

青森県  
小川原湖

FREE  
¥0

「チャラ」

ここは、宝の湖。おがわらこ。

なんと住所もあるよ!  
青森県上北郡東北町大字大浦字  
小川原湖191

ながぐつのかたちをした  
日本で1番目に大きい湖の冒険

Good!

ここどこ  
おがわらこ

Italy?  
No!  
It's OGAWARAKO!

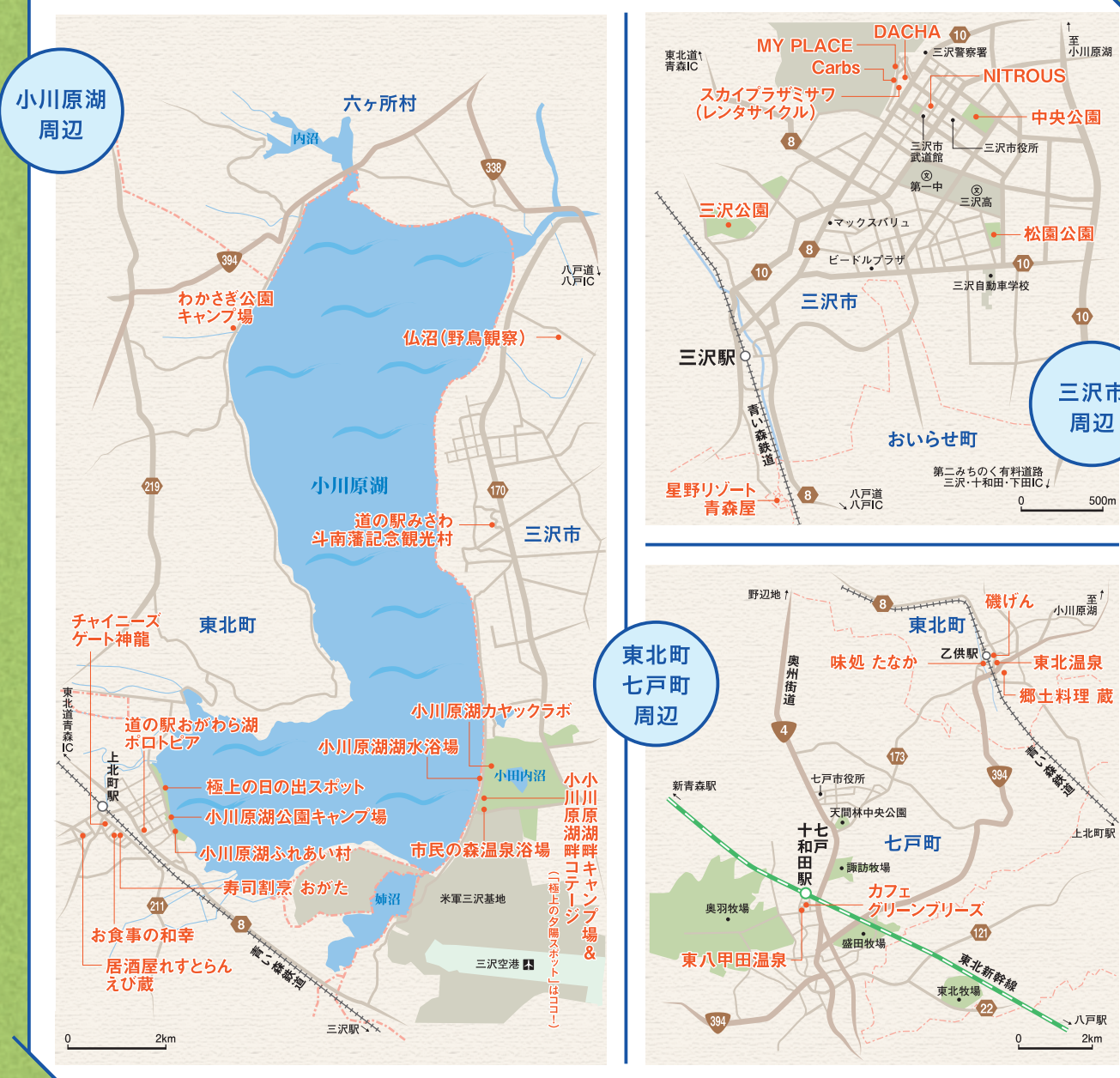
Wai Wai

「水遊びが存分に楽しめて、湖の恵みは美味すぎる・・・。」  
こうした小川原湖の魅力はペールに包まれてきた。  
地元民だけが知っているその魅力をついに大公開!  
どこまでも高い空と、どこまでも蒼い小川原湖エリアの、  
爽快でディープな世界にのめりこめ!

Wow!

Enjoy!

小川原湖お出かけMAP



小川原湖へのアクセス

小川原湖といっても広いので、三沢市側の小川原湖畔キャンプ場を基準にしました! 参考してみてください!

車	電車・新幹線で	飛行機で
<p>東北自動車道</p> <p>仙台宮城IC → 盛岡IC → 安代IC (40分)</p> <p>八戸自動車道</p> <p>安代IC → 八戸北IC → 小川原湖 (30分)</p>	<p>東北新幹線</p> <p>東京 → 七戸十和田駅 (3時間20分)</p> <p>七戸十和田駅から小川原湖まで車で40分</p>	<p>羽田空港 → 三沢空港 (1時間10分)</p> <p>三沢空港から小川原湖まで車で10分</p> <p>羽田空港 → 青森空港 (1時間10分)</p> <p>伊丹空港 → 青森空港 (2時間)</p> <p>青森空港から小川原湖まで車で1時間20分</p>
<p>レンタカー 連絡先一覧</p> <p>【七戸十和田駅周辺】 JRレンタカー ☎0176-62-5150 トヨタレンタカー ☎0176-60-1400 ニッポンレンタカー ☎0176-51-6860 タイムスカーレンタル ☎0176-60-1456</p>	<p>【三沢駅周辺】 ニッポンレンタカー ☎0176-57-0071 【三沢空港周辺】 オリックスレンタカー ☎0176-27-6543 トヨタレンタカー ☎0176-57-0100</p>	<p>タイムスカーレンタル ☎0176-53-4844 ニッポンレンタカー ☎0176-51-9160 日産レンタカー ☎0176-58-5677 【青森空港周辺】 オリックスレンタカー ☎017-762-3543</p> <p>ニッポンレンタカー ☎017-739-7310 トヨタレンタカー ☎017-739-0115 日産レンタカー ☎017-762-2323 タイムスカーレンタル ☎017-762-2311</p>

【お問合せ】 青森県上北地域県民局 十和田市西十二番町20-12 ☎ 0176・22・8194

\*このパンフレットに掲載している情報は、特に表記がない場合、2016年1月29日時点の有効な情報です。情報は変更となる場合がございますので、最新の情報や詳細については各施設へお問い合わせください。  
\*本媒体の掲載金額は、消費税8%を含む総額表記となっております。

## 小川原湖を遊ぶ その1

### 全力で遊ぼう!そして次の日筋肉痛! 小川原湖カヤック

おすすめのアクティビティは何と言ってもカヤック!小川原湖でカヤックを皆さんに楽しんでもらおうと、小川原湖カヤックラボがOPEN!遠浅の湖を利用して、初心者でも楽しめる体験プログラムが充実!老若男女を問わず楽しめるカヤックをこの機会に是非。それからBBQ。そもそも三沢市はBBQが盛んな土地柄。小川原湖畔でもBBQグリルなどのレンタルがあるので利用して楽しもう。

👨🏫 教えてくれる人

初心者でも楽しめるよ!

清水圭子さん

本滝奈央さん

小川原湖カヤックラボ  
2015.7.1 OPEN!

### カヤックを楽しむ3か条



手ぶらでOK!

救命道具は用意しており靴はレンタル可。水しぶきを浴びたとき用に着替えの持参がベター。



事前レクチャーはしっかりと!

パドルの基本的な漕ぎ方や曲り方などを学ぶ。もしもの場合に備えてきちんと教えておこう。



無心でこぐ、コグ、KOGU!

湖面に漕ぎ出ると鳥や魚に挨拶したくなるほど。未体験の爽快感に包まれるよ。

### カヤックやってみて!と思ったら

三沢市観光協会 小川原湖カヤックラボ  
☎0176-59-2311(三沢市観光協会)  
☎090-9810-9125(ラボ事務局携帯)  
🌐http://ogawarakokayak.com

三沢市三沢淋代平116-2858  
小川原湖観光センター「レークピア」1階  
営業時間: 9時~17時(受付は15時まで)  
体験料金: 高校生以上2000円、5歳~中学生1500円  
※指導料、カヤックレンタル料、保険料込み



## 小川原湖を遊ぶ その2

### 小川原湖で湖水浴!

湖水浴場は三沢市側と東北町側の2カ所があり、どちらも遠浅で水遊びしやすい。遊泳期間は、三沢市側が7月中旬~8月中旬、東北町側は7月1日~8月31日までとなっている。

湖水浴ポイント ①  
東北町小川原湖ふれあい村 湖水浴場  
📍 東北町大字大浦字沼端地内  
☎0176-56-3600

湖水浴ポイント ②  
小川原湖湖水浴場  
📍 三沢市大字三沢字淋代平  
☎0176-59-2830

### 👨🏫 まだある周辺の遊びスポット!



大坪川の水遊び!

大坪川渓流はタイヤチューブラフティングに最適。飛び込みスポットもあり、スリル満点だ。インストラクターが指導してくれるので安心して楽しめる。📍 かわだれ田舎体験協議会事務局(七戸町農林課) ☎0176-68-2116



農業体験!

田植え、にんにくやりんご、じゃがいもの収穫、バラの摘み取り、ポニーとのかけっこなど、季節に応じた体験メニューを多数用意。📍 かわだれ田舎体験協議会事務局(七戸町農林課) ☎0176-68-2116



野鳥観察!

小川原湖の近くにはラムサール条約に登録された「弘沼」があり、国際的絶滅危惧種のオオセッカ、シマクイナ、コジュリンなどが生息。📍 小川原湖自然楽校 ☎0176-50-8611



小川原湖周辺サイクリング!

三沢市中心部から小川原湖まで自転車約30分。レンタサイクルを利用して、サイクリングロード沿いのんびり行くのもまた楽しいよ。📍 スカイプラザミサワ1F観光案内所 ☎070-5621-6010 ①1台500円 📍 三沢市中央町2-8-34

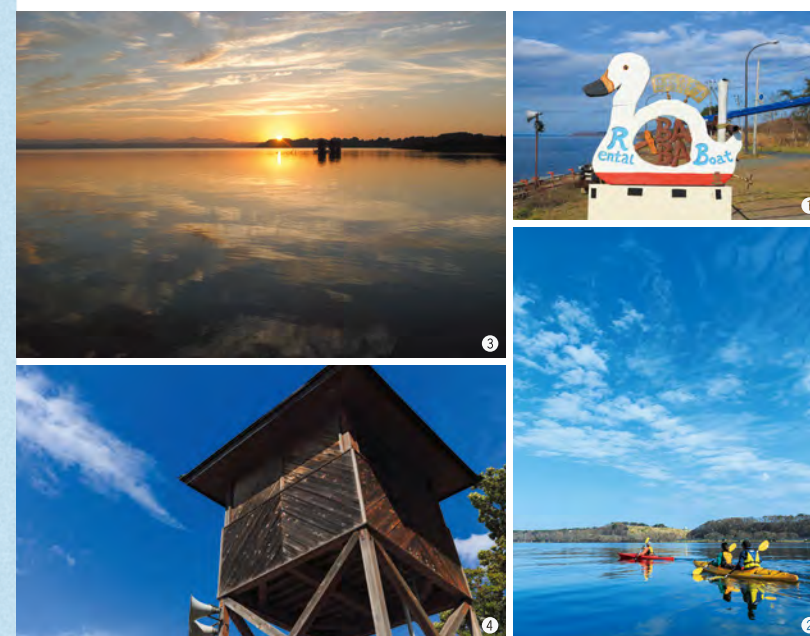


①小川原湖では、スワンボートの貸し出しもしているよ! ②カヤックをもっとじっくり楽しみたい方向け、本格的なカヤック体験もできる!カヤックラボのスタッフにきいてみて! ③小川原湖の夕陽は感動間違いなし。太陽が沈むまでの奇跡の15分を見逃すな! ④高い高い小川原湖の空。大人になる前に一度は眺めてほしい青春の1ページのような青空

Italy?  
No!  
It's OGAWARAKO!

## 青森県の小川原湖が、面白いことになっていた。

湖面が穏やかなのでカヤックが楽しめるし、遠浅なので湖水浴も楽しめる。また、ここ小川原湖で獲れる魚介類のおいしいこと、おいしいこと。さらに湖畔にはキャンプ場やコテージも、と文句ナシの実力。伊達に広いだけではない、ここはエンターテイメントに富んだ「宝の湖」なのだー!



## 小川原湖

OGAWARAKO



- ☑️ 面積63.20km<sup>2</sup>、最大水深25m、平均水深11mの汽水湖
- ☑️ 全国で11番目に大きな面積を持つ青森県内では広さナンバーワン!
- ☑️ 住所を持つ湖は日本でもここだけ
- ☑️ カヤックは想像を絶する爽快感!!
- ☑️ 小川原湖の恵み しじみ、しらうお、ワカサギ、モズガニ、天然うなぎ
- ☑️ 釣りや湖水浴、キャンプが楽しめる。湖畔にはキャンプ場や公園がある

アメリカンシティ三沢 / 夜はアメリカンバーで大人の一杯。

米軍基地がある三沢市内は夜もアメリカンなムード。日米の文化が混ざり合った独特な雰囲気は、エキサイティングだ！一見さんでもウエルカムなお店も多いので気軽にドアを開けてみて！



**MY PLACE** - マイプレイス -  
その名の通り「自分の居場所」のようなお店。店主のジョンさんは日本語も英語も堪能！  
☎0176-53-7180 三沢市中央町2-10-35 18時～ 困日・月曜



**DACHA** - ダーチャ -  
コンセプトは「安心して遊べる店」。本格的なDJブースを備えており、DJイベントも多く開催される！  
☎0176-53-2828 三沢市中央町2-8-32 20時～ 困月曜



**Carbs** - キャブス -  
アットホームな雰囲気気軽に入れる店。毎週末は音楽好きが集まりライブやセッションも。  
☎0176-57-5859 三沢市中央町2-10-34 20時～ 困月曜



**NITROUS** - ナイトロウズ -  
ドリンクは300円～でノンアルコールドリンクの品揃えも豊富。夜カフェとしての利用もOK。  
☎0176-50-0232 三沢市中央町1-3-3 19時～ 困日曜 (※祝前日は営業)

空の下でごはんもおいしいものだ！  
**BBQのまち三沢で本格バーベキュー！**

三沢はBBQが生活の一部になっているエリア。市営の11の公園では、事前に申請すればどこでもBBQができる上に、肉屋さん酒屋さんも含めて受け入れ態勢が万全だ。小川原湖で遊んだ後はBBQで盛り上がりよう！

初めてでも大丈夫

**How to 三沢 BBQ**



よろしくお願いします！

その1

三沢市の公園では、どこでもBBQができる！

三沢市役所へ事前に連絡をしておけば市内の公園どこでもOK!こんな地域はほかにはないよね？  
三沢市役所都市整備課  
☎0176-53-5111

その2

てぶらでもOK、まちのお肉店が届けてくれるぞ！

しかもコンロも配達してくれて、炭をおこしてくれて、帰りは回収まで。至れり尽くせりなんです。

肉内のニシダテ  
☎0176-53-2020



その3

焼いて！食べて！みんなLet's友だち！

あとは焼いて、食べて、楽しむだけ！なぜか隣の人も仲良くなっちゃうのが、三沢BBQの魅力。でも楽しむ過ごすにはマナーも大切。駐車はルールに従い、ゴミはちゃんと持ち帰ろうね！

BBQができる公園の一部を紹介！



中央公園 三沢市桜町1



三沢公園 三沢市新町4



松園公園 三沢市松園町1



おいしい！

宝の湖と呼ばれるゆえんがここに！  
**小川原湖のお宝グルメ**

小川原湖はしじみ、しらうお、天然うなぎなど水産資源の宝庫で、地元では「宝湖(たからこ)」と呼ばれているほど。また、このエリアはゴボウ、長芋、ニンニクなどの栽培が盛んで、野菜の一大産地としても有名なのだ。



おいしい!!!

宝湖わんこ丼

地元産の食材を使った名物グルメが2014年12月に誕生！小川原湖の水産物を使った最大5種類の丼から3つを選ぶスタイルで、地元の定番ジャガイモ入りシジミ汁と地元野菜の漬物又はお浸しも付く。

全8店舗！食べられるお店はココ！



平日は要予約

【味処 たなか】  
☎0175-63-2639 三沢市上野橋3-35(乙供駅前) 11時～15時、17時～22時30分 休火曜



平日は要予約

【磯げん】  
☎0175-63-2322 三沢市上野橋30-1 11時30分～13時30分、17時～23時 休日曜



要予約

【郷土料理 蔵】  
☎0175-63-3960 三沢市北町字塔ノ沢山94-1 11時～14時、18時～22時 休日曜



要予約

【居酒屋れすとらん えび蔵】  
☎0176-56-5098 三沢市北町上野山4-32-542 11時～14時、17時～22時 休第1・3日曜



要予約

【道の駅 おがわら湖ホトヒア】  
☎0176-58-1122 三沢市大字上野字南谷地122 8時30分～18時(4～9月)、9時～17時30分(10～5月) 休年末年始



要予約

【お食事の和幸】  
☎0176-56-4005 三沢市北町上野山2-31-1265 11時30分～14時、17時～21時 休水曜



要予約

【寿司割烹 おがた】  
☎0176-56-2678 三沢市北町上野山2-31-355 16時～23時 休不定休



要予約

【チャイニーズゲート神龍】  
☎0176-56-4453 三沢市北町上野山1-31-354 18時～25時(平日)、18時～26時(週末) 休月曜

青森の野菜はデカくてうまい！

カフェグリーンブリーズの温野菜カレー



スタッフに野菜ソムリエがいてヘルシーなメニューが並ぶお洒落な雰囲気のカフェ。カレーも野菜の旨みを楽しめる一皿に。カレーうどんもある。☎0176-58-6966 七戸町荒野内215-5 11時30分～18時(17時30分LO) 休月曜

お食事の和幸のうなぎ



小川原湖の天然うなぎ！(6月～9月が漁の時期！)

身は肉厚で柔らかくて食感はふっかふか。濃厚にして上品な脂と旨味は抜群だ。県外からのリピーターもいるそう。夏場は必食の逸品。

小川原湖特産の食材を使用した3つの丼 + 東北産野菜の付け合わせ + ジャがいも入りしじみ汁 = **1,200円!**



\*丼1種類につき+300円で追加できます。

しらうお  
小川原湖のしらうお生産は全国の7割を占めるそう。刺身、天ぷら、佃煮として食される。



しじみ  
品種は「大和シジミ」で、大きさは直径15mm以上に育つ。プリプリとした食感の身が特徴だ。

小川原湖の宝たち



ワカサギ  
ワカサギの寿命は一般に1年と言われるが、ここでは2年魚も。そして漁獲量は日本屈指！

モクスズガニ  
八甲田山から流れ込むミネラル豊富な湖水により他産地よりも大きく育ち、味わいも濃厚。

天然うなぎ  
とても希少価値の高い天然うなぎも獲れる。しかもその生産量は日本トップクラスだそう。

地元のお母さんが作る、こころが温まるランチ



まなかのカフェのランチ

築100年以上のかやぶぎの古民家で、東北町の食材を使用した地産地消の料理を満喫しよう！ ☎080-6040-4769 三沢市乙供山123みどりの大地とロマンの森公園内 11時～14時(6月～10月の土曜日のみ) ※上記以外は団体のみ予約可

Italy? No! It's OGAWARAKO!



小川原湖周辺には、いい温泉がたくさん!

13:00 温泉到着



楽しかったー!!

15:00 いざ帰路!



太陽が小川原湖の向こうから上がった!鳥肌モノ!

DAY 02

4:30 これぞ本物の朝日だ!  
※MAP上の極上の日の出スポットを目指そう!



土にふれて農作業を体験!地球に触った気がする!

9:30 農業体験



自分で収穫した野菜を食べる!ご飯がいっそうおいしく感じるよ!

12:00 農業体験で収穫した野菜を使った昼食作り!



キャンプでも、コテージでも!もれなくレイクビュー!

17:00 小川原湖畔にステイ!



ダイナミックな夕陽が、親子の絆を強くする。

18:00 小川原湖に沈む極上の夕陽に感動!

※天候が悪くて夕陽が見られない場合は、アンラッキー。雲間を楽しんで!

20:00 ZZZ



全力で遊んだら、全力でおやすみなさい!



ウーッ!空と水の真ん中にいるみたい!

14:00 カヤック初体験!



海と違って波がないし、水がベトベトしない!

しかも浅瀬!GOOD!

15:30 湖水浴も楽しじゃおう

※あまり遠くまで行くのに深くないので充分気をつけてね!



来たぞ!宝の湖、小川原湖!遊ぶ前に、まずは腹ごしらえだ!

DAY 01

12:00 小川原湖到着



お昼ご飯は名物の『宝湖わんこ丼』にしよう。湖周辺の8店舗でいただけるんだよ

12:30 宝湖わんこ丼を食べる



13:45 小川原湖カヤックラボに到着

小川原湖

2 DAYS TRIPS

小川原家が体験

小川原湖エリアで体験できることや、地元の美味しいものことは分かったけれど、さて、いざここに来たらどんな過ごし方をするといいのか?東京から遊びに来た3人家族の密着レポートでご紹介。

ファミリー紹介



小川原家

「カヤックを体験したい」とはるるるやって来ました。温泉もグルメも大好き!食べ物の新鮮さと、サイズの大きさにびっくりです!

小川原家はどっち?

温泉ステイ

キャンプステイ

ママは温泉! パパはキャンプ!



小川原湖周辺のキャンプ場

小川原湖のキャンプ場は三沢市側と、東北町側の2カ所があり、どちらもコテージとキャンプ場が整備されているぞ!そして、三沢市側のキャンプ場ではBBQも楽しめてしまうぞ!



東北町

東北町小川原湖ふれあい村 (4月16日予定~10月)  
湖水浴場南側高台に位置し、オートキャンプ場27サイト、バスターゴルフ場、野外遊具も備える。  
☎0176-56-3600  
〒東北町大字大浦字沼端地内



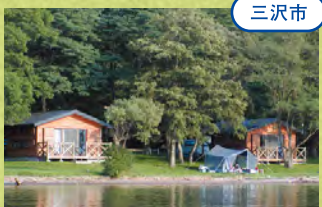
東北町

小川原湖公園キャンプ場 (4月~10月)  
町立小川原湖公園内にあり駐車場やシャワーが近く芝生もきれい。入場料は清掃協力金500円のみ。  
☎0176-56-3525 (レークハウス管理棟)  
〒東北町大字上野字南谷地



三沢市

小川原湖畔キャンプ場 (5月~10月)  
バイクキャンプでも利用可なのでバイクにもおすすめ。予約は2カ月前から受付開始。  
☎0176-59-2830 (小川原湖畔管理事務所)  
〒三沢市大字三沢字津代平116-2949



三沢市

小川原湖畔コテージ (通年※年末年始はお休み)  
コテージ全棟が湖に面していて、好天日は八甲田連峰と夕陽のコラボレーションの遠望も!  
☎0176-59-2830 (小川原湖畔管理事務所)  
〒三沢市大字三沢字津代平116-2949

まだある!キャンプ場! 三沢市 三沢オートキャンプ場 ☎0176-59-3311 (5月1日~10月下旬) 東北町 わかさぎ公園キャンプ場 ☎0175-62-2581 (7月~10月)

小川原湖周辺の日帰り温泉

青森県まで来たらずっぱり温泉もここ小川原湖周辺にもいい温泉が湧いている。日本でも珍しい黒色の温泉やあの星野リゾートの宿など、多彩なラインナップからお好みの湯をどうぞ。



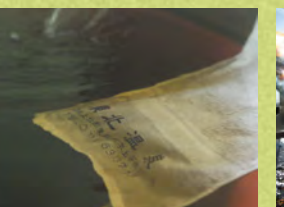
星野リゾート 青森屋

池に浮かんでいるような広々露天で湯浴みを楽しめる!温泉は滑らかな肌触りの湯だ。青森県産を使用した内湯「ひば湯」や、郷土料理の昼食なども楽しめる。  
☎0176-51-1116 〒三沢市古岡木山56 (浮湯・ひば湯)  
大人(中学生以上)1,500円、子供750円、幼児(3才未満)無料 営業8時~23時(最終受付22時) [元湯]大人(中学生以上)350円、子供200円、幼児(4才以上)100円、幼児(3才未満)無料 営業5時~23時(最終受付22時)



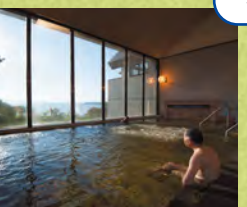
東八甲田温泉

東北新幹線七戸十和田駅から徒歩5分の宿泊施設。日帰り入浴でも利用でき、ヒバの湯船と源泉100%掛け流しのお湯に癒されよう。  
☎0176-62-6756 〒七戸町寛熊内223-1 中学生以上300円、小学生110円、幼児50円 営業9時~22時 休無し



東北温泉

約4000年前の樹木や植物の層を通過した黒いお湯は、入浴するだけで泥パックエステと同じ効果があると言われる美人の湯だ!  
☎0175-63-3715 〒東北町字上巻橋21-18 中学生以上300円、小学生150円、小学生未満無料 営業5時30分~22時30分 休無し



三沢市民の森温泉浴場

小川原湖を眺めながら入浴するならココ!市民憩いの場で、小川原湖畔キャンプ場やコテージから車で5分!宿泊施設もあるよ!  
☎0176-59-3388 〒三沢市大字三沢字津代平116-2945 [市内の方]中学生以上110円、小学生55円、幼児無料 [市外の方]中学生以上160円、小学生100円、幼児無料 営業9時30分~21時 休無し3月曜