

ALL AROUND MUTSU BAY HIT THE ROAD EXPLORING THE REAL AOMORI

무츠 만 일주 사이클링 코스



RULES AND MANNERS 주행 시의 교통 매너

우회전 방법
여기까지 나아가서 멈춘다

직진 · 우회전 방법
안전을 확인하고 진행한다

신호 없는 교차로
안전을 확인하고 진행할 수 있다

밀어서 걷는 직진 방법
늘리 걷는 경우, 보행자 신호에 따라야 한다

신호 없는 교차로
멈춰서 안전을 확인하고 진행할 수 있다

도로 표지판

정지 止まれ
정지선 앞에서 일시 정지할 필요가 있습니다. 정지선이 보이지 않으면, 교차로 입구에서 일시 정지를 해야 합니다.

차량 진입 금지
이 표지판이 걸려 있는 곳에서는 차량이 진입할 수 없습니다. 정지거나 마찬가지로 진입이 불가능합니다.

보행자 전용
보행자 전용 표지판이 걸려 있으면, 자전거에서 내려 도로를 통행합니다.

자전거 횡단대
교차로 등에서 자전거가 횡단할 수 있는 것을 표시합니다. 도로의 유도선 범위를 건넌다

RIDE 사용 방법
Ride with GPS를 사용해 온라인 지도상에서 코스 확인 할 수 있습니다.

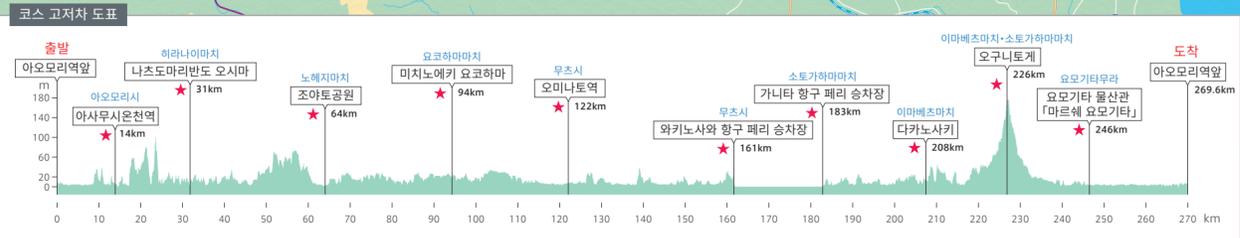
STEP 1
앱이 없을 경우 다운로드 및 ID 계정 등록이 필요합니다.
<https://ridewithgps.com/app>

STEP 2
가고 싶은 코스의 QR코드를 스캔하면 앱이 시작되며 코스별이 표시됩니다.

STEP 3
우측위 메뉴 Show My Location을 누르면 코스의 자기 위치정보가 표시됩니다.

범례

- 사이클링 코스
- 도호쿠 신칸센
- JR 초가루 선
- JR 오미야마 선
- 아오모리 철도
- JR 오우 본선
- 주요도로
- 도로
- 유료도로
- 연도
- 국도
- 온천시설
- 관사원
- 명소
- 신사
- 캠핑장
- 해수욕장
- 산
- 휴게 스톱
- 포토 스톱
- 건축·체험
- 식사·경식
- 패달리스트
- 숙박시설



ALL AROUND MUTSU BAY

코스 기본정보
주행 거리 약270km
특정 표고 2410m
최대 표고 차이 140m

코스 타입 주유
중발/도착 아오모리역 앞
그라데이션

※소요 일수에 따라 다릅니다.

SPOT INFORMATION

※계제되어 있는 정보는 2020년 7월 시점 기준으로 형성된 정보입니다.
또한, 영업시간과 휴일은 여름기간의 정보를 게재하고 있습니다.



1 **아오모리 교사이센터 원조 노트콘**

아오모리 교사이센터에서 체험할 수 있는 「노트콘」은 시장에서 판매하는 신선한 생선과 밀가루 등을 손질하여 좋아하는 것을 좋아하는 만큼 밥 위에 올려 먹는 돈부리(덮밥)입니다. 가게 사장님과 교류를 즐기며 입맛에 맞는 돈부리를 만들어 드세요!
※이웃이 없이는 대용 종료 가능합니다.

〒030-0862 아오모리현 아오모리시 후루카와1-11-16
TEL: 017-763-0085
https://nokkedon.jp
영업시간:7:00~16:00 정기휴일:화요일



2 **네부타노이에 와·랏세**

실제로 아오모리 네부타 축제에 나온 대형 네부타 수레를 상시 전시하고 있습니다. 일 년 내내 네부타를 관찰할 수 있습니다.

〒030-0803 아오모리현 아오모리시 아사카1-1-1
TEL:017-752-1311
http://www.nebuta.jp/warasse/foreign/kankoku.html
영업시간:9:00~19:00(5월~8월)



3 **미치노에키 아사무시 온천 「유사 아사무시」**

유사 아사무시는 온천이 병행되어 있는 미치노에키입니다. 무조온천 볼 수 있는 전망특징이 있고, 아오모리 여행 선물과 지역 농산물을 판매하는 산지직매시장 등이 있습니다.

〒039-3501 아오모리현 아오모리시 아사무시오토리다니 341-19
TEL:017-737-5151
http://www.yu-sa.jp
영업시간:9:00~19:00



4 **히라나이 마루고도 구루메칸**

일본 골짜기 생산양장 지원하는 히라나이마치의 「가리비」를 사용한 찜닭 메뉴를 드실 수 있고 일본에서도 매우 독특한 가리비 전문 식당입니다. 추천메뉴는 「가리비히라나이 오후테 카츠조엔」입니다.

〒039-3372 아오모리현 히가시츠가루군 히라나이마치 오야자 초치야 아사 가가케56
http://hototchi-ban.com
영업시간:월~목~일요일11:00~17:00(최종주문16:30)
화요일11:00~15:00 (최종주문14:30) 정기휴일:수요일



5 **요코시야마 삼림 공원**

요코시야마 삼림 공원에 있는 선인장 온천은 도호지방에서 제일 큰 종류가 많은 3000종 이상의 선인장과 다육식물, 또한 아름다운 150종류의 난초를 감상할 수 있습니다.

〒039-3331 아오모리현 히가시츠가루군 히라나이마치 오야자 하라노 아사 가가케56-1
TEL:017-755-2663
https://www.town.hiranai.aomori.jp/index.cfm/7.8564.30.128.html
영업시간:8:30~16:30 정기휴일:무휴



6 **시바사키지구 건강레크리에이션시설**

작은 산 위에 있는 이 시설은 무조온천 내러티브는 최고의 장소에 있습니다. 숙박연수시설인 「삼림종합센터」, 캠프장, 방갈로 등이 병행되어 있습니다.

〒039-3177 아오모리현카미카타군 노헤지마치 아사 시바사키 10-5
TEL:0175-64-7952(삼림종합센터)
http://www.town.noheji.aomori.jp/kanko/spot/307
영업 시간:4월 하순~10월



7 **노헤지 이키키키 조야토시장**

「조야토시장」앞에 있는 산지에서 사들여, 활어조인에 계를 신선한 상태로 구입할 수 있습니다. 또한 주변 지역에서 채취한 야채와 상품을 판매하는 노헤지 지역 분위기를 느낄 수 있는 시장입니다.

〒039-3131 아오모리현 카미카타군 노헤지마치 아사 노헤지 567
TEL:0175-73-7887
https://www.noheji-kankou.com/noheji-market/
영업시간:9:00~17:00 정기휴일:연말연시



8 **미치노에키 요코하마 「나노하나 플라자」**

미치노에키 요코하마는 유채꽃을 유명한 요코하마마치에 있습니다. 지역 상품을 판매하는 물산관과 식당에서는 요코하마의 신선한 식재료로 만든 음식을 드실 수 있습니다. 유채꽃 도넛은 인기와 함께 사이클링을 유쾌할 때 맛있게 즐길 수 있습니다.

〒039-4134 아오모리현 카미카타군 요코하마마치 아사 하야시노-역P179-12
TEL:0175-78-6687
http://www.nanohana-plaza.com
영업시간:8:00~18:00(4월~12월) 정기휴일:연말연시



9 **트래블플라자 선샤인**

무조온천 전망할 수 있는 식당과 선물가게입니다. 여행 선물을 유채꽃 상품 중심으로 시모키타 반도의 선물도 있습니다. 직구에는 유채꽃 아이스크림도 꼭 드셔주세요.

〒039-4114 아오모리현 카미카타군 요코하마마치 아사 마에다니217
TEL:0175-78-2080
http://www.tpsun.jp
영업시간:8:00~18:00(4월~10월) 정기휴일:연말연시



10 **무츠카사마이칸**

무츠카사마이칸은 시모키타의 관광과 물산 등의 정보발산을 하는 시설이며 시설내에서는 시모키타를 소개하는 전시실이 있습니다. 「가리비」는 시모키타 지방 사투리로 「아사요리」라는 뜻입니다.

〒035-0034 아오모리현 무츠시 다나부초10-1
TEL:0175-33-8191
http://kasamaikan.info/index.html
영업시간:9:00~21:00 정기휴일:연말연시



11 **관광교류센터 「기타노 사키모리 오미나토 안도칸」**

안도칸은 실제 해군 오미나토 요항부 청사를 바탕으로 내장과 외장을 메이지 도는 280년의 배양으로 만든 시설입니다. 시설 내에서는 식사도 할 수 있는 카페와 매장, 관광정보 등을 제공하는 라운지가 있습니다.

〒035-0094 아오모리현 무츠시 사쿠라기초 3-1
TEL:0175-78-2080
http://www.city.mutsu.lg.jp/index.cfm/16.39140.32.801.html
영업시간:10:00~20:00 정기휴일:연말연시



12 **미치노에키 다이아다테 「OH!다이바」**

미치노에키 다이아다테는 소토가하마마치 히라다테지구의 초가옥 국정공원내에 위치하며, 국도 280선에 따라서 약 1km의 송나루 가운뎃길의 마츠마치 가도와 백악이 아름다운 히라다테 등대가 있습니다.

〒030-1402 아오모리현 히가시 츠가루군 소토가하마마치 아사 다이아다테 다료에몬시라1-3
TEL:0174-25-2092
https://taidate.com/tourism/
정기휴일:10:00~16:00 정기휴일:화요일



13 **다카노사키**

다카노사키는 모양이 독특하고 비범한 바위가 여기 저기에 많이 되어 나오고 있는 백악이 있는 경승지입니다. 갈의 골짜기 내리개와 양백과 양백 사이에 시모사키에서 다리와 나가사키에서 다리가 있고 왼편은 잇비미사키와 시모키타반도, 열리에는 홋카이도가 보이는 경승지입니다.

〒030-1513 아오모리현 히가시츠가루군 이마베초마치 오야자 호로조키 아사 무라시모 지노이
https://www.town.imabetsu.lg.jp/sightseeing/tourist/takanosaki.html



14 **미치노 에키 이마베초 「한도 플라자 아사쿠루」**

이 미치노에키는 홋카이도 신선한 「오모기우루 이마베초」와 JR츠키구선 「츠키구 후타리역」에 인접하며, 시설내에 있는 식당에서는 아주 희소한 A5 등급 와규인 「이마베초우」를 드실 수 있습니다.

〒030-1505 아오모리현 히가시 츠가루군 이마베초마치 오야자 오카리야마치 아사 가와와 87-16
TEL:0174-31-5200
https://www.town.imabetsu.lg.jp/sightseeing/tourist/asakuru.html
영업시간: 9:00~19:00(4월~11월) 정기휴일: 무휴



15 **오야마 후루사토 자료관**

옛날의 향수를 불러일으키는 이 자료관은 폐교한 학교를 활용한 시설입니다. 지역에서 사용하고 있었던 생활용품과 농업기구 등을 전시하고 일본 최고의 조몬유적 국가 지정 사적인 「오다이라야마오도유적」의 출토품을 관람할 수 있습니다.입장무료

〒030-1307 아오모리현 히가시 츠가루군 소토가하마마치 아사 가니타 오다이라 사와베34-3
TEL:0174-22-2577
http://www.town.sotogahama.lg.jp/kankou/old/k_siryukan.html
영업시간:9:00~16:00(5월~10월) 정기휴일:월요일(월요일이 공휴일인 경우, 그 다음날)



16 **요모기타 물산관 「마르세 요모기타」**

요모기타우라의 농가 작업이 만든 특산물, 「간주쿠 모모타로 토마토」가 인기상품입니다. 가게 앞에 별실이 된 식당에서는 분 토마토를 사용한 나폴리안 스파게티와 오모리야스를 드시며 멋진 바다경치를 추천합니다.

〒030-1203 아오모리현 히가시츠가루군 요모기타우라 교세와 아사 카에다
TEL:0174-31-3040
http://www.yomogita-assist.com/bussan/
TEL:0175-23-7111
https://www.vill.yomogita.lg.jp/kankou/kankou_1.html
영업시간:8:00~18:00(5월~10월) 정기휴일:무휴(5월~10월)



17 **무라노에키 요토토**

무라노에키 요토토는 국도 280호 바이패스를 따라서 있으며, 요모기타우라의 맛있는 먹거리가 많이 있는 산지 직매시장입니다. 무조온천 풍부한 온천이 자랑거리입니다.

〒030-1212 아오모리현 히가시츠가루군 요모기타우라 아미다가와 아사 시모즈시106
TEL:0174-31-3115
http://www.vill.yomogita.lg.jp/kankou/kankou_1.html
영업시간:8:00~18:00 정기휴일:연말연시



무츠만 돌고래 워칭
MUTSU BAY DOLPHIN WATCHING

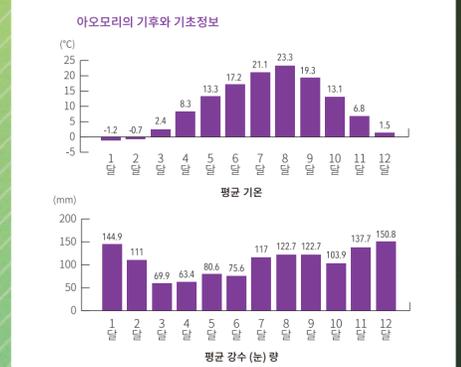
시모키타반도에서 츠가루반도에 다니는 무츠만 배리 항로에서는 4월 하순부터 6월 하순 중에 야생 닳고래의 무리를 볼 수 있을 때가 있습니다. 용이 출몰할 때, 배리와 같이 체험을 하고 집요하는 모습을 가까이에서 볼 수 있습니다.

사전예약: 아오모리다이고 기요코가와 시게토 씨

TRAVEL GUIDE



아오모리를 즐기기 위해
아오모리현에서 사이클링을 즐기기 위해, 기후 특징과 계절에 맞는 옷 등을 소개합니다.



아오모리의 계절에 맞는 복장

25°C
사이클링을 즐기는 만큼 빨리 증발시키고 체온 상승을 방지하는 흡수/속건 기능이 있고, 쾌적한 라이딩이 가능하다.

20°C
내리막 길에서 온도저하를 방지하기 위한 양 면허를 사용하거나 작게 입을 수 있는 얇은 바를 가지고 다니는 것이 좋다.

15°C
긴 사이클링을 즐기거나, 라이더에 하프프린트를 입는다. 네키워를 목을 가리면서 주의를 덜어준다.

10°C
노출 부분을 최대한 적게 하고 방한 대책은 확실히 합니다. 귀마개도 있으면 편리합니다.

야마세
야마세란 도호쿠 지방 특유의 계절풍이며, 여름철(6월~8월)에 태평양에서 불어오는 차갑고 습기 찬 동풍을 말한다. 이 바람이 불면 여름이라도 저온이 되는 경우가 있어서, 기온의 변화에 대응할 수 있는 복장을 준비해야 한다.

ACCOMMODATIONS 숙박시설정보



난부야·가이센카쿠

〒039-3501 아오모리현 아오모리시 오야자 아사무시 아사 호타루다니131번지
TEL:017-752-4411
https://www.kaisenkaku.com/ko/



요코시야마 캐빈하우스

〒039-3331 아오모리현 히가시츠가루군 히라나이마치 오야자 호타루다니31번지
TEL:017-755-5812
https://www.town.hiranai.aomori.jp/index.cfm/7.12.2.30.128.html



마카도관광호텔

〒039-3175 아오모리현 카미카타군 노헤지마치 유자역9
TEL:0175-64-3131
https://sanrok-mekado.com



펜션 Vento가제노타니

〒039-4122 아오모리현 카미카타군 요코하마마치 도리카우94-69
TEL:0175-76-1799
http://www.yokohama-kaizenotani.com/kaizen/main.html



플라자호텔무츠

〒035-0061 아오모리현 무츠시 시모키타초 2-46
TEL:0175-23-7111
https://www.ph-monline



가이쿄노 이에 호로주키

〒030-1513 아오모리현 히가시츠가루군 이마베초마치 오야자 호로조키 아사 무라시모 67-1
TEL:0174-36-2166
https://www.town.imabetsu.lg.jp/sightseeing/tourist/herodoku.html



오다이바 오토 빌리지

〒030-1402 아오모리현 히가시츠가루군 소토가하마마치 아사 다이아다테 다료에몬시라1-3
TEL:0174-61-2211
https://www.town.sotogahama.lg.jp/kankou/old/k_leisure_auto_v.html



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

ACTIVITIES AND CYCLING GUIDES 액티비티체험·사이클링 가이드 정보



아오모리의 자연과 경치를 좀더 체험하고 싶은 분에
아오모리는 풍부한 자연에 혜택을 받고 있으며 씨카약이나 SUP(Stand Up Paddleboard) 등 다양한 액티비티를 체험할 수 있습니다. 사이클링 가이드를 요청할 수도 있습니다.

4-Ride
〒030-0122 아오모리현 아오모리시 오야자 노지마치 아사 이마리114-1
TEL:017-718-8577
https://4ride-as.com

BBB Aomori Tour Guides
〒036-8345 아오모리현 히로키시 구리누시초3-21
TEL:0172-78-5090
https://ca101d.com

SEA ROUTE 페리 정보



무츠만 페리 주식회사 **기타타·와키노시와**

기타타본사영업소
〒030-1302 아오모리현 히가시츠가루군 소토가하마마치 아사 기타타 후시 미야모토160
TEL:0174-22-3020
와키노시와 영업소
〒039-5327 아오모리현 무츠시 와키노시와 혼준227 펜션타네
TEL:0175-44-3371
http://www.mutsuwan-herry.jp
요금(기타타~와키노시와/편도): 성인1명/1,950엔, 자란기내/850엔
※자전거나 차량의 승선이 있을 경우, 시한의 예약이 필수입니다. 또한, 날씨 상황에 따라서 운행이 될 경우도 있습니다.



시라인 주식회사 **아오모리·와키노시와·사이**

〒038-0012 아오모리현 아오모리시 아나카와 1초메4-1
TEL:017-722-4545
http://www.sil-line.co.jp
요금(아오모리~와키노시와/편도): 성인1명/2,660엔, 자란기내/740엔



가니타본사영업소
〒030-1302 아오모리현 히가시츠가루군 소토가하마마치 아사 기타타 후시 미야모토160
TEL:0174-22-3020
와키노시와 영업소
〒039-5327 아오모리현 무츠시 와키노시와 혼준227 펜션타네
TEL:0175-44-3371
http://www.mutsuwan-herry.jp
요금(기타타~와키노시와/편도): 성인1명/1,950엔, 자란기내/850엔
※자전거나 차량의 승선이 있을 경우, 시한의 예약이 필수입니다. 또한, 날씨 상황에 따라서 운행이 될 경우도 있습니다.



시라인 주식회사 **아오모리·와키노시와·사이**

〒038-0012 아오모리현 아오모리시 아나카와 1초메4-1
TEL:017-722-4545
http://www.sil-line.co.jp
요금(아오모리~와키노시와/편도): 성인1명/2,660엔, 자란기내/740엔

TRAIN 철도 정보



아오모리철도
[아오모리]·[메토키]
TEL:017-752-0330
http://aomori-railway.com



JR가니타니혼 츠가루선·오미나토선
TEL:050-2016-1600(6:00~24:00)
https://www.jr-east.co.jp/kr/
※상기에 있는 모든 노선에서는 자전거를 분해서 자전거운반 차량에 넣은 상태로만 승차 가능합니다. (세로·가로·높이의 합계가 250cm, 무게30kg 이내)
※소지품 타일:290엔 (JR노선만 필수)

후진 코스 및 관광 스포츠, 사이클리스트에게 적합한 숙박시설 등을 소개
AOMORI CYCLING 검색 aomori-cycling.com

아오모리 현의 사이클링 사이트
AOMORI CYCLING