

こころととう 湯と 風と

東北のへそ

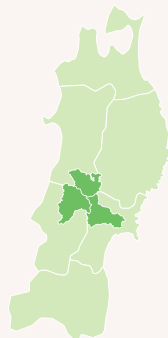
Ogachi



O s a k i



Mogami



宮城県大崎地域 秋田県雄勝地域 山形県最上地域

観光ガイドブック



Onsen

心を癒す温泉のあたたかさ
街を歩く穏やかな時間
地の恵みを味わう心温まるご馳走



4. 黄金温泉カルデラ温泉館(山形県大蔵村) 5. 鳴子温泉街(宮城県大崎市) 6. 山菜料理ミズの実白和え(秋田県湯沢市)



Nature

雄大で荘厳で優美な自然
見て歩いて肌で感じて
忘れえぬ景色を心に刻んで



1. 最上川舟下り(山形県戸沢村) 2. 川原毛地獄(秋田県湯沢市) 3. 愛宕山公園のシャクヤク(宮城県色麻町)



Tradition

受け継いできた伝統は
いまもなお人々の魂を
熱く震わせ続ける



7. 新庄まつりの山車(山形県新庄市) 8. 初午まつり 火伏せの虎舞(宮城県加美町) 9. 西馬音内盆踊り(秋田県羽後町)

東北のへそ MAP



東北の真ん中、おなかの「へそ」の部分に位置する宮城県大崎地域、秋田県雄勝地域、山形県最上地域の3地域。『東北のへそ』

奥羽山脈のふもとに広がる豊かな自然と、どかな田園風景。清々しい空気に心も体も整います。日々の疲れを癒す名湯の数々。

長い歳月をかけて受け継がれてきた伝統は、訪れた人をも魅了する輝きを放ちます。

鮮やかな自然を。
静かな湯めぐりを。
心震わせる伝統を。

『東北のへそ』で、深呼吸を。
自分を労り、大切な人と過ごす心安らぐ旅へ。



東北のへそ 観光ガイドブック

- p1 プロローグ
- p3 東北のへそMAP
- p5 大崎地域〔宮城県〕
- p7 雄勝地域〔秋田県〕
- p9 最上地域〔山形県〕
- 裏表紙 アクセス・問い合わせ

雄勝地域

「秋田県」



西馬音内盆踊り
8月16・17・18日

うご
羽後町

湯沢IC

↑大曲

東北中央自動車道

下湯沢

湯沢

上湯沢

三関

院内

横堀

雄勝こまちIC

ひがしなるせ
東成瀬村

小安峡温泉

ゆざわ
湯沢市

秋の宮温泉郷

須川温泉

まむろがわ
真室川町

及位

大滝

釜淵

奥羽本線

まむろ川温泉

真室川

羽前豊里



新庄まつり
8月24・25・26日

新庄市

新庄IC

南新庄

舟形IC

舟形

長沢

東長沢

尾花沢IC

尾花沢

新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

東北中央自動車道

↓山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

さくらんぼ東根

東根IC

山形

山形新幹線・奥羽本線

鳴子峡

[大崎市]

高さ100mほどの断崖絶壁が約2.6kmに渡って
続く雄大な景色と、新緑や紅葉といった四季の
美しさが一体となり、訪れた人の眼を喜ばせます。

紅葉の見頃は10月下旬から11月中旬頃。

鳴子温泉郷観光案内所 0229-83-3441



A 5月下旬から見頃を迎えるシャクヤク。
B あじさい園では6月下旬から7月にかけて、
斜面にあじさいが咲き乱れる。



愛宕山公園

[色麻町]

春に訪れると見事な桜並木
に迎えられる、また時期を変
えると約1万株の赤や白の
シャクヤクに初夏の訪れを告
げられます。6月下旬には
アジサイが見頃になり、春か
ら夏にかけてさまざまな表
情を見せてくれる公園です。
愛宕山公園管理事務所
0229・65・4390



城山公園の桜

[涌谷町]

公園上り口には、樹齢約
120年の枝垂れ桜が、園内
には250本のソメイヨシノや
山桜が咲き誇ります。公園の
眼下にある江合川堤防から見
る、涌谷城と桜の織り成す風
景は見事です。花の便りに誘
われて、のどかな時間を過ご
してみませんか。

涌谷町産業振興課
0229・43・2119

Nature

旧有備館および庭園

[大崎市]

「有備館」は江戸時代に仙台藩
の家臣であった岩出山伊達家が
開いた学問所です。御改所から
眺める庭園は四季折々の草花が
美しく、心を洗われます。

旧有備館および庭園
0229・72・1344



やくらいガーデン

[加美町]

8つのテーマのガーデンで構成される、東北
最大級の花畑は、どの季節でも訪れた人の
心を癒してくれます。広大な庭園に、春はビオ
ラや菜の花、夏はバラやひまわり、秋はサル
ビアやマリーゴールドが咲き乱れ、冬はイル
ミネーションの明かりが人々を魅了します。

やくらいガーデン 0120-67-7273



- A 春は満開の菜の花の中で写真映えるスポットも。
B 1000本以上のアンブレラが夏空を彩る「アンブレラ
カイ」に、晴れの日も雨の日も心が踊る。
C 広大な敷地を色とりどりに染める秋の花々。
D 星をイメージしたライトが幻想的な空間を演出する「星
あかり」。



Onsen

鳴子温泉郷

[大崎市]

江合川上流のほとり、「鳴子温泉」「東鳴子温泉」
かわたび なかやまだいら おにこうべ
 「川渡温泉」「中山平温泉」「鬼首温泉」の5つの温
 泉地からなる一大温泉郷です。新泉質10種類のうち
 7種類をこの温泉郷で楽しむことができます。また、旅
 館や共同湯のお風呂をお得に楽しめる「湯めぐりチケッ
 ト」で泉質が異なるお湯の感触の違いを堪能できます。

鳴子温泉郷観光案内所 0229-83-3441



- A 仙台牛や地元の食材を使用した旅館のご馳走も楽しみのひとつ。写真は「鳴子観光ホテル」のお料理。内容は季節によって替わります。
- B 「むすびや」では鳴子産ゆきむすびのおむすびが食べ歩きにも最適。
- C 大崎産のジャージー牛乳と中山平産のブルーベリーを使った「中山平アイス」。程よい果肉感と爽やかな酸味が美味しい一品。倉加屋、鳴子峡レストハウス、おおさき観光公社「DOZO」などで販売しています。
- D 鳴子温泉街にある「餅処 深瀬」の栗だんご。柔らかい餅の中に栗が丸ごと一粒入った、鳴子温泉名物の人気土産。

きままに、湯めぐり

鳴子温泉: 駅前に広がる温泉街では、手湯や足湯を気軽に楽しめます。街を散策するとあちこちでこけしが出迎えてくれます。

東鳴子温泉: 江戸時代中期に開湯した歴史ある湯治場です。美肌効果の高い、多彩な泉質に恵まれています。

川渡温泉: 鳴子温泉郷の東の玄関口にあり、春に見頃を迎える菜の花畑など、自然豊かで閑静な温泉街です。

中山平温泉: アルカリ度が高く、とろりとした感触が得られるため、ウナギ湯・美肌の湯として親しまれています。

鬼首温泉: 無色透明でとろりとした肌触りの優しい泉質が特徴。大自然に囲まれた温泉でゆったりお過ごしください。

菜園レストラン野の風

[美里町]



味噌や漬物も全て手作りで、こだわりの自家栽培米を炊きたてで味わえるおまかせランチをご堪能ください。餅つき体験やしそ巻きづくり体験なども。

菜園レストラン野の風 0229-59-1250

あ・ら・伊達な道の駅

[大崎市]

過去3回全国道の駅グランプリ1位に輝いた道の駅。施設内には農産物や特産品が豊富に揃い、レストランのほかにパンやジェラートなどバラエティ豊かなラインアップで訪れるたびに魅力を発見できます。

あ・ら・伊達な道の駅 0229-73-2236



Gourmet

ライスフィールド

[色麻町]

緑豊かな自然に囲まれた農家レストラン。季節の食材や、自然栽培のお米を柔らかく炊いた玄米で味わうことができます。

ライスフィールド 0229-65-3430



地域の伝統を絶やさず良質な酒をつくり続けるという想いのもと4つの蔵元により誕生した「一ノ蔵」。予約制で蔵見学ができるほか、近隣の「松山酒ミュージアム」では酒造りの貴重な道具や酒に関する興味深いパネル展示を閲覧できます。

一ノ蔵／松山酒ミュージアム

[大崎市]



江戸時代、仙台藩伊達家の重臣茂庭家の城下町として栄えた松山地区。当時の面影を感じる街並みや酒造りの文化が今なお残る。

一ノ蔵 0229-55-3322
 松山酒ミュージアム 0229-55-2700

Tradition

雄勝

ogachi



A



- A 単純泉の温かい湯と四季折々の景色に癒される。
- B 熱湯と蒸気が激しく噴出する「小安峡大噴湯」では大地の生命力を感じる。
- C 皆瀬牛をはじめとする、地元産の旬の食材をふんだんに使った料理の数々は、ここでしか味わうことができない贅沢。

おやす 小安峡温泉

[湯沢市]

Onsen

江戸時代初期に開湯した歴史ある温泉地。深く美しい溪谷沿いに宿が点在し、日常の喧騒を忘れさせてくれます。宿では、趣ある湯船で癒され、山菜や岩魚、皆瀬牛など、地元の豊かな恵みを活かした料理に舌鼓を打つ贅沢を。

(一社)湯沢市観光物産協会皆瀬事務所
0183-47-5080



小安峡、秋の宮から程近く、硫化水素ガスが噴き出す奇岩怪石の山肌が広がり“地獄”の様相を呈する「川原毛地獄」。日本三大霊地に数えられ、その鬼気迫る景観は、日常では味わえない地球の力強い息吹と神秘性を感じる。
湯沢市観光・ジオパーク推進課
0183-55-8180

栗駒山荘 [東成瀬村]

栗駒国定公園に行む栗駒山荘は、客室からの壮大な景色が自慢。強酸性のみょうばん緑ばん泉は肌に心地よい名湯です。開放的な展望大浴場からは須川高原の大自然を一望でき、夜には満点の星空を堪能できます。心身ともに解き放たれる、上質な休日をお過ごしください。

栗駒山荘 0182-47-5111
11月上旬～4月下旬冬季休業



A

- A 雄大な自然に囲まれた露天風呂でリフレッシュできそう。
- B 湯の贅を独り占めする、「稻住温泉」の貸切風呂。



B

秋の宮温泉郷

[湯沢市]

役内川のほとりに佇む秋の宮温泉郷は、秋田県最古の温泉地。武者小路実篤も愛した風光明媚な地で、各宿が独自の源泉を持つ贅沢さが魅力です。心静かに上質な湯を愉しむ、大人の温泉旅をどうぞ。

(一社)湯沢市観光物産協会
0183-7310415

湯沢市岩崎地区(石孫本店)

[湯沢市]

湯沢市北端の岩崎地区には老舗蔵元などが残っており、その景観は地域の歴史を物語ります。中でも石孫本店は、1855年創業の味噌や醤油の醸造元。良質な水と伝統技が育む味噌や醤油は格別です。

石孫本店 0183-73-2901



石孫本店では蔵の見学やみそボール作り体験などさまざまな体験メニューを扱っている。販売コーナーではバラエティ豊かな発酵食品が並んでいる。

伝統に触れるひとときを

Tradition

かわつら 川連漆器

[湯沢市]

秋田県湯沢市川連町に伝わる川連漆器は、約800年前から続く伝統工芸品で、国の伝統的工芸品にも認定されています。川連漆器伝統工芸館では、歴史に触れる資料見学に加え、職人の技を体験できる沈金や蒔絵も楽しめます。旅の思い出に、あなただけの美しい漆器を作ってみてはいかがでしょうか。

湯沢市川連漆器伝統工芸館
0183-42-2410



Gourmet

- A 稲庭うどん名店の一つ、「佐藤養助 総本店」のタイカレー二味セット。コクのあるスパイシーなカレーに、つるつるとするうどんがたまらなく美味しい。
- B 幻の三梨牛・皆瀬牛は、旅慣れた方にこそ味わっていただきたい逸品。
- C 「道の駅うご」の「名物冷やがけそば」。西馬音内そばの特徴は、つなぎに布海苔を使ったコシの強さ。羽後町では多くのそば屋が軒を連ねる。



A 端縫い衣装常設展示。西馬音内盆踊りの雰囲気を通年で体感することができる。
B 日本三大盆踊りの一つ「西馬音内盆踊り」はおよそ700年の伝統を受け継ぐ。毎年8月16・17・18日の開催。

西馬音内盆踊り会館

[羽後町]

ユネスコ無形文化遺産にも登録されている、西馬音内盆踊りの魅力を深く知るなら、羽後町にあるこの会館へ。100年以上前の布地が使われている端縫い衣装などの伝統美に触れられます。200インチの大スクリーンでは迫力ある映像資料も鑑賞可能。幻想的な西馬音内盆踊りの世界をぜひご堪能ください。

西馬音内盆踊り会館
0183-7814187

雄勝の美食

[湯沢市・羽後町]

なめらかな舌触り、艶やかな光沢、「つるつる」とした喉越しが特徴の秋田が誇る名品「稲庭うどん」。ほとんどが県内で消費されることから「幻」と称される「三梨牛」と上質な脂と旨みの特徴の「皆瀬牛」。つなぎに布海苔を使ったコシの強い「西馬音内そば」は寒い冬でも冷たいつゆの「冷やがけ」で食べるのが西馬音内流。雄勝地域の風土と伝統が生み出した最高の美食を味わえる幸福を。



そば／ラーメン

[新庄・最上地域]

最上地域は、そばもラーメンも名店揃い。そばは、香り高く、甘みと強いコシが特徴の品種「最上早生」が主流。そば好きを唸らせるそば本来の風味が味わえます。店ごとに個性豊かなラーメンが味わえるのも最上地域の特徴です。なかでも、あっさりめの醤油スープととりもつの煮込みが絶妙なバランスの、ご当地ラーメン「とりもつラーメン」をぜひご賞味あれ。



Gourmet



まむろ川温泉 梅里苑
023316212373

梅 café
[真室川町]
まむろ川温泉「梅里苑」の宿泊棟に併設されたカフェ。地元の旬の食材を取り入れた週替わりランチプレートや手作りのケーキと焼き菓子が人気です。湯上がりには梅干しとしそが効いたさわやかな味わいの「梅ソーダ」がおすすめ。

トラットリア ノンノ

[新庄市]

「nonno」はイタリア語で「おじいちゃん」を意味する言葉。

使用する野菜やハーブは、祖父から引き継いだ畑でオーナーシェフが自ら育てたもの。隣町の金山産豚の自家製ベーコン、最上伝承野菜など最上地域の食材を贅沢に使用したイタリアンはここでしか味わえない絶品です。

TRATTORIA NONNO 0233-26-2726



A 最上伝承野菜を使用した「ベーコンと畑なすのトマトスパ」をランチセットで。

B 最上伝承野菜の畑なすは丸っとした見た目直径10cmほどの大玉。皮がやわらかく加熱するととろける実が美味しい。



レストラン ラ・テール

[舟形町]

舟形町をはじめとした、最上地域の旬の食材を使用した彩り豊かな本格フレンチをご堪能できます。季節ごとにメニューや広い窓から見える景色が変わるため、季節を変えて何度でも訪れたい場所です。舟形町産のラズベリーや山ぶどうを使用したソーダドリンクと料理の相性も抜群です。

レストラン ラ・テール 070-7562-0075



A 南側の広い窓から見える青々とした自然や遊具で遊ぶ子どもたちの姿が眼を楽しませる。

B 舟形マッシュルームを使用した人気メニュー「山形牛のブルゴーニュ風」。ほろりとほどける牛肉の美味しさがおいっぱいに広がる贅沢。自家製パンとの相性も抜群。

肘折温泉郷

[大蔵村]

信仰の山、出羽三山の主峰「月山」の麓。銅山川沿いに風情あるたたずまいの旅館が軒を連ねます。温泉は源泉かけ流し。湯治場風情を色濃く残す温泉郷です。

大蔵村観光協会 0233-34-6106



A B 義経・弁慶についての伝説が数多く残る瀬見温泉。彼らの足跡をたどり、周辺を散策するのもまた一興。
C 全ての旅館が自家源泉を持つ赤倉温泉。全国でも珍しい、湯船の底から湯が湧き出る「足元湧出湯」で癒される旅館も。

Onsen

A 肘折の夏の風物詩「ひじおりの灯」では、地域の暮らしや湯治文化が描かれた灯籠が温泉街をあたたく灯す。
B 温泉街の中心でシンボリックな共同浴場として親しまれる「上の湯」。浴槽脇のお地蔵様が人々の交流をやさしく見守る。
C 採れたての野菜や山菜・きのここと賑やかな話し声があふれる朝市は肘折温泉名物のひとつ。

瀬見温泉旅館組合
0233-42123
赤倉温泉観光協会
080166014083

「最上町」
瀬見温泉／赤倉温泉
清流小国川のほとりにある歴史情緒たどよう2つの温泉地。昭和の面影が残る温泉街はノスタルジックな風情とぬくもりであふれています。川のせせらぎを聞きながら、ゆったり流れる時間を心ゆくまでお楽しみください。

Sightseeing

雄大な自然を堪能したいなら「最上川舟下り」は欠かせない。四季折々の最上川と山景色を船頭さんの軽快な語りで約1時間の舟旅を楽しむことができる。
最上峡芭蕉ライン観光 0233-72-2001



A 町の中心部は江戸時代に羽州街道の宿場町として栄えた。
B 4月下旬になると大堰に放流される鯉。情緒ある街並みに鮮やかな色を加える。
写真：©伊東忠次

樹々が放つパワーを受け止めて



幻想の森

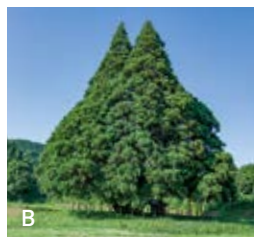
[戸沢村]

樹齢千年を超え、根元から幹や枝がいくつにも分かれねじれて伸びる土湯杉の群生地。一帯に広がる巨木の雄大さは、神秘的でまさに幻想を思わせる空気をまとっています。一周20分ほどの散策路が整備されているので、気軽に楽しめます。

戸沢村観光物産協会 0233-72-2110

Nature

A 新庄市の「あじさいの杜」には可憐で色鮮やかな34種類4万5千株ものアジサイが咲き誇る。
B 鮭川村小杉地区にある「小杉の大杉」。推定樹齢1000年とされるこの天然杉は、夫婦杉とも言われるパワースポット。その見た目から「トトロの木」の愛称で親しまれている。






金山の街並みと大堰

[金山町]

町の特産「金山杉」を使った金山住宅の美しい街並みに、大堰に放たれた約100匹の鯉が彩りを添えます。その景観に心を奪われながら、まるでタイムスリップしたかのようなひとときを。

金山町産業課
023312915640

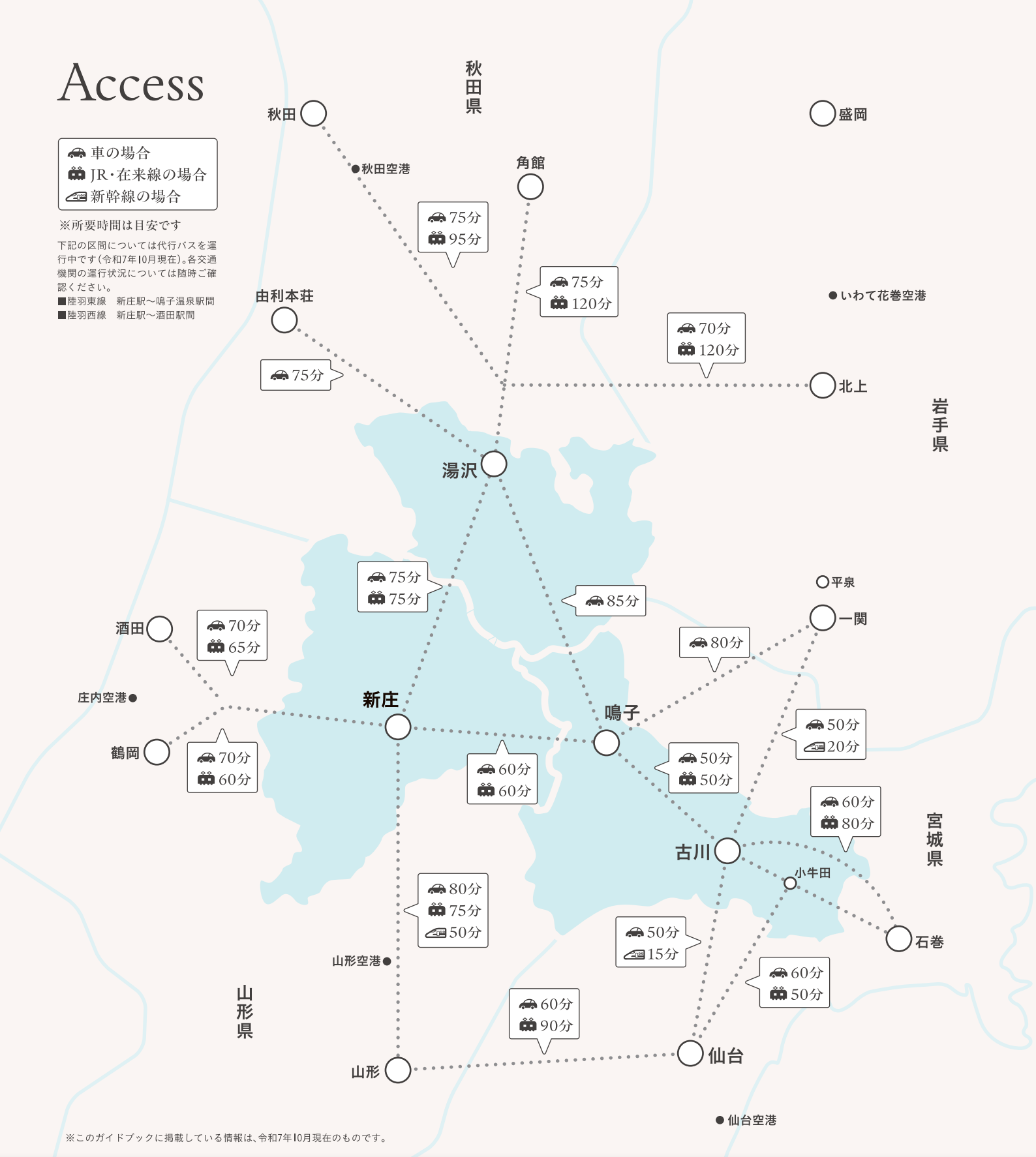
Access

-  車の場合
-  JR・在来線の場合
-  新幹線の場合

※所要時間は目安です

下記の区間については代行バスを運行中です(令和7年10月現在)。各交通機関の運行状況については随時ご確認ください。

- 陸羽東線 新庄駅～鳴子温泉駅間
- 陸羽西線 新庄駅～酒田駅間



※このガイドブックに掲載している情報は、令和7年10月現在のものです。

check it!

宮城・秋田・山形
東北のへそ
公式Instagram



宮城県北部地方振興事務所
TEL.0229-91-0763

宮城まるごと探訪



Instagram

秋田県雄勝地域振興局
TEL.0183-73-8191

湯沢雄勝広域観光推進機構



Instagram

山形県最上総合支庁
TEL.0233-29-1311

最上地域観光協議会



Instagram