



**交通資訊**

● 矢本計程車 TEL.0120-02-3181 ● 東松島 MARUSEN 計程車 TEL.0120-44-2188  
● 奧松島觀光計程車 TEL.0225-88-3048 ● ANSHIN 計程車 TEL.0225-98-7177

**計程車資訊**

● 矢本計程車 TEL.0120-02-3181 ● 東松島 MARUSEN 計程車 TEL.0120-44-2188  
● 奧松島觀光計程車 TEL.0225-88-3048 ● ANSHIN 計程車 TEL.0225-98-7177

■ 發行 東松島市產業部商工觀光課 〒981-0303 宮城縣東松島市小野字新宮前 5 番地  
TEL.0225-82-1111 (代表號) FAX.0225-87-3804  
官網 <http://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp>  
電子郵件信箱 [kanko@city.higashimatsushima.miyagi.jp](mailto:kanko@city.higashimatsushima.miyagi.jp)

東松島市商工觀光課 Facebook  
東松島市商工觀光課 Instagram  
東松島市商工觀光課 YouTube

東松島市商工觀光課 光課官網

2025.9



# Higashi Matsushima

帶您深入體驗東松島樂趣的旅遊導覽手冊

## 滋潤心靈之旅 東松島。

歡迎來到清風吹拂的蔚藍王國。

漫步探索東松島的各式風情  
旅館／民宿列表

道之驛東松島

絕景巡禮之旅～搭乘遊覽船吧！～  
奧松島繩文村歷史資料館／  
奧松島體驗網

東松島自豪的美味



接受外國人的醫療機構



災害資訊應用程式



# 歡迎來到 清風吹拂的蔚藍之國。

眾島散布的「蔚藍」深海。  
寬廣無垠的「蔚藍」天空。  
藍色衝擊波飛行表演隊以特技飛行牽引出一道道劃過天際的白煙，帶來「蔚藍」衝擊。  
放眼望去，東松島市景皆是一片「蔚藍」。  
只要探訪蔚藍之國東松島，意想不到的感動絕對會降臨。

## 入選全球百大永續觀光地

2022年9月，本市成為縣內首個被永續旅遊目的地國際認證機構「Green Destinations(GD:荷蘭)」評選為「全球百大永續觀光地」的城市。  
由公營和私營部門共同開發的宮城偶來奧松島路線，符合15項國際標準，獲得了高度評價。



## 最佳觀光之鄉認證

2023年10月，本市奧松島地區是東北地區第一個被聯合國促進永續旅遊業「最佳觀光之鄉(西班牙)」認證為「最佳觀光之鄉(BTV)」的地區。  
針對該地區在9個領域的成果進行評估，包括文化資源的推廣和保護，以及經濟、社會和環境領域的永續性。



## 發現松島灣的無限魅力

以日本三景之一著稱的松島灣。

不僅景色怡人，在豐富大自然的恩賜下，在這裡也可享受美食、活動等各種樂趣。

自古以來，當地人們的生活，就和這個港灣密不可分，如果進一步對他們的記憶抽絲剝繭，就能對這裡的魅力有更深一層的認識。

只要來過，就會忍不住一訪再訪——動身前往這充滿魅力的景點吧。

### 由宮戶島大高森山頂眺望松島灣絕景

宮戶島位於東松市南部，周邊一帶被稱為「奧松島」。



**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

世界を変えるための17の目標

2018年內閣府於全國29個自治體中，  
選定東松島市為SDGs永續發展城市。



脫炭素先行地域

2022年東松島市被選為國家區域脫碳先行區。  
運用在地資源，製造再生能源產生電力，並提供當地使用，持續進行地區活性化。



# 漫步探索 東松島的各式風情

## 東松島市 / 住宿設施

午餐 … 提供午餐服務 (不須住宿)。(需電話確認)



### 大高森觀光飯店

地址／東松島市宮戸字川原 3  
TEL.0225-88-2121  
房間數／10 間  
IN 14:00 / OUT 10:00  
<http://www.ootakamori.com/>



### 漁師民宿 櫻莊

地址／東松島市宮戸字里 25  
TEL.0225-88-3206  
房間數／7 間  
IN 15:00 / OUT 9:30  
<http://sakura-k2.com>



### 民宿 KAMI之家

地址／東松島市宮戸字月濱 16-1  
TEL.0225-88-4141  
房間數／8 間  
IN 15:00 / OUT 10:00  
<http://okumatsushima.wixsite.com/kaminoie>



### 民宿 山根

地址／東松島市宮戸字三 Sa 河 38  
TEL.0225-88-3349  
房間數／7 間  
IN 14:00 / OUT 10:00  
<https://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp/jikan/tomaru/index.html>



### 民宿 新濱莊

地址／東松島市宮戸字三 Sa 河 31  
TEL.0225-88-2045  
房間數／5 間  
IN 15:00 / OUT 10:00  
<http://ntqsf941.wixsite.com/sinhamasou>



### 潮騷之宿 CHIDORI 館

地址／東松島市宮戸字横山 11-1  
TEL.0225-88-2066  
房間數／7 間  
IN 15:00 / OUT 10:00  
<http://chidorikan.com/>



### BUSINESS HOTEL Metro

地址／東松島市牛網字車站前 1-7-6  
TEL.0225-86-1751  
房間數／6 間  
IN 15:30 / OUT 12:00  
<http://bhotel-metro.com/>



### Value The Hotel 東松島矢本

地址／東松島市小松字谷地 215  
TEL.0225-84-1567  
房間數／單人房 337 間、精緻雙人房 22 間、雙床房 41 間、三人房 7 間  
IN 15:00 / OUT 10:00  
<http://www.valuethotel.jp/yamoto/>



### Four Seasons Hotels 矢本

地址／東松島市矢本字裏町 88-1  
TEL.0225-82-2377  
房間數／60 間  
IN 16:00 / OUT 10:00  
<http://fs-yamoto.com/>



### 三好旅館

地址／東松島市矢本字河戸 14-1  
TEL.0225-82-3041  
房間數／8 間  
IN 15:00 / OUT 10:00  
<https://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp/jikan/tomaru/index.html>



### 旅館 小金莊

地址／東松島市矢本字野中 12-1  
TEL.0225-82-2285  
房間數／11 間  
IN 16:00 / OUT 9:30  
<https://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp/jikan/tomaru/index.html>



### KIBOTCHA

地址／東松島市野蒜字龜岡 80 番  
TEL.0225-25-7319  
房間數／16 間  
IN 15:00 / OUT 10:00  
<http://kibotcha.com>



### 奧松島 LANE HOTEL

地址／東松島市野蒜 3 丁目 29-1  
TEL. 0225-86-2501  
房間數／29 間  
IN 15:00~19:00 / OUT 10:00  
<https://okumatsushima.lanehotel.jp/>



### IRODORI 之丘

地址／東松島市野蒜 2 丁目 25-2  
TEL.0225-25-7577  
房間數／單人房 2 間、雙床房 2 間、四人房 1 間  
IN 16:00 / OUT 10:00  
<https://irodori.jmdo.org>

## 漫步東北海岸線

「MICHINOKU 海風步道」是指青森縣至福島縣太平洋沿岸約 1,000 公里的長程步道，包括東松島市沿岸。

這條步道的魅力在於豐富的動態海景。在東松島市區段，沿著運河能見到以藍色衝擊波飛行表演隊而聞名的航空自衛隊松島基地；還可以從奧松島乘船前往浦戶群島，欣賞松島灣的宜人景色。



### ■MICHINOKU 海風步道

○總距離約 1,000 公里／東松島市區間約 21 公里  
※由宮戶島前往浦戶諸島間的渡輪須於 5 天前預約。(需注意航行時間)  
預約窗口：名取步道中心 (022-398-6181)



## 信步環遊東松島。

「OLLE」這種徒步旅行，是從韓國濟州島開始風行起來的。在濟州島的方言中，「OLLE」意味著從馬路通往家中的小巷，現在已成為健行的代名詞。

OLLE 的魅力在於能夠以步行的方式，享受貼近山岳及海岸線、親身感受大自然的樂趣。

宮城縣內五行程之一的奧松島行程，可以在環遊宮戶島的同時，感受繩文歷史與自然的魅力。

### ■宮城 OLLE 奧松島行程

○距離 約 10 公里／所需時間 約 4 小時／難度 中級  
行程地圖、紀念章設置處／蔚藍色





# 道之驛 東松島

道の駅 東松島



在一樓的物產區，除了可購買到東松島市的在地特產與新鮮蔬果。  
還有藍色衝擊波飛行表演隊相關周邊商品可供選購！  
販售商品多達約2,000種！

其中最夯的原創商品

「來自天空的贈禮」

內含印有  
藍色衝擊波飛行表演隊  
圖案的餅乾。



■東松島市小松字上二間堀 112 番地 5  
三陸高速公路上行線矢本休息站直通  
※無法由三陸道直接通往一般道路  
從 JR 仙石線開車約 20 分鐘  
■TEL.0225-25-6301



HP



@MICHINOKEI.HIGAMATSU  
Instagram



X



MAP

## 物產區

9:00 ▶ 19:00

※依季節可能有所變動。  
詳情請查看官網！

也有道之驛  
原創商品  
等您來發掘唷！



藍色主題，  
應有盡有！  
松島藍色霜淇淋



超夯  
海苔鹽味拉麵

## 美食區

11:00 ▶ 19:00

※依季節可能有所變動。  
詳情請查看官網！

2樓美食區，提供使用東松島市特產  
製作的料理！  
有使用牡蠣和海苔製作的海苔鹽味  
拉麵，還有使用長壽味噌製作的味噌  
豬排日式套餐！

另外，也設有  
兒童遊戲空間  
喔！



還有視野極佳的露天座席。  
有機會能看到藍色衝擊波飛行表演隊的訓練飛行喔！



來和紀念碑  
拍張紀念照吧！



#道之驛東松島  
#東松島時光

戶外還設有  
趣味十足的  
兒童遊具！



## 觀光導覽區

9:00 ▶ 17:00

※依季節可能有所變動。  
詳情請查看官網！

觀光導覽人員將為你推薦東松島  
市內必訪景點！就算是初次造訪，  
也能玩得安心又開心！



在觀光導覽區，更可透過VR體驗，身歷  
其境地感受藍色衝擊波飛行表演隊  
360° 的震撼飛行訓練畫面！





# 絕景巡禮之旅 ～搭乘遊覽船吧！～

## 日本三大溪谷「嵯峨溪」

～激發冒險心的遊覽船巡航～

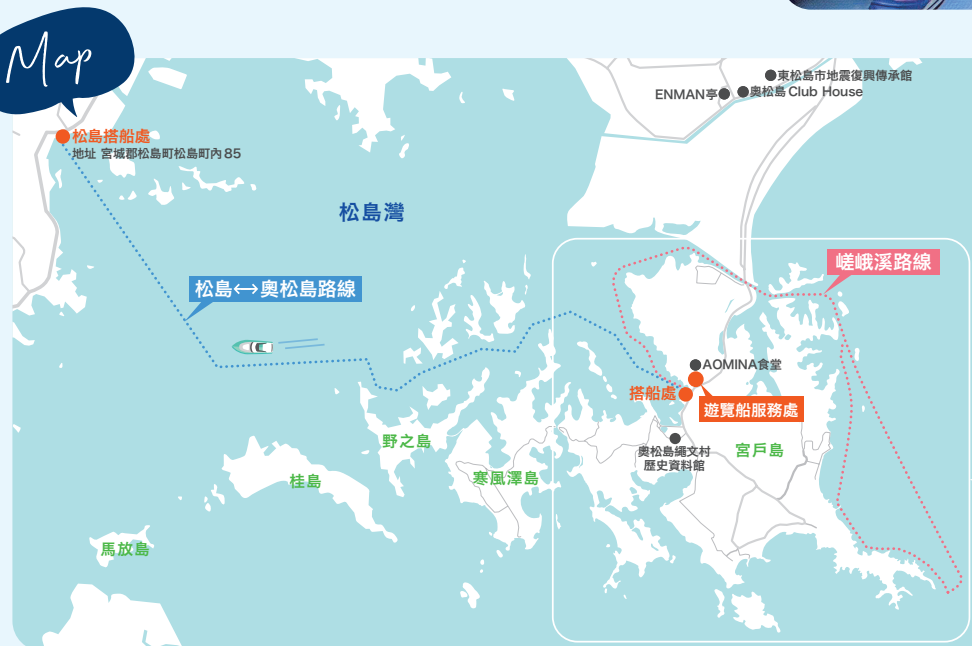
與大分縣的耶馬溪、岩手縣的狹鼻溪並列為日本三大溪谷之一的「嵯峨溪」。搭乘遊覽船，就能近距離欣賞被海浪和風雨侵蝕而成的20～40公尺海蝕崖。



## 日本三大風景「松島⇄奧松島」

～從名勝到壯觀～

這是連接「松島」和「奧松島」的定期觀光船。松島是日本三大名勝之一，與京都府的天橋立、廣島縣的宮島齊名。奧松島則有可以眺望松島絕美景色的觀景點。



## 日本三大風景【松島⇄奧松島路線】

●所需時間：單程約25～35分鐘  
船費（單程）／成人750日圓、小學生400日圓  
開放時間／每週日  
①10:30 從松島出發  
②12:30 從奧松島出發

## 日本三大溪谷【嵯峨溪路線】

●所需時間：60分鐘  
船費／成人2,000日圓、小學生1,500日圓  
最後班次時間／4月～9月 16:00  
10月～3月 15:00



### 洽詢／預約

奧松島遊覽船服務處  
TEL.0225-88-3997

開放時間／8:15～17:00  
公休日期／無休 ※若天候不佳即取消航行  
最少航行人數／嵯峨未來…5名成人  
第二和第五嵯峨…各3位成人



月濱海水浴場

## 月濱海水浴場

### ●月濱海水浴場

因為海浪平穩，最適合有小朋友的家庭休閒活動。

開放期間 7月中旬～8月下旬

諮詢專線 東松島市商工觀光課 TEL.0225-82-1111

## 奧松島體驗網

## 可享受收穫喜悅以及 海邊自然景觀的體驗式行程

由現任漁師傳授漁業體驗、充分享受大海樂趣的海洋體驗，運用東松島豐富的自然環境進行體驗項目。講師全都接受過培訓講座培訓，不僅個人，也歡迎學校、公司團體等申請。

東松島市宮戶字月濱 74  
TEL.0225-88-2939 /  
070-8952-1505

查看官方網站，  
請點擊此處



### 操船體驗

期間／全年 所需時間／約1小時 人數／4人起  
費用／2,000日圓

### 船釣體驗

期間／全年 所需時間／3小時以內 人數／4人起  
費用／4,000日圓(含釣餌費用)

### 刺網網魚體驗

期間／全年 所需時間／約1小時 人數／4人起  
費用／3,000日圓

### 筐魚體驗

期間／全年 所需時間／約1小時 人數／4人起  
費用／2,500日圓

### PICK UP MENU

#### 「筐魚體驗」

將「筐」放入魚餌，  
設置在海底一段時間，  
再拉上來。  
不同季節可捕獲不同  
魚類。



## 奧松島繩文村歷史資料館



奧松島繩文村歷史資料館位於宮戶島里濱地區。這裡展示著從島上的里濱貝殼塚出土的繩文土器、骨角器、以及飾品，也有體驗方案，享受變身為繩文人的樂趣。

查看官方網站，  
請點擊此處



東松島市宮戶字里81-18  
TEL.0225-88-3927  
9:00～16:30  
週三／年初年末休館  
※體驗需預約

門票／一般400日圓  
高中生300日圓  
中小學生150日圓

### 體驗方案

- ◎生火體驗 (150日圓)
- ◎製作勾形玉墜 (400日圓)
- ◎製作鹿角飾鏈 (400日圓)
- ◎編布製作 (400日圓)
- ◎製作裝飾品 (300日圓)
- ◎製作腰飾複製品 (400日圓)

### PICK UP MENU

#### 「繩文製鹽」

與繩文人使用相同製鹽技術  
做鹽。  
先製造鹽土器，再用這個土器  
將海水煮乾。(行程共兩次)



### 4月 牡蠣養殖體驗

4月：採苗 11月：收成

課程全兩次

### 5月 GW企劃 繩文體驗、體感 WEEK !

#### 繩文捕魚～制作釣鉤及海釣體驗～

第一天：制作釣鉤、  
第二天：海釣

課程全兩次

### 6月 繩文製鹽

6月：製作製鹽土器、  
9月：製鹽

課程全兩次

### 7月 繩文教室

7月：製作土器、8月：室外燒製土器、9月：繩文料理

課程全三次

### 8月 暑假企劃 來吧！一起去繩文村！

### 10月 奧松島繩文村祭

#### 歷史探訪巴士旅遊 in 東北

### 11月 挑戰藤編！

第一天：採集藤、  
第二天：藤編

兩日課程

※費用請於資料館官網確認。  
※內容可能有所調整。  
※各體驗活動預計於3月開始受理。



# 東松島自豪的美味

📍店舖名稱 📍所在地 🕒營業時間 📅公休日 📞聯絡專線



## Alga Marina(海藻)

使用義大利麵粉及起司所製作出來的道地拿坡里披薩，上面灑滿大量的東松島產海苔。

📍DITUFF  
📍東松島市赤井字有明2-1  
🕒11:30 ~ 14:00(最後點餐時間) / 17:30 ~ 20:00(最後點餐時間)  
📅週二/週三  
📞0225-90-3023

## 藍色衝擊波飛行表演隊聖代

使用東松島產低筋麵粉的藍色衝擊波飛行表演隊蛋糕，加在聖代上。



## 燉牛肉蛋包飯

以市內產的稻米所炒出來的雞肉炒飯，精心熬製而成的牛肉醬汁也是絕頂美味。

📍Restaurant Paradise  
📍東松島市矢本字河戶24  
🕒11:00 ~ 14:00 / 17:00 ~ 20:30  
📅週三(國定假日當天營業，公休日順延至隔日)  
📞0225-82-2117

## 海苔烏龍麵

在麵糰裡加入當地大曲養殖的「進貢皇室的濱濱海苔」的烏龍麵。

📍株式會社 相撲火鍋萩乃井  
📍東松島市矢本字河戶29-2  
🕒11:00 ~ 14:00 / 15:30 ~ 21:00  
📅元旦  
📞0225-82-2478

## 水芹火鍋

這個火鍋，以當地生產的水芹為主角。請與鴨肉高湯一併享用。

📍酒屋屋 凜  
📍東松島市矢本字榮町60  
🕒週日~週四 18:00 ~ 23:00 / 週五、週六 至 24:00  
📅不定休 ※請來電洽詢。  
📞0225-83-2312



## 草莓蛋糕聖代

大量使用東松島草莓的聖代，只有在限定期間才能品嚐到它的美味！裡面還加了店家最受歡迎的巧克力蛋糕和布丁。

📍Bakery café Le nid d'hirondelle  
📍東松島市小野字中央17-1  
🕒週三~週五 10:30~16:00 / 週六 10:00~15:00  
📅週日、週一、週二  
📞070-1145-4420



## 使用東松島市野蒜產的中筋麵粉「夏黃金」製作而成的「鄉村麵包」

除了有口感較硬的鄉村麵包(使用當地產的中筋麵粉，以及葡萄乾發酵的自家製酵母)之外，也有紅豆麵包、菠蘿麵包等古早味甜麵包。

📍麵包與烘焙甜點店 TARO BAKERY  
📍東松島市赤井字館前171-5  
🕒10:00 ~ 16:00(售完為止)  
📅週日、週一  
📞0225-82-8349



## 海鮮豪華蓋飯

層層堆疊的豐富當季海鮮珍品，豐盛滿溢每一口都是極致享受。

📍AOMINA 食堂  
📍東松島市宮戶字川原5番地1  
🕒11:00 ~ 15:00(最後點餐時間14:30)  
📅週二(國定假日當天營業，公休日順延至隔日)  
📞080-1661-1887

## 時令海鮮蓋飯

主廚嚴選當季新鮮漁獲，匠心打造的海鮮蓋飯。創造出深受饕客喜愛的美味午餐、晚餐。

📍飲食處 AGORA  
📍東松島市矢本字上新沼19-1  
🕒11:30 ~ 14:00(LO13:45) / 17:30 ~ 20:30(不包括宴會等)  
📅不定休 ※請來電洽詢。  
📞0225-83-3399



## 海之幸拉麵

請盡情享受這新鮮海味，以及口感清爽的湯頭。

📍ENMAN 亭  
📍東松島市野蒜字北赤崎42-2  
🕒10:00 ~ 19:00  
📅每個月第二、第四個週三  
📞080-5579-3769

