



大間町

OOMA

食通あこがれの天然本マグロをはじめ、
恵み豊かな海の幸が人々を魅了する大間！
海峡を挟んで函館を眺められ、海のイベントもいっぱい♪



大間町のPR動画をチェック！



#FAVORITE Photo Spot



Wonderfull!



霜降りのトロがたまらない

#大間まぐろ

その大きさ、抜群の味の良さで全国的に知られるブランドマグロ。大トロ・中トロ・赤身の3色マグロが人気。



#夕日がきれいなビュースポット 赤石海岸 B-2

大小の奇岩が海中から突き出して、独特の味わいのある風景が楽しめる。特に夕暮れ時がおすすめ。

- ◆ 間：大間町産業振興課 0175-37-2111
- ◆ 交通：大間フェリーターミナルより車約15分/JR下北駅より車約1時間20分/バス停「むつ」より下北交通バス・佐井行きで約1時間50分、「奥戸黒岩」下車後徒歩約15分

#ここが本州最北端！ 大間崎 B-1

大間で水揚げされた440kgのマグロを再現した「一本釣りモニュメント」が有名。

- ◆ 間：大間町産業振興課 0175-37-2111
- ◆ 交通：大間フェリーターミナルより車約10分/JR下北駅より車約1時間15分/バス停「むつ」より下北交通バス・佐井行きで約1時間25分、「大間崎」下車すぐ



#海の玄関口 大間フェリーターミナル B-2

地元有志による大漁旗を振ったお出迎えやお見送り活動に遭遇することも。ターミナル内には青森土産がずらりと並ぶ。



HEALTHY

#おこっぺもじゅく

奥戸(おこっぺ)地区で初獲れの「草もずく」のみを使用した天然ブランドもずく。シャキシャキとした歯ごたえと粘りが特徴。

- ◆ 間：奥戸漁業協同組合 女性部 0175-37-2217

立ち寄りスポット

大間崎の土産店街

大間の本マグロ、甘塩ウニ、昆布などの他、食堂でマグロ料理も堪能できる。



佐井村

SAI

大自然の創造美が続く村は
伝統文化、パワースポットなど魅力いっぱい▼
ウニ、イクラなど海産物グルメも楽しみ♪



佐井村のPR動画をチェック！



#FAVORITE Photo Spot



11~12月が旬!

DELICIOUS

4~7月限定!

Fresh!



#守り守りの宝石みたい ウニ丼・いくら丼

採れたてウニが山盛りの豪華なウニ丼、こぼれんばかりの新鮮ないくら丼。どちらも食べたい!

- ◆ 間：NPO法人佐井村観光協会 0175-38-4515

#命の尊さを教えてくれる場所 三上剛太郎生家 B-2

日露戦争の時、敵味方の区別なく負傷兵を救った村医・三上剛太郎の生家を保存・公開。

- ◆ 間：NPO法人佐井村観光協会 0175-38-4515
- ◆ 交通：佐井港より徒歩約5分/JR下北駅より車約1時間半/バス停「むつ」より下北交通バス・佐井行きで約2時間、「佐井」下車後徒歩約5分



Fabulous!

#縁結びのパワースポット 願掛岩 B-2

岬に並ぶ2つの巨大な岩塊。古来から男岩・女岩と呼ばれ、縁結びの岩として信仰されている。

- ◆ 間：NPO法人佐井村観光協会 0175-38-4515
- ◆ 交通：佐井港より車約10分/JR下北駅より車約1時間35分/バス停「むつ」より下北交通バス・佐井行きで約2時間、「佐井車庫前」下車後徒歩約30分



COOL

県指定無形民俗文化財

#福浦の歌舞伎

明治23年、上方の歌舞伎役者により漁師に伝えられ、130年以上受け継がれてきた全国的にも珍しい漁村歌舞伎。



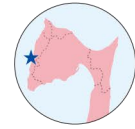
裏面「下北ジオパーク Photo Spot」 「仏ヶ浦」もチェック!



Shimokita Route Map



青森県下北半島ルートマップ



Shimokita.Daisuki

佐井村・仏ヶ浦



世界でここだけの旅へ!

下北で旅して見つけるお気に入りのフォトスポット

下北エリアの観光情報盛りだくさん!
青森県下北半島観光ポータルサイト「しもきたTABIあしすと」
しもきたTABIあしすと ホームページ
<https://shimokita-tabi.jp> しもきたTABIあしすと 検索



#むつ市 #大間町 #東通村 #風間浦村 #佐井村
#下北 #青森 #shimokita #aomori #フォトスポット #立ち寄りスポット #ご当地グルメ
#trip #travel #travelphoto #旅行 #旅行好き #ぐるりんしもきた号 #フェリー
#旅の思い出 #ジオパーク #geopark #自然 #文化 #祭り #食 #温泉 #下北半島国定公園





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!



春夏編 秋冬編

#FAVORITE Photo Spot



#河童伝説の温泉 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の秘湯。河童が慈覚大師を助けたという伝説が残る。

- ◆間: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。

- ◆間: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。

- ◆間:海上自衛隊大湊地方總監部 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」下車後徒歩約2分



立ち寄りスポット

おみやげならコチラ

spot 01 むつ来さまい館・まさかりプラザ D-3



「来(か)さまい」は、下北方言で「お越しください」の意味。むつ来さま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土産店。情報収集や小休憩に便利。

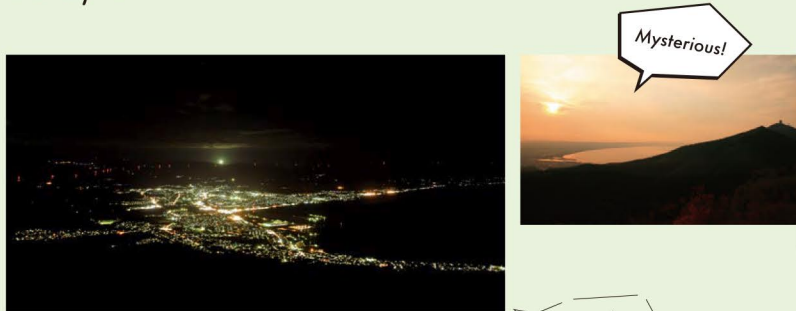
- ◆間:むつ来さまい館 0175-33-8191
- ◆まさかりプラザ 売店 0175-22-9161
- ◆交通:JR下北駅より車約10分/JR下北駅より下北交通バス・岩山行きで約10分、「まさかりプラザ前」下車すぐ

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クテや大間まぐろ、干物など鮮度と品揃え抜群の大規模なドライブイン。食事処では、新鮮な海の幸を堪能できる。

- ◆間: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。宇首利山湖をはじめ、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月上旬閉館(積雪状況により変更)
- ◆間:むつ市経済部観光・シティプロモーション推進課 0175-22-1111
- ◆交通:JR下北駅より車約40分



#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。

- ◆間: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
- ◆間: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」下車後徒歩約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4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!



春夏編 秋冬編

#FAVORITE Photo Spot



#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

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



#国の重要無形民俗文化財 下北の能舞

中世の諸芸能を取り入れたといわれる典型的な修験能。村には神楽、獅子舞、餅つき踊りなど民俗芸能が多い。



#東通天然ヒラメ刺身重 D-4,E-4-5

良質な天然ヒラメがメインの東通村産食材オールスターズが並ぶコース料理。おもてなし昼食御膳として人気。



#太古の地層 北部海岸エリア D-3

津軽海峡に面した石持漁港の東西に広がる海岸。海岸線では、約12万年前の地層が見られる。

- ◆間:下北ジオパーク推進協議会事務局(むつ市ジオパーク推進課内) 0175-22-1111
- ◆交通:JR下北駅より車約30分

立ち寄りスポット

野牛川レストハウス

東通牛、ブルーベリーソフトジャム、十割そば乾麺など充実の品揃え。

◆間:0175-28-5203

◆交通:JR下北駅より車約35分



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♪

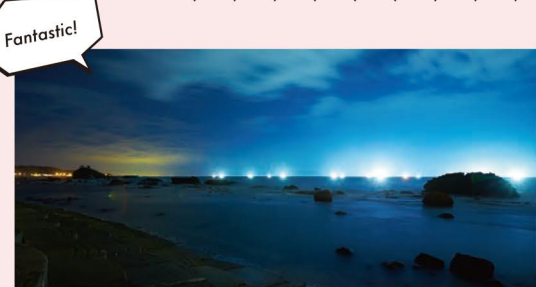


風間浦村のPR動画をチェック!



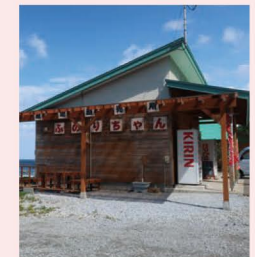
春夏編 秋冬編

#FAVORITE Photo Spot



#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。



#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

- ◆間: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」下車後徒歩5分

#布海苔(ふのり)

厳寒が育てる村特産布海苔は、塩辛と一緒につまみとして、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!?

立ち寄りスポット

ばんやめし

旬の魚介の定食や丼物が充実し、海鮮料理もお手頃価格。

- ◆間: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



#本州最北限の温泉街 下風呂温泉郷 C-2

室町時代にも記録された、伝統あるいで湯。文豪・井上靖、水上勉にもこよなく愛された。

- ◆間:風間浦村産業建設課 0175-35-2111
- ◆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55分、「下風呂」下車すぐ



#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。

下北MAP

SHIMOKITA ROUTE MAP



2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在

2025年4月1日現在



- ### 路線バス
- 下北交通 0175-22-3221
 - JRバス東北(大湊営業所) 0175-24-2146
 - 陸野沢交通 0175-44-2888
- 運行ルートはバスルートマップをご覧ください。
- ### フェリー・高速艇・遊覧船
- 津軽海峡フェリー(大湊丸) 0175-37-3111
 - 大湊支店 0138-43-4545
 - むつ湾フェリー(かもしか) 0174-22-3020
 - 陸野沢営業所 0175-44-3371
 - 仏ヶ浦海上観光(ニューしもきた) 0175-38-2244
 - 夢の平成号(むつ市観光戦略課) 0175-22-1111
 - 夢の海中号(夢の海中号事務所) 0175-38-5818
- ### 鉄道
- JR東日本お問い合わせセンター(列車時刻、運賃・料金、空席情報) 050-2016-1600
 - ※英語・韓国語・中国語でのお問い合わせ: 050-2016-1603 (JR East InfoLine) 10:00~18:00(年末年始を除く)
 - 青い森鉄道 017-752-0330 (ご案内時間) 平日9:00~17:30(祝日、年末年始を除く)

下北半島を一日で観光

「ぐるりんしもきた観光ルートバス」

本州最北端の地・大間崎、壮大な景観が連なる仏ヶ浦、日本三大霊場の一つ・恐山など、下北を代表する見どころをぐるりとひとりと巡り、

運行ルートはバスルートマップをご覧ください。

問/下北観光案内所 0175-34-9095

ぐるりんしもきた号 検索

ご予約はこちらから▶

観光に関するお問い合わせ先

- 下北観光案内所 0175-34-9095

JR下北駅の敷地内に位置しており、下北に入ってすぐ立ち寄れる観光案内所。

「下北ジオパーク」詳細情報

- 下北ジオパーク推進協議会事務局 (むつ市ジオパーク推進課内) 0175-22-1111

HP ▶ Facebook ▶ Instagram ▶

SHIMOKITA Geopark

海と生きる「まさかり」の大地

本州最北のジオパーク

ジオパークとは、ジオ(大地)とパーク(公園)を組み合わせた言葉で、地球の歴史がわかる貴重な地質遺産や地域資源を保全し活用することで持続可能な地域づくりを行う取り組みです。「教育・研究」「保護・保全」「経済活動」を活動の三本柱として、郷土を深く理解する人材の育成、地域らしさの構築、持続可能な社会づくりを推進しています。地域の名所や名物が生まれた背景には、その地域ならではの地形や気候、海流などが関係しています。これを実際に観察したり、触ったりすることで、大地・自然・人々の営みのつながりを体感することができます。地形や地質だけでなく、地域の人々の暮らしや生態系、歴史文化や食などに基くストーリーをお楽しみください。

SHIMOKITA GEOPARK

下北ジオパーク 検索

Photo Spot

Beautiful!

#大自然の迫力ある造形美 仏ヶ浦 A-3

巨岩・奇岩が並び、極楽浄土を思わせる神秘的な景色。国の名勝及び天然記念物。

◆問: NPO法人佐井村観光協会 0175-38-4515

◆交通: JR下北駅より徒歩約2時間 / バス停「むつ」より下北交通バス・佐井行きで約2時間、「佐井」下車後徒歩約2分、佐井港より観光船で約30分

Marvelous!

#陸奥湾と鯛島一望 愛宕山公園 A-5

陸野沢港西に位置する小高い丘の上にあり、ここから眺める陸奥湾は絶景。春は桜やツツジが咲き誇る。

◆問: 下北観光案内所 0175-34-9095

◆交通: 陸野沢港より徒歩約10分 / JR大湊駅より徒歩約55分 / JR大湊駅よりバス・下北線約1時間5分、「陸野沢」下車後徒歩約5分



凡例

○	フォトスポット	—	その他の道路
■	立ち寄りスポット	—	冬期閉鎖
■	下北ジオパーク	—	固定公園
○	フォトスポット	—	フェリーボート
—	郡市界	○	市役所
—	町村界	○	町役場
—	新幹線	○	山頂
—	JR	×	鉱山
—	国道	△	港
—	県道	△	灯台
—	主要地方道	△	紅葉の名所
—	県道	△	ひばの名所
—	温泉	△	碑
—	温泉	△	道の駅

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の20万分1地勢図を使用しました。(承認番号 平28東使、第3号)

