

# いわて三陸防災学習プログラム

## 震災からの学びと 三陸の多様な魅力にふれる

東日本大震災津波からの教訓を  
次の世代の「未来のいのち」へつなぐ。  
いわて三陸地域の多様な学習プログラムで、  
防災・減災を学んでみませんか。

震災の学びに加えて、  
いわて三陸地域ならではの自然、文化などの  
魅力を楽しめるコースをご紹介します。

三陸鉄道

### 多様なテーマで学べるプログラム

防災  
減災

#### 防災 / 減災 / 社会安全

震災を振り返ることで災害をイメージするとともに、災害に対する実践的な備えを疑似体験することで、自身や家族、周りの人の「いのち」を守る心構えを養います。

SDGs

#### 持続可能なまちづくり (SDGs)

震災からの復興の歩み(プロセス)の学びを通して、今後起こりうる災害に備え、未来に続く持続可能な街と人の暮らしを実現していくためのヒントを得ます。

移住  
定住

#### 移住定住 / 交流人口の拡大

震災を通して見直された地域(地方)の価値を、住民との対話を通して導き出し、地域おこしに向けたヒントを探します。

組織  
開発

#### 組織開発 / ダイバーシティ

有事の際に問われるリーダーシップやチームワークを鍛えるため、各種の演習を通して環境変化に強い組織形成のポイントを学びます。

事前学習について 現地を訪れる前に各コンテンツの情報を得られる Web ページをご用意しています。各コース紹介の右上の二次元バーコードからご覧ください。

### 1泊2日モデルコースのご紹介

移動方法 〰️ 列車 / — 車 / ..... 徒歩

1

南部

釜石市 大船渡市  
陸前高田市

#### 災害時の行動について考えるとともに、 復興まちづくりを学ぶコース

防災  
減災  
SDGs  
移住  
定住  
組織  
開発

事前  
学習



#### コンテンツ

A

東日本大震災津波伝承館  
いわてTSUNAMIメモリアル  
東日本大震災津波の事実と教訓を伝える伝承施設。津波の歴史、避難行動の記録などの展示が見られます。



東日本大震災津波伝承館  
いわてTSUNAMIメモリアル  
Tel 0192-47-4455

B

#### いのちのイメトレ



東日本大震災前の街並みを復元した模型を使い、災害時の行動を考えるワークショップです。

(一社)トナリノ防災プログラム  
Tel 090-6568-6412

1  
日  
目

一ノ関駅

車  
約1時間15分

コンテンツ A  
東日本大震災津波伝承館  
いわてTSUNAMI  
メモリアル  
【60分】

徒歩  
約1分

道の駅高田松原  
昼食(60分)

車  
約5分

コンテンツ B  
いのちのイメトレ  
【100分】

車  
約20分



大船渡市内泊  
約25分

2  
日  
目

大船渡市内

車  
約5分

コンテンツ C  
防災×観光  
アドベンチャー  
「あの日」  
大船渡からの贈り物  
【90分】

徒歩  
約5分

かもめテラス(30分)

コンテンツ D  
地方卸売市場  
大船渡市魚市場  
【30分】

徒歩  
約5分

大船渡市内昼食(50分)

大船渡魚市場前駅

徒歩  
約5分

コンテンツ W  
JR  
大船渡線 BRT  
【9分】

盛駅

三陸鉄道

震災学習列車

【60分】

釜石駅

車  
約1時間20分

新花巻駅

※画像は全てイメージです。 ※記載の情報は2023年12月1日時点の情報です。

※コース内記載の所要時間は参考です。ご利用される列車やその他の交通手段によって時間は異なりますので、必ず事前にご確認ください。

## 2泊3日モデルコースのご紹介

**C** 防災×観光アドベンチャー  
「あの日 大船渡からの贈り物」

東北大学みちのく震  
録伝と共同開発した、  
スマートフォンを用  
いて避難行動を疑似  
体験するプログラム。  
制限時間内に高台の  
ゴールを目指します。

問 株式会社大船渡  
Tel 0192-22-7910

**D** 地方卸売市場大船渡市魚市場

新築工事中の最中に被災、平成26年  
に完成、3階の展示室で津波による  
被害状況、復旧・復興の様子を動画  
や写真で解説しています。

問 大船渡魚市場(株)  
Tel 0192-26-4112

**E** 三陸鉄道 震災学習列車

車窓から「見て」「聞いて」「知っ  
て」被災地の今、自分たちの防災  
について「考える」列車です。

問 三陸鉄道(株)  
田野畑駅～久慈駅 旅客営業部  
0193-71-1170  
大船渡派出所  
盛駅～釜石駅区間 0192-27-9669

**F** 3.11 東日本大震災  
遠野市後方支援資料館

被災した沿岸市町  
村を内陸の遠野市  
が支えた後方支援  
活動、震災遺産の  
展示や映像コー  
ナーなど災害対応  
の歩みをリアルに  
伝えます。

問 遠野市総務企画部防災危機管理課  
Tel 0198-62-2111

**G** 復興まち歩き  
(釜石観光ガイド会)

避難道路や復興の鐘を巡りながら  
復興の過程や釜石の防災学習を説  
明し、震災の教訓を伝えます。

問 釜石観光総合案内所  
Tel 0193-22-5835

**H** うのすまい・トモス  
(釜石折りのパーク、  
いのちをつなぐ未来館)

犠牲者を慰霊し追悼する施設。震災  
の出来事や教訓を伝え、釜石の防災  
の拠点として情報を発信しています。

問 (株)かまいLDMC Tel 0193-27-5666

**I** 番屋エコツーリズム

漁船クルーズ、大津波語り部、塩づ  
くり、釣り、トレイルなど多種多様  
なアプローチで、三陸の自然・歴史・  
人々の生きざま(暮らし)に迫ります。

問 NPO法人  
体験村・たのはたネットワーク  
Tel 0194-37-1211

**2** 北部/中部/南部 震災復興と  
三陸の暮らしを巡るコース

久慈市 田野畑村  
宮古市 釜石市 遠野市

防災 震災 復興 移住 組織 開発  
事前学習

2泊3日

1日目 盛岡・新花巻駅 快速はまゆり 遠野駅 約10分 3.11 東日本大震災 遠野市後方支援資料館 【30分】 遠野駅周辺 昼食【90分】 遠野駅 徒歩 約10分 釜石駅 快速はまゆり 約50分 釜石駅集合 釜石市内泊 車 約5分

2日目 釜石駅 三陸鉄道 約12分 鶴住居駅 徒歩 約5分 コンテンツ H うのすまい・トモス (釜石折りのパーク、いのちをつなぐ未来館) 【45分】 鶴住居駅 徒歩 約5分 コンテンツ E 三陸鉄道 震災学習列車 【75分】 宮古駅 徒歩 約10分 宮古駅周辺 昼食【90分】 宮古駅 車 約15分 浄土ヶ浜 「宮古うみねこ丸」 遊覧船乗船【60分】 宮古市内泊 車 約15分

3日目 宮古駅 三陸鉄道 約50分 田野畑駅 田野畑駅集合 北山崎 徒歩 約2分 北山崎 徒歩 約2分 三陸鉄道 久慈駅 約50分 道の駅くじ 徒歩 約10分 久慈駅 徒歩 約10分 二戸駅 JRバス東北 スワロー号 約1時間10分

**3** 中部/南部 三陸の自然・文化に触れながら、  
体験を通じて防災を学ぶコース

岩泉町 宮古市 山田町 遠野市  
大槌町 釜石市 住田町

2泊3日

1日目 新花巻駅 車 約50分 コンテンツ F 3.11 東日本大震災 遠野市後方支援 資料館【30分】 遠野市内 車 約10分 遠野市 車 約40分 橋野鉄鉱山 【60分】 コンテンツ J 森林環境学習 【120分】 コンテンツ K 決断の ワークショップ 【120分】 大槌町内泊 車 約5分

2日目 大槌町内 車 約15分 コンテンツ L 自力力向上 ワークショップ 【120分】 釜石市内 車 約40分 釜石市内 車 約10分 釜石市内 車 約10分 コンテンツ M 釜石鶴住居 復興スタジアム見学 & 震災伝承ツアー 【90分】 鶴住居駅 車 約5分 コンテンツ E 三陸鉄道 震災学習列車 【75分】 宮古駅 車 約10分 宮古市内泊 車 約10分

3日目 宮古市内 車 約15分 浄土ヶ浜 「宮古うみねこ丸」 遊覧船乗船【80分】 宮古市内 車 約15分 宮古市内 車 約25分 コンテンツ N 学ぶ防災ガイド 【60分】 盛岡駅 車 約2時間 龍泉洞【60分】

**J** 森林環境学習

面積の9割を森林が占める住田町は、  
町全体を博物館と見立てて町内外へ  
魅力を発信する「フォレスト・ミュージ  
アム」の取組みが行われています。

問 住田町役場農政課内  
住田町観光協会  
Tel 0192-46-2111

**K** 決断のワークショップ

実際の災害現場で直面した正解のない  
課題と向き合い、意思決定とともに  
対話を通して、災害に対する思いと行  
動を見つめなおすワークショップです。

問 (一社)おらが大槌夢広場  
Tel 080-8209-2330

※画像は全てイメージです。 ※記載の情報は2023年12月1日時点の情報です。

# 1泊2日モデルコースのご紹介

## 4 北部/中部 防災インフラと復興まちづくりを学ぶコース

1泊2日

久慈市 野田村 普代村  
岩泉町 洋野町

防災 減災 移住 定住  
SDGs 組織 開発  
事前学習



1日目	二戸駅	車	約1時間	コンテンツ O 北三陸ラーニングジャーニー 【90分】	車	約30分	久慈市内昼食【60分】	車	約15分	コンテンツ P 久慈地下水族科学館 もぐらんぴあ 【60分】	車	約10分	道の駅いわて北三陸 【40分】	車	約20分	久慈市内泊
				こちらもおススメ 久慈琥珀博物館 【60分】												
2日目	久慈市内	車	約20分	コンテンツ Q 歩く。感じる。考える。 時速3kmの 震災学習 【90分】	車	約20分	コンテンツ R 普代水門 【15分】	車	約35分	岩泉町内昼食【60分】	車	約15分	道の駅いわいずみ 【30分】	車	約15分	盛岡駅

**T 岩泉ホールディングス 防災講話・工場見学**

岩泉ホールディングス㈱が企業として地域防災（共助）に主体的に取り組む社会貢献の理念を、講話と工場見学を通して体感できます。

問 岩泉ホールディングス㈱  
Tel 0194-32-3008

**S 地域住民・移住者との対話（陸前高田市）**

地域の住民や移住者との対話を通じて、地域の魅力を知り、交流拡大に向けたヒントを探します。

問 (一社) マルゴト陸前高田  
Tel 0192-22-7410

**R 普代水門**

経験と教訓を踏まえた津波対策として建設した東北最大級の水門により、津波被害を最小限にとどめた村の当時の真相を探ります。

問 普代村観光協会  
Tel 0194-35-2115

**Q 歩く。感じる。考える。時速3kmの震災学習**

北部エリアで最も甚大な被害を受けた野田村が発信するビルドバックベーターを実践した復興まちづくりを自身の足で歩き体感します。

問 野田村未来づくり推進課  
Tel 0194-78-2963

**P 久慈地下水族科学館 もぐらんぴあ**

久慈国家石油備蓄基地の作業坑を活用してできた水族館。震災からの復旧・復興の歩みを映像や展示で学びます。

問 久慈地下水族科学館もぐらんぴあ  
Tel 0194-75-3551

**O 北三陸ラーニングジャーニー**

先人たちが築いてきた「大規模うに増殖場（通称：うに牧場）」から持続可能な漁業と地域づくりの形を学び現代の私たちに何が出来るかを、藻場再生活動やピーチクリーン活動を交えて考えます。※体験内容は応相談

問 (一社) moova(モーバ)  
Tel 0194-75-3548  
(㈱北三陸ファクトリー内)

**N 学ぶ防災ガイド**

震災遺構である「たろう観光ホテル」や巨大防潮堤の見学、当時の津波の映像視聴などを通して、防災意識を高めるプログラムです。

問 (一社) 宮古観光文化交流協会  
Tel 0193-77-3305

## 5 中部/南部 ワークショップを通じて災害への対応を学ぶコース

1泊2日

岩泉町 宮古市 山田町  
大槌町 釜石市 遠野市  
住田町

防災 減災 移住 定住  
SDGs 組織 開発  
事前学習



1日目	新花巻駅	車	約50分	コンテンツ F 3.11 東日本大震災 遠野市後方支援 資料館【30分】	車	約10分	遠野市内昼食【60分】	車	約40分	橋野鉄鉱山 【60分】	車	約40分	冬期は、橋野鉄鉱山は積雪により見学が困難なため、季節によって立ち寄り先が変わります。	車	約40分	コンテンツ J 森林環境学習 【120分】	車	約5分	大槌町内泊
2日目	大槌町内	車	約15分	コンテンツ L 自助力向上 ワークショップ 【120分】	車	約40分	釜石市内昼食【60分】	車	約10分	鶏住居駅	車	約10分	コンテンツ E 三陸鉄道 震災学習列車 【75分】	車	約50分	宮古駅	車	約2時間	盛岡駅

## 6 中部/南部 被災当時を知り、これからの三陸を考えるコース

1泊2日

宮古市 釜石市  
大船渡市 陸前高田市

防災 減災 移住 定住  
SDGs 組織 開発  
事前学習



1日目	盛岡駅	車	約1時間40分	宮古市内昼食【50分】	車	約15分	浄土ヶ浜 「宮古うみねこ丸」 遊覧船乗船【60分】	車	約15分	宮古駅	車	約15分	コンテンツ E 三陸鉄道 震災学習列車 【75分】	徒歩	約5分	鶏住居駅	車	約10分	釜石市内泊
2日目	釜石市内	車	約50分	コンテンツ C 防災×観光 アドベンチャー 「あの日 大船渡からの贈り物」 【90分】	車	約10分	大船渡市内昼食【50分】	車	約25分	コンテンツ S 地域住民・移住者 との対話 (陸前高田市) 【60分】	車	約10分	コンテンツ A 東日本大震災津波伝承館 いわて TSUNAMI メモリアル 【60分】	徒歩	約1分	道の駅高田松原 【30分】	車	約1時間30分	一ノ関駅

**L 自助力向上ワークショップ**

キャンプインストラクターと防災士とで開発した実践的アウトドアプログラム。防災力を楽しく体験しながら身につけます。

問 (一社) 山田町観光協会  
Tel 0193-65-7901

**M 釜石鶏住居復興スタジアム見学&震災伝承ツアー**

2019年ラグビーW杯の開催地でもある、スタジアムの見学と震災伝承ツアーを実施しています。釜石市の防災の記憶や知恵を発信しています。

問 ㈱かまいしDMC  
Tel 0193-27-5666

釜石市提供

