

あきたの山歩き

トレッキング ガイド

自然の息吹を感じながら歩く。

とっておきのトレッキングコースと

温泉に癒やされる秋田の山々。

ぐるっと
360°



視界

コース上から360度カメラで撮影した
風景をご覧いただけます。



トレッキングを始める前に

白神山地が凝縮されたブナ林

八幡平の自然探勝と秘湯を巡る
焼山の火山景観を楽しむ

奥森吉の沢に遊ぶ

お山かけ信仰の道 男鹿三山

秋田駒ヶ岳、花の路を行く

鳥海山のお花畑に憩う

鳥海山のふところ桑ノ木台湿原
獅子ヶ鼻湿原、異形ブナの森へ

栗駒山で活火山景観と温泉を楽しむ

冬のトレッキング
あきたの滝

山の花たち
気軽に楽しむ
山の自然

山の案内人
お問合せ



は、冬のトレッキングコース

眺望 花 滝・渓流 新緑 紅葉 温泉 巨木
は、コースの特色を表しています。

※記載のコースタイムはあくまでも参考です。



秋田の山に感動し、温泉も楽しむ。

トレッキングを始める前に



初心者向けのトレッキングの服装や装備について

快適で安全なトレッキングをするためのアイテムを紹介します。初心者の方は専門店からアドバイスを受けながら目的に合った道具選びをするのが良いでしょう。トレッキングと一口にいってもハイキング程度から軽登山まで幅が広く、ここでは雪の降らない季節（5月～10月）に日帰りで一般登山道を歩く（登る）ことを想定したアイテムを紹介します。

◎**上着（ウェア）**／自然と直に触れる醍醐味を楽しむトレッキングですから、街着のままでは向かうのはおすすめできません。動きやすく身をしっかりと守れるような服装で出かけましょう。天候や気温の急な変化に対応するために、脱ぎ着がスムーズにできるような重ね着（レイヤリング）が基本です。雨具は雨の時だけでなく保温機能やウインドブレーカーとしても役立ちます。必ず携帯しましょう。



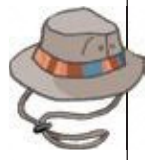
◎**下着（アンダーウェア）**／アンダーウェアは直接身につけるものですから結構重要なアイテムです。たかが下着と軽く考えてはいけません。吸水性や保温性、速乾性をポイントに選びます。快適性を追求して新素材を使用した疲労軽減効果やテーピング効果をうたったアンダーウェアが各タイプ市販されています。



◎**登山靴**／最近は素材、機能、デザインなど色々と選択に迷ってしまいます。まずはどんなトレッキングをするかで靴のタイプが決まります。一番大切なのは自分の足にフィットするかどうかです。履き比べながらじっくり選びましょう。



◎**帽子**
頭の保護はもちろん紫外線カットや、熱中症予防のために必ず被りましょう。夏季はツバ付きの帽子がおすすめです。



◎**ザック（リュック）**／歩くときバランス（重心）がブレにくいよう縦型ザックが主流となっています。食料や装備品をいれても肩に食い込まないよう肩ベルトが幅広で長さ調節ができるしっかりしたものを選びます。腰ベルトのあるものがおすすめです。容量は日帰りだと25～30L、山小屋利用の1泊くらいまでだと40Lが目安です。



◎**ヘッドランプ**／山はアクシデントがつきものです。下山が遅れ暗くなってしまうこともあります。日帰りでも必携品です。



◎**救急セット**／バンドエイド、ガーゼ、包帯、虫刺され、とげ抜き、解熱剤、健康保険証など最低限のものを携行しましょう。万が一の時に、お守りより心強いものです。



◎**地図・コンパスはセットで**／地図はできれば国土院発行の二万五千分の一のものをお勧めします。今ではネットでの出力も可能です。コンパスは磁針部にオイル封入されたものを選びます。地図上で自分が現在どこにいるのか確認するクセをつけましょう。



◎**携帯電話**／通信可能域だと、いざというときの通信手段にもなりますし、GPS、地図、カメラなどの機能があります。日帰りでもバッテリーを忘れないように。



◎**こんなものもあれば良いかな**
歩行をサポートするトレッキングポール、サングラス、靴に小石や泥が侵入するのを防ぐスパッツ、アイゼン、手袋、コッヘル、ガスバーナー、ツェルトなど。



装備品などはトレッキング（登山）用で全て揃えなくても大丈夫です。手持ちのもので代用しても差し支えありません。機能や素材の違いを理解しつつ、トレッキングに親しみながら必要と感じた道具を徐々に揃えてフィールドを広げていきましょう。

白神山地が 凝縮されたブナ林



ぐるっと360°



難易度

☆☆☆☆☆

歩行時間/約90分
コース標高差/10m
藤里駒ヶ岳標高/1158m
適期/6月~11月



(周辺のおすすめスポット)
太良峡、田苗代湿原

DATA
● 岳岱までの交通/大館能代空港から車で約90分。JR二ツ井駅から車で約70分。JR二ツ井駅から観光バスあり。(予約制) [第一観光バス TEL0185-73-3200]
● お問い合わせ/藤里町商工観光課 TEL.0185-79-2115
観光案内所 白神山地 森のえき TEL.0185-79-2518
白神山地世界遺産センター「藤里館」 TEL.0185-79-3001

白神山地世界遺産センター「藤里館」から約40分で岳岱自然観察教育林に到着します。この一帯は白神山地のブナ原生林の核心部とほぼ同じ生態系を保っており、藤里駒ヶ岳の噴火による巨岩と原生林のたたずまいは、悠久の時と自然が創りだした庭園のようです。ゆつくりと太古の森歩きを体験しましょう。

出発点からウッドチップで舗装されたフカフカした道を歩き、まずはこの森の主である樹齢四百年のブナの巨木に表敬します。ここまででは車イスでも行くことができます。さらに奥へ進むと苔むした岩と巨樹の風景が変わってきます。散策路は全長が約1.8キロ、観察しながらゆつくり回っても約90分です。道をたどるうち「森は生きている」と感じられてくるような、そんな森林浴コースです。時間に余裕があれば白神山地で2カ所しかない湿原の「田苗代湿原」や「太良峡」の散策もお奨めします。



山の案内人から
林道に入ると
カーブが多く、
運転に注意!

岳岱までの林道は舗装されていますが、太良峡あたりから道幅が大変狭くなり、小型車同士でも交差できないようなところが続きます。そのうえカーブも多くなるので、対向車には十分に気を配り、注意して運転してください。

健康保養館
ゆとりあ藤里
おすすめ温泉
おすすりあ藤里

全身浴、寒湯、打たせ湯、歩行浴、露天風呂、サウナなどがあり、白神山地の散策後に疲れたからだを癒しに来るお客様が多い施設です。また、ジムや軽食コーナーなどもあり地域の方にも愛されている施設です。

●お問い合わせ/TEL0185-79-3326 山本郡藤里町藤琴字上湯ノ沢1-2

NHK につぼんトレッキング100 紅葉! 温泉!
秋のおススメBEST10で紹介されました。

焼山の火山景観を楽しむ

有数の火山景観

難易度
★★★★☆

歩行時間/約4時間20分
コース標高差/400m
焼山標高/1366m
適期/5月~10月

眺望 花 紅葉 温泉

玉川温泉へ

湯沢

園見台

大湯沼

後生掛温泉

焼山

1366M

湯沢は温泉が湧き流れていて足湯や露天風呂も楽しめる

湯沢

園見台

大湯沼

後生掛温泉

焼山

1366M

湯沢は温泉が湧き流れていて足湯や露天風呂も楽しめる

湯沢

園見台

大湯沼

後生掛温泉

焼山

1366M

湯沢は温泉が湧き流れていて足湯や露天風呂も楽しめる

後生掛温泉

おススメの温泉水

名物の「箱蒸風呂」をはじめ、全身温湿布作用で美肌効果のある「泥風呂」、自然の蒸気を利用した「サウナ風呂」等、バラエティ豊かな7つの温泉浴が楽しめます。手つかずの自然に囲まれ、季節の移ろいもお楽しみください。

●お問い合わせ/TEL0186-31-2221 鹿角市八幡平熊沢国有林内

箱蒸風呂

後生掛温泉

名物の「黒口」

たじろい温泉

たじろい温泉

たじろい温泉

八幡平の自然探勝と秘湯を巡る



▲玉川温泉

難易度 ★★☆☆☆

花 新緑 紅葉 温泉
(周辺のおススメスポット)
玉川温泉

歩行時間/約4時間10分
コース標高差/200m
八幡平標高/1613m
適期/5月~10月

森林セラピーロード
日本百名山

ぐるっと360°

DATA

- 八幡平大沼までの交通/東北自動車道・鹿角八幡平ICから車で約40分。JR鹿角花輪駅からバスで約50分。大鹿能代空港から車で約90分。
- お問い合わせ/八幡平ビジターセンター TEL.0186-31-2714

ぐるっと360°

北秋田市

至鹿角市

長沼

大沼

後生掛温泉

八幡平アスピーテライン

八幡平山頂

八幡平山頂

八幡平山頂

十和田八幡平国立公園

秋田県

【1/25,000地図】
●八幡平

源泉・秘湯の湯

おススメの温泉水

雲上の源泉秘湯の宿として知られる当温泉は、秋田県認定第1号森林セラピー基地となっており、柗、樽、岩風呂と連続した全国でも珍しい混浴の露天風呂が特徴です。また、当温泉の先祖が整備したトレッキングコースもお楽しみいただけます。

●お問い合わせ/TEL0186-31-2131 鹿角市八幡平熊沢国有林内

奥森吉の沢に遊ぶ



桃洞滝

ぐるっと360°



難易度

☆☆☆☆☆

歩行時間/約2時間20分
コース標高差/50m
森吉山標高/1454m
適期/6月~10月



森吉山は300種もの高山植物が咲き誇る花の百名山として知られています。また、奥森吉東側山麓にはブナ原生林をはじめ、多様な樹木が混生した豊かな森が広がっており、ノロ川流域で天然記念物のクマガラの繁殖が確認され、昭和48年に一帯が鳥獣保護区として指定されました。

目指す桃洞滝へはスタート地点の森吉山野生鳥獣センターから約4キロ、標高差は約50メートル、ノロ川沿いにクマガラの森を歩いて行きます。せせらぎと鳥のさえずりを聴きながら巨樹の下を進んでいくと50分ほどで桃洞沢・赤水沢の分岐に着きます。ここから右に桃洞渓谷へと入っていくと、やがて沢道は一枚岩盤の沢床に出ます。ウオータートレッキングの醍醐味を味わいながらジャブジャブ歩いていくと、正面に渓谷のシンボル、桃洞滝が現れます。女滝ともいわれる神秘的な美しい滝です。



▲太平湖

DATA

●森吉山野生鳥獣センターまでの交通/大館能代空港から、車で約90分。秋田自動車道鷹巣ICから、車で約90分。阿仁前田駅より集合タクシーあり(要予約)。
【米内沢タクシー TEL0186-72-3212】
●お問い合わせ/
北秋田市観光協会の TEL 0186-62-1851

桃洞滝コース
(森吉山野生鳥獣センターから桃洞滝)
【参考タイム:約2時間20分】(往復)
森吉山野生鳥獣センター→50分→
桃洞・赤水の分岐→20分→桃洞滝



森吉山荘

R5.9.1 現在休業中



小又川の清き流れと小鳥のさえずりを聞きながら、霊峰森吉山の恵みを受け、四季折々1年を通じて楽しめる山間の宿です。江戸時代から続く湯ノ沢温泉は、体の芯からあったまる透き通った温泉で、多種多様の効能があるとともに、山の幸、秋田の料理を堪能できます。

●お問い合わせ/TEL0186-76-2334 北秋田市森吉山湯ノ岱14-1

「寄り道」をしてみよう!

スタート前に森吉山野生鳥獣センターに「寄り道」しませんか。コースの最新状況を知ることができますし、森吉山で暮らす生き物たちの生態系を学んでからクマガラの森を歩けば、楽しさも増します。開館期間は6/1~10/31、開館時間は午前9時~午後4時30分まで。

スタート前に森吉山野生鳥獣センターに「寄り道」しませんか。コースの最新状況を知ることができますし、森吉山で暮らす生き物たちの生態系を学んでからクマガラの森を歩けば、楽しさも増します。開館期間は6/1~10/31、開館時間は午前9時~午後4時30分まで。

お山かけ信仰の道 男鹿三山



ぐるっと360°

なまはげ伝説が伝わる真山、本山そして毛無山の三山を参詣登山することは「お山かけ」と呼ばれ、古くから山伏の修験道となっています。

真山神社から出発し、五社堂、門前赤神社へと巡る約10kmの縦走コースです。

まず、真山神社の参道を通して1時間ほど歩き、真山神社奥宮がある真山山頂を目指します。

そこから、なだらかな森の道を進むと、真山と本山を分ける鞍部に出ます。キントリ坂の分岐では、左に向かい本山の東側を巻くようにして登るコースがお勧めです。一度道に出ますが、天気恵まれると眼下に日本海の絶景を眺めることができます。

毛無山からは樹林帯を南に下り、1時間ほどで五社堂に到着します。鬼たちが一夜で築いたという九九九の石段を下ると門前の駐車場に到着します。



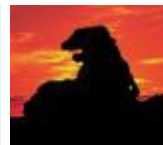
難易度

★★★★☆

歩行時間/約3時間10分
コース標高差/580m
本山標高/715m
適期/4月~10月



眺望 新緑 温泉
《周辺のおすすめスポット》
男鹿温泉郷、西海岸、ゴジラ岩



▲ゴジラ岩

DATA
●門前までの交通/JR男鹿線男鹿駅より車で20分。
●真山神社までの交通/JR男鹿線羽立駅よりなまはげラインを経て車で20分。
●お問い合わせ/男鹿市観光文化スポーツ部観光課
TEL.0185-24-9141



お山かけコース [参考時間/3時間10分]
真山神社→70分→真山頂上→50分→
毛無山→70分→門前登山口



男鹿温泉郷
おすすめ温泉

風光明媚な海岸線の風景で知られる男鹿半島。なまはげ伝説の残る地で、源泉掛け流しの湯と名物「石焼き料理」を堪能してください。
男鹿温泉交流会館五風で行われる夜のお楽しみイベント「五風なまはげ太鼓ライブ」も大好評。

●お問い合わせ/TEL0185-33-3191 男鹿市北浦湯本字草木原21-2

山の案内人から
**修験の山独特な
雰囲気ある
トレッキングコース**

車で来る登山者は、真山神社口から本山または門前口から本山までの往復登山の方が多いです。標高差が600m近いので結構体力を使います。
山伏たちの修験の道だったところですから独特な雰囲気のあるトレッキングコースです。

秋田駒ヶ岳、 花の路を行く



チングルマが咲く馬場の小路

ぐるっと360°



新・花の百名山
新日本百名山

難易度

☆☆☆☆

歩行時間/約3時間30分

コース標高差/330m

男女岳標高/1637m

適期/6月~10月



眺望 花 紅葉 温泉
(周辺のおすすめスポット)
乳頭温泉郷、水沢温泉郷、
田沢湖、田沢湖高原温泉郷

DATA

- 八合目駐車場までの交通/JR秋田新幹線田沢湖駅から羽後交通バスで約60分。東北自動車道盛岡ICから車で約110分。八幡平から国道341号を車で約150分。秋田空港から国道46号を車で約150分。*駒ヶ岳登山口から八合目駐車場までの道路は6月上旬~10月中旬の土日祝日(6月下旬~8月中旬は毎日)の期間、マイカー規制が行われているので事前に確認を。(規制実施日は、代替バスを運行)
- お問い合わせ/仙北市田沢湖観光情報センター フォレイク TEL0187-43-2111



秋田駒ヶ岳(八合目から)周回コース

【参考タイム:約3時間30分】

- 八合目駐車場→75分→阿弥陀池→20分→
- 男岳→20分→阿弥陀池→20分→男女岳→
- 15分→阿弥陀池避難小屋→15分→横岳→
- 20分→焼森→35分→八合目駐車場



乳頭温泉郷

乳頭温泉郷は十和田八幡平国立公園の南端「乳頭山」の山麓に点在する7つの湯館の総称です。ブナの森に囲まれ豊富な湯量とバラエティーに富む泉質、懐かしい湯治場の風情が残る秘湯です。各館が自然歩道で繋がっており湯めぐりやトレッキングにおすすめです。

●お問い合わせ/TEL0187-46-2244 (乳頭温泉組合) 仙北市田沢湖駒ヶ岳2-1

山の案内人から
急坂の岩稜部や
落石に注意!

急坂の岩稜部は、浮き石などでバランスを崩すときがあります。落石にも注意してください。歩きにくい砂礫帯はペースを保ちながら、体力を消耗しないように気を付けましょう。大焼砂コースでは、スパッツを着用した方がいいでしょう。

鳥海山の お花畑に憩う



ぐるっと360°



難易度

★★★★☆

歩行時間/約4時間50分
コース標高差/610m
鳥海山(新山)標高/2236m
適期/5月~10月上旬



(周辺のおすすめスポット)
元滝伏流水、奈曾の白滝、獅子ヶ鼻温泉

DATA
● 鉾立駐車場までの交通 / JR象潟駅から、車で約35分。
日本海東北自動車道象潟ICから車で約25分。
● お問い合わせ / 一般社団法人 にかほ市観光協会
TEL 0184-43-6608

象潟口コースは五合目の鉾立から始まります。すでに標高1150mに達し、樹林帯を越えていて、眺望を楽しみながら登れるのもこのコースの魅力です。鉾立展望台では鳥海山のパノラマを目に焼き付けましょう。左に稲倉岳、深く切れ込んだ奈曾渓谷の断崖、白糸の滝、はるかに外輪を巻いて鳥海山山頂を望むことができます。

1時間ほど歩くと、賽ノ河原という溶岩帯が広がってきます。初夏にはこの辺から残雪が見られ所々雪渓歩きとなります。登りが少しきつくなりますが、可憐な花々に癒やされながら歩いていくと、やがて1700mの七合目・御浜小屋にたどり着きます。

この御浜から扇子森周辺は、春から初秋にかけて鳥海のお花畑といわれるほど高山植物の群落が広がります。御浜小屋の南側には鳥海湖の湖面が輝いています。歩くごとに山容の変化を楽しむことができ、たくさんのお花たちも出会える絶好のトレッキングコースです。



トレッキングは足元から!

山の案内人から

象潟口コースは登山道がよく整備されています。そのためかジョギングシューズやスニーカーで登っている人をたまに見かけますが、バランスを保つ歩き、足の保護などを考えるとトレッキングシューズをしっかりと履いて登るべきです。疲労度も違います。

道の駅象潟「ねむの丘」

おすすめ温泉

4階にある「眺海の湯」は日本海を一望できる展望温泉となっており、晴れた日には遠く男鹿半島まで見渡せ、美しい夕日も見る事ができます。泉質は海に近いため塩分を含んでおり美肌効果があります。また保温性が高く、体の芯から温まり冷え症や疲労回復の効果が期待されます。

●お問い合わせ/TEL0184-32-5588 にかほ市象潟町字大塩越73-1

鳥海山のふとろろ桑ノ木台湿原



ぐるっと360°



▲法体の滝

難易度

★☆☆☆☆

歩行時間/
A. 駐車場(森の休憩所)からの往復で約2時間50分
B. 林道終点(シャトルバス利用の場合)からの往復で約1時間10分

適期/5月下旬～10月

眺望 花 新緑 紅葉
(周辺のおすすめスポット)
花立牧場、法体の滝

期間限定でシャトルバス運行致します。矢島駅→桑ノ木台湿原入口
詳しくは、株式会社鳥海観光
TEL.0184-56-2020

DATA

●驚川林道入口までの交通/由利本荘市内から国道108号を南下し、鳥海高原花立牧場を經由、鳥海山矢島口3合目手前に入ります。
●お問い合わせ/由利本荘市商工観光部観光振興課
TEL.0184-24-6349



[1/25,000地図] ●鳥海山(川辺)



ぐるっと360°

ぐるっと360°



山麓に広がるブナ樹海に囲まれ、鳥海山を背景に佇む抜群のロケーション。
この雄大な自然は四季折々に様相を変える鳥海山と一体感の安らぎを与え、高地の良質の天然温泉とともに、日々の疲れを心地よく癒してくれます。

●お問い合わせ/TEL0184-58-2888 由利本荘市鳥海町猿倉字奥山前8-45

DATA

●中島台レクリエーションの森までの交通/JR泉潟駅から、車で約20分。日本海東北自動車道余瀨ICから車で約15分。
●お問い合わせ/一般社団法人にかほ市観光協会
TEL.0184-43-6608



獅子ヶ鼻湿原、異形ブナの森へ

あがりこ大王

ぐるっと360°



難易度

★☆☆☆☆

歩行時間/駐車場(管理棟)からの往復で約2時間20分
適期/6月～10月

滝 深流 新緑 紅葉 巨木
(周辺のおすすめスポット)
元滝伏流水、奈曾の白滝



桜や樺、竹林に囲まれた、昔懐かしい面影が残る小学校跡地に建つ1軒宿です。温泉施設で硫黄とラジウムの2種類を楽しめる、他ではみられない温泉です。日帰り・宴会・宿泊いつでもご利用ください。

●お問い合わせ/TEL0184-38-3883 にかほ市前川(瀧)



[1/25,000地図] ●鳥海山(川辺)

栗駒山で活火山景観と温泉を楽しむ



大駐車場に車を止め、須川温泉の源泉が流れる脇を登っていきます。おいらん風呂(蒸し風呂)を過ぎると、名残ヶ原の一大湿原地帯が広がります。残雪が消えるとともに色とりどりの花が咲き、秋になれば山全体が鮮やかに紅葉し、天空の樂園を体感させてくれます。

名残ヶ原分岐からゼツタ沢沿いに登り、約35分で昭和湖に到着します。ここは昭和19年の火山活動で誕生した、わずか0.7ヘクタールほどの火山湖で、湖面は神秘的なまでにコバルトブルーに静まりかえっています。

復路は名残ヶ原分岐から左に周回して出発点へ戻ります。剣岳の山裾の湿原を進むと硫黄山が見えてきます。荒涼とした山肌は灰色にくすみ、活火山特有の景観が広がっています。やがて道のりは灌木帯となり須川に近づいていきます。疲れた体を山荘の温泉で癒やしましょう。

ぐるっと360°



花の百名山

難易度

☆☆☆☆☆

歩行時間/約2時間5分
コース標高差/180m
栗駒山標高/1627m
適期/6月~10月



DATA

●栗駒山荘までの交通/秋田自動車道(湯沢・横手道路)十文字ICから、車で約70分。東北自動車道一関ICから、車で約60分。JR十文字駅から、車で約70分。
●お問い合わせ/
東成瀬村観光物産協会 TEL0182-38-8411
栗駒山荘 TEL0182-47-5111 開業期(4月下旬~11月上旬)



須川コース(昭和湖まで)

[参考タイム/約2時間5分]

須川温泉駐車場→25分→名残ヶ原分岐→
35分→昭和湖→30分→名残ヶ原分岐→
(賽の磧・硫黄山経由)35分→須川温泉駐車場



須川温泉
栗駒山荘



一か所の自噴源泉からでは国内屈指の湧出量を誇る。湯量豊富な温泉が源泉から溢れ、湯川となって流れています。標高1,100mにある展望大浴場は、栗駒山の裾野に広がる須川高原の大自然が一望に見渡せ、また夜になると満天の星空が間近で楽しめます。

●お問い合わせ/TEL0182-47-5111 雄勝郡東成瀬村楳川字仁郷山国有林

山の案内人から
見どころ満載の栗駒山麓を満喫

栗駒山麓には私たちの探求心をくすぐるポイントがいたるところに点在しています。例えば須川湖の周辺では野鳥の森や学術上貴重な泥炭層湿原が広がっています。自然の営みをじっくり観察するトレッキングはいかがですか。

ビギナーでも安心! 冬のトレッキング



阿仁スキー場のゴンドラを降りると、アオモリトマツの樹氷群がお出迎え。樹氷の神秘に感動します。

冬の
ゴンドラ
森吉山の
樹氷に
感動

雪の上を歩いて移動するのに
必要なものに「スノーシュー」が
あります。

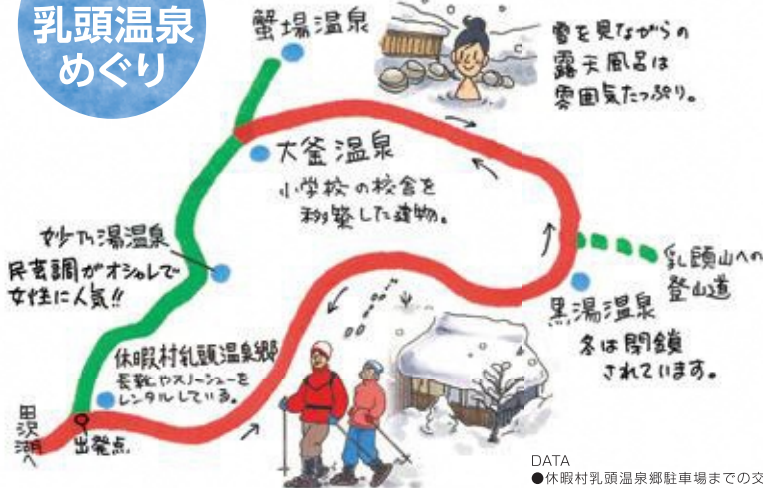


自然の造形・
樹氷の神秘コース
阿仁スキー場ゴンドラ乗り場→
山頂駅→樹氷(約30分)

DATA
●阿仁スキー場までの交通／大館能代
空港から、車で約60分。東北自動車道
十和田ICから、車で約100分。秋田自動
車道鷹巣ICから、車で約60分。
●お問い合わせ/
阿仁スキー場
TEL.0186-82-3311

冬の
乳頭温泉
めぐり

ブナ林、秘湯の雪景色を眺めながら気軽に楽しめる、
冬期のおすすめトレッキングコースです。



DATA
●休暇村乳頭温泉郷駐車場までの交
通／秋田新幹線田沢湖駅より車で約
40分。東北自動車道盛岡ICから車で
約60分。
●お問い合わせ/
田沢湖観光情報センター フォレイク
TEL 0187-43-2111

冬の乳頭温泉めぐりコース【約1時間50分】

休暇村乳頭温泉郷駐車場→約60分→黒湯温泉→約15分→
孫六温泉→約15分→大釜温泉→約20分→休暇村乳頭温泉郷駐車場

歩いて楽しめる あきたの滝 特選

やすのたき

〈北秋田市〉安の滝

奥阿仁の最深部を形成する8kmにわたる中
の又溪谷上流部に位置し、日本の滝100選に
も選ばれた落差90mの二段構造の滝です。

春先は新緑が美しく、秋にはその秀麗な
滝を鮮やかに色づいたブナやナラの木々が
彩り、幻想的な風情が楽しめます。

お問い合わせ 道路状況については、北秋田市のHPを
ご覧ください。

北秋田市観光物産協会
TEL.0186-62-1851



こねつとのおたき

〈鹿角市〉小根津戸の雄滝

鹿角市大湯温泉振興プラザから9.5km、
白沢地区の小根津戸の滝駐車場から徒歩
約15分で落差44m、幅20mの勇壮な流れ
の滝にたどり着きます。

高い山肌の木々が四季折々の趣きを感じ
させ、自然の中に飲み込まれようになります。

お問い合わせ

かつのふるさと学舎
TEL.0186-30-4021



かわら伊おおゆたき

〈湯沢市〉川原毛大湯滝

滝そのものが温泉という全国でも珍しい
「湯の滝」です。

約20mの高さからダイナミックに流れ落
ちてくる湯滝は、その滝つぼが天然の湯船
となり、地元の人はもちろん、観光客からも
好評です。(入浴適期:7月上旬~9月中旬)

お問い合わせ

湯沢市観光・ジオパーク推進課 観光振興班
TEL.0183-55-8180



気軽に楽しむ山の自然

〈北秋田市〉ゴンドラから楽しむ森吉山



森吉山中腹の阿仁スキー場から出発するゴンドラに乗ると、眼下に360°の大展望を楽しめます。片道20分で到着するゴンドラ山頂駅舎の先に、春は新緑、初夏は花の百名山と言われるように高山植物が咲き誇り、秋は紅葉が広がります。

ゴンドラ利用というユニークなスタイルで、自然を気軽に楽しむことができます。

お問い合わせ

森吉山 阿仁スキー場
TEL.0186-82-3311

●ゴンドラ所要時間:約20分 ●適期:6月~10月
*ゴンドラ山頂駅舎から森吉山登山の場合、約90分で山頂に到着します。

〈能代市〉森林浴も楽しめる天然杉林



県内でも数少なくなった天然秋田杉の代表的美林です。二ツ井町田代地区にある、「仁耐水沢スギ希少個体群保護林」に入ると、天をつく巨木が林立、なかでも天然秋田杉としては高さ日本一の「きみまち杉」の存在感には圧倒されます。

木道が敷かれたゆるやかな散策道を一周しても約30分ほど、天然秋田杉の巨木群を気軽に楽しめます。

お問い合わせ

NPO法人二ツ井町観光協会
TEL.0185-73-5075

●歩行時間:約30分 ●適期:6月~10月

〈仙北市〉家族で楽しむ抱返り溪谷



抱返り神社や「神の岩橋」対岸の駐車場から溪谷沿いに歩く道は整備され、誰でも気軽に散策できます。

樹々の彩りとコバルトブルーに輝く水面を眺めながら、30分ほどで右手に見える回顧の滝(みかえりのたき)まで、溪谷美の魅力を十分に味わえます。

お問い合わせ

仙北市田沢湖
観光情報センターフォレイク
TEL.0187-43-2111

●歩行時間:約30分 ●適期:5月~11月下旬
抱返り神社→30分→回顧の滝
(飯村少年弔魂碑より奥の散策道は、崩落のため通行止めとなっています。)

山の花たち

あきた山の花
カレンダー

| 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 |
|------|----------|---------|--------|----|
| カタクリ | 岳岱 | | | |
| | シラネアオイ | | 秋田駒ヶ岳 | |
| | レンゲツツジ | | 桑ノ木台湿原 | |
| | チングルマ | | 森吉山 | |
| | イワカガミ | | 森吉山 | |
| | コマクサ | | 秋田駒ヶ岳 | |
| | ウラジロヨウラク | | 八幡平 | |
| | 鳥海山 | ニッコウキスゲ | | |
| | 鳥海山 | イワギキョウ | | |
| | 鳥海山 | ウメバチソウ | | |

※自然条件下で多少の差があります。

山の案内人



【鹿角市】まちの案内人協議会

●案内コース(大湯の滝) ●所要時間 1〜2時間
 森の案内コース(八幡平など) ●所要時間 2〜7時間
 ●料金/各5000円〜20000円
 ●問合せ/十和田八幡平観光物産協会 TEL0186-232-019
 ※その他コースはお問い合わせ下さい

【大館市】矢立自然友の会

(大館市矢立峠コース)
 ●所要時間 1〜2時間30分 ●料金/要相談
 ●問合せ/矢立自然友の会中村 TEL0186-463-3301

【北秋田市】NPO法人 森吉山ネイチャー協会

●案内コース(森吉山) ●所要時間 1〜2時間
 ●料金/1時間につき3000円
 ●問合せ/森吉山ネイチャー協会 TEL0186-723-1668

【北秋田市】NPO法人 冒険の鍵クーン

●案内コース(大館市) ●所要時間 約4時間
 ●料金/9000円(ガイド1名につき7名まで)
 ●問合せ/八幡町白神ガイドの会 TEL0186-704-211

【北秋田市】ふるさと案内観光案内人の会

●案内コース(森吉山) ●所要時間 約6時間 ●料金/17000円
 ●問合せ/ふるさと案内観光案内人の会 TEL0186-677-0000
 メール/tunusato_ankankou@yahoo.co.jp

【北秋田市】森吉山ガイドクラブ

(1)森吉山周辺コース
 ●所要時間 約4時間
 ●料金/9000円(ガイド1名につき7名まで)
 ●問合せ/藤里町商工観光振興課 TEL0186-704-211

【能代市】(一社)白神コミュニケーションズ

●案内コース(白神) ●所要時間 約6時間 ●料金/17000円
 ●問合せ/能代市ニツ井町観光協会 TEL0186-704-211

【能代市】ニツ井町NPO法人ニツ井町観光協会

●案内コース(ニツ井町) ●所要時間 約6時間 ●料金/17000円
 ●問合せ/ニツ井町観光協会 TEL0186-704-211

【八幡町】八幡町白神ガイドの会

●案内コース(八幡町) ●所要時間 約6時間 ●料金/17000円
 ●問合せ/八幡町白神ガイドの会 TEL0186-704-211

【藤里町】秋田白神ガイド協会

●案内コース(藤里町) ●所要時間 約6時間 ●料金/17000円
 ●問合せ/藤里町商工観光振興課 TEL0186-704-211

【仙北市】二山の案内人ガイド事務所

●案内コース(二山) ●所要時間 約6時間 ●料金/17000円
 ●問合せ/仙北市田沢湖観光情報センター TEL0187-432-1111

【にかほ市】鳥海山・飛鳥ジオパークガイドの会

●案内コース(鳥海山) ●所要時間 約6時間 ●料金/17000円
 ●問合せ/鳥海山飛鳥ジオパークガイドの会 TEL0187-622-0777

【由利本荘市】由利本荘市鳥海山案内人の会

●案内コース(由利本荘市) ●所要時間 約6時間 ●料金/17000円
 ●問合せ/由利本荘市観光振興課 TEL0184-244-6340

【秋田県全域】秋田県森の案内人協議会

●案内コース(秋田県全域) ●所要時間 約6時間 ●料金/17000円
 ●問合せ/秋田県森林学習交流館 TEL0186-822-0000
 ※内容について変更になる場合があります。

お問い合わせ



秋田の観光のお問い合わせ

| 名称 | 電話 | 所在地 |
|--------------------|--------------|---------|
| (一社)秋田県観光連盟 | 018-860-2267 | 秋田市 |
| あきた旅のサポートセンター | 018-860-2270 | 秋田市 |
| 秋田県誘客推進課 | 018-860-2261 | 秋田市 |
| 秋田県東京事務所 | 03-5212-9115 | 東京都千代田区 |
| 秋田県大阪事務所 | 06-6341-7897 | 大阪市北区 |
| 秋田県名古屋事務所 | 052-252-2412 | 名古屋市中区 |
| 秋田県福岡事務所「みちのく夢プラザ」 | 092-736-1122 | 福岡市中央区 |

秋田の宿泊・交通・物産のお問い合わせ

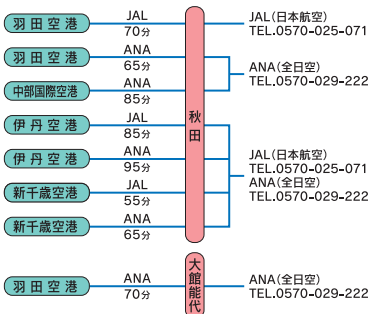
| 名称 | 電話 | 所在地 |
|------------------|--------------|-----|
| 秋田県旅館ホテル生活衛生同業組合 | 018-823-7775 | 秋田市 |
| (公社)秋田県バス協会 | 018-863-5349 | 秋田市 |
| (一社)秋田県ハイヤー協会 | 018-864-1351 | 秋田市 |
| 秋田県レンタカー協会 | 018-824-4342 | 秋田市 |
| あきた県産品プラザ | 018-836-7830 | 秋田市 |

県内観光案内所

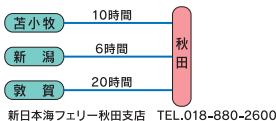
| 名称 | 電話 | 所在地 |
|-----------------------|--------------|---|
| かつのDMO十和田八幡平ツーリズム | 0186-23-2019 | 〒018-5201 鹿角市花輪字新田町11-4 鹿角観光ふるさと館あんどうあ丙 |
| 協同組合大湯温泉観光協会 | 0186-37-2960 | 〒018-5421 鹿角市十和田大湯字中田23-3 |
| (一社)大館市観光協会 | 0186-42-4360 | 〒017-0044 大館市御成町一丁目13-1(秋田犬の里内) |
| 北秋田市観光物産協会 | 0186-62-1851 | 〒018-3321 北秋田市松葉町3-1 |
| NPO法人能代観光協会 | 0185-88-8802 | 〒016-0831 能代市元町14-40 JR能代駅構内 |
| NPO法人ニツ井町観光協会 | 0185-73-5075 | 〒018-3102 能代市ニツ井町小整字泉98-1 |
| NPO法人八幡町観光協会 | 0185-76-4100 | 〒018-2509 八幡町峰浜沼田字ホンコ谷地57-2 |
| 観光案内所「白神山地森のえき」 | 0185-79-2518 | 〒018-3201 藤里町藤琴字里栗38-2 |
| 秋田市まちなか観光案内所 | 018-824-1211 | 〒010-0921 秋田市大町一丁目2番37号 |
| 秋田市観光案内所 | 018-832-7941 | 〒010-0001 秋田市中通七丁目1-2 秋田駅構内 |
| 男鹿駅観光案内所 | 0185-24-2100 | 〒010-0511 男鹿市船川港船川字新浜町1-1 |
| 男鹿総合観光案内所「なまはけ案内所」 | 0185-35-5300 | 〒010-0341 男鹿市船越字一向207-219 |
| 五城目町観光物産協会 | 018-852-5222 | 〒018-1792 南秋田郡五城目町西蔵/目1-1-1 五城目町役場内 |
| 産直センター漏の店 | 0185-22-4141 | 〒010-0445 大湯村字西5-2 |
| (一社)にかほ市観光協会 | 0184-43-6608 | 〒018-0121 にかほ市象潟町字大塩越36-1 |
| 大仙市観光情報センター「グランポール」 | 0187-86-0888 | 〒014-0027 大仙市大曲通町6-5 大曲駅構内 |
| 仙北市観光情報センター「角館駅前蔵」 | 0187-54-2700 | 〒014-0369 仙北市角館町上菅沢394-2 |
| 仙北市田沢湖観光情報センター「フォレイク」 | 0187-43-2111 | 〒014-1201 仙北市田沢湖生保内字男坂68 JR田沢湖駅構内 |
| 美郷町観光情報センター | 0182-37-3980 | 〒019-1302 美郷町金沢字下館123番地 |
| 秋田ふるさと村 | 0182-33-8800 | 〒013-0064 横手市赤坂字富ヶ沢62-46 |
| (一社)湯沢市観光物産協会 | 0183-73-0415 | 〒012-0823 湯沢市柳町2丁目1番44号 |
| 小安峡温泉総合案内所 | 0183-47-5080 | 〒012-0183 湯沢市皆瀬字湯元5-1 |

秋田県
 トレッキングを始める前に
 教育林
 八幡平
 森吉山
 男鹿三山
 秋田駒ヶ岳
 鳥海山(1)
 鳥海山(2)
 栗駒山
 冬のトレッキング
 あきたの滝
 霧に驚かぬ岩屋
 山の花たち
 山案内人
 お問い合わせ

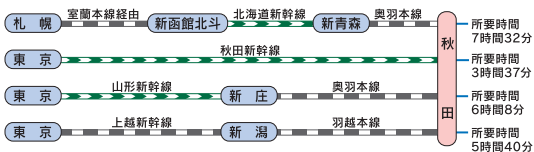
● 航空



● フェリー



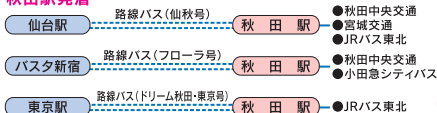
● 鉄道



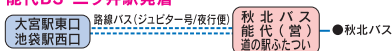
※乗り継ぎにより所要時間がかかります。
JR日本テレフォンセンター TEL050-2016-1600

● 高速バス

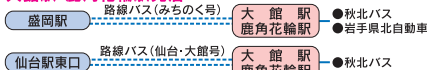
秋田駅発着



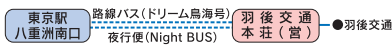
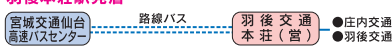
能代BS・ニッ井駅発着



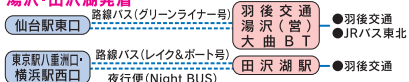
大館駅・鹿角花輪駅発着



羽後本荘駅発着



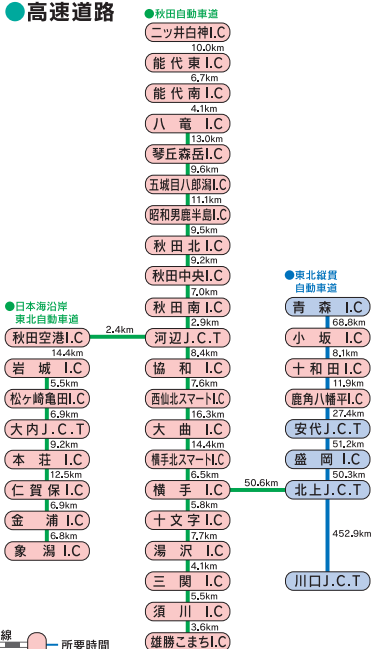
湯沢・田沢湖発着



※記載情報は2023年9月現在のものです。

※掲載内容については変更もあります。お出かけ前に必ずご確認ください。

● 高速道路



※日本道路交通情報センター
TEL.050-3369-6666
(おかけたいだいている最寄りの道路交通情報センターにアクセスできます)



秋んだだ

山に行くなら?

- 秋田中央交通 TEL.018-823-4890
- 宮城交通 TEL.022-261-5333
- 秋北バス TEL.0185-52-4890
- JRバス東北 TEL.022-256-6646
- 羽後交通 TEL.0182-32-9500
- 小田急バス TEL.03-5438-8511



発行: (一社) 秋田県観光連盟 TEL.018-860-2267