

陸奧ONE 遊步道

—環繞陸奧灣的8條範例路線—

向各位介紹8條可以暢玩「陸奧ONE遊步道」的範例路線。依造訪時期和地區的不同，遊玩方式也會有很大的差異，但您可以根據費用或日程做調整，隨時隨地輕鬆出發。另外，也推薦您在旅途中使用電車或巴士等大眾運輸系統。一邊欣賞陸奧灣的海景，一邊用自己的雙腳前行，所到之處，景色皆呈現無可取代的美麗。

| | |
|---|---|
| <p>1 津輕海峽線</p>  <p>從今別町・津輕濱名車站到津輕半島最北端的外濱町・龍飛崎的路線，全長約17km。</p> | <p>2 松前街道線</p>  <p>從今別町・津輕濱名車站到外濱町・Top Mast的路線，全長約35km。</p> |
| <p>3 上磯/蓬田線</p>  <p>從外濱町・Top Mast到青森市・觀光物產館ASPAM的路線，全長約29km。</p> | <p>4 淺蟲溫泉線</p>  <p>從青森市・睡魔之家WA RASSE到淺蟲溫泉的路線，全長約16km。</p> |
| <p>5 夏泊/北前街道線</p>  <p>從青森市・淺蟲溫泉到野邊地町・常夜燈公園的路線，全長約52km。</p> | <p>6 野邊地/陸奧線</p>  <p>從野邊地町・常夜燈公園到橫濱町・三保野公園的路線，全長約31km。</p> |
| <p>7 油菜花/陸奧線</p>  <p>從橫濱町・道之驛橫濱油菜花廣場到陸奧市健康園區的路線，全長約28km。</p> | <p>8 大湊/脇野澤線</p>  <p>從陸奧市健康園區到脇野澤・愛宕山海水浴場的路線，全長約42km。</p> |

今別町 津輕濱名車站 ← 龍飛崎

初級路線

該地區被指定為津輕國定公園，您可以走遍整座公園，近距離感受大海。此外，北方的北海道、西方的龍飛崎、東方的下北半島，在此可以飽覽一望無遺的景致。除了龍飛崎以外，這是一條相對平坦的初級路線。

1 津輕海峽線 全長約17km (約4小時15分鐘)

津輕濱名車站
位於三藏灣附近，從月台可以看見海景的車站。

以津輕濱名車站作為起點的話，按▼的順序前進。

義經海濱公園
擁有可以享受海上垂釣樂趣的甲板，以大海為背景的戶外舞台，還有草皮寬廣的活動區。

厩石
位於三藏漁港正前方的厩石。附近還有留下義經傳說的義經寺。

階梯園道339號
日本唯一的樓梯園道，於1974年被列為國道，全長388.2m，共有362階。

龍飛崎
伸向津輕半島最北端的津輕海峽之海岬。天氣晴朗時還能遠眺北海道。

今別町 津輕濱名車站 ← 外濱町 Top Mast

上級路線

今別町的高野崎遍布奇岩怪石，是震撼力十足的觀光景點。外濱町平館的黑松林蔭道延伸約1km左右，在江戶時代是松前藩參勤交代時所行經的道路，所以又稱為「松前街道」，您可以在這裡感受到昔日的歷史風情。由於高度落差較大，屬於上級路線。

2 松前街道線 全長約35km (約8小時45分鐘)

高野崎
遍布各種奇岩怪石、震撼力十足的景點。

以津輕濱名車站作為起點的話，按▼的順序前進。

平館燈塔
面朝津輕半島與下北半島北部之間的平均海峽興建的燈塔。

松前街道的松林蔭道
江戶時代，為防風、防沙而栽種的黑松林蔭道，全長約1公里。

觀瀾山
海拔40公尺高的小山丘，從眺望所可以遠眺下方的陸奧灣。

Top Mast
辦理搭乘渡輪手續之處。從離地30公尺高的眺望台可以一覽陸奧灣之景色。

外濱町 Top Mast ← 青森市 觀光物產館ASPAM

初級路線

蓬田村的玉松海水浴場以「乾淨透徹的海水浴場」聞名，從蓬田村到青森市油川，步道緊鄰大海，漫步時北邊的下北半島、西邊對岸的淺蟲、南邊的ASPAM都能映入眼簾。雖然距離較長，但道路普遍平坦，屬於初級路線。

3 上磯/蓬田線 全長約29km (約7小時15分鐘)

蟹田站前市場Wel蟹
售有新鮮農產品及海鮮，店內也設有食堂。

以Top Mast作為起點的話，按▼的順序前進。

蓬田村玉松海水浴場
以「高透明度的海水」聞名的海水浴場。

油川故鄉海岸海水浴場
面臨陸奧灣，屬於較新的海水浴場，維持得非常乾淨。

青森海灣大橋
白天有蔚藍的大海和遼闊的景色，夜晚則可以一覽青森市的夜景。

青之海公園
位於觀光物產館ASPAM後方的臨海都市公園。

青森市 睡魔之家 WA RASSE ← 青森市 淺蟲溫泉

中級路線

在青森市的青海公園漫步，可以一邊感受舒服的海風，一邊眺望陸奧灣。從淺蟲海岸可見的落日美景，彷彿夕陽逐漸被陸奧灣吞沒般令人屏息。因為路程中有一些高低起伏，屬於適合中級者的路線。

4 淺蟲溫泉線 全長約16km (約4小時)

睡魔之家 WA RASSE
展示有青森市的祭典「青森睡魔祭」之歷史及魅力的「睡魔博物館」。

以WA RASSE作為起點的話，按▼的順序前進。

合浦公園
青森市的「賞櫻名勝」。公園北側有海水浴場。

野內川河口
流入陸奧灣的野內川。五月前後是捕撈彼氏水黓的最盛時期。

道之驛淺蟲溫泉YU-SA 淺蟲
設有提供新鮮海味的餐廳和可以一邊泡湯一邊眺望陸奧灣的溫泉。

淺蟲日落海灣
彷彿被吸進陸奧灣的落日。

住宿設施簡介

外濱町・今別町

外濱町 住宿設施一覽
外濱町公所 ☎0174-31-1111

今別町 住宿設施一覽
今別町公所 ☎0174-35-2001

青森市

ROUTE INN飯店 青森車站前 ☎017-731-3611
交通／從JR青森車站步行約1分鐘

東橫INN 青森車站正面出口 ☎017-735-1045
交通／從JR青森車站步行約3分鐘

南部屋・海扇閣 ☎017-752-4411
交通／從青森鐵道淺蟲溫泉車站步行約3分鐘

淺蟲櫻花觀光飯店 ☎017-752-3355
交通／從青森鐵道淺蟲溫泉車站步行約10分鐘

平內町・野邊地町

夜越山Kevin House ☎017-755-5812
交通／從青森鐵道小湊車站開車約5分鐘

馬門觀光飯店 ☎0175-64-3131
交通／從JR野邊地車站搭乘巴士約13分鐘 (有免費接駁巴士)

橫濱町・陸奧市

Pension Vento風之谷 ☎0175-76-1799
交通／從JR陸奧橫濱車站步行約20分鐘

陸奧大飯店 ☎0175-22-2331
交通／從JR下北車站開車約8分鐘

Folkloro大湊飯店 ☎0175-24-0051
交通／乘JR大湊車站

脇野澤青年旅舍 ☎0175-44-2341
交通／從JR大湊車站搭乘JR巴士至北脇野澤行至脇野澤巴士終點站下車後，步行約10分鐘

青森市 淺蟲溫泉 ← 平內町 夏泊半島 ← 野邊地町 常夜燈公園

上級路線

平內町夏泊半島的「榎山海岸」也被列為「日本百大海岸」之一。每年的5月到6月，廣大的丘陵地帶遍布著美麗的棉花，您也在此距離感受大海的寧靜。夏泊半島高度落差較大，沿海道路蜿蜒曲折，屬於上級路線。

5 夏泊/北前街道線 全長約52km (約13小時)

扇貝廣場
售有特產扇貝及當天現撈的鮮魚等產品。

以淺蟲溫泉作為起點的話，按▼的順序前進。

夏泊半島的榎山海岸
榎山海岸被列為「日本百大海岸」，景色遼闊美麗。

淺所海岸
位於夏泊半島東側尾部，是擁有大片淺灘的海岸，也是著名的天鵝選種地。

藩境塚
江戶時代，為標示南部領與津輕領的界線而建築的土丘。

常夜燈公園
公園內的常夜燈是曾經作為「燈塔」照耀四方的歷史建築物。

野邊地町 常夜燈公園 ← 橫濱町 三保野公園

中級路線

以野邊地町的「常夜燈公園」為起點，南有連綿的八甲田連峰山麓，東為鬱鬱蔥蔥的丘陵地。橫濱町的「砂濱海岸」，擁有沿著陸奧灣的白色沙灘，您可以在一片閃亮的沙灘美景中漫步。雖然道路平坦，但由於距離較長，屬於中級路線。

6 野邊地/陸奧線 全長約31km (約7小時45分鐘)

常夜燈公園
常夜燈塔修復後的北前型升才船，呈現令人嘆為觀止的美景，洋溢著當時的文化風情。

以常夜燈公園作為起點的話，按▼的順序前進。

十府浦海水浴場
野邊地海濱公園裡的一個靜謐而風光明媚的淺灘海水浴場。

濱茄子道路
可以眺望路旁的陸奧灣一路漫步。

砂濱海岸海水浴場
砂濱海岸擁有大片淺灘，眼前是遼闊的陸奧灣，還能欣賞絕美的夕陽。

三保野公園
位於「道之驛橫濱油菜花廣場」附近，三保川流淌的開放式公園。

橫濱町 油菜花廣場 ← 陸奧市 健康園區

中級路線

橫濱町是全日本種植面積規模最大的著名油菜花景點，每年一到5月，街道上即被染成一片黃色。「Travel Plaza SUN・SHINE」設有伴手禮專區及食堂，是深受歡迎的休息站。雖然道路平坦，但由於距離較長，屬於中級路線。

7 油菜花/陸奧線 全長約28km (約7小時)

道之驛橫濱油菜花廣場
物產館內售有各式在地產品，餐廳裡還能品嚐在地新鮮食材。

以油菜花廣場作為起點的話，按▼的順序前進。

扇貝觀音像
祈求漁業興盛、旅客交通安全等各種心願的觀音像。

Travel Plaza SUN・SHINE
內有伴手禮專區及食堂，是非常受觀光客歡迎的休息站。

濱茄子道路
源氏浦漁港沿岸的道路。景色非常美麗。

陸奧市健康園區
可以進行各式各樣運動的健康運動場館。

陸奧市 健康園區 ← 脇野澤 愛宕山海水浴場

上級路線

在整段路途中，您可以透過視野遼闊的海岸線眺望寧靜的大海。從陸奧市脇野澤的「愛宕山公園」則可以看見浮在水面，形似游水鯛魚之姿的「鱧島」，對岸的夏泊半島更彷彿近在眼前。雖然道路平坦，但由於距離較長，屬於中級路線。

8 大湊/脇野澤線 全長約42km (約10小時45分鐘)

北之防人大湊 安渡館
兼設海上自衛隊商品專賣店及自助餐廳的觀光交流中心。

以健康園區作為起點的話，按▼的順序前進。

Sun Mamoru Winery
擁有廣大葡萄園的釀酒廠。曾在各大葡萄酒大賽榮獲多項獎項。

海岸步道
從川內通往脇野澤的道路。可以近距離感受寧靜的大海一路漫步。

川內海洋海灣
下北最大規模的海水浴場，每年都有許多觀光客和全家大小到此一遊。

愛宕山海水浴場
擁有美麗景觀的海水浴場。矗立於海上的巨型溜滑梯非常受到歡迎。

關於其他青森縣內的住宿設施請由此處搜尋

Aptinet 搜尋

踏遍約250公里 巡遊陸奧灣一周的漫步之旅

陸奧ONE 遊步道

範例路線 自由設計旅遊行程

步行=W 巴士=B 電車=T 渡輪=F

2天1夜 陸奧ONE遊步道自由設計旅遊行程

第1天 ③上磯/蓬田線 → ①津輕海峽線

青之海公園 → W → 油川故鄉海岸海水浴場 → W → 蓬田車站 → 津輕濱名車站 (住宿)

第2天 ④淺蟲溫泉線

龍飛崎 → B → 三藏車站 → T → 青森車站 → W → 睡魔之家 WA RASSE (淺蟲溫泉住宿)

2天1夜 陸奧ONE遊步道自由設計旅遊行程

第1天 ⑤夏泊/北前街道線

淺蟲溫泉 → W → 扇貝廣場 → W → 夏泊半島 → W → 夜越山Kevin House (住宿) → W → 夜越山森林公園 → W → 淺所海岸

第2天 ⑦油菜花/陸奧線

夜越山Kevin House → W → 小湊車站 → T → 野邊地車站 → W → 陸奧市健康園區 (陸奧市內住宿) → W → 油菜花/陸奧線 → W → 陸奧橫濱車站

3天2夜 陸奧ONE遊步道自由設計旅遊行程

第1天 ②松前街道線

青森車站 → T → 津輕濱名車站 → W → 平館燈塔 (住宿)

第2天 ②松前街道線

平館燈塔 → W → 松前街道的松林蔭道 → W → 觀瀾山 → W → Top Mast (脇野澤青年旅舍住宿)

第3天 ⑧大湊/脇野澤線

愛宕山海水浴場 → 大湊/脇野澤線 → W → 陸奧市健康園區 (陸奧市內住宿)

4天3夜 陸奧ONE遊步道自由設計旅遊行程

第1天 ③上磯/蓬田線

青之海公園 → 上磯/蓬田線 → W → 蟹田站前市場 Wel蟹 → W → Top Mast (脇野澤青年旅舍住宿)

第2天 ⑧大湊/脇野澤線

愛宕山海水浴場 → 大湊/脇野澤線 → W → 大湊車站 (Folkloro大湊飯店住宿)

第3天 ⑥野邊地/陸奧線

大湊車站 → T → 陸奧野邊地/陸奧線 → W → 常夜燈公園 → W → 野邊地車站 (淺蟲溫泉住宿)

第4天 ④淺蟲溫泉線

淺蟲溫泉 → 淺蟲溫泉線 → W → 睡魔之家 WA RASSE (青森市內住宿)