



もうひとつの、まつしま

GUIDE

＼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・消費カロリー之例

(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/週行うことを推奨。
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2023」
(令和5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	基準体重	運動条件	運動時間	運動強度	消費カロリー
ヨガ	60kg		60分	2.5メッツ	158Kcal
ゴルフ		手引きカート		3.5メッツ	221Kcal
ウォーキング		約5.6km/時 (やや速足)		4.3メッツ	271Kcal
サイクリング		約20km/時		8.0メッツ	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
☎090-2951-0220

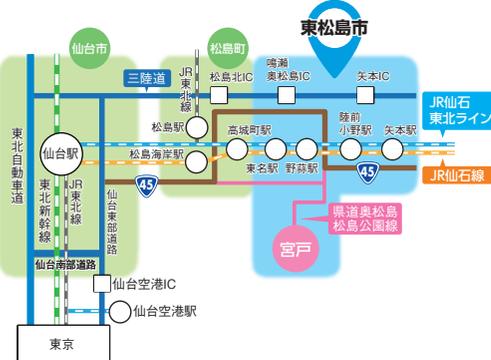


食堂花邑
●赤井字川前4311-1
☎0225-90-3298

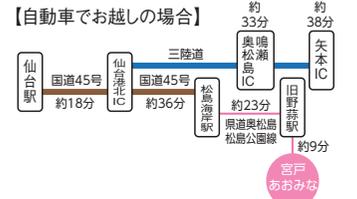
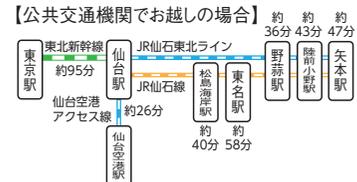


旨い食処 あgora
●東松島市矢本字上新沼19-1
☎0225-83-3399

●東松島市へのアクセス



●所要時間



スポーツ健康都市 東松島市

問合せ先: 東松島市産業部商工観光課 0225-82-1111

: 東松島観光物産公社 0225-86-1511

発行: 東松島市産業部商工観光課
東松島市小野字新宮前5番地

発行日: 2024年3月

東松島市HP観光情報



Cycling



Park Golf



Trekking



東松島市全体図

サイクリング Cycling



トレッキング Trekking



パークゴルフ Park Golf



アクティビティ Activity





豊かな自然を
のんびり、ゆっくり

Trekking

トレッキング

※提供:宮城県観光プロモーション推進室

4 あおみな

宮城オルレ奥松島コースのスタート・フィニッシュ地点にもなっていて、市内特産品を購入することが出来る。隣接するあおみな食堂では、ランチを楽しめる。



宮城オルレ 奥松島コース
MIYAGI OLLE 宮城オルレ MIYAGI OLLE TRAIL

【オルレとは・・・】

韓国済州島発祥の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きます。

- 距離 10km
- 所用時間 約4時間
- スタート・フィニッシュ地点 あおみな(宮戸字川原5-1)



ロマンチック!
大高森からの
きれいな夕日

1 大高森

松島四大観「壮観」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



ミサゴ



セッコク



島々を見渡せる
新浜岬からの
景色

2 新浜岬



※提供:宮城県観光プロモーション推進室

3 奥松島遊覧船 (嵯峨溪遊覧)

日本三大溪のひとつ嵯峨溪。
小型船舶に乗ると、眼前に岩肌を捉えることができ、その様はまさに迫力満点!

▲宮戸字川原5-1
☎0225-88-3997



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の案内をしています。

東松島観光物産公社内
▲小野字中央23-1 ☎0225-86-1511

みちのく潮風トレイル (東松島市区間約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。東松島区間は雄大な海と空を満喫する海浜コース。宮戸～寒風沢島(塩釜市)間は、地元漁師さんの漁船で渡ります。(要予約)

名取トレイルセンター
▲名取市関上東3丁目12-1
☎022-398-6181



マップ入手や
渡船情報は
こちらから!

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〉

●奥松島イートプラザ
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、年末年始休)
☎0225-83-3391

●宮城県松島自然の家
(2週間前までに要書類申請)
9:00～17:00(月曜定休、年末年始休)
☎0225-90-4323

●KIBOTCHA(返却のみ)
10:00～17:00(火曜定休)
☎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。(数に限りがあるのでご予約時にご相談ください。)

貸出場所まではタクシーがおすすめ！
矢本タクシー ☎0120-02-3181



サイクルキャリア
対応タクシー

宮戸里浜

丘陵、海浜、景勝地、
サイクルスポット満載！

Cycling サイクリング



立ち寄りスポット

5 東松島あんでなしよっぴ まちんど

東松島市の特産品やブルーインパルスグッズ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。



地元野菜を使ったスムージーが人気！

▲矢本字河戸342-2
☎0225-83-3391



のりうどん

海苔をねりこんだオリジナルうどん。



提供店舗はこちらから！



地元グルメで
お腹を満たそう！

6 いろどりの丘

カフェ、レストラン、宿泊、日帰り入浴、岩盤浴(要予約)などの機能を備えている。

▲野蒜ヶ丘二丁目25-2 ☎0225-86-1181



8 アグリードなるせ NOBICO

地元産の小麦や米でつくったバームクーヘンは人気のお土産です。

▲野蒜字羽黒50-1
☎0225-86-2535



ふる村直売



海風が
気持ちいいよ！

▲野蒜南余景



野蒜海岸

10 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。ブルーインパルスに関する作品の展示やグッズ販売を行っているGALLERY黒澤英介も併設している。

▲野蒜字北余景15-1 ☎0225-98-8123



(ランチ)

東松島の特産品を扱ったメニューを取り揃えていて、海苔そばや牡蠣の炭火焼を楽しむことができる。



9 奥松島LANE HOTEL

(日帰り入浴)

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

▲野蒜ヶ丘三丁目29-1 ☎0225-86-2501



奥松島の
玄関口！！

Park Golf

パークゴルフ

青空の下、
ダイナミックに腕を振ろう

めざせ
ハイスコア!

ブルーインパルスの
練習風景を見れることも!?

11 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。

▲みそら一丁目2-1
☎0225-98-7089



12 矢本海浜緑地公園

家族で楽しめる
遊具が充実!

▲みそら一丁目1
☎0225-82-9472



13 奥松島運動公園マレットゴルフ場

▲野蒜字北余景30-24
☎0225-82-1111 (生涯学習課スポーツ振興係)
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。



14 矢本運動公園マレットゴルフ場

▲大曲字塚掘80番地
☎0225-82-6804



15 鷹来の森運動公園

▲大塩字山崎5-1
☎0225-82-1101



15 鷹来の森運動公園 スケートボードパーク

▲大塩字山崎5-1
☎0225-82-1111
(生涯学習課スポーツ振興係)



大曲浜食堂

矢本海浜緑地パークゴルフ場内の
休養施設1階にあり、軽食を提供している。

17 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。

▲矢本字河戸342-2 ☎0225-84-3855



16 滝山公園

春にはソメイヨシノや八重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





Activity

アクティビティ



18 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。

亀岡ベース
▲野蒜字亀岡 34-3
☎0120-900-139



19 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! /

奥松島体験ネットワーク
▲宮戸字村74
☎0225-88-2939



宮城県 松島自然の家
▲宮戸字ニツ橋1
☎0225-90-4323



BUSHI
▲矢本字南浦33-9
☎080-4200-6869



20 ビーチテニス

仲間とのプレーや、砂浜での運動はリハビリ・クールダウンにも効果的。

野蒜海岸ビーチコート

▲野蒜字州崎
☎0225-82-1111
(生涯学習課スポーツ振興係)



22 牧場体験

繊細で優しい馬とのふれあいを通じて、穏やかな時間を過ごせます。

美馬森 八丸牧場
▲大塚字三反田22-1
☎090-9636-0325



かわいい馬とふれ合えるよ



甘い香りと味を楽しんで!

いちご園 (いちご狩り)

25 イグナルファーム

▲大曲字橋前21 ☎090-1935-2679
※2月~6月上旬



26 あそら農園

▲野蒜字西余景21 ☎0225-98-8123



着水泳体験!



21 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。レストランや大浴場もあり宿泊も可能です。

KIBOTCHA(キボッチャ)

▲野蒜字亀岡80
☎0225-25-7319



23 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



24 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



東松島の見どころ!!

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

- 瀧山桜まつり
- 鳴瀬流灯花火大会
- 東松島夏まつり
- 松島基地航空祭
- 初日の出イベント
- セッコクが見ごろ
- 月浜海水浴場オープン
- 青い鯉のぼりプロジェクト
- ツール・ド・東北
- 上下堤そばまつり
- 産業祭
- お米 海苔・牡蠣 収穫スタート