



みちのく潮風トレイル 海のアルプス編 宮古市北部～宮古市中部

みちのく潮風トレイル 宮古市北部～宮古市中部区間

1日コース | 距離約：12.6km | 時間約：5時間35分

1 佐賀部

花崗岩の白い断崖、沖に向かって伸びる岩壁が形成する大小30余りの岩壁から成ります。朝晩の潮日を受けて美しくは輝く海中地域の海食崖の景観でも白亜のものです。海鳥の営巣地としても知られ、5月から8月にかけて、およそ10万羽のウミネコが営巣します。



2 栃内浜

崖岸などの人工物が全くない。現在では貴重になってしまった。とても自然度が高い。東日本大震災以前は様々な海浜植物の美しい競る場所でした。震災により海浜植生は壊滅的なダメージを受けましたが、ハマナスなどの群落は少しずつ回復しています。



3 震災メモリアルパーク中の浜

被災したトイレや炊事場といったキャンプ場の施設を被災したときのままに見せる「震災遺構」の公園です。「震災遺構」を見ることで凄まじい津波の威力を感じることができます。公園内の「展望の丘」には、自然を津波の高さにくくることができ、震災後地帯である広大な補助が津波に浸したことがわかります。体験村域中宮古では、ガイドによる案内を行っています。



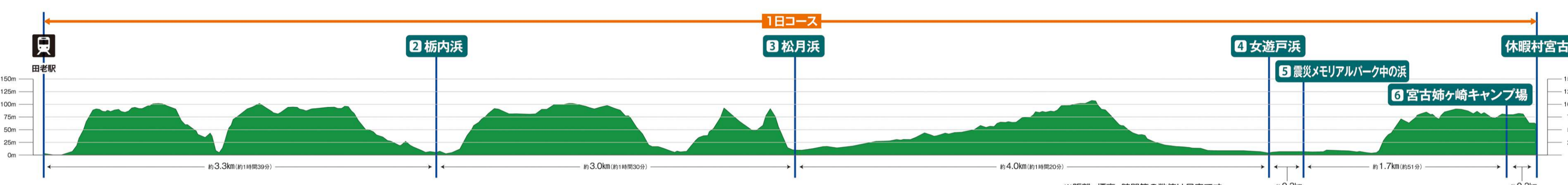
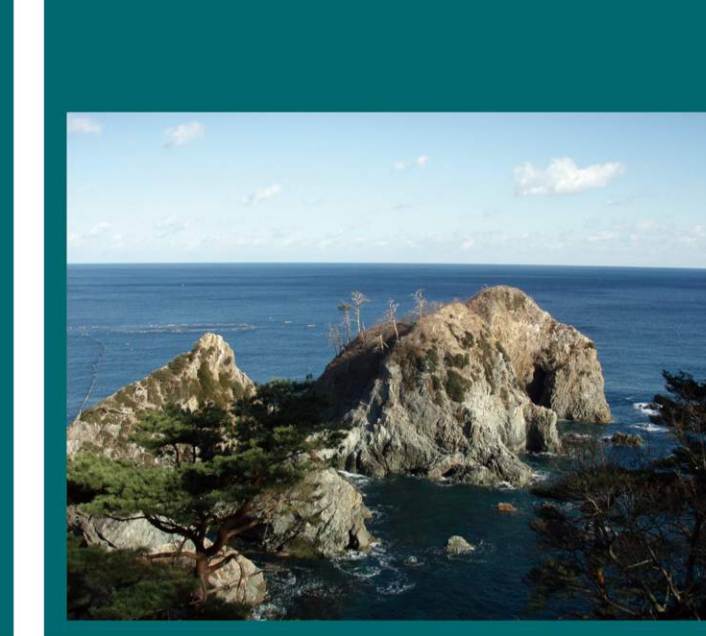
6 宮古姉ヶ崎キャンプ場

被災した中の浜キャンプ場を高台に移転し、防災機能を付加して整備しました。ハイオマス（木質チップ）ボイラー、ソーラー発電設備、貯水槽があり、災害時には280人が3日程度造水シャワー等を使用する設計にしています。



7 姉ヶ崎展望所

波に侵食されてきた高さ約60mの断崖が付き出す岬です。沖合の岩礁には、いくつもの洞門や洞窟があります。展望台からはミネコの繁殖地が望めます。



1日コース | 距離約：8.3km | 時間約：4時間02分

8 潮吹穴

潮吹穴は長さ2.5m、最大幅65cmの紡錘形となっており、穴の下には波の侵食でできた洞窟が海から続いています。波が荒い時には潮の高さが30mにも達します。しかし、潮流や気候条件が増幅しないと、潮が噴き出ないこともあり「ほら吹穴」とも呼ばれることもあります。



9 日出島

陸側の集落からは、この島から朝日が昇るように見えるためつけられました。昭和10年に希少なクロコシロウミウシの北半球唯一の繁殖地として、釜石市の三貴島とともに国の天然記念物に指定されました。アンモナイトなどの化石を産出する場所としても知られています。



10 浄土ヶ浜

鋭く尖った白い流紋岩の岩塔が林立し、一面真っ白な磯浜が広がる海岸です。浄土ヶ浜の地名は、天和年間(1681～1684)に宮古山常安寺七世の重徳が「さながら浄土のこし」と、その風景に感嘆したことから名付けられました。



11 竜神崎

西方には早池嶺山(1917m)、北上山を流下する閉伊川と宮古市街地、リアス海岸の湾としては三陸沖北の宮古湾、北方には浄土ヶ浜や日出島の先に田老方面へと続く海食崖、東方は太平洋の外海と白波に洗われる荒々しい海岸線など、宮古を広く一望できます。



http://www.env.go.jp/jishin/park-sanriku/trail/

お問い合わせ先

| | |
|--|---|
| 観光窓口 宮古観光文化交流協会 | 0193-62-3534 |
| 鉄道 JR東日本盛岡支社 三陸鉄道 | 050-2016-1600 0193-62-8900 |
| 市内バス 全域 若手県北バス 盛岡～宮古間 若手県北バス | 019-641-1212 同上 |
| タクシー 真崎タクシー 川崎タクシー 三社タクシー マルヨシタクシー | 0120-802727 0193-63-7788 0193-62-4321 0193-64-1212 0193-63-7577 |
| 警察署 宮古警察署 | 0193-64-0110 |
| 消防署 宮古地区広域行政組合消防本部 | 0193-62-5533 |
| 医療機関 宮古病院 | 0193-62-4011 |

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入れてください。
- 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。
- 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。
- 禁煙・火の取り扱い注意**
トレイル上は山火事の恐れがあるので、原則禁煙です。また、たき火は指定の場所で行いましょう。
- 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。
- 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。

トレイルセンター

【浄土ヶ浜ビジターセンター】
「三陸復興国立公園」と「みちのく潮風トレイル」の情報を発信しています。その時の三陸沿海岸やトレイルの旬な情報を教えてくれます。職員が作成するニュースレターには、トレイルの隠れたお楽しみ情報が掲載されています。
お問い合わせ先 TEL 0193-65-1690
ホームページ http://jodogahama-vc.jp/

みちのく潮風トレイルと連携する取組

【三陸ジオパーク推進協議会】
トレイル沿線には三陸ジオパークに指定されている数々の地形・地質の名所があります。三陸ジオパーク推進協議会では、見どころ解説などのパンフレットを揃えており、トレイルウォークに持って行く旅の楽しみがぐと増えます。
お問い合わせ先 TEL 0193-64-1230
ホームページ http://sanriku-geo.com/

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過するコースの場合は、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。

ルートを選ぶ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、苦しい道りも乗り切れます。地図上で広域遊歩場の位置も確認し、万一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。海岸を通過するコースでは、潮位や波の高さを調べておくといくつやう。

繋がる、グリーン復興の輪 登録者

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、自然の脅威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。

【体験村域中宮古 震災メモリアルパーク中の浜ガイド】 体験村スタッフと地域住民が、震災当日の様子、地域の昔話などを交えながら、震災メモリアルパークを案内します。5つの震災遺構をはじめ、津波の高さと同じ目線で立つことが出来る「展望の丘」などを巡り、津波の脅威を体感します。 お問い合わせ先 TEL 0193-62-9911 ホームページ http://www.okamura.org/miyako/activity/

【三陸鉄道(株)】

トレイルと「三鉄」は相性抜群。「三鉄」を上手に使えば、白神や夕張のツアーも嵐山に予定を組みます。震災のことを学べる「震災学習列車」、寒い時期に嬉しい「たつ列車」なども運行し、トレイルとセットで三陸の旅を満喫できます。
お問い合わせ先 TEL 0193-62-8900
ホームページ http://www.sanrikutetsudou.com/

【(一社)宮古観光文化交流協会 学ぶ防災ガイド】 宮古市田老には「たろう観光ホテル」など震災に関連する建物が残り、これらを見て回りながら、津波当日の説明や防災に関する知識を教える「学ぶ防災プログラム」が実施されています。 お問い合わせ先 TEL 0193-77-3305 ホームページ http://www.kankou385.jp/

装備品カイト

道具 & 服について

- 帽子 (日除け・防寒)
- グローブ (手袋)
- 靴 (歩きやすい)
- リュック (荷物入れ)
- 水筒 (水分補給)
- タオル (拭き拭き)
- 手袋 (防寒)
- クマ蹄 (足元保護)

必須品

- トレッキングシューズ
- リュックサック
- 体温調節のできる服装
- 帽子
- 雨具
- マップ
- コンパス
- 水筒(ペットボトル可)
- ライト
- タオル
- ティッシュペーパー
- 携帯型緊急セット
- 行動食
- 健康保険証(コピー可)
- 手袋
- 携帯ラジオ
- クマ蹄

あれば便利なもの

- ストック
- スウェット
- 着替え
- デジタルカメラ
- 携帯電話
- GPS
- 折り紙みか
- 反射板
- 虫よけ

計画に合わせて持ち物を準備しましょう。現地に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の花々の開花大自然に暮らす野生動物の姿さまざまな自然と出会うことができます

やませ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