



屋外は三沢大空ひろばとして整備されている

2 青森県立 三沢航空科学館

●あおりけんりつみさわこうくうかがくかん
☎0176-50-7777

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



米軍基地に隣接し外国人の姿も多く見られる

1 スカイプラザミサワ

●すかいぶらざみさわ
☎0176-51-1712

アメリカからの輸入食品や雑貨、ミリタリーグッズなどを取り扱う複合施設。特大サイズの菓子など、アメリカンな品揃えが魅力的。④三沢市中央町2-8-34 ☎バス停アメリカ広場からすぐ④10～21時 ⑥無休 ⑦100台



企画展示室では零戦 52 型の模型も間近で見られる



歴代の航空機や戦闘機の模型も展示している



ミス・ビードルが描かれたフッペン1850円



プリントせんべい350円が人気のみやげ

3 三沢市 寺山修司記念館

●みさわしてらやましゅうじきねんかん
☎0176-59-3434

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



寺山修司の活動を迎えることができる貴重なスポット

4 道の駅みさわ斗南藩記念観光村

●みちのえきみさわとなみはんきねんかんこうそん
☎0176-59-3009

整備された丘陵地に、道の駅、先人記念館、くれ馬ば～くを備えた観光スポット。ゴーカートなども楽しめる。④三沢市谷地頭4-298-652 ☎バス停斗南藩記念観光村からすぐ④9～17時(11～3月は～16時) ⑥無休 ⑦134台

さまざまな施設を備えた人気スポット



バスで行く

はじめての三沢市

観光モデルコース

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

空と文学をテーマにしたのんびりバス旅へGO！

Start

青い森鉄道三沢駅

↓ バスで4分

① スカイプラザミサワ

↓ バスで12分

② 青森県立三沢航空科学館

↓ バスで11分

③ 三沢市寺山修司記念館

↓ バスで18分

④ 道の駅みさわ斗南藩記念観光村

↓ バスで50分

青い森鉄道三沢駅

Goal

MISAWA ぐるっとバス(無料)で市内の観光スポットを

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



食も文化も異国情緒あふれる大空の街

三沢市

●みさわし

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



青森県立三沢航空科学館では国産機「YS-11」も展示されている

わが町自慢 BEST 3

2 飛行機 ●ひこうき

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

三沢空港の空弁「MISAWA メンチカツバーガー弁当」850円が好評



[問合せ先]
三沢市観光物産課
☎0176-53-5111



ほきのすけ



ホッキーナちゃん



毎年6月第1日曜に行われる三沢アメリカンデーも必見

3 斗南藩 ●となみはん

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



三沢市BBQは食材一式とコンロをセットで届けてくれる



スカイプラザミサワでは異国アイテムが揃う

1 VIVA! アメリカ ●びば! あめりか

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

おすすめスポット

●ぬーどるはうすまるみや

ヌードルハウス丸美屋

☎0176-57-0383

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

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



もちもちの食感でテイクアウトもできる

●てらやましょくどう

寺山食堂

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

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

寺山盆カレーセット760円



醤油味と醤油カレー味がある天井桟敷ラーメン



くれ馬ば〜くと名付けられた道の駅が中心施設

column

バラ焼き発祥の店は三沢市にあった!

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



バラ焼き定食 900円ですがっつり味わうのも◎

四季折々の小川原湖に彩られた町

東北町

●とうほくまて

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



小川原湖のほとりには玉代姫と勝世姫の像が立つ

1 小川原湖伝説

●おがわらこでんせつ

☎0176-56-3111 (東北町商工観光課)

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



勝世姫は妹沼(現在の小川原湖)の主となった

わが町自慢 BEST 3



しじみーる

3 かやぶき家屋まなか

●かやぶきかおくまなか

☎0175-63-4766

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

①東北町乙供山地区 ②JR乙供駅から徒歩15分 ③見学自由(施設利用は事前申し込み) ④50台

2 千本桜

●せんぼんざくら

☎0176-56-3111 (東北町商工観光課)

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

①東北町上野南谷地 ②青い森鉄道北上町駅から徒歩20分 ③300台



4月下旬～5月上旬に東北町桜まつりが開催される



江戸時代後期ごろに建てられた古い茅葺家屋を移築したもの

ガニ汁

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

小川原湖で収穫されるモクスガニ



カニの濃厚な旨味が味わえるガニ汁

Check!

●とうほくしぜんぼどう

東北自然歩道

☎0176-56-3111 (東北町商工観光課)

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

①東北町 ②青い森鉄道小川原駅からすぐ ③散策自由 ④なし



湖畔の自然を観察しながら散策しよう

●とうほくまちれきしんぞくしりょうかん

東北町歴史民俗資料館

☎0176-56-5598

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

①東北町上野上野191番地30 ②青い森鉄道北上町駅から徒歩15分 ③入館200円 ④9～16時 ⑤火曜、祝日 ⑥100台



小川原湖の歴史や自然について学べる



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



野辺地湊跡にあり往時の面影を伝えている

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

野辺地町

「北前船」がもたらした豊かな文化が残る

●のへじまち

わが町自慢 BEST 3

1 常夜燈 ●じょうやとう

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

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

[問合せ先]
野辺地町地域戦略課
☎0175-64-2111



高さ32cm、国指定の重要文化財



葉つきこかぶから作ったカルパッチョソース

①の

3 ひとり立ちする土偶

●ひとり立ちするどぐう

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

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



活ホタテは大粒で口あたりがまろやか

2 特産品 ●とくさんびん

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

皮が薄く手でむくことができる葉つきこかぶ

おすすめスポット

イベント情報

野辺地祇園まつり

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

④野辺地町内、野辺地港 ⑤青い森鉄道野辺地駅から徒歩1分 ⑥なし



京都祇園祭を思わせる豪華絢爛な山車

●えぼしだけ

烏帽子岳

☎0175-64-2111 (野辺地町地域戦略課)

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

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



山頂からは北海道や八甲田連峰まで見渡せる

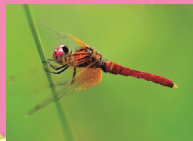
●はっちょうとんぼせいそくち

ハッチョウトンボ生息地

☎0175-64-2111 (野辺地町教育委員会)

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

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



マナーを守ってハッチョウトンボを観察しよう

●のへじょうやとうあさいち

のへじ常夜燈朝市

☎0175-64-2264 (野辺地町漁業協同組合)

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

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



野辺地町の味を一堂に集めた朝市

村全体がエネルギーのテーマパーク

六ヶ所村

●ろっかしよむら

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



太陽光発電システムも導入している

[問合せ先]
六ヶ所村商工観光課
☎0175-72-2111

2 六趣醸造工房

●ろくしゅじょうぞうこうぼう

☎0175-71-3335

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

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

1日60本限定の六趣レギュラー900ml1020円

3 鷹架野鳥の里 森林公園

●たかほこやちようのさと しんりんこうえん

☎0175-72-2111 (六ヶ所村商工観光課)

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

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

わが町自慢 BEST 3



牧歌的な風景の中に設置された風力発電

1 六ヶ所村次世代 エネルギーパーク

●ろっかしよむらじせだいえねるぎーぱーく

☎0175-72-2111 (インフォメーションセンター)

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

⑧8時30分～17時 ⑨土・日曜、祝日



東屋やベンチなども整備された高台の公園

おすすめスポット

イベント情報

たのしむべ！ フェスティバル

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



●わかさぎつり

ワカサギ釣り

☎0175-72-2111 (六ヶ所村商工観光課)

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

④六ヶ所村倉内 ⑤青い森鉄道野辺地駅から車で30分 ⑥入場自由 ⑦なし



防寒対策をしっかりして出かけよう

●そばうちたいけん

そば打ち体験

☎0175-69-1126 (スバハウスろっかほっか)

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

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



愛好会のスタッフが丁寧に教えてくれる

●かふえ みゆーふおー

Cafe Myuufor

☎0175-73-8715

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

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



ショーケースに並ぶショートケーキ380円などはテイクアウトもできる



菜の花開花中には入場できる菜の花大迷路100円



菜の花の葉や茎を加工した菜の花ドーナツ 1個 70円



広々とした砂浜で快適に過ごせる

column

民俗芸能「能舞」

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



能面の表情によりさまざまな舞を披露する

海や山並みを背景に華やかな菜の花畑が広がる

1 菜の花 ●なののはな

☎0175-78-2111 (横浜町産業振興課)

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

[問合せ先]
横浜町産業振興課
☎0175-78-2111

わが町自慢
BEST 3



なっちゃん

秀麗な山並みの麓には菜の花畑も見られる

3 砂浜海岸 ●すなはまかいがん

☎0175-78-2111 (横浜町産業振興課)

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

📍横浜町向平 JR陸奥横浜駅から車で5分

横浜町

菜の花に囲まれた風光明媚なエリア

●よこはままち

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

2 吹越烏帽子 ●ふっこしえぼし

☎0175-78-2111 (横浜町産業振興課)

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

おすすめスポット

●ほたてかんのん

ほたて観音

☎0175-78-2111 (横浜町産業振興課)

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

📍横浜町大豆田 JR陸奥横浜駅から車で10分 🕒🕒🕒見学自由 🕒50台



陶製の観音様で土台の上ののっているため見上げるほどの高さ

●ゆうすいてい

湧水亭

☎0175-78-2233

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

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



はまなすベイライン沿いに立つ人気の豆腐店

●みちのえきよこはまなのはなぶらざ

道の駅よこはま菜の花プラザ

☎0175-78-6687

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



御たね油ガーリックオイル 500円がみやげにぴったり