

エリア別みどころ 石巻エリア

1 神割崎

【白砂青松百道】に選ばれている荒廃地。二つに割れた岩の間に荒波がしぶきを上げながら押し寄せる風景は一見の価値あり。特に2月中旬と10月下旬には岩の間から登る日の出を望むことができます。

2 大須崎灯台

太平洋を見通せる雄勝半島の東端に立つ白塔形の灯台です。灯台から見下ろせる大須崎の防波堤が、ハートの形をしており、「恋する灯台」として認定されています。天気が良ければ釜島金剛山など周囲の海に点在する島々の景色を見ることが出来ます。

3 釣石神社

御神体の巨石が巨震なる災にも落ちずに耐えたことから受難の神様として有名。合格祈願で多くの参拝者が訪れています。ほか、縁結び・夫婦円満・子孫繁栄などのご利益もあります。

4 釣石神社

御神体の巨石が巨震なる災にも落ちずに耐えたことから受難の神様として有名。合格祈願で多くの参拝者が訪れています。ほか、縁結び・夫婦円満・子孫繁栄などのご利益もあります。

5 上品山

地元サイクリストをはじめ多くの人々がヒルクライムの聖地として愛する山。山頂からの北上川の雄大な流れや万石湯・奥松島など眺望は盛り切ったサイクリストへの爽快な褒美となります。

6 尾崎神社

山間の道路側に急に表れる鳥居をくぐり、林道を抜けたと現れる異様な神社の神。太平洋に突き出た岬の先端にあり、その近くには白い尾崎灯台があります。神社はもちろん太平洋に突き出た小さな岬の先端からの眺めは絶景です。

サイクリストにやさしい宿泊施設

★奥松島 LANE HOTEL

美しい自然に囲まれた庭園、8つの効能を備えた有効ミネラル成分の天然岩盤浴石湯を有し、東松島を楽しむ旅の拠点施設として、ゆったりとした奥松島時間過ごすことが出来ます。

★石巻グランドホテル

「訪れた旅様に心からのおもてなしを」をコンセプトに石巻の味を堪能できる本ホテル。上質なおもてなしが、疲れた身体を癒やしてくれます。

★追分温泉

風呂場の浴槽は樹齢500年のカヤの木でつくられたもので水風呂好きにはたまらない行き先。天然記念物のイヌワシも生息する山中にある静かな宿です。

★ホテル・エルファロ

宿泊は可愛い1人2人カラーのトレーラーハウス。室内のサイクリングを楽しむプランも用意されたホテルです。

エリア別みどころ 東松島エリア

矢本駅周辺のりうどん

一見すると蕎麦のように見えるのは麺の中に東松島産の海苔がたっぷり練り込まれているから。しっかりとした歯応えと噛むほどに口の中いっぱいに広がる海苔の風味が特徴になる味わい。

大高森 - 松島大観「社観」

松島を代表する4つの名所のうちの1つである社観は、松島の形状を縮小したように見られることから名付けられたといわれています。無茶い庭園と穏やかな松島湾が一望できます。

石巻観光マップ

日本一 30% 勾配の激坂。

スポーツバイクレンタル
貸出ステーションは地図のこのマーク

石巻市観光協会 TEL: 0225-93-6448

エリア別みどころ 女川エリア

コバルトライン ヒルクライム

女川エリアを代表するヒルクライム。女川駅から約2キロのコバルトライン北側入口から六天展望台駐車場まで約4.6キロ続く、ほぼ平坦区間のないヒルクライム。STRAVAにはこのヒルクライムのタイムレコードも紹介されている。

女川町内 女川どんぶり

女川名産の海鮮を使って、町内の各飲食店が趣向を凝らした名物が「女川どんぶり」。新鮮な海鮮がたっぷり乗った海鮮丼から天丼まで、各店の個性が光る丼です。ぜひお気に入りを見つけてみてください。

1 あおみな

東松島エリアの玄関口に位置した復興多目的施設。特産品の売店や遊覧船待合所があるほか、期間限定の焼きそば施設、市の特産品を使用した食堂が設けられ、ちょっと休憩にぴったり。

2 道の駅東松島

ブルーインパルスの格納庫をイメージした内装デザインで、2階の展望デッキからはブルーインパルスの訓練飛行や市内を一望することができます。また、道の駅周辺のフルーツやスイーツや地元産品を使ったお土産、飲食店、軽食などを販売しているほか、ブルーインパルスの飛行を360°で体感できる仮想現実(VR)コーナーもお楽しみいただけます。

石巻観光マップ

日本一 30% 勾配の激坂。

スポーツバイクレンタル
貸出ステーションは地図のこのマーク

石巻市観光協会 TEL: 0225-93-6448

女川観光マップ

女川町観光協会 TEL: 0225-54-4328

オススメひと息スポット

- 1 松島自然の家
- 2 奥松島縄文歴史資料館
- 3 鹿島の森運動公園
- 4 亀岡ベース
- 5 KIBOTCHA
- 6 H&H Labo
- 7 107Kitchen 妙乃音
- 8 奥松島クラブハウス
- 9 いりどりの丘

オススメひと息スポット

- 1 奥松島 LANE HOTEL
- 2 石巻グランドホテル
- 3 追分温泉
- 4 石巻市観光協会
- 5 石巻市観光協会
- 6 石巻市観光協会
- 7 石巻市観光協会
- 8 石巻市観光協会
- 9 石巻市観光協会

オススメひと息スポット

- 1 女川町まちなか交流館
- 2 女川温泉 ゆぼっぼ
- 3 女川町地方卸売市場
- 4 女川町たびの情報館ぶらっと

緊急時お問い合わせ一覧

石巻エリアタクシー会社 (レスキュータクシー)

石巻エリア 東松島エリア

石巻観光タクシー ☎0120-05-8951 矢本タクシー ☎0120-02-3181

まるごとタクシー ☎0120-05-7661 奥松島観光タクシー ☎0225-88-3048

タクシーのばんばん ☎0120-27-5266 あんしんタクシー ☎0225-98-7177

※サイクルラックの装備等は各タクシー会社にお問い合わせください。
※前輪がはずせるスポーツタイプのみ。

サイクリングをはじめるまえに

装備の点検をお忘れなく

ちょっとした不備が思わぬ事故につながります。ハンドルのガタつき、タイヤの空気圧やホイールのゆれ、ブレーキのゆがみ、ライトの確認など、楽しく安全にサイクリングを楽しむために乗前点検を心がけましょう。

十分な水分補給と休憩を

2〜3時間通って1時間以上休憩してしまうと身体が冷えて逆効果。休憩は1時間〜1時間30分走ったら、10分〜30分を目安にして、水分を補給し、涼しい場所で休憩するほうが身体が暖まったままでも負担を軽減しやすくなります。

交通ルールを守りましょう

道路交通法上自転車は「車両」のため車道を走るのが原則。車道では常に左側を進行します。狭い道では譲り合いの心がけて、駐輪も駐輪場や迷惑のならない場所を選ぶことが大切。セーフティライドで気持ちいいサイクリングをしましょう。

交通安全を5項目

- 1 車道が原則、左側を進行
- 2 歩道は例外、歩行者を優先
- 3 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 4 夜間はライトを点灯
- 5 飲酒運転は禁止
- 6 ヘルメットを着用

CYCLE STATION

サイクルステーション カフェ・飲食店・温泉施設をベースに、自転車を楽しむサイクリストの方々が気軽に立ち寄り、休憩できるスペースやサービスを地元産品を安全・快適に楽しむための主なサービスは、下記のとおりです。

- ステーションでの主なサービス
- 休憩所の提供
- 空気入れの貸出し
- 水の提供
- 情報提供(観光・コース)
- 工具の貸出
- サイクルスタンドのご用意
- トイレの貸出
- Wi-Fi環境

※ステーションによりサービスを提供できない場合があります。

スポーツバイクレンタル

本格的なクロスバイクをご利用いただき、地元の雄大な自然や美しい海産物を楽しむ自転車観光はいかがですか？
電動アシストタイプもご用意しております。

貸出ステーションは地図のこのマーク

上記情報とご予約は、海街さんぽHPより発信中！

海街ライド UMIMACHI RIDE

石巻・東松島・女川

UMIMACHI RIDE

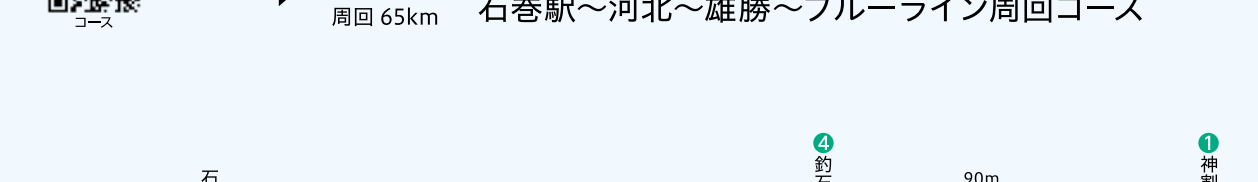
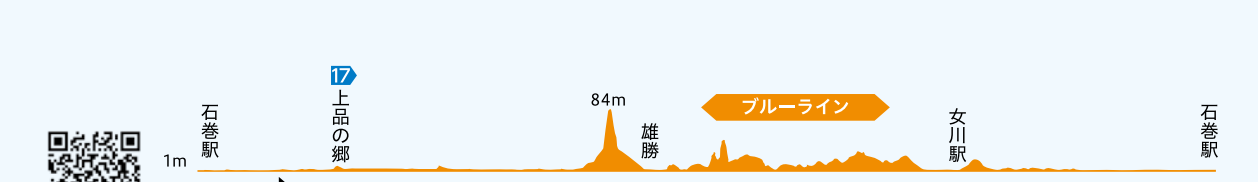
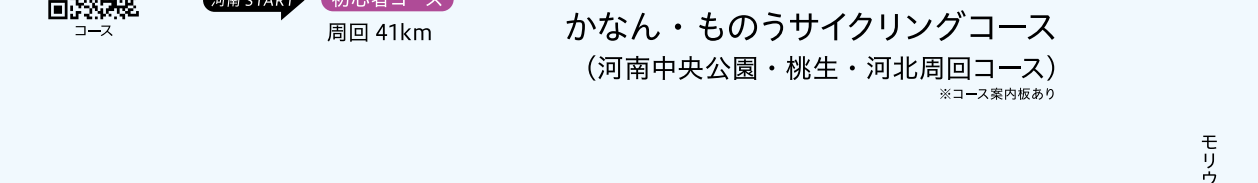
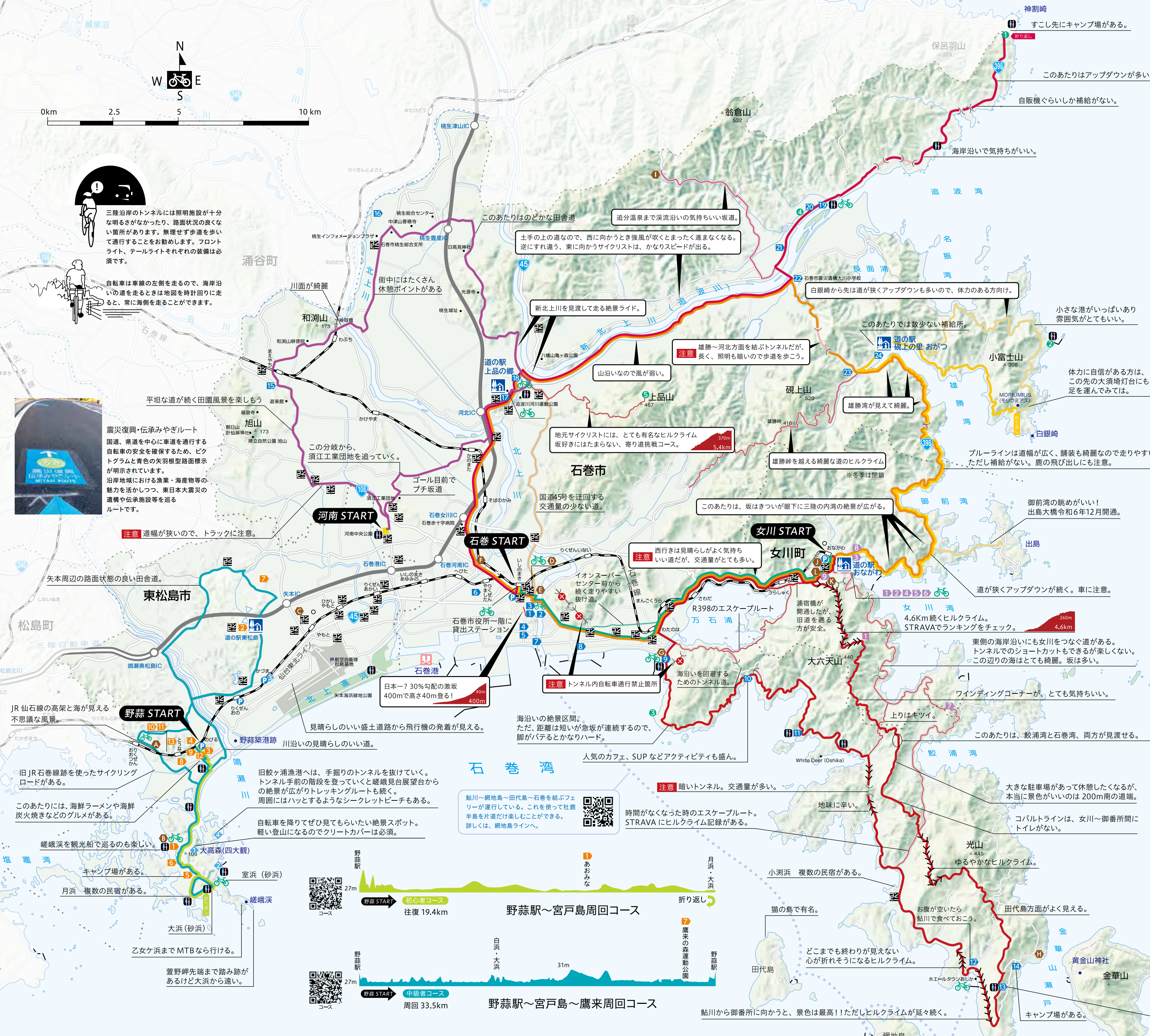
一般社団法人 石巻圏観光推進機構

〒986-0822
宮城県石巻市中央2丁目11-21
TEL.0225-98-8285
MAIL.info@umimachi-sanpo.com

掲載している情報は、2025年3月時点の情報がです。

地震が起きたら

あわてない！ 最寄りの高台へ！ 決して戻らない！



サイクルレスキュー (スポーツバイク対応可能ショップ)

まちの自転車屋さん エンドーしんりん	☎0225-28-7949	📍石巻市渡波字浜曾根の巻 129-19	出張対応不可
中村サイクルセンター	☎0225-22-3937	📍石巻市のぞみ野2丁目 13-5	水 土 日
野口商会	☎0225-54-3881	📍杜鹿郡女川町浦宿浜宇原 40-1	日曜は対応できない場合あり
クマガイサイクル	☎0225-90-3133	📍石巻市門脇町5丁目 1-3	出張対応なし
シクロサロン木村	☎0225-23-0328	📍石巻市南中里 1-6-21	出張対応なし

※出張料は1,000円～距離により算出になりますが、各ショップまでお問い合わせください。

サイクルレスキュー 店舗QRコードは Google Map へリンクします

エンドーしんりん 中村サイクルセンター 野口商会 クマガイサイクル シクロサロン木村

御番所公園から金華山方面の眺めは絶景で最高だが、日帰りだと楽ではない。約35キロの道のりで、複雑な気持ちと残り時間が気になるポイント。泊まりなら近くの宿で新鮮な魚介類が楽しめる。船で石巻に戻るとか、周辺の民宿に泊まる方法もある。詳しくは、石巻観光推進機構へ。

スポーツバイクレンタル 貸出ステーションは 地図のこのマーク