

①ホープツーリズム+会津エリア(比重＝1:1)【2泊3日】※バス利用

宮城・山形

日程	行程	宿泊先
1日目	13:30～17:10 18:00 各所＝＝＝＝(常磐道)＝＝＝＝浪江IC＝＝＝＝国道6号＝＝＝＝東日本大震災・原子力災害伝承館及び周辺＝＝＝＝Jヴィレッジ(泊) 貸切バス利用 ～一部、帰還困難区域通行～ ※昼食は車中弁当又は各地域の会議室で弁当 東日本大震災・原子力災害伝承館及び周辺のスケジュール 13:30～13:50 ガイダンス(バス車内)【20分】 14:00～17:00 ※3班に分かれてローテーション ・館内見学【60分】 ・対話(住民:語り部 又は 地域づくり:まちづくり会社)【40分】 ・フィールドワーク【60分】 宿泊施設到着後のオプションプログラム ■希望に応じたオプション(以下から選択が可能) ①アウトプット(振り返り)【60分～】 ②【防災・減災】避難所運営シミュレーション教材「さすけなぶる」【90分】 ③【原発・廃炉】東京電力社員との対話【60分】 ④【その他の分野】HMとの対話【60分】	楢葉町
2日目	「1」と「2」は ニーズに応じて いずれかを選択 【1 クラス別選択学習】※1～2クラスに分かれて実施 8:30 9:20～12:00 Jヴィレッジ＝＝＝＝震災・原発事故の被災地域での選択学習(昼食を含む)＝＝＝＝浪江IC＝＝＝＝(常磐道)＝＝＝＝ 貸切バス利用 ○「分野(テーマ)」又は「自治体」に分かれて実施[施設見学・対話・フィールドワーク] ※分野例:地域づくり、農林水産、医療・福祉、原発・廃炉、エネルギー、環境回復、新産業など ※自治体:避難指示解除の時期により復興の現状・課題が異なる地域を学ぶ ※各所までの移動時間が短い場合は、アウトプット(振り返り)も実施可 ＝＝＝＝(磐越道)＝＝＝＝ ※休憩:阿武隈高原SA 【2 全クラス共通学習】 8:20 8:50～12:20 Jヴィレッジ＝＝＝＝富岡町/富岡町文化交流センター学びの森(昼食を含む)＝＝＝＝広野IC＝＝＝＝(常磐道)＝＝＝＝ 貸切バス利用 9:00～10:30 【防災・減災】避難所運営シミュレーション教材「さすけなぶる」 10:40～11:20 アウトプット(振り返り) 11:30～12:10 昼食(弁当) 14:40 17:10～17:20 ＝＝＝＝(磐越道)＝＝＝＝猪苗代磐梯高原IC＝＝＝＝＝＝＝＝SDGs探究・自然環境学習(裏磐梯エリア)＝＝＝＝＝＝＝＝裏磐梯エリア(泊) ①15:15～17:05 富良野自然塾裏磐梯校:五感を使い地球の歴史を学ぶ ②15:05～17:15 五色沼自然探勝路散策:豊かな自然に触れ、自然との共生を考える ③15:05～17:05 磐梯山噴火記念館:磐梯山の噴火や火山活動から防災・減災を考える 18:00～18:30 ロハス食育環境プログラム ※宿泊施設限定	裏磐梯
3日目	8:10 8:50～10:10 10:30 10:40～11:50 12:00～13:00 裏磐梯エリア＝＝＝＝会津若松市/會津藩校日新館＝＝＝＝鶴ヶ城会館・・・鶴ヶ城・・・鶴ヶ城会館(昼食)＝＝＝＝会津若松IC＝＝＝＝ 貸切バス利用 戊辰戦争と会津藩の精神から 現代や未来に繋がる視点を探究する 15:40 ＝＝＝＝(磐越道・東北道)＝＝＝＝仙台宮城IC＝＝＝＝仙台駅 ※休憩:国見SA 15:50 ＝＝＝＝(磐越道・東北道・東北中央道)＝＝＝＝山形上山IC＝＝＝＝山形駅 ※休憩:安達太良SA	

日程	行 程	宿泊先
1日目	一部、帰還困難区域通行 13:30～17:10 18:00 各所＝＝＝＝(常磐道)＝＝＝＝浪江IC＝＝＝＝国道6号＝＝＝＝東日本大震災・原子力災害伝承館及び周辺＝＝＝＝Jヴィレッジ(泊) 貸切バス利用 ※昼食は車中弁当又は各地域の会議室で弁当 東日本大震災・原子力災害伝承館及び周辺のスケジュール 13:30～13:50 ガイダンス(バス車内)【20分】 14:00～17:00 ※3班に分かれてローテーション ・館内見学【60分】 ・対話(住民:語り部 又は 地域づくり:まちづくり会社)【40分】 ・フィールドワーク【60分】 宿泊施設到着後のオプションプログラム ■希望に応じたオプション(以下から選択が可能) ①アウトプット(振り返り)【60分～】 ②【防災・減災】避難所運営シミュレーション教材「さすけなぶる」【90分】 ③【原発・廃炉】東京電力社員との対話【60分】 ④【その他の分野】HMとの対話【60分】	桧葉町
2日目	「1」と「2」は ニーズに応じて いずれかを選択 【1 クラス別選択学習】※1～2クラスに分かれて実施 8:30 9:20～12:00 Jヴィレッジ＝＝＝＝震災・原発事故の被災地域での選択学習(昼食を含む)＝＝＝＝浪江IC＝＝＝＝(常磐道)＝＝＝＝ 貸切バス利用 ○「分野(テーマ)」又は「自治体」に分かれて実施[施設見学・対話・フィールドワーク] ※分野例:地域づくり、農林水産、医療・福祉、原発・廃炉、エネルギー、環境回復、新産業など ※自治体:避難指示解除の時期により復興の現状・課題が異なる地域を学ぶ ※各所までの移動時間が短い場合は、アウトプット(振り返り)も実施可 【2 全クラス共通学習】 8:20 8:50～12:20 Jヴィレッジ＝＝＝＝富岡町/富岡町文化交流センター学びの森(昼食を含む)＝＝＝＝広野IC＝＝＝＝(常磐道)＝＝＝＝ 貸切バス利用 9:00～10:30 【防災・減災】避難所運営シミュレーション教材「さすけなぶる」 10:40～11:20 アウトプット(振り返り) 11:30～12:10 昼食(弁当) 14:40 17:10～17:20 ＝＝＝＝(磐越道)＝＝＝＝猪苗代磐梯高原IC＝＝＝＝＝＝＝＝SDGs探究・自然環境学習(裏磐梯エリア)＝＝＝＝＝＝＝＝裏磐梯エリア(泊) ①15:15～17:05 富良野自然塾裏磐梯校:五感を使い地球の歴史を学ぶ ②15:05～17:15 五色沼自然探勝路散策:豊かな自然に触れ、自然との共生を考える ③15:05～17:05 磐梯山噴火記念館:磐梯山の噴火や火山活動から防災・減災を考える 18:00～18:30 ロハス食育環境プログラム ※宿泊施設限定 ＝＝＝＝(磐越道)＝ ※休憩:阿武隈高原SA	裏磐梯
3日目	8:10 8:50～10:10 10:30 10:40～11:50 12:00～13:00 裏磐梯エリア＝＝＝＝会津若松市/會津藩校日新館＝＝＝＝鶴ヶ城会館・・鶴ヶ城・・鶴ヶ城会館(昼食)＝＝＝＝会津若松IC＝＝＝＝(磐越道・東北道)＝＝＝＝ 貸切バス利用 戊辰戦争と会津藩の精神から 現代や未来に繋がる視点を探究する 14:30/14:59 やまびこ 16:54 郡山IC＝＝＝＝郡山駅＝＝＝＝盛岡駅 14:30/14:59 やまびこ 15:37/15:54 はやぶさ 17:29 ＝＝＝＝郡山駅＝＝＝＝仙台駅＝＝＝＝新青森駅 14:30/14:59 やまびこ 15:37/15:54 こまち 18:12 ＝＝＝＝郡山駅＝＝＝＝仙台駅＝＝＝＝秋田駅	

③ホープツーリズム+会津エリア(比重＝1:2)【2泊3日】※バス利用

宮城・山形

日 程	行 程	宿泊先
1日目	13:30～17:10 各所＝＝＝＝（常磐道）＝＝＝＝浪江IC＝＝＝＝国道6号＝＝＝＝東日本大震災・原子力災害伝承館及び周辺＝＝＝＝常磐富岡IC＝＝＝＝ 貸切バス利用 ～一部、帰還困難区域通行～ ※昼食は車中弁当又は各地域の会議室で弁当 18:20 ＝（常磐道）＝いわき湯本IC＝スパリゾートハワイアンズ（泊） 東日本大震災・原子力災害伝承館及び周辺のスケジュール 13:30～13:50 ガイダンス(バス車内)【20分】 14:00～17:00 ※3班に分かれてローテーション ・館内見学【60分】 ・対話(住民:語り部 又は 地域づくり:まちづくり会社)【40分】 ・フィールドワーク【60分】 宿泊施設到着後のオプションプログラム ■希望に応じたオプション (以下から選択が可能) ①アウトプット(振り返り)【60分～】 ②【防災・減災】スパリゾートハワイアンズ 「防災学習プログラム」【60分】	いわき湯本
2日目	8:30 スパリゾートハワイアンズ＝＝＝＝＝いわき湯本IC＝＝＝＝＝（常磐道・磐越道）＝＝＝＝＝会津エリア各IC＝＝＝＝＝ 貸切バス利用 17:00～17:10 ＝クラス別選択学習(会津エリア)＝＝＝＝＝会津若松市内（泊） ※次ページ参照	会津若松市
3日目	8:30 会津若松市内＝＝＝＝＝会津若松市/會津藩校日新館＝＝＝＝＝猪苗代町/野口英世記念館＝＝＝＝＝猪苗代町内（昼食）＝＝＝＝＝ 貸切バス利用 9:00～10:20 戊辰戦争と会津藩の精神から 現代や未来に繋がる視点を探究する 10:40～12:00 12:10～13:30 15:50 ＝＝＝＝＝猪苗代磐梯高原IC＝＝＝＝＝（磐越道・東北道）＝＝＝＝＝仙台宮城IC＝＝＝＝＝ 仙台駅 ※休憩：国見SA 16:00 ＝＝＝＝＝猪苗代磐梯高原IC＝＝＝＝＝（磐越道・東北道・東北中央道）＝＝＝＝＝山形上山IC＝＝＝＝＝ 山形駅 ※休憩：安達太良SA	

日程	行 程				宿泊先
2日目	8:30 スパリゾートハワイアンズ ===== クラス別選択学習(会津エリア) =====				
	①自然環境学習 磐梯山噴火から自然の「脅威」と「恵み」の二面性を体感。防災だけでなく、持続可能な自然と人間の共生を考える	10:30～11:50 ==猪苗代磐梯高原IC== 磐梯山噴火記念館 ==北塩原村（昼食）== 五色沼散策 == カヤック体験 == ■防災講話 ■施設見学 ■ガイド付き 17:10 ==会津若松市（泊）			
	②歴史学習 歴史の転換点となった戊辰戦争。「賊軍」と呼ばれてもなお、武士としての「正義」を守り、挑んだ会津藩の精神から、現代や未来に繋がる視点を探究する	10:40 10:50～12:00 12:10～ 16:40 ==会津若松IC== 鶴ヶ城会館・・・鶴ヶ城・・・会津若松市内班別研修・・・鶴ヶ城会館（集合） ■昼食 ■七日町通り散策・飯盛山など ■赤べこ絵付け体験など 17:00 ==会津若松市（泊）			
	③職業体験 年間80万人もの来客実績のある観光地の魅力を知り、自分の地域の観光活性化について考える	11:10～16:10 17:00 ==会津若松IC=====大内宿=====会津若松市（泊） ■江戸時代の宿場を今に残す大内宿の見学と職業体験 ■昼食			
	④農業体験 農村の成り立ち、暮らしぶりに触れ、農家との交流を通して、自然と食の関係性、持続可能な農業について考える	10:40～16:20 17:00 ==磐梯河東IC=====喜多方市（農業体験）=====会津若松市（泊） ■開校式 ■各農家で農業体験(昼食) ■閉校式			
	⑤産業学習 醸造業が盛んな喜多方市の「蔵文化」を通し、地域の成り立ちや暮らしの知恵を学ぶ	10:50～11:50 11:55 12:10～16:00 ==会津若松IC== 喜多方蔵の里 ==西四ツ谷観光駐車場・・・喜多方市内班別自主研修== ■バス駐車場 ■昼食 ■喜多方ラーメン館 ■蒔絵体験 ■大和川酒造北方風土館 ■遊印づくり体験 ■せんべい炭火焼き体験など 17:00 ==会津若松市（泊）			
	⑥再生可能エネルギー学習 県内エネルギー需要の100%相当量を再生可能エネルギーで生み出すことを目標としている福島県から自然を活かした発電と持続可能なエネルギーについて考える	11:10～12:10 12:15～13:10 13:50～14:40 ==会津坂下IC== 奥会津水力館みお里・・・道の駅奥会津かねやま（昼食）== 柳津西山地熱発電所PR館= 15:10～16:30 17:10 ==つきみが丘町民センター ■赤べこ絵付け体験又はあわまんじゅう作り == 会津若松市（泊）			
会津若松市					

④ホープツーリズム+会津エリア(比重＝1:2)【2泊3日】※新幹線利用

岩手・青森・秋田

日 程	行 程	宿泊先
1日目	13:30～17:10 各所＝＝＝＝（常磐道）＝＝＝＝浪江IC＝＝＝＝国道6号＝＝＝＝東日本大震災・原子力災害伝承館及び周辺＝＝＝＝常磐富岡IC＝＝＝＝ 貸切バス利用 ～一部、帰還困難区域通行～ ※昼食は車中弁当又は各地域の会議室で弁当 18:20 ＝（常磐道）＝＝＝＝いわき湯本IC＝＝＝＝スパリゾートハワイアンズ（泊） 東日本大震災・原子力災害伝承館及び周辺のスケジュール 13:30～13:50 ガイダンス(バス車内)【20分】 14:00～17:00 ※3班に分かれてローテーション ・館内見学【60分】 ・対話(住民:語り部 又は 地域づくり:まちづくり会社)【40分】 ・フィールドワーク【60分】 宿泊施設到着後のオプションプログラム ■希望に応じたオプション (以下から選択が可能) ①アウトプット(振り返り)【60分～】 ②【防災・減災】スパリゾートハワイアンズ 「防災学習プログラム」【60分】	いわき湯本
2日目	8:30 スパリゾートハワイアンズ＝＝＝＝＝いわき湯本IC＝＝＝＝（常磐道・磐越道）＝＝＝＝＝会津エリア各IC＝＝＝＝＝ 貸切バス利用 17:00～17:10 ＝＝＝＝＝クラス別選択学習(会津エリア)＝＝＝＝＝会津若松市内（泊） ※次ページ参照	会津若松市
3日目	8:30 会津若松市内＝＝＝＝＝会津若松市/會津藩校日新館＝＝＝＝＝猪苗代町/野口英世記念館＝＝＝＝＝猪苗代町内（昼食）＝＝＝＝＝ 貸切バス利用 9:00～10:20 戊辰戦争と会津藩の精神から 現代や未来に繋がる視点を探究する 10:40～12:00 12:10～13:30 ＝＝＝＝＝猪苗代磐梯高原IC＝＝＝＝＝郡山IC＝＝＝＝＝ 14:30/14:59 やまびこ 16:54 盛岡駅 14:30/14:59 やまびこ 15:37/15:54 はやぶさ 17:29 新青森駅 14:30/14:59 やまびこ 15:37/15:54 こまち 18:12 秋田駅	

日程	行 程				宿泊先
2日目	8:30 スパリゾートハワイアンズ ===== クラス別選択学習(会津エリア) =====				
	①自然環境学習 磐梯山噴火から自然の「脅威」と「恵み」の二面性を体感。防災だけでなく、持続可能な自然と人間の共生を考える	10:30～11:50 == 猪苗代磐梯高原IC == 11:55～12:55 13:00～14:30 14:40～16:00 == 磐梯山噴火記念館 == 北塩原村（昼食） == 五色沼散策 == == カヤック体験 == ■防災講話 ■施設見学 ■ガイド付き			
	②歴史学習 歴史の転換点となった戊辰戦争。「賊軍」と呼ばれてもなお、武士としての「正義」を守り、挑んだ会津藩の精神から、現代や未来に繋がる視点を探究する	10:40 10:50～12:00 12:10～ 16:40 == 会津若松IC == == 鶴ヶ城会館・・・鶴ヶ城・・・会津若松市内班別研修・・・鶴ヶ城会館（集合） ■昼食 ■七日町通り散策・飯盛山など ■赤べこ絵付け体験など			
	③職業体験 年間80万人もの来客実績のある観光地の魅力を知り、自分の地域の観光活性化について考える	11:10～16:10 17:00 == 会津若松IC == == 大内宿 == == 会津若松市（泊） ■江戸時代の宿場を今に残す大内宿の見学と職業体験 ■昼食			
	④農業体験 農村の成り立ち、暮らしぶりに触れ、農家との交流を通して、自然と食の関係性、持続可能な農業について考える	10:40～16:20 17:00 == 磐梯河東IC == == 喜多方市（農業体験） == == 会津若松市（泊） ■開校式 ■各農家で農業体験(昼食) ■閉校式			
	⑤産業学習 醸造業が盛んな喜多方市の「蔵文化」を通し、地域の成り立ちや暮らしの知恵を学ぶ	10:50～11:50 11:55 12:10～16:00 == 会津若松IC == == 喜多方蔵の里 == == 西四ツ谷観光駐車場・・・喜多方市内班別自主研修 == ■バス駐車場 ■昼食 ■喜多方ラーメン館 ■蒔絵体験 ■大和川酒造北方風土館 ■遊印づくり体験 ■せんべい炭火焼き体験など			
	⑥再生可能エネルギー学習 県内エネルギー需要の100%相当量を再生可能エネルギーで生み出すことを目標としている福島県から自然を活かした発電と持続可能なエネルギーについて考える	11:10～12:10 12:15～13:10 13:50～14:40 == 会津坂下IC == 奥会津水力館みお里・・・道の駅奥会津かねやま（昼食） == 柳津西山地熱発電所PR館 == 15:10～16:30 17:10 == つきみが丘町民センター == ■赤べこ絵付け体験又はあわまんじゅう作り == 会津若松市（泊）			
会津若松市					

⑤ホープツーリズム+いわきエリア(比重＝2:1)【2泊3日】※バス利用

宮城・山形

日程	行程	宿泊先
1日目	13:30～17:10 各所＝＝＝＝(常磐道)＝＝＝＝浪江IC＝＝＝＝国道6号＝＝＝＝東日本大震災・原子力災害伝承館及び周辺＝＝＝＝Jヴィレッジ(泊) 貸切バス利用 ～一部、帰還困難区域通行～ ※昼食は車中弁当又は各地域の会議室で弁当 東日本大震災・原子力災害伝承館及び周辺のスケジュール 13:30～13:50 ガイダンス(バス車内)【20分】 14:00～17:00 ※3班に分かれてローテーション ・館内見学【60分】 ・対話(住民:語り部 又は 地域づくり:まちづくり会社)【40分】 ・フィールドワーク【60分】 宿泊施設到着後のオプションプログラム ■希望に応じたオプション(以下から選択が可能) ①アウトプット(振り返り)【60分～】 ②【防災・減災】避難所運営シミュレーション教材「さすけなぶる」【90分】 ③【原発・廃炉】東京電力社員との対話【60分】 ④【その他の分野】HMとの対話【60分】	檜葉町
2日目	「1」と「2」はニーズに応じていずれかを選択 【1 クラス別選択学習→まとめのワークショップ】※1～2クラスに分かれて実施 8:30 9:20～13:20 14:00～16:20 Jヴィレッジ＝＝＝＝震災・原発事故の被災地域での選択学習(昼食を含む)＝＝＝＝浪江町／浪江町地域スポーツセンター＝＝＝＝ 貸切バス利用 ○「分野(テーマ)」又は「自治体」に分かれて実施[施設見学・対話・フィールドワーク] ※分野例:地域づくり、農林水産、医療・福祉、原発・廃炉、エネルギー、環境回復、新産業など ※自治体:避難指示解除の時期により復興の現状・課題が異なる地域を学ぶ 14:10～16:10 選択学習の共有 まとめのワークショップ ＝＝＝＝ 【2 全クラス共通学習→まとめのワークショップ】 8:30 9:20～15:50 Jヴィレッジ＝＝＝＝＝広野IC(常磐道) 浪江IC＝＝＝＝＝浪江町／浪江町地域スポーツセンター＝＝＝＝＝ 貸切バス利用 09:30～11:00 【防災・減災】避難所運営シミュレーション教材「さすけなぶる」 11:10～12:10 【地域づくり】まちづくり会社との対話 12:20～13:00 昼食(弁当) 13:10～15:40 まとめ のワークショップ 17:00～17:30 ＝＝＝＝＝浪江IC＝＝＝＝＝(常磐道)＝＝＝＝＝いわき湯本IC＝＝＝＝＝スパリゾートハワイアンズ(泊) ■フラダンスショーの見学	いわき湯本
3日目	8:30 9:00～10:50 11:00～12:30 スパリゾートハワイアンズ＝＝＝＝＝環境水族館アクアマリンふくしま＝＝＝＝＝いわき・ら・ら・ミュウ(昼食)＝＝＝＝＝ 15:40 ＝＝＝＝＝いわき四倉IC＝＝＝＝＝(常磐道・仙台南部道)＝＝＝＝＝長町IC＝＝＝＝＝仙台駅 ※休憩:南相馬鹿島SA 16:10 ＝＝＝＝＝いわき湯本IC＝＝＝＝＝(常磐道・東北道・東北中央道)＝＝＝＝＝山形上山IC＝＝＝＝＝山形駅 ※休憩:阿武隈高原SA、南陽PA	

⑥ホープツーリズム+いわきエリア(比重=2:1)【2泊3日】※新幹線利用

岩手・青森・秋田

日程	行程	宿泊先
1日目	13:30～17:10 各所====(常磐道)====浪江IC====国道6号====東日本大震災・原子力災害伝承館及び周辺====Jヴィレッジ(泊) 貸切バス利用 ～一部、帰還困難区域通行～ ※昼食は車中弁当又は各地域の会議室で弁当 東日本大震災・原子力災害伝承館及び周辺のスケジュール 13:30～13:50 ガイダンス(バス車内)【20分】 14:00～17:00 ※3班に分かれてローテーション ・館内見学【60分】 ・対話(住民:語り部 又は 地域づくり:まちづくり会社)【40分】 ・フィールドワーク【60分】 宿泊施設到着後のオプションプログラム ■希望に応じたオプション(以下から選択が可能) ①アウトプット(振り返り)【60分～】 ②【防災・減災】避難所運営シミュレーション教材「さすけなぶる」【90分】 ③【原発・廃炉】東京電力社員との対話【60分】 ④【その他の分野】HMとの対話【60分】	檜葉町
2日目	【1 クラス別選択学習→まとめのワークショップ】※1～2クラスに分かれて実施 8:30 9:20～13:20 Jヴィレッジ====震災・原発事故の被災地域での選択学習(昼食を含む)====浪江町／浪江町地域スポーツセンター==== 貸切バス利用 「1」と「2」はニーズに応じていずれかを選択 ○「分野(テーマ)」又は「自治体」に分かれて実施[施設見学・対話・フィールドワーク] ※分野例:地域づくり、農林水産、医療・福祉、原発・廃炉、エネルギー、環境回復、新産業など ※自治体:避難指示解除の時期により復興の現状・課題が異なる地域を学ぶ 14:00～16:20 14:10～16:10 選択学習の共有 まとめのワークショップ 【2 全クラス共通学習→まとめのワークショップ】 8:30 9:20～15:50 Jヴィレッジ====広野IC(常磐道)浪江IC====浪江町／浪江町地域スポーツセンター==== 貸切バス利用 09:30～11:00 【防災・減災】避難所運営シミュレーション教材「さすけなぶる」 11:10～12:10 【地域づくり】まちづくり会社との対話 12:20～13:00 昼食(弁当) 13:10～15:40 まとめ のワークショップ 17:00～17:30 ====浪江IC====(常磐道)====いわき湯本IC====スパリゾートハワイアンズ(泊) ■フラダンスショーの見学	いわき湯本
3日目	8:30 9:00～10:50 11:00～12:30 スパリゾートハワイアンズ====環境水族館アクアマリンふくしま====いわき・ら・ら・ミュウ(昼食)====いわき湯本IC==== ====(常磐道・東北道)====郡山IC====郡山駅 14:30／14:59 やまびこ 16:54 盛岡駅 14:30／14:59 やまびこ 15:37／15:54 はやぶさ 17:29 郡山駅 仙台駅 新青森駅 14:30／14:59 やまびこ 15:37／15:54 こまち 18:12 郡山駅 仙台駅 秋田駅	