

# 白神の郷・西目屋村 アクティビティGuide

各種アクティビティは、[shirakami-cal.jp/](http://shirakami-cal.jp/) よりお申し込みください。



2019年9月作成

## 弘前市からの2次交通

**路線バス** 路線バスでゆったり田舎旅。アクアグリーンビレッジANMONへも約90分、白神山地・津軽峠へは130分。

白神山地へは直通バス(季節限定)が便利。「西目屋村役場前」(白神山地ビジターセンター・道の駅 津軽白神・ブナコ製作体験)へも1日15便(往復30便)、津軽峠への直通便も止まります。

弘前バスターミナル	弘前駅前	西目屋村役場前	アクアグリーンビレッジANMON	津軽峠マザーツリーまで徒歩5分
8:50	8:51	9:30	10:20	11:00
	13:40	12:40	12:00	11:20
10:10	10:11	10:50	11:40	
		12:40	13:20	
13:00	13:01	13:55		
		14:10	14:50	
	15:50	14:50	14:20	13:40
	16:40	15:40	15:10	

- 料金/弘前バスターミナル～津軽峠……………1,880円、往復2,830円
- 弘前バスターミナル～アクアグリーンビレッジANMON 1,730円、往復2,520円
- ※往復乗車券は、弘前バスターミナルまたは弘前駅前案内所にてお買い求めください。
- 弘前バスターミナル～西目屋村役場前……………1,010円
- アクアグリーンビレッジANMON～津軽峠……………420円
- 西目屋村役場前～津軽峠……………1,050円
- 期間/6月上旬～10月下旬 ●問/弘前バスターミナル ☎0172-36-5061

弘前バス [検索](http://konanbus.com/) [konanbus.com/](http://konanbus.com/)

**観光タクシー** 気軽に、手軽にタクシーでアクセス。白神山地の魅力をごダイジェストに楽しむおすすめプラン。

JR弘前駅・弘前市内ホテル～アップルロード～白神山地ビジターセンター～白神ライン～津軽峠・マザーツリー～ぶな巨木ふれあいの径～JR弘前駅・弘前市内ホテル

- 料金/小型タクシー(4名まで)……………30,000円
- ハイクラスタクシー(4名まで)……………33,000円
- ジャンボタクシー(9名まで)……………36,000円

※施設拝観料・ガイド料等は含まれません。  
●期間/白神ライン開通時 ●要予約 ●所要時間/6時間  
●問/北星交通 ☎0172-33-3333

北星交通 [検索](http://hokuseikotsu.co.jp/) [hokuseikotsu.co.jp/](http://hokuseikotsu.co.jp/)



各種アクティビティは、[shirakami-cal.jp/](http://shirakami-cal.jp/) よりお申し込みください。

白神カレンダー [検索](http://shirakami-cal.jp/)

津軽白神ツアー 〒036-1411 青森県津軽郡西目屋村田代字神田219-1 ☎0172-85-3315 FAX.0172-85-3316

## 09 目屋溪谷・鷹ノ巣自然歩道/ぶらり里山歩き 所要時間 約3時間

カントリーサイドへようこそ。自然に寄り添い里山の恵みに感謝する。西目屋村の暮らし、風土、名所を、村人ガイドと巡りませんか? 厳冬に結氷し、古くから豊凶を占ってきた乳穂ヶ滝や岩木川岸の自然洞窟に祀られた岩谷観世尊など、秘境ムードたっぷりのパワースポットは必見です。懐かしい風景や、のんびりとした田舎の風情、素朴で和やかな津軽弁の村人たちの触れあいがかも心も癒してくれます。



- 期間/4月下旬～11月上旬 ※3日前まで要予約
- 利用時間/9:00～12:00、13:00～16:00
- 人数/ガイド1人につき10人まで(最少催行人員2名)
- 料金/2,500円
- 集合場所/道の駅 津軽白神
- 体験場所/ MAP:E-2～D-2-3

## 10 白神の冬エンジョイ! 「スノートレッキング&スノーモービル」 所要時間 約1時間30分

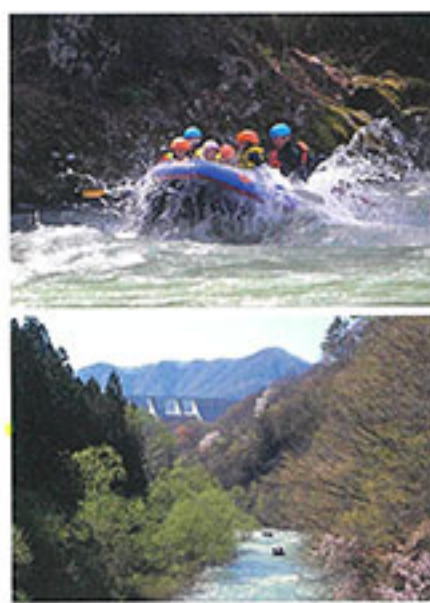
厳しい寒さと深い雪に覆われる冬の西目屋村は、静寂そのもの。雪の道を踏みしめながら誰もいない森を歩く体験はこの季節だけの楽しみです。スノーシューを履き、名勝・目屋溪谷エリアの風光明媚な景色と西目屋村の文化を体感できる「鷹ノ巣自然歩道」をウォーキング。冬の澄んだ空気を感じながら、動物の足跡を見つめながら、のんびり散策します。ちょっぴり寒いけれど、白銀の自然美や動物の足跡など特別な景色が待っています。また、サラサラふかふかの雪が積もる西目屋村の冬はスノーモービルでも体験できます。走るものがない真っ白な大地を大滑走するスノーモービルはスリルとワクワクの連続! 大人も思わず歓声を上げるほど。一面の銀世界を駆け抜けるスピード感は爽快そのものです。白神館の入浴券なので、体験後は白神山地の麓に湧く天然温泉が冷たい体をじんわり温め、疲れを癒してくれます。



- 期間/2月 ※3日前まで要予約
- 利用時間/9:45～、12:45～
- 所要時間約90分
- 人数/2～10名
- 料金/3,500円
- 集合場所/ブナの里白神館
- 体験場所/ MAP:D-2-E-2

## 06 ゆったり、時々スリリング!「ラフティング」 所要時間 約3時間

最大7名乗船できるボートで、白神山地に源流を持つ岩木川をゆっくり下る約1時間のラフツアー。名勝・目屋溪谷をはじめ、そそり立つ断崖と自然林を谷底から見上げる迫力満点の大パノラマを眺望できるスポットも多数。水しぶきをあげ、力をあわせて自然を漕ぎ進める非日常的なスリルも体験できるのでツアー終了後は一体感が増しているかも? 体験後は西目屋村内の天然温泉で汗を流して体をほぐす至福のひとときを。



- 期間/5月～9月 ※2日前まで要予約
- 利用時間/9:00～12:00、13:30～16:30
- 人数/2～14名
- 料金/大人6,600円～、小学生以下4,400円～(レンタル料・保険料・温泉入浴料含む)
- 集合場所/西目屋スポーツ交流センター(A'GROVE) 体験場所/ MAP:D-4～E-2

## 07 広大なダム湖へ漕ぎ出す大冒険!「カヤック体験教室」 所要時間 約3時間



初めてだし、体力に自信がないし…。講師の丁寧なレクチャーと軽快なトークがそんな不安を忘れさせてくれます。春の新緑、夏の涼味、紅葉が染める秋。雄大な自然に囲まれ、流れが早い津軽白神湖は初心者がかやック体験するのにぴったり。パドルで漕ぐほどに自然に溶け込み、かやックと一体になって湖上を自由に散策できます。

- 期間/7月～10月下旬 ※10日前まで要予約
- 利用時間/9:00～12:00、13:30～16:30(時間は予定)
- 人数/10～20名(小学生以上で健康な方)
- 料金/2,500円(10名以下)、2,000円(10名以上)
- 保険料含む・税込
- 集合場所/津軽白神湖パーク
- 体験場所/ MAP:C-4

## 08 冒険心を刺激する!「カヌーツーリング」 所要時間 約3時間

大川や暗門川、津軽白神湖で自然を眺めたり、野鳥を観察したり。安定性に優れ、水面を静かに進むカナディアンカヌーで水上散歩を楽しみます。ツアーの途中、ティータイムで小休憩。湖面や川面から見上げる白神の自然は、まるで別世界。家族や友達同士で1つのカヌーに乗って漕ぎ出せば、心地良いそよ風と鳥の声、大冒険が待っています。暑い季節には水遊びもおすすめ!



- 期間/5月～11月上旬 ※7日前まで要予約
- 利用時間/5:00～8:00、9:00～12:00、13:30～16:30 ●人数/2～6名
- 料金/中学生以上6,600円(保険料、温泉入浴料含む)
- 5:00～8:00の早朝は7,700円(保険料、温泉入浴料含む)
- 集合場所/西目屋スポーツ交流センター(A'GROVE) 体験場所/ MAP:C-4(津軽白神湖、大川、暗門川) ※コースは天候や希望により異なります

## 04 爽快にスプラッシュ・イン!「ニシメヤダムレイクツアー」 所要時間 約1時間



国内でも珍しい、東北では初の水陸両用バスで村内ドライブと湖上遊覧が楽しめるバスツアー! 白神山地のマスコットキャラクター「ブナッキー」と「ぶなみちゃん」が描かれた背の高いバスは見晴らし抜群。爽快感とともに水しぶきを上げて湖へ飛び込んだバスは、白神の清風を浴びながら、湖上をゆったり進みます。意がなため水しぶきがかかることもありますが、それも思い出になります。

- 期間/4月下旬～10月末 ※3日前まで要予約
- 休/水曜 ●点検等により運休する場合があります
- 運行時刻/9:30、10:50、13:15、14:40 ※毎月第1火曜は「津軽ダム見学(60分)付き」スペシャル運行 9:30、13:00 ●人数/1～38名 ●料金/中学生以上2,500円(保険料含む) ※津軽ダム見学付きスペシャル運行は中学生以上3,000円 ●集合場所/道の駅 津軽白神 ※運行時間は変更する場合があります。 体験場所/ MAP:C-4

## 05 秘境「暗門」の滝へゆこう!! 所要時間 約2時間30分

「暗門」の滝へは広葉樹の森、雄々しい崖、深い谷間があり、まさに秘境感がただよぶ深谷の径を歩いていきます。ツアーでは歩きやすい第3(上流から第1・第2・第3)の滝まで専門ガイドがご案内します。集合場所の「アクアグリーンビレッジANMON」からガイドの誘導のもと、自然美を楽しみながらゆっくりと歩道をさかのぼります。



- 期間/7月～10月 ※2日前まで要予約
- 利用時間/希望の時間
- 人数/ガイド1人につき15名まで(最少催行人員2名)
- 料金/6,000円(ガイド料含む)
- 集合場所/アクアグリーンビレッジANMON 体験場所/ MAP:A-4

## 注「暗門溪谷ルート」の通行について



「暗門溪谷ルート」(旧暗門の滝歩道)は平成30年度より第2の滝までの区間において、これまでよりも利用しやすいように簡易的な整備を実施いたしました。安全に暗門の滝をご覧いただくために、以下の点にご理解・ご協力をお願いします。  
①落石が多い場所で、危険箇所もありますので、自らの判断と責任で安全を確認できる場合に限り通行してください。  
②ヘルメットを着用していただくようお願いいたします。※ヘルメットは、ご協力金受付所にて100円でレンタルしております。  
③ガイドの同行を推奨します。魅力的な解説はもとより、危険箇所の通行、急な天候悪化や事故等の際にも迅速な対応が可能です。

## 01 高倉森自然観察歩道トレッキング 所要時間 約2時間30分(往復)/約5時間(縦走)

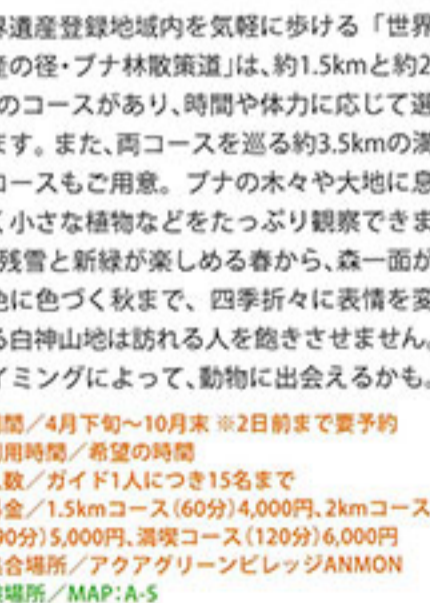
白神山地のシンボル、マザーツリーのある津軽峠を出发点、ブナの森で森林浴を満喫しながら標高829mの高倉森を目指します。最高峰、向白神岳をはじめ白神の峰々が連なる景色は壮大。津軽峠と高倉森を往復する約4.4kmのコースは、小さなアップダウンを繰り返しながら幅広い尾根を歩く軽快なトレッキングが楽しめます。「アクアグリーンビレッジANMON」へ至る約5.6kmの縦走コースでは充足感ある山歩きが楽しめます。



- 期間/5月下旬～10月末 ※5日前まで要予約
- 利用時間/往復9:00～11:30、縦走9:00～14:00
- 人数/ガイド1人につき15名まで(最少催行人員2名)
- 料金/往復コース6,000円、縦走コース8,000円
- 集合場所/アクアグリーンビレッジANMON 体験場所/ MAP:A-3

## 02 世界遺産の径・ブナ林散策道トレッキング 所要時間 約1時間～2時間

世界遺産登録地域内を気軽に歩ける「世界遺産の径・ブナ林散策道」は、約1.5kmと約2kmのコースがあり、時間や体力に応じて選べます。また、両コースを巡る約3.5kmの満喫コースもご用意。ブナの木々や大地に息づく小さな植物などをたっぷり観察できます。残雪と新緑が楽しめる春から、森一面が金色に色づく秋まで、四季折々に表情を変える白神山地を訪れる人を飽きさせません。タイミングによって、動物に出会えるかも。



- 期間/4月下旬～10月末 ※2日前まで要予約
- 利用時間/希望の時間
- 人数/ガイド1人につき15名まで
- 料金/1.5kmコース(60分)4,000円、2kmコース(90分)5,000円、満喫コース(120分)6,000円
- 集合場所/アクアグリーンビレッジANMON 体験場所/ MAP:A-5

## 03 白神の清流・大川沢歩き 所要時間 約5時間

暑い日は癒しの森から流れる澄んだ川でリフレッシュ! 夏でも冷たい岩木川の源流、大川を、ジャブジャブ歩いてさかのぼります。深い淵に飛び込んだり、滝に打たれたり、流れに身を任せて流れてみたり。大自然と一体になる爽快感やエキサイティングな感覚に時間を忘れて楽しめます。専門ガイドが案内するので、沢歩き初心者でも安心して参加できます。集合場所から体験場所までは、各自の車で移動します。



- 期間/7月下旬～8月下旬 ※5日前まで要予約
- 利用時間/8:30～15:00
- 人数/ガイド1人につき5名まで(最少催行人員2名)
- 料金/7,000円
- 集合場所/白神山地ビジターセンター 体験場所/ MAP:B-5

水がきれいで昼夜の寒暖差が大きい西目屋村は、知る人ぞ知るそばの名産地。西目屋村産そばは「白神そば」と名付けられ、栽培から脱穀、製粉、さらに手打ちそばの提供まで、すべて村内で行われています。そんな「メイド・イン・白神」のそば粉で、そば打ちに挑戦してみませんか？顔に汗して打ったそばは、その場で茹でて「もりそば」に、ほんのり甘く香り高く、コシのある白神そばの風味とのどしを味わえます。エプロンや三角巾の無料貸し出しもあります。



- 期間/過年 ※3日前まで要予約
- 利用時間/希望の時間(所要時間は人数により異なる) ●人数/2~10名 ●料金/特別ランチ付き大人3,500円
- 体験場所/MAP:E-2(味な工房)

12 プナの森から生まれた「BUNACO」製作体験 所要時間 約1時間30分



白神山地のシンボルでもあるプナの木を無駄なく美しく加工した「BUNACO」は世界を魅了した手しごと。厚さ約1mmの細長いプナ材をバウムクーヘンのように幾重にも巻き付けた「巻き板」。この「巻き板」を使用し、湯飲み茶碗で立体的に成型していく。繊細な曲線やアシンメトリーなデザインなど、従来の木工品にはない、ユニークな形状も思いのまま。完成したら内側に接着剤を塗り、乾燥。6色から色を選択。製作した木地は塗装を施し、1ヶ月ほどで手元に届きます。

- 期間/過年 ※土・日曜、祝日に体験の場合は14日前まで要予約 ●人数/1~40名
- 利用時間/10:00~11:30、14:00~15:30 ※10分前までに集合
- 料金/1個8,800円(税込) ※送料別途
- 体験場所/MAP:E-2(プナコ西目屋工場)

13 採れたてを調理! 「ミズ採り体験」(昼食付) 所要時間 約3時間

渓流沿いや滝のそばなどの水辺や湿地に生える「ミズ(ウバミソウ)」は、アクが少なく、いろんな料理にあう万能野菜。西目屋村の歴史を紹介しながら、里山ガイドが安全に手軽に採れる場所へ案内します。自分の手で採って、調理して、ランチと一緒にいただきます! ミネラルたっぷりの白神山地の水で育ったミズは独特の粘りとシャキシャキの歯ごたえがクセになります。



- 期間/7月中旬~8月下旬 ※3日前まで要予約
- 利用時間/9:00~12:00
- 人数/2名~ ●料金/大人3,500円(昼食付) ●集合場所/プナの里 白神館

14 秋のお宝を探そう! 「きのこ狩り体験」(昼食付) 所要時間 約3時間

秋の山々はきのこの宝庫です。9月下旬から10月上旬は「舞茸」、10月上旬から下旬は「さもだし」、10月中旬から下旬は「むきだけ」「なめこ」と、おなじみのきのこが次々に旬を迎えます。秋色に染まる山々を散策しながらきのこ狩りも楽しめちゃう。秋満喫体験。採ったきのこはお鍋にして、山の滋味を味わえます。暗門ランチとイワナの塩焼き、きのこ鍋。お腹の中に秋がやってきます。



- 期間/9月下旬~10月下旬 ※要予約(時期により採取できない場合もあります) ●利用時間/9:00~12:00 ●人数/5名~
- 料金/大人6,000円(昼食付) ●集合場所/アグアグリーンプレッジANMON

15 「白神コーヒースタジオ」(道の駅)で淹れ方&焙煎体験 所要時間 約2時間



一杯のコーヒーをおいしく仕上げるための淹れ方を有資格者のレクチャーのもとに学ぶことができます。ご自宅で淹れるコーヒーがワンランク上の味に! コーヒーの淹れ方を学んだら、次のステップは生豆を煎る体験にチャレンジしてみましょう。豆の味や香りを左右する焙煎を知ること、さらに奥深いコーヒーの世界が体感できます。

- 期間/過年 ●休/水・木曜
- 所要時間(体験人数)/淹れ方体験:約1時間(2人)、焙煎体験:約1時間(3人まで)
- 時間/10:00~16:00
- 料金/淹れ方体験:2500円 焙煎体験:4000円
- 期/ ☎0172-40-3821
- 体験場所/MAP:E-2

16 新名物・山飯「山助弁当」

白ごまと甘い「きょうぶき」の2種類のにおい、舞茸の佃煮やぜんまいの炒め煮など地元料理をたっぷり盛り込んだお弁当、きなことあわせていただきます。お弁当の名前になっている「サンスケ」とは災いを避け、身を守るためにマタギが作った木の丸立て人形のこと。山の安全祈願と故郷の味が詰まったお弁当です。



- 提供期間/4月下旬~11月上旬 ※要予約(10個より。ただし多数の場合は要相談)
- 料金/850円(税別)、950円(パック茶付)~、1,000円(白神の水またはお茶付)
- 提供場所・期/アグアグリーンプレッジANMON ☎0172-85-3021 MAP:A-4

17 津軽ダムカレー

「津軽ダム」とダム湖の「津軽白神湖」をモチーフに考案したカレー。とはいうまでも、実は深い意図が隠されています。ご飯は津軽ダムですが、その右側のトンカツは津軽ダム以前の「目屋ダム」。津軽ダムの歴史も加味されています。ちなみに福神漬はダムの放水を表現しています。



- 提供期間/過年 ●時間/11:00~15:00(4月~10月)、11:00~14:00(11月~3月)
- ラストオーダー30分前
- 料金/1,200円(税込)
- 提供場所・期/レストラン道の駅(道の駅内) ☎0172-85-2855 MAP:E-2

田舎の風情を感じたい♡のんびりさんコース

**1日目** 11:19 新青森駅(新幹線)~11:27 弘前駅(奥羽線)~11:59 弘前駅  
12:30~「弘前ランチ」でランチ~14:00~弘前市内観光~17:00 ホテルにチェックイン  
レトロモダンな弘前でのランチは津軽の食材を活かしたフレンチがおすすめ。洋館めぐりでハイカラ気分。神林街では坐禅体験や歴史めぐり。アップルパイでティータイムはいかが。弘前の夜は、郷土料理も豊富な「かだれ横丁」、弘前のソウルフード「いがめんち」等々、選択肢は多彩。パークでは弘前産のシードルやブランドンなども楽しめます。

**2日目** 7:35 弘前駅前(路線バス)~8:40 西目屋村役場前(徒歩) 道の駅 津軽白神着~9:00~12:00 ぶらり山歩き 道の駅 津軽白神「森のドア」でランチ~14:00~15:30 白神コーヒースタジオで淹れ方体験~16:00 プナの里 白神館(宿泊)

**3日目** 10:00~13:00 そば打ち体験 & 手打ちそばでランチ~13:15~14:15 ダムレイクツアー 道の駅 西目屋村役場前着~15:50 弘前駅前着~16:16 弘前駅(JR奥羽線)~16:57 新青森駅着~17:22 新幹線(約3時間10分)~20:32 東京着

白神を全身で感じたい! あくていぶさんコース

**1日目** 06:32 東京発~09:49 新青森駅~駅周辺のレンタカーへ  
10:30 レンタカーで西目屋村へ出発(車約80分)~11:50 道の駅 津軽白神着~道の駅「森のドア」にてランチ(車約3分)~13:30 西目屋スポーツ交流センター着 白神・目屋深谷でラフティング(13:30~16:30)~16:30 西目屋スポーツ交流センター発(車約3分)~プナの里 白神館着(宿泊)

**2日目** 8:30 プナの里 白神館発(徒歩)~9:15 道の駅 津軽白神 ダムレイクツアー(9:30~10:30)~10:40 プナの里 白神館発(車約25分)~11:10 アグアグリーンプレッジANMON着 秘境「暗門の滝へようこそ!!」(11:10~13:40) & ランチ(13:40~14:10)~14:20 アグアグリーンプレッジANMON発(約25分)~14:50 「BUNACO」着 工場見学(約30分)~15:20 BUNACO発(約20分)~15:40 大白温泉着(15:40~16:20) (約20分)~16:40 プナの里 白神館着(宿泊)

**3日目** 9:00 ぶらり山歩き(9:00~10:00)~そば打ち体験 & 打ったそばでランチ(10:00~12:30)~13:00 道の駅 津軽白神発(約30分)~13:30 弘前市着(市内散策)~15:30 弘前市発(約60分)~16:45 新青森駅周辺のレンタカーで車返却~17:22 新青森駅発(新幹線:約3時間10分)~20:32 東京着

