

てぶらでOK!

秋田県

らくらく
野遊び

ガイドブック

AKITA RAKURAKU
NOASOBI GUIDEBOOK

気軽に
行ける大自然
アクティビティ
スポットへ
出かけよう!

海と山に囲まれた自然豊かな秋田県には

手ぶらで気軽なアクティビティが満載！

専用の道具を準備する必要がなく、

誰でも簡単に楽しめます。

四季の変化を感じながら、

秋田で野遊びしてみませんか？



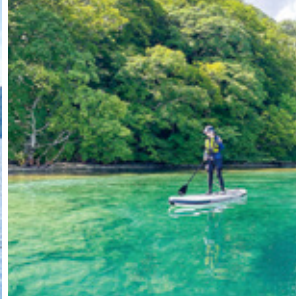
INDEX



- P4 十和田湖西湖畔SUP体験
- P5 大館・小坂鉄道レールバイク
- P6 北欧の杜公園でサイクリング
- P7 森吉山の樹水観賞
- P8 バナナボート・スノーボート体験
- P9 ノルディックウォーキング
- P10 かんじきウォーク
- P11 シーカヤック
- P12 じゅんさい摘み採り体験
- P13 クアオルト健康ウォーキング
- P14 スノーモビル
- P15 にかほオーライド E-bike Tourism
- P16 田沢湖カヤックツアー
- P17 シャワークライミングツアー
- P18 SUP体験ツアー
- P19 田沢湖レンタサイクル
- P20 栗拾い
- P21 秋田県内地図
- P22 秋田へのアクセス図／お問い合わせ一覧



グリーンタフを見に行こう！
SUPで十和田湖の自然を満喫



小坂町

#家族で #絶景

サップ

十和田湖西湖畔SUP体験

SUP体験では「グリーンタフ」と呼ばれるポイントがあり、気象条件がそろうとエメラルドグリーンに光る湖を見ることができます。施設にはカフェが併設されており、オリジナルブランドバーガーやランチを提供しています。

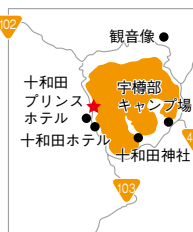
対象年齢 所要時間
5歳以上 約90分

DATA

所要時間／約90分
 利用料金／高校生以上 4,000円、
 中学生以下(5歳以上) 2,000円
 レンタル／SUP、パドル、ライフジャケットは
 利用料金に含む。スマートフォン用
 ドライバックは無料で貸出。
 注意事項／濡れても良い服装での参加必須。
 ビーチサンダルはNG。
 アクアシューズまたは長靴を推奨。

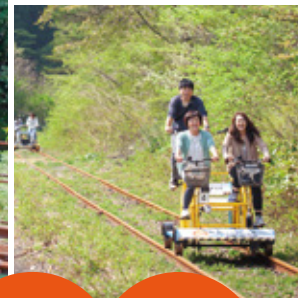


スタッフ 川又伸文さん
[MAP]



営業時間／10:30～12:00、13:00～14:30
 体験可能時期／6月～9月 定休日／月曜・火曜
 アクセス／東北自動車道 小坂ICから車で40分
 お問い合わせ／十和田ふるさとセンター TEL／0176-58-5266

線路の上を自分の力で進む
景色も楽しめるアクティビティ



大館市

#レア体験 #絶景

大館・小坂鉄道レールバイク

小坂鉄道は大館駅から小坂駅に至る、かつて小坂製錬が運営していた貨物鉄道路線。現在はレールの上を自分で漕いで運転できる、レアなアクティビティとして親しまれています。線路の振動や音をダイレクトに体感できます。

対象年齢 所要時間
5歳以上 約60分

DATA

所要時間／約60分
 利用料金／レールバイク1両 3,500円～、
 トロッコは中学生以上1人 1,500円
 ※小学生以下は大人同伴
 レンタル／特になし
 注意事項／雨天時は要カップ(販売あり)



スタッフ 富樫力さん
[MAP]



営業時間／9:00～16:00
 体験可能時期／4月中旬～11月中旬
 定休日／水曜・木曜(8月は無休)
 アクセス／秋田自動車道 大館北ICから車で約20分
 お問い合わせ／特定非営利活動法人大館・小坂鉄道レールバイク
 TEL／0186-50-2555

北欧の杜の大自然を満喫！
季節ごとの景色を体感



北秋田市

#サイクリング #森林浴

北欧の杜公園でサイクリング

北秋田市の北欧の杜公園内で楽しめるレンタサイクル。90分楽しむことができます。1周約2.4kmの園路や、森林浴コース、水鳥の池コースなどが設けられており、季節ごとの公園の景色を楽しめます。幼児向けにはストライダーも。

対象年齢 所要時間
6歳以上 約90分

DATA

所要時間 / 90分
 利用料金 / 大人貸出料 200円
 子ども貸出料 100円
 レンタル / 自転車 (20インチ、22インチ、24インチ、26インチ、幼児用ストライダー)
 注意事項 / サンドルなどの不安定な履物での利用は不可。

広大な北欧の杜公園でのサイクリング、気分爽快です！

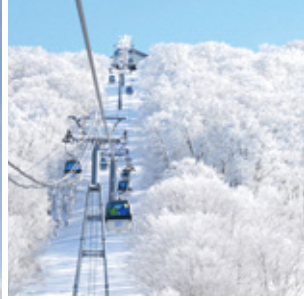


スタッフ 池端 和枝さん
【MAP】



営業時間 / 9:00~16:50 (11月は16:00まで)
 体験可能時期 / 4月下旬~11月末
 定休日 / 無休
 アクセス / 秋田自動車道 大館能代空港ICから車で約7分
 お問い合わせ / 北欧の杜公園 パークセンター
 TEL / 0186-78-3300

ゴンドラを使って樹氷平へ
圧巻の景色を堪能しよう



北秋田市

#絶景 #雪

森吉山の樹氷観賞

森吉山の樹氷は、日本三大樹氷観賞地のひとつ。ダイナミックな自然の作り出すアートを、ゴンドラを使って気軽にアクセスすることができます。その大きさや形状は、間近で見ると想像を遥かに超えるインパクト。ぜひ体感を！

対象年齢 所要時間
なし 約90分

DATA

所要時間 / 90分~
 利用料金 / ゴンドラ往復 大人 2,000円、
 小学生 900円
 レンタル / 長靴、ストックは無料
 ボンチョは500円
 注意事項 / 防寒着の着用必須。

日本三大樹氷のひとつ、森吉の樹氷を体感してください！



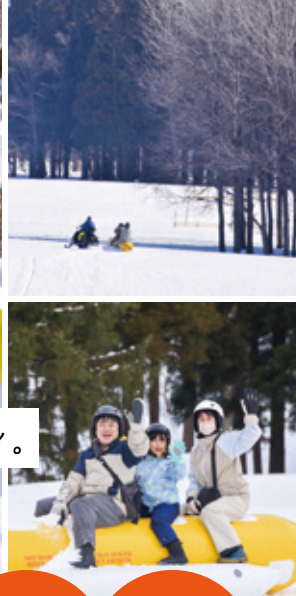
樹氷案内人 益田 光さん
【MAP】



営業時間 / 9:00~15:00
 体験可能時期 / 1月上旬~3月上旬
 定休日 / 無休 ※悪天候により運休の場合あり
 アクセス / 秋田自動車道 五城目ICから車で1時間20分
 お問い合わせ / 森吉山阿仁スキー場
 TEL / 0186-82-3311



大雪原を疾走するアクティビティ。
思う存分、雪遊びをしよう！



北秋田市

スノーアクティビティ # スリリング

バナナボート・スノーボート体験

北欧の杜公園の広大な雪原でバナナボートやスノーボートに乗り、スノーモビルに牽引されて駆け巡ります。バナナボートは7歳から、7歳未満のお子様連れの場合はスノーボートで体験できます。転げても雪なので痛くない！

対象年齢 所要時間
3歳以上 約10分

DATA

所要時間 / 10分
利用料金 / 1名 500円
レンタル / 帽子・手袋・スキーウェア(無料)
注意事項 / 防寒着、帽子、手袋、
スノーブーツの着用必須。



スタッフ 池端 和枝 さん

[MAP]



営業時間 / 10:00~15:00
体験可能時期 / 1月上旬~3月上旬(積雪状況による)
定休日 / 無休
アクセス / 秋田自動車道 大館能代空港ICから車で約7分
お問い合わせ / 北欧の杜公園 パークセンター
TEL / 0186-78-3300

ポールを使って全身運動
能代の街を歩いて巡ろう！



能代市

健康 # 運動

ノルディックウォーキング

専用ポールを使うことで上半身も使った全身運動ができるアクティビティ。膝への負担が少なく、リハビリ効果も期待できます。専用ポールを使いながら、能代市内や松林内の散策路を自由に散策して、楽しい街歩きをしてみませんか？

対象年齢 所要時間
9歳以上 約120分

DATA

所要時間 / 120分
利用料金 / 無料
レンタル / 専用ポール 100円
(能代市観光案内所でレンタル)
注意事項 / 対象年齢は9歳以上(身長130cm以上が目安)。
歩きやすい服装と靴の着用必須。
汗拭き用タオル、手袋があると良い。
両手を空けるため、リュックでの参加を推奨。

インストラクターによる
指導や同行はお問い
合わせください！



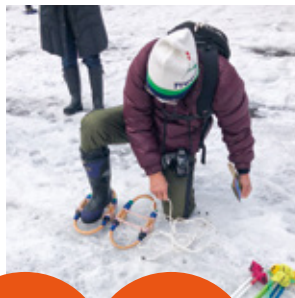
白神ノルディック
ウォーキング倶楽部
会長 佐々木 昇さん

[MAP]



営業時間 / 9:00~17:00
体験可能時期 / 3月~10月(8月を除く)
定休日 / 年末年始(12月29日~1月3日)
アクセス / 秋田自動車道 能代南ICから車で13分
お問い合わせ / 能代観光協会
TEL / 0185-88-8802

雪があるから見つけれられる、
雪があるから歩いていける



能代市

#雪 #ウォーキング

かんじきウォーク

日本最大級の松林「風の松原」で、かんじきを履いて雪上を歩くアクティビティです。雪の上にある動物の足跡を探して楽しんだり、積雪があるからこそ入られる場所を通るなど、雪を楽しむウォーキングで運動不足を解消しましょう。

対象年齢 所要時間
10歳以上 約120分

DATA

所要時間 / 120分

利用料金 / 1グループ 3,000円 (ガイド料、要予約)

レンタル / かんじき、ポール (無料)

注意事項 / 歩きやすい服装、長靴、タオル、手袋、帽子必須。両手を空けるため、リュックでの参加推奨。

体験場所は、風の松原。雪があるから入れる場所を案内します!



風の松原ガイドの会 会長 佐野 弘一さん

[MAP]



営業時間 / 9:00~17:00

体験可能時期 / 1月~2月中旬

定休日 / 年末年始 (12月29日~1月3日)

アクセス / 秋田自動車道 能代南 IC から車で10分

お問い合わせ / 能代観光協会

TEL / 0185-88-8802

白神山地の緑と日本海の青海と戯れる体験を!



八峰町

#海 #家族で

シーカヤック

あきた白神体験センターは海に面した施設。すぐ近くの海で体験ができます。2人乗り、3人乗りのカヤックがあるので、親子で体験するのにぴったり。海からの潮風や、潮の香りを五感で感じながら、海遊びができます。

対象年齢 所要時間
10歳以上 約150分

DATA

所要時間 / 150分

利用料金 / 1名 1,000円

(1~5名のときは5名分)

レンタル / ウェットスーツ、ライフジャケット、マリンブーツは体験料金に含む。

注意事項 / 濡れても良い服の着用必須。タオルを推奨。

安全に体験できるように、スタッフが丁寧に教えます!



スタッフ 佐々木 淳子さん

[MAP]



営業時間 / 9:00~16:00

体験可能時期 / 5月~9月

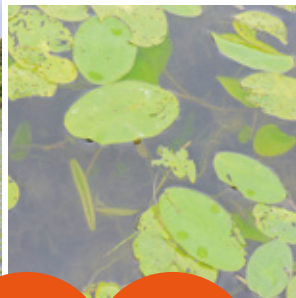
定休日 / 無し

アクセス / 秋田自動車道 能代東 IC から車で32分

お問い合わせ / あきた白神体験センター

TEL / 0185-77-4455

三種町の特産じゅんさいを摘み採ろう。
気がつけば夢中に！



三種町

#じゅんさい #摘み採り

対象年齢 所要時間
3歳以上 最長**180分**

じゅんさい摘み採り体験

小舟に乗って手摘みする、昔ながらの「じゅんさい」の収穫方法を体験できます。農家さんが丁寧に教えてくれるので、お子様からお年寄りまで誰でも簡単に収穫を楽しめます。

DATA

所要時間／バケツがいっぱいになるか、
最長180分まで
利用料金／中学生以上 2,500円、
小学生 1,500円、未就学児無料
(体験料、摘み採ったじゅんさい、保険料含)
注意事項／じゅんさいを持ち帰る保冷バッグ持参。
日除け対策と汚れても問題のない
服装や靴を推奨。飲み物、タオル、虫除け対策



スタッフ 田森 照美さん

[MAP]



ドイツ発祥の運動療法を体験
無理なく頑張らずに歩こう



三種町

#運動療法 #無理をしない

対象年齢 所要時間
2歳以上 約**90分**

クアオルト健康ウォーキング

ドイツの自然で行われている運動療法を基本とした「クアオルト健康ウォーキング」。風を利用して肌を冷たくサラサラの状態に保ち、各自の体力に合わせて無理なく頑張らずに歩きます。ガイドが安全第一で案内してくれます。

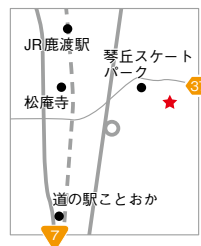
DATA

所要時間／90分
利用料金／小学生以下 1,000円、大人(中学生以上)
2,000円、未就学児は無料
レンタル／長靴、傘(無料)
注意事項／夏は暑さ対策のため薄手のシャツ
などの重ね着(冬は防寒着)、スニーカー
着用(冬は長靴、またはスノーブーツ)。



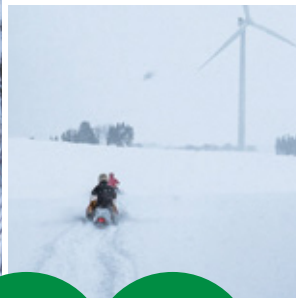
スタッフ 鎌田 真広さん

[MAP]



営業時間／9:30～11:00 13:30～15:00
体験可能時期／通年
定休日／12月29日～1月3日
アクセス／秋田自動車道 琴丘森岳 ICから車で1分
お問い合わせ／一般社団法人ヘルスケアデザイン秋田
TEL／080-5663-4606

ブレーキとアクセルが使えるば
小学生から楽しめるモータースポーツ



由利本荘市

雪原 # 自由自在

スノーモビル

小学生以上でブレーキとアクセルの操作ができれば、誰でも気軽に体験できるスノーモビル。インストラクターが丁寧に指導するので初心者でも安心です。歩くスキーやソリも楽しめるので、家族そろって遊びに出かけてみては？

対象年齢 所要時間
7歳以上 約10分

DATA

所要時間／初心者コース約1km(約10分)、
トライアル・コース約2km(約30分)、
ツーリング・コース約10km(約1時間)
利用料金／初心者コース 320円、
ツーリングコース 3,210円
レンタル／スノーモビルのレンタル料は体験料
に含む。歩くスキー(半日 530円)、
ソリ(2時間 220円)など
注意事項／スキーウェアなど防寒性のある動きやすい
服装、防寒靴、5本指の手袋を着用。

唯一の冬のモータースポーツ。どんなところでも走れます！



インストラクター 工藤 良弘さん

[MAP]



営業時間／10:00～16:00 開催時期／12月1日～3月31日
定休日／月曜・火曜
アクセス／日本海東北自動車道 本荘 IC から車で25分
お問い合わせ／鳥海高原南由利原青少年旅行村
TEL／0184-53-2126

急な坂道や遠距離も問題ナシ！
電動アシスト付自転車で旅しよう。



にかほ市

サイクリング # 電動アシスト

にかほオーライド E-bike Tourism

鳥海山の裾野に位置するにかほ市。山の自然はもちろん、海に面しておりさまざまな壮大な景色が楽しめるエリアです。電動アシスト付自転車「E-bike」で自然豊かなエリアを旅してみませんか？ 感動の景色に出会えるはずですよ。

対象年齢 所要時間
なし 約210分
(150cm以上の方)

DATA

所要時間／仁賀保高原コース(約7時間)、
中島台・獅子ヶ鼻湿原散策コース(約6時間)、
元滝伏流水コース(約3.5時間)
利用料金／8,000円～14,000円
レンタル／E-bike 本体、自転車用ヘルメットは
料金に含む。サドルカバーは1,000円。
注意事項／長袖長ズボン、スニーカー、グローブ、
サングラス(メガネ可)を着用。
飲み物、レインジャケット、ウインドブレーカー
持参。荷物はリュックにまとめ、両手を空けて
ください。貴重品の預かりは行っていません。

海・山・森と自然が豊富なにかほ市を、E-bikeで巡りましょう！



スタッフ 石川 直雄さん

[MAP]



営業時間／8:30～17:00(季節によって変動あり) 体験可能時期／通年
定休日／第3水曜(7,8月は無休) アクセス／日本海東北自動車道 金浦 ICから車で6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

碧い湖面をカヤックで楽しむ、
とっておきの体験を。



仙北市

日本一深い湖 # カップル

田沢湖カヤックツアー

田沢湖は日本一の水深を誇る湖。天気の良い日には碧く輝く湖面を目の当たりにすることができます。田沢湖の美しい景色をカヤックで体感できるツアーは、ガイドさんが丁寧にレクチャーしてくれます。初心者でも安心です。

対象年齢 所要時間
4歳以上 約**150分**

DATA

所要時間 / 150分 (半日コース)

利用料金 / 5,500円～

レンタル / ライフジャケットとパドル、

カヤックは料金に含む。

サンダル 300円

注意事項 / 濡れても良い靴、着替え、タオルを推奨。

湖と一体に
なったような気持ちに
なれますよ!



スタッフ 佐藤 裕之さん

[MAP]



営業時間 / 9:20～12:00 13:20～16:00

体験可能時期 / 4月下旬～11月上旬

定休日 / 無休

アクセス / 東北自動車道 盛岡 ICから国道46号線経由で約60分

お問い合わせ / 田沢湖アウトドアツアー

TEL / 0187-43-2990



天然のウォータースライダーで、
夏の田沢湖を満喫しよう!



仙北市

スリリング # 水遊び

シャワークライミングツアー

沢を歩き、山の中で水と戯れながら大自然を体感できるシャワークライミングツアー。天然のウォータースライダーはスリリングで大人気です。子どもはもちろん、大人も童心に帰って大興奮のアクティビティです。

対象年齢 所要時間
10歳以上 約**180分**

DATA

所要時間 / 180分 (半日コース)

利用料金 / 6,000円～

レンタル / ウェットスーツ、ブーツ、ヘルメット、

ライフジャケットは利用料金に含む。

注意事項 / ウェットスーツの下には水着あるいは
下着を着用。着替え、タオルを推奨。

前日までの予約制です。
楽しい夏の
思い出になりますよ!



スタッフ 佐藤 裕之さん

[MAP]



営業時間 / 9:00～12:00 13:00～16:00

体験可能時期 / 4月下旬～11月上旬

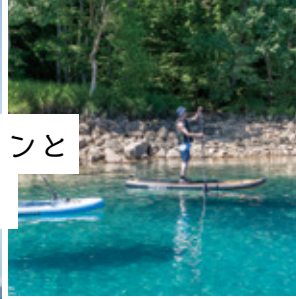
定休日 / 無休

アクセス / 東北自動車道 盛岡 ICから国道46号線経由で約60分

お問い合わせ / 田沢湖アウトドアツアー

TEL / 0187-43-2990

エメラルドブルーのグラデーションと
白い砂で南国気分が味わえます！



仙北市

水遊び # ウォーターアクティビティ

サブ

SUP体験ツアー

エメラルドブルーのグラデーションと白いビーチが広がるエリアはまるで南国のよう。こんなロケーションでSUP体験ができます。子どもはもちろん、大人も大はしゃぎ。ガイドさんが丁寧に教えてくれるので安心して参加できます。

対象年齢 所要時間
8歳以上 約120分

DATA

所要時間 / 120分

利用料金 / 小学生以上一律 4,500円、
未就学児 500円 (保険料)

レンタル / ガイド料、SUP一式、ライフジャケット、
パドルは利用料金に含む。

ウェットスーツ 1,000円

注意事項 / 濡れても良い格好 (水着、ラッシュガード、
短パン、レギンスなど) での参加必須。
タオル、着替え、水分、帽子、日焼け止め、
濡れても良い履物の準備が必要。



スタッフ 奥山 岳郎さん

[MAP]



営業時間 / 8:30~10:30、11:00~13:00、13:30~15:30

開催時期 / 6月中旬~10月下旬 定休日 / 不定休

アクセス / 東北自動車道 盛岡ICから国道46号線経由で約70分

お問い合わせ / TAZAWAKO SUP HOUSE TEL / 080-5531-3669

一周約20kmの田沢湖をぐるり！
自転車で立ち寄りながら観光を



仙北市

サイクリング # 自転車で観光

田沢湖レンタサイクル

田沢湖は、自転車で1時間から1時間半程度で周ることができます。木かげを自転車でのんびりと進む、非日常を楽しめます。自転車は2人乗り自転車やロードバイク、クロスバイク、電動アシスト、電動キックボードなど多種多様！

対象年齢 所要時間
7歳以上 約120分

DATA

所要時間 / ちょい乗りコース (1時間以内)、

お急ぎコース (2時間以内)、

ゆっくり1周コース (3時間以内)、

満足コース (5時間以内)、

乗り放題コース (17:00 返却)

利用料金 / 600円~6,000円

(レンタル内容により価格が異なる)

レンタル / 各種ヘルメット 100円~、軍手 100円、

ヘルメット用インナー 100円、カップレンタル 100円

注意事項 / お子さまはジュニアサイズの自転車や、
チャイルドシート付きの自転車も有り。



スタッフ 渡辺 雅宏さん

[MAP]



営業時間 / 8:00~17:00 開催時期 / 4月中旬~10月下旬 定休日 / 不定休

アクセス / 東北自動車道 盛岡ICから国道46号線経由で約70分

お問い合わせ / 田沢湖レンタサイクル TEL / 0187-42-8319

長靴を履いて旬の味覚を狩る、
栗拾いで家族の思い出づくり



湯沢市

栗拾い # 秋の味覚

対象年齢
なし
所要時間
60分

栗拾い

予約なしで気軽に行けるスポット。広大な山の斜面に約400本の栗の木が植えられています。栗の品種により、収穫時期がずれるので前期と後期で収穫ピークがあります。立派な栗を見つけるのが楽しく、つつい夢中になります。

DATA

所要時間 / 60分

利用料金 / 入園料 200円 (小学生以下無料)、
栗は1キロ 600円

レンタル / なし

注意事項 / 帽子、軍手、長靴またはスニーカーを
着用。トングの貸出は無し。

サンダルは危険
なので厳禁です。
安全に楽しみましょう!



スタッフ 安達 裕子さん

[MAP]



営業時間 / 10:00 ~ 16:00

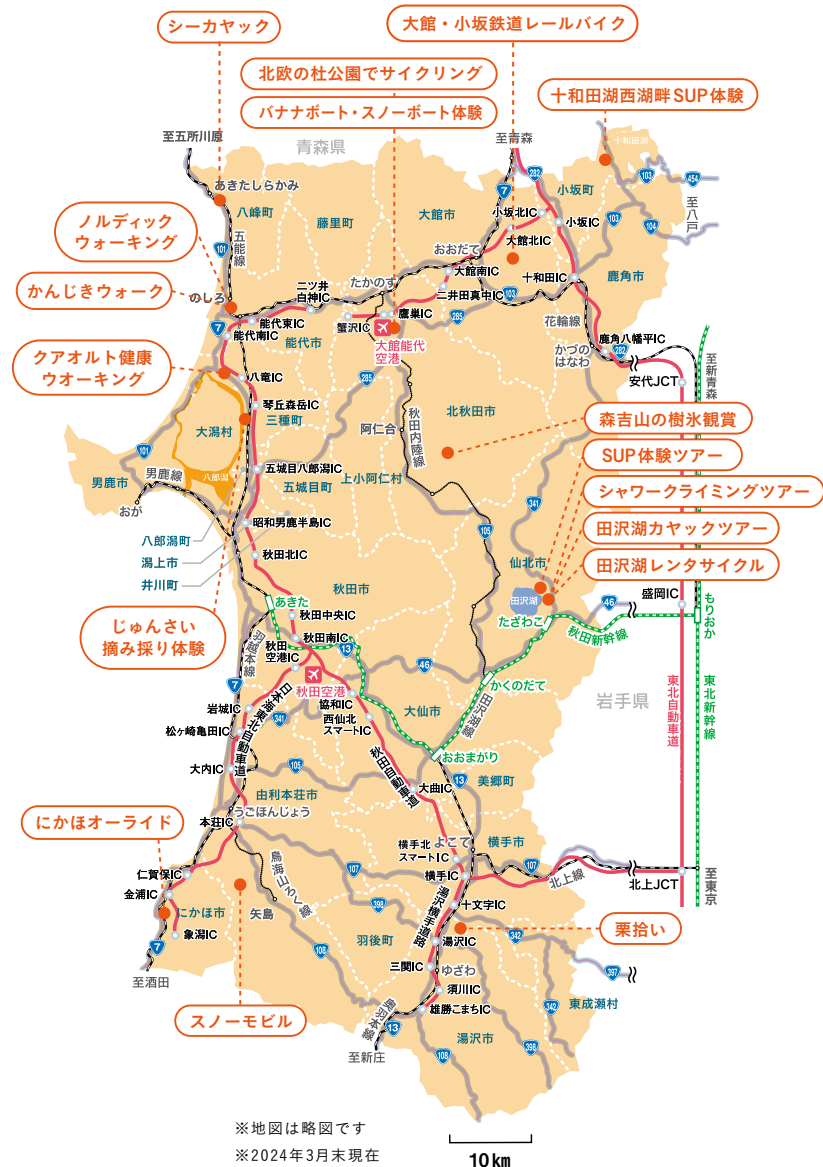
開催時期 / 9月上旬 ~ 10月上旬

定休日 / 無休 (天候・栗の状況により変更あり)

アクセス / 東北中央自動車道湯沢横手道路 湯沢 IC から車で7分
お問い合わせ / 湯沢市観光物産協会

TEL / 0183-73-0415

秋 田 県 M A P



※地図は略図です
※2024年3月末現在

10km

ACCESS

～秋田へのアクセス～

【凡例】



鉄道



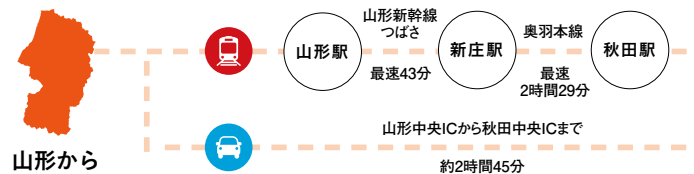
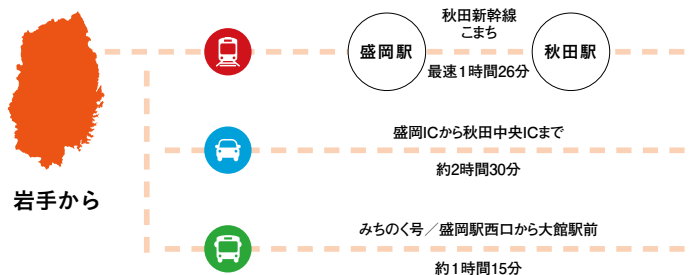
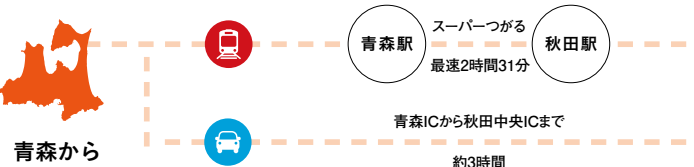
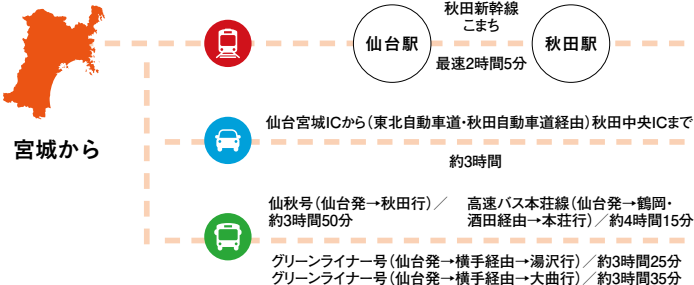
飛行機



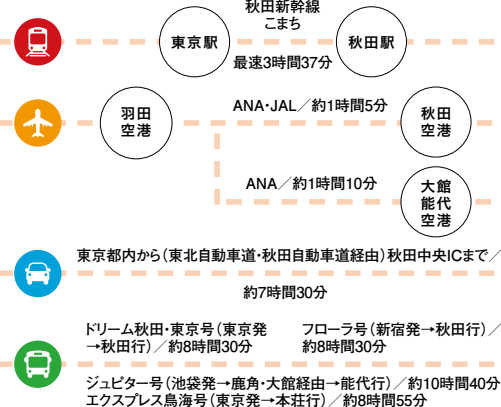
車



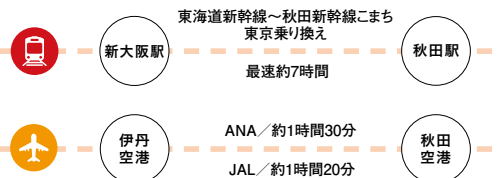
バス



東京から



大阪から



秋田県

■ 観光案内所一覧

| 市町村 | 案内所名 | TEL |
|-------|-------------------------|---------------|
| 鹿角市 | 鹿角花輪駅前観光案内所 | ☎0186-22-0108 |
| 小坂町 | 小坂まちづくり株式会社(小坂鉱山事務所内) | ☎0186-29-2821 |
| 大館市 | (一社)大館市観光協会(秋田犬の里内) | ☎0186-42-4360 |
| 北秋田市 | 北秋田市観光物産協会 | ☎0186-62-1851 |
| 上小阿仁村 | 上小阿仁村産業課(土日祝日休) | ☎0186-77-2223 |
| 能代市 | NPO法人能代観光協会 | ☎0185-88-8802 |
| 八峰町 | NPO法人八峰町観光協会 | ☎0185-76-4100 |
| 藤里町 | (一社)白神山地ふじさと観光協会(森のえき内) | ☎0185-79-2518 |
| 三種町 | NPO法人三種町観光協会 | ☎0185-88-8020 |
| 秋田市 | 秋田市観光案内所 | ☎018-832-7941 |
| 男鹿市 | 男鹿総合観光案内所「なまはげ案内所」 | ☎0185-35-5300 |
| 湯上市 | 湯上市観光協会(土日祝日休) | ☎018-853-5350 |
| 五城目町 | 五城目町商工振興課(土日祝日休) | ☎018-852-5222 |
| 井川町 | 井川町産業課(土日祝日休) | ☎018-874-4418 |
| 八郎潟町 | 八郎潟町観光協会(土日祝日休) | ☎018-875-5803 |
| 大潟村 | 大潟村産業振興課(土日祝日休) | ☎0185-45-3653 |
| 由利本荘市 | 由利本荘市観光協会 | ☎0184-24-6349 |
| にかほ市 | (一社)にかほ市観光協会 | ☎0184-43-6608 |
| 大仙市 | 大仙市観光情報センター「グランボール」 | ☎0187-86-0888 |
| 仙北市 | 観光情報センター「角館駅前蔵」 | ☎0187-54-2700 |
| 山北町 | 田沢湖観光情報センター「フォレイク」 | ☎0187-43-2111 |
| 美郷町 | 美郷町観光情報センター | ☎0182-37-3980 |
| 横手市 | (一社)横手市観光推進機構 | ☎0182-38-8652 |
| 横手市 | (一社)横手市観光協会 | ☎0182-33-7111 |
| 横手市 | (一社)増田町観光協会 | ☎0182-45-5541 |
| 湯沢市 | (一社)湯沢市観光物産協会 | ☎0183-73-0415 |
| 羽後町 | 羽後町観光物産協会 | ☎0183-55-8635 |
| 東成瀬村 | 東成瀬村観光物産協会 | ☎0182-38-8411 |

てぶらでOK!

秋田県

らくらく
野遊び



ガイドブック



AKITA RAKURAKU
NOASOBI GUIDEBOOK



一般社団法人秋田県観光連盟

〒010-8572 秋田県秋田市山王三丁目-1-1 県庁第二庁舎1階

TEL:018-860-2267 FAX:018-860-3916

E-mail:info@akita-kanko.com



秋田県公式観光サイト

アキタファン

