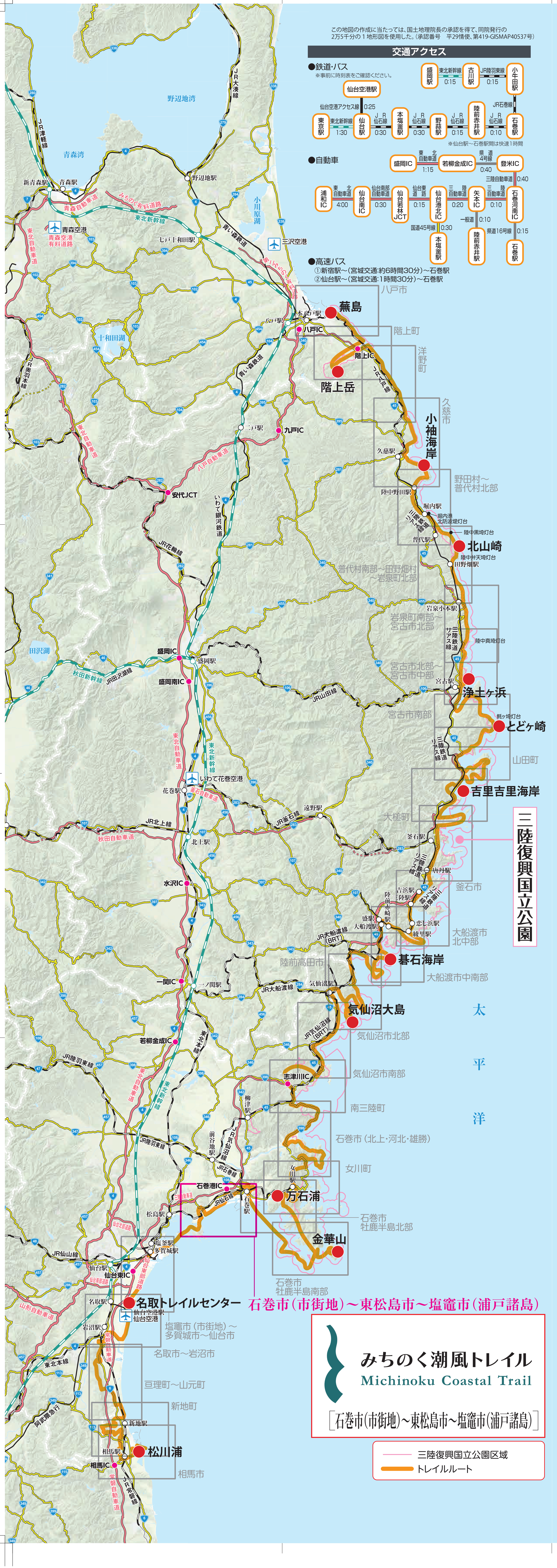


この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。（承認番号　平29情使、第419-GISMAP40537号）

交通アクセス

●鉄道・バス
※事前に時刻表をご確認ください。

盛岡駅 ―東北新幹線 0:15― 古川駅 ―JR陸羽東線 0:15― 小牛田駅 ―JR石巻線― 石巻駅
仙台空港駅 ―仙台空港アクセス線 0:25― 仙台駅
東京駅 ―東北新幹線 1:30― 仙台駅 ―JR仙石線 0:30― 本塩釜駅 ―JR仙石線 0:30― 野蒜駅 ―JR仙石線 0:15― 陸前赤井駅 ―JR仙石線 0:10― 石巻駅
※仙台駅～石巻駅間は快速1時間

●自動車
盛岡IC ―東北自動車道 1:15― 若柳金成IC ―県道4号線 0:40― 登米IC ―三陸自動車道 0:40― 石巻河南IC
浦和IC ―東北自動車道 4:00― 仙台南IC ―仙台南部自動車道 0:30― 仙台若林JCT ―仙台東道路 0:15― 仙台港北IC ―三陸自動車道 0:20― 矢本IC ―三陸自動車道 0:10― 石巻河南IC
仙台港北IC ―国道45号線 0:30― 本塩釜駅
矢本IC ―一般道 0:10― 陸前赤井駅
石巻河南IC ―県道16号線 0:15― 石巻駅

●高速バス
①新宿駅～（宮城交通：約6時間30分）～石巻駅
②仙台駅～（宮城交通：1時間30分）～石巻駅

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail
［石巻市（市街地）～東松島市～塩竈市（浦戸諸島）］

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（市街地）～東松島市～塩竈市（浦戸諸島）ルート

■北上運河北コース

半日コース 距離 約：13.2km 時間 約：4時間30分

1 復興まちづくり情報交流館（中央館）

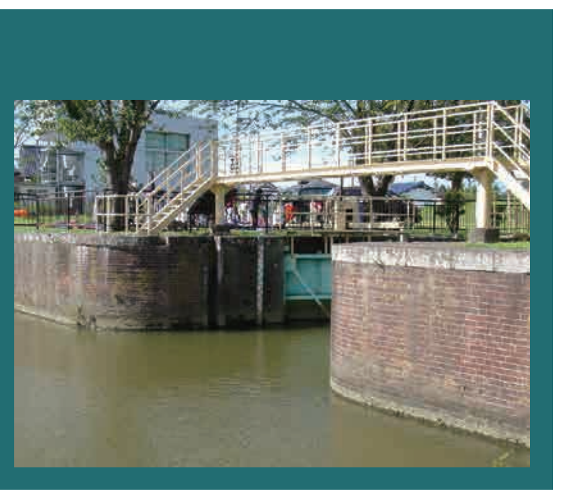
市民同士や来訪者が復興を知り、伝え、広げてゆく施設です。石巻市街にある中央館のほかに、それぞれの地区に雄勝館、北上館、牡鹿館があります。

2 旧北上川

岩手県北部を源流とし、岩手県を縦断して宮城県に入り、太平洋へと流れています。明治44年（1911）から流路変更工事が行われ昭和9年（1934）完工。旧津山町あたりで西南に分流し、新川の開削と旧追及川を利用して太平洋にそそぐ流れが北上川となり、石巻までの流れは旧北上川となりました。

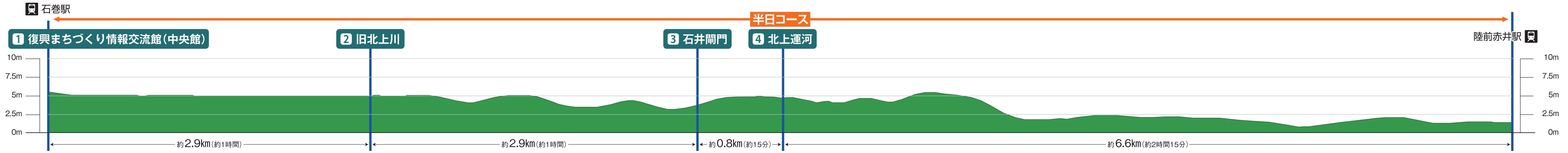
3 石井閘門

日本最古のレンガ造り西洋式閘門で、可動ゲートを持つ閘門としても日本最古のものです。ゲートは、もとは木製で1966年に鋼製に更新されたものですが、閘門本体は建造当時のまま残されており、「近代化遺産」のひとつとして北上川、北上運河のシンボルとして保存されており、貴重な近代土木遺産として2002年5月23日、国重要文化財に指定されました。



4 北上運河

宮城県中部、旧北上川河口より約8キロメートル上流の石巻市と東松島市の間を結ぶ運河です。全長12.8キロメートル。1878年（明治11）に着工した野蒜築港に伴い北上川とを結ぶルートとして開削され、1882年に完成しました。開通後、小型汽船が就航し貨客輸送で栄えましたが、舟運の衰退した後は灌漑用水路として利用されています。



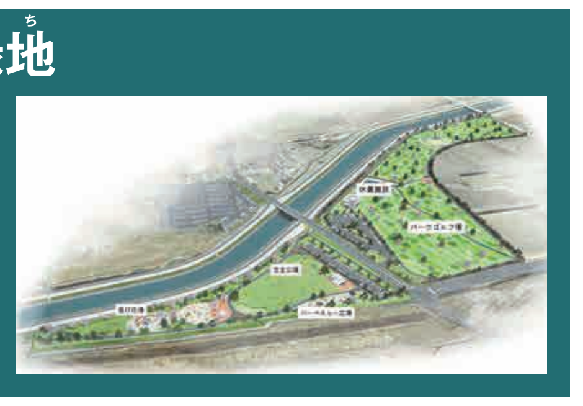
※目安の時間に見学する時間は考慮されていません。

■北上運河南コース

半日コース 距離 約：14.7km 時間 約：5時間

5 矢本海浜緑地

2019年4月に再開した県立都市公園矢本海浜緑地は、西地区に芝生広場、バーベキュー広場、遊び広場、東地区にパークゴルフ場と休養施設が整備されています。休養施設は、ブルーインパルスの訓練風景の見学にも利用できます。



6 航空自衛隊松島基地

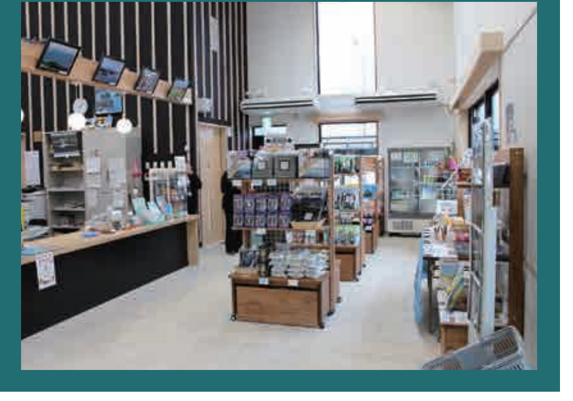
青と白にカラーリングされた6機の機体が、白い噴煙で線を描きながら華麗なアクロバット飛行で魅了。松島基地は、第4航空団第11飛行隊ブルーインパルスの本拠地となっています。市内上空では日常的に飛行訓練が行われているので、タイミングが合えば華麗な航空ショーに出会えるかもしれません。

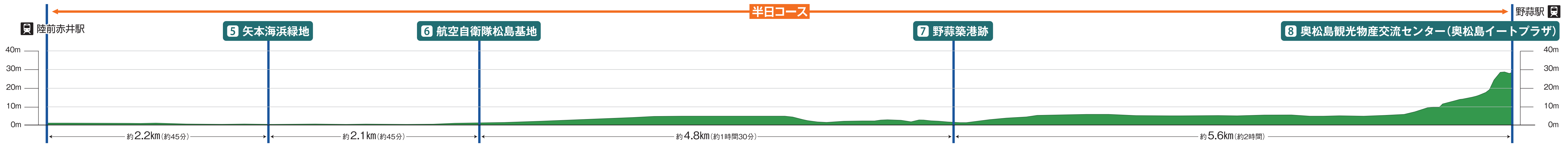
7 野蒜築港跡

明治政府が当時の代表的貿易港であった長崎・横浜港に先んじて、日本最初の近代港湾建設事業として野蒜築港の建設を明治11年にスタートしました。難工事の末、4年後に内港地区が完成、引き続き国際港を目指して外港地区への展開が期待されていた矢先に、台風が直撃しました。この災害を契機に、政府は、技術的・財政的に東北への大規模な港湾の建設を断念しました。

8 奥松島観光物産交流センター（奥松島イートプラザ）

高台に移転したJR野蒜駅に隣接してできた施設で、総合観光案内や地場産品を販売しています。旬の時期には牡蠣（むき身）などの販売も行っています。





※目安の時間に見学する時間は考慮されていません。

■奥松島・浦戸諸島島巡りコース

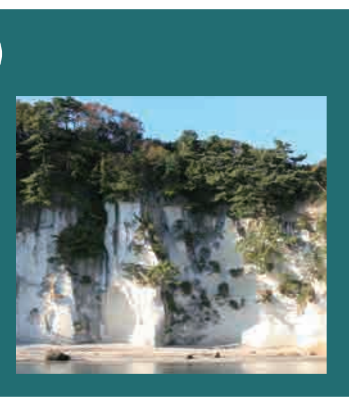
1日コース 距離 約：12.5km 時間 約：6時間

9 東松島市東日本大震災復興祈念公園

震災の記憶と教訓を広く後世に伝えるため、旧野蒜駅プラットホーム（震災遺構）一帯に、震災の情報を発信する資料館である震災復興伝承館と亡くなった方々への追悼と鎮魂を祈念する公園が整備されています。

10 奥松島（宮戸）

奥松島は、松島湾の入口に浮かぶ宮戸と太平洋に臨む野蒜海岸一帯をいい、冬でも暖かく、早春には椿が咲き乱れ、野生の棕梠（シュロ）が繁茂しているので「東北の伊豆」とも呼ばれています。日本三景・松島から東に位置する奥松島、日本三大渓のひとつ、「嵯峨渓（さがけい）」を遠望できる嵯峨見台や、松島四大観の大高森からは松島湾の壮大な景観がご覧いただけます。



11 寒風沢島

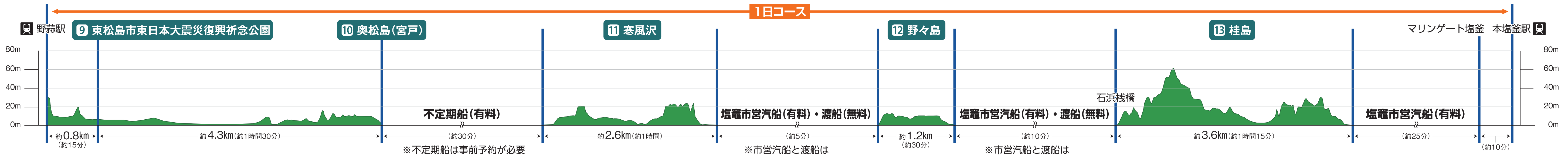
寒風沢島は浦戸諸島で一番大きな島です。この島は江戸時代には伊達藩の江戸廻米の港として栄えていました。当時の港の繁栄を今に伝える、日和山の十二支方角石や縛り地蔵、伊達藩が建造した日本最初の洋式軍艦「開成丸」の記念碑（造艦の碑）、砲台跡などの興味深い歴史の話がさらに島歩きの楽しみをかきたててくれます。

12 野々島

塩竈市役所の支所で宿泊研修施設でもある浦戸諸島開発総合センター（ブルーセンター）が置かれ、隣には浦戸診療所もあり、生活面でも中心的な島です。島の高台には、諸島内唯一の小学校と中学校（併設）があります。野々島は、謎の洞穴群、内海長者の伝説など多くのミステリーや、椿のトンネルや隠田島など神秘的な景観が魅力です。

13 桂島

塩竈本土から最も近く、西側は桂島集落を中心とした桂島地区、東側は石浜集落を中心とした石浜地区があります。島の西海岸は断崖が続き、周辺の大藻根島、小藻根島、仁王島などの島々、遠景には奥羽山脈が望める風光明媚な景観を楽しむことができます。また、桂島海水浴場や、鹽竈神社十四末社の一座にあげられている松崎神社、石浜地区には塩竈の発展に尽力した白石廣造邸跡、雨乞いが行われた雨降り石があり雄大な自然景観とそこに暮らしてきた人々の歴史を感じられます。



※不定期船は事前予約が必要
※詳細は地図面参照

※市営汽船と渡船は運航時間を確認のこと

※市営汽船と渡船は運航時間を確認のこと

※目安の時間に見学する時間は考慮されていません。
※詳しくは裏面「浦戸諸島拡大図（1/15,000）」をご覧ください。

周辺市の概要

石巻市
Ishinomaki City

石巻市は、岩手県から宮城県に流れる北上川の河口に位置し、宮城県北東部を代表する風光明媚な都市です。

明治時代から、世界三大漁場である三陸・金華山沖漁場を背景に漁業のまちとして栄え、かつお・いわし・さばなどの水産資源の宝庫となっており、ノリや牡蠣の養殖も盛んです。

毎年８月には治水で石巻の街を救った川村孫兵衛重吉翁に対する報恩感謝の祭りとしてはじめられた「石巻川開き祭り」が開催され、宮城県内でも有数の規模を誇る花火大会には毎年、県内外から多くの来場客が訪れます。

東松島市
Higashimatsushima City

東松島市は、日本三景　松島の一角を形成する「奥松島」、日本三大渓のひとつ「嵯峨渓」など豊かな自然景観を誇り、「大高森」からの風景は、松島湾を代表する景観です。また、航空自衛隊松島基地所属の「ブルーインパルス」が空を美しく舞う景色は、ここでしか見ることができない風景です。空の祭典航空祭は、毎年全国から多くの航空ファンが集まります。

米やイチゴ、トマト、牡蠣や海苔など豊かな食材にも恵まれており、特に、海苔は何度も皇室献上品として選ばれております。また、ちぢみほうれん草の発祥の地でもあります。

塩竈市（浦戸諸島）
Shiogama City(Urato Islands)

日本三景の松島湾に点在する浦戸諸島は、大小様々な島からなり、波により侵食された奇岩と松林で構成されたみごとな景観が広がっています。また、島の多くの場所から貝塚が発見されるなど縄文時代から人々が生活していたことが確認されています。また、寒風沢島は江戸時代に幕府の御城米や伊達藩の江戸廻米の港として栄えた歴史があるなど、歴史・文化、雄大な自然を体験できる豊かな島々です。

◆コラム◆
［宮城オルレ］ MIYAGI OLLE

韓国済州島を発祥とする徒歩旅行の道「オルレ」が宮城県で始まりました。オルレは、済州の方言で「通りから家に通じる狭い路地」という意味ですが、歩く道やトレッキングコースという代名詞として使われるようになりました。オルレの魅力は、海岸線や山などの自然、民家の路地などを身近に感じ、自分なりにゆっくり楽しみながら歩くところにあります。宮城オルレは、九州オルレ、モンゴルオルレとともに済州オルレの姉妹版として、壮大な風景と由緒正しい温泉、長い間築いてきた文化と歴史を五感で感じ、体験できる特別なトレッキングです。

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。

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。

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。

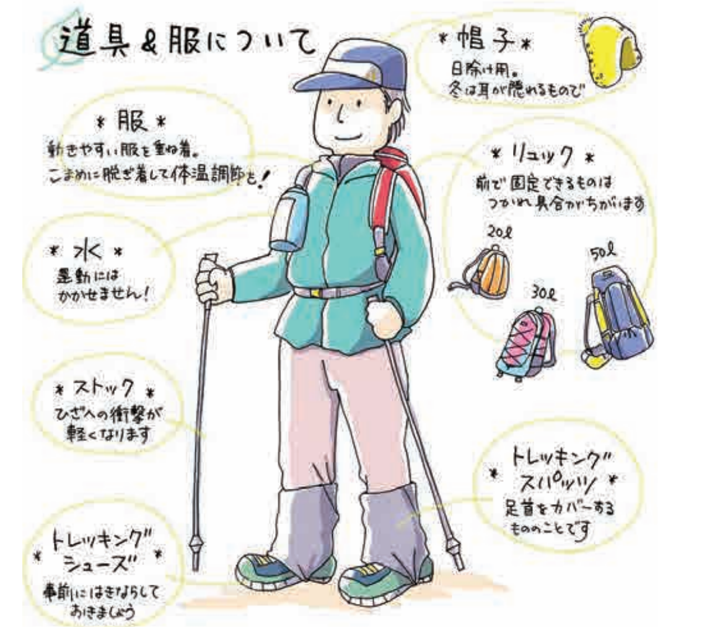
トレイルの歩き方

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。

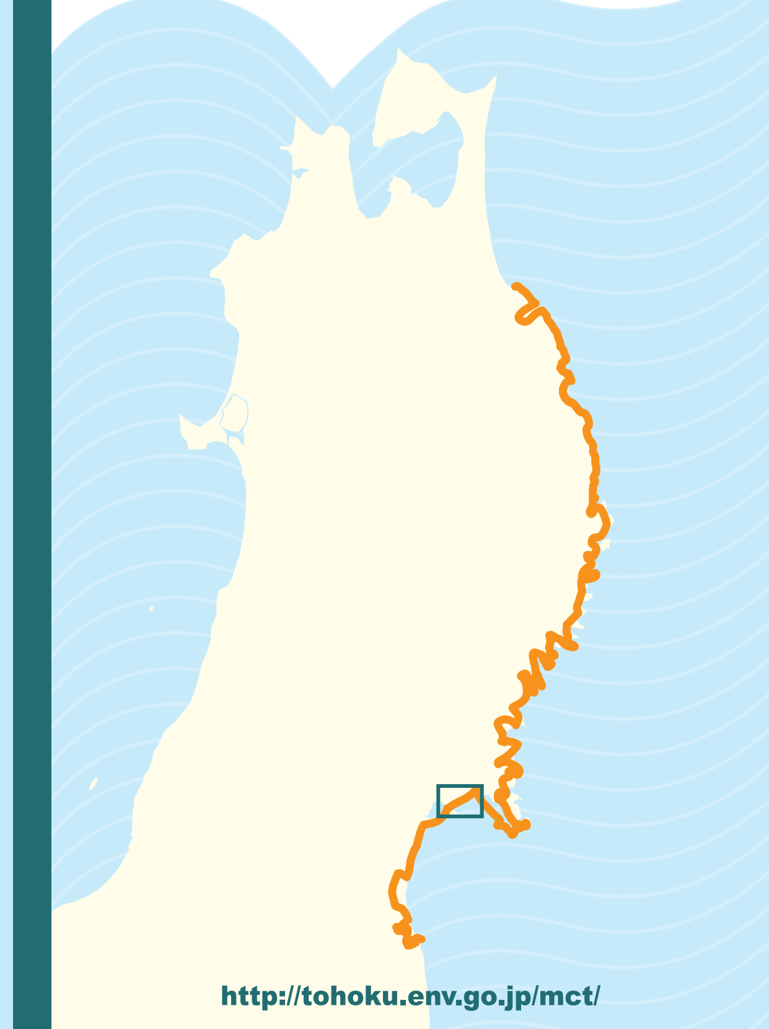
装備品ガイド


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
かかせません！
＊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	あれば便利な物
●トレッキングシューズ	●ストック
●リュックサック	●スパッツ
●体温調節のできる服装	●着替え
●帽子	●デジタルカメラ
●雨具	●携帯電話
●マップ	●GPS
●コンパス	●折り畳み傘
●水筒（ペットボトル可）	●反射板
●ライト	●虫よけ
●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	

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail
［石巻市（市街地）～東松島市～塩竈市（浦戸諸島）］



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

お問い合わせ先

◆トレイル全般	
名取トレイルセンター	022-398-6181
◆観光窓口	
石巻観光協会	0225-93-6448
石巻市　産業部観光課	0225-95-1111
東松島市観光物産協会	0225-87-2322
（株）奥松島公社	0225-86-1511
塩竈市観光案内所	022-362-2525
◆鉄　道	
仙台空港鉄道株式会社	022-383-3323
JR東日本お問い合わせセンター	050-2016-1600
◆塩竈市営汽船	
産業環境部浦戸振興課（市営汽船係）	022-361-7710
◆バ　ス	
ミヤコーバス石巻営業所	0225-22-4161
◆タクシー	
宮城県タクシー協会石巻支部	0225-22-6015
矢本タクシー（株）（東松島市）	0225-82-3181
（株）日の出タクシー	022-364-4014
（有）小松タクシー	022-365-2185
（有）塩釜交通	022-364-8888
（有）奥松島観光タクシー	0225-88-3048
（株）東松島まるせんタクシー	0120-442188
あんしんタクシー（東松島市）	0225-98-7177
株式会社ユニオン交通（塩竈市）	022-366-2811
◆警察署	
石巻警察署（石巻市、東松島市）	0225-95-4141
塩釜警察署（塩竈市）	022-362-4141
◆消防署	
石巻地区広域行政事務組合消防本部	0225-95-7111
東松島消防署	0225-82-2147
塩釜消防署	022-361-1621
◆医療機関	
石巻赤十字病院	0225-21-7220

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