

おトクなきっぷ

青い森ホリデーフリーきっぷ

土・休日と特定期間は、青い森鉄道線の
普通・快速列車の普通車自由席が1日乗り降り自由。
ご乗車前限定発売のおトクで便利なフリーきっぷです。

おねだん

大人 **2,060円**

子ども **1,030円**

(上)大人用
(下)子ども用



発売場所

青い森鉄道有人駅窓口
(青森、浅虫温泉、小湊、野辺地、乙供、上北町、三沢、下田、八戸、剣吉、三戸)

- 発売期間・利用期間は、駅案内・ホームページなどでご確認ください。
- 必ず **ご乗車前** にお求めください。
- 全国のコンビニでもお求めいただけます。お近くのコンビニエンスストアにあるマルチメディア端末でお申込み、レジでお支払い、発券されたクーポンがそのまま乗車券としてご使用になれます。
- コンビニエンスストアでは「青い森鉄道FREEツアーBOOK」は配布しておりません。当日有効のコンビニ券を有人駅窓口にお持ちいただければ、配布いたします。(なくなり次第終了)

LAWSON



FamilyMart

サークルK

セブンイレブン

※平成28年2月時点の内容です



青い森鉄道

| 平成28年3月発行 |
青森県企画政策部青い森鉄道対策室
| 協力 |
青い森鉄道株式会社
| 写真提供 |
青森県環境生活部県民生活文化課
県史編さんグループ 中園 裕
関係市町、関係施設

裏表紙裏側に
「青い森ホリデーフリーきっぷ」を
収納する袋が付いていますので
ご利用ください。

青い森鉄道



「青い森ホリデー
フリーきっぷ」
収納袋付き!

青い森鉄道 FREEツアー BOOK



INTRODUCTION

「青い森鉄道フリーツアーズブック」について

“普通運賃より安いから”お得な「青い森ホリデーフリーきっぷ」を購入しているだけなんてもったいない!!
青い森鉄道沿線の、とっておきの楽しみ方を教えます。

- 1 「青い森ホリデーフリーきっぷ」を購入して希望する方に
有人駅窓口で限定配布。
(当日有効のコンビニ券を有人駅窓口にお持ちいただいた方にも配布)
- 2 「わ」の娘っこがオススメする5つのモデルコースは時刻
入りで便利。(青い森鉄道平成28年3月改正ダイヤ反映、公共交通機関も活用)
- 3 提携施設で当日有効な「青い森ホリデーフリーきっぷ」
(コンビニ券含む)を提示した方への各種サービスを掲載。

さらに/ キャンペーン企画もお見逃しなく!

EVENT CAMPAIN

提携施設のご協力により、「青い森鉄道提携施設スタンプラリー」を開催します。P.26、P.27のはがきに「提携施設スタンプ」を3つ押ししてもらい応募してください。
☆抽選で30名様に沿線お楽しみ特産物や青い森鉄道グッズをプレゼントします。
(▶詳しくはP.26、P.27をご覧ください。)

駅スタンプページには、スタンプ欄のほかに各駅の基本情報や歴史・文化も掲載。27駅全ての駅スタンプを収集した方には、☆平成28年10月開催予定の「青い森鉄道まつり」で素敵なプレゼントを差し上げます。
(▶詳しくはP.33をご覧ください。)

「青い森鉄道は初めて・・・」という方にも、鉄道の旅を楽しんでもらえる内容となっています。車がなくても1日でこんなにお得に楽しむことができます。是非、このブックを片手に青い森鉄道と沿線を満喫してください!

※掲載内容は平成28年2月現在のものです。
※各種時刻等は変更になることがありますので、事前に最新の情報をご確認ください。
※掲載している写真はイメージです。



わの娘

の娘

夏恋 (青森市エリア)

子どもの頃よく遊びに来た浅虫温泉。久々の水族館も、初めての温泉たまご場も楽しくて、やっぱりいいところだなあと。暖かい季節にまた遊びに来たいです。
Karen

希 (平内・野辺地エリア)

北前船の歴史が色濃く残るエリアなので、夏の「へじ紙囃まつり」の時期の散策もおおすすめです。かわらけつめい茶を使った郷土料理などもぜひ召し上がれ!
Nozomi

千乃 (東北・三沢エリア)

私が生まれ育った三沢は、住民の7人に1人が外国人という国際的な街。その自由で楽しい雰囲気味わいに市街地まで足を伸ばしていただけると嬉しいです。
Chino

萌奈美 (おいらせ・八戸エリア)

このエリアを愛する人達の手で、豊かな自然を生かしたさまざまなイベントが企画されていて、四季それぞれの魅力を楽しめます。向山駅ミュージアムへもぜひ!
Monami

安莉沙 (三戸・青部エリア)

子どもの頃から住み慣れたこの地は、とても住み心地のいい、癒れ難い場所です。コナモンの食文化はもちろん、特産品のフルーツの数々も味わってくださいね。
Arisa

「わ」の娘っこたちが巡る魅力たっぷりの青い森鉄道を、どうぞこゆっくりに楽しんでください。



- 1 浅虫水族館とおいしいもの満喫コース
青森駅出発 青森→浅虫温泉→野辺地→青森 ——— 3P-6P
- 2 アメリカンと魚介お楽しみコース
野辺地駅出発 野辺地→三沢→八戸→野辺地 ——— 7P-10P
- 3 三沢航空科学館と小湊街歩きコース
三沢駅出発 三沢→小湊→三沢 ——— 11P-14P
- 4 向山でゴルフ&浅虫で温泉コース
八戸駅出発 八戸→向山→浅虫温泉→八戸 ——— 15P-18P
- 5 さんのへ街歩き&日本一黒いモール温泉コース
三戸駅出発 三戸→苫米地→八戸→乙供→八戸→三戸 ——— 19P-22P

- 青い森鉄道の乗り方・降り方 ——— 23P
- 青い森鉄道インフォメーション ——— 24P
- モーリーズカフェのご案内 ——— 25P
- 青い森鉄道提携施設
スタンプラリーキャンペーン
- スタンプラリーはがき ——— 26P-27P
 - 提携施設 ——— 28P-32P
- 青い森鉄道駅スタンプ ——— 33P-60P
- 沿線マップ(路線図) ——— 61P-62P

CONTENTS

浅虫水族館と
おいしいもの満喫コース

コースDATA

- 8:33 青森駅
青い森鉄道
20分/450円
- 8:53 浅虫温泉駅
フリーきっぷで
提携施設
特典あり!
- 9:00 A-1 モーリーズカフェ
※朝食 ※レンタサイクル(1日/400円)
レンタサイクル/5分
- 9:30 A-2 浅虫水族館
※見学
【入館料】
大人/1,020円 小・中学生/510円
レンタサイクル/5分
- 11:30 A-3 ゆ〜さ市場
レンタサイクル/5分
- 11:35 A-4 漁夫たまご荘
※漁夫たまごづくり
レンタサイクル/5分
- 12:06 浅虫温泉駅
- 12:25 浅虫温泉駅
- 12:46 野辺地駅
徒歩1分
- 12:50 N-1 のへじ駅前カフェ
北前茶屋
※ランチ
徒歩20分
- 14:00 N-2 旧野村家住宅船れ
(行在舟)
※見学
徒歩2分
- 14:00 N-3 GARDEN CAFE
※デザート
徒歩20分
- 15:45 N-4 野辺地町観光
物産PRセンター
※お土産購入
徒歩1分
- 16:15 野辺地駅
- 16:22 野辺地駅
青い森鉄道
49分/1,040円
- 17:11 青森駅
フリーきっぷだと
110円おトク!

○電車賃TOTAL▶2,170円

提携施設ではフリーきっぷ提示で
特典あり詳しくはP.28、P.30を
ご覧ください。モーリーズカフェは
P.25をご覧ください。

1

浅虫水族館と おいしいもの満喫コース

青森駅出発 青森→浅虫温泉→野辺地→青森

週末はおいしいもの巡りの プチ旅行をしようね

そう約束して、希と夏恋の二人が最初に向かったのは浅虫温泉。列車の車窓から広がる陸奥海のきらめきを眺めると、わくわく心が置ります。車窓からの眺めはやっぱり格別!ホームに降り立つと、海と温泉の香りをのせた風がお出迎え。

二人は早速、浅虫温泉駅構内にある「モーリーズカフェ」でスイーツをチェック。午前中はレンタサイクルで走り回る予定なので、まずは甘いものでパワーを。ここでしか味わえない限定メニューを選び、夏恋は「くじら餅スティック」。浅虫温泉に来たら、やっぱりくじら餅〜♥。希は「八戸お醤油ロール」。ここで扱うフードや雑貨はすべて「メイドイン青森」というこだわり。さて、おなかも満たされたところで移動開始!

浅虫温泉に到着〜
ホームに届く海の香りに
テンションが上がります♪



「八戸お醤油ロール」
みずみずの生地と
旨みの八戸醤油風味の
クリーム

●八戸お醤油ロール (単品)310円
コーヒースト 510円
●くじら餅スティック (1本)110円
2本)210円

浅虫は「ほげコロ」
今も昔もくじら餅!!



駅構内にある
モーリーズカフェ



MAP A-1
モーリーズ
カフェ
9:00



フリーきっぷを提示して
浅虫温泉駅へ
向かっていけ出発!

8:33
青森駅スタート!



色彩豊かなお色たちと
光と水の共舞一。
幻想的な空間に
しげし、うっとり!



お色たちを見ながらの
スイーツタイム



とってもお利口さんが
イルカの歌の歌々

MAP A-2
浅虫水族館
9:30

癒しの空間。浅虫水族館

海風を感じながらレンタサイクルを走らせて、二人が向かった先は「浅虫水族館」。イルカのショー、アザラシ・ペンギンの食餌タイムが目当てです。水槽の中をゆったり泳ぐ魚を眺めた後、イルカショーの巧みな芸に夢中で手を叩き、アシカやアザラシの無垢な姿に癒されて、瞬く間に時間が過ぎていきます。「久しぶりに来たけど、やっぱり楽しい」と、すっかり童心に戻った表情の二人。

イルカの
お食事タイム



浅虫水族館とおいしいもの満喫コース 青森→浅虫温泉→野辺地→青森

1 浅虫水族館とおいしいもの満腹コース
青森駅出発 青森→浅虫温泉→野辺地→青森

温泉たまごづくりに挑戦。

MAP A-3
ゆへさ市場
11:20



「ゆへさ市場」で卵を買いほべ

MAP A-4
温泉たまご場
11:35



近くの温泉たまご場に立ち寄り温泉たまごづくりに挑戦!

みわたろの温泉たまごのできあがり〜♪



A-4

●飲食所・温泉たまご場《利用無料》

青森県青森市大字浅虫字内野6
24時間利用可(清掃時間を除く)
お問合せ先 TEL.017-752-1104
※特等色は各店用

せっかく温泉街に来たからには「絶対食べたい!」と思っていたのが温泉卵。途中、「ゆへさ市場」に寄って新鮮な卵1パックを購入して「温泉たまご場」へまっしぐら。72.3℃の源泉が湧き出る中に卵を沈め、15〜17分待てば、ふわとろの温泉たまごの完成。待ち時間のあいだ、並びにある足湯で待ち時間を過ごしている人の姿も。さて、卵を引き上げ、その場で殻を割って茹で上がったばかりのアツアツを味わいます。「ワァ〜、白身も黄身もとろとろでおいしい!」「ほんのり塩味がするね〜」と大興奮の二人。小腹を満たしたところで、駅に戻り、次の目的地である野辺地に向かいます。

ランチはのへじ北前ラーメン

車窓を流れる景色を眺めながらおしゃべりに花を咲かせるうち、野辺地駅到着。ランチは、駅舎の並びにある「のへじ駅前カフェ 北前茶屋」で、野辺地在住の希のおすすめは「のへじ北前ラーメン」。初めて野辺地を訪れた夏恋に「野辺地はかわらけつめい茶のおかゆが有名なんだけど、これは種にお茶が残りこんであるの」と説明しながら、あっさりめの醤油ベースのスープが絡んだ褐色の麺をつるつる。トッピングの帆立もいかにも野辺地らしいこのラーメンは提供店が複数あり、スープで各店の個性を出しているとか。

お腹を満たした後は、散策がてら「旧野村家住宅離れ」へ。駅前から町のメインストリートを抜け、「この店構え、気になるね」「このお店、面白い!」と、沿道の高店をチェックしながら、約20分で目的地に到着。

●のへじ北前ラーメン
700円



MAP N-1
のへじ駅前カフェ
北前茶屋
12:50

チャーシューやホタテが入ったラーメン



古き良き和の情緒が感じられる空間

古都の趣を感じさせる旧野村家離れ

明治天皇の東北・北海道ご巡幸の際、行在所として使用された豪商・野村治三郎邸の離れを再建した旧野村家住宅離れ。こじんまりした空間ながら、歴史を感じさせる建物の中で、窓の向こうに広がる庭園を眺めれば、古都を訪ねた気分が湧きます。旧家でゆっくり流れる時間を堪能したあとは、徒歩2分の「GARDEN CAFE」に場所を移して、カフェタイム。店内に入ると素敵な雑貨に見とれて、なかなか席に着くことができない二人。希のおすすめの「けつめい茶ワッフル」を食べながら「おすすめの土産は?」と夏恋。駅に見送るついでに、「野辺地町観光物産PRセンター」で希がお土産選びの手伝いをする。野辺地特産の葉つきこかぶを使ったドレッシングや地元で人気のスイーツを手に、二人は帰途につきました。

静やかに装った紅葉に惹かれて見物したい



MAP N-2
旧野村家住宅離れ
14:00



MAP N-3 ●旧野村家住宅離れ(行在所)(入場無料)

青森県野辺地町野辺地123-1
期間/4月1日〜11月30日
時間/9:00〜16:30
お問合せ先/野辺地町歴史民俗資料館
TEL.0175-54-9494



MAP N-3
GARDEN CAFE
14:30

お店自慢のけつめい茶ワッフル

●けつめい茶ワッフル
550円

MAP N-4
野辺地町観光物産PRセンター
15:45



●野辺地葉つきこかぶのカルパッチョソース
520円

●かわらけつめい茶(5人入り)
420円



アメリカンと
魚介お楽しみコース

コース DATA

- 9:40 野辺地駅
徒歩10分
- 9:50 N-5 日本最古の
鉄道防雪原林
徒歩10分
- 10:14 野辺地駅南
青い森鉄道
25分/800円
- 10:30 三沢駅南
徒歩10分
- 10:50 三沢駅正面口
(十和田観光電鉄旧駅舎向かい)
三沢市コミュニティバス
「みーばす」9分/100円
- 10:50 アメリカ広場
(スカイプラザ周辺)
フリーきっぷ乗車で
提携施設
特典あり!
- 11:05 MI-1 アンクル ランチ
- 12:00 MI-2 デムズ ショッピング
- 12:20 MI-3 スカイプラザミサワ
ショッピング
- 12:46 三沢市コミュニティバス
「みーばす」
11分/100円
- 12:57 三沢駅南
徒歩10分
- 13:14 三沢駅南
青い森鉄道
20分/570円
- 13:34 八戸駅南
徒歩1分
- 13:40 H-1 ユートリー
※せんいーの飲食店
※三沢大森の山梨大学
- 14:35 八戸駅南
100円バス
11分/100円
- 14:40 H-2 八倉センター
※七瀬村で買火鍋 ※お土産購入
- 16:15 八倉センター南
100円バス
11分/100円
- 16:20 八戸駅南
徒歩1分
- 16:30 H-3 菓子工房 三福八戸店
※デザート購入
- 17:13 八戸駅南
青い森鉄道
46分/1,340円
- 17:50 野辺地駅南
徒歩1分

◎電車賃 TOTAL ▶ 2,710円

提携施設ではフリーきっぷ提示で
特典あり!詳しくはP.31、P.32を
ご覧ください。

コース 2
アメリカンと
魚介お楽しみコース

野辺地駅出発 野辺地→三沢→八戸→野辺地



日本最古の鉄道防雪原林を
まずはたずねて

「三沢を案内してあげるよ」と千乃に誘われた
安莉沙。待ち合わせ場所はなぜか野辺地です。
千乃はいつも車窓から見える「日本最古の鉄
道防雪林」という大きな看板が気になっていて、確かめに行きたかったのです。線
路沿いにあり、駅から徒歩10分ほどで行けるという防雪原林を三沢でのランチの
前に散策してみることにしました。

日本初の防雪原林で、発案者が日比谷公園や明治神宮の森などの設計にも携
わった著名な林学博士だったことも分かり、大きな看板を掲げる理由が分かって
すっきり。駅に戻り、改札口の前にある湊町・野辺地のシンボルである常夜灯の模
型に目を留めた二人。「今度はこれを見に海のほうにも行ってみようね」。
次回は、野辺地の海へ行くことを約束して、
さあ、千乃の好きな三沢へ向かいます。

野辺地のシンボル「常夜灯」の
レプリカが駅構内にも



まずは野辺地町から
出発しませう

9:40
野辺地駅スタート!

MAP N-5
※6Pに記載
野辺地町
鉄道防雪原林
9:50



三沢、アメリカ広場で
ランチ&ショッピング

三沢駅からコミュニティバスに乗ってアメリ
カ広場までやって来た二人。まずはバス停から
ほど近い、千乃おすすめのインド料理店「アン
クル」で早めのランチをいただきます。カレー
を始めとするスパイスたっぷりの料理は、イン
ド人シェフがつくる本場の味。ただし、希望に
応じて辛さの調整をしてくれるので、辛い物が
ちょっと苦手な安莉沙でも大丈夫。ボリューム
満点のお得なランチメニューとおしゃべりに大
満足した後は、ショッピングへ出かけます。



MAP Mi-1
アンクル
11:05

●チーズフルチャ
500円

●セットメニュー
1,200円
☆コーヒー付き

○特別ランチサービス
800円
☆コーヒー付き

MAP Mi-3
スカイプラザ
ミサワ
12:20



インド料理店
「アンクル」で
ランチタイム



三沢駅
周辺
MAP①



MAP Mi-2
デムズ
12:00

女一だ、ニーだ言ったり、みざけあったりのショッピングって
やっぱり楽しい!

次に向かったのは、輸入食料品や雑貨を扱う「スカ
イプラザミサワ」です。販売されているスナックやス
イーツの巨大なサイズに圧倒される安莉沙に、これが
三沢スタイルと笑う千乃。住民7~8人に1人が外国
人という三沢ならではの光景です。店内にはカラフル
なキッチン、インテリア、ファッション雑貨も所狭しと
並び、あっという間に時間が過ぎていきます。お目当
ての品をゲットして心おきなく次の目的地の八戸へ
GO!

スカイプラザミサワ
●住所/三沢市中央町2-8-34
●営業時間/10:00~21:00(曜日により変動あり)
●TEL/0176-51-1712
●定休日/第2火曜日(8月は除く)、1月1日

アメリカンと魚介お楽しみコース 野辺地駅出発 野辺地→三沢→八戸→野辺地

2 アメリカンと魚介お楽しみコース
 野辺地駅下車 野辺地→三沢→八戸→野辺地

南部せんべい手焼き体験



せんべい焼きに
初挑戦!!

ぬたりも
真剣そのもの

(てぼっけでも)
上手に
焼きました~♪

キターー!

MAP H-1
いかに加工
実演場
13:40

- 南部せんべい手焼き体験
- 所要時間/10~15分(一度に2名可能)
 - 時間/毎日11:00~17:00
 - 場所/屋外いかに加工実演場
 - 料金/1枚 100円~120円
 - 予約/前日まで

新鮮な海の幸を炭火焼で...



満員のバスに揺られて到着した八食センターは、新鮮な魚介はもちろん、地酒、青果、惣菜、土産物などが揃うほか、飲食店街もあり、ありとあらゆる美味が集まり、活気にあふれていて、見ているだけでもわくわく。今日のお目当は炭火焼のお店「七厘村」での食事です。まずはお店で席を確保し、食べたい魚介を探して売り場を行ったり来たり。目移りしつつもお買い得なBBQセットに決定。買ったお店でお金を払い、食べやすいように処理してもらいます。受け取った魚介を手



ユートリー内に常設展示されている三社大祭の山車



MAP H-2
八食センター
14:48

磯の旨りが
もう、
たまりません

に七厘村に戻ると、すぐに七厘が運ばれ、千乃が手際良く焼き始めます。七厘村初体験の安莉沙の輪はきらきら。焼き立てを口に運ぶと「熱いっ。でも、おいしいっ」と満面の笑み。「こんなに食べ切れないよね」と言いつつ、二人の箸は止まらず…。ほぼ完食して後片付けをし、バスの時間までセンター内でお土産探し。「なべっこだんご」や「豆しとき」など、県南ならではの郷土菓子を前に盛り上げる二人なのでした。

いったん、八戸駅まで戻り、最後に二人が向かったのは駅前にある「菓子工房 三福八戸店」。五戸町に本店がある和洋菓子の人気店の支店で、ふわふわの生地にとろりとしたクリームがはさまれた「はちのハワッフル」の評判を聞いてやって来ました。満腹ですがスイーツは別腹。「わー、ふわっふわっ。クリームたっぷりでもべろっといけちゃいます。お土産に買って帰ろう」と、またまた至福の笑みを浮かべて充実の一日を締め括りました。

締めはやっぱりスイーツ!?

MAP H-3
菓子工房
三福八戸店
16:30



県南ならではの郷土菓子がずらり



各施設情報は、観光施設ページ(P28-32)にも掲載あり。

三沢航空科学館と
小湊街歩きコース

コースDATA

9:41 三沢駅東口

MISAWAぐるっとバス
21分/無料

フリーきっぷ区域で
提携施設
特典あり!

10:02 MI-5 青森県立
三沢航空科学館

※見学 ※体験 ※ランチ

入館料
大人/510円 高校生/300円

13:00 三沢航空科学館
(出入口)

MISAWAぐるっとバス
25分/無料

13:25 三沢駅東口

14:16 三沢駅発

青い森鉄道
40分/1,150円

14:56 小湊駅着

徒歩2分

フリーきっぷ区域で
提携施設
特典あり!

15:00 K-1 Panya ichiro

※バコ購入
徒歩2分

フリーきっぷ区域で
提携施設
特典あり!

15:25 K-2 つじむら酒店

※日本酒購入
徒歩5分

16:05 K-3 ギフトハウスにいおか

※デザート
徒歩7分

フリーきっぷ区域で
提携施設
特典あり!

16:37 小湊駅発

青い森鉄道
40分/1,150円

17:17 三沢駅着

◎電車賃TOTAL▶2,300円

提携施設ではフリーきっぷ提示で
特典あり!詳しくはP.29、P.31を
ご覧ください。

コース 3

三沢航空科学館と 小湊街歩きコース

三沢駅発 三沢→小湊→三沢



楽しく学べる
三沢航空科学館

「大人が行ってもすごく楽しいから」と三沢航空科学館に希を誘った千乃。すると、「日本酒好きの千乃を連れて行きたいお店が小湊にあるの」と希。そこで、三沢で集合して航空科学館で童心に戻って遊んだ後、小湊に移動し、新旧の気になるお店をぶらぶら巡るというプランが決まりました。

三沢駅で希を出迎え、千乃と希は週末だけ無料で運行される無料バス・MISAWAぐるっとバスで一路「三沢航空科学館」へ。市内を走り抜け、20分ほどで到着した航空科学館でまず目に留まるのは、1931年に三沢から飛び立ち、アメリカまで太平洋無着陸横断飛行に成功したミス・ビードル号と米国人飛行士2人のモニュメントです。「へー、三沢から飛んで行ったなんて知らなかった」と希。90年近く前の偉業をここを訪れて初めて知る人も多いとか。青森県が航空史に果たしてきた役割を知ることができる場であり、大人にもためになる情報がいっぱいです。

太平洋無着陸横断飛行に
成功したミス・ビードル号の雄姿



屋内・屋外の
展示コーナーも充実!

今日はまず、
三沢航空科学館を
見学です!



9:41
三沢駅スタート!

MAP MI-5
三沢
航空科学館
10:02



空気による浮遊感と
自由落下を体験



月の重力を体験



飛行機が飛び出す
翼の権力を体験



科学の楽しさを体験しながら
半ばするアトラクションの数々



大人もワクワク!する
体験コーナーの数々!

東京ドーム2個分の広大な大空ひろばや屋内航空ゾーンの実機等の展示のほか、科学ゾーンの参加型施設もあり、とにかく見どころたくさん。何度もここを訪れている千乃の案内で、おすすめのスポットを回ります。航空のみならず、科学の楽しさを子ども達に伝える役割を担っている科学館だけに、体験が重視されていて、空気の力を体感する“自由落下体験装置”や“月の重力疑似体験装置”などは、千乃の言葉通り大人でもわくわくし、二人とも思わず歓声をあげてしまいます。

7色のビネオカメラでジャンプの瞬間を
多方向から撮影。自分のジャンプする姿を
普段見るのとは違って1角度から見るのとは違って



3 三沢航空科学館と小湊歩きコース

三沢駅出発 三沢→小湊→三沢

体験コーナーで思いっきり楽しんだ後はワークショップに参加。この日は小麦粉などでマグネットを作りました。希は地元野辺地の特産物のホタテと葉つきこがぶ。千乃は大好きな野球のボールとバットを形どり、こんがおいしいそうなマグネットの出来上がりにご満悦。

科学実験工房(ワークショップ)

休日(土・日・祝日など)プログラムとして「ワークショップ」を開催しています。これは、定期的にテーマを変えて行、簡単な工作教室です。

小麦粉マグネットの完成～可愛らしく仕上げました



まずはどんなデザインにするかアイデアをスケッチします



二人とも真剣そのもの

ジー！オーンで仕上げ焼きながらお待ちます

ヒコウキカフェでランチタイム

館内を満喫した後は、別棟にある「ヒコウキカフェ」で昼食を。メニューの中から二人が選んだのは、「やっぱり三沢に来たらこれでしょう」という「ほっきジンジャー丼」と「カラフルお野菜de十和田バラ焼き定食」の2品。さらに、千乃が「ここではこれを食べない!」と一押しソフトクリームもしっかり食べてから、小湊を目指して移動開始です。



彩り豊かな野菜をかんだんに使った「カラフルお野菜de十和田バラ焼き定食」

●カラフルお野菜de十和田バラ焼き定食(ライス・スープ付き) 900円

三沢のほっき丼

三沢市内の飲食店で三沢市内の飲食店でも味付けや調理法も工夫され内陸でも楽しめます



●Hokki Ginger Don 1,000円(※12月～3月限定メニュー)

ほっき貝とたっぷりの国産生姜を特製バターで炒めました。しらがねぎ、大葉、みょうがをのせシャキシャキした食感で食欲を増進させる一品に仕上げました。

●ヒコウキカフェ 営業時間/11:00～15:00 ●ソフトクリーム各種 280円



う～ん♡おにじり焼してるね



小湊駅到着～

小湊の街ぶらり散策

小湊駅を出て、駅前の少し急な坂を上ると、ほどなく左手に「Panya ichico(ぱんや いちこ)」が見えてきます。お店のドアを開けると、甘く香ばしい香りがふわ。首都圏で修行したオーナーが国産小麦と県産素材にこだわって焼くパンは、全粒粉の食パンやクロワッサン、デニッシュなど、いずれも小麦のうまみがしっかり感じられると評判です。地元の方に愛されているこのお店は、金曜日に小湊駅構内でパンの出張販売を行っています。

次は「つじむら酒店」に向かいます。日本酒の品揃えは県内随一の評判が高く、日本酒好きの千乃が楽しみにしていたお店。若き4代目の店主「大ちゃん」は、全国の蔵元を巡り、現場を知った上で蔵元と取り引き。どんなお酒が好きか、どんな場面で、どう飲みたいかを伝えれば、100種類を超える在庫の中から、ぴったりの1本をチョイスしてくれます。千乃が心惹かれたのは、熟練用に特化したという青森・津軽地方の蔵元のお酒。初めて飲むというお酒を手に「楽しみ」と目を輝かせる千乃に、「斜め前の魚屋さんの手作りの飯ずしとか、すごく美味しいから、酒の肴に買って帰れば」と大ちゃんがアドバイスします。ここは生活に必要な物がいまだに全部個人商店でまかなえる町なんだと誇らしげな大ちゃん。今度はもっとゆっくり時間をとって小湊の街歩きを楽しもうと思った二人でした。



ぱんやいちこ

MAP K-1 Panya Ichico 15:00



焼きたての香ばしいお餅が増えます

つじむら酒店を出て、今度は横道へ。そこは古くからの商店街で、懐かしい昭和の雰囲気のお店構えの個人商店が連なっています。そのひとつが「ギフトハウスにおか」です。30年程前、雑貨を扱うお店としてオープン。同時にハンバーガーやシェークの販売も始めました。数あるメニュー中でも一番人気のシェークは30種類にもなりました。子どもたちのアイデアをそのまま商品化したものには、発案者の名前が記されています。素朴で、ほっこり温かな雰囲気のお店でひんやりシェークをいただき、今日の散策はおしまいです。

来た道を戻り小湊駅へ。どの店も昔懐かしい感じがして温かい気持ちでいっぱい。二人で歩いた街には新しい発見があり、とても速くまで旅に来た気分が味わえた一日でした。



MAP K-3 ギフトハウスにおか 16:05



小湊駅周辺MAP

MAP K-1 Panya Ichico
MAP K-2 つじむら酒店 15:25
MAP K-3 ギフトハウスにおか K-4
ギフトハウスにおか K-3
みちのく銀行
平内町歴史民俗資料館
つじむら酒店
小湊駅
平内町
青森県立平内高等学校
平内町立平内小学校
交平管内
緑ヶ丘

各施設情報は、提携施設ページ(P28-32)にも掲載あり。



MAP K-2 つじむら酒店 15:25

若き4代目の店主「大ちゃん」

向山でゴルフ & 浅虫で温泉コース

コース DATA

- 8:55 八戸駅発
青い森鉄道
14分/450円
- 9:09 向山駅着
徒歩10分
- 9:20 Mu-1 カワヨグリーン牧場
●パークゴルフ ●ランチ
用具レンタル/700円
徒歩10分
- 12:45 Mu-2 向山駅ミュージアム
●見学
- 13:18 向山駅発
青い森鉄道
52分/1,560円
- 14:10 浅虫温泉駅着
徒歩3分
- 14:13 A-5 南部屋・海風閣
●浅虫温泉スイーツ通り
徒歩1分
- 14:50 A-3 ゆ〜さ浅虫
●温泉風呂 ●お土産購入
【入浴料】大人/350円
小学生/150円 幼児/60円
徒歩1分
- 16:26 浅虫温泉駅発
青い森鉄道
1時間10分/1,800円
- 17:30 八戸駅着

●電車賃 TOTAL ▶ 3,810円

フリーきっぷだと
1,750円おトク!

提携施設ではフリーきっぷ
が提示で特典あり!詳しくはP.28、P.31をご覧ください。



コース 4

向山でゴルフ & 浅虫で温泉コース

八戸駅出発 八戸→向山→浅虫温泉→八戸

二人で パークゴルフデビュー

萌奈美から「この週末はお天気がよさそうだから、パークゴルフをやってみない?」と誘われた夏恋。場所は広々とした牧場で眺めがよく、おいしいレストランも併設されていると聞いては、行かないわけにはいきません。ちょっと遠出になるけれど、週末の気分転換にぴったりのプチ旅行になりそうです。

実は、萌奈美もパークゴルフは未体験。何度か訪れたことのある「カワヨグリーン牧場」で、楽しそうにプレーする人達を見て、挑戦してみたくなったのです。パークゴルフはルールが簡単で、子どもから高齢者まで手軽に楽しめるスポーツ。とはいえ、初心者二人なのでいちばん短いコースを選びました。クラブやボールはレンタルしてもらえるので手ぶらでOK。

最寄りの向山駅から牧場の受付(ビジターセンター)までゆるやかな坂道を上って行く途中、左右の柵の向こうでは馬や羊がのんびり過ごしていて、声をかけると人懐っこく近寄ってきます。

羊さんたちが放牧されています



MAP Mu-1
カワヨグリーン
牧場
9:20



おはよー!
まずは羊さんにごあいはいつ

受付で道具を借り、いざ、コースへ。斜面に芝をはってつくられたコースは見晴らしがよく、開放感いっぱい。煤々と降り注ぐ日差しも心地よく、最高の気分。さて、プレーとはいえばボールを打つ力加減がむずかしく、芝の抵抗で思わぬ方向に転がっていきます。時間の経つのを忘れるほど夢中になり、気付けばランチの予約の時間になっていました。

今日は天候にも恵まれ、
八戸駅から
カワヨグリーン牧場まで
行ってきます



8:55
八戸駅スタート!



ホリインクン
ちがくがんばあやん!



夏恋の華麗な?
PLAYをご覧ください。

夏恋オーサム
NICE SHOT!?

※ヒールのある靴でのコース
内への入場は禁じられています。
今回は撮影用に特別に許可
していただきました。

※パークゴルフの体験は4月下旬から
11月までとなります。

ホリインクン
きれいなロケーション
自然と会話が増えます

コース仕立てのランチは 見た目も味も Good

牧場のレストラン「カワヨグリーンロッジ」には、「お友達とゆったりランチを楽しみたい時に訪れる」と萌奈美。今日は、萌奈美は「レディーズコース」、夏恋は「ホリデーランチ」と、どちらもコース仕立てのランチをオーダーして、尽きないおしゃべりとともに食事を楽しまました。食後に、夏恋は萌奈美おすすめの「シェフこだわりのタルトフロマージュ」をデザートに。ちなみに、ランチはパークゴルフのプレーとのセットプランもあります。

お腹いっぱい食べた後ではあるものの、「ここに来たら絶対食べて欲しい!」という萌奈美のひと言で、濃厚なミルク味の「牧場ソフトクリーム」もしっかり頂きました。



●レディーズコース
(前菜・スープ・メインディッシュ
パンまたはライス・デザート・ドリンク)
2,100円

●ホリデーランチ
(前菜・スープ・メインディッシュ
パンまたはライス・ドリンク)
1,800円

向山でゴルフ & 浅虫で温泉コース 八戸駅出発 八戸→向山→浅虫温泉→八戸

3 コース 4 向山でゴルフ・浅虫で温泉コース
八戸駅出発 八戸→向山→浅虫温泉→八戸

子どもや鉄道ファンが集う憩いの場
向山駅ミュージアム

食後は、向山駅へ。現在は無人駅となった駅舎で、土・日・祝日のみ向山駅愛好会が運営している「向山駅ミュージアム」を見学します。鉄道ジオラマや国鉄時代の貴重な備品の数々の展示、愛好会会員が育てた野菜の直売、レンタサイクルの貸出など、さまざまな企画で駅や駅周辺の活性化を目指している向山駅愛好会。萌奈美はそのキャンペーンガールを務めています。向山駅があるおいらせ町のお祭りなどにも参加して、PRのお手伝いをしているのだとか。駅舎にも時々いるそうなので、見かけたら話しかけてくださいね。



MAP Mu-2
向山駅
ミュージアム
12:45



精巧なジオラマに
見とれちゃいます



向山駅愛好会会長さんと記念に

ラーム、鉄道の歴史を感じる貴重な品々が展示されています



次は一路、浅虫温泉へ。
スイーツと温泉を満喫。

向山駅愛好会の会長に見送られ、一路、浅虫温泉へ。スポーツのあとはやはり温泉です。約1時間電車で揺られて浅虫温泉駅へ到着すると、満腹だったお腹も少しこなれていました。というわけで、せっかくなので、各施設とも1日10食限定という「浅虫温泉スイーツ巡り」(県の特産品を使った各施設オリジナルスイーツを提供)をいただきに、「南部屋・海扇閣」へ。ロビー横のギャラリー&カフェでいただける自慢のスイーツは「ゴ



MAP A-5
※4Pに記載
南部屋・海扇閣
14:13



ゴボウのムース
季節のフルーツ添え
浅虫温泉スイーツ巡り

- 浅虫温泉の7つの宿で提供。
(南部屋・海扇閣、浅虫観光ホテル、ホテル秋田屋、辰巳館、椿館、本陣の宿 柳の湯、宿屋つばき)
- スイーツ提供時間
11:00~15:00
- とっておきスイーツとドリンク
付きで500円
※1日10食限定のため事前予約をお勧めします。

●ゴボウムース
★ドリンク付き500円

ボウのムース 季節のフルーツ添え」です。実は夏恋はゴボウが苦手。でも、恐る恐るスプーンを口に運んだ次の瞬間「おいしい!」と、笑顔で完食してしまいました。さあ、あとはお土産を買って、お風呂にゆっくり浸かって帰りましょう。浅虫温泉駅前の「道の駅ゆ〜さ浅虫」の5階にある展望風呂「はだか湯」は、大きな窓から陸奥湾を一望できる開放的な温泉。体も心もびのびとリラックスできます。楽しい一日の締め括りの温泉は最高です。



お土産の
お土産の
お土産の

MAP A-3
※4Pに記載
ゆ〜さ浅虫
14:50



お風呂の
お風呂の
お風呂の

さんのへ街歩き&
日本一黒いモール温泉コース

コースDATA

- 9:23 三戸駅発
三戸町コミュニティバス
12分/100円
- 9:35 三戸町役場前着
徒歩3分
- 9:40 S-1 三戸町役場
S-2 S-3 S-4 S-5
さんのへ街歩き
[参加料] 中学生以上1,000円
小学生以下 500円
- 11:25 三戸町役場前発
三戸町コミュニティバス
12分/100円
- 11:37 三戸駅着
- 11:45 三戸駅発
青い森鉄道
12分/330円
- 11:57 苫米地駅着 フリーきっぷ提示で
提携施設
特典あり!
徒歩12分
- 12:10 T-1 ケーキカフェ
ランチ
徒歩12分
- 13:35 苫米地駅発
青い森鉄道
10分/1,150円(乙供駅まで)
- 13:45 八戸駅着(乗り換え)
- 13:57 八戸駅発
青い森鉄道
33分
- 14:30 乙供駅着
徒歩5分
- 14:35 O-1 東北温泉
[入浴料]
大人/300円・小学生/150円
徒歩5分
- 16:04 乙供駅発
青い森鉄道
37分/1,340円(三戸駅まで)
- 16:41 八戸駅着(乗り換え)
- 17:05 八戸駅発
青い森鉄道
21分
- 17:26 三戸駅着

◎電車賃TOTAL▶2,820円

提携施設ではフリーきっぷ提示で
特典あり!詳しくはP.29、P.32を
ご覧ください。



コース5

さんのへ街歩き& 日本一黒いモール温泉コース

三戸駅出発 三戸→苫米地→八戸→乙供→八戸→三戸

三戸の街
探訪の巻一!



9:23
三戸駅スタート!

三戸の街、魅力再発見!

南部町で生まれ育った安莉沙にとって、三戸町はなじみ深い隣町。かつての奥州街道三戸宿には歴史をときめかせる戦国時代の足跡や、乙女心をくすぐる大正ロマンや昭和



レトロの建造物が多く、食いしん坊にはたまらないコナモン(小麦粉の菓子、料理)も数々あります。そんな地元の魅力を再発見!というわけで、八戸から萌奈美を呼んで、一緒に街歩きを楽しむことに。5日前に三戸街歩き奉行事に予約をして準備万端。まず目指したのはガイドの方との集合場所である三戸町役場です。役場を起点



三戸町役場にて
街のジオラマを撮ながら
見学のポイントのレクチャーを受ける

MAP
S-1
三戸町役場
9:40

に約90分かけて、昔も今も三戸町のメインストリートである奥州街道を中心にガイドの方の案内で散策。

そうそう、街角のあちらこちらに、三戸町出身の漫画家・馬場のぼるさんの代表作「11びきのねこ」のねこたちがひょっこり姿を現し、笑顔で歓迎してくれます。

漫画家・馬場のぼる先生の
代表作「11びきのねこ」の
オスジェたち

肉球ペンが
かわいい!!



三戸町役場



カレメの館
お土産に耳の飾り



レトロ感あふれる街並み

二人が気に入ったのは、大正14年建築の「佐瀨別邸」。大正期に流行したドイツの住宅スタイルを基にしており、家具や電気類も当時のものが残されているといいます。残念ながら屋内の見学はできないものの、レトロモダンな外観に当時の暮らしへの想像ががき立てられます。また、さらに時代を遡ると、戊辰戦争に敗れた会津藩から、多くの藩士とその家族が三戸に移り住んだことから、「観福寺」の白虎隊供養碑など、町内には会津藩にまつわる文化財も多く、歴史にテーマを絞って巡ってみるのも一興です。

タイムスリムしたような
銘菓を抱く
大正浪漫ムード一杯の
佐瀨別邸

MAP
S-2
佐瀨本店・別邸

MAP
S-3
観福寺



「白虎隊」供養碑が
建立されている観福寺



さんのへ街歩き&日本一黒いモール温泉コース 三戸駅出発 三戸→苫米地→八戸→乙供→八戸→三戸

コナモンの食文化

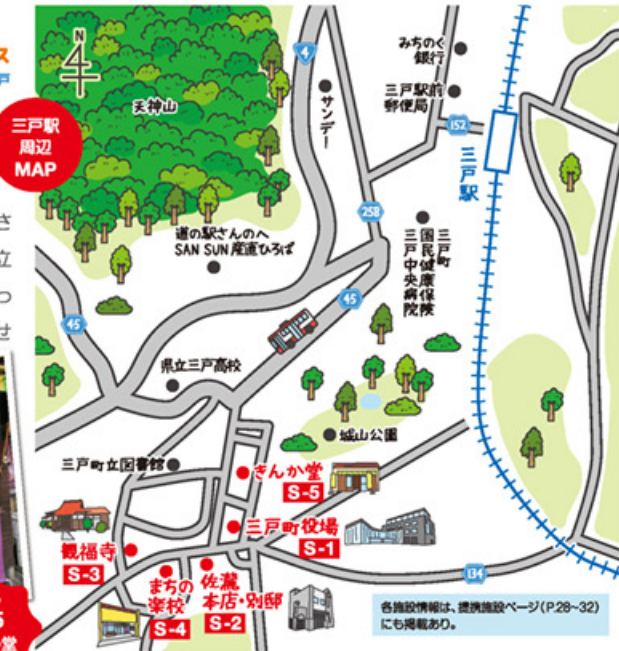
そして、欠かせないのはやっぱり三戸特有のあっさりめのコナモン。「まちの楽校」では串刺した焼き立ての「じゅねもち」、「きんか堂」ではくるみゴマ餡たっぷりの「きんかもち」が食べられます。今回は、「三戸せんべい」や「ひっつみ」もぜひ。



MAP S-4
まちの楽校



MAP S-5
きんか堂



三戸駅
周辺
MAP

ラテアートと 絶品パスタを堪能

町役場の前から再びコミュニティバスに乗って三戸駅へ。八戸方面に向かい、3駅目の苔米地駅で降ります。二人がとても楽しみにしていた「クークーカフェ」でのランチタイム。駅から徒歩10分強の道のりも自然と足取りが軽くなります。ちょうどお昼頃到着したにもかかわらず、あまり待つことなく入れたのは幸運でした。2016年3月で開店10周年を迎えるという大人気カフェは、もともとがパスタ専門店。それだけに季節ごとにメニューが変わるパスタはいずれも絶品です。専属パティシエが常に作り立てを提供するスイーツ、自家焙煎のコーヒー豆、見事なラテアート…。お客様にトータルで食事を楽しんでもらいたいというオーナーの想いが伝わり、五感で満足できる居心地のいいお店です。

●デザート各種
400円
ドリンク各種
450円～



苔米地駅
周辺
MAP

各施設情報は、提携施設ページ(P.28-32)にも掲載あり。



MAP T-1
クークーカフェ
12:10

楽しみにしていた
クークーカフェにてランチ

二人は「本日のおすすめパスタ」2種を別々に注文し、マリネサラダ、ドリンク、デザートをつけたセットにしました。さっきコナモンを食べたばかりなのに、運ばれて来たパスタもデザートも、すいすいお腹におさまってしまいます。お互いのパスタやケーキもちょっと味見させてもらい、たっぷりのコーヒーやジュースも飲み干し、「おいしい。幸せ」という言葉しか出て来ない二人。終始笑顔で、食べ終わった後、「全メニューを制覇したくなるね。また来よう」と、再訪を誓うのでした。



●本日のおすすめパスタ
1,050円/1,250円
サラダ・ドリンクセット…(プラス)580円で
サラダ・デザート・ドリンクセット…(プラス)780円で

日本一黒いモール温泉



乙供駅に到着！
黒い湯の温泉
「東北温泉」へ

幸せいっぱい気持ちのまま、次に向かったのは乙供駅。行く先は、「美人泉質」として名高い「東北温泉」です。肌の汚れや角質を落とすアルカリ性で、天然保湿成分を多く含むため、美肌効果があるとされています。しかし、驚くことに、この温泉のお湯は真っ黒。黒さの元は亜炭で、この亜炭が含まれる層を通過して湧出する温泉は「モール(ドイツ語で亜炭の意)温泉」と呼ばれ、かつては世界でも、保養地で名高いドイツのバーデンバーデンと北海道・十勝川温泉の2ヶ所しかない稀少なものだったとか。掘削技術の進歩で日本国内でも多少湧出が見られるようになった今も、国内のモール温泉の中で「最も色が黒い温泉」という評価を得ているこちら。それにちなんで黒い県産食材だけを集めた「黒づくし御膳」が食べられます。「今回はお風呂だけでなく、食事付き入浴バックで来ようね」



あまののびに
べしは平らげちゃいますよ

四季の変化を楽しめる
庭園露天風呂



MAP O-1
東北温泉
14:35



県産食材の外産した
黒づくし御膳



東北温泉

●営業時間/5:30~22:30
●アクセス/乙供駅から徒歩5分
●入浴料金/大人300円、小学生150円
幼児無料
☆食事付き入浴バックあり



黒コンニャク



乙供駅
周辺
MAP

各施設情報は、提携施設ページ(P.28-32)にも掲載あり。