

# 東北町

## 観光ガイドブック

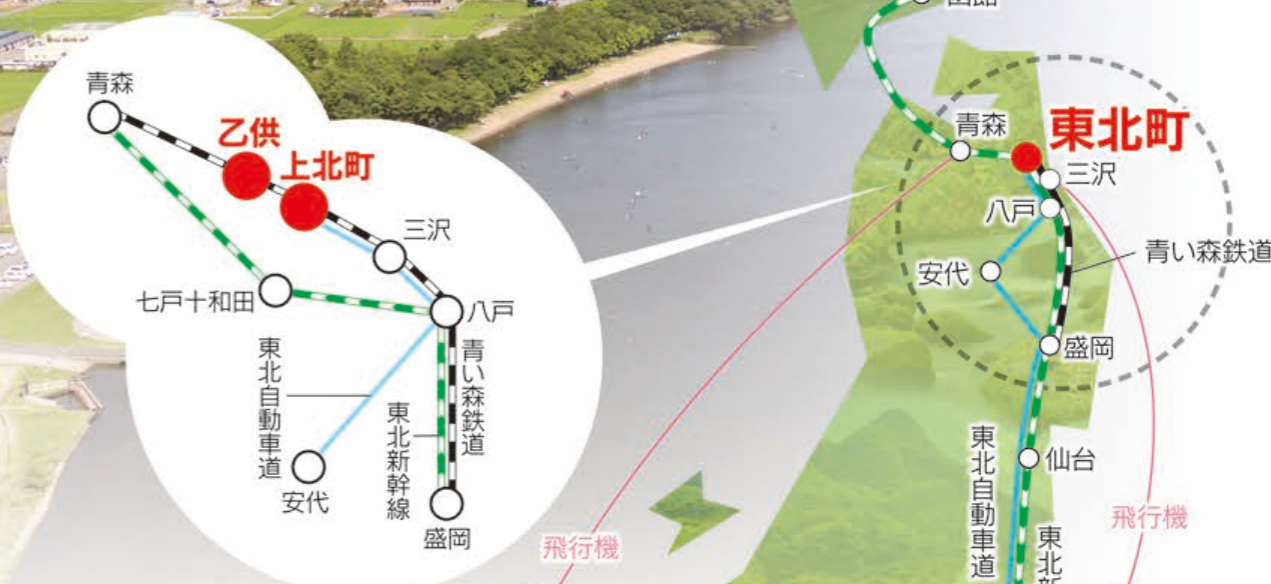
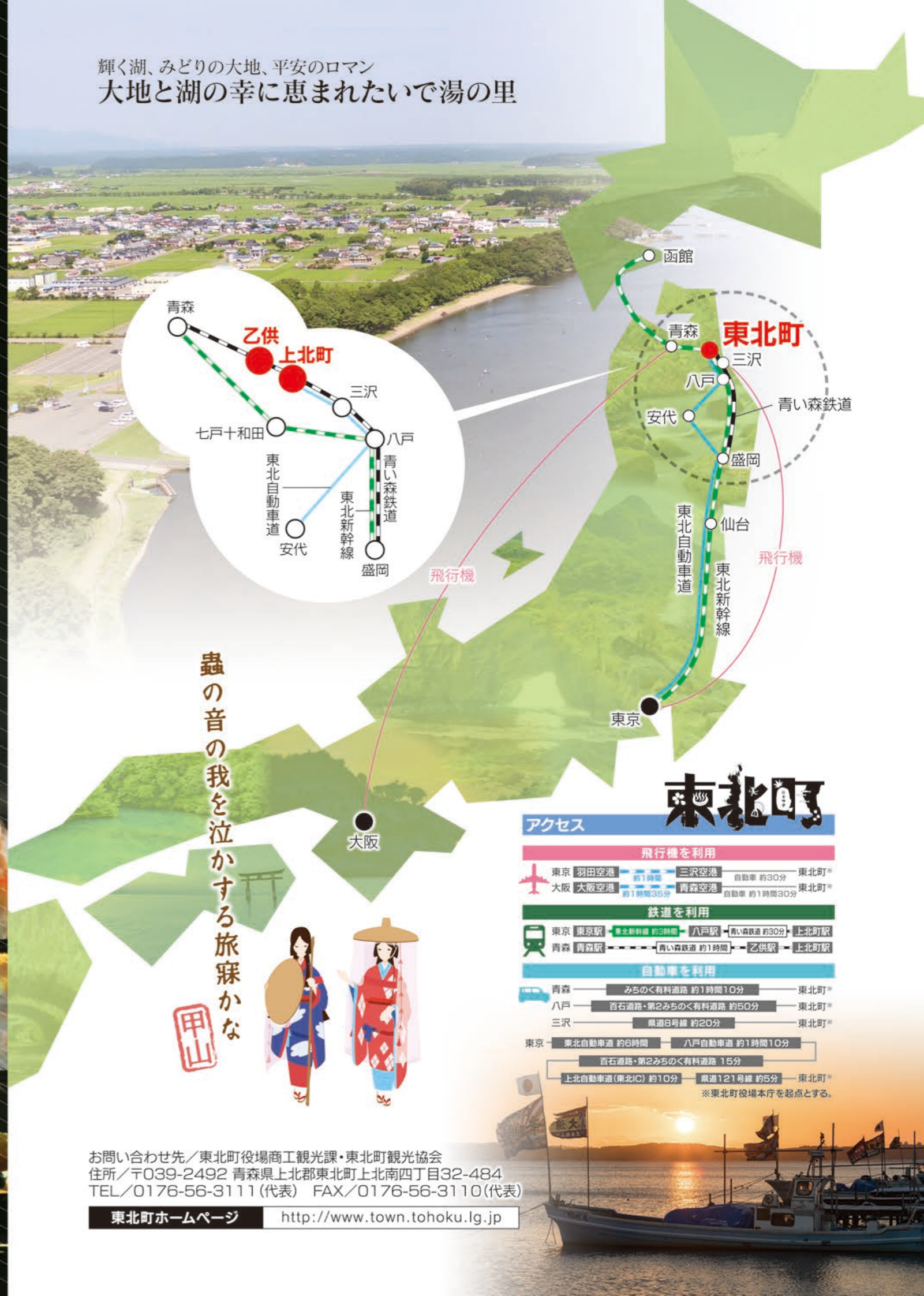
TOHOKU TOWN  
Sightseeing guide book

我も旅  
君も旅路の  
宵々の  
夢もいづこを  
指して逢うべき

降らば降れ  
積らば積れ  
白雪の  
底に消ぬべき  
我焰かば

大塚山  
嚮導の詩

輝く湖、みどりの大地、平安のロマン  
大地と湖の幸に恵まれたいで湯の里



蟲の音の我を泣かする旅寐かな



### アクセス

飛行機を利用	
東京 羽田空港	三沢空港 自動車 約30分 東北町*
大阪 大阪空港	青森空港 自動車 約1時間30分 東北町*
鉄道を利用	
東京 東京駅	東北新幹線 約3時間 八戸駅 青い森鉄道 約30分 上北町駅
青森 青森駅	青い森鉄道 約1時間 乙供駅 上北町駅
自動車を利用	
青森	みちのく有料道路 約1時間10分 東北町*
八戸	百石道路・第2みちのく有料道路 約50分 東北町*
三沢	県道8号線 約20分 東北町*
東京	東北自動車道 約6時間 八戸自動車道 約1時間10分
	百石道路・第2みちのく有料道路 15分
	上北自動車道(東北C) 約10分 県道121号線 約5分 東北町*

\*東北町役場本庁を起点とする。

お問い合わせ先/東北町役場商工観光課・東北町観光協会  
住所/〒039-2492 青森県上北郡東北町上北南四丁目32-484  
TEL/0176-56-3111(代表) FAX/0176-56-3110(代表)

東北町ホームページ <http://www.town.tohoku.lg.jp>

## 大塚山 郷導の詩

と見る間に我に眞白の翼生ひ雲路も土も只翔るまゝ



**1** 清水目ダムオートキャンプ場

国道4号線から西、清水目川上流の清水目ダムの下に位置するキャンプ場です。谷あいのロケーションで、周囲を山々に囲まれ、閑静な自然に恵まれています。遊歩道も整備され、ちょっとしたトレッキング気分も満喫できます。炊事場、トイレは整備が整っていますが、飲料水はご持参ください。

**2** 日本中央の碑保存館

「日本中央の碑」を展示する保存館と、「つぼのいしぶみ」にちなんで詠まれた歌碑、句碑を展示公開しています。

**3** 発見場所

千曳駅から県道8号線を約1km乙供駅に向かった地点、駐車場より20m程階段を下った所に日本中央の碑の発見場所があります。

**4** 親巡蹟

県道8号線沿いの千曳集落のはずれの小高い丘、旧奥州街道(上道)にあり、明治天皇が東北御巡幸を行った際、明治9年7月13日野辺地町へ行かれる途中、東北町石坂のお野立所で休憩された地を記念して昭和6年7月23日に石碑が建立されました。

**5** 東北町歴史民俗資料館

小川原湖の成立や動物植物、遺跡から発掘された遺物の展示、明治の文人大塚山氏及び当時出身の代議士・森田重次郎氏、米内山義一郎氏の功績や昭和初期の民家を復元したコーナーなど、テーマごとに分けて東北町を紹介しています。

**6** 花切川

へら釣りでは、全国でも有数の釣り場。例年5月に開催される、「へら釣り全国大会」の会場にもなっています。



**7** みどりの大地とロマシの森公園

**公園内**  
世界初の12億倍分子模型遊具やエジソンのメガホンなど5つのゾーンの科学遊具が整備されている公園です。散策路には、樹齢60年以上の赤松や桜、山つつじが植えられています。

**まなか**  
公園内の高台に位置する茅葺き屋根です。「まなか」の由来は、日本中央の碑からきたものです。日本中央と書いて「ひのもとまなか」と読むそうです。

**スキー場**  
冬は公園斜面がスキー場となり、ロープリフトが2基設置。家族連れやちびっ子たちに大人気。

東北町は、青森県の東部、上北地方のほぼ中央にあつて、広大なみどり広がる大地には無限の自然がいっぱい、青森県内にある三内丸山遺跡が代表されるように縄文時代以降の遺跡が400箇所を超え点在しております。また、全国で11番目に広い湖「小川原湖」は、地番を持った湖です。春は桜、夏は湖水浴、秋は味覚、冬は渡り鳥と四季を通じて楽しめるレジャースポットです。

**8** わかさぎ公園

東北町浜台地区の湖畔にあり、松林に囲まれた閑静な公園です。温水シャワー、炊事場、トイレなどの設備も充実しており、キャンプはもちろん、夏場は湖水浴もでき、遊泳区域内ではししみ採取も可能。東北町湖水まつりでは、わかさぎマラソン大会の主会場となっています。

**9** 道の駅おかわら湖

東北町の新鮮な野菜や魚介類、特産品及び手工芸品などが売られ、県内でも来客数では有数の道の駅となっております。

**10** 小川原湖交流センター「宝湖館」

交流・体験型施設、健康増進のため年間を通して利用できる温水プールや温泉があります。また、災害時の緊急避難施設としての機能を併せもつ多機能型施設として建設されました。

**11** 小川原湖公園

五代・勝世姫像  
小川原湖伝説に登場する、2人の姉妹像、それぞれ姉沼、妹沼(現在の小川原湖)に身を沈め、沼の主になったと伝えられています。

湖水浴場  
夏場、遊泳が可能な遠浅の湖水浴場です。遊泳区域内はししみ採取が可能。東北町湖水まつりでは、火花大会などが開催されます。

ふれあい村  
公園内の高台に位置する、カナディアン風のケビンハウスとオートキャンプ場、炊事場、遊具やバレーコートなどが整備されています。



虹立ちて白帆さやけし蒲の葉に小雨のこれる小川原の沼



湖上即事

大塚甲山

貝採小舟漕ぎかへる  
小川原沼の菱の花  
茂れる蒲の雨晴れて  
岸の柳は暮れて行く

おと、心沼  
道忠公はやかたをば、  
忍び出けり夕月の、  
眞如の影をたつきにて、  
あすはいつこの雲と水

そのきさらぎの望月の  
花のちり行く夕まぐれ  
心づよくも去りたまふ  
づまの心のつれなさま

姉は玉代と呼ばれたり  
妹は勝世と呼ばれたり  
姉は櫻になぞらへば、  
妹は岩まの花つゝし

旅より旅にゆきくれて、  
あまたのとしをすくせども、  
父の命のたよりこそ、  
夢にきくべき山もなき

湛へて海に注ぐらん  
こゝ小川原の沼なれや  
いつこを果の白波ぞ、  
只鳩のみぞとびかける

妹はわむりぬ姉はまだ、  
思をたとる夢うつゝ、  
あやしや父のみこそにて、  
いつくぞわれを呼びぬらし

さてもあやしや聲あるは、  
さかまく波の瀬の中か、  
いつくの底にありとても、  
やわかやむへまわが思

あゝあゝは乙女とて、  
今はみ肩になりけり、  
沖に立まふかもめどり、  
心の中を誰かする

さめて驚く妹君は、  
つれに放れしかりがねか、  
今までありし姉君を、  
尋ねんよしもあらぬかな

岸こそいかにとめくれど、  
いざこの色も見えわかね、  
泪は雨か玉あられ、  
水に落ちてはひまぞなき

荒ぶる浪のひゞきこそ、  
今も昔も音にむせべ、  
水にまかす藻の色を、  
それのかたきと見るぞかなしき

(抜粋)

今、よみがえる大塚甲山

大塚甲山(本名寿助)は、明治十三年二月一日、上北郡浦野館村(現東北町)に生まれ、わずか三十一歳という余りに短い生涯を終えました。その間に約二千編の詩、二万句の俳句、二、四〇〇首の短歌、紀行文など多くの作品を残し、また、東奥歌壇等の選者を務めるなど、多彩な才能を発揮した文人です。その作品は森鷗外などに認められ、石川啄木に並ぶものと称されています。

町ではその功績をたたえ弘前大学所蔵の資料を基に遺稿集全七巻を平成十六年までに刊行しました。



大塚甲山

東北町  
歴史民俗  
資料館で  
販売



7巻の遺稿集

『小川原湖伝説』玉代姫、勝世姫の像

一三五〇年ほどの昔、京の都に橘中納言道忠公という貴人がおり、二人の美しい姉妹に囲まれ幸せに暮らしていました。

ある日、屋敷が賊に襲われ重臣を失った道忠公は世の無情をはかなみ、都を離れひっそりと姿を消し、やがて小川原湖のほとりに庵を構えました。

京に残された玉代姫、勝世姫姉妹は、新堂織部と駒沢左京之進を従え父の行方を探す旅に出ました。諸国を巡りようやくこの地に辿り着いたのですが、すでに父が亡くなっていることを知り、悲しみのあまり姉妹は湖に身を沈めてしまいました。以来、玉代姫が身を沈めた沼を「姉沼」、勝世姫が身を沈めた沼を「妹沼」(現在の小川原湖)と呼ぶようになりました。

その後、左京之進は玉代姫の霊と沼を守るため「姉沼」に、そして織部は勝世姫の仰を受けて沼の奉行として「妹沼」にそれぞれとどまり、姉妹は父のいる沼崎へ通い三尊仏とされました。小川原湖のほとりには仲のいい姉妹を象徴するかのよう玉代姫と勝世姫の像が寄り添って立っています。

玉代姫は八甲田の恵みを仰ぎ、勝世姫は湖上の安全と幸せを祈る像として建立され、奈良時代に生きた美しい姉妹の悲しくも優しい思いを今に伝えていきます。(平成元年、建立)



姉妹が見守る湖の恵みと人々の幸せ



姉 玉代姫を祀る姉戸大明神



妹 勝世姫を祀る廣沼大明神



父 道忠公を祀る沼崎観音堂

つぼのいしぶみにちなんだ歌

石ぶみやつがろの遠にありと聞く  
えそ世の中を思い放れぬ  
藤原清輔

みちのくの奥ゆかしくそ思ほゆる  
壺の石ぶみそとの浜風  
西行

みちのくのいはで忍ぶはえそ知らぬ  
書き尽くしてよつほの石文  
源頼朝

よしやいま石文なくも坪のさと  
ますらたけおのしのはるるかな  
大町桂月

思ひこそ千島の奥を隔てわど  
えそかよはさぬつほのいしぶみ  
顕昭

みちのくの野をも山をもわけ過ぎて  
昔をしのぶつほの石文  
岩倉具視

歴史と  
ミステリーを  
紐解く！



つと見えて消えにしものを貝樓忘れ難き胸の幻



## 日本中央の碑保存館

悠久のロマンに委ねる『つぼのいしぶみ』の由来する『日本中央の碑』は、昭和24年6月21日、東北町内を流れる赤川上流の石文集落近くで発見された1.5mほどの自然石です。平成元年12月7日東北町有形文化財第1号として指定されました。現在は『日本中央の碑保存館』に展示公開されています。



〒039-2685 青森県上北郡東北町字家ノ下夕39番地の5  
TEL 0175-64-7979



## 東北町歴史民俗資料館

「小川原湖の四季」では小川原湖の成立ちや動植物を紹介、「東北町のあけぼの」・「東北町のあゆみ」では遺跡から発掘された遺物を展示、「先人記念コーナー」では、明治の文人大塚甲山氏、当町出身の代議士・森田重次郎氏、米内山義一郎氏の功績を紹介、「くらしと伝統文芸のコーナー」では昭和初期の民家を復元展示とテーマごとに分けて東北町を紹介しています。

【ご利用案内】  
開館時間／午前9:00～午後4:00  
休館日／毎週火曜日・祝日・年末年始  
(12/28～1/3)



10数万年前の  
ナウマン象の臼歯

10数万年前の  
トラの左下顎

我が世の綾を織り成さん  
大塚甲山

我は何ぞや 散る焔  
我は何ぞや 匂ふ花  
我は何ぞや 涙とを  
焔と花と 涙とを  
あるひは経に  
はた 緯に



湖畔棧橋前に建つ大塚甲山記念石碑

〒039-2401 青森県上北郡東北町大字上野上野191番地30 TEL 0176-56-5598

【ご利用案内】  
開館時間／午前9:00～  
午後4:00  
休館日／毎週火曜日・  
年末年始  
(12/28～1/3)

▶日本中央の碑



温泉



BBQハウス



温水プール

### 【施設紹介】

温泉 | 天然温泉。サウナ(遠赤外線)を完備。  
 温泉プール | 床が可動し、水深を30cmから135cmまで変えることが可能です。  
 流水プール | 水中歩行運動などができます。  
 多目的ホール | 会議室やスタジオとして、エアロビクス・ダンス等にも利用できます。  
 交流室 | 調理や茶道・琴・木工制作・会議等に利用できます。  
 芝生・バーベキューハウス |  
 バーベキューやレクリエーション等に利用できます。

休館日: 毎週水曜日・年末年始(12/28~1/4)  
 利用時間: 9時~20時まで 問い合わせ先: 0176-56-3820

## 「宝湖館」 小川原湖交流センター



## みどりの大地と ロマンの森公園

散策路には山つつじ・  
 さくらが植えられています。  
**まなか**  
 問い合わせ先: 0176-56-3111  
 (東北町商工観光課)



## 清水目ダム オートキャンプ場



利用期間: 7月~10月末まで  
 問い合わせ先: 0175-64-7757

## わかさぎ公園



※炊事場・コインシャワー有り  
 キャンプ期間: 7月~10月末まで  
 湖水浴期間: 7月~8月  
 問い合わせ先: 0175-62-2581

みんなが  
 楽しめる場所



公園内の高台にあり、カナディアン風の  
 ケビンハウスとオートキャンプ場、炊事場が  
 あります。  
 手ぶらで来ても大丈夫!

利用期間: 4月中旬~10月末まで  
 ※要予約、ケビンハウスについては  
 2ヶ月前から予約可能  
 問い合わせ先: 0176-56-3600  
 0176-58-1122  
 (道の駅おがわら湖)

ケビンハウス▶



## 東北町で遊ぶ!



風と波が  
 気持ちいい!

## 小川原湖公園



キラキラと輝く湖を眺めながら  
 四季折々の自然とのふれあいを感じ、  
 心も身体もリフレッシュ!



小川原湖公園湖水浴場

## 小川原湖公園キャンプ場

※炊事場・コインシャワー有り  
 キャンプ期間: 4月~10月 湖水浴期間: 7月~8月  
 問い合わせ先: 0176-56-3525

## 東北自然歩道



小川原駅と上北町駅間を結ぶ道、「小川原湖と  
 湖畔のみち」7.3kmが指定されています。  
 通りには野鳥が観察できる湖畔や小川原湖伝  
 説が伝わる沼崎観音堂、廣沼大明神、東北4大  
 湖像の一つでもある玉代・勝世姫像、花切川  
 を見ることができます。

今更に戀ひしきものは古里の小川に遊ぶ目高の群よ



東北町の情熱  
テンコモリ!



魍魎の忘れし戀の浮び出で、暫し匂へる睡蓮の花



**日の本中央まつり**  
開催時期/9月中旬  
開催場所/乙供駅周辺  
9月中旬の3日間開催され、山車運行、神楽囃子、仮装大会が行われます。祭りの中日に開催される、日の本中央たいまつ祭りは日本中央の碑(つぼのいしづみ)が建立された平安時代を懐古、無病息災を祈願して行う火祭りです。



**おがわら湖 美味満彩祭り**

開催時期/9月下旬  
開催場所/小川原湖交流センター「宝湖館」



小川原湖の豊富な魚介類のおいしさ東北町の農産物をひろく知ってもらうため開催されます。町内の飲食店が開発した創作料理販売のほか、小川原湖漁協によるしじみ、わかさぎ、しらうお等の直売会、またその他各種ショーも催され、毎年多くの来場者で賑わいます。



**秋まつり**  
開催時期/8月下旬 開催場所/上北町駅前通り  
東北町の秋の訪れを告げる祭りは、8月下旬の上北地区で開催され、それぞれに伝わる文化でこの秋の五穀豊穡、豊漁を祈願して行われます。前夜祭の祭囃子の競演会に始まり、4日間の中で自作山車運行、流し踊り、仮装大会などが行われます。また、出店が祭りを盛り上げてくれます。



**生き活き産業文化まつり**

開催時期/11月初旬  
開催場所/上北会場:町民文化センター 東北会場:北総合運動公園内



地産産の新鮮な野菜、小川原湖の穫れたて魚介類など展示・安価に販売しています。文化展では幼児から大人までの1年間の力作が勢揃い。また健康展を行い来客者の健康をチェックします。

**湖水まつり**

開催時期/7月下旬  
開催場所/上北会場:小川原湖公園 東北会場:わかさぎ公園  
小川原湖の夏を彩る大見ものを幻想的な世界に導きます。宝さがし大会やわかさぎマラソン大会など沢山の催しが開催されます。



Yosakoiで会場は大盛り上がり



夏の湖畔を彩る東北町湖水まつり花火大会



小川原湖公園会場



ビーチフラッグス



湖畔を爽やかに駆け抜けるわかさぎマラソン

わかさぎ公園会場

**桜まつり**



あざやかに咲き誇る千本桜

開催時期/ゴールデンウィーク頃  
開催場所/小川原湖公園

花切川から湖水浴場まで広がる「湖畔の千本桜」と呼ばれる桜並木を眺めることができます。会期中は、野点、地引網引き体験などいろいろ楽しめます。



へら釣り大会



野点



野球大会



地引き網

## 東北町の地酒



アピオス焼酎  
塊芋  
(ほどいも)

青森のヤーコン焼酎  
けやぐ

## 特産のしじみ貝

東北町のお土産と言ったらしじみ!!



ふるさとのお土産  
自慢の逸品!

古里を旅と思ふも迷ふ身のいつこかは旅いつこ古里



お土産買うならココ!

※掲載の商品は道の駅おがわら湖でも取り扱っております。



## 道の駅おがわら湖

地場野菜や、小川原湖産魚介類、町特産品を一同に購入できます。郷土料理も堪能できます。周辺市町村の観光情報チェックは、こちらで↓

【営業時間】

4月～9月 8:30～18:00

10月～3月 9:00～17:30

TEL 0176-58-1122

●ホームページ

<http://www.ogawarako.co.jp>



### 各種お申込先

特産加工品	佃煮・鮮魚・貝類	活魚	菓子類
東北町特産品 販売促進協議会 TEL 080-6040-4769	磯対島商店 TEL 0176-56-2145 御進藤水産 TEL 0176-56-2701 御沼尾水産 TEL 0176-56-2135 長久保食品㈱ TEL 0175-62-2119 ㈱バラエーションショップオノ TEL 0176-56-2264	沼尾養鯉直売所 TEL 0176-56-3740 御橋本商店 TEL 0175-62-2289 鮫光商店 TEL 0175-63-2504	フランセ大湊屋 TEL 0176-56-2090 東北みやげ煎餅㈱ TEL 0175-63-3707
無添加ハムソーセージ 公立ぎんなん寮 TEL 0176-56-5121		野菜 Aコープとうほく店 TEL 0175-63-2006	新鮮野菜・惣菜加工品 地酒・手工芸品他特産品 道の駅 おがわら湖 TEL 0176-58-1122



あおい森の牛乳

東北町の元気の一杯!



## 大和しじみ

※画像はイメージです

出荷まで4年をかけた15ミリ以上に育った貝のプリプリの身が特徴です。

しじみラーメン

しじみ汁

※画像はイメージです

# とっくもぎのグルメ

さらさらの味は「コト」にありー！

ガニ汁

## モクズガニ

殻ごとすり潰して作る「ガニ汁」は独特のふわふわとした食感の一品です。

※画像はイメージです



【金賞】  
青森県 ごはんのお供部門



『よしもと47シュフラン』において、青森県小川原湖産『ガニ汁』がみごと2018年度金賞認定商品となりました。試食選考会や認定式はYouTubeでご覧になれます。今後とも『ガニ汁』をよろしくお願ひ致します。

## わかさぎ

佃煮、天婦羅、唐揚げ、マリネ、卵じにと多彩な料理で食されます。

※画像はイメージです

※画像はイメージです

※画像はイメージです

※画像はイメージです

しらうお

## しらうお

東日本を中心に生息し、小川原湖で全国7割の漁獲量を占め日本一です。

天然うなぎ

## 天然うなぎ

養殖と比べ身が引き締まりさっぱりとした味わいが特徴です。

料理は町内各飲食店で取り扱っていますが季節によってお作りできない場合もございますので、お問い合わせの上ご確認ください。

### 飲食店お問合せ先

お食事の和幸	TEL 0176-56-4005
居酒屋れすとらん えび蔵	TEL 0176-56-5098
チャイニーズゲート 神龍	TEL 0176-56-4453
居酒屋 一心	TEL 0176-56-2648
穂寿美仕出し店	TEL 0176-56-2066
寿司割烹 おがた	TEL 0176-56-2678
四季旬菜 きんいち	TEL 0176-56-4870
一楽寿司	TEL 0176-56-2631
磯げん	TEL 0175-63-2322
味処 たなか	TEL 0175-63-2639
郷土料理「蔵」	TEL 0175-63-3968
道の駅 おがわら湖 ポロトピア	TEL 0176-58-1122

## 東北町の贅沢 かけ流しの湯

『天然温泉郷』…身体も心もあたたまる・癒しの時間

# いで湯

日帰り入浴できる天然温泉

### 東北町日帰り入浴できる天然温泉マップ



温泉名	TEL	宿泊
1 温泉旅館水明	0176-56-5083	OK
2 上北さくら温泉	0176-56-3900	OK
3 天然温泉まつのゆ	0176-56-2276	OK
4 玉勝温泉	0176-56-3007	OK
5 八甲温泉	0176-56-2364	OK
6 姉戸川温泉	0176-56-3529	
7 ランプ温泉	0176-56-3680	OK
8 上北保健福祉センター	0176-56-2933	
9 小川原湖交流センター	0176-56-3820	
10 東北温泉	0175-63-3715	OK
11 ひばの湯ぼばら	0175-62-2945	
12 東北町老人福祉センター	0175-63-2001	

東北町は豊かな自然に育まれた豊富な温泉資源に恵まれ、町では温泉を活用した情報発信に努めています。東北町には日帰り入浴のできる温泉が12箇所あり、青森県内でも有数となっており、全ての温泉が「源泉掛け流し」で、ゆったりとくつろげ癒しの時間を過ごすことができます。



※画像はイメージです

童のとき美かりしもの何を食い何をのみても旨からぬかな

