

MIYAGI OLLE TRAIL

宮城オルレ

長い年月が作りあげた
 壮大な風景と
 歴史を抱く癒しと共に生きる道

<4コース版>



MIYAGI OLLE TRAIL

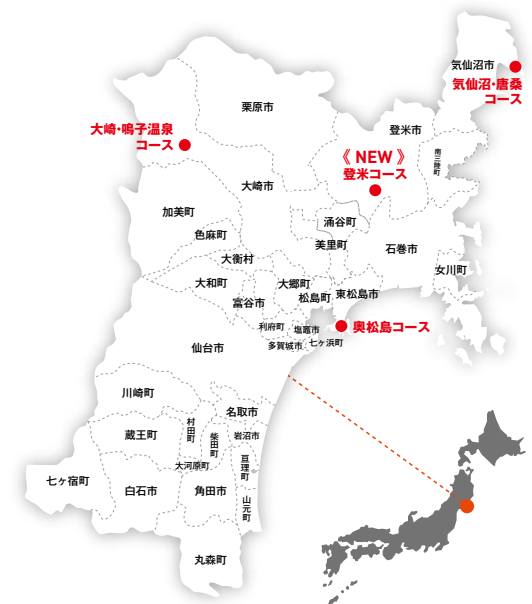


宮城オルレの始まりは、2018年10月にオープンした太平洋の勇壮な海が魅力
と、日本三景松島を望む奥松島コース。2019年9月には心癒やされる温泉
温泉コースが、さらに2020年3月には里山の自然や地域の歴史・文化に触れ
コースが誕生しました。宮城県の多様な魅力をぜひ体感してください。

の気仙沼・唐桑コー
が魅力の大崎・鳴子
ることができる登米

癒しと共に生きる道、 宮城オルレ MIYAGI OLLE TRAIL

海に浮かぶ大小の島々からなる日本三景・松島をはじめ、豊富な自然に恵まれた宮城県。西部には蔵王・船形、栗駒などの山々、中央部には豊かな田園地帯が広がり、四季折々の自然の美しさを満喫できるのはもちろん、伝統文化にも出会える場所です。2011年の東日本大震災により大きな被害を受けましたが、現在では海沿いや山間の道も震災以前の美しさを取り戻しつつあります。自然の力を実際に経験したことをきっかけに、宮城県では2018年に社団法人済州オルレの協力のもと、九州・モンゴルに続く済州オルレの姉妹道となる「宮城オルレ」を整備しました。宮城オルレは、広々とした太平洋と自然豊かな森の道、住民と触れ合える里の道などさまざまなルートがあり、済州オルレや九州オルレに似ていながらも異なる魅力を持ちます。自然と人間との共存を模索するすべてのオルレコースがそうであるように、宮城オルレも自然とともに生きていくという思いが込められています。



CONTENTS

- P05 宮城オルレの標識
- P06 オルレの服装
- P07 気仙沼・唐桑コース
- P13 奥松島コース
- P19 大崎・鳴子温泉コース
- P25 登米コース
- P31 九州オルレ
- P32 みちのく潮風トレイル
- P33 宮城オルレスタンプ



宮城オルレとは



韓国済州島から始まったトレッキングコース「オルレ」が宮城県で始まりました。オルレは、済州の方言で、「通りから家に通じる狭い路地」という意味ですが、歩く道やトレッキングコースという代名詞として使われるようになりました。オルレの魅力は、海岸線や山などの自然、民家の路地などを身近に感じ、自分なりにゆっくり楽しみながら歩くところにあります。宮城オルレは、九州オルレ、モンゴルオルレとともに済州オルレの姉妹版として、風景と温泉、文化と歴史を五感で感じ、体験できる特別なトレッキングです。

宮城オルレの楽しみ方

オルレの歩き方

- 民家の近くを通る時は、勝手に敷地内に入らないようにしましょう。
- 住民や私有財産を撮影するときは、必ず許可を得ましょう。
- 歩きながら出会った人に笑顔で挨拶を交わしましょう。

オルレのマナー

- リボンを持ち帰ると次に歩く人が道に迷います。
- 道を案内してくれる標識(カンセ・リボン・矢印)はさわらないでください。
- ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- 道沿いの農作物は採らないでください。花や木は目で鑑賞しましょう。

安全のために

- 宮城オルレのコース標識(カンセ・リボン・矢印)に沿って、決まった道を歩いてください。
- コースから外れた急傾斜地等での危険な行動は控えてください。
- トレッキングに適した服装と靴を着用してください。
- 車道を歩くときは、車に気を付けましょう。
- 台風、豪雨、豪雪など天候が悪い場合は中止してください。

宮城オルレは自由旅行です。コースでもコースを外れたところでも個人の安全に注意してください。万が一の事故に備え、旅行者保険にご加入ください。

宮城オルレの標識

宮城オルレのブランドカラーは、朱色です。朱色は、神社の鳥居や国鳥であるトキのくちばし
の色であり、日本を代表する色。オルレでは、標識のカンセや矢印、リボンを目印に歩きます。



カンセ

オルレの象徴をカンセと言います。カンセとは、
済州の野生馬を表します。コース中の目印とし
て使われており、頭の方向に進みます。



リボン

日本を象徴する朱色と海に似ている青色のリボ
ンを探して歩きます。見失わない間隔で木の枝
や電柱などに結んでいます。



矢印

方向が変わる時などに、木製の矢印や石などに
ペイントされた矢印があります。青色はスター
ト地点からフィニッシュ地点に向かう正方向で、
朱色はフィニッシュ地点からスタート地点に向
かう逆方向で歩くことを表します。



スタンプ

コースのスタート地点とフィニッシュ地点には
スタンプが用意されています。スタンプ欄にス
タンプを押してみましょう。

オルレの服装

CHECK 雨の準備

トレッキング用レインウェア

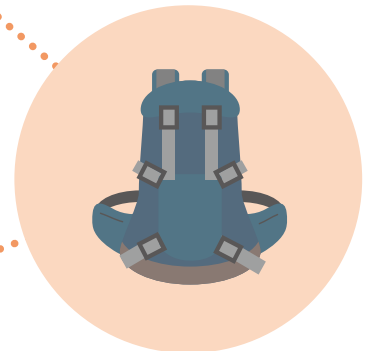
色々な機能がありますが防水性・透湿性・撥水
性にすぐれたものを選びましょう。



リュックを背負っても邪魔にならないと
ころにポケットがあるものを。



濡れやすい足元をしっかりカバー。靴を履
いたままでも着脱できるよう、ファスナー
があればベスト。



CHECK リュック

20~30L が使いやすい

日帰りなら雨具等の装備を収納できる小ぶりの
サイズがよいでしょう。

CHECK 靴

自分にあったサイズの靴を

長時間歩くのでサイズが合わない大変なことに。
ハイキングシューズやトレッキングシューズがおすすめ。

※詳しくはスポーツ用品店、アウトドアショップでお問い合わせください。

気仙沼・唐桑 コース

光り輝く海と
緑の半島

お問い合わせ

唐桑町観光協会
(唐桑半島ビジターセンター内)

TEL. 0226-32-3029

km 距離 10km 所要時間 4~5時間 難易度 中級~上級

奇岩・絶壁にたたきつける 波の音を聞きながら歩くコース

宮城県北東端にある気仙沼市唐桑町は、人口約6,000人が住む面積42km²の小さな半島に位置します。変化に富んだリアス海岸が続く三陸ジオパークの絶景や、四季折々の草花など、多くの見どころがあります。

オルレのコースは、気仙沼市唐桑半島の先端にある唐桑半島ビジターセンターから、三陸復興国立公園の代表的な景勝地である巨釜・半造まで。スタート地点を出発して海岸に沿って歩くと、東日本大震災の際に海底から打ち上げられた巨大な津波石が見られます。

おおよそ37年の間隔で大きな津波の被害に遭っているこの地域は、自然災害に対する防災教育と防災システムが整えられているのが特徴。津波によるつらい経験をしながらも、海と共に生きてきた長い歴史のなかで「自然に逆らうことはできない」という考え方が培われてきたといえます。気仙沼・唐桑コースを歩くと、自然を畏れながらも海と共に生きる道を選択した人々の祈りが育てた独特の文化、そして、お互いを思う心に気づけるかもしれません。

複数の神社を歩きながら海の安全を祈る参詣文化があり、町内には70以上もの神社が点在しています。船に乗って遠くの海に出た夫のため、妻が通った参詣の道と、生活路をオルレコースとしてつないでいます。海と共に生きてきた唐桑の人々の生活と文化に触れる素敵なコースです。



③ 御崎岬

太平洋を広く見渡せる半島の先端の絶景スポット。ミルフィーユのような特徴的な岩肌は約2億5千万年前の堆積岩で、日本の地質100選、三陸ジオパークの見どころにも選ばれています。

② 御崎神社

タブの木が生い茂る森の中にある神社。1,000年以上の歴史を持ち、縁結びや大漁祈願にご利益があるとされています。周辺には神の使いとされる鯨を祀った「鯨塚」などの石碑もあり、海の民の信仰の深さを感じられます。

④ 神の倉の津波石

2011年3月11日の大津波により海底から打ち上げられた巨大な岩。大きなものは直径約6m、重さ推定150トンもあります。津波の持つすさまじい力を実感できます。

アクセス (スタート地点まで)



鉄道

●仙台空港<仙台空港アクセス線/最短17分> ▶ JR仙台駅<東北新幹線/約30分> ▶ JR一関駅<大船渡線または高速バス/約1時間15分> ▶ JR気仙沼駅<徒歩約10分> ▶ ミヤコーバス三日町停留所<ミヤコーバス御崎行/約45分> ▶ 唐桑半島ビジターセンター

●仙台空港<仙台空港アクセス線/最短17分> ▶ JR仙台駅<高速バス気仙沼行/約3時間> ▶ 気仙沼市役所前<ミヤコーバス御崎行/約45分> ▶ 唐桑半島ビジターセンター



自家用車
(レンタカー)

●仙台空港 ▶ 仙台空港I.C.<仙台東部道路・三陸自動車道/約2時間> ▶ 気仙沼中央I.C.<国道45号など/約35分> ▶ 唐桑半島ビジターセンター



タクシー

ししおり・きはんせんタクシー TEL 0226-22-1234

ミナトタクシー TEL 0226-23-3720

気仙沼観光タクシー TEL 0226-22-6000

五十番タクシー TEL 0226-22-0050

なすやタクシー TEL 0226-22-1512

気仙沼ハイタク TEL 0226-24-0026

本吉タクシー TEL 0226-42-3110

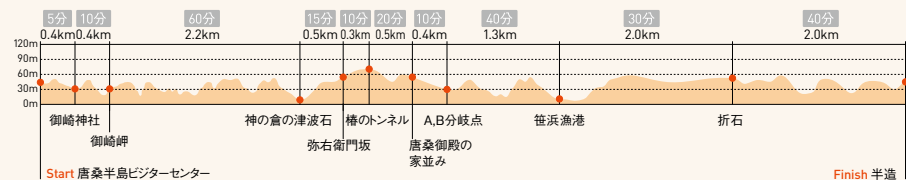
ワコータクシー TEL 0226-42-3800





気仙沼・唐桑コース

- ①唐桑半島ビジターセンター(スタート 0.0km)→②御崎神社(0.4km)
 →③御崎岬(0.8km)→④神の倉の津波石(3.0km)→⑤弥右衛門坂(3.5km)
 km)→⑥樺のトンネル(3.8km)→⑦唐桑御殿の家並み(4.3km)→⑧Aコース・Bコース分岐点(4.7km)→⑨笹浜漁港(6.0km)→⑩折石(8.0km)
 →⑪半造(フィニッシュ 10.0km)



⑨ 笹浜漁港

典型的なリアス海岸の唐桑半島には、大小の入江が連なり、地域の人たちが漁港として使っています。笹浜漁港は玉石が美しい場所です。



⑤ 弥右衛門坂

オルレをきっかけに地域住民の手で整備して蘇った古道。この付近では昔、「弥右衛門」という名のキリスト教の伝道師が暮らしていたといわれています。



⑥ 樺のトンネル

温暖な気候の唐桑半島には2万本以上の樺の木があり、3月～4月になると赤い樺によって、花のトンネルや花の道がつくれます。



⑩ 折石

三陸復興国立公園の景勝地。大海原にそびえる高さ16mの大理石の石柱「折石」は、1896年の大津波によって先端が折れたことから名付けられました。済州オルレ7コースにも似た石柱があり、その名前は「ウエドルゲ」と言います。

⑪ 半造

奇岩の間にニッコウキスゲやハマギクなどの花々が咲く、美しい海岸。水平線から昇る朝日を見ることもできます。



宿泊施設

リアス唐桑ユースホステル

素泊まり:4,000円、朝食付き:4,760円、朝・夕食付:6,000円
住所 気仙沼市唐桑町中井2-8
TEL 0226-32-2490
www.karakuwayh.com

唐桑御殿つなかん

素泊まり:6,120円、朝食付き:7,130円、朝夕食付:10,230円
住所 気仙沼市唐桑町鮎立81
TEL 0226-32-2264
www.moriyasuisan.com

民宿 さかや

素泊まり:4,600円、朝食付き:6,300円、朝夕食付:8,300円
住所 気仙沼市唐桑町岩井沢44
TEL 0226-34-3520
www.kesenuma-sakaya.com



民宿 はまなす

素泊まり:5,000円、朝食付き:6,000円、朝夕食付:7,500円
住所 気仙沼市唐桑町高石浜195-1
TEL 0226-32-2814
0226-32-2814.strikingly.com

民宿 なぎさ

素泊まり:4,400円、朝食付き:5,500円、朝夕食付:7,150円
住所 気仙沼市唐桑町明戸187
TEL 0226-32-3198
www.karakuwanagisa.web.fc2.com

民宿 砂子

素泊まり:4,400円、朝食付き:6,050円、朝夕食付:8,250円
住所 気仙沼市唐桑町馬場21-1
TEL 0226-32-2613

民宿 船渡

素泊まり:4,400円、朝食付き:5,500円、朝夕食付:7,150円
住所 気仙沼市唐桑町中14-5
TEL 0226-32-3148

民宿 堀新

朝夕食付:7,700円
住所 気仙沼市唐桑町津本24-34
TEL 0226-32-2373

※宿泊及び日帰り食事は、全て要予約。
※表記の金額は全て税込価格。
※送迎の有無は各施設に要確認。

飲食店

食楽まるさん

営業時間 11:00~14:00、17:00~21:00
休/不定休
寿司定食ほか
住所 気仙沼市唐桑町上小鮎55-5
TEL 0226-32-3730

若葉館

営業時間 11:00~14:00、17:00~22:00
休/不定休
にぎりほか
住所 気仙沼市唐桑町上小鮎44-6
TEL 0226-32-3610

コーヒーショップGiGi

営業時間 11:30~21:30
休/不定休
ハンバーグセットほか
住所 気仙沼市唐桑町中113-4
TEL 0226-32-3216

漁火ごだい

営業時間 11:00~14:00(L.O13:45)
休/水曜
みそラーメンほか
住所 気仙沼市唐桑町北中98-18
TEL 0226-32-4340

復興かき小屋 唐桑番屋

営業時間 11:00~15:00
カキ・ホタテ番屋セットほか
10月~5月の土日祝営業・要予約
住所 気仙沼市唐桑町鮎立241-6
TEL 080-8205-4186



キッチンひがしやま

営業時間 11:00~14:00、17:00~20:30
休/水曜
酢豚定食ほか
住所 気仙沼市唐桑町馬場184
TEL 0226-32-4285

茶処ブランドン

営業時間 11:00~17:00 休/水・木曜
ホヤとわかめのスパゲッティほか
住所 気仙沼市唐桑町宿浦409-2
TEL 0226-25-8077



半造レストハウス

営業時間 10:00~17:00 休/不定休
チキンカレーほか
住所 気仙沼市唐桑町小長根264-2
TEL 0226-31-2055

トピックス



唐桑半島ビジターセンター・津波体験館(観光案内所)

唐桑半島の自然や人の暮らし、津波の歴史について展示している施設。地域のおみやげ品も販売。

住所 気仙沼市唐桑町崎浜4-3

TEL 0226-32-3029
営業時間 8:30~16:30、火曜休館、津波体験館のみ有料

牡蠣

豊かな森の養分が海へと流れ込む、恵まれた自然環境で大切に育てられた唐桑産の牡蠣は、身が大きく濃厚な味わいです。「復興かき小屋唐桑番屋」では、牡蠣いかだの浮かぶ湾を眺めながら、豪快に蒸した牡蠣を食べることができます。(10月~5月の土日祝営業。要予約 080-8205-4186)

大唐桑

美容や健康に良いとされる「大唐桑」を使ったお茶やジャムはおみやげに人気です。(大唐桑栽培愛好会)



もっと楽しむ宮城 新鮮な海鮮の宝庫・気仙沼

気仙沼市は宮城県北東に位置し、三陸海岸の交通と商業の拠点となっています。漁港やリアス海岸の美しい景観が楽しむことができます。高級食材である「ふかひれ」の産地としても有名で、ふかひれ寿司やふかひれスープ、ふかひれラーメンなどが味わえます。また、気仙沼市魚市場では、メカジキ、マグロ、サメ、カツオ、サンマ、マンボウ、サケ、ヒラメ、タラなどの競りも見学できます。

三陸沖の海の幸が勢ぞろい



もうかの星

究極の珍味といわれるモウカサメの心臓です。新鮮だからこそ刺身で食べられるという気仙沼ならではの味。レバ刺しの味に似ているともいわれています。

ホヤ

気仙沼の観光キャラクターの「ホヤぼーや」でもおなじみ。気仙沼の特産の一つで、日本有数の産地としても知られています。新鮮なホヤを食べるならぜひここで。

年間10万トンの漁獲量、日本有数の魚市場 気仙沼漁港・気仙沼市魚市場



全国で13港しかない「特定第3種漁港」に指定されている気仙沼漁港。世界三大漁場の一つ・三陸沖の漁場から毎日旬の魚介類が大量に水揚げされています。近海漁業のみならず、遠洋漁船の母港にもなっていて、カツオ、サンマ、メカジキ、サメなどは全国屈指の水揚げを誇ります。2階には長さ354mもの国内最大級の見学デッキが設けられており、早朝から活気づく魚市場の雰囲気を実感しながら見学することも。入札がはじまる朝7時頃、多くの魚が並ぶ光景は壮観です。

主な魚の水揚げ時期 カツオ(6月~11月頃)、サンマ(9月~12月頃)、マグロ類(通年)、メカジキ(通年)、サメ(通年)など。

営業時間 公開時間5:00~12:00、不定休(ご見学の際は事前にご連絡ください)

気仙沼市産業部水産課魚市場係(気仙沼市魚市場管理事務所) 住所 気仙沼市魚市場前8-25 TEL 0226-22-7119

日本唯一のサメ博物館

気仙沼海の市(シャークミュージアム)



気仙沼市魚市場に隣接した観光物産施設「気仙沼 海の市」。1階には、気仙沼港で水揚げされた魚介類や水産加工品などが並ぶ商店や飲食店、2階には観光サービスセンターや日本で唯一のサメのミュージアム「シャークミュージアム」があります。観光サービスセンターでは、市内の見どころ情報や食べ歩き、宿泊情報などを提供。シャークミュージアムでは、サメの実物模型やサメの不思議な生態などを分かりやすく解説した展示などがあり、サメの水揚げ日本一を誇る気仙沼ならではの驚きと魅力が詰まっています。また、同ミュージアム内の「復興シアター」では、15分ほどの映像で、市民の目から見た震災と復興、そして未来への歩みを紹介しています。

営業時間 海の市 8:00~17:00 / シャークミュージアム 9:00~17:00 / 不定休
住所 気仙沼市魚市場前7-13 TEL 0226-24-5755(株)気仙沼産業センター
http://www.uminoichi.com

奥松島 コース

縄文の古から続く、
松島の原風景を
肌で感じる風わたる
青の国へ

お問い合わせ

奥松島遊覧船総合案内所
(あおみな内)

TEL. 0225-88-3997

東松島市観光物産協会

TEL. 0225-87-2322

東松島市産業部商工観光課

TEL. 0225-82-1111

km 距離 10km 所要時間 約 4時間 難易度 中級

縄文の古から続く、 松島の原風景を肌で感じるコース

巨大な湖のような静かな海の上に、点々と浮かぶ島々がつくり出す風景は、まるで絵画のような美しさです。

日本三景松島の東端に位置する「奥松島」は、松島湾に浮かぶ最大の島「宮戸島」と太平洋に臨む野蒜海岸一帯のことを指します。比較的温暖な気候で、早春には椿が咲き乱れ、野生の棕櫚（シュロ）が繁茂するなど、「東北の伊豆」とも呼ばれています。波静かな内海と荒々しい海岸の対比が美しく、海水浴、ウィンドサーフィン、釣り、地引網など、四季を通じたアクティビティが楽しめます。また、宮城県の国際観光テーマ地区として整備されています。奥松島コースは、あおみなを出発し、縄文からの歴史と自然を感じながら、数多くの景勝地が存在する奥松島・宮戸島を一巡りするコース。コース序盤は、縄文時代の歴史をたどる道。さとはま縄文の里史跡公園で日本最大級の貝塚を見学し、縄文時代の歴史と風景を体験できます。さらに稻ヶ崎公園や松島四大観の一つである大高森などをめぐりながら、奥松島の風景を360度パノラマで眺めることも。海の幸や地域住民の温かいおもてなしもコースの楽しみの一つです。



①⑬ あおみな

奥松島コースのスタート・フィニッシュ地点。地域の特産品などを扱う売店では、お土産が買えるほか、飲み物や軽食も販売。疲れた足を癒せる足湯、奥松島遊覧船の案内所もあるので、奥松島の観光拠点にもなっています。

② 大高森薬師堂

大正4年に大高森の中腹に建てられたお堂です。これは当時の宮城県知事森正隆氏が建設したもので、室内には、白木作りの薬師如来像が奉祀されています。伊具郡西根、高蔵寺本堂の修繕の際に、この大柱で薬師如来、聖徳太子、三十三観音を造り、その薬師如来が大高森薬師堂に奉祀されました。

③ 奥松島縄文村歴史資料館

宮戸島で発見された縄文時代の貝塚で、国史跡に指定された「里浜貝塚」から出土した縄文土器や骨角器、石器、装身具などが展示されているほか、縄文人になりきることができる体験メニューにチャレンジすることが出来ます。自然と共生した縄文人の知恵と文化を知ることが出来るミュージアムです。

アクセス (スタート地点まで)



鉄道

●仙台空港<仙台空港アクセス鉄道/最短17分> ▶ JR仙台駅<JR仙石東北ラインorJR仙石線/最短31分> ▶ JR野蒜駅
●JR東京駅<東北新幹線/約1時間35分> ▶ JR仙台駅<JR仙石東北ラインorJR仙石線/最短31分> ▶ JR野蒜駅
※JR野蒜駅からあおみなまで、タクシーで約10分(運賃約1,500円)
※JR野蒜駅隣の奥松島イートプラザにレンタサイクル設置



自家用車
(レンタカー)

●仙台空港 ▶ 仙台空港I.C.<仙台東部道路・三陸自動車道/約45分> ▶ 鳴瀬奥松島I.Cから
奥松島松島公園線経由で約14分



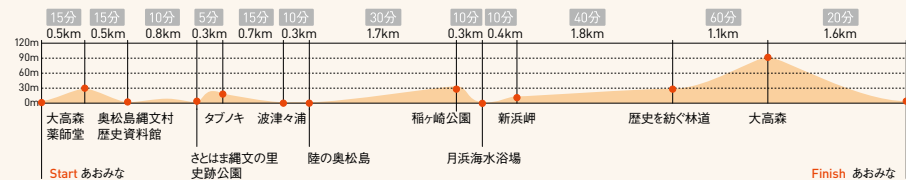
タクシー

奥松島観光タクシー TEL 0225-88-3048 矢本タクシー TEL 0120-02-3181
あんしんタクシー TEL 0225-98-7177 東松島まるせんタクシー TEL 0120-44-2188



奥松島コース

①あおみな(スタート 0.0km)→②大高森薬師堂(大高森中腹)(0.5km)→③奥松島縄文村歴史資料館(1.0km)→④さとはま縄文の里史跡公園(1.8km)→⑤タブノキ(2.1km)→⑥波津々浦(2.8km)→⑦陸の奥松島(3.1km)→⑧稲ヶ崎公園(4.8km)→⑨月浜海水浴場(5.1km)→⑩新浜岬(5.5km)→⑪歴史を紡ぐ林道(7.3km)→⑫大高森(8.4km)→⑬あおみな(フィニッシュ 10.0km)



⑤ タブノキ(楠の木)

さとはま縄文の里史跡公園の裏にある御神木の大きなタブノキ。タブノキは、クスノキに似ていて見間違えることから「たぶらかす木」が転じたのが名前の由来という説もあります。



⑥ 波津々浦

静かな内湾の水面を眺めながら、ゆっくりと堤防を歩きます。



④ さとはま縄文の里史跡公園

里浜貝塚は縄文時代前期から弥生時代にかけて続く日本最大級の規模を持つ貝塚です。展望台からの景色も素晴らしく、春にはきれいな菜の花畑が見られます。



⑧ 稲ヶ崎公園

蔵王連峰、松島湾、牡鹿半島、晴れた日には福島県相馬地方まで眺められます。周辺の椿の林も見どころです。



⑦ 陸の奥松島

奥松島の各所には、昔は海だった名残が岩肌などに見られます。現在は、水田となっている場所も昔は海でした。

⑨ 月浜海水浴場

海の透き通るような青と綺麗な砂浜が特徴的な海岸です。夏には、月浜海水浴場が開設され、たくさんの海水浴客で賑わい、波が穏やかなため、小さなお子さま連れのご家族も安心して楽しんでいただけます。



⑩ 新浜岬

「馬の背」と呼ぶ、馬の背中のように切り立った岬が特徴です。展望園地は日当たりが良く、のんびりするには格好の場所です。



⑪ 歴史を紡ぐ林道

観音寺から続く林道で、住職のお話では、「人が歩くとき生きる道」と伝わる道です。昔は集落と集落を繋ぐ道や通学路として使われていました。たくさんの緑に囲まれた癒される道です。

⑫ 大高森

宮島島の中心部にそびえる山。松島四大観の一つ「牡鹿」と呼ばれます。山頂の展望台からは、美しい松島湾と広大な太平洋を360度のパノラマで一望出来ます。



宿泊施設

大高森観光ホテル
素泊まり:4,000円～(税別)、
1泊2食付き:7,000円～(税別)、
日帰り食事:3,000円～(税別)
送迎:無
住所 東松島市宮戸字川原3
TEL 0225-88-2121
http://www.ootakamori.com/

漁師民宿 桜荘
素泊まり:3,880円～(税込)、
1泊2食付き:7,600円～(税込)、
日帰り食事:1,500円～(税込)
※予算に応じ・要予約
送迎:有
住所 東松島市宮戸字里25
TEL 0225-88-3206
http://www.sakura-k2.com

民宿 山根
素泊まり:3,500円～(税別)、
1泊2食付き:6,500円～(税別)、
日帰り食事:2,000円～(税別)
送迎:有
住所 東松島市宮戸字三サ河38
TEL 0225-88-3349

民宿 かみの家
素泊まり:7,000円～(税込)、
日帰り食事:3,500円～(税込)
送迎:有
住所 東松島市宮戸字月浜16-1
TEL 0225-88-4141
https://okumatsushima.wixsite.com/kaminoie

民宿 新浜荘
素泊まり:3,500円～(税別)、
1泊2食付き:7,000円～(税込)、
日帰り食事:3,000円～(税別)
送迎:有
住所 東松島市宮戸字三サ河31
TEL 0225-88-2045
https://ntqs941.wixsite.com/sinhamasu

民宿 西の家
素泊まり:3,500円～(税込)、
1泊2食付き:7,000円～(税込)、
日帰り食事:2,500円～(税込)
※予算に応じ対応可
送迎:無
住所 東松島市宮戸字村64
TEL 0225-88-2063

汐さいの宿 ちどり館
素泊まり:4,000円～(税別)、
1泊2食付き:7,000円～(税別)、
日帰り食事:予算に応じ対応
送迎:有
住所 東松島市宮戸字横山11-1
TEL 0225-88-2066
http://chidorikan.com/

奥松島LANE HOTEL(レーンホテル)
素泊まり:6,600円～(税込)、
1泊2食付き:13,200円～(税込)、
1泊朝食付き:7,700円～(税込)
レストラン:有
日帰り入浴:有
送迎:無
住所 東松島市野蒜ケ丘3丁目29-1
TEL 0225-86-2501
https://okumatsushima.lanehotel.jp/

KIBOTCHA(キボツチャ)
素泊まり:4,000円～(税別)、
1泊朝食付き:5,000円～(税別)、
1泊2食付き:6,750円～(税別)
レストラン:有
日帰り入浴:有
送迎:有
住所 東松島市野蒜字亀岡80番地
TEL 0225-25-7319
http://kibotcha.com

バリュー・ザ・ホテル東松島矢本
1泊朝食無料:5,000円～(税込)
送迎:無
住所 東松島市小松字谷地215
TEL 0225-84-1567
https://valuethehotel.jp/yamoto

※宿泊及び日帰り食事は、全て要予約。

飲食店

えんまん亭
営業時間 10:30～19:00(L.O18:30)
休/第2・第4水曜
海の幸ラーメン、かきラーメン、
あさりラーメン、うに丼、
ホルモン焼き定食など
住所 東松島市野蒜字北赤崎8-4
TEL 080-5579-3769

KIBOTCHA 森のKITCHEN
営業時間 10:30～23:30
定食、のりうどん、カレーなど
住所 東松島市野蒜字亀岡80番
TEL 0225-25-7319



げんちゃんハウス
営業時間 土・日・祝10:00～16:00
休/月・火・水・木・金
定食、おにぎり(持ち帰り可)、
ケーキ、コーヒーなど
住所 東松島市宮戸里81-11
TEL 090-7669-8759

あおみな食堂
営業時間 11:00～15:00
休/火曜
東松島長寿味噌ラーメン、
東松島海苔ざる中華
住所 東松島市宮戸字川原5-1
TEL 080-1661-1887

トピックス

海苔
品評会で優勝し皇室に献上された実績
を多数持つ高品質な東松島の海苔。焼き
海苔や味付け海苔のほか、塩のり、佃煮、
のりドレッシングなど様々な商品が販売
されています。

のりうどん
東松島の特産品である海苔を麺に練り込
んだ「のりうどん」。つるつるとした喉越
しと海苔の風味が大人気です。特にオス
スメは、冷やしのりうどんで、他にもサラ
ダのりうどんなど、お店ごとに工夫を凝
らしたメニューが楽しめます。お土産に
乾麺と専用のつゆが販売されています。

のびるパウム
野蒜で作られた
小麦粉や米粉を
使用した、農家自
らが作るパウムク
ーヘンです。のび
るパウム(ソフト)、
のびるパウム
(ハード)、のびる
こどもパウムの3
種類あり、サイズも
大きなものとの手
ひらサイズがあるの
で、お土産や贈り物
にぴったりな商品
です。

○のびる村直売所
住所 東松島市野蒜字羽黒50-1
TEL 0225-86-2535

牡蠣
2本の1級河川から注ぐミネラルやブランク
トンなど栄養分が豊富な漁場で育てる牡蠣
は、サイズもより大きく身も締まっていて、
甘みのある深い味わいとなっています。か
き小屋で焼き牡蠣を楽しんだり、鍋やフラ
イなど食事処で様々な牡蠣料理を味わうこ
とが出来ます。



もっと楽しむ宮城 海と空を満喫する東松島

宮城県中部、石巻市と松島町に位置する東松島市。

豊かな漁場として知られる松島湾では海苔やカキの養殖が盛ん。

市内には松島基地があり、タイミングが良ければブルーインパルスの飛行訓練なども見られます。

松島を海から楽しむ 嵯峨溪遊覧船



日本三大渓「嵯峨溪」を巡る遊覧船。嵯峨溪は、優美な松島とは対
照的な荒々しい景観が魅力。20～40mの海蝕崖が続く迫力満点
のパノラマを、遊覧船から目の当たりにすることができます。

利用料金 嵯峨溪コース(60分/大人2,000円(税込) 小学生1,500円(税込))
最少人数 嵯峨みらい おとな5名(5名未満で10,000円(税込))、
第二・第五嵯峨 おとな3名(3名未満で6,000円(税込))
遊覧船案内所の営業時間 8:30～17:00(年中無休)
遊覧船始発は通年8:45、最終運航は4月～9月は16:00、他の月は15:00
住所 東松島市宮戸字川原5番地1(あおみな内)
TEL 0225-88-3997(遊覧船に関するお問い合わせ)

東松島の空を楽しむ ブルーインパルス

松島基地は、第4航空団第11飛行隊「ブルーインパルス」の本拠地。
市内上空では日常的に飛行訓練が行われています。夏に開催され
る航空祭では、青と白にカラーリングされた飛行機が、白い噴煙
で線を描きながら華麗なアクロバット飛行で魅了します。

※基地見学やイベントについては、航空自衛隊松島基地ホームページをご確認ください
航空自衛隊松島基地 <https://www.mod.go.jp/asdf/matsushima/>



東日本大震災の被害状況と復興の歩みを学ぶ 東松島市東日本大震災復興祈念公園、震災復興伝承館



旧JR野蒜駅舎を利用した「震災復興伝承館」は、東日本大震災の
被害状況や復興の歩みを学ぶことができる施設。祈念広場には震
災により亡くなられた方々への鎮魂と慰霊のために、震災復興モ
ニュメントが建てられています。

営業時間 9:00～17:00 休業日 毎月第3水曜日、年末年始
住所 東松島市野蒜字北余景56-36
TEL 0225-86-2985

大崎・ 鳴子温泉コース

大自然の恵みと
悠久の歴史に包まれ
湯の香り漂う
癒しの路

お問い合わせ

大崎市産業経済部観光交流課
TEL. 0229-23-7097

⚠️ 注意事項

- 11月下旬～4月下旬までは冬期閉鎖となります。
- 鳴子峡レストハウスの駐車場は10月上旬から11月上旬にかけて有料となります。
- 熊が目撃されている地域を通りますので、ご注意ください。

また、昔ながらの商店や食堂が並ぶ鳴子温泉街をゆっくり歩くのも、大崎・鳴子温泉のコースの楽しみ方の一つです。趣のあるお店は心惹かれる魅力を持っており、鳴子温泉街は、旅人の好奇心によって新しい散歩道にもなります。鳴子を代表する特産品の「鳴子こけし」は、大きな頭、中程がやや細くなった安定感のある胴、菊の模様が、大きな特徴です。約30名の匠が作る手作りのこけしは、「シンプルで飽きが来ない」精巧で素朴な味がありますが、このコースも、そんな魅力を持っています。

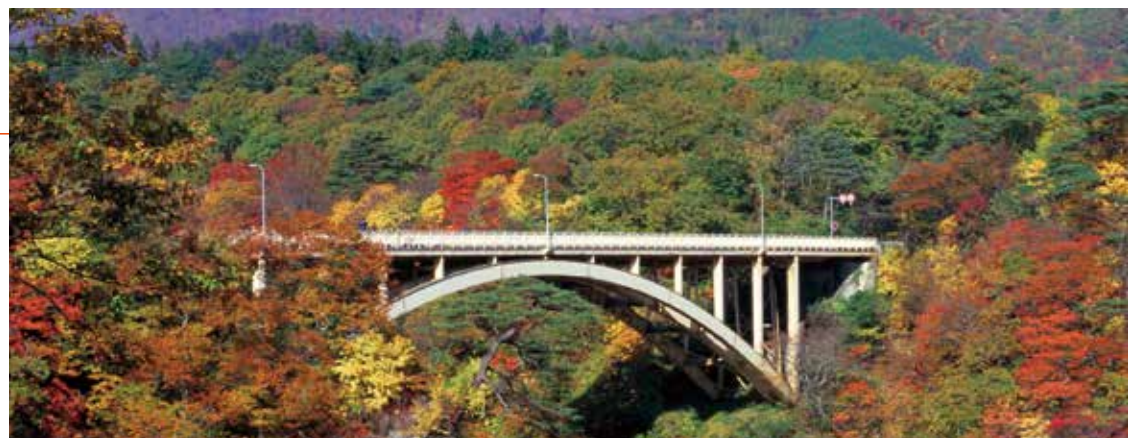
km 距離 10km 所要時間 約 4時間 難易度 初級

雄大な峡谷が抱く自然と 1200年伝統の温泉を楽しむコース

静かな温泉街には硫黄の香がほのかに漂う。宮城オルレ大崎・鳴子温泉コースは、宮城県北西部の大崎市にあり、市の西側は山形県・秋田県と接しています。大谷川が刻んだ深い峡谷や奥の細道がある小さな道を歩き、温泉が有名な地域ならではの手湯と足湯も楽しめるコースとなっています。

コースは、東北屈指の大峡谷・鳴子峡から始まります。深さ100mの峡谷は、近くで見ると、より雄大に感じられます。鮮やかな新緑が次々と芽吹き春から、赤や黄色の美しい紅葉に染まる秋まで、季節によって移り変わる鳴子峡の風景は、一幅の絵のようです。

中山平温泉から鳴子温泉を結ぶ散策路は、17世紀の日本を代表する俳人「松尾芭蕉」など多くの歴史的人物が歩んだ奥の細道を通ります。平安時代からその名が都に知られた温泉神社は、鳴子温泉の始まりであり、鳴子温泉郷は、環境省指定の「国民保養温泉地」で、11種類のうち9つの泉質（※旧分類による）を楽しむことができます。ゆめぐり広場では、気軽に温泉の湯ざわりが楽しめる「手湯」が体験できます。フィニッシュ地点の鳴子温泉駅にある足湯は、ヒノキ造りの浴槽で、歩き疲れた足を癒し、座ってゆったりと語りを楽しめる空間です。



① 鳴子峡

名勝「鳴子峡」は、5月上旬から鮮やかな新緑が次々と芽吹き、10月中旬から11月上旬にかけては、大谷川が刻んだ深さ100mの大峡谷が赤や黄色の美しい紅葉に染まります。峡谷の両側にある、様々な形の岩肌が間近に感じられ、季節によって移り変わる風景も見所の一つです。

④ 奥の細道

史跡「出羽仙台街道中山越」の名称で国の文化財に指定された松尾芭蕉ゆかりの道。俳聖芭蕉の足跡を慕って訪ねる旅人が絶えません。人生を旅そのものと捉えた松尾芭蕉が生前残した俳句があります。「旅に病んで夢は枯野をかけ廻る」

⑨ ゆめぐり広場(手湯)

気軽に温泉の湯ざわりが楽しめる「手湯」と回廊を備えたゆめぐり広場。また、ゴールには足湯もあるので温泉街の雰囲気存分に味わってみてください。

アクセス (スタート地点まで)



鉄道

● 仙台空港<仙台空港アクセス鉄道/最短17分> ▶ JR 仙台駅<東北新幹線/約13分> ▶ JR 古川駅<陸羽東線/約55分> ▶ JR 中山平温泉駅
※ JR 中山平温泉駅から徒歩30分
※ JR 鳴子温泉駅から鳴子峡レストハウスまで、タクシーで約10分(運賃約1,600円)



バス

● 仙台空港<仙台西部エアポートライナー/約35分> ▶ JR 仙台駅<ミヤコーバス/約1時間30分> ▶ 鳴子温泉車湯
※ 鳴子温泉車湯からタクシーで約10分



自家用車
(レンタカー)

● 仙台空港 ▶ 仙台空港 I.C.<仙台東部道路・東北自動車道/約45分> ▶ 古川 I.C.<国道47号/約45分> ▶ 鳴子峡レストハウス



タクシー

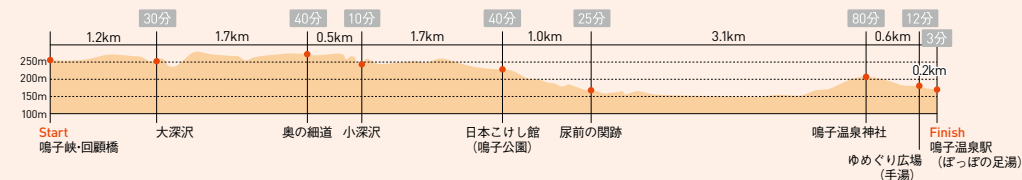
鳴子タクシー TEL 0229-82-2511 中山平タクシー TEL 090-4042-3744
鳴子中央タクシー TEL 0229-82-2244 川渡温泉タクシー TEL 0229-84-7044





大崎・鳴子温泉コース

- ①鳴子峡(スタート0.0km)→②回顧橋(往復0.7km)→
- ③大深沢(1.2km)→④奥の細道(2.9km)→⑤小深沢(3.4km)→⑥日本こけし館(5.1km)→⑦尿前の関跡(6.1km)→⑧鳴子温泉神社(9.2km)→⑨ゆめぐり広場(手湯)(9.8km)→⑩鳴子温泉駅(ぼっぼの足湯)(フィニッシュ10km)



⑧ 鳴子温泉神社

平安時代からその名が都にも知られていた温泉神社。この神社より温泉が湧出し始めたのが鳴子温泉の始まりと言われています。



^② 回顧橋

コースのオプションルートで、大峽谷「鳴子峡」を下から眺めることができるスポットです。急な坂道もありますが、岩肌を間近に感じながら見る景色は格別です。(折り返しの約700m)



^⑦ 尿前の関跡

1689年に芭蕉とその弟子の曾良が厳しい取り締まりを受けた仙台藩の番所。近くには、芭蕉の像や句碑もあり、歴史の流れを感じることができます。



^⑥ 日本こけし館 (鳴子公園内)

東北各地のこけしが展示されており、木地挽きやロクロ描彩などの製作実演のコーナーや自分だけのオリジナルこけしが作れる絵付け体験(有料)もできます。また、鳴子公園からは鳴子温泉の街並みが一望できます。



^③ 大深沢

「奥の細道」最大の難所とされた場所。現在は、当時の面影を残しつつも橋も整備されている。暑い日には、川の流れが涼しさを運んでくることを感じられます。

宿泊施設情報

「鳴子観光・旅館案内センター」(年中無休)

住所 大崎市鳴子温泉字湯元2-1 TEL 0229-83-3441

※鳴子温泉郷は、環境省指定の「国民保養温泉地」で、11種類の内9つの泉質(※旧分類による)を楽しむことができます。

また、湯めぐりに便利でお得な「湯めぐりチケット」もあり、宿泊をしなくても気軽に旅館と共同湯のお風呂を楽しむことができます。

http://www.naruko.gr.jp/

湯めぐりチケット

販売所 旅館又は鳴子温泉駅の観光・旅館案内センター

料金 湯めぐりチケット手形付き1,650円(税込)(チケットのみ1,300円(税込))



飲食店

鳴子峡レストハウス

営業時間 8:30~17:00

休/冬季間(11月下旬~4月下旬)

うどん、そば、カレー、豚丼

住所 大崎市鳴子温泉字星沼13-5

TEL 0229-87-2050

笑喜家(わきち)

営業時間 11:30~14:30

休/水曜、第2・4火曜

かつ丼、ラーメンセット

住所 大崎市鳴子温泉字尿前87-3

TEL 0229-82-3982

まるぜん

営業時間 11:00~15:00 休/不定休

温卵カレー、山菜そば

住所 大崎市鳴子温泉字湯元109-1

TEL 0229-83-2202

たかはし亭

営業時間 10:00~15:00

休/水曜(祝祭日除く)

鳴子焼蕎麦おくずかけ、温卵カレー

住所 大崎市鳴子温泉字新屋敷121-1

(鳴子郵便局前)

TEL 0229-81-1510

えがほ食堂

営業時間 9:00~20:00

休/不定休

温卵カレー、山菜きのこそば

住所 大崎市鳴子温泉字湯元2-4

TEL 0229-83-3074

軽食・喫茶 まるゆ

営業時間 9:00~17:00

休/不定休

なつかしのナポリタン、温卵カレー

住所 大崎市鳴子温泉字湯元2-1

TEL 0229-82-2233

トピックス

【伝統工芸品】



鳴子こけし

大きな頭、中程がやや細くなった安定感のある胴と菊の模様は、鳴子こけしの大きな特徴として親しまれています。首を胴に差し込んだ「はめ込み式」で、首を回すと「キュッキュッ」と音が出ることで知られています。匠が作る人形を見ることができおみやげ、絵付け体験のできるお店もあります。

鳴子漆器

今から350年以上前から創始されたと伝えられている漆器です。特徴は、挽物木地の塗立て技術にあり、塗りは木目を生かした木地呂塗りやふき漆仕上げ、また、独特の墨流しの技法の電文塗があり、しっとりとした美しさがあります。



宮城野部屋直伝

なる子ちゃんご鍋

大相撲宮城野部屋の震災復興慰問交流をきっかけにご提案をいただき、認定を受けた提供店で味わうことができます。提供店ののぼりとステッカーが目印です。



栗だんご

栗の甘露煮がまるごと入った「栗だんご」は鳴子温泉の名物で、店内で作りたても楽しめます。

○餅処「深瀬」

住所 大崎市鳴子温泉湯元24-2

TEL 0229-83-2146



もっと楽しむ宮城 宝の都(くに)・大崎

大崎市は、東北最大の都市「仙台」から北へ40km宮城県北西部に位置します。広大で肥沃な平野「大崎耕土」を有し、古くから農業を中心とした文化が栄え、「世界農業遺産」にも認定されました。

また、豊かな自然環境と良質米を原料として造られる自慢の地酒や文化と歴史の香りが漂う工芸品、岩出山の「竹細工」、伝統を受け継ぐ「鳴子こけし」「鳴子漆器」は全国的にも有名です。

地酒

悠久の時とともに大地を潤す江合川と鳴瀬川の流れ。世界農業遺産に認定された「大崎耕土」の広大な大崎平野に実る黄金色の米。おいしいお米とおいしい水の恵みをたっぷり受けた大崎市には、酒づくりに情熱を注ぎ、特色ある銘酒を生み出す酒蔵が点在しています。それぞれの蔵の思いが詰まった銘酒を楽しむことができます。



○田中酒造店 大崎蔵

住所 大崎市古川馬寄字屋敷3-2 TEL 0229-22-0061

○一ノ蔵

住所 大崎市松山千石字大樺14 TEL 0229-55-3322

○寒梅酒造

住所 大崎市古川柏崎字境田15 TEL 0229-26-2037

○浅勘酒造店

住所 大崎市古川矢目字北谷地87 TEL 0229-26-2255

○新澤醸造店

住所 大崎市三本木字北町63 TEL 0229-52-3002

○森民酒造店

住所 大崎市岩出山字上川原町15 TEL 0229-72-1010

○橋平酒造店

住所 大崎市古川七日町3-10 TEL 0229-22-0335



漏沼

硫黄の匂いの漂う噴火によってできた国内有数の強酸性のカルデラ湖です。ボートや遊歩道があり、自然散策も楽しめます。天気によって、エメラルドグリーンなどさまざまな色に変化する湖面は幻想的な雰囲気です。

住所 大崎市鳴子温泉湯元 地内
11月下旬から4月下旬は、積雪等の為に閉鎖となります。

温泉

鳴子温泉郷は、日本にある11種類の泉質の内9種類(旧分類による)を楽しむことができます。「鳴子温泉」「東鳴子温泉」「川渡温泉」「中山平温泉」「鬼首温泉」からなる鳴子温泉郷は古くから東北の湯治場として知られ、農作業を終えた人々の疲れを癒してきました。湯量豊富で多彩な泉質と効能には定評があり、宮城県で唯一「国民保養温泉地」にも認定されています。



登米コース

春の匂い 緑の癒し
恵みの秋 渡り鳥の冬音
季（とき）を感じる路

お問い合わせ

登米市まちづくり推進部
観光シティプロモーション課
TEL. 0220-23-7331

km 距離 11km 所要時間 4~5時間 難易度 初級

雄大な自然や地域の歴史・文化に触れるコース

豊里公民館を出発し、登米市の象徴ともいえる田園風景や雄大な旧北上川の流れ、地域の歴史や文化に触れながら、平筒沼ふれあい公園を目指すコースです。県の指定文化財である「香林寺」の山門や風格のある庭園を眺め、「平筒沼農村文化自然学習館」では県指定有形民俗文化財である竈神様をはじめ、昔の農具や生活用品が展示されており、休憩も兼ねて見学することもできます。平筒沼に架けられた「ふれあい橋」を渡り、天然のアカシデがほぼ純林状態で存在する「平筒沼いこいの森」を歩き、最後は「平筒沼ふれあい公園」から平筒沼を眼下に眺めます。四季折々の表情をお楽しみください。



② 線路脇の田園風景

登米市の象徴ともいえる田園風景を楽しみながら、まっすぐに伸びる線路沿いの道を歩きます。

③ 旧北上川

北上川は、岩手県岩手町の弓弭の泉（ゆはずのいずみ）を源に発し、宮城県石巻市北上町の追波湾に注ぐ延長249kmの河川で、東北の河川では最大、日本全国では4番目の河川です。旧北上川は、脇谷洗堰（わきやあらいげき）・鴛波洗堰（ときなみあらいげき）により北上川から分流し石巻市の石巻港に注ぐ河川です。

④ 香林寺山門

香林寺の山門は、室町時代後期に移築されたもので、県内では2番目に古い木造建築物であり、県指定有形文化財に指定されています。この山門は、昭和16年に当時のこけら葺の屋根を、瓦にふきかえるなどの改修を行いました。平成2年に香林寺が主体となって、移築当時の現状に近い形に復元、修理されて現在に至っています。柱など主なものは移築当時のものが使用され、400年以上の歴史を伺い知ることができます。

アクセス（スタート地点まで）



鉄道

- 仙台空港〈仙台空港アクセス鉄道/最短17分〉 ▶ JR仙台駅〈東北本線/約43分〉 ▶ JR小牛田駅〈石巻線-気仙沼線/約27分〉 ▶ JR陸前豊里駅
- JR東京駅〈東北新幹線/最短1時間46分〉 ▶ JR古川駅〈陸羽東線/約12分〉 ▶ JR小牛田駅〈石巻線-気仙沼線/約27分〉 ▶ JR陸前豊里駅
- ※JR陸前豊里駅から徒歩16分 ※JR陸前豊里駅からタクシーで約5分(運賃約670円)
- ※平筒沼ふれあい公園から豊里公民館まで、タクシーで約10分(運賃約1,390円)



バス

- JR仙台駅〈高速バス登米市役所前行き/約1時間35分〉 ▶ 登米市役所前〈登米市市民バス/約1時間〉 ▶ 豊里総合支所(豊里公民館)



自家用車
(レンタカー)

- 仙台空港 ▶ 仙台空港I.C〈仙台東部道路・三陸自動車道/約1時間10分〉 ▶ 桃生豊里I.C〈県道30号経由/約10分〉 ▶ 豊里公民館
- JR古川駅〈国道346号経由/約50分〉 ▶ 豊里公民館



タクシー

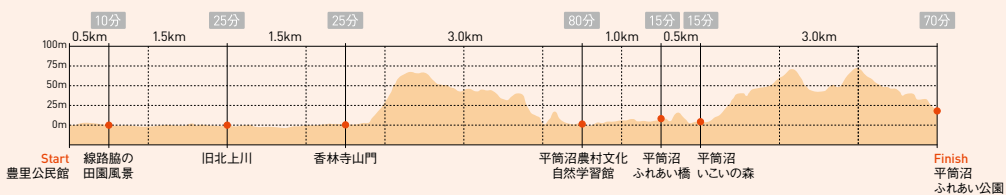
- 豊里町 あさの豊里タクシー TEL 0120-252-035 熊谷タクシー TEL 0225-76-2022
- 米山町 米山タクシー TEL 0220-55-2038





登米コース

- ① 豊里公民館(スタート 0.0km) → ② 線路脇の田園風景(0.5km) → ③ 旧北上川(2.0km) → ④ 香林寺山門(3.5km) → ⑤ 平筒沼農村文化自然学習館(6.5km) → ⑥ 平筒沼ふれあい橋(7.5km) → ⑦ 平筒沼いこいの森(8.0km) → ⑧ 平筒沼ふれあい公園(11.0km)



⑧ 平筒沼ふれあい公園

平筒沼を取り囲む遊歩道には、住民参加によって植えられた約800本の桜が咲き誇ります。桜の季節には、花見の観光客が市内外から数多く訪れます。夜間は、桜がライトアップされて水面に映る桜並木が幻想的な空間を演出します。また、平筒沼は県内でも有数の釣り場としても知られており、例年ヘラブナ釣り大会が開催され県内各地から釣り愛好者が集まります。森林浴を楽しむ夏、紅葉を眺めながらバーベキューを味わう秋、そして冬は雪化粧した公園から沼に飛来する鳥を観察できるなど、季節を通して楽しめます。



⑤ 平筒沼農村文化自然学習館

平筒沼農村文化自然学習館の民俗資料展示室には、昔の農具や生活民具、いろいろ端、県指定有形民俗文化財「竈神」を中心とする地域の貴重な民俗文化財が常設展示されています。館内には研修室、展示ホール、和室などもあり、多目的に利用できる施設になっています。また、1階テラスと2階の展望バルコニーからは、野鳥や水生植物の観察、四季の景観などを楽しむこともできます。

⑥ 平筒沼の「ふれあい橋」

平筒沼の中央に架けられた「ふれあい橋」は、全長188メートルで、沼全体を一望することができます。



⑦ 平筒沼いこいの森

ナラやブナが生い茂るこの森は、全長約3kmの散策路があり、県内でも珍しい天然のアカシデがほぼ純林状態で存在しています。

宿泊施設

鈴木屋旅館
 素泊まり:5,000円(税抜)
 1泊2食付き:8,000円(税抜)
 住所 登米市豊里町新田町189-3
 TEL 0225-76-2028

ホテルルートイン登米
 1泊朝食付き:6,000円(税込)~
 1泊2食付き:6,800円(税込)~
 ※シングルのお風呂無し(大浴場の利用)
 住所 登米市迫町佐沼字中江5-11-1
 TEL 0220-21-0711
https://www.route-inn.co.jp/hotel_list/miyagi/index_hotel_id_617/

ホテルサンシャイン佐沼
 素泊まり:6,100円(税込)~
 1泊朝食付き:7,000円(税込)~
 1泊夕食付き:8,600円(税込)
 住所 登米市迫町佐沼字中江5-10
 TEL 0220-22-8180
<https://www.sunshine-sanuma.com/>

ビジネスホテル サンフレックス
 1泊朝食付き:6,260円(税込)~
 住所 登米市迫町佐沼字中江5-6-11
 TEL 0220-22-0701
<http://www.l-net.ne.jp/sunflex/>

ホテルニューグランヴィア
 素泊まり:6,000円(税込)~
 1泊朝食付き:6,930円(税込)~
 住所 登米市迫町佐沼字中江4-12-12
 TEL 0220-22-8711
<http://www.h-granvia.com/>

ビジネスホテル タケカワ
 素泊まり:5,500円(税込)
 朝食:930円(税込)
 夕食:1,630円(税込)~(要予約)
 住所 登米市迫町佐沼字中江5-2-5
 TEL 0220-22-8611

平岡沼youyou館
 素泊まり※金額は要問合せ/団体宿泊者用
 住所 登米市米山町桜岡江浪41
 TEL 0220-55-2124

ビジネスホテル サンロク
 素泊まり:5,000円(税込)~
 朝食:700円(要予約)
 住所 登米市迫町佐沼字中江5-7-7
 TEL 0220-22-0022
<https://sanroku.jimdofree.com/>

ホテル望遠閣
 素泊まり:6,050円(税込)~
 1泊朝食付き:6,930円(税込)~
 1泊夕食付き:8,250円(税込)~
 1泊2食付き:9,130円(税込)~
 住所 登米市登米町日野渡内の目316
 TEL 0220-52-3171
<http://www.bouenkaku.jp/>

旅館海老紋
 素泊まり:3,500円(税抜)
 1泊朝食付き:5,800円(税抜)
 1泊2食付き:6,500円(税抜)
 住所 登米市登米町寺池桜小路91
 TEL 0220-52-3161

※送迎は、全て行っておりません。

飲食店

割烹 ゆたかや
 営業時間 昼11:00~14:00、夜17:00~22:00
 休/日曜不定休
 ワンコインランチ、からあげ定食、
 五目あんかけやきそば
 住所 登米市豊里町新田町215
 TEL 0225-76-2368



美津乃寿司
 営業時間 昼11:00~14:00、夜17:00~21:00
 休/火曜
 住所 登米市豊里町新町7-9
 TEL 0225-76-4660
 海鮮丼、ちらし寿司、にぎり寿司

ワールド
 営業時間 11:00~15:00 休/火曜
 住所 登米市豊里町小口前169-3
 チーズハンバーグスパゲッティ、
 ハンバーグセット



炬たささき
 営業時間 昼11:00~13:30、夜17:30~23:00
 休/月曜
 住所 登米市豊里町新町11-10
 TEL 0225-76-4806
 みそラーメン、ねぎ辛みそラーメン、ニラバ炒め

茶房屋 さくら
 営業時間 11:00~15:00 休/月・火・水曜
 みそラーメン、かつ丼、おにぎり(2個入りパック)
 住所 登米市米山町桜岡貝待井582-1
 (平等沼ふれあい公園駐車場内)
 TEL 090-7182-8501

手づくりのお店 sowaka
 営業時間 10:00~16:00
 休/木・日曜
 パスタ、ピラフ、ワッフル
 住所 登米市米山町桜岡貝待井144-5
 TEL 090-4315-4430

道の駅米山
 営業時間 9:00~18:30(4月~11月)、
 9:00~18:00(12月~3月)
 休/12月31日~1月3日
 住所 登米市米山町西野字遠田67
 TEL 0220-55-2747
 横綱スーパカレー、油麩餅、横綱焼き豚定食

トピックス

てらさわ小進堂の「かいてん焼き」
 豊里名物、てらさわ小進堂の「かいてん焼き」は、一般的な「今川焼」や「大判焼」よりも小ぶりでも、値段も安く、あんやカスタードクリームのほかチョコやカレーなど種類も豊富。地元の方々に長年愛されている人気商品です。



道の駅米山の「ソフトクリーム」
 道の駅米山の地場産で作るソフトクリーム。季節ごとの素材を使用し、特に地元米山産のイチゴを使ったイチゴソフトクリームは大人気商品となっています。



油麩

油麩(あぶらふ)は、小麦のたんぱく質成分「グルテン」を練って熟成させ、棒状にして植物油で揚げて作られる、全国でも珍しい「揚げ麩」です。油麩をカツ丼のように半熟卵でとじてご飯にのせた「油麩丼」は、B級グルメ、ご当地グルメとして人気を集めています。



人は登米のだし

登米産の原木椎茸や三陸産の真見布など厳選した素材を使用し、わずか数分煮出すだけで、香りと旨味が自慢のおいしいだしがとれます。ティーバックタイプで簡単、手軽に使えることもあり、人気沸騰中の商品です。



油麩、人は登米のだしは、とよま観光物産センター遠山之里、道の駅米山、豊里がんばる館などで購入いただけます。



もっと楽しむ宮城
 あふれる笑顔 豊かな自然 住みたいまち とめ

宮城県北東部に位置する登米市は、県内有数の穀倉地帯で、宮城米「ひとめぼれ」などの主力生産地です。また、ラムサール条約湿地の伊豆沼・内沼、長沼やコース途中にもある平岡沼には、白鳥やガンなどが飛来し、自然環境に恵まれた「水と緑の里」です。

みやぎの明治村

登米(とよま)町には、明治時代に建造された小学校、県庁、警察署などのハイカラな洋風建築物、重厚な蔵造りの商家や藩政時代の武家屋敷などが数多く現存しており、その町並みから「みやぎの明治村」と呼ばれ親しまれています。



○登米町観光案内所(とよま観光物産センター 遠山之里内)
 営業時間 9:00~17:00
 休館日 12月31日~1月1日
 住所 登米市登米町寺池桜小路2
 TEL 0220-52-5566
 ※多言語音声観光ガイドペンのレンタル(レンタル料無料)日本語の他に、英語・韓国語など7ヶ国語に対応しています。



郷土料理「はっと」

「はっと」は、小麦粉に水を加えよく練った生地を指で薄くのばしながら、しょうゆ仕立ての汁で煮込んだり、あずき、ずんだなどに絡めて食します。12月の第1日曜日には、「日本一はっとフェスティバル」が開催され、30種類以上のさまざま味の「はっと」が勢ぞろいします。

※左記飲食店のうち「はっと」提供店
 美津乃寿司(要予約)、道の駅米山(冬期のみ)

東北風土マラソン&フェスティバル

「東北風土マラソン&フェスティバル」は、長沼フートピア公園をメイン会場に、4月下旬に開催される東北最大級のイベントです。長沼の美しい湖畔を周回する「東北風土マラソン」は、宮城県初のフルマラソンで、東北各地の食材や地酒が味わえる「登米フードフェスティバル」や「東北地酒フェスティバル」、「東北風土ツーリズム」などのイベントも同時に開催されます。



KYUSHU OLLE 九州 オルレ

九州オルレは、九州の美しい四季の風景、文化や温泉などを五感で感じ、九州の魅力を発見してもらいたいという思いから、日本で初めてのオルレコースとして2012年に誕生しました。九州各県で22コース設置されています(2020年3月時点)。「九州オルレフェア」や、「九州オルレスタンプラリー踏破認定」のほか、各コースによるイベントなども積極的に行われています。

九州オルレのお問い合わせ先

<https://www.welcomekyushu.jp/kyushuolle/>



(佐賀県)武雄コース 武雄の大楠(樹齢3,000年)



(福岡県)八女コース 八女中央大茶園



(鹿児島県)霧島・妙見コース 犬飼滝上流道(沈下橋)

宮城オルレ以外のトレッキングコースをご紹介します。

素晴らしい景観などをぜひ体験してください。

みちのく潮風トレイル Michinoku Coastal Trail

みちのく潮風トレイルは、青森県八戸市蕪島から福島県相馬市松川浦まで4県28市町村の海岸線を中心に設定された「歩くための道」です。全長1,000キロを超えるこのトレイルの特徴は、東北太平洋沿岸ならではのダイナミックな海、川、里、森と連続する美しい景観です。

自然と共にある人々の暮らし、積み重ねられた歴史・文化は、厳しくも豊かな自然の恵みと重なり合いながらいまに繋がっています。歩く中で生まれる人と人との温かな交流もこの道の大きな魅力の一つです。ぜひ東北の歩く旅へ。



名取市:情報発信拠点施設の一つ、名取トレイルセンター



南三陸町:田東山 自然や風土を楽しみ、暮らしに触れる道

みちのく潮風トレイルのお問い合わせ先

名取市閑上東3丁目12番地の1
みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター
<https://www.mct-natori-tc.jp/>
TEL 022-398-6181 E-mail info@m-tc.org



みちのく潮風トレイルルート

MIYAGI OLLE TRAIL 宮城オルレ スタンプ

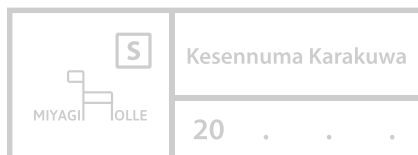
フィニッシュ地点



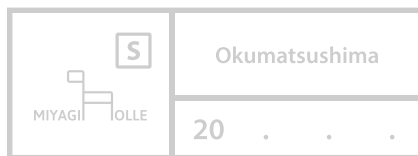
折石

唐桑半島のシンボルである折石と椿

気仙沼・唐桑コース スタート地点



奥松島コース スタート地点



フィニッシュ地点



大高森

日本三景松島を見下ろす絶景のポイント

宮城オルレグッズ

カンセは韓国済州に生息する野生馬で、オルレの象徴となっています。カンセは済州の方言で、「のんきなもの」を意味しています。カンセ人形は、古着や切れ端の布から綺麗な部分を切り出し、一針一針縫って作る地球にやさしいハンドクラフトです。



カンセ人形キーホルダー(大・小)
各1,800円(税込)

カンセ販売場所

	購入可能施設名	お問い合わせ先
気仙沼・唐桑コース	唐桑半島ビジターセンター	TEL 0226-32-3029
奥松島コース	あおみな	TEL 0225-86-2177
大崎・鳴子温泉コース	大崎市観光物産センターDozo	TEL 0229-25-8120

MIYAGI OLLE TRAIL 宮城オルレ スタンプ

フィニッシュ地点



鳴子峡と鳴子こけし

雄大な渓谷・鳴子峡と、特産品の鳴子こけし

大崎・鳴子温泉コース スタート地点



登米コース スタート地点



フィニッシュ地点



平筒沼

中央に架けられたふれあい橋と白鳥と桜

コース以外に関する 宮城オルレのお問い合わせ先

宮城県経済商工観光部 観光プロモーション推進室 TEL 022-211-2824
URL <https://www.miyagiolle.jp/>

