



イーハトーブいわて

北上・花巻

# 体験ガイドブック



イーハトーブいわて

# 北上・花巻 体験ガイドブック

## 目次

北上市・花巻市の豊かな自然や文化歴史のなかで、日常生活では味わえない、ものづくりや、新鮮な野菜の収穫、ちょっと冒険を楽しむことができる体験プログラムをご用意しました。作るって難しいけど楽しい、遊ぶって楽しい、笑えるってうれしい、だから家族やグループで出かけてみませんか。その体験はいつまでも心に残る、大切な思い出になります。

体験の中には、予約や準備が必要となる場合があります。また、今回紹介した体験以外のプログラムを一覧表P18 に紹介していますので、お問い合わせのうえ活用してください。

北上市と花巻市で体験出来るプログラムを紹介しています。ものづくりや野菜の収穫から調理、そして自然の中で思いっきり遊ぶ体験などをご用意しました。今度の休みは家族やグループで出かけてみませんか。きっと楽しい一日がまっています。



### 北上体験プログラムリスト

- 1 和紙面作り ..... 2  
▶ 北上市立鬼の館
- 2 七宝焼 ..... 3  
▶ ふるさと体験館「北上」
- 3 陶芸体験 ..... 4  
▶ 神仙窯さとう陶工房
- 4 いちご狩り ..... 5  
▶ 北上いちご園
- 5 夏油高原トレッキング ..... 6  
▶ 夏油高原インタープリターの会
- 6 夏油高原スノーシューハイキング ..7  
▶ 夏油高原インタープリターの会
- 北上エリア体験ガイドマップ ..... 8

### 花巻体験プログラムリスト

- 1 自然体験 ..... 10  
▶ 花巻スポーツランド
- 2 野菜収穫と調理 ..... 11  
▶ ファームプラスカフェ
- 3 リンゴ収穫&ジュース作り ..... 12  
▶ 本宿果樹園 (山小屋カフェ kurakake)
- 4 野菜収穫&ジュース作り ..... 13  
▶ 阿部農園
- 5 健康づくり ..... 14  
▶ Health&Fitness 星の丘
- 6 ガラス体験 ..... 15  
▶ 体験工房 森のくに
- 花巻エリア体験ガイドマップ ..... 16
- 北上・花巻体験プログラム一覧 ..... 18
- 北上・花巻観光ガイド ..... 20



北上市立鬼の館



# 1 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

「北上市立鬼の館」では、古来から伝わる伝説や面など、鬼にまつわる資料を収集・展示しています。ここでは体験イベントとして鬼剣舞の面作りを実施。基となる面に、まずは全体を着色（赤・白・青・緑・黒から選択）。乾燥させてから髭、髪の毛、しわ、口や目の縁を塗り、最後にキバを仕上げて完成です。実施日は毎月第3日曜日「鬼ツズの日」の13時30分から。それ以外の日でも、事前予約をすれば体験可能です。幼児や小学生だけではなく、大人にも「迫力がある」と、お土産として人気があります。その他、鬼剣舞衣装の着衣体験も行っています。



鬼剣舞衣装の着衣体験  
（毎月第3日曜日  
10:00～12:00）



問い合わせ

## 北上市立 鬼の館

〒024-0321 北上市和賀町岩崎16-131  
☎0197-73-8488 FAX0197-73-8508  
✉oniyakata@city.kitakami.iwate.jp

DATA

期間／通年  
実施日／毎月第3日曜日  
「鬼ツズの日」  
※事前予約をすれば、それ以外の日にも対応。  
開催時間／13:30～15:00  
※開始時間15分前から受付で整理券を配布します。  
所要時間／約1時間～2時間  
料金（税込）／500円  
人数／先着10名  
開館時間／9:00～17:00  
定休日／12月～3月の月曜、祝日の翌日、年末年始  
入館料／小中学生170円、高校生240円、一般500円（団体の場合は小中学生120円、高校生180円、一般400円）  
※鬼ツズの日は小学生入館無料

# 2 七宝焼

ふるさと体験館「北上」

七宝焼で自分だけのブローチやペンダントを



「ふるさと体験館『北上』」は、創作活動からスポーツまで幅広く楽しめる宿泊体験施設です。体験メニューの中でも特におすすめなのが、色鮮やかな七宝焼です。ブローチやペンダント、キーホルダー等の素材に、ホセという竹の筆を使い、水に溶いた色ガラスの釉薬（コーティングとして）を盛り付けて800°～900°の電気炉内に挿入。約1分間で作品を確認することができます。ひとつの素材で数回の焼き直し（3回）が可能なので、「失敗したかな」と思っても大丈夫。納得がいくまでチャレンジできます。七宝焼の他、ペットボトルの万華鏡や夏休み冬休み期間の各種体験、農業体験のプログラムも

予定。お気軽に問い合わせを。



DATA

期間／通年  
人数／30名まで  
所要時間／約2時間  
料金（税込）／講師料1時間3,000円  
材料費（税込）／1個500円  
※部屋の利用料金及び季節により冷暖房料金が必要となります。  
予約／必要



万華鏡づくり(体験)



魚のつかみどり(体験)

問い合わせ

## 一般財団法人きたかみ地域振興財団

〒024-0324 北上市和賀町山口23-24-5  
☎0197-72-2915 FAX0197-72-2993  
✉k-zaidan@ginga-net.ne.jp

# 陶芸体験

## 3 神仙窯さとう陶工房



### 丁寧な指導なので初心者でも安心

「神仙窯さとう陶工房」は、手軽に陶芸が体験できる工房として親しまれています。体験できる陶芸の種類は、「手びねり」と「電動ロクロ」の2種類。「手びねり」は、思い描いたかたちを作陶。「電動ロクロ」は、回転を利用して器を作ります。どちらかたちが出来上がった後に乾燥～窯詰め（素焼き）をし、釉薬で色をつけます。本焼き～窯出しは時間がかかりますので、作品の受け渡しには1～3カ月を要します。作陶の際には、陶芸家の東玄峯先生が丁寧に教えてくれますので、初心者でも安心です。自分で作った湯飲みでお茶を飲むと、普段とは違った格別な味がします。あなただけのお気に入りを作りませんか。



交流センターでの陶芸教室

**DATA**

期間／通年  
 営業時間／9:00～17:00  
 定休日／月曜、お盆、年末年始  
 人数／4～5名まで  
 所要時間／約1時間～2時間  
 ※作品の受け渡しには1～3カ月かかります。  
 料金(税込)／手びねり(500g・1点)1,500円、(1kg・1～2点)2,000円  
 ※作品が1点増すごとに500円プラス。  
 電動ロクロ(2kg・2点まで)3,000円  
 ※作品が1点増すごとに700円プラス。  
 ※11月～3月は冬期料金になります。申し込み時にお問い合わせください。  
 ※料金はお一人様の料金になります。  
 予約／必要。7日前まで

問い合わせ

### 神仙窯さとう陶工房

〒024-0051 北上市相去町小門岡17-3  
 ☎0197-67-3285 FAX0197-67-3285



# 4 いちご狩り

## 最適な状態のいちごを 思う存分味わう40分

### 北上いちご園

平成27年に開園した北上市唯一の観光いちご園。ハウスの中に入ると、甘酸っぱい香りに包まれます。同園では最先端のコンピュータでハウス内の環境を制御し、いちごの生育に最適な状態を保ち続けています。今シーズンは「べにほっぺ」「おいCベリー」「恋みのり」「やよいひめ」の4品種を栽培。高設栽培のため、立ったままでいちご狩りが楽しめます。練乳やチョコレートシロップが無料、休憩スペースがあるなど、嬉しいポイントが満載です。申し込みは予約制を採っており、開園予定日の前々日朝7時から受け付けています。北上江釣子インターから近く、市外からでも移動が便利です。



DATA

開園時期／12月～5月下旬  
 開園時間／10:00～15:00  
 定休日／月曜 ※赤いいちごの実が少ない場合  
 食べ放題の時間／40分  
 体験料(税込)／  
 ・大人(中学生以上) 2,100円  
 ・子ども(小学生) 1,700円  
 ・幼児(3歳以上) 1,000円  
 ※3歳未満は無料  
 予約／必要。開園予定日の前々日朝7時～定員まで



問い合わせ

### 北上いちご園

〒024-0082 北上市町分2-70  
 ☎070-5479-1583  
 ✉kitakamistrawberrygarden@gmail.com

## 5 夏油高原トレッキング

### 夏油高原登山の第一歩は 案内人付きトレッキングから

焼石連峰の一角をなす牛形山、経塚山、駒ヶ岳は、夏油三山と呼ばれ、夏油温泉をベースに日帰り登山やトレッキングが可能。キヌガサソウ、シラネアオイ等の植物も観賞できるとあって人気を集めています。登山初心者の方には、まずはトレッキング（山歩き）がおすすめ。案内人をお願いすることもできるため安心です。夏油高原トレッキングコースは、夏油高原スキー場の周囲を回り、横岳を目指します。春・秋開催の「夏油高原まつり」の際には、ゴンドラを利用することもできます。装備は登山に適した専用靴、雨風をしのげるウェアを準備しましょう。



シナノキンバイ



ハクサンフウコ



夏油三山



### 申し込み 問い合わせ 「夏油高原インター プリターの会」事務局

〒024-8501 北上市芳町1-1  
北上市商工部商業観光課内  
☎0197-64-2111(代表)  
FAX0197-64-2171  
✉shokan@city.kitakami.iwate.jp

## 夏油高原 6 スノーシューハイキング

### 雪景色を楽しみながら 健康増進も図れる

スノーシューとは、深い雪の中でもあまり沈まずに歩行できる、現代版「かんじき」のような道具です。スノーシューハイキングは、冬ならではの景色を楽しみながら、健康増進も図れるスポーツとして親しまれています。夏油高原では、登山経験豊富な山の案内人（インタープリター）が、道中で様々なスポットを紹介しながら進んでいくイベントを開催。2種類のコースがあり、ショート（約2km）とロング（約4km）から選択できます。当日は登山に適した防寒対応の服装と、装備（手袋・帽子）をお忘れなく。スノーシューは、500円で貸し出しもしています。



スノーシュー

#### DATA

- 開催月 2月～3月
- 集合場所  
夏油高原スキー場※受付はスキー場  
2Fミーティングルーム
- スケジュール(例)  
9:00～受付  
9:30～9:45オリエンテーション  
10:00～第一ゴンドラ乗車  
10:30～準備運動後、ハイキング開始  
14:00スキー場到着  
14:15閉会式、解散
- コース  
ショートコース：歩行距離約2km  
13:00頃終了予定  
ロングコース：歩行距離約4km  
14:00頃終了予定
- 募集/各回とも定員30名
- 料金(税込) / 2,500円(ゴンドラ  
往復乗車賃、保険料、案内料含む)



夏油高原スキー場



### 申し込み 問い合わせ 「夏油高原インター プリターの会」事務局

〒024-8501 北上市芳町1-1  
北上市商工部商業観光課内  
☎0197-64-2111(代表)  
FAX0197-64-2171  
✉shokan@city.kitakami.iwate.jp

# 北上エリアガイドマップ

○内の数字は北上体験プログラムリスト及びP18の北上エリアの体験できるプログラム一覧の番号です



**2** 七宝焼  
ふるさと体験館「北上」

**4** いちご狩り  
北上いちご園

**8** りんご収穫や薪づくり体験  
黒岩まんなか広場

**1** 和紙面作り  
北上市立鬼の館

**3** 陶芸体験  
神仙窯さとう陶工房

**6** スノーシューハイキング  
夏油高原スキー場

**7** ブルーベリー摘み取り体験  
しゅうブルーベリー園

**5** トレッキング  
夏油温泉

# 野菜収穫と調理 2

ファームプラスカフェ

## 自分たちで採った野菜をランチ&お土産に

「ファームプラスカフェ」は、農家でもある店主、平賀恒樹さんが営む“畑と食がつながるカフェ”です。同店では日曜日に農業体験を受け入れています。9・10月はトマトやピーマン、ナスなどの夏野菜、11月はリンゴやブロッコリー、大根、白菜などが収穫できます。野菜栽培のイメージがない冬のシーズンは、雪の下で保存しているキャベツやニンジンを掘り起こす作業を体験。まるで宝探しのようで、子どもたちにも人気があります。収穫した野菜は、平賀さんが調理しランチで味わえる他、お土産として持ち帰ることもできます。また、野菜を使用したドレッシング作りも可能。詳しくは問い合わせを。



ハウス内での作業



ニンジン畑での雑草取り



ドレッシング作り

タコライス



スパゲティ

収穫したキャベツを使用したランチ



雪下キャベツの収穫



ファームプラスカフェ



モービルでカヌーを引っ張って雪上体験



ライフジャケットを着て北上川で水遊び



十二丁目沼でのカヌー体験



DATA

期間／通年  
 人数／2名～30名。団体旅行の場合は200名まで。  
 体験時間／9:00～16:00  
 定休日／無  
 体験料(税込)／3,500円～5,500円。  
 宿泊12,000円(体験料込)  
 予約／必要

申し込み 花巻スポーツランド  
 〒025-0022 花巻市十二丁目1232  
 ☎0198-22-6085

申し込み 花巻観光協会  
 ☎0198-29-4522  
 URL <https://www.kanko-hanamaki.ne.jp>

DATA

期間／通年  
 人数／1名～10名まで。  
 体験時間／9:00～12:00  
 開催日／日曜  
 体験料(税込)／大人(中学生以上)2,500円、小人(小学生以上中学生未満)1,500円、幼児(3歳以上小学生未満)500円。農業体験はランチ付  
 ※ドレッシング作り／大人(中学生以上)2,000円。試食あり、1本は持ち帰りができます。  
 予約／必要

■ファームプラスカフェ  
 〒025-0043 花巻市上根子字下田60-2  
 ☎0198-33-0594  
 ✉info@farmplus.cafe  
 カフェ営業時間／11:00～15:00(14:30LO) 定休日／日曜、水曜

花巻スポーツランド

北上川遊覧体験

# 1 自然体験

## 花巻の自然を利用した多彩な体験メニュー

北上川周辺に広がる日本の原風景の中で、1年を通じて様々な自然体験が楽しめます。春から秋にかけてはラフティング。エンジン付きのボートで上流まで遡り、ゆっくりと川の流れの変化を体感しながら下っていきます。イギリス海岸や展勝地といった観光地も、川から眺めると岩手の雄大な自然が展望できます。沼ではカヌーを体験、なれたらアマゾンみたいな所を探検します。冬はスノーモービル体験、モービルでカヌーを引いた雪上体験ができます。その他、インストラクター白畑誠一さんのガイドを聞きながらトラクターで周辺散歩をしたり、ミニバイク・3輪バギーでの大疾走など、アクティビティが盛り沢山。体験とセットで宿泊することも可能です。



冬の体験、トラクターで周辺散歩



リンゴの花

マリゲットマリラ(洋ナシ)

日本で少しづつ栽培が増えてきた  
ブラックベリーをその場でジュースに

# リンゴ収穫&ジュース作り

本宿果樹園(山小屋カフェkurakake)

3

収穫体験からジャム作り  
花見まで、イベントが満載

多品目・多品種の果実を少量ずつ栽培し、一年を通じて生産を行う「本宿果樹園」。8月は桃、洋梨、プルーン、9月はプラム、スモモ、リンゴが食べ頃を迎え、収穫を体験することができます。収穫後、果実をお土産として持ち帰るだけでなく、本宿果樹園の園主が経営する「山小屋カフェ kurakake」でジャムやジュース、ピザ、焼リンゴ作りなどの調理体験ができます。収穫シーズン以外にも楽しいイベントが満載。5月には見頃を迎えたリンゴの花のお花見会を開催。6月は果樹の摘果(余分な果実を摘み取ること)作業を体験することができます。



収穫したばかりの果実を使って  
ジャム作り。作ったジャムはビンに  
つめて持ち帰ることができます。



問い合わせ

花巻観光協会  
☎0198-29-4522

DATA

期間/通年  
人数/2名~10名まで。  
体験時間/9:00~15:00  
開催日/要相談  
体験料(税込)/大人(中学生以上)  
1,500円、小人(小学生以上中学生未  
満)500円、幼児(小学生未満)無料  
※個数制限あり。個数が多い場合は  
追加料金をいただきます。  
予約/必要

■山小屋カフェkurakake  
〒025-0014花巻市高松26-28  
☎080-5049-7075  
✉karahomu@gmail.com  
カフェ営業時間/11:00~21:00  
定休日/不定



シラヒ  
春雷(桃)



阿部農園

4

# 野菜収穫& ジュース作り

採りたてのシイタケは香りも食感も抜群

阿部農園では、ハウス2棟でシイタケの菌床栽培に取り組んでいます。採りたてのシイタケは香りも食感も抜群。農業体験では、そんな瑞々しいシイタケを収穫することができます。焼いて食べるなら大きめ、煮物なら小ぶり等々、用途に合わせて好きなサイズを選びましょう。採るときは根本部分をつまんでグリッと回すのがコツです。1kgが制限で、目安は30~40個。それ以上採った場合は、1g1円で購入が可能です。シイタケの期間は10月から4月まで。7月終わりから10月までは、ミニトマトの収穫体験を受け付けています。収穫体験の料金プラス1,000円で、ミニトマトのジュース作りも体験できます。



収穫したシイタケはその場でバーベキュー

DATA

期間/通年  
人数/1グループ1名~3名。※要相談  
体験時間/11:00~16:00  
開催日/月曜~木曜  
体験料(税込)/1グループ1kg4,000円  
※1kgを超えた場合は、1g1円で販売。  
※バーベキュー道具(炭、調味料等)レ  
ンタルは体験料プラス500円。  
※ミニトマトのジュース作りは体験料  
プラス1,000円。持ち帰り用のペット  
ボトル代200円。ペットボトルは持ち  
込み可。  
予約/必要

■阿部農園  
〒025-0004 花巻市葛10-20  
☎090-1694-3181



申し込み 花巻観光協会  
☎0198-29-4522

URL <https://www.kanko-hanamaki.ne.jp>



ミニトマト



# ガラス体験 6



体験工房 森のくに

アクセサリと  
デザートスプーン

## 子どもから大人まで 気軽にガラス工芸体験

「森のくに」では熱くてやわらかくなったガラスに息を吹き込んだり、回したりしながら思い思いのかたちを作り上げていく、吹きガラスやトンボ玉など5種類のガラスの技法を体験できます。吹きガラスに息を吹き込む時は、シャボン玉を膨らますような感覚がポイント。ミニガラスなら小学3年生から体験できます。ミルフィオリを組み合わせて並べ、電気炉に入れて溶かすフュージングは、デザートスプーンやアクセサリなどが作れるとあって、女性に人気。団体で一斉に制作し、その日のうちに持ち帰るなら、サンドブラストがおすすめです。

ミルフィオリ、イタリア語で「千の花」の意味。金太郎船状のガラス棒の断面が花模様などのいるとりのりのパーツがあります



館内



フュージング



**申し込み** (株)エーデルワイン・サポート  
体験工房 森のくに  
〒028-3203 花巻市大迫町大迫12-45-1  
☎0198-48-3009 FAX0198-48-2630  
URL <http://www.edel-support.com/morinokuni2.php>

**DATA**  
期間/通年  
人数/1名~40名  
体験時間/9:00~17:00(体験受付16:00まで)  
休館日/火曜、年末年始(祝日営業)  
体験料(税込)/吹きガラス2,000円~、トンボ玉1,300円~、サンドブラスト1,200円+ガラス代、エナメル絵付1,300円+ガラス代、フュージング2,000円~。  
※3歳から小学生までの体験は、保護者同伴とさせていただきます。  
※お渡しまでの期間は、サンドブラスト、トンボ玉はその日のうちに、吹きガラス・エナメル絵付けは翌日、フュージングは1週間~1カ月かかります。  
予約/必要(予約はお電話で)  
※ご予約をいただいていない場合、サンドブラスト体験のみのご案内になることがあります。

# 5 健康づくり

Health&Fitness 星の丘

## 気軽に楽しく健康づくりの第一歩

現代社会でおろそかになりがちな「食事」と「運動」をわかりやすく指導し、楽しみながら健康づくりができる施設。保健師、看護師、健康運動指導士が揃い、メディカルチェック後、一人一人の年齢や体力に合わせてメニューを提案します。ジム内にはレッグプレスやトレッドミルなど、本格的なフィットネスマシンを完備。晴れた日には自然散策をしながらウォーキングすることも。まずは運動を楽しむことで、健康に関心を持つことが第一。さらに健康づくりに取り組みたい場合には、7泊8日の「ヘルスアップキャンプ」がおすすめです。また、毎月第3木曜日にはお笑い体験も開催しています。



バランスボールでエクササイズ  
体の裏側全般的な筋肉を鍛える



レッグプレスマシンで下半身トレーニング。大腿、お尻の筋力アップで下半身の引き締め



トレッドミルで有酸素運動  
持久力、心肺機能を向上させる



毎月第3木曜日はお笑い体験でよしものお笑いライブを見ることが出来ます。不定期ですがラフターヨガも実施しています



**DATA**  
期間/通年  
人数/1名~20名  
営業時間/9:00~16:00  
(最終チェックイン15:00)  
休館日/無 ※要確認  
体験料(税込)/1回2,500円  
予約/必要

**申し込み**  
Health & Fitness  
**星の丘**  
〒028-3182 花巻市石鳥谷町松林寺3-76-2  
☎0198-46-1012 FAX0198-46-1011  
URL <http://chuyokai.or.jp/>

# 花巻エリアガイドマップ

○内の数字は花巻体験プログラムリスト及びP18の花巻エリアの体験できるプログラム一覧の番号です



# 体験できるプログラム一覧表

「いわてのあそび」は、ここ岩手で楽しめる体験プランを検索・予約できるサイトです。



いわてのあそび <https://iwate-asobi.net/>

体験メニュー	内容	予約	期間	受入人数	体験時間	体験料/人(税込)	問い合わせ(住所・電話)
② ペットボトルロケット	凹凸のないペットボトルで自分オリジナルのロケットを作ります。	必要	通年	30人まで	約3時間	講師料1時間 3,000円 1個750円	ふるさと体験館「北上」 北上市和賀町山口23-24-5 ☎0197-72-2883 <a href="http://user.ginga-net.ne.jp/~k-zaidan/">http://user.ginga-net.ne.jp/~k-zaidan/</a> 
② 竹とんぼ	低学年向けの体験メニュー。自作で竹とんぼを作り、飛ばしてみましょ。	必要	通年	40人まで	1～2時間	講師料1時間 3,000円 1個200円	
② 万華鏡	凹凸のないペットボトルで作るオリジナルの万華鏡。	必要	通年	40人まで	約2時間	講師料1時間 3,000円 1個400円	
② 紙でっぽう	小学校低学年向けの体験メニュー。1～2時間程でオリジナルの紙でっぽうを作ることができます。	必要	通年	40人まで	1～2時間	講師料1時間 3,000円 1個200円	
⑦ ブルーベリー摘み取り体験	園内に20種類以上約600本のブルーベリーがあり、それぞれの色や味を楽しむことができます。7月上旬から収穫を楽しむことができます。	10名以上の場合	7月上旬～7月下旬		30分	中学生以上1,000円(持ち帰り200gパック付) / 小学生500円(持ち帰り100gパック付) / 未就学児無料(持ち帰りパック無し)	しゅうブルーベリー園 北上市相去町中成沢45-9 ☎0197-67-6008 (CotaCafe)
⑧ 季節の野菜収穫体験	豊かな大地広がる黒岩地区で季節の野菜を収穫します。その時期旬の野菜を収穫する事ができます。	7日前	7月末～10月	1グループ 10人まで	60～90分	1,000～5,000円(お土産付き)	
⑧ りんご収穫体験 りんごの摘果体験	野菜同様豊かな自然で育ったりんごの摘果と収穫を体験できます。真っ赤に育ったりんごを1つ1つ収穫してみましょ。	7日前	摘果/5月末～6月 収穫/10月末～ 12月上旬	1グループ 10人まで	60～90分	1,000～5,000円(お土産付き)※人数により料金が変わる。要相談。	黒岩まんなか広場 北上市黒岩16-26-1 ☎0197-64-7528
⑧ 黒岩の里山で薪づくり体験	里山で自然に親しみながら薪づくりを体験する事ができます。普段体験できないような体験ができます。	7日前	12～3月	1グループ 10人まで	半日	2,000円	
⑦ 呼吸ヨガ	初心者でも安心のリラックスヨガ。体験後は温泉入浴も楽しめます。	必要	通年 (開催日限定)	2～20名	ヨガ体験は 60分	2,750円(※開催日に3名以上で開催)	新鉛温泉 結びの宿 愛隣館 花巻市鉛字西鉛23番地 ☎0198-25-2619 <a href="https://www.airinkan.com/">https://www.airinkan.com/</a>
⑧ カヤック体験	各自で船を操って、ガイドと一緒に田瀬湖や北上川の水面からの景色を楽しみます。初心者可。	必要	4月末～10月	1～3名	半日120分 (1日コースもあり)	半日 6,000円～ 1日 10,000円～	自然遊びクラブ 花巻市若葉町2-7-22 ☎0198-41-8803 <a href="https://shizenasobi.jp/">https://shizenasobi.jp/</a>
⑨ 浴衣で散策	お好みの色浴衣を着て、バラ園や景勝地を散策することができます。		通年	1名～ (女性限定)	10:00～ 20:00	700円	花巻温泉 花巻市湯本1-125 ☎0198-37-2111 <a href="https://www.hanamakionsen.co.jp/">https://www.hanamakionsen.co.jp/</a>
さき織り	古布を裂いて紐状にしたものを、配色を楽しみながら高機で手織りをします。	必要	通年	10名	60分	1,650円	
手すき和紙づくり	伝統産業であった成島和紙の技法を受け継ぐ方の指導のもとに行います。	必要	通年	20名	60分	1,100円	
焼物(陶芸)・焼物(絵付け)	粘土をひも状にして積み重ねていく手捻りの作陶、素焼きの湯呑み等に文字や絵を描く絵付け体験があります。完成品は約1カ月後送付。	必要	通年	4～100名	90～120分	2,200円(陶芸) 1,650円(絵付け)	(一社)花巻観光協会 花巻市葛3-183-1 ☎0198-29-4522 <a href="https://www.kanko-hanamaki.ne.jp">https://www.kanko-hanamaki.ne.jp</a>
こけしの絵付け	高さ18センチの白木こけしに3色の絵付けをします。	必要	通年	10～100名	60分	1,650円	
壁掛け傘づくり	直径30センチの竹製の骨組みに和紙を張り、ミニ和傘をつくりましょ。	必要	通年	20～50名	60分	1,650円	
忍び駒(わら細工)	稲わらを加工したパーツを組み立て、高さ20センチの忍び駒を作ります。	必要	通年	4～40名	90分	1,650円	

花巻エリア

※体験名の前にある番号は、それぞれ北上・花巻エリアマップ内の体験場所を表示しています。

# 北上

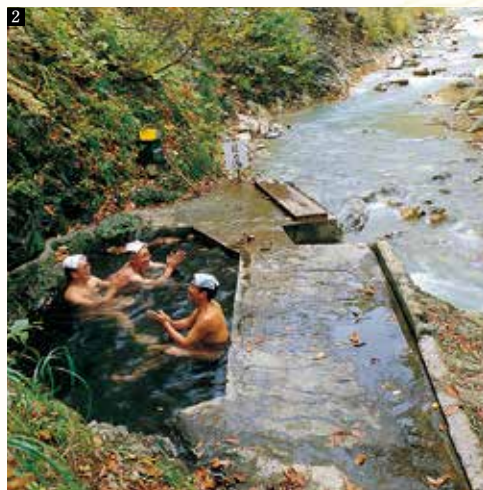
みちのく三大名所「北上展勝地」から  
秘湯の湯「夏油温泉」まで  
歴史文化、そして癒しの地へ。

宮沢賢治が思い描いたイーハトーブの  
原風景を訪ね歩く。

# 花巻

北上市は、歴史と文化香る自然豊かな街です。春には、およそ1万本の桜が咲き誇る「展勝地」、展勝地公園内には「北上市立博物館」や東北最大規模の野外博物館「みちのく民俗村」があります。そして展勝地から車で5分、国見山廃寺跡（国指定史跡）が見えてきます。今から約千年以上前の平安中期に栄えた山岳寺院で、お堂や塔の跡が確認されています。ほかにも市内には全国初の現代詩歌専門の総合文学館「日本現代詩歌文学館」や和賀川のほとりには和賀川スポーツランドや市民ゴルフ場がありスポーツ・レジャーも楽しめる街です。

北上市周辺には「鬼剣舞」の他多数の民俗芸能が伝承されており、8月の「北上・みちのく芸能まつり」では街のあちこちで100を超す民俗芸能が披露されます。また、みちのくの秘湯夏油温泉、雪質最高の夏油高原スキー場へ向かう夏油高原いで湯ラインの玄関口には、「鬼の館」があり、古来から日本各地に伝わる鬼の伝説や面など鬼にまつわる資料を収集展示しています。



- 1 宮沢賢治記念館
- 2 早池峰神楽（岳神楽）
- 3 南部杜氏伝承館
- 4 萬鉄五郎記念美術館
- 5 花巻温泉郷（鉛温泉）

宮沢賢治生誕の地、花巻市は大きく4つのエリアに分けられます。

花巻エリアは「宮沢賢治記念館」をはじめとする賢治ゆかりのスポットでイーハトーブの世界にトリップ。また「高村光太郎記念館」も見どころの一つです。霊峰早池峰山の麓に位置する大迫エリアには、ユネスコ無形文化遺産に登録された早池峰神楽が受け継がれており、毎月第2日曜日を「神楽の日」として大迫交流活性化センターを会場に公演を観ることができます。またワインの里でもあり、国内外のコンクールに数多く入賞しているエーデルワインを生み出してきたワイナリーに隣接する「ワインシャトー大迫」には、テイスティングルームがあり試飲も楽しめます。石鳥谷エリアは、南部杜氏の里。道の駅石鳥谷の一角に酒造りの伝統文化を保存・伝承している「南部杜氏伝承館」があり、ドライブの休憩をかねて見学できます。東和エリアは、ボートの合宿地として全国的に有名な田瀬湖や国の重要文化財に指定されている兜蹴毘沙門天立像がある成島三熊野神社、そして日本の近代美術の先駆者の一人、萬鉄五郎の記念美術館も必見。

花巻市内を散策した後は、やっぱり温泉。花巻温泉郷の泉質の違う数々の湯で疲れを癒やしましょう。



- 1 北上展勝地
- 2 夏油温泉
- 3 北上市立博物館
- 4 みちのく民俗村
- 5 北上市立鬼の館



北上  
コロッケ

北上の特産品「二子さといも」をメインに北上牛、アスパラガス、北上産白ゆりポークを材料として出来たのが北上コロッケ。市内の料理店ではバラエティに富んだ北上コロッケが提供されています。



花巻  
わんこそば

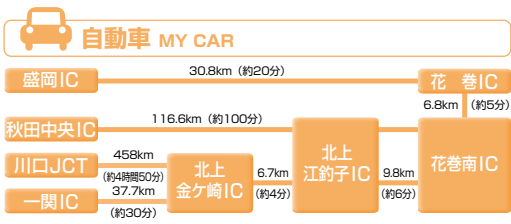
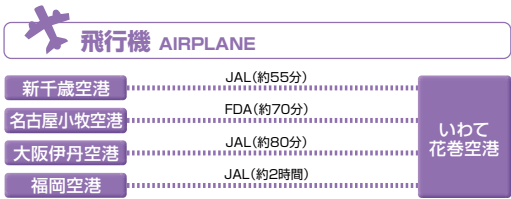
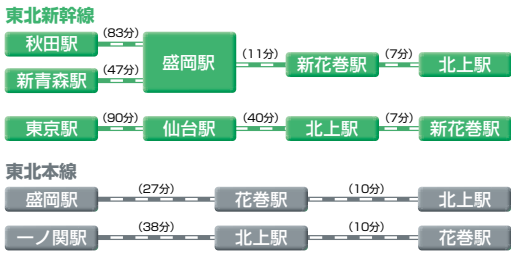


いまや全国に知られる岩手の郷土料理・わんこそばは花巻が発祥。椀に投げ入れられた一口のそばを何杯食べられるかを競い合うこともできます。もちろん、多彩な薬味を入れながらゆっくり自分のペースでも食べることができます。

# アクセス



## 鉄道 TRAIN ※所要時間は最速の場合です。



## お問い合わせ

**北上市商業観光課**  
 岩手県北上市芳町1-1  
 ☎ 0197-72-8241 FAX 0197-64-2171  
 E-mail shokan@city.kitakami.iwate.jp  
 URL https://www.city.kitakami.iwate.jp/

**一般社団法人  
北上市観光コンベンション協会**  
 岩手県北上市大通り1丁目3-1  
 おでんせプラザぐろーぷ1F  
 ☎ 0197-65-0300 FAX 0197-64-2171  
 E-mail shokan@city.kitakami.iwate.jp  
 URL https://kitakami-kanko.jp/

**花巻市観光課**  
 岩手県花巻市花城町9-30  
 ☎ 0198-24-2111 FAX 0198-24-0259  
 E-mail kanko@city.hanamaki.iwate.jp  
 URL https://www.city.hanamaki.iwate.jp

**一般社団法人 花巻観光協会**  
 岩手県花巻市葛3-183-1  
 ☎ 0198-29-4522 FAX 0198-29-4447  
 E-mail kero@kanko-hanamaki.ne.jp  
 URL https://www.kanko-hanamaki.ne.jp