

身近な景色の中に  
トレイルルートが  
あることが自慢

よいち  
佐藤 與一 さん

佐藤工務店 大工

昭和24年、宮城県本吉郡南三陸町生まれ。  
東京で大工の修行をしたのち、南三陸町にUターン。  
大工で培った腕を活かして、ハイカーの休憩場所を製作。

10代後半から東京で大工の修行をして経験を積み、30代で南三陸町に戻ってきました。  
家を建てる際は、土地も材料も自然からの恩恵だという意識を常に持ちながら、大工一筋で仕事を  
しています。最近では、樹木を何十年も育て、切り出し、家を建てるという地産地消で成り立っていたサイ  
クルが崩れてきたように思います。

私は震災を機に、海が近い場所から同じ町内の里山が広がる入谷地区に引っ越しました。移り住ん  
だ当初、周辺は木々が生い茂っていましたが、太陽光発電施設の開発をきっかけに道路脇の斜面の  
木々が伐採されました。すると、田んぼや竹林のみに点在する民家、神社や小学校、山並みが広がる昔  
ながらの里山風景が現れて、「ああ、こんなにも良い落ち着いた景色があったのか」と、この場所の良さ  
に自分自身感動しました。

入谷地区にはトレイルルートが通っており、歩くハイカーを見かけたときは労いの言葉を掛けたり、地  
域の方から伝え聞いた地図には載っていないこの地域の歴史や物語をお話したりしています。  
そんな中、知り合いから仮設住宅を解体した際に出た木材をいただきました。この木材を活用して、  
ハイカーにゆったりとこの風景を味わってもらえないかと一念発起し、休憩場所をつくりました。今で  
は多くのハイカー達が立ち寄ってくれる場所になっています。

車で走ると見逃してしまう入谷の良さを、じっくり歩いてまわって「入谷、良かったな」と心の片隅にで  
も思ってもらえたら嬉しいです。これからもハイカーを応援していきます。



佐藤さん自慢の入谷の里山風景(別日撮影)。  
テーブルと椅子が備え付けられています。  
パンやおにぎり片手に、ゆったりとこの景色に包まれてみては？

ハイカー一人一人の  
好みに寄り添う  
ひたむきなパン作り

さいとう やすひろ  
**齋藤 靖宏さん**

ボヌールやすひろ66 店主

昭和21年、福島県伊達郡川俣町生まれ。  
新地町の人気ベーカリー「ボヌールやすひろ66」を  
経営。娘のかんなさんと親子で営んでいる。

生涯パン作りに向き合い続けてきました。定年を過ぎてから一度引退したのですが、老後の楽しみとして新店舗用の物件を探している時期に東日本大震災と原発事故が起きました。そのような中、比較的線量が低く、右近清水や豊かな自然が身近にあるこの場所に巡り合い、自分の名前と当時の年齢を残す意味で、「ボヌールやすひろ66」と名付けてオープンしました。

みちのく潮風トレイルについては、まだルートの検討がされていたころに声がかかり、全面的に協力すると答えたところから関わりが生まれました。店内からハイカーが見えるので、よく声をかけています。全国各地、更には海外から歩きに来る方々と交流できるのはとても楽しいです。

おすすめのパンは、自家製のカスタードクリームを使ったクリーム系のパンや、北海道小豆にこだわり特注しているあんこで作るあんぱんです。他にも、ライ麦パンなど硬めのパンは、手間はかかりますが作っていて楽しいパンです。都心部まで行かないと中々買えないという声も多く、現在は毎週日曜日に、クルミ入りのものや新地町の特産であるイチジク入りのものなど数種類作っています。

お客様の好みは実に様々で、それにできる限り応えたいという想いから、沢山の種類のパンを数個ずつ作るようにしています。少ない種類で多く作るより手間隙がかりますが、遠方から来る方も多く、自分の好きなパンが見つからなければ寂しいだろうと思うのです。老後の楽しみですから、娘にお給料さえ払うことができれば、自分はガソリン代くらいで良いという思いでやっています。

果てしない距離を歩くハイカーの皆様が、ご自身の好みのパンを見つけられて、それが少しでも歩く糧になることを願ってやみません。



(左)写真に納まらないほどたくさんの種類のパンが並ぶ  
(右)靖宏さんおすすめのライ麦パン

# 「歩き」を 地域の資源に 悦びに

まつした りゅうのすけ

## 松下 竜之介 さん

一般社団法人浄土日和 みちのく潮風トレイルガイド  
ゲストハウス3710 店主

昭和51年、青森県八戸市生まれ。  
地域おこし協力隊を経て宮古市に移住。  
一般社団法人浄土日和の所属ガイドやゲストハウスの  
店主としてトレイルの魅力国内外に発信し続けている。

自分自身もハイカーであり、これまでにみちのく潮風トレイルの全線踏破を2回達成しました。  
登山よりも町歩きが好きで、トレイルを歩くことはその延長、歩くことを純粋に楽しむ道だと思っています。

移住先として偶然宮古を選びましたが、トレイルに出会い、トレイルで地域づくりができたらとの思い  
でゲストハウスの店主もやっています。

自分でも歩くことを楽しみながらガイドしていますが、いろいろなことが起こりますね。

ヒヤッとするようなこともあれば、自分が想像している以上にお客さんが喜んでくれることもあり、  
そんな時はガイドを続けてきてよかったなと思います。

最近では海外、特に欧米からのハイカーが増えていると実感しています。

世界各国さまざまある中で、行きたい地域として三陸を選んでもくれるのは画期的なことだと思います。  
市町村単位では注目されにくいですが、トレイルによって世界中の人達から目を向けられている。私  
たちは住民として地元で価値があることに気づかなければならないし、このうねりをどういう風に受  
け止めて、これから先をどのようにしていくのかを考えていく必要があります。

ガイドは自分たちの地域の魅力を伝えていく手段。自分のガイドスキルも日々精進。英語力をもっと  
上げて海外ハイカーにしっかりガイドできるようにしたいです。

さらに、この三陸の魅力を発信できるガイドをもっと増やして、トレイルを通して地域づくりに貢献で  
きたらと思います。



情報提供のほか荷物も預かってくれるハイカーに優しいゲストハウス。  
松下さんとの交流を目的に訪ねてくるハイカーもいます。



地元の賑わいに  
添えるのは  
浜の母ちゃん  
の味

きんの しゅうこ  
**金野 秀子**さん

御食事処 秀っこねえ 店主

昭和39年、岩手県大船渡市三陸町生まれ。  
震災後に地元越喜来地区で「食事処 秀っこねえ」を開業。  
地元住民の憩いの場というだけでなく住民とハイカーとの交流の場にもなっている。

震災前、町内に数件あった飲食店は津波の被害でのれんを下ろしてしまいました。「地元のみんなが憩える場所を」と思い立って震災後に調理師免許を取得し、この店を始めて今年で10年になります。住む環境も働く環境も完全に元通りという状態でなかった中、開店にあたっては必要な機材の提供や応援など、地域内外のみなさんにたくさんのお力添えをいただきました。開店してからは地元の人以外にも、復興工事で滞在していた人、ボランティアで訪れた人、そしてみちのく潮風トレイルのハイカーも立寄ってくれるようになりました。支えてくださるみなさん全てに感謝の気持ちでいっぱいです。メニューがあってないような店ですが、その日に仕入れた地物海産物で作る浜の母ちゃん料理を楽しんでもらえたら幸せです。

ハイカーと地元住民との交流シーンも多く見られるようになりました。ハイカーは自分が歩いて見てきた景色・感想などを話してくれます。地元の人間には当たり前の風景だったものが、それを聞くことで新たな発見をしたり、地域の誇りに繋がったりもしているように感じます。歩き終わってから何度も訪れるハイカーもいて「ただいま！」「おかえり！」そんなやりとりが楽しくて仕方ありません。みちのく潮風トレイルが、ハイカーにとっても地元住民にとっても笑顔を生む道として長く愛されていくことを願っています。



その日その時お店にいる人が1つのテーブルに集まり楽しい時間を一緒に過ごすこともあります。

# 鮎川の宝物を 泊まられた方々へ 伝えたい

## さいとう まいみ 齋藤 舞美 さん

民宿みなみ荘 女将

昭和55年、宮城県石巻市生まれ。  
民宿で女将業をこなすかわら、  
鯨のお腹が魚の耳石でいっぱいになるという話を聞いて耳石に興味湧き、  
耳石を使ったアクセサリ作りも行っています。

外国人ハイカーの方が宿泊後にネットへ口コミを投稿した中に「みちのく潮風トレイル」とあり、調べたところ宿の周辺がルートになっていることを知りました。それからはハイカーの方々が歩いてきたお話を聞くたびに、私も行った気分になり、歩く楽しみを知りました。

ある日、宿泊した方に、一(いち)の鳥居という大きな鳥居が鮎川浜にあると教えていただき、金華山への渡船や、鮎川浜の歴史について興味を持ちました。金華山が女人禁制だった時代に、本土側で参拝していた方々が休憩できる茶屋があり、私の義理の祖母を含む地元の女性陣が、当時鮎川浜で獲れていた天草で寒天やみつまめを作り、売っていた記録を見つけました。

義理の祖母は商売が好きで、民宿を営む前は駄菓子屋と食堂を営んでいました。我が家の Motto は「新しいことに挑戦していこう、自分でできるといったことはやっぴい」と、私もその意志を受け継ぎ、茶屋で出していたという寒天作り挑戦したり、魚の耳石でアクセサリを作ったりと、地域の宝物を使って形にすることを楽しんでます。最近、旅の思い出を書き込めるノートも置き始めました。今度は鮎川浜に眠る古道探しと、みちのく潮風トレイルサポーターズに登録したいと思っています。

外国人ハイカーからSNSのメッセージ機能で事前に宿泊についてご相談をいただく場合は、じっくり読んでから答えられるので大変助かっています。食事付きプランを選ばれる方が多く、普段は鮎川の町ならではの料理を出すことが多いですが、ヴィーガン・ベジタリアンの方々に提供する食事を勉強することもあります。

これからも地域の宝を伝えて、泊まられた方々に鮎川浜の奥深い魅力を感じてもらいたいです。



ギスという魚の耳石を使ったアクセサリ。  
ほかにはタナゴやアンコウ、ボドゴなど多様な魚の耳石を  
キーホルダーやイヤリングなどに加工されています。  
また、料理のみならず、宿の至るところに鮎グッズがちりばめられています。  
訪れた際はぜひチェックしてみてください。



人との出会いを  
生み出し続けてくれる  
トレイルに感謝

いわさき あきこ  
**岩崎 昭子さん**

浜辺の料理宿 宝来館 顧問

昭和31年、岩手県釜石市生まれ。  
岩手県釜石市根浜海岸にある1963年創業「宝来館」の女将を卒業し、  
現在は顧問を務める。

宝来館は、7歳の時に両親によって創業されましたが、毎年、夏には根浜海岸へお店を出しており、かき氷販売を手伝うことがありました。その当時の根浜海岸には、白砂青松の美しい砂浜に沢山のお客様が海水浴を楽しんでいる風景があり、私の原風景です。東日本大震災では根浜海岸に津波が押し寄せ、付近の集落は壊滅的な被害を受けました。しかし、多くの方々の支援により、翌年には宝来館の営業を再開し、旅館裏山には「いのちの道」として実際に多くの命を救った避難路を再整備することができました。震災を乗り越えて気がついたことは、三陸の魅力は美しい自然風景だけでなく、そこに住み続ける地域住民と利用客との出会いの風景がないと成り立たないということ。「人」が三陸の美しい景観を造り上げていると思います。

トレイルの開通により、ハイカーがこの地域を選んで歩いてくれることが嬉しく、出会いの機会を生み出し続けてくれることに感謝しています。地域の方々がハイカーにいらっしやいと声をかける風景が当たり前となり、それを見た子供たちが、ハイカーと積極的に交流するような好循環を生み出せばいいと思います。私がかつての賑やかな根浜海岸を残し続けたいと思う心と同様に、ハイカーと地域住民との触れ合う風景が、子供たちにとって故郷の原風景となり、その原風景を残し続けたいと思う心が育まれることを願います。



昭子さんにとって小さい頃から身近な存在である根浜海岸。白い砂浜に松林がセットになった景色が大好きだと語ってくれました



トレイルが繋ぐ  
人との出会いを  
これからも

さきき れいこ  
佐々木 麗子 さん

昭和27年、岩手県大槌町生まれ。  
きのこの家の発案・管理のかたわら、自身のSNSや  
職場からトレイルの情報提供を行う。

震災後の2013年、夫と一緒に8年ぶりに県外から山田町に戻ってきました。みちのく潮風トレイルのことは知っていて、歩いてみたいというのも戻ってきた理由の1つでした。

2014年から歩き始め、青森を歩いている時のこと。電車を待っていると近くに住む方に声をかけられ、待ち時間が長いから、と家を上らせてくれたことがありました。他の地域でも地元の方が声をかけてくれ、そういった人との交流や繋がりができたことが嬉しくて、心から「いいなあ」と感じました。自分も地元で何かできないかと考え、仲間を集めて知り合いの建物をハイカーの休憩所にしました。それがきのこの家です。この休憩所はトレイルを歩いた経験や思い出があったからこそできたもの。私が元気である限りは続けていきたいです。

ハイカーと交流することが楽しくて、SNSを使って情報発信もしています。トレイルエンジェル達との情報交換も楽しいです。現在勤めている職場ではハイカーに出会える環境にあるので、つい、トレイルの話をしてしまいます。

初めて会った人なのに、話しているうちに昔からの知人のような懐かしい感覚になるんです。あるハイカーは船越が好きになり、全線踏破した後に会いに来てくれたことがありました。一度出会ったハイカーが「また来たよ」と声をかけてくれるのが本当に嬉しいです。ハイカーやトレイルエンジェル達には「あなた達から元気をもらってるよ！」と伝えたいです。



椎茸の乾燥に使われていた建物なので「きのこの家」。  
現在は佐々木さんご夫婦で清掃などの管理を行っています。



【座右の銘】  
煮詰まった時は  
旅に出よう

みかみ ただふみ  
三上 忠文さん

リアス唐桑ユースホステル オーナー

昭和26年、宮城県気仙沼市唐桑町生まれ。  
リアス唐桑ユースホステルオーナー（ベアレント）として国内外の旅行者を迎える一方、  
気仙沼市観光協会唐桑支部長として地元唐桑の観光振興に携わっている。  
趣味は薔薇とお酒。

母がここでユースホステルを開業したのは昭和51年のことでした。当時私は横浜で働いていましたが、数年後帰郷し、ここを継ぎました。『旅をしたいと思っている若者』を応援しているユースホステルですから、当時は大荷物を背負ったバックパッカーや貧乏旅行をする若者など、『旅人』が沢山訪れたものです。私の代になってから40年以上が経過し、その間、大型バスで景勝地を訪れる観光などで地域が賑わう様子や旅行者が少なくなった時期などを経験してきました。みちのく潮風トレイルが誕生してから、ハイカーが立寄ってくれるようになり、みなさんと接する中で、忘れていていた開業当時の『旅人』を懐かしく追憶することがあります。『旅人』は、目的がいわゆる観光と違い、自分発見であったり誰も行ったことがないような場所を探したりと、地域を見る目線が違います。みちのく潮風トレイルのハイカーはそういう『旅人』に近いと感じます。旅っていいですね。

ほぼ1人で歩く旅。ありのままの自然を感じながら自分の力で進む歩く旅には、予想だにしない出会いが生まれるものですね。その出会いこそ歩く旅の醍醐味であり収穫です。対して、ハイカーからの声かけが、シャイで自分の地域に自信を持ってない唐桑のじいちゃんばあちゃんの心に誇りを芽吹かせています。

みちのく潮風トレイルが唐桑を通して良かった。これからも『旅人』を応援し続けます。



リアス唐桑ユースホステルはトレイル上にある半造レストハウス「おおがまテンプル」でもお客様を迎えています。また、三上さんと一緒に迎えてくれるスタッフの原川さんは、震災ボランティアをきっかけにそのまま関西から唐桑に移住した方。唐桑の人と風土が大好きだそうです。



峠を越える前の  
おやつ補給に  
寄ってみて

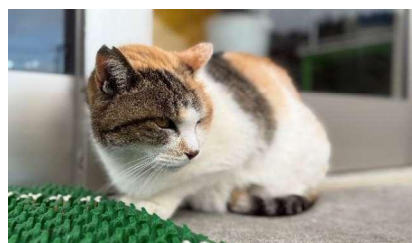
ふじはし せいこ  
**藤橋 征子さん**

藤橋商店ひまわり 店主

昭和17年、岩手県釜石市生まれ。  
震災後、三陸鉄道の唐丹駅前に藤橋商店ひまわりを開店。

震災前、大槌町で娘家族と経営していたコンビニは、被災して店舗が流されました。ダンプが行き交い砂煙上がる毎日、街の復興なんて先がわからないという中、当時69歳の私は、更地になった街を目の前に、年金だけで暮らしていけない、自分で稼がなくては、と働く意欲満々でした。地元の人たちから声がかかり、自分の店を開こうと決意。ひまわりを開店したのは2011年9月20日、震災から半年後でした。当時は三陸沿岸道路など復興工事の作業員や関係者、ボランティアなど沢山の人が買いに来てくれて、忙しくも楽しい毎日でした。昔飲食店で働いていた経験を生かして、手作りおでんなどを店先で出していた時もあり、喜ばれたんですよ。ところが三陸沿岸道路が完成し、車の往来がパタリと減って、すっかり売り上げも落ち込みました。復興のための道路であったとはいえ、同じような影響を受けている事業者さんは多いと思います。残念ながらここもいつまで続けられるか分からないかな。1日のお客さんがパラパラと少ない中、ここ数年ふらりと訪れる旅人のような人たちがいます。聞けば私たちが昔バスで通った道や、その奥の山道を歩いていると言うではないですか。みちのく潮風トレイルという名前の道として、昔の浜街道や、震災前まで賑やかだった集落や学校、商店街などがあった土地に思いを馳せながら歩いてくれているようで、大変嬉しいです。そこでこの店もスタンプポイントにさせていただいて、みちのく潮風トレイルを応援する知り合いの娘さんが手作りした新しいスタンプを置きましたので、是非押しに来てくださいね。

平田から吉浜までの間で買い物ができるお店はここくらいです。大して喜んでもらえるようなものは売ってないけれど、近くを通ったらどうぞ寄って、かだつて(話して)いってください。



ひまわりの看板猫の姫ちゃんには沢山のファンがいます。  
お店の中には絶対入らず、お行儀のいい、物静かな  
姫ちゃんにみんなメロメロです。



疲れたハイカーが  
笑顔で出発  
できるように

はたけやま かおり

## 畠山 香 さん

ひらいが海荘 女将

昭和42年、岩手県田野畑村生まれ。  
義父母が始めた「民宿ひらいが」を移転、  
リフォームし家族で経営している。

6年前(令和元年)の5月、雨が降っていた日。近くのキャンプ場が使えず、泊めて欲しいと来た方がいました。ハイカーとしてはその方が初めてで、みちのく潮風トレイルをその時に知りました。

次はその年の10月、1ヶ月かけて福島から八戸まで歩く外国人ハイカーでした。一人で来た人で、足下を見ると濡れていたんです。心配になったのですが、言葉が通じなかったため、ジェスチャーでなんとか靴下を脱がせ、洗濯して渡しました。別れ際に「気をつけて」と言いたくても、英語が出てこず、めいっばいのががゆさを感じました。その時までは震災復興工事のお客さんを泊めていましたが、工事が終わったタイミングでリフォームし、観光客を受け入れるようになりました。

英語がすごく苦手なので、外国人の対応は無理だと思っていたんです。でも来てしまう。なのでノートに書いてみたり、勉強したりしたのですが、3日たったら忘れる。結局単語だけを覚えて、メニューの説明はホワイトボードに書くことにしました。まさか英語が全くできない自分が英語を使う時が来るとは思っていませんでした。今は英語での対応は……出来ていないけれど、なんとかやっています。勘違いをすることがあっても、それは当たり前。今では楽しんでいます。

ちっぽけな田舎ですが、ハイカーからは田野畑が一番達成感があると言われます。ハイカーが綺麗な景色や田野畑の良さを広めてくれているのが嬉しいし、ありがたいです。いつまで営業できるのかわかりませんが、夫婦が元気なうちは頑張ろうと思っています。



並んでいるキャラクター達は漂着した浮玉をペイントしたもの。  
我が子のように大切な存在であり、制作は大切な息抜きの1つです。

