



波打ち際を進む

だいとう くら じょう
大唐の倉でミルフィーユ状に
つ かさ ちそう み あ
積み重なる地層を見上げる

裏面も要チェック！



なみ う ぎわ たかなみ ある
波打ち際が高波で歩けない...

う かいろ
ためらわずに迂回路を進もう！

もど
2マス戻る

裏面も要チェック！



ここを逃すと
しばらくトイレがありません！

きゆうけい
トイレ休憩がてら、
けしき
漁港の景色を眺める

裏面も要チェック！

とうぼくはっけん
倒木発見。
またいで進めそう！



どう
つりがね洞をバックに
しゃしん さつえい
写真撮影



うみ ちか たき
海の近くに滝！

クイズ！
“海女さん”って誰のこと？
①素潜り潜水漁師
②人魚
③船長

答えは裏面！

のどかな住宅街と
でんえんふうけい い
田園風景に癒やされる～



お
はしごを降りて
く き
久喜漁港に到着！

たい ばしょ
平らな場所で
休憩・ランチタイム



海女の道を
かみしめつつ...



じゅうたくがい つな みち
小袖海岸～住宅街へ繋がるこの道、海女の道だって！
あれ？そもそも“海女”ってなんだっけ？

こそでかいがん きれい
小袖海岸が綺麗で見とれちゃうけど、
みちはば せま くるま ちゅうい すす
道幅が狭いから車に注意して進もう！

いっばくふつか
1泊2日コース

いわ てけんく じ し りくちゅうなつ いえき の だ むら りくちゅうの だ えき
in岩手県久慈市陸中夏井駅～野田村陸中野田駅/

みなもとのよしつね
源義経にゆかりのある
す わじんじゃ たず
諏訪神社を訪ねる

はし わた
橋を渡る。
とお うじま み
遠くに牛島が見える！

めいぶつ
陸中野田駅に到着！名物の
ソフトクリームをほおぼる



ゴール！

すす
1マス進む

かいがん さ
海岸に咲くハマギクが
み ごろ
ちょうど見頃で、
げん き
ちょっぴり元気に



足元、滑って
転げ落ちないようにね～

裏面も要チェック！

あれっ？この坂、
さっきも登ったような...
のぼ
繰り返す続くアップダウンに
く かえ つづ
へトヘト～

小袖海女センターから
ふつか めしゅっぱつ
2日目出発！

かいはす
1回休み

あ ま とうちやく
小袖海女センター到着！
バスで移動し
い どう
久慈市街地の宿へ
やど

堤防からは川沿いに広がる自然が見られる！



スタート！

陸中夏井駅から
ほんせん ていぼう ごうりゅう
本線の堤防に合流

みちのく潮風トレイルすごろく

ルンルン気分で歩ける中心市街地を抜けた先の小袖～久喜間は、アップダウンが幾度となく繰り返される山越えルート。初めての方、他のルートを歩いた方からも、先の見えない山越えに、つい“キツイ...”という声が漏れるほど。ただ、抜けた先に広がる海岸の絶景を見ると、歩いて良かった～！頑張った～！と達成感に満ちあふれること間違いなし。山道に入ってしまうとエスケープ可能なルートはほぼないので、心して歩きましょう。鈴やラジオ、クマスプレーなどクマ対策グッズもお忘れなく。

みちのく潮風トレイルすごろく

in岩手県久慈市陸中夏井駅～野田村陸中野田駅 /

ってどんなところ？

通年おすすめ

クイズの答えは ①素潜り潜水漁師

かすりの着物とショートパンツ、足袋とわらぞうりを履き、海中に潜る北限の海女。テレビドラマでご覧になった方も多いのではないのでしょうか。

海女のはじまりは明治初頭といわれ、平成30年度に“久慈の海女漁の技術”として久慈市の無形民俗文化財にも指定されています。

夏場には“海女の素潜り実演”が行われており、獲れたてのウニをその場で味わうことができます！



小袖の監視小屋からの景色



久喜漁港の浜辺の景色



トレイルカウンター / 久慈市の三崎漁港近くにあります！



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！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。



↑くぐれるけど、落ちそうで危険！ ※後日撤去

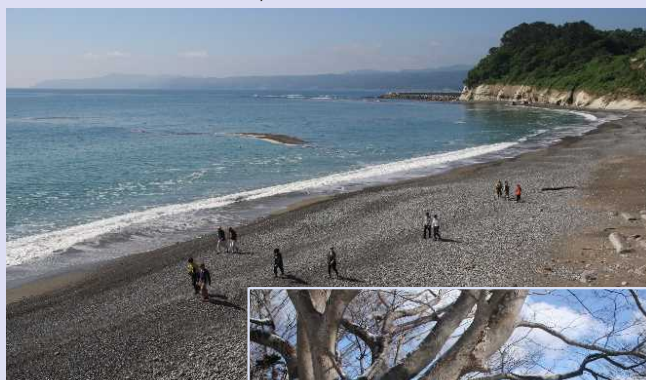


↑この急勾配が断続的にある小袖～久喜間 ←またいで歩こう！

至 八戸市

大唐の倉・小袖海岸をゆく /
～海岸沿いで迂回路を選択する勇氣～

大唐の倉は、波が穏やかな日は、とても気持ちよく波打ち際を歩けますが、満潮時や海が大荒れの日には歩くのは危険です。また、小袖海岸も台風など高潮の時は道路に波が打ち上がります。迂回路も良い道ですので、無理せず来た道を戻って、適宜迂回するようにしましょう。



↑大唐の倉の迂回路から撮影

小袖海岸の迂回路→



陸中夏井駅

久慈市

陸中野田駅

野田村

普代村

至 宮古市