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28情使、第307-GISMAP37264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30分)～一ノ関駅～(JR大船渡線:約1時間20分)～気仙沼駅～(JR大船渡線BRT:約5分)～鹿折唐桑駅～(ミヤコーバス:約20分)～唐桑総合支所前
②東京駅～(東北新幹線:約2時間30分)～一ノ関駅～(JR大船渡線:約1時間20分)～気仙沼駅～(タクシー:約5分)～大島汽船フェリー乗り場
③仙台駅～(宮城交通バス:約2時間30分)～気仙沼市役所前～(ミヤコーバス:約30分)～唐桑総合支所前
④仙台駅～(宮城交通バス:約2時間30分)～気仙沼案内所～(徒歩:約3分)～大島汽船フェリー乗り場
●自動車
①一関IC～(国道284号:約1時間10分)～気仙沼市(大島汽船フェリー乗り場)～(国道45号:約15分)～唐桑総合支所前
●航空機
①仙台空港～(仙台空港アクセス線:約30分)～仙台駅～(東北新幹線:約20分)～一ノ関駅～(JR大船渡線:約1時間20分)～気仙沼駅～(JR大船渡線BRT:約5分)～鹿折唐桑駅～(ミヤコーバス:約20分)～唐桑総合支所前
②仙台空港～(仙台空港アクセス線:約30分)～仙台駅～(東北新幹線:約20分)～一ノ関駅～(JR大船渡線:約1時間20分)～気仙沼駅～(タクシー:約5分)～大島汽船フェリー乗り場

みちのく潮風トレイル 気仙沼市北部ルート

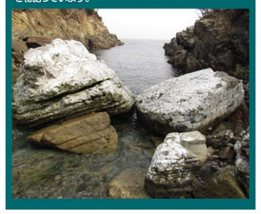
■唐桑半島周遊　1日コース｜距離 約：19.6km　時間 約：6時間32分

2 巨釜　3 折石

前田浜から沖合を見たとき、大きな釜の中でお湯が煮えたぎっているように見え、また沖にある小幡岩が蓋のようにも言えることから巨釜と呼ばれるようになりました。明治29年の三陸大津波のとき、先端が2mほど折れたことから名付けられた「折石」は唐桑半島のシンボルとなっています。唐桑半島中部東側一帯の海岸線は、巨岩・奇岩が連続する名勝地です。

5 神の倉の津波石

東日本大震災に伴う津波によって海中から入り江に打ち上げられた津波石。この神の倉の津波石は、大きさは最大で高さ9m、幅5mもあり、5段の岩が小さな谷底をささえようにして転がっています。表面には海中にあったことを示す無節サンゴなども確認でき、海底から押し上げた大津波の威力を物語っています。



9 御崎

唐桑半島の南端部に位置する御崎には、八重堀、亀頭、鶏冠、老磯島、児童島などの景勝地があり、これらを巡るように遊歩道が整備されています。スカシユリ、ハマナスなどの季節ごとの植物を楽しむこともできます。三陸ジオパークのジオサイトにも認定されています。

13 唐桑御殿

遠洋漁業で栄えた唐桑地区では、船頭や船員が競うように入母屋造りの大きな家を建築してきました。長い間、漁に出て家を留守にする海の男達が、己の誇り高さと心意気を表して建てたもので、赤や黒の焼き瓦屋根による豪壮な住宅が斜面に立ち並ぶ姿は圧巻です。トレイルルート沿いからも数多くの唐桑御殿をみることができます。

大理石海岸

波の静かな入り江の中にあり、長い年月をかけて削られ磨かれた大理石質の白亜の岩や小さな島が点在しています。かつては良質の大理石が産出されていましたが、現在は中止され、その美しい景観が保たれています。大理石の中には貝や魚の化石も見られます。

安波山

標高239mの安波山は、「航海の安全と大漁を祈願する」という由来から名づけられた、港まち・気仙沼のシンボルの山です。周辺は公園として整備されており、山頂や展望台からは気仙沼内湾や気仙沼大島の展望を楽しむことができます。

※距離・標高・時間等の数値は目安です。

■気仙沼大島周遊　1日コース｜距離 約：15.1km　時間 約：5時間2分

17 亀山

気仙沼大島の北部にそびえる海抜235mの亀山の山頂からは島を一望できます。また、唐桑瀬戸や滝の浜、リアス海岸の美しいパノラマが広がり、遠くは金華山まで望むことができます。幻想的な日の出や美しい夕焼け、そして夜には漁火や満天の星空などバリエーション豊かに楽しめます。

18 水上不二歌碑

気仙沼大島の景色は「緑の真珠」と大島出身の詩人水上不二の詩に詠まれています。
「海はいのちのもなかと　波はいのちのかがやき　大島よ、永遠に緑の真珠であれ」
大島神社近くの海を見下ろせるこの場所に、大島をこよなく愛した水上不二が詠んだこの歌の歌碑があります。

23 小田の浜

遠浅で穏やかな半円形のカーブを描いた美しい海水浴場で、環境省が選定した「快水浴場百選」に選ばれています。東日本大震災により大きな被害を受けましたが、地元の方々やボランティアの支援により、平成24年にいち早く再開することができました。

24 龍舞崎

気仙沼大島の最南端にある景勝地です。海食による男性的な岩礁の景観が広がり、荒波が打ち寄せる荒々しい様子はまるで龍が舞い上がるようだと例えられこの名が付けられました。周辺には遊歩道が整備され、自然散策や海を隔てた岩井崎の遠望などを楽しむことができます。三陸ジオパークのジオサイトにも指定されています。

※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。

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、属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。

トレイル情報

【唐桑半島ビジターセンター】

三陸復興国立公園・唐桑半島の美しい自然と、ここに暮らす人びとのかかわりを、写真・映像・模型などでわかりやすく紹介する施設です。全国初の津波体験館があり、音響・映像・振動・送風により大自然の脅威をリアルに疑似体験できるほか、唐桑半島の観光情報やトレイル情報を入手することもできます。また、唐桑半島をフィールドとしたガイドトレッキング、まち歩き、伝統芸能体験などの唐桑特撰エコツアーや、トレイルガイドも受け付けています。

TEL:0226-32-3029
URL:http://www.karakuwa.com/visiter/

トレイル周辺の観光スポット

【鹿折金山資料館】

平泉の黄金文化を支えたとも伝えられる鹿折金山。明治時代には国内十大金山の一つに数えられ、日本の近代化に貢献しました。明治三十七年(1904年)には、重さ2.25kg、金の含有量83%の金鉱石(モンスターゴールド)が採掘され、世界から注目されました。

TEL:0226-29-5008

みちのく潮風トレイルと連携する取組

【NPO法人森は海の恋人】

環境教育・森づくり・自然環境保全の3分野を主な活動分野とする特定非営利活動法人で、「森は海の恋人」をキャッチフレーズに、自然の雄大な循環・繋がりに焦点を当てた事業を展開しています。

TEL:0226-31-2751
URL:http://www.mori-umi.org/

【気仙沼大島観光協会】

気仙沼大島の観光情報の提供や、地引き網やシーカヤックなどのアウトドア体験、漁師の暮らしくりなどのものづくり体験、各種ボランティア体験の提供・受入を行っています。

TEL:0226-28-3000
URL:http://www.oshima-kanko.jp/

【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指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。

TEL:0193-64-1230
URL:http://sanriku-geo.com/

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

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
［気仙沼市北部］

三陸復興国立公園区域
開通箇所
平成29年度以降開通予定箇所

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail
［気仙沼市北部］

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

お問い合わせ先

◆観光窓口
気仙沼観光コンベンション協会 … 0226-22-4560
唐桑町観光協会 … 0226-32-3029
気仙沼大島観光協会 … 0226-28-3000
気仙沼市陸上観光協会 … 0226-27-5410
本吉町観光協会 … 0226-44-3190

◆鉄道・BRT(バス)
ＪＲ東日本お問い合わせセンター … 050-2016-1600
ＪＲ東日本気仙沼ＢＲＴ営業所 … 0226-41-0012

◆バス
ミヤコーバス気仙沼営業所 … 0226-22-7163

◆フェリー
大島汽船 … 0226-23-3315

◆タクシー
気仙沼観光タクシー … 0226-22-6000
気仙沼ハイタク … 0226-24-0026
五十番タクシー … 0226-22-0050
ししおり・きほんせんタクシー … 0226-22-1234
なすやタクシー … 0226-22-1512
ミナトタクシー … 0226-23-3720
本吉タクシー … 0226-42-3110
ワコータクシー … 0226-42-3800

◆警察署
気仙沼警察署 … 0226-22-7171

◆消防署
気仙沼・本吉地域広域行政事務組合消防本部 … 0226-22-6688

◆医療機関
気仙沼市立病院 … 0226-22-7100
気仙沼市立本吉病院 … 0226-42-2621

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