# みちのく潮風トレイル 岩泉町南部～宮古市北部ルート

## ■岩泉小本駅～グリーンピア三陸みやこ　1日コース｜距離 約：14.1km

### 2 熊の鼻展望所

熊の鼻とは、展望台から見える半島を指し、形が熊の鼻に似ていることから名づけられました。小本港から漁船で出航するモシ竜ロマンクルーズの遊覧では、熊の鼻の迫力ある海蝕洞窟を間近に見ることができます。

### 3 モシリュウ化石産地

1978年、この露頭から日本初の恐竜化石が発見されました。それまで恐竜の生きていた時代、日本はほとんどが海に沈んでいたことから国内では恐竜化石は発見されないと考えられてきましたが、その通説を覆す大発見となりました。化石の恐竜は首の長い大型植物食恐竜で体長20m以上あるマメンチサウルスの仲間と考えられ、モシュウロとよづけられました。

### 4 茂師海岸

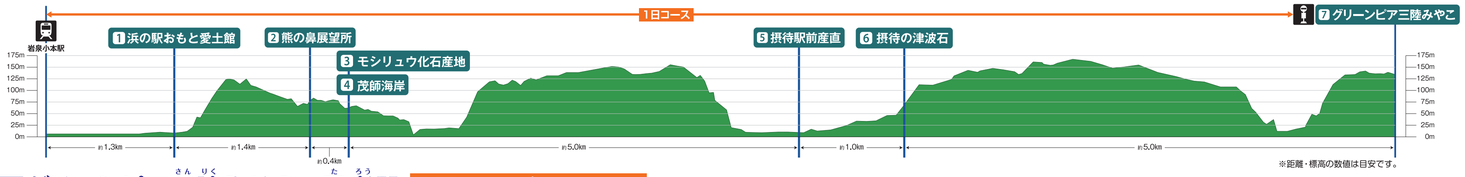
茂師海岸一帯は北上山地の土台を形成した1億3千万年前頃の火山活動期の地層の上に、浅い海で堆積した1億1千万年前頃の地層が重なっています。露出している地層の違いが、熊の鼻展望所より北側にある熊の鼻、雄株羅岩・雌株羅岩周辺と、南側にある波肢ヶ舞周辺の風景の違いに表れています。

### 6 摂待の津波石

東日本大震災では宮古市摂待地区において高さ28m超の津波が観測され、三陸鉄道の駅付近まで到達しました。このとき、人の背丈を超える巨大な石（津波石）が内陸まで運ばれました。この津波石は現在残っていませんが、1611年に発生した慶長大津波のときに運ばれたと言われている津波石が今でもその場所に残されています。

### 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、思い出としての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。
- **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。
- **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・標高の数値は目安です。

## ■グリーンピア三陸みやこ～田老駅　1日コース｜距離 約：15.7km

### 8 真崎展望所

本州最東端の重茂半島など、宮古市の海岸線を広く眺望することができます。みちのく潮風トレイルの長大さを感じることができる絶景のスポットです。



### 9 三王園地・三王岩

三王岩は、太鼓の形をした太鼓岩、高さ50mの男岩、その傍らにある女岩の3つの巨岩を指します。1億1千万年前に堆積した地層でできており、斜めの縞模様が特徴的です。太鼓岩のみ縞模様の向きが違うのは、この岩だけ付近の海岸から転がり落ちて現在の位置にある転石だからです。



### 11 津波遺構「たろう観光ホテル」

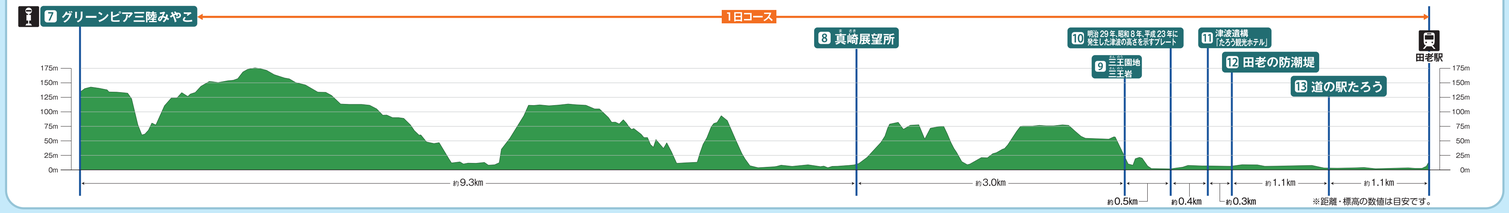
高さ17mの津波で破壊されながらも残存したホテルを「津波の脅威を伝えるための津波遺構」として保存しています。田老地区で行っている「学ぶ防災ガイド」では、ホテル最上階から撮影した震災当日の津波の動画を見ることができます。



### 13 道の駅たろう

産直・交流施設や、防災ガイドの受付・三陸ジオパークの紹介などの総合観光案内を行うたろう潮里ステーションなどが立ち並んでいます。お菓子屋、食堂等が営業し、トイレも併設されているため、ハイカーの補給基地として便利です。






※距離・標高の数値は目安です。

## 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/

Facebook

## 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指定されている数々の地形・地質の見所があります。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 0193-61-1230
ホームページ
http://sanriku-geo.com/

Facebook

## 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。

**岩泉観光ガイド協会**

岩泉町周辺のトレイルルートは、山道が多く、全路線の中でも特にハードです。道迷いなどが心配な方には、ガイド利用をお勧めします。岩泉町にはトレイルガイドがいて、事前に連絡することで安心してトレイルを歩けるよう案内してくれます。トレイル以外にも、まちなかガイドや漁船を使った海上遊覧のモシ竜ロマンクルーズガイドもあります。

お問い合わせ先　TEL 0194-22-5955
ホームページ　http://www.iwaizumi-guide.com/

**【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「学ぶ防災ガイド」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/bousai/

## 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いれておきましょう。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。

## 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**
- 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

## 交通アクセス

●鉄道・高速バス
①東京駅～（東北新幹線:約2時間20分）～盛岡駅～（JR山田線:約2時間10分）～宮古駅～（三陸鉄道リアス線:約35分）～岩泉小本駅
②盛岡駅～（岩手県北バス（106急行バス）:約2時間15分）～宮古駅
③盛岡駅～（JR東北バス:約2時間）～岩泉～（町民バス:岩手県北バス:約30分）～岩泉小本駅
●自動車
①盛岡南IC～（県道上米内滝沢線・国道106号:約1時間50分）～宮古駅
②盛岡駅～（国道455号:約2時間20分）～岩泉小本駅
●航空機
①いわて花巻空港～（岩手県交通バス:約45分）～盛岡駅～（岩手県北バス（106急行バス）:約2時間15分）～宮古駅

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail
海のアルプス編
[岩泉町南部～宮古市北部]

http://tohoku.env.go.jp/mct/

### 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
岩泉町観光協会 …… 0194-22-4755
岩泉観光ガイド協会 …… 0194-22-5955
宮古観光文化交流協会 …… 0193-62-3534

◆鉄　道
三　陸　鉄　道 …… 0193-62-8900

◆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
盛岡～岩泉間　JRバス東北 盛岡支店 019-604-2211
小本～岩泉間　町民バス 岩泉町役場 0194-22-2111

◆タクシー
小川タクシー株式会社 …… 0194-25-5151
岩泉タクシー …… 0194-22-2365
龍泉洞観光タクシー有限会社 …… 0194-22-3310
真崎タクシー …… 0120-802727

◆警察署
岩泉警察署 …… 0194-31-0110
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
済生会　岩泉病院 …… 0194-22-2151
岩手県立宮古病院 …… 0193-62-4011

Facebook

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 2019年6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