



みちのく潮風トレイル上の 6つの施設

みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンターと5つのサテライト施設では、各地域のルート情報の発信や公式マップ等の提供など、歩くためのサポートをしています。

■種差海岸 インフォメーションセンター

〒031-0841 青森県八戸市大字鶴町字鶴久保14-167
TEL: 0178-51-8500
<http://www.tanesashi.info/>



■北山崎ビジャーセンター

〒028-8402 岩手県下閉伊郡田野畑村北山129-10
TEL: 0194-33-3248
<https://www.vill.tanohata.iwate.jp/kankou/see/visitor-center.html>



■浄土ヶ浜ビジャーセンター

〒027-0001 岩手県宮古市日立浜町32-69
TEL: 0193-65-1690
<https://jodogahama-vc.jp/>



■碁石海岸 インフォメーションセンター

〒022-0001 岩手県大船渡市末崎町大浜
TEL: 0192-29-2359
<http://goishi.info/>



■南三陸・ 海のビジャーセンター

〒986-0781 宮城県本吉郡南三陸町戸倉字坂本
21-1
TEL: 0226-25-7622
<http://www.kawatouminovisitorcenter.jp/umi/>



■みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター

トレイルの総括本部でもあり、ハイカーが必要とする情報の発信基地。国内外のトレイルに関する図書コーナー、ラウンジ、シャワーや洗濯室も備えています。

〒981-1213 宮城県名取市開上5丁目300番地31街区1画地

TEL: 022-398-6181

開館時間 4月~11月 / 9:00~17:00
12月~3月 / 9:00~16:00

休館日 火曜日 年末年始

<https://www.mct-natori-tc.jp/about/>



みちのく潮風トレイルのマップ データへのアクセスは こちらのサイトから

<https://m-tc.org/explore/map/>



Producer 弓削貴久
Director 清水眞理子
Editor 藤田沙智代
Photographer 岩間幸司
Art Director 大井田恵美
Designer 盛岡亮子
Models Sumire Kierkoz-Ueno 相澤久美
Thomas Ludwig 板谷学
Supervision NPO 法人みちのくトレイルクラブ
Special Thanks 環境省
環境省 東北地方環境事務所
Produced by GOOD LUCK TRIP (Diamond-Big Co., Ltd.)

新しい
東北

東北の豊かで美しい大自然

温かい人々との交流

1,000km を超える祈りと出会いの道

Michinoku Coastal Trail

みちのく潮風トレイル



みちのく潮風トレイル憲章

2011年3月11日に発生した東日本大震災は、東北太平洋沿岸に未曾有の被害をもたらしました。千年に一度と言われる自然の猛威に直面し、自然とどのように向き合うべきか国内外問わず世界中の多くの人たちが考えざるを得ない大きな転換点となりました。

環境省は震災後、持続可能な地域づくりを目指すと共に豊かな自然と地域の暮らしを未来に引き継ぐため「グリーン復興プロジェクト」を策定し、取り組みを進めてきました。その取り組みのひとつが、「みちのく潮風トレイル」です。

自然と人の関わり方を考えるために「自然の中を歩くこと」の大切さを提唱し続けた加藤則芳氏より、「三陸海岸の国立公園を通るナショナルトレイルを官民協働で」との提唱を受け、青森県八戸市から福島県相馬市までの4県28市町村にまたがり太平洋沿岸を一本の道でつなぐ、海岸のロングトレイルが誕生しました。

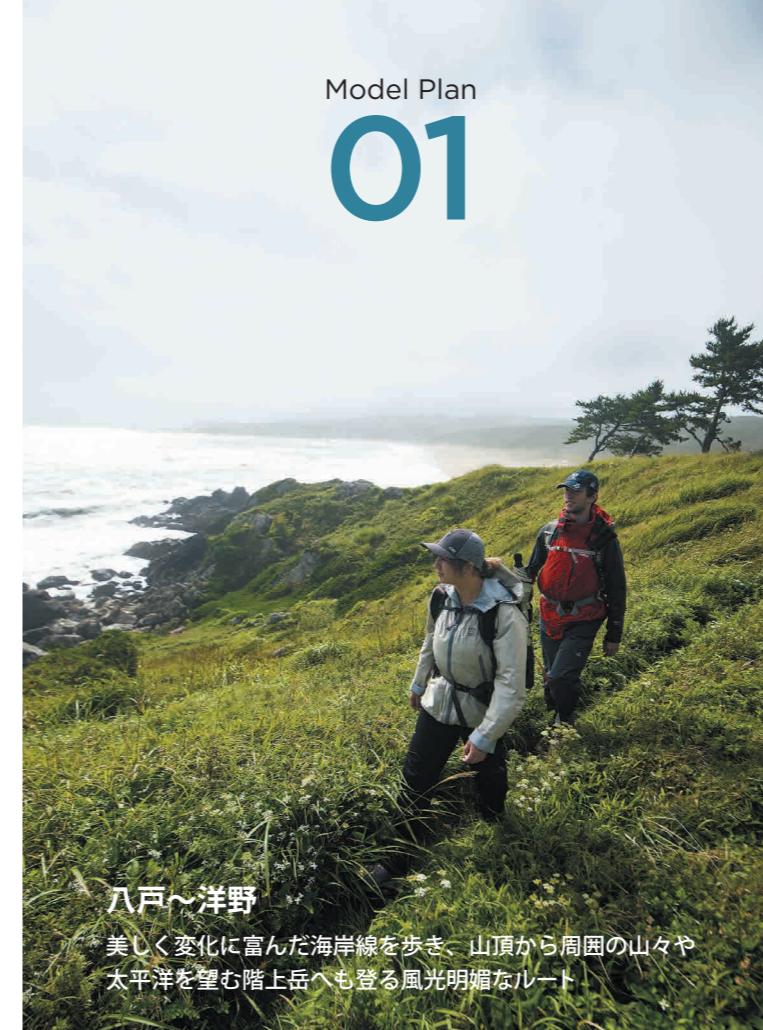
美しい自然や景観はもちろんのこと、地域に暮らす人々とこの地を訪れる人々との交流、自然の恵みと震災の記憶、自然との共生の中で育まれた暮らしや歴史・文化を大切にし、このトレイルに関わる人々にとって「自然と人の共生を示す象徴の道」となり、誇りあるナショナルトレイルとして存続することを願い、ここに6つの憲章を定めます。

1. 美しい風景と風土を楽しむ道とします。
2. 地域に暮らす人々とこの地を訪れる人々との間に心の交流が生まれる道とします。
3. 自然の優しさと厳しさを胸に刻む道とします。
4. 震災をいつまでも語り継ぐための記憶の道とします。
5. 豊かな自然・文化を次世代へ受け継ぐ道とします。
6. 歩くことを愛する全ての人々を歓迎し、皆で育てる道とします。



Model Plan

01



八戸～洋野

美しく変化に富んだ海岸線を歩き、山頂から周囲の山々や太平洋を望む階上岳へも登る風光明媚なルート

詳細は P4～P5

Model Plan

02



洋野～岩泉

海岸線から垂直にそびえ立つ断崖絶壁を登り降りし、川や沢を渡り、ハンゴを下る冒険心をかき立てるルート

詳細は P6～P9

03

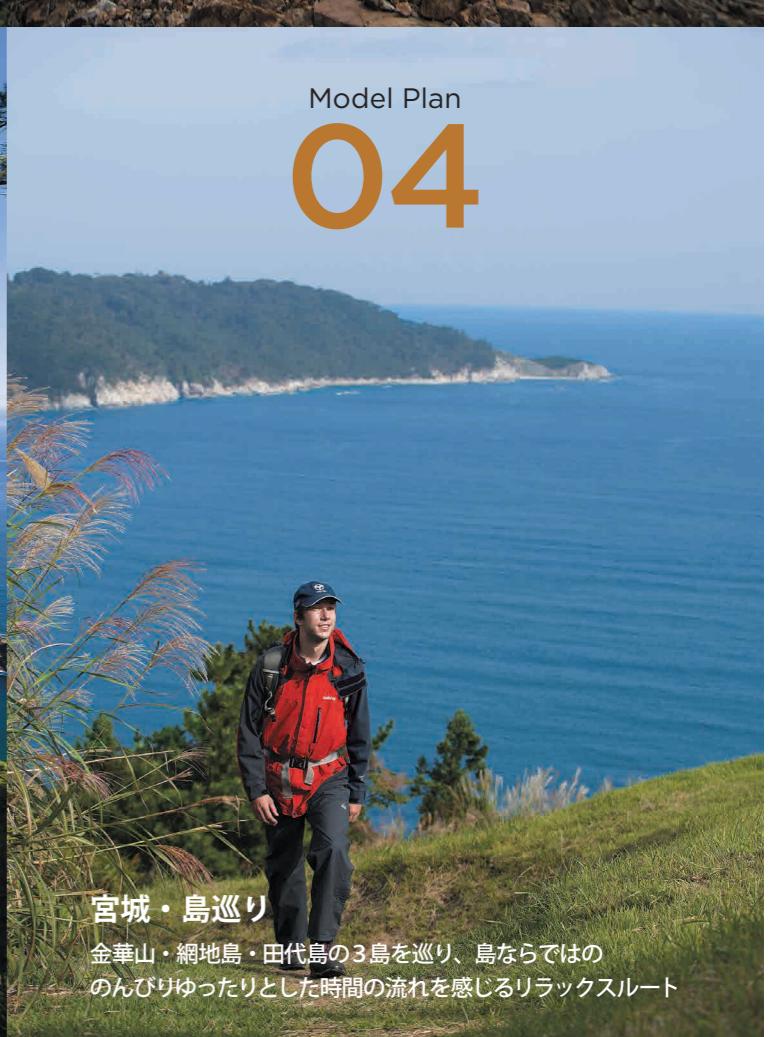


宮古～岩泉

リアス式の美しい海岸線や風光明媚な白浜などの海景色を楽しみつつ、震災遺構にも触れるメモリアルルート

詳細は P10～P11

04



宮城・島巡り

金華山・網地島・田代島の3島を巡り、島ならではののんびりゆったりとした時間の流れを感じるリラックスルート

詳細は P12～P13

Rest Area — Activity



種差海岸インフォメーションセンター／休憩所

種差海岸の地形や植生、みちのく潮風トレイルの情報が得られる「種差海岸インフォメーションセンター」。隣にある無料休憩所内の「海カフェたねさし」のサバサンドやランチボックスは美味しいと評判です。

青森県八戸市大字鮫町字棚久保14-167
TEL:(センター)
0178-51-8500
(カフェ)
0178-32-7175
開館時間:4~11月/ 9:00~17:00
12~3月/ 9:00~16:00
休館日:年末年始



「葦毛崎」から美しい種差海岸遊歩道が続く

多彩な海景色に 感動し 登山も楽しめる ルート

北のトレイルヘッド蕪島から南下するこのルートの海岸線は表情も豊か。ゴツゴツとした岩礁、野生の可憐なお花畠、緑の天然芝地、白砂のビーチ等が次々と現れます。2日目は標高740mの階上岳で登山も楽しめます。

Model Plan 01

八戸～洋野

2泊3日プラン
49.52 km

ハイキング難易度
★★★☆☆



モデルプラン詳細ルート > P15

※トレイルルートの詳細公式 MAP
<http://tohoku.env.go.jp/mct/route>



hachinohe_map.pdf



hashikami_map.pdf



hirono_map.pdf



ACCESS

from TOKYO

東京駅 6:32~9:21 八戸駅 9:32~10:00 鮫駅

JR 東北新幹線
はやぶさ 17号:
2時間49分

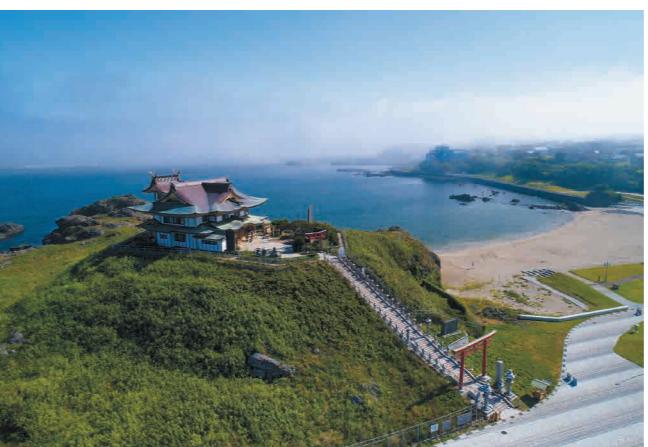
to TOKYO

種市駅 13:44~14:42 八戸駅 15:06~18:04 東京駅

JR 八戸線:
58分
JR 東北新幹線
はやぶさ 32号:
2時間58分



「戸類家漁港」で昆布漁をしていた地元のお母さんと



トレイルの始点、蕪島神社で道中の安全祈願を

トレイルガイドの ひとことポイント /

簡単な登山を含め1日20km歩ける方向け。原子内水門～有家の海岸は高潮時には迂回路を利用しましょう。





偉大な侍が馬で訪れた伝説が残る約30平米の巨岩「侍石」

荒々しい自然美と 煌めく 魅力満載 のルート

メインは「海のアルプス」と呼ばれる標高150m級の断崖絶壁が連なる海岸線。荒波が打ち付ける岩や川を渡るポイント、急斜面のアップダウンが続くワイルドな区間には、心をわしづかみにされる光景が散りばめられています。

Model Plan 02

洋野～岩泉

3泊4日プラン
39.7 km

ハイキング難易度



モデルプラン詳細ルート P15

※トレーリルートの詳細公式MAP
<http://tohoku.env.go.jp/mct/route>



崖下を通る絶景の「ネダリ浜自然歩道」



無人の秘境駅
「白井海岸駅」
と三陸鉄道



「大唐の倉」、高さ50mの凝灰岩の断崖が連なる名所



高家川の渡渉ポイント、水量が多い時は無理せず迂回を。※靴は濡れる覚悟で。



トレール上のほとんどの漁港に、漁の無事を祈願する神社がある。

Accommodation



味ん宿 みちあい

フレンドリーな女将が営むアットホームな民宿。新鮮豪快な機料理が自慢です。事前予約をすれば囲炉裏部屋を貸し切っての食事も可能。

岩手県下閉伊郡普代村2-17
TEL: 0194-35-2555
大人1泊2食付 7500円~(税別)

ACCESS

from TOKYO

東京駅 8:40-11:26 八戸駅 12:22-13:40 陸中中野駅

JR 東北新幹線
はやぶさ9号：
2時間46分

to TOKYO

岩泉小本駅 13:18-13:57 宮古駅 15:05-17:20 盛岡駅 17:50-20:04 東京駅

三陸鉄道
リアス線：39分
岩手県北バス 106
急行バス／要予約：
1時間15分

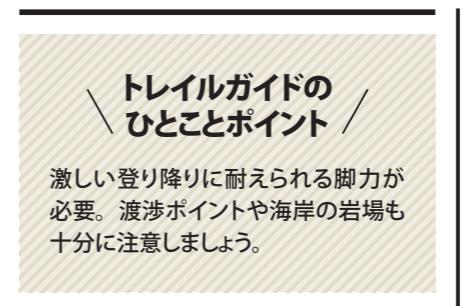
JR 東北新幹線
はやぶさ38号：
2時間14分



サッパ船でクルージング



乗船場所
岩手県下閉伊郡田野畠村机 142-3 (机漁港)
問い合わせ先
NPO 法人体験村・たのはたネットワーク
住所: 〒 028-8402
岩手県下閉伊郡田野畠村北山129-10(北山崎ビジターセンター内)
TEL: 0194-37-1211
営業時間: 9:00 ~ 17:00 要予約
料金: 中学生以上 3800 円、小学生 3000 円、幼児無料



海にせり出した崖に作られた手彫りのトンネル



ゴツゴツした岩場やラダーなど
ワイルドな表情の「北山浜」



HOTEL



岩手 田野畠 潮騒の宿
ホテル羅賀荘

静かな入江を目の前に佇む白亜のホテル。
全室オーシャンビューで紺碧の海から昇る朝
日が拝めます。眼の前に海景色が広がる展
望風呂と、海の幸いっぱいの美味しい食事
も魅力。日帰り入浴も可能です。

〒 028-8403
岩手県下閉伊郡田野畠村羅賀60-1
TEL: 0194-33-2611
10階建て総部屋数67室、全室バス
トイレ付



「櫻内浜」の手つかずの
砂浜をのんびり進む



震災の爪痕も 心に染みる 美しい 海辺ルート

紺碧の海や穏やかな漁村、風光
明媚な浜。自然の美しさに心奪
われ歩いているとふと出くわす震
災の爪痕。東北の現実と向き合
う瞬間。できるだけ遺構に立ち
寄り地元の人の話も聞いてみたい、歩き人をそんな気持ちにさ
せる区間です。

Model Plan 03

宮古～岩泉

3泊4日プラン
29.64 km

ハイキング難易度



モデルプラン
詳細ルート
P15
※トレイルルートの
詳細公式 MAP
http://tohoku.env.go.jp/mct/route/iwaijumi_map.pdf



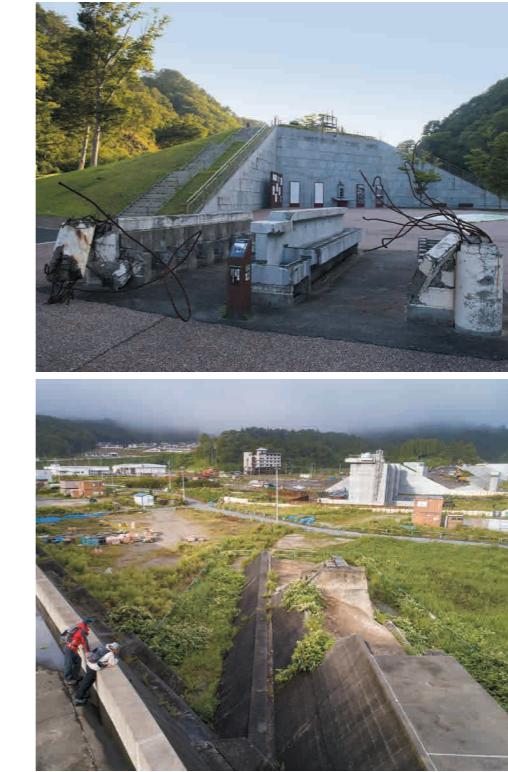
ACCESS
 from TOKYO
東京駅 9:08-11:21 盛岡駅 11:40-13:55 岩泉駅
JR 東北新幹線
はやぶさ 11号：2時間 13分

from TOKYO
東京駅 9:08-11:21 盛岡駅 11:40-13:55 岩泉駅
JR 東北新幹線
はやぶさ 11号：2時間 13分

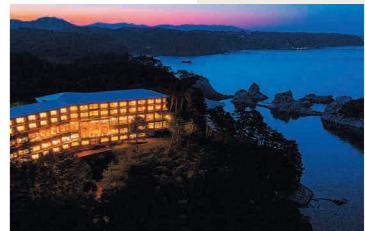
to TOKYO
岩泉駅 13:18-13:57 宮古駅 15:05-17:20 盛岡駅 17:50-20:04 東京駅
三陸鉄道リアス線：39分
岩手県北バス
「106急行バス」／要予約：2時間 15分



被災したキャンプ場を遺す「震災メモリアルパーク中の浜」



HOTEL



浄土ヶ浜パークホテル

景勝地「浄土ヶ浜」の高台に立つリゾートホテル。和室・洋室さまざまなタイプがある客室はどれも落ち着いた雰囲気。絶景露天風呂と地元の海の幸・山の幸をふんだんに使った料理も評判です。

〒027-0001
岩手県宮古市日立浜町 32-4
TEL: 0193-62-2321
5階建て総部屋数 74 室、全室
バストイレ付



トレイルガイドの ひとことポイント /

海岸段丘やリアス海岸の絶景が
みどころ。繰り返すアップダウンに
耐えられる脚力が必要です。



浄土ヶ浜 レストハウス

浜の目の前に建つレスト
ランはメニューも豊富。
新鮮な魚介類の瓶詰め
をご飯にのせて頂く「瓶
ドン」やカレーが人気。

〒027-0001 岩手県宮古市日立浜町 32
TEL: 0193-62-1179
営業時間: 8:30 ~ 17:00

Rest Area — Activity





鮎川の「御番所公園」から金華山を望む。
ブナの巨木と草原が広がる島のトレールではパワースポット「金華山黄金山神社」にも立ち寄ります。



Model Plan 04

個性溢れる 離島の魅力に 触れるルート

パワースポットともいわれる信仰の島・金華山、美しい海と里山が魅力の網地島、島民より猫が多い「猫の島」・田代島。個性豊かな3島の緩やかなトレールを2泊3日で巡ります。ゆったりとした島時間が全身を満たしてくれるでしょう。

宮城島巡り

2泊3日プラン
25.67 km

ハイキング難易度
★★★★★

ACCESS

from TOKYO

東京駅 7:32-9:04 仙台駅 9:25-10:14 石巻駅

JR 東北新幹線
はやぶさ5号：
1時間32分

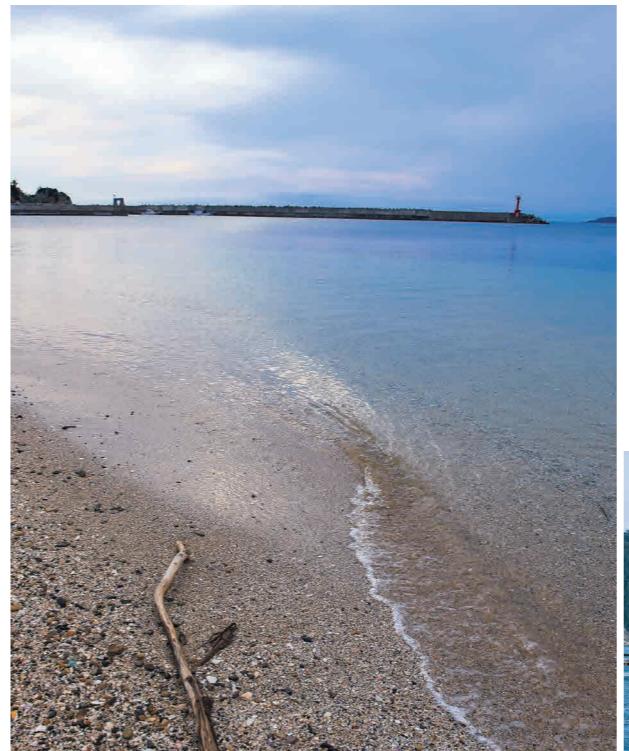
**トレイルガイドの
ひとことポイント**

簡単な登山を含むハイキングレベル。
のんびり歩いて島旅を満喫しましょう。
5月～10月の金華山ではヤマビル対策を。

住民より猫が多い
「猫の島」・田代島



季節外れの海水浴場も
風情がある網地島



猫神様を祀る「猫神社」も猫の憩いの場



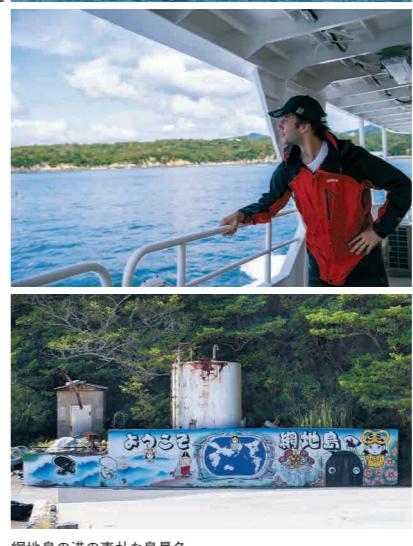
田代島、海を見渡す気持ちのいいトレイル



牡鹿半島 ビザーセンター

金華山・網地島・田代島を含む牡鹿半島エリアの自然環境や暮らしを紹介する施設です。地域の見どころやアクティビティ情報も相談可能。

宮城県石巻市鮎川浜南 50-1
TEL: 0225-24-6912
営業時間: 9:00 ~ 16:30
水曜、年末年始 休館



網地島の港の素朴な島景色
網地島ライ



SouthOshika_map.pdf



網地島ライン
<http://ajishimaline.com/>



シードリーム金華山航路
<http://www.ishinomaki.info/seadream/>

to TOKYO

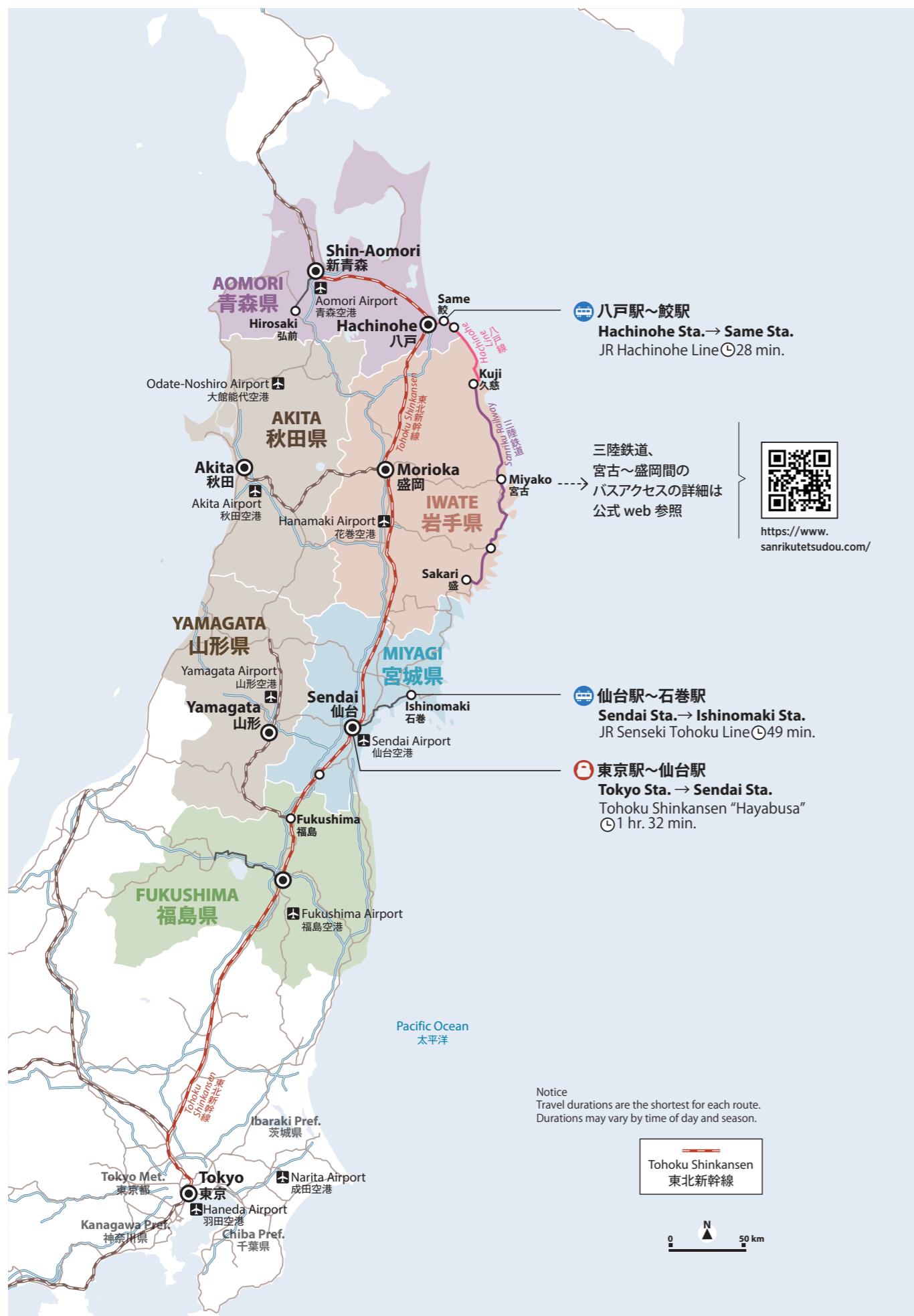
大泊港 14:02-14:40 石巻港 15:54-16:48 仙台駅 17:21-18:56 東京駅

JR 石巻線：
網地島ライ：

JR 仙石東北ライン：
JR 東北新幹線
はやぶさ 11号：
1時間35分

Access Map

アクセスマップ



Model Plan Itinerary

モデルプラン行程案

01 八戸～洋野

2泊3日

day 1	鮫駅	—	蕪島	…	葦毛崎	…	種差海岸インフォメーションセンター	…	大蛇駅	—	階上町の農家民泊体験等
		徒歩20分	2.63km	5.29km		7.5km		宿送迎車30分			
day 2	宿	—	フォレストビア階上	…	階上岳山頂	…	小舟渡海岸	…	角の浜駅	—	種市駅
	宿送迎車		5.1km	14.3km	0.73km	JR八戸線7分	徒歩100m		マリンサイドスパたねいち泊等		

day 3

02 洋野～岩泉

3泊4日

day 1	JR 陸中中野駅	…	高家川渡渉ポイント	…	侍石	…	侍の湯きのこ屋泊等
	1.21km (雨季は迂回路利用)	3.03km	1.41km				
day 2	宿	—	久慈駅	—	白井海岸駅	…	普代浜
	タクシー13.7km	三陸鉄道30分	8.16km	0.79km	太田名部漁港	…	ネダリ浜
day 3	宿	—	くろさき荘	…	北山崎	…	手彫りトンネル
	宿送迎車	9.15km	3.64km	1.03km	机浜番屋群	—	羅賀莊泊等
day 4	宿	—	鶴の巣園地	…	三陸鉄道・岩泉小本駅		
	宿送迎車30分	9.52km					

03 宮古～岩泉

3泊4日

day 1	JR 宮古駅	—	浄土ヶ浜パークホテル泊等	…	周辺散策
	宿送迎車				
day 2	宿	…	蛸の浜	…	大沢漁港
	1.04km	1.06km	5.9km	2.41km	宿送迎車15分
day 3	宿	—	松月浜	…	樋内浜
	宿送迎車	1.14km	1.98km	4.44km	道の駅たろう
day 4	宿	—	茂師海岸	…	真崎展望所
	宿送迎車約10分	4.38km	3.12km	4.17km	宿送迎車30分
					グリーンピア三陸みやこ泊等

04 宮城 島巡り

2泊3日

day 1	鮎川港	—	ホエールタウンおしか	…	鮎川港	—	民宿めぐろ泊等
	徒歩200m		牡鹿半島先端巡り8.2km		宿送迎車10分		
day 2	宿	—	鮎川港	~	金華山	…	網地島・長渡港
	宿送迎車	~	船(完全予約制チャーター便)30分	~	金華山	~	網地島
day 3	宿	—	網地島	~	田代島・仁斗田港	…	網地港
	宿送迎車	~	船(網地島ライン)10分	~	大泊港	~	汐亭泊等
			5.37km		船(網地島ライン)40分		

Tips / トレールを歩く前に
知っておきたいこと

みちのく潮風トレイルは、三陸復興国立公園の美しい自然や景観はもちろんのこと、地域の人々との交流を楽しみながら、震災の記憶をたどり東北の今を知る道でもあります。自分の足で歩いて初めて感じられること、見えてくること、知ることを大切にしましょう。