

Tome city Travel Guide

ハッ!とめ もっ登米



宮城県登米市観光パンフレット

大人も子どももも オールシーズン楽しめる 長沼フットピア トヨタの丘公園へ



長沼フットピア トヨタの丘公園

長沼の湖畔のオレンジ風車がシンボルの公園内には、長大なローラーすべり台、アスレチック遊具やふるさと物産館、キャンプ場などがあり、オール世代が遊べるスケールの大きな公園です。

☎ 6:00~21:00 休 年中無休
 住 登米市迫町北方字天形161-84
 ☎ TEL 0220-22-7600
 (8:30~17:00 公園案内所)



MAP P15 B-2

長沼フットピア公園は、登米市ネーミングライツ事業の対象公園です。

大人でも楽しめる!

公園一番人気のローラーすべり台の長さは、県内トップクラスといわれる111m!!休日には順番待ちの長い列ができ、ちびっこ達の歓声で賑わいます。どっしりとした木製のアスレチック遊具も大人気!



公園から車で5分

遊んだあとは天然温泉!



長沼温泉 ヴィーナスの湯

公園にほど近いヴィーナスの湯は、毎分6920の豊富な湯量に恵まれ、源泉はナトリウム塩化物泉です。和風浴室にはサウナ、薬湯、低周波風呂があり、洋風浴室にはサウナ、立湯があります。

☎ 10:00~20:00
 料 大人700円、子ども500円
 2時間券、17時以降は 大人600円、子ども400円
 休 第3水曜 (年末年始は入館時間変更有)
 住 登米市迫町北方字兵糧120-1 MAP P15 B-2
 ☎ TEL 0220-23-1126



長沼フットピア トヨタの丘公園 ふるさと物産館

地場産野菜やお土産物が揃う直売所と、『お袋の味』が楽しめる食堂があります。クリーミーなソフトクリームも大人気!

☎ 10:00~17:00
 (時期により変動あり)
 休 なし(一時休業あり)
 ☎ TEL 0220-21-0523



地場産野菜たっぷり長沼ガムカレー!



ふわっと甘くてカラフル! ふーしゅんソフト

オレンジ風車「白鳥」

ローラーすべり台

春は満開の桜でお花見も

長沼

アスレチック遊具

石ノ森章太郎生誕の地
ドラマにも登場した記念館



1 石ノ森章太郎ふるさと記念館



渡り鳥の水音
極楽浄土の花はすゝ

2 伊豆沼



オランダ風車が目印
風車ごとに
空を見上げてみよう

3 長沼フートピア公園

“おかえりモネ”の舞台
登米市特設ページ



5 武家屋敷通り



6 北上川



7 森舞台(伝統芸能伝承館)



12 JR柳津駅

登米市まちめぐり マップ

～「おかえりモネ」の舞台～

登米市は、NHKの連続テレビ小説「おかえりモネ」の舞台の一つです。ヒロインの気分をまちめぐってみて。

ドラマでヒロイン百音たちが
林業体験で訪れた建物



8 教育資料館



幼い頃に木を植えた山
山から川へ 川から海へ

東和町米川



サイクリングで
気分爽快

東和町米谷

10 三滝堂ふれあい公園



心も体も癒される
森林セラピーの森

登米町大字日根牛上羽沢

11 登米森林公園

おかえりモネの舞台
登米



ドラマでヒロイン
百音が移流霧を
見た場所



4 北上川河川歴史公園

「おかえりモネ」
セット等常設展示中
(遠山之里)

道の駅津山
もくもくランド
木工品は
ここで買えます

鉄道からBRTへ
ふるさとに続く駅

とよま能の舞台
隈研吾氏設計

※②、⑨、⑩以外の場所には「おかえりモネ撮影スポット看板」を設置しています

登米でリフレッシュ



長沼フットピア トヨテツの丘公園

電源付区画オートサイト、芝生広場サイト、一般フリーサイトの3エリアで構成されている長沼フットピア公園キャンプ場。広々としたロケーションで、アスレチック遊具等もあります。

- 12月中旬～2月末
- 料 一般・大学生・高校生300円、中学生・小学生200円、小学生未満無料(別途サイト料がかかります)
- 住 登米市迫町北方字天形161-84
- 電話 TEL 0220-22-7600



MAP P15 B-2



森林セラピー体験 との 登米ふれあいの森

森の持つ癒しのチカラについての研究が進み、その効果の高い森が「森林セラピー基地」として認定されています。森林セラピーとは、医学的に裏付けされた森林浴効果のことで、心身の健康維持や病気予防などを旨とするものです。登米ふれあいの森は、宮城県で初めて森林セラピー基地として認定されました。森に詳しいガイドとともに、四季折々の景色を楽しみながら散策することができます。

- 4月下旬～10月末 ※要予約
- 料 1組6,000円(1～10名程度) 別途入園料 大人200円、子ども100円
- 住 登米市登米町大字 日根牛上羽沢158-23
- 電話 登米町森林組合 TEL 0220-52-2075

MAP P16 D-2



三滝堂ふれあい公園

川の流れがおだやかで、水遊び、芋煮会、キャンプにうってつけ!

- 料 無料
- 住 登米市東和町米谷相川11-6
- 電話 TEL 0220-45-1218



MAP P16 D-2



大嶽山交流広場

夏のキャンプや秋の芋煮会などにピッタリの多目的な憩いのスポットです。

- 4月～11月
- 料 無料 ※要予約
- 住 登米市南方町大嶽山15
- 電話 TEL 0220-34-2759



MAP P16 C-3



登米森林公園

季節の移りを楽しめる山間のキャンプ場。バーベキューセットのレンタルも可能。

- 4月下旬～10月末
- 休 火曜(ゴールデンウィーク期間、夏休み期間は除く)
- 料 大人200円、子ども100円
- 住 登米市登米町大字日根牛上羽沢158-23
- 電話 TEL 0220-52-2075



MAP P16 D-2



宮城オルレ登米コース

田園風景や旧北上川沿い、線路脇や里山など、四季折々の風景が広がる散策路を歩けばカラダもココロもリフレッシュ! 約11キロのトレッキング初級コース。スタートは豊里公民館でゴール

- 住 登米市平筒沼YOUYOU館。
- 電話 TEL 0220-34-2759



農家の暮らしと食農体験

登米市は美味しいお米や野菜の名産地として知られています。豊かな自然と農家の方々の温かな人柄に触れることで、「心の豊かさ」が育まれます。

- 電話 TEL 0220-34-2759



提供/宮城県観光プロモーション推進室



田園ライド TOME-FUL

自然と美味、歴史と文化。自転車で登米の魅力をつるに体験できるのが田園ライド・トメフル!! 4つのコースあり!

- ① 長沼一周 ナガイチコース
- ② 北上川三滝堂ぐるっと一周コース
- ③ とめそよかぜラインコース
- ④ 津山・米山コース

- 電話 TEL 0220-34-2759



もくもくクラフト教室

クラフトショップもくもくハウスでは、木工の体験教室を開催しています! カンタン楽しい工作教室で、思い出を手作りしませんか? (2週間前予約)

- 道の駅津山 もくもくランド

MAP P16 D-3

- 9:00～17:00
- 休 12月30日～1月1日
- 料 660円～
- 住 登米市津山町横山字細屋26-1
- 電話 TEL 0225-69-2341

石越高森公園



チャチャワールドいしこし

四季を感じられる自然豊かな環境で思いっきり走って遊んで、身も心もスッキリ。景色を見ながらゆっくりお散歩して季節の植物やお花を愛でながら、のんびり過ごせます。それぞれお好みの過ごし方ができる遊園地です。

- 4～9月 9:30～17:00 10～3月 9:30～16:00
- 料 入園無料(冬季休業有) 住 登米市石越町南郷字高森100
- 電話 TEL 0228-34-2221

MAP P15 B-1

高森パークゴルフ場

季節に合わせて美しい景観を眺めることができ、起伏に富んだコースはビギナーから上級者までお楽しみいただけます。ベストスコアを目指してみませんか?

- 高森パークゴルフ場
- 4月～9月 8:30～17:00
- 10月～3月 8:30～16:00
- 休 毎月第2・第4火曜、12月29日～1月3日、降雪時など
- 料 600円
- 住 登米市石越町南郷字高森100
- 電話 TEL 0228-34-2221



手作りソーセージ体験

本格的なソーセージ作り体験ができます。体験施設の敷地内には、レストラン・直売所もあるので、素材にこだわったハム・ソーセージの食事、買い物もお楽しみいただけます。

- 伊豆沼農産
- 9:00～18:00 休 不定休
- 料 2,200円～(定員あり ※要予約)
- 住 登米市迫町新田字前沼149-7
- 電話 TEL 0220-28-2986

MAP P15 B-2

とめどない!!
大盛
GOURMET

氏金寿し
うじ きん



1936年創業の歴史のある寿司屋。ランチの一番人気は大盛かつ丼! カツは、脂身が少なく超がつくほど肉厚。

☎ 11:00~14:00 17:00~21:00 (LO20:00)
☎ 月曜 ☎ 登米市迫町佐沼字錦27
☎ TEL 0220-22-2230 MAP P15 佐沼



ガッツリ
とめし



船橋や
ふな ぼし



味と量に大満足!! 野菜は美味しい地元産、明治40年創業の100年続いているそば屋です。もりもりのお蕎麦をどうぞ!

☎ 11:00~14:00 (品切れ次第終了) ☎ 不定休
☎ 登米市迫町佐沼字小金丁6 ☎ TEL 0220-22-3034
☎ 1,200円~ MAP P15 佐沼



ドライブインいづみ



ラーメンセット、チャーシューたっぷりのチャーハンのとめどない標高にビックリ! すべてのメニューが盛りがいい。

☎ 11:00~21:15 ☎ 月曜
☎ 登米市南方町長者原137-3
☎ TEL 0220-58-3715
☎ 1,000円~ MAP P15 B-3



ホルモン初音
はつ ね

昭和42年創業の豚ホルモン専門店。色々な部位がまざっている“石越ホルモン”は南部鉄鍋でガッツリ焼いて。持ち帰り(1,100円)もOK。

☎ 9:00~20:00 (食事は17:00~20:00) ☎ 不定休
☎ 登米市石越町南郷字高森287-6 ☎ TEL 0228-34-3260
☎ 店内 1,210円~ MAP P16 C-1

TOME 旨いもん&カフェ

地元おすすめグルメと
ゆったりカフェ

circulo

シルクロ

MAP P15 B-2

circuloはスペイン語で“円”、“循環”の意味。資源の循環がテーマのカフェ。こだわり仙台牛バーガーが絶品。



☎ 11:00~16:30
土曜日 9:30~15:00
(ランチLO14:00)
☎ 水・木・祝・日
☎ 登米市迫町
新田字小友65-6
☎ TEL 0220-23-8404
☎ 1,200円~



Tomesoeru

トメソエル

MAP P15 C-2

民宿をリノベした素敵な空間。地元食材をふんだんに取り入れたプチコースランチや、焼き立てパンが人気。



☎ 11:30~16:00
☎ 毎週水曜その他不定休
☎ 登米市中田町
宝江黒沼字下道127-1
民宿中田荘1階
☎ TEL 0220-34-4961
☎ 1,980円~



CAFE GATI

カフェ ガティ

MAP P16 D-3

「みやぎの明治村」から車で3分。自家焙煎珈琲とオリジナルカレーが絶品。2階にはギャラリーを併設。テイクアウトあり。



☎ 11:00~17:00
☎ 月・火曜
☎ 登米市登米町
日野渡内の目320-1
☎ TEL 0220-52-2152
☎ 1,000円~



HAIJI

ハイジ

MAP P16 C-3

米粉と地元の食材を使い、シェフの優しい人柄がスパイスにもなった美味しいもちもちピザが人気。ケータリングもOK。



☎ 11:00~18:00
(LO17:30)
☎ 毎週火・水
☎ 登米市米山町
西野後小路144-5
☎ TEL 0220-23-8848
☎ 1,000円~



COLUMN 別の名を「東北・宮城県北の上海」と呼ぶ!

MAP P15 佐沼

登米市の中でも迫町佐沼の中江エリアは、地元の食材を使った和食や洋食、お肉や魚介類などあらゆるジャンルの飲食店が揃っており、“東北の上海”や“宮城県北の上海”とも呼ばれ、食を楽しむ多くの人でにぎわっています。





「伊達の純粋赤豚カレーはっど！」



くんべる
農場レストラン
住 登米市迫町
新田字前沼149-7
☎ TEL 0220-28-3131
MAP P15 B-2



「はっど鍋！」



麺や文左

住 登米市南方町雷35 ☎ TEL 0220-29-7227 MAP P16 C-3

登米市に来たら食べるべし 登米名物「はっど」

道の駅 林林館 森の茶屋
住 登米市東和町米川字六反33-1
☎ TEL 0220-45-1218
MAP P16 D-2

しょうゆ、あずき、ずんだ、塩、カレー味など
多彩な味わいは登米市ならではの
登米市に古くから伝わる郷土料理「はっど」。だしや具材は、登米地方の中でも地域や家庭によってさまざま。地域の特色が味や具材で表現されたお袋の味です。食べ比べて自分好みのはっどを探してみるのも面白いかもネ。

郷土料理はっど専門店 あらい
住 登米市中田町上沼字籠壇80-2
☎ TEL 0220-34-7079
MAP P16 C-2

「あずきはっど！」



蔵・ら～
住 登米市登米町寺池桜小路2-1
☎ TEL 0220-52-2922
MAP P27 明治村

「蔵・ら～のはっど汁！」



「海鮮はっど！」



「あぶら麩はっど！」

味処 もん
住 登米市登米町
寺池桜小路91
☎ TEL 0220-52-3161
MAP P27 明治村



「しょうゆはっど！」

すしのぶ 鮎信
住 登米市中田町
石森字駒率266-2
☎ TEL 0220-34-4155
MAP P16 C-2



「おだしが
ジューワー！」

味も食感もイロイロ！
「ソウルフード」

あぶら ふ どんぶり

油麩丼



味処 草庵
住 登米市中田町
宝江黒沼字下道157
☎ TEL 0220-34-6369
MAP P16 C-2

大衆食堂 つか勇
住 登米市登米町寺池桜小路103
☎ TEL 0220-52-2073
MAP P27 明治村



「油麩」って？ 出汁の旨みがギュッ！

油麩は、小麦のたんぱく質成分「グルテン」を練って熟成させ、棒状にして大豆油や菜種油などの植物油で揚げて作られる、全国でも珍しい「揚げ麩」です。植物油で揚げるためヘルシーな食材です。油麩丼は、油麩をカツ丼のように半熟の卵でとじてご飯にのせた丼物。地元旅館の女将さんが、肉が苦手なお客さんのために思いついたのが始まりです。食べ比べて自分好みの油麩丼を探してみるのも面白いかもネ。



味処 もん
住 登米市登米町
寺池桜小路91
☎ TEL 0220-52-3161
MAP P27 明治村



麵や文佐
住 登米市南方町雷35
☎ TEL 0220-29-7227
MAP P16 C-3



見た目は
フランスパン？
のような油麩。



道の駅米山
レストラン
わいわい
住 登米市米山町
西野字新遠田67
☎ TEL 0220-55-2747
MAP P16 C-3

はっと 押し!



モチモチツルツル食感!

登米市に古くから伝わる郷土料理「はっと」は、小麦粉に水を加え、耳たぶ程度のかたさになるまでよく練り、寝かせて熟成した生地を指で薄く伸ばしながら醤油仕立ての汁で煮込んでいただきます。生地をお湯でゆでてあずきやずんだなどで絡めて食べても美味しいです。出汁や具材は登米地方の中でも地域や家庭によって違いがあり、まさに「おふくろの味」ですね。



2004年から2019年まで行われた「日本一はっとフェスティバル」は、藩政時代から伝わるはっとのPRと地域振興を目的に続けてきました。そろそろ次のステップへと思い、別の形でのPRを考えています。はっとと油麩という登米の小麦文化が、100年先の登米にも受け継いでもらえたらと願っています。



登米地方の中でも地域や家庭によってさまざま。地域の特色が味や具材で表現されたふるさとの味です。

登米市ふるさと名物振興会 二階堂 玲子さん

あぶら ぶ どんぶり 油麩丼 押し!



ヘルシーでジューシー!



「油麩丼の会」は、B級グルメで地域おこしを目指してできた会です。地元の油麩、野菜などを使った油麩丼を広めることで、登米に来て、食べて、知ってもらおう活動をしています。登米地方では、明治時代から油麩があっただけですが、地元の人にしか知られていなかった。もっと観光客の皆様にも食べてもらいたいと思いました。そこで、旅館の女将さんが親子丼の代わりに作った「油麩丼」で町を宣伝しようとひらめました。

そして2008年に町おこしの一環として「油麩丼の会」ができたのです。登米市内では、油麩丼をメニューに入れるお店が増え、今では町の至るところで「油麩丼」のフラッグがたなびいています。

最初は卵とじのものが多かったんですが、B-1グランプリの時にあんかけタイプを作ったら、これが美味しかったんですよ。ぜひお試しください。

油麩丼の会 海老名 康和さん



Character Profile

登米市観光PRキャラクター「はっとん」

登米市に古くから伝わる郷土料理「はっと汁」をモチーフにしたキャラクター。体は、はっと汁できている登米市の地形をしている。腕は郷土食材の油麩、足はネギなど、体のパーツがはっと汁の食材でできている。ちなみにちばしは白鳥さんからの頂き物らしい…。はっとん、今日も頑張るとん。



愛情込めて育てられた安全・安心の自慢の味

登米産仙台牛

登米市は、全国有数の肉用ブランド牛「仙台牛」の産地。宮城県内で生産されている黒毛和種の中で、最高ランクの肉質A5・B5に評価されたものだけが認定され、登米市はその生産量が県内の4割を占めます。確かな経験と豊かな大地が織りなす全国最高峰の味と品質を、ぜひご賞味ください。



仙台牛100%のハンバーグ

リーズナブルに味わってもらうため、モモやランプの赤身にタマネギや生パン粉を混ぜ手ごねしてオープンでふくらと焼くのがポイント。

■四季彩ダイニング心味
住 登米市迫町佐沼字中江五丁目6-2
☎ TEL 0220-23-7731 MAP P15 佐沼

登米産牛釜めし

旨みたっぷりの出汁で炊いたご飯の上に、すき焼き風に味付けした登米産牛をのせて蒸し煮に。柔らかな肉とふくらご飯の相性がぴったり。



■味処小竹
住 登米市迫町佐沼字中江三丁目1-5
☎ TEL 0220-22-3155
☎ 1,500円~

MAP P15 佐沼

登米産仙台牛べごにぎり



融点が低い雌牛のザブトンを使い、すし飯の温かさですぐに溶けてしまうので、握らずにふわりとご飯の上に。甘みがとろける何とも贅沢な逸品。

■割烹若館
住 登米市迫町佐沼字中江五丁目2-8
☎ TEL 0220-22-5283
☎ 1貫 600円

MAP P15 佐沼

風土と技の粋!

登

米

美

味

まだまだあるぞ!
自慢の食材 & 名物料理



日本農業賞大賞を受賞したおいしいお米

環境保全米

市のほぼ中央を迫川、東側を雄大な北上川が貫流している登米市は、肥沃な登米耕土を形成し、県内最大の収穫量を誇る穀倉地帯であり、宮城県「ひとめぼれ」の生産地です。農業や化学肥料の使用をできるだけ減らし、自然との共存を意識した環境保全米の生産に市全体で取り組んでいます。



北上川が生んだ隠れた名品

天然うなぎ

東北一の大河・北上川。かつては大雨が降るたびに暴れ川になっていた北上川の流れて育った天然のウナギは身が厚く、その味は絶品です。

■うなぎの東海亭
住 登米市登米町寺池九日町46
☎ TEL 0220-52-2023

MAP P27 明治村

■うなぎ割烹清川
住 登米市登米町寺池中町66
☎ TEL 0220-52-2516

MAP P27 明治村



To Me To You 自分へ、あなたへ、

登米のお土産



美味しいもの、
工芸品やはっとなの
グッズまで

甘酒

原料となる「ひとめぼれ」の
うまみが最大限に引き出され、
飽きのこないサラッとした
飲み口が特徴です。



はっとなグッズ 登米市観光PRキャラクター「はっとな」の
家庭や職場で毎日使えるグッズ。はっとな
を身近に感じてほしいと!

木工品

津山杉を使った美しい矢羽模
様の家具や、さまざまなオリジ
ナルの木工品。杉の香りで、心
がほっと安らぎます。



はす肌化粧水・ クリーム

伊豆沼に咲くハスの花エキス
と、乳酸発酵甘酒を配合した
基礎化粧品。登米の自然がお
肌を守ります。



登米味噌・醤油

伝統を受け継いで丹精込めて
つくられた風味豊かな逸品です。



あんべいいはっと

付属のスープで茹でるだけ。簡
単に調理できるセットです。季
節の野菜・油麩と一緒に入れ
ると一層おいしくなります。



油麩丼セット

登米市名物の油麩と油
麩丼のたれをセットで販
売。ご家庭で登米の味
を手軽に楽しめます。



醤油 まころん

珍しいしょうゆの香りのまころん。
江戸時代創業の味噌と醤油の老舗
が作るお菓子です。



しいたけ・まいたけ

取れたてをギュッと真空パック。
封を開ければ、取れ立て風味が
味わえます。

澤乃泉

「澤乃泉」は宮城県内での販売を
中心に、地元で愛され続けてきた
地酒です。また、澤乃泉原酒を
ベースに果汁を贅沢に使用した
リキュールも人気。



登米のだしせんべい

米粉を使用してさくっと焼き上げた
おだしの風味が広がるお煎餅です。



人は 登米のだし

わずか数分煮出す
だけ。ティーパック
タイプで簡単、手軽
に使えるプロの味。



麵ざくざく

登米産小麦で作られた麵生地を、手作業で
揚げたちょっと贅沢なおやつ。
麵屋のこだわりが
つまっています。



伊達の純粹赤豚・伊豆沼ハム

柔らかくてジューシー、舌触りの良さが特長の
「伊達の純粹赤豚」。のんびり時間が流れる伊
豆沼のほとりで、生産者の顔が見える豚を
使って作られた「伊豆沼ハム」。

地元産素材を たっぷり使った

登米スイーツ コレクション



精進マフィン

国産オーガニック素材の
マクロビ・ビーガンスイーツ。
看板メニューのマフィンは
基本5種。店内ではランチや
スイーツが楽しめます。

〈精進スイーツ結び〉
TEL 050-3580-8800
MAP P16 C-2

中田



米山産イチゴのタルト

登米市米山町のイチゴをたっぷり使った
タルトは、甘酸っぱさと甘さが口いっぱい
に広がり、自然と笑顔になります。

〈Patisserie SABUN〉 TEL 0220-22-6606
MAP P16 C-2

レアな逸品から人気の スイーツを満喫しよう!



迫

5色だんご

みたらし、あんこ、ごま、
くるみ、ずんだの5色だんごが
定番。季節限定の味も
オススメです。

〈とよまだんご〉
TEL 0220-52-2807
MAP P27 明治村

佐沼名物元祖茶まんじゅう

茶まんじゅうは豊饒の大地の色、故
郷の色を表し、一つ一つ心を込め
て作られています。上質なあんの
優しい甘さをお楽しみください。

〈にしきや菓子店〉
TEL 0220-22-2751
MAP P15 佐沼

豊里



かいてん焼き

あんこ、カスタード、チョコ
クリームの全3種。手のひ
らサイズの大きさが食べやすく、1つ食べた
らもう1つ食べたくなります。

〈てらさわ小進堂〉
TEL 0225-76-4915
MAP P16 C-4

ジェラート

通常はミルクと
ブルーベリーの
2種が食べられます。
季節によりアップルミルクや
チョコレートなどが登場します。

〈伊豆沼農産〉 TEL 0220-28-2986
MAP P15 B-2