

# むっONEトレイル

～陸奥湾を一周する8つのモデルルート～

「むっONEトレイル」を楽しむためのモデルコース8ルートをご紹介します。訪れる時期や地域によっても、楽しみ方はずいぶん変わってきますが、費用や日程などに合わせて、どこからでも気軽にスタートできます。旅の途中、電車やバスなどの公共交通機関を利用しながら旅するのもオススメです。陸奥湾の海を眺めながら、自分の足で歩いて辿り着いたその場所は、何ものにも代えがたいほど美しく感じるはずです。

<b>1 津軽海峡ライン</b>  今別町・津軽浜名駅から津軽半島最北端の外ヶ浜町・龍飛崎までの全長約17kmのコースです。	<b>2 松前街道ライン</b>  今別町・津軽浜名駅から外ヶ浜町・トップマストまでの全長約35kmのコースです。
<b>3 上磯・蓬田ライン</b>  外ヶ浜町・トップマストから青森市・観光物産館アスパムまでの全長約29kmのコースです。	<b>4 浅虫温泉ライン</b>  青森市・ねぶたの家ワ・ラッセから浅虫温泉までの全長約16kmのコースです。
<b>5 夏泊・北前街道ライン</b>  青森市・浅虫温泉から野辺地町・常夜燈公園までの全長約52kmのコースです。	<b>6 野辺地・みちのくライン</b>  野辺地町・常夜燈公園から横浜町・三保野公園までの全長約31kmのコースです。
<b>7 菜の花・むつライン</b>  横浜町・道の駅よこはま菜の花プラザからむつ市ウェルネスパークまでの全長約28kmのコースです。	<b>8 大湊・脇野沢ライン</b>  むつ市ウェルネスパークから脇野沢・愛宕山海水浴場までの全長約42kmのコースです。

**今別町 津軽浜名駅** ← 龍飛崎

**1 津軽海峡ライン** 全長約17km(約4時間15分)

津軽浜名駅 三厩湾に近い場所にあり、ホームから海の景色を見ることができる駅。

龍飛崎 津軽浜名駅からスタートする場合は▼の順に進む。

義経海浜公園 海釣りを楽しめるデッキや、海をバックにした野外ステージ、芝が広がるイベントゾーンがある。

厩石 三厩漁港の目の前にある厩石。近くには義経伝説が残る義経寺もある。

階段国道339号 1974年に国道に指定された総距離388.2m、362段の日本で唯一の階段国道。

龍飛崎 津軽半島最北端の津軽海峡に突き出た岬。晴れた日には北海道も見渡せる。

**今別町 津軽浜名駅** ← トップマスト

**2 松前街道ライン** 全長約35km(約8時間45分)

高野崎 奇岩、怪岩が至るところに突き出ている迫力ある景勝地。外ヶ浜町平館の約1km続く黒松並木は江戸時代、松前藩が参勤交代としてこの街道を通ったことから「松前街道」と呼ばれ、当時の風情を感じさせます。高低差が大きいため上級コースです。

平館灯台 津軽半島と下北半島間の平館海峡に向かって建つ灯台。

松前街道の松並木 江戸時代、防風・防砂の目的で植えられた約1kmの黒松の並木道。

観瀾山 標高40mの丘のような小さな山で、展望台からは眼下に陸奥湾が見渡せる。

トップマスト フェリーの乗船事務所。地上から30mの展望台から陸奥湾を一望できる。

**外ヶ浜町 トップマスト** ← 青森市 観光物産館アスパム

**3 上磯・蓬田ライン** 全長約29km(約7時間15分)

蟹田駅前市場ウエル蟹 新鮮な農産物や魚介類がならび、店内には食堂もある。

蓬田村玉松海水浴場 「透明度の高い海水浴場」として有名な海水浴場。

油川ふるさと海岸海水浴場 陸奥湾に面し、綺麗に維持された比較的新しい海水浴場。

青森ベイブリッジ 日中は青い海と広い景色、夜は青森市を一望できる夜景を見ることができる。

青い海公園 観光物産館アスパムの裏手にある海に面した都市公園。

**青森市 ねぶたの家ワ・ラッセ** ← 浅虫温泉

**4 浅虫温泉ライン** 全長約16km(約4時間)

ねぶたの家ワ・ラッセ 青森市の祭り「青森ねぶた祭」の歴史や魅力を伝える「ねぶたミュージアム」。

合浦公園 青森市の「桜の名所」。公園北側には海水浴場がある。

野内川河口 陸奥湾へ流れ込む野内川。5月頃にはシロウオ漁が最盛期となる。

道の駅浅虫温泉ゆへさ浅虫 新鮮な海の幸が食べられるレストランや陸奥湾を眺めながら入浴できる温泉がある。

サンセットビーチあさむし 陸奥湾へ吸い込まれるかのように沈む夕日。

## 宿泊施設のご案内

<b>外ヶ浜町・今別町</b> 外ヶ浜町 宿泊施設一覧 今別町 宿泊施設一覧	<b>青森市</b> ホテルルートイン 青森駅前 東横INN 青森駅正面 南部屋・海扇閣 浅虫さくら観光ホテル
<b>平内町・野辺地町</b> 夜越山ケビンハウス まかど観光ホテル	<b>横浜町・むつ市</b> ベンションVento風の谷 むつグランドホテル フォルクローロ大湊 脇野沢コースホテル

その他青森県内の宿泊施設についてはこちらを検索

アプティネット 検索

**青森市 浅虫温泉** ← 野辺地町 常夜燈公園

**5 夏泊・北前街道ライン** 全長約52km(約13時間)

はたて広場 特産品のホタテやその日に水揚げした鮮魚などを販売している。

夏泊半島の榊山海岸 榊山海岸は「日本の渚百選」にも認定されており、穏やかな海も身近に感じられます。夏泊半島は高低差が激しく、曲がりくねった海岸道が続くため上級コースです。

夏泊半島の浅所海岸 夏泊半島の東側付け根にある遠浅の海岸で白鳥渡来地として知られている。

浅所海岸

藩境塚 江戸時代に南部領と津軽領の境界の目印として築かれた土盛り塚。

常夜燈公園 かつて「灯台」の役割をしていた歴史的な建築物の常夜燈がある公園。

**野辺地町 常夜燈公園** ← 横浜町 三保野公園

**6 野辺地・みちのくライン** 全長約31km(約7時間45分)

常夜燈公園 常夜燈と復元北前型舟才船のコーラは絶景で、当時の文化を感じられる。

十符ヶ浦海水浴場 のへじ海浜公園内にある遠浅の静かで風光明媚な海水浴場。

はまなすライン 道路横に広がる陸奥湾を眺めながら歩くことができる。

砂浜海岸海水浴場 陸奥湾が眼前に広がる遠浅の砂浜海岸。夕日が非常に美しいスポット。

三保野公園 「道の駅よこはま菜の花プラザ」が近くであり、三保川が流れ込む解放的な公園。

**横浜町 菜の花プラザ** ← むつ市 ウェルネスパーク

**7 菜の花・むつライン** 全長約28km(約7時間)

道の駅よこはま菜の花プラザ 地場産品を揃えた物産館のほか、レストランでは地元新鮮食材を味わえる。

ホタテ観音像 漁業の繁栄、旅行者の交通安全など、さまざまな願いが込められた観音像。

トラベルプラザサンシャイン お土産コーナーや食堂がある、観光客に人気のドライブイン。

はまなすライン 源氏ヶ浦漁港沿いの道路。景観がとても美しい。

むつ市ウェルネスパーク さまざまなスポーツを幅広く利用できる健康スポーツ施設。

**むつ市 ウェルネスパーク** ← 脇野沢 愛宕山海水浴場

**8 大湊・脇野沢ライン** 全長約42km(約10時間45分)

北の防人大湊 安渡館 海上自衛隊グッズの売店やカフェテリアが併設された観光交流センター。

サンマモルワイナリー 広大な葡萄畑を有するワイナリー。数々のワインコンクールでの受賞歴多数。

かわうち・まりん・びーち 下北最大級の海水浴場で、毎年多くの観光客や家族連れで賑わう。

愛宕山海水浴場 景観がとても美しい海水浴場。海上にそびえ立つジャンボすべり台が人気。

約250kmを踏破する  
**むっONEトレイル**  
モデルルート アレンジ旅プラン

1泊2日 むっONEトレイル アレンジ旅プラン

1日目 ③上磯・蓬田ライン → ①津軽海峡ライン

2日目 ④浅虫温泉ライン

1泊2日 むっONEトレイル アレンジ旅プラン

1日目 ⑤夏泊・北前街道ライン

2日目 ⑦菜の花・むつライン

2泊3日 むっONEトレイル アレンジ旅プラン

1日目 ②松前街道ライン

2日目 ②松前街道ライン

3日目 ⑧大湊・脇野沢ライン

3泊4日 むっONEトレイル アレンジ旅プラン

1日目 ③上磯・蓬田ライン

2日目 ⑧大湊・脇野沢ライン

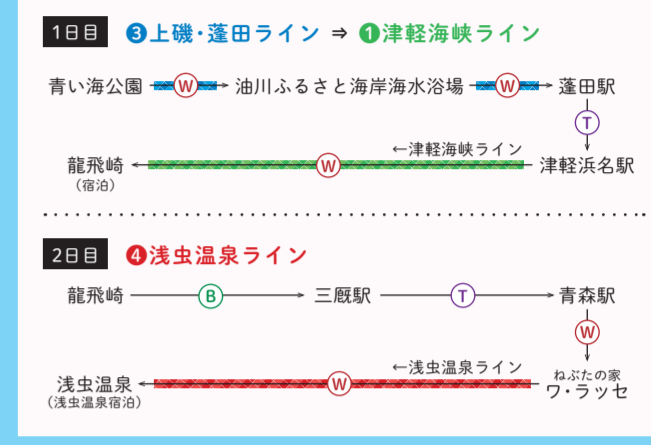
3日目 ⑥野辺地・みちのくライン

4日目 ④浅虫温泉ライン

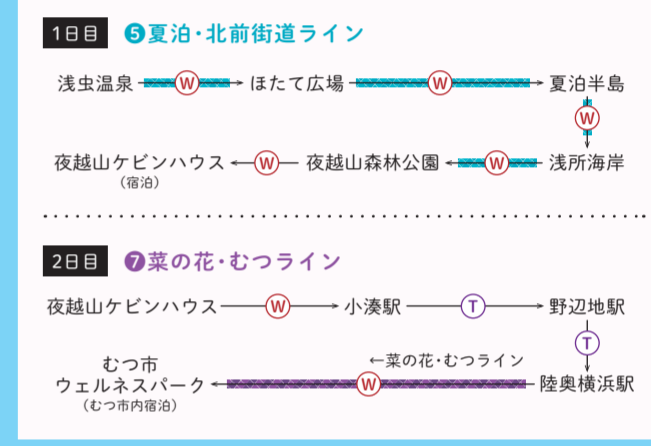
歩くだけでなく、バス・電車などの公共交通機関を利用しながら、モデルルートの一部を組み合わせて旅するのもオススメです。費用や日程に合わせて、陸奥湾一周をめざす旅をお楽しみください。

徒歩=W バス=B 電車=T フェリー=F

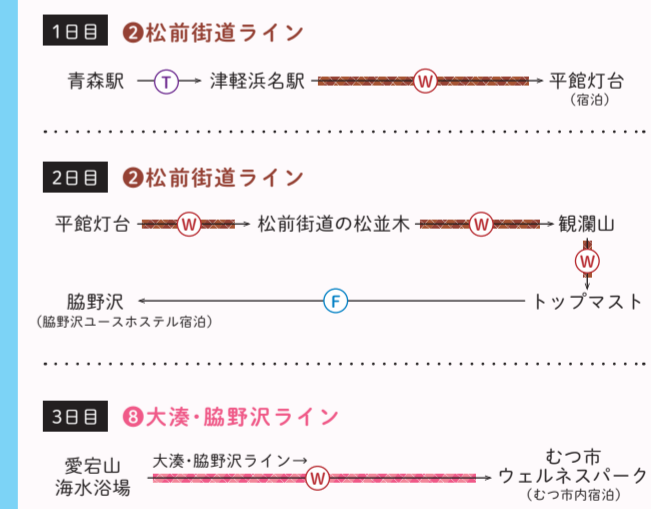
## 1泊2日 むっONEトレイル アレンジ旅プラン



## 1泊2日 むっONEトレイル アレンジ旅プラン



## 2泊3日 むっONEトレイル アレンジ旅プラン



## 3泊4日 むっONEトレイル アレンジ旅プラン

