

Je-je-je!

(‘jjj’)  
感動  
體驗

| 岩手縣 | 久慈市 |



感動！體驗！盡享！  
觀光指南手冊



白樺搖曳  
琥珀大地  
海女之鄉



# Je-je-je!!! 感動體驗,久慈。

穿過擁有日本最大面積的美麗白樺林，  
展現在眼前的是一個充滿活力的北方港口城市。  
在海邊「北限海女」將傳統的捕魚方法傳承至今，  
在山村正在採掘感受太古浪漫的琥珀。  
春夏秋冬，久慈市都有山珍海味與富饒的  
大自然在熱情迎接到訪的人們。  
這個城市還是《小海女》的外景拍攝地，  
今天仍然充滿著魅力。



「jj」感動體驗



我們將分5大主題為您介紹久慈的魅力。做嚮導的是詳細瞭解久慈魅力的當地接待員。從一定前去一看的景點到只有當地人才知道的久慈美食、推薦的當地特產禮品，將毫無保留地為您介紹久慈的魅力。



查看標記!!

「jj」感動體驗

接待員建議的、久慈特有的「Mission」。讓我們嘗試快樂而令人興奮的感動吧!!



# 巡遊 「小海女」的世界！ 大海篇

久慈市是2013年播放的  
電視劇《小海女》的主要外景拍攝地。  
讓我們尋訪電視劇中出現的「那個地方」，  
盡情享受「小海女的氣氛」吧！



## 與《小海女》有關的著名景點

### 1 小袖海女中心 ●小袖海女センター

這是因《北限海女》而聞名的袖海岸觀光據點。設有觀光介紹所及產地直銷店、展覽專區、簡餐空間等。在海女浮潛實際表演中，還可吃到剛剛捕獲的海膽。

電話: 0194-54-2261 營業時間: 9:00~17:00 休息日: 1月1日 門票: 免費  
●北限海女浮潛實際表演 實際表演期間: 7月~9月的週六、週日及節假日 門票: 500日圓/人 (平日僅接待團體)

發現美味!  
3種 咖啡空間



●草莓煮(海膽湯)  
散發著海濱氣息的奢華海膽與扇貝湯。



●生海膽蓋飯  
大量使用在一望無際的久慈大海中捕獲的生海膽。(夏季限定)



●甜鹹軟冰淇淋  
略帶鹹味的新感覺軟冰淇淋。



也請查看網頁



從展望所看到的  
景色最棒!

Je-je-je! 之碑 掘割摩艾石像

## Mission

讓我們從監視小屋眺望美景吧!

### 《小海女》外景拍攝地漫步

8月的第一個週日  
舉辦北限海女節!

小袖漁港是《小海女》的主要外景拍攝地。因電視劇而熟悉的風景鋪展開來。當您從漁港登上坡路就可以看到「爐子先生」所在的監視小屋。



小袖漁港・《小海女》的主要外景拍攝地



Mission  
讓我們去得到時令海產品!

### 早市購物

久慈富饒的大海所孕育的海產品都是極品。在當地人也光顧的早市，能夠以令人吃驚的當地價格購買到新鮮魚貝。當場品嚐的「濱烤」也非常受歡迎。

海鞘  
海濱香味與甜味、苦味，非常絕妙。



海膽  
在當地也被叫做「KAZE」。



鮭魚、鮭魚子  
大粒、嚼嚼嚼嚼的  
口感實在美味!

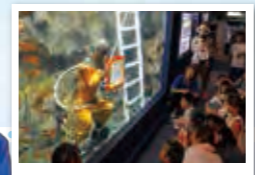


鮑魚  
各種鮑魚具有肉厚、  
口感好的特點。



●二子朝市  
二子早市  
這是在久慈港玉的周邊地區開辦的早市，從市內開車10分鐘左右。物美價廉地銷售著海產品。  
營業時間: 每月第三個週日, 9:00~售罄為止 (也有停業月份)

也不要錯過4種  
「魚君」專區哦!



●久慈地下水族科學館もぐらんぴあ  
南前潜水員也登場亮相!

### 2 久慈地下水族科學館 MOGURANPIA

週六、週日及節假日，在遨遊著近海魚的「久慈的海水槽」，可看到「北限海女」及「南部潛水法」的潛水技術表演。聲援隊長「魚君」飼養的魚兒及紀念物品的展覽區也不可錯過!

電話: 0194-75-3551 營業時間: 9:00~18:00 (11~3月為10:00~16:00) ※入館截至閉館前的30分鐘 休息日: 週一 (逢節假日時改為次日)、12月31日、1月1日 門票: 大人700日圓、高中生及大學生500日圓、小學生及初中生300日圓 (有團體票價)



可近距離觀看  
海女的浮潛哦。



Mission  
讓我們以漁民的心境出海吧!

### 薩帕船漁業體驗

搭乘被稱為「薩帕船」的小型船，向漁場進發! 可一邊從海上欣賞北三陸充滿震撼力的地形美，一邊在當地經驗豐富的漁民指導下體驗久慈的漁業。

電話: 0194-75-3005 (故鄉體驗學習協會) 所需時間: 約2小時 ※需在3天前的10:00之前預約 費用: 收費 成行人數: 2人~



我們給您做指導!



### 《小海女》外景拍攝地

#### ●侍濱海水游泳池

這是在電視劇中主角練習浮潛一場戲中出現的、利用天然岩石場建造的海水游泳池。在相鄰的北侍濱露營場，還可享受露營的樂趣。

電話: 0194-58-3855 (北侍濱露營場) 營業時間: 游泳池9:30~16:30 (7月下旬~8月), 露營場(7月~9月) 門票: 免費



也請查看網頁



可看到大海的露營場!

## 接 城鎮篇

### 疲勞時稍作休息

#### ●侍の湯・きのこ屋

被紅松林所環抱的海邊旅館。展望大浴場可當天往返泡溫泉，從這裡還能夠眺望太平洋。以新鮮魚貝料理與菌菇料理來款待您。

電話: 0194-58-2311 營業時間: 入浴9:00~21:00 休息日: 無休



也請查看網頁



久慈市地區活協協力隊  
藤織 Jyun 女士

自2015年起作為地區活協協力隊移居久慈，目前成立了合同會社PRODUCTION未知公司。一直通過社交媒體及活動等宣傳久慈的各種魅力。夏季還作為海女進行浮潛實際表演。



# 巡遊「小海女」的世界！

## 城鎮篇

在城鎮中也到處可見《小海女》的影子。  
還可品嚐在電視劇中出現的久慈美食。



**Je-je-je! ('jij') 感動體驗**

**Mission 尋找海女的影子**

**《小海女》城鎮中漫步**

在久慈的城鎮中，現在仍然隨處可見《小海女》的影子。在久慈站前的大廈上，仍然很好地保存著外景拍攝使用的看板。電視劇的感動再次襲來。

也推薦作為特產禮品！

發現美味！

**Mamebuse**(核桃餡圓子布雪)  
(洋菓子 Million Bell)  
用黑糖味的酥皮夾著鹹奶油霜與核桃。是一種以核桃餡圓子為意境的獨特布雪(Bouchee)。

**海膽便當**  
(三陸RIAS亭)  
在用海膽湯燜煮的米飯上，放上滿滿的三陸產海膽。是一款每天限售20餐的夢幻車站便當。

**Mamebu湯**(核桃餡圓子湯)  
(山里海等)  
這是與蔬菜一起，將包裹著核桃和黑砂糖的圓子進行煮製的傳統美食。一種又甜又鹹不可思議的美味。

小海女迷們請到「摩卡」咖啡店  
站前的大厦也是外景拍攝地！



**《小海女》外景拍攝地**

●三陸鐵道久慈站

**三陸鐵道久慈站**

這是電視劇中經常出現的「北三陸站」的外景拍攝地。站內有三陸鐵路原創物品的賣店、以及因海膽便當而聞名的「三陸RIAS亭」。

電話: 0194-52-0177 (久慈站)  
電話: 0194-52-7310 (三陸RIAS亭)  
營業時間: 7:30~18:30

也請查看網頁

**《小海女》粉絲必看!!**

**小海女之屋**

展覽著《小海女》外景拍攝照片及在電視劇中實際使用過的服裝及小道具等。也銷售北三陸地區的特產禮品。

電話: 0194-61-4600  
營業時間: 9:00~17:00  
休息日: 週三、12月31日、1月1日  
門票: 免費

請尋找您喜歡的東西!

**Je-je-je! ('jij') 感動體驗**

**Mission 尋找您喜歡的「海女畫」**

**巡遊海女畫捲簾門**

「海女畫捲簾門」是當地高中學生和招牌商店將小海女迷的專業漫畫家提供的圖案繪製在商店街的捲簾門上。您能找到幾個呢? 地圖上的★標記是提示!

也可看到營業中看不到的珍貴海女畫

**Mission 尋找久慈的「喜歡的東西」!**

**美食與購物**

●道の駅くじやませ土風館

**道の驛久慈 山背土風館**

有物產館「土之館」、觀光交流中心「風之館」、以及餐館、大排檔村等觀光據點，還有秋祭的花車展覽。2樓還有展覽著令人懷舊的昭和物品的復古館。

電話: 0194-66-9200 (觀光交流中心)  
營業時間: 風之館/ 9:00~18:00; 土之館/ 9:00~19:00 (10~3月為截至18:00)  
休息日: 無休

還可體驗海女服裝!

秋祭花車展覽廳

株式會社街之驛站·久慈 柏木美子女士

在山背土風館內的「土之館」工作。山背土風館中時令蔬菜及魚貝類、特產禮品琳琅滿目。「有很多好吃的東西，請來吃囉!」

**Je-je-je! ('jij') 感動體驗**

**Mission 尋找您喜歡的「海女畫」**

**巡遊海女畫捲簾門**

「海女畫捲簾門」是當地高中學生和招牌商店將小海女迷的專業漫畫家提供的圖案繪製在商店街的捲簾門上。您能找到幾個呢? 地圖上的★標記是提示!

**久慈的集市日**

久慈的集市日擁有約370年的歷史。在道之驛附近的大街上，排列著眾多店鋪，銷售著當地收穫的海產品及蔬菜、插花及生活用品等。

電話: 0194-52-2123 營業時間: 8:00~ (每月3日、8日、13日、18日、23日、28日)

●久慈的市日

帶有3與8的日期

**接待員推薦 地產地銷餐館**

**獨特的蓋飯佳餚很受歡迎**

**山海里** ●山海里

提供豐富多彩的獨特佳餚，有滿裝三陸美味的「海女蓋飯」、令人聯想起琥珀挖掘的「琥珀蓋飯」等。

電話: 0194-66-9111  
營業時間: 11:00~19:00 (最後點餐為30分鐘前)

將兩隻牡丹蝦比作潛入海裡的「海女蓋飯」

**在時尚咖啡廳悠然休憩**

**Cafe de la Place**

這是位於土之館2樓、由在法國各地學習過廚藝的廚師施展本領的咖啡廳。使用三陸產時令材料的義大利麵乃絕品。

營業時間: 10:30~18:50 (10月~3月至17:50)  
休息日: 週日、第二、第四個週一

從春季到夏季的人氣佳餚「三陸產海膽番茄奶油義大利麵」

**接待員推薦 特產禮品精選**

**大量縣產黑豆!**

**黑豆蛋糕**

使用岩手縣產的黑豆、雞蛋、南部小麥製作的柔和甘甜的天然派甜點。

電話: 0194-52-7645 (竹屋製菓 土之館店)

**久慈的地產酒!**

**福來**

作為引來幸福之酒而為大家所喜愛、自然甜酒「福來」釀造的地產酒種類也豐富多彩。

電話: 0194-52-7654 (田高酒店 土之館店)

**想多收集一些!**

**「久慈之子」物品**

繪有原創人物角色「小海女」和「十段君」的可愛物品。

電話: 0194-61-1877 (岩手久慈之子本舖)

**久慈產琥珀灼灼生輝!**

**阿瑪琳海女手帶**

使用久慈生產的琥珀手工編織的手帶。以琥珀的力量帶來好運!

電話: 0194-66-9166 (Kunnogo by 上山琥珀工藝)



# 感受歷史、接觸大自然

# 海風散步

久慈市位於連接三陸復興國立公園太平洋沿岸的「陸奧海風散步道」路線與「三陸地質公園」的區域內。以自己的腳步行體驗由大自然、歷史及人交織而成的富饒三陸文化！不妨享受一下當今備受矚目的散步如何？

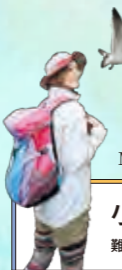


Mission

## 侍濱海岸路線

難易度 ★★★

這是可一邊眺望太平洋的絕景，一邊在侍濱松的天然林中前行的路線。其中從橫沼展望台眺望的海岸線景致格外美麗！



Mission

## 小袖海岸路線

難易度 ★★

可近距離地從猶如縫製海岸與斷崖縫隙般綿延屈折的道路上，觀賞奇岩怪石，感受海風與濤聲。

### 侍濱海岸路線導遊

- 1 田子之木漁港  
↓(步行約15分鐘)
- 2 侍石  
↓(步行約25分鐘)
- 3 北侍濱露營場  
↓(步行約25分鐘)
- 4 橫沼展望所  
↓(步行約1小時25分鐘)
- 5 巖島神社



●侍石

### 侍石

由花崗岩巨大的一塊石頭所形成的天然石板層。表面有大小不一的斑點圖案，其中還有據說是源義經足跡的凹坑。



●北侍濱野營場

### 北侍濱露營場

位於可俯瞰海水游泳池的紅松林中，可聽到海潮聲的露營場。備有廚房、廁所等。可在7~9月利用。



●橫沼展望所

### 橫沼展望所

在高30m的巨大花崗岩絕壁上，建造的伸出去的展望台。可眺望到廣闊的太平洋、侍濱海岸的斷崖及礁石地帶。



●巖島神社

### 巖島神社

從安藝宮島請神、祈禱海上安全與村內安全的神社。神殿的正面有龍、獅子、大象等精美的雕刻。



Mission

## 請以全身感受海風吧！

### 侍濱海洋療法(Thalassotherapy)漫步

可進行同時享受海風(海洋療法)與紅松林森林浴的漫步體驗。  
電話: 0194-75-3005  
(故鄉體驗學習協會)

### 小袖海岸路線導遊

- 1 久慈港  
(石堆紀念碑・鎮魂之鐘與光)  
↓(步行約25分鐘)
- 2 赤濱展望台  
↓(步行約35分鐘)
- 3 釣鐘洞  
↓(步行約10分鐘)
- 4 五丈之瀧  
↓(步行約30分鐘)
- 5 夫婦岩



●ケルン・鎮魂之鐘と光

### 石堆紀念碑・鎮魂之鐘與光

建在可以遠眺久慈港的地方，是一個向後世傳述東日本大地震海嘯災害及其復興的紀念碑。



●つりがね洞

### 釣鐘洞

在由花崗岩形成的礁石島旁邊，具有巨大的海蝕洞，是久慈的海岸代表性奇特岩石。在夏至時期，可看到穿過洞穴的旭日。



●五丈の滝

### 五丈之瀧

久慈沿岸最大的瀑布。可近距離從瀑布池附近觀賞充滿震撼力的瀑布。在大水量的時節，會出現另一個瀑布。冬季可看到冰瀑。



●夫婦岩

### 夫婦岩

靠海一側(照片左)為男岩、陸地一側(照片右)為女岩。斷面為五角型，柱狀的岩石成為一堆，是由中生代白堊紀的熔岩所形成。



地質公園中看點多多!

●久慈溪流・鏡岩

### A 久慈溪流・鏡岩

入選「日本紅葉百選」的紅葉名勝地。因陡峭的岸壁映入水中而得名「鏡岩」，除此之外中途還有名泉「不老泉」。

●半崎の野田層群

### B 半崎野田層群

在約4,000萬年前(古第三紀)形成的堆積岩。大斷崖高達60m，可觀察到煤層以及埋沒在火山灰層中的立木化石等。

●長内溪流・内間木洞

### C 長内溪流・内間木洞

新綠、紅葉非常美麗的長内溪流，長達3km、高約80m的斷崖連綿不斷。鐘乳洞內間木洞總長達6,300m以上，這一長度在日本屈指可數，被指定為了縣天然紀念物。

●琥珀・久慈層群

### D 琥珀・久慈層群

久慈層群是約9,000~8,500萬年前的堆積岩，盛產琥珀，但在2018年發現了肉食恐龍中的霸王龍類恐龍的牙齒化石而備受矚目。

## 地質公園接待員的小常識

### みちのく潮風トレイル

Michinoku Coastal Trail

#### 陸奧海風散步道

連接青森縣八戶市~福島縣相馬市太平洋沿岸、全長1,025km以上的日本最長的散步道。在久慈區間，可接觸到由連綿海岸的雄偉斷崖及奇岩所交織成的美麗景觀及珍貴的動植物、海女所代表的傳統漁村的生活與文化、充滿浪漫的義經北行傳說等。



### 三陸ジオパーク

#### 三陸地質公園

三陸地質公園是從青森縣八戶市，縱穿岩手縣沿岸，至宮城縣氣仙沼市，南北約220km、東西約80km的區域。地質公園是指可快樂學習地質、生態、人類之間聯繫的場所。包括久慈在內的三陸地區，地質方面得天獨厚，特別是可實際看到地球活動的歷史。



含有昆蟲的琥珀很珍貴!

### 久慈是日本最大的琥珀產地

在久慈地區從繩文時代的遺跡中出土著琥珀玉類。從古墳時代的畿內地區有權有勢人家的古墳裡，出土了被視為久慈地區產琥珀的勾玉等，「古代琥珀根源」有待弄清。

也推薦駕車兜風!

### 為什麼小袖海岸奇岩怪石很多?

一體的岩石是於約1億3000萬年前在地下深處岩漿冷卻而凝固的花崗岩類。此後，隆起的岩石被太平洋的海浪多年侵蝕，形成了複雜曲折的礁石地帶。

充滿了歷史浪漫哦!

### 留在地名中的義經北行傳說

這是被認為平安時代末期從平泉遠道而來安頓下來的源義經一行的北行傳說。久慈市內的諏訪神社、叫做「源道」的地名、侍石中像足跡那樣的印痕，這3個地方作為源義經北行傳說之地而被流傳下來。



久慈市觀光交流課地質公園研究員 佐佐木和久先生  
從事三陸地質公園的調查、研究以及協調員工作。擁有自己和他人都認可的收藏家氣質。「岩石、琥珀、化石等，久慈有很多讓收藏家心癢癢的東西哦。」





恬靜的風景鋪展開來

●山根六郷・桂の水車廣場

### 山根六郷・桂之水車廣場

每月1次左右，舉辦可享受鄉土料理及鄉土藝能的集市。銷售時令蔬菜及手工製作豆腐及蕎麥麵，非常熱鬧。

電話：0194-53-5281(久慈站飯店)

### 下戶鎖的櫻樹

這棵櫻樹樹齡超過700年，被指定為久慈市指定天然紀念物。其身姿真的顯得很神秘。

### 再稍走遠一點

可悠閒度過的空間

●やまねこ休憩所

### 6 山貓休息所 (2020年5月正式開業)

這個咖啡廳由地區搞活協力隊經營，能夠讓人感受到某種懷舊情懷。為您推薦的是店主使用精選的高質量咖啡豆製作的咖啡、在油炸曲奇上點綴冰淇淋的油炸奧利奧餅乾。

電話：070-4412-6812 營業時間：9:00~17:15 休息日：不定休



# 女性可享受的充電之旅

購物以及因成就愛情而聞名的神社、使用當地食材製作的美味午餐、美膚溫泉，久慈讓女性身心興奮的能量點多多！

久慈市觀光物產協會 廣內留美女士

在道之驛久慈山背土風館內的觀光介紹所工作。熱情為遊客們介紹久慈觀光景點及推薦的美食。「我非常喜歡擁有大海、山嶽及鄉村這三者的久慈！」



### 久慈的地標

#### 2 久慈市文化會館(琥珀禮堂)

由建築師黑川紀章先生設計的久慈藝術文化基地，圓錐形入口大廳令人印象深刻。館內也並設有展望台。還展覽著重約20kg的琥珀大原石。

電話：0194-52-2700 營業時間：9:00~18:00 休息日：週二、年末年初

世界最大級別的琥珀原石



琥珀大原

### 成就愛情的能量點

●巽山稻荷神社

#### 1 巽山稻荷神社

建在可眺望久慈灣的山丘上的神社。相鄰的公園以櫻花名勝而為人所知。據說尤其能夠成就愛情及使女性變美。

### Mission 步行祈求健康與開運

#### 十二支巡遊漫步

這在全國也很罕見，可近距離巡遊十二支，能夠享受祈求健康與開運的漫步樂趣。

電話：0194-75-3005(故郷體驗學習協會)



Je-je-je! 'jij' 感動體驗

### 請尋找您喜歡的東西!

●小久慈燒窯元

#### 3 小久慈燒窯元

生產擁有約200年歷史、簡樸可愛的「生活器皿」。從傳統到現代的設計，品種齊全，深受廣泛年齡層人士喜愛。

電話：0194-52-3880 營業時間：9:00~18:00 休息日：不定休



Je-je-je! 'jij' 感動體驗

### Mission 盡享陶藝師的感覺!

#### 生活器皿創作體驗

手捏、或使用轆轤製作屬於自己的器皿。10:00~15:00之間需預約。詳情請諮詢。



### 執著於當地食材的餐館

●ピストロくんのこ

#### 5 Bistrot Kunnoko

在被琥珀與森林環抱的時尚店內，可品嚐到使用當地時令食材製作的、兼顧美與健康的美味佳餚。

電話：0194-59-3881 營業時間：11:00~14:30最後點餐，17:30~20:00最後點餐(晚餐完全預約制) 休息日：第三個週三



也請查看網頁



發現美味!

### 讓我們感受琥珀治癒!

●久慈琥珀博物館

#### 4 久慈琥珀博物館

久慈是日本最大的琥珀產地，該博物館是日本唯一的琥珀專業博物館。除了可對琥珀進行學習外，還有可採掘琥珀的體驗項目(需預約)。

電話：0194-59-3831 營業時間：9:00~17:00(入館截至16:30) 休息日：歲末年初、2月最後一天



也請查看網頁



Je-je-je! 'jij' 感動體驗

### Mission 研磨使之光滑無比!

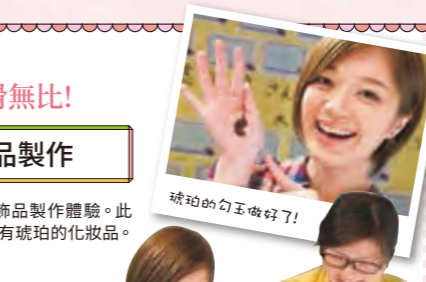
#### 琥珀飾品製作

在久慈琥珀博物館，可進行琥珀的飾品製作體驗。此外，在賣店還銷售可愛的飾品以及含有琥珀的化妝品。也推薦作為特產禮品。



琥珀化妝品

琥珀飾帶



琥珀的勾玉做好了!



有好多小物品及飾品等可愛的雜貨! 請一定作為旅遊的紀念品

## 久慈的可愛小物品



### 碎白點花紋布商品

有電視劇《小海女》中使用的碎白點花紋布與使用同樣花紋布料的可愛碎白點花紋布商品。



店舖 ● 遠藤和服

電話：0194-52-2327

營業時間：10:00~19:00

休息日：不定休

### KAZE飾品

以KAZE(海嘯)為主題的玻璃手工製作飾品。



店舖 ● Zakka shop Matatabi

營業時間：9:00~18:00

休息日：週三、週日

### 阿瑪琳玩心便箋與筆

富有海女人物角色阿瑪琳及久慈學物的小便箋、描盒繪的筆。



店舖 ● 一誠堂

電話：0194-52-3051

營業時間：9:00~20:00

休息日：不定休

### 接待員推薦 購物嚮導



從傳統美味到新創作食品。一定要品嚐的久慈味道!

## 久慈的令人上癮的甜點



### 海女鹽味布丁

使用大野牛奶及野田鹽製作的醇厚、圓潤的綿品布丁。其他還有好多當地的特色糕點!



店舖 ● 澤菊

電話：0194-55-3555(總店)

營業時間：8:30~19:00

休息日：無休

### 山葡萄汁

100%山葡萄的果汁飲料。歷經3年熟成，具有濃郁醇厚的味道。



店舖 ● 佐幸總店

電話：0120-33-3133

營業時間：8:30~17:00

休息日：週六、週日

### 南部煎餅

除了經典的芝麻煎餅外，還有芝麻粉、花生粉煎餅，種類豐富多彩。控制鹽分、糖分，營養美味。



店舖 ● 宇部煎餅店

電話：0194-75-3100(總部)

營業時間：8:00~17:00

休息日：週六、週日

總部也有工廠參觀及工廠直銷店。

# 在久慈享受樂趣 自然體驗



Mission

讓我們親身感受大自然吧!

生機勃勃! 自然體驗

電話: 0194-75-3005 (故鄉體驗學習協會)  
營業時間: 9:00~17:00  
休息日: 無休 (諮詢僅限平日)  
費用: 因體驗而有所不同

## 繩索爬樹

營業期間: 6月~10月 費用: 收費  
成人人數: 5人~(小學生及以上) 時間: 約2小時

使用繩索和保護帶, 快樂爬樹。  
從兒童到成人人都可以挑戰。  
從樹上看風景那是一絕!

緊張感與成就感  
無比享用!

故鄉體驗學習協會  
自然體驗教練員

下館 一樹 先生

負責整個戶外的體驗學習項目。擔任自然體驗  
教練員15年。「久慈的魅力說到底是富饒的大自  
然。讓我們一起遊玩吧!」



也請查看網頁



Mission 請盡情享受白樺美林!

白樺美林漫步 舉辦時間: 6月~11月  
穿著雪地靴登山漫步 舉辦時間: 1月~3月

在平庭高原的白樺林中漫步。從春季到秋季, 可享  
受從樹木枝葉中透射下來的陽光; 冬季, 可穿上雪  
鞋在白雪皚皚的世界裡健康地漫步。

電話: 0194-75-3005 (故鄉體驗學習協會)



水清而心曠神怡!

## 獨木舟與皮艇

在平穩的池塘體驗獨木舟與皮艇。彷彿變  
成鼓母蟲一樣, 在水面上悠然前行。

營業期間: 6月~9月  
費用: 收費  
成人人數: 5人~(小學生  
及以上) 時間: 約2小時



神秘的足跡由來。Gatagon (一種目擊到但未確定的動物) 即是標記!

從特產禮品到當地美食

道の駅 白樺の里やまがた  
道之驛 山形白樺之鄉

在相鄰的賣店裡, 含有野田鹽和三陸產裙帶菜  
粉末的鹽味軟冰淇淋很受歡迎。

電話: 0194-72-3131 營業時間: 賣店/9:00~18:00; 食  
堂/11:00~15:00 休息日: 無休 (食堂為週二休息)

發現美味!



冬季的白樺林也非常漂亮!

日本第一的白樺美林  
平庭高原 ●平庭高原

約有31萬棵以上的白樺樹, 綿延約4.5km。  
新綠自不必說, 秋季及冬季時節也值得推薦。



## 溯溪

逆流而上, 在河中向著上游前行。爬上一個  
大瀑布也很辛苦。  
到達終點時的爽快感、成就感太棒了!

營業期間: 7月~9月 費用: 收費  
成人人數: 2人~(小學生及以上) 時間: 約2小時



這稱是日本和牛的1%的短角牛肉非常好吃!

發現美味!



Mission  
把胃口吃得飽飽的!

當地的特色食材

有紅色美味的短角牛肉、傳統料理的核桃餡  
圓子湯及蕎麥麵、大自然孕育的山野菜及菌  
菇等, 高原上美味無限!



因《小治女》而受歡迎的核桃餡圓子湯

歡迎光臨

## 平庭高原度假村

這是滑雪場、公園高爾夫球場、小別墅、餐館等齊全的觀光景區。  
全年都可遊玩。



佇立在縣立自然公園內的旅館  
平庭山莊 ●平庭山莊

被美麗白樺林和群山環抱的高原旅館。以包  
括短角牛肉在內的當地食材與眺望景色極佳  
的「白樺溫泉」迎接您的到來。

電話: 0194-72-2700 營業時間: 入浴11:00~21:00; 餐  
館11:00~19:00 休息日: 無休

也請查看網頁



●平庭高原スキー場・パークゴルフ場

平庭高原滑雪場、公園高爾夫球場

穿過純白色白樺林、從兒童到成人都會滿意的10個滑道。公園高爾夫球場有4個球道36個洞, 高爾夫  
球初學者也可享受樂趣。可以出借球桿與球。

電話: 0194-72-2944 營業期間: 滑雪場/12月下旬~3月; 高爾夫球場/4~10月  
營業時間: 9:00~16:00 (滑雪場); 9:00~17:00 (高爾夫球場)



●平庭高原スキー場・パークゴルフ場

平庭高原滑雪場、公園高爾夫球場

穿過純白色白樺林、從兒童到成人都會滿意的10個滑道。公園高爾夫球場有4個球道36個洞, 高爾夫  
球初學者也可享受樂趣。可以出借球桿與球。

電話: 0194-72-2944 營業期間: 滑雪場/12月下旬~3月; 高爾夫球場/4~10月  
營業時間: 9:00~16:00 (滑雪場); 9:00~17:00 (高爾夫球場)



發現美味!



# 受到當地人喜愛的 久慈當地美食

向久慈市民及遊客介紹當地人氣美食店與服務員推薦的特色料理。



因美味料理與環境舒適而受歡迎

## 鬆拍塘鱧魚 ●壽々喜

薈萃當地魚貝的海鮮居酒屋。將上品白魚肉和肝臟進行粗略拍打的「鬆拍塘鱧魚」，沒有怪味兒，口感滑潤，味道醇厚。

電話: 0194-52-0044  
營業時間: 17:30~23:00 休息日: 不定休  
地址: 中央2-17



新鮮度與豪華自信滿滿!

## 真正的手握壽司 ●幸壽司

在當地受到35年厚愛的壽司屋。店老闆精心手工製作的壽司，排列也很美，不由得令人發出驚歎聲。

電話: 0194-52-4363  
營業時間: 11:30~14:00、17:00~22:00  
休息日: 週日 地址: 川崎町8-15



有人嗜大小的特大飯團引以為豪!

## 赤鬼套餐 ●鬼は内

手擀蕎麥條與烏冬麵的麵館。名吃是炸什錦蕎麥麵條(烏冬麵)與使用約2台米的特大飯團為一套的「赤鬼套餐」。

電話: 0194-52-0841  
營業時間: 11:00~20:00 休息日: 每月1日、11日、21日、31日 地址: 夏井町閉伊口2-49



也有面向外國人的菜品哦。

## 大漁重壽司 ●おおみや(北三陸天然市場)

提供新鮮魚菜品及鄉土料理。還可在相鄰的北三陸天然市場享受購物樂趣。首推放有10種海味食材的大漁重壽司。

電話: 0194-52-1155  
營業時間: 11:00~20:00 休息日: 12月1日、1月1日 地址: 長內町34-26-1



精心飼養的美味牛肉!

## 短角牛漢堡餅 ●焼肉たむら屋

牧場直營的烤肉店。以適中的價格提供短角牛肉與黑毛和牛肉。短角牛肉100%的漢堡餅，可盡情享受牛肉的美味。

電話: 0194-61-4129 營業時間: 11:00~15:00、17:00~21:00 休息日: 週三、第一及第三個週二 地址: 長內町32-15-2



可同時享受壽司與核桃餡圓子湯兩種美味!

## 海鮮蓋飯與核桃餡圓子湯 ●鮎廻きよ田

能夠以居酒屋的感覺享受、宛如在自己家裡般的壽司屋。加入有凍豆腐的店裡特製的核桃餡圓子湯，配料豐富，味道柔和。

電話: 0194-52-0800 營業時間: 11:30~14:00、17:00~22:00最後點餐 休息日: 週日 地址: 川崎町5-1



請品嚐熱乎乎的豆腐田樂!

## 豆腐田樂 ●こしど久慈店(土風館內)

在道之驛久慈內的超市一角，用炭火烤製的豆腐田樂。大蒜味噌的芳香風味棒極了。

電話: 0194-52-7671 營業時間: 9:00~19:00 休息日: 無休 地址: 中町2-5-1

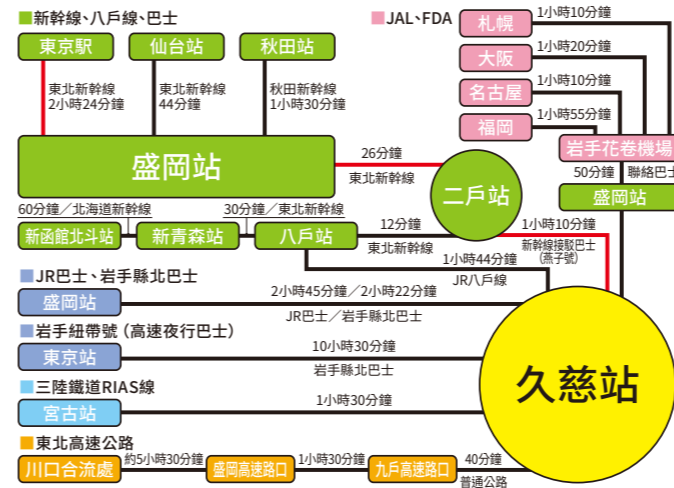


請品味店裡拿手的雞湯汁!

## 雞湯汁芳香拉麵 ●らーめんのか草

現在是全國聞名的名店。自製麵條與雞湯汁醬油湯很好融合，非常美味!放在上邊的雞肉又燒也很有嚼勁。

電話: 0194-53-6997 營業時間: 11:00~15:00(麵條、麵湯用完後即結束營業) 休息日: 週二 地址: 二十八日町1-10



## 交通工具

<b>鐵道</b>	JR東日本(久慈站) ..... 電話: 0194-53-3277	三陸鐵道(久慈站) ..... 電話: 0194-52-0177	JR巴士二戶營業所 ..... 電話: 0195-23-5229	岩手縣巴士久慈營業所 ..... 電話: 0194-53-5200	三陸觀光巴士總部營業所 ..... 電話: 0194-52-2435	HIKARI綜合交通總部營業所 ..... 電話: 0194-53-0041	三河交通觀光 ..... 電話: 0194-53-6161	陸中觀光計程車 ..... 電話: 0194-53-4321	三河計程車 ..... 電話: 0194-53-6161	HIKARI計程車 ..... 電話: 0194-52-3333	三陸觀光租車 ..... 電話: 0194-52-2435	日本租車 ..... 電話: 0194-75-4190	馬自達租車 ..... 電話: 0194-63-1321
<b>巴士</b>													
<b>計程車</b>													
<b>租車</b>													

## 諮詢方式一覽

### 飯店與旅館等住宿設施

●久慈格蘭飯店	川崎町10-15 ..... 電話: 0194-52-2222
●久慈健康樂園古墳之湯溫泉	長內町35-113-3 ..... 電話: 0194-61-3232
●久慈站飯店	中央3丁目2 ..... 電話: 0194-53-5281
●久慈第一飯店	中央2丁目11 ..... 電話: 0194-52-8111
●久慈飯店	長內町23-68-2 ..... 電話: 0194-53-1138
●侍之湯 菌菇屋	侍濱町向町7-133-5 ..... 電話: 0194-58-2311
●三陸旅館	夏井町鳥谷7-45-4 ..... 電話: 0194-53-5053
●諏訪旅館	長內町36-6-9 ..... 電話: 0194-53-3846
●篤屋旅館	中央2丁目22 ..... 電話: 0194-53-3341
●商務飯店 IROHA	荒町1丁目6 ..... 電話: 0194-53-2351
●平庭山莊白樺村(小別墅)	山形町來內20-13-1 ..... 電話: 0194-72-2700
●福乃屋飯店	中之橋1丁目20 ..... 電話: 0194-53-5111
●陸奧飯店	本町1丁目71 ..... 電話: 0194-52-0574
●三船旅館	中町1丁目1 ..... 電話: 0194-53-4063
●旅館田代屋	巽町2丁目5 ..... 電話: 0194-53-5151
●旅館中村屋	本町1丁目33 ..... 電話: 0194-52-2135
●旅館 HIKARI	荒町2-7 ..... 電話: 0194-53-5351

### 旅遊設施

●道之驛 山形白樺之鄉	山形町川井8-12-1 ..... 電話: 0194-72-3131
●久慈琥珀博物館	小久慈町19-156-133 ..... 電話: 0194-59-3831
●小久慈燒窯元	小久慈町31-29-1 ..... 電話: 0194-52-3880
●小袖海女中心	宇部町24-110-2 ..... 電話: 0194-54-2261
●三船十段紀念館	川貫5-20-230 ..... 電話: 0194-53-2210
●久慈地下水族科學館 MOGURANPIA	侍濱町麥生1-43-7 ..... 電話: 0194-75-3551
●道之驛久慈 山背土風館(風之館)	中町2丁目5-6 ..... 電話: 0194-66-9200
●小海女之屋	中央2丁目9 ..... 電話: 0194-61-4600

### 運動・休閒

●侍濱海水游泳池	侍濱町向町 ..... 電話: 0194-58-3855
●北侍濱露營場	侍濱町向町 ..... 電話: 0194-58-3855
●內間木露營場	山形町小國16-100-15 ..... 電話: 0194-72-2111
●平庭高原滑雪場・公園高爾夫球場	山形町來內22-13 ..... 電話: 0194-72-2944
●舟渡海水浴場	長內町 ..... 電話: 0194-52-2123

GreenHill大野(洋野町) ..... 電話: 0194-77-2266
大澤農業公園(洋野町) ..... 電話: 0194-66-2662
國民宿舍烏帽子莊(野田村) ..... 電話: 0194-78-2495
小野旅館(野田村) ..... 電話: 0194-78-2507
國民宿舍黑崎莊(普代村) ..... 電話: 0194-35-2611
羅賓莊飯店(野田村) ..... 電話: 0194-33-2611

## 稍走遠點 周邊觀光



久慈周邊也魅力多多。不妨再稍走遠一點如何?



### 種差海岸【八戶市】

以八戶市的蕪島為起點，東南約長12km的海岸線風景絕美。



### 大野校園【洋野町】

包括道之驛及公園高爾夫在內，可享受眾多體驗及休閒項目。



### 觀光物產館Papuru【野田村】

與三陸鐵道陸中野田站並設。銷售著從海產品到民藝品等。



### 黑崎燈塔【普代村】

是在東北建在最高處的燈塔，並入選「日本燈塔五十選」。



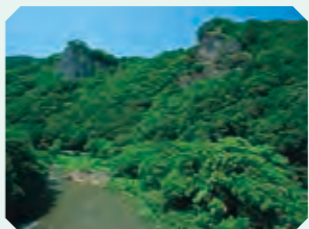
### 龍泉洞【岩泉町】

日本三大鐘乳洞之一，水深98m的地底湖，透明度為日本第一。



### 北山崎【田野畑村】

位於田野畑村的東北端，三陸代表性的景觀。有連綿的斷崖、巨大岩石等，景色宏偉壯觀。



### 馬仙峽【二戶市】

二戶市代表性的名勝景點。從展望台眺望到的宏偉景觀據說是縣北第一。



### 葛卷高原牧場【葛卷町】

邊看、邊走、邊吃、邊體驗，葛卷高原牧場一年四季均可享受樂趣。







### 平庭鬥牛大會

杜鵑場6月上旬/白樺場8月中旬/紅葉場10月中旬

東北唯一的鬥牛大會。可近距離欣賞充滿震撼力的牛頂架及粗野牛的興奮。會中豪華獎品的抽獎會也贏得好評!! 5月下旬也是牛犢練習的嫩綠場所。 電話: 0194-72-2129 (產業建設課)



「kuji」  
感動  
體驗

去看看!



有趣活動多多!

### 久慈秋祭

9月第三個週五起的3天時間

這是自1360年代開始舉行的具有悠久傳統的縣北最大級別的祭典。最高達12m相互競賽的花車遊行，豪華而雄壯。是一個熱氣冲天而熱鬧非凡的傳統活動。週四進行的前夜祭也看點多多。

電話: 0194-66-9200 (久慈市觀光物產協會)



### 北限海女節

8月第1個週日

以《小海女》的主要外景拍攝地小袖海岸為舞台舉辦。海女浮潛實際表演及超低價銷售海膽等，舉行各種各樣的活動。

電話: 0194-52-2123 (觀光交流課)



### 久慈港魚節

7月下旬的週日

在久慈市漁協周邊舉行。有雄壯的漁船巡遊、當地海產品的超低價銷售、傳統藝能表演等，是一個充滿了久慈大海與港口魅力的活動。

電話: 0194-52-2123 (觀光交流課)



### Gatagon節 8月中旬

源自發現神秘罕見動物Gatagon的足跡而開始舉辦。還有沿街舞蹈與當地特產禮品銷售。 電話: 0194-72-2743 (久慈商工會議所)



### Gurette

### 山形街道祭 10月中旬(週六、週日)

繞秋季山形町一周，可盡享樂趣的傳統活動。山村特有的鄉土美食及秋季的美味應有盡有。

電話: 0194-72-2125 (故鄉振興課)



### 平庭高原滑雪場節 2月第二個週六

在滑雪場燃放的煙火與拿著火把游行宛如夢幻一般。

電話: 0194-72-2129 (產業建設課)



### 內間木洞節

7月第2個週日、10月上旬、2月第2個週日

這是一年僅對外開放3次的鐘乳洞。冬天可看到被稱為「冰筍」的冰柱，在日本也只有幾個地方能夠欣賞到。

電話: 0194-52-2700 (久慈市教育委員會文化課)



### 久慈地方產業節 10月中旬

嘗萃眾多久慈美味及工藝品等。 電話: 0194-52-1525 (商工市街地振興課)

### 久慈流燈祭・納涼煙火大會 8月16日

送走精靈的放燈籠如夢幻。約1,700發煙火被發射到久慈的夜空中。

電話: 0194-66-9200 (久慈市觀光物產協會)



### 別嬪夜市 5月~10月 第4個週五

喝!吃!買!玩!市區商店的夜店匯聚一堂。享受熱鬧的夜晚樂趣。 電話: 0194-52-1000 (久慈商工會議所)



■發行部門

久慈市 觀光交流課/產業建設課

郵遞區號 028-8030  
久慈市川崎町1-1  
電話: 0194-52-2123  
傳真: 0194-75-3536  
URL <http://www.city.kuji.iwate.jp>

■觀光介紹所

久慈市觀光物產協會

郵遞區號 028-0056  
久慈市中町2-5-6  
(道之驛久慈山背土風館內)  
電話: 0194-66-9200  
傳真: 0194-66-9300  
URL <http://kuji-kankou.com/>

久慈廣域觀光協議會

郵遞區號 028-0061  
久慈市中央3-38-2  
(三陸鐵道久慈站內)  
電話: 0194-53-5756  
傳真: 0194-66-8006  
URL <http://kuji-tourism.jp>

■觀光導遊

久慈市導遊之會

郵遞區號 028-8030  
久慈市川崎町1-1  
(故鄉體驗學習協會內)  
電話: 0194-75-3005  
傳真: 0194-75-3007  
URL <http://www.kuji-taikun.jp>

