

起：1日目（南三陸町）

- 震災遺構見学  
防災対策庁舎、南三陸町立戸倉小学校、高野会館など、語り部の解説を受けながら見学します。
- 昼食：名物「南三陸キラキラ丼」  
いくら、鮭、ウニなど、四季の食材できらめく、名物「南三陸キラキラ丼」を味わいます。
- 元気な南三陸見学★養殖発祥の地、南三陸で、大迫力の鮭のエサやり見学  
行場商店にて、養殖加工場の被災から再建までの状況をうかがった後、大迫力の鮭のエサやりを見学します。鮭のエサやりはこの時期にしか見ることができません。また半年間のインターンシップを経て、高橋社長の人柄にひかれ、移住をし、社員となった新潟出身の小出悟さんに、南三陸の魅力をお聞きします。
- 元気な南三陸見学・体験★いちご狩り  
復興に向けて奮闘する小野花匠園を訪問。南三陸町で、有機栽培のトマトの栽培、販売を行っていた小野さんは、震災後、雇用をつくろうと、苺や菊の栽培や、フラワーアレンジメント、苺、トマト狩りなどの体験も始めました。小野さんにお話をうかがうと共に、旬のいちごを味わいます。小野花匠園でもインターンシップ体験後、移住した方がいます。「今が、今まで生きてきた中で一番幸せ」と語る、東京から移住した中島綾子さんにお話をうかがいます。
- お土産「南三陸さんさん商店街」  
被災店主が手を取り合って奮闘する南三陸さんさん商店街にてを散策。試食やお土産の購入など、お楽しみください。
- 宿泊「南三陸まなびの里いりやど」  
「南三陸まなびの里いりやど」に宿泊。料理長が腕を振るう南三陸の海産物を味わいます。館内展示などから、震災から現在までの状況を知ることができます。

承：2日目（陸前高田市）

- 震災遺構見学  
奇跡の一本松、陸前高田市立気仙中学校、道の駅タピック 45 など、語り部の解説を受け

ながら見学します。

- 昼食：寿司（鶴亀鮓）  
東北沿岸部と言えばやっぱり海鮮。被災店主が手を取り合って奮闘する未来商店街にてお寿司を味わいます。
- 元気な陸前高田見学★八木澤商店  
200年以上続く老舗の味噌醤油会社「八木澤商店」を訪問。強い信念と行動力で、社員を一人も解雇することなく再建を果たした、「カンブリア宮殿」で私たちに勇気をくれた9代目社長の河野通洋さんにお話をうかがいます。味噌を使ったお菓子の試食タイムも。
- 元気な陸前高田見学・体験★椿のみち  
製油工房「椿のみち」を訪問。一つ一つ手作業で殻を割き、目視でカビや汚れを取り除くという丁寧な製法で、とても上質な食用椿油をつくっている工房です。ここでは、搾りたての椿油に、八木澤商店さんの醤油を使ったオリジナルドレッシングづくりをお楽しみください。
- 元気な陸前高田見学・体験★福祉作業所「きらり」  
高齢者も誰もが働くことのできるまちづくり（ノーマライゼーションという言葉の知らないまちづくり）に挑戦する、福祉作業所「きらり」を見学します。ドライフルーツの試食販売もあります。
- 夕食「フライパン」  
震災後東京からUターンした若者、熊谷克郎さんが営む創作洋食居酒屋で夕食です。潮風を受けて育ったとても美味しい米崎リングゴからつくられた珍しい「りんごビール」が味わえます。
- 宿泊「箱根山テラス」  
陸前高田のまちを一望することのできる広大なテラス、気仙杉がふんだんに使われた客室、ホールに設置された暖炉など、訪問客の心を癒す宿に宿泊します。運が良ければ、自らを“代表取締役役員”と名乗るユニークな長谷川順一さんに、テラスであぶりものを振舞ってもらえるかも。

転：3日目（釜石市）

- 震災遺構見学・名所観光  
鵜住居地区防災センター、橋野高炉跡など、語り部の解説を受けながら見学します。
- 昼食：名物「釜石ラーメン」  
「製鉄所の人が短い昼休みにさっと食べられるように」という背景から考案された「釜石ラーメン」を味わいます。
- 元気な釜石見学・体験★特産品「甲子柿」ジャムづくり  
渋柿の一種である小枝柿を、「くん煙」により脱渋した、トマトのようなめずらしい柿、それが「甲子柿」です。だんだんと需要がなくなってきた「甲子柿」をなんとか保存したいと、市、生産組合、地域活性化協議会、応援団が立ち上がりました。「甲子柿」を加工商品化し、販売していこうという動きを進めています。第一弾は、「甲子柿ドレッシング」、つづいてジャムが開発できないかと考えています。ツアー参加者のみなさまには、とても甘くグミのような触感の甲子柿でジャム作りを体験していただきます。加工商品開発に当たってのアイデアも募集しています。
- 宿泊「宝来館」  
白砂青松100選にも選ばれた、根浜海岸の目の前に佇む宝来館に宿泊します。「宝来館」の女将は、自身も裏山に逃げたことで九死に一緒を得たため、即座に逃げることでできる津波対策用避難階段の設置を計画しています。さらにこれを通常時には、ひな壇観覧席として活用できるものにするこゝで、地域活性化も図ろうとしています。女将の話を聞きながら、美味しい海の幸を味わうことができます。

#### 結 4 日目（釜石市）（～15 時まで）

- 元気な釜石見学・体験★こすもす公園でピザづくり」  
地産地消レストランを併設する「こすもす公園」を訪問。震災前より釜石市でレストランを経営していた藤井さん夫妻。震災で子どもの遊び場が不足していることを憂い、休閒農地を開放し、手作りで「こすもす公園」を造りあげました。ここにはピザ窯、作業台などがあり、様々な体験をすることができます。レストラン「こすもす」の素朴な料理を味わいながら、藤井さん夫婦のお話をうかがいます。またのピザ窯でのピザづくりも体験します。