

Highway Walker

ドライブをもっと楽しく!

ハイウェイウォーカー
東日本

TAKE FREE

12

2024
December
No.111

COVER

TOKYO FM「山崎怜奈の誰かに話しかかったこと。」パーソナリティ

山崎怜奈

日帰り
ドライブ
コース



[栃木県 栃木市]

川沿いに白壁土蔵が残り風情たっぷり
“小江戸”栃木・
蔵の街さんぽ



特集

東北道

【とやまへようつ】

埼玉・
栃木・

の
SA
PA

SA・PA/
私の
推し

なすこうげん
那須高原SA①

ランキング



那須高原
バイクドチーズケーキ



武蔵野肉汁うどん
(蓮田SA⑦)

季節のおすすめ

注目スポット&イベント

- ➡ あしががフラワーパーク「光の花の庭」
- ➡ 秩父夜祭
- ➡ マザー牧場イルミネーション「光の花園」



高速道路

東日本エリア

エリアマップ付き

特集

東北道 埼玉・栃木のSA・PA

とうほくどう

COVER FACE P39

TOKYO FM 「山崎怜奈の誰かに話しかかったこと。」パーソナリティ

山崎怜奈



撮影＝鈴木健太 (KENTA Inc.)
ヘアメイク＝久保フユミ (ROI) / スタイリスト＝浦田聡美
編集協力＝千葉由知 (ribelo visualworks)
衣装協力＝Ameri VINTAGE (ワンピース)
ALM. (シューズ) / CASA FLIN (バッグ)

発行人／加瀬典子
編集人／稲葉一朗

発行／株式会社角川アスキー総合研究所
〒113-0024 東京都文京区西片1-17-8
<https://www.lab-kadokawa.com/>

編集／伊藤聡史
制作／株式会社 大空出版、and R
AD・デザイン／Zapp!
MAP／株式会社ケイエムアドシステム
校閲／株式会社アドリブ
制作協力／株式会社ネクスコ東日本エリートラクト
印刷・製本／佐川印刷株式会社

©2024 KADOKAWA ASCII Research Laboratories, Inc.
お問い合わせ ☎03・5840・7921 (ウォーカー事務局)
広告に関するお問い合わせ ☎03・3238・8421

04 季節のおすすめ 注目スポット&イベント

06 日帰りドライブコース 栃木県 栃木市

川沿いに白壁土蔵が残り風情たっぷり
“小江戸”栃木・蔵の街さんぽ

→路線特集

- 08 SA・PA 私の推しランキング ▶ 東北道 那須高原SA①
- 10 SA・PA 今月のイチオシ ▶ 辛いもの
- 12 SA・PA ご当地おみやげフェス ▶ 東北道 (埼玉・栃木)
- 16 必食! ハイウェイめし ▶ 麺

→連載

- 40 ハイウェイを支える人々
「東日本高速道路株式会社 東北支社 仙台管理事務所」
- 42 Present & Information

→エリアMAP

- 19 関東エリアマップ
- 21 東北エリアマップ
- 25 北陸・上信越・関越エリアマップ

→SA・PA MAP

- 28 東北自動車道①・東京外環自動車道
- 29 東北自動車道②
- 30 東北自動車道③・八戸自動車道
- 31 秋田自動車道・山形自動車道・磐城自動車道
- 32 常磐自動車道
- 33 関越自動車道
- 34 上信越自動車道・長野自動車道
- 35 北陸自動車道・日本海東北自動車道
- 36 東関東自動車道・京葉道路・館山自動車道・千葉東金道路・東京湾アクアライン
- 37 北関東自動車道・圏央道・第三京浜道路・横浜新道・横浜横須賀道路
- 38 施設&サービス SA・PA 逆引きNAVI

問い合わせ先電話番号案内 おかけ間違いのないようご注意ください

- 東日本・北日本地域的高速道路に関する問い合わせ
NEXCO (ネクスコ) 東日本
NEXCO 東日本お客さまセンター ☎0570・024・024
☎(03)5308・2424



- 東名高速・中央道に関する問い合わせ
NEXCO (ネクスコ) 中日本
NEXCO 中日本お客さまセンター ☎0120・922・229
上記電話をご利用できない場合は ☎(052)223・0333

- 首都高速道路に関する問い合わせ
首都高お客様センター ☎(03)6667・5855
- 一般道路を含む道路交通情報 JARTIC (公財) 日本道路交通情報センター
全国共通ダイヤル ☎050・3369・6666 (携帯電話からは #8011)
- 高速道路等で「故障車」や「落下物」、「道路の破損」などを見つけたら
道路緊急ダイヤル #9910 (通話料無料)



高速道路の料金に関しては、
携帯電話の対応機種から、左のQRコードを読み取り、
「ドラぷら」モバイルへアクセスしてください。
<http://m.driveplaza.com/>

本誌記載の情報は
変更されている場合が
ございます。最新の
営業時間は「ドラぷら」を
ご確認ください。





青森県
弘前さくらまつり

岩手県
小岩井農場

宮城県
松島の日の出

秋田県
角館の武家屋敷

山形県
山寺・宝珠山立石寺

福島県
稲穂と磐梯山

ETC 車限定 ドラ割

東北観光 フリーパス

(繁忙期を除く)

連続する最大2~3日間

宮城県道路公社
三陸道(仙台松島道路)
は、宮城県道路公社が
管理しています。

“高速”乗る前に、WEBでお申込み!!

ドラ割

検索

<https://www.driveplaza.com/etc/drawari/tohoku/>

東北6県周遊プラン
2日間~の場合

普通車
軽自動車等

8,700円~ 7,000円~

北東北周遊プラン
2日間~の場合

普通車
軽自動車等

7,600円~ 6,100円~

南東北周遊プラン
2日間~の場合

普通車
軽自動車等

6,600円~ 5,300円~

首都圏発着・東北6県周遊プラン
3日間

普通車
軽自動車等

16,000円 12,800円

首都圏発着・南東北周遊プラン
2日間~の場合

普通車
軽自動車等

11,500円~ 9,200円~



STOP!
うっかり無灯火

トンネル内・夕暮れ時は
早めにヘッドライトを
つけましょう。

※ 道路交通法違反になる場合があります。

みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。

HEARTFUL
HIGHWAY



NEXCO 東日本
マナーアップキャンペーン
「マナーティ」

24時間、365日、お客さまの声をお聞きしています。

NEXCO 東日本 お客さまセンター

0570-024-024

または **03-5308-2424**

高速道路に関する情報は「**ドラぷら**」で

www.driveplaza.com/

検索

あなたに、ベスト・ウェイ。



季節の
おすすめ

注目スポット&イベント

冬ならではのイルミネーションや伝統行事などを満喫しよう

10万㎡の広大な園内が
幻想的な光に包まれる!



あしかがフラワーパークの花と光による「フラワーキャッスル」。光の花火による演出も壮観だ

12/10㊤

【埼玉県さいたま市】

とおかまち
十日市

㊤武蔵一宮氷川神社境内および参道周辺

武蔵一宮氷川神社の境内や参道周辺に、縁起物の熊手や食べ物などの露店が並び、福を望む人々で夜遅くまでにぎわう

㊤東北道岩槻IC ㊤048・647・8339(さいたま観光国際協会 / ㊤㊤㊤休、9:00~17:45)



毎年12/10に開催の氷川神社の神事「だいとうさい」本祭に合わせて行われる師走の風物詩
写真提供: ©さいたま観光国際協会



葛飾北斎《富嶽三十六景 神奈川沖浪裏》

代表作《富嶽三十六景 神奈川沖浪裏》は、新千円札の裏面に採用されたことでも注目

開催中~12/8㊤

【栃木県栃木市】

北斎展 -師と弟子たち-

㊤栃木市立美術館

江戸時代後期に活躍した浮世絵師・葛飾北斎の代表作や肉筆画などを、弟子たちの作品と合わせて約170点展示する

㊤東北道栃木IC、北関東道都賀IC
㊤0282・25・5300

開催中~25年2/16㊤

【栃木県足利市】

光の花の庭

㊤あしかがフラワーパーク

園内が500万球を超えるLEDで装飾され、花や自然、季節感に特化したイルミネーションが楽しめる。日本三大イルミネーションに選定

㊤北関東道佐野田沼IC
㊤0284・91・4939※12/31㊤は休園



今年で23回目の開催を迎える。咲き始めから舞い散るまでを光で表現した「奇蹟の大藤」のイルミネーションは必見

11/20(水)→25年1/19(日)

クルマで行こう



2か月保存版

イベントカレンダー

12月下旬～3月下旬の特定日 【新潟県湯沢町】

湯沢冬花火

図湯沢町内12のゲレンデ

湯沢町内の各ゲレンデで、それぞれにテーマを設けた演出による創作花火を打ち上げる。音楽とシンクロした打ち上げや、松明滑降と花火など、さまざまな演出も見どころ

図関越道湯沢IC
☎025-785-5505(湯沢町観光まちづくり機構)



12/31(火)

【秋田県男鹿市】

男鹿市職員によるナマハゲ行事

図男鹿駅周辺広場

「男鹿のナマハゲ」の保存伝承のため、男鹿市職員がナマハゲと化し、市役所から男鹿駅周辺広場までの道を練り歩く。なまはげ太鼓の演奏もあり

図秋田道昭和男鹿半島IC
☎0185-24-9125(男鹿市総務企画部総務課総務班)



25年1/11(土)～3/16(日)

【北海道札幌市】

芸森かんじきウォーク

図札幌芸術の森

彫刻作品が点在する雪の野外美術館の中を、かんじきを履いて散歩。日本をはじめノルウェーなどの現代を代表する彫刻家の作品を鑑賞できる

図道央道北広島IC
☎011-592-5111(札幌芸術の森管理課)

湯原和夫(1・9・8・5知性沈下)



25年1/26(日)

【山形県酒田市】

酒田日本海寒鰯まつり

図中町モール、中通り商店街、駅前ライニ、さかた海鮮市場

酒田市で毎年開催の冬のイベント。寒鰯を余すところなく味噌仕立てにした「寒鰯汁」をはじめ、地元の食材や文化に触れることができる

図日本海東北道酒田IC
☎0234-22-9311(酒田日本海寒鰯まつり実行委員会)



11/23(金)～25年1/13(金)

【茨城県土浦市】

光がつくる“Art” 水郷桜イルミネーション

図霞ヶ浦総合公園

高さ25m・羽根の直径20mの風車イルミネーションを中心に、土浦市の地域資源をモチーフにしたイルミネーションが鮮やかに会場を照らす

図常磐道桜土浦IC
☎029-823-4811(水郷桜イルミネーション推進委員会事務局)



11/23(金)～25年2/28(金)

【長野県軽井沢町】

軽井沢ウインターフェスティバル

図軽井沢町内各所

軽井沢町内の各所でイルミネーションを実施。期間中はマルシェ、スポーツ大会、プライダルバスツアーなども開催

図上信越道碓氷軽井沢IC
☎0267-41-3850(軽井沢観光協会)



12/2(月)・3(火)

【埼玉県秩父市】

秩父夜祭

図秩父神社周辺

「日本三大曳山祭」に数えられる秩父神社の例大祭。提灯で飾り付けられた山車の曳き回しや、冬の花火大会で全国的にも有名だ

図関越道花園IC、圏央道狭山日高IC
☎0494-21-2277(秩父観光協会)

写真提供:秩父観光協会



12/14(土)

【宮城県大和町】

島田飴まつり

図吉岡八幡神社

年に一度の縁結びの伝統行事。江戸時代より伝わる花嫁の髪形(島田髷)の形をしたアメ細工を買い求めて参拝すると、良縁に恵まれると言い伝えられる

図東北道大和IC
☎022-345-3106(島田飴まつり伝承会 くらわ商工会大和事務所)



開催中～25年1/13(金)

【千葉県鴨川市】

棚田のあかり

図大山千枚田

日本の棚田百選や棚田遺産に選定されている大山千枚田を、10,000本のLEDでライトアップ。15分ごとに橙、青、緑、紫へとカラーが移り変わる

図館山道君津IC
☎04-7099-9050(大山千枚田保存会 棚田の夜祭り実行委員会事務局)



開催中～25年2/24(金)の土日祝および
12/24(金)・25(土)・12/30(金)～25年1/3(金)

【千葉県富津市】

マザー牧場イルミネーション 「光の花園」

図マザー牧場

約60万球の光がカラフルに光り輝き、冬の牧場をロマンチックに染める。東京湾を望む立地ならではの夕日とイルミネーションのコラボレーションなど、見どころ満載だ

図館山道君津IC、君津PAスマートIC
☎0439-37-3211



開催中～25年2/28(金)予定

【神奈川県藤沢市】

湘南の宝石

図江の島

LED電球の密度が日本一を誇る「湘南シャンデリア」や、シーキャンドルから360度・直径70mを超える日本有数の「光の大空間」など、各エリアがバージョンアップ!

図横浜横須賀道路朝比奈IC
☎0466-25-3525(江ノ島電鉄事業部)



開催中～25年3/2(日)

【群馬県高崎市】

高崎光のページェント

図高崎駅西ロベストリアンデッキ、シンフォニーロード、お堀、柳通りほか

市街地の街路樹や街路灯がイルミネーションで華やかに。ペDESTリアンデッキには、高さ約6mのフラワーツリーも登場

図関越道高崎IC・高崎玉村スマートIC・前橋IC
☎027-330-5333(高崎光のページェント実行委員会事務局)





徒歩で約10分

川沿いに白壁土蔵が残り風情たっぷり “小江戸”栃木・蔵の街さんぽ

日光例幣使街道の宿場町や舟運で栄え、“小江戸”とも呼ばれた蔵の街を歩いて巡ろう。
まずは街の中心部を流れる巴波川の遊覧船に乗って景色を堪能。老舗の宿で「とちぎ江戸料理」を
味わったら、国の重要伝統的建造物群保存地区にも選定された嘉右衛門町周辺の散策へ。



川沿いには遊歩道も整備。
かつての豪商の館で、現
在は資料館となった「塚田
歴史伝説館」の黒塙が、
約120mにわたって続く



鴨やコイが泳ぐ巴波川。遊覧船乗り
場がある巴波川橋のたもとからスタート
し、幸来橋あたりが折り返し地点。浅
瀬ではコイへのエサやりも楽しめる



MAP 1 蔵の街遊覧船

巴波川沿いの蔵の街並みを
のんびり舟で遊覧

船頭が街の歴史や地域にまつわる話
を「栃木河岸船頭唄」と共に紹介、
小舟に乗って約30分の船旅気分が
味わえる。江戸時代を思わせる風情
あふれる蔵造りの建物も見ものだ。

☎栃木県栃木市倭町2-6 蔵の街遊覧船待合処
☎0282・23・2003 ☎3～11月10:00～16:00、
12～翌2月～15:00(最終受付各10分前)
☎困窮天時 ☎中学生以上¥1,000、小学生
¥700、幼児は大人1名につき1名無料、ペット
1匹¥300 ☎3台(無料)



2 1.物資の集積地として舟運でも
栄えた巴波川沿いには、街のシン
ボリック存在の白壁土蔵と黒塙
がちな。その景色を眺めな
がら小舟で往来 2.熟練の船
頭さんは街の歴史にも詳しい





蔵の街大通りに面した食事処。
奥に旅館の建物が続く

MAP 2 かな半旅館

江戸時代のレシピを生かした
「とちぎ江戸料理」に舌鼓

蔵の街大通りに面した江戸時代創業の宿。自宅に残る料理の古文書を読み解き、郷土の食材や調理法などを取り入れた「江戸御膳」¥2,200は、地元ではおなじみの魚・モロ(モウカザメ)や、生麴の田楽などが味わえる。

栃木県栃木市万町5-2
☎0282-22-0108
🕒11:30~14:00(LO)
🍷月、第1☎、☎
🍷30席(禁煙) 🍷7台(無料)



1.食事処はすべてテーブル席 2.「江戸御膳」は4日前までに2名以上で要予約。モロのニラ玉甘酢あんかけ、湯葉とコンニャクの煮物、クチナシの実で炊いたもち米入りの^{そめい}染飯など 3.ナスと挽き肉の卵とじ「かな半特製丼」¥950

徒歩で約10分

MAP 3 工芸と喫茶 物華

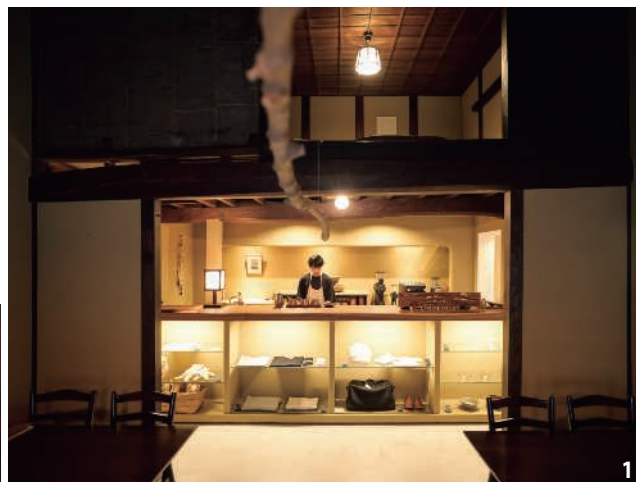
白壁土蔵をリノベートした
レトロモダンな空間

築100余年の土蔵を店主自らがリノベーション。上質なコーヒーや紅茶、自家製スイーツなどが楽しめるほか、全国から集めた作家ものの器なども展示販売する。

栃木県栃木市嘉右衛門町1-12内
☎0282-25-5386 🕒4~11月12:00~19:00、
🍷月~🍷日11:00~、12~翌3月12:00~18:00、
🍷日11:00~(LO各30分前)
🍷月、臨時休 🍷16席(禁煙) 🍷10台(無料)



日光例幣使街道沿いにある、嘉右衛門町
伝建地区・旧岡田家の土蔵を再利用



1.もとは米蔵だった建物で、太い^{はり}梁は当時のもの。調度品にも店主の美意識が行き届いている 2.中深煎りのブレンド¥650、手作りのカスタードプリン¥600

徒歩で約6分

SA・PAに「よりみち」

東北道 羽生PA(下り)

☎048-565-3844 MAP P20-B-4

東京方面 羽生IC 羽生PA(下り) 青森方面 館林IC

地元の有名みやげや旬の商品がそろう「旬撰倶楽部」のほか、
「ずんだ茶寮Cafe」など人気のテイクアウトも充実

ずんだシェイク エクセラ

¥560(1個)

特製のずんだをブレンドしたバニラ味のシェイクに、ホイップクリームとずんだソースをプラス。「ずんだ茶寮Cafe」にて販売。



販売時間/8:00~19:00、🍷月~🍷日20:00

花袋せんべい(しょうゆ・のりおかき)

各¥604(しょうゆ14枚・のりおかき13枚)

サクサクとした食感と旨味が特徴。定番の「しょうゆ」と、青海苔の風味が生きた「のりおかき」の2種があり、「旬撰倶楽部」で販売。



販売時間/6:00~21:00



1・2.明治時代の土蔵など5棟が国の登録有形文化財に指定されている。土間の残る店内では田楽が味わえる
3.甘口の「十^{とこし}穂粒味噌」1kg ¥1,000、中辛の「ゴールデン味噌」1kg ¥750
4.自慢の味噌を使った「田楽盛合せ」¥700、「伝兵衛もち」¥400

MAP 4 油伝味噌

歴史を感じる街道沿いの老舗で
自家製味噌をおみやげに

嘉右衛門町伝建地区・日光例幣使街道沿いにある、江戸時代創業の味噌蔵。風情ある蔵造りの店舗で天然醸造の味噌などを販売するほか、味噌田楽店も併設している。

栃木県栃木市嘉右衛門町5-27 ☎0282-22-3251
🕒10:00~16:00、🍷月~🍷日17:00、飲食11:00~15:30、
🍷日~🍷日16:30 🍷月~🍷日(🍷の場合は営業)
🍷45席(禁煙) 🍷8台(無料)



とうほくどう
東北道
なすこうげん
那須高原SA
(上り)

☎0287-72-1717
MAP P21-D-18

【駐車場】小型:99台/大型:86台 【フードコート】24時間 【レストラン】【12～2月】11:00～21:00、【3～11月】11:00～21:00、【④⑤⑥】7:00～21:00 【ショッピングコーナー】24時間 【野菜市場】10:00～17:00 【ガステーション】24時間 【その他道路施設】電気自動車急速充電器(24時間)/インフォメーション(9:00～17:00、④⑤⑥8:30～19:00)/ウォークインゲート(一般道からの出入口)/スマートIC(終日利用可/すべての方向の出入可/車長12.0m以下/入口利用の場合GSのみ施設利用可、出口利用の場合GS以外の施設利用可)



公式サイト
ドラぶら



スタッフが選ぶ

SA・PA
私の推し
ランキング



那須高原SA(上り)
売店 チーフ
大森さん

24年で設立50周年を迎える、栃木県最北端にあるSA。皇室の方が静養する御用邸があり、避暑地として多くの観光客が訪れる那須町の立地を生かして、リゾート気分を演出。近隣の牧場などでとれた卵や肉類、乳製品、野菜など那須高原が誇る食材を存分に堪能できるメニューやおみやげが豊富。県境なので福島県産品も充実しており、常時約1,500点のおみやげがそろる。



那須高原ベイクドチーズケーキ

¥1,050 (1ホール)

那須御養卵を使用した濃厚な味わいのチーズケーキ。手間ひまをかけた一つ一つ丁寧にパティシエが手作り。しっとりなめらかな口当たりで、冷蔵庫で冷やしてもおいしい。

チーズの旨味をぎゅっと凝縮。酸味のあるレモン果汁入りで爽やかな風味が楽しめます。生クリームやフルーツとの相性も抜群。ウチの長男の好物です。



パティシエが丁寧に手作り
濃厚チーズの旨味が凝縮



旬の具材がたくさん！
味わい豊かな釜飯



いいとこどりの那須高原釜飯

¥1,200 (1個)

甘い醤油ベースのカツオダシでとちぎ和牛、ゴボウ、ニンジン、シメジ、突きコンニャク、細竹、ギンナンと、旬の具材を炊き込んだ。旨味や香りを吸ったご飯が格別。同SA限定商品。

自分で作るには手間のかかる釜飯が電子レンジで約10分。本格的な味が楽しめます。おでんや煮物など電子レンジ用万能釜に再利用できて◎。



チーズ工房那須の森 カチョカバロ

¥1,140 (1個/175g)

とろろり。イタリア発祥の
焼いて食べるチーズ



栃木県産生乳で作ったチーズ。加熱すると柔らかくなり、5～6mmの厚さにカットして、焼き目を付けるようにさっと焼くと、お餅のようによく伸び、ミルクーな香りが引き立つ。

そのまま食べてもいいですが、やはり加熱がおすすめ。カプレーゼにしても、パンにのせてもいい。調理法はその人次第。



那須高原SA(上り)の「ここを見て!」

フードコートの巨大ジオラマ



那須全景を再現した巨大ジオラマ。電車やバスが自走する※ほか、那須ハイランドパークの観覧車や気球も動く。時季やイベントによって山が紅葉していたり、SLや2階建てバスを特別に走らせたり、細部の変化を見るのは来てからの楽しみ。

※8:00～20:15の時間帯に45分間隔

版画のように
1色ごと重ね塗り

2024.10.5^土
～2025.2.28^金



Pasar スタンプラリー

FINISH!

完成!

「アクリルキーホルダー」を
もらいに行こう!!

Pasarをまわると絵が完成するよ!



Pasar施設のどこにスタンプがあるか探してみよう!!!!
施設によっては、2箇所あるよ!

*スタンプの種類などの詳しい情報は、下の2次元バーコードをチェック!



先着**1,000**名さま
全**5**種類
※なくなり次第終了

※イメージです

下記の*印のあるインフォメーションで
完成したスタンプ台紙を提示をすると、
先着**1,000**名さまに、
「Pasarオリジナルキャラクター
アクリルキーホルダー」を1個差し上げます

*アクリルキーホルダーは、おひとりさま1枚につき
1個となります。複数枚お持ちいただいても、
1個のお渡しとなります

*お渡しするキーホルダーのキャラクターは、
お選びいただけません

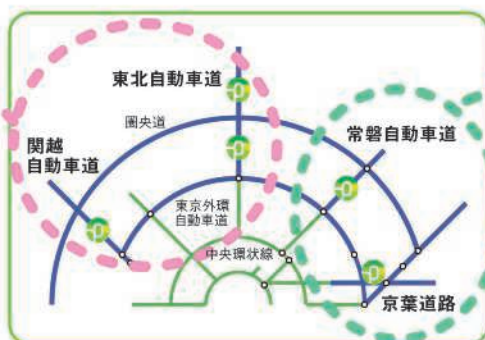
詳しい情報はコチラ



モデルコース【1】

東北自動車道(上り線) **Pasar蓮田***
東北自動車道(下り線) **Pasar羽生**
関越自動車道(上り線) **Pasar三芳***

*印インフォメーション受付時間
[平日]9:00～19:00、[土日祝]8:00～20:00



モデルコース【2】

常磐自動車道(上り線) **Pasar守谷***
常磐自動車道(下り線) **Pasar守谷***
京葉道路(上り線) **Pasar幕張**
京葉道路(下り線) **Pasar幕張**

*印インフォメーション受付時間
[平日]8:00～18:00、[土日祝]7:00～19:00

※イベントは予告なく内容が変更または中止になる場合があります

その他のPasarイベント情報はこちら!▶



買って調査! だから間違いない!

今月のイチオシ

辛いもの

今月の担当はこの2人

ライター・Y村

汗をかきながら辛いものを食べる時が一番の至福。辛いだけではなく、味変にもなる調味料もおすすめです。



編集長・I藤

辛すぎるものよりは、ビリ辛の方が好み。今回は、しっかり辛いものからビリ辛まで種類豊富にご紹介します。



Instagramでオススメのグルメ・おみやげを紹介中!
「NEXCO 東日本サービスエリア」で検索!!

※写真は調理例です

東北道

大谷PA(上り)

☎028-652-2131 MAP P21-D-20

栃木にらの茎ラー油 ¥594(125g)

栃木県産のニラを100%使用したおかずラー油。茎のシャキシャキとした食感と甘味、クセになる香り、辛さがあとを引く。



ライター・Y村
ココがPOINT!

栃木のニラは甘味があり風味がいいと評判で、生産量も全国2位。豆腐や餃子にのせたりして味変を楽しんで♪



イチオシ
DATA

定番 | 新商品
コスト | 豪華
シャキ辛度: ★★★★★

※写真は調理例です ※付属のチャームは一例です



パスタなどに加えると旨味がぐっとアップ! ラベルやパッケージ、唐辛子のかawaiiチャームもすべて手作り♥同SA下り線限定販売です

ライター・Y村
ココがPOINT!

定番 | 新商品
コスト | 豪華
ジモティ度: ★★★★★

東北道 蓮田SA(上り)

販売店舗: 旬撰倶楽部
☎048-731-8080 MAP P20-B-5

きらく 草加煎餅 大丸極辛 ¥151(1枚)

国産うるち米を100%使用。伝統産業技士が秘伝の醤油ダレを塗って焼き上げ、香り高い唐辛子をまぶした堅焼き煎餅だ。

舌がヒリヒリと痛くなるほどの強烈な辛さ! とはいえ、唐辛子の風味とコクはしっかり感じられます

編集長・I藤
ココがPOINT!



イチオシ
DATA

定番 | 新商品
コスト | 豪華
鬼辛度: ★★★★★

東北道 (埼玉・栃木)

HW編集部が実際に
SA・PA

地域の特産物を使った調味料からご飯のお供まで、
バラエティ豊かな辛いもので、冬の寒さを吹き飛ばそう!



4つ星
DATA

定番 ★★★★★ 新商品
コスバ ★★★★★ 豪華
ヤミツキ度: ★★★★★

東北道 上河内SA(下り)
☎028-674-2121 MAP P21-D-19

キムチメンマ ¥398(100g)

創業90年の漬物専門店「小田原屋」の人気商品。ふっくら炊き上げたメンマに、チョイ辛のラー油を加え、中華風に仕上げている。

辛味が効いた柔らかなメンマに箸が止まらない! 刻んでチャーハンなどに混ぜるのもおすすめ



編集長・I藤
ココがPOINT!

東北道 上河内SA(上り)
☎028-674-2111 MAP P21-D-19



**ご飯にかけるギョーザ うま辛
¥670(100g)**

ピーナッツにタマネギ、おからなど、食感の異なる具がたくさん入った万能調味料。旨味・コク・甘味を強くし、さらに辛さをプラス。

まさに餃子をそのまま食べているような感覚! 辛さはあとからジワジワと追いかけてくる

ライター・Y村
ココがPOINT!



※写真は調理例です



4つ星
DATA

定番 ★★★★★ 新商品
コスバ ★★★★★ 豪華
まるで餃子度: ★★★★★



東北道 那須高原SA(上り)
☎0287-72-1717 MAP P21-D-18

**那須豚 メキシカン
ピリ辛フランクフルト
¥870(5本入り)**

旨味が多いと言われる那須産の豚肉を使用した、ピリリと辛いフランクフルト。パリッとした歯応えで、肉汁がはじけ飛ぶ。

4つ星
DATA

定番 ★★★★★ 新商品
コスバ ★★★★★ 豪華
パンチ度: ★★★★★



※写真は調理例です

フライパンなどで焼くといっそうおいしい! そのままでも、スープやピラフなどに入れても◎



編集長・I藤
ココがPOINT!

東北道 佐野SA(下り)
☎0283-23-7133 MAP P20-B-3

**トチスコ
¥972(60g)**

栃木県大田原市発祥の唐辛子「栃木三鷹」と国産の塩、熟成した酢を使った辛味調味料。辛さが酸味で中和され、ややマイルドに。



あなたが買ってみたいと思ったおみやげはどれ?

QRコードから投票しよう!



ミルクとハチミツたっぷり！
深い味わいのフィナンシェ



さつまいも
ちゃん

14年11月14日・県民の日
生まれ。くりくりおめと
おなかのボーダーがトレ
ードマーク。世界に通用す
るエンターティナーキャラ
を目指している。

東北道 蓮田SA(上り)

販売店舗:旬撰倶楽部 ☎048-731-8080 MAP P20-B-5

COW&BEE ～はちみつミルクフィナンシェ～
¥864(4個入り)、¥1,296(6個入り)

日高市・加藤牧場の濃厚な牛乳と、深谷市・花園養蜂場
のハチミツをたっぷり使ったフィナンシェ。同SA上り線のみ
の限定販売で、今年の夏の発売以来人気だ。

川越名物のサツマイモが
濃厚リッチなスイーツに



東北道

蓮田SA(下り)

☎048-768-6411 MAP P20-B-5

川越スイートポテト
¥1,460(5個入り)

川越産のサツマイモペーストを使用した、しっとりなめ
らかなスイートポテト。サツマイモをイメージしたえんじ
色のパッケージには、川越の街並みが描かれている。

地元キャラが応援！

SA・PA

東北道
(埼玉・栃木)

ご当地おみやげフェス

特産品を使ったスイーツに、ご当地ラーメンなど、名物がめじろ押しのエリア。
旅先の味を自宅でも楽しめて、手みやげとしても喜ばれる逸品をご紹介します！

東北道 佐野SA(下り)

☎0283-23-7133 MAP P20-B-3

日光ゆば 味付巻ゆば
¥1,200(3缶入り)

素材にこだわった大豆を使用し、職
人が一つ一つ手作りの逸品。常
温で長期保存が可能なので、ちょ
っとしたおもてなし料理にもなる。高速
道路では同SA下り線のみ販売。

温めてもおいしい！
ダシが効いた缶入りゆば



味の決め手は
隠し味の味噌



東北道 佐野SA(上り)

☎0283-23-5751 MAP P20-B-3

新井屋の味噌まんじゅう
(こしあん、つぶしあん) 各¥118(1個)

あんには北海道十勝産の小豆、皮には沖縄県
産の黒糖を使用。隠し味の味噌が全体の味を
調えており、口当たりは優しく、昔懐かしい味わ
いだ。高速道路では同SA上り線のみ販売。





短時間で茹で上がる
青竹打ちのツルシコ麺

東北道 大谷PA(下り)
☎028-652-2132 MAP P21-D-20

麺の城山 佐野生ラーメン ¥1,188(6食入り)

名水百選の地下水と国内製造の小麦粉を使用した青竹打ちの生麺。短い茹で時間で仕上がる縮れ麺はコシがあり、ツルツルとした食感。さっぱりした醤油味4食分と、コクのある味噌味2食分のスープが付いており、味の違いが楽しめる。

東北道 上河内SA(下り)
☎028-674-2121 MAP P21-D-19

とんきつき餃子 ¥1,350(20個入り)

栃木県産の豚肉とニラ、シャキシャキのキャベツやタマネギ、生姜、鶏肉などがぎゅっしり詰まったジューシーな餃子。しっかりした味付けも◎

※写真は調理例です



肉の旨味と野菜の甘味が
ぎゅっしりのウマウマ餃子♪

東北道 大谷PA(上り)
☎028-652-2131 MAP P21-D-20

日光ゆば よせゆば ¥1,000(240g)

日光伝統のゆばに、豆乳と大豆たんぱくを加えて板状にした商品。上質でコクがあり、大豆の風味が生きた豊かな味わい。

※写真は調理例です



豆腐のようになめらかで
クリーミーな板状ゆば



©栃木県

栃木県のマスコットキャラクター。夢は栃木県の「元気」と「ニコニコ」で全国のお友達を笑顔にすること。ちょっとやんちゃな頑張り屋さんで、得意なことは「とちまるくん体操」と「かけっこ」。

とちまるくん



東北道
那須高原SA(上り)
☎0287-72-1717 MAP P21-D-18

バターフィナンシェ ¥1,188(5個入り)

那須産のジャージー発酵バターとジャージー牛乳を使用したフィナンシェ。中はしっとりなめらか、外はしっかり焼いてカリッとした仕上がりだ。

牛乳缶をイメージした
キュートな形も人気の的

※写真は調理例です



ホテルメイドの味を
レトルトカレーで再現
ご家庭でも手軽に！

東北道 上河内SA(上り)
☎028-674-2111 MAP P21-D-19

あさや特製和牛カレー ¥680(210g)

鬼怒川温泉あさやホテル総料理長のレシピを基に作られたカレー。30種ものスパイスとハーブ、黒毛和牛ならではのコクが相まって特別感たっぷり。



SAITAMA AREA

… 蓮田SA

TOCHIGI AREA

… 那須高原SA / 上河内SA / 大谷PA / 佐野SA



埼玉の地粉や醤油を生かした
味わい濃厚なご当地うどん

武蔵野肉汁うどん

¥1,050

埼玉県産小麦粉「あやひかり」を使ったうどんはモチリ食感。カツオダシの効いたつけ汁は地元産醤油を使用。豚肉の脂が溶けた温かい汁をうどんに絡め、滋味深い味を堪能しよう。

東北道 蓮田SA(下り)

フードコート
☎048・768・6411 販売時間/24時間
MAP P20-B-5



埼玉県坂戸市の老舗醤油蔵「弓削多醤油」のたまり醤油を使ったつけ汁は、濃厚で旨味豊か

肉厚の豚バラ肉がたっぷり入ったつけ汁とコシのあるうどんのコンビは人気絶大。埼玉県が誇るソウルフードです！



スタッフ
田沼さん

ハイウェイめし

・今月のテーマ・

麺

当地麺まで、人気の麺メニューが集結。冬のドライブにうれしい、心身共に温まる一品を味わおう！



具材山盛り&旨味ガツン！
必食の同SA限定メニュー

深谷ネギチャーシュー平打らーめん ¥1,170

特製平打ち麺に、埼玉県産「深谷ねぎ」とピリ辛のチャーシューがどっさり。東京に本店を構える名店「せたが屋」独自のスープは味わいが強烈！

東北道 蓮田SA(上り)

せたが屋
☎048・731・8331
販売時間/7:00~23:30(LO 23:00)
MAP P20-B-5



ラーメンの旨さ引き立つ
トロトロの自家製角煮

那須三元豚の角煮ラーメン ¥1,500

メインの具は店内調理した栃木県産銘柄豚「那須三元豚」の角煮。味が染み込みトロトロの食感で、中太麺やあっさり系醤油スープとよく合う。

東北道 那須高原SA(下り)

フードコート「らーめん白河の郷」
☎0287・72・1707
販売時間/24時間
MAP P21-D-18

特製佐野らーめん

¥1,300

調理長こだわりのスープは鶏・豚ガラや魚介などからエキスを抽出し、まろやかでコクがあり、あと味スツクリ。モチモチ食感の中太縮れ麺や満載の具材とマッチした味わいが魅力だ。

東北道 佐野SA(下り)

フードコート「佐野らーめん『さのや』」
☎0283・23・7133 販売時間/24時間
MAP P20-B-3



佐野ラーメンの本場・佐野市で製造された同SA限定の特別麺。スープとよく合い、よく絡む

中 調理長
西 さん

肉厚のチャーシュー 3枚、
ワンタン2個、煮玉子入
りでボリューム満点。佐
野ラーメンの魅力が詰ま
った自信作です！



特製中太麺&奥深いスープ
本場で味わうご当地ラーメン

冬旅に心も体も温まる

地域の魅力に富んだ

バラエティ豊かな麺メニュー

東北道(埼玉・栃木)の

立ち寄りグルメ 必食!

ご当地の調味料や銘柄豚、名物食材など、地元素材を使用した一杯から、長く愛されるご

地元伝統の味噌を活用！
コク深くまるやかな一杯



宮みそラーメン ¥880

スープは、米と麦のこうじで仕込む、栃木県宇都宮市伝統の「宮みそ」をブレンド。オリジナル麺と絡み、具のチャーシューやニラとも好相性だ。

東北道 上河内SA(上り)

フードコート
☎028・674・2111
販売時間/24時間
MAP P21-D-19

日光湯波やかんぴょうなど
味の染みた具が絶妙!



日光ゆばうどん ¥850

栃木県の名産品・かんぴょうや「日光湯波」などをトッピング。風味豊かなツユやうどんと相性ピッタリで、具からジュワツと染み出る煮汁がたまらない。

東北道 上河内SA(下り)

フードコート「黄ぶな」
☎028・674・2121
販売時間/24時間
MAP P21-D-19



高速道路の情報を LINEで配信します！

よく使う
高速道路の
情報がほしい

来月の工事の予定は？

工事予定を
通知してほしい

目的地の天候を
チェックしたい！

ここからここまでの
高速料金は？

サービスエリアで
行われている
イベントは？

お得なプランを
検索したい！

未知のスポットを
知りたい！



NEXCO 東日本
マナーアップキャラクター
マナーティ

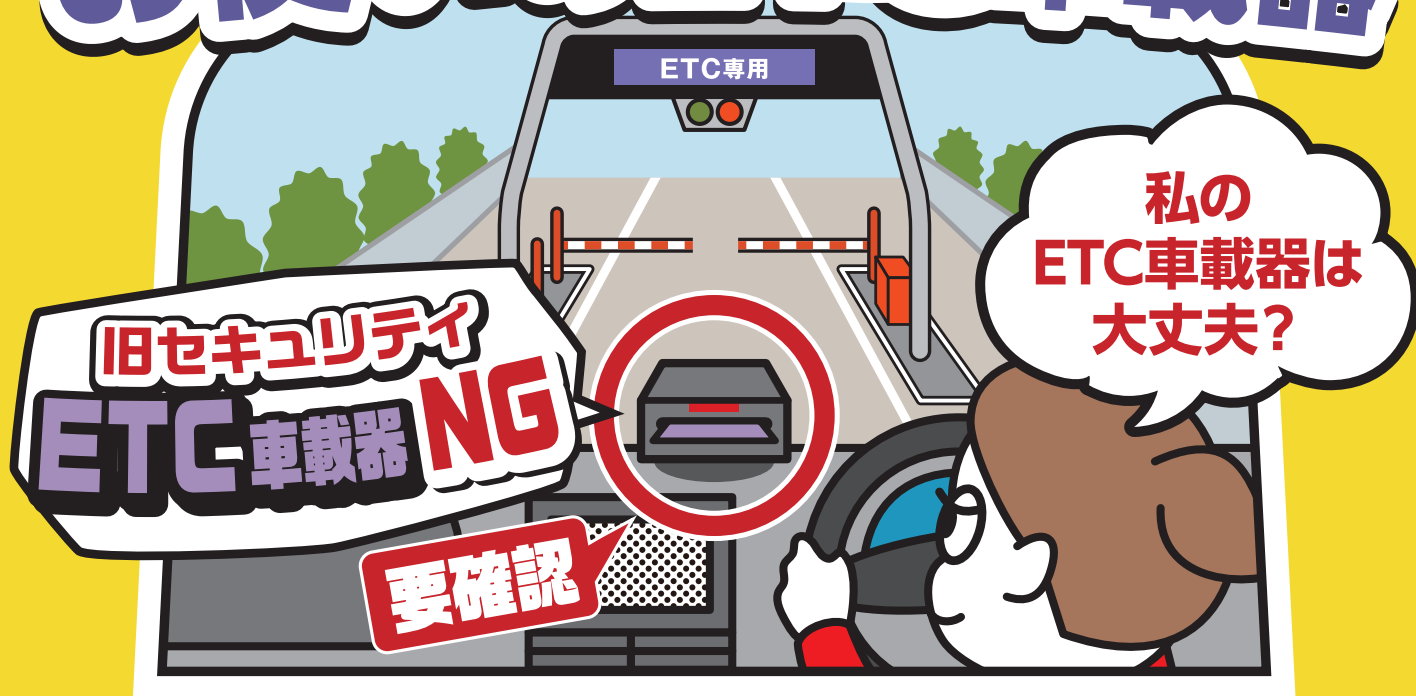
友だち追加は、二次元コードから
マナーティで隠れていても、読み取れます

写真提供：NEXCO 東日本

あなたに、ベスト・ウェイ。



ご確認ください!
お使いのETC車載器



**現在お使いの一部のETC車載器は、
最長で2030年頃までに使えなくなります。**

※現行のセキュリティに問題が発生した場合は、変更時期が早まる可能性があります。

なぜ？
使えなくなるの？

**お客さまのETC決済情報を、将来にわたり安全に保護するため
セキュリティ規格を変更します。**



新・旧セキュリティ規格の確認方法

現在お使いの車載器が新セキュリティ規格に対応しているかご確認下さい。

- ① 車載器管理番号19桁の左詰の数字 ※セットアップ申込書、セットアップ証明書、取扱説明書他より確認ができます。

「1」:新セキュリティ
「0」:旧セキュリティ



- ②車載器本体での確認方法もあります。

詳しくは、ITSサービス高度化機構のWEBサイトをご覧ください



駐車マスの数について……※「※」があるエリアには大型車・小型車ともに利用可能な「兼用マス」が設置されています。(兼用マスは大型車マスとしてカウントしております)



E4 東北自動車道①

C3 東京外環自動車道

営業時間の詳細は「ドラぷら」をご確認ください。



那須高原SA・上り

大型※86台小型99台／栃木県那須町
☎0287-72-1717／日の丸サンス(株)
インフォメーション平日9:00～17:00 土日祝8:30～19:00
レストラン 11:00～21:00 (LO20:30)
フードコート・ショップ24H／野菜市場 10:00～17:00
ガステーション24H☎0287-72-1207

黒磯PA・上り

大型※14台小型22台／栃木県那須塩原市
フードコート7:00～20:00
デリヤマザキ24H☎0287-65-5580

矢板北PA・上り

大型21台小型47台／栃木県矢板市
☎0287-44-1078／(株)ネクスコ東日本リテイル
フードコート・ショップ8:00～20:00

上河内SA・上り

大型※71台小型117台／栃木県宇都宮市
☎028-674-2111／(株)あさやホテル
フードコート・ショップ24H
ガステーション24H☎028-674-8771

大谷PA・上り

大型※38台小型93台／栃木県宇都宮市
☎028-652-2131／(株)ネクスコ東日本リテイル
フードコート・ショップ8:00～20:00

都賀西方PA・上り

大型12台小型59台／栃木県栃本市
☎0282-91-4110／(株)ネクスコ東日本リテイル
フードコート・ショップ8:00～20:00

佐野SA・上り

大型50台小型266台／栃木県佐野市
☎0283-23-5751／日の丸サンス(株)
インフォメーション平日9:00～19:00 土日祝8:00～20:00
フードコート・ショップ24H
ガステーション24H☎0283-27-2844
E-NEXCO LODGE (ホテル) ☎0283-24-4485
★ドッグラン 下り専用
※改良工事につき、仮設店舗及び仮設トイレによる営業・運用を行っております。
また、駐車場・歩道部の一部利用制限も行っております。ご理解・ご協力をお願いいたします。

羽生PA・上り

大型※149台小型118台／埼玉県羽生市
☎048-566-1215／鬼平江戸処 マネジメントオフィス
五鉄(軍鶏鍋) 10:00～21:00 (LO)
本所さなだや(そば) 10:00～21:00 (LO)
忠八(うなぎ) 10:00～21:00 (LO)
井多津(中華そば) 9:00～22:00 (LO)
万七(江戸めし) 7:00～22:00 (LO)
船橋屋(くす餅・甘味) 9:00～20:00
文楽焼本舗(人形焼) 9:00～20:00
屋台連 立ち食い処 10:00～20:00
みやげ処 7:00～22:00 (LO) = 閉店時間の30分前

★ベビーカールーム 7:00～22:00 ★ATM 7:00～22:00
★ETC利用履歴発行プリンター 7:00～22:00

蓮田SA・上り

大型133台小型361台／埼玉県蓮田市
☎048-731-8111／Pasar蓮田 マネジメントオフィス
インフォメーション平日9:00～19:00 土日祝8:00～20:00
レストラン ●牛たん炭焼焼肉 11:00～21:30 (LO21:00)
フードコート ●鯉の郷(うどん・そば) 24H
●ひのけ食堂(定食・丼ぶり物) 7:00～21:30 (LO21:00)
●伝説のすた井屋(丼ぶり物) 7:00～21:30 (LO21:00)
●せたが屋(ラーメン) 7:00～23:30 (LO23:00)
●韓美膳(韓国料理) 10:00～21:30 (LO21:00)
●鶏三和(親子丼) 10:00～21:30 (LO21:00)
●フコク生命 ●お撰俱樂部(土産品) 7:00～22:00
●おこわ米八(おこわ) 9:00～21:00
●錦屋(焼鳥・唐揚・鶏惣菜) 9:00～21:00
●PAOPAO(点心) 9:00～21:00
●日乃本帆布(靴・免税対象店舗) 9:00～21:00
●グレース(ティッシュ) 9:00～21:00
●ZETTES ●日本橋 一平(揚げかま) 9:00～21:00
●たいやき神田連唐 9:00～21:00
●MOMI&TOYS(ソフトクリーム) 10:00～21:00
●魚の北原(鮮魚) 10:00～21:00
●魚の北原(鮮魚) 10:00～21:00
アンデルセン(ベーカリー) 8:00～20:00
スターバックス 7:00～22:00 ロンソン 24H
ガステーション 24H☎048-765-2871 ※セルフサービス方式
(大型車のみフルサービス)
★ドッグラン 9:00～17:00
※6月1日～9月30日は都合により閉鎖いたします。

東北自動車道②(29ページ)につづく

E4 東北自動車道①

矢板北PA・下り

大型18台小型35台／栃木県矢板市
☎0287-43-1382／(株)ネクスコ東日本リテイル
フードコート・ショップ7:30～19:30

上河内SA・下り

大型※49台小型173台／栃木県宇都宮市
☎028-674-2121
フタバ食品(株)／レストラン 平日7:00～16:00 土日祝7:00～21:00
フードコート・ショップ24H
ガステーション24H☎028-674-3381

大谷PA・下り

大型※56台小型120台／栃木県宇都宮市
☎028-652-2132／(株)ネクスコ東日本リテイル
フードコート・ショップ7:00～19:00

都賀西方PA・下り

大型18台小型57台／栃木県栃本市
☎0282-92-7217
(株)ネクスコ東日本リテイル／フードコート・ショップ7:30～19:30

佐野SA・下り

大型※83台小型154台／栃木県佐野市
☎0283-23-7133／(株)グランビスタ ホテル&リゾート
インフォメーション平日8:00～18:00 土日祝7:00～19:00
フードコート・ショップ24H スターバックス 7:00～21:00
☎0283-86-7872 ガステーション24H ☎0283-27-0440
E-NEXCO LODGE (ホテル・上り施設利用)

羽生PA・下り

大型※93台小型175台／埼玉県羽生市
☎048-565-3844／Pasar羽生 マネジメントオフィス
レストラン ●ROYAL 羽生洋食軒
平日11:00～22:00 (LO21:00) 土日祝7:00～22:00 (LO21:00)
●神様ちゃんぽん 10:00～21:30 (LO21:00)
●よーいDON(丼ぶり物) 7:00～21:30 (LO21:00)
●美彩屋(彩の国グルメ) 8:00～20:00
●胡麻唐屋(ラーメン) 10:00～23:00 (LO22:30)
●羽生製麺処(うどん・そば) 24H
ショップ ●おこわ米八(おこわ・お弁当) 9:00～20:00
●お撰俱樂部(土産品) 6:00～21:00
●ローストキャメルマーケット 8:00～20:00
●ティグアウト ●ずんだ茶寮Cafe(スイーツ) 8:00～20:00
ドンク・ミニワン(ベーカリー) 7:00～21:00
スターバックス 平日7:00～22:00 土日祝6:30～22:00
ファミリーマート 24H

★ベビーカールーム 7:00～22:00 ★ATM 7:00～22:00
★ETC利用履歴発行プリンター 7:00～22:00

蓮田SA・下り

大型※35台小型167台／埼玉県蓮田市
☎048-768-6411
ジャパンフードマネジメント(株)
インフォメーション平日8:00～18:00 土日祝7:00～19:00
レストラン 平日11:00～21:00 (LO20:30) 15:00～17:00は
カフェラウンジ営業 土日祝7:00～22:00 (LO21:30)
フードコート・ショップ 24H
エクセルシオール カフェ 6:00～21:00
ガステーション24H☎048-768-6484

新倉PA・集約

大型43台小型73台／埼玉県和光市
ロンソン24H☎048-462-2702



関越自動車道に接続します。詳細は… 33ページ

京葉道路に接続します。詳細は… 37ページ

東関東自動車道に接続します。詳細は… 36ページ

北関東自動車道に接続します。詳細は… 37ページ

北関東自動車道に接続します。詳細は… 36ページ

駐車マスタ数について・・・「※」があるエリアには大型車・小型車ともに利用可能な「兼用マス」が設置されています。（兼用マスは大型車マスとしてカウントしております）

鶴巣PA・下り



大型55台小型123台／宮城県大和町
☎022-343-2051／(株)ネクスコ東日本リテイル
フードコート・ショップ7:00～20:00
ガスステーション24H☎022-343-2101
※セルフサービス方式
※ガスステーションは改修工事につき、2024年9月24日から2025年3月末まで営業休止いたします。給油は周辺のガスステーションをご利用ください。

菅生PA・下り



大型23台小型102台／宮城県村田町
☎0224-83-2915／春駒交通(株)
フードコート・ショップ24H
ガスステーション24H☎022-483-4543

国見SA・下り



大型※72台小型115台／福島県国見町
☎024-585-3561／(株)名鉄ミライト
フードコート・ショップ24H
ガスステーション24H☎024-585-3560※セルフサービス方式

早めの休憩を
お願いします！



NEXCO東日本
マナーアップキャラクター「マナーティ」

吾妻PA・下り



大型※22台小型47台／福島県福島市
ファミリーマート(免税対象店舗)24H☎024-592-1455
幸楽苑7:00～21:00(LO20:45)☎024-592-2077
ガスステーション7:00～22:00
☎024-591-4321

福島松川PA・下り



大型14台小型51台／福島県福島市
☎024-573-0967／(株)カルラ
フードコート・ショップ7:30～19:30
★ETC利用履歴発行プリンター7:30～19:30

安達太良SA・下り



大型※58台小型79台／福島県本宮市
☎0243-33-1250／(株)ナックス
インフォメーション平日9:00～17:00 土日祝8:00～18:30
レストラン11:00～15:00(LO14:30)及び17:00～20:00
(LO19:30)
フードコート・ショップ24H
ガスステーション24H☎0243-33-1145

安積PA・下り



大型70台小型35台／福島県郡山市
☎024-953-2596／(株)ネクスコ東日本リテイル
フードコート6:00～20:00 ショップ24H
シャワー24H
ガスステーション24H☎024-953-2691
※シャワーは改修工事につき、2025年1月から営業休止いたします。2025年春再開予定。

鏡石PA・下り



大型15台小型27台／福島県鏡石町
ミニストップ24H☎0248-62-1508

東北自動車道③(30ページ)につづく



東北自動車道①(28ページ)につづく

【凡例】 案内スペースの淡色ピクトは、設置されていない施設です。



高速道路等に関するお問合わせについては、NEXCO東日本お客さまセンター

☎0570-024-024
☎03-5308-2424

エリアの詳細情報・料金等は

をご利用ください。
ドラぷら https://driveplaza.com/

ガス欠注意！
早めの給油を！

記載されている営業時間は繁忙期等季節により異なる場合がございます。



E4 東北自動車道 ③

E4A 八戸自動車道

営業時間の詳細は「ドラぷら」をご覧ください。



駐車マス数について・・・※があるエリアには大型車・小型車ともに利用可能な「兼用マス」が設置されています。(兼用マスは大型車マスとしてカウントしております)

津軽SA・下り



大型29台小型132台／青森県平川市
セブン-イレブン24H ☎0172-44-5557

花輪SA・下り



大型16台小型59台／秋田県鹿角市
牛めし「松屋」・ショップ7:30～19:30 ☎0186-30-1131
★ベビーケアルーム7:30～19:30

八戸自動車道

折爪SA・下り



大型18台小型59台／岩手県軽米町
ミニストップ24H ☎0195-47-2280

岩手山SA・下り



大型37台小型93台／岩手県八幡平市
☎0195-75-0643／(株)ナックス
フードコート・ショップ24H
ガスステーション24H ☎0195-75-0646

滝沢PA・下り



大型28台小型21台／岩手県滝沢市
☎019-688-4320／(株)半田屋
フードコート・ショップ7:30～19:30

矢巾PA・下り



大型12台小型31台／岩手県矢巾町
※商業施設運営工事のため、2023年12月1日より自動販売機(24H)のみ営業
を行っております。ご理解・ご協力をお願いいたします。

紫波SA・下り



大型※50台小型66台／岩手県紫波町
☎019-671-7775／(株)家族亭
フードコート・ショップ7:00～22:00
ガスステーション24H ☎019-671-7013

北上金ケ崎PA・下り



大型※29台小型9台／岩手県北上市
☎0197-67-2586／(株)半田屋
フードコート・ショップ7:30～19:30

前沢SA・下り



大型26台小型83台／岩手県奥州市
☎0197-56-2715／(株)平泉観光レストセンター
インフォメーション平日9:00～17:00 土日祝8:00～18:30
レストラン 11:00～20:00 (LO19:45)
フードコート24H
ショップ(免税対象店舗)24H
ガスステーション24H ☎0197-41-3770

金成PA・下り



大型24台小型23台／宮城県栗原市
セブン-イレブン24H ☎0228-44-2345
シャワー24H

長者原SA・下り



大型※47台小型98台／宮城県大崎市
☎0229-28-3737／(株)鳴子観光ホテル
インフォメーション平日9:00～17:00 土日祝8:00～18:30
レストラン 平日11:00～15:00
土日祝11:00～20:00
フードコート・ショップ24H
ガスステーション24H ☎0229-28-3716



東北自動車道②(29ページ)につづく

津軽SA・上り



大型28台小型104台／青森県平川市
ファミリーマート24H ☎0172-43-1075

花輪SA・上り



大型14台小型71台／秋田県鹿角市
牛めし「松屋」・ショップ7:30～19:30 ☎0186-30-0075
ガスステーション8:00～20:00 ☎0186-22-0851
※セルフサービス方式
★ベビーケアルーム7:30～19:30

八戸自動車道

折爪SA・上り



大型23台小型37台／岩手県軽米町
ミニストップ24H ☎0195-47-2270

岩手山SA・上り



大型29台小型93台／岩手県八幡平市
☎0195-75-0641／岩手県北自動車(株)
フードコート24H
ショップ(免税対象店舗)24H
ガスステーション24H ☎0195-75-1081

滝沢PA・上り



大型23台小型17台／岩手県滝沢市
☎019-688-4890／(株)半田屋
フードコート・ショップ7:30～19:30

矢巾PA・上り



大型12台小型31台／岩手県矢巾町
ファミリーマート24H ☎019-611-1775

紫波SA・上り



大型32台小型116台／岩手県紫波町
☎019-673-6121／岩手ハイウェイサービス(株)
レストラン 11:00～19:00 (LO18:30)
フードコート・ショップ 8:00～20:00
ガスステーション24H ☎019-673-6123

北上金ケ崎PA・上り



大型※27台小型3台／岩手県北上市
☎0197-67-2571／(株)半田屋
フードコート・ショップ7:30～19:30

前沢SA・上り



大型22台小型83台／岩手県奥州市
☎0197-56-4014／(株)三友
インフォメーション平日9:00～17:00 土日祝8:30～19:00
レストラン 11:00～15:00 (LO14:45)
フードコート・ショップ24H
ガスステーション24H ☎0197-56-8766

金成PA・上り

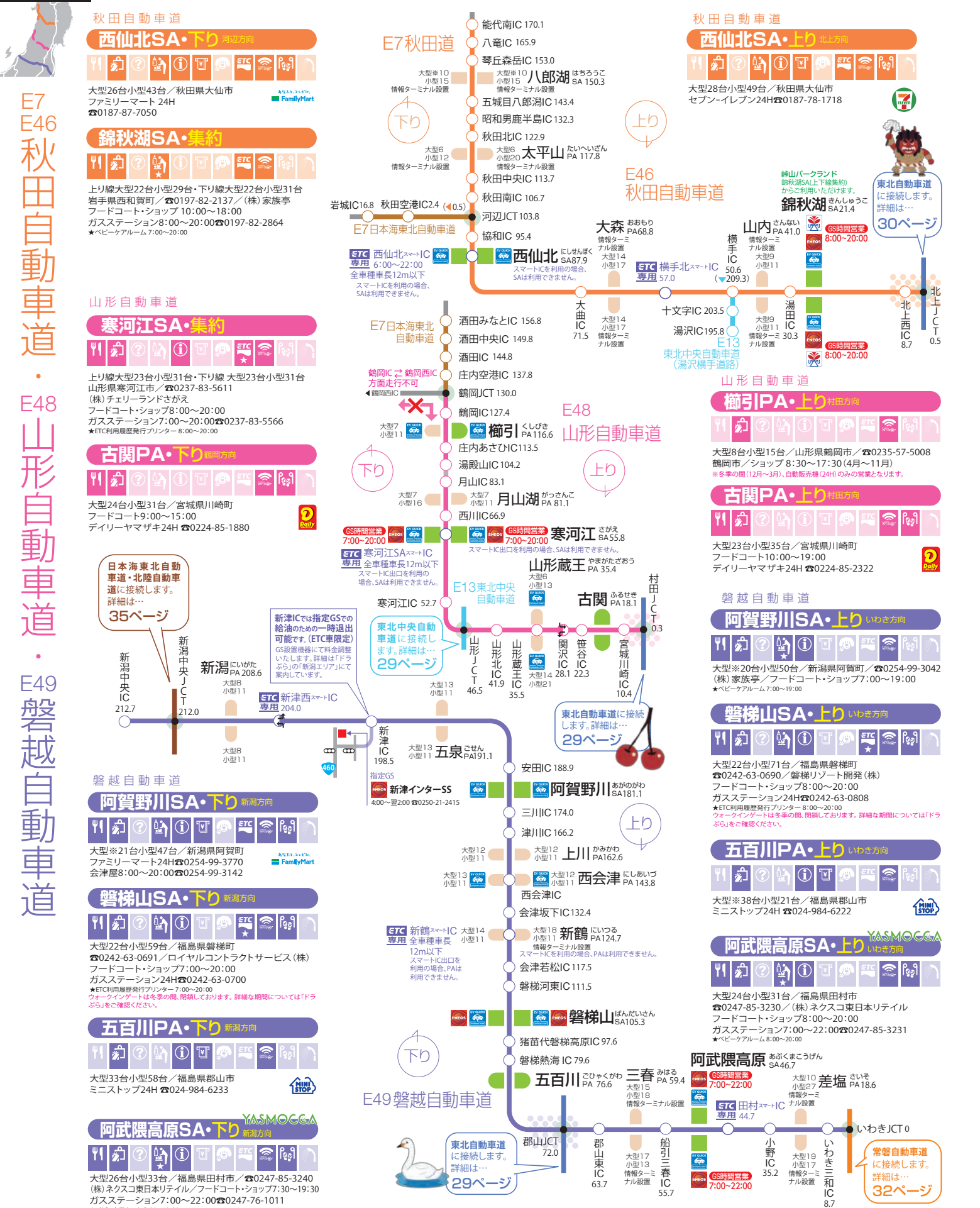


大型30台小型25台／宮城県栗原市
セブン-イレブン24H ☎0228-43-1711
シャワー24H

長者原SA・上り



大型34台小型128台／宮城県大崎市
☎0229-28-3717／(株)グリーン・グリーン
インフォメーション平日9:00～17:00 土日祝8:30～19:00
レストラン 11:00～20:00
フードコート・ショップ24H
ガスステーション24H ☎0229-28-3715
E-NEXCO LODGE(ホテル) ☎0229-28-5854



凡例 案内スペースの淡色ピクトは、設置されていない施設です。

- レストラン・フードコート
- ドッグラン
- ショッピングコーナー
- ETC利用履歴発行プリンター
- インフォメーション
- ATM
- ウォークインゲート
- ベビーカー用
- 情報ターミナル
- E-NEXCO Wi-Fi SPOT
- シャワー

【掲載情報のご注意】 本誌記載の情報は2024年10月20日時点のものです。営業時間、サービス内容等の掲載内容については、予告なく変更される場合があります。

- インターチェンジ(IC)
- パーフィンターチェンジ(IC)
- サービスエリア(SA)
- パーキングエリア(PA)
- 営業施設のないSA・PA
- 0.0キロポスト(KP)
- ハイウェイガゼン推進中

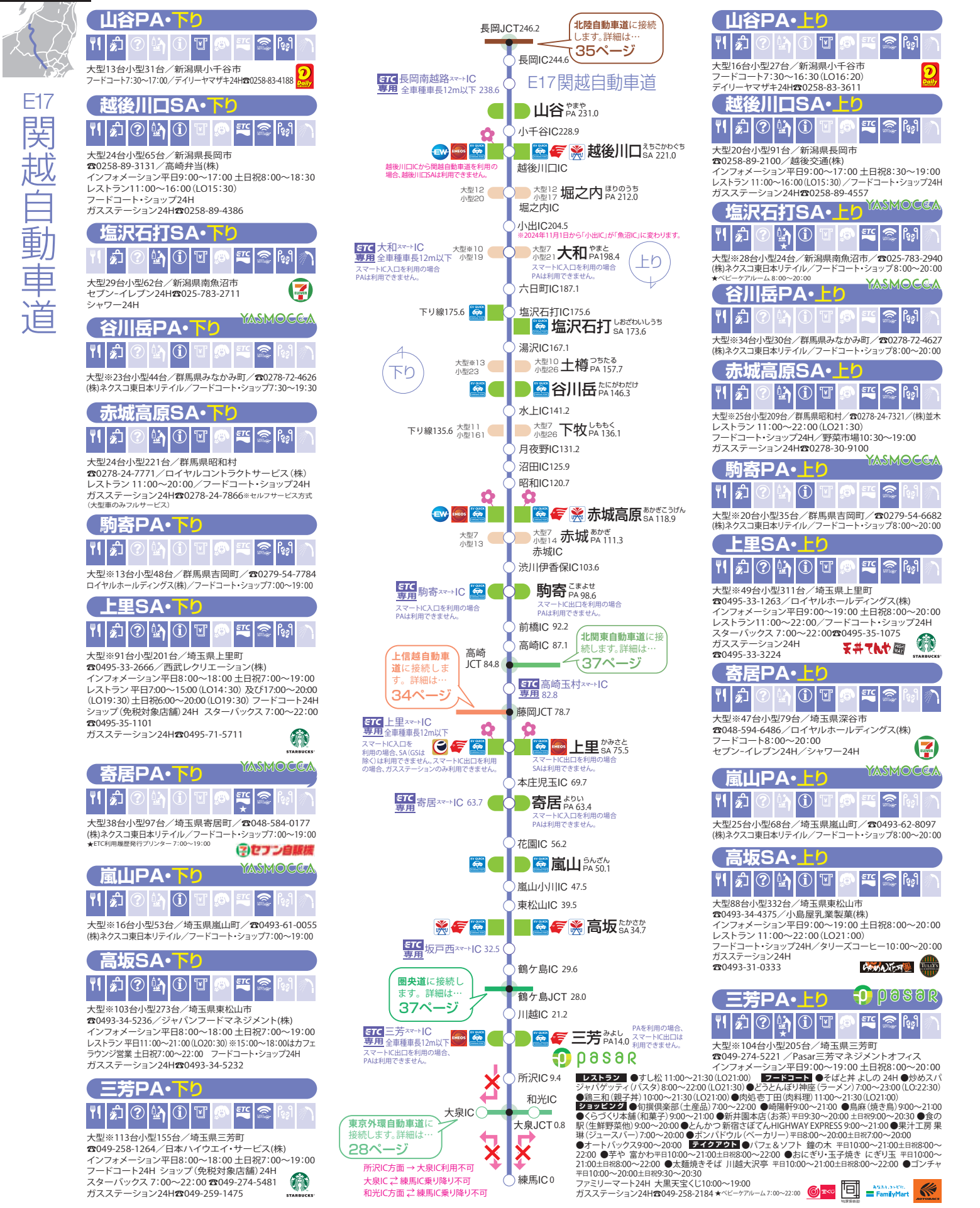
- apollostation
- ENEOSウイング
- 宇佐美
- ENEOS
- エネクスフリード
- 電気自動車急速充電器
- 太陽電池

高速道路等に関するお問合わせについては、NEXCO東日本お客さまセンター
☎0570-024-024
☎03-5308-2424

エリアの詳細情報・料金等は
をご利用ください。
ドラぷら <https://driveplaza.com/>

ガス欠注意！
早めの給油を！

記載されている営業時間は繁忙期等季節により異なる場合がございます。



凡例 案内スペースの淡色ピクトは、設置されていない施設です。

- レストラン・フードコート
- ドッグラン
- ショッピングコーナー
- ETC利用履歴発行プリンター
- インフォメーション
- ATM
- ウォークインゲート
- ベビーカー用
- 情報ターミナル
- E-NEXCO Wi-Fi SPOT
- シャワー

【掲載情報のご注意】 本誌記載の情報は2024年10月20日時点のものです。営業時間、サービス内容等の掲載内容については、予告なく変更される場合があります。

- インターチェンジ(IC)
- パーインターチェンジ(IC)
- サービスエリア(SA)
- パーキングエリア(PA)
- 営業施設のないSA・PA
- 0.0キロポスト(KP)
- ハイウェイガゼン推進中

高速道路等に関するお問い合わせについては、NEXCO東日本お客さまセンター

0570-024-024

03-5308-2424

エリアの詳細情報・料金等は

をご利用ください。

ドラぷら <https://driveplaza.com/>

ガス欠注意！
早めの給油を！

記載されている営業時間は繁忙期等季節により異なる場合がございます。

- ENEOS
- エネクスフリード
- 太陽電池
- 電気自動車急速充電器



E18 上信越自動車道・E19 長野自動車道

営業時間の詳細は、「ドライブ」を「確認」ください。



駐車スペースについて……「※」があるエリアには大型車・小型車ともに利用可能な「兼用マス」が設置されています。(兼用マスは大型車マスとしてカウントしております)

妙高SA・下り



大型30台小型37台／新潟県妙高市
☎0255-81-3022／高崎弁当(株)
フードコート・ショップ 7:00～19:00
★ベビーゲアルーム 7:00～19:00

小布施PA・下り



大型16台小型24台／長野県小布施町
☎026-247-5023／(株)ネクスコ東日本リテイ
フードコート・ショップ 7:00～19:00
※電気自動車急速充電器は小布施ハイウェイオアシスからご利用いただけます。

松代PA・下り



大型29台小型111台／長野県長野市
☎026-278-8155／(株)ネクスコ東日本リテイ
フードコート・ショップ 7:00～20:00
ガスタンクステーション24H ☎026-278-4406

長野自動車道

姨捨SA・下り 長野方向



大型32台小型119台／長野県千曲市
☎026-274-2982／アルピコ交通(株)
レストラン 11:00～15:00
フードコート・ショップ 7:00～22:00
★ETC利用履歴発行プリンター 7:00～22:00

千曲川さかきPA・下り



大型40台小型27台／長野県坂城町
セブン-イレブン24H ☎0268-82-5710

東部湯の丸SA・下り



大型52台小型80台／長野県東御市
☎0268-62-6102／(株)荻野屋
レストラン 11:00～15:00 (LO14:30)
フードコート・ショップ 24H
ガスタンクステーション7:00～22:00 ☎0268-61-0271
※2024年11月21日 無人販売店舗「東部湯の丸GO」オープン!

佐久平PA・下り



大型※41台小型23台／長野県佐久市
☎0267-66-3533／佐久平尾山開発(株)
フードコート・ショップ 7:00～19:00
信州そば ひらお 11:00～15:00 ☎0267-66-3380

横川SA・下り



大型※46台小型265台／群馬県安中市
☎027-395-2571／高崎弁当(株)
インフォメーション平日9:00～17:00 土日祝8:30～18:30
レストラン 11:00～15:00 (LO14:30) 及び17:00～20:00 (LO19:30) フードコート・ショップ24H
ドトールコーヒー 7:00～20:00 ☎027-386-2198
ガスタンクステーション24H ☎027-395-2770
※セルフサービス方式(大型車のみフルサービス)

甘楽PA・下り



大型※40台小型45台／群馬県甘楽町
☎0274-74-6855／(株)ネクスコ東日本リテイ
フードコート・ショップ 7:30～19:30

上越JCT 204.8

上越高田IC198.8

北陸自動車道に接続
します。詳細は…
35ページ

ETC 専用 新井スマートIC 大型※24台 小型60台 新井 あらい PA 191.7

ハイウェイオアシス 道の駅あらい
物産館、飲食店、宿泊施設、コンビニ
新井PA上り線はPAから、下り線は
ETC出口手前の駐車場からご利用い
ただけます。☎ 0255-70-1021

妙高 みょうこう SA 179.8

妙高高原IC172.4

信濃町IC167.2

黒姫野尻湖 くるひめのじりこ PA 164.1

豊田飯山IC154.0

信州中野IC146.3

ETC 専用 小布施スマートIC 全車種車長12m以下 小布施 おぶせ PA 141.6

ハイウェイオアシス
小布施総合公園
千曲山ハイウェイミュージアム、
レストラン
ハイウェイオアシス駐車場から
ご利用いただけます。
☎ 026-251-4111

須坂長野東IC134.8

長野IC124.9

下り線123.0 E-W ENOS 松代 まつしろ PA 122.8

E19 長野自動車道

更埴JCT118.9 (←75.7)

更埴IC74.8

下り線63.4 ETC 専用 姨捨スマートIC 姨捨 おおすて SA 63.5

二輪車、軽自動車、普通車6m以下

下り線52.4 大型22台 小型43台 麻績IC56.2

大型22台 小型43台 筑北 ちくほく PA 53.2

ETC 専用 筑北スマートIC 47.2

安曇野IC33.1

至松本IC

下り線106.0 千曲川さかき ちくまがわさかき PA 106.1

坂城IC104.7

上田菅平IC96.8

GS時間営業 7:00～22:00 東部湯の丸 SA 88.6

小諸IC 82.1

佐久小諸JCT 72.8

佐久IC 71.3

ETC 専用 佐久平スマートIC 全車種車長12m以下 スマートIC出口を利用の場合 PAIは利用できません。 佐久平 ハイウェイオアシス 「リラダ」 アスレチック、昆虫体験学習館など 佐久平PA(上下線)第2駐車 場からご利用いただけます。 ☎ 0267-67-8100

佐久平 さくだいら PA 68.3

碓氷軽井沢IC52.5

下り線42.1 E-W ENOS 横川 よこかわ SA 42.2

松井田妙義IC37.5

下仁田IC26.7

富岡IC20.1

ETC 専用 甘楽スマートIC スマートIC入口を利用の場合 PAIは利用できません。 甘楽 かんら PA 15.4

吉井IC11.2

ハイウェイオアシス ららん藤岡 花の交流館、農産物直売所、レストラン 藤岡PA(上り線)からご利用いただけます。☎ 0274-24-8220

大型※20台 ふじおか PA 1.8

藤岡IC 情報ターミナル設置

藤岡JCT 0

関越自動車道に接続
します。詳細は…
33ページ

妙高SA・上り



大型22台小型41台／新潟県妙高市
☎0255-81-3025／高崎弁当(株)
フードコート・ショップ 8:00～20:00
★ベビーゲアルーム 8:00～20:00

小布施PA・上り



大型16台小型25台／長野県小布施町
☎026-247-5552／(株)ネクスコ東日本リテイ
フードコート・ショップ 7:00～19:00
野菜市場 10:00～17:00

松代PA・上り



大型※32台小型115台／長野県長野市
☎026-278-8788／(株)ネクスコ東日本リテイ
フードコート・ショップ 7:00～20:00
野菜市場 10:00～17:00
ガスタンクステーション24H ☎026-278-3833

長野自動車道

姨捨SA・上り 松本方向



大型29台小型111台／長野県千曲市
☎026-274-2981／アルピコ交通(株)
フードコート・ショップ 7:00～22:00
★ETC利用履歴発行プリンター 7:00～22:00

千曲川さかきPA・上り



大型40台小型27台／長野県坂城町
セブン-イレブン24H ☎0268-82-0112

東部湯の丸SA・上り



大型※49台小型80台／長野県東御市
☎0268-63-0230／(株)ホテル紅や
レストラン 11:00～15:00
フードコート・ショップ 24H
ガスタンクステーション24H ☎0268-61-0500※セルフサービス方式

佐久平PA・上り



大型※40台小型23台／長野県佐久市
☎0267-66-3522／佐久平尾山開発(株)
フードコート・ショップ 7:30～19:30

横川SA・上り



大型※50台小型296台／群馬県安中市
☎027-395-3535／(株)荻野屋
インフォメーション平日9:00～17:00 土日祝8:30～19:00
レストラン 11:00～21:00 (LO20:30)
フードコート・ショップ24H
スターバックス 8:00～20:00
☎027-380-4088
野菜市場10:00～18:00
ガスタンクステーション24H ☎027-380-4101

甘楽PA・上り



大型30台小型45台／群馬県甘楽町
☎0274-74-6647／(株)ネクスコ東日本リテイ
フードコート・ショップ 7:30～19:30



E8 北陸自動車道・E7 日本海東北自動車道

本誌記載の情報は2024年10月20日時点のものです。営業時間、サービス内容等の掲載内容については、予告なく変更される場合があります。

駐車マス数について・・・「※」があるエリアには大型車・小型車ともに利用可能な「兼用マス」が設置されています。(兼用マスは大型車マスとしてカウントしております)

黒崎PA・下り 新潟方向

大型※71台小型141台／新潟県新潟市
☎025-379-3464／(株)ネクスコ東日本リテイル
インフォメーション平日9:00～17:00 土日祝8:00～18:30
フードコート・ショップ7:00～20:00
スターバックス7:00～20:00 ☎025-370-6131
ガステーション24H ☎025-378-7311

栄PA・下り 新潟方向

大型28台小型69台／新潟県三条市
☎0256-45-2855／(株)ネクスコ東日本リテイル
フードコート・ショップ7:30～19:30

大積PA・下り 新潟方向

大型※22台小型13台／新潟県長岡市
セブンイレブン24H ☎0258-46-8767
シャワー24H

米山SA・下り 新潟方向

大型32台小型104台／新潟県柏崎市
☎0257-26-2000／(株)ニッカイ米山
レストラン8:00～21:00 (LO20:30)
フードコート・ショップ24H
ガステーション24H ☎0257-31-1812

名立谷浜SA・下り 新潟方向

大型30台小型56台／新潟県上越市
☎025-546-2069／(株)ネクスコ東日本リテイル
フードコート・ショップ7:00～20:00
ガステーション24H ☎025-546-2900
★ベビーゲアールーム7:00～20:00

蓮台寺PA・下り 新潟方向

大型23台小型13台／新潟県糸魚川市
☎025-552-8104／(株)秀穂
フードコート・ショップ8:00～21:00

越中境PA・下り 新潟方向

大型24台小型13台／富山県朝日町
フードコート7:00～19:00 (LO18:30)
デイリーヤマザキ24H ☎0765-83-3620

E7 日本海東北自動車道

荒川胎内IC 46.6
ETC 胎内スマートIC 専用 41.4
中条IC 36.8
聖籠新発田IC 25.6
豊栄新潟東港IC 18.3
ETC 専用 豊栄スマートIC 大型※34 小型33 豊栄 とよさか SA 11.8
二輪車、軽自動車、普通車、中型車12m以下
新潟空港IC9.2
ETC 専用 新潟東スマートIC 7.4
新潟亀田IC3.2
新潟中央IC212.7
新潟中央JCT476.5
新潟西IC473.0
ETC 専用 黒崎スマートIC 黒崎 くらさき PA466.6
スマートIC出口を利用の場合、PAは利用できません。
スマートIC入口を利用の場合、ガステーションのみ利用いただけます。
スマートIC出口を利用の場合、ガステーションのみ利用できません。
巻潟東IC457.8
三条燕IC447.5
ETC 専用 米山スマートIC 米山 さかえ PA441.5
スマートIC入口を利用の場合、PAは利用できません。
中之島見附IC432.1
ETC 専用 長岡北スマートIC 425.4
長岡JCT421.5
ETC 専用 大積 おおつみ PA 415.0
E8 北陸自動車道

E8 北陸自動車道

大積 上り
西山IC 407.9
刈羽 かりわ PA 405.8
柏崎IC 397.1
米山 よねやま SA387.2
米山IC 385.2
柿崎IC 373.8
ETC 専用 大潟 スマートIC 大型10 小型25 大潟 おおがた PA365.3
全車種車長12m以下
スマートIC入口を利用の場合、PAは利用できません。
上越IC 355.9
上越JCT351.4
上越スマートIC 専用 全車種車長12m以下 小型25
名立谷浜 名だちちはま SA341.6
名立谷浜IC
能生IC 326.5
蓮台寺 れんだいじ PA313.5
糸魚川IC 311.9
親不知IC 299.4
越中境 えっちゅうさかい PA 288.2
朝日IC 282.1
至黒部IC

花と緑のやすらぎハイウェイガーデン

ハイウェイガーデン推進中

黒崎PA・上り 富山方向

大型※88台小型83台／新潟県新潟市
☎025-370-1222／(株)ネクスコ東日本リテイル
インフォメーション平日9:00～17:00 土日祝8:30～19:00
フードコート・ショップ7:00～19:00
モスバーガー7:00～20:00 ☎025-379-2015
ガステーション24H ☎025-377-3621

栄PA・上り 富山方向

大型23台小型61台／新潟県三条市
☎0256-45-2856／(株)ネクスコ東日本リテイル
フードコート・ショップ7:00～19:00

大積PA・上り 富山方向

大型※23台小型13台／新潟県長岡市
セブンイレブン24H ☎0258-47-1178
シャワー24H

米山SA・上り 富山方向

大型22台小型94台／新潟県柏崎市
☎0257-22-7070／ロイヤルホールディングス(株)
レストラン11:00～20:00 (LO19:45)
フードコート・ショップ24H
ガステーション24H ☎0257-24-7067
ドッグランは冬季の間、閉鎖しております。詳細な期間については「ドラぷら」をご確認ください。

名立谷浜SA・上り 富山方向

大型27台小型56台／新潟県上越市
☎025-546-2062／(株)ネクスコ東日本リテイル
フードコート・ショップ7:00～20:00
ガステーション24H ☎025-531-5255
★ベビーゲアールーム7:00～20:00

蓮台寺PA・上り 富山方向

大型19台小型13台／新潟県糸魚川市
☎025-552-8102／(株)秀穂
フードコート・ショップ8:00～21:00

越中境PA・上り 富山方向

大型24台小型13台／富山県朝日町
フードコート7:00～19:00 (LO18:30)
デイリーヤマザキ24H ☎0765-83-3412

凡例

案内スペースの淡色ピクトは、設置されていない施設です。

- レストラン・フードコート
- ドッグラン
- ETC利用履歴発行プリンター
- インフォメーション
- ATM
- ウォークインゲート
- ベビーゲアールーム
- 情報ターミナル
- E-NEXCO Wi-Fi SPOT

【掲載情報のご注意】 本誌記載の情報は2024年10月20日時点のものです。営業時間、サービス内容等の掲載内容については、予告なく変更される場合があります。

- インターチェンジ(IC)
- パーインターチェンジ(IC)
- サービスエリア(SA)
- パーキングエリア(PA)
- 営業施設のないSA・PA
- 0.0キロポスト(KP)
- ハイウェイガーデン推進中

- apollostation
- ENEOSウイング
- 宇佐美
- ENEOS
- エネクスフリード
- 電気自動車急速充電器
- 太陽電池

高速道路等に関するお問い合わせについては、NEXCO東日本お客さまセンター
☎0570-024-024
☎03-5308-2424

エリアの詳細情報・料金等は
をご利用ください。
ドラぷら <https://driveplaza.com/>

駐車マス数について・・・「※」があるエリアには大型車・小型車ともに利用可能な「兼用マス」が設置されています。
(兼用マスは大型車マスとしてカウントしております)

営業時間の詳細は、「ドラぶら」をご確認ください。



SA・PA MAP



E51 東関東道

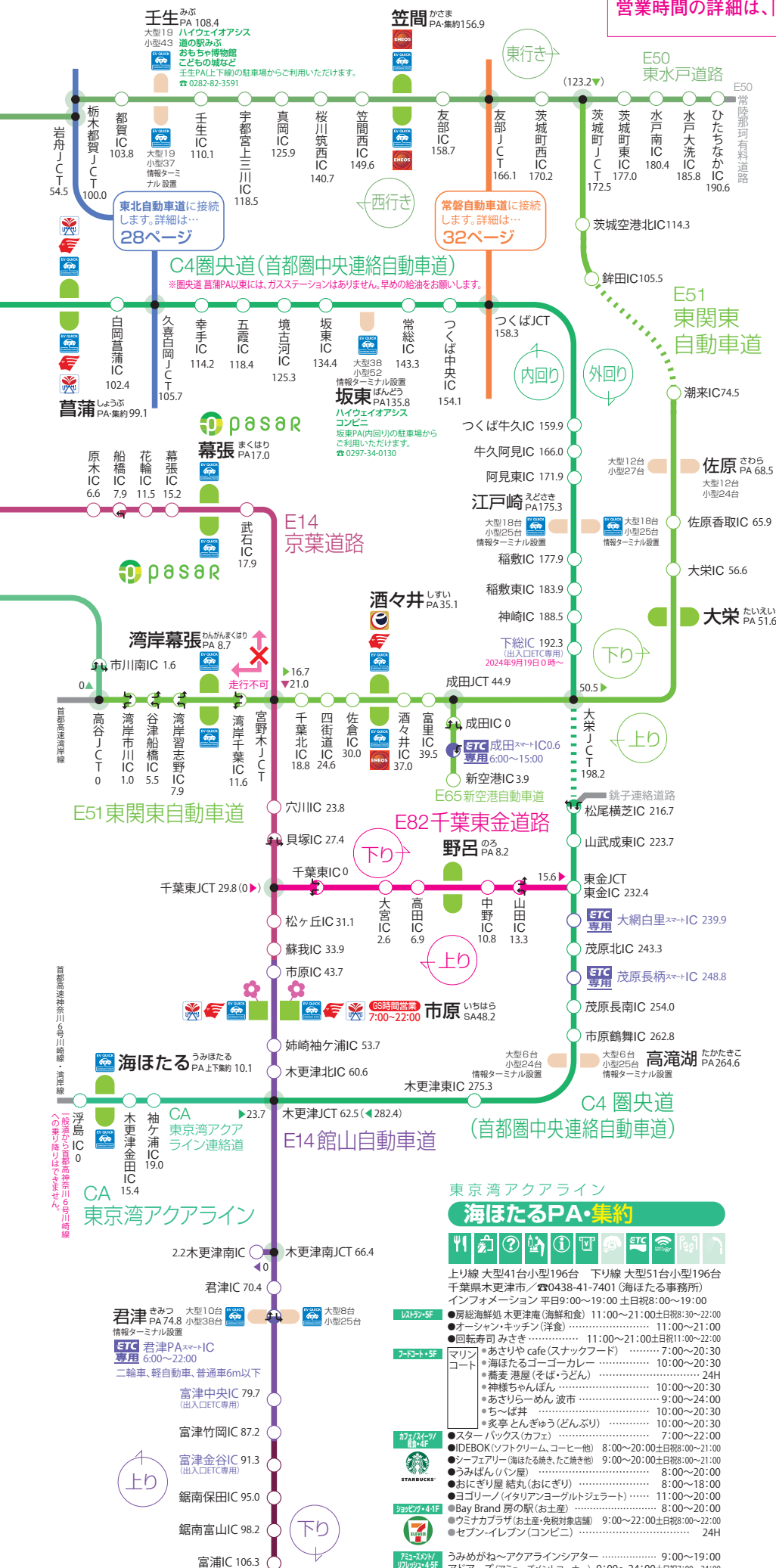
E14 京葉道路

E14 館山道

E82 千葉東金道路

CA 東京湾アクアライン

CA 東京湾アクアライン



東関東自動車道

湾岸幕張PA・下り



大型52台小型87台／千葉県千葉市
☎043-276-0692／(株)キャニー
フードコート・ショップ 7:00～22:00
スターバックス 7:00～22:00 ☎043-350-0301
★ETC利用履歴発行プリンター 7:00～22:00

湾岸幕張PA・上り



大型52台小型79台／千葉県千葉市
☎043-273-1231／(株)ネクスコ東日本リテイル
フードコート・ショップ 6:00～21:00
スターバックス 7:00～22:00 ☎043-212-7551
★ETC利用履歴発行プリンター 6:00～21:00

酒々井PA・下り



大型※74台小型167台／千葉県酒々井町
☎043-496-5331／(株)ネクスコ東日本リテイル
インフォメーション 平日9:00～17:00 土日祝7:30～18:00
フードコート 6:00～20:00
ショップ(免税対象店舗) 6:00～20:00
牛めし「松屋」24H ☎043-488-5731
スターバックス 6:30～22:00 ☎043-481-6511
ガステーション24H
☎043-496-4957

酒々井PA・上り



大型※68台小型159台／千葉県酒々井町
☎043-496-5332／(株)ネクスコ東日本リテイル
インフォメーション 平日9:00～17:00 土日祝8:00～18:30
フードコート・ショップ 7:00～21:00
成田ゆめ牧場 9:00～19:00
ガステーション24H ☎043-496-4827
★ベビーカー用 7:00～21:00 ★ATM 7:00～21:00
★ETC利用履歴発行プリンター 7:00～21:00

大栄PA・下り



大型※28台小型32台／千葉県成田市
セブン-イレブン(免税対象店舗) 24H ☎0476-73-5358

大栄PA・上り



大型※28台小型35台／千葉県成田市
セブン-イレブン(免税対象店舗) 24H ☎0476-73-2655

千葉東金道路

野呂PA・下り



大型20台小型99台／千葉県千葉市／☎043-228-4381
(株)ネクスコ東日本リテイル／フードコート・ショップ 7:00～19:00

野呂PA・上り



大型20台小型101台／千葉県千葉市／☎043-228-4380
(株)ネクスコ東日本リテイル／フードコート・ショップ 7:30～19:30

館山自動車道

市原SA・下り



大型35台小型174台／千葉県市原市
☎0436-36-6366／(株)大庄
インフォメーション 平日9:00～17:00 土日祝7:30～18:00
フードコート・ショップ 24H
ガステーション 7:00～22:00 ☎0436-36-8812 ※セルフサービス方式

市原SA・上り



大型33台小型174台／千葉県市原市
☎0436-20-5301／カフェ・カンパニー(株)
インフォメーション 平日9:00～17:00 土日祝8:30～19:00
フードコート 7:00～23:00
ショップ 24H
ロッテリア 7:00～22:00 ☎0436-37-7261
ガステーション 24H ☎0436-36-8771
※セルフサービス方式

東京湾アクアライン

海ほたるPA・集約



上り線 大型41台小型196台 下り線 大型51台小型196台
千葉県東金市／☎0438-41-7401 (海ほたる事務所)
インフォメーション 平日9:00～19:00 土日祝8:00～19:00

メニュー	営業時間
●房総海鮮処 大更津庵(海鮮和食)	11:00～21:00 土日祝8:30～22:00
●オーシャン・キッチン(洋食)	11:00～21:00
●回廊寿司 みさき	11:00～21:00 土日祝11:00～22:00
●あざりや cafe(スナックフード)	7:00～20:30
●海ほたるゴーゴーカー	10:00～20:30
●蕎麦 港屋(そば・うどん)	24H
●神様ちゃんぽん	10:00～20:30
●あざりやめん 波市	9:00～24:00
●ち〜ぽん	10:00～20:30
●家亭 とんぎゅう(どんぶり)	10:00～20:30
●スターバックス(カフェ)	7:00～22:00
●IDEBOK(ソフトクリーム・コーヒー他)	8:00～20:00 土日祝8:00～21:00
●シーフェアリー(海ほたる焼き、たこ焼き他)	9:00～20:00 土日祝8:00～21:00
●うみぼん(バンズ)	8:00～20:00
●おにぎり屋 結丸(おにぎり)	8:00～18:00
●ヨゴロー(イタリアンヨーグルトジェラート)	11:00～20:00
●Bay Brand 房の駅(お土産)	8:00～20:00
●ウミナガプラザ(お土産・免税対象店舗)	9:00～22:00 土日祝8:00～22:00
●セブン-イレブン(コンビニ)	24H

うみめがね〜アクアライン・インター 9:00～19:00
アドアーズ(アミューズメントコーナー) 9:00～24:00 土日祝7:00～24:00
足ゆ(足湯) 8:00～19:00 土日祝8:00～21:00
DOG Sea Terrace(ペット同伴休憩スペース) 9:00～17:00



E50 北関東道
C4 圏央道
E83 第三京浜道路
E83 横浜新道
E16 横浜横須賀道路

駐車スペースについて・・・「※」があるエリアには大型車・小型車ともに利用可能な「兼用マス」が設置されています。(兼用マスは大型車マスとしてカウントしております)

北関東自動車道

波志江PA・東行き

大型※36台小型39台／群馬県伊勢崎市
ミニストップ24H ☎0270-21-0193

波志江PA・西行き

大型※36台小型37台／群馬県伊勢崎市
ローソン24H ☎0270-50-7067

太田強戸PA・集約

東行き 大型※44台小型64台・西行き 大型※44台小型64台
群馬県太田市／☎0276-61-3512／(株)ネクスコ東日本リテイル
フードコート・ショップ7:00～21:00
ガステーション24H東行き☎0276-55-3499西行き☎0276-55-2006
※セルフサービス方式(大型車のみフルサービス)
★ETC利用履歴発行プリンター 7:00～21:00

笠間PA・集約

東行き 大型21台小型37台・西行き 大型21台小型37台
茨城県笠間市／☎0296-70-1250
(株)ネクスコ東日本リテイル／フードコート・ショップ7:00～20:00
ガステーション24H ☎0296-71-1280 ※セルフサービス方式

E50 北関東自動車道

高崎JCT 0
前橋南IC 2.9
胸形IC 7.4
波志江PA11.7
スマートIC入口を利用の場合
PAは利用できません。
ETC専用 波志江スマートIC
全車種車長12m以下
スマートIC入口を利用の場合
PAは利用できません。
伊勢崎IC 14.5
太田数塚IC 19.8
太田強戸スマートIC
スマートIC出口を利用の場合
PAは利用できません。
足利IC 40.7
出流原スマートIC
スマートIC出口を利用の場合
PAは利用できません。
佐野田沼IC 49.0

圏央道 (首都圏中央連絡自動車道)

狭山PA・外回り

大型※65台小型61台／埼玉県狭山市／☎04-2968-2751
(株)ネクスコ東日本リテイル
フードコート・ショップ7:00～21:00
★ETC利用履歴発行プリンター 7:00～21:00

狭山PA・内回り

大型※55台小型72台／埼玉県狭山市／☎04-2969-5515
(株)スリーエフ／ショップ7:00～21:00
★ETC利用履歴発行プリンター 7:00～21:00

菖蒲PA・集約

内回り 大型52台小型88台・外回り 大型51台小型90台
埼玉県久喜市／☎0480-85-1313／日の丸サンス(株)
フードコート・ショップ7:00～21:00
ガステーション24H ☎0480-87-3115
★ETC利用履歴発行プリンター 7:00～21:00

太田強戸

おたこうど PA 26.5
スマートIC出口を利用の場合
PAは利用できません。

出流原

いすはら PA46.9
スマートIC出口を利用の場合
PAは利用できません。
情報ターミナル設置
大型17
小型21

狭山

さやま PA 67.3
入間IC 63.2
青梅IC 58.4
日の出IC 49.7
あきる野IC 47.6
至八王子JCT

東京外環自動車道に接続します。詳細は…

28ページ

京葉道路

京葉市川PA・下り

大型25台小型96台／千葉県市川市
デイリーヤマザキ24H ☎047-379-7426
牛めし「松屋」24H ☎047-314-2030
とんかつ松のや24H ☎047-314-2030
※東京外環自動車道から京葉市川PA(下り)へのご利用はできません。

幕張PA・下り

大型※83台小型190台／千葉県千葉市／☎043-213-3368
Pasar幕張マネジメントオフィス
フードコート ☎043-298-2900
・房州濱乃屋(海鮮丼) 11:00～21:30 (LO21:00)
・麵大将(ラーメン) 平日11:00～21:30 (LO21:00)
土日祝10:00～21:30 (LO21:00)
・天つるり(うどんそば) 6:00～22:00 (LO21:30)
・とん楽(とんかつ) 8:00～21:30 (LO21:00)
・こつええ本舗(たこやき) 11:00～21:00
・Natural Bread Bakery(ベーカリー) 6:00～20:00
旬撰倶楽部(ショップ) 平日9:00～21:00 土日祝8:00～21:00
・マタッコタベタイカフェ(スイーツ) ☎043-305-5521
・スーベニアショップ(東京・千葉土産品) ☎043-305-5521
・鳥麻(やきとり) ☎043-213-3240
・神安柿次郎(和菓子) ☎043-213-3439
・崎陽軒(シウマイ・弁当) ☎043-213-3202
タリーズコーヒー 平日7:00～20:00 土日祝6:00～22:00 ☎043-213-3160
食の駅(生鮮野菜) 平日9:00～20:00 土日祝8:00～20:00 ☎043-306-9226
ミニストップ24H ☎043-296-7103
★ベビーカールーム 6:00～22:00

幕張PA・上り

大型※55台小型241台／千葉県千葉市／☎043-213-3368
Pasar幕張マネジメントオフィス
フードコート ☎043-213-5360
・右衛門(うどんそば) 6:00～22:00 (LO21:30)
・肉井の星(肉丼) 11:00～22:00 (LO21:30)
・満点カレー(カレー) 11:00～22:00 (LO21:30)
・波止場食堂(天丼、海鮮丼) 11:00～22:00 (LO21:30)
・白浜軒(ラーメン) 11:00～22:00 (LO21:30)
・完熟バナナジュース(ジュース、ソフトクリーム) 11:00～22:00 (LO21:30)
・長崎ちゃんぽん、リンガーハット 11:00～22:00 (LO21:30) ☎043-350-0350
マクドナルド24H ☎043-351-0911
Bread's Plus(ベーカリー) 7:00～21:00 ☎043-213-2368
旬撰倶楽部(ショップ) 7:00～22:00 ☎043-306-3260
ファミリーマート24H ☎043-350-1127
無重カマサージ(マッサージチェア) 6:00～21:30
☎052-739-7562 (9:00～21:00)
★ベビーカールーム 6:00～22:00

第三京浜道路

都筑PA・上り

大型38台小型167台／神奈川県横浜市／☎045-592-9595
(株)ネクスコ東日本リテイル
フードコート・ショップ6:00～20:00
スターバックス8:00～21:00 ☎045-590-0581

保土ヶ谷PA・下り

大型21台小型99台／神奈川県横浜市
牛めし「松屋」・ショップ24H ☎045-381-1821

横浜新道

戸塚PA・上り

大型1台小型10台／神奈川県横浜市／☎045-392-6101
グループ・ジャパン(株)
フードコート 9:00～21:00
★ETC利用履歴発行プリンター 9:00～21:00

戸塚PA・下り

大型3台小型13台／神奈川県横浜市
ファミリーマート24H ☎045-810-3926

横浜横須賀道路

横須賀PA・上り

大型17台小型74台／神奈川県横須賀市／☎046-852-4130
(株)ネクスコ東日本リテイル／フードコート・ショップ7:30～19:30
★ETC利用履歴発行プリンター 7:30～19:30

横須賀PA・下り

大型17台小型74台／神奈川県横須賀市／☎046-850-1377
フェリー興業(株)／フードコート・ショップ7:00～19:00

E83 第三京浜道路

玉川IC 0
京浜川崎IC 2.1
都筑PA 7.7
都筑IC 都筑PAを利用した後、都筑ICで有料道路を降りられます。
港北IC 横浜港北JCT 10.7
羽沢IC 14.4
保土ヶ谷PA 15.0
保土ヶ谷IC 16.0
一般道から首都高への乗り降りはできません。
常盤台出口1.5
峰岡出口1.9
星川入口2.6
一般道から横浜新道 今井IC
藤塚IC4.3方面への流入はできません。
新保土ヶ谷IC4.6
今井IC5.8
川上IC7.4
上り線8.9
戸塚PA 8.7
上矢部IC9.3
狩場IC1.6
一般道から首都高への乗り降りはできません。
首都高速神奈川113号狩場線
別所IC4.4
日野IC8.9
港南IC10.6
釜利谷JCT12.8(0V)
堀口能見台IC 3.1
並木IC 4.4
首都高速湾岸線
朝比奈IC14.7
逗子IC20.3
横須賀IC22.6
本町山中道路
上り線25.1
三浦縦貫道路
衣笠IC27.8
佐原IC29.7
浦賀IC32.9
馬堀海岸IC34.0

E83 横浜新道

E16 横浜横須賀道路

【凡例】

案内スペースの淡色ピクトは、設置されていない施設です。

- レストラン・フードコート
- ショッピングコーナー
- ドッグラン
- ETC利用履歴発行プリンター
- インフォメーション
- ATM
- ウォークインゲート
- ベビーカー
- 情報ターミナル
- E-NEXCO Wi-Fi SPOT
- シャワー

インフォメーション
ベビーカー
シャワー

インターチェンジ(IC)
パーキングエリア(PA)
サービスエリア(SA)
ハイウェイガゼット推進中

apollostation
ENEOSウイング
宇佐美

ENEOS
エネクスフリード
電気自動車急速充電器

太陽電池

ガス欠注意！
早めの給油を！
記載されている営業時間は繁忙期等季節により異なる場合がございます。

高速道路等に関するお問い合わせについては、NEXCO東日本お客さまセンター
☎0570-024-024
☎03-5308-2424

エリアの詳細情報・料金等は
をご利用ください。
ドラぷら https://driveplaza.com/

 **GS** []内フリーブランド ♥=セルフ式

ガスタ注意！
早めの給油を！

東北道
花輪SA ④8:00～20:00
岩手山SA ④ **ENEOS** [宇佐美]♥
紫波SA ④⑤ **ENEOS**[ENEOSウイング]
前沢SA ④ **apollostation**[宇佐美]、
⑤ **ENEOS**[ENEOSウイング]
長者原SA ④⑤ **ENEOS**
鶴巣PA ④ **apollostation**[宇佐美]、
⑤ **ENEOS**♥ ※2024年
9月24日から2025年3月末まで
営業休止いたします。
菅生PA ④⑤ **ENEOS**[ENEOSウイング]
国見SA ④⑤ **ENEOS**♥
吾妻PA ④⑤ 7:00～22:00
apollostation [宇佐美]
安達太良SA
④ **ENEOS**、
⑤ **apollostation** [宇佐美]
安積PA ④⑤ **ENEOS**
那須高原SA
④ **ENEOS**[ENEOSウイング]、
⑤ **apollostation** [宇佐美]
上河内SA
④ **apollostation** [宇佐美]、
⑤ **apollostation** [太陽館]
佐野SA ④ **apollostation** [宇佐美]、
⑤ **apollostation** [宇佐美]
蓮田SA ④ **ENEOS**[ENEOSウイング]♥、
⑤ **apollostation**

秋田道
錦秋湖SA 集約
8:00～20:00 **ENEOS** [宇佐美]
山形道
寒河江SA 集約
7:00～20:00 **ENEOS**
磐越道
磐梯山SA ④⑤ **ENEOS**
守谷SA ④⑤ **ENEOS**♥
7:00～22:00 **ENEOS**
常磐道
南相馬鹿島SA 集約
apollostation [エクスフリー]♥
中郷SA ④ **ENEOS**♥、
⑤ **apollostation** [宇佐美]
友部SA ④⑤ **ENEOS**
守谷SA ④⑤ **ENEOS**♥
関越道
越後川口SA
④ **apollostation** [宇佐美]、
⑤ **ENEOS** [ENEOSウイング]
赤城高原SA
④ **apollostation** [宇佐美]、
⑤ **ENEOS** [ENEOSウイング]♥
上里SA
④ **ENEOS**、
⑤ **apollostation** [エクスフリー]
高坂SA ④⑤ **apollostation** [宇佐美]
三芳PA ④ **apollostation**、
⑤ **ENEOS**
上信越道
松代PA ④ **apollostation**、
⑤ **ENEOS** [ENEOSウイング]
東部湯の丸SA ④ **ENEOS**♥、
⑤ 7:00～22:00 **apollostation**
横川SA ④ **apollostation** [宇佐美]、
⑤ **ENEOS** [ENEOSウイング]
北陸道
黒埼PA ④ **apollostation**、
⑤ **ENEOS**
米山SA ④ **ENEOS** [宇佐美]、
⑤ **apollostation** [宇佐美]
名立谷浜SA ④⑤
apollostation [宇佐美]
北関東道
太田強戸PA 集約
ENEOS [エクスフリー]♥
笠間PA 集約 **ENEOS**♥
東関東道
酒々井PA ④ **ENEOS**、
⑤ **apollostation** [エクスフリー]
圏央道
菰蒲PA 集約 **apollostation** [宇佐美]
館山道
市原SA ④ **apollostation** [宇佐美]♥、
⑤ 7:00～22:00
apollostation [宇佐美]♥

EV QUICK **電気自動車**
急速充電器
東北道
津軽SA ④⑤

花輪SA ④⑤
岩手山SA ④⑤
紫波SA ④⑤
前沢SA ④⑤
長者原SA ④⑤
鶴巣PA ④⑤
菅生PA ④⑤
国見SA ④⑤
安達太良SA ④⑤
安積PA ④⑤
那須高原SA ④⑤
上河内SA ④⑤
都賀西方PA ④⑤
佐野SA ④⑤
羽生PA ④⑤
蓮田SA ④⑤

八戸道
折爪SA ④⑤
秋田道
西仙北SA ④⑤
錦秋湖SA 集約
山形道
柳引PA ④⑤
寒河江SA 集約
山形蔵王PA ④⑤
磐越道
阿賀野川SA ④⑤
西会津PA ④⑤
磐梯山SA ④⑤
阿武隈高原SA ④⑤
常磐道
南相馬鹿島SA 集約
四倉PA ④⑤
湯ノ岳PA ④⑤
中郷SA ④⑤
田野PA ④⑤
友部SA ④⑤
千代田PA ④⑤
守谷SA ④⑤
関越道
越後川口SA ④⑤
塩沢石打SA ④⑤
谷川岳PA ④⑤
赤城高原SA ④⑤
駒寄PA ④⑤
上里SA ④⑤
嵐山PA ④⑤
高坂SA ④⑤
三芳PA ④⑤
上信越道
妙高SA ④⑤
小布施PA ④⑤
東部湯の丸SA ④⑤
横川SA ④⑤
甘楽PA ④⑤
長野道
姨捨SA ④⑤
北陸道
黒埼PA ④⑤
栄PA ④⑤
米山SA ④⑤
名立谷浜SA ④⑤
越中境PA ④⑤
北関東道
波志江PA (東行き) (西行き)
壬生PA (東行き) (西行き)
笠間PA 集約
東関東道
湾岸幕張PA ④⑤
酒々井PA ④⑤
圏央道
狭山PA (外回り) (内回り)
菰蒲PA 集約
坂東PA (内回り)
江戸崎PA (外回り) (内回り)
京葉道路
幕張PA ④⑤
館山道
市原SA ④⑤
君津PA ④⑤
東京湾アクアライン
海ほたるPA 集約
第三京浜
都筑PA ④
保土ヶ谷PA ④
横浜横須賀道
横須賀PA ④⑤

インフォメーション
東北道
前沢SA ④⑤
長者原SA ④⑤
安達太良SA ④⑤
那須高原SA ④⑤
佐野SA ④⑤
蓮田SA ④⑤

常磐道
友部SA ④⑤
守谷SA ④⑤
関越道
越後川口SA ④⑤
上里SA ④⑤
高坂SA ④⑤
三芳PA ④⑤
上信越道
横川SA ④⑤
北陸道
黒埼PA ④⑤
東関東道
酒々井PA ④⑤
館山道
市原SA ④⑤
東京湾アクアライン
海ほたるPA 集約
東北道
津軽SA ④⑤
花輪SA ④⑤
岩手山SA ④⑤
滝沢PA ④⑤
矢巾PA ④⑤
紫波SA ④⑤
前沢SA ④⑤
金成PA ④⑤
志波姫PA ④⑤
長者原SA ④⑤
三本木PA ④⑤
鶴巣PA ④⑤
泉PA ④⑤
菅生PA ④⑤

情報ターミナル
東北道
津軽SA ④⑤
花輪SA ④⑤
岩手山SA ④⑤
滝沢PA ④⑤
矢巾PA ④⑤
紫波SA ④⑤
前沢SA ④⑤
金成PA ④⑤
志波姫PA ④⑤
長者原SA ④⑤
三本木PA ④⑤
鶴巣PA ④⑤
泉PA ④⑤
菅生PA ④⑤

蔵王PA ④⑤
国見SA ④⑤
吾妻PA ④⑤
福島松川PA ④⑤
安達太良SA ④⑤
安積PA ④⑤
鏡石PA ④⑤
阿武隈PA ④⑤
那須高原SA ④⑤
黒磯PA ④⑤
上河内SA ④⑤
大谷PA ④⑤
都賀西方PA ④⑤
佐野SA ④⑤
羽生PA ④⑤
蓮田SA ④⑤
東京外環道
新倉PA 集約
八戸道
福地PA ④⑤
折爪SA ④⑤
二戸PA ④⑤
秋田道
八郎湖SA ④⑤
太平山PA ④⑤
西仙北SA ④⑤
大森PA ④⑤
山内PA ④⑤
山形道
寒河江SA 集約
磐越道
阿賀野川SA ④⑤
新鶴PA ④⑤
磐梯山SA ④⑤
五百川PA ④⑤
阿武隈高原SA ④⑤
三春PA ④⑤
楚塩PA ④⑤
常磐道
鳥の海PA ④⑤
南相馬鹿島SA 集約
ならばPA ④⑤
四倉PA ④⑤
湯ノ岳PA ④⑤
中郷SA ④⑤
東海PA ④⑤
友部SA ④⑤
谷田部東PA ④⑤
守谷SA ④⑤
関越道
越後川口SA ④⑤
塩沢石打SA ④⑤
谷川岳PA ④⑤
赤城高原SA ④⑤
駒寄PA ④⑤
上里SA ④⑤
寄居PA ④⑤
嵐山PA ④⑤
高坂SA ④⑤
三芳PA ④⑤
上信越道
妙高SA ④⑤
松代PA ④⑤
東部湯の丸SA ④⑤
佐久平PA ④⑤
横川SA ④⑤
長野道
姨捨SA ④⑤
北陸道
黒埼PA ④⑤
栄PA ④⑤
米山SA ④⑤
名立谷浜SA ④⑤
北関東道
波志江PA (東行き) (西行き)
太田強戸PA 集約
出流原PA (東行き) (西行き)
壬生PA (西行き)
笠間PA 集約
東関東道
酒々井PA ④⑤
湾岸幕張PA ④⑤
圏央道
狭山PA (外回り) (内回り)
菰蒲PA 集約
坂東PA (内回り)
江戸崎PA (外回り) (内回り)
高滝湖PA (外回り) (内回り)
京葉道路
幕張PA ④⑤
京葉市川PA ④⑤
館山道
市原SA ④⑤
君津PA ④⑤
千葉東金道
野呂PA ④⑤

東京湾アクアライン
海ほたるPA 集約
第三京浜
都筑PA ④
保土ヶ谷PA ④
横浜新道
戸塚PA ④
横浜横須賀道
横須賀PA ④
ATM
東北道
津軽SA ④⑤
矢巾PA ④⑤
金成PA ④⑤
吾妻PA ④⑤
国見SA ④⑤
安達太良SA ④⑤
鏡石PA ④⑤
那須高原SA ④⑤
黒磯PA ④⑤
上河内SA ④⑤
佐野SA ④⑤
羽生PA ④⑤ 7:00～22:00、⑤
蓮田SA ④⑤
東京外環道
新倉PA 集約
八戸道
折爪SA ④⑤
秋田道
西仙北SA ④⑤
磐越道
阿賀野川SA ④⑤
五百川PA ④⑤
常磐道
関本PA ④⑤
日立中央PA ④⑤
友部SA ④⑤
千代田PA ④⑤
守谷SA ④⑤
関越道
山谷PA ④⑤
塩沢石打SA ④⑤
赤城高原SA ④⑤
上里SA ④⑤
寄居PA ④⑤
高坂SA ④⑤
三芳PA ④⑤
上信越道
千曲川さかきPA ④⑤
横川SA ④⑤
北陸道
大積PA ④⑤
越中境PA ④⑤
北関東道
波志江PA (東行き) (西行き)
東関東道
大栄PA ④⑤
酒々井PA ④⑤ 7:00～21:00、⑤
京葉道路
幕張PA ④⑤
京葉市川PA ④⑤
館山道
市原SA ④⑤
東京湾アクアライン
海ほたるPA 集約
第三京浜
都筑PA ④
保土ヶ谷PA ④
横浜新道
戸塚PA ④ 9:00～21:00、⑤
横浜横須賀道
横須賀PA ④ 7:30～19:30、⑤

ETC ETC利用履歴
発行プリンター
東北道
津軽SA ④⑤
花輪SA ④⑤
岩手山SA ④⑤
紫波SA ④⑤
前沢SA ④⑤
長者原SA ④⑤
菅生PA ④⑤
国見SA ④⑤
吾妻PA ④⑤
福島松川PA ④⑤ ⑤ 7:30～19:30
安達太良SA ④⑤
那須高原SA ④⑤
黒磯PA ④⑤
上河内SA ④⑤
佐野SA ④⑤
羽生PA ④⑤ 7:00～22:00、⑤
蓮田SA ④⑤
東京外環道
新倉PA 集約
八戸道
折爪SA ④⑤
秋田道
西仙北SA ④⑤
錦秋湖SA 集約

山形道
寒河江SA 集約 8:00～20:00
磐越道
阿賀野川SA ④⑤
磐梯山SA ④⑤ 8:00～20:00
⑤ 7:00～20:00
常磐道
南相馬鹿島SA 集約 8:00～20:00
四倉PA ④⑤ 7:00～20:00
⑤ 6:30～19:30
関本PA ④⑤
中郷SA ④⑤
日立中央PA ④⑤
友部SA ④⑤
千代田PA ④⑤
守谷SA ④⑤
関越道
越後川口SA ④⑤
塩沢石打SA ④⑤
赤城高原SA ④⑤
上里SA ④⑤
寄居PA ④⑤ 7:00～19:00
高坂SA ④⑤
三芳PA ④⑤
上信越道
妙高SA ④⑤
千曲川さかきPA ④⑤
東部湯の丸SA ④⑤
横川SA ④⑤
長野道
姨捨SA ④⑤ 7:00～22:00
⑤ 7:00～22:00
北陸道
黒埼PA ④⑤
大積PA ④⑤
米山SA ④⑤
名立谷浜SA ④⑤
北関東道
太田強戸PA 集約 7:00～21:00
東関東道
酒々井PA ④⑤ 7:00～21:00、⑤
湾岸幕張PA ④⑤ 6:00～21:00
⑤ 7:00～22:00
圏央道
狭山PA (外回り) 7:00～21:00
(内回り) 7:00～21:00
菰蒲PA 集約 7:00～21:00
京葉道路
幕張PA ④⑤
京葉市川PA ④⑤
館山道
市原SA ④⑤
千葉東金道
野呂PA ④⑤
東京湾アクアライン
海ほたるPA 集約
第三京浜
都筑PA ④
保土ヶ谷PA ④
横浜新道
戸塚PA ④ 9:00～21:00、⑤
横浜横須賀道
横須賀PA ④ 7:30～19:30、⑤

ドッグラン
東北道
長者原SA ④⑤
那須高原SA ④⑤
佐野SA ④⑤ ※1
蓮田SA ④ 9:00～17:00
常磐道
南相馬鹿島SA 集約
守谷SA ④⑤
北陸道
米山SA ④⑤ ※2
館山道
市原SA ④⑤
※1 より線側からもご利用可能です。
※2 米山SAドッグランは冬季の間、閉
鎖しております。詳細な期間につ
いては「ドラぷら」をご確認ください。

シャワー
東北道
金成PA ④⑤
安積PA ④⑤
関越道
塩沢石打SA ④⑤
寄居PA ④⑤
常磐道
千代田PA ④⑤
北陸道
大積PA ④⑤





AIが渋滞を高精度予測



AI渋滞予知

AI渋滞予知とは、当日お昼時点の人口統計に基づき、14時以降の交通需要や所要時間を予測するものです。その日の天候やイベントなどによる人の動きを考慮できるため、高精度な予測が可能となっています。



14時以降の渋滞予測を毎日13時に発表!

お昼時に確認して、午後の計画を立てるのに、ひと役買います。

「ドラぷら」で好評配信中!

NEXCO東日本 お客さま向けWEBサイト



沼田IC ▶ 練馬IC

上り線



木更津JCT ▶ 川崎浮島JCT

上り線



木更津JCT ▶ 篠崎IC

上り線

E17 関越自動車道

CA 東京湾アクアライン

New E14 京葉道路・館山道



所要時間 ▶ 通過するのに要する時間

本日午後の関越道渋滞予測

沼田IC → 練馬IC

予測所要時間

予測交通需要

(分)180以上

135

90

45

15時 17時 19時 21時 23時

沼田ICから練馬ICまでの最大予測所要時間 約 125 分

本日のピークは、沼田ICを17時30分に出発した場合で、所要時間が通常と比べ約40分増加する見込みです。

特に花園IC～鶴ヶ島JCT間に注意が必要です。

渋滞が落ちる19時30分以降のご利用をお願いいたします。

交通需要 ▶ 各時間帯ごとに走行したい交通量

本日午後の関越道渋滞予測

沼田IC → 練馬IC

予測所要時間

予測交通需要

15時 17時 19時 21時 23時

158 178 198 218 238

沼田ICから練馬ICまでの最大予測所要時間 約 125 分

本日のピークは、沼田ICを17時30分に出発した場合で、所要時間が通常と比べ約40分増加する見込みです。

特に花園IC～鶴ヶ島JCT間に注意が必要です。

渋滞が落ちる19時30分以降のご利用をお願いいたします。

表示切替

※画像は関越道の渋滞予測イメージです。※東京湾アクアラインは始点終点の選択はありません。

渋滞対策は、ご利用いただくお客さまとの掛け算です
ご理解・ご協力をお願いいたします

24時間、365日、お客さまの声をお聞きしています。
NEXCO東日本 お客さまセンター
0570-024-024
または 03-5308-2424

高速道路に関する情報は「ドラぷら」で
www.driveplaza.com/

ドラぷら 検索

あなたに、ベスト・ウェイ。



「ドライブはとても好き。10月号表紙に出ていた井桁弘恵ちゃんとは仲がよくて、この間も昔聴いていた音楽をクルマの中で一緒に歌いながらアウトレットへ行きました」

そううれしそうに語る山崎怜奈さん。ほかにもドライブ仲間はずっと多くいて、最近は東北地方を車で巡った。ただ、山崎さん自身はまだ運転免許を持っていない。10代のころより多忙を極め、教習所に通う時間もなかった。その分ドライバーには献身的に。

「出発前にカフェラテとブラックのコーヒーを買って、『どっちがいいですか?』と聞いたり、ペットボトルのキャップを開けて渡してあげたり。運転できない代わりに助手席での任務を全うしようと思って」

また、ドライブ前日にはプレイリストを綿密に考えるほど音楽選びにも余念がない。

「行きと帰りのプレイリストがあって。季節にも合わせます。秋の帰り道だったらかのこ帝国の『金木犀の夜』はマストで流します!」

音楽に飽きたらラジオを聴く。これは幼少期からの習慣といえる。無類のクルマ好きの父とドライブしたのは数知れず。その時には決まってFMラジオがかかっていた。

山崎さんは現在、TOKYO FM

でレギュラー番組「山崎怜奈の誰かに話しかったこと。」を持つ。ラジオを聴いて育った経験がパーソナリティの仕事にも大いに生きている。「トラックやタクシーなどのドライバーさんがいろいろな場所で聴いてくださっているのはすごくうれしいです。その人たちのちょっとした気分転換になったり、眠つぶしになったりと、移動中のBGMとして心地よいものに

なれるよう頑張りたいですね」
今後ラジオの仕事は続けていきたい。
「私がラジオを好きなのは、しゃべり手の笑い声につられてリスナーも笑ってしまうところ。心がずさんでいたり、悩み事で頭がいっぱいになっていたりしても、笑うことでリフレッシュできる。そんな番組でありたいと思っています」

Profile やまざき・れな ●1997年5月21日生まれ、東京都出身、慶應義塾大学卒業。22年に乃木坂46を卒業。TOKYO FM「山崎怜奈の誰かに話しかったこと。」などでラジオパーソナリティを務めるほか、歴史好きとしても知られており、クイズ番組や教育番組にも多数出演。「歴史のじかん」(幻冬舎)の出版をきっかけに、エッセーの連載を持っている。

撮影=鈴木健太(KENTA Inc.) / 取材・文=伏見学
ヘアメイク=久保フユミ(ROI) / スタ일리スト=浦田聡美
編集協力=千葉由知(ribeo visualworks)



ナビも音楽選びもお任せあれ!
助手席でドライバーに尽くします

山崎 怜奈

Rena
Yamazaki



TOKYO FM
「山崎怜奈の誰かに話しかったこと。」

月～金13:00～14:55放送中

20年10月1日にスタートした生放送番組で、放送回数は800回を超える(24年10月現在)。生活の“現場”で感じるモヤモヤ、ザラつきなど日常の気になる話題や、リスナーから寄せられたエピソードなどを取り上げ、パーソナリティ・山崎怜奈の軽快なトークと共にスッキリさせていく。また、音楽や文化、社会問題など多様なテーマを掘り下げるゲストとの対談コーナーも人気を呼んでいる。通称「ダレハナ」。

SA・PA&ドライブ 一問一答

Q. SA・PAで思わず買ってしまうものといえば?

A. 「千葉の親戚宅へ行く時は市原SA①で必ずくまさんのカステラを買います。昔からのルーティン」

Q. 免許を取ったらどこをドライブする?

A. 「父の運転で何度も通っている館山自動車道。この夜道で運転できたら一人前かな」

Q. どんなマイカーが欲しい?

A. 「景色が楽しめるように車高が高く、クラシカルでかわいいワンボックスカー」

高速道路の裏側に潜入

ハイウェイを支える人々

Vol.104

SA・PAの大型車駐車マス不足を解消するため、東北自動車道・泉PA下り線は工事を実施中。改修内容などについて担当者に話を聞いた。

東日本高速道路株式会社
東北支社 仙台管理事務所



土木工事担当
おん だ みきひさ
恩田幹久さん

施設工事担当
おざわ ゆう た
小澤優太さん

高

速道路のSA・PAは平日深夜を中心に大型車駐車マス不足が深刻化。「物流の2024年問題」や「高速道路の深夜割引の適用」など、長距離ドライバーを取り巻く環境変化が進むなか、SA・PAでは大型車駐車マス不足の解消が課題となっている。

東北地方では特に仙台都市圏のPA（菅生、鶴巣、泉）下り線で大型車駐車マス不足が顕著。この課題解決に向け、東日本高速道路株式会社東北支社 仙台管理事務所は東北自動車道・泉PA下り線で工事を実施中だ。過去に本線料金所として利用していた敷地を活用し、大型車駐車マスの大幅な増設を予定している。

大型車駐車マスを大幅に増設

同PAは現在、トイレ棟やスマートICを備え、1日に約3,500台が出入り（23年度実績）。23年3月に工事開始し、現状の大型車駐車マス7台から、暫定形での運営を経て、26年度中に大型車駐車マス約50台の完成形を目指す。最終的な大型車駐車マス数は、仙台都市圏のPAにて利用状況を調査したうえで、算出・計画されている。

恩田幹久さんは土工事や舗装工事を担当。「まず敷地を整備したのですが、転石（大きながれき）が多く、除去にかなり時間を要しました。除

去後の土は強度不足で、土の改良にも苦慮しました（恩田さん）。工事の進行は全般的にスムーズながらも想定外の事態がたびたび発生。予算やスケジュールがあるなかで対応策を検討し、施工手順を見直ししながら進めているようだ。

増設する休憩施設は、車路をアスファルトで舗装。大型車駐車マス部については、長時間駐車による車両荷重や発進時の摩擦で劣化が早いいため、耐久性向上が期待できるコンクリートで舗装が行われている。

より快適・便利なトイレ棟新築

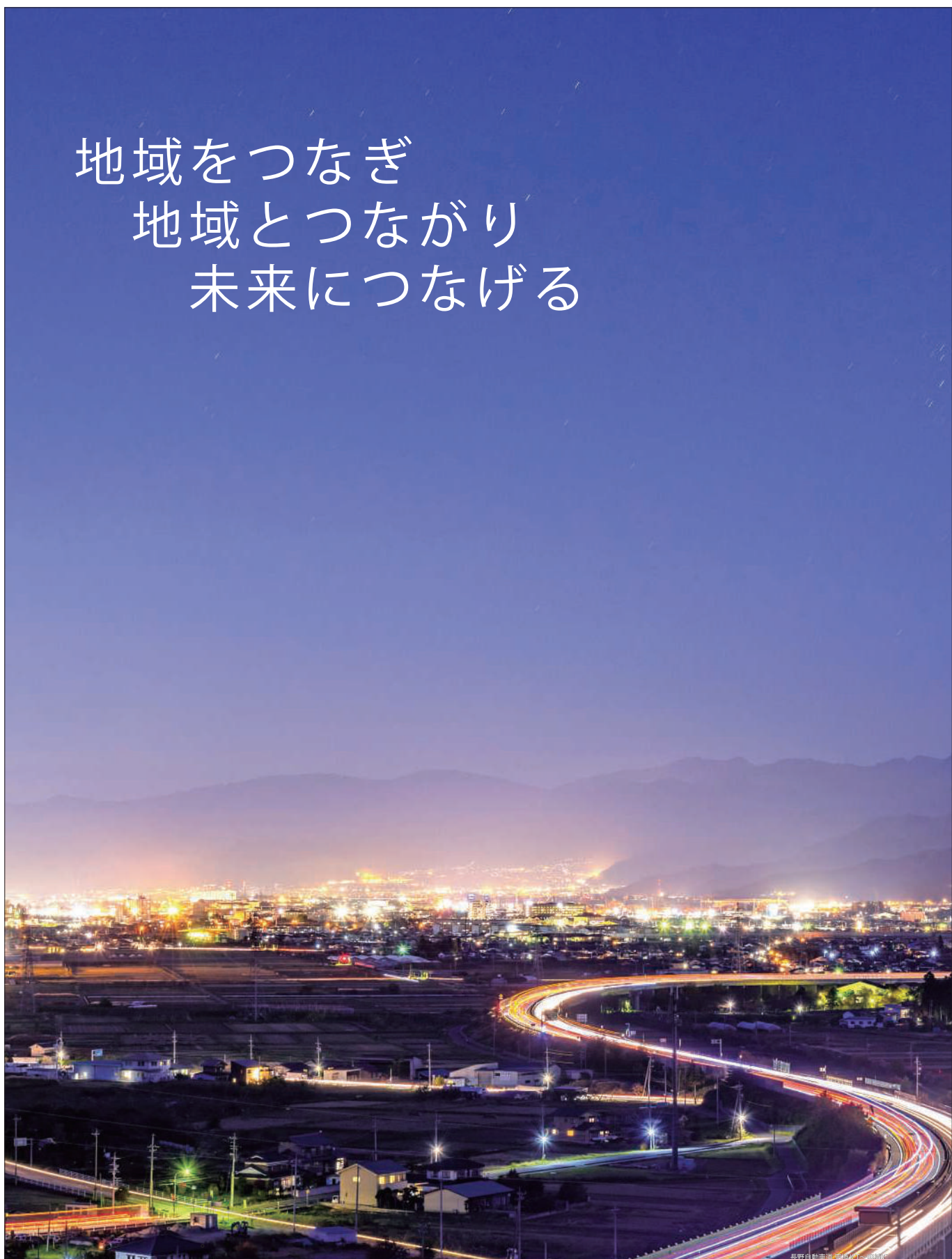
駐車マス増設に伴い、トイレ棟も新築。駐車マス数から必要なトイレ数を算出し、建物の面積は現施設の約5倍になるという。各施設の建築関連業務を担うのが小澤優太さんだ。「軟弱な地盤を改良したうえで、ゼロからトイレ棟などを新築しています。デザインはモダンで温かみがあり、より快適・便利な施設になるよう心がけています。新しく大きくなるPAにて十分ご休憩いただき、引き続き安全運転でご走行いただければと思います」（小澤さん）。

今後は誤進入防止のためのスマートIC構造変更などの工事も控えている。「ご利用の皆さまの安全に配慮し、案内や注意喚起を徹底します。ご協力をお願いします」（恩田さん）。



① 泉PA下り線（24年10月撮影）。右側が現在運営中の駐車マス。左側が拡幅工事エリアで、大型車駐車マスを大幅に増設 ② トイレ棟新築工事 ③ 工事進捗状況を確認 ④ 大型車駐車マスはコンクリートで舗装（24年9月実施）

地域をつなぎ 地域とつながり 未来につなげる



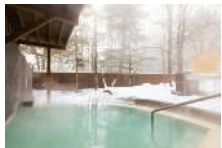
NEXCO東日本グループは、高速道路事業を通じてSDGsの達成に貢献します。



NEXCO東日本のCSR動画
「事業環境の今と進化に向けた取組み」
はこちらから



自然にときめくりゾート休暇村 休暇村日光湯元
シングル宿泊券(¥19,500相当)



1泊2食付き(夕食:響くホマレ、朝食:ビュッフェ)
※お食事の提供方法が変更となる場合がございます
※入湯税と、人数の増員、追加のご飲食などは別途精算ください
有効期間 / 25年1/5⑩～4/25⑩
除外日 / 1/11⑩～13⑩、2/22⑩～24⑩

2名様

温泉やスキー、満天の星を堪能しよう

標高約1,500mの湯ノ湖のほとりに立つ「休暇村日光湯元」。奈良時代に開湯した歴史ある「日光湯元温泉」から引いた源泉かけ流しの温泉が自慢の宿。冬季には関東では珍しいパウダースノーを満喫できるスキーやスノーシューなどが楽しめる。冬の澄んだ空気は星空観察にも最適。

休暇村日光湯元

☎0288-62-2421

🌐www.qkamura.or.jp/nikko/

あしががフラワーパーク
ペア入園無料券(¥4,400相当)



有効期間 / 使用期限なし

3組
6名様

四季折々の風景が楽しめる花と光の楽園

あしががフラワーパークでは、日本三大イルミネーションに選定の「光の花の庭」を開催中(～25年2/16⑩)。園内が500万球を超えるLEDで彩られる。春に見ごろを迎える園のシンボル・大藤をはじめ、350本以上の藤の花も見逃せない。

あしががフラワーパーク

☎0284-91-4939

🌐www.ashikaga.co.jp/

「おとなの肝油ドロップ
ブルーベリープラス」(¥2,138相当)



10名様

おいしく手軽にアイケア&栄養補給

めぐりの木エキス、アントシアニン、ビタミンAとアイケアを考えた成分をプラス。ビタミンD・Cはもちろん、葉酸や乳酸菌(1粒当たり10億個)に加え、本物の鰵肝油エキスも配合されている。ドライブ中の疲れ目対策にもぴったり!

株式会社 野口医学研究所

☎03-5251-4755(野口お客様相談室)

🌐noguchi-co.com/products/list/

応募は携帯電話/スマートフォンから!

対応機種をお持ちの方は、下のQRコードをカメラで読み取って、応募画面にアクセスしてください。

※ご応募は、お一人様1回までとなります(重複応募は無効です)。発表は発送をもって代えさせていただきます。また、一部の機種では、お申し込みができない場合があります。



読者アンケート・プレゼントの
ご応募について

ギフト券¥2,000分などプレゼント!

プレゼントご希望の方は、左記の方法でご応募ください。ご応募の際、よりよい誌面づくりのためのアンケートにご協力をお願いいたします。ご応募された方の中から、抽選で希望賞品をプレゼントいたします。

Present & Information

プレゼントの応募締め切りは ▶ 12月19日(木)

JCBギフトカード ¥2,000分



※画像はイメージです

30名様

クリスマスの買物にも便利に使える

パリ・オリンピックに沸いた24年も残すところあと少し。日本全国の取扱店で使えるJCBギフトカードなら、クリスマスや年末年始のショッピングはもちろん、食事・宿泊でも使えて大活躍。利用可能店舗は公式サイトで確認しよう。

JCBギフトカードデスク

☎0570-06-4741(9:00～17:00 ※①②③、年末年始除く)

🌐www.jcb.co.jp/voucher/gift-card/merchant.html

網張温泉スキー場
リフト1日券(¥5,000相当)



有効期間 / 12/21⑩～25年3/30⑩

10名様

12/21⑩にスキー場オープン!

リゾートホテル「休暇村岩手網張温泉」に隣接し、上質なパウダースノーを誇る。初心者から上級者までウィンタースポーツを満喫できて、小学生以下のリフト券が無料なのもうれしい。スキー・スノボのあとは、名湯・網張温泉で温まろう。

網張温泉スキー場

☎019-693-2211

🌐www.qkamura.or.jp/iwate/ski/

山崎怜奈さん
サイン入り写真



1名様

仕事が忙しくて免許取るヒマもない?!

「ドライブもSA・PAも大好き! 免許を持っていないので、助手席や後部座席から車内を盛り上げています」と言う山崎さん。独自の渋滞中の過ごし方もあるそうで。「前の車のナンバーを四則演算して10にする、ということをやっています。頭も使って楽しいですよ」。最後まで「やっぱり免許欲しいな～」としみじみおっしゃっていました。

from READERS

from EDITORS

Voice

♥行き先不明のミステリーバスツアーで寄ったSAでHWを入手。地図で行き先を予想しつつの旅、楽しかった! (茨城県/幸子さん)

♥亡くなった父がゴルフ帰りによく買ってきたMIYABIのパン。SA・PAで買えると知ってうれしいです。(愛知県/由美子さん)

♥働く人に興味がある小1の娘。「ハイウェイを支える人々」にふりがなをふると、熱心に読んでいました。(東京都/桃子さん)

★気が付けば、今年もあと1か月。12月はクリスマスに大みそかと大きな行事が続きますが、わが家のメインイベントは大掃除&帰省です。今年は仕事も大掃除も早めに切り上げて、帰省ラッシュが始まる前に故郷へ帰ろうかな。(MII)