

世界自然遺産「白神山地」のめぐみに感謝！
弘前感交劇場

WORLD NATURAL HERITAGE SITE
弘前市の、白神時間。



青森県弘前市

WORLD NATURAL HERITAGE SITE
西目屋村の、白神時間。



青森県西目屋村

インフォメーション(西目屋村)

旅のお問い合わせ

- 津軽白神ツアー
〒036-1411 青森県中津軽郡西目屋村大字田代字神田219-1
<https://t-shirakami-travel.jimdo.com/>
TEL 0172-85-3315 FAX 0172-85-3316
- 西目屋村産業課観光係
〒036-1492 青森県中津軽郡西目屋村大字田代字稲元144
<http://www.nishimeya.jp/>
TEL 0172-85-2800 FAX 0172-85-3040
- ブナの里白神館(インフォメーションセンター)
〒036-1411 青森県中津軽郡西目屋村大字田代字神田60-1
<https://shirakamikan.wixsite.com/nishimeya>
TEL 0172-85-3011 FAX 0172-85-3013
- グリーンパークもりのいずみ
〒036-1415 青森県中津軽郡西目屋村大字村市字稲葉213-1
<http://www.kumagera.net/facilities/mori.html>
TEL 0172-85-3113 FAX 0172-85-3115

関連施設

- 白神山地ビジターセンター
〒036-1411 青森県中津軽郡西目屋村大字田代字神田61-1
<http://www.shirakami-visitor.jp/>
TEL 0172-85-2810 FAX 0172-85-2833
- 物産センターBeechにしめや
〒036-1411 青森県中津軽郡西目屋村大字田代字神田219-1
<http://www.kumagera.net/facilities/beech.html>
TEL 0172-85-2855 FAX 0172-85-2877
- 総合交流促進施設「味な工房」
〒036-1411 青森県中津軽郡西目屋村大字田代字神田219-1
<http://www.kumagera.net/facilities/aji.html>
TEL 0172-85-2911 FAX 0172-85-2912
- 大白温泉
〒036-1414 青森県中津軽郡西目屋村大字白沢字白沢口1-1
TEL 0172-85-3311



世界遺産「白神山地」の誕生は、今から200万年前に始まった日本海の隆起を起源としています。そこに8000年前、縄文時代草創期にブナ林が形成されました。

以来、白神山地は森羅万象のいのち満ちる森として、たおやかに熟成した生態系を維持しながら、ゆっくりと白神の時をめくっています。そこには目屋マタギをはじめ西目屋村の人々の、自然の恩恵を受けつつ生きる暮らしがありました。

白神山地ガイド

- アクアグリーンビレッジANMON
〒036-1424 青森県中津軽郡西目屋村大字川原平字大川添417
<http://www.kumagera.net/facilities/anmon.html>
TEL 0172-85-3021 FAX 0172-85-3023
*冬期間はブナの里白神館へ
TEL 0172-85-3011 FAX 0172-85-3013

西目屋村歩きガイド

- 里山ガイド(里山探見、津軽白神ツアー内)
TEL 0172-85-3315 FAX 0172-85-3316

体験

- 白神カレンダー(白神山地体験プログラム予約サイト)
<http://shirakami-cal.jp/>
- A' GROVE(カヌー&ラフティング)
<http://a-grove.com>
TEL 080-2836-1735
- ブナコ西目屋工場(ブナコ製作体験)
http://bunaco.jp/bunaco_workshop/workshop.html
TEL 0172-88-6730 FAX 0172-88-5567
- 岩木川ダム統合管理事務所(津軽ダム見学)
<http://www.thr.mlit.go.jp/tugaru/kengaku/kengaku.html>
TEL 0172-85-3035 FAX 0172-85-3061
- 青森県木登り協会 橙(だいたい)(木登り体験)
TEL 090-1936-8047

INDEX

【西目屋村】

インフォメーション	2
MAP	4
白神を知る	6
白神を歩く	10
西目屋を楽しむ	14
施設のご案内	20
特産品	22
イベント	23



弘前市、西目屋村への交通アクセス	24
弘前市～西目屋村MAP	30



【弘前市】

観光案内	25
イベント	30
MAP	32
インフォメーション	35

白神という基層文化

白神が貴重なのは、世界最大級のブナの原生林があるからだけではありません。自然と共生してきた日本の基層文化を学ぶことができるからです。



【西目屋村と世界遺産登録地域】

西目屋村は津軽地方の西部南端に位置し、三方をkmクラスの山々に囲まれ、面積の93%が林野で占められた山峡の村です。村のほぼ中央を岩木川が流れており、その支流でもある暗門川には1981年に県立自然公園に指定された景勝地「暗門の滝」があります。また、世界遺産登録地域には緩衝地域と核心地域がありますが、暗門の滝は北東の緩衝地域に属し、まさに白神山地の玄関口になっています。



【津軽峠から見た白神山地】 前方は青森県の日本海方向で、白神岳、向白神岳は正面奥に見えます。

【文化としての世界遺産】

白神を知ることは、**多様な「ブナ帯文化」**を知ること。

植物は酸素を作り出すほか、昆虫から猛禽類に至るまでの食物連鎖を支える生態系の生産者でもあります。中でもブナの森は、はるか縄文時代から森の母として生きとし生けるものを育ててきました。白神山地は1993年、そのブナ林の原始的な生態系と豊かな自然が国際的に評価され、屋久島とともに日本で最初の世界自然遺産に登録されました。

白神山地が世界に誇れるのは、ブナが多くあるからだけではありません。森の生活者だった時代から人間は植物を利用して生きてきましたが、白神山地で確認された470種類の草や木（種子植物・青森県側調査）の中で、西目屋村の人々が最も多く関わりを持ってきた植物はブナでした。

このように白神山地は、自然遺産であると同時に、「ブナ帯文化」としての側面も大切な世界遺産なのです。

【西目屋村を囲む主な山の標高】



【白神山地ビジターセンター】

白神に入る前に**基本レッスンを**。

生物の進化はほんの少しずつ、長い年月を積み重ねてなされてきました。白神山地ビジターセンターの展示ホールに入り、まず目に入るのが宙吊りになった樹齢200年のブナの倒木。そして折れた根元には実生の幼木が生え、世代交代をしながら進化していく過程を象徴しています。

このほか展示ホールには14のコーナーが設置され、白神山地のすべてが分かるように工夫されています。超大型映像の臨場感あふれる映像体験ホールとともにご利用下さい。

また、展示ホールには夏の森の一日が、光と音で感じられるように秘密の演出がなされています。そのストーリーは約20分ですから耳をすまして体感して下さい。 [地図→J](#)





マタギの作法を知れば 白神はもっと身近になる。

昔から、クマ狩りなど山での狩猟採集を生業とする人たちのことを「マタギ」と呼んでいます。その目屋マタギの一人である工藤光治さんは、白神山地をエリアに活動し、たくさんのマタギの作法を受け継いできました。たとえば植物の利用では、永続的に利用する作法を守っているため、根絶やしにすることは決してありません。

世界自然遺産の白神を次の世代へ伝えるためにも、これらマタギの作法を知り、白神をもっと身近に感じてください。



【マタギ小屋】マタギの人たちの簡易ベースキャンプ小屋です。伐採した1本のサウグルミから柱や梁の構造材をつくり、樹皮で屋根を葺き、ヤマブドウのツルでしぼりあげています。釘など金属は一切使用していないので、利用できなくなればそのまま自然に還ります。



【ミズキの実を採る工藤さん】ミズキは樹液が多く、特に早春に枝を切ると水が滴り出するため水木と名づけられました。軽く軟らかい材質のため、下駄やこけし作りに、枝は鬮玉の代わりに餅をつけた正月飾りにも利用されます。黒い実は苦いのですが、クマが一番先に食べるそうです。



【山の歩き方】ガイドをする工藤光治さん（前）の歩き方はゆったりとすり足に近い。疲れないだけではなく、歩いたあとには足跡が残らないほどソフトで、植生や土壌に影響を与えないようにする方法です。もちろんショートカットはせず、ジグザグに歩いていきます。また、汗をかきそうになったら必ず立ち止まって休憩することが体力温存になると教えてくれました。



奥目屋風土回廊

目屋マタギをはじめ西目屋の歴史を展示、紹介しています。
西目屋村中央公民館
中津軽郡西目屋村田代字福元143



鳥と獣のいる沢には 木もよく育つという。

多様な生命や、それらがつながってできている生態系を生物多様性と呼んでいますが、生きもののぎわいがあるほど、素晴らしい自然ということもできます。食物連鎖がうまく作用しているからで、「鳥と獣のいる沢には木もよく育つ」とわれています。



【アオモリマンテマ】昭和43年（1968）に白神で発見されたナデシコ科の新種植物。白神保護のシンボルでもあります。



【シラカミクワガタ】白神の名がついた唯一の固有種で、白神を代表する花です。



【クマゲラ】白神山地のマスコットの存在であるクマゲラは、国の天然記念物にも指定されています。



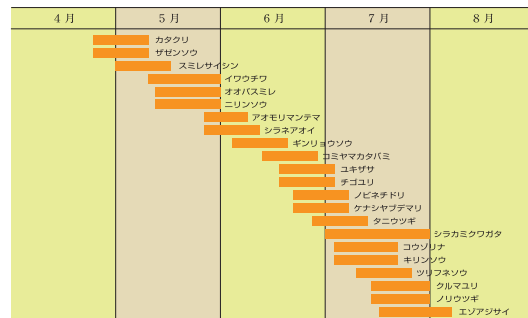
【ニホンザル】オナガサル科。北半球のニホンザルは「北限のサル」として国の天然記念物に指定されていますが、白神山地のサルも学術的には同じような価値を有しているとされています。



【ブナの実】ソバの実を大きくしたような三角形の実で、生のままでも食べられます。クルミほど脂っぽくなく、クマの大好物です。



【タムシバの実】モクレン科。ニオイコブシ、カムシバともいいます。春先に白い花をつけますが、実はこのように赤く不規則な凹凸があります。



【白神山地の花暦】
*あくまで目安と
とらえてください。



水のゆくえを考える。 森の音が聞こえる。

こすえを渡る風の音や鳥の声に交じって、
耳をすませば水のしたたる音が聞こえます。
水の生まれる「森の音」です。



フキの葉で作ったコップ

【世界遺産の径 プナ林散策道】(難易度初級)1周約2km (約60分~120分)



【第一の滝】
落差 42m



【暗門渓谷ルート】
しっかりとした装
備が必要です。



「世界遺産の径 プナ林散策道」は、
世界遺産地域内を唯一気軽に歩くこ
とができるコースです。整備された歩
道をゆっくり歩けば爽快な汗をかく程
度の初級クラスのコースです。春は
新緑に囲まれながら残雪の上を、夏
は鳥のさえずりを聞きながら深緑の中
を、秋にはふかふかの落ち葉の上を
黄葉のプナを眺めながら、世界に選
ばれた森を楽しんでください。

「暗門渓谷ルート」は岩木川支流
の暗門川沿いに上流に向かって歩く
ルートです。手前から第三の滝、第二
の滝、第一の滝と辿ることができます
が、歩道としての整備及び管理を行
っていないため上級者向けのルートと
なっています。腰以上の高さほどの川
を横断する場所があり、落石が多い



【世界遺産の径 プナ林散策道】紅葉時期

場所ですのでヘルメット(白神山地観
光案内所にて100円にてレンタル可)
等、しっかりとした装備が必要です。
「暗門渓谷ルート」の通行にあたって
は、ご協力金受付所に「通行届」の
提出が必要となります。



【白神山地原生林の水】
ほんのり甘さを感じるミネ
ラルウォーターです。



【白神山地観光案内所】
通行届 受付 ヘルメット レンタル

※ゲートを設置し通路を
塞いでいます。先へ進む
ためには川の中を徒歩で
横断する必要があります。



【世界遺産地域入口の標柱】
いよいよここから白神山
地の散策コースが始まります。



【マザーツリー】ブナの平均寿命は200年あまりで、例外的に樹齢400年以上の老木もあります。マザーツリーの推定樹齢は約400年。胸高直径約148cm、胸高幹周り465cm、樹高30mになっています。



【津軽峠】高倉森自然観察歩道コースやぶな巨木ふれあいの径、マザーツリーの起終点でもあり、白神の山並みが一望できます。



【ぶな巨木ふれあいの径で】巨木にもたれて風のそよぎを聞いてみると、時間を忘れそうです。



【高倉森自然観察歩道コースを歩く】ガイドの工藤光治さんとブナの木。白神山地にはブナ以外にモチ、サワグルミ、ナラ、ミスキなど、高木が40種類以上確認されています。このコースは、最後の目屋タギの一人といわれる工藤さんが設定したコースで、津軽峠からしばらくは緩やかな山道が続きます。



【ツノハシバミの木の实】採った実を網袋に入れて干し、冬場の子供のおやつにしたそうです。



【高倉森自然観察歩道コース暗門側】こちらからのコースはすぐ急な上りになっています。

【高倉森自然観察歩道コース／ぶな巨木ふれあいの径】

- 高倉森往復コース（難易度中級）
往復約4.4km（約150分）
- 高倉森自然観察歩道コース（難易度上級）
片道約5.6km（約270分～300分）
- ぶな巨木ふれあいの径（難易度中級）
片道約2km（約90分～）

遊び心、癒し旅

●ムカゴイラクサのムカゴで変相
ムカゴイラクサのムカゴはミズよりも甘くねばねばしています。頬にくっつけてとイボのようで、タチアオイのとさかやホオの葉のお面で遊んだ童心を思い出すようでした。



マザーツリー、そのいのちの大きさ

「高倉森自然観察歩道コース」は、津軽峠から高倉森（829.1m）の山頂付近を経て、世界遺産緩衝地域緑沿いに歩き、暗門大橋に下る約5.6kmのコースです。さまざまな自然生態系を観察し、スケールの大きい白神山地の空気に触れることができます。高倉森までの2.2kmは起伏に富んでいるものの標高差はそれほどでもなく、森林浴を楽しみながらのトレッキングになります。そこからの3.4kmは標高差が大きいハードな山道になります。所要時間は約270分～300分で、上級クラスの難易度です。

このコースの手前に、白神ラインから津軽峠へ抜ける約2kmの「ぶな巨木ふれあいの径」もあり、樹齢300年クラスの巨木を見ることができます。風雪に耐えてきたため樹形もさまざま、自然のオブジェを楽しむことができます。そして2つのコースの結節点そばにあるのがマザーツリー。その天空へ伸びた姿に、いのちの大きさを感じることができます。

どちらのコースも、場所によっては倒木もありますので、ガイドの案内をおすすめします。



名勝・旧跡を歩く

太古の人々はまずは川上の生活を選び、やがて文化の漸進と共に川下へ移ってきました。すべては水源の白神に始まり、光りつつ蛇行する川は、その時代の記憶を水面に映しながら流れています。



【乳穂ヶ滝】高さ33mから雨がさらさら降るように落下する滝で、岩下には不動尊が祀られています。この不動尊御堂の建立は不明ですが、古来から正月の厳寒期に氷結してツララ状になる滝の太さで、津軽地方の作況占いがされてきました。地図—A



【見返り坂】田代から津軽白神湖方面への川沿いの道から振り返ると、岩木山（岩木富士）や二見岩、八郎岩といった岩木川の奇岩などが見渡せます。地図—B



【不識塔】斎藤主が川原開拓記念として大正元年（1912）に完成させた総レンガ造りの塔です。「不識」の名称は、上杉謙信が不識庵謙信と号したことに由来しています。地上20.8m、地下4.85m、基底直径5.94mで、三重の形をした不思議な姿をしています。現在は鉄骨によって保持されています。地図—H



【目屋発祥の地・花咲松】文献では、建武2年（1335）「鼻和群目屋郷」として初出しますが、天平3年（731）に僧侶・行基がこの地を訪れ、花咲松に千手観音を勧請したという伝承があり、目屋発祥の地といわれています。名称由来は、行基が松にポタンの花を咲かせてみせたからとも、津軽の殿様が南部の殿様に真っ白な花を咲かせる松を見て自慢したからとも伝えられています。地図—E



【広泰寺】明治37年（1904）から川原平地区の原野80haを開拓した斎藤主（つかさ）は、明治44年に山形県米沢市にあった上杉謙信造営の由緒がある広泰寺をゆずり受け移築しました。現在の堂宇は平成11年（1999）に村によって修復を加えられたものです。地図—G



【目屋溪（鷹ノ巣周辺）の景観】岩木川上流とその支流である湯ノ沢川、大沢川、大川など一帯を目屋溪と総称しています。かつて昭和3年に弘前新聞社が主催した「津軽十景」の投票では2位の座頭石に5万点の大差をつけて1位に選ばれた県内でも屈指の名勝です。（鷹ノ巣）地図—C



【岩谷観世音】鷹ノ巣の対岸にある洞窟に祀られた珍しいお堂です。藩政時代に川辺村の唐牛三左衛門が南部領で買い求めた神馬が、ある日、岩谷観世音の前で倒れていたのを悲しみ、三左衛門がお堂を建てて申ったと伝えられています。地図—D



【里山探見】村歩き案内人グループ。目屋溪などの名所を廻りながら、白神山地の恵みを楽しみ、日々の生活を営んできた人々の暮らしぶりを地元の言葉でお伝えします。

「自然」の時間と、「歴史」の時間が交わる。

西目屋村で最古の遺跡は縄文中期のものとされています。白神山地のブナ林の誕生は縄文時代草創期にあたり、この頃からすでに「自然」の時間と、「歴史」の時間が交わっていました。

また、古来から民俗方面でも注目され、江戸時代には菅江真澄や平尾魯仙らがこの地を訪れ、記録を残してきました。特に弘前に在住した幕末の画家・国学者である魯仙が遺した『暗門山水間』52図は、往時の西目屋村の自然と暮らしを余すところなく伝え、探勝旅行を目的とした画期的なものでした。あるいは魯仙こそが、この地の観光の祖といえるかもしれません。

西目屋村の津軽白神湖周辺には名勝・旧跡が点在し、ヘリテージ（近代歴史遺産）も楽しめます。



「世界遺産と水源の里」にしめやを まるごと体験

*料金や開催時期など詳細についてはお問い合わせください。

「ブナの森に水筒いらす」といわれるように、ブナ林はその高い保水力で緑のダム役も果たしてきました。暗門川やほかの支流も合わせた岩木川は五所川原市の十三湖へ下り、日本海へと注がれていますが、この川は流域面積の中で田畑の占める割合が全国1位という恵みの川でもあります。これが「水源の里にしめや」といわれるゆえんです。

あなたにピッタリのアクティビティを満喫してください。



【星空ナイトウォッチング】夜の白神山地の静まりかえったブナ林から、幻想的な雰囲気を感じることができます。【お問い合わせ】アクアグリーンビレッジANMON (P3参照)



【ゆるラフト（ゆるやかラフティング）】津軽白神湖や岩木川をガイド付きでゆったりと下るラフティング体験。急な流れはほとんどないので、初心者や小さなお子様でも安心して参加できます。【お問い合わせ】A' GROVE (P2参照)



【レンタサイクル「ナビチャリ」】音声ナビ・ガイド端末&電動アシスト自転車で西目屋村を観光しよう!村内にある18ヶ所のオススメ観光スポットの音声ガイド&ナビゲーションがご利用いただけます。【お問い合わせ】ブナの里白神館、グリーンパークもりのいずみ (P2参照)



【川遊び・沢歩き】岩木川水系の本流である大川や暗門の滝へ通じる暗門川などで透き通った川の中を歩いたり、泳いだり、水の流れる身をまかせてみたり…美味しい空気、清らかな水に包まれて楽しんでください。【お問い合わせ】アクアグリーンビレッジANMON (P3参照)



【ブナコ製作体験】しなやかで曲げに強いブナの特性を活かしてつくられた工芸品「ブナコ」。あなただけの「オリジナルブナコ」をつくった後は併設のカフェでホッとひと休み。【お問い合わせ】ブナコ西目屋工場 (P3参照)



【そば打ち体験】寒暖の差が大きい気候の西目屋村でとれた地元産100%の「白神そば粉」を使用してそば打ち体験ができます。打ったそばは「ざるそば」としてご自分で食べることができます。お味はいかが? 【お問い合わせ】総合交流促進施設「味な工房」 (P2参照)



【木登り体験】初めての方でもインストラクターが丁寧に教えるので安心してご参加ください。木の上に吊したハンモック目指し、白神山地のブナの森で空中遊泳を楽しんでください。【お問い合わせ】青森県木登り協会 檜 (P3参照)



新たな観光スポット 津軽白神湖エリア

平成28年10月、津軽ダム建設事業が竣工を迎え、津軽白神湖が誕生しました。
新たな観光スポットの魅力を満喫してみたいはいかが？



【水陸両用バス「ダム・レイクツアー」】
Beechにしめやを出発し大自然の風景に囲まれドライブした後は、津軽白神湖へスブラッシュイン！湖を遊覧します。合計70分の周遊ツアーです。【予約先】津軽白神ツアー(P2参照)



【ダム堤体内見学】新しくできた津軽ダムの中を見学するツアーです。普段は立ち入ることができないダム内部へ。構造や役割について詳しく知ることができます。【予約先】岩木川ダム統合管理事務所 (P3参照)

【カヌー体験】流れの無い湖面でカヌー体験はいかが？インストラクターが漕ぎ方を指導しますので、初心者の方でも安心。【わんこカヌーツーリング】の体験もありますよ。【予約先】A' GROVE (P3参照)



●白神が故郷橋パーク

白神が故郷橋パークは、放流ゲート室の屋上や白神が故郷橋から、迫力あるダムを間近に見学することができ、ダム下流面を正面から一望できる広場です。

●津軽ダムパーク



津軽ダムパークは寒沢展望台やダム天端など様々な場所から津軽白神湖やダム施設を見学できる広場です。堤体上部は歩いて渡ることができ、上部から見るダムは迫力満点です。

また、管理庁舎の1階に自由に見学できる展示室があり、ダムの機能や成り立ち、周辺環境や文化について映像やパネルなどで展示紹介しています。

●津軽白神湖パーク

津軽白神湖パークは、湖面利用の拠点となっています。津軽ダム建設に伴い移転された記念碑の広場や桜並木があり、カヌーなどが楽しめ、親水護岸などの湖面利用施設があります。

水陸両用バスが津軽白神湖へスブラッシュインする場としても利用されます。

●美山湖パーク

美山湖パークは、津軽白神湖の濁水長期化対策等のために作られた水質保全施設によりできた美山湖を臨むことができる広場です。2号水質保全ダムは緩やかなカーブを描いた堤体と落水表情が特長となっています。

「癒し旅」の拠点に



■ 宿泊 ■ 温泉 ■ 食事

■ TEL. 0172-85-3011

【ブナの里白神館】ホテルと温泉リゾート「白神館」には、木のぬくもりを活かした和室（2名～5名用）があります。館内には源泉かけ流しのサウナ付き大浴場「しらかみの湯」のほか、新館5階に宿泊客専用の小浴場もあります。疲労回復、神経痛、筋肉痛、冷え性に効果があると言われています。サッパリした後はシェフが腕によりをかけて旬の料理をご堪能ください。地図→M

入浴料
一般350円
小学生200円



■ 宿泊 ■ 温泉 ■ 食事

■ TEL. 0172-85-3113

【グリーンパークもりのいすみ】温泉コンドミニウム「もりのいすみ」には、宿泊施設「やすらぎ館」の各部屋（2名～4名用）にキッチン、トイレ、冷蔵庫が完備されており、長期滞在にも便利です。また、公衆温泉施設「村いちの湯」は、かけ流しの天然温泉で、神経痛、筋肉痛、関節痛、打ち身などに効果があります。地図→N

入浴料
一般350円
小学生200円



■ 宿泊 ■ 食事 ■ TEL. 0172-85-3021

【アクアグリーンビレッジANMON】アクアグリーンビレッジ、まさに「水と緑の村」西目屋のシンボルゾーンです。ここをベースキャンプに、滞在時間に合わせたアウトドアメニューを堪能してください。センターハウスにはレストランのほか、地元特産品やお土産が販売されています。オートキャンプサイトは中心に炊事場・トイレを完備しています。コテージは2～8人用（全室バス・水洗トイレ・冷暖房付き）が10棟あります。また、ふるさと交流センターの中にある人工温泉「暗門の湯」の大浴場にゆっくり浸って白神散策の疲れをいやしてください。オープン期間4月下旬～11月上旬。地図→I

入浴料
一般550円
小学生・
65歳以上
350円



- ブナの里白神館
- 物産センターBeechiにしめや
- グリーンパークもりのいすみ
- 白神山地ビジターセンター
- アクアグリーンビレッジANMON
- 大白温泉



■ 食事 ■ 体験

■ TEL. 0172-85-2855

【物産センター Beechiにしめや】特産品販売所には産直の農作物や旬の山菜・きのこがたくさん並んでいます。レストランでは地元産のそば粉を使用した白神そばも好評です。また、隣接して整備された交流促進施設「味な工房」では、インストラクターの指導を受けて、そば打ち等の体験ができます。様々な種類の手作りアイスクリームも人気です。地図→K・L



■ 体験 ■ TEL. 0172-85-2810

【白神山地ビジターセンター】センターには、実際に山に入ることなく、臨場感あふれる大型映像で白神の自然を広く体験してもらう映像体験ホールと、ブナについての総合解説、白神山地の動植物、マタギ社会に代表される森と共に生きる人々及び自然遺産・自然保護活動などを紹介する展示ホールがあります。地図→J

■ 休館日

4月～12月/第2月曜日

(祝日の場合は翌日)

1月～3月/毎週月曜日と

木曜日(祝日の場合は翌日)

年末年始/12月29日～1月3日

■ 入館料

無料

■ 大型映像観覧料

大人200円/中学生以下100円

*20名様以上で団体割引の適用

となります。

■ 映写時間

約33分

■ 上映開始時間

【4月～10月】

9:00 10:00 11:00 12:00

13:00 14:00 15:00 16:00

(8回上映/日)

【11月～3月】

9:30 10:30 11:30 12:30

13:30 14:30 15:30

(7回上映/日)

■ 観客席数

195席



■ 温泉 ■ TEL. 0172-85-3311

【大白温泉】リンゴ畑のそばにある源泉かけ流しの温泉です。宿泊施設ではありませんが、平成13年に改築されたきれいな公衆浴場で、源泉かけ流しのつるつるした泉質が特徴です。効能は神経痛、筋肉痛、関節痛、くじき、切り傷など。5月～10月は露天風呂も楽しめます。地図→O

入浴料
一般350円
小学生200円

森の匂い、風土の味わい。



「津軽ダムカレー」



白神そば粉を使用した「山菜そば」



「目屋豆腐」
地元でしか食べられない目屋豆腐。
冬～春の限定商品です。



「山助弁当」※受注生産のため要予約。
【お問い合わせ】ブナの里白神館、
アクアグリーンビレッジANMON



「白神生はちみつ」
ソフトクリームにかけて召し上がれ♪



純米酒「山助」



あっぶるジュース
「樹熟白神」



「白神山地りんご」



「目屋人形」

遊び心、癒し旅

物産センターBeechにしめやの裏手に隠れ家のように佇むカフェ。空き家を改装して造られた古民家風の店内は優しいBGMが流れ、時が止まったような落ち着いた雰囲気漂っています。野菜ソムリエの資格を持つ店主こだわりのコーヒーやランチ、デザートは、女性のお客様を魅了しています。

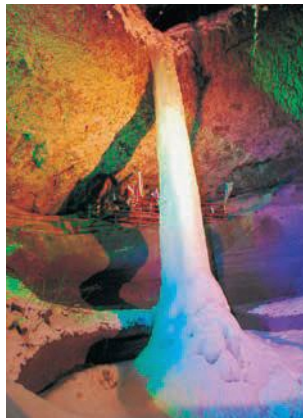
【CAFE Rural (カフェ ルーラル)】
西目屋村田代字神田166-3 ☎0172-85-2213
営業時間：10:30～16:00 定休日：火・水曜日(冬期休業)



*2月第3日曜日

乳穂ヶ滝氷祭

高さ33mから落下する乳穂ヶ滝では、冬に氷結する滝の太さや形状などから、その年の津軽の作物の豊凶を占う神事が古事であり今も続いています。滝の氷具合、積み上げた杉葉をいぶした煙や稲束の燃え具合を見る豊凶占いの護摩祈祷、火渡荒行が執り行われ、参拝者は燃える護摩木の上を歩きながら無病息災を祈願します。



*6月下旬

カヌージャパンカップ

名坪平運動公園に隣接する岩木川に約500mの特設コースを整備し、平成10年から行われているカヌー大会です。現在では、ワイルドウォーター、スラロームの2種類のジャパンカップ(全国大会)が開催されています。



*7月頃

白神夏祭り

登山ばやし演奏や盆踊りなどのステージイベントのほか、模擬店も多数出店されます。夜空に打ち上げられる花火は絶景です。



*9月第3日曜日

暗門祭

白神の山の恵みに感謝し、山での安全を祈願する暗門神社神事に始まり、丸太切り競争、登山ばやし競技会コンサートなどの催しが繰り広げられます。秋の味覚「まいたけ汁」もご堪能あれ!
アクアグリーンビレッジANMONにて。



*7月頃、10月頃

白神山地ビジターセンターふれあいデー

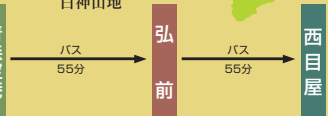
白神を題材としたダーツや自然素材を使った工作等が体験できる、自然環境への関心と理解を深めるイベントです。
白神山地ビジターセンターにて。





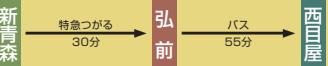
飛行機

羽田空港	1時間15分	青森空港	
大阪(伊丹)空港	1時間35分		
名古屋(小牧)	1時間15分		
札幌(千歳)	45分		



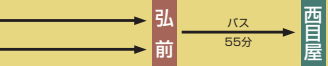
新幹線

新大阪	のぞみ 2時間30分	東京	はやぶさ 2時間59分	新青森	
新函館北斗	はやぶさ 1時間				



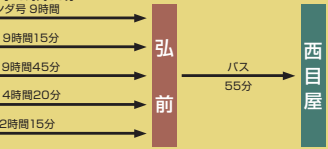
JR奥羽本線

青森	特急 30分	弘前	
秋田	特急 2時間		



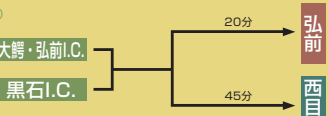
高速バス

東京(上野)	(昼行便) スカイ号 9時間30分 (夜行便) バンダ号 9時間	弘前	
東京(品川・浜松町)	ノクターン号 9時間15分		
横浜	ノクターン号 9時間45分		
仙台	キャッセル号 4時間20分		
盛岡	ヨーデル号 2時間15分		



東北自動車道 (各インターから弘前までの距離)

浦和I.C. → 仙台I.C. → 盛岡I.C. → 大鰐・弘前I.C.	653.7km, 321.3km, 141.6km	弘前	20分
青森I.C. → 浪岡I.C. → 黒石I.C.	37.9km, 26km	西目屋	45分



国道7号

青森	40km 1時間	弘前	
秋田	165km 3時間30分		



弘南鉄道

黒石	弘南線 30分	弘前	
大鰐	大鰐線 30分		



西目屋からアクアグリーンビレッジANMONまでは車で30分かかります。

発行

弘前市観光振興部国際広域観光課
〒036-8551 青森県弘前市大字上白銀町1-1
<http://www.city.hirosaki.aomori.jp>
TEL 0172-40-7017

西目屋村産業課観光係
〒036-1492 青森県中津軽郡西目屋村大字田代字稲元144
<http://www.nishimeya.jp/>
TEL 0172-85-2800

自然がもたらす 恵み豊かな食材



白神の魚

Shirakami no Sakana
世界自然遺産白神山地のブナ林からミネラルたっぷりの水が流れ込む津軽西海岸で獲れる様々な魚介を、産直で弘前市に入荷。弘前市及び近郊の約20店舗の飲食店では、雑魚も含めた新鮮な魚介をそれぞれ自慢の料理で提供。日本料理、寿司、フランス料理、タイ料理やバーでも楽しめます。
<http://shirakaminosakana.com/>
【お問い合わせ】白神の魚普及実行委員会事務局 (TEKU TEKU 編集部内)
0172-31-2136



白神めぐみ寿司

白神山地の恵みと津軽の風土が育んだ海里山の幸を使ったコース料理。寿司のイメージにとらわれず、和洋の料理人が趣向を凝らしたおもてなし料理を提供します。
<http://shirakami-megumi.com/>
【お問い合わせ】白神めぐみ寿司実行委員会 (TEKU TEKU編集部内) 0172-31-2136



津軽の郷土料理

北国の風土に生まれ、津軽の家々に古くから受け継がれてきた郷土料理。野趣あふれる季節の郷土料理を味わってみませんか。
【津軽料理遺産】 <http://www.tsugaru-yourisan.com/blog/>





津軽の食材で ハイカラな ひとときを楽しむ

りんご

弘前産りんごは、明治10年に結実した3個のりんごから始まり、現在では、青森県産りんごの4割、国産りんごの2割が弘前市で生産されています。

そんなりんご王国弘前には、アップルパイを楽しめるスイーツショップが50店以上あります。



洋館とフランス料理の街 ひろさき

明治・大正期に建築されたレトロでモダンな洋館が残る弘前には、フランス料理店が多くあります。地元食材を活かしたフレンチを気軽に味わえます。



珈琲の街ひろさき

弘前における珈琲の歴史は、約150年前まで遡ります。当時幕府の命により北方警備のため、弘前藩士が蝦夷地に赴き、その時浮腫病の予防薬として配給されたのが珈琲でした。庶民としては日本で初めて飲んだと言われています。



弘前カクテル

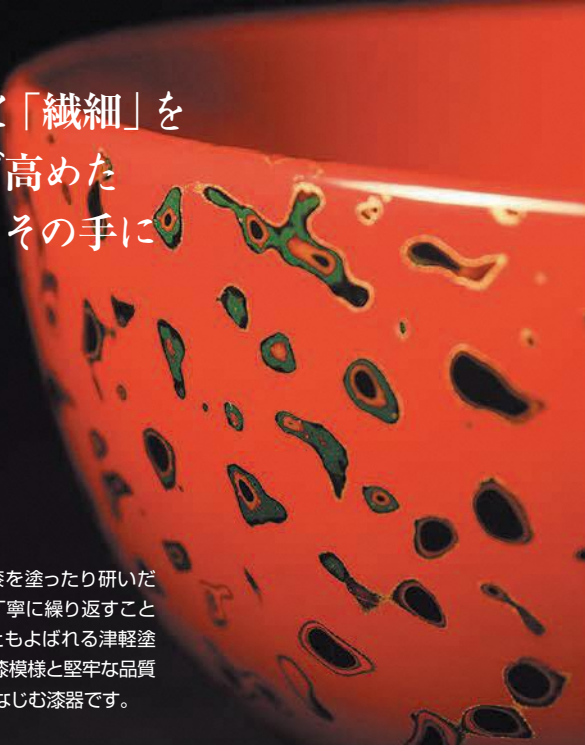
クオリティの高いカクテルバーが数多く存在する「カクテルの街」弘前で、オリジナルカクテルをお楽しみください。過去に行われたコンペにより、弘前だけのオリジナルカクテルがお楽しみいただけます。



「丁寧」と「繊細」を 極限まで高めた 匠の技をその手に

津軽塗

仕上げまで色漆を塗ったり研いだりの作業を48回丁寧に繰り返すことから、「馬鹿塗」ともよばれる津軽塗は、複雑で美しい漆模様と堅牢な品質で、使い込むほどなじむ漆器です。



BUNACO (ブナコ)

青森県産のブナの木を有効活用するために考案されたのがブナコです。その独自の製法から従来の木工品ではできなかったデザインが可能で、自然を生かした癒しの空間からモダンでスタイリッシュな空間まで様々な演出が可能です。



こぎん刺し

こぎん刺しは、長い雪国の生活の中で育まれた津軽の手仕事です。農家の野良着の麻布を木綿糸で刺して防寒する「刺しこ」から発展した素朴で美しい幾何学模様の手工芸品です。



あけび蔓細工

津軽に自生しているあけび蔓の自然素材を生かした素朴さと温もりの感じられる手工芸品。とても丈夫で耐久性に富み、年を経ることに光沢を楽しむことができます。



人々のささやかな祈りと願いを 静かに見守る「お山」

津軽の秀峰 岩木山

古代から津軽の象徴として崇められてきた、青森県の最高峰岩木山（標高1625m）。山頂が三峰に分かれ、巖鬼山と烏海山は外輪山の一部で、鐘状の中央火山丘が岩木山。津軽平野のどこからでも眺めることができます。

嶽きみは、岩木山麓に広がる嶽地区で栽培・収穫されたトウモロコシのこと。嶽きみは糖度が非常に高く、新鮮なものは生で食べてもおいしいです。



お山参詣 (国指定重要無形民俗文化財)

「サイギ、サイギ」の掛け声を響かせ、毎年旧暦8月1日、岩木山に集団登拝して御来光を拝むのが「お山参詣」。五穀豊穡、家内安全を祈願する津軽最大の秋まつりで、御神体である岩木山と一体となり自己の浄化を目指します。



岩木山周辺の温泉

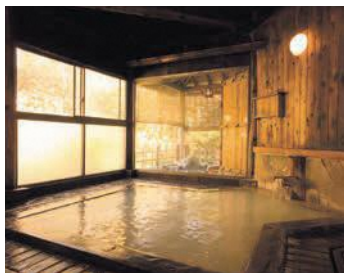
岩木山周辺には10カ所もの源泉があり、硫黄泉、炭酸水素泉、塩化物泉など、さまざまな泉質を楽しむことができます。

湯めぐり手形

岩木山温泉郷（協賛施設20施設）内の温泉の中から3施設を選んで入浴できる「湯めぐり手形」を発売。料金：1,000円

【お問い合わせ】岩木山観光協会

0172-83-3000



津軽三味線居酒屋

弘前市内には津軽の山海の幸を味わいながら津軽三味線の生演奏が楽しめる料理店が点在。間近で行われる津軽三味線の演奏は迫力満点です。

【お問い合わせ】

弘前観光コンベンション協会

0172-35-3131



歴史の街を歩く

最勝院・五重塔

神社・仏閣

城下町弘前は、シンボルである弘前城を囲むように数多くの神社や仏閣が建てられており、現在のまちなみ形成の礎となっています。



洋館

文明開化の波に乗り、独特の洋館がつくられた弘前。とんがり屋根の洋館や煉瓦造の教会など、ノスタルジックな建物が残されています。



青森銀行記念館



旧市立図書館

「ひろさき街歩き～気ままに散歩。見どころ満載。充実の弘前時間～」歴史や文化、ショッピング、路地裏散策などバラエティ豊かなコースが盛り沢山の「ひろさき街歩き」。地元を知りつくしたガイドが弘前の見どころをたっぷりのご案内いたします。

【予約サイト】<http://machi-aruki.sakura.ne.jp/>

【お問い合わせ】津軽まちあるき観光推進実行委員会

0172-35-3131



津軽藩ねぶた村

弘前ねぶたまつりをはじめ、津軽の民芸品、津軽三味線の生演奏など、津軽をまるごと見て、体験できる施設です。

<http://www.neputamura.com>

【お問い合わせ】

津軽藩ねぶた村 0172-39-1511



弘前の四季ごよみ

秋



弘前城菊と紅葉まつり
10月下旬～11月上旬

会場 弘前城植物園 (有料)
9:00～17:00
※入場券の販売は16:30まで

春



弘前さくらまつり
4月23日～5月5日
(桜の開花状況により変動あり)

弘前公園本丸、北の郭は
7:00～21:00まで有料
※夜間特別照明～22:00

冬



弘前城雪燈籠まつり
2月中旬

メイン会場 弘前公園四の丸
※夜間特別照明～21:00

夏



弘前ねぶたまつり
8月1日～8月7日

8月1日～4日 土手町コース 19:00～
8月5日～6日 駅前コース 19:00～
8月7日なめか日 土手町なめか日コース
10:00～(夜間運行なし)

弘前市～西目屋村MAP



弘前市マスコットキャラクター「たか丸くん」

弘前市MAP



弘前駅から手ぶらで観光!

弘前市観光案内所(駅)から弘前市内ホテル・旅館まで手荷物を配達します。お客様は、手軽に観光をお楽しみください。

- 岩木・相馬地区を除きます。 ■配達時間/18:00までに宿泊施設に配達
 - 料金/手荷物1個309円 ■受付時間/8:45~14:00
 - 受付場所/弘前市観光案内所(JR弘前駅内)
 - 問/弘前市観光案内所 TEL0172-26-3600
- ※取り扱いできない荷物もあります。(要問合)

観光用貸自転車サイクルネット

市内散策に便利。簡単な受付票の記入でご利用になれます。

- 貸出期間/5月上旬~11月末
- 貸出場所/弘前市立観光館、弘前市観光案内所(JR弘前駅中央口1階)、まちなか情報センター、津軽藩ねぶた村、弘前市りんご公園
- 貸出時間/9:00~17:00(弘前市観光案内所は8:45~、津軽藩ねぶた村は8:30~)
- 料金/普通自転車1台500円、電動自転車1台1,000円※電動自転車は弘前市観光館、弘前市観光案内所のみ。
- 問/弘前市立観光館 TEL0172-37-5501





フリーエリア内の列車やバスが2日間乗り放題

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

■発売箇所／フリーエリア内・秋田県内（東大館駅、十和田南駅、鹿角花輪駅を除く）及び深浦駅、釜ヶ沢駅にあるJR東日本のみどりの窓口、指定席券売機設置駅、ひゅうプラザ、主な旅行会社

■料金／おとな2,060円（こども1,030円）

■有効期間／2日間 ■発売期間／通年

■問／弘前市観光案内所（JR弘前駅内）TEL0172-26-3600

（受付時間8：45～18：00）<http://www.tsugarunavi.jp/freepass>

インフォメーション(弘前市)

旅のお問い合わせ

- 弘前市立観光館
青森県弘前市大字下白銀町2-1 TEL 0172-37-5501
- 弘前市観光案内所（JR弘前駅内）
青森県弘前市大字表町1-1 TEL 0172-26-3600
- 岩木山観光協会
青森県弘前市大字百沢裾野124 TEL 0172-83-3000
- （公社）弘前市物産協会（弘前市立観光館内）
青森県弘前市大字下白銀町2-1 TEL 0172-33-6963

宿泊施設のご案内

- 弘前市旅館ホテル組合
青森県弘前市大字土手町139 TEL 0172-34-2657
- 百沢温泉旅館組合
青森県弘前市大字百沢寺沢28-29（アソベの森いわき荘内）TEL 0172-83-2215
- 嶽温泉旅館組合
青森県弘前市大字常盤野字湯の沢20（小島旅館内）TEL 0172-83-2130

ウェブサイト

- 弘前観光コンベンション協会 <http://www.hirosaki-kanko.or.jp>



弘前市内循環100円バス

中心街を巡る「土手町循環バス」、禅林街やりんご公園などへは「ためのぶ号」、郊外へのショッピングに「城東環状」と、弘前めぐりにとっても便利です。

- 100円バス（土手町循環）は弘前駅中央口②番バス乗り場左横から運行（10分間隔）

4/1～11/30 10:00～18:00

12/1～3/31 10:00～17:00

※城東環状バスは乗り場・運転時間が異なります。

※道路状況によって、運転時間を要する場合があります。

「100円バス共通1日乗車券」を利用すればさらにおトク

1日中100円バスが乗り放題だから、弘前市内観光にピッタリ!

- 大人500円、中学生300円、小学生200円
- 当日に限り何回でも乗り降り自由

- 販売所／弘前バスターミナル、弘南バス弘前駅前案内所
- 問／弘南バス(株)弘前バスターミナル営業所

TEL0172-36-5061

- ※100円バスは津軽フリーパスでもご利用できます。
- ※「ためのぶ号」は、200円の区間があります。12月～3月は運休です。



※ためのぶ号に関しては循環は致しません。

- 土手町循環バス
- ためのぶ号
- 城東環状(大町経由)
- 城東環状(和徳経由)