

ALL AROUND MUTSU BAY

HIT THE ROAD EXPLORING THE REAL AOMORI

むつ湾一周サイクリングコース



太平洋

MUTSU BAY

陸奥湾

RULES AND MANNERS ルールとマナー

右折の方法

 ここまで進んで止まる

直進・左折の方法

 安全を確かめて進むことができ
 自転車は専用の信号に従う

信号のない交差点

 安全を確かめて進むことができる
 止まって、安全を確かめて進むことができる

押し歩きの直進の方法

 押し歩きの場合は歩行者用信号に従う

信号のない交差点

 止まって、安全を確かめて進むことができる

主な道路標識

止まれ

 一時停止
 停止線の手前で一時停止する必要があります。停止線が見当たらない場合は交差点の手前で一時停止が必要。

徐行

 すぐに停止できる速さに速度を落とさなければなりません。自転車は時速8km以下、狭い歩道や交通の多い歩道では時速4km以下。

一方通行

 記されている方向へのみ通行ができます。もちろん自転車も進行方向を守る必要があります。

車両進入禁止

 この標識が掲げられている場所からは車両が進入できません。自転車も同様に進入不可である。

歩行者専用

 歩行者専用。標識が掲げられているところは自転車から下りて歩いて通行する。

自転車横断帯

 交差点などで自転車が横断することを記している。道路に誘導線の範囲内を横断しよう。

RIDEの使い方
 WITH GPS

「Ride with GPS」アプリを使って、オンライン地図上でコースの確認ができます。

STEP 1
 アプリをお持ちでない方はダウンロード（アカウント登録）が必要です。
<https://ridewithgps.com/app>

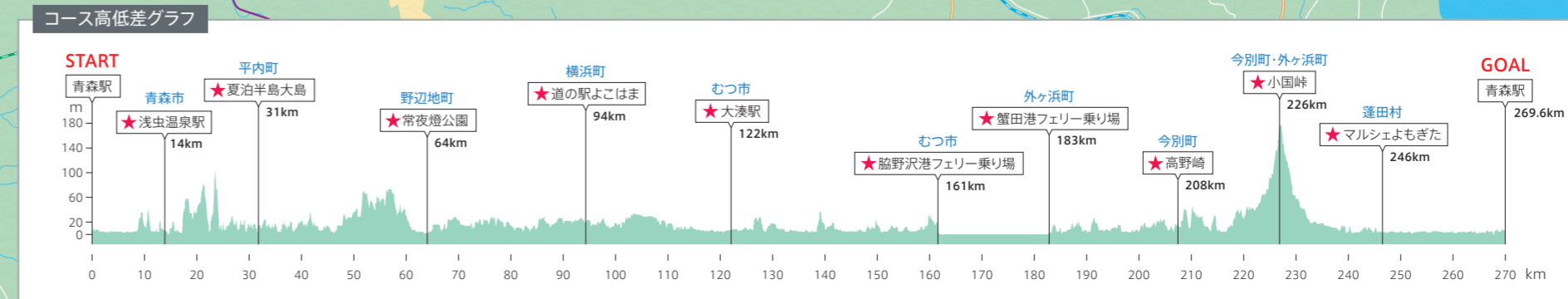
STEP 2
 走りたいコースのQRコードを読み取ると、アプリが起動してコースマップが表示されます。

STEP 3
 画面右上のメニュー「自分の位置を表示する」を押すとコースと自分の位置情報が表示されます。

ALL AROUND MUTSU BAY

コース基本情報
 走行距離 約270km
 獲得標高 2410m
 最大標高差 140m

コースタイプ 周遊
 スタート/ゴール 青森駅前
 グレード ★★★ ※所要日数による



凡例

- サイクリングコース
- 国道
- 県道
- 東北新幹線
- 北海道新幹線
- JR津軽線
- JR大湊線
- 青い森鉄道
- 奥羽本線
- 主要道路
- 道路
- 有料道路
- 温泉施設
- 寺院
- 名所
- 神社
- キャンプ場
- 海水浴場
- 山

アイコン凡例

- 休憩スポット
- 食事・軽食
- フォトスポット
- ベジタリアン
- 見学・体験
- 宿泊施設



1 青森魚菜センター 元祖のつけ丼
青森魚菜センター内で体験できる「つけ丼」は市内内に並んで新鮮な旬の魚介類やお惣菜など、好きな具材好きなだけごはんにかけて食べる丼。お店の人の交流を楽しみながらお好みの丼を作ります。
※ご飯がなくなり次第終了となります。

〒030-0862 青森県青森市古川1-11-16
TEL: 017-763-0085
https://nokkedon.jp
営業時間: 7:00~16:00 定休日: 火曜



2 ねぶたの家ワラッセ
実際に青森ねぶた祭に出演した迫力ある大型ねぶたが常時展示されている。1年中ねぶたを楽しめることができる。

〒030-0803 青森県青森市安方1-1-1
TEL: 017-752-1311
http://www.nebuta.jp/warasse/
営業時間: 9:00~19:00(5月~8月)



3 道の駅浅虫温泉「ゆ〜さ浅虫」
ゆ〜さ浅虫は、温泉が併設された道の駅。陸奥湾を一望できる露天風呂があるほか、地元土産の物販コーナーや産直市場などがあります。

〒039-3372 青森県東津軽郡平内町大字浅虫字健部56
TEL: 017-737-5151
http://www.yu-sa.jp
営業時間: 9:00~19:00



4 ひらないまるごとグルメ館
日本有数の生産量を誇る平内町の「ホタル」にとこんごわたつた創作メニューが味わえる全国的にも珍しいホタル料理専門レストラン。おすめメニューは「平内」ホタル活華膳。

〒039-3372 青森県東津軽郡平内町大字浅虫字健部56
TEL: 017-755-2663
https://www.hiranaiamarigoto.jp/index.cfm/72856430128.html
営業時間: 月~木~日曜11:00~17:00(L.O. 16:30)
火曜11:00~15:00(L.O. 14:30) 定休日: 水曜



5 夜越山森林公園
夜越山森林公園にあるホテナ温泉は東北一種類が豊富で、3000メートル以上のサトウ芋や肉肉物のほか、美しく咲き誇る150種の洋ランが鑑賞できる。

〒039-3331 青森県東津軽郡平内町大字深子字堀崎36-1
TEL: 017-755-2663
https://www.town.yanai.aomori.jp/index.cfm/72856430128.html
営業時間: 8:30~16:30 定休日: 年中無休



6 柴崎地区健康レクリエーション施設
小高い山の上にあるこの施設は、むつ湾を眼下に望む抜群のロケーション。宿泊研修施設「森林総合センター」、キャンプ場、パン工房などが併設されている。

〒039-3177 青森県上北郡野辺地町宇楽崎10-5
TEL: 0175-64-7952(森林総合センター)
http://www.town.noheji.aomori.jp/kankou/spot/307
営業期間: 4月下旬~10月末



7 のへほき活き常夜燈市場
「常夜燈公園」に隣接する産直施設で、生け簀に入った活ホタルやカニを新鮮な状態で購入できる旬の地場野菜や商品が並ぶなど、野辺地がぎゅっと詰まった市場となっている。

〒039-3131 青森県上北郡野辺地町宇野辺567
TEL: 0175-73-7887
https://www.noheji-kankou.com/noheji-market/
営業時間: 9:00~17:00 定休日: 年末年始



8 道の駅よこはま「菜の花プラザ」
菜の花で知られる横浜町にある道の駅よこはま。地場産品を取り扱った物産館のほか、レストランでは地元産の新鮮な食材を味わうことができます。人気の「菜の花トナリ」は絶品絶品に仕上がっています。

〒039-4134 青森県上北郡横浜町宇野辺79-12
TEL: 0175-78-6687
http://www.nanohana-plaza.com
営業時間: 8:00~18:00(4月~12月) 定休日: 年末年始



9 トラベルプラザ サンシャイン
陸奥湾を一望できる場所にある土産屋と食堂、おみやげは横浜町にちなんだものを中心に下北半島の土産も取り揃えている。食後は菜の花ソフトクリームぜひ味わってみて。

〒039-4114 青森県上北郡横浜町宇野辺127
TEL: 0175-78-2080
http://www.tpsun.jp
営業時間: 8:00~18:00(4月~10月) 定休日: 年末年始



10 むつ来さいい館
むつ来さいい館は、下北の観光や物産などの情報発信を目的として、館内には下北を紹介する展示室があります。「来さいまい(かさいまい)」と下北地方の方言で「お越しください」の意味を持ちます。

〒035-0034 青森県むつ市田部町10-1
TEL: 0175-33-8191
http://kasamakainfo/index.html
営業時間: 9:00~21:00 定休日: 年末年始



11 観光交流センター「北の防人大湊 安渡館」
安渡館(あんどかん)は、実在した海軍大湊軍港跡をイメージし、内装・外装ともに明治・大正期を感じさせる施設。館内には、食事ができるカフェや売店、観光情報等を提示するラウンジがある。

〒035-0094 青森県むつ市松木町3-1
TEL: 0175-78-2080
https://www.city.mutsu.jp/index.cfm/1639140_3280.html
営業時間: 10:00~20:00 定休日: 年末年始



12 道の駅たらだて「Oh!だいたい」
道の駅たらだては、外ヶ浜町平地区の津軽国定公園内に位置し、国道280号沿いに約1kmの松並木が長く駅前通りや、白雲の美しい平庭灯台がある。

〒030-1402 青森県東津軽郡外ヶ浜町宇平路太郎石工門沢1-3
TEL: 0174-25-2092
https://taidate.com/tourism/
営業時間: 10:00~16:00 定休日: 火曜



13 高野崎
奇岩、燈台があるところ突きさだしている、迫力のある景勝地「高野崎」。先陣を下っていくと岩場と岩場をつなぐ潮溝橋と津橋があり、晴れた日には龍飛岬や下北半島、遠くには北海道が望めるロケーション。

〒030-1513 青森県東津軽郡今別町大字豊月字下地内
https://www.town.imabetsu.jp/sightseeing/tourist/takanosaki.html



14 道の駅いまべつ「半島ぶらざアスル」
北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」とJR津軽線「津軽二股駅」に隣接した道の駅。道の駅内にあるレストランでは絶品なA5ランク「いまべつ牛」が味わうことができます。

〒030-1505 青森県東津軽郡今別町大川平字清川187-16
TEL: 0174-31-5200
https://www.town.imabetsu.jp/sightseeing/tourist/asanokura.html
営業時間: 9:00~19:00(4月~11月) 定休日: 年中無休



15 大山ふるさと資料館
高校となった校舎を活用したノスタルジックな資料館。地元で使われていた生活用具や道具などを展示するほか、日本最古の縄文遺跡国指定史跡「大平山元遺跡」の出土品を見ることができ、入館無料。

〒030-1307 青森県東津軽郡外ヶ浜町宇野辺大平山34-3
TEL: 0174-22-2577
http://www.town.sotogahama.jp/kankou/old/nc_siryokan.html
営業時間: 9:00~16:00 定休日: 月曜(祝日の場合その翌日)



16 よもぎた物産館「マルシェよもぎた」
運田村の農家さんが丹精込めて育てた特産の「完熟桃太郎トマト」が人気。店内に併設されたレストランでは、このトマトを使ったナポリタンやオムライスをお楽しみながら味わうのがオススメです。

〒038-1331 青森県東津軽郡運田村大字源次津田地区内
TEL: 0174-31-3040
http://www.yomogita-assisi.com/bussan/
営業時間: 8:00~18:00(5月~10月) 定休日: 無休(5月~10月)



17 村の駅よもぎた
村の駅よもぎたは国道280号バイパス沿いにあり、運田村の旨いものが凝縮された産直施設で、種類豊富な陸奥産の新鮮な魚介類が自慢。

〒030-1212 青森県東津軽郡運田村阿野町宇野字宇野106
TEL: 0174-31-3115
http://www.willy.yomogita.jp/kankou/kankou_1.html
営業時間: 8:00~18:00 定休日: 年末年始



**むつ湾イルカウォッチング
MUTSU BAY DOLPHIN WATCHING**
下北半島と津軽半島を結ぶむつ湾フェリーの航路では、4月下旬から6月下旬にかけて遊泳する野生のカマイルカの群れに出会えることも。フェリーと並走したりジャンプする姿を間近で見られたらとてもラッキー。

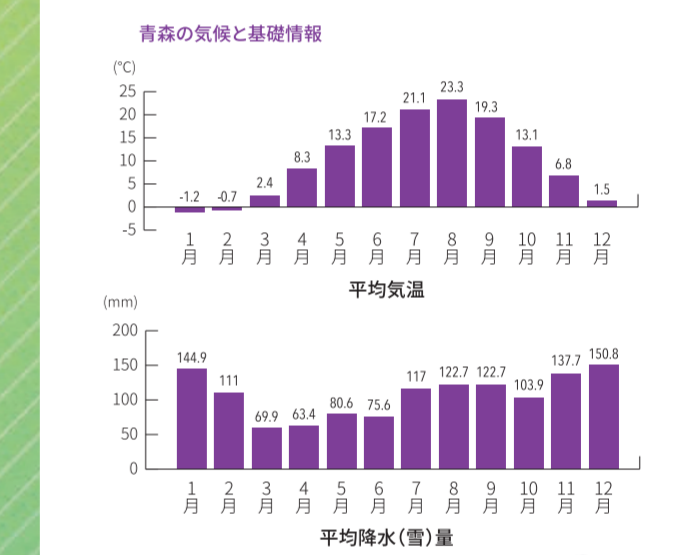
写真提供: 青森大学 清川繁人氏

TRAVEL GUIDE

トラベルガイド



青森を楽しむにあたって
青森県内でのサイクリングを楽しむにあたり、気候の特徴や季節に合わせた服装などを紹介します。



青森の季節に合わせた服装

25°C サイクルジャージは汗をすばやく蒸発させて体温の上昇を防ぐ吸湿乾燥機能が、快適なライディングが可能。

20°C 下り道での冷え対策としてアームウォーマーを付けたポケットサイズのウィンドブレーカーを持ち歩きのが。

15°C サイクルパンツはロングのものか、ハーフパンツ+タイツを組み合わせる。首もとを覆うと寒さにも感じにくくなります。

10°C 肌の露出部分を極力少なくして防寒対策はしっかりと。イヤークォーマーもあると重宝します。

やませ
やませとは東北地方特有の季節風で、夏(6~8月)に太平洋から吹き込む冷たく湿った東風のことをいう。この風が吹くと夏場でも低温になることがあるため、気温の変化に対応できる服装を心がけたい。

ACCOMMODATIONS 宿泊施設



南部屋・海扇閣
〒039-3501 青森県青森市大字浅虫字聖台31番地
TEL: 017-752-4411
https://www.kaisenkaku.com/



夜越山ケビンハウス
〒039-3331 青森県東津軽郡平内町大字深子字堀崎36-1
TEL: 017-755-5812
https://www.town.yanai.aomori.jp/index.cfm/7122_30128.html



まかど観光ホテル
〒039-3175 青森県上北郡野辺地町沢9-1
TEL: 0175-64-3131
https://sanrok-makado.com



ペンションVento風の谷
〒039-4122 青森県上北郡横浜町宇野辺94-69
TEL: 0175-63-3131
http://www.yokohama-kazenotani.com/kaze/-main.html



プラザホテルむつ
〒035-0061 青森県むつ市下北町2-46
TEL: 0175-23-7111
https://www.ph-mutsu.com



海峡の家ほろつき
〒030-1513 青森県東津軽郡今別町大字豊月字下地内
TEL: 0174-36-2166
https://www.willy.imabetsu.jp/sightseeing/tourist/horodaki.html



おだいばオートビレッジ
〒030-1402 青森県東津軽郡外ヶ浜町宇平路太郎石工門沢1-3
TEL: 0174-25-2211
http://www.town.sotogahama.jp/kankou/old/k_leisure_auto_vh.html



特許 第3644945号 商標登録 第4896048~9号 No.1618
miura-ori lab 03-6457-7272 ©Koryo Miura1978

ACTIVITIES AND CYCLING GUIDES アクティビティ体験・サイクリングガイド情報



青森の自然や景色をもっと体感したい方へ
青森は豊かな大自然に恵まれていることから、シーカヤックやSUP(Stand Up Paddleboard)などさまざまなアクティビティ体験をすることができます。サイクリングガイドの要請をお受けすることも可能です。

4-Ride
〒030-0122 青森県青森市大字野尻字今田114-1
TEL: 017-718-8577
https://4ride-as.com

BBB Aomori Tour Guides
〒036-8345 青森県弘前市藤生町9-21
TEL: 0172-78-5090
https://ca101d.com

※各体験やガイド料金は、参加人数やプランによって異なる場合がございますので、まずはお問合せください。

SEA ROUTE フェリー情報



むつ湾フェリー株式会社 監別 監別示

蟹田本社営業所
〒030-1302 青森県東津軽郡外ヶ浜町宇野辺中野宮本160
TEL: 0174-22-3020

監別示営業所
〒039-5327 青森県むつ市監別示本村227 流通センター内
TEL: 0175-44-3371
http://www.mutsuwan-ferry.jp

料金(監別示/片道):
大人1名/1,950円、自転車1台/850円
※自転車や車輪の乗船がある場合は事前の予約が必要です。また天候状況によって欠航となる場合がありますのでご了承ください。



シライネ株式会社 青森 監別示 佐井

〒038-0012 青森県青森市川1丁目4-1
TEL: 017-722-4545
https://www.slh-line.co.jp
料金(青森~監別示/片道)
大人1名/2,660円、自転車1台/740円

※積載可能な台数に限りがありますので事前にお問合せください。本フェリーに車輪の積載はできません。また天候状況によって欠航となる場合がありますので予めご了承ください。

TRAIN 鉄道情報



青い森鉄道 青森 監別示

TEL: 017-752-0330
https://aomorirailway.com



JR東日本 津軽線・大湊線
TEL: 059-2016-1600(6:00~24:00)
https://www.jreast.co.jp

※上記いずれの路線も自転車を持込んで輸送に収納した状態でのみ乗車可能です(縦向き・高さの制限が250cm、重量30kg以内)。
※手回りききさき: 290円(JR線のみ)

TRAIN 鉄道情報



青い森鉄道 青森 監別示

TEL: 017-752-0330
https://aomorirailway.com



JR東日本 津軽線・大湊線
TEL: 059-2016-1600(6:00~24:00)
https://www.jreast.co.jp

※上記いずれの路線も自転車を持込んで輸送に収納した状態でのみ乗車可能です(縦向き・高さの制限が250cm、重量30kg以内)。
※手回りききさき: 290円(JR線のみ)

おすすめコースや立寄り観光スポット、サイクリスト向け宿泊施設などを紹介
青森サイクリング 検索 aomori-cycling.com

青森県のサイクリング情報サイト
AOMORI CYCLING