

昆布の粉末が練りこまれている!

田菜(豆腐田菜) ●マルコシ商店 ●さっちゃん田菜

鼓舞焼き ●下川原商店

昆布バー ●三船製菓

ふだいの街は い〜いにおいがする♡ なすびもおすずか

上神田さんのカレーパン ●上神田精肉店

みふねのあいすきやんでえ ●三船製菓

こんぶじおポテト ●アンテナショップ あいで

下川原さんの手作りパン ●下川原商店

こんぶソフト ●アンテナショップ あいで





トレイルエンジェル


みちのく潮風トレイルをサポートするお店です。わからないことや困ったことがあったらお気軽にお立ち寄りください。

施設名	電話	トイレ	水道	休憩所	案内
まるに(普代郵便局となり)	0194-35-2201	男女	あり	あり	
マルサ蛭蛾商店(商店街)	0194-35-3321	男女	あり	あり	
マルコシ商店(商店街)	0194-35-2233	男女	あり	あり	
三船製菓(商店街)	0194-35-2020	男女	あり	あり	
上神田精肉店(商店街)	0194-35-2210	男女	あり	あり	
下川原商店(商店街)	0194-35-2037	男女	あり	あり	
アンテナショップ あいで	0194-35-2411	男女	あり	あり	あり
魚定(太田名部漁港近く)	0194-35-3011	男女	あり	あり	
国民宿舎くろさき荘	0194-35-2611	男女	あり	あり	あり

ふだいのおやど [宿泊情報]

▶ **国民宿舎くろさき荘** 
〒028-8351 下閉伊郡普代村第2地割字下村84番地4
TEL・0194-35-2611 FAX・0194-35-2872
HP・<http://kurosakisou.jp/>


▶ **味ん宿 みちあい** 
〒028-8351 下閉伊郡普代村第2地割字下村17番地
TEL・0194-35-2555 FAX・0194-35-2555
HP・<https://r.goope.jp/sr-03-034851s0003>

▶ **黒崎オートキャンプ場** 
〒028-8351 下閉伊郡普代村第2地割字下村地内
5月下旬~10月末日まで予約不要オートキャンプ2,000円、
フリーサイト300円、共同炊事場、水洗トイレ完備
受付は国民宿舎くろさき荘へ

周辺の立ち寄りスポット

普代村 (普代駅)	車で約90分	八戸市 種差海岸
	車で約50分	久慈市 小袖海女センター
	車で約20分	田野畑村 北山崎
	車で約40分	岩泉町 龍泉洞
	車で約60分	宮古市 浄土ヶ浜

観光のお問い合わせ

▶ **株式会社 青の国ふだい(三陸鉄道普代駅内)** 
〒028-8392 岩手県下閉伊郡普代村9-5-3
TEL・0194-35-2411 FAX・0194-35-3418
E-mail・info@aonokuni.jp HP・<http://aonokuni.jp/>

▶ **普代村観光協会(普代村農林商工課内)**
〒028-8392 岩手県下閉伊郡普代村9-13-2
TEL・0194-35-2115 FAX・0194-35-3661
E-mail・f.kankou@vill.fudai.iwate.jp
HP・<http://www.vill.fudai.iwate.jp/>



2020.6

FUDAI VILLAGE 普代村

みちのく潮風トレイル

Michinoku Coastal Trail

GUIDE MAP



みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail

おすすめモデルコース

*多くは速度や滞在時間等によって変わりますのであくまで参考としてください。

さくっとトレイル

course1 満足度100% 普代トレイル王道コース

所要時間 2.5時間 + 休憩時間 距離 8km

普代駅 ▶ 普代商店街 ▶ 普代水門 ▶ 太田名部防潮堤 ▶ シーサイドライン ▶ ネグリ浜自然歩道 ▶ 黒崎展望台 ▶ くろさき荘

course2 ふだい名物「沢登り」海山歩(うみさんぼ)コース

所要時間 3.5時間 + 休憩時間 距離 10km

普代駅 ▶ 普代商店街 ▶ 宇留留山 ▶ 白井海岸 ▶ 白井集落 ▶ まついそ公園 ▶ 堀内駅

course3 じえいじえい! あまちゃんロケ地めぐりコース

所要時間 2時間 + 休憩時間 距離 5km

堀内駅(袖が浜駅) ▶ 三陸鉄道大沢橋梁(堀内大橋) ▶ 沢漁港(夏ばっばの大漁旗) ▶ 白井集落 ▶ 白井海岸駅(エンディング)

course4 歴史ロマン 義経北行伝説を辿るコース

所要時間 3時間 + 休憩時間 距離 7km

普代駅 ▶ 寄り道コース北道 ▶ 清河羽黒権現・藤九郎様 ▶ 鶴鳥神社 ▶ 鶴鳥神社奥宮 ※鶴鳥神社前から無料バスで普代駅 ※バス時刻要確認

どっぷり1日満喫

course1 祝! 本線踏破 ごほうびBBQコース

所要時間 6時間 + 休憩時間 距離 17km

さくっとトレイル【コース2】逆スタート+【コース1】くろさき荘 de BBQ ※要予約

course2 海のアルプスアドベンチャーコース

所要時間 6.5時間 + 休憩時間 距離 18km

車の方は普代駅に駐車
さくっとトレイル【コース1】+くろさき荘 ▶ 北山崎自然歩道 ▶ 北山崎観光タクシーにて田野畑駅へ(※要予約) 田野畑駅から三陸鉄道で普代駅へ移動

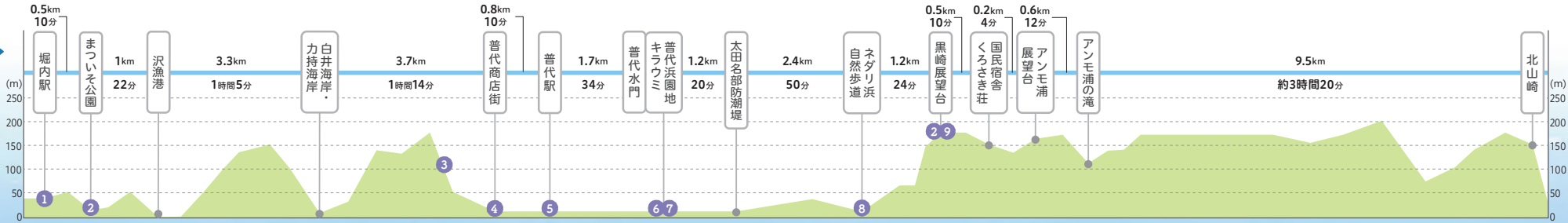
course3 マイナスイオン×パワースポットコース

所要時間 5時間 + 休憩時間 距離 15km

普代駅 ▶ 寄り道ルート ▶ 清河羽黒権現・藤九郎様 ▶ 鶴鳥神社 ▶ 奥宮 ▶ 茂市川 ▶ 普代商店街 ▶ 普代駅

標高図

時間と距離は
おおよその目安です



定番をCheck!
おすすめスポット

1 三陸鉄道堀内駅

普代村の北の玄関口。「あまちゃん」では袖が浜駅として主人公アキの最寄駅。親友のユイがトンネルに向かって「アイドルになりた〜い!」と叫んだり、北鉄を通じた仲間との出会いと別れなど、数々の名シーンが生まれた場所。三鉄も写真撮影の観光客のために停車時間を長めにしている。

2 宮沢賢治詩碑

1925年の三陸旅行で、賢治は、海岸沿いを徒歩と発動機船で旅行。「発動機船」はこの船上のスケッチといわれている。諸説あるが、発動機船に乗船したのは堀内港ではないか、舞台はネダリ浜ではないかとの有力説から、「まついそ公園」「黒崎展望台」にそれぞれ詩碑が建立されている。

3 宇留部山

普代村区間名物、沢の中を歩くポイント。標高差180mの山を登り下る。北側からは沢の渡渉から、南側からは沢登りからそれぞれ始まり、ハイカーの冒険心をくすぐる。沢水で靴が濡れます。沢と並行する林道もあり、ルートを選択は自己判断で、時期には熊と遭遇する可能性大。万全の装備と注意を。

4 普代商店街

普代のメインストリート。地元ならではの食べ物から、靴、薬、電化製品に至るまで何でもそろろう。トイレや水など、ハイカーを応援するお店ばかりでお気軽にお声掛けを。特産の昆布を使用した商品が名物で、さまざまなお店をご用意しています。あなたはいつ見つけられるか!?

5 三陸鉄道普代駅

みちのく湖風トレイルの踏破を考えている方は、拠点駅としてご利用ください。広い無料駐車場もあり鉄道以外の利用も◎。観光情報やトレイル情報はこちらで、併設する「アンテナショップあいでは」、特産品が充実し、旅のお土産に最適。夜はスナックの灯りに誘われて至福のひとときを。

6 普代水門

1972年着工1984年完成総工費35.6億円、総延長205m高さ15.5m。水門4基(ローラーゲート式)、陸門2門(引戸式)はいずれも消防分署から遠隔操作で開閉する。越流はしたが、威力を削がれた津波が民家を襲うことはなかった。そばには、建設に尽力した元村長の顕彰碑が建立されている。

7 普代浜園地キラウミ

かつてキャンプ場やレストハウスがあった場所に、東日本大震災後の復興事業により整備した公園。普代1北側には温水シャワー室やトイレのある休憩所、南側には東北お通路権社や産直施設がある。三陸沿岸では珍しい白砂の砂浜で、愛称のキラウミは、地元の中学生在が命名した。

8 ネダリ浜

黒崎の男性的な断崖の真下にあり、美しい景観で訪れた人々を癒す。黒々とした岩石の中、周囲とは一線を画すように不思議な雰囲気を感じ出す真白な小島がある。なぜそこだけ白いのかは、諸説あるが、未だに解明されていない。また、知る人ぞ知る磯釣り聖地。休憩所・トイレもあり。

9 黒崎展望台

標高150mに位置し村屈指の景勝地。久慈市からの海岸線を一望でき「青の国ふだい」のゆえんとなる場所。春はツツジが見事に咲き誇り、夏は沖から真っ白な波が押し寄せる様子をしっかりと見ることができ、文化庁の農林水産業に関する文化的景観の重要地域に指定されている。

寄り道コース

10 清河羽黒権現・藤九郎様

鳥居地区は、義経北行伝説が色濃く残る地域。清河羽黒権現は、義経を道手から守った清河・羽黒・権現の3名の山伏が祀られている。道手として義経と対峙した藤九郎盛長は、彼の人徳にうたれ家来となり、病死により藤九郎として祀られたという。伝説では山伏が登場する最北地である。

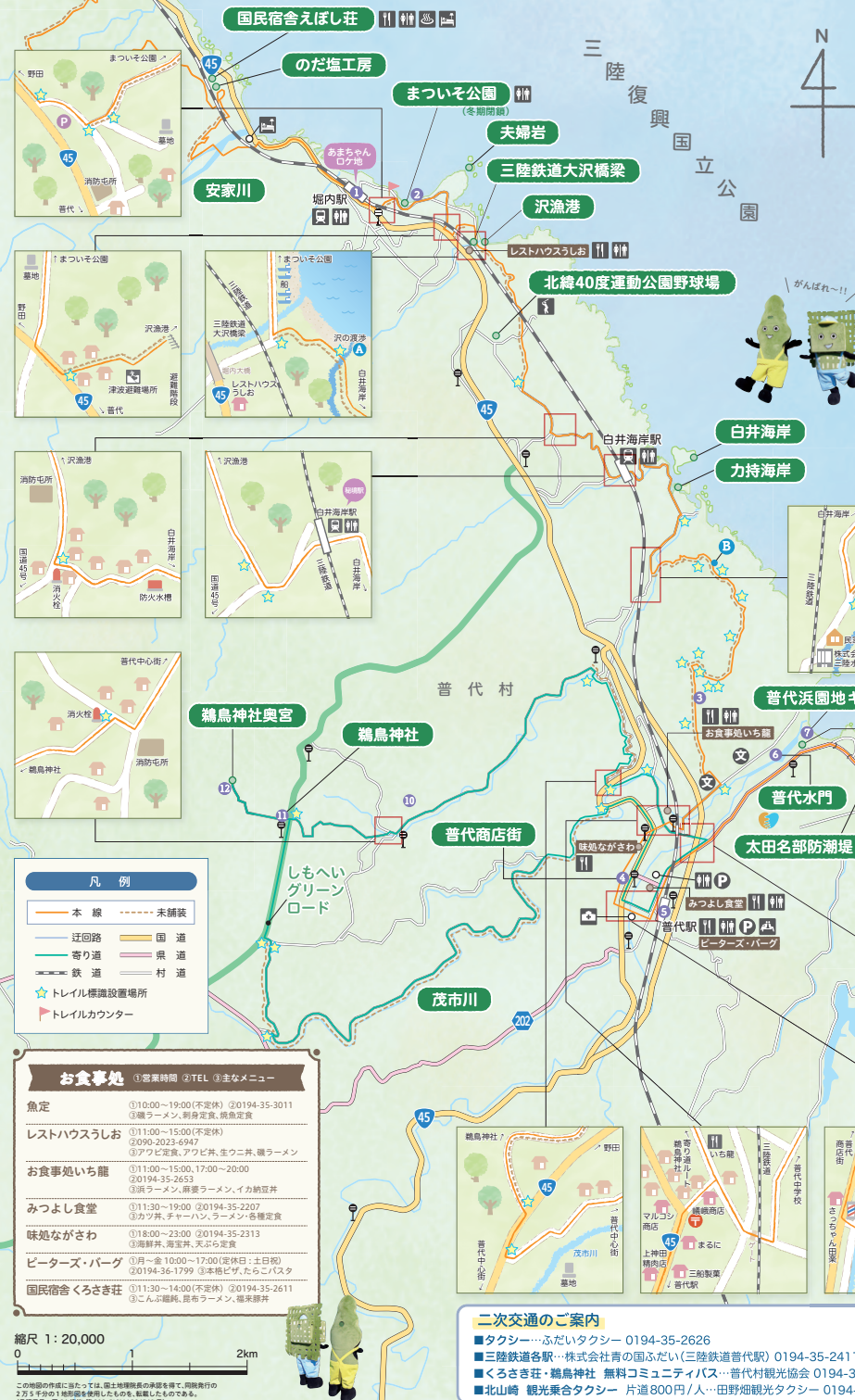
11 鷺鳥神社

普代村を訪れたらぜひ立ち寄りたい岩手屈指のパワースポット。卯子西山山頂に鎮座し、海の守り神、縁結びの神、安産の神として広く尊崇されている。義経北行伝説や縁結成就など数々の伝説や逸話が残る。運拝殿には、関東以北ではここと靖国神社しかない大吉を引けるおみくじあり。

12 卯子西山の結び松

漁の無事を家族らが願掛けした結び松の風習が広まり、男女の縁結びの神として信仰されるようになったという。男は左手、女は右手で小枝を結び合わせ、枯れずに成長すれば願いが叶うとされる。奥宮周辺には瘤(コブ)のある松が多数見られ、多くの人々が願掛けをした事がうかがえる。

みちのく潮風トレイル ルートマップ



がんばれー！！

凡例

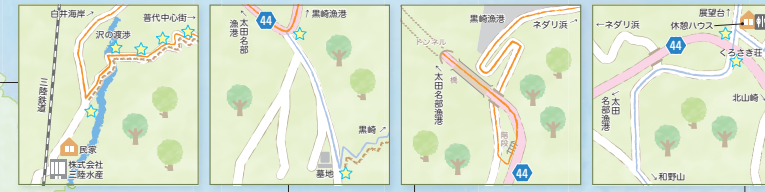
- 本線 (solid orange line)
- 未舗装 (dashed orange line)
- 迂回路 (solid blue line)
- 寄り道 (solid green line)
- 国道 (solid yellow line)
- 県道 (solid purple line)
- 村道 (solid pink line)
- 鉄道 (black line with cross-ticks)
- トレイル標識設置場所 (star icon)
- トレイルカウンター (triangle icon)

お食事処 ①営業時間 ②TEL ③主なメニュー

- 魚定** ①10:00~19:00 (不定休) ②0194-35-3011 ③磯ラーメン、刺身定食、焼魚定食
- レストハウスうしお** ①11:00~15:00 (不定休) ②090-2023-6947 ③アツビ定食、アツビ丼、生ウニ丼、磯ラーメン
- お食事処いち龍** ①11:00~15:00、17:00~20:00 ②0194-35-2653 ③磯ラーメン、豚骨ラーメン、イカ納豆丼
- みつよし食堂** ①11:30~19:00 ②0194-35-2207 ③カツ丼、チャーハン、ラーメン、各種定食
- 味処ながさわ** ①18:00~23:00 ②0194-35-2313 ③海鮮丼、海宝丼、天ぷら定食
- ビーターズ・バーグ** ①月~金 10:00~17:00 (定休日:土日祝) ②0194-36-1799 ③本格ビザ、たらこピスタ
- 国民宿舎くろさき荘** ①11:30~14:00 (不定休) ②0194-35-2611 ③こんぶ雑炊、鹿布ラーメン、福来豚丼

二次交通のご案内

- タクシー…ふだいタクシー 0194-35-2626
- 三陸鉄道各駅…株式会社青の国ふだい(三陸鉄道普代駅) 0194-35-2411
- くろさき荘・鶏島神社 無料コミュニティバス…普代村観光協会 0194-35-2114
- 北山崎 観光乗合タクシー 片道800円/人…田野畑観光タクシー 0194-33-2121 ※要予約



縮尺 1:20,000
この地図の作成には、国土院の提供した地図データ、国土地理院の2万5千分の1地形図を使用しましたものも、転載したものであります。(承認番号 平 26 情発 第 202-GISMAP34548 号)