



歴史情緒あふれる古都弘前と
世界遺産と水源の里 西目屋村を
モデルコースでめぐる旅

青森県 弘前市・西目屋村

春

START 弘前駅

- 10分 弘前公園 ①
- 10分 浪漫須貯古齡糖 ②
- 15分 弘前さくらまつり ③
- 15分 旧弘前市立図書館 ③
- 15分 最勝院五重塔 ④
- 15分 夜桜 ①
- 15分 西目屋村 宿泊
- 15分 プナの里 白神館 ⑤
- 15分 津軽ダム見学 ⑥
- 15分 津軽ダムパーク ⑥
- 30分 水陸両用バス ニシメヤダムレイクツアー ⑦
- 30分 レストラン 森のドア ⑦
- 30分 ソフトクリーム ⑦

GOAL 弘前駅

体験!

西目屋村で体験しよう!

- ゆるラフト (ゆるやカラフティング)**
岩木川をゆっくりボートで下る約3時間のラフトツアー。(2日前まで要予約)
①19時~12時 ②13時30分~16時30分
③4月下旬~9月
A GROVE ☎080-2836-1735
- 川遊び・沢歩き**
川の流れに身をまかせゆったりと浮かんでみたり飛びこんだり、大自然ならではのアクティビティ。(5日前まで要予約)
ストレッチなどによってこの体験がとぎやまらず
⑧8時30分~15時30分
⑨7月下旬~8月下旬
詳細は「白神センター」へ
☎0172-85-3011

弘前市で体験しよう!

- スマートグラスガイドツアー**
弘前市の満開の桜やお城の鬼屋工事の様子を覗いてみませんか?所要時間70分のアテンド同行ツアー。
①10時30分 ②14時
③4月下旬~9月
☎0172-37-5525
¥1,000円
- お殿様お姫様衣装着付け体験**
お殿様、お姫様に身着して記念写真におさめませんか?撮影を含め10~15分ほどです。
⑨9時~16時30分
⑩弘前市みどりの協会 ☎0172-33-8733
弘前公園内 北の郭 武徳殿体験所
⑪殿・姫500円 甲冑1,010円

体験!

弘前市で体験しよう!

- 津軽岩木スカイライン**
岩木山を8合目まで車で登れる有料道路。大パノラマは感動間違いなし!
☎0172-83-2314 ⑧8時~17時
- 岩木山周辺の温泉**
岩木山周辺には10種類の源泉があるよ!湯めぐり手形を持って湯めぐりしよう!
⑨岩木山観光協会 ☎0172-83-3000
- 嶽さみ**
8月中旬~10月上旬には道路沿いに収穫したばかりの嶽さみの露店が出現!
⑩弘前市 ☎0172-83-2314
- 藤田記念庭園**
弘前市上白銀町8-1
岩木山を眺望できる総面積約21,800㎡の庭園。クラフト&和カフェ「大正浪漫喫茶室」を併設。
☎0172-37-5525 ⑨9時~17時
⑩320円 小・中学生100円
- 弘前ねぶたまつり**
武者絵を題材とした大小約80体の男壮麗なねぶたが、城下弘前を練り歩き夏まつりです。
⑪19時~(8/1~8/6) 10時~(8/7)

西目屋村

- グリーパークもりのいずみ**
自然がでてるコドモニア、スタイルの宿泊施設。源泉かけ流しのあついで温泉です。
☎0172-85-3113
- 津軽峠**
峠ヶ沢町との境に位置し、眼下には白神山の山々が連なる雄大な眺めが広がります!
⑫西目屋村 ☎0172-85-3113
- 白神カレーラーメン**
白神山で採れた山菜を使い、人気のカレーを入れたそばやベースのラーメン。
⑬西目屋村 ☎0172-85-3113
- 暗門の滝・ブナ林散策道**
鳥のさえずりを聞きながら緑に包まれた白神山を存分に味わってください。
⑭西目屋村 ☎0172-85-3113
- 暗門の湯**
散策のあとはこちらで汗をお流しください。白神の自然を感じることができ、散策の疲れを癒してくれます。
⑮西目屋村 ☎0172-85-3113

夏

START 弘前駅

- 40分 津軽岩木スカイライン ⑧
- 10分 嶽さみ (とうもろこし) ⑩
- 10分 弘前ねぶたまつり (国重要無形民俗文化財) ⑪
- 10分 西目屋村 宿泊
- 30分 グリーンパーク もりのいずみ ⑩
- 30分 白神の大パノラマ!! ⑫
- 30分 津軽峠 ⑬
- 60分 暗門の滝・ブナ林散策道 ⑭
- 60分 暗門の湯 ⑮

GOAL 弘前駅

ACCESS 交通ガイド

- 飛行機**
東京(羽田) 1時間15分~20分
大阪(伊丹) 1時間30分~50分
名古屋(小牧) 1時間20分~25分
札幌(新千歳) 45分~50分
- 新幹線**
新大塚 2時間30分
新大塚 2時間30分
新大塚 2時間30分
- JR奥羽本線**
青森 特急 30分
秋田 特急 2時間
- 高速バス**
東京(上野) 9時間30分
東京(品川・浜松町) 9時間15分
横浜 9時間45分
仙台 4時間20分
盛岡 2時間15分
- 東北自動車道**
浦和IC→仙台IC→盛岡IC→大館→弘前IC
青森IC→弘前IC→黒石IC
- 国道7号**
青森 40km 1時間
秋田 165km 3時間30分
- 弘南鉄道**
黒石 弘南線 30分
大鰐 大鰐線 30分

西目屋村からアクアグリーンビレッジANMONまでは車で30分がかかります。

冬

START 弘前駅

- 10分 津軽藩ねぶた村 ⑫
- 5分 弘前城 雪燈籠まつり ①
- 5分 川崎染工場 ⑫
- 20分 自神山地 ビンターセンター ⑮
- 5分 乳穂ヶ滝 氷祭 ⑯
- 5分 星と森のロマンピア スキー場 ⑭
- 5分 そば打ち体験 ⑦
- 10分 大白温泉 ⑰
- 35分 大白温泉 ⑰

GOAL 弘前駅

味覚!

西目屋村にきたら食べたいイッピン

- 白神そば**
村産そば粉でできた割そば。地元産のそばを生かしたメニューが多数!
「石臼挽き」で製粉したそば粉を使用しているそばです。味よし、色よし、香よしをばさばさ味わってください。
- 白神生はちみつ**
村内で採れた天然はちみつ。ジェラートやソフトクリームにトッピング可能。
「石臼挽き」で製粉したそば粉を使用しているそばです。味よし、色よし、香よしをばさばさ味わってください。
- 目屋豆腐**
西目屋産の大豆を使った手作り豆腐。
12月下旬~5月初旬 限定発売

弘前市にきたら食べたいイッピン

- アップルパイ**
りんご生産量日本一!アップルパイの生地をパイ生地に合わせたアップルパイを堪能してください。
りんご、りんご、りんごの組み合わせが、りんごの酸味と甘味のバランスが絶妙です。
- 弘前いがめんち**
イカのたれ(ケツ)を包丁でたたき、季節の野菜を小分けと混ぜて揚げた揚げたての家庭料理。先人の知恵と愛情が詰まった食文化「母の味」、いかに大切にしてください。
- 白神の魚**
津軽海岸で獲れた魚介をそれぞれのお店の食文化に合わせて提供しています。
美味しく新鮮な西洋の魚を多くの人に味わっていただきます!

体験!

弘前市

- 弘前城菊と紅葉まつり**
豪華絢爛な菊人形、動物を模った菊のトピアリ、大輪・中輪・小輪の美しい菊花が見事に咲き誇る秋の秋祭り。
①10月1日~11月1日 ②9時~17時
③弘前城植物園320円 小・中学生100円
- りんご収穫体験**
実際に見て、聞いて、触れて味わうことができる作業体験です。(有料)
☎0172-36-7439 ③8月頃~11月中旬
- アップルロード**
その名のとおり道路沿いには多くのりんご畑が広がり、爽やかな秋のドライブは多岐にわたります。
④弘前市 ☎0172-85-2800
- 高照神社**
弘前市高岡寺神馬野87
4代藩主、津軽藩の藩主が神楽を奉る「高照神社」の神楽を奉り、氏代主、津軽藩(のぶひさ)が建立。明治10年(1877)には初代藩主、津軽為信(ためのみ)を祀られました。
- 高岡の森 弘前藩歴史館**
弘前藩4代藩主津軽信政の遺品、津軽家や旧藩主らが高照神社に納めた武器刀剣類、大輪馬などの宝物を収蔵・展示。隣接する江戸時代から残る高岡の森を散策してください。
☎0172-83-3110 ⑤9時30分~16時30分
⑥一般300円 高校・大学生150円 小・中学生100円
⑦3月曜日、年末年始、展示観覧期間は休館

西目屋村

- 黄葉のブナ林**
ふかふかの落ち葉の上を黄葉のブナを眺めながら、白神山を味わってください。
①西目屋村 ☎0172-85-3113
- カフェルラル**
喫茶、デザート、オムライス、カレーなど。
☎0172-85-2213 ②10時30分~16時(ランチは14時まで) ※冬季休業
- ブナコ製作体験 (BUNACO)**
③西目屋村 ☎0172-85-3113
- ブナコカフェ (ブナコ自製工場)**
ブナを使った木工品(うつわ)の手作り体験。
☎0172-85-6730 ④10時~21時
- 岩木山神社**
弘前市百次寺27
創建約1,200余年の歴史を持っています。何回かの歴史を経て、藩政時代に再建された社殿は、厚皮で「奥の白鳥」という異名を取らば秀麗です。
☎0172-83-2135
- アソバの森いわざ荘**
温泉「熱の湯」と呼ばれ、地元の人々からも愛されています。
☎0172-83-2215

体験!

START 弘前駅

- 10分 弘前城菊と紅葉まつり ①
- 15分 りんご収穫体験 ②
- 5分 ブナコ製作体験 ③
- 15分 アップルロード ④
- 5分 高岡の森 弘前藩歴史館 ⑤
- 5分 岩木山神社 ⑥
- 2分 高岡の森 弘前藩歴史館 ⑤
- 5分 アソバの森いわざ荘 ⑦
- 30分 黄葉のブナ林 ⑧
- 5分 カフェルラル ⑨
- 30分 ブナコ製作体験 ⑩
- 30分 ブナコカフェ ⑪

GOAL 弘前駅

INFORMATION

- 旅のお問い合わせ**
- 弘前市観光センター(津軽白神ツアー) 中津軽郡西目屋村大字白神町219-1
https://www.shirakami-tour.com TEL 0172-85-3315 FAX 0172-85-3316
 - 弘前市立観光センター(津軽白神ツアー) 弘前市大字下白神町2-1 TEL 0172-37-5501
 - 弘前市観光案内所 (JR弘前駅内) 弘前市大字表町1 TEL 0172-26-3600
- 見学・体験**
- 白神カントリー(白神山地体験プログラム予約サイト) http://shirakami-ca.jp/
 - 白神山地センター(白神山地体験センター) http://www.shirakami-center.jp/
 - 津軽ダム堤体内見学(若木川ダム統合管理事務所) http://www.thr.mlit.go.jp/wakito/visitor/visitor.html TEL 0172-85-3035
- 白神山地ガイド団体・トレッキング・沢歩き・里山ガイド**
- アクアグリーンビレッジANMON 中津軽郡西目屋村大字白神町417
https://anmon-shirakami.com TEL 0172-85-3021
 - 白神マツギ舎 TEL 0172-85-2628
 - 白神案内の会 TEL 0172-88-3001
 - 白神山地ガイド会 TEL 0172-85-0090
 - ヒーリングエコツアーPRO ガイド・エコ・道 TEL 0172-36-2785
 - 西目屋村観光ガイド会 TEL 0172-85-2415
 - 里山探検(津軽白神ツアー) TEL 0172-85-3315
- 弘前市の宿泊施設情報**
- 弘前市旅館ホテル組合 http://hirayado.com/ TEL 0172-34-2657
 - 津軽温泉旅館組合(小島旅館内) http://dake-onsen.com/ TEL 0172-83-2130
 - 百沢温泉旅館組合(中野旅館内) TEL 0172-83-2345



AREA MAP

西目屋村・弘前市 エリアマップ

白神山地 マスコットキャラクター プナッキー

弘前市

西目屋村

白神山地 マスコットキャラクター ひなみちゃん

INFORMATION

- ## 交通その他お役立ち情報
- 弘前市内循環100円バス**
- 中心街を巡る「土手町循環」バス、津軽やりんご公園などへは「ためがの号」、郊外へのショッピングに「城環線」と、弘前めぐりにとっても便利です。
- 100円バス(土手町循環) 弘前駅前中央
● 8:50 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00
※乗車回数に限りなく乗車回数があります。
※運賃状況によって、運賃変更する場合があります。
※100円バスは津軽フリーパスでもご利用できます。
※「ためがの号」は12月～3月運賃、200円運賃があります。
- 津軽フリーパス**
- フリーエリア内の列車とバスが2日間乗り放題
- 弘前を拠点に津軽エリアの観光に出発しよう。「津軽フリーパス」を使えば便利でおトク!
- フリーエリア内で、JR東日本、弘南鉄道、津軽鉄道の普通列車(快速含む)の普通車自由席と弘前バス(指定区間)が乗り放題です。
- ※一部利用できない交通機関があります。詳しくはチラシ、ホームページをご覧ください。
- http://www.tsugarunavi.jp/freepass
- 販売箇所 / 青森県内のフリーエリア内と深浦駅・鮎ヶ沢駅および秋田県内(十和田駅、鹿角花輪駅を除く)にあるJR東日本各駅およびの窓口・指定席券売機設置駅・ひつりプラザ・主要旅行会社
- 料金 / おとな2,100円(こども1,050円)
● 有効期間 / 2日間(発売開始日～翌年)
● 発売箇所 / 弘前市観光案内所 (JR弘前駅内)
● 0172-26-3600 (受付時間: 8:45～18:00)
- 弘前駅から手ぶらで観光**
- ホテル・旅館まで手荷物を配達します! 観光案内所から弘前市内宿泊施設(若木・相模地区を除く)へ手荷物を配達します。お荷物は、ゆづり手ぶらで観光をお楽しみいただき、宿泊先で手荷物を受取るすることができます。
- 受付場所 / 弘前市観光案内所 (JR弘前駅中央口)
● 受付時間 / 8:45～14:00
● 配達時間 / 宿泊施設には19:00までに届きます
● 配達料金 / 手荷物1個80円(税別)
● 配達時間 / 運賃 / 配達料 / 17:13はお休み
● 弘前市観光案内所 (JR弘前駅1F)
● 0172-26-3600 (受付時間: 8:45～17:00)
※手荷物のお取り扱いサイズや重量等制限がございますのであらかじめご確認ください。
- 貸自転車サイクルネット**
- 弘前市内の観光には自転車便利! 簡単な受付方の記入でご利用いただけます。
- 期間 / 4月上旬～11月下旬
● 貸出時間 / 津軽温泉のつた、弘前市立観光館、弘前市観光案内所 (JR弘前駅1F)、弘前市まちなか情報センター、弘前市りんご公園
● 貸出時間 / 9:00～17:00
● 料金 / 普通自転車1台500円、電動自転車1,000円のみ
※電動自転車は弘前市立観光館と弘前市観光案内所のみ
● 弘前市立観光館 ☎0172-37-5501
- 暗門白神号**
- 白神山地へ弘前から直通バス(期間限定)が便利。アクアグリーンビレッジANMONまでは約90分、白神山地・津軽峠までは約130分。
- 期間 / 6月～10月末 ※天候により期間変更あり
● 料金 / 弘前バスターミナル～津軽峠 1,880円(往復約2,830円)
弘前バスターミナル～アクアグリーンビレッジANMON 1,680円(往復約2,520円)
弘前バスターミナル～高倉森駅前 1,010円 アクアグリーンビレッジANMON～津軽峠 420円
西目屋村駅前～津軽峠 1,050円
- | | | | | | |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 弘前バスターミナル発着乗り場 | 8:50 | 13:40 | 10:10 | 13:00 | 16:40 |
| 弘前駅前乗降場 | 8:51 | 13:29 | 10:11 | 15:50 | 13:01 |
| 西目屋村駅前 | 9:30 | 12:40 | 12:45 | 10:50 | 13:55 |
| アクアグリーンビレッジANMON | 10:20 | 12:00 | 11:40 | 12:40 | 14:20 |
| 津軽峠 | 11:00 | 11:20 | 13:20 | 13:40 | 15:10 |
- ※往復乗車券はご乗車前に弘前バスターミナル又は弘前駅前案内所にてお買い求め下さい。

世界自然遺産 白神山地 周辺MAP

白神山地は、青森県(西目屋村・鮎ヶ沢町・深浦町)から秋田県(藤里町・八峰町・能代市)にかけて広がる広大な山岳地帯の総称で、総面積は13万ヘクタールにも及びます。このうち人為的影響の少ない原生的なブナ林(約1万7千ヘクタール)が1993年12月に日本初の世界遺産(自然遺産)として登録されました。

AREA 1

世界自然遺産 白神山地 エリア1

至 鮎ヶ沢町 深浦町

至 津軽峠

至 弘前方面

「ブナ巨木ふれあいの径」コース

片道約2km(約90分)

標高差が小さく時間もちょうどかたかた見られるエリア。ブナだけでなくさまざまな植物も観察でき、コノハザルの変もよく見られるコースです。

片道約4.4km・片道約2.2km(約150分)

津軽峠→高倉森→津軽峠のコース。起伏はありますが標高差は少なく、高倉森の山頂から見渡せる大パノラマは白神山地のスケールの大きさを再認識させてくれるはず。

「高倉森往復」コース

片道約5.6km(約270～300分)

津軽峠→高倉森→ANMONセンターハウスのコース。標高差が大きく時間もちょうどかたかた見られるエリア。本格的な白神山地入山の醍醐味が味わえます。体力に自信がある方も十分な準備をして余裕を持って入山することをおすすめします。

「高倉森自然観察歩道」コース

片道約5.6km(約270～300分)

津軽峠→高倉森→ANMONセンターハウスのコース。標高差が大きく時間もちょうどかたかた見られるエリア。本格的な白神山地入山の醍醐味が味わえます。体力に自信がある方も十分な準備をして余裕を持って入山することをおすすめします。

「暗門深谷ルート」コース

片道約5.2km・片道約2.6km(約120～240分)

第一の滝、約240分 第二の滝、約180分 第三の滝、約120分までの往復

暗門に沿って上流に向かい手前から第三、第二、第一の滝をめぐれるコース。第二の滝までは簡易的な整備をしています。なお、第一の滝は、ガイド同行時のみ通行可能です。ヘルメット着用推奨・「通行届」の提出必須・悪天候時や増水時は通行不可

「世界遺産の径ブナ林散策道」コース

1周約2km(約60～120分)

比較的手軽に原生的なブナ林を体験できるコース。

「暗門深谷ルート」へのぬけ道

比較的簡単に原生的なブナ林を体験できるコース。

アクアグリーンビレッジANMON

センターハウス
売店・レストラン・暗門の湯・フロント・トイレ・大広間・中広間

コテージ
ゆったりとしたリゾートライフが楽しめるコテージ。外にはバーベキュースペースがあります。

白神山地観光案内所
世界遺産登録地域に隣接した施設。白神山地への入山の拠点として大変便利です。

フリーサイト・オートキャンプサイト
炊事場・カマド・水洗トイレを備えたサテライトハウスがキャンプ場中央にあります。

お問い合わせ・ご予約は、お電話(☎0172-85-3021)まで。



AREA 2

世界自然遺産 白神山地 エリア2

至 津軽峠

至 弘前方面

「暗門深谷ルート」コース

片道約5.2km・片道約2.6km(約120～240分)

第一の滝、約240分 第二の滝、約180分 第三の滝、約120分までの往復

暗門に沿って上流に向かい手前から第三、第二、第一の滝をめぐれるコース。第二の滝までは簡易的な整備をしています。なお、第一の滝は、ガイド同行時のみ通行可能です。ヘルメット着用推奨・「通行届」の提出必須・悪天候時や増水時は通行不可

「世界遺産の径ブナ林散策道」コース

1周約2km(約60～120分)

比較的手軽に原生的なブナ林を体験できるコース。

「暗門深谷ルート」へのぬけ道

比較的簡単に原生的なブナ林を体験できるコース。

アクアグリーンビレッジANMON

センターハウス
売店・レストラン・暗門の湯・フロント・トイレ・大広間・中広間

コテージ
ゆったりとしたリゾートライフが楽しめるコテージ。外にはバーベキュースペースがあります。

白神山地観光案内所
世界遺産登録地域に隣接した施設。白神山地への入山の拠点として大変便利です。

フリーサイト・オートキャンプサイト
炊事場・カマド・水洗トイレを備えたサテライトハウスがキャンプ場中央にあります。

お問い合わせ・ご予約は、お電話(☎0172-85-3021)まで。

AREA 3

世界自然遺産 白神山地 エリア3

至 津軽峠

至 弘前方面

「世界遺産の径ブナ林散策道」コース

1周約2km(約60～120分)

比較的手軽に原生的なブナ林を体験できるコース。

「暗門深谷ルート」へのぬけ道

比較的簡単に原生的なブナ林を体験できるコース。

アクアグリーンビレッジANMON

センターハウス
売店・レストラン・暗門の湯・フロント・トイレ・大広間・中広間

コテージ
ゆったりとしたリゾートライフが楽しめるコテージ。外にはバーベキュースペースがあります。

白神山地観光案内所
世界遺産登録地域に隣接した施設。白神山地への入山の拠点として大変便利です。

フリーサイト・オートキャンプサイト
炊事場・カマド・水洗トイレを備えたサテライトハウスがキャンプ場中央にあります。

お問い合わせ・ご予約は、お電話(☎0172-85-3021)まで。

HIROSAKI

弘前市ガイドマップ

● 土手町循環バス
● ためがの号
● 城環線(大町経由)
● 城環線(和徳経由)

※ためがの号に關しては循環は致しません。

至 りんご公園

至 弘前大学

りんご公園周辺

弘前市～西目屋村

弘前大学周辺

弘前市立観光館

● インフォメーションセンター
● レストラン
● お土産ショップ
● 大型組ねぶた展示
● 民芸品コーナー

弘前に来たならまずはここから情報をGET!!

NISHIMEYA

西目屋村ガイドマップ

● トイレ
● バリアフリートイレ
● 駐車場
● みやげもの等
● お食事

● 自然系観光スポット
● 施設系観光スポット
● その他観光スポット

至 津軽峠

至 弘前方面

「世界遺産の径ブナ林散策道」コース

1周約2km(約60～120分)

比較的手軽に原生的なブナ林を体験できるコース。

「暗門深谷ルート」へのぬけ道

比較的簡単に原生的なブナ林を体験できるコース。

アクアグリーンビレッジANMON

センターハウス
売店・レストラン・暗門の湯・フロント・トイレ・大広間・中広間

コテージ
ゆったりとしたリゾートライフが楽しめるコテージ。外にはバーベキュースペースがあります。

白神山地観光案内所
世界遺産登録地域に隣接した施設。白神山地への入山の拠点として大変便利です。

フリーサイト・オートキャンプサイト
炊事場・カマド・水洗トイレを備えたサテライトハウスがキャンプ場中央にあります。

お問い合わせ・ご予約は、お電話(☎0172-85-3021)まで。