

WALKING MAP

～自然の小径～

展望台からの眺望と

小径に咲く花々

2.2kmコース

気楽に歩ける散歩道



休暇村陸中宮古

岩手県宮古市崎嶇ヶ崎18-25-3

TEL 0193-62-9911

9 野鳥観察小屋

姉ヶ崎周辺では、一年を通じ多くの野鳥がみられます。観察のコツは、ゆっくりと静かに歩き林内、木の枝、空など周りをよく見なが



ら耳をすませると野鳥の音が聞こえ姿も見せてくれるかもしれません。

(8~9 10分 1.0km)

10 休暇村 陸中宮古



トレッキング後の入浴や、冷たいソフトクリーム、ランチなど楽しめます。

周辺、観光案内やおすすめスポットなどの情報もとりそろえています。(9~10

100m 1分)



～ウォーキングについて～

- ウォーキングはひとそれぞれのペースで楽しむことが大切です。
- スニーカーやウォーキングシューズなどの歩きやすい靴を着用しましょう。
- ウォーキングによって生じる疲労を回復するためには、休息をたっぷりとることが大切です。
- こまめに水分補給を行いましょ。

6 日の出と漁火の景勝地

水平線から昇る朝日、眼下には太平洋を眺めながら春から秋にかけて「イカ釣り漁」の漁火、秋から冬は「サンマや鮭漁」の漁火が三陸の沖を照らします。



(5~6 100m 1分)

7 浄土ヶ浜展望台からの眺望



眼下には無人島「日出島」が見えます。クロコシジロウミツバメの繁殖地として国の天然記念物に認定されております。

また、天気の良いと岩陰に隠れた潮吹き岩の水しぶきも見られると言われています。

(6~7 5分 500m)

8 ニッコウキスゲ

本館から直接の道沿いには、春から秋にかけて様々な花木がみられます。ニッコウキスゲは、高原に咲く花として知られていますが、宮古でも6月



ころに、きれいな花が見られます。

(7~8 1分100m)

① 宮古姉ヶ崎フィールドハウス

姉ヶ崎の展望台に設置したライブカメラを自分で操作できます。ウミネコ観察、陸中海岸についてのビデオ上映、動物の模型などを展示しております。また、木の实を使ったクラフトも展示しております。(



② 姉ヶ崎オートキャンプ場

4月初旬よりオープン高台に位置し、オートサイト、フリーサイトから選べる大自然に囲まれたキャンプ場です。ファミリーにもお勧め。

(① ~②
5分 500m)

③ 姉ヶ崎展望台の眺望

ウミネコ、ウミウなど海鳥の生息地としても有名です。4月~7月には数千羽の群れが見られます。又、数千羽の泣き声は、離れた本館までも聞こえます。海沿いは、三陸海岸特有のリアス海岸が望めます。(②~③ 5分 500m)



④ ヤマツツジ



見ごろは5月下旬~6月中旬。遊歩道の中を、朱色の花が咲きはじめ、松林の中を鮮やかに咲き誇ります。
③~④ 1分
150m)

⑤ カタクリの花

他の植物が目覚める前の4月中旬に花をさかせます。木々が緑づくころに実をつけます。
④~⑤ 1分
100m)

