



# 奥入瀬溪流散策の手引き



## 十和田・奥入瀬 豆知識

### 十和田八幡平国立公園

青森県、秋田県、岩手県の三県にまたがる国立公園で、八甲田、奥入瀬、十和田湖、八幡平地区で構成されています。

### 奥入瀬溪流

十和田湖から流れ出るただ一つの川で子ノ口から焼山までの 14 キロを奥入瀬溪流といいます。



## 奥入瀬散策お助け手引書



### 特別保護地区でのルール

国立公園法で奥入瀬溪流地区は特別保護地区に指定されています。動植物の採取（山菜含む）は禁じられていますので、採取はもちろん傷つけたり、折ったりすることも禁止されています。



### 名所・滝の目印

標柱がありますので流れや、滝などの名所等が良くわかります。



### 遊歩道

溪流沿い 14 キロに遊歩道が設けられています。わずかですが国道を歩く部分もあります。

## お願い

植生保護の為、遊歩道内を歩きましょう。遊歩道がなく車道を歩く部分があります。車に気をつけて歩きましょう。土の上を歩くのがほとんどですが、木道、階段等もあります。ほぼ平坦に感じられ、上り下りは階段の部分くらいです。

ただし、岩が出ているところや木の根が出ている所など多くありますので、つまづきに気をつけて歩きましょう。

## 1 コース

P5の地図を参照ください。

### 散策コースと時間のめやす

焼山～子ノ口・・・14キロ [所要時間：5～6時間]

石ヶ戸～子ノ口・・・約9キロ [所要時間：3時間30分～4時間]

#### ■流れの名所が多いコース

石ヶ戸～雲井の滝・・・2.6キロ・・・1時間

#### ■滝が多いコース

白糸の滝～銚子大滝・・・1.9キロ・・・30～40分

#### ■静かな森を楽しめるコース

焼山～石ヶ戸・・・約5キロ・・・1時間半～2時間（名所少ない・車道を歩く部分有り）

### 散策距離と時間のめやす

1キロ=20分～25分（ゆっくり景色を見ながら歩く場合）

### 休憩ベンチ・テーブル・トイレ※

非常に少ないです。下記は、焼山側より子ノ口方面へ進む場合

焼山 60分	トイレ
黄瀬（おうせ） 60分	トイレ
石ヶ戸 10分	トイレ、テーブル、ベンチ
石ヶ戸の瀬過ぎた辺り 30分	テーブル
昭和池近く 15分	ベンチ
雲井の滝近くの遊歩道沿い 15分	ベンチ（少し離れて2個あり）
白銀の流れ付近 15分	テーブル
林の中 30分	テーブル、ベンチ（離れて2箇所あり）
真新しい木の遊歩道過ぎた所 25分	ベンチ
玉簾れの滝 25分	玉簾れの滝公衆トイレ、近くにベンチ
玉簾の滝過ぎてから 20分	テーブル
白糸の滝 40分	ベンチ
万両の流れ 15分	ベンチ
林の中 15分	ケヤキの大木側にベンチ
子ノ口	橋の手前にテーブル、トイレ

※  
ベンチ・テーブルは大勢の方が一緒に食事できる様な大きさはありません。散策途中で食事を考える方は、石ヶ戸休憩所がベストと思いますので時間調整をして散策を考えられたほうが良いと思います。お天気の日で少人数であれば、上記のベンチ等も良いと思います。

### トイレ1

焼山・黄瀬・石ケ戸・玉簾れの滝付近・子ノ口の5箇所

■焼山～60分 ■黄瀬～60分 ■石ケ戸～190分 ■玉簾の滝付近～90分 ■子ノ口  
 溪流中には非常にトイレは少ないので水分補給には気をつけて下さい。

### トイレ2

お子様と一緒に・ご年配の方・車椅子の方もゆっくり出来るトイレです。

■焼山（溪流センター内と湧水館内） ■石ケ戸 ■子ノ口（遊覧船乗り場とJRバス停脇）

### 休憩所など

焼山・石ケ戸・子ノ口の3箇所に休憩所や売店があります。

### 食堂

■焼山地区・・・レストラン、売店、食堂が数軒あります。

■石ケ戸・・・軽食（お蕎麦・うどん・ラーメン、おにぎり）を販売しています。  
 売店側の休憩所やベンチで食べる事が出来ます。

■子ノ口・・・食堂、売店があります。（十和田湖遊覧船の発着場もあります。）

## 2 交通

### 定期乗り合いバス

溪流区間は2つのバス会社あわせて1時間に1本の割合で運行されています。

■JRバス・・・十和田湖号（青森駅⇄十和田湖）、おいらせ号（八戸駅⇄十和田湖）  
 ■十和田観光バス・・・十和田市内⇄十和田湖（1日1往復）

### 定期観光バス等

■JRびゅうバス・・・八戸駅・青森駅・各コースあり

### バス停及びバス停間の所要時間（歩いた場合）

焼山[30分]→紫明溪[30分]→黄瀬[60分]→石ケ戸[20分]→馬門岩[40分]  
 雲井の滝[50分]→雲井林業[60分]→銚子大滝[30分]→子ノ口

### タクシー

子ノ口・休屋では待機しているタクシーあり。

### 駐車場

焼山・子ノ口・・・駐車場あり

石ケ戸・・・駐車帯ですが、自家用車で50台位は止める事ができます。

銚子大滝・・・駐車帯ですがあまり多くは止められません。

### 3 その他

#### 🍃 コインロッカー

- 焼山・・・観光センター内
- 子ノ口・・・J Rバス乗り場脇

#### 🍃 携帯電話

溪流区間は繋がらないと思ってください。

#### 🍃 公衆電話

焼山・石ケ戸・子ノ口にあります。(それぞれの場所に合計2箇所設置されています)

#### 🍃 服装

動きやすい服を着用しましょう。

- 靴・・・運動靴、登山靴  
短時間の散策でもヒールの高い物、サンダル、ビジネスシューズは不向きです。
- 上着・・・5月6月と9月以降は羽織れるものが必要です。  
特に梅雨時期は3月下旬位の気温になる事も多くあります。
- 雨具・・・傘は不向きです。(遊歩道が狭いのですれ違いの時など苦労します)

#### 🍃 季節

- 新緑・・・5月半ば以降から始まり6月後半頃まで
- 花・・・4月半ばころから秋まで楽しむ事が出来ます。
- 1番暑いのは・・・7月後半から8月お盆の頃まで
- 紅葉・・・八甲田／10月1日を境に1週間前後  
十和田湖／10月半ば  
奥入瀬／10月後半から末頃
- 遅い紅葉・・・11月はじめ頃は赤いモミジの葉が多くなるので楽しめます。
- 冬・・・11月半ば頃より雪が降り始めますが、本格的な冬景色は12月後半から。
- 1番寒いのは・・・2月。雪景色の奥入瀬は花嫁さんの様な清楚な姿を見せます。  
氷柱、しぶき凍りはこの時期です。



#### 🍃 AED設置場所

- 焼山・・・湧水館
- 石ケ戸・・・休憩所

以上・・・疑問点または聞きたい事などございましたらホームページ上のコメント欄にお寄せいただければ、可能な限りお答えいたします。

- ホームページアドレス ■

<http://www.towadakb.com/>



徒歩での所要時間目安  
(1km20～25分位)



- 駐車場
- タクシー
- トイレ
- 休憩所
- 食事処
- テーブル
- ベンチ
- 公衆電話

## 注意事項

### 考えられる危険

1. 歩行中のつまずき、スリップなど歩行中の転倒（コケや落ち葉、石階段など特に注意）
2. 落枝、落石、倒木など自然物による被害（奥入瀬には樹齢古木が多い）
3. 人と人同士の接触、衝突など偶然の人身事故（狭い遊歩道のすれ違いに注意）
4. 乗り物などの迷走、暴走などによるもらい事故（コースの中には車道を歩く場所もある）
5. 個人的持病などの発作（薬などは持参する）

### 持ち物

1. 雨具（上着とズボンのカッパ・傘は不向き）
2. 飲み物（水またはスポーツ飲料）
3. 行動食（アメ・チョコレートなど疲労予防）
4. タオル（汗ふき・防寒）
5. 虫刺よけスプレーなど
6. ちり紙・ハンカチ（途中、備えの無いトイレがあります）



### 服装

春：4月5月はまだ寒さが残り寒いです。

長袖、長ズボン、厚手ジャンパー、手袋、運動靴（残雪もあるので長靴）

夏：6月～8月までは気温が上がりますが、森の中なので比較的涼しいです。

長袖、長ズボン（短い物でも良いが虫が多い。日焼け防止）、薄手の上着、運動靴（サンダルは不向き）、帽子（日よけ用）

秋：9月～10月は朝晩が冷え込みます。

長袖、長ズボン、厚手ジャンパー、手袋、帽子（防寒用）、運動靴

冬：11月～冷えるので完全防寒（雪山服装）



#### ■散策に適した靴

サンダル・パンプスは適さない。スニーカーでも良いですが滑りやすい。  
できれば多少のぬかるみや雨にも対応できる登山靴等をおすすめします。

### バッグ

背負う物などの両手が空く物

### 携帯電話の使用

携帯電話は奥入瀬溪流の中ではほとんどつながりませんので、添乗員やガイドの指示を聞き漏らさないでください。また個人で散策の方は、交通手段や休憩場所などを事前に良く調べておく必要があります。（携帯での問い合わせ不能）

### 確認（ガイド利用の際）

※悪天候の為、中止を申し出る場合がありますが、散策決定権は利用者様またはツアー催行者と  
と考えております。散策途中の事故などに関しましては当方では一切の責任を負いませんの  
でご理解下さいますようお願いいたします。  
※旅行保険等の加入をお勧めいたします。