立寄るハイカーが潮目を作る 自分自身も楽しいよ

片山 和一良（かたやま わいちりょう） さん

震災伝承施設 潮目　館長

昭和26年、大船渡市三陸町生まれ。
三陸駅（三陸鉄道）近くにあるハイカーも
利用できる施設「潮目」を運営。

震災直後、地震と津波で瓦礫の山となった町をどのように復興させたらいいのか？
遊び場を失った子供たちに未来の越喜来（おきらい）を画用紙に描いてもらい展示したことが
きっかけとなり、人が集まる場として、潮目を作りました。
親潮と黒潮がぶつかる三陸沖の世界三大漁場となっている潮目は有名ですが、ここでは、
地元住民と旅人（ハイカー）が出会います。
潮目の建物は、理容室ニュー清水のプレハブ店舗を譲り受けて、移築したものです。
また、建物の横に、旧越喜来小学校の児童を津波から救った非常階段を屋根材に取り付けた
掲示板を設置しています。
潮目では、日頃から、地元の人が寄り合いを開いたり、子供たちの遊び場として利用されています。
ハイカーと子供たちが一緒に楽しんでいる感じがいいです。
ハイカーにこの地域をゆっくり見て貰うため、潮目近くにお薦めコースをつくったり、
トレイルルート上に楽しんでもらうための仕掛けを設けたりしています。
ハイカーには、色々な職業の方がいられると思いますが、私自身、ハイカーからたくさんの
影響を受けてきました。
自由に使ってもらえるうちは、潮目を続けようと思います。

片山さんは近隣のルートを見回り、草刈りや
倒木処理などの整備活動も自分のできる範囲で
精力的に行っている。

「おかえりなさい」故郷のようなほっとするひとときを

菅野（かんの） 一代（いちよ） さん

民宿　唐桑御殿つなかん　女将

昭和38年、岩手県久慈市生まれ。
宮城県気仙沼市唐桑へ嫁ぎ、牡蠣養殖に携わる。被災した家屋を改築し、2012年から唐桑御殿つなかんを経営。

「みんながいつでも帰ってこられるように」という思いが始まりでした。
震災当時1000人以上のボランティアが寝泊まりをする場所として開放したことをきっかけに、誰もがいつでも帰ってこられる場所として民宿を始めました。
多くのハイカーが泊まりに来られますが、海外メディアやYouTubeに取り上げられたことがきっかけで、海外のハイカーも多く来られるようになりました。
言葉は通じなくても、いつもの笑顔でおもてなしすることを大切にしています。
海外のハイカーが泊まりに来られ、一番うれしかったことは、慣れない日本語で「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えてくれたことです。
海外のハイカーが泊まりに来て良かったと、もっと思ってもらえるように、現在、受け入れ体制について勉強しています。
最近、みちのく潮風トレイルを歩く国内外のハイカーに、サウナでもリフレッシュしてもらうことを目標にしています。そのために、サウナ小屋「つなかんサウナ」を2023年にオープンしました。
ここに泊まりに来た旅人（ハイカー）の最高の思い出の1ページを提供できるように、これからも笑顔でおもてなしをしていきます。

女将の笑顔と元気、新鮮な海の幸、
癒やしのサウナで身も心もエネルギーチャージできます。

薪ストーブの温もりと美味しいコーヒーで心安らぐ休憩を

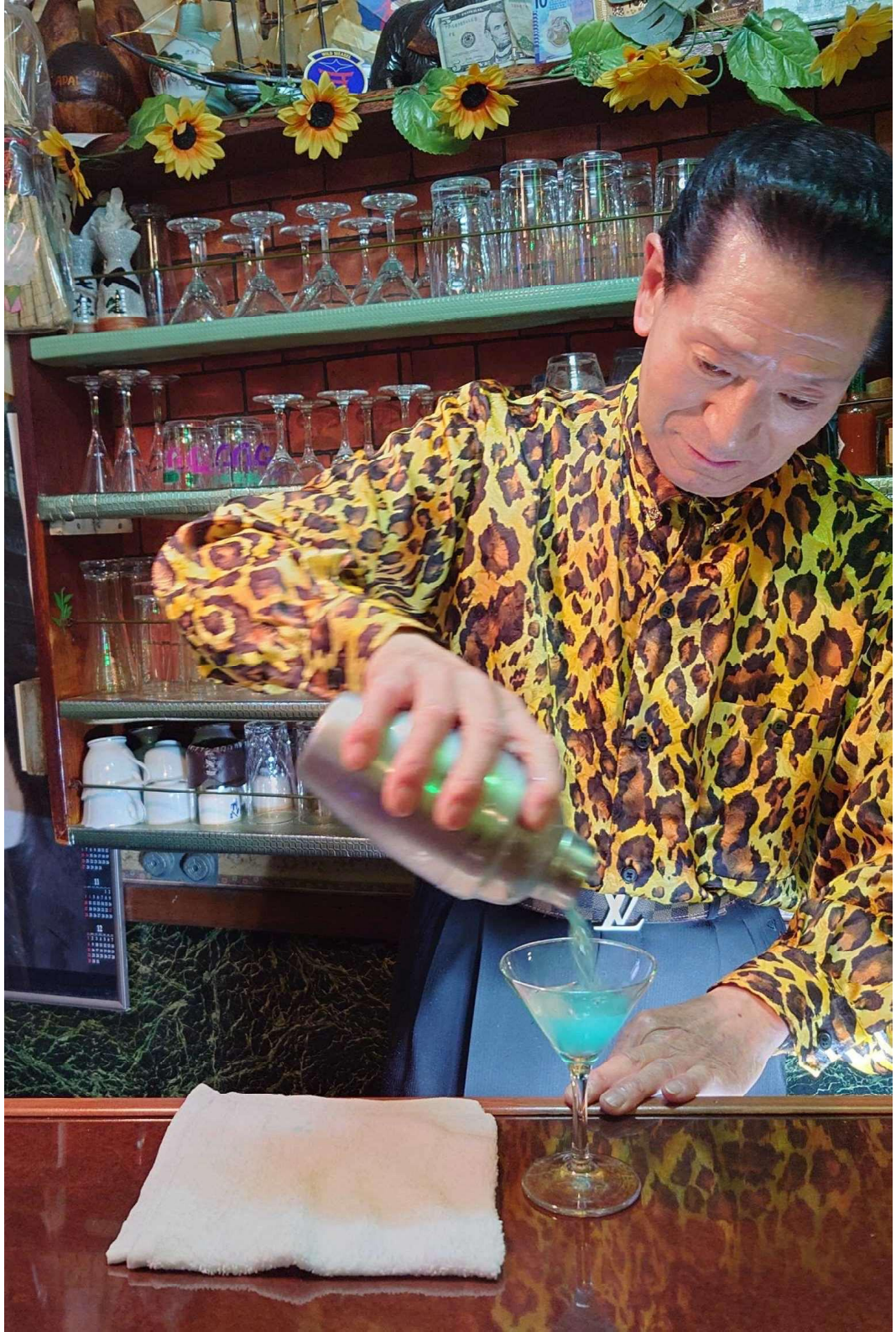
かわかみ　めぐみ
川上 恵 さん

有限会社野原　取締役

昭和49年、青森県八戸市生まれ。
青森県階上町にて薪ストーブ専門店を経営、お店の2階ではカフェを併設し、ハイカーの憩いの場となっている。

元々は農業機械を扱うお店でしたが、現在は、薪ストーブ専門店を営んでいます。2階のカフェは、ハイカーが立ち寄りやすい場所を提供するために、2020年に始めました。
農業機械を扱うお店は父の代からで、その時に、お店の前にルート設定されたみちのく潮風トレイルの「はしかみおもてなしエンジェル」として場所の提供を始めました。現在、ハイカーに楽しんでいただきたいという思いから、薪割り体験やコーヒーの提供、充電サービスをしています。
初めて来て下さったハイカーは、すでに3回も再訪してくれています。
みちのく潮風トレイルがきっかけで常連さんができ、繋がりが増えていくことが嬉しいです。
立ち寄ってくれたハイカーのお話しを聞くことで、私自身、地元の良さを再発見するきっかけにもなり、良い刺激を受けています。
現在は、ハイカーの旅のお供に、地元産のリンゴを薪ストーブの熱で乾燥させたリンゴチップスを持って行っていただいています。
薪ストーブがあるくつろげる空間で美味しいコーヒーを出していますので、是非ハイカーの皆さんには立ち寄って英気を養っていただきたいです。

2階のカフェ「＋ヒトトキ」では、薪ストーブの温もりを感じながら、コーヒーを飲み、疲れた体を癒やすことができます。



ゴールのその先として来てくれることが嬉しい

佐々木（ささき） 良藏（りょうぞう）さん

バー　洋酒喫茶プリンス　マスター

昭和25年、岩手県大槌町生まれ。
青森県八戸市横町れんさ街にあるハイカーも多く訪れる「洋酒喫茶プリンス」を経営。

私が八戸でバーを始めて令和6年で54年目になります。
八戸でこれからスタートするみちのく潮風トレイルのハイカーや、明日ゴールするハイカーがたくさん来てくれます。
40日で踏破したハイカー、3年間かけて歩いたハイカー、フランスやフィンランドから来たハイカーなど、色々な方のお話しを聞いてきました。
私が創作した「みちのく潮風トレイル」という名のカクテルは、お客さんのリクエストを受けて始めました。ルート途中の種差海岸に続く遊歩道から見た日の出の景色から着想したものです。
私は大槌の山間の海の見えない土地で育ちましたが、ここ八戸の水平線から昇る太陽に感動したことがきっかけです。みちのく潮風トレイルをゴールしたハイカーが、その次のゴールとしてプリンスに来てくれることが嬉しいです。
令和6年に5周年を迎えるみちのく潮風トレイルを記念した「みちのく潮風トレイル5周年」というカクテルも作りました。是非、注文してみてください。

「みちのく潮風トレイル」をモデルにしたカクテルは、
ブルーキュラソーで海を、赤いグレナデンシロップで日の出を、
うずらの卵で太陽を表しています。

みんなの“ばあば”は今日も明日もハイカーを包み込む

武山（たけやま） 幸江（さちえ）さん

から揚げこっこ屋　店主（愛称・ばあば）

昭和28年、宮城県石巻市生まれ。
宮城県石巻市の北上川沿いにある釣石（つりいし）神社の隣でハイカーに大人気のから揚げ屋「から揚げこっこ屋」を経営。

釣石神社や震災遺構大川小学校を訪れた方々、工事関係者の方々にゆっくりしてもらいたいとお茶を出してもてなした「お茶っこ」をしたのがここの始まり。そこから話が広がり、東京にいた頃の飲食の経験を活かし、お弁当を売り始めました。

初めてハイカーが訪れたときは、対応に戸惑いましたが、重そうなバックパックを背負っているのを見ると、面倒みたくなっていつのまにか話しかけていました。目一杯のもてなしをしたい気持ちは、幼い頃から母が色々な方を家に招き、もてなしていたのを見ていたため、当たり前のように身につき、自然と心の底から出ちゃうんです。

やっとの思いで訪れたハイカーに、から揚げを食べて元気に復活してくれたことがあり、それがとても嬉しかったです。

昼の注文が殺到したときでも、“水ある？充電ある？”と声がけだけは欠かせないです。この場所を目指してきてくれたハイカーに時間の許すかぎりおもてなしをして、安全に気をつけて旅ができるよう見送ってあげたいです。

みちのく潮風トレイルのおかげで人口が減ったこの地域にハイカーが訪れて、たくさんの交流ができました。そして、この場所を通してハイカーと地域の人たちがつながり、ご縁が広がっていくことがとても嬉しいです。

これからも、美味しいご飯でおもてなしをして、重いバックパックを背負ったハイカーの重荷をポンッと取り除いてあげたいです。

たくさんのハイカーが立ち寄るようになり、次訪れるハイカーに言葉のバトンを残してほしくてノートや木の板を置き始め、今では、メッセージで書き埋められるようになりました。

初心者目線でトレイルに踏み出す一歩を後押し

志賀（しが） 鉄太郎（てつたろう） さん

志賀スポーツ　店長

昭和46年、岩手県宮古市生まれ。
父親より継いだ志賀スポーツを経営。ハイカーへの情報提供やグッズ製作と販売等を行う。

何気なく歩いた自然歩道に見慣れない看板があり、「なんだこれ？」と思ったのが始まりでした。
歩道がその先まで続いていることを知り、歩いてみたら景色がよく気持いい！
それから縁あって、全線開通前のルートの選定や開通後は巡視や草刈などの歩道整備に関わるようになりました。
現在お店で売っているハイキングや登山用品はトレイルを歩くようになってから置き始めました。今まで登山の経験がほとんどなかったので、見よう見真似で試してみて良かったものを選んでいます。
オリジナルのトレイルグッズは、何か歩いた記念になるものを、との思いから作りました。
ひらめきがあればまた新しいものを作りたいと考えています。
ハイカーには宮古市のリアルなルート情報を、トレイルを歩いたことがない方には道具選びから気持ちに寄り添ってアドバイスしています。
トレイルを歩こうか迷っている方は相談に来ていただけたら嬉しいです。
来て良かったと喜んでもらえるような場所にして、トレイルの輪を広めていきたいです。

オリジナルグッズは第1弾のネックウェアと第2弾のアクリルスタンド。
どちらもトレイル仲間との雑談から生まれたもの。

漁師と民宿の二刀流
ハイカーの話を聞いて
人生がより豊かに

今野（こんの） きつ子（こ）さん

桑浜漁師民宿　女将

昭和28年、宮城県女川町生まれ。
宮城県石巻市雄勝（おがつ）地区の集落でハイカーの
オアシスとなっている「桑浜（くわはま）漁師民宿」を経営。

漁師の家に生まれ、雄勝にご縁があって嫁ぎ、自らも船に乗る漁師として生活してきました。獲れた魚は週末に車で2時間以上かかる名取市閖上（ゆりあげ）まで運び、商売をしていた日常が、自宅も30数年通っていた閖上も、東日本大震災の津波で一変しました。

仮設住宅で生活しつつ、遠方から訪れる震災ボランティアに、桑浜の日常の料理を作って食事を提供し始めました。魚を切り身でしか見たことがなかった学生の皆さんに、一匹丸々焼いた魚の食べ方を教える食育のようなこともしました。

ある日、ボランティアから“料理が美味しいから民宿を始めてはどうですか？”と提案されたのをきっかけに、平成27年に民宿を始めました。

民宿を始めてすぐ、九州から歩きに来たハイカーが泊まりました。それからハイカーの方々が徐々に増え、今では外国人も宿泊するようになりました。お国言葉と身についた閖上の方言で身振り手振り交えつつ、ときに携帯の翻訳機能を使い会話をしています。雨でも晴れでもずっと歩いてくるハイカーの話は刺激になり楽しいです。歩き終わって再び訪れる方もいて、嬉しいです。

宿泊の予約は1週間前にしていただけると助かりますが、ハイカーは計画立てが難しいようなので、2～3日前でも受けることにしています。自分がどんなに忙しくても、ハイカーの方は泊めるようにしており、テントを持ってきた方は納屋に案内したりもします。

食事は地産地消の食材を通して雄勝らしさを提供していますが、温暖化で海の状況が変化しているのを肌で感じ、名産のホヤやワカメなどが今後獲れなくなるのではないかと心配しています。

ハイカーの方々にも今の雄勝の海について知っていただきたいです。

おすすめはテイクアウトも可能な“ホヤピザ”（2日前までに要予約）。
険しい道を越えてきたハイカーのお腹を満たす浜の料理。
地産地消の美味しい食材と味付けが、次に歩き出す一歩を支えています。

大切な人に紹介したくなる思い出づくりを

菅原（すがわら） ひとみ さん

民宿沼田屋　女将

昭和52年、岩手県久慈市生まれ。
東日本大震災をきっかけにご主人の家業を継ぐため陸前高田市に移住。
唎酒師の資格をもつ女将として民宿沼田屋で憩いの時間を提供しています。

『みちのく潮風トレイル』という言葉を初めて聞いたのは、全線開通前、仙台のバーに友人といるときでした。みちのく潮風トレイルに携わっているという一人の女性客からたくさん話を聞き、素敵な取り組みが地元で行われるのだとワクワクしながら陸前高田に戻りました。

まだ陸前高田にハイカーが少なかった開通前後の時期に、大きなザックを背負った宿泊客が来ると「登山ですか？」ではなく「トレイルですか？」と声をかけたものです。トレイルという存在を知っている民宿がハイカーたちには新鮮だったのか、とても喜んでくれました。もっと自分がトレイルの話をできるようになってハイカーに喜んでもらいたい、そんな思いで私自身もトレイルに夢中になっていきました。自分で近場のルートを歩いたり、館内にトレイル紹介コーナーを作ったり、雨で濡れた靴を乾かすシューズドライヤーを導入したりと、ハイカーに喜ばれることは何かな、とハイカーとのふれあいの中で探りました。

初めてトレイルを知ったあの時、数十年先にはどれだけ多くのハイカーが訪れるようになるのかなと想像を膨らませていましたが、全線開通からたった5年でこれだけの注目度。ハイカーが増えていると実感しています。さらに今ではハイカーを支えるために市町村をまたいでサポーター同士が連携することも多くなりました。

みちのく潮風トレイルが繋ぐご縁を、これからも大切にしながら、ハイカーがほっとできる空間を提供できるよう頑張っていきたいです。

館内に設置されているトレイル情報コーナーには
全線のマップが用意されています。
また、ハイカー向けの宿泊プランがあり、
ハイカーに嬉しいプレゼントが用意されています。

歩きながら地域特有の建築も楽しんで見てほしい

坂本 文夫（さかもと ふみお） さん

坂本工房

昭和29年、岩手県大船渡市三陸町生まれ。
綾里（りょうり）不動滝のほど近くにある木工場『坂本工房』で作品作りをしている。
彫刻や仏像など手がける宮大工である。
一緒に写真に写っているのは看板猫の「コロ」

みちのく潮風トレイルのルート上には私が手がけた作品がいくつか点在しているんですよ。
碁石岬のあずまやの屋根の下に鎮座している海神様がわかりやすいですかね。
綾里峠を私たちは『九十九曲（くじゅうくまがり）』と呼んでいます。昔の人たちが峠の向こうで買った荷物や郵便などを牛で運んだ道だと聞いていますが、実際私たちの年代が歩くことはほとんどありませんでした。
九十九曲を越えるハイカーは全国各地から、そして最近では海外の人たちも来るようになってビックリしています。工房の目の前をハイカーが通るので、時間が合えば作業や作品を見てもらって、日本のこの地域の大工技術に触れてもらっています。
これまでたくさんのハイカーと話してきましたが、「弟子にしてください！」と言う若者もいました。
クマが怖くて越えられないと毎年チャレンジしに来た女性もいましたね。その女性は3回目にしてやっと峠を越えられたようですが、来る度に顔を出してくれて嬉しいものですね。
みんながそれほど歩きたい九十九曲はどんな道か、私も歩いてみたくなって、令和2年から野形（のがた）部落の仲間で年1回歩くようになりましたし、不動滝に憩いの場になればとあずまやを建造したりもしました。
私たちのあたりまえの日常に、みちのく潮風トレイルが風を吹き込んでくれているように感じます。

坂本さんは訪れるハイカーたちの憩いの場になればと
不動滝に休憩できるあずまやを建造しました。
その他不動滝の賽銭箱や鳥居なども坂本さんによる
ご奉仕で設置されています。

支えてくれた皆さんに恩返しを

村上（むらかみ） 勝弘（かつひろ）・富士子（ふじこ）さん

鮮魚シタボ

昭和27年・33年、岩手県大船渡市末崎町生まれ。
大船渡の名木「三面椿」のすぐ側で『鮮魚シタボ』を経営。
地物にこだわった季節の魚介やオリジナル商品を販売、発送している。

遠洋船に乗った後サラリーマンをしていましたが、一念発起。この店を構えて45年ほどになります。
村上家の屋号「下坊（したぼう）」が店名『シタボ』の由来です。
震災で自宅兼店舗や周りの色々なものを失いましたが、昔からの常連さんや復興ボランティアのみなさん、震災後足を運んでくれた方々、たくさんの人たちに助けられました。そんな皆さんに恩返しがしたいと思い、今のこの場所に店を再建しました。
みちのく潮風トレイルは、当時よく顔を合わせていた大船渡管理官事務所のレンジャーから路線検討の会議に誘われたことをきっかけに知りました。この地にトレイルがを通って、人が来てくれるのか半信半疑でしたが、開通からこれまで様々なハイカーと触れ合い、少しずつでもこの地を訪れてもらっている人が増えていると実感し嬉しく思います。
歩き終わったあと、再訪してくれたり、ゴールしたよとはがきをくれたり、ふるさと納税でうちの商品を選んでくれる人もいます。不安げに商店を探していた女性ハイカーや、ポー太（愛犬）にマップをかじられて慌てていたハイカーなど、面白い出会いが思いだされます 。
せっかく歩いてこの土地へ来てくれるんだから、この地のうまい海の幸もたくさん味わってほしいですね。

お父さんとお母さんの納得いく味、地のものしか扱わない
シタボさんの商品は全国発送もされています。