

# みちのく潮風トレイルすごろく

いっぱいふつか  
1泊2日コース

スタート!

いわてけん いわいずみちやう 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



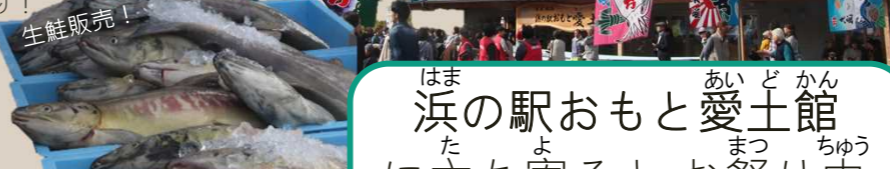
日本で初めて!  
恐竜化石が発見された場所。  
もう一度化石(モシリユウ)の  
レプリカを見に行く。

ふだ  
振り出し



熊の鼻展望所に  
着いた!

特設プールでの  
鮭のつかみどり!



浜の駅おもと愛土館  
に立ち寄ると、お祭り中。  
鮭! 鮭!! 鮭!!!

岩泉小本駅にある  
恐竜化石(レプリカ)  
を鑑賞



Lucky★

国道の橋の上から  
茂師海岸を見下ろして、  
海の青さに感動!



Beautiful!!



レタスにキャベツ...山菜に海藻も!  
キャンプ飯に持ってこいの食材ばかり◎

1マス休み

三陸鉄道摂待駅に到着!  
地元のお母さんとおしゃべり。

産直売り場では野菜・くだものほか、手作りの  
ドーナツが並ぶことも★ ※日によって変わります。



水沢分校跡を発見。

裏面も見てね!

直近に大雨が降らず、  
川が渡りやすかった!

もういっかい  
サイコロを振って  
出た目だけ進む

沼の浜に到着! 花々を  
カメラでパシャリ

裏面も見てね!

傾斜角度がそれなりの山越え×1

やってみよう!

小港海岸で海を眺めながら  
海にまつわる歌を歌おう!

真埼灯台でお昼休憩  
をとり、元気になる。

3マス進む



昭和34年1月20日 点灯



3マス戻る

沢尻海岸で絶景を撮影!

あれ!? カメラがない落としたみたい...

三王園地で  
トイレ休憩と  
水分補給!

ウキウキ♪ 道の駅たろうで  
たくさんお買い物!

1マス進む



Yummy!!

カフェすいかに立ち寄り、  
ケーキを食べて景気づけ。

震災遺構・たろう観光ホテルに  
立ち寄り、津波の恐ろしさを学ぶ

三王岩の高さに  
びっくり!!



Wow!!

高さ50m

田老駅に  
到着!

ゴール!



# 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？

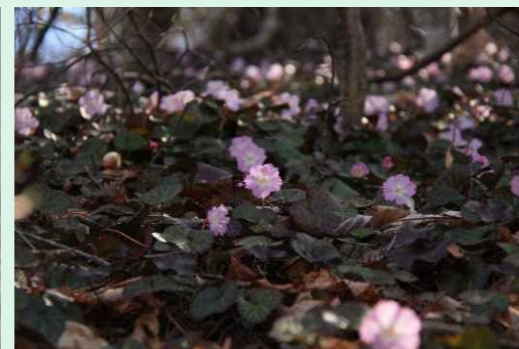
\ 冬 ~ 春先にかけて歩く方へ /  
日中が暖かくても、朝晩の気温差によって足元が凍結していることがあります。特に北側が斜面となっているトレイルルートでは、日中でも日が当たらず滑りやすくなっています。  
十分にお気をつけて歩いてください。

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



ハマエンドウ



ハマヒルガオ

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着いて後ずさりしましょう。



コウボウムギ



ハマナス

宮古市

至 釜石市



\ 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！川の流れが速かったり、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。



無事カエってね！  
by ヒキガエル

とっていいのは写真だけ♥  
持ち帰るのは思い出だけ◆◆

