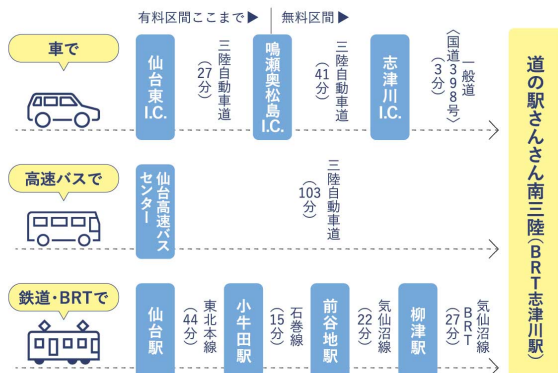


仙台からのアクセス



南三陸町内でのタクシー利用

・志津川観光タクシー ☎0226-46-2132 *配車可能時間 7:00~22:00
・歌津タクシー ☎0226-36-2021 *配車可能時間 7:00~20:00



高速バスの
時刻表は
こちら



BRTについて
詳しくは
こちら

南三陸町内宿泊施設

○ 志津川地区

1 民宿 下道荘	☎0226-46-6318	9,350円~
2 民宿 なか	☎0226-46-6309	11,000円
3 明神崎荘	☎0226-46-6331	12,500円~
4 農漁民宿未希の家	☎080-5003-6442	8,800円~
5 南三陸ホテル観洋	☎0226-46-2442	14,300円~ (別途入湯税40円)

○ 歌津地区

6 みんなでつくった小さな宿のん	☎090-3846-7880	13,900円~
7 漁家民宿やすらぎ	☎0226-36-3670	16,500円~
8 平成の森 宿泊施設	☎0226-36-3115	6,100円~
9 民宿コクボ荘	☎0226-36-2245	11,000円~
10 南三陸 民宿 清観荘	☎0226-36-2414	9,800円~
11 民宿 高倉荘	☎0226-36-2357	9,900円~
12 ニュー泊崎荘	☎0226-36-3315	8,800円~

○ 入谷地区

13 校舎の宿 さんさん館	☎0226-46-5633	8,800円~
14 南三陸まなびの里いりやど	☎0226-25-9501	9,400円~

○ 戸倉地区

15 民宿 津の宮荘	☎0226-46-9354	9,350円~
16 民宿 あおしま荘	☎0226-46-9755	11,000円~
17 民宿 ながしず荘	☎0226-46-9248	8,800円~
18 神割崎キャンプ場	☎0226-46-9221	1泊1,100円~ ※キャンプ泊

※料金例 (1泊2食) 料金は2025年5月現在、今後変更になる場合あり

観光協会が運営する
宿泊予約サイト

みなたび

- 町内宿泊施設や体験の
空き状況を検索可能
- ここだけの限定プラン
を多数掲載



SNSで
地域の観光情報を
発信中!



Instagram



LINE



Facebook

南三陸町観光協会へのお問合せはこちら

0226-47-2550

令和7年度地域プロモーション業務 2025年6月発行



南三陸の観光情報は
こちらから

宮城県 南三陸町

Minami Sanriku
Guidebook

観光ガイド
BOOK

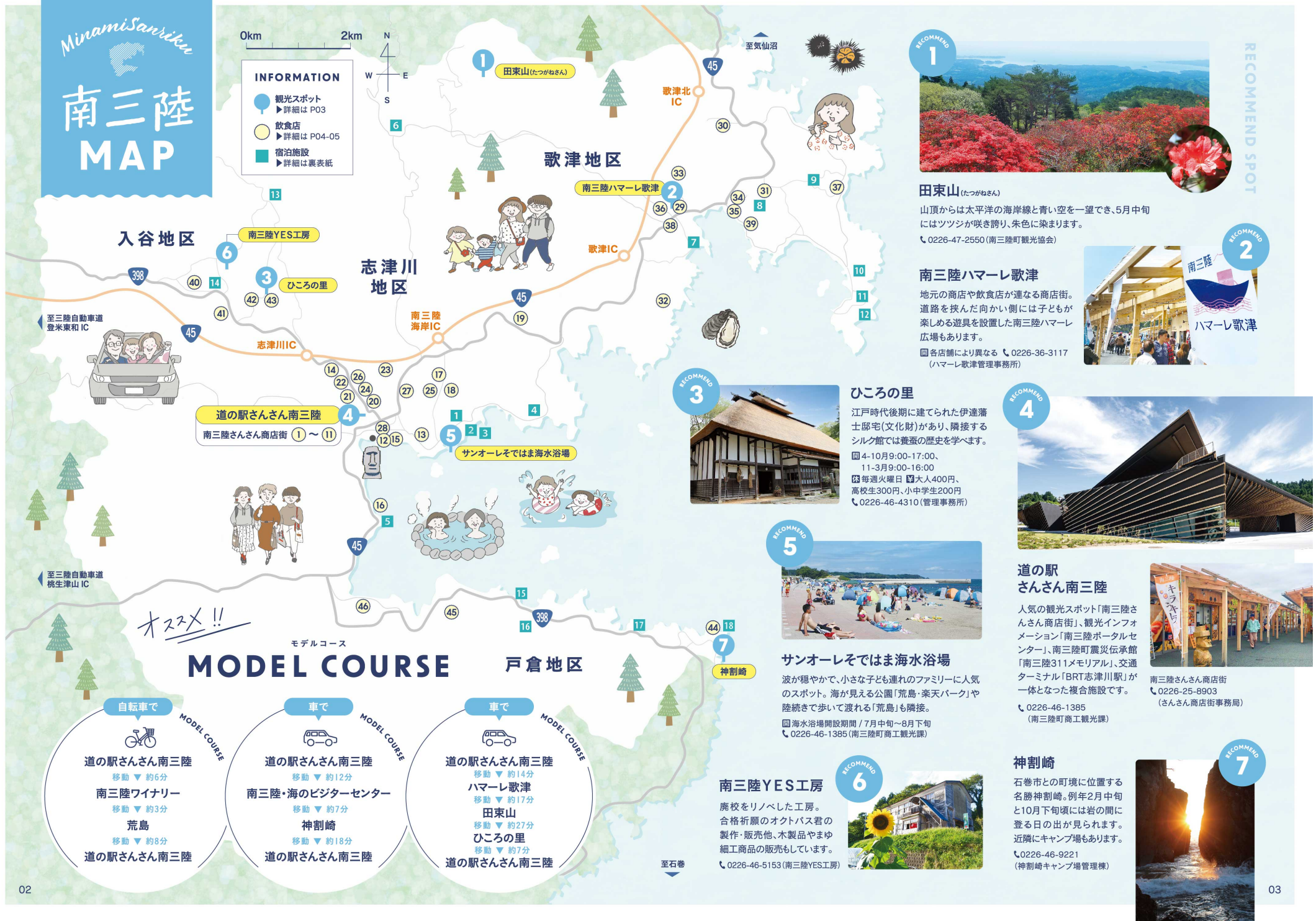


南三陸町ってどんな町?
グルメ・観光情報を一挙に紹介!



INFORMATION

- 観光スポット
▶ 詳細は P03
- 飲食店
▶ 詳細は P04-05
- 宿泊施設
▶ 詳細は裏表紙



RECOMMEND 1



田束山 (たづがねさん)
山頂からは太平洋の海岸線と青い空を一望でき、5月中旬にはツツジが咲き誇り、朱色に染まります。
☎ 0226-47-2550 (南三陸町観光協会)

RECOMMEND 2



南三陸ハマレ歌津
地元の商店や飲食店が連なる商店街。道路を挟んだ向かい側には子どもが楽しめる遊具を設置した南三陸ハマレ広場もあります。
☎ 各店舗により異なる ☎ 0226-36-3117 (ハマレ歌津管理事務所)

RECOMMEND 3



ひこらの里
江戸時代後期に建てられた伊達藩士邸宅(文化財)があり、隣接するシルク館では養蚕の歴史を学べます。
☎ 4-10月9:00-17:00、11-3月9:00-16:00
☎ 毎週火曜日 大人400円、高校生300円、小中学生200円
☎ 0226-46-4310 (管理事務所)

RECOMMEND 4



道の駅さんさん南三陸
人気の観光スポット「南三陸さんさん商店街」、観光インフォメーション「南三陸ポータルセンター」、南三陸町震災伝承館「南三陸311メモリアル」、交通ターミナル「BRT志津川駅」が一体となった複合施設です。
☎ 0226-46-1385 (南三陸町商工観光課)

RECOMMEND 5



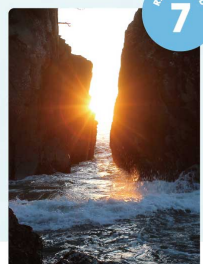
サンオーレそではま海水浴場
波が穏やかで、小さな子ども連れファミリーに人気のスポット。海が見える公園「荒島・楽天パーク」や陸続きで歩いて渡れる「荒島」も隣接。
☎ 海水浴場開設期間 / 7月中旬～8月下旬
☎ 0226-46-1385 (南三陸町商工観光課)

RECOMMEND 6



南三陸YES工房
廃校をリノベした工房。合格祈願のオクトパス君の製作・販売他、木製品やまゆ細工商品の販売もしています。
☎ 0226-46-5153 (南三陸YES工房)

RECOMMEND 7



神割崎
石巻市との町境に位置する名勝神割崎。例年2月中旬と10月下旬頃には岩の間に登る日の出が見られます。近隣にキャンプ場もあります。
☎ 0226-46-9221 (神割崎キャンプ場管理棟)

MODEL COURSE





南三陸 さんさん商店街



1 創菜旬魚 はしもと
 11:00~14:00
 17:00~21:00(金・土曜日
 のみ営業)
 ☎ 0226-29-6343



2 かいせんところ 梁
 11:00~14:30
 17:30~21:00※要予約
 ☎ 0226-25-7126



3 食楽 しお彩
 11:00~14:00
 17:00~21:00
 ☎ 0226-46-1087



4 井専門店海たろう
 11:00~17:00
 (土日祝)9:00~18:00
 ☎ 0226-46-1522



5 井慶館
 11:00~15:00
 ☎ 0226-46-5141



6 山内鮮魚店
 8:00~17:00
 ☎ 0226-46-2159



8 雑貨と珈琲の店サタケ
 10:00~17:30
 ☎ 0226-28-9465



7 阿部茶舗
 9:00~17:00
 ☎ 0226-46-3202



9 月と昴
 11:00~18:00
 ☎ 080-3338-0990



10 さんさん市場 / Sun cafe
 9:00~17:00(11月~2月)、
 9:00~18:00(3月~10月)
 ☎ 0226-25-8703



11 FLOR GELATO ITALIANO MIYAGI
 11:00~17:00
 (土日)10:00~17:00
 ☎ 050-8880-7371

志津川地区



12 食事処松原
 11:00~14:00
 17:00~20:00
 ☎ 0226-46-2433



13 南三陸ワイナリー
 (水~金)13:00~18:00
 (土日祝)10:00~18:00
 ☎ 0226-48-5519



14 季節料理志のや
 11:00~14:00
 17:00~20:00
 ☎ 0226-47-1688



15 和食割烹 すがわら
 11:00~14:00
 17:00~22:00
 ☎ 0226-48-5571



16 レストラン シーサイド
 11:00~20:00
 ☎ 0226-46-2442



17 今度居酒屋だよ! 日の出荘
 17:30~23:00
 ☎ 0226-29-6466



18 ランチ&カフェ リッチー
 11:00~14:00
 ☎ 0226-46-6036



19 自家製餃子まるぎょう
 11:00~15:00
 ☎ 0226-29-6977



20 たこ焼き たかみ
 11:00~17:00
 ☎ 090-8852-4746



21 コミュニティ・カフェ こもんず
 10:30~14:00
 ☎ 0226-25-8913



22 くう海
 10:30~14:00
 ☎ 0226-46-5162



23 そば処 京極
 11:00~15:00
 ☎ 0226-46-2004



24 志津川 OCTOHOUSE
 11:00~17:00
 ☎ 090-3642-7153



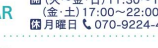
25 居酒屋 鷺巣
 17:00~22:00(要予約)
 ☎ 0226-29-6456



26 味の郷 一心
 11:00~14:00
 ☎ 0226-29-6771



27 OKUTOCAFE&BAR
 (火~金)11:30~16:00
 (金・土)17:00~22:00
 ☎ 070-9224-4195



28 すなっく 愛に恋
 19:30~0:00
 ☎ 0226-48-5039

歌津地区



29 田東食堂
 11:00~14:00
 (土・日は15:00まで)
 ☎ 0226-28-9107



30 和sian-cafe aimaki
 (ランチ)11:00~14:00
 (ディナー)17:00~21:00
 ☎ 0226-29-6809



31 レストラン「平成の森」
 (ランチ)11:30~14:00
 (ディナー)14:00~16:00
 ☎ 0226-36-3115



32 コーヒー&スイーツの店 中屋 ATARIYA
 10:00~15:00
 ☎ 090-7324-4284



33 お食事処 たいしゅう
 11:00~14:00
 ☎ 0226-36-2015

入谷地区



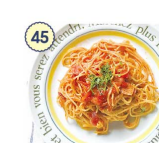
40 農漁家レストラン 松野や
 11:00~14:00
 ☎ 0226-46-4986



41 居酒屋 和来
 18:00~22:00
 ☎ 0226-25-8873



42 そばカフェ風庵
 (土・日)11:00~14:00
 ☎ 0226-46-4636



43 ひころの里ぱかり茶屋
 11:30~13:30
 ☎ 0226-46-4310



44 神割観光プラザ
 (休・月・木)13:00~16:00
 ☎ 0226-46-9221

戸倉地区



34 南三陸 竜日や
 11:00~14:00
 ☎ 080-1822-4464



35 中華屋飛上
 11:00~14:00
 ☎ 0226-36-3326



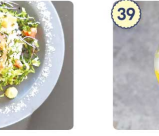
36 中華タナカ
 11:00~14:00
 ☎ 080-1698-5512



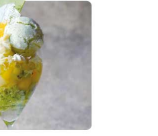
37 オーガニックカフェかなっぺ
 10:00~17:00
 ☎ 0226-25-7638



38 歌旅人-utabi-
 (月・木・金)11:00~21:00
 ☎ 090-8746-4310



39 SEASON cafe&shop
 (金・土)10:00~17:00
 ☎ 0226-25-8566



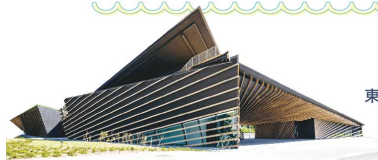
45 ちょこっと
 (月・水)11:30~15:00
 ☎ 0226-28-9702



46 蕎麦 こそずみ庵
 11:00~15:00
 ☎ 090-1067-9456

人気観光スポット／

道の駅さんさん南三陸



建物のデザインは建築家・隈研吾氏。
南三陸さんさん商店街、南三陸町震災復興祈念公園に繋がる
中橋もデザインを手掛ける。地元産杉を使用。

グルメやお買い物を楽しめる「南三陸さんさん商店街」、自然災害を自分ごととして考える
東日本大震災伝承館「南三陸311メモリアル」、観光の拠点となる「南三陸ポータルセンター」など
様々な楽しみ方ができる道の駅です。BRT志津川駅が併設されていてアクセスも便利！

■ 各施設により異なる ※志津川駅窓口は9:00～13:00、14:00～16:30 ■ 各施設により異なる
アクセス／三陸自動車道志津川ICより車で3分（南三陸町志津川字五日町201番地5）
☎ 0226-46-1385（南三陸町商工観光課）



南三陸さんさん商店街

飲食店、鮮魚店、土産店など約30店舗が連なる
商店街。名物となるキラキラ丼は春夏秋冬季節
に合わせた地元の海鮮が楽しめます。
また、道の駅定番のソフトクリームも数店舗から
選べるのも魅力。

■ 店舗により異なる ■ 店舗により異なる
☎ 0226-25-8903（南三陸さんさん商店街事務局）



観光の拠点

南三陸ポータルセンター

南三陸ポータルセンターでは、観光案内所として
のご利用はもちろん、荷物預かり（1個300円）、レンタ
サイクル（3時間500円）等のサービスも行っており
ます。海辺のサイクリングに是非ご利用ください。

■（3月～11月）9:00～17:00
（12月～2月）9:00～16:00
■ 元日のみ休業
☎ 0226-47-2550
（南三陸町観光協会）



道の駅周辺

おすすめフォトスポット

① 道の駅から歩いて5分。うみへの広場に佇むチリと日本の友好の
証で、イースター島から送られた本物のモアイ像。目が入ったモアイ
は世界に2体だけ。是非一緒に写真撮ってみてください！

② 隈研吾氏のデザインした中橋。道の駅～復興祈念公園へと繋ぐ
橋。海を望む上の橋と、川面を眺める下の橋の2つの反り橋が一つ
に合体した橋は見ているだけで美しい。夜はライトアップされます。



① #モアイ像



② #中橋

- PHOTO SPOT -

“自分ごと”として防災を考える
南三陸で震災の体験を知り、



南三陸311メモリアル（東日本大震災伝承館） ラーニングプログラム

町民の証言を基にして、より自分ごとに“防災・減災”について考えるきっかけを提供します。
現代アーティストであるクリスチャンボルタンスキーのインスタレーションからは“命”について考える空間が広がり、写真家・浅田政志が町民と一緒に
つくった作品からは南三陸町民の生き生きとした表情を見ることができ
ます。多様な視点から、想いを巡らすひとときを。

■（3月～11月）9:00～17:00、（12月～2月）9:00～16:00 ■ 火曜日、年末年始
■ 入場料／〈一般〉200円、〈小中高生〉100円、未就学児無料 ※無料エリアあり
ラーニングプログラム体験料／〈一般〉800円、〈中高生〉700円、〈小学生〉400円
※ショートプログラム料金あり ☎ 0226-28-9215



詳細はこちら

南三陸町 震災復興祈念公園

2011年の東日本大震災の犠牲者を追悼し、
記憶や教訓を継承するとともに、復興を祈念する
場として整備。志津川湾を臨む石碑が立つ折
りの丘、南三陸町旧防災対策庁舎などがあります。

☎ 0226-46-1377（南三陸町建設課）

考える
聞いて



まちあるき語り部

地域の語り部ガイドから震災の体験を聞き、
自然災害や防災について考える機会を提供
しています。要事前予約、所要時間60分。

受付場所／南三陸311メモリアル
ツアー受付時間／9:00～16:00

■ ※1名あたりの料金 ※参加人数に寄り変動あり
1名様：7,000円、2名様：3,500円、3～4名様：2,500円、
5～9名様：2,000円 ☎ 0226-28-9215



申し込みはこちら
※要予約





用途に応じた宿泊プランがあり、場内は一部を除きベト同伴OK、初心者にも嬉しい手ぶらでキャンプ・BBQプランも大人気。管理棟の売店では、レンタル品、BBQ用食材販売などを行っています。見渡す限りの水平線と朝の日の出、夜の星空は必見です。

▶神割崎キャンプ場

☎ 9:00～18:00 ☎ 火曜日定休、年末年始休業
 ¥ ・フリーサイト(1張) 1,100円～
 ・オートサイト(1区画) 3,600円～
 ・ログキャンピングA(1棟4名まで) 8,600円～
 ・ログキャンピングB(1棟6名まで) 12,600円～
 アクセス/三陸自動車道志津川ICより車で25分
 (南三陸町戸倉字寺浜81-23)
 ☎ 0226-46-9221



詳しくはこちらを
チェック！



HOBBIEで
志津川湾を
堪能しよう！

HOBBIEという足漕ぎカヤックで志津川湾に出発！
 リアスの自然とひとの暮らしが調和し互いに寄り
 そうこの町ならではの海の風景をご案内します！

▶HOBIE BASE MINAMISANRIKU

ツアー期間/夏(4～10月)、冬(11～3月)
 ☎ 年末年始/月・火曜日、ほか臨時休業あり
 ¥ ふたりでプラン1時間半 15,400円(1艇)
 みんなでプラン(4名以上)1時間半 26,400円(1艇)
 アクセス/三陸自動車道志津川ICより車で20分
 (南三陸町戸倉字坂本21-1 南三陸・海のビジター
 センター内)



申込・詳細はこちら
※要予約

人と環境をつなぐ
海上アクティビティ



森と海に癒される
トレイル体験！

「みちのく潮風トレイル」で田東山へ。
 修験者が歩いた山道を、森の息吹を感じ
 ながら歩いてみませんか？

▶みちのく潮風トレイル

青森から福島まで太平洋沿岸をつなぐ
 全長約1,000kmのトレイルルート



詳細はこちら

海をのぞむ
神割崎キャンプ場

キャンパのお供は
ワイン、地元の海の幸で



海中熟成ワイン等の新たな取り組みを行い
 ながら、地域に根づくワイナリー。海辺に佇
 むワイナリーでの一杯は格別。

▶南三陸ワイナリー

☎ 水～金曜日/13:00～18:00
 土日祝/10:00～18:00 ※18:00～は予約制
 ☎ 月・火※祝日営業の場合は、翌営業日に振替休業
 アクセス/三陸自動車道志津川ICより車で6分(南三
 陸町志津川字旭ヶ浦7-3) ☎ 0226-48-5519



地元には新鮮な海の幸をお手頃価
 格で購入できる魚屋さんがたくさん！
 キャンプを楽しむ前に立ち寄ってみ
 ては？



魚屋一覧は
こちらをチェック！



キャンパ
アクティビティの後は疲れを
温泉で癒して



海とお風呂が繋がるインフィニティ温泉が楽しめるホテル
 観洋。日帰り入浴可能な南三陸町内の唯一の温泉。

▶南三陸ホテル観洋

☎ 11時～15時(受付14時まで) ☎ 不定休 ※露天風呂は12時～入浴
 可能。※GW、お盆、年末年始は利用時間が異なる場合あり。
 ¥ 大人1,000円、小人(3歳～小学生)500円 (消費税・入湯税込)
 アクセス/三陸自動車道志津川ICより車で7分
 (南三陸町志津川字黒崎 99-17) ☎ 0226-46-2442

2億5千万年前にタイムスリップ！手軽に楽しめて、発掘した化石
 を持ち帰ることが出来る大人気の体験！※要予約
 ハマレ歌津の交流施設「かもめ館」では魚竜化石をはじめ様々
 な珍しい化石を入场無料でご覧いただけます(9:00～16:00)

▶化石発掘体験

☎ みなたびにて随時公開 ¥ 2,300円～/1名
 アクセス/三陸自動車道歌津ICより車で2分(実施場所:歌津地区)



古代のロマン
化石発掘体験



申込・詳細はこちら
※要予約



地元
イベント一覧

5月	7月	8月	11月	12月	1月	2月
潮騒まつり	志津川湾 夏まつり	歌津 夏まつり	産業フェア	* ラムサール志津川湾 冬の三大祭り *		
				おすばで祭り	寒鰯祭り	牡蠣祭り

旬で楽しむ!

南三陸の海産物

2~4月



わかめ

肉厚で色鮮やかな三陸産のわかめ。生わかめが出回る時期に、産地ならではの食べ方、わかめしゃぶしゃぶとして楽しめます。

4~7月



銀鮭(南三陸サーモン)

銀鮭養殖発祥の地である南三陸町。ほどよいくどけて美味しさが広がります。生でも火を通した料理でも絶品。

夏~冬



タコ

夏に旬を迎えるミズダコは、柔らかくお刺身にぴったり。冬が旬のマダコは「西の明石、東の志津川」と言われるほどの逸品。

11~2月



あわび

冷たい海水と荒波に揉まれ、豊富な海藻を食べて育つ、蝦夷あわび。嚼めば旨味と甘みが口の中に広がります。

10~6月



牡蠣

身が大きくなる3月4月が1番の旬。東日本大震災後に持続的な養殖をスタートさせ、ASC国際認証を取得した地区の牡蠣も人気。

5~8月



ホヤ

3年の月日をかけて育てるホヤ。甘みがあって柔らかいホヤは、クセになる人も多い。日本酒にもぴったりで、お酒好きにおすすめ。

6~8月



ウニ

南三陸のウニは身が黄色く上品な味わいが特徴。ミネラル豊富な志津川湾で育った「天然もの」は濃厚な味わい。

年間



ホタテ

甘くて濃厚なホタテは、年間を通して楽しめる食材。冬の時期が1番身が大きく、おすすめです。

循環型の取り組み「南三陸BIO」



生ごみを肥料にして循環する仕組み「南三陸BIO」に参画している飲食店、宿泊施設を利用して、循環型のまちづくりに参加してみたい? 循環型でつくられたお米「めぐりん米」も南三陸オリジナルのお米。ぜひ味わってみてください。



参画店舗一覧はこちら

誰もが安心して楽しめるビーチへ



ビーチの国際環境認証「ブルーフラッグ認証」を取得した「サンオーレそではま海水浴場」で、未来に残す美しい海と一緒に育みましょう。最新情報は、南三陸観光ポータルサイトをチェック!



最新情報は こちら

サステナブルな

観光体験を南三陸で

ひと森里海

いのちめぐるまち

南三陸

自然と共生するアクティビティ



海と山に囲まれた南三陸町で、自然を活かしたアウトドアアクティビティを楽しもう! 南三陸町では、様々な自然を楽しむイベントを開催しています。楽しく身近な自然について知ることができ、ぜひ参加してみてください。



イベント最新情報は こちら

お土産で持続可能な社会を応援

南三陸町の面積の7割は森林で覆われています。震災後、林業が町を支える産業だと考え、南三陸森林管理協議会がFSC®認証を取得。環境に配慮しながら管理している、豊かな森林から生まれたお土産をどうぞ。

販売場所/雑貨と珈琲の店サタケ、南三陸ポータルセンター、まなびの里いりやど



美人杉と呼ばれる美しい木目の南三陸杉の屑子。森林浴気分を味わえるルームミスト

南三陸町 ふるさと納税

検索