

1. 農漁家レストラン 松野や 2. お食事処 味志庵 3. そばカフェ風庵

TEL: 0226-46-4986 時間: 11:00-14:00 定休日: 日曜日
TEL: 0226-46-4066 時間: 11:00-20:00 定休日: 月曜日
TEL: 0226-46-4636 時間: 11:00-14:00 ※土・日曜日の昼のみ営業



4. ぱっかり茶屋 5. 居酒屋 和来

TEL: 0226-46-4310 時間: 11:30-15:00 定休日: 火曜日(祭日除く) ※要予約
TEL: 0226-25-8873 時間: 18:00-23:30 定休日: 日曜日



食材はここで調達! 入谷サン直売所

TEL: 0226-46-3370 時間: 9:00-16:00 ※土・日曜日の昼のみ営業



体験・プログラム・観光スポット

ビーンズくらぶ 里山おとうふ作り体験
丹精こめて育てられたミヤギシロメ豆腐作り。出来立ての豆腐をちよこっと味見! 固まる前のふくらふわ豆腐をつまみ食い! 手作りならではの嬉しい醍醐味を体験できます。
TEL: 0226-47-2550 時間: 9:00-18:00 定休日: 年末年始

6. 入谷 Yes 工房
置くく(試験に)パスする緑起もの「オクトパス君」の色塗りを体験できます。オクトパス君誕生の経緯、入谷 Yes 工房設立の歩みを学びましょう。
TEL: 0226-46-5153 時間: 9:00-17:00(土日祝 16:00 まで) 定休日: 水曜日

7. ひころの里 / シルク館
江戸後期に建設された松笠屋敷が自印。入谷地区の養蚕文化を学ぶ「シルク館」では、養蚕に使われた器具や入谷で織られた仙台商袴などが見られます。まゆを使った体験講座も実施しています。
TEL: 0226-46-4310 時間: 9:00-17:00 (4-10月: 9:00-17:00/11-3月: 9:00-16:00) 定休日: 火曜日

8. パン・菓子工房 oui (ウイ)
三陸の土地のめぐみをパンにのせてめぐらせるシェア加工場。週2回、「IWEのパン」を作っています。国産小麦、天然酵母、自然塩を使った身体に優しく、美味しさにこだわったパンです。
TEL: 0226-25-9517 ※不定休のため事前にご連絡ください。

みなチャリ
南三陸町の里山・里海の景色と、そこで暮らす人々の生活に触れるサイクリング。ガイドと一緒にコース上の民家にお邪魔して、お家の方とお茶飲みをしながら交流しましょう。
TEL: 0226-47-2550 時間: 9:00-18:00 定休日: 年末年始

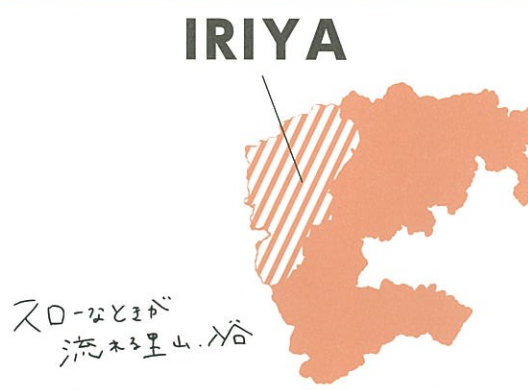
9. 校舎の宿 さんさん館
木造の旧小学校舎を活用した宿泊施設。板張りの廊下に手洗い場、少し低めの階段など昔懐かしい雰囲気を楽しみながら「学校に泊まる」体験をしてみませんか? 地域の旬の食材を使った家庭的な料理も自慢です。
住所: 南三陸町入谷字山の神平 10-1
TEL: 0226-46-5633/FAX: 0226-46-5051
料金例: 7,460円 (1泊2食付) ~ 部屋数: 10 部屋
○予約サイトみなたびからのご予約が可能です。

10. 南三陸まなびの里 いりやど
団体から個人のお客様まで、幅広い方にご満足いただける宿泊施設を目指しています。南三陸の木材を使用した「いりやどアネックス」は清潔感と温かみのある施設となっています。里山風景の中でゆったりとした心地よい時間を過ごしてください。
住所: 南三陸町入谷字鏡石 5-3
TEL: 0226-25-9501/FAX: 0226-25-9502
料金例: 7,020円 (1泊2食付) ~ 部屋数: 30 部屋
○予約サイトみなたびからのご予約が可能です。

◇アレルギーやベジタリアンの方の対応も可能です!
※お気軽にご相談ください

11. アイルーム南三陸
「自分の部屋」のような、プライベート空間を提供しています。遮音性に優れたつくりとなっており、室内には簡単な自炊ができる設備もあります。
住所: 南三陸町入谷字桜沢 244-4
TEL: 0120-773-040/FAX: 03-5577-4430
料金例: 6,200円(素泊まり)~ 部屋数: 70 部屋
○予約サイトみなたびからのご予約が可能です。

南三陸町 おでかけマップ



スロ-なとまが 流るる山-谷

みなチャリ
南三陸の豊かな自然とあたたかい人々、それらを感じるゆっくりとした楽しめる自転車散歩、はじまりました!
TEL: 0226-47-2550

【コース】
入谷コース「The Satoyama Slow Life」
里山、田園風景が広がる入谷地区を巡るコース
【人数】定員3名(最少催行人数1名)
【時間】所要時間約2時間
・午前の部 10:00~12:00
・午後の部 13:30~15:30
※この時間以外は原則受け付けておりません。
【料金】
1名で参加の場合⇒¥8,000/人
2名で参加の場合⇒¥4,000/人
3名で参加の場合⇒¥3,000/人
※プログラム料金に含まれるもの
・ガイド料、自転車等のレンタル料、保険料

南三陸町観光協会へのお問合わせ
0226-47-2550
9:00-18:00/年中無休(年末年始を除く)
事務所所在地
〒986-0768 宮城県本吉郡南三陸町志津川字御前下51-1

みなたび
南三陸の宿泊施設や各種ツアー・プログラムの予約サイト
【みなたび】では、ご利用の期間、人数、部屋数や食事の内容(例えば二食付き、食事なしなど)や部屋タイプ(和室・洋室など)を条件にプラン・空室を検索して、即時予約が可能です。また、クレジットカード決済が可能です。
https://minatabi.good-travel.info/

見つけた! おらほの「#ご当地ネタ」

入谷八幡神社
源義経伝説が舞う神社。どこから見ても目合う木彫りの龍飾りなど、建築物としてもその歴史と地域の技が光ります。合格祈願でお馴染み、オクトパス君のブロンズ像もありです。
#神社 #オクトパス君のブロンズ #合格祈願

血の池 (伝説)
昔、旅人が弘川(飯沼)で蕎麦をこごうになった帰り道、見知らぬ男に声をかけられ、蕎麦の湯(食後の湯)を飲まなかったが故、腹を切り裂かれ、腹に残っていた蕎麦を食い荒らされた。蕎麦を洗った池は真っ赤に染まり、「血の池」と呼ばれるようになりました。
#昔話 #言い伝え #オカルト

神行堂山麓の巨石
入谷石の平に残る花崗岩の巨石。古くから信仰の対象になっており、大きな割れ目にくるくる成人の通過儀礼の場として用いられていました。善人なら通過でき、悪人なら揺られると言われています。
#巨石 #自然 #言い伝え

バナナ焼き
昭和30年代に開店した「高貞商店」の目玉商品。バナナ形のカステラ生地に、バナナ風味のこしあんがたっぷり。親方自慢のローカルフードです。
※2019年夏頃 志津川地区へ移転予定
#お菓子 #お茶菓子 #ローカルフード

林檎ちっぶす
入谷のりんご農家さんが丁寧に作る「林檎ちっぶす」はサクサクと食感がよく、りんごの甘みと香りがギュッと濃縮されています。秋から味わえる季節限定のお菓子です。
#季節限定 #林檎ちっぶす

おすすめコース「合格祈願オクトパス君コース」

10:00 南三陸ポータルセンター
迷ったところ、南三陸町観光協会の窓口へお越しください。レンタサイクルを借りて散策に出かけましょう。季節を感じる景色をゆっくり楽しみながら目的地へ!
住所: 南三陸町志津川字御前下51-1

10:30 入谷 Yes 工房
合格祈願。目標達成の願いを込めてオクトパス君の色塗り体験。自分だけのオクトパス君が作れます!
住所: 南三陸町入谷字中の町 227

12:40 入谷八幡神社
勝運招来の神様が祀られている古くから続く神社でお祈りをしましょう。ここでしか出会えない、「特別な」オクトパス君にも出会えます。
住所: 南三陸町入谷字水口沢 243

13:00 ひころの里
松笠屋敷の現学舎は、地域で採れた食材をふんだんに使った「ぱっかり御前」でお腹を満たしましょう。
住所: 南三陸町入谷字桜沢 442

14:30 みなみな屋 (南三陸ポータルセンター隣)
お疲れ様でした。道中買いお疲れしてしまったお土産は「みなみな屋」にてお買い求めください。
住所: 南三陸町志津川字御前下51-1

# Iriza

スローなとまが  
流れる里山・谷



**9. 校舎の扉さん館**  
#旧校舎をリノベーションした館 #懐かしい  
志津川ICから車で10分

**#水車小屋 #川のせせらぎが最高**

**#カモメが田んぼに #春の風物詩**

**入谷八幡神社**  
#見事な大銀杏 #オクトパス君のプロンス

ピーンズくらぶ  
里山おとうふ作り体験

**6. 入谷 Yes 工房**  
#オクトパス君 #体験教室 #おみやげ #旧入谷中学校  
かわいしおフトパス君が  
たくさんいるよ!!

**7. ひごろの里/シルブ館**  
#茅葺き屋根 #まゆ細工 体験 #霽やされ空間  
志津川ICから車で6分

**10. 南三陸まなびの里 いりやど**

**3. そばカフェ 風庵**

**1. 農漁家レストラン 松野や**

**2. お食事処 味志磨**

**5. 居酒屋 和来**

**4. ぽっかり茶屋**

**8. パン・菓子工房 oui**

**#花見山 #頂上は里山の絶景**

**11. アイルーム南三陸**

**1. ひごろの里の看板有り**

**入谷サン直売所**  
#新鮮な野菜を販売 #土日営業

**アイコンの説明**

- 飲食店
- 宿泊施設
- オススメスポット
- フォトスポット
- 体験施設
- トイレ
- カヌースタンド
- コンビニ



みちのく瀬風トレイルルート

三陸自動車道 (無料区間)

至 三瀧堂IC/仙台方面

至 登米市

至 南三陸海岸IC/歌津IC

至 志津川市街地

## IRIYA 南三陸町おでかけマップ

1分でコース紹介  
**SPECIAL MOVIE**  
南三陸町観光協会



# Shizugawa

復興の息吹感じる  
港町，志津川

至 歌津 IC

至 入谷 / 登米市

至 歌津 / 気仙沼

志津川 IC

至 三滝堂 IC / 仙台方面

南三陸海岸 IC

三陸自動車道 (無料区間)

398

45

**1. 季節料理 志のや**  
#観光協会 #モアイ顔出し看板 #みなみな屋 #震災アーカイブ展示



#ざりこボード  
#震災前の町の記憶

**2. すし・丼ぶりの店 くう海**  
3. コミュニティ・カフェ こもんず

**4. そば処 京煙**



#世界で2体  
#目があるモアイ



#キラキラ丼 #お土産 #モアイ像  
志津川ICから車で5分

**6. 南三陸プラザ**

**9. 結の里 えんがわカフェ**  
さんざん商店街

**7. 今度は居酒屋だよ!旧の出荘**

**8. ランチ&カフェ リッチー**

**5. 食事処 たけや**

**10. 食事処 松原**

**11. 和食割烹 すがわら**

**14. 民宿 下道荘**

**15. 民宿 なか**

**17. 明神崎荘**

**16. 藤浦家民宿 未希の家**

保呂羽山 (男保呂羽)

水尻川

サケの遡上

見晴台

八幡川

上山八幡宮

新井田川

志津川ICから車で5分

志津川ICから車で5分

志津川ICから車で5分

志津川ICから車で5分

**1**  
復興工事で道路が定期的に  
変更されています。注し  
てご通行下さい。

南三陸町志津川地区



※5のくろ淵トレイルルート

- アイコンの説明**
- 飲食店
  - 宿泊施設
  - オースメスポット
  - フォトスポット
  - 体験施設
  - トイレ
  - カンリンスタンド
  - コンビニ



#荒島 #タフの木  
群生 #神社



#隠れモアイ #日  
の出スポット



#BRTと志津川湾  
#海岸線を走る専用道



## SHIZUGAWA 南三陸町おでかけマップ

1分でコース紹介

SPECIAL MOVIE

南三陸町観光協会



1. Cafe 中屋 atariya 2. 中華タナカ 3. 佐藤酒店

TEL: 090-7324-4284 時間: 11:00-19:00 定休日: 日曜日・祝祭日
TEL: 080-1698-5512 時間: 11:00-14:00 17:00-20:00 定休日: 火曜日
TEL: 090-3360-6115 時間: 19:00-23:30 定休日: 月曜日 ※昼は居酒屋 / 夜のみ居酒屋営業



4. 食飲笑 うたつがね 5. 心結ぶカフェ むすびや 6. お食事処 たいしゅう

TEL: 0226-28-9107 時間: 11:00-14:00 定休日: 水曜日
TEL: 0226-28-9484 時間: 11:00-18:00 定休日: 木曜日
TEL: 0226-36-2015 時間: 17:00-21:00 定休日: 水曜日



7. 南三陸 竜巳や 8. 中華屋 飛上 9. レストラン平成の森

TEL: 0226-25-9377 時間: 11:00-14:00 17:00-21:00 定休日: 火曜日
TEL: 0226-36-3326 時間: 11:30-14:00 17:00-21:00 定休日: 月曜日 (木曜は昼のみ)
TEL: 0226-36-3115 時間: 11:30-14:00 17:00-21:00 定休日: 月曜日 (日曜は昼のみ)



10. カフェ&ステイ かなつぺ 11. 和 sian-cafe aimaki

TEL: 0226-25-7638 時間: 10:00-17:00 定休日: 月曜日
TEL: 0226-29-6809 時間: 11:00-21:00 定休日: 水曜日、第一土曜日



12. 南三陸直売所 みなさん館むすび庵
◎地元食材の販売・食事も!
TEL: 0226-36-2816 時間: 11:00-17:00 定休日: 月曜日

体験・プログラム・観光スポット

藍染体験 in 弘川集落

愛情をこめて育てた完全自家栽培の藍(あい)で染める。オリジナル作品づくりを楽しめるワークショップです。
参加費例: 手ぬぐい1,500円、Tシャツ2,800円〜 TEL: 090-3846-7880 開催期間: 月1開催他、個別予約も可能

13. さとうみファーム

沢山の羊たちに出会える牧場です。目の前の海でシーカヤックや、バーベキューもお楽しみいただけます。※要予約
詳細・お申し込みはさとうみファームまで TEL: 0226-29-6379 時間: 9:00-17:00

漁業体験 海しよくにん

南三陸町の各分野で活躍している集団「海しよくにん」。彼らが提供する手ぶらでフィッシングや漁業、収穫体験は根強い人気を誇ります。
詳細・お申し込みは南三陸町観光協会まで TEL: 0226-47-2550 時間: 9:00-18:00

14. 漁家民宿 やすらぎ

音情かしい雰囲気の中で和やかなひと時を過ごせば名前の通り「やすらぎ」を深く感じられます。波の音を聞きながらゆっくりお過ごしください。



16. アイルーム歌津

長期滞在の方が多く、「いつてらっしやい、お帰らない」と声を掛け、アットホームな雰囲気づくりを心掛けています。

住所: 南三陸町歌津字折沢 29-6 TEL: 0120-773-040/FAX: 03-5577-4430 料金例: 6,200円 (素泊まり)〜 部屋数: 46 部屋
○予約サイトみなたびからのご予約が可能です。

18. 民宿 清観荘

気軽に、そして故郷のようにお寛ぎいただけるよう、夫婦で真心込めたおもてなしを心掛けています。

住所: 南三陸町歌津字田の頭 105-1 TEL: 0226-36-2414/FAX: 0226-36-3320 料金例: 9,800円 (1泊2食付)〜 部屋数: 7 部屋

見つけた! おらほの「#ご当地ネタ」

ウタツギョリュウのマンホール

歌津地区のごく一部のマンホールには太古を生きたウタツギョリュウの姿が描かれています。貴重なカラー版を発見できたラッキーです! #2 億 4200 万年前 #ご当地マンホール

泊浜の和船

繊維強化プラスチック製の船が主流である今も、昔ながらの木造船が僅かに残られています。泊浜でこの珍しい和船に出会えるかも...? #木造船 #職人技

かもめ館のポスト

震災で海に流れ、約 2400km 離れた沖縄・西表島の砂浜で発見された歌津地区のポスト。沖縄のご縁を繋いでくれた町の宝物です。 #ポストくん #歌津から西表島

朝 6 時の防災無線

朝 6 時、防災無線からあの有名な曲が流れてきます。その理由は作曲家さんにあるとか...? 宿泊&早起き限定のお楽しみです。 #防災無線 #有名なあの曲

献上された高級あわび

歌津のあわびは昭和天皇即位の際に献上された歴史を持ちます。現在天皇誕生日には「あわび祭り」が開催され、活あわびを販売しています。 #最高級あわび #あわび

15. 平成の森 宿泊施設

心を癒す森林に囲まれ、ナイター付きの野球場や体育館等を備えた宿泊施設です。家族連れから合宿までご利用いただけます。



17. 民宿 コクボ荘

緑に囲まれゆったりとした民宿で、のびのび田舎時間を過ごしてみませんか? コクボのお母さんが温かく迎えます。

住所: 南三陸町歌津字小長 57 TEL: 0226-36-3115/FAX: 0226-36-3399 料金例: 6,100円 (1泊2食付)〜 部屋数: 10 部屋

19. ニュー泊崎荘

雄大な太平洋が望める場所に位置する町内最大級の民宿。グラウンドゴルフやプログラムもあり、ご家族皆さんでお過ごしいただけます。

住所: 南三陸町歌津字番所 34 TEL: 0226-36-3315/FAX: 0226-36-2345 料金例: 9,800円 (1泊2食付)〜 部屋数: 38 部屋
○予約サイトみなたびからのご予約が可能です。

おすすめコース「海しよくにんに会いに行くコース」

10:00 漁業体験 海しよくにん

漁船に乗り、洋上でワカメやホヤの養殖の深い学びます。海しよくにんである漁師さんの深い知識に驚きと笑顔が溢れること間違いなし。住所: 南三陸町歌津字泊浜 101(泊浜漁港)

12:00 中華屋 飛上

昼食は中華屋 飛上(とびあげ)へ。限定 20 食の味噌ラーメンは、トロリとした濃厚なスープが人気です。海しよくにんのメンバーでもある店主自慢のラーメンをご堪能ください。住所: 南三陸町歌津字橋の浜 47-1

13:00 歌津小太郎

鮮度こだわりの商品化された歌津のうまいもんが勢ぞろい。上質な「さんま昆布巻」や「めかぶ漬」はお土産として大人気です。住所: 南三陸町歌津字橋の浜 55-1

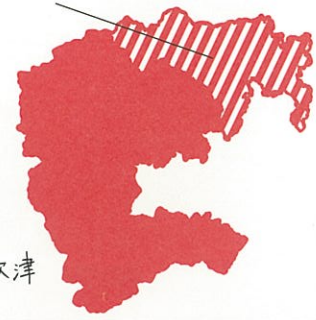
14:00 魚電化石産地の石碑

ウタツギョリュウの化石は館浜の岬で発見されました。現地には魚電化石産地の石碑もあり、化石に関する深い知識を得るチャンス! ? 住所: 南三陸町歌津字館浜漁港内

16:00 佐藤酒店の若旦那 南三陸ハマーレ歌津

ハマーレ歌津一番の元氣者・佐藤酒店の若旦那も海しよくにんメンバー。楽しく会話をしながら、自分にピッタリのお酒を選んでみましょう! 住所: 南三陸町歌津字伊里前 96-1

南三陸町 おでかけマップ UTATSU



霊峰と化石の ロマンあふれる歌津

みなたび

南三陸町の宿泊施設や各種ツアー・プログラムの予約サイト



「みなたび」は、2016年2月にオープンした、南三陸の宿泊施設や各種ツアー・プログラムの予約サイトです。みなたびだけのツアー・プログラムや宿泊プランもご紹介します。

#ご利用の期間、人数、部屋数や食事の内容(例えば二食付き、食事なしなど)や部屋タイプ(和室・洋室など)を条件にプラン・空室を検索して、予約することが可能
#お支払いの際にクレジットカードのご利用が可能

南三陸町観光協会へのお問い合わせ 0226-47-2550

9:00-18:00/年中無休(年末年始を除く) 事務所所在地 〒986-0768 宮城県本吉郡南三陸町志津川字御下前51-1



# Utatsu

霊峰と化石の  
ロマンあふれる歌津



**弘川ダム**  
#ダム好き #田東湖

**田東山**  
#360度ビュー #つつじの群生地 #リアス式海岸

**行者の道**  
#トレッキング #くも滝・穴滝

田東山山頂までこの先車で15分



**ハマレ歌津**  
#商店街 #海鮮ありスイーツあり  
歌津ICから車で3分

歌津IC  
三陸自動車道(無料区間)  
至 南三陸海岸IC/石巻・仙台方面

- アイコンの説明
- 飲食店
  - 宿泊施設
  - オススメスポット
  - フォトスポット
  - 体験施設
  - トイレ
  - ガソリンスタンド
  - コンビニ

復興工事で道路が定期的に変更されています。注意してご通行下さい。



至 志津川市街地車で10分

1. Cafe 中屋 atariya



**13. さとうみファーム**  
#わかめひつじ #シーカヤック #BBQ #羊毛体験

2. 中華タナカ
3. 佐藤酒店
4. 食飲笑 うたつがね
5. 心結ぶカフェ むすびや
6. お食事処 たいしゅう



12. 南三陸直売所  
みなさん館 むすび庵

道が細くなるので注意!

7. 南三陸電巴や

14. 漁家民宿 やすらぎ

11. 和 sian-cafe aimaki

宮城交通バス停

16. アイルーム歌津

15. 平成の森宿泊施設

9. レストラン平成の森



1分でコース紹介

**SPECIAL MOVIE**

南三陸町観光協会

海しよくにん  
#漁業体験 #イクメン漁師

19. ニュー泊崎荘

18. 民宿 清観荘



10. カフェ&ステイ かなっぺ

17. 民宿 コクボ荘

泊浜方面はここを右折

泊浜尾崎神社

## UTATSU 南三陸町おでかけマップ



# 自然、体験、最前線！戸倉 Tokura



至 志津川市街地

45

海フード BBQ

南三陸ホテル観洋  
志津川 IC から車で 8 分  
※施設情報は志津川マップを参照ください

レストラン シーサイド

BRT 戸倉駅

至 石巻 / 桃生津山 IC

45

1. ドライブイン ひと休み

五十鈴神社

398

戸倉公民館

水戸辺漁港

つり船三浦屋

波伝谷漁港

戸倉神社

旧道に入る

5. 慶明丸

4. ちょこっと

志津川自然の家

11. 民宿 あおしま荘

9. ペンション Ohling

10. 民宿 津の宮荘

8. たみ子の海バック

12. 民宿 ながしづ荘

13. 民宿 松波荘

6. レストラン神割

14. 神割崎キャンプ場

至 石巻

北上 / 女川 / 大川小学校方面

MAP

7. 南三陸・海のビジターセンター

#体験プログラム #SUP  
#カヤック #穏やかな海  
志津川 IC から車で 20 分

MAP

14. 神割崎キャンプ場

#潮騒で目覚める #手ぶらでキャンプ #手ぶらでBBQ  
志津川 IC から車で30分

#漁業体験 #養殖場見学  
#豊富な海産物

#竹島と椿島が見える  
#カッコいい

#年2回 #奇跡の絶景 #朝日

- アイコンの説明
- 飲食店
  - 宿泊施設
  - オススメスポット
  - フォトスポット
  - 体験施設
  - トイレ
  - ガソリンスタンド
  - コンビニ

復興工事で道路が定期的に変更されています。注意してご通行下さい。



## TOKURA 南三陸町おでかけマップ

1分でコース紹介

SPECIAL MOVIE

南三陸町観光協会