

潮吹穴の吹き上がった海水が風で飛んできた！体が海水でベトベト...

2マス戻る



竹林を通り癒やされる。

1マス進む



墓地内を通る。

蛸の浜から手掘り風(?)トンネルを抜けて、浄土ヶ浜へ

ゴール！

浄土ヶ浜
ビクターセンター到着！



浄土ヶ浜！
しながら極楽浄土のごとし。

姉ヶ崎園地の穴場ハマナス展望台へ



姉ヶ崎展望所とはまた違った角度で堪能！

アウトサイトもフリーサイトもあるよ！



姉ヶ崎キャンプ場泊！
夜風が心地よい～

手前：被災した炊事棟の一部 奥：展望の丘



震災メモリアルパーク中の浜で津波の怖さを学ぶ。

ミサゴが空を飛んでいたりもするよ！



1回休み

女遊戸海岸で海水浴。

場内の標識を見落とさないように(°_°)!!



ゴルフ場敷地内のルート通過。

のぼり坂に脚がカクカク...

すぐろくを前に、みんなで記念写真を撮ろう！



人工物のない浜・
栃内浜に到着。
訪れた証に記念撮影！

榎内集落の方と出会う。
自己紹介を30秒で！



佐賀部展望所に立ち寄る。
景色に励まされる。

裏面も見てね！

榎内浜が干潮で、足元を濡らさず歩けた！

階段の連続に息を切らす

1マス戻る



松月浜に到着。
小腹が空いて休憩！
あ、昼食買い忘れた...

振り出し

スタート！



駅近くの商店主と
トレイル談義で盛り上がる。

ツキ ヒ ホシ ホイホイホイ！

スギ林でサンコウチョウの鳴き声が聞こえた！

3マス進む

in岩手県宮古市 田老駅～ 浄土ヶ浜 /

みちのく潮風トレイルすぐろく

至 久慈市

野田村

普代村

田野畑村

岩泉町

田老駅

浄土ヶ浜

宮古市

山田町

大槌町

至 釜石市

＼冬～春先にかけて歩く方へ／
日中が暖かくても、朝晩の気温差によって足元が凍結していることがあります。特に北側が斜面となっているトレイルルートでは、日中でも日が当たらず滑りやすくなっています。
十分にお気をつけて歩いてください。

通年おすすめ！



＼浄土ヶ浜の春夏秋冬！／

浄土ヶ浜といえば“夏”を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。春はウミネコ、夏は海水浴に海滨植物、秋はハマギク、冬は雪化粧と四季それぞれに違った魅力を持っています。

田老の防潮堤



震災メモリアルパーク中の浜



潮吹穴①



潮吹穴②



日出島



＼気になる ジオ サイト！／

三陸ジオパーク※1 には、48のジオサイト※2 (2021.11月現在)があります。北部は海食崖で、直線的な高さのある崖や砂浜が見られ、南部はリアス海岸で、かつての谷に海が入り込んで入り江となり、尾根は岬へと変化した地形が見られます。このすぐ近くで紹介したルート上には、田老の防潮堤・浄土ヶ浜をはじめ、震災メモリアルパーク中の浜・潮吹穴・日出島があります。

※1 ジオパーク...「大地・地球（ジオ）」と「公園（パーク）」とを組み合わせた言葉。地球（ジオ）を学び、まると楽しむことができる場所。

※2 ジオサイト...ジオパークの見どころとなる場所。

檜内浜 (通行可)



檜内浜 (通行不可)



＼海辺をゆく／

～同じ場所でもこんなに違う～

海辺を歩くルートのおときは、必ず潮位表を事前に確認してください。潮の満ち引きによって、通行できない日にちや時間帯が発生します。

また、台風後の高波時など、干潮時でも通行できないことがあります。そのときは、少し内陸側にある山を越える迂回路を歩きましょう。

海辺を歩き万が一濡れたときのために、予備の靴下やタオルがあると安心です。慌てて滑って転ばないように！

意外と近くにいるかも！
森で探してみてね★
ヤマガラ
通年会える留鳥

ツツピー ツツピー

鳴き声が「月、日、星、ホイホイホイ」ときこえることから三光鳥と名付けられたといわれている。
オスの尾の長さは30cmにも及ぶ。薄暗い林内で鳴き声を聞くことが多い。

＼え...クマ！？／

クマに遭遇しないためにも、クマ鈴やラジオなど対策を万全にしましょう。万が一遭遇したら、大声を出してびっくりさせず、クマに背を向けずにゆっくり落ちて後ずさりしましょう。

住宅地など人の生活している近くにクマが出没した際に、防災無線で注意を呼びかけることもあります。

サンコウチョウ
初夏に日本へやってくる夏鳥



何の放送か
耳を澄まして
ききましょう！

みちのく潮風トレイルすごろく

in 岩手県宮古市 田老駅～浄土ヶ浜

ってどんなところ？

私たちが住んでいる地球のなりたちや、大地の営みを感じられる“ジオサイト”を巡る初心者～中級者向けルート。標高差はさほどないですが、アップダウン多数。波打ち際を通行する場所もあるため、潮位表や当日の波浪の様子を見ながら歩いてください。台風や低気圧のあとは、快晴でも波が高いことがあります。また、鈴やラジオ、クマスプレーなどのグッズもお忘れなく。