

陆奥ONE步道

—环陆奥湾一周的8条推荐路线—

我们来介绍一下“陆奥ONE步道”之旅的8条推荐路线。虽然游览方式基于旅游时期及地域而有着很大的不同,但根据费用及日程等,无论从哪里均可以轻松始发。游览途中,还建议结合利用电车、巴士等公共交通机关移动。眺望着陆奥湾壮丽的海景,由自己亲自步行前往的此地此景,自会有一番不可替代的别样美感。

1 津轻海峡线 从今别町津轻滨名站到津轻半岛最北端的外滨町龙飞崎的全长约17km的路线。	2 松前街道线 从今别町津轻滨名站到外滨町Top Mast的全长约35km的路线。
3 上矶/蓬田线 从外滨町Top Mast到青森市观光物产馆ASPAM的全长约29km的路线。	4 浅虫温泉线 从青森市睡魔之家 WA RASSE到浅虫温泉的全长约16km的路线。
5 夏泊/北前街道线 从青森市浅虫温泉到野边地町常夜灯公园的全长约52km的路线。	6 野边地/陆奥线 从野边地町常夜灯公园到横滨町三保野公园的全长约31km的路线。
7 菜之花/陆奥线 从横滨町道之驿横滨菜之花PLAZA到陆奥市WELLNESS公园的全长约28km的路线。	8 大湊/脇野泽线 从陆奥市WELLNESS公园到脇野泽爱宕山海水浴场的全长约42km的路线。

今别町 津轻滨名站 ← 外滨町 龙飞崎

初级路线

这一带被指定为国立公园,全线皆可边步行边近距离领略大海的风情。北、西、东向分别可眺望到北海道、龙飞崎以及下北半岛。因除龙飞崎之外均为较平坦的道路,因此属初级路线。

1 津轻海峡线 全长约17km(约4小时15分钟) 津轻滨名站 临近三厩湾,从站台可观赏到海景。 从津轻滨名站出发时按▼的顺序行进。	2 义经海滨公园 设有钓鱼用的平台,背朝大海的野外舞台以及举行各种活动的草坪区域。
3 龙飞崎 向津轻半岛最北端的津轻海峡突伸而出的海角。天气晴朗时可眺望北海道。	4 龙飞崎 向津轻半岛最北端的津轻海峡突伸而出的海角。天气晴朗时可眺望北海道。

今别町 津轻滨名站 ← 外滨町 Top Mast

高级路线

今别町的高野崎是遍布了奇石怪岩而令人倍感新奇的风景区。位于外滨町平馆约1km长的黑松林阴道,因江户时代松前藩参勤交代时需要经过此街道,因此被称为“松前街道”。在此,您定会感受到彼时的风貌景象。因高低差较大,属高级路线。

1 松前街道线 全长约35km(约8小时45分钟) 高野崎 到处布满了奇石怪岩,令人倍感新奇的风景区。	2 平馆灯塔 面朝津轻半岛与下北半岛之间的平馆海峡而屹立的灯塔。
3 松前街道的松树林阴道 是江户时代为防风防沙而种植的约1 km的黑松林阴道。	4 观瀾山 海拔40 m高的丘陵一样的小山,从展望台可一览陆奥湾的美景。
5 Top Mast 渡轮的乘船手续办理处。站在30 m高的展望台上可将陆奥湾尽收眼底。	6 Top Mast 渡轮的乘船手续办理处。站在30 m高的展望台上可将陆奥湾尽收眼底。

外滨町 Top Mast ← 青森市 观光物产馆ASPAM

初级路线

蓬田村的玉松海水浴场以“高度透明的海水浴场”而闻名。从蓬田村到青森市油川可临近着海边步行,并且步行时可向北半岛的下北半岛、西面对岸的浅虫、以及南面的ASPAM尽收眼底。此路线距离虽长,但因一直是平坦的道路,因此属初级路线。

1 上矶/蓬田线 全长约29km(约7小时15分钟) 蟹田站前市场Wel蟹 陈列着各种新鲜的农产品和鱼类。店内还设有食堂。	2 蓬田村玉松海水浴场 以“高度透明的海水浴场”而闻名。
3 油川故乡海岸海水浴场 面朝陆奥湾,维护得十分清洁的较新的海水浴场。	4 青森港湾大桥 白天坐拥湛蓝的大海与壮阔的美景,夜晚则可一览青森市迷人的夜景。
5 青海公园 位于观光物产馆ASPAM背面朝向大海的都市公园。	6 青海公园 位于观光物产馆ASPAM背面朝向大海的都市公园。

青森市 睡魔之家WA RASSE ← 青森市 浅虫温泉

中级路线

在青森市的青海公园,您可伴着清新的海风,眺望着陆奥湾行走,并且从浅虫海岸会看到夕阳仿佛被陆奥湾吸入一般的美景。因有多少起伏,因此为面向中高级人士的路线。

1 浅虫温泉线 全长约16km(约4小时) 睡魔之家 WA RASSE 传递青森市的盛大节日“青森睡魔祭”的历史及魅力的“睡魔博物馆”。	2 合浦公园 青森市的“樱花名胜”。公园北侧有海水浴场。
3 野内川河口 流入陆奥湾的野内川。5月左右是鲑鱼的丰收季节。	4 道之驿浅虫温泉YU-SA浅虫 设有可品尝新鲜海产品的餐厅,以及可边泡脚边眺望陆奥湾美景的温泉。
5 日落沙滩浅虫 仿佛被吸入陆奥湾一般落下的夕阳。	6 日落沙滩浅虫 仿佛被吸入陆奥湾一般落下的夕阳。

住宿设施介绍

外滨町·今别町 外滨町 住宿设施一览 外滨町公所 ☎0174-31-1111	今别町 住宿设施一览 今别町公所 ☎0174-35-2001
青森市 青森站前 ROUTE INN酒店 ☎017-731-3611 交通/从JR青森站步行约1分钟 南部屋、海扇阁 ☎017-752-4411 交通/从青森站步行约3分钟	东横INN 青森站前正南口 ☎017-735-1045 交通/从JR青森站步行约3分钟 浅虫樱花观光酒店 ☎017-752-3355 交通/从青森站步行约10分钟
平内町·野边地町 夜越山木屋别墅 ☎017-755-5812 交通/从青森站乘小湊站车行约55分钟 马内观光酒店 ☎0175-64-3131 交通/从JR野边地站乘巴士约13分钟(有免费接送巴士)	浅所海岸 夏泊半岛东侧与陆地连接处的浅滩海岸。会有天鹅飞来此地,并因此而闻名。
横滨町·陆奥市 西式民宿 Vento风之谷 ☎0175-76-1799 交通/从JR陆奥横滨站步行约20分钟 Folkloro大湊酒店 ☎0175-24-0051 交通/与JR大湊站相邻	陆奥大酒店 ☎0175-22-2331 交通/从JR下北站车行约9分钟 脇野泽青年旅舍 ☎0175-44-2341 交通/从JR大湊站乘前往东北脇野泽方向的JR巴士,在终点脇野泽巴士站下车,之后步行约10分钟

有关青森县内的其他住宿设施,请在此处搜索

Aptinet 搜索

青森市 浅虫温泉 ← 平内町 夏泊半岛 → 野边地町 常夜灯公园

高级路线

平内町的夏泊半岛“榑山海岸”入选“日本海岸百选”。每年的5-6月,广袤的丘陵地带开满了山茶花,平静的大海即在眼前,秀美的景色令人流连忘返。因夏泊半岛高低差大,沿岸道路崎岖不平,因此属高级路线。

1 夏泊/北前街道线 全长约52km(约13小时) 扇贝广场 出售当地特产扇贝及当天捕捞的新鲜鱼类等。	2 夏泊半岛的榑山海岸 榑山海岸曾入选“日本海岸百选”,景色壮美怡人。
3 浅所海岸 夏泊半岛东侧与陆地连接处的浅滩海岸。会有天鹅飞来此地,并因此而闻名。	4 浅所海岸 夏泊半岛东侧与陆地连接处的浅滩海岸。会有天鹅飞来此地,并因此而闻名。
5 常夜灯公园 有常夜灯的公园。常夜灯曾在过去发挥着“灯塔”的作用,是历史悠久的建筑物。	6 常夜灯公园 有常夜灯的公园。常夜灯曾在过去发挥着“灯塔”的作用,是历史悠久的建筑物。

野边地町 常夜灯公园 ← 横滨町 三保野公园

中级路线

始于野边地町的“常夜灯公园”,南面八甲田连峰的山麓,东临郁郁葱葱的丘陵。在横滨町“沙滩海岸”,您可以在濒临陆奥湾的白色沙滩上边快乐行走,边观赏秀丽宜人的美景。此路线道路虽平坦,但因距离较长,因此属中级路线。

1 常夜灯公园 常夜灯与复原的北前型古木造船船交相辉映,堪称绝景,可让您感受到当时的文化。	2 十符之浦海水浴场 位于野边地公园内平浅寂静而又风光明媚的海水浴场。
3 HAMANASU线 可边走边眺望道路一侧呈现的陆奥湾美景。	4 HAMANASU线 可边走边眺望道路一侧呈现的陆奥湾美景。
5 砂浜海岸海水浴场 为平浅的海滨沙滩。迷人的陆奥湾即在眼前,夕阳也格外美丽。	6 砂浜海岸海水浴场 为平浅的海滨沙滩。迷人的陆奥湾即在眼前,夕阳也格外美丽。
7 三保野公园 位于“道之驿横滨菜之花PLAZA”附近,是有三保野川流入其间的富有开阔感的公园。	8 三保野公园 位于“道之驿横滨菜之花PLAZA”附近,是有三保野川流入其间的富有开阔感的公园。

横滨町 菜之花PLAZA ← 陆奥市 WELLNESS公园

中级路线

横滨町以拥有日本最大面积的油菜花田而闻名。每年5月左右,街区各处都会被染成大片大片的黄色。“旅游广场SUN SHINE”是以土特产贩卖处及食堂而颇受欢迎的免下车购物设施。此路线道路虽平坦,但因距离较长,因此属中级路线。

1 菜之花/陆奥线 全长约28km(约7小时) 道之驿横滨菜之花PLAZA 除有汇集了当地物产的物产馆外,在餐厅还可品尝到新鲜的地产食材。	2 扇贝观音像 供人们许下渔业繁荣、交通安全等各种愿望的观音像。
3 旅游广场SUN·SHINE 有土特产贩卖处及食堂,是颇受游客欢迎的路旁餐馆。	4 HAMANASU线 沿源氏浦渔港而延伸的道路,景观十分美丽。
5 陆奥市WELLNESS公园 可广泛从事各种体育活动的健康体育设施。	6 陆奥市WELLNESS公园 可广泛从事各种体育活动的健康体育设施。

陆奥市 WELLNESS公园 ← 脇野泽 爱宕山海水浴场

高级路线

全线皆为视野良好的海岸线,可直接观赏到平静的大海。从陆奥市肋野泽的“爱宕山公园”可看到形状像是一条鲑鱼在游动的“鲑岛”,对岸的夏泊半岛也仿佛触手可及一般,近在眼前。此路线道路虽平坦,但因距离较长,因此属高级路线。

1 大湊/脇野泽线 全长约42km(约10小时45分钟) 北之防人大湊 安渡馆 设有海上自卫队周边商品销售店以及餐厅的观光交流中心。	2 SunMamoru葡萄酒庄 该酒庄拥有大面积的葡萄园,曾在各种葡萄酒评选大赛中多次获奖。
3 沿岸道路 从川内通往脇野泽的道路。可边走边在远处感受大海那博大而深远的气息。	4 川内MARINE海滩 下北最大级别的海水浴场,每年都会吸引众多的游客和一家又一家的男女老少前来游玩,场面十分热闹。
5 爱宕山海水浴场 风景十分美丽的海水浴场。耸立于海上的大型水上滑梯极具人气。	6 爱宕山海水浴场 风景十分美丽的海水浴场。耸立于海上的大型水上滑梯极具人气。

踏过约250km 陆奥湾徒步环游 陆奥ONE步道 推荐路线 自在游

建议不限于步行,部分路线还可以在旅程中结合巴士、电车等公共交通机关移动。请根据费用及日程等,尽享陆奥湾一周之旅。

步行=W 巴士=B 电车=T 渡轮=F

2天1夜 陆奥ONE步道自在游

第1天 ③上矶/蓬田线 → ①津轻海峡线
 青海公园 → W → 油川故乡海岸海水浴场 → W → 蓬田站
 龙飞崎 ← T → 津轻海峡线 → 津轻滨名站

第2天 ④浅虫温泉线
 龙飞崎 ← B → 三厩站 → T → 青森站
 浅虫温泉 ← W → 睡魔之家 WA RASSE (浅虫温泉住宿)

2天1夜 陆奥ONE步道自在游

第1天 ⑤夏泊/北前街道线
 浅虫温泉 → W → 扇贝广场 → W → 夏泊半岛
 夜越山木屋别墅 ← W → 夜越山森林公园 → W → 浅所海岸 (住宿)

第2天 ⑦菜之花/陆奥线
 夜越山木屋别墅 → W → 小湊站 → T → 野边地站
 陆奥市 WELLNESS公园 ← W → 菜之花/陆奥线 → 横滨陆奥站 (陆奥市内住宿)

3天2夜 陆奥ONE步道自在游

第1天 ②松前街道线
 青森站 → T → 津轻滨名站 → W → 平馆灯塔 (住宿)

第2天 ②松前街道线
 平馆灯塔 → W → 松前街道的松树林阴道 → W → 观瀾山
 脇野泽 ← F → Top Mast (脇野泽青年旅舍住宿)

第3天 ⑧大湊/脇野泽线
 爱宕山 大湊/脇野泽线 → W → 陆奥市 WELLNESS公园 (陆奥市内住宿)

4天3夜 陆奥ONE步道自在游

第1天 ③上矶/蓬田线
 青海公园 → 上矶/蓬田线 → W → 蟹田站前市场 Wel蟹
 脇野泽 ← F → Top Mast (脇野泽青年旅舍住宿)

第2天 ⑧大湊/脇野泽线
 爱宕山 大湊/脇野泽线 → W → 大湊站 (Folkloro大湊酒店住宿)

第3天 ⑥野边地/陆奥线
 大湊站 → T → 横滨 陆奥站 → W → 常夜灯公园
 浅虫温泉站 (浅虫温泉住宿) → T → 野边地站

第4天 ④浅虫温泉线
 浅虫温泉 → W → 睡魔之家 WA RASSE (青森市内住宿)