

みちのく潮風トレイルすごろく

いっ ぱく ふつ か
1泊2日コース

スタート！

いわ て けん いわいずみちよう いわいずみ お もと えき みや こ し た ろう えき
in岩手県岩泉町 岩泉小本駅 ~ 宮古市 田老駅 /



にほん はじ
日本で初めて！
恐竜化石が発見された場所。
もう一度化石(モシリユウ)の
レプリカを見に行く。

ふだ
振り出し



くま はなてん ぼう しょ
熊の鼻展望所に
着いた！

特設プールでの
鮭のつかみどり！

生鮭販売！

はま
浜の駅おもと愛土館
に立ち寄ると、お祭り中。
鮭！鮭！！鮭！！

岩泉小本駅にある
恐竜化石(レプリカ)
を鑑賞

こくどう はし うえ
国道の橋の上から
茂師海岸を見下ろして、
海の青さに感動！



Beautiful !!

ぬま
沼の浜に到着！花々を
カメラでパシャリ

裏面も見てね！

傾斜角度がそれなりの山越え×1

やってみよう！

こみなとかい かん うみ なが
小港海岸で海を眺めながら
海にまつわる歌を歌おう！

ウキウキ♪ 道の駅たろうで
たくさんお買い物！

1マス進む

田老駅に
到着！

ゴール！



さん りく てつ どう せつ たい えき どうちやく
三陸鉄道摂待駅に到着！
地元のお母さんとおしゃべり。

産直売り場では野菜・くだものほか、手作りの
ドーナツが並ぶことも★ ※日によって変わります。

リアスの険しさを
体感するような登り、下り×2

あお の たきがわ
青野滝川のせせらぎ
に癒やされる。

ま さき とう だい ひるきゆうけい
真埼灯台でお昼休憩
をとり、元気になる。

3マス進む



昭和34年1月20日 点灯



カフェすいかに立ち寄り、
ケーキを食べて景気づけ。

しん さい い こう かん こう
震災遺構・たろう観光ホテルに
立ち寄り、津波の恐ろしさを学ぶ



みず さわ ぶん こう あと
水沢分校跡を発見。

グリーンピア三陸
みやこに到着。
入浴で疲れを癒やす。



3マス戻る

さわじり ぜつけい さつえい
沢尻海岸で絶景を撮影！

あれ！？カメラがない。落としたみたい...

さんのいわ たか
三王岩の高さに
びっくり！！



Wow !!

さんのうえん ち
三王園地で
トイレ休憩と
水分補給！

裏面も見てね！

ちよっきん おおあめ ふ
直近に大雨が降らず、
川が渡りやすかった！

もういっかい
サイコロを振って
でめすす
出た目だけ進む



Lucky★

みちのく潮風トレイルすごろく

in岩手県岩泉町 岩泉小本駅～宮古市 田老駅 /
ってどんなところ？

＼冬～春先にかけて歩く方へ /
日中が暖かくても、朝晩の気温差によって足元が凍結していることがあります。特に北側が斜面となっているトレイルルートでは、日中でも日が当たらず滑りやすくなっています。
十分にお気をつけて歩いてください。

おすすめ
通年

※真夏をのぞく

いくつかの農漁村を通過するこのエリア。漁業網を干していたり、農作業をしていたり。人と自然の営みの近さを感じられる初心者～中級者向けルート。標高差はさほどないですが、アップダウン多数。また、クマなどの野生動物が暮らしています。鈴やラジオ、クマスプレーなど対策グッズをお忘れなく。大雨のあとは、川の増水にもご注意ください。

＼浜辺が華やかに！ /

4月～秋にかけて、浜辺では花の開花が続きます🌸こちらで紹介しているのはごく一部。多様な植物が見られます。
東日本大震災や度重なる自然災害により、今は群落で見られなくなった場所もあります。ですが、最近では小さな小さな葉を地上に出して、根を広げている様子が見受けられるようになりました。数十年後、数百年後には一面お花畑でしょうか。この風景を未来へ受け継いでいきたいものです。
※ここは国立公園！採取を制限しています。マナーを守って楽しみましょうね(˘o˘)♪



＼見どころは浜辺だけじゃない！ /
春は森の足元が華やかに、ニリンソウやイワウチワ、ヒトリシズカにスマレなど、楽しみが尽きません。
左：ニリンソウ 右：イワウチワ

ハマエンドウ



ハマヒルガオ



コウボウムギ



ハマナス



※写真は田老・青野滝漁港～
グリーンピア三陸みやこ間の舗装路

＼え...クマ！？ /

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しましょう。
万が一遭遇したら、大声を出してびっくりさせず、クマに背を向けずにゆっくり落ち着いて後ずさりしましょう。



＼川を渡る /

このコースには、沢や川を渡る場所があります。石を選びながら渡れば濡れることは少ないですが、増水時は特に足元に注意！川の流れが速かったり、危険だと思ったら無理をせず、引き返すようにしましょう。また、慌てて滑って転ばないように！万が一濡れたときのために、予備の靴下やタオルがあると安心です。



無事カエってね！
by ヒキガエル

とってもいいのは写真だけ♥
持ち帰るのは思い出だけ♦♦

