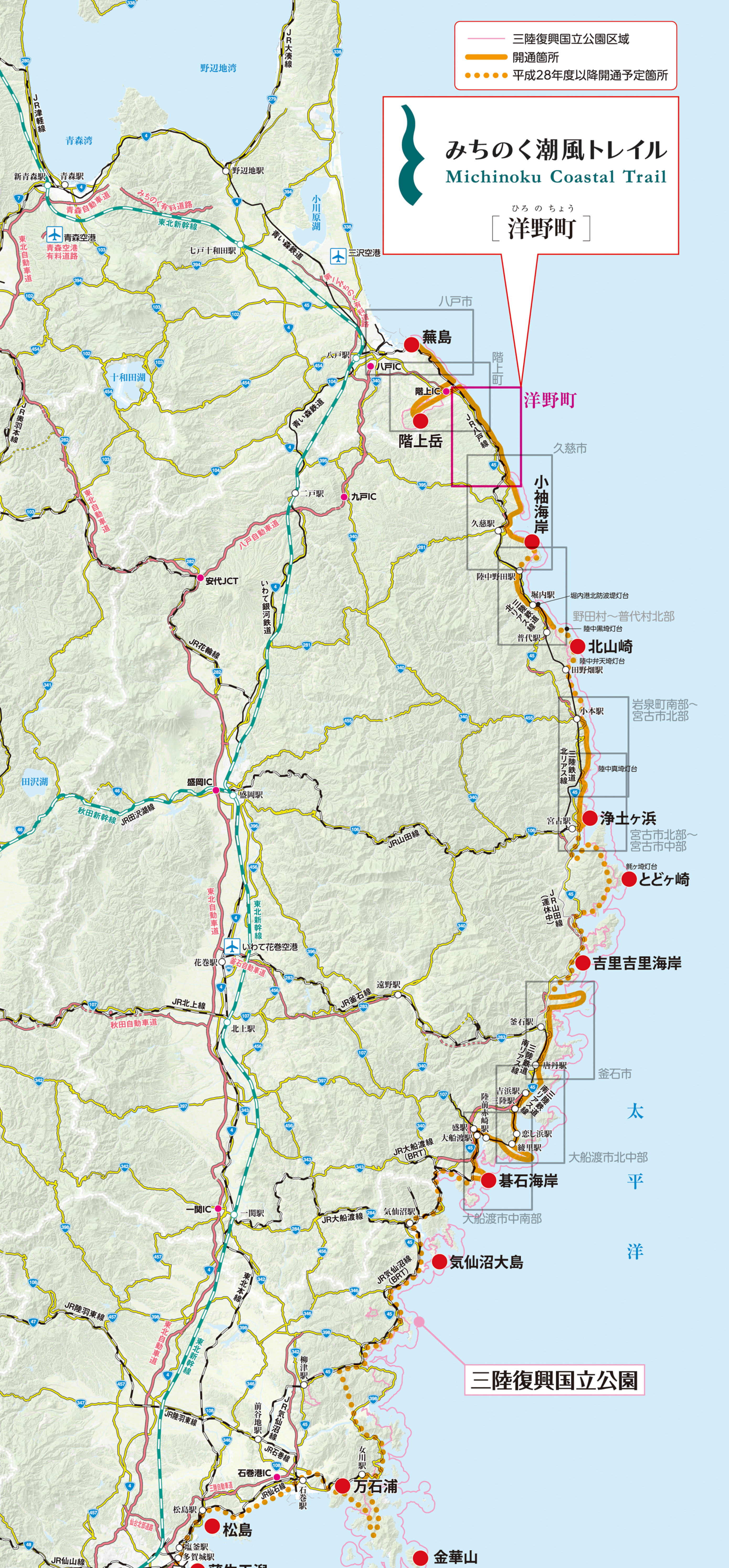
この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。（承認番号　平27情使、第49-GISMAP35586号）



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50分)～角の浜駅
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50分)～角の浜駅
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50分)～角の浜駅
④盛岡駅～(東北新幹線:約30分)～八戸駅～(JR八戸線 久慈方面:約50分)～角の浜駅
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)～角の浜駅
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50分)～角の浜駅
⑦久慈駅～(JR八戸線 八戸方面:約1時間20分)～角の浜駅

●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
④東京都内～(岩手きずな号:約１１時間)～久慈駅

●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)～角の浜駅
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)～角の浜駅

●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 洋野町ルート

■角の浜～中野 1泊2日コース

❶ 角の浜駅

八戸線で車窓からの海の景色を楽しんだら、JR角の浜駅に到着です。ここから洋野コースの歩く旅の始まりです。

❷ 浜の鳥居

大海原に臨む鳥居は、はるばる海を渡ってくる神様を迎えるための門口です。海とともに生きる人たちが安全・大漁・無病息災を願って建てたものです。

❸ 千人塚

大和朝廷（平安時代）によって征伐された蝦夷千人の首塚と言われています。

❹ 種市高校

潜水技術を習得できる海洋開発科のある国内唯一の高校です。日本が誇る潜水技術「南部もぐり」を学んだ卒業生は、世界の海で活躍しています。校内の水深10mの潜水プールにはのぞき窓があり、生徒たちの実習を見られるようになっています。NHKの連続テレビドラマ小説「あまちゃん」のロケ地でした。

❺ 川尻津波供養塔

甚大な被害を受けた三陸大津波（昭和8年）の供養塔です。これまで津波により甚大な被害を受けた歴史のある洋野町には合わせて7基の津波供養塔が建立されています。

❻ ウニの増殖溝

海の岩盤を櫛状に掘削した溝には常時海水が流れ込み、ウニの餌である昆布・ワカメが豊かに茂っています。昆布やワカメを食べてまるまると育った"洋野のウニ"は、甘くておいしいと大評判！旬は6～7月です。

❼ 種市駅

南部ダイバーのヘルメットを象った公衆トイレがあります。

❽ 種市商店街

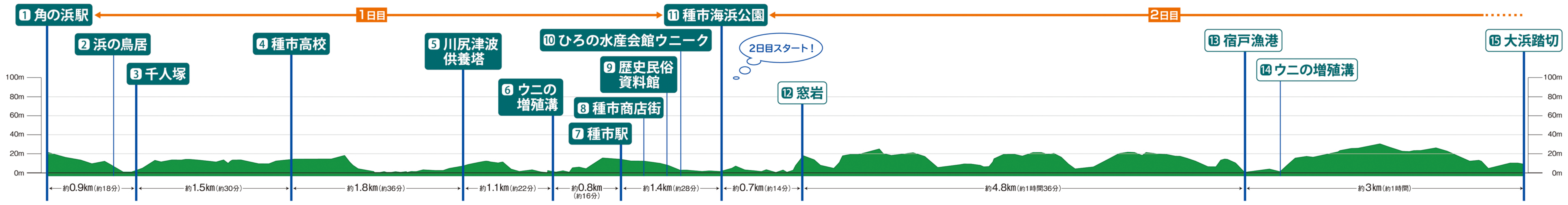
南部もぐりをモチーフにしたお菓子を売っているお店のある商店街です。地元の方々とのあたたかくて楽しいひとときです。商店街周辺の食堂、居酒屋では、ウニ・天然のホヤ(初夏)、鮭・いくら(秋)、アワビ(冬)など、新鮮な海の幸を堪能してください。太平洋に登る朝日を眺めながら朝風呂を楽しめる宿もあります。

❿ ひろの水産会館 ウニーク

新鮮な海産物や水産加工品、お土産品が揃っています。3階の食事処では海の幸を中心とした地元食材を使った料理を堪能することができます。近くの❾歴史民俗資料館では、南部もぐりに関係する資料が多く展示されています

⓫ 種市海浜公園

海水浴場、公衆トイレ、駐車場、キャンプ場のあるレジャースポットです。1日目はここでゴールです。



※距離・標高・時間等の数値は目安です。

■角の浜～中野 1泊2日コース

⓭ 宿戸漁港

漁港を行き交う船、勇ましい漁師たちの姿など、活気あふれる漁港です。通りすぎるときは作業の邪魔にならないようにしましょう！

⓯ 大浜踏切

道路と浜をつなぐこの踏切は、海とともに生きる洋野町にはなくてはならないものです。

⓱ 金山神社

小高い境内からは、八木港湾を一望できます。漁業の暮らしを感じることが出来るところです。

⓳ 清光館跡

民俗学の祖、柳田国男が徒歩で三陸海岸を旅してきたときに宿泊した宿屋「清光館」の跡地です。今では案内板がひっそり建てられています。柳田国男の作品「清光館哀史」は再びこの地を訪れたときの作品です。

⓴ 露頭

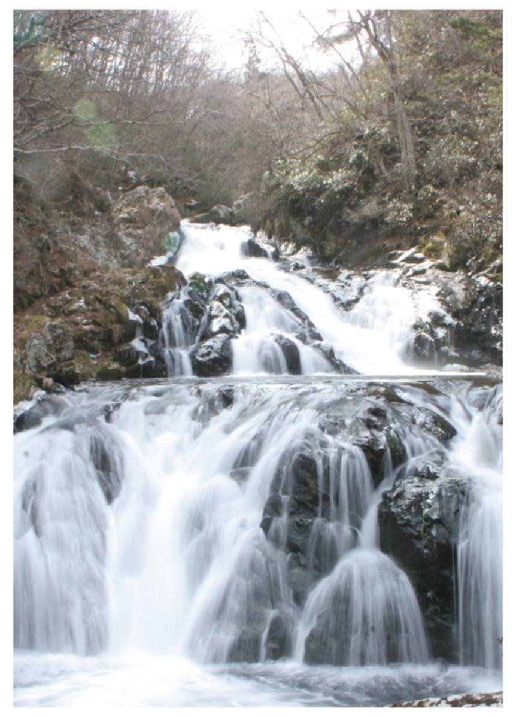
露頭と海に挟まれた浜辺を進みます。露頭をよく見てみると、何か発見出来るかもしれません。
波が荒い時は、原子内の水門を通らず、地図の迂回路を通ってください。
また、この浜辺を通過中に地震、大波等が発生した場合は、途中2箇所の線路を越える避難路を通って高台へ逃げてください。

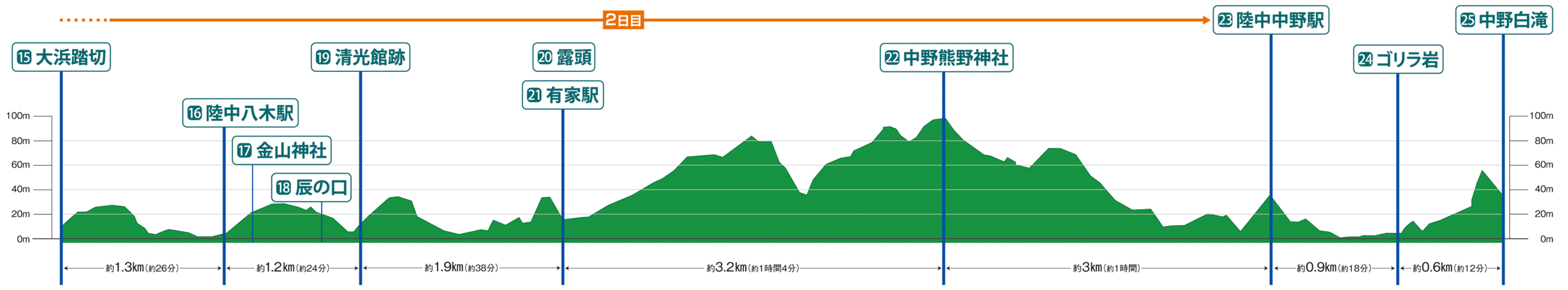
㉑ 有家駅

有家駅のホームには、津波で流された後に新しく建てられた駅舎があります。駅舎の中には訪れた人が自由にメッセージを書く「有家駅ノート」があります。眼前に広がる海を眺めながら、歩く旅の思いを綴ってみませんか？
眼下に広がる大海原は、絶好のサーフポイントです。

㉕ 中野白滝

ちょっと寄り道です。渓流沿いの道を進むと、見事な白波を立ち沸かして流れ落ちる中野白滝に出会います。神社から吊り橋が掛けられており、ダイナミックな滝を間近で見ることが出来ます。





※距離・標高・時間等の数値は目安です。

㉓ 陸中中野駅

ここから八戸線で、JR八戸駅へ向かいます。
2日間の長旅、お疲れ様でした。

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

海と高原のまち・ひろの体験交流推進協議会

【おおのキャンパス】
地域の技術、木工・陶芸・ガラス・裂き折りなどの体験プログラムや、地元酪農農家による乳製品や山の幸などの地場産品、宿泊施設のある「一人一芸モノづくりの里」です。トレイルルートから一足伸ばして洋野の山の自然を堪能しませんか。
お問い合わせ先
TEL 0194-77-3202
(大野ふるさと公社)

【はまなす亭】
洋野町種市はウニの産地として知られ、生産量では岩手県内1位を誇っています。そんな捕れたての宿戸産のウニをインストラクターの指導を受けて殻から取り出し、生ウニ丼を作って食べます。(5月上旬～7月上旬)また、ウニやアワビでつくる郷土料理「いちご煮」も添えられ、夏の種市の味覚が満喫できます。
お問い合わせ先
TEL 0194-65-2981

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。

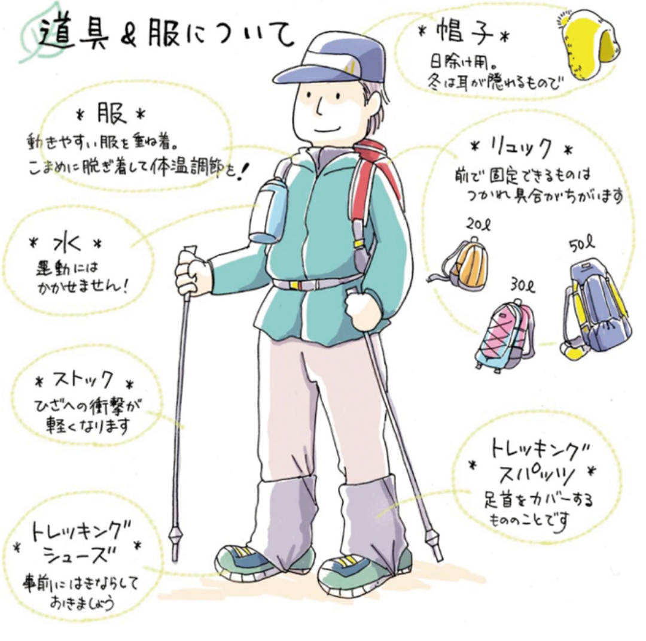
トレイルの歩き方

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

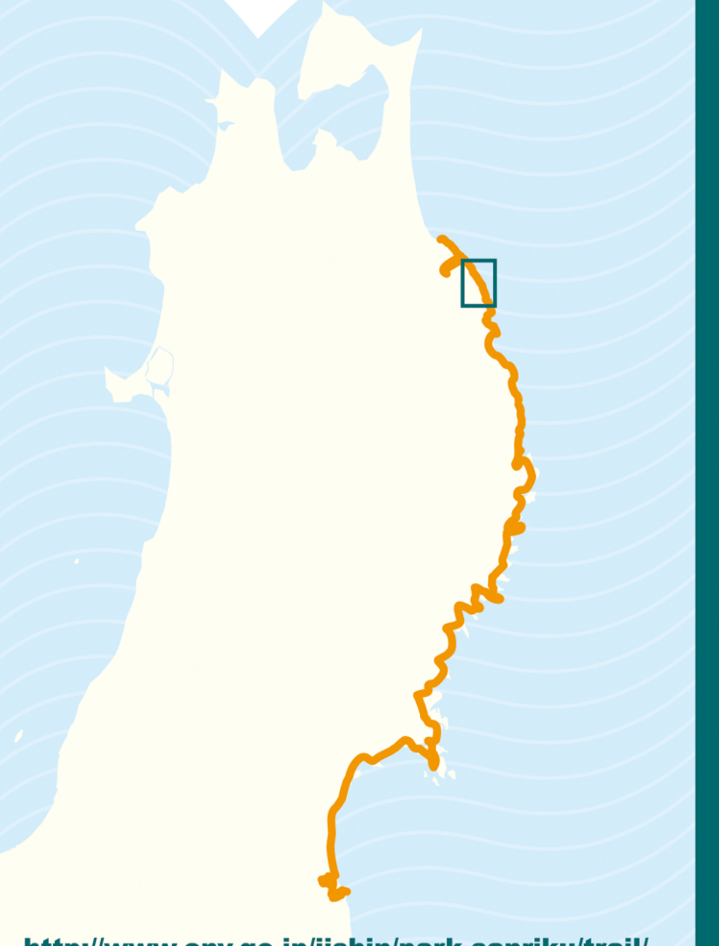

道具&服について
＊帽子＊
日除け用。
冬は耳が隠れるもので
＊服＊
動きやすい服を重ね着。
こまめに脱ぎ着して体温調節を！
＊リュック＊
前で固定できるものは
つかれ具合がちがいます
20ℓ
30ℓ
50ℓ
＊水＊
運動には
かかせません！
＊ストック＊
ひざへの衝撃が
軽くなります
＊トレッキングスパッツ＊
足首をカバーする
もののことです
＊トレッキングシューズ＊
事前にはきならして
おきましょう

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
ひろのちょう
［洋野町］



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

お問い合わせ先

◆観光窓口
洋野町水産商工課	0194-65-5916

◆種市海浜公園キャンプ場
洋野町水産商工課	0194-65-5916

◆町営バス
洋野町町民生活課	0194-65-5914
予約先：(有)八木タクシー	0120-65-2011

◆鉄道
JR東日本お問合せセンター	050-2016-1600

◆タクシー
有限会社 八木タクシー	0194-65-2011
種市タクシー有限会社	0120-65-2330

◆警察署
久慈警察署	0194-53-0110
久慈警察署種市交番	0194-65-2133
久慈警察署宿戸駐在所	0194-65-5112
久慈警察署中野駐在所	0194-67-2109

◆消防署
久慈消防署	0194-53-0119
久慈消防署種市分署	0194-65-3001

◆医療機関
洋野町国民健康保険種市病院	0194-65-2127
岩手県立久慈病院	0194-53-6131
八戸市立市民病院	0178-72-5111

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