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26情使、第202-GISMAP 34548号）

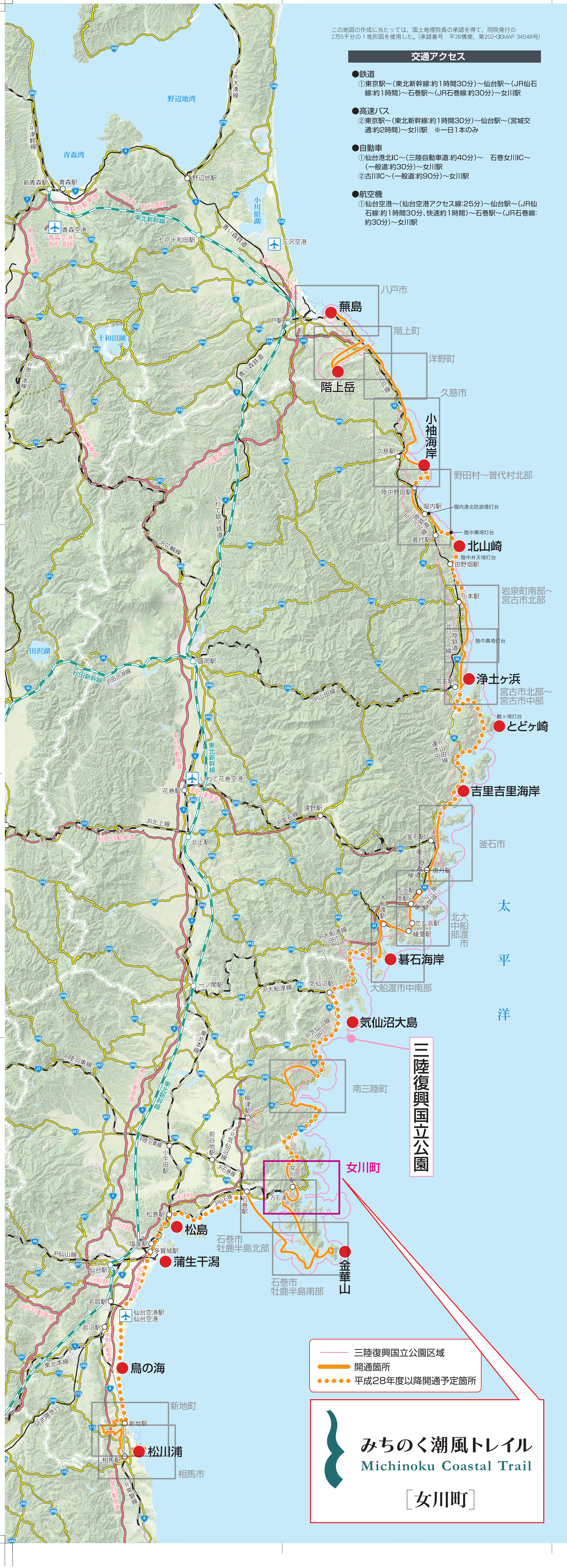
交通アクセス

●鉄道
①東京駅～（東北新幹線:約1時間30分）～仙台駅～（JR仙石線:約1時間）～石巻駅～（JR石巻線:約30分）～女川駅

●高速バス
②東京駅～（東北新幹線:約1時間30分）～仙台駅～（宮城交通:約2時間）～女川駅　※一日1本のみ

●自動車
①仙台港北IC～（三陸自動車道:約40分）～　石巻女川IC～（一般道:約30分）～女川駅
②古川IC～（一般道:約90分）～女川駅

●航空機
①仙台空港～（仙台空港アクセス線:25分）～仙台駅～（JR仙石線:約1時間30分、快速約1時間）～石巻駅～（JR石巻線:約30分）～女川駅



三陸復興国立公園区域
開通箇所
平成28年度以降開通予定箇所

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail
［女川町］

みちのく潮風トレイル 女川町ルート

石投山（いしなげやま）コース

1日コース　距離 約：13.2km　時間 約：5時間40分

1 JR女川駅（おながわえき）

JR石巻線の終着駅。ウミネコが翼を広げた姿をイメージした白い大屋根が特徴です。1階は改札と女川温泉ゆぽっぽのフロントがあり、2階が浴室、3階は展望室になっています。駅前には、無料の足湯もあります。

2 山神の石碑（やまがみのせきひ）

3 石投山山頂（いしなげやまさんちょう）

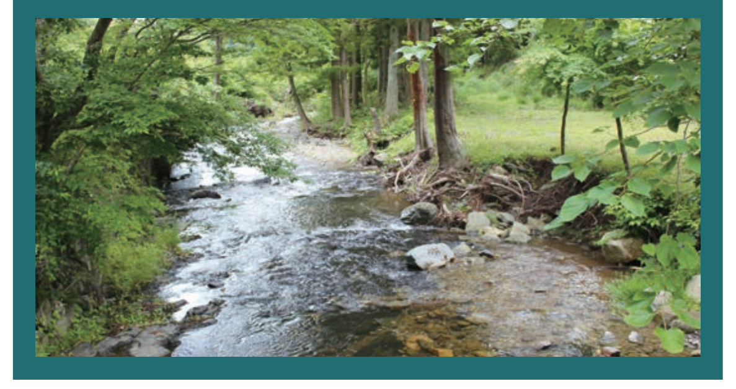
標高456mの石投山は、女川町の最高峰です。天気の良い日には、山頂から出島（いずしま）や金華山を望めます。

4 安野平（あんのだいら）

平安時代、前九年の役で陸奥の豪族、安部貞任（あべのさだとう）が、源氏と経ヶ峰（きょうがみね）で交戦した際、一族の女性と子供を安野平に避難させ、そこを流れる川を"女川"と呼んだことが女川町の由来と言われています。

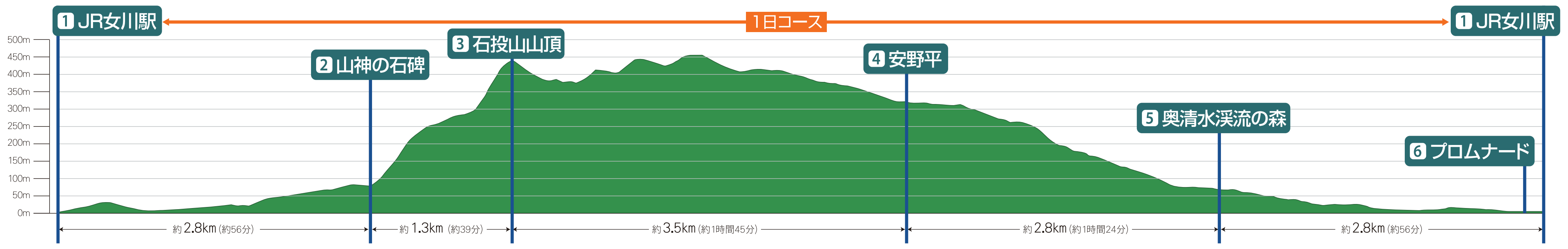
5 奥清水渓流の森（おくしみずけいりゅうのもり）

渓流のほとりにある、水と緑に囲まれた広場。トイレやベンチ、そして井戸があり、自由にキャンプも出来ます(ゴミは各自で処理してください)。夏には、渓流で水遊びも楽しめます。



6 プロムナード

女川駅から海へとまっすぐに続くレンガの道で、幅15m･長さ370mの歩行者専用路です。女川駅からプロムナードをまっすぐに見た先の海から、初日の出が昇るように設計されています。



※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。

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。

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。

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。

大六天山（だいろくてんざん）コース

1日コース　距離 約：11.7km　時間 約：5時間36分

7 JR浦宿駅（うらしゅくえき）

JR石巻線の石巻方面から来ると、女川町最初の駅です。駅のホームからは、万石浦を望むことが出来ます。

8 万石浦（まんごくうら）

万石浦は、石巻市と女川町にまたがる内海で、古くから「奥の海」といわれる景勝地として有名です。湾内ではカキの養殖が盛んです。湾奥部は汽水域となっています。

9 大六天山（だいろくてんざん）

大六天山は、標高が440.3mあり、女川町と石巻市の荻浜との境に位置しています。また、大六天山には、三国（みくに）神社が鎮座しているので、この山を別名三国山とも言いました。安永風土記横浦三国山の項に「山上より仙台並に相馬・南部相見え候に付名附候云々」とあるように、眺めの良いところからは、四方を見渡すことが出来ます。

10 鹿柵（しかさく）

震災後の支援により植樹された若い木を守るため、ニホンジカの侵入を防ぐ柵が設置されています。女川町はニホンジカが多く、樹木が食べられてしまう被害が発生しています。

11 小乗浜（このりはま）

女川港の南側に位置し、対岸には女川魚市場が見え、周辺には水産加工場などが立ち並んでいます。秋には、集魚灯を搭載したサンマ船を見ることが出来ます。

12 観光桟橋（かんこうさんばし）

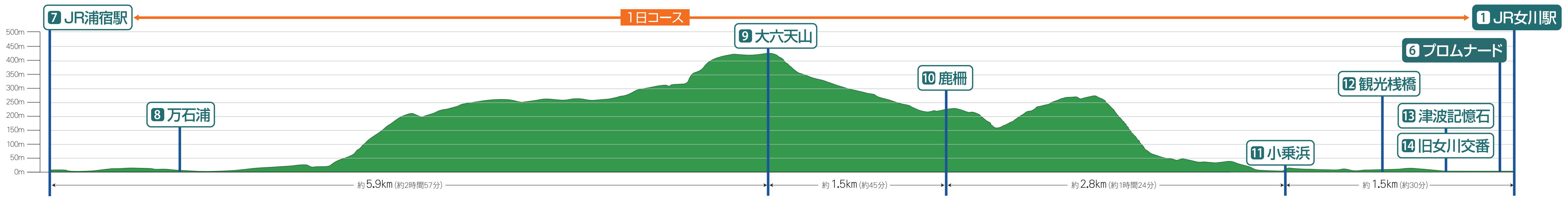
出島（いずしま）･江島（えのしま）への離島航路や毎週日曜日には金華山航路が運航しています。
東奥三大霊場の一つである「金華山」は、金運･開運･招福のパワースポットとして大人気です。

13 津波記憶石（つなみきおくいし）

東日本大震災によって大きな被害を受けた女川町の中学生たちが、自分たちの手で1000年後の命を守るために取り組んできたプロジェクト「いのちの石碑プロジェクト」と、一般社団法人「全国優良石材店の会」で行なっている津波記憶石プロジェクトが連携し、津波に対する高台避難への警鐘を込めた文面が刻まれています。

14 旧女川交番（きゅうおながわこうばん）

自然災害の恐ろしさや避難の大切さを人々に視覚で伝えるため、津波により横倒しになった「旧女川交番」が残されています。
昭和55年に建設された鉄筋コンクリート造りの2階建ての建物でした。
震災前は1階が交番で2階は休憩室として使用されていました。



※距離・標高・時間等の数値は目安です。

女川町

宮城県の東端、太平洋に突き出た牡鹿半島の基部に位置する女川町。水産業を基幹産業としており、ギンザケやカキ、ホタテなどの養殖や世界三大漁場に数えられる三陸沖の豊かな海産物が水揚げされ、中でも秋の味覚「サンマ」の水揚げ量は、全国でもトップクラスの業績を誇っています。

【女川駅･女川温泉ゆぽっぽ】

女川駅舎と温泉温浴施設ゆぽっぽが一体となった施設です。浴室には、日本画家千住博さんが描いた「霊峰富士」などのタイル画を望みながら入浴できます。

営業時間　9：00～21：00　定休日／第3水曜日
お問い合せ先　0225−50−2683（女川温泉ゆぽっぽ）
入浴料　大人（中学生以上）　…500円
小人（小学生）　………300円
幼児（小学生未満）　……無料

【女川駅前商業エリア】

プロムナードは、日用品･工房･飲食エリアから構成された様々な業種の店舗や、物産販売･水産業体験ができる女川水産業体験館あがいんステーションなどがあり、お買物や飲食などでまち歩きを楽しめます。

【女川町のグルメ】

●女川どんぶり

女川の豊かな漁場で獲れた海産物をふんだんに使った女川どんぶり。個性溢れる各店舗のオリジナルどんぶりを味わい下さい。

●女川カレー

震災後の炊き出しをきっかけにして生まれたカレーです。子供からお年寄りまで、避難所のみんなが楽しめて、冷えた体が温まるように、消化に良い豆と血流を良くするスパイスを使った体にやさしいカレーです。

お問い合せ先　0225−54−4328
（一般社団法人 女川町観光協会）

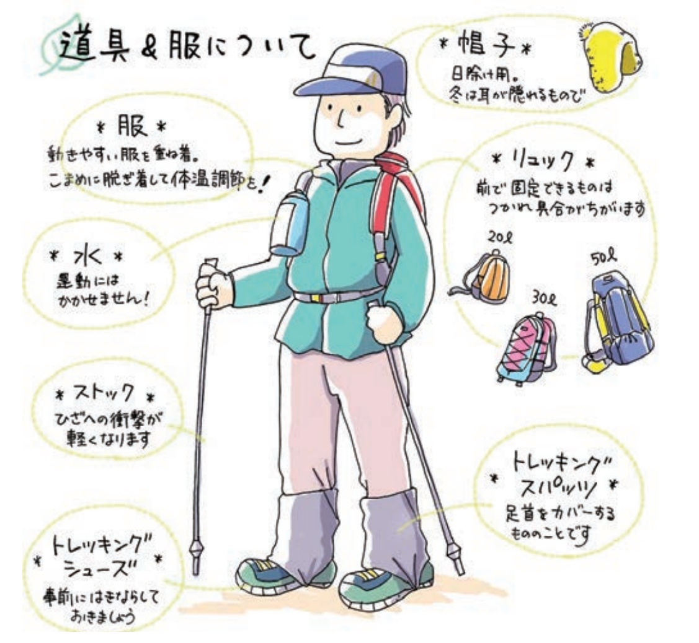
トレイルの歩き方

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



道具＆服について
＊帽子＊
日除け用。冬は耳が隠れるもので
＊服＊
動きやすい服を重ね着。こまめに脱ぎ着して体温調節を！
＊リュック＊
前で固定できるものはつかれ具合がちがいます
20ℓ
30ℓ
50ℓ
＊水＊
運動には欠かせません！
＊ストック＊
ひざへの衝撃が軽くなります
＊トレッキングスパッツ＊
足首をカバーするもののことです
＊トレッキングシューズ＊
事前にはきならしておきましょう

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

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail
［女川町］

http://www.tohoku-trail.go.jp/

お問い合わせ先

◆観光窓口	
一般社団法人女川町観光協会	0225-54-4328
女川町産業振興課	0225-54-3131
◆鉄道	
JR東日本お問い合わせセンター	050-2016-1600
仙台空港アクセス線鉄道	022-383-0150
◆バス	
ミヤコーバス石巻営業所	0225-22-4161
◆タクシー	
黄金タクシー	0225-53-3334
牡鹿タクシー	0225-54-2530
◆警察署	
石巻警察署女川交番	0225-54-3064
◆消防署	
女川消防署	0225−54−2119
◆医療機関	
女川町地域医療センター	0225−53−5511

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