七ヶ浜町
観光ガイドブック

shichigahama tour guide book

Seven Beaches
SHICHIGAHAMA

七ヶ浜町へようこそ！

七ヶ浜町は南と東を太平洋、北を松島湾と、三方を海に囲まれた港町。特別名勝「松島」の一角に位置し、松島四大観の一つ「多聞山」をはじめとする美しい景観や、新鮮な海の幸などの美味、東北一の規模を誇る縄文時代の遺跡「大木囲貝塚」といった魅力でいっぱいです。

七つの浜の物語 STORY

町を囲む七つの浜

七つの浜を統合して生まれた「七ヶ浜」。「湊浜」「松ヶ浜」「菖蒲田浜」「花渕浜」「吉田浜」「代ヶ崎浜」「東宮浜」それぞれのエリアは現在も、豊かな歴史と風土、文化、そこにしかない景観、魅力的な個性で訪れた人たちを魅了します。県内最大級の「菖蒲田海水浴場」や、サーフスポット「小豆浜」は観光スポットとして人気を集め、軽井沢や野尻湖と並ぶ「日本三大外国人避暑地」の一つとしても知られています。町内には縄文時代の貝塚をはじめ、この地に暮らす人々が古くから海とともに生活してきたことを示す貴重な遺跡が点在。藩政時代に沿岸、近海が中心だった漁場は大正期から徐々に拡大し昭和30年代後半ごろからは北洋底引き網漁も行われるようになりました。現在は海藻類の養殖も盛んで、特にノリは「皇室献上海苔」として高い評価を得ています。

「うみ・ひと・まち　七ヶ浜」

町のキャッチフレーズは「うみ・ひと・まち　七ヶ浜」。平成22年から「自然との調和により、人間らしく生き、快適で住みやすいまちづくり」を長期総合計画の基本理念に掲げたまちづくりが進められています。

七ヶ浜町観光PRキャラクター
「ぼっけのボーちゃん」
七ヶ浜特産「ぼっけ」をモチーフにした観光PRキャラクター。

contents

01　七つの浜の物語
　STORY 01　湊　浜
　STORY 02　松ヶ浜
　STORY 03　菖蒲田浜
　STORY 04　花渕浜
　STORY 05　吉田浜
　STORY 06　代ヶ崎浜
　STORY 07　東宮浜
11　hama グルメ
15　TOWN MAP
17　七ヶ浜歳時記
19　特選七ヶ浜みやげ
20　町内の宿泊スポット
21　七ヶ浜を楽しむバス散歩

※掲載されている記事やデータは2019年3月現在の情報です。予告なく変更される場合があります。各施設の営業状況や料金などは事前にご確認ください

STORY 01

湊浜

minatohama

町民憩う白い砂浜 七北田川河口の名残

地名の由来として語り継がれるのが「竹の水門(たけのみなと)」の史実です。かつて七北田川が、湊浜から太平洋へと流れ出ていました。その途中、国府・多賀城を通過してしたことから、湊浜は多賀の水門とされ竹の水門と呼ばれていたと推測されています。白い砂浜が広がる湊浜緑地海岸は、この湊浜エリアを象徴するスポットの一つで、町民の憩いの場として親しまれています。

弁天沼

江戸時代、七北田川河口を湊浜から仙台市蒲生に移したことで誕生した河跡湖。岩肌に残るかき殻が、海水が流入していたことを今に伝えます。

昔は河跡湖の中央にあったといわれる弁天堂。1995年に消失し再建されました

写真映えスポット

新仙台火力発電所

湊浜緑地海岸から望む発電所の建物群の景観が人気です。

POWER SPOT
パワースポット

4体の薬師坐像現存

湊浜薬師堂

湊浜、松ヶ浜、菖蒲田浜の鎮守として信仰を集めてきました。本尊は洞窟内に掘られた7体の薬師坐像。現存する4体は赤色などの顔料が残っていることから、彩色が施されていたと推測されます。

日本武尊が身を清めたとされる冷鉱泉

STORY 02

松ヶ浜

matsugahama

歌に詠まれる美しさ 伊達政宗も魅了

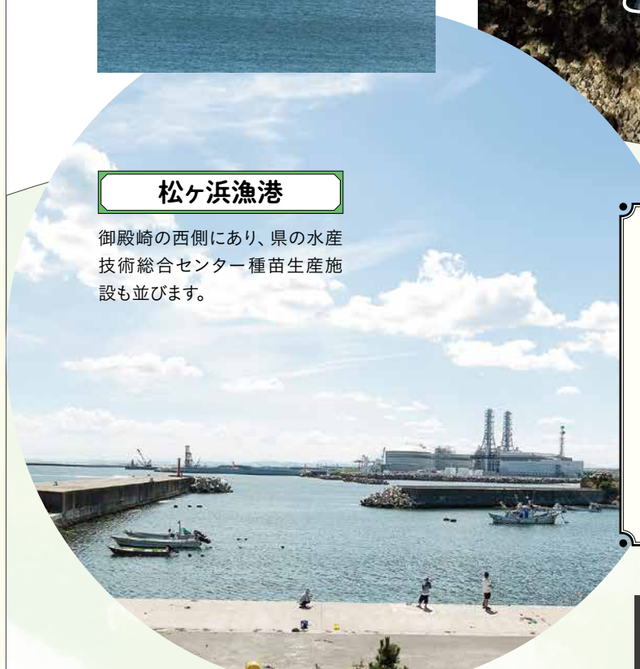
平安時代、この地域の総称だった「松ヶ浦島」が地名の由来といわれています。松ヶ浦島はその美しさから多くの歌人を魅了し、「枕草子」や「続古今和歌集」では歌の題材として登場しています。藩政時代には伊達政宗が最も眺めの良かった「鴻ヶ崎(こうがさき)」に仮館を建築。そのことからいつしか「御殿崎」と呼ばれるようになり、今でもその地名が残されています。

写真映えスポット

御殿崎の岩礁

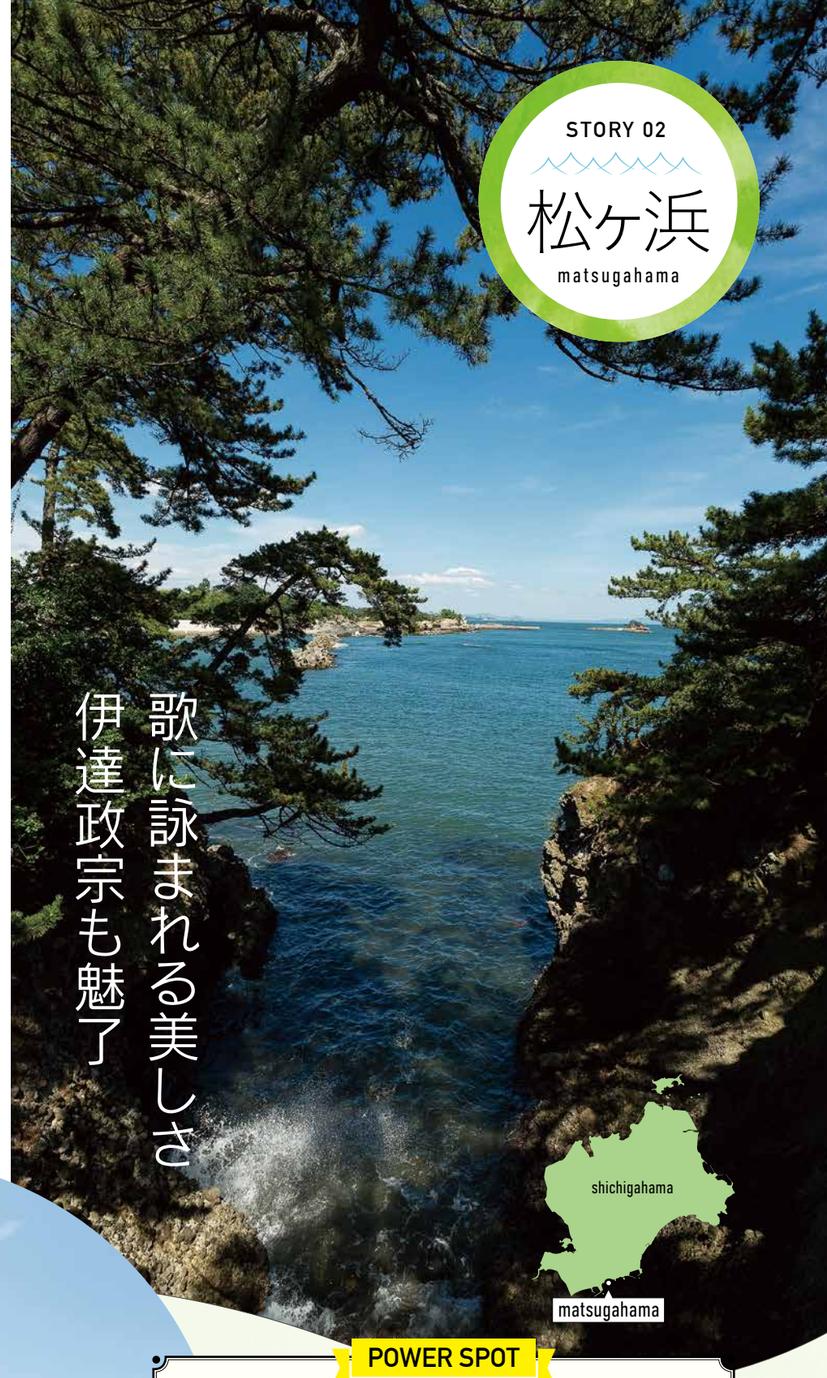
豪快に白波が立ちます。奥に鴻ヶ崎が浮かびます。

船も見えるよ



松ヶ浜漁港

御殿崎の西側にあり、県の水産技術総合センター種苗生産施設も並びます。



POWER SPOT
パワースポット

航海安全の女神祭る

荒崎稲荷社

御殿崎の突端に位置し、中国から九州地方に伝わったとされる航海安全の守護神・媽祖(まそ)が祭られています。祠の中には、木の板に天妃像と二人の女官が描かれた墨絵が大切に残されています。

STORY 03

菖蒲田浜
shobutahama

陸海空のレジャー満喫 自然豊かな海沿いエリア

かぜのおかパラグライダー

菖蒲田海水浴場の砂浜を離発着して、パラグライダーの遊覧飛行体験に挑戦。海や町を見下ろしながらの空中散歩は気分爽快です。二人乗りで初心者でも安心。

問 tel. 090-8255-9187

潮風浴び海辺を散策

【菖蒲田海水浴場】

菖蒲田海水浴場には東日本大震災後に防潮堤が建設されました。防潮堤の上を散策することもでき、海水浴のオフシーズンでも美しい海を一望できます。

Wi-Fi

阿川沼

大蛇の伝説がある東西275m、南北825m、周囲1942mの湖沼。季節や時間帯でさまざまな景観を見せ、冬はハクチョウの飛来地としても有名です。

菖蒲田・小豆浜（P7参照）でサーフィン

SURF SHOP MATTY'S SURF
サーフショップ マティーズサーフ

レンタル、ボードロッカーなどのサービスを行っているサーフショップ。初心者向けのサーフィンスクールも開講しています。

七ヶ浜町花渕浜字金色4-3
営 9:00〜17:00（5〜10月は19:00まで）
休 臨時休あり
tel. 022-357-1333

OSTRICH SURF
オーストリッチサーフ

サーフィン用品の販売や修理、レンタルの他、レベルに合わせたサーフィンスクールを実施。温水シャワーも備えています。

七ヶ浜町花渕浜字金色6-1
営 9:00〜17:00
休 臨時休あり
tel. 022-357-7237

写真映えスポット

ハマギク

町花のハマギクは10〜11月に開花。町内各地の花壇が白いかれんな花で埋め尽くされます。

昭和の菖蒲田海水浴場

菖蒲田海水浴場が開設された1888年当時、海水浴は「うみみつあみ」と呼ばれ、病気療養などが目的でした。海水浴場近くの保養施設「大東館」には宮沢賢治が親戚を見舞いに訪れたという記録が残ります。

POWER SPOT
パワースポット

家内安全の守り神
諏訪神社

阿川沼の近くに鎮座し、創建は不明。参道にはのぼりが掲げられ、家内安全や海上の安全、大漁、豊作、無業息災などにご利益があるとされる地区の守り神です。ご祭神の健御名方富命（たけみなかたみこと）は相撲の始まりに関係している神で、境内では奉納相撲が執り行われたこともあります。秋の例大祭では氏子を中心にみこしを担ぎ、地区を練り歩きます。

小豆浜から眺望崎までの湾曲した砂浜で、夏はその一部を海水浴場として開設しています。1888（明治21）年に東北で初めて、全国で3番目に開設された歴史のある海水浴場としても知られています。東日本大震災の影響で海水浴場は一時休業していましたが、2016年に一部がプレオープン。その翌年にフルオープンを果たしました。海水浴シーズンはさまざまな海の家もオープンし、シャワーの貸し出しもしています。近くにはログハウスのおしゃれなカフェレストラン「ART CAFE BAR SEA SAW（シーソー）」などもあり、イベントも開催され、幅広い世代でにぎわいます。

STORY 04

花渕浜

hanabuchihama

外国人も愛する港 風光明媚な観光地

写真映えスポット

七ヶ浜国際村

施設内にある、水に満ちた幻想的なアンフィシアター。フォトジェニックな写真が狙えると、全国から撮影に訪れます。

小豆浜（あずき）

県内で有数のサーフスポット。夏はもちろん、オフシーズンもサーフィンを楽しむ人でにぎわいます。近隣にはサーフショップが充実。

花渕灯台

白亜の外壁が目を引くロマンチックな灯台。1964年に点灯され、暗礁が多いこの海域を照らしています。

POWER SPOT
パワースポット

アニメでも有名

鼻節神社

今から2400年ほど前に建立されました。平安時代に作られ、全国の神社を紹介する「延喜式神名帳」にもその名を連ねる由緒正しい神社でありながら、アニメ「かんなぎ」ゆかりの地としても有名で、世代を問わず多くの人が参拝に訪れます。

町内でも漁業が盛んな地域で、外洋ヨットの停泊地となっている小浜港は釣りスポットとしても有名です。1年を通じてサーファーが集まる小豆浜をはじめ、アニメの聖地として有名な「鼻節神社」や新しくオープンした宿泊施設などもあり、観光客から人気を集めています。2016年にオープンした「うみの駅 七のや」は海の幸の販売コーナーやアンテナショップ、食堂などを併設しています。観光交流センター前の多目的広場は、朝市「七の市」(P17に関連記事)の会場にもなっています。

眺洋台は太平洋を望む絶好のビュースポット。日差しを受けて輝く昼間の海も、月の光を反射する静かな夜の海も美しく、思わず写真に収めたくなる景観です。他にも桜の名所「君ヶ岡公園」や太平洋に島々が浮かぶ景色が見られる岬「波多崎（はたさき）」など、カメラを向けたくなるスポットが点在しています。

STORY 05

吉田浜

yoshidahama

屈指のビュースポット カメラを向けたくなる景色

写真映えスポット

波多崎（はたさき）

太平洋から打ち寄せる波が岸壁で跳ね、白波を起こす様子は迫力満点。岬からの展望は松島四大観にも負けない美観です。

君ヶ岡公園

約400本のソメイヨシノが咲き誇る春は、花見客でにぎわう桜の名所。四季桜は春だけでなく秋や冬も花を咲かせ、訪れる人の目を楽しませてくれます。園内の展望台からは牡鹿半島や松島湾を見渡せます(P18に関連記事)。

四つの岬があったことから、かつては「四ヶ崎」と呼ばれていました。後に「嶼ヶ崎」と書き改められ、やがて現在の「代ヶ崎浜」になったと言われています。景勝地として知られるのが、八ヶ森の一角にある「多聞山」。中腹にある「毘沙門堂」裏手に広がる景色は松島四大観の一つ“偉観”と称され、馬放島（まはなしじま）や地蔵島、松島湾内の島々が日本庭園の庭石を思わせる美しさです。

STORY 06

代ヶ崎浜

yogasakihama

多風明媚な景勝地 多聞山の偉観

多聞山には無料駐車場や散策路、ベンチなどがある展望広場が整備されています。散策路を進むと「深山権現（しんざんごんげん）」や展望台があります（P18に関連記事）。

仙台火力発電所・仙台太陽光発電所

環境にやさしい天然ガスを使用した最新鋭の火力発電所です（平日のみ見学可・要予約）。建物は名勝松島の景観に調和したデザインが特徴です。

問 東北電力株式会社
仙台火力発電所・仙台太陽光発電所
tel. 022-357-2121

POWER SPOT
パワースポット

地域見守る毘沙門天

毘沙門堂

多聞山の地名の由来は、現存する「毘沙門堂」。本尊に毘沙門天像（多聞天像）を安置しています。33年に一度開帳され、次は2029年の予定です。毎年12月13日に行われているのが「毘沙門様のお歳とり」。参拝者に湯豆腐を振る舞うことから「湯豆腐まつり」とも呼ばれ、この湯豆腐を食べた翌年は風邪をひかないと言われます。

STORY 07

東宮浜

toguhama

「歴史資料館」が隣接 国指定史跡の貝塚

東宮神社

POWER SPOT
パワースポット

修験者を祀る小さなお堂

笠岩堂（かさいわどう）

出羽三山の修験者2人を祀っています。風邪除けを願う人たちの信仰を集め、地域では旧暦2月8日の縁日に配られる祈祷符を家の入り口に逆さまに貼るのが習わしです。

資料館来館記念に可愛いスタンプをどうぞ

大木囲貝塚の発掘調査では土器、石器の他、魚や動物の骨、貝殻が多く見つかっています。特にここから出土した縄文土器は「大木式土器（だいぎしきどき）」と呼ばれ、七ヶ浜町歴史資料館で13種を常設展示しています。

問／七ヶ浜町歴史資料館
tel. 022-365-5567

地名は塩竈市にある鹽竈神社の末社「東宮神社」にちなんでいます。松島湾を代表する縄文時代前・中期の集落跡「大木囲貝塚（だいぎがこいかいづか）」は国指定史跡。遺跡公園として開放され、春は桜、秋は紅葉といった四季折々の景観が楽しめます（P18に関連記事）。貝塚に隣接する「七ヶ浜町歴史資料館」では、大木囲貝塚の出土資料をはじめ町内で見つかった考古資料、漁具や農機具など民俗資料を多数収蔵・展示しています。

Seven Beaches
SHICHIGAHAMA

hama グルメ

shichigahama gourmet

海に囲まれた町ならではの食材を使った
心と食欲を満たす“hamaグルメ”をご紹介!

hama gourmet

七ヶ浜うみの駅・松島湾海鮮市場 七のや

すしや海鮮総菜、浜焼き食べ放題が人気のフードコート。食堂で味噌汁とご飯(酢飯)、水産物コーナーで好みの刺し身を購入し自分でのせて作る「MY 鮮丼」が好評です。平日は入場料300円で、BBQも可能。持ち込んだ魚も三枚おろしや焼き魚に調理してもらえるので、釣りの後の立ち寄りもお薦め。物販コーナーとジェラートショップを併設しています。

メニュー
- 七のや海鮮丼 1890円(税込)
- 浜上天丼(週末限定) 1350円(税込)
- 浜ラーメン 800円(税込)

など

七ヶ浜町花渕浜字舘下75-41　tel. 022-253-6932
営 10:00〜18:00　休 臨時休あり　※営業時間はフードコート・浜焼きは異なります。
https://www.shichinoresort.com
駐車場／有　予約／可　車椅子での入場／可　Wi-Fi無線LAN／可

hama gourmet

菜菜(ななカフェ) cafe＊キリカブ

夫婦で営むカフェ。奥さんの手作りで、玄米と野菜を中心としたランチメニューが人気です。看板メニューはたっぷりの玄米ご飯と味噌汁、和え物や炒め物などの小鉢8種ほどがセットになった定食「まくろびごはん」(写真・税込1000円、前日まで要予約)。夜は4日前までの予約制で、浦霞を提供する日本酒バーとして営業しています。

メニュー
- 菜菜ごはんプレート[要予約] 700円(税込)
- 一汁一菜膳 500円(税込)
- 海苔うどん 500円(税込)

など

七ヶ浜町吉田浜字台27-9　tel. 022-357-2370
営 11:30〜21:00
休 月曜(祝日の場合は営業、翌火曜休み)
駐車場／有　予約／要※一部メニュー　外国語対応／可(英語)　Wi-Fi無線LAN／可

hama gourmet

和食家(タダ) TADA(しゅしゅんさい) 酒旬菜

近海の魚介類を使った料理が充実し、地元客も多く訪れる和食店。昼限定「Bランチ」(税別1000円)はミックスフライや豚の角煮、茶碗蒸しなどを、かわいらしい籠盛りで提供しています。夜は多彩なお酒が進む、刺し身や焼き魚など一品料理が豊富です。カウンター席やテーブル、小上がりがあり、一人でもグループでもゆったりできます。

メニュー
- お造り盛り合わせ 1500円(税別)から
- 穴子天ぷら 630円(税別)
- 牛すじ煮 650円(税別)

など

七ヶ浜町汐見台1-1-5 汐見台ショッピングプラザ内　tel. 022-357-3366
営 昼 平日11:30〜13:30／夜17:00〜フードLO22:00、ドリンクLO22:30
休 木曜
駐車場／有　予約／可　車椅子での入場／可

hama gourmet

寿司喜(すしよし)

47年続く老舗寿司店。宮城県産の魚介類を使った握りやちらし寿司などが楽しめます。時季によっては七ヶ浜町産のウニやアワビといった旬の海の幸を味わえることも。お薦めは「中」と「上」の間で、おいしくリーズナブルな「中上にぎり寿司」(写真・税込1720円)。マグロの中トロやウニなど6貫と巻き寿司を1本分盛り合わせます。

メニュー
- 中上ちらし寿司 1720円(税込)
- 上にぎり寿司 2160円(税込)
- ネギトロ巻 1600円(税込)

など

七ヶ浜町境山2-10-34　tel. 022-364-4866
営 11:00〜21:00
休 火曜
駐車場／有　予約／可

hama gourmet

寿司 居酒屋 岳(き)ぜん寿司

魚が泳ぐ水槽が目を引く和食店。魚介類をふんだんに使った料理が充実しています。昼は主役の魚料理に、小鉢や漬物などが付く「日替わりランチ」(写真・税込700円)が人気。写真はカレイの唐揚げで、表面はかりっと香ばしく、中はふっくらとしています。夜はお酒を飲みながら、お造りやにぎり寿司などをゆったりと味わえます。

メニュー
- 寿司ランチ(ちらし寿司)[昼限定] 700円(税込)
- 上にぎり 1500円(税別)
- 刺身盛合せ 1500円(税別)から

など

七ヶ浜町汐見台2-4-6　tel. 022-357-7882
営 11:00〜14:00／17:00〜22:00
休 月曜
駐車場／有　予約／可　車椅子での入場／可(スロープはないがスタッフによる介助手伝い可)

hama gourmet

四季の彩り処 ほのか

仲買人の主人が目利きした新鮮な魚介を生かした料理が味わえます。昼はその日お薦めの魚を主役に十数品を盛り込んだ「和風ランチ」(税込1500円)を提供。写真は脂ののったナメタカレイの煮付け、町特産のボッケを使った汁物、骨まで食べられるハゼの佃煮などで、デザートのプリンも手作りです。昼夜とも3名以上で予約して来店を。

メニュー
- 和風ランチ 1500円(税込)
- 我流会席 3500円(税込)
- お弁当 500円(税込)から

七ヶ浜町東宮浜字小畑5　tel. 022-367-0159
営 昼12:00〜14:00／夜17:30〜20:00
休 無休　※漁の状況により予約をお受けできない場合があります
駐車場／有　予約／可

hama gourmet

食事処 吉野

家庭的な味わいの和食が自慢。メニューは日替わりの「ランチ」(写真・税込1500円から)で、天ぷら、刺し身、炊き込みご飯、和え物などが登場します。旬の海の幸を中心に、地場産食材を使ったボリュームたっぷりの料理が、地元の人にも愛されています。コーヒーとデザート付き。完全予約制で、予算に応じた料理も対応可能。

メニュー
- 弁当 1500円(税込)から
- オードブル 3000円(税込)から
- 刺し身盛り合わせ 3000円(税込)から

※いずれもテイクアウトで販売、町内に限り配達可

七ヶ浜町代ヶ崎浜字西21-29　tel. 022-357-3803
営 11:30〜14:00
休 無休
駐車場／有　予約／可

hama gourmet Art Cafe Bar SEA SAW（アート カフェ バー シー ソー）

菖蒲田浜の目の前にあるログハウスのカフェレストラン。ワタリガニのうま味を10時間かけて凝縮した名物のパスタ（写真）をはじめ、海苔、ルバーブといった地場食材をたっぷり盛り込んだ栄養士考案の料理、フレンチトーストなどのデザートが好評です。個室やバーベキュー施設、温水シャワー施設を備え、夏は海水浴客でにぎわいます。

メニュー
- 七ヶ浜産ワタリガニのトマトクリームパスタ 1250円（税込）
- 七ヶ浜産海苔を使ったパスタ（季節によって変更あり） 900〜980円（税込）
- 蔵王のたまごオムライス トマトと海苔のWソースかけ 1100円（税込） など

※価格は変動する場合があります

七ヶ浜町菖蒲田浜字長砂20-8　tel. 022-355-9119
営 昼11:00〜16:00（LO15:30）／夜 土・日曜、祝日18:00〜22:00（LO21:30）
休 木曜　https://www.seasaw.me
駐車場／有　予約／可　外国語対応／可（英語、対応できない場合もある）　車椅子での入場／可　Wi-Fi無線LAN／可

hama gourmet とんかつとハンバーグ はらから亭

名取市に本店を構える洋食店「HACHI（ハチ）」が監修し、「はらから福祉会」が運営する障害者が働くレストラン。看板メニューは「厳選特厚ロースかつ定食」（写真・税別1300円）。一頭買いした宮城県産銘柄豚「志波姫ポーク」を使ったロースかつは、さくさくの衣と軟らかく甘味のある肉が格別です。はらから七福茶、健康ビネガードリンクはご自由に。

メニュー
- 自家製あら挽きハンバーグ定食 1250円（税別）
- 海の幸フライの盛り合わせ 1250円（税別）
- はらから亭のトマトカレー 900円（税別） など

七ヶ浜町遠山5-6-40　tel. 022-395-9477
営 11:30〜15:00（LO14:30）
休 月・火曜　http://www.harakara.jp
駐車場／有　予約／可　車椅子での入場／可（車椅子用トイレあり）

hama gourmet 浜しんラーメン

高台にあり、店内から海を眺めながら食事できます。お薦めは「野菜らーめん」（写真・税込650円）。鶏がらでだしを取った塩ベースのスープはあっさりとした味わいで、炒めた野菜をたっぷりとトッピングしています。「半チャンらーめん」（税込700円）などセットメニューも充実。吉田浜、花渕浜、代ケ崎浜のエリア限定で出前（2品から配達）も対応します。

メニュー
- ねぎらーめん 600円（税込）
- 味噌らーめん 550円（税込）
- らーめん 450円（税込） など

七ヶ浜町吉田浜字前塚67-1　tel. 022-357-5958
営 11:00〜14:30／16:00〜18:00（最終配達は17:50まで）
休 木曜
駐車場／有

hama gourmet Café La Luna（カフェ ラ ルナ）

大きな窓から太平洋と水に浮かぶ野外劇場を望むカフェレストラン。趣向を凝らしたランチやラテアートの技が光るカフェメニューが自慢です。地元のほうれん草や老舗の味噌などを盛り込んだ四季折々の手作りデザートも多彩。冬はレモネード、夏は本格かき氷といった自家製シロップを生かしたメニューも人気を集めています。

メニュー
- こだわり生パスタのラルナセット 1280円（税込）
- 香ばしチキンステーキセット 1380円（税込）
- 特製オムカレーセット 1280円（税込） など

七ヶ浜町花渕浜字大山1-1 七ケ浜国際村内　tel. 022-357-6991
営 11:00〜LO19:30（ランチはなくなり次第終了）
休 火曜　※イベントによる変更あり
駐車場／有　予約／可　車椅子での入場／可

hama gourmet 七ヶ浜珈琲店 由由（ゆうゆう）

住宅街にある隠れ家的なカフェ。自宅のような雰囲気で、ゆっくり過ごす客が多いそうです。店内には、女性店主が集めたアンティークの家具や食器が並びます。注文を受けてからいれるコーヒー（税込400円）は、弘前市から仕入れた中深いり。5種ほどあるケーキと味わう「ケーキセット」（写真・税込680円）がお薦めです。

メニュー
- パスタセット 880円（税込）
- 紅茶 400円（税込）
- 水出しアイスコーヒー［6〜9月限定］ 450円（税込） など

七ヶ浜町松ヶ浜字謡37-11　tel. 022-357-4558
営 10:00〜17:00
休 日・月・火曜、祝日
駐車場／有　予約／可

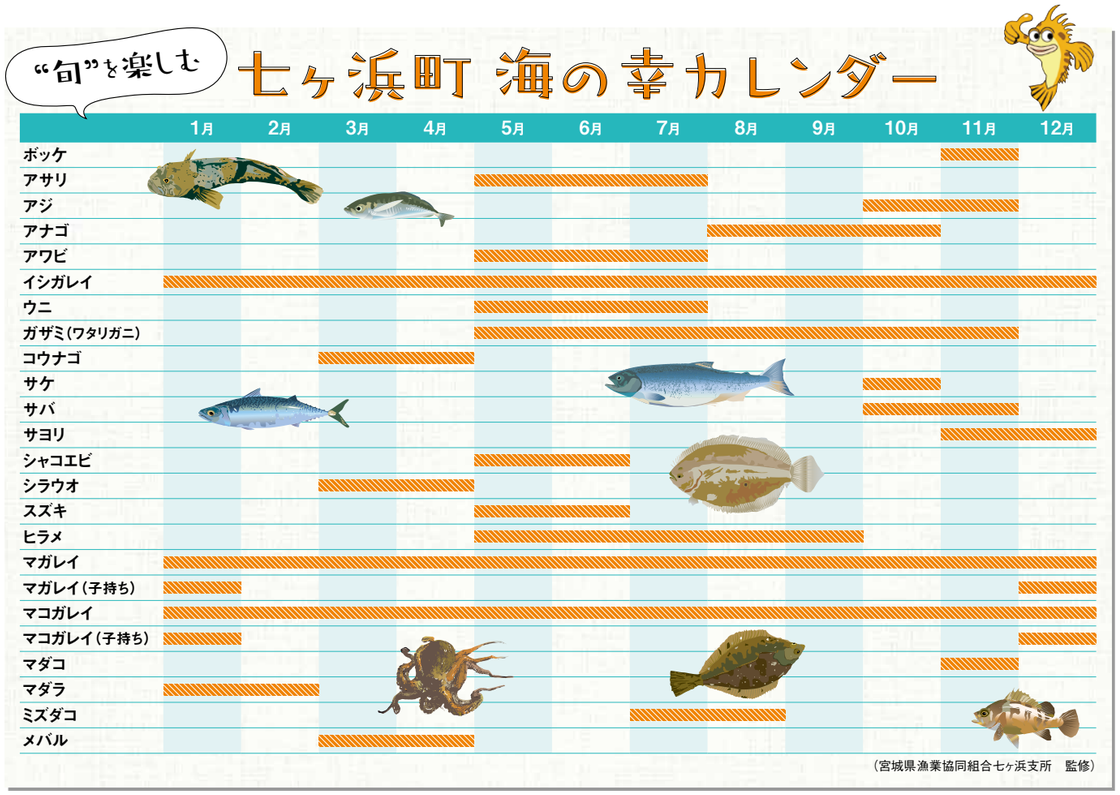
hama gourmet ファストフードテイクアウト かぼちゃ

自宅のリビングを開放して軽食を提供しています。人気は太めの麺を使った「ナポリタン」（写真右・税込400円）。家庭的なケチャップ味で、どこか懐かしさを感じます。「焼きそば」（写真左上・税込300円）や「イカげそあげ」（写真左下・税込400円）など、全品持ち帰りOK。天気がいい日は屋外のテーブルで味わっては。地元の子どもから年配者までリピーターが多いです。

メニュー
- とり唐揚げ 300円（税込）
- ソフトクリーム 230円（税込）
- コーヒーフロート 350円（税込） など

七ヶ浜町菖蒲田浜字中田6-44　tel. 090-4882-1173
営 10:00〜17:00（冬期は16:30まで）
休 水曜、臨時休あり
駐車場／有　予約／可　車椅子での入場／可（車椅子用トイレあり）

“旬”を楽しむ 七ヶ浜町 海の幸カレンダー



（宮城県漁業協同組合七ヶ浜支所　監修）

Seven Beaches
SHICHIGAHAMA

TOWN MAP

タウンマップ

七ヶ浜町へ
ようこそ!

七ヶ浜町中央公民館
(生涯学習センター)

図書センターや研修室、武道館、軽運動場、陶芸館、学習室といった学び・生涯学習活動施設が充実。1階の町民交流室やキッズルームはどなたでも利用できます。

七ヶ浜町吉田浜字野山5-9
開 9:00～21:30(図書センターは17:00まで)
休 月曜(月曜が祝日の場合はその翌日)、12月28日～1月4日
tel. 022-357-3302

屋内運動場(すぱーくセヶ浜)

ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、フットサルなど多目的に使用できる屋内運動場です。

七ヶ浜町吉田浜
字野山5-9
利用申込・問
特定非営利活動法人
アクアゆめクラブ
tel. 022-357-7920

テニスコート・フットサルコート

全天候型砂入り人工芝のテニスコート・フットサル兼用のコート。ナイター施設や、隣接地に多目的トイレも完備。

七ヶ浜町吉田浜字野山1-2
利用申込・問
特定非営利活動法人
アクアゆめクラブ
tel. 022-357-7920

七ヶ浜町役場

七ヶ浜町東宮浜字丑谷辺5-1
tel. 022-357-2111

野球場

子どもから大人まで、練習はもちろん各種大会にも利用できる本格的な野球場。ナイター設備も備えます。

宮城郡七ヶ浜町吉田浜字野山1-2
利用申込・問
特定非営利活動法人アクアゆめクラブ
tel. 022-357-7920

七ヶ浜町野外活動センター
(2019年5月リニューアルオープン)

パターゴルフコース、スケートボード場、健康遊具広場、きずな公園など敷地内の施設を無料でどなたでも利用できます。※パターゴルフの道具や、遊具などは持参となります。

七ヶ浜町吉田浜字野山5-9
開 9:00～17:00(12月～3月までは16:00まで)
休 月曜(月曜が祝日の場合はその翌日)、12月28日～1月4日
tel. 022-357-3302

武道館

床と畳の半面ずつ用意され、主に柔道・剣道・空手・少林寺拳法・合気道・銃剣道で使用できます。

七ヶ浜町吉田浜字野山5-9
利用申込・問 特定非営利活動法人アクアゆめクラブ
tel. 022-357-7920

七ヶ浜サッカースタジアム

1998年にオープン。2017年にフィールドを人工芝に改修しJFA公認を取得しました。本部室やロッカールームなどを完備、国体やインターハイなどの大会にも使われています。

七ヶ浜町吉田浜字野山5-9
利用申込・問 特定非営利活動法人アクアゆめクラブ
tel. 022-357-7920

第2 スポーツ広場

野外多目的グラウンドです。少年用サッカー、ソフトボール、グランドゴルフなど多目的にご利用になれます。

七ヶ浜町吉田浜字野山
利用申込・問 特定非営利活動法人アクアゆめクラブ
tel. 022-357-7920

七ヶ浜町観光交流センター

「シチノリゾート」などの観光施設が並ぶ多目的広場に2018年11月にオープン。観光に役立つパンフレットや情報がそろいます。ヨットの帆をモチーフにした白い屋根が目印です。

七ヶ浜町花渕浜字舘下
宮城県漁業協同組合七ヶ浜支所前
開 9:00～17:00
休 年末年始
tel. 022-766-8205

七ヶ浜健康スポーツセンター「アクアリーナ」

アリーナ、バーデ、トレーニングルーム、フィットネススタジオなどを完備した「心の健康」と「体の健康」をコンセプトにした施設です。

七ヶ浜町吉田浜字野山5-1
利用申込・問
tel. 022-357-7890

第1 スポーツ広場

ナイター設備を完備している野外多目的グラウンドです。サッカー、ソフトボール、グラウンド・ゴルフなど多目的に利用できます。

七ヶ浜町吉田浜字野山
利用申込・問 特定非営利活動法人アクアゆめクラブ
tel. 022-357-7920

町民プール

屋内の温水プールです。25メートル8コースの一般プールと、幼児用プールがあります。

七ヶ浜町吉田浜字野山5-9
利用申込・問
特定非営利活動法人アクアゆめクラブ
tel. 022-357-7920

キャンプ場

自然に囲まれたキャンプ場。管理棟の他に炊事場や「くど(野外炉)」、営火場が整備されています。
利用は4～11月で、テントサイト1張り1泊310円とリーズナブル。

七ヶ浜町吉田浜字野山5-9
利用申込・問 特定非営利活動法人アクアゆめクラブ
tel. 022-357-7920

Seven Beaches
SHICHIGAHAMA

七ヶ浜歳時記

出店
●ニューロトランス&かんなぎ町内会 ●キタヤ餅店 ●萬芳州・かぼちゃ
●佐藤魚店 ●よってがいん花渕 ●みお七ヶ浜
●宮城県漁業協同組合七ヶ浜支所 ●七ヶ浜野菜倶楽部 ●あさひ園

1～12月毎月最終日曜（12月は異なる）

七の市

会場 花渕浜多目的広場

月末の日曜に開催される朝市。七ヶ浜町産魚介類や野菜、漬物などの加工品を販売します。地元飲食店も出店し、1月はワカメ、2月はメカブ、3月はシラウオなど、季節ごとの七ヶ浜グルメが味わえます。月替わりの鍋料理も人気が高く、11月は地元で親しまれている「ボッケ鍋」が登場します。ビンゴ大会や景品が当たるくじ引きなどのイベントも行われます。

旧暦3月17日

吉田神社御祭礼

会場 吉田神社及び吉田浜地区

町の指定無形民俗文化財である「吉田浜獅子舞」が吉田神社の祭礼に合わせ、保存会のメンバーによって奉納されます。吉田浜地区の家々も巡り、大漁祈願や家内安全などを祈願。吉田浜獅子舞は地域のイベントでも披露されます。

5月3日～5日

七ヶ浜国際村インターナショナルデイズ

会場 七ヶ浜国際村

1994年から、ほぼ毎年開催されている国際交流イベント。毎年1つの国や地域を取り上げ、ステージやワークショップ、郷土料理のブースなどで食や文化、芸能、歴史といった幅広い魅力を紹介。これまでにテーマ国として取り上げてきた国や地域は18に上ります。

7月下旬

復興花火

会場 菖蒲田海水浴場

東日本大震災からの復興を願い、海水浴シーズンに開催。例年2500発の花火が、菖蒲田海水浴場の上空に打ち上げられます。

7月

みやぎ国際トライアスロン 仙台ベイ七ヶ浜大会

会場 スリーエム湊浜海浜緑地周辺

海と山の自然豊かな七ヶ浜町の起伏に富んだコースで毎年、全国から集まった選手たちが競い合います。

12月上旬～25日

クリスマスイルミネーション

会場 七ヶ浜国際村

太平洋を一望できる高台にある文化施設がイルミネーションやクリスマスツリーで飾られ、ロマンチックな雰囲気に包まれます。

11月中旬

産業まつり

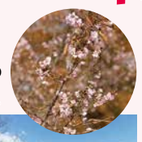
会場 花渕浜多目的広場

「食」をテーマに七ヶ浜の旬の味覚が大集合。宮城名物も並びます。ステージでは太鼓演奏などが繰り広げられます。

＼花見は七ヶ浜町で！／ 桜スポット

君ヶ岡公園

品種改良されたソメイヨシノの見頃は淡いピンクで彩られます。



多聞山

松島湾を見下ろす高台の芝生広場に桜が植樹されています。

大木囲貝塚遺跡公園（だいぎがこい）

ヤマザクラやカスミザクラなど200本以上が咲く様は圧巻です。

焼海苔（黒パッケージ）
七ヶ浜産寒流一番摘みのりを100%使用。ぱりぱりの食感と美しい色艶、豊かな風味が抜群。口溶けよく香り高い自慢の逸品です。11月ごろから冬季限定の「新のり」も登場します。

あわび塩
七ヶ浜産の天然アワビを肝まで粉末加工し、煮汁と七ヶ浜の海水と一緒に製塩しました。磯の香りが天ぷら、豆腐に合います。

焼海苔　親潮一番
七ヶ浜町産の寒流一番摘み乾のりの中から、特に上等級の乾のりを厳選して仕上げた最高級の逸品です。

あわび海苔佃煮
七ヶ浜で採れた高級アワビの肝と、七ヶ浜産生ノリを組み合わせたリッチな海苔佃煮。パッケージに鼻節神社をモチーフにしたオリジナルキャラクターをあしらっています。

あわび姿煮シリーズ
七ヶ浜産の天然あわびを丸ごと1個贅沢に使用。醤油、みりんで薄味に煮付けた「七ヶ浜のあわび伝説」、中華あんかけの「七ヶ浜の杜王あわび」、家庭でバターなど好みの味付けで楽しめる水煮「七ヶ浜の黄金あわび」の3種類。
※「七の市」などイベント会場でのみ販売

海苔チップス
七ヶ浜産乾海苔を100%使用。「塩味（ゴマ油）」「塩味（オリーブ油）」「とうがらし味（ゴマ油）」「ガーリックレッドペッパー味」「わさび味」の5種類があり、生ビールにぴったり。
※中央記載場所の他、「七ヶ浜うみの駅・松島湾海鮮市場 七のや」（七ヶ浜町花渕浜字舘下）、「みお七ヶ浜」（七ヶ浜町遠山）で販売

特選
七ヶ浜みやげ

七ヶ浜町内で生産・製造・加工された
農林水産物・工芸品など七ヶ浜町の地域資源を生かした
地場産品を「ブランド七ヶ浜」として認定しています。
土産やギフトに七ヶ浜ならではの名品はいかが？

宮城県漁業協同組合七ヶ浜支所
七ヶ浜町花渕浜字舘下75-11
tel. 022-349-6222

よってがいん花渕
tel. 090-6854-3229

一般社団法人ニューロトランス
tel. 070-5099-7337

瀬戸源市
tel. 022-362-8549

Seven beach manna（セブン ビーチ マナ）
tel. 090-2970-7113

味付け海苔
ご飯に合う醤油味の味付け海苔。厚めで香り高く、子どものおやつやビールのつまみにも喜ばれています。

天然シーグラスのアクセサリー
数十年かけて少しずつ海の波に洗われながら自然に磨かれ、七ヶ浜町の砂浜にたどり着いた「シーグラス」に純金の金箔とプラチナ箔を施したオンリーワンのアクセサリー。
※「SHICHI NO CAFE&PIZZA」（七ヶ浜町花渕浜字舘下）などで販売

家庭手巻き　すしのり
生産者が丹精込めて育てた逸品。厚みと黒々とした艶があり、おにぎりにも海苔巻きにもぴったり。まとめ焼きせず、風味を保つため、少量ずつ焼き上げて豊かな風味を実現しています。
※「七の市」などイベント会場でのみ販売。いずれも花渕浜で水揚げした商品です。組み合わせてご贈答用に対応します。

塩蔵わかめ
採れたてを浜で加工し新鮮な味わいのまま楽しめるようにしています。肉厚で豊かな香りと食感が絶妙。流水でさっと洗って、そのままどうぞ。

シャキッシャキッ茎わかめ
その名の通り歯ごたえと磯の香りが自慢です。ピクルスや佃煮、煮物などあらゆる料理で楽しめます。

ぼっけのボーちゃんピンバッジ
2006年に誕生した「ボーちゃん」をデザインしたピンバッジ。ボーちゃんは「のり、ウニ、アワビ、アサリが好物」という七ヶ浜町観光キャラクターです。

七ヶ浜町観光協会／七ヶ浜町観光交流センター
七ヶ浜町花渕浜字舘下　tel. 022-766-8205
※役場、七ヶ浜国際村でも販売しております。

ぼっけのボーちゃん焼き
（P22に関連記事）

味噌
七ヶ浜産大豆を使用した味噌。無添加で安全安心。
※「七の市」、「ヤマザワ汐見台店」、「たなばたけ高砂店・多賀城店」で販売しています。

Seven Beaches SHICHIGAHAMA

町内の宿泊スポット

旅館 麻屋（あさや）
stay spot

手入れの行き届いた日本庭園が自慢の宿。大浴場では、その美しい眺めを楽しみながら湯浴みが楽しめます。観光やビジネスでの宿泊はもちろん、宴会や法要、学生の合宿など幅広く利用されています。料理長はさまざまな料理コンテストの入賞経験者。海の幸をはじめ、地元食材をふんだんに使った料理は絶品です。

駐車場／有
車椅子／可
Wi-Fi無線LAN／有

七ヶ浜町松ヶ浜字西原47-2
tel. 022-357-3520
休　無休
料金　素泊まり1名1泊朝食付き5076円（税・サービス料込み）から
http://asaya-ryokan.com

民宿みうら
stay spot

黄色い外観が目印の宿です。客室は和室26室。優しい女将さんが切り盛りしていて、温かな雰囲気の中、ゆったりとくつろげます。別棟の食堂で提供するのは、新鮮な魚や地元食材を使った昔ながらの家庭料理。性別や年代に応じて献立を変え、お客さま一人一人に合わせたおもてなしが好評です。食事会や宴会プランも用意。

駐車場／有
車椅子／可
Wi-Fi無線LAN／有

七ヶ浜町松ヶ浜字西沢田56-1
tel. 022-357-4552
料金　素泊まり1名3500円（税別）から

http://www.shichigahama.miyagi-fsci.or.jp/syuku/syuku_miura.html

ビジネス旅館 やまに荘
stay spot

約15の和室があるビジネス旅館。菖蒲田海水浴場まで車で約5分の立地で、夏はレジャー客、リピーターにも愛されています。共用の浴場、洗濯機と物干し場を備え、長期の利用も歓迎しています。長期滞在や団体での宿泊の場合は料金の相談に応じてくれます。電話で予約を。

駐車場／有
Wi-Fi無線LAN／有

七ヶ浜町東宮浜字東兼田3-1
tel. 022-364-0104
休　年末年始（応相談）
料金　1泊2食付5000円（税・サービス料込み）から ※電話で応相談
https://yamani.eyado.net

佐藤旅館
stay spot

アットホームな雰囲気の中、手頃な料金で宿泊できる宿。景勝地「多聞山」近くにあり、観光に便利です。ビジネスで長期滞在する人も多く、素泊まりの他、朝食と夕食付きプランもあります。客室は和室で最大8名まで宿泊可。電話で予約を。酒店を併設し煙草、カップラーメンなど食料品、歯ブラシといったアメニティグッズも販売しています。

駐車場／有

七ヶ浜町代ケ崎浜字立花63
tel. 022-357-2614
料金　素泊まり1名3780円（税・サービス料込み）から

菜菜cafe（ななカフェ）＊キリカブ
stay spot

潮風が香る高台に立つログハウスで、ゆったりと過ごせる民泊施設。1階で昼は玄米メインの体に優しい料理を提供するカフェ、夜は予約制の日本酒バーを営業。2階が宿泊スペースとなっています。素泊まりのみですが、1階で食事も楽しめます。最大4名まで宿泊可。電話かWEBサイトで予約を。

駐車場／有
外国語対応／可（英語）
Wi-Fi無線LAN／有

七ヶ浜町吉田浜字台27-9
tel. 022-357-2370
休　月曜（祝日の場合は営業、翌火曜休み）
料金　素泊まり1名4000円（税・サービス料込み）から
https://www.nanacafe-kirikabu.info

SHICHI NO HOTEL（シチノホテル）
stay spot

2017年12月にオープンした「SHICHI NO RESORT」内のコンドミニアムホテル。ベッドのみの洋室、キッチン付きの和洋室といった多様な客室と調理具、食器などを用意。素泊まりスタイルで、同じ敷地に建つピザが自慢のカフェや、海産物の直売店などを利用し食事や自炊を楽しみながら、プライベートな時間を過ごせます。

駐車場／有
車椅子／可
Wi-Fi無線LAN／有

七ヶ浜町花渕浜字舘下75-65
tel. 022-349-7001
休　臨時休あり
料金　素泊まり1名5000円（税・サービス料込み）から
https://www.shichinoresort.com

舟倉薫アナウンサーがガイド

七ヶ浜を楽しむバス散歩

公共交通で七ヶ浜町の旅を楽しむなら、七ヶ浜町民バス「ぐるりんこ」が便利。JR仙石線の本塩釜・多賀城各駅から各スポットに接続し、車がなくても町内を巡ることができます。

profile 舟倉　薫 さん

NHK仙台放送局「てれまさむね」キャスターを務め、2017年4月からフリーアナウンサーに。宮城県を拠点にラジオパーソナリティ、TVリポーター、ナレーションなどで活動中。

start

JR本塩釜駅から七ヶ浜町民バス「ぐるりんこ」乗車

花渕停留所 下車

01 SHICHI NO CAFE & PIZZA

目の前に広がる松島湾から昇る朝日を見ながらモーニング

パンケーキやピザで知られるカフェの隠れた人気メニューが、バタートーストを中心とする「モーニング」。大きな窓の向こうに広がる松島湾の景観美を楽しみながら、旬の野菜や果物をたっぷり盛り込んだプレート料理やコーヒーが味わえます。

七ヶ浜町花渕浜字舘下75-65　tel. 022-349-7001
営 7:00〜20:00（モーニングは10:30まで）
休 臨時休あり
※朝・夜予約可、昼は予約不可、車椅子の利用可
https://www.shichinoresort.com/shichi-no-cafe-pizza

約2分

約2分

宮城県漁業協同組合七ヶ浜支所

事務所の一角で平日限定のおすそ分け

事務所の一角を平日限定で開放し、鮮度抜群の旬の魚介や特産のノリなどを特別価格で販売。毎月第3水曜14:30〜15:30の「漁協の夕市」にはさらにお得な特売品がそろいます。

七ヶ浜町花渕浜字舘下75-11
tel. 022-349-6222
営 8:30〜17:00
休 土・日曜、祝日、年末年始

02

約1分

七ヶ浜町観光交流センター

町内の観光情報を網羅 旅の相談もどうぞ

Wi-Fi

七ヶ浜町を観光するなら、まず訪ねたい案内施設。各スポットの最寄りの停留所や、バスの発着時間なども相談できます。水槽やタッチプールで七ヶ浜周辺の海の生き物も紹介しています。

七ヶ浜町花渕浜字舘下　tel. 022-766-8205
開 9:00〜17:00　休 年末年始

03

花渕停留所 乗車

アクアリーナ停留所 下車

05

七ヶ浜健康スポーツセンターアクアリーナ

水着で楽しむ12種類のお風呂

寝湯や打たせ湯、かぶり湯など12種類のお風呂とサウナ、フィットネスプールを備えた「バーデ」は水着を着て利用する男女兼用の入浴施設。全国でも珍しい海水のお風呂で、海水浴（うみみつあび）も体験できます。

七ヶ浜町吉田浜字野山5-1　tel. 022-357-7890
営 10:00〜21:30（最終チェックイン21:00）※12月〜3月は20:30まで（最終チェックイン20:00）
休 月曜（月曜が祝日の場合翌火曜）、12月28日〜1月4日

約5分

06

きずなハウス

キャラクターをかたどったご当地おやつ

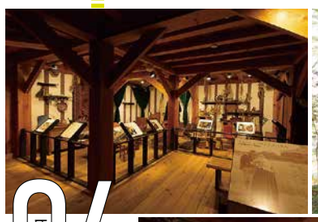
駄菓子やコーヒー、オリジナルグッズなどを販売するコミュニティースペースの名物が、観光PRキャラクターをかたどった「ぽっけのボーちゃん焼き」。味は粒あん、クリーム、ハムチーズ、チョコレートの4種類があります。

七ヶ浜町吉田浜字野山5-9 生涯学習センター敷地内　tel. 090-9020-5887
営 平日11:00〜18:00、土・日曜・祝日10:00〜17:00
休 月曜（祝日の場合営業、翌火曜休み）、臨時休あり ※予約可

君ケ岡公園停留所 乗車

君ケ岡公園では太平洋から蔵王連峰までを望む展望とともに、春はもちろん冬も咲く四季桜が楽しめます。

約10分



04

七ヶ浜国際村停留所 下車

七ヶ浜国際村プリマスハウス

アメリカ開拓史ミュージアム

米国発祥の地でもある姉妹都市・プリマス町との縁を伝えるユニークな展示施設。英国から渡った開拓者たちが乗船していたメイフラワー号の模型をはじめ、さまざまな資料と共に入植当時の生活を紹介しています。外国人避暑地「高山国際村」をはじめ七ヶ浜町の国際交流の歴史も学べます。入場無料。

七ヶ浜町花渕浜字大山1-1　tel. 022-357-5931
開 9:00〜12:00、13:00〜17:00　休 火曜、年末年始

生涯学習センター停留所 乗車

立花停留所 下車

約10分

07

多聞山

展望台から望む美しい夕景

松島湾の島々を一望できる景勝地「四大観」の一つ、多聞山へ。歴史ある神社などに立ち寄りながら散策できます。展望台からの眺めは格別です。

立花停留所 乗車

goal

JR多賀城駅

access
アクセス

Seven Beaches
SHICHIGAHAMA

JR仙台駅から一般道経由
車で約35分

東北自動車道泉ICから
車で約40分

仙台国際空港から東部道路経由
車で約40分

JR仙石線「多賀城駅」から
- 七ヶ浜町民バスぐるりんこで約30分
- ユーアイバス多賀城東部線汐見台団地行きで約30分
- ミヤコーバス汐見台団地線菖蒲田行きで約30分
- 車で約15分

JR仙石線「本塩釜駅」から
- 七ヶ浜町民バスぐるりんこで約30分
- 車で約20分

鉄道とバス

- 仙台国際空港 ➡ 仙台空港アクセス線 ➡ 仙台駅 ➡ JR仙石線 ➡ 多賀城駅 ➡ ➡ 七ヶ浜町

車

- 仙台東部道路仙台東インターIC ➡ 県道23号仙台塩釜線（通称産業道路）多賀城・塩釜方面 ➡ 七ヶ浜町（約25分）
- 東北自動車道仙台南IC ➡ 仙台若林JCT ➡ 仙台港北IC ➡ 国道45号 ➡ 七ヶ浜町（約20分）

交通機関

- 七ヶ浜町民バスぐるりんこ
  七ヶ浜町政策課　tel. 022-357-2117
  株式会社ジャパン交通　tel. 022-366-2511
- ユーアイバス・ミヤコーバス
  株式会社ミヤコーバス塩釜営業所　tel. 022-365-5161
- 株式会社富士タクシー　tel. 022-365-5188

協力・問い合わせ／七ヶ浜町観光協会
発　行／ 七ヶ浜町産業課水産商工係　tel. 022-357-7443（平日8:30～17:15）
〒985-8577 宮城県宮城郡七ヶ浜町東宮浜字丑谷辺5-1
FAX022-357-5744　https://www.shichigahama.com