

お問い合わせ先

- ◆観光窓口  
南三陸町産業振興課 ..... 0226-46-2600(代表)  
(一般社団法人)南三陸町観光協会 ..... 0226-47-2550
- ◆神割崎キャンプ場  
神割崎觀光プラザ(キャンプ場受付) ..... 0226-46-9221
- ◆鉄道・BRT(バス)  
JR東日本お問い合わせセンター ..... 050-2016-1600  
気仙沼線BRT営業所 ..... 0226-41-0012  
仙台空港アクセス線鉄道 ..... 022-383-0150
- ◆高速バス  
ミヤコーバス気仙沼営業所 ..... 0226-22-7163
- ◆タクシー  
利津川観光タクシー ..... 0226-46-2132  
歌津タクシー ..... 0226-36-2021
- ◆警察署  
南三陸警察署 ..... 0226-46-3131
- ◆消防署  
南三陸消防署 ..... 0226-46-2677
- ◆病院  
南三陸病院 ..... 0226-46-3646

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10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た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



## みちのく潮風トレイル 南三陸町ルート

### 歌津～戸倉

1泊2日コース | 距離 約: 28.8km  
時間 約: 12時間38分

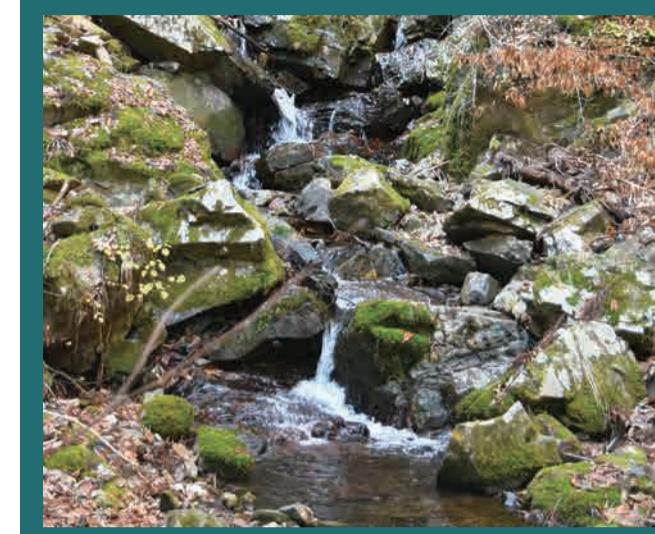
#### 1 荒沢不動尊

平安期以後普及した不動信仰により建立された、不動明王像(慈覚大師の作と伝わられています)と2体の仁王像(打越喜伝治作)が安置されています。



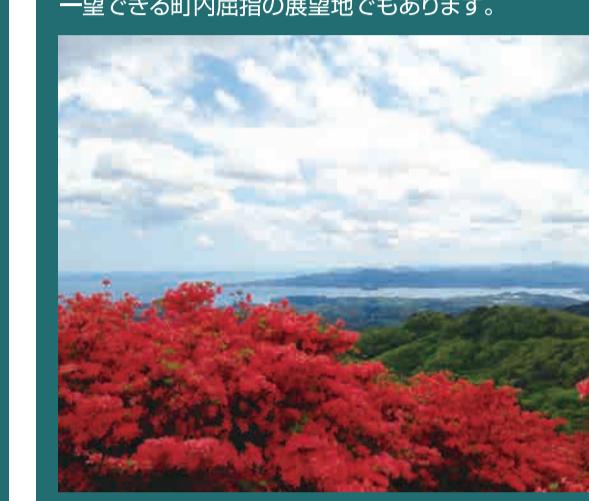
#### 2 行者の道

平安時代に田東山が栄えていた頃の「東の行場」沿いにある全長1.5kmの登山道です。かつて修行僧が、断食や蜘蛛滝や穴滝と呼ばれる滝で水垢離(みさり)を取った行場とされています。



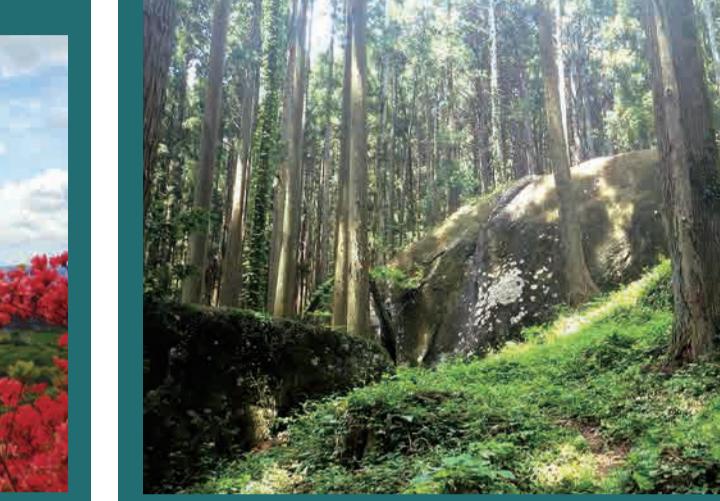
#### 3 田東山

古くから山信仰の聖山として人々の信仰を集めてきた田東山。山頂には経塔を土中に埋め、経塚が11あり、田東山・経塚群として県指定の史跡に指定されています。この経塚群は発掘調査の結果、平安朝末期埋められたものと推定されています。



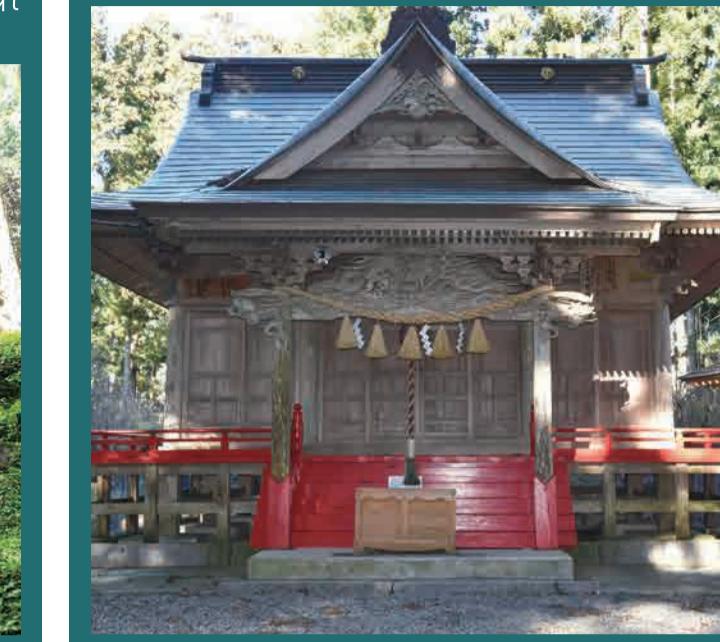
#### 6 神行堂山麓の巨石

巨石に割れ目があり、その昔成人の儀としてそこをく抜き抜けながらなかったと言われています。その割れ目は善人は通れるが悪人の場合は岩がせまり通り抜けができないと伝えられています。



#### 7 入谷八幡神社

藤原秀衡のもとに身を寄せた源義經が、祈願成就の御礼として京都の岩清水八幡宮から勧請したと伝えられる古社です。



### 歌津～戸倉

1泊2日コース | 距離 約: 28.8km  
時間 約: 12時間38分

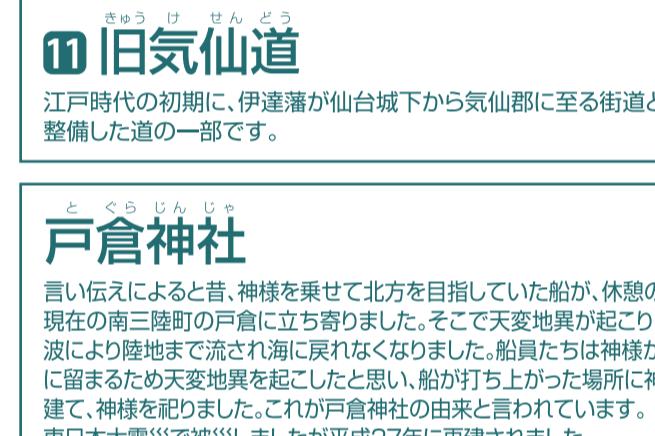
#### 8 入谷Yes工房

南三陸町産のタコをモチーフした「オクタバス君」グッズを作成している工房です。「歌」と「バス」する想いを詠んだ縁起ものとして、合宿研修のグッズなどを販売しています。工房ではグッズの購入のほか、工房内見学(要事前予約)ができます。



#### 10 大雄寺

大雄寺は、南三陸町を出ての歴史を持つ寺で、阿弥陀如来を本尊として、平安時代に藤原高衛によって創建されたと伝えられています。参道には樹齢300年ほどのシギガの木が並んでおり、境内には多くの史跡や見所があります。



#### 9 ひころの里

郷土の歴史を現代に残す里であり、江戸時代後期に建設された「松笠屋敷」や伊達藩養蚕発祥の地としての歴史・資料などを展示している「シルク館」などの施設があります。



#### 11 旧気仙道

江戸時代の初期に、伊達藩が仙台城下から気仙郡に至る街道として整備した道の一部です。

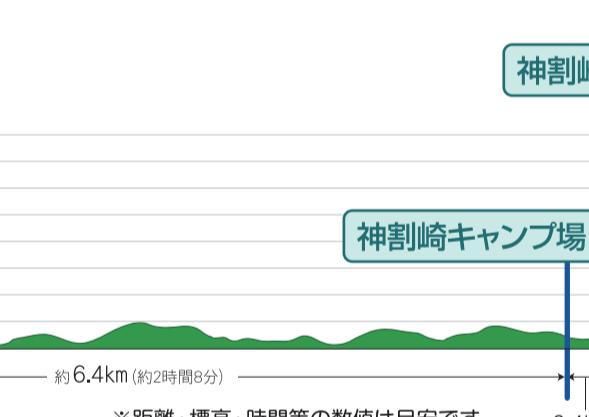
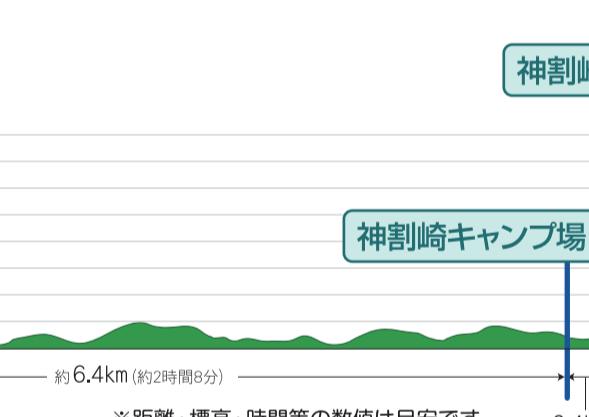
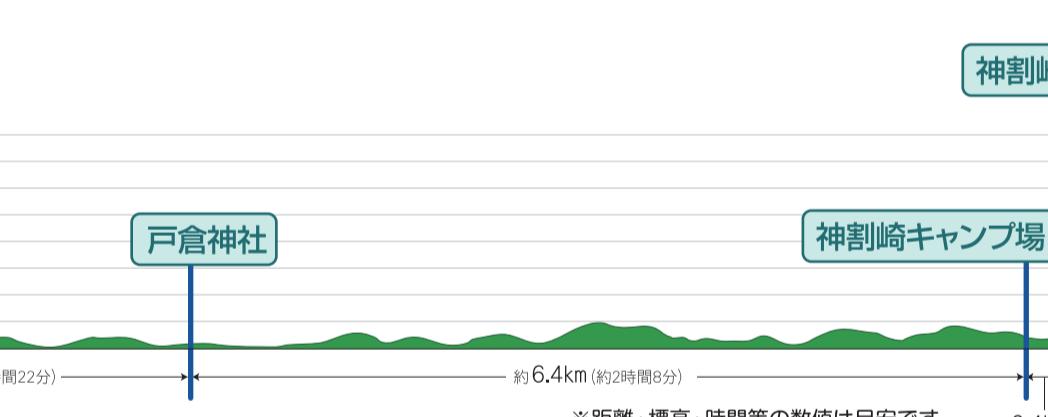


#### 戸倉神社

言い伝えによると、神様を乗せて北方を目指していた船が、休憩のため現在の南三陸町の戸倉に立ち寄りました。そこで天安地蔵が起立し、船は波により陸まで流れなくなっていました。船員たちは神様から戸倉に留まることを望んだため天安地蔵を起こしたと思い、船打ち上がった場所に神社を建て、神様を祀りました。これが戸倉神社の由来と言われています。



#### 2日目 JR陸前戸倉駅(BRT)



#### 【南三陸キラキラ丼】

春夏秋冬キラキラと輝く、旬の魚介類を盛り込んだ南三陸町の名物丼です。

同じコンセプトで複数の飲食店が独自のキラキラ丼を考案しており、食べ比べを楽しむこともできます。

(写真は夏の「キラキラ丼」)

#### 【神割崎キャンプ場】

利用時間 チェックイン 13時以降  
チェックアウト 11時まで

入村(宿泊)料金 小学生以上…600円

フリーサイトプラン テント／タープ 1張りにつき 300円

オートサイトプラン 1区画 3,000円

ログキャビンプラン 1棟 5,000円

日帰り利用 一般…300円  
小・中・高校生…200円  
未就学児…無料

住所 宮城県本吉郡南三陸町戸倉字寺浜 81-23

お問い合わせ先 神割崎観光プラザ(神割崎キャンプ場管理センター)

TEL 0226-46-9221  
(9:00~18:00、火曜定休日)

#### 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、ツアーナ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くれば、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。

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てしまうことないように、しっかりと準備しましょう。

#### 装備品ガイド

##### 道具・服について

\* 靴子  
軽やかで、履き心地の良い靴を選びましょう。  
\* 水筒  
水を運ぶのに便利な水筒を用意しましょう。

\* ストック  
軽量で、歩きやすくなる杖を選びましょう。

\* レインウェア  
雨の日でも歩けるよう、軽量で、取り扱いやすいレインウェアを用意しましょう。

\* リュックサック  
荷物を運ぶのに便利なリュックサックを用意しましょう。

\* 体温調節ができる服装  
帽子  
マフラ  
コップ  
コンパス  
水筒(ペットボトル可)  
ライト

##### 必用品

タオル

ハサツ

着替え

デジタルカメラ

携帯電話

GPS

スマートフォン

虫除け

虫よけ

虫よけ