

# 蓬田三山・黒滝

## 山歩きガイドマップ

大倉岳 677.0m  
赤倉岳 563.0m  
袴腰岳 627.8m

日帰り  
トレッキング!!

### 蓬田村

大倉岳頂上から見た陸奥湾・夏泊半島



- 【入山チェック】**
- 食料・水・雨具を準備しましょう。
  - 軽装は避け、着替えやタオルなどは多めに持ちましょう。
  - 単独での入山は避け、経験者と行動するようにしましょう。

- 【入山者へのお願い】**
- 自動車道は天候によって悪路となりますので、車高の高い自動車などを使用してください。
  - 登山道には足場の悪い箇所がありますので、歩行の際は足下にご注意ください。
  - 登山道歩行の際、頭上から枯れ枝などが落下することがありますのでご注意ください。
  - 樹木を傷つけたり、草花を採取しないでください。
  - 天候の悪い日、夕暮れ時など暗くなる時には入山しないでください。また、計画的な下山をお願いします。
  - 火の不始末、特にタバコの投げ捨ては絶対にしないでください。
  - ゴミは各自必ず持ち帰ってください。

蓬田村産業振興課・大倉山好会  
TEL:0174-27-2111  
FAX:0174-27-3255  
http://www.vill.yomogita.lg.jp  
yomogitamura@vill.yomogita.lg.jp  
平成26年4月発行

- 緊急連絡先**
- 蓬田村役場 / TEL.0174-27-2111
  - 蓬田診療所 / TEL.0174-27-2011
  - 外ヶ浜警察署 / TEL.0174-22-2211
  - 外ヶ浜中央病院 / TEL.0174-22-3450

# 蓬田三山・黒滝 案内図



- 外ヶ浜警察署
- 外ヶ浜中央病院
- 文化伝承館
- JR瀬辺駅
- 瀬辺地漁港
- 郷沢
- JR郷沢駅
- 蓬田診療所
- 蓬田漁港
- 蓬田
- JR蓬田駅
- JAガッリンスタンド
- 蓬田村役場
- JR中沢駅
- 新青森駅(から25分)



# 1 大倉岳～赤倉岳コース【所要時間 220分】

## おすすめ周回コース

急坂が下りとなる時計回りコースがおすすめ。  
国道280号バイパスを青森市より北上、蓬田村へ入り「サークルK」を過ぎたところの信号に「大倉岳」への白い道案内板があり、そこを左折し、舗装道路なりに進むと開けた水田地帯に出て前方（西方）に大倉岳、赤倉岳が望める。  
その舗装道路なりに山の方へ続く道を進むと砂利道になり、北海道新幹線高架橋が出てくる。その下をくぐり、そこから道なりに約4km進むと「橋のない川」（水深約20cm）があり、自動車はこの空き地に駐車する。

ここから徒歩で5分くらい進むと「大倉岳・赤倉岳・袴腰岳登山案内図」の看板と道標がある（登山口B点）。標識に従い、直進すると徒歩10分くらいで大倉岳登山口に到着する（登山口A点）。  
登山口の看板の横を下り、小川を渡って尾根道にとりつく。ジグザグや直進を繰り返しながら高度を稼ぐとブナ、ヒバの混生林からヒバの林になり、急な登りに入る頃からブナ林へと変わる。ジグザグ道より後方を振り返ると陸奥湾、下北半島の山々が見渡せる。そこから少し下ってまた登りになる。青森市後湯分岐を通過し、間もなく七曲がり（15カーブ）の登りになる。  
七曲がりを登り切ると青い避難小屋（トイレ有り）が現れる。ここで十分休憩した後、そこから



大倉岳頂上



10分くらいで前大倉岳頂上となり、目の前に大倉岳が現れる。いったん下って祠のある鞍部を通過し、また登り始めてすぐに大倉分岐に出会う。あとは、最後の登りになり、一気に急登すると赤い鳥居が見え、大倉岳頂上（677.0m）である。大倉岳神社を参拝後、昼食をとりながら陸奥湾や夏泊半島、下北半島が見渡せる大パノラマを堪能していただきたい。  
休憩後、同じ道で大倉分岐まで下り、左折してブナ林の登り下りの尾根道を進む。間もなくすると赤倉分岐に出会う。標識に従い直進し少し下ると、赤倉岳への登りになる。草木がなくなり視界が開けると赤倉岳頂上は目前である。頂上（563.0m）には赤い祠があり、こもまた眺望が素晴らしい、後方に大倉岳、北側に袴腰岳などの山々を望むことができる。  
山頂の鳥居をくぐると、下り道になり、下りきったあたりからブナ林になる。鳥のさえずりを聞きながら平坦道をしばらく進むと、急な下り坂になる。足もとや落石に十分気を付けながら下り、しばらく尾根道を進むと二股分岐に出会う。ここは直進し、しばらく緩やかな下り道のヒバ林を進む。尾根道が終わり小川を渡ると、まもなく「案内板」へとたどり着く（登山口B点）。左折し、駐車場へ帰る。



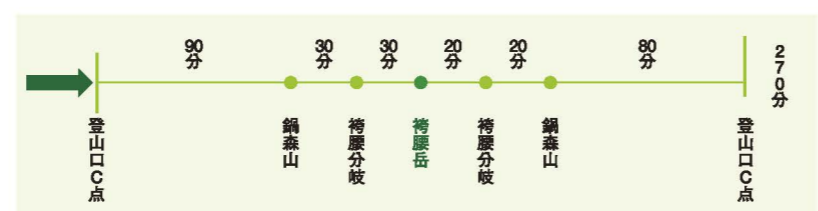
赤倉岳頂上からの眺望

# 2 袴腰岳コース【所要時間：往復 270分】

青森市より国道280号バイパスから蓬田村へ入り、信号（大倉岳～赤倉岳コース）を過ぎるとまもなく左手に「村の駅よもつと」があり、さらに約400m進むと左手に「蓬田城址」、「袴腰岳」、「赤倉岳」への白い道案内板があり、そこを左折するとすぐに「蓬田八幡宮（蓬田城址）」が現れる。  
道なりに山手（西方）へ進むと北海道新幹線の高架橋が現れ、その下をくぐり、林道を標識に従い進むと無線中継所が現れる。その前の空き地が駐車場となり、空き地に袴腰岳登山口の看板がある（登山口C点）。  
いったん下りとなり尾根道を進む。尾根沿いに登り下りを繰り返しながら、しばらく進むと鍋森山（548.0m）の頂上に着く。ここは、展望がきかず木立の中の小高い丘という感じで、道ばたに三角点の石柱がある。



袴腰岳登山道



これよりいったん下り、しばらく進むと右手前方に袴腰岳が望めるようになる。またしばらく進むと袴腰分岐に出会う。これより目指す頂上までは30分ぐらゐの最後の登りになる。  
頂上付近につれて登山道脇のチシマザサの背丈が低くなり視界が開け、小さな鳥居と祠が見えてくる。ここが袴腰岳頂上（627.8m）である。頂上一帯は風が強いので草木は伸びず、絨毯を敷き詰めたような風衝草地となっている。ここからの展望は素晴らしい、下北半島、北海道も望め、360度に広がる大パノラマを楽しむことができる。  
ゆっくり休んだら、登って来た道を帰る。



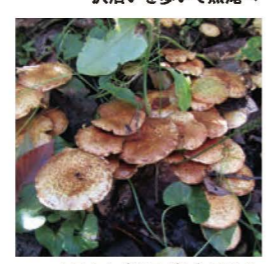
登山道の山野草

# 3 黒滝コース【所要時間往復 80分】

青森市より国道280号バイパスから蓬田村へ入り、しばらくすると右手に「ローソン蓬田瀬辺地店」が現れる。そこからさらに約2km進むと右手に看板「瀬辺地自治会入口／黒滝」があり、それに従い、バイパスの下をくぐり、山手（西方）へ向かう。その道なりに進み「北海道新幹線蓬田トンネルの電気施設」、続いて瀬辺地開拓（牧場）を通過し、そのまま道なりにしばらく行くとY字路になり、標識に従って右手の道に進む。ここから先は非常に悪路となる。  
あとは林道なりにしばらく行くと「黒滝」の標識がある尾根に着く（登山口D点）。この左手が入口となっている。ここに駐車し、あとは徒歩となる。  
平らな道をしばらく進むと右側の沢に降りる「黒滝」の標識があり、ヒバ林の間の急な歩道を沢まで下る。沢へ出たら上流を目指す。帰り間違わないために、この地点を覚えておく。  
沢沿いに10分ほど進むと、滝の音が聞こえ始め、まもなく黒滝（高さ11m）に到着する。マイナスイオンを堪能した後、来た道を帰る。



沢沿いを歩いて黒滝へ



ナラタケ（サモダシ）の群生

### 手づくり小屋 入山者の皆さんを大歓迎!

大倉岳には、山の仲間たちが自力で作上げた手作りの避難小屋（トイレ有り）があります。山好きの仲間たち13人が「仲間と一緒に山に登り、ふるさとの山をもっと知ろう」と大倉山好会を結成したのが昭和50年。  
1年間に最低1回は、大倉岳に登るのが会員の資格。この仲間たちが設計、資材集め、荷揚げ、建設までを全部自分たちでやりとげ、小屋が完成したのは昭和51年。小屋は会員がマメに修理し大切に使われています。

避難小屋の室内

# 海の幸・山の幸が盛りだくさん 蓬田村の特産品

## よもぎた物産館 マルシェよもぎた



お土産はここで決まり!

### 桃太郎トマト

〒030-1203 青森県東津軽郡蓬田村大字郷沢字浜田地内  
●電話 / 0174-31-3040  
●定休日 / 5月～10月無休  
11月～4月火曜日、正月1、2、3日  
●営業時間 / 8:00～18:00 (5月～10月)、9:00～17:00 (11月～4月)

新鮮な野菜を売る市場として特産品がいっぱい! 中でも、特産のトマトを使った加工品が一番のおすすめ。海を眺めながらの食事や買い物を楽しんだり、ドライバーの疲れを癒すポイントとしてもご利用いただけます。

とまとけちやつぶ      とまとジャム      トマトソース (各種)

## 村の駅 よもつと



### ホタテ

〒030-1212 青森県東津軽郡蓬田村大字阿弥陀川字汐干106  
●電話 / 0174-31-3115  
●定休日 / 無休 (正月1、2、3日は休み)  
●営業時間 / 8:00～18:00

水揚げされたばかりの新鮮な魚介類と、蓬田村をはじめとする津軽半島の新鮮な農産物や加工品が並ぶ、食事までできて観光の中継地点に最適。普通のおにぎりの2倍以上ある特大おにぎりが大人気です。

食堂      鮮魚売場      おにぎり (120～150円) ※普通のおにぎりの2倍以上

## 温泉 よもぎた

山赤きの後は温泉に行こうよ!!

大浴場      ロビー      大広間

140人収容の大浴場と打たせ湯、サウナを備えたいで湯は、観光客と村民との会話を楽しめるふれあいの場です。ゆっくりと大自然を満喫した後は、のんびりゆったりと温泉でひと休み。

- 〒030-1203 青森県東津軽郡蓬田村大字郷沢字浜田136-4
- 電話:0174-27-2170
- 開館時間:9:00～21:00
- 休館日:毎週火曜日
- 入浴料:大人350円・中人(小・中学生)140円・小人(幼稚園以下)60円 ※毎週土曜日は中学生までの入浴料が無料
- 休憩室:大人300円・中人(小・中学生)140円・小人無料、個室(3室あり)2,000円
- 泉質:ナトリウム塩化物強塩泉
- 効能:きりぎりず、やけど、疲労回復 など
- 食事:たまごかけご飯170円(トッピング各20円)、かけそば・うどん380円

▲蓬田産の新鮮たまごかけご飯も楽しめます。

## アクセス

■蓬田村までのアクセス

- お車で: JR新青森駅から約25分
- 電車で: JR青森駅からJR蓬田駅まで約30分

■蓬田村からのアクセス

- お車で: 十三湖まで約90分、龍飛崎まで約110分