

白神山地

自然と文化体験ツーリズムのススメ

白神山地の雄大な自然と、
人々の暮らし・文化に出会う旅。

青森県版 vol.1 (2012.3 発行)



豊かな自然と奥深い文化が息づく場所

世界自然遺産 白神山地 しらかみさんち

白神山地は「神々の住む森」といわれます。遙か彼方まで広がる広大な森の姿に、人知を超えた偉大な力を感じ、神々の姿を想起したのかもしれない。

白神山地は、1993年12月に、日本で最初の世界自然遺産に登録されました。白神山地とは、青森県南西部から秋田県北西部にまたがる13万ヘクタールに及ぶ広大な山地帯の総称で、このうち原生的なブナ林で占められている約1万7千ヘクタールが世界自然遺産に登録されました。ここには、東アジアで最大級の原生的なブナ林、約500種の植物相、ニホンカモシカ（特別天然記念物）、ニホンザル、イヌワシ（天然記念物）、クマゲラ（天然記念物）、クマタカ、無脊椎動物などによる、豊かな生態系が存在しています。

こうした豊かな自然溢れる白神山地は、一般に「原生林」として知られていますが、決して人々の暮らしと離れた場所ではなく、マタギをはじめとする人々が古くから暮らしの糧を得てきた場所でした。ブナの森は、薪炭、山菜、熊を与え、森が蓄えた水は川魚を育むとともに穀倉地帯の水源となり、伏流水とともに海に流れ出た水は豊富な魚介を育ててきました。そうした豊かさは当地の北前文化や津軽藩の歴史の礎となり、白神山地の恵みや厳しさと共生してきた人々の暮らしは、紀行家・菅江真澄や画家・平尾魯仙といった多くの文化人も惹きつけてきました。

本誌では、そうした白神山地の自然の豊かさや、そこに住む人々の暮らしが持つ奥深い魅力を味わっていただけるプログラムを紹介しています。白神山地を知り尽くした案内人（ガイド）と共に歩きながら、白神山地の森の豊かさや、自然と共生してきた暮らしや文化の奥深さを味わっていただくとともに、津軽弁で迎える人々の温かな人柄にも触れていただくことができる内容となっております。

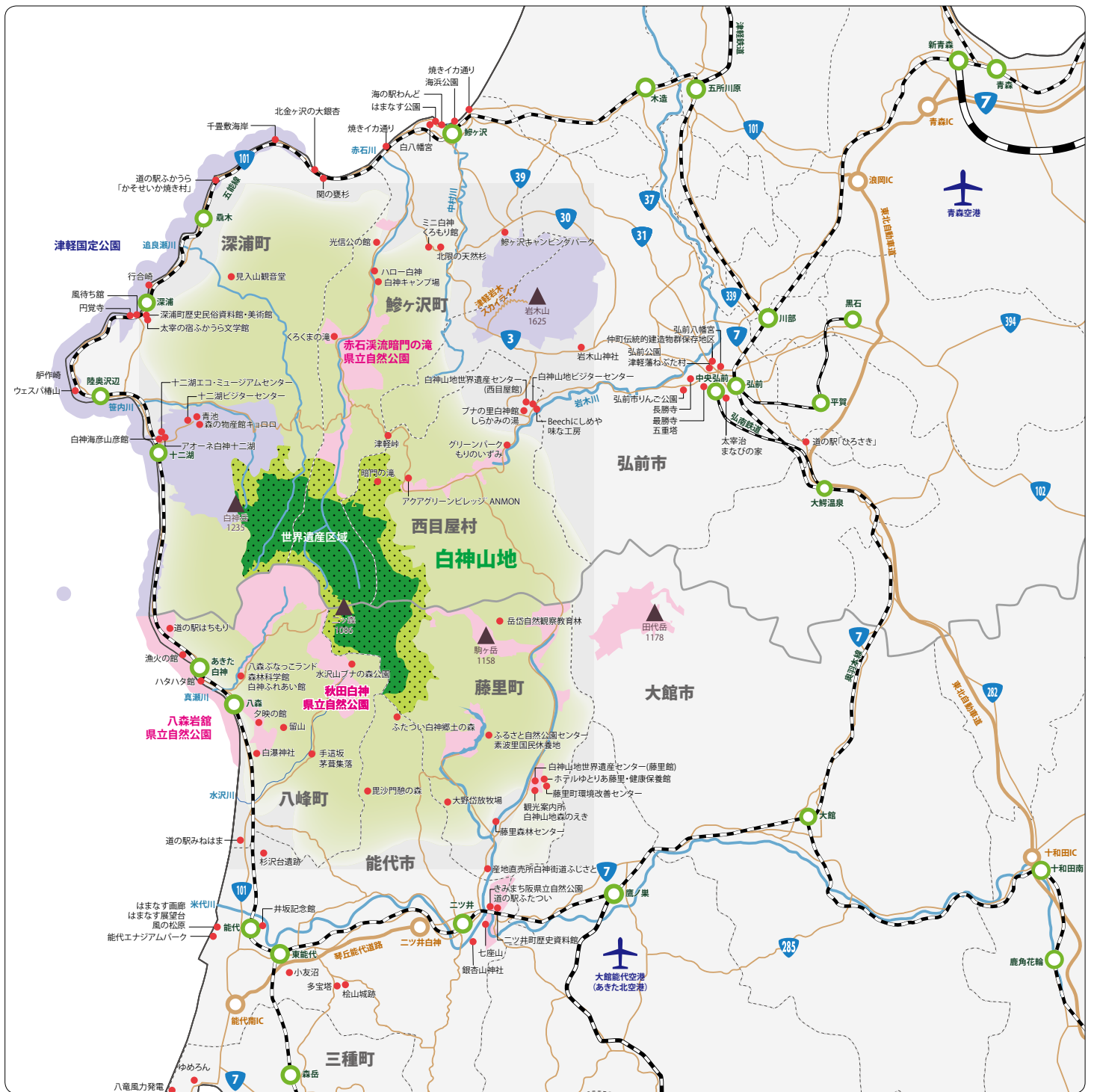
東北新幹線全線開通によって、少しだけ白神山地が近くなりました。この機会にあなたも白神山地を訪れてみませんか。他では得られない何か、白神山地にはきっとあるはずです。

白神山地って **どこ** にあるの？

白神山地の中で、世界遺産に登録されている地域は、青森県と秋田県の4町村（青森県鯉ヶ沢町、深浦町、西目屋村、秋田県藤里町）にまたがっています。この中で、特にすぐれた自然環境でほとんど人間が手を加えていない部分を「核心地域」、核心地域の周辺部の緩衝帯としての役割を果たす部分を「緩衝地域」と呼んでいます。核心地域の中には、所定の届出をすれば（青森県側の指定27ルートから）入山することもできますが、自然保護のために、歩道や案内板の整備はしていませんので、一般の方の観光での入山はお勧めできません。

しかし、核心地域の周辺部にも、核心地域に勝るとも劣らない大自然があり、白神山地と深い関わりのある、地域の歴史や文化、暮らしを感じることができる場所もたくさんあります。ぜひ白神山地に来て、この大自然を肌で感じてください。

次のページから、青森県側の3つの町村、鯉ヶ沢町（4ページから）、深浦町（7ページから）、西目屋村（10ページから）の自然と文化を体験できる自慢のプログラムをご紹介します。



津軽藩の歴史と白神の山・川・海の恵みあふれる町

あじがさわ 鱒ヶ沢町の自然と文化体験プログラム



鱒ヶ沢町は、かつて津軽藩の御用港、北前船の拠点として栄えてきました。現在でも、鱒ヶ沢で最も歴史ある神社・白八幡宮と船絵馬、歴史ある寺社、奉行所跡、遊郭跡などの他、郷土料理や酒造りなど、随所に名残が見られます。

鱒ヶ沢の歴史・文化を紐解いて行くと、暮らしと密接に関わってきた白神山地の存在が浮かび上がってきます。白神山地の木々や土が蓄えた水は清流となって、魚や周辺の田畑を育み、伏流水となって里の暮らしや北前船に欠かせない飲み水となり、海の恵みをも育んできました。そのため、人々は白神山地の水を大切に守ってきました。

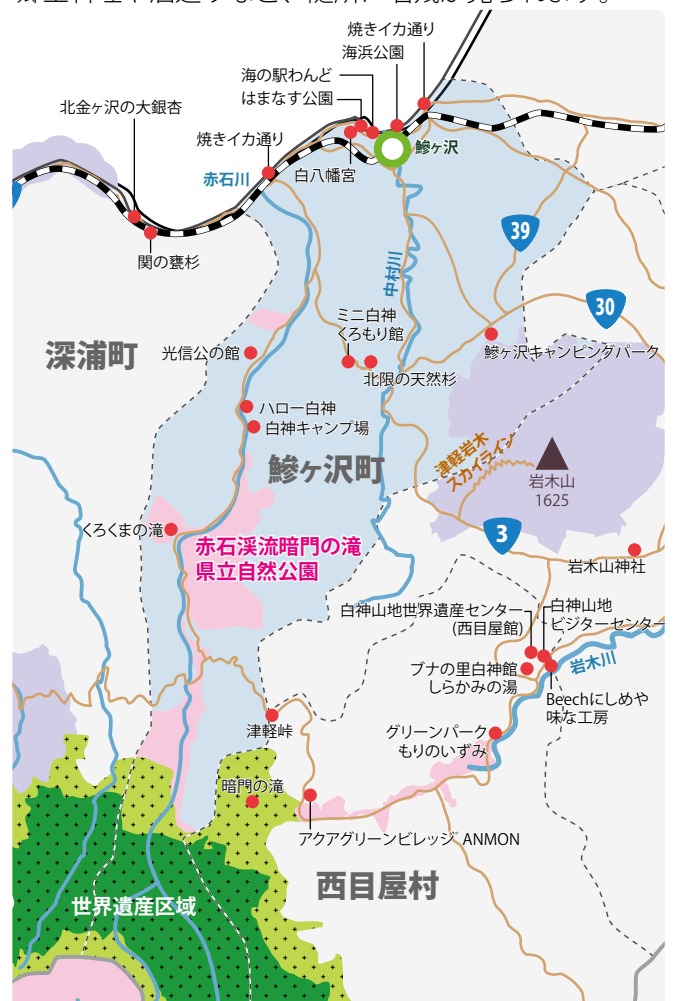
大自然の素晴らしさと、現在までつらなる歴史の魅力、暮らしに息づく津軽の文化を味わうことができる鱒ヶ沢町を、ぜひ訪れてみてください。

体験プログラムのお問い合わせはこちらまで！

問い合わせ先	鱒ヶ沢町観光協会 担当 園村（そのむら）
所在地	鱒ヶ沢町本町 246-4
電話	0173-72-5004
F A X	0173-72-5004
メールアドレス	aji-kankou@joy.ocn.ne.jp
ホームページ	http://ajigasawa.info/



津軽藩御用港として栄えた鱒ヶ沢町は雄大な白神山地を有し、自然と歴史が融合した魅力ある町です。今なお残る北前船文化や守り続けられる自然の恵みを、ぜひ体験ください。



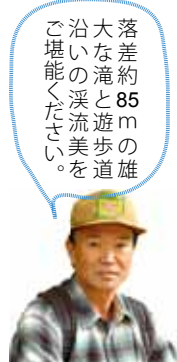
鱒ヶ沢町のおススメプログラム！
～川の源流から海まで連なる白神山地の自然と人々の暮らし～



ブナ林 くるくまの滝を歩く

日本の滝百選に選ばれた名瀑くるくまの滝と、周辺の森の中を散策します。自然ガイドとともに、森やそこに暮らす生き物たちに出会いながら、くるくまの滝を目指して歩きます。天気や季節によって大きく変える滝の表情が楽しめます。

案内人	あじがさわ白神山地ガイド倶楽部
場所	くるくまの滝周辺（主に、くるくまの滝遊歩道）
時期	5月下旬～11月上旬
時間	1時間半程度～（徒歩）
料金	10,000円／ガイド1名につき *ガイド1名につき10名程度迄が目安、要予約
その他	くるくまの滝を含む3つの滝を周るコースもあります。 起伏やぬかるみもありますので、トレッキングの服装・靴等をご用意ください。



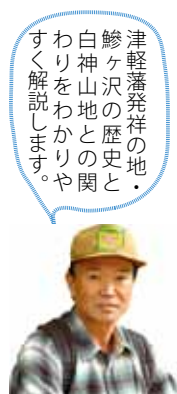
沿大落
堤いな差
能の滝約
く溪と85
だ流遊m
さい美歩
。の道雄



赤石川流域の暮らしと文化に触れる

くるくまの滝の下流、白神山地からの豊かな水を湛える赤石川の流域の自然の恵みと、赤石マタギを始めとする人々の暮らし、水害や冷害との戦い、そして、この地から始まる津軽藩の歴史と文化をたどります。

案内人	あじがさわ白神山地ガイド倶楽部
場所	赤石川流域（ハロー白神、大然集落の石碑、光信公の館、イトウ養殖場などに立ち寄り）
時期	5月1日～10月31日
時間	3時間半程度（主としてバス移動、一部施設内等は徒歩）
料金	12,000円／ガイド1名につき *ガイド1名につき10名程度迄が目安、バス代は別途、要予約
その他	歩きやすい服装、履きなれた靴をご用意ください。



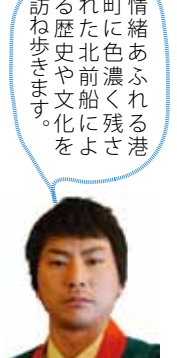
すわ白鱒津
く神ヶ軽
解神ヶ沢
説山沢の
しを地歴
まわの史
かりの関
りやと・



港町あじがさわ歴史散策

白神山地の湧水に育まれた海の恵みと、天然の良港により、津軽藩の御用港として繁栄を極めた鱒ヶ沢。北前船による交易を通じてこの地に根付いた文化や、残された足跡、今も昔も変わらぬ鱒ヶ沢と白神山地の繋がりをたどります。

案内人	鱒ヶ沢町観光協会
場所	町内各所（歴史あるお店、北前船ゆかりの白八幡宮、遊郭の跡などに立ち寄り、海の駅わんど集合・解散）
時期	通年
時間	1時間半～2時間程度（徒歩）
料金	1,000円／参加者1名につき *ガイド1名につき10名程度迄が目安、要予約
その他	歩きやすい服装、履きなれた靴をご用意ください。



訪るれ町情
ね歴に緒
歩北あ
き北色あ
ま北濃ふ
すや前く
まや文船れ
歩文化に残
をさる港

ミニ白神 自然観察ガイドトレッキング



世界遺産登録地域から 20km ほど南にある人の手が加えられていない広大なブナ林を歩きます。樹齢 300 年を超えるブナが茂り、白神山地の核心地域と同様の森林景観を保っています。遊歩道や木道が整備されています。

案内人	あじがさわ白神山地ガイド倶楽部
場所	ミニ白神
時期	4 月中旬～ 11 月上旬
時間	1 時間半程度 (徒歩)
料金	10,000 円/ガイド 1 名につき *要予約
備考	トレッキングの服装をご用意ください。 (現地までの交通、その他、詳細はお問い合わせください。)

川・海釣り体験



白神山地を源とする赤石川に棲む金アユやヤマメ、日本海ではアジやシロギスなど、季節の魚を釣り名人の指導で釣ることができます。釣った魚は持ち帰ることはもちろん、魚種によってはその場で調理して食べることも出来ます。

案内人	せっちちゃんのエキスペリヤンスの家
場所	赤石川、中村川及び日本海沿岸 (砂浜・堤防・磯)
時期	5 月～ 11 月 (※対象魚によって変動あり)
時間	4 時間 (※体験場所までの移動時間を含む)
料金	3,000 円/参加者 1 名につき *要予約 ※入漁料は含まれておりません。
備考	釣具、餌は用意しますが、愛用の竿がある方は、是非お持ちください。釣りの服装、防寒具、長靴、帽子、水筒等をご用意ください。

奥赤石ブナ林木遺伝資源保存林 自然観察ガイドトレッキング



白神ラインと赤石溪流が交差するところに位置し、約 18ha の広さの天然のブナ林のなかを歩きます。世界遺産地域と同様の森林景観を保っており、全長約 1.5 キロの歩道が整備されています。

案内人	あじがさわ白神山地ガイド倶楽部
場所	奥赤石ブナ林木遺伝資源保存林
時期	5 月末～ 11 月上旬 (白神ラインの開通期間内)
時間	2 時間
料金	15,000 円/ガイド 1 名につき *要予約
備考	トレッキングの服装をご用意ください。 (現地までの交通、その他、詳細はお問い合わせください。)

鱈ヶ沢キャンプパーク



岩木山麓に広がる長平高原 (標高 260m) に位置し、自然環境に恵まれたキャンプ場として全国でも有数の規模と充実した設備でキャンパーたちに利用されています。パンやピザの手作り体験や、木工体験が楽しめます。

案内人	鱈ヶ沢キャンプパーク
場所	鱈ヶ沢キャンプパーク
時期	4 月末～ 10 月
時間	1 時間～
料金	400 円～/参加者 1 名につき *要予約
備考	ご利用にあたっては数量等事前に予約が必要です。また、人数によって体験時間が長くなる場合があります。 (現地までの交通、その他、詳細はお問い合わせください。)

ナクア白神ノルディックウォーク



すばらしい自然を感じられる歩く目線だからこそ感じる！リラクゼーションウォーク。ノルディックウォークは、ポールをもって歩くだけで全身運動。ホテル周辺の自然観光名所コースをご案内いたします。お気軽に楽しめます。

案内人	ナクア白神ホテル&リゾート インストラクター
場所	ミニ白神・赤石溪流&くろくまの滝・暗門の滝・岩木山・十二湖 他
時期	4 月下旬～ 11 月上旬 ※コースにより異なる
時間	2 時間 30 分～ 6 時間 ※コースにより異なる
料金	3,000 円～ 5,000 円/参加者 1 名につき ※コースにより異なる
備考	当日の天候状況などにより実施できない場合がございます。各コースは、約 2km～6km 事前ご予約制 (ご宿泊 2 名様以上から) 詳しくはお問い合わせください。

自然満喫鱈ヶ沢タクシープラン



白神の雰囲気を楽しめるミニ白神・くろくまの滝相乗りタクシープランをはじめ、鱈ヶ沢町の四季折々の魅力ある自然景観をタクシーで巡ります。

案内人	西海観光 (株)
場所	鱈ヶ沢駅発着、町内一円
時期	4 月末～ 10 月、12 月
時間	2 時間～
料金	3,800 円～/参加者 1 名につき *要予約
備考	相乗りタクシープランです。他のお客様と一緒になる場合があります。 予約状況により、ジャンボタクシー、バスなどに変更となる場合があります。 季節によりコースが変わりますので、詳細はお問い合わせください。

北前船の往来で栄えた歴史と白神の山・川・海の恵みあふれる夕陽の町

ふかうら 深浦町の自然と文化体験プログラム



深浦町は、中心部に巾着型に入り込んだ大変良好な港を持っていたことや、白神山地からの良質な湧水（トヨの水）が得られたことなどから、北前船の「風待ち湊」として栄えました。それと共に、大阪、京都などの文化が深浦に入り込み、独自の文化・暮らしを築き、今も随所にその名残を残しています。

縦に長いこの町は、とても多様な表情を持っており、南部に白神山地世界遺産地域を有し、豊かな水を湛える「十二湖」や周辺のブナ林では白神山地の原生的な大自然の魅力を味わうことができます。北部では、千畳敷海岸や日本一の大銀杏、関の甕杉など、個性的な自然を体感することもできます。

多様な表情を持った自然と、独自の歴史を体験できる深浦町を、ぜひ訪れてみてください。

体験プログラムのお問い合わせはこちらまで！

問い合わせ先	深浦町観光協会 担当 飯島（いじま）
所在地	深浦町大字深浦字浜町 272-1
電話番号	0173-74-3320
FAX	0173-82-0016
メールアドレス	fukasoci@isis.ocn.ne.jp
ホームページ	http://www.fukaura.jp/



深浦町は世界自然遺産白神山地や十二湖だけではありません！北前船の歴史・文化に富んだ地域であり、日本一の大銀杏や地震の隆起による千畳敷等スケールが大きく且つ古のロマンを感じることができます。人口9,000人の過疎の町ですが熱い思いが凝縮された町です。

深浦町のおススメプログラム！

～白神の大自然と、北前の歴史と、おいしい漁師飯！～



十二湖ネイチャートレッキング

白神の山々に降り注いだ雪や雨は、大地に蓄えられ、山や岩を削り、至る所で湖沼を作り、伏流水となって日本海に注ぎます。その水は、植物や動物、この地に暮らす人々を潤し、育んできました。そうした白神山地の自然の季節ごとの表情や魅力を身近に味わえるトレッキングです。

案内人	岩崎自然ガイドクラブ
場所	十二湖周辺（青池、沸壺の池、日本キャニオンなど）
時期	4月～11月（通年可）
時間	1時間半程度（徒歩）
料金	10,000円／ガイド1名につき ＊要予約 ＊ガイド1名につき15名程度迄が目安
その他	起伏やぬかるみもありますので、トレッキングの服装・靴等をご用意ください。

神秘的な青池をはじめ、十二湖の自然が癒しを私達がお伝えいたします。



風待ち湊・深浦のまち散策

深浦町は、巾着型の天然の良港を持ち、北前船の経路上にあって、白神山地からの大変よい水が入手できたことから「風待ち湊」として栄え、円覚寺をはじめ、今も当時の面影を随所に残す場所があります。そうした深浦の歴史や、太宰治の小説「津軽」ゆかりの地を訪ねます。

案内人	風待ち湊案内人
場所	深浦町内（深浦町郷土資料館、円覚寺、トヨの水等）
時期	4月～12月初旬
時間	①3時間コース（徒歩）②4時間半コース（徒歩）
料金	①2,300円 ②2,800円 /各コースとも参加者1名につき ＊入拝観料込、要予約 ＊ガイド1名につき10名程度迄が目安
その他	歩きやすい服装、履きなれた靴をご用意ください。

住民と観光客が町の宝を共感・価値を再発見し、心震わせられる感動をできるような活動しています。



深浦漁師の日常に触れる

白神山地から流れ出る河口の近海は良漁場として地元漁師に知られてきました。また、白神山地の峰々は、漁師が網を張る際の目印でもありました。漁師たちは古くから白神山地を身近に感じ、その大切さを理解していました。そんな深浦漁師の知恵や暮らしの一端に触れながら「漁師の朝飯」をいただきます。

案内人	鶴田漁業 鶴田氏
場所	沢辺漁港周辺
時期	通年
時間	1時間程度
料金	1,500円／参加者1名につき ＊要予約 ＊20名程度迄が目安 朝飯代含む
その他	

白神の恵を受けた新鮮な魚介類を思い存分堪能してください。



十二湖スノーハイク

かんじきを履き、冬の十二湖を地元ガイドと歩きます。冬でも凍ることのない「青池」も必見です。野生動物の足跡や野鳥観察をしながら歩きます。



- 案内人** 岩崎自然ガイドクラブ
- 場所** 十二湖地内
- 時期** 12月～3月
- 時間** 3時間半程度（かんじき使用）
- 料金** 3,000円／参加者1名につき ＊要予約
- 備考** 参加者2名より催行します。宿泊プランもありますのでご相談ください。（現地までの交通、その他、詳細はお問合わせください。）

世界自然遺産 白神山地 白神岳登山

世界自然遺産白神山地の核心地域となる山頂までの登山。天気の良い日は日本海も一望できます。



- 案内人** 岩崎自然ガイドクラブ
- 場所** 白神岳
- 時期** 6月～10月初旬
- 時間** 8時間（往復）
- 料金** 30,000円／ガイド1名につき ＊要予約
- 備考** ガイド1名につき5名程度までが目安（現地までの交通、その他、詳細はお問合わせください。）

ふかうら雪人参収穫体験

世界自然遺産白神山地の麓に広がる広大な農場で、白神山地と日本海から吹きつける寒風の中、雪の下で糖分を蓄えたフルーティな味わいの人参を収穫する事が出来ます。掘起こした人参で作る生搾りジュースは格別です。



- 案内人** 株式会社 ふかうら開発
- 場所** 舩作興農組合
- 時期** 12月下旬～3月
- 時間** 2時間程度（選別工場見学含む）
- 料金** 12,000円～／参加者1名につき ＊要予約
- 備考** ウェスパ椿山の宿泊パックでの対応となります。料金を宿泊費を含みます。お問合わせ：ウェスパ椿山 0173-75-2261

白神海ものがたり

白神山地から恵を与えられている日本海より勇壮な白神山地を一望する乗船体験です。乗船後は、新鮮魚介を豪快に使った「漁師の朝飯」をいただきます。



- 案内人** 鶴田漁業
- 場所** 沢辺漁港周辺
- 時期** 4月下旬～9月中旬
- 時間** 3時間程度（送迎・朝食時間含む）
- 料金** 12,000円～／参加者1名につき ＊要予約
- 備考** ウェスパ椿山の宿泊パックでの対応となります。料金を宿泊費を含みます。お問合わせ：ウェスパ椿山 0173-75-2261

山とともに生きてきた人々の暮らしと知恵が息づく村

にしめや
西目屋村の自然と文化体験プログラム



西目屋村は白神山地の麓にあり、山と深い関わりをもってきました。特に、山の様々な恵み—熊、豊富な山菜・薬草など—を得て暮らす「マタギ」と呼ばれる人々が住む里でもありました。雄大な自然と、伝統的な暮らしがあったこの地域には、画家・平尾魯仙や、紀行家・菅江真澄といった文人たちも訪れ、足跡が残されています。

一方で、西目屋村の歴史は、自然の厳しさとの絶え間ない戦いの歴史でもあり、県内の重要文化財建築や鉄道建設を手掛けた「斉藤主」による開墾や、近年は林道の建設、ダム建設による集落移転などによって、その姿を変えてきました。

この村には、白神山地の大自然の素晴らしさと、大自然の恵み・厳しさとともに生きてきた人々の暮らしがあります。ぜひ、ここ西目屋村を訪れてみてください。

体験プログラムのお問い合わせはこちらまで！

問い合わせ先	財団法人ブナの里白神公社 担当 角田 (かくた)
所在地	西目屋村田代神田 60-1
電話	0172-85-3011
FAX	0172-85-3013
メールアドレス	shirakamikan@kumagera.net
ホームページ	http://www.kumagera.net/



西目屋村は四季折々に表情を変える豊かな自然に囲まれています。また、マタギの文化を感じられる数少ない地域で、自然との共生をテーマに村づくりが進められている素敵な村です。ぜひ一度お越しください。



西目屋村のおススメプログラム！
～山とともに生きてきた人々の暮らしと知恵が息づく村～

白神山地ガイドンス

白神山地がどこにあるか知っていますか？白神山地はなぜ世界遺産で、どこに「普遍的な価値がある」と認められたのでしょうか？白神山地は人が入ったことがない原生の森なのでしょうか？白神山地を訪れたら、まずはこちらに立ち寄ってください。白神山地の自然と文化の魅力を楽しくご紹介します。

白神山地の奥深い魅力を多くの方に知っていただきたく思います。



案内人	ブナの里白神館
場所	白神山地ビジターセンターほか
時期	通年
時間	1時間程度
料金	10,000円/ガイド1名につき(ガイドは要予約) *ガイド1名につき10名程度迄が目安
その他	白神山地ビジターセンターを中心にご案内します。



マタギと語らう夕べ

白神山地の深い森は「マタギ」と呼ばれる人々の暮らしの舞台でした。マタギは、独特の作法や決めごとの中で猟をし、山菜を採り、山とともに暮らしてきました。そうしたマタギの暮らしや自然との共生の知恵を、マタギ料理を味わいながら、語らいます。

マタギの文化から自然との共生について考えて欲しいです。



案内人	白神マタギ舎
場所	アクアグリーンビレッジ ANMON
時期	4月～11月上旬 (11月下旬～3月までは白神館にて対応)
時間	2時間程度
料金	2,000円/1名につき *7～10名程度迄が目安、夕食代別途 *要予約
その他	食物アレルギー等がある方はご相談ください。



白神山地のブナ林と暗門の滝を歩く

白神山地世界遺産地域の緩衝地域内にある暗門の滝歩道を歩きます。ここには、美しいブナ林や、その林床の草花、多様な動物たちが息づいています。ゆっくりと、おいしい空気と、素晴らしい自然を感じながら、菅江真澄をはじめとする文人が記録に残した暗門の滝を目指して歩きます。

豊かな森を育んできた歴史や文化を感じて欲しいです。



案内人	白神マタギ舎
場所	ブナ林散策道・暗門の滝歩道
時期	6月下旬～11月上旬
時間	4時間程度(徒歩)
料金	16,000円/ガイド1名につき *ガイド1名につき5名程度迄が目安 *要予約
その他	起伏やぬかるみもありますので、トレッキングの服装・靴等をご用意ください。



暗門の滝トレッキング

白神山地世界遺産地域の緩衝地域内にある暗門の滝歩道を歩きます。ここでは、美しいブナ林や、その林床の草花、多様な動物たちが息づいています。ゆっくりと、おいしい空気と、すばらしい自然を感じながら、菅江真澄をはじめとする文人が記録に残した暗門の滝を目指して歩きます。



案内人	白神マタギ舎
場所	暗門の滝歩道
時期	6月下旬～11月上旬
時間	3時間程度（徒歩）
料金	14,000円／ガイド1名につき ＊ガイド1名につき5名程度迄が目安 ＊要予約
備考	起伏やぬかるみもありますので、トレッキングの服装・靴等をご用意ください。 ※このプログラムはブナ林散策道を経由しません。

ブナ林散策道・ナイトウォッチング

夜の白神山地、日中では味わえない体験・雰囲気を楽しめます。静まり返ったブナ林から幻想的な世界を体感！！満天の星空見学や動植物の生態を観賞できます。



案内人	白神マタギ舎
場所	ブナ林散策道コース（小回り）
時期	7月・9月限定
時間	1時間半程度（徒歩）
料金	16,000円／ガイド1名につき ＊ガイド1名につき5名程度迄が目安 ＊要予約
備考	ガイド以外にサポートが1名付きます。懐中電灯などはこちらで準備いたします。 起伏やぬかるみもありますので、トレッキングの服装・靴等をご用意ください。

マザーツリー周辺散策と植樹体験

ブナ林の中には、推定樹齢400年を超えるとされる巨木があり「マザーツリー」と呼ばれています。ヨーロッパではブナ林が「森の母」と呼ばれることから、白神山地で特別大きなブナにこの名がつけられました。神秘的なブナの巨木マザーツリーの周辺散策ができます。また、津軽峠エリアにブナの植樹をすることができるオプションも選択可能です。



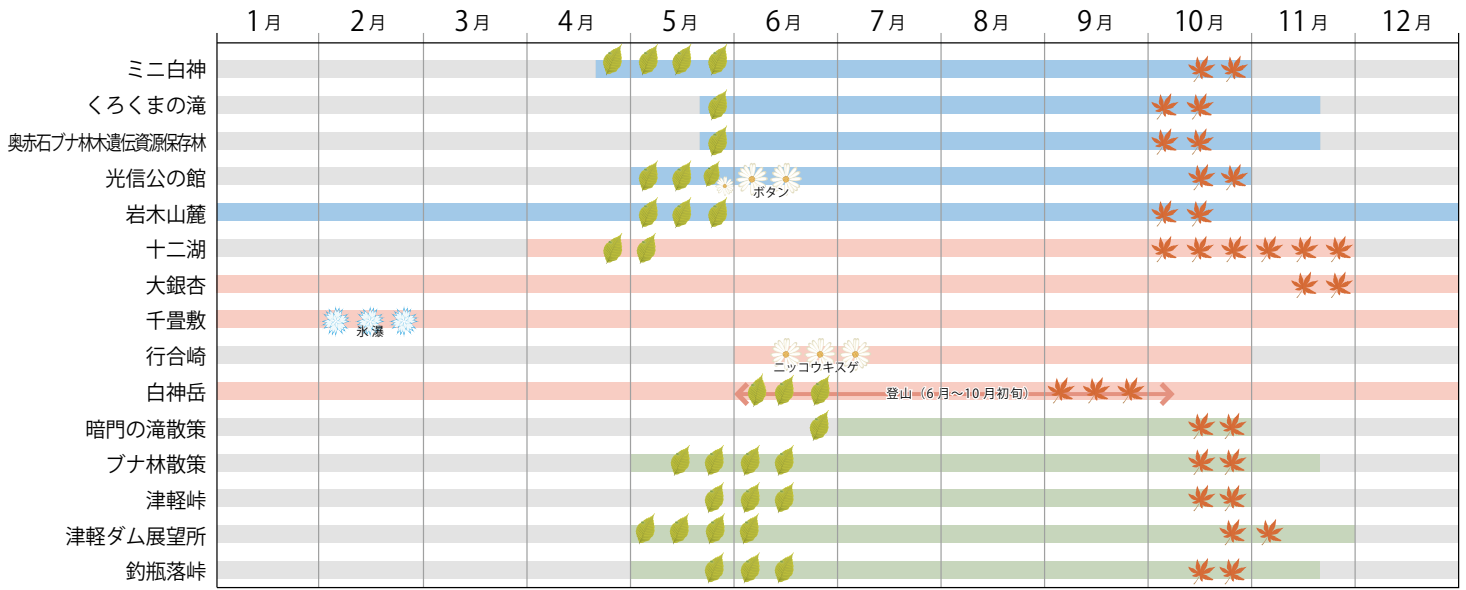
案内人	アクアグリーンビレッジ ANMON 所属ガイド団体
場所	津軽峠周辺
時期	5月下旬～11月上旬
時間	①マザーツリー周辺散策約40分、②植樹体験約30分
料金	①マザーツリー周辺散策 10,000円／ガイド1名につき ＊ガイド1名につき5名程度迄が目安 ＊要予約 ②植樹体験 2,000円／参加者1名につき（オプション） ＊要予約
備考	津軽峠に現地集合となります。＊移動方法は直行便バス、自家用車 ＊起伏やぬかるみもありますので、トレッキングの服装・靴等をご用意ください。

そば打ち体験

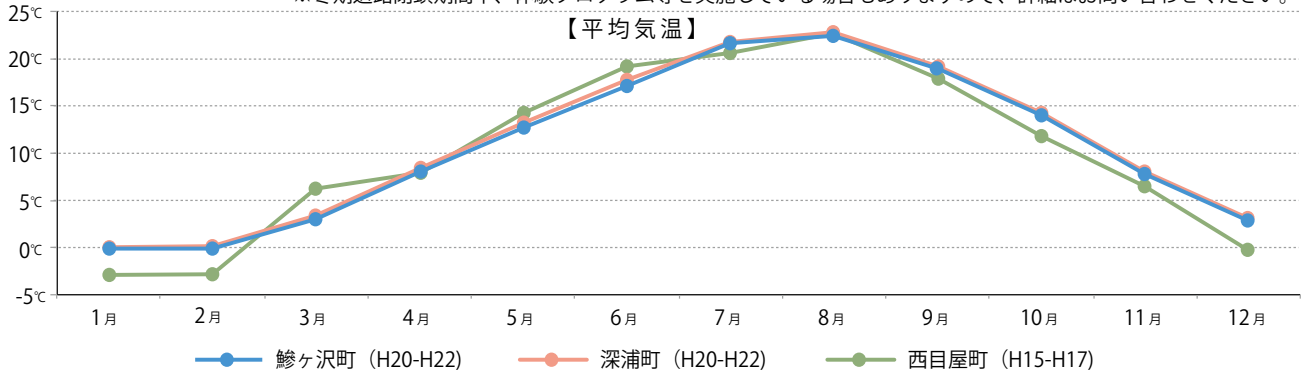
西目屋産「白神そば」で美味しい手打ちそばを自分で打ってみませんか？



案内人	（財）ブナの里白神公社
場所	味な工房
時期	通年
時間	2～3時間程度
料金	2,100円～／参加者1名につき
備考	1回の体験で5名迄が目安



❄️ 氷瀑 🌿 新緑 🌸 開花 🍁 紅葉 ■ 冬期道路閉鎖期間 ■ 鯨ヶ沢町 ■ 深浦町 ■ 西目屋町
 ※冬期道路閉鎖期間中、体験プログラム等を実施している場合もありますので、詳細はお問い合わせください。



白神山地周辺地域に来られる際の一般的なご注意事項



服装や持ち物について

体験プログラムに参加される際には、以下のような点にご注意ください。
 下記は一般的な注意事項となりますので、詳細についてはお問い合わせください。

- 服装
 春は6月頃まで、秋期は10月を過ぎると寒くなりますので防寒着（薄手のセーターやジャンパーなど）をご用意ください。また、冬期は氷点下となりますので、しっかりとした防寒着（厚手のジャンパー等）をご用意ください。山に入られる場合には、長袖、長ズボンで動きやすく、速乾性のある服装をご用意ください。また、できるだけ黒い色は避けてください（蜂除けのため）。
- 靴
 里や街中の散策では、スニーカー等の履きなれた靴で問題ありませんが、山に入られる際には、登山靴やトレッキングシューズをご用意ください。
- その他、持ちもの
 帽子（直射日光や木の枝などから頭や首を守ります）、水筒、リュックサック、雨具（上下が分かれたもの）、日焼け止め、虫よけスプレー、保険証等、必要なお薬等。

白神山地周辺の主な **観光施設・宿泊施設** ガイド

鱒ヶ沢町

○宿泊施設

施設名称	電話番号	概要
鱒ヶ沢温泉ホテル山海荘	0173-72-5111	和室 25 室 洋室 1 室 / JR 鱒ヶ沢駅から徒歩 5 分 / 1 泊朝食付 5,775 円～ (消費税込、バス・トイレ無し) 6,450 円～ (消費税込、バス・トイレ付き)
鱒ヶ沢温泉ホテルグランメール山海荘	0173-72-8111	和室 65 室 洋室 15 室 / JR 鱒ヶ沢駅から車で 5 分、徒歩 20 分※鱒ヶ沢駅から無料送迎バス有り (要電話) / 1 泊 2 食付 10,500 円～ (消費税込)
ナクア白神ホテル & リゾート	0173-72-1011	洋室 188 室 / JR 鱒ヶ沢駅から車で 20 分 / 1 泊 2 食付 平日 12,000 円～ (消費税込)
鱒ヶ沢温泉水軍の宿	0173-72-6511	和室 20 室 / JR 鱒ヶ沢駅から徒歩 5 分 / 1 泊 2 食付 10,650 円～ (消費税込)
尾野旅館	0173-72-3038	和室 8 室 / JR 鱒ヶ沢駅から徒歩 1 分 (駅前) / 1 泊 2 食付 6,000 円～ (消費税込)
石岡旅館	0173-72-2055	和室 7 室 / JR 鱒ヶ沢駅から車で 3～4 分、徒歩で約 20 分 / 1 泊 2 食付 7,350 円～ (消費税込)
熊の湯温泉	0173-79-2518	和室 5 室 / JR 鱒ヶ沢駅から車で 30 分 / 1 泊 2 食付 7,350 円～ (消費税込) *冬期休業あり
民宿東洋赤羽	0173-72-5371	和室 15 室 / JR 陸奥赤石駅から徒歩約 10 分、車で 2 分 / 1 泊 2 食付 7,350 円～ (消費税込)
民宿なおじろう	0173-72-5613	和室 12 室 / JR 鱒ヶ沢駅から車で約 10 分 / 1 泊 2 食付 7,350 円～ (消費税込)
民宿ふるさと	0173-72-1293	和室 6 室 / JR 鱒ヶ沢駅から車で 20 分 / 1 泊 2 食付 6,000 円～ (消費税込)
ロッジやまの里	0173-72-1355	和室 9 室 / JR 鱒ヶ沢駅から車で 20 分 / 1 泊 2 食付 6,000 円～ (消費税込)
鱒ヶ沢キャンプパーク	0173-72-1571	ログハウス 15 棟 バンガロー 40 棟 オートキャンプ場 40 区画 他 / JR 鱒ヶ沢駅から車で 20 分 / ログハウス 1 泊 2 名 6,700 円～ バンガロー 1 泊 5 名 4,800 円～ キャンプ場 1 泊 2,000 円

○観光施設

施設名称	電話番号	概要
海の駅わんど	0173-72-6661	鮮魚や、鱒ヶ沢のお土産が揃います。軽食コーナーあり。
光信公の館	0173-79-2535	光信公ゆかりの品々を通じて、津軽藩、鱒ヶ沢の歴史を知ることができます。ふもとははやかたの売店が併設されています。
自然観察館「ハロー白神」	0173-79-2717	白神山地の自然や、赤石マタギの暮らしについての展示があります。
ミニ白神・総合案内休憩所「くろもり館」	0173-79-2009	ブナ林を散策できます。(くろもり館でガイド受付)

西目屋村

○宿泊施設

施設名称	電話番号	概要
ブナの里白神館	0172-85-3011	和室 20 室 / JR 弘前駅より路線バスで 40 分、車で 30 分 / 1 泊 2 食付 7,000 円～ (サービス料・税込)
グリーンパークもりのいずみ	0172-85-3113	和室 28 室 / JR 弘前駅より路線バスで 70 分、車で 40 分 / 1 泊 2 食付 6,650 円～ (サービス料・税込)
アクアグリーンビレッジ ANMON	0172-85-3021	コテージ 10 棟 / JR 弘前駅より直行便バスで 90 分、車で 60 分 / 1 泊 2 食付 9,000 円～ (サービス料・税込)

○観光施設

施設名称	電話番号	概要
物産センター Beech にしめや	0172-85-2855	西目屋の特産品の他、山菜、リンゴなど季節のものが揃います。レストラン併設。
白神山地ビジターセンター	0172-85-2810	白神山地のブナの森と人々の暮らしを展示と映像で紹介しています。超大型映像は圧巻です。

※宿泊施設は休前日・トップシーズン等、宿泊料金が変わる場合がありますので、詳細については各施設にお問い合わせください。
 ※入場料等がかかる施設もございますので、詳細はご確認ください。

深浦町

○宿泊施設

施設名称	電話番号	概要
黄金崎不老ふ死温泉	0173-74-3500	68室 / JR 鱸作駅から車で4分(送迎あり) / 10,650円～16,950円(入湯税込)
みちのく温泉	0173-75-2011	49室 / JR 鱸作駅から車で4分(送迎あり) / 4月下旬 10,650円～(入湯税、サービス料込) 11月以降 8,550円～(入湯税、サービス料込)
越後屋旅館	0173-74-2916	13室 / JR 深浦駅から徒歩15分 / 8,400円～12,600円(税込)
甚兵衛旅館	0173-74-2873	8室 / JR 深浦駅から徒歩15分 / 10,000円～(税込)
田中旅館	0173-74-2813	6室 / JR 深浦駅から徒歩10分 / 8,400円～(税込)
深浦観光ホテル	0173-74-3511	43室 / JR 深浦駅から車で5分(送迎あり) / 10,650円～19,050円(入湯税込)
松本旅館	0173-74-2851	6室 / JR 深浦駅から徒歩8分 / 8,400円～(税込)
杉野森旅館	0173-76-2107	3室 / JR 北金ヶ崎駅から徒歩2分 / 7,350円～(税込)
森山荘	0173-77-2322	12室 / JR 十二湖駅から車で3分(送迎あり) / 8,400円～(入湯税別)
未丸旅館	0173-77-2226	12室 / JR 十二湖駅から車で10分(送迎あり) / 8,400円～(税込) * 12月～4月は冬期休館(詳細はお問い合わせください)
きへい荘	0173-74-3035	3室 / JR 横磯駅から徒歩15分 / 6,510円～(税込)
おさらぎ荘	0173-76-2360	5室 / JR 千畳敷駅から徒歩1分 / 8,500円～(税込)
民宿田中	0173-76-2977	5室 / JR 千畳敷駅から徒歩1分 / 6,825円～(税込 暖房費別)
望洋館	0173-76-2273	11室 / JR 千畳敷駅前 / 6,825円～(税込)
汐ヶ島	0173-77-2174	4室 / JR 十二湖駅から車で4分(送迎あり) / 7,875円～(税込)
グリル王池	0173-77-2970	4室 / JR 十二湖駅から車で14分 / 7,350円～(税込) * 12月～4月は冬期休館(詳細はお問い合わせください)
ペンション深浦	0173-74-4347	7室 / JR 深浦駅から車で4分 / 8,925円～(税込)
和風ペンション美洋館	0173-77-2758	8室 / JR 陸奥沢辺駅から車で2分 / 8,925円～(税込)
ペンションおもしえ	0173-74-9505	3室 / JR 横磯駅から徒歩5分 / 7,500円～(税込)
ウェスパ椿山	0173-75-2261	20室 / JR ウェスパ椿山駅から徒歩2分 / 14,700円～25,200円(税込)
アオーネ白神十二湖	0173-77-3311	27室 / JR 十二湖駅から車で5分(送迎あり) / 6,300円～(税込)
白神海彦山彦館	0173-84-5225	21室 / JR 十二湖駅から車で6分 / 2名～ / 5,250円(税込)
十二湖リフレッシュ村	0173-77-3311	14室 / JR 十二湖駅から路線バスにて「王池前」下車、徒歩20分 / 10,000円～(標準) 15,000円～(デラックス) * 12月～4月は冬期休館(詳細はお問い合わせください)

○観光施設

施設名称	電話番号	概要
風待ち館(総合観光案内所)	0173-74-3320	北前船の貴重な資料を展示しています。観光案内所が併設されています。
太宰の宿ふかうら文学館	0173-84-1070	深浦の文学の歴史を展示しています。
深浦町歴史民俗資料館・美術館	0173-74-3882	古代の深浦から藩政時代、および現代にいたるまで郷土の歴史を紹介しています。深浦町美術館が隣接しています。
道の駅ふかうらかそせいか焼き村	0173-76-3660	活きの良い鮮魚や地元特産品が揃います。軽食コーナーあり。
物産館コロボックル・白神ガラス工房 HOO	0173-75-2261	ウェスパ椿山内にあります。コロボックルでは、深浦町の特産品が揃います。ガラス工房では、吹きガラスの体験ができます。ウェスパ内レストランあり。
十二湖エコ・ミュージアムセンター「湖郷館」	0173-77-3113	十二湖と白神山地の自然を展示物とハイビジョン映像で紹介しています。また、十二湖までの遊歩道が整備されており、十二湖の自然を体験する拠点施設です。
十二湖ビジターセンター	0173-77-2138	十二湖の地形・地質・動植物などを学べる展示施設です。
森の物産館キョロロ	0173-77-2781	十二湖トレッキングの拠点です。お土産が揃います。大型バス駐車場あり。

