



交通信息

东松岛市商工観光課 Facebook

东松岛市商工観光課 Instagram

东松岛市商工観光課 YouTube

周边地区的旅游信息

石卷市観光協会 HP

女川観光協会 HP

松島観光協会 HP

宮城県国際旅游主题区

出租车信息

● 矢本出租车 TEL.0120-02-3181 ● 东松岛 MARUSEN 出租车 TEL.0120-44-2188

● 奥松岛观光出租车 TEL.0225-88-3048 ● 安心出租车 TEL.0225-98-7177

■ 发行 东松岛市产业部商工観光課 〒981-0303 宮城県東松島市小野字新宮前5番地
TEL.0225-82-1111 (代表號) FAX.0225-87-3804
网页 <https://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp>
邮件信箱 kanko@city.higashimatsushima.miyagi.jp



Higashi Matsushima

享受更舒畅的东松岛旅游导览手册

滋润心灵之旅 东松岛。

来到清风掠过的蓝色王国。

行走间发现！东松岛的多彩魅力
旅馆・民宿名单

日本三大溪 畅游嵯峨溪！
嵯峨溪游览／奥松岛健行路线

想知道更多！感受更多！
奥松岛绳文村历史资料馆／
奥松岛体验网

东松岛美味骄傲



接受外国人的医疗机构

来到清风掠过的 蓝色王国。

岛屿浮沉在辽阔海面上海水的「蓝」。
无际天空的「蓝」。
翱翔天际间划出道道白烟的「蓝色」冲击--蓝色冲击波飞行表演队的特技飞行。
东松岛市充满如此多样的“蓝”的景色。
若来到这蓝色的天国东松岛,定能让您有意想不到的感动。

入选全球可持续旅游目的地 TOP100

2022年9月,本市首次入选可持续旅游目的地国际认证机构“Green Destinations(GD: 荷兰)”评选的“世界可持续旅游目的地TOP100”。
在满足15项国际标准的基础上,官民一体整備宮城偶来奥松岛路线,这些举措得到了好评。



认定为最佳旅游乡村

2023年10月,本市奥松岛地区被联合国机构“UN Tourism(西班牙)”
认定为促进可持续旅游业的“最佳旅游乡村(BTV)”,这是在东北首次获此殊荣的地区。
在文化资源的振兴和保护、经济、社会和环境领域的可持续性9个领域,当地采取的举措得到了好评。



踏上松岛湾魅力之旅

作为日本三景之一声名远播的松岛湾。

不仅有美丽的景观,丰饶的大自然更是赋予了这里各式各样的美食和娱乐活动,带您领略无穷乐趣。

打开自古以来就与海湾共生的人们的记忆,您将感受到更大的魅力。

快来踏上定会让您去过一次还想再去的魅力之旅吧。

从宫户岛大高森山顶瞭望松岛湾的绝佳景色

宫户岛是位于东松岛市南部的岛屿,周边被称为「奥松岛」。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

2018年,东松岛市作为全国29个自治体之一,
被内阁府选为SDGs未来城市。



脱炭素先行地域

2022年,东松岛市被选为国家脱碳领先地区。
实现利用地区资源发电的可再生能源电力的自产自销,激发地区发展活力。

行走间发现！ 东松岛的多彩魅力

～新滨岬～

～大曲滨蓝色鲤鱼旗项目～

～野蒜海岸～

～大曲滨狮子舞～

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail

～海滨绿地公园西侧自行车道～

悠闲巡游东松岛。

起点在韩国济州岛的徒步旅行「OLLE」。OLLE 是济州方言，意思是「从大道通向家中的狭窄小巷」，现已成为健行路线的代名词。

OLLE 的魅力在于能在行走间近距离感受欣赏海岸线和山峦等自然美景。

奥松岛路线是宫城县内的五大路线之一，绕宫户岛一圈，能在健行过程中领略绳文历史与大自然。

■宫城 OLLE 奥松岛路线

○距离 约10km / 所需时间 约4小时 / 难易度 中級
路线地图・盖章处设置地点 / AOMINA

行走在东北的海岸线。

「陆奥潮风小径」是沿太平洋沿岸连接青森县和福岛县的约 1,000km 的长径步道，东松岛市沿岸也是其中的一部分。

这条小径的魅力在于丰富的动态海洋景观。在东松岛市的区间内，运河沿岸可以看到因蓝色冲击波飞行表演队而为人所知的航空自卫队松岛基地，可以换乘船从奥松岛前往浦户群岛，欣赏松岛湾的绝佳景观。

■陆奥潮风小径

○总长约 1,000km / 东松岛市区间约 21km
※从宫户岛到浦户群岛间的船需要至少提前 5 天预约。（请注意航行时间）
预约窗口：名取小径中心（022-398-6181）

MIYAGI OLLE



～大高森～

东松岛市 / 住宿设施

午餐 ... 也可仅享用午餐（需电话确认）



民宿 KAMI 之家

地址 / 东松岛市宫户字月滨 16-1
TEL.0225-88-4141
房间数 / 8 室
IN 15:00 / OUT 10:00
<https://okumatsushima.wixsite.com/kaminoie>



民宿 山根

地址 / 东松岛市宫户字三 sa 河 38
TEL.0225-88-3349
房间数 / 7 室
IN 14:00 / OUT 10:00
<https://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp/jikan/tomaru/yamane.html>



民宿 新滨庄

地址 / 东松岛市宫户字三 sa 河 31
TEL.0225-88-2045
房间数 / 5 室
IN 15:00 / OUT 9:30
<https://ntqsf941.wixsite.com/sinhamasou>



潮骚之宿 CHIDORI 馆

地址 / 东松岛市宫户字横山 11-1
TEL.0225-88-2066
房间数 / 7 室
IN 15:00 / OUT 10:00
<https://chidorikan.com/>



BUSINESS HOTEL Metro

地址 / 东松岛市牛网字驛前 1-7-6
TEL.0225-86-1751
房间数 / 6 室
IN 15:30 / OUT 12:00
<https://bhotel-metro.com/>



Value The Hotel 东松岛矢本 (仙台東松島矢本惠值酒店)

地址 / 东松岛市小松字谷地 215
TEL.0225-84-1567
房间数 / 单人房间 337 室、小型双人间 22 室、双人房间 41 室、三人间 7 室
IN 15:00 / OUT 10:00
<https://www.valuethotel.jp/yamoto/>



Four Seasons Hotels 矢本 (矢本四季酒店)

地址 / 东松岛市矢本字裏町 88-1
TEL.0225-82-3041
房间数 / 60 室
IN 16:00 / OUT 10:00
<https://fs-yamoto.com/>



三好旅馆

地址 / 东松岛市矢本字河戸 14-1
TEL.0225-82-3041
房间数 / 8 室
IN 15:00 / OUT 10:00
<https://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp/jikan/tomaru/sankoryokan.html>



旅馆 小金庄

地址 / 东松岛市矢本字野中 12-1
TEL.0225-82-2285
房间数 / 15 室
IN 16:00 / OUT 9:30
<https://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp/jikan/tomaru/koganano.html>



KIBOTCHA

地址 / 东松岛市野蒜字龟网 80 号
TEL.0225-25-7319
房间数 / 14 室
IN 15:00 / OUT 10:00
<https://kibotcha.com>



奥松岛 LANE HOTEL

地址 / 东松岛市野蒜丘 3 丁目 29-1
TEL. 0225-86-2501
房间数 / 29 室
IN 15:00~19:00 / OUT 10:00
<https://okumatsushima.lanehotel.jp/>



IRODORI 之丘

地址 / 东松岛市野蒜丘 2 丁目 25-2
TEL.0225-25-7577
房间数 / 单人房 2 室、双人间 2 室、4 人间 1 室
IN 16:00 / OUT 10:00
<https://irodori.jmco.org>



大高森观光宾馆

地址 / 东松岛市宫户字川原 3
TEL.0225-88-2121
房间数 / 10 室
IN 14:00 / OUT 10:00
<https://www.ootakamori.com/>



渔师民宿 樱庄

地址 / 东松岛市宫户字里 25
TEL.0225-88-3206
房间数 / 7 室
IN 15:00 / OUT 9:30
<https://sakura-k2.com>

畅游日本三大溪 嵯峨溪！

诱发冒险心的 自然漫步 & 游览船周游观光

嵯峨溪与大分县的邪马溪、岩手县的猊鼻溪并称为日本三大溪，是宫户岛最南端突出约 2km 的半岛。经过长久岁月怒涛与风雨侵蚀所形成的陡峭悬崖气势迫人。

除了在半岛的健行路线漫步外，还建议您乘坐游览船，在海上欣赏绝佳风景。



「老手船长悄悄告诉您/
绝不能错过这里！」



奥松岛游览船 船长
櫻井 哲 先生

嵯峨溪的景色会随着季节和天气而变化，没有一天是相同的。希望能够多次来访，找到您最喜欢的嵯峨溪景色。



若想尽情享受嵯峨溪的醍醐味的话，乘坐游览船是最佳选择。小型游览船靠近海面，能近距离观察岩石表面。

外形有趣味的小岛

表面雪白的美丽岩石散布各处的嵯峨溪。其中有些看起来像龟，有些看起来像大象的鼻子，造型非常有趣，适合拍照留念。还有些地方侵蚀加剧，形成了神秘的洞窟。

初夏时节，岩石上盛开的花朵也不能错过

乘船靠近仔细观察，会看到岩石上开着小小的花朵。这是兰科的附生植物「细茎石斛」，开花时期在 5 月下旬～6 月上旬。现已是稀有野生品种。



细茎石斛

日本三景【松岛 ↔ 奥松岛路线】

●所需时间：单程约 25 ～ 35 分钟

乘船费用（单程）／成人 750 日元、小学生 400 日元

营业时间／每周星期日

- ①从松岛出发 10 点 30 分
- ②从奥松岛出发 12 点 30 分

日本三大溪【嵯峨溪路线】

●所需时间：60 分钟

乘船费用／成人 2,000 日元、小学生 1,500 日元

营业时间／8 点 15 分～17 点

休息日／无休 ※可能因天候不佳而停航

最小开航人数／嵯峨未来…成人 5 名

第二・第五嵯峨…成人各 3 名

洽询／预约



奥松岛游览船问讯处
TEL.0225-88-3997

月滨海水浴场

●月滨海水浴场

此地的海浪较为稳定，最适合有幼小儿童家庭的休闲娱乐。

游泳可能期间 7 月中旬～8 月下旬

洽询 东松岛市商工观光课 TEL.0225-82-1111



月滨海水浴场

学习体验！ 东松岛的历史与自然

奥松岛绳文村历史资料馆

了解学习与自然共生的
绳文人的智慧与文化的博物馆

真正的贝壳冢的断面面

展示着绳文人的立体模型等各种物品，可以从
了解当时的生活状况。

里滨贝冢就像是个时光隧道！
还留有与当时不变的地形。想不想
在此与这大海共生的绳文人们的
生活有个交会呢？

奥松岛绳文村历史资料馆
展示解说员
土井加奈惠女士

位于宫户岛里滨地区的奥松岛绳文村历史资料
馆展示着在从岛上里滨贝冢出土的绳文土器、骨角
器、石器、装饰品等器物。还有成为百分百的绳文
人的体验项目。

● 东松岛市宫户字里81-18
● TEL.0225-88-3927
● 9:00～16:30
● 星期三・年末年初休馆
※体验课程需预约

■ 入馆费／一般 400日元
高中生 300日元
小・中学生150日元

体验项目

- 起火体验 (150日元)
- 制作勾形玉坠 (400日元)
- 制作鹿角装饰链 (400日元)
- 编布制作 (400日元)
- 制作装饰品 (300日元)
- 制作腰部复制装饰品 (400日元)

奥松岛体验网

感受收获的喜悦
以及海滨的自然的体验型项目

充分利用东松岛丰饶的自然环境，开设各种体验项目，如由现役渔师教授的
渔业体验、海洋中尽情享受的海洋体验等。所有的指导员都接受过培训课程。
除个人外，学校、法人等团体也可以参加。

● 东松岛市宫户字月滨74
● TEL.0225-88-2939 / 070-8952-1505
※一律需要预约



推荐
举办体验
活动日历

举办不同于一般体验
课程项目的特别活动！

- | | | |
|----|--|--------|
| 4月 | 牡蛎养殖体验
4月：配种 11月：采收 | 总计2次课程 |
| 5月 | GW企划 绳文体验・体感WEEK！
贝紫染体验 | |
| 6月 | 绳文捕鱼～制作钓鱼针与海钓体验～
第1天：制作钓鱼针、
第2天：海钓 | 总计2次课程 |
| | 绳文制盐
6月：制作制盐土器、
9月：制盐 | 总计2次课程 |
| 7月 | 品尝绳文美食！～海胆～
绳文教室
7月：制作土器、8月：野外烧制土器、9月：绳文料理 | 总计3次课程 |

制作钓鱼针

制作土器

8月 暑假计划 来绳文村吧！

10月 奥松岛绳文村祭典活动
历史探访巴士旅游 in 东北

11月 挑战藤蔓编织！
第1天：采集藤蔓、
第2天：藤蔓编制

2天课程

1月 擀荞麦面体验

※费用请确认资料馆的网页。
※内容可能发生变化。
※各体验活动计划从3月开始接受预约。

点击此处访问
官方网站▶



PICK UP MENU

「绳文制盐」

使用与绳文人相同的技术制
盐。首先制作制盐土器，用
它来煮海水。(总计2次课程)

推荐
体验项目

操船体验

期间／通年 所需时间／约1小时 人数／4人以上
费用／2,000日元

船钓体验

期间／通年 所需时间／3小时以内 人数／4人以上
费用／4,000日元(含饵料)

PICK UP MENU

「筐渔体验」

将装有饵的「筐」在海
底放置一定时间后拉
起来。每个季节都会有
收获各种各样的海鲜。

刺网网鱼体验

期间／通年 所需时间／约1小时 人数／4人以上
费用／3,000日元

筐鱼体验

期间／通年 所需时间／约1小时 人数／4人以上
费用／2,500日元

※参加人数较少时，请提前洽询。
※体验课程由当地的渔师负责营运，
因此有可能会根据状况更改内容。

东松岛美味骄傲

📍 店名 📍 地址 🕒 营业时间 📅 定休日 📞 联系方式



Alga Marina

使用意大利小麦粉、奶酪制成的正宗拿波里披萨上洒满了东松岛产的海苔。

📍 DITUFF
📍 东松岛市赤井字有明2-1
🕒 11:30 ~ 14:00 (LO) / 17:30 ~ 20:00 (LO)
📅 星期二・星期三
📞 0225-90-3023

Blue Impulse Parfait (蓝色冲击波芭菲)

芭菲上点缀着使用东松岛产低筋面粉制成的Blue Impulse Cookies (蓝色冲击波饼干)。



蛋包饭配法式红酒炖牛肉

鸡肉炒饭使用市内产大米。加入慢炖牛肉，酱汁也堪称绝品。

📍 Restaurant Paradise
📍 东松岛市矢本字河户24
🕒 11:00 ~ 14:00 / 16:30 ~ 21:00
📅 星期三 (如遇节假日则次日休息)
📞 0225-82-2117

芹菜火锅

以当地产芹菜为主角的火锅。请与鸭肉熬制的高汤一起享用。

📍 酒菜屋凜
📍 东松岛市矢本字荣町60
🕒 星期日~星期四 18:00 ~ 23:00 / 星期五・星期六 到24:00
📅 不定 ※请电话确认。
📞 0225-83-2312



草莓芭菲

使用大量东松岛产草莓制成的限时销售的芭菲。里面加入了本店深受顾客欢迎的巧克力蛋糕和布丁。

📍 Bakery café Le nid d'hirondelle
📍 东松岛市小野字中央17-1
🕒 星期三~星期五 10:30~16:00 / 星期六 10:00~15:00
📅 星期日、星期一、星期二
📞 070-1145-4420



使用东松岛市野蒜产中筋面粉「夏黄金」制作的「法式乡村面包」

法师乡村面包使用本地地产中筋面粉与用葡萄干自制的酵母制作而成。此外，还有日式豆沙面包等传统的点心面包。

📍 面包与烧果子店 TARO BAKERY
📍 东松岛市赤井字馆前171-5
🕒 10:00 ~ 16:00 (售完即止)
📅 星期日・星期一
📞 0225-82-8349



长寿味噌拉面

店家引以为傲的传统味道，汤汁使用东松岛长寿味噌熬制而成，醇厚浓郁。

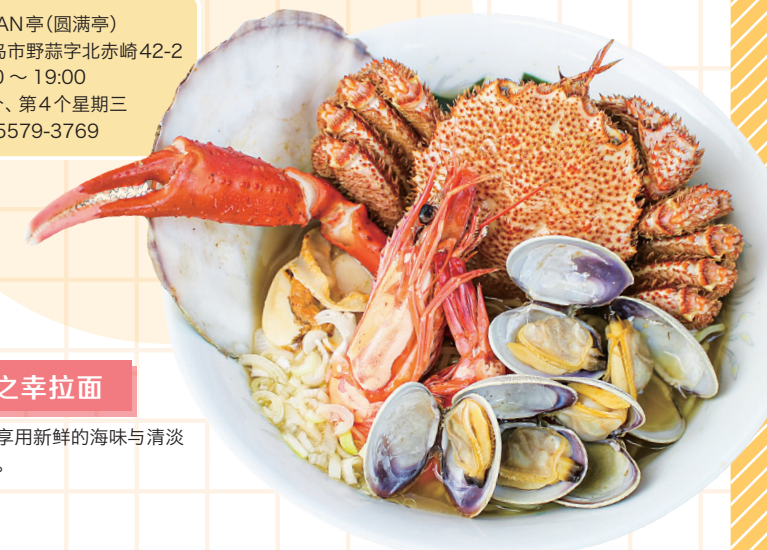
📍 AOMINA 食堂
📍 东松岛市宫户字川原5番地1
🕒 11:00 ~ 15:00 (LO14:30)
📅 星期二
📞 0225-88-3997



海胆盖饭(7月中旬~8月中旬)

店家引以为傲的海胆盖饭，使用大量新鲜海胆制作而成。(供应数量视当天的采购情况而定)

📍 ENMAN 亭(圆满亭)
📍 东松岛市野蒜字北赤崎42-2
🕒 10:00 ~ 19:00
📅 第2个、第4个星期三
📞 080-5579-3769



海之幸拉面

敬请享用新鲜的海味与清淡的汤汁。

炸猪排咖喱定食

使用大量东松岛市地产食材制作而成的炸猪排咖喱定食。

📍 美味食处 AGORA
📍 东松岛市矢本字上新沼19-1
🕒 11:30 ~ 14:00 (LO13:45) / 17:30 ~ 20:30 (宴会等除外)
📅 不定 ※请电话确认。
📞 0225-83-3399



海苔乌冬面

面中加入了当地大曲滨养殖的「进献于皇室的海滨海苔」的乌冬面。

📍 株式会社 相扑火锅荻乃井
📍 东松岛市矢本字河户29-2
🕒 10:00 ~ 14:00 / 15:30 ~ 21:00
📅 仅限元旦
📞 0225-82-2478

