

太平洋から昇る朝日に希望を抱き、早池峰に沈む夕日に感謝を覚える一。

宮古市は本州最東端の岬「鉾ヶ崎」、「浄土ヶ浜」や「三王岩」といった三陸海岸の絶景、高山植物の宝庫「早池峰山」、美しい溪谷を流れる「閑伊川」など自然資源に恵まれたまちです。「鮭」「うに」「あわび」などの三陸海の幸、滋味深い山の幸など、四季折々で多彩な旬の味覚が満喫できます。

「三陸ジオパーク※」は宮古市内で17か所の見どころがあり、太古からの人と自然の豊かな営みを体感できる魅力ある場所です。

見て満足、食べて満腹の宮古さ、おでんせ。(宮古弁で「来てください」の意)

※「三陸ジオパーク」…岩手県沿岸を含む海岸線約300kmに及ぶ、日本一広大なジオパーク。ジオパークは、ジオ、エコ、ヒトのつながりを楽しむ学ぶ場所です。

宮古市長 中村尚道

宮古市プロフィール

- 人口：44,958人 ●世帯数：22,325世帯
- 面積：1,259.18km²
- 市の花：ハマギク／市の木：アカマツ
- 市の鳥：ウミネコ／市の魚：サケ

※人口世帯数面積は2025年7月1日現在



浄土ヶ浜

「さながら浄土のごとし」と評される。白い岩肌と松の緑のコントラストが美しい宮古を代表する景勝地。

三王岩

高さ37mの男岩の両脇には、21mの女岩と13mの太鼓岩。1億年もの歳月をかけ、三陸の波と海風が形づくった美しい自然の造形です。

ACCESS

●宮古市へのアクセス

- 鉄道：東北新幹線東京駅から盛岡駅まで約2時間10分
JR山田線盛岡駅から宮古駅まで約2時間10分
- バス：東京から高速夜行バスで約9時間
盛岡から106特急バスで約1時間35分
- 飛行機：いわて花巻空港から盛岡まで連絡バスで45分
- 自動車：東北自動車道盛岡南ICから約80km

●最東端「鉾ヶ崎」へのアクセス

- ▶車を利用の場合
JR宮古駅から国道45号を釜石方面へ、稲荷橋前で国道41号へ左折。県道41号を石浜方面へ進み、姉吉キャンプ場へ左折。JR宮古駅から姉吉キャンプ場まで車で60分、キャンプ場から徒歩60分。
- ▶バスを利用の場合
JR宮古駅前バスのりば②から岩手県北バス「重茂石浜」行、バス停「姉吉」下車。JR宮古駅からバス停「姉吉」まで75分、バス停「姉吉」から徒歩80分。



瓶ドン

宮古市の旬の食材がたくさん詰まった瓶ドン。その場でご飯にかけて食べるのができる体験型のご当地丼です。

トラウトサーモン

船がのっていて臭みがなく、ふわっとした触感が特徴です。毎年11月に田老で行われる「鮭・あわびまつり」では鮭の炭火焼きが大人気です。



本州の最西端に位置する下関市は、豊かな自然環境に恵まれると共に、多くの歴史遺産を有する海峡と歴史のまちです。

九州と船の往来を眼前に臨む関門海峡、中国地方屈指の人気観光地角島、数多くの温泉、フク(河豚)、ウニ、クジラ、アンコウ、イカの「五馳走」など、下関市が誇る豊かな自然、味覚は枚挙にいとまがありません。

また、下関市は、幾度も歴史の表舞台となっていました。源平壇ノ浦の合戦、宮本武蔵と佐々木小次郎の巖流島の決闘、そして、明治維新。高杉晋作による奇兵隊の結成、下関四国艦隊砲撃事件、晋作の長府功山寺での挙兵など、下関の地を舞台に歴史は大きく動いていきました。

本州最西端の海峡と歴史のまちに、皆様もぜひお越しください。

下関市長 前田晋太郎

下関市プロフィール

- 人口：237,842人 ●世帯数：113,416世帯
- 面積：716.28km²
- 市の花：ハマユウ／市の木：クスノキ
- 市の花木：ツツジ、サクラ／市の魚：フク
- 市の鳥：ホタル／市の動物：クジラ
- 市の鳥：ペンギン

※人口世帯数面積は2025年7月1日現在



赤間神宮



フク(河豚)

フクの取扱量全国一の下関では、幸福にあやかって河豚のことを「フク」と呼びます。フクを始め、ウニ、クジラ、アンコウ、イカの「五馳走」が皆様のお越しをお待ちしています。



角島

日本海と瀬戸内海に面し、自然がそのまま残っている美しい島です。本土と島を繋ぐ角島大橋の車窓にはコバルトブルーの海が広がり、訪れる人を魅了してやみません。



海響館

シロナガスクジラの骨格標本展示や、関門海峡を背景にアシカのショーが楽しめる「アクアシアター」、日本最大級のペンギン展示施設「ペンギン村」など、他では見ることのできない内容が目白押し水族館です。

ACCESS

●下関市へのアクセス

- 鉄道：JR山陽本線下関駅、新幹線新下関駅
- 飛行機：山口宇部空港よりバスで1時間15分
北九州空港より鉄道で40分またはバスで1時間3分
- 福岡空港より鉄道(地下鉄→新幹線→在来線)で1時間10分
- 自動車：中国自動車道下関IC

●最西端「壱沙ノ鼻」へのアクセス

- JR下関駅より国道191号を山陰方面へ。JR吉見駅2キロ北、吉母入口交差点より県道245号(吉母海水浴場方面)へ左折。または、JR吉見駅3キロ北、交差点を左折。JR吉見駅より車で15分。



雄大な太平洋に三方を囲まれた本州最南端のまち串本町は、黒潮の恵みを受け、年間の平均気温は17℃前後、冬でも6～8℃で、ほとんど雪をみることがない温暖なまちです。

串本の沿岸海域は、リアス海岸が東西に長く延び、雄大な自然美を形成し透明度の高い海が広がっています。世界最北限のサンゴ群落を有する貴重な環境が高く評価され、平成17年にラムサール条約登録湿地に認定されています。

そして、令和3年、国内初の民間小型ロケット射場「スペースポート紀伊」が完成。令和6年には初号機、2号機が相次いで打ち上げられました。残念ながら最終目的である衛星の軌道投入には至っていませんが、年間打上げ30機を目標に挑戦が続けられています。

「本州最南端のまちから ロケット最先端のまちへ」。皆様もぜひ串本町へお越しください。

串本町長 田嶋勝正

串本町プロフィール

- 人口：13,617人 ●世帯数：7,788世帯
- 面積：135.67km²
- 町の花：スイセン／町の木：キンカン
- 町の鳥：メジロ／町の魚：トビウオ

※人口世帯数面積は2025年7月1日現在



橋杭岩

串本から大島へ向けて、まるで橋の杭のように大小40余りの奇岩が立ち並ぶ橋杭岩。国の名勝天然記念物にも指定される串本町屈指の景観地です。



潮岬灯台

明治6年の初点灯以来、海上交通の要所として沖を照らし続ける白亜の灯台。灯台のらせん階段を上れば、眼下に太平洋の大海原が広がります。



望楼の芝生(火祭り)

本州最南端の地に広がる約10万平方メートルの草原。毎年1月末には枯れた芝を焼き、新芽の発芽を促す「本州最南端の火祭り」が開催されます。



スペースポート紀伊

ロケット打上げイメージ図(スペースワン社提供)。日本初の民間ロケット発射場「スペースポート紀伊」では、30年代に年間30機の打上げが計画されています。

ACCESS

●串本町へのアクセス

- 鉄道：JR紀勢本線串本駅
- 飛行機：南紀白浜空港より路線バスにてJR白浜駅まで約15分
- JR白浜駅より鉄道利用JR串本駅へ。(特急電車：約55分、普通電車：約1時間15分)
- 自動車：紀勢自動車道さきみ南ICより約30分

●最南端「潮岬」へのアクセス

- JR串本駅より国道42号線を南下。潮岬東入り口、または望楼西入り口より、県道41号線へ左折。潮岬望楼の芝生へ。
- 西入り口より約5.5km 車で約8分
- 東入り口より約6.5km 車で約10分



大間町は、本州最北端に位置し、目の前には津軽海峡と北海道の雄大な山々が連なり、旅人の心を揺さぶる自然が広がる漁業を中心とした町です。空気が澄みわたる季節には、北海道函館市の街並みをはっきりと見ることができ、海峡を隔てて最短距離は17.5kmです。

町の代名詞にもなっている「大間まぐろ」のマグロ漁は6月～2月にかけて津軽海峡で繰り広げられ、漁師とマグロの真剣勝負を間近でみることができます。

また、2月と10月のある時期になると、太平洋から日が昇り、日本海へ日が沈む珍しい風景を楽しむことができます。

ぜひ、大間町を訪れ、本州の最北の地を肌で感じてみてはいかがでしょうか。

大間町長 野崎尚文

大間町プロフィール

- 人口：4,591人 ●世帯数：2,451世帯
- 面積：52.09km²
- 町の花：ハマナス
- 町の木：クロマツ
- 町の鳥：カモメ

※人口世帯数面積は2025年7月1日現在



大間牛

大間牧場で飼育されている大間牛は、大間まぐろの大トロにも負けない最高等級のA5に評価される肉質であることから、地元では「陸マグロ」とも呼ばれています。



大間まぐろ

大間の代名詞「大間まぐろ」は、全国的に名を馳せています。本マグロは「黒いダイヤ」とも呼ばれ、大間まぐろは最高3億3,360万円の値がついたこともあります。



おおも温泉 海峡保養センター

本州最北端の温泉。ナトリウム、カルシウム等塩化物泉で、リウマチなどに効果があります。サウナもあり、ご宿泊はもちろん日帰り入浴やお食事もお楽しみいただけます。



天妃様行列

7月の海の日に、豊漁と海上安全を願う「大漁祈願祭」と併せて行われています。天妃様は海上守護の女神とされており、台湾から伝わった女神様と女神様を運る神々を日本の神事である神楽が先導する珍しい行列で、異国情緒たよう様子が見られます。

ACCESS

●大間町へのアクセス

- 鉄道：JR野辺地駅～JR下北駅まで約1時間
- バス：JR下北駅から約1時間40分
- 飛行機：青森空港より車で約3時間20分
- 三沢空港より車で約2時間50分

●最北端「大間崎」へのアクセス

- ▶経路1
国道279号を北上。風間浦村と大間町の境界付近を右折し旧国道へ。旧国道を道なりに、2～3km程度進行すると右手に白と黒の灯台と本州最北端の碑。
- ▶経路2
国道279号を北上。進行方向にガソリンスタンド付近交差点を右折。道なりに進み、4つ目の信号機を右折し、道なりに白黒灯台を目印に進行する。

