

十和田湖・奥入瀬溪流 楽しみ方ガイドブック

Lake Towada
Oirase Stream
How to enjoy
guidebook

Let's escape to nature

ガイドが薦める、とっておきの「旬感」



Lake Towada
Oirase Stream
How to enjoy
guidebook



Contents
十和田湖・奥入瀬溪流
楽しみ方ガイドブック

01	—	Contents	18-19	—	V. 夜空と雲海にひたる
02-03	—	十和田湖・奥入瀬溪流・蔦の森の魅力	20-21	—	VI. 森の小さなアートを撮る
04-05	—	エリアマップ	22-23	—	VII. ジオパークとしての十和田湖にうかぶ
08-09	—	I. 森にいだかれる	24-25	—	VIII. 雪とあそぶ
10-11	—	II. 野の花をめぐる	26-27	—	Q&A
12-13	—	III. バードウォッチングを楽しむ	29	—	ネイチャーツアーに参加してみたい人のために
14-17	—	IV. 清らかな水と親しむ			

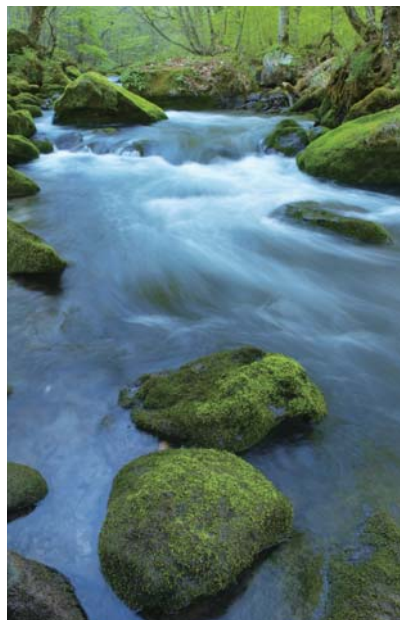
Charm

十和田湖・奥入瀬溪流・ 蔦の森の魅力



十和田湖

日本の背骨・奥羽山脈の、ほぼ北端近くに位置する山上の湖・十和田湖。この湖は、噴火による陥没で生まれた湖の中に、中湖と呼ばれるもうひとつ別の火口湖を持つことで知られます。中湖の最深部は日本第3位。東京タワーがほとんど呑み込まれてしまうほどの深さです。面積は日本で12番目の広さで、海を想わせる広大な湖をぐるりと取り囲む外輪山は、かつての火口壁です。そこにブナを中心とした森が広がり、十和田湖ブルーと呼ばれる神秘的な色あいの湖水がはぐくまれています。外輪山の北には御鼻部山、東には蔵湖台、南には髯荷峠と、車で訪れることのできる展望台があり、湖を眺望できます。また休屋と子ノ口から出ている遊覧船の利用で湖上から外輪山を観賞することができます。



奥入瀬溪流

十和田湖から流れ出す唯一の川である奥入瀬川のうち、湖畔の子ノ口から約14キロ下流の焼山までの区間が「奥入瀬溪流」と呼ばれるエリアです。標高差は200メートルありますが、それを感じさせない緩やかな勾配が特徴。渓谷は全体にU字型を示しており、流れの中には崩落による転石群が目立ちます。全域が原生的な森にいだかれた「緑の回廊」で、トチノキやカツラのほか、ところどころにブナ林が生育しています。どこに目を向けてもシダやコケなど「隠花植物」と呼ばれる緑が視界に入り、倒木や橋の欄干までが豊かなコケに覆われています。十和田八幡平国立公園の特別保護地区、国指定特別名勝地および天然記念物の「三冠」を誇り、また「日本の貴重なコケの森」にも指定されています。



蔦の森

南八甲田山麓の名湯・蔦温泉をいだく、日本屈指の美しいブナの森です。蔦温泉旅館前からスタートする約3キロのトレイルに沿って、蔦沼・鏡沼・月沼・長沼・菅沼・瓢箪沼の6つの沼をめぐる。適度に整備された、どなたでも歩きやすい遊歩道です。小さな沢筋も豊富で、ミニ湿原やミニ溪流もあってコンパクトに多彩な景観を楽しめます。森を構成している主役はブナ。明るくやさしい印象の森ですが、トチノキの巨木が点在するのも特徴のひとつです。国道にほど近く、温泉旅館の「裏山」といった場所ながら、深い森の中にいる雰囲気味わうことができます。蔦の森の北西に位置する赤沼を含め「蔦七沼」と呼ばれますが、蔦の森から赤沼へのルートは大変迷いやすいので、国道からのアプローチをお薦めします。

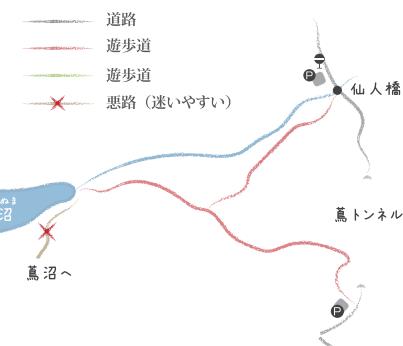
Area map エリアマップ



【ACCESS】

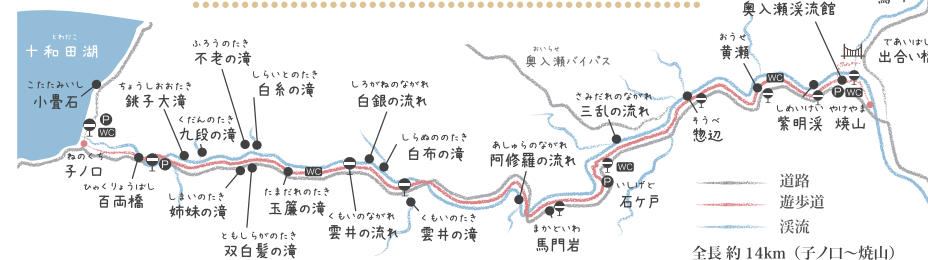
✈️ 空港から	青森空港	バス 35 分	青森駅	バス 140 分 車 80 分	奥入瀬 (焼山)	バス 50 分 車 40 分	十和田湖 (休屋)
	三沢空港	バス 15 分	三沢駅	バス 30 分 車 60 分	十和田市中央	バス 60 分	奥入瀬 (焼山)
🚗 駅から	八戸駅	バス 80 分 車 70 分	奥入瀬 (焼山)	バス 50 分	十和田湖 (休屋)		
	七戸 十和田駅	バス 30 分 車 50 分	十和田市駅	バス 60 分	奥入瀬 (焼山)	車 40 分	十和田湖 (休屋)
I.C. 高速道路から	十和田 I.C.	車 50 分	十和田湖 (休屋)	車 40 分	奥入瀬 (焼山)		
	下田 百石 I.C.	車 50 分	奥入瀬 (焼山)	車 40 分	十和田湖 (休屋)		

【葛の森 Route Map】



- ・葛沼めぐり一周コース 約 3 km
- ・赤沼～仙人橋往復コース 約 4 km

【奥入瀬渓流 Route Map】



全長約 14km (子ノ口～焼山)

子ノ口	1.5 km 30 分	銚子大滝	1.1 km 20 分	白糸の滝	1.4 km 30 分	雲井の滝	1.8 km 40 分	雲井の滝	1.4 km 30 分	馬門岩	1.5 km 30 分	石ケ戸	1.3 km 25 分	惣辺	1.7 km 35 分	黄瀬	0.9 km 20 分	紫明溪	1.4 km 30 分	焼山
-----	----------------	------	----------------	------	----------------	------	----------------	------	----------------	-----	----------------	-----	----------------	----	----------------	----	----------------	-----	----------------	----

【十和田湖 Route Map】

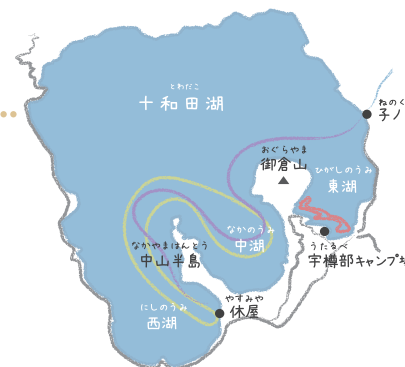


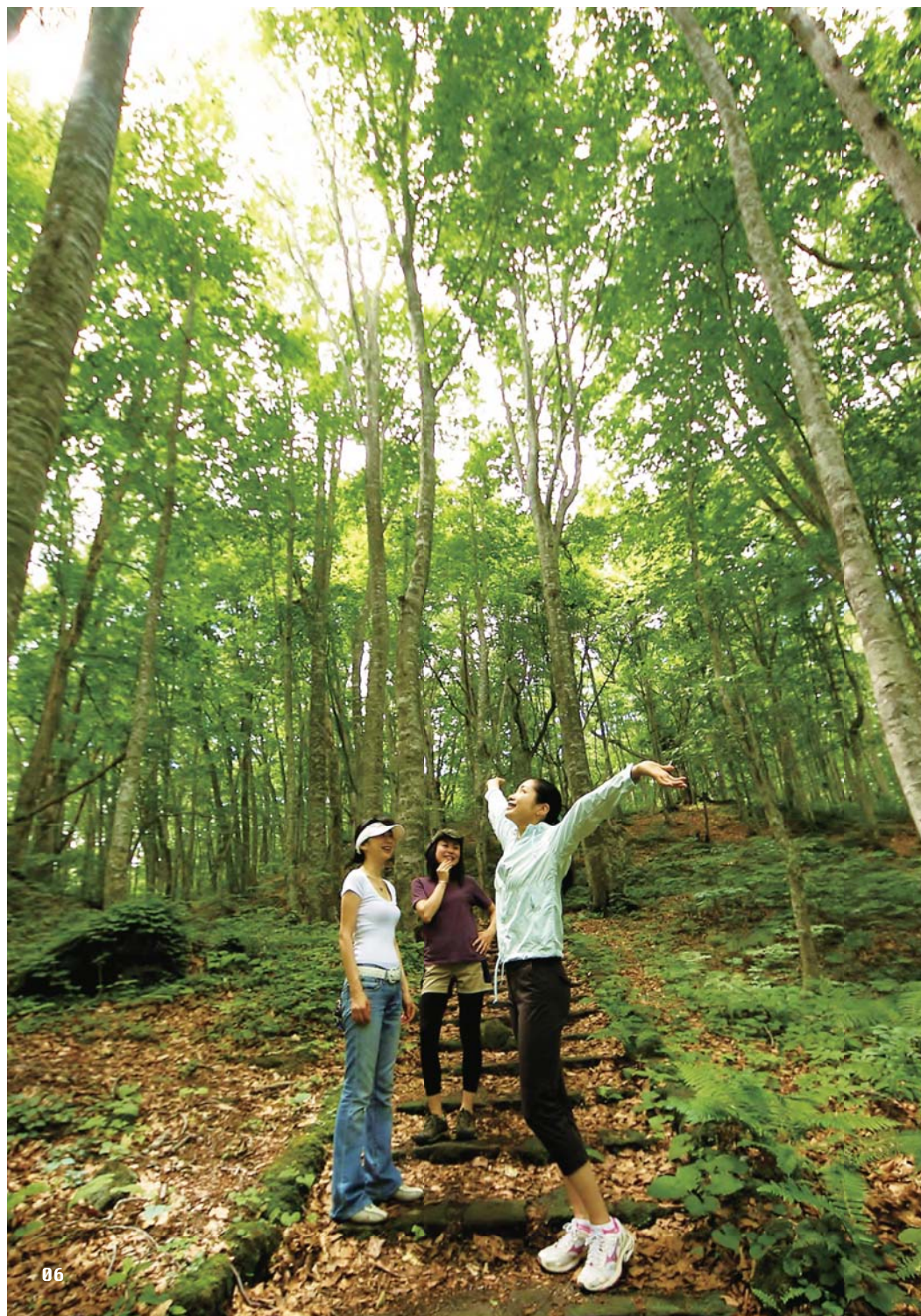
湖周 約 46km / 最大深度 326.8m

- カヌーツアー (宇樽部キャンプ場) コース
- 遊覧船 (休屋往復) コース
- 遊覧船 (子ノ口-休屋) コース

遊覧船へのお問い合わせはコチラ

- ・十和田観光電鉄株式会社 TEL 0176-75-2201
- ・十和田湖遊覧船企業組合 TEL 0176-75-2588





Portal

ガイドが薦めする、とっておきの「旬感」



十和田湖・奥入瀬溪流・鳶の森で過ごす
「特別な時間」のためのメニュー

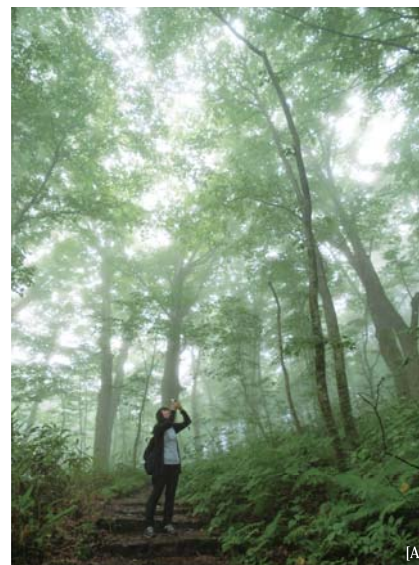


I. 森にいだかれる

森にいだかれ、心やすらいだ経験はおありですか。森のうるわしさに、心をふるわせた経験はおありでしょうか。透き通るような春もみじ。霧につやめく新緑。落ち着いた深い緑。あでやかな紅や黄の錦絵。水墨画のような裸木のつらなり。一年を通じた、たぐいまれな森林美がこの地の自慢です。重い荷物を背負っ

て山に登る必要はなく、湖と溪流のほとり、温泉の裏手から見事な森が広がっています。木を見て森を見ず、という言葉がありますが、森林美を楽しむコツは「森とはたくさん木の木の集まりなんだ」ということを、ゆっくりと確かめながら観賞すること。主役となる樹はブナとトチノキ、そしてカツラ。巨木が多いこと

も特徴です。葉のかたち、樹皮の模様や手ざわり、立ち姿の印象のちがいなどにも目を配ってみましょう。これら3種の見分けがつくようになると、豊かな森の「表情」がだんだん見えてきます。森の中に溶け込んでいこうという気持ちで接していると、やがて森の方から人を包み込んでくれるようになります。



[A] ヤマセ（霧）にぬれた森は幻想的な美しさ／[B] カヌーから眺める森も美しい／[C] 秋の紅葉の彩りも見のがせない／[D] 春の残雪の上は花や実など「宝もの」がいっぱい

Be embraced by the forest

【ベスト・シーズン】

4月下旬～5月上旬（春もみじ）
5月（新緑）6月（ヤマセ）
10月下旬（黄紅葉）



【ベスト・タイム】

斜光時（午前7時から9時、午後3時から4時）

【ベスト・ポイント】

宇樽部・中湖（十和田湖）
惣辺・白銀の流れ・雲井の流れ（奥入瀬）
鳶沼、菅沼（鳶の森）



【ガイドからのアドバイス】

新緑直前の淡い芽吹き頃か、ヤマセと呼ばれる霧の季節の散策が特におすすめ。森が最も美しく映えるのは斜光時。森林美をきちんと写真に撮るなら三脚は必携。



サイハイラン 5～6月



コケイラン 6月



ミヤマカラマツ 6月



オトリカブト 8～9月



ニリンソウ 5月



オオウバユリ 7～8月



ヤグルマソウ 6～7月



ズダヤクシュ 6～7月



キクザキイチゲ 4～5月



ミヤマスマイレ 4～5月

Ⅱ. 野の花をめぐる

❁雪どけ後の森でよく目立つアネモネの仲間キクザキイチゲには、白の花と紫の花があり、まだ木の葉の開かない明るい林床に群れ咲きます。同じ仲間のニリンソウも、溪流や遊歩道沿いを埋め尽くすように咲きみだれます。岩についた緑のコケの上に咲く、小さなスマイレの仲間の愛らしさも見逃せません。この見事な天然のお花畑は、森の木々が

緑に染まる頃にはすっかり姿を消してしまいます。春ならではの花の祭典です。❁初夏から夏にはズダヤクシュやミヤマカラマツなどの花が咲きはじめます。数はあまり多くありませんがサイハイランやコケイランなどの個性的なランの仲間にも出会えるでしょう。夏のさかりにはヤグルマソウやオオウバユリなどが目立ち、やがて秋にかけてオク

トリカブトの鮮やかな青い花へと続きます。❁野の花を楽しむコツは、立ったまま眺めるだけでなく、目線を花に合わせ、端正なデザインに気づくことです。それは花の種類によってそれぞれ異なる素晴らしい個性です。例えばヤグルマソウは一見するとただの白い大きな花ですが、よく観ると精巧な小さな花の集まりであることがわかります。

Marvel at the wildflower



【ベスト・シーズン】
4月下旬～7月



【ベスト・タイム】
午前8時～10時、午後3時くらい



【ベスト・ポイント】
小豊石～大豊石の湖畔道路（十和田湖）
惣辺・白銀の流れ・玉簾の滝付近
百両橋から子ノ口（奥入瀬）



【ガイドからのアドバイス】
悪天候や陽の差さない時間帯には花が閉じている。
できるだけ天気がよく、風の無い日を選ぶのがよい。



オオルリ（春～夏）



キビタキ（春～夏）



アカショウビン（春～夏）



ミソサザイ（通年）



シノリガモ（春 左オス、右メス）



オンドリ（春～秋が主）



ヒガラ（通年）



Ⅲ. バードウォッチングを楽しむ

初夏に南方から渡ってくる森の野鳥の代表選手は、赤いアカショウビン、青いオオルリ、黄色いキビタキ。まるで信号機のようにカラフルです。なかでもキビタキのポップで明るい囀りは、森をいつもにぎわせています。溪流のほとりで張りのある歌声を息長く響かせているのはミソサザイ。川面すれすれに飛んでいくのはカワガラスです。キツツキやシジュウカラの仲間もよく

見られ、下流域ではシノリガモという美麗なカモも棲んでいます。十和田湖や鳶沼でよく見られるのはオンドリ。ドングリの大好きな水鳥で、豊かな森と水を象徴する「森の水鳥」です。バードウォッチングは、なんといっても朝が勝負。陽が昇りきると、ほとんどの鳥が鳴きやんでしまいます。観察には双眼鏡があるとより楽しめますが、慣れないうちは対象をうまくとら

えることができません。事前に少し練習しておくといでしょう。鳥の姿を見つけるには、木々がまだ葉を伸ばしきっていない、明るい季節が最適です。また5月から6月の夜明けにカメラで静かに十和田湖に漕ぎ出し、新緑の森から流れてくる、いろいろな鳥の歌のシャワーを楽しんでみるのもお勧めです。夏には湖岸でオンドリの家族が見られるでしょう。

I enjoy bird watching



【ベスト・シーズン】
5月～6月



【ベスト・ポイント】
宇樽部キャンプ場・小豊石～大豊石（十和田湖）
出合い橋・馬門橋から雲井の滝・白銀の流れ（奥入瀬）
鳶沼、菅沼周辺（鳶の森）



【ベスト・タイム】
夜明けから午前8時くらいまで



【ガイドからのアドバイス】
さえずりのピークはおおむね6月いっぱいまで。
双眼鏡は8倍が最良。明るくて軽いメーカー品を選ぶこと。



赤沼



IV. 清らかな水と親しむ

十和田湖ブルーと呼ばれる湖水と親しむのに最もふさわしいアイテム。それがカメラ。手を伸ばせばすぐ湖面にふれられる「水鳥の目線」。この距離感が醍醐味です。お薦めは夜明け。とろりとした湖面が琥珀色に輝くさまは最高にドラマチックです。奥入瀬溪流の上流は、滝が連続するため「瀑布街道」と呼ばれます。大正時代まで名前があったも

のを含めると、滝の数は全部で15本。名瀑・雲井の滝と銚子大滝には、飛沫が顔にかかる距離まで近づくことができます。周囲はまさに天然のクーラー。暑い夏に訪れるには最高です。湧き水の豊かな蔦の森は、まさに「水の生まれる森」という形容がぴったり。蔦温泉旅館の水源となっている湧水源は遊歩道のそば。ブナの森の育まれた冷た

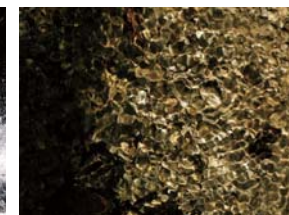
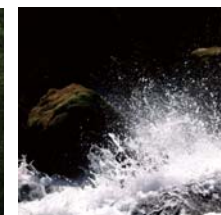
い美水で喉を潤すことができます。見る位置によって湖水が青く見えるので瑠璃湖とも呼ばれる神秘的な湖・赤沼は、本州の湖沼のうち最も透明度が高いことで知られます。蔦の森に隣接しており、なだらかな森の小路をぬけると忽然と現れます。到着したら靴を脱いで水の中へ！その冷たくもやさしい感触を楽しみましょう。



奥入瀬溪流支流・養老沢（奥は雲井の滝）



菅沼（蔦の森）



*Become closer with
the pure water*



【ベスト・シーズン】
夏（7月～8月）



【ベスト・ポイント】
宇樽部カヌーツアーコース（十和田湖）
雲井の滝・銚子大滝（奥入瀬）
蔦の森の湧水地・赤沼



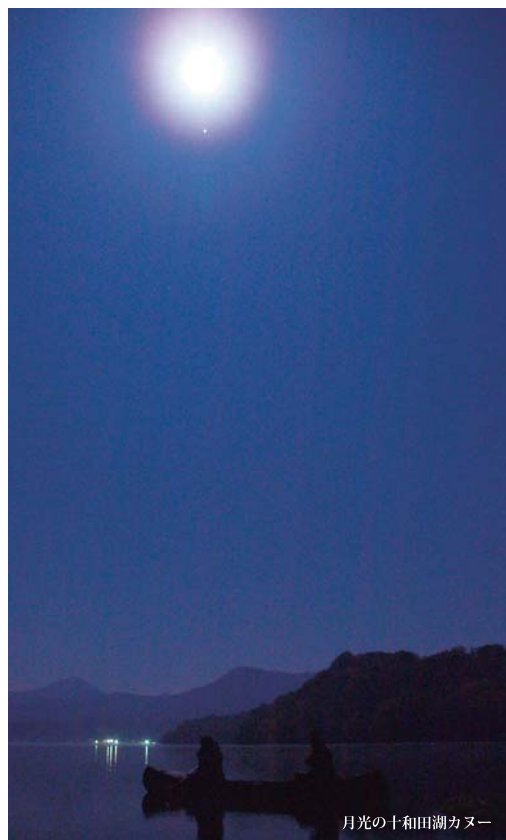
【ベスト・タイム】
早朝（十和田湖早朝カヌーツアー）



【ガイドからのアドバイス】
赤沼までは約2キロ。山の中なので注意が必要。



これぞ騙し絵！どちらが本当の天地？「十和田湖ブルー」は、かくもミステリアス！



月光の十和田湖カヌー



日没直後の星空



十和田湖の雲海（御鼻部山展望台より）

V. 夜空と雲海にひたる

☀️ 天空がぼっかりと開けた十和田湖・蔦沼は、まさに天然のプラネタリウム。天気の良い夜ならば、ぜひ星空観賞に出かけてみましょう。星座をたくさん知らなくても大丈夫。星空を楽しむコツは、各季節の「定番」をひとつだけマスターすること。無数の星から知っている星座をひとつ探すのです。北斗七星と春の大曲線、夏の大三角形と白鳥座、

カシオペアとペガサスの大四角形、そしてオリオンと冬の大四角形。たったこれだけでも十分に楽しめます。月の明るい夜は星の観賞には不向きですが、煌々とした月明かりのもと十和田湖に漕ぎ出す夜のカヌーツアーは、この地ならではの贅沢な夜の過ごし方です。また雪の森を青き月光のもとで散策する楽しさも格別です。

☀️ 夜空を堪能した翌朝は、雲海の発生に期待してみましょう。十和田湖は名だたる雲海スポット。放射冷却で蒸発した湖水がカルデラの外輪山に当たり、濃い霧となって溜まる現象です。朝陽が昇り、気温が暖かくなるといつのまにか消えてしまう幻想的な光景です。湖の展望台から眺めることができ、場所により印象が変わるのも楽しみです。

I soak in the night sky and the sea of clouds



【ベスト・シーズン】
5～7月（雲海）
通年（月光と星空）



【ベスト・タイム】
雲海—夜明けから午前7時くらい
星空—午後8時くらいから



【ベスト・ポイント】
雲海—瞰湖台展望台・御鼻部山展望台・発荷峠展望台（十和田湖）
月光と星空—宇樽部キャンプ場（十和田湖）・蔦沼（蔦の森）



【ガイドからのアドバイス】
星空および雲海はいずれも天気が良く、風のない日がベスト。
夜のカヌーツアーの催行は9～10月（他は応相談）。
夜のスノーランプリングツアーの催行は3月。



朝露に輝くコケの花（胞子を散布する部分）

VI. 森の小さなアートを撮る

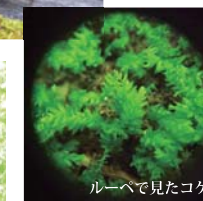
🌿 コケやきのこ。それは小さくてかわいい森のアート。いま自然派女子たちのあいだで、コケやキノコの撮影が静かなブームです。ルーペを通して広がる、コケの世界の美しさ。森の妖精のような、きのこの愛らしさ。また森の底で葉を伸ばしているシダは、一見どれも同じに見えますが、よく見ればとても幾何学的なデザインの植物であることがわか

ります。はっと思った瞬間、新しい世界への入口に立っています。カメラを通じて森とつながる喜びを味わいましょう。高価なカメラは必要ありません。スマホにルーペを押し当ててシャッターを切るだけで、オドロキの拡大写真が撮れちゃいます。🌿 カヌーに乗って湖岸のコケを水上から優雅に観察してみるのも一興ですし、夏から秋の夜、倒木

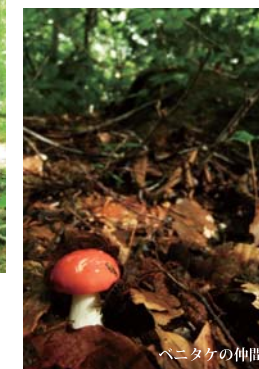
や枯れかけた木に現れ、ぼんやりと青白く光るツキヨタケを見に行くのも楽しい体験です。明るいうちに場所を確認しておくといいでしょう。🌿 森の魅力はコケやシダそしてキノコをぬきには語れません。大きな森は彼らがつくる小さな森によって支えられているのです。彼らの暮らしを知ることで、森の見え方も変わってくることでしょ



ウスキブナノミタケ



ルーペで見たコケ



ヘニタケの仲間

Capture the tiny art of the forest

【ベスト・シーズン】

📷 コケ - 4月/11月（落葉した時季）
シダ - 6~8月（緑が最も美しい）
キノコ - 5月/8月~10月（春と秋）

【ベスト・ポイント】

📍 宇樽部キャンプ場（十和田湖）
惣辺・石ケ戸・白銀の流れ（奥入瀬）
鳶沼〜鏡沼・菅沼（鳶の森）

【ベスト・タイム】

🕒 特になし（ツキヨタケなどは夜）
朝露に濡れたコケやシダ、きのこはより美しく見えます。

【ガイドからのアドバイス】

🗨️ ルーペは8~10倍くらいが良。低倍率の虫めがねでも可。
霧吹きて乾いたコケを濡らせると葉が開いて美しくなります。



御倉山溶岩ドームの崖地「裏千丈幕」をカメラで観察



金屏風（中湖）



烏帽子岩（中湖）

VII. ジオパークとしての十和田湖にうかぶ

● 十和田湖の別名それは十和田火山。あの大きな湖は、火山噴火の陥没によって生じたもののです。十和田湖の原形が作られたのは約1万5千年ほど前のこと。その頃、湖の決壊による大洪水が山を浸食してできたのが奥入瀬渓流です。● カルデラ形成後まもなく、湖の南に小さな成層火山が生まれます。約7,500年前、その山腹で起こった噴火

の痕が御倉山（溶岩ドーム）です。成層火山は約6,000年前に大噴火、その火口がまわりの湖と連結して中湖となりました。そして最新の噴火が起きたのは、今からちょうど1,100年前のことです。

● このような激しい火山活動の変遷史を、遊覧船やカメラで湖上から学ぶことのできる十和田湖はまさにジオパーク。遊覧船は十和田湖のキレイな

風景をただ眺めるためだけのものではありません。地層の違いは何を物語っているのか。どのようにして現在の景観が作られたのか。それらを読み解いていくのがジオパークの楽しみ方です。なお、カヌーツアーでは「裏千丈幕」と呼ばれる、御倉山の迫力ある断崖を目前に眺めながら、ネイチャーガイドによる地史の解説を受けることができます。

Floating in Lake Towada Geopark



【ベスト・シーズン】

新緑（5月）や黄葉（10月）にあわせると一層楽しめる。



【ベスト・ポイント】

宇樽部（カヌーツアー利用の場合）
中湖（遊覧船利用の場合）



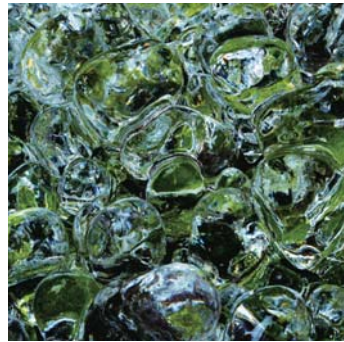
【ベスト・タイム】

特になし。ただし強風時にはカヌーツアーの催行が見合わせとなる。



【ガイドからのアドバイス】

遊覧船を利用した観賞にはプライベートガイドの同行がおすすめ。



スノーランブラー



サワグルミの冬芽



VIII. 雪とあそぶ

❁ 白銀の森を觀賞しながら、のんびり、ぶらぶら雪上散策。それがスノーランブリング。お薦めのフィールドは鳶の森。遊歩道はもはや厚い雪の下。ゆるやかな起伏の森を「道」を気にせず自在に歩けるのが魅力です。カモシカやテンなど、動物たちの足あとたくさん。「巨木詣で」にも最適なシーズン。神様の依代のような樹のもとで味わう、温かなティータイムは格別です。

❁ 夏とはまったく異なった印象の奥人瀬も魅力です。迫力ある氷柱や氷瀑、精緻な雪の結晶や氷のデザイン、凍りついた緑のコケが透き通るように輝くさまは、思わず息を呑むほどの美しさ。❁ 雪の森を楽しむのに必要なアイテムはスノーシューもしくはスノーランブラー。「西洋かんじき」のスノーシューは軽くて丈夫。スキー経験のない方でも安心して歩けます。スピード感よ

りゆったり感を重視した「滑りにくいスキー」がスノーランブラー。滑り止めの付いた仕様なので、斜面を登ることもできます。いずれも雪景色を楽しみながら散歩するためのツールです。❁ 童心にかえて雪の中で転げ回るのもよし、かわいらしいデザインの木の冬芽を愛でるのもよし。冬の森には、この季節にしか味わえないものがたくさんあります。



Playing with snow



【ベスト・シーズン】

真冬もOKだが天候の安定する3月～4月上旬もよい。



【ベスト・ポイント】

馬門岩の氷柱・銚子大滝の氷瀑（奥人瀬）
菅沼の奥に広がる巨木の森（鳶の森）



【ベスト・タイム】

午前中、もしくは天気の良い日の午後
満月の夜のムーンライト・ランブリングもおすすめ（3月開催）



【ガイドからのアドバイス】

短距離ならスノーシュー、長距離ならスノーランブラーがおすすめ。
短時間の散歩でも帽子・手袋・シューズなどの装備は怠らないこと。
雪の結晶や冬芽、苔氷などの観察にはルーペを使用すると楽しい。

Q & A

Q.1 服装&装備は？

春から秋は低山ハイキングを想定したスタイル（長袖・長ズボン・帽子・歩きやすい靴・雨具）で特に問題はありません。ただし奥入瀬は谷なので、朝夕は冷え込みます。早朝の散策には夏でも必ずウインドブレーカーなど上着の携行を。また黒い服や帽子、香水はハチを誘引する原因となるので注意です。冬の散策には防寒着・防寒ブーツ・厚手の帽子と手袋が必携ですが、これらはツアー会社でのレンタルも可能です。



Q.2 マナーについて



十和田湖・奥入瀬溪流は国立公園のうちでも特に環境保護規制の厳しい「特別保護地区」に指定されています。動植物の採取は、山菜やキノコを含め全て禁じられています。また、木の枝を折ったり、草を踏み倒したり、むやみに生きものを殺めたりしないでください。食べ残し・包み紙・空き缶・吸い殻などゴミは必ず持ち帰るなど、美観を損ねる行為は厳に慎みましょう。

Q.3 注意点と危険回避

①落枝・倒木・落石一事前の予測がきわめて難しいリスクですが、自然公園ではこうした危険性が常に伴うということを理解しておいてください。

②スズメバチとクマースズメバチの仲間が体にまとわりついてきたら要注意です。大騒ぎして払いのけるのはハチを刺激する最も危険な行為。静かにその場を離れるか、うずくまってハチが去るのを待ちましょう。また、稀にクマが路上に出てくることがあります。決して騒がず、その場で立ち止まってやり過ごすか、静かに移動するのが懸命です。間違っても写真を撮ろうと接近したり、エサを与えようなどとしてはいけません。

③危険な植物—かぶれを引き起こすツタウルシは、木の幹に絡み付いているほか地上を這っています。また路傍でふっつうに見られるイラクサの仲間は目に見えにくい棘を持ち、素肌が触れると炎症を起こします。道幅の狭い場所などでは特に注意が必要です。



スズメバチ



ツタウルシ



ミヤマイラクサ

Q.4 ツアー参加の利点



自然体験ツアーへの参加は、自然の見方や接し方を広げ、深めてくれるよい機会です。ただ歩くだけでは気づきにくい、森のしくみやなりたちといった自然のストーリーを、ガイドがやさしく、深く、おもしろく御案内します。それぞれの旅行スタイルや志向に合わせたツアーをお選びください。プライベートツアーに対応してくれるところもあります。なお十和田湖のカヌーや冬の森のスノーランプリングは初めての方でも安心して御参加頂けるツアーです。



ネイチャーツアーに参加してみたい人のために

十和田湖のカヌーツアーと、四季を通した森のランプリング（ぶらぶら歩き）ツアーを希望の方にお薦め

【ネイチャーエクスペリエンス・グリーンハウス TEL 0176-70-5977 HP <http://www.nexgh.com/>】

コケやきのこなど小さな自然を観賞しながら短い距離をゆったり散策、詳しい解説を希望する方にお薦め

【NPO 法人奥入瀬自然観光資源研究会（通称：おいけん） TEL 0176-23-5866 HP <http://www.oiken.org/>】

奥入瀬渓流の観光ポイントを洩れなく案内してほしい方にお薦め（冬季休業）

【NPO 法人十和田奥入瀬郷づくり大学 TEL 0176-72-2780 HP <http://www.npo-oirase.com/>】

【十和田湖奥入瀬観光ボランティアの会 TEL 0176-23-0568 HP <http://www.towadakb.com/>】

十和田湖畔休屋で気軽な自然観察を体験してみたい方にお薦め

【十和田湖自然ガイドクラブ TEL 090-5181-7658 HP <http://towadako.or.jp/>】

八甲田山の山岳ガイドなどを希望される方にお薦め

【十和田・奥入瀬・八甲田エコツアーガイドクラブ TEL 0176-75-2368 HP <http://www.bes.or.jp/towada/>】

レンタサイクル、お土産、喫茶軽食のほか、コケ玉の手作り体験もできます

【奥入瀬溪流館 TEL 0176-74-1233 HP <http://www.oirase.or.jp/>】

十和田湖の自然のなりたちとしくみを学ぶのにより施設

【十和田ビジターセンター TEL 0176-75-1015】

十和田湖・奥入瀬溪流 楽しみ方ガイドブック

Lake Towada Oirase Stream How to enjoy guidebook

PRODUCTION;
NPO 法人奥入瀬自然観光資源研究会

ISSUE;
青森県観光国際戦略局まるごとおもてなし情報発信チーム
〒030-8570
青森県青森市長島 1 丁目 1-1 TEL 017-734-9389

DATE OF ISSUE;
2015 / 3