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-GSMAP35544号）

## 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40分）～新花巻駅～（JR釜石線：約1時間50分）～釜石駅～（三陸鉄道南リアス線：約15分）～唐丹駅
②東京駅～（東北新幹線：約2時間40分）～一ノ関駅～（JR釜石線：約1時間50分）～釜石駅～（三陸鉄道南リアス線：約45分）～綾里駅
③盛岡駅～（岩手県交通バス：約2時間40分）～釜石駅～（三陸鉄道南リアス線：約15分）～唐丹駅
④盛岡駅～（岩手県交通バス：約2時間40分）～釜石駅～（三陸鉄道南リアス線：約45分）～綾里駅

●自動車
①水沢IC～（国道397・107号：約1時間45分）～大船渡市～（国道45号：約35分）～唐丹駅
②水沢IC～（国道397・107号：約1時間45分）～大船渡市～（主要地方道大船渡綾里三陸線：約30分）～綾里駅

●航空機
①いわて花巻空港～（タクシー：約10分）～新花巻駅～（JR釜石線：約1時間50分）～釜石駅～（三陸鉄道南リアス線：約15分）～唐丹駅
②いわて花巻空港～（タクシー：約10分）～新花巻駅～（JR釜石線：約1時間50分）～釜石駅～（三陸鉄道南リアス線：約45分）～綾里駅

# みちのく潮風トレイル 大船渡市北中部ルート

## ■吉浜駅～三陸駅　半日コース

距離 約：8.0ｋｍ
時間 約：2時間40分

### 2 吉浜集落

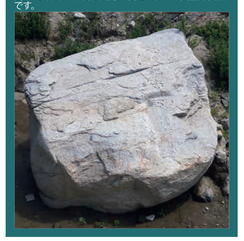
明治三陸地震津波（1896年）の後、高台に移転し、「低地に家をつくらない」という先人の教えを守ってきた吉浜集落。東日本大震災で17ｍもの津波に襲われましたが、被害が軽微であったことから、「奇跡の集落」と呼ばれました。また、集落に伝わる石碑「事、毎年1月15日の小正月に地区の家々を回り、子どもたちの成長と五穀豊穣、豊漁を祈る「吉浜のスネカ」は、国指定重要無形民俗文化財に指定されています。

### 3 きっぴんあわび

吉浜地区は古くから鮑の名産地として知られており、ここで生産される「きっぴんあわび（吉浜鮑）」は、干し鮑の最高級ブランドとして海外にも知られています。

### 4 吉浜の津波石

東日本大震災後に、吉浜湾で地中に埋没していた昭和三陸地震津波（1933年）の記念碑（津波石）が再発見されました。この津波石には、「津波記念石　前方約二百米突吉浜川河口ニアリタル石ナルガ昭和八年三月三日の津波ニ際シテ上ケラレタルモノナリ重量八千貫」と刻まれており、津波の威力を後世に伝える貴重な資料です。



### 6 三陸大王杉

越喜来（おきらい）湾を見下ろす小高い山の斜面に八幡神社があり、その背後に樹齢約7000年ともいわれる三陸大王杉が守り神のごとく鎮座しています。大王杉は、越喜来地区のシンボルであり、歴史の生き証人として大切に守られています。

### 7 三陸駅

越喜来（おきらい）地区にある三陸鉄道南リアス線の駅で、観光センターが併設されており、周辺施設や交通機関等の情報を入手できます。また、トレイルコースの情報を入手することもできます。

### 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、悪い出まして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。

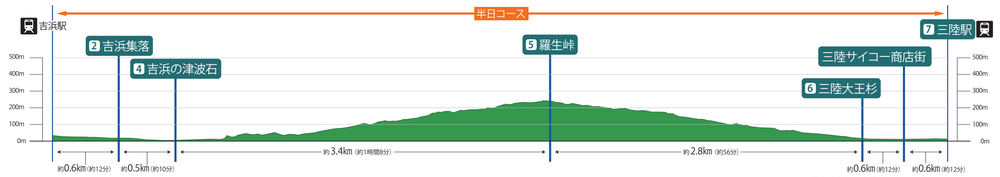
**禁煙・火の取り扱い注意**
山火事の恐れなどがあるので、トレイル上は原則禁煙です。また、たき火は指定の場所で行いましょう。

**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。

### 1 三陸浜街道・鍬台峠

金石市唐丹地区と大船渡市吉浜地区をつなぐ浜街道の峠道で、当時としては大変立派な石畳による舗装や側溝の整備がされていました。今でもその名残を一部の区間で見ることができます。




※距離・標高・時間等の数値は目安です。

### 8 恋し浜駅のほたて絵馬

小石浜地区のブランドホタテ「恋し浜」にちなんで駅名が変更された三陸鉄道南リアス線の「恋し浜駅」では、ホタテの貝殻を絵馬として飾る「ホタテ貝の絵馬掛け」が行われています。

## ■綾里崎周遊　1日コース

距離 約：14.2ｋｍ
時間 約：4時間44分

### 9 綾里駅

綾里地区にある三陸鉄道南リアス線の駅で、この地に機織りを伝えたとされる綾織姫（あやおりひめ）の伝説に由来して「綾織姫の里」の愛称でも親しまれています。駅舎は観光センターが併設されており、トレイルコースの情報を入手することもできます。

### 10 綾里大権現

東北地方では、悪魔払いや無病息災、五穀豊穣等を願い、獅子頭をかぶって舞う「権現舞」や「虎舞」が各地域で受け継がれてきました。その中でも綾里大権現の獅子頭は、大きさが２メートル四方、重さが200キロと、大きさでは日本一を誇っており、綾里地域で伝統的に踊り継がれてきた権現舞のシンボル的存在です。

### 12 綾里崎・綾里埼灯台

三陸リアス海岸特有の断崖美を誇る岬のひとつである綾里崎は、牡鹿半島沖の金華山から北方100kmに位置し、南三陸近海の航海の指標ともなっています。岬の先端には、高さ30mの白亜の灯台がそびえており、北方には首崎や蜘崎の大展望が広がっています。

### 13 リアス海岸の展望

綾里崎の展望園地周辺は、南方の広田半島や唐桑半島の展望に優れており、晴れた日には遠く牡鹿半島や金華山まで見通せるなど、三陸沿岸南部を特徴付ける優美なリアス海岸の大展望を楽しむことができます。

### 14 藤二大明神

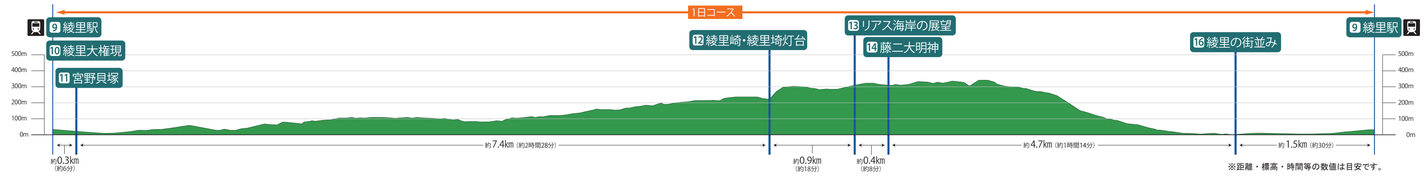
綾里崎の沖合に大魚「藤二ヶ根」を発見した「藤二」を敬い建立された碑があります。この近辺には草原が広がっており、眺めも良く、休憩場所としても適しています。また、初夏には美しいツツジも見られます。50メートルほど西側に進むと、表面の亀甲模様が特徴的な花崗岩の巨礎「味噌玉石」があります。

### 15 気象庁大気環境観測所

立石山の中腹にある気象庁の大気環境観測施設で、温室効果ガス等の大気濃度を観測しています。かつては気象ロケット観測所として、気象観測ロケットの打ち上げが行われていました。

### 16 綾里の町並み

昭和三陸地震津波（1933年）後に高台移転を実施した綾里地区は、従前のコミュニティの規模やまちなみの形態を可能な限り継承した造成計画を行っています。また、海へのアクセス通路の確保等、海との共存を考慮した地区整備が実施されています。




※距離・標高・時間等の数値は目安です。

## トレイルセンター

**【碁石海岸インフォメーションセンター】**
「三陸復興国立公園」や「みちのく潮風トレイル」の旬な情報を教えてくれます。また、観光情報の提供や、隣接する碁石海岸キャンプ場の受付等も行っています。

お問い合わせ先　TEL 0192-29-2359

## 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

**【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/

**【いわて三陸観光復興プラットフォーム】**
岩手県沿岸一帯の洋野町から陸前高田市までのエリア観光情報をウェブサイトで発信する取組です。震災学習モデルコース・復興応援モデルコースなどの沿岸観光モデルコース情報、震災遺構、自然、宿泊、体験、ご当地グルメ、観光施設、お土産、自然体験モデルコースなどに関する広域の情報を提供し、復興を応援しています。

ホームページ　http://sanriku-trip.jp/

**【椿の里大船渡ガイドの会】**
大船渡市の観光ガイドと、津波体験語り部としての活動をしています。観光ガイドでは、大船渡市の観光はもちろんのこと自然環境や歴史文化、ジオサイト等の魅力を、津波体験語り部では、東日本大震災当日の模様や、体験談をはじめ、復興に向かう街の様子等についてもお話しします。

お問い合わせ先　TEL 0192-29-2121

## 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。

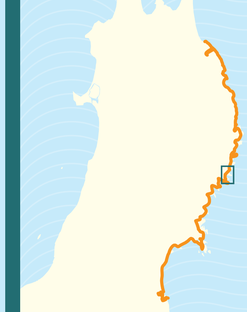
**ルートを歩くイメージを思い浮かべましょう**
スタート地点へのアクセス方法を決め、ルートの距離と所要時間を頭に入れておきましょう。 食事の場所や休憩時間を想定しておけば、苦しい道のりも乗り切れます。
自治体の HP などで広域避難場所の位置も確認し、万一の災害に備えましょう。 ルート上の危険な箇所を知り、対策を考えておきましょう。
海岸を通過するコースでは、潮位や波の高さを調べておくと良いでしょう。

## 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
［大船渡市北中部］



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

### お問い合わせ先

◆トレイルセンター
碁石海岸インフォメーションセンター …… 0192-29-2359

◆観光窓口
大船渡市観光物産協会 …… 0192-21-1922
三陸町観光センター
（三陸鉄道三陸駅併設） …… 0192-44-3333
綾里物産観光センター銀河
（三陸鉄道綾里駅併設） …… 0192-42-2541

◆鉄道
三陸鉄道 …… 0193-62-8900

◆バス
岩手県交通大船渡営業所 …… 0192-26-3730

◆タクシー
三光タクシー …… 0192-44-2151
カンノタクシー …… 0192-26-5151
大船渡タクシー …… 0192-26-6166
東海タクシー …… 0192-26-3141

◆警察署
大船渡警察署 …… 0192-26-0110

◆消防署
大船渡地区消防組合消防本部 …… 0192-27-2119

◆医療機関
岩手県立大船渡病院 …… 0192-26-1111
吉浜診療所 …… 0192-45-2007
越喜来診療所 …… 0192-44-2103
綾里診療所 …… 0192-42-2131

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