岩泉町南部～宮古市北部ルートに続く

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail
海のアルプス編

［宮古市北部～
宮古市中部］

段上の作業道路に移る
道迷い注意（ヤマ）

急な斜面を直登する（ヤマ）

尾根伝い

谷伝い

川の渡渉
増水時注意

満潮、高波時通行不可
迂回路使用
事前の潮位確認が必要

海岸沿いは地盤沈下により通行不可

墓地内の通路を通る
県道横断注意

クロコシジロウミツバメ生息地

1 佐賀部（さがべ）
2 栃内（とちない）浜
3 松月（まつつき）浜
4 女遊戸（おなべ）浜
5 震災メモリアルパーク中の浜（冬季閉鎖）
6 宮古姉ヶ崎（みやこあねがさき）オートキャンプ場
7 姉ヶ崎（あねがさき）展望所
8 潮吹穴（しおふきあな）
9 日出島（ひでしま）
10 浄土ヶ浜
11 浄土ヶ浜ビジターセンター
12 竜神崎（たつがさき）展望所

佐賀部展望所
休暇村陸中宮古
剛台（つよしだい）展望所
浄土ヶ浜レストハウス
浄土ヶ浜パークホテル
御台場（おだいば）展望所
浄土ヶ浜マリンハウス
舘（たて）ヶ崎（がさき）展望所
岩手県立水産科学館

田老駅
佐羽根駅
一の渡駅
山口団地駅
宮古駅
磯鶏駅

三陸鉄道北リアス線
三陸鉄道南リアス線（運休中）
山田線

宮古病院
宮古山口病院
宮古第一病院
三陸病院

宮古市

凡例

みちのく潮風トレイル
- 本線
- 未舗装
- 注意箇所

- 迂回路
- 寄り道
- 鉄道

- 駐車場
- レストラン・食堂
- 展望地
- 休憩場所
- ホテル・旅館等
- 郵便局
- 鉄道駅
- トイレ
- 入浴施設
- 海水浴場
- 水飲み場
- 病院
- バス停
- キャンプ場
- 商店

三陸ジオパークのジオポイント
ジオパークとは、山や川をよく見て、その成り立ちと仕組みに気付き、生態系や人間生活とのかかわりについて考える場所です。

N
磁北 真北 8°10′
W E
S

磁北（磁北線）とは
コンパスが指す北は地図上の真北より西へ約8°10′ずれており（田老基準）、これを磁北という。

縮尺 1：25,000
0 1 2km

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）

※トレイルルートの中には、歩行者用歩道がない区間や交通量の多い道があります。
通行の際は交通ルールを守り、事故のないよう注意して歩行しましょう。

～災害に対する備え～
※災害がおきたときは、情報を入手し、落ち着いて行動しましょう。
当該区間を歩行する場合、宮古市及び岩泉町が提供する災害情報を下記の方法により入手できます。

○宮古市の防災・災害情報ホームページ
大規模災害発生時のトップページとして情報が掲載されます。
http://www.city.miyako.iwate.jp/disaster.html

なお、歩行区間の電波状況などにより、情報が得られない場合もありますので、携帯ラジオを持ち歩くようにしましょう。

地形図情報は 2016 年 3 月末現在のものである

承認を得て作成した複製品を第三者がさらに複製する場合には、国土地理院の長の承認を得なければならない。