



ひと・産業・文化が輝く北の創造都市

八戸



ハンディガイドブック



2025 Ver.

HACHINOHE

観光マップ・交通情報



八戸市
ホームページ

VISITはちのへ
ホームページ

※各施設名の番号は、本パンフレットの各施設紹介ページと対応しています。



「三陸沿岸道路」を使用すれば、
仙台方面へのアクセスも便利！

フェリーターミナルからの所要時間 (八戸港フェリーターミナルから)



観光に関するお問合せは
0178-27-4243 (はちのへ観光案内所)
(対応時間:9時~19時)

バスのご利用 (シルバーフェリーシャトルバス)

0178-44-7111 (南部バス 八戸営業所)

本八戸駅まで 約15分/350円
中心街ターミナルまで 約20分/350円
八戸駅まで 約40分/550円

車のご利用

八戸市中心街まで 約15分
鷲島まで 約15分
種差天然芝生地まで 約25分
三陸沿岸道路 八戸南ICまで 約30分

タクシーのご利用

本八戸駅まで 約15分/約2,500円
中心街まで 約20分/約3,000円
八戸駅まで 約20分/約3,800円

八戸市のグルメスポット



①みなと食堂

青森県八戸市大字湊町字久保 45-1

TEL/0178-35-2295

平目漬け丼／丼に敷き詰められた平目の切り身、その上に黄身とわさびが乗った見た目も美しい丼。朝から贅沢な気分が味わえます。



②八戸屋台村 みろく横丁

青森県八戸市大字六日町 10

TEL/0178-38-3692

八戸市中心街には8つの横丁があり、初めて訪れた方でも入りやすい横丁が「みろく横丁」。26店の屋台があり、各店舗が郷土料理や海鮮料理などおいしさの腕を競い合っています。



③八戸市魚菜小売市場

青森県八戸市大字湊町字久保38-1

TEL/0178-33-6151



2022年にリニューアルオープンされ、1953年の開設以来、八戸市民の台所として親しまれています。新鮮なお刺身に、炊き立てご飯と味噌汁を組み合わせたオリジナルの朝食を楽しむのがおすすめです。



④館鼻岸壁朝市

青森県八戸市新湊

TEL/090-7565-8235 (湊日曜朝市会)

普段は何もない広大な岸壁に、毎週日曜日の早朝にだけ出現。全長800mにわたって約300の店が立ち並び、毎週数万人の人出を誇る国内でも最大級の朝市。八戸自慢の鮮魚などの海産物、野菜や果物、惣菜や雑貨などあらゆるものがあります。(3月~12月)



八戸市の特産品



▲八戸せんべい汁

八戸地方で食べ継がれている郷土料理。肉や魚、野菜やきのこなどでダシを取った汁の中に、汁物専用の「おつゆせんべい」を割り入れ、煮込んで仕上げる。おいしいだし汁がしみ込んだせんべいのツルツル、モチモチした食感が特徴！



▲八戸ブイヤベース (2~3月限定)

八戸港水揚げの魚介類を最低4種類以上使用したブイヤベースを楽しんだ後、スープを活かした〆の一皿を楽しめる「一皿で二度おいしい」のが八戸ブイヤベース。毎年2月～3月に「八戸ブイヤベースフェスタ」が開催され、市内外の十数店が参加しています。



いちご煮▶

ウニとアワビをふんだんに使ったお吸い物で、乳白色の汁の中に沈むウニの姿が、朝もやの中に霞む野いちごのように見えたことから名づけられました。



(ー財) VISIT はちのへ提供

◀八戸の地酒

青森のコメと豊かな美味しい水により醸された八戸の地酒。芳醇な旨味が特徴の「陸奥八仙」や伝統の技で造る「八鶴」などがあります。



▲八戸前沖さば

秋以降の一定期間内に三陸沖以北の近海で漁獲し、八戸港に水揚げされたサバを「八戸前沖さば」としてブランド認定。しめさばや味噌煮などの定番料理はもちろん、串焼き、棒寿司、さば出汁のせんべい汁や八戸前沖さばの漬け丼など、多彩なメニューを味わうことのできるさば専門店も。



体験 してみよう! 八戸

⑤勾玉作り・火起こし体験

TEL/0178-38-9511

八戸市埋蔵文化財センター是川縄文館では、縄文人のものづくりが体験できるメニューが用意されています。

国宝に指定されている合掌土偶など、貴重な出土品の見学と合わせてお楽しみください。(要申込)



⑥ SUP・カヤック体験

燕島周辺など TEL/0178-20-0234
(OUTDOORBOX RIVERRUNS)

ウミネコの繁殖地として国の天然記念物に指定されている燕島では、SUP やカヤックなどのアクティビティを体験できます。(要申込)



⑦種差朝ヨガ

種差天然芝生地 (青森県八戸市大字鯨町字棚久保)
TEL/0178-38-2221 (民宿石橋)

三陸復興国立公園に指定されている種差海岸では、その素晴らしい景観を眺めながら朝ヨガを楽しむことができます。(期間限定)



八戸市の観光スポット

海産物やお菓子、地酒、工芸品まで
いろいろお土産が揃う！



⑧八食センター 青森県八戸市河原木字神才 22-2 TEL/0178-28-9311

八戸港で水揚げされた新鮮な魚介類や生鮮野菜、青森県南地方の地酒やおみやげなどが揃う巨大市場で、全長 170 m に約 60 店舗が軒を連ねています。館内には「厨スタジアム」と「味横丁」2つの飲食店街があり、市場で買った魚介類や食材を炭火で焼いて食べられる「七厘村」も人気です。



八戸市の観光スポット



⑨種差天然芝生地

青森県八戸市大字鮫町字棚久保

TEL/0178-51-8500（種差海岸インフォメーションセンター）

三陸復興国立公園・種差海岸を代表する景勝地。険しい岩礁と海、天然の芝生の美しい風景は、どこか異国情緒を感じさせます。



⑩八戸市美術館

青森県八戸市番町10-4

TEL/0178-45-8338

2021年にリニューアルオープン。八戸ゆかりの作品を中心に、日本画、洋画、版画、書、彫刻など約3,000点の作品を収蔵しています。

©Daici Ano



⑪蕪島

青森県八戸市大字鮫町字鮫 56-2

TEL/0178-51-6464（蕪島休憩所）

毎年3月～8月頃にかけ、3万羽から4万羽のウミネコが繁殖のために飛来。国の天然記念物に指定されています。近くにある物産販売施設「かぶ一にゃ」では、お土産やお菓子、地元食材を使った飲食の提供も行っています。



⑫八戸ポータルミュージアムはっち

青森県八戸市大字三日町 11-1

TEL/0178-22-8228

八戸の魅力を凝縮して展示する八戸観光の入り口となる施設。カフェやショップもあり、さまざまな楽しみ方ができます。



WHAT IS " HACHITOMA NETWORK "?

とは？

はちとまネットワーク



「はちとま」とは、八戸市・苦小牧市の略称であり、また、「ネットワーク」とは、フェリー航路やコンテナ航路での繋がりや、両地域と人と人の繋がりを意味するもの。苦小牧市と八戸市は多くの製造業が立地する工業都市、アイスホッケーアジアリーグのホームタウンであるといった共通点があります。両市の密接な連携と協力により、フェリー航路を活用した交流人口の拡大や、新たな海外コンテナ航路の開設等による物流機能の強化等の面で都市間連携による相乗効果を得ることを目的としているほか、観光やスポーツ等の分野においても、連携・協力を推進していくため、平成 30 年 7 月 31 日に交流連携協定を締結しました。

ロゴマークについて

苦小牧市と八戸市が航路により繋がれていることから、船と海を基に抽象的造形で表象化したもの。苦小牧市の「苦」の字と八戸市の「八」の字をモチーフにしており、「苦」の字は、船体と情報を受発信するアンテナに、「八」の字は、両側に配置し、三角の帆に見立てており、両市が空色の帆を纏った黄色に輝く一隻の船となり、力強く大海原を前進し、世界にネットワークを広めていくことをイメージしています。

苦小牧 ⇄ 八戸



フェリー航路

昭和48(1973)年にフェリー航路が開設されて以降、本州と北海道を結ぶ発着点として人々の交流機能を担っており、シルバーフェリーにて1日4便運航しています。

八戸 ⇄ 苦小牧間 運航ダイヤ

●八戸発／苦小牧着

フェリー	八戸	苦小牧
シルバープリンセス	08:45	→ 16:00
シルバーティアラ	13:00	→ 20:15
シルバーブリーズ	17:30	→ 01:30
シルバーエイト	22:00	→ 06:00

●苦小牧発／八戸着

フェリー	苦小牧	八戸
シルバープリーズ	05:00	→ 13:30
シルバーエイト	09:30	→ 18:00
シルバープリンセス	21:15	→ 04:45
シルバーティアラ	23:59	→ 07:30

シルバーフェリー
ホームページ



苫小牧市の観光スポット



8 緑ヶ丘公園

北海道苫小牧市清水町1・3丁目、字高丘
TEL/0144-33-6933

ハイキングやピクニック、各運動施設が併設されるなど市民の憩いの場となっています。展望台から眺める景色、特に夜景がとても綺麗です。



9 錦大沼公園

北海道苫小牧市字樽前421-1
TEL/0144-67-5197

樽前丘陵の先端に位置し、7月ごろにはハナショウブが見頃を迎え、冬はワカサギ釣りも楽しめます。



10 オートリゾート苫小牧アルテン

北海道苫小牧市字樽前421-4
TEL/0144-67-2222

北海道最大規模のオートキャンプ場で一年を通して楽しめます。隣接するゆのみの湯には、源泉かけ流しの露天風呂があり、開放的な景観の中、北海道の四季を感じながらゆったりと羽を伸ばせます。



湖にはハクチョウの姿も!



⑤道の駅ウトナイ湖 & 展望施設

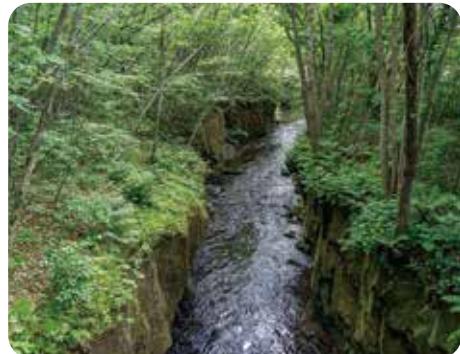
北海道苫小牧市字植苗156-30 TEL/0144-58-4137

ラムサール条約登録湿地であるウトナイ湖。展望施設屋上からは、ウトナイ湖を一望することができます。また、併設する道の駅では、ご当地グルメや地元特産品も販売しています。



⑥樽前山

苫小牧が誇る靈峰。七合目ヒュッテから頂上まで約50分で登ることができます。支笏湖や太平洋の景色を堪能でき、本格的な登山を身近に楽しめる山として親しまれています。



⑦樽前ガロー

樽前山南麓にある美しい渓谷です。切り立った崖を意味するガローという名の通り、切り立った岩肌に苔が一面生えていて、美しい景観が魅力的です。





**②乗馬・
スノーアクティビティ**



乗馬や馬車のほか、広大な敷地を生かしたアウトドアアクティビティを1年を通してお楽しみいただけます。北海道産食材を使用したレストランや、約1,000品種の草花が咲くガーデンも人気です。

**体験
してみよう!
苫小牧**



③スケート

苫小牧市は「氷都」と呼ばれるほどアイスホッケーが盛んで、多くのオリンピック選手を輩出しております。nepiaアイスアリーナは、「レッドイーグルス北海道」の本拠地で、熱戦を繰り広げています。



④カヌー

美々川や錦大沼の緑に囲まれ、カヌーの上で過ごすスローな時間は、心地よく素晴らしいひとときです。



苫小牧市の特産品



◀ホッキ貝・ホッキカレー

徹底された資源管理で24年連続漁獲量全国1位（令和7年現在）を記録した、苫小牧が誇る特産品。そんなホッキ貝を使用したカレーは絶品です。

ホッキカレーは、文化庁の100年フード（伝統的な食文化）に認定されています。



カレーラーメン▲

ホッキカレーとともに、文化庁の100年フードに認定されている苫小牧市のソウルフード。

濃厚なカレースープと麺の相性が抜群で、やみつきになる味わいが特徴です。



◀ハスカップ

「不老長寿の実」として古くからアイヌの人々に珍重されてきました。ビタミンや鉄分が豊富で美容や健康に良いとされている果物で、ジャムやゼリーとしてお楽しみいただけます。



▲B1 とんちゃん

苫小牧市で約50年育成されている健康で安心安全なブランド豚です。豚まんは特産品に認定されており、ふるさと納税の返礼品としても大人気のご当地グルメです。

スモークサーモン▼

しつとり柔らかく、程よい酸味と鮭の旨味が凝縮されたスモークサーモンは、パスタやサンドイッチ、サラダなど様々な料理に活躍し、食卓を華やかに彩ります。



◀アスパラガス

みずみずしく、旨味が詰まったアスパラガスは、ふるさと納税の返礼品としても大人気です。

苫小牧市の海鮮グルメ

北海道の新鮮な魚貝や野菜・果物が勢ぞろい。水揚げ日本一のホッキ貝も大人気！



①ぶらっとみなと市場 北海道苫小牧市港町2丁目2-5
TEL/0144-33-3462

苫小牧漁港前に構える市場。新鮮な魚貝から野菜、果物たちが勢ぞろい。食事処もあり、お昼時は美味しい海鮮料理を求め、賑わっています。



TOMAKOMAI

観光マップ・交通情報



※各施設名の番号は、本パンフレットの各施設紹介ページと対応しています。

フェリーターミナルからの所要時間

バスのご利用 (24番フェリー線苦小牧行き)

苦小牧駅まで ----- 約20分／280円
ぶらっとみなど市場まで --- 約20分／280円
(出光カルチャーパーク停留所 下車後、徒歩15分)
nepia アイスアリーナまで --- 約15分／280円
(総合体育館前停留所 下車後、徒歩7分)

タクシーのご利用

苦小牧駅まで ----- 約10分／約1,800円
ぶらっとみなど市場まで ----- 約10分／約1,500円
nepia アイスアリーナまで --- 約10分／約1,600円

観光に関するお問合せは

0144-32-6448

(苦小牧市産業経済部 産業振興室 観光振興課)
(対応時間:8時45分-17時15分)

0144-34-2000

(苦小牧観光案内所)
(対応時間:9時30分-18時)



苦小牧市観光協会
ホームページ

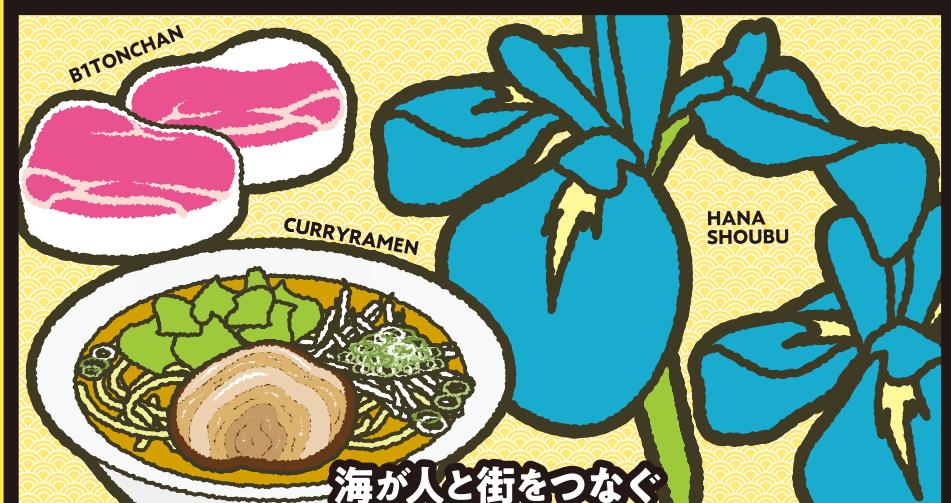
苦小牧市
ホームページ



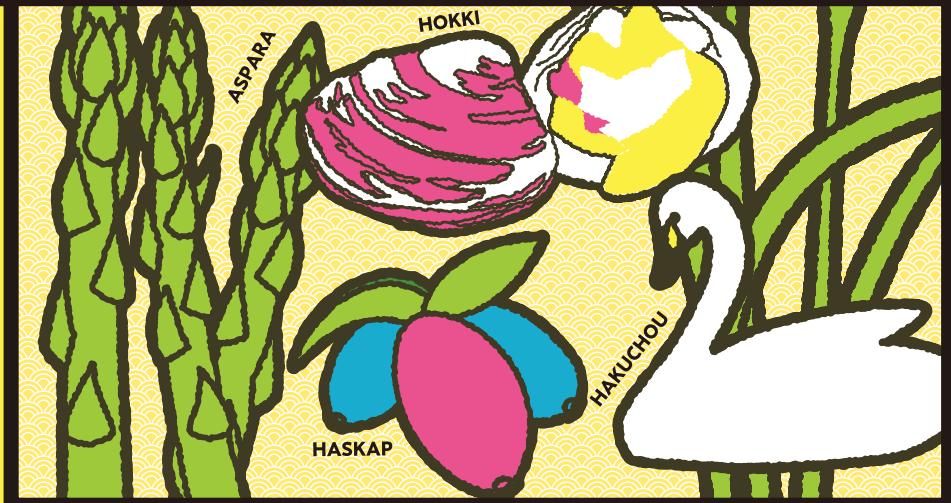


資源豊かな 工業と港湾の都市

苫小牧



ハンディガイドブック



2025 Ver.