

**1 青森魚菜センター 元祖のつけ丼**  
青森魚菜センター内で体験できる「つけ丼」は市内内に並んで新鮮な旬の魚介類やお惣菜など、好きな具材を好きなだけごはんにかけて食べる丼。お店の人の交流を楽しみながらお好みの丼を作ります。  
※ご飯がなくなり次第終了となります。

〒030-0862 青森県青森市古川1-11-16  
TEL: 017-763-0085  
https://nokkedon.jp  
営業時間: 7:00~16:00 定休日: 火曜



**2 ねぶたの家ワ・ラッセ**  
実際に青森ねぶた祭に出演した迫力ある大型ねぶたが常時展示されている。1年中ねぶたを楽しむことができる。

〒030-0803 青森県青森市安方1-1-1  
TEL: 017-752-1311  
http://www.nebuta.jp/warasse/  
営業時間: 9:00~19:00(5月~8月)



**3 道の駅浅虫温泉「ゆ〜さ浅虫」**  
ゆ〜さ浅虫は、温泉が併設された道の駅。陸奥湾を一望できる露天風呂があるほか、地元土産の物販コーナーや産直市場などがあります。

〒039-3501 青森県青森市浅虫釜谷341-19  
TEL: 017-737-5151  
http://www.yu-sa.jp  
営業時間: 9:00~19:00



**4 ひらないまるごとグルメ館**  
日本有数の生産量を誇る市内町の「ホタテ」にとことんこだわった創作メニューが味わえる全国的にも珍しいホタテ料理専門レストラン。おすめメニューは「平年ホタテ活卸」。

〒039-3372 青森県東津軽郡平内町大字土屋字健館56  
TEL: 017-752-2663  
https://www.hiranai.aomori.jp/index.cfm?j2856430128.html  
営業時間: 月・木~日曜11:00~17:00(L.O. 16:30)  
火曜11:00~15:00(L.O. 14:30) 定休日: 水曜



**5 夜越山森林公園**  
夜越山森林公園内にあるサボテン温室は東北一種類が豊富で、3000種以上のサボテンや多肉植物のほか、美しく咲き誇る150種のランが鑑賞できる。

〒039-3331 青森県東津軽郡平内町大字浜子字堀越36-1  
TEL: 017-755-2663  
https://www.town.hiranai.aomori.jp/index.cfm?j2856430128.html  
営業時間: 8:30~16:30 定休日: 年中無休



**6 柴崎地区健康レクリエーション施設**  
小高い山の上にあるこの施設は、むつ湾を眼下に望む抜群のロケーション。宿泊研修施設「森林総合センター」、キャンプ場、パンガローなどが併設されている。

〒039-3177 青森県上北郡野辺町宇楽崎10-5  
TEL: 0175-64-7952(森林総合センター)  
http://www.town.noheji.aomori.jp/kankou/spot/307  
営業期間: 4月下旬~10月末



**7 のへほき活き常夜燈市場**  
「常夜燈公園」に隣接する産直施設で、生け簀に入った活ホタテやカニを新鮮な状態で購入できるほか旬の地場野菜や商品が並ぶなど、野辺地がぎゅっと詰まった市場となっている。

〒039-3131 青森県上北郡野辺町宇野辺地567  
TEL: 0175-73-7887  
https://www.noheji-kankou.com/noheji-market/  
営業時間: 9:00~17:00 定休日: 年末年始



**8 道の駅よこはま「菜の花プラザ」**  
菜の花で知られる横浜町にある道の駅よこはま。地場産品を取り扱った物産館のほか、レストランでは地元産の新鮮食材を味わうことができます。人気の「菜の花ドーナツ」は絶品絶叫にびっくり。

〒039-4134 青森県上北郡横浜町宇林/脇7-12  
TEL: 0175-78-6687  
http://www.nanohana-plaza.com  
営業時間: 8:00~18:00(4月~12月) 定休日: 年末年始



**9 トラベルプラザ サンシャイン**  
陸奥湾を一望できる場所にあるお土産と食堂。おみやげは横浜町にちなんだものを中心に、下北半島の土産も取り揃えている。食後は菜の花ソフトクリームぜひ味わってみて。

〒039-4114 青森県上北郡横浜町大豆腐127  
TEL: 0175-78-2080  
http://www.tpsun.jp  
営業時間: 8:00~18:00(4月~10月) 定休日: 年末年始



**10 むつ来さいま館**  
むつ来さいま館は、下北の観光や物産などの情報発信をすすめる施設で、館内には下北を紹介する展示室があります。「来さいま(かさいま)」とは下北地方の方言で「お越しください」の意味を持つ。

〒035-0034 青森県むつ市田名町10-1  
TEL: 0175-33-8191  
http://kasamaikan.info/index.html  
営業時間: 9:00~21:00 定休日: 年末年始



**11 観光交流センター「北の防人大湊 安渡館」**  
安渡館(あんどかん)は、実在した海軍大湊要港庁舎をイメージし、内装・外装ともに明治・大正期を感じさせる施設。館内には、食事ができるカフェや売店、観光情報等を展示するラウンジがある。

〒035-0094 青森県むつ市坂木町3-1  
TEL: 0175-78-2080  
https://www.city.mutsu.jp/index.cfm?j1639140\_3280.html  
営業時間: 10:00~20:00 定休日: 年末年始



**12 道の駅たらだて「Oh!だいは」**  
道の駅たらだては、外ヶ浜町平地区の津軽国定公園内に位置し、国道280号沿いに約1kmの松並木が長く松前街道や、白雲の美しい平庭台がある。

〒030-1402 青森県東津軽郡外ヶ浜町宇平路太郎石工門1-3  
TEL: 0174-25-2092  
https://tairadate.com/tourism/  
営業時間: 10:00~16:00 定休日: 火曜



**13 高野崎**  
奇岩、怪岩があるところに突きだしている、迫力のある景勝地「高野崎」。先端を下っていくと岩場と岩場をつなぐ潮窟橋と遊歩道があり、晴れた日には龍飛岬や下北半島、遠くには北海道が望めるロケーション。

〒030-1513 青森県東津軽郡今別町大字豊月字村下地内  
https://www.town.imabetsu.jp/sightseeing/tourist/takanosaki.html



**14 道の駅いまべつ「半島ぶらざアスクル」**  
北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」とJR津軽線「津軽二股駅」に隣接した道の駅。道の駅内にあるレストランでは、極少量なA5ランク牛「いまべつ牛」が味わうことができる。

〒030-1505 青森県東津軽郡今別町大川平字清川18-16  
TEL: 0174-31-5200  
https://www.town.imabetsu.jp/sightseeing/tourist/imabetsu.html  
営業時間: 9:00~19:00(4月~11月) 定休日: 年中無休



**15 大山ふるさと資料館**  
高校となった校舎を活用したノスタルジックな資料館。地元で使われていた生活用品や農具などを展示するほか、日本最古の縄文遺跡国指定史跡「大平山元遺跡」の出土遺物を見ることができ、入館無料。

〒030-1307 青森県東津軽郡外ヶ浜町宇田大字平沢34-3  
TEL: 0174-22-2577  
http://www.sotogahama.ig.jp/kankou/old/ik\_siryukan.html  
営業時間: 9:00~16:00 定休日: 月曜(祝日の場合その翌日)



**16 よもぎた物産館「マルシェよもぎた」**  
運田村の農家さんが丹精込めて育てた特産の「完熟桃太郎トマト」が人気。店内に併設されたレストランでは、このトマトを使ったナポリタンやオムライスや海を眺めながら味わうのがオススメ。

〒038-1331 青森県東津軽郡運田村大字津田沢浜地内  
TEL: 0174-31-3040  
http://www.yomogita-assisi.com/bussan/  
営業時間: 8:00~18:00(5月~10月) 定休日: 無休(5月~10月)



**17 村の駅よもっと**  
村の駅よもっとは国道280号バイパス沿いにあり、運田村の旨いものが凝縮された産直施設で、種類豊富な陸奥湾産の新鮮な魚介が自産。

〒030-1212 青森県東津軽郡運田村阿房院宇田字沙干106  
TEL: 0174-31-3115  
https://www.willy.yomogita.ig.jp/kankou/kankou\_1.html  
営業時間: 8:00~18:00 定休日: 年末年始

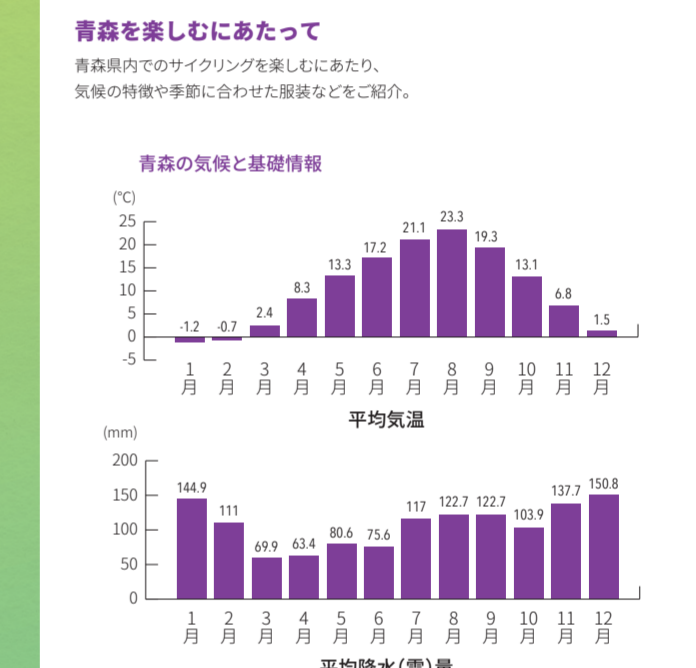


**むつ湾イルカウォッチング  
MUTSU BAY DOLPHIN WATCHING**  
下北半島と津軽半島を結ぶむつ湾フェリーの航路では、4月下旬から6月下旬にかけて遊泳する野生のカマイルカの群れに出会えることも。フェリーと並走したりジャンプする姿を間近で見られたらとてもラッキー。

写真提供: 青森大学 清川繁人氏



**TRAVEL GUIDE**  
トラベルガイド



**青森の季節に合わせた服装**

**25°C** サイクルジャージは汗をすばやく蒸発させて体温の上昇を防ぐ吸湿乾燥機能が、快適なライディングが可能。

**20°C** 下り道での冷え対策としてアームウォーマーを付けたポケットサイズのウィンドブレーカーを持ち歩きのが。

**15°C** サイクルパンツはロングのものか、ハーフパンツ+タイツを組み合わせる。首もとを覆うと寒さにも感じにくくなります。

**10°C** 肌の露出部分を極力少なくして防寒対策はしっかりと。イヤークォーマーもあると重宝します。

**やませ** やませとは東北地方特有の季節風で、夏場(6~8月)に太平洋から吹き込む冷たく湿った東風のことをいう。この風が吹くと夏場でも低温になることがあるため、気温の変化に対応できる服装を心がけたい。

**ACCOMMODATIONS** 宿泊施設

**南部屋・海扇閣**  
〒039-3501 青森県青森市大字浅虫字釜谷31番地  
TEL: 017-752-4411  
https://www.kaisenkaku.com/



**夜越山ケビンハウス**  
〒039-3331 青森県東津軽郡平内町大字浜子字堀越36-1  
TEL: 017-755-5812  
https://www.town.hiranai.aomori.jp/index.cfm?j2856430128.html



**まかど観光ホテル**  
〒039-3175 青森県上北郡野辺町宇野9  
TEL: 0175-64-3131  
https://sanrok-makado.com



**ペンションVento風の谷**  
〒039-4122 青森県上北郡横浜町堀崎94-69  
TEL: 0175-58-1211  
http://www.yokohama-kazenotani.com/kaze/-main.html



**プラザホテルむつ**  
〒035-0061 青森県むつ市下北町2-46  
TEL: 0175-23-7111  
https://www.ph-mutsu.com



**海峡の家ほろつき**  
〒030-1513 青森県東津軽郡今別町大字豊月字村下70  
TEL: 0174-36-2166  
https://www.town.sotogahama.ig.jp/sightseeing/tourist/horotsuki.html



**おだいはオートビレッジ**  
〒030-1402 青森県東津軽郡外ヶ浜町宇平路太郎石工門1-3  
TEL: 0174-31-2211  
http://www.town.sotogahama.ig.jp/kankou/old/k\_leisure\_auto\_v.html



**miura-ori**  
特許 第3644945号 商標登録 第4896048~9号 No.1818  
miura-ori lab 03-6457-7272 ©Koryo Miura 1978

**ACTIVITIES AND CYCLING GUIDES** アクティビティ体験・サイクリングガイド情報



**青森の自然や景色をもっと体感したい方へ**  
青森は豊かな大自然に恵まれていることから、シーカヤックやSUP(Stand Up Paddleboard)などさまざまなアクティビティ体験をすることができます。サイクリングガイドの要請をお受けすることも可能です。

**4-Ride**  
〒030-0122 青森県青森市大字野尻字今田1-14-1  
TEL: 017-718-8577  
https://4ride-as.com

**BBB Aomori Tour Guides**  
〒036-8345 青森県弘前市東主町9-21  
TEL: 0172-78-5090  
https://ca101d.com

※各体験やガイド料金については、参加人数やプランによって異なる場合がございますので、まずはお問合せください。

**SEA ROUTE** フェリー情報

**むつ湾フェリー株式会社** 国庫 監野沢

**蟹田本社営業所**  
〒030-1302 青森県東津軽郡外ヶ浜町宇田中野宮本160  
TEL: 0174-22-3020

**監野沢営業所**  
〒039-5327 青森県むつ市監野沢本村227 流通センター内  
TEL: 0175-44-3371  
http://www.mutsuwan-ferry.jp  
料金(国庫-監野沢/片道):  
大人1名/1,950円、自転車1台/850円  
※自転車や車輪の乗船がある場合は事前の予約が必要です。また天候状況によって欠航となる場合がありますので予めご了承ください。

**シライネ株式会社** 青森 監野沢 佐井

〒038-0012 青森県青森市川1丁目4-1  
TEL: 017-722-4545  
https://www.sli-line.co.jp  
料金(青森-監野沢/片道)  
大人1名/2,660円、自転車1台/740円

※積載可能な台数に限りがありますので事前にお問合せください。本フェリーに車輪の積載はできません。また天候状況によって欠航となる場合がありますので予めご了承ください。

**TRAIN** 鉄道情報

**青い森鉄道** 青森 国庫

TEL: 017-752-0330  
http://aomori-railway.com

**JR東日本 津軽線・大湊線**  
TEL: 050-2016-1600(6:00~24:00)  
https://www.jreast.co.jp

※上記いずれの路線も自転車を持込して輸送に収納した状態でのお乗車可能です(縦向き・高さの制が250cm、重さ30kg以内)。  
※手回り品つき: 290円(JR線のみ)

おすすめコースや立寄り観光スポット、サイクリング向け宿泊施設などを紹介  
**青森サイクリング** 検索 **aomori-cycling.com**

青森県のサイクリング情報サイト  
**AOMORI CYCLING**