魅力満喫 奥入瀬渓流散策の手引き

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。

奥入瀬渓流

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 キロを奥入瀬渓流といいます。

奥入瀬散策お助け手引書

守

特別保護地区でのルール

国立公園法で奥入瀬渓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。

印

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。

歩

遊歩道

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

渓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（渓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。

2 交通

定期乗り合いバス

渓流区間は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］→ 紫明渓［３０分］→ 黄瀬［６０分］→ 石ケ戸［２０分］→ 馬門岩［４０分］
雲井の滝［５０分］→ 雲井の流れ（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・・ＪＲバス乗り場脇

携帯電話

渓流区間は繋がらないと思ってください。

公衆電話

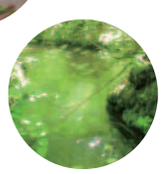
焼山・石ケ戸・子ノ口にあります。（それぞれの場所に合計２箇所位設置されています）

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・・・市民の湯
■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/

至休屋
子ノ口バス停
至黒石・弘前へ
元禄の碑
水門
万両の流れ
千両岩
百両橋
五両の滝
銚子大滝バス停
寒沢の流れ
銚子大滝
佐藤春夫詩碑
九段の滝
姉妹の滝
双白髪の滝
不老の滝
白糸の滝
玉簾の滝
白絹の滝
滝が多いコース
雲井の流れ（雲井林業）バス停
双竜の滝
岩管の滝
白銀の流れ
天狗岩
雲井の滝
白布の滝
雲井の滝バス停
千筋の滝
裸渡橋
飛金の流れ
昭和池
平成の崖崩
平成の流れ
九十九島
阿修羅の流れ
流れの名所が多いコース
馬門橋
馬門岩バス停
馬門岩
屏風岩
石ヶ戸バス停
石ヶ戸の瀬
三乱の流れ
惣辺川
奥入瀬バイパス
静かな森を楽しめるコース
至松見の滝
黄瀬川
紫明渓バス停
紫明渓
奥入瀬渓流館
奥入瀬湧水館
焼山バス停
おいらせ渓流観光センター
至十和田市内
徒歩での所要時間目安
（1 km20 ～ 25 分位）
子ノ口
1.6km
約 30 分
銚子大滝
1.2km
約 30 分
白糸の滝
1.5km
約 35 分
玉簾の滝
（トイレ）
2.0km
約 50 分
雲井の滝
1.3km
約 30 分
馬門岩
1.3km
約 30 分
石ヶ戸
5.3km
約 100 分
焼 山
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

携帯電話は奥入瀬渓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。