



自転車で巡る！あきた白神

≡ 自転 魅どころマップ



白神山地・釣瓶落峠
写真：後藤 千春



ビューシーライン



旧料亭金勇



白神山地・岳岱自然観察教育林



道の駅ふたつい・レンタサイクル

白神山地を駆けるヒルクライムから
レンタサイクルでの街中観光まで
全24コースを掲載



©2015 秋田県だっちゃん

能代山本地区は、秋田県北西部に位置し、白神山地の南麓に広がるエリアで、能代市・藤里町・三種町・八峰町から構成されます。

地図は地理院地図Vectorを加工して作成。令和6年6月の情報です。

発行：秋田県山本地区振興局



食事・宿泊情報はここをチェック→

のしろまちなかMAP



⑦ 能代港・洋上風力発電所

⑦ 能代港・洋上風力発電所
⑧ はまなす展望台

写真ははまなす展望台から見た洋上風車。100段ある階段を上って、日本の再生エネルギーの最先端をその目で確かめよう。

⑧ はまなす展望台



⑥ 能代科学技術高校
バスケット部の練習見学が可能。詳細はこちら

△ 通幅が狭いので注意

⑨ 風の松原

⑨ 風の松原

江戸時代から街を守り続ける砂防林。日本最大級の松林を走り抜けよう。

⑩ 能代エナジAMPパーク

火力発電所の熱を利用した植物園がある。

⑩ 能代エナジAMPパーク

① 米代川河川敷

① 米代川河川敷

桜の名所。天気が良いと白神山地がよく見える。

② 日吉神社

② 日吉神社

縁結びの神社として知られる。

③ 能代バスケットボールアリーナ

③ 能代バスケットボールアリーナ

旧能代工業高校のユニフォームなど多数展示。

④ 能代市民プラザ

④ 能代市民プラザ

レンタサイクル(2台)
TEL: 0185-88-8161
* 予約不可

START/FINISH

⑤ 旧料亭金勇

⑤ 旧料亭金勇

木都・能代のシンボル。天然秋田杉が贅沢に使用されており、木材産業で繁栄した能代の歴史を今に伝える。

⑥ 能代科学技術高校

⑥ 能代科学技術高校

サンクウ能代(風の松原案内所)
長慶寺

⑦ 能代市役所

⑦ 能代市役所

柳町商店街

⑧ 能代バスケットボールアリーナ

⑧ 能代バスケットボールアリーナ

JR能代駅
Uki by Mokutopia
(木製品専門店)

⑨ 風の松原

⑨ 風の松原

ファミリーマート

⑩ 能代エナジAMPパーク

⑩ 能代エナジAMPパーク

バスケットのまちコース
一周 4km 目安: 30分

エネルギーのまちコース
一周 12km 目安: 70分

木都(もと)とコース
一周 14km 目安: 90分

△ 国道7号は交通量が多く、通行注意
自転車通行可能な歩道を、歩行者に注意して徐行しよう。

△ 踏切

△ 1km

能代(のしろ)

米代川の河口に位置し、秋田杉の集積地として繁栄した。今は再生可能エネルギーの先進地となっている。柳町商店街をはじめ街中にはグルメリモ充実。能代駅前の「市民プラザ」では電動アシスト付き自転車をレンタルすることができる。



⑤桜づつみ公園

米代川沿いに桜並木が800m
続く、市民憩いの場。



⑥恋文商店街

地元で愛されるグル
メが大集結。
詳細はこちら→



⑦米白橋

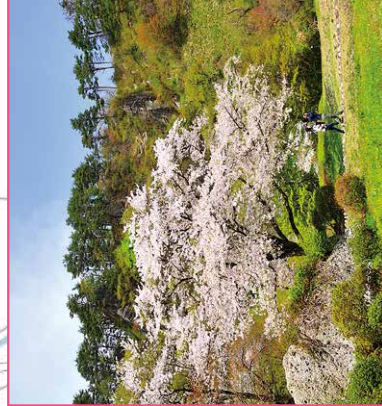
⑧兜神社

△橋は狭いので
下車して歩道を歩こう



⑧兜神社・鎧神社

藤原泰衡が源頼朝に追われ
都落ちした際に置いていった
兜と鎧がご神体となっている。
*写真は兜神社



④さみまち阪公園

桜・紅葉の名所で、屏風岩と樹
木が織りなす絶景は必見。

↑藤里町・白神山地方
森のえきまで約14km

△橋は狭いので
下車して歩道を歩こう

④さみまち阪公園

START/FINISH

①道の駅ふたつ

△国道7号は交通量
が多く、通行注意



②七座(ななくら)神社

1300年の歴史を誇り、学問の
神・天神様がまつられている。



③銀杏山(いちょうさん)神社

七座山の麓、境内に「乳柱の
銀杏」がそびえ、晩秋にはあ
たり一面黄色に染まる。

恋文商店街コース

一周 6 km 目安：40分

寺社巡りコース

一周 17 km 目安：120分

ニツ井(ふたつ)

歴史ロマンと恋文のまち。桜・紅葉の名所やパワースポットが
密集するほか、入り組んだ街中には知る人ぞ知るグルメも多
数あるので、道の駅のレンタサイクルを使って巡ろう。

1km



JR岩館駅
←青森県深浦町方面
県境まで約3km
県境から十二湖まで約20km

②イカ焼き 磯舟



イカの天日干し②イカ焼き 磯舟など
浜風に揺れる様子はカーテンのよう。春夏にかけて、天気の良いと見られるかも？



①三十釜 (さんじゅうがま)
真瀬渓流にある新緑・紅葉の名所で、手軽に本格的な渓谷美を味わえる。遊歩道はスニーカーで散策可。

③濤安の乙女像

④地物食堂 どはち
八森いさりび温泉ハタハタ館
JRあきた白神駅
御所の台オートキャンプ場

ぶなっこらんど
(森林科学館)

サウナカフェ
umikko

JR滝ノ間駅

START/FINISH
JR八森駅

八森漁港
はちもり観光市

ブラックサンドビーチ

民宿 観海荘



③濤安(とあ)の乙女像
日本海中部地震の津波犠牲者を追悼する祈念像。

真瀬渓流コース
一周15km 目安：90分
白瀑コース
一周13km 目安：80分



④地物食堂 どはち
とれたての海鮮が味わえる。

CRANDS
(貸切コテージ)

⑥ビューシーライン

⑤鹿の浦展望所
矢作食堂
鹿の浦食堂 サザエさん

民宿 夕映の館



⑤鹿の浦(かのうら)展望所
北に白神山、南に能代港を望みながら休憩できる。黒い砂浜も見える。



⑥ビューシーライン
高台から日本海と八森の街並みを一望できる。

ポストケット
(ベーカリー)

⑧白瀑神社



⑦LABO and CAFE YAMAMOTO
山本酒造が営むカフェ。E-バイクをレンタルできる。



⑧白瀑(しらたき)神社
白神山に源を発する水が豪快に流れ落ちる。夏におすすめ。

⑦LABO and CAFE
YAMAMOTO

JR東八森駅

↓能代方面
能代駅まで約14km

1km

八峰(はっほう)
白神山の西麓に位置し、日本海の大パノラマが広がるエリア。町全域が日本ジオパークに認定されており、大地が作り上げた豊かな景観を楽しむ。JR五能線での輪行もおすすめ。

白神山地



③素波里湖(すばりこ)

③素波里湖

素波里キャンプ場
素波里園地



岳岱(だけだい)自然観察教育林

世界遺産の森を肌で感じるならここ。急坂と狭道に注意すればロードバイクでも行ける。MTB系シューズなら遊歩道を散策可。標高約580m。



釣瓶落(つるべおとし)峠

断崖と紅葉が織りなす絶景は、白神の美しさと険しさを象徴している。秋田県側のみ舗装されている。標高約550m。

*この地図の範囲外です。ルートは次ページ参照。



大野岱放牧場



⑤農家民宿 南白神ベース

マウンテンバイクをレンタルできる。もちろん宿泊も可能。問合せ: ふじさと元気塾 TEL: 0185-74-6102



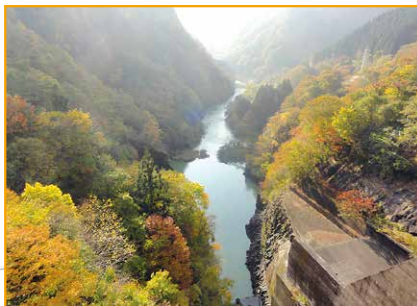
⑥矢坂頭首工・岩堰(いわせき)用水

江戸時代から地域の農業を支えてきた用水施設。



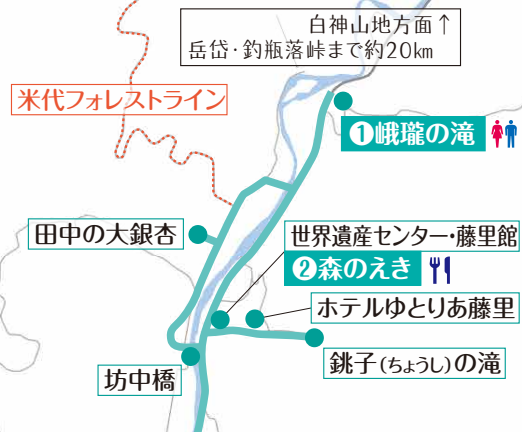
⑦春日野(かすがの)展望デッキ

急坂と未舗装の農道を乗り越えた先には、里山と白神が織り成す絶景が広がる。



④素波里峡(すばりきょう)

写真は素波里ダム(堤高72m)からの眺望。V字谷に刻まれた大地の歴史を感じよう。



白神山地方へ↑
岳岱・釣瓶落峠まで約20km

米代フォレストライン

①峨瀧(がろう)の滝

道路からすぐにある名瀑。新緑も紅葉も見応え抜群。



田中の大銀杏

世界遺産センター・藤里館

②森のえき

ホテルゆとりあ藤里

銚子(ちょうし)の滝

坊中橋

①峨瀧(がろう)の滝

道路からすぐにある名瀑。新緑も紅葉も見応え抜群。

START/FINISH

⑤農家民宿 南白神ベース

②森のえき

食堂を備えた観光案内所。隣接する遺産センターでは白神山地について学ぶことができる。

⑦春日野 展望デッキ

藤里駒ヶ岳眺望スポット

北の方角に藤里のシンボルが見える。

水神様の大ケヤキ

ゲストハウスあわじ商店

⑥矢坂頭首工・岩堰用水

1km

317

↓ニツ井方面
道の駅ふたついでまで約4km

藤里(ふじさと)

白神山地の南玄関口で、農村の風情にあふれるエリア。農家民宿「南白神ベース」を拠点に世界遺産の麓を探検してみよう。脚に自信のある方はさらに奥地を目指して、地図に収まりきれない大自然を堪能してみたいかが。

素波里コース
往復25km 目安: 180分

滝巡りコース
往復16km 目安: 90分

藤琴川コース
一周7km 目安: 40分

春日野コース(未舗装)
往復4km 目安: 60分



日本海

白神山地

八峰町

藤里町

能代市

藤里エリア

能代エリア

ニツ井エリア

北秋田市

大潟村

三種町

あきた白神 広域モデルコース



岳岱自然観察教育林



多宝院



世界文化遺産・伊勢堂岱遺跡



石倉山公園からの眺め



釜谷浜海水浴場

能代～八峰～県境
片道30km
国道101号線を北上！
日本海と白神の大パノラマ。

ゆみこロード
一周10km
やや起伏あり。八峰町出身の自転車選手、鈴木裕美子氏にちなんだコース。

米代フォレストライン
片道42km 獲得標高約1000m
3市町にまたがる2車線の林道。
トレーニングにおすすめ。

能代～ニツ井
片道26km 米代川沿いに田園風景が広がる。

能代～檜山
片道10km
歴史的な街並みが残る。

能代～八竜
片道17km
間近で見る風車群は圧巻。
"快" 水浴場・釜谷浜へ。

能代～森岳～琴丘
片道25km
のどかな丘陵地帯を走り抜ける。あちこちにじゅんさい沼も。

きみまち杉コース
片道21km
一部携帯電波圏外
日本一高い秋田杉がそびえ立つ美林を散策しよう。遊歩道は1周約30分。

- 初級** — 起伏は少なめ、市街地を除けば交通量も少なめ
- 中級** — やや起伏あり
- 上級** — 交通量は少ないが起伏があり、携帯電波圏外の区間を含む

掲載しているスポットは全て舗装路で行くことができますが、山奥のスポットに関する冬季閉鎖や災害による通行止め情報は、右下の二次元コードからご確認ください。
 紫枠の4エリアは各エリアマップをご覧ください。
 自転車に乗る際はヘルメットを着用しましょう。
 山道进行の際は、熊対策として鈴を鳴らしましょう。
 交通量の多い国道7号は避けることを推奨します。

