

# 自然の美しさと、笑顔に出会う道 みちのく潮風トレイル

みちのく潮風トレイルは、青森県八戸市から福島県相馬市までの海岸線を中心に設定された「歩くための道」です。全長1,000キロを超えるこのロングトレイルには、東北太平洋沿岸ならではのダイナミックな海、川、里、森と連続する美しい自然と、そこで紡がれてきた人々の物語があります。さあ東北を歩く旅へ出かけましょう。



## みちのく潮風トレイルを知る・楽しむための6つの施設

みちのく潮風トレイルを歩くハイカーの旅をサポートするため、トレイル沿線には6つの施設があります。これらの施設を活用してより充実した「歩く旅」を楽しんでください。

- **種差海岸インフォメーションセンター**  
〒031-0841 青森県八戸市大字鮫町字棚久保14-167  
TEL: 0178-51-8500
- **北山崎ビジターセンター**  
〒028-8402 岩手県下閉伊郡田野畑村北山129-10  
TEL: 0194-33-3248
- **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
- **碓石海岸インフォメーションセンター**  
〒022-0001 岩手県大船渡市末崎町大浜  
TEL: 0192-29-2359
- **南三陸・海のビジターセンター**  
〒986-0781 宮城県本吉郡南三陸町戸倉字坂本21-1  
TEL: 0226-25-7622 火曜定休
- **名取トレイルセンター**  
〒981-1204 宮城県名取市関上東三丁目12番地の1  
TEL: 022-398-6181 火曜定休  
[トレイル全般のお問合せはこちら](#)

※開館日時は、臨時で変更する場合があります。

## みちのく潮風トレイルを楽しむために

みちのく潮風トレイル Hiking Map Book



みちのく潮風トレイルを歩くにはルート情報が載った地図が欠かせません。Hiking Map Bookには、ルートや地点間の距離・標高等、歩く時に役に立つ情報が掲載されています。1冊あたり約100kmのルート情報が掲載されていますので、ご自身が歩こうとしている区間の地図を入手して、安全にみちのく潮風トレイルをお楽しみください。

価格(税込)1冊:1,650円 10冊セット:14,850円

※販売価格のうち5%は、寄付金として「トレイルの整備」や「マップの情報更新」などに活用させていただきます。



みちのく潮風トレイル Hiking Passport



旅の計画を立てたり、旅の行程や日記を書き残したり、写真を貼ったり、綺麗な落ち葉を挟んだり使い方は自由です。市町村のページに、市町村スタンプと、他のスタンプを2つ以上集めると、旅の記念にピンバッジをお買い求めいただくこともできます。皆さまの旅の思い出を書き留めてくださいね。

価格(税込) 990円

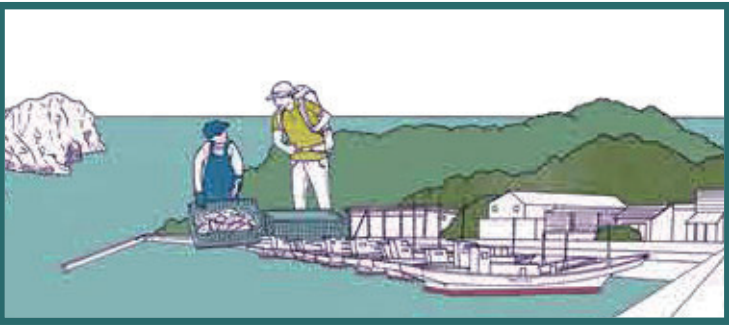
オンライン  
ショップは  
こちら



みちのく潮風トレイル  
Michinoku Coastal Trail

# 2022年度 イベント情報

発行：NPO法人みちのくトレイルクラブ





# みちのく潮風トレイル ウォークイベントスケジュール

2022年  
4月

みちのく潮風トレイル数珠つなぎハイキング in 亘理町～岩沼市

4月29日(金)  
[主催] みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター [問合せ] 電話:022-398-6181  
名取トレイルセンター管轄区間である相馬市～東松島市までを南から順番に歩くハイキングイベントです。今回は亘理～岩沼区間を約14km歩きます。

宮城県  
岩沼市・亘理町



5月

令和4年度第1回クリーンオルレ

5月1日(日)  
[主催] 一般社団法人気仙沼市観光協会 唐桑支部 [問合せ] 電話:0226-32-3029  
唐桑半島ビジターセンターから神の倉の津波石までのトレイルルートと浜のごみ拾いを行います。

宮城県  
気仙沼市



階上岳・階上海岸  
一斉清掃大作戦

5月  
[主催] 階上町産業振興課商工観光グループ [問合せ] 電話:0178-88-2875  
国立公園・トレイル・ジオパークの保全のため行政・町民・企業が一体となり清掃活動を実施します。

青森県  
階上町



階上の美味しい!楽しい!を満喫

5月  
[主催] 種差海岸インフォメーションセンター [問合せ] 電話:0178-51-8500  
みちのく潮風トレイルの階上区間をトレッキングしながら地元の食や文化を体験します。

青森県  
階上町



みちのく潮風トレイルin宮古(入門編)

6月毎週土曜  
[主催] 浄土ヶ浜ビジターセンター [問合せ] 電話:0193-65-1690  
浄土ヶ浜周辺のトレイルコースを歩きます。初心者の方でも比較的歩きやすいコースです。

岩手県  
宮古市



～みちのく潮風トレイルと宮城オルレを歩く～  
唐桑半島ニッコウキスゲウォーク(仮称)

6月11日(土)  
[主催] 一般社団法人気仙沼市観光協会 唐桑支部 [問合せ] 電話:0226-32-3029  
唐桑半島ビジターセンター発着で、ニッコウキスゲの群生が見られる海岸沿いのトレイルルートと、地域の暮らしが垣間見られる里のオルレ道、どちらも歩きます。

宮城県  
気仙沼市



磯遊び&ウニの殻むき体験

6月  
[主催] 種差海岸インフォメーションセンター [問合せ] 0178-51-8500  
種差漁港までトレイルルートをトレッキングして磯遊びやウニの殻むきを体験します。

青森県  
八戸市



第13回みちのく潮風トレイル in 相馬

6月  
[主催] 相馬市観光協会 [問合せ] 0244-35-3300  
市内を歩きます(お振る舞いの予定あり)。

福島県  
相馬市



磯遊び&ウニの殻むき体験

7月  
[主催] 種差海岸インフォメーションセンター [問合せ] 電話:0178-51-8500  
種差漁港までトレイルルートをトレッキングして磯遊びやウニの殻むきを体験します。

青森県  
八戸市



階上早生そば提供施設発着ウォーキングイベント

夏  
[主催] はしかみ観光ネットワーク [問合せ] 電話:0178-88-2875  
トレイル沿いの階上早生そば提供施設を発着点にし、里山の散歩コースを歩きます。

青森県  
階上町



令和4年度第2回クリーンオルレ

9月4日(日)  
[主催] 一般社団法人気仙沼市観光協会 唐桑支部 [問合せ] 電話:0226-32-3029  
半造レストハウスから笹浜漁港までのトレイルルートと浜のごみ拾いを行います。

宮城県  
気仙沼市



みちのく潮風トレイルin釜石・大船渡(中級編)

9月中旬  
[主催] 浄土ヶ浜ビジターセンター [問合せ] 電話:0193-65-1690  
釜石市から大船渡市へ、三陸浜街道として古くから使用されていた鉄道峠4.5キロのトレイルコースを歩きます。

岩手県  
釜石市・大船渡市



THE 鮫! 心もお腹も満腹 タ焼けトレッキング

9月  
[主催] 種差海岸インフォメーションセンター [問合せ] 電話:0178-51-8500  
トレイルの起終点である蕨島周辺をトレッキングしながら地元の食や日没鑑賞を楽しみます。

青森県  
八戸市



第14回みちのく潮風トレイル in 相馬

9月  
[主催] 相馬市観光協会 [問合せ] 電話:0244-35-3300  
市内を歩きます(お振る舞いの予定あり)。

福島県  
相馬市



みちのく潮風トレイル数珠つなぎハイキング in 多賀城市～塩竈市

9月  
[主催] みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター [問合せ] 電話:022-398-6181  
名取トレイルセンター管轄区間である相馬市～東松島市までを南から順番に歩くハイキングイベントです。今回は多賀城～塩竈区間を約12km歩きます。

宮城県  
塩竈市・多賀城市



野田村潮風ウォーキング(仮称)

4月～5月  
[主催] 野田村トレイル振興会 [問合せ] 電話:0194-78-2012  
村内のトレイルコースを歩いてめぐります。

岩手県  
野田村



みちのく潮風トレイルin宮古(初級編)

5月初旬  
[主催] 浄土ヶ浜ビジターセンター [問合せ] 電話:0193-65-1690  
姉吉デイキャンプ場から鮎ヶ埼灯台まで約3キロのトレイルコースを歩きます。午前と午後の2回開催します。

岩手県  
宮古市



みちのく潮風トレイル数珠つなぎハイキング in 岩沼市～名取市

5月  
[主催] みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター [問合せ] 電話:022-398-6181  
名取トレイルセンター管轄区間である相馬市～東松島市までを南から順番に歩くハイキングイベントです。今回は岩沼～名取区間を約22km歩きます。

宮城県  
名取市・岩沼市



ひろの歩き～洋野町の美味しいウニの秘密を知ろう～

6月中旬  
[主催] 洋野町観光協会 [問合せ] 電話:0194-65-5916  
みちのく潮風トレイルコースを歩き、景色を楽しみながら、洋野町の美味しいウニの秘密を探ります。

岩手県  
洋野町



みちのく潮風トレイル数珠つなぎハイキング in 名取市～仙台市

6月  
[主催] みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター [問合せ] 電話:022-398-6181  
名取トレイルセンター管轄区間である相馬市～東松島市までを南から順番に歩くハイキングイベントです。今回は名取～仙台区間を約17km歩きます。

宮城県  
仙台市・名取市



みちのく潮風トレイルin 陸前高田ウォーキングイベント(仮称)

6月  
[主催] 一般社団法人陸前高田市観光物産協会 [問合せ] 電話:0192-54-5011  
市内観光事業者と連携したウォーキングイベントを開催します。

岩手県  
陸前高田市



種差海岸をガイドさんと歩こう!

7月  
[主催] 種差海岸インフォメーションセンター [問合せ] 電話:0178-51-8500  
地元ガイドの案内付きで4種類のトレイルコースを散策。種差海岸の新たな魅力が発見できます。

青森県  
八戸市



ひろの歩き～洋野エモーションを体験しよう～

9月中旬  
[主催] 洋野町観光協会 [問合せ] 電話:0194-65-5916  
トレイルコースを歩き、景色を楽しみながら、洋野エモーションを体験します。

岩手県  
洋野町



種差海岸をガイドさんと歩こう!

9月  
[主催] 種差海岸インフォメーションセンター [問合せ] 電話:0178-51-8500  
地元ガイドの案内付きで4種類のトレイルコースを散策。種差海岸の新たな魅力が発見できます。

青森県  
八戸市



シーカヤック体験&ビーチクリーン(仮称)

9月  
[主催] 野田村トレイル振興会 [問合せ] 電話:0194-78-2012  
野田玉川漁港の湾内でのシーカヤック体験と、玉川海岸の清掃を行います。

岩手県  
野田村



みちのく潮風トレイルin東松島エリアウォーク

9月～10月  
[主催] 東松島市 [問合せ] 電話:0225-82-1111(商工観光課)  
みちのく潮風トレイル東松島区間を歩きます。

宮城県  
東松島市



10月  
宮城オルレ気仙沼・唐桑コース4周年オルレ(宮城オルレフェスティバル)

10月1日(土)  
[主催] 一般社団法人気仙沼市観光協会 唐桑支部 [問合せ] 電話:0226-32-3029  
宮城オルレ気仙沼・唐桑コース開通4周年を記念してオルレコース10kmを歩きます。

宮城県  
気仙沼市



紅葉の深山に登ろう

10月上旬～中旬  
[主催] 山元町 [問合せ] 電話:0223-37-5116(中央公民館)  
深山のトレイルコースを歩きます。

宮城県  
山元町



みちのく潮風トレイルin宮古(上級編)

10月中旬  
[主催] 浄土ヶ浜ビジターセンター [問合せ] 電話:0193-65-1690  
宮古市を一望できる月山を登るトレイルコースです。標高455mの山頂まで7.5キロのコースを歩きます。

岩手県  
宮古市



ゴミ拾いみちのく潮風トレイル(仮称)

10月末  
[主催] 岩泉町 [問合せ] 電話:0194-22-2111(経済観光交流課)  
清掃しながらトレイルを歩きます。

岩手県  
岩泉町



さわやかウォーキング

10月  
[主催] 山田町教育委員会事務局 [問合せ] 電話:0193-82-3111  
町内を歩きます。

岩手県  
山田町



みちのく潮風トレイル in 陸前高田  
米崎りんごの絵付け体験(仮称)

10月  
[主催] 一般社団法人陸前高田市観光物産協会 [問合せ] 電話:0192-54-5011  
トレイルを歩いた後に、陸前高田の特産品である米崎りんごの絵付け体験を行います。

岩手県  
陸前高田市



みちのく潮風トレイル数珠つなぎハイキング in 塩竈市～東松島市

10月  
[主催] みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター [問合せ] 電話:022-398-6181  
名取トレイルセンター管轄区間である相馬市～東松島市までを南から順番に歩くハイキングイベントです。今回は塩竈～東松島区間を約25km歩きます。

宮城県  
東松島市・塩竈市



令和4年度第3回クリーンオルレ

11月6日(日)  
[主催] 一般社団法人気仙沼市観光協会 唐桑支部 [問合せ] 電話:0226-32-3029  
半造レストハウスから中の浜までのみちのくGOLD浪漫ルートと浜のごみ拾いを行います。

宮城県  
気仙沼市



みちのく潮風トレイル数珠つなぎハイキング in 東松島市

11月  
[主催] みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター [問合せ] 電話:022-398-6181  
名取トレイルセンター管轄区間である相馬市～東松島市までを南から順番に歩くハイキングイベントです。今回は東松島区間を約19km歩きます。

宮城県  
東松島市



ス波特ラリー

秋  
[主催] はしかみ観光ネットワーク [問合せ] 電話:0178-88-2875  
トレイル沿いを含む「写真スポット」をめぐり、点数を競います。

青森県  
階上町



みちのく潮風トレイル 四方山ハイキング

12月  
[主催] NPO法人みちのくトレイルクラブ [問合せ] 電話:022-398-6181  
みちのく潮風トレイル亘理～山元区間の四方山を歩きます。

宮城県  
亘理町・山元町



みちのく潮風トレイル 深山ハイキング

1月  
[主催] NPO法人みちのくトレイルクラブ [問合せ] 電話:022-398-6181  
みちのく潮風トレイル山元区間の深山を歩きます。

宮城県  
山元町



冬のグルメプログラム

2月  
[主催] 種差海岸インフォメーションセンター、ACプロモート [問合せ] 電話:0178-51-8500  
トレイル沿線の食を体験できる各種プログラムを開催します。

青森県  
八戸市



唐桑おさんけウォーク

3月4日(土)  
[主催] 一般社団法人気仙沼市観光協会 唐桑支部 [問合せ] 電話:0226-32-3029  
大小あわせて70以上のもの神社があり、海で働く男たちの安全と大漁を願い神社を巡り歩く「おさんけ」という文化がある唐桑半島で、おさんけウォークオリジナルのコースを歩きます。

宮城県  
気仙沼市



霞露ヶ岳ジオトレッキング

3月  
[主催] 山田町三陸ジオパーク推進協議会 [問合せ] 電話:0193-82-3111(水産商工課)  
霞露ヶ岳をトレッキングします。

岩手県  
山田町



凡例

青森県

岩手県

宮城県

福島県

 健脚者向けイベント

秋の里山トレッキング

10月上旬  
[主催] 亘理地区まちづくり協議会 [問合せ] 電話:0223-34-8583  
亘理の里山(トレイルコース含む)をトレッキングします。  
(定員40人、募集は9月頃から。参加費あり)

宮城県  
亘理町



四方山トレッキング

10月中旬～下旬  
[主催] 四方山観光開発協議会 [問合せ] 電話:0224-63-2120(角田市商工観光課)  
歴史や地名のガイド付きで、四方山をトレッキングします。

宮城県  
角田市・亘理町・山元町



夜は贅沢に!大人のトレッキング(仮称)

10月  
[主催] ACプロモート [問合せ] 電話:0178-38-8420  
蕨島から天然芝生地までトレッキングをして、夜はグランピングでBBQや星空ウォッチングで種差を満喫します。

青森県  
八戸市



種差海岸で景観の保護・保全ボランティア活動

10月  
[主催] 種差海岸インフォメーションセンター [問合せ] 電話:0178-51-8500  
種差海岸の景観を守るための環境保全の意義や植生などを学びます。

青森県  
八戸市



みちのく潮風トレイル クリーン活動

10月  
[主催] 第一生命保険株式会社大船渡営業オフィス [問合せ] 電話:050-3782-0808  
トレイルコース上を清掃します。

岩手県  
大船渡市



みちのく潮風トレイルハイキング

10月  
[主催] 碓石海岸インフォメーションセンター [問合せ] 電話:0192-29-2359  
秋の大船渡をハイキングします。

岩手県  
大船渡市



地域の人や自然と触れ合うなど、みちのく潮風トレイルは楽しみ方いろいろ!各地のイベントに参加して、新しい出会いや楽しみ方を見つけてください。

みちのく潮風トレイルin普代(中級編)

11月中旬  
[主催] 浄土ヶ浜ビジターセンター [問合せ] 電話:0193-65-1690  
普代駅からくろさき荘まで、アップダウンのある約5.5キロのコースを地元ガイドと一緒に歩きます。

岩手県  
普代村



階上早生そば提供施設発着ウォーキングイベント

秋  
[主催] はしかみ観光ネットワーク [問合せ] 電話:0178-88-2875  
トレイル沿いの階上早生そば提供施設を発着点にし、里山の散歩コースを歩きます。

青森県  
階上町



野田村フォトロゲイニング(仮称)

秋  
[主催] 岩手県東北広域振興局 [問合せ] 電話:0194-53-4981  
村内を巡るフォトロゲイニング大会を開催します。

岩手県  
野田村



各イベントが随時更新され、新規イベントも追加されます。詳しくは<https://m-tc.org/news/event>をご確認ください。



みちのく潮風トレイル 鹿狼山ハイキング

2月  
[主催] NPO法人みちのくトレイルクラブ [問合せ] 電話:022-398-6181  
みちのく潮風トレイル新地地区間の鹿狼山を歩きます。

福島県  
新地町



みちのく潮風トレイルin宮古(中級編)

3月中旬  
[主催] 浄土ヶ浜ビジターセンター [問合せ] 電話:0193-65-1690  
震災メモリアルパーク中の浜から潮吹穴までの約4キロのトレイルコースを歩きます。午前と午後の2回開催します。

岩手県  
宮古市



サコッシュ作り&トレッキング

未定  
[主催] 碓石海岸インフォメーションセンター [問合せ] 電話:0192-29-2359  
ハイカーを講師に、サコッシュ作りと軽トレッキングします。

岩手県  
大船渡市

