

広域MAP

アクセス情報

●三陸自動車道(有料区間含む)を利用した場合の所要時間

仙台空港から
 ●石巻市内: 約1時間
 ●気仙沼市内: 約1時間50分

仙台港フェリーターミナルから
 ●石巻市内: 約50分
 ●気仙沼市内: 約1時間40分

仙台駅から
 ●石巻市内: 約1時間5分
 ●気仙沼市内: 約2時間

地図凡例	
— 国道・県道・市道	○ インターチェンジ(IC)
— 三陸自動車道(無料区間)	○ ハーフチェンジ
— 三陸自動車道(有料区間)	○ クォーター
— 東北自動車道	○ インターチェンジ
— 鉄道	→ 矢印方向への入口専用
— 東北新幹線	→ 矢印方向への出口専用
— 道の駅	



田東山のツツジ

日和山公園の桜

みやぎ三陸エリア

ドライブマップ

大高森

気嵐(けあらし)



道の駅「おながわ」

今すぐスマホでスキャン!



電子版のダウンロードはこちらから!

※宮城県公式HPへつながります。



気仙沼市観光キャラクター「海の子 ホヤぼーや」



南三陸を明るく元気にするキャラクター「オクトバス君」



女川町キャラクター「シーバルちゃん」



仙台・宮城観光PRキャラクター「むすび丸」



石巻市観光PRキャラクター「いしびん・いしびい」



東松島市キャラクター「イー・イー・ナ」

東松島市

HIGASHIMATSUSHIMA area

海も陸も、ここではすべてが体験フィールド。
“ひがしまつしまじかん”を楽しんで！



奥松島縄文村歴史資料館

縄文時代に実際に使用されていた漁具、装飾品などを展示しています。まがたま作りなど縄文体験もできます。

☎鳴瀬奥松島ICから車で約13分
☎0225-88-3927
(奥松島縄文村歴史資料館)



奥松島遊覧船案内所

日本三大溪のひとつ「嵯峨溪」を巡る遊覧船を運航。小型船のため、海や岩肌を間近に感じることができます。

☎鳴瀬奥松島ICから車で約12分
☎0225-88-3997
(奥松島遊覧船案内所)



矢本海浜緑地パークゴルフ場

プレイヤーを熱くさせるバラエティーに富んだコースがあり、ビギナーからマニアまで楽しむことができます。

☎矢本ICから車で約8分
☎0225-98-7089
(矢本海浜緑地パークゴルフ場)



大高森

山頂からの景色は、松島湾を箱庭のように見わたすことができ、「松島四大観」のひとつにも数えられています。(大高森ふもとの駐車場から徒歩約20分で山頂に到着します)

☎鳴瀬奥松島ICから車で約12分
☎0225-82-1111
(東松島市商工観光課)



ブルーインパルス観覧スポット

東松島市内に5カ所あるおすすめ観覧スポットから見るブルーインパルスの訓練飛行は、場所ごとに異なる景色を楽しむことができます。

☎市ホームページをご覧ください。
☎0225-82-1111
(東松島市商工観光課)



滝山公園

東松島市内随一の桜の名所です。例年4月初旬にはソメイヨシノ、下旬には八重桜が咲き誇ります。

☎矢本ICから車で約5分
☎0225-86-1511
(東松島観光物産公社)



のりうどん(ちゃんこ萩乃井)

皇室献上の実績を誇る大曲浜で獲れた海苔を、ふだんに練りこんだうどんです。しっかりとした歯ごたえと、海苔の風味が広がる東松島市の名産品です。

☎矢本ICから車で約4分
☎0225-82-2478
(ちゃんこ萩乃井)



宮城オルレ奥松島コース

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約10kmのコースです。コース中の大高森からは、奥松島の風景を360度パノラマで眺めることもできます。

☎鳴瀬奥松島ICから車で約12分
☎0225-82-1111
(東松島市商工観光課)



東松島市震災復興伝承館

東日本大震災の記録、復興状況などを展示・紹介しています。当時の被災状況を、広く後世に伝承することで、震災の風化を防ぎ、防災意識を高める取り組みを行っています。

☎鳴瀬奥松島ICから車で約8分
☎0225-86-2985
(東松島市震災復興伝承館)



石巻市

ISHINOMAKI area

写真を撮りたくなる美しい景色と潮風を感じながら走る石巻ドライブ。新鮮な海の幸やグルメなど、“美味しい寄り道”を楽しんで！



石ノ森萬画館

「サイボーグ009」や「仮面ライダー」などで知られるマンガ家・石ノ森章太郎のマンガミュージアム。貴重な原画、作品世界を立体的に再現した展示やアトラクションなど、夢いっぱいのマンガワールドを満喫できます。

☎石巻河南ICから車で約12分
☎0225-96-5055
(石ノ森萬画館)



サン・ファン館

木造洋式帆船「サン・ファン・パウティスタ」号に乗って、支倉常長一行が石巻から出帆した歴史と帆船文化を伝えるミュージアム。隣接するパークは太平洋を一望できます。

☎石巻河南ICから車で約25分
☎0225-24-2210
(サン・ファン館)



いしのまき元気いちば

1Fは石巻ブランドの鮮魚や農産物、お土産品を取りそろえるショッピングコート、2Fは美しい北上川を眺めながら石巻の食を味わえる食堂となっており、石巻観光には外せないスポットの一つ。

☎石巻河南ICから車で約15分
☎0225-98-5539
(いしのまき元気いちば)



日和山

海と石巻の街並みを一望できる絶景スポット。春には桜・初夏にはつつじが咲き乱れ、鹿島御児神社の大鳥居から太平洋を望む景色はとて絵になり、唯一無二の光景が眼下に広がります。

☎石巻河南ICから車で約15分
☎0225-95-1111
(石巻市観光政策課)



大須崎灯台

灯台から見下ろす大須崎港がハートの形に見えることから、一躍話題に。日本ロマンチスト協会から宮城県内唯一の“恋する灯台”として認定を受け、フォトスポットとして一見の価値あり。

☎河北ICから車で約45分
☎0225-57-2111
(石巻市雄勝総合支所地域振興課)



御番所公園

社麓半島の全景や金華山、太平洋など、360度見渡す限りの絶景が広がります。眺めが非常に良い公園で、「展望棟」やお子様が遊べる遊具もあり、家族連れやカップル、バイクツーリングなどにおすすめです。

☎石巻河南ICから車で約60分
☎0225-45-2114
(石巻市社麓総合支所地域振興課)



くじら料理

全国屈指の捕鯨基地として栄えた牡鹿地区。現在では希少なくじら肉が市内・牡鹿地区の飲食店等で新鮮なお刺身で楽しめます。生薑醤油との相性が抜群で、とてもおすすめです。

☎0225-24-6644
(ホエールタウンおしか)



島時間を満喫 石巻の「離島」

島民よりも猫の方が多く暮らす猫島「田代島」、エメラルドグリーンに輝く海と白浜が自慢の「網地島」、3年続けてお参りすると一生お金に不自由しないという言い伝えのある神秘的な島「金華山」、島ならではのゆったりとした時間と自然を満喫できます。

☎【田代島・網地島】石巻河南ICから網地島ライン発着所まで車で約15分→船で約50分
☎【金華山】石巻河南ICから鮎川港発着所まで車で約50分→船で約20分
☎0225-95-1111(石巻市観光政策課)



石巻市震災遺構門脇小学校

津波大震災による被災状況を残す全国で唯一の震災遺構。訓練の重要性や避難の在り方を考えてもらうとともに、生命の尊さや自然と共に生きることを意味を改めて知ることの大切さを伝えています。

☎石巻河南ICから車で約15分
☎0225-98-8630
(石巻市震災遺構門脇小学校)



女川町

ONAGAWA area

コバルトブルーの海と空。
レンガみちを歩いて、女川自慢の魚介や特産品を
ぜひ味わってください！



観光 E-5

シーパルピア女川・ハマテラス
鮮魚店や土産店、スペインタイル、女川グル
メを味わいつくす飲食店が並び、観光
客のおもてなし拠点にもなっています。

☒ 石巻女川ICから車で約30分
☎ 0225-24-8118
(女川みらい創造)



女川温泉ゆぼっぱ E-5

温泉浴施設「女川温泉ゆぼっぱ」は、JR
女川駅と一体になった施設で、ウミネコが
羽ばたく様子をイメージした真っ白な大屋
根が特徴です。

☒ 石巻女川ICから車で約30分
☎ 0225-50-2683
(女川温泉ゆぼっぱ)



女川水産業体験館 E-5

女川水産加工品・特産品をとりそろえた
「あがいんプラザ」と、水産業体験のでき
る「あがいんキッチン」で構成された水産
業体験館です。

☒ 石巻女川ICから車で約30分
☎ 0225-98-7839
(あがいんステーション)



絶景 E-5

大六天山 (だいろくてんざん)
三陸復興国立公園内にある大六天山。山
頂近くに三國(くに)に神社が鎮座してお
り、別名「三國山」とも呼ばれています。

☒ 石巻女川ICから車で約40分
☎ 0225-54-4328
(女川町観光協会)



黒森山 (くろもりやま) E-5

女川駅後方(北西)にそびえ、駅舎大屋根
と稜線の角度が同じことで親しまれている
里山。町中心部から、約90分で登れる初
心者にもおすすめのコース。

☒ 石巻女川ICから車で約40分
☎ 0225-54-4328
(女川町観光協会)



女川駅前レンガみち E-5

中央部を歩行者の主導線として、並木と
照明を一直線に配置。冬の季節には、JR
女川駅から海へと続くレンガ道がイルミ
ネーションで彩られます。

☒ 石巻女川ICから車で約30分
☎ 0225-24-8118
(女川みらい創造)



グルメ

秋刀魚
女川港に水揚げされた魚は、市場でたく
さんの目利きの水産業者に吟味されるた
め、女川町内の飲食店では品質の高い秋
刀魚を味わうことができます。そんな女川
町の、オリジナリティ溢れる秋刀魚料理を
ぜひご賞味ください。

☎ 0225-54-4328(女川町観光協会)



体験 D-5

笹かまぼこの手焼き体験
かまぼこの名店「蒲鉾本舗 高政」本店で
は、自分で焼いて食べられる「笹かま手
焼き体験コーナー」が人気。お土産コー
ナーのほか、業界初のオール電化の工場見学も
できます。

☒ 石巻女川ICから車で約30分
☎ 0225-53-5411
(万石の里)



震災伝承 E-5

東日本大震災遺構・旧女川交番
鉄筋コンクリート造の建物が大規模な津
波により転倒・倒壊した世界的にも珍しい
事例で、見学用スロープの壁面には町の
復興の歩みを記したパネルが展示されて
います。

☒ 石巻女川ICから車で約30分
☎ 0225-24-8118
(女川みらい創造)



南三陸町

MINAMISANRIKU area

タコ、銀鮭、ウニ、カキ、アワビなど
美味しいものがいっぱい！



観光 E-3

南三陸さんさん商店街

特産品やお土産が揃っているほか、ご
当地グルメ「キラキラ丼」が食べられる人
気の観光スポットです。

☒ 志津川ICから車で約3分
☎ 0226-47-2550
(南三陸町観光協会)



観光 E-4

神割崎キャンプ場

日帰り・宿泊・車中泊など楽しみ方は様々
で、手ぶらでもキャンプを楽しむことが
できるキャンプ場です。

☒ 志津川ICから車で約20分
☎ 0226-46-9221
(神割崎キャンプ場)



観光 E-3

うみべの広場

イースター島から贈呈され、世界でも珍
しい目に入った本物のモアイ像が展示さ
れています。

☒ 志津川ICから車で約5分
☎ 0226-47-2550
(南三陸町観光協会)



絶景 E-3

田束山(たつがねさん)ツツジ

山頂からは太平洋が一望でき、5月頃には
ツツジが咲き始め朱色に染まった景色を
ご覧いただけます。

☒ 歌津ICから車で約20分
☎ 0226-47-2550
(南三陸町観光協会)



観光 E-4

神割崎 日の出

南三陸屈指の景勝地で、例年2月中旬と
10月下旬には二つに割れた奇岩の間から
日の出を望むことができます。

☒ 志津川ICから車で約20分
☎ 0226-47-2550
(南三陸町観光協会)



観光 E-3

荒島(あれしま)

周辺を囲む山々と志津川湾とのコントラ
ストが美しく、写真映えする人気スポ
ットです。

☒ 志津川ICから車で約6分
☎ 0226-47-2550
(南三陸町観光協会)



グルメ E-3

南三陸キラキラ丼

南三陸が誇るブランドグルメ「南三陸キ
ラキラ丼」は、季節や店舗によってメ
ニューが異なり、地元産の海鮮を贅沢に使っ
た見た目も豪華な丼ぶりです。

☎ 0226-47-2550
(南三陸町観光協会)



アクティビティ E-3

HOBIE BASE MINAMISANRIKU

環境に優しい足漕ぎカヤックで、南三陸の
海と自然を間近に感じることができるマリ
ンアクティビティ。年齢を問わず通年でお
楽しみいただけるほか、季節に応じたプロ
グラムが用意されています。

☒ 志津川ICから車で約15分
☎ 070-9331-0516
(南三陸・海のビジターセンター内)



震災伝承 E-3

南三陸311メモリアル

東日本大震災の教訓として、展示物や町民
の証言に基づき作成されたラーニングシ
アターを通じて「実際に震災が起きたら自分
だったらどう行動するか」を語り合う学び
の施設です。

☒ 志津川ICから車で約3分
☎ 0226-28-9215
(南三陸311メモリアル)



気仙沼市

KESENNUMA area

フカヒレやメカジキ、カツオなど海の幸が豊富な港町。美しい景色と旬の味方で皆さまをお迎えます。



三陸エリアの道の駅



観光



E-2

■気仙沼「海の市」

魚市場に隣接した観光物販施設。1階は物販・飲食と水の水族館、2階にシェアミュージアムと観光案内所を併設しています。

☒ 気仙沼港ICから車で7分
気仙沼鹿折ICから車で6分
☎ 0226-24-5575
(気仙沼産業センター)



E-2

■商業施設「ないわん」

商業施設「迎(ムカエル)」、「結(ユウエル)」、「拓(ヒラケル)」、まちづくりの拠点施設「創(ウマレル)」から成り、まち歩きや買い物、グルメが楽しめるスポット。

☒ 気仙沼港ICから車で9分
気仙沼鹿折ICから車で4分
☎ 0226-22-4560
(気仙沼市観光協会)



E-2

■気仙沼市魚市場

日本中から多くの漁船が入港し、世界三大漁場・三陸沖の旬の魚介類が毎日水揚げされています。2階のデッキから見学も可能です。

☒ 気仙沼港ICから車で7分
気仙沼鹿折ICから車で8分
☎ 0226-22-4560
(気仙沼市観光協会)



絶景



F-2

■亀山テラス 360° -KESENNUMA OSHIMA-

2026年7月に開業予定

三陸復興国立公園屈指の眺望を誇るスポット。自然が織りなす絶景を、パノラマビューで楽しめます。

☒ 浦島大島ICから車で9分
気仙沼鹿折ICから車で11分
※亀山中腹駐車場までの目安時間になります。
☎ 0226-22-3438
(気仙沼市観光課)



E-2

■徳仙丈山(とくせんじょうさん)

約50万本のヤマツツジとレンゲツツジが自生する日本最大級のツツジ名所。5月中旬～下旬に満開を迎え、山肌を真紅に染め上げます。

☒ 気仙沼中央ICから車で約20分
☎ 0226-22-4560
(気仙沼市観光協会)



F-2

■巨釜・折石(おおがま・おれいし)

リアス海岸特有の入り組んだ地形が連続する景勝地。奇岩が多く、高さ16mの大理石の石柱「折石」が象徴的なビュースポットです。

☒ 唐桑半島ICから車で11分
陸前高田長部ICから車で20分
☎ 0226-32-3029
(気仙沼市観光協会唐桑支部)



グルメ



■新鮮な海産物

世界三大漁場・三陸沖に面する気仙沼は、海とともに生きる食のまち。フカヒレをはじめ、旬のサンマやカツオ、全国屈指の水揚げを誇るメカジキなど、新鮮な海の幸が一年を通して食卓を彩ります。自然の恵みと人の知恵が重なり合って育まれた、気仙沼の味わいをお楽しみください。

体験



E-2

■歩こう!朝の魚市場ガイドツアー

少し早起きをして訪れる魚市場には、鮮魚が並び、人々が行き交う、気仙沼ならではの活気ある光景が広がります。獲れた魚や漁師・市場関係者の仕事、市場が果たす役割などを知りながら歩くことで、目の前の風景が一層印象深いものになります。

☒ 気仙沼港ICから車で7分
気仙沼鹿折ICから車で8分
☎ 090-6243-7246
(KESENNUMA BASE CAMP)



震災伝承



F-2

■気仙沼市震災遺構・伝承館

東日本大震災の記憶と教訓を後世に伝えるため、気仙沼向洋高校旧校舎を被災当時のまま震災遺構として保存しています。併設する伝承館では、映像や展示で当時の様子を紹介しており、オプションで、語り部ガイドや防災セミナーも行っています。

☒ 大谷海岸ICから車で10分
岩井崎ICから車で9分
☎ 0226-28-9671
(気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館)



東松島市

C-5



■道の駅「東松島」

ブルーインパルスの格納庫をイメージした道の駅。市内の地場産品、石巻圏域の特産品やオリジナルグッズを販売しています。また、仮想現実(VR)で「ブルーインパルスの飛行」を360°に広がる臨場感で楽しむこともできます。

☒ 矢本ICから車で約3分 ☎ 0225-25-6301(道の駅 東松島)



石巻市

E-4



■道の駅「硯上の里おがつ」

豊かな海を見渡せる雄勝地区中心部に位置する道の駅。雄勝地域の特産品販売や寿司、カフェのほか、国認定の雄勝硯展示や雄勝石製品が購入できる「伝統産業会館」も併設されています。

☒ 河北ICから車で約30分 ☎ 0225-25-6844(硯上の里おがつ)



石巻市

D-4



■道の駅「上品の郷」

旬の食材を扱う物産直売所は、特産のペッコウシジミや伝統野菜「河北せり」、上品の郷まんじゅうがおすすすめ。県内でも珍しい含鉄塩化物泉である日帰り温泉「ふたごの湯」も併設されています。

☒ 河北ICから車で約2分 ☎ 0225-62-3670(上品の郷)



女川町

E-5



■道の駅「おながわ」

「道の駅おながわ」は、女川駅から海へと続くレングアみち沿いに広がるエリア型の道の駅です。新鮮な魚介を始めとする女川グルメを楽しめる飲食店や、スペインタイル、木工芸品の工房など魅力的な店舗が並びます。

☒ 石巻女川ICから車で約30分 ☎ 0225-24-8118(女川みらい創造)



南三陸町

E-3



■道の駅「さんさん南三陸」

交通拠点の「JR志津川駅」や震災伝承施設「南三陸311メモリアル」、お土産屋や飲食店が立ち並び「南三陸さんさん商店街」、観光案内所「南三陸ポータルセンター」が一体となった複合施設です。

☒ 志津川ICから車で約3分 ☎ 0226-47-2550(南三陸町観光協会)



気仙沼市

E-2



■道の駅「大谷海岸」

海を見渡す国道45号沿いにあり、地元で親しまれている海の生き物「マンボウ」の看板が目印です。気仙沼の獲れたての海産物や野菜、加工品が豊富に並び、港町ならではの新鮮な魚介を使った定食や丼も楽しめます。

☒ 大谷海岸ICから車で約2分 ☎ 0226-44-3180(道の駅 大谷海岸)

