



www.town.sotogahama.lg.jp

青森県外ヶ浜町

本庁舎 〒030-1393 青森県東津軽郡外ヶ浜町字蟹田高銅屋44-2 TEL.0174-31-1111

平館支所 〒030-1492 青森県東津軽郡外ヶ浜町字平館根岸小川251 TEL.0174-25-2111

三厩支所 〒030-1798 青森県東津軽郡外ヶ浜町字三厩新町18-1 TEL.0174-37-2001



青森県外ヶ浜町観光ガイド

歩く旅、見えてくる、外ヶ浜。

Slow Travel is Busy

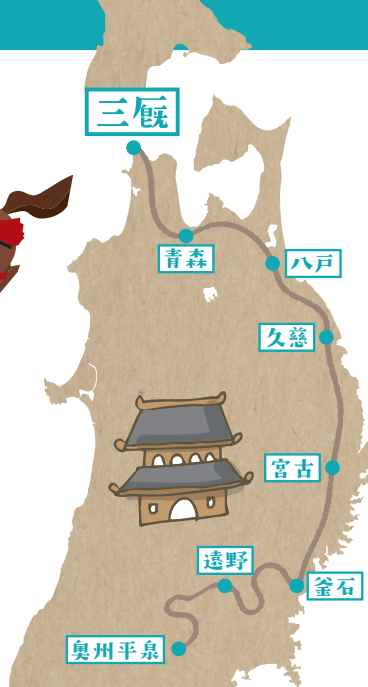
Slow

Travel is Busy

三厩地区 龍飛崎・龍見橋

源義経 北行伝説

日本史上ひととき人気の高い人物である「源義経」。1189年（文治5年）、兄である源頼朝の手により平泉の地で悲劇の死をとげたと言われる義経ですが、ここ外ヶ浜町三厩地区には、源義経が追撃をかくぐって平泉を脱出、北へ向かい龍飛崎を渡って蝦夷地（北海道）へ向かったという「義経北行伝説」が伝えられています。義経一行が歩んだ足跡をたどり、外ヶ浜町ゆかりの地をめぐるります。



義経、北へ。

義経は源義朝の九男として出生、牛若丸と名付けられました。2歳のとき、平治の乱による父の死とともに奈良へのがれ、その後京都・鞍馬寺で育ちました。元服した義経は、奥州藤原氏を頼って平泉に下りました。この地で兄である源頼朝の挙兵を聞き、伊豆国へ馳せ参じると共に、打倒平氏を目指すことになった義経は、壇ノ浦の戦いに勝利して、ついに平氏を滅ぼしました。その後、名声と法皇からの信用が高まった義経は、武家政権の確立を目指す頼朝にとってやっかいな「身内の敵」ととなりました。頼朝は義経を朝敵とみなし、義経は兄に追われる立場になりました。

頼朝の包囲網をかくぐり、京都を脱出した義経は、藤原秀衡を頼り奥州平泉へ向かいました。秀衡の死後、跡を継いだ藤原泰衡は頼朝の密命を受け、衣川の高館にいた義経主従を襲いました。このとき義経は館に火を放ち、妻子を道連れに自刃し、最期のときを迎えたといわれています。しかし「義経北行伝説」のストーリーは、ここから始まるのです。

龍馬に乗り、 海を渡る。

影武者を使って衣川を脱出した義経たちは、人目の多い奥州街道を避けて北へ進み、北上川を渡って岩谷堂、大股、世田米、宮古、八戸、青森へと下って

きました。蝦夷地へ渡る船場を探していると、さらに海岸に沿って北へ進むべきだと情報を得て、ついに三厩の地へとたどりつきました。義経たちはよろこびましたが、龍飛の波は荒れ狂い、行く手をはばみました。義経は空高くそびえ立つ巨岩に登って、三日三晩祈りをささげ、菩薩の力をかりて荒れ狂う海を鎮めようしました。三日目の暁、義経の祈りが届き、菩薩が現れました。菩薩は「これに乗って渡るがよい」と、義経に龍馬（翼が生えた馬）を3頭与えました。岩の洞穴につながっていた3頭の龍馬にまたがって義経は龍飛の海を渡り、無事に蝦夷地へ渡ることができました。外ヶ浜町「三厩」の地名はこのことに由来しています。



円空が諸国遍歴の際、義経が祈った岩の上でつけた菩薩像を祭ったことに起因するお寺です。

義経寺

ぎけいじ



義経の祈りによって現れた菩薩が与えた龍馬が繋がれていたとされる3つの洞穴がある巨岩です。

厩石

まやし



義経が安全祈願のために、大切な甲（かぶと）を沈めて海の神にささげたとされる大きな岩です。

甲岩

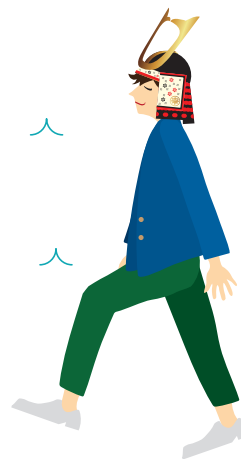
かぶといわ



義経が北海道へ旅立つ際、帯を締めなおしたと言い伝えられることから名づけられました。津軽半島の最先端にあります。

帯島

おびしま



龍飛

TAPPI Area



1 map

あの歌で有名な
龍飛岬のイメージは吹雪、寒い。
でも龍飛にも当然青い季節もある。
北の大地がすぐそこに見える。
この旅はなんだか
新しい発見がありそうだ。

津軽国定公園 龍飛崎

龍飛崎は津軽半島の最北端、津軽海峡に突き出た岬。北海道の白神岬とは津軽海峡を挟んで19.5kmの距離があり、地下を青函トンネルが通ります。晴れた日には津軽海峡を挟んだ北海道まで見渡せます。



2 map

階段国道 339号

全362段、日本で唯一の階段国道。もとは生活道路として利用されていましたが、1974年に国道に指定。階段部分も整備される予定でしたが、傾斜がきつく道幅も狭いため整備は手つかずに。これを観光スポットとして利用すべく、階段部分を「階段国道」として整備しました。



3 map

青函トンネル 記念館

青函トンネルの構想から完成までの映像やパネル、立体モデルなどでわかりやすく展示。体験坑道では、海面下140メートルの実際に作業坑として使われた一角を見学できます。

TEL.0174-38-2301 / 8:40~17:00 / 入館料有料 / 11月~4月中旬休業



4 map

旧龍飛岬観光 案内所 龍飛館

作家・太宰治、棟方志功ゆかりの宿「旧奥谷旅館」が観光案内所として生まれ変わったのが、この龍飛館。太宰が友人N君と過ごした部屋は、当時の様子が再現されています。龍飛岬観光のすべてがここにあります。

※老朽化により令和8年3月をもって一時間閉館となります。観光案内につきましては、青函トンネル記念館へお問合せください。

食の逸品



龍飛岬マツカワ

青函トンネルからしみ出る海洋深層水で養殖。身が厚く、程よく脂ののった美味しい魚で、刺身やお寿司で食べると最高の味わい。



ミズダコ

身はお刺身で、吸盤は軽くボイルしてわさび醤油で。コリコリの歯ごたえがたまりません。

凡例

- P 駐車場
- トイレ
- 食事処



龍飛

- 三厩
- 平館
- 蟹田
- 五所川原市
- 青森市
- 脇野沢

至三厩・今別

龍泊ライン

龍飛風力発電所

至中泊

三厩 MINMAYA Area



半島最北端の町には、
津軽海峡の新鮮な海の幸が待っている。
本まぐろにイカにタコ。
されでもかと寿司を食べつくし、
お風呂に入って、今、至福の時。
スロートラベルは本当に忙しい。

あじさいロード

約15,000本のアジサイが植えられている、三厩駅から龍飛崎の先端までの約15キロメートルの区間にわたる山間道路です。もともとは旧三厩村の村花であるアジサイを、地元の人々が道ばたに植えたことに始まります。毎年夏になると、龍飛崎まで続く山道が青紫色に彩られます。



みちのく松陰道

1852年、吉田松陰が津軽海峡の警防状況を検分するために歩いた険しいけものみちを、青森県が1998年に松陰道として整備。三厩地区算用師

橋から算用師峠を越えて中泊町の石川長浜橋までの約10kmにわたって、豊かな自然を満喫できます。



義経海浜公園海水浴場

総合交流促進センター「かぶと」の裏手に位置する海水浴場です。目の前には、義経北行伝説で知られる「甲岩（かぶといわ）」があります。すぐそばには義経寺や既石があり、義経北行

伝説を辿る出発点としておすすめです。

<総合交流促進センター「かぶと」>
軽食休憩コーナー・特産品販売コーナーあり
TEL.0174-31-7021 / 8:30~17:00 / 水曜日定休

食の逸品



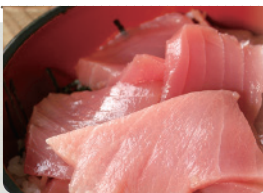
三厩サーモン

三厩湾で養殖される三厩サーモンは刺身や寿司に最適。身が締り、脂乗りもよく、味の良さは一際定評があります。



ヤリイカ

刺身や寿司ダネとして生食に多く使われますが、一夜干し、直火焼き、煮付けでもおいしく食されます。



津軽海峡本まぐろ

津軽海峡でとれる本まぐろは、希少価値が高く最上種とされ、高価格帯で取引されています。



平館

TAIRADATE
Area



松並木が美しい海岸沿いの街道を
南へずっと歩く。歩く。
歩き疲れた自分を見下ろすように、
真っ白な灯台がそびえていた。
ゆったりと時が流れる、町の公衆浴場で
“ちゃぽらっと”風呂を浴びる。



平館灯台

全国的にも珍しい国道沿いに立つ白亜の灯台。明治32年にできた西洋式灯台で、高さは23メートルあります。周囲にはクロマツ並木や西洋式台場の土濠が扇状に残っています。平館海峡を航行する船舶を100年以上にわたり見守ってきました。



松前街道

津軽国定公園入口にある、樹齢約300年の老黒松並木の旧街道です。松前藩が参勤交代の道として利用し、その名が付けました。歴史的にも意義深く、外国船の侵入を防い

だ平館台場跡などがあり、1kmに渡って続く松並木は、この地域の強い東風（ヤマセ）から農作物を守る役割も果たしています。



道の駅 たいらだて

津軽国定公園内に位置し、ドライブやハイキングなどを楽しむ際の拠点として多くの旅行者に利用されています。駅内の売店・お土産コーナーでは地元の名産品であるいわし焼干しや鯛加工品など、平館地区で

獲れる魚を中心に販売しています。

<売店・お土産コーナー>
TEL.0174-31-0775 / 夏 9:00~16:00
冬 9:00~15:00 / 不定休
<トイレ> 24時間利用可能

食の逸品



ブルーベリージャム

海と山に囲まれた農園で育ったブルーベリーを、ほどよい甘さで煮詰めました。平館地区で愛され続けている逸品です。



焼干し

新鮮な魚を天日干しし、炭火焼にこだわった貴重な焼干しは、全国から人気を博しています。



凡例

- P 駐車場
- トイレ
- 食事処

至今別・三厩

道の駅 たいらだて

宿5 おだいばオートビレッジ

宿4 ペンションだいは

1 map

平館台場跡

平館灯台

2 map

松前街道

平館神社

福昌寺

稲荷神社

宿6 平館不老不死温泉

外ヶ浜町役場
平館支所
(平館交流センター)

さい沼
※令和8年7月現在、
さい沼までの林道は
通行止めとなっています。

玉泉寺

至蟹田・青森

蟹田

KANITA
Area



1 map

蟹田駅前市場 ウェル蟹

「ようこそ、Welcome」という歓迎の気持ちを店の名前に冠した市場。地元の豊かな自然に育まれた野菜・花・魚・肉・加工品を販売。新鮮かつ安く手に入ると地元客にも評判で、旬の食材を買い求める客でにぎわいます。ウェル蟹の前には観音様があり世界平和を祈願しています。

TEL.0174-31-1112 /
夏8:00~17:30 冬8:30~17:00/不定休

風のまち交流プラザ トップマスト

地上30メートルの展望台があり、陸奥湾を一望できます。1Fにはカーフェリー乗船券販売所、物産コーナーがあります。2Fの「シェ・ロンフウ」では、地元産の食材を生かした中華料理が好評です。また、トップマストに隣接した観瀾山公園海水浴場では、

海水浴とキャンプを楽しむことができます。
TEL.0174-22-3181 / 8:00~17:00
<シェ・ロンフウ>
TEL.0174-22-3905 / 11:30~16:00
月曜日定休
<観瀾山公園海水浴場>
トイレ・シャワー完備/無料駐車場あり



2 map



3 map

大平山元遺跡展示施設 む〜もん館

世界遺産「大平山元遺跡」の情報を土器や石器の展示により詳しく紹介しています。
大平山元遺跡出土の土器片をはじめ、旧石器時代から縄文時代への移り変わりを示す石器がみどころです。また、施設にはミュージアムショップ

が併設されており、縄文グッズを購入できます。

観覧料:一般300円(大学生以下無料)
TEL.0174-22-2577/9:00~16:00
年末年始・月曜休(祝日の場合その翌日)

食の逸品



トゲクリガニ しろうお

津軽の春を彩る食材である、「トゲクリガニ」と「しろうお」。蟹田地区を代表する美味です!



ホタテ

外ヶ浜町は県内有数の養殖ホタテの産地として知られています。たくさんの栄養が含まれた海の恵みを召しあがれ。



地図A



地図B

世界遺産 おおだい やまもと 大平山元遺跡

史跡「大平山元遺跡」は、令和3年7月、「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産の1つとして世界遺産に登録されました。氷期からのくらしの様子を探れる遺跡であるとともに、約1万5千年前に使われていたとされる北東アジア最古級の土器片が発掘された重要な遺跡です。土器がどのようにして作られ始めたのか、いつ縄文時代が始まったのか、という疑問が解けるかもしれない歴史的価値が凝縮された地となっています。ぜひ一度訪れて、ロマン溢れる歴史に思いを巡らせてみてはいかがでしょうか。



史跡大平山元遺跡
TEL.0174-22-2577(む〜もん館)/9:00~16:00
年末年始・月曜休(祝日の場合その翌日)



悠久からつづく歴史をじっくりと巡る。
おばあちゃん、おじいちゃんより
ずーっと昔の話。
今の自分に繋がるものを求めて、
遺跡を歩いたり、遺物を見たり。
ちょっとオトナになった気分。

Town Infomation

外ヶ浜町のイベント情報や各種お知らせは、外ヶ浜町公式SNSをご覧ください。

外ヶ浜町役場
町公式HPはこちら



公式SNSはこちら



X



Facebook



Instagram



LINE



青森県の2大半島である津軽と下北をわずか60分でむすぶカーフェリーは、青森県をぐるりとまわる旅に最適です。春から初夏にかけてカマイルカの群れと遭遇できるかも!ぜひ、むつ湾横断航路をお楽しみください。
むつ湾フェリー「かけはし」は、令和8年4月に就航した新造船です。船内にはエレベーター

や多目的トイレ、キッズスペース等のバリアフリー設備が完備されています。
〈むつ湾フェリー株式会社〉
TEL.0174-22-3020



温1 天然温泉 湯の沢温泉ちやぼらっと

[住所] 東津軽郡外ヶ浜町字平館根岸湯の沢150
[入浴時間] 10:00~21:00
[休館日] 毎週月曜日
12月31日・1月1日
[駐車場] 有



温2 人工温泉 ぽっぽ湯

[住所] 東津軽郡外ヶ浜町字下蟹田43-2
[入浴時間] 10:00~21:00
[休館日] 毎週木曜日
1月1日
[駐車場] 有



温3 人工温泉 よしつねの湯

[住所] 東津軽郡外ヶ浜町字三厩新町100-1
[入浴時間] 10:00~20:00
[休館日] 毎週火曜日/1月1日 [駐車場] 有



ゆったりとした時間が流れる外ヶ浜の宿。
あえて旅に急がず、時間を忘れて、のんびりと。
奥津軽のスロートラベルを満喫しましょう。



龍飛崎温泉 ホテル竜飛
東津軽郡外ヶ浜町字三厩龍浜54-274
TEL.0174-38-2011



龍飛崎シーサイドパーク
東津軽郡外ヶ浜町字三厩龍浜54
TEL.0174-38-2741



龍飛旅館
東津軽郡外ヶ浜町字三厩中浜110
TEL.0174-37-2666



ペンションだいば
東津軽郡外ヶ浜町字平館太郎右工門
沢1-1
TEL.0174-25-2138



おだいばオートビレッジ
東津軽郡外ヶ浜町字平館田の沢
沢1-1
TEL.0174-31-2211



平館不老不死温泉
東津軽郡外ヶ浜町字平館根岸
湯の沢132-1
TEL.0174-25-2611



佐々木旅館
東津軽郡外ヶ浜町字蟹田中師
宮本2-3
TEL.0174-22-2104

湯・ゆ・の・ら・旅・り・

歩く旅に、
疲れたり、
どうぞゆったり
心と身体を
ほぐしてください。

外ヶ浜町へのアクセス

JR

<新幹線>

東京 → 奥津軽いまべつ 3時間30分
新函館北斗 → 奥津軽いまべつ 50分
東京 → 新青森 3時間10分
八戸 → 新青森 30分

<特急>

秋田 → 青森(奥羽本線) 2時間45分

<普通>

青森 → 蟹田(津軽線) 30分
蟹田 → 三厩(津軽線) 60分
※現在、代行バス運行中です。

レンタカー

JR 駅レンタカー

<場所>

JR奥津軽いまべつ駅隣接の
「道の駅いまべつ」内
TEL 0174-31-5020



カーフェリー

蟹田(津軽) → 脇野沢(下北) 1時間

<運航期間と時刻表> 4月21日～11月5日の期間

	蟹田発	脇野沢着	脇野沢発	蟹田着
1便	9:20	10:20	2便	10:50
3便	14:00	15:00	4便	15:30
				16:30

むつ湾フェリー株式会社 TEL 0174-22-3020

<https://www.mutsuwan-ferry.jp>

※むつ湾フェリーに関する詳細は、むつ湾フェリー株式会社HPでご確認ください。

タクシー

●蟹田タクシー

TEL 0174-22-2113

フリーダイヤル 0120-391-881

●(有)奥津軽観光

TEL 0174-35-3581

事前予約制乗合タクシー

●わんタク

蟹田駅～龍飛崎灯台

TEL 050-3135-2258

<https://wantaku.jp>

※電話またはWEBでご予約ください。

●愛乗タクシー

奥津軽いまべつ駅～大平山元遺跡～津軽中里駅前

TEL 0174-31-0205

<https://www.noriai-taxi.jp>

※電話またはWEBでご予約ください。

路線バス

蟹田駅 → 平館(元宇田) 45分

三厩駅 → 龍飛 30分

<路線バスの乗降車方法>

1 路線上でバスを見つめます。



2 手を挙げると
バスが止まります。



3 運転手に
行き先を伝えます。



4 目的地付近で
バスが止まります。



※路線バスに関する情報につきましては、
役場までお問い合わせください。

外ヶ浜町 総務課
TEL.0174-31-1111

