



みちのく潮風トレイルすごろく

スタート！

いわて けん た の は た む ら き た や ま ざ き し お か ぜ
in 岩手県 田野畑村 北山崎 ~ 鵜の巣断崖 / う す だ ん が い

やませが迫る北山崎の
景色に感動！

北山浜でアドベンチャー体験！
非日常感満載！



こうてい
行程...
いっばくふつか
1泊2日
コース



北山崎の長い
急な階段に悶絶。



赤白タイルが
キュート！！



弁天埼灯台と
展望地の
絶景に大興奮！



県道の橋の上。海が青い！
広い！歩くからこそ
立ち止まり、見られる景色。

弁天崎のレストランでランチ！
...のはずが、予約忘れて食べられず😞

ふりだし

1周50分の船旅！



島越発着！
遊覧船クルーズに乗船



この地で起こった
農民一揆の
歴史を学ぶ



ルートの草刈り作業中。



真木沢浜の
ハマナスが満開！



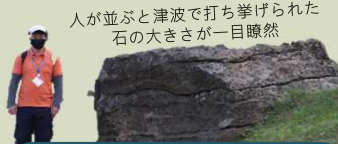
急坂で最後の力を
振り絞る！！

島越駅近くの公園で
宮沢賢治の詩碑を発見



クイズ！羅賀の津波石の重さは？
①約10トン ②約20トン ③約30トン
答えは裏面をチェック！

羅賀の津波石の
大きさにびっくり！



いったん、
予約済のタクシーで
机浜から宿へ

ブナやナラが織りなす広葉樹の森を歩く

特に、坂と階段は
気をつけてね！

自然歩道の足元に
松ぼっくりがいっぱい！
滑らないよう慎重に。

1マス戻る

明戸浜で
もぐもぐランチ。
震災遺構も見学。

3マス進む



漁船に乗って、断崖を
船から楽しもう！

1回休み

ハイペ海岸に立ち寄り、
周辺の地形の成り立ちと
津波石を見学



あ、三鉄だ！！
頭上を三鉄車両が通過！

ゴール！

鵜の巣断崖に到着！



至 八戸市

おすすめ
11月頃～梅雨前

みちのく潮風トレイルすごろく

＼ in岩手県田野畑村 北山崎～鵜の巣断崖 ＼

ってどんなところ？

山の山頂を通るルートではありませんが、海拔0mから一気にかけのぼる階段や坂は、さながら山のごとし。“海のアλπス”とも称される高さ約200mの断崖が連なり、縦に横にと縫うようにルートが設定されているので、体力が必要となる上級者向けルートです。ですが、鉄道や乗合タクシーを利用すると、小刻みに区切りながら歩けるので、歩きやすいルートでもあります。森深いこのエリアには、クマがいます。鈴やラジオ、クマスプレーなど対策グッズを身につけましょう。また、大雨のあとは沢や川が増水している可能性が大いにあります。十分にご注意ください。



クイズの答えは ②約20トン

とても人が持ち上げられる重さではありません。
波の持つチカラのすさまじさが伝わってきますね。

＼急階段・急坂の連続！！／
※とても体力が要る区間です。
多めの水分と余裕を持った時間設定を心がけましょう。



＼トレイルカウンター／
北山崎ビジターセンターの裏と、
机浜にあります！！



＼弁天崎からの絶景！！／

弁天崎灯台からの景色は格別！水平線が広く横に延びて、地球の丸さを感じることができます。晴れていれば、遠く宮古市の半島まで見渡すことができます。

＼川・沢沿いを歩く／

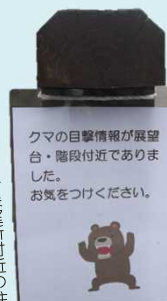
このコースには、沢や川沿いに歩く場所がいくつもあります。直前に大雨や、雨が降り続けたり限り濡れることは少ないですが、増水時は特に足元に注意しましょう。川の流が速かったり、危険と思ったら無理をせず、道がつかなくても引き返すようにしましょう。北山崎ビジターセンターに事前に聞き情報収集することもひとつの手です。



＼クマに遭遇したら...／

クマに遭遇しないためにも、クマ鈴やラジオなど対策を万全に行いましょう。万が一遭遇したら、大声を出さず、クマに背を向けることなくゆっくり落ち着いて後ずさりしましょう。

※写真は北山崎展望所付近の注意看板



左：北山浜～手掘りトンネルの通常時



トンネル内では膝丈まで冠水
波が荒いと、ここまで来られないことも。

ぴかーん



＼潮が引いたとき／

高波や高潮のときは、手掘りトンネルの中にも海水が入ってきて歩くのは大変危険となります。少しでも波があつて不安なときは、躊躇なく引き返り、県道を歩きましょう。

手掘りのトンネルでは、
潮汐表とヘッドライトが
必須だよ！！

久慈市

野田村

普代村

北山崎

田野畑村

鵜の巣断崖

岩泉町

宮古市

至 釜石市