

自然の美しさと、笑顔に出会う道 みちのく潮風トレイル

みちのく潮風トレイルは、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た「歩くための道」です。全長1,000キロを超えるこのロングトレイルには、東北太平洋沿岸ならではのダイナミックな海、川、里、森と連続する美しい自然と、そこで紡がれてきた人々の物語があります。さあ東北を歩く旅へ出かけましょう。



安全にロングトレイルを 楽しむために

ロングトレイルは自然の中で行われるアクティビティである以上、安全管理は自己責任が基本です。事前に情報を十分に収集し、しっかりと計画を立ててから歩きましょう。



1 計画を立てる前にトレイルマップを手に入れよう



2 歩くための情報を集め、計画を立てよう



3 出発前にしっかり装備を揃えよう

みちのく潮風トレイルを知る・楽しむための6つの施設と周辺ルート

みちのく潮風トレイルを歩くハイカーの旅をサポートするため、トレイル沿線には6つの施設があります。これらの施設を活用してより充実した「歩く旅」を楽しんでください。

種差海岸インフォメーションセンター周辺のルート

Tanesashi Kaigan Information Center

ウミネコと一緒に白砂青松の海岸を巡り、たくさん海の幸と出会えるエリア。階上岳の麓では巨木巡り、階上早生蕎麦が楽しめます。

八戸市・階上町・洋野町

北山崎ビジターセンター周辺のルート

Kitayamazaki Visitor Center

断崖の海岸線が続き、厳しく美しい自然が魅力のエリア。満潮では通行できないトレイル、崖につけられた真っ暗な手彫りトンネルと冒険要素がいっぱいです。

久慈市・野田村・曹代村・田野畑村

浄土ヶ浜ビジターセンター周辺のルート

Jodogahama Visitor Center

打ち付ける波が水柱となって吹き上がる潮吹穴、白い浜とエメラルドグリーンの海がまぶしい浄土ヶ浜、本州最東端の地氈ヶ崎と感動の風景が満載のエリアです。

岩泉町・宮古市・山田町

碓氷海岸インフォメーションセンター周辺のルート

Goishi Coast Information Center

三陸浜街道を、かつての宿場町を経由しながら歩くエリア。「国道」として道が使われていた時代の面影を残す寺社、一里塚、石畳の道は、三陸の歴史の生き証人でもあります。

大槌町・金石市・大船渡市・陸前高田市・気仙沼市

南三陸・海のビジターセンター周辺のルート

Minamisanriku Marine Visitor Center

リアス海岸と離島を巡るエリア。浜では湾奥の狭い土地に寄り集まって生きる人々の生活があり、山からは精妙な海岸線と島々が望め、島には東奥三大霊場の神社があります。

南三陸町・女川町・石巻市

名取トレイルセンター周辺のルート

Michinoku Coastal Trail Natori Trail Center

市街地、農地、丘陵地、汽水湖と人々の生活空間の中を通るエリア。アップダウンが少なく、アクセスが便利で歩きやすく、食の名産が多いため食べ歩きの魅力も盛りだくさんです。

東松島市・塩竈市・多賀城市・仙台市・名取市・岩沼市・亘理町・山元町・新地町・相馬市

お問合せ
特定非営利活動法人みちのくトレイルクラブ
みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター 〒981-1213 宮城県名取市関上5丁目300番地31街区1画地
tel:022-398-6181 fax:022-398-6182 mail:info@m-tc.org http://mct-natori-tc.jp 火曜定休

みちのく潮風トレイル
名取トレイルセンター
MCT Natori Trail Center

参考 2

沿線上で各種ウォーク
イベント開催中

28種類オリジナルピンバッチもらえます



みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail

2019.6.9^{SUN}
全線開通!!

みちのく潮風トレイルの拠点施設
名取トレイルセンターOPEN!

宮城県名取市関上に4月19日にオープンしました!皆様のお越しをお待ちしております!



みちのく潮風トレイル全線開通記念 ウォークイベントスケジュール

2019年
5月

岩泉・宮古トレッキング
招待～小本

5月11日(土) 〔主催〕 浄土ヶ浜ビジターセンター 〔問合せ〕 電話:0193-65-1690
招待(宮古市)から小本(岩泉町)までの約8kmを歩きます。

寄り道ルートに行く。
鵜鳥神社例大祭ウォーク

5月12日(日) 〔主催〕 普代村、普代村観光協会 〔問合せ〕 電話:0194-35-2114
普代駅から鵜鳥神社の往復15kmを歩きます。例大祭が行われている鵜鳥神社で、ご祈禱、鵜鳥神楽奉納を体験します。

北山崎の手掘りトンネル探検と
オーシャンビュートレッキングツアー

5月19日(日) 9:30～12:30
〔主催〕 NPO法人体験村・たのはたネットワーク 〔問合せ〕 電話:0194-37-1211
机浜番屋群から北山崎までの絶景コースを、新緑を楽しみながら歩きます(約5km)。

ラムサール条約登録記念志津川湾
散策トレッキングツアー

5月25日(土) 〔主催〕 一般社団法人南三陸町観光協会 〔問合せ〕 電話:0226-47-2550
ラムサール条約に登録された主に戸倉地区の湿地、藻場などを観察しながら歩きます。専門家による解説付きツアーです。

ギョギョッと！階上満喫トレッキング

5月26日(日)
〔主催〕 種差海岸インフォメーションセンター 〔問合せ〕 電話:0178-51-8500
階上岳からの眺め、海沿いのトレッキングなど階上を楽しみます。お振る舞いもあります。

みちのく潮風トレイル
トレッキングイベント(仮称)

5月下旬 〔主催〕 未定 〔問合せ〕 電話:0178-88-2875
トレッキングと食をあわせたイベントを開催します。(内容未定)

第8回みちのく潮風トレイルwith
第39回市民歩け歩け大会

6月1日(土) 〔主催〕 相馬市、相馬市観光協会 〔問合せ〕 電話:0244-35-3300
みちのく潮風トレイルの歴史散策コースに塩山山登山口を紹介するコースを歩きます。

全線開通記念式典・シンポジウム

6月9日(日) 13:30～ 〔場所〕 名取市文化会館
〔主催〕 環境省、名取トレイルセンター運営協議会 〔問合せ〕 電話:022-722-2874
全線開通を記念して、式典・シンポジウムを開催します。

浄土ヶ浜トレッキング
休暇村陸中宮古～浄土ヶ浜

6月22日(土) 〔主催〕 浄土ヶ浜ビジターセンター 〔問合せ〕 電話:0193-65-1690
休暇村陸中宮古から浄土ヶ浜までの約8kmを歩きます。

保全活動プログラム(仮称)

6月中旬・10月中旬
〔主催〕 種差海岸インフォメーションセンター 〔問合せ〕 電話:0178-51-8500
八戸区間のルート周辺の保全活動をしながら歩きます。

トレッキングイベント(仮称)

6月下旬
〔主催〕 階上町 〔問合せ〕 電話:0178-88-2875
トレッキングと食をあわせたイベント(内容未定)を行います。

三陸ジオパーク フォトリグイニング
フェスティバルin普代村&野田村

7月6日(土) 〔主催〕 普代村 普代村観光協会 〔問合せ〕 電話:0194-35-2114
三陸ならではの景勝地や震災遺構などを地図をもとに時間内にまわり、得点を集めるスポーツです。

種差海岸インフォメーションセンター5周年
トレイル全通記念トレッキング(仮称)

7月14日(日) 〔主催〕 東北地方環境事務所 〔問合せ〕 電話:0178-73-5161 (八戸自然保護官事務所)
種差海岸・階上海岸の風景とグルメを楽しみながら、種差海岸インフォメーションセンターまで歩きます。

トレイル整備イベント
浜内浜清掃活動

7月6日(土) 〔主催〕 浄土ヶ浜ビジターセンター 〔問合せ〕 電話:0193-65-1690
トレイルルート沿いの海岸(浜内浜)の清掃活動をしながら歩きます。(約2km)

気仙沼唐桑半島
トレイルウォーク

7月14日(日) 〔主催〕 気仙沼市、唐桑町観光協会 〔問合せ〕 電話:0226-22-3438
巨釜・半造から御崎までの自然歩道約7kmを地元ガイドと歩きます。

鯨山登山トレイル

7月下旬
〔主催〕 東北地方環境事務所 〔問合せ〕 電話:0192-29-2759 (大船渡自然保護官事務所)
山田町と大槌町に跨がる鯨山6kmを歩きます。登山者にも人気のあるルートで、登頂の達成感も味わうことができます。

8月
トレッキング&
ビーチコーミング(仮称)

8月中旬 〔主催〕 種差海岸インフォメーションセンター 〔問合せ〕 電話:0178-51-8500
大須賀海岸をトレッキングしながら、ビーチコーミングをした後、収集物で工作をします。

9月
第9回みちのく潮風トレイル
ウォーキングin相馬・新地

9月15日(日)・16日(月・祝) 〔主催〕 相馬市観光協会 〔問合せ〕 電話:0244-35-3300
みちのく潮風トレイルの福島のコースを歩こう！

THE鮫！トレッキング&
夕焼けクルーズ

9月中旬 〔主催〕 種差海岸インフォメーションセンター 〔問合せ〕 電話:0178-51-8500
トレイルコース八戸区間の一部をトレッキングした後は、特別運行の遊覧船に乗船し夕焼けを鑑賞します。

Autumn Trekking & Tour
in English

9月中旬 〔主催〕 一般社団法人南三陸町観光協会 〔問合せ〕 電話:0226-47-2550
南三陸町入谷地区の豊かな里山を、アメリカ人ガイドとトレッキングとサイクリングで回ります。

10月
山田町トレッキング
霞霧ヶ岳～瀧磯海岸

10月26日(土) 〔主催〕 浄土ヶ浜ビジターセンター 〔問合せ〕 電話:0193-65-1690
平成31年に開通したばかりの区間(霞霧ヶ岳～瀧磯海岸)約5kmを歩きます。

三陸ジオパークを見学しよう!!
鯉ヶ崎・鯉ヶ埼灯台

10月中旬 〔主催〕 宮古市三陸ジオパーク推進協議会 〔問合せ〕 電話:0193-68-9091
姉吉から鯉ヶ崎までの約2kmを歩きます。また、鯉ヶ埼灯台を見学します。

広田半島広田崎
歴史探訪ツアー

10月頃 〔主催〕 陸前高田市観光物産協会 〔問合せ〕 電話:0192-54-5011
歴史豊かな広田崎周辺を約5kmトレッキングします。

第3回みちのく潮風トレイル
「大槌区間」ウォーキング

10月下旬 〔主催〕 大槌町産業振興課 〔問合せ〕 電話:0193-42-8725
町内のトレイルルートを歩きます。

11月
大船渡まち歩き(仮称)

11月上旬
〔主催〕 一般社団法人大船渡市観光物産協会 〔問合せ〕 電話:0192-29-2359 (碓石海岸インフォメーションセンター)
大船渡市の中心地「キャッセン」へ向けて歩きます。イベント後には地元飲食店でおいしい食事をどうぞ。

12月
トレイルミーティングinいわてふだい

12月中旬
〔主催〕 普代村、普代村観光協会 〔問合せ〕 電話:0194-35-2114
全線開通を記念し、トレイル開通に携わった関係者やトレイルが大好きな方々が一堂に会して「みちのく潮風トレイル」を通じた交流会を行います。

2020年
3月
宮古市重茂半島トレッキング
与奈～鯉ヶ崎～姉吉

3月28日(土) 〔主催〕 浄土ヶ浜ビジターセンター 〔問合せ〕 電話:0193-65-1690
平成31年に開通したばかりの区間(与奈～鯉ヶ崎～姉吉)約12kmを歩きます。

トレッキングイベント

未定
〔主催〕 (未定) 岩泉町、岩泉町観光協会、岩泉観光ガイド協会 〔問合せ〕 電話:0194-22-2111 (内線544)
茂師漁港から浜の駅おもと愛土館までの約4kmを歩きます。

凡例

トレッキング
イベント

健脚者向け
イベント

PIN

参加者へオリジナル
ピンバッチをプレゼント

トレイル整備イベント
グリンピア三陸宮古～青野滝

9月21日(土) 〔主催〕 浄土ヶ浜ビジターセンター 〔問合せ〕 電話:0193-65-1690
グリンピア～青野滝区間のルート(本線)を整備をしながら歩きます。(約5km)

種差海岸ジオめぐり
トレッキング

9月～10月を予定 〔主催〕 VISITはちのへ 〔問合せ〕 電話:0178-70-1110
種差海岸のジオポイントを巡りながらトレッキングします。

名取トレイルセンターHPで、各イベントが随時
更新、新規イベントも追加されます。詳しくは
http://mct-natori-tc.jpをご確認ください。



階上岳横断ウォーク

10月上旬
〔主催〕 はしかりYYクラブ 〔問合せ〕 電話:090-9743-9559
階上岳の横断約24kmと海沿いの道6km、里～海約12kmの3コースを歩くイベント。

みなチャリで行く
トレイル里山ツアー

10月中旬 〔主催〕 一般社団法人南三陸町観光協会 〔問合せ〕 電話:0226-47-2550
南三陸町入谷地区の豊かな里山を地元ガイドとのんびりサイクリングを楽しみます。

ひろの海じかん
わくわくウォーキング

10月下旬 〔主催〕 洋野町観光協会 〔問合せ〕 電話:0194-65-5916
みちのく潮風トレイル洋野ルート内を歩きます。(距離等未定)

歴史街道「辞職坂」ウォーキング

10月下旬
〔主催〕 NPO法人体験村・たのはたネットワーク 〔問合せ〕 電話:0194-37-1211
昔の役人が辞職を決心する程の深い谷を越えましょう！

トレッキングイベント
踊る銀鱗！ 鮭の日ウォーク

11月上旬 〔主催〕 普代村、普代村観光協会 〔問合せ〕 電話:0194-35-2114
国民舎くろさき荘から普代駅までの8kmを歩きます。定置網起こしの様子や水揚げを見学し、秋サケ料理を堪能します。

田野畑村～相馬市のイベント
参加者には、市町村別のオリジ
ナルピンバッチをプレゼント！



八戸市～普代村区間では、コース内に設置されたスタ
ンプを集めると、達成した区間数に応じて協力金と
引き換えに証明書と市町村別オリジナルピンバッチが
もらえます。詳しくは
http://kitasanriku-mct.jp/authorize/
をご覧ください。



※2019.3.31現在の情報です

