



青森県~函館 地域

ぐるぐるめぐり!

旅マップ

凡		例	
[Symbol]	道庁庁舎	[Symbol]	公園
[Symbol]	市庁舎	[Symbol]	史跡・名勝
[Symbol]	町庁舎	[Symbol]	温泉
[Symbol]	村庁舎	[Symbol]	神社
[Symbol]	国定公園	[Symbol]	仏教寺院
[Symbol]	市立公園	[Symbol]	基督教会
[Symbol]	町立公園	[Symbol]	新宗教
[Symbol]	村立公園	[Symbol]	その他宗教施設
[Symbol]	自然公園	[Symbol]	その他
[Symbol]	国定公園	[Symbol]	
[Symbol]	市立公園	[Symbol]	
[Symbol]	町立公園	[Symbol]	
[Symbol]	村立公園	[Symbol]	

この図の中心部は縮尺によって、離島・特殊区域を除く。一部の市町村は、境界線が不明確な場合があります。また、行政区域の変更による変更があります。また、一部の市町村は、境界線が不明確な場合があります。

道路ネットワーク



- 高速道路
- 有料道路
- 自転車専用道路
- 一般道路
- 主要地方道 (青森県管理)
- その他の道路 (冬期間閉鎖区間)
- - - フェリー
- · - · - 県界
- ◎ 市名
- ⊙ 町村名
- 主要地名
- 分岐点
- 10 15 区間距離(km)
- 10 区間時間(分)

青森県～函館地域

ぐるぐるめぐる! 旅マップ



ひと旅 ふた旅、めぐる旅。青森 = 函館

「北海道新幹線」で
青森・函館をめぐる旅を
より心地よく、欲張りに楽しむ。



鉄道

お問い合わせ先/
 ●JR東日本お問い合わせセンター【列車時刻、運賃・料金、空席情報】〈ご案内時間〉6:00～24:00 ☎050-2016-1600
 英語・韓国語・中国語でのお問い合わせ ☎050-2016-1603 (JR East InfoLine) 10:00～18:00 (年末年始を除く)
 ●JR北海道電話案内センター【列車時刻、運賃・料金、空席情報】〈ご案内時間〉6:30～22:00 ☎011-222-7111

東京駅	東北新幹線はやぶさ(約3時間)	大宮駅	東北新幹線「はやぶさ」(約2時間40分)	新青森駅	東北新幹線「はやぶさ」(約1時間5分)	札幌駅	特急「はくたか」(約3時間20分)
秋田駅	特急「つがる」(約2時間40分)	盛岡駅	東北新幹線「はやぶさ」(約50分)	仙台駅	東北新幹線「はやぶさ」(約1時間30分)	新函館北斗駅	特急「はくたか」(約3時間20分)
盛岡駅	東北新幹線「はやぶさ」(約50分)	新青森駅	東北新幹線「はやぶさ」(約1時間5分)	新函館北斗駅	特急「はくたか」(約3時間20分)	札幌駅	特急「はくたか」(約3時間20分)
仙台駅	東北新幹線「はやぶさ」(約1時間30分)	大宮駅	東北新幹線「はやぶさ」(約2時間40分)	新青森駅	東北新幹線「はやぶさ」(約1時間5分)	新函館北斗駅	特急「はくたか」(約3時間20分)
新青森駅	東北新幹線「はやぶさ」(約1時間5分)	大宮駅	東北新幹線「はやぶさ」(約2時間40分)	新青森駅	東北新幹線「はやぶさ」(約1時間5分)	新函館北斗駅	特急「はくたか」(約3時間20分)
金沢駅	北陸新幹線「あさひ」(約1時間10分)	長野駅	北陸新幹線(約40分)	高崎駅	北陸新幹線(約25分)	大宮駅	東北新幹線「はやぶさ」(約2時間40分)
名古屋駅	東海道新幹線「のぞみ」(約1時間35分)	新大塚駅	東海道新幹線「のぞみ」(約2時間25分)	高松駅	東海道新幹線「のぞみ」(約3時間10分)	大宮駅	東北新幹線「はやぶさ」(約2時間40分)
新大塚駅	東海道新幹線「のぞみ」(約2時間25分)	高松駅	東海道新幹線「のぞみ」(約3時間10分)	大宮駅	東北新幹線「はやぶさ」(約2時間40分)	大宮駅	東北新幹線「はやぶさ」(約2時間40分)
高松駅	東海道新幹線「のぞみ」(約3時間10分)	岡山駅	東海道新幹線「のぞみ」(約3時間10分)	大宮駅	東北新幹線「はやぶさ」(約2時間40分)	大宮駅	東北新幹線「はやぶさ」(約2時間40分)
広島駅	東海道新幹線「のぞみ」(約3時間45分)	博多駅	東海道新幹線「のぞみ」(約4時間50分)	大宮駅	東北新幹線「はやぶさ」(約2時間40分)	大宮駅	東北新幹線「はやぶさ」(約2時間40分)
博多駅	東海道新幹線「のぞみ」(約4時間50分)	鹿児島中央駅	九州新幹線「みずほ」(約1時間20分)	博多駅	東海道新幹線「のぞみ」(約4時間50分)	大宮駅	東北新幹線「はやぶさ」(約2時間40分)

※列車の情報は2016年4月1日現在のものです。
 ※各路線における乗り継ぎパターンを参考に、所要時間の目安を掲載しています。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ございますので、ご旅行の際は予め駅窓口にてお尋ねいただくか、JR時刻表でご確認ください。

航空路(国内線)

東京(羽田) — JAL(80分) —> 青森	東京(羽田) — ADO(80分) —> 函館
大阪(伊丹) — JAL(90分)ANA(105分) —> 青森	ANA(80分) —> 函館
名古屋(小牧) — FDA(80分) —> 青森	JAL(80分) —> 函館
札幌(新千歳) — JAL-ANA(50分) —> 青森	大阪(伊丹) — ANA(95分) —> 函館
	JAL(90分) —> 函館
東京(羽田) — JAL(80分) —> 三沢	名古屋(中部) — ADO-ANA(85分) —> 函館
大阪(伊丹) — JAL(90分) —> 三沢	札幌(新千歳) — ANA(40分) —> 函館
札幌(丘珠) — JAL(60分) —> 三沢	札幌(丘珠) — JAL(45分) —> 函館

〈お問い合わせ〉
 ●JAL予約センター ☎0570-025-071 ●AIR DO 予約案内センター ☎0120-057-333
 ●ANA国内線予約案内センター ☎0570-029-222 ●青森空港ビル・総合案内 ☎017-739-2000
 ●FDAコールセンター ☎0570-55-0489 ●函館空港ビル・国内線案内カウンター ☎0138-57-8881

※掲載の所要時間は目安です。ご利用される日時によって所要時間が変わる場合がございますので、各航空会社へお問い合わせください。

フェリーお問い合わせ

○青森～函館/大間～函館	津軽海峡フェリー	☎017-766-4733
○青森～函館	青函フェリー	☎017-782-3671
○八戸～苫小牧	川崎近海汽船	☎0178-28-2018
○蟹田～脇野沢	むつ湾フェリー	☎0174-22-3020
○青森～脇野沢～佐井	シライン	☎017-722-4545

〈青森県観光情報サイトアプティネット〉 <http://www.aptnet.jp/>
 〈青森県ホームページアドレス〉 <http://www.pref.aomori.lg.jp/>

【お問い合わせ】青森県観光国際戦略局誘客交流課 ☎017(734)9384

食をめぐる

伝統的な郷土料理から最新グルメまで。とびきりを味わい尽くす。



①のっけ丼 [青森県・青森市]

どんぶりご飯を片手に市場めぐり。ネタをちょっとずつ購入し、好きなネタオンリーのマイ海鮮丼が作れます。

■問/青森魚菜センターのっけ丼案内所 ☎017-763-0085
■交通/JR奥羽本線青森駅より徒歩約5分



津軽海峡の恵み

③大間マグロ [青森県・大間町]

「一本釣り」という技法で釣り上げる高級ブランドマグロ。脂の乗りと赤身の滑らかさはピカイチです。

■問/大間町観光協会 ☎0175-37-2233
■交通/店舗により異なる (最寄駅)JR大湊線下北駅より車約1時間



④サバの漬け丼 [青森県・八戸市]

脂がよく乗った八戸のサバ。そのづけ丼は、2016年「全国ご当地どんぶり選手権」でグランプリを獲得しました。

■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
■交通/店舗により異なる (最寄駅)JR八戸線本八戸駅 他



⑤てっくい天丼 [北海道・上ノ国町]

手を咬むほど活きがいい「てっくい」と称される活ヒラメ。上ノ国ではそのヒラメの天ぷらを豪快にのせた丼が人気です。

■問/上ノ国町観光振興公社「道の駅上ノ国もんじゅ」 ☎0139-55-3955
■交通/JR北海道新幹線木古内駅より車約1時間



⑥ホタテ [青森県・平内町]

平内町は育成ホタテの水揚げ日本一を誇ります。陸奥湾で揚がった旨みたっぷりのホタテをぜひご賞味あれ。

■問/平内ホタテ料理推進協議会 (平内町水産商工観光課内) ☎017-755-2118
■交通/店舗により異なる (最寄駅)青い森鉄道小湊駅 他



⑦みそ貝焼き [青森県・むつ市]

ホタテの殻を器にし、味噌と一緒にホタテやウニ、豆腐やネギなどを入れて煮込み、卵でとじた郷土料理です。

■問/みそ貝焼き普及研究会 (むつ商工会議所内) ☎0175-22-2282
■交通/店舗により異なる (最寄駅)JR大湊線下北駅 他



⑧元祖いかめし [北海道・森町]

全国駅弁ランキングでトップの人気を誇るご当地グルメ。新鮮なイカにうるち米と餅米を詰め甘辛タレで煮込みます。

■販売場所/JR函館本線森森駅構内(キヨスク)・駅前柴田商店
■問/いかめし阿部商店 ☎01374-2-2256
■交通/(最寄駅)JR函館本線森森駅



⑨長いも焼酎 [六趣]

六ヶ所村の特産品。長いもを手作業で選別し、麦こうじで醸した焼酎。淡麗でライトな口当たりが魅力です。

■問/六趣醸造工房 ☎0175-71-3335
■交通/JR大湊線野辺地駅より車約40分

②函館朝市海鮮丼 [北海道・函館市]

海に囲まれた地の利を活かした新鮮ネタがずらり。輝かんばかりのイクラやホタテ、イカやウニが丼を彩ります。

■問/函館朝市協同組合連合会 ☎0138-22-7981
■交通/JR函館本線函館駅より徒歩すぐ



話題のご当地グルメ



⑩八戸せんべい汁 [青森県・八戸市]

鶏肉や野菜からとっただし汁に南部せんべいを入れ煮込む郷土料理。その独特の歯ごたえがクセになります。

■問/はちのへ総合観光プラザ ☎0178-27-4243
■交通/店舗により異なる (最寄駅)JR東北新幹線八戸駅 他



⑪十和田バラ焼き [青森県・十和田市]

タマネギと牛バラ肉を、しょうゆベースの甘辛タレにからめ鉄板で焼くご当地グルメ。市内約80店舗で味わえます。

■問/十和田バラ焼きゼミナール (企業組合ラビアンローズ内) ☎0176-25-7758
■交通/店舗により異なる (最寄駅)JR東北新幹線七戸十和田駅 他

⑫嶽さみ

[青森県・弘前市]

岩木山麓で栽培したとうもろこしは糖度の高さが特徴。旬の時期は露店が連なり、嶽さみコーンと呼ばれます。

※8月中旬～10月上旬
■問/岩木山観光協会 ☎0172-83-3000



⑬馬肉料理

[青森県・五戸町]

かつて馬の産地として名を馳せた五戸。戦後は馬肉食文化が定着し、桜餅や馬刺など多様な名物が生まれました。

■問/五戸町観光協会 ☎0178-62-7155
■交通/店舗により異なる (最寄駅)JR東北新幹線八戸駅 他



一杯入魂のラーメン

⑭津軽煮干ラーメン [青森県]

[青森県・津軽地方]

煮干しや焼き干しのだしをベースにしたスープが津軽ラーメンの特徴。店ごとに異なる味わいを、ぜひ食べ比べて。

■問/津軽ラーメン煮干し会事務局(五文軒) ☎017-762-2255
■交通/店舗により異なる (最寄駅)JR奥羽本線青森駅 他



⑮塩ラーメン [北海道・函館市]

「札幌の味噌」「旭川の醤油」に並ぶ北海道3大ラーメンといえば「函館の塩」。澄んだスープのあっさりとした味わいが人気です。

■問/函館国際観光コンベンション協会 ☎0138-27-3535
■交通/店舗により異なる (最寄駅)JR函館本線函館駅 他

こだわりの新鮮野菜

⑯田子にんにく [青森県・田子町]

[青森県・田子町]

冷涼な気候を好む大粒品種「福地ホワイト」を栽培し、厳しい選抜の上出荷。その香気はふくよかのひと手です。

■問/田子町ガーリックセンター ☎0179-32-3165



⑰野辺地葉つきこかぶ [青森県・野辺地町]

[青森県・野辺地町]

フルーツのような甘みと生食ができるほど柔らかな口当たりが特徴。根から葉まで余すところなく食べられます。

■問/JAIゆうき青森野辺地支所 ☎0175-64-3164



祭をめぐる

歓声にたかぶり、演舞に血沸き肉踊る! 祭りの興奮を肌感じて。



青森県 (MAP: H-4)



函館地域 (MAP: C-2)

① 青森ねぶた祭 [青森県・青森市]

絢爛なねぶたが街を練り歩き、勇壮なお囃子に合わせネトたち跳ね踊ります。最終日には海上運行と花火大会も。
 ■場所/青森市中心街 ■期間/8月2日~7日(1日は前夜祭)
 ■問/青森観光コンベンション協会 ☎017-723-7211 ■交通/JR奥羽本線青森駅より徒歩約10分

② 姥神大神宮渡御祭 [北海道・江差町]

370有余年の歴史を持つ、道内最古の祭り。豪華な13台の山車が神輿行列供奉し町内を練り歩く様は圧巻です。
 ■場所/江差町内一円 ■期間/8月9日~11日
 ■問/姥神大神宮祭典協賛実行委員会(江差観光コンベンション協会内) ☎0139-52-4815
 ■交通/JR北海道新幹線木古内駅よりバス約1時間30分

暑さ忘れる 夏まつり

③ 五所川原立佞武多 [青森県・五所川原市]

高さ約23m、重さ約19tにもおよぶ大型立佞武多が運行。威勢のいい囃子と「ヤツテマリ」の掛声が祭りを盛り上げます。
 ■場所/五所川原市中心街 ■期間/8月4日~8日 ■問/五所川原市観光協会 ☎0173-38-1515
 ■交通/JR五能線五所川原駅より徒歩約5分



青森県 (MAP: H-3)

実りを慶ぶ 秋まつり

⑩ 中野もみじ山 光のファンタジー [青森県・黒石市]

小嵐山と称されるもみじ山をライトアップ。ムービングライトのカラフルな光が、幻想的な空間を演出します。
 ■場所/中野もみじ山 ■期間/10月中旬~11月上旬
 ■問/黒石市商工観光課 ☎0172-52-2111
 ■交通/弘南鉄道弘南線黒石駅よりバス約30分

⑪ ふじさき秋まつり [青森県・藤崎町]

「ジャンボおにぎり」、「ジャンボアップルパイ」の無料ふるまいや、りんご・野菜即売会、大抽選会などを行います。
 ■場所/スポーツプラザ藤崎、藤崎町文化センター、藤崎町役場駐車場
 ■期間/11月下旬
 ■問/ふじさき秋まつり実行委員会(藤崎町企画財政課) ☎0172-75-3111
 ■交通/JR五能線藤崎駅より徒歩約5~10分



青森県 (MAP: H-3)



⑧ 八戸三社大祭 [青森県・八戸市]

三つの神社の神輿を中心に、大神楽や獅子舞などが街を練り歩きます。27台の山車による行列は豪華絢爛のひと言です。
 ■場所/八戸市中心街 他 ■期間/7月31日~8月4日
 ■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
 ■交通/JR八戸線八戸駅より徒歩約5分

青森県 (MAP: J-7)

④ 弘前ねぶたまつり [青森県・弘前市]

津軽の夏を彩る祭り。三国志などの武者絵を題材とした大小約80台の勇壮な山車が、市中心部を練り歩きます。
 ■場所/弘前市内 ■期間/8月1日~7日
 ■問/弘前市立観光館 ☎0172-37-5501
 ■交通/JR奥羽本線弘前駅より徒歩約10~30分

■場所/八戸市中心街 他 ■期間/7月31日~8月4日
 ■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
 ■交通/JR八戸線八戸駅より徒歩約5分



⑫ お山参詣 [青森県・弘前市]

白装束に身を包んだ一団が、岩木山神社へ供物や幟などを奉納。その後、ご来光を拜むために岩木山頂を目指します。
 ■場所/岩木山神社
 ■期間/8月30日~9月1日
 ■問/岩木山観光協会 ☎0172-83-3000
 ■交通/JR奥羽本線弘前駅よりバス約45分

青森県 (MAP: I-3)



⑥ 田名部まつり [青森県・むつ市]

北前船による京の影響が色濃く、囃子に載せて山車が運行。最終日夜には来年の再開を誓う「五車別れ」によるクライマックスを迎えます。
 ■場所/むつ市田名部地区(田名部神社周辺)
 ■期間/8月18日~20日
 ■問/むつ市観光振興課 ☎0175-22-1111
 ■交通/JR大湊線下北駅より車約10分



⑦ 荒馬まつり [青森県・今別町]

今別、大川平、二股の3種の荒馬が、力強く勇壮な太鼓と囃子に合わせ、馬に力強く乗せて山車が運行。最終日夜には来年の再開を誓う「五車別れ」によるクライマックスを迎えます。
 ■場所/今別町内一円
 ■期間/8月4日~7日(例年)
 ■問/今別町観光協会 ☎0174-35-2014、今別町企画課 ☎0174-35-3012
 ■交通/JR北海道新幹線津軽いまべつ駅より車約20分、またはJR津軽線津軽浜名駅より徒歩約10分



⑧ 田んぼアート [青森県・田舎館村]

田んぼをキャンパスに見立て、色の異なる稲を絵具代わりに巨大な絵を描きます。その緻密さから海外でも話題に。
 ■場所/田舎館村役場東側水田、道の駅いなかだて弥生の里敷地内
 ■期間/5月下旬~10月上旬
 ■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
 ■交通/弘南鉄道弘南線田んぼアート駅徒歩すぐ(第2会場) ※第1会場へ無料シャトルバス有り

雪を楽しむ 冬まつり

⑬ 十和田湖冬物語 [青森県・十和田市]

冬の十和田湖をほんのりと雪灯りが照らす。冬花火やライトショー、津軽三味線ライブ等が行われます。
 ■場所/十和田湖畔休屋 特設イベント会場
 ■期間/2月上旬~下旬
 ■問/十和田湖冬物語実行委員会 ☎0176-75-2425
 ■交通/JR東北新幹線七戸十和田駅より車約1時間30分

⑭ 八戸えんぶり [青森県・八戸市]

「大夫(たゆう)」と呼ばれる舞手が舞う姿は勇壮華麗。初日のえんぶり行列、一斉揃(す)りは必見です。
 ■場所/八戸市中心街 他 ■期間/2月17日~20日
 ■問/八戸市観光課 ☎0178-46-4040、八戸観光コンベンション協会 ☎0178-41-1661
 ■交通/JR八戸線八戸駅より徒歩約10分

青森県 (MAP: J-7)



⑨ 函館港まつり [北海道・函館市]

函館の夏最大の祭り。港での花火大会や約2万人の市民が参加する「函館港おどり」など多彩な催しで賑わいます。
 ■期間/8月1日~5日
 ■問/函館国際観光コンベンション協会 ☎0138-27-3535
 ■交通/JR函館本線函館駅より徒歩約5分



⑮ 弘前城雪燈籠まつり [青森県・弘前市]

大小200基もの燈籠や雪像を公園内に配置。灯りをともした雪燈籠、照明に浮かぶ雪像や弘前城が幻想的です。
 ■場所/弘前公園
 ■期間/2月上旬
 ■問/弘前市立観光館 ☎0172-37-5501
 ■交通/JR奥羽本線弘前駅よりバス約15分

⑯ 寒中みそぎ祭り [北海道・木古内町]

4人の行修者が厳寒の津軽海峡の中でご神体を深め、豊漁豊作などを祈願します。期間中は様々なイベントも。
 ■場所/佐女川神社、みそぎ浜 他
 ■期間/みそぎ祭1月13日~15日
 ■問/木古内町産業経済課水産商工グループ ☎01392-2-3131
 ■交通/JR北海道新幹線木古内駅より徒歩約10分

函館地域 (MAP: C-3)

湯をめぐる



開湯の歴史や湯の匂い、色、肌ざわり。異なる魅力の湯を探訪。



青森県 (MAP:1-5)



函館地域 (MAP:3-4)

Hot Springs

① 鷹温泉 [青森県・十和田市]

八甲田山系の麓にある温泉。足元湧出の湯が特徴で、浴舎には青森ヒバを使用。心地よい香りに癒されます。
 ■問/☎0176-74-2311 ■交通/JR東北新幹線新青森駅 JR奥羽本線青森駅よりバス約1時間30分

絶景の湯



青森県 (MAP:1-1)



③ 黄金崎不老ふ死温泉 [青森県・深浦町]

雄大な日本海の景色が広がる波打ち際の露天風呂は野趣満点。タオルを染める褐色の鉄泉も湯がからを感じさせます。
 ■問/☎0173-74-3500 ■交通/JR五能線ウエスバ椿山駅より車約5分(無料送迎あり)



青森県 (MAP:3-5)



青森県 (MAP:1-2)

④ 浅虫温泉郷 [青森県・青森市]

開湯1,200余年。平安時代に発見されたと伝えられ、棟方志功や太宰治など多くの文人墨客も愛でた温泉です。
 ■問/浅虫観光案内所☎017-752-2935 ■交通/青い森鉄道浅虫温泉駅より徒歩すぐ

⑤ 鱈ヶ沢温泉 [青森県・鱈ヶ沢町]

約30万年前の海水を含んだ湯は塩分濃度が高く、保温効果抜群。津軽平野と日本海を眼下に眺められる温泉もあります。
 ■問/鱈ヶ沢町観光協会☎0173-72-5004 ■交通/施設により異なる(最寄駅)JR五能線鱈ヶ沢駅

函館地域の湯



函館地域 (MAP:A-3)



函館地域 (MAP:B-5)

⑥ 濁川温泉 [北海道・森町]

その昔、伊能忠敬も訪れたといわれる道南の秘湯。田園地帯にある直径約2kmの「濁川カルデラ」に湧きます。
 ■問/森観光協会(森町商工労働観光課内)☎01374-7-1286 ■交通/JR函館本線森駅よりバス約20分

⑦ 鹿部温泉 [北海道・鹿部町]

町内に30ヶ所以上の源泉があり、泉質は硫酸塩泉など。宿のほか公衆浴場や足湯などでも湯を楽しめます。
 ■問/鹿部温泉観光協会☎01372-7-3500 ■交通/施設により異なる(最寄駅)JR函館本線鹿部駅

② 湯の川温泉 [北海道・函館市]

350余年の歴史を持つ温泉郷です。海沿いに湯宿が20軒以上並び、夏は漁り火を見ながら湯浴みを楽しめます。
 ■問/函館湯の川温泉旅館協同組合☎0138-57-8988 ■交通/JR函館本線函館駅より函館市電約30分、「湯の川温泉」下車後徒歩すぐ

青森エリアの湯



青森県 (MAP:1-5)



青森県 (MAP:H-6)

⑨ 東北温泉 [青森県・東北町]

日本一黒いお湯といわれているモール系温泉。ぬるぬるとした感触の湯には美肌効果があるとされています。
 ■問/☎0175-63-3715 ■交通/青い森鉄道乙供駅より徒歩約5分

⑧ 酸ヶ湯温泉 [青森県・青森市]

注目は広さ160畳・総ヒバ造りの「千人風呂」。混浴ですが女性専用時間もあり安心。男女別の小浴場もあります。
 ■問/☎017-738-6400 ■交通/JR奥羽本線青森駅よりバス約1時間



青森県 (MAP:1-2-3)



青森県 (MAP:1-4)

⑩ 嶽・百沢温泉 [青森県・弘前市]

岩木山麓には300年超の歴史ある嶽温泉や、通称「熱の湯」が湧く百沢温泉など個性豊かな湯が点在します。
 ■問/岩木山観光協会☎0172-83-3000 ■交通/嶽温泉:JR奥羽本線弘前駅よりバス約50分、百沢温泉:JR奥羽本線弘前駅よりバス約40分

⑪ 黒石温泉郷 [青森県・黒石市]

古くから湯治場として栄えてきた湯処。「温湯」「落合」「青荷」などの温泉があり、それぞれ泉質が異なります。
 ■問/黒石観光案内所☎0172-88-8815 ■交通/黒石温泉観光協会(津軽伝承工芸館)☎0172-59-5300 ■交通/施設により異なる(最寄駅)弘南鉄道弘南線黒石駅



青森県 (MAP:E-6)

⑫ 下風呂温泉郷 [青森県・風間浦村]

室町時代より親しまれてきた歴史ある温泉。海岸沿いの硫黄泉は全国的に珍しく、漁師の情報交換の場となっています。
 ■問/風間浦村観光協会(風間浦村商工会内)☎0175-35-2010 ■交通/JR大湊線下北駅よりバス約1時間10分



青森県 (MAP:1-4)

⑬ 大鰐温泉郷 [青森県・大鰐町]

約800年以上も豊富な湯量を持つ温泉です。かつては津軽の奥座敷と称され、その面影を今に残しています。
 ■問/大鰐温泉観光協会(大鰐町企画観光課内)☎0172-48-2111 ■交通/施設により異なる(最寄駅)JR奥羽本線大鰐温泉駅



青森県 (MAP:1-7)

⑭ 古牧温泉 [青森県・三沢市]

青森四大祭りを楽しむショーや、源泉かけ流しの露天風呂、馬車の公園散歩など、青森をまるごと体感できます。
 ■問/星野リゾート 青森屋☎0570-073-022 ■交通/青い森鉄道三沢駅より徒歩約10分

水をめぐる

波に削られた岩浜、静寂満ちる湖。さまざまな水が織りなす自然美。



青森県
(MAP:F-3)

函館地域
(MAP:B-4)



Water

① 龍飛崎 [青森県・外ヶ浜町]

目の前に迫力のある景観が広がる津軽半島北端の岬。天気の良い日は下北半島や、松前半島も一望できます。
■問/外ヶ浜町産業観光課 ☎0174-31-1228 ■交通/JR津軽線三取駅よりバス約30分

② 大沼公園 [北海道・七飯町]

豊かな自然と湖沼が織りなす景観美しい国定公園。ガイドのナビゲートでその魅力をより深く楽しむことができます。
■問/七飯大沼国際観光コンベンション協会 ☎0138-67-3020
■交通/JR函館本線大沼公園駅より徒歩約5分

海と時が育むカタチ



③ 種差海岸 [青森県・八戸市]

約650種もの山野草が咲き乱れる海岸。全国的にも珍しい海辺の天然芝生地の海岸美は目を奪います。
■問/種差海岸インフォメーションセンター ☎0178-51-8500
■交通/JR八戸線種差海岸駅より徒歩約5分

海に一番近い場所へ



青森県
(MAP:F-3)



⑧ 褒月海岸高野崎 [青森県・今別町]

岬の先端から階段を降りた先には、岩場をつなぐ潮騒橋と渚橋があり、夏の晴れた日には磯遊びや釣りが楽しめます。
■問/今別町企画課 ☎0174-35-3012
■交通/JR津軽線今別駅よりバス約15分



青森県
(MAP:I-5)



青森県
(MAP:F-2)



青森県
(MAP:J-B)



青森県
(MAP:E-4)

④ 矢越海岸 青の洞窟 [北海道・知内町]

小型船で海岸のある自然公園を周遊。巨岩や奇岩、「矢越ブルー」と称される神秘的な海の色などどこも満載です。
■期間/4月下旬～10月上旬
■問/矢越クルーズ ☎01392-6-7854
■交通/JR北海道新幹線木古内駅より車約25分



函館地域
(MAP:D-5)

⑨ 権現崎 [青森県・中泊町]

日本海に突き出た標高229mの岬。遊歩道が整備され、頂上からは北海道・岩木山・十三湖などを一望できます。
■問/中泊町水産観光課 ☎0173-64-2111
■交通/津軽鉄道津軽中里駅より車約40分



青森県
(MAP:E-7)

⑩ 階上海岸 [青森県・階上町]

芝生から岩礁へ続く約5.5kmの海岸。四季を通じ釣りや楽しめるほか、海岸線沿いのウォーキングもおおすすめです。
■問/階上町産業振興課 ☎0178-88-2875
■交通/JR八戸線階上駅より徒歩約20分



青森県
(MAP:H-7)

⑤ 仏ヶ浦 [青森県・佐井村]

海に面して、白緑色の凝灰岩が約2kmにわたって連なる様は巨岩のひと言。下北半島を代表する景勝地です。
■問/佐井村観光協会 ☎0175-38-4515
■交通/JR大湊線下北駅より車約2時間

心洗われる清き水



青森県
(MAP:I-5)



青森県
(MAP:I-J-5)

⑪ 尻屋崎 [青森県・東通村]

本州最北東端に位置する尻屋崎。突端には歴史的にも価値ある「尻屋崎灯台」がそびえ、周囲では寒馬の放牧も。
■期間/4月～11月
■問/東通村経営企画課 ☎0175-27-2111
■交通/JR大湊線下北駅よりバス約10分、むつバスターミナルで乗換え(車約1時間)



青森県
(MAP:I-1)

⑫ 小川原湖 [青森県・三沢市]

高瀬川により太平洋とつながる汽水湖。ヨット、カヤック、水草・野鳥の観察など多彩なアクティビティが楽しめます。
■問/三沢市観光物産課 ☎0176-53-5111
■交通/青い森鉄道三沢駅より車約15分

⑥ 奥入瀬渓流 [青森県・十和田市]

深い自然林に覆われた約14kmの渓流。岩の間をすりぬげる変化に富んだ水流が躍動感ある景観を生みだします。
■問/奥入瀬渓流館 ☎0176-74-1233
■交通/(焼山まで)JR東北新幹線新青森駅よりバス約2時間

⑦ 十和田湖 [青森県・十和田市]

周辺には原生林が生い茂る断崖の下に水をたたえる湖。静かな湖面の吸い込まれるような深い青色に心奪われます。
■問/十和田湖総合案内所 ☎0176-75-2425
■交通/(林屋まで)JR奥羽本線青森駅よりバス約3時間

⑬ 十二湖・青池 [青森県・深浦町]

十二湖の中で特に印象的なのが青池。ブナ林の中、インクを流し込んだような青い湖水をたたえる様子は神秘的です。
■期間/4月～11月
■問/深浦町観光課 ☎0173-74-4412
■交通/JR五能線十二湖駅より車約10分



青森県
(MAP:C-3)

⑭ 黒滝 [青森県・蓬田村]

ヒバ林の先にある高さ約11mの滝。滝までの道中には山菜採りや釣り、キノコ狩りなど季節ごとの楽しみも。

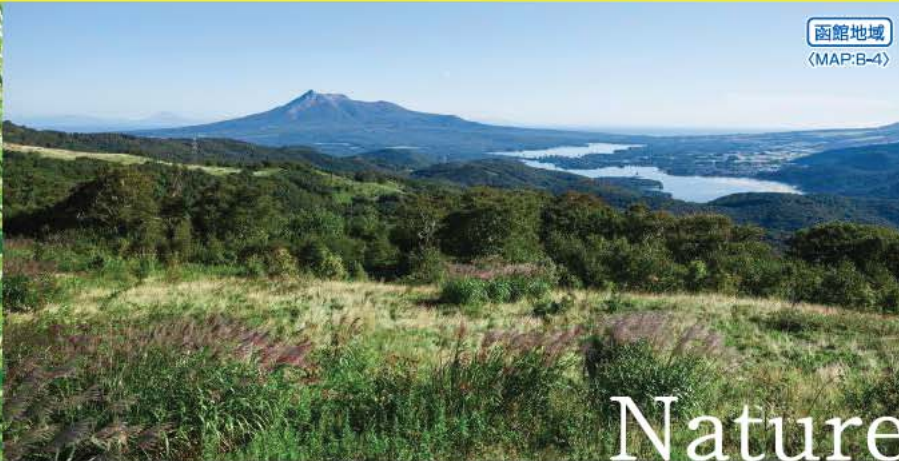
■問/蓬田村産業振興課 ☎0174-27-2111
■交通/JR津軽線瀬辺駅下車より車約30分、徒歩40分

緑をめぐる

森の香り、花の色。季節で移りゆく瞬間の佳景を目に焼き付けて。



青森県 (MAP: I-2)



函館地域 (MAP: B-4)

Nature

①世界自然遺産 白神山地 [青森県・西目屋村 鱒ヶ沢町 深浦町]
 世界最大級の原生的なブナ林。多様な動物植物による貴重な生態系が保たれていて、「世界自然遺産」に認定されています。
 ■間/白神山地ビジターセンター ☎0172-85-2810
 ■交通/JR奥羽本線弘前駅より直通バス約1時間30分(世界遺産 ブナ林散策道) ※例年6月上旬～11月上旬頃まで運行

②きじひき高原 [北海道・北斗市]
 北斗市木地挽山に広がる高原。標高560mのパンoram展望台からは、津軽海峡や函館山、羊蹄山などが見渡せます。
 ■間/北斗市観光協会 ☎0138-74-3566 ■交通/JR北海道新幹線新函館北斗駅より車約15分

緑の空気にリフレッシュ



青森県 (MAP: H-2)



③白神の森 遊山道
 [青森県・鱒ヶ沢町]
 専門ガイドの案内で森林をめぐると名トレッキングスポット。道幅が広く歩きやすいので、初心者にもおすすめです。
 ■期間/4月下旬～10月下旬
 ■間/総合案内休憩所「くもり館」 ☎0173-79-2009
 ■交通/JR五能線鱒ヶ沢駅より車約30分



青森県 (MAP: I-5)

④八甲田
 [青森県・青森市]
 八甲田大岳を中心とした大小10余りの火山群。雪や新緑、高山植物の花畑、紅葉など、四季を通じ自然美にあふれます。
 ■間/八甲田ロープウェー ☎017-738-0343
 ■交通/JR東北新幹線新青森駅よりバス約1時間、またはJR奥羽本線青森駅よりバス約1時間20分

⑤城岱牧場 [北海道・七飯町]
 北に駒ヶ岳、南に函館山、南西に大野平野を一望する牧場。160hの敷地では牛が草をはむ様子を眺めることができます。
 ■期間/4月下旬～11月中旬(冬期閉鎖)
 ■間/七飯大沼国際観光コンベンション協会 ☎0138-67-3020
 ■交通/JR函館本線七飯駅または大沼公園駅より車約20分



函館地域 (MAP: B-4)



▲裏夜景
 夜は函館山の真裏から、函館・七飯・北斗の夜景を鑑賞できる「夜景の穴場」です。

⑥カワヨグリーン牧場 [青森県・おいらせ町]
 東京ドーム14個分の広大な牧場から八甲田の山々を一望。パークゴルフや羊とのふれあいやなども楽しめます。
 ■間/カワヨグリーン牧場 ☎0178-56-4111
 ■交通/青い森鉄道向山駅より徒歩約10分



青森県 (MAP: I-7)

花の姿はうつろって

⑦芦野公園の桜
 [青森県・五所川原市]
 太宰治ゆかりの公園で、春は約1,500本の桜が咲き誇ります。
 ■間/五所川原市観光協会 ☎0173-38-1515
 ■交通/津軽鉄道芦野公園駅より徒歩すぐ



青森県 (MAP: I-3)



青森県 (MAP: I-6)

⑨十和田市官庁街通りの桜
 [青森県・十和田市]
 1.1km×36mの道に植栽された156本の桜と松との対比が見事!
 ■見頃/4月下旬～5月上旬
 ■場所/十和田市官庁街通り
 ■間/十和田市観光協会 ☎0176-24-3006
 ■交通/JR東北新幹線七戸十和田駅より車約20分



函館地域 (MAP: E-2)

⑩松前城の桜
 [北海道・松前町]
 約250種1万本の桜が時期を違えて咲き、約1ヶ月に渡り花が楽しめます。
 ■見頃/4月下旬～5月下旬
 ■場所/松前公園(松前町字松城)
 ■間/松前観光協会 ☎0139-42-2726
 ■交通/JR北海道新幹線木古内駅よりバス約1時間30分



青森県 (MAP: J-6)

⑪城山公園の桜
 [青森県・三戸町]
 南部氏居城三戸城跡の公園。県南随一の桜の名所としても有名です。
 ■見頃/4月下旬～5月上旬
 ■場所/三戸城跡城山公園
 ■間/三戸町観光協会 ☎0179-22-0777
 ■交通/青い森鉄道三戸駅より車約10分



青森県 (MAP: F-6)

⑫横浜町の菜の花
 [青森県・横浜町]
 町のシンボル・菜の花。春には辺り一面が黄一色に染まります。
 ■見頃/5月中旬
 ■場所/横浜町大豆田地区特設会場
 ■間/菜の花フェスティバル実行委員会事務局(横浜町産業振興課内) ☎0175-78-2111
 ■交通/JR大湊線陸奥横浜駅より車約10分



青森県 (MAP: H-3)

⑬りんごの花
 [青森県・板柳町]
 250種約800本のりんごを栽培する品種見本園。秋にはりんご狩り体験も。
 ■見頃/5月中旬
 ■間/板柳町ふるさとセンター ☎0172-72-1500
 ■交通/JR五能線板柳駅より徒歩約15分



青森県 (MAP: H-3)

⑭ベンセ湿原
 [青森県・つがる市]
 広さ約23haにおよぶ湿原。色鮮やかな花が季節ごとに彩ります。
 ■見頃/ニコウキスゲ6月上旬から中旬、ノハシヨブ6月下旬から7月上旬
 ■間/つがる市商工観光課 ☎0173-42-2111
 ■交通/JR五能線木造駅より車約25分



青森県 (MAP: I-4)

⑮茶臼山公園のつつじ
 [青森県・大鰐町]
 茶臼山公園は春に40数種、約1万5,000本のつつじが咲き誇る名所です。
 ■見頃/5月下旬
 ■場所/茶臼山公園
 ■間/大鰐町企画観光課 ☎0172-48-2111
 ■交通/JR奥羽本線大鰐温泉駅より徒歩約10分



青森県 (MAP: H-6)

⑯天王神社のつつじ
 [青森県・七戸町]
 樹齢300年超の巨木をはじめ、約500株もの山つつじが咲き乱れます。
 ■見頃/5月中旬～下旬
 ■場所/天王神社
 ■間/七戸町商工観光課 ☎0176-62-2137
 ■交通/JR東北新幹線七戸十和田駅より車約5分



青森県 (MAP: J-6)

⑰長谷ぼたん園
 [青森県・南部町]
 130種、約8,000本ものぼたんが咲き誇ります。「かおり風景100選」認定。
 ■見頃/5月中旬～6月上旬
 ■場所/長谷ぼたん園
 ■間/南部町商工観光交流課 ☎0178-84-2119
 ■交通/青い森鉄道三戸駅より車約5分



函館地域 (MAP: B-4)

⑱大沼のスイレン
 [北海道・七飯町]
 夏は満開のスイレンが水面を埋め尽くし、モネの絵画を彷彿とさせます。
 ■見頃/7月上旬～8月下旬
 ■間/七飯大沼国際観光コンベンション協会 ☎0138-67-3020
 ■交通/JR函館本線大沼公園駅より徒歩約5分

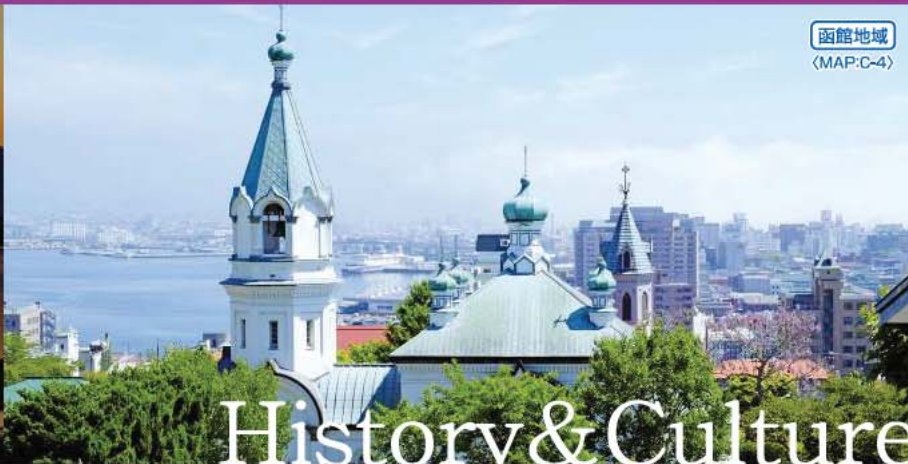
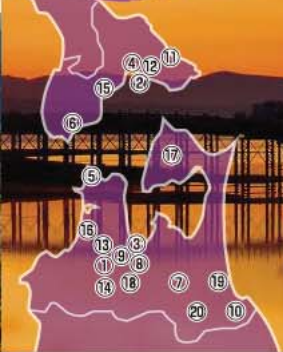
歴史をめぐる文化

太古から現代へ。街を形作ってきた歴史・文化と向き合うひととき。



青森県
(MAP:H-3)

函館地域
(MAP:C-4)



History & Culture

① 鶴の舞橋 [青森県・鶴田町]

木造の三連太鼓橋では日本一の長さ(約300m)。鶴が翼を広げたような美しい姿で、人々を魅了しています。
 ■問 / 鶴田町産業観光課 ☎0173-22-2111 ■交通 / JR五能線陸奥鶴田駅より車約10分



青森と函館を繋いだ船

③ 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸 [青森県・青森市]

青森・函館を繋いだ青函連絡船を、旧第2岸壁に係留保存し公開。船の構造や、80年の歴史を映像などで学べます。



■問 / あおもりみなとクラブ ☎017-735-8150
 ■交通 / JR奥羽本線青森駅より徒歩約5分

⑤ 青函トンネル記念館 [青森県・外ヶ浜町]

青函トンネルの構想から完成までを音と映像で学べる資料館。ケーブルカーで海面下140mの世界を体験できます。



■期間 / 4月下旬～11月上旬
 ■問 / ☎0174-38-2301
 ■交通 / JR津軽線三厩駅よりバス約30分

アートの楽しみは視点から



⑦ 十和田市現代美術館 [青森県・十和田市]

大小16の建物で構成された美術館。周囲には体験型の大型作品などを設置し、建物と空間との一体感を生み出しています。
 ■問 / ☎0176-20-1127
 ■交通 / JR東北新幹線七戸十和田駅よりバス約35分



⑧ 青森県立美術館 [青森県・青森市]

青木淳氏設計の建物で、奈良美智や棟方志功、寺山修司など青森ゆかりのアーティストによる作品が鑑賞できます。
 ■問 / ☎017-783-9000
 ■交通 / JR東北新幹線新青森駅よりバス約10分

ルーツを探る古代への旅



⑩ 国宝「合掌土偶」 [青森県・八戸市]

風張遺跡より出土した、縄文時代後期の土偶。座った状態で手を組む土偶が完全な形で出土したのは、国内唯一です。
 ■場所 / 八戸市埋蔵文化財センターは川縄文館
 ■交通 / JR八戸線八戸駅よりバス約20分



⑪ 国宝「中空土偶」 [北海道・函館市]

国内最大級の土偶で、北海道唯一の国宝。ジャガイモ畑から発見されたもので、縄文のロマンと夢を感じさせます。
 ■場所 / 函館市縄文文化交流センター
 ■交通 / JR函館本線函館駅より車約1時間



② 函館ハリストス正教会 [北海道・函館市]

海外文化を積極的に取り入れてきた函館の歴史を示す西洋建築。ビザンチン様式の白壁と緑の屋根が印象的です。
 ■問 / ☎0138-23-7387
 ■交通 / JR函館本線函館駅より車約10分



ロマンに満ちた洋館



⑫ 金森赤レンガ倉庫 [北海道・函館市]

明治末に建てられた赤レンガの倉庫を再活用。現在は物販店やピアホール、レストランとして利用されています。
 ■問 / 金森赤レンガ倉庫総合インフォメーション ☎0138-27-5530
 ■交通 / JR函館本線函館駅より徒歩約15分



⑬ 太宰治記念館「斜陽館」 [青森県・五所川原市]

太宰治の生家をそのまま資料館に。太宰着用のマントや原稿、川端康成への書簡など約600点の希少な資料を展示します。
 ■問 / ☎0173-53-2020
 ■交通 / 津軽鉄道金木駅より徒歩約10分



⑭ 盛美園 [青森県・平川市]

明治35年(1902年)より9年もの年月かけ完成した庭園。その庭を鑑賞するため建てられた「盛美園」も見事です。
 ■問 / 四季の蔵 もてなしロマン館 ☎0172-43-5610
 ■交通 / 弘南鉄道弘南線津軽尾上駅より徒歩約10分



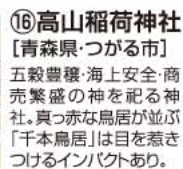
⑮ トラビスト修道院 [北海道・北斗市]

フランス人修道士たちが明治時代に創設した男子修道院。ここで作ったバターやクッキーはお土産品として有名です。
 ※外からの見学は自由。院内見学(月曜日14:00～)は事前に往復はがきで申込必要
 ■問 / ☎0138-75-2108
 ■交通 / 道南いさりび鉄道渡島当別駅より徒歩約20分

建造物に時代を見る



■問 / ☎0173-56-2015
 ■交通 / JR五能線木造駅より車約30分



⑯ 高山稲荷神社 [青森県・つがる市]

五穀豊穡・海上安全・商売繁盛の神を祀る神社。真っ赤な鳥居が並び「千本鳥居」は目を惹きつけるインパクトあり。



⑰ 恐山 [青森県・むつ市]

硫黄臭たちこめる岩場に風車がカラカラと回る。景観は地獄や浄土に見立てられ、シーズン中多くの参拝者が訪れます。

■期間 / 5月～10月(積雪状況により変動します)
 ■問 / 恐山事務所 ☎0175-22-3825
 ■交通 / JR大湊線下北駅よりバス約45分



⑱ 中町こみせ通り [青森県・黒石市]

「こみせ」とは、商店街に木造のひさしを設けたいわば昔のアーケード。黒石にはその姿が今なお残されています。
 ■問 / 黒石観光協会 ☎0172-52-3488
 ■交通 / 弘南鉄道弘南線黒石駅より徒歩約10分



⑲ 旧沢沢邸 [青森県・六戸町]

日本経済の父・沢沢栄一と、その一族がかつて住んでいた建物。明治の名工による技を間近に感じられます。
 ■問 / 星野リゾート 青森屋 ☎0176-51-1116
 ■交通 / 青い森鉄道三沢駅より徒歩約10分



⑳ キリストの墓 [青森県・新郷村]

昭和初期にキリストの墓とされる土饅頭を発見。以来そこに十字架を建て、キリストの里公園として親しんでいます。
 ■問 / キリストの墓・キリストの里伝承館 ☎0178-78-3741
 ■交通 / JR東北新幹線八戸駅より車約60分