



# あおもり 時感旅行

～テーマ別観光モデルルート～



歴史・伝統文化を巡る  
～遺跡・小説・鉄道遺産・名建築・仏像・匠の技～

自然・花回廊を巡る  
～文人を魅了した地・名水・巨木古木、他～

トレッキングやウォーキングを楽しむ旅  
～白神山地・種差海岸・奥入瀬・日本百名山、他～

食・温泉・リゾートを楽しむ旅

よりすぐりの全21コースを紹介

## 観光案内所等

青森県観光総合案内所(アス/ム内)	017-734-2500
青森空港総合案内所	017-739-2007
青森県新幹線交流推進課	017-734-9384
(社)青森県観光連盟	017-722-5080
青森県東京観光案内所	03-5276-1788
青森県東京事務所	03-5212-9113
青森県北海道情報センター	011-241-2332
青森県大坂情報センター	06-6341-2184
きた東北発見プラザjengo(ジェンゴ)	06-4704-2626
青森県名古屋情報センター	052-251-2801
青森県福岡情報センター(みちのくプラザ内)	092-736-1122
青森市観光案内所	017-723-4670
弘前市観光案内所(JR弘前駅内)	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
十和田湖総合案内所	0176-75-2425

## JR東日本テレフォンセンター

列車時刻、運賃・料金、空席情報(6:00～24:00)	050-2016-1600
その他(6:00～24:00)	050-2016-1602
JR East InfoLine(英語・ハングル語・中国語のお問い合わせ) (10:00～18:00)年末年始を除く	050-2016-1603

## 航空

青森～東京	
青森～大坂(伊丹)/青森～札幌	JAL国内線予約・案内
青森～名古屋	03-5460-0522
三沢～東京	
三沢～大坂(伊丹)	0120-25-5971
青森～ソウル	大韓航空(株)青森支店 017-732-3311
青森～ハバロフスク	ジャパネットアーステムみちのく(株) (季節便) 017-722-0200

## フェリーボート等

東日本フェリー(株)	017-782-3631
青森～函館	道南自動車フェリー(株) 017-766-4733
青函フェリー(株)	017-782-3671
青森～室蘭	東日本フェリー(株) 017-782-3631
大間～函館	
八戸～苫小牧	川崎近海汽船(株) 0178-28-2018
青森～盛岡	シライライン(株) 017-722-4545
釧田～盛岡	むつ湾フェリー(株) 0174-22-3020

## 有料道路

東北自動車道	東日本高速道路(株)東北支社
(青森IC～碓ヶ関IC)	青森管理事務所
青森自動車道	017-782-1431
(青森IC～青森東IC)	
八戸自動車道(八戸IC～安代IC)	東日本高速道路(株)東北支社
八戸管理事務所	
百石道路(八戸北IC～下田百石IC)	0178-27-2100
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(株)岩木スカイライン	
(巖～岩木山8合目)	0172-83-2314

## 青森県旅館ホテル生活衛生同業組合 017-777-3411

青森市旅館ホテル協同組合	017-777-4850
滝辺温泉旅館組合	017-752-3259
三尾旅館組合	0174-38-2011
多別旅館組合	0174-35-2071
平部旅館組合	0174-25-2138
飯沼旅館組合	0174-22-2046
弘前市旅館ホテル組合	0172-34-2657
黒石市旅館組合	0172-52-4361
西十和田旅館組合	0172-54-8622
五所川原市旅館組合	0173-34-8811
五所川原市金木(個人加入)	0173-52-2626
平賀地区温泉旅館組合	0172-44-2866
浪岡旅館組合	0172-62-2074
大鰐温泉旅館組合	0172-48-3231

## 観光バス

(社)青森県バス協会	017-739-0571
http://www.aomoribus.or.jp	
青森市	青森市企業局交通部観光課チーム 017-726-5444
青森観光バス(株)	017-752-4404
三八五観光タクシー(株)	017-743-0385
青森観光バス(株)	017-739-9384
(有)光洋タクシー	017-739-5522
JRバス東北(株)青森支店	017-723-1621
(株)八洲交通	017-737-3810
北彩観光(株)	0172-62-1211
青森中央交通(株)	0172-62-8181
八戸市	南部バス(株)観光部 0178-22-0105
三八五バス(株)	0178-24-3331
三八五交通(株)	0178-24-3335
(有)はせがわ仕出し店	0178-46-0803
弘前市	弘南バス(株)観光部 0172-38-2255
(株)前田観光タクシー	0172-82-4150
弘前交通(株)	0172-29-2323
北星交通(株)	0172-33-3333
日伸観光バス(有)	0172-86-2016
黒石市	(株)アップル観光バス 0172-59-3111
五所川原市	(有)北部観光 0173-29-2112
丸屋観光(株)	0173-29-3153
(有)しうら観光	0173-62-2204
三沢市	(株)中央タクシー 0176-52-5200
十和田市	十和田観光電気(株)観光自動車課 0176-23-3132
平川市	平賀観光(有) 0172-44-5011
板柳町	(株)さくら観光 0172-72-1119
むつ市	下北交通(株) 0175-23-3111
(有)川内交通	0175-31-2800
(有)脇野沢交通	0175-44-2888
(株)東通運輸	0175-22-5311
大間町	(有)大間運輸 0175-37-2805
磐ヶ沢町	西海観光(株) 0173-72-4512
マルイチ工業(株)	0173-82-2252
(有)フレッシュ・ワン	0173-82-1527
中泊町	中里交通(株) 0173-57-3772
(株)中里観光	0173-58-3883
深浦町	(株)みくら開発 0173-75-2811
鶴田町	(有)アーストラベル青森 0173-22-6635
東北町	上北観光バス(株) 0176-56-5595
野辺町	(株)STS北館 0176-65-2610
六ヶ所村	いやさ自動車(株) 0176-75-3020
相和物産(株)	0176-68-2996
三八五タクシー(株)	0176-72-4455
大泉運輸(株)	0176-74-2488
原燃エンジニアリング(株)	0176-74-3732
六戸町	(有)つばめタクシー 0176-55-3161
おいらせ町	寺下運輸倉庫(株) 0178-56-4611
三皇サービス(有)	0176-50-1438
三戸町	青森県南観光バス(株) 0179-20-1212
階上町	(株)北日本中央観光バス 0178-88-1515

## ドライブイン

青森県ドライブイン協会	0176-27-2622(十和田ドライブイン内)
-------------	--------------------------

## レンタカー

青森県レンタカー協会	017-739-0560
http://www.4.ocn.ne.jp/aorekyo	

## ロープウェイ

八甲田ロープウェイ(株)	所要時間9分 017-738-0343
--------------	---------------------

## 民営鉄道

津軽五所川原～津軽中里	津軽鉄道(株) 0173-34-2148
弘前～黒石、中央弘前～大鰐	弘南鉄道(株) 0172-44-3136
三沢～十和田市	十和田観光電気(株) 0176-23-3131
八戸～目時	青い森鉄道(株) 0178-21-3131

## 観光遊覧船

休屋～子ノ口	遊覧船予約センター 0176-75-2909
休屋(中ノ瀬)休屋	
青森～北井(盛岡駅経由)	シライライン(株) 017-722-4545
(冬季除く)	
佐井～仏ヶ浦(冬季除く)	仏ヶ浦海上観光(株) 0175-38-2244
佐井～仏ヶ浦(冬季除く)	佐井定期観光(株) 0175-38-2255
八戸港内	(有)八戸遊覧船 0178-33-3430
盛岡～仏ヶ浦	むつ市盛岡沢行会 0175-44-2111
奥州海中公園(不定期)	
深浦町森山海岸	七戸民権 0173-77-2203

## 観光タクシー

青森市	ご予約・お申し込みは(9:00～18:00)
青森県観光総合案内所(アス/ム)	017-734-2500
青森空港総合案内所	017-739-2007
青森市観光案内所	017-723-4670
八戸市	はちのへ総合観光プラザ 0178-27-4243
弘前市	青森県タクシー協会弘前支部 0172-27-7778
弘前市観光案内所(JR弘前駅)	0172-26-3600
黒石市	黒石タクシー 0172-52-3101
http://www.jomon.ne.jp/kkk/koutu.kurataki.htm	
むつ市	むつ市ハイヤー協会 0175-22-0401
十和田市	十和田タクシー 0176-23-3159
http://www.towardataxi.co.jp	

## 民宿・ユースホステル

青森県民宿組合連合会	0172-48-5405
弘前市支部	0172-27-0698
黒石市支部	0172-54-8308
大鰐町支部	0178-49-4505
深浦町支部	0173-76-2273
中泊町支部	0173-64-2494
平内町支部	017-759-2033
十和田湖休屋地区支部	0172-75-2710
十和田湖宇樽地区支部	0176-75-2437
十和田湖焼山支部	0176-74-2238
むつ市支部	0175-24-3088
下風呂支部	0175-36-2626
盛岡沢村支部	0175-44-3422
八戸市支部	0178-38-2221
青森県ユースホステル協会	0176-74-2031

## ドライブイン

青森県ドライブイン協会	0176-27-2622(十和田ドライブイン内)
-------------	--------------------------

## レンタカー

青森県レンタカー協会	017-739-0560
http://www.4.ocn.ne.jp/aorekyo	

●全旅連ホームページ「宿ネット」 <http://www.yadonet.ne.jp/>

# C O N T E N T S

## 📖 歴史・伝統文化

- №.1 日本の歴史を学ぶ旅 ～世界遺産候補・縄文遺跡群を巡る～ (4)
- №.2 小説「津軽」の旅 ～太宰治が旅した津軽を巡る～ (6)
- №.3 鉄道遺産を巡る旅 (8)
- №.4 名建築を訪ねる旅 (10)
- №.5 本州最北の仏像を巡る旅 (12)
- №.6 匠の技に触れる旅 ～オリジナルテーブルウェアを作る～ (14)

## 🌿 自然

- №.7 名水を訪ねる旅 (16)
- №.8 文人を魅了した“青森景色”を訪れる旅 ～青森一周旅物語～ (18)
- №.9 巨樹・古木に出会う旅 (20)
- №.10 太陽と巡る青森横断の旅 (22)

## 🌸 花の名所巡り

- №.11 あおもり花回廊を巡る旅 ～桜紀行～ (24)
- №.12 あおもり花回廊を巡る旅 ～芳春紀行～ (26)

## 👣 トレッキング／ウォーキング

- №.13 世界自然遺産「白神山地」を歩く旅 (28)
- №.14 名勝・自然公園を歩く旅 ～種差海岸・奥入瀬・八甲田・下北半島～ (30)
- №.15 日本百名山を踏破する旅 (32)



## 🍽️ 食

- №.16 日本一の旬を味わう旅 ～夏の恵み編～ (34)
- №.17 日本一の旬を味わう旅 ～秋の恵み編～ (36)

## ♨️ 温泉

- №.18 津軽フリーパスで巡る温泉番付「諸国温泉効能鑑」の湯に浸かる旅 (38)
- №.19 湯めぐり途中下車の旅 ～駅からHOT SPRING～ (40)

## 🏠 リゾート

- №.20 あおもりの長旅 ～十和田湖・奥入瀬渓流満喫プラン～ (42)
- №.21 あおもりの長旅 ～下北半島ブチ湯治と「青森ヒバ」オリジナル作品制作プラン～ (44)

- 交通アクセス&青森ガイドマップ (46)

### ◎本ガイドブックの見方



- ルートマップ**  
青森県などの辺を移動するか行程ルートをマップで示しています。
- 旅行テーマ**  
青森県ならではの7つの旅行テーマをピクトと文字、全体の色別で表示。
- モデルコース**  
テーマに沿ったコースや体験施設、旅程を紹介しています。
- 旅の見どころ紹介**  
施設の特徴や体験内容、連絡先、住所、営業時間などを記載しています。
- その他見どころ紹介**  
余裕があれば、ぜひ見ていただきたい施設や体験項目などを記載しています。

🍌 美味しいもの情報・温泉情報  
宿泊地や旅程地でのおすすめの味覚・温泉を記載しています。

※本書に記載している営業時間・定休日・電話番号など取材後に変更されている場合もありますので、あらかじめご注意ください。



コース No.1 1泊2日 IN 八戸・三沢 GOUT 青森

# 日本の歴史を学ぶ旅

～世界文化遺産候補「縄文遺跡群」を巡る～

縄文遺跡の宝庫・青森県では、平成19年、県内の縄文遺跡群について世界文化遺産登録に乗り出した。その遺跡群を回遊することで、人と自然との共生の姿、縄文文化の変遷を知る旅に出よう。



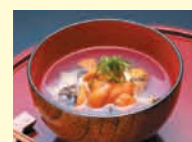
おすすめの旅行時期: 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

※点線月は施設見学中心(積雪による)

日次	旅程	宿泊地
1日目	各地 → 八戸駅・三沢空港 → 八戸市(1)是川石器時代遺跡[史跡]・八戸市縄文学習館 → 八戸市博物館 → 七戸町(2)ニッ森貝塚[史跡]・ニッ森貝塚史跡公園 → 宿泊地	青森・八甲田
2日目	宿泊地 → 青森市(3)小牧野遺跡[史跡] → 青森県立郷土館 → 青森市(4)三内丸山遺跡[特別史跡]・縄文時遊館 → つがる市(5)亀ヶ岡石器時代遺跡[史跡] → つがる市縄文住居展示資料館「カルコ」 → 青森駅・青森空港 → 各地	

- 行程内の凡例 / →: 航空機又は新幹線、-: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、~: 船、...: 徒歩
- 初日は県内の出発地から10:00~11:00頃の出発時間としています。●最終日は、16:00~17:00頃に県内の最終地に到着となります。
- 利用交通手段はバス又は車としています。●観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

## うまいもの情報



**1日目 いちご煮【県南地方】**  
八戸市とその周辺の太平洋沿岸地域に伝わる郷土料理。もともとは漁師の浜料理で、夏が旬のウニとアワビの潮汁。乳白色の潮汁に浮かぶウニが朝霧の中に霞む野暮のように見えることから、いちご煮の名前がついたと言われている。



**2日目 貝焼き味噌【県内全域】**  
陸奥湾でとれたホタテの大きな貝殻を鍋に見立て、だしに味噌を溶かし、卵、長ネギ、ホタテなどを入れ煮たもの。ホタテの貝殻は、使い込むほど貝から良いだしが出て、昔はよく病人や風邪をひいた時に食べられていた。

## 温泉情報



**1日目 八甲田の温泉**  
全国的にも有名な「酸ヶ湯温泉」の酸性硫黄泉をはじめ、ナトリウム塩化物泉の無色・無臭の「寒水沢温泉」、県内でも珍しい炭酸を含んだ酸性明ばん泉、ラムネ湯を持つ「八甲田温泉」等特色ある温泉が多い。

## 旅の見どころ

◎ピクト凡例: 日本一のもの、Q: 国の重要文化財、P: ○○百選に選ばれています、R: 入場観光(有料)となります。

### 1 是川石器時代遺跡

縄文時代前期から中期の掘田・一王寺、晩期の中居の3遺跡からなり、昭和32年に国の史跡に指定された。精巧な土器や弓、飾り太刀などのすぐれた漆製品が多数出土している。

八戸市是川 ☎0178-43-9465(八戸市教育委員会文化財課)  
◎八戸市縄文学習館/八戸市是川字中居3-1 ☎0178-96-1484 9:00~17:00 毎月第一以外の月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)、祝日の翌日(土日にあたる場合は開館)、年末年始(12/27~1/4) ※月末は館内整理のため休館の場合あり  
◎展示施設: 八戸市博物館/八戸市大字根城字東橋35-1 ☎0178-44-8111 9:00~17:00 毎月第一以外の月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)、祝日の翌日(土日にあたる場合は開館)、年末年始(12/27~1/4) ※月末は館内整理のため休館の場合あり



是川石器時代遺跡

### 2 ニッ森貝塚

全国でも有数の規模を誇る縄文時代前期から中期にかけての大規模な貝塚。平成10年に国の史跡に指定された。2棟の竪穴住居が復原され、散策路や見晴台などが整備されている。

上北郡七戸町榎林字貝塚家の前 ☎0176-62-9702(七戸町教育委員会生涯学習課)  
◎展示施設: 七戸町生涯学習課に問い合わせ

### 3 小牧野遺跡

独特な組石を持つ、大規模な環状列石(ストーンサークル)がある。埋葬用の棺に用いられた土器も出土し、縄文時代の精神生活などを知る上で貴重な遺跡として、平成7年に国の史跡に指定された。

青森市野沢字小牧野 ☎017-761-4796(青森市教育委員会文化財課) ※冬期間は雪のため見学不可  
◎展示施設: 青森市教育委員会文化財課に問い合わせ



三内丸山遺跡

### 4 三内丸山遺跡

縄文遺跡を代表する日本最大級の縄文集落跡。大型建物跡や土器をはじめとする膨大な量の出土品から交流・交易、クリの栽培も判明、これまでの縄文文化のイメージを大きく変えた。平成9年に国の史跡、平成12年には国の特別史跡に指定された。当時の集落を復原した遺跡公園として公開され、出土品も遺跡内で展示されている。

青森市三内丸山 ☎017-734-9924(青森県教育委員会文化財保護課)  
◎縄文時遊館/青森市三内丸山305 ☎017-766-8282 9:00~18:00(10月~5月は17:00まで)  
※入場は終了時間の30分前まで ※年末年始(12/30~1/1)  
◎三内丸山遺跡展示室/青森市三内丸山293 ☎017-781-6078 9:00~18:00(10月~5月は17:00まで) ※年末年始(12/30~1/1)



亀ヶ岡石器時代遺跡

### 5 亀ヶ岡石器時代遺跡

国の重要文化財・遮光器土偶で有名な、江戸時代から知られている遺跡。出土遺物は、国内はもとより海外でも珍重されていた。昭和19年に国の史跡に指定され、現在は、遺跡に遮光器土偶のモニュメントが建つ。

つがる市木造亀ヶ岡 ☎0173-49-1194(つがる市教育委員会文化財課)  
◎展示施設: 亀ヶ岡考古資料室(つがる市縄文館内)/つがる市木造館岡屏風山195 ☎0173-45-3450 9:00~16:00 月曜日・祝日の翌日、年末年始(12/29~1/3)  
つがる市縄文住居展示資料館/つがる市木造若緑59-1 ☎0173-42-6490 9:00~16:00 月曜日・祝日の翌日、年末年始(12/29~1/3)

<p><b>その他の縄文遺跡群</b></p>	<p><b>長七谷地貝塚【八戸市】</b> 縄文時代早期の貝塚で、貝や独特なかたちをした漁労具なども出土した。縄文時代の自然環境や生業の様子を知る上で重要な遺跡で、昭和56年に国の史跡に指定された。</p>	<p><b>田小屋野貝塚【つがる市】</b> 亀ヶ岡遺跡の北側に位置し、日本海側では数少ない縄文時代前期の貝塚で、骨角器や貝輪などが出土。当時の環境や食生活をj知る上で重要な遺跡で、昭和19年に国の史跡に指定された。</p>	<p><b>大平山元I遺跡【外ヶ浜町】</b> 蟹田川左岸に位置する縄文時代草創期の遺跡。出土した無文土器は、日本最古の16,500年前のものと考えられており、土器誕生のプロセスを探る上で極めて重要である。</p>
-------------------------	---	--	---



「八戸市 縄文学習館」是川石器時代遺跡



三内丸山遺跡



コース No.2 2泊3日 IN 青森 OUT 秋田

# 小説「津軽」の旅

～太宰治が旅した津軽を巡る～

「津軽の旅は5、6月に限る」と記した太宰治。雪が解け、春から夏に向かうわずかな期間、小説「津軽」のルートを辿りながら、移り変わる津軽の風土を存分に味わおう。



日次	旅程	宿泊地
1日目	各地 → 青森駅・青森空港 → 青森市(①合浦公園・石碑) → 外ヶ浜町蟹田(②観瀾山公園・文学碑、③中貞商店、④E旅館(現蝦田食堂)) → 今別町(⑤本覚寺) → 外ヶ浜町三厩(⑥義経寺、⑦龍飛岬・文学碑、⑧階段国道、⑨奥谷旅館(現龍飛岬観光案内所)) → 宿泊地	五所川原周辺・津軽半島
2日目	宿泊地 → 中泊町小泊(⑩小説「津軽の像」記念館) → ⑪十三湖 [車窓] → 五所川原市金木町(⑫旧芦野公園駅舎、⑬芦野公園・文学碑、⑭斜陽館、太宰の像、⑮鹿の子川溜池・ほか) → 弘前市(⑯弘前公園・弘前城、⑰藤田家・太宰まなびの家) → 宿泊地	弘前・黒石・白神山地周辺
3日目	宿泊地 → 深浦町(⑱千畳敷・記念碑) → 深浦町(⑲旧秋田屋旅館(現ふかうら文学館)、⑳円覚寺) → 秋田駅・大館能代空港・秋田空港 → 各地	

●行程内の凡例/→: 航空機又は新幹線、一: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、～: 船、…: 徒歩  
 ●初日は県内の出発地から10:00～11:00頃の出発時間としています。●最終日は、14:00～15:00頃に秋田県最終地に到着となります。  
 ●利用交通手段はバス又は車としています。●観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

## うまいもの情報

**1日目 若生昆布おにぎり**  
**【外ヶ浜町・五所川原市】**  
 津軽半島・春の風物詩の一つが若生昆布。若生とは、薄く柔らかい1年昆布のこと。昆布特有の磯の風味がある。太宰が子どもの頃にこのおにぎりを食べた。

**2日目 太宰らうめん【五所川原市】**  
 太宰文学の大ファンで太宰の好物を研究したり、津島家の料理を再現している、金木町観光物産館内・郷土料理「はな」の店長が考案したらうめん。太宰の好きだった「根曲がり竹」が入っている。

**3日目 白神海彦山彦料理【深浦町・鯉ヶ沢町】**  
 白神山地から湧き出る水の恵みを受けた海の幸、山の幸が豊富な津軽西海岸。新鮮な旬の食材と、この土地で育まれてきた郷土料理を楽しんでもらうために企画された白神海彦山彦料理。津軽西海岸一帯の町では、宿泊施設や飲食店で味わうことができる。

## 温泉情報

**1日目 竜飛崎温泉【外ヶ浜町】**  
 青函トンネルの掘削中に湧出した100メートルもの竜飛崎の高台にある温泉。竜飛崎から眺める津軽海峡、また北海道の山並みが望め、冬は旅愁をかき立てられる。津軽海峡の極上の海の幸も楽しめる所も人気の一つ。

**2日目 大鰐温泉郷【大鰐町】**  
 津軽の奥座敷として古くから親しまれてきた、いで湯の里「大鰐温泉郷」。歴史は800年といわれ、建久年間(1190～1198)に東国を行脚していた円智上人が大鰐温泉を発見したと伝えられている。古びた銭湯と近代的な旅館が平川の清流の傍らに居並ぶ温泉街は、風情を感じるたすまいを見せる。

## 旅の見どころ

◎ピクト凡例=📷:日本一のものです。🏯:国の重要文化財です。🏞️:〇〇百選に選ばれています。🎫:入場観光(有料)となります。

**①合浦公園**  
 青森中学時代、この公園で松のざわめきや波の音を聞きながら4年間学び、砂浜を歩きながら海峡の風景に見入った太宰。合浦公園は青森駅の東方約4kmにある海浜公園で、桜咲く青森市民憩いの場所。  
 青森市合浦 017-741-6634(合浦公園管理事務所)

**②観瀾山公園**  
 太宰は眼下に海岸や町並みを望むこの小高い丘の上で、友達と一緒に文学談義をしながら花見を楽しみ、冗談を言って皆を笑わせている。佐藤春夫が揮毫した太宰の文学碑がある。  
 外ヶ浜町蟹田中師宮本 0174-31-1112(風のまち振興公社)

**⑥義経寺**  
 源義経が津軽海峡から北海道へ逃れたという源義経の伝説が残る寺。太宰とN君が冗談を交わしながら石の階段を登って訪れた。円空作の観世音菩薩像(県重宝)が安置されている。  
 外ヶ浜町三厩家ノ上76 0174-37-2045

**⑦龍飛岬**  
 1年の平均風速が秒速10m以上という風の岬。龍飛岬の奥に太宰の文学碑が建つ。碑文は小説「津軽」の一文で、太宰が初めて龍飛を訪れた時の驚きを表現している。  
 外ヶ浜町三厩龍飛 0174-37-2001(外ヶ浜町役場三厩支所)

**⑩小説「津軽」の像記念館**  
 「タケと太宰の出会いと生涯」をテーマに、写真や遺品が展示されている。生前のタケが太宰治との再会について語っているビデオ放送もある。  
 中泊町小泊砂山1080-1 0173-64-3588 4月～10月(9:00～16:30)、11月～3月(9:00～16:00) 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始(12月28日～1月4日)

**⑪十三湖**  
 太宰が子守りだったタケに会いにゆく途中、バスの中から見た十三湖。シジミの産地で太宰は「気品はあるがほかない感じの湖である」と記している。中世には、貿易港として繁栄したと言われている。  
 北津軽郡中泊町大字今泉 0173-57-2111(中泊町役場)

**⑬芦野公園**  
 幼少の太宰がよく遊んだ公園。春には桜が美しく、太宰治文学碑には初期の作品「葉」の冒頭で引用したヴェルレーヌの詩句が刻まれている。毎年6月19日には、碑前で生誕祭(旧桜桃忌)が行われる。  
 五所川原市金木町金木芦野84-170 0173-35-2111(五所川原市役所)

**⑭斜陽館**  
 作家太宰治の生家。彼は「苦惱の年鑑」の中で「父はひどく大きい家を建てたものだ」と記している。威厳を感じさせる建物や、赤レンガ塀などから往時の栄華がしのばれる。現在は太宰治記念館となっている。  
 五所川原市金木町金木朝日山412-1 0173-53-2020 9:00～17:00(入館16:40まで) 年末年始

**⑯弘前公園・弘前城**  
 津軽家の居城だった弘前城跡は、全域が国指定史跡となっている桜の名所。太宰は「津軽」の中で「桜の頃の弘前公園は、日本一と田山花袋が折紙をつけてくれているようだ。」と述べている。  
 弘前市下白銀町1-1 0172-33-8739(弘前市役所公園緑地課)

**⑰藤田家**  
 官立弘前高等学校在学中の作家・太宰治が、昭和2年4月から昭和5年3月まで下宿していた旧藤田家住宅。現在は「太宰治まなびの家」として公開され、2階には太宰の部屋を復元。  
 弘前市御幸町9-1 0172-82-1642

**⑱千畳敷**  
 「津軽」の中で「海蝕を受けて…数百人の宴会を海岸に於いて催す事が出来るほどのお座敷になった」と述べている。海岸に建つ千畳敷海岸隆起生誕200年記念碑には「津軽」の文章が刻まれている。  
 深浦町北金ヶ沢榎原 0173-74-2111(深浦町観光課)

**⑳円覚寺**  
 津軽三十三霊場の第十番札所。聖徳太子の作と伝えられる十一面観音のほかに、装飾彫刻が美しい薬師堂内厨子や、「北国船の船絵馬」など、貴重な文化財、資料が納められている。太宰が参詣した寺。  
 深浦町深浦浜町276-1 0173-74-2111(深浦町役場) 8:00～17:00

**③中貞商店**  
 「津軽」の旅で、外ヶ浜を同行した中学時代の友人N君の生家。現在は外観のみ見ることが出来る。  
 外ヶ浜町蟹田中師宮本10-1

**④E旅館**  
 国道280号線沿い、観瀾山で花見を楽しんだ後に、Sさんの好意で昼食をとった「蟹田町で一番大きいEという旅館」。昭和33年の大火で消失し、現在は食堂となっている。  
 外ヶ浜町蟹田128

**⑤本覚寺**  
 太宰、N君、Mさんが、長時間「おかみさんらしき人」から寺の由来を聞いた寺。貞伝上人が自らの墓として建てた「青銅塔婆」は全国でも珍しい銅製の塔婆で、県重宝に指定。  
 今別町今別 0174-35-2076

**⑧階段国道**  
 「津軽」の中で、「ここは本州の袋小路だ」と書いた龍飛。国道399号には、日本唯一の階段国道がある。  
 外ヶ浜町三厩宇鉄龍浜地 0174-37-2001(外ヶ浜町役場三厩支所)

**⑨奥谷旅館**  
 宿帳に太宰の宿泊の記録が残る旅館。「津軽」の旅で太宰が泊まった旧奥谷旅館は、平成20年4月25日から「龍飛岬観光案内所」として、公開されている。  
 外ヶ浜町三厩宇鉄龍浜59-12 0174-31-8025

**⑫旧芦野公園駅舎**  
 太宰が「こんなのかな駅は、全国にもあまり類例が無いに違いない。」と印象を述べた駅。今でも当時の外観をとどめまま、喫茶店となっている。  
 五所川原市金木町金木芦野 0173-35-2111(五所川原市役所)

**⑮鹿の子川溜池**  
 「ここがいい。この辺がいい。」と言った池の岬の木陰に腰をおろした。」と小説「津軽」でビクニックに出かけた場所として書かれた溜池。  
 五所川原市金木町金木芦野地内 0173-35-2111(五所川原市役所)

**⑲旧秋田屋旅館**  
 太宰が宿泊した旅館。現在は改築され、「太宰の宿ふかうら文学館」。2階の「太宰宿泊の間」では、当時の部屋が再現されている。  
 深浦町深浦浜町134 0173-84-1070

**蟹としろうお祭り**  
 蟹田川のしろうお漁解禁にあわせて開催。しろうお料理、トゲクリガニなどの旬の味を楽しむことができる。生きたままのシロウオの「踊り食い」は、絶品。ほかに卵とじや天ぷらなども味わえる。  
 蟹田川河川敷 0174-31-1226(外ヶ浜町産業観光課) 4月下旬～5月上旬

**昭和の珈琲**  
 創業昭和4年。現在営業している喫茶店としては全国でも4番目の古さの「万茶亭」が、太宰ほか当時の文人達に愛飲された当時のレシビを再現した珈琲。香り高く柔らかな酸味と深いコクが特徴。  
 ◎万茶亭/弘前市土手町36-6 0172-35-4663 10:00～19:00 不定休

**雲祥寺**  
 開創は慶長元年(1596)。「思い出」に登場する卒塔婆についた鉄の輪があり、太宰は子守タケに連れられて足を運び、寺宝である十王曼陀羅(地獄絵)に恐れおののいた。  
 五所川原市金木町金木朝日山433 0173-53-2074

## その他の見どころ

歴史・伝統文化

7

6



コース No.3 2泊3日 IN 八戸・三沢 COUT 青森

# 鉄道遺産を巡る旅

ローカル線にはさまざまなドラマがある。車窓から見える田園や自然に包まれた景色は、昔も今も変わらないような気にさせさせる。それぞれの地愛され続ける路線、そして歴史ある鉄道廃線跡を訪ねる。



おすすめの旅行時期 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

日次	旅程	宿泊地
1日目	各地 → 八戸駅・三沢空港 → 八戸市(①南部鉄道[尻内駅~五戸駅]) → 七戸町(②南部縦貫鉄道[七戸駅~野辺地駅]) → 野辺地町(③野辺地防雪原林[鉄道記念物]) → むつ市(④下北交通大畑線[下北駅~大畑駅]) → 風間浦村(⑤大間鉄道[未成線][大畑~桑畑]・鉄道アーチ橋メモリアルロード) → 宿泊地	下北半島
2日目	宿泊地 → むつ市大畑町(⑥大畑森林鉄道・薬研渓流遊歩道) → 脇野沢港~[むつ湾フェリー]~ 蟹田港 → 今別町(⑦青函トンネル・青函トンネル入口広場) → 外ヶ浜町(⑧青函トンネル・青函トンネル記念館) → 宿泊地	五所川原周辺・津軽半島
3日目	宿泊地 → 津軽五所川原駅 → [⑨津軽鉄道] → 芦野公園駅……五所川原市金木(⑩津軽森林鉄道・金木歴史民俗資料館)……芦野公園駅 → 津軽五所川原駅 → 青森市(⑪津軽森林鉄道・青森市森林博物館) → 青森駅・青森空港 → 各地	

●行程内の凡例 / →: 航空機又は新幹線、-: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、~: 船、…: 徒歩  
 ●初日は県内の出発地から10:00~11:00頃の出発時間としています。●最終日は、16:00~17:00頃に県内の最終地に到着となります。  
 ●利用交通手段はバス又は車としています。●観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

## うまいもの情報



**1日目 八戸ラーメン【八戸市】**  
 地元の誇りでもある八戸ラーメンは、細切りで手揉みの麺で、タレは醸造醤油をベースに近海で獲れた煮干しを使用。地鶏ガラと豚骨ダシの絶妙な味は、昭和初期から大変な話題を生んだ。近年ラーメンブームのおかげもあり人気が復活した。

**2日目 焼干しラーメン【むつ市脇野沢】**  
 脇野沢村特産のカタクチイシの焼干しが、麺に練りこんであるカルシウムたっぷりヘルシなラーメン。特徴が、スープではなく麺にあるところが珍しい。焼き干しの香ばしい風味が特徴。

**3日目 青森ラーメン【青森市】**  
 青森県内、主に津軽地方で食べられ、スープは、煮干や焼干などの魚介から出る苦味・酸味などの風味が特徴的な全国でも有数のラーメン。麺は自家製麺で提供している店が多く、手もみ縮れ麺とこのスープの相性が良い。

## 温泉情報



**1日目 下風呂温泉郷【風間浦村】**  
 本州最北端の温泉郷で、シーズン中には、いさり火が見られる海辺の温泉で有名。温泉郷の歴史は、藩制時代からと古く、作家井上靖が、昭和33年下風呂温泉で執筆、発表した小説「海峡」によって、全国にその名が広がった。



**2日目 稲垣温泉【つがる市】**  
 青森産総ヒバ造りのロビーは心地よい佇まいで、ゆったりとした時間を過ごせる。四季折々の風景が楽しめる露天風呂は、効能豊かな源泉のかけ流し。津軽半島の中央に位置し、周辺には津軽の観光スポットが多数点在する。

## 旅の見どころ

◎ピクト凡例 日本一のもの。 国の重要文化財。 ○○百選に選ばれています。 入場観光(有料)となります。



**2南部縦貫鉄道**  
 南部縦貫鉄道は、東北本線野辺地駅から七戸駅までの全長20.9kmのローカル線。レールバスと呼ばれるその独特な車両形態で良く知られた私鉄であり、鉄道車両のままでクラッチとチェンジレバーまで着いているという特異さは多くのファンを魅了した。かつての陸羽街道沿いの町を結ぶという重要な役割を担っていた。平成14年8月に廃止。

**1南部鉄道**  
 東北本線から離れた町と町を結ぶ鉄道を求める声に応えた鉄道の一つで、昭和4年五戸電気鉄道として開業、その後南部鉄道と改称。八戸市の尻内駅と五戸町の五戸駅を結んでいた。十勝沖地震の影響で営業困難に陥り、翌昭和44年3月で正式に廃止している。

**4下北交通大畑線**  
 下北交通大畑線は、本州最北端駅である大畑駅~むつ市の下北駅までの約18kmを結ぶローカル線。昭和14年に国鉄が開業し、昭和60年に国鉄線としては廃止され地元のバス会社・下北交通に移譲され、平成13年3月31日を最後に廃止された。

**6大畑森林鉄道**  
 大畑川に沿って奥薬研方面に伸びる線路を幹線とし、沢筋に入る多くの支線からなる森林鉄道。運転開始は、大正15年。旧路盤のほとんどは現在県道や遊歩道になっている。実際に活躍した車両は青森市森林博物館に展示されている。  
 ◎青森市森林博物館 / 青森市柳川2丁目4-37 ☎017-766-7800 ☎9:00~16:30 ☎月曜(祝日の場合はその翌日)・年末年始



**7青函トンネル(青函トンネル入口公園)**  
 世界最長の海底トンネルである「青函トンネル」の本州側入り口付近に公園が整備されている。トンネルを出入りする列車を絶好のスポットから眺めることができ、列車の通り過ぎる音と迫力を体感することができる。  
 ◎今別町役場商観光課 / 今別町大字浜名字黒崎 ☎0174-35-2001

**3野辺地防雪原林**  
 野辺地防雪原林は野辺地町小中野のJR野辺地駅構内にある。大湊線を分岐し下北半島への玄関口にあたる野辺地駅に、林学博士本多静六の申入れによって明治26年に植林されたもので、日本初の鉄道防雪原林として、鉄道記念物に指定されている。

**5大間鉄道(未成線)**  
 大湊軽便鉄道(現在の大湊線)下北駅から大間崎を、更には本州と北海道を連絡する鉄道として、大正時代に建設を開始。昭和14年には大畑までが開通したが、太平洋戦争が勃発し、工事を中断。風間浦村のアーチ橋は、「鉄道メモリアルロード」として整備されている。

**10 11津軽森林鉄道**  
 津軽森林鉄道は青森から喜良市(現金木町)までの67.2km、日露戦争後の材木需用に対応するため、明治39年に建設された。第二次大戦後は、自動車の発達により森林鉄道は役目を譲り、昭和42年に60年の歴史を閉じた。  
 ◎青森市森林博物館 / 青森市柳川2丁目4-37 ☎017-766-7800 ☎9:00~16:30 ☎月曜(祝日の場合はその翌日)・年末年始



**8青函トンネル(青函トンネル記念館)**  
 昭和63年に開業した世界最長の海底トンネルの計画から完成までをわかりやすく展示公開しており、世界へ誇ることができる大事業の軌跡や携った人々の最高の技術と想いを感じ取ることができる。  
 ◎(助)青函トンネル記念館 / 外ヶ浜町字三原龍浜99 ☎0174-38-2301 ☎8:40~17:00 ☎11月中旬~4月中旬



**9津軽鉄道**  
 津軽五所川原駅から津軽中里駅間20.7kmを結ぶローカル路線。車窓から見る奥津軽の風景は懐かしさを感じさせ、冬期間に運行される全国的にも珍しいストーブ列車や夏の風物詩である風鈴列車、鈴虫列車なども好評。太宰治にちなんだ走れメロス号やSMAPのメンバー香取慎吾が描いた列車が金木駅構内に展示されている。  
 ◎津軽鉄道(株) / 五所川原市字大町39 ☎0173-34-2148

## その他の見どころ



**青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸**  
 青函連絡船八甲田丸をそのまま利用しての鉄道連絡線ミュージアム。ブリッジやエンジンルーム、広い車両甲板等の実物を見ることが出来る。  
 青森市柳川1-112-15 ☎017-735-8150 ☎9:00~19:00 ※11~3月の間は9:00~17:00、8/7と8/13は9:00~15:00 ☎4~10月・期間中無休、11~3月・毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始・3月第2週の月~金曜日(船舶検査のため)



**みちのく北方漁船博物館**  
 国指定重要有形民俗文化財を含む木造漁船等の和船を保存、展示、活用し、青森県民に海洋と船に関する学習の機会を提供。歴史の認識と併せて、県民の海洋環境の保全に関する啓蒙を目的として運営されている。  
 青森市沖館二丁目2-1 ☎017-761-2311 ☎3月25日~11月30日・9:00~19:00



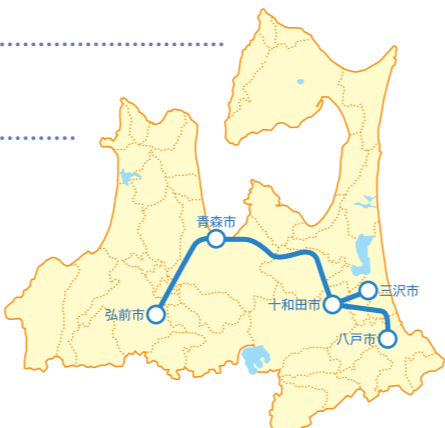
**青森県立三沢航空科学館**  
 青森県立三沢航空科学館は、青森県が航空史に果たしてきた役割を、県民のみならず全国へ広く情報発信。未来を担う子供達を楽しみながら、科学する心、感動する心、挑戦する心を育む施設として建設された。  
 三沢市大字三沢字北山158 ☎0176-50-7777 ☎9:00~17:00 ☎毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始



コース No.4 2泊3日 IN 八戸・三沢 COUT 青森

# 名建築を訪ねる旅

生誕100周年を迎えた日本を代表する弘前ゆかりの建築家・前川國男。また、津軽家お抱えの棟梁の長男であり、青森県が誇る明治を代表する棟梁・堀江佐吉が作り上げた世界。芸術の真の素晴らしさに触れ、浪漫あふれる街を歩く。



おすすめの旅行時期 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

日次	旅程	宿泊地
1日目	各地 → 八戸駅・三沢空港 → 十和田市(①十和田市現代美術館/西沢立衛) → 青森市(②国際芸術センター青森/安藤忠雄) → 青森市(③青森県立美術館/青木淳) → 宿泊地	青森・八甲田
2日目	宿泊地 → 弘前市(④木村産業研究所、⑤弘前中央高校講堂、⑥弘前市役所庁舎、⑦弘前市民会館、⑧弘前市立博物館、⑨弘前市緑の相談所、⑩弘前市斎場/前川國男) → 弘前市(⑪旧第五十九銀行本店(青森銀行記念館)[重文]、⑫旧弘前市立図書館、⑬旧弘前借行社[重文]/堀江佐吉) → 宿泊地	弘前・大鰐
3日目	宿泊地 → 弘前市(⑭岩木山神社[重文]、⑮高照神社[重文]、⑯弘前城[重文]、⑰最勝院五重塔[重文]、⑱長勝寺[重文]、⑲誓願寺山門[重文]) → 青森駅・青森空港 → 各地	

●行程内の凡例/→: 航空機又は新幹線、-: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、~: 船、…: 徒歩  
●初日は県内の出発地から10:00~11:00頃の出発時間としています。●最終日は、16:30~17:30頃に県内の最終地に到着となります。  
●利用交通手段はバス又は車としています。●観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

## うまいもの情報

- 1日目 ホタテ料理【県内全域】**  
青森県の中央、陸奥湾で養殖されるほたて貝は、生産量全国第2位。陸奥湾のほたて貝は「引き立つ甘み」とろけるような食感が特徴。刺身の他にも郷土料理「貝焼き味噌」など様々なほたて料理を味わうことができる。
- 2日目 弘前フレンチ【弘前市】**  
「懐かしくて新しい弘前に会いに行こう」をキャッチフレーズに「洋館とフランス料理の街」として、キャンペーンを展開。本格的なフランス料理店も数多く、洋菓子と菓子店も70軒ある。
- 3日目 獄きみ【弘前市】**  
岩木山の麓、標高450mに位置する獄高原で栽培されるトウモロコシは「獄きみ」と呼ばれており、他の産地のトウモロコシに比べ糖度が高く、甘くておいしいと人気が高い。旬は8月中旬~10月初旬。

## 温泉情報

- 1日目 浅虫温泉郷【青森市】**  
青森市の東側、陸奥湾に面した温泉郷で、青森の奥座敷と呼ばれ、古きよき温泉街の風情が残る。宿泊客が無料で聞ける三味線演奏会も毎日開催している。浅虫温泉駅前の「足湯」は、観光客でにぎわっている。
- 2日目 百沢温泉郷【弘前市】**  
岩木山神社を囲むように、小さな湯治場が建ち並ぶ温泉郷。お山参詣の時期には、湯治を兼ねた参拝客で賑わいをみせる。鉄分を含む、やや赤っぽい泉質は「熱の湯」としても有名。
- 3日目 獄温泉郷【弘前市】**  
見晴らしの良い岩木山麓にあり、藩政時代から源泉の湯治場として知られている温泉郷。岩木山観光の拠点として観光客で賑わいをみせ、春は山菜、秋はきのこが温泉街の店先に並ぶ。

## 旅の見どころ

◎ピクト凡例=🇯🇵: 日本一のものです。🇯🇵: 国の重要文化財です。🇯🇵: ○○百選に選ばれています。🇯🇵: 入場観光(有料)となります。

- ①十和田市現代美術館**  
2008年4月にオープン。設計は西沢立衛。大小いくつもの展示室「アートのための家」が敷地内に立ち並び、ガラスの廊下でつながっているのが特徴。この美術館のために制作された国内外のアーティスト21人の作品は、展示室だけでなく中庭、屋上など屋内外のあらゆる空間に展開されている。  
十和田市西二番町10番9号 ☎0176-20-1127 ☎9:00~17:00 ⑥月曜・年末年始
- ②国際芸術センター青森**  
建築家・安藤忠雄が、建物周囲の森に埋没させる「見えない建築」をテーマに設計。屋外作品も多く展示されていて、自由に散策を楽しむ。駐車場から伸びる「四季のアーケード」も美しい。国内外のアーティストによるアーティスト・イン・レジデンスプログラムが中心。  
青森市大字合字沢山崎152-6 ☎017-764-5200 ☎10:00~20:00(入館は19:30まで) ※展覧会会期中は別途設定 ⑥毎月第3日曜日(展覧会会期中は無休)
- ③青森県立美術館**  
設計は青木淳。隣接する三内丸山遺跡の発掘現場をイメージし、土系素材仕上げの床と壁を持つ壕(トレンチ)を白い構造体が覆うという大胆な空間構造をもつ。シャガールの他に、青森県出身の棟方志功、奈良美智などの作品を展示。  
青森市安田字近野185 ☎017-783-3000 ☎6/1~9/30/9:00~18:00 [10/1~5/31]9:30~17:00 ⑥月曜・年末年始
- ④岩木山神社**  
宝龜11年(780)、津軽富士岩木山山頂に社殿を造ったのが起源という歴史ある古社。その後約1200年に岩木山麓に創建。18mの巨大な楼門、中門、拜殿、本殿、奥門、瑞垣は国の重要文化財に指定。極彩色豊かで精巧な彫刻の社殿は、かなりの見応え。  
弘前市百沢寺沢27 ☎0172-83-2135 ☎7:00~17:00 ⑥年中無休
- ⑤最勝院五重塔**  
津軽統一の際、戦死者を敵味方の区別なく供養するため三代藩主信義が着工、11年の歳月を経て四代藩主信政により1667年完成。建立総高31.2m。銅赤色の壁と漆喰の白色の対比が美しく、東北一の美塔と讃えられる。  
弘前市銅屋町63 ☎0172-34-1123 ☎9:00~16:30(11月~3月は16:00まで) ⑥年中無休
- ⑥誓願寺山門**  
弘前城築城の際、お城の西の守りとして1610年に現在地に移転。江戸時代中期頃に建てられた山門は、こけら葺きの重層四脚門という非常に珍しいもの。壁面に十二支が描かれ、鶴と亀の彫刻があることから「鶴亀門」として親しまれている。  
弘前市新町247 ☎0172-34-5532 ☎9:00~15:30(冬期)9:00~15:00 ⑥年中無休
- ⑦高照神社**  
津軽を統一した藩祖津軽為信と四代藩主信政を祭った神社。信政公の遺言により神式で埋葬するため、五代藩主信寿公が1711年から2年の歳月をかけて建立した。宝物殿には為信が豊臣秀吉から与えられたと伝わる国の重要文化財「太刀 銘友成作」を収蔵。  
弘前市高岡字神馬野87 ☎0172-83-2463 ☎10:00~16:00(7/1~10/31) ※開館期間以外は要相談 ⑥火曜
- ⑧岩木山神社**  
宝龜11年(780)、津軽富士岩木山山頂に社殿を造ったのが起源という歴史ある古社。その後約1200年に岩木山麓に創建。18mの巨大な楼門、中門、拜殿、本殿、奥門、瑞垣は国の重要文化財に指定。極彩色豊かで精巧な彫刻の社殿は、かなりの見応え。  
弘前市百沢寺沢27 ☎0172-83-2135 ☎7:00~17:00 ⑥年中無休
- ⑨誓願寺山門**  
弘前城築城の際、お城の西の守りとして1610年に現在地に移転。江戸時代中期頃に建てられた山門は、こけら葺きの重層四脚門という非常に珍しいもの。壁面に十二支が描かれ、鶴と亀の彫刻があることから「鶴亀門」として親しまれている。  
弘前市新町247 ☎0172-34-5532 ☎9:00~15:30(冬期)9:00~15:00 ⑥年中無休
- ⑩旧第五十九銀行(青森銀行記念館)**  
1904年、第五十九銀行本店として建築。ルネッサンス様式に土蔵造りを取り入れた和洋折衷の木造2階建てで、随所にモダンな面影が残されている。設計・施工を行った堀江佐吉は、明治時代の洋風建築の第一人者。  
弘前市元長町2 ☎0172-33-3638 ☎9:30~16:30(4/1~11/30) ⑥火曜・8/13
- ⑪旧弘前市立図書館**  
1906年、堀江佐吉らによって建築。ルネッサンス様式を基調としながら随所に和風様式を取り入れ、左右に配置された八角形の双塔が印象的な建物。1931年まで図書館として利用、1990年に追手門広場へ移築された。  
弘前市下白銀町2-1 ☎0172-35-1111(弘前市生涯学習課) ☎9:00~16:30 ⑥年末年始・整理期間
- ⑫旧弘前市立図書館**  
1906年、堀江佐吉らによって建築。ルネッサンス様式を基調としながら随所に和風様式を取り入れ、左右に配置された八角形の双塔が印象的な建物。1931年まで図書館として利用、1990年に追手門広場へ移築された。  
弘前市下白銀町2-1 ☎0172-35-1111(弘前市生涯学習課) ☎9:00~16:30 ⑥年末年始・整理期間
- ⑬弘前城(本丸・北の郭)**  
藩政時代、津軽家の居城であった弘前城の城郭は、本丸、二の丸、三の丸、四の丸、北の郭、西の郭の六郭から構成され、堀、石垣、土塁等城郭の全容がほぼ廃城時の原形をとどめている貴重な城である。  
弘前市下白銀町1番地 弘前公園内 ☎0172-37-5501 ☎9:00~18:00 ⑥年末年始
- ⑭長勝寺**  
1528年に建立され、1610年に弘前城における南西のおさえとして現在地へ移転。津軽家歴代のお墓と霊廟がある寺で、2005年、200年ぶりに行われた御影堂の修復が完了。現在本堂の半解体修復が行われており、2008年完成予定。  
弘前市西茂森1-23-8 ☎0172-32-0813 ☎9:00~16:30(4月~10月) ⑥年中無休
- ⑮旧弘前借行社**  
藩政時代、鷹川場や庭園だった場所に、1907年、陸軍第8師団の厚生施設として堀江佐吉が建てた最後の建築物。格調高いルネッサンス風のデザインが特徴で、今もなお弘前厚生学院記念館として使用されている。  
弘前市御幸町8-10 ☎0172-33-0588 ☎9:00~16:00 ⑥土・日・祝日

## 前川國男の建物が息づく街を歩く【弘前市】

ル・コルビュジェのもとで学び、ヨーロッパの近代建築を取り入れ日本のモダニズム建築を確立した近代建築家・前川國男の足跡を辿る。

- ④1作目/木村産業研究所【1932年】**  
前川國男のデビュー作、ル・コルビュジェ風の白亜の建物。ル・コルビュジェから学んだ近代建築の5つの要素(ピロティ、独立骨組、自由な平面、自由なファサード、屋上庭園)が最大限に表現され、建築家ブルーノ・タウトが賞賛した建物。  
弘前市大字在府町61 ☎0172-32-0595
- ⑤2作目/弘前中央高校講堂【1954年】**  
後に前川が数多くの音楽ホールを手がける基礎となった建物で、厳冬の北国特有の凍害から学んだ水平の庇が設けられている。前川が、日本の風土を意識した設計を志したのは、この頃からである。  
弘前市大字蔵主町7-1 ☎0172-35-5000
- ⑥3作目/弘前市役所庁舎【1958年】**  
コンクリート打ち放しの柱と梁、大きな庇、外壁のレンガブロックが特徴。弘前公園の濠に沿って建てられたため、周辺との調和を考えた建物の高さを抑えるなど配慮されている。建物の中で、前川が好んだ「群青色」と「赤」を探るのも楽しい。  
弘前市大字上白銀町1-1 ☎0172-35-1111
- ⑦4作目/弘前市民会館【1964年】**  
弘前公園内にある全面コンクリート打ち放しの建物。管理棟と大ホールをピロティで結んだ構造となっている。大ホールの音響効果は、内外の演奏家から絶賛されており、棟方志功作の絵巻も美しい。管理棟ロビーの上部の照明は星をイメージしたもの。  
弘前市大字下白銀町1-6 ☎0172-32-3374 ⑥月・年末年始
- ⑧6作目/弘前市立博物館【1976年】**  
弘前公園内にある弘前市民会館に隣接する建物。壁面は、前川が考案した茶色い打込みタイル。天井まで伸びる大きなガラス窓に囲まれた明るいロビーでは、公園内の緑をゆったりと眺めることができる。  
弘前市大字下白銀町1-6 ☎0172-35-0700 ☎9:30~16:30 ⑥月・年末年始
- ⑨7作目/弘前市緑の相談所【1980年】**  
弘前公園の桜の木に囲まれた建物で、外壁は市立博物館と同じ打込みタイル。建物の高さも周囲の樹木と調和するように配慮されている。前川の作品では少ない勾配のある屋根は、周囲の桜や紅葉の枝を美しく見せるために取り入れられた。  
弘前市下白銀町1-1 ☎0172-33-8737 ⑥月曜
- ⑩8作目/弘前市斎場【1983年】**  
岩木山を望むりんご畑の中の火葬場が弘前における前川の最後の作品。大きな傾斜の屋根があり、外壁は茶色の打込みタイル。エントランスの大きな庇は、コンクリートの大きな格子の梁が特徴。  
弘前市大字常盤坂2丁目20-1 ☎0172-32-0643

- その他の見どころ**
- 旧東奥義塾外人教師館**  
東奥義塾は、県内で最初に開校した私学校で、同校に招かれた外国人宣教師の住居として1903年に建てられたもの。煉瓦の土台と窓を多く設けた造りが特徴で、1階にはカフェもある。
- 藤田記念庭園**  
1919年、弘前市の実業家・藤田謙一氏の別邸として建設。大正ロマン漂う館内には喫茶室と藤田謙一資料室がある。岩木山を眺望できる借景式庭園、花菖蒲が綺麗な池泉廻遊式庭園がある。
- 弘前市の洋館**  
弘前は、各時代の名建築が残る日本有数の場所。ゴシック様式の「弘前昇天教会」や、ロマネスク様式木造建築の「カトリック弘前教会」、双塔ゴシック様式の「日本キリスト教団弘前教会」などが楽しめる。



コース No.5 2泊3日 IN 八戸・三沢 OUT 青森

# 本州最北の仏像を巡る旅

重要文化財や県重宝に指定される古くから人々の信仰の対象であった数々の仏像。その美しい表情に心癒され、歴史の深さを感じさせる姿に、なぜ人は魅了させられるのか。仏像の奥深い歴史を巡る旅に出る。



おすすめの旅行時期 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月  
※点線月は「むつ湾フェリー」運行期間(4月下旬から11月初旬)。期間以外は陸路。

日次	旅程	宿泊地
1日目	各地 → 八戸駅・三沢空港 → 南部町(1十一面観音立像・恵光院[県重宝]) → 三戸町(2十一面観世音菩薩坐像・観福寺[県重宝]、3阿弥陀如来立像・悟真寺[県重宝]) → おいらせ町(4聖観世音菩薩立像・聖福寺[県重宝]) → 宿泊地	下北半島
2日目	宿泊地 → むつ市(5木造阿弥陀如来坐像・常念寺[重文]、6如来坐像・常楽寺[県重宝]) → 脇野沢港 ~ [むつ湾フェリー] ~ 蟹田港 → 鯉ヶ沢町(7菩薩坐像[寺伝薬師如来像]・延寿院[県重宝]) → 弘前市(8木彫阿弥陀如来立像・西光寺[県重宝]、9十一面観世音立像・袋宮寺[県重宝]、10十一面観音像・西福寺[県重宝]、11地藏像・西福寺[県重宝]) → 宿泊地	弘前・黒石・大鰐周辺
3日目	宿泊地 → 大鰐町(12木造阿弥陀如来坐像・大円寺[重文]) → 田舎館村(13十一面観音像・田舎館村[県重宝]) → 青森市浪岡(14円空作木造観音菩薩坐像・西光院[県重宝]、15円空作木造観音菩薩坐像・元光寺[県重宝]) → 青森駅・青森空港 → 各地	

- 行程内の凡例 / →: 航空機又は新幹線、-: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、~: 船、...: 徒歩
- 初日は県内の出発地から10:00~11:00頃の出発時間としています。 ●最終日は、16:00~17:00頃に県内の最終地に到着となります。
- 利用交通手段はバス又は車としています。 ●観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

## うまいもの情報

**1日目 豆しとぎ【県南地域】**  
旧南部藩で作られていたとされ、下北から岩手県北まで広く作られている郷土料理のひとつでもある豆しとぎ。古くからの神前の供物で、ゆでた青大豆をつぶし米の粉と合わせて作る。豆の甘さと食感が楽しめる伝統食。

**2日目 けいらん【上北、下北地域】**  
名称の由来はその名の通り、だんごの白さと形が鶏卵に似ているため。薄く延ばしたもち米の皮で餡をつつみ、温かいの出汁や地方によっては冷たい出汁で食す。江戸時代に南部藩へ伝えられた精進料理の一つだといわれている。

**3日目 しとぎ餅【津軽地域】**  
西北津軽地方に古くから伝わる食べ物で、元々は神前の供物として神々の年越しの時に供えたものだったか、もち米の粉をこねたものであんこをくるみ、そのまま食べることもあるが、表面を焼いて食べるのが主流。

## 温泉情報

**1日目 恐山温泉【むつ市】**  
日本三大霊場である恐山の中にある温泉。神社等の建物と一緒に、かなり鄙びた木造の湯小屋が存在し、温泉は「古滝」「冷抜」「花染」「薬師」の4種類あり。参拝客のみならず、一般客も入山料で入浴できる。

**2日目 大鰐温泉郷【大鰐町】**  
津軽平野を走る平川の清流に沿って佇む温泉街で、雑然とした中にも人情味あふれる風情を感じさせる趣が人気。津軽の湯の里として古くから親しまれてきた歴史は800年とも。建久年間に円智上人が発見したとされる。

## 旅の見どころ

◎ピクト凡例: 日本一のもの。 国的重要文化財。 ○○百選に選ばれています。 入場観光(有料)となります。

### 1十一面観音立像【南部町】

名久井岳の山麓に伽藍を誇った長谷寺に伝来した観音像で、その後、恵光院にまつられている。県内で制作された最古の仏像とも言われており、昭和62年に県重宝の彫刻としては初の保存修理を行い、面目を一新した。  
◎恵光院/南部町大向字長谷94-1 ☎0179-23-4247 ※年に1回8月に1日のみ公開

### 3阿弥陀如来立像【三戸町】

おだやかな肉付け、すなおな衣紋線、足首を見せる裳裾丈など、12世紀頃に造られたこの種の阿弥陀立像と共通の特徴をもった像。東北地方所在の阿弥陀立像としては傑出した県内で最も優れた仏像であることは間違いないとされている。  
◎悟真寺/三戸町同心町字諏訪内55 ☎0179-22-2573

### 5木造阿弥陀如来坐像【むつ市】

平安時代後期に流行した坐像の定印阿弥陀如来像の一遺例。表面に漆を塗り、その上に金箔を置く漆箔が施されている。平安時代末に京都周辺で造られ、貞享3年に京都の清浄華院より移されたものと伝えられ、国の重要文化財に指定されている。  
◎常念寺/むつ市田名部町4-18 ☎0175-22-1891

### 7菩薩坐像【寺伝薬師如来像】【鯉ヶ沢町】

青森県の西海岸に唯一所在する円空仏。言い伝えによると寛文2年に鯉ヶ沢の沖で漁網にかかったものと伝えられており、漁師の信仰とされていた。また、全体に黒色を呈していることから「海上漂流黒本尊」の別名を持っている。  
◎延寿院/鯉ヶ沢町富根町1 ☎0173-72-2125 ※事前申し込み必要

### 9十一面観世音立像【弘前市】

「背観観音」とも呼ばれる青森県最大の木造仏で、東北地方を見ても類を見ない巨像。現在では全身に漆箔を施しており、その佇まいは雄大で堂々とした造形。報恩寺の観音堂本尊としてまつられてきた貴重な像の一つ。  
◎袋宮寺/弘前市新寺町26 ☎0172-33-1382

### 11地藏像【弘前市】

両手で宝珠を差し出した地藏菩薩の立像である。着衣が観音像より単純かつ力強く表現されているが、地藏の穏やかで優しい表情と不思議に調和する。他の円空の立像と同様、驚くほど薄い材に浮き彫り状の作りが施されている。  
◎西福寺/弘前市新寺町110 ☎0172-32-1083 ※事前申し込み必要

### 13十一面観音像【田舎館村】

佐井村長福寺像とほぼ同様の表現をみせるが、ぎこちなさが見られ、津軽や下北を通じて最も早い時期の作品であると思われる。本像の伝来に関しては、明治初年に田舎館村弁天社にあったとされているが、詳しくは不明である。  
◎田舎館村理蔵文化財センター/田舎館村大字高橋字大曲63 ☎0172-43-8555 ※事前申し込み必要

### 15円空作木造観音菩薩坐像【青森市浪岡】

近年まで青森市浪岡の梵珠山山頂の釈迦堂に安置されていた。その面貌の損傷が著しいなど尊容を損なっているが、寛文7年頃の県下で作られた円空仏の特徴を顕著に現し、北国での円空の造像活動のルートが推定できるなど、非常に意義深い。  
◎元光寺/青森市浪岡大釈迦山山田199-3 ☎0172-62-3382 ※事前申し込み必要

## その他の見どころ

### 昭和大仏

昭和59年に作られた日本一の青銅座像の大日如来像。高さは奈良や鎌倉の大仏をはるかにしのぎ、青森の天然ヒバ材で作られた金堂や五重塔は東北でも傑出した仏教建築。その静かなたたずまいが訪れる人を癒している。  
◎清龍寺/青森市大字桑原字山崎45 ☎017-726-2312 ④4月~10月 8:00~17:30、11月~3月 9:00~16:30 ⑥年中無休

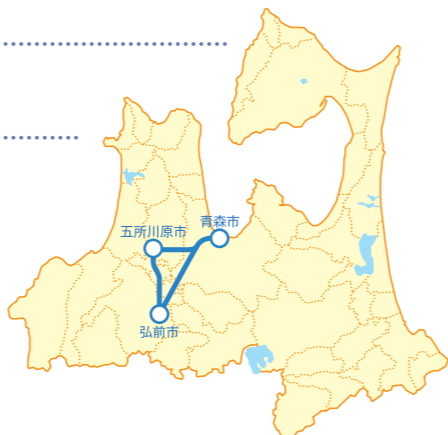
### 奥津軽大観音

高さ10mの観音様で、金木町の金木山雲祥寺に在る。同寺が21世紀が平和であるようにと2001年春から境内に観音像の建立に着手した。観音像の基礎部分には納骨室が設けられている。  
◎雲祥寺/金木町金木字朝日山433 ☎0173-53-2074





コース No.6 1泊2日 IN 青森 OUT 青森



# 匠の技に触れる旅

～オリジナルテーブルウェアを作る～

こぎん刺しのランチョンマットの上に、津軽びいどろのグラス、津軽塗の箸、津軽金山焼の器…いつもの食卓を“津軽”で彩りたい。

おすすめの旅行時期 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

日次	旅程	宿泊地
1日目	各地 → 青森駅・青森空港 → 青森市(①津軽こぎん刺し・アスパム・ランチョンマット[約90分2,500円]) → 青森市(②津軽びいどろ・北洋硝子・グラス[約30分4,200円(送料込み)]) → 宿泊地	弘前・黒石・白神山地
2日目	宿泊地 → 弘前市(③津軽塗・津軽藩ねぶた村・箸[約90分1,500円]) → 弘前市(田中屋工房(津軽塗資料館)) → 五所川原市(④津軽金山焼・津軽金山焼・器(約120分2,000円(送料別途))) → 青森駅・青森空港 → 各地	

●行程内の凡例 / →: 航空機又は新幹線、-: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、~: 船、…: 徒歩  
●初日は県内の出発地から10:00~11:00頃の出発時間としています。●最終日は、16:30~17:30頃に県内の最終地に到着となります。  
●利用交通手段はバス又は車としています。●観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

## 🍷うまいもの情報

### 1日目 黒石やきそば(黒石市)

戦後まもなく作られ、昭和30年頃には子供のおやつとして愛されていた黒石やきそば。太くて平らなコシのある麺が特徴。ソースは各店が工夫をこらしている。ソース味の焼きそばにつゆをかけた「つゆやきそば」もある。

### 2日目 津軽そば(弘前市)

挽きたて、打ちたて、ゆでたての「三たて」とはまったく異なる方法で作られるそば。つなぎに大豆を使うこと、麺を熟成させることが特徴。

## ♨️温泉情報

### 1日目 黒石温泉郷(黒石市)



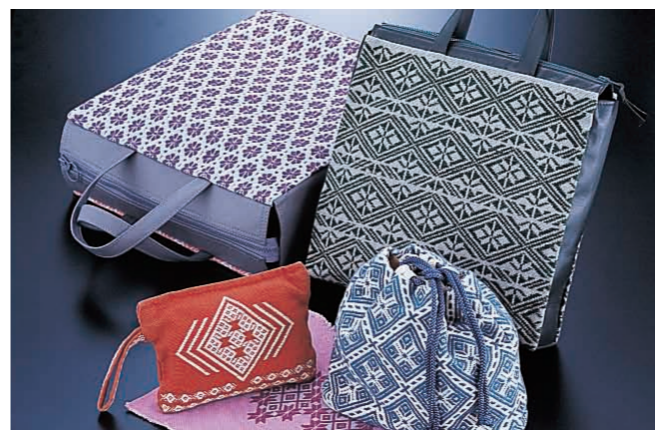
400年以上の歴史を持つ黒石温泉郷。温湯、板留、落合などの温泉があり、広範囲にわたって旅館や湯治場が点在。中でも温湯温泉は最も歴史が古く、街の随所にその面影を残し、風情あるたたずまいを見せている。

### 1日目 青荷温泉(黒石市)

八甲田の山峡の青荷渓流沿いにたたずみ、ひなびた雰囲気を感じさせる一軒宿青荷温泉は、昭和3年に開拓したところで灯りはランプのみという秘湯。渓流沿いの露天風呂、総ひば作りの内風呂などが楽しめる。

## 旅の見どころ

◎ピクト凡例=🇯🇵: 日本一のものです。🇯🇵: 国の重要文化財です。🇯🇵: ○○百選に選ばれています。🇯🇵: 入場観光(有料)となります。



### ①津軽こぎん刺し🇯🇵

こぎん刺しは藩政時代から続く刺し子の一種で、農村の女性たちが麻地の着物に保温と補強のために木綿で手刺しを施し生み出されたもの。アスパム2階にある青森体験コーナーでは常時、こぎん刺しの実演と製作体験ができる。

◎青森県観光物産館アスパム/青森市安方1-1-40 ☎017-735-5311 🕒4~10月: 9:00~19:00、11~3月: 9:00~18:00(青森体験コーナーは10:00~15:00)



### ②津軽びいどろ🇯🇵

津軽の西海岸、七里ヶ浜からすくい上げた砂をガラス原料に加え誕生した緑褐色の津軽びいどろ。独特な色合いが美しい。北洋硝子では硝子職人が1対1で優しく説明し、自分好みのグラスなどを作ることができる。

◎北洋硝子(株)/青森市富田4-29-13 ☎017-782-5183 🕒9:00~16:00(受付は15時まで) 🇯🇵水曜日



### ③津軽塗🇯🇵

津軽塗は藩政時代から始まった堅牢優美な漆器。津軽藩ねぶた村では津軽塗の研ぎの行程を体験できる。黒か赤の箸やスプーンを自分の手で模様を引き出し、後日職人が仕上げ、完成品を届けてくれる。

◎津軽藩ねぶた村/弘前市亀甲町61 ☎0172-39-1511 🕒4~11月: 9:00~17:00、12~3月: 9:00~16:00 🇯🇵12月31日



### ④津軽金山焼

津軽金山焼窯業協同組合では、金山大溜池の底に堆積した、きめの細かい粘土に、釉薬は一切使わない焼き締の手法で、津軽金山焼きの茶碗や皿などが製作できる。素朴で存在感のある作風が魅力。

◎津軽金山焼窯業協同組合/五所川原市大字金山宇千代鶴5-79 ☎0173-29-3350 🕒9:00~17:00 🇯🇵年中無休

## その他の見どころ



### 南部菱刺

麻布に綿糸で偶数目を拾って手刺ししていく南部菱刺。ウメノハナ・キジノアシ・クルマ・ソロバン玉など、多彩な幾何学模様美しい。現在では、麻地以外に木綿地やウール地も用いられ、ネクタイやタペストリーなど新たな製品にも応用されている。

◎(附)八戸市地域地場産業振興センター/八戸市一番町1-9-22 ☎0178-27-2227 🕒60分 ☎1,000円 ◎道の駅とわだ「匠工房」/十和田市大字伝法寺宇平窪37-2 ☎0176-28-3790 🕒60分 ☎1,500円



### 南部裂織

江戸時代、着古した着物や布を再生する機織りの一技法として生み出された織物で、農村の女性たちの知恵の産物。細く裂いた布を横糸に、木綿糸を縦糸にして織った裂織は丈夫で暖かい。

◎(附)八戸市地域地場産業振興センター/八戸市一番町1-9-22 ☎0178-27-2227 🕒60分 ☎1,000円 ◎道の駅とわだ「匠工房」/十和田市大字伝法寺宇平窪37-2 ☎0176-28-3790 🕒60分 ☎1,500円



### 青森ヒバ細工

青森ヒバは、湿気に強く防虫・抗菌力にすぐれた希少な樹。ヒバの香りには、リラックス効果だけでなく、殺菌効果もある。

◎(有)村口産業/下北郡風間浦村大字易国間字大川目6-7 ☎0175-35-2147 🕒60~180分 ☎1,000円~ ◎フォレストパーク森林体験館/下北郡佐井村大字佐井字大佐井川目83-1 ☎0175-38-2929 🕒120分 ☎600円~



### 津軽伝承工芸館

津軽こけし館に隣接し、津軽の伝統的な文化を全国に発信している。こけし、津軽塗、わら工芸品など、7つの工房で津軽の風土と文化を直接体験できるほか、黒石ねぶた・黒石よさされなどの展示資料室、レストラン、売店もある。全長36mの100人足湯も人気。

◎津軽伝承工芸館/黒石市大字袋宇富山65-1 ☎0172-59-5300 🕒60~90分 ☎840円~





コース No. 7 1泊2日 IN 八戸・三沢 OUT 青森

# 名水を訪ねる旅

世界自然遺産白神山地や八甲田山系など、豊かな自然の雪どけ水が、人の体にやさしい伏流水となって人里に流れる。全国でも上位を誇る水質である青森県のおいしい水を味わいに出かけよう。



おすすめの旅行時期 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

日次	旅程	宿泊地
1日目	各地 → 八戸駅・三沢空港 → 三沢市(①小田内沼湧水) → 十和田市(②沼袋の水、③白上の湧水、④落人の里水) → 平川市(⑤マリア清水) → 平川市(⑥渾神の清水[名水百選]) → 宿泊地	弘前・黒石・白神山地
2日目	宿泊地 → 弘前市(⑦御茶水) → 弘前市(⑧富田の清水[名水百選]) → 弘前市(⑨羽黒神社霊泉) → 弘前市(⑩清水観音水) → 弘前市(⑪御神水) → つがる市(⑫広岡羽黒さまの水) → 中泊町(⑬湧つば、冷水ッコ) → 五所川原市(⑭権現様の清水) → 青森市浪岡(⑮十和田霊泉) → 青森駅・青森空港 → 各地	

●行程内の凡例 / →: 航空機又は新幹線、—: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、~: 船、…: 徒歩  
●初日は県内の出発地から10:00~11:00頃の出発時間としています。 ●最終日は、16:30~17:30頃に県内の最終地に到着となります。  
●利用交通手段はバス又は車としています。 ●観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

## 🍷うまいもの情報



### 1・2日目 地酒

八甲田山系、岩木山系、白神山地系の豊富な水源に、全国で活躍した南部杜氏の存在と青森は古くからの酒どころ。さらに青森県農業試験場が開発した酒造好適米「華吹雪」「華想い」は、全国的に評価が高く新潟県でも作付けされるなど注目を集めている。青森県内25の個性ある酒蔵の味のしっかりとした青森の地酒を飲み比べていただきたい。

◎青森県酒造組合/青森市青柳一丁目2の14 ☎017-776-6103

## ♨️温泉情報

### 1日目 平賀温泉郷[平川市]

平賀温泉郷は、源泉が53ヶ所と豊富な湯量を誇る温泉。弘前市、大鰐町からも程近く、温川・大坊・鷹の羽・唐竹・南田など、十和田湖西方から、町の中心に至るまで各所に宿や銭湯が点在している。

## 旅の見どころ

◎ピクト凡例=🇯🇵:日本一のもので。🇯🇵:国の重要文化財です。🇯🇵:〇〇百選に選ばれています。🇯🇵:入場観光(有料)となります。

### ①小田内沼湧水[三沢市]

三沢市民の森にある小田内沼の湧水。周囲2kmの沼には、白と赤のスイレンが自生して、最盛期には沼の半分をスイレンの花が覆う。[県指定:わたしたちの名水]  
三沢市大字三沢字津代平116-38 ☎0176-53-5111(三沢市観光推進課)

### ②沼袋の水[十和田市]

昔、神託の「占場」として近隣27ヶ村の崇拝信仰の霊場となっていた場所で、現在でも、正月になると参拝する人も多い。周辺は湧水がとでも多く、湧出する清水は、水量豊富。しかも、水も清澄で、一帯にオランダガシラ(クレソン)が繁茂している。  
十和田市大字相坂字白 ☎0176-23-5111(十和田市観光推進課)

### ③白上の湧水[十和田市]

白上公園内にあり、水量が豊かで水温も一定していることから、住民の貴重な生活用水として利用されてきた。またこの水を利用して県内水面試験場を設置。幻の魚と言われる「イトウ」やヒメマス、ニジマス等を養殖するための水として利用している。  
十和田市大字相坂字白 ☎0176-23-5111(十和田市観光推進課)

### ④落人の湧水[十和田市]

八甲田山系の伏流水が源となり、十和田湖の東側山麓に湧き出している水。清澄な水のある所にしか生育しないウワバミソウ(俗称:ミス)も繁茂している。昔から地元の主な飲料水で、水道が完備された現在でもよく飲用されている。  
十和田市深持字船沢138 ☎0176-23-5111(十和田市観光推進課)

### ⑤マリア清水[平川市]

南八甲田山系榎ヶ峰への登山口でもある善光寺平へ行く途中にある清水。白いマリア像が見守る中、湧き出ている清水は、南八甲田山系に降る雪や雨が地中のミネラル分を溶かし込み伏流水となって湧き出ているもの。[県指定:わたしたちの名水]  
平川市切明津根川森地内 ☎0172-44-1111(平川市商工観光課)

### ⑥渾神の清水[平川市]

昔、坂上田村麻呂が眼病を患った際、ある夜の夢のお告げの通りこの清水で目を洗ったところ眼病が治癒したことから、眼の神(めのかみ)が転じて渾神(いがみ)の清水と呼ばれるようになったという伝説が残っている。[環境庁指定:日本の名水百選]  
平賀町唐竹字滝ノ沢2-1 ☎0172-44-1111(平川市商工観光課)

### ⑨羽黒神社霊泉[弘前市]

坂上田村麻呂の創立といわれる羽黒神社。坂上田村麻呂が蝦夷征伐で眼病を患った際、この清水で治したという伝説があり、以後この霊泉は禳水(体の邪気を清める水)、洗眼、飲料に利用され、昔からこの霊泉で数多くの人の眼病が治ったという。  
弘前市(旧岩木町)宮地字宮本350 ☎0172-82-1625(弘前市岩木総合支所)

### ⑩清水観音水[弘前市]

広船神社に参拝する人が身を清める御神水。境内の数ヶ所で湧き出しており、境内奥には、杉木立をバックに流れ落ちる観音清水がある。覆い被さるようになり、龍へ続く流れとなっている。[県指定:わたしたちの名水]  
◎広船神社/弘前市桜庭字外山(清水観音堂) ☎0172-44-13661

### ⑬湧つば、冷水ッコ[中泊町]

中泊町に在る湧水も有名で、芦野池沼県立自然公園内に位置し、砂を巻き上げ湧き出る「湧つば」や稲荷神社の参拝者や道行く人々が口にする「高根冷水ッコ」などがあげられる。[県指定:わたしたちの名水]  
◎湧つば/中泊町大沢内字海原248 ☎0173-57-2111(中泊町水産観光課)

### ⑭権現様の清水[五所川原市]

中山観音、地域には広く権現様と呼ばれる霊場に湧き出している清水である。さまざまな病気の治癒に効果があるとされており、飲料水や風呂の水として広く使われている。[県指定:わたしたちの名水]  
五所川原市野里字山ノ越23-2(中山観音) ☎0173-35-2111(五所川原市商工観光課)

### ⑦御茶水[弘前市]

尾開山のうっそうとした杉林に囲まれ、入山した人や農作業に従事する人が飲料水として利用する御茶水。明治14年に明治天皇が行幸された折りに、この湧水でお茶を召したことから「御茶水」と名づけられたという。[県指定:わたしたちの名水]  
弘前市石川字西ノ沢2-114 ☎0172-35-1111(弘前市観光物産課)

### ⑪御神水[弘前市]

宝永元年、この清水浴いにお茶屋ができ、明治14年に明治天皇がこの地に行幸された際、料理やお茶にこの清水を使ったとされている。岩木山登山する人が、けがれを清めるといってこの水としても使用している。[県指定:わたしたちの名水]  
弘前市(旧岩木町)大字百沢 ☎0172-82-1625(弘前市岩木総合支所)

### ⑧富田の清水[弘前市]

1686年、津軽四代藩主が紙漉法を導入した際、この清水が使用されたのが始まり。現在では生活用水としても親しまれ、旧村名に因み「トミタのシッコ」と呼ばれている。6つの水槽は、それぞれ使用のきまりがあったという。[国指定:名水百選]  
弘前市紙漉町 ☎0172-35-2111(弘前市観光物産課)

### ⑫広岡羽黒さまの水[つがる市]

かつてこの地は、農業が困難であった土地柄であったが、防砂植林がすすんだことで人間が居住できるようになったといわれている。それと同時に多大な恩恵を施した一つが、この湧き水。広岡羽黒さまの水は眼病に効くとも言われている。  
つがる市木造広岡 ☎0173-42-2111(つがる市商工観光課)

### ⑮十和田霊泉[青森市浪岡]

十和田神社境内に古くから湧いている霊泉。その昔、行者が水行に使ったものだとされている。現在、木立の中に拝殿やいくつかの祠が残っており、水質は良質で、お茶用・飲料水として求める人があとを断たない。[県指定:わたしたちの名水]  
青森市浪岡大字吉野田字荷越沢 ☎0172-62-2838(青森市役所浪岡庁舎)

## その他の見どころ

### 奥入瀬源流水 鉱水(pH値7.13)

古来より生命を育んできた奥入瀬のプナの原生林。その原生林を通過して生まれるのが奥入瀬源流水である。「おいしい水」と認められる条件を全て満たす秀逸な水で、清冽な奥入瀬源流水の素晴らしさをたっぷり感じられる。  
◎奥入瀬 湧水館/十和田市奥瀬橋久保182 ☎0176-74-1212 ☎9:00~16:00 ☎火曜日

### 白神山地の水 湧水(pH値6.6)

世界遺産である白神山地のプナの原生林は天然のダムのように保水力に優れている。長い年月を経た大自然の営みの中から生まれ出た「白神山地の水」は清々しい美味しさ。プナの森が生んだ自然の生命力が感じられる水。  
◎南白神山美水館/鯉ヶ沢町大字赤石町大字和田39-42 ☎0173-72-7761 ☎9:00~17:00 ☎日・祝日

### 梵珠百水 鉱泉水(pH値8.2)

200万年前の砂層からなる津軽は青森の梵珠山の深層から採水して生まれるのが梵珠百水。身体によい天然ミネラルがバランスよく含まれた程よい硬水で、第41回モンドセレクション大金賞も受賞している  
◎かねさ株式会社・お客様相談室/青森市浪岡大字徳才子字山本44-1 ☎0120-55-4130



# 文人を魅了した “青森景色”を訪れる旅

コース No. 8 4泊5日 IN 八戸・三沢 GOUT 八戸・三沢



## ～青森一周旅物語～

多くの文人を魅了した青森県の自然。中でも大町桂月は十和田湖と奥入瀬をこよなく愛し、晩年は蕨温泉に居住、大正14年には本籍も移したほど。文人が訪れた青森の風景を旅してみよう。

おすすめの旅行時期 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

日次	旅程	宿泊地
1日目	各地 → 八戸駅・三沢空港 → 八戸市(①種差海岸・司馬遼太郎、東山魁夷[碑]ほか) → 東北町(②つぼのいしぶみ(日本中央の碑歴史公園)・大町桂月ほか) → 野辺地町(③愛宕公園・石川啄木[歌碑]) → 風間浦村(④下風呂温泉郷・井上靖) → 宿泊地	下北半島
2日目	宿泊地 → 大間町(⑤大間崎・石川啄木[歌碑]、⑥シーサイドキャトルパーク大間・大町桂月[歌碑]) → 佐井村(⑦仏ヶ浦・大町桂月[歌碑]) → 平内町(⑧雷電宮、⑨大島・大町桂月[歌碑]) → 外ヶ浜町(⑩龍飛崎・大町桂月[句碑]ほか) → 宿泊地	津軽半島
3日目	宿泊地 → 中泊町中里(⑪十三湖(十三湖岸公園)・吉田松陰[碑]) → 深浦町(⑫十二湖(鶏頭場の池畔)・大町桂月[句碑]) → 弘前市(⑬岩木山・大町桂月[歌碑・句碑]) → 宿泊地	弘前・黒石・白神山地
4日目	宿泊地 → 黒石市(⑭中野神社、⑮板留温泉・大町桂月[歌碑]) → 青森市(⑯城ヶ倉大橋・大町桂月[歌碑]) → 十和田市(⑰奥入瀬溪流・大町桂月[歌碑]) → 十和田市(⑱蕨温泉・大町桂月[歌碑]) → 宿泊地	十和田湖・奥入瀬
5日目	宿泊地 → 八戸駅・三沢空港 → 各地	

- 行程内の凡例 / →: 航空機又は新幹線、—: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、~: 船、...: 徒歩
- 初日は県内の出発地から10:00~11:00頃の出発時間としています。● 最終日は、12:30~13:30頃に県内の最終地に到着となります。
- 利用交通手段はバス又は車としています。● 観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

## うまいもの情報

**1日目 せんべい汁(県南地方)**  
八戸市周辺の郷土料理。醤油や塩仕立ての汁に、南部煎餅を割って入れたもの。使用するせんべいは「おつゆせんべい」などと呼ばれる汁もの専用に開発されたもので、煮込んでもとけにくく食べると独特の食感がある。

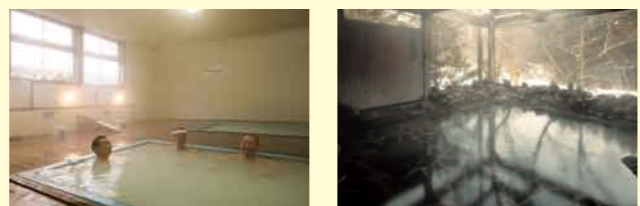
**2日目 品川汁(むつ市川内町)**  
豆腐と味噌をすり鉢ですり、こしたものをダシ汁でのぼして、ナラタケときざんだ高菜を入れる。冷めると味が変わるので、温かいうちに食べる。さらりとなめらかで、豆腐のポタージュのような味が楽しめる。

**3日目 しじみ汁(五所川原市)**  
津軽半島の中ほど、岩木川が日本海に注ぐ十三湖は、川の水と海の水が混ざり合う汽水湖。古くから美味しいシジミの名産地として知られている。十三湖のしじみ汁は、食べ応えのある大粒の身が特徴。

**4日目 けの汁(津軽地方)**  
「けの汁」とは「粥の汁」がなまったもの。米が貴重だった昔、山菜や野菜を米に見立て、細かく刻んで食べたのが始まりという説がある。様々な山菜、凍豆腐、揚げなどを細かく刻んで煮込み、味噌で味をつける。



## 温泉情報



**1日目 下風呂温泉郷(風間浦村)**  
津軽海峡に面した旅情あふれる温泉。海峡の温泉らしく、海の幸が豊富で食通の観光客に高い人気がある。また、漁り火の見える冬の厳しい荒波の津軽海峡を望みながらの湯治は、格別な風情が味わえる。

**2日目 龍飛崎温泉(外ヶ浜町)**  
青函トンネルの掘削中に湧出した龍飛崎の高台にある温泉。龍飛崎からは、北海道の山なみと津軽海峡を一望できる。津軽海峡の極上の海の幸も楽しめることも人気の一つ。

**3日目 百沢温泉郷(弘前市)**  
岩木山神社を囲むように、小さな湯治場が建ち並ぶ温泉郷。お山参詣の時期には、湯治を兼ねた参拝客で賑わいをみせる。鉄分を含む、やや赤っぽい泉質は「熱の湯」として有名。

**4日目 蕨温泉(十和田市)**  
開業1909年、プナの高木に囲まれた一軒宿。その閑静なたたずまいは、今なお往時の面影を偲ばせている。2つある浴場は源泉の真上に造られ、直接お湯が湧き出ている。

## 旅の見どころ

◎ピクト凡例=🇯🇵:日本一のものです。🇯🇵:国の重要文化財です。🇯🇵:〇〇百選に選ばれています。🇯🇵:入場観光(有料)となります。

**①種差海岸**  
かつて司馬遼太郎が、宇宙人に地球の美しさを教えてやらねばならないとき一番にこの種差海岸に案内してやろうと思ったと述べている。その景観はまさに絶景。本州最大級の天然芝生が美しく、青い波とのコントラストが印象的である。  
八戸市大字敷町 ☎0178-46-4040(八戸市観光課)

**⑦仏ヶ浦**  
下北半島西岸の佐井村南部に所在する名勝。津軽海峡の波浪と風が削り上げた大自然の造形は、冬の厳しい姿と夏の穏やかな姿の両面を持つ。大正11年、大町桂月が訪れた際、強い感興を覚え、その奇観を賞した歌碑が天竜岩の近くに建てられている。佐井村長後仏ヶ浦 ☎0175-38-4515(佐井村観光協会)

**⑪十三湖(十三湖岸公園)**  
岩木川の河口、海水と淡水が混合した汽水湖で、十三瀉とも呼ばれている。嘉永5年、幕末の志士吉田松陰がこの地を訪れ、それを後世に伝えようと、昭和6年有志により湖岸に吉田松陰遊覧之碑が建立された。北津軽郡中泊町大字今泉 ☎0173-57-2111(中泊町水産観光課)

**⑬岩木山**  
津軽平野南西部に位置し、標高は県内最高峰の1,625m。裾を長く引いた秀麗な山姿は、その壮大・優美さをして「津軽富士」とも称されている。大町桂月は、この岩木山登山とその後の滞在で和歌・俳句を詠んだ。「紀行文」でも紹介している。  
☎0172-83-3000(岩木山観光協会)

**⑰奥入瀬溪流**  
十和田八幡平国立公園の中にあり、豊かな樹木や滝、巨大な岩、切り立った崖など、美しい景観が季節を通して多くの人に感動を与える。「住まば日の本、遊ばば十和田、歩きや奥入瀬の三里半」と大町桂月に讃えられた溪流美を、歩く目線で堪能できる。  
十和田市 ☎0176-75-2425(十和田湖総合案内所)

**⑤大間崎**  
マグロで有名な大間にある、本州最北端の岬。歌人石川啄木は、ここから見える弁天島を原風景に「一握の砂」の冒頭の句、「東海の小島の磯の白砂にわれ泣きぬれて蟹とたわむる」の歌を詠んだといわれている。  
下北郡大間町大間 ☎0175-37-2111(大間町産業振興課)

**⑩龍飛崎**  
津軽半島最北端の岬。断崖絶壁の眼下、目の前では海の難所である津軽海峡が激しい潮流を見せる。太宰治文学碑をはじめ、吉田松陰詩碑、佐藤佐太郎歌碑、大町桂月文学碑、津軽海峡冬景色歌謡碑と、数多くの碑がある。  
東津軽郡外ヶ浜町三厩龍飛 ☎0174-37-2001(外ヶ浜町役場 三厩支所地域課)

**⑫十二湖(鶏頭場の池畔)**  
津軽国定公園プナの森に点在する、大小33の湖沼群の総称。大崩から見ると12の湖に見えたことから名付けられた。「青池」は青インクを流し込んだような美しさだ。鶏頭場の池にある大町桂月の句碑には「山の中 十三湖 紅葉かな」と刻まれている。  
西津軽郡深浦町大松神国有林 ☎0173-77-2111(深浦町役場岩崎支所白神十二湖地域振興室)

**⑯城ヶ倉大橋**  
城ヶ倉溪谷にかかる城ヶ倉大橋は全長360m、上陸式アーチ橋としては日本一の長さを誇る。谷底からは122mの高さにあり、橋からは八甲田の山並みや城ヶ倉溪谷を望むことができる。  
青森市荒川字南荒川山 ☎017-723-4670(青森市観光案内所) ☉冬期間は21:00~翌朝8:00まで通行禁止

**⑱蕨温泉**  
開湯は平安時代といわれる歴史ある温泉。大町桂月は蕨温泉に2度の冬ごもりをして「蕨温泉帖」「冬籠帖」を残した。大正14年には蕨温泉に本籍を移し、56歳の生涯をここで閉じる。温泉近くにある桂月の墓前には、辞世の句「極楽へ越ゆる峠の一休み 蕨の出湯に身をば清めて」が刻まれている。  
十和田市奥入瀬字蕨野湯 ☎0176-74-2311

**②つぼのいしぶみ(日本中央の碑歴史公園)**  
高さ1.5mほどの自然石に「日本中央」と刻まれた碑。多くの歌人が和歌に詠った碑とされ、保存館で見ることができ、平成元年東北町有形文化財第一号として指定を受けた。公園内には、数々の歌碑・句碑が置かれている。  
上北郡東北町家ノ下タ39-5 ☎0175-64-7979 ☉9:00~16:00 ☉火曜日

**③愛宕公園**  
石川啄木がよく訪れたというこの公園には啄木の歌碑、明治天皇の愛馬花鳥号の銅像、松尾芭蕉や郷土の文人中市絶壁の句碑、忠魂碑などが建ち、公園山頂からの眺望がすばらしい。春になると桜の景勝地と知られ、多くの人で賑わう。  
野辺地町寺ノ沢地内 ☎0175-64-9555(野辺地町役場観光物産PRセンター)

**⑧雷電宮**  
浅所海岸に面した場所にあり、延暦20年坂上田村麻呂の創立とされる神社。明治6年平内郷社となる。避雷の神を祭神とし、漁師をはじめとした村人からの信仰が深い。境内には菅江真澄の木製歌碑、大町桂月歌碑がある。  
東津軽郡平内町福館雷電 ☎017-755-2366(雷電宮社務所)

**⑨大島**  
夏泊崎の先端から100m先にある周囲約3kmの島で、満潮でも渡れるように橋で結ばれている。海岸は一部断崖絶壁のため歩いて一周することはできないが、灯台があり陸奥湾全体を一望できる景色は素晴らしい。大町桂月の歌碑が建立されている。  
平内町東田沢横峰 ☎017-755-2964(平内町観光課)

**④下風呂温泉郷**  
歴史は古く、室町時代から湯治場として知られていた温泉。作家井上靖が昭和33年に発表した小説「海峡」によって全国にその名を広めた。夏から秋にかけて、夜には温泉に浸りながら津軽海峡の、いさり火を眺めることができる。  
下北郡風間浦村 ☎0175-35-2111(風間浦村産業建設課)

**⑥シーサイドキャトルパーク大間**  
明治の文人、大町桂月が大間町で歌った歌碑が置かれている西吹付山周辺。山頂に展望台があり沖合に浮かぶ弁天島、津軽海峡を隔てて北海道の連峰などが一望できる。また、沈む夕日や夏の夜の漁火、函館の夜景も見ええあり。  
下北郡大間町大間 ☎0175-37-2111(大間町産業振興課)

**⑭中野神社**  
亨和2年(1802年)、津軽藩主寧親公が京都から百余種の楓苗を取寄せ移植。以来、もみじの名所として親しまれている。燃えるような紅葉は滝と溪流に映えて色鮮やかで、不動橋ともとは、大町桂月の歌碑がある。  
黒石市南中野不動館27 ☎0172-54-8617

**⑮板留温泉**  
板留温泉は約400年の歴史があり、ゆるやかに流れる浅石川ぞいの温泉地。近くには中野もみじ山もある。温泉入口に大町桂月の碑があり、旅の記録が紀行文「岩木山より暗門滝へ」「陸奥の海岸線」に書かれている。  
黒石市板留 ☎0172-54-8622(黒石温泉郷宿泊観光案内所)

**津軽海峡冬景色歌謡碑(外ヶ浜町)**  
石川ざゆりのヒット曲「津軽海峡冬景色」。この歌により龍飛岬の名は全国に知られるようになった。平成8年7月、龍飛岬に建立されたこの歌謡碑はボタンを押すと歌が流れるしくみになっていて、2番「ごらんあれが龍飛岬」から始まる。

**青い山脈歌碑(弘前市)**  
2000年(平成12)の石坂洋次郎生誕百年を記念して、石坂文学の偉大さを知ってもらおうと「石坂洋次郎と青い山脈の碑をつくる会」が岩木山総合公園に建立。映画化された「青い山脈」の歌詞などが刻まれている。

**吉幾三歌謡碑(五所川原市)**  
1990年(平成2)、津軽三味線の発展に尽力した「仁太坊」嘉瀬の桃、「白川軍八郎」の偉業を讃え、金木町芦野公園内に建立された「津軽三味線ふさとの碑」。碑文には吉幾三「津軽平野」の歌詞が刻まれている。

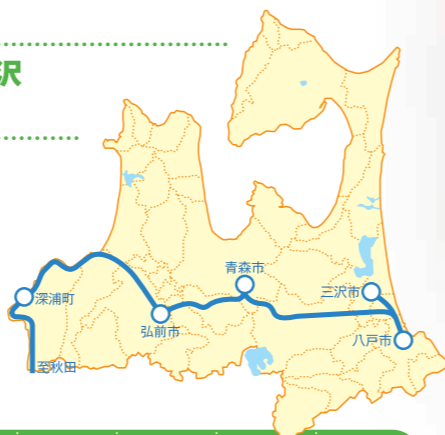






# 太陽と巡る青森横断の旅

コース No. 10 2泊3日 IN 八戸・三沢 OUT 秋田



海をより一層青く輝かせる太陽。そして、広大な空を真っ赤に染めながら日本海へと沈み行く夕日。また、日本一美しい星空のもとでは海ホテルの不思議な光に包まれる。大自然が生み出す輝きに会える旅。

おすすめの旅行時期 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

日次	旅程	宿泊地
1日目	各地 → 八戸駅・三沢空港 → 八戸市	八戸・三沢
2日目	宿泊地 → 八戸市(日の出①葦毛崎展望台[4:00~6:00]) → 八戸市(朝市[朝食]) → [途中観光] → 青森市(南中②八甲田ロープウェー[11:00~12:00]) → 弘前市(天体観測③星と森のロマンピアそうま → 深浦町(日の入④岡崎海岸ほか[17:00~20:00]) → 宿泊地 ※深浦町(星空⑤岩崎漁港)	弘前・黒石・白神山地周辺
3日目	宿泊地 → 秋田駅・大館能代空港・秋田空港 → 各地	

● 行程内の凡例 / →: 航空機又は新幹線、—: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、~: 船、...: 徒歩  
● 初日は県内の出発地から10:00~11:00頃の出発時間としています。 ● 最終日は、12:00~13:00頃に秋田県の最終地に到着となります。  
● 利用交通手段はバス又は車としています。 ● 観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

## 🍷 うまいもの情報



### 1日目 八戸の横丁【八戸市】

夜になると、昭和の懐かしい雰囲気を出す横丁の街。八戸の繁華街、長横町界隈には隣の小路へと抜けられる8つの横丁がある。こじんまりした店で、旨い料理と酒、地元の人と温かい会話を楽しむ、横丁ならではの醍醐味を満喫できる。 八戸市大字長横町 ☎0178-46-4040(八戸市観光課)

### 2日目 陸奥湊駅前朝市【八戸市】

JR八戸線陸奥湊駅前並ぶ魚菜市場。午前3時頃から営業が始まる。昔ながらの味わいのある雰囲気と魚を中心とした安くて新鮮な商品が魅力。市場で買ったお刺身などのおかずをその場で食べられる食事コーナーも人気がある。 八戸市湊町久保 ☎0178-46-4040(八戸市観光課) ☎3:00~ ☎日・第2土

## ♨️ 温泉情報



### 2日目 津軽西海岸の温泉

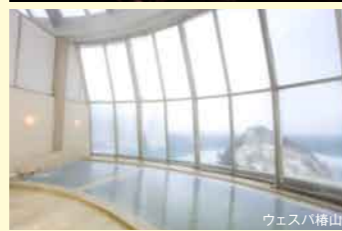
◎黄金崎不老不死温泉【深浦町】  
美しい日本海が目の前すぐに広がる露天風呂が見所だ。美しい海岸線と一体化した絶景の露天風呂に浸かりながら、夕日の沈む水平線をながめる中での波の音は、普段の生活では味わうことのできない感動を心に抱かせる。

### ◎ウェスバ椿山(鍋石温泉)【深浦町】

夕陽や漁火がきらめく日本海を眺めながら入る開閉式展望風呂が楽しめる。様々な料理が楽しめるレストラン・カミリア。物産館・コロポックル、白神山地や日本海を一望できる風車の丘白神展望台等、多様なコンテンツで楽しめる。

### ◎みちのく温泉【深浦町】

遊離二酸化炭素含有量日本一という希有な泉質の100%の天然温泉で、巨大な水車がこの宿の目印となっている。五能線の列車を目の前にする露天風呂と部屋から望む日本海の眺望が人気。



## 旅の見どころ

◎ピクト凡例 = 日本一のもの。🇯🇵: 国の重要文化財です。🏯: ○○百選に選ばれています。🎫: 入場観光(有料)となります。



### 1 葦毛崎展望台

八戸市鮫町にある岬から突出した形態の石造りの展望台。太平洋の雄大な景色を眺望することができ、その素晴らしさは、名勝指定地トップクラス。遊歩道の出発点としてもおすすめ。雄大な太平洋と種差海岸の風景が一望でき、元旦には、初日の出を拝もうと毎年多くの人々が訪れる。

八戸市鮫町字日陰沢 ☎0178-46-4040(八戸市観光課)



### 3 星と森のロマンピアそうま

白神山地の近くに位置するリゾート郷。星空観測が楽しめる天文台「銀河」には、口径40cmの東北最大級のCCDセンサ搭載反射式望遠鏡を備えている。天窓付きのコテージ、大型の宿泊施設、温泉施設などもあり、グリーンツーリズムに対応できる各種体験プログラムも用意されている。

◎(財)星と森のロマンピア/弘前市大字水木在家字桜井113-2 ☎0172-84-2288 ☎年中無休



### 2 八甲田ロープウェー

八甲田ロープウェーは十和田・八幡平国立公園の北麓に位置し、山麓から標高1,324mの八甲田・田茂苑(たもやち)岳山頂までを10分で結ぶ。ゴンドラからは、360度の展望が望め、岩木山・白神山地・陸奥湾・下北半島、遠くは北海道まで見渡せる。眼下には樹海が広がり、春はブナの新緑、秋はカエデ・ナナカマドの紅葉、冬は樹氷が見渡せる。

◎八甲田ロープウェー/青森市大字荒川字寒水沢1番地12 ☎017-738-0343 ☎9:00~16:20(冬季は15:20終発)



### 4 岡崎海岸

江戸中期から明治にかけて大阪地方と北海道地方を結ぶ日本海交易船として活躍した「北前船」の風待ち湊として栄えた深浦町の海岸。遊歩道があり、夕陽海岸と呼ばれる名所となっている。夏は海水浴場として人気がある。

深浦町大字深浦字苗代沢84-2 ☎0173-74-2111(深浦町観光課)



### 5 岩崎漁港

環境省「澄んだ星空日本一」に選ばれた2000年から始まった星空の観覧会。星が最もよく見られるのは夏から秋にかけて。その頃、深浦町の星空には天の川が流れ、都会では決してみることができない星の数々を観察することができる。

深浦町松神~岩崎漁港 ☎0173-77-3311(サンタラント白神) ※事前に要問い合わせ

### 海ホテル&星空観覧

夏休みの思い出作りとして親子や友達同士で参加したい。短い青森県の夏に、夏期限定の海ホテルの観覧と澄んだ空気の中での星空を楽しめる。目前に連なる白神山地と共々、いい思い出になること間違いなし。  
◎サンタラント白神/深浦町大字松神字下浜松14 ☎0173-77-3311 ☎7月下旬~8月末 ☎20:00~21:00 ☎1000円

### 岩木山山頂ご来光ツアー

古くから信仰の対象であった岩木山。「お山参詣」は旧暦8月1日岩木山神社に津軽の各所から参拝・奉納する津軽最大の秋祭り。深夜に出発する山頂での「朔日山のご来光を拝む」参拝者たちと一緒に山頂を目指す。  
◎レッツウォークお山参詣実行委員会(岩木山観光協会内) ☎0172-83-3000

### 夜景百選

日本全国に存在する多くの「夜景」の中から「夜景100選」が選定されている。青森県でも「釜山展望台」と「ホテルヴィラシティ雲谷」が選ばれている。ぜひ訪れてみたいポイント。  
◎釜山展望台/むつ市金谷一丁目1番1号 ☎0175-22-1111(むつ市商工観光課)  
◎ホテルヴィラシティ雲谷/青森市大字雲谷字山吹104-1 ☎017-738-2121



## その他の見どころ



# あおもり 花回廊を巡る旅

コース No. 11 2泊3日 IN 青森 OUT 青森

～桜紀行～



青森では、梅も桜も同時に咲いて、春は一気に訪れる。桜の名所を中心に、春の花咲く故郷を巡ってみよう。

おすすめの旅行時期 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

日次	旅程	宿泊地
1日目	各地→青森駅・青森空港→五所川原市・津軽五所川原駅→[津軽鉄道]→芦野公園駅(1桜・芦野公園)→津軽五所川原駅→弘前市岩木地区(2桜・3水芭蕉・世界一長い桜並木・岩木山)→宿泊地	弘前・黒石・白神山地周辺
2日目	宿泊地→弘前市(4桜・弘前公園)→黒石市・津軽伝承工芸館→[シャトルバス]→黒石市(5カタクリ・雷山)→[シャトルバス]→津軽伝承工芸館→宿泊地	弘前・黒石・白神山地周辺
3日目	宿泊地→平内町(6椿・椿山)→青森市(7桜・合浦公園)→青森駅・青森空港→各地	

●行程内の凡例 / →: 航空機又は新幹線、一: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、~: 船、...: 徒歩  
●初日は県内の出発地から10:00~11:00頃の出発時間としています。●最終日は、16:30~17:30頃に県内の最終地に到着となります。  
●利用交通手段は主にバス又は車としています。●観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

## うまいもの情報



**1日目 馬刺(桜肉)【五所川原市】**  
馬肉はその色合いの美しさから桜肉とも呼ばれ、古くから馬産地として有名だった十和田市、五戸町をはじめ、五所川原市などでも食することができる。脂肪分がなめらかな刺身は、やみつきの旨さで、桜鍋なども有名。

**2・3日目 トゲクリガニ(桜蟹)【津軽・下北地方】**  
青森での桜開花時期に旬が重なるため、桜蟹、陸奥湾の毛ガニ、湾内毛ガニなどと呼ばれているトゲクリガニ。毛ガニと同じクリガニ科の仲間濃厚な甘みがあり、花見にはなくてはならないご馳走だ。

**2・3日目 ガサエビ(シャコ)【津軽地方】**  
青森でガサエビとはシャコのこと。津軽の花見に欠かせない食材のひとつだ。ゴールデンウィークが花見に当たる県内では、トゲクリガニ同様、ガサエビも宴席のご馳走となる。

**2・3日目 サクラマス(桜鱈)【津軽・下北地方】**  
桜が咲くころ川に戻ってくることや、婚姻色が明るい桜色になることでその名がつけられた。サケより身がしっとりとして脂のりが良く、味は繊細で上品。青森産のサクラマスは築地市場でも高級食材だが、西海岸や下北沿岸の魚屋には地元で獲れたサクラマスが比較的手頃な値段で並ぶ。

## 温泉情報



**1日目 百沢温泉郷【弘前市】**  
岩木山神社を囲むように、小さな湯治場が建ち並ぶ温泉郷。お山参詣の時期には、湯治を兼ねた参拝客で賑わいをみせる。鉄分を含む、やや赤っぽい泉質は「熱の湯」としても有名。



**1日目 嶽温泉郷【弘前市】**  
見晴らしの良い岩木山麓にあり、藩政時代から源泉の湯治場として知られている温泉郷。岩木山観光の拠点として観光客で賑わいをみせ、春は山菜、秋はきのこが温泉街の店先に並ぶ。



**2・3日目 黒石温泉郷【黒石市】**  
400年以上の歴史を持つ黒石温泉郷。温湯、板留、落合などの温泉があり、広範囲にわたって旅館や湯治場が点在。中でも温湯温泉は最も歴史が古く、風情あるたたずまいを見せている。



**2・3日目 青荷温泉【黒石市】**  
八甲田の山峡の青荷溪流沿いにたたずみ、ひなびた雰囲気が情緒を感じさせる一軒宿青荷温泉は、灯りはランプのみという秘湯。溪流沿いの露天風呂、総ひばり作りの内風呂などが楽しめる。



## 旅の見どころ

◎ピクト凡例=👉: 日本一のもの。👎: 国の重要文化財です。👏: ○○百選に選ばれています。👤: 入場観光(有料)となります。



**1 芦野公園の桜👏**  
「日本の桜名所百選」に選ばれた津軽半島随一の桜の名所。園内には2,200本の桜と数千本の老松があり、芦野湖面に垂れる薄紅の桜や吊り橋の風景がすばらしい。金木桜まつり期間の5月2日には花火大会も行われる。  
五所川原市金木町金木芦野84-170 ☎0173-35-2111 (五所川原市商工観光課)



**3 岩木山の水芭蕉👏**  
岩木山麓湯段、嶽温泉から湯段温泉へと向かう途中に位置する常盤野農村公園。沼や湿地帯は、水芭蕉の大群生地。4月下旬~5月上旬にかけて、春を告げる可憐な白が一面を彩る。1周およそ30分の遊歩道が整備されゆっくりと散策できる。  
弘前市岩木地区常盤野湯段 ☎0172-82-1625 (弘前市役所 岩木総合支所)



**4 弘前公園の桜👎👤**  
日本を代表する桜の名所。弘前城跡には、天守、櫓、城門、石垣が残され城跡全域が国の史跡に指定。園内に咲く約2,600本の桜は、りんごをお手本とした独自の剪定技術により、美しく見事な花を咲かせている。  
弘前市下白銀町1-1 ☎0172-33-8739 (弘前市役所公園緑地課)

**2 世界一長い桜並木👎**  
弘前市岩木地区の県道弘前・嶽・鯉ヶ沢線沿いにある「世界一の桜並木」。旧岩木町が1985年(昭和60)から1995年(平成7)まで計6,500本のオオヤマザクラを植樹したもので世界一の長さを誇る20kmの桜並木は壮観だ。  
弘前市百沢~常盤野(県道弘前・嶽・鯉ヶ沢線沿い) ☎0172-82-1625 (弘前市役所 岩木総合支所)

**6 雷山のカタクリ👏**  
約3haにわたり、美しい紫の花々が寄り添うように群生する雷山の「カタクリの小径」。1カ所にまとまった規模では、日本有数といわれている。花の期間のみ一般公開される。虹の湖公園からのシャトルバスで見学できる。  
黒石市 ☎0172-54-2405 (虹の湖公園) ※シャトルバスは有料

**7 合浦公園の桜👏**  
市街地の公園としては全国でも珍しい砂浜のある海浜公園。園内には約600本の桜が咲き誇り、海に見える桜のトンネルなど、ここでしか見ることのできない美しい風景が広がっている。太宰治や棟方志功が散策した公園としても知られている。  
青森市合浦2-17-50 ☎017-741-6634 (合浦公園管理事務所)

**その他の見どころ**  
弘前さくらまつり観光ボランティアガイド  
弘前さくらまつり期間中、弘前公園の追手門と東門に白いテントが張られ、ボランティアのガイドスタッフが、無料で園内などを案内してくれる。  
☎0172-35-3131 (弘前観光コンベンション協会) 9:00~7:00(受付16:00まで)

**カタクリの小径ツアー**  
津軽伝承工芸館と道の駅「虹の湖」を出発するバスツアー。カタクリは春の女王ともいわれるユリ科の植物で、国内の野生の群生地は減少している。  
☎0172-54-2405 (虹の湖公園事務所) 9:00~16:00 小学生以下500円(バス代、管理費込み)

**湯の島カタクリ祭**  
青森市浅虫温泉の沖合い800mの海上に浮かぶ湯の島。標高132mの島の中腹に、カタクリが密集して咲く場所がある。紫の花の他に、めずらしい白いカタクリを見ることが出来る。  
☎017-752-3250 (青森観光コンベンション協会浅虫支部) 4月上旬~下旬まで



# あおもり

コース No.12

2泊3日

IN 八戸・三沢  
GOUT 八戸・三沢

## 花回廊を巡る旅

～芳春紀行～

北国の長い冬が終わり、春の訪れを待ちわびていたかのように大自然が一齐に姿を変える。色鮮やかに新しい命が芽吹き、咲き誇り、そして、見る者を魅了する自然の中を歩く。



おすすめの旅行時期 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

日次	旅程	宿泊地
1日目	各地 → 八戸駅・三沢空港 → 八戸市・八戸線鮫駅 (遊覧バス) → 八戸市(①海浜植物・種差海岸[ウォーキング(葦毛崎展望台～種差海岸) ※所要時間約140分]) → (遊覧バス) → 八戸線鮫駅 → 宿泊地	八戸・三沢
2日目	宿泊地 → 南部町(②牡丹・長谷ぼたん園) → 十和田市(③花菖蒲・手づくり村鯉艸郷) → 七戸町(④ツツジ・天王神社) → 横浜町(⑤菜の花) → 東通村(尻屋崎・寒立馬) → 宿泊地	下北半島
3日目	宿泊地 → 青森市(⑥高山植物・田代平湿原[ウォーキング] ※所要時間約60分) → 八戸駅・三沢空港 → 各地	

●行程内の凡例 / →: 航空機又は新幹線、—: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、~: 船、...: 徒歩  
●初日は県内の出発地から10:00~11:00頃の出発時間としています。 ●最終日は、16:30~17:30頃に県内の最終地に到着となります。  
●利用交通手段はバス又は車としています。 ●観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

### うまいもの情報



**1日目 馬肉鍋(桜鍋)【県南地方】**  
人と馬とが共存共栄してきた馬産地五戸町では、明治の時代から「馬肉鍋」が食べられてきた。青森の馬肉鍋は、味噌仕立てで、薬味に青唐辛子のしょうゆ漬を添えるのが特徴。青森の県南地方を訪れたら味わいたい逸品。



**2日目 そばかけ【県南地方】**  
そば粉をこね、そばよりも薄めに伸ばし、三角に切ったものを、大根や豆腐と一緒に昆布出汁の鍋で湯がき、ネギ味噌やニンニク味噌をつけて食べる南部地方独特の郷土料理。細く切ったそばよりも、そばの香りと歯ごたえが楽しめる。

### 2日目 菜の花商品【横浜町】

四季折々の海・原・山の自然に恵れた横浜町には、多くの物産品があり、物産館「菜の花プラザ」では、穫れたての野菜や特産品などを数多く取り揃えている。中でも、アイスやドーナツなど「菜の花」を原料とした商品の数々はとりわけ目を引く。

### 温泉情報



**1日目 バーデハウスふくち【南部町】**  
「バーデハウスふくち」は、天然の温泉を利用した、子供からお年寄りまであらゆる人の健康・体力づくりができる施設。ドイツ型温泉システムを利用した様々な温泉の他に、3種類の運動用プールが並ぶなど世界で初めての取り組みもされている。

### 2日目 斗南温泉【むつ市】

青森県下北郡むつ市のグランドホテル敷地内にある温泉が「斗南温泉」。美人の湯という別名もついている。湯冷めしにくく、肌がツルツルになるお湯で特に女性に人気。泉質はアルカリ性単純泉。

### 旅の見どころ

◎ピクト凡例 ㊦: 日本一のもの。 ㊧: 国の重要文化財。 ㊨: ○○百選に選ばれています。 ㊩: 入場観光(有料)となります。



**①海浜植物【種差海岸】**  
三陸のリアス式海岸と比較して穏やかでやさしい地形が特徴の種差海岸は、波打ち際まで天然芝地が広がる全国でも珍しい海岸。国の名勝地にも指定され、白砂青松、大小の岩礁、小島が交互に続く景勝地。海岸を散策を楽しめる遊歩道も整備されており、春～秋にかけては、ハマヒルガオなどの海浜植物やニッコウキスゲといった高山植物などが咲き乱れる多様な植物の宝庫でもある。  
八戸市鮫町日蔭沢 ㊦0178-46-4040(八戸市観光課)



**②牡丹【長谷ぼたん園】**  
名久井岳県立自然公園の中腹に位置し、八甲田連峰を見渡すことができる長谷ぼたん園。この園は、隣接する恵光院の檀家一行が、総本山である奈良県桜井市の長谷寺からぼたんの苗を譲り受けたのをきっかけに、南部町がふるさとづくりの一環として整備したもの。園内には13種、8,000本植栽され、春の到来を告げる桜に続き、色とりどりに咲き競う美しさは東北随一と称され、環境省「かおり風景100選」にも認定。  
南部町大字大向字長谷3 ㊦0178-76-3230(南部町商工観光課) ㊨5/25~6/3、8:00~18:00(日没まで)



**③花菖蒲【手づくり村鯉艸郷】**  
6月下旬から7月上旬にかけて10,000㎡もの敷地内に600種・20万株もの花菖蒲が咲き誇り、ルビナスや芍薬なども鑑賞できる。花菖蒲は、アヤメ科の多年草でノハナショウブを原種として改良された園芸植物の総称。鯉艸郷のシンボルでもある茅葺民家「鯉亭」は昭和初期の民家を移築・復元したもの。昔懐かしい囲炉裏を囲みながら、名物の水車で挽いたそば粉を使った手打ち「水車そば」などが味わえる。  
十和田市深持字鳥ヶ森2-10 ㊦0176-27-2516 ㊨5~10月、9:00~17:00 ※8~10月は土日・祝日のみ開園。平日は要予約



**④ツツジ【天王神社】**  
七戸町の中心部にある天王神社では、毎年5月になると全山を彩る紅色のヤマツツジや紫色のククルマツツジなど、樹齢300年・500本もの山つつじが咲き乱れる。ちょうどその頃、毎年「つつじまつり」が行われ、イベント期間中106段の石段の両脇には、絵馬灯ろうやツツジを詠んだ短歌が飾られる。境内から流れる琴や笛の風流な音、夜に照明によって浮かび上がる幻想的な美しさは、より一層見るものを魅了する。  
七戸町字七戸31-2 ㊦0176-62-9703(七戸町商工観光課)



**⑤菜の花【横浜町】**  
1989年、横浜町の菜の花作付け面積は日本一に。当時83haだった作付け面積も現在では140haにも広がっている。5月上旬には、町中に点在している菜の花畑が一斉に花を咲かせ春の原風景を黄色い花一色に彩る。菜の花マラソン、菜の花大迷路、菜の花撮影会などが行われるイベントは、多くの観光客で賑わい、菜種100%の一番しぼり油を生産する他、様々な菜の花加工品も人気を集めている。  
㊦0175-78-2111(横浜町水産商工課) ㊨花の見頃は5月上旬~下旬



**⑥高山植物【田代平湿原】**  
約200万年前の火山活動によってできたカルデラ湖が長い時を経て湿原になったもので、八甲田山中の十指にあまる湿原の中でもっとも最大の面積を誇る田代平湿原。6月から8月にかけて、北八甲田山系ではこの湿原でしか見られない見事なニッコウキスゲの群生や、箒場高原のレンゲツツジの群落、ワタスゲなどが楽しめる。1周1時間ほどで気軽に巡ることができる木道の散策路もある。  
青森市駒込字深沢 ㊦017-723-4670(青森市観光案内所) ㊨6~11月

### その他の見どころ

#### ぼたんまつり

南部町の特産品やぼたん苗などの即売会、よさこいソーラン、音楽会など様々なイベントが行われる。  
㊨5月25日~6月10日 ㊨長谷ぼたん園 ㊦0178-76-3230(南部町商工観光課)

#### 菜の花フェスティバルinよこはま

菜の花大迷路、菜の花撮影会、野外コンサート、特産品試食・即売コーナーなど。  
㊨5月の第3日曜日 ㊨大豆田特設会場 ㊦0175-78-2111(菜の花フェスティバル実行委員会)

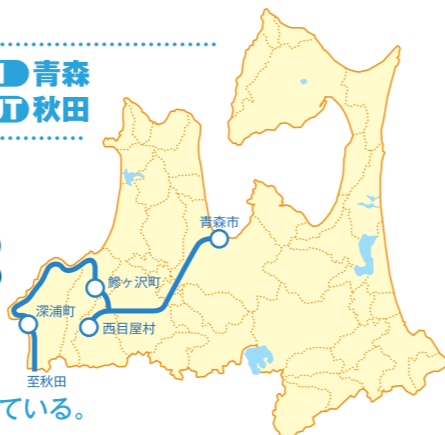
#### 天王つつじまつり

夜のライトアップや106段の石段の両脇には、絵馬灯ろうやツツジを詠んだ短歌が飾られる。  
㊨5月7日~21日 ㊨七戸町天王神社 ㊦0176-62-9703(七戸町商工観光課)



# 世界遺産 「白神山地」を歩く旅

コース No.13 2泊3日 IN 青森 OUT 秋田



青森県南西部と秋田県北西部にかけ、世界最大級のブナ原生林が広がる白神山地。約13万haのうち、特に原生的な1万6971haは日本初の世界自然遺産に登録。高緯度にもかかわらず多種多様な生物が生息し、極めて価値の高い生態系が保たれている。

おすすめの旅行時期 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

日次	旅程	宿泊地
1日目	各地 → 青森駅・青森空港 → 西目屋村(①暗門の滝コース [約2時間]) → 宿泊地	弘前・白神山地
2日目	宿泊地 → 鱒ヶ沢町(②ミニ白神遊歩道 [約2時間]) → 深浦町(③十二湖散策コース [約3時間]) → 宿泊地	鱒ヶ沢・深浦
3日目	宿泊地 → 深浦町(④白神岳登山コース [約8時間]) → 秋田駅・大館能代空港・秋田空港 → 各地	

●行程内の凡例/→: 航空機又は新幹線、—: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、~: 船、...: 徒歩  
●初日は県内の出発地から10:00~11:00頃の出発時間としています。●最終日は、16:30~17:30頃に秋田県の最終地に到着となります。  
●利用交通手段はバス又は車としています。●観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

## うまいもの情報

- 1日目 山菜【西目屋村】**  
白神山地が春・夏・秋と季節ごとにもたらしてくれる天然の山の幸。西目屋村では、舞茸が有名で、春のバツケ(ふぎのとう)から秋のキノコまで、種類も豊富。
- 2日目 幻の魚「イトウ」【鱒ヶ沢町】**  
日本最大の淡水魚として知られているイトウ。鱒ヶ沢には日本唯一のイトウ養殖場がある。年間およそ2,000尾を近隣の旅館や食堂に出荷しているため、この地域では川のトコと称されるほど脂ののったイトウが食べられる。
- 3日目 生干し焼きイカ【鱒ヶ沢町、深浦町】**  
深浦町、道の駅「かそせいか焼き村」では炭火焼き生干し焼きイカが名物となっている。あつあつジュシーで、磯の香りが口中に広がる。鱒ヶ沢町の「焼きイカ通り」には、生干しイカを売る店が並んでいる。

## 温泉情報

- 1日目 暗門温泉【西目屋村】**  
アクアグリーンビレッジANMONのセンターハウスにあり、夕方になると月が正面にあがる風流な露天風呂がある。また、西目屋村役場近くにある「しらかみの湯」も日帰り温泉として人気がある。
- 2日目 津軽西海岸の温泉【鱒ヶ沢町、深浦町】**  
ダイナミックな海原を間近に眺めながらの入浴が楽しめる、東北の温泉を代表する露天風呂「黄金崎不老不死温泉」をはじめ、広大な日本海に沈む夕日を眺めることができる温泉がいくつも点在している。



## 旅の見どころ

◎ピクト凡例=🇯🇵:日本一のものです。🇯🇵:国の重要文化財です。🇯🇵:〇〇百選に選ばれています。🇯🇵:入場観光(有料)となります。

### ①暗門の滝コース

白神山地を代表する名勝のひとつ暗門の滝。落差26m、37m、42mの3段からなる滝は壮麗だ。散策道入口から第1の滝まで険しい岩壁に囲まれた「暗門の滝遊歩道」は、ブナやマツなどの老樹が生い茂り、神秘的な雰囲気を楽しむ。秋の紅葉は、訪れた人の心を打つ美しさ。

◎アクアグリーンビレッジANMON/中津軽郡西目屋村川原平大川添417 ☎0172-85-3021 9:00~17:00 11月中旬~4月下旬は冬期閉鎖



### ②ミニ白神遊歩道

白神山地の世界遺産登録地域から20kmほど手前にある初心者向けに整備された2,800mの遊歩道。52haの広大なエリアは人の手がかえられておらず樹齢300年を越すブナ原生林が生い茂り、白神山地核心部と同様の森林景観を保っている。

◎ミニ白神くもり館/西津軽郡鱒ヶ沢町大字深谷町字矢倉山1-26 ☎0173-79-2009 9:00~16:30(10月は9:00~15:30) 11月~4月中旬は冬期閉鎖



### ③十二湖散策コース

吸い込まれそうなほど真っ青な湖面に木々の緑を映し、湖底にブナの倒木が見える神秘的な青池など、大小33の湖沼が点在する十二湖。ブナやヒバの原生林に囲まれた静寂の森を歩く散策は、手軽な90分コースから、じっくり歩く3時間コースまで好きなルートを楽しめる。

◎十二湖エコ・ミュージアムセンター「湖郷館」/西津軽郡深浦町松神山1-3 ☎0173-77-3113 9:00~17:00 月曜日(祝日の場合は翌日)・12月20日~4月19日は冬期閉鎖



### ④白神岳登山コース

メインの登山道「マテ山コース」、歴史と伝統ある「二股コース」、十二湖の青池が登山口の「十二湖コース」の3通りある登山コース。白神山地の中で最も人気の高いルートだ。白神山地の名称は、この白神岳にちなんでつけられた。途中の登りが厳しく、長距離なので、しっかりとした準備が必要だが、山頂からは十二湖・管内川流域などの遺産地域や、岩木山を眺望できる。

西津軽郡深浦町松神山国有林 ☎0173-74-2111(深浦町観光課)



## 各地区ガイド情報

### 西目屋村観光ガイド会

西目屋村の観光地を紹介。暗門エリア(暗門の滝遊歩道、ブナ林散策道)、津軽峠エリア(マザーツリー、ブナ巨木ふれあいの径、自然観察歩道)など、丁寧にわかりやすく白神山地を楽しめる体験を提供。  
西目屋村大字大川添417 アクアグリーンビレッジANMON内 ☎0172-85-3021 5~10月 10,000円~

### あじがさわ白神山地ガイド倶楽部

52haの広さを誇る「ミニ白神」、日本の滝百選の「くろくまの滝」他、魅力溢れる自然を森林インストラクター、森林活動ガイドなど、多彩な会員たちが赤石渓流を中心に白神山地を案内してくれる。  
鱒ヶ沢町深谷町字矢倉山1-26 ミニ白神内 ☎0173-79-2009 11月10日、2月 7,000円~

### 岩崎自然ガイドクラブ

一人でも多くの人に白神山地の自然を共に体験することによって紹介したいと活動している。十二湖トレッキング、大崩山登山、白神岳登山、スノーシュートレッキングなどのプログラムを提供。  
深浦町大字松神字下浜松14 サンタランド白神内 ☎0173-77-3311 通年 10,000円~





# 名勝・No.14 2泊3日

## 自然公園を歩く旅

～種差海岸・奥入瀬・十和田湖・下北半島～

波の音、せせらぎのささやき、そして静寂の中をゆっくりと歩きながら、体中で豊かな自然を満喫する旅。



おすすめの旅行時期 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

日次	旅程	宿泊地
1日目	各地 → 八戸駅・三沢空港 → 八戸市・八戸線鮫駅 — (遊覧バス) — 八戸市 (①種差遊歩道 [名勝] 葦毛崎展望台～種差海岸駅5.2km・約2時間) — (遊覧バス) — 八戸線鮫駅 — 宿泊地	八戸・三沢
2日目	【奥入瀬・八甲田コース】 宿泊地 — 十和田市 (②奥入瀬渓流遊歩道 [特別名勝] 焼山～子ノ口14.1km・約4時間) — (路線バス) — 焼山バス停 — 十和田市 (③鳶六沼めぐり [一周2.8km・約1時間]) — 宿泊地	十和田・奥入瀬
	【下北半島コース】 宿泊地 — むつ市大畑町 (④薬研渓流遊歩道 [一周5.3km・約2時間]) — 宿泊地	下北半島
3日目	【奥入瀬・八甲田コース】 宿泊地 — 青森市 (⑤八甲田 [酸ヶ湯温泉～仙人岱～大岳～上毛無岱～下毛無岱～酸ヶ湯温泉8.5km・約4時間30分]) — 青森駅・青森空港 → 各地	
	【下北半島コース】 宿泊地 — むつ市川内町 (⑥川内川渓谷遊歩道 [陶芸センター～ふれあい温泉川内4.4km・約1時間40分]) — (路線バス) — せせらぎ荘バス停 — 八戸駅・三沢空港 → 各地	

●行程内の凡例 / →: 航空機又は新幹線、—: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、～: 船、…: 徒歩  
●初日は県内の出発地から10:00～11:00頃の出発時間としています。●最終日は、15:30～16:30頃に県内の最終地に到着となります。  
●利用交通手段はバス又は車としています。●観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

### うまいもの情報



**1日目 イカ料理 [八戸市]**  
八戸は、イカの水揚げ全国1位の街。イカ刺しはもちろんゴロ(わた)を味噌であえるともあえや、塩辛、一夜干しなど様々なイカ料理が楽しめる。



**2日目 奥入瀬ガーリックポーク [十和田市]**  
奥入瀬ガーリックポークはにんにくを与えているため、ビタミンB1とうまみ成分のイノシン酸が多く含まれ、脂身にも甘みのある食べやすい豚肉。



**2日目 茶粥 [野辺地町]**  
北前船によって商港として栄えた野辺地町には上方から「茶粥」が伝わった。草茶のカワラケツメイを使うのが特徴で、県内では野辺地だけに残る食文化である。

**3日目 生姜味噌おでん [青森市]**  
昔、冬の寒さの中、青函連絡船に乗るお客様の体を少しでも暖めようと、味噌に生姜をすりおろして入れたのが喜ばれ広まったと言われている。

**3日目 薬膳料理 [むつ市川内町]**  
ふるさと薬膳「あっちゃのまま」の献立は、中国薬膳の「薬食同源」の考えに基づいた郷土料理がベース。

### 温泉情報



**1日目 古牧温泉 [三沢市]**  
新露天風呂「浮湯」は、庭園に囲まれた池の中に浮かんでいるように大きく張り出し、お湯につかると池を渡る風と滝の音が心地よく開放感に満ちている。四季折々に移り変わる風景を感じ、源泉かけ流しのお湯を楽しめる。



**2日目 十和田湖温泉郷 [十和田市]**  
焼山温泉が中心となる温泉郷。奥入瀬川沿いに点在し、大小様々な湯宿が立ち並んでいる。川のせせらぎと深い森が閑静なたたずまいを醸しだし、四季折々の彩りを眺めながらの入浴が楽しめる。



**2日目 薬研・奥薬研温泉郷 [むつ市]**  
湯の湧き出るところが薬研という道具に似ていることからこの名が付けられ、豊臣方の落武者により開湯されたと言われる。清流の中の露天風呂としても有名。新緑、紅葉の頃は、特に美しい景観が楽しめる。

### 旅の見どころ

●ピクト凡例: 日本一のもの、●: 国の重要文化財、●: ○○百選に選ばれています、●: 入場観光(有料)となります。



**①種差遊歩道** ●八戸市産業振興部観光課 ☎0178-46-4040  
鮫角灯台前の岬にある葦毛崎展望台を起点として種差天然芝生地まで続く探勝コース。広大な太平洋を望みながら、約400種にも及ぶ海浜植物や山野草が春から秋にかけて咲き乱れる「中須賀」、松並木と海とのコントラストが見事な「淀の松原」、その松林とその林間に見え隠れする奇岩怪石、全国でも珍しい波打ち際まで広がる「種差天然芝生地」など、変化に富んだ白砂青松の景観が四季を通じて楽しめる。



**⑤八甲田**  
八甲田とは一つの山名ではなく、大岳・赤倉岳を中心とする北八甲田連峰と、櫛ヶ峰、駒ヶ峰、乗鞍岳を中心とする南八甲田連峰の総称。標高1,000m位までは深いブナ林が続き、その上はアオモリトドマツ林などの針葉樹に覆われている。初夏には、チングルマやキンコウカなどの高山植物が一緒に咲き誇り、ミスバショウやミツガシワが咲く湿原植物の宝庫でもある。  
●青森市観光案内所 ☎017-723-4670



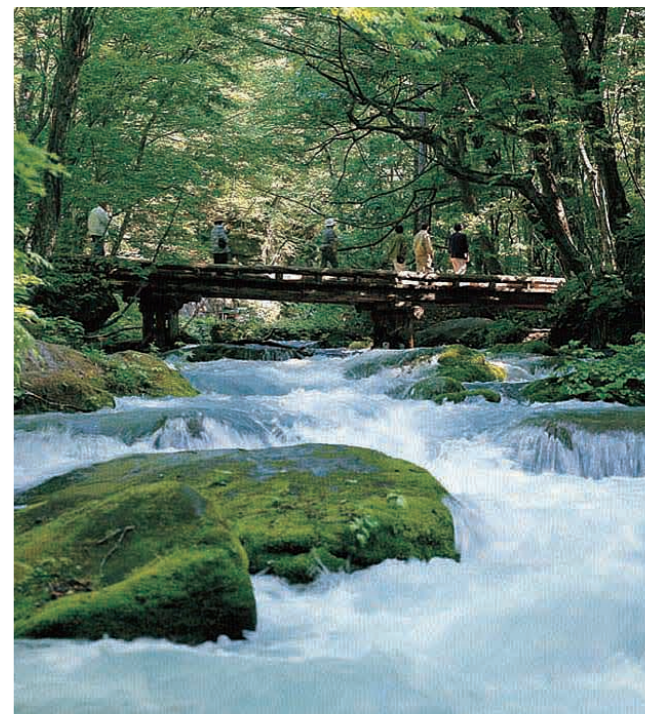
**⑥川内川渓谷遊歩道**  
全長4.4kmの川内川渓谷遊歩道は、途中3箇所に3つの橋がかかる美しい遊歩道。「あじさい橋」、「セキレイ橋」、「あすなる橋」と3タイプ。龍神様が住むと言われていた大滝休憩所から、終点のふれあい温泉川内まで、徒歩で約100分程度のコース。夏期には日没後2時間、滝と橋がライトアップされ、こちらも逃さない。  
●むつ市川内町産業振興課 ☎0175-42-2111



**③鳶六沼めぐり**  
鳶温泉の裏手をスタートし、約1時間ほどで、十和田湖八幡平国定公園内にある鳶沼、鏡沼、月沼、長沼、菅沼、ひょうたん沼の6沼を巡ることができる1周2.8kmの「沼めぐり小径」が整備されている。コースは、野鳥保護区域に指定されており、バードウォッチングも楽しめる。コースから少し外れた場所に、透明度日本第3位を誇る赤沼もある。  
●十和田市観光推進課 ☎0176-23-5111



**④薬研渓流遊歩道**  
1周約6km、歩いて約2時間ほどの距離の薬研渓流沿いに続く遊歩道。何千年もの間、浸食作用によって形成された滝や淵、岩など様々な美しさを楽しめる。渓流沿いの露天風呂も人気。遊歩道の途中には、樹齢約800年の栗の木や、ヒバの実験林、昔使われていた森林鉄道の軌道の名残も見ることができる。  
●むつ市大畑庁舎産業振興課 ☎0175-34-2111



**②奥入瀬渓流遊歩道** ●十和田湖総合案内所 ☎0176-75-2425  
奥入瀬渓流は、十和田湖畔子ノ口から焼山まで約14kmの奥入瀬川の渓流で、車道とともに遊歩道が整備され、四季折々のトレッキングが楽しめる。約200mの高低差の渓流は、三乱の流れ、阿修羅の流れ、銚子大滝など見どころが多く、渓流沿いに多くの滝が点在している。新緑、紅葉の頃の散策は格別で、多くの観光客で賑わいを見せている。

### その他の見どころ

**種差海岸ボランティアガイドクラブ**  
種差海岸は日本の白砂青松百選など6つのタイトルを持つ風光明媚な景勝地であり、約800種の植物が生育する大変貴重なところ。多くの皆様に、種差海岸の素晴らしさを知っていただくよう、美しい草花を中心に案内している。  
八戸市鮫町棚久保14-148(石津方) ☎0178-39-3137 ●4月下旬～10月 ●毛崎から種差芝生地まで ●ガイド1人につき1,000円

**十和田湖奥入瀬観光ボランティアの会**  
楽しい旅のお手伝いがしたいという地元の住民が集まった会。ガイドは農家の方がほとんどで年代も様々。ふるさとの言葉でふるさとを紹介する、ふるさとの香りと味わいが魅力。  
十和田市大字沢田字水尻84-1(田中) ☎0176-73-2521 ●4月下旬～11月中旬頃、8:30～17:00 ●奥入瀬渓流(石ヶ戸～子ノ口) ●5,000円～

**八甲田山ガイドくらぶ**  
一年中を通して、八甲田山を中心に、春から秋は様々なガイドツアー、冬から春は八甲田ロープウェイを起点としたバックカントリースキーツアーなど企画。希望に応じたプライベートツアーの相談も受けている。  
青森市荒川字寒水沢1-61 八甲田山荘 ☎017-728-1511 ●通年 ●八甲田山を中心 ●実費



コース No.15 3泊4日 IN 青森 GOUT 青森

# 日本百名山を踏破する旅

登山家であり文筆家であった深田久弥が「山の品格・歴史・個性」を重視し選んだ「日本百名山」。そのうちの二つに選ばれた青森県を代表する山、八甲田と岩木山。その堂々たる姿に感動を求め、会いに行く。



おすすめの旅行時期 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

※点線月は「スキー」が楽しめる。(北八甲田、岩木山のみ)

日次	旅程	宿泊地
1日目	各地 → 青森駅・青森空港 → 青森市(①八甲田山(北八甲田)[八甲田ロープウェー……田茂菴岳……赤倉岳……井戸岳……大岳ヒュッテ……大岳……仙人岱……酸ヶ湯温泉 約8.0km・約4時間]) → 宿泊地	青森・八甲田
2日目	宿泊地 → 弘前市(②岩木山[岩木山神社……桜林……姥石……焼止……錫杖清水……種蒔苗代……山頂……下山 約5時間]) → 宿泊地	弘前・黒石・白神山
3日目	宿泊地 → 青森駅・青森空港 → 各地	

●行程内の凡例 / →: 航空機又は新幹線、一: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、~: 船、…: 徒歩  
●初日は県内の出発地から10:00~11:00頃の出発時間としています。●最終日は、11:00~12:00頃に県内の最終地に到着となります。  
●利用交通手段はバス又は車としています。●観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

## うまいもの情報



**1日目 八甲田牛**  
「日本短角種」の八甲田牛は、八甲田北山麓の広大な牧場で、春から秋まで、牧草を食べながら育つ。脂肪分が少なく旨味成分の多い赤身肉が特徴で、牛肉本来の味わいが楽しめる。



**2日目 十和田湖和牛**  
十和田湖和牛は黒毛和種の血統改良種で、十和田湖を囲む山並みの牧場で育つ。餌にりんごジュースの絞りかすを配合するなどの工夫により、やわらかくて、旨味がある肉が特徴。



**3日目 マタギ飯**  
マタギが山の幸を盛り込んだ炊き込みご飯が原形で、獣肉に山菜をたっぷり入れて食したものである。現在も、キジ肉や舞茸がたっぷり入った滋養ある釜飯として評判。

## 温泉情報



**1日目 八甲田の温泉【青森市】**  
全国的にも有名な「酸ヶ湯温泉」の酸性硫黄泉をはじめ、ナトリウム塩化物泉の無色・無臭の「寒水沢温泉」、県内でも珍しい炭酸を含んだ酸性明ばん泉、ラムネ湯を持つ「八甲田温泉」等特色ある温泉が多い。



**2日目 十和田湖温泉郷【十和田市】**  
焼山温泉が中心となる温泉郷。奥入瀬川沿いに点在し、大小様々な湯宿が立ち並んでいる。川のせせらぎと深い森が閑静なたたずまいを醸しだし、四季折々の彩りを眺めながらの入浴が楽しめる。



**3日目 百沢温泉郷&嶽温泉郷【弘前市】**  
10の源泉がある岩木山周辺。その中でも有名なのが嶽温泉と百沢温泉。それぞれ複数のホテルや旅館が立ち、温泉街の風情を形成している。宿や湯殿の趣きも多種多様で、はしごで楽しみたいほど。

## 旅の見どころ

◎ピクト凡例=🇯🇵:日本一のもの。🇯🇵:国の重要文化財です。🏯:〇〇百選に選ばれています。🎫:入場観光(有料)となります。



### ①八甲田山🇯🇵

那須火山帯の中の、八甲田火山群地域を八甲田連峰という。大岳(1,585m)を主峰として高田大岳、井戸岳、赤倉岳、前嶽、田茂菴岳、小岳、硫黄岳、石倉岳、雛岳の10の山々を北八甲田といい、櫛ヶ峰をはじめ6峰の山々を南八甲田という。それぞれの山は円錐状から台形状になっており、中でも、高田大岳と両側に同じ間隔である小岳、雛岳と噴火口の無い三峯が連なっているのは、火山帯としては珍しい。田茂菴岳山麓駅から山頂までは、ロープウェーがかかっており、春もみじ、紅葉、樹氷と四季通じて自然が楽しめ、天気の良い日は陸奥湾から北海道まで一望できる。火山の名残として地獄沼などの噴気孔後や温泉も数多くある。

◎青森市観光案内所 ☎017-723-4670



### ②岩木山🇯🇵

津軽平野西南部に位置する、標高県内最高峰の1,625mもの岩木山。見る位置によってもその山姿は変わるが、どの場所から眺めても裾を長く引いた秀麗な山姿の壮大さ、優美さは、別名「津軽富士」とも言われている。古くから「お山」と呼ばれて信仰の対象として崇められ、山麓には千年以上前に建てられたとされている「岩木山神社」がある。また、岩木山山麓の高原に囲まれた桜林公園には、380平方メートルの敷地に1000本の桜の木が植えられ、春になると岩木山と桜のコントラストが美しく、見る者を魅了する。

◎弘前市立観光館 ☎0172-37-5501



### 白神岳

白神岳(1,235m)は白神山地の世界遺産の登録以来、海拔0メートルからの登山と、フナの原生林を眼下に見えることで全国的に脚光を浴びた。山頂からは、世界遺産地域核心地域が一望できる。

◎深浦町観光課 ☎0173-74-2111

### その他の見どころ

### 八甲田山ガイドくらぶ

一年中を通して、八甲田山を中心に、春から秋は様々なガイドツアー、冬から春は八甲田ロープウェーを起点としたバックカントリースキーツアーなど企画。希望に応じたプライベートツアーの相談も受けている。

青森市荒川字寒水沢1-61 八甲田山荘内 ☎017-728-1511 ④通年 ④八甲田山麓を中心 ④実費

### 岩木山サポートクラブ

初めての岩木山登山はちょっと自信がないという方、岩木山登山や周辺散策に行きたい方におすすめ。トレッキングや登山が好きな仲間と一緒に勉強しながら同行するので、岩木山の四季を気軽に楽しめる。

弘前市百沢字寺沢28-29 アソベの森いわき荘内 ☎0172-83-2215 ④通年 ④岩木山周辺 ④実費



# 日本一の旬を味わう旅

コース No.16 2泊3日 IN 八戸・三沢 GOUT 八戸・三沢

～夏の恵み編～

三方を海に面し、白神山地をはじめとする大自然を抱える青森県は、新鮮な海の幸、山の幸がとて豊富。様々な体験をしながら青森の旬を味わって欲しい。



おすすめの旅行時期 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

日次	旅程	宿泊地
1日目	各地 → 八戸駅・三沢空港 → 南部町(①にんにく【1位】(にんにく狩り体験[6月下旬～7月上旬]) → 南部町・八戸市南郷区(②さくらんぼ【2位】(さくらんぼ狩り体験[6月中旬～7月中旬])) → 宿泊地	八戸・三沢・野辺地
2日目	宿泊地 → 六ヶ所村(③ながいも【1位】六趣醸造工房見学) → 風間浦村(④いか【1位】イカ釣り漁業体験[7月～8月]) → 宿泊地	下北半島
3日目	宿泊地 → 東北町(⑤わかさぎ【1位】、⑥しらうお【1位】、⑦天然うなぎ【3位】、⑧しじみ【2位】道の駅おがわら湖ほか) → 八戸駅・三沢空港 → 各地	

●行程内の凡例/→: 航空機又は新幹線、—: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、~: 船、…: 徒歩  
●初日は県内の出発地から10:00～11:00頃の出発時間としています。●最終日は、15:30～16:30頃に県内の最終地に到着となります。  
●利用交通手段はバス又は車としています。●観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

## うまいもの情報



**1日目 青森シャモロック【五戸町】**  
青森シャモロックは、青森県畜産試験場が20年かけて交配した特産地鶏。きめ細かい肉質で非常に濃厚な味が特徴。鍋にしても焼いてもおいしい。



**2日目 アピオス【県南地方】**  
アピオスは北米原産のマメ科植物。青森県の南部地方では「ホドイモ」と呼び、昔から農家の庭先などで栽培されていた。カルシウムや鉄分など栄養価が高く、ほんのり甘い。



**3日目 サバ缶詰【八戸市】**  
全国有数の水産都市として知られる港町八戸で代表的な魚・サバ。旬の前沖のサバが入った話題の缶詰「八戸沖秋さば」は、しっかりといて柔らかく味が濃厚。

## 温泉情報



**1日目 まかど温泉【野辺地町】**  
起源は、今を遡ること千年前とも五百年前とも言われる歴史ある陸奥湾を望む一軒宿の「まかど温泉」。一羽の鶴が傷をいやしたという伝説や、あの義経が弁慶らと湯浴みをしたという言い伝えがある。青森ヒバを全面に使った大浴場と岩造りの露天風呂が好評。



**2日目 下風呂温泉郷【風間浦村】**  
津軽海峡に面した旅情あふれる温泉。海峡の温泉らしく、海の幸が豊富で食通の観光客に高い人気がある。550年の歴史のある湯治場で、その風情を今に残す2つの共同浴場をめぐるとも楽しい。作家井上靖が小説「海峡」を執筆したところとしても有名。

## 旅の見どころ

◎ピクト凡例=🇯🇵: 日本一のもので。🇯🇵: 国の重要文化財です。🇯🇵: ○○百選に選ばれています。🇯🇵: 入場観光(有料)となります。



**①にんにく【にんにく狩り体験】**  
国内生産量の約80%を占めている青森県産にんにく。雪のように白く大玉で実がしまり、品質の良さが自慢だ。福地地区では、古くから栽培されているこだわりのにんにく「福地ホワイト六片種」を収穫体験できる。要予約。  
◎三戸郡南部町 福地(苔米地)地区にんにく農園 ☎0178-76-3020(ながわ農業観光案内所) 🕒6月下旬～7月上旬、10:00～17:00



**②さくらんぼ【さくらんぼ狩り】**  
南部町は県内でも最も果樹栽培の盛んな町。いちご、梅、杏、さくらんぼ、桃、梨、柿、ぶどう、りんごなど様々な果物の産地。町内には約60ヶ所の観光さくらんぼ園があり、さくらんぼ狩りが楽しめる。  
◎三戸郡南部町 名川地区さくらんぼ園 ☎0178-76-3020(ながわ農業観光案内所) 🕒6月中旬～7月中旬、9:00～17:00



**③ながいも**  
雪のように真っ白でサクッとした歯ごたえの青森県のがいもは生産量全国第1位。六ヶ所村では、村の特産品のがいもを原料にした本格長芋焼酎「六趣」を製造している。醸造工房には見学コーナーもある。  
◎六趣醸造工房 / 六ヶ所村鷹架内子内337-3 ☎0175-71-3335 🕒10:00～15:00 🕒月曜日、8月13日～16日、12月31日～1月3日



**④いか【イカ釣り海上遊覧体験】**  
風間浦村では、実際イカ釣りに使う小型漁船に乗って漁師の手ほどきを受けながらスルメイカ釣りを体験できる。釣果を宿泊先に持ち込めば刺身にしてくれる。  
◎活イカ備蓄センター / 風間浦村大字下風呂字下風呂127 ☎0176-36-2112 🕒7月～8月 🕒金曜日、イカ漁体験日及び時化の日



**⑦天然うなぎ**  
青森県は天然鰻の漁獲量が全国第3位。海で育ち川や湖沼に帰ってくる天然鰻は、下北半島の湖沼や川で多くみられるが、特に小川原湖がいちばん多く、質と量において他を圧倒している。  
◎小川原湖漁業協同組合 / 東北町旭北4丁目31-662 ☎0176-56-2104



**⑧しじみ**  
大粒で身が大きい青森県のしじみは、漁獲量全国2位。八甲田連峰から流れるミネラルを多く含んだ水と海水がまじる汽水湖で太平洋に面した小川原湖は、津軽半島の十三湖と並びしじみ漁の盛んなところ。  
◎小川原湖漁業協同組合 / 東北町旭北4丁目31-662 ☎0176-56-2104

**⑤わかさぎ**  
広さでは我が国第11番目、汽水湖では5番目の小川原湖は結氷しない年もあるが、内沼は確実に氷が張り、ほぼ毎年ワカサギ釣りが楽しめる。「わかさぎ」の漁獲量は青森県が日本一。  
☎0175-72-2111(六ヶ所村商工観光課)

**⑥しらうお**  
青森県産が全国の生産量の約7割を占め漁獲量が日本一の「しらうお」は、そのほとんどが小川原湖産。活魚を二杯酢で食べる「踊り食い」は珍味。天ぷら、卵とじ、フライなどもおいしい。  
◎小川原湖漁業協同組合 / 東北町旭北4丁目31-662 ☎0176-56-2104



## その他の見どころ

**田子町にんにくまつり【田子町】**  
田子町では毎年7月1日曜日に「にんにくまつり」が開かれる。人気のニンニク掘り体験や、ニンニクみそのおにぎりやニンニクラーメンなどの販売も盛況。  
🕒7月1日曜 ☎0179-32-3111(南部町商工観光課)

**黒房すぐり(カシス)【青森市】**  
青森市が全国に誇る果物の一つ。フランス語で「カシス」とも呼ばれている。ふれあい農園では毎年7月中旬に黒房すぐりの収穫体験とジャム作り体験を実施している。  
🕒7月中旬 ☎017-761-3082(ふれあい農園)

**海峡サーモン祭り【むつ市大畑町】**  
海峡サーモンは津軽海峡で養殖されたサーモントラウトのこと。毎年6月下旬に開催される海峡サーモン祭りでは、一本釣りや餌付け体験、即売会などが行われる。  
🕒6月下旬 ☎0175-34-2111(むつ市大畑庁舎)

**佐井村ウニまつり【佐井村】**  
佐井村津軽海峡文化館「アルサス」でおこなわれる「ウニまつり」は、ウニ井や殻付きウニの販売、海産物の加工品を特産で販売。  
🕒6月第2土・日曜 ☎0175-38-4515(佐井村観光協会)

**階上町いちご煮祭り【階上町】**  
八戸と周辺太平洋沿岸地域の郷土料理ウニとアワビの潮汁「いちご煮」が1杯800円で販売される他、アワビなどの旬の海の幸も楽しめる。  
🕒7月下旬2日間 ☎0178-88-2045(いちご煮祭り実行委員会)



# 日本一の旬を味わう旅

## ～秋の恵み編～

実りの秋は、りんごが色付き、稲を刈り、県内各地で収穫祭が開かれる。青森の自然あふれる恵みを味わおう。

コース No.17 2泊3日 IN 青森 GOUT 八戸・三沢



おすすめの旅行時期 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

※「むつ湾フェリー」運行期間は11月初旬まで。期間以外は陸路。

日次	旅程	宿泊地
1日目	各地 → 青森駅・青森空港 → 弘前市(①りんご【1位】りんごもぎ体験[9月~11月]) → 宿泊地	弘前・黒石・白神山地
2日目	宿泊地 → 蟹田港 ~ [むつ湾フェリー] ~ 脇野沢港 → 大間町(②マグロ【旬】) → 宿泊地	下北半島
3日目	宿泊地 → 三沢市(③ごぼう【1位】ごぼうチップス【道の駅みさわ】) → 八戸市南郷区(④新そば【旬】そば打ち体験【山の楽校】) → 八戸駅・三沢空港 → 各地	

●行程内の凡例 / →: 航空機又は新幹線、—: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、~: 船、...: 徒歩  
●初日は県内の出発地から10:00~11:00頃の出発時間としています。●最終日は、16:00~17:00頃に県内の最終地に到着となります。  
●利用交通手段はバス又は車としています。●観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

### うまいもの情報



**1日目 りんご加工品【県内全域】**  
りんご王国、青森県で生産される様々な「りんご加工品」。ジュース、缶詰、ジャム、果実酒、スナック菓子などがあり、搾りたてをそのまま詰めた「混濁ストレート果汁」のジュースが好評。



**2日目 ひらめ【県内全域】**  
青森県の魚に指定されている「ひらめ」の漁獲高は全国2位。県内全域で水揚げされ、秋から冬が旬。身がしまって脂の乗った青森産の寒ひらめは、味の良さから高値で取引される高級魚として知られている。



**3日目 ゼネラル・レクラーク【南部町】**  
高級西洋なしの品種で、全国で唯一の産地が南部町。果実の大きさが450g前後と大きく、きめ細かくとろけるような果肉が特徴。収穫後、貯蔵庫で追熟させて、出荷は11月上旬から。

### 温泉情報



**1日目 平賀温泉郷【平川市】**  
平川市にある平賀温泉郷は、源泉が53ヶ所と豊富な湯量を誇る温泉。弘前市、大鰐町からも程近く、温川・大坊・鷹の羽・唐竹・南田など、十和田湖西方の山あいから、町の中心に至るまで各所に趣々々の湯宿や銭湯が点在している。

**2日目 大間温泉【大間町】**  
津軽海峡を隔て北海道を望む下北半島大間町にある本州最北端のいで湯・大間温泉。かなり塩辛い塩湯泉で、大変よく温まると評判だ。サウナも併設している。マグロをはじめとする大自然に育まれた海峡料理も人気。

### 旅の見どころ

◎ピクト凡例=🍏:日本一のもので。🏯:国の重要文化財です。🏠:〇〇百選に選ばれています。🎫:入場観光(有料)となります。



**①りんご🍏**  
青森の気候、風土に育まれた日本一の収穫量を誇る青森りんごは、全国の収穫量の半分以上を占める果物。9~11月頃、弘前市を中心とした各地の農園では、りんごもぎ体験ができる。 ◎弘前市立観光館 ☎0172-37-5501



**②マグロ**  
本州最北端の大間のマグロは、「クロマグロ」、別名「本マグロ」とも言われ、マグロの中では最も大型の種類。最大で3mを超えるものもある。大間では最大440kgのものも水揚げされた。大間沖は、暖流の対馬海流と寒流の千島海流がぶつかりマグロの餌となるイカやサバなど様々な魚が集まる最高の漁場で、世界中を回遊したマグロは、豊富な餌を求めて回遊してくる。身が締まり、赤身にも脂が乗っているとされる大間のマグロのおいしさを堪能してほしい。 ◎大間町産業振興課 ☎0175-37-2111



**③ごぼう🍵**  
青森県はごぼうの生産量が日本一。中でも県内一出荷量が多いのは三沢市だ。「道の駅みさわ」では「ゴボウチップス」を販売し評判。ごぼうを薄くスライスして油で揚げ、軽く塩を振ったシンプルな一品で、サクとした軽い食感が美味。 ◎道の駅みさわ/三沢市谷地頭4-298-652 ☎0176-59-2711 🕒9:00~19:00(4月~10月)、9:00~18:00(11月~3月) 🌞月曜(祝日の場合は翌日) ※総合案内施設「くれ馬ばーく」は年中無休

**④新そば**  
青森県の在来種「階上(はしかみ)早生」の9月から11月に採れた「新そば」は、風味が豊かで色も鮮やか。八戸市南郷区にある山の楽校では、閉校になった校舎を活用して、地元のおばあちゃんたちと会話をしながら、そば打ち体験ができる。懐かしい雰囲気の中で、自分が作ったそばを食べるのはまた格別。 ◎山の楽校/八戸市南郷区島守北ノ畑6-2 ☎0178-82-2222 🕒8:30~16:30 🌞月曜(祝日の場合は翌日)

### その他の見どころ

**🐟 マグロ 超マグロ祭り【大間町】**  
大間活性化委員会「やるど会」の主催で行われる「超マグロ祭り」。県外からも多数参加するこの祭りは、解体ショー、マグロの即売、炭火による海鮮バーベキュー、マグロ漁ウオッチングなど盛りだくさん。 ◎10月下旬 🏠大間港特設会場 ☎0175-37-2233(大間町商工会やると会)

**🐟 マグロ 上磯物産フェア【外ヶ浜町】**  
津軽海峡で水揚げされた本マグロの解体ショーを目玉に、上磯地域自慢の美味、珍味を即売。 ◎10月中旬 🏠みんなや義経海浜公園 ☎0174-31-1228(外ヶ浜町農林水産課)

**🐟 マグロ みんなや秋の物産フェア「津軽海峡本まぐろ祭り」【外ヶ浜町】**  
まぐろの解体ショー、まぐろ即売会、魚のおろし方講習会など、三蔵ならではの催しが行われる。 ◎10月下旬 🏠みんなや義経海浜公園 ☎0174-37-2002(三蔵観光協会)

**🐮 倉石牛 夢の森収穫感謝祭&倉石牛肉まつり【五戸町】**  
倉石牛肉のステーキなどが食べられ、とろろめし早食い大会、ペゴ(牛)かかしコンテストなどもある。 ◎10月第2土・日曜日 🏠小渡平村立公園 ☎0178-77-2111(五戸町農林課)

**🌾 稲刈り体験ツアー【田舎館村】**  
全国的に有名になった紫穂・黄穂・つがるロマンの色の異なる稲で作る「田んぼアート」。これを昔ながらのカマで稲刈りしていく。 ◎9月下旬 🏠田舎館村役場東側水田 ☎0172-58-2111(田舎館村産業課)

**🌾 ふじさきいききまつり【藤崎町】**  
地元特産の「つがるロマン」を20俵以上使って作る高さ2.2mのジャンボおにぎりと、毎年もうひとつジャンボなものを作って振る舞われる。 ◎11月初旬 🏠藤崎町農業者トレーニングセンター他 ☎0172-75-3111(藤崎町企画課)

**🍜 そば 新そばまつり【八戸市南郷区】**  
「南郷新そばまつり」は、そば打ち名人による手打ちの実演や、そばがき作りの体験もできる。 ◎10月下旬~11月上旬 🏠道の駅なんごう、朝もやの館他 ☎0178-46-4040(八戸市観光課)

**🍜 そば 白神・西目屋新そば祭り【西目屋村】**  
無料試食会やそば打ち体験、白神そばの紹介コーナーなど、白神そばを五感で堪能できる。 ◎10月下旬 🏠Beechにしめや ☎0172-85-2855(Beechにしめや)

**🐟 さけ 奥入瀬サーモンフィッシング【十和田市】**  
全国で鮭釣りが楽しめる川は11ヶ所だけ。奥入瀬川は釣り区間が全国最大級で、紅葉の見頃と重なる解禁時期には、全国から釣り好きが集まる。 ◎10月下旬~12月上旬 🏠奥入瀬川 ☎0176-21-3625(奥入瀬川さけ有効利用事業実行委員会)

**🐟 さけ 日本一のおいらせ鮭まつり【おいらせ町】**  
日本一といわれる「おいらせ鮭まつり」。つかみ捕りには鮭が2000匹用意され、ほかにも鮭に関するイベントが盛り沢山。 ◎11月2土曜・日曜 🏠しもだサーモンパーク ☎0178-56-4703(おいらせ町観光協会)





コース No.18 2泊3日 IN 青森 OUT 青森

# 津軽フリーパスで巡る温泉番付 「諸国温泉効能鑑」の 湯に浸かる旅



津軽フリーパスは、大人1人1,500円で、列車とバスが乗り降り自由・2日間乗り放題。フリーパスを利用して温泉めぐりを楽しむ旅は、各施設の割引特典付き。江戸時代後期の温泉番付、諸国温泉効能鑑に掲載されている県内の湯を巡る旅に出よう。

おすすめの旅行時期 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

日次	旅程	宿泊地
1日目 ~ 2日目	各地 → 青森駅・青森空港 → (JRまたはバス) → 弘前駅 〔「津軽フリーパス」入手〕 → 各温泉地へ ①津軽嶽の湯・嶽温泉郷(弘前市) ②津軽板留の湯・板留温泉郷(黒石市) ③津軽温湯の泉・温湯温泉郷(黒石市) ④津軽大鰐の湯・大鰐温泉郷(大鰐町) ⑤津軽矢立の湯・碓ヶ関温泉郷、湯の沢温泉郷、古遠部温泉(平川市) ※津軽フリーパス区間は、「JR碓ヶ関駅」、「弘南バス岩淵公園前バス停」までなので、湯の沢温泉郷、古遠部温泉に行くには、別料金が必要	各地
3日目	各温泉地 → (JRまたはバス) → ⑥津軽浅虫の湯・浅虫温泉郷(青森市) → (JRまたはバス) → 青森駅・青森空港 → 各地 ※3日目は津軽フリーパスを使えないため、別料金が必要	

- 行程内の凡例 / →: 航空機又は新幹線、-: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、~: 船、…: 徒歩
- 初日は県内の出発地から10:00~11:00頃の出発時間としています。●最終日は、14:00~15:00頃に県内の最終地に到着となります。
- 観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

## 🍴うまいもの情報



### 1日目 魚のじゃっば汁【県内全域】

魚のあらを味噌仕立てにした「じゃっば汁」は、冬の青森を代表する味覚。魚の頭、内臓、身と一緒に、大根、人参、ネギ、豆腐などを煮こむ。体の芯から温まる、雪国ならではの鍋料理。

### 2日目 鱈の白子鍋【県内全域】

鱈の白子を津軽では「タツ」南部では「キク」という。「じゃっば汁」に対し、コクのあるあっさり味が特徴。白子の刺身や天ぷらも人気がある。



### 3日目 七子八珍【青森市】

七子八珍は、青森近海でとれる海の幸。七子は、すじこ、たらこ、ましらこ、ほたてのこ、このこ、たこのこ、ぶりこといった魚卵七品。八珍は、ほや、なまこ、がさび、くりがに、ざめ、うに、ふじつぼ、しらうおの珍味八品。



浅虫温泉郷

## 旅の見どころ

◎ピクト凡例=🍷:日本一のもので。🏯:国の重要文化財です。🏠:〇〇百選に選ばれています。🎫:入場観光(有料)となります。

### ①津軽嶽の湯(嶽温泉郷)🍷🏠

藩政時代から源泉の湯治場として知られ、温泉近くの高原は石坂洋次郎の小説「草を刈る女」の舞台にもなった。岩木山の麓に位置し、昔ながらの湯治場の風情を色濃く残す温泉街には、旅館、土産店が立ち並ぶ。

弘前市岩木地区 ☎0172-83-3121(嶽温泉旅館組合)

### ②津軽板留の湯(板留温泉郷)🍷🏠

黒石市にある板留温泉は、温湯温泉と共に歴史が古く天文年間に既に記録が残っている。浅瀬石川近くの温泉宿から見渡す景色も見事。近くには名勝「中野もみじ山」がある。

黒石市板留 ☎0172-54-8622(西和田温泉旅館組合)

### ③津軽温湯の泉(温湯温泉郷)🍷🏠

400年以上の歴史を持つ温湯(ぬるゆ)温泉は、黒石温泉郷の西玄関口にあたり、大きな共同浴場を囲むように客舎と呼ばれる湯治用の宿が立ち並んでいる。

黒石市温湯 ☎0172-54-8622(西和田温泉旅館組合)

### ④津軽大鰐の湯(大鰐温泉郷)🍷🏠

開湯800年の歴史を持つ大鰐温泉は、津軽の奥座敷として古くから親しまれてきた。古びた銭湯から近代的な旅荘まで、平川の清流の傍らに風情ある温泉宿が並ぶ。

大鰐町大鰐 ☎0172-48-3231(大鰐温泉旅館組合)

### ⑤津軽矢立の湯(碓ヶ関温泉郷)🍷🏠

秋田との県境にあり、藩政時代に閑所が置かれていた碓ヶ関にある温泉郷は、全国でも珍しい七色の泉質が自慢。名湯・秘湯・露天風呂ありの温泉は山々に囲まれ、四季を通して風光明媚。

平川市碓ヶ関 ☎0172-45-2220(碓ヶ関温泉旅館組合)

### ⑥津軽矢立の湯(湯の沢温泉郷)🍷🏠

湯の沢川沿いにある3軒の温泉宿からなる温泉郷。それぞれに源泉が違うため、泉質・効能も様々。近郊からはもちろん、遠方からも湯治客が多数訪れる。

平川市碓ヶ関 ☎0172-45-2220(碓ヶ関温泉旅館組合)

### ⑦津軽矢立の湯(古遠部温泉)🍷🏠

古遠部温泉は、碓ヶ関でも人気の一軒宿の湯治場。湧出量も豊富で、源泉掛け流し。浴室には温泉が川のように流れ、仰向けになって浴槽から溢れる湯を楽しむ人も多い。

平川市西碓ヶ関山 ☎0172-46-2533

### ⑧津軽浅虫の湯(浅虫温泉郷)🍷🏠

陸奥湾に面し、津軽藩主も来湯したという由緒ある温泉地。温泉の発祥地である山手は、昔ながらの風情を残した旅館があり、海側には規模の大きなホテルが並ぶ。浅虫温泉駅前と浅虫源泉公園にある無料の「足湯」、湯めぐり湯札など新たな取り組みも好評。

青森市浅虫 ☎017-752-3259(浅虫温泉旅館組合)



嶽温泉郷



温湯温泉郷



大鰐温泉郷

## その他の情報

### 南部恐山の湯(恐山温泉)🍷🏠

三大霊場恐山の中にある硫黄泉の温泉。山門をくぐった境内の中に、古滝湯、冷抜の湯、薬師の湯、花染の湯の4つの霊泉がある。無料で入浴が可能。(恐山への入山料は必要)むつ市大字田名部字字善利山3-2 ☎0175-22-3825(恐山寺務所)

### 湯めぐり手形(嶽温泉郷ほか)🍷🏠

百沢、嶽、湯段、三本柳など岩木山周辺の温泉郷で発行している「湯めぐり手形」は、1,000円で加盟している22軒の中から、3カ所に入湯できる。☎0172-83-3000(岩木山観光協会)

### 湯めぐり湯札(黒石温泉郷)🍷🏠

温湯温泉、落合温泉、板留温泉、青荷温泉など広範囲に旅館や湯治場が点在。「湯めぐり湯札」は1,500円で3カ所の温泉に入湯できる。☎0172-54-8622(西和田旅館組合)

### 湯めぐり「麻蒸湯札」(浅虫温泉郷)🍷🏠

旅館13軒、民宿2軒のうち、1,200円で3カ所に入浴可能。青森湾が目の前に広がり近くには浅虫水族館などの施設もある。☎017-752-3259(浅虫温泉旅館組合)



コース No.19 1泊2日 IN 八戸・三沢 OUT 秋田

# 湯めぐり途中下車の旅

～駅からHOT SPRING～

青森県には温泉がたくさんあり、列車旅で寄り道しながら楽しめる温泉もいろいろ。今回はJR東北本線や奥羽本線、弘南鉄道などを途中下車し、気軽に入れる温泉を紹介。



おすすめの旅行時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

日次	旅程	宿泊地
1日目	各地 → 八戸駅・三沢空港 → 三沢市(①古牧温泉・JR三沢駅(東北本線)) → 青森市(②浅虫温泉郷・JR浅虫温泉駅(東北本線)[湯めぐりあり]) → 宿泊地	青森・八甲田
2日目	【JR奥羽本線コース】 宿泊地 → [JR弘前駅乗換] → 平川市(③南田温泉・弘南鉄道平賀駅(弘南線)) → [JR弘前駅乗換] → 大鰐町(④大鰐温泉郷・JR大鰐温泉駅(奥羽本線)) → 平川市(⑤碓ヶ関温泉郷・JR碓ヶ関駅(奥羽本線)) → 秋田駅 → 各地	
	【JR五能線コース】 宿泊地 → 鱒ヶ沢町(⑥鱒ヶ沢温泉・JR鱒ヶ沢駅(五能線)) → 深浦町(⑦黄金崎不老ふ死温泉・JR鱸作駅(五能線)) → 深浦町(⑧鍋石温泉[ウェスパ椿山]・JRウェスパ椿山駅(五能線)) → 秋田駅 → 各地	

●行程内の凡例 / →: 航空機又は新幹線、-: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、~: 船、...: 徒歩  
●初日は県内の出発地から10:00~11:00頃の出発時間としています。●最終日は、16:30~17:30頃に秋田県最終地に到着となります。  
●利用交通手段は主にJR又は私鉄としています。●観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。

## うまいもの情報



### 1日目 ホッキ貝[三沢市]

正式には「うば貝」という名前の冬が旬の貝。すべて天然物で、八戸から三沢にかけての北浜海域は、特に良質のホッキガイの漁場となっている。甘みがあり、しゃっきりとした食感が特徴。

### 2日目 大鰐温泉もやし[大鰐町]

大鰐町では温泉熱を利用して、冬期間もやしを栽培している。350年以上の歴史があり、津軽三代藩主が大鰐に湯治するときには必ず献上されたという。独特の風味と歯ごたえが魅力。

### 2日目 ハタハタのすし[鱒ヶ沢町]

冬に日本海で採れるハタハタを塩漬にし、生姜やにんじん、炊いたご飯などと一緒に漬け込んだなれずし。ハタハタの他にも、鮭やイカ、タコでも作る。



鱒ヶ沢温泉

## 旅の見どころ

◎ピクト凡例: 日本一のもの、Q: 国の重要文化財、P: ○○百選に選ばれています、\*1: 入場観光(有料)となります。

### ①古牧温泉(三沢市)

JR三沢駅前にある古牧温泉。露天風呂「浮湯」は、庭園に囲まれた池の中に浮かんでいるように大きく張り出し、風と滝の音を聞きながら開放感を満喫できる。地元からの利用が多い「古牧元湯」は古牧温泉内で最初にできた温泉。「青森ねぶた」「弘前ねぶた」「八戸三社大祭」の青森三大祭りも堪能できる。

三沢市古間木山56 ☎0176-51-2121

### ②浅虫温泉郷(青森市)

JR浅虫温泉駅にある浅虫温泉郷は古い歴史があり、リゾート感覚のホテルや古き良き温泉街の風情も残る。棟方志功ゆかりの温泉としても有名。海扇閣では、浅虫温泉の宿泊客なら誰でも無料で聴くことができる「津軽三味線演奏会」を毎日開催している。

青森市浅虫 ☎017-752-3259(浅虫温泉旅館組合)

### ③南田温泉(平川市)

弘南鉄道平賀駅から徒歩10分。湯量豊富な弱アルカリ温泉は美肌の湯として女性に人気が高い。季節限定のりんご風呂も有名。津軽平野、八甲田連峰、岩木山が望めるロケーションにある。

平川市町居南田166-3 ☎0172-44-3711

### ④大鰐温泉郷(大鰐町)

JR大鰐温泉駅近くの大鰐温泉郷は、町の中央を流れる平川に沿って温泉宿が並んでいる。歩いて回れる小さな町に8つの外湯があるのが特徴。外湯めぐりも楽しめる。

大鰐町大鰐 ☎0172-48-3231(大鰐温泉旅館協同組合)

### ⑤碓ヶ関温泉郷(平川市)

碓ヶ関温泉郷は、大きく碓ヶ関、湯の沢、相乗、古遠部、久吉の5つの温泉に分かれ、それぞれ泉質も効能も全く異なる。泉質が7種類もあり効能も広範囲に及ぶ全国でも珍しい温泉郷。

平川市碓ヶ関 ☎0172-45-2220(碓ヶ関温泉旅館組合)

### ⑥鱒ヶ沢温泉(鱒ヶ沢町)

JR五能線で津軽平野を抜けて、日本海に出たところが鱒ヶ沢町。江戸時代には北前船の寄港地として栄えた。約30万年前の地層から海水が湧き出した「海水温泉」と言われる強塩泉が特徴。

鱒ヶ沢町舞舞町下富田26-1 ☎0173-72-6511 8:00~22:00

### ⑦黄金崎不老ふ死温泉(深浦町)

海と一体化した温泉が絶景の露天風呂。湯けむりの向こうには、雄大な日本海が広がり、遠い水平線をながめ潮騒に耳をかたむければ、極上のひとときが楽しめる。

深浦町船作下清滝15 ☎0173-74-3500 8:00~16:00

### ⑧鍋石温泉[ウェスパ椿山](深浦町)

天然温泉のドーム型開閉式展望露天風呂が自慢。天気の良い温かい日は、ドーム型開閉窓が開き露天風呂となる。昼は広がる日本海と椿山の岬の絶景を、夜は水平線に沈む夕陽や漁火を眺めながら最高の景色が味わえる。

深浦町船作鍋石226-1 ☎0173-75-2261 7:00~21:00(第2、4火曜日は清掃のため17:00から、ただし7、8月を除く)

## その他の情報

### 津軽湯めぐり手形

日本海の眺めが素晴らしい名湯や山間の秘湯、江戸時代からの歴史を持つ温泉など津軽地域の温泉14施設のうち、1,000円で3ヶ所に入浴できる。手形は、りんごをモチーフにしたかわいらしいデザイン。  
☎0173-72-8111(ホテルグランメール山海荘)

### 三沢空港温泉

三沢空港のすぐ近くにある日帰り温泉施設。アルカリ性の単純温泉で、透明感のある若葉色の湯が楽しめる。大人280円で入浴可能。航空券・半券を見せると無料になる。  
三沢市東岡三沢1丁目83-90 ☎0176-53-4167 6:00~24:00



古牧温泉



ウェスパ椿山

南田温泉



大鰐温泉郷

黄金崎不老ふ死温泉



浅虫温泉郷



コース No.20 6泊7日 IN 青森・八戸・三沢 GOUT 青森・八戸・三沢

# あおもりの長旅

～十和田湖・奥入瀬溪流満喫プラン～

多くの観光地を歩くより、ゆったりと時間をかけてその地を存分に楽しむ旅の贅沢。過ぎ行く時間を忘れるほど、壮大な自然に包まれる魅力いっぱいの青森をじっくりと旅してみよう。



おすすめの旅行時期 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

日時	行程	宿泊地
1日目	各地 → 青森駅・青森空港・八戸駅・三沢空港 → 十和田湖 午後：十和田湖畔散策	十和田・奥入瀬
2日目 ～ 6日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>①奥入瀬溪流遊歩道散策[終日]</li> <li>②十和田・奥入瀬・八甲田エコツアー[終日]</li> <li>③パークゴルフ[終日](八甲田パノラマパークゴルフ場)</li> <li>④十和田湖周遊ドライブ[半日] 瞰湖台、御鼻部山展望台、滝ノ沢展望台、紫明亭展望台、発荷峠展望台</li> <li>⑤鳶六沼めぐりと鳶温泉[半日]</li> <li>⑥十和田湖遊覧船[約60分]</li> <li>⑦乗馬[45分～120分]</li> <li>⑧早朝散歩[早朝]</li> <li>⑨ランチクルーズ[昼食]</li> </ul>	
7日目	十和田湖 → 青森駅・青森空港・八戸駅・三沢空港 → 各地	

●行程内の凡例 / →: 航空機又は新幹線、—: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、～: 船、…: 徒歩  
●初日は県内の出発地から10:00～11:00頃の出発時間としています。●最終日は、12:00～13:00頃に県内の最終地に到着となります。  
●利用交通手段はバス又は車としています。●観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。



秋の十和田湖

## 旅の見どころ

◎ピクト凡例 ㊦: 日本一のもの。㊧: 国の重要文化財です。㊨: ○○百選に選ばれています。㊩: 入場観光(有料)となります。



### ①奥入瀬溪流遊歩道散策 ㊦

十和田湖子ノ口から焼山まで、全長14km続く奥入瀬溪流。この溪流沿いには、約4時間かけてゆっくり散策できる遊歩道が整備され、四季折々に美しい自然を楽しむことができる。奥入瀬溪流のビューポイントでもある石ヶ戸から雲井の滝までは、約45分程度。このコースでは、奥入瀬溪流で最も美しいとされる九十九島の細かく分かれた流れが一気に激しい瀬を作り出す「阿修羅の流れ」をはじめ、屏風岩、馬門岩などの景観を楽しめる。また、石ヶ戸から焼山寄りにある「三乱の流れ」も奥入瀬溪流の代表的な瀬のひとつ。女盗賊の伝説が残る石ヶ戸には溪流内唯一の休憩所がある。14kmの溪流の間には7ヶ所のバス停があるので、歩く人のレベルに合わせてコースを組むことができる。

◎十和田市観光商工部観光推進課 / ☎0176-23-5111

### ③パークゴルフ ㊦

パークゴルフは子供から高齢者まで年齢を問わず、クラブ1本とボール1個で楽しめる簡単なスポーツ。十和田湖スキー場の中腹にある八甲田パノラマパークゴルフ場は、36ホール、八甲田連峰の山並みが広がる自然地形を生かした高原コース。

十和田市大字法量字焼山64-2 ☎0176-74-2277 ㊦4月下旬～11月上旬

### ④十和田湖周遊ドライブ

十和田湖周辺の絶景ポイントを見ながら楽しむ湖畔周囲約40kmのドライブコース。瞰湖台、御鼻部山展望台、滝ノ沢展望台、紫明亭展望台、発荷峠展望台などの絶景を望める展望台や観光ポイントを連続して楽しめる。各所から眺める十和田湖の表情が、少しずつ違って見えるのもドライブコースの醍醐味。

### ⑧早朝散歩

十和田湖休屋周辺の旅行者を対象に、早朝の十和田湖の自然に触れる案内を行っている。案内時間は、早朝6時から7時までの1時間。十和田ビジターセンターから御前ヶ浜・乙女の像を抜け、十和田神社までの湖岸を自然解説しながら散策する。朝の清々しい空気と雄大な自然の静けさに包まれた感覚は、日中では味わえない感動だと人気を集めている。事前の申込みは不要、十和田ビジターセンター前に直接集合なので気軽に参加できる。

◎十和田湖自然ガイド倶楽部 / 十和田市十和田湖畔休屋486(自然公園財団十和田支部内) ☎0176-75-2368 ㊦4月中旬～11月上旬 ㊦期間中無休

### ⑨ランチクルーズ ㊦

十和田湖畔に建つポートハウス「十和田湖マリン・ブルー」からランチボックスを持って出航。約1時間のクルーズでは、湖上から見る乙女の像、大型遊覧船では入り込めない小さな入り江など小型船ならではのコースをまわり、大正・昭和の文人たちが楽しんだという「十和田湖の船遊び」が堪能できる。ランチクルーズの他にも、40分間の湖上遊覧クルーズも随時運航している。

◎十和田湖レークサイドホテル / 十和田湖畔休屋 ☎0176-75-2336 ㊦6:00～19:00



### ⑦乗馬 ㊦

十和田湖は、日本でも数少ない「乗馬の楽しめる国立公園」。十和田乗馬倶楽部が主催する「十和田湖畔外乗コース」では、宇樽部にある花鳥渓谷、大川岱近くの十和田ふるさとセンターの2ヶ所で馬と一緒に体感する十和田湖の魅力が楽しめる。しっかり調教された馬と経験を積んだインストラクターの案内で初心者や年配の人でも安心して参加できる。

◎十和田乗馬倶楽部 / 十和田市三本木字佐井幅115-5 ☎0176-26-2945 ㊦9:00～17:00 ㊦火曜日(祝祭日は除く)



### ②十和田・奥入瀬・八甲田エコツアー ㊦

十和田八幡平国立公園の十和田湖・奥入瀬溪流・八甲田山を中心に、美しい風景観賞、多様な生きもの観察、自然保護の啓蒙などを通し、自然にやさしい国立公園の利用をめざしたエコツアーをサポート。四季折々におすすめメニューがあり、1時間～6時間から選べる新緑や紅葉を楽しむ自然観察コース、冬季間には白銀の世界を楽しむ「スノーシュートレッキング」や「十和田湖雪と氷の観察会」などのメニューが揃っている。

◎自然公園財団十和田支部 / 十和田市十和田湖畔休屋486 ☎0176-75-2368 ㊦祝日、年末年始



### ⑤鳶六沼めぐりと鳶温泉 ㊦

久安3年(1147年)には既に湯治小屋があったとされる鳶温泉は、明治42年に旅館へと形態を変え現在に至る。本館には帳場があり、昔の風情をそのまま残している。源泉の真上に建てられたお風呂は、なんともいぬ情緒がある。鳶温泉の周辺には、ブナの森を縫うように遊歩道が整備されており、鳶沼、鏡沼、月沼、長沼、菅沼、ひょうたん沼、赤沼の鳶七沼と称される湖沼群のうち、六つの沼を巡ることができる。

◎鳶温泉旅館 / 十和田市大字奥瀬字鳶野湯1 ☎0176-74-2311



### ⑥十和田湖遊覧船 ㊦

十和田湖の休屋と子ノ口から遊覧船が発着している。休屋～子ノ口コースと、休屋から湖を1周するコースの2つ。十和田湖の中でも最も深い中湖をめぐり、200mにもおよぶ絶壁の千丈幕など豪快な景観を誇る御倉半島や、美しい美しさを見せる中山半島など、湖面からしか望むことの出来ない新鮮な景色を楽しむことができる。

◎十和田湖観光汽船十和田湖営業所 / 十和田市十和田湖畔休屋 ☎0176-75-2909 ㊦季節によって運航コース・時間が異なるので要確認



コース No.21 6泊7日 IN 青森・八戸・三沢 GOUT 青森・八戸・三沢

# あおもりの長旅

～下北半島プチ湯治と「青森ヒバ」オリジナル作品制作プラン～

本州最北端に位置する下北半島は、北限のニホンザルや特別天然記念物のニホンカモシカなどの野生動物や国の天然記念物の植物などが息づく地。厳しい風土を生きぬいてきた豊かな自然を体感する。



おすすめの旅行時期 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

日時	行程	宿泊地
1日目	各地 → 青森駅・青森空港・八戸駅・三沢空港 → 風間浦村	下北半島
2日目 ～ 6日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>①下風呂温泉プチ湯治[毎日]</li> <li>②「青森ヒバ」オリジナル作品制作[毎日]</li> <li>③イカ釣り海上遊覧体験[7～8月]</li> <li>④トレッキング(薬研渓流・川内川渓谷・宇曾利山湖畔)[5月～11月]</li> <li>⑤布海苔採り体験[2月上旬～3月下旬]</li> <li>⑥釣り(渓流・磯・海・船)[毎日]</li> <li>⑦下北半島観光[終日]</li> </ul>	
7日目	風間浦村 → 青森駅・青森空港・八戸駅・三沢空港 → 各地	

●行程内の凡例 / →: 航空機又は新幹線、—: JRまたは私鉄、=: レンタカー・タクシー・バス、～: 船、…: 徒歩  
●初日は県内の出発地から10:00～11:00頃の出発時間としています。●最終日は、12:30～13:30頃に県内の最終地に到着となります。  
●利用交通手段はバス又は車としています。●観光箇所の観光所要時間などにより周辺観光の調整が必要となります。



尻屋崎・美立馬

## 旅の見どころ

◎ピクト凡例 日本一のもの、国の重要文化財、百選に選ばれています、入場観光(有料)となります。



### ①下風呂温泉プチ湯治

津軽海峡を望む下風呂温泉郷は、室町時代の地図に「湯本」と記されたところで、550年以上の歴史を持ち湯治場として栄えてきた。昭和32年から読売新聞に連載された井上靖の小説「海峡」は下風呂温泉で執筆された作品。小さな温泉街の山手には、「大湯」「新湯」という泉質のちがう2つの共同浴場がある。この他に浜湯系統の3系統の湯があるので、はしごして、湯めぐりも楽しめる。  
☎0175-35-2111(風間浦村産業建設課)

### ②「青森ひば」オリジナル作品制作体験

風間浦村にある「わいどの木」は、青森県の木「ひば」にこだわった木工所。青森ひばの良さをもっと多くの人に知ってもらうため、展示販売だけでなく木工教室も行っている。「わいどの家」「わいどの木」という宿泊施設もあり、時間をかけて作品作りに取り組むことができる。

◎(有)村口産業/風間浦村易風間6-7  
☎0175-35-2147 ㊟不定期(事前に要問合せ)

### ③イカ釣り海上遊覧体験

下風呂温泉沖合で約1時間、昔ながらの漁法で漁師気分を味わいながらイカ手釣り体験が出来る。また、船上からの本州最北端へ沈む夕日の眺めは別格。釣ったイカを宿泊宿へ持ち帰ると宿泊客には無料で夜のメニューに、活イカの刺身として調理してくれる。

◎活イカ備蓄センター/風間浦村大字下風呂字下風呂127  
☎0176-36-2353 ㊟金曜日※イカ漁休業日及び時化の日



### ⑤布海苔採り体験

風間浦村の冬の風物詩。下風呂海岸の岩場で特産品の布海苔採りを体験できる。このツアーは、荒磯に生える布海苔を思う存分採り尽くすイベント。海岸の会場では、ホタテ貝焼きや温かい布海苔汁を食べ、イベントの後は、冷えきった体を布海苔風呂に入って温めるなど美容と健康にも良いと評判。夜は海の幸料理を堪能し、心行くまで温泉でくつろぐことができる。

☎0175-35-2111(風間浦村産業建設課) ㊟2月上旬～3月上旬

### ⑦下北半島観光

1941年に国名勝および天然記念物に指定された、海崖の高さ100mを超える約1.5kmの緑色凝灰岩が続く国定公園仏ヶ浦をはじめ、約1100年前に慈覚大師によって開山されたと伝えられる日本の三大霊場恐山。また、マグロの一本釣りで有名な本州最北端の岬大間崎や尻屋崎一体に放牧され、厳冬の中、懸命に生きる寒立馬など。下北半島には、見るものの心を揺さぶる光景があふれている。

☎0175-34-2111(むつ市商工観光課)



仏ヶ浦

### ④トレッキング

下北半島の山々はヒバ林や落葉樹が繁り、川面に映える緑や紅葉が鮮やか。その風光明媚な中での自然散策、森林浴などでは癒されること間違いなし。秋になると温泉につかりながら紅葉を楽しめる場所の一つもある。遊歩道の途中には露天風呂やヒバの実験林、森林鉄道軌道の名残があり、プナやカエデの紅葉が楽しめる「薬研渓流」、川内川沿いの約4km続く遊歩道に3つの橋がかかり、滝見台、張り出し歩道などのビュースポットが点在する「川内川渓谷」、ハクサンシャクナゲやイソツツジなどが群生する自然の宝庫で、日本三大霊場のひとつ恐山のそばの「宇曾利山湖畔」など、森林浴を存分に楽しむことができる。

☎0175-34-2111(むつ市商工観光課)

### ⑥釣り(渓流・磯・海・船)

下北半島は、釣りのメッカとしても知られており、薬研渓谷大畑川、風間浦村易風間川、川内川沿いの川内川などでは、春～秋にはイワナやヤマメ、夏～冬にはアユ釣りが楽しめる。磯釣りや海釣りでは、風間浦村の蛇浦海岸、大間町の弁天島周辺、赤石海岸、脇野沢の貝崎などが好釣場として有名。また、脇野沢の海釣り公園には、黒ソイ釣り体験が楽しめる海の釣り堀りもある。

## その他の情報

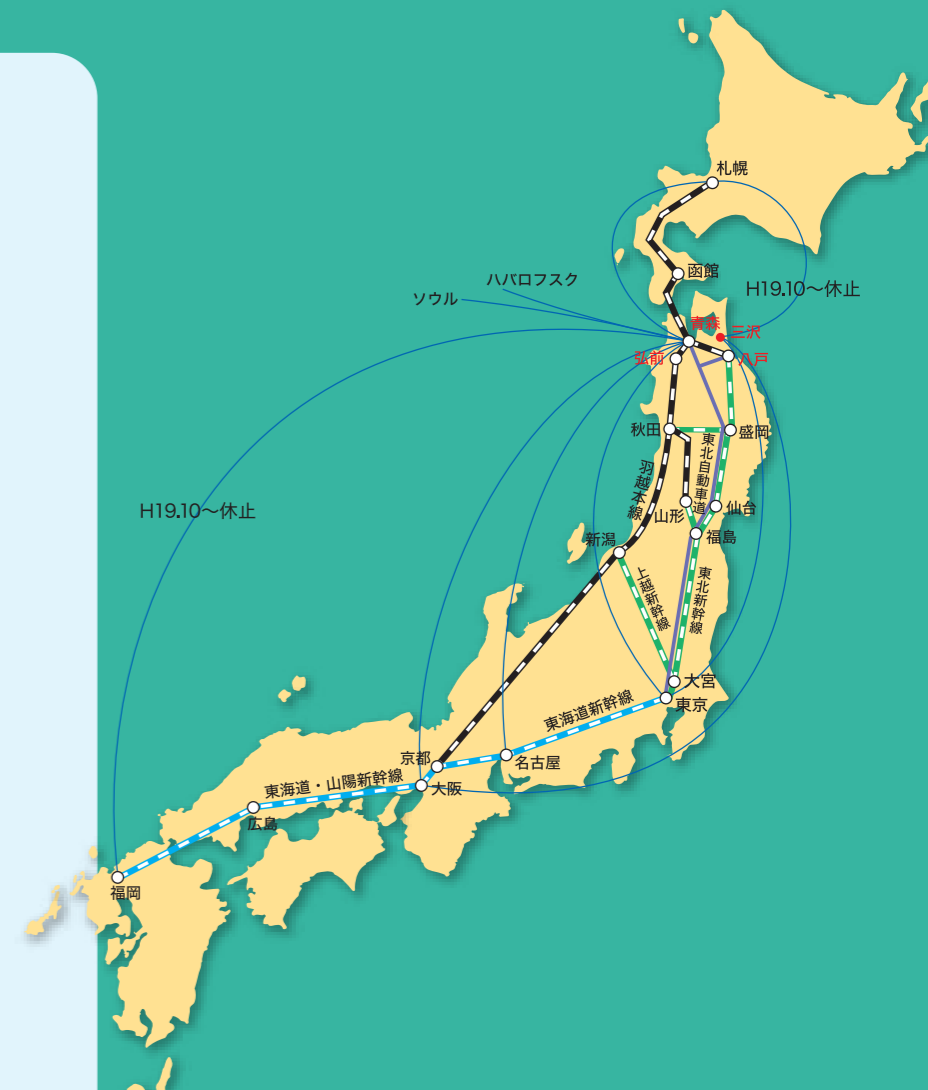
### 湯めぐり手形

下風呂温泉「湯めぐり」は、宿泊客に下駄をはいて、温泉郷を散歩して、いろいろな温泉を楽しんでもらえるようにと始まった企画。青森ヒバで出来た手形は3種類のデザインから選べる。800円の手形で、温泉宿12軒、共同浴場2軒のうち、3所に入浴できる。





# 交通アクセス& 青森ガイドマップ



## 航空路

ソウル	KAL (140分)	青森
ハバロフスク	KHB (135分)	
東京	JAL (75分)	
大阪	JAL (100分)	
名古屋	JAL (80分)	
札幌	JAL (45分)	
福岡	JAL (120分) (H19.10~休止)	三沢
東京	JAL (80分)	
大阪	JAL (90分)	

## 鉄道

東京	はやて2時間56分	八戸	つがる54分	青森	所要時間3時間50分		
函館	スーパー白鳥1時間47分			青森	所要時間1時間47分		
大阪	特急寝台日本海14時間45分			青森	所要時間14時間45分		
新大阪	のぞみ2時間25分	東京	はやて2時間56分	八戸	つがる54分	青森	所要時間6時間15分

●各区間の所要時間は最速時間となっております。●乗り継ぎ時間は含まれておりません。