

アクセス Access

自動車 CAR

盛岡	宮古盛岡横断道路	宮古
	約1時間30分(約80km)	
八戸	三陸沿岸道路	宮古
	約2時間15分(約135km)	
仙台	三陸沿岸道路	宮古
	約3時間30分(約230km)	

バス BUS

盛岡駅	岩手県北バス 106 特急・急行バス	宮古駅
	特急 1時間40分・急行 2時間15分	

鉄道 Railway

盛岡駅	JR 山田線	宮古駅		
	約2時間30分			
八戸駅	JR 八戸線	久慈駅	三陸鉄道	宮古駅
	約1時間50分		約1時間40分	

浄土ヶ浜ビジターセンターまでのアクセス

宮古駅	バス (岩手県北バス) 3番のりばから 「浄土ヶ浜ビジターセンター」下車	浄土ヶ浜 ビジターセンター
	約17分	
	タクシー	
	約10分	

お問い合わせ 浄土ヶ浜ビジターセンター

〒027-0001 岩手県宮古市日立浜町 32-69
TEL : 0193-65-1690 FAX : 0193-65-1691
URL : jodogahama-vc.jp
2024年10月作成

浄土ヶ浜ビジターセンター
ホームページ



みちのく潮風トレイル
宮古エリア
(trail.jodogahama-vc.jp/miyako/)



みちのく 潮風 トレイル

michinoku
coastal trail

宮古市エリアルートマップ



みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail



Trail town
MIYAKO

浄土ヶ浜ビジターセンター運営協議会

潮風に吹かれて Trail town MIYAKO (トレイルタウンみやこ) を歩こう

森の中を歩き、時おり見えるエメラルドに輝く海。

町の中を歩くと防潮堤からの景色に圧倒される。

宮古市のコースはみちのく潮風トレイルをギュッとまとめたエリア。

トレイルを知らない人から上級者まで、自分に合ったコースを選べます。

自然を感じながら深呼吸して自分を整える時間を楽しみましょう。



みちのく潮風トレイル ガイド目次

- Trail town MIYAKO..... P2
- 安全にトレイルを楽しむために..... P4
- みやこの三陸ジオパークガイド..... P6
- みやこご当地グルメ..... P26
- Trail town MIYAKO 協力店・施設..... P28

青森県八戸市蕪島から福島県相馬市松川浦まで、4県29市町村を結び、1,025kmのロングトレイルコースです。みちのく潮風トレイルの特徴は、東北太平洋沿岸ならではのダイナミックな自然の景観美。歩く中で生まれる人と人との温かな交流も、この道の大きな魅力のひとつです。

Trail town MIYAKO のタペストリー又は、ステッカーを掲示する施設は、トレイルに訪れるハイカーを歓迎する「トレイルオアシス」です。“トイレ”“水補給”“充電”などサービスの内容は様々です。

トレイルオアシスの目印

タペストリー ステッカー

宮古のトレイルについてはこちらから

みちのく潮風トレイル
宮古エリア
(trail.jodogahama-vc.jp/miyako/)



安全にトレイルを楽しむために

1 事前の準備で安全に

① トレイル公式マップを入手し計画的に歩く。

通信機器が使えない場所もありますので、まずはトレイル公式マップを入手し事前に計画を立てることが不可欠。

② 歩くルートを事前に調べイメージする。

アップダウンの多いルートなので距離だけで判断せず、時間に余裕を持ちましょう。

③ 迂回ルートは事前に調べておく。

時期により、工事や災害で通れなくなっている場所があります。浄土ヶ浜ビジターセンターのフェイスブックやホームページ、名取トレイルセンターのホームページで事前に調べましょう。

④ 日暮れや満潮・干潮の時刻を調べておく。

潮位が高いと歩くことができない場所があります。事前に潮位を必ず調べましょう。



2 Trail town MIYAKOの拠点、浄土ヶ浜ビジターセンターを活用する

地域の拠点マップ



浄土ヶ浜ビジターセンター (宮古市)



浄土ヶ浜第一駐車場にある3階建ての施設です。ルートのご相談から、ジオ的な質問まで対応しています。公式トレイルマップも販売しています。

DATA

〒027-0001 岩手県宮古市日立浜町 32-69
TEL : 0193-65-1690
開館時間: 9:00-17:00 休館日: 12月29日~1月3日
アクセス
〈バス〉JR 山田線/三陸鉄道宮古駅下車、バス 17分
〈車〉三陸沿岸道路宮古中央 IC から約 15分

浄土ヶ浜ビジターセンター HP▶
<https://jodogahama-vc.jp/>



3 季節や経験に合ったトレイルスタイル

春～夏

比較的歩きやすい初級者コースを歩く場合。

ザック

20リットル前後のもので。

ウェア

長袖やアームカバーを着用。植物によるかぶれや、虫刺され予防になります。

素材は吸汗性、速乾性、保水性に優れたものがおすすめ。綿製品は乾きにくく、体温を奪います。体温調節しやすいよう重ね着で調節しましょう。夏は日焼け用、冬は防寒対策、その他ケガを防止するため帽子を被ることをおすすめします。

フットウェア

スニーカー (歩きやすいものを選びましょう)。

秋～冬 (雨天時)

宿泊をともなう場合。(中～上級者コース)

ザック

1泊(宿利用)の場合は30～40リットル程度で、ウエストベルト付きのものを選びましょう。

ウェア

休憩時の寒さ対策として、ダウンジャケットやフリース素材のものを準備しておきましょう。

ストック

ストックがあると足への負担が軽くなります。

スパッツ (ゲイター)

雪の侵入を防ぎます。雨の日には泥はねのカバーとして必需品です。

フットウェア

防水性のトレッキングシューズを、ハイカットタイプは捻挫やケガ防止になり靴底が柔らかめなのはアスファルト道で足が疲れにくいです。

その他・持ち物

トレイルマップ、飲み物、ゴミ袋、ライト、タオル、携帯救急セット、行動食、健康保険証、手袋、クマ鈴、虫よけスプレーなども準備しましょう。



みちのく潮風トレイル ハイキングパスポート



旅の思い出やスケジュールを記録したり、写真を貼ったりと様々な使い方ができる手帳。各市町村にあるスタンプポイントで、スタンプを押して集める楽しみ方もおすすめ。ハイキングパスポートは浄土ヶ浜ビジターセンターで購入することができます。

みちのく潮風トレイルハイキングパスポート
1冊 990円(税込)

※収益の一部はみちのく潮風トレイルの環境整備に充てられます



みちのくトレイルクラブ
ハイキングパスポートの楽しみ方

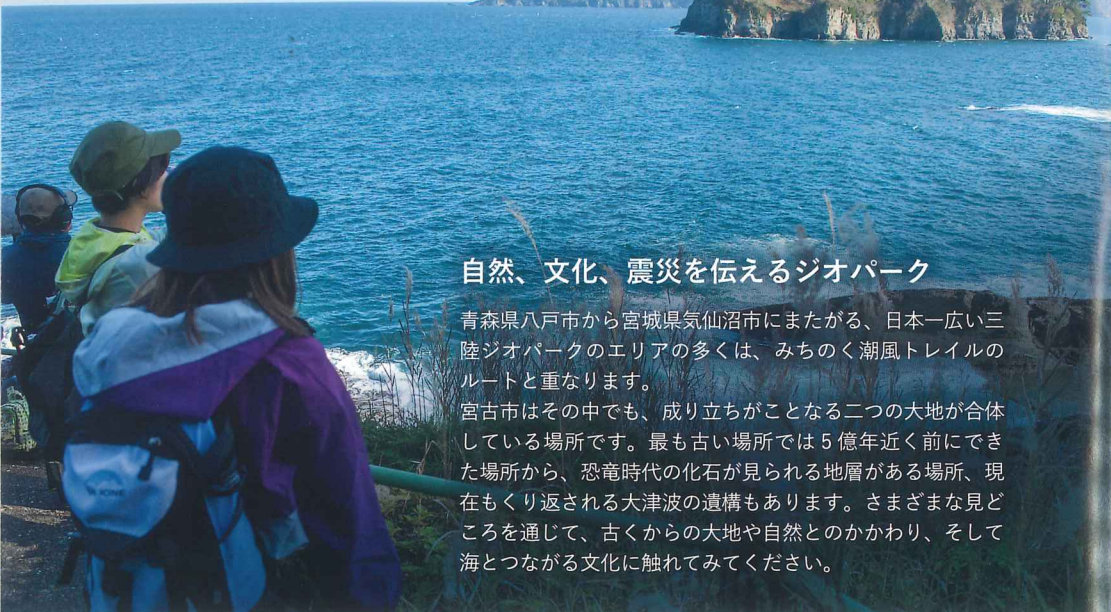


ルートの最新情報はこちらから
NPO 法人みちのくトレイルクラブ



みやこの三陸ジオパークガイド

大地と自然と人のつながりを学べる三陸ジオパーク。その南北ちょうど真ん中あたりにある宮古市の、多彩な見どころを紹介します。



自然、文化、震災を伝えるジオパーク

青森県八戸市から宮城県気仙沼市にまたがる、日本一広い三陸ジオパークのエリアの多くは、みちのく潮風トレイルのルートと重なります。

宮古市は其中でも、成り立ちがことなる二つの大地が合体している場所です。最も古い場所では5億年近く前にできた場所から、恐竜時代の化石が見られる地層がある場所、現在もくり返される大津波の遺構もあります。さまざまな見どころを通じて、古くからの大地や自然とのかかわり、そして海とつながる文化に触れてみてください。

見どころ紹介



浄土ヶ浜 〈ルート4・おすすめルート〉

ルート上にある浄土ヶ浜の白い岩は、マグマが急に冷えて固まってできた流紋岩と呼ばれます。4千万年以上前に、地中で鏡もちのような形のマグマが地上に現れ、波などで削られる侵食を受け現在の形になりました。マグマが流れた模様や、冷えるときにできた割れ目の「節理」を間近に見ることができます。

潮吹穴 〈ルート4〉

1億1千万年前頃の白亜紀に堆積した「宮古層群」という地層が侵食されてできた海食洞で、海水が入ると一気に地上に吹き出します。最大で高さ30m近くに達することもあり、国の天然記念物に指定されています。ルート上からも見られます。

日出島 〈ルート4〉

浄土ヶ浜から田老にかけてルート上からよく見える無人島です。絶滅危惧種のクロコシジロウミツバメ繁殖地として国の天然記念物に指定されており、上陸はできません。対岸の日出島海岸とともに、化石の産地としても知られています。

ローソク岩 〈ルート4〉

ルート沿い大沢漁港近くにある、ローソクのように見える白い岩の柱です。地上からは遠くからしか見えませんが、遊覧船「宮古うみねこ丸」では正面に近付いて見ることが出来ます。国の天然記念物。



鯛ヶ崎 〈ルート7〉

真っ白い灯台がシンボルの本州最東端の地。トレイルを歩くか漁船でしかアクセスできない憧れの地。ゴツゴツした黒っぽい岩場は、約1億3千万年前の火山活動の産物。

田老の防潮堤 〈ルート2・3〉

昭和三陸大津波の被害を受けて建設された、高さ10m、長さ2.4kmの「万里の長城」と呼ばれた巨大防潮堤。トレイルルートはこの防潮堤を乗り越えて歩きます。



津波遺構たろう観光ホテル 〈ルート2〉

東日本大震災の津波で被害を受けた6階建てホテルの遺構で、ルート沿いにあります。ガイドツアーでは実際の津波襲来の映像も活用されています。

震災メモリアルパーク中の浜 〈ルート3〉

津波被害を受けたキャンプ場の遺構。震災がれきを活用して作られた「展望の丘」から、津波の高さを実感できます。

津波記念碑・津波到達点 〈ルート2〉

ルート沿いの各地に、津波の襲来を記録した碑やプレートが残っています。慰霊碑や、津波到達地を記録したもの、後世への教訓など、さまざまなものがあります。



三王岩 〈ルート2〉

ルート沿いにそびえる巨岩で、男岩・女岩・太鼓岩の三つが並んでいます。最大の男岩は高さ約37mあります。地層の向きが違う太鼓岩は、男岩から転がり落ちたものと考えられています。



青森県八戸市から宮城県気仙沼市までの日本一広大なジオパーク。5億年の時間がつくりだした地球を学び楽しむことのできる場所です。

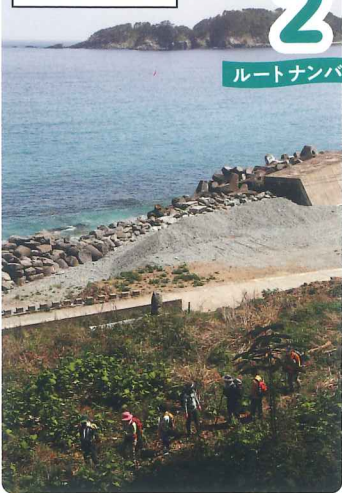
宮古市には他にも、早池峰山、崎山貝塚、黒森神社など、地質学的にも文化的にも貴重なジオパークの見どころがたくさんあります。ジオ好きの方はぜひお立ち寄りを。

グリーンピア三陸みやこ～田老駅

田老地区の海岸絶景が楽しめる区間。アップダウンが多いコースなので余裕を持った計画を立てましょう。夏から秋は自然歩道内の草が繁茂しやすいので注意。

トレイルルートのPick Upポイント

青野滝漁港



2

ルートナンバー

沼の浜



3

ルートナンバー

沢尻海岸



5

ルートナンバー

陸中真埼灯台



4

ルートナンバー

灯台手前の風景

三王園地・三王岩



6

ルートナンバー

自然が作り上げた造形美

トレイルルートガイド

難易度：初級～中級



歩行距離

15.6km

歩行時間

6時間

ルートナンバー

1	グリーンピア三陸みやこ	6.7km	2時間
2	青野滝漁港	1.6km	1時間 20分
3	沼の浜	1.4km	40分
4	陸中真埼灯台	1.4km	40分
5	沢尻海岸	1.8km	40分
6	三王園地・三王岩	2.7km	40分
7	田老駅		



田老駅～休暇村陸中宮古

アップダウンや長い距離を歩きたい人向けのチャレンジコース。みちのく潮風トレイルならではの潮汐表を調べないと歩けない区間があります。

トレイルルートのPick Upポイント



栃内浜

2

ルートナンバー



宮古カントリークラブ

4

ルートナンバー

注意事項

- ゴルフコースや芝生など、ルート（舗装路）以外は歩かないようにお願いします。
 - プレーの妨げになりますので、場内は静かにご通行ください。
 - プレー中の打球が飛んでくる場合がありますので、十分注意して歩くようお願いします。
 - ゴルフ場での飲食は出来ません。食べ歩きはお控えください。
- 以上の注意点を守り、気を付けて歩くようお願いします。



震災メモリアルパーク中の浜

5

ルートナンバー



押し寄せた津波の高さが分かる「展望の丘」



休暇村陸中宮古

6

ルートナンバー

トレイルルートガイド

難易度：上級



歩行距離

14.6km

歩行時間

7時間 50分

ルートナンバー

1	田老駅	3.6km	2時間 20分
2	栃内浜	2.1km	1時間 45分
3	榎内浜	3.5km	2時間
4	宮古カントリークラブ	2.8km	45分
5	震災メモリアルパーク中の浜	2.6km	1時間
6	休暇村陸中宮古		



休暇村陸中宮古 ～浄土ヶ浜ビジターセンター

アップダウンや海岸歩道、三陸を代表する景勝地「浄土ヶ浜」など、見所満載の区間。浄土ヶ浜ビジターセンターでは様々なトレイル情報を提供しています。

トレイルルートのPick Upポイント



トレイルルートガイド

難易度：中級～上級



— 歩行距離 —

7.8km

— 歩行時間 —

4時間 15分

ルートナンバー

1	休暇村陸中宮古	1.0km	45分
2	潮吹穴	0.6km	40分
3	日出島漁港	4.7km	2時間 30分
4	蛸の浜	0.7km	10分
5	浄土ヶ浜	0.8km	10分
6	浄土ヶ浜ビジターセンター		





みんなが楽しめる2つの宮古入門コース

宮古駅前から懐かしい商店街を散策する町なかと、桜の名所白木山や歴史スポットや国指定名勝浄土ヶ浜を満喫する海辺の、2つのコースをお楽しみください。

町なか散策コース

Trail town MIYAKO の協力店やスタンプポイントが集中しています。飲食店や宿泊場所など数日間トレイルを歩く際の拠点となる場所としておすすめ。

難易度：入門



— 歩行距離 —
3.1km
— 歩行時間 —
55分

ルートナンバー

- 1 宮古駅 0.5km 10分
- 2 EFRICA(エフリカ) 0.2km 5分
- 3 宮古市魚菜市场 0.5km 10分
- 4 西野屋 1km 15分
- 5 志賀スポーツ 0.5km 10分
- 6 ゲストハウス 3710 0.4km 5分
- 7 宮古駅



浄土ヶ浜園地 満喫コース

海と山の自然を観察しながら浄土ヶ浜園地内を一周。初めてトレイルを歩く方は、まずこのコースでチャレンジしてみてください。

難易度：入門



— 歩行距離 —
3.8km
— 歩行時間 —
2時間

ルートナンバー

- 1 浄土ヶ浜ビジターセンター 0.2km 10分
- 2 館ヶ崎展望所 0.5km 25分
- 3 竜神崎展望所 0.9km 30分
- 4 白木山 1.1km 30分
- 5 浄土ヶ浜 0.7km 15分
- 6 御台場展望台 0.4km 10分
- 7 浄土ヶ浜ビジターセンター



浄土ヶ浜ビジターセンター ～白浜バス停

宮古の街並みを歩く区間で、平坦な道が多く歩きやすいのが特徴。東日本大震災後に再建された防潮堤があり、自然の脅威と恵みを感じることができます。

トレイルルートのPick Upポイント

宮古大橋への階段上る

2

ルートナンバー



宮古大橋

3

ルートナンバー



宮古商工高校
前階段を降りる

4

ルートナンバー



藤の川

5

ルートナンバー



ハイカー歓迎の
喫茶店

防潮堤の上を歩く

6

ルートナンバー



津軽石水門

7

ルートナンバー



トレイルルートガイド

難易度：初級



歩行距離

16.2km

歩行時間

4時間55分

ルートナンバー

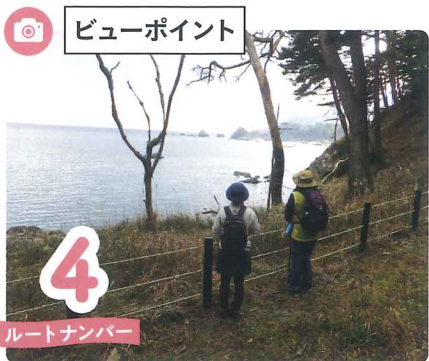
- | | | | |
|---|---------------|-------|--------|
| 1 | 浄土ヶ浜ビジターセンター | 3.2km | 1時間 |
| 2 | 宮古大橋への階段上る | 0.5km | 5分 |
| 3 | 宮古大橋 | 2.8km | 1時間15分 |
| 4 | 宮古商工高校前階段を降りる | 0.3km | 5分 |
| 5 | 藤の川 | 3.6km | 40分 |
| 6 | 防潮堤の上を歩く | 0.6km | 20分 |
| 7 | 津軽石水門 | 5.2km | 1時間30分 |
| 8 | 白浜バス停 | | |



白浜バス停～民宿おとべ荘

標高 456m の「月山」山頂からは、宮古市を一望できます。月山の登山道は急勾配な階段や歩道が続くので、歩行時間の計画には余裕を持ちましょう。

トレイルルートの Pick Up ポイント



トレイルルートガイド

難易度：上級



歩行距離

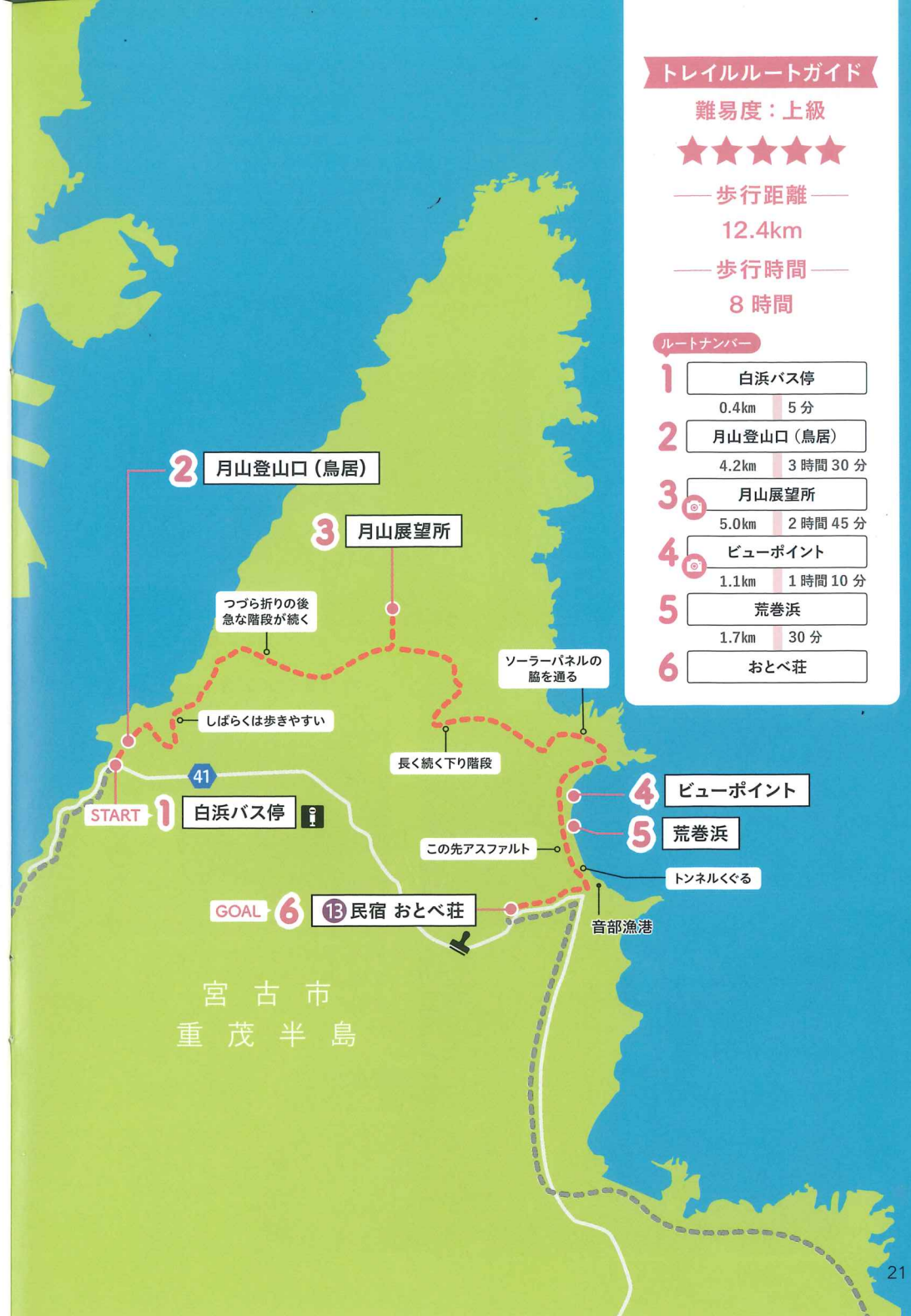
12.4km

歩行時間

8 時間

ルートナンバー

1	白浜バス停	0.4km	5分
2	月山登山口 (鳥居)	4.2km	3時間 30分
3	月山展望所	5.0km	2時間 45分
4	ビューポイント	1.1km	1時間 10分
5	荒巻浜	1.7km	30分
6	おとべ荘		



おとべ荘～姉吉キャンプ場

本州最東端「鮫ヶ崎」を巡るコースは、松林や杉林に囲まれた自然歩道が特徴。鮫ヶ崎灯台付近には東屋もあり、休憩しながら太平洋が眺望できます。

トレイルルートの Pick Up ポイント

与奈



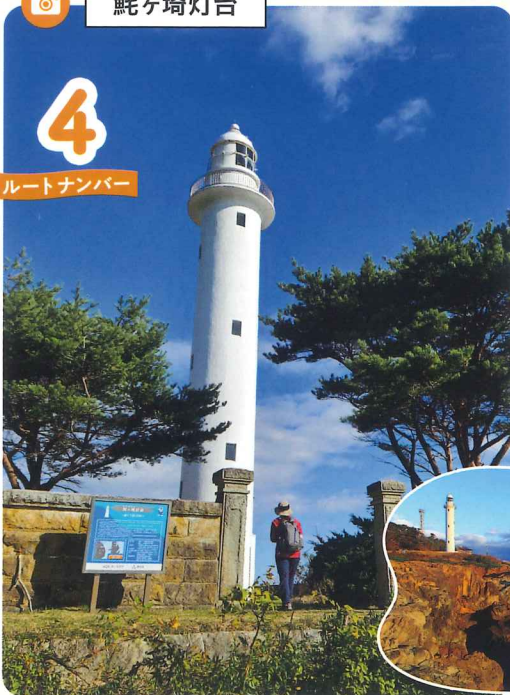
2
ルートナンバー

種刺海岸



3
ルートナンバー

鮫ヶ崎灯台



4
ルートナンバー

姉吉キャンプ場



5
ルートナンバー

キャンプ場利用のお問い合わせ
宮古市産業振興部観光課
☎ 0193-68-9091

本州
最東端の地

トレイルルートガイド

難易度：中級～上級



— 歩行距離 —

15.7km

— 歩行時間 —

6 時間 15 分

ルートナンバー

1	おとべ荘	6.0km	2 時間
2	与奈	3.1km	1 時間 30 分
3	種刺海岸	3.1km	1 時間 30 分
4	鮫ヶ崎灯台	3.5km	1 時間 15 分
5	姉吉キャンプ場		



姉吉キャンプ場～大沢川向バス停

峠越えの古い集落道は、かつて先人たちが歩き続け自然歩道となった道。自動販売機が少なく、コンビニがないので、食料・飲料の準備を忘れずに。

トレイルルートのPick Upポイント

姉吉キャンプ場



1 ルートナンバー

川代地区・市町境



3 ルートナンバー

石階段



古道の雰囲気

5 ルートナンバー

石浜地区・自然歩道入口



2 ルートナンバー

峠越えの古い集落道



4 ルートナンバー

大沢の臥竜梅



6 ルートナンバー

トレイルルートガイド

難易度：中級～上級



— 歩行距離 —

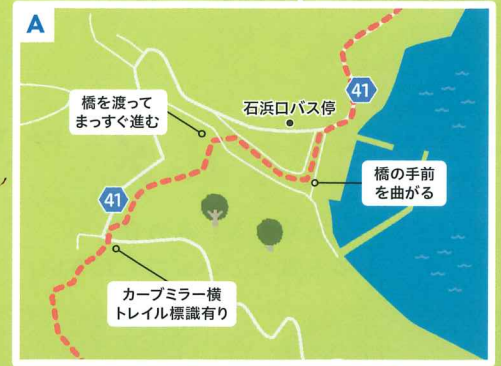
16.5km

— 歩行時間 —

8 時間 30 分

ルートナンバー

- 1 姉吉キャンプ場
5.2km | 1 時間 20 分
- 2 石浜地区・自然歩道入口
4.4km | 2 時間 30 分
- 3 川代地区・市町境
0.6km | 45 分
- 4 峠越えの古い集落道
1.6km | 1 時間 35 分
- 5 石階段
3.2km | 2 時間
- 6 大沢の臥竜梅
1.5km | 20 分
- 7 大沢川向バス停



山田町

ローソン 山田町大沢店

鎮場足元注意

大きな岩場で休憩

石浜～川代の間は自然歩道とアスファルトを行ったり来たり

しまらく車道 車に注意

滑に癒される

ここからアスファルト海沿いへ出る