

一時停止標識などに従って安全に運転してください。

※飲酒運転、二人乗りは禁止です。

危険です。

・車を同じ【左側通行】

・なから又ハヤ、イヤホンをしたの運転は

・車と衝突の危険があります。

自転車の交通ルール

睡眠の質向上、免疫機能向上も期待できます。

④風を切る爽快感は自転車ならではの。ストラス解消、あると言われています。

③強化やエアジェット効果も期待できます。

②足や腰の大きな筋肉を使う有酸素運動で、心肺機能をのび、誰でも気軽に始められる。

①走るよりも早く移動できるが、待入の負荷が少ない。

①車やバイクよりも環境負荷が少ないエコな乗り物

自転車はエコで健康的

電動走行距離 200km (ECO)

内装3段変速

26インチ 身長144cm~

アルムルT e

電動走行距離 200km (ECO)

外装9段変速 身長151cm~

27インチ

TBl e

e-bike 紹介

たのはた

岩手県下閉伊郡田野畑村

サイクリング

ガイドMAP



NPO 法人体験村・たのはたネットワーク

東日本大震災の津波により破壊された防潮堤がそのままだと残されています。

津波の威力・大きさを感ぜられる貴重な施設です。

④震災遺構「明戸海岸防潮堤」



東日本大震災後に震災前昭和初期の漁村の風景

③机浜番屋群

崖の中腹にウミウシの巣があることから名付けられた景勝地。連風のような断崖と海の青さが魅了されます。

三陸を代表する景勝地

海からそそり立つ200mの断崖絶壁は国内随一。海のワイルドな呼び名です。

①北山崎

サイクリングの見どころ紹介

2021年4月移動し、産直コーナーや地元素材のオリジナル商品開発等を手掛ける。

レストランでは、田野畑食材のワカメと生乳がフレンチスタイルのワカメたろろミルクが人気。ワカメとフレンチの組み合わせは、たのはた生乳のトクが人気です。

⑤道の駅たのはた

江戸時代末期に起こった、国内最大級と言われる三閉伊一帯についての資料を中心に収蔵する、全国でも珍しい資料館です。

⑦田野畑村民俗資料館

昔、田野畑へ赴任してきた役人や教師たちが、あまりの道の険しさに、このまま行こうか、それとも引き返そうかと思案したという積木沢の「思案坂」

そして何となくそこを通過した者も、その先に待ちかまえるさらに深く大きな松前沢に、ついに足も投げ出し、帰ったという「辞職坂」

現在は二つの坂には、高さ100m以上の大きな橋が架かっています。谷と橋を見渡せる2つの展望所が整備されています。

北山崎の断崖を海から望むことができます。観光船も、乗船時間50分、島越漁港発着、乗船時間50分、ハイマ海岸等の白亜紀地層や、弁天島やロウソク岩等海からの眺めを満喫できます。

⑥思案坂、積木沢橋

辞職坂、思惟大橋

⑤北山崎断崖ワイルド

たのはたサイクリングのススメ

- ① 選べる2コースの地元に精通したガイド同行
 - ② 電動自転車なので、体力に自信がなくても安心してご参加いただけます。スポーツタイプの自転車だけでなく、誰でも乗りやすいママチャリタイプの自転車もあります。
 - ③ その日一日自由に乗れる。傷害保険加入OK
- 例：午前中はガイド付きで、午後は自由にサイクリング ※賠償責任保険は各自ご加入下さい。
- 乗り捨て可能場所** 普代駅、くろさき荘、北山崎ビジターセンター、机浜番屋群、ホテル羅賀荘、田野畑駅、島越駅、道の駅たのはた

道の駅～三鉄 「海山」コース

120～180分 ¥4,400/人(2人～)

道の駅でお買い物も楽しめる。ご希望で鶴の巣断崖へも寄り道OK

北山崎～机浜番屋群～三鉄

「海岸線」コース

180分 ¥4,400/人(2人～)

みちのく潮風トレイルや三陸ジオパークの見どころがいっぱい!

アクセス

盛岡	==R455号(120分)==	岩泉	==R455号(30分)==	田野畑
盛岡	==R106号(80分)==	宮古	==R45号==	田野畑
八戸	==R45号(60分)==	久慈	==R45号(40分)==	田野畑
仙台	==R45号(240分)==	宮古	==R45号(40分)==	田野畑

盛岡	==JR山田線==	宮古	==三陸鉄道==	田野畑
盛岡	==106急行==	宮古	==三陸鉄道==	田野畑
八戸	==JR八戸線==	久慈	==三陸鉄道==	田野畑

おすすめプログラム

- サッパ船アドベンチャーズ
地元漁師の小型漁船で海から海のアルプス北山崎を眺められます。一期一会のクルージングが楽しめます。
- 大津波語り部
2011.3.11 東日本大震災の被害について、地元語り部から震災前の暮らしが一瞬にして失われたことや、復興の苦労話を伺えます。
- トレイルガイド、ジオパークガイド
地元ガイドがみちのく潮風トレイルや三陸ジオパークをご案内します。

NPO 法人体験村・たのはたネットワーク
〒028-8402 岩手県下閉伊郡田野畑村北山129-10
TEL: 0194-37-1211 FAX: 0194-33-3355
<https://tanohata-taiken.jp/>

たのはた サイクリング MAP



凡例 A地点→B地点

○km (距離)

△○m (上り坂の高低差)

▽○m (下り坂の高低差)

約○分 (所要時間)

逆に走行する場合は、上り下りが逆になるので、所要時間が変わります。

北山崎→普代駅
11 km △33m ▽203m 約 50 分

北山崎付近の直線や、普代村の海岸線は気持ちよく走れるが、一部急坂があるので、要注意。

北山崎→田野畑村産業開発公社
12.5 km △197m ▽163m 約 50 分

田野畑村内陸部と沿岸の北山崎を繋ぐ山道道中所々、遠くに海を眺められる山間コース

机浜番屋群→田野畑駅
4.5 km △88m ▽69m 約 30 分

田野畑駅→道の駅
7.5 km 約 35 分
△242m ▽40m

鳥越駅→道の駅
7.2 km 約 40 分
△211m ▽1m

道の駅→鵜の巣断崖
8 km △30m ▽100m 約 30 分

田野畑村産業開発公社→龍泉洞
15 km △289m ▽348m 約 80 分

北山崎と龍泉洞を繋ぐ最短コース。広域農道なので道幅も広く走りやすい。龍泉洞手前の長い坂道は要注意

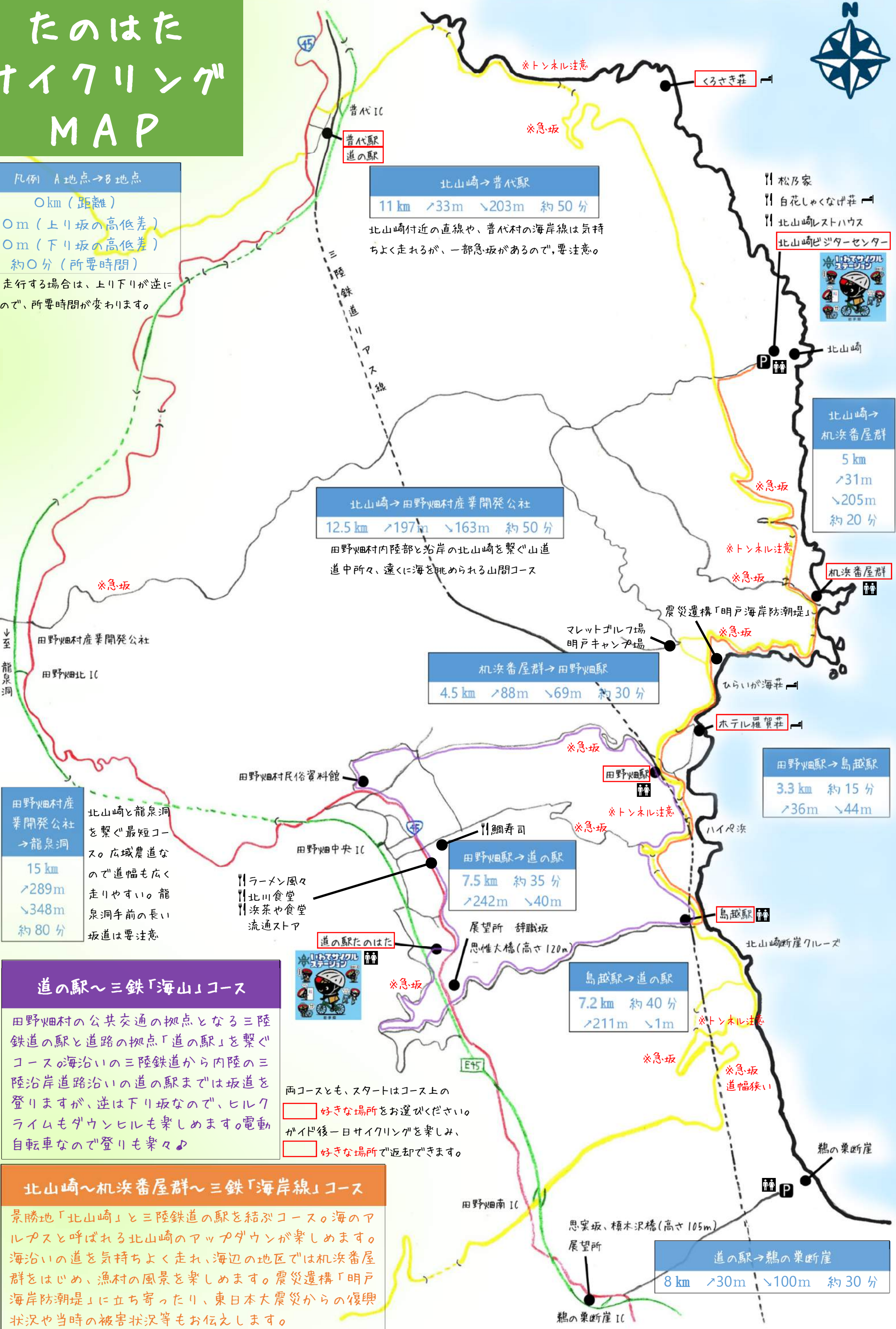
道の駅～三鉄「海山」コース

田野畑村の公共交通の拠点となる三陸鉄道の駅と道路の拠点「道の駅」を繋ぐコース。海沿いの三陸鉄道から内陸の三陸沿岸道路沿いの道の駅までは坂道を登りますが、逆は下り坂なので、ヒルクライムもダウンヒルも楽しめます。電動自転車なので登りも楽々♪

両コースとも、スタートはコース上の
 好きな場所をお選びください。
 ガイド後一日サイクリングを楽しみ、
 好きな場所で返却できます。

北山崎～机浜番屋群～三鉄「海岸線」コース

景勝地「北山崎」と三陸鉄道の駅を結ぶコース。海のアルパと呼ばれる北山崎のアップダウンが楽しめます。海沿いの道を気持ちよく走り、海辺の地区では机浜番屋群をはじめ、漁村の風景を楽しめます。震災遺構「明戸海岸防潮堤」に立ち寄り、東日本大震災からの復興状況や当時の被害状況等もお伝えします。



- 松乃家
- 白花しゃくなげ荘
- 北山崎レストハウス
- 北山崎ビクターセンター

- 机浜番屋群
- 机浜番屋群
- 机浜番屋群

- ホテル羅賀荘
- ホテル羅賀荘

- 鳥越駅
- 鳥越駅

- 道の駅
- 道の駅

- 鵜の巣断崖 IC
- 鵜の巣断崖 IC