



みちのく潮風トレイル 普代村南部～田野畑村ルート

■ 普代駅～田野畑駅 1日コース | 距離 約:26.1km | 時間 約:8時間42分

3 ネダリ浜自然歩道

波の打ち寄せる音を聞きながら、崖下に作られた道を通る。みちのく潮風トレイルでも旧道の間、崖の岩肌の褶曲模様とその上に並ぶアカマツの林、深く澄んだ海と揺らぐワカメやコンブなどの海藻、ドリルで掘れたトンネル、崖から流れ落ちる滝など、わずか400mの間にみちのく潮風トレイルの美しさが凝縮されている。



7 アンモ浦展望所

北緯40度線上の断崖にある展望所。南側の巨大な崖とそこを流れる、岩手県最大高の滝である「アンモ浦の滝」を眺める展望所です。トレイルルートからは少し寄り道になりますが一見の価値は十分にありま。



11 北山崎展望所

三陸復興国立公園の指定理由である「海食崖(海岸の崖)」として、最も高い崖とされるのが「北山崎」で、このエリアの俗称「海のアルプス」のいわれとなっています。延々と続く巨大な崖は、崖上の展望所から見ても、崖下のトレイルから見ても圧巻されます。朝日に輝く北山崎は、日本屈指の風景美を誇ります。



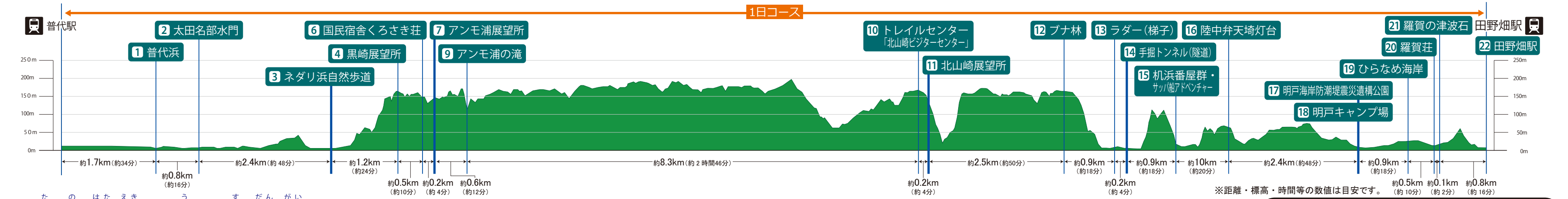
14 手掘りトンネル(隧道)

みちのく潮風トレイル「海のアルプス編」の最大の特徴は、歩行可能なギリギリまで崖の海沿いを歩くコースにあり、ここには、さらに田野畑村のコースでは崖にせり出しているところに、穴を掘って作った隧道(トンネル)が作られています。このトレイルの魅力の一つは、このようなアドベンチャーがいっぱいあることです。トンネル内はまっくらです。ヘッドランプを持って行きましょう。



17 明戸海岸防潮堤震災遺構公園

東日本大震災の津波は、田野畑村にも大きな被害をもたらしました。明戸海岸には、防潮堤の崩壊に巻き込まれたキャンプ場が残りまいたが、わずかに残ったアツマツを残して樹木も崩壊も流れてしましました。震災から数年が経過し、人々が津波の脅威を忘れないようにと、壊れた防潮堤をそのまま保存し、見学できる場所として整備しています。



■ 田野畑駅～鵜ノ巣断崖 半日コース | 距離 約:7.7km | 時間 約:2時間34分

23 ハイベ・コイコロベ海岸、巨大津波石

ハイベ・コイコロベと呼ばれる小さな半島は、アイヌ語の呼び名です。宮古群島という地質が露出しており、白亜紀の化石が多く産出する場所として知られています。海岸には東日本大震災の津波で突き出た巨大な津波石が横たわっており、津波の威力をまざまざと感じさせます。



25 北山崎断崖クルーズ観光船

大断崖を巡る北山崎のもう一つの顔は、海上から眺める風景にあります。雄大な鳥越港から出発し、弁天崎を回り、海の様子は一転し、大断崖エリアは外洋の荒波が打ち付ける険しい風景を見せます。近寄りたない海に突き出た断崖の上は、天候から集守を待っているため猛禽類のミサゴが営巣していることがあり、鳥の飛び回る姿をみることが出来ます。



26 三閑伊一揆発祥の地

江戸時代後期、財政難にあぐ南部藩側は度々重なる臨時の税を民衆に掛けました。これに耐えかねた民衆が暴動の改革を訴えて、名義はつたてられた一揆「三閑伊一揆」といいます。三閑伊一揆は現在の岩手県北東部沿岸を指します。弘化4年(1847年)に発生した一揆は、田野畑村切半の弥五兵衛が呼びかけたとされ、この場所が一揆発祥の地とされています。



28 鵜ノ巣断崖

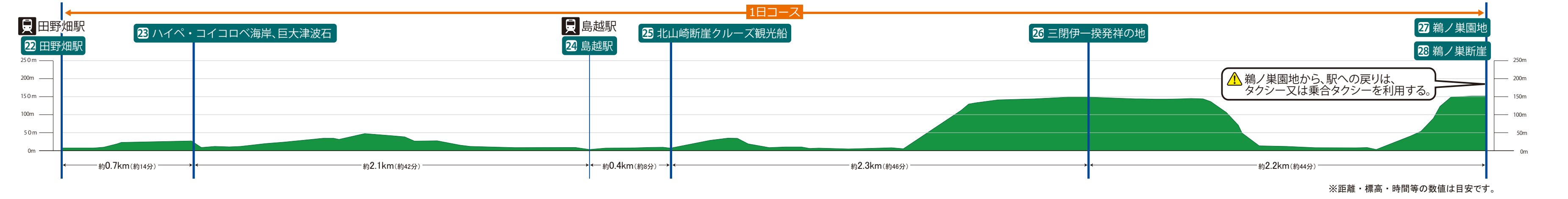
北山崎と並ぶ大断崖を有し、岬や海食洞窟などの複雑に入り組んだ地形が組み合わさる北山崎に比較し、断崖は海からそそり立つ地形となっており、断崖上部からの高度感も北山崎を上回ります。豪壮な断崖の上部は広い平坦面となっています。アカマツが美しい散策路も魅力的です。



● 手掘りトンネル(隧道)について
ヘッドランプが必要です。

● 潮位について
高波・満潮で通行できない箇所があります。
潮位表を見て計画的に行動して下さい。

● 落石について
崖下を通行する際は落石に注意してください。



トレイルセンター

【北山崎ビジターセンター】

田野畑村及び近隣町村の「みちのく潮風トレイル」や観光の情報を提供しています。館内には田野畑村の自然や歴史、文化を紹介するシアターがあります。お問い合わせ先 TEL: 0194-33-3248

観光案内所

【机浜番屋】

漁師が使う作業小屋(番屋)が立ち並び、その一角にインフォメーションセンター施設があり、北山崎ビジターセンターと同様に「みちのく潮風トレイル」や観光の情報を提供しています。お問い合わせ先 TEL: 0194-37-1211

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こ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/>

【NPO法人体験村たのはたネットワーク】

北山崎ビジターセンターや机浜番屋を管理運営する団体です。机浜番屋では、サッパ(船アドベンチャー)・船師による海上探検ツアー、地づくり体験、のこぎり体験、震災語り、ジオパーク(地質)ガイドなどの体験プログラムを提供しており、みちのく潮風トレイルのトレンギングガイドの紹介もしてくれま。お問い合わせ先 TEL: 0194-37-1211 (机浜番屋に同じ)

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現場者の行う「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としています。現場ではグリーン復興プロジェクトと関係者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。

【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が組めます。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、トレイルを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】

岩手県沿岸の洋野町から陸前高田市までの観光情報をウェブサイトや特設中、震災学習、震災遺構、自然、宿泊、体験、グルメ、観光施設、お土産、モデルコースなどの情報を提供し、復興を応援しています。お問い合わせ先 TEL: 0194-37-1211 (机浜番屋に同じ)

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、思い出して心の中にしまひ込みましよう。また、トレイル周辺には、ツキクワガタが生息しています。事故を避けるためにも、クマ鈴の振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、餌付け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よう。

● 挨拶をしましよう

ハイカーや地元の人に出会った、挨拶を交わしましよう。

● 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よう。

● ルート上を歩きましよう

歩道以外の森や畑、人家の敷地などには入らないようにしましよう。

トレイルの歩き方

自分にあったルートを選びましよう

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よう。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よう。

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よう。必要な場合は、ガイドさんや同伴者を依頼したり、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よう。

ルートを歩くイメージを思い浮かべましよう

スタート地点へのアクセス方法を調べ、ルートの距離と所要時間を頭に入れておきましよう。食事の場所や休憩場所を想定しておけば、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よう。ルート上の危険な箇所を知り、対策を考えておきましよう。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いましよう。



装備品ガイド



計画に合わせて持ち物を準備しましよう。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、しっかりと準備しましよう。

必需品

- トレッキングシューズ
- リュックザック
- 体温調節のできる服装
- マップ
- コンパス
- 水筒(ペットボトル可)
- ライト
- ティッシュペーパー
- 携帯緊急セット
- 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
- スリッパ
- 着替え
- デジタルカメラ
- GPS
- 折り畳み傘
- 反射板
- 虫よけ

みちのく潮風トレイル Michinoku Coastal Trail 海のアルプス編 〔普代村南部～田野畑村〕



お問い合わせ先

- ◆ トレイルセンター
北山崎インフォメーションセンター 0194-33-3248
- ◆ 観光窓口
久慈広域観光協議会 0193-53-5756
体験村たのはたネットワーク 0194-37-1211
- ◆ 鉄道
JR東日本盛岡支店 050-2016-1600
三陸鉄道 0193-62-8900
- ◆ バス
二戸～久慈間 JRバス東北盛岡支店 019-604-2211
盛岡～久慈間 JRバス東北盛岡支店 同上
盛岡～宮古間 岩手県北バス 019-641-1212
田野畑村乗合タクシー(田野畑観光タクシー) 0194-33-2121 (事前予約制)
- ◆ タクシー
普代タクシー 0194-35-2626
田野畑観光タクシー 0194-33-2121
田野畑交通 0194-33-2121
- ◆ 警察署
久慈警察署 0194-53-0110
岩手県警察署 0194-31-0110
- ◆ 消防署
久慈広域連合消防本部 0194-53-0119
宮古地区広域行政組合消防本部 0193-62-5533
- ◆ 医療機関
久慈病院 0193-53-6131
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29年1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
色とりどりの花々の開花
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
歩き出しましよう