

ひがしどおりむら

東通村

観光ガイドブック



東通村

Higashidoori Village



東通村庁舎は昭和63年に完成し、三角の庁舎・丸の交流センター、四角の体育館とシンボル性を持ったデザインとなっています。

東通村

ひがしどおりむら

東通村は、総面積295、30km²の広い土地と、約65kmに及ぶ海岸線を有し、29の集落が点在する独特の形態を持つ村となっております。

昭和63年に、地理的に村の中心地域に位置する砂子又には役場庁舎を移転し、村100年の悲願を果たして、新たな村づくりを推進しているところです。

東通村は、四季折々に美しい自然の中で、山と海の幸に恵まれ、人との触れ合いを大切にして地域社会を築いてまいりました。そして長い歴史の中で育まれてきた先人の知恵、民俗芸能の伝承の心を引き継いでいこうとしております。

この観光ガイドブックを通じて、ちよつとでも東通村を知っていただき、いつの日か興味を持って、訪れていただければ幸いに存じます。



東通村長

朗 中 総 畑



東通村で産まれた子牛を、絶景の村営牧場で肥育する「東通牛」は、良好な環境と徹底した個体飼養管理のもと、愛情込めて育てられています。

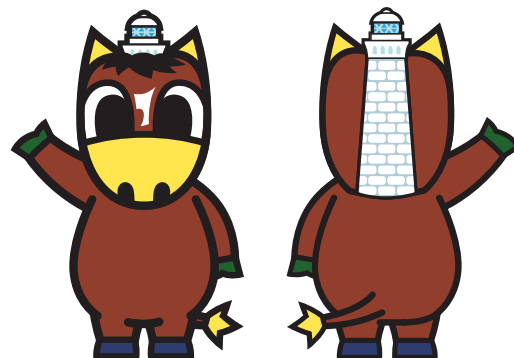


東通村のそば栽培は、100年以上前から続いており、その歴史は水稻よりも古いとされます。8月下旬から9月上旬頃は一面にそばの花が広がります。



目次

東通村	01
尻屋崎	03
民俗芸能	05
巡る	06
特産品	07
食事処	08
交通とマップ	09



東通村のイメージキャラクター、寒立馬の「かんだちくん」
てっぺんにはシンボルの尻屋崎灯台がそびえます。
うしろから見ると、なんとレンガ造りの灯台に見えるのです。

尻屋崎

Cape Shiriya

尻屋崎灯台 しりやさきとうだい

本州最北東端、尻屋崎の突端に
建つ白亜の灯台、尻屋崎灯台。

レンガ造りでは日本一の高さ
(32.8m)を誇ります。

明治9年の初点灯以来140
年以上、海の難所を守り続けてい
ます。令和4年に国の重要文化財
(建造物)に指定されました。

全国に16基ある、のぼれる参観
灯台のひとつ。太平洋と津軽海峡
を一望できる絶景が広がります。



【尻屋崎ゲートについて】

4月▶8:00~15:45

5~11月▶7:00~16:45

※12~3月は冬季封鎖となります。



尻屋崎灯台売店

尻屋崎灯台前にある売店。季節限定のおでんはやわらか昆布が絶品☆青森県産ポークの豚丼やあっさり系のラーメンも人気です。

☎0175-47-2844
青森県下北郡東通村尻屋物見平1-2
4月下旬~11月上旬の9:00~15:00
営業。悪天候時は休業。



冬季限定おでんは
テイクアウトも出来ます！

【灯台参観について】

4月下旬~4月30日9:00~15:00

5月1日~11月上旬9:00~16:00

参観寄付金 大人300円(中学生以上)

小学生以下および障がい者(介助者1名まで)
の方はいただきません。

※悪天候の際はのぼれない場合もございます
のでご了承ください。日々の参観状況など
につきましては燈光会HPをご覧ください。





冬季(12月下旬～3月下旬頃)は越冬放牧地アタカへと移動します。



春は出産シーズン。愛らしい仔馬の姿を見ることができます。



※令和5年尻屋崎灯台国重要文化財登録セミナーの時に、灯台近くに柵を設置し放牧した時のものです。



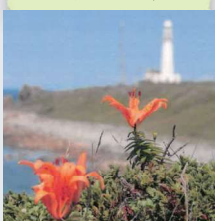
寒立馬

かんだちめ

寒立馬は、日本在来種の南部馬を祖先に持ち、この土地独自の農耕馬に改良した馬です。自然放牧という厩舎すらない自然そのままの環境で放牧されています。厳冬の厳しい環境にも耐えられる形質を獲得しながら、寒立馬独自の野性的風貌と生活能力を身につけてきました。

平成14年には「寒立馬とその生息地」として青森県の天然記念物に指定されています。
冬季以外は、ゲート近くの牧草地に放牧されています。

スカシユリ



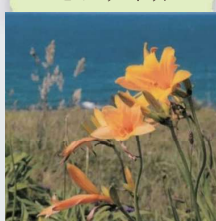
夏の日差しが強くなる頃、海辺に咲き乱れる。背丈は10～30cmで切り立った岩肌にオレンジ色の濃い花が海の青と相まってとても印象的。

シコタンキンボウゲ



輝くような黄金色がひととき目立つ花。高さ20～25cm、花の大きさは約2cm、本州の自生地としては尻屋崎が最南端とされている。

ゼンテイカ



6～8月頃に花を咲かせ、海を背景に山吹色の群生が素晴らしい。一般的にはニコウキスゲの名前で呼ばれている。

アズマギク



初夏、尻屋崎の芝生が広がった日当たりのよい場所に青紫色の花を咲かせるキク科の多年草で、列を組んで咲いている姿が可愛い。

センニンソウ



センニンソウという名前は、実の先端につく白い羽毛状の綿毛を仙人のヒゲに見立てたことから。別名「ウマクワズ」

エゾカワラナデシコ



夏から秋にかけて日当たりのいい草原、河原、海岸に薄紅色の花が鮮やかに咲く。万葉の時代から愛されている花である。

ヤマツツジ



初夏を迎える頃、山あいの道路を走るとよく見られる。緑に覆われた山肌にヤマツツジの赤色が綺麗に映える。

ノハナショウブ



東通村のシンボルにも指定されている花。かつては、ほぼ村内全域に自生していた。初夏梅雨時に咲きそろい、雨がよく似合う花といわれる。

尻屋崎で自然観察

春から夏にかけて、尻屋崎では様々な山野草が観察できます。天気の良い日は、自然を楽しみながら散策するのもいいかも。

民俗芸能

Traditional

能舞 のうまい

東通村では、数多くの民俗芸能が昔からの形のまもり伝えられています。なかでも、国の重要無形民俗文化財に指定されている「下北の能舞」は、およそ600年程前、山伏である目名不動院を中心に伝えられています。

このほか、小正月に豊作を願い、女性たちが各戸を訪ねて踊る「田植え餅つき踊り」、南部手踊りを昔ながらの姿で伝承している「大神楽」、山伏芸能のひとつで東通村独自の様式といわれる「獅子舞」などが、いまもお受け継がれています。



②



③



② 演目「鈴木」

③ 田植え餅つき踊り

④ 大神楽「平獅子」



① 演目「鳥舞」公演のようす

能舞公開日程

1月1日〜能舞伝承集落で門打ち・屋固め
大利・上田屋・鹿橋・石持・蒲野沢・
野牛・古野牛川・岩屋・尻労・尻屋・
砂子又・白糠

1月2日 石持・鹿橋・白糠で公開
1月3日 大利・岩屋・白糠・上田屋で公開
1月7日 蒲野沢で公開
1月15日 大利で公開
1月16日 鹿橋で公開
1月17日 尻労で公開
1月19日 尻屋で公開
9月10日〜集落の神社祭典で権現舞奉納
9月16日 上田屋熊野神社で公開
12月18日 岩屋で公開

大神楽公開日程

1月1日〜大神楽伝承集落で門打ち・屋固め
目名・下田屋・上田代・小田野沢・老部
9月10日〜集落の神社祭典で神楽奉納

獅子舞公開日程

1月1日〜入口・裏部で門打ちと屋固め
1月4日 入口で公開
9月10日〜集落の神社祭典で権現舞奉納
12月19日 裏部で公開

田植え餅つき踊り公開日程

1月15日 目名・尻労・砂子又・小田野沢・老部
1月16日 大利

東通村郷土芸能発表会

1月上旬 能舞、獅子舞、大神楽

※各集落での公演は、地域の神事として行われています。
観覧・撮影等については団体の役員にご確認ください。

問合せ▼東通村教育委員会

☎0175・333・2341



切り立った断崖に太平洋の荒波が白く砕ける様子がみられます。



白糠灯台 しらぬかとうだい

正式名称は白糠灯台（しらぬかとうだい）で、物見崎に位置するため地元では物見崎灯台と呼ばれています。昭和6年に初点灯、現在の灯台は昭和62年点灯の3代目。

東通村の南境界線にあり、太平洋に突き出た断崖の上に建つ物見崎灯台。周辺はオオセグロカモメが飛び交い、荒波とのコントラストが印象的です。

春になると村内の湿地にてミズバショウの群生がみられます。



ヒバ埋没林 ひばまいぼつりん

猿ヶ森地区には、約15kmにわたる砂丘が続いています。2500年前から断続的に海から打ち上げられた砂に埋もれ、立ち枯れたまま埋もれてしまいました。現在見ることできる猿ヶ森の埋没林は約1000年ほど前のものとされています。



東通原子力発電所PR施設「トントウビレッジ」

東通原子力発電所のPR館であるトントウビレッジは、発電の仕組みやエネルギーについて学べる施設です。植物の観察や昆虫なども見られる自然豊かな環境も用意されています。

☎0175-48-2777
東通村小田野沢見知川山1-809
9:30~16:30(入館は16:00まで)
毎週月曜(月曜日が祝日の場合は翌火曜日)および年末年始



特産品 Special Product

味わう、地域の恵み

津軽海峡と太平洋のふたつの海に面した東通村。夏は「やませ」と呼ばれる季節風の影響で、冷涼な気候となります。海の特性や、気候を活かした漁業・農業・畜産業が主力です。

津軽海峡地まきホタテ・昆布・ウニ・アワビ・ヒラメなどの海産物や、そばやブルーベリーの作付け、広大な牧草地では黒毛和牛・東通牛（ひがしどおりぎゅう）の肥育に力を入れています。



ハンバーグ／牛丼

東通牛をお手軽に味わえる冷凍商品です。電子レンジやお湯で温めてからお召し上がりください。



ビフテキジャーキー／サラミ

売り切れ御免の人気商品。噛めば噛むほど肉の旨味が溢れます！お酒のお供にいかがですか。



フランクフルト／ウインナー

茹ででも、焼いても、BBQにも！東通牛を使い、絶妙なバランスで味付けしたおすすめの逸品です。



ブルーベリージャム／ブルーベリージュース

果肉感を残したプレザーベストタイプのジャム。ジュースはなんと700グラムのブルーベリーを使っています。どちらも素材そのままの味わい、とっても濃い！！



野牛川レストハウス

尻屋崎に行く途中、野牛川のほとりにあり、地元の特産品を販売しています。また、9のつく日には東通牛の特売もしています。

☎0175-28-5203
東通村大字野牛字野牛川29-3
営業時間9:00～16:30
火曜定休（祝日の場合は翌日休）



※夏季限定！素材そのままのブルーベリーソフトクリーム★

！ここで買えます！



粒ウニ

新鮮なキタムラサキウニを、海水と同じ濃度の塩水にひたし、瓶詰めした無添加の塩ウニです。



うに醬(うにじゃん)

生のキタムラサキウニを使い、風味そのまま、お醤油に仕立てました。卵かけご飯や冷奴、パスタなど多様にお使いいただけます。

塩水生うに

ていねいに手作業で剥いて仕上げました。無添加の生うにはこれほど濃厚なかと、一度食べたら驚きの生うにです。



祈水(きすい)

約1億5千年前の地層を経た湧水で仕込んだ、さらとした旨さのお酒です。村内限定販売。



だし昆布／とろろ昆布

尻屋産の真昆布は粘りの強さが特徴。お料理の出汁の他、とろろ昆布はお料理のレシピにも大活躍しますよ。

磯岩海苔／干ふのり

風味豊かな磯岩海苔は、スープにしても、軽く炒っても美味しい！干ふのりは赤い色がかとてもキレイな海藻です。水で戻してサラダ等にも使えます。



外地地まきホタテ

カゴやロープに固定せずに、自由に泳がせて育てる「地まきホタテ」大ぶりの貝柱としっかりとした歯ごたえが特徴（6～8月限定）



ホタテの佃煮

地まきホタテ貝柱のみ使用。じっくり炊き上げた佃煮は、そのままでも料理に使っても風味豊かです。



みくに酒店

村内限定販売「祈水」のほか、「能舞の郷」「寒立馬」をラインナップ。朝早くから営業しています。地元岩屋産の商品のしいか・のしたこ、とろろ牛カレーも取り扱っています。

☎0175-47-2525
東通村岩屋字往來115
営業時間7:00～20:00
日曜日定休



野牛漁業協同組合 ホタテ直売所

6～8月上旬限定で津軽海峡地まきホタテを直接購入できる。貝殻に付着物のないホタテは贈答品にもおすすめ。時期によっては天然ホヤも購入できます。

☎0175-27-2151
東通村大字野牛字釜ノ平251
営業時間9:00～14:00
※なくなり次第終了
ホタテ販売期間中無休



食事処 Restaurant



松楽(しょうらく)

和食料理店。地元産の海産物を使った丼ぶりや定食が人気。ヒラメ漬け丼やうに丼等、漁協直送の鮮魚が自慢です。

☎0175-46-2905
東通村大字白糠字垣間19
営業時間10:00~22:00
不定休※ご来店前に、店舗へご確認をおすすめします！



御食事処やまだい

「東通牛」のカレーが食べられる海沿いの食堂。地元産の食材を使ったメニューがずらりと並びます。海鮮ラーメンは磯の香りが食欲をそそります。

☎0175-47-2759
東通村大字岩屋字往来149-2
営業時間11:00~14:00
不定休※ご来店前に、店舗へご確認をおすすめします！



網もと(あみもと)

和食料理店。地元でとれた旬の美味しい魚を提供。一品料理も豊富で、網焼き定食は必食！！

☎0175-46-2937
東通村大字白糠字前田44-106
営業時間11:00~13:30
17:00~21:30 (Lo21:00) 日曜定休
※営業時間・定休日は変更となる場合がございますので、ご来店前に店舗にご確認ください。



海峡食堂 善(ぜん)

津軽海峡を一望できる、漁師が営む海峡食堂。新鮮な旬の海の幸でおもてなし。東通牛を使ったメニューもあります。

☎0175-47-2080
東通村大字岩屋字往来47-1
営業時間11:00~14:00
不定休※ご来店前に、店舗へご確認をおすすめします！



食事処山河海(さがみ)

東通村老部地区、国道338号沿いにある隠れた食堂。カリッと旨い唐揚げ定食は不動の人気メニューです。

☎0175-46-3330
東通村大字白糠字銅屋24-240
営業時間11:00~14:00 日曜定休
※営業時間・定休日は変更となる場合がございますので、ご来店前に店舗にご確認ください。



舞寿し(まいずし)

東通村小田野沢地区にある常連が絶えないお寿司屋さん。その日の水揚げで魚種が変わるのでお品書きはありません。気さくな店主がおすすめメニューを提案してくれます。

☎0175-48-2901
東通村小田野沢南通2-256
営業時間16:30~21:00 日曜定休
※営業時間・定休日は変更となる場合がございますので、ご来店前に店舗にご確認ください。



やきとり むら

東通村小田野沢地区にある居酒屋。焼き加減が絶妙の焼き鳥は、思わずお酒もすすります☆東通村の地酒もありますよ！

☎0175-48-2828
東通村小田野沢北向37-2
営業時間17:30~不定休
※営業時間・定休日は変更となる場合がございますので、ご来店前に店舗にご確認ください。



長寿庵(ちょうじゅあん)

東通村保健福祉センター内にある食堂。東通村産玄そば使用の十割そばが食べられます。手打ちのため、売り切れ次第終了となります。

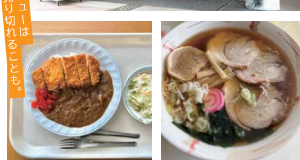
☎0175-48-2788
東通村砂子又字里17-2
東通村保健福祉センター内
営業時間11:00~14:00
土日月定休
※営業時間・定休日は変更となる場合がございますので、ご来店前に店舗にご確認ください。



レストラン むら

東通村役場交流センター内にあるレストラン。丸い建物が目印。職員にも愛される、飽きのこない味です。

☎0175-27-2111
東通村大字砂子又字沢内5-34
東通村役場内
営業時間11:00~14:00 (Lo13:30)
土日祝定休



ACCESS

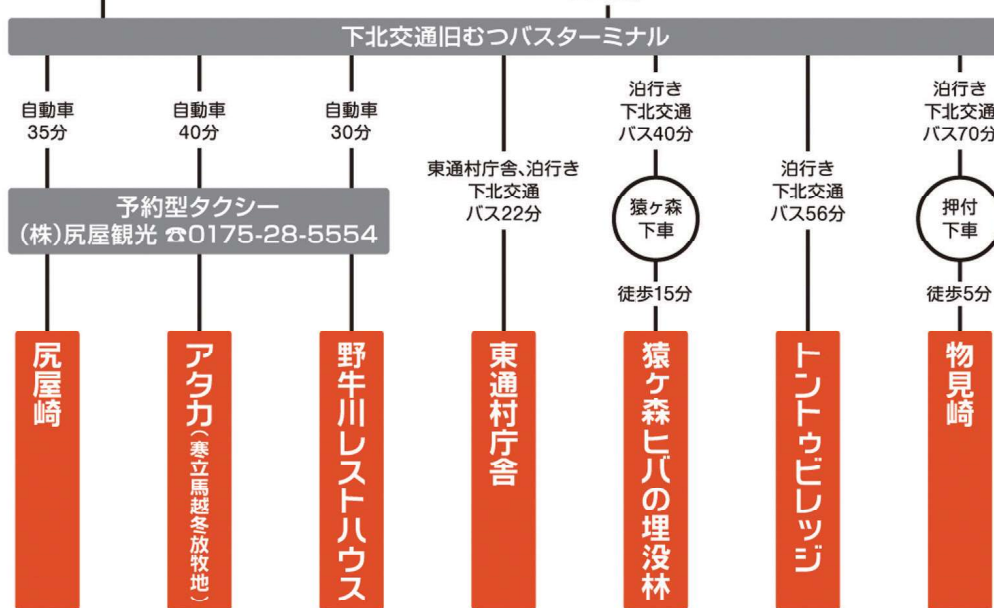
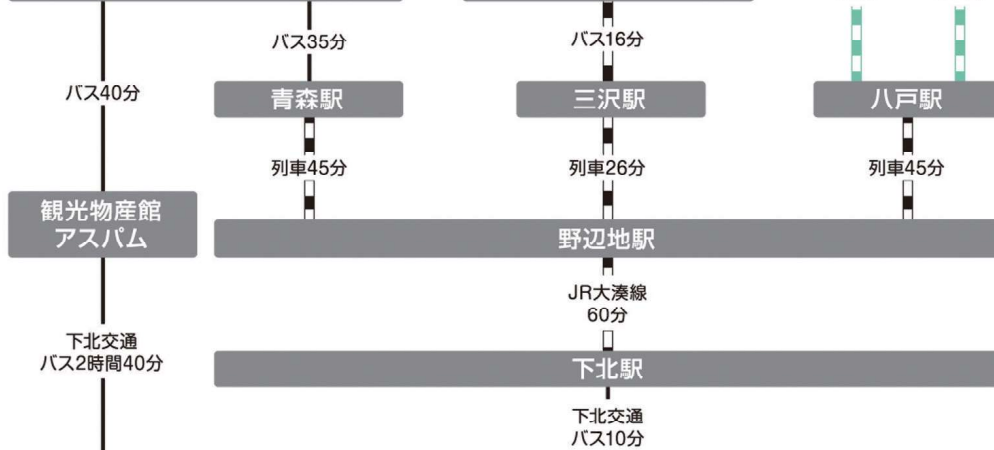
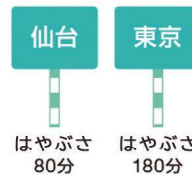
交通と地図

ACCESS & MAP

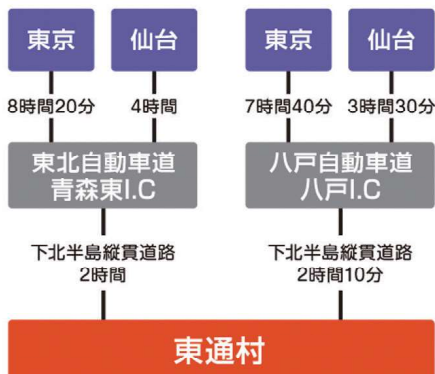
飛行機で



新幹線で



自家用車で



東通村のお宿

民宿さかした

青森県下北郡東通村尻屋字水神86-2
☎0175-47-2642

太田旅館

青森県下北郡東通村小田野沢字南通55-34
☎0175-48-2268

旅館南川

青森県下北郡東通村小田野沢字中道川目17-32
☎0175-48-2438

南通旅館

青森県下北郡東通村小田野沢字南通2-381
☎0175-48-2361

旅館やまじゅ

青森県下北郡東通村白糠字老部32-1
☎0175-46-2161

ノーザンホテル

青森県下北郡東通村白糠字銅屋24-40
☎0175-46-3351

ビジネス・イン東通

青森県下北郡東通村白糠字前坂下40
☎0175-46-3335

井戸道旅館

青森県下北郡東通村白糠字赤平336
☎0175-46-2556

※掲載されている内容は令和6年3月現在のものです。また、各所への所要時間は目安です。天候や交通状況により異なります。





東通村商工観光課

〒039-4292

青森県下北郡東通村砂子又沢内5-34

☎0175-33-2125(直通)

kankou@vill.higashidoori.lg.jp

東通村公式
YouTube



東通村観光
Instagram



東通村ならではの返礼品をお届け

ふるさと納税

企画課 TEL.0175-27-2111



東通牛すき焼きセットA 肩スライス(400g×1箱)

寄付金額 10,000円

東通村で繁殖・肥育される最高級黒毛和牛「東通牛」は歩留まり・肉質ともに極上の牛肉です。こちらの返礼品はすき焼きでお楽しみいただけるものをご用意しております。

●内 容/肩スライス(400g×1箱)
●原 産 地/東通村
●賞味期限/出荷日から2日程度
提供事業者/(一社)東通村産業振興公社

冷蔵



ふるさとチョイス

冷凍ブルーベリー(2kg)

寄付金額 15,000円

地元農家が農業を営むに育て、手作業で摘み取ったブルーベリーをそのまま凍らせました。スイーツの原材料のほか、半解凍することでシャーベットのように美味しくいただくこともできます。

●内 容/冷凍ブルーベリー(500g×4袋)
●原 産 地/東通村
●賞味期限/製造日から1年
提供事業者/(一社)東通村産業振興公社



冷凍



ふるさとチョイス

尻屋の粒ウニ2本

寄付金額 10,000円

太平洋と津軽海峡の豊かな海で採れた新鮮なウニを海水と同じ塩分濃度の塩水で漬けました。あつあつのご飯でお召し上がりください。

●内 容/粒ウニ(80g×2本)
●原 産 地/東通村
●賞味期限/製造日から1年
提供事業者/尻屋漁業協同組合



冷凍



ふるさとチョイス

「ひがしどおり十割そば」 そば乾麺セット

寄付金額 10,000円

東通村で昔から食されている「東通そば」にこだわって開発した、つなぎなしそば粉100%のそば乾麺です。そば湯までしっかり味わえる本格派のそばを是非ご賞味ください。

●内 容/そば乾麺(200g×3袋)、そばつゆ(60g×6袋)
●原 産 地/東通村
●賞味期限/製造日から1年
提供事業者/(一社)東通村産業振興公社



常温



ふるさとチョイス

※令和6年3月現在の内容です。

青森県 東通村