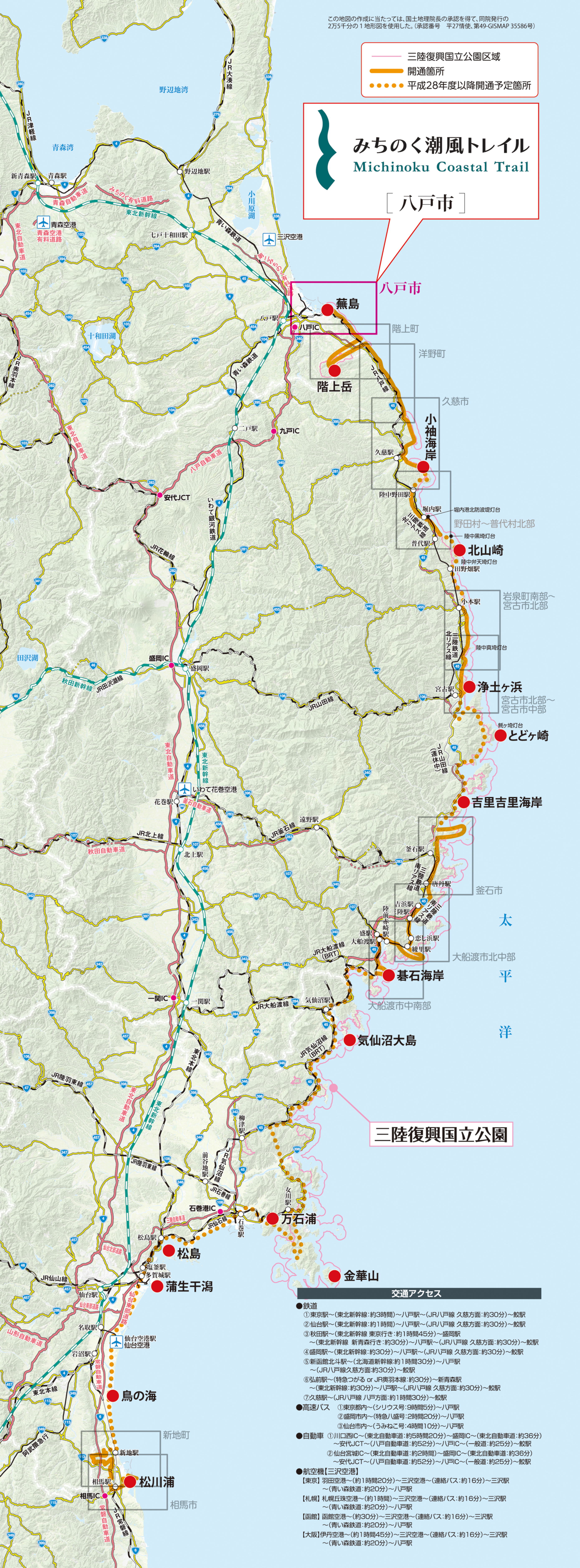
この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。（承認番号　平27情使、第49-GISMAP 35586号）



交通アクセス

●鉄道
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30分）～鮫駅
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30分）～鮫駅
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 新青森行き：約30分）～八戸駅～（JR八戸線 久慈方面：約30分）～鮫駅
④盛岡駅～（東北新幹線：約30分）～八戸駅～（JR八戸線 久慈方面：約30分）～鮫駅
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30分）～鮫駅
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30分）～鮫駅
⑦久慈駅～（JR八戸線 八戸方面：約1時間30分）～鮫駅

●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25分）～鮫駅
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25分）～鮫駅

●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～（約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 八戸市ルート

■鮫駅～大久喜駅 日帰りコース

① 鮫駅

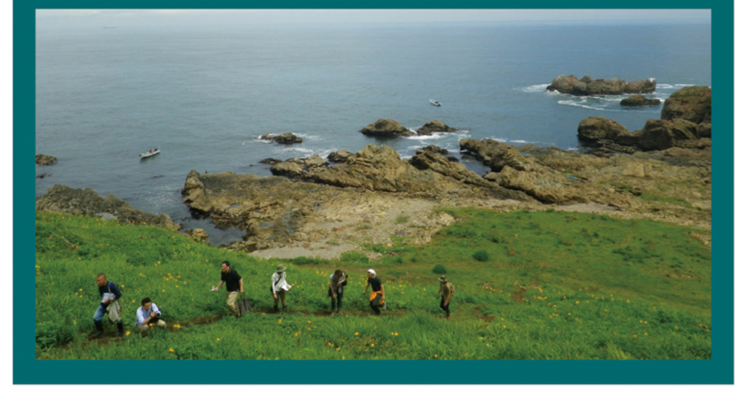
駅舎の前の鮫のモニュメントで記念撮影をしたら、みちのく潮風トレイルの北の玄関口「蕪島」へ向かいましょう。

② 蕪島（かぶしま）

2月下旬～8月上旬にかけて3～4万羽のウミネコが飛びかいます。ウミネコの繁殖が間近で見られる国内唯一の場所で、足の踏み場がないほど境内に密集する様子は他では見られません。糞を浴びたらがっかりせずに、蕪嶋神社に行ってみましょう。何か良いことがあるかもしれません。

⑥ 鮫角（さめかど）

斜面を登るとJR八戸線と白亜の鮫角灯台が目前に迫り、振り返ると眼下にお花畑（初夏）、眼前に太平洋が広がります。



⑨ 葦毛崎展望台（あしげざき）

少し変わった形の展望台は、戦時中に海軍の監視所として使われていました。360度の大パノラマを楽しめる種差海岸随一の展望スポットです。軽食もとれるので休憩をすることもできます。

⑩ 中須賀

春～秋にかけて様々な花を楽しめる、海岸沿いのお花畑です。種差海岸内でも有数の植物鑑賞ポイントとなっています。併走する県道1号線は、東山魁夷の代表作『道』の絵のモデルの場所です。

⑪ 大須賀海岸

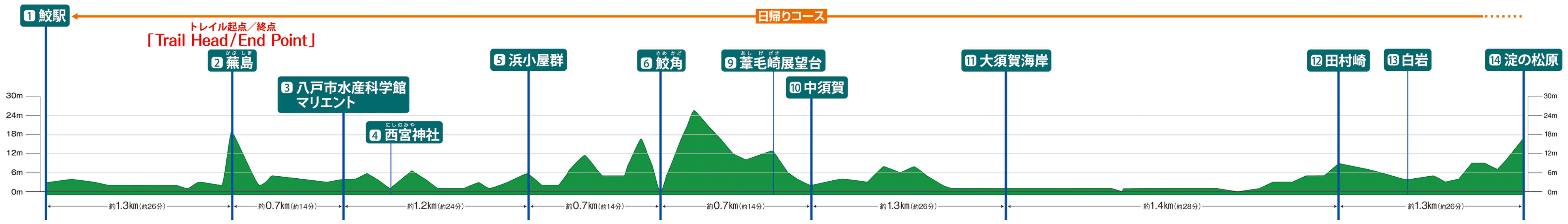
歩く度にきゅっきゅと鳴く鳴砂の浜が約2kmに渡って続きます。靴を脱いで裸足で歩く気持ちよさはまた格別です。

⑫ 田村崎

海際すれすれの遊歩道から、豪快な断崖と岩礁を間近に楽しめます。歩道沿いには、地元のお母さん達による鯖やイカの炭火焼きの露店が出ています。（夏季限定）

⑭ 淀の松原

木漏れ日が暖かな、樹齢100年以上の松林の中を進みます。松林には、その昔海岸の景色に惚れ込んだ人が棲んでいたという「仙人窟」や宮古市とつながっているという伝説の「地獄穴」など、不思議なスポットが目白押しです。



※距離・標高・時間等の数値は目安です。

⑰ 種差天然芝生地
⑱ 種差海岸インフォメーションセンター

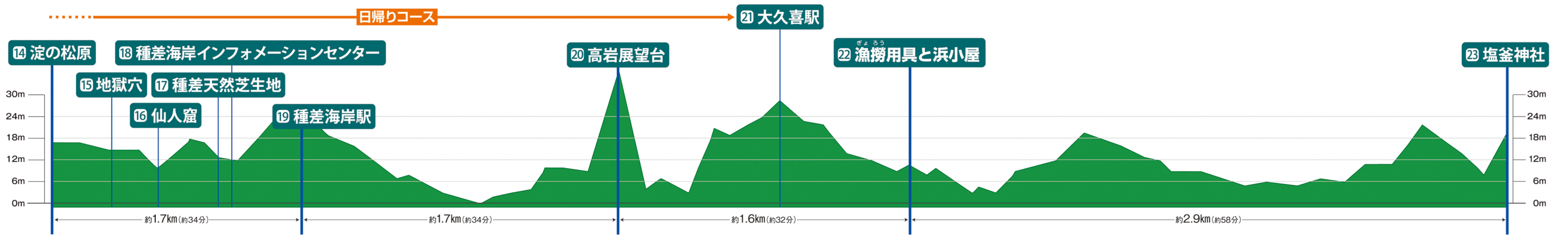
八戸市区間の中で一番の見所です。冷涼な気候と馬の放牧によって維持されてきた「天然」の芝生地が海際まで広がっています。暖かい日にはごろごろと寝転がりたくなる気持ちよさです。芝生地前の種差海岸インフォメーションセンターでは、トレイルの季節の情報を得ることができます。周辺にはキャンプ場や民宿もあるので、宿泊することもできます。

⑳ 高岩展望台

種差海岸の展望スポットとしては最も標高が高い場所です。海、浜、里、山を見渡すことができます。

㉒ 漁撈用具と浜小屋（ぎょろう）

国の重要有形民俗文化財に指定されている漁撈（ぎょろう）用具と江戸時代末期から明治初期に建てられたかやぶき屋根の浜小屋で、八戸の漁業の暮らしと技を学べます。観覧については八戸市博物館にお問い合わせください。



㉑ 大久喜駅

ここからJR八戸線でJR八戸駅へ向かいます。お疲れ様でした。

※距離・標高・時間等の数値は目安です。

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail

［八戸市］

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 ……0178-51-85 0
◆観光窓口
八戸市観光課 ……0178-46-4040
(公社)八戸観光コンベンション協会 ……0178-41-1661
鮫観光協会 ……0178-33-0462（杉本）
種差観光協会 ……0178-38-2024（柳沢）
市民ガイド八戸協会 ……0178-45-5571
◆種差海岸キャンプ場
種差観光協会 ……0178-38-2024（柳沢）
◆市営バス
（4月1日～10月31日 種差海岸遊覧バス運行）
八戸市交通部運輸管理課 ……0178-25-5141（代表）
◆鉄道
JR東日本お問い合わせセンター ……050-2016-1600
◆タクシー
八戸タクシー協会 ……0178-43-0385
◆警察署
八戸警察署 ……0178-43-4141
八戸警察署／種差駐在所 ……0178-38-2042
◆消防署
八戸広域消防本部 ……0178-44-2132
八戸東消防署鮫分署 ……0178-33-0236
◆医療機関
八戸市立市民病院 ……0178-72-5111（代表）
◆災害情報
八戸市防災危機管理課 ……0178-43-2147

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

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

【八戸市水産科学館 マリエント】
八戸沖の海の生き物や、蕪島を象徴するウミネコ、高い漁獲量を誇るイカなどの生態を水槽や展示で楽しく知ることができる、アットホームな科学館です。ぜひお立ち寄りください。
お問い合わせ先 TEL：0178-33-7800

【八戸シーガルビューホテル】
太平洋を一望できる高台にあるホテルです。海の恵みを使った海鮮料理や昆布風呂、客室からの絶景で、トレッキングの一日の疲れを癒しませんか。お気軽にお問合せください。
お問い合わせ先 TEL：0178-33-3636

【NPO法人 ACTY】
みちのく潮風トレイルのガイドや、種差漁港で新鮮な海の幸を豪快な浜料理で味わう「漁師レストラン」などを実施しています（要予約）。種差海岸の美しい自然の中で、心もおなかもいっぱいになる、ここにしかない体験を提供します。
お問い合わせ先 TEL：0178-24-7670

【種差海岸ボランティアガイドクラブ】
種差海岸の植物を中心としてガイドを行っています。春から夏にかけてお花畑になる種差海岸をより深く楽しむ時間を提供します。
お問い合わせ先 TEL：0178-39-3137

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。

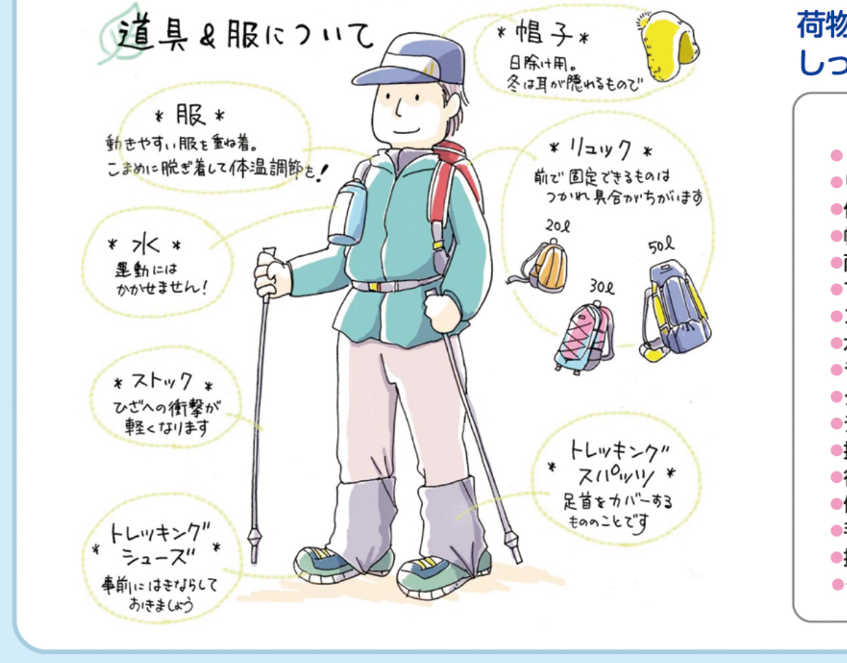
トレイルの歩き方

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