ポタリングマップ 主なコーススポット一覧

凡例　P バイクラック　修 パンク修理・工具　空 空気入れ

青森西・東・南 3ルート共通

青森駅周辺からスタートする3ルート共通のおすすめスポット。観光施設も多く、飲食店、ショッピングなど中心街を散歩気分で楽しめます。

1. 青森駅 ［駅］
2. 青森市観光交流情報センター
   TEL 017-723-4670 ［観光案内所］
3. 青森市文化観光交流施設 ねぶたの家 ワ･ラッセ
   ねぶた祭に出陣した最新のねぶたが展示され、お囃子の実演、跳人体験なども楽しむことが出来る。
   TEL 017-752-1311 ［観光施設］
4. A-FACTORY
   青森県産りんごを使用したシードルを製造する工房と、地元食材や名産品が並ぶマルシェの複合施設。その他、地元食材を味わえるレストランやカフェで食事を楽しむこともできる。
   TEL 017-752-1890 ［複合施設］
5. 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸
   当時のままの本物のエンジンルームやブリッジなども見学可能で、青函連絡船80年の歴史や船の構造など楽しみながら学ぶことができる。
   TEL 017-735-8150 ［観光施設］
6. 帆立小屋
   TEL 017-752-9454 ［飲食店］
7. 青い海公園 ［公園］
8. 青森県観光物産館 アスパム
   TEL 017-735-5311 ［観光施設］
9. 青森駅ビル ラビナ
   TEL 017-734-1211 ［商業施設］
10. 長尾中華そば 青森駅前店
    TEL 017-773-3715 ［飲食店］
11. つじ製麺所
    TEL 017-721-2690 ［飲食店］
12. 蕎麦と酒菜 ほろか
    TEL 017-763-0815 ［飲食店］
13. 麺匠 とうぎょう
    TEL 017-722-8487 ［飲食店］
14. 青森魚菜センター
    市場内のお店から、新鮮な魚介類や惣菜など好きな具材を選んで、ご飯にのっけて味わいます。
    TEL 017-763-0085 ［市場］
15. circle AOMORI（サークル 青森）/narifuri
    TEL 017-774-6507 ［服飾店］
16. ジェラート ナチュレ
    TEL 017-723-2003 ［飲食店］
17. 浅草焼 中央古川通り店
    TEL 017-723-4811 ［菓子店］
18. ホテル サンルート青森
    ホテル内ビジネスセンターにバイクラックが設置されている。
    TEL 017-775-2321 ［宿泊施設］ P 修 空
19. ホテル JALシティ青森
    宿泊者向けのレンタサイクルあり。
    TEL 017-732-2580 ［宿泊施設］
20. A-Base
    サイクリング情報あり。
    TEL 017-718-7222 ［ショップ］

青森西ルート（海と縄文）

●距離：13.1km　●最大標高差：19m

海の景色を楽しみながら西へ向かうルート。日本最大級の縄文集落跡である「三内丸山遺跡」をはじめ、青森の歴史や民俗文化に触れ、体験できるスポットを巡ります。

1. 青い海公園連絡橋
   青森駅北端のホームに東西で掛かる連絡橋。
2. 青森マリーナ/あおもり海の駅
   TEL 017-783-4110
3. 青森市森林博物館
   自然と人間のかかわりを学ぶことが出来る施設。県産ヒバ材を主に使用したルネッサンス式木造建築物。
   TEL 017-766-7800 ［博物館］
4. セブンイレブン青森沖館1丁目店
   TEL 017-781-3117
5. レストランカワツ
   TEL 017-783-2227 ［飲食店］
6. あおもり北のまほろば歴史館
   縄文土器や昭和の玩具や刺しこ着など、青森市を中心とした郷土の歴史や民俗文化を総合的に展示している。
   TEL 017-763-5519 ［博物館］
7. 青森港環境緑地公園 ［公園］
8. 津軽海峡フェリー 青森フェリーターミナル
   特徴的な青森県の地形がわかる景色と、運が良ければフェリーの入出港が見られる。食事やお土産ショップもあり、休憩することもできる。
   TEL 017-766-4733 ［フェリー］ P 修 空
9. 手打ちそば 無垢
   TEL 017-766-1234 ［飲食店］
10. 北洋硝子株式会社
    TEL 017-782-5183 ［ガラス工場］
11. ラーメン大地
    TEL 017-761-4355 ［飲食店］
12. 長尾中華そば 西バイパス本店
    TEL 017-783-2443 ［飲食店］
13. スポーツデポ 青森店
    TEL 017-783-4860 ［ショップ］
14. 回転鮨処 あすか 青森西バイパス店
    TEL 017-766-4444 ［飲食店］
15. 小巾亭 西バイパス店
    TEL 017-781-0042 ［飲食店］
16. ユニバース 三内店
    TEL 017-781-9238 ［スーパー］
17. ローソン 青森里見一丁目店
    TEL 017-761-2345
18. 三内丸山遺跡 縄文時遊館
    出土遺物の展示や、さまざまな体験メニューがある。
    TEL 017-766-8282 ［文化施設］
19. 青森県立美術館
    青森県ゆかりの作家を中心にした作品が展示されている。
    ※施設内に自転車の乗り入れは禁止です。
    TEL 017-783-3000 ［美術館］
20. 青森県総合運動公園
    TEL 017-766-1241 ［スポーツ施設］
21. 津軽の味
    TEL 017-766-0925 ［飲食店］
22. ローソン 青森安田店
    TEL 017-766-1143
23. アメリカンパラダイス 浪館店
    TEL 017-766-7423 ［ショップ］
24. サーティワンアイスクリーム 青森浪館店
    TEL 017-761-4731 ［飲食店］
25. 松栄堂 浪館店
    TEL 017-766-1750 ［菓子店］
26. ファミリーマート 青森浪館店
    TEL 017-761-2071
27. 大成堂せんべい店
    TEL 017-781-1008 ［菓子店］
28. セブンイレブン 青森浪館通店
    TEL 017-757-9889
29. 今自転車店
    TEL 017-781-5573 ［自転車店］ P 修 空
30. サイクルショップ 西野
    TEL 017-776-2977 ［自転車店］ P 修 空

青森東ルート（食と文学）

●距離：11.7km　●最大標高差：4m

埠頭から眺める青森市中心市街地の景観を楽しみながら、東へ向かうルート。ラーメン店や昔ながらの喫茶店、菓子店など人気のグルメスポットに立ち寄ります。復路は、青森の文学や芸術に触れるスポットを巡ることができます。

1. 聖徳公園
   昭和5年10月に「明治天皇御渡海記念碑」が建てられ、「聖徳公園」と名付けられた。 ［公園］
2. 新中央埠頭
   海に面した公園へとつながっており、景観が良い。岸壁には「青森の四季」のモザイク絵が組み込まれている。
3. 堤川緑地公園
   陸奥湾を一望しながら、ゆっくり休憩することが出来る。大型クルーズ船が停泊していることもある。 ［公園］
4. ローソン　青森港町店
   TEL 017-743-8533
5. セブンイレブン　青森港町三丁目店
   TEL 017-744-7207
6. 市場らーめん
   TEL 017-743-1801 ［飲食店］
7. 合浦輪友
   TEL 017-742-2216 ［自転車店］ P 修 空
8. 合浦公園
   園内には石川啄木や棟方志功の歌碑があり、春には600本以上の桜の木が満開になる。 ［公園］
9. つじい
   TEL 017-741-6678 ［飲食店］
10. 文芸の小道
    旧東北本線跡地で現在は遊歩道となっている。青森市にゆかりのある文化人17名の作品の一部や詩歌が刻まれた文芸碑が配置されている。 ［公園］
11. あさ利
    TEL 017-741-2748 ［飲食店］
12. 諏訪神社
    TEL 017-741-4848 ［神社］
13. 青森市中央市民センター
    市民の文化教養のための施設で、5階にはプラネタリウムがあり、天文ファンの人気を集めている。
    TEL 017-734-0163 ［文化施設］
14. 棟方志功記念館
    棟方志功が制作した板画、倭画、油画、書など多数の展示品がある。
    TEL 017-777-4567 ［博物館］
15. ローソン 青森平和公園前店
    TEL 017-775-3158
16. 平和公園
    旧東北本線浦町駅の跡地に作られた都市公園。平和都市宣言記念碑、大型噴水や花壇、平和を託した回転式モニュメントなどがある。 ［公園］
17. ハッピードラッグ 勝田店
    TEL 017-762-7231 ［ショップ］
18. ファミリーマート 青森橋本一丁目店
    TEL 017-731-2015
19. アルプス 堤店
    TEL 017-776-8631 ［飲食店］
20. 洋菓子しいや
    TEL 017-734-4720 ［菓子店］
21. あおいとまと
    TEL 017-752-9588 ［飲食店］
22. 二階堂
    TEL 017-776-5863 ［菓子店］
23. ローソン 青森クロスタワーア･ベイ店
    TEL 017-777-4607
24. HEART BREAD ANTIQUE クロスタワー ア･ベイ青森店
    国道、柳町通り交差点に建つクロスタワーア･ベイ1Fのパン屋さん 。「マジカルチョコリング」がおすすめ。
    TEL 017-763-5583 ［パン店］
25. 喫茶クレオパトラ
    TEL 017-722-7778 ［飲食店］
26. 青森中央学院大学サテライトキャンパス
    TEL 017-752-8660 ［文化・教育施設］
27. 赤い林檎
    TEL 017-722-7738 ［飲食店］
28. 善知鳥神社
    青森市発祥の地と言われていて、神社の奥にはパワースポットがある。
    TEL 017-722-4843 ［神社］
29. ローソン　青森安方2丁目店
    TEL 017-763-5686
30. 喫茶マロン
    TEL 017-722-4575 ［飲食店］
31. 日本一おいしい水道水の碑 ［記念碑］
32. モンドール
    TEL 017-757-8989 ［パン店］
33. 肉バル529
    TEL 017-718-7887 ［飲食店］
34. パサージュ広場
    青森市の多目的交流広場。 ［飲食店］
35. ドトールコーヒーショップ 青森新町通り店
    TEL 017-721-6977 ［飲食店］
36. 大戸屋　青森新町通り店
    TEL 017-777-1015 ［飲食店］

青森南ルート（りんごチャレンジ）

●距離：19.2km　●最大標高差：44m

堤川沿いのサイクリングロードを使用して、おしゃれな雑貨店やレストランを巡ります。観光りんご園まで行くと走りごたえのあるルートとなっており、景色やショッピングを楽しみながら楽しく運動をすることもできます。

1. イタリア食堂ポルタ
   TEL 017-762-0540 ［飲食店］
2. 奏海 -かなみ-
   青森市の古写真や地図などを展示している。
   TEL 017-777-0856 ［文化施設］
3. 青森県立郷土館
   青森県の文化や自然、人々の暮らしを総合的に紹介。
   TEL 017-777-1585 ［文化施設］
4. ローソン 新青森本町三丁目店
   TEL 017-776-5141
5. 青森屋台村さんふり横丁
   TEL 017-775-4242 ［飲食店］
6. 中華そば 一藤
   TEL 017-722-2311 ［飲食店］
7. 生そば 入〆 いりしめ
   TEL 017-734-2457 ［飲食店］
8. 鈴木 やきそば
   TEL 017-777-8166 ［飲食店］
9. Miageru
   和食器やキッチン用品を取り扱っている雑貨店。
   TEL 017-742-3377 ［ショップ］
10. グローバルダイニング たか志
    TEL 017-743-2744 ［飲食店］
11. ノエル
    とにかくオシャレで落ち着ける雰囲気が魅力。家族連れでも楽しめる。
    TEL 017-741-5012 ［飲食店］
12. アトリエ CANOE
    革の専門店。革製品のオーダーや修理、レザークラフト用品の販売、自家栽培の藍染め製品、雑貨販売。
    TEL 017-718-0350 ［ショップ］
13. Oven39
    パンと焼き菓子の店。午後はパン教室をしています。 ［パン店］
14. 八甲田スポーツセンター
    TEL 017-728-4000 ［スポーツ施設］
15. 甲田屋 幸畑観光ブドウ園組合直売所
    TEL 017-738-6957 ［ショップ］
16. 青森観光りんご園
    TEL 017-738-3047 ［レジャー施設］
17. 八甲田山雪中行軍遭難資料館
    明治35年1月に起きた陸軍歩兵第五連隊の遭難事故についての資料が展示されている。
    TEL 017-728-7063 ［資料館］
18. ローソン 青森幸畑阿倍野店
    TEL 017-728-1521
19. ローソン 青森幸畑店
    TEL 017-728-3951
20. 辻井餅店
    昔ながらの雰囲気と、煮干しだしの中華そばに懐かしさが感じられる。ラーメン店でありながら、みつかけ餅が大人気。
    TEL 017-738-2979 ［飲食店］
21. かわら
    TEL 017-728-8330 ［飲食店］
22. 麺や城 筒井店
    TEL 017-752-1739 ［飲食店］
23. サンクス 青森筒井八ツ橋店
    TEL 017-764-3913
24. 青森市スポーツ公園わくわく広場
    TEL 017-764-5525 ［スポーツ公園］
25. ファミリーマート 青森妙見店
    TEL 017-762-1708
26. 麺屋 とろも
    TEL 080-2815-1002 ［飲食店］
27. アンジェリック 青森店
    TEL 017-757-8012 ［菓子店］
28. 長尾中華そば 浜田店
    TEL 017-739-4174 ［飲食店］
29. ファミリーマート 青森第二問屋町店
    TEL 017-762-5945
30. 青森県総合社会教育センター
    TEL 017-739-1251 ［文化・教育施設］
31. 青森県立図書館
    TEL 017-739-4211 ［文化・教育施設］
32. 極楽湯 青森店
    天然温泉の浴そうが5つもあり、時期によって変わった湯で楽しむことが出来る。ジェットバスや電気風呂などもあるので、湯めぐりを楽しむのもおすすめ。
    TEL 017-739-4126 ［レジャー施設］
33. カブセンター 大野店
    TEL 017-762-3515 ［スーパー］
34. ポールショップカフェ 青森店
    TEL 017-718-3636 ［飲食店］
35. 菜園ブッフェピソリーノ青森店
    TEL 017-718-5183 ［飲食店］
36. CHILL Dining 四川担々麺 長尾
    TEL 017-763-0146 ［飲食店］
37. 月影ラーメン興行社
    TEL 017-739-1212 ［飲食店］
38. なみおかうどん
    TEL 017-739-2800 ［飲食店］
39. お菓子のみやきん 青森店
    TEL 0120-31-3263 ［菓子店］
40. アンクルサム
    TEL 017-722-6062 ［菓子店］
41. 柳町通り
    青森平和観音像が建立されている。
42. まるかいらーめん
    TEL 017-722-4104 ［飲食店］

浪岡ルート1・2

ルート1 ●距離：9.4km　●最大標高差：47m
ルート2 ●距離：13.2km　●最大標高差：47m

ルート1は浪岡川沿いに走ります。町の文化と歴史、自然に触れます。
ルート2は輪行者向けで、大釈迦駅まで足をのばすルートです。

1. JR浪岡駅
   TEL 0172-62-4040 ［駅］
2. 青森市浪岡交流センター あぴねす
   「青森市浪岡交流センター」、「低温熟成施設」「りんご園地」「多目的広場」の4つを備えた施設です。
   TEL 0172-88-6363 ［文化複合施設］
3. 浪岡川
   浪岡城跡地の北側、天然の堀と水源を兼ねていた。
4. 兼平 焼きそば
   TEL 0172-62-3185 ［飲食店］
5. 三松堂ツガルシャトー
   TEL 0172-62-3615 ［菓子店］
6. 青森市中世の館
   浪岡城跡から見つかった5万点を超える貴重な遺物の一部が展示してある資料館。
   TEL 0172-62-1020 ［文化施設］
7. ファミリーマート浪岡八幡宮前店
   TEL 0172-69-3169
8. 浪岡八幡宮
   807年に坂上田村麻呂が東夷東征の際に、この地に宇佐八幡宮の分霊を勧請して国家鎮護の祈願を催行、祠を建立したのが始まりとされている。
   TEL 0172-62-2108 ［神社］
9. 浪岡城跡
   北畠親房・顕家の子孫によってつくられたとされ、青森県で初めて国史跡指定を受けた貴重な遺跡。
   TEL 0172-62-0363 ［遺跡］
10. ローソン 青森浪岡北中野店
    TEL 0172-55-6255
11. つねた食堂
    TEL 0172-62-2211 ［飲食店］
12. ローソン 青森浪岡店
    TEL 0172-62-1236
13. オヤマ洋菓子店
    TEL 0172-62-2347 ［菓子店］
14. 街の小さなスイーツ屋さん　羅針盤
    アイスクリームだけでなく、軽食メニューも充実している老舗カフェ。
    TEL 0172-62-9279 ［飲食店］
15. 花岡公園･健康の森 花岡プラザ
    豊かな緑と変化のある地形を生かした公園。園内ではキャンプを楽しむことが出来るほか、温泉施設もある。
    TEL 0172-55-6363 ［レジャー施設］
16. 浪岡湿生花園
    湿地や池を中心に様々な種類の野鳥や虫、植物が生息している。春には桜のトンネルが見られる。
    TEL 0172-62-1168 ［公園］
17. 健康の森 展望台
    丘の上から浪岡の街並みと津軽平野を眺め渡せる。
18. 道の駅 なみおか アップルヒル
    産地直売施設、お土産店だけでなく、そば、せんべい、おやき、ジェラートなども味わうことが出来る。敷地内に観光リンゴ園やふれあい公園がある。
    TEL 0172-62-1170 ［道の駅］
19. ポムミエル ※浪岡ルート2
    自家農園や地域で採れた野菜・果物、こだわりの豆を自家焙煎したコーヒー、季節のベーグルやシュークリームなどを味わうことが出来る。
    TEL 0172-55-0591 ［飲食店］ P
20. JR大釈迦駅 ※浪岡ルート2
    JR東日本奥羽本線の無人駅。 ［駅］
21. 十和田霊泉・十和田神社 ※浪岡ルート2
    TEL 0176-75-2508 ［神社］

駅前で自転車をレンタルできます！

詳細はお問い合わせください。

●まちなかレンタサイクル
貸出場所は青森駅自転車等駐車場、青森県観光物産館アスパム、青森ワシントンホテル、ホテル青森、ホテルサンルート青森の5箇所。利用時間は9:00ー17:00（最終受付16:00）1回300円。利用の際は、身分証明書の提示が必要。
TEL 017-777-1101

●青森市浪岡交流センターあぴねす
貸出は、あぴねすインフォメーションで受付。
貸出無料。利用には身分証明書の提示が必要。
TEL 0172-88-6363

携帯でQRコードを読み込むと、Googleマップ上で各スポットの位置を確認することができます。

「地(知)の拠点大学による地方創生推進事業(COC+)」とは

大学が地方公共団体や企業等と協働して、学生にとって魅力ある就職先の創出をするとともに、その地域が求める人材を養成するために必要な教育カリキュラムの改革を断行する大学の取組みに文部科学省が支援することで、地方創生の中心となる「ひと」の地方への集積を目的としています。

協力　青森県サイクル･ツーリズム推進協議会
AOMORI CYCLING
http://aomori-cycling.com/
青森市中心市街地活性化協議会

資料提供　青森市民図書館歴史資料室

発行　青森COC+推進機構（青森ブロック）
青森中央学院大学COC＋事業推進事務局
〒030-0132 青森県青森市横内字神田12
Tel 017-728-8161（直通）　Fax 017-738-8333

交通ルール・マナー　Basic Knowledge Of Cycling

自転車には運転免許が必要なく、自分勝手な走行は歩行者やドライバーの迷惑になるだけでなく事故の恐れもあります。サイクリングをより楽しむために、ルールとマナーを守って安全に走行しましょう。

自転車は車道・左側通行が原則

右折の方法

直進・左折の方法

押し歩きの直進の方法

信号のない交差点

信号のない交差点

並走しない

「並進可」の標識がある場合を除いて、ほかの自転車と横に並んで走るのは原則禁止です。車道では車との距離が近くなり大変危険です。縦一列になって走りましょう。

ながら運転は NG

携帯電話で通話したりヘッドホン等で大音量の音楽を聞きながら運転することは、他に気をとられ注意力が低下し事故につながる恐れがあるため禁止されています。

夜間のライト点灯

夜は必ずライトを点灯を。歩行者や運転者から見落とされやすく危険です。昼間もトンネルなどの暗い場所ではライトをつけましょう。

迷惑駐車をしない

自転車から離れる場合は、交通の妨げになるような場所への駐輪をしないようにしましょう。

ドライバーへの意思表示

自転車を運転する時は、ハンドサインやアイコンタクトなどのコミュニケーションをとり、道路を走るドライバーへの意思表示を行いましょう。

かもしれない運転

多様な交通環境においての事故を防ぐため、常に危険を予測しながら走行しましょう。未然に事故を回避し当事者にならない運転をしましょう。

道路標識

一時停止　停止線の手前、または交差点の手前で一時停止。

徐行　すぐに停止できる速さに速度を落とす。

一方通行　記されている方向へのみ通行ができる。

車両進入禁止　掲げられている場所から車両（自転車も）進入不可。

歩行者専用　掲げられていたら自転車を下りて通行。

自転車横断帯　交差点などで自転車が横断できる。

ポタリングマップ 青森市街コース

海の風を感じて走ろう青森の街

ポタリングとは家族や仲間、一人で、散歩程度に軽く近郊をサイクリングすることです。

▲A-FACTORY　▲ワ・ラッセ　▲アスパム　▲八甲田丸

青森東ルート（食と文学）

- ●距離：11.7km
- ●最大標高差：4m

青森西ルート（海と縄文）

- ●距離：13.1km
- ●最大標高差：19m

青森南ルート（りんごチャレンジ）

- ●距離：19.2km
- ●最大標高差：44m

▲三内丸山遺跡　縄文時遊館　▲青森県立美術館　▲合浦公園　▲棟方志功記念館

A（拡大図）

B（拡大図）

ポタリングマップ 浪岡コース

浪岡ルート１・浪岡ルート２

津軽の中世の歴史やりんご園、自然を楽しむ。

浪岡ルート２

浪岡ルート２分岐点

浪岡ルート１・２共通

- ルート１ ●距離：9.4km　●最大標高差：47m
- ルート２ ●距離：13.2km　●最大標高差：47m

▲青森市中世の館　▲浪岡八幡宮　▲青森市浪岡交流センターあぴねす