  
青森県  
はしかみちよう  
階上町

階上町ガイドブック  
Hashikami Guide Book  
Hashikami Eco-tourism

# 階上ひかり旅

はしかみ

階上町は青森県の最東南端にあり、  
青森県内でもっとも早く朝日が昇る「光のふるさと」です。



## 三陸復興国立公園

平成25年(2013)5月24日、八戸市の蕪島、国名勝種差海岸、金浜地区、階上町の階上岳、階上海岸で構成される種差海岸階上岳県立自然公園が国立公園に編入されました。これは東日本大震災からの復興に際して、環境省が掲げたグリーン復興プロジェクトの中核をなすもので、本町のように地域が飛び地で指定を受けるのは全国的にも珍しいケースです。



グリーン復興プロジェクトの基本理念は、「森・里・川・海のつながりにより育まれてきた自然環境と地域の暮らしを後世に伝え、自然の恵みと脅威を学びつつ、それらを活用しながら復興するもの」とされています。これはエコツーリズムの提唱でもあり、その一つとして平成25年11月、八戸市蕪島から福島県松川浦までの沿岸約700kmに及ぶ「みちのく潮風トレイル」(長距離遊歩道)が開通しました。本町の階上海岸から階上岳を経由する33kmは、まさに海・里・山を体感することができます。



ジオパークとは、地球の歴史が育んだ大地の遺産をテーマにした自然の公園で、世界的な取り組みがなされています。日本には現在26カ所が認定されており、八戸市から宮城県気仙沼市までの約300kmに及ぶ「三陸ジオパーク」は、平成25年9月に認定されました。



青森県階上町

編集:階上町総合政策課

〒039-1201 青森県三戸郡階上町大字道仏字天当平1-87

【電話番号】0178-88-2111(代表) 【ホームページ】<http://www.town.hashikami.lg.jp>

階上町ガイドブック一部改訂については、3,000部作成し、印刷経費は1部当たり185円です。  
2015.3発行 2017.1一部改訂

## CONTENTS ● 目次

2 階上ひかり旅

### 三陸復興国立公園・みちのく潮風トレイル

4 階上岳を歩いてみれば(家族向け)

6 [GUIDE\*はしかみYYクラブ]

7 つつじの森キャンプ場と遊歩道

8 階上岳トレッキングMAP

8 [Column\*三陸ジオパーク]

### みちのく潮風トレイル

10 階上町エリアを歩いてみれば

13 [GUIDE\*階上売り込み隊]

14 みちのく潮風トレイルMAP

15 [Column\*階上海岸の海浜植物]

### Power spot

16 霊場・寺下観音を訪ねて

18 階上は巨木の郷

### Green-tourism

20 風の人と土の人が出会う場所で

21 [Column\*海の学校]

### Foods「食」は旅の醍醐味

22 いちご煮・生うに丼の食べ処

23 階上早生階上そばの食べ処

24 話題の食べ処

26 スイーツなどの食べ処

27 特産品

28 浜の魚屋さん

28 [Column\*五目釣りを楽しむ]

### Outdoor spot

30 公園で遊ぶ、キャンプをする

### View spot

31 桜色した便りです/朝日と夜景のパノラマ景観

### 道の駅・産直施設

32 丸ごとの旬を知らせるアンテナショップ

33 [Column\*そば打ち体験をしてみよう]

### Information

34 階上案内/近隣観光案内

### Calendar

36 階上暦

### MAP

38 階上MAP/交通アクセス/主な連絡先

#### 【ガイドブックの見方】

次ページ以降の文中にカッコ書きで入っているページ数は関連ページを、写真などにつけたアルファベットと数字はMAPのメッシュを示しています。



金山沢地区に広がる階上早生そば畑

階上

はしかみ

ひかり旅



そば饅頭

いちご煮



ジェラート

階上早生階上そば

階上町は「光のふるさと」といわれています。青森県内で最も早く朝日が昇るからです。1月1日の元朝参りには、ご来光を拝む人たちが階上岳や階上灯台に向かってきます。階上ひかり旅の始まりです。フノリ採りの光景が小舟渡海岸で見られ、東風が氷を解く頃、里地では豊作祈願の予祝行事「えんぶり」が行われます。やがて春の雨が田畑を潤す穀雨の頃、4月下旬には待ちに待った階上岳の山開きがあります。そして6月上旬には「はしかみ臥牛山まつり」が開催され、8合目にある大開平付近が自生する約2万本の山つつじで紅く染まると、本格的な山のシーズンを迎えます。

夏はやはり海。7月下旬には「いちご煮祭り」があります。ウニとアワビの潮汁で、階上の郷土料理。箸が立つといわれる「元祖いちご煮」も味わうことができます。

秋が深まる10月末、香り高い新そばが出回ります。「階上早生階上そば」は青森県の奨励品種に指定されています。挽きたて、打ちたて、茹でたての階上早生そばや、そばスイーツなどを味わってください。



P8-9MAP  
B-2

大開平のつつじ/約2万本が自生している群生地、町の花にもなっています。



登山道



P8-9MAP  
C-2

登山者の労をねぎらう  
こくろうさん岩



P8-9MAP  
E-3

登山道入口(鳥屋部)



P8-9MAP  
D-3

せせらぎコースの沢



P8-9MAP  
C-3

大山津見神社(つくし森)



P8-9MAP  
C-2

倒木前のまだの木  
正式名称はシナノキ。

休憩地点にあり、多くの登山者から愛されていたまだの木は  
平成28年台風10号により倒木しました。



ふもとから見た階上岳

三陸復興国立公園・みちのく潮風トレイル

## 階上岳を歩いてみれば

標高739.6メートル、やわらかな山容に誘われて、  
登山ガイドのはしかみYYクラブと一緒に家族向けコースを歩きました。

### 概要

### 愛称は「臥牛山」

がきゅうざん

青森県南の沿岸部には山岳が少ないため、標高は739.6メートルながら目立っているのが階上岳。北上山地の北端にあり、八戸地方では牛が寝そべっているような姿から、愛称として臥牛山とも呼ばれ親しまれてきました。

年齢を問わず、四季を通じた登山ができる魅力以外に、全山が花崗閃緑岩を中心とした火成岩からなるジオパーク(P8)としても注目されます。さらに山頂には岳大明神、北東山麓には寺下観音(P16・17)があり、古来より信仰の山としても知られ、山菜や山ぶどうなど山の幸にも恵まれています。

### コース案内

### 階上岳登山口から

階上岳には大きく分けて鳥屋部からの階上岳登山口と、田代からの西登山口の2コースが、階上岳登山口からはさらに大人向けと家族向けのコースがあります。

最もポピュラーなのは家族向けコースで、山頂まで約4550メートル。景色を楽しみながら約2時間の行程を紹介します。



P8-9MAP  
C-3

たくさんの登山者で賑わうしるし平

### しるし平 フォレストピア階上

所要時間はあくまで参考ですが、駐車場とトイレのあるフォレストピア階上(P23・26・32・33)から登山道入口しるし平までは約40分。途中、所々に分岐が見られますが、矢印の小看板赤は大人向け、緑は家族向けに従って進みます。

松・杉木立を過ぎるとミズナラなどの広葉樹に変わり、小さな溪流(沢)が登山道に沿って流れています。この沢は、大開平に至るまで時折、姿を現し、涼やかなせせらぎで疲れを癒してくれます。



P8-9MAP  
C-2

石倉展望台へ至る緑の回廊



P8-9MAP  
B-2

頂上からの眺望／頂上付近は県境になっており、青森県側には八甲田連峰を、岩手県側には北上山地を眺めることができます。



P8-9MAP  
B-2

大開平から頂上へ向かう山道

しるし平  
大開平

しるし平には東屋の休憩所のほかトイレ・水場があり、一休み後、再び登山道へ。少し行くと大人向けコースとの分岐に出会い、そちらには大山津見神社やつくし森の三角点があります。今回は緑の矢印の家族向けコースをご案内します。

ここから時に急勾配になりますが、ごくろうさん岩付近までの植生は変化に富み可憐な山野草や山菜に出会えます。休憩地点だった「まだの木」は台風により倒木。今は350年生き抜き大往生した姿で横たわっています。

やがて車道を越え8合目の大開平へ。歩き始めて1時間34分が経過しました。



P8-9MAP  
C-2

階上岳つつじの森  
キャンプ場／オートサイト、フリーサイトのほか炊事場や水洗トイレが整っており、見晴らしも抜群です。

階上岳の7合目付近にはオートサイト11区画、フリーサイト6区画のつつじの森キャンプ場(P30)があります。そこをベースに、登山道2コースとは別に設定された遊歩道もあります。

巨大な花崗岩が目印の石倉展望台からは八甲田連峰や眼下に八戸市街が一望でき、北東方向に延びた道をたどると階上町営放牧場に至ります。また、大開平や頂上へ向かうルートも楽しんでください。

つつじの森林  
キャンプ場と  
遊歩道

大開平はつつじの群生で知られる名所で、5月下旬〜6月上旬には満開となり、多くの観光客で賑わいます。ここから頂上まではなだらかで散歩気分が楽しめます。

山頂直下には岳大明神の祠があり、山頂には珍しい湧き水の龍神水に行く小道が続いています。この道は南岳へと続いています。階上岳山頂まで、約2時間の行程でした。

大開平  
山頂



P8-9MAP  
B-2

龍神水



P8-9MAP  
B-2

頂上

GUIDE

はしかみYYクラブ

はしかみYYクラブは階上町在住者が中心となったウォーキングの会で、平成17年(2005)からは毎年、「階上岳横断ウォーク」を開催しています。はしかみYYクラブは環境省の「グリーン復興ビジョン」に「つながる、グリーン復興の輪」として登録し、階上岳登山やみちのく潮風トレイルのサポーターもしています。



窓口

はしかみおもてなし連絡会(階上町産業振興課内)  
受付◎平日8:15~17:00まで  
Tel.0178-88-2875



P8-9MAP  
C-1

階上町営放牧場



P8-9MAP  
C-2

石倉展望台脇の巨岩



P8-9MAP  
C-2

石倉展望台

### 緑(家族向け)コースガイド

頂上までの距離  
約4,550m

歩行時間  
<上り>約2時間  
<下り>約1時間40分

フォレストピア階上

7分 7分

登山道入口

13分 13分

トンネル入口

20分 16分

しるし平

36分 28分

ごくろうさん岩

18分 13分

大開平

26分 23分

山頂

※時間はあくまで参考です。

### 赤コース(大人向け)

頂上までの距離  
約4,790m  
所要時間約2時間

- 車道
- - - みちのく 潮風トレイル
- 赤コース(大人向け)
- 緑コース(家族向け)
- 遊歩道
- 西登山道
- その他

P 駐車場

トイレ

東屋

避難小屋

三陸ジオパーク Sanriku Geopark

A

B

C

D

E



## 階上岳 トレッキング MAP

### Column 三陸ジオパーク Sanriku Geopark

ジオパークとは、大地(ジオ)や地球活動によって形成された地質遺産を主な見どころとする自然公園のことで、土地の歴史や動植物、人々の暮らしを科学的な視点で楽しむ場所のことです。

ジオパークは具体的な見どころの「ジオポイント」と、関連する複数のジオポイントをまとめた「ジオサイト」で構成されており、三陸ジオパーク中の階上町域ではジオサイトとして「階上岳」と「階上海成段丘」が認定されました。また、ジオポイントには、階上岳の花崗閃緑岩・つつじ群生地・階上岳龍神水・寺下観音灯明堂・寺下の滝が挙げられています。

### 飛び地を結ぶ33キロ

#### 大蛇

#### 泊川神社

海あり、里あり、山ありの潮風トレイルぜいたくプラン。ガイドの階上売り込み隊と一緒に歩きました。

### 「みちのく潮風トレイル」階上町ルートの魅力

みちのく潮風トレイルの階上町ルートは、三陸復興国立公園に指定された階上海岸と階上岳が「飛び地」になるので、両方を結ぶルートが設定されました。そのため、深く山側に入り込むルートになり、期せずして、海一里一山がコンパクトにまとまる階上町の魅力をそのまま伝えることになりました。

モデルケースとしては大蛇駅階上岳つじの森キャンプ場や農家民宿(1泊)ー小舟渡海岸の1泊2日コースが理想ですが、自由に歩く旅がトレイルの目的。公共交通機関なども利用しながら多様な楽しみ方で利用してください。

P14-15  
MAP  
H-13

泊川神社裏の絶景を見る



P14-15  
MAP  
H-13

泊川神社／脇にある鳥居下の干溝に大ダコが棲み、旅人を襲って溺死させたという伝説があります。タコは目が丈夫なことから眼病治療にご利益があるとか。初日の出の名所でもあります。



P14-15  
MAP  
G-13

イカ干し(追越漁港そば)  
晩秋からは鮭トバや棒ダラ、新巻き鮭の干物作りも見られます。



P14-15  
MAP  
H-13

階上駅の腕木式  
信号機(モニュメント)  
大正13年から平成17年  
まで使用。



P14-15  
MAP  
G-12

荒谷海岸での磯遊び



P14-15  
MAP  
H-13

階上駅下の海岸線にある昭和8年の  
三陸大津波記念碑



P14-15  
MAP  
H-13

JR八戸線階上駅で下車したハイカー



P14-15  
MAP  
H-13

ハイカーに手を振る地元の人々(階上駅前)

歴史や民俗では、大蛇に江戸大相撲の千年川音松の供養碑、接待宗碩の経塚があるほか、夏のウニ漁、冬のフノリ採りなど四季の風物詩に出会うことも。浜辺に数軒立ち並ぶ魚屋さん(P28・29)をのぞいてみるのも、階上を知る味わい方です。

東日本大震災の津波の碑  
海嘯記念碑(大蛇)  
東日本大震災の津波の碑の裏には「はら逃げる 津波の時は線路まで」の文字が刻まれています。

P14-15  
MAP  
G-12



階上町はかつて、3回以上も沈降・隆起を繰り返した地形で、海岸は複雑な海成段丘を形成しており、遠浅の岩礁地帯や海浜植物(P15・36)など変化に富んだ自然が楽しめます。また、磯釣り・岸壁釣り・舟釣りなど、アウトドアも満喫できます。(P28・29)

階上海岸約5.5キロのうち2.4キロに当たります。ここには大蛇漁港ほか追越・柵・小舟渡と、全部で4つの漁港があります。ルートはほぼ県道八戸階上線を歩きますので、車には気をつけてください。大蛇駅海側の大蛇小学校校庭には、昭和8年の海嘯記念碑のほか、新たに東日本大震災の津波の碑が加えられました。ほかに階上駅海側の海岸線にも昭和8年の三陸大津波記念碑がありますが、トレイルでは津波の痕跡を知ることが大切な要素です。

泊川神社

フォレストピア階上

その昔、大ダコを鎮めるために建てられたという伝説があるため、通称「たこ神社」といわれる泊川神社。その裏手からは絶景の海を眺望できます。

ここからは内陸部に入り、階上岳登山口のフォレストピア階上P23・26・32・33に向かいます。約10・6キロの行程で、このルートの魅力は素朴な里地の味わいです。

まずはJR八戸線階上駅と駅前商店街。小ぢんまりした清潔な無人駅で構内には今では見られない腕木式信号機があります。この鉄道を利用して来るハイカーも多く、商店街の人たちが歓迎してくれます。

館神社には文安6年(1449)に道仏館の守護神・八幡様を祀った社殿があり、境内には青森県最大級のモミの木(P18)が神社に寄り添っています。ほかにもトチの巨木(P19)や熊野堂など、文化財をたどる道でもあります。

てください。このルートは約8・6キロです。

寺下観音

小舟渡海岸

しばらく里山景観が続いて杉並木を過ぎると、わずかにかやぶき屋根の小屋も残る集落と田園地帯が見えてきます。少し行くと推定樹齢千年といわれる大銀杏の木があり、そのスケールに圧倒されます。

やがて海の気配が漂い小舟渡海岸へ。海浜植物と海岸景観が美しい遊歩道沿いに赤石大明神や階上灯台、寺下の観音様が牛の背に乗って上陸されたと伝えられる観音平、そして明治29年の三陸大津波供養碑があります。このルートは約7・3キロで、みちのく潮風トレイル階上町ルートの終点となります。

なお、ここまで八戸市の種差海岸方面からルートをたどってきましたが、岩手県洋野町方面から逆コースの場合には、小舟渡海岸が起点になります。



P14-15  
MAP  
H-13

小舟渡漁港



P14-15  
MAP  
H-14

階上灯台



P14-15  
MAP  
H-13

赤石大明神境内にある津波供養碑



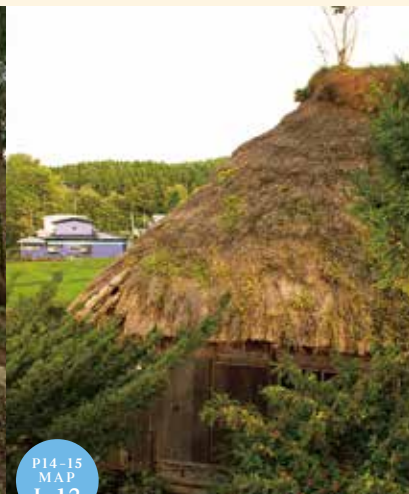
P14-15  
MAP  
H-12

銀杏木霊の大銀杏(階上町指定天然記念物)



P14-15  
MAP  
H-12

館神社(道仏館跡内)



P14-15  
MAP  
I-12

かやぶき屋根の小屋(上野)



P14-15  
MAP  
H-11

茨島のトチノキ(青森県指定天然記念物)

GUIDE 階上売り込み隊



階上売り込み隊は、階上町の自然の美しさや歴史・文化・暮らしを伝える団体で、平成22年に発足しました。「階上海岸散策ウォーク」や「巨木めぐり」「どんこ祭り」を開催しています。

環境省の「グリーン復興ビジョン」に「つながる、グリーン復興の輪」として登録しているエコツーリズムのガイドです。

窓口

はしかみおもてなし連絡会(階上町産業振興課内)  
受付●平日8:15~17:00まで  
Tel.0178-88-2875

フォレストピア階上

階上岳山頂

このルートはP4~P9の階上岳と同じコースになりますので、そちらを参照ください。なお、登山道と併行して車道があります。

階上岳山頂

寺下観音

山頂から大開平に下ると、そこからは放牧場に沿った道を利用したルートになります。黒毛和種の牛のいる階上町菅放牧場を左右に見ながら、上りの砂利道になります。

途中、階上海岸を一望できるビューポイントを過ぎて寺下観音へ。ここは糠部三十三観音の一番札所となっており、階上町のルーツであるとともに八戸地方の信仰の拠点にもなっています。ここから日向山にかけて中興の祖・津要和尚の布教活動を伝える灯明堂跡などもあります。(P16・17)

寺下観音の前にある観音茶屋・東門(P23)で絶品のそばを味わっ

# Column

## 階上海岸の 海浜植物



ハマハタザオ  
開花時期4~6月



ハマヒレガオ  
開花時期5~7月



ハマナス  
開花時期5~8月



ウミミドリ  
開花時期6~7月



エゾスカシユリ  
開花時期6~8月



ナミキソウ  
開花時期7~8月



カワラナデシコ  
開花時期7~9月



ラセイトソウ  
開花時期7~9月

- 三陸ジオパーク
- 鉄道駅
- キャンプ場
- 駐車場
- トイレ
- 展望地
- 休憩所
- 水飲み場
- 飲食店
- 商店・魚屋
- 宿泊施設
- 病院
- 郵便局

F

G

H

I

J



### 種差海岸

みちのく潮風トレイル



# 霊場・寺下観音を訪ねて

P38-39  
MAP  
M-18

奥州南部糠部三十三観音の一番札所で癒やしのパワーを。

## 神亀元年の開山説もある 階上町のルーツ

階上岳の北東山麓にある寺下観音堂は、神亀元年(724)に行基という僧侶が海潮山(あうま)物寺として開山したと伝えられています。

その後、再興と衰退を繰り返しながら、正徳2年(1712)僧侶・津要玄梁が、寺下日向山に草庵を建てて布教活動に努め、堂塔を修復して再興しました。

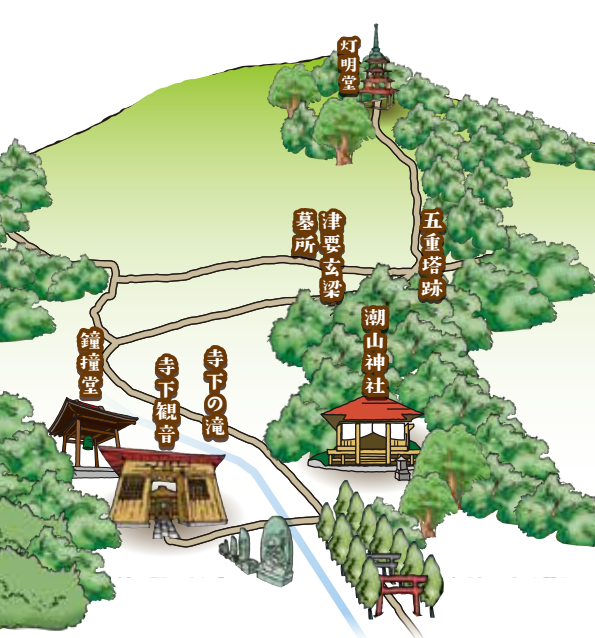
## 糠部三十三観音 一番札所

境内に入ると深緑の苔と、杉などの大木に覆われた荘厳な気配に心が清められます。階上町の有形文化財に指定されている梵鐘をはじめ、仁王門、観音堂、西国三十三観音の石仏のほか、ライトアップされた寺下の滝や潮山神社、龍神の松やヤマフジの巨木(P19)等々、糠部三十三観音一番札所のパワーが充分に感じられます。

「糠部」とは平安時代後期以降、岩手県北と青森県東部一帯の総称でした。この「三十三観音」は寺下観音に始まり岩手県二戸市の天台寺までの間に、八戸市・南部町・三戸町・田子町・一戸町・軽米町の寺々が含まれます。現在の一般的な巡路は寛保3年(1743)、八戸天聖寺先住の則誓守西上人が設定したものです。

## 日向山山頂の 灯明堂へ

寺下観音のもう一つの楽しみは日向山山頂の灯明堂へとたどる山道。頂上まで約1.5キロ、30分の道中に中興の祖・津要和尚の墓所、五重塔(五階堂)跡、そして舟の洋上安全祈願を兼ねた灯明堂があります。途中の急な階段にはロープも渡されていますので、散策気分がゆっくりと歩いてみてください。



湖山神社



寺下の滝



日向山山頂上の灯明堂と倒壊した五重塔相輪部分

灯明堂は享保15年(1730)に八戸藩4代目・南部広信公の天然痘快復と舟の洋上安全祈願を兼ねて建立されました。五重塔は延享元年(1744)に完成し、翌年8月4日に落慶供養が行われました。高さ約12mの小さく異色の五重塔でしたが、大正2年(1913)の大暴風雨で倒壊しました。



津要和尚の墓所

延宝8年(1680)に生まれ、延享2年(1745)66歳で没した津要和尚の墓所は、草庵(津要庵)があったといわれている場所にあります。



西国三十三観音の石仏



仁王門から見た寺下観音堂

室内には小野道風作と伝えられる掲額、八戸藩主俳諧納額などがあります。

鐘撞堂

5月中旬の寺下観音例祭では多くの参拝客で賑わいます。梵鐘の下に頭を入れて鳴らすと御利益が得られると、例年、参拝客が列をつくります。梵鐘は享保4年(1720)に津要和尚が八戸藩4代広信公をスポンサーとして江戸神田の鋳物師に鍛造させたもので、階上町の文化財に指定されています。

# 階上は巨木の郷



巨木・古木は心のランドマーク

巨木・古木は主に社寺の御神木として残っていることが多いのですが、階上町には民家の庭や原っぱ、農地など身近な生活空間の中にもたくさんあります。一町内に国内や県内最大級の巨木が10本以上も集まっているのは全国的にも珍しいケースです。

巨木・古木に明確な定義はありませんが、環境省の調査基準では「巨樹：地上1.3メートルの高さでの幹周りが3メートル以上」

P14-15  
MAP  
H-10  
H-11  
H-12  
I-12

巨木めぐりで自然のリズムを取りもどそう。

「古木：樹齢がおおむね100年以上」になるようです。それだけ成育するには住民の愛着があったからで、木々は地域の生き証人として立ち、住民には心のランドマークになっています。

現在、階上売り込み隊と東北巨木調査研究会などによる調査で、紹介が可能な巨木・古木は23本ありますが、ここではその中から研究会推薦の「神秘の巨木めぐりコース」14キロを紹介します。

これは効率よく歩いて見学できることを考慮したもので、ゆっくりと車で回って1〜2時間。歩い

ては4〜5時間のコースです。途中から引き返す10キロコースや、点在する場所を巡る別コースもありますので、ガイドが必要な場合は、はしかみおもてなし連絡会にご連絡ください(P13)。

【注意事項】

- \*駐車場がない場所が多いので、空き地や道路に停める場合は違反のないようにしてください。
- \*樹木の根を踏まない、枝を折らない、樹皮を傷つけないようにしてください。タバコは厳禁です。
- \*ハチや枝の落下に注意してください。
- \*私有地に立ち入る場合は、事前に了解を得てください。

●参考資料：「巨木の郷はしかみ」階上売り込み隊発行



### 1 天当平のアカマツ

アカマツの変種で国内では「うつくし松」とも呼ばれています。枝分かれ部分が縄文時代の火炎形土器に似ているので「火炎の松」とも。県内最大級。  
●所在地…道仏字天当平  
●幹周合計…3.73m  
●樹高…22.20m ●推定樹齢…250年

### 2 法師窪のサルナシ(写真なし)

別名シラクチカスラ、地元ではコガ。果実はコクワとも。県内最大級。  
●所在地…道仏字法師窪  
●幹周合計…0.78m  
●樹高…12.00m ●推定樹齢…不明



### 3 館神社のモミ

中世の道仏館跡の館神社前の巨木。県内最大級。  
●所在地…道仏字道仏  
●幹周合計…6.10m ●樹高…28.00m ●推定樹齢…400年



### 6 寺下観音のヤマブシ

鐘撞堂のそばのナラの木に大蛇のように巻きついて迫力満点です。  
●所在地…赤保内寺下  
●根周合計…2.00m  
●樹高…25.00m  
●推定樹齢…不明

### 4 銀杏木窪の大銀杏

明神小祠の御神木で「垂乳根(たらちね)の銀杏」とも呼ばれています。国内最大級。町指定天然記念物。  
●所在地…道仏字銀杏木窪 ●幹周合計…13.29m  
●樹高…27.00m ●推定樹齢…1000年

### 5 鳥居外のカリ(写真なし)

縄文時代から建材に、実は食料にと身近な木です。  
●所在地…道仏字鳥居外 ●幹周合計…3.70m  
●樹高…28.00m ●推定樹齢…250年



### 7 寺下のメタセコイア

遺存種の一つ。生きた化石として有名です。県内最大級。

●所在地…赤保内寺下  
●幹周合計…3.20m  
●樹高…27.00m  
●推定樹齢…不明



### 9 龍神の松

一つの根から幹が左右真横に17m以上伸びた珍しいアカマツです。  
●所在地…赤保内寺下 ●幹周合計…1.94m  
●樹高…2.00m ●推定樹齢…300年



### 8 寺下観音のスキ

参道に林立し、厳肅な空間を演出しています。

●所在地…赤保内寺下  
●幹周合計…4.50m  
●樹高…35.00m  
●推定樹齢…300年



### 10 茨島のトチノキ

枝を支柱で支えるほどの古木・巨木です。県内最大級。県指定天然記念物。

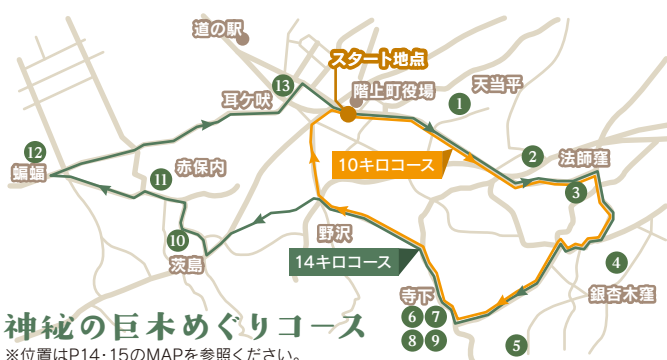
●所在地…赤保内茨島  
●幹周合計…6.98m  
●樹高…28.50m  
●推定樹齢…850年



### 13 小松家のイチイ

根周りは迫力満点で、まとまって生えています。初秋に赤い実をつけます。

●所在地…道仏字耳ヶ吠  
●幹周合計…3.10m  
●樹高…10.00m  
●推定樹齢…300年



### 12 平野家のサイカチ

実のさやや洗剤として活用されていました。豆果は生薬で去痰・利尿に、棘は腫れ物やリウマチに効くそうです。国内最大級。町指定天然記念物。

●所在地…角柄折字平  
●幹周合計…6.40m  
●樹高…15.00m  
●推定樹齢…800年



### 11 蛭子家のウツギ

アジサイ科の落葉低木。蓋が空洞のため空木の花、または卯月(旧暦4月)に咲く花の意で「卯の花」とも呼ばれています。国内最大級。県指定天然記念物。

●所在地…赤保内寺下  
●幹周合計…1.53m  
●樹高…4.00m  
●推定樹齢…不明





はしかみグリーン・ツーリズム協議会の  
土橋美智子さん(とまりや・けやき)と女子生徒たち



はしかみグリーン・ツーリズム協議会の  
鳩恵子さん(民宿はと)と男子生徒たち

## ブルー・ツーリズムとともに

階上町の最大の利点は海・里・山がコンパクトにまとまっていること。里山だけではなく里海もあり、階上町水産振興協議会や階上漁業協同組合、階上売り込み隊などが率先して「海の学校」や「階上海岸散策ウォーク」を開催しています。

いずれはブルー・ツーリズムとして定着し、グリーン・ツーリズムと連携することが期待されます。



Green-tourism

# 風の人と土の人が 出会う場所で

旅行者の眼差しが、その土地の魅力を引き出してくれる。

階上の里地

## グリーン・ ツーリズムの魅力

生活するような感覚で観光を楽しむ「暮らし旅」。それを里地・里山の農業体験で味わうのがグリーン・ツーリズムです。そこでは地元住民(土の人)がその土地の奥深さを教えてくれますが、時には旅行者(風の人)が地元の人も知らない隠れた宝を気付かせてくれることも。グリーン・ツーリズムならではの魅力です。

## 階上式グリーン・ ツーリズム

「はしかみグリーン・ツーリズム協議会」の発足は平成17年(2005)のこと、現在は4農家が受け入れ先になっています。年間を通じて最も多いのが中・高校生の体験型教育旅行(修学旅行)の利用で、中でも大阪の初芝富田林高校は、平成19年から毎年訪れる学校単位でのリピーターです。

## Column

# 海の 学校

毎年夏に階上町水産振興協議会が開催している「海の学校」は、階上海岸や海に対する理解と関心を深めてもらうのが目的です。

「学科」では町の沖合で獲れる魚の学習や、青森県栽培漁業振興協会の施設見学、「実技」ではミニ釣り竿作り、磯遊び、ウニ採り、殻むき体験などを行います。また、昼食にはウニ網焼き試食体験も。

ミニ釣り竿作り  
(青森県栽培漁業振興協会)



アワビの稚貝養殖水槽見学(青森県栽培漁業振興協会)



ウニ焼き試食  
(小舟瀬漁港(はき所))  
ウニの殻むき体験  
(小舟瀬漁港(はき所))



夕食の準備で「ひつつみ」を作る  
(とまりや・けやき)



夕食メニューは雑穀ごはん・ひつつみ・ハーブチキン焼き・フライドポテト・つるむらさきゴマ和え



高校生の農業体験  
(ジャガイモ掘り/とまりや・けやき)



高校生の農業体験  
(枝豆の収穫/はと)

大体2泊3日の行程で、農業体験はジャガイモ掘りや枝豆・雑穀の収穫。そのほか要望があれば豆腐作りや花炭作りのメニューもあるそうです。そして何よりも楽しみは土産土法の郷土料理。中でも八戸地方の粉食文化を代表する「せんべい汁」や「ひつつみ」、町自慢の「階上早生階上そば」(P23)は人気の定番なようです。飾らない昔ながらのもてなしが階上式グリーン・ツーリズムで、最近是一般客も増加傾向にあります。

お問合せ 階上町産業振興課 Tel.0178-88-2116



ざるそば定食850円

P38-39  
MAP  
N-16

### わっせ交流センター

階上町平内字上道1-1

Tel.0178-88-2709 【営業時間】8:00~17:00  
【食堂営業時間】4月~11月 11:00~15:00/  
12月~3月 11:00~14:00  
【定休日】水曜日/年末年始

地域のスタッフによる挽きたて・打ちたて・茹でたての階上早生そばが味わえます。タレはオリジナルで風味豊かなそばを引き立てます。



P38-39  
MAP  
K-18

### 道の駅はしかみ ふるさとにぎわい広場

階上町道仏字耳ヶ塚3-3

Tel.0178-88-1800  
【営業時間】9:00~18:00(予定)  
【定休日】12月31日~1月1日

階上早生の栽培から工房でのそばのみの挽きなど、自家製にこだわったそばを提供しています。そばの持つ本来の風味が楽しめます。



かけそば550円(写真左)  
ざるそば550円(写真右)



P38-39  
MAP  
M-18

手打ちそばセット1,080円

### 観音茶屋 東門

階上町赤保内字寺下13-1

Tel.0178-88-3987  
【営業時間】4月~10月 11:00~17:00/11月~3月 11:00~16:00  
【定休日】火曜日(祝祭日は営業)

潮山神社の宮司が種まきから収穫までおこなったそばを使用した階上早生そばです。また不定期の土曜日などにジャズライブもあります。

### 階上早生そばの 階上そばの 食べ処

階上早生階上そばは、大正7年に「階上早生」と命名され、青森県の奨励品種に採用されました。粘りが強く香りが高いのが特徴で、風味の良さが人気の秘密です。



P38-39  
MAP  
M-17

### フォレストピア階上

階上町鳥屋部字大柿1-2

Tel.0178-88-4449  
【営業時間】9:00~17:00  
【定休日】火曜日(祝日の場合は翌日)

地元で栽培したそばをすべて手こね・手打ち・手切りにこだわり、香りが引き立つ階上早生そばが味わえます。タレはオリジナルで、細めんによるのど越しがよいそばです。

P38-39  
MAP  
K-17

### レストランボセイドン

階上町道仏字耳ヶ塚1-9

Tel.0178-88-3352  
【営業時間】11:00~21:00  
【定休日】無し

階上産など国内の新鮮なウニを使った「生うに丼」はホヤの小鉢が付きます。また「三陸定食」は卵とじのうに丼に、いちご煮とホヤ、めかぶがついた磯の香りを堪能できるセットです。

## Foods

# 「食」は旅の醍醐味

※料金は平成27年3月現在のもので、変更する場合があります。※料金は消費税込みです。



生うに丼2,200円(写真右)  
三陸定食2,100円(写真左)

### いちご煮・生うに丼の食べ処

いちご煮はウニとアワビを使った贅沢な潮汁。白く濁ったスープの中に見えるウニが、朝もやに霞む野いちごのように見えることから名づけられたとも言われています。



P38-39  
MAP  
L-18

生うに丼いちご煮セット2,980円

### レストランリンデン

階上町道仏字天当平1-18

Tel.0178-88-2824 【営業時間】11:00~21:00 【定休日】不定休  
階上町名物の「生うに丼」と「いちご煮」の大変贅沢なセット。ウニは甘みのある地物ムラサキウニを使用し、小鉢には季節によりホヤなどがつきます。\*生うに丼は6月中旬~8月中旬まで



生うに丼2,700円(写真左)  
いちご煮1,404円(写真手前中央)  
はしかみ海産ラーメン850円(写真右)



P38-39  
MAP  
L-18

### つるや別館煉瓦亭

階上町道仏字天当平1-18

Tel.0178-88-3311  
【営業時間】11:00~16:00 【定休日】月曜日

ポリウム満点でウニ好きにはたまらない地物ウニたっぷりの「生うに丼」は、めかぶ汁、もずく酢、お新香付でお得な逸品。また「いちご煮」と「海産ラーメン」もおススメです。\*生うに丼は6月中旬~8月中旬まで



P38-39  
MAP  
L-20

### 民宿食堂はまゆう

階上町道仏字廿一5-20

Tel.0178-89-2374  
【営業時間】11:30~18:00 【定休日】月曜日

漁師である店のご主人が獲ったアワビを使った「いちご煮」と地物ウニの「生うに丼」は磯の香り満点なセット。またウニを卵でとじた「うに丼」は通年食べられます。\*生うに丼は4月~9月まで

生うに丼いちご煮セット  
3,000円(写真手前)  
うに丼1,100円(写真奥)  
いちご煮単品1,200円(写真右)

P38-39  
MAP  
L-18

### トライアングル

階上町道仏字天当平6-3

Tel.0178-88-2836  
【営業時間】11:00~20:00  
【定休日】不定休

漁業権を持っているおかみさんが自分で獲ったウニを卵でとじた「雲丹丼」には小鉢が6品も付いてくるお得な逸品。また魚貝類たっぷりの「浜っ子ラーメン」も見逃しません。



雲丹丼1,000円(写真左)/浜っ子ラーメン1,000円(写真右)

# 話題の 食べ処

## とんかつ弥次喜多

P38-39  
MAP  
K-17

階上町蒼前東1丁目9-1010  
Tel.0178-88-5414  
【営業時間】11:30~15:00/17:00~22:00  
【定休日】不定休

ベストな揚げ加減でサクサク・ジューシーなボリュームのあるロースカツ。特製ソースがカツの旨みを引き出します。キャベツは山盛りでお代わりも自由。特製ドレッシングも人気です。

ロースカツ定食1,000円



P38-39  
MAP  
L-18

## レストラン アゼリー

階上町道仏字耳ヶ塚3-3  
道の駅はしかみ  
Tel.0178-88-1276  
【営業時間】  
4月~10月11:00~ラストオーダー17:30  
11月~3月 11:30~ラストオーダー17:00  
【定休日】12月31日~1月3日

昆布・サバ・カツオ・貝など塩ベースの魚貝スープに、すき昆布を3割練り込んだ麺を使用。潮の香り豊かで健康志向にピッタリなラーメンです。



らーめん500円(写真左)/カツ丼750円(写真右)



ジギスカン定食1,000円(写真左)/中華そば(並)450円(写真右)



P38-39  
MAP  
L-18

グリーンココナツカレー  
(ライス付)550円



## タイ風ココナツカレーのお店

階上町道仏字耳ヶ塚3-3 道の駅はしかみ  
Tel.070-5325-3223  
【営業時間】11:00~14:30  
【定休日】月・火曜日/12月31日~1月1日

来日して20数年のシュエワンさんが、本場タイ産のスパイス10種類とココナツでじっくり煮込みました。ほかにパッタイやガッパオライスなどタイのメニューがたくさんあります。



メタが定食550円



P38-39  
MAP  
L-19

## まんまや

階上町道仏字石渡窪16-9  
Tel.0178-20-8696  
【営業時間】11:00~20:00  
【定休日】月・火曜日

こだわりのバン粉で揚げたヒレカツ・エビフライ・チキンカツはボリューム満点でリーズナブルな定食。30種類以上のほとんどのメニューが550円です。敷地内の日本庭園が素敵です。

煮物250円~300円/一口カツ300円/焼魚(ホッケ)320円



ギャートルズのマンモステーキ 400g 1,890円



P38-39  
MAP  
K-17

## タマヤ食堂

階上町蒼前東5丁目9-2178  
Tel.0178-88-2810  
【営業時間】11:00~19:00  
【定休日】日曜・祭日

煮干・豚骨・野菜をじっくり煮込んだラーメンスープは、店をはじめた昭和42年から変わらぬ伝統の味。またシイタケのダシが効いたカツ丼も人気です。



P38-39  
MAP  
M-17

## 登山口食堂

階上町鳥屋部字久保1-7  
Tel.0178-88-2662  
【営業時間】11:00~18:00  
【定休日】月曜日

階上町登山口に店を構えて47年、煮干ダシの優しいラーメンと、秘伝の自家製タレでボリューム満点のジギスカン定食が美味しい店。なによりもおばあちゃん笑顔で心癒されます。



P38-39  
MAP  
K-16

## ラーメン幸龍 階上店

階上町蒼前西3丁目9-819  
Tel.080-8202-9351 【営業時間】10:00~21:00  
日曜・祭日10:00~20:00 【定休日】不定休

豚骨ベースの味噌スープなのに、さっぱりしているラーメン。トッピングのネギは秘伝の醤油と刻みチャーシューで味付け。麺が多めなもうれしいラーメンです。

ネギみそラーメン690円



P38-39  
MAP  
L-18

## 大黒屋(たまちゃん)

階上町道仏字耳ヶ塚3-3 道の駅はしかみ  
Tel.090-7079-4470 【営業時間】9:00~14:00  
【定休日】不定休/12月31日~1月1日

惣菜メニューは年間100種類ぐらいあり、毎日メニューが変わります。野菜は採りたて新鮮な自家栽培のものをなるべく使用。日曜日だけ販売する「あずきぱっと」も人気です。



P38-39  
MAP  
K-17

## キッチン たまねぎ畑

階上町蒼前東1丁目9-1010  
Tel.080-1810-2455  
【営業時間】  
11:30~15:00(ラストオーダー 14:30)  
17:30~21:00(ラストオーダー 20:30)  
【定休日】火曜日、第二水曜日

洋食屋ですが和食や中華などもでき、子供からお年寄りまでどなたでも楽しんでいただけるメニューを取り揃えています。野菜は地元産を使用し、ひとつひとつすべてを手作りで調理いたします。

P38-39  
MAP  
K-17

## ラーメン笑家

階上町蒼前西7丁目9-578  
Tel.0178-88-6677  
【営業時間】11:30~15:00/  
18:00~24:00  
【定休日】火曜日

エビなど6種類の具が入った五目あんかけ麺は、特製醤油の香りが効いて食欲をそそります。またエビたっぷりなエビチャーハンはネギ油の風味で旨みを醸し出しています。

五目あんかけ麺790円(写真右)

エビチャーハン580円(写真左)



# 特産品



階上早生階上そば 1袋2食入

道の駅はしかみ  
フォレストピア階上  
わっせ交流センター



塩うに 1瓶60g入

道の駅はしかみ



いちご煮缶詰 1缶415g入

道の駅はしかみ  
フォレストピア階上  
わっせ交流センター  
階上漁業協同組合



おみそ汁の具 1袋30g入

道の駅はしかみ  
フォレストピア階上  
わっせ交流センター  
階上漁業協同組合女性部



そば焼酎 720ml

わっせ交流センター  
道の駅はしかみ



階上早生そばを使用した  
そば饅頭

フォレストピア階上  
道の駅はしかみ



海蓬ラーメン 1袋3食入

道の駅はしかみ  
フォレストピア階上



階上早生そば  
プレミアムシフォン

道の駅はしかみ



そばロールケーキ

美松菓子店  
※注文生産



かけくの海藻  
(干しまつも／乾燥わかめ／乾燥ふのり)

道の駅はしかみ／フォレストピア階上  
わっせ交流センター／  
階上漁業協同組合女性部



写真左：山ぶどう原液 720ml  
写真右：森の妖精 720ml

道の駅はしかみ／フォレストピア階上  
わっせ交流センター

お問い合わせ先

道の駅はしかみ:0178-88-1800 / フォレストピア階上:0178-88-4449  
わっせ交流センター:0178-88-2709 / 階上漁業協同組合:0178-89-2111  
階上漁業協同組合女性部:0178-89-2271 (加工施設)



P38-39  
MAP  
L-18



たご焼き(8個入)400円  
たご焼き・貝がホタテ(8個入)450円

## おおさかや

階上町道仏字耳ヶ伏3-3  
道の駅はしかみ

Tel.0178-88-1800

【営業時間】夏9:00~19:00

冬9:00~17:00

【定休日】不定休 12月31日~1月1日

大阪在住20数年の店主が焼いた本場大阪の味のたご焼き。ブレンドした粉とオリジナルソースを使うなどこだわりを持ち、具は地物のタコと陸奥湾産ホタテの2種類があります。



ドリップコーヒー  
150円

P38-39  
MAP  
L-18

幼虫グミシリーズ  
300円~350円

## コーヒー

階上町道仏字耳ヶ伏3-3  
道の駅はしかみ

Tel.0178-88-1800

【営業時間】8:30~14:00

【定休日】不定休 12月31日~1月1日

ブラジルとエチオピアの豆をブレンドしたコーヒーのほかに、ウィンナーコーヒーや紅茶、ココアもあります。また幼虫をリアルに仕上げた話題のグミシリーズも販売しています。



P38-39  
MAP  
N-16



手作り豆腐220円(写真左)  
そばボン菓子100円(写真右)

## わっせ交流センター

階上町平内字上道1-1

Tel.0178-88-2709 【営業時間】8:00~17:00

【食堂営業時間】4月~11月 11:00~15:00 /

12月~3月 11:00~14:00 【定休日】水曜日/年末年始

階上産の大豆で作った手作り豆腐は、いっさい添加物を使っていないので豆の味が濃い自然の味です。そばボン菓子は階上早生(わせ)の実を使用しており、そばの風味が豊かなお菓子です。



P38-39  
MAP  
L-18

そば粉スコーンセット  
700円

## ハーブ工房

階上町赤保内字柳沢15-188

Tel.090-7069-7226 【営業時間】11:00~16:00

【定休日】火・水・木曜日

※そば粉スコーンセット、そば粉ゼリーセットは要予約

そば粉スコーンセットは階上早生そば粉100%で作ったスコーンに、そばケーキと紅玉ジュレ付のハーブサラダ、ドリンクがついたお洒落なセットです。



そば粉ゼリーセット  
500円

そば粉ゼリーは階上早生そば粉を使った滑らかな食感とそばの香り漂うゼリー。ペイジドチーズケーキとドリンクがついたセットとなっています。

# スイーツなどの 食べ処

P38-39  
MAP  
M-17

## フォレストピア階上

階上町鳥屋部字大柿1-2

Tel.0178-88-4449

【営業時間】9:30~17:00

【定休日】火曜日(祝日の場合は翌日)

年末年始

地元酪農家が生産した濃厚な生乳と階上早生そば・桑の葉・山ぶどうなど階上産にこだわったジェラートです。ほろほろとした食感の臥牛コロンはそばの香りが漂う味わいです。



ジェラート350円~400円(写真左)  
※やまぶどう(季節限定)  
臥牛コロン1袋380円(写真右)

P38-39  
MAP  
L-18



ガレット600円

## ガレット屋さん

階上町道仏字耳ヶ伏3-3  
道の駅はしかみ

Tel.0178-88-1800

【営業時間】平日11:00~14:00

土日祝日11:00~15:00

【定休日】12月31日~1月1日

生地に階上早生のそば粉100%を使った南フランス伝統料理のガレットです。一番人気はシーザーサラダで、ほかにもハムエッグチーズ、階上早生入りアイスクリームの3種類があります。

P38-39  
MAP  
L-18

豆乳おからドーナツ  
(6個入)380円

## ドーナツ屋

階上町道仏字耳ヶ伏3-3

道の駅はしかみ

Tel.0178-88-1800

【営業時間】9:00~16:00 【定休日】不定休 12月31日~1月1日

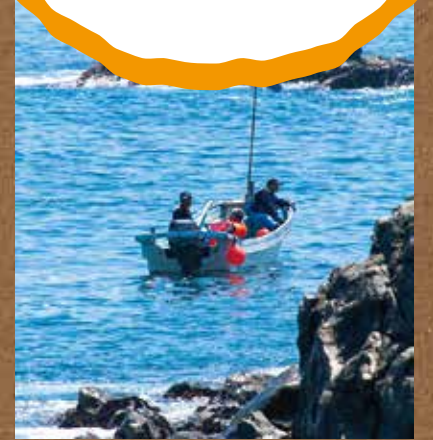
気温によって練る時間と揚げる時間を調整し、外サクリで中やわらかな旨さ控えめな豆乳おからドーナツ。水は一切使わず地元豆腐店の豆乳とおからで作っています。



# Foods

## 「食」は旅の醍醐味

### 浜の魚屋さん



5.5キロの階上海岸には、風景美のほかにもう一つの魅力「浜の魚屋さん」があります。前沖で獲れるタラ、サケ、タコ、イカが主な魚種ですが、ウニやアワビはもちろん、鮭とばやイカ一夜干し、煮ダコ、フノリなどの加工品も乙な味。潮騒を聞きながら、旬の魚介類を物色するのも階上ならではのものです。



P38-39  
MAP  
L-19

### とり勢

階上町道仏守野附窪6-99  
Tel.0178-89-2382  
【定休日】日曜日

国道45号沿いの黄色い可愛らしい店舗です。その日水揚げされた魚介をその日に食べてもらいたいと刺身向けがメイン。無料で魚をさばってくれるので、若い人や高齢者に人気です(持ち込みは200円)。盛り合わせもOK。



P38-39  
MAP  
K-19

### 八幡丸

階上町道仏守浜久保15  
Tel.0178-87-3582  
【定休日】不定休

海がしければ休みませんが、基本的にはほぼ無休。生質にはザブトンと比喻される大きなヒラメなどの活魚、店頭にはワタリガニ、タコ、クロガシラ、アブラメ(アイナメ)、ヒラメ等々。11月~正月の煮ダコも自慢です。



P38-39  
MAP  
L-19

### ハマ商店

階上町道仏守神山10-45  
Tel.0178-89-2365  
【定休日】不定休

海に向かって左手に津波記念碑、右手に泊川(とまりかわ)神社のある抜群のロケーション。生質の鮮魚がメインで、お客さんは常連が多く、八戸市や東京の料理屋からも。夏場のウニの季節には屋上で炭火焼きも楽しめます(要予約)。



P38-39  
MAP  
K-17

### つかさ

八戸市金浜字荒屋敷  
久保23-27  
Tel.0178-39-3088  
【定休日】不定休

大蛇小学校のそばにあった店舗を、東日本大震災の被災で国道45号沿いに移転しました。フライ用のマダラは骨をていねいに抜いてあり、スルメ、鮭とば、だしコンブ、棒ダラなど、手塩にかけた干物作りが自慢です。



P38-39  
MAP  
K-19

### 十文字商店

階上町道仏守浜久保50  
Tel.0178-87-3820  
【定休日】無休

店前の道路を隔てた堤防越しに、階上海岸の特徴の一つ遠浅の岩礁が見えます。北西の風が吹く10月末から鮭とばに始まり新巻、スルメ、棒ダラ、干ガレイと極上の干物が干し場に並びます。鮭とばの塩味は秘伝の味とか。



P38-39  
MAP  
K-19

### 坂下商店

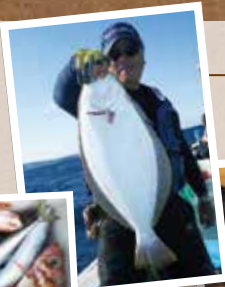
階上町道仏守浜久保20  
Tel.0178-89-2252  
【定休日】無休

釣具店も兼ねた老舗(P29)。釣り物が主体ですが、冬から春にかけてホッキ貝・ヒメ貝・モチ貝も。5~6月はホヤの美味しい季節です。通年揚がるミスダコは活きたままゆでてあり、生のまましゃぶしゃぶにもできます。



### 釣り船案内

**料金** 乗合1人6,000円(税込)  
チャーター24,000円~40,000円  
(消費税込、船の大きさにより)  
**時間** AM6時~PM2時(季節により変更有)  
**期間** 通年  
**窓口** ・坂下釣具店Tel.0178-89-2252  
ホームページを参照ください。  
<http://www.turi2001.com/>  
・佐京釣具店Tel.0178-89-2712



ジャンボヒラメ  
(坂下釣具店提供)



磯場の釣り |  
小舟渡漁港でのチ力釣り

釣りの第一章は「魚がいること」。また、溪流釣りと違い、海釣りの楽しみは外道(狙った魚と違って釣れた魚の多さ)。階上では磯場に岸壁に沖合に、魚種も豊富な五目釣りが堪能できます。釣魚のシーズンは「階上暦」(P37)を参照ください。

### Column

## 五目釣りを楽しむ

メバル・ソイ・アイナメ・サバ・イナダ  
これぞ五目釣り(坂下釣具店提供)



### わっせ交流センター

旧登切(のぼきり)小学校を改修し、「階上早生(わせ)階上そば」の振興拠点に生まれ変わった、わっせ交流センター(P33)。明治7年(1874)の開校だっただけに、敷地内には古木を含めた桜が見事です。

平内 P38-39 MAP N-16



金山沢 P38-39 MAP M-15

### ふるさと河川公園

河川公園だけあって、見どころはピンクとブルーのコントラスト。花吹雪の頃にはまさしく水面に浮かんで流れる“花筏(はないかた)”の風情が楽しめます。



鳥屋部 P38-39 MAP M-17

### 鳥屋部農村公園

芝の芽が伸び始める頃、広大な園地全体がいつせいに桜色に変わります。階上岳の春登山に合わせ、観桜もグループで家族で楽しんでください。



大蛇 P38-39 MAP K-19

### アスナ公園

JR八戸線大蛇駅近くにある公園で、時折、潮風に乗って磯の匂いを感じられます。子ども向けの遊具もありますので、ご家族の思い出の1ページに、弁当持参で花見など。



赤保内 P38-39 MAP M-18

### 観音茶屋 東門周辺

古文書に「寺下東シノ門一番正観音…」と記された糠部(ぬかのぶ)三十三観音一番礼所・寺下観音堂(P16~17)の前にある観音茶屋・東門(P23)。その周りにはあでやかな花街道です。

## 朝日と夜景のパノラマ景観

東経141度41分。階上町は青森県最東南端に位置し、県内で最初に昇る朝日や海岸線に連なる夜景など、ドラマチックなパノラマ景観も見どころです。



鳥屋部 P38-39 MAP N-17

### 階上町営放牧場からの夜景

階上岳北東にある町営放牧場(P7)野外ステージ付近から、眼下に階上町と八戸市の市街地や太平洋を一望できるビュースポットがあります。夏イカ漁の頃は沖合の漁火が、元旦には階上岳山頂とともに東雲(しのめ)越しに初日の出を眺望できます。



小舟渡 P38-39 MAP L-20

### 階上灯台と朝日

夏には町の一大イベントである「いちご煮祭り」(P36-37)が開催される廿一平(にじゅういちたい)には、白亜の階上灯台があります。ここからは180度展開する水平線が望まれ、刻々と色調を変えて昇る朝日は息をのむほどの美しさです。

## 桜色した使いです

View spot

4月末、北国では時に花冷えとなって遅い淡雪が降ることもありますが、それも一時。光風が吹くと、階上の里ではあちこちに桜の咲きこぼれる景色を見ることができます。



鳥屋部 P38-39 MAP N-17

### 階上岳つつじの森キャンプ場

階上岳7台目付近にあり、眺望もよく、星空も楽しめるキャンプ場です(P7)。営業期間は5月上旬~10月下旬で、オートサイト11区画(宿泊1区画1,026円)、フリーサイト6区画(宿泊テント1張518円)があり、日帰り利用(10時~15時)は無料です。炊事場や水洗トイレが整備されています。

問・予 階上町産業振興課 / Tel.0178-88-2116 ※料金は消費税込み



田代 P38-39 MAP O-15

### 田代せせらぎ公園

名称の由来は田代川の“せせらぎ”から。ここでは階上岳の西登山口になっているほか「せせらぎ遊歩道」があり、夏にはホテルも見られて自然を満喫することができます。また、公園内には屋外バーベキューの設備やトイレが整備されています。



金山沢 P38-39 MAP M-15

### ふるさと河川公園

松館川沿いにある公園で、すべり台やシーソーなどの遊具を備えた「遊戯広場」、水車小屋や水遊び場のある「親水広場」、バーベキューやゲートボールが楽しめる「多目的広場」、東屋などが整備されています。区画サイトはありませんが、キャンプ場スペースがあり利用は無料。デイキャンプにぴったりです。



鳥屋部 P38-39 MAP M-17

### 鳥屋部農村公園

階上岳の玄関口にあるフォレストピア階上(P23-26-32-33)の傍にある公園です。広大な芝地があり、木陰に寝そべりながら、ボール遊びに興じながら、のんびりとリフレッシュしてください。



大蛇 P38-39 MAP K-19

### アスナ公園

遊んでも遊んでも遊び足りなかった子どもの頃、友達に「まだ、あすな(また明日)といってバイバイしたことから付けられたという「アスナ公園」。かわいい遊具や広場のある子ども向けの公園です。東屋やトイレもあります。



赤保内 P38-39 MAP L-18

### 山館前公園

この公園の人気は50mはあろうかというローラーすべり台。結構スピードが出るので、遊び方の注意を読んでトライしてください。ローラーなのでお尻の下に何か敷くのもいいでしょう。ほかにも遊具やトイレが備えられ、展望所からの眺めもいいです。

## 公園で遊ぶ

Outdoor spot

## キャンプをする

観光もマス・ツーリズムだけでなく、地元密着型のエコ・ツーリズムが注目されています。時にはノーブランチで隠れ家的公園に、あるいはデイキャンプ場へ、ご家族で遊んでみませんか。



その地域の特産物や情報を発信し、体験施設としても充実度を増してきた道の駅・産直施設。顔の見える「鮮度旬完熟」がウリでしたが、今や6次産業の最前線として、地域丸ごとの「旬」を知らせる話題の広場になりました。



古着・ドーナツ・たご焼・コーヒー・タイ風コナツツカレー・惣菜・階上早生そばガレット店と7つもある簡易店舗



壁に大漁旗が飾られた特産品売場

生産直売所



情報コーナー

実演コーナーでのよもぎ餅作り

P38-39  
MAP  
L-18



道の駅はしかみ全景

### 道の駅はしかみ

階上町道仏字耳ヶ吹3-3  
Tel.0178-88-1800

営 9:00~19:00  
(1月~3月:9:00~18:00)  
休 12月31日~1月1日



#### 代表者・大江大樹さんの話

道の駅はしかみのキャッチフレーズは「階上ふるさとにぎわい広場」です。生産直売所では里山の幸のほか、階上ならではの磯の香りいっぱいの新鮮な海産物があり、レストラン「アゼリー」ではその食材を使ったはしかみラーメン(P24)などが人気です。また、手作り菓子や階上早生階上そば(P23)の実演コーナーがあること、個性的な外付けの簡易店舗が7つもあるのが特徴です。

P38-39  
MAP  
M-17



フォレストピア階上全景

### フォレストピア階上

階上町鳥屋部字大柿1-2  
Tel.0178-88-4449

営 9:00~17:00  
\*食堂「かたりば」ラストオーダー:午後4時。8月中はピアガーデンも開催。  
休 火曜日(祝日の場合は水曜日) / 1月1日正午~1月3日



#### 高野和子さんの話

2014年8月に、階上早生階上そばを味わえるレストラン(P23)やオリジナルジェラート販売店「La Fata(ラ・ファータ)」(P26)、生産直売所・手芸品売場を充実させてリニューアルオープンしました。2階の研修室では手芸教室など数々の研修に利用されています。また、地域交流の場として様々なイベントも主催・共催しているほか、里山づくりやそば打ち体験も行っています。

P38-39  
MAP  
N-16



わっせ交流センター全景



階上早生のそば粉のほか、打ちたてそば(真空パック)、冷凍そば、乾そばや、野菜・特産品を販売する生産販売コーナー



食堂で打ちたての階上早生階上そばを味わう



手打ちそばを打つスタッフ

### わっせ交流センター

階上町平内字上道1-1  
Tel.0178-88-2709

営 8:00~17:00  
【食堂営業時間】  
4月~11月  
11:00~15:00  
12月~3月  
11:00~14:00  
休 水曜日  
年末年始

#### 鳩恵子さんの話

2012年4月に旧登切小学校を改修し、階上早生階上そばの振興拠点・体験交流施設としてオープンしました。そば打ちのみならず、春から冬にかけて草もち作りや草木染め、干柿作り、味噌作り等々、数多くの体験教室があり、イベントも新そば祭り(P36・37)ほか様々な行事が開催されています。

## Column

そば打ち体験してみよう

町では「階上早生階上そば」を多くの人に味わってもらいたいと数々の活動をしています。そば打ち体験もその一つです。皆さんもぜひ体験してみてください。



体験

### フォレストピア階上

【開催日】 随時(3日前までご予約ください)  
【開催時間】 9:00~17:00  
(11月~2月:9:00~16:00)  
【体験料】 1人2,500円  
(お1人様4食分のそばを作ります)

体験

### わっせ交流センター

【開催日】 随時  
(1週間前までにお申込みください)  
【所要時間】 90分  
【体験料】 1人2,000円

体験

### 道の駅はしかみ

【開催日】 要相談  
【開催時間】 13:00~(要予約)  
【体験料】 1人3,000円  
(できたそばは持ち帰りとなります)

料金は消費税込みです。

## 近隣観光案内



### 燕島・八戸市

みちのく潮風トレイルの北のスタート地点となる燕島(かぶしま)は、ウミネコ繁殖地として国の天然記念物に指定されています。



### 種差海岸・八戸市

燕島から大久喜まで約12kmにわたる海岸線で、荒々しい岩礁や白砂青松で知られ、色とりどりの海浜植物が咲き誇ります。三陸復興国立公園にも指定されています。



### 小袖海岸・岩手県久慈市

NHK朝の連続テレビ小説「あまちゃん」で有名になった小袖海岸には、つりがね洞などの奇岩が立ち並び、北限の海女の素潜り実演も見ることができます。



### 北山崎・岩手県田野畑村

海のアルプスともいわれる北山崎は、高さ200mの断崖が8kmも連なっており、壮大なスケールのジオパークを堪能できます。



▲里の風景(赤保内)  
◀階上岳山頂から海岸段丘の丘陵地、太平洋を望む

有形文化財には、陸奥国三戸郡第九大区四小区地引図、寺下遺跡出土遺物、滝端遺跡出土遺物、三尊像、寺下観音の梵鐘・

## 文化財

の郡制施行で三戸郡に編入され、明治22年(1889)の町村制施行によって旧8カ村を合併して階上村となりました。現在の階上町になったのは昭和55年(1980)5月1日の町制施行によるものです。



海の風景

## Information

# 階上案内

はしかみ\*インフオメーション

階上町の地理・気候・歴史・文化財

## 地理

青森県三戸郡の東部にあり、東は太平洋に面し、北西は八戸市、南は岩手県九戸郡軽米町・洋野町に接しています。南端の県境には標高739.6メートルの階上岳があり、町域はその北麓に広がる海岸段丘の丘陵地が大半を占めて海に至っており、山里・海がコンパクトにバランスよく立地する町です。また、青森県の最東南端に位置するため、県内で最も早く朝日が昇る町としても知られています。

## 気候

気候は太平洋に面していて、夏は偏東風(やませ)の影響で冷涼であり、冬は北東北にありながら降雪量が少なく乾燥し、晴天が多いため日照時間も長いのが特徴です。平均気温は9.7度、年間降水量は861ミリになっています。

## 歴史

階上町には多くの遺跡が確認されています。最古のものは、県内でも確認例が少ない縄文時代草創期(今から約1万年前)の爪形文土器片と石斧が出土している滝端遺跡があります。

そのほかにも、縄文時代晩期(今から約2500年前)の貝塚が確認され、骨角器と呼ばれる骨や角等で作られた針類や装身具等が出土している寺下遺跡があります。中でも鹿角で作られ

寺下観音の梵鐘▶



▲滝端遺跡出土の膝を抱える土偶

蛇口伴蔵願文額・文化八年俳諧献額などがあります。

無形民俗文化財(伝統芸能)には、豊作祈願のえんぶり(平内・田代・鳥屋部)、念仏踊り系の赤保内駒踊り・平内鶏舞、山伏神楽系の道仏神楽、盆踊りの西光寺

た男性用の装身具「鹿角製腰飾り」はほぼ完全な形で出土し、一躍全国で注目を集める遺跡となりました。

歴史時代では、神亀元年(724)に行基という僧侶が寺下に應物寺(寺下観音)を創建したあたりがルーツといわれ(P16立)、古代末期から近世初頭にかけては馬産地として知られる糠部の東の門地域に含まれていました。

中世では文安元年(1444)に琳阿孝寛大和尚が道仏に西光寺を開山し、戦国時代には道仏館の館主・赤松民部が領知して、ほぼ現在の集落の基盤が形成されたといわれています。その後、根城南部氏の領地となり、近世には盛岡藩領を経て八戸藩領に属しています。

近代に入ると、明治4年(1871)の廢藩置県によって八戸県に属し、弘前県、青森県と改変後、明治11年(1878)

ナニヤドヤラなどが伝承されています。

天然記念物には、茨島のトチノキ、蛭子家のウツギ、銀杏木窪の大銀杏、平野家のサイカチなどがあります。(P19)



▶赤保内駒踊り



▲道仏神楽



▲平内鶏舞

# 階上暦

階上町の自然の多様性、海の幸、主なイベントを四季に分けて紹介します。  
\*それぞれ適期旬を示しましたが、その年によって若干の変動があります。  
\*動植物は代表的なものを挙げています。

## Calendar

### 階上岳

#### 行事

- 春山〜新緑
- 夏山
- 冬山

#### コンディション

- ミスバショウ・フクジュソウ

下旬山開き

1月1日元朝登山

3 春  
4  
5  
6  
7 夏  
8  
9  
10 秋  
11  
12  
1 冬  
2

#### 花・紅葉

- カタクリ
- スミレ
- 山ツツジ
- まだの木
- 紅葉

### 階上海岸

#### 海浜植物

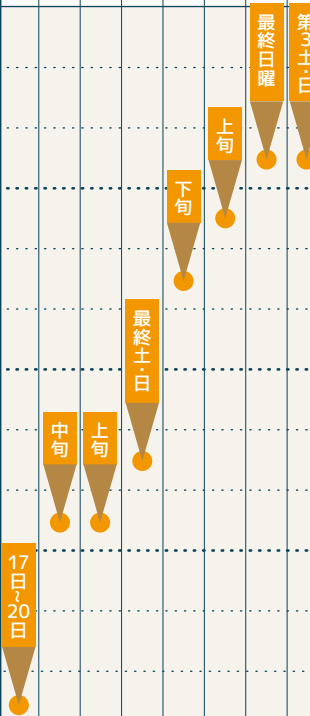
- アズマギク・ハマハタザオ
- ハマエンドウ
- ウツボグサ・タツナミノウ
- ハマヒルガオ・エゾツルキンバイ
- ハマナス
- ウミミドリ
- ニッコウキスゲ・エゾスカシユリ
- エゾフウロ・ナミキンウ
- カワラナデシコ・ラセイタンソウ
- ツリガネニンジン
- ハマギク

#### 漁期(釣魚を含む)

- ホヤ
- ウニ
- サバ・サワラ・イナダ(フリ)
- ウミタナゴ
- スルメイカ
- タラ・スケトウタラ
- サケ
- アワビ
- ナマコ
- フノリ・マツモ・ワカメ
- 留鳥  
イソヒヨドリ・  
オオセグロカモメ
- 野鳥  
ホオアカ・  
ウミネコ・ウミアイサ
- 冬鳥  
コクガン・ユリカモメ・  
シノリガモ

### イベント

- 寺下観音例大祭
- つつじマラソン
- はしかみ臥牛山まつり
- はしかみいちご煮祭り
- 新そば祭り
- 町民文化祭
- どんご祭り
- えんぶり



▲えんぶり(鳥屋部)  
▲えんぶり(田代)

どんご祭り▶

▲はしかみいちご煮祭り はしかみ臥牛山まつり▶  
▶新そば祭り(わっせ交流センター)

### 飛び地を結ぶ33キロ

#### 大蛇

#### 泊川神社

海あり、里あり、山ありの潮風トレイルぜいたくプラン。ガイドの階上売り込み隊と一緒に歩きました。

### 「みちのく潮風トレイル」階上町ルートの魅力

みちのく潮風トレイルの階上町ルートは、三陸復興国立公園に指定された階上海岸と階上岳が「飛び地」になるので、両方を結ぶルートが設定されました。そのため、深く山側に入り込むルートになり、期せずして、海一里一山がコンパクトにまとまる階上町の魅力をそのまま伝えることになりました。

モデルケースとしては大蛇駅階上岳つじの森キャンプ場や農家民宿(1泊)ー小舟渡海岸の1泊2日コースが理想ですが、自由に歩く旅がトレイルの目的。公共交通機関なども利用しながら多様な楽しみ方で利用してください。

P14-15  
MAP  
H-13

泊川神社裏の絶景を見る



P14-15  
MAP  
H-13

泊川神社／脇にある鳥居下の干溝に大ダコが棲み、旅人を襲って溺死させたという伝説があります。タコは目が丈夫なことから眼病治療にご利益があるとか。初日の出の名所でもあります。



P14-15  
MAP  
G-13

イカ干し(追越漁港そば)  
晩秋からは鮭トバや棒ダラ、新巻き鮭の干物作りも見られます。



P14-15  
MAP  
H-13

階上駅の腕木式  
信号機(モニュメント)  
大正13年から平成17年  
まで使用。



P14-15  
MAP  
G-12

荒谷海岸での磯遊び



P14-15  
MAP  
H-13

階上駅下の海岸線にある昭和8年の  
三陸大津波記念碑



P14-15  
MAP  
H-13

JR八戸線階上駅で下車したハイカー



P14-15  
MAP  
H-13

ハイカーに手を振る地元の人々(階上駅前)

歴史や民俗では、大蛇に江戸大相撲の千年川音松の供養碑、接待宗碩の経塚があるほか、夏のウニ漁、冬のフノリ採りなど四季の風物詩に出会うことも。浜辺に数軒立ち並ぶ魚屋さん(P28・29)をのぞいてみるのも、階上を知る味わい方です。

東日本大震災の津波の碑  
海嘯記念碑(大蛇)  
東日本大震災の津波の碑の裏には「はら逃げる 津波の時は線路まで」の文字が刻まれています。

P14-15  
MAP  
G-12



階上町はかつて、3回以上も沈降・隆起を繰り返した地形で、海岸は複雑な海成段丘を形成しており、遠浅の岩礁地帯や海浜植物(P15・36)など変化に富んだ自然が楽しめます。また、磯釣り・岸壁釣り・舟釣りなど、アウトドアも満喫できます。(P28・29)



かぜ丸 あぶらめくん  
つつじ姫

平成12年7月19日デビュー  
特産品のウニをモチーフに「かぜ丸」  
(注:かぜ=ウニ)  
町の花つつじをモチーフに「つつじ姫」  
町の魚アブラメをモチーフに「あぶらめくん」  
合わせて「はしがみキッズ」です！  
ある時、彼らは火星を目指し飛行していたが、  
突然のトラブルに見舞われ、やむなく地球に  
不時着すること…。  
緊急着陸したのは、自然豊かな島国日本の  
アオモリケンハシカミチョウであった。



**主な連絡先** (市外局番0178)

- 【観光窓口】 階上町産業振興課…88-2875 (はしがみおもてなし連絡会/はしがみグリーンツーリズム協議会)
- 八戸観光コンベンション協会…41-1661
- 【バスの運行】(町内) 階上町総合政策課…88-2113
- 【タクシー】 大江タクシー…88-2035 階上タクシー…89-2011
- 【民宿】 はまゆう…89-2374 【警察署】 八戸警察署階上交番…88-2022

**交通アクセス**

- 【車ノ一般道】**  
 青森から階上 2時間30分  
 三沢から階上 1時間20分  
 南郷ICから階上 40分  
 八戸ICから階上 30分  
 八戸市内から階上 30分  
 八戸駅から階上 40分
- 【東北新幹線】**  
 東京から八戸 3時間  
 仙台から八戸 1時間20分  
 盛岡から八戸 30分  
 青森から八戸 30分  
 【JR八戸線】  
 八戸から階上 50分
- 【東北自動車道】**  
 東京から八戸 8時間  
 仙台から八戸 3時間30分  
 盛岡から八戸 1時間30分  
 青森から八戸 2時間30分



階上  
MAP

階上町

K

L

M

N

O