

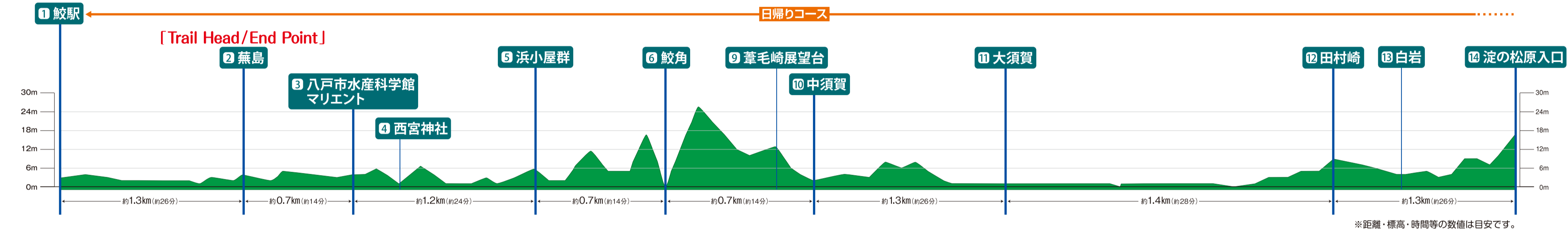


http://www.tohoku-trail.go.jp/

みちのく潮風トレイル 八戸市区間

■ 鮫駅～大久喜駅 日帰りコース

1 鮫駅 駅舎の前の鮫のモニュメントで記念撮影をしたら、みちのく潮風トレイルの北の玄関口「黒島」へ向かいます。	6 鮫角 斜面を登るとJR八戸線と白亜の鮫角灯台が目前に現れ、振り返ると眼下にお花畑（初夏）、眼前に太平洋が広がります。	9 葦毛崎展望台 少し変わった形の展望台は、戦時中に海軍の監視所として使われていました。360度のパノラマを楽しめる種差海岸一帯の展望スポットです。軽食もとれるので休憩することもできます。	11 大須賀 歩く度にきゅきゅと鳴く鳴砂の浜が約2kmに渡って続きます。靴を脱いで裸足で歩く気持ちよさはまた格別です。	14 淀の松原入口 木漏れ日が暖かな、樹齢90年以上の松林の中を進みます。松林には、その昔海岸の景色に惚れ込んだ人が植えたという「仙人窟」や宮古市とつながっているという伝説の「地獄穴」など、不思議なスポットが目白押しです。
2 燕島 2月下旬～8月上旬にかけて3～4万羽のウミネコが飛び回ります。ウミネコの繁殖が間近で見られる国内唯一の場所で、足の踏み場がないほど境内に密集する様子は他では見られません。翼を浴びたらかつらげずには、宮古さんと違ってみません。何か良いことがあるかもしれません。	10 中須賀 春～夏にかけて様々な花を楽しめる。海岸沿いのお花畑です。種差海岸でも有数の植物鑑賞ポイントとなっています。	12 田村崎 海限すれすれの遊歩道から、豪快な断崖と岩壁を間近に楽しめます。歩道沿いには、地元のお母さん達による贈り物の炭火焼きの露店が出ています。（夏季限定）		



17 種差天然芝生地

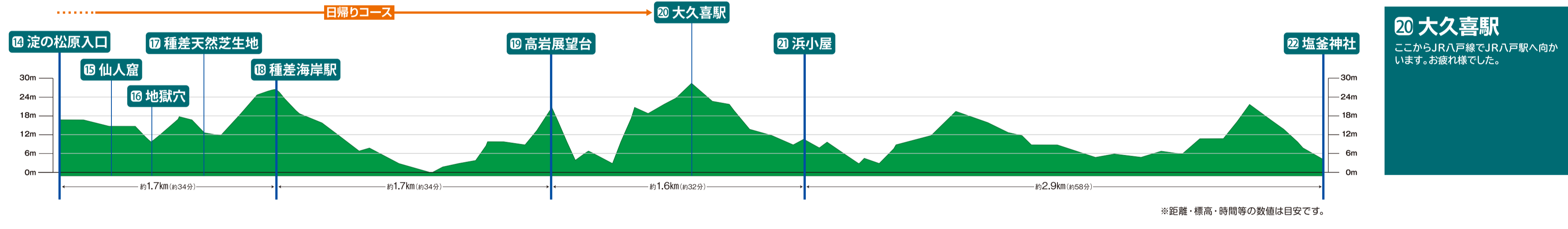
八戸市区間の中で一番の見所です。冷涼な気候と馬の放牧によって維持されてきた「天然」の芝生地が海岸まで広がっています。暖かい日にはごろごろと寝転がりたいくなる気持ちよさです。周辺の民宿ではヒラメやカニで出汁をとった「種差せんべい汁」を楽しめます。周辺にはキャンプ場や民宿もあるので、宿泊することもできます。

19 高岩展望台

種差海岸の展望スポットとしては最も高い場所です。海、浜、里、山を一度にこの出来る展望スポットです。

20 浜小屋

国の重要有形民俗文化財に指定されている漁網（ぎょうろ）用具と江戸時代末に建てられたかやぶき屋根の浜小屋で、八戸の漁業の暮らしと技を学べます。観覧については八戸市博物館にお問い合わせください。



お問い合わせ先

- ◆観光窓口
 - 八戸市観光課 …………… 0178-43-9252
 - (公社)八戸観光コンベンション協会 …… 0178-41-1661
 - 鮫観光協会 …………… 0178-33-0462 (杉本)
 - 種差観光協会 …………… 0178-38-2024 (柳沢)
 - 市民ガイド八戸協会 …………… 0178-45-5571
- ◆種差海岸キャンプ場
 - 種差観光協会 …………… 0178-38-2024 (柳沢)
- ◆市営バス
 - (4月1日～10月31日 種差海岸遊覧バス運行)
 - 八戸市交通部運輸管理課 …… 0178-25-5141 (代表)
- ◆鉄道
 - JR東日本お問い合わせセンター …… 050-2016-1600
- ◆タクシー
 - 八戸タクシー協会 …………… 0178-43-0385
- ◆警察署
 - 八戸警察署 …………… 0178-43-4141
 - 八戸警察署 / 種差駐在所 …… 0178-38-2042
- ◆消防署
 - 八戸広域消防本部 …………… 0178-44-2132
 - 八戸東消防署 …………… 0178-33-0236
- ◆医療機関
 - 八戸市立市民病院 …………… 0178-72-5111 (代表)
- ◆災害情報
 - 八戸市防災危機管理課 …………… 0178-43-2147

環境省
Ministry of the Environment
〒100-8975 東京都千代田区霞が関1-2-2 TEL:03-3581-3351 (代表)
発行平成25年11月



繋がる、グリーン復興の輪

みちのく潮風トレイルをはじめとする環境省の行う「グリーン復興プロジェクト」は、自然環境に配慮し、自然の恵みを活かし、自然の奇麗を学びながら復興することを目標としています。環境省では「グリーン復興ビジョン」と同趣旨の活動を行っている団体を「繋がる、グリーン復興の輪」として登録し、連携して取組を進めています。

繋がる、グリーン復興の輪 登録者

【八戸市水産科学館 マリエント】 八戸沖の海の生き物や、黒島を象徴するウミネコ、高い漁獲量を持つイカなどの生態を水槽や展示で楽しく知ることができる、アットホームな科学館です。ぜひお立ち寄りください。 問い合わせ先 TEL:0178-33-7800	【八戸シーガルビューホテル】 太平洋を一望できる高台にあるホテルです。海の恵みを使った海鮮料理や昆布風呂、客室からの絶景で、トレーニングの一日の疲れを癒しませんか。お気軽にお問合せください。 問い合わせ先 TEL:0178-33-3636
【NPO法人 ACTY】 みちのく潮風トレイルのガイドや、種差漁港で新鮮な海の幸を豪快な浜料理で味わう「漁師レストラン」などを実施しています（要予約）。種差海岸の美しい自然の中で、心もあなかもいっしょになる、ここしかない体験を提供します。 問い合わせ先 TEL:0178-24-7670	【種差ボランティアガイドクラブ】 種差海岸の植物を中心としてガイドを行っています。春から夏にかけてお花畑になる種差海岸をより深く楽しむ時間を提供します。 問い合わせ先 TEL:0178-39-3137

トレイルを歩くためのルール

- ◆自然を大切に
 - 動植物を持ち帰ったりせず、そっと見守るだけにし、思い出として心の中にしまひ込みましょう。
- ◆禁煙
 - トレイル上は山火事の恐れなどがあるので、原則禁煙です。
- ◆ゴミは全て持ち帰る
 - ゴミを食べた動物が死んでしまったり、餌付けて人間に危害を加えたりすることに繋がります。感動と一緒に家まで持ち帰りましょう。
- ◆挨拶をしましょう
 - ハイカーや地元の人に会ったら、挨拶を交わしましょう。
- ◆トレイルでも気遣いを
 - 誰もが気持ちよくトレイルを楽しめるように、ハイカーや地元の人に配慮した行動を心掛けましょう。
- ◆ルート上を歩きましょう
 - 歩道以外の森や畑、人の家の敷地などには入らないようにしましょう。

トレイルの歩き方

- ◆自分にあったルートを選びましょう
 - 自分の体力や経験、歩く距離、高低差などを考慮して、トレイルのどの区間を歩くかを決めましょう。難度の高い場所を通るコースの場合は、慎重に行程を組みましょう。
- ◆無理は禁物！
 - 安全管理は自己責任が基本です。決して無理をしないようにしましょう。必要な場合は、ガイドさんに同伴を依頼したり、ツアーなどに参加したりして、安全なトレイル歩きを楽しみましょう。
- ◆ルートを歩くイメージを思い浮かべましょう
 - スタート地点へのアクセス方法を、ルートの距離と所要時間を頭に入れておきましょう。食事の場所や休憩時間を想定しておけば、苦しい時の力も湧いてきます。地図上で広域避難場所の位置も確認し、万が一の災害に備えましょう。ルート上の危険な箇所を知り、対策を考えておきましょう。海岸を通るコースでは、潮位や波の高さを調べておくのと良いでしょう。

装備品ガイド

道具と服について

必需品

- ◆トレッキングシューズ
- ◆リュックザック
- ◆体温調節のできる服装
- ◆帽子
- ◆タオル
- ◆ティッシュペーパー
- ◆携帯型救急セット
- ◆行動食
- ◆健康保険証（コピー可）
- ◆手袋
- ◆携帯ラジオ

あれば便利な物

- ◆ストック
- ◆スパッツ
- ◆巻替え
- ◆デジタルカメラ
- ◆携帯電話
- ◆GPS
- ◆折り畳み傘
- ◆クマザシ
- ◆反射板
- ◆虫よけ

計画に合わせて持ち物を準備しましょう。現地で必要なものがなくて困ったり、荷物が多すぎて疲れたりすることのないように、しっかりと準備しましょう。

みちのく潮風トレイルとは

みちのく潮風トレイルとは
青森県八戸市から福島県相馬市までの
海岸線を中心に設定されるトレイルコースです

トレイルとは森林や里山、海岸、集落などを通る「歩くための道」のこと

歩くスピードで旅することで
日々姿を変えていく植物の芽吹き
色とりどりな花々の開花
大自然に棲む野生動物の姿
さまざまな自然と出会うことができます

やまぜや津波などの自然の脅威
その地域に根ざした特有の文化
地元住民の温かなもてなし
「人と自然」「人と人とのつながり」を
感じることができます

未知との出会いを求めて
歩き出しましょう