

みちのく潮風トレイル Q&A 集
Michinoku Coastal Trail Q&A

環境省 東北地方環境事務所

略語一覧／Abbreviation list

| 名称／Name | 略語／Abbreviation |
|--|---------------------------|
| みちのく潮風トレイル ／Michinoku Coastal Trail | MCT ／MCT |
| みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター ／Michinoku Coastal Trail Natori Trail Center | トレイルセンター ／Trail Center |
| 特定非営利活動法人みちのくトレイルクラブ ／Michinoku Trail Club | トレイルクラブ ／Trail Club |
| 『みちのく潮風トレイル Hiking Map Book』 ／Michinoku Coastal Trail Hiking Map Book | Map Book ／Map Book |
| 『みちのく潮風トレイル DATA BOOK』 ／Michinoku Coastal Trail DATA BOOK | DATA BOOK ／DATA BOOK |

目次
Table of contents

【MCT 全般／About the MCT in general】

| | |
|---|----------|
| Q1:MCT に関する問合せはどこにすればよいですか？インターネット以外では、どのように情報を入手すればよいですか？ | |
| Q1:Who should I contact when I have questions about the MCT? What other ways can I get more information besides searching online? | 8 |
| Q2:MCT とはなんですか？ | |
| Q2:What is the Michinoku Coastal Trail? | 9 |
| Q3:三陸復興国立公園とはなんですか？ | |
| Q3:What is the Sanriku Fukko (Reconstruction) National Park? | 10 |
| Q4:長距離自然歩道とはなんですか？ | |
| Q4:What are Long-Distance Nature Trails? | 11 |
| Q5:「みちのく潮風トレイル憲章」とはなんですか？ | |
| Q5:What is the Michinoku Coastal Trail charter? | 13 |
| Q6:どうやって歩いたらよいですか？ | |
| Q6:How should I hike the MCT? | 14 |
| Q7:MCT の標識にはどのようなものがありますか？ | |
| Q7:What kind of signage is there on the MCT? | 15 |
| Q8:歩行計画はどのように立てたらよいですか？ | |
| Q8:How should I plan my hike? | 16 |
| Q9:歩く上で注意すべきことはありますか？ | |
| Q9:What should I be mindful of during my hike? | 17 |
| Q10:補給場所やトイレ等は歩道の周辺にありますか？ | |
| Q10:What is the toilet situation on the MCT, and where can hikers get water? | 19 |

| | |
|---|----------|
| Q11:冬期(12月～3月頃)に注意することはありますか？ | |
| Q11:Is there anything I should keep in mind about hiking in the winter (December through around March)? | 21 |
| Q12:1日で歩ける距離はどれくらいですか？全線踏破には何日必要ですか？ | |
| Q12:About how far can I go in a day's hike, and how many days does the trail take to thru-hike? | 21 |
| Q13:初心者でも歩きやすい場所はどこですか？1日で歩けるモデルコースはありますか？お勧 めの場所がありますか？ | |
| Q13:What sections are suited for beginners? Do you have any model courses that can be done in a day? Where do you recommend? | 22 |
| Q14:MCT 上で携帯電話は繋がりますか？ | |
| Q14:Does the MCT get cell phone reception? | 23 |
| Q15:登山届は必要ですか？ | |
| Q15:Do I need to submit a trekking itinerary (tozantodoke)? | 24 |
| Q16:道に迷ったら、怪我をしたら、事故が起きたらどうすればよいですか？ | |
| Q16:What should I do if get lost or injured, or there's an accident? | 25 |
| Q17:自転車走行やトレイルランニングの大会はできますか？ | |
| Q17:Is it possible to cycle the trail? Can trail running event be hold on the MCT? | 25 |
| 【地図・装備等／Maps/Equipment】 | |
| Q18:地図はどこで入手できますか？ | |
| Q18:Where can I get the maps? | 27 |
| Q19:Map Book の見方を教えてください。 | |
| Q19:How do I use the maps? | 28 |

Q20:地図のデータや専用アプリはありますか？
Q20:Do you have map data available? Does the MCT have an app?
..... 29

Q21:DATA BOOK の見方を教えてください。
Q21:How do I use the DATA BOOK?
..... 30

Q22:どのような装備が必要ですか？
Q22:What kind of equipment do I need?
..... 31

【アクセス／Access】

Q23:MCT にアクセスするにはどうしたらよいですか？
Q23:How do I access the trail by car or public transportation?
..... 32

Q24:一本道のルートですが、ゴールした後、スタート地点に戻る方法がありますか？
Q24:If I start walking somewhere and walk to that day's endpoint, how do I
get back to my starting point?
..... 34

【危険生物／Dangerous wildlife】

Q25:危険生物はいますか？危険な植物はありますか？
Q25:Are there any dangerous animals on the MCT? What about dangerous
plants?
..... 36

【宿泊・野営場／Lodging/camping】

Q26:MCT の周辺に宿泊施設はありますか？
Q26:What kind of accommodation is available near the MCT?
..... 37

Q27:MCT 上に野営場・キャンプ場はありますか？
Q27:Are there any campgrounds?
..... 38

【ハイカーコミュニティ／Hiking community】

Q28:歩道上に障害を見つけた場合は、どうすればよいですか？
Q28:What should I do I encounter damage along the trail (like a collapsed
section, large fallen trees, etc)?
..... 39

Q29:全線踏破に挑戦する場合、踏破した場合の登録制度はありますか？
Q29:Is there anywhere I can register when I plan to hike the whole the MCT,
or when I've finished hiking the MCT? 39

Q30:MCTの維持管理に参加するにはどうすればよいですか？
Q30:How do I help maintain the MCT? 40

Q31:ハイカーを応援・支援するにはどうすればよいですか？
Q31:How can I support hikers? 40

【イベント・ツアー／Events/tours】

Q32:MCTを歩く、ハイキングイベントを開催する、学校行事で歩く、等、歩く際に申請が必要ですか？
Q32:Is any kind of application or paperwork needed to hike the MCT as an
individual, or to hold an MCT hiking event, or to hike the MCT as a school
group? 40

Q33:MCTを歩くツアーはありますか。ガイドを依頼することはできますか？
Q33:Are there any events or tours for hiking the MCT? How do I hire a guide?
..... 41

【各種申請関連／Various permissions related】

Q34:ウェブサイト等に使用されている画像、動画を二次利用することはできますか？
Q34:Would it be possible to use the videos or pictures used on your website?
..... 42

Q35:MCTのロゴは使用できますか？
Q35:Can I use the MCT logo? 44

Q36:MCT上でドローンを利用できますか？撮影する際、申請は必要ですか？
Q36:Can I use a drone along the MCT course? Do I need to apply to take
video footage or pictures? 44

Q37:MCTのパンフレットを送っていただくことはできますか？
Q37:I'd like to have some MCT pamphlets. Could you send some to me?
..... 45

【別添資料／Attachment】

| | | |
|---|-------|----|
| 1 情報提供施設一覧／Satellite Facilities | | 46 |
| 2 観光協会等連絡先一覧／Local government and tourism association contact information | | 47 |
| 3 「みちのく潮風トレイル憲章」／Michinoku Coastal Trail Charter | | 52 |
| 4 MCT 統一標識一覧／MCT Signage | | 54 |
| 5 MCT 沿線の気象／Seasonal conditions | | 55 |
| 6 主要駐車場一覧／Main parking lots | | 57 |
| 7 主要野営場一覧／Main campgrounds | | 75 |

【付録／Appendix】

| | |
|------------------------------------|--|
| MCT 沿線のフェノロジー／Phenology of the MCT | |
|------------------------------------|--|

【MCT 全般／About the MCT in general】

Q1:MCT に関する問合せはどこにすればよいですか？インターネット以外では、どのように情報を入手すればよいですか？

A1:MCT に関する情報提供拠点が、沿線に6箇所あります。お問い合わせに該当する区間の各施設にお越しいただくか、電話対応も可能です(別添資料1)。お気軽にお問い合わせください。

また、MCT 沿線の地方自治体や観光協会でも MCT や観光情報等入手していただけます。連絡先やウェブサイトは別添資料2を確認ください。

| 問い合わせ内容 | 施設名 |
|------------------|-----------------------------------|
| MCT 全般 | トレイルセンター |
| 八戸市～洋野町の区間に関する事 | 種差海岸インフォメーションセンター |
| 久慈市～田野畑村の区間に関する事 | 北山崎ビジターセンター |
| 岩泉町～山田町の区間に関する事 | 浄土ヶ浜ビジターセンター |
| 大槌町～気仙沼市の区間に関する事 | 碁石海岸インフォメーションセンター |
| 南三陸町～石巻市の区間に関する事 | 南三陸・海のビジターセンター |
| 東松島市～相馬市の区間に関する事 | トレイルセンター |

注:「施設名」をクリックすると、各施設のウェブサイトをご覧いただけます。

Q1:Who should I contact when I have questions about the MCT? What other ways can I get more information besides searching online?

A1:There are six facilities along the MCT route that serve as central sources of information. For more information, you can visit the facility on the section of the MCT you're interested in, or contact them via phone. (See attachment 1.) Please don't hesitate to contact these facilities with your questions.

Local governments and tourism associations along the MCT route are also great resources for the MCT and for other information like local attractions. See attachment 2 for a list of contact information and websites.

| Ask this facility about this section of the MCT | Facility name |
|---|---|
| All sections | Natori Trail Center |
| Hachinohe through Hirono | Tanesashi Coast Information Center |
| Kuji through Tanohata | Kitayamazaki Visitor Center |
| Iwaizumi through Yamada | Jodogahama Visitor Center |
| Otsuchi through Kesenuma | Goishi Coast Information Center |
| Minamisanriku through Ishinomaki | Minamisanriku Marine Visitor Center |
| Higashi-Matsushima through Soma | Natori Trail Center |

Note: Click on the facility name to go to their website.

Q2:MCTとはなんですか？

A2:MCT は、2011 年3月 11 日に発生した東日本大震災からの復興に資するため環境省が策定した、「三陸復興国立公園の創設を核としたグリーン復興プロジェクト」の取り組みのひとつです。

MCT の正式な名称は「東北太平洋岸自然歩道」といい、東北太平洋沿岸の 4 県 28 市町村にまたがる、総延長 1,000km を越える長距離自然歩道です。環境省をはじめ、地方自治体、民間団体、地域住民等の協働により、段階的に開通を行い、2019 年 6 月 9 日に青森県八戸市蕪島から福島県相馬市松川浦までの全線が開通し、総延長 1,000km を超えるナショナルトレイルとなりました。

MCT は、三陸復興国立公園(青森県八戸市から宮城県石巻市まで)や三陸ジオパーク(青森県八戸市から宮城県気仙沼市まで)を貫いていて、東北太平洋沿岸ならではのダイナミックな海岸景観や、森、里、川、海と連続する自然環境が特徴です。その自然と共にある人々の暮らしや歴史・文化は、自然の恵みや脅威と重なり合いながら現在に繋がり、MCT を構成する要素になっています。また、歩く中で生まれる人と人との交流の機会もこの歩道の大きな魅力のひとつです。MCT には、歩く速さならではの出会いや感動、新たな発見があります。ぜひ、東北太平洋沿岸の歩く旅へお出かけください。

Q2:What is the Michinoku Coastal Trail?

A2:The Michinoku Coastal Trail is one of the “Green Reconstruction Project” set of initiatives formed by the Ministry of the Environment after the Great East Japan Earthquake and Tsunami of 2011.

The MCT’s official name is actually the “Tohoku Pacific Coast Nature Trail.” It is a long distance nature trail spanning over 1000 kilometers, passing through four prefectures and 28 municipalities along Tohoku’s Pacific Coast. Thanks to cooperative efforts between the Ministry of the Environment, local governments, private groups and local people, the

MCT course was gradually released in sections. Finally, on June 9th, 2019, the entire course leading from Kabushima, Hachinohe, Aomori Prefecture to Matsukawaura, Soma, Fukushima Prefecture was complete as a national trail of over 1000 kilometers long.

The MCT goes through the Sanriku Fukko National Park (between Hachinohe , Aomori Prefecture and Ishinomaki, Miyagi Prefecture) and the Sanriku Geopark (between Hachinohe and Kesenuma, Miyagi Prefecture) and boasts lovely scenery unique to the Tohoku Pacific Coast: beautiful views of dynamic ocean, rivers, villages and forest. The local ways of life, accumulated history and culture of people coexisting with nature were formed alongside nature's harsh yet rich blessings and continue here to the present day. Another wonderful part of this trail is the warm connections formed with people during your walk. Joys and new discoveries that only reveal themselves for a journey on foot are waiting for you. Come hike the MCT in Tohoku and meet them.

Q3:三陸復興国立公園とはなんですか？

A3:三陸復興国立公園は、東日本大震災により被災した三陸地域の復興に貢献するため、陸中海岸国立公園を中心に周囲の自然公園を再編成し、2013年5月に創設された国立公園です。

南北の延長は約250km、北部は「海のアルプス」とも称される豪壮な大断崖、南部は入り組んだ地形が優美なリアス海岸が続きます。海岸にはウミネコやオオミズナギドリなどの海鳥の繁殖地があります。また、海岸の独特の環境に適応した多様な海岸植物が生育しており、野生生物を間近に観察することもできます。浅海域にはアマモ場や海藻藻場が形成され、海洋の生物多様性を支える場にもなっています。

八戸・宮古・釜石・大船渡・気仙沼など日本有数の水揚げを誇る漁港を有しており、新鮮な海の幸を味わうことができるのも魅力です。災害からの復興を目的のひとつとした、国内では前例のない国立公園であり、防災教育の学習を目的とした人々も全国から訪れています。

(出典:環境省ウェブサイト: <http://www.env.go.jp/park/sanriku/index.html>)

Q3:What is the Sanriku Fukko (Reconstruction) National Park?

A3:The Sanriku Fukko National Park was formed in May 2013, incorporating parks including Rikuchu Kaigan National Park to help the Sanriku area recover from the 2011 earthquake and tsunami.

This national park is about 250 kilometers long from north to south. The northern part has splendid, huge cliffs known as the “Alps of the Sea.” The southern part continues with a series of intricate landforms: elegant ria coastline. Along the coast are breeding grounds for seabirds including Black-tailed Gulls and Streaked Shearwaters. A variety of coastal plants adapted to the seashore also grow in this area, and visitors can observe various wildlife up close. Eelgrass beds and seaweed beds have formed in the shallows of the sea, supporting marine biodiversity.

Fishing ports including Hachinohe, Miyako, Kamaishi, Ofunato and Kesenuma boast some of the top catches in Japan, so enjoying fresh seafood is another highlight. This is the first national park of its kind in Japan, because one of the purposes of this park is to help the area recover from a natural disaster. People wanting to learn more about disaster education visit this area from throughout the country.

(Source: Ministry of the Environment Website

<http://www.env.go.jp/park/sanriku/index.html>)

Q4:長距離自然歩道とはなんですか？

A4:長距離自然歩道は、環境省が所管している制度で、地域資源等に恵まれた広範囲の歩道等を、標識等の整備によりネットワーク化した「歩くための道」のことです。国土を横断又は循環し、多くの人々が四季を通じて手軽に楽しくかつ安全に国土の優れた風景地等を歩くことにより、沿線の豊かな自然環境や自然景観、さらには歴史や文化に触れ、国土や風土を再認識し、併せて自然保護に対する意識を高めることを目的とし、1969年に施策発表されました。1970年には第一号として東海自然歩道の整備が始まり、その後1975年に九州自然歩道、1977年に中国自然歩道とこれまで10本の長距離自然歩道が整備されてきました(北海道自然歩道は整備続行中)。総延長は27,000kmを超えます。10番目に整備されたMCTは、総延長が1,000kmを超えますが、長距離自然歩道としては最短です。

長距離自然歩道の着想はアメリカのアパラチアントレイルにあります。日本で長距離自然歩道の構想が生まれたのは「高度成長期」「レジャーブーム」「開発と自然破壊」などが当時の時代背景にありました。構想を先導した当時のレンジャー・大井道夫氏は、「人間性の回復」をうたっていました。構想発表時には新聞各紙で大きく取り上げられ、「新幹線とハイウェイの走る東海道が日本の国土に活力をつぎ込む動脈ならば、テクテク歩く“新東海道五十三次”は日本人に健康と人間性の回復をもたらす静脈といえるだろう」(産経「サンケイ抄」1969年1月5日)、「この計画は、一見、文明への逆行のように見えるかもしれぬが、実は、人間のための最も文明的な計画である」、「歩く人間のための自然歩道ができれば、おのずから人間らしい豊かな心を育てることにもなる」(毎日「余録」1969年1月13日)、「人間が人間らしく

生きことを忘れないためにも、このような“聖域”を全国にもっと確保したい」(読売「編集手帳」1969年1月5日)、「高速道路や新幹線に頼りすぎ、歩くことを忘れては人間の生活がいびつになる」(朝日 1969年1月3日)など、大変大きな反響を得ました。

2020年に閣議決定された環境白書では、MCTや、長距離自然歩道50周年記念シンポジウム(2019年12月8日開催)について触れられ、50年の節目にあらためて長距離自然歩道を見直す動きが生まれています。

Q4:What are Long-Distance Nature Trails?

A4:Long-Distance Nature Trails in Japan are a project by the Ministry of the Environment to develop walking courses and other paths through wide areas that are blessed with natural and other attractions into continuous long distance walking courses through signage and other efforts. Their purpose is to enable many people to walk courses across or looping around sections of the country throughout the seasons, while having fun and staying safe. Along the way, they can encounter rich nature and natural scenery as well as local history and culture, in the process rediscovering the land and its natural features and becoming more aware of the importance of protecting the environment. Work on the first Long Distance Nature Trail, the Tokai Nature Trail, began in 1970. It was followed by the Kyushu Nature Trail in 1975, the Chugoku Nature Trail in 1977, and continued on until the present day, with ten Long Distance Nature Trails in total (the Hokkaido Nature Trail is still in the process of being made). The total length of these courses is 27,000 kilometers. The Michinoku Coastal Trail's official name is the "Tohoku Pacific Coast Nature Trail" and it is the tenth Long Distance Nature Trail. At 1,025 kilometers, it is the shortest of the Long Distance Nature Trails.

The idea for the Long Distance Nature Trails came from many factors, which included the Appalachian Trail in the United States, but also Japan's post war economic growth, a boom in popularity for leisure activities, and reaction to a trend toward development and damage to the environment. Mr. Michio Ooi, a ranger at the time who was a leading proponent for creating Long Distance Nature Trails, advocated for "regaining humanity." The announcement about the Long Distance Nature Trails policy was prominently covered in newspapers and garnered a very large reaction. "If the Tokaido coastal route has major arteries-shinkansen and highway-pouring vitality into this country, these new "53

Stations of the Tokaido” for strolling on foot must be like a vein that brings health and a recovered sense of humanity to those who walk it.” (Sankei Shimbun, January 5th, 1969) “This plan at first glance may appear to be going against the tide of civilization, but in fact it is a most civilized plan for the sake of humankind,” “If a natural trail for people walking on foot is created, it will naturally bring about more enriched hearts filled with humanity.” (Mainichi Shimbun, January 13th, 1969) “More of these ‘sacred spaces’ should be made across the country so that people do not forget their humanity.” (Yomiuri Shimbun, January 5th, 1969) “If people depend too much on highways and bullet trains and forget walking, their lives will become warped.” (Asahi Shimbun, January 3rd, 1969)

The 2020 Annual Report of the Environment in Japan referred to the Michinoku Coastal Trail and the Long Distance Nature Trail 50th Anniversary Symposium held on December 8th, 2019. Movement is building on this occasion, 50 years later, to reexamine and rediscover Long Distance Nature Trails.

Q5:「みちのく潮風トレイル憲章」とはなんですか？

A5:4県28市町村を貫く MCT は、地方自治体など、さまざまな所有者により管理される歩道を繋ぎ、1,000km を超える「歩くための道」となりました。この歩道を長く一本に連なる歩道として未来に繋いでいくためには、歩道そのものの管理者だけではなく、沿線の地域団体やガイド組織、個人、宿泊施設や交通事業者、地域住民、そしてこの歩道を歩くハイカーなど、数多くの人々の協力と協働が必要です。

多様な人々と共に、この歩道を繋ぎ続け、地域の宝として育てていくために、みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター運営協議会により策定されたのが「みちのく潮風トレイル憲章」です。なぜ、この歩道がつくれ、何のために未来に繋いでいこうと願うのか、憲章には、時間や距離を超えて共有されるべき思いや理念が記されています(別添資料3)。

Q5:What is the Michinoku Coastal Trail charter?

A5:The MCT goes through four prefectures and 28 municipalities and joins over 1,000 kilometers of paths that belong to and are maintained by all kinds of owners, including local governments. This trail’s future survival depends not only on those in charge of this trail, but on cooperation and collaboration between local groups, guide organizations, individuals, lodging facilities, transportation companies, and those hiking the trail.

The charter was made to share the heart of this trail with people from all walks of life. Why was this trail made? Why do we want it to survive and flourish in the future? The charter holds the core thoughts and values that need to be shared with everyone over the bounds of time and distance. (See attachment 3)

Q6:どうやって歩いたらよいですか？

A6:MCT は総延長 1,000km を超える一本の歩道ですが、さまざまな歩き方ができます。一気通貫で歩くもよし(スルーハイキング)、区切りながら歩くもよし(セクションハイキング)、部分的に日帰りでも歩くもよし(デイハイキング)。ご自身に合った歩き方で、MCT を楽しんでください。

まずは地域や歩道の特徴をパンフレットなどで確認し、歩いてみたい場所や時期を決めましょう。情報は、6つの情報提供施設や、トレイルクラブのウェブサイト等で得ることができます。歩く方向は、北向きでも南向きでも、一方向に決めなくても、気の向くままに楽しむことができますが、気温や日没時刻の観点から、これから暖かくなるという季節には北上、次第に寒くなる季節には南下するハイカーが多いです。あるいは、自宅等を基準に遠方に向かって歩いていくと、旅情をより深く味わえるかもしれません。なお、MCT 沿線の主な産物や気象現象等の時期を示した付録「MCT 沿線のフェノロジー」を参考に、歩く場所や時期を検討してみてください。

MCT を歩く際は、必ず Map Book(発行:トレイルクラブ)を見て歩いてください。MCT の統一標識は、分かりづらい曲がり角や分岐点に設置されていますが、標識だけを頼りにして歩くことはできません。MCT は地図を見て歩くことを基本として設定されています。歩く前に、Map Book をご用意ください。また、地図を補助するために、Google Map 上でルートを確認できます。ダウンロード用の地図データ(GPX ファイル)も下記ウェブサイトにご用意してあります。

トレイルクラブ「オンラインマップ・GPS データ」:

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

併せて、トレイルクラブのウェブサイトに掲載している「注意情報」(通行止めや迂回路、等に関する情報)にも、歩く前に必ず目を通すようにしてください。注意情報は地方自治体ごとに日々更新されており、該当エリアの情報を簡単に探すことができます。

トレイルクラブ「注意情報」:<https://m-tc.org/news/attention/>

Q6:How should I hike the MCT?

A6:The MCT is over 1,000 kilometers long, but there is no single way you have to hike and enjoy the trail. You could thru-hike the whole trail over

a single season, section hike over a period of time, day hike through one area, do something else—you can pick any style that works for you!

First, you'll need to do some research about the MCT to see what kind of areas it goes through, and what its courses are like, so you can decide on which section(s) to hike and when to go. You can use Trail Club's website and other materials as a reference, as well as other resources including the six satellite facilities along the MCT.

You may wonder about whether to hike going north or south. There is no set rule and you can hike in whichever direction you like. For temperature and daylight reasons, hikers walking longer sections tend to go northbound if they're hiking during a season it will get gradually warmer, and southbound if they're hiking a season transitioning into colder weather. See appendix "Phenology of the MCT" as a reference on the weather, seasonal products etc. throughout the year to help you decide when and where you'd like to hike.

You will need to have official maps with you to hike the MCT. There is signage along the MCT in some hard to spot turns and intersections, but the signage was installed with the assumption that hikers will use the maps, so you will not be able to follow the course by relying on signage only. The official maps are called "Michinoku Coastal Trail Hiking Map Books" and are published by Trail Club. As a supplement to the paper maps, there is a Google Map showing the MCT route and downloadable map data (GPX files) available from the page below.

Online Map, GPS Data

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

Also important: before your hike, make sure to check the news page on the Trail Club website for important safety information about detours, closures and more. You can select the area you plan to hike using the "choose area" drop-down to see up to date info relevant to your trip.

Trail Club Alerts <https://m-tc.org/en/news/attention/>

Q7:MCT の標識にはどのようなものがありますか？

A7:環境省が設置した統一標識は、13 種類あり(2023年3月末現在)、特に分かりづらい曲がり角や分岐点を中心に設置されています。その他に、ロゴマークの入ったテープやシールが目印として用いられています。別添資料4を参照ください。

また、地域住民の方がハイカーを歓迎するために設置した、オリジナルの看板等もありますので、探してみてください。

※MCT は標識だけを見て歩くことはできません。地図を見て歩くことを基本として設定されています。

Q7:What kind of signage is there on the MCT?

A7:There are 13 varieties of signage (as of March 2023) installed by the Ministry of the Environment along the MCT route. These were installed in places like hard to spot turns and intersections. Tape and stickers bearing the MCT logo are also used as landmarks. See attachment 4 for details. There is also homemade signage along the trail made by local people to welcome hikers, so keep an eye out and enjoy.

※ Please note you cannot hike the MCT by relying on signage only. The signage was planned and installed based on the assumption that hikers will use official maps.

Q8:歩行計画はどのように立てたらよいですか？

A8:MCT を歩く際は、まず計画を立てましょう。歩く日数、どこからどこまで歩くか、水や食料の補給をどこでできるのか、どこに宿泊するのか、など、歩くために必要な情報を、Map Book や、DATA BOOK(発行:トレイルクラブ)、Google Map、各地方自治体の関連ウェブサイトなどを見て情報を集め、事前に計画してください。

自分にあったルートを選び、自分に合った計画を立てる必要があります、無理は禁物です。原則的に、暗くなる前に歩行を終えるよう計画を立てましょう。暗くなってしまいそうな時は、最寄りの舗装道路などの安全な場所に早めに移動しましょう。また、万が一、暗くなってしまったときのために、ヘッドライトを携行してください。電灯のないトンネル(隧道、等)を歩く際にも役立ちます。MCT沿線の主要な気象情報をまとめた別添資料5も参照ください。

川や沢を渡る場所、潮位が高いと歩けなくなる海辺もありますので、周辺の川の水位や潮位表も歩く前に確認しましょう。

トレイルセンターでは、事前予約制で経験豊富なスタッフがハイキングに関する相談を受けつけております。お気軽にお問い合わせください。

| 内容 | ウェブサイト名 |
|-------------|--|
| 川の水位 | 国土交通省 川の防災情報 |
| 潮位 | 気象庁 潮位表 |
| ハイキングに関する相談 | トレイルクラブ みちのく潮風トレイル なんでも相談室 |

注:「ウェブサイト名」をクリックすると、各機関のウェブサイトをご覧いただけます。

Q8:How should I plan my hike?

A8:The first step toward a Michinoku Coastal Trail hike is forming a plan. How many days do you want to hike? Where do you want to start and end your hike? Where will you be able to stock up on food and water? Where are you going to stay? To answer these questions and form your plan, you can use the Hiking Map Books, the DATA BOOK (also published by Michinoku Trail Club), the Google Map, and other online resources to get the info you need.

Choose a route that fits your situation and abilities. Do not plan to push yourself. In general, plan your hike so that you will finish before it gets dark. If you're still hiking and it's starting to get dark, make it a priority to move to safer areas, like the nearest paved road. Also, bring a headlight with you just in case. Headlights are a good item to have for safety and for walking through unlit tunnels. See attachment 5 for a summary of seasonal conditions along the trail including daylight times.

The route includes stream crossings and sections next to the sea that are not walkable during high tide, so check the tide charts and water level information for rivers in the area.

Natori Trail Center can provide in-depth consultations with experienced staff members about your trail plan with advance reservation. Please don't hesitate to reach out.

| Resource | Website name |
|---------------------------|--|
| River water levels | MLIT Disaster Information for Rivers |
| Tide levels | MLIT Tide Prediction Data |
| Hiking plan consultations | Michinoku Trail Club: MCT hiking consultations |

Note: Click on the facility name to go to their website.

Q9:歩く上で注意すべきことはありますか？

A9:ハイキングは、自然の中でのアクティビティーです。自己の安全管理は自己判断・自己責任が基本です。事前に情報を十分に収集し、しっかりと計画を立ててから歩きましょう。

また、トレイルクラブのウェブサイトの「注意情報」を必ず確認しましょう。通行止めや迂回路、その他歩く上での注意情報が、地方自治体毎に掲載されています。

トレイルクラブ「注意情報」:<https://m-tc.org/news/attention/>

以下の点にもご留意ください。

- ・ 休憩、キャンプの場所を選ぶ
休憩する時には地面への影響を減らすように心がけましょう。
キャンプは野営場・キャンプ場か、地域住民等に確認して許されている場所で行ってください。特に国立公園区域内での無許可でのキャンプは、法律によって禁止されています。
- ・ 地域や動植物への配慮
地域の営みへの配慮をしましょう。また、MCT が通る自然の中には野生生物が棲み、植物も自生しています。「お邪魔させてもらっている」ことを意識して歩きましょう。
- ・ 歩道を守る
歩道以外を歩くことを控え、自然への影響を考慮しましょう。
- ・ ゴミは全て持ち帰る
持ち込んだものは残さないようにしましょう。水や土を汚さないようにするなど、自然環境への配慮が必要です。トイレは計画的に利用するようにしましょう。
- ・ 火の取り扱いは細心の注意
火器使用時は最大限の注意を払いましょう。焚き火は指定された場所でやりましょう。枝や木は人の力だけで折れる枯れたものや拾えるものだけにしましょう。特に国立公園区域内での無許可での植物の損傷や採取は、法律によって禁止されています。

Q9:What should I be mindful of during my hike?

A9:Hiking the MCT means spending time in natural areas. Staying safe on your hike is your responsibility. Make sure to gather enough information and thoroughly plan your hike in advance.

Make sure to check the alerts page on the Michinoku Trail Club website first. This holds important safety information about detours, closures and more. Select the area you plan to hike using “choose area” drop-down to see info relevant to your trip.

Trail Club Alerts <https://m-tc.org/en/news/attention/>

Also please follow these rules.

- ・ Choose your resting and camping spots carefully.
Be careful to choose places that minimize your impact on the ground. Camp in campgrounds or after asking

permission to camp from locals or at police boxes. Especially keep in mind that it is against the law to camp without permission on national park grounds.

- Be kind to people, plants and animals.
Be considerate of locals. Wild animals and plants live in natural areas the trail passes through. As you walk, remember you are a guest.
- Protect our trail.
Avoid walking off trail, and be mindful of your impact on natural areas.
- Bring garbage home.
Take everything you brought in with you. Make sure that you are not contributing to water and ground pollution and otherwise acting to protect the local environment, plants, and animals. Plan to use toilets whenever possible.
- Be very careful with fire.
Take the utmost care with fire. Campfires in designated areas only. Only take dead branches or wood that can easily be broken or picked up. Note that it is illegal to damage or collect plant life inside national park grounds.

Q10:補給場所やトイレ等は MCT 上にありますか？

A10:あります。それらの情報を事前に知るには、MCT の「起点・ 終点からの累計距離」「地点間距離」「標高差」「隣の駅」「トイレ」「水場」「商店」などの情報が全線に渡って網羅された DATA BOOK も役に立ちます。スマートフォンをお持ちの方は、Google Map でご自身がいる場所近辺の施設等を確認することで、最新の現地情報や営業時間等の詳細を入手することができます。6つの情報提供施設をはじめ、各地の観光協会等にお立ち寄りいただくと、地域住民しか知らないような穴場情報が入手できるかも知れません。

トレイルクラブ「4県28市町村」:<https://m-tc.org/explore/town/>

全線踏破者や踏破挑戦中のハイカーが集まる SNS 上のコミュニティーで情報収集することも有益です。

Facebook「みちのく潮風トレイルハイカーズコミュニティ」:

<https://www.facebook.com/groups/2074391539536922>

MCT 沿線では、野外のトイレは冬期(12 月～3月頃)になると閉鎖される場合もあるの

で、ご注意ください。また、鉄道の駅も無人駅が多く、必ずしも駅にトイレがあるとは限りません。携帯トイレを準備しておくで安心です。携帯トイレの処分については附属の説明書や現地の地方自治体の処分方法に従って行ってください。

Q10:What is the toilet situation on the MCT, and where can hikers get water?

A10:The official data book is a great resource for this kind of information, as it includes information on cumulative distances from the southern and northern terminus, elevation differences, nearby stations, toilets, sources of water, stores and more. If you carry a smartphone with you, you can use Google Maps to get up to date details on what facilities are nearby. You can also visit the satellite facilities and other places like tourism association counters to get more detailed info that locals on the the ground know.

Trail Club “Four Prefectures, 28 municipalities”

<https://m-tc.org/en/explore/town/>

You can also get advice from other MCT hikers on the social media group 「みちのく潮風トレイルハイカーズコミュニティ」(“Michinoku Coastal Trail Hiker’s Community”) or the unofficial English language “Michinoku Coastal Trail” group. There are no language rules for either community, so feel free to ask question or post in English in either group.

Facebook 「みちのく潮風トレイルハイカーズコミュニティ」(“Michinoku Coastal Trail Hiker’s Community”)

<https://www.facebook.com/groups/2074391539536922>

Facebook “Michinoku Coastal Trail”

<https://www.facebook.com/groups/michinokucoastaltrail>

Note that some outdoor toilets along the MCT route close in some cases during the winter months (December to around March). Also, there are many unmanned train stations along the route, so a train station is not necessarily a guarantee that there will be toilets. Bringing a portable toilet with you is one of the best ways to stay prepared. (Please follow portable toilet instructions and local disposal rules.)

Q11:冬期(12月～3月頃)に注意することはありますか？

A11:MCT 沿線の冬は内陸部に比べ温かく、降雪も積雪も少ないです。MCT 沿線の気象情報

をまとめた別添資料5を参照ください。しかしながら、町中でも山中でも日があたらない場所では、積雪が凍った状態で残る場合があり、チェーンスパイクなどの滑り止めが有効な場合があります。山中では軽アイゼンがあると安心です。

冬季は日の出が遅く、日没が早くなります。暗くなる前に歩き終えるよう、余裕をもった歩行計画を立ててください。また、野外のトイレや水道、キャンプ場は、凍結防止のため、使用できなくなる場所が多いのでご注意ください。

Q11: Is there anything I should keep in mind about hiking in the winter (December through around March)?

A11: Winter along the MCT is relatively warm and has less snow accumulation and snowfall compared to inland areas. See attachment 5 for details about weather along the MCT. However, both in towns and in natural areas, sometimes fallen snow can remain unmelted in spots that don't get much sunlight, so in some cases ice cleats or other anti-slip goods would be useful. Light crampons will help keep you safe in natural areas.

The sun also sets earlier during the winter, so plan your hikes with extra leeway so you know you'll be able to finish before it gets dark. Note also that many outdoor toilets and water faucets are shut off and campgrounds are closed during the winter to prevent freezing.

Q12: 1日で歩ける距離はどれくらいですか。スルーハイキングには何日必要ですか？

A12: 一般的に人が歩く速度は時速4km 程度(傾斜のない舗装路を歩いた場合の標準値)とされています。景色や地域の人々との交流を楽しみながら歩くには、1日に 15~20km 程度に設定することをお勧めします。1日平均 15km で、全線を一气通貫で歩いたとすると、踏破には 60 数日、平均 20km であれば 50 数日、必要です。セクションハイキングやデイハイキングを繰り返して踏破を目指す場合は、さらに日数が必要になります。

もちろん、歩く速度は人それぞれですし、1日に歩こうとする時間や、日帰りなのか複数日歩くのか、という計画にも寄ります。基礎体力、疲労度、路面状況、地形(平野、山間、高低差、等)、天気、気温、同行者、ハイキングの目的にも大きな影響を受けます。ご自身で無理なく歩ける速度を事前に把握した上で、全体の歩行計画や、1日で歩く距離を設定することを推奨します。

Q12: About how far can I go in a day's hike, and how many days does the trail take to thru-hike?

A12: The average person is said to walk at a rate of about 4 kilometers per hour (if walking on a flat, paved surface). We recommend a distance of

about 15 to 20 kilometers per day to enjoy the scenery and meet local people as you walk. At an average of 15 kilometers per day, it would take 60-something days to hike the whole MCT, and 50-something days at an average of 20 kilometers per day. It would take more time to hike the whole MCT in a series of multi-day sections and day hikes.

Of course, everyone's pace is different, and distance covered also depends on how long you plan to walk every day and whether you're doing a day hike or hiking for multiple days. Distance is also heavily influenced by how strong a hiker you are, level of fatigue, road conditions, the terrain (is it flat, mountainous, how many ups and downs etc.), the weather and temperature, who your companion(s) are, purpose of the hike. We recommend that you get a feel in advance for how far you can comfortably hike in a day to decide how far to hike per day and in total for your hike.

Q13: 初心者でも歩きやすい場所はどこですか？1日で歩けるモデルコースはありますか？お勧めの場所がありますか？

A13: 各市街地あるいはその周辺に設定されている歩道は、アクセスもしやすく、舗装され歩きやすい道が多いです。短い距離設定も容易です。青森県、岩手県、宮城県南部、福島県の一部ルートでは、歩道の近くを鉄道が並走している場所があります。駅から駅まで歩く、途中でリタイアしても鉄道で戻れる、などの歩行計画を立てることができます。

また、高低差が少ない歩道も初心者の方にはお勧めです。Map Book には標高断面図が、DATA BOOK には各地点の標高が掲載されていますので、それを参考にルートを選んでみてください。一方で、登山や峠越えなど高低差の大きいルート、人里離れた半島部等は難易度が上がりますので、ある程度歩き慣れてから挑戦することをお勧めします。

その他、6つの情報提供施設や沿線上の地方自治体、観光協会等で作成している「地元マップ」やモデルコースも合わせてご確認ください。トレイルクラブのウェブサイトでは、いくつかのモデルコースを紹介しています。

トレイルクラブ「モデルコース」:<https://m-tc.org/modelcourse>

Q13: What sections are suited for beginners? Do you have any model courses that can be done in a day? Where do you recommend?

A13: Courses in or near towns are easier to access and are often on paved surfaces that are easier to walk. It's also easier to plan shorter walks in these areas. In some routes in Aomori Prefecture, Iwate Prefecture, southern Miyagi and Fukushima, there are sections where a train line

runs nearby parallel to the course, which means you can plan to start your hike at one station and end your hike at a later station, and if you decide to stop early along the way you can take the train back.

Courses with less ups and downs are also recommended for beginners. The Hiking Map Books have elevation maps and the DATA BOOK lists elevation levels for each point, so you can use these as references for what route to pick.

Routes with lots of ups and downs routes with mountains and passes and peninsulas that are further away from towns are a bit more difficult, so we recommend trying them once you're more used to hiking.

Also good resources for hiking plans are MCT pamphlets and model routes made by satellite facilities and local governments/tourism associations along the MCT. There are also model courses listed on Trail Club's website.

Trail Club "Model Courses" (Japanese)

<https://m-tc.org/modelcourse>

Q14:MCT 上で携帯は繋がりますか？

A14:一部、サービスエリア外があります。また、サービスエリア内であっても、地形や天気によって通信圏外になることがあります。見通しのきかない、山間部、谷底、トンネルなどは地形の影響で通信圏外になる場合が多いです。

各キャリアのサービスエリアは各通信事業者のウェブサイトでご確認ください。

| キャリア名 | ウェブサイト名 |
|----------|----------------------------|
| NTT ドコモ | サービスエリア |
| au | エリア |
| SoftBank | サービスエリアマップ |

注:「ウェブサイト名」をクリックすると、各キャリアのウェブサイトをご覧いただけます。

Q14:Does the MCT get cell phone reception?

A14:There are some spots on the MCT that are out of network, and even in areas that get cell phone service you might lose reception due to weather or geographical features. In many cases, reception can get lost in confined spots like mountainous areas, valley floors and and tunnels . You can check cell coverage areas on these carrier websites (all Japanese).

| Company name | Web page |
|--------------|------------------------------|
| NTT Docomo | Service area |

| | |
|----------|----------------------------------|
| au | Area |
| SoftBank | Service area map |

Note: Click on the web page links to go to each carrier page (Japanese).

Q15:登山届は必要ですか？

A15:MCT 沿線の最高地点は標高 740m の階上岳(青森県階上町)です。それ以外でも山地を通過する場所がありますが、登山届の提出が法的に義務づけられている場所はありません。しかしながら、万が一事故が起きた場合、救助機関の迅速な初動対応のため、低山であっても各県警察に登山届を提出することを推奨します。

各県警察のウェブサイトでは、オンラインアプリやインターネットで簡単にできる届出の方法などが紹介されています。

また、家族や知人に、MCT を歩く事やご自分の行動計画を事前に伝えておくことも重要です。

| 警察名 | ウェブサイト名 |
|-------|----------------------------|
| 青森県警察 | 山岳遭難・水難・雪害 |
| 岩手県警察 | 登山計画書 |
| 宮城県警察 | 登山届の提出方法 |
| 福島県警察 | 登山届の提出 |

注:「ウェブサイト名」をクリックすると、各警察のウェブサイトをご覧いただけます。

Q15:Do I need to submit a trekking itinerary (tozantodoke)?

A15:The highest point along the MCT is the top of Mt. Hashikamidake at 740 meters. There are also other parts that go through mountainous areas, but there's no point on the trail high enough where you're required by law to submit a trekking itinerary. However, we still recommend you do submit a trekking itinerary to the police even for low mountains, because if something did happen rescue organizations would be able to act that much more quickly.

See each prefectural police website for more information on how you can submit a trekking itinerary easily through online apps and the internet.

It's also important to tell friends and family before you leave that you will be hiking the MCT and what your plans are.

| | |
|--------------------|--|
| Prefectural police | Web page |
| Aomori Prefectural | Mountaineering, water and snow related |

| | |
|------------------------------|--|
| Police | accidents |
| Iwate Prefectural Police | Trekking itinerary |
| Miyagi Prefectural Police | How to submit a trekking itinerary |
| Fukushima Prefectural Police | Submit a trekking itinerary |

Note: Click on the web page links to go to each prefectural police page (Japanese).

Q16: 道に迷ったら、怪我をしたら、事故が起きたらどうすればよいですか？

A16: 道に迷った、怪我をした、事故にあった、等、身動きが取れない状態や事故で解決できない状況になったら、躊躇せずすぐに警察(110番)に連絡し、救助要請であることを明確に伝えましょう。電話をかけると、携帯電話の基地局情報やGPSにより通報者の位置情報も通知されます。また、家族や知人に、MCTを歩く事や、ご自身の行動計画を事前に伝え、万が一のリスク軽減に努めてください。

緊急時に備えて、防寒着や雨具、携帯ライト、充電器、水、行動食(携行食)、ファーストエイドキット等をバックパックに入れておくことも重要です。

Q16: What should I do if get lost or injured, or there's an accident?

A16: If you get lost, injured or in an accident, or have any other problem you need help with like being unable to move, do not hesitate to call 110 for the police and be clear that you are asking to be rescued. If you call, then you can be located through cell phone tower information and GPS. If you do not speak Japanese, carry supplemental phone numbers you can use in case of an emergency such as the [Japan Visitor Hotline](#).

Work to reduce your risk by letting friends and family know that you are going to hike the MCT and sharing details on what your hiking plans are. It's also important to keep supplies like rain gear and/or warmer clothing, a flashlight or other light, a charger, water, food and a first aid kit in your bag.

Q17: 自転車走行やトレイルランニングの大会はできますか？

A17: MCTは、地権者や歩道を管理する関係省庁・地方自治体の「歩くための道」としての共通認識の上で運営しています。歩道への自転車やバイクの乗り入れはご遠慮ください。また、みちのく潮風トレイルでは走ることを推奨しておりません。

国立公園内でのトレイルランニング大会については、下記ウェブサイトを参照ください。環境省「国立公園内におけるトレイルランニング大会等の取扱いについて」:https://www.env.go.jp/nature/kuon/kuon_kourei.html

[//www.env.go.jp/nature/trail run/](https://www.env.go.jp/nature/trail_run/)

Q17: Is it possible to cycle the trail? Can trail running event be held on the MCT?

A17: The MCT course is being maintained by land owners and local governments and ministries manage the paths and roads involved as a walking course. Please don't ride bicycles and motorcycles on paths that are just meant for walking. We also don't recommend running the MCT.

See the link below (Japanese) for details about the process for potentially holding a trail running event in a national park. Ministry of the Environment "Management of trail running events, etc. inside national parks":

[https://www.env.go.jp/nature/trail run/](https://www.env.go.jp/nature/trail_run/)

【地図等・装備／Maps/Equipment】

Q18:地図はどこで入手できますか？

A18:トレイルクラブが発行する Map Book の取り扱い施設は、トレイルクラブのウェブサイトからご確認いただけます。

トレイルクラブ「Trail Gate 販売協力施設」:<https://trailgate.jp/pages/store-list>

遠方からはオンラインショップでの購入も可能です。

トレイルクラブ「Trail Gate」:

<https://trailgate.jp/collections/hiking-map-book/products/hiking-map-book>

Map Book は 01～10 に分かれています。記載区間は下記のとおりで、1冊あたり約 100km の情報が掲載されています。1冊 1,650 円(税込)、10冊セット 14,850 円(税込)で入手できます。

(環境省発行「トレイルマップ」の無料配布及び掲載内容の更新は終了しています)

Q18:Where can I get the maps?

A18:See the link below for a list of facilities selling the Hiking Map Books published by Michinoku Trail Club.

Michinoku Trail Club “Trail Gate Cooperating Stores”

<https://trailgate.net/pages/store-list>

You can also buy the maps from farther away or abroad through the online shop.

Trail Club “Trail Gate”

<https://trailgate.net/collections/hiking-map-book>

There are 10 Hiking Map Books, with each book covering about 100 kilometers of the MCT route. Each book cost 1650 yen (tax included), while the full 10 map set costs 14,850 yen (tax included).

(The Ministry of the Environment formerly gave out free maps, but it has stopped distributing and updating these maps)

Map Book の記載区間

| 書名 | 記載区間 | 区間距離 |
|---------|-------------------------|-------|
| Book-01 | 蕪島～久慈駅(八戸市～久慈市) | 93km |
| Book-02 | 久慈駅～撰待駅(久慈市～宮古市) | 99km |
| Book-03 | 撰待駅～陸中山田駅(宮古市～山田町) | 106km |
| Book-04 | 陸中山田駅～釜石駅(山田町～釜石市) | 121km |
| Book-05 | 釜石駅～陸前高田駅(釜石市～陸前高田市) | 129km |
| Book-06 | 陸前高田駅～本吉駅(陸前高田市～気仙沼市) | 102km |
| Book-07 | 本吉駅～女川駅(気仙沼市～女川町) | 114km |
| Book-08 | 女川駅～石巻駅(女川町～石巻市) | 102km |
| Book-09 | 石巻駅～名取トレイルセンター(石巻市～名取市) | 82km |
| Book-10 | 名取トレイルセンター～松川浦(名取市～相馬市) | 97km |

Map book sections

| Book name | Sections | Distance |
|-----------|---|----------|
| Book-01 | Kabushima to Kuji Station (Hachinohe to Kuji) | 93 km |
| Book-02 | Kuji Station to Settai Station (Kuji to Miyako) | 99 km |
| Book-03 | Settai Station to Rikuchu-Yamada Station (Miyako to Yamada) | 106 km |
| Book-04 | Rikuchu-Yamada Station to Kamaishi Station (Yamada to Kamaishi) | 121 km |
| Book-05 | Kamaishi Station to Rikuzentakata Station (Kamaishi to Rikuzentakata) | 129 km |
| Book-06 | Rikuzentakata Station to Motoyoshi Station (Rikuzentakata to Kesenuma) | 102 km |
| Book-07 | Motoyoshi Station to Onagawa Station (Kesenuma to Onagawa) | 114 km |
| Book-08 | Onagawa Station to Ishinomaki Station (Onagawa to Ishinomaki) | 102 km |
| Book-09 | Ishinomaki Station to Natori Trail Center (Ishinomaki to Natori) | 82 km |
| Book-10 | Natori Trail Center to Matsukawaura (Natori to Soma) | 97 km |

Q19:Map Book の見方を教えてください。

A19:縮尺 2 万 5 千分の 1 の地形図に、ルートはもちろん、高低差を表す標高断面図や、歩行時に立ち寄るランドマーク(情報提供施設、水場、トイレ、補給施設、食事処など)、地点間の距離など、ハイキングに必要な情報が掲載されています。具体的な歩行計画を立てる際に、実際に歩く際に必要な情報のほとんどが網羅されています。

また、各掲載区間のトレイルの特徴、アクセス、気象データ、現地問い合わせ先といった基本情報も日英併記で掲載されているので、そのエリアまでのアプローチ方法を検討する際、季節ごとの装備や服装の選定をイメージする際、等にも役に立ちます。その他、ご不明点はトレイルセンターにお問い合わせください。

Q19:How do I use the maps?

A19:Each page on the map (1' 25,000 scale) has not only the MCT route but

the detailed information hikers need: an elevation chart, and numbered landmarks showing facilities hikers might want to visit like satellite facilities, places to get water, restrooms, places to buy food, and restaurants/cafes. The distances between the landmarks is also shown. Most of the specific info hikers need to plan are covered within each map book.

The map book for each section has an introduction (in both Japanese and English, like the rest of the map book) for that particular area: how to get there, climate information and where to contact for more information. This should help hikers plan what kind of clothes and equipment to bring and how to get to the area. If you have any other questions about the maps, please feel free to contact Natori Trail Center.

Q20:地図のデータや専用アプリはありますか？

A20:専用アプリはありませんが、Google Map 上でルートを確認できます。

トレイルクラブ「オンラインマップ・GPS データ」:

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

また、Map Book を補助するための地図データ(GPX ファイル)は、上記ウェブサイトからダウンロードできます。スマートフォンにダウンロードし、好きな地図アプリ等でご利用いただくことで、ご自身の位置情報を確認しながら歩くことができます(インストール方法については各アプリのマニュアルをご覧ください。)。その他、地図データの使用法の詳細についてはトレイルクラブの上記ウェブページでご確認ください。

なお、スマートフォンは、充電切れ、故障、破損、紛失、通信圏外等、利用できなくなる状況を想定の上、活用ください。

Q20:Do you have map data available? Does the MCT have an app?

A20:The MCT does not have an app, but you can check the MCT route on Google Maps.

Trail Club “Online Maps, GPS Data”

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

You can also download map data (GPX files) meant to be used as a supplement to the Map Books from the link listed above. Download the GPX data to your smartphone and use any smartphone app you like that can use GPX files to check the trail route and your current location as

you hike. (For app installation instructions, please see the official documentation for your app). See the notes on the webpage above for details on how to use the map data.

Please keep in mind that smartphones don't always work properly. They can run out of batteries, be damaged or lost or lose reception in some areas, so please prepare accordingly.

Q21:DATA BOOK の見方を教えてください。

A21:DATA BOOK は、日本ではまだ、あまり馴染みがないかもしれませんが、アメリカ大陸を縦断するような長距離トレイルを歩くハイカー達には一般的で、その日のスタートからゴールまでの距離計算や、補給スポットや宿泊・休憩場所の確認、この先の高低差はどの程度あるのか、など、地図と合わせて歩く計画を立てる際にも、歩行中にも使用されています。

Map Book にも主要な地点間の情報が掲載されていますが、DATA BOOK には、トレイル全線にわたって、さらに細かく「トレイル起点・終点からの累計距離」「地点間距離」「標高差」「隣の駅」「トイレ」「水場」「商店」など、ハイカーのための情報が、日英併記で記載されています。その他、ご不明点はトレイルセンターにお問い合わせください。

Q21:How do I use the DATA BOOK?

A21:Japanese hikers especially may not have heard of a data book before, but data books are available and widely used for long distance trails like the Pacific Crest Trail in the US. Hikers use data books while planning their hike and during the hike itself to calculate the distance between a day's start and end point, check on places to stock up on food, see where to stay at a hotel or take a break, and see how much elevation change is in store.

The Hiking Map Books also give distances between and information about major points, but the DATA BOOK shows information the information hikers need, in both Japanese and English in much greater detail for the entire MCT. The information it contains includes cumulative distances from the southern and northern terminus, distances between individual points, elevation differences, nearby stations, toilets, sources of water, stores and more. If you have any other questions about the data book, please feel free to contact Natori Trail Center.

Q22:どのような装備が必要ですか？

A22:MCT は、海岸沿いに敷かれた歩道ですが、山地、海食崖、砂浜、舗装路、市街地など、多種多様な場所を通過します。歩くルート、歩く日数、等にあわせて、準備をしてください。環境省ウェブサイトでもご確認いただけます。

環境省「トレイルの歩き方」:

<https://tohoku.env.go.jp/mct/guide/preparation.html>

長い距離、長い日数歩くことを考えている方は、『LONG DISTANCE HIKING』(著:長谷川普／発行:株式会社 TRAILS)も参考になります。

Q22:What kind of equipment do I need?

A22:While the MCT course does go mainly go along the coastline, it also passes through a wide variety of areas and surfaces, including mountainous areas, seaside cliffs, sandy beaches, paved roads, and towns. Use information about the route you're walking and how long you plan to hike to prepare your clothes and equipment.

Once you have gathered information about what conditions to expect on your hike, use your favorite hiking resource (search for keywords like "trail hiking gear list") to decide what clothing and other items you need to bring.

If you're considering hiking a long distance or longer period of time and read Japanese, "Long Distance Hiking" (by Shin Hasegawa and published by Trails, Inc.) is a good resource.

【アクセス／Access】

Q23:MCTにアクセスするにはどうしたらよいですか？

A23:Map Book にアクセスの詳細が記載されていますのでご確認ください。概要は以下の通りです。

MCT 沿線の主要ターミナルへのアクセスは下記ウェブサイトをご覧ください。

トレイルクラブ「アクセス」:<https://m-tc.org/explore/access/>

MCT 沿線各地の主要な公共交通機関(鉄道(BRT 含む)や路線バス)

| 地方自治体名 | 公共交通機関名 |
|-------------------|--------------------------------------|
| 八戸市～久慈市 | JR 八戸線 |
| 久慈市～大船渡市 | 三陸鉄道 |
| 大船渡市～南三陸町 | BRT(JR 大船渡線、JR 気仙沼線) |
| 南三陸町～石巻市北上・雄勝～女川町 | 路線バス:/住民バス |
| 女川町～仙台市 | JR 仙石線 |
| 多賀城市～岩沼市 | JR 東北本線 |
| 仙台市～名取市 | 仙台空港アクセス線 |
| 亘理町～相馬市 | JR 常磐線 |

注:「公共交通機関名」をクリックすると、各機関のウェブサイトをご覧いただけます。

その他にも路線バスやコミュニティーバスが運行している地域がありますので、地方自治体や観光協会、情報提供施設にお問い合わせください。

船で渡る地域は下記のとおりです。各船には定員や運航日等の条件がありますので、事前に確認することを推奨します。波が荒い、悪天候の際は欠航することもありますので、運航状況を事前に確認ください。

| 地域名 | 路線名 |
|-------------------------------|--|
| 金華山(石巻市) | 鮎川港発着 株式会社金華山観光クルーズ シードリーム金華山汽船株式会社 |
| | 女川港発着 株式会社潮プランニング |
| 田代島、網地島(石巻市) | 網地島ライン |
| 宮戸(東松島市)～寒風沢島(塩竈市) | MCT 専用航路 (4月～10月運行。1週間前までに要事前予約) |
| 寒風沢島～野々島～桂島(塩竈市) | 浦戸諸島島内間渡船 |
| 寒風沢島～野々島～桂島～マリ ンゲート塩釜(塩竈市) | 塩竈市営汽船 |

注:「路線名」をクリックすると、各路線のウェブサイトをご覧いただけます。

自家用車を利用する場合、主要な駐車場は別添資料6をご覧ください。利用可能日時、料金等は各駐車場の管理者等にお問い合わせください。また、長期間にわたって駐車する場合や大型バス等を駐車する場合は、あらかじめ駐車場の管理者に問い合わせることを推奨します。

また、多くの駐車場ではキャンプは禁止されており、車中泊を禁止している駐車場もあります。

Q23:How do I access the trail by car or public transportation?

A23:You can see access details inside each Map Book, but see below for an overview.

You can also check the web page below for information on access to major cities along the trail route.

Trail Club “Access”: <https://m-tc.org/en/explore/access/>

Major public transportation networks along the MCT (train lines including BRT lines and bus lines)

| Area name | Transportation network name |
|--|---|
| Hachinohe to Kuji | JR Hachinohe Line |
| Kuji to Ofunato | Sanriku Railway |
| Ofunato to Minamisanriku | BRT (Bus Rapid Transit) JR Ofunato Line, JR Kesenuma Line |
| Minamisanriku to Ishinomaki (Kitakami/Ogatsu) to Onagawa | Transit bus/local bus |
| Onagawa to Sendai | JR Senseki Line |
| Tagajo to Iwanuma | JR Tohoku Main Line |
| Sendai to Natori | Sendai Airport Access Line |
| Watari to Soma | JR Joban Line |

Note: Click the links to go to each transportation network’s web site (Japanese)

There are other transit buses and community buses in areas along the MCT. To get more information, you can ask local governments and tourism associations and satellite facilities.

The areas on the MCT you will need to use boats are listed below. We recommend you check boat line details before you start your trip, because boats can take a limited number of passengers and may not run some days/times. Sometimes boat rides can be canceled due to bad weather, so check in advance to make sure your boat is still running.

| Area name | Boat line name | |
|--|---|---|
| Mt. Kinkasan (Ishinomaki) | To/from Ayukawa Port | Kinkasan Kanko Cruise |
| | | Sea Dream Kinkasan Steamship Co., Ltd |
| | To/from Onagawa port | Ushio Planning Co., Ltd. |
| Tashirojima Island, Ajishima Island (Ishinomaki) | Ajishima Line | |
| Miyato (Higashi- Matsushima) to Sabusawajima Island (Shiogama City) | Special MCT line (April through October only. Make your reservation a week in advance.) | |
| Sabusawajima Island to Nonoshima Island to Katsurashima Island (Shiogama City) | Urato Islands Ferry Boat | |
| Sabusawajima Island to Nonoshima Island to Katsurashima Island to Marine Gate Shiogama (Shiogama City) | Shiogama City Ferry | |

Note) Click on the boat line name to go to each boat line's website (Japanese)

See attachment 6 for major parking lot information for when you use your car. Please contact the parking lot manager for information on rates and usage times. We also recommend parking the parking lot manager in advance if you want to park your car for a long period of time or park larger vehicles like busses.

Also note that camping is not allowed at many parking lots, and some parking lots do not allow sleeping in your car.

Q24:一本道のルートですが、ゴールした後、スタート地点に戻る方法がありますか？

A24:グループで歩くなど、自家用車が2台ある場合は、スタートする前に1台をゴール地点に駐車し、歩き終わったらスタート地点に車で戻る方法があります。自家用車が1台の場合、折りたたみ自転車や折りたたみバイクを、スタートかゴールに置くことで移動が容易になります。

鉄道や路線バスなど公共交通機関がある場合は、ゴールに自家用車を置き、スタート地点に公共交通機関で移動する方法があります。鉄道や路線バスは運行本数が少ない場合

もありますので、運行ダイヤに応じて計画的に歩行、行動することが重要です。

タクシーであれば、ゴール場所を選ばずスタートに戻ることができます。

宿泊者に限定されますが、MCT サポーターズの宿泊施設の中には、宿と MCT 間の送迎サービスがあります。

トレイルクラブ「MCT サポーターズ」:

<https://m-tc.org/community/conservation/supporters/>

先輩ハイカーは、さまざまに工夫して歩いているので、ハイカーズコミュニティーで質問する等、情報収集することも有効です。

Facebook「みちのく潮風トレイルハイカーズコミュニティー」:

<https://www.facebook.com/groups/2074391539536922>

Q24: If I start walking somewhere and walk to that day's endpoint, how do I get back to my starting point?

A24: There are many different ways. For example, if you hike in a group and come via several cars, you could park one of the cars at your goal point, and take that car back to the start point when you finish your hike. If you're coming with just one car, you could leave a foldable bicycle or electric bike to at your goal point to get back, or leave the car at your goal point and use the bicycle to get to your start point.

If there's a train line or transit bus line nearby, you can leave your car at your goal point and use public transport to reach your start point. Local trains and buses sometimes don't run very often, so it's important to plan your hike accordingly.

If you use a taxi, you can get back to your starting point without deciding a particular goal point.

Also, this service is limited to staying guests, but some lodging facilities registered as MCT supporters offer rides to and from the MCT. Trail Club "MCT Supporters"

<https://m-tc.org/en/community/conservation/supporters/>

Other MCT hikers have already figured out various ways to handle this issue, so it's always a good idea to ask on the social media group 「みちのく潮風トレイルハイカーズコミュニティー」 ("Michinoku Coastal Trail Hiker's Community") or the unofficial English language "Michinoku Coastal Trail" group.

Facebook 「みちのく潮風トレイルハイカーズコミュニティ」(“Michinoku Coastal Trail Hiker’s Community”)

<https://www.facebook.com/groups/2074391539536922>

Facebook “Michinoku Coastal Trail”

<https://www.facebook.com/groups/michinokucoastaltrail>

【危険生物／Dangerous wildlife】

Q25:危険生物はいますか？危険な植物はありますか？

A25:三陸復興国立公園をはじめ、野生生物の生息域に歩道が敷かれている場所もあります。

MCT 沿線では、ツキノワグマ、イノシシ、スズメバチ、マムシ、ヤマビルなどが生息していて、ハイキング中に遭遇することも珍しくありません。また、沿線には人々の暮らしがありますが、地域住民は周囲に野生生物がいることを前提に暮らしています。また、ウルシやカエンタケなど触ると危険な植物やキノコ類もあります。

特に注意を要する生物等については下記ウェブサイトをご覧ください。

トレイルクラブ「トレイル上の注意すべき動植物について」:

<https://m-tc.org/news/attention/2227/>

Q25:Are there any dangerous animals on the MCT? What about dangerous plants?

A25:The MCT route goes through habitat for wild creatures in many places including the Sanriku Fukko National Park. Creatures that live along the MCT include black bears, wild boars, giant hornets, Japanese pit vipers (mamushi), and leeches, and it’s not unusual to see these creatures on your hike. While there are towns and people living along the MCT, these people also live coexisting with wildlife. There are also plants and mushrooms growing along the MCT which are dangerous to touch, like Poisonous Fire Coral (Kaen-take) and Japanese lacquer trees (urushi).

See the page below for information about wildlife you should be especially careful about.

Trail Club “Potentially Dangerous Wildlife and Plant Life on the MCT”

<https://m-tc.org/en/news/attention/2227/>

【宿泊・野営場／Lodging/camping】

Q26:MCTの周辺に宿泊施設はありますか？

A26:周辺にはホテル、旅館、ペンション、民宿、ゲストハウス、民泊等があります。Map Book や DATA BOOK、Google Map、または、全線踏破者が作成したウェブサイト、各地の観光協会の宿情報等を参照ください。

一般社団法人タンコーカナリ「みちのく潮風トレイル宿泊リスト」:

<https://tanckocanary.com/archives/news/1082/>

MICHINOKU COASTAL TRAIL「Accommodation」:

<https://www.michinokutrail.com/accommodation>

ハイカー向け宿泊プランの紹介や、地域住民のご厚意によりハイカー限定でテントが張れる場所、等は、トレイルクラブが運営する「MCT サポーターズ」や地方自治体等が作成した「地元マップ」も参照ください。

トレイルクラブ「MCT サポーターズ」:

<https://m-tc.org/community/conservation/supporters/>

トレイルクラブ「地元マップ」:<https://m-tc.org/blog/localmap/>

全線踏破者や踏破挑戦中のハイカーが集まる SNS 上のコミュニティーで情報収集することも有益です。

Facebook「みちのく潮風トレイルハイカーズコミュニティ」:

<https://www.facebook.com/groups/2074391539536922>

進行方向上に宿泊施設がしばらく現れない場合は、歩みを進めた後、公共交通機関や宿泊施設の送迎サービス等を使って最寄りの宿泊施設に戻る(あるいは進む)、を繰り返しながら、次の宿泊施設が現れるまで歩行を進めることもできます。

Q26:What kind of accommodation is available near the MCT?

A26:There are various kinds of lodging available including hotels, ryokans, minshukus, guesthouses, B&Bs, and more. Some useful resources in figuring out where to stay are the Map Books and DATA BOOKs, Google maps, websites made by thru-hikers, and tourist association pamphlets and websites.

General incorporated association Tancko Canary “みちのく潮風トレイル宿泊リスト” (Michinoku Coastal Trail lodging list)

<https://tanckocanary.com/archives/news/1082/>

MICHINOKU COASTAL TRAIL “Accommodation”:

<https://www.michinokutrail.com/accommodation>

For information on discount plans for hikers, spots that offer places for MCT hikers to camp as a special favor, and more, see MCT maps made by local governments, etc. and the MCT Supporters webpage.

Trail Club “MCT Supporters” <https://m-tc.org/en/community/conservation/supporters/>

Trail Club “Local Maps” (Japanese)

<https://m-tc.org/blog/localmap/>

You can also get good information about lodging from social media groups.

Facebook 「みちのく潮風トレイルハイカーズコミュニティ」 (“Michinoku Coastal Trail Hiker’s Community”)

<https://www.facebook.com/groups/2074391539536922>

Facebook “Michinoku Coastal Trail” <https://www.facebook.com/groups/michinokucoastaltrail>

<https://www.facebook.com/groups/michinokucoastaltrail>

If you can’t find any place to stay in the direction you plan to hike, you can try using public transportation or shuttle services offered by your hotel to get back to your lodging at night until you reach a point where there are places to stay again.

Q27:MCT 上に野営場やキャンプ場はありますか？

A27:あります。主要な施設は別添資料7をご覧ください。営業日時の変更や冬期閉鎖、等ありますので、各施設に事前にお問い合わせの上ご利用ください。

Q27:Are there any campgrounds?

A27:Yes, there are campgrounds to stay at. Please see attachment 7 for information the major campgrounds. Campgrounds can change their business hours or be closed in winter, so try to contact the campground in advance.

【ハイカーコミュニティ／Hiking community】

Q28:歩道上の障害(崩落、大きな倒木、等)を見つけた場合は、どうすればいいですか。

A28:通行できない、危険と判断した場合は、決して無理に通行せず、来た道に戻ってください。
その後、可能な範囲で、歩道の状況を最寄りの情報提供施設(別添資料1)に情報をお寄せください。歩道管理者に連絡し、状況確認や対応の依頼をします。ハイカーの皆様からの情報は貴重です。ご協力いただければ幸いです。

Q28:What should I do I encounter damage along the trail (like a collapsed section, large fallen trees, etc)?

A28:If you find a section where you can't pass, or something feels dangerous to you, do not proceed. Please go back the way you came. Afterwards, if possible, please tell the closest satellite facility (attachment 1) about the trail's condition. The organization in charge of that area will be contacted and asked to check the problem and conduct repairs. The insight we receive from hikers is very valuable and we would deeply appreciate your cooperation.

Q29:全線踏破に挑戦する場合、踏破した場合の登録制度はありますか。

A29:あります。トレイルクラブが運営する踏破者登録／挑戦者登録は、トレイルクラブのウェブサイトから登録できます。踏破者には有料で踏破証、専用フレームが用意されています。
※「全線踏破者」とは、歩き方、歩いた方向、日数、等に関わらず、MCT 全線を歩いたことを自己申告いただいた方です。なお、区間踏破の登録制度はありません。
トレイルクラブ「踏破に挑戦する／登録する」:<https://m-tc.org/community/entry/>

Q29:Is there anywhere I can register when I plan to hike the whole the MCT, or when I've finished hiking the MCT?

A29:Yes, you can register as a challenger or as an alumni at Trail Club's website. Alumni can receive a commemorative certificate with a fee and buy a special alumni certificate frame.
※ We define alumni, or people who have hiked the entire trail, as anyone who reports that they have finished hiking the whole MCT, regardless of how they hiked, number of days hiked, etc. There is no registration being offered for completion of individual sections.
Trail Club "Hike the Whole MCT"
<https://m-tc.org/en/community/entry/>

Q30:MCTの維持管理に参加するにはどうすればいいですか？

A30:歩道の設置・管理者が日常的に維持管理していますが、MCT 沿線各地で維持管理や美化活動のイベントも開催されています。トレイルクラブのウェブサイトをはじめ、情報提供拠点のウェブサイト等で、イベント情報をご確認ください。

トレイルクラブ「イベント情報」:<https://m-tc.org/news/event/>

トレイルクラブが運営する「整備ボランティア」に登録すると、整備イベントの情報がメールで届きます。ご希望の方は、トレイルクラブウェブサイトから登録ください。

トレイルクラブ「整備ボランティア」:

<https://m-tc.org/community/volunteer/maintenance/>

Q30:How do I help maintain the MCT?

A30:The organizations who own or made the paths involved do regular maintenance on their portions of the MCT, but there are also events held along the MCT to help with trail maintenance and pick up litter. Please check the Trail Club website and satellite facility websites for information on upcoming events.

Trail Club “Events” (Japanese) <https://m-tc.org/news/event/>

If you register as a trail maintenance volunteer with Trail Club, you can receive information about upcoming maintenance events via email. See the Trail Club website to register.

Trail Club “Trail Maintenance Volunteers”

<https://m-tc.org/en/community/volunteer/maintenance/>

Q31:ハイカーを応援・支援するにはどうすればいいですか？

A31:ハイカーの多くは、地域住民の方々との交流を楽しみにしています。ハイカーを見かけたら是非温かい一声をかけてあげてください。

MCT 沿線の方でハイカー向けの具体的な支援をお考えの方は、各地の情報提供施設(別添資料1)にご相談ください。地方自治体や地域団体等が作成した「地元マップ」やトレイルクラブが運営する「MCT サポーターズ」に掲載できる場合があります。

トレイルクラブ「地元マップ」:<https://m-tc.org/blog/localmap/>

トレイルクラブ「MCT サポーターズ」:

<https://m-tc.org/community/conservation/supporters/>

また、トレイルクラブが運営する「ハイキングパスポート」に関心がある方は、トレイルクラブのウェブサイトをご覧ください。

トレイルクラブ「ハイキングパスポート」:<https://m-tc.org/community/passport/>

Q31:How can I support hikers?

A31: Many hikers really look forward to meeting local people, so if you see a hiker on the MCT, please say hi to them.

If you live along the MCT and would like to do something specific to help hikers, please consult with the nearest satellite facility. Your support efforts could be listed on MCT maps/pamphlets made by local groups or on the MCT Supporters list maintained by Trail Club.

Trail Club “Local maps” (Japanese) <https://m-tc.org/blog/localmap/>

Trail Club “MCT Supporters” <https://m-tc.org/en/community/conservation/supporters/>

Also, if you are interested in getting involved with the hiking passport program run by Trail Club, please see the web page below for details.

<https://m-tc.org/en/community/passport/>

【イベント・ツアー／Events/tours】

Q32:MCT を歩く、ハイキングイベントを開催する、学校行事で歩く、等、歩く際に申請が必要ですか？

A32:必要ありません。誰でも自由に歩くことができますが、この Q&A 集にあることを参考に、事前にしっかりと準備をした上で、事故なく歩いていただけるよう、お願いいたします。また、各施設の利用については、施設管理者へお問い合わせください。

Q32:Is any kind of application or paperwork needed to hike the MCT as an individual, or to hold an MCT hiking event, or to hike the MCT as a school group?

A32:No application or paperwork is required. Anyone can hike the MCT whenever they want. We only ask that you use this Q&A as a reference and prepare yourself thoroughly to have a safe hike. If you want to use a particular facility for your MCT event, please contact the facility in

question for details.

Q33:MCT を歩くイベントやツアーはありますか？ガイドを依頼することはできますか？

A33:地方自治体や関係団体が主催するイベントが数多く企画されていますので、トレイルクラブのウェブサイトをご覧ください。全線のイベント情報が集約されています。

トレイルクラブ「イベント情報」:<https://m-tc.org/news/event/>

初心者から上級者向けまで、さまざまなツアーが旅行商品として販売されています。検索サイトで「みちのく潮風トレイル」を検索すると、複数のツアーを見つけることができます。各ツアーに関する質問や申込は、直接旅行会社にお問い合わせください。

ガイドをお探しの場合は、希望する地域を管轄する情報提供施設(別添資料1)にお問い合わせいただくと、紹介いたします。

Q33:Are there any events or tours for hiking the MCT? How do I hire a guide?

A33:Local governments and associated groups hold lots of MCT events. Take a look at Trail Club's website for a list of events being held along the MCT.

Trail Club "Event Information" (Japanese)

<https://m-tc.org/news/event/>

Many tours are also being held for beginner to advanced hikers. Search for "Michinoku Coastal Trail tour" on your favorite search engine and you should get results for multiple tours. For more information about the tours and how to apply, please ask the tour company directly.

If you're looking for a guide, you can ask the satellite facility (attachment 1) that manages the section you're interested in for a recommendation.

【各種申請関連／Various permissions related】

Q34:ウェブサイト等に使用されている画像、動画を二次利用することはできますか？

A34:環境省「みちのく潮風トレイル」ウェブサイト、「みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター」ウェブサイト、等、環境省が公開しているコンテンツの場合は、下記ウェブサイトを参照ください。

環境省「環境省ウェブサイトのコンテンツの利用について」:

<https://www.env.go.jp/mail.html>

環境省作成のポスターは下記からダウンロードできます。
東北地方環境事務所「みちのく潮風トレイルのポスターについて」：
https://tohoku.env.go.jp/to_2022/post_315.html

トレイルクラブウェブサイトについては、下記ページを参照の上、トレイルクラブにお問い合わせください。
トレイルクラブ「著作権・サイト運営」：<https://m-tc.org/copyright/>

Q34: Would it be possible to use the videos or pictures used on your website?

A34: For contents made available by the Ministry of the Environment including content on the MOE “Michinoku Coastal Trail” website and the Natori Trail Center website, please refer to the webpage below (Japanese).

Ministry of the Environment “About using Ministry of the Environment web site contents”

<https://www.env.go.jp/mail.html>

You can download the posters made by the MOE from the following link (Japanese).

Tohoku Regional Environment Office “Michinoku Coastal Trail posters”

https://tohoku.env.go.jp/to_2022/post_315.html

For content on the Trail Club website, please contact Trail Club after checking the following page (Japanese).

Trail Club “Copyright”: <https://m-tc.org/copyright/>

Q35:MCT のロゴマークは使用できますか？

A35:利用申請要領をご確認の上、東北地方環境事務所に申請書を提出ください。申請書は下記ウェブページからダウンロードできます。

環境省「みちのく潮風トレイルよくある質問」:

<https://tohoku.env.go.jp/mct/guide/faq.html#etc>

| 事務所名 | 電話 |
|-----------------|--------------|
| 東北地方環境事務所 国立公園課 | 022-722-2874 |

Q35:Can I use the MCT logo?

A35:To use the MCT logo, please check the usage rules and apply to Tohoku Regional Environment Office. You can see the rules and an explanation on how to apply at the link below (Japanese).

Ministry of the Environment “Michinoku Coastal Trail FAQs”

<https://tohoku.env.go.jp/mct/guide/faq.html#etc>

| Office name | Phone number |
|---|--------------|
| Tohoku Regional Environment Office National Parks Division | 022-722-2874 |

Q36:MCT 上でドローンを利用できますか？撮影する際、申請は必要ですか？

A36:飛行予定地における土地所有者や施設管理者等に事前に了解を得た上で、他の利用者の安全や野生生物の生態等に配慮する必要があります。飛行予定地を管轄する自然保護官事務所や役場等にお問い合わせください。

環境省「国立公園内におけるドローンの使用について【注意喚起】」:

<https://chubu.env.go.jp/shinetsu/pre 2022/drone R4.html>

| 事務所名 | 電話 |
|-------------|--------------|
| 八戸自然保護官事務所 | 0178-73-5161 |
| 宮古自然保護官事務所 | 0193-62-3912 |
| 大船渡自然保護官事務所 | 0192-29-2759 |
| 石巻自然保護官事務所 | 0225-24-8217 |
| 名取自然保護官事務所 | 022-722-2874 |

Q36:Can I use a drone along the MCT course? Do I need to apply to take video footage or pictures?

A36:You cannot use a drone without getting permission in advance from the

property owner and/or facility involved, and you will need to make sure the drone doesn't interfere with the safety of other hikers or have an impact on wildlife. Please start by asking the relevant ranger's office or city hall/town hall for the place you want to use a drone.

Ministry of the Environment “Rules about using drones in national parks”
(Japanese)

https://chubu.env.go.jp/shinetsu/pre_2022/drone_R4.html

| Office name | Phone number |
|----------------------------|--------------|
| Hachinohe Ranger's Office | 0178-73-5161 |
| Miyako Ranger's Office | 0193-62-3912 |
| Ofunato Ranger's Office | 0192-29-2759 |
| Ishinomaki Ranger's Office | 0225-24-8217 |
| Natori Ranger's Office | 022-722-2874 |

Q37:MCTのパフレットを送っていただくことはできますか。

A37:以下の2種類があります。必要部数、送付先をトレイルセンターにお知らせください。着払いにて送付いたします。

Q37:I'd like to have some MCT pamphlets. Could you send some to me?

A37:We can send two kinds of pamphlets. Please contact Natori Trail Center with how many pamphlets you need and where to send them. They will send them via payment on delivery.

左:パンフレット(蛇腹折り)

右:チラシ(A4サイズ)

Left:pamphlet(bellow folding)

Right:flyer(size:A4)



別添資料1 情報提供施設一覧

| 管轄区間 | 施設名 | 電話 | 住所 |
|--------------|--|------------------|--------------------------|
| 八戸市～ 洋野町 | 種差海岸インフォメーションセンター | 0178-51- 8500 | 青森県八戸市鮫町棚久保 14-167 |
| 久慈市～ 田野畑村 | 北山崎ビジターセンター | 0194-33- 3248 | 岩手県下閉伊郡田野畑村 北山 129-10 |
| 岩泉町～ 山田町 | 浄土ヶ浜ビジターセンター | 0193-65- 1690 | 岩手県宮古市日立浜町 32-69 |
| 大槌町～ 気仙沼市 | 碁石海岸インフォメーションセンター | 0192-29- 2359 | 岩手県大船渡市末崎町大 浜 |
| 南三陸町 ～石巻市 | 南三陸・海のビジターセンター | 0226- 25-7622 | 宮城県本吉郡南三陸町戸 倉坂本 21-1 |
| 東松島市 ～相馬市 | みちのく潮風トレイル 名取トレイル センター | 022- 398-6181 | 宮城県名取市閑上 東3丁 目 12-1 |

注:「施設名」をクリックすると各施設のウェブサイトをご覧いただけます。

Attachment 1 Satellite Facilities

| Area | Facility name | Telephon e # | Address |
|---|---|------------------|---|
| Hachino he to Hirono | Tanesashi Coast Information Center | 0178-51- 8500 | 14-167 Aza Tanakubo, Samemachi, Hachinohe City, Aomori Prefecture |
| Kuji to Tanohat a | Kitayamazaki Visitor Center | 0194-33- 3248 | 129-10 Kitayama, Tanohata Village, Shimohei-gun, Iwate Prefecture |
| Iwaizumi to Yamada | Jodogahama Visitor Center | 0193-65- 1690 | 32-69 Hitachihamamachi, Miyako City, Iwate Prefecture |
| Otsuchi to Kesennu ma | Goishi Coast Information Center | 0192-29- 2359 | Ohama, Massakicho, Ofunato City, Iwate Prefecture |
| Minamis anriku to Ishinom aki | Minamisanriku Marine Visitor Center | 0226- 25-7622 | 21-1 Sakamoto, Tokura, Minamisanriku Town, Motoyoshi-gun, Miyagi Prefecture |
| Higashi- Matsush ima to Soma | Michinoku Coastal Trail Natori Trail Center | 022- 398-6181 | 3-12-1 Yuriage Higashi, Natori City, Miyagi Prefecture |

Note: Click the facility name to go to that facility home page.

別添資料 2 地方自治体・観光協会等連絡先一覧

| 地方自治体名 | ウェブサイト名 | 担当部局 | 電話 |
|--------|-----------------------------------|------------------|--------------|
| 青森県 | 観光企画課 | 青森県観光国際戦略局 | 017-722-1111 |
| | 青森県観光情報サイト | 青森県観光国際交流機構 | 017-722-5080 |
| 八戸市 | 観光・イベント情報 | 八戸市観光課 | 0178-43-2111 |
| | VISIT HACHINOHE | VISIT はちのへ | 0178-70-1110 |
| 階上町 | 階上町 観光・特産 | 階上町産業振興課 | 0178-88-2875 |
| 岩手県 | 観光課産業 | 岩手県観光プロモーション室 | 019-629-5574 |
| | いわての旅 | 岩手県観光協会 | 019-651-0626 |
| 洋野町 | 洋野町 観光情報 | 洋野町水産商工課 | 0194-65-5916 |
| | 洋野町観光協会 | 洋野町観光協会 | 0194-65-5916 |
| 久慈市 | 久慈市 観光 | 久慈市商工観光課 観光物産係 | 0194-52-2123 |
| | 久慈市観光物産協会 | 久慈市観光物産協会 | 0194-66-9200 |
| 野田村 | 野田村 観光 | 未来づくり推進課 移住定住観光班 | 0194-78-2963 |
| | 野田村観光協会 | 野田村観光協会 | 0194-78-2012 |
| 普代村 | 青の国ふだい | 普代村農林商工課 | 0194-35-2115 |
| 田野畑村 | 田野畑村観光情報 | 田野畑村総合観光案内所 | 0194-33-3248 |
| 岩泉町 | 岩泉町 観光 | 岩泉町経済観光交流課 | 0194-22-5577 |
| | 岩泉町観光協会 | 岩泉町観光協会 | 0194-22-4755 |
| 宮古市 | 宮古市 観光情報 | 宮古市観光課 | 0193-68-9091 |
| | 宮古市観光文化交流協会 | 宮古市観光文化交流協会 | 0193-62-3534 |
| 山田町 | 山田町 観光情報 | 山田町水産商工課 | 0193-82-3111 |
| | 山田町観光協会 | 山田町観光協会 | 0193-65-7901 |
| 大槌町 | 大槌町 観光 | 大槌町産業振興課商工観光班 | 0193-42-8725 |
| | 大槌町観光交流協会 | 大槌町観光交流協会 | 0193-42-5121 |
| 釜石市 | 釜石市 観光情報 | 釜石市商工観光課観光物産係 | 0193-27-8421 |
| | 釜石観光物産協会 | 釜石観光物産協会 | 0193-22-5835 |
| 大船渡市 | 大船渡市観光サイト | 大船渡市観光交流推進室 | 0192-27-3111 |
| | 大船渡市観光物産協会 | 大船渡市観光物産協会 | 0192-21-1922 |
| 陸前高田市 | 陸前高田市 観光・イベント | 陸前高田市観光交流課 | 0192-54-2111 |
| | 高田旅ナビ | 陸前高田市観光物産協会 | 0192-54-5011 |
| 宮城県 | 宮城県 観光・文化 | 宮城県観光プロモーション推進室 | 022-211-2895 |
| | 宮城まるごと探訪 | 宮城県観光連盟 | 022-221-1864 |
| 気仙沼市 | 気仙沼観光推進機構 | 気仙沼地域戦略 | 0226-25-7115 |
| 南三陸町 | 南三陸町 イベント・観光 | 南三陸町商工観光課 | 0226-46-1385 |
| | 南三陸観光ポータルサイト | 南三陸町観光協会 | 0226-47-2550 |
| 女川町 | 女川町 観光 | 女川町産業振興課観光係 | 0225-54-3131 |
| | おながわたび | 女川町観光協会 | 0225-54-4328 |
| 石巻市 | 石巻市 イベント・観光 | 石巻市産業部観光課 | 0225-95-1111 |
| | 石巻観光協会 | 石巻観光協会 | 0225-93-6448 |
| 東松島市 | 東松島市 観光情報 | 東松島市商工観光課 観光振興係 | 0225-82-1111 |
| | 東松島観光物産公社 | 東松島観光物産公社 | 0225-86-1511 |
| 塩竈市 | 塩竈市 観光情報 | 塩竈市商工観光課観光係 | 022-364-1165 |
| | 塩竈市観光物産協会 | 塩竈市観光物産協会 | 022-362-2525 |
| 多賀城市 | 多賀城市 観光 | 多賀城市市民文化創造課交流観光係 | 022-368-1141 |
| | 多賀城市観光協会 | 多賀城市観光協会 | 022-364-5901 |
| 仙台市 | 仙台市 観光情報・イベント | 仙台市文化観光局観光課 | 022-214-8259 |
| | 仙台観光国際協会「せんだい旅日和」 | 仙台観光国際協会 | 022-268-6251 |
| 名取市 | 名取市 観光・イベント | 名取市商工観光課 | 022-384-2111 |
| | 名取市観光物産協会 | 名取市観光物産協会 | 022-382-6526 |
| 岩沼市 | 岩沼市 観光・文化財 | 岩沼市商工観光課 | 0223-23-0573 |

| | | | |
|-----|-----------------------------|----------------|--------------|
| 亘理町 | 亘理町 観光・イベント | 亘理町商工観光課 | 0223-34-0513 |
| | 亘理町観光協会 | 亘理町観光協会 | 0223-34-0513 |
| 山元町 | 山元町 観光情報 | 山元町商工観光交流課 | 0223-36-9837 |
| 福島県 | 福島県 観光情報 | 福島県観光交流課観光推進担当 | 024-521-7398 |
| | 福島県観光情報サイト | 福島県観光物産交流協会 | 024-525-4024 |
| 新地町 | 新地町 観光サイト | 新地町企画振興課 | 0244-62-2112 |
| | 新地町観光協会 | 新地町観光協会 | 0244-26-3720 |
| 相馬市 | 相馬市 観光情報サイト | 相馬市企画政策部 情報政策課 | 0244-37-2120 |
| | 相馬市観光ガイド | 相馬市観光協会 | 0244-35-3300 |

注:「ウェブサイト名」とクリックすると、各ウェブサイトをご覧いただけます。

Attachment 2 Local government and tourism association contact information

| Area name | Website name | Organization name | Telephone number |
|-------------------|---|--|------------------|
| Aomori Prefecture | Tourism Planning Division | Aomori Prefecture Tourism Strategy Bureau | 017-722-1111 |
| | Aomori Prefecture Tourism Information Site | Aomori Prefectural Organization for Tourism and Globalization | 017-722-5080 |
| Hachinohe City | Tourism/Event Information | Hachinohe City Tourism Section | 0178-43-2111 |
| | VISIT HACHINOHE | VISIT Hachinohe | 0178-70-1110 |
| Hashikami Town | Hashikami Town Tourism/Local Goods | Hashikami Town Industry Promotion Division | 0178-88-2875 |
| Iwate Prefecture | Tourism/Promotion Office | Iwate Prefecture Tourism Promotion Office | 019-629-5574 |
| | Iwate no Tabi | Iwate Prefecture Tourism Association | 019-651-0626 |
| Hirono Town | Hirono Town Tourism Information | Hirono Town Fisheries and Commerce Section | 0194-65-5916 |
| | Hirono Town Tourism Association | Hirono Town Tourism Association | 0194-65-5916 |
| Kuji City | Kuji Tourism | Kuji City Commerce and Tourism Division, Tourism and Products Contact | 0194-52-2123 |
| | Tourism and Products Association | Kuji Tourism and Products Association | 0194-66-9200 |
| Noda Village | Noda Village Tourism | Future Building Promotion Division, Migration Settlement and Tourism Group | 0194-78-2963 |
| | Noda Village Tourism Association | Noda Village Tourism Association | 0194-78-2012 |
| Fudai Village | Ao no Kuni Fudai | Fudai Village Agriculture, Forestry and Commerce Division | 0194-35-2115 |
| Tanohata Village | Tanohata Village Tourism Information | Tanohata Village General Tourist Information Center | 0194-33-3248 |
| Iwaizumi Town | Iwaizumi Town Tourism | Iwaizumi Town Economic, Tourism and Exchange Division | 0194-22-5577 |
| | Iwaizumi Town Tourism Association | Iwaizumi Town Tourism Association | 0194-22-4755 |
| Miyako City | Miyako City Tourism Information | Miyako City Tourism Division | 0193-68-9091 |
| | Miyako City Tourism Cultural Exchange Association | Miyako City Tourism Cultural Exchange Association | 0193-62-3534 |
| Yamada Town | Yamada Town Tourism Information | Yamada Town Fisheries and Commerce Division | 0193-82-3111 |
| | Yamada Town Tourism Association | Yamada Town Tourism Association | 0193-65-7901 |
| Otsuchi Town | Otsuchi Town Tourism | Otsuchi Town Industry Revitalization Division Industry and Tourism Group | 0193-42-8725 |

| | | | |
|-------------------------|---|--|--------------|
| | Otsuchi Town Tourism Exchange Association | Otsuchi Town Tourism Exchange Association | 0193-42-5121 |
| Kamaishi City | Kamaishi City Tourism Information | Kamaishi City Commerce and Tourism Division Tourism and Products Contact | 0193-27-8421 |
| | Kamaishi Tourism and Products Association | Kamaishi Tourism and Products Association | 0193-22-5835 |
| Ofunato City | Ofunato Tourism Site | Ofunato City Tourism and Exchange Promotion Office | 0192-27-3111 |
| | Ofunato Tourism and Products Association | Ofunato Tourism and Products Association | 0192-21-1922 |
| Rikuzentakata City | Rikuzentakata Tourism/Events | Rikuzentakata City Tourism and Exchange Division | 0192-54-2111 |
| | Takata Tabinavi | Rikuzentakata City Tourism and Products Association | 0192-54-5011 |
| Miyagi Prefecture | Miyagi Prefecture Events/Culture | Miyagi Prefecture Tourism Promotion Office | 022-211-2895 |
| | Explore All Miyagi | Miyagi Prefecture Tourism Federation | 022-221-1864 |
| Kesennuma City | Kesennuma Tourism Promotion Organization | Kesennuma Local Strategy | 0226-25-7115 |
| Minamisanriku Town | Minamisanriku Events/Tourism | Minamisanriku Town Commerce and Tourism Division | 0226-46-1385 |
| | Minamisanriku Tourism Portal Site | Minamisanriku Tourism Association | 0226-47-2550 |
| Onagawa Town | Onagawa Tourism | Onagawa Town Industry Revitalization Division Tourism Contact | 0225-54-3131 |
| | Onagawatabi | Onagawa Town Tourism Association | 0225-54-4328 |
| Ishinomaki City | Ishinomaki City Events/Tourism | Ishinomaki City Industry Department Tourism Division | 0225-95-1111 |
| | Ishinomaki Tourism Association | Ishinomaki Tourism Association | 0225-93-6448 |
| Higashi-Matsushima City | Higashi-Matsushima City Tourism Information | Higashi-Matsushima Commerce and Tourism Division Tourism Revitalization Contact | 0225-82-1111 |
| | Higashi-Matsushima Tourism Association | Higashi-Matsushima Tourism Association | 0225-86-1511 |
| Shiogama City | Shiogama Tourism Information | Shiogama City Commerce and Tourism Division, Tourist Contact | 022-364-1165 |
| | Shiogama Tourism and Products Association | Shiogama City Tourism and Products Association | 022-362-2525 |
| Tagajo City | Tagajo Tourism | Tagajo City Civic Culture and Creation Division, Exchange and Tourism Contact | 022-368-1141 |
| | Tagajo City Tourism Association | Tagajo City Tourism Association | 022-364-5901 |
| Sendai City | Sendai City Tourism | Sendai City Culture and | 022-214-8259 |

| | | | |
|----------------------|---|--|--------------|
| | Information/Events | Tourism Department Tourism Division | |
| | Sendai Tourism Convention and International Association "Sendai Tabibiyori@ | Sendai Tourism, Convention and International Association | 022-268-6251 |
| Natori City | Natori City Tourism and Events | Natori City Commerce and Tourism Division | 022-384-2111 |
| | Natori City Tourism and Products Association | Natori City Tourism and Products Association | 022-382-6526 |
| Iwanuma City | Iwanuma City Tourism and Cultural Properties | Iwanuma City Commerce and Tourism Division | 0223-23-0573 |
| Watari Town | Watari Town Tourism/Events | Watari Town Commerce and Tourism Division | 0223-34-0513 |
| | Watari Town Tourism Association | Watari Town Tourism Association | 0223-34-0513 |
| Yamamoto Town | Yamamoto Town Tourism Information | Yamamoto Town Commerce, Tourism and Exchange Division | 0223-36-9837 |
| Fukushima Prefecture | Fukushima Prefecture Tourism Information | Fukushima Prefecture Tourism and Exchange Division Tourism Promotion Contact | 024-521-7398 |
| | Fukushima Prefecture Tourism Information Site | Fukushima Prefecture Tourism Products and Exchange Association | 024-525-4024 |
| Shinchi Town | Shinchi Town Tourism Site | Shinchi Town Planning and Revitalization Division | 0244-62-2112 |
| | Shinchi Town Tourism Association | Shinchi Town Tourism Association | 0244-26-3720 |
| Soma City | Soma City Tourism Information Site | Soma City Policy Planning Department Information Policy Division | 0244-37-2120 |
| | Soma City Tourism Guide | Soma City Tourism Association | 0244-35-3300 |

Note:Click on the website name to go to each site (Japanese).

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。自然と人と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、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。

Michinoku Coastal Trail Charter

On March 11th, 2011, the Great East Japan Earthquake and Tsunami wrought unprecedented damage to Tohoku's Pacific coast. It was a major turning point: faced with the fury of nature in a disaster said to happen at this scale once in a thousand years, many people in Japan and throughout the world were forced to consider how we should relate to nature.















After this disaster, the Ministry of the Environment started the "Green Reconstruction Project," a set of initiatives working for sustainable community planning as well as the preservation of abundant nature and local ways of life for the future. One such initiative is the Michinoku Coastal Trail.

Mr. Noriyoshi Kato, an advocate for walking through natural places when considering how humans and nature should relate to each other, proposed a "national trail leading through the Sanriku Coast national parks, a team effort between government and the people." Thus this long coastal trail was born, forming a single path along the Pacific coast from Hachinohe, Aomori Prefecture to Soma, Fukushima Prefecture, and passing through four prefectures and twenty-eight cities, towns and villages.

We hope this national trail will live on proudly on as a symbol of coexistence of people and nature for the people involved in the trail, that it will provide not only natural beauty and scenery but interactions between people who live in a place and people visiting that place, and that it will value the blessings of nature, the memories of disaster, and ways of life, histories, and cultures formed from harmony with nature. With this hope, we declare the following six values of our charter.

1. The trail will be for enjoying beautiful sights and natural features.
2. The trail will bring about connections between people who live in a place and those who visit that place.
3. The trail will leave lifelong memories of nature's kindness and harshness.
4. The trail will forever testify the memories of disaster.
5. The trail will pass on rich nature and cultures to future generations.
6. The trail will welcome all who love to walk and will develop with everyone's help.

みちのく潮風トレイル 標識一覧/Michinoku Coastal Trail Signage

| | | |
|---|--|---|
| <p>【 a 1 】</p> <p>※案内板タイプ ※Information board type</p>  | <p>【 a 2 】</p> <p>※案内板タイプ ※Information board type</p>  | <p>【 b 】</p> <p>※案内板タイプ ※Information board type</p>  |
| <p>【 c 1 】</p> <p>※腕木タイプ ※Directional type</p>  | <p>【 c 2 】</p> <p>※腕木タイプ ※Directional type</p>  | <p>【 c 3 】</p> <p>※腕木タイプ ※Directional type</p>  |
| <p>【 d 】</p>  | <p>【 e 】</p>  | <p>【 f 】</p> <p>※アルミ&ステンレス製 ※Aluminum and stainless steel</p>  |
| <p>【 g 】</p> <p>※木製 ※Wooden</p>  | <p>【 h 】</p> <p>※注意喚起標識 ※Caution signage</p>  | <p>【 i 】</p> <p>※木製 ※Wooden</p>  |
| <p>【 j 】</p> <p>※樹脂製 ※Resin</p>  | <p>【 テープ/ Tape 】</p>  | <p>【 サイズ/Sizes 】 (幅×奥行×地上高) (width by depth by ground height)</p> <p>a1 W1914×D110×H1730 a2 W1829×D110×H1730 b W664×D110×H1730 c1 W1200×D150×H1500 c2 W(765×2本)×D150×H1500 c3 W(765×2本)×D150×H1500 d・e W604×D405×H1000 f W122×D122×H700 g W75×D75×H400 h W400×D108×H1500 i W122×D122×H845 j W100×D10×H870</p> |

別添資料 5 MCT 沿線の気象

| 項目 | | 場所 | 2019年～2021年の平均値 | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------|-------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| | | | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
| 気温 (°C)* | 日 最高 | 八戸市 | 2.9 | 4.3 | 9.9 | 13.5 | 20.4 | 22.5 | 25.2 | 27.4 | 24.6 | 18.4 | 12.7 | 5.4 |
| | | 大船渡市 | 5.3 | 7.1 | 11.4 | 14.2 | 20.8 | 23.3 | 25.5 | 28.9 | 25.1 | 19.3 | 14.1 | 7.6 |
| | | 相馬市 | 7.4 | 9.5 | 12.9 | 15.6 | 21.9 | 24.2 | 25.4 | 29.5 | 25.3 | 20.1 | 16.0 | 9.8 |
| | | 東京都 | 10.6 | 13.0 | 16.4 | 19.3 | 24.5 | 26.9 | 28.5 | 32.8 | 27.9 | 22.5 | 18.3 | 12.5 |
| | 日 最低 | 八戸市 | -3.9 | -3.2 | 0.8 | 3.8 | 10.6 | 14.5 | 18.3 | 20.7 | 16.4 | 9.7 | 3.5 | -1.9 |
| | | 大船渡市 | -2.1 | -1.5 | 1.7 | 4.4 | 11.0 | 15.3 | 19.3 | 21.5 | 17.2 | 10.9 | 4.7 | -0.3 |
| | | 相馬市 | -2.4 | -1.3 | 1.7 | 4.4 | 11.7 | 16.4 | 19.8 | 22.1 | 17.8 | 11.5 | 4.6 | -0.3 |
| | | 東京都 | 2.1 | 3.5 | 6.9 | 9.1 | 15.5 | 19.2 | 22.1 | 24.9 | 20.8 | 15.2 | 9.7 | 4.3 |
| 降水量 (mm)* | 八戸市 | 50.0 | 49.3 | 82.7 | 84.2 | 77.3 | 81.5 | 133.3 | 160.3 | 97.3 | 169.5 | 35.2 | 48.8 | |
| | 大船渡市 | 39.7 | 48.3 | 119.8 | 209.7 | 123.7 | 155.8 | 215.3 | 218.3 | 191.0 | 243.5 | 61.0 | 34.3 | |
| | 相馬市 | 69.7 | 31.3 | 94.3 | 104.2 | 108.3 | 107.8 | 291.0 | 132.7 | 235.3 | 317.5 | 23.0 | 28.8 | |
| | 東京都 | 64.8 | 48.5 | 140.5 | 181.0 | 112.7 | 202.0 | 257.8 | 184.7 | 179.0 | 311.3 | 88.0 | 68.5 | |
| 降雪量 (cm)* (相馬市は未測定) | 八戸市 | 23.7 | 29.3 | 18.5 | 5.0 | - | - | - | - | - | - | 5.0 | 38.0 | |
| | 大船渡市 | 13.3 | 11.7 | 14.0 | - | - | - | - | - | - | - | - | 10.0 | |
| | 東京都 | - | - | 1.0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| 日照時間 (h)* | 八戸市 | 125.7 | 126.1 | 171.4 | 197.0 | 220.4 | 188.2 | 151.5 | 173.2 | 183.7 | 140.0 | 130.0 | 125.6 | |
| | 大船渡市 | 135.7 | 130.1 | 178.8 | 179.9 | 214.9 | 168.0 | 108.6 | 152.1 | 129.5 | 121.6 | 149.6 | 131.7 | |
| | 相馬市 | 161.2 | 171.0 | 194.0 | 189.3 | 216.9 | 157.5 | 84.4 | 168.4 | 113.4 | 135.7 | 183.8 | 152.2 | |
| | 東京都 | 178.1 | 183.0 | 184.1 | 208.8 | 185.1 | 132.5 | 96.3 | 206.0 | 114.7 | 129.9 | 177.9 | 185.2 | |
| 日の出時刻** (毎月1日時点) | 八戸市 | 6:57 | 6:44 | 6:08 | 5:18 | 4:33 | 4:05 | 4:06 | 4:30 | 5:00 | 5:29 | 6:02 | 6:37 | |
| | 大船渡市 | 6:52 | 6:40 | 6:06 | 5:18 | 4:35 | 4:09 | 4:11 | 4:33 | 5:01 | 5:28 | 5:59 | 6:32 | |
| | 相馬市 | 6:51 | 6:40 | 6:08 | 5:22 | 4:41 | 4:16 | 4:17 | 4:39 | 5:05 | 5:31 | 6:00 | 6:32 | |
| | 東京都 | 6:51 | 6:41 | 6:11 | 5:28 | 4:49 | 4:27 | 4:29 | 4:48 | 5:12 | 5:35 | 6:02 | 6:31 | |
| 日の入り 時刻** (毎月1日時点) | 八戸市 | 16:17 | 16:51 | 17:24 | 17:57 | 18:29 | 18:58 | 19:08 | 18:49 | 18:07 | 17:17 | 16:31 | 16:08 | |
| | 大船渡市 | 16:21 | 16:53 | 17:25 | 17:56 | 18:25 | 18:52 | 19:03 | 18:45 | 18:04 | 17:17 | 16:33 | 16:11 | |
| | 相馬市 | 16:27 | 16:59 | 17:29 | 17:58 | 18:26 | 18:52 | 19:02 | 18:45 | 18:06 | 17:20 | 16:38 | 16:18 | |
| | 東京都 | 16:38 | 17:08 | 17:36 | 18:02 | 18:27 | 18:51 | 19:01 | 18:46 | 18:09 | 17:26 | 16:46 | 16:28 | |

注) *は気象庁HP「過去の気象データ検索」に、**は国立天文台HP「暦計算室暦象年表」に基づき作成、-は観測せず。

Attachment 5 Seasonal conditions

| Data | | Area | Averages 2019 to 2021 | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| | | | Jan | Feb | March | April | May | June | July | Aug | Sep | Oct | Nov | Dec |
| Temp (°C)* | High | Hachinohe | 2.9 | 4.3 | 9.9 | 13.5 | 20.4 | 22.5 | 25.2 | 27.4 | 24.6 | 18.4 | 12.7 | 5.4 |
| | | Ofunato | 5.3 | 7.1 | 11.4 | 14.2 | 20.8 | 23.3 | 25.5 | 28.9 | 25.1 | 19.3 | 14.1 | 7.6 |
| | | Soma | 7.4 | 9.5 | 12.9 | 15.6 | 21.9 | 24.2 | 25.4 | 29.5 | 25.3 | 20.1 | 16.0 | 9.8 |
| | | Tokyo | 10.6 | 13.0 | 16.4 | 19.3 | 24.5 | 26.9 | 28.5 | 32.8 | 27.9 | 22.5 | 18.3 | 12.5 |
| | Low | Hachinohe | -3.9 | -3.2 | 0.8 | 3.8 | 10.6 | 14.5 | 18.3 | 20.7 | 16.4 | 9.7 | 3.5 | -1.9 |
| | | Ofunato | -2.1 | -1.5 | 1.7 | 4.4 | 11.0 | 15.3 | 19.3 | 21.5 | 17.2 | 10.9 | 4.7 | -0.3 |
| | | Som | -2.4 | -1.3 | 1.7 | 4.4 | 11.7 | 16.4 | 19.8 | 22.1 | 17.8 | 11.5 | 4.6 | -0.3 |
| | | Tokyo | 2.1 | 3.5 | 6.9 | 9.1 | 15.5 | 19.2 | 22.1 | 24.9 | 20.8 | 15.2 | 9.7 | 4.3 |
| Precipitation (mm)* | Hachinohe | 50.0 | 49.3 | 82.7 | 84.2 | 77.3 | 81.5 | 133.3 | 160.3 | 97.3 | 169.5 | 35.2 | 48.8 | |
| | Ofunato | 39.7 | 48.3 | 119.8 | 209.7 | 123.7 | 155.8 | 215.3 | 218.3 | 191.0 | 243.5 | 61.0 | 34.3 | |
| | Soma | 69.7 | 31.3 | 94.3 | 104.2 | 108.3 | 107.8 | 291.0 | 132.7 | 235.3 | 317.5 | 23.0 | 28.8 | |
| | Tokyo | 64.8 | 48.5 | 140.5 | 181.0 | 112.7 | 202.0 | 257.8 | 184.7 | 179.0 | 311.3 | 88.0 | 68.5 | |
| Snowfall (cm)* (No records for Soma) | Hachinohe | 23.7 | 29.3 | 18.5 | 5.0 | - | - | - | - | - | - | 5.0 | 38.0 | |
| | Ofunato | 13.3 | 11.7 | 14.0 | - | - | - | - | - | - | - | - | 10.0 | |
| | Tokyo | - | - | 1.0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Daylight hours (h)* | Hachinohe | 125.7 | 126.1 | 171.4 | 197.0 | 220.4 | 188.2 | 151.5 | 173.2 | 183.7 | 140.0 | 130.0 | 125.6 | |
| | Ofunato | 135.7 | 130.1 | 178.8 | 179.9 | 214.9 | 168.0 | 108.6 | 152.1 | 129.5 | 121.6 | 149.6 | 131.7 | |
| | Soma | 161.2 | 171.0 | 194.0 | 189.3 | 216.9 | 157.5 | 84.4 | 168.4 | 113.4 | 135.7 | 183.8 | 152.2 | |
| | Tokyo | 178.1 | 183.0 | 184.1 | 208.8 | 185.1 | 132.5 | 96.3 | 206.0 | 114.7 | 129.9 | 177.9 | 185.2 | |
| Sunrise time ** (On the first day of that month) | Hachinohe | 6:57 | 6:44 | 6:08 | 5:18 | 4:33 | 4:05 | 4:06 | 4:30 | 5:00 | 5:29 | 6:02 | 6:37 | |
| | Ofunato | 6:52 | 6:40 | 6:06 | 5:18 | 4:35 | 4:09 | 4:11 | 4:33 | 5:01 | 5:28 | 5:59 | 6:32 | |
| | Soma | 6:51 | 6:40 | 6:08 | 5:22 | 4:41 | 4:16 | 4:17 | 4:39 | 5:05 | 5:31 | 6:00 | 6:32 | |
| | Tokyo | 6:51 | 6:41 | 6:11 | 5:28 | 4:49 | 4:27 | 4:29 | 4:48 | 5:12 | 5:35 | 6:02 | 6:31 | |
| Sunset time ** (On the first day of that month) | Hachinohe | 16:17 | 16:51 | 17:24 | 17:57 | 18:29 | 18:58 | 19:08 | 18:49 | 18:07 | 17:17 | 16:31 | 16:08 | |
| | Ofunato | 16:21 | 16:53 | 17:25 | 17:56 | 18:25 | 18:52 | 19:03 | 18:45 | 18:04 | 17:17 | 16:33 | 16:11 | |
| | Soma | 16:27 | 16:59 | 17:29 | 17:58 | 18:26 | 18:52 | 19:02 | 18:45 | 18:06 | 17:20 | 16:38 | 16:18 | |
| | Tokyo | 16:38 | 17:08 | 17:36 | 18:02 | 18:27 | 18:51 | 19:01 | 18:46 | 18:09 | 17:26 | 16:46 | 16:28 | |

Note: * values are based on Japan Meteorological Agency "Past weather data search" ** values are based on NAOJ website "Ephemeris Computation Office Calendar and Ephemeris", - means no records.

別添資料 6 主要駐車場一覧

| 県 | 市町村 | 駐車場 | 該当MAP | 住所 | 緯度 | 経度 | 料金 | | | | |
|---------------------|---------------|--------------------|----------------------|-------------------|-------------|--------------|-------------|--------------------|-------------|-------------|----|
| 青森県 | 八戸市 | 蕪島海浜公園無料駐車場 | 1-1 | 八戸市鮫町鮫 | 40.53692912 | 141.5590064 | 無料 | | | | |
| | | 八戸市水産科学館マリエント | | 八戸市鮫町下松苗場14-33 | 40.54004119 | 141.5629857 | 無料 | | | | |
| | | 旧八戸シーガルビューホテル前 | | 八戸市大字鮫町字小舟渡平 9-19 | 40.53931263 | 141.5715713 | 無料 | | | | |
| | | 葦毛崎展望台 | | 八戸市鮫町小舟渡平10-104 | 40.53866667 | 141.579698 | 無料 | | | | |
| | | 種差海岸インフォメーションセンター | | 八戸市鮫町棚久保14-167 | 40.50862051 | 141.6080931 | 無料 | | | | |
| | 階上町 | はしかみハマの駅 あるでい〜ば | 1-2 | 階上町道仏大蛇 203-208 | 40.47215419 | 141.6467653 | 無料 | | | | |
| | | | | 階上町大字道仏字榊山 11 | 40.45676536 | 141.6648896 | 無料 | | | | |
| | | フォレストピア階上 | 1-4 | 階上町鳥屋部大柿 1-2 | 40.43039803 | 141.5794126 | 無料 | | | | |
| | | | | 階上町鳥屋部 | 40.43002826 | 141.5790196 | 無料 | | | | |
| | | | | 階上町鳥屋部行人 17-2 | 40.42744355 | 141.578699 | 無料 | | | | |
| | | | | 階上町鳥屋部 | 40.41569373 | 141.5816973 | 無料 | | | | |
| | | | | 階上町鳥屋部 | 40.40750225 | 141.5877522 | 無料 | | | | |
| | | | | 階上町鳥屋部行人 36-3 | 40.4095675 | 141.585089 | 無料 | | | | |
| | | | | 階上町鳥屋部 | 40.4134687 | 141.5919966 | 無料 | | | | |
| | | | | 階上町赤保内寺下 | 40.43299339 | 141.6327831 | 無料 | | | | |
| | | | | 小舟渡漁港 | 1-5 | 階上町道仏廿一 5-1 | 40.45360428 | 141.6741352 | 無料 | | |
| | | | | | | 階上町道仏 | 40.45050177 | 141.6820383 | 無料 | | |
| | | | | 岩手県 | 洋野町 | 種市駅北側(JR八戸線) | 1-6 | 洋野町種市第 23 地割 22-21 | 40.41105375 | 141.715393 | 無料 |
| | | | | | | | | 洋野町種市第 23 地割 22 | 40.41014927 | 141.7155781 | 無料 |
| 洋野町種市第 23 地割 27-1 | 40.40738544 | 141.7177623 | 無料 | | | | | | | | |
| 洋野町種市第 22 地割 133-11 | 40.40623622 | 141.7195175 | 無料 | | | | | | | | |
| 洋野町種市 18-105 | 40.40267244 | 141.7196147 | 無料 | | | | | | | | |
| 陸中八木駅(JR八戸線) | 1-7 | 洋野町種市第 1 地割 | 40.34518091 | | | 141.7665279 | 無料 | | | | |
| 久慈市 | 北侍浜野営場 | 1-8 | 久慈市侍浜町向町 7-129-4 | | 40.27111654 | 141.8132461 | 無料 | | | | |
| | 舟渡海水浴場 | 1-10 2-1 | 久慈市長内町第 44 地割 132-30 | | 40.17901463 | 141.8183479 | 無料 | | | | |
| 野田村 | 道の駅のだ・産直館ぱあぶる | 2-2 | 野田村野田第 31 地割 31-1 | | 40.11607648 | 141.81827 | 無料 | | | | |
| | 野田村役場 | 2-3 | 野田村野田第 20 地割 14 | | 40.11038748 | 141.8183288 | 無料 | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------|--------------------|-----------------------|---------------------------|-------------|-------------|----|
| | | ほたてんぼうだい | | 野田村野田第 10 地割 40 | 40.09954912 | 141.8249097 | 無料 |
| | | 玉川野営場 | | 野田村玉川第 3 地割 7 | 40.07827791 | 141.831192 | 無料 |
| | | 国民宿舎えぼし荘 | | 野田村玉川第 2 地割 62-28 | 40.05894129 | 141.8467561 | 無料 |
| | 普代村 | まついそ公園 | 2-4 | 普代村第 20 地割 | 40.05149914 | 141.8647648 | 無料 |
| | | 普代駅(三陸鉄 道) | 2-5 | 普代村第 9 地割銅屋 5-3 | 40.00285115 | 141.8855659 | 無料 |
| | | 普代インター前無 料パーキング | | 普代村第 9 地割銅屋 13-2 | 40.00460604 | 141.8865431 | 無料 |
| | | 浜の産直きらうみ | | 普代村第 7 地割明神 | 40.01376019 | 141.8988727 | 無料 |
| | | 国民宿舎くろさき 荘 | | 普代村第 2 地割下村 84-4 | 40.00553676 | 141.9344738 | 無料 |
| | 田野畑村 | 北山崎 | 2-6 | 田野畑村北山 129-8 | 39.97735938 | 141.9488514 | 無料 |
| | | 机浜 | | 田野畑村机 142-3 | 39.95251995 | 141.9554974 | 無料 |
| | | 弁天崎 | | 田野畑村明戸 | 39.94731043 | 141.9574589 | 無料 |
| | | 明戸浜 | | 田野畑村明戸 214 | 39.94506765 | 141.9425473 | 無料 |
| | | 田野畑駅(三陸鉄 道) | 2-7 | 田野畑村和野 38-14 | 39.93441252 | 141.9342062 | 無料 |
| | | 島越駅(三陸鉄 道) | | 田野畑村松前沢 4-1 | 39.91709564 | 141.9387715 | 無料 |
| | | 鵜の巣断崖 | | 田野畑村真木沢 | 39.88741559 | 141.9522085 | 無料 |
| | 岩泉町 | 御殿崎自然休養 林 | 2-8 | 岩泉町小本字大牛内 124 | 39.88156574 | 141.9657839 | 無料 |
| | | 浜の駅おもと愛土 館 | | 岩泉町小本字小本 6- 25 | 39.84488242 | 141.9687515 | 無料 |
| | | 岩泉小本駅(三陸 鉄道) | | 岩泉町小本字南中野 239-1 | 39.84272198 | 141.959107 | 無料 |
| | 宮古市 | 摂待駅(三陸鉄 道) | 2-9 3-1 | 宮古市田老大字摂待 第 5 地割星山 6-6 | 39.80930378 | 141.9624315 | 無料 |
| | | グリーンピア三陸 みやこ | | 宮古市田老向新田 148 | 39.79025287 | 141.9696438 | 無料 |
| | | 真崎海岸小港海 水浴場 | 3-2 | 宮古市田老和野 | 39.74918785 | 141.9958093 | 無料 |
| | | 沢尻海岸 | | 宮古市田老越田 | 39.74466688 | 141.9878818 | 無料 |
| | | 三王園地 | | 宮古市田老青砂里 164 | 39.73501831 | 141.9811311 | 無料 |
| | | 道の駅たろう | | 宮古市田老 2 丁目 5- 1 | 39.73763665 | 141.9714623 | 無料 |
| | | 田老駅(三陸鉄 道) | | 宮古市田老小林 | 39.73103906 | 141.9644603 | 無料 |
| | | 震災メモリアルパ ーク中の浜 | | 宮古市崎山第 3 地割 123 | 39.68740081 | 141.9675364 | 無料 |
| | | 休暇村陸中宮古 | 宮古市崎ヶ崎第 18 地割 25-3 | 39.68431386 | 141.9831958 | 無料 | |
| | | 潮吹穴 | 宮古市崎ヶ崎 | 39.67651522 | 141.9786965 | 無料 | |
| | | 浄土ヶ浜第一・二 駐車場 | 3-4 | 宮古市日立浜町 32 | 39.6465606 | 141.9784631 | 無料 |

| | | | | | | | |
|------|--|------------------|------|------------------------------|-------------|-------------|----|
| | | 浄土ヶ浜第三駐車場 | | 宮古市日立浜町 4 | 39.64998887 | 141.9734635 | 無料 |
| | | 浄土ヶ浜第四駐車場 | | 宮古市日立浜町 11-24 | 39.64579229 | 141.9774009 | 無料 |
| | | 道の駅みやこ「シートピアなあと」 | | 宮古市臨港通 1-20 | 39.63910674 | 141.9705442 | 無料 |
| | | 宮古市地域創生センター | | 宮古市神林 3-1 | 39.62035748 | 141.9632057 | 無料 |
| | | 宮古運動公園 | 3-5 | 宮古市津軽石第 2 地割 39 | 39.58399136 | 141.9496306 | 無料 |
| | | 月山展望所 | | 宮古市重茂第 26 地割 鶴磯 | 39.62027292 | 142.0045735 | 無料 |
| | | 姉吉キャンプ場 | 3-8 | 宮古市重茂姉吉 | 39.5326398 | 142.049564 | 無料 |
| 山田町 | | 陸中山田駅(三陸鉄道) | 3-10 | 山田町長崎 1-2 | 39.46486355 | 141.9511437 | 無料 |
| | | 道の駅やまだ | 4-1 | 山田町船越第 6 地割 141 | 39.43684475 | 141.9733892 | 無料 |
| | | 船越公園 | | 山田町船越第 7 地割 50-1 | 39.43649304 | 141.9753527 | 無料 |
| | | 漣磯海岸 | 4-2 | 山田町船越第 23 地割 | 39.45735532 | 142.0472435 | 無料 |
| | | 旧タブの木荘 | 4-3 | 山田町船越第 17 地割 | 39.41265627 | 141.9923906 | 無料 |
| | | 荒神海水浴場 | | 山田町船越第 17 地割 | 39.41178861 | 141.9819786 | 無料 |
| | | 陸中海岸青少年の家 | 4-4 | 山田町船越第 2 地割 42 | 39.40280791 | 141.9494992 | 無料 |
| 大槌町 | | 浪板海岸ヴィレッジ | | 大槌町吉里々々第 7 地割 12-7 | 39.3820859 | 141.9379703 | 無料 |
| | | 三陸花ホテルはまぎく | | 大槌町浪板海岸 | 39.3812652 | 141.9384512 | 無料 |
| | | 吉里吉里フィッシャーナ | | 大槌町吉里々々第 14 地割 18-1 吉里吉里漁港公園 | 39.3753893 | 141.9435566 | 無料 |
| | | 大槌町魚市場 | 4-5 | 大槌町安渡 3 丁目 11-6 | 39.35459148 | 141.9228942 | 無料 |
| | | 城山公園体育館 | | 大槌町小槌第 32 地割 | 39.35950343 | 141.9023088 | 無料 |
| | | 宝来館 | 4-6 | 釜石市鶴住居町第 20 地割 93-18 | 39.32892027 | 141.9003114 | 無料 |
| 釜石市 | | 大沢遺跡 | 4-7 | 釜石市箱崎町 | 39.33322555 | 141.9693087 | 無料 |
| | | 水海総合公園 | 4-8 | 釜石市両石町第 5 地割 | 39.29955756 | 141.8936002 | 無料 |
| | | 釜石駅(JR 釜石線・三陸鉄道) | 4-8 | 釜石市鈴子町 22 | 39.27277747 | 141.8726534 | 無料 |
| | | 鉄の歴史館 | 5-1 | 釜石市大平町 3 丁目 12-7 | 39.25580081 | 141.8938995 | 無料 |
| | | 平田駅(三陸鉄道) | | 釜石市平田第 4 地割 | 39.24556134 | 141.8862237 | 無料 |
| | | 唐丹駅(三陸鉄道) | 5-2 | 釜石市唐丹町片岸 | 39.20190829 | 141.8615545 | 無料 |
| | | 吉浜駅(三陸鉄道) | 5-3 | 大船渡市三陸町吉浜沖田 | 39.15103317 | 141.8364133 | 無料 |
| 大船渡市 | | 三陸駅(三陸鉄道) | | 大船渡市三陸町越喜来肥の田 | 39.11752121 | 141.8102317 | 無料 |

| | | | | | | | |
|-------------------|-------|-------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | 甫嶺駅(三陸鉄道) | 5-4 | 大船渡市三陸町越喜来甫嶺 | 39.0933003 | 141.8064274 | 無料 |
| | | 恋し浜駅(三陸鉄道) | | 大船渡市三陸町綾里小石浜 | 39.07475465 | 141.8167102 | 無料 |
| | | 綾里駅(三陸鉄道) | 5-5 | 大船渡市三陸町綾里宮野 | 39.05405353 | 141.7992481 | 無料 |
| | | 陸前赤崎駅(三陸鉄道) | 5-6 | 大船渡市赤崎町大洞 | 39.06855496 | 141.7410114 | 無料 |
| | | 盛駅(三陸鉄道・JR 大船渡線)駅利用者駐車場 | | 大船渡市盛町内ノ目 | 39.08567551 | 141.7103993 | 無料 |
| | | キャッセン大船渡 | | 大船渡市大船渡町野々田 10-3 | 39.06084362 | 141.7221403 | 無料 |
| | | 大船渡魚市場 | | 大船渡市大船渡町字永沢 209 | 39.0525587 | 141.7224104 | 無料 |
| | | 細浦駅(JR 大船渡線 BRT) | 5-7 | 大船渡市末崎町細浦 | 39.01606403 | 141.7137665 | 無料 |
| | | 穴通磯 | | 大船渡市末崎町赤土倉 | 39.0073347 | 141.7330055 | 無料 |
| | | 碁石海岸大駐車場 | | 大船渡市末崎町大浜 | 38.99114076 | 141.7418856 | 無料 |
| | 陸前高田市 | 小友駅(JR 大船渡線 BRT) | | 陸前高田市小友町下新田 | 38.98891185 | 141.6995448 | 無料 |
| | | 蛇ヶ崎園地 | | 陸前高田市小友町谷地館 174 | 38.98224452 | 141.7153691 | 無料 |
| | | 黒崎園地 | 5-8 | 陸前高田市広田町黒崎 | 38.95380118 | 141.7228988 | 無料 |
| | | 広田崎 | | 陸前高田市広田町集 81 | 38.93950644 | 141.7035755 | 無料 |
| | | 箱根山市民の森 | 5-9 | 陸前高田市小友町茗荷 | 39.01204225 | 141.6896179 | 無料 |
| | | 高田松原津波復興祈念公園 | | 陸前高田市気仙町土手影 180 | 39.0076123 | 141.6264162 | 無料 |
| | | 巨釜 | | 6-3 | 気仙沼市唐桑町中 313 | 38.89518196 | 141.6629586 |
| | | 半造 | 気仙沼市唐桑町小長根 | | 38.8912673 | 141.6645115 | 無料 |
| | | 宮城県 | 気仙沼市 | 唐桑半島ビジターセンター | | 気仙沼市唐桑町崎浜 4-3 | 38.86288569 |
| 御崎 | | | | 気仙沼市唐桑町崎浜 7 | 38.86034101 | 141.6718213 | 無料 |
| 早馬神社 | | | | 気仙沼市唐桑町宿浦 75 | 38.90265813 | 141.6386457 | 無料 |
| 気仙沼湾横断橋展望駐車場(蜂ヶ崎) | 6-4 | | | 気仙沼市大浦 212-2 | 38.8951273 | 141.5884374 | 無料 |
| 気仙沼大島大橋樋ヶ浦回転場 | | | | 気仙沼市三ノ浜 15-2 | 38.88098917 | 141.6069697 | 無料 |
| 気仙沼大島大橋磯草回転場 | 6-5 | | | 気仙沼市磯草 | 38.87678992 | 141.6053215 | 無料 |
| 休暇村気仙沼大島 | 6-5 | | | 気仙沼市外畑 16 | 38.86538347 | 141.628982 | 無料 |
| 田中浜 | | | | 気仙沼市外畑 | 38.86414899 | 141.6245202 | 無料 |

| | | | | | | | |
|------|-----|----------------------------|----------|-----------------------|-----------------|-------------|-------------|
| | | 龍舞崎第1駐車場 | | 気仙沼市横沼 325 | 38.83415566 | 141.6246747 | 無料 |
| | | 安波山 | 6-6 | 気仙沼市福美町 3-56 | 38.91134984 | 141.5687651 | 無料 |
| | | 気仙沼駅前(JR 気仙沼線・大船渡 線) | | 気仙沼市古町 3 丁目 3-8 | 38.90985683 | 141.5586334 | 有料 |
| | | 気仙沼市内湾地 区駐車場 | | 気仙沼市南町 4 丁目 2 | 38.9041619 | 141.57564 | 有料 |
| | | 気仙沼海の市 | | 気仙沼市魚市場前 7 | 38.89995944 | 141.580332 | 無料 |
| | | 三陸復興国立公 園岩井崎第1駐車 場 | 6-7 | 気仙沼市波路上岩井 崎 2-2 | 38.82871996 | 141.6023548 | 無料 |
| | | 道の駅大谷海岸 | | 気仙沼市本吉町三島 9 | 38.81487031 | 141.5619552 | 無料 |
| | | 大谷鉱山歴史資 料館 | 6-8 | 気仙沼市本吉町高瀬ヶ 森 58-16 | 38.8146799 | 141.5273272 | 無料 |
| 南三陸町 | | 田束山山頂付近 駐車場 | 7-1 | 南三陸町歌津樋の口 | 38.7489902 | 141.4669004 | 無料 |
| | | 南三陸ハマレ歌 津 | - | 南三陸町歌津伊里前 96-1 | 38.71714441 | 141.5211158 | 無料 |
| | | 山がんの里展望台 | 7-2 | 南三陸町入谷 | 38.72871494 | 141.4419151 | 無料 |
| | | 南三陸 YES 工房 | 7-3 | 南三陸町入谷中の町 227 | 38.70418746 | 141.4136556 | 無料 |
| | | ひころの里 | | 南三陸町入谷桜沢 442 | 38.69906881 | 141.4231474 | 無料 |
| | | 大雄寺 | | 南三陸町志津川田尻 畑 10-1 | 38.67902442 | 141.4330057 | 無料 |
| | | 道の駅さんさん南 三陸 | | 南三陸町志津川五日 町 201-5 | 38.67805912 | 141.4487293 | 無料 |
| | | 南三陸・海のビジ ターセンター | 7-4 | 南三陸町戸倉坂本 21-1 | 38.64377092 | 141.4744633 | 無料 |
| | | 神割崎 | 7-5 | 南三陸町戸倉寺浜 87 | 38.63051582 | 141.5265313 | 無料 |
| | 石巻市 | | 白浜ビーチパーク | 7-6 | 石巻市北上町十三浜 白浜 | 38.5866186 | 141.4750264 |
| | | 吉浜小跡地 東日 本大震災慰霊碑 | | 石巻市北上町十三浜 東田 50-3 | 38.57666545 | 141.4521454 | 無料 |
| | | 石巻・川のビジタ ーセンター | | 石巻市北上町十三浜 字東田 1 | 38.57714564 | 141.450477 | 無料 |
| | | 釣石神社 | | 石巻市北上町十三浜 菖蒲田 305 | 38.57001727 | 141.4351293 | 無料 |
| | | モリウミアス | 7-8 | 石巻市雄勝町桑浜桑 浜 60 | 38.49876317 | 141.5266414 | 無料 |
| | | 石巻市雄勝町船 越駐車場 | | 宮城県石巻市雄勝町 船越荒 | 38.538378 | 141.524712 | 無料 |
| | | 雄勝ローズファク トリーガーデン | 7-9 | 石巻市雄勝町雄勝味 噌作 34-2 | 38.51085547 | 141.4563175 | 無料 |
| | | 道の駅硯上の里お がつ | | 宮城県石巻市雄勝町 下雄勝 2-5 | 38.520991 | 141.468783 | 無料 |
| 女川町 | | 女川町清水親水 公園 | 7-10 | 女川町女川浜日蕨 48-34 | 38.4587741 | 141.4425866 | 無料 |
| | | 女川駅(JR 仙石 線) | | 女川町女川浜大原 | 38.44662794 | 141.4433299 | 無料 |

| | | | | | | | |
|------|------|--------------------------|----------------|--------------------|-----------------|-------------|-------------|
| | | 道の駅おながわ | | 女川町女川浜女川 | 38.44556589 | 141.4440578 | 無料 |
| | | 大六天駐車場 | 8-1 | 女川町横浦 | 38.41576184 | 141.4583389 | 無料 |
| 石巻市 | | ツリーハウス | 8-2 | 石巻市桃浦 蛤浜 18 | 38.40510165 | 141.4108846 | 無料 |
| | | 十八成浜ビーチパーク | | 宮城県石巻市十八成浜 | 38.30918434 | 141.4917973 | 無料 |
| | | 牡鹿半島ビジターセンター | | 石巻市鮎川浜南 50-1 | 38.29507328 | 141.5100363 | 無料 |
| | | 清優館 | | 石巻市鮎川浜清崎山 7 | 38.29793244 | 141.4990485 | 無料 |
| | | おしか御番所公園 | | 石巻市鮎川浜黒崎 1-643 | 38.28496004 | 141.5176338 | 無料 |
| | | コバルトライン三陸復興国立公園駐車場 | | 石巻市鮎川浜 | 38.28056569 | 141.5187616 | 無料 |
| | | 石巻市かわまち立体駐車場 | | 9-1 | 石巻市中央 2 丁目 6-11 | 38.43021109 | 141.3086055 |
| | | 網地島ライン石巻門脇発着所(航路利用者に限る) | | 宮城県石巻市門脇町 3-1-19 | 38.41814518 | 141.3097718 | 無料 |
| | 東松島市 | | ガス&ライフ矢本海浜緑地公園 | 9-2 | 東松島市大曲下台 | 38.40718228 | 141.2364529 |
| | | 大曲市民センター | 東松島市大曲寺沼 194 | | 38.42142827 | 141.2381008 | 無料 |
| | | 東松島市東日本大震災復興祈念公園 | 9-3 | 東松島市野蒜北余景 72-2 | 38.37464701 | 141.1588804 | 無料 |
| | | 奥松島イートプラザ | | 東松島市野蒜ケ丘 1 丁目 15-1 | 38.37847327 | 141.1550916 | 無料 |
| | | 野蒜駅復興祈念公園 | | 東松島市野蒜後沢 駅 | 38.3787715 | 141.1579276 | 無料 |
| | | 奥松島クラブハウス | | 東松島市野蒜北余景 15-1 | 38.3746518 | 141.1569282 | 無料 |
| | | あおみな第二・三駐車場 | | 東松島市宮戸川原 5-1 | 38.3431069 | 141.1506567 | 無料 |
| | | 奥松島運動公園 | | 東松島市野蒜北赤崎 37-16 | 38.37280567 | 141.1518552 | 無料 |
| 塩釜市 | | マリゲート塩釜 | 9-5 | 塩竈市海岸通 16 | 38.31951994 | 141.0274896 | 有料 |
| | | 本塩釜駅前(JR 仙石線) | | 塩竈市尾島町 1-9 | 38.31735002 | 141.0224889 | 有料 |
| 多賀城市 | | 多賀城跡 | | 多賀城市市川坂下 | 38.30406497 | 140.9879865 | 無料 |
| | | 三井のリパーク 国府多賀城駅前(JR 東北本線) | | 多賀城市浮島宮前 133 | 38.30320357 | 140.993948 | 有料 |
| 仙台市 | | 中野栄駅(JR 仙石線) | | 仙台市宮城野区中野出花西 | 38.28059898 | 140.985372 | 有料 |
| | | 三井アウトレットパーク仙台港 | 9-6 | 仙台市宮城野区中野 3-7-2 | 38.27492019 | 140.9885803 | 無料 |
| | | 海岸公園冒険広場 | 9-7 | 仙台市若林区井土字 開発 139-1 | 38.20472974 | 140.9669233 | 無料 |
| 名取市 | | 名取市震災メモリアル公園 | | 名取市閑上東3丁目3-1 | 38.17266574 | 140.9539479 | 無料 |

| | | | | | | | | |
|-----------|---------------|-----------------|----------|---------------|-------------|-------------|-------------|----|
| | | ゆりあげ港朝市 | | 名取市関上東3丁目5-1 | 38.17000358 | 140.9531268 | 無料 | |
| | | トレイルセンター | | 名取市関上東3丁目12-1 | 38.16883841 | 140.9511033 | 無料 | |
| | | 美田園駅(仙台空港アクセス線) | 10-1 | 名取市美田園5丁目 | 38.15944136 | 140.9173695 | 有料 | |
| | | 北釜防災公園第一駐車場 | | 名取市下増田屋敷150 | 38.13757718 | 140.9369377 | 無料 | |
| | 岩沼市 | 千年希望の丘相野釜公園 | | 岩沼市下野郷浜 | 38.13001222 | 140.9331903 | 無料 | |
| | | 岩沼海浜緑地北ブロック | | 岩沼市下野郷浜 | 38.12058464 | 141.4633629 | 無料 | |
| | | 岩沼海浜緑地南ブロック | 10-2 | 岩沼市押分須加原 | 38.10356734 | 140.922119 | 無料 | |
| | | 千年希望の丘長谷釜公園 | | 岩沼市早股前川104 | 38.0954727 | 140.9240824 | 無料 | |
| | | 竹駒神社 | | 岩沼市稲荷町1-1 | 38.10492466 | 140.8633 | 無料 | |
| | | 岩沼駅東口広場(JR東北本線) | | 岩沼市館下1丁目5 | 38.11200456 | 140.8647325 | 有料 | |
| | | 亶理町 | 亶理公園 | 10-3 | 亶理町逢隈鹿島寺前南 | 38.0426259 | 140.8465279 | 無料 |
| | | | 悠里館 | | 亶理町西郷140 | 38.04086785 | 140.8612973 | 無料 |
| | 亶理町中央公民館 | | | 亶理町字旧館61番地22 | 38.03496454 | 140.8486748 | 無料 | |
| | 亶理神社 | | | 亶理町旧館32 | 38.0339779 | 140.8501581 | 無料 | |
| | 称明寺のシイノキ | | | 亶理町旭山1 | 38.02724761 | 140.8521687 | 無料 | |
| | 亶理伊達家御廟所(大雄寺) | | | 亶理町泉ヶ入91 | 38.0277965 | 140.8458633 | 無料 | |
| | 山元町 | 深山山麓少年の森 | 10-5 | 山元町山寺新山85 | 37.96542785 | 140.8664188 | 無料 | |
| | | 山元町役場 | | 山元町浅生作田山32 | 37.96192934 | 140.8779286 | 無料 | |
| | | やまもと夢いちごの郷 | 10-6 | 山元町坂元荒井183-1 | 37.92311421 | 140.9005185 | 無料 | |
| | | 坂元地域交流センター | | 山元町坂元町東1-60 | 37.92238947 | 140.8980836 | 無料 | |
| (仮設)磯崎山公園 | | | 山元町坂元浜谷地 | 37.89970101 | 140.9277706 | 無料 | | |
| 福島県 | 新地町 | 新地駅西口(JR常磐線) | 10-7 | 相馬郡新地町駅前1丁目 | 37.87820929 | 140.9254503 | 有料 | |
| | | しんち地場産市場あぐりや | | 新地町小川ソリ畑27 | 37.8672726 | 140.9189281 | 無料 | |
| | | 新地町総合公園 | | 新地町小川川向 | 37.86191207 | 140.91752 | 無料 | |
| | | 鹿狼山登山口 | | 新地町杉目飯樋52 | 37.859788 | 140.8694763 | 無料 | |
| | 相馬市 | 相馬中村神社 | 10-8 | 相馬市中村北町 | 37.79660793 | 140.9139694 | 無料 | |
| | | 千客万来館 | | 相馬市中村北町55-1 | 37.79872953 | 140.9184714 | 無料 | |
| | | 松川浦環境公園 | | 相馬市尾浜札ノ沢192 | 37.82166359 | 140.9500124 | 無料 | |

Attachment 6 Main parking lots

| Area name | Parking lot | MCT MAP | Address | Latitude | Longitude | Cost | |
|-------------------------|----------------|------------------------------|---|------------------------------------|-------------|-------------|------|
| Aomori | Hachinohe City | 1-1 | Kabushima Seaside Park free parking lot | Same, Same-machi | 40.53692912 | 141.5590064 | Free |
| | | | Hachinohe City Marine Science Museum "Marient" | 14-33 Shimomatsu Naeba, Same-machi | 40.54004119 | 141.5629857 | Free |
| | | | In front of former Hachinohe Seagull View Hotel | 9-19 Kofunadotai, Same-machi | 40.53931263 | 141.5715713 | Free |
| | | | Ashigezaki Viewpoint | 10-104 Kofunadotai, Same-machi | 40.53866667 | 141.579698 | Free |
| | | | Tanesashi Coast Information Center | 14-167 Tanakubo, Same-machi | 40.50862051 | 141.6080931 | Free |
| | Hashikami Town | Hashikami Hama no Eki Aldiva | 1-2 | 203-208 Dobutsu Oja | 40.47215419 | 141.6467653 | Free |
| | | | | 11 Dobutsu Sakakiyama | 40.45676536 | 141.6648896 | Free |
| | | Forestpia Hashikami | 1-4 | 1-2 Toyabe Okami | 40.43039803 | 141.5794126 | Free |
| | | | | Toyabe | 40.43002826 | 141.5790196 | Free |
| | | | | 17-2 Toyabe Gyonin | 40.42744355 | 141.578699 | Free |
| | | | | Toyabe | 40.41569373 | 141.5816973 | Free |
| | | | | Toyabe | 40.40750225 | 141.5877522 | Free |
| | | | | 36-3 Toyabe Gyonin | 40.4095675 | 141.585089 | Free |
| | | | | Toyabe | 40.4134687 | 141.5919966 | Free |
| | | | | Akabonai Terashita | 40.43299339 | 141.6327831 | Free |
| Kominato Fishing Harbor | 1-5 | 5-1 Dobutsu-nijuichi | 40.45360428 | 141.6741352 | Free | | |
| | | Dobutsu Coast | 40.45050177 | 141.6820383 | Free | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|---|------------------|------------------------------|-------------|-------------|------|
| Iwate | Hirono Town | Taneichi Station north side (JR Hachinohe Line) | 1-6 | 23-22-21Taneichi | 40.41105375 | 141.715393 | Free |
| | | Taneichi Station south side (JR Hachinohe Line) | | 23-22 Taneichi | 40.41014927 | 141.7155781 | Free |
| | | Taneichi Museum of History and Folklore | | 23-27-1 Taneichi | 40.40738544 | 141.7177623 | Free |
| | | Hirono Marine Hall UNIQUE | | 22-133-11 Taneichi | 40.40623622 | 141.7195175 | Free |
| | | Taneichi Seaside Park | | 18-105 Taneichi | 40.40267244 | 141.7196147 | Free |
| | | Rikuchu-Yagi Station (JR Hachinohe Line) | 1-7 | 1 Taneichi | 40.34518091 | 141.7665279 | Free |
| | Kuji City | Kita Samuraihama Campground | 1-8 | 7-129-4 Samuraihama-mukaicho | 40.27111654 | 141.8132461 | Free |
| | | Kominato Swimming Beach | 1-10 2-1 | 44-132-30 Osanai-machi | 40.17901463 | 141.8183479 | Free |
| | Noda Village | Michi no Eki (Roadside Station) | 2-2 | 31-31-1 Noda | 40.11607648 | 141.81827 | Free |
| | | Noda Village Hall | 2-3 | 20-14 Noda | 40.11038748 | 141.8183288 | Free |
| | | Scallop Observatory Deck | | 10-40 Noda | 40.09954912 | 141.8249097 | Free |
| | | Tamagawa Campground | | 3-7 Tamagawa | 40.07827791 | 141.831192 | Free |
| | | Kokumin Shukusha Eboshi-so | | 2-62-28 Tamagawa | 40.05894129 | 141.8467561 | Free |
| | Fudai Village | Matsuiso Park | 2-4 | 20 Fudai Village | 40.05149914 | 141.8647648 | Free |
| | | Fudai Station (Sanriku Railway) | 2-5 | 9-5-3 Doya | 40.00285115 | 141.8855659 | Free |
| | | Fudai IC free parking | | 9-13-2 Doya | 40.00460604 | 141.8865431 | Free |
| | | Beachside Farmer's Market Kiraumi | | 7 Myojin | 40.01376019 | 141.8988727 | Free |
| Kokumin Shukusha Kurasaki-so | | | 2-84-4 Shimomura | 40.00553676 | 141.9344738 | Free | |

| | | | | | | |
|---------------------------|--|--------------------|--------------------------------|-------------|-------------|------|
| Tanohata Village | Kitayamazaki | 2-6 | 129-8 Kitayama | 39.97735938 | 141.9488514 | Free |
| | Tsukuehama | | 142-3 Tsukue | 39.95251995 | 141.9554974 | Free |
| | Bentenzaki | | Aketo | 39.94731043 | 141.9574589 | Free |
| | Aketo Beach | | 214 Aketo | 39.94506765 | 141.9425473 | Free |
| | Tanohata Station (Sanriku Railway) | 2-7 | 38-14 Wano | 39.93441252 | 141.9342062 | Free |
| | Shimakoshi Station (Sanriku Railway) | | 4-1 Matsumaesawa | 39.91709564 | 141.9387715 | Free |
| | Unosu Cliffs | | Magisawa | 39.88741559 | 141.9522085 | Free |
| Iwaizumi Town | Gotenzaki Natural Rest Park | 2-8 | 124 Oushinai, Omoto | 39.88156574 | 141.9657839 | Free |
| | Hama no Eki Omoto Aidokan | | 6-25 Omoto, Omoto | 39.84488242 | 141.9687515 | Free |
| | Iwaizumi-Omoto Station (Sanriku Railway) | | 239-1 Minami-nakano, Omoto | 39.84272198 | 141.959107 | Free |
| Miyako City | Mottai Station (Sanriku Railway) | 2-9 3-1 | 5-6-6 Hoshiyama, Settai, Taro, | 39.80930378 | 141.9624315 | Free |
| | Greenpia Sanriku Miyako | | 148 Taro-mukaishinden, | 39.79025287 | 141.9696438 | Free |
| | Masaki Coast Kominato Swimming Beach | 3-2 | Wano, Taro | 39.74918785 | 141.9958093 | Free |
| | Sawajiri Beach | | Taro Koshida | 39.74466688 | 141.9878818 | Free |
| | Sanno Park | | 164 Taro-aozari | 39.73501831 | 141.9811311 | Free |
| | Michi no Eki Taro | | 2-5-1 Taro | 39.73763665 | 141.9714623 | Free |
| | Taro Station (Sanriku Railway) | | Taro-kobayashi | 39.73103906 | 141.9644603 | Free |
| | Tsunami Memorial Park Nakanohama | 3-3 | 3-123 Sakiyama | 39.68740081 | 141.9675364 | Free |
| | National Park Resort Rikuchu-Miyako | | 18-25-3 Sakikuwagasaki | 39.68431386 | 141.9831958 | Free |
| | Shiofukiana (Blow Hole) | | Sakikuwagasaki | 39.67651522 | 141.9786965 | Free |
| Jodogahama Parking Lots 1 | 3-4 | 32 Hitachihama-cho | 39.6465606 | 141.9784631 | Free | |

| | | | | | | | |
|--|---------------|--|-------------|---------------------------------------|-------------|-------------|------|
| | | and 2 | | | | | |
| | | Jodogahama Parking Lot 3 | | 4 Hitachihama-cho | 39.64998887 | 141.9734635 | Free |
| | | Jodogahama Parking Lot 4 | | 11-24 Hitachihama-cho | 39.64579229 | 141.9774009 | Free |
| | | Michi no Eki Miyako "Seatopia Naado | | 1-20 Rinkodori | 39.63910674 | 141.9705442 | Free |
| | | Miyako City Local Creative Center Umi Machi Hiroba | | 3-1 Kamibayashi | 39.62035748 | 141.9632057 | Free |
| | | Miyako Sports Park | 3-5 | 2-39 Tsugaruishi | 39.58399136 | 141.9496306 | Free |
| | | Gassan Viewpoint | | 26 Uiso, Omoe | 39.62027292 | 142.0045735 | Free |
| | | Aneyoshi Day Campground | 3-8 | Aneyoshi, Omoe | 39.5326398 | 142.049564 | Free |
| | Yamada Town | Rikuchu-Yamada Station (Sanriku Railway) | 3-10 4-1 | 1-2 Nagasaki | 39.46486355 | 141.9511437 | Free |
| | | Michi no Eki Yamada | | 6-141 Funakoshi | 39.43684475 | 141.9733892 | Free |
| | | Funakoshi Park | | 7-50-1 Funakoshi | 39.43649304 | 141.9753527 | Free |
| | | Sukuiso Coast | 4-2 | 23 Funakoshi | 39.45735532 | 142.0472435 | Free |
| | | Kyu-Tabunokiso | 4-3 | 17 Funakoshi | 39.41265627 | 141.9923906 | Free |
| | | Aragami Swimming Beach | | 17 Funakoshi | 39.41178861 | 141.9819786 | Free |
| | | Rikuchu Kaigan Youth Center | 4-4 | 2-42 Funakoshi | 39.40280791 | 141.9494992 | Free |
| | Otsuchi Town | Namiita Beach Village | | 7-12-7 Kirikiri | 39.3820859 | 141.9379703 | Free |
| | | Sanriku Hana Hotel Hamagiku | | Namiita-kaigan | 39.3812652 | 141.9384512 | Free |
| | | Kirikiri Fish Arena | | 14-18-1 Kirikiri Gyoko Park, Kirikiri | 39.3753893 | 141.9435566 | Free |
| | | Otsuchi Town Fish Market | 4-5 | 3-11-6 Ando | 39.35459148 | 141.9228942 | Free |
| | | Shiroyama Park Gymnasium | | 32 Kozuchi | 39.35950343 | 141.9023088 | Free |
| | Kamaishi City | Houraikan Inn | 4-6 | 20-93-18 Unosumai-cho | 39.32892027 | 141.9003114 | Free |
| | | Osawa Ruins | 4-7 | Hakozaki-cho | 39.33322555 | 141.9693087 | Free |

| | | | | | | | |
|--|-------------------|---|------------|-------------------------------|-------------|-------------|------|
| | | Mizuumi Sogo Park | 4-8 | 5 Ryoishi-cho | 39.29955756 | 141.8936002 | Free |
| | | Kamaishi Station (JR Kamaishi Line/Sanriku Railway) | 4-8 5-1 | 22 Suzuko-cho | 39.27277747 | 141.8726534 | Free |
| | | Iron and Steel Museum | 5-1 | 3-12-7 Odaira-cho | 39.25580081 | 141.8938995 | Free |
| | | Heita Station (Sanriku Railway) | | 4 Heita | 39.24556134 | 141.8862237 | Free |
| | | Toni Station (Sanriku Railway) | 5-2 | Katagishi, Toni-cho | 39.20190829 | 141.8615545 | Free |
| | Ofunato City | Yoshihama Station (Sanriku Railway) | 5-3 | Yoshihama Okita, Sanriku-cho | 39.15103317 | 141.8364133 | Free |
| | | Sanriku Station (Sanriku Railway) | | Okirai Koenoda, Sanriku-cho | 39.11752121 | 141.8102317 | Free |
| | | Horei Station (Sanriku Railway) | 5-4 | Okirai Horei, Sanriku-cho | 39.0933003 | 141.8064274 | Free |
| | | Koishihama Station (Sanriku Railway) | | Ryori Koishihama, Sanriku-cho | 39.07475465 | 141.8167102 | Free |
| | | Ryori Station (Sanriku Railway) | 5-5 | Ryori Miyano, Sanriku-cho | 39.05405353 | 141.7992481 | Free |
| | | Rikuzen-Akazaki Station (Sanriku Railway) | 5-6 | Ohora, Akasaki-cho | 39.06855496 | 141.7410114 | Free |
| | | Sakari Station (Sanriku Railway, JR Ofunato Line) passenger parking lot | | Uchinome, Sakari-cho | 39.08567551 | 141.7103993 | Free |
| | | Kyassen Ofunato | | 10-3 Nonoda, Ofunato-cho | 39.06084362 | 141.7221403 | Free |
| | | Ofunato Fish Market | | 209 Nagasawa, Ofunato-cho | 39.0525587 | 141.7224104 | Free |
| | | Hosoura Station (JR Ofunato Line BRT) | 5-7 | Massaki-cho Kobosoura | 39.01606403 | 141.7137665 | Free |
| | Anatoshi-iso Rock | Massaki-cho Akadokura | | 39.0073347 | 141.7330055 | Free | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|--------------------------|----------------------------|-------------|-------------|------|
| Rikuzentakata City | Goishi Coast large parking lot | | Massaki-cho Ohama | 38.99114076 | 141.7418856 | Free | |
| | Otomo Station (JR Ofunato Line BRT) | | Shimoshinden, Omoto-cho | 38.98891185 | 141.6995448 | Free | |
| | Jogasaki Park | | 174 Yachidate, Omoto-cho | 38.98224452 | 141.7153691 | Free | |
| | Kurosaki Park | 5-8 | Kurosaki, Hirota-cho | 38.95380118 | 141.7228988 | Free | |
| | Cape Hirota | | 81 Atsumari, Hirota-cho | 38.93950644 | 141.7035755 | Free | |
| | Mt. Hakone Shimin no Mori Forest | 5-9 | Myoga, Omoto-cho | 39.01204225 | 141.6896179 | Free | |
| | Takata Matsubara Tsunami Reconstruction Memorial Park | | 180 Dotekage, Kesen-cho | 39.0076123 | 141.6264162 | Free | |
| Miyagi | Kesennuma City | Ogama | 6-3 | 313 Karakuwa-cho Naka | 38.89518196 | 141.6629586 | Free |
| | | Hanzo | | Konagane, Karakuwa-cho | 38.8912673 | 141.6645115 | Free |
| | | Karakuwa Peninsula Visitor Center | | 4-3 Sakihama, Karakuwa-cho | 38.86288569 | 141.6720737 | Free |
| | | Osaki | | 7 Sakihama, Karakuwa-cho | 38.86034101 | 141.6718213 | Free |
| | | Hayama-jinja Shrine | | 75 Shukuura, Karakuwa-cho | 38.90265813 | 141.6386457 | Free |
| | | Kesennuma Bay Crossing Bridge Viewing Parking Lot (Hachigasaki) | 6-4 | 212-2 Oura | 38.8951273 | 141.5884374 | Free |
| | | Kesennuma Oshima Ohashi Bridge Kajikeura Turnaround | | 15-2 Sannohama | 38.88098917 | 141.6069697 | Free |
| | | Kesennuma Oshima Ohashi Bridge Isokusa Turnaround | 6-5 | Isokusa | 38.87678992 | 141.6053215 | Free |
| | | Kyukamura Kesennuma Oshima | 6-5 | 16 Sotobatake | 38.86538347 | 141.628982 | Free |
| | | Tanaka Beach | | Sotobatke | 38.86414899 | 141.6245202 | Free |
| Cape Tatsumai Parking Lot 1 | | 325 Yokonuma | 38.83415566 | 141.6246747 | Free | | |
| Mt. Anbasan | 6-6 | 3-56 Fukumi-cho | 38.91134984 | 141.5687651 | Free | | |

| | | | | | | | |
|--|--------------------|--|-----|--------------------------------------|-------------|-------------|------|
| | | In front of Kesennuma Station (JR Kesennuma Line, Ofunato Line) | | 3-3-8 Furumachi | 38.90985683 | 141.5586334 | Pay |
| | | Kesennuma Inner Bay parking lot | | 4-2 Minamimachi | 38.9041619 | 141.57564 | Pay |
| | | Kesennuma Umi no Ichi | | 7 Uoichibamae | 38.89995944 | 141.580332 | Free |
| | | Sanriku Fukko Park Cape Iwaisaki Parking Lot 1 | 6-7 | 2-2 Iwaisaki, Hajikami | 38.82871996 | 141.6023548 | Free |
| | | Michi no Eki Oya Beach | | 9 Mishima, Motoyoshi-cho, | 38.81487031 | 141.5619552 | Free |
| | | Oya Mine Historical Museum | 6-8 | 58-16 Takasegamori, Motoyosi-cho | 38.8146799 | 141.5273272 | Free |
| | Minamisanriku Town | Mt. Tatsugane Summit Parking Lot | 7-1 | Hinokuchi, Utatusu | 38.7489902 | 141.4669004 | Free |
| | | Minamisanriku Hamare Utatsu | - | 96-1 Isatomae, Utatsu | 38.71714441 | 141.5211158 | Free |
| | | Sangan no Sato Viewpoint | 7-2 | Iriya | 38.72871494 | 141.4419151 | Free |
| | | Minamisanriku Yes Studio | 7-3 | 227 Nakanomachi, Iriya | 38.70418746 | 141.4136556 | Free |
| | | Hikoro no Sato | | 442 Sakurazawa, Iriya | 38.69906881 | 141.4231474 | Free |
| | | Daio-ji Temple | | 10-1 Tajiribatake, Shizugawa | 38.67902442 | 141.4330057 | Free |
| | | Michi no Eki Sun Sun Minamisanriku | | 201-5 Itsukamachi, Shizugawa | 38.67805912 | 141.4487293 | Free |
| | | Minamisanriku Marine Visitor Center | 7-4 | 21-1 Sakamoto, Tokura | 38.64377092 | 141.4744633 | Free |
| | | Cape Kamiwarizaki | 7-5 | 87 Terahama, Tokura | 38.63051582 | 141.5265313 | Free |
| | Ishinomaki City | Shirahama Beach Park | 7-6 | Shirahama, Jusanhama, Kitakami-cho | 38.5866186 | 141.4750264 | Free |
| | | Former Yoshihama Elem. School Grounds 2011 Earthquake and Tsunami Monument | | Higashida, Jusanhama, Kitakami-cho | 38.57666545 | 141.4521454 | Free |
| | | Ishinomaki River Visitor Center | | 1 Higashida, Jusanhama, Kitakami-cho | 38.57714564 | 141.450477 | Free |

| | | | | | | | |
|--|-----------------|---|------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Tsuriishi-jinja Shrine | | 305 Shobuta, Jusanhama, Kitakami-cho | 38.57001727 | 141.4351293 | Free |
| | | Moriumius | 7-8 | 60 Kuwahama, Kuwahama, Ogatsu-cho | 38.49876317 | 141.5266414 | Free |
| | | Ishinomaki Ogatsu-cho Funakoshi parking lot | | Funakoshi-ara, Ogatsu-cho | 38.538378 | 141.524712 | Free |
| | | Ogatsu Rose Factory Garden | 7-9 | 34-2 Misosaku, Ogatsu, Ogatsu-cho | 38.51085547 | 141.4563175 | Free |
| | | Michi no Eki Kenjo no Sato Ogatsu | | 2-5 Shimoogatsu, Ogatsu-cho | 38.520991 | 141.468783 | Free |
| | Onagawa Town | Onagawa Town Shimizu Shinsui Park | 7-10 | 48-34 Hiwarabi, Onagawahama | 38.4587741 | 141.4425866 | Free |
| | | Onagawa Station (JR Senseki Line) | | Ohara, Onagawahama | 38.44662794 | 141.4433299 | Free |
| | | Michi no Eki Onagawa | | Onagawa, Onagawahama | 38.44556589 | 141.4440578 | Free |
| | | Mt. Dairokuten Parking Lot | 8-1 | Yokoura | 38.41576184 | 141.4583389 | Free |
| | Ishinomaki City | Tree House | 8-2 | 18 Hamagurihama, Momoura | 38.40510165 | 141.4108846 | Free |
| | | Kugunarihama Beach Park | | Kugunarihama, Ishinomaki City | 38.30918434 | 141.4917973 | Free |
| | | Oshika Peninsula Visitor Center (Whale Town Oshika) | | 50-1 Ayukawahama-minami | 38.29507328 | 141.5100363 | Free |
| | | Seiyukan | | 7 Kiyosakiyama, Ayukawahama | 38.29793244 | 141.4990485 | Free |
| | | Oshika Gobansho Park | | 1-643 Kurosaki, Ayukawahama | 38.28496004 | 141.5176338 | Free |
| | | Cobalt Line Sanriku Fukko Park Parking Lot | | Ayukawahama | 38.28056569 | 141.5187616 | Free |
| | | Ishinomaki City Kawamachi Parking Structure | | 9-1 | 2-6-11 Chuo | 38.43021109 | 141.3086055 |
| | | Ajishima Line Ishinomaki Kadonowaki Boarding Area (passengers only) | | 3-1-19 Kadowaki-cho | 38.41814518 | 141.3097718 | Free |

| | | | | | | |
|------------------------|--|-----|--------------------------------------|-------------|-------------|------|
| Higashimatsushima City | Gas and Life Yamoto Seaside Green Park | 9-2 | Omagari-shimodai | 38.40718228 | 141.2364529 | Free |
| | Omagari Civic Center | | 194 Omagari-teranuma | 38.42142827 | 141.2381008 | Free |
| | Higashi-Matushima Reconstruction Memorial Park | 9-3 | 72-2 Nobiru-kitayoeki | 38.37464701 | 141.1588804 | Free |
| | Oku-Matsushima Iito Plaza | | 1-15-1 Nobirugaoka | 38.37847327 | 141.1550916 | Free |
| | Nobiru Station Reconstruction Memorial Park | | Nobiru-ushirozawa (Near Nobiru Sta.) | 38.3787715 | 141.1579276 | Free |
| | Oku-Matsushima Club House | | 15-1 Nobiru-kitayoeki | 38.3746518 | 141.1569282 | Free |
| | Aomina Parking Lot 2/Parking Lot 3 | | 5-1 Miyato-kawahara | 38.3431069 | 141.1506567 | Free |
| | Oku-Matsushima Sports Park | | 37-16 Nobiru-kitaakasaki | 38.37280567 | 141.1518552 | Free |
| Shiogama City | Marine Gate Shiogama | 9-5 | 16 Kaigandori | 38.31951994 | 141.0274896 | Pay |
| | In front of Hon-Shiogama Station (JR Senseki Line) | | 1-9 Ojima-cho | 38.31735002 | 141.0224889 | Pay |
| Tagajo City | Taga Castle Remains | | Ichikawa-sakashita | 38.30406497 | 140.9879865 | Free |
| | Mitsui no Repark in front of Kokufu-Tagajo Station (JR Tohoku Main Line) | | 133 Ukishima-miyamae | 38.30320357 | 140.993948 | Pay |
| Sendai City | Nakanosakae Station (JR Senseki Line) | | Ideka-nishi, Nakano, Miyagino-ku | 38.28059898 | 140.985372 | Pay |
| | Mitsui Outlet Park | 9-6 | 3-7-2 Nakano, Miyagino-ku | 38.27492019 | 140.9885803 | Free |
| | Seaside Park Adventure Field | 9-7 | 139-1 Kaihatsu, Ido, Wakabayashi-ku | 38.20472974 | 140.9669233 | Free |
| Natori City | Natori Shinsai Memorial Park | | 3-3-1 Yuriage-higashi | 38.17266574 | 140.9539479 | Free |
| | Yuriage Port Morning Market | | 3-5-1 Yuriage-higashi | 38.17000358 | 140.9531268 | Free |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|--------------------------------------|------------------------|-------------------------------|-------------|-------------|------|
| | | Trail Center | | 3-12-1 Yuriage-higashi | 38.16883841 | 140.9511033 | Free | |
| | | Mitazono Station (Sendai Airport Access Line) | 10-1 | 5 Mitazono | 38.15944136 | 140.9173695 | Pay | |
| | | Kitakama Disaster Mitigation Park Parking Lot 1 | | 150 Shimomasudayashiki | 38.13757718 | 140.9369377 | Free | |
| | Iwanuma City | Millennium Hope Hills (Ainokama Park)/Exchange Center | | Shimonogo-hama | 38.13001222 | 140.9331903 | Free | |
| | | Iwanuma Beach Green North Block | | Shimonogo-hama | 38.12058464 | 141.4633629 | Free | |
| | | Iwanuma Beach Green South Block | 10-2 | Oshiwake-sukahara | 38.10356734 | 140.922119 | Free | |
| | | Millennium Hope Hills Hasegama Park | | 104 Hayamata-maekawa | 38.0954727 | 140.9240824 | Free | |
| | | Takekoma-jinsha Shrine | | 1-1 Inari-cho | 38.10492466 | 140.8633 | Free | |
| | | Iwanuma Station East Square (JR Tohoku Main Line) | | 1-5 Tateshita | 38.11200456 | 140.8647325 | Pay | |
| | | Watari Town | Watari Park | 10-3 | Teramae-minami, Okuma-kashima | 38.0426259 | 140.8465279 | Free |
| | | | Yurikan | | 140 Nishigo | 38.04086785 | 140.8612973 | Free |
| | | | Watari Town Central Community Center | | 61-22 Kyukan | 38.03496454 | 140.8486748 | Free |
| | Watari-jinja Shrine | | | 32 Kyukan | 38.0339779 | 140.8501581 | Free | |
| | Shomyu-ji Temple Beech Tree | | | 1 Asahiyama | 38.02724761 | 140.8521687 | Free | |
| | Watari-Date Clan Mausoleum (Daio-ji Temple) | | | 91 Izumigairi | 38.0277965 | 140.8458633 | Free | |
| | Yamamoto | Shinzan Sanroku Shonen no | 10-5 | 85 Yamadera-shinzan, | 37.96542785 | 140.8664188 | Free | |

| | | | | | | | |
|-----------|--------------|--|------|---------------------------|-------------|-------------|------|
| | | Mori (Park) | 10-6 | | | | |
| | | Yamamoto Town Hall | | 32 Asohara-sakutayama | 37.96192934 | 140.8779286 | Free |
| | | Yamamoto Yume Ichigo no Sato Farmer's Market/Strawberry Farm | | 183-1 Sakamoto-arai | 37.92311421 | 140.9005185 | Free |
| | | Sakamoto Local Exchange Center | | 1-60 Sakamoto-cho Higashi | 37.92238947 | 140.8980836 | Free |
| | | (Temporary) Isozakiyama Park | | Sakamoto-hamayachi | 37.89970101 | 140.9277706 | Free |
| | | | | | | | |
| Fukushima | Shinchi Town | Shinchi Station West Entrance (JR Joban Line) | 10-7 | 1 Ekimae | 37.87820929 | 140.9254503 | Pay |
| | | Shinchi Farmer's Market Aguriya | | 27 Ogawa-soribatake | 37.8672726 | 140.9189281 | Free |
| | | Shinchi Town Sports Park | | Ogawa-kawamukai | 37.86191207 | 140.91752 | Free |
| | | Mt. Karosan Trailhead | | 52 Suginome-idoi | 37.859788 | 140.8694763 | Free |
| | Soma City | Soma Nakamura-jinja Shrine | 10-8 | Nakamura-kitamachi | 37.79660793 | 140.9139694 | Free |
| | | Senkyaku Banrai-kan (Information Center) | | 55-1 Nakamura Kitamachi | 37.79872953 | 140.9184714 | Free |
| | | Matsukawaura Environmental Park | | 192 Obama-fudanosawa | 37.82166359 | 140.9500124 | Free |

別添資料 7 主要野営場一覧

| No. | 地方自治体名 | | 施設名 |
|-----|----------------------------|-------|----------------------------------|
| 1 | 青森県 | 八戸市 | 種差キャンプ場 |
| 2 | | 階上町 | 階上岳つつじの森キャンプ場 |
| 3 | 岩手県 | 洋野町 | 種市海浜公園キャンプ場 |
| 4 | | 久慈市 | 北侍浜野営場 |
| 5 | | 野田村 | 玉川野営場 |
| 6 | | 普代村 | 黒崎オートキャンプ場 |
| 7 | | 田野畑村 | 明戸キャンプ場 |
| 8 | | 宮古市 | 宮古姉ヶ崎オートキャンプ場 |
| 9 | | 釜石市 | 根浜シーサイドキャンプ場 |
| 10 | | 大船渡市 | 碁石海岸キャンプ場 |
| 11 | | 陸前高田市 | 石浜キャンプ場 |
| 12 | | 宮城県 | 気仙沼市 |
| 13 | 気仙沼大島キャンプ場 | | |
| 14 | 南三陸町 | | 神割崎キャンプ場 |
| 15 | 石巻市 | | おしか家族旅行村オートキャンプ場 |
| 16 | | | マンガアイランド |
| 17 | 名取市 | | 名取トレイルセンター野営場 |

注:「施設名」をクリックすると各施設のウェブサイトをご覧いただけます。

Attachment 7 Main campgrounds

| No. | Area name | | Campground name |
|-----|-------------------|---------------|--|
| 1 | Aomori Prefecture | Hachinohe | Tanesashi Campground |
| 2 | | Hashikami | Tsusuji no Mori Campground |
| 3 | Iwate Prefecture | Hirono | Taneichi Seaside Park Campground |
| 4 | | Kuji | Kita Samuraihama Campground |
| 5 | | Noda | Tamagawa Campground |
| 6 | | Fudai | Kurosaki Auto Campground |
| 7 | | Tanohata | Aketo Campground |
| 8 | | Miyako | Miyako Anegasaki Auto Campground |
| 9 | | Kamaishi | Nebama Seaside Campground |
| 10 | | Ofunato | Goishi Coast Campground |
| 11 | | Rikuzentakata | Ishihama Campground |
| 12 | Miyagi Prefecture | Kesennuma | Osaki Campground |
| 13 | | | Kesennuma Oshima Campground |
| 14 | | Minamisanriku | Kamiwarizaki Campground |
| 15 | | Ishinomaki | Oshika Auto Campground |
| 16 | | | Manga Island |
| 17 | | Natori | Natori Trail Center Campground |

Note: Click on the campground name to go to the website (only Japanese)