

青森県東部に広がる個性豊かな食と文化に彩られたエリア

るるる  
特別編集

# 上十三

かみとおさん

秘湯の宿から日帰り温泉まで  
名湯めぐり

十和田市×三沢市  
体感アート&湖畔で遊ぶ

十和田市  
三沢市

秋田県 小坂町

七戸町

六戸町

おいらせ町

東北町

野辺地町

六ヶ所村

横浜町

10市町村の魅力をぎゅっ!

五感にふれる

# 青森紀行



アイデアぎゅっと、ご当地料理  
上十三グルメ食べ歩き

自分みやげにもしたくなる  
マストみやげ!

# INDEX

上十三ってこんなところ！……P 2

アイデアぎゅっと、ご当地料理  
**上十三グルメ**  
**食べ歩き**……P 4

自分みやげにもしたくなる  
**マストみやげ**……P 6

秘湯の宿から日帰り入浴まで  
**名湯めぐり**……P 8

十和田市×三沢市  
**注目のスポットへ**……P 10

各エリアの魅力を大紹介！

**十和田市**……P 12

秋田県 **小坂町**……P 14

**七戸町**……P 15

**六戸町**……P 16

**おいらせ町**……P 17

**三沢市**……P 18

**東北町**……P 20

**野辺地町**……P 21

**六ヶ所村**……P 22

**横浜町**……P 23

**交通アクセス**……P 24

**Check!**

食べる、飲む、泊まるの  
 情報がぎゅっしり

十和田市、三沢市、八戸市、七戸町、東北町のエリアを網羅した、広域飲食泊マップ「FDS」2015が注目されている。十和田市観光情報サイト「ゆるりら十和田」でも見ることができる。十和田市観光物産センターなどで配布中！ DATA→P6



**Check!**

十和田市現代美術館企画展  
 メッセージズー高橋コレクション



奈良美智《Untitled》

草間彌生の貴重な初期作品や、1990年代後半から2000年代を代表する奈良美智、村上隆、会田誠らの作品を展示。さらに若手の熊澤未来子や話題のチームラボまで、絵画の力作を中心に、ユニークな映像、立体作品も鑑賞できる。モニターを8台も使用した、チームラボの大型映像作品は必見！

# 上十三って

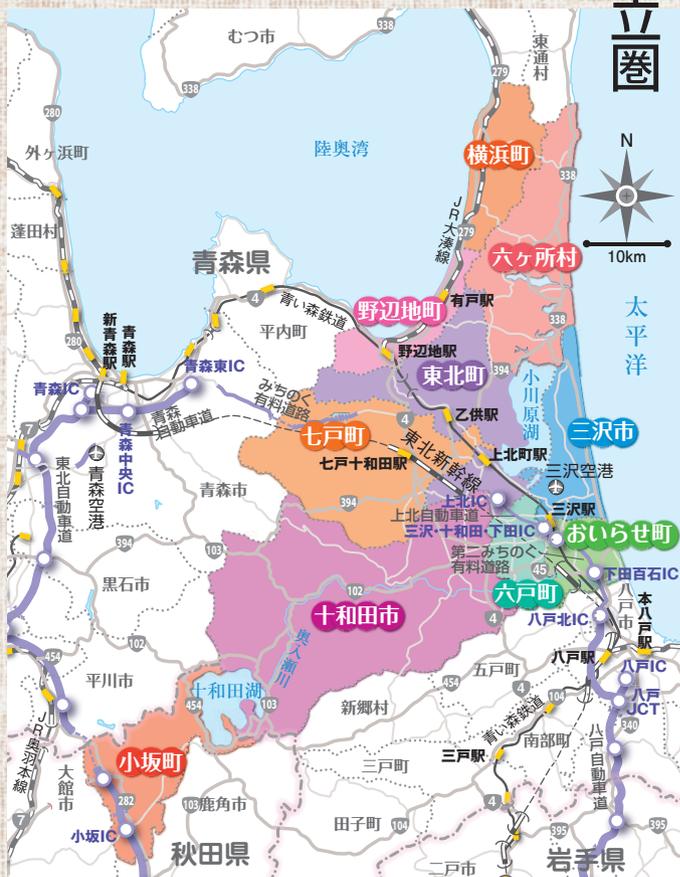
# こんなところ！

かみとおせん

十和田市と三沢市を中心とした定住自立圏

## 上十三エリアとは？

青森県の東部に広がるエリアを指す。7町村が属する上北郡の「上」、十和田市の「十」、三沢市の「三」をつないで、上十三とよばれるようになった。さらに、十和田湖をはさんだ県境の秋田県小坂町が加わる。



それぞれ個性的な10市町村で  
 連携する上十三は、  
 自然、文化、歴史にあふれた魅力的なエリア。  
 話題のご当地グルメや温泉とあわせて、  
 上十三の特徴をダイジェストに紹介しよう！



ライトアップされた夜の十和田市現代美術館。高橋匡太の『いろとりどりのかけら』



戦闘機などを展示した三沢大空ひろば



十和田湖では遊覧船も楽しみの一つ

## 横浜町

●よこはままち

**下** 北半島への玄関口として知られる風光明媚な町。5月に開花する菜の花が有名で、一面に咲き誇る菜の花目当てに県内外から大勢の人が訪れる。みやげにはむつ湾産の活ほたてや、多彩な菜の花商品がおすすぬ。

## 野辺地町

●のへじまち

**む** つ湾に面し、野辺地湾沖のホタテ養殖などが盛ん。江戸時代、「北前船交易」で栄えた歴史があり、由緒ある常夜燈なども残る。かわらけつめい茶、こかぶ、活ほたてなど特産品が多いことでも知られている。

## 東北町

●とうほくまち

**町** の東部に小川原湖を有し、湖畔には公園が整備されている。宝湖ともよばれる小川原湖産のワカサギ、シラウオ、シジミをはじめ、生産量日本一の長芋などが特産。上北町駅から続く散策路は、桜の季節に歩きたい。

## 七戸町

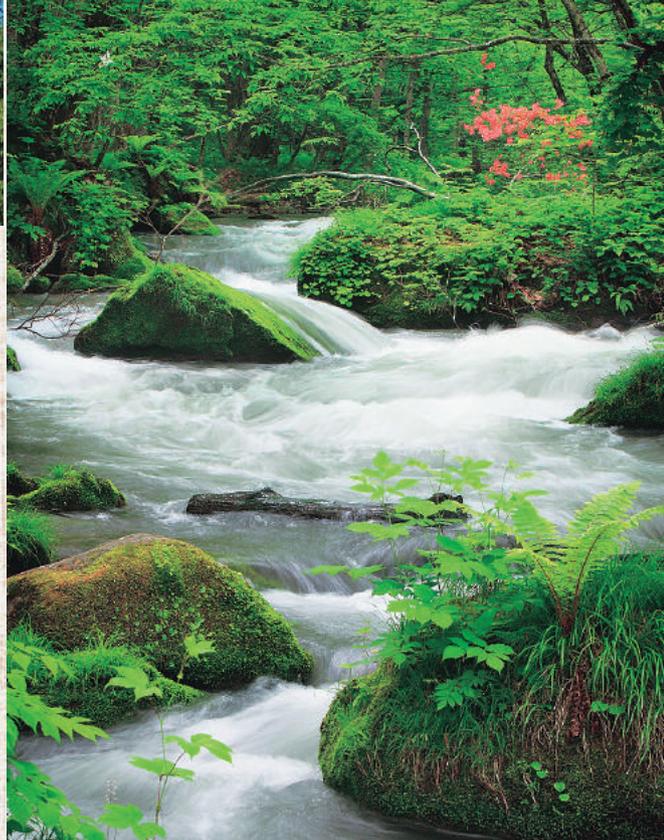
●しちのへまち

**東** 北新幹線の七戸十和田駅を有し、上十三観光の陸の起点となっている。町内の主要観光スポットで貸し出ししているレンタサイクルも魅力。アクティブな体験なら、東八甲田家族旅行村などがおすすぬ。

## 秋田県 小坂町

●あきたけんこさかまち

**秋** 田県北東部に位置し、十和田湖西岸を有するエリア。かつて鉱山の町として栄え、明治期に建てられたレトロな建物が今も残る。小坂鉄道レールパーク、康楽館、小坂鉱山事務所などモダンな観光スポットが点在。



コケ散歩も楽しめる奥入瀬渓流。新緑は5~7月、紅葉は10月中旬~下旬が見ごろ

## 六ヶ所村

●ろっかしょむら

**下** 北半島の付け根に位置し、南北約33kmと縦長の地形となる。多くの湖沼を有し、白鳥の飛来や釣りのメッカとしても有名。次世代エネルギーパークとして、さまざまなエネルギー施設の見学もできる。

## おいらせ町

●おいらせちょう

**町** 名の由来にもなった奥入瀬川が流れるおだやかな町。太平洋に面した三沢市と八戸市に隣接し、ベッドタウンとして人気も高い。日本一の自由の女神像などユニークな観光スポットをはじめ、公園や牧場も点在。

## 六戸町

●ろくのへまち

**+** 和田市と三沢市に隣接しベッドタウンとして注目されている。町内を奥入瀬川が流れ、にんにく、長芋、ゴボウなどの農業が盛ん。日本一の大玉にんにく、特産地鶏「青森シャモロック」発祥の地でもある。

## 十和田市

●とわだし

**市** の南西部に十和田湖、奥入瀬溪流を有し、八甲田山の麓には湯力自慢の温泉も点在している。また、十和田市現代美術館を中心にアートな演出を施した市街地も整備され、まちなか散策も楽しめる。桜流鏝馬やイルミネーションなど一年を通してイベントも盛ん。ご当地グルメの「十和田バラ焼き」も有名。



十和田湖畔に立つ乙女の像

## 三沢市

●みさわし

**昭** 和6年(1931)、世界初太平洋無着陸横断飛行を成し遂げた「ミス・ビードル号」の離陸地となった三沢。米軍、自衛隊、民間航空会社で共同使用する三沢空港を有し、国際色豊かな「大空」の街としても知られている。パイカ料理やチーズロールなど、地元で昔から食べ継がれたソウルフードも数多い。

ミス・ビードル号の模型も人気みやげ



三沢アメリカンデーでのパレードが賑やか

## 十和田バラ焼き

完成

ほつこりご飯にぶく合う  
十和田の定番グルメ!

十和田バラ焼き  
1人前 800円  
たっぷりのタマネギ  
と牛バラ肉を鉄板で  
焼き上げ、甘辛いタレ  
が絡み合う。ご飯との  
相性も◎

十和田市の家庭の  
味を伝えている

十和田市

### 司バラ焼き大衆食堂

●つかさばらやきたいしゅうしょくどう

☎080-6059-8015

十和田のバラ焼きをPRする「十和田  
バラ焼きゼミナール」のアンテナショッ  
プ。バラ焼きのほかにも、奥入瀬ガー  
リックポーク750円など鉄板焼きや十  
和田名店の一品料理まで楽しめる。

●十和田市稲生町15-41アートステーショ  
ントワタ 内 ●バス停十和田市中央  
から徒歩5分 ●11～14時、17  
時30分～22時30分 ●月曜  
(祝日の場合は翌日) ●54台  
(AST駐車場利用)



焼き方はスタッフに聞いてライ  
ブ感を楽しもう



上十三エリアには伝統や人々の知恵から育まれた名物グルメリ  
がたくさんある。肉や海鮮とともに野菜もたっぷり味わえる、  
ヘルシーで味わい深い一品をぜひ食べへに行こう!

# 上十三グルメ

## 三沢パイカ料理

長芋とゴボウを使った  
パイカ鍋の原型がコレ

アイデアぎゅっと、  
ご当地料理

パイカ鍋  
1人前 600円  
パイカとは豚バラ肉  
の周辺にある軟骨の  
こと。長イモやゴボウ  
と一緒に煮込んだ名  
物料理

三沢市

### 食彩やま文

●しよくさいやまぶん

☎0176-57-2953

三沢市でとれる山崎ポーク料理や、  
三沢漁港のイカ料理など地産地消の料  
理に力を入れている。12～3月にはホッ  
キ貝を味わえ、ホッキ丼1050円やホッ  
キカレー1200円なども好評。

●三沢市下久保57-182 ●青い森鉄道三沢  
駅から車で10分 ●17時30分～22時 ●不  
定休 ●10台



パイカの名物料理を食べられる店

## 茶粥料理

特産のお茶の香りが  
食欲をそそる郷土食

茶粥定食  
1人前 1550円  
ホタテの味噌かやき、  
刺身、豆腐の磯辺揚げ  
など、刺身には長イモ  
のつまを使用

野辺地町

### 松浦食堂 ●まつうらしょくどう

☎0175-64-3004

ホタテ料理や定食、そばなどを楽し  
める老舗の食堂。茶粥は野辺地の名物  
で、江戸時代に野辺地に伝わったカワ  
ラケツメイという「葉草茶」を使ってい  
る。茶粥定食は2名以上の要予約。

●野辺地町上小中野39-7 ●JR野辺地駅  
から徒歩1分 ●11～19時 ●日曜 ●5台

店内にはテーブル席と小上がりがあ  
る

寄せ豆腐まで付  
いた豪華な膳

横浜町

## 道の駅 よこはま菜の花プラザ

●みちのえきよこはまのはなぶらざ

☎0175-78-6687

下北半島の玄関口に位置する道の駅。  
菜の花の作付け日本一を誇る横浜町な  
らでは菜の花ドーナツや、菜の花  
ソフトクリームを販売。食事処では新  
鮮なホタテを使ったメニューも豊富だ。

●横浜町林ノ脇79-12 ●JR陸奥横浜駅  
から徒歩15分 ●11～17時(11～3月は～15時  
30分) ●無休(1～3月は火曜定休) ●58台

## 菜の花バーガー

ホタテを引き立てる  
菜の花のソースが絶妙

びっくり  
ホタテバーガー  
400円

あつあつのホタテの  
フライに、横浜町産の  
菜の花入りソースを  
たっぷりのせている

国道279号沿いに立ち  
観光拠点に便利



## びっくり仰天丼

六ヶ所村

### スパハウスろっかぽっか

●すばはうすろっかぽっか

☎0175-69-1126

多彩な風呂を備える温泉施設。館内のレストランは外来客でも気軽に利用でき、小川原湖牛のステーキや海鮮丼、定食やそばなど幅広いメニューを取り揃えている。

⑥六ヶ所村鷹架内子内337 ⑦青い森鉄道野辺地駅から車で40分 ⑧11~15時、17~21時 ⑨最終月曜 ⑩120台



明るく開放感のある空間にテーブルが並ぶ

びっくり仰天丼  
980円

エビ天、アナゴ天、イカ天、野菜のかき揚げなどが豪快に盛り込まれた迫力満点の丼

タワリーのようにもろい見た目のびっくりの名物丼

## 青森シャモロック

ネギやレモンで味わう塩焼き

滋味深い地鶏を味わい尽くす



シャモロック御膳  
2160円

シャモロックの釜飯、小鍋、もも肉の塩焼き、皮の酢の物、茶碗蒸しを堪能できる

小鍋はネギやマイタケなど具だくさん

会食などにも利用される洗練された和食処



六戸町

### 水無月 ●みなづき

☎0176-55-4074

その日に仕入れた新鮮な魚介類や、青森県畜産試験場が開発した特産地鶏「青森シャモロック」を味わえる和食料理店。青森シャモロックの釜飯は炊き上がりまで30分ほどかかるので、事前に電話するのがベター。

⑥六戸町犬落瀬後田32-4 ⑦青い森鉄道三沢駅から車で15分 ⑧11時30分~14時、16~23時 ⑨日曜 ⑩15台

## おいらせだるま芋へっちょこ汁

おいらせ町

### 相撲茶屋月見亭

●すもうちゃんつきみてい

☎0178-56-2757

手間と時間をかけたスープを使ったちゃんこ鍋が自慢。おいらせだるま芋へっちょこ汁は、長芋のすいとんをベースに、特産のだるま芋やニンジンなどを銀の鴨のダシで煮込んだもの。

⑥おいらせ町染屋116-1 ⑦青い森鉄道下田駅から車で8分 ⑧11時~21時30分LO ⑨第1月曜 ⑩50台



スタミナ満点のメニューが揃う食事処

もちぶるっの団子と野菜たっぷり汁

おいらせだるま芋へっちょこ汁  
389円

だるま芋で作ったへっちょこだんごがモチモチ。地元野菜がたっぷり、具だくさんの汁

## 宝湖わんこ丼

地元でとれた食材を3つの小丼で食べ比べ



宝湖わんこ丼  
1200円

生シラウオ丼、かき揚げ丼、長芋丼の3種類の丼に、シジミ汁などの汁物と漬物が付く



## 東八甲田恵みラーメン

話題の新しいメニュー 地元の食材をたっぷり



東八甲田恵みラーメン  
700円

長芋やタケノコ、水菜など野菜たっぷり。あっさりとしたスープによく合う



メニューの内容は季節や日によって替わる

東北町

### 寿司割烹おがた

●すしかつぼうおがた

☎0176-56-2678

小川原湖は豊かな水産資源に恵まれ、地元では「宝湖」とよばれる。宝湖特産のシラウオをたっぷり使ったしらうお丼が名物で、広々とした店内で庭園を眺めながら食事ができる。

⑥東北町上北南2-31-355 ⑦青い森鉄道上北町駅から徒歩8分 ⑧16~23時(昼は要予約) ⑨月曜 ⑩20台



卵とじのカツのせでボリューム満点!



かつらーめん  
800円

あっさりとした醤油スープに、卵とじのカツをのせたボリューム満点のメニュー

## かつらーめん

秋田県小坂町

### 奈良岡屋 ●ならおかや

☎0186-29-2040

ラーメンやうどん、丼など庶民派のメニューが揃い、地元で親しまれている人気店。小坂町のご当地グルメ「かつらーめん」発祥の店でもある。スープの隠し味はなんと白神生ハム!

⑥秋田県小坂町小坂釜山栗平19-5 ⑦JR十和田南から車で15分 ⑧11~22時 ⑨日曜 ⑩5台



昼時にはカウンターやテーブルが満席に

七戸町

### 道の駅しちのへ レストラン絵馬

●みちのえきしちのへれすとらんえま

☎0176-62-5777

美術館や物産館、直売所などからなり、七戸の文化や食、観光を伝える道の駅。七戸町産の豊富な野菜を使った東八甲田の恵みラーメンや東八甲田美人カレーなどヘルシーな料理が自慢。

⑥七戸町荒熊内67-94 ⑦JR七戸十和田駅から徒歩5分 ⑧10~17時 ⑨無休 ⑩201台



2015年春にリニューアルして快適になった

# みま やげ

リンゴやニンニク、エゴマなど地元素材を使い、生産者や職人が愛情たっぷり完成させた加工品。上十三エリアならではの素材の風味を感じられ、身体にもやさしい一品がずらりと揃う。

自分みやげにも  
したくなる

菜々の油  
648円

化学薬品など添加物をいっさい使わず、压榨法で搾った安心安全な菜種油。オレイン酸をたっぷり含み、環境にも体にも優しい一品。  
ここで買える。B



青森県のソウルソース  
スタミナ源たれ  
300g 335円～

ニンニクとリンゴなど地元野菜を生のまま使い、寝かせて熟成させている。旨味があり、ほどよい辛さが焼肉を引き立てる。焼肉以外にもさまざまな料理に使える万能調味料  
ここで買える。A



奥入瀬ビール  
ダークラガー  
330ml 486円

麦芽とホップを奥入瀬の源流水で仕込んだ地ビール。本場仕込みの技術によって生まれた芳醇な味わいが特徴だ。アジア・ビアカップ2015金メダル受賞のダークラガーのほか、ヒルスナー、ヴァイツェン、ハーフ&ハーフの4種類の味が楽しめる。  
ここで買える。A



幸運クッキー 257円

馬のまち十和田市の「京甘堂」で作るクッキー。幸せをよぶという馬蹄鉄をモチーフに、ラムレーズンとバタークリームをサンドしている。  
ここで買える。A



りんごジュース  
1本1ℓ 800円～

紅玉をベースに真っ赤な甘味系のりんごをブレンド。独自の製法により天然のピンク色で、りんごそのものの甘味を楽しめる。  
ここで買える。C



ながいもパイ  
4枚入り 486円～

七戸でも特産の長いもは栄養価に富み、山のうなぎと呼ばれるほど。長いもパウダー入りで、サクサクの食感が心地よい。  
ここで買える。C



アカシア蜂蜜  
250g 1650円

小坂町は国内最大のニセアカシアの群生地。そこから採れた最高級のアカシア蜂蜜は、日本一の品質とされ、町の特産品となっている。  
ここで買える。B



えごま油  
1本 150ml 1728円

えごまはシソ科の植物で、アルファ・リノレン酸という健康によい油を含む。低温生搾りで精製された注目の食用油。  
ここで買える。D



おいらせ黒にんにく  
4片入 1080円

県産の良質のんにくを熟成させた「おいらせ黒にんにく」。一片ずつ皮をむいてあり、臭いも取り除いてあるので食べやすい。  
ここで買える。D

## E nico cakes

●にこけーくす  
☎0176-51-0717

アップルクーヘンで有名な小向製菓の直営店。ロールケーキやシュークリームなど素材にこだわり、作りたてのスイーツを製造販売している。

④六戸町犬落瀬柳沢91-643  
⑤青い森鉄道三沢駅から車で5分  
⑥10～18時 ⑦年末年始 ⑧15台

## D 観光農園アグリノ里 おいらせ

●かんこうのうえんあぐりのさとおいらせ  
☎0178-56-2884

イチゴ狩りやピュッフエスタイルの食事処が人気の観光農園。物産館ではニンニク商品などこだわりの品々が並ぶ。

④おいらせ町向山東2丁目2-1684 ⑤青い森鉄道三沢駅から車で10分 ⑥物産館は10～16時 ⑦無休 ⑧180台

## C 道の駅しちのへ

●みちのえきしちのへ  
☎0176-62-5777

地酒を揃える物産館と、郷土料理が味わえる食事処、農作物直売所などがある。特産品コーナーでは地元の新鮮野菜や加工品販売など、品揃え豊富。

④七戸町荒原内67-94 ⑤JR七戸十和田駅から車で5分 ⑥9～18時 ⑦無休 ⑧201台

## B 小坂鉱山事務所

●こさかこうざんじむしょ  
☎0186-29-5522

小坂鉱山事務所内にある明治百年堂では、小坂町の特産のアカシア蜂蜜や菜々の油などを取り揃えている。

④秋田県小坂町小坂鉱山古館48-2 ⑤JR十和田南駅から車で15分 ⑥売店のみ利用は無料 ⑦9～17時 ⑧年末年始 ⑨120台

## A 十和田市観光物産センター(AST)

●とわだしかんこうぶっさんせんたー  
☎0176-58-6707

十和田市現代美術館近くにある観光情報発信の拠点施設。観光案内や、みやげの販売などを行っている。

④十和田市稲生町15-3 ⑤バス停十和田市現代美術館前から徒歩4分 ⑥9～19時(みやげ販売は～18時30分) ⑦1月1日のみ ⑧54台

**かわらけつめい茶**  
40g 420円

農業を使わず栽培し、古くから野辺地で愛されるお茶。ティーバック入りなので、煮出すのも便利。米を入れて茶がゆにもなる。

ここで買える **H**



**活しじみ**  
300g 300円

小川原湖の栄養をたっぷり蓄えたヤマトシジミ。粒が大きく揃っているのが特徴で、疲労回復や肝臓によいとされている。

ここで買える **G**



**アップルクーヘン**  
1200円

青森りんご丸ごと一個をシロップに漬け込み、新鮮卵をたっぷり使ったパウムクーヘン生地をかけながら焼き上げている。

ここで買える **E**



**ミニうようかん 514円**  
**ミニこんぶようかん 259円**

上質な糸寒天にこんぶ粉を練り込んだこんぶようかん。塩のみで味付けし、うにの風味が生きたうようかんも伝統の味わい。

ここで買える **I**



**おがわらこ**  
モッツアレラ 100g 500円

保存料や着色料をいっさい使用せず作り上げたフレッシュチーズ。さけるチーズやモッツアレラ、カチョカパロ(要予約)の3種類。

ここで買える **G**

**エアフォースバーガー**  
500円

「パンズは両面焼く」「ハンバーグは焼き目をつける」など、アメリカ人のアドバイスから生まれた三沢スタイルのバーガー。

ここで買える **F**



**バームラスク**  
320円

バームクーヘンをさらにオープンでじっくりと焼いたラスク。一口サイズで、外側はサクサク、中はしっとりとした食感に。

ここで買える **E**



**雪下りんごばい**  
ホール 2376円

リンゴチーズケーキにアーモンドクリーム、リンゴカスタードクリームが層になっている。シャキシャキのリンゴが絶品!

ここで買える **I**



**いもがし**  
123円

佐藤製菓で販売する伝統菓子。ひとつひとつ手作業できめ細やかなさつまいも餡に桂皮末をまぶし、オープンで焼き上げている。

ここで買える **H**

**菜の花生蜂蜜**  
140g 864円

ハチミツの採取から販売まで非加熱で採れた状態のまま冷蔵状態で販売している。菜の花の香りとフレッシュで濃厚な味わいを楽しめる。

ここで買える **J**



**みさわごぼう茶**  
1100円

三沢産の良質なごぼうを使い、ていねいに焙煎した香り豊かなお茶。お茶を入れた後は料理にも使えるというエコ商品。

ここで買える **F**



**なの花ハチミツサイダー**  
1本 300円

菜の花のはちみつを使用し、ほどよい甘味で飲みやすいサイダー。菜の花フェスティバルの25周年を記念して発売された。

ここで買える **J**



**J 道の駅よこはま 菜の花プラザ**

●みちのえきよこはまなのはなばらざ  
☎0175-78-6687

ホタテをモチーフにデザインされた建物が印象的。菜の花を使った加工品や、グルメを楽しむ。

③横浜町林ノ脇79-12 ④JR陸奥横浜駅から徒歩15分 ⑤8~18時(11~3月は9時~17時30分) ⑥無休(1~3月は火曜定休) ⑦58台

**I 遠田秋月堂**

●えんだしゅうげつどう  
☎0175-77-2321

大正11年(1922)創業という老舗の和菓子店。地元でとれる素材を使い、工夫を凝らした商品が話題。シュークリームやロールケーキも人気だ。

③六ヶ所村泊村ノ内90 ④青い森鉄道野辺地駅から車で50分 ⑤8~19時 ⑥日曜 ⑦2台

**H 野辺地町観光物産 PRセンター**

●のへまちなんこうぶっさんぴーあーせんたー  
☎0175-64-9555

野辺地町をはじめ、県内全域の観光情報を紹介するスポット。物産販売コーナーでは特産品を販売するほか、軽食や休憩コーナーもある。

③野辺地町中小中野17-17 ④青い森鉄道野辺地駅からすぐ ⑤売店は9~17時 ⑥無休 ⑦25台

**G 道の駅おがわら湖湖遊館**

●みちのえきおがわらここゆうかん  
☎0176-58-1122

小川原湖の近くにあり、食事処や親水公園、キャンプ場などが点在。特産品の長芋やニンニク、シジミなどを販売している。

③東北町上野南谷地122 ④青い森鉄道上北町駅から徒歩17分 ⑤9時~18時30分(10~4月は~17時30分) ⑥無休 ⑦104台

**F 道の駅みさわ斗南藩 記念観光村**

●みちのえきみさわとなみはんきねんかんこうそん  
☎0176-59-2711

小動物園やバターゴルフなどがあるレジャースポット。「くれ馬ば〜く」では地元で採れた野菜やしじみ加工品を販売。

③三沢市谷地頭4丁目298-652 ④青い森鉄道三沢駅から車で30分 ⑤9~19時(11~3月は~18時) ⑥月曜 ⑦175台

## 【葛温泉】

### 葛温泉旅館

●つたおんせんりよかん

☎0176-74-2311

明治42年(1909)創業、ブナの原生林に囲まれた老舗旅館。大正7年(1918)に建てられた本館と、現代的な西館からなる。ブナを用いた内湯では、湯船の底から湯が湧き出ている。

⑤十和田市奥瀬葛野湯1 ⑥JR七戸十和田駅から車で1時間 ⑦1泊2食1万3110円～ ⑧IN15時/OUT10時 ⑨100台

【日帰り温泉DATA】

⑩入浴800円 ⑪10～16時  
⑫不定休(要問合せ)



夕食は青森の旬の食材を使った会席料理を



木の香りに包まれた  
風情ある内湯

足元からブクブクと湯が湧く男女別の「泉響の湯」

## 【猿倉温泉】

### 元湯猿倉温泉

●もとゆさるくらおんせん

☎0176-23-2030

猿倉川のほとりに立つ一軒宿。5つの源泉があり、うち2つを旅館で使用。眺めのよい露天風呂や、内湯、蒸し風呂などに注いでいる。食材には無農薬・低農薬の米や野菜を使用している。

⑤十和田市奥瀬猿倉1 ⑥JR七戸十和田駅から車で1時間10分 ⑦1泊2食1万3000円～ ⑧IN15時/OUT10時 ⑨130台

【日帰り温泉DATA】

⑩入浴500円 ⑪9～15時  
⑫無休(11月1日～4月27日は冬期休業)



八甲田の山懐に抱かれた宿



白濁した硫黄泉に  
ゆったり浸かる

新館の露天風呂は日によって湯色が変わる

# 名湯めぐり

秘湯の宿から  
日帰り入浴まで

青森の豊かな自然に抱かれた宿を訪れ、こんこんと湧き出る温泉でひとつ風呂。憧れの旅館の湯から、まちなかにある素朴な共同浴場まで、湯めぐりを楽しみみたい。

●なごみのゆ

### 和の湯

☎0178-52-7535

1階には石庭露天風呂や電気風呂、歩行湯など。2階にはひのき風呂を備え、太平洋を眺めながらくつろげる。

⑤おいらせ町一川目4-127-115 ⑥JR下田駅から車で20分 ⑦入浴390円 ⑧8～22時(日曜、祝日は6時～) ⑨第2水曜 ⑩120台



●ひがしはっこうだおんせん

### 東八甲田温泉

☎0176-62-6756

浴場には新しい大浴場とヒバ風呂の2カ所。大浴場にはうたせ湯、寝湯、水風呂なども完備。宿泊館もあり素泊まりでも利用できる。

⑤七戸町荒原内67-81 ⑥JR七戸十和田駅から徒歩5分 ⑦入浴300円 ⑧9～22時 ⑨無休 ⑩50台



●とわだぶりんすほてる

### 十和田プリンスホテル

☎0176-75-3111

十和田湖西湖畔に立つリゾートホテル。開放感あふれる露天風呂から湖畔を望む

⑤秋田県小坂町十和田湖西湖畔 ⑥JR十和田南駅から車で50分 ⑦入浴820円 ⑧12～17時 ⑨冬期休業 ⑩44台



●みちのくおんせん

### みちのく温泉

☎0176-22-3087

源泉かけ流しの日帰り温泉施設。浴槽は高温、中温、低温の3つに仕切られ、浴槽中央には美しいビーナス像が立ち誇り、疲れを癒してくれる。

⑤十和田市東三番町21-5 ⑥JR七戸十和田駅から車で20分 ⑦入浴350円 ⑧6～22時 ⑨無休 ⑩35台



## 上十三の日帰り温泉ガイド

上十三エリアには観光客でも気軽に利用できる温泉がまだまだある！ 湯船の数や温泉の効能もいろいろ。町中の公衆浴場は地元の人々とふれあえる素朴な雰囲気も魅力だ。



四季を感じる「浮湯」で  
優雅な湯浴みを

庭園の木々が水面に映り、開放感あふれる「浮湯」

約22万坪の  
広大な敷地  
に立つ

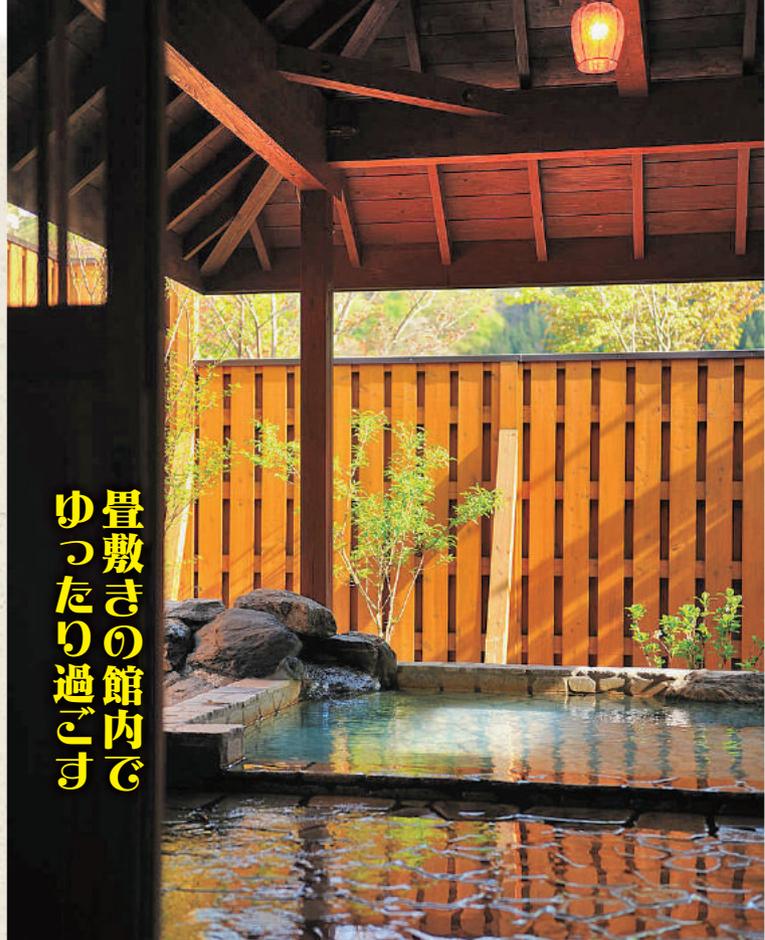


「ひば湯」には湯温の違う2つの湯船が備わる

【古牧温泉】  
星野リゾート  
青森屋

●ほしのリゾートとあおもりや  
☎050-3786-0022 (星野リゾート予約センター)  
庭園の池に張り出した露天風呂「浮湯」、青森ヒバをふんだんに使用した内湯「ひば湯」が自慢。夕食処「みちのく祭りや」では、食事とともに青森ねぶたなどショーを楽しめる。  
③三沢市古間木山56 ☎青い森鉄道三沢駅から車で5分 ④1泊2食付1万2500円～ ⑤IN15時/OUT12時 ⑥要問合せ ⑦200台

【日帰り温泉DATA】⑧入浴浮湯1500円、元湯350円 ⑨8～23時(元湯は5～23時) ⑩要問合せ



畳敷きの館内で  
ゆったり過ごす

湯船には肌にやさしい単純泉の湯がはられている

【奥入瀬の玄関口にある温泉】  
野の花 焼山荘

●ののほな やけやまそう  
☎0176-74-2345  
全館青森ヒバ造りで、ロビーや廊下まですべて畳敷き。木の香りに包まれくつろげる宿。源泉かけ流し温泉と、青森の美味を楽しめる食事、小さな宿のおもてなしが女性に評判の宿。  
③十和田市法量焼山64 ☎JR七戸十和田駅から車で50分 ④1泊2食付1万1500円～ ⑤IN15時/OUT10時 ⑥30台



どこか懐かしくくつろげる畳敷きのロビー

【日帰り温泉DATA】⑧入浴600円 ⑨13時30分～16時 ⑩不定休(要問合せ)

column

三沢市の公衆浴場を  
チェック!

三沢市内には温泉が数多く湧き、個性豊かな公衆浴場が点在する。地元の人々のコミュニティスポットでもある素朴な温泉を訪ねてみよう。

●ひらはたおんせん

平畑温泉

☎0176-57-4045

平成22年(2010)にリニューアルし、清潔感あふれる温泉。内湯のほか露天風呂もある。

③三沢市岡三沢8-83-2 ☎青い森鉄道三沢駅から車で15分 ④入浴300円 ⑤6～23時 ⑥無休 ⑦70台



●みさわくこうおんせん  
三沢空港温泉

☎0176-53-4167

打ち風呂、サウナ、露天風呂があり、スチームサウナが好評。

③三沢市東岡三沢1-83-90 ☎青い森鉄道三沢駅から車で10分 ④入浴350円 ⑤5時30分～24時 ⑥年一回不定休あり ⑦60台



●よこはまおんせん

よこはま温泉

☎0175-78-6531

無色透明な湯は神経痛や冷え性などに効能がある。内風呂とサウナ、水風呂などがあり、休憩室も備えている。

③横浜町三保野57-8 ☎JR陸奥横浜駅から徒歩9分 ④入浴350円 ⑤14～20時(金・土・日曜は11～20時) ⑥木曜 ⑦36台



●すばはうすろっかぽっか

スパハウス  
ろっかぽっか

☎0175-69-1126

大浴場には日替わりで楽しめる10種類の多目的風呂がある。館内には食事処やカラオケ、ギャラリーなども併設。

③六ヶ所村鷹架内子内337 ☎青い森鉄道野辺地駅から車で40分 ④入浴700円(12～3月は500円) ⑤10～21時 ⑥最終月曜 ⑦120台



●まかどかんこうほてる

まかど  
観光ホテル

☎0175-64-3131

下北半島や陸奥湾を望む宿。総ヒバ造りの内風呂や大岩露天風呂があり、古来より湧き出る馬門温泉を堪能できる。

③野辺地町湯沢9 ☎JR野辺地駅から車で10分 ④入浴800円 ⑤11～16時 ⑥日帰り利用は土・日曜、祝日のみ営業 ⑦80台



●とうほくおんせん

東北温泉

☎0175-63-3715

亜炭層を通過して湧出した「モール温泉」は、日本一黒い湯として知られる。メタケイ酸が豊富で、美肌によいと評判の湯を試してみよう。

③東北町上笹橋21-18 ☎JR乙供駅から徒歩5分 ④入浴300円 ⑤5時30分～22時30分 ⑥無休 ⑦50台



# ×三沢市 ポットへ

上十三の二大タウンでは、個性的なアートとロケーション抜群の湖がアツい！ 五感を刺激するアートにふれたら、湖上アクティビティで心身ともにリフレッシュ！



町全体がアートな洗練された空間

美術館入口には高さ約5.5mのチェンジョンファ『フラワー・ホース』が立つ

## 体感アート



奇才・寺山修司の  
足跡をたどる

寺山修司の内面を垣間見ることができる



屋外には歌碑のモニュメントが立つ

### 【三沢市】 三沢市 寺山修司記念館

●みさわてらやましゅうじきねんかん

☎0176-59-3434

少年時代を三沢で過ごした奇才・寺山修司の直筆原稿などを展示した記念館。展示棟とホワイエ棟をつないだ建物には、外壁に陶板を埋め込むなど個性的な造りとなっている。

④三沢市三沢淋代平116-2955 ⑤青い森鉄道三沢駅から車で20分 ⑥入館530円(企画展込み) ⑦9~17時 ⑧月曜(祝日の場合は翌日、詳細は要問合せ) ⑨70台



外壁の陶板には交流のあった人からのメッセージが刻まれている

### 【十和田市】 十和田市 現代美術館

●とわだしげんだいびじゅつかん

☎0176-20-1127

白亜の建物群が印象的な現代アートのミュージアム。「Arts Towada」をコンセプトに、美術館周辺にはさまざまな屋外作品が展示されているのもユニーク。アート広場も要チェック！

⑩十和田市西二番町10-9 ⑪バス停十和田市現代美術館前からすぐ ⑫常設展510円 ⑬9~17時(最終入館は~16時30分) ⑭月曜(祝日の場合は翌日) ⑮98台



官庁街通りの桜の開花に映えるキューブ状の建物



スケールの大きな常設展示のロン・ミュエク『スタンディング・ウーマン』



アート広場には草間彌生の『愛はとこしえ十和田でうたう』がある

cube cafe & shop

アート広場にある作品を描いたゴースト付箋 1009円

草間彌生の作品を模した南瓜ストラップ 1個1620円

美術館オリジナルマグカップ1543円



併設のカフェでは青森スペシャルスイーツ650円がおすすめ

おすすめみやげ

テラヤマスク

ただの白いマスクでも人気のあるテラヤマスク 210円

短歌がプリントされた寺山修司キーホルダー 1個 970円

# 十和田市 注目ス



神秘的な湖で  
四季を感じよう

湖上から見渡す湖畔の絶景に感動!

## 【十和田市】 十和田湖

●とわだこ

周囲約46kmの十和田湖は、日本を代表する美しいカルデラ湖。湖上では遊覧船やカナディアンカヌー、湖畔ではご利益たっぷりのヒーリング散歩など、楽しみ方もいろいろ。高台には展望台が7カ所備わり、四季折々に表情を変える美しい湖を一望できる。



清らかな水をたたえた湖は  
瞰湖台から見下ろせる

湖畔での  
楽しみ戸

●ぐりーんはうす

### GREENHOUSE

☎0176-70-5977

十和田湖の自然を満喫するには、十和田湖カヌーツアーがおすすめ。安定感のあるカナディアンカヌーでガイドと一緒に湖上散歩。  
①6000円～②9時～11時30分、13時30分～16時(要予約)③GW～11月上旬まで営業、期間中無休



丁寧なレクチャーで初心者でも安心してトライできる



湖畔近くにある十和田神社は、開運・商売繁盛のご利益があるパワースポット。ご神木にふれると子宝に恵まれるパワーもあります!

## 湖畔で遊ぶ

### 【三沢市】 小川原湖

●おがわらこ

周囲67.4km、最大水深26mを誇る青森県最大の湖。湖畔にはキャンプ場が備わり、シーズン中にデイキャンプを楽しむ家族連れで賑わう。また、湖水浴やワカサギ釣り、カヤックなど、浅瀬を利用したアクティビティもおすすめ。水辺の豊かな自然の中で、マリモなども生息している。



利用しやすい小川原湖畔コテージ

長靴の形をした  
伝説の湖へ



湖畔での  
楽しみ戸

●おがわらこかやっくらほ

### 小川原湖カヤックラボ

☎090-9810-9125

2015年7月からスタートしたカヤック体験。小川原湖観光センター「レイクピア」を拠点に、1時間2000円とお手軽な体験ができる。場所は小川原湖水浴場で1日4回(10時～、11時30分～、13時30分～、15時～)開催している。



カヤック体験は7～9月までの期間限定で開催

あたり一面をオレンジ色に包む落日のロケーションも魅力的



岸から200mほどは浅瀬で湖水浴も楽しめる

清冽な水と緑に包まれたエリア

# 十和田市

●とわだし

日本屈指の景勝地として知られる十和田湖や奥入瀬溪流をはじめ、まちなかのアートのスポットまでみどころ豊富。話題のパワースポットをめぐれば、心身ともにリフレッシュ！

大小の岩をゆるやかに流れる九十九島もみどころの一つ



## 2 奥入瀬溪流

●おいらせけいりゅう

十和田湖東岸の子ノ口から焼山まで約14kmにわたって続く景勝地。阿修羅の流れや三乱の流れなど、変化に富んだ水の流れが楽しめ、周辺には希少なコケ類も生息している。溪流沿いをゆっくり歩く「コケさんぽ」もおすすめ。

こけ玉作りで小さな奥入瀬を表現！ **Check**

奥入瀬溪流館(☎0176-74-1233)では、こけ玉作り体験2000円(要予約)が楽しめる。約30分で子どもでも簡単に作れ大人気。コケむした岩をこけ玉で表現しよう！※コケや植物はすべて園芸業者から仕入れたものを使用。



[問合せ先]  
十和田市観光推進課  
☎0176-51-6772

## わが町自慢 BEST 3



駒松くん&駒桜ちゃん

瞰湖台からは十和田湖を眼下に見渡せる

## 1 十和田湖

●とわどこ

湖面に四季折々の美しい景色を映す、周囲約46km、最大深度326.8mの日本で3番目に深い湖。湖を見渡す高台の展望台や湖上アクティビティなど、楽しみ方も自在。湖畔の休屋には食事処やショップなども点在しており、ドライブ途中の休憩にぴったり。

開運の小道でパワーチャージ！ **Check**

湖畔と十和田神社を結ぶ全長200mの散策路。大木が林立する沿道には6つの神像を祭った祠もあるので、参拝しながらのんびり歩こう。



## おすすめスポット

●のうえんかふえひびき

### 農園カフェ日々木

☎0176-27-6626

野菜ソムリエが厳選した十和田産野菜中心の料理がいただける。1日限定40食の農園かご盛りランチ(ドリンク、デザート付き)1000円が人気。

⑩十和田市相坂高見147-89 ⑪JR七戸十和田駅から車で25分 ⑫11~16時(12~3月は~15時、ランチは~14時まで) ⑬水曜 ⑭30台



カロリー・塩分に気をつかった体にやさしいランチ

●はびたのかふえ

### ハビたのかふえ

☎0176-23-0853

地元の旬の食材をふんだんに使ったランチに定評がある。十和田産ごぼうを練り込んだコシと弾力があるごぼううどん1080円もおすすめ。

⑩十和田市稲生町15-24/バルコビル4階 ⑪バス停十和田市中央から徒歩1分 ⑫11~18時(ランチは~16時) ⑬日曜、祝日 ⑭5台



十和田のごぼうハンバーグランチはデザートとドリンク付きで864円とおトク

●ふあーむかふえおたる

### FARM CAFE orta

☎0176-25-0185

オーナーシェフ自らが農園で生産した有機野菜を使った、農園カフェレストラン。日替わりバスケット800円や季節の手づくりスイーツが人気。

⑩十和田市稲生町15-16中央ビル1-1 ⑪バス停十和田市中央から徒歩1分 ⑫12~16時、18~22時(4~10月のランチは金~日曜、祝日のみ) ⑬月曜、第1・3火曜 ⑭3台



オーガニック野菜を使ったメニューが好評

幻想的なライトアップ！  
アーツ・ワタダウインターイルミネーション  
アート広場に約30万球の青色LEDを設置し、光に包まれた空間を造り出す。12月4日~25日の16時30分~21時。



**Check**

## 3 アート広場

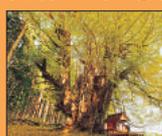
●あーとひろば

十和田市現代美術館を中心に、官庁街通りを彩るアート作品群。草間彌生や奈良美智など、個性豊かな作家の作品を鑑賞することができる。アート広場にある屋外展示作品は無料で見ることができ、市民の憩いの場にもなっている。

## column

### 国指定の天然記念物 法量のイチヨウ

樹齢1100年と推定されるイチヨウの巨木。樹高30m、幹周14.5mとスケールの大きさは日本第4位ともいわれている。黄金色に色付く秋のロケーションは圧巻！パワースポットとしても話題を集めている。⑩十和田市法量字銀杏木



太い幹から垂れる根が乳房に似ていることから「乳もらいのイチヨウ」ともよばれている



桜並木が連なる官庁街通りはアート作品が点在されており、春の散歩におすすめのストリート

## 2 奥入瀬 森のホテル

●おいらせもりのほてる  
☎0176-74-2300

地産産の野菜を使用した女性にうれしいヘルシーなメニューと、奥入瀬の澄んだ空気と美しい景色を一緒に楽しめる贅沢なランチ時間。みやげにはとろける“奥入瀬はちみつ”の優しいカステラ\*830円もおすすめ。④十和田市法量字焼山36-20 ⑤11時30分～14時 ⑥無休 ⑦100台



構図に工夫して撮影旅行も楽しいね♪

桜の開花期には白亜の建物群が華やかに

## 1 十和田市現代美術館

●とわだしげんだいびじゅつかん  
☎0176-20-1127

十和田市の中心に立つ現代アートのミュージアム。官庁街通りをはさんで美術館とアート広場があり、さまざまな作品を気軽に鑑賞できる。美術館の中にあるcube cafe & shopは、散歩途中の休憩にぴったり。DATA→P10



大きな窓から見える自然の美しさも一緒に楽しめる

旬の素材を使ったパスタなど多彩な料理が並ぶ



## 3 奥入瀬溪流コケさんぽ

●おいらせいりゅうこけさんぽ  
☎0176-23-5866  
(奥入瀬自然観光資源研究会)

自然が造り出した緑の回廊を、ランブリング(ぶらぶら歩き)したり、ループを片手にコケの美しさを観察する女子が急増中! 『日本の貴重なコケの森』の奥入瀬で、ガイドがミクロの世界を案内するツアーは、コケを通して奥入瀬の魅力をたっぷり味わえておすすめ。4～11月開催。⑧1名3500円(ライト90分)、6000円(ディーブ3時間) ⑨プランにより設定あり(要予約)



立ちどまるから見てくる奥入瀬の美しさ

## 4 ホテル十和田荘

●ほてるとわだそう  
☎0176-75-2221

宿泊は十和田湖畔の休屋に立つ温泉宿で。趣の異なる大浴場はそれぞれに露天風呂が付く。広々とした湯船には十和田湖畔温泉の湯が注ぐ。⑩十和田市奥瀬十和田湖畔休屋340 ⑪1泊2食付8800円～ ⑫120台



木々に囲まれた露天風呂は東屋付きで快適♪

早朝の開運の小道は厳かな雰囲気がか漂う

## 5 十和田湖(休屋) 早朝自然散策

●とわだこ(やすみや) そうちょうしぜんさんさく  
☎090-5181-7658  
(十和田湖自然ガイドクラブ)

休屋周辺の協賛宿に宿泊すれば、無料で参加できる散策ツアー。十和田湖観光交流センターぷらっとを出发し、ガイドさんと一緒に約1時間で乙女の像、十和田神社などのパワースポットをめぐる。⑬6～7時 ⑭4月下旬～11月上旬、悪天候を除く毎日開催



十和田湖の歴史を見つめ続けた、湖畔に立つ乙女の像

# はじめての十和田市 1泊2日 観光モデルコース

現代アートにふれ、神秘的森で水音に耳を傾ける癒しのコース。ゆるやかな風に木々の旋律が心地よい自然を満喫したいなら、1泊2日でゆったりがおすすめ♪ 五感を研ぎ澄まし、パワーチャージ!

アートなまちなかさんぽに豊かな自然をめぐる

### Start

JR 七戸十和田駅

↓ 車で20分

①十和田市現代美術館

↓ 車で30分

②奥入瀬 森のホテル

↓ 車で5分

③奥入瀬溪流コケさんぽ

↓ 車で30分

④ホテル十和田荘

↓ 徒歩5分

⑤十和田湖(休屋) 早期自然散策

↓ 車で1時間20分

JR 七戸十和田駅

### Goal



明治の産業遺産が残るレトロな町

秋田県

# 小坂町

●あきたけんこさかまち

青森県と秋田県との県境に位置する。鉱山の町として栄え、町内には明治期の近代建築の建物が多く残されている。レトロな雰囲気を残すおしゃれな町並みが魅力。



屋外に展示されたディーゼル機関車は迫力満点！



ラッセル操作体験も貴重（要問合せ）

わが町自慢  
BEST 3



南でボーヤ

[問合せ先]  
小坂町観光産業課  
☎0186-29-3908

3道の駅  
こさか七滝

●みちのえきこさかなたき

☎0186-29-3777

日本の滝百選の名瀑「七滝」を眺めながら、敷地内にある滝の茶屋「孫左衛門」で食事や買い物を楽しめる。周辺は緑地広場が整備され、隣接する産直センターの旬の野菜や漬け物などが好評。  
●秋田県小坂町上向藤原 ☎JR十和田南駅から車で25分 ●見学自由 ●60台



小坂町の特産品が集結している

約60mの落差を7段にわたって流れ落ちる



明治百年通りに立つ東北随一の芝居小屋

1 康楽館 ●こうらくかん

☎0186-29-3732

明治43年(1910)、小坂鉱山に働く従業員への厚生施設として建てられた芝居小屋。

●秋田県小坂町小坂鉱山松ノ下2 ☎JR十和田南駅から車で15分 ●施設見学600円(公演と施設見学は2100円) ●9～17時 ●年末年始 ●120台



お芝居や舞踊ショーを上映中

おすすめスポット

●こさかまちあかれんがくらぶ

小坂町赤煉瓦倶楽部

☎0186-25-8225

旧小坂鉱山器械課原動室を移築し、町の観光拠点施設としてリニューアル。観光案内所や軽食コーナーなどを併設している。

●秋田県小坂町小坂鉱山古館34-5 ☎JR十和田南駅から車で15分 ●9～18時 ●11月下旬～4月下旬 ●120台



テイクアウトのパンとあかし珈琲278円を一緒に味わおう

●とわだこにしこはんゆうほうどう

十和田湖西湖畔遊歩道

☎0176-75-2808(十和田ふるさとセンター)

十和田湖西湖畔には緑地公園や湖畔遊歩道が整備され、豊かな自然を満喫出来る。湖畔にはブナやトチノキなどが茂り、野鳥の声を聞きながら散策するのもいい。

●JR十和田南駅から車で50分 ●散策自由



●50台  
きらめく湖面を眺めながら自然観察しよう

●もだんいしょうしつ

モダン衣裳室

☎0186-29-5522

小坂鉱山事務所内にあり、ウエディングドレスなど約100種類の衣装から好みのものをレンタルできる。

●秋田県小坂町小坂鉱山古館48-2 ☎JR十和田南駅から車で15分 ●1050円(入館料込み、所要30分) ●9～16時 ●年末年始 ●120台



明治38年(1905)建築のレトロな館内で記念撮影もできる

## 2 小坂鉄道 レールパーク

●こさかてつどうれーぱーく

☎0186-25-8890

レールバイクの乗車体験のほか、全国でも珍しい貴重な車両が見学できる。ディーゼル機関車体験5000円からも人気。  
●秋田県小坂町小坂鉱山古川120-9 ☎JR十和田南駅から車で15分 ●入園500円 ●9～17時 ●火・水曜(祝日の場合は翌日) ●70台



ディーゼル機関車運転体験は4～12月の要予約



column

アカシアまつり

町に群生しているアカシアの花をシンボルにした「町民手作り」の祭り。祭り期間を含む6月中旬まで、町全体がアカシアの白い花と甘い香りに包まれ、露店やステージイベントが祭りを盛り上げる。



ステージでは郷土芸能やショーが行われる



にんにくの植え付けや収穫など、通年で楽しめるドリームガーリックの体験

## 2 くだれ田舎体験

●くだれいなかたいけん

☎0176-68-2116 (七戸町農林課)

「くだれ」とは「仲間にならないか」という意味の方言。農業、自然、牧場など、さまざまなグリーンツーリズム体験を楽しめる。民泊1泊2食付6820円(みやげ付き、保険料別途)も好評。

①七戸町花松林ノ根35-1 ②JR七戸十和田駅から車で10分 ③④要問合せ ⑤20台



7～8月はタイヤチューブラフティングがおすすめ

[問合せ先]  
七戸町商工観光課  
☎0176-62-2137

## 3 東八甲田ローズカントリー

●ひがしはっこうだろーずかんとりー

☎0176-62-5400

バラの栽培、販売をはじめ、摘み取り体験もできるバラ園。カフェコーナーではバラソフト300円やバラシェイク300円などがおすすめ。

①七戸町山館25-1 ②JR七戸十和田駅から車で15分 ③入場無料 ④9～16時 ⑤無休 ⑥50台



5～10月は1本150円(要予約)でバラの摘み取り体験もできる

## 1 東八甲田家族旅行村

●ひがしはっこうだかぞくりょうむら

☎0176-62-5671 (管理棟)

広大な敷地の中にケビンハウスやオートキャンプ場、BBQハウスを備えたアウトドア施設。

①七戸町左組142-1 ②JR七戸十和田駅から車で15分 ③入園無料(施設により別途) ④8～17時 ⑤4月下旬～10月開園、期間中月曜休み(月曜が祝日の場合は翌日、夏期は無休) ⑥100台

## わが町自慢 BEST 3



ねがいかうちゃん



創造の森ではアドベンチャー体験もできる



色とりどりのバラが園内を埋め尽くす

## おすすめスポット

### column

#### 七戸町の観光総合窓口

七戸町の観光情報を総合窓口として発信しています。また、JNTO認定外国人観光案内所に認定され、外国人への対応も行っています。

<http://www.shichinohe-kankou.jp/>



道の駅しちのへのインフォメーション窓口

●むりょうれんらさいくる

#### 無料レンタサイクル

☎0176-51-6100 (七戸町観光交流センター)

JR七戸十和田駅に隣接した七戸町観光交流センターをはじめ、町内の5カ所で乗り捨てできる電動自転車「しちりん」。4月中旬～11月下旬の9時30分～16時30分に利用できる。



新幹線の駅から町内観光へ出発しよう!

●ばらのおみせ

#### ばらのお店

☎0176-62-5400 (東八甲田ローズカントリー)

東八甲田ローズカントリー(P15)に併設された直売所。ローズエキスを練り込んだローズ石鹸1個500円などが人気。切花1本210円やドライフラワー1本50円もおすすめ。

①9時～16時30分 ②1・2月は土・日曜、祝日

③50台



無添加のバラ石鹸は子どもでも安心して使える

●れーるばす

#### レールバス

☎0176-58-7109 (七戸町観光協会)

2002年に廃線となった南部縦貫鉄道のレールバスは、今なお多くのファンに親しまれている。旧七戸駅構内で一般公開されている。

①七戸町筑田48-1 ②JR七戸十和田駅から車で5分 ③入場無料 ④10～16時 ⑤土・日曜のみ開場 ⑥15台



レトロな車両は機関庫内で見学できる

住みやすいベッドタウンとして急成長

# 六戸町

●このへまち

北東北にありながら、雪が比較的少なく、年間を通じて穏やかな気候に恵まれている。日本一の大玉にんにくをはじめ、特産地鶏「青森シャモロック」を使った料理も町の名物。



[問合せ先]  
六戸町産業課  
☎0176-55-4495

体にやさしい食材が町自慢の特産品

## 2 野菜 ●やさしい

六戸町は野菜の宝庫！春から秋にかけて長芋、ゴボウ、にんにく、ニンジン、ダイコンなど多彩な農作物が収穫される。ながいもドーナツやながいもプリンなど農作物を使った加工品も話題だ。

わが町自慢  
BEST 3

## 1 大玉にんにく

●おだまにんにく

直径7cm、重さ130g以上が「大玉にんにく」の規格。大玉としては日本で、味とともに優れた逸品だ。また、1カ月間熟成させた「熟成黒にんにく」は臭いも少なく評判。道の駅ろくへのなど町内で購入できる。



農家の技術と情熱が凝縮されたニンニク（実寸）



メイブルくん

## 3 旧渋沢邸

●きゅうしぶさわてい

☎0176-51-1116

明治9年(1876)に実業家の渋沢栄一氏が購入し、渋沢家代々の主邸宅として使われていた邸宅。町の文化財に指定されている。

③三沢市古間木山56星野リゾート青森屋  
内④青い森鉄道三沢駅から車で5分⑤見  
学は要問合せ⑥200台



近代日本の実業界をリードした渋沢家の邸宅

## おすすめスポット

●こうずし

### 幸寿し

☎0176-55-3545

新鮮な魚介を使った寿司をくつろいで味わえる食事処。ゴボウ、長芋、大葉など町の特産品を巻いた六戸巻1人前1000円がおすすめ。

③六戸町犬落瀬後田48-3 ④青い森鉄道三沢駅から車で20分⑤11～23時⑥無休⑦10台



青森シャモロックや黒ニンニクも使っている

●とわだこくさいかんとりーくらぶ

### 十和田国際カントリークラブ

☎0176-55-3106

昭和39年(1964)に青森県で最初に開設されたゴルフ場。小高い丘の上には18ホールのコースが設けられ、ダイナミックにプレイできる。

③六戸町犬落瀬坪毛沢25-126 ④青い森鉄道三沢駅から車で10分⑤入園自由⑥170台



雄大なロケーションを背景にしたゴルフ場

●たてのこうえん

### 館野公園

☎0176-55-3111 (六戸町観光協会)

春には1000本あまりの山桜やソメイヨシノが咲き、見事な景観を見せる。池での釣りやキャンプなども楽しめる。

③六戸町犬落瀬柴山内④青い森鉄道向山駅から車で20分⑤入園自由⑥100台



淡いピンク色の桜が春の訪れを告げる

column

### メイブルタウンフェスタ

毎年11月第1土・日曜に開催される。総合体育館をメイン会場に、参加型のイベントや、一戸から九戸までの特産品を一堂に集めた「戸のじまん市」など多くの催し物が行われる。



県内外から多くの観光客が訪れる

# 1 観光農園アグリの里 おいらせ

●かんこうのうえんあぐりのさとおいらせ  
☎0178-56-2884

直売所では県南地区の農家が出品する野菜や果物を販売。観光イチゴ園ではイチゴ狩り(1500円)も体験できる。  
①おいらせ町向山東2丁目2-1684 ②青い森鉄道三沢駅から車で10分 ③入園無料 ④8時30分～18時 ⑤無休 ⑥180台



物産館では国産米粉と小麦粉を使った手作りのパンが人気



農業を通じてさまざまな体験を楽しめるスポット

[問合せ先]  
おいらせ町商工観光課  
☎0178-56-4703

太平洋に面し、東西に町名の由来となった奥入瀬川が流れる。明治初期から続くおいらせ百石まつりなど、年間通じて多彩な祭りを開催。農業を中心とした体験型観光も楽しめる。

# おいらせ町

奥入瀬川の恵みと魅惑のビュースポット

# 3 向山駅 ミュージアム

●むかいやまえきみゆーじあむ

☎0178-56-4703 (おいらせ町商工観光課)

向山駅の事務室を利用した空間に、国鉄時代に使用されていた鉄道関連用具などを展示している。

①おいらせ町向山3-3570-1 ②青い森鉄道向山駅構内 ③入館無料 ④9時～16時 ⑤土・日曜、祝日のみ開館 ⑥20台



鉄道ファン垂涎の貴重な展示品ばかり

# わが町自慢 BEST 3



おいらくん



春は桜の花見スポットとしても知られる

# 2 日本一の 自由の女神像

●ほんいちのじゆうのめがみぞう

☎0178-56-4703 (おいらせ町商工観光課)

「いちょう公園」内に立つ町のシンボル。ニューヨークと同緯線で結ばれていることから、本物の4分の1の大きさ(台座を含め高さ20.8m)で建てられた。  
①おいらせ町沼端 ②青い森鉄道下田駅から車で15分 ③無休 ④入園自由 ⑤300台

本物そっくりな自由の女神像に感心♪

# おすすめスポット

## column

### 日本一の おいらせ鮭まつり

毎年11月第3土・日曜に奥入瀬川の河川敷で行われる祭り。一番の人氣は鮭のつかみどり、子どもから大人まで世代を問わずに楽しめるダイナミックなイベント。



サーモンレースや鮭クイズなども行われる

●おかしのみあぶ

### お菓子のまあぶる

☎0178-52-6624

根岸の大きいちようをモチーフにした「大きいちようものがたり」120円が名物。

①おいらせ町上明堂54-9 ②青い森鉄道向山駅から車で10分 ③9時～20時30分 ④第1・3火曜 ⑤4台



ヘルシーな野菜フィナンシェもおすすめ

●せいしゅももかわ

### 清酒桃川

☎0178-52-2241

118年の歴史をもち、杜氏と一級酒造技能士の蔵人が丹精こめて酒造りを行っている。事前に予約をすれば酒造見学もできる。  
①おいらせ町上明堂112 ②JR八戸駅から車で20分 ③9時～17時 ④土・日曜、祝日(酒造見学は無休) ⑤4台



三大銘柄は「桃川」「ねぶた」「杉玉」

●かわよぐりーんぼくじよう

### カワヨグリーン牧場

☎0178-56-4111

広々とした牧場ではバター作りやウールクラフトなどさまざまな体験ができる。

①おいらせ町向山5丁目3331 ②青い森鉄道向山駅から徒歩3分 ③入場無料 ④売店・案内所は9時～17時30分 ⑤月曜(祝日の場合は翌日) ⑥100台



レストランや宿泊施設もあり1日楽しめる

食も文化も異国情緒あふれる大空の街

# 三沢市

●みさわし

東は太平洋、西は小川原湖に面し、豊かな自然に恵まれたエリア。米軍三沢基地があることから、米軍人の生活の拠点でもあり、異国情緒あふれる街並みも魅力の一つ。個性的なご当地グルメも豊富。



青森県立三沢航空科学館では国産機「YS-11」も展示されている

## わが町自慢 BEST 3

### 2 飛行機 ●ひこうき

全国有数の航空施設がある「大空のまち」としても有名。昭和6年(1931)、ミス・ビードル号が世界初の太平洋無着陸横断飛行に成功した出発地点が三沢市。多彩な航空機を展示した青森県立三沢航空科学館も見逃さない。

三沢空港の空弁「MISAWA メンチカツバーガー弁当」850円が好評



[問合せ先]  
三沢市観光物産課  
☎0176-53-5111



ほきのすけ



スカイプラザミサワでは異国アイテムが揃う

### 1 VIVA! アメリカ

●びば! あめりか

米軍基地の影響もあり、街のそこかしこにアメリカンな雰囲気が漂う。米軍基地に隣接したアメリカ村のスカイプラザミサワやアメリカンバーなど、国際色豊か。休日はBBQという生活が三沢スタンダード!



三沢市BBQは食材一式とコンロをセットで届けてくれる



毎年6月第1日曜に行われる三沢アメリカンデーも必見

### 3 斗南藩 ●となみはん

明治2年(1869)、松平容大により立藩された斗南藩。この藩の少参事として活躍していた廣澤安任が、三沢に近代洋式牧場を開いたこともあり、現在では一帯を観光村として整備し、道の駅や公園などに利用されている。



ホッキーナちゃん



くれ馬ば〜と名付けられた道の駅が中心施設

## おすすめスポット

●ぬーどるはうすまるみや

### ヌードルハウス丸美屋

☎0176-57-0383

チーズロール10本600円は、餃子の皮でプロセスチーズをくるみ、カラッと揚げた三沢のソウルフード。

☎三沢市中央町2-7-13 ☎青い森鉄道三沢駅から車で7分 ☎11~15時、17~20時 ☎木・日曜 ☎なし



もちもちの食感でテイクアウトもできる

●てらやましょくどう

### 寺山食堂

寺山修司の叔父が経営していた寺山食堂を復活させようと、市内4店舗でオリジナルメニューを提供している。

きらく亭(☎0176-53-1087)の天井桟敷ラーメン650円は、中華麺の代わりに細麺の Pasta を使っている。彩食酒楽松喜(☎0176-52-5748)では、寺山修司がお盆に盛ったといわれるカレーライスとコーラのセットがおすすめ。

寺山盆カレーセット760円



醤油味と醤油カレー味がある天井桟敷ラーメン

## column

### バラ焼き発祥の店は三沢市にあった!

十和田で人気に火が付いたバラ焼きだが、もとは三沢にある赤のれん(☎0176-53-3333 ☎三沢市中央町2-1-23 ☎11~22時 ☎火曜 ☎なし)が発祥。単品のバラ焼き600円はビールつまみにぴったり。



バラ焼き定食900円でがっつり味わうのも◎





屋外は三沢大空ひろばとして整備されている

## 2 青森県立 三沢航空科学館

●あおりけりつみさわこうくうかがくかん  
☎0176-50-7777

航空機や戦闘機が展示され、遊びながら航空科学を体験できる。YS-11は内部見学もできる。④三沢市北山158 ②バス停三沢航空科学館からすぐ③入館510円 ⑤9～17時(夏休みは～18時) ⑥月曜(祝日の場合は翌日) ⑦400台



米軍基地に隣接し外国人の姿も多く見られる

## 1 スカイプラザミサワ

●すかいぶらざみさわ  
☎0176-51-1712

アメリカからの輸入食品や雑貨、ミリタリーグッズなどを取り扱う複合施設。特大サイズの菓子など、アメリカンな品揃えが魅力的。④三沢市中央町2-8-34 ②バス停アメリカ広場からすぐ⑤10～21時 ⑥無休 ⑦100台



企画展示室では零戦 52 型の模型も間近で見られる



歴代の航空機や戦闘機の模型も展示している

プリントせんべい350円が人気のみやげ



ミス・ビードルが描かれたフッパン1850円



## 3 三沢市 寺山修司記念館

●みさわしてらやましゅうじきねんかん  
☎0176-59-3434

少年時代を三沢で過ごした詩人・寺山修司の世界が分かる記念館。④三沢市三沢淋代平116-2955 ②バス停寺山修司記念館からすぐ③入館530円(企画展込み) ⑤9～17時 ⑥月曜(祝日の場合は翌日、要問合せ) ⑦70台



寺山修司の活動を迎えることができる貴重なスポット

## 4 道の駅みさわ斗南藩 記念観光村

●みちのえきみさわとなみはんきねんかんこうそん  
☎0176-59-3009

整備された丘陵地に、道の駅、先人記念館、くれ馬ば～くを備えた観光スポット。ゴーカートなども楽しめる。④三沢市谷地頭4-298-652 ②バス停斗南藩記念観光村からすぐ⑤9～17時(11～3月は～16時) ⑥無休 ⑦134台

さまざまな施設を備えた人気スポット



バスで  
行く

はじめての三沢市

# 観光モデル コース

広大な敷地を有する三沢では、話題の観光スポットへはバスを利用するのがおすすめ。異国情緒たっぷりのアメリカ村から、飛行機にまつわる人気スポットなどへのんびり出かけよう！

空と文学をテーマにした  
のんびりバス旅へGO！

Start

青い森鉄道三沢駅

↓ バスで4分

① スカイプラザミサワ

↓ バスで12分

② 青森県立  
三沢航空科学館

↓ バスで11分

③ 三沢市寺山修司記念館

↓ バスで18分

④ 道の駅みさわ斗南藩  
記念観光村

↓ バスで50分

青い森鉄道三沢駅

Goal

## MISAWA ぐるっとバス(無料)で 市内の観光スポットを

三沢駅東口を出発し、斗南藩記念観光村を巡回する便利なバス。4月下旬～11月下旬の土・日曜、祝日のみ(8月は毎日月曜不定運休)運行している。



# 四季折々の小川原湖に彩られた町

# 東北町

●とうほくまて

上十三地方のほぼ中央に位置する東北町。町内には縄文時代以降の遺跡が多数点在し、豊かな自然と史跡を楽しめる。小川原湖の特産品を使ったグルメと、天然温泉も魅力。



小川原湖のほとりには玉代姫と勝世姫の像が立つ

## 1 小川原湖伝説

●おがわらこでんせつ

☎0176-56-3111 (東北町商工観光課)

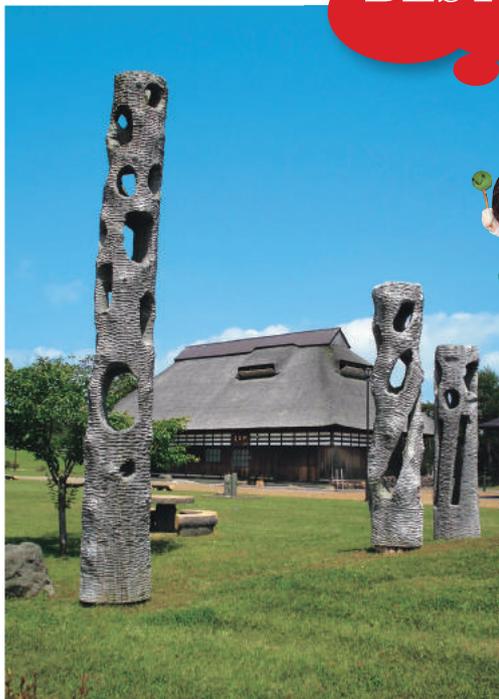
その昔、都を逃れた父親を探す玉代姫、勝世姫姉妹は、この地にたどり着くがすでに父が亡くなっていることを知り湖に身を沈めた。以来、玉代姫が身を沈めた湖を「姉沼」、勝世姫が身を沈めた沼を「妹沼」とよぶようになった。



勝世姫は妹沼(現在の小川原湖)の主となった

[問合せ先]  
東北町商工観光課  
☎0176-56-3111

## わが町自慢 BEST 3



江戸時代後期ごろに建てられた古い茅葺家屋を移築したもの



しじみーる

## 3 かやぶき家屋 まなか

●かやぶきかおくまなか

☎0175-63-4766

みどりの大地とロマンの森公園内に立つ茅葺家屋。地産地消のメニューを堪能できる。

④東北町乙供山地区内 ⑤JR乙供駅から徒歩15分 ⑥見学自由(施設利用は事前申し込み) ⑦50台

開花期には散策路を華やかなピンクに染める

## 2 千本桜

●せんぼんざくら

☎0176-56-3111 (東北町商工観光課)

花切川から湖水浴場まで約2kmにわたる千本桜。春には満開の花が湖畔を艶やかに彩り、桜まつりの期間中は野点や地引き綱引き体験などが楽しめる。

④東北町上野南谷地 ⑤青い森鉄道北上町駅から徒歩20分 ⑥300台



4月下旬～5月上旬に東北町桜まつりが開催される

## おすすめスポット

●とうほくしぜんぼどう

### 東北自然歩道

☎0176-56-3111 (東北町商工観光課)

小川原駅と北上町駅間を結ぶ散策路で、7.3kmにわたる「小川原湖と湖畔のみち」に指定されている。沼崎観音堂や広沼大明神など見どころも多い。

④東北町 ⑤青い森鉄道小川原駅から徒歩すぐ ⑥散策自由 ⑦なし



湖畔の自然を観察しながら散策しよう

●とうほくまちれきしんぞくしりょうかん

### 東北町歴史民俗資料館

☎0176-56-5598

小川原湖湖畔から出土したナウマン象の臼歯など出土品をはじめ、小川原湖のジオラマなどを展示。

④東北町上野上野191番地30 ⑤青い森鉄道北上町駅から徒歩15分 ⑥入館200円 ⑦9～16時 ⑧火曜、祝日 ⑨100台



小川原湖の歴史や自然について学べる

## ガニ汁

東北町の郷土の味といえば、モクスガニを使ったガニ汁。生きたカニを殻ごとすりつぶし、鍋でかき混ぜながら加熱するとタマゴのようなかたまりになる。旬は4～5月ごろ。町のPRイベントや町内の食事処で味わえる。

小川原湖で収穫されるモクスガニ



カニの濃厚な旨味が味わえるガニ汁

Check!



復元北前型舟才船「みちのく丸」は展覧航行できる国内唯一の大型木造船。2008年NHK大河ドラマ『篤姫』に登場しており、2016年冬以降公開予定の人気グループEXILEのHIROプロデュースの映画『たたら侍』に登場する



野辺地湊跡にあり往時の面影を伝えている

「北前船」がもたらした豊かな文化が残る

●のへじまち

江戸時代には港町として栄え、多くの北前船で賑わった。歴史を物語る常夜燈が見られるほか、当時伝えられた「かわらけつめい茶」など食文化にも歴史をうかがえる。

# 野辺地町

## わが町自慢 BEST 3

### 1 常夜燈 ●じょうやとう

文政10年(1827)、船が安全に出入りできるよう、廻船問屋野村治三郎によって建てられた。現在は町のシンボルになっている。

④野辺地町野辺地471地先 ⑤青い森鉄道野辺地駅から車で8分 ⑥見学自由 ⑦周辺利用

[問合せ先]  
野辺地町地域戦略課  
☎0175-64-2111



高さ32cm、国指定の重要文化財



葉つきこかぶから作ったカルパッチョソース

●じーの

### 3 ひとり立ちする土偶

●ひとりだちするどぐう

縄文時代後半のものだとされる貴重な板状立脚土偶。ユニークな姿の土偶は歴史民俗資料館で展示されている。

④野辺地町野辺地1-3 ⑤青い森鉄道野辺地駅から徒歩17分 ⑥入館100円 ⑦9~16時 ⑧月曜(祝日の場合は翌日)、祝日 ⑨14台



活ホタテは大粒で口あたりがまろやか

### 2 特産品 ●とくさんひん

海の幸や畑の幸に恵まれ、野辺地では通年おいしいものが楽しめる。むつ湾育ちの大粒のホタテ、やわらかくフルーツのように甘い葉つきこかぶ、長芋など。直売所には地場産品がたくさん並ぶので、ぜひ足を運ぼう。

## イベント情報

### 野辺地祇園まつり

8月中旬に4日間行われる野辺地町最大の祭り。優雅な囃子と二階層造りの山車、船の「海上渡御」などが開催される。

④野辺地町内、野辺地港 ⑤青い森鉄道野辺地駅から徒歩1分 ⑥なし



京都祇園祭を思わせる豪華絢爛な山車

●えぼしだけ

### 烏帽子岳

☎0175-64-2111 (野辺地町地域戦略課)

標高719.6mの山で、勾配が緩く登りやすいので気軽に登山を楽しめる。亜高山植物の宝庫でもあり、山頂からは360度のパノラマが広がる。

④野辺地町地続山国有林内 ⑤青い森鉄道野辺地駅から車で20分 ⑥散策自由 ⑦30台



山頂からは北海道や八甲田連峰まで見渡せる

●はっちょうとんぼせいそくち

### ハッチョウトンボ生息地

☎0175-64-2111 (野辺地町教育委員会)

ハッチョウトンボは、まかど温泉スキー場に生息する日本一小さなトンボ。6~8月にはノルディックコース内で間近に観察できる。

④野辺地町地続山1-1 ⑤青い森鉄道野辺地駅から車で20分 ⑥見学自由 ⑦10台



マナーを守ってハッチョウトンボを観察しよう

●のへじょうやとうあさいち

### のへじ常夜燈朝市

☎0175-64-2264 (野辺地町漁業協同組合)

土曜日に常夜燈公園隣の漁協で開催。活ほたて、アワビ、海鼠など新鮮な魚介だけでなく、地場産の加工品なども販売している。要問合せ。

④野辺地町野辺地568 ⑤青い森鉄道野辺地駅から車で8分 ⑥8時~9時30分 ⑦周辺利用



野辺地町の味を一堂に集めた朝市

村全体がエネルギーのテーマパーク

# 六ヶ所村

●ろっかしよむら

「エネルギーパーク」と称され、さまざまなエネルギー関連施設が点在する。太平洋に面した一帯は湖沼が多く、昔ながらの素朴な風景も魅力。旬の魚介を使ったグルメも名物。



太陽光発電システムも導入している

【問合せ先】  
六ヶ所村商工観光課  
☎0175-72-2111

## 2 六趣醸造工房

●ろくしゅじょうぞうこうぼう

☎0175-71-3335

青森の特産品である長芋を使った焼酎を製造する工房。蒸留や瓶詰めなどの製造工程を見学ができるほか、試飲コーナーもある。

④六ヶ所村鷹架内子内337-3 ⑤青い森鉄道野辺地駅から車で40分 ⑥10～15時 ⑦月曜 ⑧4台

1日60本限定の六趣レギュラー900ml1020円

## 3 鷹架野鳥の里 森林公園

●たかほこやちようのさと しんりんこうえん

☎0175-72-2111 (六ヶ所村商工観光課)

鷹架沼の畔に整備された公園。サギやミサゴなど野鳥の生息地としても知られ、バードウォッチングする人も多い。

④六ヶ所村鷹架 ⑤青い森鉄道野辺地駅から車で45分 ⑥入園自由 ⑦4～10月開園、期間中無休 ⑧10台

わが町自慢 BEST 3



メジロちゃん



ロクシロー



牧歌的な風景の中に設置された風力発電

## 1 六ヶ所村次世代 エネルギーパーク

●ろっかしよむらじせだいえねるぎーぱーく

☎0175-72-2111 (インフォメーションセンター)

風力発電、原子燃料サイクル、石油備蓄基地、太陽光発電など、エネルギーの関連施設では、趣向を凝らした見学を楽しめる。4週間前までに要予約となり、施設見学のハシゴもできる。

☎8時30分～17時 土・日曜、祝日



東屋やベンチなども整備された高台の公園

## おすすめスポット

### イベント情報

#### たのしむべ！ フェスティバル

5月第2土・日曜に開催される、春の恒例イベント。さまざまなステージショーをはじめ、青森で一番早く打ち上がる花火大会が見応え。花火とレーザー光線と音楽の共演が迫力満点。



●わかさぎつり

#### ワカサギ釣り

☎0175-72-2111 (六ヶ所村商工観光課)

小川原湖の北側にある内沼で、1月中旬～3月上旬に楽しめる冬の風物詩。氷の穴あけドリルを持参して好きな場所でいつでも自由に楽しめる。

④六ヶ所村倉内 ⑤青い森鉄道野辺地駅から車で30分 ⑥入場自由 ⑦なし



防寒対策をしっかりして出かけよう

●そばうちたいけん

#### そば打ち体験

☎0175-69-1126 (スバハウスろっかほっか)

ろっかほっかの「そば打ち体験パック」では戸鎖地区で採れたそばを使ったそば打ちと、六ヶ所原燃PRセンターの見学や食事を楽しめる。

④スバハウスろっかほっか→P5 参照 ⑤1人3000円 (10～30名で10日前までに要予約)



愛好会のスタッフが丁寧に教えてくれる

●かふえ みゆーふおー

#### Cafe Myuufor

☎0175-73-8715

天井が高く開放的な店内が洗練された雰囲気のカフェ。パスタやピザなど多彩なランチメニューが揃い、サラダ&スープ付きで1000円～。

④六ヶ所村尾駮野附1302-5 ⑤青い森鉄道野辺地駅から車で30分 ⑥11～22時 ⑦日曜 ⑧15台



ショーケースに並ぶショートケーキ380円などはテイクアウトもできる



菜の花開花中には入場できる菜の花大迷路100円



菜の花の葉や茎を加工した菜の花ドーナツ 1個 70円

海や山並みを背景に華やかな菜の花畑が広がる

# 1 菜の花 ●なのはな

☎0175-78-2111 (横浜町産業振興課)

作付面積約143ヘクタールと、全国屈指の規模を誇る菜の花畑。毎年5月上旬から花を付け、丘陵地は菜の花で埋め尽くされる。5月第3日曜に開催される「菜の花フェスティバルinよこはま」には県内外から大勢の人が訪れる。

[問合せ先]  
横浜町産業振興課  
☎0175-78-2111

## わが町自慢 BEST 3



広々とした砂浜で快適に過ごせる



なっちゃん

秀麗な山並みの麓には菜の花畑も見られる

# 3 砂浜海岸 ●すなはまかいがん

☎0175-78-2111 (横浜町産業振興課)

安心して海水浴が楽しめる遠浅のビーチ。ログハウス調のコテージ(☎4~11月営業、期間中木曜休み、GW、7~8月は無休)やキャンプ場などが併設され、地元の人を中心に賑わう。

📍横浜町向平 ☎JR陸奥横浜駅から車で5分

# 横浜町

菜の花に囲まれた風光明媚なエリア

●よこはままち

町のシンボルは「菜の花」。広大な菜の花畑をはじめ、イベントやみやげにいたるまでまさに「菜の花づくし」! 陸奥湾に面し、ホタテやナマコの水揚げでも知られている。

# 2 吹越烏帽子 ●ふっこしえぼし

☎0175-78-2111 (横浜町産業振興課)

標高約508mの山で、登山口からは比較的ゆるやかな登山道が続く、約1時間で山頂に登ることができる。山頂からは八甲田連峰、陸奥湾などを一望。一帯はヤマツツジの群生地で、5~6月には鮮やかな花を付ける。

## おすすめスポット

### column

#### 民俗芸能「能舞」

江戸時代から伝わる民俗芸能で、国の重要無形民俗文化財に指定されている18の能面を、9月中旬の八幡神社例大祭の最終日に厳かに行われる。



能面の表情によりさまざまな舞を披露する

●みちのえきよこはまなのはなぶらざ

#### 道の駅よこはま 菜の花プラザ

☎0175-78-6687

NPO法人菜の花トラストin横浜町が製造した地元産の上質な菜種で作ったエクストラバージンオイルが人気。スキンケア化粧品の「FLOR de COLZAシリーズ」と合わせて、道の駅で購入できる。DATA→P7



御たね油ガーリックオイル 500円がみやげにぴったり

●ゆうすいてい

#### 湧水亭

☎0175-78-2233

名水仕込みの豆腐や湯葉などを製造、販売する店。みやげには卵の花ドーナツ1個60円や白玉ぜんざい160円などがおすすめ。

📍横浜町吹越97-1 ☎JR吹越駅から車で3分 🕒9~18時 📅月曜(祝日の場合は翌日) 📍7台



はまなすベイライン沿いに立つ人気の豆腐店

●ほたてかんのん

#### ほたて観音

☎0175-78-2111 (横浜町産業振興課)

ホタテの養殖業が盛んな陸奥湾沿いに立つ高さ1.8mの観音様。海をバックにホタテ貝を両手で持った、なんともほほえましい表情にほっこり!

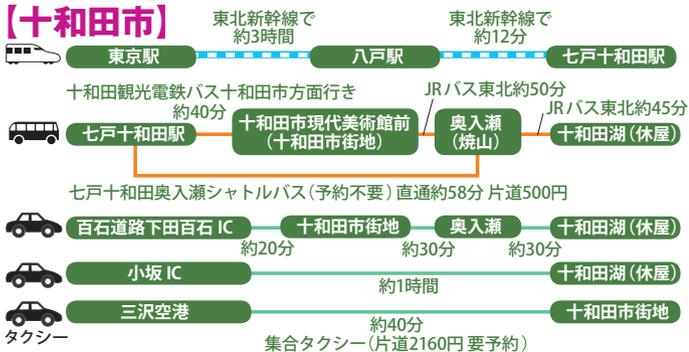
📍横浜町大豆田 ☎JR陸奥横浜駅から車で10分 🕒🕒🕒見学自由 📍50台



陶製の観音様で土台の上ののっているため見上げるほどの高さ

# 上十三 ACCESS 情報

## 【十和田市】



## 【三沢市】



## 【秋田県小坂町】



## 【七戸町】



## 【六戸町】



## 【おいらせ町】



## 【東北町】



## 【野辺地町】



## 【六ヶ所村】



## 【横浜町】



### 問合せ一覧

十和田市	①観光推進課	☎ 0176-51-6772
	②一般社団法人 十和田市観光協会	☎ 0176-24-3006
	③奥入瀬インフォメーションハコッコ (hakocco)	☎ 0176-74-2700
	④十和田湖観光交流センター ぷらっと	☎ 0176-75-1531
三沢市	⑤観光物産課	☎ 0176-53-5111
	⑥一般社団法人 三沢市観光協会	☎ 0176-59-2311
野辺地町	⑦地域戦略課	☎ 0175-64-2111
	⑧一般財団法人 野辺地町観光協会	☎ 0175-64-9555
七戸町	⑨商工観光課	☎ 0176-62-2137
	⑩七戸町観光協会	☎ 0176-58-7109
六戸町	⑪産業課	☎ 0176-55-4495
横浜町	⑫産業振興課	☎ 0175-78-2111
東北町	⑬商工観光課	☎ 0176-56-3111
	⑭小川原湖交流センター 宝湖館	☎ 0176-56-3820
六ヶ所村	⑮商工観光課	☎ 0175-72-2111
おいらせ町	⑯商工観光課	☎ 0178-56-4703
秋田県小坂町	⑰観光産業課	☎ 0186-29-3908

## アンケートに答えて 上十三地域の特産品等をGET!

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選30名様に上十三地域の特産品等をプレゼントいたします。ご希望の方は右のQRコードへアクセスの上、アンケートの回答と必要事項を入力し送信して下さい。締切日は2016年2月15日(月)です。当選者の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。



### ▼個人情報について

皆様からお預かりした個人情報はプレゼントの抽選および発送のため利用いたします。また、性別・年齢等のデータおよびアンケートの回答は個人を特定しないマーケティングデータとして集計し、観光情報発信改善のために利用いたします。当選商品発送のため、お預かりした個人情報を商品発送(提供)会社および「るぶ特別編集上十三」業務委託会社へ開示する場合がございます。お預かりした個人情報はご本人の同意なく第三者に提供いたしません。保管する個人情報に関するお問合せは下記までご連絡ください。

### ●問合せ先

「上十三・十和田湖広域定住自立圏観光ガイドブック制作事業実行委員会」事務局:十和田市観光商工部観光推進課  
☎0176-51-6772(直通)  
月～金曜(土日・祝日・年始年末を除く)の8:30～17:15  
※当市の個人情報取り扱いについての詳細は、十和田市個人情報保護条例  
<http://www.city.towada.lg.jp/docs/2012061900074/>  
をご覧ください。

発行:上十三・十和田湖広域定住自立圏  
観光ガイドブック制作事業実行委員会  
企画・編集・制作:(株)JTBパブリッシング  
©2015 JTB Publishing,inc.All Rights Reserved.  
上十三・十和田湖広域定住自立圏  
観光紹介ページ



※本誌掲載のデータは2015年8月現在のものです。発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいませようお願いします。

※本誌掲載の入園料などは大人料金を掲載しています。※原則として消費税込みの料金を掲載しています。※定休日は原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウィークを省略しています。※利用時間は特記以外原則として開店(館)～

閉店(館)です。オーダーストップや入店(館)時間は通常閉店(館)の30分～1時間前ですのでご注意ください。※交通情報については、天災の影響や季節などにより変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問合せください。※温泉の泉質・効能は源泉のもので、個別の浴槽のものではありません。各施設からの回答をもとに原稿を作成しています。※宿泊料金は原則としてシングル・ツインは1室あたりの室料です。1泊2食、1泊朝食、素泊まりに関しては、1室2名で宿泊した場合の1名料金です。料金は消費税、サービス料込みで掲載しています。季節や人数によって変動しますので、お気をつけください。