



ジャパンエコトラック 全国MAP

日本全国
見どころ
いっぱい

北海道

- 北海道 オホーツク 13
- 北海道 大雪ひがしかわ・南富良野 10
- 北海道 北十勝・東大雪 40

東海・北陸

- 富山県 立山 27
- 石川県 いしかわ里山里海 9
- 福井県 九頭竜川・荒島岳 22
- 福井県 若狭路 36
- 愛知県 東三河 23
- 三重県 伊勢 熊野 15

中国

- 鳥取県 鳥取 1
- 岡山県 鏡野 25
- 岡山県 矢掛 34
- 島根県 隠岐 島後 28
- 山口県 下関・美祢・長門 29

四国

- 愛媛県・高知県 石鎚 19
- 高知県 土佐れいほく 8
- 九州・沖縄
- 宮崎県 えびの 21
- 鹿児島県 南さつま 17

関西

- 滋賀県 北びわ湖・長浜 11
- 滋賀県 びわ湖・伊吹山 5
- 大阪府 箕面 35
- 兵庫県 六甲山・甲子園 20
- 兵庫県 中央 26
- 奈良県 奥大和 38

東北

- 青森県 白神山地 42
- 秋田県 北秋田 森吉山 41
- 宮城県 鳴瀬川・葉菜山 7
- 宮城県 みやぎ県南浜街道 16
- 山形県・宮城県 蔵王 14
- 山形県 飯豊・置賜 4
- 福島県 吾妻・安達太良・霊山・松川浦 18
- 福島県 奥久慈街道 24
- 福島県 只見 37

関東・甲信越

- 栃木県 日光 32
- 群馬県 わたらせ渓谷 39
- 千葉県 九十九里 31
- 神奈川県 神奈川 33
- 長野県・新潟県 信越自然郷 3
- 長野県 八ヶ岳・諏訪湖 30

ナビゲーション機能搭載の公式アプリとウェブサイトで詳しくご案内



アプリ
ルート検索や、ナビゲーションなどの機能を搭載。マップ上でルート、施設情報、見どころ、現在地が確認できます。マップをあらかじめダウンロードしておくことで、オフラインでもナビゲーション機能が使用可。活動距離や獲得標高も計測でき、マイページに活動データを記録することもできます。



ウェブサイト
エリア・ルート・施設情報を詳しく掲載。公式ルートマップのダウンロードも可能です。

公式ウェブサイト

ジャパンエコトラック 検索

<https://www.japanecotrack.net/>



※本ルートマップに掲載の内容は予告なく変更される場合がございます。
発行：青森県環境エネルギー部自然保護課 ☎017-722-1111 2025年3月発行

ジャパンエコトラック
協賛企業



#1907042 25/03

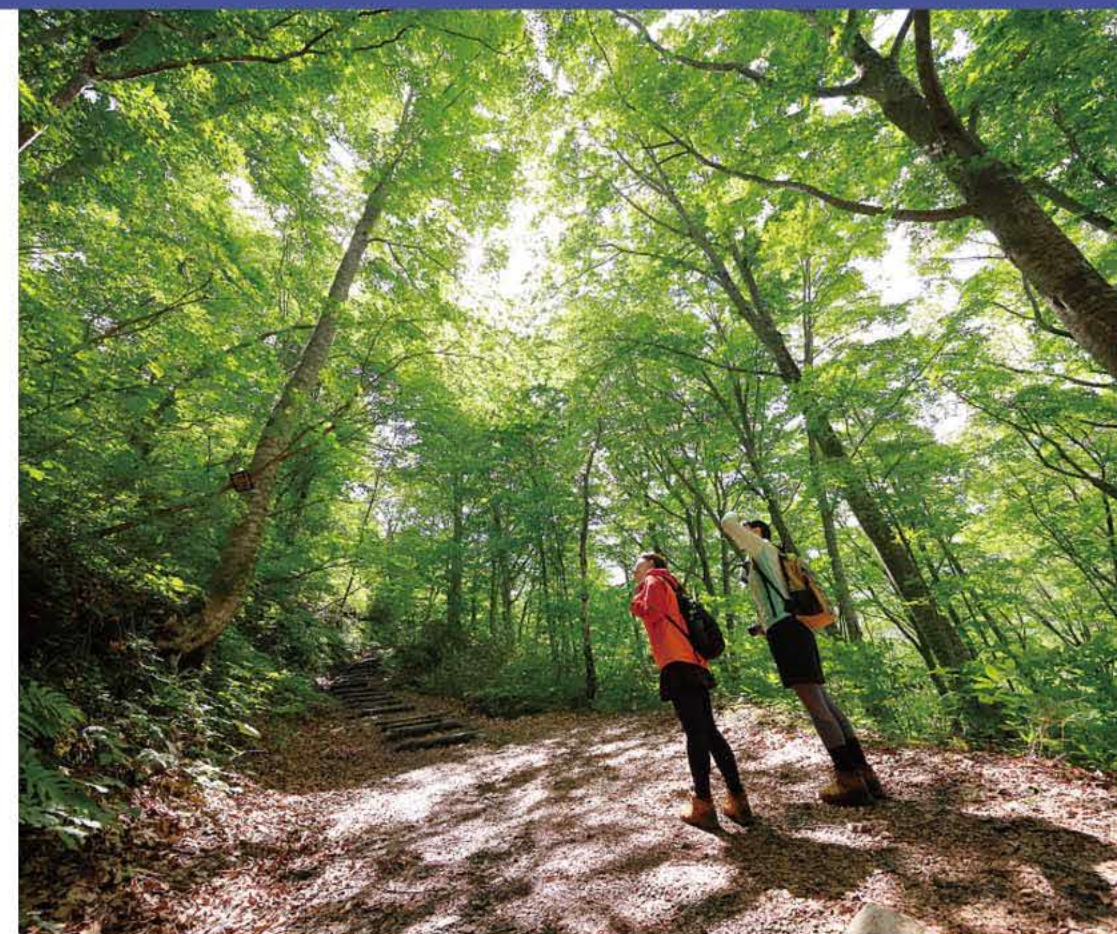
青森県

白神山地

SHIRAKAMI-SANCHI

太古の自然の姿を残す
広大で豊かなブナの森

42



トレッキング 11ルート | サイクリング 8ルート | バドルスports 3フィールド | 複合 1ルート

山から海まで白神山地の魅力を満喫
白神山地一周サイクリングルート

世界自然遺産の森を歩く
高倉森トレッキングルート

ブナの自然林と湖沼をめぐる
十二湖ハイキングルート

他、全20ルート、3フィールド





白神山地 夏の溪流



大崩からの展望



くろくまの滝



アカショウビン



JR五能線と日本海



秋のブナ林



ブナの巨木

太古の自然の姿を残す 広大で豊かなブナの森

原生的なブナ林が残る「世界自然遺産 白神山地」。その豊かな自然は多種多様な動植物から成る生態系を育んできました。広大なブナ林が蓄えた栄養豊富な水は岩木川の流域や日本海を潤し、人々の生活や歴史・文化と密接な関係を築いてきました。白神山地を舞台に繰り広げられる生命と水の循環をぜひ体感してください。



ブナの森



暗門の滝



十二湖（青池）



津軽峠からの展望

ブナの森

白神山地には原生的なブナ天然林が東アジア最大級の規模で分布し、高い保水力で大地を潤しています。また、新緑の柔らかな葉や栄養価の高い実は、多くの動物たちの食料となっています。

暗門の滝

世界遺産地域内に位置し、3つの滝からなり、上流側から高さ42mの第一の滝、その200m下流に高さ37mの第二の滝、さらに160m下流に高さ26mの第三の滝で構成されています。春の芽吹き、夏の新緑、秋の紅葉といった四季折々の風景を楽しむことができます。

十二湖

白神山地西部に位置する美しいコバルトブルーが鮮やかな青池をはじめとした33の湖沼群の総称です。大地震による山崩れによってできたといわれており、崩山から眺めると12の湖沼が見えたことから十二湖と呼ばれるようになりました。体力や利用時間にに応じてさまざまな散策コースが整備されています。

津軽峠

県道28号（通称白神ライン）にある、白神山地を一望できる絶好のビューポイントです。駐車場からは向白神岳や天狗岳などの山脈が一望でき、高倉森トレッキングルートの起点となっています。

世界自然遺産 白神山地

青森県南西部と秋田県北西部にまたがる白神山地は、人為の影響をほとんど受けていない東アジアの原生的なブナ林が分布し、その中に多種多様な動植物が生息・生育するなど、貴重な生態系が保たれていることから、1993年に世界自然遺産に登録されました。

白神山地の特徴

ブナ林は、現在、ヨーロッパ、東アジア、北米大陸に分布していますが、かつて地球が今よりも温暖だった時代には北極周辺に分布し、ブナ以外の多様な植物も生育していました。その後、氷河期に入ると気候の寒冷化に対応してブナ林は南へと移動しましたが、ヨーロッパなどの多くの地域ではブナ以外の植物は山岳に阻まれて南下することができず、ブナ林の植生が単純化してしまいました。しかし、日本では、分布の南下を妨げる山岳がなかったため、北極周辺での多様な植生をほぼ維持したまま南下することができました。そのため、白神山地は北極周辺に分布していた当時に近い特異なブナ林が維持されています。



アオモリマンテマ

植物

540種以上の多様な植物が確認されています。白神山地の固有種であるアオモリマンテマをはじめ、僅かな地域にしか生育していない準固有種や各種の高山植物などの貴重な植物が見られます。



ニホンカモシカ

哺乳類

ツキノワグマをはじめニホンカモシカ、ニホンザルなどの中・大型哺乳類から、ヤマネやアカネズミなどの小型哺乳類まで、35種が生息しています。



イヌワシ

鳥類

イヌワシやクマゲラ、クマタカなどの希少な種をはじめ、94種の生息が確認されており、樹洞に営巣する種が多いのが特徴です。



フジミドリジミ

昆虫

2200種以上の生息が確認されており、ブナ林に依存するフジミドリジミは白神山地の代表的な種として挙げられます。

白神山地への入山について～核心地域と緩衝地域～

白神山地の世界遺産地域は、核心地域と緩衝地域に区分されています。核心地域は、特にすぐれた植生を有し、人為の影響をほとんど受けていない核的な地域。緩衝地域は、核心地域の周辺部の緩衝帯としての役割を果たす地域として管理・保全されています。核心地域は、人の入り込みによる自然環境への影響が懸念されたため、既存の歩道を利用した登山などを除き、立ち入りが規制されています。青森県側の核心地域では既存の歩道と27の指定ルートを利用した登山などにより入山できますが、指定ルートを管理する森林管理署長に対して入山手続きが必要となります。



東北森林管理局
白神山地世界遺産地域への
入山について

鱒ヶ沢町

青森県の西海岸に位置し、南北に細長く、北は日本海に臨み、南は白神山地と津軽の秀峰岩木山に面しています。また、白神山地を源流とする赤石川や岩木山を源流とする中村川、鳴沢川の3河川が海に注ぎ、「海・山・川」の三拍子揃った自然豊かな町です。特に、赤石溪流は青森県内屈指の景勝地として知られ、中流部には、日本の滝百選にも選ばれた名瀑「くろくまの滝」があり、四季折々の表情を見せる大自然の美しさは圧巻です。赤石川にはイワナやヤマメ、魚体が金色を帯びている金アユが生息し、例年7～9月の溪流釣りシーズンには、全国各地からたくさんの釣り客が集まります。



日本海の夕陽



くろくまの滝

赤石川とリゾートしらかみ

弘前市

古くから城下町として栄え、津軽地方の中心として発展してきました。東に奥羽山脈の八甲田連峰を望み、西に青森県最高峰の秀峰岩木山を有し、南には白神山地が連なり、平野部には、白神山地に源を発し、津軽平野を縦断し十三湖を経て日本海へ注ぐ岩木川が流れています。日本一の生産量を誇るりんごをはじめ、稲作、岩木山麓で生産されるともうろこし「嶽きみ」など、特色ある農産物の生産も盛んです。弘前公園のさくらまつりや弘前ねぶたまつりなど、四季を通じた祭りで多くの観光客で賑わう観光都市でもあります。



りんごの花と岩木山



弘前城

弘前ねぶたまつり

深浦町

日本海に面した南北約80kmにわたる海岸線を有し、海岸から山岳地帯まで変化に富んだ自然景観豊かな町です。北前船の風待ち湊として栄え、大阪や京都などからの文化導入の表玄関として発展し、神社仏閣や信仰の対象として大切にされてきた数多くの巨木など、現在も多くの文化財が散在しています。白神山地と日本海に囲まれ、西に広がる夕陽が美しい海岸線や、青池に代表される十二湖など、豊かな自然が魅力的で、リゾート施設も充実しています。



森山海岸



不老ふ死温泉

日本一のダイオウ

西目屋村

弘前市から車で約30分、白神山地を有する村として自然と共生する地域づくりが進められています。津軽富士と呼ばれる岩木山の南麓に位置し、暗門の滝を中心に気軽に世界自然遺産に触れることのできる緩衝地帯(バッファゾーン)が広がっています。3つの天然温泉やホテル、キャンプ場などの宿泊施設が揃い、白神山地探勝のレジャー基地として最適です。四季の移り変わりに合わせて、多彩なアウトドアライフを満喫できる環境が整っています。



世界遺産の径 ブナ林散策道



津軽白神湖 水陸両用バス

目屋豆腐

白神山地エリアで楽しめるアクティビティ



トレッキング



サイクリング



パドルスポーツ



ウィンタースポーツ

白神カレンダー

白神山地で行われる体験プログラムを集めたポータルサイト。各運営団体が練りに練った充実のプログラムをいくつも準備しています。このサイトを通して、数あるアクティビティの中から、お好みのプログラムを探し出して予約することができます。暗門の滝や十二湖の青池などの景勝地を散策する定番のコースから白神岳の登山コースもおすすめ。体験プログラムは家族連れや年配の方にも人気です!

公式ウェブサイト

白神カレンダー

検索



温泉

白神山地や岩木山の麓に湧き出る温泉から、絶景の日本海を望みながら入る温泉など、バラエティに富んだ温泉が点在しています。アクティビティで疲れた後はゆっくりと温泉で体を癒しましょう。



しらかみの湯



鱒ヶ沢温泉 水軍の宿



黄金崎不老ふ死温泉



だけ嶽温泉郷

グルメ

りんごやとうもろこしをはじめとした農産物からヒラメ・マグロなどの海産物まで、白神山地とその北方にそびえる岩木山から流れる栄養豊富な水がはぐくんだご当地グルメが楽しめます。



白神山地りんご



鱒ヶ沢ヒラメのヅケ丼



深浦マグロステーキ丼



だけ嶽きみ

インフォメーション

あおり観光情報センター(JR新青森駅内)
☎017-752-6311
鱒ヶ沢町企画観光課
☎0173-82-0923

弘前観光コンベンション協会
☎0172-35-3131
深浦町観光課
☎0173-74-4412

深浦町観光協会
☎0173-82-0875
西目屋村産業課
☎0172-85-2800

一般財団法人ブナの里白神公社 津軽白神ツアー
☎0172-85-3315

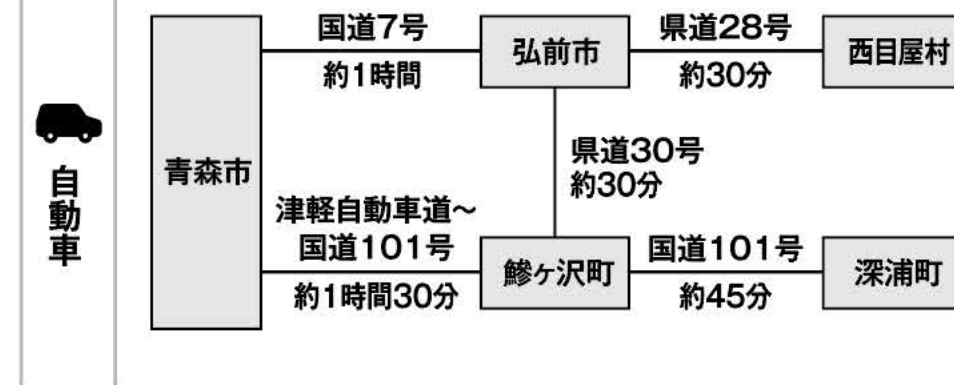
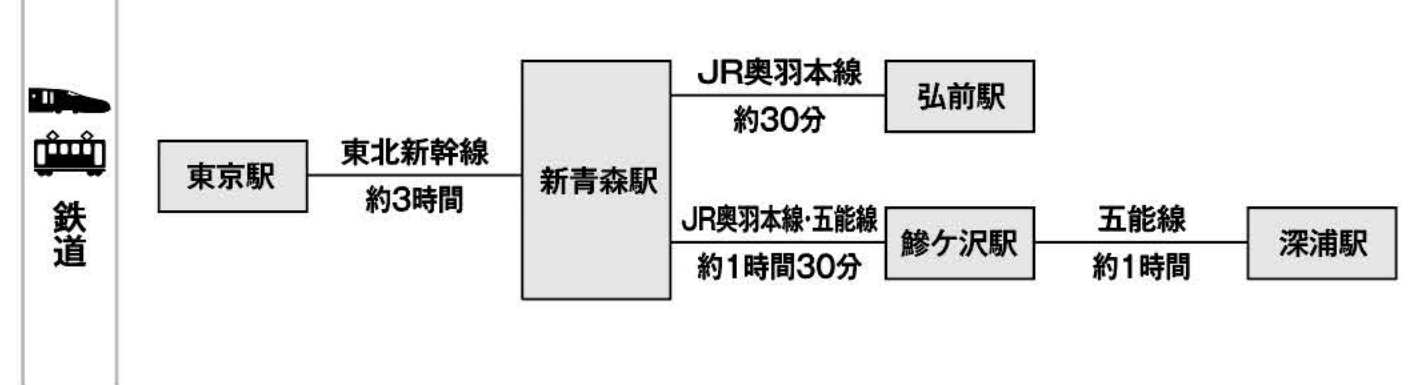
「世界自然遺産 白神山地」の豊かな自然を体感する20ルート、3フィールド

白神山地や岩木山、日本海の雄大な景観の中を走るサイクリング
世界自然遺産に登録されたブナの森に触れるトレッキング
そのブナの森が蓄えた水の恵みを感じるパドルスポーツ
さまざまなアクティビティで白神山地の魅力を満喫できます。



ACCESS

飛行機	出発地	所要時間	着陸地
青森空港	東京(羽田)	約1時間15分	青森空港
	名古屋(小牧)	約1時間20分	
	大阪(伊丹)	約1時間25分	
	札幌(新千歳)	約50分	



サイクリングルート

ルート名	ID	距離 (Km)	所要時間 (P)
白神山地一周サイクリングルート	42-01	245.6	P.8 P.9
弘前~西目屋サイクリングルート	42-02	68.1	P.10 P.11
弘前~深浦サイクリングルート	42-03	84.1	P.12 P.13
弘前~鯉ヶ沢サイクリングルート	42-04	92.0	P.14 P.15
深浦~鯉ヶ沢サイクリングルート	42-05	58.6	P.16 P.17
白神山地~岩木山周遊サイクリングルート	42-06	55.2	P.18 P.19
白神ライン横断グラベルルート	42-08	54.3	P.20 P.21
赤石溪流縦断グラベルルート	42-09	45.6	P.20 P.21

トレッキングルート

ルート名	ID	距離 (Km)	所要時間 (P)
暗門の滝~ブナ林散策道ハイキングルート	42-10	5.9	P.22 P.23
高倉森トレッキングルート	42-11	5.4	P.22 P.23
天狗岳登山ルート	42-12	10.0	P.22 P.23
太夫峰登山ルート	42-13	5.6	P.22 P.23
十二湖ハイキングルート	42-14	4.8	P.24 P.25
白神岳~十二湖縦走ルート	42-15	19.2	P.24 P.25
白神岳登山ルート	42-16	13.4	P.24 P.25
岩木山登山 百沢ルート	42-17	13.0	P.26 P.27
岩木山登山 嶽ルート	42-18	10.2	P.26 P.27
岩木山登山 弥生ルート	42-19	15.2	P.26 P.27
岩木山登山 赤倉ルート	42-20	10.5	P.26 P.27

パドルフィールド

フィールド名	ID	所要時間 (P)
津軽白神湖パドルフィールド	42-OP	P.10 P.11
中村川河口パドルフィールド	42-OP	P.18 P.19
十二湖海浜公園パドルフィールド	42-OP	P.24 P.25

複合

ルート名	ID	距離 (Km)	所要時間 (P)
岩木山満喫ルート	42-07	39.0	P.18 P.19

白神山地一周サイクリングルート

42-01



「世界自然遺産 白神山地」をぐるっと一周する全長約245kmのロングルート。白神山地や日本海を眺めながら、景観や文化、食、遊びなど白神山地の魅力を存分に味わえます。



白神十二湖エコミュージアム

津軽国定公園十二湖と世界自然遺産白神山地の自然に関するハイビジョン映像やジオラマなどが展示物されています。遊歩道や観察小屋を使って、ゆっくり自然を体験することもできます。



黄金崎不老ふ死温泉
 ウェスバ橋土産物館「コロポックル」総合観光案内所

道の駅ふかうら「かそせいか焼き村」

体験ガイド

白神の森遊山道トレッキングコース

「世界自然遺産 白神山地」の景観を楽しむことができるトレッキングコース。ブナやミズナラなどの広葉樹の群落を巡りつつ、白神の森を知り尽くした経験豊かなガイドの案内を楽しめます。

※入山には事前予約が必要。



白神山地一周「シライチ」

広域な白神山地の景観、文化、食、遊びなどを楽しみながら、県域を越えた広域の取り組みにつながることを目指し、白神山地を一周する新たなサイクリングルート「シライチ」が設定され、自転車とエコツアーを運動させた滞在型観光地化を目指しています。ツアーやロケイングなどさまざまなイベントも開催されています。



START FINISH

1 弘前駅
 弘前駅は津軽地方の中心駅として、弘前市の観光だけでなく、黒石市や五所川原市などにもアクセスできます。駅からは市内観光に便利な路線バスや世界自然遺産の白神山地行きの直行バスが運行されています。

2 大鰐町地域交流センター 鱒come
 日帰り温泉をはじめ、多目的ホール、郷土のお土産コーナーや大鰐温泉もやしの地元の特産品を使ったお料理が味わえる食事処もあります。のんびりくつろげるゆとりの施設です。

3 道の駅いかりがせき「津軽関の庄」
 四方を山々に囲まれ、関所といで湯の里として知られる礎ヶ関。新鮮野菜と特産の自然薯そば、マルメロ羊羹、湯上りドリンクが好評です。

4 秋田犬の里
 秋田犬の特徴や歴史について楽しく勉強できる秋田犬ミュージアムや、カフェ秋田犬を見ることが出来る秋田犬展示室、他にも秋田犬グッズや大館名物を買うお土産コーナーなどがあります。

5 道の駅たかのす「大太鼓の里」
 地元の名産品豊富なぶっさん館、レストラン、ファーストフードコーナーのほか、世界一の大太鼓を展示する大太鼓の館、木質バイオマスの足湯、地産産野菜豊富な産直コーナーなどが併設されています。

10 岩木山総合公園
 両翼100m、センター120mの岩木山球場をはじめ、サッカー、ラグビーなどに利用できる多目的グラウンド、テニスコートなどのスポーツ施設や、宿泊施設、5つの広場を備えた総合公園です。

9 道の駅ふかうら「かそせいか焼き村」
 深浦町の北部エリアに位置し、店舗ウラ10秒で磯遊びができるワイルドな道の駅です。活きの良い新鮮魚をはじめ、焼きイカやとれたての野菜、地元特産品の販売をしています。

8 八森いさりび温泉 ハタハタ館
 ハタハタ漁の舟をモチーフにした露天風呂がユニーク。1階の大浴場からは日本海が見渡せます。八峰農林水産直売所「ぶりこ」では、新鮮な魚介類や野菜がいっぱい。地元ならではの体験メニューの受付も行っています。

7 道の駅みねはま「ボンポコ101」
 世界自然遺産の白神山地を一望できる道の駅。八峰白神ジオパーク「ちそう(地層)ソフト」が大人気です。300年以上の歴史を持つ「石川そば」や、町で養殖した「八峰白神アワビ」の料理がおすすめ。

6 道の駅ふたつ「きみまちの里」
 秋田杉をふだんに使用した木の香り漂う道の駅。新鮮な食材や県北地域の特産品を取り揃える産直・お土産コーナーやスイーツが人気の軽食コーナー、ご当地グルメを味わえるレストランなどがあります。



白神山地ビジターセンター
 白神山地の魅力と自然情報などの発信や自然ふれあい活動を推進する拠点施設。トレッキングコースの散策情報などもお知らせしています。白神山地を知る第一歩としてぜひお立ち寄りください。

白神山地世界遺産センター(藤里館)
 「世界自然遺産 白神山地」を楽しむ、深く知ることができます。森の教養を深めるなら、常駐する自然アドバイザーの解説がおすすめ。白神エリアの散策、登山の情報収集や、環境学習の場としてもご利用できます。

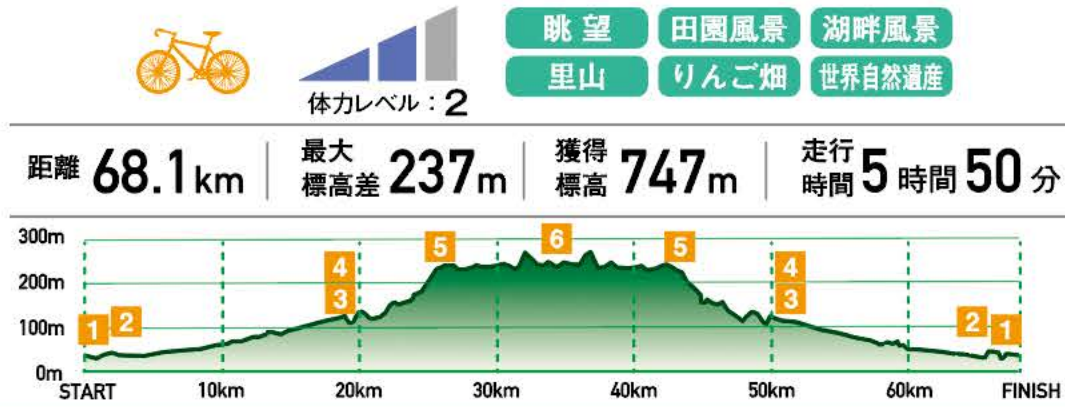
アクアグリーンビレッジ ANMON
 「世界自然遺産 白神山地」の世界遺産登録地域に隣接する総合キャンプ場。広大で原生的なブナ林の中で本物の大自然を満喫でき、白神山地散策の拠点にぴったりの施設です。

弘前～西目屋サイクリングルート

42-02



弘前から「世界自然遺産 白神山地」の暗門エリアを目指すルートです。りんご畑の間を岩木山を身近に眺めながら走ります。岩木川から津軽白神湖、白神山地へと続く水の循環を感じることができます。



START FINISH

1 弘前駅

弘前駅は津軽地方の中心駅として、弘前市の観光だけでなく、黒石市や五所川原市などにもアクセスできます。駅からは市内観光に便利な路線バスや世界自然遺産の白神山地行きの直行バスが運行されています。



2 弘前城

弘前公園の中にある弘前城は、現存する日本最北端の天守で、国の重要文化財にも指定されています。天守閣もさることながら、園内の門、橋、濠は歴史的な情緒に溢れています。



3 白神山地ビジターセンター

白神山地の魅力と自然情報などの発信や自然ふれあい活動を推進する拠点施設。トレッキングコースの散策情報などもお知らせしています。白神山地を知る第一歩としてぜひお立ち寄りください。



4 道の駅津軽白神「ビーチにしめや」

地元の新鮮な旬の山菜・キノコなどが所狭しと特産品コーナーに並び、コーヒー焙煎施設やワイナリーも併設。レストラン「森のドア」では西目屋でとれたそば粉を使用した「白神そば」を味わうことができます。併設しているモンベルコーナーではオリジナルTシャツやボトル、アウトドア商品を販売しています。



33.5km | 2時間45分

6 アクアグリーンビレッジ ANMON

「世界自然遺産 白神山地」の世界遺産登録地域に隣接する総合キャンプ場。広大で原生的なブナ林の中で本物の大自然を満喫でき、白神山地散策の拠点にぴったりの施設です。



5 津軽白神湖

「世界自然遺産 白神山地」のふもとに位置する津軽ダム completion によって形成されたのが津軽白神湖です。県内最大の重力式コンクリートダムで、直轄ダムとしては全国初となる「2017年度グッドデザイン賞」を受賞。寒沢(さむさわ)展望台からの眺めは絶景です。



7.8km | 40分

8.4km | 50分



津軽白神湖

津軽ダムによって形成された人造湖。湖周辺には4つの公園があり、水陸両用バス「津軽白神号」やカヌー体験など、ダムツーリズムアクティビティが展開されています。

大川

世界自然遺産区域のすぐ側を流れる大川は景観の素晴らしさが人気の溪流。ダム湖との合流部では水没林が広がっています。

津軽白神湖の湖面使用について

津軽白神湖の湖面使用は、「自己責任」における「自由使用」となっています。使用については「岩木川ダム統合管理事務所」へ利用届出書の提出が必要です。

岩木川のラフティング

白神山地に流れる岩木川の渓流を、豊かな自然を眺めながら下っていくラフティングです。季節によって川の流れや水量の違いもあり、スリルとドキドキを味わえます。

津軽白神湖パドリングフィールド

42-0P

白神山地から流れ出た水をたたえる津軽白神湖でカヤックやSUPが楽しめます。穏やかな湖面から季節ごとに変わる白神山地の自然を堪能できます。

眺望 湖畔風景 ダム

弘前～深浦サイクリングルート

42-03



弘前を起点に、白神山地や岩木山の山岳エリアを抜け、日本海の海岸線に沿って鯉ヶ沢町を通り、深浦町を目指すルート。バラエティに富んだ地形が続き、雄大な風景が楽しめます。



START

1 弘前駅

弘前駅は津軽地方の中心駅として、弘前市の観光だけでなく、黒石市や五所川原市などにもアクセスできます。駅からは市内観光に便利な路線バスや世界自然遺産の白神山地行きの直行バスが運行されています。



2.3km
15分

2 弘前城

弘前公園の中にある弘前城は、現存する日本最北端の天守で、国の重要文化財にも指定されています。天守閣もさることながら、園内の門、橋、濠は歴史的な情緒に溢れています。



11.6km
1時間10分

3 岩木山神社

津軽富士とも呼ばれる美しい岩木山のふもとにある神社。780年、岩木山の山頂に社殿を造営したのが起源とされ、創建からおよそ1200余年の歴史を持っています。



33.4km | 2時間50分

4 海の駅わんど

新鮮な農産物や果物、お土産などが販売され、新鮮な海鮮丼が食べられる食堂や白神山地の水で淹れたコーヒーが味わえるお店、無料休憩所も併設されています。



22.8km
1時間35分

5 道の駅 ふかうら「かそせいか焼き村」

深浦町の北部エリアに位置し、店舗の裏から10秒で磯遊びができるワイルドな道の駅です。活きの良い鮮魚をはじめ、焼きイカやとれたての野菜、地元特産品の販売をしています。



14.0km
1時間

FINISH

6 深浦駅

深浦町の中央部に位置し、駅から徒歩3分の場所には大岩があります。洞窟内の階段を上り、岩の上に立てば、180度のパノラマが楽しめます。



白神山地一周サイクリングルート 42-01 P8-9

道の駅 ふかうら「かそせいか焼き村」 5

深浦～鯉ヶ沢サイクリングルート 42-05 P16-17

千畳敷海岸

その昔、殿様が千畳の畳を敷き酒宴を催したといわれる岩棚が広大に続く「千畳敷海岸」。夕陽の名所としても名高く、「日本の夕陽百選」に選ばれています。



天童山公園

鯉ヶ沢港を見下ろす高台の公園で、鯉ヶ沢城が築かれていた場所。鯉ヶ沢の町並みをはじめ、津軽半島や北海道まで望むことができ、眼前に広がる日本海の一帯パノラマを満喫できるおすすめの絶景スポットです。



百沢街道

百沢街道は、百沢寺(現岩木山神社)への参詣道として発達しました。街道脇には藩政時代の松並木が残り、当時の面影を伝えています。



岩木山登山 赤倉ルート 42-20 P26-27

岩木山登山 百沢ルート 42-17 P26-27

岩木山登山 弥生ルート 42-19 P26-27

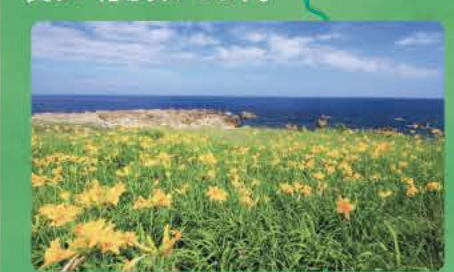
白神山地～岩木山周遊サイクリングルート 42-06 P18-19

岩木山満喫ルート 42-07 P18-19

赤石溪流縦断グラベルルート 42-09 P20-21

ゆきあいざき 行合崎

沖合いを北前船が行き交っていたことが名前の由来。奇岩に囲まれ、広い芝生に覆われた海岸には、6月中旬頃からニッコウキスゲの大群落がオレンジ色の美しい花を咲かせます。



岩木山 オオヤマザクラの並木

昭和60年から始まった桜並木づくり。約20kmにわたり、オオヤマザクラが約6500本植樹されている。どこまでも続くピンクのオオヤマザクラと青空と山麓の緑のコントラストが美しく、また散り始めるころは風に吹かれて一斉に舞う花びらがとても幻想的。



弘前～西目屋サイクリングルート 42-02 P10-11

START 弘前～深浦サイクリングルート 42-03

1 弘前駅

2 弘前城

FINISH 弘前～深浦サイクリングルート 42-03

6 深浦駅



弘前～鱒ヶ沢サイクリングルート

42-04



城下町弘前から、津軽藩(弘前藩)発祥の地である鱒ヶ沢を巡る周遊ルート。津軽地方統一の歴史と岩木山麓の自然を身近に感じられます。



体力レベル: 3

眺望 城下町 りんご畑
 国立公園 世界文化遺産

距離 92.0km 最大標高差 448m 獲得標高 1283m 走行時間 7時間40分



START FINISH

1 弘前駅



弘前駅は津軽地方の中心駅として、弘前市の観光だけでなく、黒石市や五所川原市などにもアクセスできます。駅からは市内観光に便利な路線バスや世界自然遺産の白神山山行きの直行バスが運行されています。

↓ 13.9km | 1時間

2 岩木山神社



津軽富士とも呼ばれる美しい岩木山のふもとにある神社。780年、岩木山の山頂に社殿を造営したのが起源とされ、創建からおよそ1200余年の歴史を持っています。

↓ 39.6km | 3時間20分

3 海の駅わんど



新鮮な農産物や果物、お土産などが販売され、新鮮な海鮮丼が食べられる食堂や白神山の水で淹れたコーヒータastesのお店、無料休憩所も併設されています。

↓ 16.1km | 1時間30分

4 巖鬼山神社



岩木山の頂の一つ「巖鬼山」を望む里、十腰内(とこしない)にある神社。創建は796年。津軽の山岳信仰の発祥の地とされています。十腰内には鬼にまつわる民話も残されています。

22.4km | 1時間50分

深浦～鱒ヶ沢サイクリングルート 42-05 P16-17

中村川河口パドリングフィールド 42-0P P18-19

海の駅わんど

天童山公園

寺沢輪船

奈良一輪業商会

鱒ヶ沢駅

ホテルグランメール山海荘

鱒ヶ沢温泉 水軍の宿

鱒ヶ沢町

岩木山満喫ルート 42-07 P18-19

白神山地～岩木山周遊サイクリングルート 42-06 P18-19

岩木山登山 赤倉ルート 42-20 P26-27

岩木山登山 弥生ルート 42-19 P26-27

岩木山登山 巖鬼ルート 42-18 P26-27

岩木山登山 百沢ルート 42-17 P26-27

岩木山神社 2

高岡の森 弘前藩歴史館

弘前～深浦サイクリングルート 42-03 P12-13

弘前～西目屋サイクリングルート 42-02 P10-11

津軽白神湖パドリングフィールド 42-0P P10-11

光信公の館

津軽藩始祖大浦光信公のゆかりの品が展示されている資料館。一帯は史跡公園として整備されており、「津軽藩発祥の地」とされる種里城跡は国指定史跡に指定されています。



体験ガイド 白神の森遊山道トレッキングコース

「世界自然遺産 白神山」の景観を楽しむことができるトレッキングコース。ブナやミズナラなどの広葉樹の群落を巡りつつ、白神の森を知り尽くした経験豊かなガイドの案内を楽しめます。

※入山には事前予約が必要。



りんご畑

りんごの栽培面積・生産量ともに日本一の青森県の中でも、岩木山周辺は特にりんご栽培が盛んな地域です。春のりんごの花や秋の色づいたりんごなど、津軽富士と言われる岩木山を背景に四季のりんごの風情が楽しめます。



弘前城

津軽氏の居城として、鹿藩に到るまでの260年間、津軽藩政の中心地として使用されました。現存する日本最北端の天守で、国の重要文化財にも指定されています。



START FINISH

弘前～鱒ヶ沢サイクリングルート 42-04

1 弘前駅

22.4km | 1時間50分

白神山地一周サイクリングルート 42-01 P8-9

モンベル弘前店

チャンピオンシップバイクス

サイクルハウスさいとう

藤田記念庭園

津軽藩ねぶた村

石場家住宅 館田自転車店

瑞楽園

大森勝山遺跡

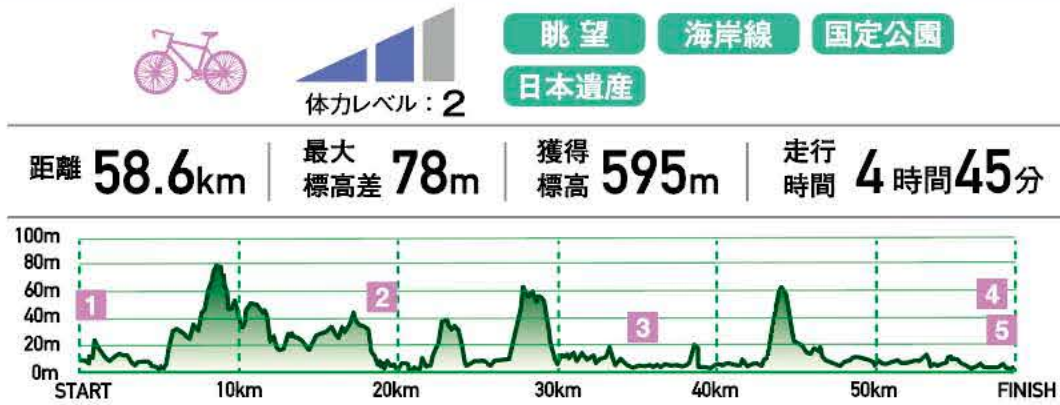


深浦～鯨ヶ沢サイクリングルート

42-05



江戸から明治にかけて栄えた北前船の寄港地でもある深浦と鯨ヶ沢をつなぐルート。眼前に広がる日本海の絶景が楽しめるこのルートは、海岸線を守るローカル線のJR五能線も並走しています。



START

1 十二湖駅

駅内には直売所があり、旬の山菜や魚介を購入することができます。また、観光案内所も併設され、十二湖をはじめ町の観光情報が得られます。十二湖名物「青池ソフト」が人気です。



↓ 19.5km | 1時間35分

2 海の駅 ふかうら 深浦まるごと市場

深浦港にある浜の拠点施設。深浦町の新鮮な魚介類や野菜、お土産品などふんだんにそろえているほか、海鮮丼などを味わえる食堂も併設しています。



↓ 15.4km | 1時間15分

3 道の駅 ふかうら 「かそせいか焼き村」

深浦町の北部エリアに位置し、店舗裏から10秒で磯遊びができるワイルドな道の駅です。活きの良い鮮魚をはじめ、焼きイカやとれたての野菜、地元特産品の販売をしています。



↓ 22.8km | 1時間50分

4 海の駅 わんど

新鮮な農産物や果物、お土産などが販売され、新鮮な海鮮丼が食べられる食堂や白神山地の水で淹れたコーヒーが味わえるお店、無料休憩所も併設されています。



FINISH

5 鯨ヶ沢駅

駅内には観光案内所が併設され、町内の見どころや交通手段、食事処などを紹介しています。また、町内観光に便利な路線バスやレンタサイクルを利用可能です。駅周辺には地元民から愛されるご当地グルメ「チキンボー」があり、観光客からも大変人気です。



荒波を越えた男たちの夢が紡いだ異空間 ～北前船寄港地・船主集落～



鯨ヶ沢町と深浦町は日本遺産「荒波を越えた男たちの夢が紡いだ異空間～北前船寄港地・船主集落～」に認定されています。江戸・明治時代に北前船が盛んに往来した当時の船絵馬や、北前船によって運ばれてきた石造物やお祭りなど、当時を知ることができるモノやコトが受け継がれています。



JR五能線

秋田県と青森県をつなぐ全長147.2kmの五能線は、一度は乗ってみたいローカル線として全国的に人気を集めています。奇岩に打ち寄せる波や白神の山々など、美しい風景を満喫できます。



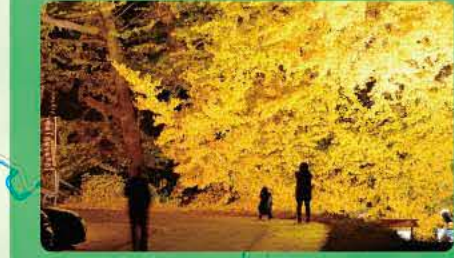
黄金崎不老ふ死温泉

温泉ファンが「一度は入ってみたい」と憧れる全国屈指の人気を誇る秘湯。波打ち際の露天風呂はまるで海に溶け込むような開放感があり、日本海の新鮮な海の幸と地元の食材を使った料理も人気です。



北金ヶ沢の大銀杏

樹齢1000年以上、高さ約31m・幹周約22mを誇る、日本最大級のイチョウの木。11-12月にかけて葉が黄金に色づき、夜間にはライトアップされ、イベント「ピクイエロー」が開催されます。国の天然記念物。



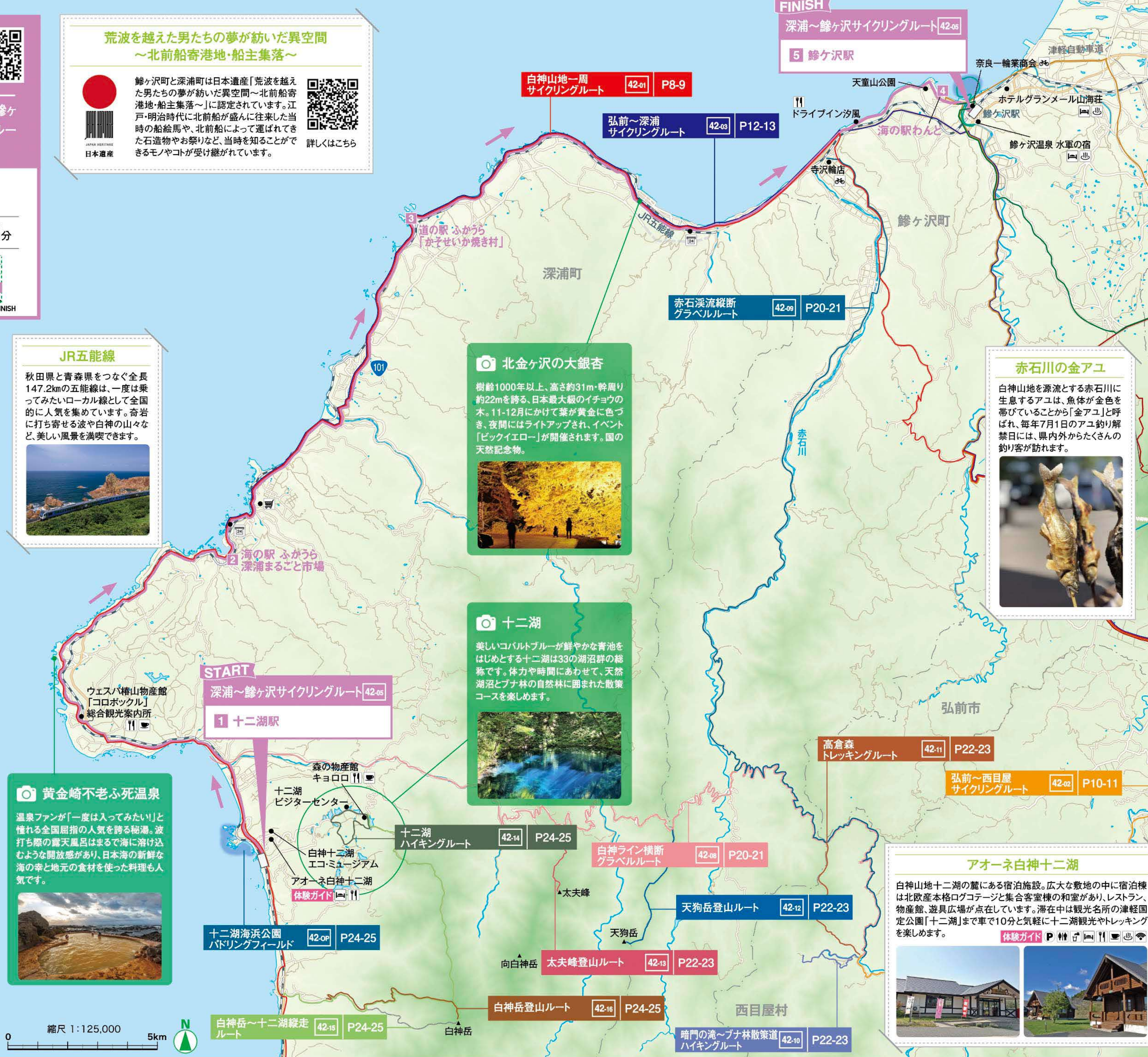
十二湖

美しいコバルトブルーが鮮やかな青池をはじめとする十二湖は33の湖沼群の総称です。体力や時間にあわせて、天然湖沼とブナ林の自然林に囲まれた散策コースを楽しめます。



赤石川の金アユ

白神山地を源流とする赤石川に生息するアユは、魚体が金色を帯びていることから「金アユ」と呼ばれ、毎年7月1日のアユ釣り解禁日には、県内外からたくさんの釣り客が訪れます。



白神山地～岩木山周遊サイクリングルート

42-06



白神山地の麓に位置する西目屋村を起点に、岩木山の麓を一周するルートです。白神山地や岩木山麓の雄大な自然景観が広がります。



START FINISH

1 道の駅津軽白神「ビーチにしめや」

地元産の新鮮な旬の山菜・キノコなどが所狭しと特産品コーナーに並び、コーヒー焙煎施設やファイナリーも併設。レストラン「森のドア」では西目屋でとれたそば粉を使用した「白神そば」を味わうことができます。併設しているモンベルコーナーではオリジナルTシャツやボトル、アウトドア商品を販売しています。



体験ガイド

10.7km | 1時間

2 高岡の森 弘前藩歴史館

弘前市の成り立ちに大きく関わる弘前藩主津軽家の旧蔵品を中心とした資料を展示しています。
開館時間 9:30～16:30
観覧料 300円
休館日 毎月第3日曜日、年末年始、展示替え期間中



10.1km | 45分

3 大森勝山遺跡

約3,000年前の縄文時代晩期の環状列石(ストーンサークル)が発見された遺跡です。令和3(2021)年7月に世界文化遺産に登録されました。



6.8km | 30分

4 鱒ヶ沢キャンプパーク

岩木山麓の長平高原に位置し、自然環境に恵まれたキャンプ場。テントサイトやバンガロー、ログハウスを備え、本格的なアウトドアを満喫できます。夏は日帰り遠足やBBQ、冬は周辺のスキー場でウィンタースポーツを楽しむことができます。



14.5km | 1時間40分

5 嶽温泉郷

藩政時代からの源泉として知られている温泉郷。見晴らしのよい山麓に位置するこの湯の里は、岩木山観光の拠点としても賑わいを見せます。近くの高原は石坂洋二郎の小説「草を刈る娘」の舞台にもなったほどの風光です。



ENTRY POINT

中村川河口パドリングフィールド

42-op

はまなす公園

P

START

岩木山満喫ルート

42-07

ENTRY POINT

中村川河口パドリングフィールド

42-op

中村川ふれあい公園

P

世界文化遺産 北海道・北東北の縄文遺跡群

北海道、青森県、岩手県及び秋田県に点在する縄文遺跡群は、2021年に世界文化遺産に登録されました。青森県内では、岩木山の北東麓に環状列石(ストーンサークル)が発見された「大森勝山遺跡」や日本最大級の集落跡「三内丸山遺跡」をはじめ、8つの遺跡が登録されています。



中村川河口パドリングフィールド

42-op



鱒ヶ沢の町を流れる中村川を下り、五能線の陸橋の下を歩いて日本海に抜ける、さまざまな景色が楽しめるフィールドです。

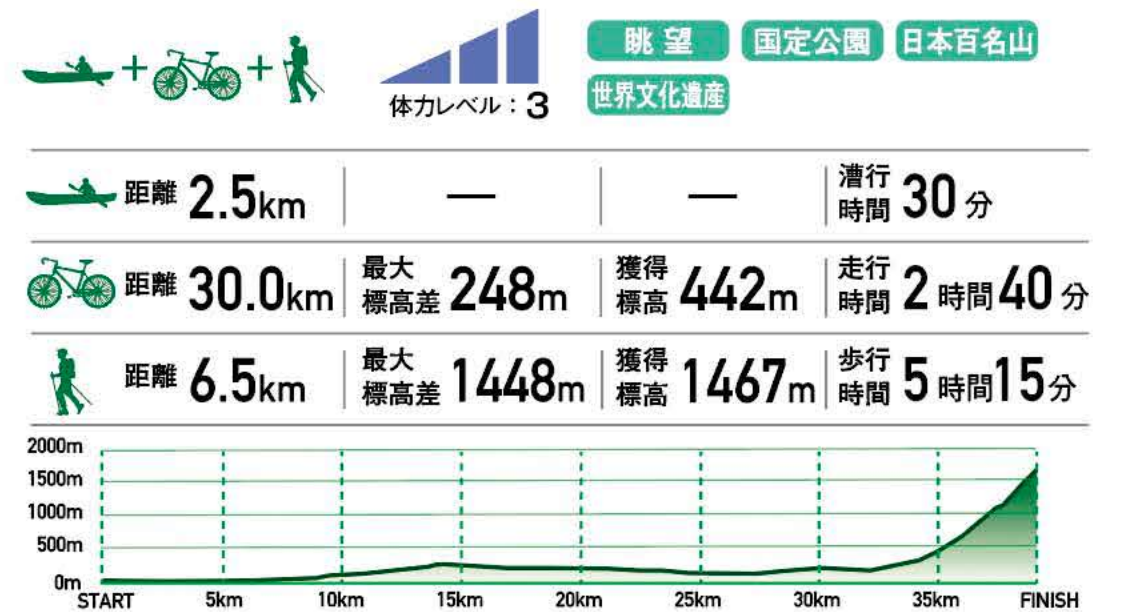
眺望 海岸線

岩木山満喫ルート

42-07



中村川河口をパドルスポーツで漕ぎ、りんご畑の中を自転車で岩木山神社まで走ります。岩木山神社から岩木山の頂上を目指す、海・川から山まで一度に満喫できるルートです。



体験ガイド

鱒ヶ沢 SUP体験

鱒ヶ沢町内を流れる中村川の下流をフィールドに、川辺の木々の景色から町並み、五能線の陸橋の下を歩いて日本海へと、さまざまな景色が楽しめます。



世界一の桜並木

「世界一の桜並木」をキャッチフレーズに、1985年から10年をかけ、全長約20kmにわたって約6500本のオオヤマザクラを植樹した桜並木。



岩木山から見る白神山地

青森県内の最高峰「岩木山」は、白神山地を見おろせる唯一の場所。津軽平野から日本海まで広がる広大な白神山地の山並みを一望できます。



岩木山神社

津軽富士とも呼ばれる岩木山の麓にある、創建からおよそ1200余年の歴史を持つ神社。780年に岩木山の山頂に社殿を造営したのが起源とされています。国の重要文化財。



START FINISH 白神山地～岩木山周遊サイクリングルート

42-06

1 道の駅津軽白神「ビーチにしめや」

※登山の際は等高線から地形の読み図ができる登山用地図を別途お持ちください。

白神ライン横断 グラベルルート

42-08



西目屋村から白神山地を横断して日本海側の深浦町まで走り抜けるルート。道中では白神山地の大パノラマを堪能することができます。※未舗装の林道を通るルートです。

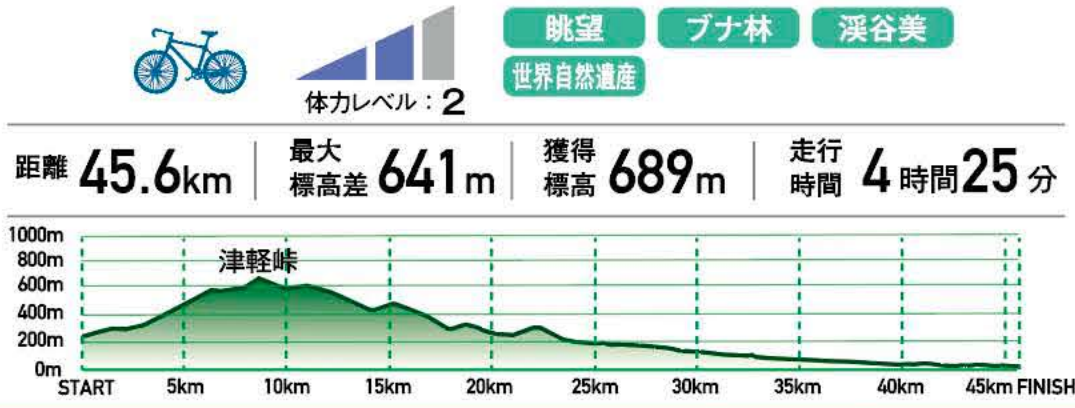


赤石溪流縦断 グラベルルート

42-09



白神ラインから津軽峠を抜け、赤石川の溪流沿いに日本海を目指すルート。白神山地から流れ出た赤石溪流の四季折々の美しさは圧巻です。※未舗装の林道を通るルートです。



道路開通情報

県道28号白神ライン(津軽峠～深浦・岩崎)および町道3317号赤石溪流線(熊の湯温泉付近～白神ライン交差点)は復旧工事のため、通行止めとなっています。最新情報を必ずご確認ください。※砂利道や未舗装路が続くため、走行には十分ご注意ください。



最新情報は
こちら



赤石溪流

青森県内屈指の景勝地。四季折々、大自然が四方を囲む赤石溪流の美しさは圧巻です。アユやイワナ、ヤマメなどが生息し、釣りの名所としても知られています。

くろくまの滝

赤石川の支流「滝ノ沢」にある、落差85m、幅15mの県内最大級の滝で日本の滝百選にも選ばれた名瀑。観音様が合掌しているようにも見えることから、古くから信仰の場とされています。

津軽峠からの展望

トレッキングの起点となる西目屋村と鯉ヶ沢町との境に位置する峠。眼下には白神山地の山々が連なる雄大な眺めが広がります。

白神いざないツリー

「マザーツリー」の後継となる白神山地の新しいシンボルツリー。樹齢が推定300年、高さ約27m、幹周り約4mのブナの巨木です。

アクセス情報

アクアグリーンビレッジANMONまで

- ・大鰐弘前ICから車で約1時間
- ・黒石ICから車で約1時間10分
- ・JR弘前駅から車で約50分
- ・弘前バスターミナルから弘南バスで約1時間30分

アクアグリーンビレッジ ANMON

「世界自然遺産 白神山地」の世界遺産登録地域に隣接する総合キャンプ場。広大で原生的なブナ林の中で本物の大自然を満喫でき、白神山地散策の拠点にぴったりの施設です。

レンタル 体験ガイド ⓘ P ⓘ

START

白神ライン横断グラベルルート 42-08

赤石溪流縦断グラベルルート 42-09

アクアグリーンビレッジANMON



太夫峰登山ルート

42-13



一ツ森峠から太夫峰に至るルートです。山頂から正面に白神山地最高峰の向白神岳、その右手には起伏緩やかな白神岳を眺めることができます。



天狗岳登山ルート

42-12



天狗峠から尾根を伝って天狗岳を目指します。山頂からは向白神岳・摩須賀岳や遠く秋田県境へと連なる白神山地の山々を眺望することができます。



高倉森トレッキングルート

42-11



津軽峠から高倉森を経て「アクアグリーンビレッジANMON」へと下るルート。途中には幹まわり5mの巨木や岩木山を臨むスポットがあります。

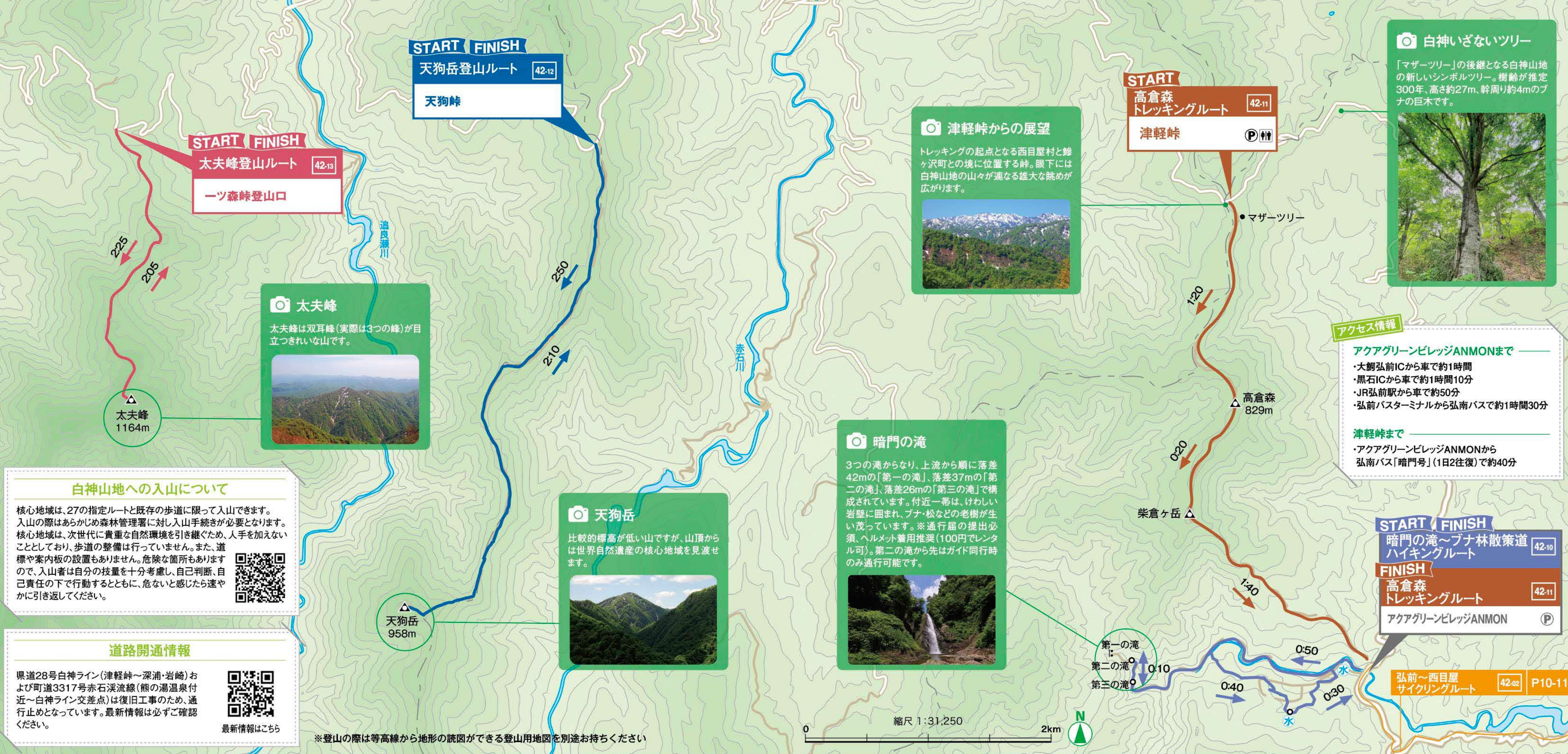
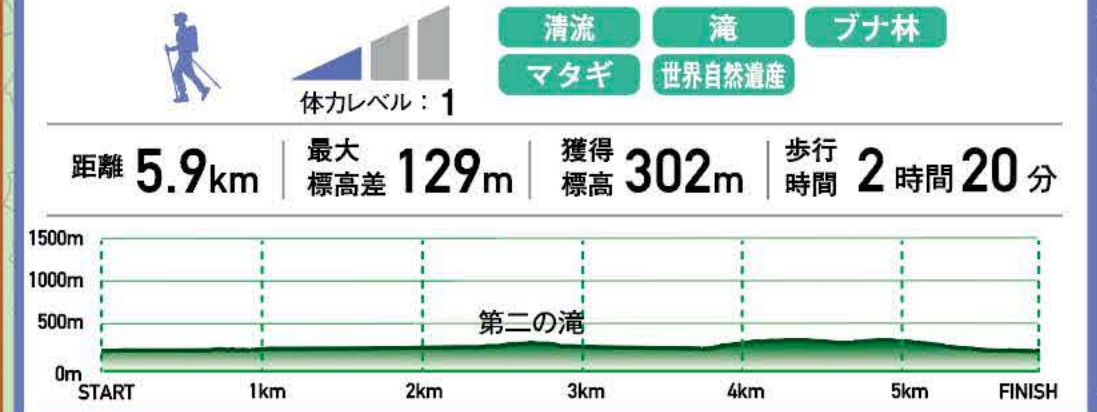


暗門の滝~ブナ林散策道ハイキングルート

42-10



世界自然遺産登録地域内にある散策道で「暗門の滝」や「ブナ林散策道」を巡る、雄大な白神山地の自然を体感できるルートです。



START FINISH
太夫峰登山ルート
一ツ森峠登山口

START FINISH
天狗岳登山ルート
天狗峠

START
高倉森トレッキングルート
津軽峠

白神いざないツリー
「マザーツリー」の後継となる白神山地の新しいシンボルツリー。樹齢が推定300年、高さ約27m、幹周り約4mのブナの巨木です。



津軽峠からの展望
トレッキングの起点となる西目屋村と錦ヶ沢町との境に位置する峠。眼下には白神山地の山々が連なる雄大な眺めが広がります。



太夫峰
太夫峰は双耳峰(実際は3つの峰)が目立つきれいな山です。



天狗岳
比較的標高が低い山ですが、山頂からは世界自然遺産の核心地域を見渡せます。



暗門の滝
3つの滝からなり、上流から順に落差42mの「第一の滝」、落差37mの「第二の滝」、落差26mの「第三の滝」で構成されています。付近一帯は、けわしい岩壁に囲まれ、ブナ・松などの老樹が生い茂っています。※通行届の提出必須、ヘルメット着用推奨(100円でレンタル可)。第二の滝からはガイド同行時のみ通行可能です。



アクセス情報
アクアグリーンビレッジANMONまで
・大鰐弘前ICから車で約1時間
・黒石ICから車で約1時間10分
・JR弘前駅から車で約50分
・弘前バスターミナルから弘南バスで約1時間30分
津軽峠まで
・アクアグリーンビレッジANMONから弘南バス「暗門号」(1日2往復)で約40分

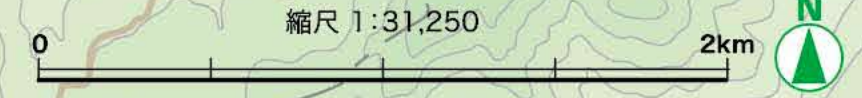
START FINISH
暗門の滝~ブナ林散策道ハイキングルート
FINISH
高倉森トレッキングルート
アクアグリーンビレッジANMON

弘前~西目屋サイクリングルート 42-02 P10-11

白神山地への入山について
核心地域は、27の指定ルートと既存の歩道に限って入山できます。入山の際はあらかじめ森林管理署に対し入山手続きが必要となります。核心地域は、次世代に貴重な自然環境を引き継ぐため、人手を加えないこととしており、歩道の整備は行っていません。また、道標や案内板の設置もありません。危険な箇所もありますので、入山者は自分の技量を十分考慮し、自己判断、自己責任の下で行動するとともに、危ないと感じたら速やかに引き返してください。

道路開通情報
県道28号白神ライン(津軽峠~深浦・岩崎)および町道3317号赤石溪流線(熊の湯温泉付近~白神ライン交差点)は復旧工事のため、通行止めとなっています。最新情報は必ずご確認ください。

※登山の際は等高線から地形の読みがける登山用地図を別途お持ちください



十二湖海浜公園 パドリングフィールド



白神岳を背景に、絶壁にあいた海蝕洞・ガンガラ穴や象岩などの巨岩、奇岩、洞窟をパドルスポーツで楽しむことができます。

- 眺望
- 海岸線
- 柱状節理
- 奇岩

白神岳～十二湖 縦走ルート

42-15



白神岳から十二湖に抜ける縦走ルートです。眼下には世界自然遺産の核心部や日本海が広がり、遠くに青森県の最高峰岩木山も望めます。大崩からはブナ林に点在する十二湖を見下ろすなど、変化に富んだ景色が楽しめるルートです。



白神岳登山ルート

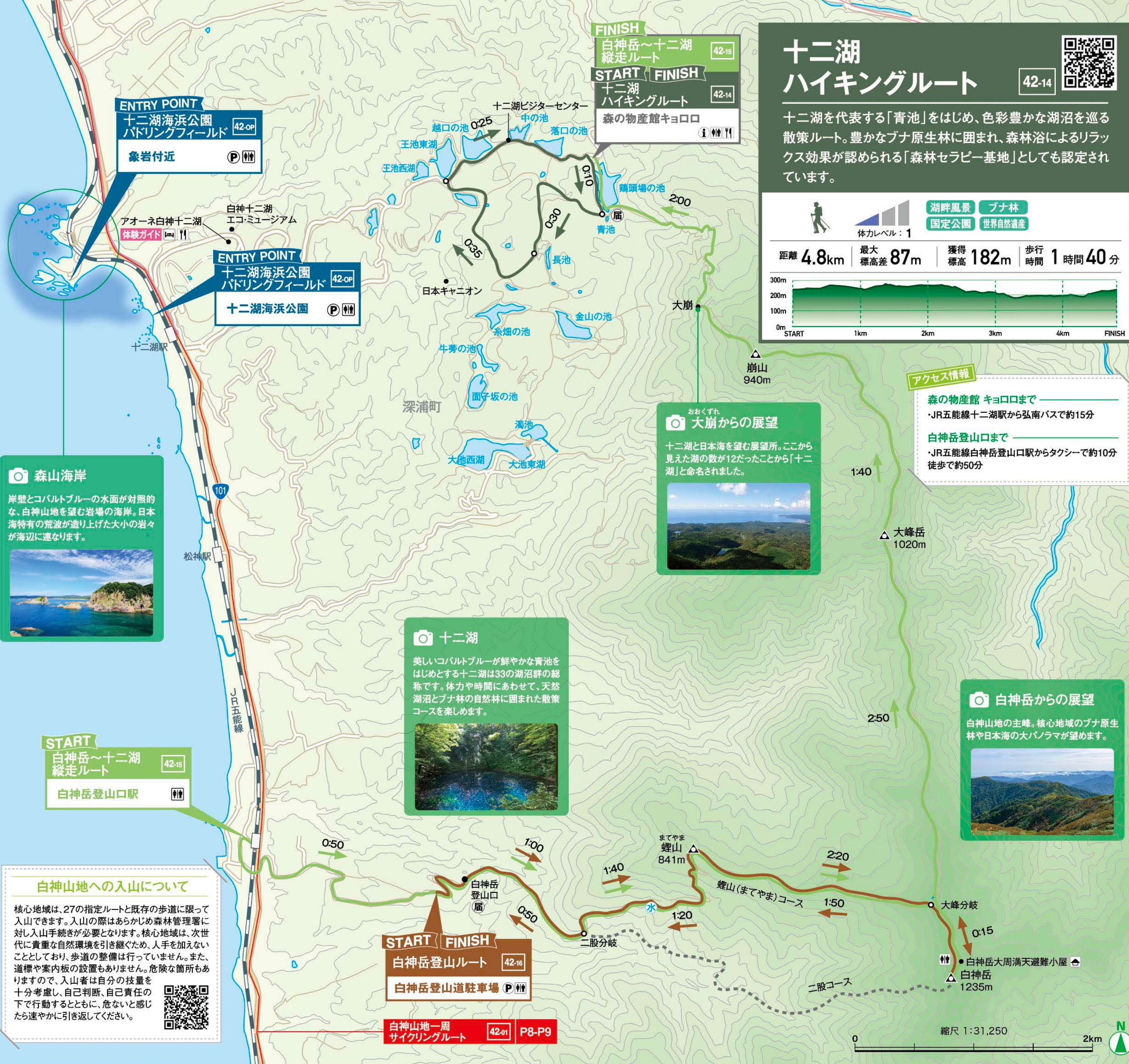
42-16



白神山地の主峰「白神岳」へ登るルートです。ブナ林を抜けて稜線まで登ると、核心地域のブナ原生林の大パノラマが望め、西側には雄大な日本海の景観を眺望できます。山頂には避難小屋とトイレも整備されています。



※登山の際は等高線から地形の読図ができる登山用地図を別途お持ちください

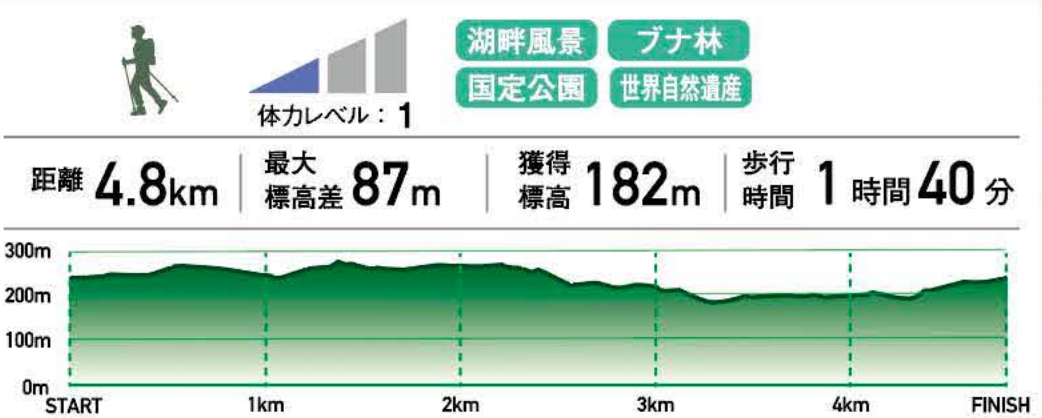


十二湖 ハイキングルート

42-14



十二湖を代表する「青池」をはじめ、色彩豊かな湖沼を巡る散策ルート。豊かなブナ原生林に囲まれ、森林浴によるリラックス効果が認められる「森林セラピー基地」としても認定されています。



森山海岸

岸壁とコバルトブルーの水面が対照的な、白神山地を望む岩場の海岸。日本海特有の荒波が造り上げた大小の岩々が海辺に連なります。

大崩からの展望

十二湖と日本海を望む展望所。ここから見えた湖の数が12だったことから「十二湖」と命名されました。

十二湖

美しいコバルトブルーが鮮やかな青池をはじめとする十二湖は33の湖沼群の総称です。体力や時間にあわせて、天然湖沼とブナ林の自然林に囲まれた散策コースを楽しめます。

白神岳からの展望

白神山地の主峰。核心地域のブナ原生林や日本海の大パノラマが望めます。

白神山地への入山について

核心地域は、27の指定ルートと既存の歩道に限って入山できます。入山の際はあらかじめ森林管理署に対し入山手続きが必要となります。核心地域は、次世代に貴重な自然環境を引き継ぐため、人手を加えないこととしており、歩道の整備は行っていません。また、道標や案内板の設置もありません。危険な箇所もありますので、入山者は自分の技量を十分考慮し、自己判断、自己責任の下で行動するとともに、危ないと感じたら速やかに引き返してください。

岩木山から見る白神山地

青森県内の最高峰「岩木山」は、白神山地を見おろせる唯一の場所。津軽平野から日本海まで広がる広大な白神山地の山並みを一望できます。



岩木山

日本百名山のひとつに数えられる、標高1625mの独立峰。古くから「お岩木山」や「お岩木様」と呼ばれ、慣れ親しまれてきました。山頂には岩木山神社の奥宮があり、眼下に360度の大パノラマが広がります。山の麓にはさまざまな泉質の温泉が湧いているので、トレッキング後の湯に浸かるのも楽しみのひとつです。



岩木山登山 嶽ルート

42-18



嶽温泉郷から山頂を目指すルート。八合目までブナの美しい林の中を歩きます。学校登山にも使われる一般向きのルートです。



津軽岩木スカイライン

岩木山の8合目まで車で上れる有料道路。全長約10kmの間にカーブが69もあります。8合目から9合目までリフトを使えば、40分ほどで山頂に着きます。



岩木山登山 赤倉ルート

42-20



北東の赤倉神社から登るルート。「三十三観音」が一定間隔で祀られており、石仏をたどる信仰の道です。



岩木山登山 弥生ルート

42-19



岩木山の東側から山頂を目指す登山ルート。5つのルートの中で最も標高差のあるルートです。



岩木山登山 百沢ルート

42-17



津軽富士とも呼ばれる岩木山をご神体とする岩木山神社に参詣し、山頂の奥宮を目指す中・上級向きな代表ルートです。



※登山の際は等高線から地形の読図ができる登山用地図を別途お持ちください



冬の白神山地

白神山地の冬の魅力を感じよう！

白神山地では、冬になると日本海側から吹き付ける冷たい風が大雪をもたらし、その積雪は3～4mにもなります。1年の半分を雪に覆われる厳しい冬の時期は、入山できるエリアが限られていますが、一部ではガイドの案内でトレッキングツアーも開催されています。落葉した明るく静寂なブナの森の中、冬にしか見ることができない雪化粧をした美しい白神山地を感じてみませんか。



十二湖（青池）



津軽白神湖



かんじきトレッキング



ブナ自然林



崩山



乳穂ヶ滝

白神山地エリアで楽しめる 冬のアウトドア・アクティビティ

十二湖スノーハイク

十二湖は気軽に白神山地の冬を体験することができる数少ないスポットです。葉をすべて落とした明るいブナ林と、真冬でも凍ることがない黒い青池や沸壺の池など、冬ならではの景色が広がります。ガイドの案内で、動物たちの足跡や野鳥を観察しながら歩いてみませんか。

アオーネ白神十二湖 ☎0173-77-3311

※12～3月は十二湖へのアクセス道路が通行止めのため、ガイドの同行が必要となります。



詳しくはこちら



マタギ流 雪の森トレッキングツアー

山の木から作ったマタギの手作りカンジキを履いて、雪の森を歩きます。冬は白神山地で生きる動物の気配を感じられる季節。ウサギ、テン、サル、カモシカなどの痕跡を見つけて、どんな暮らしをしているのか想像してみましょう。それぞれのお客さまにあわせたオリジナルツアーをつくるので、体力のない方でも安心して参加できます。

白神マタギ舎 ☎0172-85-2628



詳しくはこちら



青森スプリング・スキーリゾート

青森県最高峰の岩木山の山麓に広がる原生ブナ林に囲まれ、上質なドライパウダースノーと安定した降雪量が魅力の本格的なスキーリゾート。ゲレンデでのスキー、スノーボードだけでなく、スノーシューのレンタルやガイドと一緒に散策するガイドツアー、岩木山でのバックカントリー・ガイドツアーも楽しめます。

青森スプリング・スキーリゾート ☎0173-72-1011



詳しくはこちら



岩木山バックカントリー

津軽富士と謳われる秀峰岩木山。青森県津軽平野の南西部に位置し、円錐状の山容は自分の足でハイクアップすればノートラックのパウダーが楽しめます。スティーブな斜面や魅力的なシュート、巨大なボウルなど、ひとたびピークに立つと360度何処へでも滑り降りることができる山です。

白神山地ガイド会 ☎0172-55-0090



詳しくはこちら



岩木山百沢スキー場

良質な雪に恵まれ、スキー、スノーボード、スノートレッキングなど、いろいろなウィンタースポーツが楽しめます。子どもや初心者から上級者まで楽しめる多彩なコースが魅力で、なかでも、最長2000メートルを一気に滑り降りるダイナミックなダウンヒルがおすすです。また、カラーナイター照明、選べる時間制リフト券なども魅力です。

岩木山百沢スキー場 ☎0172-83-2224



詳しくはこちら



アクアグリーンビレッジANMON P.9,10,21,23

「世界自然遺産 白神山地」の登録地域に隣接する総合キャンプ場。「ブナ林散策道」、「暗門溪谷ルート」の出発地点でもあります。エリア内には各散策ルートのご案内やガイドの手配を行う「観光案内所」、売店・人工温泉大浴場・休憩所がある「センターハウス」、コテージ・キャンプサイトなどの「宿泊エリア」があります。

☎0172-85-3021
※オープンシーズン以外(冬期閉鎖中)の
お問い合わせはグリーンパークのいずみ
☎0172-85-3113

最新情報は
webページを
ご確認ください。



白神山地世界自然遺産センター(藤里館) P.9

白神山地の南麓にある白神山地世界遺産センター(藤里館)では、「世界自然遺産 白神山地」を楽しむ、深く知ることができます。森の教養を深めるなら、常駐する自然アドバイザーの解説を聞くことをおすすめします。白神エリアの散策、登山の情報収集や、環境学習の場としてもご利用できます。

☎0185-79-3005

最新情報は
webページを
ご確認ください。



白神マタギ舎

伝統的な生活文化とその基盤となる自然を保存・伝承することを目的として、2000年に設立しました。白神山地を訪れる方に、滞在型のガイド付きトレッキングツアーを提供しています。

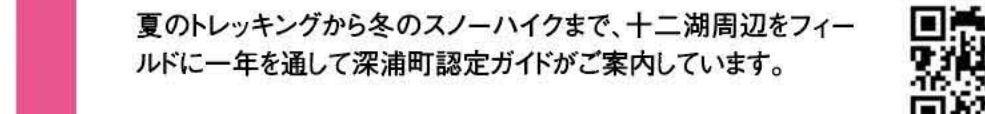
白神山地ガイド会

「世界自然遺産 白神山地」全域でプロガイドとしてエコツアーリズムを実践しています。さまざまなガイドメニューのほか、リクエストにもお応えします。

アオーネ白神十二湖

夏のトレッキングから冬のスノーハイクまで、十二湖周辺をフィールドに一年を通して深浦町認定ガイドがご案内しています。

体験・ガイドツアー



白神山地ビジターセンター P.9,10,19

白神山地のブナと生態系との関わりを学ぶ事ができる施設です。ブナの歴史を展示している展示コーナー、巨大スクリーンで臨場感あるサウンドと映像で白神山地の四季を見ることができる映像体験ホールがあります。白神山地を知る第一歩としてぜひお立ち寄りください。また、トレッキング・登山といった各種体験ツアーやネイチャースクールも開催しています。

☎0172-85-2810

最新情報は
webページを
ご確認ください。



白神十二湖エコ・ミュージアム P.9,16,20,24

津軽国定公園十二湖と「世界自然遺産 白神山地」の自然に関するハイビジョン映像やジオラマなどが展示されています。遊歩道や観察小屋を使って、ゆっくり自然を体験することもできます。

☎0173-77-3113



Canoe & Rafting A'GROVE

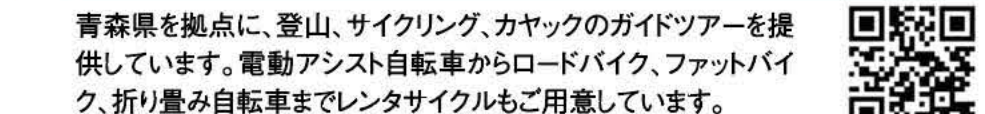
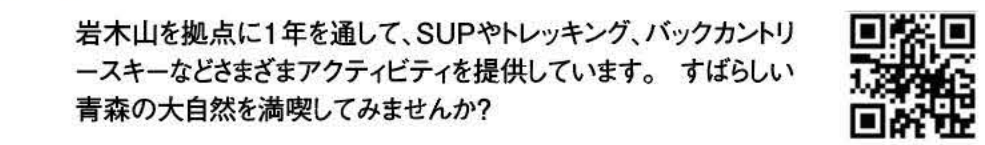
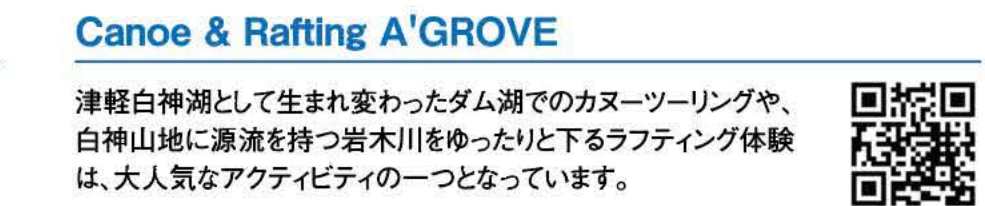
津軽白神湖として生まれ変わったダム湖でのカヌーツーリングや、白神山地に源流を持つ岩木川をゆったりと下るラフティング体験は、大人気なアクティビティの一つとなっています。

GOOD ADVENTURE

岩木山を拠点に1年を通して、SUPやトレッキング、バックカントリースキーなどさまざまなアクティビティを提供しています。すばらしい青森の大自然を満喫してみませんか?

BBB OUTDOOR GUIDES

青森県を拠点に、登山、サイクリング、カヤックのガイドツアーを提供しています。電動アシスト自転車からロードバイク、ファットバイク、折り畳み自転車までレンタサイクルもご用意しています。



白神山地エリアの歴史・文化



こぎん刺し
江戸時代、津軽の農民たちは麻の着物しか着ることが許されませんでした。津軽の厳しく長い冬を少しでも快適にやり過ごすため、保温と補強のため、麻布に木綿の糸で刺し子を施すようになり、やがて「津軽こぎん刺し」が生み出されました。「津軽こぎん刺し」は「西こぎん」「東こぎん」「三編こぎん」の3種類に分けられ、それぞれに地域ごとの特徴があります。岩木川をはさんで弘前市の西側、西目屋村、弘前市岩木地区、弘前市相馬地区などの里山エリアでは「西こぎん」がつけられ、麻布の目が緻密で模様細かいのが特徴です。



北前船
北前船とは、江戸時代から明治時代にかけて、大阪と北海道まで日本海側を航海していた商船のことを指します。商品を積んだ北前船は各地の寄港港に立ち寄り、さまざまな文化も運んできました。鯉ヶ沢町と深浦町は多くの船が立ち寄る「風待ち港」として栄え、津軽の海の玄関としてにぎわいました。行合崎は細長く突き出た岬で、北前船が行き交うことからこの名がつけられました。

● 白八幡宮(鯉ヶ沢町)
白八幡宮は鯉ヶ沢鎮守であり、日本海交易に関わる各地の船主や船頭から信仰を集めてきた神社です。4年に1度行われる白八幡宮大祭は、340年以上続く伝統行事で、「津軽の京まつり」とも言われています。

● 風待ち館(深浦町)
北前船の風待ち湊として栄えた深浦の歴史を学ぶことができるスポット。航海の道具、船絵馬、古航海図など、当時の貴重な資料が展示されており、3分の1の縮尺で複製された全長7.5mの北前船のレプリカは迫力満点です。



白神山地のマタギ
白神山地の麓、西目屋村では1000年以上前から、白神山地を縦横無尽に歩き、厳しい旋を守りながら狩猟を行い、山の恵みとともに暮らしてきた「目屋マタギ」と呼ばれる人々がありました。その伝統的な生活文化とその基盤となる自然を後世に残そうと結成された「白神マタギ舎」では、各登山道のガイドを行うほか、季節に応じたトレッキングや伝統の目屋豆腐づくり体験など、さまざまなエコツアーを開催しています。
白神マタギ舎 ☎0172-85-2628



世界文化遺産 北海道・北東北の縄文遺跡群
北海道、青森県、岩手県及び秋田県は、世界自然遺産の「白神山地」や「知床」など、美しい自然が今なお色濃く残る、緑豊かな場所です。北海道・北東北の縄文遺跡群は、この豊かな自然の恵みを受けながら1万年以上にわたり採集、漁労、狩猟により定住した縄文時代の人々の生活と精神文化を今に伝える貴重な文化遺産です。その価値が認められ、2021(令和3)年7月27日、北海道・北東北の縄文遺跡群は世界文化遺産に登録されました。青森市郊外にある縄文時代前期から中期の遺跡で日本最大級の集落跡「三内丸山遺跡」や、岩木山の北東麓に環状列石(ストーンサークル)が発見された「大森勝山遺跡」をはじめ、青森県内では8つの遺跡が登録されています。

輪行にチャレンジ!
～五能線を活用してサイクリングを楽しもう～

「白神山地」エリアの日本海側にはJR五能線が走っており旅の拠点になっています。規則やマナーを知った上で、旅の可能性を広げる「輪行」にチャレンジしてみましょう。

① 準備
前後のギアを「アウトトップ」にして、シートバッグやサイクルコンピュータなど付属品を外します。ボトルは中身を飲み干すか、外しておきましょう。

② 車輪を外す
前輪のブレーキアーチを開き、クイックリリースを緩めて外します。後輪はディレラーを後方へ引っ張ってチェーンを外し、タイヤを持ち上げます。

③ フレームと車輪を固定
ハンドルを一方に切り、車輪でフレームを挟んでベルトで3カ所固定します。ショルダーベルトは一方をボトムブラケット付近、もう一方をヘッドチューブ付近に巻き付けます。

④ 袋に入れる
メーカーによっては袋の向きが決まっているので確認しておきましょう。車体が完全に袋の中に納まるように注意しながら袋に入れます。

⑤ 完成
ショルダーベルトが短い方がぶらぶらせず、体に密着して担ぎやすいです。

※サドルを下にして地面に立てると作業しやすい。
※チェーンに手や服が触れると汚れるので注意。
※持ち上げたときに車輪がズレたり、金属部品が擦れたりしないように注意。

安全のポイント

●なるべく小さく
JR東日本では車内持ち込み可能な手回りの大きさとして、縦・横・高さの合計が250cm以内のもの、重量30kg以内のもの、という規則が設けられています。前輪を外すだけの簡易輪行袋は規定のサイズを超える可能性があるため注意しましょう。

●専用の袋に入れる
車内に持ち込める自転車は、解体して専用の袋に収納したもの、または折りたたみ式自転車であっても折りたたんで専用の袋に収納したものに限られます。大型のポリ袋やビニール袋で覆うだけでは持ち込みできません。また、完全に収納する必要がありますので、ハンドルやサドルの一部が露出しないようにしましょう。
※その他規則については、JR東日本へお問い合わせください。

乗車中のマナー

- 乗車場所
座席前や通路など邪魔になる場所は避け、倒れないよう車内の柱などに固定するのがおすすめです。
- 乗車駅や時間帯
通勤時間や混雑した駅では他の利用者の迷惑になるので控えましょう。