

歴史を紡ぐ

南部氏 × 女子旅

編集・発行

青森県三八地域県民局 地域連携部
〈歴史を紡ぐ三八地域広域観光事業〉
〒039-1101 青森県八戸市大字尻内町字鴨田7
TEL 0178-27-3936 FAX 0178-27-8171

交通アクセス一覧



掲載情報は発行時のものです。情報が変更されている場合もありますので、事前にご確認ください。

令和3年3月発行

歴史を紡ぐ

南部氏 × 女子旅





“南部氏×女子旅”では、青森県三八地域と岩手県二戸市の「南部氏」にゆかりのあるスポットとその周辺のおしゃれを紹介しています。
「南部氏」にゆかりのある歴史感じる城跡と周辺にあるおしゃれの掛け合せという、あなたがいまだかつて体験したことのない新しい世界へ出かけましょう。これを手にしたあなたの旅はすでに始まっています。
さあ、あなただけの素敵な出会いを見つけにいきましょう。



Contents

青森県三八地域・岩手県二戸市AreaMap	04
プロローグ 南と青葉の南部氏トーク	06
根城	08
聖寿寺館跡	10
三戸城	12
九戸城（福岡城）	14
南と青葉のお気に入りコース	
八戸市・階上町	16
五戸町・新郷村・八戸市	18
南部町・田子町・三戸町	20
南部町・三戸町・二戸市	22
南と青葉のお気に入りのモノ	
八戸市&階上町	24
五戸町&新郷村	26
南部町&三戸町	28
田子町&二戸市	30

青森県三八地域・岩手県二戸市 Area Map

飲むヨーグルト



新郷村

11ぴきのねこ



「11ぴきのねこ」シリーズで知られる馬場の
ぼるの出身地。町中、ねこだらけ!

にんにく



にんにくの産地として有名な田子町は、
にんにく愛に溢れている!

馬肉



五戸町

馬の産地として高い評価を受けてきた
「馬肉料理」は絶品!

おいらせ町
至青森

六戸町

十和田市

五戸町
Gonohe Town

4

八戸北 I.C.

454

八戸西 S.I.C.

104

八戸駅

45

本八戸駅

八戸 I.C.

八戸市
Hachinohe City

八戸是川 I.C.

階上町
Hashikami Town

45

階上駅

階上 I.C.

至久慈

洋野町

階上岳

至久慈

階上町

4

三戸駅

三戸町
Sannohe Town

104

南部町
Nanbu Town

4

三戸城

4

聖寿寺館跡

454

南部町
Nanbu Town

4

九戸城(福岡城)

340

軽米町

395

南郷 I.C.

340

軽米 I.C.

340

南郷町

4

二戸駅

6

一戸 I.C.

6

金田一温泉郷

至盛岡

一戸町

6

八幡平市

6

二戸市
Ninohe City

6

八幡平市

6

二戸町

6

八戸市
Hachinohe City

6

八戸市
Hachinohe City

N

八戸市



郷土料理や海鮮料理が楽しめ、女子も
立ち寄りやすい人気!

みろく横丁



5月下旬～6月上旬に満開となり、真っ赤
に咲き誇る天然山つづれは絶景!



出会った人に幸運をもたらすと言われる
「座敷わらし」に逢えるかも。





—プロローグ—

南と青葉の 南部氏トーク



大学で同級生だった南さんと青葉さん。仙台に住む青葉さんは、南さんが住む八戸を初めて訪れました。南さんは旅のはじめに、青葉さんを広い原っぱ?に連れていきました。



ここは?

史跡根城の広場といって、中世から近世の初めまで、この辺りを治めた南部氏が住んでいた、根城というお城を発掘調査して、その成果をもとに整備したところなの。

南部氏? どんな人たち?

今の山梨県南都町(甲斐国巨摩郡飯野牧南部郷)の辺りを治めていた甲斐源氏の一族の加賀美遠光の三男・光行から始まったんだよ。鎌倉幕府滅亡後の南北朝時代、この辺りを治めるために南部師行が赴任したのがこの地への第一歩らしいの。南部氏は、根城南部氏と三戸南部氏に分かれて、今の青森県南と岩手県北を中心に、広くこの地域を治めるようになったんだって。



根城南部氏と三戸南部氏のお城はどこにあったの?



南部氏って、長い歴史があるんだね。ところで、南がイチ押しの南部氏の当主は?



すごい! 女性の当主がいたなんて知らなかった。ちなみに、南が胸キュンする南部氏の武将は?



南部師行公かな。八戸市博物館前にある銅像、カッコいいんだから。



確かに馬に乗っている姿がカッコよかったね。



このパンフなら南部氏ゆかりのお城巡りができるし、美味しい食べ物や素敵なお城メニューも載っているから、青葉、一緒に楽しもうね。



二人の旅が楽しみですね。

しっかりとコロナ対策をして旅を楽しめましょう!



マスク着用



こまめに手洗い



検温



消毒



声量は控えめに ソーシャルディスタンス



こまめに換気

根城 Nejo



写真提供：八戸市博物館

- 所在地：八戸市根城字根城
- 城主：根城南部氏
- 年代：建武元年(1334)～寛永4年(1627)

根城は、馬淵川に面した標高約20mの台地に、建武元年(1334)、南部師行によつて築城されたと伝わる中世城館です。寛永4年(1627)に遠野への領地替で廢城となるまでの約300年間、八戸地方の中心として栄えました。

昭和53年から約11年間かけて行われた発掘調査及び整備事業により、城の北半分は「史跡根城の広場」として公園整備され、本丸跡には発掘調査の成果をもとに、安土桃山時代の根城の様子が復原整備されています。



再現された
料理に注目!



城主の暮らした本丸跡には主殿や工房、納屋、馬屋などが復原され、中世当時の城内の生活が体感できる国内でも珍しい城です。

樹齢推定600年と言われる根城本丸の大銀杏。落雷を受けながらもたくましく生き延び、根城の歴史を見守ってきました。



確かに信念としなやかな強さで八戸と遠野を治めた女当主・清心尼を描いた歴史小説。ぜひ読んで欲しい1冊!

御城印を貼ってください

体験



Check Point



写真提供：八戸市博物館



写真提供：八戸市博物館



よく見ると
阿吽の呼吸

①春には155本の枝垂れ桜が一齊に咲きほころび、広場全体が薄紅色に彩られます。②桜の他にも梅や初夏の花菖蒲など季節の花や紅葉が楽しめます。③南部家の家紋「向鶴」は、胸に九つの星、九曜を抱いた二羽の鶴が向かい合い、大きく羽を広げている様子を家紋にしたものです。右の鶴は口を開け、左の鶴は口を閉じる「阿吽」を表しています。④隣接する八戸市博物館では、八戸の考古・歴史・民俗・無形資料を紹介しています。

□史跡根城の広場（「御城印」販売場所）

住所／八戸市根城字東構47 TEL.0178-41-1726
開場時間／9:00～17:00(入場は16:30まで)
休場日／月曜(第1月曜・祝日は除く)、祝日の翌日、年末年始(12月27日～1月4日)
入場料／一般250円、高・大学生150円、小・中学生50円

□八戸市博物館（「御城印」販売場所）

住所／八戸市根城字東構35-1 TEL.0178-44-8111
開館時間・休館日／史跡根城の広場と同じ
入場料／一般250円、高・大学生150円、小・中学生50円
<https://www.hachinohe-city-museum.jp>



八戸市博物館前の南部師行が跨る馬には「雀」の焼印が押されています。

根城
御城印

根城南部家第36代南部日寛による史跡根城跡石碑の文字と、根城南部家の家紋「向鶴紋」を用いています。



ボランティアガイドが史跡根城の広場を無料で案内してくれます。
期間：4月下旬～12月初旬の開場日

聖寿寺館跡

Syoutujitateato



・所在地：南部町小向字館ほか
・城主：三戸南部氏
・年代：15世紀前半～天文8年(1539)

聖寿寺館跡は、室町時代から戦国時代前半、北東北最大の戦国大名三戸南部氏の居館で、馬淵川左岸の奥州街道と鹿角街道が交差する要衝に築かれました。天文8年(1539)火災による焼失を機に、三戸城(三戸町)に居城を移すまで、この地を拠点に勢力を拡大しました。

近年、城館中心部分の発掘調査が進み、東北最大の掘立柱建物跡や国内最大級の土橋跡等が確認され、現在も発掘調査が継続して行われています。



近年の発掘調査において、東北最大級となる1辺45cm×50cmの柱の痕跡が確認されており、巨大な門の存在が伺われます。

長軸が6~7mもある大型の井戸跡。1539年の城館焼失の際に捨てられたものと考えられます。北東北では唯一の発見です。長さ6.8cm。

御城印を貼ってください

見学



ドキドキ☆発掘見学

毎年5月のゴールデンウイーク明けから、11月上旬にかけて行われている発掘調査は、随時見学可能です。(事前に史跡聖寿寺館跡案内所へお問い合わせください)



Check Point



1



2



3



4

□史跡聖寿寺館跡案内所（「御城印」販売場所）

住所／南部町小向字正寿寺81-2 TEL.0179-23-4711

開所時間／9:00～16:30

定休日／12月29日～1月3日

利用料／史跡聖寿寺館跡や靈屋の見学者は無料でご利用いただけます



□国指定重要文化財 南部利康靈屋

住所／南部町小向字正寿寺62-1 TEL.0179-23-4711

拝観時間／9:00～16:00 定休日／史跡聖寿寺館跡案内所に同じ

拝観料／高校生以上300円 中学生以下無料

家紋入り♡



史跡聖寿寺館跡案内所にある自動販売機は要チェック！

聖寿寺館跡
御城印

弘前市在住の書道家
中堂佳音氏による「聖
寿寺館跡」の文字と、
聖寿寺館を築城したと
される13代南部守行
の肖像画に描かれた
南部氏の家紋「向鶴」
を用いています。

南部発祥の
地へおいで♪



ボランティアガイドが
史跡聖寿寺館跡を無
料で案内してくれます。
10日前の事前予約が
必要です。



三戸城

Sannohejou



- 所在地：三戸町梅内字城ノ下
- 城主：三戸南部氏
- 年代：15世紀～17世紀

三戸城は、三戸市街地の東端、馬淵川と熊原川の浸食と隆起によって形成された標高約131mの河岸段丘上に築かれました。天文8年(1539)の「聖寿寺館」焼失後、三戸南部氏は三戸城を拠点とし、天正19年(1591)に福岡城(九戸城)へ居城を移すまで、戦国動乱の中、北奥羽一帯を治めました。

現在は三戸城跡山公園として整備され、1,600本のサクラが咲き誇る青森県南随一のサクラの名所となっています。



当時の面影が残っている



令和元年、城山公園イベント広場の地下から本丸跡石垣が発見され、話題となりました。

城の大手(正面)である絹門跡から、鳩門跡→櫓門跡→大門跡を通り、山頂部の本丸跡(現駐車場)まで、歩いて登城できるルートが整備されています。城跡散策を楽しめます。

城跡内には、県内では珍しい門の礎石や石垣を見ることができます。城の裏門である鍛冶屋門跡の石垣は、三戸城の堅固な防備を感じられます。

御城印を貼ってください

体験



ワクワク☆鎧で変身

三戸町立歴史民俗資料館では、戦国時代の鎧の着装体験ができます。記念撮影のみもOK! 資料館の開館時間に体験ができ、無料です。(イベント等で出張中の場合もあるため、着装を希望する方は、事前にお問い合わせください。)



Check Point



1 城山公園内は、初夏のつづじやあじさい、夏の新緑、秋の紅葉などが楽しめ、ゆっくりとした時間を過ごしたい人におすすめです。2 城山公園の北東端に位置する望岳亭からは、名久井岳と旧奥州街道を一望できます。

3 4 三戸町立歴史民俗資料館は、三戸城温故館・郷土館・資料館の3館で構成されており、温故館には南部氏の武具や装束、古文書歴史資料等を展示しています。また、日・祝日には資料解説員が常駐しています。

遊びに来て♡



公園内には、かわいい鹿に会える鹿園もあります。

三戸城
御城印

盛岡南部家第46代南部利文氏の揮毫による「三戸城」の文字と、南部家の定紋「向鶴紋」を使用。「割菱紋」は古い時代の南部家の紋とされています。



江戸時代の三戸城絵図にも描かれている城山の杉。樹齢800年以上と言われています。

□三戸町立歴史民俗資料館（「御城印」販売場所）

住所／三戸町梅内字城ノ下34-29 TEL.0179-22-2739

開館時間／9:00～16:00

休館日／月曜(祝日は除く)、祝日の翌日＊12月～翌年3月までは冬期休館

入館料／一般220円、大学生・高校生110円、小中学生60円



九戸城(福岡城)

Kunohejou (fukuokajou)



写真提供：二戸市埋蔵文化財センター

- 所在地：二戸市福岡字城の内、松の丸
- 城主：九戸氏、三戸南部氏
- 年代：明応年間(1492~1501)～寛永13年(1636)

九戸城は、馬淵川と白鳥川、猫淵川を外堀とし、河岸段丘上に築城した平山城で、天正19年(1591)、豊臣秀吉天下統一の最後の合戦場となった場所です。城主・九戸政実率いる籠城軍5千は、6万の豊臣軍に包囲され、豊臣軍からの偽りの和議を受け入れたことで落城しました。その後近世城郭に改修、「福岡城」に改名され、盛岡城に本拠を移すまでの間、三戸南部氏の本城となりました。現在は、九戸政実の氣概を偲び九戸城と呼ばれています。



九戸城エントランス広場の東側には土塁と堀跡があり、その先に本丸を望むことができます。



東北最古といわれる本丸の石垣は、天正19年(1591)の落城直後に豊臣政権によって築かれたものです。



写真提供：
二戸市埋蔵文化財センター

二の丸南側の切崖には、十和田湖噴火の際に堆積した火山灰とその熱で炭となつた木を見ることができます。

御城印を貼ってください

注目



写真提供：二戸地域振興センター

九戸政実武将隊

豊臣秀吉の天下統一最後の相手とされる九戸政実をPRするため結成された「九戸政実武将隊」。甲冑に身を包み、イベント等にて演武や殺陣を披露しています。



Check Point



1



2



3



4

九戸城 御城印

市内の書家による「九戸城」の文字と、九戸氏の菩提寺である長興寺の寺紋及び九戸家ゆかりの九戸神社の神紋である「九曜紋」を用いています。

一緒に巡って
ガイドします

ボランティアガイドが
九戸城跡を無料で案内
してくれます。ガイドは
1週間前までの完全予
約制です。

□二戸市埋蔵文化財センター（「御城印」販売場所）

住所／二戸市福岡字八幡下11-1 TEL.0195-23-8020

開館時間／9:00～17:00(入館は16:30まで)

休館日／月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日(土日を除く)、

12月29日～1月3日

観覧料／一般50円、小中学生20円



□九戸城ガイドハウス

住所／二戸市福岡の内3-3

開館日／4月中旬～11月末 開場時間／10:00～15:00

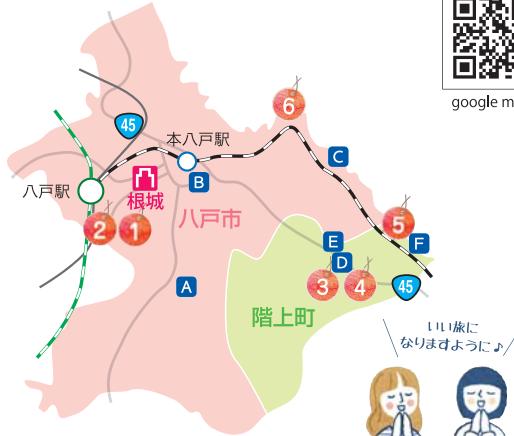
問い合わせ先／二戸市観光協会 TEL.0195-23-3641



ローマ字の創始者・
田中館愛橋の詩碑、
探してみて！

南と青葉のお気に入りコース

【八戸市・階上町】



google maps

- START 根城 P.8-9**
- 〔車で約15分〕
① 櫛引八幡宮 すぐそば!
- 〔車で約45分〕
② 萬榮堂
- 〔車で約45分〕
③ 寺下觀音 すぐそば!
- 〔車で約20分〕
④ 觀音茶屋 東門 はしづみハマの駅
あるでいへば
- 〔車で約20分〕
⑤ 蕎嶋神社



ちょっと寄り道



A: 川縄文館
住: 八戸市川字横山1
又: 史跡根城より車で約15分



B: 青森自慢料理ほこるや
住: 八戸市八日町6-1
又: 史跡根城より車で約10分



C: 種差天然芝生地
住: 八戸市鶴町字柳久保
又: あるでいへばより車で約10分

平成21年7月に国宝に指定された「合掌土偶」は一見の価値あり。是川縄文時代遺跡から出土した縄文時代の漆器や木製品など、当時の工芸技術の高さを物語る出土品を多数見られる。

美しい多様な景観で多くの文人を魅了してきた種差海岸。詩人・草野心平が「サボンのような満月」と称し、海を照らし現れる銀色の月の道は実に幻想的。



スポット案内

① 櫛引八幡宮
住: 八戸市八幡字八幡丁3
電: 0178-27-3053
又: www.kushihikihachimangu.com



南部家初代光行公の草創と伝えられる南部氏の総鎮守。国宝「赤糸威鎧」「白糸威樓取鎧」を所蔵し、本殿は国の重要文化財に指定されている。

② 萬榮堂
住: 八戸市八幡字五日町2-9
電: 0178-27-3017

櫛引八幡宮の参道入口そばにある大正10年創業の和菓子店。「国宝合掌土偶人形焼」がわいわいと人気!

③ 寺下觀音
住: 階上町赤保内字寺下8
電: 0178-88-2027

観音堂や瀬山神社などを総称した瀬山一帯を指す。境内には階上岳から湧き出る川が流れ、まるでオアシスのような癒しの空間。

④ 觀音茶屋 東門
住: 階上町赤保内字寺下13-1
電: 0178-88-3987
又: www.t-toumon.jp



ジャズの流れる落ち着いた店内で、階上町特産のソバ品种「階上早生」を使った手打ち蕎麦が味わえる。

⑤ はしづみハマの駅あるでいへば
住: 階上町道仏字大蛇203-208
電: 0178-38-3166 又: aldiva.jp



新鮮な魚介類が並ぶ海産物直売所。館内の太平洋が望めるレストラン「Mar」では海の幸を堪能できる。軽食販売所の「わかめ塙ソフト」がイチオシ!

⑥ 蕎嶋神社
住: 八戸市鶴町字鶴56-2
電: 0178-34-2730

弁財天を祀り、商売繁盛の神様として信仰を集めてきた蕎嶋神社は、株主と人望の「株があがる」御利益があると人気のスポット。



D: 銀杏木彫の大銀杏
住: 階上町道仏字銀杏木彫
又: 観音茶屋 東門より車で約8分



E: 道の駅はしづみ
住: 階上町道仏字耳ヶ沢3-3
又: 観音茶屋 東門より車で約10分



F: 階上灯台
住: 階上町道仏
又: あるでいへばより車で約10分

三陸復興国立公園の一角をなす青森県最東南端の小舟渡海岸に行く灯台。県内で一番早く朝日の昇る場所で、水平線から昇つくる朝日は絶景。

△は最寄りのスポットが起点です。

南と青葉のお気に入りコース

【五戸町・新郷村・八戸市】



google maps



1 ごのへ郷土館

【車で約10分】

2 尾形精肉店(五戸本店)

【車で約25分】

3 キリストの墓・キリストの里伝承館

【車で約45分】

4 ユートリー

【車で約8分】

5 八食センター

【車で約10分】

ちょっと寄り道



A 道の駅しんごう
【新郷村戸来字雨池 11-2】
キリストの墓より車で約15分



B 間木ノ平グリーンパーク
【新郷村戸来字雨池 11-2】
キリストの墓より車で約15分



C キリストの墓
【新郷村戸来字掛畠 25-2】
キリストの墓より車で約15分

産直野菜や果物、牛乳や飲むヨーグルトなどの乳製品、肉加工品、スイーツを販売。春は天然山菜、夏はにんにく、秋はきのこなど新郷村の旬の特産品も並ぶ。

自然満喫型観光レクリエーション施設として人気のスポット。キャンプ場には男女別のシャワー室や水洗トイレなども完備しており、ファミリーや友達同士でも安心して楽しめる。

キリストの墓付近にある店舗には、キリストの墓とキリストの里伝承館をイメージして作られた特徴あるロゴデザインのグッズが並ぶ。営業時間：土日10:00～15:00



D ひばり野ダリア園
【五戸町扇田字長下タ 2-75】
尾形精肉店より車で約10分



築200年の茅葺屋根の古民家で、馬と人が同じ屋根の下で共に暮らしていた当時の生活の様子を感じることができる。毎週土曜日の午後に見学可能。

スポット案内

①ごのへ郷土館
【五戸町豊内字五ヶ久保 3-1】
0178-62-5965

五戸町の文化財等を展示している。館内では南部菱刺し等の伝統工芸に触れることができ、カフェもあるので、ゆっくりと楽しめる。

②尾形精肉店（五戸本店）
【五戸町字博労町 18-1】
0178-02-3016 www.banikuya-ogata.com

直営牧場からの新鮮な駒肉は絶品。馬タンやコーン刺（たてがみ部分）等の珍しい部位も味わえると人気のお店。

③キリストの墓・キリストの里伝承館
【新郷村戸来字野月 33-1】
0178-78-3741（キリストの里伝承館）

「キリストが日本に逃れ、新郷村にて106歳の生涯を閉じた」という古文書から昭和10年に発見されたキリストの墓。伝承館には、そのキリスト渡来説についての資料が展示されている。

*キリストの里伝承館は4月下旬～11月上旬まで開館。

④ユートリー
【八戸市一番町 1 丁目 9-22】
0178-27-2227 www.youtree.com

300年の歴史と伝統を誇り、ユネスコ無形文化遺産「山・鉢・屋台行事」に登録されている「八戸三社大祭」の山車が展示されている。おみやげショップでは青森県内の特産品約2,000点が販売されている。

⑤八食センター
【八戸市河原木字神才 22-2】
0178-28-9311 www.849net.com

全長170mに約60店舗が軒を並べ、新鮮な魚介はもちろん、精肉、青果、酒等何でも揃う巨大市場。市場内で購入した魚介や肉を炭火で楽しめ「七厘村」も人気のスポット！



F 農家民宿 & カフェ「音水小屋」
【五戸町倉石又重字上工平 2-2】
キリストの墓より車で約13分

宿泊もできるカフェ。立派な県梁を残してリノベーションした店内はとてもおしゃれ。自家製野菜をたっぷり使った料理はほっとする味。営業時間：月水金 11:30～14:30

△は最寄りのスポットが起点です。



南と青葉のお気に入りコース

【南部町・田子町・三戸町】



google maps



ちょっと寄り道



A パーティパーク
【住】南部町吉米地字上根岸 73-1
【交】法光寺より車で約25分



B 田中家住宅
【住】南部町福田宇賀ノ原 5-1
【交】法光寺より車で約20分



C 名川 cherri-ling 村
【住】南部町上名久井字大浜山地内
【交】法光寺より車で約5分

プールと温泉、レストラン、宿泊施設等を備えた複合施設。中でもプールはドイツ型温泉システムを導入し、様々な温度と深さのプールがあるのが特徴。

国登録有形文化財の築約130年の近代和風建築。住宅主屋では朝簡限定で様々な作家のギャラリーを開催しており、当期間のみ、建物・敷地内の見学が可能。

- ① **法光寺** START
- 【車で約20分】
- ② **聖寿寺館跡** P.10-11
- 【車で約30分】
- ③ **池田ファーム**
- 【車で約5分】
- ④ **田子町ガーリックセンター**
- 【車で約25分】
- ⑤ **三戸城** P.12-13
- 【車で約10分】
- ⑥ **道の駅さんのへ**



※ 4月中旬～10月下旬まで

ス ポ ッ ト 案 内

①法光寺

【住】南部町法光寺字法光寺 20
【電】0178-76-2506

南部氏の主君であった鎌倉幕府執権北条時頼公が開基したと伝わる名刹で、曹洞宗奥羽三大本山の一つ。国登録有形文化財の「承陽塔」は、木造の三重塔としては国内最大級の大きさを誇り、見事な日本庭園の中に佇む姿は圧巻。

②池田ファーム

【住】田子町田子町振外平 11
【電】0179-32-3327

田子町で育んだA5ランクの田子牛を手軽な値段で食べられるお店。田子牛のステーキや焼き肉は一度食べたらやみつきになる美味しさ。

③田子町ガーリックセンター

【住】田子町田子字田子 11
【電】0179-32-3165
【HP】garliccenter.com

田子産にんにくの加工品を販売するショップと、田子産にんにくを使ったメニューが楽しめる「ギルロイカフェ」が併設。ご当地ソフトクリームの「にんにくソフト」もおすすめ！

④道の駅さんのへ

【住】三戸町川守田字西張渡 39-1
【電】0179-22-0600
【HP】www.michinoeki-sannohe.com

南部せんべい、りんごジュース等の三戸町の特産品や絵本「11ひきのねこ」のグッズが販売されている。地元の食材が味わえる食事処も併設。



D タブコブ創造村
【住】田子町田子川代ノ上 66-39
【交】田子町ガーリックセンターより車で約20分

移築された築100～350年の茅葺き屋根の家5棟では様々な体験が楽しめる。地元に伝わる「もちろんせんべい」を自分好みのトッピングで作るせんべい焼き体験がおすすめ！



E 大黒森
【住】田子町田子大黒森
【交】田子町ガーリックセンターより車で約25分

標高718mから見渡す景色は、八戸・三沢沖まで望むことができる大絶景！頂上一帯に咲く鶴ヶ山つじの群生は、10万本とも言われており、6月上旬には頂上一面が赤色に染まる。



F みろくの滝
【住】田子町夏坂
【交】田子町ガーリックセンターより車で約40分

夏でも涼しいブナの原生林を進むと現れるみろくの滝は、密かなパワースポット。たっぷりのマイナスイオンで心と体が癒される。新緑、紅葉の時期も絶景。

△は最寄りのスポットが起点です。



南と青葉のお気に入りコース

【南部町・三戸町・二戸市】



ちょっと寄り道



A 佐藤家建築物群
住 三戸町八日町 49
△ ちょっとbreakより徒歩約2分



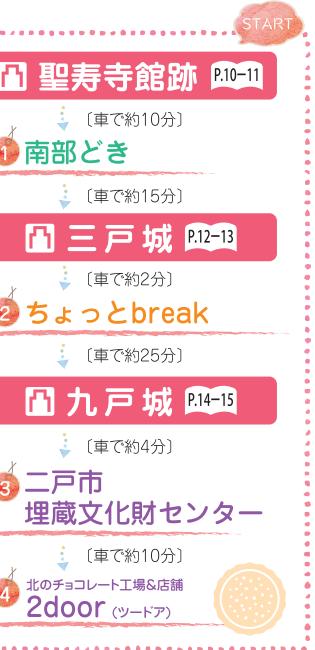
B 三戸大神宮
住 三戸町同心町諏訪内 43
△ ちょっとbreakより徒歩約5分



C 小山田せんべい店
住 三戸町同心町古間木平 38-2
△ ちょっとbreakより車で約4分

1925年築の佐瀧本店は店舗建築として県内初の鉄筋コンクリート造。敷地内では他にも明治から大正にかけての貴重な近代建築物を見る事ができる。

天照大御神を祀り、「神明さま」として親しまれてきた大神宮。神様のお使い招き巫女「みこにゃん」と「キャサリン」のイラスト入り御朱印や御守りがかわいいと大人気!



- START
- 1 聖寿寺館跡 P.10-11
[車で約10分]
- 2 南部どき P.12-13
[車で約15分]
- 3 三戸城 P.12-13
[車で約2分]
- 4 ちょっとbreak P.28
[車で約25分]
- 5 九戸城 P.14-15
[車で約4分]
- 6 二戸市埋蔵文化財センター P.14-15
[車で約10分]
- 7 北のチョコレート工場&店舗 2door (ツードア) P.28



スポット案内

①南部どき
住 南部町大向泉山道 9-54
TEL 0179-20-0710
HP nanbudoki.com



青い森鉄道・三戸駅前にあるコーヒースタンド。果樹栽培で発生する剪定枝で燻製したナッツやチョコレート等も販売。倉庫をリノベーションしたお店は雰囲気も最高!

②ちょっとbreak
住 三戸町在府小路町 6-4
TEL 0179-23-5341

三戸町中心街にあるその名の通り「ちょっと一息」できるお店。軽食やコーヒーなどが楽しめる。ほっこりする味わいのひつみ定食がイチオシ!

③二戸市埋蔵文化財センター
住 二戸市福岡八幡下 11-1
TEL 0195-23-8020
HP www.edu.city.ninohe.iwate.jp/~maibun/

国史跡九戸城の発掘調査で発見された遺構や遺物、繩文時代から鎌倉時代の貴重な出土品が多数展示されており、二戸市の歴史を知ることができます。

④北のチョコレート工場&店舗 2door(ツードア)
住 二戸市石切所荒瀬 65-3
TEL 0195-22-2222
HP www.iwateco.jp

二戸【2つの戸】にかけて名付けられた2door。南部せんべいとチョコレートをブレンドさせた商品はどれもおしゃれで美味しい。カフェスペースもあり、ステキな店内にテンションが上がる!



D なにやーと物産センター
住 二戸市石切所森合 68
△ 2doorより車で約10分



E 馬仙峠
住 二戸市石切所地内
△ 2doorより車で約20分



F 天台寺
住 二戸市淨法寺町御山久保 33
△ 2doorより車で約25分

その独特な景観から国の名勝にも指定された「男神岩・女神岩・馬越山」を含む一体が「馬仙峠」。男神岩展望台からは、ダイナミックな景観を間に眺望できる。

△は最寄りのスポットが起点です。

南と青葉の
お気に入りの
モノ

八戸市&階上町

八戸市のおみやげは
カラフルでおしゃれ!
階上町では地元の特産を
使った美味しい
モノが食べられるよ。



フルーツミックスパンケーキ (フルーツパーカーおだわら)

旬の完熟フルーツをふんだんに使ったパンケーキは絶品。さらにメープルシロップをたっぷりかけて贅沢に食べるのもたまらない!

☎0178-24-5873 ■八戸市内丸3-4-3
<http://banrin.co.jp/shop/fruitparlor-odawara/>



酒粕バスボム八仙美人の湯 (八戸酒造株)

八戸酒造の酒粕にショウガパウダーや粗塩、肌の保湿に良いとされるプロテオグリカンなどを組み合わせたオリジナルの入浴剤。美肌効果に期待!

☎0178-33-1171 ■八戸市湊町字本町9
<https://mutsu8000.com/8000bijin-yu/>



推しイベント

八戸ブイヤベースフェスタ

八戸の冬の楽しみといえば「八戸ブイヤベースフェスタ」
八戸流は、八戸港に水揚げされた魚介を4種類以上使います。更に、具材を楽しんだ後はスープを活かした各店オリジナルのめのー品で「一皿で二度楽しめる」のが特徴。市内外のホテル・レストラン十数店舗で、各店が創意工夫を凝らした料理を味わえます。

■毎年2月~3月 ■ホテル・レストラン十数店舗 ■八戸ハマリレーションプロジェクト メール info@hhr.jp 公式Webサイト <http://www.hhr.jp/hbb>



ソフトクリーム(カフェテラス ホロンバイル)

種差海岸に行くならホロンバイルのソフトクリームは必須。その中でも濃厚な牛乳が感じられる「まきば」が人気No.1!

☎0178-33-2222 ■八戸市鰺ヶ沢字先祖ヶ久保10-3



ちゅうとう Chopetto (hati style)

ベルギー産のチョコやナツツなど色鮮やかにデコレーションした南都せんべいは八戸市の洋菓子専門店MANODOのバティシエが1枚1枚手作りする新感覚スイーツ!

☎0178-32-7892 ■八戸市廿三日町41-2
<https://hatitane.thebase.in>



八戸サバ缶バー (株マルヌシ)

サバ缶のイメージを覆したデザインで、全国的にも話題。脂乗りがよく、味も抜群! いろんな味を楽しんでみよう!

☎0178-33-1571 ■八戸市白銀二丁目5-1
<https://38canbar.jp/>



そばの実バナナケーキ (フォレストビア階上)

階上早生そばのむきを使つたバナナケーキはコーヒーに合う絶品スイーツ!

ジェラート (フォレストビア階上)

階上町産の食材にこだわりフレッシュな生乳を使用。定番の濃厚ミルクはもちろん、季節の旬な食材を使用した期間限定フレーバーもおすすめ!

■フォレストビア階上
☎0178-88-4449
■階上町鳥屋部字大柿1-2



ふうこパン (道の駅はしきみ)

道の駅はしきみの敷地内にある人気のパン屋さん。なんと午前中で売る切ることもある。パンがおいしいだけでなく、店主の笑顔も素敵!

☎090-7270-5701 ■階上町道仏字耳ヶ味3-3
<https://aldiva.jp>



海鮮丼 (はしきみハマの駅あるでい～ば)

あるでい～ば内のレストラン「Mar (マー)」のイチ押しメニュー。新鮮な海鮮をふんだんに使つた贅沢な一品を堪能してみては?



どございだ～ハマさいだ～ (はしきみハマの駅あるでい～ば)

階上町小舟渡小学校の児童が手作りした塩を使用した地サイダー。スッキリとした甘みの後にほんのり塩味が感じられ、塩分補給にピッタリ!

■はしきみハマの駅あるでい～ば
☎0178-38-3166 ■階上町道仏字大蛇203-208
<https://aldiva.jp>



推しイベント

階上早生新そば祭り

青森県で唯一の奨励品種「階上早生」は生誕から100年以上の歴史があるブランドそばで、強いコシと豊かな風味が特徴です。町内の階上早生提供店では、挽きたて・打ちたて・茹でたての「三たて」で提供するため、そばの美味しさがさらに引き立ちます。タレは各店舗オリジナルのため、食べ比べしてみるのもオススメです!

■毎年10月下旬 ■わっせ交流センター・道の駅はしきみ・フォレストビア階上 ■階上町産業振興課 TEL: 0178-88-2875

**南と青葉の
お気に入りの
モノ**

五戸町＆新郷村

五戸町はいろいろなジャンルのモノがあって楽しい！
新郷村はネーミングのおもしろいモノが多いね。

QRコード



南部製織製品（趣味の店）

地元の方が一つ一つ丁寧に作り上げた一点物。柄がとても美しく、大切な人に贈りたくなる一品。エコクラフトや小物もおすすめ！
営業時間：月水金10:00～15:00

☎090-4552-4843(柿本) 五戸町字下大町27-3



タコススペシャル (VILA LA VIDA)

古民家をリノベーションしたオシャレな空間の店内で食べられるランチ。メキシコおうちごはんのおいしさにハマっちゃう！

☎0178-79-7604 五戸町字下タノ沢7-7



五戸のおんこちゃんグッズ

五戸町と町出身の姉妹クリエーター「東京ハイジ」のコラボによる町のPRキャラクター。可愛さに魅了される女子が増加中！

☎0178-62-5965 五戸町豊間内字五ヶ久保3-1 (ごのへ郷土館で販売) P.18



5つの神話

五戸町特産のりんご「紅玉」をベースに、「アビオス」「こうせん」を使用したお菓子の詰め合わせ。お土産として人気上昇中！

菓子工房 三福
☎0178-62-3034 五戸町字上大町7-1
佐川菓子店
☎0178-62-2463 五戸町字下モ沢向13-21



青森シャモロックたまごぶりん・黒ごまプリン (株グローバルフィールド)

「ご当地スイーツグランプリ」で金賞を獲得したことのあるプリン。青森シャモロックの卵と濃厚な牛乳がおいしいのヒミツ！

☎0178-61-1511 五戸町字西ノ沢6-1

推しイベント

Town's イルミネーション

12月から五戸町はイルミネーションに彩られます。商店や各家庭の建物や庭が趣向を凝らした装飾に施され、メイン会場の歴史みらいパークは、色とりどりに装飾されたツリーやアーチによって幻想的な光空間へとその姿を変え、冬の夜を煌びやかに演出します。

■12月初旬～1月上旬 ■歴史みらいパーク
■五戸町商工会TEL:0178-62-3151



キリストラーメン（ラーメン亭えびす屋）

えびす屋の看板メニュー。新郷村特産の長いもの上にのせられた六芒星形のお麩がかわいさ抜群！

☎0178-78-2040 新郷村戸来字金ヶ沢下モ平18-1



キリストラーメングッズ（キリストラーメン）

テレビに取り上げられ、大人気の「キリストラーメン」グッズ。どこかで見たことのあるロゴデザインがあもしろいと評判！
※4月下旬～11月上旬営業 営業時間：土日10:00～15:00

新郷村戸来字掛畑25-2



P.18



牧場ランチ（道の駅しんごう内「とちのき荘食堂」）

「とちのき荘食堂」の人気メニュー。特に新郷村ベーコン職人こだわりの熟成ベーコンはやみつきになるおいしさ！
※4月下旬～11月上旬営業

☎0178-78-3140 新郷村戸来字雨池11-2



ドラキュラ・ザ・プレミアム（道の駅しんごう）

青森特産の無臭にんにくを使った驚異の滋養強壮アイス。「成人は1日1個、お子様は半個まで」との注意書きが逆に食欲をそそる！

☎0178-78-3333 新郷村戸来字雨池11-2
<https://www.marumarushingo.com> P.18



布ぞうり・かご (川代ものづくり学校)

手作り体験で、自分だけのオリジナルが作れる人気の布ぞうりとかご。お気に入りの柄で作っちゃおう！

☎0178-78-2851 新郷村戸来字後川原23-2



推しイベント

しんごうホワイトイルミネーション

新郷村の冬の代名詞ともいえる、幻想的なイルミネーション。役場前の金ヶ沢農村公園周辺が彩り鮮やかにライトアップされます。あの有名キャラクター、村有志の作品など村独自のアイデアで装飾されたイルミネーションがあなたを待っています！

■12月上旬から翌年1月下旬まで点灯。 ■金ヶ沢農村公園(新郷村役場近く)
■新郷村役場 企画商工観光課 TEL:0178-78-2111(内203)

南部町＆三戸町

南と青葉の
お気に入りの
モノ

南部町には地元の
果物や野菜を使った
グルメがたくさん！
三戸町では「11びきのねこ」
が人気だよ。

スモークナッツ (同南部どき)

りんご、さくらんぼ、ぶどう、うめの木の剪定枝を使って燻した、4種類のスモークナッツ。ほんのり異なるスモークの違いを楽しんでみて！

☎0179-20-0710 ④南部町大向字泉山道9-54 P.22
<https://nanbudoki.com>



**南部太ねぎとベーコンの麹なんばんソースパスタ
(ケータカフェ)**

旬の地元野菜をふんだんに使った自家製生パスタは感動の美味しさ。南部町産果物を使ったスイーツやこだわり自家焙煎珈琲もおすすめ。※パスタは季節により内容が変更となります。

☎0178-84-3739 ④南部町苦米地字下宿7

<https://www.kekuafe.com>



菊じゅわむ (南村井青果)

南部町特産の食用菊「阿房宮」を使用。上品な花の香りとはちみつのような甘さで、トーストにはもちろん、ヨーグルトや紅茶との相性も抜群！夏はかき氷のシロップに、冬はお湯で割ってホットで。

☎0178-75-1040 ④南部町斗賀字二反田7-2 <https://www.muraiseika.jp>

**さくらんぼしぐれ
(スイーツガーデン KUDO)**



フルーツの町、南部町の初夏のジュエリー、さくらんぼのスイーツ。しっとり食感のスポンジの中には白あんとさくらんぼ。あま~いスイーツでラグジュアリーなひとときはいかが？！

☎0178-75-0863 ④南部町虎渡字西山25-1



推しイベント

長谷ぼたんまつり

名久井岳の麓に位置する園地では130種類8,000本のぼたんの花が咲き誇ります。やわらかな薫りはまるで香水のように芳しく、白やピンク、紫や黄色のぼたんが日々表情を変えて微笑みがけます。園地には、息をのむほど美しい藤棚のほか、シバザクラやサツキが一斉にほころび、園地のどの場所で写真を撮影してもSNS映え必至です。

■5月中旬～6月上旬 ■長谷ぼたん園
■南部町商工観光課 TEL: 0178-84-2119



**黒ガトー・白ガトーのにゃごラテセット
(SHOFUDO)**

白ガトーはチーズブッセ、黒ガトーはチョコレートケーキ。にゃごラテと一緒に食べるとオシャレな気分！

☎0179-23-3554 ④三戸町二日町103-2
<https://shofudo-takasugi.crayonsite.net>

三戸ジョミサイダー (株)佐瀧本店)

マタギが愛用していたガマズミ(ジョミ)を使用してつくったご当地サイダー。ボリュームノール、ケン酸、ビタミンCたっぷりでそのすっぱさがクセになる！

☎0179-23-3251 ④三戸町八日町49 P.22



練り切り「11びきのねこたち」 (松宗菓子店)

食べるのがもったいないほどかわいい和菓子。すべて手作りで、かわいいうえにおいしいから大人気！

☎0179-22-2719 ④三戸町二日町50 <https://matsuso-kashiten.com>



11びきのねこグッズ (道の駅さんのへ)

幅広い世代に人気の「11びきのねこ」。ここでしか手に入らない三戸町限定のグッズをGetしよう！

☎0179-22-0600 ④三戸町川守田字西張渡39-1 P.21
<http://www.michinoeki-sannohe.com>

推しイベント

さんのへ秋まつり

さんのへ秋まつりの起源は、三戸大神宮の祭礼にあり、記録によると1761年に町人たちから神輿が寄進され、この頃から祭礼として神輿渡御が行われたと思われます。現在は山車と呼ばれる車輪がついた台に武者絵巻を題材とした手作りの人形や飾りものが飾られ、毎年9月には各山車組が人力で引っ張り町内を練り歩きます。

■毎年9月 ■三戸町中心街 ■三戸町観光協会 TEL: 0179-22-0777



里山紅玉エール・ 里山葡萄エール (株) SANOWA)

三戸町産のりんごやぶどうの香りと甘みが楽しめる女子に人気のクラフトビール。ビールが苦手な人でも飲みやすいと評判！

☎0179-23-0305 ④三戸町八日町48-3
<http://sannowa.co.jp>



南と青葉の
お気に入りの
モノ

田子町 & 二戸市

田子町にはににくを使った
おみやげがいっぱい!
二戸市の漆を使ったモノは
とてもステキね。

[QRコード](#)



パスタスナック PASTACCO (田子町ガーリックセンター)

カルボナーラシリーズに「田子産ににくパウダー」のパンチが効いたクセになる味。ファルファーレを油で揚げたハードな食感もたまらない!



推しイベント

ににくとべごま祭り

田子町の宝、たっこににくと田子牛を豪快に楽しめることから、長年愛されています。希少な田子牛を一晩じっくり焼き上げる田子牛の丸焼きは柔らかくてジューシー。この日だけの特別なおもてなしのひとつです。田子町と姉妹都市のアメリカカリフォルニア州ギルロイ市や近隣の外国人も多く訪れる大人気イベントです。

■毎年10月第1週の土、日(予定) ■田子町創造村229(ににく)スキーランド特設会場 ■ににくとべごま祭り実行委員会 TEL:0179-20-7114



たっこ王子グッズ (田子町ガーリックセンター)

ににくのような美白のお肌にクリっとした目が特徴のたっこににくイメージキャラクター「たっこ王子」。一度手にするとあまりの可愛さに手放せなくなる!



クロシュー (田子町ガーリックセンター)

田子産黒ににくと赤ワインのブレンド。フルーティなお酒で女子会に持っていくと、盛り上がるかも!

■田子町ガーリックセンター
☎0179-32-3165 田子町田子字田子11 [Instagram](#) [Facebook](#) [P.21](#)
<https://garliccenter.com>

田子ガーリックステーキごはん

田子町が誇るニンニク、肉、米を組み合わせて開発した、ニンニクのフルコースランチ。前菜・メイン・デザートすべてにニンニクを使用。まさにニンニクづくし!

田子町ガーリックセンター ☎0179-32-3165 田子町田子字田子11
御食事処なくい ☎0179-32-2046 田子町田子字天神堂向123
勇鮓(ゆうずし) ☎0179-32-2349 田子町田子字前田1-8



漆染 (株ボトラガーデン)

漆を採取した後の浄法寺漆の原木を利用し、染めの技術で作られた製品。こだわりの絞り染め模様がオシャレだと人気!染めの製造工程も見学できる。

☎0195-26-2363 田子町似鳥字沖野60-1 [Instagram](#) [Facebook](#)
<https://www.potoragarden.com>



うるし蜂蜜 (なにやーど物産センター)

漆の産地ならではの、うるしの花から蜂たちが集めた貴重な「うるし蜂蜜」。贊沢な自然の味わいを楽しんでみよう!

☎0195-22-4395 田子町石切所字森合68 二戸広域観光物産センター1F [P.23](#)
<https://nanyato-bussan.jp>



浄法寺漆器・淨漆椀 (滴生舎)

国産漆の最大産地である二戸市浄法寺の漆器は日本を誇る工芸品。一つ一つ丁寧に作り上げられた製品は、長く使い込むほどに味わいを増す。一つは手元に置いておきたい。

☎0195-38-2511 田子町浄法寺町御山中前田23-6 [Facebook](#)
<http://urushi-joboji.com>



チキン 鶏サンド政実 (橋本屋食堂 隠れ家キッチン SORA)

武将「九戸政実」にちなんだティーアウト用サンドイッチ。二戸産の鶏肉を使用したジューシーなチキンカツを和風だしの効いたソースとふんわりパンでサンド。政実ファンにぜひ食べていただきたい!

☎0195-26-8400 田子町福岡字橋場21-3 ビルA2階 [Instagram](#) [Facebook](#)



日本酒 (株南部美人)

二戸市の老舗酒蔵が醸す「特別純米酒」(写真中央)は、IW2017 SAKE部門にて「世界一の日本酒」に選ばれるなど、世界中で愛される二戸の銘酒。

☎0195-23-3133 田子町福岡字上町13 [Instagram](#) [Facebook](#)
<https://www.nanubujin.co.jp>



推しイベント

折爪岳のヒメボタル観賞会

岩手県の天然記念物に指定され、全国でも有数の生息数を誇る折爪岳のヒメボタル。7月中旬頃には、100万匹とも言われるヒメボタルの乱舞を観賞することができるかも!?大自然が育む幻想的な光の舞いを、ご友人やご家族とぜひご体感ください。

■例年7月10日～20日頃 ■折爪岳山頂付近(観賞会期間中は、山頂付近の交通規制を行っております) ■折爪岳振興協議会 TEL:0195-43-3213