



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月に誕生しました。2025年3月現在、宮城県内に5コース整備され、さらに、新規コース「蔵王・遠刈田温泉コース」が2025年11月にオープン予定となっています。



変化に富んだリアス海岸の絶景や、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。



雄大な渓谷や「松尾芭蕉」などの歴史的人物が歩んだ「おくのほそ道」、泉質多彩で湯量も豊富な温泉など。大崎市鳴子温泉の魅力をゆっくり味わえるコースです。



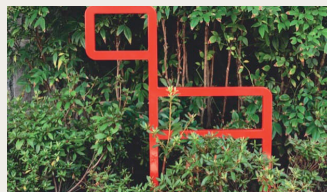
2025年11月オープン

雄大にそびえ立つ蔵王連峰を仰ぎながら、自然豊かな高原を歩き、歴史や地域の暮らし、食と温泉など遠刈田温泉の魅力を堪能できるコースです。



四季折々の大自然と、意匠的な蔵の町並みに残る歴史を辿るコースです。

宮城オルレの標識



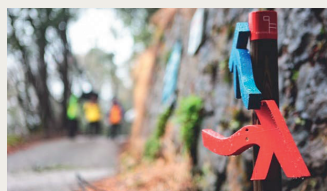
カンセ

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。各コースに置いているガイドブックをゲットして、スタンプ欄にスタンプを押してみましょう。



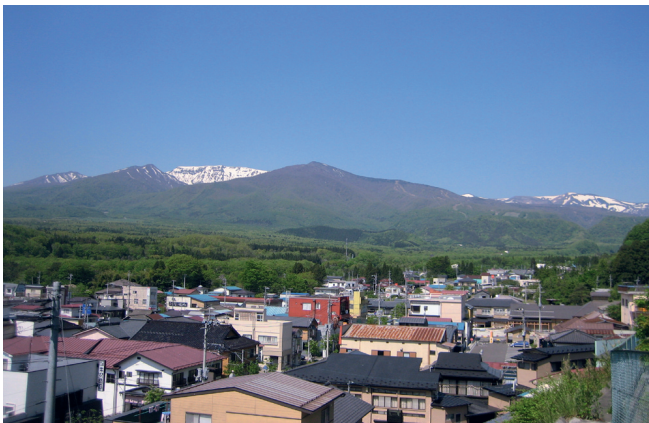
県内有数の穀倉地帯ならではの雄大な田園風景や地域の歴史、文化に触れながら、四季折々の豊かな自然の移ろいを体感できるコースです。



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。

蔵王・遠刈田温泉コース 距離 約9.2km 所要時間 約3.5時間 難易度 初級

雄大にそびえ立つ蔵王連峰を仰ぎながら、自然豊かな高原を歩き、歴史や地域の暮らし、食と温泉など遠刈田温泉の魅力を堪能できるコースです。



蔵王連峰と温泉街

開湯400余年の遠刈田温泉街と蔵王連峰を一度に眺望でき、季節によって残雪や新緑、紅葉の景色が楽しめます。

コースに関するお問い合わせ 蔵王町農林観光課 TEL.0224-33-2215

コース関連おすすめ情報



蔵王チーズ

蔵王連峰の豊かな自然で育まれた新鮮な生乳から作られたチーズです。フィニッシュ地点である蔵王酪農センターではチーズ料理や買い物が楽しめます。



JAPAN X

蔵王発祥の宮城を代表するブランド豚。自然豊かな蔵王の地でストレスフリーで育つため豚本来の脂の旨みが際立ちます。



梨

生産量県内1位の梨は、8月下旬から10月にかけて多様な品種が楽しめます。生産農家では庭先販売や梨狩り体験も行っています。

季節の おすすめ

春



桜と残雪の蔵王連峰

4月

夏



バラ

6月～7月

村田コース 距離 13.5km 所要時間 4～5時間 難易度 中級

四季折々の大自然と、意匠的な蔵の町並みに残る歴史を辿るコースです。



雄大な蔵王連峰

木々の緑や沢のせせらぎを感じながら歩を進めると、小高い丘では雄大な蔵王連峰を大パノラマで眺望できます。

コースに関するお問い合わせ 村田町まちづくり振興課 TEL.0224-83-2113

コース関連おすすめ情報



とうもろこし味長

8月には「フルーツコーン」と呼ばれる「みらい(味長)」が収穫期をむかえます。粒が柔らかく精度が高いのが特徴です。



そらまめ

6月に最盛期をむかえる村田町を代表する名産品。麺やアイスなどの加工品もあります。



蕎麦

自然豊かな景色の中で、格別な蕎麦をどうぞ。町中心部や姥ヶ懐地区など、町内にそば処が点在しております。

季節の おすすめ

春



桜

4月

冬



蔵王

12月～2月

アジア・トレイルズ・カンファレンス

宮城県で「アジア・トレイルズ・カンファレンス(ATC)」が開催されます!

「アジア・トレイルズ・カンファレンス(ATC)」とは、アジア各国・地域のウォーキング団体や観光組織でつくるアジア・トレイルズ・ネットワーク(ATN)の会員を中心に、2年に1回開催される国際的ウォーキングイベントです。世界中のウォーキング愛好者が参加して、開催地を歩きながら、自然や、歴史、文化、食文化などを楽しみます。

宮城県で開催されるATCでは、これまで宮城オルレの推進に連携して取り組んできた韓国・台湾・モンゴルなどのATN会員である国・地域のほか、ワールド・トレイルズ・ネットワーク(WTN)の会員であるアメリカやカナダ、スペインをはじめとした欧米諸国のトレイルファンなど約2,000人を誘致し、宮城オルレの魅力を伝えていきます。

■アジア・トレイルズ・カンファレンス開催時期 2025年11月(予定)



登米コース

km 距離11km 所要時間 4~5時間 難易度 初級

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、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。



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。

コースに関するお問い合わせ 登米市産業経済部観光物産戦略課 TEL.0220-34-2759

コース関連おすすめ情報



てらさわ小進堂のかいてん焼
一般的に「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。



油麴
油麴(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「揚げ麴」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。

季節のおすすめ

春



桜・菜の花
4月

冬



雪景色・渡り鳥
12月~1月

大崎・鳴子温泉コース

km 距離10km 所要時間 約4時間 難易度 初級

雄大な峡谷や「松尾芭蕉」などの歴史的人物が歩んだ「おくのほそ道」、泉質多彩で湯量も豊富な温泉など。大崎市鳴子温泉の魅力をゆっくり味わえるコースです。



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
大崎市鳴子総合支所地域振興課 TEL.0229-82-2111

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。

季節のおすすめ

夏



新緑
5月~7月頃

秋



紅葉
10月~11月

※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、ご注意ください。

みちのく潮風トレイル Michinoku Coastal Trail

みちのく潮風トレイルとは

青森県八戸市から福島県相馬市までの海岸線を中心に設定された「歩くための道」です。全長1000キロを超えるこのロングトレイルには、東北太平洋沿岸ならではのダイナミックな海、川、里、森と連続する美しい自然と、そこで紡がれてきた人々の物語があります。さあ、公式マップを手にして東北を歩く旅へ出かけましょう。



みちのく潮風トレイル、公式マップに関するお問合せは
みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンターまで
住所:〒981-1204 宮城県名取市関上東三丁目12番地の1
電話: 022-398-6181 e-mail: info@mt-ctc.org

名取トレイルセンターでは、トレイルを歩くために必要な情報や「ロングトレイル」と「歩く文化」について情報発信を行っています。



気仙沼・唐桑コース

km 距離10km

所要時間4〜5時間

難易度 中級〜上級

変化に富んだリアス海岸の絶景や、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。



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。

コースに関するお問い合わせ 気仙沼市観光協会唐桑支部 TEL.0226-32-3029

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すすめです。



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)

季節の

おすすめ

夏



ニッコウキスゲ

5月〜6月

冬



椿

12月〜

奥松島コース

km 距離10km

所要時間 約4時間

難易度 中級

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。



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
(株)東松島観光物産公社 TEL.0225-86-1511
東松島市産業部商工観光課 TEL.0225-82-1111

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。

季節の

おすすめ

春



桜

4月

秋



ヒガンバナ

9月〜10月

東松島市奥松島地域が

「Best Tourism Villages2023」に認定されました！

(ベスト・ツーリズム・ビレッジ)

2021年から開始されたUN Tourism(旧UNWTO:スペイン)が実施する「Best Tourism Villages(ベスト・ツーリズム・ビレッジ)」は、持続可能な開発目標(SDGs)に沿って、観光を通じて文化遺産の促進や保全、持続可能な開発に取り組んでいる地域を認定するプロジェクトで、2023年において、東松島市奥松島地域が認定されました。この取組みは、観光を通じて、地域の景観、知恵、生物・文化の多様性、産業といった、地域が持つ様々な側面の価値の向上、保護を促進することを目指しています。

