



みちのく潮風トレイル久慈市ルート

■侍浜 1日コース

距離 約 18.4 km
時間 約 5時間40分

⑤ 侍石

海に突き出した花崗岩の壮大な石臺で、1614年の津波被害の際、南部藩主・南部直公が被災地を巡回し救済を指揮して回ったとき、その際に憩ったのがこの侍石とされています。また、義経北行伝説では、義経が元寇舟の船頭の手から北上へ途れる際、この侍石付近に立ち止まると、逆行を防げたとされています。



⑥ 北侍浜野営場

海岸に面したアカマツ林の中の長閑なキャンプ場。テントサイトは、木製テッキなどもあり、多くの雨でも快適に過ごせます。夏には、岩壁をくり抜いた海水プールで涼ぐこともあります。



⑦ 侍の湯さのこ屋

宿泊施設で、食事や日帰り入浴も可能です。お風呂から見た侍浜の風景は、長距離の歩行の疲れを癒してくれます。きのこ栽培会社が経営している施設で、しただけハンバーグなどの料理が食べられます。



⑧ 横沼展望所

本ルート第一の展望所であり、荒々しく入り組んだ岩礁と太平洋の荒波がぶつかり合う豪壮な景観が楽しめます。



⑫ 厳島神社

広島県にある安芸の宮島の嚴島神社を總本社とする系譜の神社。沖に浮かぶ牛島に向かって、いくつもの鳥居があり、架に渡された罷や芻子の影刻はたいへん見事なもの。



⑬ もぐらんぴあ水族館

東日本大震災の津波で全壊しましたが、平成28年度より再開。この施設に隣接する国営石油備蓄基地の解説、防災教育の展示、トンネル型の水槽、産直、さかなランコーンなど、家族で海の生き物や防災について学ぶことができます。



1高家川渡渉ポイント

陸中
中野駅

100m
80m
60m
40m
20m
0m

約4km(約時間30分)

2桑畠集落合流地点

4田子の木
歩道入口

5侍石

6北侍浜野営場

7侍の湯
さのこ屋

8横沼展望所

9白前漁港

10本波漁港

11麦生集落歩道入口

12厳島神社

13もぐらんぴあ水族館

14半崎の野田層群

15陸中夏井駅

陸中
夏井駅

100m
80m
60m
40m
20m
0m

約5.3km(約時間27分)

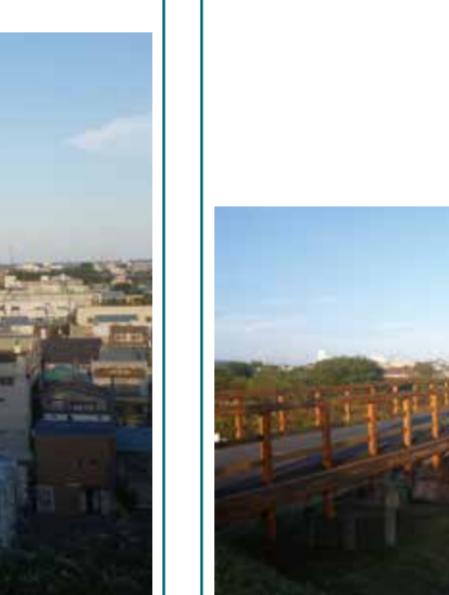
*距離・標高・時間等の数値は目安です。

■久慈駅～陸中野田駅 1泊2日コース

距離 約 26.5 km
時間 約 13時間11分

1 鷲巣公園

市内を一望できる高い丘にあり、中心に稻荷神社を座し、春には桜の名所としても有名なところです。道の駅くじ「やませ土蔵館」から近く、手軽な街中散策にも良いスポットです。



2 新街橋

長内川に架かる古い木製の風情のある橋です。車も通れます。木橋の上には、おしゃれな店舗や飲食店が並んでいます。



4 諏訪神社

源義経北行伝説がある場所です。幕府の追手から逃げ延びてた義経一行はここ諏訪森で、共に平兵を倒した重忠と遭遇しました。この時、重忠は、朝から義経討伐の命を受けっていました。諏訪森から逃げ落ちてから義経に同情した重忠は、義経に当らないように念じて矢を射ました。その後、松の木に当り、義経一行は無事に北上に落ちたと伝えられています。重忠は社を建てて、矢をご神体として祀らせていました。その時の矢は現在も諏訪神社に祀られています。



8 岩呂・つりがね洞

今でも交通の難所とされる小袖海岸は、海上に屹立する奇岩と高い崖が迫る険しくも美しい海岸線が魅力的です。岩呂は、岩頭の頂上に兜の角の様な出っ張りがあることから名づけられています。また、つりがね洞は、かつて、洞窟の天井部分から釣り鐘の形をした岩がぶら下がっていたことから、この名前が付きました。天高は屹立するつるがね洞が、日の光を浴び、海と一緒に輝く岩は、まさしく自然のドラマです。



10 夫婦岩

向かって左側が男岩、右側が女岩で、二つの岩を結ぶ「しめ縄」は東日本大震災の津波でも切れませんでした。古来より海上安全や縁結びの神として祀られています。この岩を近くで観察すると、魚甲のような模様の「柱状節理」が見られ、地中でマグマが冷え固まってできた岩石であることがわかります。



1 大唐の倉

野手港に突き出した凝灰岩の断崖では、はっきりした地形の線模様を見ることがあります。「唐」は中国王朝の事を指し、「山」は崖壁、「崖」は断崖のことです。その昔、平清盛公頼朝の二人の息子と宋の高僧・増光院を乗せた船が漂着したといわれる伝説が残っています。



1 久慈駅

2 新街橋

3 中長内遺跡

4 諏訪神社

5 二子朝市

6 赤浜展望所

7 船渡レストハウス

8 岩呂・つりがね洞

9 小袖海女センター

10 夫婦岩

11 三崎

12 久喜浜

1 大唐の倉

陸中
野田駅

200m
160m
120m
80m
40m
0m

約1.1km(約時間22分)

約4.8km(約時間36分)

約4.0km(約時間20分)

約2.1km(約時間42分)

約5.3km(約時間18分)

約5.1km(約時間33分)

約1.1km(約時間22分)

約2.4km(約48分)

* 1日終了後は路線バスで久慈駅、又は陸中野田駅へ

時刻などは岩手県北久慈営業所(0194-53-5200)へ

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、思出としての中にとめましょう。

事故を避けるためにも、ゴミの排出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及ぼすことがあります。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

ハイカーヤ地元の人へ会ったら、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、ハイカーヤ地元の人へ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

歩道以外の森や畠、人の家の敷地などには入らないようになります。

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、ガイドさんと一緒に歩くことや、ツアーリ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。

トレイルの歩き方

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て、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。

地図上で広域避難場所の位置を確認し、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、対策を考えましょう。

海岸線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。

みちのく潮風トレイルと連携する取組

【特定非営利活動法人 久慈広域観光協議会】
洋野町へ普代村までのトレイルを含む観光情報を提供しています。
お問い合わせ先 TEL:0194-53-5756
ホームページ <http://www.kujii-tourism.jp/>

【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いくと楽しめます。
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、自然の尊厳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。

【ふるさと体験学習協会(久慈市)】

久慈市のトレイルをガイドするほか、小型漁船(サバボ)に乗って侍浜を海上から案内するプログラム、シャワーライミング(登浴)、民泊体験などを提供しています。学校の教育旅行もホーテルできます。お問い合わせ先 TEL:0194-3005-1005(月～金8:30～17:15)
ホームページ <http://www.kujii-taken.jp/>

【いわて三陸鉄道(株)】

トレイル「三鉄」は相性抜群。「三鉄」を上に使えば、日帰りや1泊2日とも簡単に予定を組めます。震災のこと学べる「震災学習列車」、東北の旅に嬉しい「いわて列車」なども運行し、トレイル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/>

装備品ガイド

道具と服について

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い場合、

荷物が多く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。