B級グルメでおなじみ「十和田バラ焼き」

七戸ぐるり、歴史めぐり
七戸町文化ガイドの会

100年以上前に建てられた商家や蔵に松並木、つつじや花菖蒲が美しい七戸城跡や南部地方独特の「南部小絵馬」が奉納された見町観音堂など古都の風情に満ちた七戸の歴史と名所をガイドと一緒に巡りませんか。

●期間／通年（2週間まで要予約）
●料金／無料（昼食、入館料等は別途）
●問／七戸町文化ガイドの会事務局☎0176-62-2137

いなか暮らしをプチ体験
かだれ！田舎体験

澄んだ空気の中でのんびりゆったり時を過ごす贅沢。にんにくや長いもなどの収穫や家畜とのふれあいなどの農業体験。山菜採りや散策などの自然体験。郷土料理や漬け物をつくったり、囲炉裏のある宿泊施設や農家民泊など、この体験では田舎の暮らしを数時間から楽しめます。

●期間・料金・場所／体験により異なります
●交通／JR七戸十和田駅よりバス（場所によって異なります）
●問／七戸町かだれ田舎体験協議会事務局（七戸町農林課内）☎0176-68-2116

名馬の里で、乗馬にチャレンジ
十和田乗馬倶楽部

馬の背に揺られてのんびり、野外散策で極上の自然体験。初心者でも安心のお試しコースから馬場を離れ豊かな自然に繰り出す外乗まで、「十和田乗馬倶楽部」では様々なシーンで乗馬の醍醐味を味わえます。

●時間／要問合 ●料金／3,600円（45分）●休／火曜
●場所／十和田乗馬倶楽部内 ●交通／JR七戸十和田駅より車約20分 ●問／☎0176-26-2945

旨し、香ばし。懐かしの味わい
十和田バラ焼き

たっぷり玉ねぎと牛バラ肉に醤油ベースの甘辛ダレが絡む「十和田バラ焼き」はご飯にもお酒とも相性ばっちり。基本は牛肉ですが豚肉や馬肉バージョンもあり、十和田市内の飲食店80店舗以上が提供する十和田市民が愛するご一品です。七戸十和田駅からお店へタクシーが直行するバラ焼き定食付きのお得なタクシープランは前日までの予約制です。

●期間・時間・料金（タクシープラン）／通年（前日の17:00までに要予約）、9:30～21:00、2名6,200円
●問／十和田観光タクシー☎0176-23-5151
●問／バラ焼きについては十和田バラ焼きゼミナール事務局（企業組合ラビアンローズ内）☎0176-25-7758

十和田グルメが集うレトロな屋台村
食楽街三本木1955

懐かしい昭和の時代にタイムスリップしたかのような屋台村。バラ焼きを始め、十和田産にこだわるお店が集まっています。

●開店・休／各店で異なります
●交通／JR七戸十和田駅よりバス約35分
●問／☎0176-23-2249

地ビールと絶品の食
道の駅奥入瀬

おいしいが集まる道の駅奥入瀬。敷地内の施設「奥入瀬麦酒館」では地ビール、「味蕾館」では十和田湖和牛が楽しめます。また、「四季彩館」には、十和田地方の特産品が集結。奥入瀬観光の玄関口でもある道の駅に寄り道してみませんか。

●時間／9:00～18:00
●交通／JR八戸駅よりバス約1時間
●問／道の駅奥入瀬 ☎0176-72-3201

鷹山宇一『森の花』1973

幻想の世界にひとめぼれ
鷹山宇一記念美術館 ROUTE 322

静かな色調を背景に色とりどりの花や蝶。独特の透明感が夢幻へ誘う鷹山宇一は、現代日本の希有な幻想画家であると同時に日本有数のランプコレクターでした。「鷹山宇一記念美術館」は画伯の作品や他に類をみない華麗なランプの数々を展示。繊細で透明な光や色彩に包まれる美術館です。

●開館／10:00～18:00（入館は17:30まで）
●休館／月曜（祝日の場合翌日）
●入館料／一般500円
●交通／JR七戸十和田駅より徒歩約5分
●問／☎0176-62-5858

ロン・ミュエク『Standing Woman』

女子旅オススメスポット

心も弾むアートなお散歩
十和田市現代美術館 ROUTE 319

「いくべえ」®

いくつもの花で造られた馬や水玉模様のきのこなどカラフルな作品があちこちに散りばめられ宝箱のような「十和田市現代美術館」。国内外で活躍する現代美術のアーティスト作品に、目も心も奪われます。

●開館／9:00～17:00（入館は16:30まで）
●休館／月曜（祝日の場合翌日）
●入館料／一般510円、高校生以下無料
●交通／JR七戸十和田駅よりバス約35分
●問／☎0176-20-1127

スゥ・ドーホー『Cause and effect』

バス？電車？かわいいフォルム
レールバス ROUTE 329

丸みを帯びた形が愛らしいレールバスをはじめ、平成14年に廃線になった南部縦貫鉄道の車輌は鉄道ファンの熱意により旧七戸駅で保存されています。

●開館／土日の10:00～16:00 ※平日の見学は１週間前まで要予約
●場所／旧七戸駅構内
●交通／JR七戸十和田駅より車約10分
●問／七戸町観光協会☎0176-58-7109

香りにうっとり、バラの楽園
東八甲田ローズカントリー

事前予約で好みのバラを摘みとり、プロの指導でアレンジメントにできます。6月下旬から7月上旬に開催される「しちのへバラまつり」は、バラ栽培の第一人者の講習会もあり、県内外からバラ好きが大集合。香りもおいしい「ばらソフト」は期間限定販売です。

【摘み取り体験】
●期間／10月まで（1週間前まで要予約、3名～）
【しちのへバラまつり】
●期間／6月下旬から7月中旬
●時間／9:00～16:00
●交通／JR七戸十和田駅より車約15分
●問／☎0176-62-5400

十和田市発展の礎を学ぶ
十和田市立新渡戸記念館 ROUTE 320

江戸時代、荒野の台地に奥入瀬から水を引いて開拓した新渡戸傳。その事業は長男十次郎、孫の七郎と受け継がれ、三代にわたって十和田市発展の礎を築きました。「新渡戸記念館」では測量絵図面や当時の工事道具など開拓に関する資料をはじめ、十次郎の三男で国際人として活躍した新渡戸稲造博士の遺品などを展示しています。

●開館／9:00～16:00 ●休館／月曜（祝日の場合翌日）
●入館料／一般210円
●交通／JR七戸十和田駅よりバス約35分
●問／☎0176-23-4430

素敵がいっぱい！文化体験
とわだ匠工房

地元産の大豆やお米のソフトクリームに旬の食材を使用したソースがマッチする「農アイス」が人気の「匠工房」で豆しとぎや味噌づくり、南部裂織など、十和田の伝統に触れてみませんか。

●時間／10:00～16:00
●場所／道の駅とわだ横
●交通／JR七戸十和田駅より車約40分
●問／☎0176-28-3790

馬のまちで学習と体験 ROUTE 321
駒っこランド

「駒っこランド」とは、かつて多くの名馬を輩出した十和田市にある「十和田市馬事公苑」の愛称です。馬とふれあえる牧場や全国でも珍しい馬の文化博物館「称徳館」など馬の街ならではの体験が人気です。

●称徳館入館料／一般300円、大学生・高校生100円、中学以下無料
●開館／8:30～18:00（11月～3月は17:00まで）
●休館／月曜（祝日の場合翌日）
●交通／十和田市街地より車約15分
●問／☎0176-26-2100

田舎の風情にゆったり
「鯉艸郷」手打ちそば体験

ルピナスや芍薬、菖蒲が園内を彩り、そばを挽く水車や茅葺きの古民家が立ち並ぶ「手づくり村鯉艸郷」には懐かしいふるさとの風景が広がります。水車で挽いたそば粉でそば打ちをしてみませんか。

●料金／2,000円（要予約）定員5名～50名（4名以下は要相談）
●問／手づくり村鯉艸郷☎0176-27-2516

フレッシュデザートなら牧場のジェラート店へ
ナミキジェラート

素材は、牧場で育てたジャージー牛の濃厚なミルクと無農薬野菜。季節限定商品も人気です。

●開館／10:00～17:00
●休／無休※臨時休業有り
●交通／JR七戸十和田駅より車約5分●問／☎0176-62-2646

和酒女子イチオシ！居酒屋＆BARクーポン

お酒一杯とお料理一品がセットになった1,500円の「居酒屋クーポン」。カクテル一杯とおもてなしがセットの「BARクーポン」は1,000円。和酒女子おすすめのお店をお得に楽しめます。

●問／十和田市観光協会☎0176-24-3006

馬産地ならではの絶品ラーメン
馬肉ラーメン ROUTE 327

「道の駅しちのへ」いちおしメニューが名物「馬肉ラーメン」。濃厚な味噌スープに馬肉の脂が溶け、辛さがピリっ。噛むほどに旨みが増す馬肉とネギやゴボウ、キャベツなどたっぷり野菜の具だくさんラーメンです。

●開館／10:00～18:00
●交通／JR七戸十和田駅より徒歩約5分
●問／道の駅しちのへ☎0176-62-5777

七戸の旨い！をバンズに挟んだご当地バーガー
七戸バーガー

七戸町で焼かれたバンズの中には県産牛や豚肉のパテ。にんにくや長いも、アピオス、トマトなど七戸町の特産品をトッピング。「七戸バーガー」は七戸町限定販売のバーガー。それぞれのお店のこだわりが光ります。

●料金／各店によって異なります ●販売場所／七戸町内
●問／七戸バーガー協議会☎090-6626-4498

食べ応え充分！柔らか馬肉の駅弁
桜弁当

七戸町特産にんにく、ごぼうと馬肉を甘辛味噌で炊いた「馬肉みそ炊き」がご飯の上にたっぷり。薄味に煮た長芋やピリ辛みそ南蛮も七戸町産と、地元にこだわったお弁当は味付けも柔らかさも絶妙です。

●料金／1,000円 ●販売期間／通年（売切の際はご容赦下さい）
●販売場所・問／七戸町観光交流センター（JR七戸十和田駅隣）☎0176-51-6012
七戸町物産協会（道の駅しちのへ）☎0176-62-5777

弘前市街

食の歴史・文化を継承した弘前の味覚

江戸時代のコーヒーは、未体験の味わい

太宰治も通った東北最古の喫茶店「万茶ン」を始め、弘前には歴史と趣深い喫茶店がたくさん。江戸時代に北方警備のため蝦夷地へ赴いた弘前藩士が病の予防薬として飲んだコーヒーを再現した「藩士の珈琲」を味わえるお店もあります。

●問／弘前市立観光館☎0172-37-5501

りんごの街のアップルパイ

りんご生産量日本一、りんご王国ひろさきはアップルパイも自慢のひとつ。和洋菓子店や喫茶店、レストランなど市内約50店が各店こだわりのアップルパイを作っています。ガイドマップ片手に食べ歩いてお気に入りを見つけて。

●問／弘前市立観光館☎0172-37-5501

弘前フレンチ

人口に対してフランス料理店の多い弘前は、独特のフランス料理文化が息づく「フレンチの街」。豊かな自然が育んだ地元食材を活かした旬のフレンチが気軽に味わえるのが弘前流です。

●問／弘前市立観光館☎0172-37-5501

弘前カクテル

クオリティの高い弘前のカクテルバーで夜を過ごしませんか。弘前ならではのオリジナルカクテルをカジュアルな雰囲気の中で楽しめます。

●問／弘前市立観光館☎0172-37-5501

いがめんち

包丁で叩いたイカの足（ゲソ）に野菜や小麦粉を混ぜて焼いたり揚げたりする「いがめんち」。終戦直後の食糧難で生まれた家庭料理。おかずにもよし、おつまみやおやつにと大活躍。

●問／弘前いがめんち食べるべ会 ☎0172-34-7121

和料理と和菓子

歴史と伝統、風土に培われた、古都を感じる和の味わい。城下町ひろさきを和料理や郷土料理、和菓子で探訪しませんか。

●問／弘前市立観光館☎0172-37-5501

白神の魚

内陸なのに魚が新鮮！和料理、フレンチ、居酒屋にバーと、飲食店がジャンルの垣根をこえて参加する「白神の魚」は白神山地の恵みを受ける津軽西海岸から直送した魚介類を様々な料理で楽しめます。

●問／白神の魚普及実行委員会（TEKUTEKU編集部内）☎0172-31-2136

ひろさき豚辛焼

特産のりんごに津軽味噌、弘前在来とうがらし「清水森ナンバ」などをブレンドした特製ダレに岩木山麓で育った岩木高原豚を漬け込んで焼いた「ひろさき豚辛焼」。辛さと甘さのバランスが絶妙な新グルメは定食や丼でいただけます。

●問／ひろさき豚辛焼実行委員会（㈲大器ﾀｲｷ）☎0172-29-5357

※旧梅田家、旧伊東家は年内休館中。旧弘前偕行社は平成29年まで休館。

美味しい「津軽弁」

津軽弁

津軽のおいしい！が詰まったお弁当「津軽弁」。郷土料理や地元食材を活かした約20種類の駅弁を日替わりで販売しています。

●時間／8:00頃～20:00頃（売切の場合あり）
●販売場所／あずましろ～ど（JR弘前駅自由通路）など
●問／駅弁・空弁・津軽弁プロジェクト実行委員会事務局（弘前観光コンベンション協会内）☎0172-35-3131

津軽の音色に酔う宵

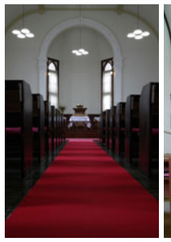
津軽三味線酒場

力強い津軽三味線の生演奏を聴きながら津軽の料理に舌鼓。耳で、舌で、津軽をじっくり味わえるお店は市内に6店あります。

●場所／ライブハウス山唄、杏、居酒屋あどはだり、ふる里の響・あいや、津軽三味線ダイニング響（弘前パークホテル内）、なじみ
●問／弘前市立観光館☎0172-37-5501

藩政時代、明治の香り漂う古都を街歩き

城下町から軍都、学都へと変遷してきた弘前。寺院と教会が共存し、レトロな洋館が溶け込む街。地元民も知らない歴史や、建造物にまつわる裏話、隠れスポット巡りで古都の情緒を感じてみませんか。



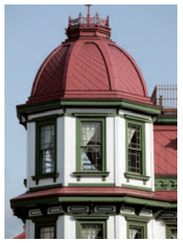
いくべぇオススメ女子旅 Information

地元を良く知るガイドや主婦とおでかけ。弘前時間を満喫。

ひろさき街歩きガイド

弘前のすみずみを知りたいなら「路地裏探偵団」におまかせ。夕暮れのバックストリートを探索する夕暮れ路地裏散歩や津軽のアパ（ご婦人）と「どてぶら」（土手町散策）。弘前スイーツや工芸体験は「ふれ～ふれ～ファミリー」におまかせ。弘前城を愛する「弘前観光ボランティアガイドの会」は、弘前城を中心にユニークなガイドがご案内。厳かな雰囲気の中で坐禅や精進料理体験など、「ひろさき街歩き」は多彩なコースで〝弘前人〟を体感できます。

●問／津軽ひろさき街歩き観光推進実行委員会（弘前観光コンベンション協会）☎0172-35-3131



津軽乙女が紡ぐ伝統美

こぎん刺し ROUTE 401

麻布を木綿糸で刺し綴る「こぎん刺し」は衣服の補強と津軽の厳しい寒さを防ぐ知恵として生まれました。その素朴で美しい幾何学模様は近年、芸術作品として注目されています。

●期間／通年（要予約・ねぷたまつり期間は除く）
●時間／要問合 ●場所／弘前こぎん研究所
●交通／弘前市立観光館より徒歩5分 ●問／☎0172-32-0595

津軽をたっぷり体験

津軽藩ねぷた村 ROUTE 208

藩政時代の米蔵でねぷた囃子や津軽三味線の演奏。金魚ねぷたや温もりある下川原焼鳩笛の絵付け、津軽塗りや藍染めなど弘前に古くから伝わる工芸も体験できます。お腹が空いたらかまど炊きご飯と県産食材にこだわった食事処がおすすめ。

●期間／通年 ●開村／9:00～17:00 ●入村料／一般550円
●体験料／体験により異なります ●交通／JR弘前駅よりバス約15分 ●問／☎0172-39-1511

ロハスでおしゃれな「ブナコ」スタイル

ブナコ製作体験 ROUTE 402

しなやかな曲線と軽さが魅力の「ブナコ」はテープ状に切った薄いブナ材を巻き重ねる、無駄のない製法で作られます。製作体験でアイディアを形にしてみませんか。

●期間／通年（要予約・ねぷたまつり期間は除く）
●時間・料金／要問合 ●場所／本社工場 ●交通／JR弘前駅よりバス約10分
●問／ブナコショールームBLESS ☎0172-39-2040

駅から先は手ぶらで観光

JR弘前駅の観光案内所から市内の宿泊施設（岩木・相馬地区を除く）へ手荷物を配達。手ぶらでゆっくり観光できます。

●料金／手荷物1個309円
●受付／8:45～14:00
●配達／宿泊施設には18:00までに配達
●受付場所／弘前市観光案内所（弘前駅中央口1F）※取り扱いできない荷物もあります（要問合）
●問／弘前市観光案内所（弘前駅）☎0172-26-3600

バスでお得に弘前めぐり

弘前市中心街を循環する「土手町循環バス」。禅林街やりんご公園などへは「ためのぶ号」。「城東循環」で郊外に。便利＆お得な100円バスが弘前めぐりをサポートしてくれます。

●土手町循環／10:00バスターミナル始発。以後10分間隔で運行。
●料金／大人100円・小学生50円 ※1日乗車券（大人500円）も販売。
●ためのぶ号／9:15弘前駅前始発。1日4便運行。（12月～3月は運休）／一部区間200円
●問／弘前バスターミナル☎0172-36-5061

弘前市内は自転車がちょうどいい

簡単な受付票を記入して身分証明書を提示するだけ。貸出と返却場所が違ってもOKです。

●期間／5月9日～11月末（予定）
●料金／普通自転車1回500円、
●貸出場所／弘前市立観光館（下白銀町）、弘前市観光案内所（JR弘前駅1F）、津軽藩ねぷた村（亀甲町）、まちなか情報センター（土手町）、弘前市りんご公園（清水富田）
※電動自転車は弘前市立観光館・弘前市観光案内所にて貸出・返却
●時間／場所により異なります。下記へご確認下さい。
●問／弘前観光コンベンション協会（弘前市立観光館内）☎0172-35-3131

津軽の奥座敷、大鰐温泉郷と山のいで湯にの〜んびり

大鰐を歩いて日常をリセット

大鰐街歩きガイド

湯治場の風情あふれる大鰐は、のんびり時が流れています。歴史と湯けむり香る町を歩けば慌ただしい心も洗われるよう。地元を愛するガイドと一緒に温泉情緒を満喫してみませんか。地元の人たちに愛される味も楽しめます。

●期間／通年（3日前まで要予約）
●時間／13:20〜14:50
●料金／2,000円（ガイド料・飲食代込）
●問／大鰐町地域交流センター「鰐come」☎0172-49-1126

大鰐町の特産品が共演

鰐come

大鰐ならではの味わいを楽しみたいなら「鰐come」へ。特産地鶏の「青森シャモロック」と、大鰐温泉を利用した「大鰐温泉もやし」が共演する「特製うまか丼」は、あっさりながら口の中に旨みがじんわり広がる絶品です。

●交通／JR大鰐温泉駅より徒歩約1分（鰐comeまで）
●問／花りんご（大鰐町交流センター鰐come内）☎0172-49-1126

大鰐温泉もやし 特製うまか丼

鰐come

不二やホテル

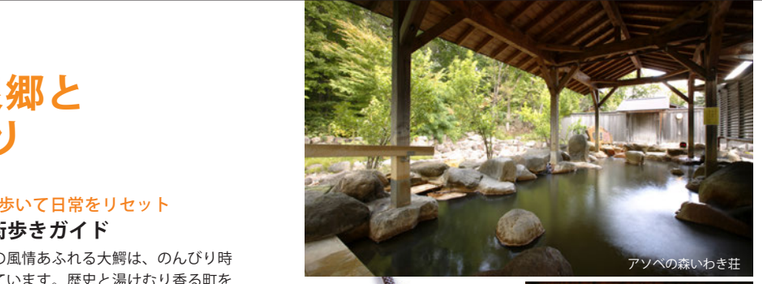
青森ロイヤルホテル

界 津軽

電車でのんびり、心のぜいたく旅

弘前と大鰐、黒石を結ぶ「弘南鉄道」。遠くに山を見据え、田んぼやりんご畑を車窓に映してコトコト進む、ゆるゆる流れる時間に心を委ねませんか。弘前〜大鰐間の往復切符に大鰐温泉の入浴券とお買い物券がついた「さっパス」もあります。

●問／弘南鉄道☎0172-44-3136


アソベの森いわき荘

山のホテル

絵にほのぼの、温泉にポカポカ

岩木山麓「湯めぐり手形」

硫黄が香る乳白色の湯が特徴の嶽温泉郷。褐色の濃い湯が体の芯まで温める百沢温泉郷。柔らかく赤みのある湯段温泉など、岩木山麓は様々な泉質の湯が沸く温泉の宝庫。21施設の中から3ヶ所に入湯できる「湯めぐり手形」で山懐の湯を満喫できます。ねぶた絵師・聖龍院龍仙の画も好評。

●期間／通年 ●料金／1,000円
●場所／百沢温泉郷、嶽温泉郷、他岩木山麓周辺
●問／岩木山観光協会☎0172-83-3000

炊きたてを召し上がれ

マタギ飯 ROUTE 407

山を愛し、山に感謝し、山を知り尽くしたマタギ（狩人）のご飯を現代風にアレンジしたのが「マタギ飯」です。キジ肉や舞茸、山菜など山の恵みをふんだんに炊き込みました。

●開店／平日11:00〜16:00、土・日・祝日11:00〜17:00
●場所／山のホテル内マタギ亭
●交通／JR弘前駅からバス約50分
●問／山のホテル☎0172-83-2329

ここダケ、きみだけ

岩木山の嶽きみ

「嶽きみ」とは岩木山南麓の嶽地区で栽培されるトウモロコシのこと。昼夜の寒暖差から、とっても甘く育った嶽きみはなんといっても採れたてが一番です。沿道の直売所では生はもちろん、茹でたて、焼きたて熱々の嶽きみを販売しています。

●収穫時期／8月中旬〜
●場所／岩木地区の産直所、岩木山麓の露店商ほか
●交通／JR弘前駅より車約30〜40分
●問／岩木山観光協会☎0172-83-3000

とろりぽかぽか、美肌の湯

大鰐温泉郷 ROUTE 409

弘前藩祖の津軽為信が大鰐の湯で目を洗い眼病を治癒したと伝えられ、湯治場としても栄えた「大鰐温泉」は、とろりと肌に優しく、湯上がりはしっとりぽかぽか。

●交通／JR大鰐温泉駅より徒歩約1分（鰐comeまで）
●問／大鰐温泉観光協会（大鰐町企画観光課内）☎0172-48-2111

湯魂石薬師堂 足湯

あずまやの宿 関の湯

温泉好きも納得、個性的な湯が集う

碇ヶ関温泉郷 ROUTE 410

豊かな自然に囲まれた山間の「碇ヶ関温泉郷」は名湯あり、秘湯あり、色も匂いも効能も異なる様々な泉質が自慢。お気に入りの湯をみつけてください。

●交通／JR碇ケ関駅より徒歩約2分（関の庄温泉までの場合）
●問／平川市観光協会☎0172-44-1111

道の駅いかりがせき 関の庄温泉

ROUTE 408

味わい濃厚

自然薯ラーメン

粘りが強く香りや味わいも濃厚な自然薯は滋養強壮の食品として、また、高級食材で知られています。碇ヶ関地区特産の自然薯を練り込んだ麺はつるりとコシがあり、スープがよく絡みます。各店異なるスープや具も楽しめます。

●場所／道の駅いかりがせき食事処「彩里いろり」ほか碇ヶ関地区の各食事処
●時間／10:30〜19:00（食事処「彩里いろり」）
●交通／JR碇ケ関駅より徒歩約2分（道の駅いかりがせき）
●問／道の駅いかりがせき☎0172-49-5020

パワースポット岩木山、古都の雅を散策

弘前市街・岩木山麓
大鰐・碇ヶ関

津軽のお山に願いをこめて

岩木山神社（いわきやま） ROUTE 403

「お岩木さま」「お山」と崇められる岩木山へと続くような石畳の道。1200年余の歴史をもつ岩木山神社は荘厳華麗な趣から"奥の日光"とも称されています。楼門の脇には御神水と呼ばれる湧水があり、岩木山に入山する人が身体を清めるために「禊所（みそぎしょ）の水」として利用しています。また、玉垣にしがみつくようなユニークな狛犬がおり、下向きの狛犬と一緒に写真をとると恋愛運が向上するという噂があります。

●交通／JR弘前駅よりバス約45分
●問／☎0172-83-2135

江戸時代には津軽藩主為信・信牧・信義・信政により大造営が行なわれ、津軽の名社として、農業・漁業・商工業、とりわけ開運福の神として、色々の宗派を越え、深い信仰を集めてています。

津軽の正倉院とも呼ばれる古社

高照神社 ROUTE 404

奥ゆかしくたたずむ「高照神社」は吉川神道に基づき建てられた国内唯一、現存する神社です。宝物殿には豊臣秀吉から拝領したと伝わる太刀をはじめ貴重な資料を収蔵。解説員がわかりやすく説明してくれます。

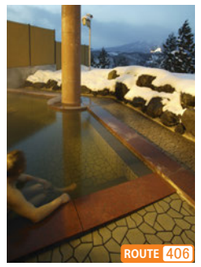
【宝物殿見学】
●期間／7月1日〜10月31日（予定）●開館／10:00〜16:00
●拝観料／300円 ●休館／火曜
●交通／JR弘前駅よりバス約45分
●問／☎0172-83-2465

岩木山8合目から望む夕景の大パノラマ

岩木山夕陽観光

「津軽岩木スカイライン」の通行時間を延長して、8合目（標高1,247m）からの夕景を楽しみます。白神山地や日本海に沈む夕陽、遠く北海道までも一望できます。

●期間／7月19日〜9月30日
●時間／季節により日没時間が変わるため不定
●スカイライン通行料・普通自動車／1,800円
●交通／スカイライン入口まで東北自動車道大鰐弘前ICより車で約50分、スカイライン8合目まではさらに約30分。
●問／(株)岩木スカイライン☎0172-83-2314


ROUTE 406

岩木山を望む絶景の湯

ロマントピア温泉

スキー場、温水プール、温泉施設を備え、宿泊施設はホテルの他、コテージもあり、ゆったりくつろげます。また、地元の素材を使った料理は定評があります。浴場から望む岩木山は絶景。

●交通／JR弘前駅より車約30分
●問／星と森のロマントピア☎0172-84-2288

幻想的に浮かび上がる古都の街並み

北の城下のまちあかり

古都ひろさきに残る寺院や明治・大正時代のレトロな洋風建築。和洋の建物を中心に、弘前の街並みが幻想的な光で彩られます。

●期間／通年
●時間／各施設により異なります（要問合）
●問／弘前市観光政策課☎0172-35-1128

秋色に染まる古城にうっとり

弘前城菊と紅葉まつり ROUTE 405

赤く黄色く、約1,000本の楓と約2,600本の桜の紅葉に弘前公園が彩られる季節に開催される「弘前城菊と紅葉まつり」では、菊をまとった艶やかな人形や香り高い菊花も展示。古城の秋を幻想的に演出します。

●期間／10月17日〜11月9日
●時間／9:00〜17:00
●料金／一般310円
●交通／JR弘前駅よりバス約15分
●問／弘前市立観光館☎0172-37-5501

レトロな街並みと、温泉散歩

猿賀神社

伝統とモダン。心くすぐる庭園の街を散策

盛美園

盛美園 ROUTE 417

和洋折衷の建物、盛美館

鹿鳴館を思わせる和洋折衷の盛美館がある池泉回遊式の庭園。津軽特有の大石武学流庭園で、明治時代の三名園の一つにも数えられています。

●開園／9:00～17:00、10:00～15:00（12月～3月）
●観覧料／一般430円
●交通／弘南鉄道津軽尾上駅より徒歩約10分
●問／もてなしロマン館☎0172-57-2020

清藤氏書院庭園 ROUTE 416

清藤氏書院庭園

唐糸御前の霊を弔うために植えた欅を中心に、花山院忠長卿が江戸初期に作庭。元禄時代には野本道玄が手を加えた「大石武学流」の源流とされる名庭。明治初期に建築された母屋とともに、国名勝に指定されています。

●期間／11月30日まで（不定休）
●開園／9:00～17:00 ●入園料／一般300円
●交通／弘南鉄道津軽尾上駅より徒歩約10分
●問／☎0172-57-2127 ※見学希望者は予めご連絡ください。

「ひらかわ案内人」と愉しむ庭園

古くから造園が盛んな平川市尾上地区には、悲恋の妃・唐糸御前の霊を慰めるために植えられた欅や、江戸時代初期の花山院忠長卿が作庭した「清藤氏書院庭園」、明治の三名園に数えられる庭園を和洋折衷の「盛美園」もあり、穏やかな時間を過ごせます。魅力あふれる町並みを平川市観光協会のガイドがご案内します。

●問／平川市商工観光課☎0172-44-1111

岩木山を背景に
津軽の夜空を彩る

第45回津軽花火大会

白鳥ふれあい広場を会場に、幻想的な灯籠流しの後、約4,000発の花火が打ち上げられます。大輪の花が津軽平野の夜空を焦がし、短い夏の終わりを告げます。

●期日／8月20日
●場所／平川河畔（白鳥ふれあい広場）
●時間／18:30～（灯籠流し）、19:00～（花火打上）
●有料席前売券販売／未定
●問／藤崎町商工会☎0172-75-2370

懐かし、新し！

黒石やきそば

もちもちの太い平麺に甘辛いソースが絡む「黒石やきそば」はモチモチ食感が特徴。そばつゆやラーメンスープがソースの酸味とマッチする「つゆやきそば」は独特な味わいが人気です。

●問／やきそばのまち黒石会事務局（黒石商工会議所内）☎0172-52-4316

ぶらり歩けば楽しい「弘南鉄道」沿線

弘前駅～黒石駅を結ぶ弘南線と、中央弘前駅～大鰐駅を結ぶ大鰐線があり、どちらも車窓からはのどかな田園風景が楽しめます。大鰐線では温泉の名湯や温泉もやし、弘南線では尾上の「盛美園」や「猿賀公園」、黒石の「こみせ」などが見どころ。また大鰐線では、電車内に自転車を持ち込める"サイクルトレイン"が人気です。

●問／弘南鉄道☎0172-44-3136

平賀温泉郷・新屋温泉

湯っくりくつろぐ、まちの温泉

平賀温泉郷

57ヶ所の源泉がある平川市の平賀地区は公衆浴場や宿泊施設もたくさん。透明に褐色、珍しい緑色の湯など様々な泉質が楽しめます。

●問／平川市商工観光課☎0172-44-1111

津軽南田温泉 ROUTE 418

美容効果が高いと女性に好評の弱アルカリ性の温泉。みずみずしいりんごの香りとともに入浴できる「りんご露天風呂」など様々な浴槽があります。

●立寄入浴時間／大浴場10:00～15:00、竹炭の湯9:00～21:00
●入浴料／一般350円
●交通／弘南鉄道平賀駅より徒歩約15分（宿泊者には弘前駅・平賀駅から無料送迎バスあり。要予約）
●問／津軽のお宿 南田温泉ホテルアップルランド☎0172-44-3711

津軽南田温泉ホテルアップルランド

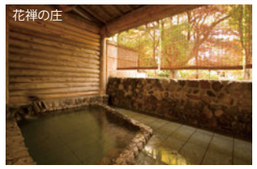
美肌をつくる黒石温泉郷めぐり

黒石温泉郷

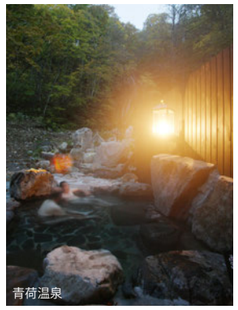
黒石温泉郷には、温湯、落合、板留、青荷温泉など、それぞれ泉質が異なる温泉があり、古くから湯治場として栄えてきました。落合で肌の汚れを落とし、荒れた肌を修復する板留または刺激の少ない青荷で癒し、熱の湯ともいわれる温湯が肌をしっとり保つなど、効果的な湯めぐりには順番も大切。あずましい（=気持ちいい）湯っこにつかって旅の疲れを癒してください。

【鶴の名湯 温湯温泉共同浴場】
●入浴料／大人200円、子供100円
●営業時間／4:00～22:00（入館21:30まで）
●交通／弘南鉄道黒石駅より車約20分
●☎0172-54-8591

温湯温泉・鶴の名湯


花禅の庄

板留温泉


青荷温泉

ランプの宿

青荷温泉 ROUTE 419

喧騒を離れた南八甲田山系の谷深く、ほの暗いランプの光が非日常への入り口。渓流沿いの一軒宿「青荷温泉」は夕方になると館内にランプが灯され、幻想的な世界に様変わりします。テレビも冷蔵庫もない不便さに不思議と心が静まります。

●立寄入浴時間／10:00～15:00
●交通／黒石ICより車約30分
●問／ランプの宿 青荷温泉☎0172-54-8588

世界に誇る芸術、田んぼアート

黒石・平川・藤崎
田舎館

大地がキャンバス、稲穂が絵具

田んぼアート ROUTE 411

黄稲や紫稲、つがるロマンなど色の異なる稲を絵の具代わりに描く「田んぼアート」は斬新な手法で繊細、創造的と海外からも称賛されています。自然が仕上げる巨大な芸術は２ヶ所で行われ、それぞれ田舎館村役場と道の駅いなかだての展望台から観覧できます。

●期間／6月上旬～10月中旬（要問合）
●休／期間中無休 ●料金／大人200円（各会場ごと）
●場所／田舎館村役場東側水田、道の駅いなかだて
●交通／弘南鉄道田んぼアート駅より徒歩約1分 両会場を結ぶ無料シャトルワゴン車あり
●問／田舎館村むらおこし推進協議会（田舎館村企画観光課）☎0172-58-2111

道の駅いなかだて（第二会場）展望所から

田舎館村役場（第一会場）6階から

古都、黒石に残る歴史の面影「こみせ」情緒を愉しむ

中町こみせ通り ROUTE 414

行き交う人々を強い日差しや雨、雪から守るため張り出した木製の庇「こみせ」。黒石藩御用達の商家「高橋家」。昔ながらの造り酒屋。歴史情緒と人情にあふれた「中町こみせ通り」には、南八甲田の伏流水も清らかに湧いています。ガイドの案内で藩政時代の面影を探したり、おいしい水で喉を潤してみませんか。

【黒石こみせまつり】
●期間／9月中旬
●場所／中町～前町～横町
●問／黒石こみせまつり実行委員会（黒石商工会議所）☎0172-52-4316

【こみせ観光ボランティアガイド】
●期間／10月下旬まで（土・日・祝のみ、予約があれば平日も対応可）
●時間／9:30～11:30、13:30～15:30
●交通／弘南鉄道黒石駅より徒歩約10分
●問／黒石観光協会☎0172-52-3488

南八甲田伏流水を味わう

高橋家住宅

こみせ観光ボランティアガイド

女子旅
オススメスポット

こみせ文化と匠を融合

津軽伝承工芸館

伝統建築「こみせ」の風情を醸し出す津軽伝承工芸館や「津軽こけし館」では、こけしや金魚ねぶたの絵付け、津軽塗りなど津軽伝統工芸職人の気分が味わえる体験にチャレンジ。源泉掛け流しの足湯や匠技の見学も楽しめます。

●開館／9:00～17:00※足湯は10:00～15:00
●体験料／全コース1,500円（2名～、10日前まで要予約）
●休館／無休（工房は定休日あり）●交通／弘南鉄道黒石駅よりバス約30分 ●問／☎0172-59-5300

燃えるような紅と
渓流が奏でる美の世界

中野もみじ山 ROUTE 412

色鮮やかな紅葉と白く流れる滝や渓流が美しいコントラストを描く「中野もみじ山」は「小嵐山」とも称される、青森県が誇る秋の名所のひとつ。夏と秋の2回夜間ライトアップを行い、日中とは違った情景を演出します。また、絶景を間近に夏・秋それぞれ「納涼床」「紅葉床」を設置。そこで地元食材を味わえる弁当企画も同時開催します。

【ライトアップ期間】
●期間／7月24日～8月10日、10月16日～11月9日
●時間／ライトアップは夕暮れ～21:00
●交通／弘南鉄道黒石駅よりバス約25分
●問／黒石市商工観光課☎0172-52-2111

"田舎文化"は「おもしぇ（面白い）」！

お山のおもしえ学校 ROUTE 413

大川原地区にレトロな自然な芸術な"おもしえ"が大集合。1963年建造の木造校舎を利用したお山のおもしえ学校では昭和の道具や、孫向あつしの温もりあるクレヨン画、温泉熱による山野草を展示しています。

●開校／10:00～16:00
●休校／火曜 ●入館料／大人100円
●交通／東北自動車道黒石ICから車で約15分
●問／☎0172-54-2505

源義経伝説の残る津軽半島北端

源義経伝説の足跡を求めて龍飛崎へ。

平泉を逃れた源義経は三頭の龍馬に乗り「龍飛崎」から渡海。三厩には、義経伝説が残されています。渡海のために与えられた三頭の龍馬を繋いだという「厩石」、鎧ほしさに風を起こした島の神に鎧を捧げた「鎧島」、渡海に当たって海神に無事を祈願して甲を捧げた「甲島」もあります。ちなみに三厩の地名は、三頭の龍馬を繋いだ「三馬屋」に由来しているともいいます。外ヶ浜町三厩では義経伝説が生き生きと語り継がれています。

●交通（龍飛崎）／JR三厩駅よりバス約30分
●問／外ヶ浜町産業観光課☎0174-31-1228

龍飛崎から津軽海峡を望む。遠くに見える陸地は北海道。海峡下は「青函トンネル」が通る。

ROUTE 430

“階段国道”

晴れた日には遠く北海道を見渡す「龍飛崎」には、摩訶不思議な国道があります。龍飛崎から灯台へ至る「階段国道」は日本唯一、車やバイクで通行できない国道です。

●交通／JR三厩駅よりバス約30分
●問／外ヶ浜町産業観光課 ☎0174-31-1228

上写真は厩石そばにある「源義経渡道の地」の碑。右写真は厩石。義経が北海道へ渡る際、三頭の龍馬（羽がある馬）を授かり、無事北海道へ渡ったとか。その馬をつないだ岩が厩石だそう。下写真は厩石裏の山手にある「義経寺」。

源義経伝説を語り継ぐ寺

龍馬山義経寺 ROUTE 429

「義経北行伝説」が残る外ヶ浜町三厩。「龍馬山義経寺」は、円空がこの地を訪れた際に義経が遺した観音像を発見、新たに彫った観音仏の胎内に納め、草庵を結んだのが始まりとされています。

●交通／JR三厩駅よりバス約10分
●問／☎0174-37-2045

厩石

世界に誇る大事業を後世に伝える

青函トンネル記念館 ROUTE 427

世界最長の海底トンネル「青函トンネル」の軌跡を紹介する「青函トンネル記念館」。海面下140mの「体験坑道駅」へケーブルカーで下ると海底世界が広がります。

●期間／11月10日まで ●開館／8:40～17:00
●入館料／一般400円（体験坑道乗車券は別）
●交通／JR三厩駅よりバス約30分 ●問／☎0174-38-2301

津軽海峡をのぞむ温泉

龍飛崎温泉 ROUTE 428

龍飛崎の高台にあり、青函トンネル掘削中に湧出した「龍飛崎温泉」。晴れた日には津軽海峡を隔てて北海道を遠望できます。

●交通／JR三厩駅よりバス約30分
●問／ホテル竜飛☎0174-38-2011

狼野長根温泉（おいのながね） ROUTE 436

里山風情にくつろぐ天然温泉。大浴場や露天風呂からは、岩木山と津軽平野を一望。掛け流し温泉と、地産地消にこだわった料理が自慢。

●入浴料／一般300円
●交通／JR大釈迦駅より車約7分
●問／湯元津軽富士見ランドホテル ☎0173-29-3260

稲垣温泉 ROUTE 435

つるりと肌を撫でるような淡い黄色の湯がたっぷり注がれる源泉掛け流し。開放感溢れる露天風呂や昭和の風情だだようレトロ感も魅力です。

●入浴料／一般400円
●交通／JR五所川原駅よりバス約25分
●問／稲垣温泉ホテル花月亭 ☎0173-46-2821

北海道新幹線「奥津軽（仮称）駅」 ROUTE 437

北海道新幹線新青森～新函館（仮称）間（2015年度末完成予定）の本州側に設けられる中間駅。奥津軽（仮称）駅は津軽海峡線津軽今別駅の位置に新たに設置します。新幹線の駅としては本州最北の駅となります。駅舎デザインは、青函トンネルをイメージしたアーチ状の窓がつく予定です。

写真提供：鉄道建設・運輸施設整備支援機構

湖面に舞い、湖に美麗を映す

鶴の舞橋 ROUTE 431

岩木山を背景に、全長300mの優美な曲線を描く鶴の舞橋は、津軽富士見湖にかかる日本一長い木造三連太鼓橋。丹頂鶴自然公園では華やかな丹頂鶴の姿を間近に観られます。

●交通／JR陸奥鶴田駅より車約15分
●問／鶴田町産業観光課☎0173-22-2111

りんごでかわいいを創作

板柳町ふるさとセンター ROUTE 432

おいしい！も、可愛い！もおまかせ。板柳りんごセンターでは、りんご灰の釉薬を用いる「板柳（ばんりゅう）焼」や草木染め、樹皮の貼り絵など、りんごを丸ごと使った様々な体験ができます。

●時間／10:00～12:00・13:00～15:00（所要時間は要問合）
●体験料／100円～3,000円（各種体験により異なります）
●休館／無休 ●交通／JR板柳駅より徒歩約15分
●問／☎0172-72-1500

旬を発見

マルシェ＆よもっと

裏手に海が広がる「よもぎた物産館マルシェ」には地元の新鮮な野菜や魚介が勢揃い。中でも蓬田村特産のトマトの加工品は贈り物にもぴったり。大きないけすがある「村の駅よもっと」では陸奥湾で獲れた鮮魚販売のほか食堂では新鮮な刺身定食も味わえます。

【よもぎた物産館マルシェ】 ROUTE 433
●開館／8:00～18:00（10月まで）、9:00～17:00（11月～）
●休館／11月～翌4月は火曜（祝日の場合翌日）
●交通／JR郷沢駅より徒歩約15分
●問／☎0174-31-3040

【村の駅よもっと】 ROUTE 434
●開館／8:00～18:00
●交通／JR蓬田駅より徒歩約10分
●問／☎0174-31-3115

太宰治と津軽を体感する「太宰ミュージアム」

太宰の記憶が宿るまちを散策。

太宰治の像（芦野公園）

斜陽館

斜陽館

この家で生まれ、文豪になった ROUTE 421

太宰治記念館「斜陽館」

青森ひばをふんだんに使用した重厚感ある和洋折衷の家。太宰治が多感な時期を過ごした生家は、様々な作品の場面を思い起こさせます。太宰が着用したマントや執筆道具、直筆原稿や書簡など約600点を展示。

●開館／8:30～18:00（10月まで）、9:00～17:00（11月～）
※入館は30分前まで
●休館／12/29
●入館料／一般500円
●交通／津軽鉄道金木駅より徒歩7分
●問／☎0173-53-2020

新座敷

時を越え、太宰に出会う

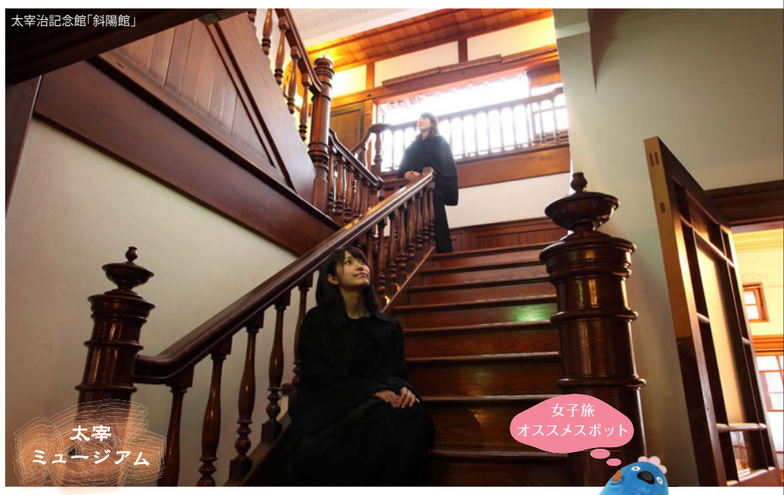
太宰治ゆかりの地 文学散歩

生家「斜陽館」や疎開した際に暮らした「新座敷」、様々な作品に散りばめられた太宰治の面影を訪ねて散策してみませんか。自的な作品『思い出』をもとに、ゆかりの地をガイドが案内します。

●時間／10:00～（3日前まで要予約）
●料金／2時間コース：3,600円（ガイド料込）、3時間コース：6,800円（ガイド料・昼食込）
●問／太宰治記念館「斜陽館」 ☎0173-53-2020

太宰ゆかりの寺、雲祥寺。太宰は子守りのタケに連れられてこの寺に来ています。地獄極楽の御絵掛地・十王曼荼羅を観たりし道徳を教わりました。

●問／☎0173-53-2074



太宰治記念館「斜陽館」

太宰ミュージアム

女子旅オススメスポット

文豪・太宰治が生まれ、豊かで繊細な感性を育んだ五所川原市金木地区には太宰の記憶や香り残る地が残り、町全体が博物館のようです。地区内には太宰の好物をアレンジした「太宰らうめん」や金木名物の馬肉を使用した「馬まん」が食べられるお店もあり、舌でも太宰を感じられます。

●問／NPO法人かなぎ元気倶楽部 ☎0173-54-1616

発祥の地に力強い音色が響く

津軽三味線会館 ROUTE 422

バチを叩き付けるような力強い奏法と速いテンポの曲調の津軽三味線。発祥の地、五所川原市金木地区の「津軽三味線会館」では迫力の生演奏や事前予約で体験指導も受けられます。

●開館／8:30～18:00（10月まで）、9:00～17:00（11月～）
※体験は7日前まで要予約（5,000円～）
●休館／無休 ●入館料／一般500円
●交通／津軽鉄道金木駅より徒歩約7分 ●問／☎0173-54-1616

「いくべえ」。

力強い魂の音色のふるさとへ

津軽三味線散歩

津軽三味線発祥の地や津軽平野を潤す岩木川の川沿いなど、津軽三味線が育まれた原風景を地元ガイドと散策。津軽三味線の誕生を学び、津軽三味線に触れてみましょう。心なごむ田舎スイーツも味わえます。10名以上には団体プランもあります。

●期間／4月～11月
●時間／10:00～12:00、13:00～15:00（3日前まで要予約）
●料金／2名6,000円（※1名の場合3,600円）15名様までの団体：ガイド1名7,000円
●場所／「かなぎ元気村」集合
●交通／津軽鉄道金木駅より車約10分
●問／かなぎ元気村☎0173-54-1616

太宰の好物を食してみよう！ ROUTE 423

金木観光物産館「マディニー」

太宰治の好物、「若生にぎり」や根曲がり竹の入った「太宰らうめん」、太宰治御膳などが味わえます。

●開店／マディニー9:00～18:00（10月まで。11月以降は17:10まで）／「太宰らうめんと郷土料理『はな』」11:00～16:00
●交通／津軽鉄道金木駅より徒歩約7分
●問／マディニー☎0173-54-1155
太宰らうめんと郷土料理「はな」☎0173-54-1160

馬まん

太宰治の好物「根曲がり竹」が入った醤油味と、金木独特の「馬肉鍋」がそのまま入った味噌味、カレー味もある「馬まん」。芦野公園駅の旧駅舎を改装した喫茶店「駅舎」で頂けます。

●交通／津軽鉄道芦野公園駅前
●問／喫茶店「駅舎」☎0173-52-3398

感動のシーンを演出 ROUTE 426

小説『津軽』の像記念館

幼年時代の子守り・越野たけと太宰治が30年ぶりに再会を果たした小丘。記念館にはクライマックスの舞台となった小泊小学校のグラウンドを、二人が並んで見下ろす像が建てられています。

●開館／9:00～16:30 ※11月以降は16:00まで
●入館料／一般200円
●休館／9月まで無休、10月～翌3月は月・火曜（祝日の場合翌日）
●交通／バス停小泊小学校前より徒歩約1分
●問／☎0173-64-3588

使うほどに味わいと艶が増す ROUTE 425

「津軽金山焼」体験

素朴で温かい「津軽金山焼」は地元の自然と、釉薬を一切使わず1350度の高温でじっくり焼き固める「焼き締め」の手法で生まれます。手びねり、ひもつくりなら初心者でも簡単に陶芸を体験できます。

●開館／9:00～17:00 ※体験は16:00まで受付
●体験料金（陶芸教室）／一般500g1,200円 ※手びねりでの体験
●休館／無休 ●交通／JR五所川原駅より車約15分
●問／津軽金山焼窯業協同組合☎0173-29-3350

津軽塗スコップも展示 ROUTE 424

津軽すこっぷ三味線快館

曲にあわせて栓抜きなどでスコップを叩いて演奏する「すこっぷ三味線」を生ライブと演奏で体感。思わず笑いがこぼれます。

●期間／4月下旬～11月
●開館／10:00～16:00
●体験料／1,000円（要予約）
●休館／第2火曜
●交通／JR五所川原駅より車約15分
●問／☎0173-54-2260

栄養満点のラーメン

しじみラーメン

海水と淡水が交じり合う十三湖産の味が濃くおいしいヤマトシジミがラーメンに。あっさり塩味のスープにはしじみの旨みがたっぷり。

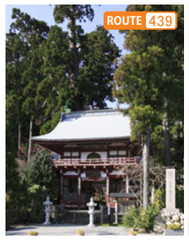
●料金／各店によって異なります
●場所／十三湖周辺
●問／道の駅十三湖高原 ☎0173-62-3556
ドライブイン和歌山 ☎0173-62-2357
しじみ亭奈良屋 ☎0120-135-443

西海岸ならではの食と温泉、満喫の旅

深浦町歴史民俗資料館・美術館

ふかうら文学館

春光山円覚寺



ROUTE 439

風待ち館

ROUTE 440

【深浦町歴史民俗資料館・美術館】北前船の寄港地として賑わった町の様子や文化、歴史を鑑賞できるミュージアム。●問／☎0173-74-3882
【ふかうら文学館】紀行家・菅江真澄や旅絵師の養虫山人、太宰治など深浦を旅した人々の筆跡をたどります。●問／☎0173-84-1070
【春光山円覚寺】厩戸皇子作と伝わる十一面観音を安置し、時代の豪族に篤く庇護をうけてきた円覚寺。国重要文化財「薬師堂厨子」や日本最古の船絵馬などを所蔵。●問／☎0173-74-2029
【風待ち館】3分の1の大きさで複製した北前船を展示。船が運んだ黄金仏壇や古伊万里など海のロマンたっぷり。●問／☎0173-74-3553

深浦の歴史と風物を案内

北前船の湊町散策

「風待ち館」など深浦の名所をめぐり、歴史や文化にふれ町を散策。3時間と4時間30分コースがあります。

●期間／4月1日～11月30日（要予約）
●集合場所／JR深浦駅
●料金／2,300円～（ガイド料・入館料込）
●問／深浦町観光協会☎0173-74-3320

自然と歴史を訪ねて

定期観光バスツアー

日本自然百選にも指定されるベンセ湿原散策をメインに、つがる市の観光地を地元ボランティアガイドと巡る定期観光バスツアー。日替わりで2つのコースがあります。

●期間／6月上旬～下旬（2日前まで要予約）
●時間／JR木造駅発9:50～つがる市役所発10:05～16:00頃まで ●休／月曜
●料金／一般1,500円（昼食・入館料込）
●問／つがる市観光協会（つがる市商工観光課内）☎0173-42-2111

「電動アシスト自転車でらくらく散策」

電動アシスト自転車でらくらく街中散策。音声ナビもついた「ナビチャリ」だから周辺の観光施設や飲食店情報もばっちり。3時間500円でレンタル中です。

【鰺ヶ沢町】●期間／11月20日頃まで ROUTE 441
●場所／鰺ヶ沢町駅前観光案内所
●問／鰺ヶ沢町駅前観光案内所☎0173-72-7000
【深浦町】●期間／4月中旬～10月下旬 ROUTE 442
●場所／深浦駅観光案内所
●問／深浦町観光協会☎0173-74-3320

ROUTE 449

光信公の館

弘前藩始祖の大浦光信の居城跡。ゆかりの品々の展示や津軽家の家紋にちなみ前庭に牡丹の花・約800本を植栽。5月中旬から6月上旬にはボタン祭りを開催。

●期間／10月31日までの金・土・日曜（祭り期間は無休）
●開館／9:00～17:00※9月以降は16:30まで
●入館料／一般300円
●交通／JR鰺ケ沢駅より車約30分
●問／鰺ヶ沢町教育委員会☎0173-72-2111

ROUTE 450

海の駅わんど

新鮮な海産物や農産物、手作りお総菜など鰺ヶ沢の美味があつまる「海の駅わんど」。2階の「鰺ヶ沢相撲館」には本物の髷や化粧まわしも展示。

●開館／海の駅9:00～18:00、鰺ヶ沢相撲館9:00～17:00
●交通／JR鰺ケ沢駅より徒歩約15分
●問／☎0173-72-6661

鰺ヶ沢・白神ツーリズム

りんごやスイカなどの農作業、乳搾りやバター作りといった酪農、川でアユを釣り、海では漁船に乗船。安全に楽しく体験できるメニュー盛りだくさん。

●期間／各種体験ごとに異なります
●時間／2～3時間程度 ●料金／2,000円～
●場所／鰺ヶ沢町内（体験により異なります）
●交通／JR鰺ケ沢駅より車約30分～
●問／鰺ヶ沢町農林水産課☎0173-72-2111

オリジナルグラスを製作体験

ウェスパ椿山 ROUTE 451

風力発電のクリーンエネルギーでガラス細工創作をしてみませんか。ビーズアクセサリー、フュージングアクセサリー、吹きガラスなどが体験できます。

●受付時間／9:00～11:00、13:00～16:00
●料金／1,260～3,990円 ●休館／10月まで無休、11～3月は火曜
●交通／JRウェスパ椿山駅下車すぐ ●問／☎0173-75-2261

リゾートしらかみ 五能線

美しい風景に抱かれた五能線を走る「リゾートしらかみ」。「青池編成」「橅編成」「くまげら編成」の3編成が楽しい旅を演出します。車窓からは日本海や白神山地など変化に富んだ風景を楽しめます。絶景ポイントでは速度を落として運転します。

●区間／秋田～深浦～弘前～青森
●問／JR東日本お問い合せセンター☎050-2016-1600

ROUTE 446

みちのく温泉

遊離二酸化炭素含有量が多い「白美人の湯」で知られるみちのく温泉。つるりとした湯に天然のホウ酸が浮かびます。青森ひばの湯船で心も体もリラックス。

●交通／JRウェスパ椿山駅より車約2分
●問／☎0173-75-2011

ROUTE 447

不老ふ死温泉

日本海とひとつになったような波打ち際の海岸露天風呂や高台の露天風呂から水平線に沈む夕陽を一望できます。

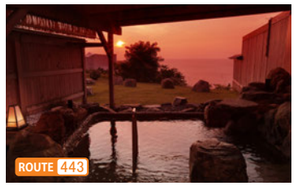
●交通／JRウェスパ椿山駅より車約5分
●問／ 黄金崎不老ふ死温泉☎0173-74-3500

ROUTE 448

鍋石温泉

日本海に面した展望風呂は天気が良く温かい日には露天風呂に早変わり。コテージにも温泉がひかれ、ゆったり楽しめます。

●交通／JRウェスパ椿山駅より徒歩約2分
●問／ウェスパ椿山☎0173-75-2261

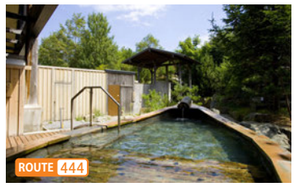


ROUTE 443

鳴戸温泉

淡い黄褐色の湯で体が芯から温まります。露天風呂からは日本海の絶景が臨め、津軽三味線の生演奏も楽しめます。

●交通／JRウェスパ椿山駅より車約7分
●問／ ホテルグランメール山海荘☎0173-72-8111

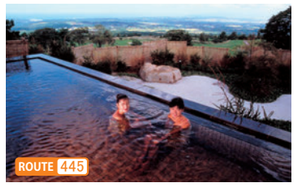


ROUTE 444

鰺ヶ沢温泉

約30万年前の海水の温泉は、柔らかな肌触りで温まります。大浴場の船形露天風呂や露天風呂付客室もあります。

●交通／JR鰺ケ沢駅より徒歩約5分
●問／ 水軍の宿☎0173-72-6511



ROUTE 445

鰺ヶ沢高原温泉

手を伸ばせば森に届きそうな見晴らし抜群の露天風呂は夜には日本海の漁り火も一望。鰺ヶ沢産の山海の恵みも楽しめます。

●交通／JR鰺ケ沢駅より車約25分
●問／ナクア白神ホテル＆リゾート☎0173-72-1011

白神海ものがたり・乗船体験と海から望む白神山地を堪能

白神の山・海の幸を贅沢に味わう

マグロ尽くしのどんぶり御膳

深浦マグロステーキ丼

マグロといえば大間町が有名ですが、実は深浦町はマグロ水揚げ量県内一。自慢のマグロをふんだんに使用し、刺身、片面焼き、両面焼きと３種を丼でいただくのが「深浦マグロステーキ丼」です。町内7店の飲食店で提供中。

●料金／1,350円
●問／深浦マグロ料理推進協議会（深浦町役場内）☎0173-74-2111

贅沢素材で味付けさまざま

鰺ヶ沢ヒラメのヅケ丼

極上のヒラメをこだわりの漬けダレでツケにしてご飯にのせる、ぜいたくな丼があります。ほぼ一年を通してヒラメが水揚げされる鰺ヶ沢だからこその「ヒラメのヅケ丼」は、それぞれのお店が工夫を凝らし、味を競いあいます。

●料金／店舗により異なります
●期間／通年
●問／鰺ヶ沢町観光商工課☎0173-72-2111

白神の恵みを地元料理で堪能

白神海彦山彦料理

丹精こめて育てた野菜に季節の山菜、旬の魚介類。山海の恵みを地元ならではの料理でいただく「白神海彦山彦食の旅」。深浦町・鰺ヶ沢町内の緑ののぼりのお店で食べられます。

●問／深浦町観光課☎0173-74-4412

白神山地が源流

赤石川の「金アユ」

金色を帯びた魚体から「金アユ」と呼ばれ、香り高く味も良いアユが棲むのは世界遺産白神山地を源流にもつ赤石川。7月1日の解禁日には多くの釣り人が訪れます。

●期間／10月中旬まで
●問／鰺ヶ沢町農林水産課☎0173-72-2111

幻の魚をさまざまに味わう

イトウ

日本最大の淡水魚イトウは絶滅危惧種にも指定され、現在では北海道の一部でのみ生息する幻の魚。鰺ヶ沢町では白神山地の沢水で養殖、「川のトロ」と呼ばれる身を刺身やみそ焼きなど様々な料理で味わえます。

●期間／通年（要予約）
●問／鰺ヶ沢町農林水産課☎0173-72-2111

海から眺める
白神山地と漁師の朝飯を堪能

白神海ものがたり

遊漁船に乗りこむ「白神海ものがたり」では、日本海から眺める白神山地に大興奮。地元漁師が近海で獲った海の幸いっぱいの「漁師の朝飯」は豪快かつボリューム満点です。

●期間（時間）／白神海ものがたり早朝コース 8月31日まで（6:00～）、夕方コース7月10日～9月30日（時間は要確認）、漁師の朝飯は通年（7:00～8:00）※要相談、要予約
●料金／白神海ものがたり：中学生以上2,000円・小学生1,800円、漁師の朝飯：一般1,500円
●出港場所／沢辺漁港
●交通／JR陸奥沢辺駅より徒歩約10分
●問／鶴田漁業（鶴田仁）☎0173-77-2673

新鮮な海の幸が味わえる

かそせいか焼き村 ROUTE 438

活きの良い鮮魚やとれたて野菜、いか焼きなどの地元の特産品を販売する道の駅。食事処では海鮮丼や自然塩入りのオリジナルソフト「ソルティー」など、こだわりのメニューが楽しめます。

●時間／9:00～18:00
●休館／年末年始（要問合）
●交通／JR風合瀬駅より車約5分
●問／☎0173-76-3660

日本海の鮭を地元の料理で堪能

津軽深浦チャンチャンまつり

鮮度抜群、獲れたての鮭と野菜に特製味噌ダレをつけて熱した鉄板で焼く豪快かつ絶品の「チャンチャン焼き」は、深浦の秋の味。

●期間／10月18・19日 ●場所／夕陽公園
●問／深浦町観光協会☎0173-74-3320

鰺ヶ沢名物

イカのカーテン

「焼きイカ通り」の異名をもつ国道101号線の海岸沿いではイカのカーテンも名物のひとつ。炭火で焼く生干しイカの香りは食欲をそそります。

●期間／通年 ●場所／国道101号線沿い
●交通／JR鰺ケ沢駅より車約10分
●問／鰺ヶ沢町商工会☎0173-72-2376

津軽フリーパス

弘前を拠点に津軽を観光するのに、とっても便利でおトクです。

フリーエリア内の列車とバスが２日間乗り放題

JR奥羽本線・五能線、津軽鉄道、弘南鉄道、及び弘前市・黒石市・五所川原市の循環バスなど、エリア内の列車やバスが乗り降り自由で、連続する２日間有効。津軽の名所や個性的な温泉の数々、観光施設をぐるっとまわって楽しみませんか。※一部利用できないバス路線があります。詳しくはチラシ、ホームページをご覧ください。

●発売箇所／フリーエリア内・秋田県内（東大館駅、十和田南駅、鹿角花輪駅を除く）及び深浦駅、鰺ケ沢駅にあるJR東日本のみどりの窓口、指定席券売機設置駅、びゅうプラザ、主な旅行会社
●料金／大人2,060円、子供1,030円※子供料金は小学生が対象となります。
●発売期間／2014年4月1日から通年
●問／津軽フリーパス運営協議会（弘前市国際広域観光課内）☎0172-40-7017（受付時間 9:00～17:00※土・日・祝日を除く）
http://www.tsugarunavi.jp/freepass/

港町、八戸を食べ歩き

美味し、懐かし。横丁探訪

昭和20年に誕生した「たぬき小路」「ハーモニカ横町」をはじめ八戸市の中心街には個性的な横丁が8つもあります。郷土料理やその店でしか味わえない料理はもちろんですが、お店の人やお客さんとのふれあいに心も温まります。

●交通／JR本八戸駅より徒歩約15分
●問／八戸横丁連合協議会☎0178-72-3311

「花小路」。路地裏感覚を味わえる横丁です。(昭和62年～)

「八戸昭和通り」。昭和の雰囲気を醸し出す、バラエティー豊かなお店が建ち並ぶ横丁。(平成16年命名)

「ハーモニカ横町」。飲食店が並んだ様がハーモニカのリード(吹吸口)似ていることから呼称されました。(昭和20年代後半～)

「五番街」。旧映画館前に抜ける通りで、映画「五番街の出来事」が大ヒットしたことから呼称されました。(昭和30年代後半～)

「ロー丁(ろーちょう)れんさ街」。明るく開放的な雰囲気は初心者にオススメ。(昭和30年代前半～)

「たぬき小路」。昭和の雰囲気がただようレトロ感が味わい深い横丁。(昭和20年代前半～)

「長横町れんさ街」。鎖をつないだように飲食店が並ぶ様から呼称されました。(昭和20年代後半～)

「みろく横丁」。一番新しい横丁。活気があふれています。(平成14年～)

お得に極上 はちのへ鮨

港町に来たならお寿司は欠かせない。市内13店舗が参加する「はちのへ鮨」では特産の八戸前沖さばや水揚げ日本一のイカをはじめ旬の鮨11貫を3,000円程度で楽しめます。※店舗により種類は異なります。

●料金／3,000円程度(各店舗にお問合せ下さい)
●問／八戸商工会議所☎0178-43-5111

浜のぜいたくなお吸い物 いちご煮

いちごといっても果物ではありません。乳白色のスープからのぞくウニを朝もやにかすむ野イチゴに見たてた県南地方の郷土料理で、新鮮なウニとアワビのぜいたくなお吸い物。青じそが爽やかに香る、極上の一品です。

●問／八戸市観光課☎0178-46-4040

70余年の歴史ある 八戸らーめん

近海産の煮干しや鶏ガラでダシをとった、あっさりながら深みのあるスープに細ちぢれ麺が調和する伝統の味わいです。

●問／八戸らーめん会(八戸商工会議所内)
☎0178-43-5111

味噌と相性抜群 そばかっけ

薄くのばしたそばを三角に切って湯がき、ねぎ味噌やにんにく味噌をつけて食べる郷土料理です。

●問／八戸市観光課☎0178-46-4040

「るるっぷ八戸」で市内バス旅

八戸市内循環コミュニティバス「るるっぷ八戸」は毎日運行。初乗り150円、上限200円でバス旅に便利です。

●問／南部バス☎0178-44-7111

お得なタクシーチケット「八戸まちタク」

3枚のタクシーチケットでエリア内の施設から施設へ。いつでも乗れて定額だから安心です。

●料金／7,500円～14,500円(エリアにより異なるため要確認)
●問／八戸観光コンベンション協会
☎0178-41-1661

北限のさば 八戸前沖さば

日本のさば漁場では最北限に位置する八戸前沖は、港と漁場が近いため良質なさばが新鮮なまま水揚げされます。低い水温と豊富なエサで育った、とろけるような旨みを堪能して下さい。特に「銀鯖」と呼ばれる大型のさばは別格の味わい。

●問／八戸前沖さばブランド推進協議会事務局(八戸商工会議所内)☎0178-43-5111

やみつきになる食感 ひっつみ

小麦粉の生地をひっつまんで(引きちぎって)鍋にいれる南部地方の郷土料理。つるりとした舌触りとモチモチ、ぷるぷるの食感が特徴です。

●問／八戸市観光課
☎0178-46-4040

ふしぎ食感がたまらない 八戸せんべい汁

お肉や魚、野菜など具だくさんの汁に入れるのはおせんべい!? 八戸地方の郷土料理「八戸せんべい汁」はダシが染みた鍋用南部せんべいのモチモチ、シコシコの独特な食感がやみつきになります。

●問／八戸市観光課☎0178-46-4040

県南・下北エリア

八戸の朝市と朝湯で過ごすぜいたく朝時間。

館鼻岸壁朝市 ROUTE 501

新鮮な魚介や青果、焼き魚にお惣菜。朝市では、多種多様な八戸の食文化に丸ごと触れることができます。特に館鼻岸壁朝市は約350の出店と多くの買い物客であふれ、港町らしい活気をみせます。

【館鼻岸壁朝市】
●期間／12月までの日曜 ●開場／日の出～9:00頃 ●交通／市内よりワンコインバス「いさば号」か、乗り合いタクシー「あさぐる」(下記参照)で。●問／八戸観光コンベンション協会☎0178-41-1661

館鼻岸壁朝市

陸奥湊駅前朝市

朝市ごはんは早起きのごほうび 陸奥湊駅前朝市 ROUTE 502

陸奥湊駅を降りてすぐの「八戸市営魚菜小売市場」(陸奥湊駅前朝市)には市場ならではの新鮮な魚介類はもちろん、焼き魚やお惣菜がずらり。熱々ご飯とお味噌汁で贅沢な朝ご飯のできあがり。

【陸奥湊駅前朝市】
●開場／3:00頃～正午 ●交通／JR陸奥湊駅前
●休場／日曜、1月1・2日 ※市営魚菜小売市場は第2土曜も休み
●問／八戸観光コンベンション協会
☎0178-41-1661

朝風呂、朝市を気軽にぐるり 八戸あさぐる

八戸の「おいしい」が集まる朝市でお腹を満たし、地元民いきつけの銭湯で心も体もすっきり。乗合タクシーツアー「八戸あさぐる」が充実した朝時間をお手伝い。前日22時までに宿泊ホテルに申し込めば翌朝ホテルまでお出迎えします。

●期間／通年 ●出発時間／6:00～7:00
●料金／3,100円～※予定(コースにより異なります。飲食代別)
●問／八戸観光コンベンション協会
☎0178-41-1661

オトナ限定、和のひととき ROUTE 503

男山酒蔵見学・利き酒と屋形船遊覧

ゆらり、ゆるり。八戸港や新井田川を屋形船で遊覧し、おいしい酒にほろ酔い気分。女性に嬉しい成分がいっぱいの日本酒と屋形船で過ごすひとときは大人だけの特権です。

●期間／通年
●時間／11:00～13:00、13:00～15:00
●料金／屋形船乗船1,500円＋酒造見学1,000円(お土産付き)※屋形船のお食事は別途2,000円より承ります。
●予約／10名様より。2日前の午前中まで要予約
●交通／JR陸奥湊駅より徒歩約15分(八戸酒造男山工場近く)
●問／ブルーカンパニー(株)☎0178-35-4415

手ぶらで気軽に、本格炭火焼き 八食センター ROUTE 550

新鮮な魚介類や青果、お肉や飲食店など約60店が軒を連ねる総合食品センター。買った物を炭火焼きできる「七厘村」が人気。火おこしも片付けも不要、手軽なのに本格的な炭火焼きは味わいも別格です。

●開場／市場棟9:00～18:00、味横丁9:00～19:00、厨スタジアム9:00～21:00
●休場／水曜(厨スタジアムは無休)
●交通／JR八戸駅よりバス約10分
※八食ワンコインバス・200円以下バス有り ●問／☎0178-28-9311

バスも電車も乗り放題「八戸えんじょいカード」

八戸市内のバスやJR八戸線(八戸～種差海岸)が1日乗り放題。約90ヶ所の協賛店でサービスも受けられます。

【ご利用できる交通機関】
●八戸市営バス／市内全路線、種差海岸遊覧バス「ワンコインバス・うみねこ」号、日曜朝市循環バス「ワンコインバス・いさば」号
●南部バス／市内運行全路線及び八戸市南郷区(一部区間除く)、八戸市内循環コミュニティバス「るるっぷ八戸」、八食ワンコインバス、八食200円以下バス
※八戸市外に行く場合には使えません。八戸市外へ行く場合には、乗車したバス停から下車した八戸市外までの運賃を請求されます。
●JR八戸線／八戸～種差海岸の各駅相互間　※エリア外に乗り越しの場合などは区間外の料金をお支払い下さい。

【購入方法・料金】
●購入方法／JR東日本の「みどりの窓口」、「びゅうプラザ」にて、「八戸えんじょいカード引換券」を購入します。その引換券を、JR八戸駅、JR本八戸駅、JR陸奥湊駅、JR鮫駅の「みどりの窓口」または「びゅうプラザ」、「はっち」、「ラピア」にて「八戸えんじょいカード」と交換します。
●料金／大人700円、子ども350円
●問／八戸カード運営協議会(八戸市観光課内)☎0178-46-4040

「北のフルーツパーラー」体験

女子旅 オススメスポット

ROUTE 511

フルーツ王国で
もぎたてスイーツづくり

北のフルーツパーラー

もぎたて果実の新鮮な味を果樹園で楽しんだ後はオリジナルのスイーツ作り。一年を通してフルーツが収穫できる南部町だから町産の素材がたっぷりです。旬のフルーツをたっぷり使う体験を楽しんでみませんか。

- 期間／通年（7日前まで要予約）
- 料金／要問合
- 場所／南部町農林漁業体験実習館 チェリウス
- 交通／青い森鉄道剣吉駅より車約15分
- 問／☎0178-76-1001

南部町の名所をぐるり「達者村フルーツバス」

「行ってみたいけど場所がわからない」、見知らぬ場所の旅で抱く不安を解消。南部町では町内イベントや農業体験の開催時期にあわせて八戸市～南部町を結ぶシャトルバスを運行しています。

- 路線（スケジュール）／八戸市庁～八戸駅西口～町内イベント・農業観光・各種体験・町内施設～八戸駅西口～八戸市庁 ※別の路線（スケジュール）もあります。（要問合）
- 出発時間／果樹の花見便9:35、さくらんぼ狩り便9:20、くだもの狩り便9:40
- 便数／1日1便 ●予約／ご利用日の7日前まで（最少催行人数5名）
- 問／ながわ農業観光案内所☎0178-76-3020

そばの産地でおいしく
アンチエイジング

そば打ち体験

夏でも冷涼な南部地方は良質なそばの産地。芳醇な香りとコシの強さが特徴の在来種「階上早生」が広く栽培されています。美容・健康食で知られるそばを自分で打ってみませんか。新そばが収穫される10月には「新そばまつり」も行われ、香り高い新そばが味わえます。

【そば打ち体験】
- 道の駅はしかみ☎0178-88-1800
- 階上町わっせ交流センター☎0178-88-2709
- そばの里けやぐ☎0178-76-1060
- 道の駅なんごう☎0178-82-2902
- 山の楽校☎0178-82-2222

【新そば祭り】
- 田子町新田活性化センター（問：田子町産業振興課商工振興グループ☎0179-20-7114）：10月16日（予定）
- わっせ交流センター・道の駅はしかみ：10月下旬
- 道の駅なんごう・山の楽校・朝もやの館：10月下旬～11月上旬

おいしいを収穫！

果実狩り体験

果樹栽培が盛んな南部地方では６月下旬のさくらんぼ狩りに始まり、桃や梨、ブルーベリー、いちご、ぶどう、りんごなど11月中旬まで旬の香りに包まれて果物狩りが楽しめます。

【南部町】
- 期間／6月下旬～11月中旬
- 交通／青い森鉄道諏訪ノ平駅より車約6分
- 問／ながわ農業観光案内所 ☎0178-76-3020

【八戸市南郷区】
- 期間／1月上旬～11月中旬
- 交通／JR八戸駅より車約20分
- 問／グリーンプラザなんごう ☎0178-82-2902

【五戸町】
- 期間／6月下旬～10月下旬
- 交通／JR八戸駅より車約20分
- 問／五戸町農林課☎0178-62-7960（直通）

ヘルシーさと美容効果で人気

馬肉料理

鮮やかな色から「さくら肉」とも呼ばれる馬肉は高タンパクで低カロリー、鉄分やミネラル類などを豊富に含む健康と美容の味方。貧血気味の方にもぴったりです。焼き肉や鍋物、しゃぶしゃぶで召しあがれ。

- 問／十和田市観光推進課 ☎0176-23-5111 五戸町観光協会 ☎0178-62-7155

さっくり軽い

三戸せんべい

三戸せんべいはサクッと軽い口当たりが特徴。ゴマせんべいのほか、ジュネ（エゴマ）やエビが入ったものなど、さまざまな味があります。三戸町内にはせんべい店が7店舗あり、食べ比べも楽しめます。

- 問／三戸町総務課まちづくり推進室 ☎0179-20-1117

たっこにんにくの拠点 ROUTE 513

田子町ガーリックセンター

にんにくを使った商品がずらり並ぶ店内はもちろん、レストランにもにんにくメニューがいっぱい。町自慢の田子牛と田子にんにくを使った「にんべこ丼」はとろとろ柔らか。町産の豚挽肉とにんにく、生姜の肉味噌をトッピングした「特製にんじゃあ麺」は麺にもにんにくが練り込まれています。

- 時間／9:00～18:00（11月～3月は17:00まで）
- 休館／無休（臨時休業あり）
- 交通／青い森鉄道三戸駅より車約30分
- 問／☎0179-32-3165

あおもりの自慢鶏

青森シャモロック

肉でおいしく、ダシでもおいしい。キメ細かく引き締まった肉質と深みある濃厚な味わいが特徴の青森シャモロックは厳しい条件をクリアした指定農場だけで大切に育てられる青森の特産地鶏です。

- 問／五戸町観光協会☎0178-62-7155

「阿房宮」を使った料理

菊づくし料理「菊花繚乱」 ROUTE 511

南部町は古くから食用菊「阿房菊」の栽培が盛ん。花々が咲き乱れる意味を持つ「百花繚乱」の百を菊に置き換えた菊づくしのお膳「菊花繚乱」には、様々な菊料理がずらり。食用菊の彩りや香り、味わいを楽しめます。

- 料金／3,150円（3日前まで要予約）
- 時間／11:00～21:00 ●場所／チェリウス
- 交通／青い森鉄道諏剣吉駅より車約15分
- 問／チェリウス☎0178-76-1001

朝しぼり生乳が原料

新郷村のこだわり商品 ROUTE 512

厳選した地元の酪農家直送、朝搾りの新鮮な生乳にこだわる新郷村。「飲むヨーグルト」はクリーミーでまろやかな味わいが人気。食の展示会「FOODEX JAPAN2012」で村特産のにんにくを配合した「ドラキュラアイス」が金賞と優秀仰天力賞を受賞。

- 場所／間木ノ平グリーンパーク
- 交通／JR八戸駅より車約1時間10分
- 問／新郷村ふるさと活性化公社 ☎0178-78-2511

国宝と文化、南部地方の歴史にふれる旅

八戸市街・南部地方

国宝「白絲威褄取鎧（兜大袖付）」
しろいとおどしつまとりよろい（かぶと、おおそでつき）

国宝「赤絲威鎧（兜大袖付）」
あかいとおどしよろい（かぶと、おおそでつき）

南部藩総鎮守 **櫛引八幡宮** ROUTE 507

鎌倉時代から南部藩総鎮守として信仰を集める櫛引八幡宮。青森県初の国宝「赤糸威鎧兜大袖付」を始め、貴重な文化財を多く収蔵し、多くの伝承や伝説も残っています。その一つを表現した珍しい「メドツ（河童）」の彫刻が本殿に施されています。

【国宝館】
- 時間／9:00～17:00
- 入館料／一般400円
- 交通／JR八戸駅より車約10分
- 問／☎0178-27-3053

国宝「合掌土偶」
（がっしょうどぐう）

縄文時代観を変える **是川縄文館** ROUTE 504

隣接する是川遺跡や風張1遺跡などからの出土品を展示する是川縄文館には、毛皮をまとい、ヒゲも髪もぼさぼさという縄文時代のイメージを覆す装飾品の数々もあります。国宝に指定された「合掌土偶」の姿から縄文人の心が感じられるようです。

- 開館／9:00～17:00（入館16:30まで） ●入館料／一般250円
- 休館／月曜（第1月曜、祝日は開館）、祝日・振替休日の翌日（土・日曜の場合は開館）、年末年始
- 交通／JR本八戸駅よりバス約20分
- 問／八戸市埋蔵文化財センター是川縄文館☎0178-38-9511

山麓にしっとりたたずむ

白華山法光寺 ROUTE 508

千本松と呼ばれる松並木の清廉な趣。名久井岳県立自然公園に位置する「白華山法光寺」は鎌倉執権・北条時頼がこの地を訪れた際、一晩の宿と心からのもてなしのお礼に開基しました。昭和24年に建立された「承陽塔」はうっそうとした森の中に建ち、建立当時は三重の塔としては日本一の高さを誇りました。

- 期間／11月上旬まで ●時間／9:00～16:00
- 拝観料／一般200円
- 交通／青い森鉄道諏訪ノ平駅より車約12分
- 問／☎0178-76-2506

キリスト伝説の地

キリストの里伝承館 ROUTE 509

ミステリースポットとして注目を集める「キリストの墓」。古文書や村の暮らしを復元したコーナーで伝説の謎に迫ります。6月にはキリストの慰霊祭も開催。

- 期間／11月上旬まで
- 開館／9:00～17:00
- 入館料／一般200円 ●休館／水曜
- 交通／JR八戸駅より車約1時間
- 問／☎0178-78-3741

【キリスト祭】
- 期間／6月1日 ●場所／キリストの里公園
- 問／新郷村観光協会☎0178-78-2025

三戸の歴史を探訪

県立城山公園 ROUTE 510

戦国時代に三戸南部氏の本城として築城された城山は、石垣などの歴史遺構の他、桜などの豊かな自然に恵まれ、多くの人が訪れます。園内では町立歴史民俗資料館の見学や、広場の遊具で遊ぶこともできます。

- 資料館入館料／一般210円
- 交通／青い森鉄道三戸駅より車約10分
- 問／三戸町立歴史民俗資料館 ☎0179-22-2739

八戸の歴史を知る ROUTE 505

八戸市博物館・史跡根城の広場

縄文時代、中世、江戸時代、現代。八戸市博物館では、八戸という地の歴史をわかりやすく学べます。隣接する「史跡根城の広場」には1334年に南部師行（もろゆき）が築城した城を復元。当時の生活風景も見学でき、専門のボランティアガイドと一緒なら中世の世界が広がります。

【八戸市博物館】
- 開館／9:00～17:00（入館は16:30まで）
- 入館料／一般250円
- 休館／月曜（第1月曜・祝日の場合は開館）、祝日の翌日（土・日曜の場合は開館）、月末休館の場合あり
- 交通／JR八戸駅よりバス約12分
- 問／☎0178-44-8111

【史跡根城の広場】
- 開館／9:00～17:00（入館は16:30まで） ●入館料／一般250円
- 休館／月曜（第1月曜・祝日の場合は開館）、祝日の翌日（土・日曜の場合は開館）、月末休館の場合あり
- 交通／JR八戸駅よりバス約10分 ●問／八戸市博物館☎0178-44-8111

南部の伝統工芸をいつでも体験

ユートリー ROUTE 506

八戸駅に隣接する「ユートリー」には八戸三社大祭で使用された山車が展示され、細部までこだわった煌びやかな装飾を様々な角度でじっくり観られます。南部裂織や南部菱刺しの体験もあり、現代風にアレンジした普段づかいの伝統工芸はいかがですか。

- 日時／菱刺＝月・木・金曜10:00～12:00・13:00～14:30、裂織＝毎日10:00～15:00
- 所要時間／菱刺40～60分、裂織90～120分 ●場所／ユートリー2階
- 料金／1,000円（材料費、税込み）
- 申込／予約不要（但し裂織は2名以上は3日前まで要予約）
- 問／八戸地域地場産業振興センターユートリー☎0178-27-2227

南部エリアを細かく結ぶ「青い森鉄道」

青森～八戸～目時駅間の121.9kmを走る「青い森鉄道」は青森県南部エリアの大動脈。名峰「名久井岳」を車窓から望み、果樹栽培の盛んな地で果物狩りやフルーツを使った体験、三戸城跡や三重の塔といった歴史散歩など途中下車も楽しめます。 ●問／☎017-752-0330

稀少メニューを召し上がれ

寺山盆カレーセット

食事もテラヤマ流 寺山食堂

寺山食堂とは実際の食堂ではなく、寺山修司の食のエピソードを基にした６つのスペシャルメニューを、三沢市内5店舗で提供しています。青森大空襲に遭った母と寺山少年が身を寄せた、父方の伯父が経営する「寺山食堂」に由来します。

①寺山盆カレーセット／お盆に盛ったカレーライスとコーラのセット　②寺山定食／餃子定食の汁ものに、三沢産ごぼうを使ったすいとん　③寺山セット／かつ丼と三沢産ながいもを使用したとろろそば　④天井桟敷ラーメン／中華麺の代わりに細いパスタの入ったラーメン　⑤寺山カレーラーメン／中華麺の代わりに細いパスタの入ったカレーラーメン　⑥寺山修司ラーメン／小川原湖名産のしじみを使ったラーメン

●問／三沢市観光物産課☎0176-53-5111

パスポートのいらないアメリカへ
三沢アメリカンバーツアーチケット

米軍基地のある町の中でも日米交流が良好な三沢独特の夜を過ごすならアメリカンバーがおすすめ。「アメリカンバーツアーチケット」(1,700円)なら3軒ので1杯ずつ飲み物を楽しめます。英語が話せなくても大丈夫、ひとりでもOKです。
※提供メニューは店舗により異なります。

●場所／三沢市内の各アメリカンバー
●問／三沢市観光物産課☎0176-53-5111

香ばしい健康茶で 茶粥

お茶はお茶でも、この茶粥に使われているのは豆科の植物・カワラケツメイを干して焙じた草茶。北前船によって上方から伝えられ、昔は商家を中心に朝食として貝焼き味噌と一緒に食べられていたそうです。香ばしさがお米の甘みを引き立てる茶粥は前日までの要予約。

●開店／11:00～19:00 ●休店／日曜
●料金／1,550円 ●交通／青い森鉄道野辺地駅前 ●問／松浦食堂☎0175-64-3004

六戸町で味わう
シャモロック料理

シャモロックは青森県が誇る高品質の地鶏で、きめ細かい肉質とダシがよく出るのが特徴。六戸町では「青森シャモロック」の炊き込みご飯やシャモロックチャーシュー入りのそばが人気です。

●場所／道の駅ろくのへ、食事処水無月
●交通／三沢駅より車約10分
●問／道の駅ろくのへ☎0176-55-4134
　食事処水無月☎0176-55-4074

お肌にうれしいコラーゲン
三沢パイカ料理

パイカとは豚バラ肉の周辺にある軟骨のこと。豚１頭から500グラムほどしかとれない貴重な部位です。三沢市内の飲食店では煮込みや鍋、ラーメン、丼などオリジナル料理が楽しめます。

●問／三沢市観光物産課
☎0176-53-5111

日米合作がMISAWA流
エアフォースバーガー

粗めの挽肉を焼きあげた肉厚のハンバーグに両面を焼いたカリカリ、フワフワのバンズ。シャキシャキ野菜とソースで2度おいしい。米軍シェフのアドバイスを受けて生まれた「エアフォースバーガー」は日本人好みのアメリカンバーガーです。

●問／道の駅みさわ「くれ馬ば～く」
☎0176-59-2711
カフェ マティエール イケザキ 本店
☎0176-53-7633
カフェ マティエール イケザキ スカイプラザ店☎0176-51-6885

青森の横浜は海と大地と山の味
菜の花プラザ ROUTE 523

菜の花を練りんだ生地を菜種油で揚げた「菜の花ドーナツ」や菜の花はちみつを使ったソフトクリーム、大きく分厚いホタテフライに菜の花入りソースがマッチする「びっくりホタテフライ」などここだけのグルメがあります。

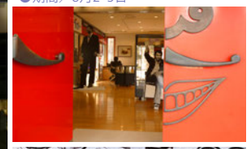
●時間／8:00～18:00（11月～3月 9:00～17:30）
●交通／JR陸奥横浜駅より徒歩約15分
●問／☎0175-78-6687

〝寺山ワールド〟に感じ入る浪漫の旅

言葉の錬金術師が遺した足跡をさがす
寺山修司記念館 ROUTE 515

直筆作品に生の声が聞こえる電話など机の引き出しをあけるたび心が引き込まれ、奇抜で奔放な舞台に度肝を抜かれる。テラヤマワールドが凝縮した「寺山修司記念館」の夏のフェスティバルでは特別ゲストを招いてのトークショーや様々なイベントを通し、テラヤマの不思議を解き明かします。

●開館／9:00～17:00（入館は16:30まで）
●入館料／一般310円（企画展は別途）
●休館／月曜（祝日の場合翌日）、年末年始
●交通／青い森鉄道三沢駅よりバス約30分
●問／☎0176-59-3434
【寺山修司記念館フェスティバル2014／夏】
●期間／8月2・3日



日本最大級の航空科学博物館
県立三沢航空科学館

世界で初めて太平洋無着陸横断飛行をなしとげた「ミスヴィードル号」の復元機や戦後初の国産旅客機「YS11」の展示、飛行機の操縦を疑似体験できるフライトシュミレーターなど飛行機好きはもちろん、大人も子供も楽しめます。

●開館／9:00～17:00
●入館料／一般510円
※格納庫内の特別展示は別途料金
●休館／月曜（祝日の場合翌日）
●交通／青い森鉄道三沢駅より車約15分
●問／☎0176-50-7777

ユニークな表情の板状立脚土偶を展示 ROUTE 519
野辺地町歴史民俗資料館

大英博物館にも展示された板状立脚土偶をはじめ縄文遺跡からの出土品や北前船の要港として栄えた頃の品々など野辺地町の歴史と生活文化の移り代わりを紹介しています。縄文時代の木製鉢「赤漆塗突起付木胎漆器」は東アジア最古とされています。

●開館／9:00～16:00
●入館料／210円 ●休／月曜（祝日の場合翌日）
●交通／青い森鉄道野辺地駅より車約3分
●問／☎0175-64-9494

気ままに三沢めぐり「ぐるっとバス」

温泉や博物館など三沢市の主要な観光施設や観光地をめぐる便利でお得なバス。

●路線／古牧温泉青森屋～三沢駅～アメリカ村広場～三沢空港～青森県立三沢航空科学館～寺山修司記念館～道の駅みさわ斗南藩記念観光村
（所要時間：最長約1時間）※停留所は一部省略
※便により停車しない停留所もあります。
●期間／通年運行。ただし夏休み期間中は毎日運行、それ以外の夏季（7～9月）は航空科学館休館日（月曜）をのぞく毎日運行。10～6月は土・日・祝日運行。詳しくは三沢航空科学館HPをご確認ください。

●運賃／無料 ●HP／www.kokukagaku.jp/
●問／青森県立三沢航空科学館☎0176-50-7777

牧場にいるような爽快感
斗南藩記念観光村 ROUTE 516

小動物園や遊覧馬車、日本初の近代西洋式牧場をこの地で立ち上げた先人の偉業を紹介する「先人記念館」など多彩な見どころがある道の駅です。

●開館／9:00～19:00
（11月～3月9:00～18:00）
●料金／有料施設あり
●休館／月曜（レストラン・物産館「くれ馬ばーく」は無休）
●交通／青い森鉄道三沢駅よりバス約20分
●問／先人記念館事務所☎0176-59-3009

黒い湯が特徴
東北温泉 ROUTE 526

日本一黒いモール泉で知られる東北温泉。濃い褐色の湯は肌への刺激は穏やかなのに浴後はつるり、潤います。

●時間／5:30～22:30
●入浴料／300円
●交通／青い森鉄道乙供駅より徒歩約5分 ●問／☎0175-63-3715

池に浮かぶような開放感
古牧温泉 ROUTE 525

つるりと優しい肌ざわりの古牧温泉は鯉が泳ぐ池に浮かぶような露天風呂「浮湯」が自慢。滝や庭園を眺めながら開放感たっぷりの時を過ごせます。岩風呂風の元湯は素朴な趣。青森県産食材を使用した80種類の料理をブッフェ形式で楽しめる「ぬくもり亭」などの食も自慢です。

●交通／青い森鉄道三沢駅より徒歩約10分
●問／星野リゾート青森屋☎0176-51-2121

素肌の美をつくる
まかど温泉 ROUTE 524

美肌効果があると名高い女性に人気の湯。アイヌ語で登山口の沼をあらわす「マカントゥ」が語源といわれ、烏帽子岳の麓に湧出しています。総ヒバ造りの大浴場や四季の移ろいを楽しめる露天風呂に時が過ぎるのを忘れてしまいそう。

●交通／青い森鉄道野辺地駅よりバス約20分
●問／まかど観光ホテル☎0175-64-3131

東北最大級の日帰り温泉
鷹架温泉 ROUTE 527

広々とした大浴場やヒバ風呂や電気風呂、浮き浮き風呂などアイディア満載のお風呂が大集合。屋根付き露天風呂は大自然を満喫でき、休憩所やカラオケなど一日中楽しめます。

●時間／10:00～21:00
●入浴料／700円 ●休／毎月最終月曜
●交通／青い森鉄道野辺地駅より車約40分
●問／スパハウスろっかぼっか☎0175-69-1126

日本中央の石碑が残る地
日本中央の碑歴史公園 ROUTE 520

「日本中央」の文字が彫られた高さ1m40㎝ほどの石碑。「つぼのいしぶみ」とも呼ばれ、坂上田村麻呂が矢じりで刻んだという伝説の碑を展示しています。

●開園／9:00～16:00 ●入園料／無料
●休園／火曜
●交通／青い森鉄道乙供駅より車約10分
●問／☎0175-64-7979

「平凡は妙手に勝る」奥深い将棋の世界を知る
大山将棋記念館・王将館 ROUTE 517

通算1433勝、数多くの名局、名手を遺した、おいらせ町名誉町民・大山康晴15世名人ゆかりの将棋資料などを展示。兄弟子・升田幸三との「高野山の決戦」を再現したシアターなど将棋の面白さを伝える記念館です。

●開館／9:00～17:00 ●入館料／無料
●休館／月曜 ●交通／青い森鉄道下田駅より車約15分
●問／☎0178-52-1411

宝湖のめぐみをいただきます
道の駅おがわら湖 ROUTE 521

ワカサギ、シラウオ、モクズガニ、ウナギ、シジミなど「宝湖」とも呼ばれる小川原湖の豊富な魚介類や加工品がずらり。レストランでは、じゃがいも入りのしじみ汁や長芋いとんなど地場の食材を使った、この地方ならではの料理が味わえます。

●開館／9:00～18:30（10月～4月は17:30まで）
●交通／青い森鉄道三沢駅よりバス約30分
●問／☎0176-58-1122

エネルギーの昔・今・未来を学ぶ
六ヶ所次世代エネルギーパーク ROUTE 518

風力発電、メガソーラー、原子燃料サイクル関連施設、石油備蓄基地など、エネルギー関連施設が集まる六ヶ所村全体を「次世代エネルギーパーク」ととらえ、エネルギー関連施設を見学できます。

●開館／8:30～17:00（4週間前まで要予約）
●交通／JR七戸十和田駅より車約50分
●問／六ヶ所村次世代エネルギーパークインフォメーションセンター（六ヶ所村商工観光課内）
☎0175-72-2111

本州最北端、大間崎探勝

下北の旨い！さ会いに来せ～

大間超マグロ祭り ROUTE 534

大間特産のマグロ三昧の２日間！マグロの水揚げを間近で見たり、普段はお目に掛かることの少ない希少な部位を様々な調理法で味わえます。ここぞとばかりに巨大マグロを豪快にさばく「マグロの解体ショー」は大迫力。マグロバーガーも販売予定。

●期間／10月25日・26日 ●時間／9:00～15:00
●場所／大間港（すべてのイベント）
●交通／むつバスターミナルよりバス約1時間30分
●問／大間町観光協会☎0175-37-2233

日曜日はマグロだDAY

マグロシーズンが本格化する9月から10月の毎週日曜に開催。マグロの解体ショーと即売会、特産品も取り揃えています。

●期間／9月第1日曜～10月第3日曜の毎週日曜（今年度は9月13日・10月11日も実施）
●時間／要問合
●問／日曜日はマグロだDAY実行委員会 ☎0175-37-2718

大間ブルーマリンフェスティバル

漁師の娘がご案内
「OEC観光ガイド」

漁師の娘や奥さんたちが大間町をエスコート。「おおまエスコートクラブ」が要望に応じてご案内。

●期間／通年（要予約）
●料金／2名2,000円～（バス1台5,000円～）
●問／おおまエスコートクラブ 代表蛯子良子 ☎090-7931-4509

大間ブルーマリンフェスティバル

舟競争大会、よさこいソーラン、花火大会など見どころ満載。

●期日／8月14日
●時間／9:00～20:30
●問／大間町産業振興課☎0175-37-2111

ノスタルジック航路
津軽海峡フェリー「大函丸」

昭和39年（1964）、日本初の外洋フェリーとして函館～大間航路に就航した「大函丸」の船名を引き継ぎ、ノスタルジックな船旅を演出。本州と北海道を最短ルートで結びます。外洋フェリー就航50周年にあたる今年は記念イベントも実施。

●問／津軽海峡フェリー青森支店 ☎017-766-4733

神々しい美しさは異世界に迷い込んだかのよう
仏ヶ浦 ROUTE 536

青緑に透き通った海上、約2kmにわたって切り立った白い崖と深い森が連なる仏ヶ浦。一つ仏、蓮華岩など仏にちなんだ名をもつ巨岩や奇岩は白緑色の凝灰岩が気の遠くなるような長い年月をかけて荒波や風雪に削られてできた、自然の芸術です。明治の文豪・大町桂月は「神のわざ　鬼の手つくり仏宇陀　人の世ならぬ処なりけり」とその美しさを讃えました。

佐井村のウニを食す ROUTE 537

観光船の発着場の眼前にある佐井村の情報発信施設「アルサス」内の食事処では6月に旬を迎えるウニやアワビ、ブリなど津軽海峡の幸を贅沢に味わえます。

【食事処まんじゅうや】
●開店／11:00～14:00 ● 交通／むつバスターミナルよりバス約2時間
●問／☎0175-38-4212

シイライン「ポーラスター」

まさかりのような独特な形状の下北半島。むつ湾に面した地域へは海路が便利です。青森と脇野沢・佐井村を最短で結ぶ高速船ポーラスターで、約1時間のむつ湾クルーズを楽しみませんか。

※料金・問合せ等の詳細は48ページに記載

むつ湾フェリー「かもしか」

蟹田～脇野沢を約１時間で結ぶむつ湾フェリー「かもしか」。毎年4月中旬から６月中旬にかけてむつ湾を回遊するイルカの群れがときおり姿をあらわし、船上から愛らしい様子が見られるかも。

※料金・問合せ等の詳細は48ページに記載

ポーラスター

むつ湾フェリー

仏ヶ浦への観光船

むつ湾フェリー レンタカー利用促進キャンペーン

新幹線駅など主要駅やターミナル周辺の対象会社のレンタカーを利用するとむつ湾フェリーの自動車航送運賃が20%割引に。陸奥湾クルーズと青森路ドライブがお得に楽しめます。

●期間／4月21日～11月5日（5/1～6、8/1～20を除く）
●問／むつ湾フェリー株式会社☎0174-22-3020 むつ湾内航路活性化推進会議（青森県交通政策課内）☎017-734-9151

※むつ湾フェリーについての詳細は48ページに記載

仏ヶ浦観光船

エメラルドグリーンの海とそそりたつ白亜の断崖が織りなす色鮮やかな光景は船からしか見られないスケール感。上陸して散策もでき、海と陸から自然美を堪能できます。

※遊覧船「夢の平成号」、「仏ヶ浦観光船」で絶景を楽しめます。
※料金・問合せ等の詳細は48ページに記載

風間浦は〝湯海（ゆかい）〟でたのしい「ゆかい村」 ROUTE 535

井上靖や新島襄も愛した下風呂温泉郷は室町時代から湯治場として栄え、共同浴場の「大湯」は江戸時代には南部藩が湯守を置いて管理していました。津軽海峡に鍛えられた真イカの泳ぎの速さを競う「元祖烏賊様レース」に心を遊ばせ、海鮮丼に舌鼓。温泉、食、体験と、風間浦村はあれこれ楽しめる「ゆかい村」です。

●問／風間浦村観光協会☎0175-35-2010

ボラリスを探せ

イカ釣り海上遊覧体験

体験メニューも豊富

青森ヒバで楽しく木工体験、断面にカラフルな図柄が表れる田舎のスイーツ「ベコ餅作り」体験、漁師気分と津軽海峡の夕景を満喫できる「イカ釣り体験」、手作りの味が好評の「マイ塩辛作り体験」、夜の漁港で漁り火と満天の星空を楽しむ「ボラリス（北極星）を探せ」、そして「元祖烏賊様レース」など、豊富な体験で温泉街を楽しめます。

●木工体験／通年・要予約、休：第3土日曜、所要時間60分～、わいどの木（易国間）
問／村口産業☎0175-35-2147
●ベコ餅作り体験／通年・要予約、2,000円
問／ベコ餅工房かさい☎0175-36-2653
●元祖烏賊様レース（7月中旬～10月末、不定休、時間要問合、600円）
●イカ釣り海上遊覧体験（7月～8月頃、休：金曜・漁協休漁日他、3,000円）
●マイ塩辛作り体験（10月頃～11月頃、7日前まで要予約、1,200円）
●ボラリスを探せ（10月末頃まで、休：火・木曜・8/13～16・10/9～11、20:00より約1時間、300円）
●上記に表記の無い問／風間浦村観光協会☎0175-35-2010

共同浴場「大湯」

本州最北の硫黄温泉で湯めぐり

「大湯」「新湯」「浜湯」など異なる源泉がある下風呂温泉郷内、2つの共同浴場やホテル・旅館のうち3ヶ所に入浴（下風呂温泉の宿泊者限定）できます。

●期間／通年
●休館／大湯：月曜、新湯：火曜
●時間／7:00～ ※各旅館、ホテルにより利用時間が異なります
●料金／要問合せ
●問／下風呂温泉旅館組合 ☎0175-35-2010

烏賊様レース

海鮮どんぶりまつり

海鮮どんぶりまつり

活イカ丼やウニ丼、あわび丼など風間浦村自慢の海鮮丼のほか、活イカすくい大会などでも賑わいます。フィナーレには下北半島最後の花火が打ち上げられます。

●期日／8月下旬 ●場所／下風呂漁港
●問／ゆかい村海鮮どんぶり祭り実行委員会（風間浦村商工会内）☎0175-35-2010

〝日本三大霊山〟恐山詣り

名勝・奇勝を訪ねる下北半島

女子旅 オススメスポット

『いくべえ』

愛くるしい寒立馬に出会う
尻屋崎 ROUTE 529

本州最北東の地・尻屋崎。白い灯台は明治９年からずっと船舶の安全を見守ってきました。辺りには脚が短くずんぐりした体形が特徴の「寒立馬」が放牧され、のんびりと草を食んでいます。春の出産シーズンで誕生したばかりの愛らしい仔馬の姿も。

●期間／4月1日～11月30日
●料金／見学無料
●交通／JR下北駅よりバス約1時間
●問／東通村つくり育てる農林水産課（販売戦略室）☎0175-27-2111

恐山 ROUTE 528

カラカラと乾いた音をたてて風車がまわり、硫黄の匂い漂う荒々しい岩場を抜けると、青く澄んだ湖が出迎えてくれる恐山。比叡山、高野山とともに日本三大霊山に数えられ、下北地方では古くから「人は死ねばお山（恐山）さ行ぐ」と言い伝えられてきました。年間を通じて全国から集まる多くの参詣者の想いを、恐山は静かに受け入れてきました。菩提寺での座禅法話や納経で自分自身と向きあったり、境内ガイドの案内でより深く理解したりと、静謐な時を過ごしませんか。夏の「恐山大祭」や「秋詣り」にはイタコの口寄せが行われ、亡き人の語りに涙する光景がみられます。

●開山期間／5月～10月（積雪状況により変動します）
●恐山大祭7月20日～24日、秋詣り10月11日～13日
●時間／6:00～18:00（大祭期間中は5:30～）
●入山料／500円 ●交通／JR下北駅よりバス約45分
●問／恐山寺務所☎0175-22-3825
【恐山・恐山境内ガイド】
●期間／10月末まで
●料金／3,000円（1～5名様まで）、5,000円（6～15名様程度まで）
●問／下北観光研究会（恐山寺務所内）☎0175-22-3825

恐山の温泉

恐山境内に湧出する乳白色の硫黄泉。男・女・混浴の４つの湯小屋があります。

●場所／恐山境内

ほっかむり隊も登場「リゾートあすなろ下北号」

本州最北端の終着駅・大湊駅と野辺地駅を結ぶ大湊線は「はまなすベイライン」の愛称で呼ばれるようにほぼ全線がむつ湾沿いを走ります。リゾートあすなろ下北号の車内では、頭に手拭いや布を巻いた「下北ほっかむり行商隊」が下北半島の手作り品を中心に、選定された限定商品を販売。※乗車しない場合もあります。

●問／JR東日本お問い合せセンター☎050-2016-1600

下北半島を一日で観光「ぐるりんしもきた観光ルートバス」

むつ市内のホテルなどを出発し、尻屋崎や大間、下風呂温泉郷など下北半島の主要な観光名所をめぐる観光ルートバス。途中下車して観光遊覧船に乗るもよし、リゾートあすなろに乗るもよし、プランにあわせて区間利用もできます。

●コース／JR大湊駅（フォルクローロ大湊）～プラザホテルむつ（JR下北駅より徒歩3分）～ホテルユニサイトむつ～むつ来さまい館～むつグランドホテル～下風呂～大間崎（見学9:20～50）～大間（津軽海峡フェリー前）～佐井アルサス（※仏ヶ浦探勝・高速観光船10:40～12:10頃）～佐井アルサス（※青森9:40発シライン高速船利用の場合、佐井アルサスから乗車可）～大間～下風呂～恐山（※見学14:15～15:00）～JR下北駅～尻屋崎（見学16:30～50）～むつグランドホテル～むつ来さまい館～ホテルユニサイトむつ～プラザホテルむつ～JR大湊駅（フォルクローロ大湊）
●期間／運行日は要問い合わせ ●問／下北観光協議会（むつ市役所商工観光課内）☎0175-22-1111
●料金／大人4,200円(小人2,100円)※観光遊覧船は2,400円、恐山入山料は500円別途となります

美人の湯で知られる
斗南温泉

ツルツル感触が心地良い淡黄色の湯。湯冷めしにくく、肌がすべすべになると女性に人気の「美人の湯」です。

●時間／5:00～23:00
●入浴料／平日520円、土・日・祝620円
●交通／JR下北駅より車約8分
●問／むつグランドホテル☎0175-22-2331

ROUTE 531

ROUTE 530

色あざやかな模様はまさに芸術
ベコ餅作り体験

巨大な金太郎飴のように、切るたびにカラフルな図柄が現れるベコ餅作りを体験できます。

●時間／約1時間30分（要予約）
●料金／2,000円
●交通／JR下北駅より車約10分
●問／下北名産センター☎0175-22-3231

ROUTE 532

昔ながらの製法にこだわる
手焼きせんべい体験

旧南部藩に伝わる銘菓「南部せんべい」。南部鉄器の焼型を使って、オリジナルせんべいを作ってみませんか。

●時間／30～60分（2日前まで要予約）
●料金／1枚100円・1グループ5枚以上から受付
●交通／JR下北駅より車約10分
●問／八戸屋☎0175-22-3324

ROUTE 533

下北地域がまるわかり
むつ来さまい館

田名部まつりで使われた本物の山車がお出迎え。「来さまい」（お越し下さい）の言葉通り、歴史や文化、自然、食、温泉など様々な面から下北地域を紹介しています。イベントや観光情報も充実。

●開館／9:00～21:00
●交通／JR下北駅よりバス約10分
●問／☎0175-33-8191

旬の魚介を粋に仕立てる
みそ貝焼き

大きなほたて貝を鍋がわりに、たっぷりの具材を味噌で煮炊きする「貝焼き（かやき）」。帆立はもちろん、鱈や海藻など旬の魚介類をふんだんに使い津軽海峡の旨さを贅沢に味わうのが下北流です。

●問／みそ貝焼き研究会（むつ商工会議所）☎0175-22-2282

旧海軍レシピに倣った
大湊海軍コロッケ

むつ市大湊に配属されていた旧海軍部隊で人気があったコロッケのレシピをアレンジ。揚げ油に牛脂を使用、下北産食材にこだわっています。レシピを再現したレトロなものからアイディアコロッケまで個性が光ります。

●場所／むつ市内各提供店
●問／大湊海軍コロッケ普及会(むつドライブイン) ☎0175-22-4708

6月

第22回田植え体験ツアー【田舎館村】
6/1(日)(予定)
場 田舎館村役場東側水田
問 田舎館村企画観光課 ☎0172-58-2111(内線242)

田舎館村の田んぼアートを描く稲はすべて昔ながらの手作業で植えられています。事前指導もあり、はじめてでも簡単に体験できます。

キリスト祭【新郷村】 P39
6/1(日)
場 キリストの里公園
時 9:30～12:30
問 新郷村観光協会☎0178-78-2025

新郷村に伝わるキリスト伝説を基に開催されるキリスト慰霊祭。この地方に伝わる独特の盆踊り「ナニャドヤラ」も行われます。

三沢アメリカンデー【三沢市】
6/1(日)
場 三沢基地正面ゲート前～三沢市役所前
問 三沢国際クラブ☎0176-51-1600

三沢基地のアメリカ市民がアメリカの文化・スポーツなどを日本人に紹介するイベント。約35団体が参加するパレードや食べ物広場など催しも多彩。

ひらか和！入浴ラリー【平川市】
6/1(日)▼10/31(金)
問 ひらか和！入浴ラリー事務局(柏木温泉) ☎0172-44-7600

平川市は、いたるところに温泉浴場のある「湯の町」。市内の公衆浴場や宿泊施設はすべて温泉で、泉質や効能もさまざま。参加施設に入浴し、スタンプを集めると抽選で豪華賞品が当たります。

臥牛山まつり【階上町】
6/7(土)▼6/8(日)
場 臥牛山まつり特設会場
問 階上町商工会☎0178-88-2045

群生する天然の山つつじが見頃を迎える頃に行われる「臥牛山まつり」はラム肉の焼き肉や三陸復興国立公園階上岳の自然を楽しめるイベントです。

第12回こけし駅伝大会【黒石市】
6月上旬
場 津軽伝承工芸館
問 ☎0172-59-5300

津軽伝承工芸館をスタートし、温湯、落合、板留の各温泉などをめぐり再び津軽伝承工芸館を目指す駅伝。市内の部とオープンの部があります。

大黒森つつじまつり【田子町】
6月上旬▼6月中旬
場 田子町大黒森
問 田子町観光協会(田子町商工会内) ☎0179-32-2177

田子町の シンボル、標高719mの大黒森山頂付近一帯を約10万本ともいわれる山ツツジが鮮やかに染めあげます。群生地内には遊歩道があり、散策もできます。

第9回古都ひろさき花火の集い2014【弘前市】
6/21(土)
場 弘前市岩木川河川敷運動公園(悪戸地区)
問 ひろさき市民花火の集い実行委員会(弘前商工会議所内)☎0172-33-4111

津軽の初夏を染める花火が岩木川に映し出され、多くの観客を魅了します。雨天決行、大雨や強風の場合は順延します。

奥津軽虫と火まつり【五所川原市】
6/21(土)
場 五所川原市内一円
問 五所川原青年会議所 ☎0173-35-4049

五穀豊穣を祈願する祭り。荒馬の先導で神火を運び、神楽や獅子舞が舞う中で巨大な「虫」を天に送る雄大な光景が繰り広げられます。

たけのこマラソン【平川市】
6/22(日)
場 碇ヶ関中学校グラウンド
問 平川市たけのこマラソン大会実行委員会☎0172-46-2104

ファミリー・仮装部門など種目別に5コースあり、参加者には参加賞や入浴券などをプレゼント。走った後のたけのこ汁も最高です。高低差98mの起伏に富んだ山間部コースにチャレンジしてみませんか。

大畑海峡サーモン祭り【むつ市】
6/22(日)
場 大畑漁港魚市場内
問 むつ市大畑庁舎産業建設課 ☎0175-34-2111

津軽海峡で約8ヶ月間丹精込めて育てた海峡サーモンを存分に楽しめる祭り。たもすくいや一本釣り、サーモンレースなど参加できるイベントも多彩です。

ふじワングランプリ2014【藤崎町】
6/29(日)
場 食彩ときわ館駐車場
問 藤崎町企画財政課 ☎0172-75-3111

藤崎町特産の食材を活用したオリジナルグルメを競う食の祭典で、様々なメニューが一度に楽しめます。イベントには梅沢富美男さんも参加します。

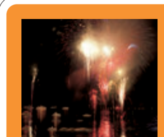
第3回田子にんにく収穫祭【田子町】
6月下旬▼7月上旬
場 田子町内
問 田子町産業振興課☎0179-20-7114

にんにくの収穫を祝う収穫祭。堀りたて生にんにく直売など旬の楽しみがたくさん。

夜の水族館見学会【青森市】
6月・9月
場 浅虫水族館
時 17:30～20:00
問 ☎017-752-3377

閉館後の水族館の様子を公開。照明の消えた水槽で、昼とは違う生き物たちの姿が見られます。6月・9月の毎週土曜日開催予定。

7月



七夕フェア＆A-lineクラフト展【青森市】
7/5(土)▼7/6(日)
場 モヤヒルズオートキャンプ場
問 モヤヒルズ☎017-764-1110

爽やかな八甲田山麓で開催する青森県最大級の野外クラフト展。全国各地から集まった100組以上のものづくり作家とこだわりの飲食店が出店します。

外ヶ浜町港まつり2014【外ヶ浜町】
7月上旬
場 蟹田漁港トップマスト周辺
問 外ヶ浜町港まつり実行委員会(外ヶ浜町産業観光課内)☎0174-31-1228

ヒラメ、ホタテ、焼き干し…。海の幸や文化をたっぷり楽しめます。地元小学生によるよさこい演舞や、地域に伝わる郷土芸能の披露などもあり、外ヶ浜町を満喫できます。

納涼ビール列車【平川市】
7月上旬▼7月下旬
場 弘南鉄道弘南線(弘前駅～黒石駅)
時 18:30頃～約2時間
問 弘南鉄道☎0172-44-3136

イベント専用列車で生ビールを楽しむ約2時間の小旅行。車内ではお楽しみ抽選会などで盛り上がります。

ジャックドまつり【南部町】
7/12(土)▼7/13(日)
場 南部町ふれあい公園(予定)
問 南部町商工観光課 ☎0178-84-2119

県南地方最初の夏まつりとして知られ、町の中央を流れる馬淵川に生息しているなまずの「勝ち抜き競泳大会」や「爆笑お笑いライブ」「花火大会」など盛りだくさんの内容で幅広い年齢層に親しまれています。

美少女の美術史展【青森市】 P23
7/12(土)▼9/7(日)
場 青森県立美術館
問 ☎017-783-3000

古くから日本の芸術において重要な役割を果たしてきた「美少女」をテーマに、美術、文学、アニメなど様々な領域を横断しながら日本の文化を考察します。

十和田湖湖水まつり【十和田市】
7/19(土)▼7/20(日)
場 十和田湖畔休屋
問 十和田湖湖水まつり実行委員会(十和田湖総合案内所内)☎0176-75-2425

日中はよさこいやステージイベントなどが行われ、夜には湖上から花火が打ち上げられます。夜空に輝く花火と湖面に映る光のハーモニーが楽しめます。

浅虫温泉ねぶた祭り【青森市】 P15
7/19(土)・7/20(日)・8/14(木)
場 浅虫温泉街
問 浅虫温泉観光協会 ☎017-752-3250

湯けむり香る温泉街をねぶたが運行。宿泊客にはハネト衣装の貸し出しもあります。

温湯温泉丑湯まつり【黒石市】
7/20(日)
場 温湯共同浴場「鶴の湯」
問 丑湯まつり事務局☎0172-54-8322

450年以上もの歴史ある温湯温泉ならではの伝統行事。丑のご神体を載せた神輿を子ども達が引く入湯式では、丑を撫でた手で自分の悪いところを触ると治るといわれています。

みさわ小川原湖水まつり【三沢市】
7/20(日)
場 小川原湖水浴場周辺
問 三沢市観光協会☎0176-59-2311

小川原湖水浴場を舞台に、しじみ貝つかみ取りやビンゴゲーム、バーベキューなど誰でも参加できるイベントが盛りだくさん。

Oh! だいば うにの日【外ヶ浜町】
7月中旬
場 道の駅たいらだて駐車場
問 平舘観光協会☎0174-22-2441

ウニをはじめ地元で水揚げされた新鮮な海の幸、磯の味覚が勢揃い。おいしいウニ丼は数量限定です。

クラシックカークラブ青森ミーティングinこみせ【黒石市】
7月中旬
場 中町こみせ通り、中心商店街
問 黒石商店街協同組合☎ 0172-53-6030
クラシックカークラブ青森☎0172-57-4500

懐かしの名車、旧車が「中町こみせ通り」に集結。全国から200台以上のクラシックカーが集います。参加車輌のパレードがフィナーレを飾ります。

のへじ常夜燈フェスタ【野辺地町】
7月中旬▼7月下旬
場 のへじ潮騒公園
問 のへじ常夜燈フェスタ実行委員会(野辺地町地域戦略課内)☎0175-64-2111

海運で栄えた歴史を今に伝える史跡「常夜燈」をテーマに郷土料理や特産物を堪能できるイベント。みそ貝焼きの大型鉄板調理と無料提供も行われます。

元祖 烏賊様レース【風間浦村】 P44
7月中旬▼10月末
場 活イカ備蓄センター
問 活イカ備蓄センター☎0175-36-2112

20mの水槽に活イカを泳がせて勝敗を競うレースに大人も子供も盛り上がります。毎週金・土曜日に開催。(夏季は毎日開催、それ以外でも事前予約で実施可)

恐山大祭【むつ市】 P43
7/20(日)▼7/24(木)
場 恐山境内
問 恐山寺務所☎0175-22-3825

大祭期間中は毎日大施餓鬼法要やイタコの口寄せが行われます。22日には僧侶や信者などが同行するかご行列「上山式」が古式ゆかしく行われます。

中野もみじ山 光のファンタジー夏【黒石市】 P31
7/24(木)▼8/10(日)
問 黒石市商工観光課☎0172-52-2111
黒石観光協会☎0172-52-3488

小嵐山と称される中野もみじ山をライトアップ。ムービングライトで色とりどりに照らされ、幻想的な空間を演出します。絶景を間近に観る「納涼床」も設置。

みさわ七夕まつり【三沢市】
7/25(金)▼7/27(日)
場 アーケード商店街、アメリカ村商店街、アメリカ広場ほか
問 三沢市商工会☎0176-53-2175

約900mの中心商店街を主会場に、伝統的な七夕飾りや三沢ならではの航空機やアニメ、世相を反映した飾りが彩ります。ヒップホップライブなども開催。

八甲田牧場まつり【青森市】
7/26(土)▼7/27(日)
場 八甲田憩いの牧場
問 青森市経済部あおもり産品販売促進課 ☎017-734-5413

自然に囲まれた八甲田憩いの牧場で青森市特産の日本短角牛「八甲田牛」のバーベキュー。牛の放牧地見学や乗馬体験もできます。

東北町湖水祭り【東北町】
7/26(土)▼7/27(日)
場 小川原湖公園ほか
問 東北町商工観光課☎0176-56-4148

宝探しやビーチフラッグ大会、しじみ汁試食会、手作りいかだレースなどイベント多彩。全国の有名花火師による創作花火大会も開催されます。

いちご煮まつり【階上町】 P10
7/26(土)▼7/27(日)
場 小舟渡海岸
問 階上町商工会☎0178-88-2045

いちご煮(有料)が振る舞われるほか「元祖いちご煮」を限定販売。採れたてのウニやアワビの炭火焼等、新鮮な海の幸を満喫できる出店が立ち並びます。

つがる市ネブタまつり【つがる市】
7/26(土)▼7/28(月)
場 つがる市商工会前、つがる市木造商店街通り
問 つがる市商工会☎0173-42-2449

津軽地方で先陣をきって開催。市民手作りの個性豊かな組ネブタ、扇ネブタが木造商店街通りを中心に練り歩きます。威勢の良い喧嘩太鼓が夜空に響きます。

黒石ねぷた祭り【黒石市】 P17
7/30(水)▼8/5(火)
場 黒石市御幸公園
問 黒石青年会議所☎0172-52-3369

約60台のねぷたが出陣。人形ねぷたと扇ねぷたが入り交じり、風情ある街並みを練り歩きます。黒石の夏まつりの先陣を切るまつりです。(合同運行は7/30・8/2)

八戸三社大祭【八戸市】 P16
7/31(木)▼8/4(月)
場 八戸市中心街ほか
問 八戸観光コンベンション協会☎0178-41-1661
八戸市観光課☎0178-46-4040

神話・歌舞伎などを題材とした豪華絢爛な27台もの山車が市の中心部を華やかに練り歩きます。静かで落ち着いた神輿行列と、熱気を帯びる山車運行の対比が見事です。

2014東通村ふれあい牧場まつり【東通村】
7月下旬
場 東通村村営第２牧場
問 東通村牧場まつり実行委員会(東通村つくり育てる農林水産課)☎0175-27-2111

自然の中で動物たちとふれあい、自慢の黒毛和牛「東通牛」を堪能できます。

青森県内のサイクリングイベント

チャレンジヒルクライム岩木山2014
高低差約800m、間に69ものカーブがある津軽富士「岩木山」のスカイラインを登りきります。眼下に広がる白神山地と日本海の絶景が魅力。
●期日／6月29日(8:45～)
●場所／岩木スカイライン(9.8km)
※集合場所＝スカイライン入口
●参加料／一般4,500円、高校生以下3,000円
●問／101 DESIGNS☎0172-88-6148

第6回津軽半島センチュリーラン
太宰のふるさと・立佞武多の五所川原を基点とした風光明媚な津軽半島を疾走します。
●期日／8月10日(8:00～)
●場所／津軽半島一周※集合場所＝つがる克雪ドーム
①センチュリー160kmコース ②ハーフ80kmコース
●参加料／①5,000円、②4,000円
●問／五所川原市サイクリング協会 ☎0173-35-3916

第3回下北半島ロングライド
青森県最大のロングライドで、大間マグロを食べるグルメライドコースもあります。仏ヶ浦等の絶景を臨みながらのライドは最高です。
●期日／9月7日(5:00～)
●場所／下北半島一周
※集合場所＝むつ市内特設会場(未定)
①日本最長ライド310コース ②グルメライド110コース ③大間崎ライド110コース ④下北半島一周ライド170コース
●参加料／①10,000円 ②10,000円 ③5,000円 ④7,000円
●問／下北半島ロングライド実行委員会 ☎090-7563-2946

第1回八甲田グランフォンド
海抜0メートルから一気に1,000mを登ります。世界的板画家・棟方志功も愛した千人風呂の酸ヶ湯温泉、グリーン・ミシュランの十和田湖など青森山岳名所を満喫。
●期日／9月21日(7:00～)
●場所／青森市街および八甲田・十和田湖
※集合場所＝県営スケート場(①②③)または八甲田丸(④)
①スーパーロングコース ②ロングコース
③ショートコース ④青森スポットコース
●参加料／①9,000円 ②7,000円 ③5,000円 ④1,000円
●問／八甲田グランフォンド実行委員会☎090-7563-2946

第1回夏泊半島ブルーロードライド
ホタテが有名な平内町の半島を周遊。海岸線から下北半島、津軽半島の絶景を臨めます。疾走後はホタテソフトクリームで塩分＆糖分を補給！
●期日／10月12日
●場所／夏泊半島一周
※集合場所＝平内いきいき健康館前駐車場
1周コース50km
●参加料／一般5,000円、中学生以下1,000円
●問／夏泊半島ブルーロードライド実行委員会 ☎090-7563-2946

8月

浅虫温泉花火大会【青森市】 P15
8/1(金)
場 浅虫海浜公園
問 浅虫温泉観光協会☎017-752-3250

青森ねぶた祭の前夜祭を飾る浅虫温泉花火大会では、約4,000発の花火が夏の夜空を染め上げます。

大湊ネブタ【むつ市】
8/1(金)▼8/3(日)
場 むつ市大湊地区
問 むつ市商工観光課☎0175-22-1111

120年以上の歴史ある祭り。独特のリズムと旋律にのせて人形ネブタを曳き、流し踊りとともに練り歩きます。1日目は花火との共演、2・3日目は合同運行です。

弘前ねぷたまつり【弘前市】 P17
8/1(金)▼8/7(木)
場 弘前市内
問 弘前市立観光館☎0172-37-5501

情緒ある笛や太鼓のねぷた囃子にのせて様々に趣向を凝らした扇ねぷたや組ねぷた、前燈籠などを運行。「ヤーヤドー」と勇ましい声が響き渡ります。

平川ねぷたまつり【平川市】 P17
8/2(土)▼8/3(日)
場 平川市役所前～弘南鉄道平賀駅前
問 平川市商工会☎0172-44-3055

ねぷたごとに異なる囃子や踊りなど、楽しい演出が心を和ませます。トリを飾るのは高さ11mの「世界一の扇ねぷた」です。

チェスボローカップ水泳駅伝【つがる市】
8/2(土)▼8/3(日)
場 マグアビーチ(車力漁港隣)
問 つがる市商工観光課☎0173-42-2111

「チェスボロー」とは明治時代、旧車力村沖で座礁したアメリカ船名。乗組員を救助した漁民の勇気を称えて開催される水泳駅伝はクラス別5人1組で競われます。

寺山修司記念館フェスティバル2014／夏【三沢市】 P41
8/2(土)▼8/3(日)
場 三沢市寺山修司記念館
問 ☎0176-59-3434

あなたのテラヤマを探しに行こう！多彩な感性と様々な顔を持つ寺山修司の不思議を、特別ゲストを招いてのトークショーやイベントで解き明かします。

青森ねぶた祭【青森市】 P15
8/2(土)▼8/7(木)
場 青森市中心街
問 青森観光コンベンション協会 ☎017-723-7211

20数台の豪壮華麗な大型人形ねぶたが出陣。「ラッセラー」の掛け声とともに数万人の跳人が乱舞します。最終日には約1万発の花火のもと、ねぶたが青森港を運行。

五所川原花火大会－水と光と音の祭典－【五所川原市】
8/3(日)
場 五所川原市岩木川河川敷
問 五所川原商工会議所☎0173-35-2121

噴水や照明、BGMにあわせて約5,000発のスターマイン(連続花火)が打ち上げられます。フィナーレには幅80mのウォーターカーテンがライトアップ。

玉松海まつり【蓬田村】
8/3(日)
場 玉松海水浴場
問 蓬田村観光協会(蓬田村商工会内) ☎0174-27-2450

むつ湾に面した全長200mの玉松海水浴場は遠浅で透明度が高く、人気の海水浴場。宝探しや浮き輪手こぎゲームなどのほか、ホタテも無料で振る舞われます。

荒馬まつり＆海峡花火大会【今別町】 P20
8/4(月)▼8/7(木)
場 4日は本町、5日以降は今別町内各地区
問 今別町観光協会☎0174-35-2014
今別町役場☎0174-35-3012

馬役と手綱取りが力強く踊る「荒馬」は神送り行事として伝わってきました。4日には海峡花火大会も実施。夜の津軽海峡を大輪の花火が染めます。

五所川原立佞武多【五所川原市】 P18
8/4(月)▼8/8(金)
場 五所川原市中心市街地
問 五所川原商工会議所☎0173-35-2121

高さ約23m、重さ約19トンという7階建てのビルに相当する大型立佞武多3台の圧倒的な迫力と、「ヤッテマレ」の掛け声が観客を魅了します。

第31章みんまや義経まつり【外ヶ浜町】
8月上旬
場 みんまや義経海浜公園
問 外ヶ浜町産業観光課内 ☎0174-31-1228

鎌倉幕府を追われた源義経を偲び、華麗な衣装をまとった義経行列が町を練り歩くほか、郷土芸能やゲーム大会・歌謡ショー・抽選会・盆踊り・花火大会などが行われます。

さんのへ夏まつり【三戸町】
8月上旬
場 三戸町中心街
問 三戸町商工会☎0179-22-2131

町の目抜き通りに提灯をつけた大きな竹が立てかけられ、町が幻想的な雰囲気に包まれます。「11ぴきのねこ仮装大会」など様々なイベントも行われます。

雲谷高原夏祭り【青森市】
8/13(水)▼8/16(土)
場 モヤヒルズ 時 18:30～20:50
問 ☎017-764-1110

ひまわり畑を散策しながら、流しつけめんや乗馬体験などが楽しめます。8/16夜には盆踊り、大文字焼き、打ち上げ花火など風情豊かな行事も開催されます。

十和田市夏まつり花火大会【十和田市】
8/14(木)
場 十和田市中央公園
時 19:30～20:30
問 十和田市観光協会☎0176-24-3006

青森県南部地域では最大級の花火大会。約4000発もの花火が十和田市中心街で打ち上げられます。

横浜町ふるさとのまつり【横浜町】
8/14(木)
場 三保野公園、横浜漁港
問 横浜町産業振興課☎0175-78-2111

日中には魚のつかみ取りや特産のばれいしょをPRするイベント、夜には眼前に広がる花火大会が行われます。

ヤマメつかみどりまつり【むつ市】
8/14(木)
場 川内川河川敷特設会場
時 10:00受付開始
問 川内町観光協会☎0175-42-2301

川内川河川敷に設置されたいけすに、約1万5千匹ものヤマメを放流。童心にかえった大人や子ども達が夢中になります。

大間ブルーマリンフェスティバル【大間町】 P44
8/14(木)
場 大間港
問 大間町産業振興課☎0175-37-2111

舟競争大会、よさこいソーラン、花火大会など見どころ満載。

つるたまつり【鶴田町】
8/14(木)▼8/16(土)
場 津軽富士見湖、鶴田町本町通り
問 つるたまつり運営委員会 ☎0173-22-3414

本町通りでの龍巻寿司(約220mの太巻)づくり、ねぶた運行、津軽富士見湖での龍神船運行と花火大会などが行われます。

黒石よされ【黒石市】 P20
8/14(木)▼8/20(水)
場 黒石中心市街地
問 黒石よされ実行委員会事務局(黒石商工会議所内)☎0172-52-4316

日本三大流し踊りの1つにあげられ、古い伝統を持つ黒石よされ。廻し踊り、組踊り、流し踊りの3つの踊りで構成されています。(流し踊りは8/15・8/16)

大畑ふるさとまつり【むつ市】
8/15(金)
場 大畑漁港内特設ステージ
問 大畑町商工会☎0175-34-3500

大畑漁港内の特設ステージで様々なイベントを開催。花火大会は地元商工会青年部が地元を盛り上げようと企画から運営まですべて行っています。

ひらない夏まつり【平内町】
8/15(金)▼8/16(土)
場 平内町民体育館・山村開発センター前広場等
問 平内町商工会ひらない夏まつり実行委員会☎017-755-3254

ねぶたの運行や流し踊り、吹奏楽演奏、仮装やクラシックカーなど盛大なパレードに始まり、生唄と生演奏による盆踊りが祭りを盛りあげます。

しちのへ夏まつり【七戸町】
8/16(土)
場 七戸町中央公園
問 七戸町商工観光課☎0176-62-2137

有名ゲストによる歌謡ショーや子どもに大人気のキャラクターショーのほか、ストラックアウト、フリーキックなど子どもから大人まで楽しめます。

大川原の火流し【黒石市】 P20
8/16(土)
場 黒石市大川原地区
問 黒石観光協会☎0172-52-3488
黒石市商工観光課☎0172-52-2111

藁で作った船の帆柱に火を放ち、奔流に揉まれ、ズブ濡れになりながら曳く伝統行事。怒号と清澄な囃子が何とも言えぬ風情を醸し出しています。

なんぶサマーフェスティバル【南部町】
8/16(土)
場 すみやの河川公園隣接地
問 南部町商工観光課☎0178-84-2119

観客席から近い打ち上げ場所から、スターマインや仕掛け花火など約3,500発の花火が打ち上げられ、夏の夜空を彩ります。

田名部まつり「田名部神社例大祭」【むつ市】 P19
8/18(月)▼8/20(水)
場 むつ市田名部地区(田名部神社周辺)
問 むつ市商工観光課☎0175-22-1111

下北最大規模の祭り。豪華絢爛な山車が市内を練り歩き、クライマックスの「五車別れ」では20日の夜に5台の山車が一堂に会して酒を酌み交わします。

浪岡北畠まつり【青森市】
8月中旬
場 浪岡八幡宮境内、浪岡地区中心商店街ほか
時 9:00～
問 浪岡商工会☎0172-62-2511

南北朝時代(14世紀頃)の武将・北畠顕家の子孫が浪岡城を築いたことにちなんだ祭り。渓流魚手づかみ大会、泣き相撲大会、ねぶた運行などが行われます。

御関所まつり【平川市】
8月中旬
場 碇ヶ関公民館
問 平川市商工会碇ヶ関支所 ☎0172-45-2044

弘前藩祖・津軽為信が藩の表玄関として関所を設けた碇ヶ関。武士などに扮する「時代行列」や久吉駒踊り、古懸獅子舞など町全体が祭り一色になります。

りんご灯まつり【板柳町】
8月中旬
場 役場駐車場前特設ステージ、町内各所
問 りんごの里いたやなぎまつり実行委員会事務局(板柳町商工会)☎0172-73-3254

りんごの豊作を祈願するまつりで、9日にはりんごの木を摸した「りんご山笠」が「ノレサ！ソレサ！」の掛け声で町内を練り歩きます。各種イベントも開催。

津軽風待ち湊ふかうらヤットセ【深浦町】
8月中旬
場 夕陽公園
問 ふかうらヤットセ実行委員会インナー事務局(深浦町観光課内)☎0173-74-4412

深浦小唄の総踊りやB級グルメも参加する浜辺のビアガーデン＆フードコート、浜辺ライブや浴衣大賞など様々なイベントを開催。最終日には深浦湾に花火が打ち上げられます。

のへじ祇園まつり【野辺地町】 P20
8/21(木)▼8/24(日)
場 野辺地町内、野辺地港
時 開催日により異なります
問 野辺地町観光協会☎0175-64-9555

京都から伝わったと言われる祭り。優雅なお囃子が豪華絢爛な山車と共に町を練り歩きます。事前に予約すれば山車の綱曳きや海上渡御に参加できます。

三沢まつり【三沢市】
8/21(木)▼8/24(日)
場 三沢市アーケード街 他
問 三沢市商工会☎0176-53-2175

前夜祭での祭り囃子競演会を始まりに、お通りとお還りでは十数台の山車が運行。中日には仮装行列や国際サマーフェスティバルなども行われます。

全国将棋まつり【おいらせ町】
8/23(土)▼8/24(日)
場 みなくる館
問 全国将棋祭り実行委員会(おいらせ町社会教育・体育課内)☎0178-56-4276

全国規模の将棋大会。一流のプロ棋士達の熱戦を肌で感じたり、プロ棋士と腕試しもできます。

お山参詣【弘前市】 P20
8/23(土)▼8/25(月)
場 弘前市岩木庁舎～岩木山神社
問 岩木山観光協会☎0172-83-3000

白装束に身を包んだ参拝者が黄金色の御幣や鮮やかな幟を掲げて岩木山神社を目指します。御幣を手に気軽に参加できる「レッツウオークお山参詣」も人気。

南部まつり【南部町】
8/24(日)
場 青い森鉄道三戸駅周辺
問 南部町商工観光課 ☎0178-84-2119

南部藩発祥の地という由緒ある古い歴史を背景に豪華絢爛な大名行列、古式ゆかしい奥方行列を中心とした一大絵巻が展開されます。郷土芸能や流しおどり、音楽パレードのほか、みこしなど華やかなまつりを一層盛り上げ、沿道の観客を楽しませます。

東北町秋まつり【東北町】
8/28(木)▼8/31(日)
場 上北町駅前～東北町役場本庁舎
問 東北町商工観光課☎0176-56-4148

旧上北地区全町参加の祭りです。上北町駅前～東北町役場本庁舎前を主会場に豪華な山車が練り歩きます。

馬市まつり【つがる市】
8/29(金)▼8/31(日)
場 つがる市商工会前ほか
問 つがる市商工観光課☎0173-42-2111

「東北三大馬市」と称されるほど農耕馬の競市で賑わったつがる市。馬ねぶたのパレード、馬ねぶたに火を放つ「新田火まつり」、馬力大会などが行われます。

みさわ港まつり【三沢市】
8/31(日)
場 三沢漁港内
問 三沢市水産振興課☎0176-53-5111

魚介類など特産品の販売や熱気あふれる舟こぎ大会などを中心に開催。花火大会には八戸市など周辺市町村からも見物に来るほど人気です。

ゆかい村海鮮どんぶり祭り花火大会【風間浦村】
8月下旬
場 下風呂漁港
問 ゆかい村海鮮どんぶり祭り実行委員会(風間浦村商工会内)☎0175-35-2010

特産のスルメをぶら下げたテープカットで幕をあけ、元祖烏賊様レースや活イカすくい大会、特産品が当たる抽選会などを実施。下北半島最後の花火がフィナーレを飾ります。

ひがしどおり来さまいフェスタ【東通村】
8月下旬
場 東通村ふるさと広場特設ステージ
問 ひがしどおり来さまいフェスタ実行委員会事務局☎0175-27-2111

村の特産品が味わえる「食さまいゾーン」や歌謡ショー、ゲーム大会が行われ、個性あふれるよさこいの踊りに会場は熱気に包まれます。

五戸まつり【五戸町】
8月下旬▼9月上旬
場 五戸町中心街
問 五戸町観光協会☎0178-62-7155

岩、紅葉、波の装飾が施された山車が急な坂を登るシーンは迫力満点。五戸ならではの音頭や祭り囃子も見どころです。

9月

しちのへ秋まつり【七戸町】 P20
9/4(木)▼9/7(日)
場 七戸町市街地
問 七戸町観光協会☎0176-58-7109

七戸神明宮の大祭。各町内会が自主製作した華麗な山車が市街地を練り歩きます。祭り囃子の技術を競う大会や仮装大会などイベント盛りだくさん。「喧嘩太鼓」の競演は迫力満点です。

六戸秋まつり【六戸町】
9/4(木)▼9/7(日)
場 六戸町中心商店街
問 六戸町観光協会事務局(六戸町産業課内) ☎0176-55-3111

勇壮な山車と伝統芸能の鶏舞などの祭列が町を練り歩きます。沿道の笑いを誘う仮装行列と山車のコラボレーションは六戸秋まつりならではです。

十和田市秋まつり【十和田市】 P20
9/5(金)▼9/7(日)
場 十和田市中心街
問 十和田市観光協会☎0176-24-3006

十和田市中心街を豪華絢爛な山車と勇壮な太鼓車が埋めつくす、十和田市最大のイベント。華麗なバチ捌きから繰り出される大音響が観客の心を震わせます。

大湊まつり【むつ市】
9/6(土)▼9/7(日)
場 むつ市大湊地区
問 大覚院熊野神社☎0175-22-2682

むつ市大湊地区の兵主神社、近川稲荷、宇田八幡宮、川守稲荷神社、大平神明宮の例祭を総称したもので、珍しい船山が独特の沖上げ音頭とともに練り歩きます。

日曜日はマグロだDAY【大間町】 P44
9月▼10月
場 大間港
問 日曜日はマグロだDAY実行委員会 ☎0175-37-2718

9月の第1日曜日から10月の第3日曜日まで毎週開催。マグロ解体ショーのほか、解体したマグロや特産品の販売が行われます。

観光・交通／問い合わせ

観光案内所等

青森市観光交流情報センター（青森駅正面）	017-723-4670
あおもり観光情報センター（新青森駅）	017-752-6311
弘前市観光案内所（弘前駅）	0172-26-3600
弘前市立観光館	0172-37-5501
はちのへ総合観光プラザ	0178-27-4243
五所川原市観光案内所（五所川原駅舎内）	0173-38-1515
十和田市観光物産センター	0176-58-6707
十和田湖総合案内所	0176-75-2425
七戸町観光交流センター（七戸町商工観光課）	0176-62-2137
むつ来さまい館	0175-33-8191
むつ市観光案内所	0175-34-9095
青森県東京観光案内所	03-5276-1788
青森県東京事務所（流通観光課）	03-5212-9113
青森県大阪情報センター（北東北三県大阪合同事務所）	06-6341-2184
青森県名古屋情報センター（北東北三県名古屋合同事務所）	052-252-2412
青森県福岡情報センター（北東北三県福岡合同事務所）	092-736-1129
青森県観光連盟（観光情報センター）	017-734-2500

青森県観光情報ホームページ（アプティネット）

青森県の観光情報はここからアクセス。名所、祭り、イベント、食、温泉、四季の花…。もっと青森県を知っていただくために県内各地のあらゆる観光情報を網羅しています。英語・韓国語・中国語にも対応！情報検索、地図情報、公共交通情報など、便利で役立つ情報が満載。

●HP／www.aptinet.jp/ ●問／青森県観光連盟☎017-722-5080

観光バス

青森県バス協会	017-739-0571
	www.aomoribus.or.jp/

ホテル・旅館

全旅連「宿ネット」	www.yadonet.ne.jp/
青森県旅館ホテル生活衛生同業組合	017-777-3411

民宿

青森県民宿連合会（佐井村　民宿みやの内）	0175-38-2631
	www.aominren.jp/

レンタカー

青森県レンタカー協会	017-739-0560
	www4.ocn.ne.jp/~aorekyo/
トヨタレンタリース青森	0120-485-100
	www.r-aom.co.jp/

ロープウェー

八甲田ロープウェー	017-738-0343

有料道路

みちのく有料道路　青森市～七戸町	青森県道路公社
第2みちのく有料道路 六戸町～おいらせ町	017-777-7331
津軽岩木スカイライン	岩木スカイライン
嶽温泉～岩木山八合目	0172-83-2314

高速バス

●JRバス（東京⇔青森、仙台⇔青森）■問・予約／☎017-773-5722

●弘南バス■問／弘南バス弘前バスターミナル☎0172-36-5061
■予約・弘南バス予約センター☎0172-37-0022
【津軽号】東京⇔青森、【パンダ・スカイ号】上野⇔弘前・青森、【ノクターン号】横浜・品川・浜松町⇔弘前・五所川原、【キャッスル号】仙台⇔弘前、【あすなろ号】盛岡⇔青森、【ヨーデル号】盛岡⇔弘前※あすなろ号・ヨーデル号以外の路線は要予約

●十和田観光電鉄（仙台⇔青森）■問／☎017-787-1558）

●十和田観光電鉄（東京⇔八戸・十和田・七戸）
■問／☎0178-43-4521

●南部バス（仙台⇔八戸、盛岡⇔八戸）■問／☎0178-24-1121

路線バス／青森・八戸・七戸～十和田湖

●みずうみ号（青森駅～新青森駅～酸ヶ湯～奥入瀬渓流～十和田湖）■運行期間／通年■料金／3,090円（片道）※冬季運休予定

●おいらせ号（八戸駅～六戸町～十和田市現代美術館～奥入瀬ふまんパーク～奥入瀬渓流～十和田湖）
■運行期間／通年■料金／2,670円（片道）※冬季運休予定

●青森・八戸・十和田湖フリーきっぷ2日間（乗り放題）
※10/1～10/31の期間は利用できません。
■料金／5,000円■問／JRバス東北青森支店☎017-723-1621

観光バス／弘前～十和田湖

●弘前出発コース
Aコース：（弘前BT～JR弘前駅～JR大鰐温泉駅～道の駅いかりがせき～康楽館・鉱山事務所～十和田湖休屋遊覧船のりば）
Bコース：（十和田湖休屋遊覧船のりば～子の口遊覧船のりば～奥入瀬渓流～城ヶ倉大橋～津軽伝承工芸館～JR弘前駅～弘前BT）
■問／弘南バス（ツアー受付）☎0172-38-1212

●十和田湖出発コース
Cコース：（十和田プリンスホテル～十和田ホテル～十和田湖休屋遊覧船のりば～康楽館・鉱山事務所～道の駅いかりがせき～JR大鰐温泉駅～JR弘前駅）
Dコース：（JR弘前駅～津軽伝承工芸館～城ヶ倉大橋～奥入瀬渓流～十和田湖休屋遊覧船のりば～十和田ホテル・十和田プリンスホテル）
■問／第一観光バス（ツアー受付）☎0186-35-2166
■運行期間／通年■料金／2,500円（片道）※11月～3,000円

遊覧船

●十和田湖湖上遊覧（約50分）

休屋 ―― 中山半島 ―― 中湖 ―― 休屋

■運航期間／4月16日～11月16日
■料金／大人1,440円（グリーン室500円）・小人720円（グリーン室250円）※15名以上団体割引有り。
■問／十和田湖遊覧船☎0176-75-2909

●夢の平成号（2時間）

脇野沢 ―45分― 仏ヶ浦（探勝30分） ―45分― 脇野沢

■運航期間／4月15日～10月14日（10:45発、15:05発）
■往復料金／大人3,900円・小人1,950円※15名以上1割引（要問合）
■問／むつ市脇野沢庁舎産業建設課☎0175-44-2111
シィライン脇野沢営業所☎0175-44-2233

●佐井港～仏ヶ浦探勝（1時間30分）

佐井 ―― 仏ヶ浦（探勝30分・ガイド案内あり） ―― 佐井

【高速観光船ニューしもきた】（仏ヶ浦海上観光☎0175-38-2244）
■運航期間／4月25日～10月31日（9:00発、10:30発、13:00発）
■往復料金／大人2,400円・小人1,200円
※臨時便20名以上対応可（4月1日～11月10日、要予約）
■HP／www.hotokegaura.jp/

【高速観光船サイライト】（佐井定期観光☎0175-38-2255）
■運航期間／4月20日～10月31日（9:00発、10:40発、13:40発）
■料金／往復2,400円・片道1,250円
※15名以上割引あり・臨時便対応可（要問合）

フェリー・定期船

●フェリーかもしか（津軽半島・蟹田～下北半島・脇野沢1時間）

外ヶ浜町蟹田 ―― むつ市脇野沢

■運航期間／4月下旬～11月上旬
■料金／大人1,470円・小人740円（2等普通）※特別室、自動車航送賃は別。要予約
■問／むつ湾フェリー☎0174-22-3020

●高速旅客船ポーラスター（青森～脇野沢55分～1時間、青森～佐井2時間25分～2時間30分）

青森 ―― 脇野沢 ―― 牛滝 ―― 福浦 ―― 佐井

■運航期間／通年（1日2往復）※但し10月1日～4月30日は脇野沢～佐井間が1日1往復
■料金／青森～佐井：大人3,560円・小人1,780円、青森～脇野沢：大人2,610円・小人1,310円※往復は復路運賃を1割引。15名以上1割引（要問合）
■問／シィライン☎017-722-4545
脇野沢営業所☎0175-44-2233・佐井営業所☎0175-38-2590

●津軽海峡フェリー
（函館～青森3時間40分～50分、函館～大間1時間30分）

函館 ―― 青森 ―― 函館 ―― 大間

■運航期間／通年：函館～青森（1日8往復）、函館～大間（1日2往復）
■車両運賃（6m未満）／函館～青森20,570円、函館～大間16,450円
※掲載している運賃は6/1～7/18、8/25～9/30の運賃です。その他期間については各ターミナルにお問い合わせください。
■問／青森フェリーターミナル☎017-766-4733
大間フェリーターミナル☎0175-37-3111
函館フェリーターミナル☎0138-43-4545

JR

東京 ―東北新幹線 はやぶさ― 新青森
所要時間：2時間59分

札幌 ―特急スーパー北斗― 函館 ―特急スーパー白鳥― 新青森
所要時間：約5時間20分

新大阪 ―東海道新幹線 のぞみ― 東京 ―東北新幹線 はやぶさ― 新青森
所要時間：約6時間

※上記所要時間は最短のものです。ご利用される列車や日時によって、目的地までの所要時間が変わる場合がありますので、ご旅行の際はあらかじめ駅窓口にてお尋ねいただくか、大型時刻表でご確認ください。

JR東日本リゾート列車

●リゾートしらかみ（青森～弘前～秋田※途中停車駅省略）

	青森駅	弘前駅	秋田駅
1号	13:35着 ◀ 12:55発	12:51着 ◀	8:28発
2号	8:02発 ▶	8:45着　8:49発 ▶	13:31着
3号	―	15:51着 ◀	10:47発
4号	13:55発 ▶	14:31着 14:35発 ▶	19:00着
5号	19:26着 ◀	18:33発 18:29着 ◀	14:17発
6号	―	16:08発 ▶	20:39着

■運転日／1号・2号・4号・5号＝6月1～9月30日
3号・6号＝6月1～30日、7月5・6・10～31日、8月1～31日、9月1～7・13～15・19～30日

●リゾートあすなろ竜飛号（新青森～青森～蟹田～三厩）

	新青森駅	青森駅	三厩駅
1号	9:58発	▶10:04着　10:09発 ▶	11:09着
2号	15:04着	◀14:58発　14:50着 ◀	13:40発

■運転日／1号・2号＝6月1・7・8・14・15・18～30日
7月以降の運転日につきましては大型時刻表でご確認ください。

●リゾートあすなろ下北号（新青森～青森～浅虫温泉～野辺地～陸奥横浜～下北～大湊）

	新青森駅	青森駅	大湊駅
3号	13:11発	▶13:18着　13:26発 ▶	15:03着
4号	17:50着	◀17:44発　17:34着 ◀	15:57発

■運転日／3号・4号＝6月1・7・8・14・15・18～30日
7月以降の運転日につきましては大型時刻表でご確認ください。

●リゾートうみねこ（八戸～久慈）

	八戸駅	久慈駅
下り	12:22発 ▶	14:05着

	八戸駅	久慈駅
上り	16:48着 ◀	14:56発

■運転日／6月1・7・8・14・15・21・22・28・29日
7月以降の運転日につきましては大型時刻表でご確認ください。

※上記リゾート列車の時刻・運転日は2014年5月1日現在のものです。運転日が変更になる場合がございます。最新の時刻表をご覧いただくか、駅係員にお問い合せください。

■時刻、運賃、料金、空席情報のお問い合せ（6:00～24:00）
……☎050-2016-1600
■ご意見承りセンター（9:00～18:00 年末年始を除く）☎050-2016-1651
■英語・ハングル・中国語でのお問い合せ（年末年始を除く）
JR EAST InfoLine（10:00～18:00）・・・・☎050-2016-1603

青森県観光ボランティアガイド

名　称	概　要	電話番号
①三内丸山応援隊	遺跡の解説、「縄文時遊館」の体験工房での学習指導等。	017-766-8282
②浅虫温泉早朝散歩の会	早朝、約1時間かけて浅虫温泉の名所を散歩。	017-752-3250
③青い森ネイチャーガイド協会	八甲田山麓のブナ林、湿原、高原などを案内。	017-764-1713
④ねぶたガイド隊	青森ねぶたの歴史や制作工程、祭の仕組みなど楽しく案内。	017-752-1311
⑤観光コンシェルジェ　ワードナー	青森市・弘前市・黒石市や平川市尾上地区を案内。	017-744-3912
⑥幸畑墓苑ボランティアガイド協会	199名が犠牲となった雪中行軍の歴史的背景やその行動等を案内。	017-728-7063
⑦弘前観光ボランティアガイドの会	城下町の街並み、洋館など和洋折衷の街・弘前を案内。	0172-35-3131
⑧岩木山サポートクラブ（アソベの森いわき荘内）	岩木山登山やトレッキングに同行します。	0172-83-2215
⑨こみせ観光ボランティアガイドの会	津軽の商家の伝統的街並み「こみせ通り」等を案内。	0172-52-3488
⑩西目屋村観光ガイド会	ブナ林散策道・暗門の滝歩道・自然観察歩道をメインに各コースを案内。	0172-85-3021
⑪ひらかわ案内人の会	盛美園や清藤氏書院庭園など、平川市内の名所や史跡を案内。	0172-44-1111
⑫八戸根城史跡ボランティアガイドグループ	中世において北奥羽の中心であった「根城」。復元建物や史跡を案内。	0178-44-8111
⑬縄文是川ボランティア	是川遺跡のガイドや是川縄文館の展示解説・体験学習の指導。	0178-38-9511
⑭市民ガイド八戸協会	えんぶり、三社大祭を中心に案内。街歩きガイドもしています。	0178-45-5571
⑮種差海岸ボランティアガイドクラブ	葦毛崎から種差芝生地までの景勝地を、約800種ある草花を中心に案内。	0178-39-3137
⑯十和田湖奥入瀬観光ボランティアの会	奥入瀬渓流焼山～子ノ口、蔦沼周辺を案内。	0176-72-2642
⑰十和田湖自然ガイドクラブ（会長・吉崎方）	十和田湖の美しい自然や隠れた史跡を案内	090-5181-7658
⑱NPO法人十和田奥入瀬郷づくり大学	奥入瀬渓流、蔦の森と沼めぐりを十和田・奥入瀬認定ガイドがご案内。	0176-72-2780
⑲七戸町文化ガイドの会	町の史跡・名所・施設を案内。	0176-62-2137
⑳日本一の菜の花サポーター	菜の花開花中に、横浜町全域を対象に菜の花畑を案内。	0175-78-2111
㉑下北自然ボランティアガイドクラブ	宇曽利山湖、陸奥湾、仏ヶ浦、薬研渓流、川内川渓谷などを案内。	0175-42-2411
㉒下北を知る会（会長・中川方）	下北半島の歴史や文化、斗南藩ゆかりの史跡などを街歩きで案内。	090-9742-6476
㉓あじささ白神山地ガイド倶楽部	白神の森 遊山道、津軽森、くろくまの滝など魅力あふれる自然を案内。	0173-72-5004
㉔深浦町観光ガイド風待ち湊案内人	風待ち湊・深浦町の歴史・文化を散策を兼ねガイドします。	0173-74-3320
㉕安藤の郷応援隊	十三湊を拠点に交易で隆盛を極めた日之本将軍安倍安藤氏の史跡を巡る。	0173-62-3556

■通年であっても、基本的に年末年始は除かせて頂きます。（要問合）■ボランティアガイドを依頼する場合は、余裕をもってお申し込み下さい。■詳細についても、それぞれの組織に、事前にご確認下さい。

イベントカレンダー 2

期間 2014.6.1～11.30

●各イベントの情報は平成26年5月1日現在のものです。●各イベントの期日は天候等、止むを得ない事情により、変更となる場合がありますので、事前にお確かめ下さい。

10/25(土)▼10/26(日)　大間超マグロ祭り【大間町】 P44
場 大間港
時 9:00～15:00
問 大間町観光協会☎0175-37-2233
巨大なマグロが次々と水揚げされていきます。大間マグロバーガーも販売予定。

10/26(日)　かわうちうまいもんまつり【むつ市】
場 川内体育館
問 かわうちうまいもんまつり事務局（むつ市川内町観光協会内）☎0175-42-2301
むつ市川内町のおいしいもの大集合！ほたて、なまこ、野菜、米、そば、けいらん、うまいもん鍋などを販売。お楽しみ抽選会もあります。

10月下旬　階上早生新そばまつり【階上町】
場 わっせ交流センター
問 ☎0178-88-2709
新そばの収穫時期に開催。手打ちにこだわった、階上早生の新そばをぜひお召しあがりください。

10月下旬▼11月上旬　こけし灯ろう祭【黒石市】
場 津軽伝承工芸館、温湯地区
問 津軽伝承工芸館☎0172-59-5300
津軽伝承工芸館前には高さ7.6mの大型こけし灯ろうが展示され、温湯地区温泉街などにも灯ろうが灯ります。温かみのある明かりがお出迎えします。

11月

11/1(土)▼11/2(日)　ろっかしょ産業まつり【六ヶ所村】
場 尾駮漁港特設会場
問 六ヶ所村商工観光課☎0175-72-2111
太平洋で獲れた約2,000匹のメス鮭の素手でのつかみ取りや六ヶ所牛のバーベキュー、農海産物の即売など食べて遊んでお土産もどっさり大満足のお祭りです。

11/1(土)▼11/2(日)　メイプルタウンフェスタ2014【六戸町】
場 六戸町総合体育館他
問 メイプルタウンフェスタ実行委員会事務局（六戸町産業課内）☎0176-55-3111
一戸から九戸まで「戸（へ）」のつく市町村の特産物を一堂に集めた「戸のじまん市」や、六戸町の特産品にこだわった参加型イベントなどが行われます。

11/2(日)　第14回 むつ市わきのさわ・かさまいまつり【むつ市】
場 むつ市脇野沢地域交流センター
問 むつ市脇野沢庁舎産業建設課☎0175-44-2111
各チームのよさこい演舞や水産・農産物などの販売が行われ、屋台村では「麺恋フェスタinわきのさわ」も開催。脇野沢を満喫できるイベントです。

11/15(土)▼11/16(日)　第8回日本一のおいらせ鮭まつり【おいらせ町】
場 奥入瀬川河川敷しもだサーモンパーク
問 おいらせ鮭まつり実行委員会（おいらせ町商工観光課内）☎0178-56-4703
おいらせ町最大のイベント。一番人気の鮭つかみ取りやサーモンレース、鮭クイズ大会など鮭をたっぷり楽しめます。花火大会（荒天の場合は翌日）も開催。

11月　日本一の大イチョウライトアップ「ビッグイェロー」【深浦町】
場 深浦町北金ヶ沢
問 深浦町観光課☎0173-74-4412
樹齢約1,000年、幹まわり22mの大イチョウがライトアップされ、夜間に黄金色の雄大な姿が浮かびあがります。イチョウの葉の状況により開催時期が変更になる場合があります。

11月中旬　階上どんこまつり【階上町】
場 階上町大蛇生産部前（大蛇漁港付近）
問 階上売り込み隊（階上町産業振興課内）☎ 0178-88-2111
どんこ汁・鮭汁を激安価格100円で販売、体も心も温まります。商店も魚介類がお買い得です。階上のおいしい料理で元気になりましょう！

11月下旬　黒石りんごまつり【黒石市】
場 スポカルイン黒石
問 黒石りんごまつり実行委員会（黒石市商工観光課）☎0172-52-2111
りんごの即売やコンテスト、物産展などを通じて黒石のりんごをPR。屋台村や健康づくり体験コーナー、津軽三味線演奏やりんごの皮むき大会なども行われます。

10/17(金)▼11/9(日)　弘前城菊と紅葉まつり【弘前市】 P29
場 弘前公園内「弘前城植物園」
問 弘前市立観光館☎0172-37-5501
約1,000本の楓と約2,600本の桜の紅葉が彩り、園内では絢爛な菊人形、丹精込めて育てられた香り高い菊花を展示。風情豊かな古城の秋を演出します。

10/18(土)　ハロウィンフェスタ IN MISAWA【三沢市】
場 アーケード商店会（大町商店会、銀座商店会、大通り商店会、中央商店会）ほか
問 三沢市商工会☎0176-53-2175
アーケード商店街やアメリカ広場を中心に日米仮装パレード＆コンテスト、お菓子のプレゼントなどを開催。アニメ映画界なども行われます。

10/18(土)▼10/19(日)　十和田駒フェスタ【十和田市】
場 十和田市中央公園 時 9:00～17:00
問 十和田駒フェスタ実行委員会
☎0176-26-2945
駒の里十和田市ならではの馬に関連したイベント。流鏑馬や乗馬の競技大会が行われるほか、体験乗馬や馬車の運行なども行われます。

10/18(土)▼10/19(日)　全国伝統こけし工人フェスティバル【黒石市】
場 津軽こけし館
問 ☎0172-54-8181
全国のこけし工人が津軽こけし館に勢揃い。こけし工人による制作実演、展示即売などが行われます。入場無料です。

10/18(土)▼10/19(日)　第29回津軽深浦チャンチャンまつり【深浦町】
場 夕陽公園
問 深浦町観光協会☎0173-74-3320
旬の鮭を豪快に鉄板の上で焼き、特製味噌ダレとあわせるチャンチャン焼に舌鼓。無料宿泊券などが当たる抽選会や鮭丸ごと1匹当たる鮭の大漁引きなどイベント盛りだくさん。

10月　りんごの里板柳まるかじりウォーク【板柳町】
場 板柳町ふるさとセンター（イベント広場）ほか
問 板柳町生涯学習課☎0172-72-1800
6km、12km、25kmの3コースがあり、ゴールすると完歩証と板柳産りんごをプレゼント。完歩した方には、もつけ鍋（豚汁）の振る舞いもあります。

10月中旬　青森秋まつり【青森市】
場 合浦公園
問 青森春秋まつり実行委員会パークメンテ青い森グループ☎017-741-6634
初秋の草花、野菜などの販売のほか子どもから大人まで楽しめる様々なイベントが開催されます。

10月中旬　夢の森収穫感謝祭＆倉石牛肉まつり【五戸町】
場 小渡平公園
問 五戸町農林課☎0178-62-2111
町内はもとより近隣からも多くの人々が訪れます。絶品の倉石牛の炭火焼きバーベキューを味わいながら実りの秋を満喫してみませんか。

10月中旬　ひがしどおり新そば街道まつり【東通村】
場 村内各地
問 東通村つくり育てる農林水産課
☎0175-27-2111
村内の民家や集会場を会場に、各集落がそれぞれ腕をふるいます。収穫したばかりの東通産十割そばは香りが違います。

10月中旬▼11月上旬　中野もみじ山光のファンタジー秋【黒石市】 P31
場 夕暮れ～21時
問 黒石市商工観光課☎0172-52-2111
小嵐山と称される「中野もみじ山」をライトアップ。色とりどりのムービングライトが幻想的な空間を演出します。日中は「紅葉床」を設置します。

10月中旬▼10月下旬　南部祭囃子大競演会【六戸町】
場 六戸町総合運動公園特設ステージ
問 南部祭囃子大競演会実行委員会
☎0176-55-3111
青森県南東部と岩手県北の南部地域のお囃子が一堂に会する大会。各祭りから囃子組が参加し、様々な音色のお囃子を披露します。

10/25(土)▼10/26(日)　奥入瀬渓流エコロードフェスタ【十和田市】 P13
場 惣辺交差点～子ノ口交差点
問 十和田市観光協会☎0176-24-3006
マイカーやレンタカーの交通規制を行い、シャトルバスを運行。各種ウオーキングイベントも開催され、奥入瀬の清流とブナ林をゆっくり観賞できます。

9/26(金)▼9/28(日)　おいらせ下田まつり【おいらせ町】
場 青い森鉄道下田駅前広場
問 おいらせ町観光協会（おいらせ町商工観光課内）☎0178-56-4703
歴史の名場面をあらわす勇壮華麗な山車に「生き人形」と呼ばれる、仮装した人々が乗り込むユニークな祭り。子ども達の掛け声と賑やかなお囃子が響き渡ります。

9/28(日)　南部七唄七踊り全国大会【南部町】
場 南部町立町民ホール
問 南部町教育委員会社会教育課
☎0179-34-2132
南部手踊りは、名川地区が発祥の地であり、数百年以上も前から郷土に引き継がれた民俗芸能です。大会では唄や踊り自慢の芸人たちがのびやかな唄と躍動感あふれる優美な手踊りを競います。

9月下旬　雲谷高原コスモス・よさこいソーランまつり【青森市】
時 10:00～16:00 場 モヤヒルズ
問 ☎017-764-1110
高原一面にコスモスが咲き誇る季節、コスモス迷路など花にちなんだイベントを開催。よさこい演舞や動物ふれあいコーナー、ジャズダンスなどもりだくさんです。

9月下旬　とわだYosakoi夢まつり【十和田市】
場 十和田市官庁街通り
問 十和田商工会議所☎ 0176-24-1111
日本の道百選の「駒街道」を舞台に、県内外から集まったよさこいチームが個性豊かなパフォーマンスを繰り広げます。

10月

10/1(水)▼11/30(日)　HIROSAKI RINGO EXPOSITION～弘前りんご博覧会2014【弘前市】
場 弘前市内各所
問 弘前市観光政策課☎0172-35-1128
弘前の街がりんご一色に。食や街並み、アート、イベントなどあらゆる場面にりんごを散りばめ、生産量日本一を誇る弘前のりんごを発信していきます。

10/4(土)▼10/5(日)　にんにくとべこまつり【田子町】
場 田子町大黒森229ドーム
問 にんにくとべこまつり実行委員会（田子町産業振興課内）☎0179-20-7114
特産品の「田子牛」と「たっこにんにく」を同時に味わえる贅沢なイベント。丸ごと1頭焼き上げる田子牛は豪快そのものです。

10/5(日)　第12回弘前・白神アップルマラソン【弘前市】
場 弘前市立観光館追手門広場
問 弘前・白神アップルマラソン実行委員会事務局☎0172-88-8399（土日祝日除く）
りんごの里弘前から世界遺産・白神山地のお膝元・西目屋村へ。フルマラソンから3kmコースまであり、体力に応じて選択できます。

10/5(日)　大空のまち・みさわスカイフェスタ【三沢市】
場 湖の見える草原（旧平畑開墾地区）
問 NPO法人テイクオフみさわ（青森県立三沢航空科学館内）☎0176-50-7777
ミス・ビードル号を記念して開催される紙飛行機大会には、全国から参加者が集います。ほかにも初心者用グライダーの搭乗や飛行体験なども楽しめます。

10月上旬　ひらかわフェスタ 2014 ～地場産品＆食育フェア～【平川市】
場 楽天イーグルスひらかドーム
問 平川市経済部農林課☎0172-44-1111
平川市産牛肉と野菜を使用した数量限定の「地産地消カレー」や、平川市産農産物など旨いものが勢揃い。豪華景品が当たるじゃんけん大会もあります。

10/11(土)▼10/13(月)　恐山秋詣り【むつ市】 P43
場 霊場恐山
問 恐山寺務所☎0175-22-3825
先祖供養と家内安全、豊作を祝う秋祭りです。期間中はイタコの口寄せが行われます。

10/12(日)　おいらせふれあい牧場デー【おいらせ町】
場 カワヨグリーン牧場
問 ☎0178-56-4111
異国の雰囲気漂う牧場で、のんびり過ごしたり、バーベキューやいろいろなステージイベント、体験コーナーが楽しめます。雨天時には規模を縮小して開催。

10/4(土)▼10/5(日)　津軽まつり【五所川原市】
場 芦野公園 問 イベントにより異なります
問 太宰ミュージアム運営委員会事務局
☎0173-54-1616
奥津軽の特徴ある食材や物産品の販売、伝統民謡と三味線演奏、走れ！メロスウォーキングや太宰クイズオリエンテーリングなど様々なイベントを開催。

9/7(日)　第3回津軽岩木スカイラインを歩いてみよう会【弘前市】
問 弘前歩こう会事務局
☎0172-32-9272
青森県最高峰の岩木山（1625m）の麓から8合目までウォーキングしてみませんか。自動車専用道「津軽岩木スカイライン」を午前中だけ開鎖して実施します。

9/8(月)▼9/10(水)　名川秋まつり【南部町】
場 南部町剣吉地区
問 南部町商工観光課☎0178-84-2119
運行する各山車にステージが設けられ、尺八や三味線、太鼓に合わせて南部手踊りが披露されるという全国的にめずらしいまつりで、沿道に詰め掛けた大勢の観客を魅了します。

9/12(金)▼9/14(日)　さんのへ秋まつり【三戸町】 P20
場 三戸町中心街
問 三戸町観光協会☎0179-22-0777
武者絵巻を題材とした各町内会手作りの山車が、町の目抜き通りを練り歩きます。2日目には、流し踊りや吹奏楽演奏、よさこいなどのパレードを開催。

9/13(土)▼9/14(日)　黒石こみせまつり【黒石市】 P31
場 中町～前町～横町
問 こみせまつり実行委員会
（黒石商工会議所内）☎0172-52-4316
中町こみせ地区を会場に、津軽三味線や津軽太鼓、よさこいソーランを披露。「黒石じょんから軽トラ市」や黒石やきそばも出店し、大いに盛り上がります。

9/13(土)▼9/14(日)　とよべちまつり【南部町】
場 南部町苫米地地区
問 南部町商工観光課☎0178-84-2119
苫米地地区4町内が自慢の山車を運行する勇壮・華麗なまつりです。毎年創意工夫を凝らした山車が観客の目を楽しませ、笛や太鼓の音とともに町内を練り歩く様子はまるで動く芸術品のようです。

9/13(土)▼9/15(月)　あおもり10市（とし）大祭典inひろさき【弘前市】
場 弘前市街地
問 弘前市観光政策課☎0172-35-1128
青森県内10市の祭りや食、特産物が弘前に大集合！お囃子や山車のパレードで青森の元気を発信します。10市の食文化の共演をお楽しみください。

9月中旬　三沢基地航空祭【三沢市】
場 三沢基地
問 航空自衛隊三沢基地第三航空団広報班 渉外室☎0176-53-4121
三沢基地所属機や日米各航空機の地上展示、航空自衛隊や米軍機による展示飛行も行われます。アメリカならではのグッズや食べ物も楽しめます。

9/19(金)▼9/22(月)　おいらせ百石まつり【おいらせ町】
場 おいらせ町百石本町地区周辺
問 おいらせ町観光協会（おいらせ町商工観光課内）☎0178-56-4703
130年以上続く、大漁や豊作を祝う祭り。豪華絢爛な山車運行とユーモアあふれる仮装パレードが人気です。

9/20(土)▼9/21(日)　りんご収穫祭-Hirosaki Apple Park Autumn Festival-【弘前市】
場 弘前市りんご課☎0172-40-7105
弘前市りんご公園☎0172-36-7439
生産量日本一を誇る弘前のりんご。収穫を祝うイベントや街なか装飾、旬のりんごを使った食など街がりんご一色に。りんご王国弘前の魅力を発信します。

9月中旬　ほたての祭典【平内町】
場 夜越山森林公園（スキー場）
問 平内町漁業協同組合☎017-755-4111
各種ほたて加工品やほたてそのの出店、ほたての無料試食など平内町の名産「ほたて」をたっぷり味わえます。ほたて釣り大会やステージイベントなど催しも多彩。

9/21(日)　暗門祭【西目屋村】
場 アクアグリーンビレッジANMON
時 9:00～15:00
問 目屋観光協会☎0172-85-2800
暗門神社で行われてきた伝統の神事に、よさこい、登山ばやし、丸太切りなどのアトラクションを加えました。まいたけ汁など旬の味覚も楽しめます。

観光・交通／問い合わせ

「認定乗務員」がご案内／青森市観光ガイドタクシー

コース	料金（円）
①市内２時間コース（新青森駅・青森駅・市内中心街ホテル発）	
Aコース／発～三内丸山遺跡～市内中心街	8,000円
Bコース／発～郷土館～八甲田丸～市内中心街	
②市内３時間コース（青森空港発）	
Aコース／発～三内丸山遺跡～郷土館～棟方志功記念館～市内中心街	
Bコース／発～郷土館～棟方志功ゆかりの地（生家・生育・就業の各跡地）～棟方志功記念館～文芸の小道～合浦公園～八甲田丸～市内中心街	11,000円
③市内３時間コース（新青森駅・青森駅・市内中心街ホテル発）	
Aコース／発～郷土館～棟方志功ゆかりの地（生家・生育・就業の各跡地）～棟方志功記念館～アスパム～八甲田丸～市内中心街	
Bコース／発～郷土館～棟方志功ゆかりの地（生家・生育・就業の各跡地）～棟方志功記念館～文芸の小道～合浦公園～アスパム～八甲田丸～市内中心街	
③５時間コース（青森空港・新青森駅・青森駅・市内中心街ホテル発）	
Aコース／発～八甲田（萱野高原・ロープウェー・城ヶ倉大橋・酸ヶ湯温泉・すいれん沼・その他車窓）～田代平（雪中行軍遭難記念像）～八甲田山雪中行軍遭難資料館～市内中心街	24,000円
Bコース／発～浅虫水族館～夏泊半島（大島・椿山・浅所）～夜越山森林公園～合浦公園～市内中心街	
Cコース／発～弘前（弘前城・藤田記念庭園・最勝院・禅林三十三ヶ寺・長勝寺・明治の西欧建築）～アップルヒル～市内中心街	
④９時間コース（青森空港・新青森駅・青森駅・市内中心街ホテル発）	
Aコース／発～八甲田（萱野高原・ロープウェー・城ヶ倉大橋・酸ヶ湯温泉・すいれん沼）～蔦温泉～奥入瀬渓流（散策・車窓）～十和田湖休屋（遊覧船）～田代平（雪中行軍遭難記念像）～八甲田山雪中行軍遭難資料館～市内中心街	42,000円
Bコース／発～陸奥湾車窓～平舘～三厩（義経寺）～竜飛（青函トンネル記念館・ウィンドパーク）～竜泊ライン（車窓）～十三湖～ベンセ湿原～金木（斜陽館・三味線会館）～市内中心街	
Cコース／発～弘前（弘前城・津軽藩ねぷた村）～白神山地ビジターセンター～アクアグリーンビレッジANMON（暗門の滝）～アップルヒル～市内中心街	

●出発地／青森空港・新青森駅・青森駅・市内中心街ホテル
●問合せ／青森市タクシー協会☎017-781-4015 FAX017-783-3011
●HP／http://www5.ocn.ne.jp/~acts/
※このモデルコースには、移動時間と標準的な施設見学時間が含まれています。
※コース内の施設は休館する場合があります。また、拝観・入館料、有料道路は別料金となります。
※観光タクシーは、周遊コースが原則です。※料金は小型タクシーの運賃です。

観光タクシー（下北地方／むつ市発）

コース	所要時間	料金（円：小型）
恐山コース①／むつ～恐山～むつ	2時間	10,000
恐山コース②／恐山～薬研温泉（渓流）	2時間30分	12,000
大間・仏ヶ浦コース／恐山～薬研温泉～下風呂～大間崎～佐井・仏ヶ浦遊覧～むつ	7時間30分	38,000
脇野沢・仏ヶ浦コース／脇野沢野猿公苑～仏ヶ浦～佐井～大間崎～恐山～むつ	7時間30分	38,000

●料金は概算となります。●施設利用料金・観光船料金・昼食料金等は含まれません。
●恐山は11月上旬～4月下旬まで入山できません。※その他、様々なコースを用意しています。
●問合せ／むつ市ハイヤー協会☎0175-22-0401（FAX兼用）

観光タクシー（南部地方／八戸駅・市内中心部発）

コース	所要時間	料金（円）小型／中型
八戸市Aコース／歴史と遺跡めぐり	2時間	小 8,000 中 9,000
八戸市Bコース／蕪島と種差海岸めぐり	2時間	小 8,000 中 9,000
八戸市Cコース／歴史・史跡と八戸食彩めぐり	3時間	小11,000 中12,000
八戸市Dコース／蕪島・種差海岸と八戸食彩めぐり	3時間	小11,000 中12,000
義経北方伝説コース	3時間	小11,000 中12,000
八戸市Eコース／歴史と史跡、縄文遺産めぐり	4時間	小15,000 中17,000
八戸市Fコース／八戸食彩と海浜自然めぐり	4時間	小15,000 中17,000
八戸市Gコース／歴史と自然、八戸ひとめぐり	5時間	小18,000 中20,000
十和田湖片道コース／奥入瀬渓流と神秘のカルデラ湖めぐり（休屋着）	5時間	小24,000 中27,000
三戸コース／南部の歴史と自然満喫めぐり	6時間	小28,000 中32,000
北三陸コース／北リアス式海岸の大自然と神秘の琥珀めぐり（久慈着）	6時間	小28,000 中32,000
十和田湖往復コース／奥入瀬渓流と神秘のカルデラ湖めぐり	8時間	小38,000 中44,000
下北コース／原燃と北の最果て、旅情めぐり（薬研温泉着）	8時間	小38,000 中44,000

●施設利用料金・観光船料金・昼食料金等は含まれません。
●全コース、小型・中型車の料金設定です。他に大型・特定大型車があります。※料金要問合
●八戸市内観光は、身障者割引があります。（1割引）
●問合せ／八戸市タクシー協会（三八五交通内）☎0178-24-3335 FAX.0178-44-3529

観光タクシー（津軽地方）

コース	所要時間	料金（円）小型／中型
①弘前市内観光コース／りんご公園や長勝寺、津軽藩ねぷた村、他	3時間	小14,400 中16,740
②岩木山コース／岩木山神社や高照神社、岩木山山頂駅（弘前着）	3時間30分	小16,800 中19,530
③白神山地コース／ビジターセンターや暗門の滝（散策）、白神ライン（弘前着）	9時間	小43,200 中50,220

●問合せ／弘前ハイヤー協会☎0172-27-7778 FAX.0172-28-1238
●他にも様々なコースを用意しています。気軽にお問い合わせ下さい。
※なお、お問い合わせ先は電話照会の窓口となっております。別途、タクシー会社に予約が必要となる場合がありますので、予めご了承下さい。

乗合タクシー

①はやぶさ便（新青森駅⇔弘前市内）■料金／3,090円～（片道）※要予約
②青空便（青森空港⇔弘前市内）■料金／2,060円（片道）※要予約
③三沢空港シャトル便（三沢空港⇔横浜町・むつ市）■料金／3,600円～4,000円（片道）※要予約
④七戸十和田シャトル便（七戸十和田駅⇔横浜町・むつ市）■料金／3,400円～3,800円（片道）※要予約
⑤夜ぷらす（七戸十和田駅⇒十和田市内）■料金／1,500円※予約不要、七戸十和田駅発21:31、23:30のみ
●問／①②北星交通☎0172-33-3333 ③④尻屋観光☎0120-22-5310
⑤七戸町企画調整課☎0176-68-2940、十和田市政策財政課☎0176-51-6711

太宰と奥津軽号

青森駅発着、奥津軽のみどころをぐるりと巡る完全予約制の観光バス。東北新幹線「はやぶさ」、特急「スーパー白鳥」と接続するので"奥津軽プチ旅"を快適に楽しめます。
【コース】
青森駅（10:40発）～新青森駅～蟹田駅～ホテル竜飛（昼食）～龍飛埼灯台～斜陽館～立佞武多の館～五所川原駅～新青森駅～青森駅（18:30着）
●運行期間／7月1日～9月30日の土日祝日など
●料金／4,980円
●問／弘南バス観光部☎0172-38-2255

七戸十和田奥入瀬シャトルバス

東北新幹線七戸十和田駅と、奥入瀬渓流の玄関口「十和田湖温泉郷・焼山」を約1時間で結ぶシャトルバス。JRバスに乗り換えて十和田湖へも行けます。事前予約不要。
【コース】
七戸十和田駅～東八甲田ローズカントリー～十和田湖温泉郷～焼山
●運行期間／4月26日～11月3日
※一部の便を除き毎日運行
●料金／片道500円
●問／十和田市定住自立圏推進係☎0176-51-6711

新幹線カメラ for 新青森

「新幹線カメラ for 新青森」は、新幹線に乗るワクワクも、青森の色とりどりの魅力も楽しめて、ビューっと、旅行したようなドキドキ気分をお届けします。
http://www.gofor-aomori.jp
●問／青森県交通政策課
☎017-734-9152

民営鉄道

津軽五所川原～津軽中里	津軽鉄道	0173-34-2148
弘前～黒石／中央弘前～大鰐	弘南鉄道	0172-44-3136
青森～目時	青い森鉄道	017-752-0330

航空

❶JAL国内線予約・案内 ……☎0570-025-071・☎03-5460-0522
❷FDAコールセンター ……☎0570-55-0489・☎054-903-3110
❸大韓航空青森支店 ……☎017-732-3313

出発地	所要時間	到着地
東京	1時間20分 ❶	青森
大阪（伊丹）	1時間35分 ❶	青森
札幌	50分 ❶	青森
名古屋小牧	1時間15分 ❷	青森
ソウル	2時間20分 ❸	青森
東京	1時間25分 ❶	三沢
大阪（伊丹）	1時間45分 ❶	三沢
札幌	1時間 ❶	三沢