

いっぱいふっか
1泊2日コース

みちのく潮風トレイルすごろく

撫でられるのが大好きな
名物犬・タラちゃん



さんちよく
浜の産直きらうみで
てんしゅ
店主とおしゃべり

僕にも
会いに来て～

居心地良くて
時を忘れてしまいそう



うみべ へいこう はし
海辺と平行に走る
けんどう ある
県道を歩く

すす
1マス進む



はま とうちやく
普代浜に到着.
ひろ すなはま すこ
広い砂浜で少しまったり

かいやす
1回休み



ぎょこう さきょうちゆう
漁港でワカメのボイル作業中!

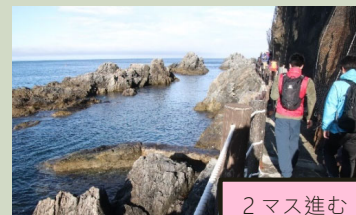
春先の漁港ならではの光景★

これがひがしにほんだいにしえ
村を守った普代水門か...
まも すいもん
おお あつどう
大きさに圧倒.

クイズ!

答えは裏面!

普代水門の高さは? ①5.5m ②10.5m ③15.5m



2マス進む

しぜんほ どう
ネダリ浜自然歩道で
なみ う ぎわ すす
波打ち際を進む

スタート!

身体をほぐして

出発★

げしや
普代駅で下車し,
ひろば
広場でストレッチ



みち えき
道の駅ふだいで
た もの か こ
食べ物を買い込む

あれもこれも...

裏面も要チェック!

ネダリ浜自然歩道が
たかなみ
高波で歩けない!
むり うかい
無理せず迂回路を歩こう

もど
2マス戻る

はや
ちょい早ランチ!

lnネダリ浜
すきこんぶが美味♥



裏面も要チェック!

おお どうぶつ
えっ...大きな動物が
自然歩道を
よこぎ くま
横切る. 熊か!?

1マス戻る



にゆうよく はく
入浴してテント泊で
つか い
疲れを癒やす

テント泊の方でも
くろさき荘で入浴可(^o^)



自然歩道の途中に展望地.

なが さいこう
眺め最高~!

1回休み

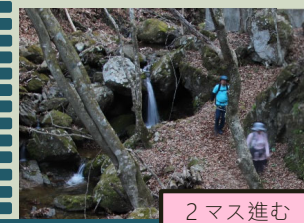
なが かいだん め まえ
長い階段を目の前に
いき ととの
息を整える



※本当に長いです

裏面も要チェック!

ああ...ひぐ
日暮れが
ちか
近づいてきた...



2マス進む

ふっかふかの落ち葉を
ふ 踏みつづ, 沢沿いを進む



かわいいのばな
野花を発見*

ちゆう
歩道でひなたぼっこ中の
ジムグリ発見



おいら, 毒は無いんだ~!

迷いやすい場所には標識があるよ! あわてず探してみてね!
←このタイプの標識は、頭の矢印で 方向を示しているんだ!



裏面も要チェック!

トレイルカウンターを
お 押す★



ゴール!

北山崎に到着!
た よ
ビジターセンターに立ち寄る.

至 八戸市

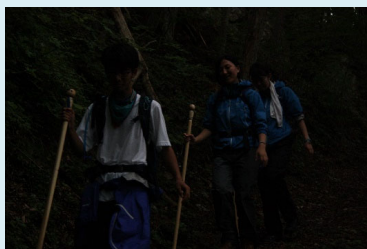
みちのく潮風トレイルすごろく

おすすめ
10月頃～梅雨前

in岩手県普代村普代駅～田野畑村北山崎 /
ってどんどころ？

高さ約50～200mの断崖が連なり、海のアルプスのはじまりを感じる中～上級者向けルートです。内陸側の人里から少し離れて、波打ち際や深い谷沿いなど、自然の中を進みます。森深いこのエリアでは、朝方や夕方などの時間帯にトレイル沿いでツキノワグマの目撃情報もあります。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、高波時に通行できない場所もあるので、現場の状況を見て無理せず迂回路をご通行ください。

＼こんな歩き方もできる /
普代駅～北山崎は普代村村営バスが無料運行しています。途中で疲れた時に乗車したり、スタート地点に停めた車回収で戻る時に乗車するなど、使い方が多様な歩き方が可能になります！実際に歩く際には、バスの時刻表もチェックしてみてください。



←夏でも天気によっては、暗くなるのが早いです。写真は8月末の17時過ぎ、曇天でした。
※このあとヘッドライト装着！



＼秋冬の日暮れって早いよね... /

三陸の日暮れも例外なく早いです。夏至には4時頃に日の出、19時頃に日の入を迎えますが、冬至の頃には、7時近くに日の出、16時過ぎに日の入を迎えます。森の中では、周りに外灯がなく、日の入時刻を迎える1時間前でも天気によって“暗いなあ...”と感ずることがあります。

アップダウンが激しく、ルートから途中離脱できないようなところもある区間です。特に秋冬は夕暮れの時間帯を意識して余裕を持ったスケジュールを組みたいですね。

＼トレイルカウンター /
黒崎の自然歩道入口と北山崎ビジターセンター北側にあります！！



普代駅

普代村

北山崎

田野畑村

岩泉町

至 宮古市

ニホンカモシカ
おいらも体が大きいから、びっくりさせちゃうかも...!

体長：100cm前後
体高：70cm前後



＼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。

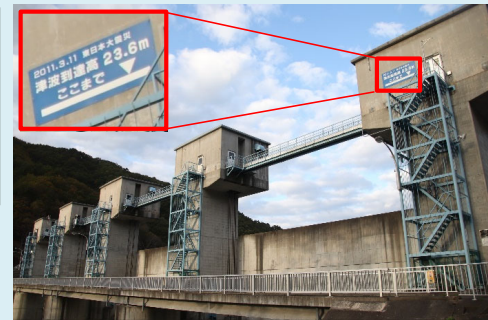
特に目撃が寄せられているのが黒崎周辺。早朝や夕方などはいつもより意識して、周りに気を配りたいものです。

万が一遭遇したら、大声を出さず、クマに背を向けず、ゆっくり落ち着いて後ずさりしましょう。



ツキノワグマ
大声が聞こえたらびっくりしちゃうんだ

体長：110～130cm
体高：50～60cm ※いずれも平均



クイズの答えは ③15.5m

明治、昭和と2度大きな津波に襲われた村を守るため、住民の反対を乗り越え建設。東日本大震災では、この水門の高さを超える23.6mの津波を観測しましたが、津波の勢いを弱め、村中心部に津波を到達させることなく被害を最小限にとどめました。



上：ネダリ浜自然歩道を難く通行できる波が穏やかな時

下：迂回路を勧めたい高波時

