



迎著青森之風騎乘。  
體驗美景、美食、文化的單車之旅



# TSUGARU AREA

## CYCLING COURSE MAP

- 1 INTRODUCTION
- 5 **COURSE 1** 津輕半島一周
- 7 **COURSE 2** 登山挑戰
- 9 **COURSE 3** 馬神山
- 11 **COURSE 4** 蘋果園
- 13 **COURSE 5** 十三湖一周
- 15 **COURSE 6** 鶴之舞橋
- 17 **COURSE 7** 岩木川
- 19 **COURSE 8** 奧津輕周遊
- 21 **COURSE 9** 津輕海峽
- 23 **COURSE 10** 日本海
- 25 **COURSE 11** 青池
- 27 **COURSE 12** 世界遺產白神
- 29 津輕半島地區的主要景點&賽事
- 33 令單車騎士感到貼心的服務
- 35 交通規則・禮儀
- 36 為了享受青森之旅
- 37 INFORMATION





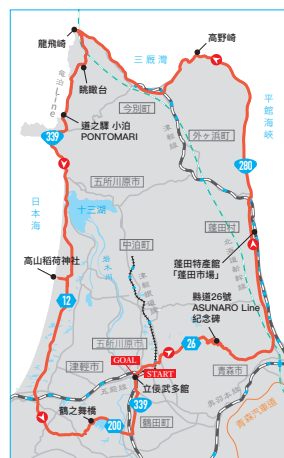
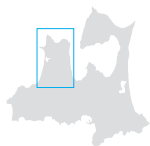
1  
TSUGARU AREA  
CYCLING COURSE

## 津輕半島一周

Full-loaded Coastline Ride

### 環津輕半島一周 200km挑戰路線

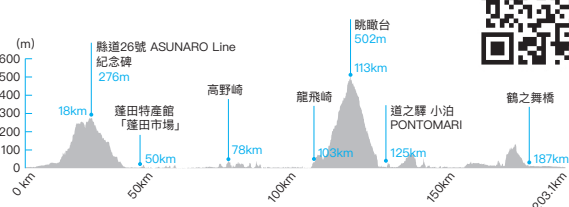
五所川原市為起點，環津輕半島一周200km的挑戰路線。首先，以陸奧灣為目標，越過彎曲的縣道ASUNARO Line。抵達海岸後，可以觀賞縣內屈指可數的美景勝地「高野崎」與「龍飛崎」。路線後半部分等待你的是路線中最大的上坡路，越過後可以在「眺敵台」觀賞周邊的景色。最後，可以看到紅色鳥居鱗次節的「高山稻荷神社」，在這裡吸取能量後朝著終點五所川原市衝刺。此路線既適合高級騎士騎乘，也適合花上數日悠閒散漫的騎乘人士。



使用自訂即時導航  
功能來確認路線



騎行距離	203km	等級	★★★★★
總計爬坡高度	11557m	起點	五所川原車站
最大標高差	503m	終點	五所川原車站
路線類型	周遊	所需時間	大約10~12小時



1



2



3



5



4



6



7



8



9

- 1 沿著海岸線騎乘是絕佳路線，感受迎風前行！
- 2 「蓮田市場」用蓮田名產番茄製作的蛋包飯是人氣美食。
- 3 隨處可見奇岩·怪石的「高野崎」，是值得觀賞的景點。
- 4 強勁的風就像龍在飛翔一般而命名的「龍飛崎」。
- 5 從龍飛崎眺望的日本海，景色非常壯觀。
- 6 從「眺敵台」騎乘下來就是連續不斷的髮夾彎。
- 7 紅色的鳥居鱗次節比、不可思議的景色「高山稻荷」。
- 8 道之驛鶴田的特產之一是令人驚訝的麵包！有賣比你臉還大的麵包。
- 9 夕陽下的「鶴之舞橋」，倒映在金黃色波光粼粼的湖面上的橋景非常美麗。



TSUGARU AREA  
CYCLING COURSE

## 登山挑戰

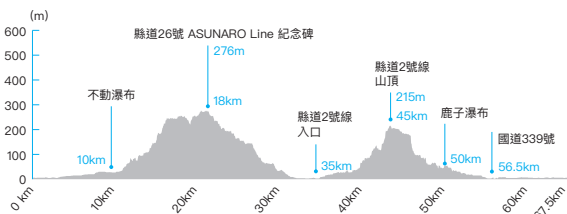
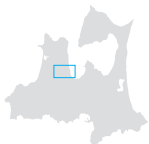
Allured by Mountain Ride

### 越過陽光照射的 寂靜森林的爬坡路線

從五所川原車站開始騎乘，穿過市區街道，抵達陽光照射的寂靜森林。這裡可以聽到樹葉搖曳的聲音和鳥兒的悅耳叫聲，寂靜的可以聽到自己腳踏單車發出的呼吸聲。往返需要越過兩座山，途中有重複不斷的上下坡路段，此路線是當地單車騎士非常喜愛的騎乘山路。而且，來往車輛較少，可以安心的騎乘。從山頂可以眺望腳下的美景，稍作休息後，越過第二座山，來到五所川原市金木町。品嚐當地的美食來補充體力後，一鼓作氣沖向終點五所川原市內。



使用自訂即時導航  
功能來確認路線



騎行距離	68km	等級	★★★★★
總計爬坡高度	568m	起點	五所川原車站
最大標高差	274m	終點	五所川原車站
路線類型	周遊	所需時間	大約4~5小時



1



2



3



4



5



6

1 一邊感受綠色芬芳浴一邊享受上下坡騎乘的樂趣。 2 縣道ASUNARO Line 山頂上有紀念碑。周邊的美景盡收眼底。 3 從山頂俯瞰，穿過森林環繞的道路。 4 越過第一座山後，來到山腳可以看到連綿不斷的稻田風景。 5 津輕鐵道舊蘆野公園車站改裝的具有懷舊風格的咖啡館「驛舍」。 6 用金木町引以為傲的名產之一馬肉烹製的「馬肉蓋飯」



# 3

TSUGARU AREA  
CYCLING COURSE

## 馬神山

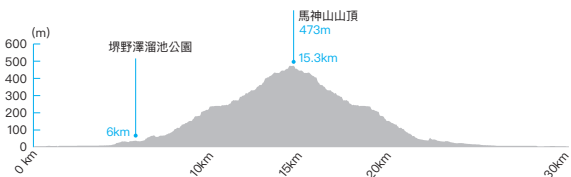
Breathtaking Scenery Ride

登馬神山眺望  
津輕平野美景

五所川原市東側有連綿不斷的山峰，其中有座山頂上聳立著電波塔的就是「馬神山（標高549.2m）」。作為當地單車騎士訓練場地而被人熟知，登上山頂看到的美景和成就感是只有在此處才能體會到。還可以眺望五所川原市和遠方的岩木山。路線前半部分裡的「津輕金山燒」，不僅可以用店裡拿手絕活的陶器來品嚐咖啡，還可以參觀窯場。爬坡結束後，在隱家咖啡館享受悠閒的午餐時光。



使用自訂即時導航  
功能來確認路線



騎行距離	30km	等級	★★★★★
總計爬坡高度	477m	起點	五所川原車站
最大標高差	468m	終點	五所川原車站
路線類型	周遊	所需時間	大約2小時



1



2



3



4



5



6

1 朝著眼前的山頂爬坡。 2 不使用釉藥，僅使用高溫燒製而成。擁有獨特韻味是金山燒的特點。 3 店鋪前面有十二生肖為主體的造型，並且可以觸摸。 4 從山頂眺望的景色。津輕平野中央位置的五所川原市的景色盡收眼底。 5 隨風起舞的稻穗。在收割的秋季裡閃爍著金黃色的光芒。 6 隱家咖啡館 Cachette



# 4

TSUGARU AREA  
CYCLING COURSE

## 蘋果園

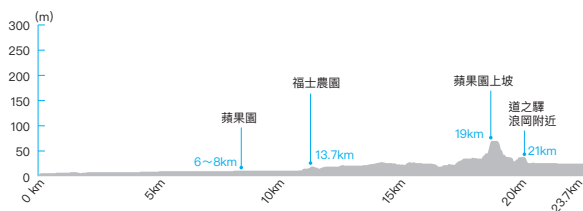
Nostalgic Apple Orchard Ride

### 穿行於寂靜的蘋果園的路線

繞著青森的代名詞「蘋果」騎乘的路線，也很適合單車初學者。一開始沿著身後就是岩木山的岩木川堤壩騎行。路線後半部分是沿著蘋果園的小道行駛。依季節可以看到蘋果的生長過程。中途，不妨停下腳步，和附近正在幹農活的農夫聊聊天也很有趣。在「道之驛 浪岡」可以品嚐到頗具人氣的「手工製作蘋果派」和冰淇淋。在此處稍作休息，買好當地特產後，朝著路線的終點浪岡車站前進。



使用自訂即時導航  
功能來確認路線



騎行距離	25km	等級	★★
總計爬坡高度	71m	起點	五所川原車站
最大標高差	65m	終點	浪岡車站
路線類型	單程	所需時間	大約2小時



1



2



3



4



5



6

1 河川堤壩附近都是平緩的道路，景色非常秀美。踩踏的步伐也變得輕快。 2 沿著背後就是岩木山的寧靜蘋果園行駛，這是只有在青森才能體驗的樂趣。 3 在道之驛浪岡可以買到產地價格的蘋果。 4 剛出爐的爽口蘋果派，也有很多其它種類的誘人食物。 5 仔細觀察蘋果，會發現牠的顏色、大小和形狀也截然不同。 6 從丘陵上的觀景平台可以360度無死角觀賞周邊的壯觀景色。



**5** TSUGARU AREA CYCLING COURSE

## 十三湖一周

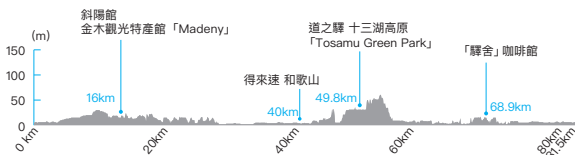
As Happy as Clam Ride

盡情享受北方桃花源。  
十三湖的美食和美景路線

環繞國內屈指可數的大和蜆的名產地十三湖一周的路線。從五所川原市出發，穿過田園風光的小鎮後，往北行駛，抵達十三湖。濃厚湯汁的「蜆拉麵」會讓人上癮，另外，在道之驛十三湖高原品嚐比較稀少的黑毛和牛烹製的「夢幻的市浦牛排套餐」。返回時，從津輕中里車站乘坐津輕鐵道列車，一口氣回到五所川原市。或者是中途下車再次騎單車返回也行。從車窗眺望的廣闊的田園風味也非常特別。



**騎行距離** 32km  
**總計爬坡高度** 250m  
**最大標高差** 59m  
**路線類型** 周遊  
**等級** ★★★★★  
**起點** 五所川原車站  
**終點** 五所川原車站  
**所需時間** 大約5-6小時



1



2



5



3



4



6

1「道之驛」附近。位於廣闊的放牧場的高台裡，地理位置優越。 2 十三湖除了蜆以外，還是很多珍貴鳥類的棲息地。 3 有著濃那蜆汁的拉麵也會讓人上癮。 4 「津輕鐵道」可以人車同行，1輛/乘車券+280日幣可以乘坐。 5 穿過全長250m的步行道橋後抵達懸浮在十三湖上的「中島橋公園」。 6 金木町有太宰治紀念館「斜陽館」。周邊也有很多觀光·美食勝地。





# 6

TSUGARU AREA  
CYCLING COURSE

## 鶴之舞橋

Ride with Light

### 探訪倒映在湖面的 津輕富士和張開雙翼的木橋

沿著被稱為「津輕富士」、美麗遼闊的岩木山方向，首先從岩木川堤壩輕快的騎行。抵達津輕富士見湖公園後，日本第一長的木造三連太鼓橋「鶴之舞橋」迎接你。平靜的湖面上，倒映著拱形橋和津輕富士岩木山。正因為如此，才取名為「津輕富士見湖」。可以推著單車過橋，身臨其境的體會橋的優雅。此路線整體而言，高低坡度較少，也很適合單車初學者。



使用自訂即時導航  
功能來確認路線



1



2



3



4



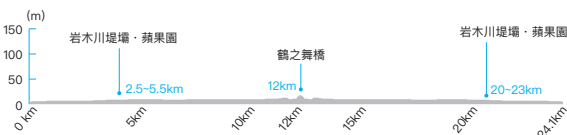
5



6

騎行距離 24km  
總計爬坡高度 13m  
最大標高差 13m  
路線類型 往返

等級 ★★★★★  
起點 五所川原車站  
終點 五所川原車站  
所需時間 大約2小時



1 可以看到一望無垠的蘋果園、岩木山的美麗景色。2 稻田連綿不斷的寧靜鄉村景色。可以感受身心放鬆。3 享受森林芬芳浴。前面就是「津輕富士見湖」。4 在公園裡的小店稍作休息。吃冰淇淋來補充體力。5 據說過完橋的人會長壽，所以吸引了眾多前往。6 夕陽下的「鶴之舞橋」。倒映在金黃色波光粼粼的湖面上的橋景非常美麗。



# 7

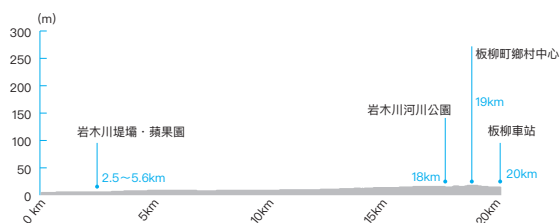
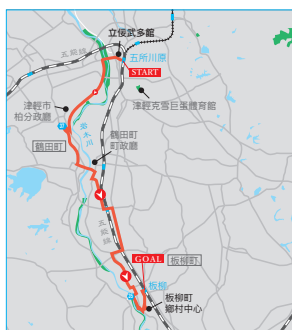
TSUGARU AREA  
CYCLING COURSE

## 岩木川

Ride with Light

眺望津輕富士、  
沿著優雅的岩木川騎乘

從五所川原市內出發，一邊觀賞蘋果園一邊沿著岩木川的堤壩騎乘。中途，以岩木山為背景，可以看到連綿不斷的稻田風景，希望你能拍下許多風景美照。抵達終點附近的板柳町，沿著以蘋果為造型的街道悠閒的散步。很適合拍照的蘋果造型和介紹其由來的看板展示。在「板柳鄉村中心」可以享受美食·休息·購物等一系列活動。



騎行距離 20km  
 總計爬坡高度 14m  
 最大標高差 14m  
 路線類型 單程

等級 ★  
 起點 五所川原車站  
 終點 板柳車站  
 所需時間 大約2小時



1



3



2



4



5



6

1 岩木山從古時候開始就是當地人的信仰之山。被它的宏偉壯觀嘆服。 2 沿著岩木川騎乘，可以看到以岩木山為背景的展翅欲飛的鶴造型。 3 以「蘋果之路·水之道·歷史與文化之歷程」為主題的「蘋果之街」。 4 與蘋果造型一起拍照或者休息，享受在這裡的悠閒時光吧。 5 大約2.1km的散步街道，一邊散步一邊了解町的文化以及與蘋果有關的資訊。 6 板柳鄉村中心內有「Ringo Work」。有售賣工藝品和加工品。



8  
TSUGARU AREA  
CYCLING COURSE

## 奧津輕周遊

Open Bay Vista Ride

### 環繞有三個海的奧津輕一周

青森四面環海。環其中的津輕海峽、日本海、陸奧灣與津輕一周的路線。在龍飛崎稍作休息，從此處可以眺望下北半島，津輕海峽和遠方的北海道。路線最難關是抵達「眺瞰台」之間的爬坡路段，越過山坡後，到達可以觀賞壯麗景色的地方。然後沿著髮夾彎下坡路騎乘。中途可以看到日本海。途經十三湖就是縣道「YAMANAMI Line」、一邊感受清爽的綠色之風的吹拂，一邊暢快的騎乘。到達海岸，閃爍著鈷藍色光芒的便是陸奧灣。穿過別有一番風味的松前街道，越過高野崎就離終點不遠了。



使用自訂即時導航功能來確認路線



騎行距離 126km  
總計爬坡高度 1273m  
最大標高差 651m  
路線類型 周遊

等級 ★★★★★  
起點 奧津輕今別車站  
終點 奧津輕今別車站  
所需時間 大約6-8小時



1



2



3



4



5



6

1 一邊眺望三種不同風情的大海一邊暢快騎乘。2 「龍飛崎」位於津輕半島北端 被海風和波浪侵蝕而形成100m斷崖。3 「眺瞰台」位於國道339號、通稱「竜泊Line」的最高處。4 高21m、流經七段岩石的表面而取名為「七瀑布」5 當地美食「中泊無備平鮭生魚片和煮食料理」！使用高級魚無備平鮭一整條。6 沿著陸奧灣，松前街道的中途有平館燈塔。眺望照耀著大海和青空的燈塔來稍作休息。



# 9 TSUGARU AREA CYCLING COURSE

## 津輕海峽

Clear View Blue Ride

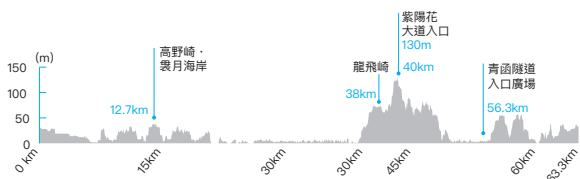
### 津輕海峽與紫陽花的藍色道路騎乘路線

「奧津輕今別車站」為起訖點的全長大約60km的路線。前半部分是感受津輕海峽清爽海風吹拂的海岸騎乘路線。抵達津輕半島屈指可數的觀勝勝地「高野崎」和「龍飛崎」，建議在這裡稍作休息，或者散步也行。另外，波濤洶湧的津輕海峽孕育的海產物美食也值得品嚐。路線後半部分是沿著通稱「紫陽花道路」的山間道路騎行，它也是當地單車賽事的騎乘路線。正如其名，可以看到色彩艷麗的紫陽花正在盛開，每年的7~8月是最佳觀賞季節。



使用自訂即時導航功能來確認路線

騎行距離	63km	等級	★★★
總計爬坡高度	638m	起點	奧津輕今別車站
最大標高差	131m	終點	奧津輕今別車站
路線類型	周遊	所需時間	大約3~4小時



1



2



3



4



5



6

1 「青函隧道入口廣場」是拍攝新幹線進出隧道的絕佳地點。2 一邊享受清爽海風吹拂一邊騎行的舒適路線。3 停下來觀賞漁村風景也是騎單車才能感受到的樂趣。4 總延長388.2m、362段階梯是日本唯一的階梯國道。需要背著單車爬階梯。5 波濤洶湧的津輕海峽孕育的魚類料理值得品嚐。6 龍飛崎~三厩車站間的大約14km長的「紫陽花道路」。7~8月是最佳觀賞季節。



# 10

TSUGARU AREA  
CYCLING COURSE

## 日本海

Sunset & Sea Squids Ride

盡情享受風光明媚的  
日本海美景和美食

映入眼簾的是風光明媚的日本海的海岸線風景，彷彿與大海融為一體的單車騎乘路線。隨處可見的奇岩怪石風景、平靜的波浪吹打著沙灘的風景、像拉開的窗簾一樣曬魷魚的漁村風景、總之，可以看到各式各樣的風景，令你的騎乘更加有趣。其中有名的是，以前的津輕藩主鋪上千疊(約1,660平方m)榻榻米來舉辦過酒宴，故而取名為「千疊敷海岸」。可以享受在廣闊的岩石上散步。另外推薦當地美食「深浦金槍魚蓋飯」或是鰺澤名產「比目魚蓋飯」。



1



2



3



4



5



6

1 奇岩·奇石隨處可見的西海岸如同畫卷一般美麗。 2 步行道的盡頭有「大岩」。穿過僅容1人通過的洞穴後便是岩上的觀景台。 3 隆起的海底歷經長年累月的海風與波浪的侵蝕後形成今日的「千疊敷海岸」 4 樹齡1000年以上、高31m、樹幹一周22m、日本第一巨大的「北金澤大銀杏」 5 道在道之驛深浦店吹海風稍作休息。被美景療愈，小憩片刻。 6 享受奢侈的鰺澤名產比目魚製作的「比目魚蓋飯」。



# 青池

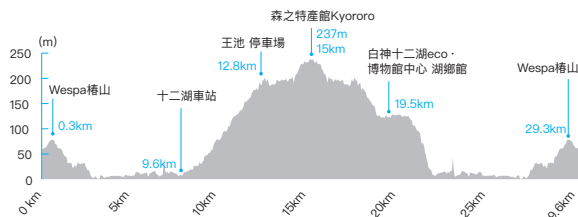
Blue Lake and Forest Ride

津輕之秘境  
充滿神秘氛圍的青池

從Wespa椿山出發，沿著國道101號線南下，以五能線停車站的「十二湖車站」為目標騎乘。中途會有一段上坡路，附近有幾個休息站，可以在這裡稍作休息消除疲勞。爬完坡後，來到「森之特產館Kyororo」。停下單車，步行10分左右來到期待已久的「青池」。正如其名，就像「藍色墨水流入其中一般充滿神秘色彩的」青池，池水清澈見底，可以看到沉入底部的山毛櫸樹木，感覺自己好像要被碧藍色的池水吞噬。位於十二湖中最裡面的青池，是絕對值得你探訪一次的秘境。



騎行距離	30km	等級	★★★★★
總計爬坡高度	456m	起點	Wespa椿山
最大標高差	237m	終點	Wespa椿山
路線類型	往返	所需時間	大約2~3小時



1



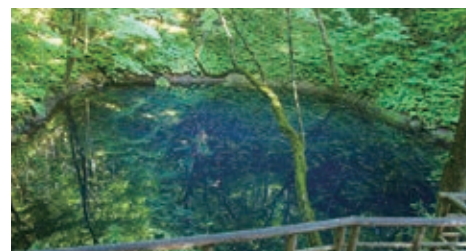
2



3



4



5



6

1 一邊觀賞自然交織的美景一邊享受騎乘的樂趣。2 每處隧道都是拍攝風景的好地方。有一點冒險的感覺。3 即使是平淡的海岸風景也可以感受到截然不同的氣息。4 從國道101號線的停車帶，晴天時可以看到日本峽谷。5 為何是藍色的，至今還是未解之謎……神秘！6 因侵蝕作用而造成白色凝灰岩露出在深谷的表面，稱為「日本峽谷」



TSUGARU AREA  
CYCLING COURSE

## 世界遺產白神

All Over the Heritage Ride

感受世界遺產與  
日本海美景的單車之旅

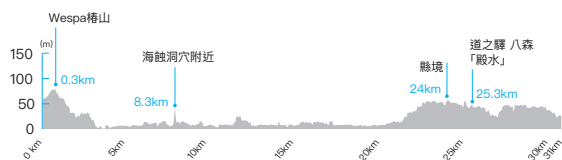
從WeSPa椿山到秋田縣縣境，行駛30km左右南下，右邊是日本海雄偉壯麗的景色，左邊是世界遺產白神山地，充滿獨特風情的單車路線。『大間越街道』很早以前開始作為日本海岸的重要交通路線而繁榮過，充滿趣味的道路旁邊有「道之驛 八森」。用以前的藩主也曾高度讚賞過的白神山地流淌的湧泉・「殿水」來滋潤你的喉嚨。終點「秋田白神車站」可以品嚐甜點或購買特產品。此車站也是五能線Resort SHIRAKAMI的停車站，可以將單車折疊裝入攜車袋，乘列車返回青森縣。



使用自訂即時導航  
功能來確認路線



騎行距離	31km	等級	★★
總計爬坡高度	218m	起點	WeSPa椿山
最大標高差	77m	終點	秋田白神車站
路線類型	單程	所需時間	大約2小時



1



2



3



4



5



6

1 好似要跳到道路中的巨岩。堅硬的岩石表面令人嘆服。2 以前的津輕藩主讚賞為「甘露、甘露」、而獲得愛稱「殿水」。3 運氣好的話，可以看到沿著日本海行駛的五能線鐵道列車。4 在縣境附近可以看到一路騎行過來的路線。能消除疲勞的觀景勝地。5 在「福壽草」可以品嚐到烤魷魚和當季的海鮮。6 跨過縣境，以終點「秋田白神車站」為目標。



五所川原市 五所川原市  
**立佞武多館**

〒037-0063  
 青森縣五所川原市大町506-10  
**TEL: 0173-38-3232**  
 例行假日: 元旦  
 網站: <http://www.tachineputa.jp/>

CYCLING COURSE  
 1 2 3 4 5 6 7

COMMENT  
 天花板挑高的展示廳裡常年展示著高度約23m的立佞武多(睡魔燈籠),從螺旋狀的階梯可以從不同角度細細品味立佞武多的魄力。



五所川原市 五所川原市  
**太宰治紀念館「斜陽館」**

〒037-0202  
 青森縣五所川原市金木町朝日山412-1  
**TEL: 0173-53-2020**  
 營業時間:  
 5月~10月 8:30~18:00 (最後入館時間 17:30)  
 11月~4月 9:00~17:00 (最後入館時間 16:30)

CYCLING COURSE  
 2 5

COMMENT  
 作家太宰治的出生地。被指定為國家重要文化財產、經倉庫改裝的展示室裡陳列著太宰治生前所穿過的防寒外套以及貴重的小說原稿。



五所川原市 五所川原市  
**Maruko中心 市場館**

〒037-0063  
 青森縣五所川原市大町506-11  
**TEL: 0173-34-2264**  
 營業時間: 8:00~18:00  
 例行假日: 週日

CYCLING COURSE  
 1 2 3 4 5 6 7

COMMENT  
 立佞武多館附近的市場。頗具人氣的是在米飯上加入新鮮的海鮮和小菜製成「Yattemare丼」。還可以和店員親切交流。



五所川原市 五所川原市  
**咖啡館「驛舍」**

〒037-0202  
 青森縣五所川原市金木町野84-117  
**TEL: 0173-52-3398**  
 營業時間: 10:00~17:00  
 例行假日: 週三  
 網站: <http://wandono-ekisya.com/>

CYCLING COURSE  
 2 5

COMMENT  
 津輕鐵道蘆野公園站的建築改裝而成的咖啡店。有80年歷史的建築物仍然保留了曾經的風貌。名小吃是使用馬肉製作的「馬肉饅頭」。



五所川原市 五所川原市  
**金木觀光物產館「Madeny」**

〒037-0202  
 青森縣五所川原市金木町朝日山195-2  
**TEL: 0173-54-1155**  
 營業時間: 9:00~18:00 (4/20~10/31)  
 9:00~17:00 (11/1~4/19)  
 例行假日: 全年無休  
 網站: <http://www.madeny.jp/>

CYCLING COURSE  
 2 5

COMMENT  
 鄰近太宰治的出生之地「斜陽館」和「津輕三味線會館」、附近有觀光景點的介紹和特產品的銷售店,還有可以品嚐鄉土料理的餐廳。



五所川原市 五所川原市  
**津輕金山燒**

〒038-2753  
 青森縣西津輕郡鰺澤町本町246-4  
**TEL: 0173-29-3350**  
 營業時間: 9:00~17:00  
 例行假日: 全年無休  
 網站: <http://kanayamayaki.com/>

CYCLING COURSE  
 3

COMMENT  
 不使用釉藥而僅僅使用高溫燒製而成的具有獨特味道的津輕金山燒。店舖前面有擺放以十二生肖為主題的造型,還可以觸摸它們。



鰺澤町 鰺澤町  
**海之驛 Wando**

〒038-2753  
 青森縣西津輕郡鰺澤町本町246-4  
**TEL: 0173-72-6661**  
 營業時間: 9:00~18:00 (4月~12月)  
 9:00~17:00 (1月~3月)  
 例行假日: 日本新年期間、還有其他臨時休息

CYCLING COURSE  
 10

COMMENT  
 受本地人親踴躍的海之驛 Wando,裡面設有新鮮的蔬菜、海鮮、加工品專賣店和食堂。推薦您品嚐使用鰺澤產的比目魚製作的「比目魚蓋飯」。



今別町 今別町  
**道之驛 今別「半島廣場Asukuru」**

〒030-1505  
 青森縣東津輕郡今別町大字大川平字清川87-18  
**TEL: 0174-31-5200**  
 營業時間: 9:00~19:00  
 餐廳: 11:00~16:00 咖啡廳: 10:00~16:00  
 例行假日: 全年無休

CYCLING COURSE  
 8

COMMENT  
 鄰近北海道新幹線「奧津輕今別車站」。設有特產品專賣店和餐廳。推薦品嚐一天限定5份的奢華料理「今別牛排」。



五所川原市 五所川原市  
**道之驛 十三湖高原「Tosamu Green Park」**

〒037-0401  
 青森縣五所川原市相内取287-1058  
**TEL: 0173-62-3556**  
 營業時間: 9:00~18:00 (4月~10月)  
 9:00~17:00 (11月~3月)  
 餐廳: 10:30~18:00 (11月~3月截至到17:30)  
 例行假日: 日本新年期間、餐廳 第2-4週 週四(11月~3月)  
 網站: <http://www.tosam.co.jp/>

COMMENT  
 位於津輕國定公園的高台,設有可以一覽十三湖的平台和在林間漫步道上感受宜人涼風吹拂的休息場所。匯集了名產品的蛭、青森雜栗柏製作的商品等等。



中泊町 中泊町  
**道之驛 小泊「PONTOMARI」**

〒037-0300  
 青森縣北津輕郡中泊町大字小泊字折腰内45  
**TEL: 0173-27-9300**  
 營業時間: 9:00~17:00  
 例行假日: 11月上旬~4月下旬冬季暫停營業  
 網站: <http://www.town.nakadomari.lg.jp/index.cfm/13,1141,41,50,html>

CYCLING COURSE  
 1 8

COMMENT  
 除了有特色農產品直銷店以外,還可以邊眺望遼闊的日本海美景邊品嚐料理。4月~5月份可以生吃餐廳水槽內的長槍烏賊。



鶴田町 鶴田町  
**道之驛 鶴田「鶴之故鄉Aruja」**

〒038-3524  
 青森縣北津輕郡鶴田町大字境字里見176-1  
**TEL: 0173-22-5656**  
 營業時間: 9:00~18:00  
 例行假日: 元旦  
 網站: <http://www.tsurunosato-aruja.com/>

CYCLING COURSE  
 1

COMMENT  
 鶴田町的葡萄品種「Steuben」的生產量位居日本第一。匯集了使用「Steuben」製作的各式各樣的葡萄酒、果汁和甜品。



青森市 青森市  
**道之驛 浪岡「Apple Hill」**

〒038-1331  
 青森縣青森市浪岡大字女鹿澤字野尻2-3  
**TEL: 0172-62-1170**  
 營業時間: 特產品專賣櫃檯  
 9:00~19:00 (3/16~11/15)  
 9:00~18:00 (11/16~3/15) 因櫃檯而異  
 例行假日: 元旦  
 網站: <http://www.applehill.co.jp/>

CYCLING COURSE  
 4

COMMENT  
 不僅聚集了青森縣內的特產品,還有手工製作的「蘋果派」、「義式冰淇淋」、以及精選青森縣產牛奶製作的濃郁香醇冰淇淋也頗具人氣。





津輕市 休息點 攝影景點

## 高山稻荷神社

〒038-3305  
青森縣津輕市牛瀨町野澤147-1  
TEL:0173-56-2015

### CYCLING COURSE

1

#### COMMENT

作為五穀豐登、海上安全、生意興隆的保護神而受到縣內外眾多參拜者前來造訪。像曲線一樣起伏的「千本鳥居」風景更是令人嘆為觀止。



蓬田村 休息點 特產品・商店 攝影景點

## 蓬田特產館 「蓬田市場」

〒030-1203  
青森縣東津輕郡蓬田村大字郷澤字濱田地内  
TEL:0174-31-3040

營業時間：8:00~18:00 (5月~10月)  
9:00~17:00 (11月~4月)

例行假日：日本新年期間、11月~4月週二(5月~10月無休)  
網站：<http://www.yomogita-assist.com/bus-san/>

### CYCLING COURSE

1

#### COMMENT

鄰接海水浴場，可以邊眺望大海邊享受美食和購物。推薦品嚐當地產的西紅柿製作的蛋包飯和義式冰淇淋。



五所川原市 體驗

## 福式農園

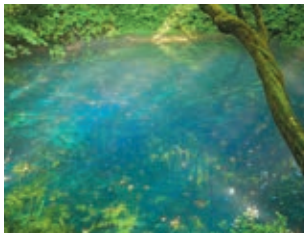
〒037-0632  
青森縣五所川原市高野字廣野17  
TEL:0173-29-2052

### CYCLING COURSE

4

#### COMMENT

※9月~11月期間可以體驗採摘蘋果。請事先電話預約。



深浦町 攝影景點

## 青池

〒038-2205  
青森縣西津輕郡深浦町森山松神山国有林内  
TEL:0173-74-4412 (深浦町政廳觀光課)

### CYCLING COURSE

11 12

#### COMMENT

位於十二湖中最裡面的青池被稱為「神秘之池」、清澈到可以清晰看見沉沒到池底的山毛櫸樹木，感覺自己好像要被碧藍色的池水吞噬。



深浦町 攝影景點

## 千疊敷海岸

〒038-2504  
青森縣西津輕郡深浦町北金澤海岸  
TEL:0173-74-4412 (深浦町政廳觀光課)

### CYCLING COURSE

10

#### COMMENT

以前的津輕藩藩主在此地舉行盛大的宴會而得此地名。夕陽景色被選為「日本夕陽百選」。



今別町 攝影景點

## 高野崎

〒030-1513  
青森縣東津輕郡今別町大字奥月字村下地内  
TEL:0174-35-2001 (今別町政廳)

### CYCLING COURSE

1 8 9

#### COMMENT

天氣晴朗時可以眺望龍飛崎、下北半島和北海道。沿著台階下行，映入眼簾的是兩座岩石連結而成的橋，可以盡享釣魚和玩水。



外濱町 攝影景點

## 龍飛崎

〒030-1711  
青森縣東津輕郡外濱町字三底龍濱  
TEL:0174-31-8025 (龍飛岬觀光諮詢處)

### CYCLING COURSE

1 8 9

#### COMMENT

津輕半島北端的海岬一年四季都風力強猛。周邊有日本唯一的階梯國道「國道339號」以及吉田松陰和太宰治的石碑。



中泊町 攝影景點

## 眺瞰台

〒037-0300  
青森縣北津輕郡中泊町小泊  
TEL:0173-64-2111 (中泊町政廳水產觀光課)

### CYCLING COURSE

1 8

#### COMMENT

位於國道339號 通稱「電泡Line」最高點的觀景台。晴天時可以眺望北海道，南邊可以看到岩木山，360度無死角觀賞風景。



鶴田町 攝影景點

## 鶴之舞橋

〒038-3542  
青森縣北津輕郡鶴田町廻堰大澤81-150  
TEL:0173-22-6211 (富士見湖公園管理棟)

### CYCLING COURSE

1 6

#### COMMENT

使用「青森羅漢柏」建造的全長300m的津輕富士見湖三連太鼓橋。是日本最長的木造橋。其形狀宛如飛翔的鶴。

# CYCLING EVENT [ 單車賽事 ]



## 津輕半島 Century Run

每年8月份舉行的『津輕半島Century Run』是以五所川原市為起訖點，設定的路線距離是160km (Century) 以及80km (Half)、周遊津輕半島或者是往返津輕半島的單車賽事。此賽事不記名次，目標是全程路線在8小時、半程路線在5小時以內完成。依自己的節奏來享受單車樂趣的長距離騎乘活動。

沿途風景如畫，「有山、有峽谷、有海、有湖」、一邊盡情觀賞青森特有的自然風光，一邊體驗單車帶來的愉悅感。另外，單車補給站可以品嚐到新鮮的哈密瓜和「五所山實汁」等當地的食物，因此也成為了人氣很高的單車賽事。



## PEDAL REST SPOT 單車停放架

單車停車處設有單車停車架、單車充氣泵、維修工具，還可以在此處休息。



多功能維修工具



充氣泵

路線 1	蓮田村	蓮田特產館 蓮田市場
路線 1	外濱町	蟹田車站市場「Well蟹」
路線 1 8	外濱町	台場Auto Village
路線 1 8	外濱町	風之町交流廣場 Top Mast
路線 1 8 9	外濱町	龍飛岬觀光指南處「龍飛館」
路線 2 5	五所川原市	金木觀光物產館「Madeny」
路線 2 5	五所川原市	「驛舍」咖啡館
路線 8 9	今別町	道之驛 今別「半島廣場Asukuru」
路線 1 8 9	今別町	青涵隧道入口廣場
路線 1 8 9	今別町	高野崎露營場 (停車場)
路線 1 8	中泊町	道之驛 小泊 PONTOMARI「浦雲泊」
路線 1	津輕市	高山稻荷神社
路線 7	板柳町	板柳町鄉村中心
路線 1 6	鶴田町	津輕富士見湖公園 (鶴之舞橋)
路線 1	鶴田町	道之驛 鶴田「鶴之故鄉Aruja」
路線 10	深浦町	綜合觀光指南處 風待館
路線 10	深浦町	道之驛 深浦「風合瀬烤魷魚村」
路線 10	深浦町	黃金崎不老不死溫泉
路線 10 11 12	深浦町	Wespa椿山
路線 10	鯉澤町	海之驛 Wando

## RENT-A-BIKE 單車驛站資訊

介紹能租公路單車或越野單車的單車驛站。請您在騎單車探訪津輕半島時使用。

※請提前一天預約



### 五所川原市

#### 津輕鐵道(株)

〒037-0063  
青森縣五所川原市宇大町39  
TEL:0173-34-2148  
營業時間：8:30~17:00  
出租期間：4~10月  
出租車輛數：公路單車9輛、公路越野車13輛 (含兒童用的單車)  
網站：[tsutetsu.com/rental\\_cycle\\_station.html](http://tsutetsu.com/rental_cycle_station.html)  
※當日不能租。請提前一天預約

### 深浦町

#### WeSpa椿山

〒038-2327  
青森縣西津輕郡深浦町作鍋石226-1  
TEL:0173-75-2261  
營業時間：全年無休  
出租單車數量：公路越野車2輛  
出租期間：4~10月  
網站：<http://www.wespa.jp>  
※請電話預約單車或查詢 (可以說外語)

智能手機從這裡開始



## CYCLE TRAIN 人車同行車廂

將單車帶進鐵路列車時，一般要折疊後裝進攜帶袋，此舉稱為「輪行」，在這裡要介紹的是，人車同行的車廂，也就是不用折疊單車，可以直接帶進車廂。這樣做不僅能到達更遠的地方，而且能有效的利用時間。



### 津輕鐵道(株)

本社 (五所川原車站)  
〒037-0063  
青森縣五所川原市宇大町39  
TEL:0173-34-2148  
實施期間：4月1日~11月30日 (12月1日~來年3月31日冬季期間中止)  
※4月末~5月上旬 (高峰時期) 中止  
可以利用的車站：津輕鐵道線 (津輕五所川原車站~津輕中里車站之間) 的所有車站  
預約：不用  
※但是、當有團體使用三輛以上的單車時，請事前聯絡・打招呼。  
費用：乘車券+單車1輛280日幣  
網站：<http://tsutetsu.com>

### 弘南鐵道(株)

〒036-0103  
青森縣平川市本町北柳田23-5  
TEL:0172-44-3136 (本社營業課)  
實施期間：4月1日~11月30日 (12月1日~來年3月31日冬季期間中止)  
※祭典期間 (高峰時期) 中止  
可以利用的車站：弘南鐵道 大鰐線 (大鰐車站~中央弘前車站之間) 的所有車站  
預約：不用  
※但是、當有團體使用三輛以上的單車時，請事前聯絡・打招呼。另外，當一節車廂攜帶的單車數量為10輛以上時，請事前商談。  
費用：免費 (僅需購買乘車券即可)  
網站：<http://konantetsudo.jp>  
詳細資訊：<http://konantetsudo.jp/2017/03/02/cycletrain2017/>

## CYCLE RESCUE SERVICE 單車緊急救援

介紹能提供載運單車服務的計程車公司。

不僅能提供緊急救援還可以乘計程車抵達目的地的各種服務。



### 五所川原市 SOS

#### 五所川原交通(株)

〒037-0033  
青森縣五所川原市鎌谷町504-2  
TEL:0173-35-3030  
網站：<http://www.g-kt.com/>

### 五所川原市 SOS

#### (有)金木計程車

〒037-0202  
青森縣五所川原市金木町朝日山362-17  
TEL:0173-53-2505



### 鯉澤町 SOS

#### 西海觀光(株)

〒038-2761  
青森縣西津輕郡鯉澤町大字舞戶町字  
下富田95-12  
TEL:0173-72-3234  
網站：<http://www.saikankankou.jp/>

### 鶴田町 SOS

#### (有)能率計程車

〒038-3503  
青森縣西津輕郡鶴田町鶴田字生松117-11  
TEL:0173-22-2002



### 中泊町 SOS

#### (有)奧津輕觀光

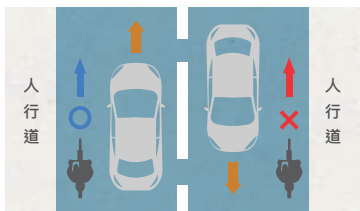
〒038-2761  
青森縣北津輕郡中泊町大字小泊字小泊406  
TEL:0173-64-3501

# BASIC KNOWLEDGE OF CYCLING 騎單車的基本

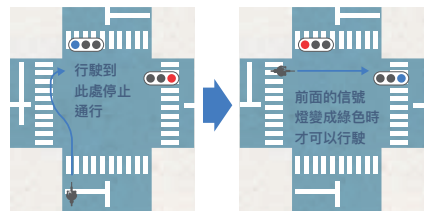
## 交通規則·禮儀

騎單車雖然不需要駕駛證，但是自己隨心所欲的騎行會給行人或是汽車司機帶來不便甚至會造成交通事故。為了使你的單車旅行更加快樂，請一定要遵守交通禮儀和交通規則，做到安全騎乘。

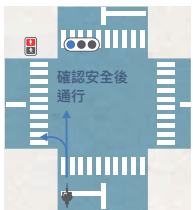
### 原則上單車走汽車道·靠左行駛



### 右轉的方法



### 直行·左轉的方法



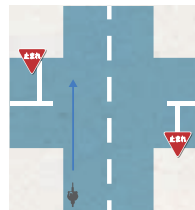
單車必須遵守汽車的信號燈

### 推車前行的方法



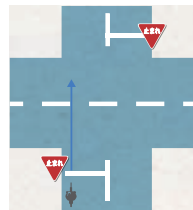
禁止通行

### 無信號燈的交叉路口



可以確認安全後再行駛

### 無信號燈的交叉路口



可以停車確認安全後再行駛

**⚠️ 不可並行騎車**

除了有「並行可」的標誌以外，原則上禁止並行騎車。在車道上和汽車的距離非常近，因此為了安全騎車，必須縱向一排行駛。

**⚠️ 給汽車司機傳達意思時**

騎單車時，用手勢與汽車司機取得溝通，表達自己的意思。

**⚠️ “可能性”的騎車**

為了防止各種交通環境下的事故發生，要時刻一邊預測可能會發生的危險，一邊騎車。防患於未然，時刻警惕不要成為事故的當事人。

## 道路標誌



### 暫時停止行駛

在停止線的前面需要暫時停止。找不到停止線時，請在交叉路口的正面暫時停止。



### 慢行

必須要減速到能馬上停車的狀態。單車時速保持8km以下 狹路或交通擁擠的人行道要保持時速在4km以下



### 單向行駛

可以在標誌的方向行駛。當然 單車也必須遵守行駛的方向。



### 禁止車輛進入

有這個標誌的場所禁止車輛進入。當然，單車也不能進入。



### 行人專用

當有行人專用的標誌時 請下車步行。



### 單車穿越道

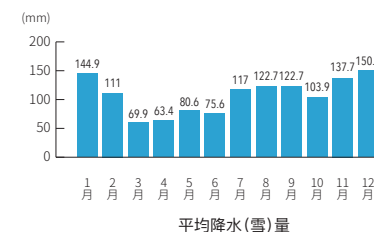
在交叉路口等地方設有單車可以穿越的標記。請在道路交通標線範圍內穿越。

# TRAVEL GUIDE 旅遊指南

## 為了享受青森之旅

為了盡情的享受青森之旅，下面介紹青森的氣候特徵以及每個季節的服裝。

### 青森的氣候與基本資訊



### 依據季節來選擇服裝

#### 體育類型

25°C

需要選擇吸濕排汗透氣功能強的單車車衣，更重要的是能提升騎乘時的舒適感。



20°C

作為下坡時的防寒措施，需要戴上防寒手套或者隨身攜帶能裝進口袋的風衣。



15°C

穿長車褲或者選擇短車褲加腿套的組合。另外，戴上防風圍巾作為脖子的防寒措施。



10°C

盡量不要露出肌膚，需要充分的保暖措施。建議最好是戴上護耳套。



#### 休閒類型

25°C

最好是短袖·短褲。T恤衫也可以、要選擇透氣性良好，速乾型的。



20°C

一件T恤衫可能會感覺冷，需要準備一件薄的外套。



15°C

風比較冷，建議帶一件風衣。



10°C

低於10°C時，寒風凜冽，建議穿上保暖內衣和防風外套。



### 前往青森縣的交通方式

飛機・新幹線・渡輪・高速巴士

用智能手機  
確認



### 縣內的交通方式

鐵路列車・巴士・計程車

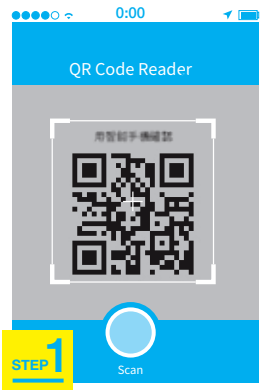
用智能手機  
確認



### 單車導航軟體



使用自訂即時導航的在線地圖來確認單車路線。



用智能手機的QR code reader 掃描  
想騎的單車路線的QR二維條碼。  
(只有下載這個應用軟體的才可以用。)



地圖上有顯示路線。按下 按鈕，  
就可以與現在位置運動。



現在位置顯示 ，如果偏離了該路線則  
會提示。

※請確認使用中的應用軟體(Chrome、Safari等)位置情報是ON的狀態。

青森縣的單車活動訊息網站

# AOMORI CYCLING



介紹推薦路線、觀光景點、  
適合單車騎士的住宿設施

Aomori cycling  搜索

aomori-cycling.com/tcn/

智能手機  
從這裡開始



發行

五所川原市 經濟部 觀光物產課

〒037-8686 青森縣五所川原市字布屋町41-1

發行：2018年9月

※刊載的內容是截止到2018年7月時的資訊。之後有變更和修改的可能性，請理解。