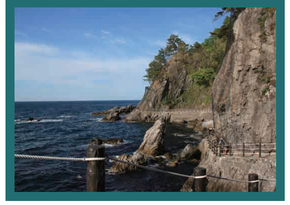
みちのく潮風トレイル 普代村南部～田野畑村～岩泉町北部ルート

■普代駅～田野畑駅　1泊2日コース　距離 約：26km

4 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行する、みちのく潮風トレイルでも白眉の区間。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、ドリルで掘られたトンネル、崖から流れ落ちる滝など、わずか400mの区間にみちのく潮風トレイルの美しさが凝縮されています。



7 アンモ浦展望所

北緯40度線上の黒崎にある展望所で、南側の巨大な崖とそこを流れ下る、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す。

10 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、最も価値が高いものとされるのが「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倒されます。朝日に輝く北山崎は、日本屈指の風景美を誇ります。

13 手掘トンネル（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下の海岸線を行くコースになっていることです。さらに田野畑村のコースでは崖が海にせり出しているところに、穴を掘って作った隧道があります。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。

16 震災遺構 明戸海岸防潮堤

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、防潮堤の陸側に緑豊かな防潮林とキャンプ場がありましたが、わずかばかりのクロマツを残して根本も施設も流失してしまいました。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。

※距離・標高の数値は目安です。

■田野畑駅～鵜ノ巣断崖　半日コース　距離 約：7.8km

22 ハイペ海岸・巨大津波石
23 コイコロベ海岸

ハイペ・コイコロベと呼ばれる小さな入り江は、アイヌ語源の呼び名です。宮古層群という地層が露出しており、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動いたとされる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

大断崖を連ね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。穏やかな島越港から出発し、弁天崎を回ると海の様子は一転し、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。近寄りがたい海に突き出た岩礁の上は、天敵から巣を守れる環境のため絶滅危惧のミサゴが営巣していることがあり、巣の周りを飛び回る姿をみることができます。※4月後半～11月上旬までの運行

26 三閉伊一揆発祥の地

江戸時代後期、財政難にあえく南部盛岡藩は度重なる苛斂の税を民衆に掛けました。これに耐えかねた民衆が藩政の改革を訴えて、2度にわたって起こした一揆を「三閉伊一揆」といいます。三閉伊と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、田野畑村切牛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。

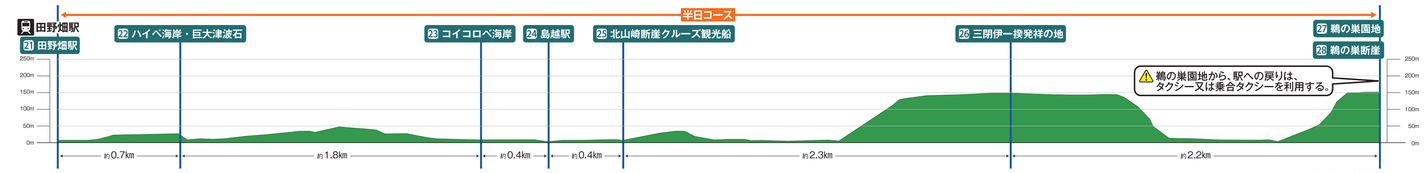
28 鵜の巣断崖

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、垂直に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は北山崎を上回ります。豪快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ください。

⚠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。



※距離・標高の数値は目安です。

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季節ごとの自然や歴史風俗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

【机浜番屋群】

漁師が使う作業小屋（番屋）が立ち並ぶ中、その一角にインフォメーション施設があり、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 0193-64-1230
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群を管理運営する団体です。サッパボアドベンチャーズ（漁師船による海上探勝ツアー）、塩づくり体験、番屋群急傾ガイド、震災語り部、ジオパーク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ッキングガイドも紹介してくれます。

お問い合わせ先
TEL 0194-37-1211（机浜番屋群に同じ）

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、自然の偉大さ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。

【三陸鉄道（株）】

トレイルを「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「語り部列車」、寒い時期に嬉しい「だるま列車」などを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で発信中。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。

ホームページ
http://sanriku-trip.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。
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
- ヘッドランプ
- 潮位表

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

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。

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。

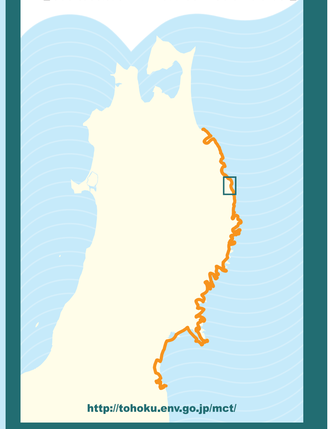
ゴミは全て持ち帰る
ゴミを食べた動物が死んでしまったり、餌付いて人間に危害を加えたりすることに繋がります。感動と一緒に家まで持ち帰りましょう。

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。

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。

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。

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～岩泉町北部］



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

お問い合わせ先

- トレイルセンター
  北山崎ビジターセンター …… 0194-33-3248
- 観光窓口
  久慈広域観光協議会 …… 0194-53-5756
  体験村たのはたネットワーク …… 0194-37-1211
- 鉄　道
  ＪＲ東日本盛岡支社 …… 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 …… 0194-33-3121
- 警察署
  久慈警察署 …… 0194-53-0110
  岩泉警察署 …… 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
  岩手県立久慈病院 …… 0194-53-6131
  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