

入谷 MAP

志津川ICを降りて、内陸へ進むこと5分。風光明媚な里山が広がる入谷地区があります。この地では20年以上、様々なグリーンツーリズムを展開してきた歴史があります。

巨石
巨人は運び出せぬといふ
といふ伝え。



入谷の里山活性化協議会

入谷の里山活性化協議会は、入谷地区的豊かな里山の地域資源を有効活用し、農山村地域の活性化を推進するとともに、持続可能な交流促進事業及びその基盤となる農山村の振興を図ることを目的に設立しました。

入谷 里山



協議会HPでは入谷地区で行われる最新のイベント情報などを公開しています

各プログラムに関する問い合わせ先 **TEL 0226-25-9501**
(担当:一般社団法人南三陸研修センター)

宿泊や研修で使える貸会議室など

校舎の宿 さんさん館

かつて小学校だった廃校が、「校舎の宿」として生まれ変わった「さんさん館」。自然と親しみグリーンツーリズム体験をこの地で先導してきました。シングル～6人部屋までのお部屋と研修室も完備しています。



南三陸まなびの里 いりやど

合宿に最適な二段ベッドのお部屋と、ビジネスホテルタイプのアネックス館がある宿泊施設です。プロジェクター、スクリーン、音響システムを完備した研修室もあるので、修学旅行等での利用に最適です。



YES工房 第二工場

廃校になった中学校の体育館で、バスケットコート1面が取れる広さがあり、100人規模でのワークショップも可能です。トイレも数個ありますので、大人数でも安心して滞在できます。大型バスも駐車可能。



入谷公民館

2020年に新たに整備された公民館。各種体験やワークショップ、講話に使い勝手の良い研修室と大会議室があります。さらに調理室もあるので、料理体験なども実施することができます。



ひこうの里

町指定の文化財である「松笠屋敷」をはじめ、養蚕の歴史が学べる「シルク館」も隣接する文化複合施設です。のびのびとしたグラウンドは、マルシェなどで賑わう入谷地区の拠点でもあります。



〒986-0782
南三陸町山の神平10-1
TEL 0226-46-5633

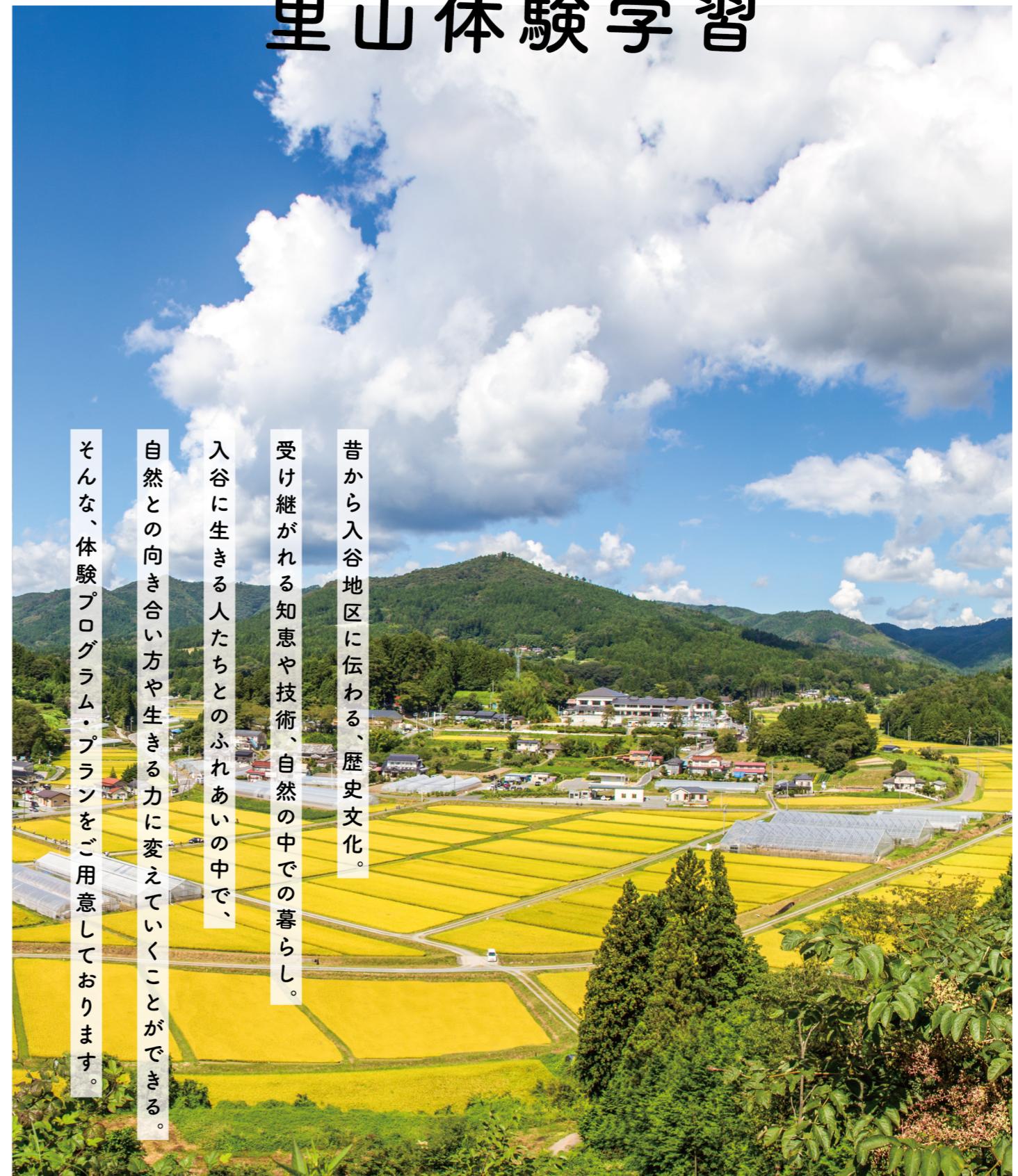
〒986-0782
南三陸町入谷字鏡石5-3
TEL 0226-25-9501

〒986-0782
南三陸町入谷字中の町227
TEL 0226-46-5103

〒986-0782
南三陸町入谷字桜沢442
TEL 0226-46-5633

里山の暮らしを楽しく学び生きる力を身につける
宮城県南三陸町入谷

里山体験学習





里山ならではの恵みと知恵! ぎゅっと詰まったごちそうを召し上がり

南三陸町は、海だけでなく里山も魅力的。入谷を訪れるときそれを実感できる旬の里山の恵みにたくさん出会うことができます。穀物、野菜、果物…そして、入谷の自然資源を上手に使った、昔ながらの知恵を活かした調理方法。入谷ならではのごちそうをぜひ一緒につくりて食べてみませんか。

入谷の食材をぎゅっと詰め込む!
入谷小麦でつくるピザ体験

ピザづくり



ピザを生地からつくり、入谷で採れた農作物や南三陸の海の食材を詰め込んだオリジナルピザをつくります。ピザ窯やフライパン、ロケットストーブなど、焼き方もさまざまに体験できます。

¥ 1,500円/人～	● 小学生以上	⌚ 90～120分
※BBQ付3,000円	※保護者同伴で小さい子どもも可	
● 20人～100人	● 通年	⌚ 11時～13時 または16時～18時
● さんさん館など	● 汚れてもよい服装またはエプロンなど	⌚ 11時～13時

竹は実になる知識がたくさん!
竹を使ってごはんを食べてみよう

竹でごはんづくり



竹林の現状課題や昔から道具にもさまざまに使われてきた竹について学びながら、実際に竹を上手に使った調理体験ができます。竹の香りに包まれる竹ごはんを味わいましょう。

¥ 1,500円/人～	● 小学校中学年以上	⌚ 90～120分
※炊き込みご飯+500円	※保護者同伴で小さい子どもも可	
● 20人まで	● 通年	⌚ 11時～13時
● さんさん館など	● 汚れてもよい服装またはエプロンなど	⌚ 11時～13時

地場野菜をふんだんに使う地域の味
郷土料理のはっとづくり体験

はっとづくり



昔から地域で食べられてきた郷土料理のはっと汁を地域の方に教わりながらつくって食べる体験です。お食事として、竹皮弁当とのセットや地域のお米を釜で炊いていただく体験とセットにするのもおすすめです。

¥ 1,000円/人～	⌚ 120分
● 20人～100人	⌚ 11時～13時
● 小学校中学年以上	または16時～18時
※保護者同伴で 小さい子どもも可	
● 通年	⌚ 11時～13時
● さんさん館など	⌚ 11時～13時

これぞ最高のシンプル贊沢ごはん!
かまどで炊く入谷米のご飯炊き体験

かまどご飯炊き



入谷の木からできた薪を使って、かまどの火起こしから体験し、入谷のお米をかまど炊きする体験。シンプルに炊き立てのごはんを味わいながら、地域の味のお惣菜も楽しみます。

¥ 500円/人～	⌚ 90～120分
● 20人～50人	⌚ 11時～13時
● 小学校中学年以上	または16時～18時
※保護者同伴で 小さい子どもも可	
● 通年	⌚ 11時～13時
● さんさん館など	⌚ 11時～13時

打ち方で味わいも変わる!
ひころの里でそば打ち体験

そば打ち



入谷のそば打ちプロに教わりながらそば粉からそばをつくり、釜で茹でた出来立てを味わいます。

¥ 1組6,000円～	⌚ 60～90分
● 4人～7人で1組×6班まで	
● 小学校中学年以上	⌚ 11時～13時
※保護者同伴で 小さい子どもも可	または16時～18時
● エプロンなど	
● 通年	⌚ 11時～13時
● さんさん館など	⌚ 11時～13時

地元の恵みをふんだんに使った 竹皮包装弁当 『里山ランチ』

入谷地区の飲食店・宿泊施設が個性を活かし、その時の旬をそれぞれのこだわりで調理してぎゅっと詰め込む手作り弁当。入谷の景観や取り組みに馴染む、環境にも人にも優しいお弁当にしたいという思いから、自然素材の竹皮を使いました。これまで町内でも期間限定販売をしており大好評でしたが、10個以上からご予約に応じて、その時にぴったりの地域の旬をご提供します。

●価格700円～ 内容は時季により異なるため要相談

※大口注文の場合は複数飲食店からのご提供となる場合があります。

●販売個数 10個～

入谷でオンリーワンの宝物を! 自然资源を活かしたオリジナルグッズを手土産に

入谷地区は、かつて「世界一の絹」と称されたほど絹織業が盛んでした。絹の生産に伴い、養蚕業も盛んで、今でも繭細工の文化が残っています。そんな入谷地区の繭の歴史を学びながらつくれる繭細工体験、そして、農業や竹林業から出てくる藁・木材・竹材を活用したものづくり体験から、オンリーワンの宝物をつくってみませんか。



世界遺産とも繋がっている!?シルクロードの歴史を学べる繭細工体験

繭細工



シルク館でまゆについての歴史や世界遺産になった富岡製糸場とのつながりについて学んだ後で実際にまゆのブローチづくり(贈り物にしたり卒業式用の胸元飾りにも!)を行います。

¥ 1,000円/1人※ケース付	90~120分
100人まで	9時~16時
小学生中年以上	ひこうの里
通年	シルク館など
特になし	

もりづくりの活動から地域材をエネルギーにしよう!

薪づくり(薪割り)



南三陸町の豊かな海を守るために、山から豊かにするもりづくりの活動をしています。その活動について学び、もりづくりの中で出た除伐材をエネルギーとして活用するための薪割り体験です。

昔は生活の中にたくさんあった竹で簡単ものづくり体験

竹のお箸と器づくり



昔から人々の暮らしの中で身近にあってたくさん使われていた竹を使った器とお箸をつくれる体験。自然にあるものから道具をつくり出せることができます。

昔からの知恵と技術の賜物!
入谷の稻作から出る稻藁を使用

藁細工



しめ縄やわらじなどをつくる藁細工。基本の「縄ない」をする体験やできた縄を使ってお正月飾りなどのアレンジをつくる体験ができます。

¥ 2,000円/人~	120分
20人まで	9時~16時
小学生中年以上	ひこうの里など
通年	特になし
汚れても良い服装・汗拭きタオル・運動靴・軍手	

タコ貯金箱で多幸祈願!
運気が上がるお土産に!

貯金ダコ色塗り



「置くと(試験に)パス」する縁起物として人気の「オクトパス君」の貯金箱色塗り体験。陶器で出来たオクトパス君に絵具で好きな色を塗り、自分だけの可愛い貯金箱がつくれます。

¥ 2,200円/人	120分
180人まで	9時~17時
小学生以上	YES工房
通年	特になし
汚れても良い服装・汗拭きタオル・運動靴・軍手	

自分だけのオクトパス君をコロンといつもそばに!

タコロン色塗り



陶器でできたコンパクトサイズのオクトパス君(タコロン)に、ポスカで色を塗る体験。好きな色で色付けもデザインもできるため、手軽にオリジナリティの高いオクトパス君ができます。

¥ 1,000円/人	60分
180人まで	9時~17時
小学生以上	YES工房
通年	特になし
汚れても良い服装・汗拭きタオル・運動靴・軍手	

南三陸杉を肌で感じて生活に取り入れよう!

杉枝スプーンフォークづくり



南三陸町の杉の間伐の際に出る、枝を利用した体験です。スプーン・フォークからお好きな方をお選びいただけます。南三陸や、日本の「山」の現状を知るきっかけのひとつとして、人気のプログラムです。

¥ 2,000円/人	120分
180人まで	9時~17時
中学生以上	YES工房
通年	特になし
汚れても良い服装・汗拭きタオル・運動靴・軍手	

南三陸杉のぬくもりで癒し効果!
集中力もアップ!?

組立ペンスタンドづくり



旅の思い出を南三陸杉と共に収めよう!

木製フォトフレームづくり



南三陸の自然林にある広葉樹「ホウの木」について学びながら、レーザー加工したキットから取り出して削ったり磨いたりして自分だけのお箸をつくる体験です。

¥ 2,000円/人	120分
180人まで	9時~17時
小学生以上	YES工房
通年	特になし
汚れても良い服装・汗拭きタオル・運動靴・軍手	

南三陸杉を使用したパーツを組み立ててフォトフレームをつくる体験。そのままでも経年変化を楽しめるほか、色付けをしてオリジナル性の高いフォトフレームにすることもできます。

¥ 2,000円/人	60分
180人まで	9時~17時
小学生以上	YES工房
通年	特になし
汚れても良い服装・汗拭きタオル・運動靴・軍手	

入谷は古き良き暮らしの宝庫! 農業や竹林業を身近に感じて体験しよう

入谷地区は、農業も盛んで時期に応じたさまざまな農作業体験・収穫体験をすることができます。そして、地域の自然資源を活用する竹林業も行われています。南三陸町のブランド杉である南三陸杉が育つ林業体験や昔から生活に使われてきた竹について学ぶ体験から、豊かな環境や暮らしについて考えてみませんか。



入谷にもっとのめり込もう! 地域の暮らしと文化を感じる座禅や民話、民謡体験

食体験や農林業体験、ものづくり体験だけでなく、入谷の暮らしにもっと深くのめりこめる歴史・文化を感じる体験もご用意しました。歴史あるお寺で己と向き合う座禅体験、民話から入谷の教訓を知る体験、地域に親しまれる神社で伝承を学びながらのお仕事体験などを通じて、もっと入谷にのめり込んでみませんか。

入谷の農家の暮らしを体験しよう！旬の食材の収穫・農作業体験

農作業体験



春夏秋冬と1年を通じて農家さんたちがどのように暮らし、作物を育てているか農作業体験を通じて学びながら、田んぼ・畑・果樹園・山などで収穫できる、その時期の旬の食材の収穫体験ができます。収穫した作物は、お土産にしたり、調理体験（ピザづくりやはとづくりなど）に使っていただけます。



¥ 1,000円/人～	通年
20人～50人 (大人数の場合は複数現地に分かれて体験することも可能)	60～120分
小学校中学年以上	9時～16時
夏でも長袖長ズボン必須・タオル・軍手・運動靴または長靴(収穫内容等による)・雨がっぱ	入谷各地の田畠

林業や持続可能な環境について学ぼう!
町のブランド杉である南三陸杉が育つ山での林業体験

林業体験

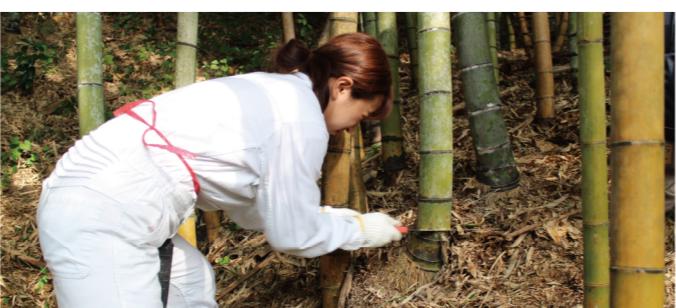


南三陸町に限らず、日本での林業がどのように行われているのか、そして林業がどのように環境や生態系に影響をもたらしているかを学びながら、実際に林業体験をします。

¥ 1,500円/人～	20人～150人 ※内容次第	60～120分
中学生以上	通年 ※作業内容は季節によって異なる (植林の場合は春4月～6月頃)	9時～16時
入谷の山林	夏でも長袖長ズボン必須・タオル・軍手・雨がっぱ 運動靴(登山靴だとなお良い)※ヘルメットは現地貸出	

竹林のこれまでと今を踏まえて環境について考えよう！竹林間伐作業体験

竹林間伐体験



問題となっている竹害を学び竹林の間伐作業をして一緒に町の竹林を守る体験。間伐した竹を使った炭づくりや竹チップの活用など、SDGsにも繋がる学びも提供します。

¥ 1,000円/人～	20人まで	60分
中学生以上	通年	9時～16時
入谷の竹林	夏でも長袖長ズボン必須・タオル・軍手・雨がっぱ 運動靴(登山靴だとなお良い)※ヘルメットは現地貸出	

子どもも大人も吸い込まれる民話の世界。囲炉裏を囲んでほっこり昔語り体験

民話語り体験



ひこうの里にある囲炉裏の間で、囲炉裏を囲みながら地元の「民話の会」の方々が語ってくれる昔ばなしを聞き、地域の教訓を学ぶ体験です。

¥ 1,500円/1人(a)または1,000円/1人(b)
5人～10人未満(a) 10人～30人(b)
小学校中学年以上
通年
60分
9時～16時
特になし
ひこうの里など



正しく座ることで心と身体を整える!
地域のお寺のお話と座禅体験

座禅体験



入谷にある龍門院さんの和尚さんにお寺や地域の歴史、禅についてお話をいただき、座禅体験をします。

¥ 無料	※団体講話の場合は1回につき5,000円
40人まで	中学生以上
龍門院	通年
指定はないがおすすめは 早朝(6:00～7:00の間)または夜(19:00～20:00)	30～120分
特になし	120～180分

受験生にオススメ!
奉仕作業 & 絵馬奉納体験

神社奉仕体験



宮司から入谷八幡神社の由来などのお話を聴き、神社境内の落葉や枝の片付け、草取りなどの奉仕作業をしながら、地域の歴史が詰まった拠点である神社への理解を深めます。オクトパス君の絵馬に願い事を記入して、神社に奉納する体験もできるので、願い事がある人や受験生におすすめです。

¥ 1,500円/人	10人～40人	通年	9時～12時
中学生以上	入谷八幡神社	軍手	120～180分



トレイル体験

入谷地区のトレイルコースを地域の案内人と共にぐるっと回りながら、それぞれのエリアでされている農業の特徴やものづくりなどの文化、地形や地名の言い伝えなどを知ることができます。これまでに紹介した食文化、ものづくり、農・林業、歴史文化体験と組み合わせてツアー体験にするのもおすすめですよ。春には桜、秋には紅葉も楽しめる入谷の景観を楽しみませんか。



前後の体験やご希望のエリアに応じて、60~180分でトレイルコースをご提案しますので、ご相談ください。

- ¥ 要相談
- 5人~20人
- 小学生高学年以上
- 通年
- 120分~180分
- 9時~16時
- 入谷全地域
- 動きやすい服装、帽子、飲み物



「童子下地区」は、地域のシンボルの山である「童子山」に向かうまでの坂道にたくさんの果樹が育てられているんです。その果樹農家さんたちのお話を聞きつつ、農作業体験を通して地域の暮らしや文化を感じ、童子山から南三陸町の海を眺めて、山から海の繋がりを学ぶことができるツアーです。



フルーツロード ウォーキングツアー



さまざまな魅力たっぷりの
入谷だからできる大好評ツアー

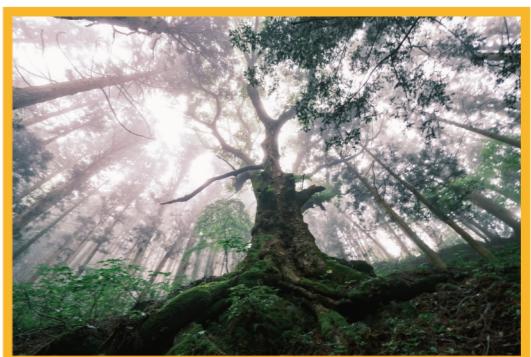
- ¥ 要相談
- 5人~20人
- 小学生高学年以上
- 通年
- 120分~180分
- 9時~16時
- 童子下エリア、山の神平エリア
- 長袖長ズボン、汗拭きタオル、運動靴、軍手、雨天時用の雨がっぽ、飲み物



Enjoy!

入谷の歴史・パワースポットを巡るツアー

「山の神平地区」を中心に歩きながら、美しい景色などを楽しんでもらいつつ、パワースポットの巨石の大きさ・荘厳さを体感してもらい、地域の歴史文化と暮らしについて理解を深めることができるツアーです。たっぷり歩いて良い運動をしつつ、道中の田畠での収穫体験やそれを活かした食体験も組み合わせることで、生産者や作り手との交流も楽しめます。



入谷ならではの体験学習モデルプラン 「入谷ものづくり物語」

豊富な体験プログラムがある入谷地区。これらを組み合わせれば、楽しみ方、学びの幅は無限大。例えば伝統学習を軸に置いた繭プラン、森林学習を軸に置いた木プラン、環境や文化学習を軸に置いた竹プランのように、テーマ毎に関連性の高い体験を組み合わせると相乗効果を生みます。内容によっては単発の時より効率が良くなるので時間も調整しやすくなりますよ。それぞれの学びの軸に、農家体験を加えることで、より一層里山の暮らしを体感できるはず!

繭 プ ラ ン (mayu)

入谷地区の誇る伝統産業の一つ、「繭」を中心に入谷地区の歴史や暮らしを体感します。



木 プ ラ ン (moku)

南三陸町の山林に入って、その意義や役割を理解とともに、実際に課題に触れ解決方法を体感します。



竹 プ ラ ン (take)

全国で課題となる竹害と、竹の活用方法を学びながら、実際に体験して、竹林業について考えます。



体験に際しての安全対策＆注意事項

入谷の里山活性化協議会では、皆様に安心・安全に体験を楽しんでいただけるよう、各種対策に取り組んでいます。また、ご参加いただく皆様に注意していただきたい事項についてもご確認ください。

安全対策① レクレーション保険

食文化体験、ものづくり体験、農・林業体験等屋外での体験や道具を使う体験については、レクレーション保険の加入もご紹介いたします。教育旅行等で事前に保険加入済みの場合は不要ですが、必要な場合は遠慮なくご相談ください。

安全対策② 衛生管理

各体験施設には消毒用アルコールを設置し、使用後はスタッフが除菌作業等を行っています。皆様が安心してご利用いただける環境づくりに努めています。

安全対策③ GT研修インストラクター・コーディネーター監修

当協議会で提供する体験は、グリーンツーリズムのインストラクター・コーディネーター資格保有者監修の企画・提供となっております。常に提供する体験の改良や品質向上に努めており、きっとお客様にご満足いただける体験です。

安全対策④ 雨天時の場合の代替え体験ご提案

雨天時でも小雨程度であれば対応できる体験や屋内でできる代替え体験のご提案をさせていただきますので、天候に左右されない体験プログラムをお客様と共に考えます。

安全対策⑤ 万が一怪我をした場合の搬送先

万が一怪我をされた場合は、以下の病院等へ搬送させていただきます。

南三陸病院 石巻赤十字病院 気仙沼市立病院

（注意事項）

- ・当日体調が優れない方や、検温後微熱のある方のご参加はご遠慮ください。
- ・当日途中で体調が悪くなってしまった場合はすぐにスタッフにお声がけください。
- ・夏場でも屋外での作業体験の場合は長袖・長ズボンをご用意いただき、温度調節できる服装をお願いいたします。
- ・雨天時でも小雨決行の体験とさせていただくことや代替え体験のご提案をさせていただくことができますが、危険な悪天候または感染症等の影響によって、体験を大幅に変更させていただく可能性がございますのでご了承ください。
- ・体験によっては刃物を扱う場面や火を取り扱う場面もあります。スタッフも万全の注意を払いますが、引率の方も目を離さないよう気をつけください。
- ・食文化体験やものづくり体験にお申込みいただく場合は、参加者のアレルギー情報を事前にお伝えください。
- ・体験中の安全管理は万全の注意を払いますが、万が一怪我をされてしまった場合、応急処置と病院への搬送までの対応となり、それ以上の責任を負うことができませんのでご了承ください。