

◇ 八幡平市

- ☆ピネムの森 <食堂・イベント運営・宿>
松尾寄木 2-70-48 tel 070-4321-7300
- ☆WILDGRAPE FARM <無農薬山ぶどう農園>
西根寺田 8-86-3 tel 0195-77-1570

◇ 雫石町

- ☆cosmic energy<固定種・自然栽培>
長山上小林 30 番地 tel 090-9334-5026
- ☆住工房 森の音 <建築>
七ツ森 182-6 tel 019-692-4210
- ☆スマレノ <手作りお菓子やパン>
御明神籬野 14-302 tel 019-692-2614

◇ 盛岡市

- ☆岩手暖炉 <暖炉・薪ストーブ>
みたけ 4-18-12-105 tel 019-641-4288
- ☆ウサギ ボタニカ <マクロビオティック カフェ>
中の橋通り 1-3-15 tel 019-681-4932 [休] 火
- ☆エピソード <食堂・焼き菓子・惣菜・台所用品>
肴町 10-10 十三日内 tel 019-613-8183 [休] 日
- ☆おやさい食堂カラコマ <おやさい料理>
上ノ橋町 1-44 tel 019-613-2239 [休] 月
- ☆居郷留(オルゴール) <喫茶>
盛岡市山岸 1丁目 6-20 tel 019-624-8631 [休] 日祝
- ☆カフェ ウード(OOD) <カフェ>
厨川 5-13-48 tel 019-613-7009 [休] 月
- ☆Cafune(カフネ) <お弁当・お惣菜・野菜量り売り>
紺屋町 3-7 tel 019-601-7072
- ☆小森 <やさしい料理&お茶>
本町通 1-7-36 tel 019-654-5823 [休] 月
- ☆つながる台所 Tane <カフェレストラン>
茶畑 1-1-6 tel 080-5849-5823 [休] 土・日
- ☆つながる台所 Hana <カフェレストラン>
内丸 4-18 tel 019-652-8055 [休] 土・日
- ☆paragraph <オリジナルインテリアと雑貨>
青山 4-46-27 tel 019-681-3982
- ☆藤原養蜂場 <蜂蜜>
若園町 3-10 tel 019-624-3001
- ☆八百よらず屋ちいさな野菜畑 <自然食品・喫茶>
三ツ割鉢の皮 36-23 tel 019-661-7170
- ☆Yoga Journey <ヨガスタジオ>
厨川 5-13-48 2F tel 090-9334-5026
- ☆LUONTO <手作りアロマキャンドル>
南仙北 1-19-22 tel 090-7934-5704

◇ 紫波町

- ☆はちすずめ菓子店 <アップルパイ・キッシュ>
日詰字郡山駅 53 [休]金土日
- ☆ビューガーデン <ガーデニング・エクステリア>
小屋敷字新在家 1-11 tel 019-673-7882
- ☆ファームフレアズ <全粒粉パンとハーブ&カフェ>
片寄字沢崎 42-1 tel 019-601-9285
- ☆LOTA.bagel <手作りベーグル>
二日町字北七久保 25-36 tel 019-676-4339

◇ 花巻市

- ☆田舎 labo <クラフト雑貨>
湯口字蟹沢 13-1 tel 0198-29-5991 [休] 火
- ☆ウサジ工房 <陶芸体験工房>
高松 26-41tel 090-5239-6802
- ☆おいものせなか+cafe <フェアトレード/カフェ>
上小舟渡 166-2 tel 0198-22-7291 [休] 火
- ☆カフェレストランきゃびん <カフェ>
矢沢 4-62-27 tel 0198-31-3023
- ☆粉ひきのゴーシュ<パン&カフェ>
幸田 16-66-9 tel 0198-44-3920
- ☆せがわ京染店 <染屋&着物屋>
鍛冶町 6-1 tel 0198-24-4333
- ☆そば処なめとこ山 <そば>
高松 26-43 tel 0198-31-2271
- ☆Sobe's Cafe <マクロビオティック・カフェ>
山の神 578-4 tel 0198-24-7107 [休] 月
- ☆つばめ食堂 <ハンバーグ・洋食>
高松 12-158-1 tel 0198-31-3212
- ☆つぼつけキッチン <お惣菜・お弁当>
御田屋町 2-44 tel 0198-23-0180
- ☆Baan Gaja(バーンガジャ) <自然素材の衣料と雑貨>
上町 2-3 tel 0198-24-3411
- ☆バダローネ <カフェ&イタリアン>
大通り 1-5-12 1F tel 0198-29-5335
- ☆Backstube(バックシュトゥーベ) <ドイツ料理・菓子>
湯口字大沢 160-2 tel 0198-25-2277
- ☆5th SEASON(ファイブシーズン) <民芸工芸品・雑貨>
大通り 1-4-14 小友ビル 2F tel 0198-29-5538
- ☆無ら里(ぶらり) <カフェレストラン・B&B>
一本杉 35-19 tel 0198-24-2026
- ☆Marble Café <カフェ>
大通り 1-4-14 小友ビル 2F tel 0198-29-5512
- ☆豆蔵 <みそ汁ランチ・お弁当・自然栽培野菜>
成田 17-119-7 tel 0198-29-6232

- ☆ 山小屋カフェ kurakake <カフェ>
高松 26-41 tel 080-5049-7075 [休]不定休
- ☆ ゆったりサロン絆 <ゆったり整体・アロマフィットケア>
四日町 3-10-1 tel 0198-20-0172 [休]日・月・火
- ☆ るんびにい美術館 <ギャラリー・カフェ>
星ヶ丘 1-21-29 tel 0198-22-5057
- ☆ わいんさつぷ <カレー>
南万丁目 623-7 tel 0198-24-7008 [休]木
- ◇ 花巻(大迫町)
- ☆ 星耕茶寮 <古民家レストラン>
内川目 17-5 tel 0198-48-5871 [休] 不定休
- ☆ パン窯(かまど)ドン・ボスコ <天然酵母パン>
大迫 3-208 tel 0198-48-3435
- ◇ 花巻(石鳥谷町)
- ☆ パン屋 √s (ルーツ) <自家製酵母パン>
八幡 7-120-6 tel 0198-41-9010 [休]月~水
- ◇ 花巻(東和町)
- ☆ ウレシパモシリ農園 <農園・パーマカルチャー>
東晴山 1-18 tel 0198-44-2598
- ☆ エコール・グロッセ <ビオ・ガーデニング>
谷内 3-60 tel 0198-44-3920
- ☆ くるみ <カフェ>
土沢 8 区 115 tel 080-3334-3003 [休]火
- ☆ 和み農園 <無農薬野菜・自然卵>
谷内 6 区 588 tel 0198-44-2337
- ☆ wacco(わっこ) <オーガニックカフェ>
土沢 8-231 tel 0198-29-6147 [休] 日・祝
- ☆ わらしべ農園 <農園>
小友 2-100 tel 0198-42-3036
- ☆ ワンデイシェフの大食堂 <レストラン>
土沢 8 区 115 tel 0198-29-5700 [休]日・祝
- ◇ 遠野市
- ☆ on-cafe <カフェ>
中央通り 4-26 tel 0198-62-7700
- ☆ 遠野麦酒苑 <食事・地ビール・土産>
宮守町下鱒沢 21-110-1 tel 0198-66-2011
- ☆ 風土農園 <固定種・自然栽培農家>
宮守町上鱒沢 8-77 tel 090-6229-9451
- ☆ Bakery maru. <手作りパン>
毎週土曜日 on-cafe にて販売
- ◇ 北上市
- ☆ 手風琴 <喫茶>
本通り 3-2-37 tel 0197-63-3661
- ☆ 菜園 SORA <農園>
黒沢尻 1-1-74 tel 090-9632-1685
- ☆ パスポート EM・ギフト北上店 <EM・ギフト>
九年橋 3-14-20 tel 0197-61-3344
- ☆ mountee <イタリアン>
青柳町 2-7-7 tel 0197-62-3021 [休] 水
- ☆ 美童(みやらび) <沖縄料理>
本通り 1-8-4 tel 0197-65-5676 [休] 日・祝
- ☆ 結喜 <居酒屋・そば>
新穀町 1-3-27 tel 0197-65-2477
- ☆ リフォームの鬼 <自然素材リフォーム>
鬼柳町古川 83-2 tel 0197-67-3311
- ◇ 奥州市
- ☆ うたがき優命園 <農園・菓子工房・里山生活学校>
江刺区広瀬松館 89 tel 0197-36-3292
- ☆ CLASSICO(クラシコ) <カフェ>
江刺区中町 3-18 tel 0197-31-2800
- ☆ ヘア・アトリエ カイラス <美容室>
胆沢区小山字下野中 3-9 tel 0197-47-2148
- ☆ まだ来すた <農家レストラン>
胆沢区若柳字大立目 18 tel 0197-46-4241
- ☆ マルヨウ <園芸・陶芸・喫茶>
水沢区東大通り 3-1-5 tel 050-3665-5444
- ◇ 平泉町
- ☆ 吉野家 <和菓子・洋菓子>
泉屋 81-1 tel 0191-46-2410
- ◇ 一関市
- ☆ 伊庄整体ヒーリング治療院 <整体ヒーリング>
千厩町千厩字町 16 tel 0191-52-2606
- ☆ 佐惣珈琲豆 <珈琲豆>
桜木町 8-7 tel 0191-26-0004
- ☆ ナチュラルログハウスのふうぞ <建築>
東山町長坂字久保 225-14 tel 0191-47-4212
- ◇ 宮古市
- ☆ 南部桶正 <桶屋>
江繋タイマグラ 5-101-1 tel 0193-78-2730
- ☆ BAL Scotz <バル>
大通 4-3-3 2F tel 080-5570-0541
- ☆ 山小屋フィールドノート <民宿>
江繋タイマグラ tel 0193-78-2888
- ◇ 大槌町
- ☆ 夢宇民 <喫茶>
末広町 1-2 tel 0193-42-5693
- ◇ 釜石市
- ☆ こすもす <農家レストラン>
甲子町 5 地割 72 tel 0193-27-3366 [休]火・第 2 水

★番外編1★いわて周辺おすすめマップ

◆青森県

☆岩木山麓しらとり農場 <農園>
弘前市百沢字東岩木山 428 tel 0172-93-2523

◆秋田県

☆紅玉 <デリカテッセン&カフェテリア>
横手市十文字町梨木字沖野 66-1 tel 0182-42-5770

◆宮城県

☆すみやのくらし@七ヶ宿の白炭 <菓子工房・白炭>
刈田郡七ヶ宿町字俣ノ台 100-2 tel 0224-37-3156

☆杜ノ遊庭(もりのあしびなー) <農風カフェ>
仙台市泉区実沢字桐ヶ崎屋敷1 tel 080-1814-6811

☆ROUTE99 <カフェ・ホメオパシー>
仙台市泉区長命ヶ丘 3-31-1 tel 022-777-5705

☆和 sian-cafe aimaki <カフェレストラン>
本吉郡南三陸町歌津字長羽 143-21 tel 090-7069-4158

◆福島県

☆銀河のほとり <自然食レストラン>
須賀川市滑川字東町 300 tel 0248-73-0331

★番外編2★東京おすすめマップ

◆東京都

☆Agréable musée(アグレアブルミュゼ)<衣料品>
国分寺市光町 1-42-8 tel 042-577-7353

☆Café and MACROBI <カフェ>
渋谷区渋谷 2-7-4-1F tel 03-6805-1946

☆カフェスロー <カフェ>
国分寺市東元町 2-20-10 tel 042-401-8505

☆GAIA お茶の水店 <エコロジーショップ>
千代田区神田駿河台 3-3-13 tel 03-3219-4865

☆郷酒(Gauche) <郷土料理>
千代田区神田神保町 3-5 B1F tel 03-6272-9867

☆ちょっとしたカフェ <カフェ>
練馬区上石神井 1-39-10 tel 03-3920-0109

☆nanadecor <オーガニックコットン>
渋谷区神宮前 4-22-11 tel 03-6434-0965

☆nociw gallery <ギャラリー>
港区新橋 4-31-5 ATOM CS TOWER tel 03-3437-3673

☆美松 <定食>
豊島区池袋 2-18-1 tel 03-3982-3766

★番外編3★屋久島おすすめマップ

☆アース トライブス 鈴木洋見 <フィールドガイド>
<http://www.earth-tribes.com/> tel 090-7840-4425

☆アペルイ <エコビレッジ>
屋久島町安房 2480-28 tel 080-8357-3308
<http://aperuy.com/>

☆しずくギャラリー <絵画・ジュエリー>
屋久島町平内 225 tel 0997-47-3547
<http://nomado-cafe.seesaa.net/>

☆ノマドカフェ <カフェ>
屋久島町原 565 tel 0997-47-2851
<http://nomado-cafe.seesaa.net/>

☆森の旅人 高田健太&奈央 <エコツアーガイド>
屋久島町宮之浦 2450-128 tel 0997-42-3495
<http://www.moritabi.com/>

☆モス・オーシャンハウス <宿・ガイド>
屋久島町麦生 311-91 tel 0997-47-3650
<http://www.moss6.com/>

☆屋久の子の家 <民宿>
屋久島町永田 275 tel 0997-45-2137
<http://yakunoko.jp/>