

カメラと歩く 青森・かみきた



カメラ女子が見つけた かみきたのとおき

思わず撮りたくなる！
青森県上北地域のおすすめスポット



カメラと歩く 青森・かみきた

発行：青森県上北地域県民局 企画：日本旅行（日本旅行総研）

編集・取材・デザイン：エディマート

撮影・写真提供：カメラ女子による上北魅力発信事業参加者のみなさん、青森県、十和田市、
（一社）東八甲田ローズカントリー、エディマート

※本書の掲載データは2016年2月現在のものです。発行後に掲載料金や営業時間、定休日に変更となる場合があります。
※掲載情報の正確性には万全を期しておりますが、念のためお出かけ前に各施設にお問合せください。

かみきたで撮りました

カメラ女子が切り取った、色とりどりの「かみきた」の風景。
ファインダーをのぞくと、やさしい気持ちに。そんな不思議な魅力があるようです。



	1	2
		3
4	5	6

1奥入瀬渓流 2横浜町菜の花畑
3農園カフェ日々木 4星野リゾート
ト青森屋旧洪沢邸 5カワヨグ
リン牧場 6小川原湖

		2
1		3
4		
5	6	7

1三沢市大空ひろば 2中村さんちの
りんご園 3十和田湖 4ジェラート
NAMIKI 5奥入瀬渓流 6「匠工房」
南部裂織の里 7十和田湖冬物語

青森県かみきた地域は 森と湖が輝く ヒーリングエリア

本州最北端に位置する青森県は大きく、西側の津軽地方、東側の南部地方に分けることができます。南部地方にある上北郡横浜町・六ヶ所村・野辺地町・東北町・七戸町・おいらせ町・六戸町、三沢市・十和田市の9市町村で構成されるのが「かみきた」地域です。奥入瀬渓流や十和田湖など、青森県ぎっでの景勝地があるエリアとして知られています。



清涼感に満ちた
県内屈指の名勝地

奥入瀬渓流

おいらせけいりゅう

十和田湖から約14kmの間、名瀑や変化に富んだ流れが連なる景勝地。樹木に包まれ、マイナスイオンたっぷりの散策ができます。



宝湖とも呼ばれる
野鳥の宝庫

小川原湖

おがわらこ

淡水と海水が混ざり合う汽水湖。地元では「宝湖(たからめま)」とも呼ばれるほど豊富な漁獲量を誇り、冬になると野鳥も飛来します。



異国情緒あふれる
国際都市

三沢

みざわ

米軍基地とともに、全国有数の航空施設がある街。アメリカンな飲食店でハンバーガーを食べるなど、異国情緒あふれる旅が楽しめます。



雄大な景色と
癒しの温泉を満喫

八甲田連峰

はっこうだれんぽう

青森市、七戸町、黒石市、十和田市にまたがる火山群。ふもとには名湯が点在するほか、秋にはブナやカエデなどの紅葉が山を染め上げます。



さまざまな表情を見せる
神秘の湖

十和田湖

とわだこ

奥入瀬渓流の源となるカルデラ湖。「神秘の湖」は美しい藍の湖面を誇り、新緑や紅葉、雪景色など四季折々の表情を見せます。



カメラ旅のココロがまえ

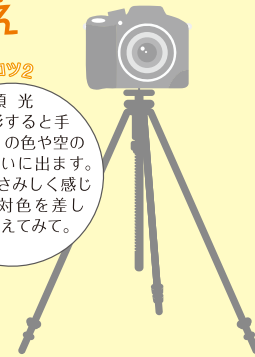
専用のカメラバッグはクッション性や撥水効果、備品を入れられるポケットなどを備えていて便利です。星空や流水の撮影には三脚を。持ち運びしやすい軽量タイプがおすすめです。

世界
観を大切にしたい完成度の高い作品を目指すなら、取捨選択をシビアにして構図は細部にまでこだわりたいでしょう！



撮影のコツ2

順光
で撮影すると手前のモノの色や空の色がきれいに出来ます。色合いがさみしく感じたら、反対色を差し色に加えてみて。





カメラと歩く

マイナスイオンたっぷり 十和田の美景を気ままに切り取る

神秘的な十和田湖と、そこから流れ出す奥入瀬渓流は青森県が誇る景勝地。お気に入りの景色に出会ったら、思いのままに切り取ってみませんか。

1日目

11:00

七戸十和田駅

しちのへとわだえき

駅の南口は七戸町観光交流センターと直結。観光パンフレットをそろえたインフォメーションがあるので、旅の情報収集に活用して。

車で30分



12:45

オンリーワンの一枚を織る 伝統工芸の南部裂織体験

「匠工房」・南部裂織の里

たくみこうぼう なんぶさきおりのさと

匠工房「南部裂織の里」では、南部裂織保存会の先生に指導してもらい、約1時間で20cm×25cmのテーブルセンターを織る体験ができる。さまざまな布を組み合わせながら織っていくと、世界に一枚しかない南部裂織の出来上がり。記念写真を入れた体験証ももらえる。

〒十和田市伝法寺平窪37-21
☎0176-20-8700 開10:00~16:00
休月曜(祝日の場合は翌日)
☎体験料1600円 あり



南部裂織保存会の先生たちとのふれあいも魅力のひとつ



好きな色の経糸がかかった地機を選び、仕上がりを思い浮かべながら、横糸となる布を組み合わせる

先生たちが作った作品の展示や販売も。葉っぱのコスター(713円)

11:30



ドリンクやデザートも付いてくる。一度にいろいろ味わえるのがうれしい♪

毎日限定40食の「農園かご盛りランチ」(1000円)。竹籠の中に6つの味を盛り込んでいる

古民家でゆっくり味わう 彩り豊かな野菜のランチ

農園カフェ日々木

のうえんカフェひびき

農園の中に立つ古民家カフェ。築60年を超える建物を再生したモダンな店内で、地元の旬の食材を使った野菜中心のメニューが味わえる。見た目にも美しく、カロリーや塩分にも気を使った料理は、素材の味が実感できると好評。



店内にはギャラリースペースもあり、くつろげる空間

〒十和田市相坂高見147-89
☎0176-27-6626
開11:00~16:00
(12~3月は~15:00)
休水曜 あり

南部裂織とは？

青森県南部地方の伝統工芸品で、さまざまな色や柄の布を織り込んで作られるカラフルな織物。江戸時代、綿の栽培が難しかった雪国では他の地域から運ばれてきた布を大切に使い、最後には裂いて織り込むという女性の知恵から生まれました。



「できました!」

周辺MAP



14:20

個性的な作品と向き合い アートの世界に浸るひととき

十和田市現代美術館

とわだしげんだいびじゅつかん

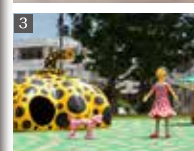
国内外の現代アート38点を展示している美術館。ガラスの通路で結ばれた屋内展示室をめぐる、作品との出会いを楽しめる。屋外にも作品があり、こちらは撮影もOK。アートなグッズが並びショップやカフェも併設している。

〒十和田市西二番町10-9
☎0176-20-1127
開9:00~17:00(入館は~16:30)
休月曜(祝日の場合は翌日)
☎常設展510円、特別展600円、
一般1,000円(特別展+常設展)
※展示内容により変更となる場合あり
あり



Best Shot!!

美術館の白亜の建物に映えるカラフルな作品



1. 正面入口前に展示され、まるで来館者を出迎えるような馬の像。チェ・ジョンファ「フラワー・ホース」
2. 黒い服の女性像の高さはなんと4m! 細部までリアルに作られている。ロン・ミュエク「スタンディング・ウーマン」(撮影:小山田邦哉)
3. 水玉の世界に入り込んで記念撮影しよう! 草間彌生「菱はとこしえ十和田でうたう」(撮影:小山田邦哉)

車で18分



17:30

十和田湖近隣の宿へ

十和田湖周辺には温泉や郷土料理を楽しめる宿が充実。心地よいもてなしに癒されて、明日へのパワーチャージを。

車で60分



ちょっと寄り道 十和田湖の星空撮影

都会では見られないような満天の星空が広がる十和田湖周辺。夕食後の時間を利用して、星空撮影にもチャレンジしてみてもいい? 暗いところでの撮影なので、三脚やリモコン、タイマー機能を使って手ブレ防止を。

月明かりで撮影した冬の十和田湖と星空



ちょっと寄り道
十和田湖早朝カヌーツアー

少し早起きして、十和田湖のカヌー体験へ。ガイドさんがレクチャー＆サポートしてくれるので、初心者でも安心。約2時間で湖と自然の美しさや心地よさを体感できる。湖上をゆったり漂いながら、ビューポイントを目指して。

- 📍 グリーンハウス
- ☎ 0176-70-5977
- 🕒 ツアーデスク9:00~17:00
- 📅 無休(カヌーツアーはGWから11月上旬)
- 💰 8,000円(2名以上は7,000円/人)

Best Show!!

📷 入江でティータイム!



🚗 車ですぐ

5月中旬～6月下旬の
新緑は、紅葉と並んで
にぎわうシーズン



Best View!!



「鏡子大滝」は深流本流にある唯一の滝。ダイナミックで人気の撮影スポット



多様なコケが生息する奥入瀬。コケのテーブルも注目を集めている

豪快な流れが特徴で、奥入瀬の中でももっとも美しいと言われる「阿修羅の流れ」

ちょっと寄り道
カフェグリーンブリーズ

カレーやパスタなどのランチや旬の野菜を使ったヘルシー料理など、豊富なメニューがそろそろ。ブレイクタイムにぴったりのオリジナルワッフルや、地元の食材を使ったスイーツも。

- 📍 北上郡七戸町荒熊内215-5 (道の駅しちのへから徒歩2分)
- ☎ 0176-58-6966
- 🕒 11:30~18:00 (L.O.17:30)
- 📅 休月曜(祝日の場合は翌日) 📍あり



手づくりのお豆腐レアチーズケーキ(350円)※数量限定

11:00

やさしくコケを丸めて
“小さな奥入瀬”
作りましょ

奥入瀬
モスボール工房

おいらせモスボール工房

奥入瀬渓流散策の拠点、奥入瀬渓流館内にあり、コケ玉作りを体験できる。シダなど好みの植物を選んで、根元をコケで包んでいくと、30分ほどできあがり。コケむした岩からシダが生える“小さな奥入瀬”をおみやげに持ち帰ろう。

- 📍 十和田市奥瀬橋久保183
- ☎ 0176-74-1233
- 🕒 9:00~16:30 休火曜
- 📅 コケ玉作り体験2,000円 📍あり



目玉をつけるとキャラクタールい仕上がり

思わず夢中になるコケ玉作り。簡単な作業なので器用でなくても大丈夫

🚗 車で30分



12:45

焼き上がり待ち遠しい
ご当地グルメを堪能!

司バラ焼き大衆食堂

つかさバラやきたいしゅうしょくどう

ご当地グルメ「十和田バラ焼き」で、B-1グランプリin郡山大会の最高賞を受賞した「十和田バラ焼きゼミナール」のアンテナショップ。鉄板で牛バラ肉とたっぷりの玉ねぎを焼いて味わう料理で、醤油ベースの甘辛いタレがご飯やビールとよく合う。

- 📍 十和田市稲生町15-41
- ☎ 080-6059-8015
- 🕒 11:00~15:00 (L.O.14:30)、17:30~23:00 (L.O.22:30)
- 📅 休月曜 📍あり



いい香りが食欲をそそる、十和田バラ焼き(1人前800円)

徒歩すぐ

馬にゆかりのある
十和田市では、馬モチーフの
作品が多い



松本茶舗の店内に
展示されている作品
「ウマジン」

「ウマジン」を被った
2人が向き合えばハート形に♪

📍 十和田市へようこそ♥

- 📍 十和田市街地周辺
- ☎ 松本茶舗は 0176-23-2138
- 📅 見学自由 (松本茶舗は 9:30~19:00)

🚗 車で30分

15:30

旅の思い出に、おみやげに
地元が誇る逸品をセレクト

道の駅しちのへ

みちのえきしちのへ

地元名物がそろそろ道の駅。七戸町の銘菓や周辺の特産品が並び物産館、地元の農産物や加工品が並び産直七彩館、切り花や苗木が並び花き展示館からなる。多彩な商品が豊富にそろそろ、おみやげ選びにぴったりのスポット。

- 📍 北上郡七戸町荒熊内67-94
- ☎ 0176-62-5777
- 🕒 9:00~18:00 休無休(3/31は休み) 📍あり



広い店内に地元の
名物がせいぞろい



昔ながらの製法で作られる「ずごろくあめ」、さまざまな味があり、青森らしいりんごも人気



時代を超えて愛される和菓子「駒腹頭」(8個入り、1,002円〜)。こしあん入りの白駒と、白あん入りの黒駒、2つの味が楽しめる

🚗 車ですぐ

16:00

七戸十和田駅

しちのへとわだえき

電車の待ち時間は、隣接する七戸町観光交流センターへ。2階には待合室やおみやげ売り場もある。



ラウンジ中央の巨大な暖炉は岡本太郎作

13:50

点在するアートをめぐって
散策&撮影を楽しんで

まちなかアート

十和田市街地の官庁街通りや商店街には、彫刻作品などアートが点在。隈研吾氏設計の市民交流プラザ「タワーレ」や、安藤忠雄氏が設計した十和田市教育プラザなど個性的な建物にも出会う。商店街の松本茶舗には展示室があり、まちなかアートの中心的存在。



大人の好奇心を満たす 三沢・上十三をゆるりさんぽ

かみきたには、十和田のほかにも心を満たす絶景やグルメがたくさん。南東のおいらせ町を起点に、ぐるっと周遊してみるのもおすすめです。

1日目

10:00

三沢空港

みさわこうこう

東京(羽田)、大阪(伊丹)、札幌(丘珠)、函館と結ばれる三沢空港。レンタカーを借りるなら1階のレンタカー窓口へ。



車で25分



のんびりと過ごす動物たち、ゆっくりと流れる時間に癒されそう!

1袋100円でえさやりをすることもできる。シャッターチャンスが増えるかも?

10:30

のどかな牧場を散策し
撮ったり癒されたり

カワヨグリーン牧場

カワヨグリーンぼくじょう

八甲田の山々を見渡せる約50haの広大な敷地で牧場体験。ヒツジやヤギ、ウシ、ウマなどの動物とふれあいながら写真を撮ることができる。36ホールパークゴルフもあり、ヒツジを眺めながらのプレーはのどかな雰囲気。

〒上北郡おいらせ町向山5-3331
☎0178-56-4111
🕒9:00~17:30(パークゴルフは~17:00)
📅無休 📄牧場は無料 📷あり



Best Shot!!

12:30

地産地消のメニューで
お昼ごはん

農家レストラン まなかのカフェ

のうレストラン まなかのカフェ

築100年以上のかやぶき屋根の古民家を改築。地元東北町の食材を中心に、地産地消を心がけたメニューが並ぶ。食事のあとは、歴史を感じさせる建物も撮影してみよう。

〒上北郡東北町乙供山123
みどりの大地とロマンの森公園内
☎080-6040-4769
🕒毎週土曜日11:00~14:00
(6~10月の期間営業)
📅日~金 📷あり



Best Shot!!

ちょっと寄り道 東北温泉

とうほくおんせん

亜炭層を通過して湧出するため黒い湯が特徴。弱アルカリ性単純温泉を源泉100%かけ流しで楽しめる。肌の汚れや角質を落とし、うるおいを与える美肌効果にも期待。

〒上北郡東北町上笹橋21-18
☎0175-63-3715
🕒5:30~22:30 📅無休 📷あり



ただいまも美しい古民家も絵になる



三沢市の渚代海岸から離陸し、世界初の太平洋無着陸横断飛行に成功したミス・ビードル号の復元機

14:30

迫力ある実機にふれて
大空へのロマンを感じる

青森県立三沢航空科学館

あおもりけんりつみさわこうくうかがくかん

屋内外に展示された航空機を見たり、ふれたりできる科学館。地上2階建ての建物は「航空ゾーン」と「科学ゾーン」にわかれ、飛行の科学についてさまざまな視点から学ぶことも。毎月テーマを変えて行われるサイエンスショーも興味深い。

〒三沢市三沢北山158
☎0176-50-7777
🕒9:00~17:00(入場は~16:30)
📅月曜(祝日の場合は翌日休)
📄510円 📷あり



三沢空港に隣接した「三沢市大空ひろば」に位置。屋外にも実機を多数展示



Best Shot!!

車で20分

17:00

夕陽に染まる湖面を
眺めながら散策

小川原湖(三沢市民の森公園)

おがわらこ(みさわしみのもりこうえん)

淡水に海水が混ざる汽水湖として、シラウオやワカサギ、シジミなどを育む。野鳥の宝庫としても知られ、飛来する白鳥は県の天然記念物に指定。対岸に望む八甲田連峰に夕陽が沈み、湖が染まる時間帯がひととき美しい。

〒三沢市三沢渚代平116-2858
☎0176-59-2311(小川原湖観光センター)
🕒8:30~17:00(小川原湖観光センター)
📷あり



夕陽に染まる小川原湖

刻一刻と色合いを変える湖面がとってもロマンティック

18:30

ツアーチケットを使って
気軽に飲み歩こう

TUBES

チューブス

米軍基地のある三沢市内にはアメリカンな飲食店やショップが点在。1700円のチケットを購入し、同じ店や、店をまたいで3杯楽しむこともできる。レストラン&バーのTUBESもそのひとつ。日本にいながら外国の雰囲気を楽しもう。

〒三沢市中央町2-3-34AIMビル1F
☎0176-52-6452
🕒11:30~翌0:00
(土曜は17:00~翌0:00)
📅日曜 📷なし



徒歩すぐ



店内を流れるハワイアンミュージックも心地いい

スイーツやハンバーガーなどフードメニューも充実



バラの香りに包まれての撮影は、テンションあがりそう♪

9:30

バラエティ豊かなバラを鑑賞
販売や摘み取り体験も人気

東八甲田ローズカントリー

ひがしはっこうだローズカントリー

八甲田連峰東側にある八幡岳の麓で、バラの生産から加工、販売まで行う。ハウスでは栽培しているバラの摘み取り体験(5~10月、1本150円)も可能。園内では6月中旬から9月末までさまざまなバラが魅了する。

☎ 上北郡七戸町山館25-1 ☎ 0176-62-5400
🕒 9:00~16:00 入園料は無料
📅 1・2月の土・日曜・祝日 📍あり

Best Shot!!



お土産にはバラの石鹸(大500円、小300円)がおすすめ

バラが香るソーダ(300円)を飲みながら小休憩を

車で15分



車で10分



ちょっと寄り道

七戸まちなか散歩

しちのへまちなかさんぽ

江戸時代には代官所が置かれ、商業の町として発展した七戸には、今も町の中心部に歴史を感じさせる佇まいの建物が残る。郷愁を誘う景色を探しに、カメラを持って出かけてみては。



11:30

のど越しの良い手打ちそば
イカとの組み合わせが絶品

松雪庵

しょうせつあん

かみきた地域で名を馳せる名店。のど越しの良い二八そばの上に細切りのイカ、大根おろし、ワサビがのった「イカそば」(950円)が人気を集める。他にも、大根の干切りがのった「翁そば」(780円)など変わり種のそばを用意。

☎ 上北郡七戸町上町野12 ☎ 0176-62-6474
🕒 11:00~14:00 不定休 📍あり



創作メニューにも意欲的な二代目店主(左)とお母さんが笑顔で迎える



ねっとりとしたイカがそばに絡みつく人気メニュー「イカそば」



15:00

三沢駅前からアメリカンバーへ散歩をしながらシューティング

三沢市メインストリート

みさわしメインストリート

三沢駅から、北東にのびる県道10号線は三沢市のメインストリート。道の両側にある瀟洒なショップで買い物をしたり、休憩したり。ゴールは昨晚訪れたアメリカンバー界隈。夜とは違った発見があるかも。

車で10分



17:00

三沢空港

みさわくうこう

三沢市のメインストリートから空港はすぐ。空港の2階には青森の特産品などを揃えるショップがあるので、お土産を買い忘れたらこちらへ。



13:00

ファームで育ったジャージー牛の濃厚ミルクの手作りジェラート

NAMIKI

ナミキ

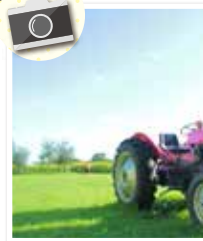
自社牧場で育てたジャージー牛の濃厚なミルクと、地元や自家栽培の野菜を使ったジェラートを振る舞う。定番の「ジャージーミルク」味、「チーズ」味などのほか、期間限定のテイストも。広い芝生の上で風を感じながら味わいたい。また、広大な牧場の敷地内にあり、季節によって菜の花やひまわりが一面に広がる。カラフルなトラクターも並び、一日いても飽きないフォトジェニックな場所。

☎ 七戸町立野頭69 ☎ 0176-62-2646
🕒 10:00~17:00 (7~8月は~18:00)
📅 無休(臨時休業あり) 📍あり

車で30分



Best View!!



シングル(280円)と写真のダブル(330円)。欲張りな人は2つの味を楽しんでみて

+1day せっかくだからもう1泊

◆八戸市へ

港町として知られる八戸市は、海の幸の宝庫として知られている。少し早起きして朝市に出かけたり、地元の飲食店で新鮮な魚に出会うのも楽しみ。撮影ポイントとしては、天然芝生と海岸線のコントラストが美しい種差海岸もおすすめ。

アクセス
JR七戸十和田駅からJR八戸駅まで新幹線で1駅(約15分)、車なら十和田市内から約50分



◆青森市へ

毎年8月に「青森ねぶた祭」が行われることで有名。ベストショットを狙うなら、日本最大級の規模を誇る縄文集落跡「三内丸山遺跡」や、「あおもり犬」の巨大な立体作品でも知られる青森県立美術館もおさえておきたい。

アクセス
JR七戸十和田駅から新青森駅まで新幹線で1駅(約15分)、車なら十和田市内からみちのち有料道路利用で約1時間30分



まだある!かみきた魅力のスポット

かみきたには、これまで紹介してきたスポットの他にも、豊かな自然や歴史、文化などで魅了するスポットが点在。組み合わせ、自分流の旅のプランを組み立てて。



横浜町

菜の花畑 なのはなばたけ 日本有数の作付面積! 圧巻の黄色いじゅうたん

眼前に広がる一面の菜の花畑は圧巻。例年5月中旬から下旬が開花時期になり、菜の花畑をめぐる迷路も設置。見ごころに合わせて開催される菜の花フェスティバルには、春の絶景を求めて多くの人々が訪れる。

📍横浜町大豆田
☎0175-78-2111 (横浜町産業振興課)
📍あり



野辺地町

常夜燈公園 じょうやとうこうえん 夜にはライトアップされ ロマンティックな光景に

盛岡藩の日本海航路への窓口として使われていた野辺地港で、夜間に入港する船の目印となっていた歴史ある常夜燈。公園付近は夜間にライトアップされロマンティックな雰囲気。土曜の朝には公園に隣接する漁協で朝市が開かれ、地まきホタテなどの販売も。

📍野辺地町野辺地471
☎0175-64-2111 (野辺地町地域戦略課)
📍あり



六ヶ所村

鷹架野鳥の里森林公園 たかほこやちようのさとしんりんこうえん 野鳥観察におすすめ! 高台で見晴らしのよい公園

ミサゴやサギなどの野鳥が多く生息する、鷹架沼に面した高台にある公園。東屋やベンチも整備されており、バードウォッチングを目的に訪れる人も多い。眺望の良さも抜群で、鷹架沼から太平洋を望む景観も楽しめる。

📍六ヶ所村鷹架道ノ上66-10
☎0175-72-2111 (六ヶ所村商工観光課)
📍あり



六戸町

旧渋沢邸 きゅうしぶさわてい 美しい建物の景色を眺め 明治時代にタイムスリップ

明治から昭和にかけて日本の経済界を支えた渋沢栄一と、渋沢家代々の主邸宅として使われていた和洋折衷型の建築物。明治の名工が手がけた、レトロモダンな雰囲気。醸し出す価値ある建築遺構は、町の有形文化財にも指定されている。建物は星野リゾート青森屋敷敷地内にあるが、散策可能。

📍三沢市古岡木山56
(星野リゾート 青森屋敷内)
☎0176-51-1116 📍あり



七戸町

南部縦貫鉄道レールバス なんぶじゅうかんてつどうレールバス レトロ&かわいらしい車両と 四季折々の景色のコラボレーション

2002年に廃止となった南部縦貫鉄道の車両を土曜・日曜に一般公開。ガイド付きで見学できるほか、イベント時には走っているレールバスに会える。四季折々の景色を背に色々なアングルから撮影できる(平日・祝日の見学は要事前予約)。

📍七戸町笹田48-1
☎0176-58-7109 (七戸町観光協会)
📍あり



東北町

小川原湖千本桜 おかわらこせんぼんざくら 川面に映る姿も美しい! 桜と湖の対比も楽しんで

県内最大の湖「小川原湖」に注ぐ花切川沿いに咲く桜並木。約2km続く桜並木からは小川原湖を望むことができ、天気の良い日は絶好の散策コースとなる。近くには、キャンプ場など様々な施設が揃う小川原湖公園があり、春から夏にかけて家族連れで賑わう。

📍東北町南谷地 📍あり
☎0176-56-4148 (東北町商工観光課)

アクセスガイド

全国から「かみきた」へは、新幹線なら七戸十和田駅(七戸町)か八戸駅(八戸市)を、飛行機なら三沢空港(三沢市)をまずめざしましょう。その後、目的地に合わせて在来線やバスに乗り換えたり、レンタカーを利用するのが一般的です。

新幹線で

東京から	東京駅→JR東北新幹線「はやぶさ」→七戸十和田駅	約3時間
	東京駅→JR東北新幹線「はやぶさ」→八戸駅	約2時間50分

飛行機で

東京から	羽田空港→JAL→三沢空港	約1時間20分
大阪から	伊丹空港→JAL→三沢空港	約1時間30分
札幌から	丘珠空港→HAC→三沢空港	約1時間

市町村別 公共交通機関アクセス

十和田市へ	七戸十和田駅→十和田観光電鉄バス→十和田市街地	約40分
	三沢空港→乗合タクシーやレンタカー→十和田市街地	約40分
三沢市へ	三沢空港→連絡バス→三沢市街地	約10分
野辺地町へ	青い森鉄道八戸駅→青い森鉄道→野辺地駅	約40分
七戸町へ	七戸十和田駅→十和田観光電鉄バス→七戸町市街地	約10分
六戸町へ	三沢空港→連絡バス→三沢駅→十和田観光電鉄バス→六戸町市街地	約30分
横浜町へ	七戸十和田駅→十和田観光電鉄バス→野辺地駅→JR大湊線→陸奥横浜駅	約1時間
	青い森鉄道八戸駅→青い森鉄道→野辺地駅→JR大湊線	約1時間10分
東北町へ	青い森鉄道八戸駅→青い森鉄道→上北町駅・乙供駅	約24~34分
六ヶ所村へ	青い森鉄道八戸駅→青い森鉄道→野辺地駅→下北交通バス→六ヶ所役場前	約1時間40分
おいらせ町へ	青い森鉄道八戸駅→青い森鉄道→下田駅・向山駅	約10~15分

市町村別 レンタカー所要時間

十和田市へ	七戸十和田駅から約30分、三沢空港から約40分
三沢市へ	七戸十和田駅から約30分、八戸駅から約40分、三沢空港から約10分
野辺地町へ	七戸十和田駅から約30分、三沢空港から約50分
七戸町へ	七戸十和田駅から約10分、三沢空港から約40分
六戸町へ	七戸十和田駅から約30分、八戸駅から約25分、三沢空港から約25分
横浜町へ	七戸十和田駅から約1時間、三沢空港から約1時間
東北町へ	七戸十和田駅から約20分、三沢空港から約30分
六ヶ所村へ	七戸十和田駅から約50分、三沢空港から約45分
おいらせ町へ	八戸駅から約20分、三沢空港から約25分

お役立ち電話帳

(一社)十和田市観光協会…☎0176-24-3006
(一社)三沢市観光協会…☎0176-59-2311
(一財)野辺地町観光協会…☎0175-64-9555
七戸町観光協会…☎0176-58-7109
六戸町産業課…☎0176-55-4495
横浜町産業振興課…☎0175-78-2111
東北町商工観光課…☎0176-56-4148
六ヶ所村商工観光課…☎0175-72-2111
おいらせ町商工観光課…☎0178-56-4703

ドライブインフォメーション

かみきたの目的地へ、時間を気にすることなくアクセスできるのがマイカーやレンタカーの魅力。マイカーで県外からアクセスする場合は、東北自動車道で岩手県内に入ったら、安代JCTから八戸自動車道へ。八戸北ICからは、百石道路、第二みちのく有料道路、上北自動車道が続き、エリア内をスムーズに北上できます。

