



# 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。

- ◆間:海上自衛隊大湊地方総監部 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「お越してください」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。

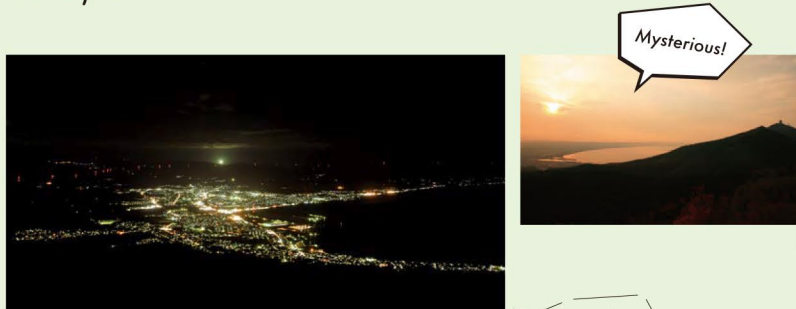
- ◆間:むつ来さまい館 0175-33-8191
- ◆まさかりプラザ 売店 0175-22-9161
- ◆交通:JR下北駅より車約10分/JR下北駅より下北交通バス・岩山行きで約10分、「まさかりプラザ前」下車すぐ

### 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。宇曽利山湖をはじめ、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。

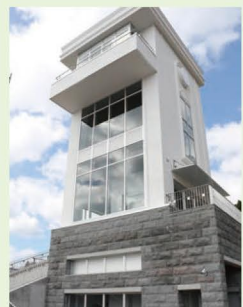
- ◆間:下北観光案内所 0175-34-9095
- ◆交通:JR下北駅より車約50分/バス停「むつ」より下北交通バス・佐井行きで約35分、「大畑駅」(バスの駅)で乗り換え、予約制デマンドタクシーで約25分

### #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12万年以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

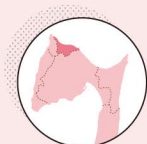
立ち寄りスポット

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♪

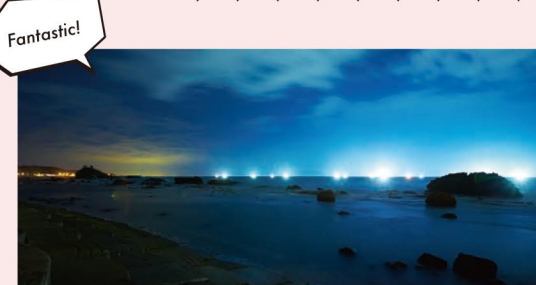


風間浦村のPR動画をチェック!



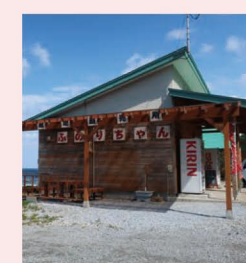
春夏編 秋冬編

## #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。