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-GISMAP35544号）



みちのく潮風トレイル 相馬市ルート

■駒ヶ嶺駅～相馬営業所　1泊2日コース｜距離 約：25.4km 時間 約：8時間28分

❶ 白幡のいちょう

伊達政宗が持っていた、いちょうのむちを逆さにさしたものであるという伝説から「さかさいちょう」とも呼ばれています。
平成3年（1991年）に町の天然記念物、平成9年（1997年）には福島県の天然記念物に指定されました。



⓫ 津神社

貞観地震、慶長地震の際も、津波がすぐ近くまで迫りながらも被害を免れたとの伝承があり、東日本大震災でも、多くの人が津神社に避難し無事でした。 毎年4月に行われるお祭りでは、神社から相馬港公園まで神輿が練り歩き、その後神楽奉納や剣舞、子供たちによる余興が披露されます。



❸ 相馬中村神社・中村城跡

明治以前から「相馬のミョウケンサマ」として親しまれてきました。
寛永20年（1643年）に第18代藩主、相馬首胤公により建立され、昭和58年（1983年）に国の重要文化財に指定されました。
境内の一角には馬を係留しており、乗馬を体験したりエサを与えたりして、馬と触れ合うことができます。

慶長16年（1611年）に築城して以来、6万石の城として260年間藩政の中心となりました。
天守閣は寛文10年（1670年）に落雷で焼失しましたが、大手門と石垣、水堀、土塁などが残っています。
現在は、馬陵公園として市民から親しまれ、春には、浜通り（福島県の太平洋側の地域）を代表する桜の名所となり、夏には、一千有余年の歴史と伝統を持つ「相馬野馬追」の舞台となります。





❹ 千客万来館

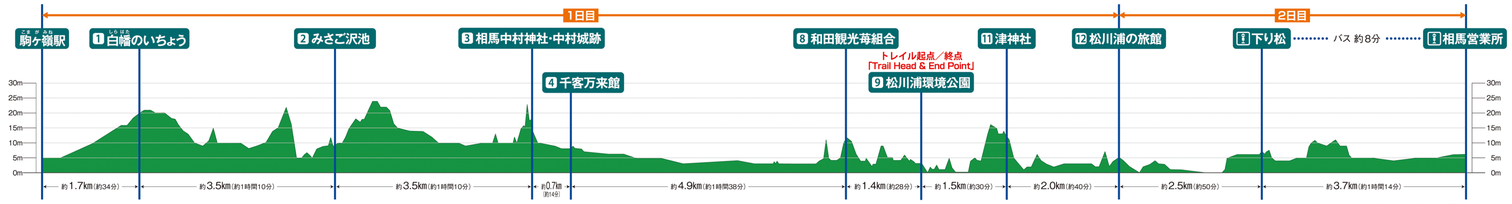
平成27年（2015年）にオープンした相馬市の観光案内所です。
相馬市内外から訪れたたくさんの人に交流をしていただきたいという思いから「千客万来館」という名称が付けられました。



❾ 松川浦環境公園

環境教育を通して、自然を大切にする心を養うために造られた公園です。
東日本大震災による津波で、公園は壊滅的被害を受けましたが、NPO法人松川浦ふれあいサポートや、多くのボランティアの力で、公園としての姿を取り戻しました。
公園のシンボルであるトーテムポールは、津波で枯れたヒマラヤ杉を活用し、チェーンソーアートで製作されたものです。





※距離・標高・時間等の数値は目安です。

■歴史散策コース　日帰りコース｜距離 約：12.2km 時間 約：4時間04分

❸ 涼ヶ岡八幡神社

建武年間（1330年代）に陸奥守北畠顕家の武将結城宗広が、武運長久を祈りこの神社を建立。元禄8年（1695年）には相馬家21代昌胤により宮殿造営、境内整備がなされました。
入母屋造で正面に千鳥破風を施った拝殿を幣殿でつなぐ複雑造の社殿は国の重要文化財に指定されています。
毎年秋の例大祭には、「いもすいも」のお振舞いが行われます。「いもすいも」は、芋（里芋）の吸物がなまった方言といわれ、無病息災・長寿に良いとされる伝統料理です。





❻ 百尺観音

相馬出身の仏師荒嘉明氏（1963年没）が諸国遊歴の後、生涯一仏一体を残そうと岩山を切り開き建立したのが、百尺観音（磨崖仏百尺聖観世音尊像）です。
百尺観音は、時が変わっても人々の幸せを祈り続けています。





※距離・標高・時間等の数値は目安です。

⓭ 伝承鎮魂祈念館

東日本大震災の津波により被災した尾浜・浜釜地区、磯部地区の震災前の風景を後世に伝え、来訪者の交流の場とすることを目的に建設されたものです。



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、誤飲し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。

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



5【山形屋商店】
創業150年、味噌・醤油の醸造元である山形屋商店。
山形屋の「ヤマブシ本醸造特選醤油」は、昔ながらの造り、食欲をそそる味と香りが高く評価され、平成25年度全国醤油品評会において、農林水産大臣賞受賞という最高の栄誉に輝きました。
お問い合わせ先　TEL 0244-35-2966



8【和田観光苺組合】
東日本大震災の津波被害を乗り越え再開したいちご園です。
「章姫」「とちおとめ」「さちのか」などの品種をハウス栽培しており、いちご狩りが楽しめます。
お問い合わせ先　TEL 0244-36-5535



6【扇久精肉店】
安心・安全・美味しい「相馬牛」などを取り扱う精肉店です。お肉のほかにも愛情たっぷりのお惣菜やお手頃でボリューム満点のお弁当が大人気です。中でもサクサク衣の「相馬牛ジューシーメンチ」は逸品。
お問い合わせ先　TEL 0244-35-2929



10【たこ八】
大きなタコの看板が目印。海産物の直売店を併設した食事処です。
定番の人気メニューは「ホッキ飯定食」「活バ子天丼」「シーフードカレー」など。
お問い合わせ先　TEL 0244-38-8808



7【船橋屋製菓】
明治21年（1888年）創業の老舗菓子店です。自慢のあんこは自社工場で豆から丁寧に炊き上げています。デザイン・品質・味にこだわり抜いた上生菓子をはじめ、季節感あふれる洋菓子など、さまざまな商品を取り揃えています。
お問い合わせ先　TEL 0244-35-2784



12【松川浦の旅館】
東日本大震災の津波によって松川浦の景色は変わってしまいましたが、松川浦の旅館のおもてなしの心は変わっていません。
松川浦旅館組合では、新鮮な魚介類を使った「復興チャレンジグルメ」や眺望が楽しめるお風呂など、自慢のサービスで皆様をおもてなしします。
ホームページ　http://matsukawaura.com/

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。

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。
地図上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。



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。

装備品ガイド



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	あれば便利な物
トレッキングシューズ	ストック
リュックサック	スパッツ
体温調節のできる服装	着替え
帽子	デジタルカメラ
雨具	携帯電話
マップ	GPS
コンパス	折り畳み傘
水筒（ペットボトル可）	反射板
ライト	虫よけ
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	

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail
［相馬市］



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

お問い合わせ先

◆観光窓口
相馬市観光協会 …… 0244-35-3300

◆バス
常磐線代行バス（JR東日本） …… 050-2016-1600
JR東日本お問い合わせURL … http://www.jreast.co.jp/info/
東北アクセス（株） …… 0244-23-2964
福島交通（株）相馬営業所 …… 0244-36-2171
宮交仙台高速バスセンター …… 022-261-5333

◆タクシー
相馬タクシー …… 0244-35-4115
中村タクシー …… 0244-35-2121
馬陵タクシー …… 0244-36-2323

◆警察署
相馬警察署 …… 0244-36-3191

◆消防署
相馬地方広域消防相馬消防署 …… 0244-36-2181

◆医療機関
公立相馬総合病院 …… 0244-36-5101
医療法人社団茶煙会 相馬中央病院 …… 0244-36-6611

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