

健康ウォーキング開催要項 「みちのく潮風トレイル～種差海岸ウォーク」

組合員と家族の健康増進と体力づくりを目的として、多くの文化人や画家たちが魅了された風光明媚な景色が次々と展開する種差海岸周辺において、秋のウォーキングイベントを開催します。（別添資料参照）無理のないウォーキングとなるようショートカットコースを設定していますので、初心者の方も気軽に参加していただけます。

現地ガイドによる解説で種差の自然や文化に触れながら楽しくウォーキング。そして昼食は、WHARF TANECHI（ワーフタネチ）特製ランチボックスと漁師鍋を堪能。多数のご応募をお待ちしております。

- 開 催 日 令和7年10月4日（土）
- 対 象 青森県市町村職員共済組合の組合員（任意継続組合員は除く）及びその家族（小学生以上）
- ウォーキングコース 種差海岸
- ウォーキングガイド FUN WALK 青森
- 集合・受付場所 種差海岸インフォメーションセンター向かいの種差芝生地
青森県八戸市大字鮫町棚久保14-167
- 定 員 50名 ※申込み多数の場合は抽選となりますので、予めご了承ください。
- 参 加 料 大人（中学生以上） 1,000円
小学生 無 料
※上記費用には、ガイド料、昼食及び傷害保険料（死亡1,000万円・入院日額5,000円・通院日額2,500円）等を含みます。
- 申 込 方 法 共済組合HP内の組合員専用ページにログイン後、「各種セミナー・教室の参加申込み」からお申込みください。
- 申 込 締 切 日 令和7年8月31日（日）
- そ の 他 ① 小雨決行のため、天候により雨具（傘はNG）の準備をお願いいたします。
② ノルディックウォーク用ポールの無料レンタルもありますが、お持ちの方は持参でもかまいません。



〈行 程〉

8:40～	受付
9:00～ 12:00頃	開講式、レクチャー、準備運動 貸切バスで出発地点へ移動 ウォーキング出発 （ガイドの解説を挿みながら、約5キロのウォーキング）
12:00頃～	種差海岸キャンプ場で昼食 ※雨天時は屋内 昼食終了後、随時解散



みちのく潮風トレイルと種差海岸

みちのく潮風トレイルは、八戸市蕨島から福島県相馬市までの太平洋沿岸をつなぐロングトレイルです。そのうち種差海岸は、三陸復興国立公園に指定されており、風光明媚な景色が次々と展開し、多くの画家や文人たちを魅了してきた場所です。例えば、画家の東山魁夷が代表作「道」を描いたことや、作家の司馬遼太郎が「どこか宇宙から来訪者があったら一番先に案内したい海岸」と表現したことなどが知られています。また、高山植物など 650 種もの植物が自生する「花の渚」とも呼ばれ、海産物など豊かな食にも恵まれています。

今回のコースの概要

- 葦毛崎展望台から種差天然芝生地までの約 4.8km を 2 時間半～3 時間かけて歩きます。高低差 20m ほどで、歩きやすい遊歩道が中心のコースです。
- ウォーキングには地元ガイドが同行し、種差の自然や文化を解説します。

見どころ

- ◆ 葦毛崎展望台(あしげざきてんぼうだい)
岬に突き出た砦のような建造物。太平洋をぐるりと見渡せる眺望は抜群。
- ◆ 中須賀(なかつか)
岩礁の入り江に整備された遊歩道沿いに花々が咲き誇る「花の渚」の一つ。
- ◆ 大須賀海岸(おおすかいかい)と白浜海水浴場
2.3km に及び広大な砂浜。踏みしめるとキュッキュと音が鳴る「鳴き砂」が体験できるかも。 ※体力に不安がある方は貸切バスでショートカット可能。
- ◆ 淀の松原
樹齢 100 年を超える松並木の遊歩道。松の間からのぞく岩々と青い海、緑の松原の対比は歩いて訪れる価値あり。
- ◆ 種差天然芝生地
広大で美しい天然芝生地と海沿いの険しい岩礁とのコントラストは、まるでスコットランドの海岸のような異国情緒を感じさせる。



葦毛崎展望台



中須賀



種差天然芝生地

★ 持参していただきたい物、服装 ★

- ◇ 汗拭きタオル、やや多めの飲み物(水分補給用)、虫よけスプレー、日焼け止め。
- ◇ 動きやすい服装(手脚の露出のないもの)、帽子、手袋、運動靴(トレッキングシューズなど)、雨具(傘は NG)、荷物はリュックサックなど両手が自由になるものに入れて(転倒時のケガ防止)。
- ◇ 虫刺され予防のため肌の露出は避けてください(首や足首も)。
強い香りの化粧品や柔軟剤、黒い服、花柄の服に虫は集まりやすくなります。
- ◇ ウォーキング用や登山用ポールの使用は、有り無し、どちらでも可能ですが、お持ちの方は持参されると歩くのが楽になります。ノルディックウォーク用ポールの無料レンタルあります。