

【岩手県宮古市】体験プログラムシート

自治体の概要 主な特色 PR ポイント	宮古市は岩手県の沿岸部、三陸海岸のほぼ中央に位置し、西側は盛岡市、南側は花巻市、遠野市、山田町、北側は岩泉町にそれぞれ接しています。 宮古市の東部は太平洋に面し、北側は典型的な隆起海岸で、海食崖や海岸段丘が発達しており、南側は北上高地の裾野が沈水してできたリアス海岸で、南北で対照的な景観を見せ、入江と岬が交互に続く起伏に富んだ美しく壮大な景観は国立公園に指定されています。 東日本大震災後、この国立公園を含む区域は、2013（平成 25）年 5 月 24 日に「三陸復興国立公園」として国の指定を受けました。また、2013（平成 25）年 9 月 24 日には「三陸ジオパーク」として日本ジオパークの認定を受け、2023（令和 5）年 1 2 月 1 4 日には再認定を受けました。 三陸沖合は、南からの黒潮と北からの親潮、そして津軽海峡から沿岸を南下してくる津軽暖流の三つの海流が複雑に交じり合う海域が広がっています。 1 年を通じて豊富な魚種に恵まれることから、世界有数の漁場のひとつに数えられ、「三陸漁場」と呼ばれています。 陸地に目を向けると、東は本州最東端の地「鮭ヶ崎」を有する重茂半島があり、くさび形に切り込んだ宮古湾に閉伊川が流れ込み、下流部一帯は市の中心地として市街地を形成しています。この平地を囲むように標高 1 キメートルを超える急峻な山々と丘陵地からなる広大な北上山地が北、西、南の三方に広がっています。 北上山地の最高峰である早池峰山とその一帯は、高山植物の宝庫として国定公園に指定されています。 区界高原と早池峰を水源の一つとする閉伊川は、深山から流れ出す清水と養分を集めて宮古湾へと流れ下ります。 宮古市の総面積は、約 1,260 平方キロメートルで、岩手県の総面積の約 8.2%を占めています。そのうちの約 92%は森林で、平地は閉伊川などの河口付近と各河川流域の一部に点在しています。 宮古市の東側、沿岸部は東北太平洋沿岸特有の気候で、夏は冷涼な北東風（やませ）の影響を受けやすく、冬は北上山地が雪雲を遮るため、日照時間が長く温暖で乾燥します。西側は標高が高く内陸性気候を帯び、1 年を通じて冷涼で、冬は積雪が多くなります。 宮古市の沖、三陸沿岸の漁場は、日本でも屈指の豊かさを誇る海域です。春はワカメ、夏はウニや宮古トラウトサーモン、秋はサンマ、冬はアワビ、真鱈、毛ガコと旬のおいしい食材が豊富です。 宮古市の人口（住民基本台帳人口）は、2026（令和 8）年 1 月 1 日時点で 44,562 人、世帯数は 22,204 世帯となっています。
アクセス方法	【鉄道】 東北新幹線：東京駅－盛岡駅（片道約 130 分、往復料金：約 30,000 円） J R 山田線：盛岡駅－宮古駅（片道約 140 分、往復料金：4,000 円） 【バス・自動車】 東北自動車道：浦和 IC－盛岡南 IC（片道約 5 時間、往復料金 22,000 円） 三陸沿岸道路：仙台港北 IC－宮古中央 IC（片道約 200 分、往復料金 2,000 円※無料区間有） 夜行バス：東京駅八重洲口－宮古駅前（片道約 9 時間、往復料金：約 20,000 円） 盛岡宮古間：盛岡駅前－宮古駅前（片道 100 分、往復料金 4,400 円）
主な地域課題	・2020（令和 2）年、国勢調査による宮古市の人口は 50,369 人。1960（昭和 35）年 81,093 人をピークに減少を続けています。 ・年少人口（0～14 歳）、生産年齢人口（15～64 歳）は年々減少し、老年人口（65 歳以上）は平成 28 年(2016 年)まで増加し以後減少しています。 ・年少人口、生産年齢人口の割合は年々減少し、老年人口の割合（高齢化率）は増加傾向にあります。 ・農家数、林家数、商工業関係の事業所、従業者数も減少傾向です。 ・在宅医療を推進する医療機関が少なく、在宅での看取りが難しい状況です。 ・介護人材不足が深刻で、高齢者支援体制の強化が求められています。

	・宮古駅前の大型店舗の空きビル（旧キャトル店舗）は、現行の耐震基準を満たしておらず、外壁落下の危険がある状態のため、宮古市が土地と建物を取得し、2025 年 11 月から解体工事を開始しています。旧キャトル店舗跡地の利活用について、宮古駅前エリアや周辺地区との連携を視野に、持続可能な事業について、市民のみなさまからのご意見も伺いながら検討を進めようとしています。
受入時期	6 月～ 2 月
ワーケーション プログラム内容	● 学ぶ防災事業 2011 年東日本大震災の影響で甚大な被害が出た田老地区の当時の被害や現状、復興の様子を防潮堤に上ってご案内いたします。 災禍の記録や教訓を伝え、津波遺構たろう観光ホテルに押し寄せる津波を上映するプログラムをご用意しており、より多くの人に自然災害の恐ろしさと防災意識を高めていただくことを目的としています。 また、津波に関連する石碑や三陸ジオパークのジオの見どころである三王岩なども巡ることができます。 令和 7 年に開館した宮古市災害資料伝承館も併せてご案内することができます。 ・通常コース：60 分（1～9 名 料金：4,000 円） 【コース例】防潮堤での案内→津波遺構たろう観光ホテルでのビデオ上映 ・体験コース：120 分（1～9 名 料金：10,000 円） 【コース例】防潮堤→製氷貯水施設（津波水位標記）→田老第一中学校（避難道）→赤沼山→常連寺前→田老第一小学校（大海嘯記念碑）→三王岩 未就学児については、保護者の同伴（見守り）必須。 ※令和 8 年 6 月に料金改定の予定です。 ● みちのく潮風トレイル体験  みちのく潮風トレイルは、青森県八戸市から福島県相馬市まで、太平洋沿岸をつなぐ全長 1,000km 超のロングトレイルです。海岸線を歩きながら、自然・文化・震災の記憶に触れられる、歩く旅の道です。 宮古市区間のコースは、三陸らしいダイナミックな海岸景観と、震災遺構を含む深い学びのスポットが共存するエリアです。アップダウンが多く、歩きごたえのある区間として知られています。 地元詳しいガイドが解説をしながら案内をします。（3 日前までに予約をお願いします） ・潮吹穴駐車場～浄土ヶ浜（約 6 キロ・約 4 時間）コース（1～10 名 料金 20,000 円） ● 薪割体験＆里の恵みピザづくり体験 早池峰山の麓、ポツンと森の中にある小さな温泉宿「横沢温泉 静峰苑」で体験する薪割とピザづくり♪ 自分で割った薪を使って手作りピザを焼きます。ピザの具材は、川井赤しそやマイタケなど、地元の食材を使います。 【薪割体験＆里の恵みピザづくり体験】 ・体験時間：60 分～90 分（要予約） ・体験料金（薪代込）：中学生以上（M サイズ 1 枚）3,000 円、小学生以下（S サイズ 1 枚）1,000 円 

(未就学児無料。料金は現時点での料金になります。)

【E-bike レンタル】

・レンタル料金 1 台 1 時間 300 円、1 日 1,500 円

【貸し釣り竿】

・1 日 500 円 (仕掛け付き。エサは現地調達。宿の側を流れる川で釣れます。**遊漁券の購入が必要になります。**)

●手打ちそば体験

地元産のそば粉を使って作る田舎蕎麦のそば打ち体験。廃校した小学校を活用した「里の駅 おぐに」で、地元のお母さんからそば打ちを教わります。

・体験時間：14：00～ (60 分程度。要予約。水曜休)

・体験料金：一人 1,500 円



●区界高原「雪のゆうえんち」

冬季限定の体験。地元のおじいちゃん達を中心となって作る「雪のゆうえんち」で雪のすべり台 (最長 100m) やラフティングを体験。

開催時期：2 月上旬の土日 (4 日間)

入場料：無料 (ラフティングのみ有料)



川井赤しそ生産者や、地域振興に取り組む地元住民等との交流会もご要望に応じてコーディネートすることができます。

※上記所要時間、料金 (税込) は一例で、ご要望や実際の参加人数等に応じます。

その他にも多数のアクティビティがあります (別添参照 / 下記 URL から宮古市のホームページを見ることができます)。

<https://www.city.miyako.iwate.jp/gyosei/soshiki/kanko/4/5/1636.html>

宿泊施設

【宿泊について】

市内には宿泊施設が 14 施設あります (旅館等が 4、ホテル 6、ビジネスホテル 4、民宿等 4)。

1 門坂旅館 0193-72-2373	10 渚亭たろう庵 0193-87-2002
2 みかわ旅館 0193-62-7871	11 ホテル宮古ヒルズステーション店 0193-63-2001
3 湯ったり館 0193-72-3800	12 ホテルビックウェーブ 0193-63-5533
4 横沢温泉「静峰苑」0193-74-2444	13 宮古セントラルホテル熊安 0193-64-2121
5 宮古ホテル沢田屋 0193-62-7711	14 ホテルルートイン宮古 0193-71-3611
6 浄土ヶ浜パークホテル 0193-62-2321	15 民宿治郎兵衛家 0193-62-7150
7 ホテルアートシティ 0193-65-1511	16 民宿おとべ荘 0193-68-2347
8 休暇村陸中宮古 0193-62-9911	17 ゲストハウス 3710 0193-77-3710
9 グリーンピア三陸みやこ 0193-87-5111	18 フィールドノート 0193-78-2888

宿泊の斡旋などは、下記の「旅館・ホテル案内所」、「民宿案内所」で行っています。

宮古旅館ホテル案内所 (宮古観光文化交流協会内) 電話 0193-62-4060

宮古民宿案内所 (宮古観光文化交流協会内) 電話 0193-62-3574

また、宿泊施設の一覧は、下記 URL から宮古観光文化交流協会ページ内の宿泊施設情報をご覧ください。

https://kankou385.jp/spots/search/?_sft_spot_cate=tourism

	【ワーキングスペースについて】（予約が必要です） ・宮古市民交流センター 1 階ワークデスク：1 席 100 円／1 h ・宮古市民交流センター 1 階会議室：（9～17 時）400 円／1 h、（17～21 時）610 円／1 h ・うみまちひろば 1 階ワークデスク：一人 2 時間まで 100 円 ・うみまちひろば 3 階コミュニティ室（～12 人まで）：利用料 100 円／1 h + 冷暖房費 220 円／1 h 下記 URL から宮古市公共施設予約システムを利用して、みやこ市民交流センター及びうみまちひろばの各施設の空き状況の確認や、予約をすることができます。 https://www.city.miyako.iwate.jp/gyosei/shisetsu/6952.html ※浄土ヶ浜パークホテル、休暇村陸中宮古、グリーンピア三陸みやこ、宮古ホテル沢田屋、横沢温泉静峰苑、湯ったり館、ゲストハウス 3 7 1 0 でもワーキングスペースに対応しています。各施設にお問い合わせください。
主な対象事業者	業種問わず
受け入れ上限数	5 名程度
未就学児の子供の受入	【可・不可】 体験するアクティビティにより、利用不可または保護者の同伴（見守り）必須な場合があります。
事業者に期待すること	・市内事業者の課題解決やビジネスマッチング、ワーケーションで体験した市の特産品や観光地の PR に協力していただきたいです。 ・ワーケーション参加後も、市の関係人口として交流、つながりを維持していただきたいです。 ・市で示した課題以外にも、地域課題を発見し、解決に向けて協働・共創していただきたいです。その取り組みの中で、サテライトオフィス等の開設も検討していただきたいです。
その他留意事項等	・屋外でのアクティビティは、天候により実施できない場合もあります。 ・移動中や体験プログラム参加中のケガ等に対応するため、旅行保険等の加入を推奨します。 ・事前に申し込みが必要なものもありますので、ご確認ください。

モデル日程（2泊3日）

時間	1 日目		2 日目		3 日目	
8 時	移動	JR 東北新幹線 東京→盛岡	業務／体験 通常業務 または 体験プログラム	通常業務 または 体験プログラム	業務／体験 通常業務 または 体験プログラム	通常業務 または 体験プログラム
9 時						
1 0 時						
1 1 時		岩手県北バス 盛岡→宮古				
1 2 時						
1 3 時	昼食	宮古市内	昼食	宮古市内		
1 4 時	昼食	宮古市内	業務／体験 通常業務 または 体験プログラム	通常業務 または 体験プログラム	体験	振り返り
1 5 時	体験	関係者紹介 宮古市概要説明			移動	岩手県北バス 宮古→盛岡
1 6 時	業務／体験 通常業務 または 体験プログラム	通常業務 または 体験プログラム				
1 7 時						
1 8 時						
1 9 時	移動	市内宿泊施設	移動	市内宿泊施設	JR 東北新幹線 盛岡→東京	
1 9 時	夕食		夕食			