

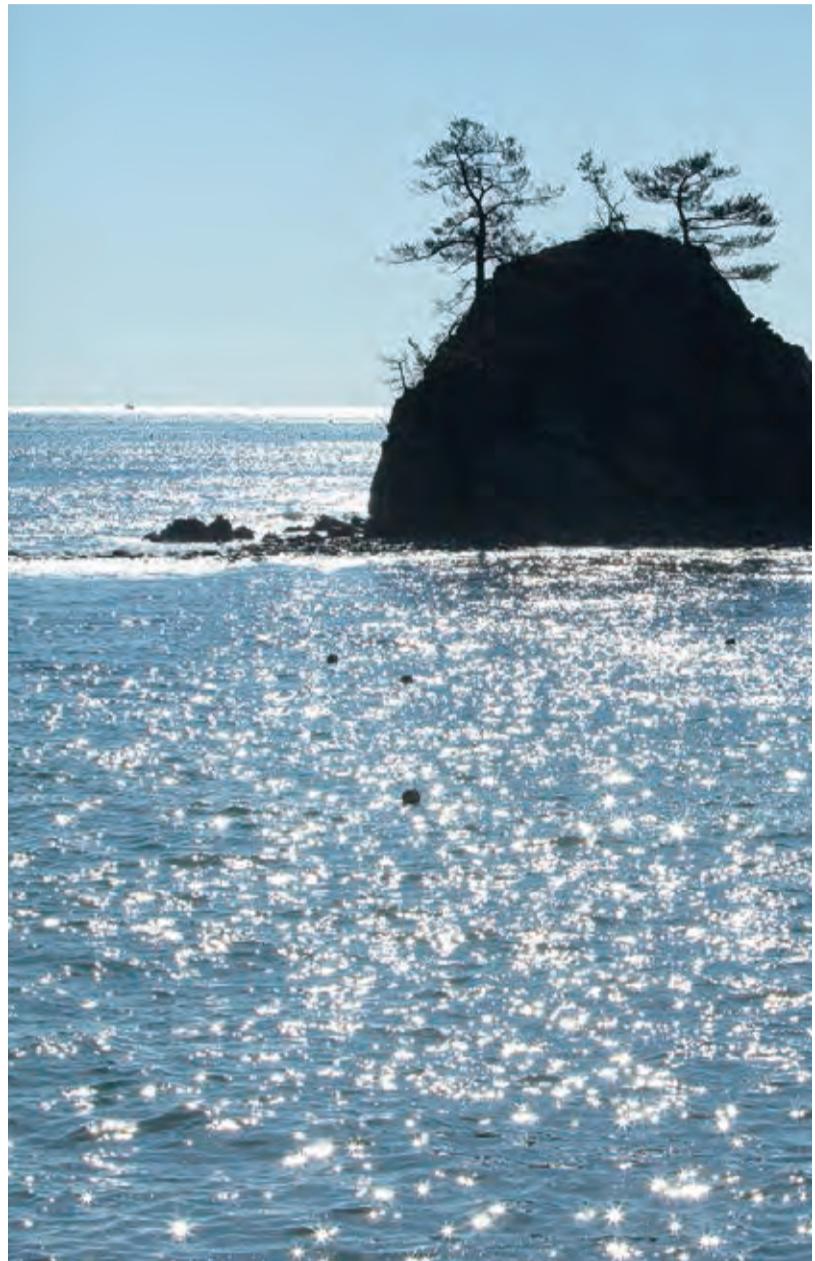
# 南三陸

vol. 4

take  
free

みなみさんりく

minamisanriku



# 田東山の春を歩こう

龍が寝そべる歌津の岬  
生の息吹みなぎる南三陸の靈峰

遠く輝く海を臨む春。桃、梅、桜が次々とほころび、南三陸の里は、ほのぼのとした「まほろば」となる。

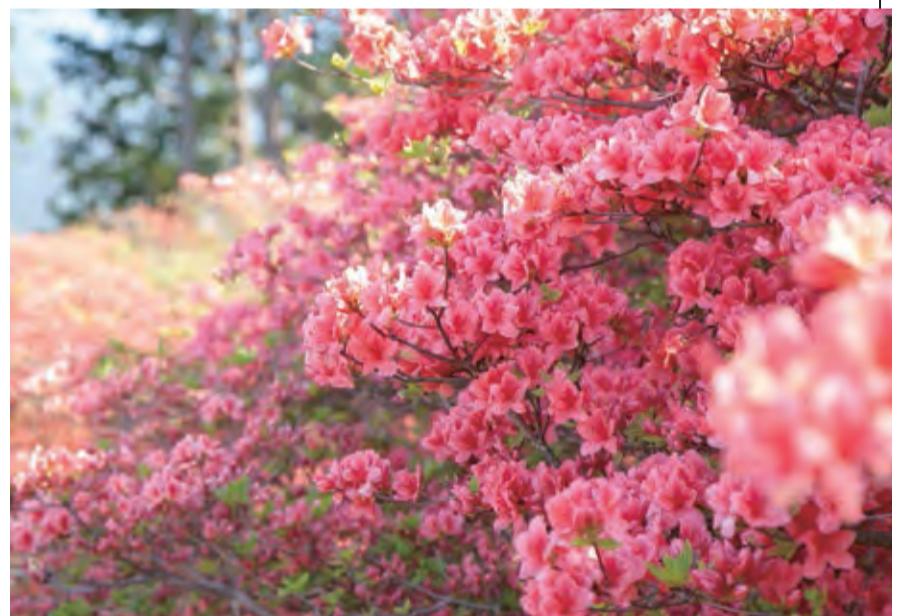
5月、靈峰田東山はツツジの花で真っ赤に染まる。「たつがね」の由来は、一説には「龍が峰（たつがみね）」が短くなつたものと言われている。田東

山の上から歌津の岬を臨むと、まさに巨大な龍が西に向かつて寝そべっているようだ。龍

神は、水の神とも海の神ともいわれる。歌津には、足といふ漢字がつくめずらしい地名がある。地名に名足（なたり）、左足（さたり）という地名があり、名足は龍の右足に、左足は文字通り左足にあたるといふ説もある。

いずれにしても、田東山周辺が力の宿る場所だったとい

ツツジが咲き乱れる田東山山頂から歌津を臨む。まるで、龍の尾が海に長々と横たわるようにも見える。龍は西に向かい、西方浄土を見つめるのだろうか。平泉に花開いた藤原三代の文化ときわめて密接な関わりを持ちながら、南三陸の歴史は育まれてきた。春風に吹かれ、ツツジの花に埋もれながら、きらめく春の海を見渡そう。



ツツジの季節が終わると歌津の岬のあちこちに、ヒマワリ畑が輝く夏がやって来る。青空と青い海を背景に、太陽に向かって無数のヒマワリが笑う季節。どんな時にも笑顔を忘れない南三陸の人々を、光に向かって咲き続けるヒマワリの姿に例える人がいる。出会った人々を笑顔にしたい。南三陸のみんながそんな思いで、訪れてくる人たちを待っている。



田東山の山頂には経塚が残されている。山の上で思いがけず出会う歴史遺構に、いにしえの人々がこの山に抱いていた特別な信仰心を感じ、思わず当時の人々に思いを馳せる。田東山にはいくつかのトレッキングコースがあり、小さな滝を眺めたり、季節毎の植物を観賞したりと、さまざまな表情を楽しむことができる。

人々は思い起こすのである。伊里前川には、石を幾何学状に積み上げた「ザワ」と呼ばれる石垣が見られる。ザワに取り付けた網籠で魚を獲る仕掛けは、この地域に伝わる伝統漁法である。5月が最盛期で、体長4cmほどのシロウオを網籠で捕獲する。

5月19日には、「シロウオまつり」が開催され、伊里前では躍り食いなどが体験できる。シロウオの住む川は、南三陸の美しい自然の証でもある。この美しい環境を守りつなげていくこと。それこそが、心豊かな暮らしを実現するためにもっとも大切なことであると、伝統漁の季節が巡る度に人々は思い起こすのである。



▲シロウオまつりでは地元の子どもたちも懸命のシロウオすくい。歌津の人たちが待ちにしている春たけなわの一日だ。



▲半透明の新鮮なシロウオ。美しい水が流れている川にしか生息しない。歌津・伊里前川は、震災前と変わらずシロウオが住める良質な環境を維持している。



▲菜の花が群生する歌津・伊里前商店街付近。シロウオまつりには、内外から多くの人が訪れる。

## A traditional fishing method for ice gobies in Utatu

At the Isatomae River, you can see a device called "Zawa" made by piling stones in geometric shapes. A basket trap attached to this "Zawa" is a traditional fishing method used to catch ice gobies that has been handed down through the generations in this area. The fishing season is at its peak in May, and they catch about 4 cm long ice gobies with the basket trap.

The "Ice Goby Festival" is held on May 19 every year. At Isatomae, you can experience eating the ice gobies while they are still moving.

The Isatomae River where ice gobies live is one of the beautiful natural wonders of Minamisanriku. Preserving this wonderful environment and passing it down to future generations is essential for realizing a spiritually rich life.

## 歌津 春の風物詩



### 伊里前川の 伝統シロウオ漁

▲川の中に石を積み上げて作った「ザワ」。頂点のところに取り付けた網籠でシロウオを捕獲する伝統漁は、歌津だけに伝わる貴重な技だ。(写真は震災前に撮影)



### Azalea blossoms of Mt. Tatsugane

In spring, the seas off Minamisanriku glisten in quiet beauty. Peach, plum, and cherry trees begin to bloom one after another in this joyous and heartwarming "mahoroba" (spiritual home).

In May, the sacred Mt. Tatsugane is dyed crimson with azalea blossoms. Some say that the name "Tatsugane," is an abbreviation for "Tatsugamine" (dragon's peak). The summit of Mt. Tatsugane commands a superb view of the area extending all the way to Cape Utatsu and this remarkable landscape is said to resemble a gigantic dragon that lies facing west. The dragon god who lives here is also a water god and a sea god.

In Utatsu, there are some unusual place names that use the kanji (Chinese character) meaning "leg" (romanization is "tari"). They include "Natari" and "Satari." Some say that Natari is located in the right leg of the dragon and Satari is in the left leg of the dragon.

Many scripture mounds are located at the summit. They say that Fujiwara Hidehira who led his domain to prosperity through the gold culture of 12th century Hiraizumi in Iwate Prefecture, worshiped this mountain and built three temples and many other buildings related to Buddhism to express his faith. Many scriptures on which the Lotus Sutra is written in vermilion on Japanese paper were dedicated to the scripture mounds at the summit.

With the production of gold, Minamisanriku played an important part in the prosperity of Hiraizumi culture at the time.

In spring, azaleas bloom as far as the eye can see in Mt. Tatsugane where it seems that the energy from the land and sea seems to gather and gush forth. When summer comes, the contrast between the golden fields of sunflowers and the blue sea is dazzling.

The symbol of spring in the Utatsu area of Minamisanriku is "Ice goby fishing." An ice goby is a beautiful, translucent fish, and a species of goby, which inhabits clean briny water. It is an expensive delicacy.

春が来た。

何もかもが新しい命を甦らせる春。

南三陸町にも、新しい希望の芽があちらこちらに顔を出す。  
人と人との新しい出会いが、あちらこちらに笑顔の花を咲かせる。  
そして、その笑顔は、だれかの心に新しい希望の種を蒔く。  
ひとつひとつの笑顔の花を、ゆっくりと育てたい。

# 南三陸に 笑顔の花が 咲いています！

## 絶望を希望に変える 南三陸の人々の力

小野寺 寛さん

すばらしい歌津をつくる協議会会長

Hiroshi Onodera

Minamisanriku is a land filled with abundant natural riches.

Mr. Hiroshi Onodera explains the history of this land.

Ruins from the Jomon age have been found on the high lands, which show that this area has been blessed with the “fruits of the sea and land” for thousands of years. In ancient times when Nara and Kyoto prospered, this land that was rich in gold was very attractive to the central government. Minamisanriku was famous for horse breeding and for high-quality silk production, and continuously attracted people from distant regions.

However, this land has also been repeatedly destroyed by huge tsunami.

In the area that was swallowed up by the huge tsunami waves in the Great East Japan Earthquake, a comparatively new town had been built on flat land. Though their houses were repeatedly devastated by tsunami, many people continued to build their homes near the sea. Now may be the time to review the areas where nature and people can live together in harmony.

Because this area is one that has undergone many hardships through natural disasters, people have always supported each other in a spirit of cooperation. Their ancestors formed the social organization “Keiyakuko” to help those in vulnerable situations keep their homes and property.

Minamisanriku can be characterized by rich, beautiful and pristine natural surroundings, and its people by their enduring spiritual strength to overcome countless disasters and their generous support in helping each other. This is the most valuable possession of Minamisanriku. Its people have the power deep within themselves to turn despair into hope. “Now is the time to start creating a new way of life for a new era in this town,” said Mr. Onodera with passion.

南三陸は豊かな土地だ。  
小野寺寛さんは、この土地の歴史  
を読み解く。

高台に遺る縄文遺跡は、数千年

前からこの地域が海と山の恵みに

恵まれた土地であることを物語つ

ている。奈良・京都が栄えた頃、

金を産したこの地は、中央政府に

とつべきわめて魅力的な場所で

あつた。馬産地もあり、良質な

絹を産する豊かな里は、遠方から

人々をいにしえから呼び込み続

けてきたのである。馬産地でもあり、良質な

絹を産する豊かな里は、遠方から

人々をいにしえから呼び込み続

けてきたのである。

踊りや歌が大好きな人が町に多

いのも、古来から新しい文化がい

ち早く流入し続けていたからでは

ないかと小野寺さんは考えてい

る。

しかし、この地は津波の災禍に

繰り返し襲われても来た。

町内には、船河原や残谷」のこ

りや、大船、波伝谷など、津波

と因果関係がありそうな地名が多

く残されている。たとえば、戸倉

地区には山の中に、田子座とい

土地がある。小野寺さんは、これ

は「タコ」が津波で山の中まで流

されたことから付いた地名ではな

いかと推察する。先人たちが名づ

けた土地の名前は、大自然の営み

と人々の経験に裏付けられて継承

されてきたものなのではないだろ

うか。

東日本大震災で大規模流失した

平地の町は比較的新しい。津波に

何度か襲われながらも、海の近く

に多くの家が建てられ続けて來

た。自然と人が共生するためには

それぞれの領域を、今、見直すべ

き時に来ているのかもしれない。

このように圧倒的な自然の力の

前に、何度もすべてを奪われなが

らも復興し生きてきた誇らしい歴

史が南三陸にはある。そう小野寺

さんは考える。人々は生きるために、相互扶助のための契約講とい

うしくみを維持し、現在に至るま

で支え合ってきた。その仕組みの

中では、どんなに力が弱くとも、

それぞれが家を保つことができる

よう、周りの者が面倒を見る。

集落のそれぞれが、それなりの生

活を維持するために人々は知恵と

力を合わせてきたのである。

南三陸は土にも空氣にも水にも

恵まれている。この美しい環境の

中で生産される野菜や穀物、魚な

どは、人の生命を維持するために

もつとも大切な役目を果たす薬の

よななものだ。成熟社会において

は、良質な地の物を食して健康を

維持し、楽しく心豊かに生涯現役

で日々を暮らす「幸福」の形こそ、

これから のライフスタイルではな

いかと、小野寺さんは語った。

豊かな自然、美しく清らかな風

土、災禍を幾度となく乗り越え、

支え合って生きる精神。それが南

三陸の宝物だ。絶望を希望に変え

る力を南三陸の人々は、心の奥底

に持っている。今こそ、新しい時

代の新しい生き方、新しいライフ

スタイルを、この町から創り出し

て行く時だと、小野寺さんは力強

く語ってくれた。



▲歌津の海が春の日射しにキラキラときらめく。



▲事務所の前に置いてある貝の化石が、縄文の昔から  
この地が豊かだったことを現在に伝えてくれる。



▲小野寺さんの事務所からは田東山の美しい姿がよく見える。



# 決して笑顔を絶やさずに

## 三浦 千恵子さん Chieko Miura

体験型農漁家民宿 やすらぎ

"Never stop smiling," Ms. Chieko Miura swears to herself. Together with her husband, they run Minshuku (Japanese B&B) "Yasuragi," a place where you can experience agriculture/fishing.

On that day when the Great East Japan Earthquake occurred, the community of Yoriki was swallowed up by the great tsunami and 35 out of 46 houses were washed away. All the smiling faces disappeared from Yoriki. Their fishing boats were washed away, all the roads were cut off, and relief supplies did not arrive for about two weeks. Thirty two people in the community evacuated to "Yasuragi," which barely survived, and helped each other to stay alive.

Soon after, many volunteers came to remove the rubble and they became sweaty and muddy from their toil. The Miuras provided them with toilet and bath, etc. and continued to show kind hospitality to everyone who came even under severe circumstances.

When taking a commemorative photo with volunteers, Chieko always holds her grandchild in her arms. This is because she wants to tell her grandchild someday about all the people in the world who helped the people of Yoriki.

"I hope that children in the future will see the positive outlook of our neighbors who, after losing everything, tried to rise again, and live their lives to the fullest," Chieko expresses.

"We have to live our lives and go forward step by step with thoughts of the many people who helped us in our hearts. And, we must never stop smiling."



▲母屋の奥に宿泊棟を増築。2013年3月にオープン。



▲ツツジが咲き乱れる「やすらぎ」を見下ろす里山。(2010年撮影)

▲歌津の海を見渡せる「やすらぎ」。今日も孫の信成くんを抱いて撮影。

URL: <http://team-yasuragi.com>  
FB: <http://www.facebook.com/pages/漁家民宿やすらぎ/120092111406310>

住所: 宮城県本吉郡南三陸町歌津字町向67-2 TEL: 0226-36-3670

▲母屋の奥に宿泊棟を増築。2013年3月にオープン。  
▲ツツジが咲き乱れる「やすらぎ」を見下ろす里山。(2010年撮影)



南三陸生まれの手作りグッズたちが「うたちゃんショップ」であなたのお越しを待っています。歌津の福幸商店街に並ぶ、あたたかな風合いの品々をぜひおうちに連れて帰ってください！



たこアクリルたわし  
500円



### 美顔会

南三陸町名産の「たこ」をモチーフにした、洗剤いらず、手に優しい、環境に優しい万能エコたわしです。食器洗いに、テレビ、パソコンのホコリ取りなどいろいろな用途に合わせて使えます。お部屋のアクセントにもなる可愛いタコたわしです。





志津川のさんさん商店街「みなみな屋」にもたくさんの手仕事グッズが勢揃い!  
ひとつひとつに思いを込めた自信作です。  
ぜひ一度お手にとってご覧ください。



### M&B

自分たちが育った町に自分達が出来る事を還元したいと今思うストレートな感情を墨で描いたカレンダー。見てくださった方が前へ踏み出す一歩へのきっかけを持ってもらえばと思っています。



### 社会福祉法人洗心会のぞみ福祉作業所

紙すき作業は震災後に教えていただきました。3名が紙すきを担当し、14名全員でパッケージまでの作業を行っています。季節毎に図案を考え新たな商品の開発にも取り組んでいます。支援いただいた方々への感謝の気持ちを忘れず、これからも作り続けていきたいと思っています。



### SHIZU革クラブ

SHIZU革(しづがわ)というブランド名の革細工。震災後、物資提供などを通じて支援をいただいたオアシスライフ・ケアの皆さんに手ほどきをもらい製作しています。この手仕事が今後、志津川ブランドとして確立していくべきと思っています。



### 高橋汀蘭

小さいころから慣れ親しんでいた浮き球のある海の景色。遠洋船に乗っていた父に編み方を教わり、小さなストラップに仕立てました。南三陸の海を忘れないでほしいという祈りを込めて一つずつ手作りしています。



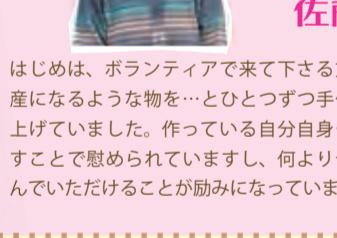
### 阿部節子

震災直後、津波で流された着物を拾い集めては川でキレイに洗い、大切に保管していました。今はその着物を用いて人形や匂い袋を作りています。震災直後は何をする気もおきずにいたのですが以前に習っていた吊るし雛作りを思い出し、今では早起きをして手を動かすのが日課になっています。



### 佐藤廣子

はじめは、ボランティアで来て下さる方々へお土産になるような物を…とひとつずつ手作りし差し上げていました。作っている自分自身も手を動かすことできめられていますし、何より皆さんに喜んでいただけることが励みになっています。



### 千葉智恵子

## 南三陸さんさん商店街 みなみな屋

### ハンドメイド・カタログ



### 南三陸福楽(ふくら) 布ぞうりの会

「ふんばろう東日本支援プロジェクト」が主催するワークショップで作り方を教えていただきました。簡単な道具と材料で出来るので、それが在宅で作っています。手にしてくれた方に「福が訪れますように!」と願いを込めながら丁寧に製作しております。

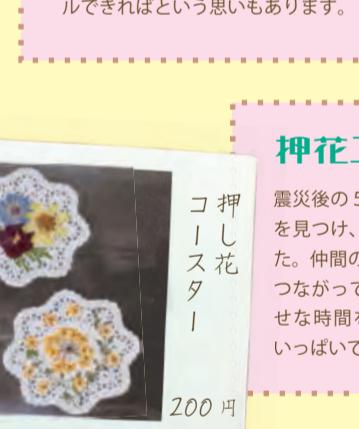


500円



### 押花工房M

震災後の5月、道端に咲いている小さな花を見つけ、押し花教室の再開を決意しました。仲間の支援とたくさんの出会いが今につながっています。押し花をやっている幸せな時間を持てるに感謝の気持ちでいっぱいです。



200円

### Handmade in Minamisanriku

### 志津川地区 みなみな屋の スローな小物たち

〈車で来られる方〉仙台を含む各方面からのアクセスは下記高速経路図を参考にしてください。仙台南ICから南三陸町までの所要時間は約120分です。



〈バスで来られる方〉仙台駅から南三陸町間を結ぶバスが一日3本出ています。柳津から南三陸町までの所要時間は約30分です。

■臨時高速バス 仙台南三陸線(全線)(自由乗車制・予約不要)

【仙台発】○乗車のみ/県庁市役所前[8:00 → 14:10 → 16:20] ⇒ 仙台駅前(宮交仙台高速バスセンター40番)[8:10 → 14:20 → 16:30]

○降車のみ/南三陸ホテル観洋前[9:52 → 16:02 → 18:12] ⇒ 志津川十日町[9:56 → 16:06 → 18:16] ⇒ 歌津駅前[10:12 → 16:22 → 18:32]

【仙台行】○乗車のみ/歌津駅前[8:22 → 10:22 → 16:22] ⇒ 志津川十日町[8:38 → 10:38 → 16:38] ⇒ 南三陸ホテル観洋前[8:42 → 10:42 → 16:42]

○降車のみ/仙台駅前[10:28 → 12:28 → 18:28] ⇒ 県庁市役所前[10:34 → 12:34 → 18:34]

※志津川十日町、歌津駅前からの移動手段については、あらかじめ宿泊先などにご確認ください。

〈JR・振替バスで来られる方〉

① 往路	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻
(仙台から)	6:00 9:42 11:45 14:45 16:41 18:57	6:44 10:27 12:25 15:29 17:25 19:41	7:12 10:43 12:28 15:34 17:33 19:55	7:57 11:37 13:12 16:14 18:16 20:35	8:10 11:48 13:48 16:58 18:47 21:05	8:28 11:58 13:58 17:09 19:16 21:16	8:39 12:09 14:09 17:19 19:27 21:16	8:49 12:19 14:19 17:34 19:34 21:34	9:04 12:27 14:27 17:34 19:34 21:34	9:09 12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	9:09 12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	
(新潟中央IC)	10:44 12:25 14:45 16:41 18:57	10:27 14:44 17:25 19:41 21:05	10:43 12:28 15:34 17:33 19:55	11:37 13:12 16:14 18:16 20:35	11:48 13:48 16:58 18:47 21:05	11:58 14:09 17:09 19:16 21:16	12:09 14:09 17:19 19:27 21:16	12:19 14:19 17:34 19:34 21:34	12:27 14:27 17:34 19:34 21:34	12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	
(秋田南IC)	10:44 12:25 14:45 16:41 18:57	10:27 14:44 17:25 19:41 21:05	10:43 12:28 15:34 17:33 19:55	11:37 13:12 16:14 18:16 20:35	11:48 13:48 16:58 18:47 21:05	11:58 14:09 17:09 19:16 21:16	12:09 14:09 17:19 19:27 21:16	12:19 14:19 17:34 19:34 21:34	12:27 14:27 17:34 19:34 21:34	12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	
(新潟中央IC)	10:44 12:25 14:45 16:41 18:57	10:27 14:44 17:25 19:41 21:05	10:43 12:28 15:34 17:33 19:55	11:37 13:12 16:14 18:16 20:35	11:48 13:48 16:58 18:47 21:05	11:58 14:09 17:09 19:16 21:16	12:09 14:09 17:19 19:27 21:16	12:19 14:19 17:34 19:34 21:34	12:27 14:27 17:34 19:34 21:34	12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	
(青森IC)	10:44 12:25 14:45 16:41 18:57	10:27 14:44 17:25 19:41 21:05	10:43 12:28 15:34 17:33 19:55	11:37 13:12 16:14 18:16 20:35	11:48 13:48 16:58 18:47 21:05	11:58 14:09 17:09 19:16 21:16	12:09 14:09 17:19 19:27 21:16	12:19 14:19 17:34 19:34 21:34	12:27 14:27 17:34 19:34 21:34	12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	
(北上IC)	10:44 12:25 14:45 16:41 18:57	10:27 14:44 17:25 19:41 21:05	10:43 12:28 15:34 17:33 19:55	11:37 13:12 16:14 18:16 20:35	11:48 13:48 16:58 18:47 21:05	11:58 14:09 17:09 19:16 21:16	12:09 14:09 17:19 19:27 21:16	12:19 14:19 17:34 19:34 21:34	12:27 14:27 17:34 19:34 21:34	12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	
(松島北IC)	10:44 12:25 14:45 16:41 18:57	10:27 14:44 17:25 19:41 21:05	10:43 12:28 15:34 17:33 19:55	11:37 13:12 16:14 18:16 20:35	11:48 13:48 16:58 18:47 21:05	11:58 14:09 17:09 19:16 21:16	12:09 14:09 17:19 19:27 21:16	12:19 14:19 17:34 19:34 21:34	12:27 14:27 17:34 19:34 21:34	12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	
(桃生津山IC)	10:44 12:25 14:45 16:41 18:57	10:27 14:44 17:25 19:41 21:05	10:43 12:28 15:34 17:33 19:55	11:37 13:12 16:14 18:16 20:35	11:48 13:48 16:58 18:47 21:05	11:58 14:09 17:09 19:16 21:16	12:09 14:09 17:19 19:27 21:16	12:19 14:19 17:34 19:34 21:34	12:27 14:27 17:34 19:34 21:34	12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	
(浦和IC)	10:44 12:25 14:45 16:41 18:57	10:27 14:44 17:25 19:41 21:05	10:43 12:28 15:34 17:33 19:55	11:37 13:12 16:14 18:16 20:35	11:48 13:48 16:58 18:47 21:05	11:58 14:09 17:09 19:16 21:16	12:09 14:09 17:19 19:27 21:16	12:19 14:19 17:34 19:34 21:34	12:27 14:27 17:34 19:34 21:34	12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	12:34 14:34 17:39 19:39 21:39	

〈車で来られる方〉仙台を含む各方面からのアクセスは下記高速経路図を参考してください。仙台南IC

# 南三陸町

# キラフ春つけ丼

春季  
限定

満載が

日射しもキラキラ  
まぶしくて  
海もキラキラ耀いて  
南三陸に春が来た。  
フレッシュな旬を  
たっぷりのせた  
キラキラ春つけ丼の  
完成です！



## ● 南三陸 竜巳や お食事すし処

冬から雪解けの春へ…自然の流れを丼に表現しました。雪解けの山は、マグロの中落ちを山かけで、菜の花や大葉で春の花を表現しました。ワカメ、メカブ、ソイに活タコが春を告げます。

i 料金 /¥1,200・丼直径 /18cm  
営業時間 /11:00 ~ 14:00, 17:00 ~ 21:00  
定休日 /火曜日  
南三陸町歌津字菅の浜 48  
☎ 0226-25-9377



## ● 静江館 山内鮮魚店

きびしい冬をのりこえて甘みを増した春野菜。フコイダンたっぷりのメカブ、グリコーゲンがいっぱいの力キ、新鮮な魚。南三陸の海と山の幸を存分に味わって下さい。

i 料金 /¥1,300・丼直径 /16.5cm  
営業時間 /10:30 ~ 17:30  
定休日 /第 1・3・5日曜日  
(ゴールデンウィークは休まず営業)  
南三陸町志津川字沼田 150-35  
☎ 0226-46-2159



## ● 南三陸ホテル観洋 レストラン シーサイド

大輪のサーモンの桜花、白身魚の花にはバッケ味噌。山の幸、菜の花も咲く美丼。南三陸の春の味覚を海の見えるレストランでご堪能下さい。

i 料金 /¥1,800・丼直径 /14.5cm  
営業時間 /11:00 ~ 20:00  
定休日 /なし  
南三陸町志津川字黒崎 99-17  
☎ 0226-46-2442



## ● 弁慶鮓

菜の花を包んで焼いた自家製の厚焼玉子に三陸産の魚介類とアワビ、ウニを混ぜ込み特製タレで味付けした南三陸の新メカブものせました。

i 料金 /¥1,500・丼直径 /18cm  
営業時間 /11:30 ~ 14:30 17:00 ~ 21:30  
定休日 /木曜日  
南三陸町志津川字御前下 59-1  
南三陸さんさん商店街内  
☎ 0226-46-5141



その日に水揚げされた地場産の魚をメインに色とりどり良く丼に表現しました。

i 料金 /¥1,800  
丼直径 /15cm  
営業時間 /11:00 ~ 14:00, 16:30 ~ 21:00  
定休日 /火曜日(祝日の場合翌日)  
気仙沼市本吉町津谷新明戸 200  
☎ 0226-42-3351



## ● 季節料理 志のや

鮑のみぞ漬、旬の白身魚、春告げ野菜、新芽のメカブを使ったソウルフードの丼です。

i 料金 /¥2,000・丼直径 /13.5cm  
営業時間 /11:00 ~ 14:00, 17:00 ~ 21:30  
定休日 /水曜日  
南三陸町志津川字御前下 59-1  
南三陸さんさん商店街内  
☎ 0226-47-1688

南三陸に  
春風吹いて  
春の旬!

スイーツ  
にも  
春が来た!



## ● オーイング菓子工房 Ryo

パティシエがつくったスイートなキラキラ丼です。海鮮と見せかけて実は全部スイーツです。冷凍で地方発送承ります。丼もご自宅で再利用できます。

i 料金 /¥1,850・丼直径 /13.5cm  
営業時間 /10:00 ~  
定休日 /不定休  
南三陸町戸倉字坂本 104-1  
☎ 090-9743-1333



## ● 創菜旬魚 はしもと

帆立の皿には南三陸の海の恵み、丼の中には大地の恵み!メカブの天ぷら味噌汁、やわらか新ワカメの酢の物付き。お米は自慢の「ひとめぼれ」!

i 料金 /¥1,500・丼直径 /12.5cm  
営業時間 /11:00 ~ 14:00, 17:00 ~ 22:00  
定休日 /火曜日  
南三陸町志津川字御前下 59-1 南三陸さんさん商店街内  
☎ 0226-29-6343

## 季節で変わるキラキラ丼

Seasonal Kira-Kira Bowl

- 春 (3月~4月) : キラキラ春つけ丼
- 夏 (5月~8月) : キラキラうに丼
- 秋 (9月~10月) : キラキラ秋旨丼
- 冬 (11月~2月) : キラキラいくら丼

# 南三陸・あさんぽ日和

散歩のように  
ふらり気ままに出かけよう  
ずっと行きたかったあの町へ



## うみさんぽ

### がっきーといっしょに 海の不思議にふれてみよう

普段よく口にする海藻ですが、その正体を深く考える機会は多くありません。海藻や海の生き物のことをちょっと学んで、世界に1つだけのおしばを作りましょう。

- 催行日 平成25年4月中旬の毎週土曜日・日曜日
- 定員 各日程 10名(最少催行4名)
- 旅行代金 大人2,000円 中学生以下1,200円
- 所要時間 90分
- 行程 13:30会場(未定)集合==海藻を知ろう  
==作品をつくろう==15:00終了



### 極上！外洋ワカメ収穫体験

旬を迎えたワカメ漁。実際に漁船に乗り、自分の手でワカメを収穫するとともに、収穫したワカメを味わっていただけます。(極上ワカメのおみやげつき)この時期にしか体験できない季節限定のプログラムです。

- 催行日 期間中(3月16日~4月28日)の毎週土曜日・日曜日
- 定員 各日程 10名(最少催行4名・小学生以下は人数に含まず)\*10名以上の予約は要相談
- 旅行代金 大人2,500円(税込) 小学生以下無料
- 所要時間 2時間
- 行程 9:30集合  
(歌津地区泊浜)  
=刈取り体験(乗船)  
=ワカメ加工体験  
=生ワカメ試食(わかめしゃぶしゃぶ)  
=11:30 終了



## まちさんぽ

### 「きりこ」のおはなしと手作り体験を通して感じる南三陸の「今」

「つなみのえほん～ぼくのふるさと～」著者の工藤真弓さんを講師に迎え、南三陸の伝統的な神棚飾り「きりこ」のお話とミニきりこ作りを愉します。新緑に包まれる古民家の空間で、震災以前の町と、今を生きる町の人々について想いを馳せる時間を過ごしましょう。

- 催行日 平成25年5月10日(金)・5月20日(月)・5月30日(木)
- 定員 各日程 12名(最少催行5名)
- 旅行代金 おひとり様2,600円
- 所要時間 2時間30分
- 行程 13:00ひころの里集合…きりこ文化について学ぶ(映像or写真パネルなど/約30分)  
→ミニきりこ作り体験(ブックカバーなど/60~90分)→工藤さんのお話とお茶セットを楽しみながら、またリカフェタイム♪(約30分)…15:30現地解散



## やまさんぽ

### 地元マイスターと歩く ツツジ満開の田東山

信仰の山として多くの修験者も登った田東山を地元の自然や歴史を知り尽くしたマイスターとゆっくり登ります。山頂ではツツジと太平洋のコントラストが目の前に広がります。

- 催行日 平成25年5月18日(土)・25日(土)  
6月1日(土)
- 定員 各日程 8名(最少催行4名)
- 旅行代金 大人2,800円 中学生以下2,400円
- 所要時間 5時間
- 行程 9:30伊里前福幸商店街出発==10:00行者の道トレッキングスタート==12:00頂上到着==14:00無料シャトルバスにて下山==14:30伊里前福幸商店街にて終了



### 里山のおかあさん・おとうさんと 過ごす1泊

滞在中の郷土料理体験や民泊家庭の方とのふれあいを通して、普段の旅行とは異なる里山時間を過ごします。今回は期間限定のモニター価格で宿泊できます。

- 催行日 平成25年5月~6月(モニターキャンペーン期間)
- 定員 1日1組限定
- 旅行代金 おひとり様1泊5,500円  
(モニター価格・通常期は7,000円/1泊)
- 所要時間 1泊2日
- 行程 15:00頃町内にて民家の方と顔合わせ→各家庭で郷土料理作り・民泊体験→翌午前中に民泊家庭の方々とお別れ



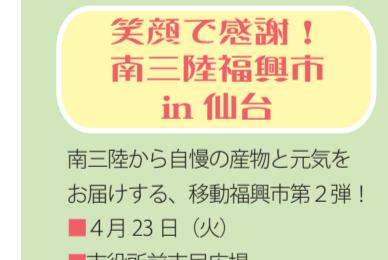
### 田東山つつじバス

伊里前福幸商店街から田東山山頂付近までの往復シャトルバス。  
[始発9時30分、最終15時30分]  
■料金 大人500円(中学生以下無料)  
■特典 伊里前福幸商店街で使用できる300円お買い物チケット、乗車記念ノベルティ  
■実施日 5月18日~6月2日までの毎週土曜日・日曜日  
■チケット購入場所 うたちやんショップ(商店街内)



### 笑顔で感謝! 南三陸福興市 in仙台

南三陸から自慢の産物と元気をお届けする、移動福興市第2弾!  
■4月23日(火)  
■市役所前市民広場



### 笑顔満開! 田東山つつじと海の幸キャンペーン

この時期満開を迎える、田東山つつじと、南三陸の海の幸を同時に楽しめる春満開のキャンペーン♪  
■期間内のイベントスケジュール  
5月18日(土)三嶋神社神輿渡御  
5月19日(日)伊里前しろうお祭り  
5月26日(日)南三陸福興市in伊里前  
6月2日(日)伊里前福幸商店街青空テント市  
■特別ツアー企画  
5月18日(土)、25日(土)、6月1日(土)  
やまさんぽ～地元マイスターと歩くツツジ満開の田東山～  
■キャンペーン期間 5月18日(土)～6月2日(日)



●詳しくはホームページで  
<http://www.m-kankou.jp/>

### ひころの里 むすび丸花壇

ひころの里ふれあい広場に  
むすび丸花壇出現!  
美しい花々をぜひご覧ください。  
■4月中旬から5月下旬



### ご旅行条件

この旅行は一般社団法人南三陸町観光協会(以下当協会といいます)が企画・募集する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当協会と募集型企画旅行契約を締結していただくことになります。契約の内容は下記条件によります。

- お申込方法  
お申し込みは旅行催行日の1週間前までに必要事項を記入のうえ、電話、FAX、メールにてご連絡いただき、当協会より受付確認の旨を連絡した時点で旅行契約が成立します。なお、参加をされない場合は必ず電話にてお取消しください。
- 旅行代金のお支払方法  
旅行代金は当日現金にて現地スタッフにお支払ください。
- 旅行代金に含まれないもの  
集合場所までの交通費、食事代、別行動をした場合の諸経費、その他個人的な諸経費は各自負担となります。
- 取消料  
お申し込み後、お客様のご都合で旅行を取消される場合には旅行代金に対して、お一人様につき旅行日(催行日)の6~4日前の解除は旅行代金の20%、3~前日の解除は30%、旅行日(催行日)当日の解除は50%、当日の無連絡不参加は100%の料率で取消料をいただきます。
- その他  
安心してご旅行いただくため、お客様ご自身で国内旅行傷害保険に加入することをおすすめいたします。
- 個人情報の取り扱い  
当協会は旅行申込みの際にご提供いただいた個人情報については、お客様との連絡および保険加入に利用させていただきます。また当協会で提供する商品やキャンペーンのご案内や各種アンケートのお願い、特典サービスのご提供にお客様の個人情報を利用させていただく場合がございます。
- 企画・実施・募集  
一般社団法人南三陸町観光協会(宮城県知事登録第3-330号)  
国内旅行業取扱管理者:及川 和人  
募集企画旅行実施可能地域:南三陸町 気仙沼市 登米市 石巻市  
TEL:0226-47-2550 FAX:0226-46-3080 E-mail:post@m-kankou.jp

## お問い合わせ

### 一般社団法人 南三陸町観光協会

〒986-0768 宮城県本吉郡南三陸町志津川字御前下 59-1

TEL 0226-47-2550 <http://m-kankou.jp/> e-mail post@m-kankou.jp

### 南三陸商工会

〒986-0725 宮城県本吉郡南三陸町志津川字沼田 150-46

TEL 0226-46-3366

2013  
3.5  
発行