



むつ市

MUTSU

下北半島の拠点都市で冒険!
夜景・溪流・海…幻想的な景色がたくさん
海上自衛隊大湊基地を見たら、ご当地グルメも絶対食べたい♪



むつ市のPR動画をチェック!



#FAVORITE
Photo Spot



児童伝説の温泉 奥薬研温泉 C-3

開湯400年以上の薬研温泉から、さらに上流にあるエメラルドグリーンな秘湯。河童が慈覚大師を助けたという伝説が残る。

- ◆ 問: 奥薬研修景公園レストハウス 0175-34-2008
- ◆ 交通: JR下北駅より車約50分/バス停「むつ」より下北交通バス・佐井行きで約35分、「大畑駅」(バスの駅)で予約制デマンドタクシーに乗り換え約30分



龍神・山伏伝説の地 川内川渓谷遊歩道 B-4

水量豊富な川内川渓谷沿いの遊歩道。龍神のすみかや山伏の修行の場と伝説が残る「大滝」など、見どころが点在する。

- ◆ 問: 下北観光案内所 0175-34-9095
- ◆ 交通: JR大湊駅より車約40分



迫力ある艦艇見学 海上自衛隊大湊基地 C-4

津軽海峡、宗谷海峡を含む青森県以北の周辺海域の防衛警備を担当している。4月~11月の土・日・祝日は護衛艦等の一般公開をしている。
※天候不良、訓練等により、中止の場合有り。

- ◆ 問: 海上自衛隊大湊地方総監部 総務課広報係 0175-24-1111 (内線2304)
- ◆ 交通: JR大湊駅より車約10分/JR大湊駅よりJRバス・下北線で約10分、「海上自衛隊前」下車徒歩約2分

立ち寄りスポット

おみやげならコチラ

spot 01 むつ来さい館・まさかりプラザ D-3



「来(か)さい」は、下北方言で「お越しください」の意味。むつ来さい館は観光情報発信総合施設。向かいのまさかりプラザは観光物産館。情報収集や小休憩に便利。

- ◆ 問: むつ来さい館 0175-33-8191
- ◆ まさかりプラザ 売店 0175-22-9161
- ◆ 交通: JR下北駅より車約10分/JR下北駅より下北交通バス・恐山行きで約10分、「まさかりプラザ前」下車すぐ

spot 02 下北名産センター 北彩市場 D-4



下北が誇る陸奥湾産のホタテや大間まぐろ、干物など鮮度と品揃え抜群の大規模なドライイン。食事処では、新鮮な海の幸を堪能できる。

- ◆ 問: 0175-22-3231
- ◆ 交通: JR下北駅より車約10分/バス停「むつ」より下北交通バス・野辺地行きで約10分、「大曲」下車後徒歩約5分



キラキラ #アゲハチョウ 釜臥山展望台 C-4

下北半島の最高峰、標高約878m・釜臥山頂上付近の展望台。宇曾利山湖をはじめ、陸奥湾や八甲田の山々、北海道まで360度の大パノラマが見渡せる。

- ◆ 開館時間: 8:30~21:30 ※5月下旬~11月上旬開放(積雪状況により変更)
- ◆ 問: むつ市観光・シティプロモーション課 0175-22-1111 ◆ 交通: JR下北駅より車約40分

Refreshing!



木々に囲まれて森林浴 薬研溪流 C-3

ブナやヒバ、滝や岩が織り成す景観が印象的。特に新緑と紅葉の季節がおすすめ。

- ◆ 問: 下北観光案内所 0175-34-9095
- ◆ 交通: JR下北駅より車約50分/バス停「むつ」より下北交通バス・佐井行きで約35分、「大畑駅」(バスの駅)で乗り換え、予約制デマンドタクシーで約25分

大湊を一望! 海望館 C-4

海拔約55mから大湊の街並みや芦崎湾・海上自衛隊艦艇を一望できる展望台。隣接する「安渡館」では海軍や海上自衛隊グッズも販売。

- ◆ 開館時間: 10:00~20:00
- ◆ 問: 安渡館 0175-29-3101
- ◆ 交通: JR大湊駅より車約10分、JR大湊駅よりJRバス・下北線で約10分、「海上自衛隊前」下車徒歩約5分

ご当地グルメ

海上自衛隊、航空自衛隊にルーツのあるご当地グルメを市内飲食店で味わって、気分は自衛隊に!

大湊海軍コロッケ

大湊の旧海軍部隊で誕生したコロッケを再現! 牛脂でカラッと揚がっていて美味。



大湊Sora空っ!

下北の食材にこだわった鶏のから揚げ。航空自衛隊第42警戒隊で食べられている人気メニュー。



大湊海自カレー

長い航海が続くと曜日感覚がなくなってしまう為、海上自衛隊では金曜日はカレーの日と決まっている。部隊ごとに独自のレシピがあり、店舗ごとに提供している部隊が違う。



裏面「下北ジオパーク Photo Spot」「愛宕山公園」もチェック!



東通村

HIGASHIDORI

ジオパークフォトスポットが点在する
雄大な自然に囲まれながら散歩♪
愛らしい寒立馬やご当地グルメに癒される♥



東通村のPR動画をチェック!



#FAVORITE
Photo Spot



Amazing!

全国に16基、のぼれる灯台 尻屋崎と寒立馬 E-2

津軽海峡と太平洋を見渡す尻屋崎。灯台の展望台からは360度の眺望が楽しめるほか、周辺の放牧地には寒立馬が放牧されている。
※12月~3月は越冬放牧地「アタカ」に移動

- ◆ 問: 東通村商工観光課 0175-27-2111
- ◆ 交通: JR下北駅より車約45分

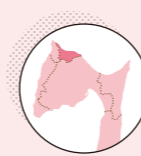


Delicious!



東通そば D-4

冷涼な気候を活かして栽培した東通村産そば粉は風味豊か。それを石臼で挽き、つなぎを使わず、手打ちにした十割そばは、格別のおいしさ。



風間浦村

KAZAMAURA

室町時代から続くという海沿いの温泉に浸かって、
夜は漁火にうっとり♥非日常を楽しみながら
新鮮なご当地グルメ三昧♪

Relax!



風間浦村のPR動画をチェック!



Fantastic!



海峡に現れる幻想的な景色 漁火 C-2

夏から秋の風物詩。イカ釣りの漁火が津軽海峡に連なり、青白い灯りが海を照らす。幻想的な光景を眺めた後は、採れたての活イカを刺身で。

立ち寄りスポット

ばんやめし

旬の魚介の定食や井物が充実し、海鮮料理もお手頃価格。

- ◆ 問: 0175-35-2865
- ◆ 交通: JR下北駅より車約1時間5分/バス停「むつ」より下北交通バス・佐井行きで約1時間20分、「ばんやめし」下車すぐ



#FAVORITE
Photo Spot



村で唯一の産直施設 産地直売所「ふのりちゃん」 B-2

スーパーなどではなかなか見かけない、風間浦村産の海藻類をメインに販売。
※4月中旬~11月上旬の土日のみ営業

- ◆ 問: 080-8222-1211
- ◆ 交通: JR下北駅より車約1時間/バス停「むつ」より下北交通バス・佐井行きで約1時間10分、「沢の黒」下車徒歩5分

布海苔(ふのり)

厳寒が育てる村産布海苔は、塩辛と一緒にのおつまみとして、天ぷら、みそ汁などでも食べられている。2月上旬~3月下旬の体験ツアーもおすすめ。



布海苔養殖は風間浦発祥といわれている!?

顔はこわいけど美味♡



風間浦鮫鱈

全国的に珍しい伝統漁法「空縄釣り」と「固定式刺し網漁」で、ほとんどが生きたまま水揚げされる。

