自然をめぐる、歴史を旅する！

北東北おススメ モデルコース

3県選りすぐり、1泊2日の北の旅！

岩手・秋田コース（1泊2日）

移動手段 JR、公共交通機関、レンタカー

1日目
岩手県 一ノ関駅 ═JR═ 平泉駅
レンタサイクル・巡回バスなどを利用
平泉の文化遺産（世界）
平泉駅 ═JR═ 花巻駅
花巻駅 ═バス═ 花巻市・宮沢賢治記念館 ═タクシー═ 花巻温泉（泊）

2日目
花巻温泉 ═タクシー═ 花巻駅 ═JR═ 秋田駅 ═横手駅═ 以後、レンタカー
秋田ふるさと村 ─ 小安峡 ─ 増田蔵のまち
横手やきそば ─ 六郷湧水群 ─ レンタカー返却 ─ 大曲駅（秋田新幹線にまち）

秋田・青森コース（1泊2日）

移動手段 JR、レンタカー

1日目
秋田駅（角館駅）─ 以後、レンタカー ─ 武家屋敷 ─ 抱返り渓谷
田沢湖駅（温泉）─ 山のはちみつ屋
乳頭温泉郷（温泉）─ 打当温泉マタギの湯（泊）

2日目
打当温泉マタギの湯 ─ 青森県 ─ 弘前公園
黒石こみせ通り ─ 三内丸山遺跡
温泉 黒石つゆ焼きそば
レンタカー返却 ─ 新青森駅（東北新幹線）

青森・岩手コース（1泊2日）

移動手段 JR、レンタカー

1日目
青森駅 八戸駅 ═種差海岸═ 以後、レンタカー
八食センター（温泉）─ 十和田市現代美術館
温泉 寿司
奥入瀬渓流 ─ 十和田湖畔温泉（泊）

2日目
十和田湖畔温泉 ─ 発荷峠
岩手県 八幡平国立公園 ─ 小岩井農場（温泉 ジンギスカン）
盛岡市・市内観光 ─ レンタカー返却 ─ 盛岡駅（東北新幹線）

お問い合わせ

青森県観光国際戦略局誘客交流課
〒030-8570 青森市長島一丁目1-1 TEL.017-734-9384 FAX.017-734-8126

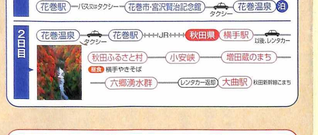
岩手県商工労働観光部観光課
〒020-8570 盛岡市内丸10-1 TEL.019-629-5574 FAX.019-623-2510

秋田県観光文化スポーツ部観光振興課
〒010-8572 秋田市山王三丁目1-1 TEL.018-860-2261 FAX.018-860-3868

□いわて・盛岡広域観光センター（JR盛岡駅内）TEL.019-625-2090
□北東北三県各観合同事務所（名古屋市中区栄）TEL.052-251-2801
□北東北三県大阪合同事務所（大阪市北区梅田）TEL.06-6341-7900
□「みちのく夢フリパ」北東北三県福岡合同事務所（福岡市中央区天神）TEL.092-736-1122
2016.1発行

Aomori りんご狩り

青森の特産といえば真っ赤なりんご。自然たっぷりのりんご園で子供から大人まで楽しい収穫体験ができます。りんごのジュースなど、お店では出会えない、もぎたての味をぜひ味わってみて。



おもしろい体験ができるわよ～！

ゆっくり地元の暮らしを旅してみる おもしろ体験メニュー

いつもの名所巡りもいいけれど、時にはその土地の暮らしに触れてみるのもモシロイ。農業体験や漁師体験、そば打ちなどなど、北東北は楽しい体験メニューがいっぱいです。

サッパ船 アドベンチャー Iwate

「サッパ船」とは陸中海岸の漁師さんがウニ漁やアワビ漁などに使用する小型の磯舟のこと。入り組んだ陸中の奇岩・岩穴を巧みにくぐりぬけ真下から仰ぎ見る高さ200mの断崖はまさに圧巻。

Akita 稲庭うどんづくり

四国の讃岐うどん、名古屋のきしめんと共に日本三銘うどんの一つとして知られる稲庭うどん。食べた後、人への指導で楽しい手作り体験ができます。

名作どろい、つぶどろい

建築鑑賞ガイド

ちょっと視点を変えて、「建築鑑賞の旅」なんていかがですか？昔ながらの民家や明治・大正の洋風建築、ユニークな近代建築など、建物マニアにはたまらない名作ぞろいです。

C-3 斜陽館（青森県五所川原市）
明治40年建築の大家・津島文治の生家。青森ヒバを用いた和洋折衷、入母屋造の豪奢な建物は国重要文化財。
■JR津軽五所川原駅から車20分
■太宰治記念館「斜陽館」 ☎0173-53-2020
http://www.city.goshogawara.lg.jp/16_kanko/dazai/syayoukan.html

C-4 青森県立美術館（青森県青森市）
青森出身の棟方志功などの展示作品だけでなく三内丸山遺跡に着想を得た建物自体も見所の一つ。
■東北自動車道青森ICから車5分
■青森県立美術館 ☎017-783-3000
http://www.aomori-museum.jp/ja/

G-5 岩手銀行（旧盛岡銀行）旧本店本館（岩手県盛岡市）
明治44年完成の盛岡を代表する歴史的建造物。東京駅を設計した辰野金吾直系弟の同氏の設計によるもので、当時の建築様式を伝えるものとして国の重要文化財となっている。
■JR盛岡駅から車15分
■盛岡観光コンベンション協会 ☎019-604-3305

H-6 南部曲り家・千葉家（岩手県遠野市）
住居と厩屋が一体になった民家で築あと200年。国の重要文化財。
■JR石鳥谷駅から車30分
■千葉家の家 ☎0198-62-5529

E-4 康楽館（秋田県小坂町）
明治43年、小坂鉱山の娯楽施設として建てられた日本最古の木造芝居小屋。国の重要文化財。
■東北自動車道小坂ICから車3分
■康楽館 ☎0186-29-3732
http://www.town.kosaka.akita.jp/kouraku/kan/kouraku/kan.htm

G-2 秋田県立美術館（秋田県秋田市）
世界的建築家・安藤忠雄設計による、三角形をモチーフにしたデザインの美術館。建田新出の展示作品「秋田の行事」は圧巻的なスケールを誇る。
■JR秋田駅から車10分
■秋田県立美術館 ☎018-853-6666
http://common.pref.akita.lg.jp/art-museum/

わざわざ食べに行きたい

ご当地グルメ

ご当地グルメ食べに来て

旅の楽しみといったら、やっぱりコレ。その土地のおいしい物を食べ歩く、グルメ散歩へレッツゴー！地元の人に人気のB級グルメやスイーツなど、ちょっと変わり種メニューをご紹介。

D-6 八戸せんべい汁（青森県八戸市）
肉や魚、野菜やキノコ等でとった美味しいおつゆと、もっちりとした南部せんべいの食感が絶妙。

H-3 横手やきそば（秋田県横手市）
「2009 B-1グランプリ」で優勝した全国に知られるB級グルメ。甘辛のソースで炒めたやきそばに半熟の目玉焼きを絡めて召し上がれ。

絶品!! 各地のイチ押し対決

G-5 盛岡冷麺（岩手県盛岡市）
コシのある麺、冷たいスープが、ピンク。伝統の味を受け継ぐ、平壌タイプ冷麺の進化バージョンは絶妙なバランス感。辛みでキミノキレ。

南部せんべい（青森・岩手・秋田）
小麦から作られ「かめばかめほど味が出る」素朴な風味の南部せんべい。素朴なコツ入りの他、ピーナッツ、カリンなどの種類もある。

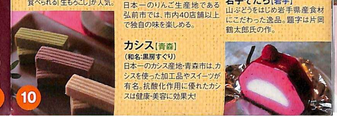
フレンドールのメロンパン（秋田）
しっとりとやわらかなメロンパンに、特製の生クリームをたっぷりとサンドウィッチのような甘さと豊かなコクと人気を誇る横手の名物。

もろこし（秋田）
小豆粉を使って作られた打菓子。現在は、焼きを入れて生で食べられる「もろこし」が人気。

アップルパイ（青森）
青森と言えば「りんご」。中でも日本一のりんご生産地である弘前市では、市内40店舗以上で独自の味を楽しめる。

カシス（青森）
日本一のカシス産地・青森市は、カシスを使った加工品やスイーツが有名。抗酸化作用に優れたカシスは健康・美容に効果大。

岩手そだち（岩手）
山ぶどうをはじめ岩手県産食材にこだわった逸品。職人は片岡鶴太郎氏の作。



久慈まめぶ汁（岩手）
久慈地域に伝わるクルミや黒砂糖を加えた団子を醤油ベースのダシで煮込んだ優しい味わいの郷土料理。

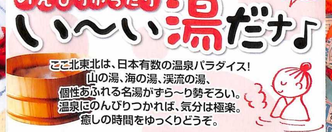
D-2 不老ふ死温泉（青森県深浦町）
波打ち際にある野趣溢れる露天風呂からは雄大な日本海の景色が広がる。
■秋田自動車道能代南ICから車90分
■（株）興愛商不老不死温泉 ☎0173-74-3500
http://www.furofushi.com/

D-4 酸ヶ湯温泉（青森県青森市）
160畳の広さを誇る総ヒバ造りの大浴場「ヒバ千人風呂」には半世紀以上の歴史が。
■東北自動車道青森中央ICから車40分
■酸ヶ湯温泉 ☎017-738-6400
http://www.sukayu.jp/

のんびりゆったり い～い湯だな♪

アハハンよ

ここ北東北は、日本有数の温泉パラダイス！山の湯、海の湯、渓流の湯、個性あふれる名湯がずら～り勢ぞろい。温泉にのんびりつかれば、気分は極楽。癒しの時間をゆっくりどうぞ。



H-5 大沢温泉（岩手県花巻市）
純和風の山水閣、昔のままの湯治場自炊部、茅葺屋根の菊水館と3棟で湯巡りができる。
■東北自動車道花巻ICから車15分
■大沢温泉山水閣 ☎0198-25-2021
http://www.ooisawaonsen.com/

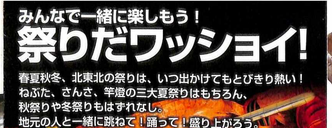
F-4 藤七温泉（岩手県八幡平市）
標高1400m、東北一番の高所に湧く温泉は南に岩手山や秋田駒ヶ岳などを仰ぐ絶好のロケーション。
■東北自動車道松尾八幡平ICから車40分
■藤七温泉 予約窓口 ☎090-1495-0950（衛星電話）
http://www.toshichi.com/

F-4 乳頭温泉郷（秋田県仙北市）
乳頭山麓に点在する七湯は独自に源泉を持ち、泉質は多種多様。七湯めぐりの温泉浴は万病に効果あり。
■東北自動車道盛岡ICから車90分
■仙北市田沢湖観光情報センター「フォレック」 ☎0187-43-2111
http://www.tazawako.org/

I-3 秋の宮温泉郷（秋田県湯沢市）
源泉の湯211軒の秘湯で湯めぐりもいいが、夜内川の川原を掘って足湯も楽しい。
■湯沢横手道路雄勝ICまたはICから車20分
■秋の宮温泉組合 ☎0183-56-2400
http://www.akinomiyaonsen.jp/

みんなで一緒に楽しもう！ 祭りだワッショイ！

春夏秋冬、北東北の祭りは、いつ出かけてもとびきり熱い！ねぶた、さんさ、竿燈の三大夏祭りはもちろん、秋祭りや冬祭りもはずれなし。地元の人と一緒に跳ねて！踊って！盛り上がろう。



G-3 角館武家屋敷（仙北市）
重厚な武家屋敷が面白い街並みの武家は日本情緒を感じさせる。特にカフェやミミは美しい。
■秋田自動車道協和ICから車30分
■仙北市観光情報センター「フォレック」 ☎0187-54-2705
http://www.kakunodate-kanko.jp/

C-4 青森ねぶた祭（青森県青森市）
毎年8月2日～7日まで開催され、勇壮華麗なねぶたと囃子、ハネトが一体となり、みちのくの短い夏を熱がすエネルギッシュな祭り。
■青森自動車道青森ICから車20分
■青森ねぶた祭実行委員会事務局 ☎017-723-7211
http://www.nebuta.or.jp/

G-5 盛岡さんさ踊り（岩手県盛岡市）
毎年8月1日～4日に盛岡市で開催され、大鼓の力強いリズムに合わせて、踊り手たちがダイナミックな踊りを披露する。パレードの後の輪踊りは飛び入り参加も大歓迎！
■JR盛岡駅からバス10分
■盛岡さんさ踊り実行委員会 ☎019-624-5880
http://www.sansaodori.jp/

サッコラ チョイワ ヤッセ ヨイ太鼓

G-2 竿燈まつり（秋田県秋田市）
毎年8月3日～6日に秋田市で開催。夜空に掲らめく竿燈の美しさも感動的だが、技をしっかり見るなら昼の妙技会や、合同演舞がおすすめ。また、実際に竿燈にチャレンジできる「ふれあい竿燈」も人気。
■秋田自動車道秋田中央ICから車10分
■秋田市竿燈まつり実行委員会事務局 ☎018-866-2112
http://www.kantou.jp/index.htm

どっこいしょー どっこいしょー

イタヤ細工（秋田県仙北市）
イタヤカエデの木の皮を蒸気に裂いて作る角盆の伝統工芸品で心和む素朴。

ホームスパン（岩手県盛岡市・花巻市）
英国で生まれ岩手で育まれたハンドメイドの毛織物。独特の風合いが持ち味。

樺細工（秋田県仙北市）
山桜の樹皮を薄く剥いで貼った角鞘の工芸品。山桜特有の光沢と色合いが人気。

秀衡塗（岩手県平泉町・一関市）
浄法寺塗（岩手県二戸市・盛岡市）
金箔を貼る加飾が特徴の秀衡塗と絵はつけず、漆と魚の光沢を放つ浄法寺塗は岩手県の誇るこだ太鼓。

プナコ（青森県弘前市）
1mmの厚さに切ったブナ材をリボン状にしたものを巻いて創るユニークな工芸品。

南部鉄器（岩手県盛岡市・奥州市）
繊細な鋳肌と重厚な味わいのある着色が特徴。日本の代表的伝統工芸品。

津軽びいどろ（青森県青森市）
100種類以上の微妙な色あいが出せ、型を使わないためどれ一つ同じ製品はない。

あけびづる細工（青森県弘前市）
青森県八甲田山麓や岩木山一帯に大群落をなしているアケビの蔓を、伝統の技で丁寧に編み上げた優雅工芸品。

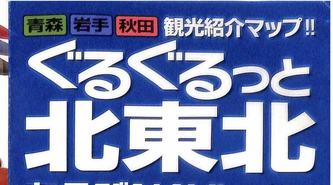
津軽塗（青森県弘前市）
百有余年の歴史を誇る、ヒバを素地に色漆を塗り重ねた堅牢で優美な文様が特色。

大館曲げわっぱ（秋田県大館市）
天然杉材のみを使った製品。素材を味わいと気品がある。

青森 岩手 秋田 観光紹介マップ!!

ぐるぐるっと北東北 あそびNAVI

ここでしか出会えない、とっておきの旅体験。



手仕事王国・北東北の おみやげガイド

つひとつ丹念に作り上げられる、北東北の工芸品。伝統の技をそのまま受け継ぐもの、現代の感覚でアレンジしたもの、どれもつり手のぬくもりあふれる逸品ばかりです。

ガッチリおさえておきたい 観光スポット 岩手・秋田

癒しの大地へぶらり旅

ゆっくり旅 北東北のおもしろ体験メニュー

北東北おススメ モデルコース

建築鑑賞ガイド

北東北三県観光立県推進協議会

ガッチリおさえておきたい 観光スポット 青森・岩手・秋田 ▶p.1～6

観光スポット青森・岩手・秋田

北東北は、魅力がぎっしりの超巨大なテーマパーク。好きなテーマを決めて観光すれば楽しさも満足感も2倍！「もう一度行きたい！」場所をたくさん作ってみませんか。

南部せんべい青森・岩手・秋田

八幡平（岩手県・秋田県）

北東北おススメ ▶p.7

モデルコース

「いいところだね」を厳選したおすすめコース。北東北を満喫できる欲張りな旅をどうぞ。

▲岩手銀行（旧盛岡銀行）日本銀本館（岩手県）

ゆっくり地元の暮らしを旅してみる ▶p.8

おもしろ体験メニュー

北東北には様かなくて新しい、そんな楽しい体験メニューがいっぱい。昔ながら自然の中で普段味わうことのできない体験を通してぜひ心と体のリフレッシュを。

稲庭うどんづくり（秋田県）

さあ！どこへ出かけましょうか。

北東北の旅 まるごとコンシェルジュ

北東北は、旅の楽しさがいっぱい詰まったエンターテイメントエリア。グルメに、祭りに、温泉、手仕事、おもしろ体験、北東北なら、どんな旅も思いのまま。ここでしか味わえない旅を、ゆっくりどうぞ。

名作ぞろい、つぶどろい ▶p.9

建築鑑賞ガイド

昔ながらの民家から明治・大正時代の洋風建築、新鮮な近代建築まで、北東北には国の重要文化財が目白押し。建築マニアの心をくすぐる名作揃いです。

歓迎

わざわざ食べに行きたい ▶p.10

ご当地グルメ

旅の目的は二当地グルメという人も多いのではでこ北東北にも郷土色豊かな美味しいものがいっぱい。人気のB級グルメなどここでしか味わえない味を楽しんで。

バター餅（秋田県）

ねぶた餅（青森県）

みんなでいっしょに楽しもう！ ▶p.12

祭りだワッショイ！

旅行会社がツアーを組む程ど、みちのくを熱気で包む北東北の祭り。照夫されないエネルギーが一気に溢れだす夏の最高潮をぜひ体感して。飛び入り参加大歓迎！

ラッセラー

のんびりゆったり～い湯だな ▶p.11

温泉ガイド

昔のままの湯治場から野趣あふれる温泉、絶好のロケーションにある秘湯まで、北東北は日本有数の温泉パラダイス。個性あふれる名湯をぐるっと楽しんで。

不老ふ死温泉（青森県）

乳頭温泉郷（秋田県）

手仕事王国・北東北の ▶p.13

おみやげガイド

厳しい風土の中で育まれ、今日もなお「用と美」を兼ね備えた日常生活用品として愛されている北東北の工芸品。どれも手のぬくもりと技が光る逸品揃いです。

右：南部鉄器（岩手県）
左：樺細工（秋田県）

ガッチリおさえておきたい 観光スポット 青森

北東北の最北端に位置する青森県。山海の自然が味覚を育み、文化や芸術を育んだ。津軽半島・下北半島をくるりと巡って、青森の旅をゆっくり楽しもう。

D-3 岩木山（弘前市）
青森県の最高峰。円錐形の山容から津軽富士とも呼ばれる山岳信仰の山。
■東北自動車道大鰐弘前ICから車30分
■岩木山観光協会 ☎0172-83-3000
http://www.iwaki-san.com/

D-3 弘前城（弘前市）
慶長16（1611）年に築城した城跡が公園に、東北随一の美しさを誇る桜の名所。
■東北自動車道大鰐弘前ICから車20分
■弘前市みどりの協会 ☎0172-33-8733
http://www.hirosakipark.or.jp/

D-4 十和田湖（十和田市）
十和田八幡平国立公園にある二重式カルデラ湖。新緑や紅葉など季節ごとの風景を楽しめる。
■東北自動車道十和田ICから車40分
■十和田湖総合案内所 ☎0176-75-2425

B-4 仏ヶ浦（佐井村）
白緑色凝灰岩が2kmにわたって連なる下北半島屈指の景勝。
■東北自動車道青森ICから4時間
■佐井村観光協会 ☎0175-38-4515
http://saikaiko.sakura.ne.jp/

B-5 恐山（むつ市）
高野山、比叡山と並ぶ日本三霊山のひとつ。霊の河原、極楽浜などと名付けられた奇観が幻想的な世界へと誘います。
■青森自動車道青森ICから車2時間
■恐山事務所 ☎0175-22-3825

D-2 白神山地・十二湖（深浦町） 世界自然遺産
白神山地のブナ林に大小33の沼が点在。独特の景観をもたれる青池は一番の名所。
■東北自動車道能代ICから車40分
■深浦観光協会 ☎0173-74-2111

D-5 三沢航空科学館（三沢市）
戦後初の国産機「YS-11」のほか、十和田湖の湖底から引き上げた「一式双発高等練習機」国内に唯一現存も展示。
■第二みちのく有料道路三沢ICから車15分
■三沢航空科学館 ☎0176-50-7777
http://www.kokuko.agaku.jp/

A-5 薬研渓流（むつ市）
薬研橋から奥薬研橋まで遊歩道もあり、奥入瀬に劣らない美しい景色が楽しめる。
■青森自動車道青森ICから車2時間30分
■むつ市農工観光課 ☎0175-22-1111

D-6 種差海岸（八戸市）
三陸復興国立公園に指定された景勝地。波打ち際まで広がる緑の芝生と青い海とのコントラストが印象的な海岸。
■JR白銀駅からJRバス25分
■八戸市観光課 ☎0178-46-4040

D-4 八甲田山（青森市）
山頂からの眺めや湿原植物群一帯の価値あり。「高位な山岳の景観」
■青森自動車道青森中央ICから車40分
■青森市観光交流情報センター TEL017-723-4670

あそびスポット

D-3 八甲田スキー場（青森市）
雄大に展開する樹氷、遠心津軽・下北両半島や北海道を望みながらの滑走は格別。
■青森自動車道青森中央ICから車35分
■八甲田ロープウェー株式会社 ☎017-738-0343
http://www.hakkoda-ropeway.jp/

D-3 ナクア白神ホテル&リゾート（鰺ヶ沢町）
スキー、ゴルフ、観光、露天風呂付の温泉大浴場と四季折々楽しめる。
■東北自動車道大鰐弘前ICから車1時間
■ナクア白神ホテル&リゾート ☎0173-72-1011
http://www.nagua-shirakami.jp/

D-4 大鰐温泉スキー場（大鰐町）
変化に富んだゲレンデと非常に滑り易い極上の雪質に定評のある温泉スキー場。
■東北自動車道大鰐弘前ICから車10分
■大鰐温泉スキー場 ☎0172-49-1023
http://owani-ski.com/

ガッチリおさえておきたい 観光スポット 秋田

昔から米どころとして知られる秋田県。豊かな山海の幸、風習や祭り。独自の食文化、人々が大切に育んできた宝物を、秋田の旅で探してみよう。

F-1 男鹿半島（男鹿市）
「なまはげ」で有名な男鹿半島の文化が息づく秋田県を代表する観光地。
■JR秋田駅から車1時間
■男鹿市観光協会 ☎0185-24-2047
http://www.oga-kanko.jp/

G-3 角館武家屋敷（仙北市）
重厚な武家屋敷が面白い街並みの武家は日本情緒を感じさせる。特にカフェやミミは美しい。
■秋田自動車道協和ICから車30分
■仙北市観光情報センター「フォレック」 ☎0187-54-2705
http://www.kakunodate-kanko.jp/

H-2 元滝伏流水（にかほ市）
平成の名水百選。長い年月をかけ伏流水が幅約30mの岩肌一帯から湧き流れ落ちる。
■JR羽越本線象潟駅から車20分
■にかほ市観光協会 ☎0184-43-6608
http://nikaho-kanko.jp/

H-4 観光物産センター「蔵の駅」（横手市）
明治時代の情景を現在に留め、「蚕町」と呼ばれた雪国独特の造りの蔵が並ぶ。
■JR奥羽本線十文字駅から羽後交通バス徳田行き15分、黒ノ江下車、徒歩5分
■徳田観光協会 ☎0182-45-5311
http://masudukankoo.com/

D-4 十和田八幡平国立公園（小坂町）
鮮やかな紅葉と紺碧のコントラストが堪能できる暮れ時は神秘的。日本新八景の景勝地。
■東北自動車道小坂ICから車70分または十和田ICから車60分、大館能代空港より車120分
■十和田八幡平観光物産協会 ☎0186-23-2019
http://www.ink.or.jp/~kankou18/

I-4 小安峡（湯沢市）
大規模、子宝神社や渓谷に流れる不動滝、小安御番所など数々の名所がある。
■東北自動車道横手ICから車45分
■湯沢市まるごと売る会 ☎0183-73-2111
http://www.city-yuzawa.jp/kanko/

H-5 歴史公園えさし藤原の郷（奥州市）
華麗な平安建築が再現されたテーマパーク。映画やテレビのロケにも使用。
■東北自動車道水沢ICから車15分
■歴史公園えさし藤原の郷 ☎0197-35-7791
http://www.fujiwaranosato.com/

あそびスポット

H-6 世界文化遺産 橋野鉄鉱山（釜石市）
近代日本の産業革命を支えた、現存する日本最古の洋式高炉跡が見られる。
■JR釜石駅・三陸鉄道釜石駅から車50分
■釜石市世界遺産登録推進室 ☎0193-22-8846
http://www.city.kamaishi.iwate.jp/tanoshimu/spot/hashino_tekkouzan/

G-5 盛岡手づくり村（盛岡市） 体験
直接職人さんから手ほどきを受けながらオリジナル作品をつくることができる。
■東北自動車道盛岡ICから車10分
■盛岡手づくり村 ☎019-689-2201
http://tezukurimura.com/main/

H-5 展勝地（北上市）
4月中旬から5月上旬にかけて約1万本の桜が咲き誇る東北有数の桜の名所。
■JR北上駅からバス15分
■北上観光協会 ☎0197-65-0300
http://www.kitakami-kanko.jp/

H-6 遠野ふるさと村（遠野市）
江戸中期から明治にかけて建てられた曲り家で、昔ながらの里山体験を満喫。
■JR遠野駅からバス25分
■遠野ふるさと村 ☎0198-64-2300
http://www.tono-furusato.jp/

F-4 安比高原スキー場（八幡平市）
全21コース、アスレジャンプ等で華にグルーミングした最高品質のゲレンデに会える。
■東北自動車道松尾八幡平ICから車15分
■安比高原 ☎0195-73-5111
http://www.appi.co.jp/

I-5 猊鼻渓（一関市）
全長2kmの渓谷では、船頭が唄う舟歌追分を堪能しながら舟下りが楽しめる。
■東北自動車道一関ICから車30分
■げんけい観光センター ☎0191-47-2341
http://www.geibikei.co.jp/

I-5 中尊寺（平泉町） 世界文化遺産
天台宗東北大本山。金色堂をはじめ3000点あまりの国宝や重要文化財が現存。
■JR平泉駅から徒歩7分
■中尊寺事務局 ☎0191-46-2211
http://www.chusonji.or.jp/

I-5 毛越寺（平泉町） 世界文化遺産
平安時代の優美な浄土庭園に境内の四季折々の花が美しい趣を添える。
■JR平泉駅から徒歩7分
■毛越寺事務局 ☎0191-46-2311
http://www.motsuji.or.jp/

G-4 雫石スキー場（雫石町）
雄大な岩手山を眺めながら4.5kmのロングダウンヒルが楽しめる。
■東北自動車道盛岡ICから車35分
■雫石スキー場 ☎019-693-1111
http://ski.princehotels.co.jp/shizukuishi/

G-4 田沢湖（仙北市）
日本で最も深い湖。この深さゆえに、真冬でも湖面が凍り付くことはない。
■東北自動車道盛岡ICから車60分
■仙北市田沢湖観光情報センター「フォレック」 ☎0187-43-2111
http://www.tazawako.org/

E-3 白神山地（藤里町・八峰町） 世界自然遺産
クマゲラやイヌワシが住む世界最大級のブナ天然林が広がる。
■秋田自動車道二ツ井白神ICから車50分
■藤里町観光協会能代事務所 ☎0185-79-2518
http://business4.plala.or.jp/sirakami/
八峰町観光協会 ☎0185-70-4100
http://www.happouta.jp/home/

I-3 栗駒国定公園（東成瀬村）
トレッキングから本格派まで気軽に楽しめ、手つかずの自然は錦繍!!を見事な紅葉。
■十文字駅より車90分
■東成瀬村役場 ☎0182-47-3401
http://kanko.higashinaruse.com/

F-4 安の滝（北秋田市）
日本の滝百選。高さ90mの飛瀑は水が天から落下するような北大滝。
■秋田内陸縦貫鉄道阿仁マタギ駅より車30分＋徒歩45分
■北秋田市観光案内所「四季美館」 ☎0186-75-3188
http://www.city.kitaakita.akita.jp/kankou/jp/info