

ra kra × 八戸

大人のための北東北エリアマガジン ラ・クラ特別編集  
Hachinohe Travel Guide Book  
Take Free

# 八戸満喫旅



食のパラダイス  
八戸美味探訪

## —朝市—

時には食の宝庫、時には活気ある商店街、時には知人の集まるサロン。

八戸の朝は、さまざまな顔をもつている。早起きして朝を楽しみ、そして一日が始まる。

これが、八戸のライフスタイル。



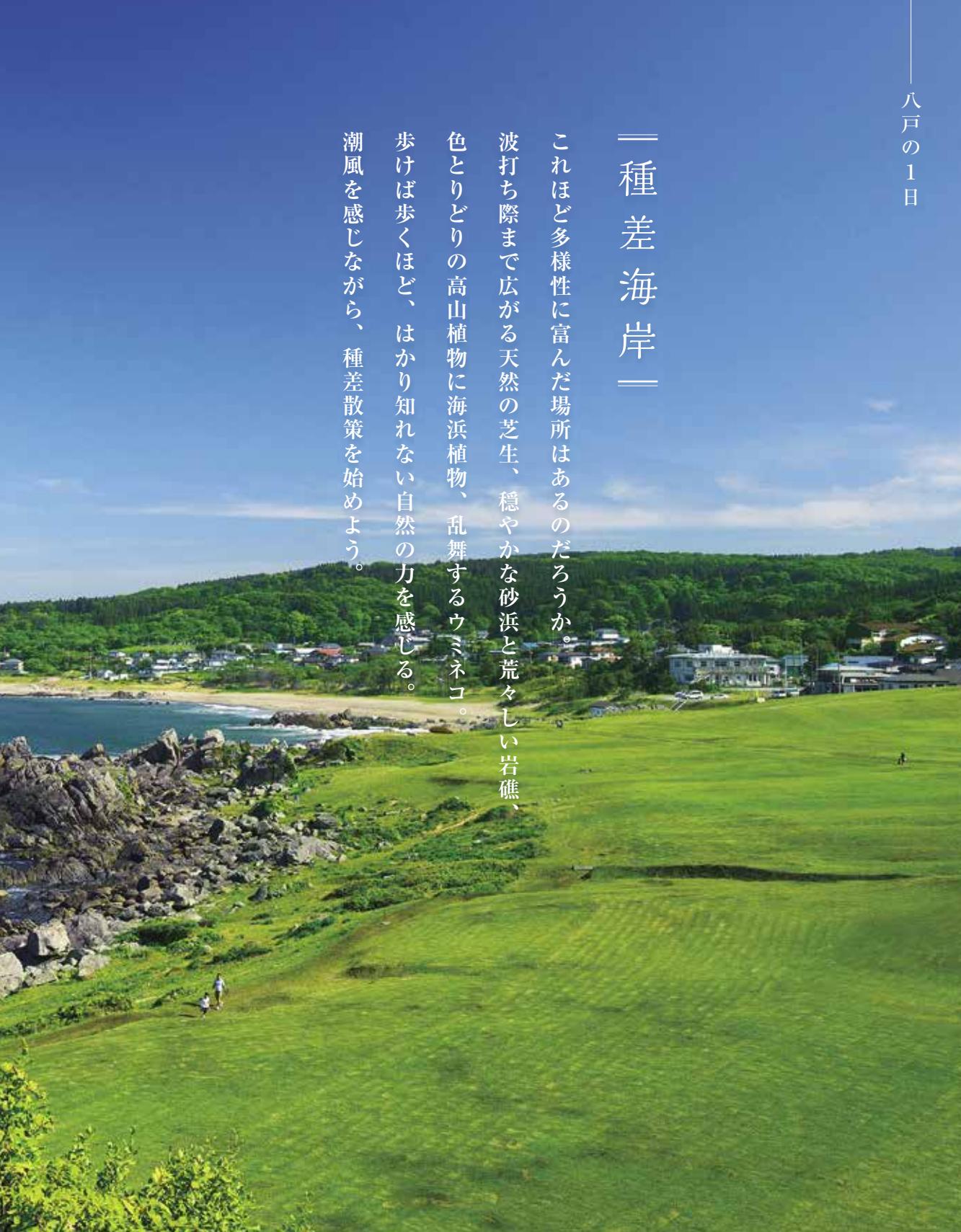
八戸の1日

## —種差海岸—

これほど多様性に富んだ場所はあるのだろうか。波打ち際まで広がる天然の芝生、穏やかな砂浜と荒々しい岩礁、色とりどりの高山植物に海浜植物、乱舞するウミネコ。

歩けば歩くほど、はかり知れない自然の力を感じる。

潮風を感じながら、種差散策を始めよう。





# 八戸美味探訪 食のパラダイス

北の港町には、とつておきの美味がそろっている。  
八戸で味わってみたい食のあれこれ。  
さあ、食のパラダイス「八戸」へ――。



# 八戸の美味

八戸の一番の魅力、それは豊かな海と厳しい気候が育む食文化。旨みたっぷり自慢の魚介や、あの有名ご当地グルメまで心ゆくまで、おあがりやあんせ。

Hachinohe  
Maeoki Saba



「全国ご当地どんぶり選手権」で2年連続のグランプリを獲得した「八戸前沖銀サバトロづけ丼(1,944円)」。

## 八戸前沖さば

八戸沖では、秋になると急激に海水温が下がり、冷たい海でたっぷりと脂肪を蓄えた大型のサバが漁獲される。その身は肉厚ジューシーで、市場や飲食関係者から「日本一脂ののったサバ」と評されることもある。

サバ料理専門店「サバの駅」では、サバの旨みがストレートに伝わる串焼きやしめサバ、サバだしのせんべい汁など多彩なサバ料理を味わうことができる。



八戸前沖さばの旨味を体现する「さばの串焼き(1本508円)」。

## サバの駅

●八戸市大字六日町13 大松ビル1F  
●TEL 0178-24-3839  
●営業時間／17:00～24:00(23:30L.O.)  
●定休日／日曜、年末年始  
(連休の場合は月曜休み)



「おかげさん」の人気メニュー「イカゴロ鉄板焼き」。身を食べ終わった後にご飯を入れて混ぜ合わせた特製リゾットは至福の味。

## イカの水揚げ日本一! その食べ方は多彩

### イカ

イカの水揚げ日本一を誇る八戸。年間を通じて水揚げされるが、夏から冬にかけての近海イカの時期になると、夕方に水揚げされたばかりのイカが「夕獲れイカ」としてその日のうちに飲食店で提供される。

横丁にある居酒屋「おかげさん」では、新鮮な夕獲れイカの刺身を、イカのワタを加えた醤油で味わう「PMイカ」が人気。そのほか、「イカゴロ鉄板焼き」や「せんべいピザ」も評判。八戸でさまざまなイカ料理をご賞味あれ。

**おかげさん** ●八戸市大字鷹匠小路1 ●TEL 0178-45-0415 ●営業時間／17:30～23:00 ●定休日／日曜、月曜が祝日の場合も休み



Hachinohe  
Senbei Jiru

## 南部せんべいを煮込む? もちもちの食感がクセになる

## 八戸せんべい汁

ご当地グルメブームの火付け役にもなった、八戸地方を代表する郷土料理。鰯だしなどの鍋汁の中に、専用の南部せんべい(おつゆせんべい)を割り入れ煮込んだもの。食べごろは、パスタでいうアルデンテ!



## 肴町のらぶらざ亭

●八戸市大字六日町13  
●TEL 0178-72-5587  
●営業時間／17:00～23:00  
●定休日／無休

## 南部民芸料理 藏

●八戸市大字十三日町28 花眞ビル1F  
●TEL 0178-22-1027  
●営業時間／17:00～22:30  
●定休日／不定



Ichigo Ni

磯の香りがそのまま伝わってくる「いちご煮(1,480円)」。  
青じそが潮汁のアクセントとなっている。

## 八戸ブイヤベース

毎年2月～3月、八戸港に水揚げされた魚介を4種類以上使った「八戸ブイヤベース」が八戸市内のホテル・レストランで提供される「八戸ブイヤベースフェスタ」。八戸の海の恵みと、各店が創意工夫を凝らしたの一皿をご賞味あれ。

八戸ブイヤベースフェスタ公式ウェブサイト

<http://www.hhrp.jp/hbb/>

八戸の海の魅力を凝縮  
新たな冬の風物詩



Bouillabaisse

八戸流は二度おいしい! 魚介類を味わった後は、スープを活かした各店オリジナルのの一皿を楽しめる。

1. 店で買った魚介を「七厘村で焼いて食べる」と伝えると、食べやすいように捌いてくれる。**2.**巨大なタコなどめずらしい魚介も。**3.**季節の新鮮な魚介がそろう。宅配便で自宅へ送ることも可能。**4.**惣菜店もあり、夕食のおかずとして買っていく人も多い。**5.**おみやげに、八戸せんべい汁Tシャツ「せT」はいかが。**6.**1杯ずつドリップで淹れてくれるコーヒー店。**7.**八戸の地酒をはじめ、東北の銘酒を幅広くセレクト。**8.**各メーカーの南部せんべいが勢ぞろい。種類の多さに驚き。**9.**その場で、素材をそのままプレスした素材 100 パーセントのせんべい。一番人気はホタテの味付貝柱。**10.**炭火焼きを楽しめる「七厘村」。予約をしてから、食材を買いいに行こう。**11.****12.**市場ならではの食材を買ってすぐに焼いて味わう、ライヴ感を楽しめる。



八戸市周辺の高校の購買で定番の惣菜「チキンカツ」。肉厚ジューシーなチキンとキャベツが、柔らかい衣と渾然一体となって、何ともいえないおいしさ。珍しい「グラタンフライ」やお好み焼き風「お好みフライ」は、人気。

**むつ食品**  
八戸市田面木エヒサ沢1-69 TEL 0178-44-4819  
営業時間／月～土曜7:00～20:00、日曜・祝日7:00～19:00

買った魚介や肉を炭火で焼いて食べられるのが魅力で、八食センターを訪れる観光客の定番スポットとなっている。食材を用意すれば、手ぶらでもOK。

七厘の上に貝、魚、肉、野菜と食材を乗せて、いき、貝から磯の香りが立つてきたり、醤油を数滴。香ばしい匂いが食欲をそそる。熱いところをハフハフしながら味わうと、口の中に旨みがジワッと広がってくる。自分で焼いて楽しい、食べておいしい、八戸の食のテーマパークを心ゆくまで楽しんでほしい。

# 八食センターで 八戸の食をはしご

色とりどりの食材が並ぶ食のテーマパーク。八戸の食を楽しむなら「八食センター」ははずせない。

**八食センター**  
八戸市大字河原木字神才22-2  
TEL 0178-28-9311  
**営業時間**/市場棟9:00~18:00、味横丁9:00~18:30  
厨スタジアム9:00~21:00  
**定休日** / 水曜日(祝日・祝前・祝後は営業)  
※毎月第一土曜日休業

七厘村  
TEL 0178-29-4451  
營業時間／8:00~17:00 定休日／水曜

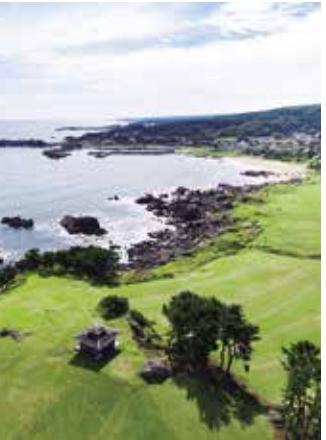
八食センターの本領は、何と  
いつても食材の豊富さと活きの  
よさにある。  
その食材をダイレクトに味わ  
うことができるのが「七厘村」  
である。ここでは、市場内で  
新鮮食材をそのままの場で  
焼いて食べる喜び



何でもそろう市場で  
八戸を味わい尽くす



# 八戸満喫旅



02 八戸の1日 ■朝市 ■種差海岸 ■横丁

## 05 特集 1

食のパラダイス

## 八戸美味探訪

八戸の美味／八食センターで八戸の食をはしご／八戸酒蔵めぐり

## 12 特集 2

## 八戸 × 旅人類

吉田類責任編集  
[大人の旅情報誌]

横丁編

16 八戸のディープな夜を満喫  
八戸横丁ガイド

18 早起きして出かけたい  
館鼻岸壁朝市／平日の朝は、陸奥湊駅前朝市で

22 市街地から30分の楽園  
種差海岸散策／種差海岸グルメ

28 八戸観光のターミナル  
はちのへ中心街まち歩き

32 八戸の歴史と出会う  
国宝巡礼の旅

34 北国の厳しい風土と人々の祈り  
祭りを楽しむ「八戸三社大祭」「八戸えんぶり」

40 四季を感じるスローライフ  
南郷で里山を満喫

42 八戸旅がより思い出深くなる  
自分へあの人への八戸みやげ

44 宿泊施設のご案内

46 八戸市全域マップ

47 八戸市へのアクセス

掲載店舗の情報は、平成31年2月1日現在のものです。  
営業時間や金額などが変更になる場合があります。ご了承ください。



若き蔵人が  
醸す酒

# 八戸 酒蔵めぐり

美味をさらに引き立てる、八戸のうまい酒。  
藩政時代創業のふたつの老舗酒蔵が、  
現在でも品質の高い酒をつくり続けている。

五感

で醸すうまし酒

## 八戸酒類八鶴工場

創業は天明6年(1786)。南部杜氏による伝統技法を受け継ぎつつも、新たな酒造りにも挑戦している。代表名柄は「八鶴」。

- 八戸市八日町1 ●TEL 0178-43-0010
- 営業時間／8:00～17:00
- 定休日／土・日曜、祝日
- 蔵見学について
- 見学時間／9:00～16:00  
(完全予約制・30～40分 ※作業の都合上、見学不可の場合もあり)
- 料金／無料

## 八戸酒造

創業は安永4年(1775)。大正年間に建設された蔵や主屋など6つの建造物が文化庁登録有形文化財に指定されている。代表名柄は「陸奥男山」「陸奥八仙」。



- 八戸市大字湊町字本町9
- TEL 0178-33-1171
- 営業時間／8:30～17:00
- 定休日／土・日曜  
(冬期は土曜も営業)
- 蔵見学について
- 見学時間／10:00～16:00(約60分)
- 料金／500円(試飲付き)



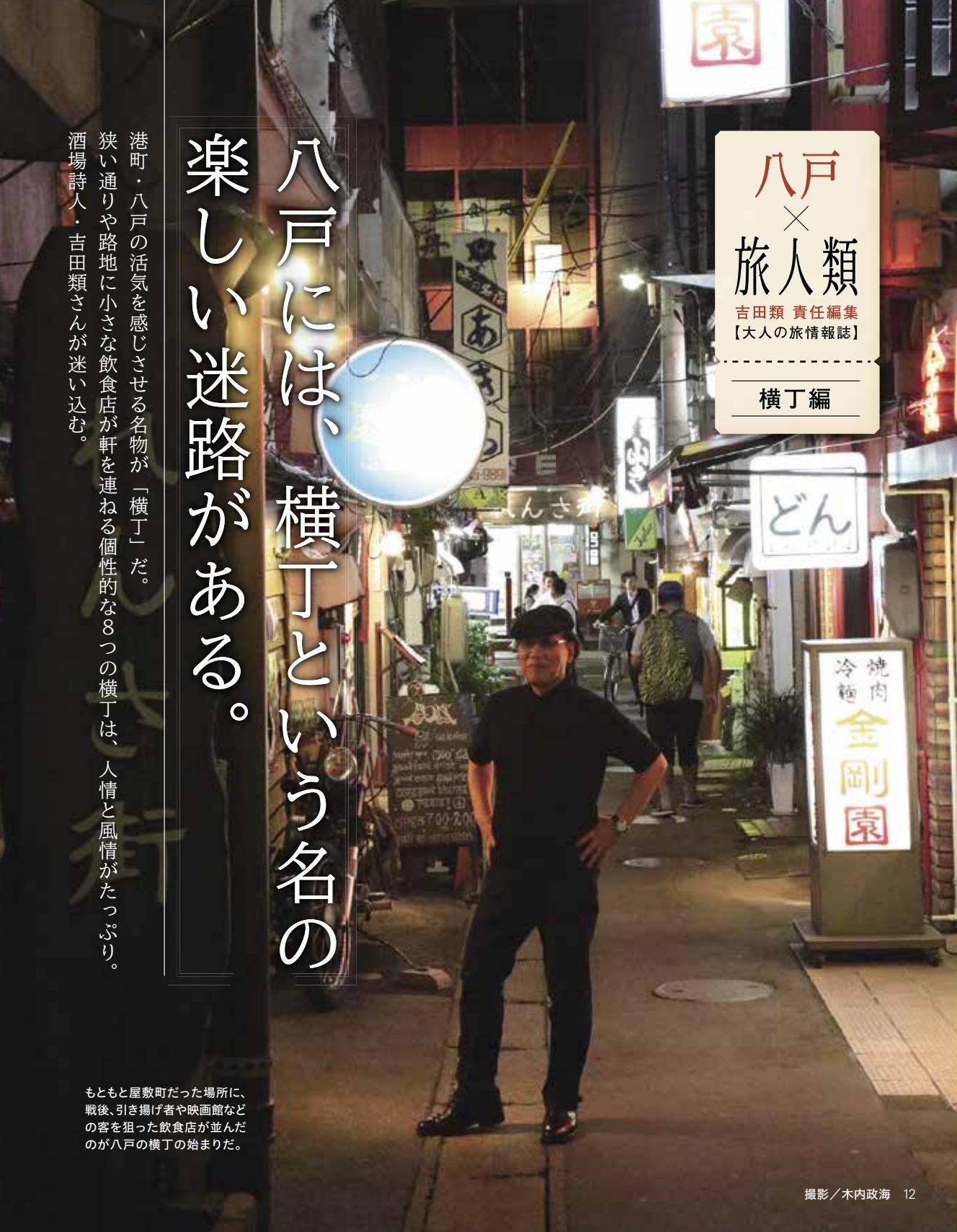
南部の誇るうまし酒  
若手が醸す次の酒

南部杜氏と名水の存在によつて酒造りが盛んな八戸では、現在でもふたつの老舗酒蔵がうまく酒をつくり続けている。  
ひとつは、中心街にある「八戸酒類八鶴工場」。代表銘柄は、八戸地方を長く治めた南部氏の家紋「向かい鶴」と八戸の「八戸」から命名された「八鶴」。日本画家・横山大観の筆によるラベルに恥じない、高い技術力と品質が評価されている。  
もうひとつは、大正時代建設の重厚な蔵を持つ湊町の「八戸酒造」。漁師の晩酌酒「陸奥男山」や、華やかな香りが女性にも人気の「陸奥八仙」を若い蔵人が醸し、近年ファンを増やしている。  
ふたつの酒蔵は見学可能(予約制)。蔵の中に広がる酒の香りが、八戸の酒づくりの歴史を感じさせてくれる。



# 八戸には、横丁という名の 楽しい迷路がある。

港町・八戸の活気を感じさせる名物が「横丁」だ。狭い通りや路地に小さな飲食店が軒を連ねる個性的な8つの横丁は、人情と風情がたっぷり。酒場詩人・吉田類さんが迷い込む。



手前が看板料理の「がっぱり焼き」。味噌ホルモンの香りが食欲を刺激する。

**食べ慣れた物同士の組み合わせがこれほどうまいとは。**

「ハーモニカ横町」は、八戸の中でも特に歴史が古い横丁の一つで、発祥は昭和20年代。小さな店舗がハーモニカのリードのように並んでいたことが名前の由来だ。

その中にある『DA 介』は市川亮一さん、雪子さん夫妻が切り盛りする6人も入ればいっぱいになりそうな小さな店。まずは看板にある「がっぱり焼き」を注文する。カウンターにはガスコンロと鉄製の鍋がセットされ、そこに味噌ホルモンやキャベツなどを「がっぱり」(たくさん)盛って焼き始めた。これは豪快。程よくしんなりとしたキャベツの食感が絶妙だ。これも食べてみて、と出されたのは、南部せんべいを皿代わりにして水煮缶のサバをのせた「サバせんべい皿」。「八戸の人南部せんべいの凹面に何でも食べて食べるんですよ」と亮一さん。「初めて食べました。食べ慣れた物同士のこの組み合わせがこれほどうまいとは新発見です」と、類さんもすっかり気に入ってしまった。



南部せんべいに水煮缶のサバをのせる。これほど簡単で酒が進む肴があるだろうか。



味噌ホルモン、キャベツ、キムチ、豆腐などが鉄鍋の上に山盛り。香りが食欲を刺激する。

## DA介

戸を開けると看板やポスターなど  
が隙間なく雑然と飾られた不思議  
な空間。店名は「～だから」という  
意味の南部弁「～だすけ」が由来。

青森県八戸市岩泉町11-2  
ハーモニカ横町  
TEL.0178-73-1314  
18:30~24:00 日曜休  
JR「本八戸」駅より徒歩12分

もともと屋敷町だった場所に、  
戦後、引き揚げ者や映画館など  
の客を狙った飲食店が並んだ  
のが八戸の横丁の始まりだ。

八戸市内には、何日町といった日付のような町名が多い。これは江戸時代に周辺の農産物や海産物を路上で商う市が開かれたりを表しているという説がある。中心街に位置する「三日町」と「六日町」をまたいでつくられた屋台村は、三と六から「みろく横丁」と名付けられた。

その入口に隣接するビルの1階にある『サバの駅』。店名からも分かるように、八戸前沖で獲れたサバ料理の専門店だ。

「八戸のサバはなぜおいしいんですか?」と尋ねる類さんに、「この辺りの海は餌が豊富で、秋になると海水温が急激に下がります。そのおかげで、質の良

## 質の良い脂をたっぷり蓄えたサバの役者ぶりに、脱帽。

「八戸の海が育んだ美味ですね。もう3軒目だけれど、お酒がますますおいしい」と絶好調。

「八戸のサバはなぜおいしいんですか?」と尋ねる類さんに、「この辺りの海は餌が豊富で、秋になると海水温が急激に下がります。そのおかげで、質の良



### サバの駅

「八戸前沖さば」を使った料理の専門店。ここでしか味わえないさまざまな調理の工夫が、サバのうまさを最大限に引き出す。  
青森県八戸市六日町12 大松ビル1F  
TEL.0178-24-3839  
17:00~24:00 (L.O.23:30)  
日曜休、年末年始  
JR「本八戸」駅より徒歩12分



大人の旅情報誌  
「旅人類マガジン」の  
記事を再編集しました。



銀サバを炭火で焼き上げた串焼き1本508円や珍しい味噌〆1,404円など、専門店ならではのサバ料理。



店を立ち上げてから、長横町れんざ街にたどり着くまでの苦労話に耳を傾ける。

## 目の前で揚げる串揚げと、知る人ぞ知るサバコロ。

その中で、たたずまいに引かれて類さんが訪れたのは『串わ』。みろく横丁で創業し、歴史あるれんざ街に移転する夢を実現した一軒である。店長の長根弘和さんが目の前で揚げる串揚げが名物だ。「これはぜひ塩で食べてください。こちらはソースで」と、一つ一つの最高の食べ方を教えてくれた。

長根さんはサバを使った商品開発に取り組む「サバコロ青年隊」を応援。料理長の白川佑希さんはその隊長を務めている。サバコロとは八戸のサバとご飯にチーズとシソを入れ、衣に包んだコロッケのこと。サバの身をラー油に漬けこんだ「サバラ」と共に、こここと館鼻岸壁朝市でしか食べることができない。



### 串わ

ヘルシーな油で揚げた串揚げが名物の店。さまざまな食材が、カウンターの目の前で次々と揚げられていくのを見るのも楽しい。  
青森県八戸市長横町18  
れんざ街15  
TEL.090-4507-2166  
17:00~24:00 月曜休  
JR「本八戸」駅より徒歩12分

サバは串揚げにしてもうまい。手前の「サバコロ」は、焼いたサバの身をほぐし、ご飯と一緒に揚げてある。



岩手県から八戸に遊びに来たという女性たちが来店。お互いの旅のエピソードを語り合った。

# 八戸横丁

八戸のディープな夜を満喫

狭い路地に店が立ち並び、

映画のセットのような

昭和の風情を醸し出す八戸の横丁。

次の店へとほしごしていくのもよし。

楽しみ方はあなたしだい。



大人のムード漂う通り



みろくと交差する横丁



横丁ビギナーも安心！



八戸最古の横丁



たぬき小路

昭和20年代前半に誕生した横丁。北海道随一の歓楽街・札幌「狸小路」のようになにぎわいになるようにと願って名付けられたとか。昔ながらの店が多く、地元の人の憩いの場となっている。

個性的な店がそろう



長横町れんざ街

長横町に面してU字型になっている横丁。映画館(現在は閉館)脇の横丁に鎖をつなぐように飲食店が並んだことから「れんざ街」と呼ばれるように。老舗バーや寿司店、焼肉店など、個性的な店がそろう。

人が多く、明るい通り



ロー丁れんざ街

藩政時代に一時牢屋が置かれたため「ロー丁(ちょう)」という地名が残る横丁。長横町れんざ街とつながる位置にあったことから「ロー丁れんざ街」呼ばれるようになった。開放的で親しみやすい店が多い。



横町らしい懐かしさ



昭和のぬくもり



八戸昭和通り

平成14年(2002)、愛称のなかった長横町の飲食街に「昭和のぬくもりが感じられるように」との想いを込めて命名されて誕生。通りが広くおおらかな雰囲気の横丁に、個性的な店が立ち並ぶ。

五番街

昭和30年代から続く横丁。大ヒットしたアメリカ映画「五番街の出来事」にちなんで名付けられた。昼でも薄暗く、横町らしい大人のムードが漂っている。隠れ家的な店が多い。

花小路

みろく横丁と東西に交差する横丁。花の咲き誇る路地となることを願い「花小路」と名付けられた。昼は野菜や惣菜などを販売する「花横市場」が開催される。みろく横丁とダブルで楽しみたい。

八戸屋台村みろく横丁

みろく横丁と東西に交差する横丁。花の咲き誇る路地となることを願い「花小路」と名付けられた。昼は野菜や惣菜などを販売する「花横市場」が開催される。みろく横丁とダブルで楽しみたい。

## ガイド

横丁のゆるキャラ  
よっぱらいほやじ



早起きして出かけたい

いち

# 館鼻岸壁朝市

朝市から始まる八戸の朝。

毎週日曜日の巨大朝市「館鼻岸壁朝市」は、夜明け前から人びとの活気がみなぎっている。

日本で一番“ホット”な朝市に、早起きして出かけよう。

背負いカゴは、  
イサバのカッチャ  
(魚売りのお母さん)  
トレードマーク!



## 館鼻岸壁朝市(湊日曜朝市会)

- 八戸市新湊館鼻岸壁
- TEL 0178-80-7878
- 開催日／3月中旬～12月の毎週日曜
- ※5月上旬うみねこマラソン開催日は休み
- 開催時間／日の出～9時頃

「朝市まつぶ」を購入!  
何を食べようか……



初めてでも安心して朝市体験!/

## 「八戸さんぽマイスター」と行く まち歩き 館鼻岸壁朝市!

八戸の路地裏まで知り尽くしたガイド団体「八戸さんぽマイスター」による館鼻岸壁朝市のディープな魅力が満載のまちあるきプラン。この他、中心街や陸奥湊を巡るコースも用意しているので要チェック!

問合せ／(一財)VISITはちのへ TEL 0178-70-1110  
問合せ時間 8:15～17:00(土・日曜、祝日休み)

のコーヒー、さらには刃物やミシンなどの朝市らしからぬ品物を扱う店も。押し寄せる買い物客に紛れて朝市未公認キャラクター「イカドン」が練り歩き、雰囲気はまさに“カオス”。訪れる人びとも、買い物にいそしんだり、朝食をとったり、知人と談笑したりと、朝の特別な時間を感じいに過ぎない。人気店も多く、目移りしてしまって売り切れてしまうことも。さまざまな売り物を吟味しながら、日本でいちばん盛り上がっている八戸の朝を楽しみたい。

新鮮な魚介、野菜、山菜、果物など朝市らしい売り物はもちろん、焼きたてのパン、鍋物、ラーメンなどの食事系、魚の炭火焼、揚げ物をはじめとするバラエティ豊かな惣菜、専門店

の岸壁に明かりがともる。日が昇るにつれて客が増えていき、午前6時には歩くのが困難なほどの人の波になる。そして、そのにぎわいが嘘だつたかのように、午前9時にはふだんの岸壁に戻っていく。八戸港の館鼻壁に日曜の朝にだけ出現する「館鼻岸壁朝市」は、約800メートルにわたって300以上の店が立ち並び、毎週数万人が足を運ぶ日本最大級の朝市だ。朝市の盛んな八戸市内において、2004年から始まったこの新しい朝市は、2011年の東日本大震災による津波で岸壁が被災しながらもたくましく復活し、今なおにぎわいが増し続けている。

日曜の朝に出現する  
カオスな朝市

## 陸奥湊駅周辺 朝市MAP

日曜朝市循環バス  
「いさば号」バス停  
みなとオアシス八戸



日本最大級の  
朝市

## 館鼻岸壁朝市 コレクション!

何でもあり?  
館鼻岸壁朝市で見つけた  
あれこれ



八戸らしい? イカの粉入りくしもち。  
幼虫の形のグミも人気。  
魚網を活用した垢すり網。  
テントの隣でライブ演奏!  
伝統野菜・糠塙きゅうりも並ぶ。  
朝市限定、黒にんにくコーヒー羊羹。

## 陸奥湊駅前朝市で「朝めし」

### 市場価格の魚介でオリジナル定食

戦後から八戸の台所として親しまれ、市民や市場関係者などにぎわう「陸奥湊駅前朝市」。その中心施設「八戸市営魚菜小売市場」では、市場の雰囲気の中で食べる「朝めし」が人気。ウニや筋子、イカ、ヒラメ、マグロなど、ずらりと並ぶ新鮮な魚介や惣菜のなかから好きなものを選び、カウンターでご飯や味噌汁を購入して自分だけのオリジナル定食に。



### 八戸市営魚菜小売市場

- 八戸市大字湊町字久保38-1
- TEL 0178-33-6151
- 営業時間 / 3:00~15:00(朝食6:00~10:00)  
※鮮魚・刺身は昼頃まで
- 休場日 / 日曜、第2土曜、1月1日・2日

### 陸奥湊名物

#### みなと食堂の「平目漬け丼」

##### 繊細な甘みを贅沢に

丼に敷き詰められたヒラメの切り身、その上の黄身とワサビがのった見た目も美しい丼。ヒラメに黄身を絡めて食べると、トロッとした優しい味。口中に繊細な甘みが広がる。

- 八戸市大字湊町字久保45-1
- TEL 0178-35-2295
- 営業時間 / 6:00~15:00(14:30 L.O.)
- 定休日 / 日曜



夕獲れイカを肴に  
地酒「八仙」を堪能

## 港町の居酒屋で晩酌 がんこおやじ

### 夕獲れイカと地酒で乾杯!

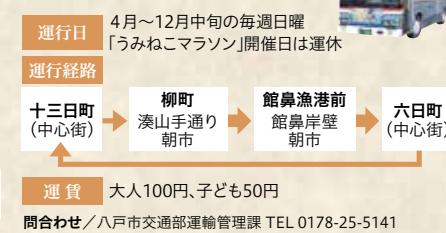
夏から冬にかけ、夕方に水揚げされたイカをその日のうちに食べられる「夕獲れイカ」は、港町・八戸ならではの味覚。新鮮な魚介や焼き鳥とともに味わいたいのが地元の酒蔵の地酒「陸奥八仙」。限定酒が並ぶこともあるので、要チェック!

- 八戸市大字湊町本町1-1
- TEL 0178-33-3538
- 営業時間 / 17:00~25:00 ● 定休日 / 月曜



### 日曜朝市循環バス「いさば号」

中心街と館鼻岸壁朝市を循環するバスで、八戸の朝を便利に楽しもう。



### 陸奥湊駅前朝市

- 八戸市大字湊町久保 陸奥湊駅前
  - TEL 0178-33-6151(八戸市営魚菜小売市場)
  - 営業時間 / 3:00~12:00
  - 定休日 / 日曜・年始
- ※駐車場は陸奥湊駅前通りの有料駐車場を利用。

## ウミネコと出会い、花の渚を歩く

葦島～葦毛崎展望台周辺



5月になるとウミネコの産卵が始まると、6月にはヒナが誕生。ヒナは50日程度で親鳥と同じ大きさになり、8月には島を飛び立っていく。



### 八戸港の美しい目印 鮫角灯台

1938年に建造された灯台。眼下に広がる太平洋を全身で感じられる、種差海岸屈指のビュースポット。日本の灯台50選のひとつ。  
一般開放日／4月下旬～10月の土・日曜、祝日。7月下旬～8月下旬の毎日  
一般開放時間／9:00～16:00



### 貴重な「鳴砂」の浜 大須賀海岸

散歩できる砂浜としては北東北で最大規模の美しい砂浜。歩くとキュッキュッと音がする「鳴砂」は、不純物の少ないきれいな砂の証といわれ、全国的にも貴重なスポット。



「かぶあがりひょうたん  
御守」が人気



### ウミネコが舞うパワースポット 蕪島

3月から8月頃にかけ、ウミネコが繁殖のために飛来し、その様子を間近で観察できる国内唯一の場所。その数は3～4万羽にのぼり、島がウミネコに覆い尽くされるほど。頂に鎮座する「蕪嶋神社」は、人望・資産の「かぶあがり」のご利益があるとして信仰を集めている。  
※蕪嶋神社再建工事のため、島内立入制限中(2020年3月頃まで)。島の近くに仮社務所が開設されている。



種差海岸は、①ハマヒルガオ、②スカシユリ、③ハマギクなどの海浜植物や、ニッコウキスゲ(写真下)などの高山植物の両方が自生する珍しい場所。

●種差海岸の開花時期／ハマヒルガオ5～8月、スカシユリ・ニッコウキスゲ6～8月、ハマギク9～10月



### 花咲き乱れる美しい岩礁地帯 中須賀

葦毛崎展望台から遊歩道沿いに歩いて数分の岩礁地帯。初夏には遊歩道の海側に海浜植物が、陸側に高山植物が咲き誇り、花々の競演を楽しむことができる。「花の渚」種差海岸を代表するスポット。

市街地から30分の楽園

# 種差海岸散策

市街地からほど近い場所に、多彩な景観が広がる「種差海岸」。空を覆いつくすウミネコの群れ、緑色の絨毯のような海沿いの芝生、可憐な海浜植物・高山植物の数々がおもてなし。変化に富んだ風光明媚な海岸を五感で満喫しよう。



### 葦毛崎展望台

西洋の古城のようなファンタジックな趣のある展望台で、太平洋を一望できる。種差天然芝生地まで続く遊歩道の起点でもあり、特に隣接する中須賀までの一本は花の見どころとしても知られる。

種差海岸には650種を超える植物が自生し、初夏から秋にかけて花々が咲き誇る「花の渚」とも呼ばれる。夏に吹く冷たく湿った海風「ヤマセ」や冬の厳しい気候、岩礁・砂浜・芝生地などの複雑な地形が、種差海岸の独特的な植生を育んできた。その素晴らしい地形は、鳥瞰図絵師・吉田初三郎や日本画家・東山魁夷などの文人墨客に愛され、種差にまつわる多くの作品が残されている。

ウミネコの繁殖地・蕪島や、眺望と花々が美しい葦毛崎展望台、海沿いの天然芝生地など、全長約12キロの海岸線に唯一無二の見どころが散りばめられている。自然歩道「みちのく潮風トレール」に沿っての散策、遊覧バスやレンタサイクルと組み合わせて巡るのもおすすめだ。

人と自然が織りなす  
唯一無二の絶景

青森県八戸市から宮城県石巻市までの3県にまたがる三陸復興国立公園の北端「種差海岸」。

# 海と芝生のコントラスト。稀有な風景を楽しむ

種差天然芝生地周辺



## 歴史ある松並木 淀の松原

樹齢100年を超えるといわれる松林で、木々の間から望む海や岩場が美しい。



## ガイドと一緒に歩こう



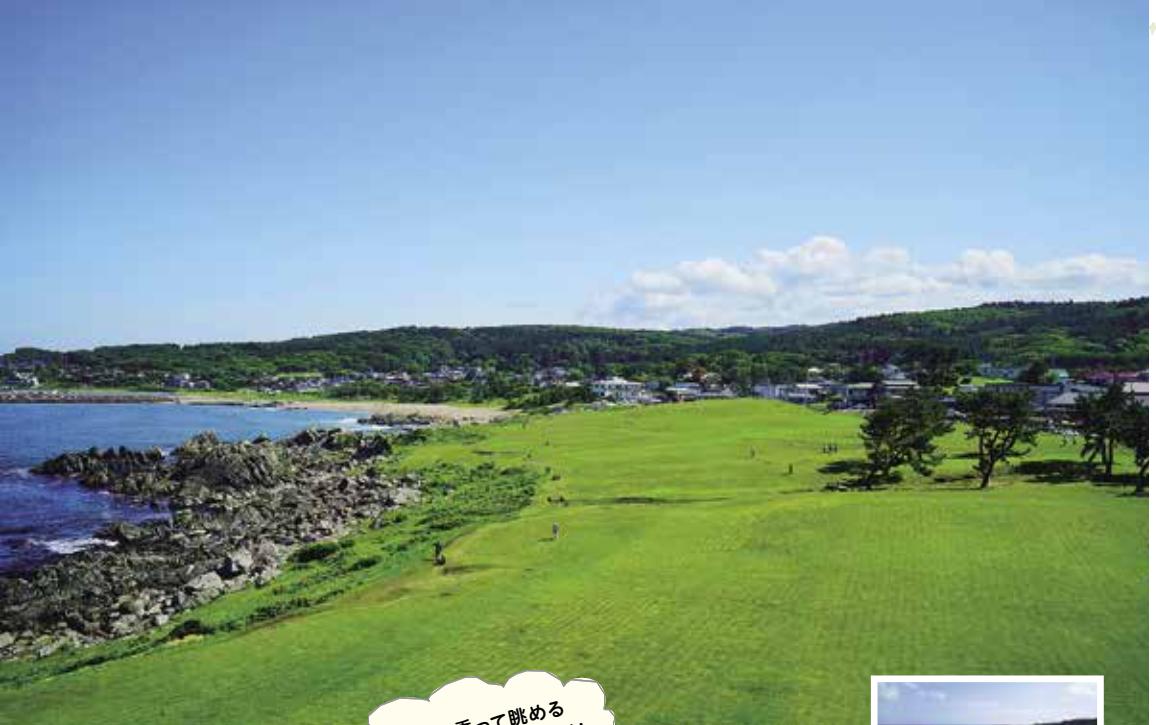
Guide Natures Time  
田向紘平さん

### 見晴らしのいい、花の海岸線

種差海岸には、海岸性の植物だけでなく、高山や里山などに咲く花の種類がとにかく多いです。そんな種差海岸の魅力をご案内します。新鮮な魚介と合わせて楽しんでください。

● Guide Natures Time (ガイド ネイチャーズ タイム)  
TEL 0178-79-4903

種差海岸で活動するガイドの情報については、種差海岸インフォメーションセンターまで問い合わせください。● TEL 0178-51-8500



## 波打ち際まで広がる 緑の絨毯

たねさしてんねんしづか  
種差天然芝生地

種差海岸を代表する景勝地で、険しい岩礁と海、そして天然の芝生の美しいコントラストは、まるでスコットランドの海岸のような異国情緒を感じさせる。自然のパワーを感じながら芝生の上でヨガを楽しむ「種差朝ヨガ」や、馬の放牧が行われていたかつての種差の姿を思い起こさせる「種差海岸乗馬体験」など、さまざまなアクティビティも実施。



## 種差海岸グルメ

歩き疲れた…… 小腹もすいた……。  
そんなときは、グルメスポットで休憩タイム。  
種差ならではの食で満腹、満足!

### あなたはうに丼派? 生うに丼派?

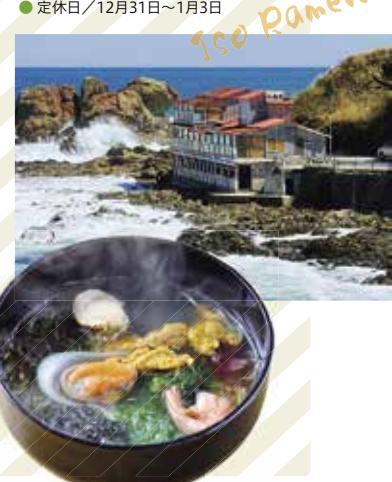
三陸夏の味覚を代表するウニ。種差海岸には、鮮度にこだわったウニ料理を出す店が多い。八戸で「うに丼」といったら、たっぷりの蒸ウニを卵でとじたもの。これは、ウニのおいしさを1年中味わうために生まれた名物料理だ。旬の時期にはもちろん「生うに丼」を堪能したい。



松家は「うに丼(卵とじ)」発祥の店。刺身などがついて2,200円。

### 和風食事処 松家

● 八戸市大字鶴町字棚久保14交番前  
● TEL 0178-38-2428  
● 営業時間 / 夏季10:00~19:00、  
冬季10:00~17:30  
● 定休日 / 無休



### 磯の香りを堪能

種差海岸に来たら一度は磯ラーメンを食べておきたい。海拔0メートルの絶景食堂「小舟渡」の「磯ラーメン」は、煮干でスープをとった塩味。エビやホタテ、ウニなどがのり、魚介の旨みが詰まっている。

### 海席料理処 小舟渡

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜(祝日の場合は翌日)

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。

## Anabi Pasta



### アワビたっぷり贅沢パスタ

素潜り漁師の店主が獲ってくる新鮮なアワビを使った贅沢な一品。これでもかと入ったコリコリのアワビに、焦がしバターの風味が効いている。サラダ・デザート付きで2,800円。5~6月限定メニューの「うにパスタ」もおすすめ。  
※うにパスタ(5月15日~8月中旬・要問合せ)

### ガーデンレストラン・フェザント

● 八戸市大字鶴町字小舟渡平3-4 ● TEL 0178-32-3557  
● 営業時間 / 11:00~21:30(L020:30)※夜は予約のみ営業  
● 定休日 / 不定休  
幼児、子供はランチ不可。

葦毛崎展望台のふもとにある売店「ホロンバイル」

では絶景とスイーツをセットで楽しめる。



### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べるソフトは格別。

### ホロンバイル

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。



### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べるソフトは格別。

### ホロンバイル

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。

### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べるソフトは格別。

### ホロンバイル

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。

### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べるソフトは格別。

### ホロンバイル

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。

### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べるソフトは格別。

### ホロンバイル

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。

### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べるソフトは格別。

### ホロンバイル

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。

### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べるソフトは格別。

### ホロンバイル

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。

### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べるソフトは格別。

### ホロンバイル

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。

### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べるソフトは格別。

### ホロンバイル

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。

### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べるソフトは格別。

### ホロンバイル

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。

### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べるソフトは格別。

### ホロンバイル

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。

### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べるソフトは格別。

### ホロンバイル

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。

### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べるソフトは格別。

### ホロンバイル

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。

### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べるソフトは格別。

### ホロンバイル

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。

### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べるソフトは格別。

### ホロンバイル

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。

### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べるソフトは格別。

### ホロンバイル

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。

### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べるソフトは格別。

### ホロンバイル

● 八戸市大字鶴町字先祖ケ久保10-3  
● TEL 0178-33-2222  
● 営業時間 / 9:00~17:00頃(夏季は19:00まで)  
● 定休日 / 月曜

ミルクの香りが口の中に広がる  
「まきば(ワッフル)」は400円。

### Soft Cream

### 断崖絶壁の行列スイーツ

誰が呼んだか、青森三大ソフトクリームのひとつといわれる「ホロンバイル」のソフトクリーム。おいしさの秘密は、コクのある生クリーム。葦毛崎展望台の絶景を眺めながら食べる

## みちのく潮風トレイルで種差海岸を楽しむ

トレイルとは「歩くための道」のこと。八戸市の無島から福島県相馬市までの約1000キロを結ぶ「みちのく潮風トレイル」に沿って、変化に富んだ種差海岸の絶景をかみしめながら、じっくり歩くのがおすすめだ。もっと気軽に種差海岸を楽しむと気軽に種差海岸を楽しむ

## 海のまち・八戸の魅力を楽しく学ぶ



### 八戸市水産科学館 マリエント

ウミネコやイカをはじめ、八戸の海に関わる知識をたっぷりと紹介。リニューアルした地球深部探査船「ちきゅう」の情報コーナーで、VR体験やクイズに挑戦しよう。

- 八戸市大字鈴町字棚久保14-167
- TEL 0178-33-7800
- 営業時間／9:00～17:00  
(6月～8月は18:00まで)
- 定休日／無休(臨時休館あり)

## 種差海岸を感じる 体験プログラムも実施



### 種差海岸 インフォメーションセンター

種差天然芝生地の目の前にある施設で、種差海岸と階上地域の成り立ちや植生、地形などを学ぶことができる。館内から大きな窓越しに天然芝生地を眺めてひと息入れよう。

- 八戸市大字鈴町字棚久保14-167
- TEL 0178-51-8500
- 営業時間／9:00～17:00  
(12月～3月は16:00まで)
- 定休日／12月29日～1月1日

むなら、種差海岸の主な見どころに停車する遊覧バス「うみねこ号」やJR八戸線を組み合わせて巡ると、種差散策がぐつぐつ便利に。海風を感じながら種差サイクリング「種差海岸らくらくサイクル」も楽しい。

## 芝生の目の前の カフェでひと休み

### 海カフェたねさし(種差海岸休憩所)

種差海岸インフォメーションセンターに隣接するカフェ。名物のサバを使ったメニューなどにちなんだスイーツも魅力的。景色を眺めながらゆっくりと過ごすことができる。

- 八戸市大字鈴町字棚久保14-167
- TEL 0178-32-7175
- 営業時間／9:00～17:00(12月～3月は16:00まで)
- 定休日／12月29日～1月1日



「海カフェたねさし」の人気メニュー「サバサンド(650円)」。窓の外を眺めながら味わおう。

### 種差海岸遊覧バス 「うみねこ号」

JR駅からJR種差海岸駅間を運行。種差海岸の主な見どころに停車するので、車内からも種差の絶景を楽しむことができる。

- 運行期間／4月1日～11月中旬は毎日、11月中旬～3月は土・日曜、祝日
- 料金／大人100円、子ども50円
- 問合せ／八戸市交通部運輸管理課(TEL 0178-25-5141)

### 観光遊覧船 はやぶさII

燕島近くの漁港から出航し、八戸港を40分かけて周遊。ウミネコとのふれあいも楽しめる。

- 運行期間／4月中旬～10月
- 料金／大人1,400円、子ども700円
- 問合せ／八戸通船(TEL 0178-33-3430)

### 種差海岸 らくらくサイクル

GPS音声ナビ付きの電動アシスト自転車で、種差海岸をサイクリング。

- 期間／5～10月
- 料金／3時間以内1,000円、1日1,500円、乗り捨て500円
- 貸出場所／種差観光協会(TEL 0178-38-2024)

- タカラ靴店(TEL 0178-33-7140)

燕島ブロード公園  
バー・ギューラーが楽しめる

燕島海水浴場  
ウミネコと楽しむ

ホロンバイル  
青と緑の世界を見守る

芦毛崎展望台から  
太平洋を一望

中須賀海岸  
鳴砂で知られる

中須賀で楽しむ  
うみねこラインの碑

海と高原の花々

東山魁夷「道」の標柱  
モチーフになった地

モチーフになつた地  
東山魁夷の「道」の

白浜海水浴場  
白くなつた白岩

白くなつた白岩  
海鳥の森で

白浜海水浴場  
高岩展望台

高岩展望台  
地球は丸い

高岩展望台  
高岩展望台

高岩展望台  
浜小屋

浜小屋  
大久喜漁港

大久喜漁港  
ウミネコの繁殖地

大久喜漁港  
弁天島も

大久喜漁港  
島根神社

島根神社  
法師浜漁港

法師浜漁港  
高岩展望台

高岩展望台  
浜小屋

浜小屋  
大久喜漁港

大久喜漁港  
大久喜漁港

## 種差海岸周辺MAP

みちのく潮風トレイル  
種差海岸歩道  
歩道コース

青森県道1号線

浜小屋

弁天島

島根神社

法師浜漁港

高岩展望台

浜小屋

大久喜漁港

大久





# 八戸の歴史と出会う 国 宝 巡礼の旅

掌を合わせた祈りの土偶と、技巧の粹を極めた鎧兜。

八戸は、青森が誇る3つの国宝すべてに出会うことができる場所。

国宝から始まる歴史のロマンを巡る旅はいかが。



## 国宝を訪ねて 歴史口マンにふれる

青森県が誇る3つの国宝。実は、そのすべてを八戸市内で見

掌を合わせたような独特な  
ポーズが印象的な「合掌土偶」。

て、祈りの姿勢や女性の出産の様子のようにも見えるこの土偶は、どのような思いを込めてつくれられたのだろうか。

菊一文字の鎧として有名な「赤糸威鎧」と、南北朝時代を代表する「白糸威鎧取鎧」。当時の技巧の粹を集めた二領の鎧兜からは、南部氏の隆盛と気品が感じられる。

3つの国宝を“巡礼”して、八戸の歴史を彩る繩文と南部のロマンを体感してほしい。



くしひきはちまんぐう

鎌倉時代より南部氏（青森県南部・岩手県北部）の総鎮守として信仰を集めてきた八幡宮。国宝「赤糸威鎧」「白糸威襷取鎧」を所蔵。江戸時代前期に建立された本殿には、メドツ（河童）の伝説を伝えるみごとな彫刻が施されている。

- 八戸市大字八幡字八幡丁3 ● TEL 0178-27-3053
  - 拝観時間／国宝館9:00～17:00 ● 休館日／無休
  - 入館料／国宝館：大人400円、中・高校生300円、小学生200円、幼児無料



## 縄文を学び、体験する

櫛引八幡宮限定のお守り。国宝に指定されている神像を刺繍したものです。右が「勝守」、左が「運気上昇守」。毎日身につけて、運気アップ!



史跡 根城の広場

史跡 根城の広場

- 八戸市大字根城字根城47 ○TEL 0178-41-1722
- 開館時間／9:00～17:00(入館は16:30まで)
- 休館日／月曜(第1月曜・祝日・振替休日の場合は日・振替休日の翌日(土・日曜、祝日の場合は開館)、(12月27日～1月4日)
- 入館料／一般250円、高校・大学生150円、小・中学生50円



写真提供:八戸市博物館

南北朝時代に南朝方の武将・南部  
ちく ゆき  
師行が築城し、八戸統治の拠点と  
した「根城」の安土桃山時代の姿を  
復原したもので、中世の平城の面  
影を伝える貴重な史跡。

- 八戸市大字根城字根城47 ●TEL 0178-41-1726
  - 開館時間／9:00～17:00(入館は16:30まで)
  - 休館日／月曜(第1月曜・祝日・振替休日の場合は開館)、  
1月・振替休日の翌日(土・日曜、祝日の場合は開館)、年末年始  
(12月27日～1月4日)
  - 入館料／一般250円、高校・大学生150円、小・中学生50円

南北朝時代の代表的な鎧とされ、白糸を地糸に、紫や黄などの糸で模様が施されている。根城南部氏・南部信光が後村上天皇から拝領したものと伝えられている。

南北朝時代の  
どの糸で模様が  
上天皇から挿す  
■所蔵／櫛引八帖

八戸にはふたつの大きな祭りがある。

夏の「八戸三社大祭」と冬の「八戸えんぶり」。

短い夏を華麗な山車が彩る祭礼行事と、

厳しい冬に春の訪れを願う民俗芸能。

趣は異なれど、どちらにも神や自然への

畏れと感謝が感じられる。

北国の厳しい風土と人々の祈り

# 祭りを楽しむ



## 八戸三社大祭

毎年7月31日から8月4日まで開催され、延べ  
100万人以上が訪れる八戸地方最大の祭り。  
古式ゆかしい神社行列と、豪華絢爛な山車の  
競演が見もので、2016年12月、ユネスコ無形  
文化遺産「山・鉾・屋台行事」に登録された。

# 豪華絢爛 山車絵巻

## 「八戸三社大祭」

壮麗な山車と  
神社行列が練り歩く



祭礼行事の附祭が、独特な形で発達した八戸三社大祭の山車。山車には「回転」「引き出し」「せり上がり」などの仕掛けが施されており、姿を変えながら街を練り歩く。



### ①②③④山車行列

各山車組の行列には太鼓や笛、引き子など数十人が参加。子どもたちや女性の活躍も祭りを盛り上げる。

### ⑤虎舞

三陸沿岸に多く伝わり、火伏せや航海安全にご利益がある虎舞。滑稽でアクロバティックな演舞にファンも多い。

### ⑥神楽

神社行列には多数の神楽が参加。中でも、おがみ神社に伝わる「法靈神楽」の獅子頭「權現様」の一斉歯打ちに心が清められる。

毎年7月になると、八戸の街には太鼓や笛の練習の音が響きわたり、山車小屋には深夜まで明かりがともる。ユネスコ無形文化遺産「山・鉾・屋台行事」のひとつに数えられる「八戸三社大祭」本番前の風物詩だ。

八戸三社大祭の見どころは、神明宮の三神社の神社行列と、おがみ神社・長者山新羅神社・神明宮の三神社の神社行列と、27台の山車の合同運行。特に神話や歌舞伎を題材にした最大幅8メートル、高さ10メートルにもなる山車は庄重で、山車に施された仕掛けが動くたび、沿道から感嘆の声が上がる。また、歯打ちの音に心清められる法靈神楽や、虎舞のコミカルな演舞など、多彩な郷土芸能が神社行列に華を添える。

祭りが終わればもうすぐ秋。雅やかな囃子が熱狂の中にかすかな哀愁を漂わせ、八戸の短い夏はクライマックスを迎える。



**加賀美流騎馬打鼓**  
中日に長者山新羅神社に奉納される、全国でも三例が残るのみの貴重な行事。馬上で繰り広げられる、激しい毬の奪い合いが見どころ。

### 八戸三社大祭のスケジュール

7月31日

8月4日

前夜祭

18:00~21:00

[八戸市庁前市民広場・中心街]

[八戸市庁前市民広場・中心街]

27台の山車の一斉展示は壯観。ライトアップされた山車が幻想的な雰囲気を醸し出し、昼とは異なる美しさを見せる。

8月1日

8月3日

お通り

お還り

15:00~ [八戸市中心街]

15:00~ [八戸市中心街]

多彩な郷土芸能が付き従う三神社の神社行列と、陽光にきらめく山車の合同運行。1日と3日は運行ルートが異なる。

8月2日

なか  
び  
中日

18:00~ [八戸市中心街]

ライトアップされた山車の夜間運行。ライトを浴びながら動く山車の仕掛けが、夏の夜空を彩る。

加賀美流騎馬打鼓 14:00~16:00 [長者山新羅神社]

凍てつく冬の大地を摺り、  
田の神を揺さぶり起こす

## 「八戸えんぶり」



### お庭えんぶり

昔は、商家や地主の土間や座敷で披露されることもあったえんぶり。その風情を再現したのが、明治から大正時代に建てられた邸宅「更上閣」で行われるお庭えんぶりである。

毎年2月17日から20日まで開催される冬の郷土芸能「八戸えんぶり」。「えんぶり」という名前は、田畠をならす農具「えんぶり」に由来するといわれる。えんぶりで目を引くのは、太夫と呼ばれる舞手が馬の頭をかたどった華やかな鳥帽子を被り、頭を大きく振って舞う「摺り」。種まきから稻刈りまで稻作の一連の動作を表現したもので、独特な唄に合わせて舞うさまは神秘的な趣がある。摺りの合間に行われる、子どもたちのかわいらしい祝福芸も楽しい。神事としての厳かな雰囲気を感じさせる「奉納摺り」、三十数組のえんぶり組が一齊に舞う迫力の「一齊摺り」、屋敷のだんな様気分で堪能できる「お庭えんぶり」など、期間中にはさまざまなえんぶり行事が行われ、市内はえんぶりムードに包まれる。

### 八戸地方に春を呼ぶ 豊年祈願の郷土芸能



### 八戸えんぶり行事スケジュール

**奉納摺り**  
2月17日 7:00～【長者山新羅神社】

**えんぶり行列・一齊摺り**  
2月17日 10:00～11:20【長者まつりんぐ広場～中心街】

**御前えんぶり**  
2月17日 12:15～【八戸市庁前市民広場】

**えんぶり公演**  
2月17日・18日 13:00～16:00(有料)【八戸市公会堂】

**史跡根城えんぶり撮影会**  
2月18日・19日 11:00～12:00(有料)【史跡根城の広場】

**えんぶり一般公開**  
2月19日・20日 ①13:00～②14:00【八戸市庁前市民広場】

**お庭えんぶり**  
2月17日～20日  
①16:00～②18:00～③20:00～(有料・要予約)【更上閣】

**かがり火えんぶり**  
2月17日・19日・20日 ①18:00～②19:00～③20:00～  
2月18日 ①18:00～②19:30～※5組一齊摺り

【八戸市庁前市民広場】

### 奉納摺り

えんぶりの初日である2月17日の早朝、長者山新羅神社に奉納するえんぶり。冬の早朝の澄み切った空気の中、厳かな雰囲気に包まれる。

### 多彩な祝福芸

太夫の摺りの合間に行われる、おめでたい祝福芸。農作業の休憩中、松の枝を持って踊ったのが始まりと言われる「松の舞」、恵比寿様が鯛を釣り上げる様子をコミカルに演じる「えびす舞」、輪に錢が付いた錢太鼓を回しながら舞う「えんこえんこ」などバラエティ豊か。



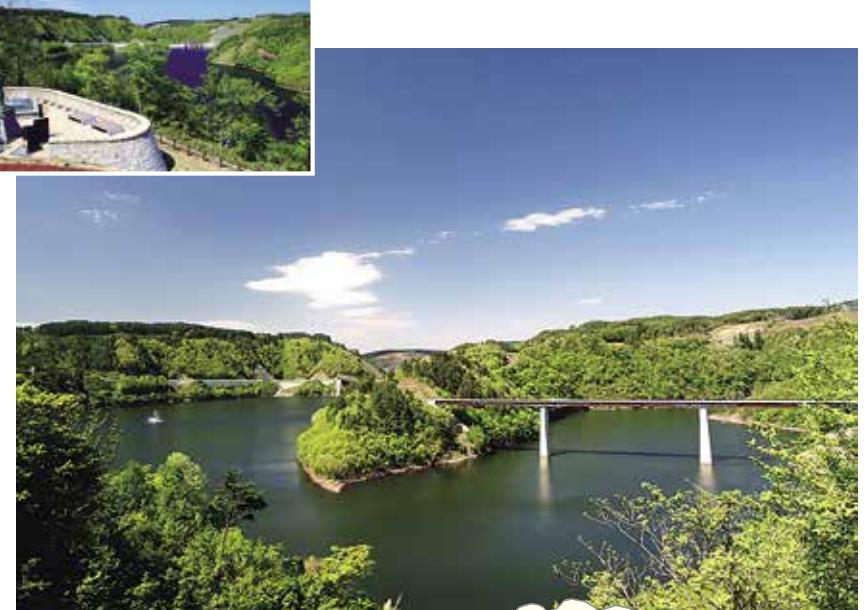
四季を感じるスローライフ

# 南郷で里山を満喫

八戸市の南部に位置する南郷地区。

ありのままの自然と人々の暮らしが残る美しい里山には、  
港町・八戸のもうひとつの魅力が詰まっている。

ここで日常を忘れ、のんびり過ごしてみよう。



## 里山の幸が充実

### 道の駅なんごう (グリーンプラザなんごう)

特産品直売所のほか、レストランや宿泊施設を併設する南郷地区の拠点施設。「南郷サマージャズフェスティバル」が行われる野外ステージや、6000枚のレコードやCDを所蔵する「JAZZの館」も隣接。

④産直コーナーには、フルーツやそばを始め、南郷ならではの特産品がずらりと並ぶ。

⑤南郷地域の特産品・そば。そば打ち体験のほか、レストランで人気の天ぷらそばを味わうこともできる。

●八戸市南郷大字中野字館野4-4 ●TEL 0178-82-2902

●営業時間／直売所8:00～19:00(冬季8:30～18:00) レストラン11:00～19:00

●休館日／1月1日・2日



野菜も  
果物も新鮮

### フルーツの里・南郷で収穫体験！

果樹の里でもある南郷では、いちご、さくらんぼ、ブルーベリー、りんごなど、1年を通して果物の収穫体験が楽しめる。季節や状況によって受入農園が変更になるので、事前にグリーンプラザなんごうに問い合わせを。

いちご	1月上旬～5月下旬	問合せ
さくらんぼ	6月下旬～7月上旬	
ブルーベリー	7月中旬～8月中旬	グリーンプラザなんごう TEL 0178-82-2902
りんご	9月下旬～11月中旬	



秋には、ふじ、王林などのりんご狩りを体験。

1月上旬～5月下旬には、「ジャズ姫(どちおとめ)」の摘み取り体験ができる。



① 夏には、山の楽校裏手の畑にひまわりとそばの花が咲き誇る。鮮やかなコントラストは必見だ。

② ぬくもり感じる木造校舎。校内には昔の生活用具や農作業道具が展示されている。

③ 体験メニューのひとつ、てんぱせんべい(餅せんべい)づくり。シンプルな塩味とともにちもちの食感がくせになる。



N A N G O S U M M E R J A Z Z F E S T I V A L

世界的名プレーヤーが南郷に集う  
**南郷サマージャズフェスティバル**

1990年の初開催以来、回を重ねる夏の南郷の一大イベント。道の駅に隣接する「カッコーの森エコーランド」の野外ステージで開催される。世界的プレーヤーの奏でるリズムに、全国から訪れるジャズファンが体を揺らす。

南郷ジャズフェスティバル実行委員会(八戸市総合政策部南郷事務所内) TEL 0178-82-2111(代)

## 里山暮らしを体験

### 山の楽校

廃校となった増田小・中学校を利用した体験交流施設。そば打ちや味噌・豆腐作りなど、さまざまな体験メニューを用意。併設の農家レストラン(営業時間11:00～14:00)では、里山の味が堪能できる。

- 八戸市南郷大字中野字北ノ畠6-2
- TEL 0178-82-2222
- 営業時間／8:00～17:00
- 休館日／月曜(祝日の場合はその翌日)、年末年始
- 入館料／無料

八戸の市街地から車で約30分。南郷地区には、のどかで美しい里山の自然とともに昔ながらの暮らしが息づいている。廃校になった校舎を活用した「山の楽校」は、そんな昔の暮らしを体験できる施設。木造の温もりがあふれる校舎で、地元の人から昔のことを昔のままに教わるのが、南郷流のおもてなし。8月下旬には、山の楽校の裏手に200万本ものひまわりが咲く。鮮やかな花と南郷の穏やかな雰囲気に、時間が経つのを感じそう。まちの喧騒を離れ、南郷でスローライフを満喫しよう。

日本の原風景  
心を和ませる

# 自分へ 八戸みやげ



あの人への

八戸

みやげ



八戸せんべい汁

鍋用の南部せんべいとスープのセット。八戸を代表する郷土料理を家庭で気軽に味わえる。

(株)味の海翁堂  
TEL 0178-33-7623



いちご煮

ウニとアワビのお吸い物。贈答用としてはもちろん、炊き込みご飯にして食べるのもおすすめ。

(株)味の加久の屋  
TEL 0120-34-2444



味わい鯖(水煮・味噌煮)

良質な脂がのった八戸のサバを手詰めにし、サバの旨みと身の美しさを全て缶詰に閉じ込めた逸品。

(株)味の加久の屋  
TEL 0120-34-2444

八幡馬は親子馬だから2頭で1組



八戸地方に伝わる郷土玩具で、日本三駒に数えられる逸品。近年はさまざまなデザインのものがつくられ、若い女性にも人気。

八幡馬  
株式会社八幡馬  
TEL 0178-22-5729



鯖の冷燻

全国の食通が認める八戸前沖さばを冷たい煙で燻した鯖の冷燻。良質な脂がのった身は肉厚でジューシー。

(株)ディメール  
TEL 0178-45-4900



なんぶさきおり  
南部裂織

裂いた古布を横糸とし、美しく織り上げたもの。貴重だった布を大切にし、再利用する知恵から生まれた。

八戸南部裂織工房「澄」  
TEL 0178-22-8228  
(八戸ポータルミュージアムはっち)



鶴子まんじゅう

地粉に黒砂糖の蜜を加えまんじゅうに、米粉をまぶした素朴なお菓子。八戸を代表する銘菓。

(有)萬榮堂  
TEL 0178-27-3017



朝の八甲田

物産展などで行列ができる大人気のチーズケーキ!なめらかでクリーミーな食感が絶品。

(有)郷アルバジョン  
TEL 0120-054-365 (フリーダイヤル)



なかよし

八戸港に水揚げされた良質なイカでこだわりのチーズを挟んだ珍味。お茶請けやお酒のおつまみに最適。

花万食品(株)  
TEL 0178-33-0353



鶴子まんじゅう

地粉に黒砂糖の蜜を加えまんじゅうに、米粉をまぶした素朴なお菓子。八戸を代表する銘菓。

(有)萬榮堂  
TEL 0178-27-3017



なかよし

八戸港に水揚げされた良質なイカでこだわりのチーズを挟んだ珍味。お茶請けやお酒のおつまみに最適。

八戸酒類(株)八鶴工場 八戸酒造(株)  
TEL 0178-43-0010 TEL 0178-33-1171



みしまサイダー

90年以上愛されてきた地サイダー。爽快感のある三島シトロンと、バナナサイダーの2種類がある。

八戸製氷冷蔵(株)  
TEL 0178-33-0411



南部せんべい

小麦粉に塩を加えた生地を焼き上げた素朴なせんべい。稲作に不向きな八戸地方では古くから食べられてきた。

専門店のほか、おみやげ店等でも販売

(株)アーバンフード  
TEL 0178-33-0353



なかよし

八戸港に水揚げされた良質なイカでこだわりのチーズを挟んだ珍味。お茶請けやお酒のおつまみに最適。

八戸酒類(株)八鶴工場 八戸酒造(株)  
TEL 0178-43-0010 TEL 0178-33-1171

## お土産を買うならここで



(一財) VISIT はっちのへ [ユートリー]

- 八戸市一番町1-9-22 (八戸駅直結) ● TEL 0178-70-1111
- 営業時間／9:00～19:00 (おみやげショップ)
- 定休日／12月31日



八食センター

- 八戸市河原木字神才22-2 ● TEL 0178-28-9311
- 営業時間／9:00～18:00 (市場棟)
- 定休日／水曜 (祝日、繁忙期は除く) ※厨スタジアムは水曜も営業



カネイリミュージアムショップ

- 八戸市三日町11-1 八戸ポータルミュージアムはっち1F
- TEL 0178-20-9661 ● 営業時間／10:00～19:00
- 定休日／はっちの休館日に準ずる



お土産を買うならここで





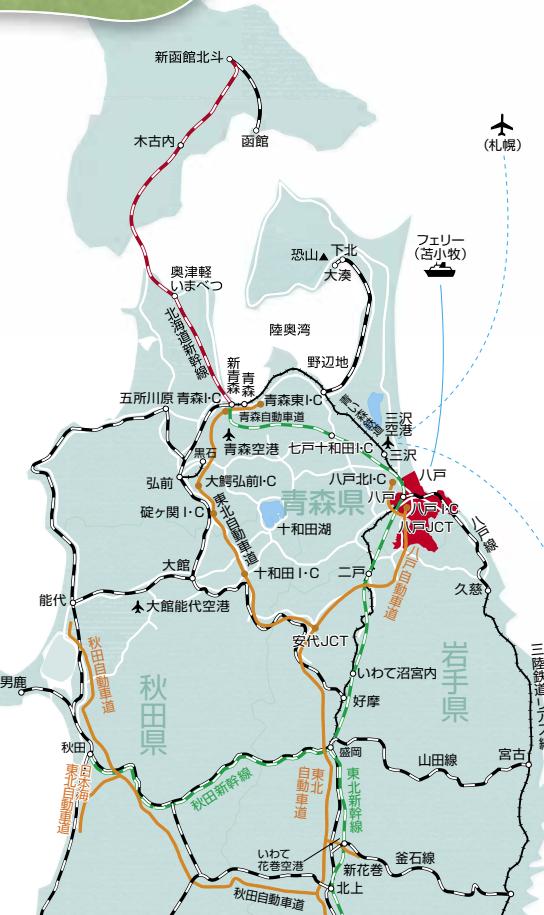
# 八戸市 全域マップ



太平洋

三陸復興国立公園  
国指定名勝 種差海岸

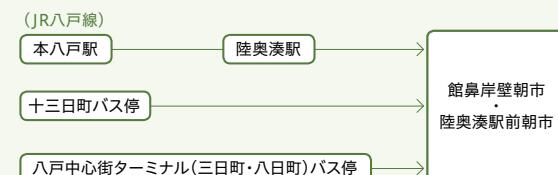
## 八戸市への アクセス



### 高速バス

東京	約9時間30分	八戸
仙台	約4時間30分	八戸
盛岡	約2時間30分	八戸

### 中心街・八戸駅から <陸奥湊(朝市)方面へのアクセス>



※詳しくは各交通機関にお問い合わせください。

### 鉄道 (東北・北海道新幹線)

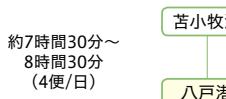
東京	約2時間45分	八戸
大宮	約2時間20分	八戸
仙台	約1時間10分	八戸
盛岡	約30分	八戸
新青森	約25分	八戸
新函館北斗	約1時間30分	八戸

### 飛行機 (JAL・HAC)

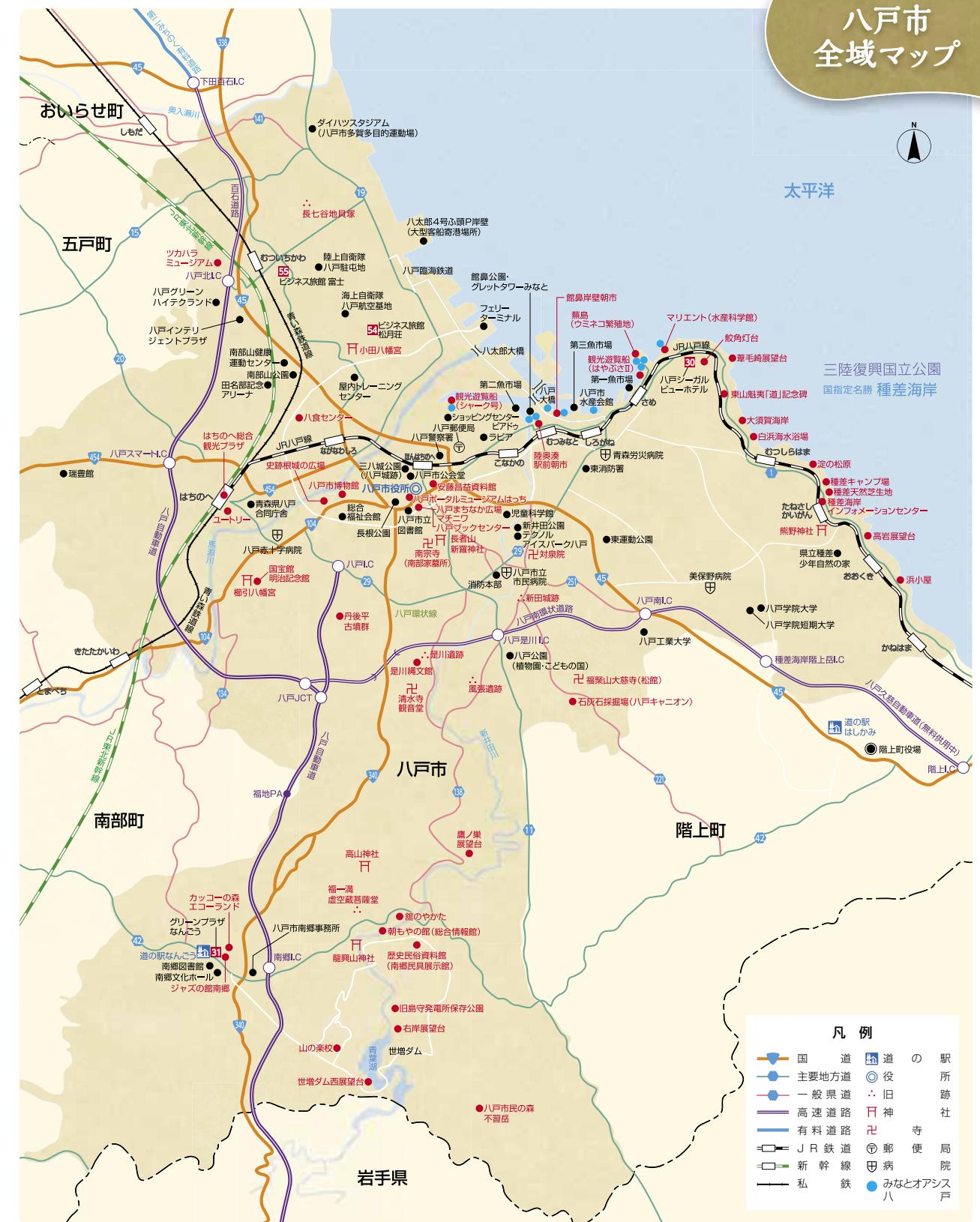
東京(羽田)	約1時間20分	三沢空港
大阪(伊丹)	約1時間30分	三沢空港
札幌(丘珠)	約1時間00分	三沢空港
[ 三沢空港 ]	(連絡バス) 約50分	[ 八戸 ]

### フェリー (シルバーフェリー)

約7時間30分～  
8時間30分  
(4便/日)



### 高速道路



### 凡例

- 国 道 (Blue line)
- 道 の 駅 所 跡 史 (Blue square)
- 主要地方道 (Green line)
- 一般県道 (Red line)
- 旧 神 (Dashed red line)
- 高 速 道 路 (Purple line)
- 有 料 道 路 (Blue line with dots)
- J P 鉄 道 (Black line)
- 郵 局 (Post office)
- 新 幹 線 (Green line)
- 私 鉄 (Black line)
- みなとオアシス八戸 (Blue circle)



## rakura×八戸 八戸満喫旅

2017年 4月 1日初版

2019年 3月10日第三版発行 発行／八戸市 問い合わせ／八戸市商工労働観光部観光課  
〒031-8686 青森県八戸市内丸一丁目1番1号 TEL 0178-46-4040 FAX 0178-46-5600

八戸観光Navi <https://hachinohe-kanko.com/>

八戸 観光 検索 