くりはら
旅の周遊ガイド



栗駒山を満喫コース

伊豆沼・内沼で野鳥観察コース

くりはら産業遺産にふれる旅コース

花山そば打ち体験コース

フォトジェニックコース

義経伝承の地めぐりコース

オススメの6コース掲載




くりこま山車まつり（7月）


ねじりほんにょ（10月）


若柳迫川河川敷（4～5月）


伊豆沼・内沼はすまつり（8月）


小僧不動の滝（1月）

宮城県栗原市

1泊2日 栗駒山を満喫コース



1日目 見学



栗駒山麓ジオパーク ビジターセンター

平成27年に日本ジオパークとして認定された栗駒山麓ジオパークの活動拠点施設です。

展示室では、映像やジオラマなどでジオパークの魅力を楽しめるほか、シアター室では、壁と床の巨大スクリーンで栗駒山の誕生物語など自然の美しさと驚異を体感できます。（入場料 無料）

営 3月～11月 9:00～17:00
12月～2月 9:00～16:00
休 火曜日（祝日の場合は翌平日）
年末年始（12/29～1/3）
問 ☎0228-24-8836
栗原市栗駒松倉東貴船5



約22.5km
約30分

1日目 登山

栗駒山

宮城・秋田・岩手の３県にまたがり、春から秋は登山やトレッキング、「神の絨毯」ともいわれる紅葉、冬の雪景色と１年を通じて自然美を楽しめます。





いわかがみ平

栗駒山の標高1,113mにある展望台。
登山口からなだらかな坂道を登って頂上を目指そう！

コース名	距離・所要時間	コース内容
中央コース 初心者・ファミリー向け	約3km 約2時間	山頂の少し手前まで石畳が引かれている登りやすいコースです。
東栗駒コース 中級者向け	約4km 約2時間30分	栗駒の四季を肌で感じながら、沢登りやはしご、ロープを使って登るコースです。



約6.2km
約10分

1日目 ご宿泊



くりこま高原温泉郷（ハイルザーム栗駒）

名峰栗駒山の懐に湧く名湯が自慢の温泉宿泊施設です。宿泊はもちろん、日帰りでも温泉とおいしい食事をたっぷりと堪能できます。館内には流水プールやマッサージ効果のあるアトラクションプールを完備、また、敷地内にはコテージなども併設しており、滞在型の健康増進施設としてオススメです。

営 10:00～18:00（日帰り温泉） 休 年中無休
問 ☎0228-43-4100
栗原市栗駒沼倉耕英東50-1

約5.6km
約10分



2日目 お土産



山の駅くりこま

地場産のとれたて野菜や果物、漬物、お菓子など、地域の特産や逸品がズラリと並ぶ産直施設。

毎月第２・第４土曜日に、まぼろしのボストンパイを限定販売しています。



営 9:30～18:00 休 元旦のみ
問 ☎0228-24-8161
栗原市栗駒岩ケ崎上小路150-7



約25km
約37分

2日目 お食事



栗駒耕英 岩魚丼

栗駒山麓の清水が育むイワナは身の締りもよく、とっても美味です。栗駒耕英地区の各店舗では、天ぷらや蒲焼きなど、お店それぞれのこだわりや美味しさを味わうことができます。

●岩魚料理が味わえるところ

・数又養魚場「岩魚の館」	☎0228-46-2136
・ハイルザーム栗駒	☎0228-43-4100
・新湯温泉くりこま荘	☎0228-46-2036
・山脈ハウス	☎0228-46-2220



約1.5km
約5分

2日目 散策



世界谷地原生花園（第２湿原）

「広い湿原」という意味を持つ世界谷地。栗駒山の中腹（標高669～707m地帯）に広がる湿地帯は貴重な高山植物の宝庫です。５月から９月まで、様々な種類の高山植物に囲まれながら、散策を楽しめます。

６月中旬頃に湿原一面に咲き乱れるニッコウキスゲの大群落は圧巻です。

所 栗原市栗駒耕英南



立ち寄りスポット

六日町通り商店街





栗駒地区の中心部に位置する歴史のある商店街です。

老舗菓子店、熊そばの店、栗原の地酒が揃っている酒舗など郷愁を誘う店舗に、若手の店主たちが近年開業した栗駒製ジーンズのショップ、カフェや飲食店、オリジナル雑貨の店など新しい魅力が加わった人気の散策・ショッピングスポットです。

問 栗原市栗駒岩ケ崎六日町40-1
栗駒六日町通り商店街地域おこし協力隊事務所（水曜日定休）

愛藍人・文字（あいらんど・もんじ）



日本最古の染色方法「正藍染」と文字地区の魅力を紹介する施設です。

工房では藍染め体験ができます。

藍染め製品の展示・販売や地元の食材を味わえる食堂や直売所もあります。（入場料 無料）

営 10:00～14:00 藍染体験（６月～７月）
休 月曜日、火曜日、水曜日
冬季（12月中旬～２月末）
問 ☎0228-47-2141 栗原市栗駒文字鍛冶屋103

苔スポット



文字地区では、「くりはらの苔」の産地化を目指して、苔の人工栽培が行われています。

1泊2日 伊豆沼・内沼で野鳥観察コース



伊豆沼・内沼

「伊豆沼・内沼」は、面積491haの東北最大級の低地湖沼で、ハクチョウやマガンなどの渡り鳥の飛来地です。沼の水深は一番深いところでも1.6mと遠浅な地形のため、水辺には白鳥が好んで食べるマコモをはじめとする浅瀬を好むたくさんの植物が生育しています。

昭和60年には国際的に重要な渡り鳥の生息地を保護する「ラムサール条約の登録湿地」に指定されました。

冬のマガンの飛び立ちやねぐら入りは圧巻。早朝に、水鳥たちが沼から一斉に飛び立つ際の羽音と鳴き声は、「残したい日本の音風景100選」にも選ばれました。沼の周辺には、楽しみながら自然を学ぶ観察施設も充実しており、四季を通して、伊豆沼・内沼の自然を体感することができます。

1日目 見学



栗原市サンクチュアリセンターつきだて館（昆虫館）



伊豆沼・内沼に数多く生息する昆虫の生態を、標本や映像などで紹介する施設です。

世界中の蝶や甲虫の標本も展示されています。（入館料 無料）

営 9:00～16:30
休 月曜日、祝日の翌日
12月29日～31日
問 ☎0228-22-7151
栗原市築館字横須賀養田20-1



約5km
約10分

1日目 見学



宮城県伊豆沼・内沼サンクチュアリセンター

白鳥が羽根を広げたような外観が特徴の建物です。渡り鳥の生態や伊豆沼・内沼に生息するさまざまな生物などが展示されており、フィールドスコープによる野鳥の観察などもでき、楽しみながら伊豆沼・内沼の自然や鳥の生態などが学べます。また、「マガンの飛び立ち観察会」や「昆虫採集・標本づくり」の体験イベントも多数実施されています。（入館料 無料）

営 9:00～16:30
休 月曜日、祝日の翌日
12月29日～31日
問 ☎0228-33-2216
栗原市若柳字上畑岡敷味17-2



約1.9km
約20分

1日目 観察



マガンのねぐら入り

マガンやハクチョウなどの渡り鳥は、日中は近くの田んぼで餌を食べたり、休んだりして過ごし、日の入り時刻になると一斉に、四方八方から沼を目指して戻って来ます。

約0.8km
約10分



1日目 ご宿泊



伊豆沼交流センター（伊豆沼ウェットランド交流館）

伊豆沼に一番近い公共の宿です。研修室やテニスコートがあり、誰でも利用できる施設です。

伊豆沼・内沼の自然観察や野鳥観察などの拠点としても便利です。

問 ☎0228-33-2831
栗原市若柳字上畑岡鵜経沢61-1

約0.8km
約10分



2日目 観察



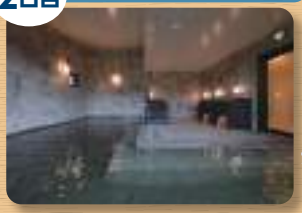
マガンの飛び立ち

早朝、霧が立ち込める中、たくさんの渡り鳥たちが鳴き声を上げながら飛び立つ群れは、圧巻の一言です。昼間では見ることができない貴重な瞬間を、どうぞご体感ください。

約12km
約20分



2日目 温泉・お食事・お土産



天然温泉たかもりの湯

地下1,000mより湧き出る源泉を贅沢に使う「源泉かけ流し」の日帰り温泉です。加水・循環・濾過を一切しておらず、純度の高い温泉を楽しめます。

営 9:30～21:00
休 第一月曜日、年末年始
料 大人 700円、小人 320円（通常料金）
問 ☎0228-24-7161
栗原市築館字上高森下24-1

レンタサイクル

お買い物や観光、散策などにご利用できる自転車の貸出しが行われています。

3段変速付きの軽快な24インチ、26インチなど、いろいろなタイプがそろっています。



《予約申込・貸出》
◉栗原市観光物産協会
☎0228-25-4166
◉サンクチュアリセンター（昆虫館）
☎0228-22-7151

オススメ

立ち寄りスポット

くりはらツーリズムネットワーク（体験プログラム）



地元の人が講師となり、交流しながら楽しめる体験プログラムを多数開催しています。

栗原産食材を用いた料理教室や冬のマガンの朝の飛び立ちや、ねぐら入りの観察会など、メニューが豊富です。

自転車で田園風景を走るサイクリングもオススメです。

《問い合わせ・申込》
◉くりはらツーリズムネットワーク
問 ☎090-4889-5310 栗原市若柳字上畑岡敷味45 URL http://ktnpr.com/

オススメ

カフェ・コロポックル



伊豆沼のそばの高台にあり、眼下に広がる絶景が自慢のジャズカフェです。店内に流れるジャズを楽しみながら、マスターこだわりのコーヒーを味わうことができます。

営 10:00～18:00
休 火曜日、水曜日
問 ☎0228-24-7975
栗原市若柳字上畑岡原20-6

オススメ

エポカ21展望レストラン B&Jキッチン



くりこま高原駅前にある「エポカ21」の最上階にある展望レストラン。栗駒山を一望しながらのおいしいお食事を楽しめます。「志波姫ポーク」など地場産食材にこだわった料理が人気です。

営 ランチタイム 11:00～14:30
（ラストオーダー 14:00）
ディナータイム 17:00～21:00
（ラストオーダー 20:30）
休 毎月第3水曜日
問 ☎0228-23-0021（代表）
栗原市志波姫新熊谷279-2

オススメ

1泊2日 くりはら産業遺産にふれる旅 コース



1日目 見学



細倉マインパーク

昭和62年に閉山された旧細倉鉱山の坑道跡を歩きながら近代鉱山の歴史を学べるテーマパークです。観光坑道では、再現された当時の作業光景を見学できます。砂金採り体験や屋外の555メートルあるスライダーパークも人気です。

料 大人500円　中高生400円　小学生300円
※砂金採り体験、スライダーパークの料金は別途
営 3月1日～11月30日 9:30～17:00　12月1日～2月末日 9:30～16:00
休 火曜日（祝日の場合は翌日）12月31日～1月3日
※GW、夏休み期間は休まず営業
問 ☎0228-55-3215 栗原市鶯沢南郷柳沢2-3



細倉鉱山資料展示室

1200年前に発見され、日本有数の鉛、亜鉛の産出量を誇った細倉鉱山に関する資料や実際に使っていた道具や古文書のほか、当時の街並みを再現したジオラマなどが展示されています。
（入場料 無料）

営 3月1日～11月30日 9:30～17:00
12月1日～2月末日 9:30～16:00
休 火曜日（祝日の場合は翌日）12月31日～1月3日
※GW、夏休み期間は休まず営業
問 ☎0228-55-3215 栗原市鶯沢南郷柳沢2-3

約0.9km
約2分

1日目 お食事



食事処だるま屋

映画「東京タワー　オカンとボクと、時々、オトン」で、定食屋のシーンを撮影したラーメン店です。店内には、撮影当時の写真も飾られています。

営 11:00～18:00　休 不定休
問 ☎0228-55-2606
栗原市鶯沢南郷北沢50-10

市内泊 ※「農家民宿・民泊」をご参照ください。

2日目 見学



くりはら田園鉄道公園 くりでんミュージアム

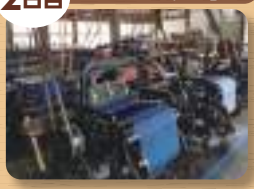


「くりでんミュージアム」では、平成19年に惜しまれながら廃線となった旧くりはら田園鉄道の実物車両や車庫、貴重な資料などが展示され、くりでんの歴史を楽しく学べます。くりでん模型が走るジオラマや実際の運転台を使った運転シミュレーターなど、見て・触れて・体験できます。公園内の「旧若柳駅」は懐かしい駅舎とホームが保存され、活躍した車両も勢ぞろい。動態保存の気動車やレールバイクの乗車会イベント等も開催されています。

料 一般 500円　小中学生 300円　未就学児 無料
※年間パスポートあり
営 10:00～17:00（入館受付は16:00まで）
休 火曜日、年末年始
問 ☎0228-24-7961 栗原市若柳字川北塚ノ根17-1

約0.2km
約5分

2日目 見学



若柳地織 はたや

若柳地織は、明治から大正にかけて盛んに製造された綿織物で、紺色と縦縞が特徴。綿織物独特の素朴な肌触りで、県指定伝統工芸品にも指定されています。ジャケットやネクタイ、名刺入れ等の小物類など。肌触りのよいマスクもオススメです。1915年にトヨタの創設者、豊田佐吉翁が発明した「豊田式鉄製小幅動力織機（Y式）」が現在も使用されています。

営 9:00～17:00
（工場見学は要予約）
休 不定休
問 ☎0228-32-3087
栗原市若柳字川北塚ノ越12

約0.5km
約7分

2日目 体験



ミニ畳づくり（只見工業所）

創業天保７年、約185年続く老舗の畳店でミニ畳づくりを体験。お好みの縁（へり）で自分だけのミニ畳を作ってみよう！

料 3,000円
営 10:00～16:00
休 日曜日（要相談で受入可）、年末年始
問 ☎0228-32-3356
栗原市若柳字川北片町54

約0.8km
約10分

2日目 お食事・お土産



わかやなぎ農産物直売所 くりでん（昼食）

くりはら田園鉄道公園のすぐ隣にある直売所です。生産者が丹精込めて育てた新鮮野菜をはじめ、手作りお総菜、つきたてのお餅、焼きたてパン、工芸品、花などが豊富に並び、三工房の商品はすべて手作りです。

軽食コーナーではほっと汁も味わえます。



営 9:00～17:30
休 1月1日から1月3日
問 ☎0228-32-7707
栗原市若柳字川北塚ノ根27-1



立ち寄りスポット

若柳商店街



くりでんミュージアムから一足伸ばしたところの商店街には、栗原市出身の有名人のご実家の文具店や老舗の菓子店、レトロな雰囲気の喫茶店、お惣菜が人気のお肉屋さんなど、地元で永年愛されてきた個性的なお店が並んでいます。



便利な「若柳商店街マップ」を活用して、お気に入りのお店を見つけよう！
「若柳商店街マップ」は、「くりでんミュージアム」や「わかやなぎ農産物直売所くりでん」に置いています。

細倉鉱山関連遺産（近代化産業遺産）

細倉マインパーク周辺では、廃線となったくりはら田園鉄道の終点「旧細倉マインパーク前駅」や「細倉山神社」など、往時の鉱山の面影がみられます。

