

# ACCESS MAP



# MIYAGI OLLE TRAIL 미야기올레

세월이 만들어낸  
장엄한 풍경과 역사를 품은  
치유와 상생의 길

〈4코스 게재〉



# MIYAGI OLLE TRAIL



미야기올레는 2018년 10월에 개장한 태평양의 웅장한 바다가 매력적인 계센누마·가라쿠와 코스와 일본 삼대 절경 마쓰시마를 바라보는 오쿠마쓰시마 코스로 시작되었다. 2019년 9월에는 마음이 편안해지는 온천이 매력적인 오사키·나루코온천 코스가, 2020년 3월에는 마을 산의 자연과 지역의 역사, 문화를 접할 수 있는 토메 코스가 탄생하였다. 미야기현의 다양한 매력을 걸어서 체험해 보자.

규슈와 몽골에 이어 **제주올레** 세 번째 해외 자매의 길, **미야기올레**가 일본 미야기현에 만들어졌습니다.



## 치유와 상생의 길, 미야기올레 MIYAGI OLLE TRAIL

바다에 떠오른 크고 작은 섬들로 이루어진 일본 삼경·마쓰시마를 비롯하여, 풍부한 자연의 혜택을 입은 미야기현. 서쪽으로는 자오·후나가타·쿠리코마 등의 산맥, 중앙부에는 풍요로운 전원지대가 펼쳐져 있어, 사계절 내내 자연의 수려함을 즐길 수 있으며, 전통문화와도 만날 수 있는 곳이다. 2011년 동일본 대지진으로 인한 큰 피해를 입었지만, 현재는 해안과 숲길도 지진 이전의 아름다운 모습을 회복하고 있다. 많은 생명을 삼켰던 바다는 다시 평화를 선물하는 존재가 되었고, 숲길도 과거의 아름다움을 회복하고 있다. 자연이 스스로 치유해가는 과정을 경험한 미야기현 사람들은 슬픔을 이겨낼 수 있는 '자연'이라는 보물을 세상에, 미래에 전하고 싶어 사단법인 제주올레의 문을 두드렸다.

길이 가진 치유의 힘을 믿고, 제주올레는 미야기현과 손잡고 규슈·몽골에 이은 제주올레의 세 번째 해외 자매의 길 미야기올레를 시작한다. 미야기올레는 태평양을 바라보며 걷는 웅장한 해안길과 푸르른 숲길, 지역주민과 직접 만나고 교류할 수 있는 마을길로 다채롭게 구성되어 제주올레와 규슈올레를 쉼 빼달았 으면서도 또 다른 매력을 갖고 있다. 제주올레나 규슈올레가 아끼지 않은 감성적 매력을 가졌다면, 미야기올레는 장엄함으로 가슴을 파고드는 매력을 가지고 있는 길이다. 또한 자연과 인간의 공존을 모색하는 모든 올레길이 그러하듯, 이 길 역시 치유와 상생의 정신에 잘 부합하는 길로 이어졌다.





# CONTENTS

- P05 미야기의 맛, 베스트 3
- P06 미야기의 명소, 베스트 3
- P07 게센누마·가라쿠와 코스
- P13 오쿠마쓰시마 코스
- P19 오사키·나루코온천 코스

- P25 토메 코스
- P31 규슈올레
- P32 미치노쿠 시오카제 트레일
- P33 미야기올레 스탬프



## 미야기올레



한국 제주도에서 시작된 도보여행길 '올레'가 미야기현에도 열렸다. 올레는 제주어로 '큰길'에서 집으로 이어지는 좁은 골목길'을 의미하는데, 걷는 길의 대표적인 브랜드가 되면서 미야기올레로 확장되었다. 제주어 '올레'를 미야기에서도 그대로 사용하며, 코스개별 자문과 길 표시 디자인을 (사)제주올레가 제공했다. 올레의 매력은 해안, 숲, 마을, 시장의 골목을 즐기며 느긋하게 걷는 데 있다.

미야기올레는 일본 동북지방의 역사와 문화, 그리고 일본 삼대 어장으로 손꼽히는 풍성한 바다에서 나는 다양한 먹거리를 놓치지 쉬멍 먹으며 걸으며 즐기는 아름다운 도보여행 길이다.

## 미야기올레 길을 이끄는 길표식

미야기올레의 상징은 다홍색이다. 다홍은 일본 신사의 토리이 색깔로 일본문화를 대표하는 색. 미야기올레에서는 제주올레처럼 길표식 간새와 화살표, 그리고 리본을 따라 걸으면 된다.



## 미야기올레 길 에티켓

### 미야기올레를 걸을 때는

- 마을 지날 때 집에 함부로 들어가지 마세요.
- 오가며 만나는 올레꾼과 마을 사람들에게 인사를 나눠 보세요.
- 마을 사람들, 사유재산을 촬영할 때는 사전에 동의를 구하세요.

### 올레꾼 에티켓

- 리본을 떼가면 뒤에 오는 올레꾼이 길을 잃어요.
- 길 안내 간새 등위에 올라타면 간새가 부러집니다.
- 쓰레기는 꼭 가방에 챙기세요. 과일깎질까지도요.
- 농작물과 꽃, 나무들은 눈으로만 감상해주세요.
- 길에서 야생동물이나 가축들을 만나도 괴롭히면 안돼요.

### 안전을 위해

- 길을 이끄는 리본, 화살표 표식을 따라 꼭 정해진 길로 가세요.
- 코스를 벗어난 가파른 계곡이나 절벽으로의 모험은 피해주세요.
- 트레킹에 적합한 복장과 신발을 착용하세요.
- 차도에서는 도로의 가장자리에 붙어서 걸어가세요.
- 태풍, 호우, 폭설 시에는 걷기를 자제해주세요.

\* 미야기올레는 자유여행입니다. 길에서도 길을 벗어난 곳에서도 개인 안전에 주의해주세요. 만약의 사고에 대비하여 여행자보험에 꼭 가입하시기 바랍니다.





### MUST EAT MIYAGI - 미야기의 맛, 베스트 3

## 즌다 ずんだ | 규탄 牛タン | 사사가마보코 笹かまぼこ

미야기현은 최고의 미식여행지. 바다를 통째로 상위에 올려놓은 것 같은 상상한 해산물도 매력적이지만, 미야기 사람들이 손꼽는 음식은 따로 있다. 초록초록한 풋콩 '즌다'의 다채로운 변신은 물론, 탄생은 한국의 부대찌개를 닮았지만 이제는 미야기 사람들의 소울푸드가 된 '규탄',

어묵생산량 일본 최고인 미야기현이 자랑하는 어묵 '사사가마보코'까지 맛보지 못했다면 미야기의 맛은 지금부터 시작이다.



### 변화무쌍한 풋콩의 매력 즌다 ずんだ

즌다는 에다마메 枝豆 즉, 풋콩, 설익은 대두를 으개어 만든 녹색 페이스트를 말한다. 미야기현에서는 즌다를 이용한 다양한 음식들을 즐기는데, 달콤한 풋콩 소를 올린 찰쫄쫄한 즌다모찌 ずんだ餅가 대표적이고, 조금 간이 된 아에모노 和え物 무침, 나물의 양념으로 이용하는 것도 전통적인 방법이다. 최근에는 풋콩을 갈아 셰이크에 섞은 즌다 셰이크, 즌다 케이크, 즌다 푸딩과 같은 신제품 개발이 진행되어 즌다스위츠 ずんだスイーツ로 분류되기도 한다. 짭짤한 스킨 과자와 요리에도 사용되면서, 즌다는 하나의 요리 장르로 변화해 가고 있다.

### 미야기 사람들의 소울푸드 규탄 牛タン

미야기현에서 만들어져 일본 전역으로 퍼져나간 이색 음식인 규탄은 센다이의 소울푸드로 불린다. 소의 혀를 뜻하는 규탄은 밀간한 뒤 숙성시켜 숯불에 구운 요리다. 미야기현의 규탄은 사치스러운 정도로 두꺼운데다, 딱딱한 혀의 끝 부분은 일철 사용하지 않고, 중앙의 부드러운 부분만 엄선해 부드럽지만 깊은 식감을 자랑한다. 태평양 전쟁 이후 미군들이 먹지 않고 버린 부위를 구워먹기 시작하면서 개발되었는데, 지금은 소혀로 만든 애견 간식을 만들어 팔 정도로 인기가 높다.



### 짭짤하고 찜찜한 바다의 맛 사사가마보코 笹かまぼこ

일본 내 어묵 생산량은 1위, 전국 점유율은 10%에 달하는 미야기현. 어업이 발달한 미야기현의 또 다른 자랑은 '가마보코 蒲鉾'라고 부르는 어묵이다. 특히 이 지역에서 인기있는 가마보코는 대나무 잎모양의 사사가마보코, 홍살치, 넉치, 대구 등 흰 생선 살을 갈거나 다져서 소금과 맛술, 설탕, 전분 등을 넣고 찌거나 구워서 만든 음식이다. 미야기현 곳곳에서 대고챙이에 찢러 가게의 화로에 둘러앉아 구워 먹는 모습을 볼 수 있다. 신식 사사가마보코는 치즈, 실라미, 성게 등으로 가미한 종류도 있다.



### MUST DO MIYAGI - 미야기의 명소, 베스트 3

## 다테마사무네 역사관 | 자오 | 나루코 온천

미야기현과 센다이 곳곳에는 '다테 마사무네'의 일화가 스며들어 있다. 센다이 초대 번주이자 번영을 이끈 이 영웅은 과거와 현재를 오가며 우리의 미야기현 여행을 더 풍성하게 해준다. 원시 자연을 느끼게 하는 '자오'는 독특한 지형으로 다채로운 경관을 제공한다.

다양한 수질로 일본 최고의 온천을 자랑하는 '나루코 온천'은 일상에 지친 우리를 따뜻하게 감싸며 위로하고, 치유해줄 것이다.



### 미야기 최고의 영웅을 만나다 다테마사무네 伊達 政宗

다테 마사무네는 센고쿠시대 후기부터 에도시대 전기까지 살았던 인물로, 센다이의 초대 번주이자 번영을 일꾼 인물이다. 어린 시절 천연두에 걸려 오른쪽 눈을 잃었고 키도 작았지만, 끊임없는 자기개발로 성공 가도에 오른 무장이자, 대표적인 일본 위인 중 하나다. 센다이와 미야기현에는 다테 마사무네의 일화가 곳곳에 스며들어 있다. 에도시대 직전인 1602년, 다테 마사무네는 평야를 한눈에 내려다볼 수 있는 아오바야마 靑葉山 언덕 위에 성을 쌓았다. 미야기 지역의 부흥을 이끌었던 센다이성은 메이지시대를 거치며 일부 파괴되었고, 2차 세계대전 중 폭격을 당해 완전히 무너져 내렸다. 다테 마사무네의 생애를 포함해 현재까지 전해져 내려온 이야기는 역사관을 포함해 미야기현 곳곳에서 만날 수 있다.

### 깊은 자연을 느끼는 고원지대 자오 蔵王

자오 에코라인은 자오 산맥을 동서로 횡단하는 도로로, 험하기로 악명이 높다. 하지만 자오산의 아름다운 풍경을 감상하기 더 없이 좋고, 특이한 지형 경관과 고산 식물 등 다채로운 경관을 즐길 수 있기에 매년 많은 자동차 여행객이 이곳을 찾는다. 9월 하순부터는 단풍이 둘러 싸여 깊숙이 가을을 체험할 수 있다. 1182년에 마지막으로 분화한 자오산의 화구호인 오카마 御釜, おかま는 1km 길이의 둘레와 25m에 달하는 깊이의 호수가 되었다. 이를 보기 위해 자오산 연봉 중 하나인 갓타다케 정상에 오르는 이들도 많다. 날카로운 산비탈 꼭대기, 봉우리와 봉우리를 잇는 능선을 따라 이어지는 산책로도 매력적이다.



### 일본 온천의 백화점 나루코 온천 鳴子温泉

나루코 온천마을은 5개의 온천지로 구성된 동북지방의 중심지인 미야기현 오사키에 위치한 역사 깊은 온천단지이다. 나루코 온천은 효능과 수질이 좋기로 정평이 나고, 9종류의 다채로운 수질을 갖춰 다양한 수질을 한곳에서 경험할 수 있다는 편리성 때문에 인기가 높다. 특히, 400개에 가까운 원천 源泉이 있어 온천의 백화점이라고 불린다. 나루코 온천마을에서 멀지 않은 곳에 깊은 나루코 협곡이 이어진다. 화산 활동으로 인한 침식 과정을 거쳐 지금의 모습을 갖추었다. 4-6m, 최대 10m 너비의 폭, 낙차는 80-100m에 이른다. 가을철 단풍 나들이 명소로도 유명하다.

# 게센누마·가라쿠와 코스

바다는 빛나고,  
길은 푸르다

문의  
가라쿠와초 관광협회  
(가라쿠와 반도 비지터센터 내)  
TEL. 0226-32-3029

km 거리 10Km    시간 4~5시간    난이도 중상

## 박력 넘치는 화려하고 거대한 바다를 만날 수 있는 게센누마·가라쿠와 코스 気仙沼・唐桑コース

기암절벽을 때리는 거대한 파도에 쿵쿵거리는 심장 소리를 들으며 걷는 코스. 미야기 현 북동쪽 끝에 위치한 게센누마시 가라쿠와초는 6000명 사는 42km<sup>2</sup> 면적의 작은 반도다. 변화무쌍한 리아스식 해안의 압도적인 절경과 산리쿠 지오파크를 지나며 사철마다 피는 야생화까지 볼거리가 가득한 길로 코스를 이었다.

코스는 미야기현 게센누마시 가라쿠와 반도 끝에 위치한 가라쿠와반도 비지터센터에서 출발해 산리쿠부흥국립공원의 대표적인 경승지 오레이시, 한조까지 이어진다. 시작점을 출발해 해안선을 따라 가면 2011년 쓰나미로 바다에서 육지로 옮겨진 150t 규모의 암반인 쓰나미이시를 만날 수 있다. 이 지역에서는 쓰나미가 평균 37년에 한번 꼴로 반복된다. 반복되는 자연의 섭리에 익숙한 이곳 사람들은 자연 재해에 대비한 교육과 경고 시스템을 잘 갖춰 놓고 있다. 지역민 대다수가 바다에 기대어 살아가는 만큼 그 바다로 인해 아픔을 겪어도 자연을 거스르며 살 수는 없다는 정서를 가지고 있다. 이 코스를 걷다 보면 자연을 경외하며 바다와 함께 살아가는 길을 선택한 사람들의 기도가 키워준 독특한 문화 그리고 서로를 돕는 마음에 흠뻑 빠져들게 든다. 가라쿠와초에는 70개의 크고 작은 수호신을 모시는 신사가 있는데, 예로부터 이곳 사람들은 몇 개의 신사를 돌며 풍어와 안전을 비는 오산케 お参詣 문화를 가지고 있다. 옛날 이 지역 사람들이 걸었던 작은 신사로 가는 참배길과 생활로를 올레길로 이었다.

배를 타고 먼 바다로 나간 남편을 둔 아내가 그를 위해 기도하기 위해 찾던 작은 신사로 이어진 참배길, 사람들이 다니지 않아 잊혀졌던 길을 마을 사람들의 열정으로 올레길로 되살려 낸 구간, 최고의 절경을 자랑하는 오사키곶과 굴길을 지나 만나는 마을길까지. 바다와 함께 살아온 가라쿠와 사람들의 삶과 문화에 젖어들기에 충분한 코스다.



### ① 오사키 미사키(곶) 御崎岬

시작점에서 800m만 걸어가면 만날 수 있는 절경 포인트. 2억 5천만년 동안 켜켜이 쌓인 퇴적암과 태평양의 거센 파도가 만들어내는 풍광 앞에서 입이 절로 벌어진다. 산리쿠 지오파크의 대표적 볼거리이자 일본 지질 100선에 꼽힌 풍광이다.

### ② 오사키 신사 御崎神社

후박나무가 울창한 숲 가운데 천년의 역사를 온전히 품고 서 있는 신사. 바다 가까이 있는 신사답게 바다 사람들의 대어(大漁) 기원을 잘 들어 주고, 인연을 맺어주는 데도 영험한 신사로 소문나 있다. 신사 근처에서는 '신들의 부하'였다고 전해지는 고래를 모시는 고래무덤 비석도 만날 수 있다. 폭풍우를 만나 길을 잃은 어선을 고래가 미사키신사 해안까지 안내해주었다는 이야기가 전해지는데, 이 고래무덤은 그 고래의 영을 기리기 위해 만들어졌다고 한다.

### ④ 쓰나미이시 神の倉の津波石

굴이 깊게 패인 바닷가에 생동맞은 암반 하나가 딱하니 자리를 차지하고 있다. 2011년 3월 동일본 대지진에 의한 쓰나미 때 깊은 심해에서 육지로 떠올려진 돌이다. 쓰나미의 강력한 힘은 직경 6m, 약 150t의 암반까지 밀어 올렸다.



## 게센누마·가라쿠와 코스 가는 법



철도

- 센다이공항 (센다이공항 액세스 철도/최단17분) ▶ JR센다이역(동북신칸선/약30분) ▶ JR이치노세키역-ノ関駅(오후나토센 大船渡線 또는 고속버스/약1시간15분) ▶ JR게센누마역 気仙沼駅(도보 약10분)→미야코버스 미타마치 정류장 ミヤコバス三日町停留所(미야코 버스 오사키행 ミヤコバス御崎行/약45분) ▶ 가라쿠와반도 비지터센터 唐桑半島ビジターセンター
- 센다이공항 (센다이공항 액세스 철도/최단17분) ▶ JR센다이역(고속버스 게센누마행 気仙沼行/약3시간) ▶ 게센누마 시청앞 気仙沼市役所前(미야코 버스 오사키행 ミヤコバス御崎行/약45분) ▶ 가라쿠와반도 비지터센터 唐桑半島ビジターセンター



자가용

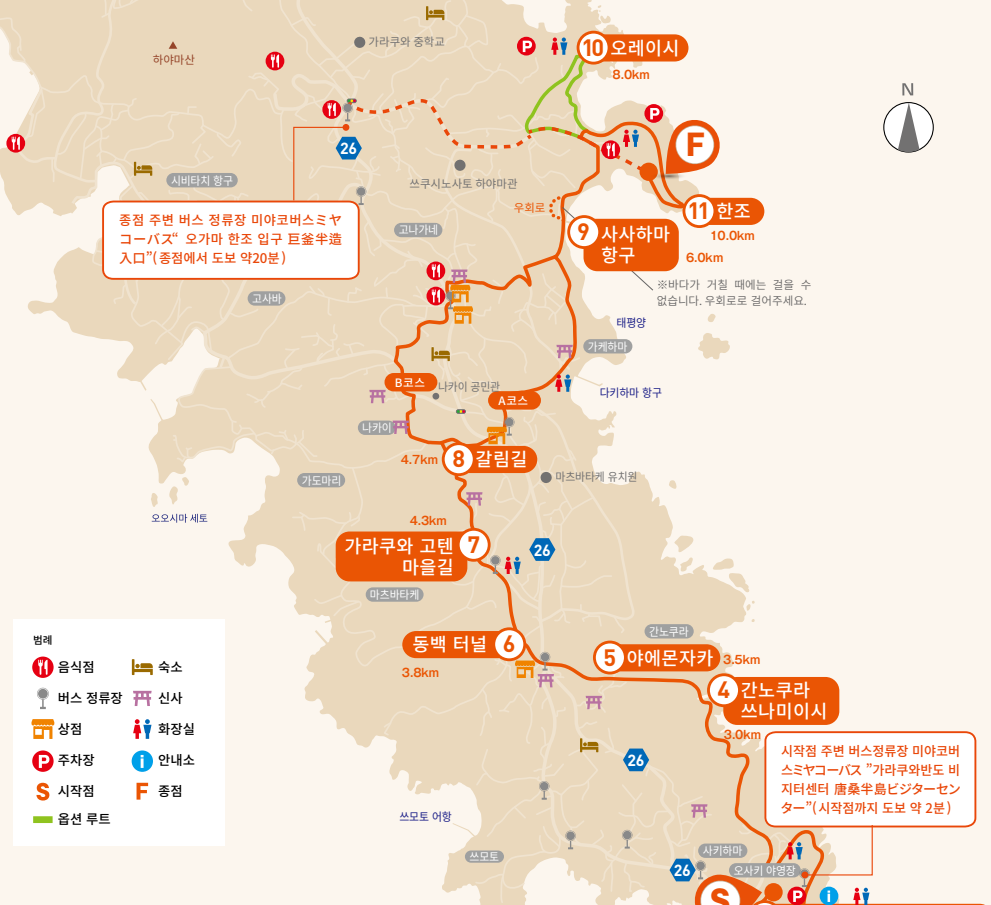
- 센다이공항 ▶ 센다이공항.C(센다이 동부도로·산리쿠 자동차도/약2시간) ▶ 게센누마추오.I.C(국도45호 등/약35분) ▶ 가라쿠와반도 비지터센터



택시

- |                            |                   |                   |                   |
|----------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 시시오리·키한센 택시 ししおり・きはんせんタクシ- | TEL. 0226-22-1234 | 나사야 택시 なすやタクシ-    | TEL. 0226-22-1512 |
| 미나토 택시 ミナトタクシ-             | TEL. 0226-23-3720 | 게센누마 하이타쿠 気仙沼ハイタク | TEL. 0226-24-0026 |
| 게센누마 관광 택시 気仙沼観光タクシ-       | TEL. 0226-22-6000 | 모토오시 택시 本吉タクシ-    | TEL. 0226-42-3110 |
| 고주반 택시 五十番タクシ-             | TEL. 0226-22-0050 | 와코 택시 ワコタクシ-      | TEL. 0226-42-3800 |





### 게센누마·가라쿠와 코스

1 가라쿠와반도 비지터센터 唐桑半島ビジターセンター (시작점 0.0km) → 2 오사키 신사 御崎神社 (0.4km) → 3 오사키 미사키 (곶) 御崎岬 (0.8km) → 4 쓰나미이시 神の倉の津波石 (3.0km) → 5 아에몬자카 弥右衛門坂 (3.5km) → 6 동백 터널 樺のトンネル (3.8km) → 7 가라쿠와 고텐 마을길 唐桑御殿の家並み (4.3km) → 8 A코스·B코스 갈림길 A코스·B코스分岐点 (4.7km) → 9 사사하마 항구 笹浜漁港 (6.0km) → 10 오레이시 折石 (8.0km) → 11 한조 半造 (종점 10.0km)



**9 사사하마 항구 笹浜漁港**  
 전형적인 리아스식 해안의 가라쿠와 반도는 크고 작은 해안들이 이어져, 지역 사람들이 항구로 사용하고 있다. 사사하마 항구는 일몰(욕석)로 이뤄져 풍광만큼 발자국이 만들어 내는 소리까지 감상하며 걸을 수 있다.



**5 아에몬자카 弥右衛門坂**  
 이웃 마을을 가기 위해 걸어 다녔던 오솔길이었으나 큰 차가 생기면서 잊혀졌던 길을 지역 주민이 다시 찾아내 올레길로 정비했다. 세월의 흔적을 고스란히 품은 나무와 덩굴들을 헤치고 옛길의 기억을 더듬어 포근한 올레길로 되살려냈다. 주변에 아에몬 弥右衛門이라는 이름의 기독교 전도사가 살았다 하여 붙여진 이름.



**6 동백 터널 樺のトンネル**  
 가라쿠와 반도에는 2만 그루 이상의 동백나무 군락지가 형성돼 있어 3~4월에는 붉은 동백이 터널과 꽃길을 연출한다.



**10 오레이시 折石**  
 올레길 이전부터 산리쿠 부흥국립공원 경승지로 이름 좀 날렸던 곳. 드넓은 바다에 우뚝 선 높이가 16m의 대리석 석주 오레이시 折石은 1896년 쓰나미에 의해 끝이 잘려져 이름 붙여졌다. 제주올레 7코스에 위치한 외돌개와 꼭 닮아, '미야기의 외돌개'로 불린다.

## HOTEL & RYOKAN

**리아스 가라쿠와 유스호스텔**  
 リアス唐桑ユースホステル  
 \* 숙박만 ¥4,000, 조식 포함 ¥4,760,  
 1박2식 포함 ¥6,000  
 ADD. 氣仙沼市唐桑町中井2-8  
 TEL. 0226-32-2490  
 http://www.karakuwayh.com

**가라쿠와 고ئن 쓰나칸 唐桑御殿つかなかん**  
 \* 숙박만 ¥6,120, 조식 포함 ¥7,130,  
 1박2식 포함 ¥10,230  
 ADD. 氣仙沼市唐桑町鶴立81  
 TEL. 0226-32-2264  
 http://www.moriyasuisan.com

**민속 사카야 民宿 さかや**  
 \* 숙박만 ¥4,600, 조식 포함 ¥6,300,  
 1박2식 포함 ¥8,300~  
 ADD. 氣仙沼市唐桑町岩井沢44  
 TEL. 0226-34-3520  
 http://www.kesennuma-sakaya.com

## RESTAURANT & CAFE

**쇼쿠리쿠 마루산 食楽まるさん**  
 \* 스시 정식 화요일 휴무  
 영업시간: 11:00~14:00, 17:00~21:00  
 부정기 휴무  
 ADD. 氣仙沼市唐桑町上小鯛55-5  
 TEL. 0226-32-3730

**와카바즈시 若葉齋**  
 \* 스시 부정기휴일  
 영업시간: 11:00~14:00, 17:00~22:00  
 부정기 휴무  
 ADD. 氣仙沼市唐桑町上小鯛44-6  
 TEL. 0226-32-3610

**커피숍 GIGI コーヒーショップGIGI**  
 \* 함박 정식 부정기휴일  
 영업시간: 11:30~21:30  
 부정기 휴무  
 ADD. 氣仙沼市唐桑町中113-4  
 TEL. 0226-32-3216

**이사리비 고다이 漁火ごだい**  
 \* 미소라멘 목요일 휴무  
 영업시간: 11:00~14:00 (L.O.13:45)  
 목요일 휴무  
 ADD. 氣仙沼市唐桑町北中98-18  
 TEL. 0226-32-4340

## PLUS UP



**가라쿠와반도 비지터센터·쓰나미 체험관 (관광안내소) 唐桑半島ビジターセンター・津波体験館 (観光案内所)**  
 가라쿠와 반도의 자연과 사람의 삶, 쓰나미의 역사에 관하여 전시하고 있는 시설로 지역 특산물도 판매한다.



**민속 하마나스 民宿 はまなす**  
 \* 숙박만 ¥5,000, 조식 포함 ¥6,000,  
 1박2식 포함 ¥7,500  
 ADD. 氣仙沼市唐桑町高石浜195-1  
 TEL. 0226-32-2814  
 http://0226-32-2814.strikingly.com

**민속 나기사 民宿 なぎさ**  
 \* 숙박만 ¥4,400, 조식 포함 ¥5,500,  
 1박2식 포함 ¥7,150~  
 ADD. 氣仙沼市唐桑町明戸187  
 TEL. 0226-32-3198  
 http://www.karakuwanagisa.web.fc2.com

**민속 스나고 民宿 砂子**  
 \* 숙박만 ¥4,400, 조식 포함 ¥6,050,  
 1박 2식 포함 ¥8,250~  
 ADD. 氣仙沼市唐桑町馬場21-1  
 TEL. 0226-32-2613

**민속 후나토 民宿 船渡**  
 \* 숙박만 ¥4,400, 조식 포함 ¥5,500,  
 1박2식 포함 ¥7,150~  
 ADD. 氣仙沼市唐桑町中14-5  
 TEL. 0226-32-3148

**민속 호리신 民宿 堀新**  
 \* 1박 2식 포함 ¥7,700~  
 ADD. 氣仙沼市唐桑町津本24-34  
 TEL. 0226-32-2373

\* 숙박 및 당일 식사는 예약해 주세요.  
 \* 송영 유무는 각 시설에 확인해 주세요.

**부흥 굴 포장마차 가라쿠와 반야 復興かき小屋 唐桑番屋**  
 \* 굴·가리비 반야 세트  
 영업시간: 11:00~15:00  
 10월~5월 토, 일, 국경일 영업 예약필수  
 ADD. 氣仙沼市唐桑町鶴立241-6  
 TEL. 080-8205-4186



**키친 히가시야마 キッチンひがしやま**  
 \* 탕수육 정식 수요일 휴무  
 영업시간: 11:00~14:00, 17:00~20:30  
 수요일 휴무  
 ADD. 氣仙沼市唐桑町馬場184  
 TEL. 0226-32-4285

**차집 뽕랑팡 茶処プランタン**  
 \* 명개와 미역 스파게티 수 휴무  
 영업시간: 11:00~17:00  
 수·목요일 휴무  
 ADD. 氣仙沼市唐桑町宿浦409-2  
 TEL. 0226-25-8077



**한조 레스토랑 半造レストハウス**  
 \* 치킨카레 월요일 휴무  
 영업시간: 10:00~17:00  
 부정기 휴무  
 ADD. 氣仙沼市唐桑町小長根264-2  
 TEL. 0226-31-2055

\* 표기된 금액은 모두 세금 포함 가격입니다.

**봉인 大唐桑**  
 바다 바람을 맞고 자란 봉인은 미용과 건강에 좋아, 봉인차와 찜은 선물로 인기가 높다.



## 미야기 테마여행 펄떡이는 바다의 도시, 게센누마

게센누마시는 미야기현 북동쪽에 위치하여 산리쿠 해안의 교통과 상업의 거점이 되는 곳이다. 항구과 리아스 해안의 아름다운 경관미를 즐길 수 있다. 고급 식재료인 '상어 지느러미'의 산지로서도 유명하며, 삭스핀 스시의 삭스핀 스프, 삭스핀 라멘 등을 맛볼 수 있는 곳이다. 또한, 게센누마시 어시장에서는 황새치, 참치, 상어, 가다랑어, 콩치, 개복치, 연어, 광어, 대구 등을 경매하는 모습을 견학도 가능하다.

### 산리쿠 바다의 모든 맛이 모였다 상어심장, 멍게 もうかの星・ホヤ



상어심장 もうかの星

궁극의 진미로 불리는 악상어의 심장회. 게센누마의 상어심장은 회로 즐길 만큼 신선하다. 맛은 쇠고기 비슷하고 쫄깃한데, 오뎅오뎅한 육고기 씹는 듯하다. 게센누마 시내 이자카야에서 맛볼 수 있다.



멍게 호야

한국인에게는 익숙하지만, 일본에서는 미야기현을 비롯한 한정된 지역에서만 맛볼 수 있는 멍게. 게센누마산 멍게는 3년 3개월을 키워 살이 통통하고 향이 깊다. 게센누마 관광캐릭터 '호야보야'가 바로 멍게를 의미한다.

### 연간 10만톤의 어획량, 일본 유수의 어시장 게센누마 항구·게센누마시 어시장 氣仙沼漁港・氣仙沼市魚市場



게센누마항구 인근에 위치한 어시장은 세계 3대 어장 중에 하나인 산리쿠 바다에서 건져올린 제철의 어패류가 가득하다. 근해어업 뿐 아니라 원양어선의 모항 母港이어서 가다랑어, 콩치, 황새치, 상어 등 다양한 어류의 어획량을 자랑하는 곳이다. 어시장 2층에는 길이 354m의 국내 최대급의 견학데크가 있어 새벽부터 활기찬 시장 모습을 견학할 수 있다. 경매 입찰이 시작되는 아침 7시경이 되면 많은 생선들이 늘어져 있어서 장관을 이룬다.

영업시간 공개시간 5:00~12:00, 부정기휴일 (견학 사전 예약)  
 ADD. 氣仙沼市魚市場前8-25  
 TEL. 0226-22-7119  
 (게센누마시 산업부 수산과 어시장계 게센누마시장 관리사무소)

### 일본 유일의 상어 박물관 게센누마 우미노이치 (샤크 뮤지엄) 氣仙沼海の市 (シャークミュージアム)

게센누마 어시장 건물 바로 옆, 산리쿠 바다의 식재료를 판매하는 게센누마 우미노이치. 1층에는 게센누마항에서 잡아올린 어패류와 수산가공품을 파는 상점과 음식점, 2층에는 관광서비스센터와 일본 유일의 상어 박물관 '샤크뮤지엄'이 있다. 관광서비스 센터에서는 시내의 볼거리와 먹거리, 숙박 정보를 제공하고, 샤크뮤지엄에서는 상어의 불가사의한 특징에 대해 잘 설명하고 있다.

영업시간 우미노이치 8:00~17:00 / 샤크 뮤지엄 9:00~17:00, 부정기휴일  
 ADD. 氣仙沼市魚市場前7-13  
 TEL. 0226-24-5755 (주) 게센누마 산업센터  
 http://www.uminoichi.com







km 거리 10Km 시간 약 4시간 난이도 중

### 일본이 자랑하는 삼경, 마쓰시마의 속살을 즐기는 오쿠마쓰시마 코스 奥松島コース

거대한 호수로 착각할 만큼 잔잔한 바다 위에 점점이 떠 있는 섬들이 이뤄내는 풍광은 한 폭의 동양화다. 지역명은 '히가시마쓰시마' 東松島지만, '오지'라는 뜻을 담은 '오쿠마쓰시마'라 불리는 이곳은 크고 작은 섬이 군락을 이루고 있다. 소나무로 덮인 이 섬 군락에 감탄한 일본 유학자 하야시 가호 林 鷲峰가 교토현 아마노하시다테, 히로시마현 이쓰쿠시마와 함께 이곳 마쓰시마를 일본 3대 절경지로 꼽으면서 약 400년 동안 일본인의 사랑을 받아온 지역이다.

미야기올레 개장에 맞춰 새로 조성한 커뮤니티센터인 아오미나에서 출발한 길은 오지 섬들의 절경지를 들고나며 시작점이었던 곳으로 다시 돌아오는 원형 코스다. 코스 초반은 조몬시대(일본 신석기시대 중 기원전 1만4000년 ~ 기원전 300년까지) 역사를 찾아가는 길이다. 조몬시대 마을 터에서 이어지는 사토하마 조몬 역사공원에서는 일본 최대급 패총을 만난다. 조몬시대의 패총이 원형 그대로 남아 있다는 것은 자연재해가 몰려와도 이 지역만큼은 안전했다는 것을 입증한다. 동일본 대지진 때에도 이 해안가는 인명피해가 거의 없었다. 20분만 걸으면 정상에 도달할 수 있는 105m의 작은 산 '오타카모리' 정상은 이 코스의 백미. 탁트인 태평양과 자오연봉, 마쓰시마만, 오시카반도를 360도 파노라마로 조망하다 보면, 이곳이 왜 일본 삼경이 되었는지 동의하지 않을 수 없다. 소박한 섬마을을 들고 나면서 만나는 다양한 식생과 풍성한 자연이 내어주는 산해진미, 그리고 지역민들의 순수한 환대는 덤이다.

**문의**  
오쿠마쓰시마 유람선 종합안내소  
(아오미나 안에 위치)  
TEL. 0225-88-3997

히가시마쓰시마시 관광물산협회  
TEL. 0225-87-2322

히사마쓰시마시 산업무 상공관광과  
관광사업추진반  
TEL. 0225-82-1111



#### ① ③ 아오미나 あおみな

코스 시작점이자 종점이며, 김 우동 같은 지역 특산물과 간단한 간식을 판매한다. 지친 발의 피로를 풀어줄 따뜻한 족탕과 오쿠마쓰시마 유람선 안내소도 있어 오쿠마쓰시마 여행의 거점이 되고 있다.

#### ② 오타카모리 약사당 大高森薬師堂

대정 4년에 오타카모리의 종택에 세워진 사당. 당시 미야기현 지사였던 모리 마사타카 森正隆씨가 지은 것으로, 당내에는 백골나무로 만든 약사여래상이 봉납되어 있다.

#### ③ 오쿠마쓰시마 조몬무라 역사자료관 奥松島縄文村歴史資料館

미야토지마에서 발견된 조몬 시대의 패총, 국가 사적으로 지정된 '사토하마 패총'에서 출토된 조몬 토기와 벼로 만든 그릇, 석기, 장신구 등이 전시되어 있다. 조몬인이 되어보는 체험도 할 수 있어 자연과 더불어 살았던 조몬인의 지혜와 문화를 알 수 있는 뮤지엄이다.

### 오쿠마쓰시마 코스 가는 법



열차

- 센다이공항 (센다이공항 액세스 철도/최단17분) ▶ JR센다이역(JR센세키 도호쿠라인 또는 JR센세키센/최단 31분) ▶ JR노비루역
- JR동경역(도호쿠 신칸센/1시간35분) ▶ JR센다이역(JR센세키 도호쿠라인 또는 JR센세키센/최단 31분) ▶ JR노비루역
- ※ JR 노비루역에서 아오미나까지 택시로 약 10분 (운임 약 ¥1,500)
- ※ JR 노비루역 옆 오쿠마츠시마 이트 프라자 렌탈 자전거 설치



자가용

- 센다이공항IC (센다이 동부도로 ~ 산리쿠 자동차도 / 약 45분) ▶ 나루세 오쿠마쓰시마IC
- 나루세 오쿠마쓰시마 IC에서 오쿠마쓰시마 마쓰시마공원선 경유 (약 14분)



택시

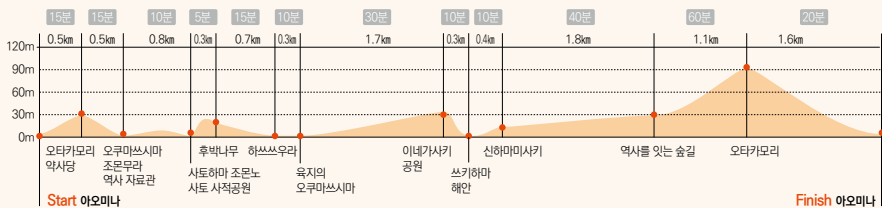
- 오쿠마쓰시마 관광택시 奥松島観光タクシー TEL. 0225-88-3048
- 안심 택시 あんしんタクシー TEL. 0225-98-7177
- 야모토 택시 矢本タクシー TEL. 0120-02-3181
- 히가시마쓰시마 마루센 택시 東松島まるせんタクシー TEL. 0120-44-2188





**오쿠마쓰시마 코스**

①아오미나 ぁおみな(시작점 0.0km) → ②오타카모리 약사당 (오타카모리 중턱) 大高森薬師堂(大高森中腹)(0.5km) → ③오쿠마쓰시마 조몬무라 역사자료관 奥松島縄文村歴史資料館(1.0km) → ④사토하마 조몬노 사토 사적공원 さとはま縄文の里史跡公園(1.8km) → ⑤후박나무 타부노키(2.1km) → ⑥하쓰쓰우라 波津々浦(2.8km) → ⑦육지의 오쿠마쓰시마 陸の奥松島(3.1km) → ⑧이네가사키 공원 稲ヶ崎公園(4.8km) → ⑨쓰키하마 해수욕장 月浜海水浴場(5.1km) → ⑩신하마미사키 新浜岬(5.5km) → ⑪역사를 잇는 숲길 歴史を紡ぐ林道(7.3km) → ⑫오타카모리 大高森(8.4km) → ⑬아오미나 ぁおみな (중점 10.0km)



**ㄸ⑤ 후박나무 타부노키(楠の木)**

사토하마 조몬 역사공원 뒤에는 신령한 나무로 모시는 큰 후박나무가 있다. 후박나무는 녹나무과의 상록식물로 도호쿠 중남부 이남의 난대 해안에 자생하고, 녹나무와 비슷해서 '햇갈리게하는 나무'(たぶらかす木)라는 이름의 유래를 가지고 있다.

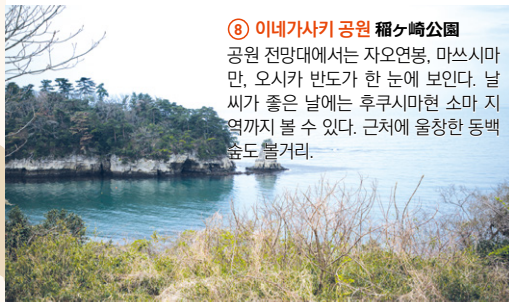


**ㄸ⑥ 하쓰쓰우라 波津々浦**  
후미진 바다, 고요한 수면을 바라보면서 제방을 유유히 거닐어주세요.



**ㄸ④ 사토하마 조몬노사토 사적공원**

さとはま縄文の里史跡公園  
조몬시대 전기부터 야요이시대(BC 3세기~AD 3세기 중반)까지 이어져 내려온 일본 최대급 공원. 전망대 정자에 서면 조몬인이 바라본 그대로의 바다를 볼 수 있고, 봄에는 유채꽃, 가을에는 메밀꽃밭이 펼쳐진다.



**ㄸ⑧ 이네가사키 공원 稲ヶ崎公園**

공원 전망대에서는 자오연봉, 마쓰시마 만, 오시가 반도가 한 눈에 보인다. 날씨가 좋은 날에는 후쿠시마현 소마 지역까지 볼 수 있다. 근처에 울창한 동백 숲도 둘러거리.



**ㄸ⑦ 육지의 오쿠마쓰시마 陸の奥松島**

지금은 논이지만, 논 주변의 바위들을 통해 과거에는 이 곳이 바다였음을 짐작할 수 있다.



**>⑨ 쓰키하마 해수욕장 月浜海水浴場**

금방이라도 뛰어들고 싶을 만큼 맑고 투명한 물빛과 고운 모래로 이뤄진 해수욕장. 해수욕장은 여름철에만 개장한다. 파도가 높지 않아 아이들이 놀기에 좋다.



**ㄸ⑩ 신하마미사키 곳 新浜岬**

제주의 용머리 해안처럼 바다를 향해 길게 깎아내린 곳. 말의 등처럼 우뚝 솟았다고 해서 '우마노세'라고 불린다. 이 말의 등을 걸을 수는 없지만 가까이 감상할 수 있는 곳으로 길을 이었다.



**ㄸ⑪ 역사를 잇는 숲길 歴史を紡ぐ林道**

관음사에서 이어지는 숲길로, 오래전부터 '사람을 살리는 생명의 길'로 알려져 왔다. 살고자 하는 이는 반드시 걸어야만 하는 길! 예전에는 마을과 마을을 잇는 길 또는 학교 가는 길로 사용되었다.

**ㄸ⑫ 오타카모리 大高森**

미야토지마 중심부에 솟아오른 표고 105.8m의 산으로 마쓰시마 4대 경관 중 하나. 다테마사무네(에도시대 센다이 통치자)가 칭송한 전망대 경치는 아름다운 마쓰시마만과 광대한 태평양을 360도 대파노라마로 펼쳐진다. 노을이 질 때에는 황금색으로 빛나는 마쓰시마만을 볼 수 있다.



## HOTEL & RYOKAN

### 오타카모리 관광호텔 大高森観光ホテル

\* 숙박만 ¥4,000~, 1박2식 포함 ¥7,000~ 점심 식사 ¥3,000~, 송영 없음  
**ADD.** 東松島市宮戸字川原3  
**TEL.** 0225-88-2121  
<http://www.ootakamori.com/>

### 어부민숙 시쿠라스 漁師民宿 榎荘

\* 숙박만 ¥3,880~, 1박2식 포함 ¥7,600~ 점심식사 ¥1,500~, 예산 맞춰 가능, 예약 필수, 송영 있음  
 \* 예산 맞춰 가능, 예약 필수, 송영 있음  
**ADD.** 東松島市宮戸字里25  
**TEL.** 0225-88-3206  
<http://www.sakura-k2.com>

### 민숙 아마네 民宿 山根

\* 숙박만 ¥3,500~, 1박2식 포함 ¥6,500~, 점심 식사 ¥2,000~, 송영 있음  
**ADD.** 東松島市宮戸字三ツ河38  
**TEL.** 0225-88-3349

### 민숙 가미노이에 民宿 かのゐ

\* 1박2식 포함 ¥7,000~, 점심식사 ¥3,500~, 송영 있음  
**ADD.** 東松島市宮戸字月浜16-1  
**TEL.** 0225-88-4141  
<https://okumatsushima.wixsite.com/kaminioie>

### 민숙 신하마쓰 民宿 新浜荘

\* 숙박만 ¥3,500~, 1박2식 포함 ¥7,000~, 점심 식사 ¥3,000~, 송영 있음  
**ADD.** 東松島市宮戸字三ツ河31  
**TEL.** 0225-88-2045  
<https://ntqs1941.wixsite.com/sinhamatsu>

### 민숙 니시노이에 民宿 西の家

\* 숙박만 ¥3,500~, 1박2식 포함 ¥7,000~, 점심식사 ¥2,500~, 예산 맞춰 가능, 송영 없음  
**ADD.** 東松島市宮戸字村64  
**TEL.** 0225-88-2063

### 시오사이야마도 치도리칸 汐さいの宿 ちどり館

\* 숙박만 ¥4,000~, 1박2식 포함 ¥7,000~, 예산 맞춰 가능, 송영 있음  
**ADD.** 東松島市宮戸字横山11-1  
**TEL.** 0225-88-2066  
<http://chidorikan.com/>

### 오쿠마쓰시마 레인 호텔 奥松島LANE HOTEL

\* 숙박만 ¥6,600~, 1박2식 포함 ¥13,200~, 1박2식 포함 ¥7,700~  
 식당 있음, 입욕시설 있음, 송영 없음  
**ADD.** 東松島市野蒜ヶ丘3丁目29-1  
**TEL.** 0225-86-2501  
<https://okumatsushima.lanehotel.jp/>

### 키보차 KIBOTCHA

\* 숙박만 ¥4,000~, 1박 2식 포함 ¥5,000~, 1박2식 포함 ¥6,750~  
 식당 있음, 입욕시설 있음, 송영 있음  
**ADD.** 東松島市野蒜字亀岡80番地  
**TEL.** 0225-25-7319  
<http://kibotcha.com>

### 벨류 더 호텔 히가시마쓰시마 야모토

バリュー・ザ・ホテル東松島大本  
 \* 1박2식 포함 ¥5,000 송영 없음  
**ADD.** 東松島市小松字谷地215  
**TEL.** 0225-84-1567  
<https://valuethehotel.jp/yamoto>

※숙박 및 당일 식사는 예약해 주세요.

## RESTAURANT & CAFE

### 엔만데이 えんまんでい

\* 우미노시치 라멘, 굴 라멘, 조개 라멘, 성게 덮밥, 갈angkang이 정식 등  
**영업시간.** 10:30~19:00 (L.O18:30)  
 휴무/둘째·넷째 수요일  
**ADD.** 東松島市野蒜字北赤崎8-4  
**TEL.** 080-5579-3769

### 키보차 모리노 키친

KIBOTCHA 森のKITCHEN  
 \* 히가시마쓰시마 정식(김우동 포함) ¥1,500, 사시미 정식 ¥1,200 등  
**영업시간.** 10:30~23:30  
**ADD.** 東松島市野蒜字亀岡80番  
**TEL.** 0225-25-7319

### 겐짱 하우스 げんちゃんハウス

\* 정식, 삼각김밥(테이크 아웃 가능), 케익, 커피 등  
**영업시간.** 토, 일, 공휴일에만 영업 10:00~16:00  
 휴무/월, 화, 수, 목, 금  
**ADD.** 東松島市宮戸字里81-18  
**TEL.** 090-7669-8759

### 아오미나 식당 あおみな食堂

\* 히가시마쓰시마 장수 미소라멘, 히가시마쓰시마 김 중화면  
**영업시간.** 11:00~15:00 / 화요일 휴무  
**ADD.** 東松島市宮戸字川原5-1  
**TEL.** 080-1661-1887



## PLUS UP

### 김의り

일본인들은 히가시마쓰시마시라고 하면 단연 '김'을 떠올린다. 히가시마쓰시마 김은 황실 진상품에 꼽힐 만큼 향과 맛이 뛰어나다. 생산되는 해변에 따라, 생산자에 따라 맛이 달라, 비교하는 재미도 있다. 1920년대부터 양식을 시작해 80년 이상된 세월에 걸쳐오면서 지역 생산자들은 품평회에서 상을 휩쓸었다. 다양한 방식으로 만들어진 지역 김들은 수많은 상을 받기도 했다. 구운 김과 맛김, 김조림, 김 드레싱, 김이 들어간 햄이나 소세지 등 다양한 가공 상품을 판매한다.

### 김우동 きのうどん

히가시마쓰시마의 특산품인 김을 넣어 반죽한 면으로 만든 우동. 반들반들하고 목 넘김이 좋으며 김의 풍미가 느껴져 인기가 많다. 메일소 버치럼 냉우동 방식으로 먹는 것을 추천한다. 샐러드 김우동처럼 가게마다 특색 있는 메뉴로

도 즐길 수 있다. 선물용으로 견연과 전용 쓰루를 판매한다.

### 노비루 바움쿰

#### のびるバウム

노비루 野蒜 지역에서 만든 밀가루와 쌀가루를 사용해 농가에서 직접 만든 바움 쿰헨(나이트 모양의 케이크). 부드럽게 굽기도 하고 딱딱하게 굽기도 한다. 손바닥부터 얼굴 크기까지 다양해서 선물용으로 고르기 좋다.



### 노비루무라 직판소 のびる村直売所

**ADD.** 東松島市野蒜字羽黒50-1  
**TEL.** 0225-86-2535

### 굴 카키

1급 하천에서 나오는 미네랄과 플랑크톤 등 영양분이 풍부한 어장에서 자란 굴은 크고 살이 통통해 깊은 맛이 난다. 오쿠마쓰시마의 굴은 일본 전역의 양식지의 굴종자로 출하될 정도로 인기가 높다. 굴 포장차에서 굴 구이를 즐기거나 나베 요리(냄비요리)와 튀김 등으로 굴을 먹을 수 있다. 매년 2월 굴 축제가 열리는데, 굴을 우한대로 먹을 수 있는 가게가 인기가.



## 미야기 테마여행

# 풍요로운 자연에 마음이 열리는 히가시마쓰시마

미야기현 중부, 이시노카시마 石巻市와 마쓰시마초 松島町 사이에 위치한 히가시마쓰시마시. 이곳은 태평양을 마주한 마쓰시마만의 풍부한 미네랄과 플랑크톤의 영양분으로 만들어진 양질의 김과 굴 양식이 번창해왔다. 히가시마쓰시마에는 마쓰시마 공군 기지가 있어, 화려한 곡예비행으로 이름 높은 블루 임펄스의 비행훈련을 볼 수 있다.

## 히가시마쓰시마를 바다에서 즐기는 사가케 유람선 嵯峨溪遊覧船



일본 삼대 계곡으로 손꼽히는 사가케 嵯峨溪를 돌아보는 유람선. 사가케는 잔잔한 마쓰시마의 섬들과 대조적으로 태평양의 거친 파도가 만들어낸 기암절벽이다. 20~40m의 바다 침식으로 만들어진 박력 만점의 기암절벽 파노라마 2km를 유람선을 타고 눈 앞에서 볼 수 있다.

**이용요금** 사가케 코스 60분 / 어른 ¥2,000, 초등학생 ¥1,500  
**출발 최소인원** 사가미라이(유람선) 어른 5명(5명 미만시 ¥10,000), 제2·제5사기(유람선) 어른 3명(3명 미만시 ¥6,000)  
**유람선 안내소 영업시간** 08:30~17:00 (연중무휴)  
**유람선 출발 시각** 연중 8:45, 최종운항 시각 4월~9월 16:00, 그외 15:00  
**ADD.** 東松島市宮戸字川原5番地1(아오미나 내)  
**TEL.** 0225-88-3997  
[http://www.okumatsusima.jp/pleasure\\_boat.html](http://www.okumatsusima.jp/pleasure_boat.html)

## 히가시마쓰시마의 하늘을 수놓다 블루 임펄스 블루-인-파르스

블루 임펄스는 마쓰시마기지에 있는 일본 제4 항공단 제11비행대 소속의 곡예비행단의 애칭. 초기 호출 부호로 사용된 블루 임펄스가 이제는 이들의 상징이 되었다. 일상적인 비행 훈련이 이뤄지는 만큼 시내 상공에서도 하늘을 수놓는 블루 임펄스를 볼 수 있다. 파랑과 흰색의 6대의 비행기가 하얀 연기로 선을 그는 화려한 비행이 매력적이다. 시내 곳곳에서 블루 임펄스 기념품을 구매할 수 있다.



※기지견학과 이벤트는 항공 자위대 마쓰시마기지 홈페이지를 확인.  
[항공 자위대 마쓰시마기지 https://www.mod.go.jp/asdf/matsushima/](https://www.mod.go.jp/asdf/matsushima/)

## 동일본대지진의 기억과 희생자 추모 히가시마쓰시마시 동일본대지진 부흥 기념공원, 지진 부흥 전승관 東松島市東日本大震災復興祈念公園、震災復興伝承館



히가시마쓰시마에 동일본대지진이 남긴 상처는 컸다. 지역 사람들은 피해가 컸던 JR노비루역 野蒜駅을 동일본대지진의 피해 상황을 알리고, 또 희생자들을 추모하는 '지진 부흥 전승관'으로 리뉴얼했다. 또, 동일본대지진 부흥 기념공원에 동일본대지진으로 돌아가신 분들의 영혼을 달래기 위한 대지진 부흥 기념비를 세웠다.

**영업시간** 9:00~17:00 매월 셋째 수요일, 연말연시 휴무  
**ADD.** 東松島市野蒜字北余景56-36  
**TEL.** 0225-86-2985



# 오사키· 나루코온천 코스

봄부터 가을까지  
오색빛깔 절경을  
품은 자연

문의  
오사키시 산업 경제부 관광교류과  
TEL. 0229-23-7097

## 주의사항

- 적설로 인해 11월 하순부터 4월 하순까지 코스를 폐쇄합니다.
- 나루코협곡 레스토랑 주차장은 10월 중순부터 11월 상순까지 유료입니다.
- 곰이 나올 수 있으니, 주의 부탁드립니다.

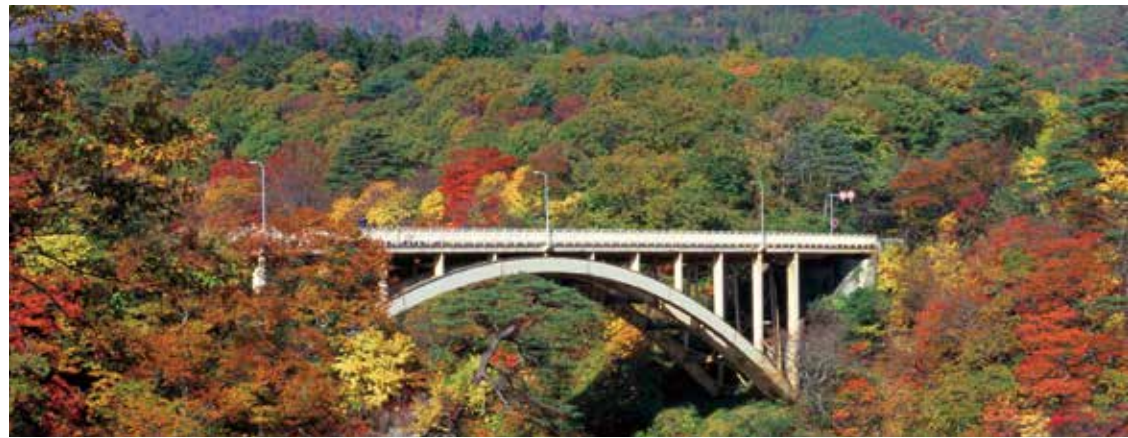
km 거리 10Km    시간 약 4시간    난이도 하

## 웅장한 협곡이 품은 자연과 1200년 전통의 온천을 즐기는 오사키·나루코온천 코스 大崎・鳴子温泉コース

고즈넉한 마을의 골목길 사이로 온천 향기가 스물스물 피어오른다. 미야기올레 오사키·나루코온천 코스는 미야기현의 북서부에 위치해 있으며, 서쪽으로는 아마가 타현, 아키타현과 접하고 있다. 깎아지른 듯한 깊은 협곡과 '오쿠'로 가는 작은 길을 지나며 온천의 명소답게 손탕과 족욕도 간편하게 즐길 수 있는 코스로 이었다.

코스는 일본을 대표하는 대협곡인 나루코 협곡에서 시작한다. 오타니가와강에 의해 형성된 깊이 100m의 협곡은 가까이서 보면 더 웅장한 느낌을 자아낸다. 선명한 신록이 우거지는 늦봄부터 울긋불긋 단풍이 물드는 늦가을까지, 계절에 따라 바뀌는 나루코 협곡의 풍경은 그야말로 한 폭의 그림이다. 나카야마다이라 지역과 나루코 지역을 잇는 산책로는 17세기 일본을 대표하는 시인 '마쓰오바쇼松尾芭蕉' 등 많은 역사적 인물들이 걸었던 길이기도 하다. 일본의 온천 수질은 전국에 11종류가 있고, 그 중 9종류나 가진 곳이 나루코온천 마을이다. (\*구분류에 의함) 수백 년 전부터 그 이름이 알려졌던 나루코 온천신사는 나루코온천의 시작이라 할 수 있다. 온천이 일상이 이곳엔 손탕과 지붕이 있는 긴 복도로 이어진 회랑의 유메구리 히로바도 직접 체험할 수 있다. 종점인 나루코온천역에 있는 족탕은 팬백나무 욕조로 되어 있어 코스를 걷고 난 후, 피로감을 풀 수 있어 휴식하기 좋은 공간이다.

오사키·나루코온천 코스를 즐기는 또 다른 방법. 옛 모습 그대로의 오래된 상점들과 식당들이 있는 골목길을 천천히 걸어보는 것. 화려한 볼거리는 없지만 낡고 오래된 가게들은 궁금증을 불러일으키는 매력을 충분히 가졌다. 나루코온천 마을의 평범하고 소박한 골목길은 여행자의 호기심에 따라 새로운 산책길이 될 수 있다. 이 마을의 정서를 담은 듯한 코케시 목각인형도 눈길을 끈다. 코케시는 하나의 목재로 만든 단순한 형태의 인형으로 금방 싫증이 나지 않고 시간이 지나 넓어도 천으로 덮으면 윤기가 나고 깨끗해진다. 30명의 장인들의 손끝에서 완성되는 목각인형은 정교하고 소박한 멋이 있다. 단순하기 때문에 오래 볼 수 있고 있고, 시간이 흐를수록 빛이 나는 것들이 있다. 이 코스는 어쩌면 그것과 닮아 있는지도 모르겠다.



① 나루코협곡 鳴子峽  
명승지 나루코 협곡은 5월 상순부터 선명한 신록이 계속해서 짙어지고, 10월 중순에서 11월 상순까지는 깎아지른 듯한 깊은 협곡을 가득 채운 다채로운 단풍이 물들어진다. 협곡 사이를 잇는 오쿠카자와교와 환상적인 조화를 이룬다. 나루코 협곡은 나카야마다이라 온천으로 흐르는 오타니가와 강에 의해 형성된 계곡으로 깊이가 100m에 이른다. 계곡 양쪽으로 각양각색의 바위들도 볼 수 있다. 사계절의 풍경이 사뭇 기대되는 곳이다.

④ 오쿠로 가는 작은 길 奥の細道  
사적 테와 센다이 가도 나카야마다교 出羽仙臺街道中山越의 명칭으로 국가 문화재로 지정된 마쓰오 바쇼 松尾芭蕉와 연고가 있는 길. 일본 에도시대 전기의 하이쿠 작가이며, 전국 각지를 여행하며 많은 명구와 기행문을 남겼다. 주요 저서로는 <노자라시 기행>, <사라시나 기행> 등이 있다. 삶을 여행이라 여긴 마쓰오 바쇼. 그가 세상을 떠머 남긴 마지막 시에 이런 글이 있다. "방랑에 벵들어/ 꿈은 마른 들뜬말 / 헤매고 돈다." 그의 발자국을 따라 걷는 여행자가 끊이지 않는다.

⑨ 유메구리히로바 (손탕) ゆめぐり広場 (手湯)  
간편하게 온천을 체험할 수 있는 손탕과 회랑(사원이나 궁전건축에서 주요 부분을 둘러싼 지붕이 있는 긴 복도)이 있는 유메구리 히로바. 뜨거운 손욕만으로 피로를 풀어보는 것도 좋다. 손욕뿐만 아니라 족욕을 즐길 수 있는 온천도 곳곳에 있어 무료 이용이 가능하다.

## 오사키·나루코온천 코스 가는 법

- 열차**
  - 센다이공항 <센다이공항 액세스 철도 / 최단 17분> ▶ 센다이역 <도호쿠신칸센 / 약 13분> ▶ 후루카와역 古川駅 <리쿠우토센陸羽東線 / 약 55분> ▶ 나카야마다이라온천역 中山平温泉駅  
※ JR 나카야마다이라 온천역에서 도보 30분 ※ JR 나루코 온천역에서 나루코협곡 레스토랑까지 택시로 약 10분 <운임 약 ¥1,600>
- 버스**
  - 센다이공항 <센다이 서부 에어포트라이너 / 약 35분> ▶ 센다이역 <미야기교통 / 약 1시간 30분> ▶ 나루코온천 구루마유 鳴子温泉車湯 ※ 나루코온천구루마유에서 택시로 약 10분
- 자가용**
  - 센다이공항 ▶ 센다이공항 I.C (센다이 동부 도로·동북 자동차도/약 45분) ▶ 후루카와C 古川.C ▶ (국도47호/약45분) ▶ 나루코협곡 레스토랑하우스
- 택시**
  - 나루코 택시 鳴子タクシー TEL. 0229-82-2511    나카야마다이라 택시 中山平タクシー TEL. 090-4042-3744
  - 나루코 중앙 택시 鳴子中央タクシー TEL. 0229-82-2244    가와타비온천 택시 川渡温泉タクシー TEL. 0229-84-7044

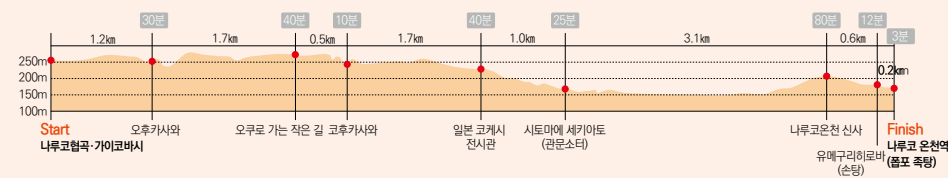






### 오사키-나루코온천 코스

① 나루코협곡 鳴子峽 (시작점 0.0km) → ② 가이코바시 回顧橋 음선루트 (왕복 0.7km) → ③ 오후카사와 大深沢 (1.2km) → ④ 오후로 가는 작은 길 奥の細道 (2.9km) → ⑤ 코후카사와 小深沢 (3.4km) → ⑥ 일본 코케시 전시관 日本こけし館 (5.1km) → ⑦ 시토마에 세키아토 尿前の関跡 (관문소터) 尿前の関跡 (6.1km) → ⑧ 나루코온천 신사 鳴子温泉神社 (9.2km) → ⑨ 유메구리 히로바 (손탕) ゆめぐり広場 (手湯) (9.8km) → ⑩ 나루코 온천역 鳴子温泉駅 (ぼっぼの足湯) (종점 10km)



### ⑧ 나루코온천 신사 鳴子温泉神社

나라시대부터 그 이름이 알려졌던 온천신사. 그 신사에서 온천이湧어져 나온 것이 나루코 온천의 시작이라고 전해지고 있다.



### ② 가이코바시 回顧橋

코스에 있는 음선루트로 나루코 대협곡을 밑에서 올려다 볼 수 있는 곳이다. 급경사 길도 있지만 바위를 가까이서 볼 수 있는 경치는 특별하다. 왕복으로 약 700미터 정도 거러다.



### ⑦ 시토마에 세키아토 尿前の関跡

1687년에 바쇼 벵蕉와 그의 제자 소라 蓑良가 엄격한 단속을 받았던 다테번의 관문소. 근처에는 바쇼의 동상과 하이쿠가 적힌 비석이 있어 역사의 흐름을 느낄 수 있다.



### ⑥ 일본 코케시 전시관 日本こけし館

동북 각지의 코케시 인형이 전시되어 있어, 나무 돌려깎기와 인형 그리기 등 제작 과정을 볼 수 있고 세상에 하나뿐인 나만의 오리지널 코케시 인형을 만드는 체험을 할 수 있다. (유료) 나루코 공원에서 나루코 온천 마을 모습을 한눈에 볼 수 있다.



### ③ 오후카사와 大深沢

오후로 가는 작은 길을 가기 전 최대의 난관으로 불린 장소이다. 현재는 당신의 모습을 남기면서 다리도 정비하였다. 숲이 우거진 계곡 사이로 시원하게 물이 흐른다. 더운 여름 날에는 편안한 휴식처로 인성맞춤이다.



## HOTEL & RYOKAN

### 나루코관광·료칸안내센터

\* 나루코온천항은, 환경성이 지정한 "국민보양 온천지"로서, 11종류중 9개의 온천수질(※구분류에 의한)을 즐길 수 있습니다. 또 여러 온천을 둘러볼 수 있는 "유메구리 티켓"도 있어서, 숙박을 하지 않고도 가볍게 료칸과 온천을 즐길 수 있습니다. <http://www.naruko.gr.jp/>  
**ADD.** 大崎市鳴子温泉字湯元2-1  
**TEL.** 0229-83-3441

### 유메구리 티켓

**판매소.** 료칸 또는 나루코 온천역 관광 료칸 안내센터  
**영업시간.** 유메구리 티켓 입장 어른 각¥1,650 (티켓만 구입시¥1,300)



## RESTAURANT & CAFE

### 나루코협곡 레스토랑 鳴子峽レストハウス

\* 나루코협곡 정식, 우동, 소바  
**ADD.** 大崎市鳴子温泉字星沼13-5  
**TEL.** 0229-87-2050  
**영업시간.** 8:30-17:00 휴무/동절기(11월 하순~4월 하순)

### 와키치 笑喜家(わきち)

\* 카츠동, 라멘 세트  
**ADD.** 大崎市鳴子温泉字尿前87-3  
**TEL.** 0229-82-3982  
**영업시간.** 11:30-14:30 휴무 / 수요일, 제2, 4주 화요일

### 마루젠 まるぜん

\* 온천 카레, 산채 소바  
**ADD.** 大崎市鳴子温泉湯元 109-1  
**TEL.** 0229-83-2202  
**영업시간.** 11:00-15:00, 부정기휴일

### 다카하시테이 たかはし亭

\* 나루코 야끼소바, 오쿠즈카케(항토요리)  
**ADD.** 大崎市鳴子温泉字新屋敷121-1 (鳴子郵便局前)  
**TEL.** 0229-81-1510  
**영업시간.** 10:00-15:00 휴무/수요일 (공휴일제외)

### 에기호 식당 えがほ食堂

\* 온천계란 카레  
**ADD.** 大崎市鳴子温泉字湯元2-4  
**TEL.** 0229-83-3074  
**영업시간.** 9:00-20:00 휴무/부정기휴일

### 카페 마루유 軽食・喫茶 まるゆ

\* 나폴리탄 스파게티  
**ADD.** 大崎市鳴子温泉字湯元2-1  
**TEL.** 0229-82-2233  
**영업시간.** 9:00-17:00 휴무/부정기휴일

## PLUS UP



### 나루코 코케시 인형 鳴子こけし

큰 머리, 몸은 얇고 안정감이 있고 국화모양이 들 어간 점이 나루코 코케시 인형의 큰 특징이다. 사랑스런 여자아이의 모양과 머리 부분을 돌리면 뽁뽁 소리가 난다. 숙련된 장인들의 목각 인형 제작 과정을 볼 수 있는 가게가 있으며 목각 인형에 원하는 그림을 그려 넣을 수 있고, 그림을 그린 후에는 저렴한 가격에 구매도 가능하다.



### 미야기 스모 도장에서 전수 받은 나루코 찬코나베

宮城部屋直伝 なる子ちゃんご鍋  
 스모도장 미야기노베야 大相撲宮城野部屋에서 대지진 부흥 위문교류를 계기로 미야기 스모 도장이 직접 전수한 찬코나베 전골요리다.



### 밤 경단 粟だんご

밤을 달게 끓여서 만든 밤경단(쿠리단고)은 나루코 온천의 명물. 가게에서 바로 만든 밤경단을 먹을 수 있다.

### 모치도코\*후키세 餅処「深瀬」

**ADD.** 大崎市鳴子温泉湯元24-2  
**TEL.** 0229-83-2146

### 시노타케 죽세공 しの竹細工

이와데야마 제 4대 성주였던 다테 무라야스 공이 수공예품으로 장려한 이래 300년 이상 만들어진 전통 공예품이다. 유연하고 탄력이 있는 시노타케 대나무의 특징을 살려, 소쿠리나 바구니와 같은 다양한 제품이 있다. 부드러운 표피를 안쪽으로 짜서 촉감이 매우 좋다.



### 나루코 옷그릇 鳴子漆器

지금부터 350년이상 전부터 시작된 옷그릇이다. 특징은 나무를 갈아 옷을 바르는 기술에 있고, 옷칠은 나뭇결을 살려 투명하게 보이도록 하는 옷칠과 여러번 겹칠, 독특한 검은 옷칠기법의 다쓰르누리 竜文塗가 있어, 처분한 아름다움이 돋보인다.



### 에메랄드빛칼데라 호수를 만나다 가타누마(칼데라 호수) 湯沼

유형냄새가 느껴지는 분화에 의해 생긴 국내 유수의 강산성 칼데라 호수입니다. 보트와 유보도 산책로가 있어, 자연산책도 즐길 수 있다. 날씨에 따라 에메랄드 그린 등 여러 색으로 변화하는 호수면이 몽환적인 분위기를 자아낸다.

**ADD.** 大崎市鳴子温泉字湯元 地内  
 ※11월 하순부터 4월 하순까지 적설로 인해 폐쇄된다.

### 다양한 수질을 경험할 수 있는 나루코 온천 온천 温泉

나루코 온천항은 일본에 있는 11종류의 온천 수질 중 9종류의 온천을 즐길 수 있다. (※구분류에 의한) 히가시나루코 온천 東鳴子温泉, 가와타비 온천 川渡温泉, 나루코 온천 鳴子温泉, 나카야마다이라 온천 中山平温泉, 오니코베 온천 鬼首温泉 으로 이루어진 나루코 온천마을. 옛부터 동북지역의 탕치 온천으로 유명했고 농사일을 마친 사람들의 피로를 풀어줬다. 온천량이 풍부하고 다채로운 온천의 종류와 효능이 정평이 나 있어, 미야기현에서 유일하게 국민 보양 온천지로 지정되었다.





## 도메 코스

봄향기, 초록의 힐링, 풍요로운 가을, 철새들의 가을 소리, 계절을 느끼는 길

문의

도메시 관광 시티프로모션과  
TEL. 0220-23-7331

km 거리 11Km 시간 약 4~5시간 난이도 하

### 웅대한 자연과 지역의 역사와 문화를 만나는 코스 登米コース

도메 코스는, 토요사토 공민관을 출발하여, 도메시의 상징이라고 불리는 전원 풍경과 웅대한 옛 기타카미가와 강이 흐르는 지역의 역사와 문화를 접하면서 보도누마 후레아이 공원을 향하는 코스. 미야기현 지정 문화재인 코린지절의 산문과 품격있는 정원을 둘러보고, 보도누마 농촌 문화 자연 학습관에서는 미야기현 지정 유형 민속 문화재인 부뚜막신을 비롯하여, 옛 농기구와 생활 용품의 전시를 볼 수 있어, 휴식과 견학을 함께 할 수 있다. 보도누마에 걸쳐진 후레아이바시 다리를 건너, 천연의 서어나무가 거의 단순림 상태로 자라고 있는 이코이노모리 숲을 걸어서, 마지막에는 보도누마 후레아이 공원에서 보도누마가 발 아래 펼쳐진다. 세계절마다 달라지는 도메 코스의 표정을 즐겨보자.



#### ② 기차길 옆 전원 풍경 線路脇の田園風景

도메시의 상징이라고 할 수 있는 전원풍경을 즐기면서 똑바로 나 있는 선로 옆길을 걷는다.

#### ③ 옛 기타카미가와 강 旧北上川

기타카미강은 이와테현 이와테초의 우하즈노이즈미(岩手県岩手町弓張の泉) 수원지에서 출발하여 미야기현 이시노마키시 기타카미초 옴파민(宮城県石巻市北上町追波灣)에 이르는 총길이 249km의 하천으로 동북 지역의 하천중에서 최대이고 일본에서는 4번째로 긴 하천이다.

옛 기타카미가와 강은 와키야아라이제키(脇谷洗堰)와 도키나미아라이제키(鴉波洗堰)부터 기타카미가와 강에서 분류되어 이시노마키시 이시노마키항으로 이어지는 하천이다.

#### ④ 코린지절 산문 香林寺山門

코린지 절의 산문은 무로마치 시대 후기에 이전해서 건축한 것으로, 미야기현에서 두번째로 오래된 목조 건축물이며, 미야기현 중요문화재로 지정되어 있다.

이 산문은 1941년에 당시의 화백나무의 얇은 판으로 만든 지붕을 기와로 다시 짓는 등 개수 공사를 하였는데, 1990년에 코린지 절이 주채가 되어 이전 건축 당시의 모습으로 가깝게 복원, 수리 하여 현재에 이르고 있다. 기둥 등 중요한 부분은 당시의 것을 그대로 사용 하였고, 400년 이상의 역사를 가지고 있는 건축물이다.

### 오사카·나루코온천 코스 가는 법



열차

- 센다이공항 > (센다이공항 역세 철도/최단17분) > JR센다이역(도호쿠선 東北本線/약43분) > JR코고타역 小牛田駅(이시노마키선 石巻線-게센누마선 気仙沼線/약27분) > JR리쿠젠 토요사토역 陸前豊里駅
  - JR동경역 > (동북신간선/최단1시간 46분) > JR후루카와역 古川駅(리쿠우토선 陸羽東線/약12분) > JR코고타역 小牛田駅(이시노마키선 石巻線-게센누마선 気仙沼線/약27분) > JR리쿠젠 토요사토역 陸前豊里駅
- ※JR리쿠젠토요사토역 陸前豊里駅에서 도보 16분 ※JR리쿠젠토요사토역 陸前豊里駅에서 택시로 약 5분 (운임 약 ¥670)  
※보도누마 후레아이 공원에서 토요사토 공민관까지 택시로 약 10분(운임 약 ¥1,390)



버스

- JR센다이역<고속버스 토메시청행 登米市役所前行き/약1시간 35분> > 토메시청 앞 登米市役所前(토메시 시민버스/약1시간) > 토요사토 종합지소(토요사토 공민관) 豊里総合支所 (豊里公民館)



자가용

- 센다이공항C(센다이 동부도로·산리쿠 자동차도/약1시간10분) > 모노노 토요사토IC 桃生豊里IC(현도30호 경유/약10분) > 토요사토 공민관 豊里公民館
- JR후루카와역 古川駅(국도346호 경유/약50분) > 토요사토 공민관 豊里公民館



택시

- 토요사토초 豊里町 요네야마초 米山町
- 아사노 토요사토 택시 あさの豊里タクシー TEL.0120-252-035 요네야마 택시 米山タクシー TEL.0220-55-2038
- 구마다니 택시 熊谷タクシー TEL.0225-76-2022

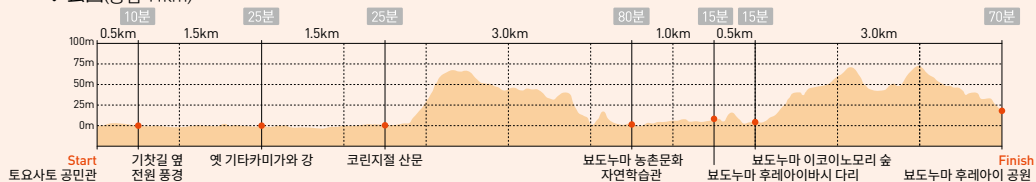






**토메 코스**

① 토요사토 공민관 豊里公民館(시작점 0.0km) → ② 기차길 옆 전원 풍경 線路脇の田園風景 (0.5km) → ③ 옛 기타카미가와 강 旧北上川 (2.0km) → ④ 코린지 절 산문 香林寺山門 (3.5km) → ⑤ 보도누마 농촌문화 자연학습관 平筒沼農村文化自然学習館 (6.5km) → ⑥ 보도누마 후레이아바시 다리 平筒沼ふれあい橋 (7.5km) → ⑦ 보도누마 이코이노모리 숲 平筒沼いこいの森 (8.0km) → ⑧ 보도누마 후레이아 공원 平筒沼ふれあい公園(종점 11km)



**< ⑧ 보도누마 후레이아 공원 平筒沼ふれあい公園**

보도누마를 빙 둘러싼 산책길은 주민이 참여하여 심은 약 800그루의 벚꽃이 흐드러지게 피는 봄에는 꽃구경을 하러 많은 관광객이 방문한다. 야간에는 벚꽃이 조명을 받아 수면에 비친 벚꽃나무가 몽환적인 공간을 연출하는 보도누마는 미야기현내 유수의 뉴시티로 알려져 있어, 매년 떡봉어 낚시 대회가 개최되어 많은 낚시 애호가들이 몰리는 곳이다. 산림욕을 즐기는 여름, 단풍을 바라보면서 바베큐를 즐기는 가을, 그리고 겨울에는 눈으로 덮힌 공원에서 연못에 찾아온 철새들을 관찰 하는 등 사계절 내내 즐거움이 가득한 곳이다.

**< ⑤ 보도누마 농촌문화 자연학습관 平筒沼農村文化自然学習館**

보도누마 농촌문화 자연학습관의 민속자료전시실에는 옛날의 농기구와 생활 도구, 이로리바타(화룻불), 미야기현지정 유형 민속문화재인 “가마가미” (竜神)를 중심으로한 지역의 귀중한 민속문화재를 상설전시 하고 있다. 관내에는 연수실, 전시 홀, 화실 등이 있고, 다목적으로 이용할 수 있는 시설이다. 또 1층 테라스와 2층의 전망 발코니에서는 들새와 수생 식물 관찰, 사계절의 경관 등을 즐길 수 있다.



**> ⑥ 보도누마 후레이아바시 다리 平筒沼の「ふれあい橋」**

보도누마 연못 중앙에 걸쳐진 다리인 후레이아바시는 길이 188미터로, 연못 전체를 조망할 수 있다.



**< ⑦ 보도누마 이코이노모리 숲 平筒沼いこいの森**

출참나무와 너도밤나무가 무성한 이 숲은, 총길이 약 3km의 산책로가 있고, 미야기현에서 드문 천연 서어나무가 거의 단순림 상태로 자라고 있다.



## HOTEL & RYOKAN

### 스즈키야 료칸 鈴木屋旅館

\* 1박2식 포함 : ¥8,000(세금 불포함)  
 숙박만 : ¥5,000(세금 불포함)  
 ADD. 登米市豊里町新田町189-3  
 TEL. 0225-76-2028

### 호텔 루트인 토메 ホテルルートイン登米

\* 1박2식 포함 : ¥6,000 (세금 포함) ~  
 \* 1박2식 포함 : ¥6,800 (세금 포함) ~  
 ※싱글룸에 샤워실 없음 (대욕장 사용)  
 ADD. 登米市迫町佐沼字中江5-11-1  
 TEL. 0220-21-0711  
 https://www.route-inn.co.jp/hotel\_list/  
 miyagi/index\_hotel\_id\_617/

### 호텔 선샤인 사누마 호텔サンシャイン佐沼

\* 1박2식 포함 : ¥7,000 (세금 포함) ~  
 \* 1박2식 포함 : ¥8,600 (세금 포함)  
 숙박만 : ¥6,100 (세금 포함) ~  
 ADD. 登米市迫町佐沼字中江5-5-10  
 TEL. 0220-22-8180  
 https://www.sunshine-sanuma.com/

### 비즈니스 호텔 선플렉스

ビジネスホテル サンフレックス  
 \* 1박2식 포함 : ¥6,260 (세금 포함) ~  
 ADD. 登米市迫町佐沼字中江5-6-11  
 TEL. 0220-22-0701  
 http://www.l-net.ne.jp/sunflex/

### 호텔 뉴그란비아 호텔ニューグランヴィア

\* 1박2식 포함 : ¥6,930 (세금 포함) ~  
 숙박만 : ¥6,000 (세금 포함) ~  
 ADD. 登米市迫町佐沼字中江4-12-12  
 TEL. 0220-22-8711  
 http://www.h-granvia.com/

### 비즈니스 호텔 타케가와

ビジネスホテル タケカワ  
 \* 숙박만 : ¥5,500 (세금 포함)  
 朝食 : ¥930 (세금 포함)  
 석식 : ¥1,630 (세금 포함) ~ (예약필수)  
 ADD. 登米市迫町佐沼字中江5-2-5  
 TEL. 0220-22-8611

### 보도누마 유유칸 平岡沼youyou館

※숙박 금액은 문의 요망/단체숙박용  
 ADD. 登米市米山町桜岡江浪41  
 TEL. 0220-55-2124

### 비즈니스 호텔 산로쿠

ビジネスホテル サンロク  
 \* 숙박만 : ¥5,000 (세금 포함) ~  
 朝食 : ¥700 (예약필수)  
 ADD. 登米市迫町佐沼字中江5-7-7  
 TEL. 0220-22-0022  
 https://sanroku.jimdofree.com/

### 호텔 보엔카쿠 호텔鵜飼

\* 1박2식 포함 : ¥9,130 (세금 포함) ~  
 \* 1박2식 포함 : ¥8,250 (세금 포함) ~  
 \* 1박2식 포함 : ¥6,930 (세금 포함) ~  
 숙박만 : ¥6,050 (세금 포함) ~  
 ADD. 登米市登米町日野渡内の目316  
 TEL. 0220-52-3171  
 http://www.bouenkaku.jp/

### 료칸 에비노 旅館海老蔵

\* 1박2식 포함 : ¥5,800(세금 불포함)  
 1박2식 포함 : ¥6,500(세금 불포함)  
 숙박만 : ¥3,500(세금 불포함)  
 ADD. 登米市登米町寺池桜小路91  
 TEL. 0220-52-3161

\* 송영업

## RESTAURANT & CAFE

### 갑본 유타카야 割烹 ゆたかや

\* 원코인 런치, 닭튀김 정식, 고모쿠양카케 야  
 키소바  
 영업시간: 점심11:00~14:00, 저녁17:00~22:00  
 휴무/일요일, 부정기 휴무  
 ADD. 登米市豊里町新田町215  
 TEL. 0225-76-2368



### 미즈노 스시 美津乃寿司

\* 카이센동, 치라시즈시, 니기리즈시  
 영업시간: 점심11:00~14:00, 저녁17:00~21:00  
 휴무/화요일  
 ADD. 登米市豊里町新町7-9  
 TEL. 0225-76-4660

### 월드 와플드

\* 카이센동, 치라시즈시, 니기리즈시  
 영업시간: 11:00~15:00  
 휴무/화요일  
 ADD. 登米市豊里町小口前169-3  
 TEL. 0225-76-4563



### 로바타 사사키 栞ばたささき

\* 미소라멘, 매운파 미소라멘, 부추 간 볶음  
 영업시간: 점심11:00~13:30, 저녁17:30~23:00  
 휴무/화요일  
 ADD. 登米市豊里町新町11-10  
 TEL. 0225-76-4806

### 사보야 사쿠라 肴房 さくら

\* 미소라멘, 카초동, 삼각김밥(2개 세트)  
 영업시간: 10:00~15:00  
 휴무/목요일, 일요일  
 ADD. 登米市米山町桜岡員待井144-5  
 TEL. 090-4315-4430

### 수제집 sowaka 手づくりのお店 sowaka

\* 파스타, 볶음밥, 와플  
 영업시간: 10:00~16:00  
 휴무/목요일, 일요일  
 ADD. 登米市米山町桜岡員待井144-5  
 TEL. 090-4315-4430

### 미치노에키 요네야마 道の駅米山

\* 요코즈나 스프카레, 아부라후동 요코즈나  
 아키부타 정식  
 영업시간: 9:00~18:30 (4월~11월),  
 9:00~18:00 (12월~3월)  
 휴무/12월31일~1월3일  
 ADD. 登米市米山町西野字遠田67  
 TEL. 0220-55-2747

## PLUS UP

### 테라사와 쇼신도의 카이텐야키

てらさわ小進堂の「かいてん焼き」

토요사토의 명물, 테라사와  
 쇼신도 "카이텐야키"는 일반  
 적인 이마가와키와나 오반야  
 키 보다 작고, 가격도 저렴하  
 면서 단팥과 카스타드 크림,  
 초코나 카레 등 종류도 다양.  
 지역 주민들이 오랫동안 사랑해온 인기 상품.



### 미치노에키 요네야마의 소프트 크림

道の駅米山の「ソフトクリーム」  
 미치노에키 요네야마의 소프트 아이스  
 크림은 계절마다 다른 소재를 사용하  
 여, 특히 요네야마산 딸기 소프트 크림  
 이 인기상품.

### 아부라후 油麩

아부라후는 밀의 단백질 성분인 "글루텐"을 반죽해서 숙성시  
 켜, 막대 형태로 만든 것을 식물성 기름에 튀긴 일본에서도 드  
 문 밀기울 튀김. 아부라후를 카쓰동 처럼 밥 위에 반숙 계란과  
 얹어 만든 "아부라후동"은 B급 구루메, 지역 음식 구루메로서  
 인기를 모으고 있다.



### 히토와토메노다시(다시맥) 人は登米のだし

토메산 통나무 표고버섯과 산리쿠산 다시마 등 엄선된 재료를  
 사용하여, 불과 몇 분만 끓여도 향과 풍미를 자랑하는 맛있는 다  
 시 국물을 만들 수 있다. 티백 타입으로 간단하고 편리하게 사용  
 할 수 있어서 폭발적인 인기를 얻고 있는 상품이다.



아부라후, 히토와토메노다시(다시맥)은 토요마 관광물산센터 토요마마사토, 미치노에키 요네야마, 토요사토  
 감바루칸 등에서 구입하실 수 있습니다.



## 미야기 테마여행

## 웃음꽃 피는 풍부한 자연, 살고싶은 마을 토메

미야기현 북동부에 위치한 토메시는, 현대 유수의 곡창지대로 미야기의 쌀 "히토메보레"등의 주력 생산지이다.  
 또 람사르 조약 습지로 지정된 이즈누마, 우치누마,  
 나가누마와 코스 도중에 있는 보도누마에는 백조와 기러기 등이 날아오는 자연이 풍부한 "물과 녹색의 마을"로 유명하다.

## 미야기의 메이지무라 みやぎの明治村

토요마마치에는 메이지시대에 지어진 초등학교, 현청, 경찰서 등 세련된 서양식 건축물과  
 중후한 쿠라즈쿠리(蔵造り:창고형 가옥)의 상가와 번성시대의 무사가옥 등이 많이 현존  
 하고 있어, 그 마을 모습을 "미야기의 메이지무라"라고 불리며 사랑받고 있다.

### ○ 토요마마치 관광 안내소 (토요마 관광물산 센터 토요마마사토 내)

영업시간 9:00~17:00  
 휴관일 12월31일~1월1일  
 ADD. 登米市登米町寺池桜小路2  
 TEL. 0220-52-5566  
 ※다언어 음성 관광 가이드렌탈 (무료)  
 · 일본어 외에, 영어·한국어 등 7개 국어 대응



## 향토요리 핫토 郷土料理「はっとう」

"핫토"는 밀가루에 물을 넣어 반죽한 것을 손으로 넓게 펴서 만든 수제비와 비슷한 음식  
 으로, 간장 베이스의 국물에 넣고 끓이거나, 단팥이나 풋콩(준다)과 섞어서 먹기도 한다.  
 12월 제1일요일에는 "일본 제일 핫토 페스티벌"이 개최되며, 30종류 이상의 다양한 맛  
 의 핫토가 모인다.

※왼쪽 음식점 중에 "핫토"를 먹을 수 있는 곳  
 미즈노스시 美津乃寿司 (예약 필수), 미치노에키 요네야마 道の駅米山 (겨울에만)

## 동북 풍토 마라톤&페스티벌 東北風土マラソン&フェスティバル

"동북 풍토 마라톤&페스티벌"은 나가누마 후토피아 공원을 메인 회장으로, 4월 하순에 개  
 최되는 동북 최대급의 이벤트.

나가누마의 아름다운 호반을 도는 "동북 풍토 마라톤"은 미야기현에서 처음생긴 풀 마라  
 톤으로 동북 각지의 식재료와 사케를 맛볼 수 있는 "토메 푸드 페스티벌"과 "동북 사케 페  
 스티브", "동북 풍토 투어리즘"등의 이벤트도 동시에 개최한다.







더 걷고 싶은 당신에게

# KYUSHU OLLE TRAIL

## 규슈올레 九州オルレ

규슈올레는 규슈의 아름다운 사계절의 풍경과 문화, 온천 등을 오감으로 느끼며 규슈의 매력을 발견하셨으면 하는 마음에서 만든 일본의 첫 올레 코스로 2012년에 탄생하였다. 규슈 각현에 22코스가 열려 있고, (2020년 3월 현재) "규슈올레 페어"와 "규슈올레 완주자 인정제" 등 각 코스에서 이벤트를 적극적으로 진행하고 있다.

규슈올레 문의처  
<https://www.welcomekyushu.jp/kyushuolle/>



(사가현) 다케오 코스 다케오 녹나무(수령 3,000년)



(후쿠오카현) 야메코스 야메중앙대원



(가고시마현) 기리시마·요켄 코스 이누카이노타키 폭포 상류(다리)

미야기올레 이외의 트레킹 코스를 소개합니다.  
멋진 경관 등을 꼭 체험해 주세요.



## みちのく潮風トレイル Michinoke Coastal Trail

### 미치노쿠시오카제트레일 みちのく潮風トレイル

미치노쿠 시오카제 트레일은 아오모리현 하치노헤시 가부시마에서 후쿠시마현 소마시 마츠카와우라까지 4현 28시정촌의 해안선을 중심으로 만들어진 "걷기 위한 길"이다. 총길이 1,000킬로를 넘는 트레일은, 동북지역의 태평양 연안의 다이내믹한 바다, 강, 마을, 숲을 연결하는 아름다운 경관을 볼 수 있는 것이 특징이다. 자연과 함께 사는 사람들의 생활, 옛부터 이어진 역사와 문화는 독특하지만 풍요로운 자연의 은혜와 만나면서 지금에 이르고 있다. 걷는 중에 만나는 사람과 사람 사이의 따뜻한 교류도 이 길의 큰 매력 중 하나. 꼭 한번 동북지역의 걷기 여행을 체험해보자.



나토리시 : 정보발신 거점시설 중 하나인 나토리 트레일센터



미나미산리쿠초 : 타츠가네산 자연과 지역의 풍토를 즐기고 지역의 삶과 만나는 길

미치노쿠 시오카제 트레일 문의처  
ADD. 名取市関上東3-12-1  
미치노쿠 시오카제 트레일 나토리 트레일센터  
<https://www.mct-natori-tc.jp/>  
TEL. 022-398-6181 E-mail. info@m-tc.org



## MIYAGI OLLE TRAIL

미야기올레 완주

### 계센누마·가라쿠와 코스 시작점

|  |    |                    |
|--|----|--------------------|
|  | S  | Kesennuma Karakuwa |
|  | 20 | . . .              |



오레이시 折石  
한국인들에게 '미야기의 외돌개'로 불리는  
산리쿠 부흥국립공원의 바위와 동백꽃

### 오쿠마쓰시마 코스 시작점

|  |    |               |
|--|----|---------------|
|  | S  | Okumatsushima |
|  | 20 | . . .         |



오타카모리 大高森  
한 폭의 그림같이 크고 작은 섬들이  
군락을 이룬 마쓰시마 해안

## MIYAGI OLLE TRAIL

미야기올레 완주

### 오사키·나루코온천 코스 시작점

|  |    |              |
|--|----|--------------|
|  | S  | Osaki Naruko |
|  | 20 | . . .        |



나루코 협곡 鳴子峽  
협곡 사이에 놓여진 오후카자교와  
조화를 이루는 환상적인 절경

### 토메 코스 시작점

|  |    |       |
|--|----|-------|
|  | S  | Tome  |
|  | 20 | . . . |



보도누마 平筒沼  
중간에 걸친 후레이이버시 다리와 백조의 벚꽃

### 미야기올레 간세인형

제주올레의 상징인 조랑말 인형. 미야기올레가 시작되면서 미야기의 상징적인 색과 문양이 담긴 간세인형이 탄생했다.  
제주여성들이 헌옷과 자투리천을 이용해 한담한담 꿰매어 만든다. 간세쿠션과 열쇠고리형 간세인형도 인기가 높다.

#### 간세인형 판매장소

|              | 구입 가능시설 문의처    | 문의처              |
|--------------|----------------|------------------|
| 계센누마·가라쿠와 코스 | 가라쿠와반도 비지터센터   | TEL 0226-32-3029 |
| 오쿠마쓰시마코스     | 아오미나           | TEL 0225-86-2177 |
| 오사키·나루코온천 코스 | 오사키시관광물산센터Dozo | TEL 0229-25-8120 |



간세인형, 열쇠고리 각¥1,800

### 문의처

긴급연락처 경찰 110 구급차 119 주센다이 대한민국총영사관 +81-(0)22-221-2751  
올레에 관한 문의 미야기현 경제상공관광부 관광 프로모션 추진실 TEL +81-(0)22-211-2824(일본어 가능)  
미야기현 서울사무소 +82-(0)2-725-3978(한국어 가능) E-mail. miyagi@miyagi.or.kr www.miyagi.or.kr  
<https://www.miyagiolle.jp/ko/>

