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

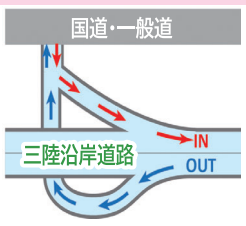
令和8年4月

※本誌掲載のデータは令和8年4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R8.4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	はちのへ 八戸IC		
5-1	はちのへ 八戸JCT		
76	はちのへこれかわ 八戸是川IC	0.3km	①
75	はちのへみなみ 八戸南IC	0.7km	②
74	たねさしかいがんはしかみだけ 種差海岸階上岳IC	2.0km	道の駅はしかみ
73	はしかみ 階上IC	4.0km	道の駅はしかみ
72	ひろのたねいち 洋野種市IC (IN/OUT)	1.0km	③
71	ひろのしゅくのへ 洋野宿戸IC (IN/OUT)		
70	ひろのうげ 洋野有家IC (OUT/IN)		
69	さむらいはま 侍浜IC	1.8km	④
68	さむらいはまみなみ 侍浜南IC (OUT/IN)	1.0km	
67	くじきた 久慈北IC	0.2km	道の駅いわて北三陸（併設）
		1.1km	⑤
66	くじ 久慈IC	2.0km	道の駅くじ
65	くじみなみ 久慈南IC (OUT/IN)		
64	くじうべ 久慈宇部IC (IN/OUT)	1.2km	⑥
63	のだ 野田IC	0.9km	⑦
		0.3km	道の駅のだ
62	ふだいきた 普代北IC (IN/OUT)	0.8km	⑧
		0.8km	⑩
61	ふだい 普代IC	0.4km	道の駅青の国ふだい
60	たのはたきた 田野畑北IC (OUT/IN)		
59	たのはたちゅうおう 田野畑中央IC	0.7km	⑨
58	たのはたしい 田野畑思惟IC（田野畑CB）	2.5km / 0.2km / 3.5km	道の駅たのはた
		0.4km	⑪
57	たのはたみなみ 田野畑南IC		
56	うのすだんがい 鵜の巣断崖IC		
55	いわいずみりゅうせんどう 岩泉龍泉洞IC	10.0km	道の駅いわいずみ
54	いわいずみみなみ 岩泉南IC (IN/OUT)		
53	たろうきた 田老北IC (OUT/IN)		
52	たろうまさきかいがん 田老真崎海岸IC (IN/OUT)	1.8km	道の駅たろう
51	たろうみなみ 田老南IC (OUT/IN)	1.8km / 1.0km	⑫
50	みやこきた 宮古北IC	1.3km / 6.0km	⑬ / 道の駅みやこ
49	みやこちゅうおう 宮古中央JCT	2.4km / 0.5km	⑭
48	みやこみなみ 宮古南IC	1.4km	
			津軽石PA
47	やまだきた 山田北IC (OUT/IN)	0.8km	⑮
46	やまだ 山田IC	0.2km / 1.5km	⑯ / 道の駅やまだ
45	やまだみなみ 山田南IC	1.5km / 1.4km	⑰ / 道の駅ふなこし
44	おおつち 大槌IC	1.4km	⑱
43	かまいしきた 釜石北IC (OUT/IN)	0.9km	⑲
42	かまいしりょういし 釜石両石IC (IN/OUT)		

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）
13km
15km
11km
44km「道の駅さんりくまで」

仙台方面　八戸方面

E45

なんごう 南郷IC 5
かるまい 軽米IC 4
SA　折爪SA　二戸PA

八戸自動車道

1	じょうぼうじ 浄法寺IC	
2	いちのへ 一戸IC	
3	くのへ 九戸IC	
46	あしろ 安代JCT	
45	まつおはちまんたい 松尾八幡平IC	
44	にしね 西根IC	
43	たきざわ 滝沢IC	
42-1	たきざわちゅうおう 滝沢中央SIC	
42	もりおか 盛岡IC	
41	もりおかみなみ 盛岡南IC	
40-1	やはば 矢巾SIC	
40	しわ 紫波IC	

PA　畑PA　前森山PA　矢巾PA
SA　岩手山SA　紫波SA　24H

東北自動車道　E4A　E4

ガソリンスタンドについて

●R8.4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。

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
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R8.4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

宮古盛岡横断道路

宮古方面　盛岡方面

20	手代森IC (IN/OUT)	1.5km
	田の沢IC	
	川目IC (IN/OUT)	
	道の駅区界高原	22km
	道の駅やまびこ館	42km「道の駅みやこ」まで
21	上川井出入口 (OUT/IN)	2.0km
22	茂市出入口	1.5km
23	宮古根市IC (IN/OUT)	0.6km
	宮古田鎖IC	1.4km
	宮古中央IC	1.0km

八戸是川IC

八戸南IC

洋野種市IC

侍浜IC 侍浜南IC

久慈IC

久慈宇部IC 野田IC

普代北IC

田野畑中央IC

普代IC

田野畑南IC

田老南IC

宮古北IC

宮古港IC

山田北IC

山田IC

山田南IC

大槌IC

釜石北IC

手代森IC

上川井入口

茂市出入口

宮古根市IC

宮古田鎖IC/宮古中央IC

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
- 金成PA
- 33 若柳金成IC
- E4
- 志波姿PA
- 32 築館IC
- 31-1 長者原SIC（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）
- 41 富谷IC
- 29-1 富谷JCT（E6）
- 29 泉IC
- 28-1 泉PASIC（泉PA）
- 28 仙台宮城IC
- E4

釜石自動車道（E46）

- 1 花巻空港IC
- 2 東和IC
- 3 江刺田瀬IC
- 4 宮守IC
- 5 遠野IC
- 6 遠野住田IC
- 7 滝観洞IC
- 8 釜石仙人峠IC

道の駅とうわ：0.1km / 1.0km（30）

道の駅遠野風の丘：1.4km / 2.0km（31）

1.1km（32）

2.0km（33）

有料区間 ／ 無料区間

IC出口正面：道の駅釜石仙人峠

- 41 釜石中央IC（E45）
- 40 釜石JCT（E46）
- 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（IN/OUT）（0.9km / 28）
- 31 陸前高田IC（1.6km / 29）
- 30 陸前高田長部IC

ふながわら船河原P

道の駅高田松原：5.0km / 3.0km / 3.0km

八戸方面 ／ 仙台方面

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）
- 22 本吉津谷IC（IN/OUT）（0.7km / 1.6km / 38）
- 21 小泉海岸IC（OUT/IN）
- 20 歌津北IC
- 19 歌津IC
- 18 南三陸海岸IC
- 17 志津川IC（0.2km / 2.0km / 39）
- 16-1 三滝堂IC（IC出口）
- 16 登米東和IC（6.6km）（OUT/IN）
- 15 登米IC
- 14 桃生津山IC（5.0km）
- 13 桃生豊里IC
- 12 河北IC（0.7km / 0.8km / 40）
- 11-1 石巻女川IC（0.7km / 41）

もとよし本吉PA

道の駅大谷海岸

道の駅三滝堂

道の駅林林館

道の駅さんさん南三陸

道の駅上品の郷

宮城県

みやぎ県北高速幹線道路

- 50 佐沼IC（0.1km）
- 49 仙台港北IC（1.0km）
- 47 利府JCT（24H）
- 46 利府塩釜IC（1.2km）
- 45 利府中IC（1.9km）
- 44 松島海岸IC（0.6km）
- 43 松島大郷IC
- 42 松島北IC（0.5km）
- 41 鳴瀬奥松島IC（0.6km）
- 40 矢本IC（0.2km）
- 39 石巻港IC（0.2km）（24H）
- 38 石巻河南IC（0.2km）
- 37 石巻港IC（0.2km）
- 36 多賀城IC（1.2km）（24H）
- 35 仙台港北IC（1.0km）

かずが春日PA（24H）

やもと矢本PA

PA隣接：道の駅東松島（上り線からのみ直接アクセス可）

有料区間 ／ 無料区間

八戸方面 ／ 仙台方面

仙台北部道路（E6）

- 41 富谷IC（IN/OUT）
- 40 富谷JCT
- 39 利府しらかし台IC
- 38 利府JCT
- 37 多賀城IC（24H）
- 36 仙台港北IC
- 29 泉IC
- 28-1 泉PASIC（泉PA）
- 28 仙台宮城IC
- E4

佐沼IC（0.1km）

17km / 5km

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
- 24H ガソリンスタンド（24時間営業）

※ガソリンスタンドはR8.4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
- 自動車専用道ではない区間

ガソリンスタンドについて

- R8.4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。

「道の駅ふなこし」より 44km

27km（通岡IC経由）

26km（陸前高田長部IC経由）

道の駅さんさん南三陸 12km 道の駅三滝堂 10km 道の駅林林館 27km 道の駅津山 19km 道の駅上品の郷 16km

「道の駅林林館」まで 23km

「道の駅津山」より「道の駅三滝堂」まで 23km

（ハーフICのため一般道経由距離）

道の駅さんさん南三陸 23km 26km