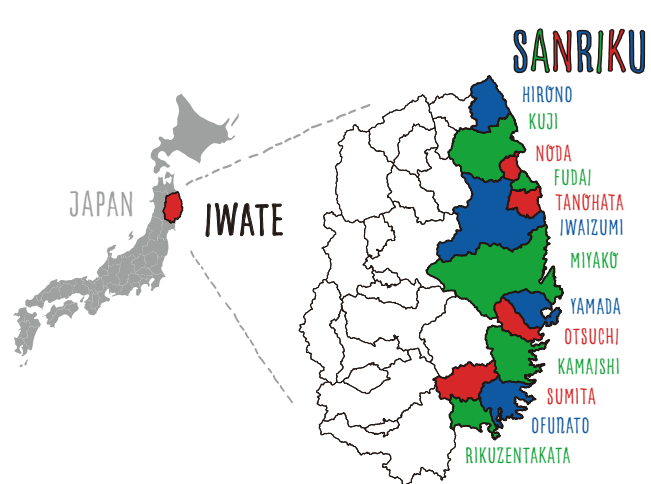
普代村觀光協會
下閉伊郡普代村 9字屋 13-2(役場內)
TEL +81-194-35-2114+N20



手工體驗

傳統文化

GUODY! SANRIKU



三陸DMOセンター

岩手縣 沿岸廣域振興局

三陸鐵道秘境車站里山的款待 品嚐大自然恩惠的御膳

無人車站的佐羽根站，是座有著木彫的動物們等待迎接著旅客的「療癒車站」！請您一定要在廣闊田園風景的山間村落裡親自感受並享用當地才有的山珍、獵人、山菜料理。

■期間 11月~3月 ■所要時間 約2小時
■料金 4,780日圓

悠悠亭
宮古市崎山字内之沢 152-1
TEL +81-193-64-8877



醉仙酒造 酒廠參觀

於1944年將仙仙地區的8座酒窖整合而成的醉仙酒造。雖然設立於陸前高田市的醉仙酒造，因受到東日本大震災的影響而造成資器材全部流失，但終於以大船渡廠之姿重新復活了。請品嚐受到仙仙地區人們喜愛、好喝順口的美酒。

■期間 11月~3月 ※時間為9:00~11:30、13:00~16:00
■所要時間 約40分鐘 ■料金 參觀免費

醉仙酒造株式會社
大船渡市猪川町久名畑 136-1
TEL +81-192-47-4130



在田老灣的美景裡搭乘大東丸號 進行海釣體驗

在欣賞美景的同時，順便體驗一下海釣吧！可以享受鱸魚、六線魚等這個時期才有的垂釣樂趣。特別推薦普善堂食堂裡的田老名物「炸鰻甲魚煎飯」，您一定不能錯過！

■期間 6月~2月 ※3月~5月的繁忙期除外
■所要時間 約6小時 ■料金 5,000日圓起

田老灣 釣船大東丸 / 普善堂
宮古市田老三王 3丁目 11-7
TEL +81-90-7073-9417



與住田的媽媽一起 進行蒔蒻製作體驗

體驗住田町自古傳承下來、將自家種的蒔蒻芋製作成蒔蒻。也可享用與一般成品不同風味、現做的蒔蒻，自己做的蒔蒻也可當作伴手禮帶回家囉！

■期間 11月~3月 一個月舉辦1次 ■所要時間 2小時
■料金 大人2,000日圓 / 小學生~高中生1,000日圓

住田觀光協會
氣仙郡住田町田米字川向 88番地1(役場農政課內)
TEL +81-192-46-2111



玫瑰石飾品製作體驗

在日本只有在野田村才有的「玫瑰石」。這個體驗是將原石用磨石紙研磨後做成獨一無二的項鍊與鑰匙圈。在旅程的回憶裡，當作是送給某位重要人士的伴手禮如何呢？

■期間 11月~3月
■所要時間 約1小時(只限原石研磨體驗)
■料金 1,000日圓

JPLANNING
九戸郡野田村大字野田第 20地割 43番地1
AmwayHouse 內 TEL +81-194-66-7177



與三陸的3D模型職人一同 製作幸運小物

模型的零件是將一個手工製作的物品電腦化後用3D立體列印機所複製出來的。每個零件利用手工來處理其表面，上色也是經過好幾道工程，可以感受到手工製作的質感。工房裡也有許多其他作品，將其當作禮物現場來參觀也很有趣。

■期間 11月~3月 ■所要時間 約1小時
■料金 1,500日圓

株式會社 SASAKI 塑膠
上閉伊郡大槌町吉里吉里第 30地割 9-1
TEL +81-193-44-2301



公益財團法人三陸基金內設置了 三陸DMO中心

〒020-8570 岩手縣盛岡市內丸10番1號 岩手縣勞工労働觀光部觀光課內
TEL +81-19-629-5572 FAX +81-19-623-2510
E-mail info@sanriku-travel.jp

其他還有更多可以體驗
三陸冬季的各種方案，詳情請參閱此處。

三陸的冬季旅遊導覽官方網頁
https://sanriku-travel.jp/known/area_info/p2054/