



東

いわて三陸しおかぜルート

岩手県広域

サイクリングルート



北山崎 (田野畑村)



岩手県広域サイクリングルート

東

いわて三陸しおかぜルート

約320km | 三陸沿岸の景色と海産物の宝庫を楽しむ復興・伝承を学ぶルート

道の駅

サイクリスト向けの宿泊施設

トイレ

コンビニ

レンタサイクル

自転車修理

いわてサイクルステーション

自治体ルート上のサイクルステーション

広域サイクリングルートのゲートウェイ

三陸復興国立公園を代表する景勝地の「浄土ヶ浜」「北山崎」をはじめ、リアス海岸で育まれた豊かな「海産物」や「琥珀と恐竜の太古ロマン」を堪能できます。また、東日本大震災の被災経路を伝承する「津波遺構たろう観光ホテル」「釜石鶴住居復興スタジアム」「奇跡の一本松」などがあり、復興の今を感じ、学ぶことができるルートです。

その他

宿泊施設の

詳細はコチラから

<https://iwatecity.jp/onsen/>



いわてサイクル

ステーションの

詳細はコチラから

<https://www.pref.iwate.jp/kendozukuri/douro/cycle/1056174.html>



岩手県広域

サイクリングルートの

Web マップの

詳細はコチラから



NAVITIME



googleマップ



TABIRIN

1 久慈琥珀博物館

久慈市



2 道の駅のだ

田野畑村



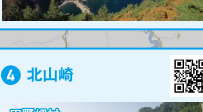
3 黒崎園地

普代村



4 北山崎

田野畑村



5 津波遺構たろう観光ホテル

宮古市



6 浄土ヶ浜

宮古市



7 本州最東端純ヶ埼灯台

宮古市



8 山田湾

山田町



9 浪板海岸

大槌町



10 釜石鶴住居復興スタジアム

釜石市



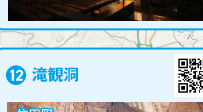
11 鉄の歴史館

釜石市



12 滝観洞

住田町



13 穴湯磯

大槌市



14 奇跡の一本松

陸前高田市



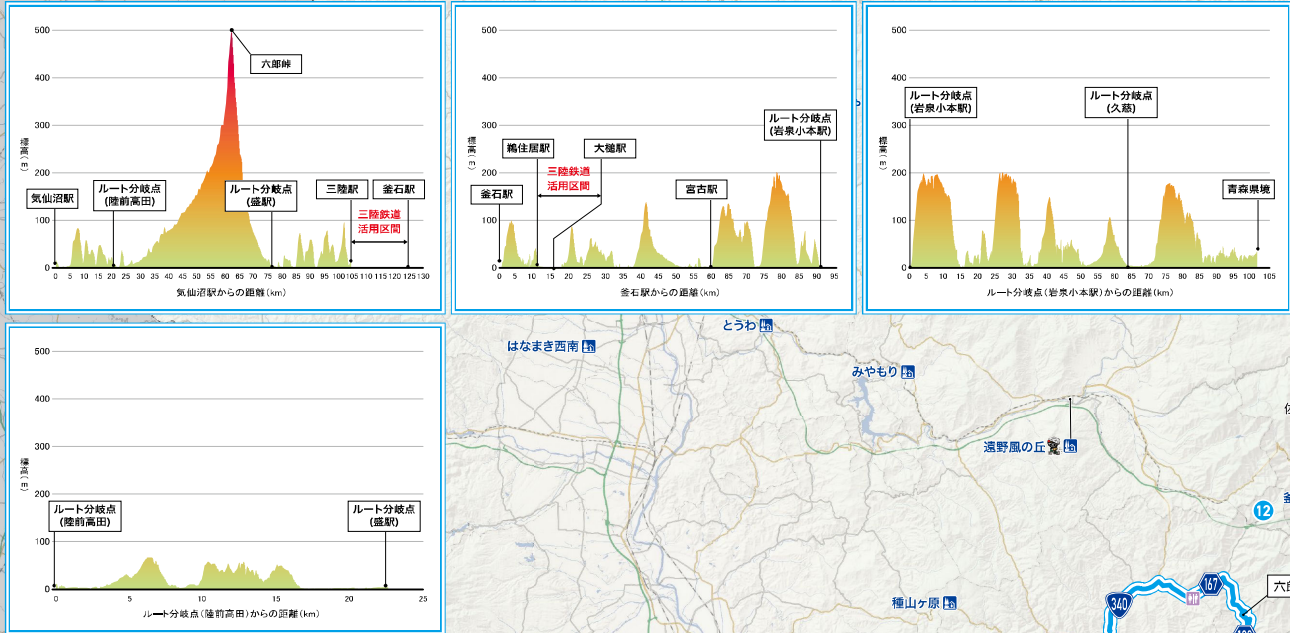
15 東日本大震災津波伝承館

陸前高田市



いわて三陸しおかぜルート標高図

獲得標高 4,719m



三陸鉄道活用区間の利用方法

三陸鉄道リアス線全線(盛駅〜久慈駅)で、自転車を持ち込むことが可能です。三陸鉄道リアス線の一部区間(三陸駅〜釜石駅、鶴住居駅〜大槌駅)を活用しています。

自転車をそのまま持ち込む場合、乗車距離に関わらず、追加料金290円が発生します。

一方で自転車を輪行袋に入れる場合、追加料金は発生しません。

朝の通学時間帯や団体客が乗車される場合は、自転車の持込みをお断りする場合があります。

そのため、事前に三陸鉄道(株)旅客営業部にご連絡いただき、持込み可能を確認することをお勧めします。



そのまま持ち込む場合



輪行袋に入れて持ち込む場合

三陸鉄道(株)旅客営業部

☎ 0193-62-7000

青森県

青森県境

ヒロノット

きのこの駅

いわて北三陸

みのるモーターサイクル

くじ

大沢モーター

青の国ふだい

北山崎

ビジターセンター

たのはた

ルート分岐点 (久慈)

のだ

中野輪業

久慈駅

サンデー久慈長内店

DCM 久慈店

金久モーターサイクル

三和モーター

三陸鉄道久慈駅舎内

久慈観光案内所

三田貝分校

やまびこ館

岩泉線レールバイク

宮古駅前総合観光案内所

宮古駅(一社)宮古観光文化交流協会

湯ったり館

バイクスおおし

みかわ旅館

休菅野輪業社

DCM 宮古南店

館下輪店

やまだ おおした

DCM 山田店

長瀬輪業商會

ふなこし

境田自転車店

内金輪自転車商會

チャリカフェ

DCM 大槌店

佐々源オートサイクルセンター

うのすまい・トモス

釜石仙人峠

六郎峠

ルート分岐点 (盛)

さんりく

サンデー 大槌渡店

DCM 大槌渡店

大槌駅

三陸鉄道活用区間

鶴住居駅

釜石駅

三陸鉄道活用区間

陸前高田市観光物産協会

高田松原

高田松原津波復興祈念公園

三陸自動車

小山輪業商會

丸沼自転車店

DCM 気仙沼店

黒崎山峡温泉

志田輪店

東日本大震災津波伝承館/奇跡の一本松

気仙沼駅

はなまき西南

とうわ

みやもり

遠野風の丘

樺山ヶ原

みずさわ

だいたう

平泉

蔵美溪

かわさき

宮城県

0

10

20

30

40

50km

地図出典: 地理院地図vectorを加工して作成 / 写真出典: 岩手県観光協会

岩手県自転車条例をみんなで守りましょう!

☒ 自転車が車両であることをきちんと認識すること

☒ 自転車の交通ルールを理解して守らなければならないこと

☒ 自転車を安全に利用できるように点検・整備をすること

☒ 万が一の事故に備えて自転車損害賠償責任保険等に加入すること

自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例(通称: 岩手県自転車条例) 令和5年4月1日施行



事故が発生した際はすぐ通報!!

警察 110

救急 119



岩手県広域

サイクリングルート

作成日: 令和7年3月発行

お問い合わせ

岩手県県土整備部道路環境課

岩手県盛岡市内丸10-1

TEL: 019-629-5878

東 いわて 三陸 しおかぜルート

食と産 Gourmet & Souvenir

ルート全貌 ひつつみ



水でこねた小麦粉を手で薄く延ばしたものを手でちぎり、鶏肉、ごぼう、にんじん、きのこなどを入れた醤油ベースの汁に入れて煮込んだ料理です。具や出しは、季節や家庭によって様々で、地鶏やキノコ、川のカニを用いる地方もあります。名前の由来は、「手で引きちぎる」ことを方言で、「ひつつむ」と言うことから「ひつつみ」と名付けられました。地域によっては、「とってなげ」とも呼ぶところもあります。もちもちと食感となめらかなど話し、季節の味わいの出してくれ、ほっと温まる岩手のふるさとの味です。

三陸沿岸 三陸のウニ



岩手の夏の味覚の代表格です。水揚げの9割がキタムラサキウニ、1割がエゾバフンウニとなっています。生食のほか、塩ウニや焼きウニなどにも加工されています。黒内一の産地として知られる洋野町では、岩盤に浅い溝を掘って種苗を放流するなど生育環境の整備を進めています。

三陸沿岸 海産物



旬の海、三陸で水揚げされた、新鮮な旬の海の幸を堪能することができます。

岩手町・久慈市 二戸市・盛岡市 いわて短角牛



脂肪分が少ないヘルシーな赤身肉は、噛みしめる食感と肉の旨さが特徴で、噛むほどにおいしさが広がる。

洋野町 干しアワビ



プランクトンやミネラルが豊富な三陸の海、洋野町の海に育つ栄養満点の海産物を食べて成長する町産のアワビは肉厚で歯ごたえがあり、かみ口ほどに強い風味が口の中に広がります。また、新鮮なアワビを天日で乾燥させた干しアワビは、中国料理の高級食材として人気です。

洋野町 ほや飯



天然ものは水深20メートルから30メートルぐらいの海底に生息しており、潜水技術がないと採れない。種市には昔から伝統産業「南郷もぐり」がある。立派にその技術が受け継がれており、その潜水技術により天然ほよを食べることができる。また、ほよの美味しさや塩味をそばに、混ぜご飯にしている。

久慈市 まめぶ



まめぶとは小麦粉に少々塩を入れ水でこね、親指大の大きさに分け、くるみ、黒砂糖を入れて中身がでないように丸くしたものを、まめめく、健康で遠慮に、無事に暮らせるようにとの願いが込められて久慈市山形町の郷土料理です。お祭りや正月などお祝いの時に作られることが多いです。

久慈市 ほどもち



「ほど」とは黒豆の事で、小麦生地で砂糖味とくるみ、黒砂糖を包んだ団子を黒豆の灰にうずめて蒸し焼きにしたため、このように呼ばれています。現在では黒豆餅はほとんど見られなくなりましたが、ホットプレートでも美味しく仕上がります。

野田村 野田塩ラーメン



のだ塩は、伝統の「煮魚(じぎょ)製塩」により作られる天然塩です。のだ塩の原料となる海水は、自然ろ過された「地下海水」で野田港から汲み上げたもの。これを、4日間にわたって蒸発しては結晶しを繰り返しながら煮詰めます。

山田町・宮古市 岩手町 まつたけ



本州一の森林面積を持つ岩手は、全国有数のまつたけ産地。沿岸北部の山田町や岩手町は、風味・香り・形の三拍子が揃った最高級のまつたけが採れる場所として有名です。収穫は全国でも早い9月から始まり、塩焼きや土鍋蒸し、まつたけご飯など、香りを生かした料理がおすすめです。

宮古市 瓶ドン



三陸沿岸では生ウニを海水と一緒に牛乳瓶に入れて保存する方法が一般的で、この独特なスタイルをヒントに生まれたのが「瓶ドン」です。宮古の旬の食材を牛乳瓶に詰め、ほかほかのこはんにかけて食べる体験型グルメです。宮古市内数店舗で提供され、お店によって個性的な「瓶ドン」が味わえます。

釜石市 釜石ラーメン



お客様をお待たせしないため早く茹で上げるように工夫された極細の麺と、琥珀色に焼き通った醤油味のあっさりスープが特徴の釜石ラーメンです。

出典:岩手県観光協会 公式サイト
いわての旅を参考に作成



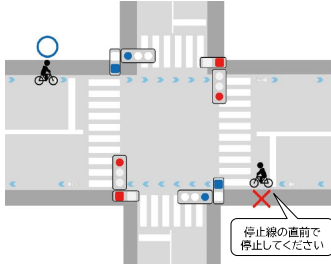
道路の通行方法

出典:警察庁HPを参考に作成



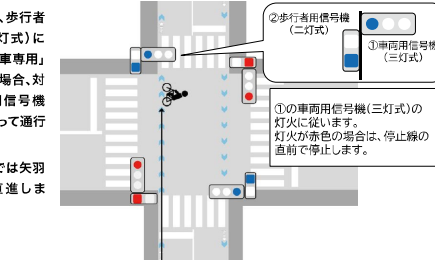
停止位置

停止線が設けられている場合は、停止線の直前で停止してください。
なお、交差点直前に横断歩道があり、停止線が設けられていない場合は、横断歩道や自転車横断帯の直前で停止してください。



交差点の通行方法

車道を走行中、歩行者用信号機(二灯式)に「歩行者・自転車専用」の標示がない場合、対面する車両用信号機(三灯式)に従って通行します。
また、交差点では矢羽根に沿って直進しましょう。



ハンドサインの使い方

①左折のサイン
左腕を水平に伸ばし、指差す



②右折のサイン
右腕を水平に伸ばし、指差す



③停止のサイン
腰くらいの位置で手をバーにして手の平を後方に向ける



④障害物のサイン
指をさして走行



⑤減速のサイン
手を後方に向けてグーとパーを繰り返す



⑥道を譲るサイン
手の平を進行方向に向け、前後に仰ぐ



©BIKEPLUS

走行環境整備内容

ルート上における施工事例

路面標示の設置:矢羽根型路面標示、ブルーライン

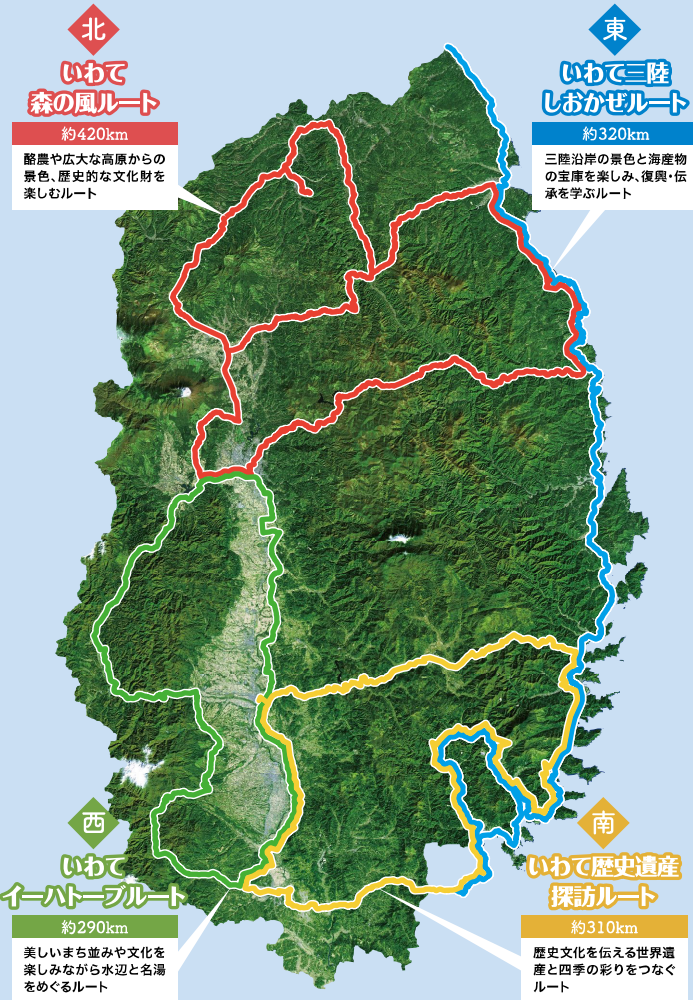
「矢羽根型路面標示」や「ブルーライン」は、自転車の通行位置を明確に示すとともに、ドライバーに対して自転車の存在を認識させ、注意を促す効果があります。
また、迷うことなく目的地に到達するために、交差点や分岐部において案内看板の設置を順次進めています。



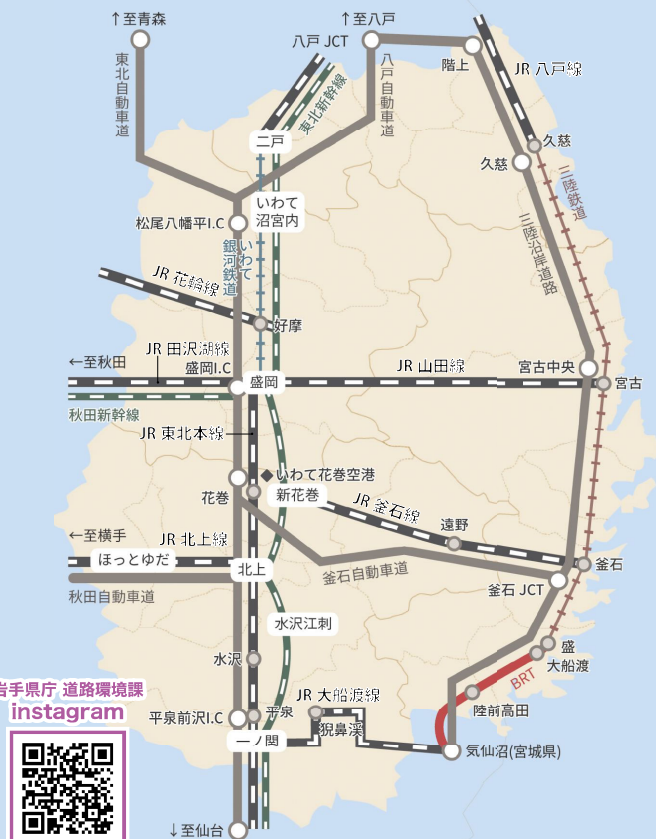
岩手県広域サイクリングルート



4ルート



岩手県主要アクセス拠点マップ



JTB 盛岡支店提供
資料に一部加筆

岩手県広域サイクリングルートに関するお問合せ先



公式Webページはこちら
<https://www.pref.iwate.jp/kendozukuri/douro/bicycle/1061685.html>
Webマップや紹介動画を公開中!



岩手県 県土整備部 道路環境課 企画グループ
〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1
TEL:019-629-5878 FAX:019-629-9124

miura-ori®
特許 第3644945号 商標 第4583671〜2号 No.2235
井上総合印刷 028-661-4723 ©Koryo Miura1978