

マグロ井
(大間町)

まぐろ一本釣りモニュメント(大間町)

本
州
最
北
の
地

来^かる^まい^い!

青森県
下北
観光特集

本州最北、その形からマサカリにもたとえられる青森県・下北半島。周囲を海に囲まれ、豊かな山や森に恵まれた大地は、多くの恵みをもたらし、人々の暮らしを支えてきた。2016年9月、下北半島は大地の公園と称されるジオパークに認定された。今こそ、多くの人に下北の大地が育んだ景観や歴史、文化、食などを存分に味わってほしい。下北の観光PRを手掛ける「しもきたTABIあしすと」理事長の宮下宗一郎・むつ市長に下北の魅力についてインタビューするとともに、函館からのフェリーを利用した2つの観光モデルルートを紹介する。

※「来さい」とは、下北弁で、「おいで下さい」の意味

目次

- 2~3面 ■ 下北半島 概要&マップ
- 3面 ■ 「しもきたTABIあしすと」理事長
宮下 宗一郎 むつ市長 インタビュー
- 4~5面 ■ 観光案内・津軽海峡ルート
- 6~7面 ■ 観光案内・陸奥湾ルート
- 8面 ■ 「下北ジオパーク」認定
■ 「しもきたTABIあしすと」紹介
■ 東北電力の取り組み



仏ヶ浦(佐井村)

尻屋崎灯台と寒立馬(東通村)

下北半島 概要&マップ

海と大地

豊かな恵み



下北半島

下北半島の概要

本州最北、青森県北東部に位置する下北半島は、太平洋、津軽海峡、陸奥湾、平館海峡の4つの異なる「海」に囲まれた地域。半島のほとんどが国定公園に指定されており、奇岩が連なる仏ヶ浦や漁り火の幻想的な情景で知られる下北、風呂温泉郷など、景勝地や温泉地も多い。釜臥山を最高峰とする恐山山地の森林、水資源、半島を囲む海洋資源が、豊かな恵みや産業文化、信仰を育んできた。沿岸部ではマダロ

ウニイカホタテアノコウといった四季折々の海の幸、下北の能舞など地域に長年受け継がれる民俗芸能、日本三大霊場に数えられる恐山など、下北ならではの多様な魅力に溢れている。東通村やむつ市、大間町には原子力エネルギー関連施設も立地。津軽海峡を挟み、北海道道南・函館地域との交流も盛んだ。フェリーを使えば函館と大間はわずか90分。北海道新幹線開通により、周囲の幅が広がった。

下北半島へのアクセス

観光ルートバスぐるりんしもきた号

むつ市より大間崎、仏ヶ浦、恐山、尻屋崎など主な観光地を周遊(菜の花が咲く春は横浜町も)

問い合わせ 0175-31-1270(しもきたTABIあしすと本社営業所)
0175-34-9095(下北観光案内所)



<p>七戸十和田駅から</p> <p>七戸十和田駅 → 野辺地駅 → 下北駅 バスで約30分</p> <p>東京から 羽田空港 → 青森空港 飛行機で約80分</p> <p>名古屋から 名古屋小牧空港 → 青森空港 飛行機で約90分</p> <p>仙台から 仙台駅 → 新青森駅 東北新幹線で約100分</p>	<p>八戸駅から</p> <p>八戸駅 → 下北駅 青い森鉄道・JR大湊線で約120分</p> <p>大阪から 伊丹空港 → 青森空港 飛行機で約100分</p> <p>札幌から 新千歳空港 → 青森空港 飛行機で約50分</p>	<p>青森から</p> <p>青森駅 → 高速船乗り場 → 脇野沢港 → 佐井港 徒歩10分 シライイン「ポラスター」(フェリー)で60分</p> <p>函館から</p> <p>新函館北斗駅 → 函館駅 → 函館フェリーターミナル → 大間港 はこだてライナーで約17分 シャトルバスで約20分 津軽海峡フェリー「大函丸」で90分</p> <p>奥津軽いまべつ駅から</p> <p>奥津軽いまべつ駅 → 蟹田駅 → 蟹田港 → 脇野沢港 JR津軽線で約13分 徒歩で約15分 むつ湾フェリー「かもしか」で約60分(11月上旬~4月中旬は運休)</p>	<p>新青森から</p> <p>新青森駅 → 青森駅 → 下北駅 JR奥羽本線で約5分 JR大湊線で約120分</p>
--	--	--	--

下北半島の魅力について

「下北半島は太平洋、津軽海峡、陸奥湾、平館海峡の4つの海に囲まれ、半島の大地とともに多様性のある食・自然・景観文化を楽しめるのが特徴だ。むつ市内の恐山は、火山活動により形成された、地獄と極楽を彷彿とさせる景色が広がり、地域の信仰や生死観を感じられる。恐山と同じく、下北の大切な信仰の場所である仏ヶ浦は、2011年にわたる奇岩が海岸を覆う。長年の浸食などでできた仏の姿に見える、霊験あらたかな土地だ。かつて北前船の寄港地だった大間町や佐井村などは、船がもたらした「回」の文化と

半島まるごと楽しんで

各地域の異なる文化が混ざり合い、それぞれ独自の文化が育まれた。日本の良い所がぎゅっと詰まった土地だ。「食」においては、大間町のマグロ、風間浦村のアンコウ、佐井村のウニ、横浜のナマコ、むつのオタテヤタラなど海産物を中心に豊富で、季節を通じて

観光誘客に向けた取り組み

「まずはトータルを進める。国外のターゲットは台湾。函館空港には台湾から年間20万人以上の観光客が訪れている。その流れを下北に呼び込みたい。さらに今後、台湾以外のインバウンドの誘客も考えている。首都圏の大学に通う8カ国の留学生を下北に招いて、海外から見た下

昨年認定されたジオパークについて

「下北ジオパークでは、下北の大地の多様性を示す合計16カ所のジオサイトが各地に点在する。ジオサイトに1つのツアーが行えるように検討を進めている。ジオサイトを見るだけでなく体験している。佐井港の形成過程を楽しみながら学べるほか、地域の信仰の歴史などを、住民と一緒に体験できるようにする。脇野沢の鯛で、島の形成過程や伝承を学び、食も味わっていただきたい。」

最後に、読者へメッセージを

「北海道新幹線が開通し、アクセスの幅が広がった。ぜひ、下北にお越しいただき、マグロや恐山はもちろん、下北半島を丸ごと楽しんでいただきたい。」



インタビュー
しもきたTABIあしすと 理事長
宮下 宗一郎 むつ市長

「2016年、大地

や自然などから、その土地の成り立ちや人間との関わりを学ぶことができる日本ジオパークに認定された。2017年度からのPRなど、下北の魅力発信する取り組みを加速化させたい。」

北の魅力を考えてもらった。マーケティングを行いつながりながら、周遊バス「ぐるりんしもきた」もまた、号を運行している。どんな方でも安心して下北を周遊する仕組みをつくりたい。また、田名部まつり、恐山大祭など、各地で季節に応じて開催するイベントに合わせた旅行商品もつくっていきたい。大湊海軍コロッケやみそ貝焼きなど、その土地ならではの美味しさを伝える内容にした。」



法被をまとった宮下市長。手に持ったのはむつ市のキャラクター「ムッシュ・ムチュラン1世」

1 日目

START

函館港から
津軽海峡フェリー
9:30発

1時間30分

大間町

11:00 大間港着

11:05~11:20 レンタカーを借りる

12:25~13:05

1 本州最北端の地

ほんしゅうさいほくたんのち

函館は目前 最果ての石碑

大間町の先端、大間崎にある「こ・本州最北端の地」と刻まれた石碑。ここから望む函館市汐首岬との距離はわずか17.5m。海上が晴れていけば、大間崎灯台のある弁天島の向こうには函館山が見える。石碑に隣接して「まぐろ一本釣りモニュメント」や石川啄木碑があり、マグロ商品も購入できる。

アクセス：大間フェリーターミナルから車で約10分

「本州最北端の地」石碑

大間観光土産センター

14:40~15:20

5 北の防人 大湊 安渡館

きたのさきもり おおみなとあんどかん

明治・大正期の雰囲気醸す

2015年4月にオープンした大湊の観光交流施設。海軍大湊要港部庁舎をイメージした外観が、明治・大正期の雰囲気を持つ。「カフェテリア 鯉-ikoi-」では、名物の大湊海軍カレーや大湊海軍コロッケ、むつ市のPRキャラクターの顔を描いた「ムチュランティラミス」などが味わえる。近くに陸奥湾などを一望できる「北の防人 大湊 海望館」もある。

開館時間：10時~20時
(カフェテリア 鯉-ikoi-は11時~20時)

休館日：12月31日~1月1日

問い合わせ：0175-29-3101 (安渡館) / 0175-29-3103 (カフェテリア 鯉-ikoi-)

建設当時の雰囲気が残る

15:30~15:40

5 旧大湊水源地 水道施設

きゅうおおみなとすいげんち すいどうしせつ

東北地方初の水道施設

旧海軍大湊要港部水道部が1909年(明治42年)に建設した軍艦給水用施設で、東北地方初の水道施設。2009年には国の重要文化財に指定。現在は公園として整備されている。

むつ市

17:30 七戸十和田駅着

GOAL

レンタカー返却

1時間50分

JR七戸十和田駅

11:25~12:20

1 大間マグロ

おおまぐろ

「浜寿司」の本マグロ 握り盛り合わせ

現地で味わう 最高の味

大間町で大間産マグロを食べたいなら、町内にある浜寿司だ。「旬の脂の乗ったマグロのみ仕入れており、年間を通して最高のマグロを食べられます」と店主の伊藤晶人さん。写真の本マグロ握り盛り合わせ(5,800円)、表紙の本マグロ丼(4,000円)はいずれもとろける食感と甘みが味わえる。不定休のため電話確認を。

(浜寿司)
営業時間：11時30分~21時30分
問い合わせ：0175-37-2739

車で5分

車で25分

13:30~14:00

2 津軽海峡文化館アルサス

つがるかいきょうふんかかん あるさす

歴史や文化を情報発信

佐井村の情報発信拠点で、仏ヶ浦の観光船などの発着場そばにある。1階は観光案内所や特産品の展示販売コーナー、観光情報を紹介するPR広場がある。2階は歴史や文化を紹介する「佐井村海峽ミュージアム」や食事処、3階は展望室で構成される。

佐井村の情報発信拠点で、仏ヶ浦の観光船などの発着場そばにある。1階は観光案内所や特産品の展示販売コーナー、観光情報を紹介するPR広場がある。2階は歴史や文化を紹介する「佐井村海峽ミュージアム」や食事処、3階は展望室で構成される。

営業時間：8時30分~17時30分
定休日：無休(施設は11月1日~4月20日休業)
問い合わせ：0175-38-4513

16:20 下風呂温泉着

16:25 まるほん旅館にチェックイン

16:30~17:00

4 下風呂温泉郷

しもふろおんせんきょう

旅情誘う温泉郷

津軽海峡を望む、旅情豊かな下北半島北通りの温泉地。古くは室町時代から、湯治場として利用されてきた。海辺で硫黄泉のわく土地は珍しいとされ、泉種は大湯・新湯・浜湯の3種類がある。各泉種を引いた温泉旅館だけでなく、大湯・新湯の公衆浴場がある。

開館時間(大湯・新湯)：7時~21時
定休日：(大湯)月曜日、(新湯)火曜日
問い合わせ：0175-35-2111 (下風呂温泉郷)

18:00

4 下風呂温泉 まるほん旅館

しもふろおんせん まるほんりょかん

新鮮なイカ・アンコウ фондんに

津軽海峡の見える下風呂温泉郷の中でも老舗の旅館。大湯系のまるほん旅館では、水揚げされた新鮮なイカが食事にそのまま出てくる。冬は刺身でも食べられるアンコウに注目。皮膚病に効能があり、今も湯治客が絶えない。「何もないけれど、何をしてもいい。そんな時間と空間を提供します」。女将の長谷雅恵さんは語る。

問い合わせ：0175-36-2330

14:30~15:00

3 仏ヶ浦

ほとけがうら

海が造った 浄土の光景

下北半島西海岸の中央部、南北2kmにわたり緑色凝灰岩の奇岩が立ち並ぶ景勝地。何百年もかけ、津軽海峡の風雨と潮流によって浸食された凝灰岩が形作る極楽浄土の風景が見る者を魅了する。国道338号沿いの駐車場から遊歩道で仏ヶ浦へ降りていくこともできるが、佐井、牛滝などから観光船に乗り、海からも上陸できる。海からであれば仏ヶ浦全体を見渡せるほか、5~7月にはイルカが見られるチャンスもある。

観光船 ◆佐井定期観光・サイライト ◆仏ヶ浦海上観光・ニューしもきた 佐井 ← 約30分 → 仏ヶ浦

13:30~13:50

4 下北ワイン・サンマモルワイナリー

しもきたわいん・さんまもるわいなりー

評価上々 奇跡のワイン

本州最北限、むつ市川内町のワイナリー。1998年から地道に育ててきたドウを使ってつくり上げたワインを販売する。下北連山や陸奥湾に囲まれた気候と土壌が生んだ「奇跡のワイン」。2016年日本ワインコンクール欧州系品種部門では、日本で栽培は困難といわれたピノ・ノワール種の「下北ワイン RyoClassic2014」が金賞を受賞。ほか受賞歴は多数。「下北に産業を、下北に雇用を」を合言葉に最高のワイン作りを目指す。

営業時間：10時~17時(季節により変動あり)
定休日：1~3月/不定休(4月~12月/無休)
問い合わせ：0175-42-3870

11:30~12:20

3 海峡食堂 善

かいきょうしよくどうぜん

村の特産品 味わうなら

岩屋地区にある全面オーシャンビューの食堂が「海峡食堂 善」。漁師丼(1,620円)は、旬ごとの海鮮食材をふんだんに盛り込んだ豪華な丼。東通村特産の牛肉を焼く「東通黒毛和牛石焼定食」(1,944円)は身が締まってながらも柔らかい。

営業時間：11時~14時30分来店まで
定休日：火曜日 問い合わせ：0175-47-2080

16:30~17:00

4 下風呂温泉郷

しもふろおんせんきょう

旅情誘う温泉郷

津軽海峡を望む、旅情豊かな下北半島北通りの温泉地。古くは室町時代から、湯治場として利用されてきた。海辺で硫黄泉のわく土地は珍しいとされ、泉種は大湯・新湯・浜湯の3種類がある。各泉種を引いた温泉旅館だけでなく、大湯・新湯の公衆浴場がある。

開館時間(大湯・新湯)：7時~21時
定休日：(大湯)月曜日、(新湯)火曜日
問い合わせ：0175-35-2111 (下風呂温泉郷)

18:00

4 下風呂温泉 まるほん旅館

しもふろおんせん まるほんりょかん

新鮮なイカ・アンコウ фондんに

津軽海峡の見える下風呂温泉郷の中でも老舗の旅館。大湯系のまるほん旅館では、水揚げされた新鮮なイカが食事にそのまま出てくる。冬は刺身でも食べられるアンコウに注目。皮膚病に効能があり、今も湯治客が絶えない。「何もないけれど、何をしてもいい。そんな時間と空間を提供します」。女将の長谷雅恵さんは語る。

問い合わせ：0175-36-2330

14:10~14:30

5 史料館「北洋館」

しりょうかん ほくようかん

北方の海上防衛 歴史知る

海上自衛隊大湊地方総監部に隣接する、海軍・海上自衛隊などの史料約1,000点を展示する史料館。もとは海軍士官の社交場(水交社)として建てられた。1902年(明治35年)から現在に至るまでの北方の海上防衛について貴重な史料を集める。入館無料。

開館時間：9時~16時(団体は要予約) 休館日：年末年始
問い合わせ：0175-24-1640(海上自衛隊大湊地方総監部広報係)

10:50~11:20

2 野牛川レストハウス

のうしがわれすとはうす

自然の幸 購入の拠点に

尻屋崎とむつ市を結ぶ国道6号沿い、野牛川のほとりにあるレストハウス。ウニ・ホタテ・アワビ・イカ・昆布などの加工品、ブランド牛「東通牛」、伝統の東通そばの味を追求した、100%東通村産玄そば使用の「ひがしどおり十割そば」、冷涼な気候で育ったブルーベリーを使ったソフトクリームも販売する。

営業時間：9時~16時30分 休館日：火曜日(祝祭日の場合は翌日)
入館料：無料 問い合わせ：0175-28-5203

しもきた満喫 おすすめモデルコース

津軽海峡

「本州最北端の地」大間崎から「寒立馬」の放牧で知られる尻屋崎まで、本州最北の岬を巡る道。そこから旧海軍時代の施設が多数存在し、明治・大正の雰囲気や色濃く残す大湊まで足を延ばす。下北の北側と南側で全く異なる魅力を心行くまで満喫してほしい。

17:00~18:00

4 元祖 烏賊様レース

がんそ いかさまれーす

夏季に行われる「元祖 烏賊様レース」

イカの街の人気イベント

下風呂温泉郷そばにある活イカ備蓄センターで、7~10月に行われるレース。20mの水槽のレーンでイカを追い立て、順位を競う。イカのオーナーとなってレースに勝つと、予想的中させると特産品がもらえる。イカはその場で食べられる。レースは要予約。

開催期間：7月中旬~10月下旬/金・土曜日
7月25日~8月20日/毎日開催
開催時間：17時出走。オーナー6人がそろって開始
料金：活イカ600円
問い合わせ：0175-36-2112(活イカ備蓄センター)

18:00

4 下風呂温泉 まるほん旅館

しもふろおんせん まるほんりょかん

新鮮なイカ・アンコウ фондんに

津軽海峡の見える下風呂温泉郷の中でも老舗の旅館。大湯系のまるほん旅館では、水揚げされた新鮮なイカが食事にそのまま出てくる。冬は刺身でも食べられるアンコウに注目。皮膚病に効能があり、今も湯治客が絶えない。「何もないけれど、何をしてもいい。そんな時間と空間を提供します」。女将の長谷雅恵さんは語る。

問い合わせ：0175-36-2330

~ 宿泊 ~

9:55~10:35

1 尻屋崎灯台と寒立馬

しりやざきとうだいとかんたちめ

岬にたたずむ 強き馬たち

下北半島の北東端、東通村の尻屋崎。突端では1876年(明治9年)に点灯した東北初の洋式灯台が、海上をゆく船船を見守る。灯台周辺の草原には、農用馬として育成された寒立馬が放牧されている。春には仔馬が母馬のそばを駆け回る姿が見られる。日本ロマンチスト協会・日本財団が認定する「恋する灯台」に選ばれた。(12~3月の冬季間は閉鎖。寒立馬はアタカと呼ばれる放牧地で過ごす)

問い合わせ：0175-27-2111(東通村経営企画課)

8:40 下風呂温泉発

車で1時間15分

東通村



津軽海峡ルート

1 日目

START
函館港から
津軽海峡フェリー
9:30発

11:20~12:00
北通り総合文化センター「ウイング」
① / 「陸マグロ」大間牛

11:00 大間港着
車で5分
車で20分

大間町

大地が育んだ貴重な牛肉
「北通り総合文化センター・ウイング」では、大間・佐井・風間浦の「北通り」地域の郷土資料コーナーや青森ねぶた祭で使用された「天妃様」のねぶたが展示されている。
このほか、ウイングから車で5分のところにある「おおま温泉海峡保養センター」では「陸マグロ」として知られる大間牛を味わえる。かつては、イベントのみで提供されていた貴重な牛肉だ。本マグロにも負けない肉質であり、美味。大間の土産は海産物だけではない。
(北通り総合文化センター・ウイング) 営業時間：9時～20時(施設により異なる) 定休日：月曜日(祭日の場合は次の平日)、年末年始 問い合わせ：0175-32-1111
(おおま温泉海峡保養センター) 営業時間：9時～14時、16時～20時(レストラン) 定休日：無休 問い合わせ：0175-37-4334



15:15~15:40
④ 道の駅「かわうち湖」
レイクサイドパーク

仏ヶ浦観光の拠点にも
秋には紅葉の美しい川内川を北上するとある道の駅で、仏ヶ浦観光の拠点にもなる。メイン施設のレイクハウスは、かわうち湖畔に建つ建物。そばや高原野菜、ヒバ加工品などの特産品が手に入る。人気の黒豆ソフトは風味良く優しい甘さ。冬季11月下旬～4月上旬までは閉鎖している。
営業時間：9時～17時 定休日：木曜日 問い合わせ：0175-38-5108



16:10~16:50
⑤ 湯野川温泉郷

むつ市

ヒバ造り 溪流沿いの湯
川内地区、湯野川溪流沿いにある温泉郷で、川内特産のヒバを使った白い漆喰づくりの建物が市営の日帰り温泉「濃々園」だ。三國連太郎、高倉健出演の長編映画「飢餓海峡」のロケ地にもなっており、写真も掲示されている。大浴場も同様にヒバ造り。階段を下りた先にある岩風呂式の露天風呂からは、湯野川の渓流が見下ろせる。「濃々園」が休みの際は、近くの公共温泉施設「ふれあい温泉川内」を訪れたい。
(濃々園) 営業時間：9時～19時 定休日：火曜日 入浴料：大人380円、小学生150円 問い合わせ：0175-42-5136



12:20~13:00
② 食事処「まんじゅうや」

夏は生ウニ 人気の海鮮丼
佐井村の津軽海峡文化館アルサス2階にある食事処。生ウニやイクラを使った海鮮丼が人気。夏はなんといっても生ウニ丼(2,500円)。このほか、まこんぶラーメン(1,000円)も美味と塩味の染みたまスープが美味。店内の座敷からは津軽海峡が見渡せる。
営業時間：11時～14時 定休日：無休 問い合わせ：0175-38-4212



陸地からのアクセスも
仏ヶ浦は佐井港から観光船も出ているが、車で陸地側からアクセスすることも可能だ。国道沿いの展望台から眼下の景観を撮影できるほか、近くの駐車場から遊歩道を利用して歩いて降りていくこともできる。縁結びのパワースポット、願掛けに立ち寄ってみるのもよいだろう。



13:40~14:40
③ 仏ヶ浦

本州最北の地酒 ぞび現地で
むつ市で宿泊するなら、ふれあい通り(親不孝通り)などの飲食街で地酒を味わいたい。創業1891年(明治24年)の関乃井酒造は地元へ愛される酒造りを目指す本州最北の蔵元。「関乃井」、「北勇」、「寒立馬」などのほか、地域限定酒も。陸奥湾の漁師が貝殻を鍋代わりに料理したといわれる「みそ貝焼き」も現地のお店で楽しもう。



17:50
⑥ むつ市の地酒とみそ貝焼き

寄 道
釜臥山からの夜景
東北随一 きらめく街の光
むつ市から恐山方面へ車で約30分、下北半島最高峰の釜臥山は標高879m。展望台から見下ろすむつ市街の夜景は東北随一。海をさきみ羽ばたくように光り輝く様子は「光のアゲハチョウ」と称される。「日本夜景遺産」「日本夜景100選」の1つ。



佐井村

車で40分

14:50~15:10
④ 道の駅「よこはま」菜の花プラザ

菜の花加工品はここで
横浜町でとれた大地の幸、海の幸を取りそろえた物産館とレストランを備えた施設。物産館では、特産の菜種油や菜の花ドーナツなどの菜の花加工品、米粉を使ったお菓子や菜の花ハチミツのソフトクリームなどを販売する。レストラン「鮮菜」では、菜の花のオーロラソースが隠し味の「びっくりホタテバーガー」などが味わえる。
営業時間：8時～18時(施設・季節などにより異なる) 定休日：1月2日～3月31日 / 火曜日(祭日の場合は翌日) 12月31日～1月1日(4～12月は無休) 問い合わせ：0175-78-6687



横浜町

車で1時間

北彩市場 下北名産センター

半島の味覚 ここで入手
下北最大規模の観光ドライブインで、鮮度と品ぞろえが自慢。活ホタテや珍味、お菓子、民芸品まで、下北半島の味覚がここで入手できる。2階の「市場の食堂」は600席を設けた食事処。みそ貝焼き定食など当地の味を楽しめる。
営業時間：9時～17時 営業期間：4～12月は無休(1～3月は冬季休業) 問い合わせ：0175-22-3231



12:50~13:40
③ 海鮮倶楽部 いさりびハウス

海産物販売 食堂も併設
津軽海峡でとれた新鮮な海の幸、海産物の加工品を販売する商店。特産のイカ、活ホタテ、海峡サーモンなどが手に入る。併設された食堂では、浜磯ラーメン(850円)、いかすみラーメン(900円)などのほか、下足天そば(500円)、イカメンチ(150円)など、地元ならではの味を気軽に食べられる。中落ち部分をふんだんに盛った海峡サーモン丼(1,000円)も味わいたい。
営業時間：8時30分～18時 定休日：元日 問い合わせ：0175-34-6388



9:00~10:30
① 恐山

地獄と極楽 信仰映す風景
比叡山、高野山と共に日本三大霊場に数えられる。862年(貞観4年)、慈覚大師円仁を「かっぱ」が露天風呂に入れ、助けたという伝説が残る奥薬研温泉郷。「夫婦かっぱの湯」の露天風呂から眺める森林と深谷が四季を通じて美しい。総ひば造りの「奥薬研修業公園レストハウス」では、いか墨など魚介類のうま味がマッチした「海峡いか墨カレー」が人気だ。
(夫婦かっぱの湯、奥薬研修業公園レストハウス) 営業時間：8時30分～18時(季節により変動あり) 定休日：1～3月 / 火曜日、12月30日～1月31日 入浴料：大人230円、小学生110円 問い合わせ：0175-34-2008(奥薬研修業公園レストハウス)

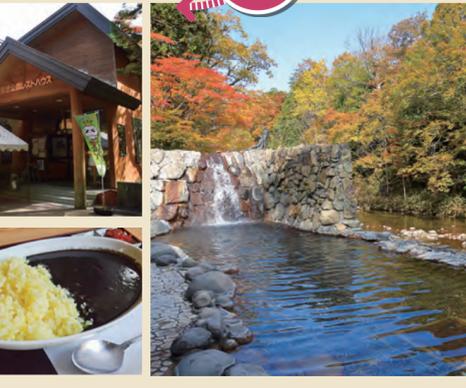
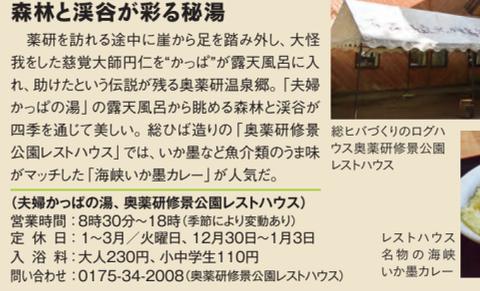


2 日目

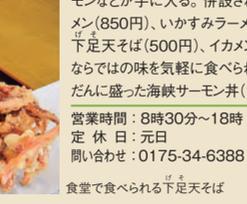
8:30 むつ市発

11:20~12:20
② 奥薬研温泉郷

森林と深谷が彩る秘湯
薬研を訪れる途中に崖から足を踏み外し、大怪我をした慈覚大師円仁を「かっぱ」が露天風呂に入れ、助けたという伝説が残る奥薬研温泉郷。「夫婦かっぱの湯」の露天風呂から眺める森林と深谷が四季を通じて美しい。総ひば造りの「奥薬研修業公園レストハウス」では、いか墨など魚介類のうま味がマッチした「海峡いか墨カレー」が人気だ。
(夫婦かっぱの湯、奥薬研修業公園レストハウス) 営業時間：8時30分～18時(季節により変動あり) 定休日：1～3月 / 火曜日、12月30日～1月31日 入浴料：大人230円、小学生110円 問い合わせ：0175-34-2008(奥薬研修業公園レストハウス)



16:10 七戸十和田駅着
GOAL
JR七戸十和田駅



むつ市

紅葉が美しい夫婦かっぱの湯

「下北ジオパーク」認定

大地と人 つながりを知る

「人々の暮らしと、自然や大地とのつながり」を学べる場所として、2016年9月、下北は日本ジオパークネットワークより、ジオパークの認定を受けた。大地の成り立ちや地域の歴史に特徴を持つエリア(ジオサイト)は16カ所。下北には日本列島を構成する4つの地質が集結。この多様な地質でできた大地や河川、半島を囲む太平洋・津軽海峡・陸奥湾・平館海峡の特徴の異なる4つの海によって、豊かな生態系や人々の生活、信仰が育まれてきた。大地と海とのつながり、食や産業の発展、仏ヶ浦に代表されるダイナミックな景勝地など、様々なテーマからジオサイトを楽しむことができる。

■ 問い合わせ先
0175-22-1111
(むつ市役所内)
下北ジオパーク推進協議会

- ① 鯛島(むつ市・脇野沢地区)
- ② 川内川溪谷(むつ市・川内地区)
- ③ ヒバ埋没林(東通村)
- ④ 願掛岩(佐井村)



TABIあしすとへ

しもきた
観光情報は
しもきた

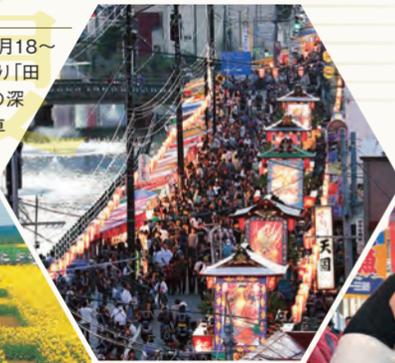
菜の花フェスティバル inよこはま

横浜町大豆田地区で5月中旬に開かれる一大イベント。マラソン大会や迷路、撮影会などが行われる



田名部まつり

むつ市・田名部地区で毎年8月18～20日に行われる下北最大の祭り「田名部神社例大祭」。最終日の深夜、5台の山車が集まる「五車別れ」で最高潮を迎える



マグロ解体ショー

大間町で開かれる8月の「ブルーマリンフェスティバル」や10月の「超マグロまつり」で行われるマグロ解体ショー



舞

東通村で、1月の郷土芸能発表会などで披露される



「ぐるりんしもきた」のトップページ



下北半島の情報 一堂に

下北には、季節それぞれに様々な祭りがある。祭りを目当てに訪れてみてもいいだろう。祭りや観光の情報を発信しているのが、2015年10月に発足した「しもきたTABIあしと」。観光客向けサービスの充実に注力している。ポータルサイト「ぐるりんしもきた」では、観光スポットやグルメ、イベントや宿泊情報が満載。モデルルートやテーマ別の情報も紹介している。下北半島のあらゆる観光情報を集めたパンフレット「青森県下北半島旅ガイド」も発行。同サイトからダウンロードできる。

- ぐるりんしもきたホームページ
<https://gururin-shimokita.com>
- 観光の問い合わせ
0175-34-9095
(下北観光案内所)
- パンフレットに関して
0175-31-1270
(しもきたTABIあしと事務局)

東北電力の取り組み

下北の発展へ ともに歩む

東北電力は、新たなコーポレートスローガン「より、そう、ちから。」のもと、東北6県と新潟県の各地域で「お客さまにより沿う」「地域に寄り添う」取り組みに力を注いでいる。青森支店・むつ営業所が営業エリアとする下北地域でも同様に、各種活動を実施。「ひがしどおり来さまいフェスタ」や「みこし祭り」といったイベントへの参加、「大畑桜ロード」での清掃活動など積極的に協力している。下北をはじめとした東北の発展へ、今後も地域とともに歩んでいく構えだ。



- ① 東通村で8月に開かれる「ひがしどおり来さまいフェスタ～よさこい下北～」でのよさこい演舞参加。
- ② 約8kmにわたって約1,400本のソメイヨシノが咲く「来さまい大畑桜ロード」。毎年春、東北電力は清掃活動を実施している。
- ③ 「田名部祭り」の期間中に開催される「みこし祭り」の様子。毎年参加しており、過去には「みこし大賞」を2年連続で受賞している。

ふるさと納税してみませんか

下北半島の海の幸、大地の幸を食卓で味わうなら、「ふるさと納税」で返礼品をもらうことも一案だ。ふるさと納税サイトで下北の各自治体のカタログを調べてみよう。



東通村への「ふるさと納税」の返礼品である東通牛。肉質も柔らかくて味も抜群の青森自慢のブランド牛だ