

# 十和田湖・奥入瀬 スケッチマップ

エリア  
ガイド

Lake Towada and Oirase Sketch Map



## 十和田湖の成り立ち

十和田湖は十和田火山という活火山で、その火山活動の結果できた湖です。

- 約22万年以前**  
約60万年前～約22万年前  
十和田火山はこの期間に休止期が存在し、約22万年前以降に火山活動を開始しました。十和田火山の活動は、以下の3つの活動期からなります。
- 先カルデラ期**  
約20万年前～61,000年前  
何度かの火山活動が繰り返され、複数の成層火山帯が形成されました。
- カルデラ形成期**  
約61,000年前～15,000年前  
以前よりも大規模な噴火が繰り返され、火山帯の中心部が陥没を始めます。約15,000年前には現在の十和田湖の原型であるカルデラ湖が形成されました。また、同時期に湖岸北東部（現在の子ノ口）で決壊・大洪水が起こり、奥入瀬溪流が誕生しました。
- 後カルデラ期**  
約15,000年前～現代  
形成されたカルデラ内で断続的に小規模な成層火山の活動が起こり、カルデラ内南部（現在の中湖）に五色岩火山が形成されました。約7,500年前に五色岩火山の北東山腹で噴火が起き、溶岩ドームが形成されます。これが後の御倉山（半島）です。その後、約1,100年前までに、五色岩火山のカルデラ噴火によって火口が湖と連結。周囲から水が流れ込み、現在の中湖が形成されたと考えられています。



## 焼山・鳶エリア (マップNo.5)



### 焼山・鳶エリア

鏡のように景色を写す鳶沼の湖面は圧巻。その紅葉はまるで山が燃えているようです。温泉やスキー場など、十和田湖観光の滞在先にもぴったりのエリア。

鳶沼(紅葉)

## 西湖畔エリア

十和田湖の名産となった「ヒメマス」のふ化場、秋田杉による荘厳な佇まいの十和田ホテル、遊歩道に建つ礼拝堂など、近代の歴史と伝統を感じるエリア。



ひめマス遡上口の湖畔

## 十和田湖の食材・料理

湖畔には、十和田湖産のヒメマスや山菜料理はもちろん、地元のお米や野菜が味わえる食堂や民宿があります。地元産の食材にこだわり、青森・秋田の郷土の味として、せんべい汁やきりたんぼのほか、時には干し餅や豆しとき、ばっけ味噌(ふきのとうの味噌和え)なども味わえるかも。素朴な地元の味を楽しめるのが十和田湖畔の魅力のひとつです。



## 休屋エリア

名所として知られる乙女の像や十和田神社はこちら。食事処や土産物店、宿泊施設、ボートやカヌーなどのアクティビティのほか、ビジターセンターや観光案内所なども集中している十和田湖観光の拠点エリア。



乙女の像

## 十和田湖伝説

むかしむかし、十和田湖には龍女が住んでいました。そこに、八甲田の龍がたびたび嫌がらせに来ていました。ある日、熊野の神様のお告げを聞いて修行の旅をしていた南祖坊というお坊さんが湖を訪れます。南祖坊は法華経の力で龍を退治し、十和田湖の龍女と夫婦になり、十和田湖を平和で穏やかな「仏の湖」に変えたのです。そして、自らも青龍権現となって湖の主になりました。※このほかにもさまざまな「伝説」が語り継がれています。

## 現地ガイド

### NPO法人 十和田奥入瀬郷づくり大学

十和田奥入瀬認定ガイドの養成など、十和田市地域の発展と魅力あふれる地域づくりを担う人材の育成やフォーラム等を開催しています。

- 奥入瀬溪流自然ガイドツアー  
石ヶ戸休憩所を起点に、雲井の滝までの約1時間半のコースと、子ノ口までの約3時間半のコースがあります。
- 鳶の森と沼めぐり自然ガイドツアー  
自由に散策できる遊歩道も、ガイドがいればもっと多くの気づきや楽しみが増えるはず。  
●詳しくはこちら <http://www.npo-oirase.com/>  
●お問い合わせ TEL 0176-72-2780

### 株式会社 ESARIO

奥入瀬の自然をじっくりと味わう、ランプリングスタイルのネイチャーツアー(自然ガイドツアー)を提供しています。

- 奥入瀬溪流コケさんぽ(4月中旬～11月上旬)  
奥入瀬の魅力の秘密、コケをじっくり観察してみませんか。
- 奥入瀬ネイチャーウォーク  
少人数制で専門のネイチャーガイドが同行し、植物、歴史、地質など、様々な角度から奥入瀬溪流の魅力をお伝えします。  
●詳しくはこちら <https://foreston.jp/>  
●お問い合わせ TEL 0176-23-5866  
(NPO法人 奥入瀬自然観光資源研究会内)  
メール [tour@foreston.jp](mailto:tour@foreston.jp)

### 十和田湖自然ガイドクラス

十和田湖自然ガイドクラブでは、「休屋早朝自然散策」を実施しており、十和田湖の美しい自然や隠れた史跡を地元ガイドが案内しています。コースは十和田湖畔休屋周辺の約1時間コース。ガイドと一緒に、朝の十和田湖を満喫してみませんか?このほかにも、十和田湖・奥入瀬へのガイド派遣等も行なっています。

- お問い合わせ 十和田湖自然ガイドクラブ 事務局(吉崎方)  
TEL 090-5181-7658  
※休屋早朝自然散策は事前受付不要。朝6時に十和田湖観光交流センター“ぶらっと”前に直接集合(実施期間4/28～11/3)。

### 釣り情報

十和田湖および奥入瀬溪流では、遊漁券の購入または遊漁料の納付をすることで、釣りも楽しめます。十和田湖ではヒメマス・コイ・フナ・サクラマス・エビを、奥入瀬溪流(奥入瀬川)ではアユ・コイ・ウグイ・ヤマメ・イワナ・ニジマス・ウナギを釣ることができます。詳しくは下記機関までお問い合わせください。

- 十和田湖での遊漁  
十和田湖増殖漁業協同組合  
●TEL 0176-75-2612(土日・祝日除く)
- 奥入瀬溪流での遊漁  
奥入瀬川漁業協同組合  
●TEL 0176-72-3933(土日・祝日除く)



2020年 青森県上北地域県民局作成