



進むたびに新しい風景が待っている種差海岸の遊歩道

**【ガイド】あし** 東京駅から八戸駅までは東北新幹線「はやぶさ」で約3時間。種差海岸はJR八戸線の鮫、陸奥白浜、種差海岸、大久喜駅で下車して向かう。ポイントに停車しながら鮫～種差海岸駅間を結ぶバスもある。運賃は100円。蕨嶋神社は鮫駅から徒歩15分。

**問い合わせ**  
八戸市まちづくり文化スポーツ観光部観光課  
☎0178(46)4040

**インフォメーション**  
田向さんが運営する「ガイドネイチャースタイル」では希望にあわせたトレッキングコースを受け付けている。詳しくはHPを参照するか、電話＝0178(79)4903＝で問い合わせる。

**地元食通◎「磯ラーメン」**



岩礁の上に建っている「海席料理処 小舟渡」の「磯ラーメン」は地元の食通が勧めてくれた逸品だ。具はエビ、ホタテ、ウニなど豪華。磯の香りが漂うスープは貝を中心にした魚介類のうま味がたっぷり出ており、最後まで飲み干せる。1000円。

**旅人の書**  
青森・八戸市

青森県八戸市は風光明媚（めいび）な街。この地にある「種差海岸」は三陸復興国立公園の中でも屈指の名勝だ。宮沢賢治ら多くの文人墨客が愛した海岸を歩けば変化に富んだ自然の風景に出会ふことができて、涼しい潮風が心を癒やしてくれる。街に戻った後は、おいしい地元グルメ＆名酒がお待ちかね。そんな八戸の一日を思う存分、楽しんだ。（文&写真 仲田美歩）

**散策が気持ちいい！高山植物咲く「種差海岸」**

「うわーっ。いる、いる！」。種差海岸の入り口となる蕨嶋に向かう道中で、ウミネコたちがお出迎えしてくれた。ここは国が天然記念物に指定している繁殖地。実際に見る一団はやはり、迫力がある。早くも、心はフクフクしてきた。島の頂上には「蕨嶋神社」が鎮座する。社殿は昨年11月に全焼。現在は麓に仮拝殿と社務所を設けている。ふん対策で晴れの日でも傘

をさすが、「ウン」をつけられると「会運証明書」がもらえるという。そんな話を聞いてみると、ガイドの田向さん、うらやましいな。自然歩道「みちのく潮風トレイル」は森と海の恵みや文化に触れながら歩けるのが魅力だ。今回は蕨嶋から種差天然芝生地へ。葦毛崎展望台ではダイナミックな眺望を実感

途中には美しい寄り道スポットもある。白浜漁港の「白浜女房」は浜料理を中心として、釜の口の奇岩の美しさに息をのむ。やませのせいで風は涼しく、海岸には涼風が育んだ高山植物が咲きほころぶ。写真にヒッター。多くの人が歩けば、三陸復興につながるだろう。

「ウニを焼く」「白浜女房」店主の磯崎久美子さん

海女ちゃんが待っています！三陸復興国立公園は岩手、宮城エリアも魅力いっぱい。一端を紹介すると、日本の海岸美（田野畑村）に神秘的鍾乳洞（岩泉町）、恋人の聖地（釜石市）などなど。海の幸やリアス式海岸の絶景は思い出作りにピッタリで、昨年加わった宮城県南三陸町、女川町、石巻市、

**天然記念物 ウミネコ繁殖地で「ウン」に会おう**



**やませ** 春から秋にかけてオホーツク海気団から吹く冷たく湿った北東風。長く吹くと、日照時間減少をもたらして、冷害の原因になることもある。



「おなかに納まっています」がペロリとママさんも一緒にカンパ！「八戸銀サバトロ」に置いた豊富なメニュー

気分になってきたぞ。もう1軒、寄ってみようか。楽しい雰囲気とともに、夜は更けていった。



三陸復興国立公園をPRする「なんちゃって海女ちゃん」と三陸鉄道の「さんてつくん」