

水と鳥、
花と緑に出会う
心やすらぐ旅へ

Izunuma and Uchinuma Sightseeing map

伊豆沼・内沼

周遊ガイドマップ

※

観る　撮る　巡る　食べる





見たことのない“色”と出会う
見たことのない“あなた”と出会う

植物




はすの花(8月)


アサザ


ガガブタ


ミズアオイ

鳥


マガン


早朝のマガンの飛び立ち
(10月中旬～1月)


観察会


オナガガモ


オオハクチョウ


オジロワシ


夕方のマガンの寝ぐら入り
(10月中旬～1月)

宮城県伊豆沼・内沼
サンクチュアリセンター
愛称 **鳥館**



所 在 地 栗原市若柳字上畑岡敷味17-2
問合せ先 0228−33−2216
営業時間 9:00～16:30
休 館 日 月曜日(※国民の祝日にあたる場合は、その翌日)、年末
U R L http://izunuma.org/

伊豆沼・内沼の周辺　は自然がいっぱい！


チョウトンボ(5月～9月)


ギンイチモンジセセリ


コクワガタ


キアゲハ

昆虫

栗原市サンクチュアリ
センターつきだて館
愛称 **こんちゅう館**



所 在 地 栗原市築館字横須賀養田20-1
問合せ先 0228−22−7151
営業時間 9:00～16:30
休 館 日 月曜日(※国民の祝日にあたる場合は、その翌日)、年末、年始
U R L http://ktnpr.com/kontyu/


ニホンウナギ


ゼニタナゴ


シナイモツゴ


ヌカエビ

魚

登米市伊豆沼・内沼
サンクチュアリセンター
愛称 **淡水魚館**



所 在 地 登米市迫町新田字新前沼254
問合せ先 0220−28−3111
営業時間 9:00～16:30
休 館 日 月曜日(※国民の祝日にあたる場合は、その翌日)、年末、年始
U R L https://oideyo-izunuma.mystrikingly.com/3

伊豆沼・内沼周遊ガイドマップ





民泊大畑 ←1.6km→ 民泊やまざき

くりこま高原駅 ←3.9km→ サンクチュアリセンター(鳥館)

(要予約)
宿泊、ものづくり体験
⑪民泊やまざき

若柳南インター

■栗南公園

至 一関

至 登米市

東北本線

県道268号

至 くりこま高原駅

東北新幹線

至 仙台

みやぎ県北高速幹線道路

伊豆沼インター

県道176号

至 築館
4km 先に、コンビニ、ファミレス、ホテルあり

(要予約)
宿泊、合宿
⑥伊豆沼交流センター

(要予約)
農業体験、ものづくり体験
⑧くりはらツーリズム
ネットワーク

鳥 館

⑦コロボックル

56台

30台

50台

マガン飛び立ち
観察ポイント

0.8km

0.6km

1.1km

マガンの寝ぐらと
飛び立ち方向
(10月中旬～1月)
日の出30分前

水生植物園
多くのトンボ類が
観察されます
(5月～9月)

1.8km

マガン・ハクチョウの
採食活動観察ポイント
(10月～12月)

用水路 30台

マガン飛び立ち
観察ポイント

0.6km

1.0km

マガンの寝ぐらと
飛び立ち方向
(10月中旬～1月)
日の出30分前

高さ制限4.5m

重さ制限14 t

至 登米市

マガン飛び立ち
観察ポイント

県道36号

至 瀬峰

1.1km

1.3km

0.4km

⑨栗原市スワントピア交流館

こんちゅう館

30台

マガンの寝ぐらと
飛び立ち方向
(10月中旬～1月)
日の出30分前

1.2km

マガン・ハクチョウの
採食活動観察ポイント
(10月～12月)

伊豆沼
1周13.7km 自転車で1時間程度

0.5km

0.7km

0.7km

内沼
1周5.1km
自転車で30分程度

0.7km

0.7km

1.3km

県道36号

0.7km

0.6km

くんべる都市
農村交流館■ 30台

野鳥
観察館■

淡水魚館

41台

53台

食事、お土産、農業体験
⑬くんべる(伊豆沼農産)

⑫茶房あかり

あづまや

0.8km

0.9km

21 伊豆沼レイクヒル天上

新田駅

至 仙台

凡例
車道
車道（バス通行不可）
徒歩・自転車通行可
サンクチュアリセンター
宿泊施設
食事処
喫茶店
遊覧船乗り場
ビューポイント
レンタサイクル貸し出し

※お車でお越しの際は、指定の駐車場Pに駐車お願いします。

周辺施設



おみやげ処くりこま ①

所在地　栗原市志波姫新熊谷284
問合せ先　0228-22-3033
営業時間　9:00～19:00
休業日　年中無休
URL　https://www.livit.jregroup.ne.jp/detail/65
取扱品目：銘菓、笹かまぼこ、牛たん、地元商品
○地元商品を多数取り揃え，お客様を笑顔でおもてなしさせていただきます。



栗原市観光物産協会 ②

所在地　栗原市志波姫新熊谷284-3 ＪＲくりこま高原駅内
問合せ先　0228-25-4166
営業時間　9:00～18:00
休業日　年中無休(12/29～1/3を除く)
URL　http://kurihara-kb.net/
○レンタサイクルの貸し出し
○総合観光案内所
○旅行相談



ホテルエポカ（エポカ21） ③

所在地　栗原市志波姫新熊谷279-2
問合せ先　0228-23-8866(宿泊)
営業時間　チェックイン15:00
チェックアウト10:00
休業日　年中無休
URL　http://www.epoca21.co.jp/
○東北新幹線くりこま高原駅前
○ホテル、レストラン、宴会場
○サンクチュアリセンター（鳥館）から車で5分



B&Jキッチン（エポカ21 5階） ④

所在地　栗原市志波姫新熊谷279-2
問合せ先　0228-23-0021
営業時間　11:00～14:30　17:00～21:00
(ラストオーダー14:00 20:30)
休業日　第3水曜日
URL　http://www.epoca21.co.jp/
○展望レストラン
パスタ、洋食ランチ・ディナー
○40席



エポカ21観光物産館 ⑤

所在地　栗原市志波姫新熊谷279-2
問合せ先　0228-23-0021
営業時間　10:00～18:00
休業日　第3水曜日
URL　http://epoca21.co.jp/
取扱品目：農産物、地場産品、若柳地織、正藍染等
○栗原市内や隣接地域特産の食品・民芸品を展示しております。



栗原市伊豆沼交流センター（伊豆沼ウェットランド交流館） ⑥

所在地　栗原市若柳字上畑岡鵜経沢61-1
問合せ先　0228-33-2831
営業時間　8:30～17:00
休業日　水曜日、年末年始
URL　https://reserva.be/yaei
○公共の宿。
○和室（3～5名）6部屋。ベッド（8名）3部屋。
○宿泊、イベント、研修、休憩、BBQ、テニスコート
○素泊まり 3,660円（大人）2,410円（小・中学生）



ジャズカフェ コロポックル ⑦

所在地　栗原市若柳上畑岡原20-6
問合せ先　0228-24-7975
営業時間　10:00～18:00
休業日　火曜、水曜
URL　http://cafe-korpokkur.com/
○ジャズ喫茶。
16席、テラス席8席。駐車10台。
○気楽にジャズと触れ合い、寛げる店



くりはらツーリズムネットワーク ⑧

所在地　栗原市若柳字上畑岡敷味45
問合せ先　090-4889-5310
営業時間　9:00～17:00
休業日　年中無休
URL　https://ktnpr.com/
○農業体験プログラムの提供
○ものづくり体験プログラムの提供



栗原市スワントピア交流館 ⑨

所在地　栗原市築館字横須賀養田18
問合せ先　090-4889-5310
営業時間　9:00～16:30
休業日　月曜日、祝日の翌日、年末年始
URL　－
○内沼湖畔　○こんちゅう館となり
○無料の休憩スペース、トイレ有り
○テイクアウトコーヒー有り
（不定期営業）



民泊大畑（おおはた） ⑩

所在地　栗原市若柳字下畑岡大畑54
問合せ先　090-6629-6735
営業時間　－
休業日　－
URL　－
○畜産を営んでいる農家です。
○帰省した親戚と同様に歓迎します。
○カーナビで住所を検索して下さい。
○定員4名（和室2部屋）
○宿泊料3,500円（中学生以上）



民泊やまざき ⑪

所在地　栗原市若柳字下畑岡内谷川2
問合せ先　080-5554-7030
営業時間　－
休業日　－
URL　http://mp-yamazaki.sakura.ne.jp/
○自然体験と防災談義の宿
○宿泊料3,000円（中学生以上）



茶房 あかり ⑫

所在地　登米市迫町新田狼ノ次49-26
問合せ先　0220-28-2201
営業時間　10:00～18:00
休業日　木曜日
URL　https://izunuma-akari-1.jimdosite.com/
○喫茶店
○器とコーヒーの店



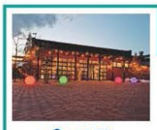
くんぺる（伊豆沼農産） ⑬

所在地　登米市迫町新田字前沼149-7
問合せ先　0220-28-2986
営業時間　直売マーケット9:00～18:00
農場レストラン11:00～21:00
URL　https://www.izunuma.co.jp/
○直売マーケット、農場レストラン
○食農体験、視察研修
○手作りウィンナー・豚まん・ピザほか
○風土フットパス（ガイド付きで田園散策）



金成温泉 金成延年閣 ⑭

所在地　栗原市金成三沢32
問合せ先　0228-42-1121
営業時間　9:00～21:00(最終入館受付20:30)
休館日　第2火曜日・第4火曜日
※祝日は営業
URL　http://www.ennenkaku.jp/
○雄大な栗駒山を望む露天風呂と、お得な日帰り宴会プランが自慢です。ぜひお立ち寄りください。



GARDEN RESTAURANT Spring Rd. ⑮

所在地　栗原市若柳字川北塚ノ根22-2 KWGP施設内
問合せ先　0228-24-9821
営業時間　11:00～17:00(LO 16:30)
定休日　月曜日～木曜日
URL　https://springrd.roots-hd.jp/
○海外のお店のような非日常空間でお食事を楽しめます
○同施設内に街中キャンプサイトや手ぶらBBQが　楽しめるエリアも！



くりでんミュージアム ⑯

くりはら田園鉄道公園

所在地　栗原市若柳川北字塚ノ根17-1
問合せ先　0228-24-7961
営業時間　10:00～17:00(最終入場16:00)
休館日　火曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始
○沿線を再現したジオラマの展示
○実際の車両運転席を使ったシミュレーター
○KD95(気動車)やレールバイク乗車会
○乗車会開催日程はHP等で確認願います



わかやなぎ農産物直売所「くりでん」 ⑰

所在地　栗原市若柳北塚ノ根17-24
問合先　0228-32-7707
営業時間　9:00～18:00
休業日　1/1～1/3
URL　－
取扱品目：野菜、果物、鉢花、切り花、漬物等、工芸品、手芸品、惣菜、軽食、パン、もち、味噌、きのこ、特産品 等



長沼フートピア公園 ⑱

所在地　登米市迫町北方字天形161-84
問合先　0220-22-7600
営業時間　公園部分 6:00～21:00
休業日　公園部分　年中無休
URL　http://fp-naganuma.co.jp/
○NHK連続テレビ小説『おかえりモネ』の舞台としても話題になり、オランダ風車やローラー滑り台、キャンプ場など週末になると沢山の家族連れで賑わいます。風車の丘には神社もあり、知る人ぞ知るパワースポット!



おかってマルシェ ⑲

所在地　栗原市築館照越永平1番地1
問合先　0228-25-4155
営業時間　9:30～18:00(1月～2月は17:30)
休業日　第1、3水曜日
URL　https://kanpogyu-daichi.com/antenashop/
○漢方和牛や漢方三元豚をはじめ、旬の野菜や果物、それらをふんだんに使用したお弁当の他、地酒やスイーツなどが豊富に並び、レストランも併設しています。



たかもりの湯 ⑳

所在地　栗原市築館字上高森下24-1
問合先　0229-24-7161
営業時間　9:30～22:00
休業日　第1月曜日
URL　https://takamorinoyu.com/
○地下1000mより湧き出る源泉を贅沢に使う、源泉かけ流しの温泉です。加水・加温・循環・濾過を一切していません。純度の高い温泉をお楽しみ下さい。



伊豆沼レイクヒル天上 ㉑

所在地　登米市迫町新田字彦道198
問合先　travel@izunuma.co.jp
営業時間　－
休業日　不定休
URL　https://izunumalakehill.airhost.co/ja
○ラムサール条約登録湿地「伊豆沼」近くの高台にある一棟貸切の宿泊施設です。古民家をリフォームし、キッチンやリビングを備えた快適な空間は、家族旅行やグループ滞在に最適！

周辺イベント・体験講座

時　期	イベント名・体験名	定　員	問合せ先・集合場所等
3 月 下 旬	イベント：伊豆沼・内沼クリーンキャンペーン	―	宮城県伊豆沼・内沼サンクチュアリセンター
6月中旬・7月上旬	自然体験講座　水辺の生き物採集と観察会	各20名	宮城県伊豆沼・内沼サンクチュアリセンター
6 月 ～ 7 月	ブルーベリー摘み取り＆ムース作り教室	30名	くんぺる（伊豆沼農産）
7 月 ～ 8 月	精霊馬ワークショップ	5名	くりはらツーリズムネットワーク
7 月 ～ 9 月	地元食体験「ミョウガの葉焼き」	5名	くりはらツーリズムネットワーク
7月下旬・8月上旬	自然体験講座　昆虫採集と標本作り	各20名	宮城県伊豆沼・内沼サンクチュアリセンター
7 月 下 旬 ～8月下旬	はすの見頃	―	栗原市田園観光課 0228-22-1151 登米市観光シティプロモーション課 0220-23-7331 ※ハスの開花状況　栗原市観光物産協会
8月中旬・9月中旬	自然体験講座　伊豆沼漁師体験	各20名	宮城県伊豆沼・内沼サンクチュアリセンター
10月～3月	手づくり豚まん教室	30名	くんぺる（伊豆沼農産）
10月中旬～1月上旬	伊豆沼・内沼エコツアー「マガン観察」（飛び立ち・ねぐら入り）	25名	くりはらツーリズムネットワーク
11月上旬～1月中旬	自然講座（4回）・ガンの飛び立ち観察会&ラムサール湿地見学ツアー等	各20名等	宮城県伊豆沼・内沼サンクチュアリセンター
毎月第1日曜日	日曜日のゴミ拾い　※1月のみ第2日曜日	―	くりはらツーリズムネットワーク
常　　時	サイクリング体験	6名	くりはらツーリズムネットワーク
常　　時	藁細工ワークショップ「しめ飾り」ほか	5～12名	くりはらツーリズムネットワーク
常　　時	手づくりウィンナー教室	50名	くんぺる（伊豆沼農産）
常　　時	手づくりピザ教室	30名	くんぺる（伊豆沼農産）
常　　時	手づくりはっと教室	50名	くんぺる（伊豆沼農産）
常　　時	風土フットパス　田園丘陵散策コース	10名	くんぺる（伊豆沼農産）

※すべての体験メニューは事前申し込みが必要です。

問い合わせ・申込先

①宮城県伊豆沼・内沼サンクチュアリセンター　電話番号：0228-33-2216　FAX：0228-33-2217
②くりはらツーリズムネットワーク　電話番号：090-4889-5310（平日9時～17時）
③くんぺる（伊豆沼農産）　電話番号：0220-28-2986（月～土、9～17時）

レンタサイクル

貸出期間：通年　貸出時間：9時～17時　※積雪、凍結時は貸出不可。
予約申込・貸出：**栗原市観光物産協会**　電話番号 **0228-25-4166**



1シティサイクル（カゴ・変速機付き）
貸出料金　3時間まで　500円
3時間以上終業時(17時)まで1,000円

2e-ミニベロ（電動アシスト付き自転車）
貸出料金　①半日コース（4時間）1,100円
②1日コース（4時間以上）1,650円

伊豆沼・内沼周辺インフォメーション



伊豆沼・内沼までのアクセス

東北自動車道

仙台宮城IC ―約60km― 築館IC ―約10km― 若柳金成IC ―約17km― 一関IC ―約12km― 平泉前沢IC

※東北自動車道に関するお問い合わせ　NEXCO東日本お客様センター　0570-024-024

JR東北新幹線

仙台駅 ―約13分― 古川駅 ―約10分― くりこま高原駅 ―約10分― 一ノ関駅

JR東北本線

仙台駅 ―約50分― 小牛田駅 ―約20分― 新田駅 ―約30分― 一ノ関駅

※JRに関するお問い合わせ　JR東日本お問い合わせセンター　050-2016-1600

レンタサイクル

- 栗原市観光物産協会（くりこま高原駅内）　0228−25−4166

レンタカー

- 駅レンタカー東日本くりこま高原営業所　0228−22−7163
- トヨタレンタカー新幹線くりこま高原駅前　0228−21−2100
- ニッポンレンタカーくりこま高原駅東口営業所　050−1712−2949

タクシー

- 栗原観光タクシー　0120-223-515
- 宮城観光タクシー　0120-232-166
- 志波姫タクシー　0120-253-322
- 若柳観光タクシー　0120-322-033

発　行　宮城県北部地方振興事務所栗原地域事務所
宮城県栗原市築館藤木5−1
TEL 0228-22-2195　FAX 0228-22-6284

観光に関するお問い合わせ　(一社)栗原市観光物産協会
宮城県栗原市志波姫新熊谷 284-3(くりこま高原駅内)
TEL 0228-25-4166　FAX 0228-25-4182

宮城県北部地方振興事務所栗原地域事務所
「公式Instagram」⇨はこちら

栗原市観光ポータルサイト
「ぎゅぎゅっとくりはら」⇨はこちら

※このマップは、全ての飲食店等の情報を網羅しているわけではありません。また、令和８年10月時点の情報を元に作成しました。
※表紙写真提供：宮城県観光戦略課