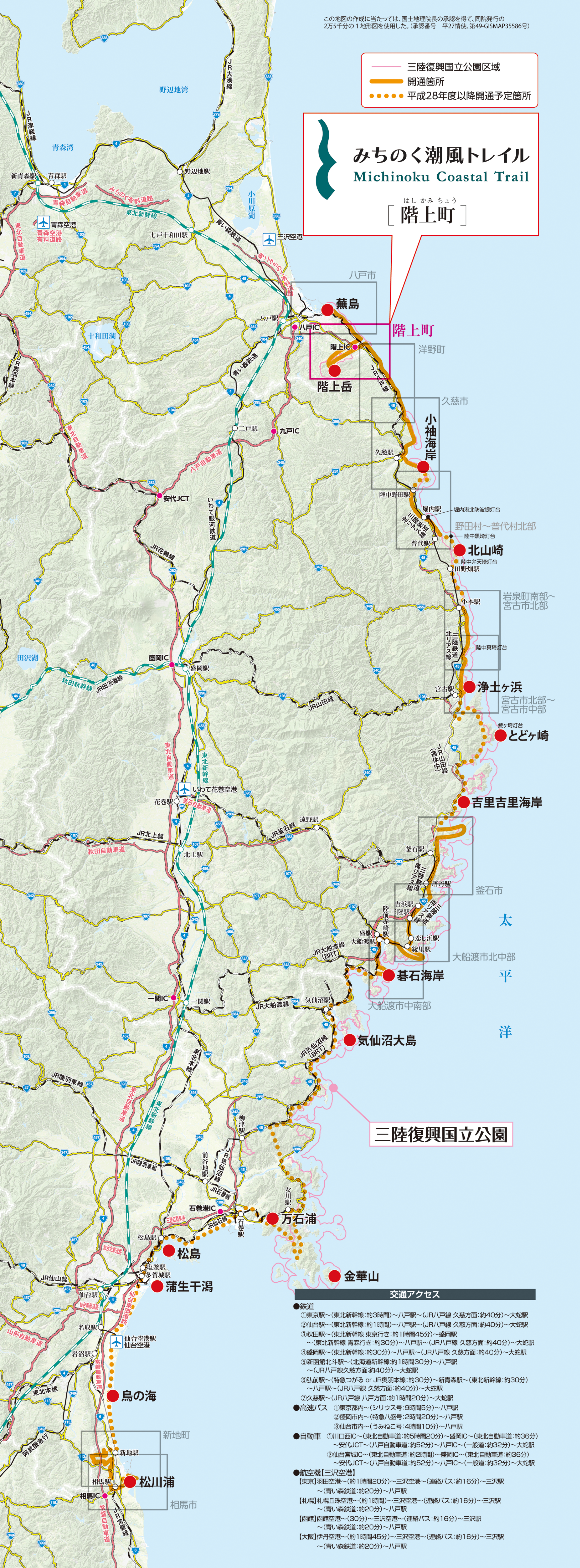


この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の１地形図を使用した。（承認番号　平27情使、第49-GISMAP35586号）

- 三陸復興国立公園区域
- 開通箇所
- ●●●●● 平成28年度以降開通予定箇所

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail
［階上町(はしかみちょう)］

交通アクセス

●鐵道
①東京駅～(東北新幹線：約3時間)～八戸駅～(JR八戸線 久慈方面：約40分)～大蛇駅
②仙台駅～(東北新幹線：約1時間)～八戸駅～(JR八戸線 久慈方面：約40分)～大蛇駅
③秋田駅～(東北新幹線 東京行き：約1時間45分)～盛岡駅
～(東北新幹線 青森行き：約30分)～八戸駅～(JR八戸線 久慈方面：約40分)～大蛇駅
④盛岡駅～(東北新幹線：約30分)～八戸駅～(JR八戸線 久慈方面：約40分)～大蛇駅
⑤新函館北斗駅～(北海道新幹線:約1時間30分)～八戸駅
～(JR八戸線久慈方面:約40分)～大蛇駅
⑥弘前駅～(特急つがる or JR奥羽本線：約30分)～新青森駅～(東北新幹線：約30分)
～八戸駅～(JR八戸線 久慈方面：約40分)～大蛇駅
⑦久慈駅～(JR八戸線 八戸方面：約1時間20分)～大蛇駅

●高速バス　①東京都内～(シリウス号：9時間5分)～八戸駅
②盛岡市内～(特急八盛号：2時間20分)～八戸駅
③仙台市内～(うみねこ号：4時間10分)～八戸駅

●自動車　①川口西IC～(東北自動車道：約5時間20分)～盛岡IC～(東北自動車道：約36分)
～安代JCT～(八戸自動車道：約52分)～八戸IC～(一般道：約32分)～大蛇駅
②仙台宮城IC～(東北自動車道：約2時間)～盛岡IC～(東北自動車道：約36分)
～安代JCT～(八戸自動車道：約52分)～八戸IC～(一般道：約32分)～大蛇駅

●航空機【三沢空港】
【東京】羽田空港～(約1時間20分)～三沢空港～(連絡バス：約16分)～三沢駅
～(青い森鉄道：約20分)～八戸駅
【札幌】札幌丘珠空港～(約1時間)～三沢空港～(連絡バス：約16分)～三沢駅
～(青い森鉄道：約20分)～八戸駅
【函館】函館空港～(30分)～三沢空港～(連絡バス：約16分)～三沢駅
～(青い森鉄道：約20分)～八戸駅
【大阪】伊丹空港～(約1時間45分)～三沢空港～(連絡バス：約16分)～三沢駅
～(青い森鉄道：約20分)～八戸駅

みちのく潮風トレイル 階上町ルート

■大蛇(おおじゃ)駅～小舟渡(こみなと)海岸 1泊2日コース

① 大蛇(おおじゃ)駅

JR八戸駅から列車に乗って大蛇駅へ。車窓から海の景色を楽しみましょう。

② 東日本大震災津波の碑・海嘯(かいしょう)記念碑

平成23年3月11日に発生した東日本大震災による大津波の教訓と痕跡を後世に伝えるために建てられました。住民を救った合言葉が刻まれており、津波が押し寄せてきた方向を向いて建てられています。海嘯記念碑は昭和8年3月3日の三陸津波(波高24m)の被災状況が刻まれています。(大蛇小学校 校庭内)

③ 三陸大津波記念碑

昭和8年の三陸大津波で多くの死傷者が出た記憶を忘れず、二度と同じような被害を出すまいと海沿いの丘に建立された記念碑です。

④ 泊川神社

神社の隣にある干潟に大タコが棲んでいたという言い伝えから「タコ神社」と呼ばれています。タコは目が丈夫なので眼病平癒に御利益があると言われています。

⑤ 階上駅

大正13年から平成17年まで階上駅で実際に使用されていた腕木式信号機。列車と人々の安全を見守ってきました。

⑥ 階上駅前商店街

昭和レトロな雰囲気を残す駅前商店街。お店の方々の温かい笑顔に迎えられて、階上コースの歩く旅が始まります。

⑦ 舘神社

舘跡であるこの神社には、お堀跡と県内最大級のモミの木があります。

⑧ トチの巨木

かやぶき屋根の旧家の庭先に県の天然記念物である樹齢約800年のトチの巨木がそびえ立ちます。今でも春には白い花を咲かせ秋には実をすずなりにならせています。

⑨ 熊野堂

寛平3年(西暦891年)に奉造された熊野堂には、熊野三山の御神鏡が祀られています。

⑩ 階上岳鳥屋部登山口

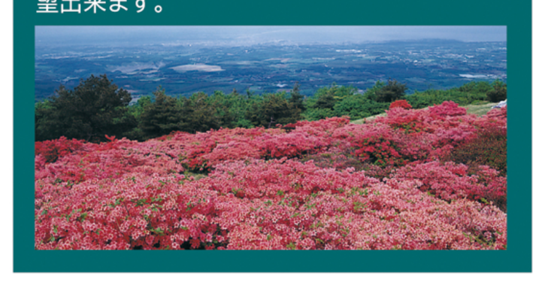
階上岳登頂に向かう登山口です。ジンギスカンや、手打ちの階上早生そばが食べられるお食事処もあります。

⑪ 階上岳山頂

1日目最大の見所です。岳大明神でお参りをしたら八甲田、八戸市街地、太平洋を見渡しましょう。景色を眺めながらのおにぎり・おやつタイムは格別です。

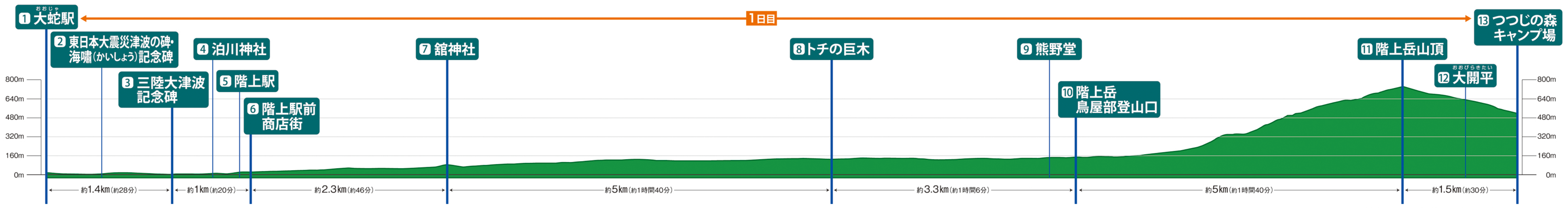
⑫ 大開平(おおびらきたい)

6月にはヤマツツジが咲き乱れ、一体がピンク色に染まります。太平洋、八甲田、八戸市街地を展望出来ます。



⑬ つつじの森キャンプ場

夜は炊事棟でアウトドアクッキングです。満点の星空の下で眠れるかも。



※距離・標高・時間等の数値は目安です。

■大蛇(おおじゃ)駅～小舟渡(こみなと)海岸 1泊2日コース

⑭ 灯明堂跡

雰囲気のある階段を登ると、江戸時代に船の安全のため灯明を灯したとされる灯明堂跡があります。しばし、目を閉じて海が見えた時代の風景を思い描いてみましょう。ルート本線に戻ると五重塔跡を通りすぎ、寺下観音へと向かいます。

⑮ 寺下観音

寺下観音は神仏混交の霊地として古くから近隣の人々に信仰されてきました。境内には滝やもみじ、杉林が広がっています。
周辺には潮山神社や梵鐘・幹が左右真横に長く伸びた龍神の松などもあり、独特の雰囲気が漂います。

⑯ 湧き水

縁結び、子宝のパワースポットとして知られる場所です。

⑰ 杉林

木漏れ日が溢れる田舎道を進みましょう。

⑱ 大銀杏の木

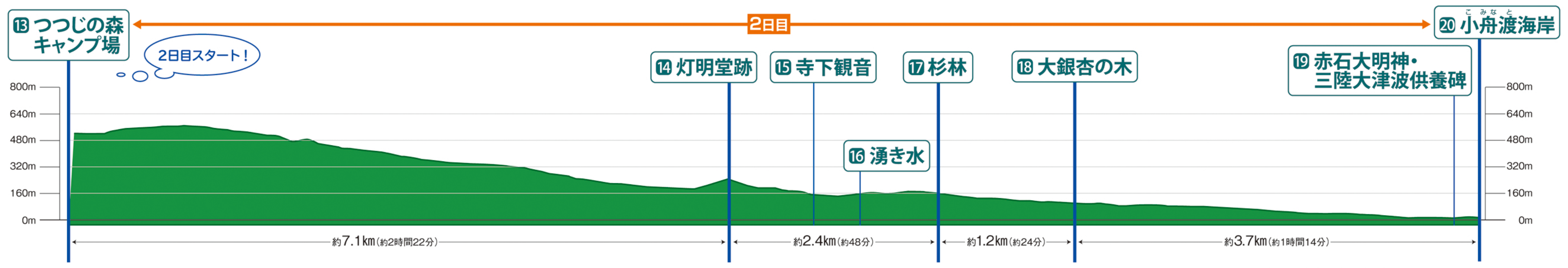
樹齢約1000年の大銀杏は、母乳の出が良くなるといわれているありがたい木。
その大きさは、国内最大級。秋に1～2日間だけ黄金に輝く見事な姿を見せてくれます。

⑲ 赤石大明神・三陸大津波供養碑

赤石大明神の境内にはこれまでの津波により流された石碑が地域の人々によって海から上げられ祀られています。奥には明治29年に起きた三陸大津波で亡くなった方々の供養碑が建てられており、津波との関係の深さを感じる場所です。

⑳ 小舟渡(こみなと)海岸

なだらかな芝生地と小さめの灯台がベストマッチの広場です。青森県と岩手県との境であることから、海には昭和26年に建てられた「県堺石」が海と陸に置かれています。探してみてください。お帰りは最寄りの階上駅、または角の浜駅をご利用下さい。



※距離・標高・時間等の数値は目安です。

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、自然の脅威を学びながら復興することを目標にしています。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

【階上売り込み隊】

階上町の自然の美しさや歴史・文化・暮らしを、１人でも多くの方に伝えていく団体です。階上海岸から階上岳の海・里・山のトレイルコースをご案内します。

お問い合わせ先 TEL:0178-88-2875
階上町産業振興課（事務局）

【はしかみYYクラブ】

太平洋を一望出来る階上岳や、階上岳から階上海岸へと続く里の道、潮風感じる海岸線を歩くイベント、階上岳縦断ウォークを毎年実施しています。皆様のご参加をお待ちしています！

お問い合わせ先
TEL 090-9743-9559
(佐々木)

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て、思い出として心の中にしまいましょう。
また、トレイル周辺には、ツキノワグマが生息しています。
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。

禁煙・火の取り扱い注意

山火事の恐れなどがあるので、トレイル上は原則禁煙です。
また、たき火は指定の場所で行いましょう。

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。

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。

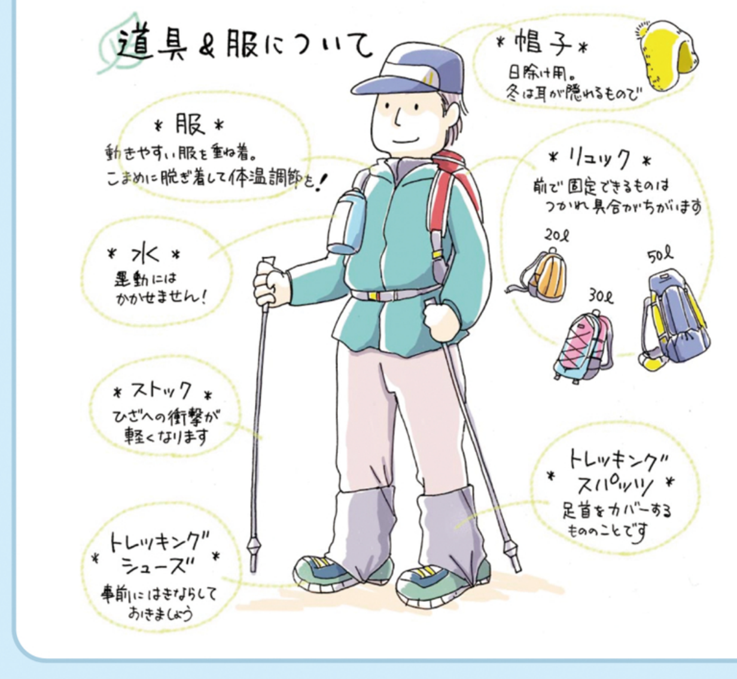
無理は禁物！

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


道具＆服について
＊帽子＊
日除け用。
冬は耳が隠れるもので
＊服＊
動きやすい服を重ね着。
こまめに脱ぎ着して体温調節を！
＊リュック＊
前で固定できるものは
つかれ具合がちがいます
20ℓ
30ℓ
50ℓ
＊水＊
運動には
かかせません！
＊ストック＊
ひざへの衝撃が
軽くなります
＊トレッキングスパッツ＊
足首をカバーする
もののことです
＊トレッキングシューズ＊
事前にはきならして
おきましょう

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。

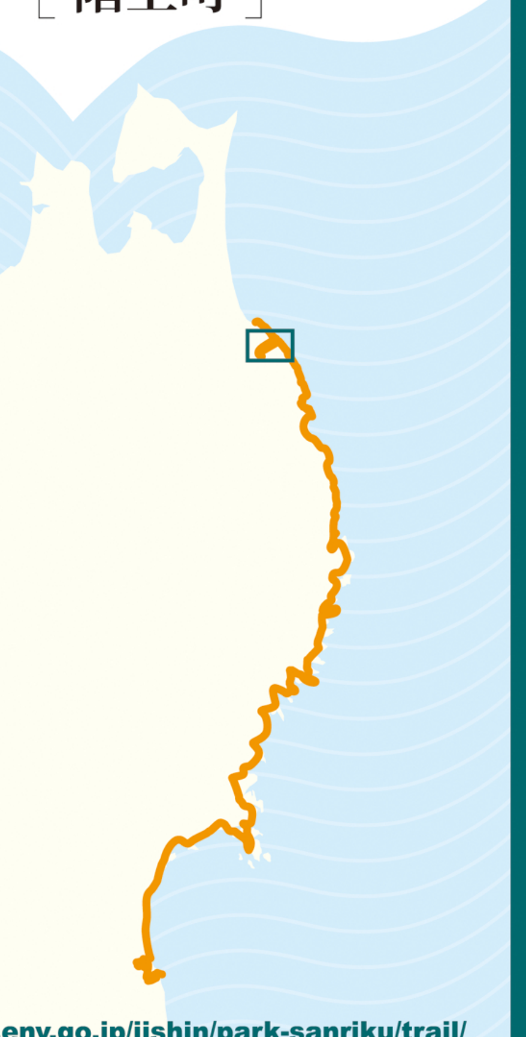
必需品

- 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
Michinoku Coastal Trail
［階上町(はしかみちょう)］



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

お問い合わせ先

◆トレイルセンター 種差海岸インフォメーションセンター	0178-51-8500
◆観光窓口	
階上町産業振興課	0178-88-2875
八戸観光コンベンション協会	0178-41-1661
◆階上岳 つつじの森キャンプ場	
階上町産業振興課	0178-88-2116
◆町内のバスの運行	
階上町総合政策課	0178-88-2113
◆鉄道	
JR東日本お問合せセンター	050-2016-1600
◆タクシー	
大江タクシー	0178-88-2035
階上タクシー	0178-89-2011
◆警察署	
八戸警察署	0178-43-4141
八戸警察署階上交番	0178-88-2022
◆消防署	
八戸広域消防本部	0178-44-2132
八戸東消防署階上分署	0178-88-2105
◆医療機関	
八戸市立市民病院	0178-72-5111(代表)
青森労災病院	0178-33-1551

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

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