



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 ～白神山地外国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

白神山地は日本初の世界自然遺産 映画「もののけ姫」舞台のモデル



約8000年前に誕生したと言われるブナ林。青森県と秋田県にまたがる白神山地は約13万ヘクタールにおよぶ広大な山岳地帯で、このうち原生的なブナ林で占められている約1万7000ヘクタールのエリアが1993年に日本初の世界自然遺産として登録されました。白神山地は都市から遠く離れ、険しい地形で囲まれていることが幸いし、自然の生態系が守られてきました。そのため、ブナを中心にイヌワシ、ツキノワグマ、ニホンカモシカ、アオモリマンテマなど多種多様な動植物が暮らす生きものたちの楽園となっています。白神山地の幻想的で神秘的な森の雰囲気は、アニメ映画「もののけ姫」の舞台のモデルにもなりました。そんな白神山地には大自然のほかにもアクティビティやグルメ、温泉など楽しめるスポットが盛りだくさん。日常から離れ、こんな白神山地でひとときを過ごしてみませんか。きっと、素晴らしい出会いがあることでしょう！

アクセス

飛行機

東京(羽田)

1時間15分

名古屋(小牧)

1時間20分

大阪(伊丹)

1時間25分

札幌(新千歳)

50分

青森空港

車で40分

バスで55分

弘前

車で30分

バスで1時間10分

西目屋

鯉ヶ沢

深浦

東京

2時間59分(最短)

仙台

1時間27分(最短)

新青森

27分(最短)

弘前

(車で30分)

(バスで1時間10分)

鯉ヶ沢

1時間16分(最短)

(車で50分)

西目屋

45分(最短)

(車で50分)

深浦

※乗換時間や渋滞時の時間は含みません。

マップ



登山道

1 高倉森コース	津軽峠	1時間30分	高倉森	2時間30分	アクアグリーンビレッジANMON
2 太夫峰コース	一ツ森峠	2時間30分	たゆみね 太夫峰		
3 十二湖コース	あおいけ 青池	1時間30分	おおくずれ 大崩	50分	くずれやま 崩山
				2時間30分	大峰岳
				3時間	大峰分岐
				20分	白神岳
4 マテ山コース	登山口広場	1時間	二股コースとの分岐点	1時間45分	マテ山
				2時間	大峰分岐
				20分	白神岳
5 二股コース	登山口広場	1時間	二股コースとの分岐点	4時間10分	白神岳

※十二湖コースの大崩～白神岳、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^{みち}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 西目屋村田代字神田219-1 津軽白神ツアー
9:00～17:00(ダムレイクツアーは4月下旬～10月末まで)
水曜日(その他、点検・整備による運休あり)



県内屈指の景勝地 「目屋溪谷」

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

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
要問い合わせ



「マタギ小屋」再現！

かつてこの地で狩猟生活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 西目屋村田代字神田219-1
ビーチにしめや内BeFavo
9:00～17:00(4/1～10/31)、9:00～16:30(11/1～3/31)
第2月曜日(8月は第4月曜日、1月～3月は毎週月曜日と木曜日 休業日が祝日の場合は翌日)、12/29～1/3

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事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)
第2月曜日(8月は第4月曜日、1月～3月は毎週月曜日と木曜日 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 西目屋村田代字神田219-1
ビーチにしめや内BeFavo
9:00～17:00(4/1～10/31)、9:00～16:30(11/1～3/31)
第2月曜日(8月は第4月曜日、1月～3月は毎週月曜日と木曜日 休業日が祝日の場合は翌日)、12/29～1/3



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に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 西目屋村田代字神田219-1
ビーチにしめや内BeFavo
9:00～17:00(4/1～10/31)、9:00～16:30(11/1～3/31)
第2月曜日(8月は第4月曜日、1月～3月は毎週月曜日と木曜日 休業日が祝日の場合は翌日)、12/29～1/3



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」

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 西目屋村田代字神田219-1 津軽白神ツアー
9:00～17:00(ダムレイクツアーは4月下旬～10月末まで)
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 西目屋村田代字稲元196 ブナコ西目屋工場内
0172-88-6604 10:00～15:30
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
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。香りとのごしが自慢。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、通称白神ラインを鱒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 車 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）

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 車 JR五能線鱒ヶ沢駅から車で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。開通等の情報は鱒ヶ沢町企画観光課（TEL0173-82-0923）まで

雰囲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、遺産地域の雰囲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 車 JR五能線鱒ヶ沢駅から車で30分
TEL 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



白神の清流が流れこむ日本海が育んだ

鱒ヶ沢名物！「ヒラメのツケ丼」

鱒ヶ沢町で1年を通じて水揚げされるヒラメ。このヒラメを鱒ヶ沢に使ったツケ丼。鱒ヶ沢町内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 TEL 0173-82-0923（鱒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

鱒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 車 JR五能線鱒ヶ沢駅から車で10分のエリア内



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 車 鱒ヶ沢町鱒ヶ沢高原 TEL 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



元力士・舞の海を飾る「鱒ヶ沢相撲館」

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 車 鱒ヶ沢町大字本町246-4海の駅わんど2F TEL 0173-72-6661

休 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 車 鱒ヶ沢町大字本町246-4海の駅わんど内 カフェ水とコーヒー

TEL 0173-72-6661

休 9:00～17:00

休 1/1～1/3



温泉は化石海水！「鱒ヶ沢温泉水軍の宿」

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 車 鱒ヶ沢町舞戸町下富田26-1 TEL 0173-72-6511

休 定休日無し





深浦エリア

Fukaura



あおいけ
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 深浦駅 JR五能線十二湖駅 から森の物産館キョロロまで車で15分、森の物産館キョロロから徒歩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すすめ。山頂からは核心地域を一望できます。

Data 深浦駅 JR五能線十二湖駅 からマテ山コース、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 深浦駅 JR五能線十二湖駅 から車で5分

おおくずれ
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 深浦駅 JR五能線十二湖駅 から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 深浦町松神松神山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



せんじょうじき
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 深浦駅 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)



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 深浦町松神下浜松14 0173-77-3311 無し



北金ヶ沢のイチョウ

高さ約31m、幹回り約22mを誇る日本一の大イチョウ。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 無し



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五能線十二湖駅産直コーナー 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

露天風呂の目の前はすぐ海！

こがねざき
「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、海と一体になった気分に入れる温泉はいかがですか。

Data 深浦町鱸作下清滝15 0173-74-3500 無し





ここにしかない
ここだけの
体験プログラム

体験プログラムは
ウェブサイト『白神カレンダー』
から予約できます

白神カレンダー

検索

<http://shirakami-cal.jp>

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のはいかが。

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。

ブナコ製作体験



ブナコ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。

鱒ヶ沢リバーダウンSUPコース
(スタンドアップパドル)



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。

目屋溪谷で
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。

津軽白神湖で
カヤック体験



流れのない湖でカヤックカヌーを体験。インストラクターが基本から教えてくれるので初心者でも安心。自分の力で漕ぎ進み大自然を全身で体感してみませんか。

特上のプライベートゾーン
「大人の隠れ家」コース



ほぼ手つかずのブナの森を歩くシークレットコースです。そこはゆったりとした時間が流れるまさに“大人の隠れ家”ともいうべき場所です。

主峰・白神岳登山



白神山地らしいブナの原生的な森を抜け、やがて稜線に出ると展望が開け、核心地域が目の前に広がります。標高差1000m以上の本格的な登山です。

十二湖33湖めぐり
(春・秋)



十二湖に点在する33湖をめぐる全長約13kmのトレッキング！青池の他にも鶏頭場の池、沸壺の池、金山の池、糸畑の池などステキな池がたくさんあります。

十二湖
森林セラピー



森林セラピストと十二湖の森林セラピーコースを様々な森林療法を取り入れながらゆっくりと散策します。健康づくりや心身のリフレッシュにいかかですか。

白神の海でシーカヤック



白神岳をバックに森山海岸の巨岩・奇岩・洞窟をカヤックでめぐります。簡単なレクチャーで漕げるようになるので初めての方、女性の方にもおすすめです。

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



ブナの芽吹きが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



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屋根の下で贅沢なひとときを過ごしてみませんか。

濡れずに行こう！
暗門の滝&ブナ林散策道



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。

アオーネの
自然の中で外ヨガ



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。

十二湖スノーハイク



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。

白神サイクリング



白神山地の麓、西目屋側のダム湖や埋没林、鱒ヶ沢～深浦側の日本海の雄大な景観の中を走るサイクリング。電動アシスト自転車などのレンタルも対応しています。

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。リング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 ブナコ西目屋工場(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。