みちのく潮風トレイル 釜石市ルート

■宝来館(ほうらいかん)～両石(りょういし)バス停

1泊2日コース | 距離 約：27.4ｋｍ 時間 約：9時間8分

コース

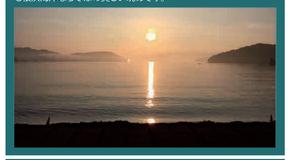
宝来館～両石バス停間は、区間距離約27.4kmのロングコースです。特に、箱崎白浜～仮宿間、仮宿～桑ノ浜間には集落がなく、水場や店舗、宿泊施設、公共交通機関もありませんので、十分な事前準備と余裕を持った行動計画のもと、宿泊施設やタクシー等もうまく活用しトレイル歩きを楽しみましょう。

1 宝来館

宝来館の館内には、みちのく潮風トレイルのミニコーナーが設置されており、トレイルコースの情報を入手することができます。また、周辺施設やバス、タクシー等の情報も得ることができます。

2 根浜海岸

大槌湾奥部の南北2kmに伸びる白砂青松の海岸は、東日本大震災によりその大部分が消失しましたが、大槌湾から昇る朝日や月は、今でも根浜海岸ならではの美しい眺めです。



3 大沢遺跡

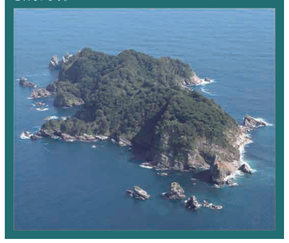
縄文中期の土器が出土する釜石最大の遺跡です。海賊を本業とした朝日の長者、夕日の長者の伝説も残されています。

4 御箱崎・千畳敷

御箱崎は箱崎半島の先端に位置する景勝地で、北は大槌湾や山田湾を、南は釜石湾を眺望できます。御箱崎の南側には花崗岩の巨大な奇岩が敷き詰められたような「千畳敷」があります。大沢遺跡からは遊歩道を歩いて片道およそ一時間の道のりです。

5 三貫島

箱崎半島の南東の沖合に浮かぶ無人島です。三貫島の名称は、「昔から大漁の時でもこの島の沖に出漁すれば、少なくとも三貫文分は漁をしたことに由来しています。オオミズナギドリやヒメクロウミツバメの繁殖地として国の天然記念物や国指定鳥獣保護区に指定されています。

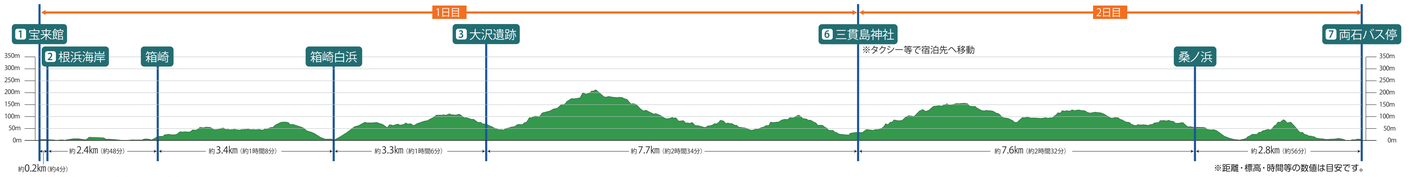


6 三貫島神社

水の神である市杵嶋姫命(イチキシマヒメノカミ)を祀り、大漁と安全を願って建立された神社です。三貫島は古くから神聖な場所であり、海鳥は魚の居場所を教えてくれる神の使いでした。このため、海鳥が群れる三貫島は漁民の願いをかなえてくれる「神の島」とされていました。

7 両石バス停

ここから岩手県交通のバスでJR釜石駅又は鵜住居(宝来館)方面へ向かいます。お疲れ様でした。



■釜石駅～唐丹駅

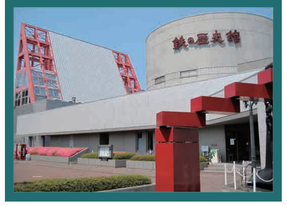
1日コース | 距離 約：13.5ｋｍ 時間 約：4時間30分

12 釜石駅

釜石駅周辺には、観光案内所をはじめ、物産センターや市場、郷土資料館、飲食店街、宿泊施設等が軒を連ねています。また、近代製鉄の父と言われる大島高任の銅像や鉄のモニュメント、復興の鐘や鮭の彫刻等も設置されており、釜石ならではの歴史や暮らしを感じることができます。

13 鉄の歴史館

世界遺産にも登録された橋野高炉跡をはじめとする文化遺産や、鉄のまち釜石の歴史、製鉄業に携わった先人の偉業・功績等をテーマごとに展示紹介しています。館内のテラスからは釜石湾を一望できます。



15 三陸浜街道・石塚峠

浜街道は、古い時代から沿岸を結ぶ重要な交易路であり、かつてはこの峠が南部藩(盛岡)と伊達藩(仙台)との藩境となっていました。平田と本郷地区では、今でもかつての御番所の跡を見ることができます。

17 測量の碑・星座石

伊能忠敬が幕府の命により伊豆から東北にかけての海岸線を測量した際、この地に至り北緯39度12分と測量したことを顕彰した碑があります。碑を建立した葛西晶丞は、北緯の度数を中心に黄道十二宮及び十二次といわれる星座名を交互に配列し、石に刻んだ「星座石」もこの地に残しています。

18 本郷の桜並木

昭和8年(1933年)の昭和三陸地震津波からの復興を願い、翌年の昭和9年(1934年)の春、唐丹地区に2800本の桜が植樹されました。その一番の見どころとして、本郷の桜並木は今でも親しまれています。

10 尾崎神社

地域最古の神社と言われる尾崎神社の里宮です。釜石湾を跨いだ対岸の尾崎半島には、本宮や奥宮、奥の院があります。

11 薬師公園

市街地や釜石湾の見晴らしに優れ、桜の名所としても知られています。釜石市内に多数存在する文学詩には、薬師公園からの眺めを詠む詩も多く残されています。

トレイルを歩くためのルール

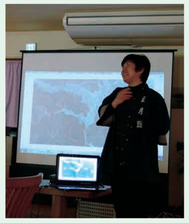
- **自然を大切に**
  動植物を持ち帰ったりせず、そっとしておきましょう。また、トレイル周辺には、ツキノワグマなどが生息しています。事故を避けるためにも、クマ鈴の携行をお勧めしています。
- **ゴミは全て持ち帰る**
  ゴミを食べた動物が死んでしまったり、餌付いて人間に危害を加えたりすることに繋がります。感動と一緒に、家まで持ち帰りましょう。
- **トレイルでも気遣いを**
  誰もが気持ちよくトレイルを楽しめるように、ハイカーや地元の人に配慮した行動を心掛けましょう。
- **禁煙・火の取り扱い注意**
  山火事の恐れなどがあるので、トレイルとは原則禁煙です。また、たき火は指定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。

繋がる、グリーン復興の輪

【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、日帰りや１泊のウォーク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/



【宝来館】

東日本大震災に伴う大津波で壊滅的な打撃を受けた宝来館ですが、世界各国、日本中からの応援・支援を受けて翌年(2012年)に再オープンを果たしました。女将を中心に、生まれ育ったこの町＝「海と森と」!!でつながる美しい大槌湾沿岸地域」を「どんぐりウミネコ村」と名付け、みんなが集う「心のふるさと」的空間・地域づくりを通じ、地域の活性化・復興に向けた取り組みを行っています。

お問い合わせ先　TEL 0193-28-2526
ホームページ　http://houraikan.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認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と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/

【三陸ひとつなぎ自然学校】

「地域のために立ち上がり、挑戦する人が多いまち、釜石」を合い言葉に、ボランティア活動と農業・漁業・自然体験を組み合わせたボランティアツーリズム事業や、釜石のひと・暮らしなど、地域資源にスポットを当てた体験プログラム、イベントの実施、放課後子ども教室の運営等の取り組みを行っています。

お問い合わせ先　TEL 0193-55-4630
ホームページ　http://santsuna.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決め、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、苦しい道のりも乗り切れます。
  自治体の HP などで広域避難場所の位置も確認し、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良いでしょう。

装備品ガイド

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。

必需品
- 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
- スパッツ
- 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

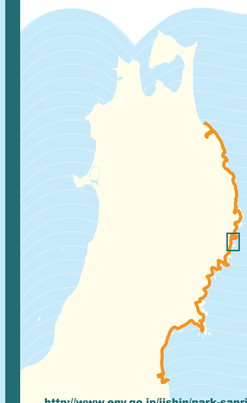
トレイルとは森林や里山、海岸、集落などを通る
「歩くための道」のこと

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

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail
[釜石市]



お問い合わせ先

- ◆観光窓口
  釜石市観光物産協会 …… 0193-22-5835
- ◆鉄道
  三陸鉄道 …… 0193-62-8900
  JR東日本盛岡支社 …… 050-2016-1600
- ◆バス
  岩手県交通釜石営業所 …… 0193-25-2527
  岩手県北バス …… 019-641-1212
  にこにこバス予約センター …… 0193-55-4708
  (※事前登録及び事前予約が必要)
- ◆タクシー
  釜石タクシー …… 0120-22-3881
  文化タクシー …… 0120-23-2200
  西円タクシー …… 0120-22-1540
  青葉タクシー …… 0193-23-5911
  太陽タクシー …… 0193-28-1414
- ◆警察署
  釜石警察署 …… 0193-25-0110
- ◆消防署
  釜石消防署 …… 0193-22-2526
- ◆医療機関
  岩手県立釜石病院 …… 0193-25-2011
  独立行政法人国立病院機構釜石病院 …… 0193-23-7111
  平田診療所 …… 0193-26-6755

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28年3月