

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



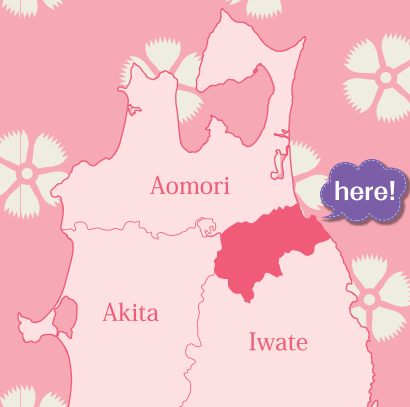
掲載情報は発行時のものです。情報が変更されている場合もありますので、事前にご確認ください。

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を感じる城跡と周辺にあるおしゃれの掛け合わせという、あなたが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。

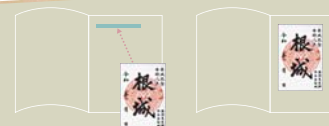
さあ、あなただけの素敵な出会いを見つけにいきましょう。



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

御城印も集めてね



購入した御城印を貼ることができます。
めざせコンプリート!!

青森県三八地域・岩手県二戸市 Area Map

新郷村

飲むヨーグルト



朝搾りたて新郷村産の牛乳を使用。なめらかで深いコクだと国内外で大人気!

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!



馬の産地として高い評価を受けてきた「馬肉料理」は絶品!

五戸町

馬肉

みろく横丁



郷土料理や海鮮料理が楽しめ、女子も立ち寄りやすいに人気!

八戸市

階上町

階上



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つじは絶景!

さくらんぼ



四季折々のフルーツが楽しめる。旬のおいしいフルーツ狩りもおすすめ!

金田一温泉郷



出会った人に幸運をもたらすとされる「座敷わらし」に逢えるかも。

二戸市

三戸町

鹿角市

田子町

八幡平市

一戸町

至盛岡





—プロローグ—

南と青葉の 南部氏トーク



南
八戸市在住

青葉
仙台市在住



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？

今の山梨県南部町(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？

根城南部氏は、師行が築いたと伝わるここ根城を中心に暮らしていたの。江戸時代の初め頃、今の岩手県遠野市に移るまでずっと住んでいたんだって。
三戸南部氏は、今の南部町にある聖寿寺館、三戸町にある三戸城、二戸市にある九戸城を改修した福岡城へに移り住んで、江戸時代には盛岡市にある盛岡城に城を構えたの。聖寿寺館の前に住んでいたところはわかっていないみたい。
ちなみに、聖寿寺館は、16世紀半ば頃、家臣による放火で焼失。福岡城は、九戸城を近世城郭に改修した後につけられた名称なんだって。



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？



やっぱり、清心尼かな。ねねとって、根城南部氏19代直栄の娘。直栄の弟の20代直政と結婚したけれど、直政と子どもが病気で死んでしまったの。その後、ねねが当主になって、いろいろ苦労しながらこの地を治めたそうだよ。人々からは清心尼と呼ばれたんだって。



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。



コロナ対策も
しっかりね。



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体験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みましょう！



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)、南部師行によって築城されたと伝わる中世城館です。寛永4年(1627)に遠野への領地替えで廃城となるまでの約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!



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。



オススメ!

確かな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!

城主の暮らし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。

御城印を貼ってください

体験



キラキラ☆デコ八幡馬

体験工房では八戸市に古くから伝わる郷土玩具「八幡馬」の絵付け体験ができます。クラシックコース(所要時間:30分、料金1,500円)とラインストーンで可愛くデコれるアレンジコース(所要時間:90分、料金2,000円)があります。



Check Point



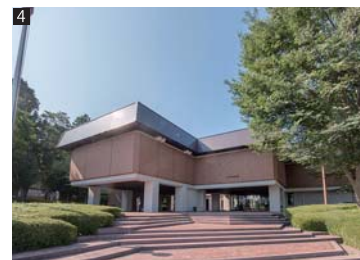
写真提供：八戸市博物館



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本の枝垂れ桜が一緒に咲きほころび、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／八戸市根城字根城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／史跡根城の広場に同じ

入館料／一般250円、高・大学生150円、小・中学生50円

<https://www.hachinohe-city-museum.jp>



「雀」の焼印、みつけてね



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代南部日貴氏の揮毫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。

なんでも聞いてね♪



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

Syoujitateato



- ・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。



東北最大級の門柱跡

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。



大型井戸跡

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る、大量の炭化物や熱を受けた陶磁器などが発見されています。



犬型土製品

平成30年に出土した犬型土製品。安産祈願のお守りと考えられています。北東北では唯一の発見です。長さ6.8cm。

新発見!!



名久井岳を一望

御城印を貼ってください

見学



ドキドキ☆発掘見学

毎年5月のゴールデンウィーク明けから、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 南部利康霊屋は、寛永9年(1632)創建の27代利直の四男の霊屋。江戸時代初期の桃山建築が取り入れられ豪華絢爛です。2 史跡聖寿寺館跡案内所には、城館から出土した国内屈指の高級陶磁器や武具等の品々、解説パネルを展示しています。3 向鶴銅製目貫金具 - 南部氏の家紋「向鶴」が刻まれた最古の製品で、刀の柄に施された装飾品。一円玉ほどの円が連なり、向かいあった鶴が彫られています。縦1.3cm、横2.6cm。4 ウサギ型銅製目貫金具 - ウサギが後ろを振り返っている様子の刀の柄に施された装飾品。長さ3.5cm。



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。

南部様祥の地へおいで♪



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。

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／史跡聖寿寺館跡や霊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 南部利康霊屋

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と同じ
拝観料／高校生以上300円 中学生以下無料



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「聖壽寺館」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。現在は三戸城跡城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。



城の大手(正面)である綱門跡から、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て、城跡散策を楽しめます。

当時の面影が残っている



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が感じられます。

本丸跡石垣

新発見!!

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。



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、初夏のつつじやあじさい、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。

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



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。

糠部神社のご神木だよ



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年以上とされています。

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、九戸政実の気概を偲び九戸城と呼ばれています。



東北最古の石垣



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っ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、イベント等にて漢武や殺陣を披露しています。



Check Point



1 桜の名所となっている二の丸跡。満開の桜が城跡を彩ります。2 史跡公園として整備されているので、ゆっくり散歩が楽しめます。3 昭和14年(1939)、リンゴ狩りに訪れた詩人・土井晩翠が九戸城の悲話を聞き、書き記したとされる「荒城の月」の書を刻んだ碑です(荒城の月の石碑が設置された城は、九戸城のほか全国に3か所あります)。4 ガイドハウスには、九戸城に関する説明パネルや映像を設置しています。ガイドと一緒に城内を巡ってみるのもおすすめです。

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／二戸市福岡城内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



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



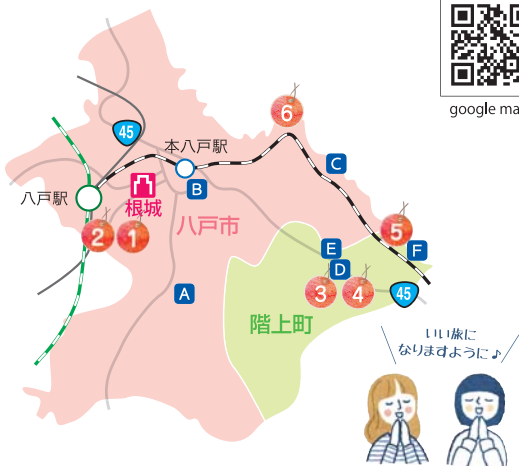
ボランティアガイドが九戸城跡を無料で案内してくれます。ガイドは1週間前までの完全予約制です。

南と青葉のお気に入りコース

【八戸市・階上町】



google maps



1



START 根城 P.8-9

〔車で約15分〕

1 櫛引八幡宮

すぐそば!

2 萬榮堂

〔車で約45分〕

3 寺下観音

すぐそば!

4 観音茶屋 東門

〔車で約20分〕

5 はしかみハマの駅 あるでい〜ば

〔車で約20分〕

6 燕嶋神社



食べて
食べて

ちょっと寄り道



A 是川縄文館
住 八戸市是川字横山 1
※ 史跡根城より車で約15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。是川石器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。



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

「河内屋」(現八戸酒類八鶴工場)の旧本社。大正時代に建てられ、ロシア風建築とアールデコ調の様式を取り入れたモダンな歴史的建築物。趣ある空間で郷土料理と地酒が楽しめる。



C 種差天然芝生地
住 八戸市鯉町字棚久保
※ あるでい〜ばより車で約10分

美しく多彩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「ザボンのような満月」と称し、海を照らし現れる銀色の月の道は実に幻想的。



D 銀杏木霊の大銀杏
住 階上町道仏字銀杏木霊
※ 観音茶屋 東門より車で約8分

樹齢推定1,000年、樹高27m、幹囲13.29m。平成30年4月、青森県指定の天然記念物となった銀杏の巨木は、青森県内では最大級の大きさを誇る。



E 道の駅はしかみ
住 階上町道仏字耳ヶ味 3-3
※ 観音茶屋 東門より車で約10分

新鮮な野菜や果物はもちろん、水産コーナーでは階上名産の魚介やなかなかお目にかかれない珍しい魚も販売されている。また「階上早生そば」、「いちご煮ラーメン」なども味わえる。



F 階上灯台
住 階上町道仏
※ あるでい〜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む灯台。県内で一番早く朝日の昇る場所、水平線から昇ってくる朝日は絶景。

スポット案内

1 櫛引八幡宮

住 八戸市八幡字八幡丁3
☎ 0178-27-3053
🌐 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」「白糸威褌取鎧」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
☎ 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」がかわいいと人気!

3 寺下観音

住 階上町赤保内字寺下 8
☎ 0178-88-2027

観音堂や潮山神社などを総称した霊山一帯を指す。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 観音茶屋 東門

住 階上町赤保内字寺下 13-1
☎ 0178-88-3987
🌐 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種「階上早生」を使った手打ち蕎麦が味わえる。

5 はしかみハマの駅あるでい〜ば

住 階上町道仏字大蛇 203-208
☎ 0178-38-3166 🌐 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「わかめ塩ソフト」がイチオシ!

6 燕嶋神社

住 八戸市鯉町字鯉 56-2
☎ 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燕嶋神社は、株師と人望の「株があがる」御利益があると人気のスポット。

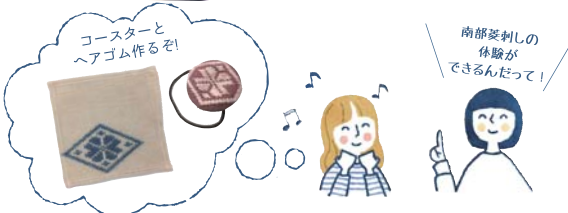
※是最寄りのスポットが起点です。

南と青葉のお気に入りコース

[五戸町・新郷村・八戸市]



google maps



START

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]

根城 P.8-9

[車で約8分]

4 ユートリー

[車で約10分]

5 八食センター



スポット案内

1 ごのへ郷土館

住 五戸町豊間内字五ヶ久保 3-1
☎ 0178-62-5965

五戸町の文化財等を展示している。館内では南部蒔刺し等の伝統工芸に触れることもでき、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)

住 五戸町字博勢町 18-1
☎ 0178-62-3016 www.banikuya-ogata.com

直営牧場からの新鮮な馬肉は絶品。馬タンやコーネ刺(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

住 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

住 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・鉾・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

住 八戸市河原木字神々 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る「七厘村」も人気のスポット！

ちょっと寄り道



A 道の駅しんごう

住 新郷村戸来字雨池 11-2
☎ 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。



B 間木ノ平グリーンパーク

住 新郷村戸来字雨池 11-2
☎ キリストの墓より車で約15分

自然滞在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。



C キリストの墓

住 新郷村戸来字掛畑 25-2
☎ キリストの墓より徒歩3分

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

住 五戸町扇田字長下タ 2-75
☎ 尾形精肉店より車で約10分

夏から秋にかけて約150種、1500株のダリアが色鮮やかに咲き誇る光景は圧巻。切り花の販売もおこなっており、多くの人が訪れる五戸の人気スポット。



E ふるさとの家

住 五戸町倉石又重字上川原 110-2
☎ キリストの墓より車で約12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出来る。毎週土曜日の午後に見学可能。



F 農家民宿 & カフェ「音水小屋」

住 五戸町倉石又重字上川原 16-2
☎ キリストの墓より車で約13分

宿泊もできるカフェ。立派な黒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



庄巻の
承陽塔



樹齢約千年の
榎杉だよ



ちょっと寄り道



A バードパーク
 南部町苦米地字上根岸 73-1
 法光寺より車で約25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。



B 田中家住宅
 南部町福田字間ノ原 5-1
 法光寺より車で約20分



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



C 名川チェリリン村
 南部町上名久井字大波民山内
 法光寺より車で約5分

グランドゴルフやテニスの後はキャンプがおすすめ！キャンプ用品の貸し出しサービスもあり、手軽にキャンプが楽しめる。三角屋根のツリーハウスも人気。

※ 4月中旬～10月下旬まで



D タブコブ創造村
 田子町田子川代ノ上 66-39
 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。地元で伝わる「もせんべい」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
 田子町田子大黒森
 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・三沢沖までを望むことができる大絶景！頂上へ登ると咲き誇る「もせんべい」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。



写真提供：VISITはちのへ

F みろくの滝
 田子町夏坂
 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。たっぴ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。

スポット案内

1 法光寺

南部町法光寺字法光寺 20
 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行む姿は圧巻。

2 池田ファーム

田子町田子池振外平 11
 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

田子町田子字田子 11
 0179-32-3165
 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

三戸町川守田字西張渡 39-1
 0179-22-0600
 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びきのねこ」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。

おみやげ
 たくさん買わなきゃ！



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】



google maps



1



店内もオシャレ♡

ちょっと寄り道



A 佐藤家建造物群
三戸町八町 49
☑ ちょっとbreakより徒歩約2分

1925年築の佐藤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ことが出来る。



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

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」みこちゃん」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!



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

1917年創業。現在も手動の焼き機で製造し、その様子をお店で見ることが出来る。南部せんべいの中でもサクサク食感が特徴の「三戸せんべい」のファンは多い。

START

聖寿寺館跡 P.10-11

〔車で約10分〕

1 南部どき

〔車で約15分〕

三戸城 P.12-13

〔車で約2分〕

2 ちょっとbreak

〔車で約25分〕

九戸城 P.14-15

〔車で約4分〕

3 二戸市埋蔵文化財センター

〔車で約10分〕

4 北のチョコレート工場&店舗 2door (ツードア)



2



人気メニューの
ひつまみ定食♪



ソフトクリームも
オススメ♡

3



4



スポット案内

1 南部どき

三戸町大向泉山道 9-54
☎ 0179-20-0710
🌐 nanbudoki.com



青い森鉄道・三戸駅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

三戸町在府小路町 6-4
☎ 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まみ定食がイチオシ!

3 二戸市埋蔵文化財センター

二戸市福岡八幡下 11-1
☎ 0195-23-8020

🌐 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、縄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る。

4 北のチョコレート工場&店舗 2door(ツードア)

二戸市石切所荒瀬 65-3
☎ 0195-22-2222

🌐 www.iwateya.co.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て美味しい。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!

ガラス越しに商品の
製造工程が見学できるの♪



D なにやーと物産センター
二戸市石切所森合 68
☑ 九戸城より車で約10分

岩手県北・青森県南・秋田県東19市町村の特産品、名産品を販売。二戸を中心とした北東北3県の食や工芸、豊かな自然などさまざまな魅力を発信している。



E 馬仙峡
二戸市石切所地内
☑ 2doorより車で約20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・鳥越山」を含む一体が「馬仙峡」。男神岩展望台からは、ダイナミックな景観を間近に眺望できる。



F 天台寺
二戸市浄法寺町御山久保 33
☑ 2doorより車で約25分

奈良時代の神亀5年(728)に開山した東北最古の名刹。国の重要文化財に指定されている本堂と仁王門は360年ぶりに大修理され、建立当時の姿を取り戻した。

☑ 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（フルーツパーラーおだわら）

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みの一品で「一皿で二度楽しめる」のが特徴。市内内外のホテル・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@hhrp.jp 公式Webサイト <http://www.hhrp.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 ㊤八戸市鮫町字先祖ヶ久保10-3



Chopetto (hati style)

ベルギー産のチョコやナッツなどで色鮮やかにデコレーションした南部せんべいは八戸市の洋菓子専門店MANODOのパティシエが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（機マルメシ）

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！いろいろ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 (フォレストピア階上)

階上早生そばのむき実を使っ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 (フォレストピア階上)

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！

■フォレストピア階上

☎0178-88-4449

㊤階上町鳥屋部字大柿1-2



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・道の駅はしかみ・フォレストピア階上 ■階上町産業振興課 TEL: 0178-88-2875



海鮮丼 (はしかみハマの駅あていへば)

あていへば内のレストラン「Mar（マール）」のイチ押しメニュー。新鮮な海鮮をふんだんに使った贅沢な一品を堪能してみては？

どこさいだ〜ハマさいだ〜 (はしかみハマの駅あていへば)

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！



■はしかみハマの駅あていへば

☎0178-38-3166 ㊤階上町道仏字大蛇203-208

<https://aldiva.jp>



ふうこぼん（道の駅はしかみ）

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

☎090-7270-5701


㊤階上町道仏字耳ヶ吠3-3



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。




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



5つの神話

五戸町特産のりんご「紅玉」をベースに、「アピオス」「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



南部裂織製品 (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



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イター「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

(このへ郷土館で販売)

P.18



青森シャモロックたまごふりん・黒こまプリン

(総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

https://syamorro.rock.jp



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



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.marumarusungio.com

P.18



キリストっぶグッズ (キリストっぶ)

テレビに取り上げられ、大人気の「キリストっぶ」グッズ。どこかで見たことのあるロゴデザインがおもしろいと評判！

※4月下旬～11月上旬営業 営業時間：土日10:00～15:00

五戸町新郷村戸来字掛畑25-2



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と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

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

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や、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)



南と青葉のお気に入りのモノ



南部町 & 三戸町

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 (同南部とき)

りんご、さくらんぼ、ぶどう、うめの木の手定枝を使って燻製した、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 ㊤南部町大向字泉山道9-54   P.22
https://nanbudoki.com



ゼネラルレクラークのロールケーキ
(照井菓子店)

南部町産の高級洋梨ゼネラル・レクラークを混ぜ込んだ生地と、バタークリームの懐かしい味わいに心が動かされてしまう！

☎0179-23-3416 ㊤南部町大向字飛鳥39-2

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かけます。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



南部太ねぎとベーコンの麺なんばんソースパスタ
(ケクーカフェ)

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。※パスタは季節により内容が変更となります。

☎0178-84-3739 ㊤南部町苔米地字下宿7  
https://www.kekucafe.com



菊じゃむ (有村井青果)

南部町特産の食用菊「阿房宮」を使用。上品な花の香りとほ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
㊤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やさくらんぼ。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
㊤南部町虎渡字西山25-1



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 ㊤三戸町二日町103-2
https://shofudo-takasugi.crayonsite.net 



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」。ここできに手に入らない三戸町限定のグッズをGetしよう！

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

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。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

三戸ジョミサイダー
(株式会社)

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。ポリフェノール、クエン酸、ビタミンCたっぷりですのすっぱさがクセになる！

☎0179-23-3251
㊤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 ㊤三戸町二日町50
https://matsuso-kashiten.com



里山紅玉エール・
里山葡萄エール
(株 SANNOWA)

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
㊤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

田子町にはん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ステキね。



パスタスナック PASTACCO (田子町ガーリックセンター)

カルボナーラシーシングに「田子産にんにくパウダー」のパンチが効いたクセになる味。ファルファレを油で揚げたハードな食感もたまらない！



ジャッツ！タッコラ (田子町ガーリックセンター)

にんにく×コーラという異色の組み合わせ。新感覚の味わいにあなただけの味になること間違いなし！



クロシュ (田子町ガーリックセンター)

田子産黒にん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
<https://garliccenter.com>



P.21

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、米を組み合わせで開発した、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
勇館(ゆうずい) ☎0179-32-2349 田子町田子字前田1-18



推しイベント

にんにくとべごまつり

田子町の宝、たっこにん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) ■田子町創遊村229(にんにく)スキーランド特設会場 ■にんにくとべごまつり実行委員会 TEL: 0179-20-7114



たっこ王子グッズ (田子町ガーリックセンター)

にん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ん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！



漆染 (株ポトラガーデン)

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 田子市似鳥字沖野60-1
<https://www.potoragarden.com>



うるし蜂蜜 (なにやーと物産センター)

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」。驚沢な自然の味わいを楽しんでみよう！

☎0195-22-4395
田子市石切所字森合68
二戸広域観光物産センター1F
<https://nanyato-bussan.jp>

P.23



浄法寺漆器・浄漆椀 (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が増す。一つは手元に置いておきたい。

☎0195-38-2511 田子市浄法寺浄御山中前田23-6
<http://urushi-joboji.com>



推しイベント

折爪岳のヒメボタル観賞会

岩手県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



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」にちなんだテイク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 田子市福岡字橋場21-3 ビルA2階



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、IWC2017 SAKE部門にて「世界一の日本酒」に選ばれたなど、世界中で愛される二戸の銘酒。

☎0195-23-3133 田子市福岡字上町13
<https://www.nanbubijin.jp>

