

＼アクティビティを楽しみながら健康に！／

■健康づくりのための身体活動の基準

◆身体運動と運動強度・消費カロリーの例
(14～64歳の身体活動(生活活動・運動)の基準)

強度が3メッツ(※)以上の身体活動を
23メッツ・時/週行う。
具体例として歩行又はそれと同等以上の
強度の身体活動を毎日60分行う。

厚生労働省「健康づくりのための運動基準2013」
(平成24年)

※メッツ: 運動強度: 座位安静時・代謝量(酸素摂取量で
約3.5ml/kg/分)を基準にした運動強度指数のこと。
右表のように、運動内容によりメッツ値が異なります。

運動種類	ヨガ	ゴルフ	ウォーキング	サイクリング
基準体重	60kg			
運動条件	手引きカート		時速5.6km (やや速足)	約20km/時
運動時間	60分			
運動強度	2.5メッツ	3.5メッツ	4.3メッツ	8.0メッツ
消費カロリー	158Kcal	221Kcal	271Kcal	504Kcal

○基準の「23メッツ・時/週」を達成するためには、ウォーキングを週6日(60分/日)行うことでクリアできる計算になります。

■スマートミール

スマートミールとは、栄養バランスのとれた食事のこと。厚生労働省では、日本人の食事摂取基準等を基本として、総エネルギーや食塩量を定め、この基準に収まる食事を推奨しています。

■東松島で スマートミールが 食べられるお店!



スマイルダイニング

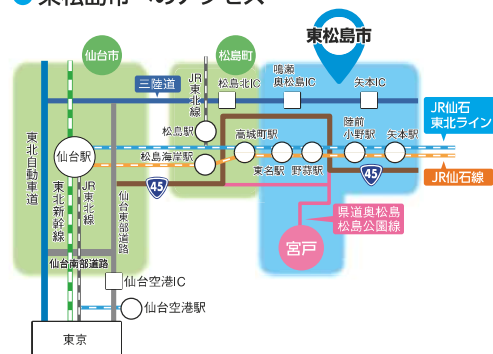
▲牛網字上江戸原4-1
☎050-5890-8225



ル・ニ・リロンデール

▲小野字中央17-1
☎070-1145-4420

●東松島市へのアクセス



●所要時間

【公共交通機関でお越しの場合】



【自動車でお越しの場合】



スポーツ健康都市 東松島市

問合せ先: 東松島市産業部商観光課 0225-82-1111
: 東松島市観光物産協会 0225-87-2322
発行: 東松島市産業部商観光課
東松島市小野字新宮前5番地
発行日: 2019年〇月



もうひとつの、まつしま

GUIDE

Cycling



SUP



Trekking



東松島市全体図

サイクリング Cycling



※大曲～野蒜海岸堤防

野蒜・小野
エリア

矢本・大曲
エリア

トレッキング Trekking



みちのく潮風トレイル
渡船ルート

奥松島遊覧船ルート

宮戸
エリア

パークゴルフ Park Golf



パークゴルフ

アクティビティ Activity



- 宮城オルレ奥松島コース
- みちのく潮風トレイルコース
- おすすめトレッキングコース
- おすすめサイクリングコース

豊かな自然を
のんびり、ゆっくり

Trekking

トレッキング



※提供:宮城県観光課

MIYAGI OLLE
宮城オルレ
MIYAGI OLLE TRAIL

【オルレとは・・・】

韓国済州島発祥の徒歩旅行の道
(トレッキングコース)の代名詞。
自然豊かな壮大な風景と、その土地の
歴史や文化を、自分のペ
ースでゆっくり楽しみなが
ら歩くことができます。



ロマンチック!
大高森からの
きれいな夕日

※提供:宮城県観光課

1 大高森

松島随一の展望地。
ここから見る夕日は息をのむ美しさ。

色々な植物や
鳥が見られる



きれいな青色野鳥
オオルリの
運が良ければ
出会える。



砂浜に咲く
ハマヒルガオ。

島々を見渡せる
稲ヶ崎からの
景色



※提供:宮城県観光課

2 稲ヶ崎公園

松島湾はもちろん、天気の良い日は福島県相馬
地方まで眺められます。

3 嵯峨溪遊覧船

日本三大溪のひとつ嵯峨溪。
小型の船舶なので岩肌を目の
前に見ることができ、迫力満点!

▲宮戸川原5-1
☎0225-88-3997



4 足湯

奥松島オルレの起点である観光案内所「あおみな」に
併設された足湯。トレッキングの後に、海を眺めながら
疲れを癒すのに最適。

あおみな
▲宮戸川原5 ☎0225-86-2177
【年中無休】



奥松島観光 ボランティアの会

大高森をはじめ、奥松島の豊かな自然
を案内してくれます。語り部コースも。

東松島観光物産協会内
▲小野字新宮前5 ☎0225-87-2322

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail

みちのく潮風トレイル (東松島市区域約21km)

青森県八戸市から福島県相馬市の沿岸域約1,000km
の日本最長のトレイル。東松島区域は雄大な海と空を満
喫する海浜コース。

名取トレイルセンター
▲名取市関上5丁目300番地
31街区1画地 ☎022-398-6181



レンタサイクルを使って、おすすめスポット巡り！
海風を感じながら、ちょっと遠くへも行ってみよう。

〈レンタサイクル貸出場所〉

●奥松島イトプラザ
9:00～16:00(無休)
☎0225-88-2611

●東松島あんでなしよっぴ まちんど
10:00～18:00(不定休)
☎0225-83-3391

●宮城県松島自然の家(要予約)
9:00～17:00(月曜定休)
☎0225-90-4323

●KIBOTCCHA
10:00～17:00(無休)
☎0225-25-7319

●あおみな
9:00～16:00(無休)
☎0225-88-3997

※予約数が多い場合は事前予約が優先されるため、利用日が決まっている方には事前予約がおすすめです。※料金や、レンタル品は貸出場所へお問い合わせ下さい。

急な気候変動やトラブル等でも安心。
サイクルキャリアを搭載したタクシーがサポートします。

貸出場所まではタクシーがおすすめ！
矢本タクシー ☎0225-90-4323



丘陵、海浜、景勝地、
サイクルスポット満載！

Cycling

サイクリング

1 東松島あんでなしよっぴ まちんど

東松島市の旬の野菜や海産物を取り扱うアンテナショップ。ガラス張りのカフェコーナーも魅力。



東松島あんでなしよっぴ まちんど

▲矢本字河戸342-2
☎0225-83-3391



2 スマイルダイニング

地元産の新鮮食材を、ボリュームたっぷり。女性にはカロリー控えめなスマートミールも。

スマイルダイニング
▲牛網字上江戸原4-1
☎050-5890-8225



3 ル・ニ・リロンデール

限定の「つばめプレート」やスイーツが人気。住宅街の中の静かなカフェでひとときを。

ル・ニ・リロンデール
▲小野字中央17-1
☎070-1145-4420



4 アグリードなるせ NOBICO

地元産の小麦や大豆でつくったバームクーヘンや納豆は人気のお土産です。



アグリードなるせ NOBICO

▲野蒜羽黒字50-1
☎0225-86-2535



ツリーハウス

ツリーハウスでひと休み



6 KIBOTCHA (キボッチャ)

5 奥松島LANE HOTEL 日帰り入浴

温泉(準天然光明石温泉「飲源の湯」:薬石光明石を主たる泉源体とする有効ミネラル成分泉。

奥松島LANE HOTEL
▲野蒜ヶ丘3丁目29-1
☎0225-86-2501

7 奥松島クラブハウス

盆栽をテーマに、音と光と水の美しい庭園を備えた文化体験施設。海鮮炭火焼きや蕎麦なども味わえます。

▲野蒜字北余景15-1 ☎0225-98-8123

青空の下、
ダイナミックに腕を振ろう

めざせ
ハイスコア!

Park Golf

パークゴルフ

ブルーインパルスが大空を舞う中



2 矢本海浜緑地公園

家族で楽しめる
遊具が充実!

▲大曲下台
☎0225-82-9472



1 矢本海浜緑地 パークゴルフ場

新設された県内最大級54ホール
の公認コース。多彩なコース設計は、
ビギナーからマニアまで大満足。

矢本海浜緑地パークゴルフ場

▲大曲下台231
☎0225-98-7089



3 奥松島運動公園マレットゴルフ場 (38ホール R2年度開設予定)

駅から近い、本格コース。
気軽にワンラウンドが楽しめます。



4 矢本運動公園マレットゴルフ場

矢本運動公園
マレットゴルフ場
▲大曲字環堀80番地
☎0225-82-6804



6 滝山公園

春には様々な種類の桜が咲き誇る絶景
スポット。展望台からはブルーインパルス
の練習風景を楽しむことも。

▲矢本字上館下118-4

5 鷹来の森運動公園

▲大塩字山崎5-1
☎0225-82-1101



地元グルメで
お腹を満たそう!



7 のりうどん

海苔をねりこんだオリジナルうどん。
今では市内各店が腕を競い合う
ソウルフードに。

ちゃんこ 萩乃井

▲矢本字河戸29-2
☎0225-82-2478



8 蔵しっくパーク

作り酒屋の跡施設を利用した交流施設。
日本庭園をみながら疲れを癒す。

蔵しっくパーク

▲矢本字北浦25 ☎0225-84-2011



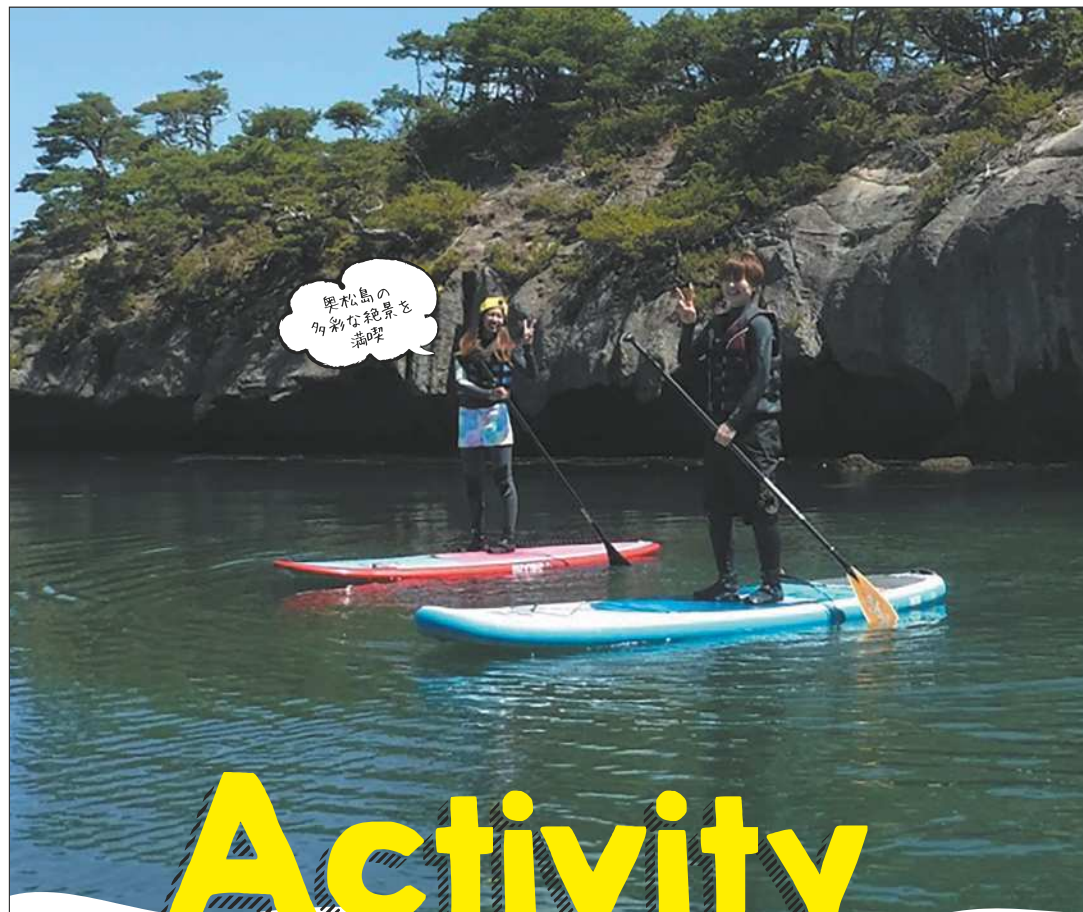
9 ダンロップスポーツウェルネスゆぶと

各種プール、天然温泉、トレーニングジムが揃う健康複合施設。
ゴルフの後はお湯につかって、ゆったり。

ダンロップスポーツウェルネスゆぶと

▲矢本字河戸342-2 ☎0225-84-3855





奥松島の
99%の景色を
満喫

Activity

アクティビティ



1 SUP(サップ)
ボードに立って、パドルで水面を漕ぎ進むアクティビティ。エメラルドグリーン洞窟や、プライベートビーチ等、探索スポット満載の人気エリアでSUPを楽しもう。

カールスパット
▲石巻市中里南4丁目5-22
☎0225-96-1705



2 シーカヤック
年間を通じて最高の景色を見ながら海の散策が楽しめます。波が穏やかなため初めてでも安心。

シーカヤックのスクール、レンタルはこちら！

アースクエスト
▲仙台市宮城野区岩切字今市90-3
☎022-702-0409



宮城県松島自然の家
▲宮戸字西大浜田1
☎0225-90-4323



奥松島体験ネットワーク
▲宮戸字74
☎0225-88-2939



3 ビーチテニス
仲間とのプレーや、砂浜はりハビリ・クールダウンにも効果的。
ビーチテニスクラブ東北
▲仙台市青葉区本町1-13-32
オーラビル2F ☎080-6035-0505



4 防災体験
子ども達から、企業、家族まで、生き延びる術、助ける知識を学ぶ総合防災体験施設。
KIBOTCHA(キボッチャ)
▲野蒜字亀岡80
☎0225-25-7319



かわいい馬と
ふれ合えるよ



5 牧場体験
繊細で優しい馬とのふれあいを通じて、穏やかな日常を取り戻します。
美馬森 八丸牧場
▲大塚字三反田22-1
☎090-9636-0325



6 スポーツカート
大空の下、小さなカートで風との一体感を楽しんでみて。
アトムサーキット
▲大塩字山崎9-1
☎0225-83-8467



7 赤坂農園
(ラベンダー摘み取り体験)
▲大塩字寺沢9 ☎090-8259-4635
※6月開園



8 イグナルファーム
いちご園
(いちご狩り)
▲大曲字櫓前21
☎090-1935-2679
※2月～6月上旬



東松島は一年中何かがある

4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

- 滝山さくらまつり
- 鳴瀬流灯花火大会
- 初日の出イベント
- 東松島夏まつり
- 東松島かき祭り
- セッコクが見ごろ
- お米・海苔・牡蠣収穫スタート
- 月浜海水浴場オープン
- ツール・ド・東北
- 青い鯉のぼりプロジェクト
- サンタをさがせ!
- 上下堤そばまつり