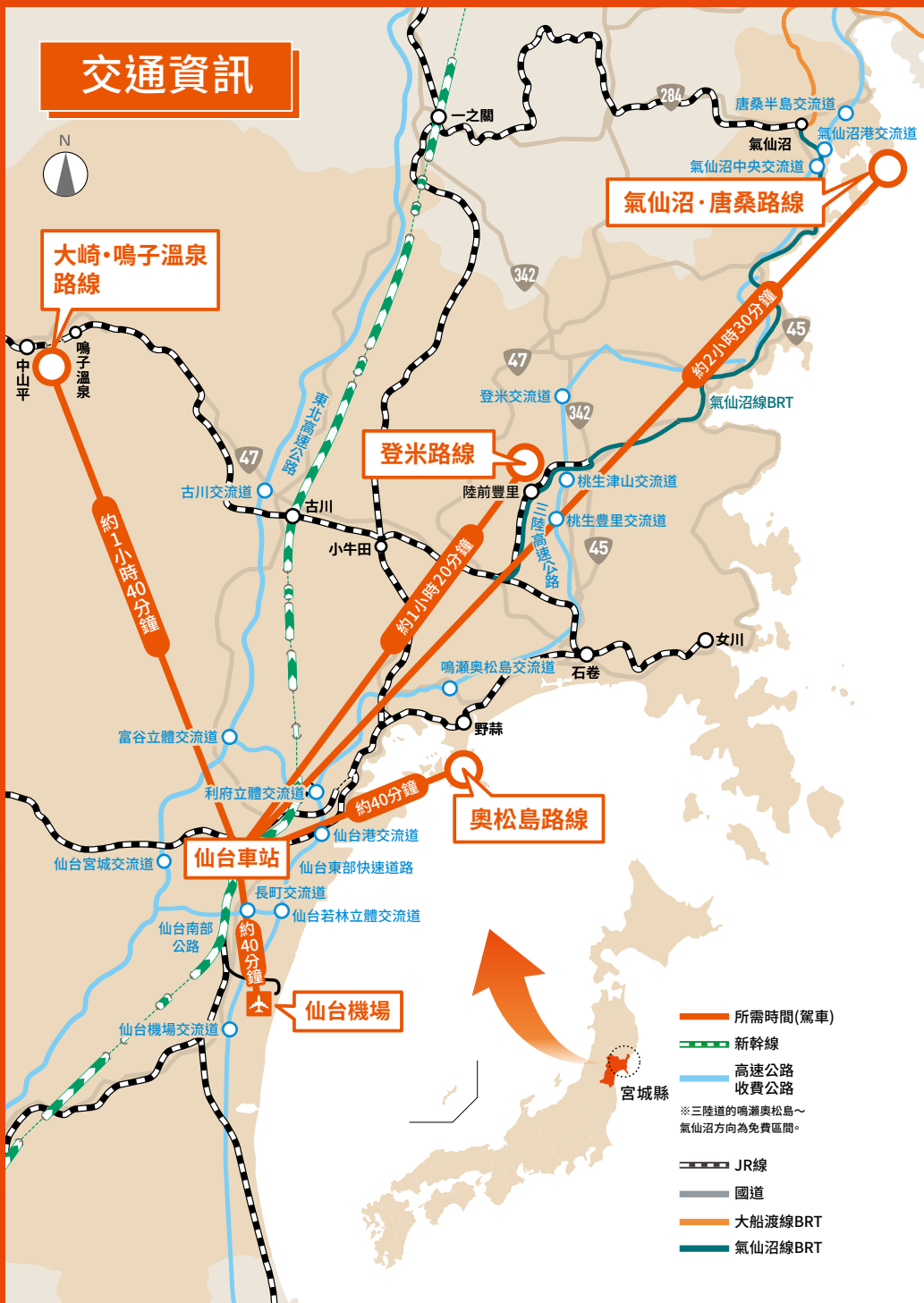


交通資訊



MIYAGI OLLE TRAIL 宮城偶來健行

歲月的累積
砌成使人療癒，與之共生的
壯麗風景與人文歷史巷道

< 4 路線版 >



MIYAGI OLLE TRAIL



旅遊宮城偶來健行時可選擇4條路線，首先是開通於2018年10月，靠近太平洋，可氣仙沼・唐桑路線，然後是欣賞日本三大景松島的奧松島路線。第3條是2019年9月溫泉飄香的大崎・鳴子溫泉路線，第4條於2020年3月開通，飽覽里山的自然風光、化氣息的登米路線。

欣賞壯麗海岸線的月開通，療癒心靈、感受地方歷史與文化

與歷史共生的療癒巷道，宮城偶來健行 MIYAGI OLLE TRAIL

宮城縣除了擁有大大小小島嶼而形成的日本三大景松島之外，還有豐富的自然景觀。西部有藏王山・船形山・栗駒山等著名山岳。中部延伸廣大的田園，除了能夠享受四季變換的自然美景之外，更是窺探傳統文化的寶地。2011年因為東日本大震災造成了重大的災情，但現在沿海地區與山間道路重建後已漸漸恢復原始原貌。以實際遭遇大自然災害的經驗為契機，宮城縣透過「社團法人濟州偶來」的協助，2018年成立了繼九州・蒙古之後的「濟州偶來健行」姐妹路線，取名為「宮城偶來健行」並著手進行沿路設施整備。

宮城偶來健行路線中，有可觀賞一望無際的太平洋與茂密森林的路線，還有可與當地居民交流的鄉村聚落路線等，看似與濟州偶來健行和九州偶來健行非常相近，但又擁有迥然不同的文化魅力，就像每一條路線寓含人類與自然共生的意義般，宮城偶來健行路線的開發，也包含了人類文化與自然共生的連結。



CONTENTS

P05 宮城三大口味	P25 登米路線
P06 宮城三大景點	P31 九州偶來健行
P07 氣仙沼・唐桑路線	P32 陸奧潮風步道
P13 奧松島路線	P33 宮城偶來健行紀念章
P19 大崎・鳴子溫泉路線	



何謂宮城偶來



緣起於韓國濟州島的健行路線「偶來」的漫遊概念也在宮城縣展開了。「偶來」是濟州方言，代表「從大街通向家門前的巷道小徑」的意思，訪客透過健行路線，觀察自然與人文生活。「偶來」的魅力在於漫遊海岸、登山步道、或者是民家前的羊腸小徑，都能夠近距離體會當地自然與文化的樂趣。

宮城偶來健行，和九州偶來健行、蒙古偶來健行一樣，都是濟州偶來健行的姐妹路線。透過這樣精心安排的健行路線，用自己的五感，來親身體驗日本東北地區的風景、溫泉、文化與歷史。

宮城偶來健行標識

宮城偶來健行標識，採用象徵日本神社鳥居的顏色朱紅色為代表，就跟韓國濟州偶來健行一樣，訪客們可以透過 KANSE 路線指示標識，沿著箭頭和絲帶前進。



享受宮城偶來健行的樂趣

宮城偶來健行注意事項

- 當訪客健行通過民宅時，請勿擅自出入私人土地。
- 健行途中如遇見其他健行者或居民，請微笑打招呼。
- 對居民與私有財產照相時，需經過對方同意。

宮城偶來健行禮節

- 沿路的絲帶是路線的記號，為了下一位訪客的安全，請勿帶回。
- 在健行過程沿路上可以看到的標識 (KANSE 路線指示・絲帶・箭頭)，請勿觸摸。
- 請不要隨處亂扔垃圾。
- 請勿採集沿路上的農作物。花草僅於鑑賞用。
- 遇到野生動物或家畜，請不要過度驚嚇或對其造成傷害。

旅遊安全

- 健行時，請於規定路線內 (包括 KANSE 路線指示・絲帶・箭頭) 行走。
- 請遵守徒步於路線內，偏離路線的傾斜地形容易發生危險。
- 請穿著適宜健行的服裝和健走鞋。
- 步行車道時，請注意往來車輛，保持距離。
- 當颱風、豪雨、豪雪等天候狀態不佳時，請立即終止行程。

※ 宮城偶來健行是自由旅行路線。不管在路線內或路線外，請注意個人安全。為了以防萬一，請各自購買旅遊保險。



宮城三大口味 毛豆餡 牛舌 魚板

宮城縣是最富饒的美食天堂。除了具有把三陸海岸豐富的海鮮整個搬到餐桌般的魅力外，宮城人還特別推薦了其他務必品嚐的在地食品。比如，用鮮綠的毛豆餡製成的各式「毛豆餡點心」，已經成為宮城縣國民美食的「牛舌」，用魚漿製成的「笹魚板」等等，皆為代表宮城的美食。



口味千變萬化的毛豆餡魅力 毛豆餡

毛豆餡是使用毛豆，把未成熟的黃豆壓碎後，磨成綠色泥狀。宮城人利用這些毛豆泥，創造出了各式各樣的食物。其中，最具代表性的甜點，是把甜的毛豆泥加在麻糬上的「毛豆泥麻糬」。最近毛豆泥也被使用在稍帶鹹味的小零食裡，或者使用在料理上，毛豆泥已經演變成了一種新的料理形態。

宮城縣民的國民美食 牛舌

燒烤牛舌料理是從宮城縣被研發出來再拓展到日本全國的「仙台國民美食」。牛舌就是把牛的舌頭切塊後醃入調好的醬汁中醃製，經過入味熟成後，用炭火烤的料理。宮城縣的牛舌幾乎可以說是近乎奢侈般肉質肥厚柔軟，因為店家已經把牛舌舌尖較硬的部分先去除，只嚴選中間柔軟部分當素材，吃起來口感軟嫩且味道醇厚。這道菜緣起於太平洋戰爭之後，居民把美軍不吃的牛舌拿來當食材而開發出來的。而現在已經成為最受歡迎的在地美食，甚至連寵物食物狗飼料都開發出了牛舌口味。



淡淡的魚肉香和 Q 彈的口感 笹魚板

魚漿產量為全國第一，產量佔全國的百分之十的宮城縣漁業非常發達，這裡還有用魚漿製成的魚板「蒲鉾」，相當受到歡迎。這個地區的人在魚漿裡加入一些澱粉，然後做出像笹竹葉般形狀的笹魚板，可以烤來吃，也可以蒸熟吃。在宮城縣裡，經常可以看到他們把笹魚板用竹籤串起來，在炭火爐上烤著吃的景象。最近笹魚板還創新了許多種口味，例如加入起士或意大利火腿，甚至還有加了海膽的豪華魚板。



宮城三大景點 伊達政宗歷史館 藏王御釜 鳴子溫泉

宮城縣內至今還保存著很多第一代仙台藩主「伊達政宗」留下來的歷史遺跡。在英傑政宗的領導下宮城得以繁榮，他所居住過的仙台北城址裡有專門建造的歷史館，展示他流傳至今的功績。另外位於宮城縣南部，具有自然療癒效果的火山湖「藏王御釜」壯觀動人，北部地區則有（鳴子溫泉鄉）可享受到擁有數種不同溫泉泉質的溫泉。是非常值得探訪的景點。



宮城縣最有名的英傑 伊達政宗

仙台第一代藩主伊達政宗生長於戰國時代後期～江戶時代前期之間，是奠定仙台繁榮基礎的英傑。幼年因罹患天花而失去右眼的政宗，身材雖然不高，但經過努力不懈的奮鬥，終於成為一個代表日本偉人之一的武將。在要進入江戶時代之前的 1602 年，伊達政宗在青葉山的高台山上建築了仙台北城，可一覽無遺遼闊的仙台平原。代表宮城地區復原象徵的仙台北城，有一部分曾經在明治時代遭到破壞，到了第二次世界大戰時因受到空襲而全部毀壞。有關於伊達政宗的一生與各種傳說，在歷史博物館與宮城縣內各地都可以接觸到。

體感大自然深奧的高原地帶 藏王

藏王迴聲公路是一條橫貫藏王連峰的高山公路。行駛這條公路，是眺望藏王連峰最好的方法。每年都吸引許多觀光客開車到這裡兜風，欣賞特殊的景觀與高山植物。從 9 月下旬起可觀賞楓葉漸紅，生生不息大自然的變化。御釜是 1182 年因火山爆發而誕生的火山口湖，周圍總長約 1 公里、水深達 25 公尺。聯綿山頂於山頂之間的山脊登山道都經過維修與保養，是休閒健行的最佳選擇。



溫泉百貨店 鳴子溫泉

鳴子溫泉村由 5 個溫泉源泉組合而成，位於宮城縣大崎地區，是歷史悠久的溫泉勝地。鳴子溫泉除了溫泉功效與泉質優良受到一定的肯定外，在同一個溫泉地可以享受到 9 種不同水質溫泉的方便性，也是它人氣居高不下的原因。特別是這裡溫泉源泉將近 400 處，因而被封為日本溫泉百貨店。鳴子溫泉街附近的 V 字型溪谷叫鳴子峽谷，長約 4~6 km、最寬處約 10 公尺、高度落差 80~100 公尺左右，是秋天賞楓的重要景點。

氣仙沼・唐桑 路線

光輝的海平面與
綠色半島

客服單位

唐桑町觀光協會
(唐桑半島訪客服務中心)

TEL 0226-32-3029

km 總長 10km 所需時間 4~5小時 難易度 中級~上級

一邊聽著海浪拍擊奇岩峭壁的波濤聲
一邊前進的路線

位於宮城縣東北端的氣仙沼市唐桑町，是個擁有6,000人居住，面積約42km²的小半島。除了擁有連綿不斷的海岸奇景和地質公園外，四季的花草植物變化萬千更是美不勝收。巷道尋訪路線是由氣仙沼市唐桑半島的底端為起點，從唐桑半島的訪客服務中心出發，到代表三陸復興國立公園的巨釜・半造等名勝地。從起點出發沿著海岸線步行，可觀賞到東日本大震災時，從海底被海嘯捲起的巨石，稱之為海嘯石。

這個地區大約平均37年會遭受一次海嘯侵襲的災害，造就對大自然天災的防災教育與防災系統的重視。這是由於遭受到多次海嘯侵襲的慘痛經驗，在與海共生的長遠歷史中，學會了「不與大自然對抗」的道理，進而累積培養出來的經驗。漫步於氣仙沼・唐桑路線，不僅能夠見證大自然的威力，還能了解選擇與大自然共生，人們祈願所產生的獨特文化。並且在生活中孕育出互相體諒與互助的精神。

在這個健行線路沿途，能經過村內70多所寺廟，觀察到他們祈求海上平安的文化。看到他們在日常生活中，妻子是如何為乘船出海的丈夫到寺廟祈求平安返家。近距離觀察唐桑人與海共生的生活與文化，讓這條路線極富魅力。



③ 御崎海岬

站在半島尖端的御崎海角景點，瞭望絕美寬闊的太平洋天涯。層層疊疊猶如千層派般的岩層表面，是歷經2億5千萬年歲月形成的堆積岩。被票選為日本地質百選之一，是三陸地質公園的重要景點。

② 御崎神社

擁有1000年以上歷史的御崎神社坐落於茂密的楠木群中。據說在這裡可祈求締結良緣與魚獲大豐收。附近還有供奉被認為是神明使者，祭祀鯨魚的「鯨魚塚」等石碑，體會討海漁民對信仰的深深依賴。

④ 神之倉海嘯石

2011年3月11日被大海嘯從海底卷上來的巨石群。最大的直徑約6公尺，重約150噸左右。讓探訪者直接體驗到海嘯可怕的驚人威力。



交通資訊



鐵道

●仙台機場(仙台機場線 最短17分鐘) ▶ JR仙台車站(東北新幹線 約30分鐘) ▶ JR一之關車站(大船渡線或是高速巴士 約1小時15分鐘) ▶ JR氣仙沼車站(走路約10分鐘) ▶ 宮城交通巴士三日町站(宮城交通巴士往御崎 約45分鐘) ▶ 唐桑半島訪客服務中心下車

●仙台機場(仙台機場線 最短17分鐘) ▶ JR仙台車站(高速巴士往氣仙沼 約3小時) ▶ 氣仙沼市政府前站(宮城交通巴士往御崎 約45分鐘) ▶ 唐桑半島訪客服務中心下車



自家用車
(租車)

●仙台機場 ▶ 仙台機場交流道(仙台東部快速道路・三陸高速公路/約2小時) ▶ 氣仙沼中央交流道(國道45號/約35分鐘) ▶ 唐桑半島訪客服務中心



計程車

鹿折・機帆船計程車 TEL 0226-22-1234
港計程車 TEL 0226-23-3720
氣仙沼觀光計程車 TEL 0226-22-6000
五十番計程車 TEL 0226-22-0050

NASUYA計程車 TEL 0226-22-1512
氣仙沼計程車 TEL 0226-24-0026
本吉計程車 TEL 0226-42-3110
WAKO計程車 TEL 0226-42-3800



⑨ 笹濱漁港

典型的里亞式海岸所形成的唐桑半島，擁有崎嶇大小不同的海灣地形，當地人用來當成漁港使用。笹濱漁港便是玉石相當美麗的場所。



⑤ 彌右衛門坂

規畫了偶爾健行路線後，當地居民著手進行了古道整修。這附近以前有一位名叫「彌右衛門」的基督教傳教士因居住當地而以此命名。



⑥ 椿木隧道

氣候溫暖的唐桑半島上種有2萬株以上的椿木，每年的3月~4月開花期，整列的椿木，形成了艷紅的山茶花隧道。



⑩ 折石

三陸復興國家公園的景點之一。聳立在海上高約16公尺的大理石柱，因1896年被大海嘯折斷頂端，而命名為「折石」。韓國濟州島上的健行路線，也有類似石柱，稱之為「Wedorge」。

⑪ 半造

奇岩間盛開著日黃菅和濱菊等小花，把海岸線點綴得更加繽紛美麗。這裡能從海平面觀賞到旭日東昇。



住宿設施

里亞式唐桑青年旅館

純住宿4,000日幣、附早餐4,760日幣、
附早晚兩餐:6,000日幣
地址 氣仙沼市唐桑町中井2-8
TEL 0226-32-2490
http://www.karakuwayh.com

唐桑御殿 TUNAKAN

純住宿:6,120日幣、附早餐:7,130日幣、
附早晚兩餐:10,230日幣
地址 氣仙沼市唐桑町鮎立81
TEL 0226-32-2264
http://www.moriyasuisan.com

民宿 SAKAYA

純住宿:4,600日幣、附早餐:6,300日幣、
附早晚兩餐:8,300日幣
地址 氣仙沼唐桑町岩井澤44
TEL 0226-34-3520
http://www.kesenuma-sakaya.com



民宿 HAMANASU

純住宿:5,000日幣、附早餐:6,000日幣、
附早晚兩餐:7,500日幣
地址 氣仙沼市唐桑町高石濱195-1
TEL 0226-32-2814
http://0226-32-2814.strikingly.com

民宿 NAGISA

純住宿:4,400日幣、附早餐:5,500日幣、
附早晚兩餐:7,150日幣
地址 氣仙沼市唐桑町明戸187
TEL 0226-32-3198
http://www.karakuwanagisa.web.fc2.com

民宿 砂子

純住宿:4,400日幣、附早餐:6,050日幣、
附早晚兩餐:8,250日幣
地址 氣仙沼市唐桑町馬場21-1
TEL 0226-32-2613

民宿 船渡

純住宿:4,400日幣、附早餐:5,500日幣、
附早晚兩餐:7,150日幣
地址 氣仙沼市唐桑町中14-5
TEL 0226-32-3148

民宿 堀新

附早晚兩餐:7,700日幣
地址 氣仙沼市唐桑町津本24-34
TEL 0226-32-2373

※ 住宿與當天來回餐食，需事先預約。
※ 標示金額為含稅價格。
※ 有關接送服務，請洽各設施服務人員。

餐飲店

食樂 MARUSAN

營業時間 11:00~14:00、17:00~21:00
公休 不定期
壽司定食¥1,600~及其他
地址 氣仙沼市唐桑町上小鯖55-5
TEL 0226-32-3730

若葉鮓

營業時間 11:00~14:00、17:00~22:00
公休 不定期
握壽司¥1,000~及其他
地址 氣仙沼市唐桑町上小鯖44-6
TEL 0226-32-3610

咖啡店 GIGI

營業時間 11:30~21:30
公休 不定期
漢堡套餐¥700及其他
地址 氣仙沼市唐桑町中113-4
TEL 0226-32-3216

漁火 GODAI

營業時間 11:00~14:00 (LO13:45)
公休 星期四
味噌拉麵¥890及其他
地址 氣仙沼市唐桑町北中98-18
TEL 0226-32-4340

復興牡蠣小屋唐桑番屋

營業時間 11:00~15:00
牡蠣・扇貝番屋套餐¥1,500及其他
10月~5月星期六、日、假日營業，需預約。
地址 氣仙沼市唐桑町鮎立241-6
TEL 080-8205-4186



東山廚房

營業時間 11:00~14:00、17:00~20:30
公休 星期三
糖醋豬肉定食¥800及其他
地址 氣仙沼市唐桑町馬場184
TEL 0226-32-4285

茶處 PURANTAN

營業時間 11:00~17:00
公休 星期三、四
海鞘與海藻意大利麵¥1,000及其他
地址 氣仙沼市唐桑町宿浦409-2
TEL 0226-25-8077



半造餐廳

營業時間 10:00~17:00
公休 不定期
雞肉咖哩飯¥700及其他
地址 氣仙沼市唐桑町小長根264-2
TEL 0226-31-2055

標題



唐桑半島訪客服務中心・海嘯體驗館
(旅遊諮詢處)

介紹唐桑半島的自然與居民生活，並展示關於海嘯的歷史資料。販賣當地生產伴手禮。

地址 氣仙沼市唐桑町崎濱4-3

TEL 0226-32-3029

營業時間 8:30~16:30、
星期二休館、體驗海嘯需另繳費用

牡蠣

豐富的森林養分滲入海裡，在這樣得天獨厚的自然環境中被細心呵護，孕育出了多肉飽滿且味道濃厚的唐桑牡蠣。在「牡蠣小屋唐桑番屋」用餐時，可以一邊觀賞養殖牡蠣的海灣，一邊大快朵頤的享受清蒸牡蠣的甜美。(10月~5月星期六、假日營業。需預約080-8205-4186)

大唐桑

據說使用「大唐桑」做出的茶葉與果醬，有助美容與健康，是極受歡迎的伴手禮。(大唐桑栽培愛好團體)



樂遊宮城

滋味鮮美的海產寶庫・氣仙沼

氣仙沼市位於宮城縣東北方，是三陸海岸區域重要的交通與商業據點。這裡可享受漁港打撈起的豐富海產食材和觀看里亞式海岸的天然美景。特別是以生產高級食材「魚翅」而著名，所以這裡可享受到各式魚翅料理，如魚翅壽司、魚翅羹、魚翅拉麵等美食。另外，遊客還可以到氣仙沼魚市場裡，參觀旗魚、鮪魚、鯊魚、鰹魚、秋刀魚、曼波魚、鮭魚、比目魚、鱈魚等的競標拍賣現場。

三陸海岸海鮮聚集地



MOUKA之星

被稱為最稀奇美食的鯊魚心臟生魚片。需要夠新鮮才有機會品嚐到的氣仙沼特有珍味美食。據說和肝臟生魚片的味道很類似。

海鞘

氣仙沼市觀光吉祥物「海之子 海鞘BOYA」超有人氣。海鞘是氣仙沼的特產之一，也是日本少數產地之一。旅遊來訪時請勿錯過品嚐的機會。

一年10萬噸的魚獲量，是日本知名的魚市場 氣仙沼漁港・氣仙沼市魚市場



全國只有13處被指定為「特定第三種漁港」之一的氣仙沼漁港。三陸海岸漁港被譽為世界三大漁場之一，每天湧入大量新鮮時令魚貨。其中不只是近海魚類，這裡也是遠洋漁船的母港，因此，令人自豪的鰹魚、秋刀魚、旗魚、鯊魚等魚獲量，在全國都首屈一指。魚市場2樓設有全長354公尺，全國最長的參觀甲板，讓旅客能直接從上方直接俯視，體驗感受清晨充滿活力的魚市場卸貨拍賣氛圍。從早上7點招標開始，參觀鮮魚排列的壯觀景象。

主要魚類卸貨期

鰹魚 (6月~11月左右)、秋刀魚 (9月~12月左右)、鮪魚 (一年四季)、旗魚 (一年四季)、鯊魚 (一年四季) 等。

營業時間 公開時間5:00~12:00、不定期公休 (參觀請事前預約)

氣仙沼市產業部水產魚市場擔任員 (氣仙沼市魚市場管理事務所) 地址 氣仙沼市魚市場前8-25 TEL 0226-22-7119

日本唯一的鯊魚博物館

氣仙沼海之市 (鯊魚博物館)



鄰接氣仙沼市魚市場的觀光物產館「氣仙沼海之市」。一樓設各商店和餐飲店，販賣從漁港卸貨的海鮮類和水產加工品。二樓設有觀光服務中心和日本唯一的「鯊魚博物館」。觀光服務中心提供旅客關於市內的景點介紹，饕客名店介紹和住宿資料。鯊魚博物館裡，展示和實體大小相同的鯊魚模型，用淺顯易懂的方式，介紹鯊魚不可思議的生態，讓觀光客能很容易的了解，氣仙沼之所以能成為日本鯊魚產量第一的稱號所擁有的驚奇與魅力。另外，在博物館裡也設有「復興電影院」，用15分鐘的影片介紹以市民本身的角度，觀察震災與復原的情形，以及對於未來邁出腳步的希望。

營業時間 海之市 8:00~17:00 / 鯊魚博物館 9:00~17:00 / 不定期公休
地址 氣仙沼市魚市場前7-13 TEL 0226-24-5755 (株) 氣仙沼產業中
http://www.uminoichi.com

奧松島 路線

透過肌膚感受從繩文古時代，
遠古以來淵源流傳的
青色國度

遊客服務處

奧松島遊覽船綜合服務處
(Aomina 內)

TEL 0225-88-3997

東松島市觀光物產協會

TEL 0225-87-2322

東松島市產業部商工觀光課

TEL 0225-82-1111

km 總長 10 km 所需時間 約4小時 難易度 中級

透過肌膚感受從繩文古時代，
遠古以來淵源流傳的青色國度

就像巨大的平靜湖面般，浮在海面上大大小小島嶼的景色，如同繪畫般的美麗。

位於日本三大景之一松島東端的「奧松島」，是指浮在松島灣中最大的島嶼「宮戶島」與面向太平洋的野蒜海岸區域一帶。由於氣候較暖，初春能看到山茶花盛開，還有長得茂盛的野生棕櫚樹群，被比喻為「東北的伊豆」。平靜的內海與崎嶇不平的海岸形成美麗的對比，可一年四季享受海水浴、風帆船衝浪、釣魚、地曳網等水上活動的樂趣。同時也是宮城縣推廣國際觀光的重點整備區域。

奧松島路線由綜合服務處 (Aomina) 出發，沿途感受繩文古時代的歷史遺跡和自然，巡著奧松島・宮戶島路線繞一圈，會發現這裡有多處景點值得一探。路線的序盤，可追尋繩文古時代的歷史軌跡。在里濱繩文之鄉史跡公園，可以參觀到日本規模最大的貝塚，體驗繩文時代的歷史與風景。另外，健行環繞稻崎公園和松島四大景點之一的大高森山上時，可眺望奧松島360度壯觀的全景。當然，鮮美的海鮮與居民的熱情款待也是此路線的樂趣之一。



① ③ 綜合服務處 Aomina

奧松島偶來健行路線的起點和終點。裡面設小賣店販賣當地特產，提供飲料與簡餐。足湯可療癒疲憊的雙腿，另外也是奧松島遊覽船的出發地點，是奧松島重要觀光據點。

② 大高森藥師堂

大正4年(1915年)建造於大高森山腰上的佛堂。由當時的宮城縣縣長森正隆氏規劃建造而成，堂內供奉原木材料色的藥師如來佛像。當伊具郡西根，高藏寺本堂進行修繕期間，在大柱上雕刻了藥師如來、聖德太子、三十三觀音。當時的藥師如來佛像，被轉移來大高森藥師堂供奉著。

③ 奧松島繩文村歷史資料館

在宮戶島發現的繩文時代貝塚，被選評為國家級歷史遺跡「里濱貝塚」，展示這裡出土的繩文土器、骨角器、石器、裝飾道具等，還能夠裝扮成繩文人，親身挑戰各式活動，是一個能夠了解與自然共生繩文人的智慧與文化的博物館。

交通資訊



鐵道

● 仙台機場(仙台機場線/最短17分鐘) ▶ JR仙台車站(JR仙石東北線或JR仙石線/最短31分鐘) ▶ JR野蒜車站
● JR東京車站(東北新幹線/約1小時35分鐘) ▶ JR仙台車站(JR仙石東北線或JR仙石線/最短31分鐘) ▶ JR野蒜車站
※ 從JR野蒜車站到綜合服務處(Aomina) 坐計程車約10分鐘(車價約1,500日幣)
※ JR野蒜車站旁的奧松島觀光物產交流中心裡設有自行車租借服務



自家用車
(租車)

● 仙台北港交流道(仙台東部公路~三陸高速公路/約45分鐘) ▶ 鳴瀨奧松島交流道
經由奧松島松島公園線約14分鐘



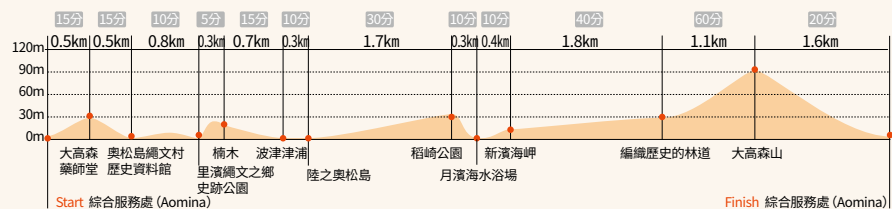
計程車

奧松島觀光計程車 TEL 0225-88-3048 矢本計程車 TEL 0120-02-3181
安心計程車 TEL 0225-98-7177 東松島Marusen計程車 TEL 0120-44-2188



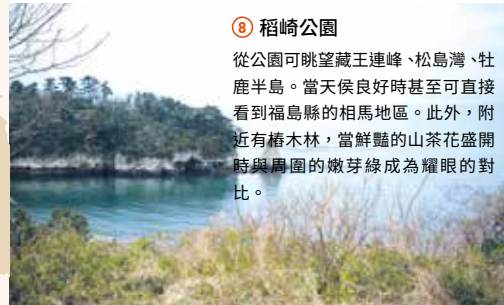
奧松島路線

①綜合服務處 Aomina (起點0.0km) → ②大高森藥師堂 (大高森山腰) (0.5km) → ③奧松島繩文村歷史資料館 (1.0km) → ④里濱繩文之鄉史跡公園 (1.8km) → ⑤楠木 (2.1km) → ⑥波津津浦 (2.8km) → ⑦陸之奧松島 (3.1km) → ⑧稻崎公園 (4.8km) → ⑨月濱海水浴場 (5.1km) → ⑩新濱海岬 (5.5km) → ⑪編織歷史的林道 (7.3km) → ⑫大高森山 (8.4km) → ⑬綜合服務處 Aomina (終點10.0km)



⑤ 楠木

座落於里濱繩文之鄉史跡公園裡高大的神木為楠木。楠木屬樟腦科的常綠性植物，野生分佈在東北中南部以南的溫暖沿海地區。由於外觀和樟樹很相似，所以被笑稱為「欺瞞樹」，據說楠木樹名是取其發音而來的。



⑧ 稻崎公園

從公園可眺望藏王連峰、松島灣、牡鹿半島。當天候良好時甚至可直接看到福島縣的相馬地區。此外，附近有樺木林，當鮮豔的山茶花盛開時與周圍的嫩芽綠成為耀眼的對比。



⑦ 陸之奧松島

在奧松島健行時，從各處的岩石表面會發現這裡曾經是海底的痕跡。即使是現在的水田地帶，也可以發現曾經是海的證據。



⑨ 月濱海水浴場

清澈湛藍的海水與晶瑩剔透的海砂是這裡的海岸特色。夏天開放的海水浴場總是熱鬧非凡，因為波浪平靜，讓帶著幼兒的家長也能來此安心遊玩。



⑩ 新濱海岬

通過遊步道後在眼前展開的是湛藍的海面。在狹小的海岬看海時，就如同坐在馬背上，所以這樣的地形也被稱為「馬背」。園區日向充足，非常適合休閒旅遊。



⑪ 編織歷史的林道

從觀音寺延伸出來的林間小道。根據住持的說法，這是一條「只要人來人往就能注入生命力」的道路。從前是聚落與聚落相連，也是兒童上學必經之路。走在綠意盎然的沿路，得到療癒身心的效果。



④ 里濱繩文之鄉史跡公園

里濱貝塚由繩文時代之前的彌生時代起延續而成，是日本規模最大的貝塚。從觀景台東屋所看到的美麗景色，例如春天的油菜花、夏天的蕎麥花梯田，就跟繩文時代看到的是同樣的風景。

⑫ 大高森山

聳立在宮島中心的大高森山標高105.8公尺，被稱為「壯觀」，是松島四大景之一的山。從山頂上瞭望台能看到美麗的松島灣與遼闊的太平洋，360度一覽無遺，連義親王與伊達政宗都贊不絕口。到了夕陽西下時，松島灣如同黃金閃耀般炫耀。另外，供奉氏神的雷神塔處，還能見到日出第一道曙光。



住宿設施

大高森觀光飯店
純住宿：4,000日幣~(不含稅)、
附早晚兩餐：7,000日幣~(不含稅)、
當天來回附餐：3,000日幣~(不含稅)
接送 無
地址 東松島市宮戶字川原3
TEL 0225-88-2121
http://www.ootakamori.com/

漁師民宿 櫻莊
純住宿：3,880日幣~(含稅)、
附早晚兩餐：7,600日幣~(含稅)、
當天來回附餐：1,500日幣~(不含稅)
可根據預算調價・需預約、
接送 有
地址 東松島市宮戶字里25
TEL 0225-88-3206
http://www.sakura-k2.com

民宿 山根
純住宿：3,500日幣~(不含稅)、
附早晚兩餐：6,500日幣~(不含稅)、
當天來回附餐：2,000日幣~(不含稅)
接送 有
地址 東松島市宮戶字三河38
TEL 0225-88-3349

民宿 KAMI之家
附早晚兩餐：7,000日幣~(含稅)、
當天來回附餐：3,500日幣~(含稅)
接送 有
地址 東松島市宮戶字月濱16-1
TEL 0225-88-4141
https://okumatsushima.wixsite.com/kaminoie

民宿 新濱莊
純住宿：3,500日幣~(不含稅)、
附早晚兩餐：7,000日幣~(含稅)、
當天來回附餐：3,000日幣~(含稅)
接送 有
地址 東松島市宮戶字三河31
TEL 0225-88-2045
https://ntqsf941.wixsite.com/sinhamasuo

民宿 西之家
純住宿：3,500日幣~(含稅)、
附早晚兩餐：7,000日幣~(含稅)、
當天來回附餐：2,500日幣~(含稅)
可根據預算調價、
接送 無
地址 東松島市宮戶字村64
TEL 0225-88-2063

沙菜之宿 CHIDORI館
純住宿4,000日幣~(不含稅)、
附早晚兩餐7,000日幣~(不含稅)、
當天來回附餐可根據預算調價
接送 有
地址 東松島市宮戶字橫山11-1
TEL 0225-88-2066
http://chidorikan.com/

奧松島LANE HOTEL
純住宿：6,600日幣~(含稅)
附早晚兩餐：13,200日幣~(含稅)
附早餐：7,700日幣~(含稅)
餐廳 有
純泡湯 有
接送 無
地址 東松島市野蒜丘3丁目29-1
TEL 0225-86-2501
https://okumatsushima.lanehotel.jp/

KIBOTCHA
純住宿：4,000日幣~(含稅)
附早餐：5,000日幣~(含稅)
附早晚兩餐：6,750日幣~(含稅)
餐廳 有
純泡湯 有
接送 有
地址 東松島市野蒜字龜岡8番地
TEL 0225-25-7319
http://kibotcha.com

VALUE THE HOTEL 東松島矢本
住宿送免費早餐：5,000日幣~(含稅)
接送 有
地址 東松島市小松字谷地215
TEL 0225-84-1567
https://valuethotel.jp/yamoto

※住宿與當天來回附餐等，全部需事前預約。

餐飲店

圓滿亭
營業時間 10:30~19:00 (L.O18:30)
公休 第2第4星期三
海之幸拉麵、牡蠣拉麵、蛤蜊拉麵、
海膽蓋飯、腸燒定食等
地址 東松島市野蒜字北赤崎8-4
TEL 080-5579-3769

KIBOTCHA 森之廚房
營業時間 10:30~23:30
東松島御膳 (附加海苔烏龍麵)、每日野蒜
套餐、炸雞肉蓋飯等
地址 東松島市野蒜字龜岡80番
TEL 0225-25-7319



Genchan House
營業時間 星期六、日 10:00~16:00
公休 星期一至五
定食、飯糰(提供外帶)、蛋糕、咖啡等
地址 東松島市宮戶字里81-18
TEL 090-7669-8759

Aomina 食堂
營業時間 11:00~15:00 公休 星期二
東松島長壽味噌拉麵、東松島海苔冷中華麵
地址 東松島市宮戶字川原5-1
TEL 080-1661-1887

標題

海苔
東松島的海苔品質優良，屢次在品評會上獲得優勝佳績，並達成獻給皇室等成就。除了烤海苔與加味海苔外，還有海鹽海苔、佃煮、海苔調味醬等各式商品的販賣。

海苔烏龍麵
東松島的特產品，把海苔攪拌於麵粉中做出的「海苔烏龍麵」。滑溜溜的口感與香噴噴的海苔風味非常受到喜愛。特別推薦海苔冷烏龍麵、沙拉海苔烏龍麵等，每一家店都各自推出自家開發商品。還有乾麵和附帶醬汁可買來當伴手禮。

野蒜年輪蛋糕
使用野蒜地區種植出的小麥粉混合米粉，由農家自製而成的年輪蛋糕。商品種類有軟質野蒜年輪蛋糕、硬質野蒜年輪蛋糕、野蒜兒童蛋糕3種口味，大小約手掌般尺寸，很適合當伴手禮和贈禮。
○野蒜村產地直銷
地址 東松島市野蒜字羽黑50-1
TEL 0225-86-2535



牡蠣
茂密的森林孕育出兩條1級河川，帶著豐富的礦物質與微生物等養分注入海中的牡蠣漁場裡，不但尺寸較大，且牡蠣顆粒結實，味道濃厚。在牡蠣小屋可享受燒烤牡蠣的樂趣，還可以吃到炸牡蠣、牡蠣火鍋等各式各樣的牡蠣菜餚。



樂遊宮城 享受東松島的大海與天空

宮城縣中部、石卷市和松島町之間的東松島市，位於擁有豐富漁場的松島灣間，這裡的海苔養殖業和牡蠣養殖業非常興盛。市內有松島基地，如果運氣好，還能夠看到自衛隊的戰鬥機花式飛行訓練。

從海上欣賞松島 嵯峨溪遊覽船



環繞日本三大溪之一「嵯峨溪」的遊覽船。嵯峨溪粗曠的景觀和優美的松島形成極富魅力的對比。遊客可以從遊覽船觀看到約20~40公尺被海水侵蝕的山崖、令人驚心動魄的全景。

收費 嵯峨溪路線 (60分鐘/成人2,000日幣小學生1,500日幣(含稅))
最低人數 嵯峨未來號就5名 (未滿5名10,000日幣(含稅))，
第二・第五嵯峨號 (未滿3名6,000日幣(含稅))
遊覽船總站營業時間 08:30~17:00 (全年營業) 遊覽船第一班出發時間全年8:45、
最後一班出發時間4月~9月為16:00，此外為15:00
地址 東松島市宮戶字川原5番地1 (Aomina內)
TEL 0225-88-3997 (有關遊覽船的詢問電話)

欣賞東松島的空中表演 自衛隊的戰鬥機花式飛行

自衛隊松島基地是第4航空團第11飛行隊「戰鬥機花式飛行」的大本營。市內上空可以看到日常的訓練情形。夏天舉辦的航空節魅力無限，可觀賞到藍白相接的飛機一邊展示卓越的飛行技術，一邊噴出白煙，在高空畫出的華麗圖案。

※有關基地導覽及各項活動資訊 請參閱航空自衛隊松島基地官網。
航空自衛隊松島基地 <https://www.mod.go.jp/asdf/matsushima/>



學習東日本大震災的受災狀況與復原腳步

東松島市東日本大震災復興祈念公園，震災復興傳承館



利用原有的JR野蒜車站建築物改建成「震災復興傳承館」，在這裡可以學習到東日本大震災時的受災狀況和漫長的復原現況。建造在祈念廣場上的震災復興紀念碑，是為震災時所有犧牲的生命，給予慰靈與安魂所立。

營業時間 9:00-17:00
公休日 每月第3星期三・年末年初
地址 東松島市野蒜字北余景56-36
TEL 0225-86-2985

大崎・ 鳴子溫泉路線

享受大自然的
恩典與悠久的歷史 溫泉飄香
療癒心靈之路

諮詢處

大崎市產業經濟部觀光交流課
TEL. 0229-23-7097

注意事項

- 11月下旬～4月下旬為冬季關閉期。
- 10月上旬～11月上旬，鳴子峽餐廳停車場收停車費。
- 此路線通過熊出沒地區，請小心！

km 總長 10km 所需時間 約4小時 難易度 初級

飽覽雄偉的峽谷大自然風光和享受在擁有 1200年歷史的傳統溫泉泡湯路線

靜謐的溫泉街上飄散著淡淡的硫磺味。宮城偶來大崎・鳴子溫泉路線，位於宮城縣西北部的大崎市裡，西邊與山形縣和秋田縣連接。這條路線，可觀賞到大谷川河流經年累月侵蝕形成的峽谷，從古至今奧之細道流傳下來的小步道，還可以在著名溫泉區才能體驗的手湯和足湯。

這個路線從東北首屈一指的大峽谷・鳴子峽出發。近距離觀賞深 100 公尺的大峽谷，更能體會到它的雄偉。從新春萬物復甦的嫩芽新綠，到秋季楓紅把整片峽谷染成燦爛黃金色，隨著季節變幻，鳴子峽的風景就如同一幅夢幻的畫作。

中山平溫泉至鳴子溫泉間的漫步道，因十七世紀日本最受推崇的俳聖「松尾芭蕉」等歷史名人曾經走過奧之細道而聞名。從平安時代起鳴子溫泉神社便已在京城極富盛名，包括鳴子溫泉在內，日本環境省把整個鳴子溫泉鄉指定為「國民保養溫泉地」，日本歸類的 11 種溫泉泉質（※舊分類）中，這裡就湧出了 9 種類泉質可供泡湯的溫泉。在繞湯廣場裡，遊客們隨時可以體驗泡「手湯」的樂趣。抵達路線終點的鳴子車站裡，也提供檜木製浴槽的「足湯」，在這個療癒空間裡，讓訪客消解旅途疲憊，悠然的話語旅程中種種。

另外，漫步在充滿鄉土情懷的鳴子溫泉街道上，還能發現幾家令人懷念的老商店與食堂，也是健行大崎・鳴子溫泉路線的樂趣之一。逛逛這些年代已久的老商店，能勾起心靈滿滿的懷舊鄉愁，鳴子溫泉街也成為偶來健行道的延長。鳴子最具代表的紀念品，首推「鳴子芥子木偶」，它的最大特色是有大大的頭部、細脖子、穩定感十足的身軀和美麗的重菊圖案。目前約有 30 名師傅在延續這個傳統手工藝。「雖然單純卻人見人愛」，精巧而質樸令人愛不釋手，使這條路線更加充滿魅力。



① 鳴子峽

鳴子峽從5月嫩芽重生把整座山染成新綠，10月中旬到11月上旬時，則由楓葉將深100公尺的大峽谷染成火紅與黃葉相間的美景。峽谷兩側還能近距離觀察到粗曠的岩壁，因季節變換呈現的不同美景。

④ 奧之細道

以「出羽仙台街道中山越」為名的史跡，因紀念俳聖松尾芭蕉而成為國家文化財。追隨芭蕉的足跡慕名前來的訪客絡繹不絕。把人生比喻為旅行的芭蕉，生前在此寫下他最後一首作品。「旅途患病，荒野馳奔夢魂索」（意指旅途中患病，夢在枯槁的荒野中迴盪）

⑨ 繞湯溫泉廣場（手湯）

訪客們可隨時享受泡「手湯的樂趣」。另外，走到終點也有足湯可供休憩讓您沉浸在溫泉街療癒慢活的氛圍裡。

交通資訊



鐵道

● 仙台機場（仙台機場線／最短17分鐘）▶ 仙台車站（東北新幹線／約13分鐘）▶ 古川車站（陸羽東線／約55分鐘）▶ 中山平溫泉車站
※從JR中山平溫泉車站徒步30分鐘 ※從JR鳴子溫泉車站至鳴子峽餐廳、坐計程車約10分鐘（車費約1,600日幣）



巴士

● 仙台機場（仙西部機場線／約35分鐘）▶ 仙台機場（宮城交通巴士／約1小時30分鐘）▶ 鳴子溫泉車湯
※從鳴子溫泉車湯坐計程車約10分鐘



租車自駕

● 仙台機場 ▶ 仙台機場交流道（仙台東部道路・東北高速公路／約45分鐘）▶ 古川交流道（國道47號／約45分鐘）▶ 鳴子峽餐廳



計程車

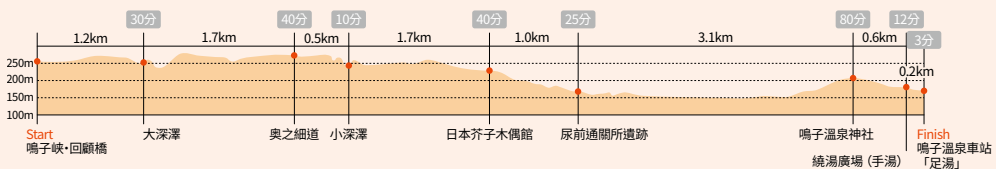
鳴子計程車 TEL 0229-82-2511 中山平計程車 TEL 090-4042-3744
鳴子中央計程車 TEL 0229-82-2244 川渡溫泉計程車 TEL 0229-84-7044





大崎・鳴子溫泉路線

①鳴子峽(起點0.0km)→②(回顧橋(往返0.7km))→③大深澤(1.2km)→④奧之細道(2.9km)→⑤小深澤(3.4km)→⑥日本芥子木偶館(5.1km)→⑦尿前通關所遺跡(6.1km)→⑧鳴子溫泉神社(9.2km)→⑨繞湯廣場(手湯)(9.8km)→⑩鳴子溫泉車站「足湯」(終點10km)



⑧ 鳴子溫泉神社

從平安時代起鳴子溫泉神社的名稱就已經在京城非常響亮。傳說因為從這個神社開始湧出溫泉，而造就了整個鳴子溫泉鄉的基礎。



② 回顧橋

這是這條路線中的選項景點。遊客必須沿著大峽谷的陡峭山坡往下走，沿途近距離感受粗曠的岩壁，到達目的地後抬頭往上看，欣賞由下往上眺望的整片峽谷。(往返路程約700公尺)



⑦ 尿前通關所遺跡

這裡曾經是以檢查嚴格著名的仙台藩通關所，傳說1689年芭蕉和他的弟子曾良經過此地時曾受過嚴格的檢查。可觀看附近的芭蕉像和俳句碑，緬懷歷史足跡。



⑥ 日本芥子木偶館(鳴子公園內)

展示東北各地不同特色的芥子木偶，介紹如何從木頭截斷到放在轉盤上彩繪的一系列製作過程以及觀看師傅實際製作，還能體驗彩繪，製作屬於自己原創的芥子木偶(收費)。從鳴子公園可遠望整個鳴子溫泉街。



③ 大深澤

這裡是行走奧之細道最艱難的路段。現在雖然已經經過修繕，還是能感受到古時的淳樸。天熱時到冰涼的河谷裡泡腳乘涼也別有一番滋味。

飯店 & 旅館

飯店 & 旅館

「鳴子觀光・旅館觀光服務中心」(全年營業)

地址 大崎市鳴子溫泉字湯元2-1 TEL 0229-83-3441

※鳴子溫泉鄉、為環境省所指定的「國民保養溫泉地」、11種類的泉質(※舊分類)中,有9種溫泉能在此體驗。

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

※另外,還有方便巡遊泡泉的“巡遊溫泉券”,即便不在此住宿也可以輕鬆到各旅館和公共浴場享受泡溫泉的樂趣。

巡遊溫泉券

銷售處:旅館或鳴子溫泉車站的觀光・旅館指南中心

費用:巡遊溫泉紀念券1,650日元(含稅)(溫泉券1,300日元(含稅))



餐廳 & 咖啡廳

鳴子峽餐廳

營業時間 8:30 ~ 17:00

公休 冬季期間(11月下旬~4月下旬)

烏龍麵、蕎麥麵、咖喱飯、豬肉蓋飯

地址 大崎市鳴子溫泉字星沼 13-5

TEL 0229-87-2050

食堂「笑喜家(wakiqi)」

營業時間 11:30~14:30

休息日 每週星期三、第2、4星期二

炸豬排蓋飯、拉麵套餐

地址 大崎市鳴子溫泉字尿前87-3

TEL 0229-82-3982

MARUZEN

營業時間 11:00~15:00

休息日 不定期休息

溫泉雞蛋咖喱飯、山野菜蕎麥麵

地址 大崎市鳴子溫泉湯元109-1

TEL 0229-83-2202

高橋亭

營業時間 10:00~15:00

公休 星期三(假日除外)

鳴子根菜類野菜燒蕎麥麵、溫泉雞蛋咖喱飯

地址 大崎市鳴子溫泉字新屋敷121-1

(鳴子郵局前)

TEL 0229-81-1510

EGAHO 食堂

營業時間 9:00~20:00

公休 不定期

溫泉雞蛋咖喱飯、山野菜蕎麥麵

地址 大崎市鳴子溫泉字湯元2-4

TEL 0229-83-3074

輕食・喝茶 MARUYU

營業時間 9:00~17:00

公休 不定期

令人懷念的番茄火腿意大利麵、溫泉雞蛋咖喱飯

地址 大崎市鳴子溫泉字湯元2-1

TEL 0229-82-2233

PLUS UP

【傳統工藝品】



鳴子芥子木偶

大而圓的頭部,頭部細小,安定感十足的圓柱狀身軀和美麗的重菊圖案彩繪,是鳴子芥子木偶的最大特徵。頭部採嵌鑲法,它的特色是當您輕輕轉動頭部時,會發出(啾啾)的聲音。這裡有些商店擺設著工藝師傅精心雕琢的作品,還有一些商店也提供彩繪體驗。

鳴子漆器

傳說,鳴子漆器創始以來至今已超過350年歷史。鳴子漆器的最大特徵為在磨好的各式各樣雜形原木上的塗漆技術。包括留下木紋的木紋呂塗漆和噴漆作法,還有產生獨特的波紋圖樣的龍紋塗漆作法,讓漆器更顯潤澤優美。



宮城野力士部屋傳授 鳴子力士火鍋

大相撲宮城野部屋的力士們,震災時為了復興當地,透過交流活動傳授正宗的力士什錦火鍋做法,並得到認定的美食。



粟子糯米糰

把整顆甜煮栗子包入糯米糰中的鳴子溫泉的特產,店裡可嚐到剛做好的美味。

○餅處「深瀬」

地址 大崎市鳴子溫泉湯元24-2

TEL 0229-83-2146



享受更達人級的宮城 寶之都・大崎

大崎市位於東北最大都市「仙台」西北邊40公里處。擁有廣大肥沃的平原「大崎耕地」,自古以來就是以農業為中心的文化而繁榮,並被認為「世界農業遺產」。此外,豐饒的土地種植出優良的製酒米,釀出引以為傲的日本酒,飄散文化與歷史氣息的工藝品,岩出山的「竹細工」,繼承傳統的「鳴子芥子木偶」「鳴子漆器」都在全國享有盛名。

當地酒

滋潤大地的江合川和鳴瀨川流貫廣大的大崎平原,種植出優質的金黃色稻米。讓「大崎耕地」被認為世界農業遺產。

大崎市擁有的好水、好米和精進的釀酒技術,才能讓幾家製酒場產出有地方特色的名酒。

每個製酒廠所釀造出的銘酒都各有各的承傳故事。

- 田中酒造店 大崎藏
地址 大崎市古川馬寄字屋敷3-2 TEL 0229-22-0061
- 一之藏
地址 大崎市松山千石字大樺14 TEL 0229-55-3322
- 寒梅酒造
地址 大崎市古川柏崎字境田15 TEL 0229-26-2037
- 淺勘酒造店
地址 大崎市古川矢目字北谷地87 TEL 0229-26-2255

- 新澤釀造店
地址 大崎市三本木字北町63 TEL 0229-52-3002
- 森民酒造店
地址 大崎市岩出山字上川原町15 TEL 0229-72-1010
- 橋平酒造店
地址 大崎市古川七日町3-10 TEL 0229-22-0335



湯沼

飄散硫磺味的湯沼是國內少數因活火山活動而形成的強酸凹陷湖。能划船,在漫步道享受大自然的景色。湖面的顏色會因為天氣變化,產生碧綠等各種顏色,散發出如詩如夢的夢幻之湖。

地址 大崎市鳴子溫泉字湯元 地內
因積雪的關係,11月下旬至4月下旬為關閉

溫泉

日本11種類的溫泉泉質中,鳴子溫泉就湧出了9種類(舊泉質分類法)的泉質。

「鳴子溫泉」「東鳴子溫泉」「川渡溫泉」「中山平溫泉」「鬼首溫泉」共同組成鳴子溫泉鄉。從古至今就是以溫泉治療而聞名,並療癒了辛苦從事農作業的人們。湧出的溫泉量不但豐富,且因泉質不同而各具療效,非常受到歡迎,是宮城縣唯一被認定的「國民保養溫泉地」。



登米路線

春季的花草香 夏綠的療愈
 秋收的豐盛 候鳥飛至報冬
 感受四季的路線

諮詢處

登米市城市規劃推進部觀光城市推廣課
 TEL. 0220-23-7331

km 總長 11km 所需時間 4~5小時 難易度 初級

飽覽雄偉的自然風光，感受地域歷史與文化氣息的路線。

由豐里公民館出發，沿途經象徵登米市風景的田園風光，觀賞廣闊的舊北上川水流，感受這個土地的歷史與文化、然後以平筒沼 FUREAI 公園為終點站的路線。

建議訪客在「香林寺」的山門（宮城縣所選評指定文化財），觀賞古雅的日本庭園。到「平筒沼農村文化自然學習館」裏，參觀宮城縣指定的有形民俗文化財「竈神」，舊農業時代的各種農作道具和生活用品等，在這裏參觀和休息。「平筒沼」上面橫跨著 FUREAI 橋，您可以過橋到「平筒沼休憩森林」，漫步在幾乎都是「赤四手落葉高木」所形成的純天然林中。最後到終點「平筒沼 FUREAI 公園」，眺望整片平筒沼風景，享受四季變換。



② 沿途的田園風景

登米市最具代表性的田園景色，就是漫步在筆直的道路上，欣賞一望無際，綿延廣闊的稻米田。

③ 舊北上川

北上川發源於岩手縣岩手町的弓弭之泉，在宮城縣石卷市北上町的追波灣注入太平洋。全長249 km，是東北最長的河川，也是日本第四大河川。舊北上川，在脇谷洗堰・鴉波洗堰這一帶，由北上川分流，到了石卷市的石卷灣注入太平洋的河流。

④ 香林寺山門

香林寺山門，曾在室町時代後期移築過，是宮城縣排名第二古老的歷史木造建築物，也被選評為宮城縣有形文化財。

這座山門在昭和16年，曾經由柿板屋頂改修為瓦片屋頂。平成2年香林寺成為主體後，進行修建與復原工程，恢復了它最初建造時的原本樣貌，就一直保持至今。建築物的柱子等基本構造，還是延續使用當時移築時的建材，據說已有400年以上的歷史。

交通資訊



鐵道

● 仙台機場〈仙台機場線/最短17分鐘〉▶ JR 仙台車站〈東北本線/約43分鐘〉▶ JR 小牛田車站〈石卷線-氣仙沼線/約27分鐘〉▶ JR 陸前豐里車站
 ● JR 東京車站〈東北新幹線/最短約1小時46分鐘〉▶ JR 古川車站〈陸羽東線/約12分鐘〉▶ JR 小牛田車站〈石卷線-氣仙沼線/約27分鐘〉▶ JR 陸前豐里車站

※ 從 JR 陸前豐里車站步行16分鐘 ※ 從 JR 陸前豐里車站乘計程車，約5分鐘（車費約670日幣）※ 從平筒沼 FUREAI 公園到豐里公民館、乘計程車約10分鐘（乘車費約1,390日幣）



巴士

● JR 仙台車站〈乘高速巴士往登米市役所前/約1小時35分鐘〉▶ 登米市役所前〈乘登米市市民巴士/約1小時〉▶ 豐里綜合支所（豐里公民館）



自家用車
 (租車)

● 仙台機場交流道〈仙台東部道路・三陸高速公路/約1小時10分鐘〉▶ 桃生豐里交流道〈經由30號縣道/約10分鐘〉▶ 豐里公民館
 ● JR 古川車站〈經由國道346号/約50分鐘〉▶ 豐里公民館



計程車

豐里町
 ● ASANO 豐里計程車 TEL 0120-252-035
 ● 熊谷計程車 TEL 0225-76-2022

米山町
 ● 米山計程車 TEL 0220-55-2038





⑧ 平筒沼 FUREAI 公園

圍繞平筒沼周圍的步道，擁有800多棵櫻花樹，是透過居民活動的參與，大家一起合力種植樹苗的成果。

在櫻花盛開的季節，可以看到來自市內外各地的觀光客。夜晚，透過投照燈照射，映照在水面整排櫻花樹的倒影，營造出夢幻般的景象。另外，平筒沼也是宮城縣有名的釣場之一，每年舉辦源五郎鮒（鯉魚的一種）釣魚錦標賽，吸引了全縣各地的釣魚高手來此一顯身手。

夏季享受森林浴，秋季可以邊欣賞楓紅美景，邊吃BBQ品嘗秋收後的美食。到了冰雪覆蓋的冬天，沼澤上絡繹不絕遠道而來的候鳥，更是絕佳的賞鳥地點。

⑤ 平筒沼農村文化自然學習館

「平筒沼農村文化自然學習館」民俗資料展示室裡，展示著農業時代的農作道具，生活用品和地爐。常設展示的「竈神」等展品，是宮城縣指定有形民俗文化財，也是該地區的貴重民俗文化財。館內設有研習室、展示空間、和室等，是一座提供多功能使用的設施。此外，在1樓露臺和2樓的陽臺，可以觀察各種野鳥的動向和水生植物，享受四季景觀和自然生態。



⑥ 平筒沼 FUREAI 橋

橫跨平筒沼中央的「平筒沼 FUREAI 橋」，全長188公尺，可觀賞到整片沼澤的全景。



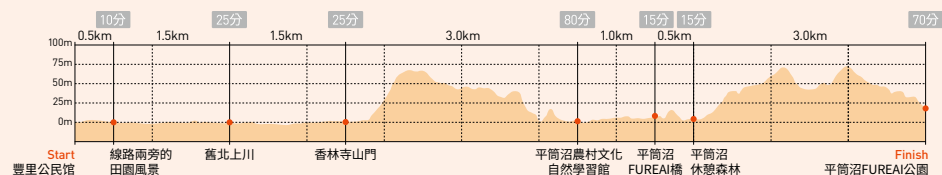
⑦ 平筒沼休憩森林

在茂密的檜樹和山毛櫸森林中，設有全場約3公里的步道，此外，還有幾乎是純林狀態下的天然赤四手落葉高木群，在宮城縣實屬少見。



登米路線

① 豐里公民館(起點0.0km) → ② 線路兩旁的田園風景(0.5 km) → ③ 舊北上川(2.0 km) → ④ 香林寺山門(3.5 km) → ⑤ 平筒沼農村文化自然學習館(6.5 km) → ⑥ 平筒沼 FUREAI 橋(7.5 km) → ⑦ 平筒沼休憩森林(8.0 km) → ⑧ 平筒沼 FUREAI 公園(11 km)



住宿設施

鈴木屋旅館
附早晚兩餐:8,000日幣(需另加稅)
純住宿:5,000日幣(需另加稅)
地址 登米市豐里町新田町189-3
TEL 0225-76-2028

ROUTE INN 登米飯店
附早餐:6,000日幣(含稅)~
附早晚兩餐:6,800日幣(含稅)~
※單人房無浴室(請利用大浴室)
地址 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/

佐陽陽光大飯店
附早餐:7,000日幣(含稅)~
附晚餐:8,600日幣(含稅)
純住宿:6,100日幣(含稅)~
地址 登米市迫町佐沼字中江5-10
TEL 0220-22-8180
https://www.sunshine-sanuma.com/

商務旅館SUNFLEX
附早餐:6,260日幣(含稅)~
地址 登米市迫町佐沼字中江5-6-11
TEL 0220-22-0701
http://www.l-net.ne.jp/sunflex/

NEW GRANVIA 飯店
附早餐:6,930日幣(含稅)~
純住宿:6,000日幣(含稅)~
地址 登米市迫町佐沼字中江4-12-12
TEL 0220-22-8711
http://www.h-granvia.com/

商務飯店 TAKEKAWA
純住宿:5,500日幣(含稅)
早餐:930日幣(含稅)
晚餐:1,630日幣(含稅)~(需預約)
地址 登米市迫町佐沼字中江5-2-5
TEL 0220-22-8611

平沼沼youyou館
純住宿 ※金額請洽詢/團體住宿者專案
地址 登米市米山町櫻岡江浪41
TEL 0220-55-2124

商務飯店 SANROKU
純住宿:5,000日幣(含稅)~
早餐:700日幣(需預約)
地址 登米市迫町佐沼字中江5-7-7
TEL 0220-22-0022
https://sanroku.jimdofree.com/

望遠閣飯店
附早晚兩餐:9,130日幣(含稅)~
附晚餐:8,250日幣(含稅)~
附早餐:6,930日幣(含稅)~
純住宿:6,050日幣(含稅)~
地址 登米市登米町日野渡內目316
TEL 0220-52-3171
http://www.bouenkaku.jp/

旅館海老紋
附早餐:5,800日幣(需另加稅)
附早晚兩餐:6,500日幣(需另加稅)
純住宿:3,500日幣(需另加稅)
地址 登米市登米町寺池樓小路91
TEL 0220-52-3161

※以上住宿設施概不提供接送服務。

餐飲店

割烹 YUTAKAYA
營業時間 中午11:00~14:00、晚上17:00~22:00
公休日 星期天不定期
one coin (500日幣) 銅板午餐、炸雞塊定食、
五目茨汁炒麵
地址 登米市豐里町新田町215
TEL 0225-76-2368



美津乃壽司
營業時間 中午11:00~14:00、晚上17:00~21:00
公休日 星期二
地址 登米市豐里町新町7-9
TEL 0225-76-4660
海鮮丼、散壽司、握壽司

WARUDO
營業時間 11:00~15:00
公休日 星期二
起司漢堡排義大利麵、漢堡排套餐
地址 登米市豐里町小口前



爐BATASAKI
營業時間 中午11:00~13:30、晚上17:30~23:00
公休日 星期一
味噌拉麵、蔥花辣味噌拉麵、韭菜炒豬肝
地址 登米市豐里町新町11-10
TEL 0225-76-4806

茶房屋 SAKURA
營業時間 11:00~15:00
公休日 星期二
味噌拉麵、炸豬排蓋飯、飯糰(2個)
地址 登米市米山町櫻岡貝待井582-1
(平等沼FUREAI公園停車場內)
TEL 090-7182-8501

手工製作店sowaka
營業時間 10:00~16:00
公休日 星期四、星期日
義大利麵、什錦飯、鬆餅
地址 登米市米山町櫻岡貝待井144-5
TEL 090-4315-4430

道路車站米山
營業時間 9:00~18:30(4月~11月)、
9:00~18:00(12月~3月)
公休日 12月31日~1月3日
橫綱湯咖哩、油麩井、橫綱烤豬肉定食
地址 登米市米山町西野字遠田67
TEL 0220-55-2747

標題

TERASAWA 小進堂的車輪餅
豐里鄉町的名產，TERASAWA 小進堂的車輪餅比通常的「今川燒」和「大判燒」還小一點，價錢也比較便宜。有紅豆、奶油、巧克力等口味之外，還有咖喱口味，種類豐富，是深受當地居民喜愛的傳統點心。



道之驛站米山「霜淇淋」
道路車站裡，有用米山當地特產製作的霜淇淋。各季節有不同口味的產品，特別是使用當地米山特產草莓的霜淇淋最受歡迎。

油麩

油麩是將小麥粉中含有的蛋白質「麵筋」揉成麵糰發酵後，做成細長條狀，用植物油油炸製成，在日本也屬於比較少見的炸麩中的一種。「油麩井」亦被稱作素食版炸豬排，加上半熟蛋，美味又健康，作為宮城縣的B級美食，名聲享譽全國。



登米高湯包(Hitowa-Tome-no-dashi)

採用嚴選食材，尤其是登米產原木香菇和三陸產真昆布，只需幾分鐘的熬煮，就能做出香氣四溢的美味高湯，是登米引以為傲的名產。像茶包一樣的小包裝，非常方便使用，是一款人氣急速上昇中的商品。



油麩、登米高湯包(Hitowa-Tome-no-dashi)，在TOYOMA觀光物產中心遠山之鄉、道之驛站米山、豐里Gambaru館等處有售。



樂遊宮城

笑容洋溢 豐富的大自然 最想住的城市 登米

位於宮城縣東北部的登米市，是宮城縣屈指可數的穀倉地帶，也是宮城品牌米「一見鍾情米」等的主要產地。

此外，登米市裏，擁有拉姆薩爾條約濕地的伊豆沼、內沼、長沼外，還有偶來健行路線所經過的平筒沼，是白天鵝與野雁等候鳥的越冬地點。這些絕佳自然環境，讓登米市成為「清水綠地之鄉」。

宮城的明治村

登米 (TOYOMA) 町裏，至今還保留著明治維新時期所建造的小學、縣政府、警察署等時髦的西洋式建築物。此外，也可以發現很多保有傳統厚重的木骨土牆倉庫的商家和封建時代的武士住宅，造就了街道景觀被暱稱為「宮城的明治村」。

○登米町觀光介紹所 (TOYOMA 觀光物產中心 遠山之里內)

營業時間 9:00~17:00
公休日 12月31日~1月1日
地址 登米市登米町寺池樓小路2
TEL 0220-52-5566

※租借多語言觀光介紹功能筆 (免費租借)
日語以外，還有英語、韓語等7種語言。



鄉土料理「HATTO」

「HATTO」是小麥粉加水後，用手指拉揉的薄片，用醬油湯底熬味，或配合紅豆餡、毛豆餡等一起食用。
每年12月第一個星期日舉辦「日本第一 HATTO 節」，一次就能品嚐30多種不同口味的 HATTO。

※左邊列出的餐飲店中，供應「HATTO」的餐廳
美津乃壽司 (需預約)、道之驛站米山 (僅在冬季營業)

東北風情環湖馬拉松與美食節

「東北風情環湖馬拉松與美食節」以長沼 FUTOPA 公園為主會場，是在四月下旬舉辦的東北最大的活動之一。

「東北風情環湖馬拉松」環繞美麗的湖畔跑步，是宮城縣第一個全程馬拉松活動。除了馬拉松外，還同時舉辦「登米美食節」、「東北銘酒節」、「東北風情鄉土之旅」等活動，可以同時品嚐東北各地的食材與銘酒。





給挑戰健行極限的您

KYUSHU OLLE 九州 オルレ

九州偶來健行

九州偶來健行於2012年誕生，是日本第一條偶來健行路線，展現了九州壯觀秀麗的四季風光、文化、溫泉等，遊客可透過五感來發現九州的無窮魅力。九州各地總共設有22條路線（2020年3月現在），舉辦過「九州偶來健行活動」、「九州偶來健行全路線征服成功集章認定活動」以外，其他各個路線也都各自積極展開各項活動。

九州偶來健行諮詢處

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



(佐賀縣)武雄路線 武雄的大楠(樹齡3,000年)



(福岡縣)八女路線 八女中央大茶園



(鹿兒島縣)霧島・妙見路線 犬飼瀑上流道(沈下橋)

除了宮城偶來健行路線外，我們還提供其他漫步道的資訊，希望您也能體驗其他令人動容的美麗景觀。



みちのく潮風トレイル Michinoku Coastal Trail

陸奥潮風步道

陸奥潮風步道，從起點青森縣八戶市蕪島到終點福島縣相馬市松川浦，連接4縣28個鄉市鎮的海岸線，是一條「健行」路線。步道全長1,000多公里，漫步在其間，海洋、河流、村莊和森林連綿不斷，東北太平洋海岸特有的壯觀而美麗的宜人風光展現於眼前。

自然與人類的共生、積澱深厚的歷史文化，巖峻而豐饒的大自然的饋贈，直至今日仍緊密相連，和諧統一。這條路的主要魅力之一，就是人與人之間在行走中產生的溫馨互動。快來開啟一場東北健行之旅吧。



名取市：資訊發佈核心設施之一，名取散步道服務中心



南三陸町：田東山 欣賞自然風光，感受鄉土人文風情與當地居民生活

陸奥潮風步道諮詢處

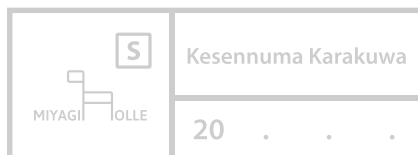
名取市閉上東3-12-1
陸奥潮風步道 名取散步道服務中心
<https://www.mct-natori-tc.jp/>
TEL 022-398-6181 E-mail info@m-tc.org



MIYAGI OLLE TRAIL

宮城偶來健行紀念章

氣仙沼・唐桑路線 起點



折石
象徵唐桑半島的折石與榎木

奧松島路線 起點



大高森
瞭望日本三代景之一松島的景點

宮城偶來健行紀念品

以棲息在韓國濟州的野生馬 KANSE，作為偶來健行的象徵。KANSE是濟州方言，代表「邊走邊玩邊休息」的漫遊與慢遊概念。KANSE布偶是本於對大自然友善的概念，從舊衣服中剪出碎花布，透過一針一線手工縫製而成。

KANSE公仔販售地點

	販售設施名稱	諮詢處
氣仙沼・唐桑路線	唐桑半島訪客服務中心	TEL 0226-32-3029
奧松島路線	Aomina	TEL 0225-86-2177
大崎・鳴子溫泉路線	大崎市觀光物產中心Dozo	TEL 0229-25-8120



KANSE布偶鑰匙圈(大・小)
1,800日幣(含稅)

MIYAGI OLLE TRAIL

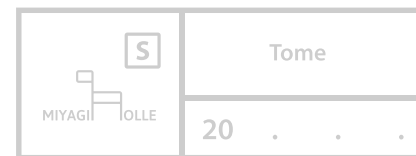
宮城偶來健行紀念章

大崎・鳴子溫泉路線 起點



鳴子峽和鳴子木偶
雄偉的溪谷・鳴子峽、鳴子芥子木偶特產品

登米路線 起點



平筒沼
橫跨平筒沼中央的「平筒沼FUREAI橋」、白天鵝與櫻花

對路線內容以外的諮詢，請聯絡 宮城偶來健行諮詢處
宮城縣經濟工商觀光部 觀光振興推進室 TEL 022-211-2824
URL <https://www.miyagiolle.jp/zh-hant/>

