

# 三陆复兴国家公园

处处体现自然的恩惠与威胁、  
人与自然共生所孕育的生活与文化的国立公园

三陆复兴国立公园是为促进在东日本大地震中受灾的三陆地区的重建而于2013年5月设立的国立公园。公园南北延伸约250公里，北部有被称为“海之阿尔卑斯”的雄伟断崖，南部则是绵延且优美复杂的里亚斯海岸。在海岸线上，还有黑尾鸥和大水燕鸟等海鸟的繁殖地。此外，这里还生长着多种适应寒冷海雾和独特海岸环境的多样化海岸植物，您可在此近距离

观察野生生物。在浅海地区，形成了海草床和海藻场，是维持海洋生物多样性的场所。八户、宫古、釜石、大船渡、气仙沼、石卷等地拥有日本屈指可数的渔港，因此品尝新鲜海产也是该地区的一大魅力。作为一座以灾后重建为目的、于日本国内前所未有的国立公园，还吸引了日本全国各地前来进行防灾教育学习的人们。

指定 1955年5月2日  
(指定为陆中海岸国立公园)

2013年5月24日  
(扩展区域，并指定为三陆复兴国立公园)

面积 28,539公顷 (陆域)  
青森县·岩手县·  
宫城县



观赏海洋与河流的水景



Goishi Coast



Kitayamazaki Cliff



观赏山与植物



Mt. Tatsugane



Flower fields of the Tanesashi Coast



接触文化与生活



Scenery of harvesting Wakame Seaweed  
(Kesennuma Oshima Island)



Yanaizu Kokuzoson Temple



邂逅生物



Osprey



Band-rumped Storm-petrel

# 行程

感受三陆海岸的自然威胁与恩惠，  
以及当地居民的活力

“三陆复兴国立公园”的北部有以“海的阿尔卑斯山”著称的巨大岩壁，南部则是地形优美复杂的里亚斯海岸，并且沿海拥有日本著名的渔港。在东日本大震灾的复兴努力中，我们获得了许多宝贵的教训。当地导游将带您走在潮风轻拂的步道上，与当地渔民一起乘船，从海上欣赏壮观的悬崖，俯瞰海岸的美丽景观。通过与当地居民的交流，了解自然和文化的故事，及其复兴的经历，您将感受到自然景观之美的背后隐藏的自然威胁，以及人们在此勇敢生活的能量之强大。

web site



## Day 1

一边远足一边欣赏太平洋狂野海浪冲击下形成的壮观大岩壁  
品尝当地居民制作的渔夫锅

前一天 \* 在八户住宿 (从东京搭乘东北新干线)

9:45 ● 于种差海岸服务台集合

10:00 ● 步道远足及品尝渔夫锅  
欣赏由狂野海浪冲击形成的壮丽地型，  
并与当地人交流

 步行 (自由活动)

16:30 ● 种差海岸站

 搭乘电车

18:00 ● 久慈 (住宿地)

## Day 2

可在当地深入感受东日本大震灾“真实的体验与教训”

8:00 ● 搭乘电车

9:00 }  
9:15 ● 田野畑站

9:30 ● 大海啸讲述者  
大震灾的复兴与教训

11:30 }  
11:30 ● 午餐  
 搭乘专车

13:00 ● 北山崎SAPPA船巡游  
与当地渔夫交流，从船上观赏海岸景观

14:00 }  
 搭乘专车

14:15 ● 田野畑站  
 搭乘电车

15:50 ● 宫古站  
  乘车或步行

16:00 ● 酒店 (宫古·净土滨·田老地区)

## Day 3

在导游的带领下漫步三陆地质公园·净土滨，实际体验自然，文化，历史及生活的点滴

9:00 ●  搭乘巴士  
9:30 }

10:00 ● 净土滨导览  
深入了解地质公园的形成及当地文化

11:00 }  
 搭乘巴士

11:30 ● 宫古站

 搭乘巴士

15:00 ● JR盛冈站

询问

Tohoku Regional Environment Office

TEL 022-722-2870

MAIL REO-TOHOKU@env.go.jp