



頂に到着！
のぼ かい
登った甲斐あったー！

何度も坂を登り降り...
なんど のぼ おお
ルートが合っているのか
不安になる

ゴール！
どお で
バス通りに出た！
音部漁港に到着

白浜に到着。
まちなかの宿まで
バスで戻る



ルートは、白浜地区の
鳥居が目印！
がっさん いただき しゅっぱつ
月山の頂へいざ出発！
おも いじょう
思った以上に
さか かいだん こた
坂や階段が堪える

1マス戻る

落葉後の冬場は特に！



けんどう はさ
県道挟み、また森へ。
きぎ あいだ うみ
木々の間からは海が！
ちか かん
海の近さを感じる。



潮風でさらに美味しく！
はま べ ぜんじつ か
浜辺でランチ。前日に買った
しなじな そくせきかいそう
品々で即席海藻ラーメン！

1マス進む

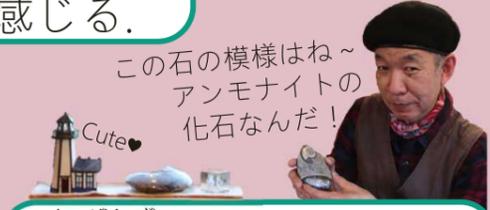


地モノの生麺×海藻

重茂半島に突入！
白浜へ続く
海岸線の道を進む。



つがる いしがわ すいもん わた
津軽石川にかかる水門を渡る。



この石の模様はね～
アンモナイトの化石なんだ！
Cute
し ぜんす
自然好きなマスターの
はなし き
話を聞きながら
ティータイム

うみ べ もり
海辺から森へ。
このルートは地域の
ちいき
避難路なんだって。
ひなんる



びょうかん ば あし
5秒間で、その場駆け足が
かい
25回できたら2マス進む

うみどり公園脇の階段を
駆け上がり、宮古大橋へ

ふじわら ちく こんどう
藤原地区で国道から
いっぽんろ じうら よ みち
1本路地裏へ寄り道

もういっぱいサイコロを振って
出た目だけ進む

海藻や野菜・きのこの揚げ物！



ね もの めいぶつてん はっけん
練り物の名物店を発見！
あ
揚げたていただきませーす！



Sweets



ぼうちようてい うみ なが
防潮堤から海を眺める。
こ がたせん
小型船がずらり。



Ohhhh!!

裏面も見てね！ 1回休み

国道ルートに戻るも、
おい しょくじどころ
美味しそうな食事処が
おお ばしょ まよ
多くて、ランチ場所に迷う



うおいち ばしょ どう
魚市場食堂で
すこ おそ はん
少し遅めの朝ご飯
やす
1回休み



そ がんぺき ある
ルートを逸れて岸壁を歩いてみる



りゅうじん ぎきてん ぼう しょ どう ちやく
竜神崎展望所に到着
まちな みわた
宮古の街並みを見渡す



ここ道迷い注意です！ ふむふむ...

浄土ヶ浜
ビジターセンターで
じょうほうしゅうしゅう
ルートの情報収集

スタート！



浄土ヶ浜で
あさ くう き
朝の空気を
たっぷり吸う

いっばく ふつか
1泊2日
コース

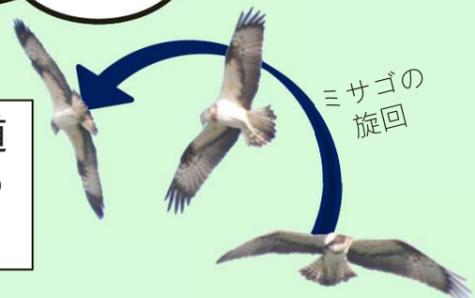
みちのく潮風トレイルすごろく

みちのく潮風トレイルすごろく

\ in岩手県宮古市 浄土ヶ浜 ~ 音部漁港 /
ってどんなところ？

通年
おすすめ！

海をはじめ、自然と密接に関わって生活をしている様子が肌で感じられます。まちなかは本線以外にも脇道が多々あり、自分なりのトレイルルートを開拓して歩く楽しみもできる初心者向けルート。重茂半島に入ると、バスの本数が限られ、アップダウンもあるので、綿密な行程計画が必須となる上級者向けルートです。



\食！・食！！・食！！！！/\

宮古市はとにかく飲食店が多い！！海鮮、ラーメン、喫茶店と迷うほど。あちこちに点在。テイクアウト可能なお店もあるので、地元で愛されている味をトレイルルート上で食べるのもいいですね。

よく目にするチェーン店でも、この地ならではのメニューがあったりもします。天候等によってトレイルを歩かない“ゼロデイ(Zero Day)”の日、まちなかを散策してお気に入りのお店を見つけてみてください。

あ、居酒屋もたくさんありますよ(^o^)



\歩くコツ、少~し教えちゃいます！/\

重茂半島を歩く際は鉄道沿線からは離れているため、移動手段はバスまたはタクシーに限られます。さらに、バスの本数も少なく、今回ご紹介したすごろくのエリアでは、1日目に白浜から宮古市街地に戻るバスも、2日目に音部漁港から戻るバスも最終は16時台です。(※2022.1.31現在)

重茂半島にバスで行き、市街地に向かって歩いてくる北上ルートで歩くと、帰りの乗車時間を心配せず歩けます。また、複数人で歩く際は、各自車でゴール地点に行き、1台に乗り合わせてスタート地点に移動。トレイル後、ゴール地点からもう1台の車に乗り、スタート地点の車を回収するという歩き方もあります！自分に合った歩き方を見つけて楽しんでください(^o^)

冬季限定！
ウミネコとシノリガモの共演 In 浄土ヶ浜
※いつもいるとは限りません。



オジロワシ



各地のお店や民家の壁にある
浸水深の標示。



\自然災害の爪痕と教訓に触れる/\

三陸沿岸は幾重の自然災害を乗り越えてきた地域で、宮古市もそのひとつです。津波や台風、大火など、多くの甚大な被害を乗り越え復興してきました。

ルート沿いでも歴史ある石碑、新しい石碑を目にすることがあるかと思いますが、一番目に触れる機会が多いのは東日本大震災の教訓や爪痕ではないでしょうか。浸水深を示すプレートや、ここまで津波が来たことを知らせる石柱、津波の浸水区間を知らせる看板など、様々な形で各地に深く刻まれています。

\野鳥にまつわるエトセトラ/
鋭い爪とくちばしを持つ猛きん類。トビは馴染みがあるかもしれませんが、“ミサゴ” “オオワシ” “オジロワシ” の3種類もぜひ覚えていただきたい！！

ミサゴは頭部が白く、トビと同じタカ科の野鳥。夏になると宮古湾内でも獲物(魚)狩りに奮闘する様子が見られます。冬には、オジロワシとオオワシが越冬で飛来。これらを一目見たくて冬空に目をこらすのですが、なかなかお目にかかれません... 😭

岩泉町小本川の木の枝に留まっていたオオワシ。どの種にも勝る大きさ(大きさ1m前後、羽を広げると2m以上)と、威厳を感じるあのカッコいい姿を忘れません...!! きゅん

はっ...いけない...オオワシ推しがバレてしまう...! 猛きん類のお話はこのへんで。

そのほか、冬に渡ってくるカモ類や、イソヒヨドリやツグミなど、スズメ目の小さな鳥たちなど、まちなか歩きの際には多様な野鳥の観察が可能。双眼鏡を持って歩くと楽しいかもしれません。



ウミウ

ウミウ



オオワシ