

# みちのく潮風トレイルすごろく

いわてけん いわいずみちよう いわいずみお もと えき みやこし たろう えき

in岩手県岩泉町 岩泉小本駅 ~ 宮古市 田老駅 /

いっばく ふっか  
1泊2日コース

スタート!



日本<sup>にほん</sup>で初めて!  
恐竜化石<sup>はつげん</sup>が発見<sup>はつげん</sup>された場所。  
もう一度化石(モシリユウ)の  
レプリカ<sup>み</sup>を見<sup>い</sup>に行く。

ふだ  
振り出し



熊<sup>くま</sup>の鼻<sup>はなてん</sup>展望所<sup>ぼうしよ</sup>に  
着<sup>き</sup>いた!



浜<sup>はま</sup>の駅<sup>えき</sup>おもと愛土館<sup>あいどかん</sup>  
に立ち寄<sup>た</sup>ると、お祭り中<sup>まつちゆう</sup>。  
鮭<sup>さけ</sup>! 鮭<sup>さけ</sup>!! 鮭<sup>さけ</sup>!!!

岩泉小本駅にある  
恐竜化石(レプリカ)  
を鑑賞<sup>かんしょう</sup>



裏面<sup>ちよつきん</sup>も見てね!  
直近<sup>おおあめ</sup>に大雨<sup>ふ</sup>が降<sup>ふ</sup>らず、  
川<sup>かわ</sup>が渡<sup>わた</sup>りやす<sup>やす</sup>かった!

もういっかい  
サイコロ<sup>ふ</sup>を振<sup>ふ</sup>って  
出<sup>で</sup>た目<sup>め</sup>だけ進<sup>すす</sup>む

国道<sup>こくどう</sup>の橋<sup>はし</sup>の上<sup>うえ</sup>から  
茂師海岸<sup>もしかいがん</sup>を見<sup>み</sup>下<sup>み</sup>ろして、  
海<sup>うみ</sup>の青<sup>あお</sup>さに感動<sup>かんとう</sup>!



沼<sup>ぬま</sup>の浜<sup>はな</sup>に到着<sup>はなばな</sup>! 花<sup>はな</sup>々<sup>なな</sup>を  
カメラ<sup>カメラ</sup>でパシャリ

裏面<sup>裏面</sup>も見てね!

小港海岸<sup>こみなとかい</sup>で海<sup>うみ</sup>を眺<sup>なが</sup>めながら  
海<sup>うた</sup>にまつわる歌<sup>うた</sup>を歌<sup>うた</sup>おう!

ウキウキ♪ 道の駅<sup>みち</sup>たろうで  
た<sup>か</sup>くさんお買<sup>か</sup>い物<sup>もの</sup>!



田老駅<sup>田老駅</sup>に  
到着<sup>到着</sup>!  
ゴール!



レタスにキャベツ...山菜<sup>さんさい</sup>に海藻<sup>かいそう</sup>も!  
キャンプ飯<sup>キャンプ飯</sup>に持<sup>も</sup>ってこ<sup>こ</sup>いの食<sup>しょく</sup>材<sup>ざい</sup>ばかり◎  
1回<sup>やす</sup>休<sup>やす</sup>み

リアスの険<sup>険</sup>しさを  
体感<sup>ていかん</sup>するよ<sup>よ</sup>うな登<sup>のぼ</sup>り、下<sup>くだ</sup>り×2

あおのたきがわ  
青野滝川<sup>あおのたきがわ</sup>のせせらぎ  
に癒<sup>い</sup>やされる。



まさきとうだい  
真埼灯台<sup>まさきとうだい</sup>でお昼<sup>ひる</sup>休<sup>きゆう</sup>憩<sup>けい</sup>  
をとり、元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>になる。  
3マス<sup>すす</sup>進む



カフェ<sup>カフェ</sup>すいかに立<sup>た</sup>ち寄<sup>よ</sup>り、  
ケ<sup>た</sup>ーキ<sup>い</sup>を食<sup>く</sup>べて景<sup>けい</sup>気<sup>き</sup>づけ。



みずさわぶんこうあと  
水沢分校跡<sup>みずさわぶんこうあと</sup>を発<sup>はつ</sup>見<sup>けん</sup>。

グリーンピア三陸<sup>さんりく</sup>  
みやこに到着<sup>みやこ</sup>。  
入浴<sup>にゆうよく</sup>で疲<sup>つか</sup>れを癒<sup>い</sup>やす。



3マス<sup>もと</sup>戻<sup>もど</sup>る  
沢尻海岸<sup>さわじり</sup>で絶景<sup>ぜつけい</sup>を撮<sup>さつ</sup>影<sup>えい</sup>!  
あれ! ? カメラ<sup>カメラ</sup>がな<sup>な</sup>い落<sup>お</sup>とし<sup>お</sup>た<sup>た</sup>み<sup>み</sup>たい...



三王岩<sup>さんおういわ</sup>の高<sup>たか</sup>さに  
びっく<sup>び</sup>り!!

震災遺構<sup>しんさいいこう</sup>・たろう観<sup>かん</sup>光<sup>こう</sup>ホテ<sup>ほ</sup>ルに  
立<sup>た</sup>ち寄<sup>よ</sup>り、津波<sup>つなみ</sup>の恐<sup>おそ</sup>ろし<sup>お</sup>さを学<sup>まな</sup>ぶ



三王園地<sup>さんおうえんち</sup>で  
トイレ休<sup>い</sup>憩<sup>けい</sup>と  
水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゅう</sup>!



# みちのく潮風トレイルすごろく

in岩手県岩泉町 岩泉小本駅～宮古市 田老駅 /  
ってどんなところ？

＼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。

おすすめ  
通年  
※真夏をのぞく

いくつかの農漁村を通過するこのエリア。漁業網を干していたり、農作業をしていたり。人と自然の営みの近さを感じられる初心者～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。また、クマなどの野生動物が暮らしています。鈴やラジオ、クマスプレーなど対策グッズをお忘れなく。大雨のあとは、川の増水にもご注意ください。

＼浜辺が華やかに！ /

4月～秋にかけて、浜辺では花の開花が続きます🌸こちらでご紹介しているのはごく一部。多様な植物が見られます。  
東日本大震災や度重なる自然災害により、今は群落で見られなくなった場所もあります。ですが、最近では小さな小さな葉を地上に出して、根を広げている様子が見受けられるようになりました。数十年後、数百年後には一面お花畑でしょうか。この風景を未来へ受け継いでいきたいものです。  
※ここは国立公園！採取を制限しています。マナーを守って楽しみましょうね(´o`)♪



＼見どころは浜辺だけじゃない！ /

春は森の足元が華やかに。ニリンソウやイワウチワ、ヒトリシズカにスマレなど、楽しみが尽きません。  
左：ニリンソウ 右：イワウチワ

岩泉小本駅

田老駅



※写真は田老・青野滝漁港～グリーンピア三陸みやこ間の舗装路

＼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着いて後ずさりしましょう。

＼川を渡る /

このコースには、沢や川を渡る場所があります。石を選びながら渡れば濡れることは少ないですが、増水時は特に足元に注意！川の流が速かったり、危険だと思ったら無理をせず、引き返すようにしましょう。また、慌てて滑って転ばないように！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。



ハマエンドウ



ハマヒルガオ



コウボウムギ



ハマナス



パンヤ /



とってもいいのは写真だけ♡  
持ち帰るのは思い出だけ♡

無事力ってね！  
by ヒキガエル

