

震災  
伝承施設を  
巡る

# 1 DAY モデルコース



岩手、宮城、福島震災伝承施設を  
日帰りして巡るモデルコースをご紹介します。  
水族館や商業施設などに立ち寄り  
復興後の姿も知りながら、  
充実した学びの時間を過ごそう。

## 巡り方アドバイス

- 1 複数の施設を巡るなら車がオススメ**  
鉄道やバスなどの場合、広域路線は本数が限定されてしまうため、複数の施設を巡るなら車が最適。レンタカーの場合は事前予約がベター。
- 2 ランチスポットは事前にチェック!**  
食事・休憩処は事前にチェックしておくこと、効率的に回れる。海鮮料理の人気店や眺めのいいカフェなど、気になる店に立ち寄りよう。  
※モデルコースは食事・休憩処を含まないルート・時間で作成しています
- 3 時間に余裕があれば  
周辺の観光も楽しもう**  
震災伝承施設の周辺にある人気の観光地と組み合わせるのもオススメ。歴史や文化、グルメなどにも触れて、各地の魅力を体感しよう。

Course  
**C**  
**自然の偉大さと  
脅威を体感できるコース**  
自然豊かな宮城県仙台市と石巻エリアを周遊津波や火災の痕跡が残る震災遺構を訪ね、自然の脅威も肌で感じることができる。

14:30 14km・25分 13:00 18km・25分 12:10 35km・35分 10:00

**4 シーパルピア女川**  
女川駅と女川港を結ぶ遊歩道沿いにある商業施設で、29店舗が軒を連ねる。所要1時間  
P114D3  
0225248118  
宮城県女川町女川2-60 JR女川駅からすぐ 店舗により異なる 町営無料駐車場あり

**3 石巻市震災遺構  
門脇小学校** P62  
津波で流されてきた車などから引火し津波火災が発生。その痕跡が残る震災遺構や、被災した車両のほか、展示館で映像も見られる。所要1時間

**2 東松島市  
東日本大震災  
復興記念公園** P69  
津波被災した旧野蒜駅のプラットホームを震災遺構として保存・公開。旧野蒜駅を改修した震災復興伝承館などもある。所要20分

**1 仙台うみの杜水族館** P89  
復興を象徴する水族館として平成27年(2015)にオープン。三陸の海を再現した大水槽など地域ゆかりの展示が魅力。所要1時間30分



Course  
**D**  
**震災以前と震災当時の  
記録をたどるコース**  
宮城県仙台市から名取市、山元町、福島県相馬市へ南下。震災遺構と震災前の町の様子を紹介する折念館を巡り、災害への備えを考えよう。

14:15 11km・15分 13:00 33km・40分 11:15 8km・15分 10:00

**4 相馬市伝承鎮魂  
折念館** P93  
尾浜・原釜地区、磯部地区の震災前の風景や地域のイベントの写真を展示する。震災当日の映像や新聞記事なども公開。所要1時間

**3 山元町震災遺構  
中浜小学校** P85  
震災・津波の痕跡を保存し、公開している。語り部ガイドの解説を聞きながら見学も可能(事前予約制)。所要1時間

**2 津波復興折念資料館  
閉上の記憶** P81  
命の大切さを伝える資料館。一番人とよばれるスタッフが常駐し、津波に関する写真や映像を見ながら説明を受ける。所要1時間

**1 震災遺構 仙台市立  
荒浜小学校** P78  
津波から児童や住民320人の命を守った校舎を公開し、震災の教訓と地域の記憶を伝えていく。所要1時間



Course  
**A**  
**震災遺構と  
リアス海岸を巡るコース**  
岩手県内陸部の遠野市からスタートし、岩手県沿岸部の釜石市、大槌町、宮古市へ。各地の風土を感じながら、資料館や遺構を見学しよう。

14:15 53km・45分 12:30 5km・10分 11:15 44km・45分 10:00

**3 11東日本大震災  
遠野市後方支援  
資料館** P39  
東日本大震災で遠野市が行った後方支援活動について、記録、パネルや写真、新聞、映像で学ぶことができる。所要30分

**2 いのちをつなぐ  
未来館** P41  
釜石市最大の被害を受けた鶴住居地区にある施設。「釜石折りのパーク(P40)」に隣接し、語り部プログラムも充実。所要1時間

**3 大槌町  
文化交流センター  
おしゃつち** P38  
1階では震災前の町並みの模型を展示。2階の震災伝承展示室ではタブレット端末で震災後の町の様子を知ることができる。所要1時間

**4 津波遺構  
たろう観光ホテル** P32  
東日本大震災で高さ17mを超える津波の被害を受けた遺構。2階までは柱だけが残り、津波の恐ろしさを感じられる。所要1時間



Course  
**B**  
**被災から復興までの  
道のりがわかるコース**  
宮城県北東部の南三陸町と気仙沼市、岩手県南東部の陸前高田市と大船渡市を回り、津波の威力と被災地域の復興の状況を知る。

15:20 14km・20分 14:00 24km・30分 12:30 28km・30分 11:00

**1 南三陸町東日本大震災伝承館  
南三陸311メモリアル** P57  
被災物資を展示する展示ギャラリーや、地域住民の証言映像をもとに命を守るための備えを考えるラーニングプログラムなどがある。所要1時間

**2 気仙沼市東日本大震災  
遺構・伝承館** P56  
被災当時の姿で保存整備された気仙沼向洋高校の旧校舎が見学可能。震災伝承館では被災の様子、復興の歩みを学べる。所要1時間

**3 東日本大震災津波伝承館  
(いわてTSUNAMI  
メモリアル)** P46  
「命を守り、海と大地と共に生きる」がテーマ。資料などを通して津波災害の事実を知り、自然との共存について改めて考えよう。所要1時間

**4 キャッセン大船渡**  
大船渡市中心部にある商業施設。スマホ片手にゲーム感覚で防災を学べるコンテンツも体験できる。所要1時間  
0192227910  
024114E1  
岩手県大船渡市大船渡町字野々田12-33 JR大船渡駅から徒歩2分 店舗により異なる(あり)



Course  
**E**  
**津波・原子力災害からの  
再生を知るコース**  
福島県いわき市から富岡町、双葉町、浪江町、南相馬市へ。津波・原子力災害により被害を受けた地域の復興の取組みを学ぶ。

16:00 22km・30分 14:30 4km・7分 13:20 15km・20分 12:30 52km・60分 10:00

**1 アクアマリン  
ふくしま** P106  
東日本大震災で9割の展示生物を失った。再オープンまでの道のりを紹介する団体向けのプログラムも実施。所要1時間30分

**2 ふたばいんふお** P99  
福島県浜通りの6町2村からなる双葉郡の総合インフォメーションセンター。8町村の現状を共有・発信している。所要30分

**3 東日本大震災・原子力災害  
伝承館** P96  
東日本大震災と原子力災害といった甚大な複合災害に関する記録や資料を収集・保存・研究・展示している。所要1時間

**4 震災遺構浪江町立  
請戸小学校** P95  
浪江町の沿岸部にある小学校で、福島県内唯一の震災遺構当時のまま保存された校舎から津波の威力がわかる。所要1時間

**5 道の駅 南相馬**  
国道6号沿いに位置。震災時には緊急車両などの駐車基地として利用された。所要1時間  
0244265100  
024116E2  
福島県南相馬市原町区高見町2-30-1 JR原町駅から車で5分 店舗により異なる(あり)



写真提供：南三陸町

# みちのく潮風トレイルを歩こう!

巨岩や断崖などダイナミックな自然美を堪能できる、東北太平洋沿岸のトレイル。潮風を感じながら、東北の豊かな自然とその地域に根付く歴史・文化に触れよう。



## What is みちのく潮風トレイル?

総延長は1025km!  
青森県八戸市の蕪島から福島県相馬市の松川浦までを結び、東北太平洋沿岸のロングトレイル。2019年に全ルートが開通、総延長は1025km。

### 美しい景観を満喫

天然芝が広がる青森県の種差海岸をはじめ、岩手県の浄土ヶ浜、宮城県のドワメキ崎、福島県の鹿狼山など、絶景スポットを楽しみながら歩ける。

### 震災伝承施設も見学

観光名所や絶景スポットだけでなく、東日本大震災の被害の痕跡が残る地域も通る。大船渡市の「震災伝承・コミュニティ施設 潮目」(MAP P114E1)など、周辺の震災伝承施設にも立ち寄ろう。

### 詳細はコチラ

みちのく潮風トレイルのホームページでは、数多くのルートや初心者向けの情報を紹介している。計画をしっかりと立ててトレイルをはじめよう。



環境省「みちのく潮風トレイル」

## 歩き疲れて見回すと美しい景色があった

2022年10月に過去最高齢となる87歳で「みちのく潮風トレイル」の全線踏破を達成した土戸郁三さんが、経緯や思い出を話してくれました。



Special Interview

つちどいくぞう  
土戸郁三さん  
1935年5月、栃木県生まれ。1987年から宮城県亶理町に居住して銘木製造業を営み、2020年に引退。

### 近場から歩き始めた

2020年の5月、85歳になるのを機に仕事をやめました。山が好きで、引退したらスリスリ山を見に行くはずだったのですが、コロナウイルスが流行して行けなくなりました。それで、日帰りで行けるところを歩いてみよう、その年の秋からトレイルのコースを歩き始めました。その時点では全部歩くというつもりはしていませんでした。

### 歩いているときは必死

歩き始めると欲が出て、次をまた歩きたくなるんです。遠方のときは娘や孫が送迎してくれたり一緒に歩いてくれたりしながら、2年間で73日、よく歩きましたね。正直、歩いているときは気持ちいいとか楽しめるとか感じません。アップダウンの多い道を1日で20km以上歩くこともありますが、山道で大きな



上・2021年5月、階上岳(青森県)にて / 下・2021年10月、箱崎半島(岩手県)の漁港にて(2枚とも撮影は孫の小林翔太郎さん)

### 美しい景色に出会った

歩き疲れてひと休みすると三陸の美しい景色が目に入ります。切り立った崖に波がぶつかる様子や、岩場に海鳥がたぐさん集まっている光景が、特に印象に残っています。このコースを、もっとたくさんの人に歩いてみてほしいですね。まずは歩きやすいところから歩き始めてみるのはいかがでしょうか。美しい景色に出会ったこと別の区間も歩いてみたくなるのではないのでしょうか。



## 11:30 浄土ヶ浜 レストラン

●じょうどがはまはれすとはうす  
地元産の食材をふんだんに使った海鮮丼や浄土ヶ浜をイメージしたカレーなどが食べられる。1階にはみやげ処、3階には展望台も。  
①宮古市日立浜町32 ②JR宮古駅から車で15分 ③10時30分～14時、みやげ処8時30分～17時(季節により異なる) ④不定休 ⑤浄土ヶ浜駐車場利用 ⑥浄土ヶ浜を眺めながら山海の幸を味わおう

## 2日目 8:00

## 17:00 宿 休暇村陸中宮古

●きゅうかむらりくちゅうみやこ  
旬の魚介類を使った食事とラジウム人工泉の大浴場が人気。ナイトツアーなどの体験プログラムも定期的に行われる。  
①宮古市崎嶇ヶ崎18-25-3 ②JR宮古駅から車で20分 ③1泊2食付(1室2人利用時)1万3500円～ ④IN15時/OUT10時 ⑤あり ⑥三陸海岸のほぼ中央にたつすむ宿



## 16:00 4 潮吹穴

●しおぶきあな  
日出島地区と休暇村陸中宮古の間の海岸に位置する。波の圧力によって岩に空いた穴から最大30mの海水が霧状に吹き出す。国の天然記念物。  
①宮古市崎嶇ヶ崎 ②JR宮古駅から車で20分 ③展望台までは駐車場から徒歩10分 ④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

## 9:00 5 震災メモリアルパーク 中の浜

●しんさいめいりあるぱーくなかのはま  
東日本大震災の津波被害の痕跡を残す震災遺構。かつては自然豊かなキャンプ場で、現在は震災廃棄物を活用した展望の丘などがある。 DATA → P35

13.1km 6時間30分

## 16:00 6 津波遺構 たろう観光ホテル

●つなみいこう たろうかんこうほてる  
津波遺構として整備され、「学ぶ防災ガイド」に参加すると館内を見学できる(1時間4000円、2時間1万円※要予約)。 DATA → P32

## 17:20 7 三王園地

●さんのおえんち  
高さ37mの男岩、高さ21mの女岩、高さ13mの太鼓岩からなる三王岩をはじめ、佐賀部の断崖、重茂半島などを見渡せる。  
①宮古市田老青砂里 ②三陸鉄道新田老駅から車で5分 ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

## 18:00 Goal 新田老駅

2.2km 30分