

伊達な時間を  
過ごす旅10コース

三陸の海と自然に  
触れ合うプラン

列車でのんびり  
温泉三味の旅

歴史・グルメ・温泉を  
満喫する贅沢コース

松島湾内クルーズ

# 三陸の海と自然に 触れ合うプラン

仙台うみの杜水族館

三陸海岸に浮かぶ大島で民宿体験！  
島の人たちとの触れ合いに感動！  
復興商店街訪問、マンガ館見学、松島クルーズ…  
おもしろ体験三味！

1日目

9:30

一ノ関駅出発

11:00

気仙沼観光

14:00

大島民宿体験

2日目

8:30

大島自然散策

12:30

南三陸  
さんさん商店街

15:30

石巻  
石ノ森漫画館

3日目

9:00

松島湾内クルーズ

11:00

仙台うみの杜水族館

14:00

仙台市内散策

17:00

仙台駅到着

START

1日目

9:30

一ノ関駅を出発



JR大船渡線  
(約1時間20分)

11:00

気仙沼観光 三陸ジオパーク、リアス・アーク美術館へ

## 三陸海岸の絶景観賞と 震災体験の学び

気仙沼では三陸ジオパークに認定されている「岩井崎」へ。岬の先端には豪快な景観が楽しめる潮吹き岩があります。長い年月をかけて侵食して空いた孔から、勢いよく潮を噴き上げる様子を見ることができます。リアス・アーク美術館では、常設展「東日本大震災の記録と津波の災害史」を開催。当時の様子を今に伝える貴重な資料が数多く展示されており、自然の力の大きさと自然災害への「備え」を学ぶ貴重な体験となるでしょう。

三陸ジオパークの詳細はこちら ▶

リアス・アーク美術館の詳細はこちら ▶



東日本大震災の様子を伝える「リアス・アーク美術館」



岩井崎の潮吹き岩



定期船  
(約40分)

14:00

## 大島 民宿体験



大島ならではの食の体験が楽しみながら、島の人たちとも触れ合えます

### 都会では味わえない 島ならではののもしろ体験

気仙沼大島は気仙沼湾に浮かぶ東北最大級の有人離島です。郷土料理作りなどの島ならではの食体験が楽しめます。例えば、昔から家庭で保存食として作られていた「いかの塩辛」や、温暖な気候を利用して栽培された「ゆずアイス」作りなどを体験。夏休みシーズン（7月～8月）には豊かな自然を身近に感じることができる「シーカヤック体験」はおすすめです。島の民宿で宿泊し、新鮮な海の幸を食べたり、地元の皆さんとの触れ合いが、楽しい思い出となります。

大島観光の詳細はこちら



大島宿泊

## 手つかずの自然が残る 魅力的な島

大島の北側に位置する亀山からの眺望は格別。リアス海岸の美しいパノラマが広がり、遠くは金華山まで望むことができます。歩くと「クックッ」と音が鳴る「鳴き砂」で有名な「十八鳴浜（くぐなりはま）」は地元の人々によって大切に保護されており、国の天然記念物に指定されています。

素晴らしい自然が満載の別名「緑の真珠」と呼ばれる気仙沼大島をまるごと体感してください。

大島観光の詳細はこちら



入江に並んだ養殖いかだの光景は一見の価値があります



定期船（約40分）



レンタカー（約1時間）





子供たちの笑顔に元気もらえる  
「南三陸さんさん商店街」

たくさんの人で賑わう「南三陸ポータルセンター」

## 復興に向けて頑張る人たちから パワーをもらおう！

復興目指して、力強く活動している地元の人たちと触れ合える「南三陸さんさん商店街」へ。さまざまなイベントを企画して訪れる人たちを楽しませてくれます。町の新しい交流の拠点としてたくさんの人たちが利用している「南三陸ポータルセンター」を訪れます。震災当時の記録や地域の歩み、写真パネルなどの資料が閲覧できる「南三陸ストーリー」はぜひ立ち寄ってほしい場所のひとつです。

南三陸さんさん商店街の詳細はこちら ▶

南三陸ポータルセンターの詳細はこちら ▶



レンタカー  
(約1時間)

15:30

## 石巻 石ノ森萬画館

### 大人も子供も楽しめる マンガの樂園

マンガ家「石ノ森章太郎」の作品を紹介するミュージアム。館内にはたくさんの大人や子供に人気の「仮面ライダー」や「サイボーグ009」の世界が広がっています。オリジナル映像を上映するシアターや仮面ライダーに変身できるアトラクションは訪れたファミリーにはとても人気。実際にマンガを読んだり、アニメを作ったりできるコーナーは好評です。その後、レンタカーで松島に向かい、宿泊します。

石ノ森萬画館の詳細はこちら ▶



松島宿泊



歴代「仮面ライダー」のマスクや石ノ森先生の直筆原画などが展示された館内



大小さまざまな島が浮かぶ松島湾をゆったりとクルージング

## 美しい景色を海上から楽しむ 贅沢なひととき

日本三景のひとつとして知られる松島。260余りの島々が浮かび、美しい景観を創りだしています。絶景を鑑賞しながらの遊覧船クルーズはとても優雅な時間です。松島でランチタイム。新鮮な魚介類や牛タンなどのお店がたくさん揃っているため、お目当てのお店でお食事をお楽しみください。

松島湾内クルーズの詳細はこちら



レンタカー  
(約25分)



11:00

## 仙台 うみの杜水族館

### 豊かな日本の海を体感できる 大水槽は必見！

松島から仙台へ向かう途中に「うみの杜水族館」へ立ち寄ります。館内には約100基もの水槽を設置。テーマごとに構成された空間を曲がると、違う世界が広がる場面転換効果によって期待感を演出しています。かわいいペンギンやアシカなどと触れ合える施設には家族連れで賑わっています。また、東北最大級の観覧席を有するイルカやアシカのパフォーマンスショーは迫力満点です。

[うみの杜水族館の詳細はこちら](#)



「復興を象徴する水族館」として注目の観光スポット



レンタカー  
(約30分)





14:00

## 仙台 市内散策



ビルの谷間を彩る緑が鮮やかな「定禅寺通り」

やさしい木漏れ日の中を  
ゆっくり散歩したくなる

ケヤキ並木が美しい杜の都のシンボルロード「定禅寺通り」を散策。グレコやクロチェッティなどのブロンズ像がたたずむ遊歩道は野外ギャラリーの雰囲気です。また、街を代表するショッピングエリア「一番町」で買い物をお楽しみください。

仙台観光の詳細はこちら





📍 モデルコースルートMAP

