三陸沿岸道路 MAP

安心で快適なドライブを

インター出入り　周辺 道の駅

令和7年8月

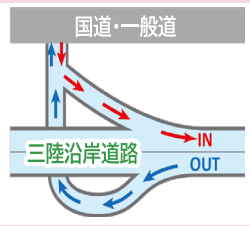
※本誌掲載のデータは令和7年7月時点のものです。発行後に営業時間の変更になる場合や臨時休業などで利用できない場合がありますので、お出かけの際は電話等で確認されることをおすすめします。あらかじめご了承下さいますようお願いします。

ドライブプランを立てるのにお役立てください！
トイレ情報やIC情報などを確認できます。
※ガソリンスタンドはR7.7月時点です。

三陸沿岸道路に多いハーフインターチェンジ(IC)とは？

◆「ハーフIC」は、仙台方面(上り線)・八戸方面(下り線)のどちらか一方向のみ出入りできるインターチェンジです。

◆IC入口付近に「○○方面へは通行できません」等の看板でもお知らせしています。ご利用の際は、ご注意ください。



ドライブの休憩にお役立て下さい

トイレのある施設位置と施設間の距離

表示距離は**自動車専用道路を利用した場合**における概ねの距離です。

青森県　岩手県　青森・岩手間 県境

三陸沿岸道路

6	八戸IC		
5-1	八戸JCT		
75	八戸是川IC	0.3km	①
74	八戸南IC	0.7km	②
73	種差海岸階上岳IC	2.0km	
72	階上IC	4.0km	道の駅はしかみ
71	洋野種市IC	1.0km	③
70	洋野宿戸IC		
69	洋野有家IC		
68	侍浜IC	1.8km	④
67	侍浜南IC	1.0km	
66	久慈北IC	0.2km	道の駅いわて北三陸（併設）
65	久慈IC	2.0km / 1.1km	⑤ / 道の駅くじ
64	久慈南IC		
63	久慈宇部IC	1.2km	⑥
62	野田IC	0.9km / 0.3km	⑦ / 道の駅のだ
61	普代北IC	0.8km	⑧
60	普代IC	0.4km	道の駅青の国ふだい
59	田野畑北IC		
58	田野畑中央IC	0.7km / 2.5km	⑨ / 道の駅たのはた
57	田野畑南IC	0.4km / 3.5km	⑪
56	鵜の巣断崖IC		
55	岩泉龍泉洞IC	10.0km	道の駅いわいずみ
54	岩泉南IC		
53	田老北IC		
52	田老真崎海岸IC	1.8km	道の駅たろう
51	田老南IC	1.8km / 1.0km	⑫
50	宮古北IC	1.3km / 6.0km	⑬ / 道の駅みやこ
49	宮古中央JCT	2.4km / 0.5km / 1.4km	⑭
48	宮古南IC		
47	山田北IC	0.8km	⑮
46	山田IC	0.2km / 1.5km	道の駅やまだ / ⑯
45	山田南IC	1.5km / 1.4km	道の駅ふなこし / ⑰
44	大槌IC	1.4km	⑱
43	釜石北IC	0.9km	⑲
42	釜石両石IC		

八戸方面　仙台方面

道の駅はしかみ　道の駅いわて北三陸　道の駅くじ　道の駅のだ　道の駅青の国ふだい　道の駅たのはた　道の駅いわいずみ　道の駅たろう　道の駅みやこ　道の駅やまだ　道の駅ふなこし

35km（階上IC経由）　6km　15km（久慈IC経由）　16km　17km（田野畑中央IC経由）　21km（田野畑南IC経由）　23km（田老真崎海岸IC経由）　18km（田老南IC、宮古北IC経由）　26km（宮古港IC経由）　11km　「道の駅さんりくまで」44km

---

5	南郷IC	
4	軽米IC	
3	九戸IC	
2	一戸IC	
1	浄法寺IC	
46	安代JCT	
45	松尾八幡平IC	
44	西根IC	
43	滝沢IC	
42-1	滝沢中央SIC	
42	盛岡IC	
41	盛岡南IC	
40-1	矢巾SIC	
40	紫波IC	

青森・岩手間 県境

八戸自動車道　東北自動車道　E4A　E4

PA：二戸PA、畑PA、前森山PA、矢巾PA　SA：折爪SA、岩手山SA、紫波SA　24H

20	手代森IC	1.5km
19	釜石北IC	0.9km
18	大槌IC	1.4km
17	山田南IC	1.4km
16	山田IC	1.5km
15	山田北IC	0.8km
14	宮古港IC	0.5km
13	宮古北IC	1.3km
12	田老南IC	1.0km
11	田野畑南IC	0.4km
10	普代IC	0.8km
9	田野畑中央IC	0.7km
8	普代北IC	0.8km
7	久慈宇部IC / 野田IC	1.2km / 0.9km
6	久慈宇部IC	
5	久慈IC	1.1km
4	侍浜IC / 侍浜南IC	1.8km / 1.0km
3	洋野種市IC	1.0km
2	八戸南IC	0.7km
1	八戸是川IC	0.3km

凡例

●ハーフインターチェンジ　OOIC
●フルインターチェンジ　OOIC　OOIC

道の駅　ガソリンスタンド　トイレ　24H ガソリンスタンド（24時間営業）

※ガソリンスタンドはR7.7月時点。また、ICから2km以内の最も近い施設のみ記載。

PA P パーキングエリア　SA サービスエリア

無料区間　有料区間　自動車専用道路ではない区間

ガソリンスタンドについて
●R7.7月時点の情報です。
●ICから2km以内の最も近い施設のみ記載しています。

宮古盛岡横断道路

20	手代森IC	1.5km
	手代森IC	IN/OUT
	田の沢IC	
	川目IC	IN/OUT
21	上川井出入口	2.0km
	上川井出入口	IN/OUT
	茂市出入口	1.5km
	宮古根市IC	IN/OUT
	宮古田鎖IC	
	宮古中央IC	
	宮古港IC	IN/OUT

道の駅区界高原　道の駅やまびこ館　22km　42km「道の駅みやこ」まで

宮古方面　盛岡方面

22 1.5km　23 0.6km　24 1.4km / 1.0km

---

21 上川井入口　2.0km

22 茂市出入口　1.5km

23 宮古根市IC　0.6km

24 宮古田鎖IC/宮古中央IC　1.4km / 1.0km

三陸沿岸道路等利活用懇談会

国土交通省 東北地方整備局

	URL	TEL	お問い合わせ対象(各管轄)区間
青森河川国道事務所 〒030-0822 青森市中央三丁目20-38	http://www.thr.mlit.go.jp/aomori/	017-734-4521(代)	・三陸沿岸道路(八戸JCT～階上IC)
三陸国道事務所 〒027-0029岩手県宮古市藤の川4-1	https://www.thr.mlit.go.jp/sanriku/	0193-62-1711(代)	・三陸沿岸道路(階上IC～山田南IC)
南三陸沿岸国道事務所 〒026-0301 岩手県釜石市鵜住居町第13地割1-4	https://www.thr.mlit.go.jp/minamisanriku/	0193-28-4731(代)	・三陸沿岸道路(山田南IC～鳴瀬奥松島IC) ・釜石自動車道(釜石JCT～東和IC)
岩手県沿岸広域振興局土木部宮古土木センター 〒027-0072 岩手県宮古市五月町1番20号	https://www.pref.iwate.jp/engan/miya_doboku/index.html	0193-64-2221	・宮古盛岡横断道路(宮古港IC～区界道路起点(宮古市区界第1地割))
岩手県盛岡広域振興局土木部 〒020-0023 岩手県盛岡市内丸11-1	https://www.pref.iwate.jp/morioka/doboku/gyomu/1043100/index.html	019-629-6636	・宮古盛岡横断道路(区界道路起点(宮古市区界第1地割)～手代森IC)
NEXCO東日本お客さまセンター	https://www.e-nexco.co.jp/	0570-024-024 または 03-5308-2424	・東北自動車道・八戸自動車道・仙台北部道路 ・三陸沿岸道路(利府JCT～利府中IC) ・釜石自動車道(東和IC～花巻JCT)
宮城県道路公社 仙台松島道路管理事務所	https://www.miyagi-dourokousha.or.jp/	022-353-3957	・三陸沿岸道路(鳴瀬奥松島IC～利府中IC)
宮城県東部土木事務所 登米地域事務所	https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-tmdbk/	0220-22-2716(道路管理班)	・みやぎ県北高速幹線道路(登米IC～登米市境)
宮城県北部土木事務所 栗原地域事務所	https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/nh-khdbk/	0228-22-2179(道路管理班)	・みやぎ県北高速幹線道路(栗原市境～築館東IC)

お問い合わせ

ドライブの休憩にお役立て下さい

トイレのある施設位置と施設間の距離

表示距離は自動車専用道路を利用した場合における概ねの距離です。

道の駅とうわ ← 36km → 道の駅遠野風の丘 ← 32km → 道の駅釜石仙人峠 ←「道の駅やまだ」まで 39km / 「道の駅さんりく」まで 25km →

東北自動車道

39 花巻IC
38-2 花巻JCT
38-1 花巻南IC
38-0 花巻PASIC（花巻PA）
38 北上江釣子IC
37 北上JCT（E46）
36-1 北上金ケ崎IC（北上金ケ崎PA）
36 水沢IC
35-1 奥州SIC（24H）
前沢SA（24H）
35 平泉前沢IC
中尊寺PA
34-1 平泉SIC
34 一関IC

釜石自動車道（E46）

1 花巻空港IC — 1.1km（32）
2 東和IC — 0.1km / 1.0km（30）
3 江刺田瀬IC
4 宮守IC — 2.0km（33）
5 遠野IC — 1.4km / 2.0km（31）
6 遠野住田IC
7 滝観洞IC
8 釜石仙人峠IC（IC出口正面）

有料区間 / 無料区間

道の駅とうわ
道の駅遠野風の丘
道の駅釜石仙人峠

釜石自動車道（E45）

25 0.4km
41 釜石中央IC
40 釜石JCT
39 釜石唐丹IC（IN/OUT）
38 釜石南IC（OUT/IN）
37 吉浜IC
36 三陸IC（IC出口正面）— 道の駅さんりく
35 大船渡北IC（IN/OUT）
34 大船渡IC — 0.1km（26）
33 大船渡碁石海岸IC — 0.1km（27）
32 通岡IC（P）— 0.9km（28）
31 陸前高田IC — 5.0km / 3.0km — 道の駅高田松原
30 陸前高田長部IC — 3.0km

八戸方面 / 仙台方面

「道の駅ふなこし」より 44km
道の駅さんりく
27km（通岡IC経由）
道の駅高田松原

25 釜石中央IC
E45 / 283 / 釜石中央IC / 0.4km

26 大船渡IC
大船渡IC / E45 / 45 / 警察署 / 0.1km

27 大船渡碁石海岸IC
大船渡碁石海岸IC / E45 / 45 / 0.1km

28 通岡IC
通岡IC / E45 / 45 / 0.9km / 道の駅高田松原方面

29 陸前高田IC
コンビニ / 陸前高田IC / 340 / E45 / 1.6km / 道の駅高田松原方面

30 東和IC
1.0km / 283 / 43 / 道の駅とうわ / 39 / コンビニ / 小学校 / 東和IC / 456 / E46

31 遠野IC
2.0km / 道の駅遠野風の丘 / 283 / 238 / 市民体育館 / E46 / 遠野IC

32 花巻空港IC
1.1km / 4 / 294 / 286 / E46 / 298 / 花巻空港IC

33 宮守IC
283 / E46 / 宮守IC / 107 / 2.0km

岩手・宮城間 県境

岩手県

三陸沿岸道路

29 唐桑小原木IC（OUT/IN）
28 唐桑半島IC（OUT/IN）
27 気仙沼鹿折IC（IN/OUT）— 0.9km（34）
26 浦島大島IC（OUT/IN）
25 気仙沼港IC（OUT/IN）
24 気仙沼中央IC — 0.9km（35）
23-1 岩井崎IC（IN/OUT）
23 大谷海岸IC — 0.4km / 2.0km（36）— 道の駅大谷海岸
PA（37）
22 本吉津谷IC（IN/OUT）— 0.7km（38）
PA
21 小泉海岸IC（OUT/IN）— 1.6km
20 歌津北IC（OUT/IN）
19 歌津IC
18 南三陸海岸IC
17 志津川IC — 0.2km（39） / 2.0km — 道の駅さんさん南三陸
16-1 三滝堂IC（IC出口）— 道の駅三滝堂
16 登米東和IC（OUT/IN）— 6.6km — 道の駅林林館
15 登米IC
14 桃生津山IC — 5.0km — 道の駅津山
13 桃生豊里IC
12 河北IC — 0.7km（40） / 0.8km — 道の駅上品の郷
11-1 石巻女川IC — 0.7km（41）

宮城県

「道の駅林林館」まで 27km / 「道の駅三滝堂」まで 23km
「道の駅津山」より 23km
道の駅さんさん南三陸
12km
道の駅三滝堂
（ハーフICのため一般道経由距離）
10km
道の駅林林館
19km
道の駅津山
道の駅上品の郷
16km
26km（陸前高田長部IC経由）
23km
26km

東北自動車道

金成PA
33 若柳金成IC
E4
志波姫PA
32 築館IC
31-1 長者原SIC（24H / 24H）
長者原SA
31 古川IC
30-2 三本木SIC（三本木PA）
30-1 大衡IC
30 大和IC
鶴巣PA（24H / 24H）
41 富谷IC（IN/OUT）
29-1 富谷JCT（40）
29 泉IC
28-1 泉PASIC（泉PA）
28 仙台宮城IC
E4

仙台北部道路（E6）

39 利府しらかし台IC
38 利府JCT
37 多賀城IC
36 仙台港北IC
1.0km（49）

みやぎ県北高速幹線道路

つきだてひがし築館東IC（IN/OUT）
伊豆沼IC
若柳南IC
佐沼IC — 0.1km（50）
中田IC

有料区間 / 無料区間

47 1.9km（24H）
45 0.5km（24H）
利府塩釜IC — 1.2km（24H）
利府中IC
松島海岸IC
松島大郷IC
松島北IC — 0.6km（46）
鳴瀬奥松島IC
PA隣接 道の駅東松島
上り線からのみ直接アクセス可
矢本IC — 0.2km（44）
石巻港IC — 0.2km（24H）（43）
石巻河南IC — 0.2km（42）
E45

八戸方面 / 仙台方面

16km / 5km

34 気仙沼鹿折IC
0.9km / 34 / 218 / 26 / コンビニ / コンビニ / E45 / 気仙沼鹿折IC

35 気仙沼中央IC
45 / 気仙沼中央IC / E45 / 0.9km

36 大谷海岸IC
E45 / 大谷海岸IC / 道の駅大谷海岸 / 45 / 郵便局 / 2.0km

37 本吉津谷IC
0.7km / 本吉津谷IC / 346 / 45 / E45

38 小泉海岸IC
消防署 / 346 / 45 / E45 / 1.6km / 小泉海岸IC

39 志津川IC
398 / 0.2km / 志津川IC / E45

40 河北IC
道の駅上品の郷 / E45 / 河北IC / 45 / 0.7km

41 石巻女川IC
45 / 石巻女川IC / 病院 / 398 / E45 / 0.7km

42 石巻河南IC
108 / 0.2km / E45 / 16 / 石巻河南IC

43 石巻港IC
石巻港IC / E45 / 265 / 24H / 0.2km / 251

44 矢本IC
0.2km / 43 / E45 / 矢本IC

45 鳴瀬奥松島IC
45 / 0.5km / 24H / E45 / 鳴瀬奥松島IC / 料金所 / コンビニ

46 松島北IC
料金所 / 346 / E45 / 45 / 0.6km / 松島北IC

47 利府中IC
文化交流センター / 8 / 利府中IC / 料金所 / 24H / 8 / 271 / E45 / 1.9km

48 利府塩釜IC
利府塩釜IC / E45 / 3 / 料金所 / コンビニ / 24H / 3 / 1.2km

49 仙台港北IC
1.0km / 中野栄駅 / 45 / 料金所 / E6 / 仙台港北IC

50 佐沼IC
346 / 0.1km / 佐沼IC

凡例
- ●フルインターチェンジ：OOIC
- ●ハーフインターチェンジ：OOIC / OOIC
- 道の駅
- トイレ
- ガソリンスタンド
- ガソリンスタンド（24時間営業）
- ※ガソリンスタンドはR7.7月時点。また、ICから2km以内の最も近い施設のみ記載。
- PA P パーキングエリア
- SA サービスエリア
- 無料区間
- 有料区間
- 自動車専用道路ではない区間

ガソリンスタンドについて

- ●R7.7月時点の情報です。
- ●ICから2km以内の最も近い施設のみ記載しています。

Let's enjoy driving!