



みちのく潮風トレイル 海のアルプス編 岩泉町南部～宮古市北部

みちのく潮風トレイル 岩泉町南部～宮古市北部区間

■小本駅～グリーンピア三陸みやこ 1日コース | 距離 約：13.7km | 時間 約：6時間51分

1 熊の鼻展望所

熊の鼻とは、展望台から見える雄島を指し、形が熊の鼻に似ていることから名づけられました。小本港から岩崎岬へ出航するモシ電ロマンクルーズの遊覧では、熊の鼻の迫力ある海蝕洞窟を間近に見ることが出来ます。

2 モシリウ化石産地

1978年、この間道から日本の最古の化石が発見されました。それまで恐竜の生きたことがなかった時代、日本は恐竜が繁栄していたことがこの産地ではモシリウ化石が発見されないと考えられてきましたが、その通説を覆す大発見となりました。化石の恐竜は首の長い大型植物食恐竜で体長20m以上あるマンチサウルスの仲間と考えられ、モシリウと名づけられました。

3 茂師海岸

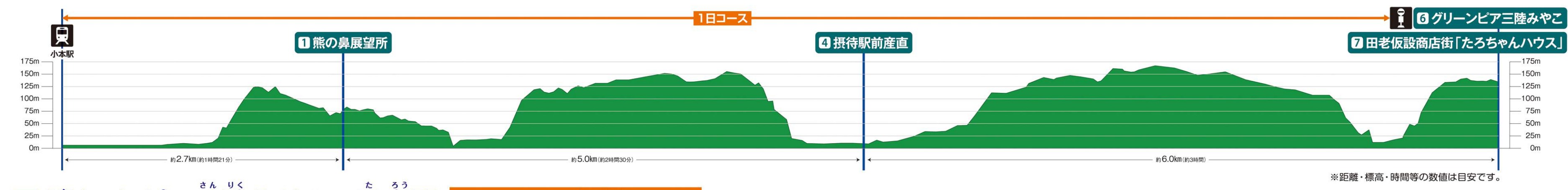
茂師海岸一帯は北上山地の土台を形成した1億3千万年前頃の火山活動期の地層の上に、浅い海で堆積した1億1千万年前頃の地層が重なっています。露出している地層の違いが、熊の鼻展望所より北側にある熊の鼻、雄株岩、雄株岩岩周辺と、南側にある波紋ヶ崎周辺の風景の違いに表れています。

5 摂待の津波石

東日本大震災では宮古市摂待地区において高さ28m超の津波が観測され、三陸鉄道の駅付近まで到達しました。明治29年と東日本大震災の大津波で人の背丈を超える巨大な石（津波石）が内陸まで運ばれました。明治の時の石は今でもその場所に残されています。

7 田老仮設商店街「たろちゃんハウス」

グリーンピア三陸みやこの敷地内に東日本大震災で被災した方々の仮設住宅が設置されています。その一角に商店の集合建物があり、コンビニエンスストア、お菓子屋、食堂等が営業し、トイレも併設されていて、ハイカーの補給基地として便利です。



■グリーンピア三陸みやこ～田老駅 1日コース | 距離 約：15.5km | 時間 約：7時間24分

8 真崎展望所

本州最東端の能ヶ崎など、宮古市の海岸線を広く眺望することができます。みちのく潮風トレイルの長大さを感じることができる絶景のスポットです。

9 三王園地・三王岩

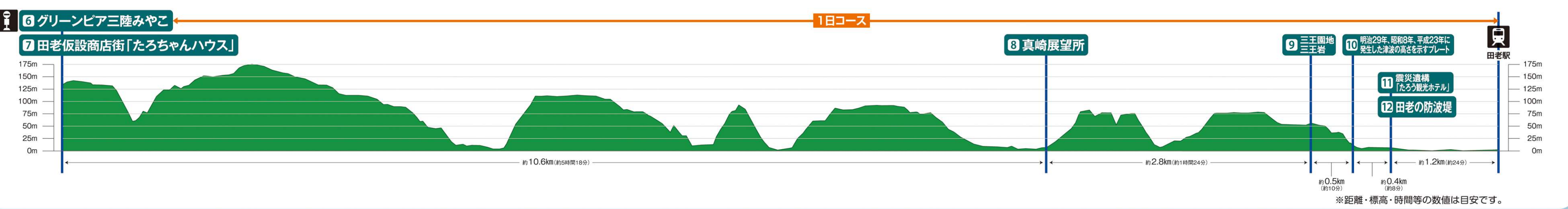
三王岩は、太鼓の形をした太鼓岩、高さ50mの男岩、その傍らにある女岩の3つの巨岩を指します。1億1千万年前に堆積した地層でできており、斜めの横模様が特徴的です。太鼓岩のみ横模様の向きが違ふのは、この岩だけ付近の海岸から崩れ落ちて現在の位置にあるからだからです。

11 震災遺構「たろう観光ホテル」

高さ17mの津波で破壊されながらも残存したホテルを「津波の脅威を伝えるための震災遺構」として保存しています。田老地区で行っている防災学習プログラムでは、ホテル最上層から経営者が撮影した震災当日の津波の動画を見ることが出来ます。

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、そと見守るだけにし、思い出として心の中にしましましょう。
- 自然を大切に**
動植物を持ち帰ったりせず、そと見守るだけにし、思い出として心の中にしましましょう。
- 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、餌付けによっ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などがあるので、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っと増えます。

お問い合わせ先 TEL 0193-64-1230
ホームページ <http://sanriku-geo.com/>

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指しています。

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。

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。

【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、白河や13号のクレーンも簡単に予定を組めます。震災のことを学べる「震災学習列車」、寒い時期に嬉しい「こたつ列車」なども運行し、トレイル以外にも、まちなかの旅を楽しめます。

お問い合わせ先 TEL 0193-62-8900
ホームページ <http://www.sanrikutetsudou.com/>

岩泉観光ガイド協会

岩泉町周辺のトレイルルートは、山道が多く、全路線の中でも特にハードです。道迷いなどが心配な方には、ガイド利用をお勧めします。岩泉町にはトレイルガイドがいて、事前に連絡することで安心してトレイルを歩けるよう案内してくれます。トレイル以外にも、まちなかのガイドや漁船を使った海上遊覧のモン電ロマンクルーズガイドもあります。

お問い合わせ先 TEL 0194-22-5955
ホームページ <http://www.iwazumi-guide.com/>

【(一社)宮古観光文化交流協会 学防ガイド】

宮古市田老には「たろう観光ホテル」など震災に関連する見どころがあり、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てください。学防ガイド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/>

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。

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。

装備品ガイド

道具と服について

- 帽子
- 靴
- 手袋
- タオル
- 水筒
- 地図
- コンパス
- ライト
- 携帯トイレ
- 防寒具
- 雨具
- 虫除け
- 携帯食料
- 携帯トイレ
- 携帯トイレ
- 携帯トイレ

必需品

- トレッキングシューズ
- リュックサック
- 体温調節できる服装
- 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
- 携帯型救急セット
- 行動食
- 健康保険証(コピー可)
- 手袋
- 携帯ラジオ
- クマ鈴

あれば便利な物

- ストック
- スリッパ
- 着替え
- デジタルカメラ
- 携帯電話
- GPS
- 折り畳み傘
- 反射板
- 虫よけ

みちのく潮風トレイル Michinoku Coastal Trail 海のアルプス編 岩泉町南部～宮古市北部



お問い合わせ先	
観光窓口	
岩泉町観光協会	0194-22-4755
宮古観光文化交流協会	0193-62-3534
鉄 道	
JR東日本盛岡支社	050-2016-1600
三 陸 鉄 道	0193-62-8900
バ ス	
全 城 若手東北バス	019-641-1212
盛岡～宮古間	若手東北バス 同上
盛岡～岩泉間	JRバス東北 盛岡支店 019-604-2211
小本～岩泉間	町民バス 岩泉町役場 0194-22-2111
タクシー	
岩泉自動車運輸株式会社	0194-22-2365
小川タクシー株式会社	0194-25-5151
岩泉タクシー	0194-22-2365
龍泉洞観光タクシー	0194-22-3310
真崎タクシー	0120-802727
警察署	
岩泉警察署	0194-31-0110
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	
岩泉病院	0194-22-2151
宮古病院	0193-62-4011

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。