



白神山地ビジターセンター

白神山地ビジターセンター <https://hirakami-visitor.jp>

白神山地・体験プログラム予約サイト白神カレンダー

白神カレンダー <http://shirakami-cal.jp>

Facebook 白神さんぽ

白神さんぽ <https://www.facebook.com/shirakamisampo>

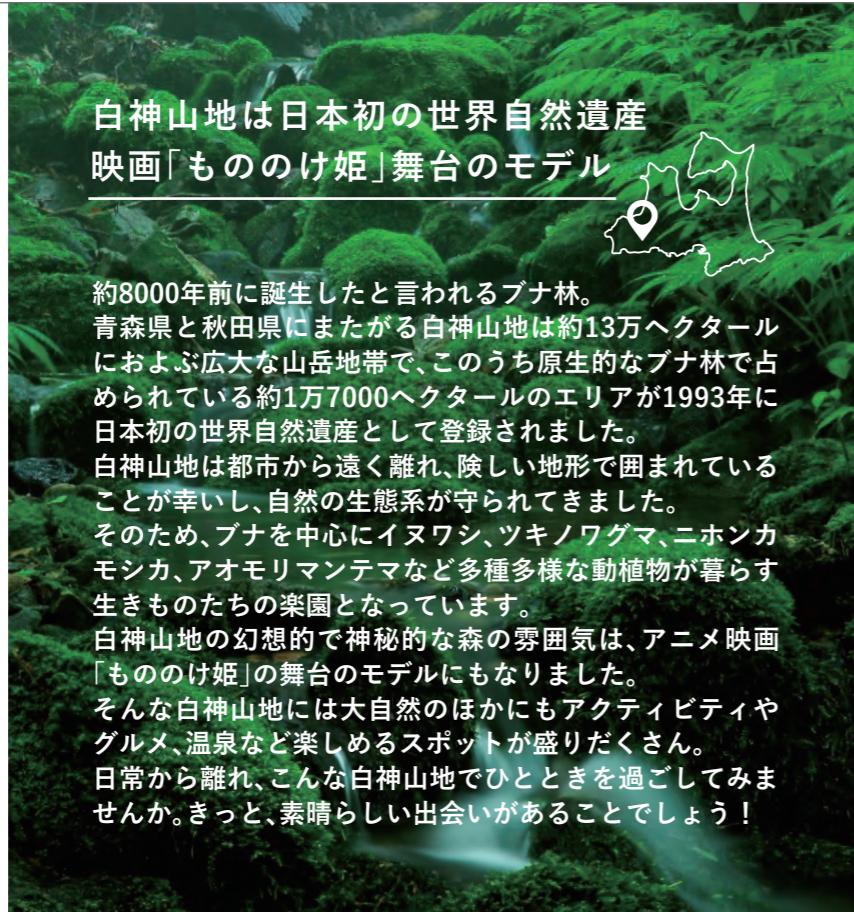
Shirakami Life & Activities ~白神山地外國語公式ホームページ~

shirakami life <http://experience-shirakami.com>

ジャパンエコトラック

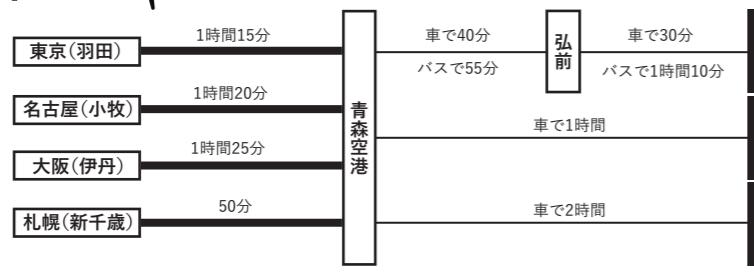
ジャパンエコトラック <https://www.japanecotrack.net>

白神山地観光ガイドBOOK



アクセス

飛行機



※乗換時間や滞滞時の時間は含まれません。

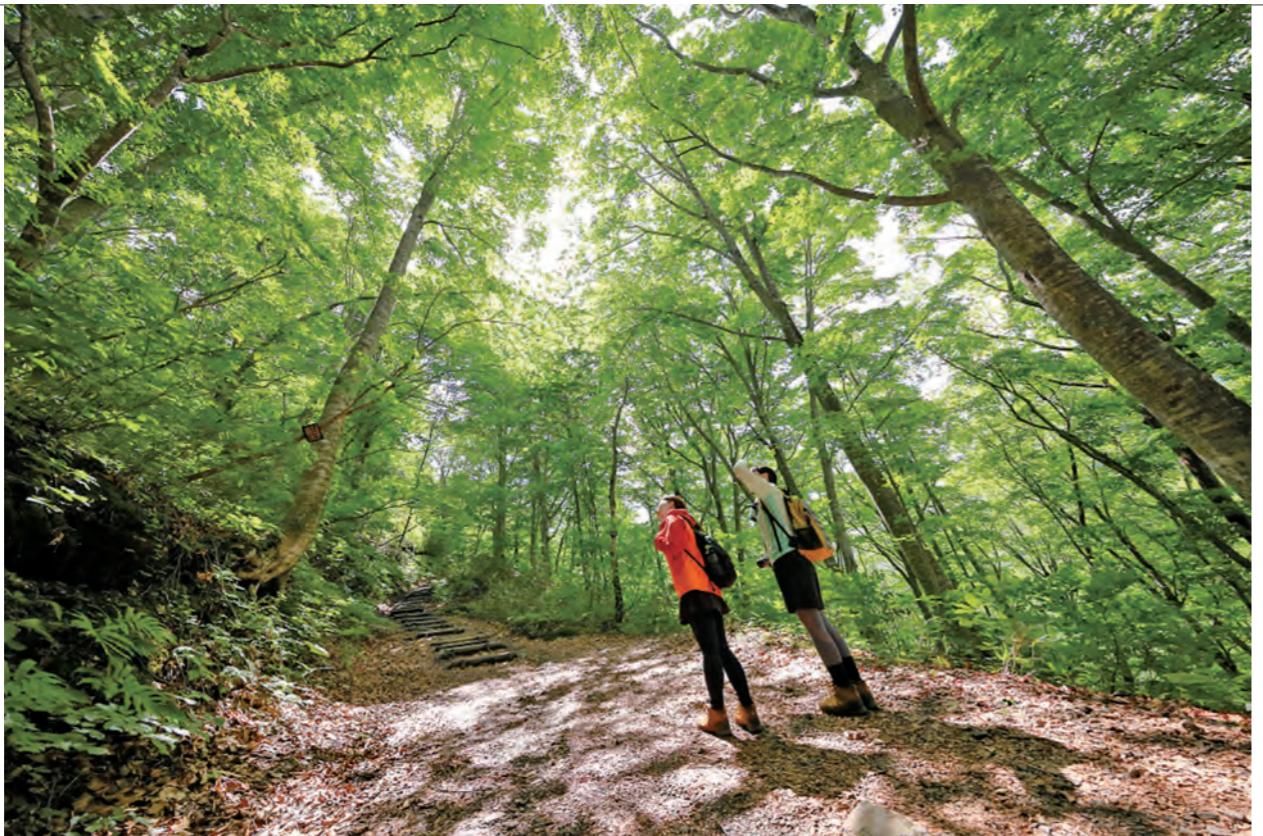
マップ



登山道



※十二湖コースの大崩～自神岳、二股コースは健脚向けコースです



ここはもう遺産地域の中！「世界遺産の径ブナ林散策道」

遺産地域の中を気軽に散策できるのは白神山地でもここだけ。コースは1周約2kmで標高差もあまりなく初心者もOKです。

Data JR弘前駅から車で1時間

アクアグリーンビレッジANMONから世界遺産の径ブナ林散策道入口まで徒歩10分(冬期閉鎖あり)。白神山地ビジターセンターHP要確認



県内屈指の景勝地 「目屋渓谷」

白神山地を源流とする岩木川の上流部にある目屋渓谷。その美しさは津軽十景にも選ばれたほど。必見です。

Data JR弘前駅から車で40分(鷹ノ巣自然観察歩道付近)

「マタギ小屋」再現！

かつてこの地で狩猟生活をしていたマタギの小屋が岩木川上流部にある鷹ノ巣自然歩道コース内に再現されています。

Data JR弘前駅から車で40分(冬期閉鎖あり)。西目屋村要確認 TEL0172-85-2111

白神山地のことならまずはここ 「白神山地ビジターセンター」

白神山地のことを知ることができるミュージアム、模型やジオラマなどで学ぶことができます。デジタルサウンドによる大型映像もあり、迫力満点です。



Data 西目屋村田代字神田61-1 0172-85-2810

8:30~17:00(4/1~10/31)、
9:00~16:30(11/1~3/31)

休 第2月曜日(8月は第4月曜日)、1月~3月は毎月月曜日と木曜日(休業日が祝日の場合は翌日)、12/29~1/3

人気のスポット 「暗門の滝」

遺産地域の中にある暗門の滝。3つの滝があり、落差は第一が42m、第二が37m、第三が26m。間近でその迫力を感じてください。

Data JR弘前駅からアクアグリーンビレッジANMONまで車で1時間、アクアグリーンビレッジANMONから暗門渓谷ルート入口まで徒歩10分(冬期閉鎖あり)。白神山地ビジターセンターHP要確認



作物の豊凶を占う「乳穂ヶ滝」

高さ33mの滝で冬に白い穂のよう結氷することから乳穂ヶ滝と命名。氷の太さや形などでその年の作物の豊凶を占います。2月の乳穂ヶ滝氷祭に合わせてライトアップもされます。

Data JR弘前駅から車で35分



水しぶきをあげて、湖にスプラッシュイン！ 「ニシメヤ・ダムレイクツアーア」

東北初！窓のない開放的な水陸両用バスに乗って、津軽白神湖に勢いよく「スプラッシュ！イン！」。大自然の心地良い風を感じながらクルージングをお楽しみください。

Data 0172-85-3315(西目屋村田代字神田219-1 津軽白神ツアーア)

9:00~17:00(ダムレイクツアーアは4月下旬~10月末まで)

休 水曜日(その他、点検・整備による運休あり)



インテリアもかわいい「ブナコカフェ」

ブナコ西目屋工場内にあるカフェ。ブナコ製品を飾った店内は明るくとてもおしゃれ。コーヒーブレイクに是非お立ち寄りください。ランチもあります。

Data 西目屋村田代字稻元196 ブナコ西目屋工場内

0172-88-6604 10:00~15:30

休 不定休



白神山地産の 生ハチミツでデザート

白神山地で採取した四季折々のハチミツをソフトクリームやジェラートなどにトッピングしてお召し上がりください。

Data 西目屋村田代字神田219-1

ビーチにしめや内BeFavo

9:00~17:00 0172-85-2886

休 要問い合わせ



イメージは津軽ダム

その名は“津軽ダムカレー”。見た目もおいしさもGOODです。

Data

西目屋村田代字神田219-1
ビーチにしめや内
レストラン森のドア

0172-85-2855

11:00~14:00

12/31~1/1



白神の“十割”そば

西目屋村の特産品、白神十割そば。香りとのどしが自慢。ここに来たら必ず食べたい一品です。

Data 西目屋村田代字神田219-1

ビーチにしめや内
レストラン森のドア

0172-85-2855

11:00~14:00

12/31~1/1



目の前は遺産地域！

「アクアグリーンビレッジANMON」

コテージ、レストラン、入浴施設、キャンプ場、遊具施設などがあり、ファミリーで楽しめます。目の前は遺産地域で、世界遺産の経ブナ林散策道や暗門の滝散策などの拠点としても最適です。

Data 西目屋村川原平字大川添417

0172-85-3021

11月中旬~4月中旬





絶好のビューポイント「津軽峠」

アクアグリーンビレッジANMONから県道28号、通称白神ラインを鰺ヶ沢方面に行くと白神山地を一望できる絶好のビューポイント「津軽峠」があります。白神ラインにはほかにも奥赤石、天狗峠など各所に展望所があり、それぞれ異なった表情の白神山地を楽しめます。

Data JR弘前駅から車で1時間30分（アクセス道路の冬期閉鎖あり。白神山地ビジターセンターHP要確認）

霧氷気はまさに遺産地域！「白神の森遊山道」

遺産地域ではないものの、長らく植林や伐採が行われなかったことから白神山地の特徴的な植生が息づいており、遺産地域の霧氷気を味わえる場所です。ここには総合案内所くろもり館があり、入山やガイドの受付を行っています。

現在、利用者の安全面を考慮し、ガイド帯同の入山のみ許可しております。

Data JR五能線鰺ヶ沢駅から車で30分
0173-79-2009
①10:00～②13:00～
(ガイド付きトレッキング 約80分/回)
休 11月～4月上旬



日本の滝百選「くろくまの滝」

日本の滝百選に選ばれた名瀑で赤石溪流の支流滝ノ沢にあります。高さ85m、幅15mで青森県でも最大級の滝です。勢いよく落下する水は迫力満点。滝の姿が観音菩薩が合掌しているように見えることから、古くから信仰の対象となっています。

Data JR五能線鰺ヶ沢駅から車で50分



※2025年3月時点でアクセス道路の土砂崩れのため「くろくまの滝」には行けません。開通等の情報は鰺ヶ沢町企画観光課（tel.0173-82-0923）まで



白神の清流が流れこむ日本海が育んだ 鰺ヶ沢名物！「ヒラメのヅケ丼」

鰺ヶ沢町で1年を通じて水揚げされるヒラメ。このヒラメを贅沢に使ったヅケ丼。鰺ヶ沢町内10店で提供されており、各店それぞれがこだわりの漬けダレを使用しています。

Data 0173-82-0923 (鰺ヶ沢町地域資源活用協議会)



その場でどうぞ 熱々の焼きイカ

鰺ヶ沢町を走る海岸線には、焼きイカのお店がたくさんあります。焼きたての焼きイカはいかがですか。

Data JR五能線鰺ヶ沢駅から車で10分のエリア内



元力士・舞の海を飾る「鰺ヶ沢相撲館」

技のデパートと評された元小結・舞の海の化粧まわしなどゆかりの品をはじめ、郷土力士の資料などを展示しています。

Data 鰺ヶ沢町大字本町246-4海の駅わんど2F 0173-72-6661

9:00～17:00 (相撲館は16:00まで)

休 1/1～1/3



白神山地の水でいれる コーヒー

白神山地の水は超軟水。この水でいれるコーヒーは果実のような甘みと上品な酸味が特徴です。

Data 鰺ヶ沢町大字本町246-4海の駅わんど内 カフェとコーヒー

0173-72-6661

9:00～17:00

休 1/1～1/3

温泉は化石海水！「鰺ヶ沢温泉水軍の宿」

化石海水と呼ばれる古代の海水が天然温泉となった貴重な温泉を楽しめる温泉宿。化石海水とは地中に閉じ込められた海水が三十万年の時を経て熟成した湯です。塩分濃度が高く、保温と保湿に優れ、湯冷めしにくい特徴があります。安東水軍をイメージした船形の浴槽で心身ともにリフレッシュしてください。

Data 鰺ヶ沢町舞戸町下富田26-1 0173-72-6511

休 定休日無し



ゴールドに輝くここだけのアユ

白神山地の源流赤石川に生息するアユは、魚体が金色を帯びています。味は独特的の風味と食味で、そのおいしさは全国でも有名です。



スキー場やゴルフ場もある大型リゾートホテル 「ロックウッド・ホテル＆スパ」

ゴルフ場、スキー場を備え、トレッキングなどのアクティビティメニューも充実の大型リゾート温泉ホテルです。

Data 鰺ヶ沢町鰺ヶ沢高原 0173-72-1011

休 4月上旬～中旬、
11月上旬～12月上旬(メンテナンスクローズ)

(参考) R6休館日 R6 3/31～4/13 計14日／R6 11/10～12/12 計33日





神秘のブルー「青池」

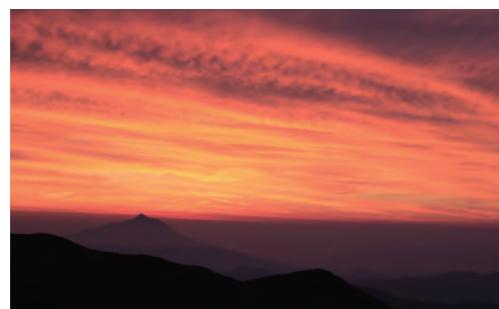
澄み渡る美しいブルー色の青池。季節や時間帯によっていろいろな青さに表情を変えます。この青さは必見です。

Data JR五能線十二湖駅から森の物産館キヨロロまで車で15分、森の物産館キヨロロから徒歩10分(アクセス道路の冬期閉鎖あり。アオーネ白神十二湖(次項)へ要問合せ)

核心地域を一望！主峰「白神岳」

標高1,235mの白神岳。山頂までは十二湖コース、マテ山コース、二股コースの3つ。初心者にはマテ山コースがお薦め。山頂からは核心地域を一望できます。

Data 登山道十二湖コース、マテ山コース、二股コース



浸食崩壊の大断崖！ 「日本キャニオン」

十二湖の近くにある大断崖でアメリカのグランドキャニオンに似ていることから日本キャニオンと命名されました。

Data JR五能線十二湖駅から車で5分



十二湖の名前の由来は「大崩」からの眺め

登山道十二湖コースの途中にある大崩。十二湖は33湖ありますが、この場所から見えた湖の数が12だったことから十二湖と命名されました。

Data 登山道十二湖コース(青池から1時間30分)



十二湖エリアのことなら 「白神十二湖エコ・ミュージアム」

十二湖地域のジオラマや白神山地の美しい写真パネルなどを展示。登山や散策情報も提供しています。

Data 深浦町松神松山1-3

0173-77-3113

9:00~17:00

月曜日

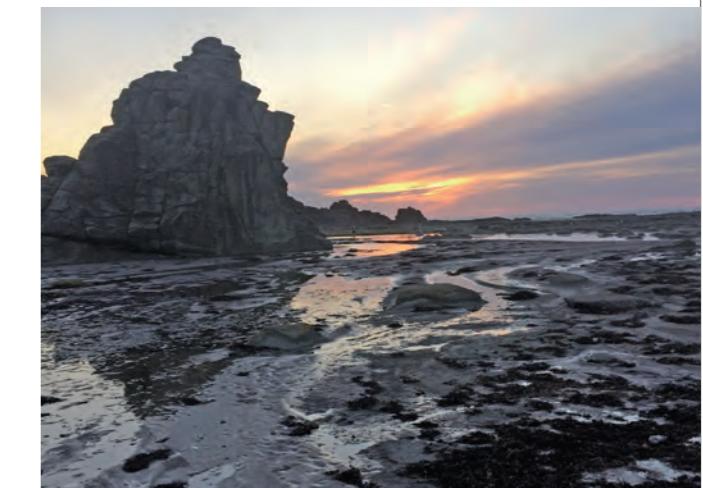
(休業日が祝日の場合は翌日)、
年末年始



日本の夕陽百選「千畳敷海岸」

JR五能線千畳敷駅を降りるとすぐ目の前に広がる千畳敷海岸。その名は昔、殿様がここに千畳の畳を敷かせて大宴会を開いたとされることに由来します。荒々しい海岸と夕陽とのコントラストが美しく、日本の夕陽百選に選ばれています。

Data JR五能線千畳敷駅下車すぐ



マグロの新しい食べ方！「深浦マグロステーキ丼」

深浦産の天然本マグロを、刺身丼、片面焼きステーキ丼、両面焼き丼の3パターンで楽しむお膳でここだけの絶品料理。深浦町内5店で提供しています。

Data 0173-74-2111 (深浦マグロ料理推進協議会)



青色の十二湖名物 ソフトクリーム

青色のソフトクリームは青池をイメージした鮮やかな青色で、爽やかなヨーグルト味です。

Data 青池ソフトクリーム(販売期間:4月~11月)
深浦町松神字下浜松33-1JR五能線十二湖駅直コーナー 0173-77-3000 9:00~17:00 年末年始



わかめの粉末と自然塩入り 「ソルティ」いか焼き村ソフトクリーム

甘い中にはほんのり感じる塩加減がさっぱりした、味です。

Data 「ソルティ」ソフトクリーム(販売期間:4月~12月)
深浦町大字風合瀬字上砂子川144-1
道の駅ふかうら(かそせいか焼き村)
0173-76-3660 9:00~17:00 年末年始

十二湖散策の拠点に最適です

「アオーネ白神十二湖」

十二湖に隣接し、コテージやレストランのほか遊具施設や物産館などもあるリゾート宿泊施設。自然体験メニューもたくさん用意しています。

Data 深浦町松神字下浜松14 0173-77-3311 休無し



北金ヶ沢のイチョウ

高さ約31m、幹回り約2.2mを誇る日本一大のイチョウ。国指定天然記念物。11月中旬から12月上旬にかけてライトアップイベント「ビッグイエロー」が開催される。毎年多くの観光客が訪れる人気スポット

Data 深浦町北金ヶ沢塩見形356 0173-74-4412 休無し



露天風呂の目の前はすぐ海！

「黄金崎不老ふ死温泉」

露天風呂のすぐ目の前は海というロケーション。日本海に沈む夕陽を眺めながら、海と一緒にした気分で入れる温泉はいかがですか。

Data 深浦町舩作下清滝15 0173-74-3500 休無し





目屋渓谷でラフティング



白神山地の源流岩木川をラフティングボートに乗って川下りします。みんなで力を合わせ漕ぎだそう！スタート前に練習を行いますので初心者も安心です。

津軽白神湖でカヌーツーリング



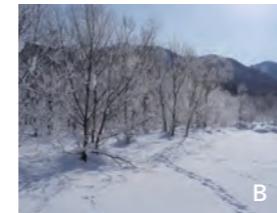
津軽白神湖をカナディアンカヌーで水上散策します。湖から見る山々や木々の色を感じながらゆっくりと贅沢な時間を過ごしてみませんか。

ブナ林散策道ガイド付きトレッキングツアー



ブナの木々や動物たちの暮らし。そこで狩猟や採集生活をしてきたマタギの暮らし。そんな話を聞きながら歩けば、森も違って見えるかもしれません。

マタギ流雪の森トレッキングツアー



山の木から作った手作りカンジキを履いて雪の森を歩きます。ウサギやカモシカなどの痕跡を見つけてどんな暮らしをしているのか想像してみるはいかが。

自然の恵みあふれる里山の暮らし



ガイドとともにのんびり歩いて西目屋村の魅力に触れてみませんか。鷹ノ巣、岩谷観音、マタギ小屋、乳穂ヶ滝など里山スポットを巡ります。

ブナ製作体験



ブナによる造形の楽しさ、モノづくりの喜びを体験してみませんか。本体験では職人から手ほどきを受けながら、使いやすいサイズの器を作ります。

鰺ヶ沢リバーダウンSUPコース(スタンダップパドル)



水辺があればどこでも楽しめるSUP。簡単なパドル操作を覚え、中村川から入水。水辺からの景色や魚、水鳥を見ながらゆったりした時間を味わいましょう。

白神の森ガイドツアー



白神の森を知り尽くした経験豊かなガイドが同行するツアーです。ガイドの言葉に導かれて、思いがけない森の姿に触れることができます。

夏だ!!白神山地の川歩き



白神山地の清流で川遊びはいかが。ブナ林を30分程歩いた後、白神の清流大川に移動してシャワークライミング。帰りには最寄りの温泉を紹介します。

高倉森トレッキング



ブナの芽吹きの残雪期から秋の紅葉まで楽しめる高倉森。山頂付近では白神山地でも根回り、幹の太さ、枝ぶりなど一級品のブナをご案内します。

白神ブナMORIカフェ



濡れずに行こう！暗門の滝&ブナ林散策道



白神山地の静かな森の中、貴方だけの「ブナMORIカフェ」をオープン。ブナ林の鮮やかなグリーンの屋根の下で贅沢なひとときを過ごしてみませんか。

アオーネの自然の中で外ヨガ



暗門の滝は白神山地でも人気のスポット。ブナ林を散策しながら暗門第三の滝を目指します。マイナスイオンを浴びて日頃のストレス解消を。

十二湖スノーハイク



白神山地の麓、アオーネの大自然の中で癒されてみませんか。十二湖の散策と合わせてご利用いただくと相乗効果抜群です！ヨガ初心者、大歓迎です。

白神サイクリング



昔ながらのカンジキを履いて雪の上を歩きます。森の中を歩く爽快な時間。運が良ければカモシカやテン、ウサギなどの野生動物の足あとを見る事ができます。

イグルー(雪の家)作り体験



雪を固めたブロックを重ねて作ったドーム状の家。リンドウ箱に雪を入れ踏み固め、ソリで運んで重ねていきます。協力してイグルーを完成させます。

Data

A・B 白神マタギ舎(TEL0172-85-2628)／C・D・E カヌーとラフティングのA'GROVE(TEL080-2836-1735)／F ヒーリングエコツアーPROガイドエコ・遊(TEL0172-36-2785)／G・H 白神案内山の会(TEL0172-88-3001)／I・J 白神山地ガイド会(TEL0172-55-0090)

Data

K 津軽白神ツアー(TEL0172-85-3315)／L ブナ西目屋工場(0172-88-6730)／M GOOD ADVENTURE(TEL090-4848-1916)／N 白神の森遊山道くろもり館(TEL0173-79-2009)／O 白神山地ガイド会(TEL0172-55-0090)／P・Q 十二湖森の会(0173-77-3113)／R・S・T・V アオーネ白神十二湖(0173-77-3311)／U BBBアウトドアガイド(TEL0172-78-5090)

※本稿の情報は2025年3月時点のものです。各種情報は変更となっている場合がございますので予め御了承ください。