



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、国土地理院の25万分の1地図図を参照した。(国土地理院 平成28年 国土地理院図40337号)

交通アクセス

●鉄道
①仙台駅～(JR仙石線約1時間20分)～おゆみ駅～(宮城交通河北線約45分)～上田の郷～神前川入口
②古川駅～(JR羽羽線約10分)～小田原駅～(JR石巻線約30分)～黒又駅～(宮城交通河北線約10分)～上田の郷～神前川入口
●高速バス
①新橋駅～(宮城交通約6時間30分)～石巻駅
②仙台駅～(宮城交通約1時間30分)～石巻駅
●自動車
①瀬和IC～(東北自動車道約4時間)～仙台南IC～(仙台南部道路約15分)～仙台南ICJCT～(仙台南部道路約3時間約40分)～三陸自動車道約1時間～河北IC～(国道45号線一般道約40分)～神前川
②盛岡IC～(東北自動車道約1時間30分)～新橋IC～(国道45号線約50分)～釜淵IC～(三陸自動車道約15分)～志津川IC～(国道388号線一般道約40分)～神前川
③仙台駅前～(国道13号線約20分)～仙台南IC～(仙台南部道路約3時間約40分)～河北IC～(国道45号線一般道約25分)～神前川
●航空機
①仙台空港～(仙台空港アクセス線約25分)～仙台駅～(JR仙石線約1時間30分、快速約1時間)～石巻駅

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail

〔石巻市(北上・河北・雄勝)〕

三陸復興国立公園区域
トレイルルート

みちのく潮風トレイル 石巻市(北上・河北・雄勝)ルート

北上川コース 1日コース | 距離 約: 11.7km | 時間 約: 4時間10分

1 白浜海水浴場・白浜ビーチパーク

東日本大震災により被災し、2013年から地域団体により期間限定的な海開きイベントを開催し、2018年よりフルオープンしました。敷地内では、ビーチバレー、地引堀(シーサー)限定※要予約)、デイキャンプ場を完備しています。

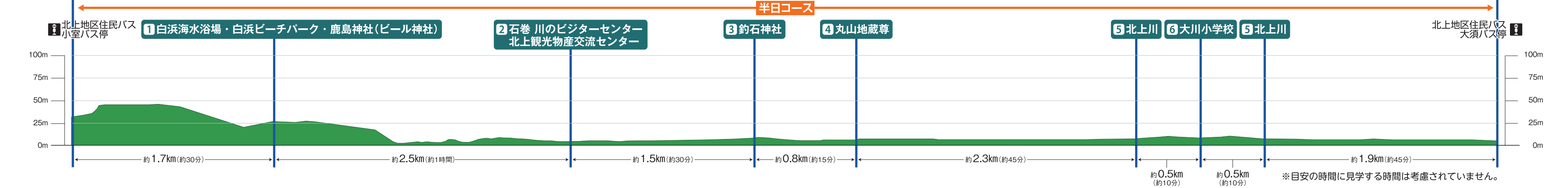


鹿島神社(ビール神社)

かつて鹿島神社では「トブク」が奉納されていました。しかしある時、米が大不作となり代わりに麦で造ったお酒をお供えしたところ、村中に悪い病気や怪人が発生しました。それからというもの「吉い酒に、麦で造っていたのは神様のお陰」ということで、麦酒をお供えすることになりました。昭和初期からはビールをお供えしており、地域からは親しみを込めて「ビール神社」と呼ばれています。

2 石巻 川のビジターセンター 北上観光物産交流センター

ビジターセンターでは、三陸復興国立公園周辺の自然の情報を発信し、自然と触れ合う機会を体験プログラムを通して提供しております。また、隣接する観光物産交流センターでは、石巻の水産加工品をお買い求めいただけます。



雄勝半島コース 1日コース | 距離 約: 14.6km | 時間 約: 5時間

7 モリウミアス

第93年の敷校を修復・改修して生まれ、子どものための複合体験施設です。雄勝町の豊かな自然や人々とふれあい、自然の循環やその中で生きる力を身に付けられるプログラムが企画・運営されています。

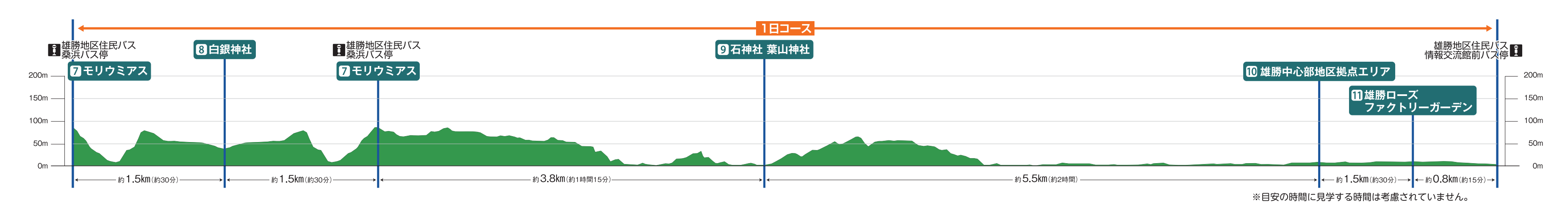
8 白銀神社

飛鳥・奈良時代の創祀と伝えられ、白銀大明神と称されています。代々の伊達藩主の御成敗も無く、白銀明でシカ狩りを行った際に、神前に奉納が行われたと記録されています。



9 石神社 葉山神社

石鐘山の山頂には、巨石を御神木とする神社が鎮座しています。また麓には石神社を管理するために建てられた別当寺、葉山神社があります。葉山神社は鎌倉末期の創祀と伝えられ、葉山神社に祀られています。これらの神社には代々伊達藩主が参詣したと言われています。東日本大震災により葉山神社の聖域・社務所が全壊しましたが、2015年に再建されました。



* ルート近くのスポット *

長面浦

長面浦は北上川の河口近く、山々に囲まれた穏やかな湾(かた)です。太平洋の荒波にさらされることなく、海と山の恵みをたぐり取り入れたかき、約8か月と通常の半分の期間で育ちます。また、産卵や小魚の生息地としても適していることから、それを狙うウナギやスズキなども捕れることで知られています。

火伏せの石碑

1781年に発生した大火災からの復興と防災意識を高めることを願い、地区の東西の端に火伏せの石碑が建立され、毎年1月24日には「火伏せ祭り」が行われるようになりました。約8か月と通常の半分の期間で育ちます。また、産卵や小魚の生息地としても適していることから、それを狙うウナギやスズキなども捕れることで知られています。

大船平

山頂からは眼下に北上川、太平洋や志津川湾などが広がり、周囲を一望することができます。

荒浜海水浴場

リアス海岸に囲まれ、眼下に太平洋が広がる海水浴場です。東日本大震災の影響により防波堤、各施設が全壊したため休止しています。海水浴場の目の前に浮かぶ甲島(よろいしま)では、魚化石が発見されました。

観光物産交流センター

地域の人の交流施設としての機能に加えて、地域交流のためのゲストハウスとしての利用や、雄勝石で作られた工芸品の販売を行っています。また、地区の方が講師となり雄勝石を利用したワークショップを企画しています。

大須崎灯台

太平洋を見渡せる雄勝半島の東端に立ち、漁師たちの安全を守るシンボルとして暮らしています。灯台付近から見下ろした海岸線がハートの形に見えることから2018年に「2人の未来を見つめる場所」として宮城県内で初めて「恋する灯台」に認定されました。

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て、思い出しているの中心にしましょう。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

山火事の恐れなどがあるため、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。

トレイルを歩くためのルール

- **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。

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うれいでしょう。

装備品ガイド

道具・服について

- 服: 長袖・長ズボン、動きやすい服装、汗拭きタオル、帽子
- 靴: トレッキングシューズ、ソールが厚い靴、靴擦れ防止テープ
- バックパック: トレッキングバック、水筒(バットボトル)
- 地図: マップ、コンパス
- 食料: 軽食、飲み物
- その他: 雨具、手袋、タオル、ティッシュペーパー、携帯型救急セット、行方、健康保険証(コピー可)、手袋、携帯ラジオ、クマ鈴

必要なもの

- 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(バットボトル)
- ティッシュペーパー
- 携帯型救急セット
- 行方
- 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
- 虫除け
- 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

〔石巻市(北上・河北・雄勝)〕

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

お問い合わせ先	
◆ トレイル全般	
南三陸・海のビジターセンター	0226-25-7622
◆ 観光窓口	
石巻観光協会	0225-93-6448
石巻市役所 雄勝総合支所 地域振興課	0225-67-2115
石巻市役所 河北総合支所 地域振興課	0225-62-2114
石巻市役所 北上総合支所 地域振興課	0225-67-2114
◆ 鉄道	
JR東日本お問い合わせセンター	
◆ バス	
ミヤコーバス石巻営業所	0225-22-4161
北上地区住民バス	お問い合わせは、北上総合支所地域振興課まで
雄勝地区住民バス	お問い合わせは、雄勝総合支所地域振興課まで
◆ タクシー	
黄金タクシー	0225-53-3334
松山観光タクシー(株)	0225-62-2131
宮城県タクシー協会石巻支部	0225-22-6015
◆ 警察署	
河北警察署	0225-62-3411
河北警察署 雄勝駐在所・船越駐在所	0225-67-2531
◆ 消防署	
河北消防署北上出張所	0225-67-2042
女川消防署雄勝出張所	0225-67-2479
◆ 医療機関	
石巻市十字病院	0225-21-7220
石巻市南浦診療所(所在地:北上町)	0225-67-2051
石巻市雄勝診療所	0225-25-7641

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」「人と人とのつながり」を感じるすることができます。

未知との出会いを求めて、歩き出しましょう。