

## みちのく潮風トレイルサポーターズ 印刷用PDFデータ

凡例:

【MB】Hiking Map Book   【DB】Data Book   【TG】TRAIL GATE オリジナルグッズ   【テント】テントを張らせてくれる場所

【★】Data Book、Hiking Map Book、みちのくトレイルクラブ会員登録のいずれかの提示で受けられるサポート

※がある場合はサポート内容の詳細をご覧ください。

2021/11/08時点

市町村	名称	施設種別	サポート内容	詳細	住所	電話番号	MBページ
八戸市	八戸ポータルミュージアム はっち カネイリ	商店	MB販売、TG販売		〒031-0032 青森県八戸市三日町1 1－1	0178-20-9661	-
八戸市	洋酒喫茶プリンス		トレイルに因んだメニューあり		〒031-0089 青森県八戸市長横町1 8	0178-44-1827	-
八戸市	OUTDOOR BOX RIVER RUNS	商店	給水、トイレ、充電、MB販売、TG販売		〒031-0842 青森県八戸市蛟町蛟7 5－5	0178-20-0234	MB1-1
八戸市	八戸市水産科学館マリেন্ট	観光施設	荷物置かり（受付にお申し出ください）。無料休憩所あり。		〒031-0841 青森県八戸市蛟町下松道場1 4－3 3	0178-33-7800	MB1-1
八戸市	民宿 石橋	宿	給水、トイレ、宿泊者は詳細の区間送迎可能（※）、MB販売、TG販売		〒031-0841 青森県八戸市大字蛟町棚久保1 4－1 2	0178-38-2221	MB1-1
八戸市	棚沢商店	商店ギア	給水、トイレ、ガス缶・キャンプ用品販売		〒031-0841 青森県八戸市蛟町棚久保1 4－1 4 9	0178-38-2024	MB1-1
階上町	はしかみハマの駅 あるでい〜ば	食堂商店	ふのりドーナツ1個サービス		〒039-1201 青森県三戸郡階上町大字道仏大蛇203－2 0 8	0178-38-3166	MB1-2
階上町	有限会社 野原	カフェ	給水、トイレ、充電		〒039-1201 青森県三戸郡階上町道仏字野原店6-20	0178-87-3344	MB1-3
階上町	フェリストピア階上	食堂	飲み物提供		〒039-1203 青森県三戸郡階上町大字島原部大棟1－2	0178-88-4449	MB1-4
階上町	茶屋 東門	カフェ食堂	食事代割引（★）、テント（※）	このPDF内別ページをご覧ください。	〒039-1202 青森県三戸郡階上町赤坂内寺下1 3－1	0178-88-3987	MB1-4
洋野町	マリンスाइドスパたねいち	食堂併入浴施設	宿泊代割引（★）、給水、トイレ、TG販売		〒028-7914 岩手県九戸郡洋野町種市2 3 地割2 7－1 9	0194-65-5735	MB1-5
洋野町	ひろの水産会館ウニーク	MB販売、TG販売			〒028-7914 岩手県九戸郡洋野町種市22-133-11	0194-65-5161	MB1-6
久慈市	待の湯 きのご屋	宿	MB販売		〒028-7801 岩手県久慈市待浜町向町7－1 3 3－5	0194-58-2311	MB1-8
久慈市	道の駅 ぐじ	観光施設食堂商店	MB販売		〒028-0056 岩手県久慈市中町2 丁目5－6	0194-66-9200	-
久慈市	小袖海女センター	食堂観光施設	MB販売		〒028-8111 岩手県久慈市宇部町2 4－1 1 0－2	0194-54-2261	MB1-10
普代村	マルサ製菓商店	商店	給水、トイレ		〒028-8335 岩手県下閉伊郡普代村第1 3 地割普代1 4 2－7	0194-35-3321	MB2-5
普代村	マルコシ商店	商店	給水、トイレ		〒028-8335 岩手県下閉伊郡普代村第1 3 地割普代1 4 0－4	0194-35-2233	MB2-5
普代村	まるに	商店	給水、トイレ		〒028-8335 岩手県下閉伊郡普代村第1 3 地割普代1 2 8－7	0194-35-2201	MB2-5
普代村	三輪製菓	商店	給水、トイレ		〒028-8335 岩手県下閉伊郡普代村第1 3 地割普代1 2 8－1	0194-35-2020	MB2-5
普代村	上神田精肉店	商店	給水		〒028-8335 岩手県下閉伊郡普代村第13地割字普代112-6	0194-35-2210	MB2-5
普代村	下川原菓子店	商店	給水、トイレ		〒028-8335 岩手県下閉伊郡普代村第1 3 地割普代9 5－2	0194-35-2037	MB2-5
普代村	アンテナショップ あいで	商店	充電		〒028-8332 岩手県下閉伊郡普代村第9 地割副屋5－3	0194-35-2411	MB2-5
普代村	浜の産直 さらうみ	商店カフェ	充電		〒028-8341 岩手県下閉伊郡普代村第7 地割	0194-35-2114	MB2-5
普代村	魚定	食堂	給水、トイレ		〒028-8344 岩手県下閉伊郡普代村 第6地割字中山29－2	0194-35-3011	MB2-5
普代村	みちのく潮風トレイル ネットリ浜休憩所		テント（★）、給水、トイレ		-	-	MB2-5
普代村	国民宿舎 くらさき荘	併入浴施設食堂	宿泊者は詳細の区間送迎可能（※）、給水、トイレ	くらさき荘⇄普代駅、くらさき荘⇄北山崎	〒028-8351 岩手県下閉伊郡普代村第2 地割下村8 4－4	0194-35-2611	MB2-5
普代村	味ん宿 みちあい	宿	宿泊者は詳細の区間送迎可能（※）	みちあい⇄普代駅、みちあい⇄田野駅（要相談）	〒028-8351 岩手県下閉伊郡普代村第2 地割下村1 7	0194-35-2555	MB2-5
岩泉町	御殿崎自然休養林管理棟		トイレ、テント（※）	このPDF内別ページをご覧ください。	-	-	MB2-8
岩泉町	浜の駅おもと愛土館	商店食堂	MB販売		〒027-0421 岩手県下閉伊郡岩泉町小本小本6－2 5	0194-32-3288	MB2-8
岩泉町	活魚 和風料理 かなざわ		食事注文の方にサービスあり		〒027-0421岩手県下閉伊郡岩泉町小本字茂原1-1	090-9109-1256	MB2-9
宮古市	グリーンピア三陸みやこ	宿	宿泊者は詳細の区間送迎可能（※）		〒027-0373 岩手県宮古市田老内新田148	0193-87-5111	MB3-1
宮古市	浄土ヶ浜パークホテル	宿	TG販売		〒027-0001 岩手県宮古市日立浜町3 2－3 2－4	0193-62-2321	MB3-4
宮古市	PENCO Caf&MARKET		野菜・果物のバラ売り		〒027-0084 岩手県宮古市大通1 丁目1－2 9 1 階	0193-65-8822	MB3-4
宮古市	ゲストハウス3710	宿	給水、トイレ、充電		〒027-0084 岩手県宮古市末広町4－6	0193-77-3710	MB3-4
宮古市	志賀スポーツ	ギア	ガス缶、ギア取扱		〒027-0051 岩手県宮古市南町3－2 0	0193-62-3498	MB3-4
宮古市	異人館	カフェ	テント（※）、給水、トイレ、充電	要電話予約、定休日の火曜日の利用は要相談	〒027-0032 岩手県宮古市高浜1 丁目1－1 0	0193-63-0065	MB3-4
山田町	陸中海岸青少年の家	宿	給水、トイレ		〒028-1371 岩手県下閉伊郡山田町船越第2 地割4 2	0193-84-3311	MB4-4
大槌町	民宿 サトウ	宿	トイレ、朝早いハイカーのために朝食をおにぎりに変更可（チェックイン時にお申し出ください）		〒028-1101 岩手県上閉伊郡大槌町五里々々第11-64	0193-44-2749	MB4-4
大槌町	大槌第8部商店		給水、トイレ（左記いづれも※）		〒028-1105岩手県 上閉伊郡大槌町安渡三丁目522	0193-27-7122	MB4-5
大槌町	チャリカフェ	カフェ	給水、トイレ、充電、wifi		〒028-1117 岩手県上閉伊郡大槌町末広町1 2－1 4	0193-27-5888	MB4-5
大槌町	大槌町文化交流センター（おしゃっち）		充電		〒028-1117 岩手県上閉伊郡大槌町末広町1-15	0193-27-5181	MB4-5
釜石市	浜べの料理館 宝来館	宿	給水、トイレ、充電、MB販売		〒026-0301 岩手県釜石市鶴住居町第2 0 地割9 3－1 8	0193-28-2526	MB4-6
釜石市	根浜海岸レストハウス	宿	仙入秘水（※）、給水、トイレ、充電、MB販売、TG販売、ガス缶販売		〒026-0301 岩手県釜石市鶴住居町第2 1 地割	0193-27-5455	MB4-6
釜石市	ホテル マルエ	宿	給水、トイレ、充電		〒026-0025 岩手県釜石市大渡町2 丁目1－1 0	0193-24-3911	MB5-1
釜石市	ホテル フォルクローロ 三陸釜石	宿	日帰り入浴利用者はコインランドリー利用可		〒026-0031 岩手県釜石市鈴子町2 2－4	0193-38-5536	MB5-1
釜石市	MESA		給水、トイレ、充電、ガス缶、ギア取扱		〒026-0003岩手県釜石市姥石町2 4－1	090-4555-7971	MB5-1

大船渡市	瀬目	宿	テント（※）	現地掲示の電話番号まで連絡する	〒022-0101 岩手県大船渡市三陸町越喜来字肥ノ田30-10		MB5-4
大船渡市	三陸アクティブ	宿	給水、トイレ、充電、wifi		〒022-0101 岩手県大船渡市三陸町越喜来南瀬1 3 4－2	0192-47-3756	MB5-4
大船渡市	大船渡温泉	宿	足湯		〒022-0002 岩手県大船渡市大船渡町丸森2 9－1	0192-26-1717	MB5-7
陸前高田市	民宿 沼田屋	宿	宿泊者は乾燥機利用可		〒029-2206 岩手県陸前高田市米崎町字 川内179-2	0192-55-2542	MB5-9
陸前高田市	陸前高田市観光物産協会	観光施設	MB販売、TG販売		〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町館の沖1 1 1	0192-54-5011	MB5-9
陸前高田市	民宿 むさし	宿	宿泊者は昼食提供可（有料。チェックイン時にお申し出ください）		〒029-2204 岩手県陸前高田市気仙町福伏1 7 3	0192-55-4421	MB6-1
陸前高田市	ホテル三陽	宿	当日受付可（宿泊or朝食付）		〒029-2204 岩手県陸前高田市気仙町福伏1 5 5－6	0192-55-3050	MB6-1
気仙沼市	民宿なぎさ	宿	宿泊者は昼食用おにぎりサービス、洗濯機無料。		〒988-0533 宮城県気仙沼市榎森町甲戸1 8 7	0226-32-3198	MB6-3
気仙沼市	ゲストハウス海風	ゲストハウス	ハイカー限定兼泊プラン（一部屋限定2500円、2日前までに要予約（※）。詳細は電話にて応相談）		〒988-0603 宮城県気仙沼市外郷1 1 3	0226-25-8698/080-5426-1342	MB6-5
気仙沼市	ベシジョン グイラブチろく	前食堂	テント（※）		〒988-0284 宮城県気仙沼市本吉町赤牛1 2－3	0226-31-5623	MB6-8
気仙沼市	あふとむし Surf Shop	前店	テント（※）、MB販売、TG販売	このPDF内別ページをご覧ください。	〒988-0331 宮城県気仙沼市本吉町中島2 8 4－1	0226-42-2983	MB7-1
南三陸町	南三陸まなびの里いりやど	宿	給水、トイレ、充電、wifi		〒986-0782 宮城県本吉郡南三陸町入谷観石5－3	0226-25-9501	MB7-3
石巻市	から揚げっこ屋		給水、トイレ、充電		〒986-0201 宮城県石巻市北上町十三浜高瀬田3 0 5	090-9207-1317	MAP7-6
石巻市	新しい島&民泊処 まがき	前食堂	給水、充電、wifi、洗濯・乾燥機（300円）（左記いづれも※）		〒986-0114宮城県石巻市針岡字山下60－15	090-8788-2965	・
石巻市	FUTABA INN	宿	MB販売		〒986-0821 宮城県石巻市住吉町1丁目2－1 5	0225-94-2922	MB9-1
塩竈市	しおがまゲストハウスみなと丸	ゲストハウス	ハイカー特別前泊プラン（※）	このPDF内別ページをご覧ください。	〒985-0003 宮城県塩竈市北浜2-6-11	022-703-3141	MB9-5
多賀城市	株式会社松島漁師本舗 多賀城工場直営店	食品工場売店	給水（水も可）、トイレ		〒985-0874 宮城県多賀城市八幡一本郷3－5 さんみらい多賀城・復興団地内	022-766-8830	MB9-5
仙台市	海岸公園センターハウス	体験施設	給水（お湯は職員にお申し出ください）、トイレ		〒984-0033 宮城県仙台市若林区荒浜北宮林3 0	022-288-4021	MB9-6
岩沼市	いわねみつじ村	観光施設	給水（※）、トイレ（※）、充電（※）		〒989-2423 宮城県岩沼市押分須加原6 1	080-4105-5538	MB10-2
豆理町	青いトマト	カフェ	給水、トイレ		〒989-2385 宮城県豆理郡豆理町逢隈字部1	0223-32-1556	MB10-3
豆理町	樹グリーンアップ		テント（※）	要電話予約	〒989-2361 宮城県豆理郡豆理町字泉ヶ入52	090-3124-1262	MB10-4
新地町	ボヌールやすひろ66	パン屋	給水、トイレ		〒979-2702 福島県相馬郡新地町谷地小原北狼沢1 1－7 5	0244-62-2721	MB10-7
相馬市	船橋屋製菓	カフェ、菓子店	給水、トイレ		〒976-0042 福島県相馬市中村大町7 3	0244-35-2784	MB10-8,10-9

## 寺下観音茶屋 東門 テント場使用上の注意

寺下観音茶屋 東門オーナーのご厚意により、「みちのく潮風トレイル憲章」や長距離ハイキングのマナーを共に考え、実践してくださるハイカー専用にお店に隣接する広場をテント場として使用させていただけることになりました。事前予約の上、以下の注意事項を確認してからご利用ください。

### 【料金】

1 テントにつき 1,000 円

(持ち運んでいるゴミとリサイクルを分別して袋にまとめれば、東門さんで処分してもらえます。)

### 【支払方法】

現金のみです。東門に到着した際にお支払いください(営業時間：11:00～16:00、定休日：火曜日)。東門のスタッフさんが待機しており、テント場までご案内します。

### 【予約方法】

階上町役場 産業振興課 商工観光グループへ電話かメールでご予約ください。

電話：0178-88-2875

メール：nicholas\_s@town.hashikami.lg.jp

営業時間：平日 8:15～17:00、定休日：土日祝、年末年始

氏名、テント泊人数、テント数、テント泊希望日、東門到着予定時間、をお知らせください。なお、当日予約も可能ですが、町役場の定休日に利用したい場合は事前予約のみです。ご了承ください。

### 【使用上の注意】

- 1 地域の方のご厚意により、利用させていただいている場所です。騒音を出さないよう気をつけましょう。
- 2 到着順での共同利用です。場所の譲り合い、荷物の整理整頓、利用後の掃除・片付けなど、みんなが気持ち良く利用できるよう他の利用者に配慮し、きれいに利用しましょう。
- 3 地域の営みへの配慮をしましょう。トレイルが通る自然の中には野生動物が棲み、植物も自生しています。「お邪魔させてもらっている」ことを意識しましょう。
- 4 持ち込んだものは残さないようにしましょう。景観保全、動植物への配慮が必要です。
- 5 火気使用時は最大限の注意を払いましょう。

### 【その他】

Hiking Map Book、データブック、みちのくトレイルクラブ会員証のいずれかをお持ちの方は、寺下観音茶屋 東門での食事代金が 10%OFF になります。

## Regarding Use of the Tent Area Next to Terashita Kannon Teahouse Tomon

The owner of Terashita Kannon Teahouse Tomon has generously agreed to exclusively allow hikers of the Michinoku Coastal Trail to set up their tents and spend the night in an open area next to his restaurant. To all hikers who request use of this space, please bear in mind the principles of the MCT charter and general hiking manners.

### 【Fee】

**1 tent: 1,000 yen** (As an extra service, the owner of Teahouse Tomon will dispose of any garbage or recyclables you are carrying with you. Please separate them properly and tie them up in bags.)

### 【How and When to Pay】

Payment is **cash only**. Please pay when you arrive at Teahouse Tomon. (Hours: 11:00~16:00, closed Tuesdays) A member of the Tomon staff will be waiting for you, and will show you to the tent area.

### 【How to Make a Reservation】

Please call or email the following:

Hashikami Town Hall, Industry and Promotion Section, Tourism and Commerce Group

(Nicholas Swanson)

TEL: 0178-88-2875

Email: [nicholas\\_s@town.hashikami.lg.jp](mailto:nicholas_s@town.hashikami.lg.jp)

Open Hours: Monday through Friday 8:15~17:00; Closed Saturday, Sunday and national holidays

Please provide the following information: full name; number of hikers spending the night; number of tents; date(s) you would like to spend the night; time you are planning to arrive at Teahouse Tomon.

Please be aware: same-day reservations are possible, but if you are planning to spend the night on a day that the Hashikami Town Hall is closed, you MUST make your reservation in advance.

### 【Cautions Regarding Use of the Tent Area】

1. Local residents have generously offered use of their space. Please refrain from loud activity.
2. Tent spots are assigned based on order of arrival. Please be flexible regarding where you are asked to set up your tent(s). Please be considerate of other visitors and keep your area neat and clean, making sure to clean your area and pick up all your trash and other items before leaving.
3. Please be considerate of local residents and do not disrupt their daily activities. Please also be aware of the nature through which the trail passes. There are wild animals and plants who were there before you arrived, and they will be there after you leave. Please remember that you are a visitor in someone else's home.
4. Please protect the environment and be considerate of the plants and animals which live there. Please

do not leave behind any trash or other items.

5. If you use fire for any purpose, please exercise the utmost of caution.

**【Miscellaneous】**

If you have the official Hiking Map Book, Data Book, or some other official proof that you are hiking the Michinoku Coastal Trail, you can receive 10% off your order at Terashita Kannon Teahouse Tomon.

## みちのく潮風トレイル ハイカーの皆様

御殿崎自然休養林施設管理棟及びその敷地（砂利敷きの部分）は岩泉町が所有、管理しています。

岩泉町並びに管理者のご厚意により、「みちのく潮風トレイル憲章」や長距離ハイキングのマナーを共に考え、実践してくださるハイカー専用、御殿崎自然休養林施設管理棟とその敷地内をテント場として利用できるようにしていただきました。

ハイカーの皆様が楽しく、安全に、みちのく潮風トレイルの歩き旅ができるよう支援していただいている場所ですので、以下の点に注意しながら、ご利用をお願いします。

- 1 地域の方のご厚意により、利用させていただいている場所です。騒音を出さないよう気をつけましょう。
- 2 到着順での共同利用です。場所の譲り合い、荷物の整理整頓、利用後の掃除・片付けなど、みんなが気持ち良く利用できるよう他の利用者に配慮し、きれいに利用しましょう。
- 3 御殿崎自然休養林施設管理棟周辺は保安林のため、利用の対象外です。ご注意ください。
- 4 トイレ前の水道は飲用ではありません。
- 5 地域の営みへの配慮をしましょう。トレイルが通る自然の中には野生動物が棲み、植物も自生しています。「お邪魔させてもらっている」ことを意識しましょう。
- 6 ゴミは全て持ち帰り、持ち込んだものは残さないようにしましょう。景観保全、動植物への配慮が必要です。
- 7 火気使用時は最大限の注意を払いましょう。
- 8 災害時は慌てないようにしましょう。避難についての情報収集をしておきましょう。地震・津波が来たら垂直避難です。

以上

岩泉町

みちのく潮風トレイル統括本部

（特定非営利活動法人みちのくトレイルクラブ）

## To Michinoku Coastal Trail Hikers

Iwaizumi Town owns and manages the Gotenzaki Natural Rest Park administration building and its surrounding grounds (the gravel portion). Iwaizumi Town and the park managers have agreed to let Michinoku Coastal Trail hikers camp in the administration building and grounds. This area has been made available to support hikers, so they can have a fun and safe journey on the Michinoku Coastal Trail, so please follow these rules to use this site.

1. This place has been made available to MCT hikers as a kindness. Please be careful not to be loud.
2. This site is to be shared with other hikers, in order of arrival. Please be considerate of other hikers so that everyone can enjoy their time here: share this space, keep your belongings organized, and clean up after you use the site.
3. The area around the administration building and its surrounding grounds (the gravel portion) is national forest, and you cannot camp there.
4. The water faucet in front of the toilet is not potable (it is not for drinking).
5. Please be considerate of local people. Wild animals and plants also live in natural areas the trail passes through. Remember you are a guest.
6. Bring all garbage and anything else you brought to this site home with you. Be kind to this beautiful area and its plants and animals.
7. Take the utmost care with fire.
8. If there's a natural disaster, don't panic. Look up information on where to evacuate so you'll know what to do during a natural disaster. If there is an earthquake or a tsunami, get to high ground.

Iwaizumi Town and  
Michinoku Coastal Trail headquarters  
(NPO Michinoku Trail Club)



## Surf Shop かぶとむし 敷地内テント場

- ・ みちのく潮風トレイルハイカーは、上記白点線内「テント場」でテントを張れます。ご利用の際は、周辺の民家、他の利用者へご配慮ください。
- ・ 「小泉海岸駐車場」脇にトイレ、水道があります。
- ・ 直火は厳禁です。
- ・ 営業時間外、定休日（月曜）でも利用できます。





### Tent site on Surf Shop Kabutomushi grounds

- **Michinoku Coastal Trail hikers** can set up tents in the area labeled “tent site” above. Be respectful of people living nearby and other hikers using the site.
- A toilet and water are available next to Koizumi Coast parking lot.
- **Open fire is strictly prohibited.**
- The tent site can be used even outside of Surf Shop hours and on days the shop is closed (Mondays)

## しおがまゲストハウスみなと丸 ハイカー特別プランについて

### 【宿泊料金】

1 泊寝袋利用 1,000 円/人 (通常：相部屋ベッド利用 3,000 円/人)

ベッドを利用せずに寝袋でお休みするので構わないという方へ、宿泊費を安価に提供いたします。  
寝室は共用の畳の部屋で、消灯時間（23 時）以降に寝袋を敷いてお休みいただけます。

※館内の施設（シャワー、トイレ、キッチンなど）も自由に利用できます。

無料サービス：Wi-Fi、コンセント、冷蔵庫、電子レンジ、ドライヤー、  
リンスインシャンプー&ボディソープ

有料サービス：レンタルタオル小 50 円、大 150 円、洗濯のみ 200 円、洗濯乾燥 500 円

詳細は、以下の QR コードでご確認いただくか、お電話でご確認ください。

しおがまゲストハウスみなと丸

TEL：022-703-3141（受付時間 9:00～12:00／16:00～21:00）

## Shiogama Guest House Minato Maru's Special Hiker's Plan

### 【Price】

1000 yen/person for guests using sleeping bag

(Normally: 3000 yen per person using a bed in dorm-style room)

We are offering a special discounted price for guests who don't mind using their sleeping bag instead of a bed. Guests using this plan will sleep in the shared tatami room, and will be able to put out their sleeping bag and sleep there after lights out at 11 pm.

※Guests using this plan can also freely use the facilities (shower, toilet, kitchen, etc.)

Free services: Wi-fi, electric outlets, refrigerator, microwave, hairdryer, shampoo and body soap.

Paid services: Small rental towel 50 yen, large rental towel 150 yen, washing machine 200 yen, washing machine and dryer 500 yen.

For details, please use the QR code below.

- Details about the hiker's plan (Japanese only)
- Inquiry form

