

MIYAGI OLLE TRAIL

宮城オルレ

長い歳月がつくりあげた
壮大な風景と
歴史を抱く癒しと共に生きる道

<7コース版>



MIYAGI OLLE TRAIL

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。



宮城オルレは、2018年10月に気仙沼・唐桑コースと、奥松島コースが誕生しました。2019年9月には大崎・鳴子温泉コース、2020年3月には登米コース、田コース、2025年11月には多賀城コースと続き、2026年4月には、大自然と遠刈田温泉コースが新しくオープンしました。宮城県の多彩な魅力をぜひ体感

たことから始まり、2023年11月には村田温泉が魅力の蔵王・遠刈田温泉コースが新しくオープンしました。宮城県の多彩な魅力をぜひ体感



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 村田コース

P37 多賀城コース

P43 蔵王・遠刈田温泉コース

P49 宮城オルレスタンプ

P51 九州オルレ

P52 踏破者認定について

P54 みちのく潮風トレイル



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。
- 熊が生息する地域もありますので、基本的な遭遇防止対策をとり、注意して行動してください。

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
タンプを押してみてください。

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と大変なことに。
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

気仙沼市観光協会唐桑支部
(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5,400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、三陸復興国立公園や三陸ジオパーク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/約25分> ▶ JR仙台駅<東北新幹線/約30分> ▶ JR一ノ関駅<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/約25分> ▶ JR仙台駅<高速バス気仙沼行/約2時間40分> ▶ 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> ▶ 唐桑半島I.C.<国道45号など/約20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	なすやタクシー	TEL 0226-22-1512
ミナトタクシー	TEL 0226-23-3720	気仙沼ハイタク	TEL 0226-24-0026
気仙沼観光タクシー	TEL 0226-22-6000	本吉タクシー	TEL 0226-42-3110
五十番タクシー	TEL 0226-22-0050	ワコータクシー	TEL 0226-42-3800





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 椿のトンネル
温暖な気候の唐桑半島には2万本以上の椿の木があり、3月～4月になると赤い椿によって、花のトンネルや花の道がつけられます。

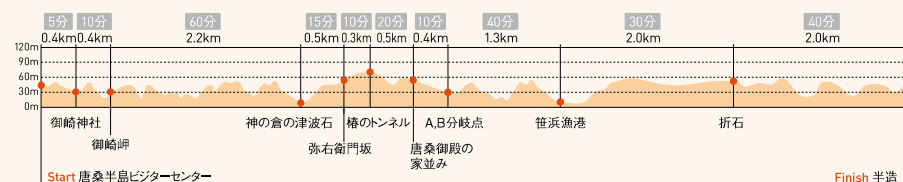


⑩ 折石
三陸復興国立公園の景勝地。巨釜の大海原にそびえる高さ16mの大理石の石柱「折石」は、1896年の明治三陸大津波によって先端が折れたことからこう呼ばれるようになりました。済州オルレ7コースにも似た石柱があり、その名前は「ウェドルゲ」と言います。



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)
→⑥椿のトンネル(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)



宿泊施設

リアス唐桑ユースホテル

素泊まり：4,850円、朝食付き：5,700円、朝・夕食付：6,950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：7,150円、朝食付き：8,500円、夕食付：11,000円、朝夕食付：12,650円
住所 気仙沼市唐桑町鶴立81
TEL 0226-32-2264
www.moriyasuisan.com

民宿 さかや

素泊まり：5,000円、朝食付き：6,100円、朝夕食付：7,100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：5,500円、朝食付き：6,500円、朝夕食付：9,400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：6,930円、夕食付8,800円～、朝夕食付：9,680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：5,500円、朝夕食付：9,900円～
住所 気仙沼市唐桑町馬場21-1
TEL 0226-32-2613
https://r.goope.jp/sunago/

民宿 船渡

素泊まり、朝食付き：要相談、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

御崎野営場

一泊：1名様450円
住所 気仙沼市唐桑町崎浜4
TEL 0226-32-3029
(唐桑半島ビジターセンター)

※要予約、各施設にお問い合わせ下さい。
※表記の金額は全て税込価格です。
※送迎の有無は各施設に要確認。
※宿泊費は変動する場合がございます。
各施設にお問い合わせください。

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(要電話予約)
寿司定食ほか
住所 気仙沼市唐桑町上小鯖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鯖44-6
TEL 0226-32-3610

コーヒショップ 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

Kana Kana

営業時間 11:00～14:00、17:00～20:00
(ディナーは完全予約制) 休/水曜
スープカレーランチ
住所 気仙沼市唐桑町馬場127-5
TEL 0226-25-9255

TTbase 漁火

営業時間 11:00～14:00
休/水曜
折石井、漁火ラーメンほか
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 気仙沼市唐桑町鶴立241-6
TEL 080-8205-4186



和創 紺碧

営業時間 11:30～17:00
休/平日(土・日・祝営業)
紺碧ハンバーグほか
住所 気仙沼市唐桑町崎浜16-1
TEL 080-9362-7739

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 11:00～16:00 休/火曜
折石ジオカレーほか
住所 気仙沼市唐桑町小長根264-2
TEL 0226-25-8430

トピックス



唐桑半島ビジターセンター
(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

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美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ザメの心臓です。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。

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。入札のはじまる朝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つまっています。

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.uminoinichi.com