

# 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<sup>(※)</sup>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



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	手引きカート	60分	2.5メッツ	158Kcal
ゴルフ		時速5.6km (やや速足)		3.5メッツ	221Kcal
ウォーキング				4.3メッツ	271Kcal
サイクリング				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

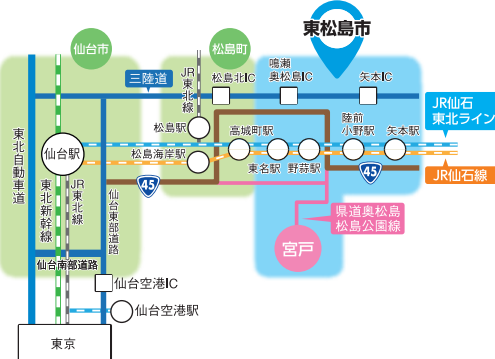


ル・ニ・リロンデル  
●小野字中央17-1  
☎070-1145-4420

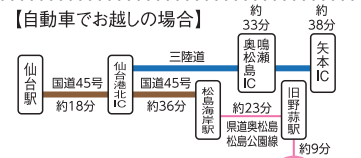
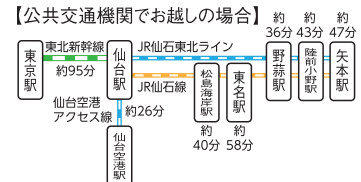


旨い食処 あgora  
●東松島市矢本字上新沼19-1  
☎0225-83-3399

### ●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: 2020年12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



野蒜・小野  
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

宮戸  
エリア

奥松島遊覧船ルート

矢本・大曲  
エリア

アクティビティ

## Activity



パークゴルフ

## Park Golf



- 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
- おすすめスポット







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

宮城オルレ  
奥松島コース



【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)



### 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。  
震災語り部コースも。  
東松島観光物産協会内  
▲小野字新宮前5 ☎0225-87-2322

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。  
運が良ければ  
出会える。



砂浜に咲く  
ハマヒレガオ



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!

▲宮戸字川原5-1  
☎0225-88-3997



### 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5丁目300番地  
31街区1画地 ☎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

●KIBOTCHA

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 ☎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

#### 1 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。



▲矢本字河戸342-2  
☎0225-83-3391



地元野菜を使ったスムージーが人気!



#### 2 旨い食処 あごら

黒酢でさっぱりヘルシーに作られた逸品。

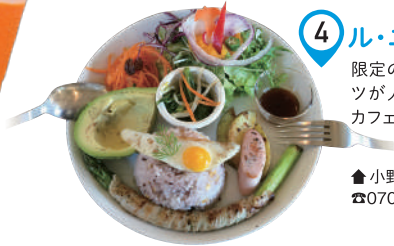


▲松島市矢本字上新沼19-1  
☎0225-83-3399



#### 4 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。



▲小野字中央17-1  
☎070-1145-4420



#### 3 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。



▲牛網字上江戸原4-1  
☎090-2951-0220



#### 5 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土産です。



▲野蒜字羽黒50-1  
☎0225-86-2535



ゆっくり温泉につかってリフレッシュ

ツリーハウスでひと休みの

▲野蒜大茂倉



#### ツリーハウス

#### 6 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。



#### (ランチ)

松島の海の幸、宮城の農産物をバランスよく調理したホテル自慢の料理。

▲野蒜ヶ丘3丁目29-1  
☎0225-86-2501



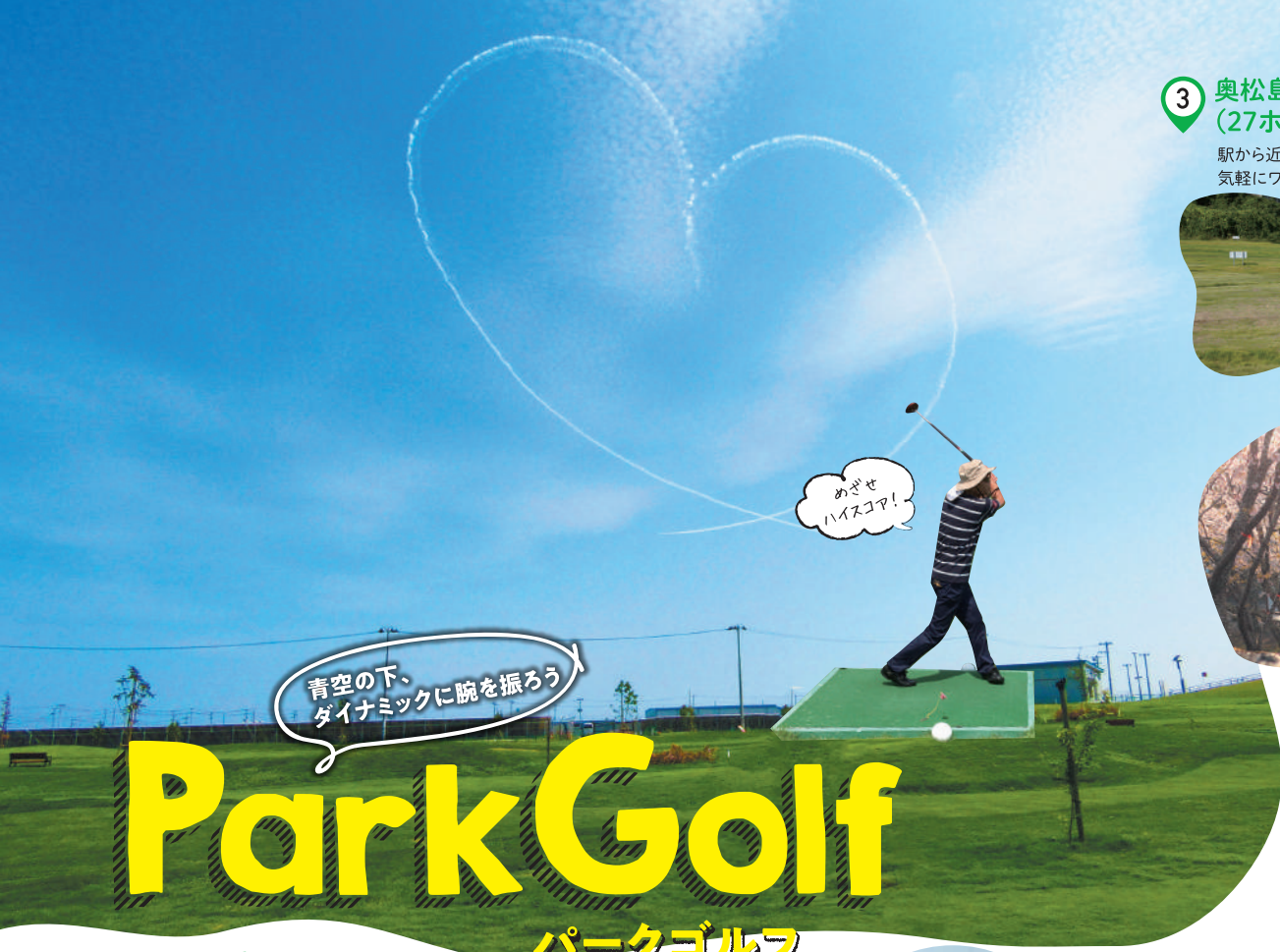
#### 7 奥松島クラブハウス

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

# Park Golf

## パークゴルフ

ブルーインパルスの  
練習風景を見れることも!?



### 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。

▲大曲下台231  
☎0225-98-7089



### 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



### ③ 奥松島運動公園マレットゴルフ場 (27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

▲大曲字塚堀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!



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!

### ⑦ 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。

▲矢本字北浦25 ☎0225-84-2011



### ⑧ 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、まったり。

▲矢本字河戸342-2 ☎0225-84-3855





# 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の洞窟や、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。

カールスパッド  
 ▲石巻市恵み野  
 4-15-13  
 ☎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! /

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  
 ▲宮戸字西大浜田1  
 ☎0225-90-4323



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



### 3 ビーチテニス

仲間とのプレーや、砂浜での運動はハリハリ・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  
 オーロラビル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。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



### 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

### 6 北原ライフサポートいろいろの丘(仮称)

楽しく健康をコンセプトとした、医療・介護・文化・カフェ・レストラン・宿泊・温浴などの機能を備えた新しい概念の多機能複合型施設。(令和2年度内に開設予定)

▲(所在地予定)野蒜ヶ丘2丁目 ☎0225-86-1181

### 7 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



### 8 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



### 9 イグナルファーム いちご園 (いちご狩り)

▲大曲字樽前21  
 ☎090-1935-2679  
 ※2月~6月上旬



甘い香りと  
味を楽しんで!

### 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

- 滝山桜まつり
- 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

お米  
海苔・牡蠣  
収穫スタート