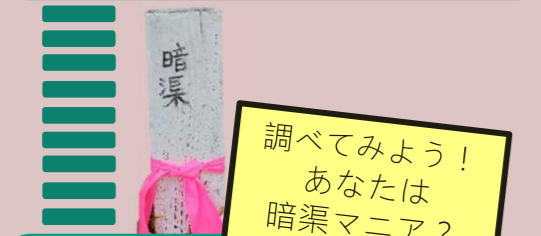


クイズ！
鯨ヶ崎灯台の高さは？
①約10m ②約20m ③約30m

本州最東端の碑

鯨ヶ崎灯台に来たー！
本州最東端！



調べてみよう！
あなたは
暗渠マニア？

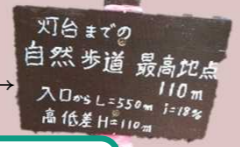
『暗渠』と書かれた
杭を発見。これなあに？

歩道脇が崩れている。
足元に注意しよう

沢の名称が書かれた
看板を発見！

1回休み

自然歩道最高地点の手書き看板→
この先、鯨ヶ崎までほぼ平坦！



1泊2日
コース

in岩手県宮古市音部漁港～石浜

みちのく潮風トレイルすごろく

トレイル南下

姉吉バス停に到着！
石浜地区に向け
トレッキング再スタート
裏面で歩き方の詳細をチェック！

2マス戻る

弁当を広げていたら
トビに襲われた！



長磯にある
幻の滝が見られた！



三陸復興国立公園の
指定植物！



マルバダケブキの
群生に出会う。



ツキノワグマと
ばったり会わないよう
対策もとろう！

トイレが近くにない！
携帯トイレを使用。
難を逃れる。

鯨ヶ崎灯台近くのトイレを逃すと
しばらくありません！
いざというときの携帯トイレを持っ
ていると安心かもしれません！

1回休み



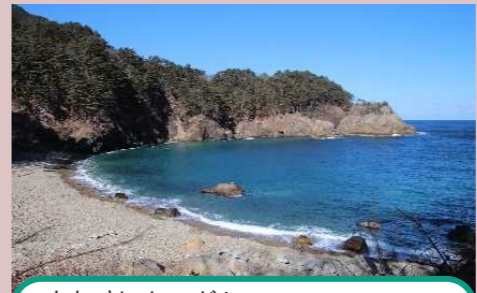
姉吉デイキャンプ場で
トイレを借りる

長～いアルファルト道。
運転手に頑張れと励まされる。

里バス停に到着！
里～姉吉間は
前日達成済みなので
姉吉バス停へバス移動

1マス進む

ルートを探していたら、
近所の方が教えてくれた。



種刺海岸が見えた。
海の綺麗さに感動。

前日の大雨で川が出現。足元が濡れる...

里バス停に到着！
バスで屯所前に戻り、音部に宿泊。
美味しいごちそうで満腹！

トレイル北上

姉吉バス停に到着
鯨ヶ崎灯台を目指し
トレッキングスタート
裏面で歩き方の詳細をチェック！

ゴール！

石浜地区に到着！
予約のタクシーで宮古駅へ



ウミネコ

車道沿いのカーブミラーを使い、
トレイル記念に自撮り。



庭先の砂利に昆布が干してある！
物珍しさに写真を撮らせてもらう。



裏面で歩き方の
詳細をチェック！

昨日のゴール地点の里バス停まで
宿から音部漁港経由で
トレッキングスタート

トレイル南下

重茂・音部地区の宿に前泊！

スタート！

宿近くのバス停
屯所前(音部)から
バスで姉吉へ移動

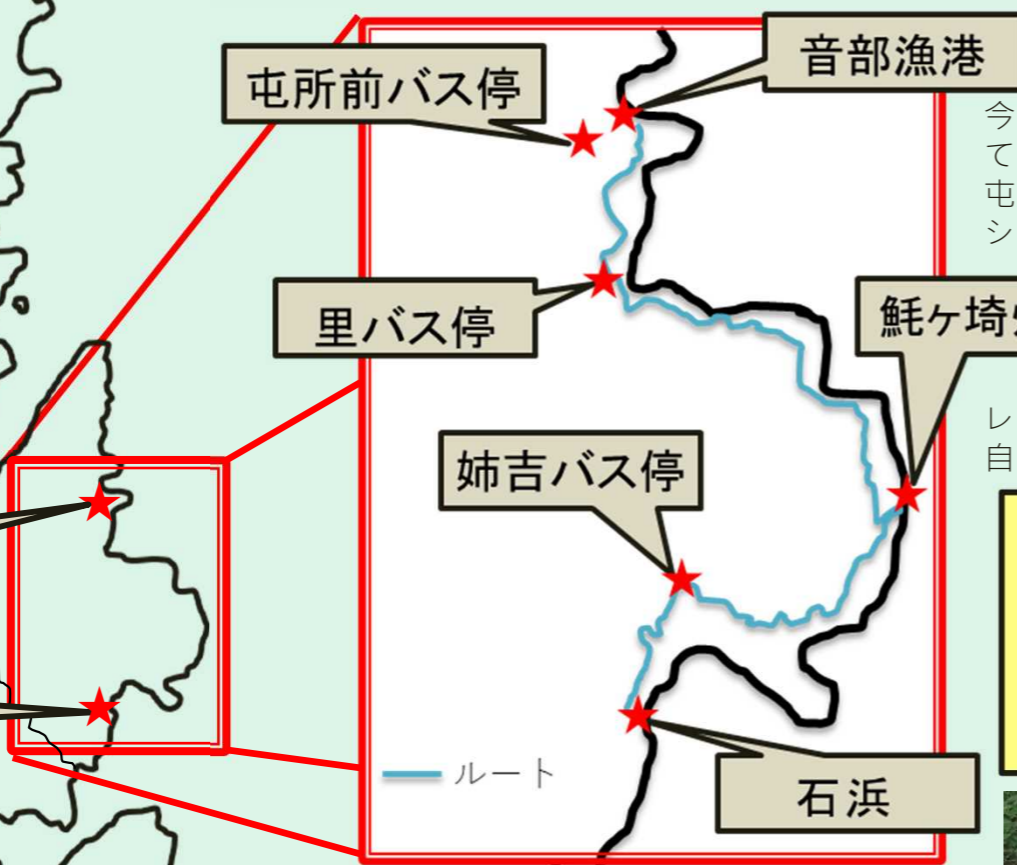
みちのく潮風トレイルすごろく

in岩手県宮古市音部漁港 ~ 石浜 /
ってどんなところ？

通年
おすすめ！



バスの本数が限られ、綿密な行程計画が必須の上級者向けルートです。北上したり南下したりと、変則的に歩くのが重茂半島攻略の鍵かもしれません。終始自然豊かで、大きく太いアカマツの巨木が見られたり、多様な植物を楽しむことができます。本州最東端の鮭ヶ崎は開放的な景色が待っており、歩いてきたぶん感動もひとしお。トレイル沿いでツキノワグマの目撃情報も多々寄せられるエリアです。香料は控え、鈴やラジオ、クマスプレーなどの対策グッズを身につけましょう。



歩くコツ, 少~し教えちゃいます！

今までは南下ルートでトレイルを旅してきましたが、今回は変則歩き。ポイントは、バスの時間に合わせて歩くこと。最終バスの時間が早いこの区間は、姉吉バス停までバスで行き、鮭ヶ崎を北上。里バス停から屯所前バス停もバスを使い、宿泊先まで戻ったこと。重茂半島で宿泊せずに市街地に戻る際は、タクシーの活用も検討しましょう。

また、2日目は、屯所前バス停から音部漁港経由で里バス停までトレイル、里バス停からバスに乗り、姉吉バス停で下車後は石浜までトレイルという行程でした。

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^)

クイズの答えは ③30m
初点灯は明治35年。太平洋戦争の終戦間際に被災し、昭和25年に再建。今日も海の安全を守っています。
本州最東端を訪問した証明書を発行してもらえ、施設が宮古市内に複数あります。気になる方は検索してみてください。



長磯とゼンテイカ (ニッコウキスゲ)



三陸復興国立公園指定植物とは...？

環境省では、その地域にしか生育していない植物や、海岸断崖や湿地など特徴的な場所に自生する植物などを“指定植物”に指定しています。

指定植物では、傷つけたり採掘したりすることを規制しており、三陸復興国立公園では、ゼンテイカ(ニッコウキスゲ)を含む236種(2022.6月現在)が指定されています。

みちのく潮風トレイルの沿線でも様々見られるので、景色に加え、植物も見えて楽しんでみては...？



クマに遭遇したら... /
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！！
万が一遭遇したら、大声を出さず、クマに背を向けず、ゆっくり落ちて着いて後ずさりしましょう。

先人の教を刻む石碑 /

姉吉地区は、過去の津波被害で甚大な被害を受けてきた場所で、東日本大震災においても津波の遡上高が40mを越えました。石碑には「高さ住居は児孫の和樂 想え惨禍の大津波 此处より下に家を建てるな」と刻まれています。

