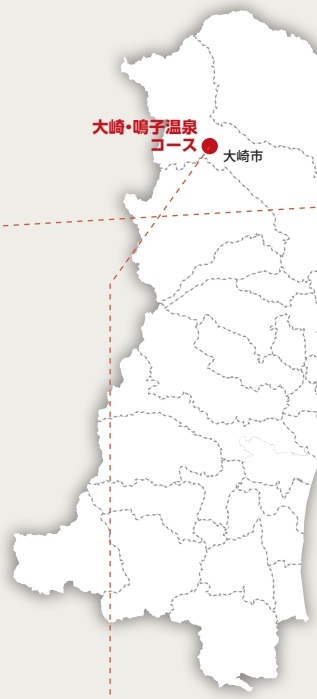
MIYAGI OLLE 宮城オルレ



登米コース

県内有数の穀倉地帯ならではの雄大な田園風景や地域の歴史や文化に触れながら、四季折々の豊かな自然の移ろいを体感できるコースです。

km 距離11km　所要時間 4〜5時間　難易度 初級

平筒沼ふれあい公園　春の桜、夏の蓮、秋の紅葉に冬の渡り鳥など、四季を通して楽しめます。

コース関連おすすめ情報

てらさわ小進党の かいてん焼
一般的な「今川焼」や「大判焼」よりも小ぶりで値段も安く種類も豊富。地元の方々に長年愛されている人気商品です。

油麩
油麩（あぶらふ）は、小麦のタンパク質成分「グルテン」を練って熟成させ、棒状にして植物油で揚げて作られる、全国でも珍しい「揚げ麩」です。

人は登米のだし
登米産の原木椎茸や三陸産の真昆布など厳選した素材を使用し、わずか数分煮出すだけで、香りと旨味が自慢のおいしいだしがとれます。

コースに関するお問い合わせ　登米市まちづくり推進部観光シティプロモーション課　TEL:0220-23-7331

大崎・鳴子温泉コース

雄大な渓谷や「松尾芭蕉」など多くの歴史的人物が歩んだ「奥の細道」、泉質多彩で湯量も豊富な温泉など。地域ならではの様々な魅力が味わえるコースです。

km 距離10km　所要時間 約4時間　難易度 初級

鳴子峡　新緑から紅葉まで、季節ごとに移り変わる美しい風景が見所です。

コース関連おすすめ情報

栗だんご
栗の甘露煮がまるごと入った鳴子温泉の名物。お土産としてはもちろん店内で作りたてを楽しむこともできます。

宮城野部屋直伝 なる子ちゃんこ鍋
大相撲宮城野部屋の震災復興慰問交流をきっかけに誕生した鍋。認定を受けた提供店で味わうことができます。

地酒
大崎市には、特色ある銘酒を生み出す酒蔵が点在しており、それぞれの蔵の思いが詰まった銘酒を楽しむことができます。

コースに関するお問い合わせ　大崎市産業経済部観光交流課　TEL. 0229-23-7097

※11月下旬〜4月下旬までは冬期閉鎖となります。　※鳴子峡レストハウスの駐車場は10月上旬から11月上旬にかけて有料となります。　※熊が目撃されている地域を通りますので、ご注意下さい。

宮城オルレの標識

カンセ
オルレの象徴をカンセと言います。カンセとは、済州の野生馬を表します。コース中の目印として使われており、頭の方向に進みます。

リボン
日本を象徴する朱色と海に似ている青色のリボンを探して歩きます。見失わない間隔で木の枝や電柱などに結んでいます。

矢印
方向が変わる時などに、木製の矢印や石などにペイントされた矢印があります。青色はスタート地点からフィニッシュ地点に向かう正方向で、朱色はフィニッシュ地点からスタート地点に向かう逆方向で歩くことを表します。

スタンプ
コースのスタート地点とフィニッシュ地点にはスタンプが用意されています。スタンプ欄にスタンプを押してみましょう。

MIYAGI OLLE
宮城オルレ コース

四季のおすすめ

宮城オルレとは

「オルレ」は韓国済州島発祥のトレッキングで、海岸線や山などの自然、民家の路地などを身近に感じ、自分なりにゆっくり楽しみながら歩くことが特徴です。宮城オルレは、九州オルレ、モンゴルオルレに次いで2018年10月に誕生し、2022年3月現在、宮城県内に4コース整備されています。

気仙沼・唐桑コース

変化に富んだリアス式海岸の絶景や、海と共に生きてきた地域の人々の生活や文化にも触れることができるコースです。

km 距離10km　所要時間4〜5時間　難易度 中級〜上級

御崎岬　唐桑半島先端の絶景スポット。ミルフィーユのような特徴的な岩肌は約2億5千万年前の堆積岩です。

コース関連おすすめ情報

りんごチップス
唐桑産のリンゴで作ったりんごチップスです。手ごろなサイズで歩く際のおやつなどにもおススメです。

牡蠣
豊かな森の養分が海へと流れ込む、恵まれた自然環境で大切に育てられた唐桑産の牡蠣は、身が大きく濃厚な味わいです。

大唐桑
美容や健康に良いとされる「大唐桑」を使ったお茶やジャムはお土産に人気です。
（大唐桑栽培愛好会）

コースに関するお問い合わせ　唐桑町観光協会（唐桑半島ビジターセンター内）　TEL 0226-32-3029

奥松島コース

縄文から続く歴史や雄大な自然に触れながら、数多くの景勝地が存在する奥松島・宮戸島を一巡りするコースです。

km 距離10km　所要時間 約4時間　難易度 中級

大高森　松島四大観のひとつ「壮観」とも呼ばれる絶景スポット。美しい松島湾と広大な太平洋を大パノラマで一望できます。

コース関連おすすめ情報

牡蠣
東松島の牡蠣は大きな身と甘みのある深い味わいが特徴です。奥松島コースの発着点である「あおみな」では期間限定で食べ放題を行っています。

のり
皇室献上品にも選ばれる高い品質を誇ります。風味、色、食感どれもが一級品で、ご自宅用にも贈答用にもおすすめです。

のりうどん
うどんにのりのパウダーを練り込んだ、風味豊かな一品です。市内のお店ごとにオリジナルメニューを展開しているほか、乾麺の販売も行っています。

コースに関するお問い合わせ
奥松島遊覧船総合案内所（あおみな内）　TEL 0225-88-3997
東松島市観光物産協会　TEL 0225-87-2322
東松島市産業部商工観光課　TEL 0225-82-1111

春

桜
4月
奥松島コース

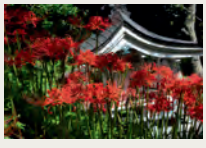
菜の花
4月〜5月
登米コース

夏

ニッコウキスゲ
5〜6月
気仙沼・唐桑コース

新緑
5月〜7月頃
大崎・鳴子温泉コース

秋



ヒガンバナ
9月〜10月
奥松島コース

紅葉
10月〜11月
大崎・鳴子温泉コース

冬

椿
12月〜
気仙沼・唐桑コース

雪の風景
12月〜1月
登米コース