Have the best journey of 155 miles in Aomori

Aomori Mutsu bay area
seaside areas long trail

陆奥ONE
步道
路线指南
MAP

AOMORI MUTSU seaside areas trail root guide

关于陆奥ONE步道

为连结青森县陆奥湾沿岸2市5町1村（青森市、陆奥市、横滨町、野边地町、平内町、今别町、外滨町、蓬田村），环陆奥湾一周的约250km的长距离步道路线。

“陆奥ONE步道”的行程并非是像登山一样以到达山顶为目标，而是可以随意从东西南北的任何一处始发，边畅享大自然的景观以及地域文化，边沿着海岸及街道进行长距离徒步的旅行。

陆奥湾是为下北半岛、津轻半岛环绕，自然景观十分丰富多彩的海岸线。其坐拥秀丽的大自然和丰美的渔场，四季皆可品尝到鱼贝类等新鲜的海产品。

关于标志

以屹立于岸边的灯塔为原型而设计，寓意着引导游人前往目的地。灯塔下的8条波浪线，代表着此次设定的8条路线所经过的海域。而灯塔发出的光芒，则是通过在陆奥湾捕获的扇贝的形状来呈现的。

关于名称

“ONE”是由“湾”、“ONE PIECE（一周、一连）”“one and only（独一无二、唯一）”等多重寓意交织而成的集合体。

交通方式一览

空路

青森机场信息中心 ☎017-739-2000	大韩航空 ☎0088-21-2001
JAL日本航空 ☎0570-025-071	ANA全日空 ☎0570-029-222
FDA富士梦幻航空 ☎0570-55-0489	长荣航空 ☎0570-666-737

铁道

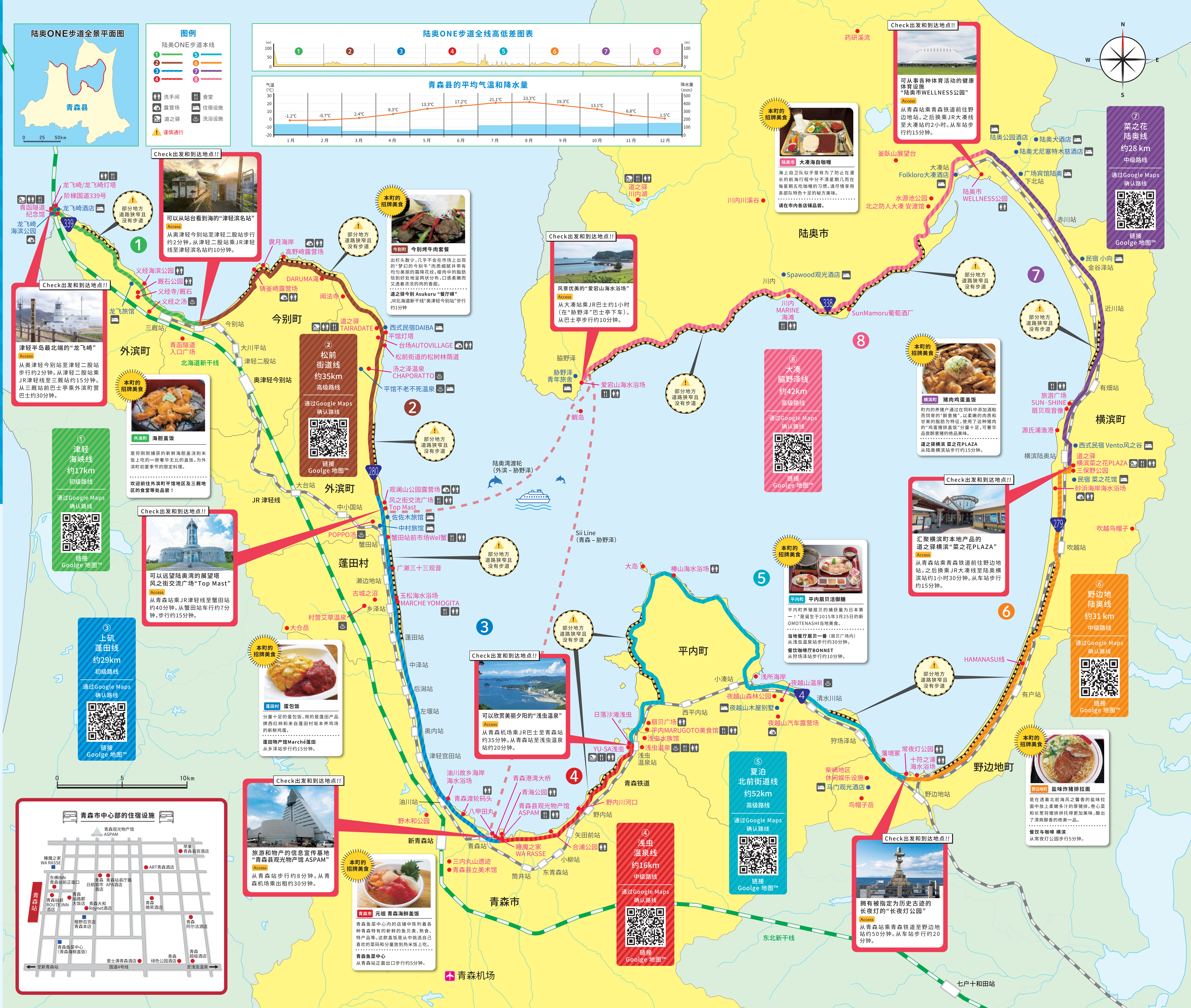
新青森站	青森站
JR东日本 ☎050-2016-1600	青森铁道 ☎017-752-0330

巴士

青森市营巴士（东部营业所） ☎017-726-5443	下北交通 ☎0175-22-3221
JR巴士东北（大凑营业所） ☎0175-24-2146	外滨町公所 ☎0174-31-1111
今别町公所 ☎0174-35-2001	蓬田村公所 ☎0174-27-2111

渡轮

Sii Line（下北半岛航路） ☎017-722-4545	陆奥湾码头 ☎0174-22-3020


陆奥ONE步道全景平面图
青森县
0
25
50km
陆奥ONE步道全线高低差图表
(m)
100
50
0
①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
青森县的平均气温和降水量
气温(°C)
30
20
10
0
-10
-20
降水量(mm)
500
400
300
200
100
0
-1.2°C
-0.7°C
2.4°C
8.3°C
13.3°C
17.2°C
21.1°C
23.3°C
19.3°C
13.1°C
6.8°C
1.5°C
1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月
N
W
E
S
龙飞崎/龙飞崎灯塔
阶梯国道339号
青函隧道纪念馆
龙飞崎酒店
龙飞崎海滨公园
339
部分地方道路狭窄且没有步道
义经海滨公园
厩石公园
义经寺/厩石
义经之汤
龙飞旅馆
三厩站
今别站
今别町
外滨町
青函隧道入口广场
北海道新干线
大川平站
津轻二股站
奥津轻今别站
袰月海岸
高野崎露营场
铸釜崎露营场
DARUMA滝
闻法寺
道之驿TAIRADATE
西式民宿DAIBA
平馆灯塔
台场AUTOVILLAGE
松前街道的松树林荫道
汤之泽温泉CHAPORATTO
平馆不老不死温泉
280
大台站
JR津轻线
中小国站
观澜山公园露营场
风之街交流广场Top Mast
佐佐木旅馆
中村旅馆
POPPO汤
蟹田站
蟹田站前市场Wel蟹
蓬田村
广濑三十三观音
濑边地站
古城之沼
玉松海水浴场MARCHE YOMOGITA
乡泽站
村营艾草温泉
大仓岳
蓬田站
中泽站
后潟站
左堰站
奥内站
津轻宫田站
油川故乡海岸海水浴场
油川站
青森渡轮码头
八甲田丸
野木和公园
新青森站
青森站
青森港湾大桥
青海公园
青森县观光物产馆ASPAM
睡魔之家WA RASSE
三内丸山遗迹
青森县立美术馆
筒井站
东青森站
小柳站
合浦公园
矢田前站
野内站
野内川河口
青森市
青森铁道
青森机场
东北新干线
陆奥湾渡轮（外滨－胁野泽）
Sii Line（青森－胁野泽）
大岛
椿山海水浴场
平内町
日落沙滩浅虫
YU-SA浅虫
浅虫温泉站
扇贝广场
平内MARUGOTO美食馆
浅虫水族馆
浅虫温泉
西平内站
小凑站
浅所海岸
夜越山温泉
夜越山森林公园
夜越山木屋别墅
夜越山汽车露营场
4
清水川站
狩场泽站
藩境冢
常夜灯公园
十符之浦海水浴场
柴崎地区休闲娱乐设施
马门观光酒店
鸟帽子岳
野边地站
野边地町
HAMANASU线
有户站
吹越站
吹越鸟帽子
279
砂浜海岸海水浴场
民宿 菜之花馆
三保野公园
道之驿横滨菜之花PLAZA
横滨陆奥站
西式民宿 Vento风之谷
源氏浦渔港
旅游广场SUN·SHINE扇贝观音像
横滨町
有畑站
近川站
金谷泽站
民宿 小向
赤川站
陆奥公园酒店
陆奥大酒店
陆奥尤尼塞特木慈酒店
广场宾馆陆奥
下北站
陆奥市WELLNESS公园
大凑站
Folkloro大凑酒店
水源池公园
北之防人大凑 安渡馆
釜卧山展望台
药研溪流
陆奥市
川内川溪谷
道之驿川内湖
川内
Spawood观光酒店
川内MARINE海滩
338
SunMamoru葡萄酒厂
胁野泽
胁野泽青年旅舍
爱宕山海水浴场
鲷岛
0
5
10km
青森观光物产馆ASPAM
苹果青森县宫酒店
睡魔之家WA RASSE
ART青森酒店
东横INN青森站前正面口
青森日航城市酒店
青森站县厅路APA酒店
青森站前ROUTE INN酒店
青森灿路都大饭店
青森大和Roynet酒店
青森微笑酒店
樱野百货店青森本店
青森阿尔法酒店
青森鱼菜中心（青森海鲜盖饭）
里士满青森酒店
青森绿色公园酒店
青森超级酒店
青森站
至新青森站
国道4号线
至浅虫温泉

图例

陆奥ONE步道本线

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦
- ⑧

洗手间	食堂
露营场	住宿设施
道之驿	洗浴设施

⚠ 谨慎通行

Check出发和到达地点!!

津轻半岛最北端的“龙飞崎”

Access

从奥津轻今别站至津轻二股站步行约2分钟。从津轻二股站乘JR津轻线至三厩站约15分钟。从三厩站前巴士亭乘外滨町营巴士约30分钟。

Check出发和到达地点!!

可以从站台看到海的“津轻滨名站”

Access

从奥津轻今别站至津轻二股站步行约2分钟。从津轻二股站乘JR津轻线至津轻滨名站约10分钟。

本町的招牌美食

外滨町　海胆盖饭

是将刚刚捕获的新鲜海胆盖浇到米饭上吃的一款奢华无比的盖饭。为外滨町初夏季节的限定料理。

欢迎前往外滨町平馆地区及三厩地区的食堂等处品尝！

本町的招牌美食

今别町　今别烤牛肉套餐

出栏头数少，几乎不会在市场上出现的“梦幻的今别牛”肉质细腻并带有均匀美丽的霜降花纹。瘦肉中的脂肪恰到好处地呈网状分布，口感柔嫩而又透着浓浓的肉的香甜。

道之驿今别 Asukuru “餐厅峄”

JR北海道新干线“奥津轻今别站”步行约1分钟

① 津轻海峡线
约17km
初级路线
通过Google Maps确认路线
链接Goolge 地图™

② 松前街道线
约35km
高级路线
通过Google Maps确认路线
链接Goolge 地图™

Check出发和到达地点!!

可以远望陆奥湾的展望塔风之街交流广场“Top Mast”

Access

从青森站乘JR津轻线至蟹田站约40分钟。从蟹田站车行约7分钟，步行约15分钟。

③ 上矶蓬田线
约29km
初级路线
通过Google Maps确认路线
链接Goolge 地图™

本町的招牌美食

蓬田村　蛋包饭

分量十足的蛋包饭，用的是蓬田产品牌西红柿和来自蓬田村坂本养鸡场的新鲜鸡蛋。

蓬田物产馆Marché蓬田

从乡泽站步行约15分钟。

青森市中心部的住宿设施

Check出发和到达地点!!

旅游和物产的信息宣传基地“青森县观光物产馆 ASPAM”

Access

从青森站步行约8分钟。从青森机场乘出租约30分钟。

本町的招牌美食

青森市　元祖 青森海鲜盖饭

青森鱼菜中心内的店铺中陈列着各种青森特有的新鲜的鱼贝类、熟食、特产品等。这款盖饭是从中挑选自己喜欢的菜码和分量放到热米饭上吃。

青森鱼菜中心

从青森站正面出口步行约5分钟。

Check出发和到达地点!!

风景优美的“爱宕山海水浴场”

Access

从大凑站乘JR巴士约1小时（在“胁野泽”巴士亭下车）。从巴士亭步行约10分钟。

Check出发和到达地点!!

可以欣赏美丽夕阳的“浅虫温泉”

Access

从青森机场乘JR巴士至青森站约35分钟。从青森站至浅虫温泉站约20分钟。

④ 浅虫温泉线
约16km
中级路线
通过Google Maps确认路线
链接Goolge 地图™

⑤ 夏泊北前街道线
约52km
高级路线
通过Google Maps确认路线
链接Goolge 地图™

本町的招牌美食

平内町　平内扇贝活御膳

平内町养殖扇贝的捕获量为日本第一！”是诞生于2015年3月25日的新OMOTENASHI当地美食。

当地餐厅扇贝一番（扇贝广场内）

从浅虫温泉站步行约30分钟。

餐饮咖啡厅BONNET

从狩场泽站步行约10分钟。

本町的招牌美食

陆奥市　大凑海自咖喱

海上自卫队似乎是有为了防止在漫长的航海行程中分不清星期几而在每星期五吃咖喱的习惯。请尽情享用各部队特色十足的秘方美味。

请在市内各店铺品尝。

⑧ 大凑胁野泽线
约42km
高级路线
通过Google Maps确认路线
链接Goolge 地图™

Check出发和到达地点!!

可从事各种体育活动的健康体育设施“陆奥市WELLNESS公园”

Access

从青森站乘青森铁道前往野边地站。之后换乘JR大凑线至大凑站约2小时。从车站步行约15分钟。

⑦ 菜之花陆奥线
约28 km
中级路线
通过Google Maps确认路线
链接Goolge 地图™

本町的招牌美食

横滨町　猪肉鸡蛋盖饭

町内的养猪户通过在饲料中添加酒粕而饲育的“醉意猪”，以柔嫩的肉质和甘美的脂肪为特征。使用了这种猪肉的“鸡蛋猪排盖饭”分量十足，可奢华品尝醉意猪的绝品美味。

道之驿横滨 菜之花PLAZA

从陆奥横滨站步行约15分钟。

Check出发和到达地点!!

汇聚横滨町本地产品的道之驿横滨“菜之花PLAZA”

Access

从青森站乘青森铁道前往野边地站。之后换乘JR大凑线至陆奥横滨站约1小时30分钟。从车站步行约15分钟。

⑥ 野边地陆奥线
约31 km
中级路线
通过Google Maps确认路线
链接Goolge 地图™

本町的招牌美食

野边地町　盐味炸猪排拉面

是在透着北前海风之馨香的盐味拉面中放上柔嫩多汁的厚猪排。卷心菜和长葱将猪排烘托得更加美味，酿出了清爽醇香的绝美一品。

餐饮与咖啡 横滨

从常夜灯公园步行5分钟。

Check出发和到达地点!!

拥有被指定为历史古迹的长夜灯的“长夜灯公园”

Access

从青森站乘青森铁道至野边地站约50分钟。从车站步行约20分钟。