



みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail

岩手県

Welcome

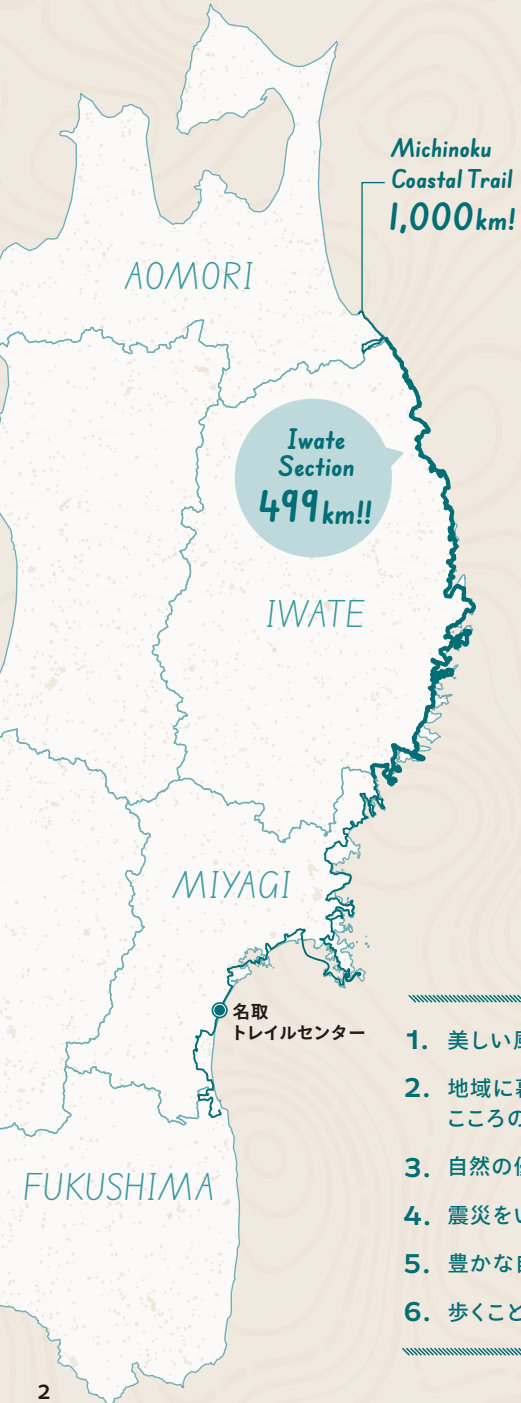
ガイドブック

499
1000

の魅力



未来へつなぐ 1,000kmの道



2011年3月11日に発生した東日本大震災は、東北太平洋沿岸に未曾有の被害をもたらしました。千年に一度と言われる自然の猛威に直面し、自然とどのように向き合うべきか国内外問わず世界中の多くの人たちが考えざるを得ない大きな転換点となりました。

環境省は震災後、持続可能な地域づくりを目指すと共に豊かな自然と地域の暮らしを未来に引き継ぐため「グリーン復興プロジェクト」を策定し、取り組みを進めてきました。その取り組みのひとつが、「みちのく潮風トレイル」です。

自然と人との関わり方を考えるために「自然の中を歩くこと」の大切さを提唱し続けた加藤則芳氏より、「三陸海岸の国立公園を通るナショナルトレイルを官民協働で」との提唱を受け、青森県八戸市から福島県相馬市までの4県28市町村*にまたがり太平洋沿岸を一本の道でつなぐ、海岸のロングトレイルが誕生しました。

美しい自然や景観はもちろんのこと、地域に暮らす人々とこの地を訪れる人々との交流、自然の恵みと震災の記憶、自然との共生の中で育まれた暮らしや歴史・文化を大切に、このトレイルに関わる人々にとって「自然と人の共生を示す象徴の道」となり、誇りあるナショナルトレイルとして存続することを願い、ここに6つの憲章を定めます。

※2023年3月に宮城県角田市が新たにみちのく潮風トレイル運営計画構成員に参画し、4県29市町村にまたがるロングトレイルとなりました。

トレイル憲章

1. 美しい風景と風土を楽しむ道とします。
2. 地域に暮らす人々とこの地を訪れる人々との間にこころの交流が生まれる道とします。
3. 自然の優しさとしげさを胸に刻む道とします。
4. 震災をいつまでも語り継ぐための記憶の道とします。
5. 豊かな自然・文化を次世代へ受け継ぐ道とします。
6. 歩くことを愛する全ての人々を歓迎し、皆で育てる道とします。

みちのく潮風トレイル

名取トレイルセンターとサテライト施設

名取トレイルセンターは、トレイル沿線にある拠点施設「サテライト施設」(p4参照)と連携し、1,000kmに及ぶみちのく潮風トレイル全線のルート情報や、「ロングトレイル」と「歩く文化」を発信する施設です。また、サテライト施設は、各地域のトレイル情報の発信や、地域関係者との調整など、地域のトレイル運営の拠点施設として、名取トレイルセンターとともに持続可能なトレイル運営の役割を担っています。



みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター(宮城県名取市)

TEL 022-398-6181

〈受付時間〉9:00-17:00(12月~3月は16:00まで)

〈休館日〉火曜日・年末年始 ※開館時間・休館日は随時に変更する場合があります。



499/1,000の魅力

みちのく潮風トレイルの全長1,000kmのうち、岩手県のルートはその半分となる約499kmにも及びます。また、「これぞみちのく潮風トレイル」といった印象的なスポットも多く点在し、海、川、里、森のバラエティ豊かな魅力的な景観を楽しむことができます。

みちのく潮風トレイルミッドポイント(陸前高田市)





岩手県ルート

各エリアに関するお問合せ先



種差海岸インフォメーションセンター

青森県八戸市大字鮫町棚久保14-167
TEL 0178-51-8500



北山崎ビジターセンター

岩手県下閉伊郡田野畑村北山129-10
TEL 0194-33-3248



浄土ヶ浜ビジターセンター

岩手県宮古市日立浜町32-69
TEL 0193-65-1690



碓石海岸インフォメーションセンター

岩手県大船渡市末崎町大浜221-68
TEL 0192-29-2359



洋野町 久慈市 野田村 鉄道と海の景色を同時に楽しめる道 P6



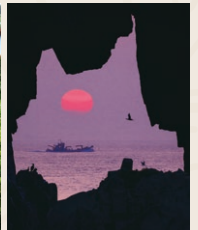
NODA モニュメント
(野田村)



陸中八木駅
(洋野町)



原子内水門とハイカー
(洋野町)



朝日のほるつりがね洞
(久慈市)

普代村 田野畑村 岩泉町 大地の遺産を感じる道 P8



黒崎
(普代村)



熊の鼻
(岩泉町)



北山浜の手掘りトンネル
(田野畑村)



北山崎サッパ船
アドベンチャーズ (田野畑村)

宮古市 山田町 大槌町 美しい景観と人々の営みを感じる道 P10



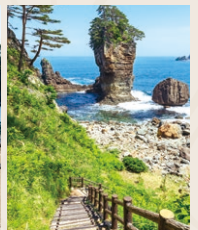
蓬萊島
(大槌町)



牡蠣棚
(山田町)



音部漁港を歩くハイカー
(宮古市)



三王岩
(宮古市)

釜石市 大船渡市 陸前高田市 未来へつなぐ道 P12



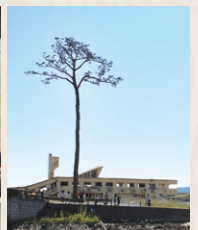
恋し浜駅
(大船渡市)



新たな道標
(大船渡市)



震災機構を歩くハイカー
(釜石市)



奇跡の一本松
(陸前高田市)

洋野町 久慈市 野田村 のおすすめコース

テント派ハイカーのための
おすすめキャンプ場情報



洋野町
種市海浜公園



久慈市
北侍浜野営場



野田村
玉川野営場



洋野町

START 宿戸駅 → ウニ増殖溝 → 大浜踏切 → 有家浜 → 中野熊野神社 → 陸中中野駅 GOAL

コース情報 ● 難易度/中級 ● 距離/約13.9km ● 時間/約4時間 Hiking Map Book 01

ここに注目

海の岩盤を楕状に掘削した溝には、常時海水が流れ込み、ウニの餌である、昆布・ワカメが豊かに茂っています。昆布やワカメを食べてまるまると育った“洋野のウニ”は甘くて美味しいと大評判!



ウニ増殖溝

干潮時も海藻類の成長が保たれウニが良く育つ



有家浜

高潮迂回路あり



大浜踏切

「海に近い踏切」として有名な定番フォトスポット



銘菓「南部もぐり」

白あんは三陸産昆布で炊き上げ!

久慈市

START 久慈駅 → 巽山公園 → 諏訪神社 → つりがね洞 → 五丈の滝 → 小袖海女センター → 夫婦岩 GOAL

コース情報 ● 難易度/中級 ● 距離/約12.6km ● 時間/約4時間12分 Hiking Map Book 02

ここに注目

まちなかから海岸へ抜け、そのまま海沿いを歩くコース。海食断崖が続き、つりがね洞や兜岩、夫婦岩などの奇岩が楽しめる景勝地。岩礁とリアスの海岸線を縫うように走る曲がりくねった道は撮影のポイントとしてもおすすめ。



つりがね洞

岩穴と朝日が重なる夏至が見もの



五丈の滝

増水時には隣にもう一本の滝が出現。冬には氷瀑も見られる



小袖海女センター

「北限の海女」素潜り漁の実演を見ることができる



ウニ弁当

久慈駅名物。予約がおすすめ

野田村

START 陸中野田駅 → 愛宕参道広場大鳥居 → 十府ヶ浦公園 → マリンローズパーク野田玉川 → 野田玉川駅 GOAL

コース情報 ● 難易度/初級 ● 距離/約6.8km ● 時間/約1時間30分 Hiking Map Book 02

ここに注目

かつて製塩が盛んに行われていた十府ヶ浦は、初夏はハマナスが香る美しい海岸。寺社仏閣や海岸を散策し、野田村の自然と歴史を感じられるコースです。



愛宕参道広場大鳥居

高さ13.4mと東北でも有数の大きさを誇る村のシンボル



十府ヶ浦公園

トイレや水飲み場、休憩スペースなど利用可能



NODAモニュメント

十府ヶ浦公園内にあるフォトスポット



くずパー

「葛」を使用したカラフルで冷たい新食感モダン和菓子



普代村

START 普代駅 → 普代商店街 → 普代水門 → ネダリ浜自然歩道 → 黒崎展望台 → 国民宿舎くろさき荘 GOAL

ここに注目

商店街を抜け、海岸へ抜けていくと普代水門が見えてきます。東日本大震災津波では、高さ15.5mの水門が村内の被害を最小限に抑え、「奇跡の水門」と呼ばれ注目を集めました。

コース情報 ● 難易度/中級 ● 距離/約8km ● 時間/約2時間30分

Hiking Map Book 02



普代水門
津波の被害から村を守るため建設された水門



ネダリ浜自然歩道
波打ち際の絶景を通るアドベンチャーコース



黒崎展望台
眼下にはネダリ浜と弁天漁港が見える



すっきい・えんぞー
普代村公認キャラクター「昆布ブラザーズ」

田野畑村

START 北山崎ビジターセンター → 北山崎第一展望台 → 北山浜 → 手堀りトンネル → 机浜番屋群 GOAL

ここに注目

みちのく潮風トレイルの中でもアドベンチャー感、スケール感が随一と呼ばれる「北山崎」の周辺を歩くコース。断崖にくりぬかれた真っ暗な手掘りトンネルではスリルとワクワク感が楽しめます。

コース情報 ● 難易度/上級 ● 距離/約4.4km ● 時間/約3時間30分

Hiking Map Book 02

※最寄り駅である田野畑駅までの移動は田野畑観光乗合タクシー(有料/要事前予約)をご利用ください。



北山崎第一展望台
高さ200mの断崖が連なるまさに海のアルプス



北山浜
断崖を貫く手掘りトンネルがある



手堀りトンネル
真っ暗のため懐中電灯やヘッドライトの準備が必要



番屋の塩
昔ながらの製法で煮詰めた甘味の強い塩。手作り体験も可能

岩泉町

START 岩泉小本駅 → 浜の駅 おもと愛土館 → 熊の鼻展望台 → 茂師竜化石発見の地 → 茂師海岸 → 摂持駅 GOAL

ここに注目

日本初の恐竜化石発見の地を中心に、ジオサイトをくまなく歩いて回れるルート。その中でも、小本海岸から突き出た半島の岬部分が熊の鼻に似ていることから名づけられた「熊の鼻」は見どころのひとつ。展望台からその様子を見ることができます。

コース情報 ● 難易度/中級 ● 距離/約9km ● 時間/約4時間

Hiking Map Book 02



浜の駅おもと愛土館
鮮魚や加工品、海の幸が並ぶ交流拠点



熊の鼻
青い海と松の古木が独特の美しさを醸し出す



茂師海岸
洗濯板に似た海食棚の波鼓ヶ舞などが見どころ



龍甲海鮮丼
浜の駅おもと愛土館で提供

宮古市 山田町 大槌町 のおすすめコース

テント派ハイカーのための
おすすめキャンプ場情報



宮古市
姉吉キャンプ場



大槌町
大槌駅前野営地



宮古市

コース情報 ● 難易度/中・上級 ● 距離/約7.8km ● 時間/約4時間15分 Hiking Map Book 03

START 休暇村陸中宮古 → 潮吹穴 → 日出島漁港 → 蛸の浜 → 浄土ヶ浜 → 浄土ヶ浜ビジターセンター GOAL

ここに注目

三陸復興国立公園を代表する景勝地「浄土ヶ浜」をはじめとするいくつもの絶景を楽しめる見どころ満載のコース。森や海岸沿いを通りアップダウンも多く、変化に富んだトレイルを楽しめます。



潮吹穴
大きな波が打ち寄せると海水が地上に吹き出す



蛸の浜
浄土ヶ浜の裏側にある穴場的な浜



浄土ヶ浜
松の緑と岩肌の白、海の青とのコントラストは一見の価値あり



瓶ドン
地元では獲れたてウニを牛乳瓶に詰めて保存することから生まれた宮古名物

山田町

コース情報 ● 難易度/中級 ● 距離/約5.9km ● 時間/約3時間30分 Hiking Map Book 04

START きのこの家 → 霞露ヶ岳参道口 → 霞露ヶ岳山頂 → 渡磯海岸 GOAL

ここに注目

海抜ゼロ登山で人気の東北百名山「霞露ヶ岳」。歴史の神秘と大自然の造形を体感するコース。標高507m、頂上近くには霞露ヶ岳神社奥宮があり参道として整備されている。



きのこの家
地元の有志が約1年半かけて整備した簡易休憩施設



霞露ヶ岳山頂
本州最東端の登山道から遮るもののない太平洋のパノラマが望める



渡磯海岸
船越半島の隠れスポット!目の前に広がる太平洋の開放感が素晴らしい



三陸山田かき小屋
11月～5月は蒸し牡蠣食べ放題を楽しむことができる

大槌町

コース情報 ● 難易度/初級 ● 距離/約6.5km ● 時間/約3時間15分 Hiking Map Book 04

START 大槌駅 → 城山公園 → 城址広場 → 源水川とイトヨ生息地 → おしゃっち → 大槌駅 GOAL

ここに注目

歴史に触れ、四季に包まれ、命の水辺に癒される。城下の歴史と命をつなぐ湧水の恵みを感じる、大槌らしさあふれるコース。大槌町の街中を堪能できるコースです。



大槌駅
町のシンボルひょうたん島(蓬萊島)をイメージした屋根が特徴



城山公園
大槌の町や蓬萊島が浮かぶ大槌湾を一望できる



源水川とイトヨ生息地
イトヨやバイガモ、ミスアオイといった自然の宝物に出会える



大槌ラーメン
大槌町発祥?!魚介類や海藻がたっぷり入ったご当地ラーメン



釜石市 根浜 シーサイド・キャンプ場



大船渡市 碓石海岸キャンプ場



陸前高田市 スノーピーク 陸前高田キャンプフィールド



釜石市

START 鶺住居駅 → いのちをつなぐ未来館 → 両石津波記念碑(明治・昭和) → 愛の浜 → 鏡海岸 → 尾崎神社(里宮) → GOAL 釜石駅

ここに注目

江戸時代から三陸を結ぶ道として多くの人が行き交った「浜街道」鳥谷坂峠を越えるコース。東日本大震災を後世に伝え災害から命を守るための施設「いのちをつなぐ未来館」では防災を学ぶ各種プログラムが体験できます。(要事前予約)

コース情報 ● 難易度/中級 ● 距離/約14.7km ● 時間/約4時間45分 Hiking Map Book 04



いのちをつなぐ未来館 震災の教訓を学び、防災意識を高めることができる



両石津波記念碑(明治・昭和) 国道45号沿いに並ぶ明治、昭和の津波記念碑



尾崎神社(里宮) 釜石の総鎮守として地域に深く根付く神社



釜石ラーメン 極細の縮れ麺と醤油味の淡麗スープが特徴のご当地ラーメン

大船渡市

START 細浦駅 → 穴通磯 → 碓石海岸キャンプ場 → 碓石埼灯台 → 碓石浜 → GOAL 碓石海岸口駅

ここに注目

大船渡市を代表する景勝地、「碓石海岸」を堪能するコースです。海岸線とともに歩く自然道、浜の営みを感じられる漁港や作業場など、みちのく潮風トレイルの魅力を凝縮したような道です。

コース情報 ● 難易度/中級 ● 距離/約11.6km ● 時間/約4時間 Hiking Map Book 05



穴通磯 海水の浸食によって大きな穴が開いている奇岩



碓石海岸キャンプ場 ルートに隣接したキャンプ場



碓石浜 囲碁の石のような黒く丸い石が堆積する海岸の名前の由来となった浜



大船渡さんまらーめん さんま水揚げ量本州屈指を誇る大船渡のご当地ラーメン

陸前高田市

START 脇ノ沢駅 → 東日本大震災津波伝承館(いわてTSUNAMIメモリアル) → 奇跡の一本松 → 道の駅高田松原 → GOAL 長部駅

ここに注目

東日本大震災の教訓と陸前高田市の魅力を感じながら歩くコース。奇跡の一本松をはじめとする震災遺構を潮風を感じながら巡ります。

コース情報 ● 難易度/初級 ● 距離/約9km ● 時間/約3時間 Hiking Map Book 05-06



東日本大震災津波伝承館 東日本大震災津波の事実と教訓を継承していくための拠点



奇跡の一本松 津波で奇跡に残った一本松は復興のシンボルになっている



道の駅高田松原 飲食・特産品販売のほか観光案内を行っている



米崎のりんご 米崎町は全国的に珍しい海に近いリンゴの産地

いざ行動開始、岩手県ルート

Point 1 情報を集める

地図を持つ Hiking Map Book

みちのく潮風トレイルを歩くときは、必ず地図を見て歩いてください。道標はわかりづらい曲がり角や分岐点に設置されていますが、道標だけを頼りに歩くことは道迷いにつながります。旅の相棒として必ず公式のマップブックを確認し、歩くルートを事前に調べ、計画を立てて歩きましょう。

トレイルに必要な最新情報をチェック

みちのくトレイルクラブ公式ホームページでは、みちのく潮風トレイルに関するあらゆる情報が集約されています。トレイルを歩く際は必ず最新情報を確認して、快適なトレイルライフを楽しみましょう。



みちのくトレイルクラブ
公式HP



Hiking Map Book



GPSデータ



Facebook



Instagram



道標

Hiking Map Book

Point 2 移動計画を立てる ローカル線を使って無理なく移動

みちのく潮風トレイルは、ルートに沿うように鉄道が通っていて、公共交通機関を使ってのアプローチが容易になっています。うまく活用してトレイルに出かけましょう。



八戸⇄久慈 JR東日本

路線のほとんどが三陸復興国立公園内にあり、多様な海岸の風景が車窓から楽しめます。途中下車での観光、グルメなど、歩く旅の楽しみが広がる魅力的な路線です。



JR東日本



久慈⇄盛 三陸鉄道リアス線

トンネルとトンネルの間に突如として広がる雄大な海の景色が魅力のひとつ。自然が生み出した壮大な景観を堪能できるローカル線です。



三陸鉄道



盛⇄気仙沼 JR大船渡線 BRT

震災からの早期復旧と地域の交通確保のため鉄道の線路跡をバス専用道として活用。復興の進捗に合わせて進化していく持続可能な基幹交通です。



JR東日本
大船渡線BRT

楽しむための5つのポイント

Point 3 装備品を整える

基本の装備

①アウターウェア

防水性、防風性、透湿性があり、風や雨から守ってくれるものを選びましょう。

②ストック

アップダウンが多い区間や、長時間の舗装路歩きで疲労の軽減に役立つ。蜘蛛の巣除けにも便利。

③靴

クッション性が高く、グリップ力、防水性があり、自分の足に合った履きなれた靴を選びましょう。



④帽子

夏はつばのあるもので紫外線対策を万全に。冬は耳まであるニットやフリース素材で防寒しよう。

⑤インナーウェア

寒暖差に対応するためアウターと重ね着するインナーは重要です。汗を吸収・速乾する素材がおススメ。

⑥リュック

日帰りは20L程度、1～2泊の宿泊施設利用は30～40L程度、テント泊は50L以上のサイズが目安。用途に合わせて選ぼう。

⑦スパッツ

靴の中に雨や砂・小石が入るのを防止。

IWATE
Tips!

もう一枚、
上着を準備

特に夏は海霧が多く発生、やませの影響を受けて気温が下がる。

肌の露出は
控えて

自然と一体化した、ワイルドなコースが多い。草木や枝、蜘蛛の巣や蚊などから肌を守ろう。

軽装備が
おすすめ

コースが長くアップダウンがあるため荷物は軽めがおすすめ。

万が一に備えてプラスαの準備を心がけよう

鳥獣対策

クマ鈴、笛をもっていく。事前に注意情報をチェック。



トイレトペーパー

コース内には公衆トイレや仮設トイレが設置されているが、トイレトペーパーを持参すると安心。



飲み物・行動食

商店、自販機が無いルートが多いので、事前にしっかり準備しよう。



虫よけスプレー 虫さされ薬

草木や低木が茂っているコースが多いため、虫よけ対策は万全に。



Point 4 安全に歩くために

みちのく潮風トレイルは、自然豊かな景観と地域の文化に触れることができる魅力いっぱいの道です。すべてのハイカーが快適に、そして安全にトレイルを楽しむようマナーを守りましょう。



みちのくトレイルクラブ
歩き始める前に



自然を大切に



ゴミは全て持ち帰る



トレイルでも気遣いを



火の取り扱い注意



挨拶をする



ルート上を歩く



写真撮影・
SNS投稿へ配慮する



ローカル文化を
尊重する

計画を立てたら最終チェック

IWATE
Tips!

- 岩手県ルートの特徴はわかった? p4
- 最新の情報はチェックした? p14
- 地図は持った? p14
- 移動手段・拠点は決まった? p14
- 装備はOK? p15
- 注意情報は確認した? p15
- トレイルマナーに配慮しよう p16
- 寄り道を楽しむ準備はできた? p17

Point 5 Welcomeハイカー 寄り道を楽しむ

歩くだけじゃない みちのく潮風トレイルの楽しみ方

みちのく潮風トレイルは自然の中を歩くだけではなく、様々な町を通るトレイルです。地域の魅力もぜひ楽しんでください。



「みちのく潮風トレイルサポーターズ」に会おう

みちのく潮風トレイルの各地には、ハイカーが楽しく、安全に歩き旅が出来るよう、さまざまな「サポート」を提供してくれる「みちのく潮風トレイルサポーターズ」がいます。給水やトイレ、充電などトレイルを歩く際に役立つサポートを多岐にわたって提供してくれています。歩くルートを決めたら、サポーターズをチェックして、ぜひ会いに行ってみてください。



みちのく潮風トレイル
サポーターズ



愛煙ハイカーいらっしやい
(洋野町 松橋商店)

TRAIL OASIS NODA
(野田村)

ハイカーを見守る標識
(普代村)

ハイカー歓迎!「御箱崎の宿」女将
(釜石市)

Welcomeハイカー
(宮古市 志賀スポーツ)

荷物配送サービス

多くのハイカーでにぎわう「潮目」
(大船渡市)

みちのく潮風トレイルハイキングパスポート

旅を記録するノートとして使ったり、コース沿いの市町村に設置してあるスタンプを押して集めるスタンプ帳としても使える野帳サイズの手帳。



ハイキング
パスポート



踏破に挑戦する
登録する

※全線踏破証の発行は有料です。

全線踏破証

全長1,000kmを超えるみちのくトレイルの踏破に挑戦しませんか? 全線を踏破された方には「全線踏破証」が発行されます。

岩手の自然をからだで感じる アクティビティガイド

みちのく潮風トレイル沿線の近くには、リアス海岸ならではの絶景や文化、歴史を
楽しみながら感じられる体験がたくさん。

洋野エモーション

震災からの早期復旧を遂げたJR八戸線への感謝やおもてなしの気持ちを込め、JR八戸線走るレストラン列車「TOHOKU EMOTION」の通過に合わせて、沿線から列車に向かって手を振る「洋野エモーション」。飛び入り参加大歓迎! ※「TOHOKU EMOTION」運行時のみ
一般社団法人洋野町観光協会
TEL 050-3569-4689

洋野町



侍浜タラソ テラピーウォーク

海のエアロソルと森林浴で心身をリフレッシュ。地形を活かしたウォーキングで筋力・持久力アップも楽しめる健康コースです。ゆっくり歩いて自然の恵みを満喫できます。

久慈市



一般社団法人久慈市ふるさと体験学習協会
TEL 0194-75-3005

のだ塩作り体験

伝統的な直煮製法で作られる「のだ塩」。この体験では濃縮海水、フライパンとしゃもじを使ったプチ直煮製法(約40分)で、「マイのだ塩」をお持ち帰りいただけます。沸騰する海水が塩に結晶化していくワクワク感と、出来上がったときの達成感はひとしお!

野田村



国民宿舎えほし荘
TEL 0194-78-2225

野田村観光協会

北山崎サップ船 アドベンチャーズ

海のアλπス「北山崎」をサップ船で満喫! 200mの断崖絶壁を海から見上げる大迫力体験。みちのく潮風トレイルコースから見下ろす景色と海面からの景色、両方の絶景を楽しめます。

田野畑村



NPO法人体験村・たのはたネットワーク
TEL 0194-37-1211

ビーチヨガ

青い海と青い空に囲まれた、300mに渡る美しい砂浜「普代浜園地キラウミ」。5月~9月最終日曜日にビーチヨガが行われています。予約不要で誰でも参加OK。朝日を浴びて波の音に包まれながらリフレッシュ。

普代村



普代村観光協会
TEL 0194-35-2115

海と語りの達人

海の達人が岩泉の海をご案内。小本エリアで、津波被災地を巡り教訓を学ぶ「震災被災地ガイド」や三陸ジオパークについて解説する「ジオパークガイド」を開催しています。

岩泉町



岩泉観光ガイド協会
TEL 0194-22-5955

宮古市

宮古市遊覧船 「宮古うみねこ丸」

道の駅みやこがある出崎埠頭、浄土ヶ浜のどちらからも乗船可能。浄土ヶ浜やローソク岩などの美しい景観をはじめ、三陸ジオパークのサイトをガイドとともに巡る遊覧船です。



宮古市遊覧船「宮古うみねこ丸」
TEL 0193-65-8856

大槌町

大槌ジビエ ツーリズム

増えすぎたシカを「町の財産」とする取り組みから生まれたブランドジビエ「大槌鹿」。狩猟体験で被害の背景を学び、獲って食べる喜びを見つめます。若手ハンターがご案内します。

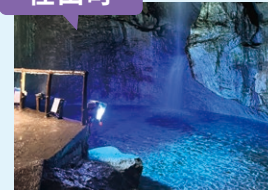


NPO法人おおつちのあそび
TEL 090-1910-9236

住田町

滝観洞

トレイルルートから少し離れたところ、今もなお成長を続ける生きた鍾乳洞を、可能な限り手を加えない状態で公開する冒険型鍾乳洞「滝観洞」があります。体験コースが3種類用意され、ヘルメットをかぶって本格的なアドベンチャー体験を楽しめます。名物の滝流しそばもおすすめ。滝観洞観光センター
TEL 0192-48-2756



陸前高田市

グリスロde パークガイド

高田松原津波復興祈念公園をグリーンスローモビリティ(通称:グリスロ)で周遊! パークガイドが同乗し、震災遺構の解説、当時の被害状況や陸前高田の今を詳しくご案内。学びと祈りのツアーです。



一般社団法人陸前高田市観光物産協会
TEL 0192-54-5011

山田町

三陸山田 かき小屋

海のと和田湖と呼ばれる山田湾で育った栄養満点な牡蠣を40分間の食べ放題で堪能できます(11月~5月)。牡蠣のシーズン以外は海鮮鉄板焼きなど海の幸を味わえます。6月から9月にかけて、ホヤとホタテさばきかた体験も。



一般社団法人山田町観光協会
TEL 0193-65-7901

釜石市

御箱崎千畳敷 トレッキング

大自然が生んだ奇跡「千畳敷」を目指して箱崎半島の先端へトレッキング! 千畳敷は、みちのく潮風トレイルの中継地で、「三陸ジオパーク」の見所の1つ。悠久の大地・海を体感できるぜひ訪れたいスポットです。



根浜海岸観光施設「根浜シーサイド」
TEL 0193-27-5455

大船渡市

碓石海岸穴通船

カック船で碓石海岸の見どころをめぐる旅へ。海水を噴き上げる「千代島」や、波音が雷鳴のように響く「雷岩」、そしてクライマックスは奇岩「穴通磯」の洞門をくぐる体験ができます。冒険心をくすぐる非日常の40分を提供します。



碓石海岸インフォメーションセンター
TEL 0192-29-2359

とっも 便利! みちのく潮風トレイル 荷物配送サービス

大きな荷物を持って移動するハイカーを対象に、宿から宿へ荷物だけを代わりに運ぶサービス。前日に宿泊した宿から、当日チェックインする宿までスーツケースなど歩くのに不要な荷物を配送可能。身軽な装備でトレイルを楽しめる。

利用可能エリア: 八戸~仙台間
※事前予約、事前カード決済



歩く前に知っておこう！ 岩手県ってどんなところ？

Walking in Iwate



岩手県の特徴

本州一広い面積

岩手県は、北海道に次ぐ全国第2位の面積を誇る「広大さ」と、南北に長い「楕円形の形状」が特徴です。大部分は山地や森林で占められ、その地形を特徴づける奥羽山脈、北上高地、そして北上川などが、多様な自然環境と地域の特性を生み出しています。



春



夏



秋



冬

鮮やかな四季の移ろい

春は新緑と桜のコントラスト、夏は穏やかな波と透明度の高い海、秋は山から里へゆっくりと進む紅葉前線、そして冬は東北ならではの、厳しい寒さの中に広がる白銀の世界と貴重な自然美を楽しめます。地域によって気候が異なりますが、全体的に四季の移り変わりがはっきりしています。

春…展勝地(北上市) 夏…浪板海岸(大槌町)

秋…狢鼻溪(一関市) 冬…八幡平頂上(八幡平市)

世界に誇れる岩手県の魅力

海・山・大地、豊かな自然に恵まれた食の宝庫

三陸の豊かな海の幸、奥羽山脈や北上高地の恵みを受けた山の幸、肥沃な大地で育つ穀物や果物。そして日本三大杜氏のひとつ「南部杜氏」の伝統的な酒造り。岩手県は自然がもたらす多様な食材を背景に、独自の食文化を世界に発信しています。



海鮮丼



いわて牛



日本酒

国内最多!いわて3つの世界遺産

国内最多となる3つの世界遺産を有する岩手県。「平泉」(平泉町)、「橋野鉄鉱山」(釜石市)、「御所野遺跡」(一戸町)と、縄文時代から平安、明治と幅広い時代の世界遺産は岩手県の豊かな歴史文化の象徴となっています。



平泉(平泉町)



橋野鉄鉱山(釜石市)



御所野遺跡(一戸町)

地球を学ぶ旅が身近に!三陸ジオパーク

青森県八戸市から岩手県沿岸を縦断し、宮城県気仙沼市に至る日本で最も広大なジオパークです。約5億年前からの地球活動によって形成された地質・地形やその上に広がる生態系、文化資源などを「サイト」として保全・活用し、自然の恵みと脅威(災害)に触れながら、地球の歴史や人々の暮らしを学ぶことができる大地の公園です。



琥珀(久慈市)



龍泉洞(岩泉町)



碓石海岸(大船渡市)



岩手県公式観光サイト
いわての旅



岩手の3つの
世界遺産



三陸ジオパーク
公式サイト



三陸ジオパーク
Sanriku Geopark

Information

岩手県観光情報

洋野町

一般社団法人洋野町観光協会



宮古市

一般社団法人宮古観光文化交流協会



久慈市

一般社団法人久慈市観光物産協会



山田町

一般社団法人山田町観光協会



野田村

野田村観光協会



大槌町

一般社団法人大槌町観光交流協会



普代村

普代村観光協会



釜石市

一般社団法人釜石観光物産協会



田野畑村

田野畑村総合観光案内所



大船渡市

一般社団法人大船渡市観光物産協会



岩泉町

一般社団法人岩泉町観光協会



陸前高田市

一般社団法人陸前高田市観光物産協会



いわて三陸観光ガイド

さんりく旅するべ



日本ジオパーク認定三陸ジオパーク
公式サイト

三陸ジオパーク



総合案内

岩手県公式観光サイト **いわての旅**

公益財団法人岩手県観光協会 TEL 019-651-0626

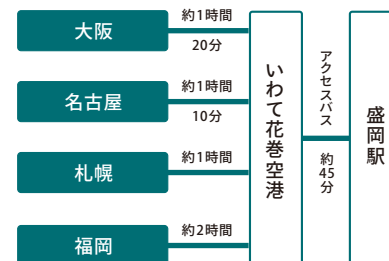


緊急連絡先

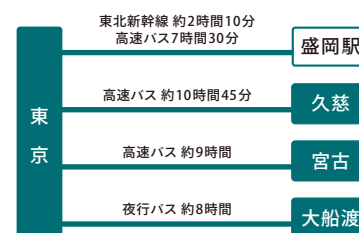
道迷い tel 110 ケガや病気など tel 119

Access

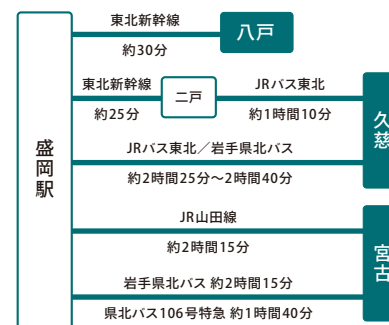
● 飛行機 全国からいわて花巻空港→盛岡駅まで



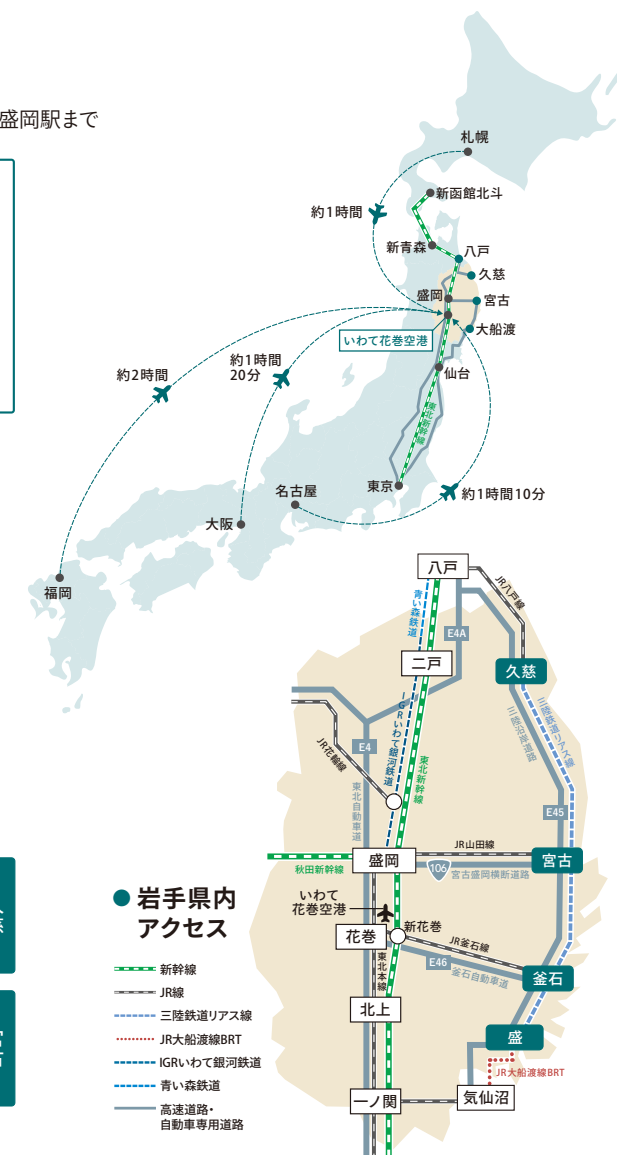
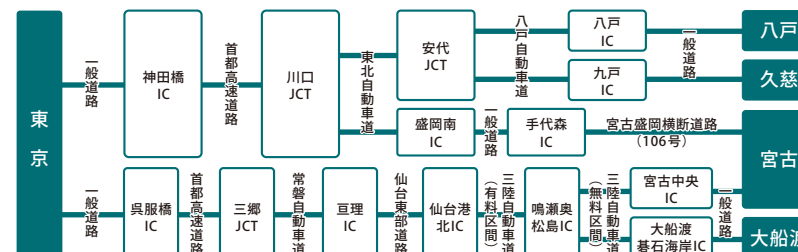
● 鉄道・バス 東京→トレイルエリアへ



盛岡駅→トレイルエリアへ



● 車 東京→トレイルエリアへ



● 岩手県内アクセス

みちのく潮風トレイル 岩手県 Welcome ガイドブック

発行／岩手県商工労働観光部観光・プロモーション室

〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1 TEL 019-629-5574

協力／認定NPO法人みちのくトレイルクラブ

2025年12月発行

