



みちのく潮風トレイル Michinoku Coastal Trail 海のアルプス編 〔宮古市南部〕

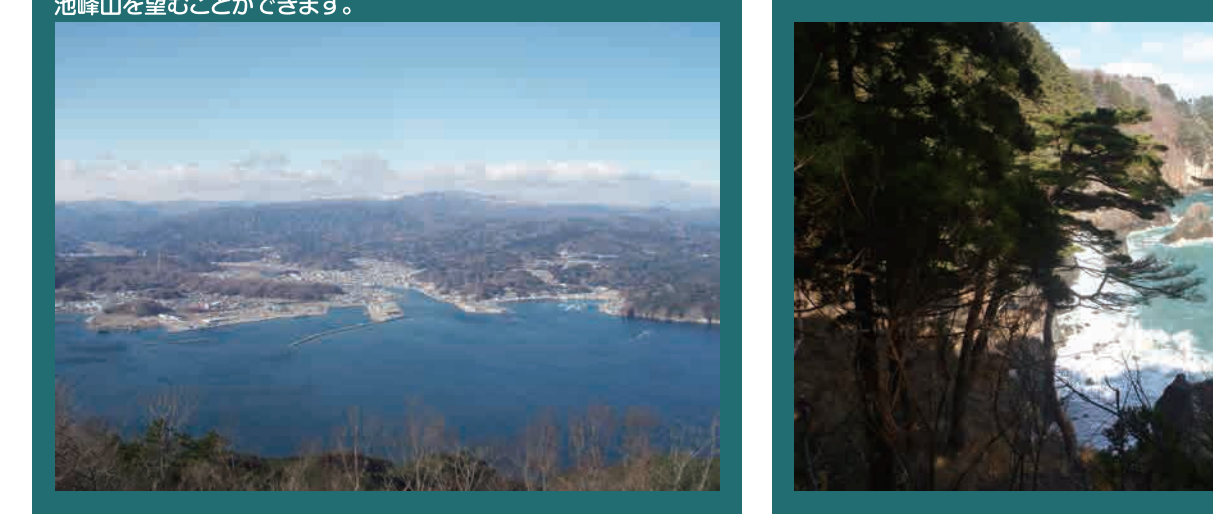
- ### 交通アクセス
- 鉄道/高速バス
①東京駅～(東北新幹線 約2時間20分)～盛岡駅～(JR山田線 約2時間10分)～宮古駅
②盛岡駅～(岩手県北バス(106番行バス) 約2時間15分)～宮古駅
●自動車
①盛岡南IC～(県道106号線 約1時間10分)～宮古駅
②仙台駅～(県道137-23号)～仙台南IC～(三陸沿岸道路 約45分 約4時間)～宮古中央IC(国道106号 約10分)～宮古駅
●航空機
①いわて花巻空港～(岩手県交通バス 約45分)～盛岡駅～(岩手県北バス(106番行バス) 約2時間15分)～宮古駅

みちのく潮風トレイル 宮古市南部ルート

1泊2日コース | 距離 約: 27.0km

2 月山展望所

重茂半島の北部に位置する月山の頂上には、展望台が整備されており、リアス地形の宮古湾と北方の海食崖が連なる海岸線を眺望できます。北部は海食崖、南部はリアス海岸という三陸の大地形の結節点が重なることが風景から見て取れます。また、内陸方面には南北に走る北山地の山並みの上に、ひととき大きく屹立する早峰山を望むことができます。



3 鵜磯

重茂半島の外洋側に位置する鵜磯は、荒波が打ち付ける大規模な海食崖や岩礁が連なり、崖の上部にはアカマツが生い茂り、海の濃紺、波の白、岩の黒、アカマツの赤い幹と濃緑の葉のコントラストが美しく、さながら日本画のような風景が望めます。



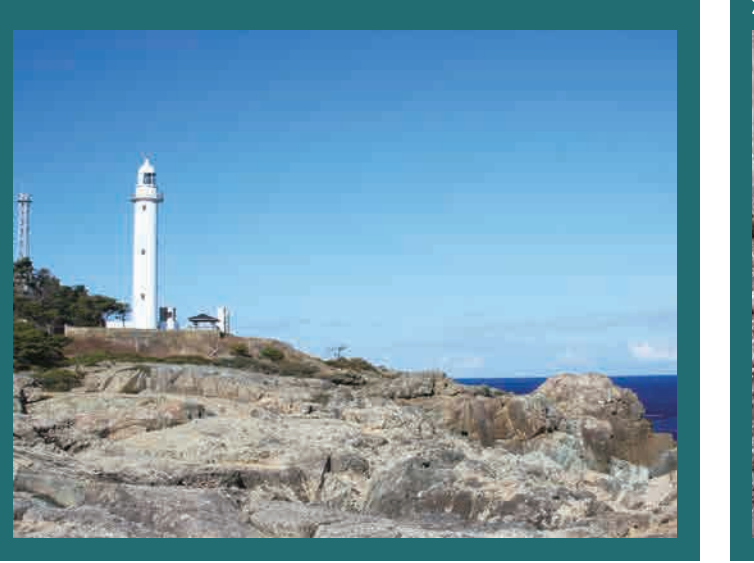
7 種刺海岸

アカマツとミズナラの巨木の森を海岸線に沿って歩いていきます。ところどころで見える海の景色や岸のさざり方が印象的です。途中、立ち寄る種刺海岸は、震災前は海浜植物が狭く穴場として知られていましたが、津波の影響を受けて海岸線がくく乱れ被害を受けてしまいました。美しい花々の群生の回復が望めます。



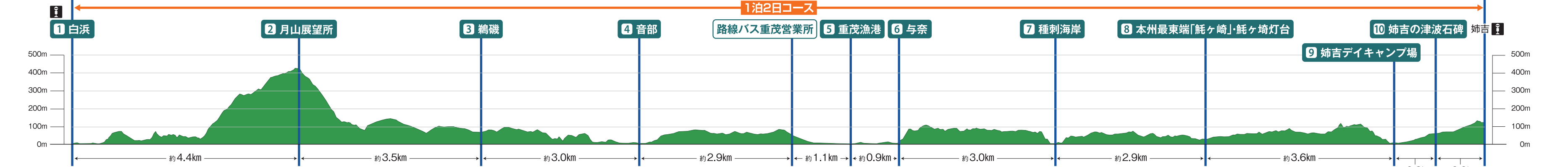
8 本州最東端「鯧ヶ崎」・鯧ヶ崎灯台

東経142度4分21秒に位置する鯧ヶ崎は、本州最東端の地です。鯧ヶ崎を形成する地層の上部に立つ「鯧ヶ崎灯台」が印象的です。昭和40年まで灯台守(灯台の管理職)がこの場所に住んでおり、灯台守の家族の生活を記した「鯧ヶ崎も波しきも幾年月」という映画が制作された、そのモチーフになった場所でもあります。灯台南側の岩場に「本州最東端」の石碑が建立されています。



10 姉吉の津波石碑

宮古市姉吉地区は、過去の津波においても甚大な被害を受けてきた場所です。東日本大震災以後にも津波の海上高が40cmを越えました。姉吉にある石碑の記録によれば、明治29年の津波では生存者2名、昭和8年の津波では生存者4名とあり、大津波のために集落は壊滅的な被害を受けてきました。この石碑には、その経緯から生まれた教訓が刻まれています。「高き住居は児童の和室 憩え惨憺の大津波 此処より下に家を建てろな」



1日コース | 距離 約: 14.7km

14 峠越えの古い集落道

宮古市重茂地区と山田町大沢地区が車で通れる道路でつながったのは半世紀ほど前のこと。急峻な地形を開削する工事は自衛隊も動員されたそう。道路ができる前、重茂半島南部の集落の人々は、船で、または歩いて、物資を運んでいた。片道1日で歩けるのも大変な道のりを歩いたと聞きます。往時の不便を振り返り、人々の逞しきを感じられる大切な道です。



16 大沢の臥竜梅

臥竜梅とは、幹が横向きに地を這うように成長し、幹と地面の接地点からまた根を下ろし、さらに横に広がっていくように成長していく梅のことです。大沢の臥竜梅は、樹齢300年近いと言われています。



17 南陽寺の津波石碑

山田町大沢地区の南陽寺正門前には、昭和津波を言い伝える石碑と並び、東日本大震災後に建立された津波に関する石碑があります。そこには大沢地区住民の「命を守る5つの誓い」が刻まれており、一つの誓いには「この大津波のことを子どもや孫の代にまで、千年をこえて語りつなげ。」とあります。



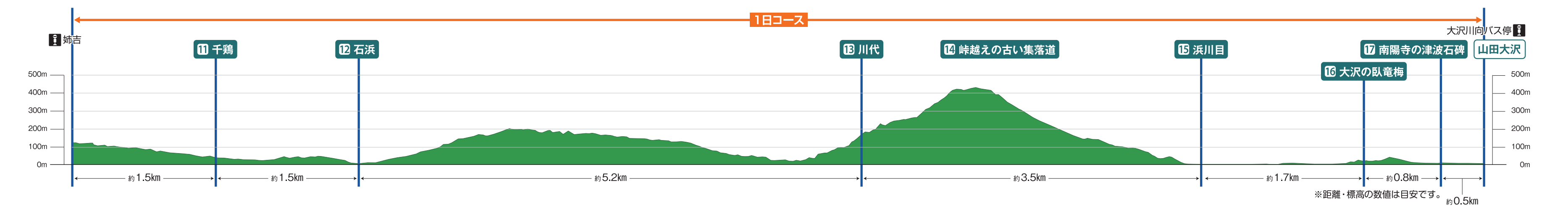
山田湾

リアス地形の山田湾は湾口が狭く、外からの波風の影響を受けにくいため、湖のように穏やかです。そのためカキやホタテなどの養殖業が盛んであり、穏やかな湾内に静寂と並ぶ海風の風景が印象的です。豊かな海の自然とそれを基盤とした生産が織り成す文化的景観が高く評価され、国立公園としては国内最北の海域公園地区に指定されています。



山田湾

リアス地形の山田湾は湾口が狭く、外からの波風の影響を受けにくいため、湖のように穏やかです。そのためカキやホタテなどの養殖業が盛んであり、穏やかな湾内に静寂と並ぶ海風の風景が印象的です。豊かな海の自然とそれを基盤とした生産が織り成す文化的景観が高く評価され、国立公園としては国内最北の海域公園地区に指定されています。



トレイルセンター

【浄土ヶ浜ビジターセンター】

「三陸復興国立公園」と「みちのく潮風トレイル」の情報を発信しています。その時の三陸復興国立公園の地図・地形の解説をしてくれます。職員が作成するニュースレターには、トレイルの情報が掲載されています。掲載されています。

お問い合わせ先
TEL 0193-65-1690
ホームページ
http://sanriku-geo.com/

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】

定まられている数々の地形・地質の視察があります。三陸ジオパーク推進協議会では、自然と人間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、連携して活動を進めています。

お問い合わせ先
TEL 0193-64-1230
ホームページ
http://sanriku-geo.com/

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復興活動の行方(グリーン復興プロジェクト)は、自然環境に配慮し、自然の恵みを活かす、自然の恵みを活かすという復興活動を進めています。

【三陸鉄道(株)】

トレイルと「三鉄」は相性抜群。「三鉄」を上手に活用し、自然と人間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、連携して活動を進めています。

お問い合わせ先
TEL 0193-64-9900
ホームページ
http://www.sanriku-rail.co.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定しましょう。難易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。

トレイルの歩き方

ルートを決める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うれいでしょう。

観光案内所

【宮古駅前総合観光案内所】

宮古市の観光情報を発信しています。宮古駅に駅口があり、観光客の利便を図っています。お土産の購入もできます。

お問い合わせ先
TEL 0193-62-3534
ホームページ
http://www.kaniku385.jp/

観光案内所

【NPO法人浄土ヶ浜ネイチャーガイド】

宮古市浄土ヶ浜を拠点に、みちのく潮風トレイルのガイド、浄土ヶ浜周辺の自然環境のガイドを行っています。

お問い合わせ先
TEL 080-2158-8555
ホームページ
http://sanriku-np.org/

【いわて三陸観光復興プラットフォーム】 岩手県沿岸の津波から復興活動を進めるための情報交換の場です。自然、文化、歴史、グルメ、観光情報、お土産、観光コースなどの情報を発信しています。 お問い合わせ先 TEL 0193-64-9900 ホームページ http://www.sanriku-trip.jp/

【いわて三陸観光復興プラットフォーム】

岩手県沿岸の津波から復興活動を進めるための情報交換の場です。自然、文化、歴史、グルメ、観光情報、お土産、観光コースなどの情報を発信しています。

お問い合わせ先
TEL 0193-64-9900
ホームページ
http://www.sanriku-trip.jp/

【いわて三陸観光復興プラットフォーム】

岩手県沿岸の津波から復興活動を進めるための情報交換の場です。自然、文化、歴史、グルメ、観光情報、お土産、観光コースなどの情報を発信しています。

お問い合わせ先
TEL 0193-64-9900
ホームページ
http://www.sanriku-trip.jp/

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、そっと見るだけにし、思い出して帰ることにしましょう。また、トレイル周辺には、ツギノクマが生息しています。事故を避けるためにも、クマ鈴の携帯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、餌付けに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出会ったら、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むために、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。

装備品ガイド

道具・服装について

- 服装
長袖・長ズボン。足元は必ず保護しましょう。
- 帽子
日差しや雨を防ぐためです。
- 靴
歩きやすい靴。足元は必ず保護しましょう。
- 手袋
手を守るためです。
- トレッキングシューズ
歩きやすい靴。足元は必ず保護しましょう。
- リュック
荷物を入れるためです。
- 水筒
水分補給のためです。
- 地図
ルート確認のためです。
- 携帯電話
緊急時の連絡のためです。
- GPS
位置確認のためです。
- 折り畳み傘
雨対策のためです。
- 反射板
夜間の安全のためです。
- 虫よけ
虫対策のためです。

みちのく潮風トレイル Michinoku Coastal Trail 海のアルプス編 〔宮古市南部〕

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

お問い合わせ先

◆トレイルセンター 浄土ヶ浜ビジターセンター	0193-65-1690
◆観光窓口 宮古観光文化交流協会 山田町観光協会	0193-62-3534 0193-64-1212
◆鉄道 JR東日本盛岡支社 三陸鉄道	050-2016-1600 0193-62-8900
◆市内バス 岩手県北バス	019-641-1212
◆タクシー 川崎タクシー 三社タクシー マルコシタクシー クボタクシー 津軽石タクシー	0193-62-3337 0193-62-4321 0193-64-1212 0193-67-2121 0193-67-2323
◆警察署 宮古警察署	0193-64-0110
◆消防署 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 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。