

MIYAGI OLLE TRAIL 奥松島コース

縄文の古から続く、
松島原風景を肌で感じる
風わたる青の国へ

距離 10km | 所要時間 約4時間 | 難易度 中級

あおみなを出発し、縄文からの歴史と海と大地の恵みに育まれた大自然を感じながら、数多くの景勝地が存在する奥松島・宮戸島を一巡りするコースです。さとはま縄文の里史跡公園で日本最大級の貝塚を見て縄文時代の歴史と風景を体験したあとは、稲ヶ崎公園や松島四大観「壮観」と呼ばれる大高森などたくさんの木々や花に囲まれた自然に癒されながら、広大な太平洋と島々の浮かぶ松島湾の海の青を眺めます。最後にあおみなで、地域自慢の特産品をお楽しみください。

スタンプ設置場所 あおみな

Stamp here

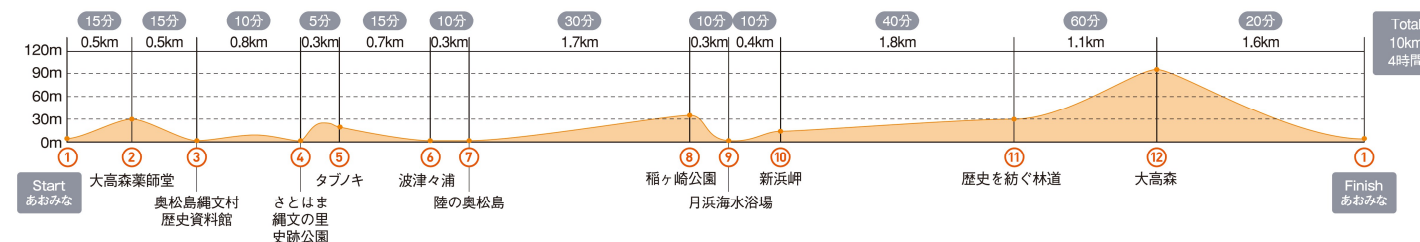
スタート



フィニッシュ



拡大図



奥松島コースのみどころ



① あおみな

奥松島コースのスタート・フィニッシュ地点。観光案内・遊覧船案内所の他、お土産の販売もしています。食堂も隣接しており、冬には地元でとれた牡蠣の食べ放題も行っています。



② 大高森薬師堂

大正4年に大高森の中腹に建てられたお堂です。これは当時の宮城県知事森正隆氏が建設したもので、堂内には、白木作りの薬師如来像が奉祀されています。



③ 奥松島縄文村歴史資料館

縄文土器や骨角器、石器、装身具などが展示されているほか、縄文人になりきることができる体験メニューにチャレンジすることが出来ます。



④ さとはま縄文の里史跡公園

里浜貝塚は縄文時代前期から弥生時代にかけて続く日本最大級の規模を持つ貝塚です。展望台からの景色も素晴らしく、春にはきれいな菜の花畑が見られます。



⑤ タブノキ(楠の木)

さとはま縄文の里史跡公園の裏にある御神木の大きなタブノキ。タブノキは、クスノキに似ていて見間違えることから「たぶらかす木」が転じたのが名前の由来という説もあります。



⑥ 波津々浦

静かな内湾の水面を眺めながら、ゆっくりと堤防を歩きます。



⑦ 陸の奥松島

奥松島の各所には、昔は海だった名残が岩肌などに見られます。現在は、水田となっている場所も昔は海でした。



⑧ 稲ヶ崎公園

蔵王連峰、松島湾、牡鹿半島、晴れた日には福島県相馬地方まで眺められます。周辺の櫓の林も見どころです。



⑨ 月浜海水浴場

海の透き通るような青と綺麗な砂浜が特徴的な海岸です。夏には、月浜海水浴場が開設され、たくさんの海水浴客で賑わい、波が穏やかなため、小さなお子さま連れのご家族も安心して楽しんでいただけます。



⑩ 新浜岬

「馬の背」と呼ぶ、馬の背中のように切り立った岬が特徴です。展望園地は日当たりが良く、のんびりするには格好の場所です。



⑪ 歴史を紡ぐ林道

観音寺から続く林道で、住職のお話では、「人が歩く」と活きる道」と伝わる道です。昔は集落と集落を繋ぐ道や通学路として使われていました。たくさんの緑に囲まれた癒される道です。



⑫ 大高森

宮戸島の中心部に位置する山。松島四大観の一つ「牡蠣」と呼ばれます。山頂の展望台からは、美しい松島湾と広大な太平洋を360度の大パノラマで一望出来ます。

グルメ

牡蠣

2本の1級河川から注ぐミネラルやプランクトンなど栄養が豊富な漁場で育てる牡蠣は、サイズもより大きく身も締まっていて、甘みのある深い味わいとなっています。かき小屋で焼き牡蠣を楽しんだり、鍋やフライなど食事処で様々な牡蠣料理を味わうことが出来ます。



のりうどん

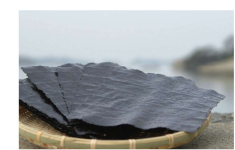
東松島の特産品である海苔を麺に練り込んだ「のりうどん」。つるつるとした喉越しと海苔の風味が大人気です。特にオススメは、冷やしのりうどんで、他にもサラダのりうどんなど、お店ごとに工夫を凝らしたメニューが楽しめます。お土産に乾麺と専用のつゆが販売されています。



おみやげ

海苔

品評会で優勝し皇室に献上された実績を多数持つ高品質な東松島の海苔。焼き海苔や味付け海苔のほか、塩のり、佃煮、のりドレッシングなど様々な商品が販売されています。



のびるバウム

野草で作られた小麦粉や米粉を使用した、農家自らが作るバウムクーヘンです。のびるバウム(ソフト)、のびるバウム(ハード)、のびるこどもバウムなどの種類があり、サイズも大きなものから手のひらサイズまであるので、お土産や贈り物にぴったりな商品です。



東松島市の観光地



奥松島遊覧船

(平日は前日までの予約制です)

日本三大溪「嵯峨溪」を巡る遊覧船。嵯峨溪は、優美な松島とは対照的な荒々しい景観が魅力。20～40mの海蝕崖が続く迫力満点のパノラマを、遊覧船から目の当たりにすることが出来ます。また、浦戸諸島を巡る松島～奥松島間を結ぶ遊覧船も毎週日曜日に運航しています。

ブルーインパルス

松島基地は、第4航空団第11飛行隊「ブルーインパルス」の本拠地となっており、市内上空では日常的に飛行訓練が行われているため、基地周辺でタイミングが合えば出会えるかもしれません。青と白にカラーリングされた6機の飛行機が、白い煙で線を描きながら華麗なアクロバット飛行で魅了します。また、市内のお店には、たくさんのブルーインパルスグッズが販売されています。



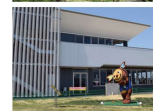
滝山公園

桜の名所で、4月中旬～5月上旬にソメイヨシノや八重桜など様々な種類の桜が咲き誇ります。展望台からは、海岸線や街並みの景色、ブルーインパルスの訓練飛行の様子が楽しめます。



矢新海浜緑地パークゴルフ場

県内最大級の54ホールを有し、ビギナーからマニアまで大満足のプレーが楽しめます。休憩施設の屋上からは、大空を舞うブルーインパルスで大迫力で眺めることもできます。



東松島市東日本大震災復興祈念公園

旧JR野蒜駅舎を、東日本大震災の被害状況や復興の歩みを学ぶことが出来る「震災復興伝承館」としてリニューアル。また、祈念広場には、震災により亡くなった方々への鎮魂と慰霊のために、震災復興モニメントが建てられています。



みまもり 美馬森 八丸牧場

"通称 美馬森(東松島市野蒜)"にある八丸牧場では、この牧場ならではの乗馬レッスンや牧場体験、馬とのコミュニケーションから様々なことを学ぶホースマンシッププログラム等が行われています。



新宮戸八景

宮戸島において、地元の方々が新たな8箇所の名所を「新宮戸八景」として選定しました。オルレコースの大高森・さとはま縄文の里史跡公園・稲ヶ崎公園・新浜岬がこれに含まれていますが、それ以外の4つの名所を見て回るのもオススメです。



宮城オルレ

宮城オルレ

韓国済州島から始まった徒歩旅行の道「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、壮大な風景と由緒正しい温泉、長い間築いてきた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。

標識



カンセ

オルレの象徴であるカンセは済州の方言で、野生の子馬で急げ者を表します。スタート地点からカンセの頭の方角に進みます。



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ましょう。



宮城オルレの楽しみ方

オルレの歩き方

民家付近を通る時は、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、必ず同意を得ましょう。歩きながら出会うオルレクン(歩く人)や地元住民に笑顔で挨拶を交わしましょう。

オルレマナー

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(カンセや矢印)はざ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、花や木は目で鑑賞しましょう。

安全のために

オルレのコース標識(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、車に気を付けて歩きましょう。台風、豪雨豪雪などの天気が崩れたときは、歩くことを自制してください。

オルレコース周辺の飲食店

《宮戸地区》

●あおみな食堂

電話〇0225-88-3997 住所〇東松島市宮戸字川原5-1
営業時間〇11:00~15:00(ラストオーダー14:30) 定休日〇火曜日
◆https://higashimatsushima-kanko.com

●大浜ベース

電話〇0120-900-139 住所〇東松島市宮戸字川向12
営業時間〇11:00~15:00 定休日〇不定休
◆https://www.instagram.com/ohama_base/

●げんちゃんハウス

電話〇090-7669-8759 住所〇東松島市宮戸里81-11
営業時間〇11:00~14:00 定休日〇月曜日~金曜日
◆https://www.instagram.com/myt_genchanhouse/

《野蒜駅周辺》

●えんまん亭

電話〇080-5579-3769 住所〇東松島市野蒜字北赤崎42-2
営業時間〇10:00~19:00(ラストオーダー18:30) 定休日〇第2 第4水曜日

●奥松島クラブハウス

電話〇0225-98-8123 住所〇東松島市野蒜字北余景5-1
営業時間〇平日11:00~15:00(ラストオーダー14:30)・
土日祝11:00~18:00(ラストオーダー17:00)※のびるノ茶屋(軽食テイクアウト)は、
平日:土日祝とも10:00~17:00 定休日〇月曜日(祝日の場合は翌日) ◆https://omch.jp

●亀岡ベース

電話〇0120-900-139 住所〇東松島市野蒜字亀岡34-3
営業時間〇11:00~16:00(ラストオーダー14:30) 食事14:30 飲み物15:30)
定休日〇木曜日(祝日の場合変更あり)
◆https://kameoka-base.jp/service/cafe/

●食結びao

電話〇0225-98-7874 住所〇東松島市野蒜字北余景65-1
営業時間〇10:00~16:00(ラストオーダー14:00)
定休日〇日曜日、月曜日(Facebookで営業予定日を発信)
◆https://www.facebook.com/shokumusubiao

●森のKITCHEN(KIBOTCHA(キボッチャ)内)

電話〇0225-25-7319 住所〇東松島市野蒜字亀岡80
営業時間〇11:00~15:00(L.O14:30)・17:00~20:00(L.O19:30) 定休日〇火曜日
◆https://kibotcha.com/guide/

●焼きとり かっちゃん

電話〇0225-98-3518 住所〇東松島市野蒜ヶ丘一丁目9-2 営業時間〇10:00~23:00 定休日〇月曜日

《東名駅周辺》

●いろどりの丘

電話〇0225-25-7577 住所〇東松島市野蒜ヶ丘二丁目25-2
営業時間〇ランチタイム11:00~14:00(ラストオーダー13:30)
カフェタイム11:00~17:00(ラストオーダー16:30)※ディナータイムはお問い合わせください
定休日〇火曜日(ホームページに営業時間カレンダーあり)
◆https://irodori.jmdo.org/guid/restaurant

●らーめん楓

電話〇090-2881-0351 住所〇東松島市新東名三丁目5-1
営業時間〇11:30~14:00・18:00~23:00 定休日〇日曜日、月曜日、火曜日、水曜日

●レストラン嵯峨(奥松島LANE HOTEL(レーンホテル)内)

電話〇0225-86-2501 住所〇東松島市野蒜ヶ丘三丁目29-1
営業時間〇11:30~14:00(ラストオーダー13:30)※ランチは事前予約のみ
定休日〇水曜日、木曜日 ◆https://okumatsushima.lanehotel.jp/cuisine/

H&H Labo

電話〇080-3334-7744 住所〇東松島市野蒜ヶ丘三丁目20-2
営業時間〇10:00~17:00 定休日〇月曜日、火曜日
◆https://www.instagram.com/handhiabo

●107 kitchen 紗乃音

電話〇050-8884-9810 住所〇東松島市野蒜ヶ丘三丁目20-2
営業時間〇10:00~19:00 定休日〇火曜日
◆https://www.instagram.com/107kitchen/

オルレコース周辺の宿泊施設

※送迎の有無は、コースまでの送迎ではなく、宿まで。※宿泊は、全て要予約。

●大高森観光ホテル

電話〇0225-88-2121 住所〇東松島市宮戸字川原3
◆収容人数:25名
◆部屋数:10室
◆IN 14:00
◆OUT 10:00
◆https://www.ohtakamori.com



●漁師民宿 桜荘

電話〇0225-88-3206 住所〇東松島市宮戸字里25
◆収容人数:20名
◆部屋数:7室
◆IN 15:00
◆OUT 9:30
◆http://sakura-k2.com



●民宿 山根

電話〇0225-88-3349 住所〇東松島市宮戸字三ツ河38
◆収容人数:20名
◆部屋数:7室
◆IN 14:00
◆OUT 10:00
◆送迎:有
◆http://www.k2f.jp/yamane/



●民宿 かみの家

電話〇0225-88-4141 住所〇東松島市宮戸字月浜16-1
◆収容人数:40名
◆部屋数:8室
◆IN 15:00
◆OUT 10:00
◆送迎:有
◆https://okumatsushima.wixsite.com/kaminote



●民宿 新浜荘

電話〇0225-88-2045 住所〇東松島市宮戸字三ツ河31
◆収容人数:25名
◆部屋数:5室
◆IN 15:00
◆OUT 9:30
◆送迎:有
◆https://ntqs941.wixsite.com/sinhamasou



●汐さいの宿 ちどり館

電話〇0225-88-2066 住所〇東松島市宮戸字横山11-1
◆収容人数:30名
◆部屋数:7室
◆IN 15:00
◆OUT 10:00
◆送迎:有
◆http://chidorikan.com



●KIBOTCHA(キボッチャ)

電話〇0225-25-7319 住所〇東松島市野蒜字亀岡80
◆収容人数:68名
◆部屋数:14室
◆IN 15:00 OUT 10:00
◆送迎:有
◆日帰り入浴:有
◆https://kibotcha.com/guide



●いろどりの丘

電話〇0225-25-7577 住所〇東松島市野蒜ヶ丘2-25-2
◆収容人数:10名
◆部屋数:シングル2室、
ツイン2室、4人部屋1室
◆IN 16:00 OUT 10:00
◆日帰り入浴:有
◆https://irodori.jmdo.org/guide/hotel



●奥松島LANE HOTEL(レーンホテル)

電話〇0225-86-2501 住所〇東松島市野蒜ヶ丘3-29-1
◆収容人数:68名
◆部屋数:29室
◆IN 15:00~19:00 OUT 10:00
◆日帰り入浴:有
◆https://okumatsushima.lanehotel.jp



※要予約で民宿で日帰り入浴が可能なところあり。

オルレ服装



リュック

日帰りなら20~25ℓくらい、1泊以上なら30ℓくらいが良いです。リュックを背負うときは、腰のベルト、胸のベルトの順で締め、肩のひもを引っ張って、リュックが肩にぴったりなるようにすると負担がかりません。

登山服

トレッキング用のウェアは、体を温めたり、汗を早く逃がしてくれる機能があるため、歩いたり、休んだりするときに体温維持に役立ちます。ウィンドブレーカーや帽子や、レインコートを準備すると良いです。

靴

オルレコースでは、履きなれたミッドカットやトレッキング用の靴が良いです。

※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。