

かみとおさん

上 十 三

十和田湖周遊

おでかけ

MAP



おすすめ グルメ

ご当地メニューが
ずらり



野辺地町

① のへじ北前ラーメン

鶏チャーシューとベビーホタテ、町の特産カワラケツメイが練り込まれた麺が特徴。町内3店舗で提供しています。
☎0175-64-9555(野辺地町観光協会)



小坂町 A-7

④ レストランあかしあ亭 桃豚ロースかつ

柔らかくて美味しいブランドポーク桃豚を味わえる。小坂鉱山事務所内にあるレトロなレストラン「あかしあ亭」での食事は、11:00～14:30までの営業。
☎0186-29-4247 ▲秋田県鹿角郡小坂町小坂鉱山字古館48-2 小坂鉱山事務所内
☎冬期間休業



おいらせ町 E-5

⑥ 相撲茶屋月見 おいらせだるま芋 へっちょこ汁

「だるま芋」を使ったモチモチのだんごと鴨のスープがうまい郷土料理。
☎0178-56-2757 ▲上北郡おいらせ町染屋116-1 ☎11:00～21:30 第1月曜



六戸町

⑧ 青森シャモロック ザ・プレミアム^{ナンバー}#6

青森シャモロックの特別飼育版。県内では六戸町のみで生産される。パワフルな肉の旨味と濃厚なのに雑味の無いすっきりとした出汁が特徴。
☎0176-55-4495(六戸町観光協会)



三沢市 D-4

② Jack&Betty ホットドッグ

オニオンやピクルスを増量できるアメリカなホットドッグ。
☎0176-51-6667 ▲三沢市中央町2-8-34 Sky Plaza MISAWA内 ☎11:00～19:00 第1/1



六ヶ所村 D-2

⑦ 六ヶ所館 旬食 六ヶ所ちゃんぽん

村で採れた人参・ゴボウ・長芋が入っている具沢山な味噌味の汁なしちゃんぽん。
☎0175-71-3115 ▲上北郡六ヶ所村大字鷹架道ノ下561-6 ☎9:00～18:00(旬食は11:00～14:00) 第年末年始・臨時休業あり



東北町

⑨ 宝湖わんこ井

小川原湖の恵みを味わう3種のミニ丼。選べる味はしらうお、わかざぎ、大和シジミ、沼エビなど各店にはそれぞれこだわりあり。
☎0176-56-3820(宝湖活性化協議会)

七戸町 C-4

⑩ 西洋料理ピストロらあく 自家製デミグラス ソースのオムライス

自家製デミグラスソースは絶品。普段着で通いたくなる西洋料理のお店。
☎0176-62-6755 ▲上北郡七戸町字影津内34-10 ☎11:30～14:30、18:00～21:00(月曜ランチのみ) 第木曜



十和田市 C-5

③ 食堂上高地 牛バラ焼定食

たっぷりの玉ねぎと牛バラ肉の鉄板焼きは、十和田の家庭の味。溶き卵につけて食べるのが食堂上高地流。
☎0176-74-2418 ▲十和田市法量字焼山64 ☎10:00～20:00 第不定休



横浜町 D-1

⑤ 道の駅よこはま 菜の花プラザ びっくりホタテフライ

横浜町特産ホタテガイの貝柱のみを贅沢に使ったフライ。手作りパンズに挟んだ「びっくりホタテフライバーガー」も人気です。
☎0175-78-6687 ▲上北郡横浜町林ノ脇79-12 ☎[4-12月]8:00～18:00[1-3月]9:00～17:30 第[1-3月]火曜・年末年始



おすすめ

ほっと一息

スイーツ & カフェ



ゆったりと流れる時間を感じながら
旅のひとつやすみでもいかが？

|| 東北町 || D-4

① 道の駅おがわら湖 湖遊館 八甲田山のソフトクリーム

東北町の「あおい森の牛乳」を使用した、濃厚なミルクの味わい。

☎0176-58-1122 ▲上北郡東北町大字上野字南谷地122 ☎[4-9月]8:30~18:00、[10-3月]9:00~17:30 ㊟年末年始



|| 六戸町 || D-4

② TUBO café ヨーグルトチーズケーキ(左) バナナ紅茶ケーキ(右)

素材の味が生きたオリジナルの手作りケーキは、ふわふわでとってもヘルシー。

☎0176-52-3621 ▲上北郡六戸町小松ヶ丘5丁目77-2129 ☎12:00~15:00 ㊟日曜・月曜



|| 三沢市 || D-4

③ off the wall パンケーキ

ココナッツソースをたっぷりかけた3枚重ねのパンケーキ。クリームとココナッツの香りは本場ハワイの味わい。

☎0176-27-6106 ▲三沢市中央町2丁目3-27レントス2F ☎11:00~14:00、17:00~24:00(金・土は25:00まで) ㊟日曜



|| おいらせ町 || E-5

④ アグリのリおいらせ イチゴのミルクアイス

注文後に店員さんがイチゴとミルクアイスをミックスしてくれる絶品スイーツ。
☎0178-20-0670 ▲上北郡おいらせ町向山東2-2-1684 ☎10:00~16:00 ㊟年末年始



|| 七戸町 || D-4

⑤ NAMIKI NAMIKIジェラート

自家牧場で育てたジャージー牛の濃厚なミルクを使用したジェラートは絶品。

☎0176-62-2646 ▲上北郡七戸町字立野頭6 ☎10:00~17:00 ㊟臨時休あり



|| 六ヶ所村 || E-1

⑥ 遠田秋月堂 春巻ききりんご

ふじりんごとカスタードが中に詰まった新感覚ホットスイーツ。六ヶ所館内でも販売。

☎0175-77-2321 ▲上北郡六ヶ所村泊村ノ内90 ☎8:00~19:00 ㊟日曜・祝日



|| 十和田市 || D-5

⑦ 京甘堂 幸運クッキー

地元の材料を使うのはもちろん、地元ならではのモチーフを活かしたお菓子を販売。喫茶スペースではゆったりとした一時を楽しめる。
☎0176-22-0976 ▲十和田市東十二番町20-25 ☎9:00~22:00 ㊟年末年始

|| 小坂町 || B-6

⑩ 道の駅こさか七滝 滝の茶屋 孫左衛門 山ぶどうソフトクリーム

小坂町産山ぶどうの風味が豊かな甘酸っぱくてさっぱりとした味わい。

☎0186-29-3777 ▲秋田県鹿角郡小坂町上向字藤原35-3 ☎9:00~17:00 ㊟冬期間休業

|| 横浜町 || D-2

⑧ 湧水亭 卵の花ドーナツ

国産大豆でお豆腐を作る際に出る「おから」を使用して作られるドーナツ。店頭ではお豆腐やお惣菜も販売している。
☎0175-78-2233 ▲上北郡横浜町吹越97-1 ☎9:00~18:00 ㊟月曜



|| 野辺地町 ||

⑨ かわらけつめい茶 プリン

かわらけつめい茶の香ばしくやさしい風味のプリン。どこか懐かしく上品な味。町内5店舗で販売。
☎0175-64-2111(野辺地町役場地域戦略課)



素材の良さが
決め手

ココだけの

お土産

ゴボウ・りんごをはじめとした農産物や、
お米・ワイン専用ぶどうなど風土を活かした素材、そして湖や海の恵みまで、
ココだけ!のお土産が勢ぞろい。



|| おいらせ町 ||

① 純米酒 穂ノ泉

おいらせの農家で作ったおいらせ産の米で、おいらせの蔵元が醸したオールおいらせのお酒。長期低温醗酵でじっくりと醸した飲みやすい純米酒。

☎0178-52-2241 (おいらせ農酒会事務局(桃川(株)内))

|| 六ヶ所村 ||

② クエラピス

東南アジアをルーツとした、12層(ラピス)からなるケーキ(クエ)。ちよっぴり大人な味わいは、コーヒーやお茶、お酒にもぴったり。六ヶ所館内でも販売。

☎0176-58-7091 (横ビッグオーシャン)

|| 横浜町 ||

③ 菜の花生はちみつ

横浜町の菜の花畑から採取する「菜の花生はちみつ」は、採取した状態のまま販売される逸品。道の駅などでも購入できる。

☎0175-78-2995 (澤谷養蜂園)

|| 野辺地町 ||

④ かわらけつめい茶

藩政時代に上方から伝わったとされるかわらけつめいを焙じて作ったお茶。野辺地町では茶粥の材料などとして親しまれている。

☎0175-64-9555 (一般財団法人 野辺地観光協会)

|| 小坂町 ||

⑤ 小坂七滝ワイナリー 小坂ワイン

小坂の地域性を活かした「山ぶどう」交配種をベースに、4種類の国産「山ぶどう」系品種をブレンドしたワイン。豊かな土地の恵みが味わえる。

☎0186-29-2821 (小坂まちづくり(株))



製造者:
(株)小原工業



|| 東北町 ||

⑥ ガニ汁とガニ汁ご飯の素セット

好評のガニ汁に加え、お米と一緒に炊き込むだけの簡単「ご飯の素」も新発売。単品でも購入可能。

☎0176-58-1122 ▲上北郡東北町大字上野字南谷地122

🕒 [4~9月]8:30~18:00、[10~3月]9:00~17:30 🗓️ 年末年始(道の駅おがわら湖 湖遊館)

|| 三沢町市 ||

⑦ 三沢ごぼううめ~もち

色白でシャキシャキとした食感が人気の三沢ごぼうがたっぷり!ヘルシーなめんちコロッケ。Sky Plaza MISAWAをはじめ、市内土産物屋で購入可能。

☎0176-51-1792 (ふろむ三沢)

|| 十和田市 ||

⑧ ココロ大豆とろ~り長いものりんごスープ

スープ以上ごはん未満!県産りんご、長いもを使用した優すぎるこだわり野菜スムージースープ。十和田市観光物産センターなど、市内の土産物屋でも購入が可能。

☎0176-58-6707 (十和田市観光物産センター)

|| 七戸町 ||

⑨ 中村さんちのりんごジュース

ジュースのピンク色は完熟りんごの果皮から搾り出された天然色。りんご作りからこだわった、見た目も美しいりんごジュース。道の駅しちのへなどでも購入できる。

☎0176-62-2295 (中村進りんご農園)

|| 六戸町 || D-4

⑩ nico cakes シュークリーム

注文してからクリームを入れるから、サクサクの食感。毎日12時から限定30個販売するパイシュークリームも人気。

☎0176-51-0717 ▲上北郡六戸町犬瀨柳沢91-643

🕒 10:00~18:00 🗓️ 月曜(祝日の場合は営業)

かみ とお さん

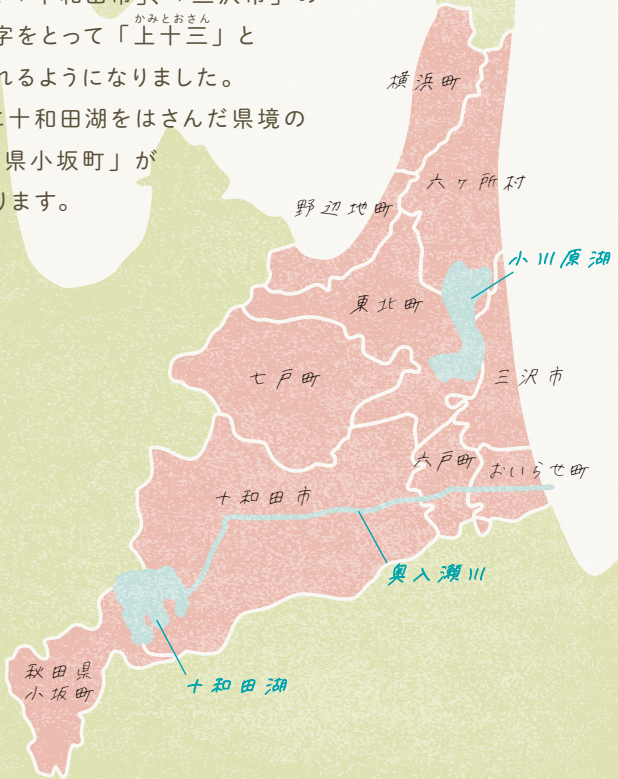
上十三・ 十和田湖周辺エリアとは？

かみとおさん

上十三とは下北半島の付け根からほぼ奥入瀬川まで、
青森県の東部に広がるエリアをさします。

青森県の7町村が属する「上北郡」、
そして「十和田市」、「三沢市」の
頭文字をとって「上十三」と
呼ばれるようになりました。

さらに十和田湖をはさんだ県境の
「秋田県小坂町」が
加わります。



上十三・十和田湖広域定住自立圏 圏域内観光案内施設一覧

- 十和田奥入瀬観光機構 ☎ 0176-24-3006
- 三沢市観光案内所 ☎ 070-5621-6010
- 道の駅みさわ総合案内施設『くれ馬ば〜く』 ☎ 0176-59-2711
- 野辺地町観光物産 PR センター ☎ 0175-64-9555
- 七戸町観光交流センター（七戸十和田駅内） ☎ 0176-51-6100
- 道の駅しちのへ 道路・観光情報館 ☎ 0176-51-3939
- 道の駅ろくのへ『メイプルふれあいセンター』 ☎ 0176-55-4134
- 道の駅よこはま『菜の花プラザ』 ☎ 0175-78-6687
- 道の駅おがわら湖『湖遊館』 ☎ 0176-58-1122
- 六句館 ☎ 0175-71-3115
- おいらせ阿光坊古墳館 ☎ 0178-20-0405
- いちよう公園体育館 ☎ 0178-52-6744
- おいらせ町農村環境改善センター ☎ 0178-56-5255
- ネーチャーセンター白鳥の家 ☎ 0178-56-5256
- 小坂鉱山事務所 ☎ 0186-29-5522
- 滝の茶屋孫左衛門 ☎ 0186-29-3777

問合せ

もっと詳しい市町村情報を
知りたい方はこちらを
↓



観光スポット

この街ならではの
体験

上十三・十和田湖周辺エリアは自然と歴史がたくさん！
もっとディープに楽しもう！

十和田市



① 十和田神社 B-6

大同2年(807年)に坂上田村麻呂が創設したと言われる神社。祭神は日本武尊。古来より十和田信仰(水・清龍信仰)の総本山として知られている。

☎ 0176-75-2508
▲十和田市奥瀬字十和田14

② 手作り村 鯉艸郷 C-5

自然を感じながらゆったりと過ごす、体験型のフラワーガーデン。

☎ 0176-27-2516 ▲十和田市大字深持字鳥ヶ森2-10 ☎ [4月下旬～7月下旬]9:00～17:00、[8～10月](日曜のみ営業・平日は要予約) ☎ 11月～4月下旬



三沢市



③ 青森県立三沢航空科学館 E-4

実際の飛行機を見たり触れたりしながら、飛行機の仕組みや歴史を楽しむ学べる。

☎ 0176-50-7777 ▲三沢市大字三沢字北山158 ☎ 9:00～17:00(最終入場16:30) ☎ 月曜・年末年始



④ 三沢市民の森 D-4

小川原湖畔に面した湖水浴場やキャンプ場、温泉や総合運動公園があり自然を満喫できる。カヤック体験やワカサギ釣りなどのアクティビティも充実。

☎ 0176-53-5111(産業観光課)



野辺地町



⑤ 復元北前型弁才船 みのく丸 C-3

船の建造技術を伝えるために復元された和船。現在は常夜燈公園の横に陸揚げされ、美しい船体を鑑賞できる。

☎ 0175-64-2111(野辺地町役場地域戦略課)
▲上北郡野辺地町字野辺地地内(常夜燈公園)

⑥ のへじ活き活き常夜燈市場 C-3

常夜燈公園に隣接する産直施設。店内の生け簀ではホタテやホヤ、ナマコを販売。「野辺地葉つきこかぶ」など旬の野菜も取り扱っている。

☎ 0175-73-7887 ▲上北郡野辺地町野辺地567 ☎ [4～9月]10:00～18:00、[10～3月]9:00～17:00 ☎ 年末年始・冬期間は毎週水曜(水曜祝日の場合翌日)



七戸町



⑦ 道の駅しちのへ C-4

物産館を中心に産直や美術館が併設。レストランでは馬肉ラーメンや郷土料理のけいらんも味わえる。

☎ 0176-62-5777 ▲上北郡七戸町字荒熊内67-94 ☎ 9:00～18:00 ☎ 3/31

⑧ 東八甲田家族旅行村 C-4

オートキャンプ場やケビンなど施設が充実。森の散策や星空観察など、大自然を満喫できる。

☎ [予約]0176-58-7109(一社)しちのへ観光協会)
▲上北郡七戸町字左組142-1 ☎ 4月下旬から11月中旬9:00～17:00 ☎ 月曜(夏季を除く)



六戸町



⑨ 熊野神社 D-5

多くの社殿が並ぶ神社。坂上田村麻呂が創建したとの伝説が伝えられている。

☎ 0176-55-4616 ▲六戸町大字犬落瀬字柴山56



⑩ 道の駅ろくのへ D-5

新鮮な特産品を販売する産直では、ながいもやにんくの加工品も販売。地元農産物のアイスクリームも人気。

☎ 0176-55-4134 ▲上北郡六戸町犬落瀬後田87 ☎ 9:00～18:00(12/1～3/31は17:30まで) ☎ 年末年始

横浜町



⑪ 菜の花畑 D-1

5月中旬が見頃。5月第3土曜、日曜には「菜の花フェスティバル」が開催される。菜の花大迷路も人気のスポット!
☎0175-78-2111 (横浜町役場)

⑫ 道の駅よこはま
「菜の花プラザ」 D-1

四季折々の地場産品や菜花ソフトクリーム、菜の花ドーナツなどの加工品を販売。12月上旬には特産の横浜なまこを味わえるイベントを開催。
☎0175-78-6687 ▲上北郡横浜町字林ノ脇79-12 ☎ [4-12月]8:00~18:00、[1-3月]9:00~17:30 📅 [1-3月]火曜・年末年始



東北町



⑬ 小川原湖公園 D-4

ケビンハウスやオートキャンプ場、湖水浴場など、子どもから大人まで楽しめる。
☎0176-56-3111 (東北町役場) ▲上北郡東北町大字大浦字沼端地内

⑭ 道の駅おがわら湖
「湖遊館」 D-4

郷土色あふれる地場産品を使った食文化を楽しむことができます。
☎0176-58-1122 ▲上北郡東北町大字上野字南谷地122 ☎ [4-9月]8:30~18:00、[10-3月]9:00~17:30 📅 年末年始



小坂町

⑰ 明治の芝居小屋・康楽館 A-7

日本最古の現役芝居小屋。歴史ある舞台装置や楽屋などを見学できるほか、4~11月はほぼ毎日「康楽館常打芝居」を上演している。
☎0186-29-3732 ▲秋田県鹿角郡小坂町小坂鉦山字松ノ下2 ☎ 9:00~17:00 📅 年末年始



六ヶ所村



⑮ ぼんてん山 D-2

山頂の展望所から見える太平洋や陸奥湾、雄大な山々はまさに絶景。
☎0175-71-3115 (六ヶ所村観光協会)



⑯ 特産品販売所
「六旬館」 D-2

特産品販売、観光案内のほか、レストランでは名物の「戸鎖手打ちそば」を味わえる。
☎0175-71-3115 ▲上北郡六ヶ所村大字鷹架字道ノ下561 ☎ 9:00~18:00 📅 年末年始・臨時休あり

おいらせ町



⑰ 日本一の自由の女神像 E-5

ニューヨークと同緯度ということから建立。夜にはファンタジックなライトアップも。
☎0178-56-4703 (おいらせ町商工観光課) ▲上北郡おいらせ町いちよう公園内

⑱ ネーチャーセンター
白鳥の家及び間木堤 E-5

全国でも有数の白鳥飛来地。白鳥のほか、カモやオオタカの姿も見られる。
☎0178-56-5256 ▲上北郡おいらせ町中平下長根山1-133 ☎ 9:00~17:00 📅 月曜・年末年始



小坂町

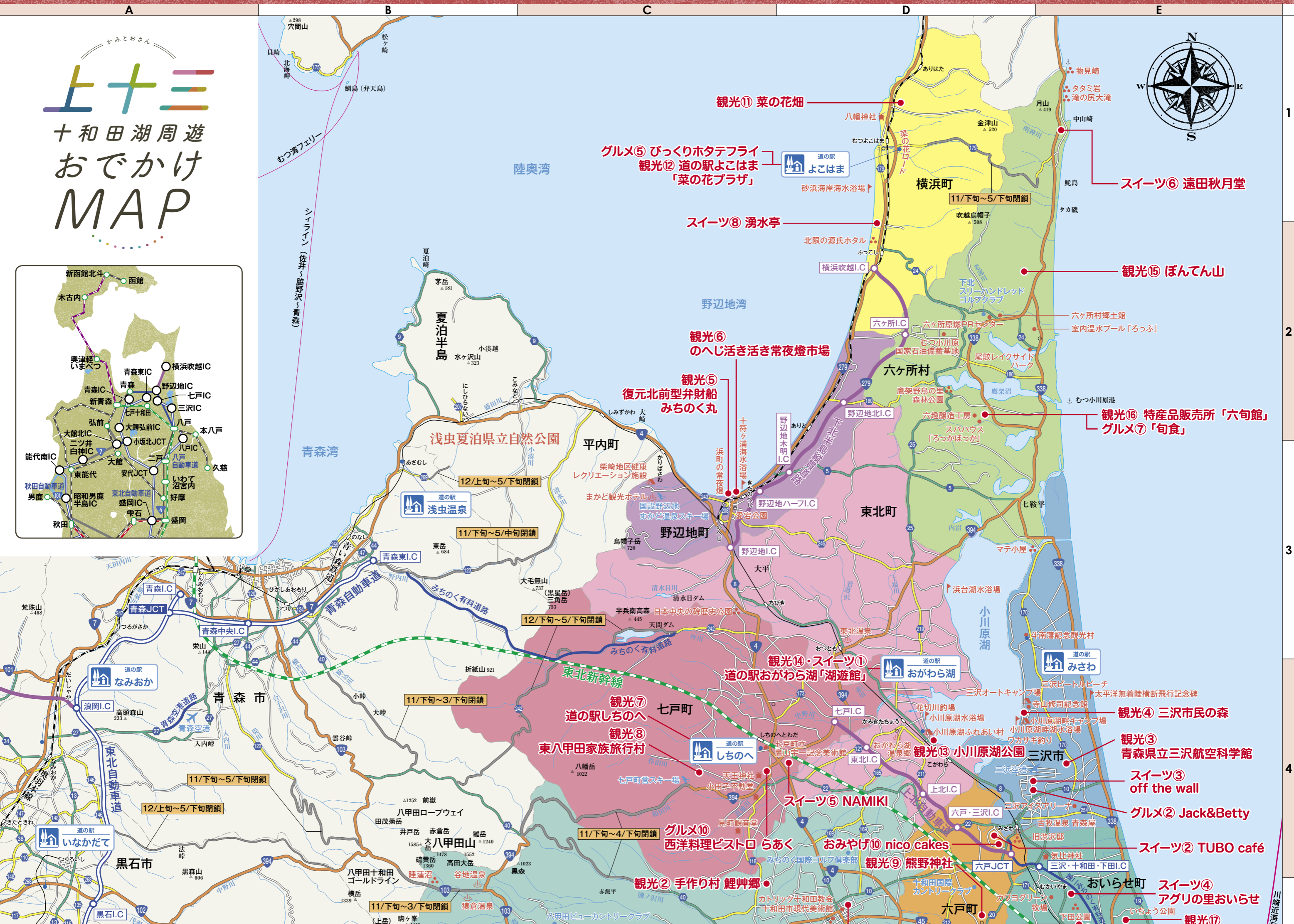
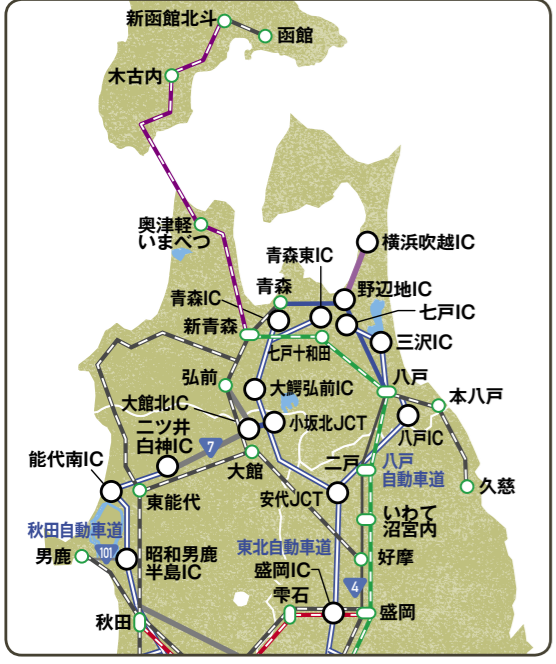
⑳ 小坂鉦山事務所 A-7

小坂鉦山の歴史を象徴する建物。見学のほか、「モダン衣裳室」ではドレスに着替えて館内で写真撮影ができる。※「モダン衣裳室」は3日前までの予約制。
☎0186-29-5522 ▲秋田県鹿角郡小坂町小坂鉦山字古館48-2 ☎ 9:00~17:00 📅 年末年始



上十三

十和田湖周遊 おでかけ MAP



1

2

3

4

川崎近海

観光⑪ 菜の花畑

グルメ⑤ びっくりホタテフライ
観光⑫ 道の駅よこはま
「菜の花プラザ」

スイーツ⑧ 湧水亭

観光⑥
のへじ活き活き常夜燈市場

観光⑤
復元北前型弁財船
みちのく丸

スイーツ⑥ 遠田秋月堂

観光⑮ ぼんてん山

観光⑯ 特産品販売所「六句館」
グルメ⑦「旬食」

観光⑭・スイーツ①
道の駅おがわら湖「湖遊館」

観光⑦
道の駅しちのへ
観光⑧
東八甲田家族旅行村

観光④ 三沢市民の森

観光③
青森県立三沢航空科学館

スイーツ③
off the wall

グルメ② Jack&Betty

グルメ⑩
西洋料理ビストロ らあく
観光⑨ 熊野神社

スイーツ② TUBO café

観光② 手作り村 鯉艸郷

おみやげ⑩ nico cakes

スイーツ④
アグリの里おいらせ
観光⑰



ACCESS

