



# 東松島

帶您深入體驗東松島樂趣的旅遊導覽手冊



東松島市商工観光課官網

2026.9



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！～  
奧松島體驗網／瀧山公園  
奧松島繩文村歷史資料館

## 東松島自豪的美味





# 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



### 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



～大高森～

掃描各QR Code,  
即可開啟官方網頁

## 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)



午餐

#### 大高森觀光飯店

地址／東松島市宮戶字川原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／東松島市宮戶字里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／東松島市宮戶字月濱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／東松島市宮戶字三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>



午餐

#### 民宿 新濱莊

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



#### 潮騒之宿 CHIDORI館

地址／東松島市宮戶字横山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.0225-84-1751  
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/yamato/>



#### Four Seasons Hotels矢本

地址／東松島市矢本字裏町88-1  
TEL.0225-84-2377  
房間數／60間  
IN 16:00 / OUT 10:00  
<https://nomco-hotel.jp/fs-yamato/>



#### 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／10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>



午餐

#### 奧松島LANE HOTEL

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



#### Irodorinooka

地址／東松島市野蒜丘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 15:00 / OUT 10:00  
<https://irodori.jmdo.org>



#### SENSE'S

地址／東松島市野蒜字南余景68-1  
TEL. 0225-98-9985  
房間數／7間  
IN 15:00～18:00 / OUT 11:00  
<https://senses-resort.jp/>



#### RISE BEACH奧松島／野蒜

IN 15:00 / OUT 11:00  
奧松島 地址／東松島市宮戶字濱62-1  
TEL.050-8883-9364  
房間數／1間  
<https://risebeach.jp/>  
野蒜 地址／野蒜字龜岡80番  
TEL.0225-25-7319  
房間數／6間  
<https://kibotcha.com/stay/risebeach-nobiru/>



# 道之驛 東松島

道の駅 東松島



## 物産区

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！

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。

「天空藍饅頭」  
(大勇堂)

藍色衝擊波飛行表演隊  
為靈感打造的  
「藍色牛舌飯糰」  
(青之町 Platto Home)

■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仙石線矢本站開車約10分鐘  
■TEL.0225-25-6301



HP



@MICHINOKE.HIGAMATSU



X



MAP

使用在地  
特產釀造的精釀啤酒

「東松島  
Dortmunder Demeter」  
(Beer Base Campanella)



藍色主題，  
應有盡有！  
松島藍色霜淇淋

超夯  
海苔鹽味拉麵

航空自衛隊  
松島基地認證！  
航空自衛隊  
特製炸雞！



## 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！

藍色衝擊波飛行表演隊  
退役機與紀念碑前，  
拍張專屬紀念照吧！



日本全國「道之驛」首創！藍色衝擊波飛行表演隊退役機常設展示！

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！

## 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！

戶外還設有  
趣味十足的  
兒童遊具！





# 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～

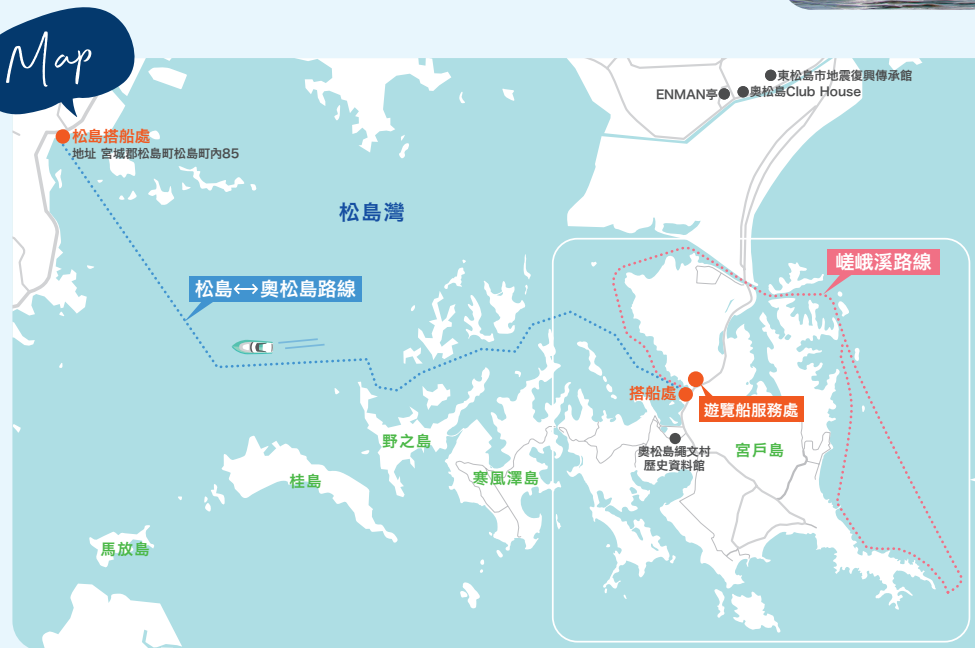
與大分縣的耶馬溪、岩手縣的狹鼻溪並列為日本三大溪谷之一的「嵯峨溪」。搭乘遊覽船，就能近距離欣賞被海浪和風雨侵蝕而成的20～40公尺海蝕崖。



## 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 東松島市奧松島振興室 TEL.0225-88-2292

## 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。

●東松島市宮戸字月濱74  
TEL.0225-88-2939/070-8952-1505  
※皆需預約  
※如有任何疑問，請來電諮詢。

#### 海上獨木舟體驗

期間／4月下旬至11月底 所需時間／約1小時30分鐘  
人數／4人起 費用／4,400日圓（如需簡導，另收簡導費）

#### 船釣體驗

期間／4月下旬至11月底 所需時間／3小時以內  
人數／4人起 費用／4,400日圓（含釣餌費用）

#### 刺網網魚體驗

期間／4月下旬至11月底 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／4月下旬至11月底 所需時間／約1小時  
人數／4人起 費用／2,750日圓

※各項體驗原則上須滿4人方可成行，如願支付4人份費用，3人以下亦可安排。



查看官方網站  
請點擊此處



#### 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。



## 瀧山公園

### 其實鮮為人知！ 那部日劇的拍攝地

2013年播出的日劇《飛翔公關室》以航空自衛隊為舞台，這裡也是劇中拍攝地之一，演員柴田恭兵、新垣結衣都曾到訪！



瀧山公園種有約500株櫻花。4月上旬，淡粉色染井吉野櫻率先綻放；4月下旬，華麗八重櫻接續盛開，讓賞櫻之樂綿延整個春日！初夏6至7月，繽紛繡球花為園區披上絢麗色彩。

若恰逢飛行訓練，還能將藍色衝擊波飛行表演隊與盛開櫻花同框盡收眼底！



瀧山公園內設有遊樂設施，親子同行也能玩得盡興！



園內還能坐上可愛的藍色衝擊波飛行表演隊造型遊具喔！

## 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戸島里濱地區。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



●東松島市宮戸字里81-18 ●門票／一般400日圓  
TEL.0225-88-3927 高中生300日圓  
●9:00～16:30 中小學生150日圓  
●週三／年初年末休館  
※體驗需預約

#### 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）



#### 體驗方案

- 生火體驗（150日圓）
- 製作勾形玉璽（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）



### GW企劃 繩文體驗、體感WEEK！

#### 5月 歷史探訪巴士旅遊 in 東北

##### 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

#### 暑假企劃 來吧！一起去繩文村！

#### 8月 一起研究貝塚出土的骨骼！

#### 奧松島繩文村祭

#### 11月 挑戰藤編！

第一天：採集藤蔓、第二天：藤編

兩日課程

#### 1月 一起研究繩文陶器！

※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。





開店以來人氣不墜的招牌甜點——  
巴西傳統甜品  
「巴西布丁」

### Le Nid d' Hirondelle

東松島市小野字中央17-1  
週三、週六:10:00~15:00  
週四、週五:10:00~16:00  
☎070-1145-4420  
休週日、週一、週二



以藍色衝擊波飛行表演隊為  
靈感打造的原創日式蜜豆寒天

### Art Cafe Shu

東松島市小松字上浮足170-1  
☎11:00~17:00  
☎0225-24-6975  
休週日、週一、  
週三及國定假日



將「野蒜年輪蛋糕(米製粉)」  
巧妙變成人氣法式吐司

### Irodorinooka

東松島市野蒜之丘二丁目25-2  
☎午餐11:00~14:00(最後點餐13:30)  
☎咖啡簡餐11:00~17:00  
(最後點餐16:30)  
☎0225-25-7577  
休週二



善用東松島食材，  
製成風味迷人的義式冰淇淋

### H&H Labo

東松島市野蒜之丘3丁目20-2  
☎週三至週五:11:00~16:00  
週六、週日及國定假日:  
10:00~17:00  
☎080-3334-7744  
休週一、週二



使用在地食材製作的三明治，  
以及可愛又人氣十足的動物造型麵包

### 麵包工坊Conalina

東松島市矢本字大溜229-3-3  
☎10:00~17:00  
☎0225-98-6980  
休週一、週二



從鄉村麵包等歐式硬麵包，  
到紅豆麵包等香甜菓子麵包，  
選擇豐富

### TARO BAKERY

東松島市赤井字館前171-5  
☎10:00~16:00  
(售完即打烊)  
☎0225-82-8349  
休週日、週一



## 東松島美食

# 東松島 自豪的美味



將在地新鮮海產融入料理，  
再以東松島長壽味噌醬油收尾，  
鮮香層次令人回味

### 和食道SHIN

東松島市矢本字壽町12番地  
大丸Plaza 25店鋪B  
☎18:00~23:00(L.O.22:30)  
☎0225-24-6630  
休週三



以在地水芹為主角的暖心鍋物  
對鮮美魚料理的極致講究

### 酒菜屋 凜

東松島市矢本字榮町60  
☎週日至週四18:00~23:30  
週五、週六18:00~24:00  
☎0225-83-2312  
休12月31日、1月1日



以15種獨家調配香料製成的  
航空自衛隊特製炸雞

### 居酒屋Tsuide屋

東松島市矢本字河戶23-1  
☎17:00~23:00(L.O.22:30)  
☎0225-82-6902  
休週二



多蜜醬起司漢堡排與獨家肉派，  
都是店內超人氣招牌

### 西餐廳Goo Hacchi

東松島市牛網字上西18-1  
☎11:30~15:00(L.O.14:30)  
☎0225-98-5877  
休週二、週三



滑嫩蛋包飯搭配嫩得軟嫩入味的  
牛肉燉湯，一盤盡享雙重美味

### Restaurant Paradise

東松島市矢本字河戶24  
☎11:00~14:00/17:00~21:00  
☎0225-82-2117  
休週三  
(如遇國定假日則順延至隔天)



使用東松島野蒜若打造、  
最適合烤披薩的窯爐，  
烘烤出地道拿坡里披薩

### DITUFF

東松島市赤井字有明2-1  
☎11:30~14:00/  
17:30~20:00  
☎0225-90-3023  
休週二、週三



將曾獻給皇室的濱海頂級海苔揉入麵條，  
成就鮮香迷人的招牌「海苔烏龍麵」

### 相撲火鍋萩乃井

宮城縣東松島市矢本字河戶29-2  
☎11:00~14:00/15:30~21:00  
(L.O.20:30)  
☎0225-82-2478  
休元旦



濃郁勾芡湯汁裡盛滿大塊配料，  
份量十足的烏龍麵

### Nakamichi屋

東松島市矢本字上新沼1-2  
☎11:30~13:30  
☎0225-82-3113  
休週四



將大曲濱上等海苔揉入麵條，  
製成店內名物「海苔蕎麥麵」

### 奧松島 Club House KOBACHI Cafe 奧松庵

東松島市野蒜字北余景15-1  
☎11:00~17:00  
☎0225-98-8123  
休週一(如遇國定假日則順  
延至隔天)



本店招牌  
嚴選當季食材製成的天婦羅冷蕎麥麵

### 岩手屋

東松島市矢本字榮町36  
☎11:00~15:00(L.O.14:30)  
17:00~19:00(L.O.18:30)  
☎0225-82-3124  
休週四/每月第3個週三



以白味噌熬煮、蔬菜滿滿的  
特製味噌拉麵，深受饕客喜愛

### 拉麵幸藏

東松島市小松字上前柳12  
☎11:00~14:20/17:00~19:20  
☎080-1660-7607  
休週三/每月第2、第4個週二  
週日及國定假日晚間不營業



香辣濃郁湯頭搭配滿滿配料，  
人氣「四川什錦拉麵」一吃就上癮

### 中華料理 龍鵬

東松島市矢本字北浦252-16  
☎11:00~14:00  
☎0225-82-3481  
休週一



將在地最新鮮的當季滋味，  
盛進一碗豐盛蓋飯  
另備有日式料理與牛排等多樣選擇

### 料理管原

東松島市矢本字河戶261-2  
☎11:00~14:00/  
17:00~21:00  
☎0225-83-3251  
休週四



一次品嚐9款在地食材小菜的定食，  
豐盛滋味人氣爆棚

### 107 Kitchen 紗乃音

東松島市野蒜之丘3丁目20-2  
☎10:00~19:00  
☎050-8884-9810  
休週二



主廚依季節精挑鮮魚，  
打造每日驚喜的「季節隨興海鮮蓋飯」

### 美食堂 Agora

東松島市矢本字上新沼19-1  
☎11:30~13:30/晚間僅接待宴席(須預約)  
☎0225-83-3399  
休週三(週日僅接受預約)



店內最受歡迎的Q彈糙米發酵餐盤，  
為預約限定的特別料理

### 發酵樂園 Haraiso

東松島市野蒜字龜岡80  
☎11:00~14:00  
☎0225-25-7319  
休週二



嚴選四季時蔬與在地鮮魚，  
呈現食材本味的匠心料理

### Wakanosato

東松島市小松字明神下205-2  
☎11:30~15:00(L.O.14:30)  
休週二、週三  
(國定假日照常營業)



使用本店特製香辣芝麻味噌調味的  
味噌燒肉定食，  
是不容錯過的人氣招牌

### Mikasaya 食堂

東松島市矢本字榮町1番地  
☎11:00~18:30  
☎0225-82-2103  
休週日



清爽湯頭與鮮美海味相互交融，  
成就層次深厚的海鮮拉麵

### Enman 亭

東松島市野蒜字北赤崎42-2  
☎11:00~18:00  
☎080-5579-3769  
休每月第2、第4個週三

