

イチ押し 西和賀町

リバートレッキング 廻戸キャニオンの底を歩く

川を歩くエコツアー
下から見る谷はダイナミック!川に沿って歩きながら、夏に見られる動植物を観察する、廻戸キャニオンの底を歩くリバートレッキング。

期 7~9月 **人** MAX 10人 最少催行人数2名~
時 3時間 **料** 3,000~5,000円/人
所 西和賀町川尻41-72-15に集合
ほつとゆだ駅から車で10分
予 3日前までに要予約



問 お問い合わせ
ネビラキ (瀬川 然) TEL 080-6023-8181
<https://www.nebiraki.world/>

イチ押し 花巻市

デイファーム体験

農民のために生きたいと願い続けた宮沢賢治のふるさとである花巻市でその時期にしかできない農作業や普段食べている野菜がどのようにできているのかを学ぶ体験ができます。

期 3月下旬~10月上旬 **人** 4~110名
時 ①3~4時間 ②6時間 (昼食付き)
料 ①3,000円(税別) ②4,000円(税別)
所 市内農家



問 お問い合わせ
(一社)花巻観光協会 TEL 0198-29-4522

イチ押し 金ケ崎町

陶芸・草木染め体験

田園地帯にある佐藤マチカさんのアトリエ「ギャラリーコシカ」。陶芸と草木染めの体験ができます。コシカとは、ロシア語で猫の意味。アトリエでは可愛い猫と焼き物の人形が迎えてくれます。

期 通年 **人** 1名~10名
時 2時間
料 陶芸 (粘土500グラム 湯飲み2個程度) 3,000円
草木染め (ストール1本) 2,000円
所 金ケ崎町西根花館6番地
JR金ケ崎駅から車で20分
予 【個人】前日までに電話
【団体】2週間前までに電話



問 お問い合わせ
TEL 080-1692-3850

イチ押し 遠野市

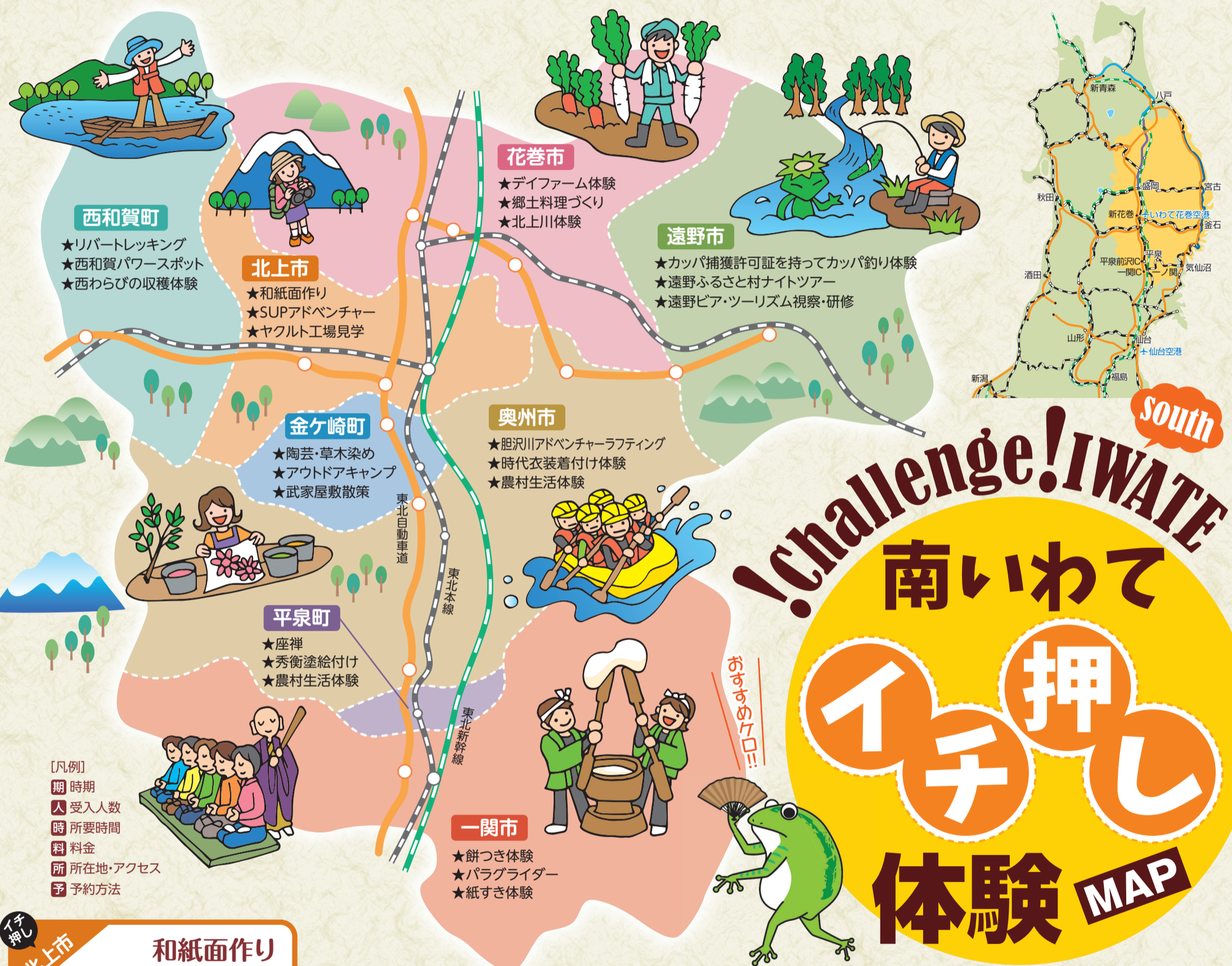
カッパ捕獲許可証を持ってカッパ釣り体験

澄んだ水がさらさらと流れるカッパ淵は、うっそうとした茂みに覆われ、今にもカッパが現れそうです。伝承園でカッパ捕獲許可証を購入してカッパ釣りをしてみよう。

期 通年 **人** 制限なし **時** 30分程度
料 なし ※ただし、カッパ捕獲許可証は220円/1枚
所 伝承園 (遠野市土淵町土淵6地割5番地1)



問 お問い合わせ
伝承園 TEL 0198-62-8655



西和賀町
★リバートレッキング
★西和賀パワースポット
★西わらびの収穫体験

北上市
★和紙面作り
★SUPアドベンチャー
★ヤクルト工場見学

花巻市
★デイファーム体験
★郷土料理づくり
★北上川体験

遠野市
★カッパ捕獲許可証を持ってカッパ釣り体験
★遠野ふるさと村ナイトツアー
★遠野ビア・ツーリズム視察・研修

奥州市
★胆沢川アドベンチャーラフティング
★時代衣装着付け体験
★農村生活体験

金ケ崎町
★陶芸・草木染め
★アウトドアキャンプ
★武家屋敷散策

平泉町
★座禅
★秀衡塗絵付け
★農村生活体験

一関市
★餅つき体験
★パラグライダー
★紙すき体験

South
!Challenge! IWATE
南いわて
イチ押し
体験 MAP

おすすめケロ!!!



©2013 岩手県 ケロ平

イチ押し 北上市

和紙面作り

約1時間の色塗りで迫力ある鬼剣舞の面が完成します!全国でも珍しい「鬼」をテーマとした博物館。ここでしか作れない自分だけの面をお土産にいかがですか。

期 通年・毎月第3日曜日 **人** 定員10人 (最小1人~)
時 約1時間~2時間 **料** 500円/人
所 北上市立鬼の館(北上市和賀町岩崎16-131)
東北自動車道・北上江釣子ICより車で15分
秋田自動車道・北上西ICより車で15分
予 開始時間13:30までに直接当館へ
※電話にて事前予約をすれば、毎月第3日曜日以外でも体験可能

問 お問い合わせ
北上市立鬼の館 TEL 0197-73-8488

イチ押し 奥州市

胆沢川アドベンチャーラフティング

国体でも使われた東北有数の激流を下ります。1.5kmと3kmのコースから選べます。

期 5月下旬~9月上旬(水量により変更あり) **人** 40人
時 1時間30分~2時間前後(水量によって変更あり)
料 ミディアム 4,000円/人
ロング 7,000円/人
所 奥州湖交流館
奥州市胆沢若柳字馬留81番地1
東北自動車道水沢ICから車で約35分
予 1週間前までに電話



問 お問い合わせ
奥州湖交流館 TEL 0197-49-2383
<https://ousyuuko-kouryuukan.amebaownd.com/>

イチ押し 平泉町

座禅体験

身体・呼吸・心を調え、集中力と偏りのないものの見方を養う仏教の修行法。

期 中尊寺 4月~10月 毛越寺 通年
人 中尊寺 1~100人 毛越寺 10~200人
時 60分
料 中尊寺 1人200円 (10人以下は一律2,000円)
※中尊寺は一人から受け入れられますが料金が1~10人までが一律で2,000円となります。
毛越寺 1人200円
所 中尊寺 (平泉町平泉字衣関202)
JR平泉駅から徒歩20分
毛越寺 (平泉町平泉字大沢58)
JR平泉駅から徒歩10分
予 電話で要予約



問 お問い合わせ
中尊寺 TEL 0191-46-2211
毛越寺 TEL 0191-46-2331

イチ押し 一関市

餅つき体験

臼と杵を使い、餅つき唄に合わせ、昔ながらの餅つきを体験することができます。

期 通年 **人** 要相談 **時** 要相談 **料** 要相談
所 道の駅厳美溪 (一関市厳美町字沖野々220-1)
世嬭の一酒造 (一関市田村町5-42)
予 電話で要予約




問 お問い合わせ
道の駅厳美溪 TEL 0191-29-2000
世嬭の一酒造 TEL 0191-21-5566

イチ押し 西和賀町

西和賀のパワースポット ブナと桂の巨樹めぐりツアー

下草がほとんどなく、歩きやすい森です。知る人ぞ知るこの森で、ブナのマザーツリー、木の周囲が12m以上ある大きな桂を巡り、巨樹たちからエネルギーをもらいましょう。

期 7～11月 **人** MAX10人 最少催行人数2名～
時 4時間 **料** 5,000～8,000円/人
所 西和賀町沢内新町公衆トイレ集合
ほっとゆだ駅から車で20分
※集合場所からさらに約20分間林道を走ります(4WD推奨)
予 3日前まで予約



問 お問い合わせ
ネビラキ 瀬川 然 TEL 080-6023-8181
<https://www.nebiraki.world/>

イチ押し 花巻市

西わらびの収穫体験

西和賀町の山菜といえば何といっても西わらび。太くてやわらかく、独特の粘りと風味のある西わらびの収穫体験が出来ます。
例年5月中旬から6月いっぱい収穫の時期なので、お出かけ前にご予約を。
※料金受入れ人数は予約時に確認。

①つきざわワラビ園
所 西和賀町槻沢27-116-2
時 9:00～14:00 (月曜休み)
TEL 0197-84-2705

②沢内天然ワラビ園
所 西和賀町沢内字貝沢3-15-1
時 7:00～14:00
TEL 0197-85-5232



問 お問い合わせ
西和賀町農業振興課 TEL 0197-85-3415

イチ押し 花巻市

郷土料理づくり体験

岩手の南部藩以来古くから存在する伝統的な家庭料理のひとつである「ひつつみ」や東北地方全般で昔から食べられている里芋を使った汁物「芋の子汁」の料理体験ができます。

期 通年 **人** 20名以内 **時** 2時間 **料** 1,650円
所 花巻市交流会館等 (花巻市葛3-183-1)
東北新幹線新花巻駅から車で10分、東北本線花巻駅から車で10分




問 お問い合わせ
(一社)花巻観光協会 TEL 0198-29-4522

北上川体験 (和船、カヌー、釣り、水生生物の調査)

北上川の水辺で、遊びを通じて自然の不思議を学び環境を考える体験ができます。カヌーや釣り、水生生物調査など様々な体験ができます。

期 冬期以外
人 100名以内
時 3時間
料 4,000円
※別途保険料520円
所 花巻スポーツランド
(花巻市十二丁目232)
東北新幹線新花巻駅から車で15分、東北本線花巻駅から車で10分



問 お問い合わせ
(一社)花巻観光協会 TEL 0198-29-4522

イチ押し 金ケ崎町

アウトドアキャンプ 自然散策

東京ドーム20個分の広さの大自然を満喫できる「千貫石森林公園」。豊かな水をたたえた堤と8つの散策コースがあります。ガイドが、野生の動植物や鳥を紹介しながら案内します。炊事施設、キャンプ場、バンガローが利用できます。千貫石森林公園から車で5分のところに天然温泉「千貫石温泉湯元東館」があります。

期 4～11月
人 キャンプ場 テントデッキ15基/バンガロー(6人用)3室、(8人用)2室
料 ・テント1張(24時間以内) 770円
・テントデッキ1基(24時間以内) 650円
・バンガロー 6人用(11:00～15:00) 3,210円、(16:00～10:00) 9,610円
8人用(11:00～15:00) 3,530円、(16:00～10:00) 10,680円
・寝具一式1人用 650円
所 金ケ崎町西根千貫石地内 JR金ケ崎駅から車で25分
予 電話で空き状況を確認のうえ、当日申込書を提出
問 お問い合わせ
指定管理者「有限会社小沢興業」
TEL 0197-44-3682(月～金9:00～16:00)
TEL 090-3123-3682(上記以外の時間)
キャンプ場・バンガロー連絡事務所 TEL 0197-43-2926



イチ押し 遠野市

武家屋敷散策

江戸時代の都市計画が残る「金ケ崎町城内諏訪小路重要伝統的建造物群保存地区」。自由に散策したり、ガイド(有料)の案内による散策もできます。仙台藩要所「金ケ崎要害」の歴史文化について、展示や映像で紹介している「金ケ崎要害歴史館」にもお立ち寄りください。ランチ等を楽しめる待住宅もおすすめです。

期 通年 **時** 2時間
料 金ケ崎要害歴史館200円
公開待住宅 無料
所 金ケ崎町西根城内諏訪小路
JR金ケ崎駅から徒歩で15分
予 予約不要 木曜定休



問 お問い合わせ
金ケ崎要害歴史館 TEL 0197-42-3060
白糸まちなみ交流館(ガイド) TEL 0197-41-2355

イチ押し 遠野市

遠野ふるさと村 ナイトツアー

今では数少ない江戸中期から明治中期にかけての曲り家を移築し、ひとつの集落を再現。小川が流れ、水車がまわり、畑があり、あたたかもここで村人が毎日暮らしているかのようです。冬期間のイベントとして、明かりがぼんやりと灯った夜の曲り家を見ながら集落を巡る、レアなツアーです。

期 11月～3月(水曜日除く) **人** 1日10人限定
時 17:00～19:00
料 1,000円
所 遠野ふるさと村
(遠野市附馬牛町上附馬牛5-89-1)
予 1週間前までに電話にて(休:水曜日)
問 お問い合わせ
遠野ふるさと村 TEL 0198-64-2300



遠野ビアツーリズム ビールの里満喫ツアー

ホップ畑やビール醸造所での乾杯を通じて「ホップがビールになるまで」を、ビアツーリズムガイドと一緒に楽しむツアー

期 通年 **人** 2～8名 **時** 3時間コース～
料 13,000円～
所 BEER EXPERIENCE株式会社
(遠野市青笹町糠前31-19-7)
問 お問い合わせ
BEER EXPERIENCE株式会社 TEL 050-8880-1872
<https://www.beerexperience.jp/>



8市町村で楽しめるイチ押し体験でチャレンジ



いろいろなメニューがあつて楽しみだね! みんなでチャレンジ!!

①凡例
期 時期 **料** 料金
人 受入人数 **所** 所在地・アクセス
時 所要時間 **予** 予約方法

②8市町のご紹介


- 花巻市
- 北上市
- 西和賀町
- 金ケ崎町
- 遠野市
- 奥州市
- 平泉町
- 一関市
- いわての旅

イチ押し 北上市

夏油高原秘境の湖 SUPアドベンチャー

標高330mのエメラルドグリーンに輝く神秘的な湖をSUPに乗って大冒険! SNS映えるポイントがたくさん! 日本SUP協会公認インストラクターがレクチャーしますので、初めての方でも安心して楽しみいただけます!

期 5月～11月上旬
人 全申し込みで2人以上(お気軽にお問い合わせください。)
時 1プログラム90分
(準備体操、安全講習、基本動作レクチャーを含む)
料 中学生以上 1名様 6,000円
※小人(5歳～小学生)の場合はお問合せ下さい。
所 SPICE BASE (北上市和賀町岩崎3地割71) 新夏油橋駐車場
予 前日までに予約
問 お問い合わせ
SPICE BASE TEL 080-6002-5431 (代表佐藤)
URL getosup55@gmail.com




イチ押し 奥州市

ヤクルト工場見学

毎日220万本ものヤクルト製品を生産! 容器づくりから冷蔵庫に運ばれるまでの、ヤクルト生産工程を見ることが出来ます! 先進の設備・施設による、徹底した検査・管理体制のもと生産された製品を、東日本全域にお届けしています。子どもから大人まで楽しみながら見学いただけます。

期 月曜日～土曜日
人 1～50人程度/回(団体要問合せ)
最小決行人数1人～
時 60分～90分(ご相談に応じます) **料** 無料
所 株式会社岩手ヤクルト工場
(北上市相去町大松沢1-45) JR北上駅西口より車で約15分、北上金ケ崎より車で約1分
予 原則、前日までにインターネット(9名以下)またはお電話でお申込みください。
【改修工事のご案内】2019年9月～2020年11月まで改修工事のため40分の工程のみのご見学となります。
問 お問い合わせ
TEL 0197-71-2828 FAX 0197-67-1077



イチ押し 奥州市

時代衣装着付け体験

歴史公園えさし藤原の郷は中世にかけての東北の歴史文化を体感できる日本で唯一のテーマパークです。平安時代の貴族の衣装を羽織る体験などを無料でお楽しみいただけます。

期 通年 **人** 随時 **時** 1人あたり約5分
料 体験は無料ですが、別途入場料金を頂戴します。
入場料: 大人 800円
高校生 500円
小・中学生 300円
※15名様以上でご利用の場合割引あり。
所 歴史公園えさし藤原の郷
(奥州市江刺岩谷堂字小名丸86-1)
水沢江刺駅から車で約15分
問 お問い合わせ
歴史公園えさし藤原の郷
TEL 0197-35-7791 FAX 0197-35-7978
URL <https://www.fujiwaranosato.com/>



農村生活体験

農村生活を通じて「暮らし」「郷土食」「人のふれあい」を学び、ゆったり過ごしながら「自然の素晴らしさ」「人の良さ」を体験しよう。

期 通年 **人** 最大280名 **時** 日帰り、1泊3食など
料 日帰り6,000円、1泊3食10,000円
所 奥州市内各所



問 お問い合わせ
おうしゅうグリーン・ツーリズム推進協議会
(奥州市農林部農政課内)
TEL 0197-24-2111 内線1549

イチ押し 平泉町

秀衡塗絵付け

はし・スプーン・ストラップに漆を使つての絵付け体験ができます。

期 通年 **人** 2～40人
時 60分～90分 **料** 2,500円(税抜き)
所 翁知屋(平泉町平泉字衣間1-7) JR平泉駅から徒歩15分
予 電話で要予約



問 お問い合わせ
翁知屋 TEL 0191-46-2306

イチ押し 一関市

農村生活体験

自然にふれながらの農業体験や地域の食材を使った郷土料理体験、地元民との交流ができます。

期 4月～10月 **人** 20～40人程度
時 日帰り 5時間 1泊2日(食事3回)
料 日帰り 6,000円 1泊2日10,000円
所 平泉町グリーンツーリズム協議会
(平泉町平泉字志羅山45-2)
予 電話で要予約



問 お問い合わせ
(平泉町農林振興課内) TEL 0191-46-5564

イチ押し 一関市

パラグライダー体験

MAPSパラグライダーズスクールは「安全に、楽しく!」をモットーに一入ひとりに合わせたスクーリングを心がけています。パラグライダーに興味のある方、空を飛んでみたい方は是非一度遊びにいらしてください。

期 4月～11月 **人** 10名(要問合せ) **時** 約40分～
料 3,500円～(詳細はホームページ参照)
所 MAPSパラグライダーズスクール
(一関市室根町折壁字大里194-1)
JR大船渡線折壁駅より徒歩約5分
予 電話または公式ホームページで要予約
<http://mapspg.com>
問 お問い合わせ
MAPSパラグライダーズスクール TEL 0191-64-3081



東山和紙 紙すき体験

平泉藤原文化の遺産のひとつとして、800年以上にわたり受け継がれてきた独特の技法に、色や模様をつけ、木の葉などを入れ込み自分だけの和紙を作ります。

期 通年(12月～3月は不定休) **人** 1名から可
時 約15分～30分
料 1人 1,000円
2人 1,700円
3人以上 800円
※送料別
所 東山和紙紙すき館
(一関市東山町長坂字町390)
JR大船渡線狩野沢駅より徒歩約5分
予 団体は要予約
問 お問い合わせ
東山和紙紙すき館 TEL 0191-47-2424

