みちのく潮風トレイル 宮古市北部～宮古市中部ルート

■田老駅～宮古姉ヶ崎

1日コース | 距離 約：12.6ｋｍ　時間 約：5時間35分

1 佐賀部
花崗岩の白い断崖と沖に向かって伸びる岩脈が形成する大小30余りの岩礁群からなります。早朝の朝日を浴びて輝く様子は陸中地域の海食崖の景観でも白眉のものです。海鳥の営巣地としても知られ、5月から8月にかけて、およそ10万羽のウミネコが営巣します。

2 栃内浜
現在では貴重になってしまった、護岸などの人工物が全くないことでも自然度が高い浜。東日本大震災以前は様々な海浜植生の生い茂る場所でした。震災により海浜植生は壊滅的なダメージを受けましたが、ハマナスなどの群落は少しずつ回復してきています。

5 震災メモリアルパーク中の浜
トイレや炊事等といったキャンプ場の施設を被災したときのままに見せる「震災遺構」の公園です。「震災遺構」を見ることで津波しい津波の威力を感じることができます。公園内の「展望の丘」に登れば、目線を津波の高さにおくことができ、普段は陸地である広大な範囲が津波に没したことがわかります。休暇村陸中宮古では、ガイドによる案内を行っています。

6 宮古姉ヶ崎オートキャンプ場
被災した中の浜キャンプ場を高台に移転し、防災機能を付け加えて整備しました。パイオマス（木質チップ）ボイラー、ソーラー発電設備、貯水槽があり、災害時には280人が３日程度温水シャワー等を使える設計にしてあります。

7 姉ヶ崎展望所
波に侵食されてできた高さ約60mの断崖が付き出す岬です。沖合の岩礁には、いくつもの洞門や洞窟があります。展望台からはウミネコの繁殖地が望めます。

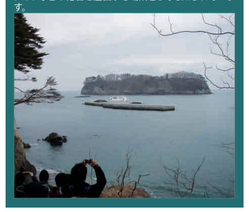
※距離・標高・時間等の数値は目安です。

■宮古姉ヶ崎～浄土ヶ浜

半日コース | 距離 約：8.3ｋｍ　時間 約：4時間02分

8 潮吹穴
潮吹穴は長さ2.5m、最大幅65cmの紡錘形となっており、穴の下には波の侵食でできた洞窟が海から続いています。波が荒い時には潮の高さが３０ｍにも達します。しかし、潮流や気候条件が揃わないと潮が噴き出ないこともあり、「ほら吹き穴」と揶揄されることもあります。

9 日出島
陸側の集落からは、この島から朝日が昇るように見えるため名づけられました。昭和10年（1935年）に希少なクロコンジンドウミツバメの北半球唯一の繁殖地として、金石市の三賀島とともに国の天然記念物に指定されました。アンモナイトなどの化石を産出する場所としても知られています。



10 浄土ヶ浜
鋭く尖った白い流紋岩の岩塔が林立し、一面真っ白な磯浜が広がる海岸です。浄土ヶ浜の地名は、天和年間（1681～1684）に宮古山常安寺七世の霊鏡湖竜が「さながら極楽浄土のごとし」と、その風景に感嘆したことから名づけられました。

12 竜神崎展望所
西方には早池峰山（1917m）、北上山地を流下する閉伊川と宮古市街地、リアス海岸の湾としては三陸最北の宮古湾、北方には浄土ヶ浜や日出島の先に田老方面へと続く海食崖、東方は太平洋の外海と白波に洗われる重茂の荒々しい海岸線など、宮古を広く一望できます。

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、悪い出会いを心の中にしまい込みましょう。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。

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、餌付け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。

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。

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。

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。

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。

※距離・標高・時間等の数値は目安です。

トレイルセンター

【浄土ヶ浜ビジターセンター】
「三陸復興国立公園」と「みちのく潮風トレイル」の情報を発信しています。その時の三陸沿岸やトレイルの旬な情報を教えてくれます。職員が作成するニュースレターには、トレイルの隠れたお楽しみ情報が掲載されています。

お問い合わせ先　TEL 0193-65-1690
ホームページ　http://jodogahama-vc.jp/

みちのく潮風トレイルと連携する取組

【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行くと旅の楽しみがぐっと増えます。

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。

【休暇村陸中宮古　震災メモリアルパーク中の浜ガイド】
休暇村スタッフと地域住民が、震災当日の様子、地域の昔話などを交えながら、震災メモリアルパークを案内します。５つの震災遺構をはじめ、津波の高さと同じ目線で立つことが出来る「展望の丘」などを巡り、津波の脅威を体感します。

お問い合わせ先　TEL 0193-62-9911
ホームページ　http://www.qkamura.or.jp/miyako/activity/

【三陸鉄道（株）】
トレイルと「三鉄」は相性抜群。「三鉄」を上手に使えば、日帰りや１泊のウォークも簡単に予定を組めます。震災のことを学べる「震災学習列車」、寒い時期に嬉しい「こたつ列車」なども運行し、トレイルと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/

【（一社）宮古観光文化交流協会　学ぶ防災ガイド】
宮古市田老には「たろう観光ホテル」など震災に関連する見どころがあり、これらを見て回りながら、津波当日の説明や防災に関する知識を教えてくれる「学ぶ防災プログラム」が実施されています。

お問い合わせ先　TEL 0193-77-3305
ホームページ　http://www.kankou385.jp/

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

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
海のアルプス編
［宮古市北部～宮古市中部］

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

お問い合わせ先

- ◆トレイルセンター
  - 浄土ヶ浜ビジターセンター …… 0193-65-1690
- ◆観光窓口
  - 宮古観光文化交流協会 …… 0193-62-3534
- ◆鉄道
  - JR東日本盛岡支社 …… 050-2016-1600
  - 三陸鉄道 …… 0193-62-8900
- ◆市バス
  - 全域　岩手県北バス …… 019-641-1212
  - 盛岡～宮古間　岩手県北バス …… 同上
- ◆タクシー
  - 真崎タクシー …… 0120-802727
  - 川崎タクシー …… 0193-63-7788
  - 三社タクシー …… 0193-62-4321
  - マルヨシタクシー …… 0193-64-1212
  - 元気交通 …… 0193-63-7577
- ◆警察署
  - 宮古警察署 …… 0193-64-0110
- ◆消防署
  - 宮古地区広域行政組合消防本部 …… 0193-62-5533
- ◆医療機関
  - 宮古病院 …… 0193-62-4011

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