

自然の美しさと、笑顔に出会う道
みちのく潮風トレイル

みちのく潮風トレイルは、青森県八戸市から福島県相馬市までの海岸線を中心に設定された「歩くための道」です。全長1,000キロを超えるこのロングトレイルには、東北太平洋沿岸ならではのダイナミックな海、川、里、森と連続する美しい自然と、そこで紡がれてきた人々の物語があります。さあ東北を歩く旅へ出かけましょう。



安全にロングトレイルを
楽しむために

ロングトレイルは自然の中で行われるアクティビティである以上、安全管理は自己責任が基本です。事前に情報を十分に収集し、しっかりと計画を立ててから歩きましょう。

1

計画を立てる前にトレイルマップを手に入れよう

2

歩くための情報を集め、計画を立てよう

3

出発前にしっかり装備を揃えよう

みちのく潮風トレイルを知る・楽しむための6つの施設と周辺ルート

みちのく潮風トレイルを歩くハイカーの旅をサポートするため、トレイル沿線には6つの施設があります。これらの施設を活用してより充実した「歩く旅」を楽しんでください。

種差海岸インフォメーションセンター周辺のルート
Tanesashi Kaigan Information Center

ウミネコと一緒に白砂青松の海岸を巡り、たくさん海の幸と出会えるエリア。階上岳の麓では巨木巡り、階上早生蕎麦が楽しめます。

八戸市・階上町・洋野町

北山崎ビジターセンター周辺のルート
Kitayamazaki Visitor Center

断崖の海岸線が続き、厳しく美しい自然が魅力のエリア。満潮では通行できないトレイル、崖につけられた真っ暗な手彫りトンネルと冒険要素がいっぱいです。

久慈市・野田村・曾代村・田野畑村

浄土ヶ浜ビジターセンター周辺のルート
Jodogahama Visitor Center

打ち付ける波が水柱となって吹き上がる潮吹穴、白い浜とエメラルドグリーンの海がまぶしい浄土ヶ浜、本州最東端の地氈ヶ崎と感動の風景が満載のエリアです。

岩泉町・宮古市・山田町

碓石海岸インフォメーションセンター周辺のルート
Goishi Coast Information Center

三陸浜街道を、かつての宿場町を経由しながら歩くエリア。「国道」として道が使われていた時代の面影を残す寺社、一里塚、石畳の道は、三陸の歴史の生き証人でもあります。

大槌町・金石市・大船渡市・陸前高田市・気仙沼市

南三陸・海のビジターセンター周辺のルート
Minamisanriku Marine Visitor Center

リアス海岸と離島を巡るエリア。浜では湾奥の狭い土地に寄せ集まって生きる人々の生活があり、山からは精妙な海岸線と島々が望め、島には東奥三大霊場の神社があります。

南三陸町・女川町・石巻市

名取トレイルセンター周辺のルート
Michinoku Coastal Trail Natori Trail Center

市街地、農地、丘陵地、汽水湖と人々の生活空間の中を通るエリア。アップダウンが少なく、アクセスが便利で歩きやすく、食の名産が多いため食べ歩きの魅力も盛りだくさんです。

東松島市・塩竈市・多賀城市・仙台市・名取市・岩沼市・亶理町・山元町・新地町・相馬市

お問合せ
特定非営利活動法人みちのくトレイルクラブ
みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター 〒981-1213 宮城県名取市関上5丁目300番地31街区1画地
tel: 022-398-6181 fax: 022-398-6182 mail: h.seki@m-tc.org http://mct-natori-tc.jp 火曜定休



みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail

2019.6.9^{SUN}
全線開通!!

みちのく潮風トレイルの休憩・情報拠点施設
名取トレイルセンターOPEN!

沿線上で各種ウォークイベント開催中
オリジナルピンバッチ差し上げます

みちのく潮風トレイル全線開通記念 ウォークイベントスケジュール

2019年 4月 閉上トレイルウォーク ※ 名取市 トレッキング
4月19日（金）9:30-13:45
閉上の復興・発展について話を聞きながら、「みちのく潮風トレイル名取トレイルセンター」までの約2.5kmを歩きます。
[主催] 東北地方環境事務所自然環境整備部
[問合せ] 電話：022-722-8202

5月 岩泉・田野畑トレッキング ※ 田野畑村・岩泉町 トレッキング
鵜の巣断崖～御殿崎
5月11日（土）
平成31年に開通したばかりの区間（摂待（宮古市）～小本（岩泉町））の約8kmを歩きます。
[主催] 浄土ヶ浜ビジターセンター [問合せ] 電話：0193-65-1690

北山崎の手振りトンネル 探検とオーシャンビュー トレッキングツアー ※ 健脚 田野畑村 トレッキング
5月19日（日）9：30 -12：30
机浜番屋群から北山崎までの絶景コースを、新緑を楽しみながら歩きます（約5km）。
[主催] 田野畑村役場 政策推進課 地域創生・メディア対策室
[問合せ] TEL:0194-34-2111 FAX:0194-34-2632

みちのく潮風トレイル トレッキングイベント（仮称） 階上町 トレッキング
5月下旬
トレッキングと食をあわせたイベント（内容未定）
[主催] 未定 [問合せ] 電話：0178-88-2875

Spring trekking tour in English ※ 健脚 南三陸町 トレッキング
5月中旬
石泉地区から入谷地区までの約18kmを歩きます。
※アメリカ人ガイドと歩くツアー
[主催] 一般社団法人南三陸町観光協会
[問合せ] 電話：0226-46-1385 ※窓口は町商工観光課

「Meet Up釜石」内のイベントを予定 ※ 釜石市 トレッキング
5-6月予定
箱崎半島を歩きます。
[主催] 株式会社かまいしDMC [問合せ] 電話：080-2823-1221

6月 未定 ※ 相馬市 トレッキング
6月1日(土)
未定。
[主催] 相馬市、相馬市観光協会 [問合せ] 電話：0244-35-3300

「多賀城跡あやめ祭り」開催期間に予定 ※ 多賀城市 トレッキング
6/15、16、22、23のいずれか
「多賀城あやめ祭り」に合わせたトレッキングイベント※別途、会場において、トレイルルートやツアーのPRブースを設置
[主催] 多賀城市商工観光課 [問合せ] 電話：022-368-1141

種差トレッキング&ウニ獲り体験（仮称） 八戸市 体験
6月中旬・7月中旬
種差漁港までトレイルルートをトレッキングし、漁港にてウニ獲りやウニの殻むき体験をする
[主催] 種差海岸インフォメーションセンター
[問合せ] 電話：0178-51-8500

わっせわっせ！階上満喫トレッキング（仮称） 階上町 トレッキング
6月下旬
地元ガイドの案内でトレッキングをして、地元食のおもてなしなどを楽しむ
[主催] 種差海岸インフォメーションセンター
[問合せ] 電話：0178-51-8500

田野畑村～相馬市区間の各イベント 参加者には、各市町村のオリジナルピンバッチをプレゼント！

トレッキングイベント 寄り道ルート 健脚 普代村 トレッキング
を行う。鵜島神社例大祭ウォーク
5月12日（日）
普代駅から鵜島神社の往復15キロを歩きます。例大祭が行われている鵜島神社で、ご祈祷、鵜島神楽奉納を体験。
[主催] 普代村 普代村観光協会 [問合せ] 電話：0194-35-2114
Email:m-masaki@vill.fudai.iwate.jp

ジオパークを学ぶトレイル（仮称） ※ 大船渡市 トレッキング
5月25日（土）
三陸鉄道「三陸駅」から「恋し浜駅」までのジオ（地質）解説付きトレッキング
[主催] 一般社団法人大船渡市観光物産協会
[問合せ] 電話0192-29-2359（碁石海岸インフォメーションセンター）

田束山つつじ満開 トレッキングツアー ※ 健脚 南三陸町 トレッキング
5月中旬
石泉地区から入谷地区までの約18kmを※田束山つつじ満開時期に合わせて歩きます。
[主催] 一般社団法人南三陸町観光協会
[問合せ] 電話：0226-46-1385 ※窓口は町商工観光課

ラムサール条約登録志津川湾 散策 トレッキングツアー ※ 健脚 南三陸町 トレッキング
5月中旬
黒崎地区から神割地区までの約18Kmを歩いたり漁船に乗ったりするツアー。※ラムサール条約に登録された志津川湾の湿地、藻場などを観察しながらルートを歩きます。
[主催] 一般社団法人南三陸町観光協会
[問合せ] 電話：0226-46-1385 ※窓口は町商工観光課

未定 ※ 名取市 トレッキング
6月1日(土)
全通式典に合わせたトレッキングイベント
[主催] 名取市 [問合せ] 電話：022-724-7159

浄土ヶ浜トレッキング ※ 健脚 宮古市 トレッキング
休暇村陸中宮古～浄土ヶ浜
6月22日（土）
休暇村陸中宮古から浄土ヶ浜までの約8kmを歩きます。
[主催] 浄土ヶ浜ビジターセンター [問合せ] 電話：0193-65-1690

保全活動プログラム（仮称） 八戸市 その他
6月中旬・10月中旬
みちのく潮風トレイルルート周辺の保全活動を実施
[主催] 種差海岸インフォメーションセンター
[問合せ] 電話：0178-51-8500

みちのく潮風トレイルトレッキングイベント（仮称） 階上町 トレッキング
6月中旬・10月中旬
トレッキングと食をあわせたイベント（内容未定）
[主催] 階上町 [問合せ] 電話：0178-88-2875

※2019.3.31現在の情報です
※ 健脚 マークがあるイベントは健脚者の方向向けのイベントです
※オリジナルピンバッチをプレゼント

7月 トレイル整備イベント 栃内浜清掃活動 ※ 宮古市 トレッキング
7月6日（土）
トレイルルート沿いの海岸（栃内浜）の清掃活動をしなが歩きます。（約2km）
[主催] 浄土ヶ浜ビジターセンター [問合せ] 電話：0193-65-1690

8月 トレッキングイベント うにの殻剥き 健脚 普代村 トレッキング
体験×みちのく潮風トレイル
7月中旬
普代駅からくろさき荘までの8キロを歩きます。途中ネグリ浜でウニの殻剥きを体験。
[主催] 普代村 普代村観光協会 [問合せ] 電話：0194-35-2114
Email:m-masaki@vill.fudai.iwate.jp

9月 種差海岸ジオめぐりトレッキング ※ 八戸市 トレッキング
9月～10月を予定
種差海岸のジオポイントを巡りながらトレッキング
[主催] VISITはちのへ [問合せ] 電話：0178-70-1110

トレイル整備イベント グリンピア～青野滝 ※ 宮古市 トレッキング
9月21日（土）
グリンピア～青野滝区間のルート（本線）を整備をしなが歩きます。（約5km）
[主催] 浄土ヶ浜ビジターセンター [問合せ] 電話：0193-65-1690

第9回みちのく潮風トレイルウォーキングinそうま ※ 相馬市 トレッキング
9月中旬
未定。
[主催] 相馬市観光協会 [問合せ] 電話：0244-35-3300

10月 山田町トレッキング ※ 健脚 山田町 トレッキング
霞露ヶ岳～瀧磯海岸
10月26日（土）
平成31年に開通したばかりの区間（霞露ヶ岳～瀧磯海岸）約5kmを歩きます
[主催] 浄土ヶ浜ビジターセンター [問合せ] 電話：0193-65-1690

11月 三陸ジオパークを見学しよう!! ※ 宮古市 トレッキング
12月 鮎ヶ崎・鮎ヶ埼灯台
10月中旬
姉吉から鮎ヶ崎までの約2kmを歩きます。また、鮎ヶ埼灯台の見学を行います。
[主催] 宮古市三陸ジオパーク推進協議会
[問合せ] 電話：0193-68-9091 Email:kanko@city.miyako.iwate.jp

みなチャリで行くトレイル里山ツアー ※ 健脚 南三陸町 トレッキング
10月中旬
弘川地区から志津川地区までの約13kmを地元ガイド付きでトレッキングとサイクリングを楽しみます。
[主催] 一般社団法人南三陸町観光協会
[問合せ] 電話：0226-46-1385 ※窓口は町商工観光課

大船渡まち歩き（仮称） ※ 南三陸町 トレッキング
11月上旬
大船渡市の中心地「キャッセン」へ向けてトレッキング
[主催] 一般社団法人大船渡市観光物産協会
[問合せ] 電話0192-29-2359（碁石海岸インフォメーションセンター）

2020年 3月 宮古市重茂半島トレッキング ※ 健脚 宮古市 トレッキング
与奈～鮎ヶ崎～姉吉
3月28日（土）
平成31年に開通したばかりの区間（与奈～鮎ヶ崎～姉吉）約12kmを歩きます。
[主催] 浄土ヶ浜ビジターセンター [問合せ] 電話：0193-65-1690

みちのく潮風トレイル全線開通記念 ひろの海じかん わくわくウォーキング 洋野町 トレッキング
3月28日（土）
みちのく潮風トレイル洋野ルート内を歩きます。（距離等未定）
[主催] 洋野町観光協会 [問合せ] 電話：0194-65-5916

トレッキングイベント（仮称） ※ 気仙沼市 トレッキング
7月13日（土）～15日（月）のうち1日
唐桑半島ビジターセンターから半造園地までの約7kmを歩きます。
[主催] ①唐桑町観光協会②気仙沼市
[問合せ] 電話：0226-32-3029（唐桑半島ビジターセンター内）

トレッキング&ビーチコーミング（仮称） 八戸市 トレッキング
8月中旬
大須賀海岸をトレッキングしながら、ビーチコーミングをした後、収集物で工作をする
[主催] 種差海岸インフォメーションセンター
[問合せ] 電話：0178-51-8500

THE鮫！トレッキング&夕焼けクルーズ（仮称） 八戸市 トレッキング
9月中旬
トレイルコース八戸区間の一部をトレッキングした後は、特別運行の遊覧船に乗船し夕焼け鑑賞をする
[主催] 種差海岸インフォメーションセンター
[問合せ] 電話：0178-51-8500

『第3回みちのく潮風トレイル「大槌区間」ウォーキング』 八戸市 トレッキング
9月下旬～10月上旬
町内のトレイルルートを歩きます。
[主催] 大槌町産業振興課 [問合せ] 電話：0193-42-8725
Email:kanko@town.otsuchi.iwate.jp

階上岳横断ウォーク 階上町 トレッキング
10月上旬
階上岳の横断約25キロと海沿いの道8キロ、里～海約10キロをあるくイベント
[主催] はしかみYYクラブ [問合せ] 電話：090-9743-9559

Autumn trekking&cycling tour in English ※ 健脚 南三陸町 トレッキング
10月中旬
弘川地区から志津川地区までの約13kmをアメリカ人ガイド付きでトレッキングとサイクリングを楽しみます。
[主催] 一般社団法人南三陸町観光協会
[問合せ] 電話：0226-46-1385 ※窓口は町商工観光課

トレッキングイベント 普代村 トレッキング
踊る銀鱗！鮎の日ウォーク
11月上旬
国民宿舎くろさき荘から普代駅までの8キロを歩きます。定置網起こしの様子や水揚げを見学し、秋サケ料理を堪能。
[主催] 普代村 普代村観光協会
[問合せ] 電話：0194-35-2114 Email:m-masaki@vill.fudai.iwate.jp

トレイルミーティング 普代村 その他
12月中旬
全線開通を記念し、トレイル開通に携わった関係者を招待し、今後の発展とハイカー受入機運の醸成を図る。
[主催] 普代村 普代村観光協会
[問合せ] 電話：0194-35-2114 Email:m-masaki@vill.fudai.iwate.jp

みちのく潮風トレイル全線開通記念 トレッキングイベント ※ 岩泉町 その他
時期未定
茂師漁港から浜の駅おもと愛土館までの約4kmを歩きます。
[主催]（未定）岩泉町、岩泉町観光協会、岩泉観光ガイド協会
[問合せ] 電話：0194-22-2111（内線544）
Email:s.kikuchi@town.iwaizumi.lg.jp

八戸市～普代村区間では、コース内に設置されたスタンプを集めると、達成した区間数に応じて協力金と引き換えに証明書と記念品（市町村オリジナルピンバッチ）がもらえます。また、豪華賞品が当たるチャンスも！？詳しくは「http://kitasanriku-mct.jp/authorize/」をご覧ください。

