

ゆるく・楽しく・美しく 伊達なアクティビティ



始めよう!!

遊び尽くすのが平成の観光スタイルだとしたら、令和は「ゆるく・楽しく・美しく」、いろいろな体験を巡り歩くスタイル。「まあのんびり遊んでいがいん(遊んでいきなさい)」そう、ここはみちのく「みやぎ」、のびやかで風雅な文化がゆたかに息づく土地。伊達なアクティビティ、幕が開きます!

家族で



夫婦で



女性で



始めよう!!



頑張らず、 ゆる〜くスポーツ！

体験ステージは宮城の海、山、里、街。“ぷちすぽ”体験は、ゆる〜くスポーツに触れて楽しさとみやぎの自然の素晴らしさを同時に味わえます。



ぷち
すぽ



五感で楽しめる 参加型のあみゅーず！

五感(見る・聞く・触る・味わう・嗅ぐ)で楽しめる体験はどうでしょう。生き物たちの躍動感、鳥の鳴き声や波の音、動物と身近にふれあい、もいだ果実で匂を味わう。五感で心もからだもリフレッシュ。



あ
みゅーず



ものづくりに触れ 美しい思い出を！

ものづくり体験は、自分だけの世界に一つの作品を作ることができて、つくっている時間も大切な美しい思い出になります。



てづ
くり



FAMILY ACTIVITIES
★ ★ ★

家族で

アクティビティ

FAMILY ACTIVITIES
POINT

子供と一緒に、思いっきりはしゃいでみよう！

ぷち
すぽ



写真提供: KUUNEL SUPSCHOOL

全身で自然を感じる SUP体験

人気急上昇中のウォーターアクティビティ、SUP。体幹やバランス感覚を鍛えられることから、幅広い世代から注目を集めている。

宮城県内でもサップスクールやサーフショップなどが体験プログラムを開催。インストラクターが付く初心者向けコースを開催するところが多く、気軽にチャレンジできるのもうれしいところ。宮城の自然を感じながら心地よい海上散歩を楽しもう。

詳しくは

【松島町・東松島市】	KUUNEL SUP SCHOOL	P94
【気仙沼市】	Oshima Paddle Club	P135
【大崎市】	鳴子アーススポーツプロジェクト	P149

ぷち
すぽ



所要時間 5時間30分

プログラム

【人数】定員要相談
(最少催行人数3名、
2名までは割増料金で可)
【時間】7月上旬～9月中旬
9:30～15:00
(期間、時間共にコースにより異なる)
【休み】不定休

料金

9,500円(ファミリーキャニオニ
ングは1名7,500円)

予約・お問い合わせ先

ZAOC
<http://www.zaoc.org/>
柴田郡川崎町大字今宿字小屋沢山39

マイナスイオンを浴びながら水遊び キャニオニング

川崎町蔵王山麓でキャニオニングを体験。滝壺へジャンプしたり、高さ5mもの滝を滑り降りたりと、スリリングな沢下りを楽しめる。小学生以上が体験できる「ファミリーキャニオニング」も開催(保護者1名要参加)。

あ
みゅーず



所要時間 1時間

プログラム

【人数】定員9組100人
※バーベキュー、いも煮会等の利用
の場合

○矢本海浜緑地公園

【開園時間】

4～9月 8:30～18:00

10～3月 8:30～17:00

【休み】火曜(祝日の場合は翌日
休)、年末年始

○矢本海浜緑地パークゴルフ場

【営業時間】

4～10月 8:30～17:00

11～3月 9:00～16:00

【休み】年末年始

料金

○矢本海浜緑地

パークゴルフ場

高校生以上500円

中学生以下300円

用具レンタル300円

予約・お問い合わせ先

矢本海浜緑地管理事務所

☎0225-82-9472

東松島市大曲下台

太陽の下で、めいっぱい遊ぼう ガス&ライフ 矢本海浜緑地公園

遊具広場、芝生広場、パークゴルフ場を備える公園。巨大なアスレチックや小さな子ども向けの複合遊具などが並び、休日には多くの家族で賑わう。土・日曜、祝日は事前予約でバーベキュー広場の利用も可能。

楽しみかたは無限大 仙台うみの杜水族館

三陸の海を再現した大水槽や、生きものたちと間近でふれあえるオプションプログラムなど、見どころ豊富な水族館。なかでも、イルカとアシカ、鳥がパフォーマンスを繰り広げる「STADIUM LIVE Go for it」は必見だ。2019年9月には、ニホンリスを展示する新エリア「ちいさなリスのくに」がオープン。

所要時間 3時間

プログラム

【人数】各オプション
プログラムにより異なる
【時間】9:00~17:30
(時季により異なる)
【休み】無休

料金

大人2,200円、
中学・高校生1,600円、
小学生1,100円、幼児600円、
65歳以上1,600円

予約・お問い合わせ先

☎022-355-2222
仙台市宮城野区中野4-6



写真提供: 日本こけし館

世界に一つだけのオリジナルこけし こけし絵付け体験

宮城の伝統工芸品・こけし。気になるこけしを購入するのもいいけれど、せっかく旅に来たのなら、自分だけのこけしを作るのもオススメ。鳴子温泉や秋保、白石市などでは、こけしの絵付けができる工房や施設があり、なかには木地の形が選べるところも。自分で絵付けをしたこけしは、旅の思い出にもなりそう。

詳しくは

【仙台市】	秋保工芸の里	P77
【蔵王町】	みやぎ蔵王こけし館	P111
【白石市】	弥治郎こけし村	P114
【大崎市】	日本こけし館	P150

選んだ石の説明も受けることができる 円通院数珠作り

松島を代表する寺院「円通院」で実施する「数珠作り」が好評。数珠玉は、天然石、プラスチック、ガラス玉からセレクトでき、天然石コースでは、完成後にそれぞれの石のもつ意味を教えられる。気になる石を直感で選び、オリジナルの数珠を作ろう。1~9名であれば、予約なしでも体験が可能。

所要時間 20分

プログラム

【人数】定員要問合せ
(最少催行人数1名)
【時間】4~10月下旬、9~16時
(10月下旬~11月は~15:30、
12~3月は~15:00)
【休み】無休

料金

1,000円~

予約・お問い合わせ先

円通院
☎022-354-3206
宮城郡松島町松島町内67





馬と心を通わせ、優しさを感じる 乗馬体験

所要
時間 30分

馬との交流による癒しや、運動不足の解消にもなるなど、年々注目を集める乗馬。非日常感を味わえる乗馬を気軽に体験できるのが、蔵王町で行う「体験外乗」だ。体験外乗のコースは2つあり、イチオシは、雄大な自然のなかをトレッキングする「梨園



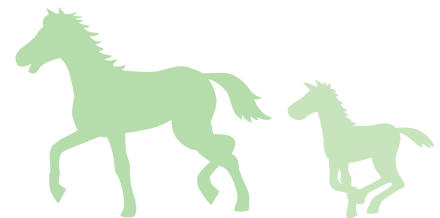
マウンテンビュー」コース。乗馬の楽しさを発見する初心者向けコースとして人気が高く、3歳以上の子どもから体験できるのも、ファミリーにとってうれしいところ。騎乗する馬は体高が低く性格がおだやかなので、ふれあいをたっぷり楽しもう。乗馬の魅力

【人数】定員要相談
(最少催行人数1名)
【時間】9:00~日没
【休み】無休

料金 6,000円

予約・お問い合わせ先

ホワイトストーン
乗馬クラブ
☎0224-33-3197
刈田郡蔵王町曲竹
上欠山1-67



親子で力試し！ ボルダリング

所要
時間 1時間~

プログラム

【時間】13:00~21:00
(土曜は10:00~21:00(3~11月)、~19:00(12~2月))
日曜、祝日は10:00~19:00
【休み】月曜(祝日の場合は翌日休)

料金

1日券/大人1,700円、
学生1,300円、子ども1,000円

予約・お問い合わせ先

特定非営利法人
FARST ASCENT JAPAN
☎0229-25-4544
加美郡加美町字味ヶ袋薬原1-81

「ボルダリングパーク やくらいWALL」で、ボルダリングに挑戦。館内には子ども専用のキッズウォールを含む4つのクライミングウォールが並び、初心者から上級者まで楽しめる。初心者にはスタッフが指導してくれるので、気軽に声を掛けよう。チケットは1日券のほか、デイトタイム、ナイトタイム、マンスリーパスを用意。シューズとチョークのレンタルもある(有料)。



泳げなくても海中体験 水中ドローン撮影

所要
時間 1時間

プログラム

【人数】定員要相談
(最少催行人数1名)
【時間】10:00~17:00
(最終受付16時)
※海の状況により異なる
【休み】月・火曜(祝日の場合は翌日休)

料金

大人3,000円、子ども1,800円

予約・お問い合わせ先

亶理町B&G海洋センター艇庫
☎0223-33-2210
亶理郡亶理町荒浜鳥の海7-6

水中ドローンを操り、自分では潜ることができない海底を探索。海の中の様子をリアルタイムで観察したり、撮影する貴重な体験は、忘れられない旅の思い出になるはず。運がよければ、見たことのない生き物に会えるかも!? 体験できるのは、「亶理町B&G海洋センター艇庫」。完全予約制で、好評のため、早めの予約がおすすめだ。16歳以下の子どもの利用は大人の同伴が必要。

羊に餌やり体験やピクニックも いわぬまひつじ村

愛らしい羊とのふれあいが楽しめるスポット。牧場内を散策する羊たちを、間近で見学しよう。購入したエサ(100円)をあげることもできる。毎月第1日曜は「ひつじ村豆市」、毎月第3日曜には「ひつじ村の市」が開催され、産直野菜やハンドメイド雑貨などが出店する。

所要
時間 30分

プログラム

入場自由
【休み】無休

料金

入場無料

予約・お問い合わせ先

いわぬまひつじ村
☎080-4105-5538
岩沼市押分須加原61



摘みたてトマトで手作り体験 デリシャスファーム トマトケチャップ、 ジュレ作り体験

プログラム

【人数】トマトケチャップ作り/定員30名(最少催行人数5名)
トマトジュレ&ミニトマト収穫体験/定員30名(最少催行人数15名)
【時間】9:00~17:00
(水・日曜は~15:00)
【休み】9~1月、第2水曜
(2~8月は無休)

料金

トマトケチャップ作り/1,300円
トマトジュレ&ミニトマト収穫体験/大人2,500円、子ども2,000円

大崎市の農園「デリシャスファーム」では、オリジナルのトマトケチャップ作りや、収穫したミニトマトでジュレを作る体験メニューを開催。小さな子どもでも体験できるとあって、県内外のファミリーから好評だ。体験後は併設のファームカフェでピッツアやパスタを味わうのもおすすめ。

所要
時間 トマトケチャップ作り/1時間30分、
トマトジュレ&ミニトマト収穫体験/2時間

予約・お問い合わせ先
デリシャスファーム株式会社
☎0229-56-3578
大崎市鹿島台木間塚古館1

生活を彩る思い出の一部に みなとまちセラミカ工房 スペインタイル作り

女川でカラフルなスペインタイル作りを体験。約15種類のデザインから一枚を選び、自由に色を塗ろう。完成したタイルは焼き上げたのち自宅まで配送してくれる。時間に余裕があれば、2枚のタイルを作り、1枚は女川に飾られる「メモリアルワークショップ」に挑戦しよう。

プログラム

【人数】定員要相談
(最少催行人数1名)
【時間】10:00~15:00
【休み】無休

料金

2,750円

予約・お問い合わせ先

みなとまちセラミカ工房
☎0225-98-7866
牡鹿郡女川町女川2-7-4
シーパルピア女川E-21

所要
時間 1時間~
1時間30分



COUPLE ACTIVITIES
★★★

夫婦で

アクティビティ

COUPLE ACTIVITIES
POINT

新しい事にどんどんチャレンジしてみよう!

ぷち
すぽ



見て、歩いて、体感する 宮城オルレ

「オルレ」とは、韓国済州島からはじまったトレッキングコースのことで、「通りから家に通じる狭い路地」という意味。オルレの魅力は、海岸や山、そして民家の路地などを身近に感じながら歩くところにある。県内では、「気仙沼・唐桑コース（気仙沼市）」「奥松島コース（東松島市）」「大崎・鳴子温泉コース（大崎市）」、そして今年3月にオープンした「登米コース（登米市）」の4つのコースが楽しめる。

所要時間 約4～5時間

プログラム

散策自由
【休み】大崎・鳴子温泉コース
冬期（11月下旬～4月下旬）
閉鎖

予約・お問い合わせ先

宮城県観光課
☎022-211-2755
HP: <https://www.miyagiolle.jp/>

あ
みゅーず



所要時間 30分

プログラム

【時間】日曜、祝日の
6:00～13:00
（セリは10:00～）

料金

参加費無料

予約・お問い合わせ先

ゆりあげ港朝市協同組合
☎022-395-7211
名取市関上5-23-20

市場ならではの「セリ市」を体験 ゆりあげ港朝市のセリ市

日曜、祝日に開催されるゆりあげ港朝市。そこでは誰でも参加できる「セリ市体験」が行われている。参加したい人は番号札を受け取り、続々と出品される野菜や鮮魚、日用品などで気に入ったものがあったら入札!

あ
みゅーず



所要時間 1時間

プログラム

【時間】9:00～17:00
（最終入場16:30）
※冬期は～16:00（最終入場15:30）
【休み】水曜

料金

1,000円

予約・お問い合わせ先

☎0224-24-8812
白石市福岡八宮字川原11-3

大自然の中で、自然体のキツネたちと遊ぼう 宮城蔵王キツネ村

園内には100頭を超えるキツネが放し飼いをされている。キタキツネのほか、銀ギツネ、ホッキョクギツネ、ブラチナギツネなど6種類のキツネたちが自由に遊び回っている姿が見られる。所定の場所からエサやりも可能。

自分だけの理想の海鮮丼を作ろう マイ海鮮丼

広大な売場に100店以上の鮮魚店や水産加工品店などが集まる塩釜水産物仲卸市場。ここでは、自分の食べたい海産物を購入してご飯にのせて楽しむ「マイ海鮮丼」が人気となっている。場内では、マイ海鮮丼用にパックの刺身なども販売していて、ご飯セットを購入し、好きなように盛り付けたらマイ丼の完成。

所要時間 2時間

プログラム

【時間】6:30~13:00(LO.12:00)、
土・日曜、祝日は6:30~14:00
(LO.13:00)
【休み】水曜

予約・お問い合わせ先

塩釜水産振興センター
☎022-367-1622
塩釜市新浜町1-20-74



色から選べる工芸体験 吹きガラス体験

所要時間 30分

プログラム

【人数】定員要問合せ
(最少催行人数1名)
【時間】10:00~17:00
(ガラス作り体験は前日までの要予約)
【休み】火曜

料金

3,300円(一点につき)

予約・お問い合わせ先

ガラス工房 元
☎022-398-4123
仙台市太白区秋保町湯元字枇
杷原西18

秋保温泉の郊外にある「ガラス工房元」では、前日までの予約制で、コップ、皿、小鉢などいずれか1点のガラス作り体験ができる。所要時間も1人20~30分ほどで、誰もが気軽にできるのも嬉しい。小さな子供でも保護者同伴であれば体験可能だ。オリジナルのガラス作りが旅のよい思い出になる。

自然と触れ合いながら、ゆったりサイクリング! みなチャリ!

南三陸町の大自然をガイド付きのレンタサイクルで気持ちよく走ることができるのが「みなチャリ!」。澄んだ水面が青々と輝く志津川湾や美しい森、そして地元民家でのお茶っこ(休憩)と、コース上での見どころ、楽しみどころが満載。自転車で走るだけでなく、地元の人とのふれあいができるのは、みなチャリ!ならではの貴重な体験。

所要時間 2時間

プログラム

【人数】定員3名
(最少催行人数1名)
【時間】午前の部/10:00~12:00
午後の部/13:30~15:30
※この時間以外は原則受け付けておりません
【休み】水曜

料金

1名参加8,000円、2名参加4,000円、
3名参加3,000円

予約・お問い合わせ先

南三陸町観光協会公式 予約サイト
「みなたび」
<https://minatabi.good-travel.info/>
本吉郡南三陸町志津川字御前下51-1



FRIEND ACTIVITIES
★ ★ ★

友達と

アクティビティ

FRIEND ACTIVITIES
POINT

かけがえのない体験をみんなと共有しよう！



写真提供: おきなくらEELS

パドルを漕いで海の旅へ！ シーカヤック体験

カヤック船に乗り、パドルを漕いで海の旅へ！自分のペースでパドルを漕ぎ進めると、海上からの景色や海の中に広がる豊かな海藻を見ることができる。運がよければ、色々な海鳥に会えるかも。カヤックは簡単にはひっくり返らないので、初心者でも安心。予約が必要なので、参加希望の場合は事前に問合せをしよう。

詳しくは

【東松島市】 奥松島シーカヤックツアー P94
【南三陸町】 さとうみファーム P138



所要
時間 30分

プログラム

【人数】定員要確認
(最少催行人数1名)
【休み】平日

料金
7,000円(タンデムフライト)

予約・お問い合わせ先
サンライフパラグライダーズスクール
☎090-7526-1107
大崎市鳴子温泉鬼首字小向原
9-55 オニコウベスキー場内

気軽に絶景フライト パラグライダー体験

雄大な自然に抱かれた鬼首を、パラグライダーに乗って上空から眺められる体験が話題だ。専属パイロットが操縦するパラグライダーに体験者が搭乗する2人乗りフライト「タンデムフライト」は、初心者でも安心。



所要
時間 30分～

プログラム

【時間】4～11月までの
10:00～14:00
(7,8月は夏季仕様でないため休)
【休み】年末年始

料金
1,000円～

予約・お問い合わせ先
(株)とよま振興公社
☎0220-52-5566
登米市登米町寺池桜小路6

みやぎの明治村で明治時代を体感しよう ハイカラさん着付け体験

登米には明治時代に建築された学校や県庁などが今も残る。代表的な建築物である教育資料館で行っているのが、ハイカラさん着付け体験。レトロな装いに着替え、資料館内や建物周辺で記念撮影するのもおすすめ。

もぎたてフルーツを頬張る 果物つみ取り

宮城は県内各地でフルーツ栽培が盛ん。定番の観光に、いちごやブルーベリー、梨など、季節のフルーツ狩りをプラスすれば、より充実した旅になるはず。特に人気が高いのが、いちご狩り。チョコディップなどのオプションがあったり、カフェを併設していたりと、個性豊かな農園から好みの場所をチョイスしよう。

詳しくは

[利 府 町]	梨狩り	P95
[亘理町・山元町]	いちご狩り	P98
[富 谷 市]	ブルーベリー摘み取り体験	P74
[蔵 王 町]	フルーツと高原野菜	P111
[栗 原 市]	果実摘み	P154



写真提供: 栗原市観光物産協会



身近な素材をつかった 手作り石鱈ワークショップ

お菓子のようなかawaii手作り石鱈を製造販売している女川の「三陸石鱈工房KURIYA」。日々使っている石鱈がどのように作られているか知ってもらおうと、石鱈作りのワークショップも行っている。身近な素材と道具で、誰もが気軽に作れる石鱈は、約1時間ほどで完成する。

所要時間 1時間

プログラム

【人数】定員要相談
(最小催行人数2名)
【時間】11:00~15:00
【休み】水曜

料金

3,000円~

予約・お問い合わせ先

三陸石鱈工房KURIYA
☎0225-25-7191
牡鹿郡女川町女川浜字大原1
番地34シーバルビア女川ハマ
テラス-8

仙台名物を 自分の手で焼きあげてみよう 笹かまぼこ手焼き体験

ふっくらした厚みと上品な味わいが魅力の笹かまぼこ。みやげとして人気の高い笹かまぼこの手焼き体験は、観光途中のお楽しみに最適。作業は串に刺さった笹かまぼこをじっくり焼くだけ。焼きたての笹かまぼこだからこそ感じ取れる香り高さや、プリッとした食感は、ぜひとも試してほしいものだ。

詳しくは

[仙 台 市]	鐘崎 笹かま館	P69
[松 島 町]	松島蒲鉾本舗 総本店	P90
[多賀城市]	松島蒲鉾本舗 多賀城工場	P93



写真提供: 松島蒲鉾本舗総本店