



あおもり紀行

最高潮の
青森へ。

魂が揺さぶられる青森の 景色

世界遺産の大森林は、
ありのままの自然の神秘を求める旅人たちを誘います。
また、誰もが待ち望んでいた祭りの賑わいが、
いよいよ真の復活の時を迎えようとしています。
そんな魂を揺さぶる感動と神秘に満ちあふれる青森で、
いつまでも心に残り続ける思い出を描いてみませんか。





を求めて



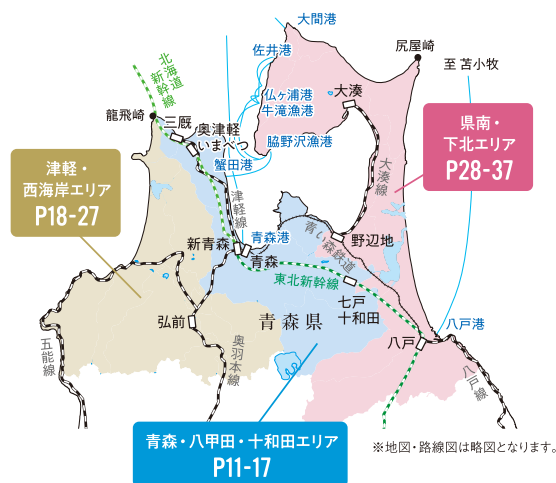
ねふた制作／竹浪比呂央

あもり紀行

Aomori Tourism Guidebook
2023 Summer & Autumn

CONTENTS

- 03 特集1>白神山地 世界自然遺産登録30周年
- 07 特集2>あもりの夏祭り
- 11 青森・八甲田・十和田エリア
- 18 津軽・西海岸エリア
- 28 県南・下北エリア
- 38 青森紅葉めぐり
- 39 観光・交通・お問合せ
- 41 青森のステキなお土産
- 42 アクセスマップ



※地図・路線図は略図となります。

必ずお読みください



※各施設、イベント等の定休日や開催日、営業時間、料金、内容の詳細等については、それぞれの連絡先に直接お問合せください。

掲載内容については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントの日程が変更、中止となる場合があります。また、各施設の営業時間や定休日と通常と異なっている場合もあります。詳細については、各イベントの主催者、団体、施設までお問合せください。※当ガイドブックに掲載されている情報は2023年6月～10月のものです。(2023年4月30日現在)商品内容、料金は各種情報に変更となったり、時期による変動や臨時休業等で利用できない場合があります。予めご利用の際にご確認ください。※掲載写真はすべてイメージです。実物と異なる場合があります。※天候・気象条件等により記事・写真のような景色が見られない場合があります。※料理等は内容が変わる可能性があります。※客室等は一例です。※掲載されている地図の位置や縮尺、所要時間等はおよその目安となるものです。※掲載の各観光施設・店舗等の休業日・営業時間及びイベントの開催日時等は変更になる場合があります。予め出発前にご確認ください。※実際の営業終了時間とは別に、最終入館時刻、ラストオーダーの時刻が定められている場合があります。※掲載の電話番号は、各施設のお問合せ用のため、現地の番号と異なる場合があります。カーナビ等での位置検索で実際とは異なる場所を示す場合があります。※掲載の表示金額はすべて税込です。変更になる場合がありますので、掲載施設へご確認ください。※ガイドブックに掲載された内容により生じたトラブルや損害等については、補償いたしかねますので、予めご了承ください。

特集 1

白神山地

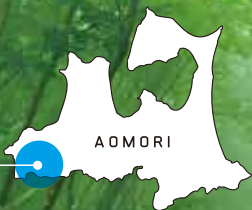
SHIRAKAMI



世界自然遺産登録30周年

壮大な命の息吹に包まれる 世界遺産の森へ。

SHIRAKAMI
AREA



AOMORI

マタギの知恵から学ぶ人と自然の在り方

青森・秋田の2県にまたがり、豊かなブナの原生林が広がる白神山地。手付かずの自然の中で貴重な生態系が保たれており、1993年12月に世界自然遺産に登録され、今年で登録30周年を迎えます。

この森には、千年以上もの昔から狩猟採集の暮らしを営み、独自の慣習を培ってきた目屋マタギがいます。しかし、今やその伝統を伝える人も少なくなっていました。そこで、マタギ衆が大切に守ってきた文化や精神



を継承することを目的に結成された団体が、ガイド付きトレッキングツアーなどを実施している白神マタギ舎です。神奈川県出身の小池幸雄さんは弘前大学を卒業後、マタギの工藤光治さん・茂樹さんのもとへ弟子入り。「大学では探検部に所属して山野に親しんでいたつもりだったんですが、光治さんや茂樹さんは、地図やコンパスなしで"マタギ道"を進み、難所も軽々と越えてしまうので、その優れた感覚と身体能力に驚かされました」と小池さん。ご自身が考える白神山地の魅力について聞くと、「滝や湖沼は、広大な森のほんの一部。ちょっと森に入っただけでは、その真髄に触れることは難しいですね」と語ります。「人が来ない奥地にあるマタギ小屋で、湧き水や山菜を材料に焚き火で料理を作ります。季節によって採取できる山菜も違うんですよ。人工物ではあり得ない、四季折々に変化する自然の美も肌で感じてほしいです

白神マタギ舎
小池 幸雄さん



ね」と語るとおり、白神マタギ舎では、伝統的な小屋場で一夜を過ごす宿泊型のエコツアーも開催しています。

初めて白神山地を訪れる旅行者には、「知識と経験豊富なガイドを伴って歩くことで、より森への理解を深めることができるでしょう。自然との関わり方を、多彩な体験から学びきっかけにしてほしいと考えています。そして、この豊かな森と共に生きてきたマタギの歴史を知ってくれるとうれしいですね」と語ってくれました。

DATA

白神マタギ舎 [西目屋村]

☎0172-85-2628

🚌JR奥羽本線弘前駅よりバス約55分、
「西目屋村役場前」下車後徒歩約5分



WORK SHOP

ブナコ製作体験〔西目屋村〕

日本一の蓄積量を誇る青森県のブナの木を活用する為に開発された製法が木工品「ブナコ」。独特の曲線美と温かみのある風合いが特徴です。

うまくなってきたかも



- ☎0172-88-6730(ブナコ西目屋工場)
- ☎JR奥羽本線弘前駅よりバス約55分、「西目屋村役場前」下車後徒歩約5分

ご予約はこちらから [ツガルツナル体験](#) [検索](#)



世界遺産の径ブナ林散策道〔西目屋村〕

四季折々表情を変える白神山地を散策して、ブナの木々や大地に息づく小さな植物を観察しましょう。タイミングが合えば、野生の動物に出会えるかも。

- 📍**集合場所**／
アクアグリーンビレッジANMON
- 📅4月下旬～10月末※2日前まで要予約
- 🕒**希望の時間**
- 👥**人数**／ガイド1人につき2～15名まで
- 💰1.5kmコース(60分)4,950円、2kmコース(90分)6,050円、満喫コース(120分)6,600円
- ☎0172-85-3021(西目屋村観光ガイド会)



水陸両用バス「ニシメヤ・ダムレイクツアー」〔西目屋村〕

全国的にも珍しい水陸両用バスに乗って、サプライズ満載のツアーへ出発。津軽白神湖の湖面乗入口から豪快にダイブすると、水しぶきに歓声が沸き起ります。

- ☎0172-85-3315(津軽白神ツアー)
- ☎JR奥羽本線弘前駅よりバス約55分、「西目屋村役場前」下車後徒歩約5分
- ※要事前予約(水曜定休) ※当日は先着順

「 目屋マタギの伝統が息づくブナの森 」

やっぱ共存っすね



西目屋村観光ガイド会〔西目屋村〕

世界遺産の径ブナ林散策道コース、高倉森自然観察歩道コース、ぶな巨木ふれあいの径コースなど、白神山地の大自然へご案内します。

- ☎0172-85-3021(アクアグリーンビレッジANMON)
- ☎JR奥羽本線弘前駅よりバス約1時間30分、「アクアグリーンビレッジANMON」下車
- ※3日前まで要予約(水曜定休)





西目屋村の温泉 [西目屋村]

ph8.5のアルカリ性・炭酸水素塩泉の温泉は「美肌の湯」。疲労回復、神経痛、筋肉痛、冷え症に効果があると言われています。

【ブナの里白神館】

☎0172-85-3011

🚌JR奥羽本線弘前駅よりバス約55分



白神山地ビジターセンター [西目屋村]

最新のデジタル技術を使った体験型展示で白神山地を楽しみながら学べます。

☎0172-85-2810

🚌JR奥羽本線弘前駅よりバス約55分、
「西目屋村役場前」下車後徒歩約5分



マンゲキ
かしらみちみち
♡

白神
グルメ

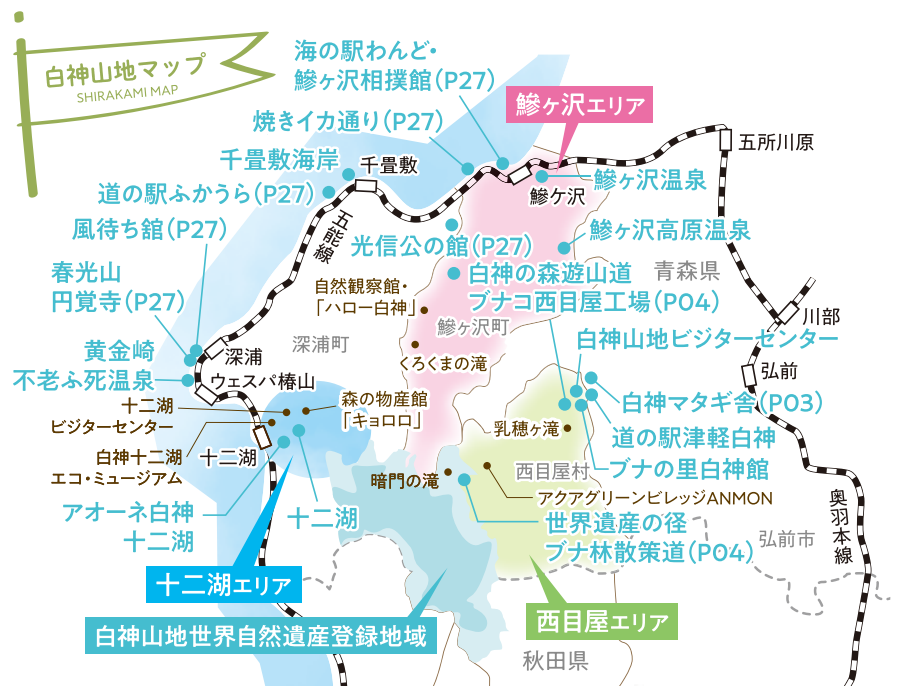
道の駅津軽白神

「ビーチにしめや」[西目屋村]

西目屋村で採取した「白神生はちみつ」を手作りジェラートやソフトクリームにトッピングして味わうことができます。

☎0172-85-2855

🚌JR奥羽本線弘前駅よりバス約55分、
「西目屋村役場前」下車後徒歩約5分



白神焙煎舎 (ビーチにしめや内)

白神山地の恵みを香りに込めた至福のコーヒー



ビーチにしめやの館内に足を踏み入るとすぐに、深く豊かな香りに包まれます。香りの源は、珈琲の街・弘前にある名店の系譜を継ぎ、世界自然遺産白神山地の恵みにこだわったコーヒーショップ・スタジオ「白神焙煎舎」。周辺のりんご園からもたらされる剪定枝を炭にし、コロンビア産やバリ産の良質な豆を焙煎。さらに、白神山地の麓ならではの豊かな水で抽出した一杯は、雑味のないすっきりした飲み口ながら、余韻ある香りをじっくりと楽しむことができます。代表の成田志穂さんは、「白神焙煎炭焼珈琲の魅力を広く発信することで、白神山地を擁する西目屋地域の盛り上げ役になれればと思っています」と語ってくれました。



白神焙煎舎
代表取締役
成田 志穂さん



コーヒースタジオで焙煎体験！

コーヒーマスターのレクチャーでコーヒー豆の焙煎を体験することができます(3日前まで要予約)。りんご剪定枝の炭を使い、職人用の本格的な焙煎機でロースト。焙煎した豆は持ち帰ることができます。

✉csr@shirakami-roast.jp
(白神コーヒースタジオ)

🚌JR奥羽本線弘前駅よりバス約55分、
「西目屋村役場前」下車後徒歩約5分





黄金崎不老ふ死温泉[深浦町]

一番人気は波打ち際の露天風呂。荒々しい日本海の景色と潮風を感じながら浸かる温泉は格別です。

- ☎0173-74-3500
- 🚗JR五能線ウエスバ椿山駅より車約5分
(無料送迎あり・要予約)



アオーネ白神十二湖[深浦町]

十二湖・白神山地トレッキングの拠点。レストランや物産館もあり、宿泊もできます。

- ☎0173-77-3311
- 🚗JR五能線十二湖駅より車約5分



神秘的なブルーに
吸い込まれそう

十二湖(青池)[深浦町]

江戸時代の大地震により誕生した33湖沼群の総称。十二湖を一望できる崩山から眺めると12の湖沼が見えたことから「十二湖」と命名されました。青いインクを流したような「青池」は神秘的です。

- 📅4月上旬~11月下旬(12月~3月まで冬期閉山となりますが、ガイド付であれば散策可)
- ☎0173-74-4412(深浦町観光課)
- 🚗JR五能線十二湖駅より車約15分

訪れる者を圧倒する森と海の絶景



白神の森遊山道[鱒ヶ沢町]

白神山地のブナ林を観察できる約52ヘクタールのエリア。1.1kmの遊山道が整備されており、地元ガイドが解説する散策ツアーも開催しています。

- 📍集合場所/総合案内休憩所くろもり館
- 📅4月20日~10月31日※3日前までに要予約
- 🕒常駐ガイド(期間中、土日・祝のみ実施)
- ①9:30~、②13:00~(所要時間約80分)※常駐ガイド実施日以外は、専属ガイドを利用。
- 🎫令和5年度白神山地世界自然遺産登録30周年特別料金:
一般・高校生1,000円 小・中学生500円(常駐ガイド料、入山料込み)
- ☎(平日)0173-72-2111(鱒ヶ沢町政策推進課)
(休日)0173-79-2009(総合案内休憩所くろもり館)
- 🚗JR五能線鱒ヶ沢駅よりバスで約30分



鱒ヶ沢温泉[鱒ヶ沢町]

約30万年前の海水「化石海水」を含む温泉は塩分濃度が高く、保温・保湿効果に優れています。

- ☎①【鱒ヶ沢温泉 水軍の宿】
0173-72-6511(代表)、
0173-72-8112(予約センター)
- ②【ホテルグランメル山海荘】
0173-72-8111
- 🚗①JR五能線鱒ヶ沢駅より徒歩約5分
②JR五能線鱒ヶ沢駅より車約5分



昼も夜も、
ここからの眺めは
国宝級!

鱒ヶ沢高原温泉[鱒ヶ沢町]

露天風呂からは津軽平野や日本海の漁火が望めます。真上に広がる満天の星空を眺めてゆったり。

- 【ロックウッド・ホテル&スパ】
- ☎0173-72-1011
- 🚗JR五能線鱒ヶ沢駅より車約20分



千畳敷海岸[深浦町]

恵比寿岩、かぶと岩などと名付けられた奇岩が海岸線に連なり圧巻。「日本の夕陽百選」に数えられるなど、夕陽の名所としても有名です。

- ☎0173-74-4412(深浦町観光課)
- 🚗JR五能線千畳敷駅より徒歩約1分



白神
グルメ

絶品!
川のトロロ



幻の魚イトウ[鱒ヶ沢町]

鱒ヶ沢町では白神山地を源流に持つ赤石川の清流でイトウを養殖。川のトロともいわれ、淡泊でクセのない味わいが好評です。

- ☎0173-72-2111(鱒ヶ沢町政策推進課)

SHIRAKAMI

特集 2

みんな待つて本格復活！
あおもりの
夏祭り

憧憬や願いを具現する ふたりのねぶた師。



てづか しげき
手塚 茂樹さん

1975年、青森市生まれ。1980年、佐藤伝蔵氏(3代名人)のねぶたを見て感銘を受ける。高校時代、千葉作龍氏(5代名人)の講演を聞いて触発され、ねぶた制作への道へ。卒業後は市内の印刷会社に勤務するが、たわねぶた制作に取り組み、2001年から竹浪比呂央氏に師事。

たけなみ ひろお
竹浪 比呂央さん

1959年、青森県西津軽郡木造町(現：つがる市)生まれ。1989年に初の大型ねぶたを制作して以来、ねぶた大賞、第30回NHK東北放送文化賞はじめ受賞多数。東京ドームをはじめブダベスト、ロサンゼルスなど国内外で出陣ねぶたを制作。竹浪比呂央ねぶた研究所主宰。

3年ぶりの開催で大いに沸いた昨年の青森ねぶた祭。今年は、跳人の自由参加や大型ねぶたの台数が昨年と比べ大幅に増加することが発表され、青森市民の期待は高まっています。もちろん、竹浪比呂央ねぶた研究所のアトリエもスタッフたちの気迫に満ちています。

竹浪比呂央ねぶた研究所の職員であり、2014年に「雷神」でねぶた師としてデビューを飾った手塚茂樹さん。その人柄を竹浪さんに聞くと、「ものづくりが得意で真面目。プロレスが好きで…一緒に籠る時間が長いので、食べ物の好みまで知っていますよ」と一笑。ねぶた師とはどんな存在かを手塚さんに尋ねると「スーパースター。青森の人間にとって、ねぶた小屋に立ち入ることを許されるのが一種のステータスなんです」と目を輝かせます。

その芸術性の高さから、徒弟制度による技術継承が伝統になっているねぶた師の世界ですが、「私は、研究生として迎え入れています。制作現場を見学してもらった後、ねぶた作りに取り組む意欲を文章で綴ってもらい、その情熱を汲み取れた人に参加してもらっています」と竹浪さん。研究生の学びにおいて重

視していることは、「一緒に美術館で作品鑑賞をしたり画集などを勧めたりして、各々感性を磨くことに努めてもらっています。情報のアンテナを張り巡らして、時事などを取り入れることも大事ですね」と語ります。

幼い頃、制作小屋で目にした独特の色彩に目を奪われたという竹浪さん。手塚さんも「子どもの目線で見えたねぶたの大きさに恐れを感じたんですが、いつの間にか目が離せないくらい好きになってしまったんです」と思い起こします。そんな原体験を持つ人たちが集まるのがこの研究所。「私の元を訪ねるときにはもう、ねぶたを作りたい衝動で頭がいっぱいになっている人ばかりなんです」と笑います。それほ



どまでにねぶたに魅了されてしまうわけを手塚さんに聞くと「猛々しい武者の顔をかっこいいと捉える特殊な感性が、私たちのDNAに組み込まれているんじゃないでしょうか」と答えられました。

今年の開催に懸ける思いを手塚さんに聞くと、「祭りが2年滞り、昨年は様々な制限があるなかでの開催でした。世の中が平常を取り戻す希望を込めながら、自分もねぶた師として真の復活を果たすぞという気概で取り組んでいます」と、熱意に満ちあふれています。竹浪さんも、「昨年は、万魔を退ける神「鍾馗」を手掛けましたが、今年も完全なる疫病退散を願う思いを込めた題材で制作していますので楽しみにしてください」と意気込みを語ってくれました。

PROFILE

竹浪比呂央ねぶた研究所

ねぶた師・竹浪比呂央が主宰する創作活動の場。アトリエの見学が可能です。
(※要事前問合せ)

☎017-752-1616

📍JR奥羽本線青森駅より徒歩約8分



ラッセラー!のかけ声で
思わず体が動く!

青森市

青森ねぶた祭 《国重要無形民俗文化財》

色鮮やかな大型ねぶたが大きく揺れ動きながら、街なかを練り歩く様が圧巻。「ラッセラー、ラッセラー」の掛け声に合わせて乱舞する跳人(ハネト)、笛や太鼓が奏でる軽快なお囃子が祭りを盛り上げます。令和5年は昨年同様、出発地点からねぶたが1台ずつ運行する順次スタート方式で執り行われます。

- 青森市中心街 8月2日~7日(1日は前夜祭)
- 017-723-7211(青森観光コンベンション協会)
- JR奥羽本線青森駅より徒歩約10~30分 ※有料観覧席あり

ここを
見て!
まつりの
ポイント



躍動感あふれる
ラッセラー!の掛け声
ねぶた囃子においては、掛け声は第4の楽器と思っています。笛や太鼓、手振り鉦とともに空気を震わす音の響きを、生の臨場感でぜひ楽しんで欲しいですね。

青森菱友会囃子方
責任者 川田 貴志さん

よきよき



水分補給しながら
ねぶた祭り

弘前市

弘前ねぶたまつり

《国重要無形民俗文化財》

三国志や水滸伝などの武者絵が描かれた大小約80台の勇壮華麗な山車(ねぶた)が、「ヤーヤドー」の掛け声と共に城下町・弘前を練り歩きます。ねぶたは扇型の「扇ねぶた」と人形の形をした「組ねぶた」の2種類。最大9mを超える大型ねぶたを曳く曳き手が勇ましく、子どもたちが手に持つ「金魚ねぶた」には伝統が感じられます。

- 弘前市内(日によってコースが異なる) 8月1日~7日
- 0172-37-5501(弘前市立観光館)
- JR奥羽本線弘前駅より徒歩約10~30分 ※有料観覧席あり

見た目も迫力満点の直径3.3mに及ぶ大太鼓

津軽三代藩主信義と四代信政にまつわる大太鼓の伝説に基づき、1970年に復元されました。弘前ねぶたまつり合同運行の先陣を切る大役はもちろん、数々のイベントでその轟音を響かせています。



ここを
見て!
まつりの
ポイント

- 0172-35-3131(津軽情っ張り大太鼓保存後援会・弘前観光コンベンション協会内)

たちねぶた
五所川原立佞武多

高さ23m、重さ約19トンに達する五所川原立佞武多は、7階建てビルに匹敵し、のげぞるような大きさです。「ヤツマレ」という威勢のいい掛け声と共に市内を練り歩き、沿道の観客を魅了します。

五所川原市

📍五所川原市中心街 📅8月4日~8日 ☎0173-38-1515(五所川原市観光協会)
 📍JR五能線五所川原駅より徒歩約5分

ここを見て！
 まつりのポイント



立佞武多運行の迫力と囃子方の熱気に圧倒
 ビル7階の高さに相当する立佞武多が「立佞武多の館」から出陣し、コースを運行する姿は壮観です。今年は立佞武多運行25年目を迎えるので、これまで以上の祭りにしたいです。

五所川原市役所
 (立佞武多製作所)技能技師
 鶴谷 昭法さん



「ヤツマレ」の掛け声

地中に沈んでくるから大丈夫



日本三大流し踊り

黒石市

黒石よされ流し踊り

日本三大流し踊りのひとつで、起源は約500~600年前までさかのぼります。流し踊りと廻り踊りがあり、メインの流し踊りでは市内を練り歩き、藩政時代の面影を残す中町こみせ通りに「エッチャホー、エッチャホー」の掛け声が響き渡ります。

📍黒石市役所周辺 📅8月15日・16日 ☎0172-52-3488(黒石観光協会)
 📍弘南鉄道弘南線黒石駅より徒歩約10分



今別町

あらま
荒馬まつり

馬役の男性と、手綱取りの女性が一組となって、勇壮に踊る「駒踊り」のひとつ。地区ごとに跳ね方が異なり、荒々しい今別地区の荒馬は軍馬を、優雅な大川平地区の荒馬は農耕馬を表現しています。

📍今別町内一円、今別漁港(海峡さざなみ公園)ほか
 📅8月4日~7日
 ☎0174-35-2014(今別町観光協会)、
 0174-35-3005(今別町産業建設課)
 📍JR北海道新幹線奥津軽いまべつ駅より車約10分、
 またはJR津軽線今別駅より徒歩約10分



平川市

平川ねぶたまつり

およそ30団体のねぶたと、団体ごとに異なる踊りや囃子の演出は観衆を終始楽しませてくれます。高さ12m、幅9.2mに及ぶ「世界一の扇ねぶた」がトリを飾ります。

📍平川市役所周辺 📅8月2日・3日 ☎0172-44-3055(平川市商工会)
 📍弘南鉄道弘南線平賀駅より徒歩約5分
 ※有料観覧席あり



野辺地町

のへじ祇園まつり

山車は二階層造り。一階では艶やかに着飾った稚児が優雅な祇園囃子を奏で、二階は歌舞伎や古事を題材とした人形が彩ります。

📍野辺地町内

📅8月17日～20日

※日程は変更となる場合があります。

☎0175-64-9555((一財)野辺地町観光協会)

🚶青い森鉄道野辺地駅より徒歩すぐ



十和田市

十和田市秋まつり

起源は三本木原開拓時代の豊作祈願の祭礼。山車や太鼓車が市官庁街通り周辺を練り歩きます。太鼓車は「十和田囃子」を華麗なパチさばきで披露し、沿道を埋め尽くす観客を魅了します。

📍十和田市官庁街通り周辺 📅9月8日～10日

☎0176-24-1111(十和田商工会議所)

🚶JR東北新幹線七戸十和田駅よりバス約40分



八戸市

加賀美流騎馬打毬

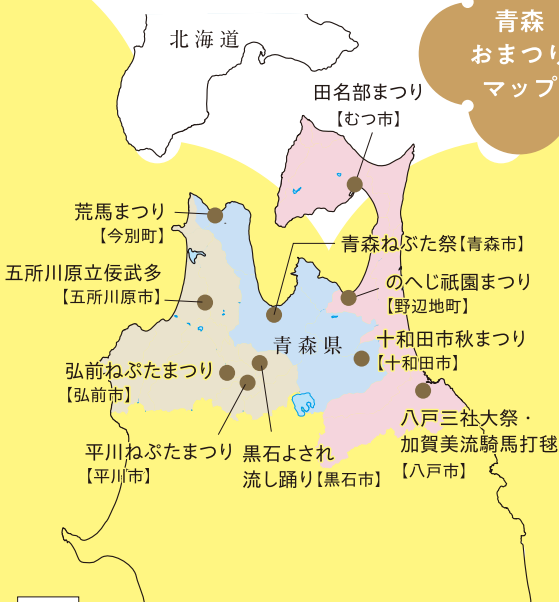
八戸三社大祭の中(8月2日)、長者山新羅神社の馬場で練り広げられる由緒ある武技。8人の騎馬武者が紅白に分かれ、馬を巧みに操りながら毬杖(ぎつちよう)で毬をすくい上げ、ゴールを競い合います。

📍長者山新羅神社・桜の馬場

📅8月2日

☎0178-70-1110((一財)VISITはちのへ)

🚶JR八戸線本八戸駅より徒歩約20分



青森
おまつり
マップ

田名部まつり

かつて北前船の交易で栄えた田名部に約380年伝わる下北地方最大の祭りです。5台の山車が市内を練り歩き、京都祇園祭の流れをくむ哀調を帯びた祇園囃子がごだまします。

📍むつ市田名部地区
(田名部神社周辺)

📅8月18日～20日

☎0175-34-9095

(下北観光案内所)
0175-22-7470(田名部神社)

🚶JR大湊線下北駅より車約10分

むつ市



八戸市

八戸三社大祭

《国重要無形民俗文化財》

八戸市内の龍(おがみ)神社、長者山新羅(ちょうじゃさんしんら)神社、神明宮(しんめいぐう)の三社合同例祭。圧巻なのが27台の華麗な山車行列。民話や歌舞伎などを題材に趣向を凝らして制作される豪華絢爛な山車は「日本一の山車祭り」と呼ばれるほどの美しさ。

📍八戸市中心街ほか

📅7月31日～8月4日

☎0178-70-1110((一財)VISITはちのへ)

🚶JR八戸線本八戸駅より徒歩約10分

※有料観覧席あり

祭りの開催に感謝を込めながら山車を製作



各山車組が製作した27台の山車が通る度、沿道では大きな歓声があがります。今年は3年間のブランクを取り戻すべく、大いに盛り上がりたいたいと思っています。



吹上山車組
副委員長
山車製作総責任者
豊嶋 伸一さん

ここを
見て!
まつりの
ポイント

2016年 ユネスコ無形文化遺産登録

青森・ 八甲田・ 十和田

エリア



青森・八甲田・十和田

青森市・十和田市・平内町・七戸町

駅前
タウンを
散策

お宝を
求めて

青森なら
ではの



いよいよ始まる旅に高鳴る鼓動。期待を胸に、いざ青森駅を出ると、昼時を待たずにお腹がすいてきたので、朝ラー文化の立役者として知られる「くどうラーメン」へ。鯛の焼き干しを使った醤油ベースのスープに細縮れ麺を合わせた青森伝統のスタイルで、根強いファンを獲得しているのも納得。

食後の甘味も欲しくなったので、地元愛溢れると話題の銘菓「昆布羊羹」を求めて、しんまち商店街随一の老舗「甘精堂」本店を訪問。明治26年に2代目店主が考案し、レシピの研鑽を経てロングセラーになったと



のこ。甘みの後に現れる昆布のkokがたまりません。1口サイズでは飽き足らず、家に帰ってからじっくり味わいたくて1本購入してしまいました。

気持ちの良い潮風に誘われてベイエリアを散策したら、一息つくために「喫茶マロン」へ。古き良き時代にタイムスリップしたかのようなレトロなカフェでいただく自家焙煎のコーヒーとフルーツ盛りだくさんのパフェは格別。三世代にわたって通う常連客もいるそうで、店長さんは「懐かしい顔が会いに来る店」と話してくれました。

次の旅先を目指すために青森駅へ戻ると、地元ならではのお土産を取り扱う「三ノ月舎」を発見。ブックカバーやトートバッグに“うみねこ文庫”や“ハネトブックス”などの郷土愛あふれるロゴがあしらわれている「青森書店シリーズ」は、青森にこんなお店があったら



素敵だなという思いから生まれたそう。

青森駅前エリアだけでも、地元の魅力が詰まったお店がたくさんあって、まだまだ周りきれない青森。もうすでに次回



青森県観光物産館アスパム〔青森市〕

青森駅や新町商店街近くのベイエリアの中心に立つ青森県の観光・物産の拠点となるランドマーク。13階展望台からは、陸奥湾や八甲田の山々など360度の大パノラマを、2階シアターでは、日本最大360度3D映像で祭りや季節の魅力を満喫できます。

☎017-735-5311

📍JR奥羽本線青森駅より徒歩約8分



エーファクトリー
A-FACTORY〔青森市〕

青森の美味しいお土産やおしゃれな商品が豊富に揃う商業施設。県産りんごを使ったシードル工房では、ガラス越しに醸造工程が見学できます。

☎017-752-1890

📍JR奥羽本線青森駅より徒歩すぐ



青函連絡船メモリアルシップ
八甲田丸〔青森市〕

明治41年(1908年)から昭和63年(1988年)まで青森港と函館港を結び、1億6千万人の乗客を運んだ青函連絡船。ほぼ就航当時の状態で係留保存されている貴重な施設です。

☎017-735-8150(あおもりみなとクラブ)

📍JR奥羽本線青森駅より徒歩約5分

くどうラーメン

☎017-722-6905

📍JR奥羽本線青森駅より
徒歩約8分

喫茶マロン

☎017-722-4575

📍JR奥羽本線青森駅より
徒歩約9分

甘精堂本店

☎017-722-3740

📍JR奥羽本線青森駅より
徒歩約7分

三ノ月舎

☎017-774-3033

📍JR奥羽本線青森駅に隣接
(青森ラビナ2F)



奈良美智《あもり犬》2005年©Yoshitomo Nara

青森県立美術館 [青森市]

棟方志功や奈良美智など郷土ゆかりの作家による作品のほか、シャガールによるパレエ「アレコ」のための背景画など、幅広い作品を展示しています。

- ☎017-783-3000
- 🚌JR東北新幹線新青森駅よりバス約10分



棟方志功記念館 [青森市]

2023年に生誕120周年を迎える青森が生んだ偉大な版画家棟方志功。その業績を紹介する記念館のコレクションは国内最多を誇り、関連資料も豊富に展示されています。

- ☎017-777-4567
- 🚌JR奥羽本線青森駅よりバス約15分、「棟方志功記念館通り」下車徒歩約4分
- ※2024年3月31日に閉館予定です。詳細はHPをご確認ください。



ねぶたの家 W・ラッセ [青森市]

青森ねぶた祭の歴史や魅力を余すところなく紹介する文化観光交流施設。広大なねぶたホールには、祭り本番に出陣した大型ねぶたを常設展示しています。

- ☎017-752-1311
- 🚌JR奥羽本線青森駅より徒歩すぐ

青森エリアのグルメ



津軽 煮干しラーメン [青森市、他]

全国的に人気の煮干しラーメンの本場はここ津軽地方。煮干しや焼き干しに動物系スープをあわせた濃厚魚介系や、煮干し本来の旨味が際立つすっきり系などがあります。青森市を中心とした県内で食べることができます。

- ☎017-762-2255
- (津軽ラーメン煮干し会事務局/五丈軒)
- 📍店舗により異なる(最寄駅)JR奥羽本線青森駅 他



味噌カレー牛乳 ラーメン [青森市]

コシのある麺、味噌のコク、カレーの刺激、牛乳のまろやかさ、バター風味が奇跡のコラボ! 全国でも類を見ない新感覚ラーメンです。

- ☎017-728-8330
- (青森味噌カレー牛乳ラーメン普及会事務局/担当:小笠原)
- 📍店舗により異なる(最寄駅)JR奥羽本線青森駅 他



ひらない 平内ホタテ活御膳 [平内町]

平内町のご当地グルメとしての看板商品。活ホタテの刺身からホタテアイスまで、育成ホタテ水揚げ日本一の町ならではのおもてなし膳です。

- ☎017-755-2118
- (平内ホタテ料理推進協議会)
- 📍店舗により異なる



のっけ丼 [青森市]

市場内のお店に並ぶ新鮮な魚介をはじめ、惣菜、地元の特産物や名物から、自分の好きな具材をチョイスして温かいご飯にのせて召し上がれ。

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



ホタテの塩気とミルクがマッチ!



ほたて広場 [平内町]

活ホタテや色々なホタテ加工食品、地元で採れた野菜等も販売しています。ホタテミルク味のソフトクリーム「ホタミ」も好評です。

- ☎017-752-3220
- 🚌青い森鉄道浅虫温泉駅より徒歩約20分、または車約5分

青森市中心街MAP



ねぶたラッセランド [青森市]

アスパムに隣接する青い海公園には、春から夏にかけて青森ねぶた祭に出陣する大型ねぶたの制作小屋が並びます。7月1日~8月6日はねぶたガイドが常駐しています。

- ☎017-752-1311 (ねぶたの家 W・ラッセ)
- 🚌JR奥羽本線青森駅より徒歩約10分
- 【ねぶたガイド】
- 📍青い海公園(アスパム隣接)
- 📅7月1日~8月6日



アモリスト Aomorist に聞くと わたしのおすすめ

色鮮やかでつややかな 魅惑の果実を。

青森の冷涼な気候を活かし、農業・化学肥料不使用で栽培しているバラ科キイチゴ属のブラックベリー。この農園の生産量は日本トップクラスを誇り、酸味とコクがあって食べ応えのある大きさに定評があります。また、エラグ酸やアントシアニン、ビタミン類など栄養豊富なのも人気の理由です。観光農園では、7月中旬~9月上旬に摘み取り体験が可能で、時間無制限でゆっくりと楽しめます。



株式会社天の川 (三内縄文ベリーランド) 代表取締役 樋口 和美さん



特別史跡 三内丸山遺跡 [青森市]

日本最大級の縄文集落跡で、世界文化遺産に登録された「北海道・北東北の縄文遺跡群」の中核となる遺跡です。



重要文化財 大型板状土偶



縄文時遊館 [青森市]

三内丸山遺跡で発掘された出土品を展示。5,120個もの土器のかけらを配した「縄文ビッグウォール」は必見です。

☎017-766-8282
 📍JR東北新幹線新青森駅よりバス約15分



出典：JOMON ARCHIVES



おトクに観光!
 青森ベイエリア周遊券 [青森市]

青森県観光物産館アスパム(有料コーナー)、青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸、ねぶたの家 W・ラッセの3施設を、通常より約3割おトくに利用できます。

👤大人1,380円、高校生970円、中学生770円、小学生570円
 ☎017-735-5311 (青森県観光物産館アスパム)
 017-735-8150 (青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸)
 017-752-1311 (ねぶたの家 W・ラッセ) ※2023年4月1日現在



ガイドとめぐろう!
 あおもり街てく [青森市]

街なかにあるオモシロ話、びっくりなあんな事、こんな物。ボランティアガイドが皆さんの好奇心をくすぐりながら楽しくナビゲート。棟方志功ゆかりの地や青森発祥の地を巡る「歴史と文化コース」、商店街や市場を巡る「味とショッピングコース」など多彩なコースをご用意しています。

📅毎週金・土・日曜、祝日
 (予約はホームページまたは電話。その他の曜日は要相談)
 🕒10:30~13:30~(所要時間:約2時間 ※コースにより異なる)
 🆓無料
 ☎017-723-4670
 (9:00~17:00受付/青森市観光交流情報センター内 あおもり街てく)



フットワーク抜群!
 まちなかレンタサイクル [青森市]

おしゃれなミニサイクルと、乗り慣れた形の自転車の2種を商店街で貸し出しています。まちなか散策や荷物が重い時など、とても便利です。

📍駅前駐輪場、アートホテル青森、ホテル青森、ホテルサンルート青森、県営駐輪場
 📅4月29日~10月31日 📄1台1回300円
 🕒10:00~17:00 ※駅前駐輪場は9:00~、最終受付16:00
 ☎017-721-2111 (パサージュ広場事務局)



観光施設を便利に移動
 あおもりシャトルdeルートバス「ねぶたん号」 [青森市]

JR青森駅や新青森駅をはじめとする交通拠点と「青森県立美術館」「三内丸山遺跡」「青森県観光物産館アスパム」など主要な観光施設を結びます。※交通系ICカードが使用可能。



📄1回乗車/大人300円、小学生150円
 1日乗車券/大人700円、小学生350円
 2日乗車券/大人800円、小学生400円
 (1日乗車券・2日乗車券は、車内・青森市観光交流情報センター・主要観光施設・主要宿泊施設で販売)
 ☎017-739-9384 (青森観光バス)



史跡 小牧野遺跡 [青森市]

約4,000年前の縄文時代後期前半に作られた環状列石を主体とする遺跡。土偶や三角形岩版など祭祀的役割の強い遺物が出土しています。



土器棺

出典：JOMON ARCHIVES



縄文の学び舎・小牧野館 [青森市]

出土品の展示や保管、遺跡に関する情報発信など遺跡保護の拠点となる施設です。

☎017-757-8665
 (縄文の学び舎・小牧野館)
 📍JR東北新幹線新青森駅より車約30分



昭和の大仏青龍寺 [青森市]

高さ21.35mの昭和の大仏は奈良や鎌倉の大仏を凌ぐビッグサイズ。青銅座像としては日本一の大きさです。境内には京都以北では最大の木造五重塔もあります。

☎017-726-2312
 📍JR東北新幹線新青森駅より車約30分



青い森鉄道

青森市と県南地方をつなぐローカル鉄道。土・日・祝日と特定期間、全線が1日乗り降り自由となる「青い森ワンデーパス」などのおトくな切符も販売しています。

区間/青森駅~八戸駅~目時駅
 ☎017-752-0330 (平日9:00~17:30)



青森県営浅虫水族館 [青森市]

青森県に生息する水生生物をはじめ約300種8,000点を展示。可愛いペンギンやアザラシが見られる「海獣館」や「イルカプール」でのイルカパフォーマンスなど、見どころ豊富です。

☎017-752-3377
 📍青い森鉄道浅虫温泉駅より徒歩約10分



道の駅浅虫温泉「ゆ~さ浅虫」 [青森市]

陸奥湾や湯の島を眺めながら入浴できる5階の展望浴場「はだか湯」でリラックス。ソフクリームやジェラートが人気です。

☎017-737-5151
 📍青い森鉄道浅虫温泉駅より徒歩約2分



道の駅なみおか「アップルヒル」 [青森市]

手作りアップルパイやジェラートなどの美味しいスイーツが大人気。レストランでは郷土の特色を活かしたメニューを取り揃えています。

☎0172-62-1170
 📍JR奥羽本線浪岡駅より車約5分



八甲田ロープウェー〔青森市〕

岩木山、白神山、津軽平野、陸奥湾や遠く北海道まで見渡せます。夏は眼下にブナの緑が広がり、秋になるとカエデやナナカマドの艶やかな紅葉が一带を包み込みます。

◎9:00~16:20 大人往復2,000円、小人700円
☎017-738-0343(八甲田ロープウェー) 青森市本線青森駅より車約1時間20分



八甲田ロープウェー 山頂公園眺望ウッドデッキ

〔青森市〕

雄大な八甲田の赤倉岳、井戸岳、大岳はもとより、裾野に広がる上毛無岱、下毛無岱などの湿原が眼前に広がります。

八甲田ゴードライン

〔青森市〕

八甲田ロープウェーの山頂公園駅から田茂沼(たもやち)湿原を周回する約1.8kmの遊歩道。ひょうたん(ゴード)の形をした遊歩道から、一带を彩る高山植物や湿原を望むことができます。



八甲田エリアの温泉



寒水沢温泉〔青森市〕

八甲田の雄大な自然に抱かれ、高原リゾートを楽しむのに便利。美肌効果があると好評です。

【八甲田リゾートホテル】
☎017-738-2233
JR奥羽本線青森駅より
バス約1時間



城ヶ倉温泉〔青森市〕

ブナ原生林に囲まれ、自然の息吹を感じながら湯浴みを楽しめます。

【HOTEL Jogakura】
☎017-738-0658
0120-38-0658
JR奥羽本線青森駅より
バス約1時間10分



酸ヶ湯温泉〔青森市〕

160畳もの広さを誇る総ヒバ造りの大浴場が圧巻の「ヒバ千人風呂」。この開放的な空間には熱の湯・冷の湯・四分六分の湯・湯滝など源泉が異なる浴槽が並んでいます。女性用湯あみ着(売店で販売)や女性専用時間があるほか、男女別の小浴場も完備。併設の売店では青森名物「生姜味噌おでん」、そば処では「酸ヶ湯そば」を味わうことができます。

☎017-738-6400
JR奥羽本線青森駅よりバス約1時間10分

アオモリスト
Aomoristに聞く!
わたしのおすすめ



温泉の癒しとともに
談話でリラクセス。

相談室を訪ねて来るお客様の中には、「こころ」の不調を訴え、自分の居場所を求めてくる方も少なくありません。まずは、時間をかけて話を聞くことを大切にしています。時には、酸ヶ湯周辺を一緒に散歩しながら、話しやすいきっかけを作るよう心がけています。温泉はもちろんですが、周囲には自然があふれていますので、きれいな空気をいっぱい浴びながらリフレッシュしてもらえればうれしいです。



酸ヶ湯温泉株式会社
温泉利用指導者
温泉療養相談員
畑田 素子さん

青森エリアの温泉

浅虫温泉郷〔青森市〕

陸奥湾に面し、穏やかな海の景観が心を癒やしてくれる温泉郷。効能豊かな出で湯は、一部で飲泉も可能です。日帰り温泉が楽しめる旅館や民宿もあるので、観光マップを片手にのんびり湯巡りを満喫してください。

☎017-752-2935(浅虫観光案内所) 青森鉄道浅虫温泉駅より徒歩すぐ



【浅虫さくら観光ホテル】
☎017-752-3355



【南部屋・海扇閣】
☎017-752-4411



手ぶらで観光

ホテル手荷物直行便〔青森市〕

JR青森駅前にある青森市観光交流情報センターに荷物を預けると、青森市内の宿泊施設(一部青森市内と浅虫・八甲田地区などを除く)まで配送します。

◎8:45~12:00※一部ホテルは10:00まで(当日20:00頃までにお届け) 大1個1,000円、小1個600円
☎017-723-4670(青森市観光交流情報センター)※受付時間、除外日など要問合せ

青森エリアのホテル



ホテルサンルート青森

青森の郷土料理を提供する最上階のレストランからは、美しい陸奥湾が一望できます。

☎017-775-2321
JR奥羽本線青森駅より
徒歩約5分



アートホテル青森

ねぶたの展示や津軽びいどろなど、青森の文化に触れ合える空間が広がります。

☎017-775-7111
JR奥羽本線青森駅より
車約3分



ホテル青森

「青森の迎賓館ホテル」として名高く、ゆったり寛げる客室、バラエティ豊かな料理が自慢。

☎017-775-4141
JR奥羽本線青森駅より
車約5分



ホテルJALシティ青森

1日の始まりは40品以上の朝食ブッフェから。JALならではの、上質なサービスでおもてなし。

☎017-732-2580
JR奥羽本線青森駅より
徒歩約6分



アップルパレス青森

青森の山海の幸をふんだんに使用し、素材にこだわった日本料理が存分に味わえます。

☎017-723-5600
JR奥羽本線青森駅より
車約5分



十和田湖〔十和田市〕

外輪山に囲まれたカルデラ湖で、奥入瀬渓流の源。周囲約46km、最深部は約327mに達し、国内で3番目の深さ。遊覧船やカヌーなどのアクティビティも充実。

☎0176-75-1531(十和田湖観光交流センター「ぶらっと」)

- 🚗①JR奥羽本線青森駅よりバス約3時間10分
- ②JR東北新幹線八戸駅よりバス約2時間15分



十和田湖カヌーツアー〔十和田市〕

水面をすべるように進むカヌーで湖に漕ぎ出すと、パドルに伝わる水の抵抗を感じながら、自然との一体感が味わえます。

📅4月28日～11月6日(予定)

👤大人9,000円～、小人(中学生以下)4,500円～、一人参加14,500円～

☎080-1681-1036(Towadako Guidehouse 権(かい)) ※前日正午まで要予約



©十和田奥入瀬観光機構

E-Bikeレンタル(十和田湖エリア)〔十和田市〕

環境にやさしく、走行性能の高い電動アシスト付き自転車。十和田湖東湖畔の観光に便利です。乗り捨てに対応できるので、休屋や発荷軒などへのアクセスにも気軽にご利用ください。

貸出場所:JRバス子ノ口

返却場所:JRバス子ノ口、十和田湖観光交流センター「ぶらっと」

📅5月～10月(予定)

🕒9:00～16:00 📄3,000円(4時間)

☎0176-74-1212(奥入瀬湧水館)

0176-75-1531(十和田湖観光交流センター「ぶらっと」)

- 🚗①JR奥羽本線青森駅よりバス約2時間50分「子ノ口」下車すぐ
- ②JR東北新幹線八戸駅よりバス約2時間「子ノ口」下車すぐ

※2023年4月1日から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されました。運転の際、ご持参またはE-Bikeに備え付けのヘルメットをご着用ください。

十和田湖・奥入瀬MAP



渓流足ストサイクル楽チャリ
 📅4月上旬～11月上旬(予定)
 全長約14kmの奥入瀬渓流を電動アシスト付き自転車です！
 ★…貸し出し&返却場所
 ☎0176-74-1212(奥入瀬湧水館)

十和田湖遊覧船〔十和田市〕

新緑や紅葉で色づく山々、切り立った断崖など、船上から眺める湖畔は絶景の連続です。

📅4月28日～11月6日(予定)

☎0176-75-2909

(十和田観光電鉄(株))
 十和田湖遊覧船 団体予約センター



十和田神社〔十和田市〕

坂上田村麻呂が創建したと伝えられる古社で、東北屈指のパワースポットです。杉木立の参道、荘厳な本殿と拝殿などが神秘的。十和田湖のシンボルとして親しまれる高村光太郎の傑作「乙女の像」とともに十和田湖観光では外せません。

☎0176-75-2508

🚗JR東北新幹線八戸駅よりバス約2時間15分

十和田湖畔温泉〔十和田市〕

青森と秋田の県境に位置する滑らかな肌触りが特徴の温泉。十和田湖観光の拠点にオススメです。

☎0176-75-1531(十和田湖観光交流センター「ぶらっと」)

🚗JR東北新幹線七戸十和田駅より車約1時間30分



【ホテル十和田荘】

☎0176-75-2221

※立寄入浴可能時間要問合せ



【とわだこ賑山亭(秋田県)】

☎0176-75-2711

※立寄入浴可能時間要問合せ



【十和田湖レイクサイドホテル】

☎0176-75-2336

※立寄入浴/不可

ガイドとめぐろう！ 十和田湖・奥入瀬渓流ガイド〔十和田市〕

見どころ満載、インスタ映えする十和田湖や奥入瀬渓流を現地ガイドがご案内します。

【奥入瀬渓流散策】

☎0176-51-6597(十和田湖・奥入瀬GUIDEの会)

0176-72-2780(NPO法人十和田奥入瀬郷づくり大学)

0176-23-5866(FORRESTON)

【十和田湖早朝散策】

📅4月28日～11月3日※奥入瀬ガイドは5月～11月上旬

☎090-5181-7658(十和田湖自然ガイドクラブ/事務局:吉崎)



奥入瀬溪流 [十和田市]

遊歩道の散策に出かければ、自然が織りなす美しさに魅せられます。澄み切った森の空気、表情豊かな清流、美しい木々が別世界へと誘います。

☎0176-74-1233 (奥入瀬溪流館)

📍奥入瀬溪流館まで

- ①JR奥羽本線青森駅よりバス約2時間25分
- ②JR東北新幹線八戸駅よりバス約1時間30分
- ③JR東北新幹線七戸十和田駅より車約1時間

※バスはP39みずうみ号・おいらせ号参照



奥入瀬モスボールパーク [十和田市]

「小さな奥入瀬」を体感できるテーマパーク。パーク内では、こけ玉・ひょうたんランプの展示販売や制作体験を行っています。

☎080-2165-7454

📍①JR奥羽本線青森駅よりバス約2時間20分

「奥入瀬溪流温泉」下車後徒歩約1分

②JR東北新幹線八戸駅よりバス約1時間30分

「奥入瀬溪流温泉」下車後徒歩約1分

③JR東北新幹線七戸十和田駅より車約50分

※バスはP39みずうみ号・おいらせ号参照

【ひょうたんランプ制作体験】

📍1名5,000円～

(作業時間60分程度。サイズを選べます)

【こけ玉作り体験】

📍1名2,000円～

(作業時間30分程度。好きな苗木を選べます)



奥入瀬溪流コケさんぽ [十和田市]

ルーペ片手にコケの生態、手触り、香り、繊細なデザインなどミクロの世界にせまります。専門のネイチャーガイドが同行し、コースは早朝と午前から選べます。

📅4月下旬～11月上旬

📞要問合せ

(所要時間：早朝約75分、午前約90分)

📍小学生以上：1名3,500円～

☎0176-23-5866

(FORESTON/奥入瀬自然観光資源研究会内)

※3日前までに要予約

奥入瀬溪流館 [十和田市]

奥入瀬溪流の玄関口にあるエコツーリズム拠点施設。施設内にはこの地の動植物をテーマにした「奥入瀬フィールドミュージアムショップ」、青森りんごの魅力を発信する専門店「あら、りんご。」があるほか、苔のインテリアを製作する体験プログラム「奥入瀬テラリウム工房」も人気です。

☎0176-74-1233

📍①JR奥羽本線青森駅よりバス約2時間25分

②JR東北新幹線八戸駅よりバス約1時間30分

③JR東北新幹線七戸十和田駅より車約1時間



道の駅奥入瀬「奥入瀬ろまんパーク」

[十和田市]

青森の食が集うクラフトフードマーケット。地元の新鮮な野菜が集まる産直市の他、奥入瀬の源流水で仕込んだビールが味わえる「奥入瀬ビールブルワリーレストラン」、青森りんごの専門店「あら、りんご。青森ファクトリー」など、魅力的な店舗がそろっています。



☎0176-72-3201 (代表)

📍①JR東北新幹線八戸駅よりバス約1時間「奥入瀬ろまんパーク」下車

②JR東北新幹線七戸十和田駅より車約30分



奥入瀬溪流温泉 [十和田市]

奥入瀬川と薫川が合流する地に引湯され、奥入瀬溪流の自然を眺めながら存分に湯浴みが堪能できます。無色透明の温泉は保温効果が高く、湯上り後もポカポカ。体の芯から温まります。



【星野リゾート 奥入瀬溪流ホテル】

☎050-3134-8094 (星野リゾート予約センター)

※立寄入浴/不可 (宿泊者限定)



【奥入瀬 森のホテル】

☎0176-74-2300

※立寄入浴/可 11:00～15:00(最終入場) 大人500円

入浴休日あり。事前にHP又は電話でご確認ください。

📍各施設無料送迎バスあり(要予約)

①JR奥羽本線青森駅より無料送迎バス約1時間30分(要予約)

②JR東北新幹線八戸駅より無料送迎バス約1時間10分(要予約)

③JR東北新幹線七戸十和田駅より車約50分



出典：JOMON ARCHIVES



縄文 史跡 ニツ森貝塚・ニツ森貝塚館 [七戸町]

約5,500年前~4,000年前の、青森県最大級の貝塚を伴う集落跡。出土品の中から精巧に加工された鹿角製の櫛も発見されており、展示施設「ニツ森貝塚館」で実物を見ることができます。

- ☎0176-68-2612(ニツ森貝塚館)
- 🚗JR東北新幹線七戸十和田駅より車約15分

県重宝
鹿角製櫛



東八甲田ローズカントリー [七戸町]

初夏から秋にかけて見頃を迎える広大なローズガーデン。ショップでは毎朝摘み採ったバラやドライフラワー、バラ石鹸などのバラ商品が豊富に取り揃えられているほか、ローズソフトなどのカフェメニューも充実。

- ☎0176-62-5400
- 🚗JR東北新幹線七戸十和田駅より車約11分
- ※ショップ営業期間は4月から12月まで



旧南部縦貫鉄道レールバス [七戸町]

「レールバス」の愛称で親しまれてきたレトロな車両が動態保存されているのは日本でここだけ。撮影会や乗車体験などのイベントも開催しています。



- 📍旧七戸駅構内
- ☎0176-58-7109(ちのへ観光協会)
- 🚗JR東北新幹線七戸十和田駅より車約10分



十和田市現代美術館 [十和田市]

草間彌生やロマン・ミュエクなど、世界で活躍するアーティストの作品が鑑賞できます。2021年にはドイツ在住の塩田千春、アルゼンチン出身のレアンドロ・エルリッヒの作品が仲間入り。2023年9月末までは、期間限定で名和晃平の作品も展示されています。美術館の向かいにあるアート広場では、のんびりパブリックアートを鑑賞するお楽しみも。「アートによるまちづくり」を推進する十和田市中心街は、思わず写真に撮りたくなるようなアートスポットがいっぱいです。

- ☎0176-20-1127
- 🚗JR東北新幹線七戸十和田駅よりバス約35分

十和田乗馬倶楽部 [十和田市]

新南部馬の乗馬を体験できる貴重な施設。温かな性格なので初心者でも安心です。インストラクターが丁寧に指導してくれるのも嬉しいポイント。

- ☎0176-26-2945
- 🚗青い森鉄道三沢駅より車約30分



E-Bikeレンタル(十和田市市街地)

[十和田市]

安定性が高く、運転しやすい3輪タイプの電動アシスト付き自転車をレンタル。アートであふれる街並みを爽快なサイクリングで満喫してください。

貸出・返却場所：十和田市観光物産センター
4月2日~10月31日

- 🕒10:00~16:00(返却は18:00まで)
- 🏠2時間1,500円、4時間3,000円

- ☎0176-58-6707(十和田市観光物産センター)



©十和田奥入瀬観光機構

※2023年4月1日から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されました。運転の際は、ご持参またはE-Bikeに備え付けのヘルメットをご着用ください。

道の駅とわだ「とわだびあ」
農アイス [十和田市]

黒にんにくソフトも
オススメです!

道の駅に隣接する「匠工房」では、青森県産品種の米「ましぐら」や県奨励品種の大豆「おおすず」など、地産の農産物を使ったオリジナルアイスクリームを提供しています。

- ☎0176-28-3790(とわだびあ)
- 🚗JR東北新幹線七戸十和田駅より車約30分



りそうきょう
手づくり村「鯉艸郷」 [十和田市]

花菖蒲、ルピナス、芍薬、山野草など四季折々の花を楽しめるほか、ピザ作りやそば打ち、ジュンサイ摘みなどの体験メニュー、うさぎとのふれあいなども人気です。園内には茅葺民家やカフェがあり、ゆったりとした時間を過ごすことができます。

- ☎0176-27-2516
- 🚗JR東北新幹線七戸十和田駅より車約20分



🍴 十和田エリアのグルメ



十和田バラ焼き [十和田市]

醤油ベースの甘いタレで味付けした牛バラ肉と大量の玉ねぎを鉄板で焼いて食べるご当地グルメ。

- ☎080-6059-8015(司バラ焼き大衆食堂)
- 🚗JR東北新幹線七戸十和田駅より車約20分



十和田湖ひめます [十和田市]

十和田湖の清らかな水で育った銀鱈が輝くひめます。脂のり身が引き締まってとても美味しいです。

- ☎0176-75-2612
(十和田湖増殖漁業協同組合)
- 📍店舗により異なる
(最寄駅) JR東北新幹線七戸十和田駅

アオモリスト
Amoristに聞く!
わたしのおすすめ



地方文化の結晶である
地酒づくりに精進。

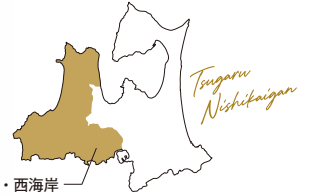
酒造りを五感で体得しつつ、経験や勤に基づいて数値化したデータと情報を融合しながら仕込みを司る仕事に従事しています。和醸良酒の精神をスタッフと共有しながら、「テロワールな地酒造り」に取り組んでおり、精進を重ねる毎日です。蔵の地下から汲み上げる八甲田奥入瀬の伏流水を使用し、米の旨みを引き出すよう心掛けています。十和田ならではの気候風土が醸す「旨口の酒」をぜひお楽しみください。



鳩正宗株式会社
杜氏 佐藤 企さん

津軽・ 西海岸

エリア



津軽・西海岸

弘前市・黒石市・五所川原市・
つがる市・平川市・鱒ヶ沢町・
深浦町・西目屋村・藤崎町・
大鰐町・田舎館村・板柳町・
鶴田町・中泊町・今別町・
蓬田村・外ヶ浜町



Apple Story

全国のりんご生産量の約60%を占める青森県では、近年、りんごのお酒「シードル」が注目を浴びています。県内のシードル生産の普及に大きく貢献したりんご農家の一人である高橋哲史さんは、2008年の雹害をきっかけにシードル作りに着手しました。1年間大切に育ててきたりんごが雹害で行き場をなくしてしまった悲しみ。「この現状を少しでも変えたい。りんご産業の危機を地域の人々に知ってもらい、様々な思いを共有したい」。そんな思いで弘前シードル工房kimoriを設立しました。

「実は、降水量が多いこの地域は、りんご栽培の最適地ではないんです。これほどまでに発達したのは、明治時代から続く先駆者たちの苦労があったからなんです」と高橋さんは言います。自身も、冬の作業で苦心した経験から多くの学びを得たそうで、「春前までの剪定が、りんごの出来の7割を決めるんです。それ

を体得したことで手応えを感じました」と振り返ります。りんご農家にとって大事なりんごづくりの過程である冬季の剪定。この作業には、剪定鋏が欠かせません。りんごの枝専用の剪定鋏を手がける三國打刃物店もまた、りんご産業を支えてきた地元企業のひとつであり、切れ味と使いやすさに優れた剪定鋏を作ることに情熱を注いできました。

栽培家だけでなく、りんごづくりに関わる全ての人の支えのもと、日本一の「りんご王国」を築き上げた青森県。「全国の皆さまにおいしいりんごを食べてもらいたい」。その思いをひとつにして、青森りんごはこれからも進化し続けていくことでしょう。

果肉まで「赤いりんご」知ってる？

皮だけでなく果肉まで赤いりんご。育種家の前田顕三氏が1939年に手がけたのが始まりで、1996年に五所川原市が“御所川原”の品種名で登録し今に至ります。ジュースやジャムなどの加工品も人気です。

アグリコミュニケーションズ津軽
☎0173-26-5155
☑津軽鉄道昆沙門駅より
徒歩約5分



弘前シードル工房kimori
☎0172-88-8936
☑JR奥羽本線弘前駅よりバス約20分

三國打刃物店
☎0172-33-2202
☑弘南鉄道弘前中央駅より車約6分



旬の海産物や
できたての
お惣菜など
どれもおいしそう!

虹のマーケット[弘前市]

昭和31年(1956年)の創業以来、旬の食材から日用品まで販売しています。お客様との対面・対話を重視した販売スタイルが特徴。活気あふれる市場は、懐かしい雰囲気の魅力です。

☎0172-32-6411
☑JR奥羽本線弘前駅より徒歩約3分



旧弘前市立図書館[弘前市]

八角形の双塔を持つルネサンス様式の木造モルタル3階建て。明治39年(1906年)に建てられ、昭和6年(1931年)まで市立図書館として使われていました。

☎0172-82-1642(弘前市教育委員会文化財課)
☑JR奥羽本線弘前駅よりバス約15分



BRICK A-FACTORY [弘前市]

店内では、直営の市内工房から蔵出し・直送する生シードルや、市内人気洋菓子店監修のもとで焼き上げるアップルパイ等が楽しめます。

☎0172-55-0271
☑JR奥羽本線弘前駅2F
※画像はイメージです。(りんごの収穫年や品種などによりシードルの色合いが異なることがあります。)



©Naoya Hatakeyama



CAFE & RESTAURANT BRICK

弘前れんが倉庫美術館 [弘前市]

明治・大正期に酒造工場として建てられたれんが倉庫をミュージアムにリノベーション。エントランスでは奈良美智の作品「A to Z Memorial Dog」がお出迎え。併設の「CAFE & RESTAURANT BRICK」では、県産の食材にこだわったメニューやシールドを提供。

☎0172-32-8950 📍JR奥羽本線弘前駅よりバス約10分、「蓬萊橋」下車後徒歩約5分



奈良美智《A to Z Memorial Dog》2007年

©Yoshitomo Nara 撮影：柴田祥



津軽藩ねぶた村 [弘前市]

「弘前ねぶたの館」では、実物大の大型ねぶた展示やお囃子の実演のほか、津軽三味線の生演奏も行われています。「津軽蔵工房たぐみ」では、津軽塗やこぎん刺し、津軽錦絵、りんごや縄文土偶を模った土鈴の絵付けなどの製作の見学や体験を楽しむことができます。

☎0172-39-1511 📍JR奥羽本線弘前駅よりバス約15分



ガイドとめぐろう!

ひろさき街歩き [弘前市]

地元を知り尽くしたガイドが市内の見どころをご案内します。歴史や文化など、バラエティ豊富なコースがあります。

☎0172-35-3131 (弘前観光コンベンション協会)

コースの紹介・ご予約はこちらから [津軽まちあるき](#)

マニアだけが知る
ディープな弘前を
探検!



弘前エリアのグルメ



りんごの街のアップルパイ [弘前市]

りんご生産量日本一を誇る弘前市では、甘み・酸味のバランスや、食感が異なる個性豊かなアップルパイを様々なお店で楽しめます。

☎0172-37-5501 (弘前市立観光館)

📍店舗により異なる (最寄駅) JR奥羽本線弘前駅



いがめんち [弘前市]

イカの足(ゲソ)や耳(エンペラ)を包丁で叩き、季節の野菜や小麦粉と混ぜて、揚げたり焼いたりする家庭料理。地元で愛され続ける「母の味」です。

☎0172-37-5501 (弘前市立観光館)

弘前市中心街MAP



**アオモリスト
Aomoriに聞く!
わたしのおすすめ**



先人のレシピを継承しながら
弘前で長く愛される味を。

大阪屋は、江戸時代から代々伝統と技を受け継いできました。私は、昔のお菓子を現代に甦らせたいという思いで、当時の由緒や製法を大切にしながら再現に努めています。4代目が西目屋村にあった尾太(おっふ) 鮎山で見た金を流す青竹から発想を得た蕎麦菓子の「竹流し」は、材料はシンプルながら、その工程はすべて手作業で多くの手間が求められます。この「竹流し」のように、地元で長く愛され続けてもらえるような和菓子づくりを続けていきたいと思っています。

御菓子司 大阪屋 13代店主 福井 清さん



こぎん刺しコースター制作体験

[弘前市]

弘前こぎん研究所の刺し手さんに教わりながら、温もりが感じられるコースター制作にチャレンジしてみませんか。

☎0172-32-0595(弘前こぎん研究所)

📍JR奥羽本線弘前駅よりバス約10分、

「市役所前」下車後徒歩約10分

※開催日、料金等はお問い合わせください。

ご予約はこちらから

[ツガルツナガル体験](#)

[検索](#)

いわきやま 岩木山神社[弘前市]

パワースポットとしても知られ、ご神体は「津軽富士」の名で親しまれる岩木山。朱塗りの楼門をはじめ、現存する社殿群は、極彩色が施され豪華絢爛。楼門前の狛犬は、上向きが金運、下向きが恋愛運にご利益があるとわれています。

☎0172-83-2135

📍JR奥羽本線弘前駅よりバス約40分



最勝院五重塔



長勝寺



禅林街

禅林街～最勝院五重塔[弘前市]

弘前藩二代藩主信枚が、弘前城南西の砦として津軽一円の主要寺院を集め、曹洞宗三十三カ寺が連なってきた歴史的街並み。中でも、津軽家代々の菩提寺「長勝寺」の荘厳な建築は見応えがあります。また、四代藩主信政の代に完工・建立された「最勝院五重塔」も、気品あふれる美塔です。

☎0172-35-3131(弘前観光コンベンション協会)



坐禅体験[弘前市]

禅林街の由緒ある寺院で、心を鎮めて瞑想にふける時間を過ごしましょう。

(事前予約制・有料)

☎0172-35-3131

(弘前観光コンベンション協会)



観光施設を便利に移動

バスでお得に弘前めぐり[弘前市]

JR弘前駅を起点とした観光名所めぐりにオススメ。弘前公園周辺へは「土手町循環100円バス」、津軽藩ねぶた村やりんご公園へは「ためのぼ号」が便利。

👤大人(中学生以上)100円、小学生50円

※ためのぼ号は一部区間大人(中学生以上)

200円、小学生100円

※100円バス1日券も販売(大人400円、小学生

200円)MegalCa・Suica・PASMOでのみご利用

できます。降車時、タッチする前にバス車内

でご購入できます。

☎0172-36-5061(弘南バス弘前バスターミナル)

【土手町循環100円バス】

🕒10:00~17:00(4~11月は~18:00)

10:00バスターミナル始発。以後10分間

隔で運行。

【ためのぼ号】

🕒9:15弘前駅前始発。1日4便運行。



ガイドとめぐろう!

弘前サイクリングツアー[弘前市]

現地に詳しいガイドがマウンテンバイクで弘前城、武家屋敷群、五重塔など城下町・弘前の定番観光スポットへご案内します。

☎0172-78-5090

(BBB Aomori Tour Guides)

※コースにより集合場所等が

異なります。(要問合せ)

ご予約はこちらから

[ツガルツナガル体験](#)

[検索](#)



弘前エリアのホテル



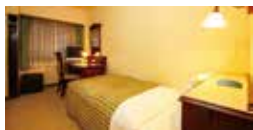
アートホテル弘前シティ

地元食材にこだわった朝食buffetに加え、落ち着いた雰囲気のある客室も魅力。上質なホスピタリティーが旅の疲れを優しく癒やしてくれます。

☎0172-37-0700

📍JR奥羽本線弘前駅より

徒歩すぐ



弘前パークホテル

弘前駅からほど近く、観光スポットや繁華街へのアクセスも便利。ヨーロッパ直輸入の調度を設えた客室は、レトロで優雅な趣にあふれています。

☎0172-31-0089

📍JR奥羽本線弘前駅より

徒歩約15分



自転車で移動!

サイクルネットHIROSAKI

[弘前市]

弘前市内の観光には自転車が便利。市内5カ所にサイクルステーションが設置され、貸出・返却いずれの場所でもOKです。

📅5月上旬~11月下旬

🕒9:00~16:00(返却17:00まで)

👤普通自転車1台500円

電動自転車1台1,000円

クロスバイク台3,000円(事前予約制・有料)

※電動自転車の貸出・返却は弘前市観

光案内所と弘前市立観光館のみ

※クロスバイクの貸出・返却は弘前市立

観光館のみ

☎0172-37-5501(弘前市立観光館)



弘前市りんご公園 [弘前市]

約9.7ヘクタールの敷地内に80種、約2,300本のりんごが植えられています。8月上旬から11月中旬までは収穫体験(有料)もできます。

- ☎0172-36-7439
- 🚌JR奥羽本線弘前駅よりバス約20分
※ためのぶ号は約40分



弘前シードル工房 kimori [弘前市]

白い三角屋根が目印のりんご畑の中に佇む醸造所。りんご農家たちが、自らの手でシードルを造っており、シードルの醸造過程の見学ができます。

- ※水曜定休
- 📍弘前市りんご公園内
- ☎0172-88-8936
- 🚌JR奥羽本線弘前駅よりバス約20分
※ためのぶ号は約40分



弘前エリアの温泉



星と森のロマンチックピア

岩木山麓の温泉 [弘前市]

岩木山麓に湧く「嶽(だけ)温泉」は入浴後のしっとり感が格別です。「百沢(ひゃくざわ)温泉」は湯上がりがポカポカ温まると評判。「ロマンチックピア温泉」は、ストレス解消や疲労回復、美肌効果が期待できる本格サウナも人気。岩木山周辺の温泉で湯めぐりを楽しむなら「岩木山麓湯めぐり手形」がオススメ。17施設から3カ所まで選べるので、温泉好きにはたまりません。

- ☎0172-83-3000(岩木山観光協会)
- 0172-83-2215(百沢温泉 アソベの森 いわき荘)
- 0172-84-2288(ロマンチックピア温泉 星と森のロマンチックピア)
- 🚌嶽温泉: JR奥羽本線弘前駅よりバス約50分
- 百沢温泉: JR奥羽本線弘前駅よりバス約40分
- ロマンチックピア温泉: JR奥羽本線弘前駅より車約30分



百沢温泉・アソベの森 いわき荘



津軽岩木スカイライン [弘前市]

岩木山8合目まで続く自動車専用道路。8合目からはリフトと徒歩で頂上へ。

- ☎0172-83-2314



史跡大森勝山遺跡 [弘前市]

出典: JOMON ARCHIVES

岩木山麓にある約3,000年前の環状列石を主体とする祭祀遺跡。環状列石は77基の組石、約1,200個の石で作られ、長径48.5m、短径39.1mという巨大なもの。



円盤状石製品



弘前市裾野地区 縄文 体育文化交流センター [弘前市]

大森勝山遺跡の出土品展示コーナーでは、写真パネル等により裾野の歴史や文化について紹介しています。

- ☎0172-99-7072(施設) ※展示・世界遺産等については0172-82-1642(弘前市文化財課)
- 🚌JR奥羽本線弘前駅より車約40分



重要伝統的建造物群保存地区 中町こみせ通り【黒石市】

日差しや吹雪から買物客を守るために造られたアーケードが、藩政時代とほぼ変わらない形で残されています。「日本の道百選」にも選定。

☎0172-52-3488(黒石観光協会)

🚶弘南鉄道弘南線黒石駅より徒歩約10分



鳴海醸造店【黒石市】

中町こみせ通りの一角で、文化3年(1806年)から続く老舗酒造。蔵は創業時より遡ること数十年前、近江商人が建てたと伝えられています。

☎0172-52-3321

🚶弘南鉄道弘南線黒石駅より徒歩約10分



IRODORI【黒石市】

祭りなどで実際に使われた「ねぶた絵」を再利用したうちわや灯ろうの制作・販売しています。初めてでも簡単に灯ろうの制作体験ができます。

☎0172-55-6188

🚶弘南鉄道弘南線黒石駅より徒歩約10分

※制作体験は2日前まで要予約(人数が多い場合、7日前)

ご予約はこちらから [ツガルツナガル体験](#) [検索](#)



津軽こけし館・津軽伝承工芸館【黒石市】

「津軽こけし館」では約4千本の伝統こけしを展示。隣接する「津軽伝承工芸館」では、津軽塗や裂織りなど津軽の伝統工芸を見て、触れて、体験まで楽しめます。

☎0172-54-8181(津軽こけし館)、0172-59-5300(津軽伝承工芸館)

🚶弘南鉄道弘南線黒石駅より車約25分



津軽エリアの温泉

津軽南田温泉【平川市】

美肌の湯として名高い弱アルカリ性の温泉。名物の「りんご風呂」では、りんごの甘酸っぱい香りと成分が心と体を癒してくれます。

【津軽南田温泉ホテルアップルランド】

☎0172-44-3711

🚶弘南鉄道弘南線平賀駅より徒歩約15分



関の庄温泉【平川市】

道の駅いかりがせき内にあり、青森ヒバを贅沢に使ったかけ流しの温泉が評判。木の温もりを感じながら、心地よいヒバの香りに癒されます。

☎0172-46-9355

🚶JR奥羽本線碓ヶ関駅より徒歩すぐ



黒石温泉郷【黒石市】

温湯・落合・板留・青荷など、この地域の温泉は古くから湯治場として親しまれてきました。湯治の気分に浸りながら、のんびり過ごせます。

☎0172-52-3488(黒石観光協会)、0172-59-5300(西十和田旅館組合)



1【落合温泉(津軽・花詠みの宿花禅の庄)】

☎0172-54-8226

🚶弘南鉄道弘南線黒石駅よりバス約25分



2【温湯温泉(鶴の名湯 温湯温泉共同浴場)】

☎0172-54-8591

🚶弘南鉄道弘南線黒石駅より車約20分



3【青荷温泉(ランプの宿青荷温泉)】

☎0172-54-8588

🚶東北自動車道黒石より車約30分



大鰐温泉郷【大鰐町】

800年以上の歴史があり、津軽の奥座敷として親しまれてきた温泉郷。無色透明のお湯は、洗いがりがスベスベに。湯上がり後も体が冷めにくいと言われています。

☎0172-55-6561(大鰐町企画観光課)



1【青森ワイナリーホテル】

※立寄入浴/不可

☎0172-48-2881

🚶JR奥羽本線大鰐温泉駅より車約15分

※臨時休館あり。事前にお問い合わせください。



2【界 津軽】

※立寄入浴/不可

☎050-3134-8092(界予約センター)

🚶JR奥羽本線大鰐温泉駅より車約5分



3【四季の湯 不二やホテル】

※立寄入浴/日曜・祝日のみ可

☎0172-48-3221

🚶JR奥羽本線大鰐温泉駅より徒歩約15分



4【大鰐町地域交流センター鰐come】

☎0172-49-1126

🚶JR奥羽本線大鰐温泉駅より

徒歩約2分



ねぶた展示館 [平川市]

まつりで運行される「世界一の扇ねぶた」(高さ12m、幅9.2m)を展示しています。水墨画調で描かれたねぶたは、間近で見ると、その迫力に圧倒されます。
 ☎0172-44-1111(平川市商工観光課)
 📍弘南鉄道弘南線平賀駅より徒歩約10分



平川謎解き街めぐり [平川市]

受付場所(平川市観光協会、道の駅いかりがせき)で参加キットを購入。5つのエリアで謎を解きながら、市内の観光名所巡りをお楽しみください。
 📍平川市内 ¥1,000円
 ⌚1時間~4時間(クリアするエリアの数により所要時間が異なる)
 ☎090-4623-0064(平川謎解き街めぐり事務局)
 ご予約はこちらから [ツガルツナガル体験](#) [検索](#)



せいびえん 盛美園 [平川市]

明治35年(1902年)より9年の歳月を費やして完成した庭園。園内には1階が純和風、2階が洋風の和洋折衷が珍しい盛美館があります。建物を含む庭園全体が有名なアニメ映画の舞台の参考になったといわれています。
 ☎0172-57-2020
 📍弘南鉄道弘南線津軽尾上駅より徒歩約10分



せいとうし 清藤氏書院庭園 [平川市]

津軽地方で広く見られる庭づくりの流派「大石武学流」の源流とされる庭園。江戸時代末期に完成したとされる枯山水庭園で、書院と共に国名勝に指定されています。
 ☎0172-57-2127
 📍弘南鉄道弘南線津軽尾上駅より徒歩約10分
 ※見学は要事前問合せ

田んぼアート [田舎館村]

毎年異なるテーマで2会場の田んぼに色の異なる稲を植え、巨大なアートに。展望デッキから眺めるスケール感と技術の素晴らしさが話題で、海外メディアからも注目されています。
 第1田んぼアート：5月29日~10月9日(10月1日休館)
 第2田んぼアート：6月10日~10月9日
 ☎0172-58-2111(田舎館村企画観光課)
 【第1田んぼアート(田舎館村役場東側水田/田舎館村展望台)】
 📍弘南鉄道弘南線田舎館駅より車約5分
 【第2田んぼアート(道の駅いなかだて/弥生の里展望所)】
 📍弘南鉄道弘南線田んぼアート駅より徒歩すぐ
 ※第1・第2の両会場を結ぶ無料シャトルワゴン車あり



2022年 第1田んぼアート「モナリザと湖畔」



ふじさき食彩テラス [藤崎町]

新鮮な農産物や加工品を豊富に揃える物産館。旬の野菜たっぷりのスープカレーや、地元のりんごを使った「りんごあめ」も好評です。
 ☎0172-65-3660
 📍JR奥羽本線北常盤駅より徒歩約25分

津軽エリアのグルメ



観光いちご園 アグリーな田んぼアートの里 [田舎館村]

温泉熱を利用することで、通年でいちご狩りが楽しめます。いちご生ジュースやデザートは、鮮度抜群です。
 ☎0172-55-6016
 📍弘南鉄道弘南線田舎館駅より車約5分
 ご予約はこちらから [ツガルツナガル体験](#) [検索](#)

大鰐温泉もやしラーメン

[大鰐町]
 大鰐温泉もやしは、温泉熱と温泉水のみを利用して栽培される冬野菜。大鰐温泉もやしラーメンは、もよしのシャキシャキとした歯触りが自慢です。
 ☎0172-55-6561(大鰐町企画観光課)
 📍店舗により異なる(最寄駅)JR奥羽本線大鰐温泉駅
 ※大鰐温泉もよしの栽培状況により、ご提供できない場合があります。



黒石やきそば・黒石つゆやきそば [黒石市]
 モチモチの太い平麺に甘辛いソースが絡む「黒石やきそば」、そばつゆやラーメンスープが意外に合う「黒石つゆやきそば」はご当地自慢のソウルフード。
 ☎0172-52-4316(黒石つゆやきそば伝協会/黒石商工会議所内)
 📍店舗により異なる(最寄駅)弘南鉄道弘南線黒石駅 他



津軽伝統 金多豆蔵人形劇場 [中泊町]

主人公は酒飲みで失敗ばかりだけど情け深い「金多」と、おっちょこちょいでおしゃべりだけど義理堅い「豆蔵」。全編津軽弁の人形芝居は抱腹絶倒の面白さ。

- 津軽鉄道津軽中里駅構内
- 毎月第1土曜日、午前の部10:30～、午後の部13:00～
- ※上記開催日時以外は要予約で開演
- 中学生以上1,000円、小学生500円、幼児無料
- 0173-58-3573

ご予約はこちらから [ツガルツナガル体験](#) [検索](#)

観光施設を便利に移動
奥津軽いまべつ駅
二次交通デマンド型
乗合タクシー

JR北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」と津軽鉄道「津軽中里駅」を結ぶ予約制乗合タクシー。周遊観光にとっても便利。

- 600円～2,400円(大人)
- ※乗車区間により異なる
- 0174-31-0205(道の駅いまべつ「半島ブラウザスクル」/乗合タクシー専用ダイヤル)



鶴の舞橋(富士見湖パーク内) [鶴田町]

木造三連太鼓橋として日本一の長さ。岩木山を背景にした橋の姿は、鶴が空に舞う姿に見えるといわれています。

- 0173-26-5563(鶴田町観光案内所)
- JR五能線陸奥鶴田駅より車約10分
- 鶴の舞橋は大改修工事のため、令和5年9月1日から令和6年3月31日まで通行止めとなります。
- ※改修工事期間中橋を渡ることはできませんが、見学は可能です。



板柳町ふるさとセンター [板柳町]

世界各国のりんごを栽培する品種見本園をはじめ、丸ごと「りんご」をテーマにした観光施設。りんごの木の灰を用いた陶芸や、りんご草木染などユニークな体験ができます。

- 0172-72-1500
- JR五能線板柳駅より徒歩約15分

期間限定
鶴の舞橋タクシー

JR陸奥鶴田駅と富士見湖パーク、道の駅つるた間でタクシーを特別料金で利用できるおトクなプランです。

- 6月22日～7月4日
- ①JR陸奥鶴田駅→富士見湖パーク：特別料金1,000円
- ②富士見湖パーク→JR陸奥鶴田駅：特別料金1,000円
- ③富士見湖パーク→道の駅つるた：特別料金1,000円
- ④道の駅つるた→JR陸奥鶴田駅：特別料金500円
- 0173-23-3771(つるた駅なか案内所)



宮越家 離れ・庭園 [中泊町]

大正9年(1920年)に建てられた離れ「詩夢庵(しむあん)」と枯山水・池泉庭園を融合した「静川園(せいせんえん)」は大正ロマンたっぷり。ステンドグラス作家・小川三知の最高傑作と評されるステンドグラスは必見です。

- 0173-57-9030(中泊町文化観光交流協会)
- 津軽鉄道津軽中里駅よりシャトルバス約10分
- 来場方法：事前チケット購入必須。来場はシャトルバスのみ。
- ※公開時期については要問合せ。

津軽半島エリアのグルメ



スチューベンぶどう [鶴田町]

鶴田町はスチューベンぶどう作付け生産量日本一。道の駅つるた「鶴の里あるじゃ」では、ソフトクリームや大福、ギョウザなど、様々なスチューベンぶどうの加工品が販売されています。

- 0173-22-5656
- (道の駅つるた「鶴の里あるじゃ」)
- JR五能線鶴田駅より徒歩約5分



中泊トマト海鮮ラーメン [中泊町]

地場産トマトで作った自家製トマトスープに、地場産&手作りのメバルソーセージ、イカ天かまぼこをトッピングしたご当地ラーメンです。

- 0173-57-2111
- (中泊メバル料理推進協議会 / 中泊町水産商工観光課内)
- 店舗により異なる
- (最寄駅) 津軽鉄道津軽中里駅

鶴田町名物
「ジャンボメニュー」 [鶴田町]

道の駅つるた「鶴の里あるじゃ」の名物「びっくりパン」シリーズは、焼きそばパンもカレーパンも通常の3～5倍。大きさだけでなく、美味しさも折り紙付きです。

- 0173-22-5656
- (道の駅つるた「鶴の里あるじゃ」)
- JR五能線鶴田駅より徒歩約5分



中泊メバルの刺身と煮付け膳 [中泊町]

お頭付き刺身盛り、熱々の煮付け、メバルの潮汁など、県内水揚げNo.1を誇る中泊町の高級魚メバルがフルコースで味わえます。

- 0173-57-2111
- (中泊メバル料理推進協議会 / 中泊町水産商工観光課内)
- 店舗により異なる
- (最寄駅) 津軽鉄道津軽中里駅





太宰治記念館「斜陽館」

〔五所川原市〕

文豪・太宰治の生家。米蔵に至るまで青森ヒバがふんだんに使われた館内には、太宰治が生前愛用していたマントや遺品、初版本、書簡などが展示されています。

☎0173-53-2020

📍津軽鉄道金木駅より徒歩約10分



太宰治疎開の家 旧津島家新座敷〔五所川原市〕

太宰治の生家の離れとして大正11年(1922年)に建築。疎開した太宰が暮らした家として知られ、この家で「パンドラの匣」など23作品が執筆されました。

☎0173-52-3063

📍津軽鉄道金木駅より徒歩約5分



津軽三味線会館〔五所川原市〕

多目的ホールでは毎日、津軽三味線のライブステージが繰り広げられています。津軽三味線の歴史、民謡、郷土芸能も併せて紹介。

☎0173-54-1616

📍津軽鉄道金木駅より徒歩約10分



津軽金山焼〔五所川原市〕

薪の窯にこだわり、1,350℃の高温でじっくり焼き上げて固める「焼き締め」の手法により、深みのある独特の風合いが生まれます。

☎0173-29-3350

📍JR五能線五所川原駅より車約15分



立佞武多の館〔五所川原市〕

高さ約23mの大型立佞武多が館内に収められています。螺旋状のスロープを下りながら、その威容をてっぺんから足元までじっくり観覧できます。

☎0173-38-3232

📍JR五能線五所川原駅より徒歩約5分



津軽鉄道

津軽五所川原～津軽中里間、約20.7kmを結ぶローカル線「津軽鉄道」は季節ごとに運行されるイベント列車も話題。夏は「風鈴列車」、秋は「鈴虫列車」が運行されます。

📅風鈴列車：7月1日～8月31日

📅鈴虫列車：9月1日～10月中旬

☎0173-34-2148

**ガイドとめぐろう！
津軽半島観光アテンダント**

五所川原市～中泊町を結ぶ日本最北端の私鉄「津軽鉄道」には観光アテンダントが乗務し、沿線の見所を津軽弁で紹介！現地ガイドとして津軽半島全域の観光案内(有料)も行っています。

🕒9:00～17:00

(要問合せ)

📌1時間以内：1,650円、

1時間ごとの加算料金：

1,100円、5時間以上：

9,350円

☎0173-26-7520

(津軽半島観光アテンダント推進協議会)



よもぎた物産館

マルシェよもぎた〔蓬田村〕

旬の採れたて野菜をはじめ、地元産米や加工品が勢揃い。なかでも村特産の絶品トマトが人気です。

☎0174-31-3040

📍JR津軽郷津沢駅より徒歩約15分

五所川原エリアのグルメ

**十三湖
しじみラーメン**

〔五所川原市〕

十三湖のヤマトシジミは大粒で滋味豊富。塩ベースのスープに、しじみエキスがたっぷり入ったご当地ラーメンは後を引く美味しさです。

☎0173-62-3556

(道の駅十三湖高原「トーサムグリーンパーク」)

📍店舗により異なる

(最寄駅)津軽鉄道津軽中里駅





つがる市縄文住居展示資料館カルコ [つがる市]

館内に縄文時代晩期の大型竪穴式建物を復元し、縄文時代の生活が再現されています。

☎0173-42-6490 🚶JR五能線木造駅より徒歩約15分



史跡 **亀ヶ岡石器時代遺跡**
[つがる市]

約3,000年前~2,400年前の遺跡で、造形的に優れた漆塗りの土器や漆器、土偶、植物製品、ヒスイ製の玉類などが多数出土しています。



遮光器土偶



出典：JOMON ARCHIVES



史跡 **田小屋野貝塚**
[つがる市]

約6,000年前~4,000年前の遺跡。竪穴式建物、墓、貝塚、捨て場、貯蔵穴などが発見され、この時期の典型的な集落構造が見られます。



つがる市木造亀ヶ岡考古資料室 [つがる市]

植物を編んだカゴに漆を塗った藍胎(らんたい)漆器などから、縄文人の高い芸術性や高度な精神性を垣間見ることができます。

☎0173-45-3450
🚶JR五能線五所川原駅よりバス約30分、「館岡」下車後徒歩約20分



高山稲荷神社 [つがる市]

高さ約2mの朱色の鳥居が延々と、うねるように並ぶ光景が圧巻。鎌倉時代から室町時代にかけて創建されたと伝えられています。

☎0173-56-2015
🚶JR五能線木造駅より車約30分



龍飛崎 [外ヶ浜町]

津軽半島の最北端。岬下から灯台まで続く362段の階段は、日本で唯一の「階段国道」。晴れた日には下北半島や日本海、北海道の松前半島まで見渡せます。

☎0174-31-1228
(外ヶ浜町産業観光課)
🚶JR津軽線三厩駅よりバス約30分



おのだいやまもと **大平山元遺跡** [外ヶ浜町]

約15,000年前の遺跡で、旧石器時代の遊動から縄文時代の定住へと、生活様式が変化していく様子が分かります。ここで発掘された無文土器片は、現時点で北東アジア最古の土器といわれています。

青函トンネル記念館 [外ヶ浜町]

津軽海峡の海底を貫く「青函トンネル」の掘削現場を再現展示。海面下140mの「体験坑道」へは、ケーブルカーでわずか7分。青函トンネルを実際に歩いて見学できます。

📅4月下旬~11月上旬 ※冬季休業あり
☎0174-38-2301
🚶JR津軽線三厩駅よりバス約30分



外ヶ浜町大山ふるさと資料館 [外ヶ浜町]

大平山元遺跡から見つかった土器片や石器等を展示。木造の旧校舎を使った懐かしい雰囲気。古い生活道具も展示している人気の施設です。

☎0174-22-2577
🚶JR津軽線大平駅より徒歩約5分



津軽半島エリアの温泉



稲垣温泉 [つがる市]

最大湧出量毎分1,000ℓという豊富な湯量が自慢です。美しい庭園を眺めながら入る青森県産総ヒバ造りの露天風呂も名物。

【稲垣温泉ホテル花月亭】
☎0173-46-2821
🚶JR五能線五所川原駅より車約15分



龍飛崎温泉 [外ヶ浜町]

龍飛崎の高台にあり、津軽海峡が目の前に広がる天然温泉は解放感たっぷり。晴れた日には北海道の山並みも望むことができます。

【ホテル竜飛】
☎0174-38-2011
🚶JR津軽線三厩駅よりバス約30分



道の駅いまべつ「半島プラザアスクル」 [今別町]

レストランでは幻の黒毛和牛と言われる「いまべつ牛」のステーキが味わえます。町特産品のもずくを練り込んだ「もずくうどん」も好評です。

☎0174-31-5200
🚶JR北海道新幹線奥津軽いまべつ駅、またはJR津軽線津軽二股駅より徒歩すぐ





海の駅わんど・鱒ヶ沢相撲館【鱒ヶ沢町】

新鮮な農林水産物など地元グルメやグッズがずらりと並び、季節のフルーツを使ったジューススタンドや白神山地の水で淹れる自家焙煎コーヒー店も併設。2階の「鱒ヶ沢相撲館～舞の海ふるさと棧敷」では、土俵や郷土力士の資料を展示しています。また、敷地内では、もふもふの毛と愛くるしい表情の秋田犬「わさお」の記念像が来場者を出迎えます。

☎0173-72-6661 📍JR五能線鱒ヶ沢駅より徒歩約15分



焼きイカ通り【鱒ヶ沢町】

日本海に面した鱒ヶ沢の海岸線沿いでは、生干しのイカが潮風に揺れ、まるでカーテンのよう。

☎0173-72-5004(鱒ヶ沢町観光協会)
📍JR五能線鱒ヶ沢駅より車約10分



春光山円覚寺【深浦町】

北前船によりもたらされた豪商の奉納品、貴重な船絵馬、髪の毛を用いて刺繍した全国的にも珍しい掛け軸などを展示。嵐の中から生還した船乗りの蟹(まげ)も多数奉納されています。

☎0173-74-2029
📍JR五能線深浦駅より徒歩約20分



光信公の館【鱒ヶ沢町】

「津軽藩発祥の地」種里城跡に建つ光信公の館では、城跡の発掘資料や津軽藩ゆかりの資料を豊富に展示。一帯は史跡公園として整備されています。

📅5月～10月末 毎週金・土・日・祝日開館 ☎0173-72-2111(鱒ヶ沢町教育委員会)
📍JR五能線鱒ヶ沢駅よりバス約20分



風待ち館【深浦町】

航海の道具、船絵馬、古航海図などの貴重な資料から、当時の北前船の様子が偲べれます。全長7.5mの北前船レプリカは迫力満点！

☎0173-74-3553
📍JR五能線深浦駅より徒歩約20分



道の駅ふかうら

「かそせいか焼き村」【深浦町】

近海で水揚げされた新鮮な魚介や海産物が豊富。炭火で焼く「いか焼きコーナー」をはじめ、とろけるような美味しさの海鮮丼、自然塩入りソフトクリームなどが人気です。

☎0173-76-3660
📍JR五能線風合瀬駅より車約5分

🍴 津軽・西海岸エリアのグルメ



アビタニアジャージーファーム

ジャージーソフトクリーム【鱒ヶ沢町】

岩木山麓の山田野地区に広がる牧場で、のびのびと飼育されているジャージー種の乳牛。その新鮮な牛乳で作る濃厚でなめらかな口溶けのソフトクリームが好評です。

☎0173-72-1727
📍JR五能線陸奥森田駅より車約8分



鱒ヶ沢ヒラメのツケ丼【鱒ヶ沢町】

極上のヒラメを贅沢にツケにして、ご飯の上にとっぷりのせた名物グルメ。提供する店ごとに工夫を凝らした独自の漬けダレがヒラメを引き立てます。

☎0173-72-2111(鱒ヶ沢町政策推進課)
📍店舗により異なる(最寄駅)JR五能線鱒ヶ沢駅 他

深浦マグロステーキ丼

【深浦町】

天然の本マグロを刺身丼、片面焼き丼、両面焼き丼の3個の小どんぶりで楽しめます。リーズナブルな値段も魅力的。

☎0173-74-2111
(深浦マグロ料理推進協議会／深浦町役場内)
📍店舗により異なる(最寄駅)JR五能線深浦駅・十二湖駅 他



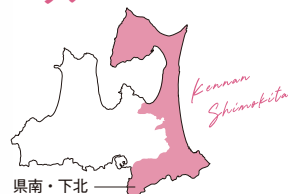
アオモリスト
Aomoriistに聞く!
わたしのおすすめ

ヒラメの白身と地産米の贅沢なコラボレーション。

鱒ヶ沢の夏は、真っ赤な夕陽やはまなす公園での海水浴、炭火焼きのイカがオススメ。秋は白神山地の紅葉が絶景ですので、リゾートにカミに乗ってお越しください。「ヒラメのツケ丼」は、極上の白身をそれぞれのお店秘伝のタレで味わえる逸品。白神山地の清流が流れ込む日本海が育んだ美味しいヒラメと地元のお米がコラボした鱒ヶ沢ならではの幸せの味っこを、ぜひ食べてみてへの～!(津軽弁:召し上がってください)
ホテルグランメーブル山海荘・水車の宿 取締役 ディレクター 杉澤 知恵さん

県南・ 下北

エリア



八戸市・三沢市・むつ市・野辺地町・六戸町・横浜町・東北町・六ヶ所村・おいらせ町・大間町・東通村・風間浦村・佐井村・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村



美しい海岸線を歩きながら
海辺の営みや文化、
自然の恵みを学ぶ

Hachinohe Culture

2013年5月、青森県南部から宮城県牡鹿半島に至る三陸海岸一帯の区域に「三陸復興国立公園」が創設されました。また、翌年7月に開館した種差海岸インフォメーションセンターは、種差海岸階上岳地域を中心とした自然や文化の紹介、体験プログラムの提供、みちのく潮風トレイルのガイドなどを行っています。この施設の運営に携わるNPO法人ACTYの理事長を務める町田直子さんは、「新型コロナウイルス感染症まん延の影響もありましたが、年々客足が増えて認知度が高まっていると感じて



います」と話します。美しい天然の芝生や白い砂浜、たくさんのウミネコが繁殖のために飛来する燕島など、見どころ盛りだくさんの景勝地ですが、「この地域独特の営みや文化にふれるきっかけにもなってほしいと思っています。ガイドの解説に耳を傾けながら歩けば、風景の見え方に深みが増しますよ」とアドバイスをしてくれました。今後の展望をお聞きすると、「どのようにこのエリアの情報を発信していくか思案を重ねながら、魅力あるプログラム作りに努めているかと思っています」と語ってくれました。



種差海岸インフォメーションセンター
☎0178-51-8500
JR八戸線種差海岸駅より徒歩約5分

燕島
☎0178-34-2730(燕嶋神社)・0178-38-5228(燕島物産販売施設「かぶーにゃ」)
JR八戸線鮫駅より徒歩約15分 ※ウミネコの飛来期は3月~8月上旬

海カフェたねさしたねさしサンデー
[八戸市]



種差海岸インフォメーションセンターに隣接する休憩所内のカフェでは、天然芝生地から望む大海原を思わせる「たねさしサンデー」など、この地にちなんだスイーツがひと時の癒しを与えてくれます。
☎0178-32-7175
JR八戸線種差海岸駅より徒歩約5分

種差海岸をガイドさんと歩こう!
[八戸市]

種差海岸の植物・地形・歴史など、様々な分野で知識豊富なガイドが風光明媚な海岸をご案内。燕島~葦毛崎展望台周辺の「みちのく潮風トレイル」では、季節によって様々な花が咲く「花の渚」を抜けて千変万化の海岸美に目をうばわれます。
☎ガイド団体により異なる ※要予約
☎0178-51-8500
(種差海岸インフォメーションセンター)

アオモリスト
Amoristに聞く!
わたしのおすすめ



燕島は、稀有な自然環境に恵まれ、大正11年に天然記念物ウミネコ繁殖地に、平成25年には燕島を含む種差海岸などが三陸復興国立公園に指定されました。特に、ウミネコが子育てをする春から夏にかけては、燕島全体が生命力に満ちあふれます。また、燕嶋神社で特別な願掛け参りをされたい方は、境内を3周し、身を清めてから社殿前の「天昇かぶあがり」と「福来ひょうたん」のモニュメントをなでて二礼二拍手一礼参拝する「運開き巡り」をお試しください。
燕嶋神社 宮司 野澤 俊雄さん



種差海岸遊覧バス「うみねこ号」[八戸市]

種差海岸の玄関口・鮫(JR鮫駅)と種差海岸駅を結ぶワンコインバス。種差海岸の主な見どころに停車するので、乗車するだけでも海岸沿いの絶景が存分に堪能できます。
●区間/鮫駅~種差海岸駅
●本数/夏期 往路:7本、復路:7本 冬期 往路:4本、復路:4本
回夏期 4月1日~11月5日(毎日)、冬期 11月11日~3月31日(土日祝のみ)
※5月21日、12月30日~1月1日は運休
大人100円、小人50円
☎0178-25-5141(八戸市交通部運輸管理課)

八戸の横丁【八戸市】

八戸市の中心部には、今もなお昭和の雰囲気が漂う8つの横丁があります。八戸屋台村「みろく横丁」では26の固定屋台が連なり、ほのぼのとした雰囲気のなか、郷土料理や海鮮料理が手軽に味わえます。

☎0178-72-3311(八戸横丁連合協議会)
 JR八戸線本八戸駅より徒歩約10分



八食センター【八戸市】

全長約170mの建物内に約60店舗が並ぶ巨大市場。その一角にある「七厘村」では、市場内で購入した魚介などを炭火で焼いて味わうことができます。

☎0178-28-9311
 JR東北新幹線八戸駅よりバス約10分
 (八食100円バスあり/P30参照)



縄文 是川石器時代遺跡【八戸市】

鮮やかな漆塗り製品が多数出土し、祭祀・儀礼を活発に行っていた様子が窺えます。数々の出土品から、当時の環境だけでなく狩猟・漁労・採集による生業の様子を知ることができます。

川向かいの
 ムラから出土
 しました



風張1遺跡
 国宝 合掌土偶

縄文 八戸市埋蔵文化財センター 是川縄文館【八戸市】

是川石器時代遺跡などから出土した当時の工芸技術の高さを物語る縄文時代の漆器や木製品といった出土品を豊富に展示。

☎0178-38-9511
 JR八戸線本八戸駅よりバス約20分、
 またはJR東北新幹線八戸駅より
 バス約20分(土・日・祝)



八戸さんばマイスター【八戸市】

八戸をこよなく愛する達人が「八戸横丁めぐり」など、8つのコースで皆さんをご案内します。

■通年(館鼻岸壁朝市コースは3月~12月)
 ◎90分~(コースによって異なる)
 ■1名1,800円~
 ☎080-1808-2138
 (八戸さんばマイスター事務局)※要予約



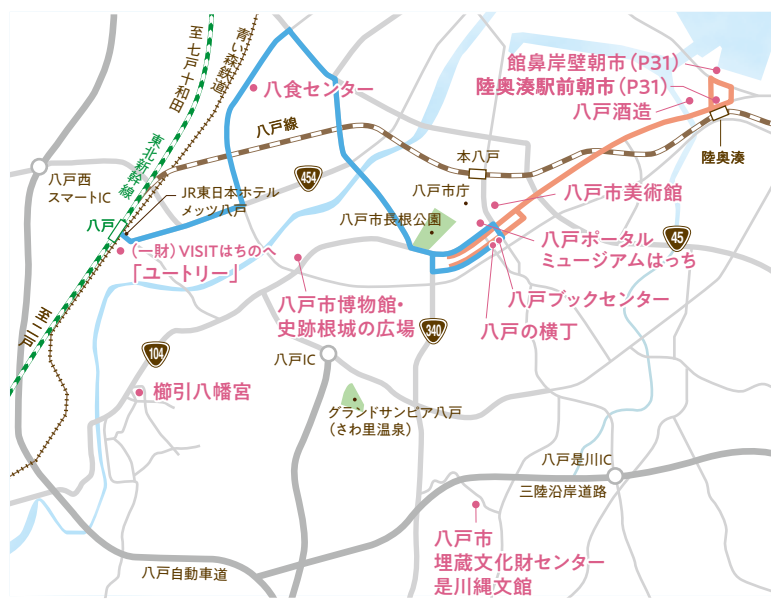
八戸市美術館【八戸市】

八戸ゆかりの作品を中心とした収蔵品による展覧会をはじめ、「もの」や「こと」を生み出す美術館として、さまざまな企画を開催しています。

☎0178-45-8338
 JR八戸線本八戸駅より徒歩約10分、
 またはJR東北新幹線八戸駅よりバス約20分

八戸市中心街MAP

■日曜朝市循環バス「いさば号」バスルート
 ■八戸駅発着・八食100円バス、中心街発着・八食200円イカ(以下)バスルート



八戸酒造見学・利き酒と屋形船遊覧【八戸市】

大正年間に建設された6つの建造物は、文化庁登録有形文化財と八戸市景観重要建造物に指定されています。試飲を楽しんだ後は、風情あふれる屋形船で、海からの夜景を眺めてみませんか。

☎【酒蔵見学】
 0178-33-1171(八戸酒造)
 【屋形船遊覧】
 0178-35-4415(ブルーカンパニー)
 JR八戸線陸奥湊駅より徒歩約5分
 ※前日まで要予約(蔵見学のみも可能)





はっち

八戸ブックセンター



八戸ポータルミュージアムはっち【八戸市】

八戸の人物、物、食、文化などの見どころや魅力を幅広く紹介・展示している施設。工芸品やお土産を販売するショップや南部裂織体験スペースなどが利用できます。通りを挟んだ向かいには、全国でも珍しい市営の書店「八戸ブックセンター」があります。

- ☎0178-22-8228(はっち)
- 🚶JR八戸線本八戸駅より徒歩約10分、またはJR東北新幹線八戸駅よりバス約25分



くしひき 櫛引八幡宮【八戸市】

南部藩の総鎮守として、鎌倉時代より崇められてきた歴史深い神社。国宝「赤糸威鎧(兜・大袖付)」など計25点の文化財を収蔵・展示しています。

- ☎0178-27-3053
- 🚗JR東北新幹線八戸駅より車約10分



国宝 しろいとおしつまつりよらい 白糸威褌取鎧 (兜・大袖付)

国宝 あかいとどしよらい 赤糸威鎧 (兜・大袖付)

八戸市博物館・史跡根城の広場【八戸市】

八戸市博物館では八戸の歴史や文化を4つの分野ごとに展示。隣接する史跡根城の広場では、主殿を中心に工房、納屋、馬屋などが復原されています。

- 【八戸市博物館】
- ☎0178-44-8111
- 🚶JR東北新幹線八戸駅よりバス約15分

- 【史跡根城の広場】
- ☎0178-41-1726(史跡根城の広場管理事務所)
- 🚶JR東北新幹線八戸駅よりバス約15分



魅力的な八戸みやげが「おみやげショップ」に集合

(一財)VISITはちのへ「ユートリー」【八戸市】

エントランスに入ると、八戸三社大祭の大きな山車がお出迎え。おみやげショップでは、青森県内から岩手県北までの特産品約2,000点を販売。

- ☎0178-27-2227
- 🚶JR東北新幹線八戸駅隣接



約4ヘクタールのひまわり畑!

山の楽校【八戸市】

廃校となった校舎を、体験交流施設にリノベーション。湖底に沈んだ集落の暮らしを紹介する「世増ダム資料館」に加え、昭和の香り満載の昔懐かしい品々も数多く展示されています。そば打ち体験、味噌作りなど田舎暮らしの体験メニューも充実。8月下旬に200万本以上のひまわりが開花する光景もお見逃しなく。

- ☎0178-82-2222
- 🚗JR東北新幹線八戸駅より車約50分

八戸エリアの温泉



さわ里温泉【八戸市】

本格露天風呂をはじめ、ヒノキ風呂、ジェットバス、ドライサウナなど8種類のお風呂を楽しめます。

- 【グランドサンピア八戸】
- ☎0178-23-5151
- 🚶JR東北新幹線八戸駅よりバス約15分

八戸エリアのホテル



JR東日本ホテルメッツ八戸

駅近くでコンパクト、かつシンプルな客室が人気。朝食タイムは毎朝6時15分から。時間を有効に活用できます。

- ☎0178-70-7700
- 🚶JR東北新幹線八戸駅より徒歩すぐ

日曜朝市循環バスワンコインバス「いさば号」【八戸市】

日曜日に開催される国内最大級の朝市「館鼻岸壁朝市」と市内の朝市を循環しています。
●運行経路/十三日町~柳町~館鼻漁港前(館鼻岸壁朝市) ●運行本数/往復4本
📅4月2日~12月24日の日曜日 ※5月21日は運休
🎫大人100円、小人50円 ☎0178-25-5141(八戸市交通部運輸管理課)

八食センターと八戸駅・中心街を結ぶ便利なバス
八戸駅発着・八食100円バス
中心街発着・八食200円イカ(以下)バス【八戸市】
八食センターと八戸駅・中心市街地を結ぶ2ルートで運行する便利でおトクなバスです。
🎫八戸駅~八食センター/大人100円
中心街~八食センター/大人170~200円 ※小人は半額
☎0178-44-7111(岩手県北自動車八戸営業所)



陸奥湊駅前朝市【八戸市】
戦後から親しまれている八戸の台所で、陸奥湊駅前に立つ「イサバのカッチャ」の像がシンボルとなっています。2022年12月に「八戸市魚菜小売市場」がリニューアルオープンし、昭和レトロな雰囲気から一転、白を基調とした明るいスペースに生まれ変わりました。広い場内には新鮮な魚介や珍味乾物が並び、元気なカッチャたちの売り声が響きます。「朝めし処魚菜」では、市場で刺身や焼き魚を購入し、ご飯と味噌汁のセットで味わえるオリジナルの朝食が人気です。
☎080-8043-5613
☑駅ナカ酒場62371(〇)
☑JR八戸線陸奥湊駅から徒歩すぐ

写真提供：(一財)VISITはちのへ



朝銭湯文化【八戸市】
八戸市内には約30軒の銭湯が点在し、早朝から営業しています。これは、海から戻ってきた漁師が暖を取るため。毎週日曜の早朝に開かれる館鼻岸壁朝市で港町の活気に触れた後、銭湯でお湯に浸かるのが八戸スタイルです。
☎0178-70-1110
((一財)VISITはちのへ)
☑JR八戸線陸奥湊駅から徒歩約10分



館鼻岸壁朝市【八戸市】
日曜の朝になると、全長約800m、およそ300店の巨大朝市が出現します。魚介類はもとより、コーヒーショップやスイーツ店、パン屋など、バラエティー豊かな店舗が並び、大いに賑わいます。
☑3月中旬～12月下旬の毎週日曜日
☑夜明けから朝9時頃
☎070-2004-6524(湊日曜朝市会事務局/大安食堂内)
☑JR八戸線陸奥湊駅より徒歩約10分

八戸エリアのグルメ



八戸前沖さば【八戸市】
旬を迎える秋から冬に、協議会が水揚げ状況や脂肪分・重量などを調査し、漁獲期間を認定しているブランドサバ。「日本一脂ののったサバ」と評されるほどのおいしさを誇り、串焼きやしめ鯖で味わうのがおすすめです。
☎0178-43-5111(八戸前沖さばブランド推進協議会事務局/八戸商工会議所内)
☑店舗により異なる
(最寄駅)JR八戸線本八戸駅 他



八戸せんべい汁【八戸市】
南部せんべいを割って、肉や魚、キノコ、野菜などで取ったダシ汁に入れて煮込む郷土料理。モチモチとした食感は一スタのアルデンテのよう。
☎0178-70-1110((一財)VISITはちのへ)
☑店舗により異なる
(最寄駅)JR東北新幹線八戸駅・JR八戸線本八戸駅 他



いちご煮【八戸市・階上町 他】
ウニとアワビが入ったお吸い物で、潮の香りと青ジソの風味が楽しめます。乳白色の汁に浮かぶウニが、朝霧の中に霞む野いちごのように見えることから名付けられました。
☎0178-70-1110((一財)VISITはちのへ)、0178-88-2875(階上町産業振興課)
☑店舗により異なる
(最寄駅)JR八戸線本八戸駅・階上駅 他



はしかみ 階上早生階上そば【階上町】
豊かな風味と強い粘りが特徴の「階上早生」は、青森県で唯一の奨励品種。「地元で栽培」「全て手打ち」「地元で消費」にこだわっています。
☎0178-88-2875(階上町産業振興課)
☑店舗により異なる
(最寄駅)JR八戸線階上駅



11ぴきのねこのまち [三戸町]

名作絵本「11ぴきのねこ」の作者、故馬場のぼるは三戸町出身。ねこの石像や観光情報を発信するスマホアプリなど、新たなまちづくりが進んでいます。

☎0179-20-1117(三戸町まちづくり推進課)



三戸町立歴史民俗資料館

国史跡三戸城跡 城山公園 [三戸町]

戦国時代、三戸南部家の本城として築かれました。石垣や堀など、往時を偲ばせる遺構を見ることができます。令和4年3月15日に国史跡の指定を受けました。

☎0179-20-1117 (三戸町まちづくり推進課)

[三戸町立歴史民俗資料館]

☎0179-22-2739

☑青い森鉄道三戸駅より車約10分



赤と白の美しいコントラスト

長谷ぼたん園 [南部町]

園内を彩るぼたんの花は約130種、8千本に上ります。環境省「かおり風景百選」にも認定。5月中旬～下旬に見頃を迎え、華麗に咲き誇る大輪の花が心に癒やしを与えてくれます。

☎5月中旬～下旬(予定) ☎0178-38-5965(南部町商工観光課)

☑青い森鉄道三戸駅より車約5分



北のフルーツパーラー in南部町 [南部町]

春から秋まで多彩なフルーツ狩りができ、とれたての果実を使ったオリジナルスイーツ作りが楽しめます。

☑南部町農林漁業体験実習館チェリウス 回通年

☎10:00～15:00(その他時間は要相談)

所要時間/2時間程度

☑大人2,000円+もぎとり体験料、小学生以下1,500円+もぎとり体験料

※もぎとり体験料は時期・果物により異なる(要問合せ)

※10日前まで10名以上で要予約

☎0178-76-1001 ☑青い森鉄道剣吉駅より車約15分



キリストの里伝承館 [新郷村]

昭和10年(1935年)古代史研究者らがキリストの墓とされる土饅頭を発見。神秘的里に息づくロマンを感じられます。

☎0178-78-3741

☑JR東北新幹線八戸駅より車約45分

五戸エリアの温泉



五戸まきば温泉 [五戸町]

温泉はトロリとした湯触り。肌に優しく湯冷めしにくく、日帰り入浴もたくさんの人に利用されています。 ※サウナのみ平日9:00～15:00休み

☎0178-62-5511

☑JR東北新幹線八戸駅より車約20分

三戸エリアのグルメ



たっこ 田子町ガーリックセンター [田子町]

約100種類のにんにく関連商品を販売するショップと、にんにく料理が味わえるレストランが併設。田子町が誇る3大食材のにんにく、肉、米を使ったフルコースランチ「田子ガーリックステーキごはん」は、インパクト大の食べ応え満点グルメです。

☎0179-32-3165

☑JR東北新幹線二戸駅・青い森鉄道三戸駅より車約20分



馬肉料理・桜鍋・義経鍋 [五戸町]

馬肉は低カロリー、低脂肪、低コレステロールで高タンパク。馬刺しや桜鍋のほか、兜のような鍋で水炊きと焼肉が同時に楽しめる「義経鍋」もオススメです。

☎0178-62-7155(五戸町観光協会)

☑店舗により異なる(最寄駅)JR東北新幹線八戸駅



飲むヨーグルト ザ・プレミアム [新郷村]

新郷村で生産された、朝搾りたての生乳100%を使用。添加物を使用せず、牛乳本来のおいしさを感じられる豊かなコクとスッパリとした後味が特徴です。

☎0178-78-2511(間木ノ平グリーンパーク)

☑JR東北新幹線八戸駅より車約60分

三沢いいとこめぐり
MISAWA「ぐるっとバス」 [三沢市]

歴史と異国情緒あふれる三沢市内の観光には、乗車無料の「ぐるっとバス」がおすすめ。青森県立三沢航空科学館、三沢市寺山修司記念館などの見どころをめぐることができます。

●路線 / 三沢駅東口～スカイプラザミサワ～三沢空港～青森県立三沢航空科学館～市民の森温泉浴場～三沢市寺山修司記念館～屋内温水プール～道の駅みさわ「斗南藩記念観光村」(所要時間：最長約1時間)
 ※停留所は一部省略 ※便により停車しない停留所もあります。

●土・日・祝日運行(年末年始を除く、通年運行)。GWおよび夏休みについては、青森県立三沢航空科学館ホームページをご確認ください。

●無料
 ☎0176-50-7777 (青森県立三沢航空科学館)
 ※季節によって時刻表が変わるためご注意ください。



三沢ホースパーク [三沢市]

日本有数の馬産地であった三沢の馬文化を復活させることを目的に設立。里山や小川原湖周辺の自然に親しみホースレッキングや乗馬レッスンなどにチャレンジできます。

☎070-2013-7409
 ☑青い森鉄道三沢駅より車約20分



ミス・ビードル号に
冒険心を掻き立てられそう

青森県立三沢航空科学館 [三沢市]

日本の航空史や科学を楽しく学ぶことができる施設で、展示面積と展示機数は国内最大級。2021年春に大きくリニューアルされ、無重力体験ができる宇宙ゾーンなどを新設。ホンダの小型ビジネスジェット機「ホンダジェット」の技術実証機が常設展示されているのは世界でここだけです。

☎0176-50-7777
 ☑青い森鉄道三沢駅より車約15分



三沢市寺山修司記念館 [三沢市]

詩人・劇作家・映画監督・エッセイストなど、様々な顔を持つ寺山修司の全貌に迫る体験型展示に魅せられます。

☎0176-59-3434
 ☑青い森鉄道三沢駅より車約20分



季節のフルーツを使った
自家製ジェラート

アグリのおいらせ [おいらせ町]

温泉熱を利用した熱帯果樹園で南国フルーツを栽培。通年収穫できるイチゴ農園、動物ふれあいコーナーが楽しめる他、スイーツ店などがある多目的交流施設AtuO(あつまーる)があります。

☎0178-56-2884 ☑青い森鉄道三沢駅より車約10分

上北エリアの温泉
 こまき
古牧温泉 [三沢市]

源泉かけ流しのとろみのある湯で、じっくりと温泉三昧。ショー会場「みちのく祭りや」では、青森を代表する4つの祭りを熱気あふれるショーで楽しめます。食の宝庫・青森の食文化や郷土料理が堪能できる食事も自慢です。

【星野リゾート 青森屋】
 ☎050-3134-8094 (星野リゾート予約センター)
 ☑青い森鉄道三沢駅より徒歩約15分 ※無料送迎バスで約3分(宿泊者限定/要予約)



桃川酒造 (酒蔵見学・試飲) [おいらせ町]

明治22年(1889年)創業。清冽な奥入瀬川(旧百石川(ももいしがわ))水系水で仕込んだ清酒は、百(もも)を果物の桃に転じて「桃川」と命名されました。自慢の大吟醸からにがり酒、リキュールまで銘柄も豊富です。

☎0178-52-2241
 ☑青い森鉄道下田駅より車約10分
 ※酒蔵見学は3日前まで要予約
 (平日9:30~15:00、無料)

焼きたての
香ばしい串もち!



道の駅よこはま 「菜の花プラザ」[横浜町]

特産品のじゃがいも、長芋、ホタテのほか、昔なつかしい「花もち」、菜花ソフトクリームやシフォンケーキ、レストランでは地元の漁師直送の新鮮なホタテを使った「ホタテ丼」など、ご当地ならではの味わいに目移りしそう。

☎0175-78-6687
📍JR大湊線陸奥横浜駅より徒歩約15分

道の駅ろくのへ「メイプルふれあいセンター」[六戸町]

特産野菜や青森シャモロック、オリジナル加工品などを豊富に取り揃えています。土・日・祝日限定で「串もち」(ねぎ味噌・じゅね(えごま)味噌)の焼きたてを提供しています。

☎0176-55-4134 📍JR東北新幹線八戸駅より車約30分



小川原湖産の
食材を堪能するなら
ココ!

のへじ活き常夜燈市場 [野辺地町]

北前船が航行していた時代にゆかりを持つ「常夜燈公園」に隣接する産地直売所。陸奥湾で水揚げされ、生簀で新鮮に保たれたホタテやホヤ、ナマコ、夏場の蕪「野辺地葉つきこかぶ」などを販売しています。また、青森近海で獲れる季節の魚介をふんだんに使用した「北前丼」は、鮮度抜群で食べ応え十分。

☎0175-73-7887
📍JR大湊線野辺地駅・青い森鉄道野辺地駅より徒歩約30分



上北エリアの温泉

東北温泉 [東北町]

亜炭層を通過して湧出する「植物性モール温泉」の中でも、日本一黒い色が特徴。乾燥した肌に潤いを与える「美人泉質」です。

☎0175-63-3715
📍青い森鉄道乙供駅より徒歩約5分



道の駅おがわら湖「湖遊館」[東北町]

小川原湖で獲れる魚介類や、新鮮な農産物を販売しています。併設するレストランでは、あっさりとした塩味が食欲をそそる「しじみラーメン」や、しらうお独特の食感と旨味を味わえる「しらうおの釜揚げ丼」などを提供しています。
※しらうおの釜揚げ丼は数量、曜日限定

☎0176-58-1122
📍青い森鉄道上北町駅より車約5分



上北エリアのグルメ

青森シャモロック ザ・プレミアム#6 (ナンバーシックス)

[六戸町]

味が濃厚で、出汁がよく出ると評判のブランド鶏「青森シャモロック」を改良した「青森シャモロックザ・プレミアム#6」。旨味成分のグルタミン酸は約1.6倍。歯応えも約1.4倍にパワーアップしています。



☎0176-55-2411 (六戸町まちづくり推進課)
📍店舗により異なる(最寄駅)JR東北新幹線八戸駅・青い森鉄道向山駅 他



長いも焼酎「六趣」

(六趣醸造工房見学・試飲) [六ヶ所村]

青森県は、全国でも有数の長芋の生産地。その長芋を原料に焼酎を製造している工房では、蒸留や瓶詰めなどの工程をガラス越しで見学することができます。一部商品は試飲も可能です。

☎0175-71-3335 (六趣醸造工房)
📍JR大湊線野辺地駅・青い森鉄道野辺地駅より車約50分
※説明希望の方は7日前までに要予約(少人数の場合、当日可)



馬門温泉 [野辺地町]

一羽の鶴が傷を癒やしたという伝説や、源義経が弁慶らと湯浴みしたという伝説が今も語り継がれています。

【まかど観光ホテル】
☎0175-64-3131 ※立寄入浴については要問合せ
📍青い森鉄道野辺地駅よりバス約20分



スパハウスろっかぼっか [六ヶ所村]

ヒバ風呂から寝湯、電気風呂、スタンディングジャグジーまで、全10種類の多目的風呂が揃っています。

☎0175-69-1126 📍青い森鉄道野辺地駅より車約40分



尻屋崎に生息する寒立馬^{かんだちめ} [東通村]

南部馬を祖先に持ち、粗食で寒さに強く、農用馬として使われていた県の天然記念物です。尻屋崎国定公園内に放牧され、自由に見学することができます。
 ※状況により放牧場所が変更となる場合があります。
 図4月~11月 ※12月~3月はアタカ越冬放牧地へ移動
 図7:00~16:45(5月~11月)
 図0175-27-2111(東通村商工観光課)
 図JR大湊線下北駅よりバス約10分、
 「むつターミナル」で乗換えバス約1時間

国登録有形文化財 尻屋崎灯台 [東通村]

本州の最北東端に建つ約33mの灯台は、レンガ造りで日本一の高さを誇ります。全国に16基しかない参観できる灯台のひとつであり、展望台から360度の眺望を楽しめます。歴史的にも文化的にも大変貴重です。
 図4月~11月 図7:00~16:45(5月~11月)、8:00~15:45(4月) 図参観料300円(中学生以上)
 図0175-47-2889(燈台会 尻屋崎支所) ※悪天候の際はのぼれない場合もありますのでご了承ください。



大間崎 [大間町]

津軽海峡をはさんで、函館市汐首岬までわずか17.5km。天気の良いと、函館の五稜郭タワーまで肉眼で見ることができます。
 図0175-37-2111(大間町産業振興課)
 図JR大湊線下北駅より車約1時間、または津軽海峡フェリー大間ターミナルより車約10分

下北ジオパーク

ジオパークは、地球・大地 (Geo) と公園 (Park) を組み合わせた言葉。大地から地球の歴史を知り、人間が地球とともに発展できる未来を目指して活動する地域のことです。下北ジオパークでは、恐山や仏ヶ浦をはじめ下北各地の大地・自然・くらしの繋がりを紹介しています。
 図0175-22-1111
 (下北ジオパーク推進協議会/むつ市ジオパーク推進課内)

ぐるりんしもきた 観光ルートバス

むつ市内JR駅、宿泊施設等、風間浦村下風呂地区から出発し、1日で大間崎・仏ヶ浦・恐山など下北半島の名所・景勝地を巡ることができます。
 ●コース/乗車場所・降車場所について、都合にあわせたコースを選択できます。
 ※詳しくはお問合せください。
 図要問合せ
 図0175-34-9095(下北観光案内所)



漁師の強運おすそわけ 「大間の浜まぢあるき」 [大間町]

漁師が神頼みする神社、行きつけのお店など、地元ガイドなしではたどり着けない穴場にご案内します。
 図0175-37-5073(Yプロジェクト株式会社)
 図JR大湊線下北駅より車約1時間、または津軽海峡フェリー大間ターミナルより徒歩約15分 ※5名以上より要予約



仏ヶ浦 [佐井村]

約2kmにわたり、如来の首、五百羅漢、一ツ仏、極楽浜など、仏にちなんだ名が付けられた仏ヶ浦には、極楽浄土を思わせる世界が広がっています。
 図0175-38-4515 (佐井村観光協会)
 図①JR大湊線下北駅より車約2時間15分
 ②JR大湊線下北駅よりバス約2時間10分、
 「佐井」下車後観光船約30分
 ③津軽海峡フェリー大間ターミナルより車約1時間



下北半島の船 ※詳細はP39参照

- 1 津軽海峡フェリー「大函丸」**
大間~函館間を90分で結びます。船内は無料Wi-Fiサービスあり。
●区間/大間~函館、函館~大間
図0175-37-3111(津軽海峡フェリー大間支店)
- 2 3 4 仏ヶ浦観光船**
遊覧船では、陸路からは見られない仏ヶ浦の全貌を見ることができます。
図【ニューしもきた号】0175-38-2244(仏ヶ浦海上観光)
【夢の平成号】0175-44-2233(乗船券販売所/むつ市協野沢流通センター)
0175-22-1111(むつ市観光・シティプロモーション推進課(団体予約))
【夢の海中号】0175-38-5818(夢の海中号事務所)
- 5 むつ湾フェリー「かもしか」**
4月下旬から6月にかけては、むつ湾を遊泳するイルカの群れに出会えるかも。
●区間/蟹田~協野沢
図4月21日~11月5日(1日2往復)
図0174-22-3020(むつ湾フェリー)

焼きたてのサクサクした歯ざわりと香ばしい風味が絶品



手焼きせんべい体験[むつ市]

南部鉄器の焼型を使い、オリジナルせんべい作りにチャレンジ! スタッフが丁寧に教えてくれるので、初めてでも安心です。

- 📍八戸屋
- 🕒約30分~1時間(2日前まで要予約)
- 💰1枚120円 ※1グループ10枚以上から受付
- ☎0175-22-3324
- 🚗JR大湊線下北駅より車約10分

むつ来さい館[むつ市]

1階は観光案内所、2階には下北ジオパークビジターセンターなどがあり、観光や地域の情報を発信しています。

- ☎0175-33-8191
- 🚗JR大湊線下北駅より車約10分



北洋館[むつ市]

大正5年(1916年)海軍士官の社交場として建てられた石造りの洋館。館内は貴重な資料約1,000点が展示されています。

- ☎0175-24-1111(海上自衛隊大湊地方総監部総務課広報推進室)
- 🚗JR大湊線大湊駅よりバス約10分

むつ市観光交流センター「北の防人大湊安渡館・海望館」[むつ市]

「安渡館」では、観光情報の発信のほか、ガイドによる散策案内も。「海望館」からは、眼下に広がる陸奥湾や芦崎湾、海上自衛隊の艦艇などを眺めることができます。

- ☎0175-29-3101
(北の防人大湊安渡館)
- 🚗JR大湊線大湊駅よりバス約10分



恐山[むつ市]

比叡山、高野山と共に日本三大霊場に数えられる恐山。風車がカラカラと回り、荒々しい硫黄の臭いが立ち込める様子は、地獄や浄土さながら。

- 🗓毎年5月1日~10月末日
- ☎0175-22-3825(恐山寺務所)
- 🚗JR大湊線下北駅よりバス約45分



薬研溪流[むつ市]

澄んだ空気と川のせせらぎ、見渡す限りの絶景で、県内屈指の癒やしスポットとして知られています。1周約6kmの遊歩道で気軽に散策を。

- ☎0175-34-3500(大畑町観光協会) 🚗JR大湊線下北駅より車約50分

下北エリアの温泉



薬研温泉・奥薬研温泉[むつ市]

名物は恐山を開山した慈覚大師ゆかりの「夫婦かつばの湯」と「かつばの湯」。道に迷い、怪我をした慈覚大師が河童に導かれるまま温泉に入って助けられた逸話から名付けられています。

- 🕒夫婦(めおと)かつばの湯 / (5月~8月)9:00~18:00、(9月~10月)9:00~17:00
- 元祖かつばの湯 / (5月~10月)7:00~17:00
- ※時間により男女入れ替え制、毎週水曜日休館、11月~翌4月休館
- 📍薬研温泉 / 0175-34-9095(下北観光案内所)
- 0175-34-3500(大畑町観光協会)
- 奥薬研温泉 / 0175-34-2008(奥薬研修景公園レストハウス)
- 🚗JR大湊線下北駅より車約50分



下風呂温泉郷[風間浦村]

津軽海峡の水平線に見えるのは、夜の海とイカ釣り漁船の漁火。井上靖がこの地で小説「海峡」を執筆した当時の風情が現在も残されています。

- ☎0175-35-2010(風間浦村観光協会/風間浦村商工会内)
- ①【下風呂温泉共同浴場 海峡の湯】0175-33-2116
- ②【下風呂観光ホテル三浦屋】0175-36-2311
- 🚗①JR大湊線下北駅よりバス約1時間10分、または津軽海峡フェリー大間ターミナルより車約25分
- ②JR大湊線下北駅より車約40分、または津軽海峡フェリー大間ターミナルより車約25分



斗南温泉[むつ市]

お肌に優しく、とろみのある泉質は、女性に人気のアルカリ性単純泉。お宿自慢「美人の湯」でゆったり寛ぐことができます。

- 【むつグランドホテル】
- ☎0175-22-2331
- 🚗JR大湊線下北駅より車約8分

青森ヒバの
香りでリラックス



わいどの木【風間浦村】

青森ヒバの一般建材や木工品を手掛ける村口産業の専門ショップ。その独特の香りや特性を活かしたヒバグッズをバラエティ豊かに取り揃えています。

☎0175-35-2147
JR大湊線下北駅より車約1時間30分



駒嶺商店「食事処ばんやめし」【風間浦村】

津軽海峡の新鮮な海産物の直売や加工を行う駒嶺商店の直営店。食堂では、「うに屋」の「うに丼」「大間マグロ丼」「風間浦鮫鱈定食」など、海の幸をふんだんに使用した献立を用意しています。

☎0175-35-2865
JR大湊線下北駅より車約1時間

アオモリスト
Aomoristに聞く!
わたしのおすすめ



SNSで話題を席巻中の
ホタテヒキニ。

ドライブインに勤めていた2011年当時、みそ貝焼きに使うホタテの貝殻で何か変わった売り方ができないか考えたのが「ホタテ水着」を開発したきっかけです。何度か話題になった後、2021年にむつ市のふるさと納税返礼品に選ばれたことでSNSを中心に拡散し、全国的にバズりました。3方を海に囲まれた下北地域は、種

類豊富な魚介の宝庫。恐山や仏ヶ浦といった秘境で魂の洗濯をしたら、ぜひご当地の海の幸を味わってください。

合同会社阿部商店 代表 阿部 学さん



下北エリアのグルメ



佐井のウニ丼【佐井村】

佐井村のキタムラサキウニ漁は、4月に解禁され8月までが旬。津軽海峡の海藻を食べて育った特産のウニは、甘くて濃厚な味わい。

☎0175-38-4212(食事処 まんじゅうや/津軽海峡文化館アルサス内)
※ウニは解禁中4月~8月頃の提供となります。
※7月で終了する場合があります。

①JR大湊線下北駅より車約1時間30分
②JR大湊線下北駅よりバス約2時間10分
③津軽海峡フェリー大間ターミナルより車約1時間



東通天然ヒラメ刺身重【東通村】

活貝、神経貝、昆布、野菜巻き、エングワの刺身5点盛りをはじめ、アクアパッツァやちらし、味噌カツなどバラエティ豊かなメニューが楽しめます。

☎0175-27-2111(東通ヒラメ料理推進協議会/東通村商工観光課内)
☎店舗により異なる(最寄駅)JR大湊線下北駅 他
※事前予約をおすすめいたします。



大間まぐろ【大間町】

津軽海峡で水揚げされるクロマグロは「黒いダイヤ」とも呼ばれ、8月から翌年1月にかけて旬を迎えます。

☎0175-37-2233(大間町観光協会)
JR大湊線下北駅より車約1時間、または津軽海峡フェリー大間ターミナルより車約10分



みそ貝焼き【むつ市】

ホタテの貝殻を鍋代わりにして、焼き干しのダシ汁、ホタテや地元の旬の食材、味噌や溶き卵を入れて煮込む郷土料理です。

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

ミルク工房 ポン・サーブのソフトクリーム【むつ市】

斗南丘牧場の放し飼いの牛舎で飼育された乳牛から搾乳。フレッシュなミルクの風味を生かした上品な口当たりです。

☎0175-28-2888
JR大湊線下北駅より車約20分



下北ワイン【むつ市】

2016年日本ワインコンクールで史上初ピンノワールで金賞を受賞するなど、数々の栄誉に輝いています。

☎0175-42-3870(サンモルワイナリー)
JR大湊線大湊駅よりバス約30分



大湊自衛隊グルメ【むつ市】

自衛隊基地のあるむつ市ならではのご当地グルメとして人気急上昇中。市内飲食店にて提供しています。最新の提供情報は、HPにてご確認ください。

☎店舗により異なる(最寄駅)JR大湊線下北駅 他



【大湊Sora空っ!】
☎0175-22-1111(大湊Sora空っ!普及会事務局/むつ市観光・シティプロモーション推進課内)



【大湊海軍コロッケ】
☎0175-31-0244(FAXのみ)(大湊海軍コロッケ普及会)



【大湊海自カレー】
☎0175-22-1111(大湊海自カレー普及会事務局/むつ市観光・シティプロモーション推進課内)



弘前城菊と紅葉まつり
弘前市

色とりどりの紅葉を
のんびり愛でよう！

Autumn Story
**青森
紅葉
めぐり**



多彩な演出が古城の秋を華麗に彩ります。ねぶたやりんごなど、弘前ならではの素材とコラボレーションしたフラワーアートも見どころ。園内には香り高い菊花が咲きほころび、夜には桜や楓がライトアップされて一層幻想的です。

📍弘前公園(弘前城) 見頃/10月下旬~11月上旬
🕒9:00~17:00 紅葉特別ライトアップ/日没~21:00
☎️0172-37-5501(弘前市立観光館) 🚌JR奥羽本線弘前駅よりバス約15分



北金ケ沢の大イチョウ
深浦町

樹齢1,000年以上といわれ、高さ約31m、幹周り約22mを誇る大きさ日本一の大イチョウ。秋の終わりから初冬にかけて黄葉し、その鮮やかな色から「ビッグイエロー」の異名も。夜間のライトアップにより、その輝きはさらに引き立ちます。
☎️0173-74-4412(深浦町観光課) 🚌JR五能線北金ケ沢駅より徒歩約10分
【日本一の大イチョウライトアップ「ビッグイエロー2023」】
📅11月中旬~下旬 🕒ライトアップ時間/16:30~20:30(予定)

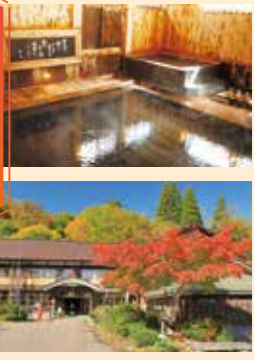


地獄沼
青森市

かつての爆裂火口跡に近くから湧き出る温泉水が溜まってできた沼。沼は魚が生息できないほどの強酸性で、立ち込める湯気と硫黄臭は地獄さながら。行楽には、緑がかつた沼と鮮やかな紅葉がコントラストを織りなす秋がオススメです。
📍見頃/10月中旬 📞017-738-6002(酸ヶ湯温泉)
🚌JR奥羽本線青森駅よりバス約1時間10分、「酸ヶ湯温泉」下車後徒歩約5分



蕨温泉と蕨沼
十和田市



平安時代に開湯した蕨温泉は、湯船の底から湧き出し、空気に触れない「源泉湧き出し」の湯。すぐそばにある蕨沼は、真っ赤に紅葉した木々が湖面に映える秋が一際美しく、息を呑むような絶景です。

【蕨温泉旅館】
☎️0176-74-2311
🚌JR東北新幹線新青森駅、またはJR奥羽本線青森駅よりバス約1時間50分
📍見頃/10月中旬~10月下旬
☎️0176-74-1233(奥入瀬渓流館)
🚌JR奥羽本線青森駅よりバス約2時間
※【蕨沼】入場規制あり(詳しくは十和田市のHPをご覧ください)

紅葉MAP



川内川溪谷
むつ市

山伏が修行の場に使っていた「大滝」は、川内川溪谷遊歩道の中ほどに位置し、下流の下戸ヶ淵と共に新緑や紅葉の名所として親しまれています。
☎️0175-22-1111(むつ市観光戦略課)
🚌JR大湊線大湊駅よりバス約1時間(乗換あり)
※一部通行止め区間あり(要問合せ)



中野もみじ山
黒石市

約200年前、弘前藩主・津軽寧親公が京都から百余種の楓苗を取り寄せ移植して以来、もみじの名所として親しまれています。色とりどりの紅葉が滝と溪流に映え、イギリスの女性紀行家イザベラ・バードも絶賛したほど。
📍見頃/10月中旬~11月上旬
☎️0172-52-3488(黒石観光協会)
🚌弘南鉄道弘南線黒石駅よりバス約30分



城ヶ倉大橋
青森市

全長360m、アーチ支柱間255mの日本最大級の上路式アーチ橋。橋の上からは八甲田連峰や青森市街、岩木山が一望でき、眼下には城ヶ倉溪流のせせらぎも。赤や黄色に色づいた雄大なパノラマが楽しめる秋がイチオシです。
📍見頃/10月中旬
☎️017-728-0200(東青地域県民局地域整備部) ※城ヶ倉大橋付近の紅葉情報は017-738-0658(HOTEL Jogakura)
🚌JR東北新幹線新青森駅またはJR奥羽本線青森駅よりバス約1時間、「城ヶ倉温泉」下車後徒歩約20分

📍 主な観光ガイド

名称	概要	電話番号
青森ねぶたツッセランドガイド隊	青森ねぶた祭に出陣する大型ねぶたの制作小屋を廻りながら、ねぶたの歴史や制作過程を紹介(7月1日~8月6日予定)	☎017-752-1311
三内丸山応援隊	三内丸山遺跡の解説、「縄文時遊館」の体験工房での学習指導等	☎017-766-8282
青森市観光ボランティアガイド あおもり街く	知識の豊富なガイドと一緒に青森駅前をゆっくり散策	☎017-723-4670
青い森ネイチャーガイド協会	八甲田ロープウェイ山頂駅を中心に案内	☎080-3338-1585
今別町観光応援隊	今別町内の寺社や太宰治ゆかりの建物、昭和の面影が残る町並等を案内	☎0174-35-3005
十和田湖自然ガイドクラブ(事務局:吉崎方)	十和田湖や奥入瀬渓流の美しい自然や隠れた歴史を案内(5月~11月まで)	☎090-5181-7658
十和田奥入瀬郷づくり大学	奥入瀬渓流や葦の森を十和田奥入瀬認定ガイドが案内(4月~11月)	☎0176-72-2780
十和田湖・奥入瀬GUIDEの会	奥入瀬渓流石ヶ戸~子ノ口、葦沼周辺を案内(4月下旬~11月中旬頃)	☎0176-51-6597
七戸町文化ガイドの会	七戸町内の史跡・名所・施設を案内	☎0176-62-2137
ニッ森貝塚ボランティアガイドの会	史跡 ニッ森貝塚及びニッ森貝塚館を案内	☎0176-68-2612
弘前観光ボランティアガイドの会	弘前城の案内や弘前市内の寺町を巡るコース等を案内	☎0172-35-3131
こみせ観光ボランティアガイドの会	津軽の商家の伝統的街並み「こみせ通り」等を案内	☎0172-52-3488
ひらかわ案内人の会	盛美園や猿賀神社等、平川市内の名所や史跡を案内	☎0172-40-2231
西目屋村観光ガイドの会	ブナ林散策道・暗門溪谷ルート・高倉森登山道をメインに各コースを案内	☎0172-85-3021
安藤の郷応援隊	十三湊を拠点に交易で隆盛を極めた日之本將軍安田安藤氏の史跡を巡る(4月~10月)	☎0173-62-3556
津軽半島観光アテンダント推進協議会	津軽半島の観光施設やお食事処を津軽弁で案内	☎0173-26-7520
OH!! 晴元気隊	温泉文化に育まれた大崎町の温泉街を案内	☎0172-49-1126
つがる縄文遺跡案内人	亀ヶ岡石器時代遺跡・田小屋野貝塚を案内(4月下旬~11月)	☎0173-49-1194
八戸史跡根城ボランティアガイドグループ	南北朝時代、北奥羽の中心であった「根城」、復原建物や史跡を案内	☎0178-24-9114
縄文是川ボランティア	是川縄文館の展示解説・体験学習の指導	☎0178-38-9511
OUTDOORBOX RIVERRUNS	馬淵川、小川(原湖、蕪島、白浜)等でSUP & カヤック体験	☎0178-20-0234
八戸さんぽマイスター	地元ガイドが八戸の横丁や朝市、陸奥湊駅周辺、蕪島、種差海岸を楽しむ案内	☎080-1808-2138
市民ガイド八戸協会	八戸えんぶり、三社大祭を中心に案内、街歩きガイドも実施	☎0178-45-5571
ACプロモート	八戸の街の究極の遊び方、大自然の中のトレッキング等を案内	☎0178-38-8420
ACTY	種差海岸インフォメーションセンターにて地域情報の案内	☎0178-38-8455
日本一の菜の花サポーター	菜の花畑や横浜町全域を案内(5月の菜の花開花期間中)	☎0175-78-2111
下北を知る会	下北半島の歴史や文化、斗南藩ゆかりの史跡等を街歩きで案内	☎090-9742-6476
北の防人大湊ボランティアガイドグループ	重要文化財、大湊と海軍の歴史、周辺の自然等を案内(4月中旬~11月)	☎0175-29-3101
下北ジオパークガイドの会	下北ジオパークの魅力を案内	☎0175-31-1270
Yプロジェクト	マグロの町・大間を拠点に「浜まちあるき」ツアーを実施	☎0175-37-5073
くるくる佐井村	本州最北端の村の歴史や暮らしを感じる体験ツアー	☎0175-33-0014
三戸町観光ガイドツアー	三戸町の魅力的な見どころ、四季折々のイベントや祭りなどを案内	☎0179-22-0777

*ガイドの申し込みについて/通年であっても、基本的に年末年始を除きます。ガイドを依頼する場合は、余裕をもって申し込みください。詳細や予約・申し込みは各団体に事前にご確認ください。

🚌 バス

路線バス/青森・八戸~十和田湖		
便名/コース	運行期間	料金(円)
みずうみ号(青森~十和田湖) / 青森駅~新青森駅~酸ヶ湯~奥入瀬渓流~十和田湖	4月22日~11月5日	大人3,480 小人1,740
おいらせ号(八戸~十和田湖) / 八戸駅~六戸町~十和田市まちなか交通広場~十和田市現代美術館~奥入瀬ろまんパーク~奥入瀬渓流~十和田湖		大人3,050 小人1,530

【青森・八戸・十和田湖フリーきっぷ2日間乗り放題】

大人5,800円、小人2,900円
☎017-723-1621 (JRバス東北青森支店)

弘前⇄奥入瀬・十和田観光バス		
便名/コース	運行期間	料金(円)
つがるコース(弘前発) / 弘前バスターミナル~奥入瀬渓流館~奥入瀬渓流~十和田湖畔 休屋	4月15日~11月5日の土日祝	片道 4,000円 往復 6,500円
トキコース(弘前発) / 弘前バスターミナル~城ヶ倉大橋~奥入瀬渓流館~十和田市現代美術館		
ジョナゴールドコース(十和田発) / 十和田湖畔 子ノ口~小坂町~道の駅いかりがせき~弘前バスターミナル		
ふじコース(十和田発) / 十和田市現代美術館~奥入瀬渓流館~奥入瀬渓流~弘前バスターミナル		

☎0172-38-2255 (弘南バス) ※コースの詳細はHPをご覧ください。

貸切バス	
■青森県バス協会 ☎017-739-0571(平日(月~金)8:30~17:00 ※祝日、年末年始を除く) ※詳しくは青森県バス協会のホームページをご覧ください。	
■弘南バス ☎0172-38-2255 ■北都観光 ☎0173-29-2112	
■下北交通むつ営業所観光課 ☎0175-22-3221	
■三八五バス ☎0178-24-3331	
■十和田観光電鉄 観光十和田営業所 ☎0176-23-3137	
■岩手県北自動車南部支社 貸切(みちのりバス東北) ☎0178-20-0160	

高速バス	
■JRバス東北(東京駅・東京ディズニーランド®⇄盛岡・青森) ☎017-773-5722(青森きっぷ売場)営業時間7:10~11:00、12:00~13:30	
■弘南バス 間/弘南バス弘前バスターミナル ☎0172-36-5061 予約/弘南バス予約センター ☎0172-37-0022	
【ノクターン・ネオ号】東京・新宿⇄弘前・青森 【バンド号上野線/バンド号スカイ線】上野⇄弘前・青森 【バンド号 東京新宿線】東京・新宿⇄弘前・五所川原 【ニューノクターン号】横浜・新宿⇄弘前・五所川原 【キャスル号】仙台⇄弘前 【あすなろ号】盛岡⇄青森 【ヨードル号】盛岡⇄弘前 ※あすなろ号・ヨードル号以外の路線は要予約 【ブルーシティ号】仙台⇄青森	
■十和田観光電鉄 (仙台⇄青森) ☎017-787-1558 (東京⇄八戸・十和田・七戸、仙台⇄八戸) ☎0178-43-4521	
■南部バス (東京⇄八戸・青森・弘前) ☎0570-000-737 (MEXコールセンター) (仙台⇄八戸、盛岡⇄八戸) ☎0178-24-1121 (高速バス予約センター)	

🚢 フェリー・定期船・遊覧船

便名	運航期間	問
フェリー「かもしか」/1時間 津軽半島・蟹田~下北半島・脇野沢	4月21日~11月5日 (1日2往復)	むつ湾フェリー ☎0174-22-3020
津軽海峡フェリー 函館~青森 3時間40分~45分 函館~大間 1時間30分	函館~青森は1日8往復、 函館~大間は1日2往復 ※船舶法定検査等のため 運休する場合あり ※時期により料金・ダイヤ変更あり ※2023年10月より「青森~室蘭」 航路開設予定。詳細は各ターミナル までお問合せください	青森フェリーターミナル ☎017-766-4733 大間フェリーターミナル ☎0175-37-3111 函館フェリーターミナル ☎0138-43-4545
青函フェリー/3時間50分~4時間 函館~青森	通年(1日8往復)	青森ターミナル ☎017-782-3671 函館ターミナル ☎0138-42-5561
シルバーフェリー 八戸~苫小牧 7時間15分~8時間30分	通年(1日4往復)	予約センター ☎0120-539-468 八戸ターミナル ☎050-3821-1478 苫小牧ターミナル ☎050-3821-1490

i 観光案内

観光案内所等	
青森市観光交流情報センター(青森駅正面)	☎017-723-4670
あおもり観光情報センター(新青森駅)	☎017-752-6311
青森空港インフォメーションセンター	☎017-739-2007
弘前市観光案内所(弘前駅)	☎0172-26-3600
弘前市立観光館	☎0172-37-5501
弘前市まちなか情報センター	☎0172-31-5160
はちのへ観光案内所	☎0178-27-4243
八戸ポータルミュージアムはっち	☎0178-22-8228
黒石観光案内所	☎0172-88-8815
五所川原観光案内所(五所川原駅案内)	☎0173-38-1515
十和田奥入瀬観光機構	☎0176-24-3006
奥入瀬渓流館	☎0176-74-1233
十和田湖観光交流センター ぶらっと	☎0176-75-1531
三沢市観光案内所	☎0176-27-0337
むつ来さまい館	☎0175-33-8191
下北観光案内所	☎0175-34-9095
七戸町観光交流センター	☎0176-51-6100
道の駅津軽白神インフォメーションセンター	☎0172-85-3315
アケアグリーンビレッジANMON	☎0172-85-3021
深浦町総合観光案内所	☎0173-82-0875
鯉ヶ沢町観光案内所	☎0173-72-7000
つがる市観光案内所(JR五能線木造駅案内)	☎0173-42-2111
龍飛岬観光案内所「龍飛館」	☎0174-31-8025
青森県東京観光案内所	☎03-5276-1788
青森県東京事務所(流通観光課)	☎03-5212-9113
青森県大阪情報センター(北東北三県大阪合同事務所)	☎06-6341-2184
青森県名古屋情報センター(北東北三県名古屋合同事務所)	☎052-252-2412
青森県福岡情報センター(北東北三県福岡合同事務所)	☎092-736-1129
青森県観光国際交流機構	☎017-734-2500
JR東日本 駅たびコンシェルジュ青森	☎017-722-6679

ホテル・旅館・民宿	
全旅連「宿ネット」 www.yadonet.ne.jp/	
青森県旅館ホテル生活衛生同業組合	☎017-777-3411
青森県民宿連合会 www.aominren.jp/	
浅虫温泉旅館組合	☎017-752-3259

レンタカー	
青森県レンタカー協会 ☎017-739-0560	
トヨタレンタリース青森 ☎0077-78-0100	
JR東日本レンタリース予約センター www.ekiren.co.jp/	

有料道路	
みちのく有料道路 青森市~七戸町 青森空港有料道路 青森市街~青森市浪岡 第二みちのく有料道路 六戸町~おいらせ町	青森県道路公社 ☎017-777-7331
津軽岩木スカイライン 羽黒東原~岩木山八合目 NEXCO東日本	岩木スカイライン ☎0172-83-2314 ☎0570-024-024

ロープウェイ	
八甲田ロープウェイ	☎017-738-0343

便名	運航期間	問
十和田湖湖上遊覧/約50分 Aコース/休屋・子ノ口航路 Bコース/おぐら・中山半島めぐり航路	4月28日~11月6日	十和田観光電鉄十和田湖 遊覧船団体予約センター ☎0176-75-2909
仏ヶ浦観光船「夢の平成号」/2時間 脇野沢~仏ヶ浦(探勝30分)~脇野沢	4月15日~10月14日 10:45発・15:05発	乗船券販売所/ むつ市脇野沢流通センター ☎0175-44-2233 むつ市観光・シティプロモーション 推進課(団体予約) ☎0175-22-1111
高速観光船「ニューしもきた」/1時間30分 佐井~仏ヶ浦(探勝30分)~佐井 ※30名以上の場合、佐井~仏ヶ浦~ 脇野沢も運航(要予約)	4月25日~10月31日 10:30発・13:00発	仏ヶ浦海上観光 ☎0175-38-2244
仏ヶ浦観光船「夢の海中号」/約15分 牛滝~仏ヶ浦	5月1日~10月15日 11:30発・12:30発	夢の海中号事務所 ☎0175-38-5818

タクシー ※以下のコース以外にも様々なコースがあります。詳しくはお問合せください。

「認定乗務員」がご案内／青森市観光ガイドタクシー	
コース	料金(円)
市内2時間コース(新青森駅・青森駅・市内中心部発)	
Aコース／発～三内丸山遺跡～榎方志功記念館～市内中心部	10,000
Bコース／発～昭和丸大仏青龍寺～八甲田山雪中行軍遭難資料館～市内中心部	
市内3時間コース(新青森駅・青森駅・市内中心部または青森空港発)	
Aコース／発～八甲田ロープウェイ～萱野茶屋～市内中心部	15,000
Bコース／発～三内丸山遺跡～近代文学館～榎方志功記念館～市内中心部	
5時間コース(新青森駅・青森駅・市内中心部または青森空港発)	
八甲田コース／発～八甲田(萱野高原・ロープウェイ・城ヶ倉大橋・駿ヶ湯温泉・すいれん沼車窓)～田代平(雪中行軍遭難記念館)～八甲田山雪中行軍遭難資料館～市内中心部	25,000
津軽Aコース／発～弘前公園～鶴の舞橋～立佞武多の館～市内中心部	
津軽Bコース／発～盛美園～弘前公園～立佞武多の館～市内中心部	
弘前コース／発～弘前(弘前城・藤田記念庭園・最勝院・禅林三十三ヶ寺・長勝寺・明治の西欧建築)～アップルヒル～市内中心部	

☎017-781-4015, FAX.017-783-3011 (青森市タクシー協会)
 ※このモデルコースには、移動時間と標準的な施設見学時間が含まれています。
 ※コース内の施設は休館する場合があります。拝観・入館料、有料道路は別料金となります。
 ※観光コースは、周遊コースが原則です。※料金は普通車タクシーの運賃です。
 ※料金改訂の予定がありますので予めご了承ください。

観光タクシー(津軽地方)		
コース	所要時間	料金(円)普通車
①弘前市内観光コース／りんご公園や長勝寺、津軽ねむろ村 他	3時間	16,860
②岩木山コース／岩木山神社や高照神社、岩木山山頂駅(弘前着)	3時間30分	19,670
③白神山地コース／ビジターセンターや暗門の滝(散策)、白神ライン(弘前着)	9時間	50,580

※お問合せ先は電話照会の窓口です。別途、タクシー会社に予約が必要となります。
 ※料金改訂の予定がありますので予めご了承ください。
 ☎0172-27-7778(弘前市タクシー協会)

愛乗タクシー
 JR北海道新幹線奥津軽いまべつ駅と津軽鉄道津軽中里駅を結ぶ予約制乗合タクシー。
 ¥600円～2,400円(大人) ※乗車区間により異なる
 ☎0174-31-0205(道の駅いまべつ「半島プラザスクール」/乗合タクシー専用ダイヤル) ※平日17:00まで要予約

観光タクシー(南部地方／八戸駅・市内中心部発)		
コース	所要時間	料金(円)普通車/ジャンボ
八戸市Aコース／歴史と遺跡めぐり	2時間	10,000/13,000
八戸市Bコース／蕪島と種差海岸めぐり	2時間	10,000/13,000
八戸市Cコース／歴史・史跡と八戸食彩めぐり	3時間	13,000/17,000
八戸市Dコース／蕪島・種差海岸と八戸食彩めぐり	3時間	13,000/17,000
義経北方伝説コース／義経北方伝説めぐり	3時間	13,000/17,000
八戸市Eコース／歴史と史跡、縄文遺産めぐり	4時間	18,000/25,000
八戸市Fコース／八戸食彩と海浜自然めぐり	4時間	18,000/25,000
八戸市Gコース／歴史と自然、八戸ひとめぐり	5時間	22,000/31,000
十和田湖片道コース／奥入瀬渓流と神秘的カルデラ湖めぐり(休屋着)	5時間	29,000/42,000
三戸コース／南部の歴史と自然満喫めぐり	6時間	34,000/50,000
北三陸コース／北リアス式海岸の大自然と神秘的琥珀めぐり(久慈着)	6時間	34,000/50,000
十和田湖往復コース／奥入瀬渓流と神秘的カルデラ湖めぐり	8時間	46,000/68,000
下北コース／原燃と北の果て、旅情めぐり(葉研温泉着)	8時間	46,000/68,000

※施設利用料金・観光船料金・昼食料金等は含まれません。
 ※全コース、普通車・ジャンボタクシーの料金設定です。他に大型・特定大型車があります。
 ※料金改訂の予定がありますので予めご了承ください。
 ☎0178-24-3335, FAX.0178-44-3529 (八戸市タクシー協会/三八五交通(株)内)

観光タクシー(下北地方／むつ市発)		
コース	所要時間	料金(円)普通車
恐山コース／むつ～恐山～釜臥山(展望台)～むつ	2時間30分	14,700(4名まで)
尻屋崎・寒込馬コース／むつ～尻屋崎～むつ	3時間	17,640(4名まで)
大間・仏ヶ浦コース／むつ～恐山～葉研温泉～下風呂～大間崎～佐井・仏ヶ浦遊覧～むつ	7時間30分	44,100(4名まで)
鮎野沢・仏ヶ浦コース／むつ～鮎野沢野嶽公苑～仏ヶ浦～佐井～大間崎～恐山～むつ	7時間30分	44,100(4名まで)

※料金は概算となります。※料金改訂の予定がありますので予めご了承ください。
 ※施設利用料金・観光船料金・昼食料金等は含まれません。
 ※恐山は11月上旬～4月下旬まで入山できません。
 ☎0175-22-0401(むつ市タクシー協会/平日8:30～15:30)

乗合タクシー
 ①はやぶさ便(新青森駅⇄弘前市内) ¥4,500円～(片道・お一人様あたり) ※要予約(WEB可)
 ②青空便(青森空港⇄弘前市内) ¥3,500円～(片道・お一人様あたり) ※要予約(WEB可)
 ☎0172-33-3333(北星交通)



青森県観光国際交流機構 旅行商品予約WEBサイト AOMORI REAL TRAVEL

青森県内の観光地を巡るタクシープランや青森らしい体験プランが予約できるWEBサイト。
 右記URLもしくは右下のQRコードよりアクセスください。 <http://aomori-travel.aomori-kanko.or.jp/jp/>

【アート県青森】世界の板画家! 榎方志功縁の地めぐり



- 出発日/2023年4月1日(土)～10月31日(火)
- 出発時間/12:00発・12:30発[4時間コース]
- 料金に含まれるもの/小型タクシー代、榎方志功記念館 常設展示入館料・青森県立美術館 入館料(常設展示入館料含む)
- 添乗員/同行しません

- 運行会社/三八五観光タクシー株式会社
- 最少催行人員/2名
- 旅行代金(1名様)/2人利用:11,000円/人、3人利用:8,000円/人、4人利用:6,500円/人

- ・旅行代金に食事代は含まれません。各自でご負担ください。
- ・交通事情により所要時間が増える場合があります。ご了承ください。
- ・青森市内とは青森駅から約2km圏内となります。(但し、青森空港・新青森駅も含みます)



●お問合せ/(公社)青森県観光国際交流機構(☎017-722-5080) ●お申込み/(公社)青森県観光国際交流機構 現地体験プラン公式予約サイト <http://aomori-travel.aomori-kanko.or.jp/jp/>
 【旅行企画・実施】(公社)青森県観光国際交流機構 青森県知事登録第2-157号 (一社)全国旅行業協会正会員 青森県青森市安方一丁目1番40号

AOMORI おトクなフリーパス

※きっぷ、フリーパスの詳細は駅係員にお尋ねください。

津軽フリーパス(デジタルフリーパス)

- フリーエリア内の列車とバスが2日間乗り降り自由!
- 利用交通機関/フリーエリア内のJR東日本、弘南鉄道、津軽鉄道(津軽五所川原駅～金木駅)の普通列車(快速含む)の普通車自由席と弘南バスの指定区間(路線バス)が乗り降り自由。
 - 発売箇所/TOHOKU MaaS専用Webサイト上で発売
 ※みどりの窓口、指定席券売機、旅行会社等では発売しません。
 - ☎ 発売期間/2023年4月1日～2024年3月30日、有効期間/2日間、利用期間/2023年4月1日～2024年3月31日
 - ¥ おとな2,460円、子ども1,230円
 ※子ども料金は小学生のお子様を対象となります。

※ご利用には無料の会員登録が必要です。
 ※フリーエリア内であっても、ご利用できないバス路線があります。詳しくはホームページをご覧ください。

弘南鉄道弘南線企画切符 わのパス WanoPass

弘南鉄道弘南線(弘前～黒石)一日乗車券に、沿線にある「盛美園(平川市)の入場券」と「鳴海醸造店(黒石市)でのお猪口1個プレゼント」がセットになった、おトクなきっぷです。

- 利用交通機関/弘南鉄道弘南線(弘前～黒石)
- 発売箇所/弘南線有人駅(弘前・弘前東高前・平賀・津軽尾上・黒石)
- ☎ 発売期間/2023年4月1日～2024年3月31日まで
 ※盛美園・鳴海醸造店の休業日をご確認の上でご利用ください。
- ¥ おとな1,100円、子ども500円
- ☎0172-44-3136(弘南鉄道株式会社)



あおりホリデーパス

土日祝、1日乗り放題! デジタル版も発売中!

- 主な効力/フリーエリア内の普通列車(快速含む)普通車自由席が乗り降り自由。
- 発売箇所/フリーエリア内のみどりの窓口(指定席券売機)、駅たびコンシェルジュ及び主な旅行会社へ。
- 指定席券売機設置駅はごちろ/本八戸駅・八戸駅・青森駅・新青森駅・弘前駅・五所川原駅
- ☎ 発売期間/通年※ご利用日の1ヶ月前からお求めになれます。
- 有効期間/1日間
 利用期間/土・日・祝日(8月1日～7日は除く)と特定期間(4月29日～5月5日、7月20日～31日、8月8日～31日、12月23日～1月7日)
- ¥ おとな2,520円、子ども1,260円

詳しくはホームページをご覧ください。デジタル版あおりホリデーパスは、スマートフォンから購入できます。詳しくは「TOHOKU MaaS」で検索。



青い森ワンデーパス

土・日・祝日とゴールデンウィーク・夏休み・年末年始を中心とした特定期間は、青い森鉄道線の普通・快速列車の自由席が1日乗り降り自由。

- フリーエリア/青い森鉄道全線
- 主な効力/フリーエリア内の普通列車(快速含む)、自由席が乗り降り自由。
- 発売箇所/青い森鉄道の駅の自動券売機(当日券のみ)や窓口、セブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップの端末設置店
- ☎ 有効期間/1日間
 利用期間/土・日・祝日(8月1日～7日は除く)と特定期間(4月29日～5月5日、7月20日～31日、8月8日～31日、12月23日～1月7日)
- ¥ おとな2,100円、高校生・中学生1,530円(要学生証携帯)、子ども1,050円
- ☎017-752-0330(青い森鉄道)【受付時間 平日(月～金)9:00～17:30まで※祝日、年末年始を除く】

その他、おトクなきっぷの情報は、青い森鉄道ホームページをご覧ください。

青森・八甲田・十和田エリア



ウィーン菓子
シュトラウスのカシスケーキ

JR東日本おみやげグランプリ2020の受賞商品。青森県産カシスの清涼感ある上品な酸味が口の中に広がります。

☎017-722-1661
(ウィーン菓子 シュトラウス)



陸奥湾産
ナチュラルネイルCYAN(シアン)

陸奥湾産ホタテの貝殻を原料に使った1dayタイプの水性ネイルポリッシュ。海をイメージした4色を展開しています。

☎017-763-3380(山神)



NEBUTA STYLE
「AOMORI CLIPS」

竹浪比呂央ねぶた研究所が手がけるデザインブランド。ねぶた面やりんごなど5種類のモチーフに、遊び心をプラスしたクリップです。

☎017-752-1616
(ネブタ・スタイル有限責任事業組合)



酸ヶ湯温泉の素

家庭で気軽に温泉気分を楽しめる、酸ヶ湯オリジナルの温泉の素。独特の香りが、酸ヶ湯の思い出を呼び起こします。

☎017-738-6002(酸ヶ湯温泉旅館)

青森のスイーツはあじさい

津軽・西海岸エリア



弘前ミ・キュイ

青森県産りんご「栄黄雅(えいこうが)」を使用した、フランス料理店シエ・アンジュのオーナーシェフが手がけるバイクドチーズケーキ。

☎0172-28-1307
(シエ・アンジュ)



雪人ビーフシチュー・
ミネストローネ

深浦町の甘みたっぷりの「ふかうら雪人」を使った食べ応えのあるビーフシチューと具だくさんでやさしい味わいのミネストローネです。

☎0173-74-3068
(食べ物屋 セイリング)



五能線
ノスタルジックサイダー

五能線沿線の駅名から名付けられた、青・赤・緑3色のご当地サイダー。全線開通80周年を迎えた記念に誕生しました。

☎0173-72-8111
(ホテルグランメール山海荘)



虹のマー
「虹マのおいしいものがちがち」

弘前駅から程近くにある食品市場「虹のマー」が手がけた、看板商品などをアクリルキーホルダーにしたカプセルトイ。

☎0172-32-6411
(生き活き市場 虹のマー)

県南・下北エリア



三沢パイカカレー

豚1頭から500g~1,000gほどしかとれない希少部位のパイカ(軟骨付きの豚バラ肉)を使った三沢ならではのカレー。

☎0176-59-2311(三沢市観光協会)



√64(ルート64)
HACHINOHE BUTTER

八戸の呉服店と仏料理レストランがコラボレーション。イカ墨、サバ、ブイヤベースの3種のバターを開発しました。

☎0178-43-0633(崙好)



駒嶺商店の
うにだれ

厳選した青森県産キタムラサキウニを使用した万能調味料。かけて、まぜて、薄めてスープなど、幅広く料理に活用できます。

☎0175-35-2211(駒嶺商店)

「ボンサーブ」のヨーグルトと「陸奥八仙」がコラボレーション。ヨーグルトのまろやかな甘みとお米由来の旨みが相まったリキュールです。

☎0178-33-1171
(八戸酒造)



八仙ボンサーブヨーグルトリキュール

清らかな水と製法にこだわった各地のビール。爽快な泡立ちに漂う郷土のアロマを堪能してください。

Amori Craft Beer 青森のクラフトビール



OIRASE BEER

奥入瀬の源流水をヨーロッパ伝統の製法で仕込み、20年以上にわたって愛される定番の味わい。

☎0176-27-1317
(奥入瀬ブルワリー)



津軽路ビール

阿闍羅山の伏流水にドイツ産最高級モルトを使用して醸造した、非熱処理・無ろ過の酵母が香る1本。

☎0172-48-3034
(地酒の駅 そう屋米酒店)



AOMORI LAGER

ニュージーランドのホップファーム「Freestyle Hops」から仕入れたホップを使い、県内限定で販売しています。

☎0172-78-1222
(Be Easy Brewing)



GARUTSU WINERY ALE

ビール造りに使用されるエール酵母を用いたスッキリ辛口のシードル。芳醇で濃厚な味わい。

☎0172-55-6170
(白神ワイナリー-GARUTSU)

シードル



Hazy IPA

6種類のホップを大量に使いながらも苦味穏やかで、トロピカルフルーツのような香りが楽しめます。

☎0178-38-5474
(カネク醸造)



朧・麦雫

大間町の梅香山崇徳寺内にあるビール工房で製造。境内で湧き出る霊水で仕込んだ有難い味わいです。

☎0175-37-3342
(下北初地ビール工房)

醸造したばかりの新鮮なビールを味わおう



「ギャレスのアジト」クラフトビール工房「Be Easy Brewing」の2階にあるタップルーム(工場内バー)。醸造したばかりの新鮮なビールを、青森ならではの料理とともに味わえます。

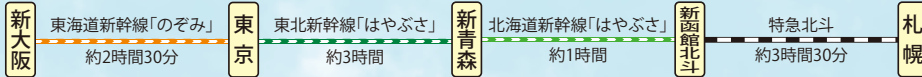
☎0172-78-1222
JR奥羽本線弘前駅より徒歩約20分



JR ●JR東日本お問い合わせセンター
 【列車時刻、運賃・料金、空席情報】(ご案内時間)6:00~24:00 ☎050-2016-1600
 ※英語・中国語・韓国語でのお問合せ ☎050-2016-1603
 (JR East InfoLine)10:00~18:00(年末年始を除く)

●JR北海道電話案内センター
 【列車時刻、運賃・料金、空席情報】
 (ご案内時間)6:30~22:00 ☎011-222-7111

鉄道



※列車の情報は2023年4月30日現在のものです。
 ※所要時間の目安を記載しています。ご利用される列車や日によって、目的地までの所要時間が変わる場合がありますので、ご旅行の際はあらかじめ駅窓口にてお尋ねいただくか、最新の時刻表でご確認ください。

JR東日本リゾート列車

●リゾートしらかみ (青森~新青森~弘前~秋田 ※途中停車駅省略) **全車指定席**
 リゾートしらかみの運転日など詳しい情報はJR東日本「のっぺのたのしい列車ポータル」ホームページをご覧ください。
 運転日・時刻・区間は変更になる場合がございます。最新の情報並びに運転日につきましては、最新の時刻表をご覧ください。か駅係員にお問合せください。
 ※全車指定席列車をご利用の際は、事前に指定席券をお求めください。

●リゾートあすなろ (主な運転区間:八戸~大湊駅間など) **全車指定席**
 リゾートあすなろの運転日など詳しい情報はJR東日本「のっぺのたのしい列車ポータル」ホームページをご覧ください。

民営鉄道

●津軽鉄道(津軽五所川原~津軽中里) ☎0173-34-2148
 ●弘南鉄道(弘前~黒石/中央弘前~大鰐) ☎0172-44-3136
 ●青い森鉄道(青森~目時) ☎017-752-0330(平日のみ9:00~17:30)

航空

- JAL国内線予約・案内 ☎0570-025-071・☎03-5460-0522
 ※三沢⇄札幌(丘珠)は ☎0570-025-071
- FDAコールセンター ☎0570-55-0489
- ANA国内線予約・案内センター ☎0570-029-222
- 大韓航空 ☎0570-05-2001
- エアー航空 ☎0570-666-737

東京(羽田)	1時間15分~20分	①
大阪(伊丹)	1時間25分~40分	①
	1時間40分~50分	②
札幌(新千歳)	45分~50分	③
名古屋小牧	1時間20分~30分	②
神戸	1時間40分~50分	②
ソウル※	2時間20分~35分	④
台北※	3時間40分	⑤

東京	1時間20分~25分	①
大阪(伊丹)	1時間30分~45分	①
札幌(丘珠)	55分~1時間	①

※2023年4月30日現在休月中



リゾート列車で絶景に出会う旅

東北の美食と絶景を、皆さまに届けて10周年。

TOHOKU EMOTIONは、車窓に広がる三陸の海を眺めながらゆっくりとお食事を楽しんでいただける「東北レストラン鉄道」です。東北の旬の食材をふんだんに使ったメニューや、東北各地の伝統工芸をモチーフとしたインテリアなど、味覚だけでなく視覚も刺激してくれます。またTOHOKU EMOTIONは2023年10月19日で、10周年を迎えます。受け継がれてきた美食と絶景、そして伝統を、心ゆくまでご堪能ください。



申込先

右記の二次元コードより、のってたのしい列車予約サイトにアクセスして、旅行商品をお申し込みください。



◆片道利用／八戸駅⇒久慈駅(ランチコース付) ◆片道利用／久慈駅⇒八戸駅(デザートbuffet付)

- ランチコースメニュー／前菜、魚料理、メインディッシュ、プティ・フール
- お飲物／ビール、白ワイン、赤ワイン、ソフトドリンク、コーヒー&紅茶などをお好きなだけ



前菜

魚料理

メインディッシュ

- デザートとアフタヌーンティー／デザートのアソートプレート、デザートbuffet、オードブル
- ※現在、デザートbuffetとオードブルはお席での提供に変更させていただいております。
- お飲物／ソフトドリンク、コーヒー&紅茶、ハーブティーなどをお好きなだけ
- ※アルコールの提供もごございます。



デザートのアソートプレート

※料理の写真は4月～6月のイメージです。予告なく変更になる場合がございます。

※「TOHOKU EMOTION」は旅行商品となり、事前予約が必要です。出発日など詳しい情報はJR東日本「のってたのしい列車ポータル」のホームページをご覧ください。



リゾートしらかみ「樫」編成

五能線 リゾートしらかみ

白神山地の山々と日本海が車窓に広がる

世界自然遺産白神山地の麓、風光明媚な日本海沿いの五能線を走る「リゾートしらかみ」。白神山地の自然や日本海の夕陽などをイメージした「青池」「樫」「くまげら」の3編成が運行されています。ワイドビューの大きな窓からは、奇岩に打ち寄せる白波や白神の山々の見事な眺望がご覧いただけるほか、各編成には展望室も備えています。

「五能線の旅」Facebook

Facebookの公式アカウントを通じて地元発の“とれたて”の情報をお届けします！ぜひフォローや投稿内容のシェアをお願いいたします！



詳しくはこちら



※列車の運行状況など詳しい情報はJR東日本「のってたのしい列車ポータル」のホームページまたは「五能線の旅」パンフレットをご覧ください。

東日本各地でコンシェルジュが対面でご案内

駅たびコンシェルジュ JR EAST TRAVEL SERVICE CENTER

JR東日本の駅にある観光情報発信や各種旅行相談を行う拠点です。対面で相談できるから安心。旅先で現地ならではの観光情報の収集にご利用ください。旅前のご準備にも！

《主なサービス》

- ・東日本エリアの観光情報のご案内
- ・大人の休日倶楽部に関する各種ご案内
- ・Web商品のオンライン予約のサポート
- ・訪日旅行者、外国籍のお客さまへのご案内
- ・各種イベントやセミナー開催など

お近くの店舗はこちらから検索



対面だから安心

ていねいにご案内



運行ルートマップ

