



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、春の散策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

地場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と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、散策途中の休憩にぴったり。DATA→P10



旬の素材を使ったパスタなど多彩な豊富な料理が並ぶ



大きな窓から見える自然の美しさも一緒に楽しめる



立ちどまるから見える奥入瀬の美しさ

3 奥入瀬溪流コケさんぽ

●おいらせけ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)

遊歩道が整備されているので初心者でも安心して楽しめる

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) ぞ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



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



親子連れやカップルで賑わうアート広場。夜のライトアップされた空間もおすすめ！

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、個性的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。

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。



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。

Check

開運の小道でパワーチャージ！

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つの神様が祭った祠もあるので、参拝しながらのんびり歩こう。

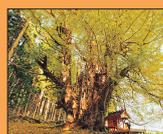


おすすめスポット

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。◎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

●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。

◎十和田市相坂高見147-89 ◎JR七戸十和田駅から車で25分 ◎11～16時(12～3月は～15時、ランチは～14時まで) ◎水曜◎30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。

◎十和田市稲生町15-24/バルコビル4階 ◎バス停十和田市中央から徒歩1分 ◎11～18時(ランチは～16時) ◎日曜、祝日◎5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。

◎十和田市稲生町15-16中央ビル1-1 ◎バス停十和田市中央から徒歩1分 ◎12～16時、18～22時(4～10月のランチは金～日曜、祝日のみ) ◎月曜、第1・3火曜◎3台



オーガニック野菜を使ったメニューが好評

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

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

2小坂鉄道 レールパーク

●こさかてつどうれーるぱーく

☎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20-9 ●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

●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あ珈琲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

[問合せ先]
小坂町観光産業課
☎0186-29-3908



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



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 かだれ田舎体験

●かだれいなかたいけん

☎0176-68-2116 (七戸町農林課)

「かだれ」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 ③要問合せ ④20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すかんとりー

☎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そくりょうこうむら

☎0176-62-5671 (管理棟)

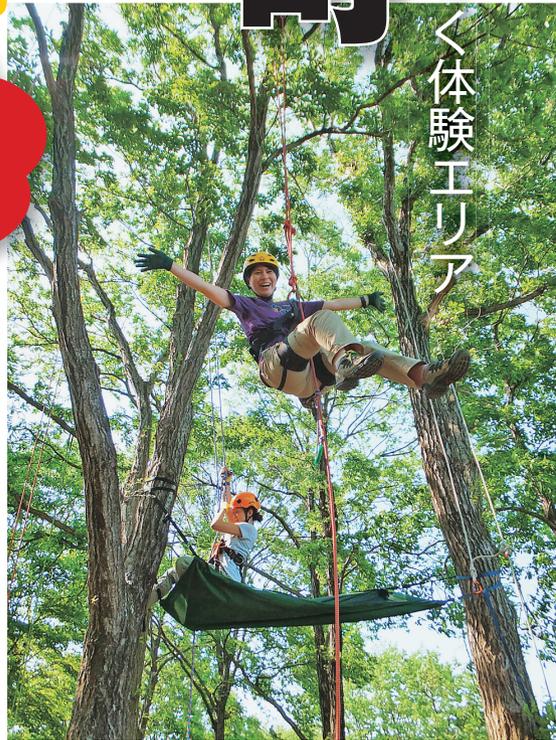
広大な敷地の中にケビンハウスやオートキャンプ場、BBQハウスを備えたアウトドア施設。

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。

①七戸町栄田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。ながいもドーナッ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



メイブルくん

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）

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

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

●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

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品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