



街なか編  
DOWNTOWN

奥入瀬編  
OIRASE

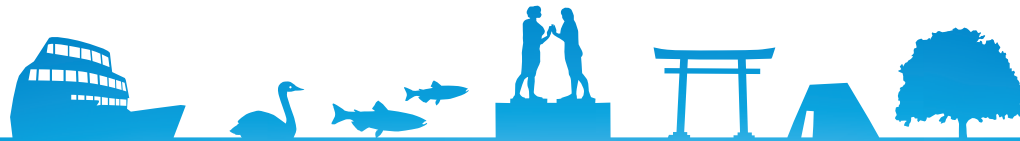
十和田湖編  
TOWADAKO

神秘の湖を巡る

青森県十和田市観光ガイド

# とわだ旅

Towada Tabi



## 自然溢れる伝説の湖へ ガイドと歩く十和田湖畔

雄大な自然とパワースポットを巡る  
十和田八幡平国立公園(十和田湖休屋)  
周辺をご案内いたします。

### 十和田湖自然ガイドクラブ

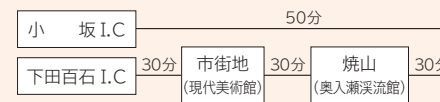
TEL.090-5181-7658

申込不要、悪天候以外毎日開催 6:00~7:00

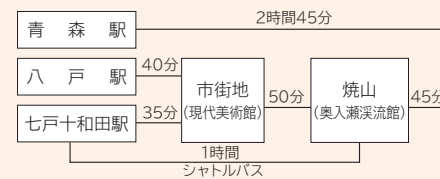
- 案内範囲 十和田湖周辺(ぶらっと〜乙女の像/60分)
- 期間 4月下旬~11月上旬 十和田湖観光交流センター「ぶらっと」前集合
- 費用 300円(協賛宿泊施設利用者は無料) 詳しくはお問い合わせください



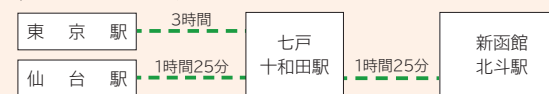
### 車(東北自動車道をご利用の場合)



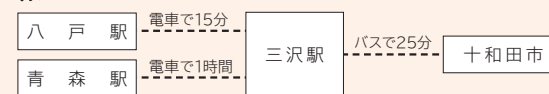
### バス(JRバス東北・十和田観光電鉄バスをご利用の場合)



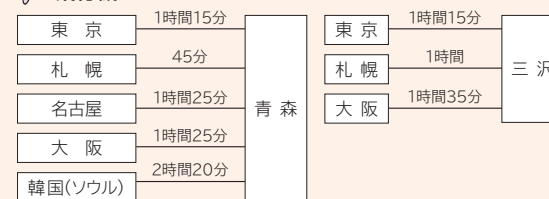
### 東北北海道新幹線「はやぶさ」をご利用の場合



### 青い森鉄道・十和田観光電鉄(バス)をご利用の場合



### 飛行機



### レンタカー

- 100円レンタカー十和田店  
0176-23-2305 十和田市元町西一丁目3-32
- Jネットレンタカー 十和田店  
0120-119-083 十和田市元町東三丁目7-1
- ㈱トヨタレンタリース青森 十和田店  
0176-25-0100 十和田市東十四番町 21-2

### ムービーやパノラマを見る!

スマートフォン/タブレット端末からiOSはApp Store、AndroidはPlay ストアから「COCOAR2」を検索してインストール。COCOAR2を起動しスキャンマークをタップ。  
マークの付いた画像にかざすとご覧頂けます。

ムービーマーク

360°パノラママーク



### デジタルブック公開中!

<http://digibook.safekeeping.jp/towada/jp-towadako/>

### 観光案内所

- 十和田湖** 十和田湖観光交流センターぶらっと  
十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋486  
TEL.0176-75-1531
- 十和田湖総合案内所**  
十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋486  
TEL.0176-75-2425
- 街なか (一社) 十和田市観光協会**  
十和田市稲生町15-3 アートステーショントワダ内  
TEL.0176-24-3006
- 奥入瀬 奥入瀬溪流館**  
十和田市奥瀬字栃久保 183  
TEL.0176-74-1233

十和田市観光情報  
アーツトワダウェブ  
<http://www.artstowada.com>



発行  
十和田市  
〒034-8615 十和田市西十二番町 6-1  
TEL.0176-51-6772(観光推進課)



### 展望台から望む雲海

十和田湖では、春から夏にかけての早朝に雲海を眺められることがあります。雲海は、放射冷却により蒸発した水が外輪山に当たり、霧となって留まることで起こります。太陽が昇り、気温が上がってくる10時ごろには消えてしまう、気象条件が整ったときのみに見える神秘的な光景です。

### 十和田八幡平国立公園を学ぶ 十和田ビジターセンター



火山活動によってできた十和田湖が、どのような過程でつくられたのか、「二重カルデラ湖」の構造を知ることのできる展示や、十和田湖周辺の豊かな自然を学ぶ事ができる施設。十和田湖の歴史を学習してから、散策に出かけましょう。

● 9:00 ~ 16:30

● 毎週水曜日、12月29日~1月3日  
(4月下旬~5月下旬、7月下旬~10月下旬は無休)

● 無料



図書類もあるよ



あちこちから動物の音が聞こえてきます。木の美や枝などをを使った工作ができるコーナーも。



### 十和田湖散策の休憩地点 観光交流センター ぶらっと

十和田湖周辺の観光の際に便利な施設。水槽で泳ぐ十和田湖ひめますの他、高村光太郎や和井内貞行の資料が見られます。

この女の像は  
高村光太郎の  
最後の大作



南ぞポーヤ



どこからでも  
目があうように  
目が空洞になって  
います

### 十和田湖のシンボル 乙女の像

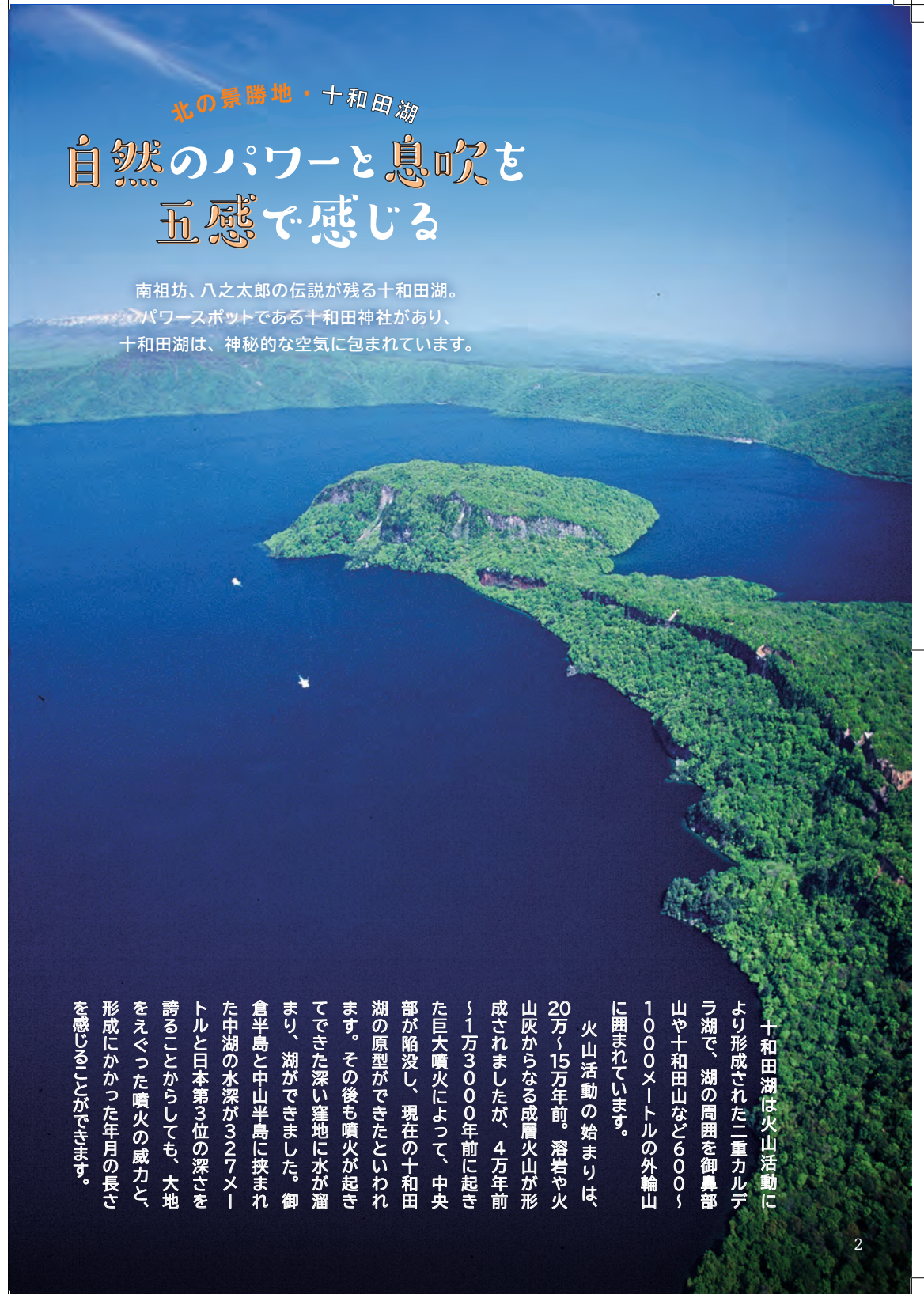
湖畔沿いの「乙女の湖道」の終着点に立つ二体の女性。詩人・彫刻家である高村光太郎の作品で、妻・智恵子を模したものといわれています。手を合わせるように向き合う姿は、湖水の澄明さをイメージしたもので、影と形を表しています。両足がびったりと地面についているのは、十和田湖の厳しさに対する姿を表わしています。

十和田国立公園(岩手県)のシンボル像

北の景勝地・十和田湖

# 自然のパワーと息吹も 五感で感じる

南祖坊、八之太郎の伝説が残る十和田湖。  
パワースポットである十和田神社があり、  
十和田湖は、神秘的な空気に包まれています。



十和田湖は火山活動により形成された二重カルデラ湖で、湖の周囲を御鼻部山や十和田山など6000、1000メートルの外輪山に囲まれています。  
火山活動の始まりは、20万~15万年前。溶岩や火山灰からなる成層火山が形成されましたが、4万年前~1万3000年前に起きた巨大噴火によって、中央部が陥没し、現在の十和田湖の原型ができたといわれます。その後も噴火が起きてきた深い窪地に水が溜まり、湖ができました。御倉半島と中山半島に挟まれた中湖の水深が327メートルと日本第3位の深さを誇ることからしても、大地をえぐった噴火の威力と、形成にかかった年月の長さを感じることが出来ます。



### 十和田湖伝説

十和田湖には八之太郎（はちのたろう）と南祖坊（なんそぼう）の伝説が残っています。鹿角に住む若者・八之太郎がイワナを捕って一人で食べてしまうというマタギの掟を破ると、ひどく喉が渇きはじめ、川をせき止めて水を飲み続けました。気がつくると、川は大きな湖（十和田湖）となり、自分は大蛇に変化していました。八之太郎は嘆き悲しみ、湖の底に沈んで主になりました。

一方、熊野では南祖坊が「鉄の草鞋を履き、鼻緒が切れたところを永住の地にせよ」と神様からお告げを受けました。そして、十和田湖に着いたときに鼻緒が切れました。そこで八之太郎に戦いを挑み、勝利し、十和田湖の主となりました。



南そボーヤ



### 十和田湖で開運をお願い 開運の小道

十和田神社と乙女の湖道をつなぐ散策道。緩やかなS字カーブを描く道には、風ノ神、火ノ神、山ノ神、金ノ神、天ノ岩戸、日ノ神を祀る祠が並んでいます。これは火山活動によってできたもの。緑豊かな樹木の林もあり、木の香りに包まれています。

### 開運の小道 MAP



崖の上にある社に向けてお賽銭を投げ入れると、果報が得られると言われています。

**えびすだいきくしま 恵比寿大黒鳥**  
(別名・果報鳥)



子宝、縁結びにご利益あり!

### 熊野権現を祀る社 熊野神社

十和田神社の拝殿の右側にある小さな社。八之太郎と7日7晩戦い勝利した南祖坊が青龍大権現として祀られています。ここには南祖坊にちなみ、鉄の草鞋が奉納されています。

**【十和田湖の中で1番の霊場】** 占いの場

十和田神社で購入した「おより紙」をねじり、湖に投げ入れて沈めば、大願成就すると言われています。

吉ならず 半吉 大吉

※現在、占い場へ下る梯子は通行禁止になっているため、御前ヶ浜など水辺でお試ください。



## イチオシのパワースポット 十和田神社

### 大杉に囲まれた古社 十和田神社

● 0176-75-2808  
江戸時代まで十和田信仰（水神信仰）の地として、山伏の修行の場所だったといわれます。現在の祭神は日本武尊。



### 子宝の木

開運の小道を通り、十和田神社へ向かう途中に見えてくる一本の御神木。御神木の穴の中にお賽銭をし、安産・子宝を祈願します。

杉並木の参道を抜けると、「十和田神社」の重厚な拜殿が見えます。十和田神社は現在、日本武尊を祀っていますが、江戸時代までは十和田信仰の中心地として龍神を祀り、十和田山青龍大権現と呼ばれていました。

拜殿は彫刻がきめ細かく施されているのが印象的です。立体の鞆をはじめ、魚や老人など、十和田湖と関連したものもあり、見応えがあります。



### 開運にご利益あり

### 十和田神社のお守り

神秘的な雰囲気にも包まれている十和田神社は、開運のご利益があるといわれるパワースポット!健康、学業成就などのお守りもあります。

# 十和田湖畔で散歩 & 食べ歩きMAP

十和田湖の観光案内ならココ！  
無料休憩スペースあります



職人の手仕事を伝える店  
**暮らしのクラフト ゆずりは**  
東北地方の工芸品を取り扱うセレクトショップ。南部裂織や刺し子など、職人の想いが感じられるものばかり。自分へのご褒美や大切な友人へのプレゼントなどにしたい商品がそろっています。

**ゆずりは** マップA  
① 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋486  
☎ 0176-75-2290 ● 9:00 ~ 17:00  
❄ 冬季休業 11月中旬 ~ 4月中旬

散歩の醍醐味のひとつが食べ歩き！  
ぶらぶらと歩き、気になった店で食べ、  
おみやげを買って。十和田湖で  
ゆったり時間を過ごしてみませんか。



十和田湖(西湖)



**柱に化けた溶岩**  
乙女の像の手前にある巨大な岩塊。柱を積み重ねたように見えることから柱状節理と呼ばれています。



乙女の像



十和田神社



**湖畔の自然林**  
人の手が入っていない原生林で、生態系が分る貴重な場所。夏にはヒメホタルの観察スポットに。



乙女の像にちなんだできた  
**乙女もち**  
柔らかくしっとりとした餅に、甘い味噌を塗って焼いたもの。

十和田神社参道向かいのお店  
**おみやげとお食事 もりた** マップB  
① 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋486  
☎ 0176-75-2206  
● 9:00 ~ 18:00  
(食堂 11:00 ~ 15:00)  
❄ 冬季休業



青森県産りんごを使用  
**手作りアップルパイ**  
丁寧に手作りして焼き上げるホテルメイドの細長いアップルパイ。シナモンを使っていない素朴な味が特徴です。  
(1カット 500円、1ホール 3000円)

十和田湖上遊覧と手作りアップルパイ

**十和田湖マリンブルー**  
① 小坂町十和田湖休平  
☎ 0176-75-3025  
● 8:00 ~ 18:00  
❄ 12月~4月中旬まで冬季休業

## TOWADAKO モデルコース

- 10:00 十和田ビジターセンター  
十和田湖の歴史を学習。
- 10:30 十和田湖観光交流センター「ぶらっと」  
2階では十和田湖にゆかりのある作家について学べます。
- 10:40 湖畔遊歩道(乙女の湖道)を散歩
- 11:00 乙女の像
- 11:20 十和田神社をお参り  
パワースポットで運氣上昇!
- 12:00 開運の小道を通って道を戻り、  
近くのお店で昼食  
ひめます料理を楽しみます。
- 13:30 遊覧船に乗ったり辺りを散歩
- 16:00 ホテルにチェックイン  
温泉でのんびり...



凡 例	
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">P</span>	駐車場
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">H</span>	ホテル
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">M</span>	民宿
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">R</span>	レストラン・食堂
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">C</span>	喫茶店
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">S</span>	売店・おみやげ
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">F</span>	ひめます料理店



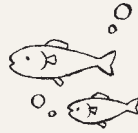
最高齢  
ひめます漁師の  
いる民宿

## 十和田湖ひめますを味わうなら 「刺身」と「塩焼き」で

「ひめ」の名のとおりに美しく、味は極めて美味。特に刺身がおいしく、脂の乗ったピンク色の身は独特の食感と甘みが魅力です。

また、アンセリンやアスタキサンチンを含んでおり、からだを元気にしてくれる成分も豊富と評判です。

天重や  
ひめます親子飯も  
おすすめ



## 幻の美味 十和田湖ひめます

十和田湖へ来たら、これを食べずには帰れない!

### ① 民宿 春山荘 要予約 マップP9

④ 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 5-1  
☎ 0176-75-2607

ランチタイムの「ひめます定食(2,000円・税込)」には、塩焼き、刺身、十和田バラ焼き、山菜の小鉢、せんべい汁がつく。前日までに要予約。

乙女の像に  
一番近いお店

### ⑧ おみやげとお食事の店 もりた

④ 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 486  
☎ 0176-75-2206

### A エリア マップP8・9

#### ② 民宿 ひめます山荘

④ 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 16-15  
☎ 0176-75-2717

#### ③ 民宿 十和田湖山荘 要予約

④ 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 294-1  
☎ 0176-75-2710

#### ④ かえで食堂 冬季休業

④ 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 486  
☎ 0176-75-2126

#### ⑤ ななくさや

④ 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 486  
☎ 0176-75-2527

#### ⑥ リゾートレストラン ひめます 冬季休業

④ 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 486  
☎ 0176-75-2505

#### ⑦ 信州屋

④ 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 16-11  
☎ 0176-75-3131

#### ⑨ 十和田食堂 冬季休業\*

④ 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 486  
☎ 0176-75-2768

冬季休業…概ね11月下旬～4月上旬。

※十和田湖冬物語期間中は営業。ひめますの漁獲量により、ひめます料理を提供できない場合があります。

### B エリア

#### ⑩ 十和田家 冬季休業

④ 十和田市奥瀬字十和田湖畔宇樽部 74-4  
☎ 0176-75-2810

#### ⑪ 湖畔ドライブイン

④ 十和田市奥瀬字十和田湖畔宇樽部 165  
☎ 0176-75-2159

### C エリア

#### ⑫ みずうみ亭

④ 十和田市奥瀬字十和田湖畔子ノ口 469  
☎ 0176-75-2875

#### ⑬ 子の口湖畔食堂 冬季休業

④ 十和田市奥瀬字十和田湖畔子ノ口 471  
☎ 0176-75-2226



昔、十和田湖は魚が棲んでいない湖でした。奥入瀬渓流にある銚子大滝が魚を寄せつけなかったためと言われていました。しかし、小坂鉦山に勤務していた和井内貞行が、養殖事業に乗り出しました。貞行は鉦山勤務を辞め、1884年(明治17)にコイの稚魚600尾を放流。その後も稚魚の放流を続けますが、失敗に終わります。最後の望みをかけて、北海道産のカパチエツポ(ヒメマス)を放流したところ、2年半後の1905年(明治38)に帰郷。結果、現在の「十和田湖ひめます」として愛される陸封魚が十和田湖に棲むようになりました。その後、貞行は生涯観光開発に力を注ぎ、現在は「和井内神社」に妻と合祀されています。

われ幻の魚をみたり  
わいなきさだゆき  
和井内貞行



提供：小坂町立総合博物館郷土館

## 十和田湖増殖 漁業協同組合

## 先人の想いを受け継ぎ 地域が誇るブランドへ

和井内貞行の偉業から約110年。その志を引き継いでいるのが、十和田湖増殖漁業協同組合。平成27年1月に地域団体商標に登録され、「十和田湖ひめます」が地域ブランドとして認められました。

朝に水揚げされた十和田湖ひめますは、新鮮なうちに各店舗に提供しています。



組長  
小林義美さん



十和田湖ひめますを是非、食べに来て下さい!



アクティブに過ごす

# 秋

カヌーで湖上へ漕ぎ出すと、陸から見る風景とは異なる美しさを堪能できます。水鳥の視線で十和田湖を眺めてみませんか。



# 十和田湖の四季

華やかな芽吹き

# 春

湖上へと枝を伸ばす桜の花、若葉も芽吹き始め、生命の息吹が感じられます。静かな湖面に木々が映り込んだ姿は必見。

十和田湖の周りの山々が紅葉によって見事に色づき、グリーンシーズンとはまったく違う表情を見せてくれます。また、10月～11月は十和田湖ひめすの旬の時期。脂の乗った十和田湖ひめすを美しい紅葉と共に楽しみましょう。



雪解け水によって湖の水位が上がる春。厳しい青森の冬を越え、スプリング・エフェメラル(春の妖精花)をはじめ、キクザキイチリンソウなど雪解けと共に咲く様々な植物が、十和田湖畔に咲き乱れます。



幻想的で神秘的な

# 冬

雪と氷に覆われた十和田湖は、新緑や紅葉と違った自然美が感じられます。冬だからこそその幻想的な風景が広がります。



【開催日】 2月上旬～2月下旬 【開催場所】 十和田湖畔休屋特設イベント会場 ☎ 0176-75-2425 (十和田湖冬物語実行委員会)

## 十和田湖冬物語

雪像や乙女の像のライトアップをはじめ、冬花火や津軽三味線のライブ、体験プログラムなどを開催。好評なのが、グリューワイン。毎年オリジナルのグラスがつくられ、それをコレクションするために訪れるリピーターも。

### グリューワイン

冬物語オリジナルグラスで飲む「グリューワイン」は、冷えた体を温めてくれるホットワイン。



### 津軽三味線ライブ

ステージでは、津軽三味線の演奏や郷土太鼓など、さまざまなイベントが開催されます。



### 光のトンネル

会場へと続く「光のトンネル」。夜にはイルミネーションが灯り、幻想的な雰囲気。



雪のすべり台もあるよ!

自然を楽しむ

# 夏

日々刻々と装いを変える十和田湖。早朝の雲海、オレンジに染める夕映えなど、連泊してこそその楽しみがあります。

## 十和田湖湖水まつり



十和田湖の夏の風物詩。夜空に大輪の花を咲かせる花火は、冬花火と異なる美しさを見せてくれます。

【開催日】 7月第3週の土・日曜  
【開催場所】 十和田湖畔休屋



# 十和田湖エリア宿泊施設

凡 例 日帰り入浴可 ペット可 (施設により規程があるため、お問い合わせください)



- ホテル十和田荘**   
 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 340 ☎0176-75-2221  
 十和田湖レークサイドホテル  
 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 486 ☎0176-75-2336  
 ゲストハウス カントリーロード (冬期休業 11月~4月)  
 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 486 ☎0176-75-2600  
 湖四季の宿 弁慶   
 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 486 ☎0176-75-3850  
 とわだこ飯山亭   
 秋田県鹿角郡小坂町十和田湖平 35 ☎0176-75-2711  
 とわだこ遊月  
 秋田県鹿角郡小坂町十和田湖平 36 ☎0176-75-2501  
 十和田湖レークビューホテル   
 秋田県鹿角郡小坂町十和田湖平 65-1 ☎0176-75-1500  
 民宿 峰湖荘  
 十和田市奥瀬字十和田湖畔宇樽部 152-1 ☎0176-75-2417

- ペンション&民宿 湖畔**  
 十和田市奥瀬字十和田湖畔宇樽部 165 ☎0176-75-2159  
**民宿 春山荘**  
 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 5-1 ☎0176-75-2607  
**民宿 ひめます山荘**  
 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 16-15 ☎0176-75-2717  
**十和田湖バックパッカーズ**   
 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 16-201 ☎0176-75-2606  
**民宿 十和田湖山荘**   
 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 294-1 ☎0176-75-2710  
**民宿 かえで荘** (冬期休業)  
 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 486 ☎0176-75-2126  
**湖畔の宿 民宿 和み(なごみ)**  
 秋田県鹿角郡小坂町十和田湖平 37 ☎0176-75-2418  
**十和田市宇樽部キャンプ場** (開設期間 7/1~10/31)   
 十和田市奥瀬字宇樽部国有林 ☎0176-75-2477  
**グランドホテル湖畔**  
 十和田市奥瀬字十和田湖畔休屋 486 ☎0176-70-6001



# 十和田を体感するイベント

地元の歴史や風土を伝える祭り  
 祭りに合わせて訪ねると、お楽しみ度アップ!

- 春**  
 4月20日~5月5日 **十和田市春まつり**  
 4月下旬 桜流鏝馬  
 5月3日 十和田ウォーク
- 夏**  
 6月下旬~7月下旬 花菖蒲まつり  
 7月上旬 奥入瀬ろまんパークフェスティバル  
 7月中旬 **十和田湖湖水まつり**  
 7月下旬 十和田湖温泉郷うしの湯祭り  
 8月14日 十和田市夏まつり花火大会
- 秋**  
 9月第2金・土・日曜 **十和田市秋まつり**  
 9月下旬 とわだ Yosakoi 夢まつり  
 10月中旬 十和田駒フェスタ  
 10月下旬 奥入瀬溪流エコロードフェスタ
- 冬**  
 12月上旬~2月中旬  
 アーツ・トワダウインターイルミネーション  
 2月上旬~下旬 **十和田湖冬物語**  
 2月上旬 とわだ雪見ラリー



展望台から眺める  
 十和田湖は絶景!



- 十和田湖  
**TOWADA 1日目**
- 10:00 レンタカーで七戸十和田駅を出発
  - 10:30 十和田市現代美術館、官庁街通りを散策  
ランチは十和田バラ焼き!
  - 13:30 道の駅奥入瀬  
おみやげに地ビールを購入
  - 14:00 奥入瀬溪流散策
  - 16:00 十和田湖畔ドライブ
  - 17:00 十和田湖畔のホテルにチェックイン

十和田を満喫

## 1泊2日の十和田巡りコース

街中から奥入瀬溪流そして十和田湖へ

### TOWADA 2日目

- 7:00 早起きして十和田湖畔を散策
- 10:00 ホテルをチェックアウト
- 11:00 鶯温泉  
鶯沼散策  
鶯温泉で日帰り湯
- 15:30 鶯温泉を出発
- 16:50 七戸十和田駅を出発



奥入瀬溪流



官庁街通り