

来て!みさわ

Welcome to Misawa!

世界とおおぞらで
つながるまちで、
私の“好き”と出会う

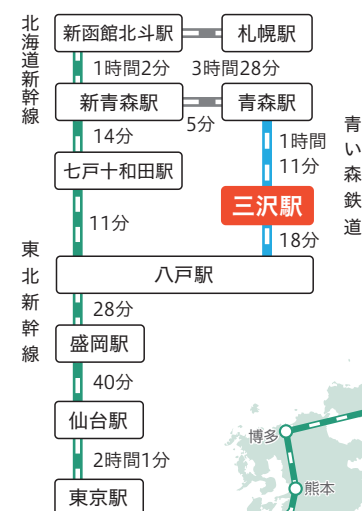
MISAWA で海外 × 日本トラベル

三沢市へのアクセス

飛行機をご利用の場合

東京(羽田)	約1時間20分	三沢空港
大阪(伊丹)	約1時間45分	
札幌(丘珠)	約1時間	

鉄道をご利用の場合



本データは2025年3月現在の情報です。

発行：青森県三沢市 〒033-8666 青森県三沢市桜町1-1-38
TEL.0176-53-5111 FAX.0176-52-7516 URL <https://www.city.misawa.lg.jp>

協力：(一社)三沢市観光協会
〒033-0022
青森県三沢市大字三沢字湊代平116-2858 小川原湖観光センター「レークピア」2F
TEL.0176-59-2311 FAX.0176-59-2310
URL <https://kite-misawa.com>

三沢市HP
データ版(日本語・英語)
のダウンロードはこちら



多言語観光情報
サイトGuidoor



三沢市観光協会

HP



Facebook



Instagram



自動車をご利用の場合

七戸北IC	17分	19.6km
六戸三沢IC	3分	4.1km
六戸JCT	2分	2.3km
三沢十和田下田IC	30分	29.3km
青森東IC	20分	16.1km
青森IC	20分	23.6km
黒石IC	1時間5分	89.7km
安代JCT	40分	49.7km
盛岡IC	2時間	178.7km
仙台宮城IC	4時間	343km
東京(川口JCT)		

※移動時間・距離はだいたいの目安です。

来て!みさわ

CONTENTS

- 04 ミサワでアメリカ気分
MISAWA TRAVEL
- 06 青森県立三沢航空科学館
- 08 開放的なMISAWA時間
- 10 アメリカンバー／
アメリカンショッピング
- 12 **ミサワグルメを食べつくそう!**
パイカ料理・バラ焼き・空自空上げ・寺山食堂
昼いか・ほっき丼
- 16 **小川原湖畔エリア**
キャンプ・アウトドアアクティビティ
- 20 市民の森／温泉天国
- 22 星野リゾート 青森屋
- 24 道の駅みさわ
- 26 三沢市 寺山修司記念館
- 28 温泉施設・宿泊施設一覧
- 30 イベントガイド
- 32 店舗情報
- 33 市街地／広域MAP



空 × 湖 × 食

航空ファン必見の飛行機や歴史、ダイナミックなスケールの自然と一体になれるアクティビティ、青森が育てた食の恵み。

世界と日本の様々な文化が入り混じるまち「三沢市」で、おいしいところ取りのとびっきりの旅を体験しましょう。





★ 日米合作グルメ
チーズロール ★

米軍人のアドバイスを聞いた日本人が完成させた三沢のソウルフード。プロセスチーズを餃子の皮で包み揚げたおやつ。

★ ヌードルハウス丸美屋

◀ 詳細はP32



★ MISAWAモニュメント ★

一目で三沢市に来たことが分かる木製のロゴモニュメント。夜にはライトアップされ「映えスポット」にも。

★ エアフォースバーガー ★

道の駅みさわで食べられる本場アメリカの味わいが楽しめるハンバーガー。

★ 道の駅みさわ ▶ 詳細はP24



ミサワで“好き”が見つかる!



三沢市中央町の壁やシャッターを彩る巨大なアート作品群。Tohoku painters Uniteのアーティストによって描かれた新スポットには圧倒される。



ミサワでアメリカ気分 MISAWA TRAVEL

異国情緒あふれるまちで プチ海外旅行を楽しむ



特別な時間が見つかる
MISAWAトラベルを
楽しもう

青森県東部に位置し、太平洋と小川原湖に挟まれた三沢市。独特な雰囲気のある街の中心部にはアメリカの風を感じる建物やグルメが集合しています。市内に在日米軍三沢基地があることで、市民とアメリカ人の交流が生まれ、海外から伝わってきたグルメや雑貨、デザインが日本のものと融合し、オリジナルの風土が作り上げられています。さらに、アメリカンデューやハロウィンフェスタなど、海外の空気を味わえるイベントも開催。街なかを歩けば、気分はアメリカンに。

陸・海・空すべてで遊べる
見どころいっぱいのもち

三沢市は航空ファンにとって必ず訪れたい「青森県立三沢航空科学館」や、秋に開催される「三沢基地航空祭」など、飛行機好きにはたまらない場所。

太平洋から水揚げされる新鮮なイカやほっき貝などの魚介、青森県特産品のゴボウやニンニク

などの野菜、パイカ料理をはじめBBQなどの肉料理も充実しています。夏にはサーフィンや海水浴、冬には凍った小川原湖でワカサギ釣りやウィンターアクティビティも楽しめます。寺山修司記念館など文化的なスポットや、馬産地ならではの乗馬体験も人気です。

そんな遊ぶ・食べる・体験する、すべてを楽しめるまち三沢市をすみずみまで満喫しましょう。



ZEROグラビティ360

宇宙空間の無重力状態を実体験できる360度回転装置。実際の宇宙飛行士が訓練で使用しているものと同じ仕組みが使われています。



小惑星探査機「はやぶさ2」原寸大模型の展示。



提供：Honda Aircraft Company

ホンダジェット

主翼の上にエンジンを配置する独創的な発想と技術が注目を集め、2003年12月初飛行に成功。2005年に世界初公開された「ホンダジェット技術実証機」が展示されています。世界でここだけの実機展示はファン必見！



大空を飛ぼう

滑車が吊り下げられているレールにぶら下がり、館内を滑空する飛行体験。館内展示されている飛行機を上から眺めよう！

青森県立三沢航空科学館

楽しみながら科学する心を育む

動画で見る
「三沢であそぼう」



子どもも大人も夢中になれる
空と科学の驚きに
五感で触れる体験型ミュージアム



ミュージアムショップ

フリーズドライの宇宙食は主食からデザートまで揃う。おみやげはもちろん科学や飛行機に関するグッズも充実。



「YS-11」戦後初の国産輸送機。間近で見られます。

青森県立三沢航空科学館

三沢市大字三沢字北山158

0176-50-7777

9:00～17:00(入場は16:30まで)

休 月曜日(祝日の場合翌日)、12/30～翌年1/1

¥ 一般510円、高校生300円、
中学生以下無料 団体割引あり



実物大の飛行機は迫力満点！

航空ファンも家族連れも
大満足のアトラクション

青森県ゆかりの航空機が展示されている「航空ゾーン」を中心に、空を飛ぶ仕組みや身近な科学の原理・法則を学ぶことができる「科学ゾーン」、そして宇宙探査や地球観測について知ることのできる「宇宙ゾーン」で構成されています。

見る展示だけではなく飛行機ファンにはたまらないフライトシミュレータや物理法則について体を動かし体験する設備もあり、小さな子供から大人まで、気軽に空と科学の魅力に楽しみながら触れることができます。

また、屋外にも複数の航空機が展示されており、屋内外で楽しめる施設です。

{ ボランティアガイドツアー }

ボランティアが主に展示の航空機について解説するガイドツアーです。三沢市の航空史や、航空機の魅力詳しく説明してくれます。

🕒 要相談(9:00～15:00)※要予約
30分～1時間

👤 1名～利用可能

💰 ガイド料無料(入場料は別途)



三沢市と大空のつながり
歴史がつかないだ空への夢

三沢市浜代海岸を出発し世界初太平洋無着陸横断飛行を成し遂げた「ミス・ビードル号」の実物大レプリカの展示をはじめ、青森県で発展を遂げてきた航空の歴史や空を飛ぶというロマンを追求めた先人たちの歩みも紹介しています。

ミス・ビードル号

三沢航空科学館に展示されている復元された実物大の「ミス・ビードル号」。太平洋無着陸横断飛行に関する様々な資料も見られます。





淋代海岸

海釣り客やサーフィン客で賑わう。サーフィンの大会が行われることも。



市民の憩いの場でもある三沢ビードルビーチ。海水浴にぴったり。シャワーも併設されています。

サーファーにも人気な太平洋の海水浴場

三沢ビードルビーチは三沢漁港のすぐ南に位置し、夏には三沢基地内のアメリカ人も多数訪れるため、国際色豊かな光景が魅力です。

ビードルビーチから国道338号をまっすぐ北上すると、太平洋無着陸横断飛行記念碑や太平洋展望台、ミス・ビードル号の等身大模型が設置されている淋代海岸があり、釣り好きやサーフィンの客でも賑わいを見せます。

ちなみに、ビードルビーチという名前の由来は、1931年に世界初太平洋無着陸横断飛行を果たした「ミス・ビードル号」という飛行機から名付けられました。太平洋の雄大さを感じながら、飛行機乗りたちの偉大な挑戦にも思いを馳せてみるのはいかがでしょうか。

旅行者も気軽に楽しめる街中のBBQスポット

三沢ならではのグルメ文化、それは街中の公園で誰でも気軽に楽しめるバーベキュー。公園

開放的なMISAWA時間

サーフィン！ビーチで海水浴！そしてBBQ！
三沢を豪快に遊びつくそう！



ビードルドーム

赤いミス・ビードル号の機体をモチーフにデザインされた施設。フリーマーケットやアメリカの食品販売などが開催されることも。



MISAWAは公園でBBQ

市内の公園で気軽にBBQできるのが三沢市の特徴。肉も魚も野菜も炭火で焼くと驚くほどおいしい。



MISAWA BBQ ジャンボリー ～ 地産地消みさわ ～

自分でBBQの準備をするのは面倒だな、という方に朗報。事前にチケットを購入するだけで手ぶらでもBBQが気軽に楽しめるイベントも開催。



三沢市漁協

海産物も楽しめるのが三沢の良いところ。「三沢屋いか」をはじめ、新鮮な魚介類を漁協直売所で買って、そのままBBQを楽しむのもおすすめ。

三沢市漁業協同組合直売所

☎ 三沢市三川目4-145-552
☎ 0176-54-4500
🕒 10:00～17:30
🗓 木曜・年末年始
(12/30～1/4)・お盆期間



海鮮もおいしい！

アメリカン・ショッピング

ミタリー・雑貨編

コイワブルーウッズ

アメリカ軍が現在使用している様々なミリタリーグッズが揃っているファン必見のお店。三沢市のゆるキャラグッズもありお土産選びにぴったり。

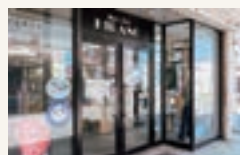
三沢市中央町1-1-1
0176-53-8854
10:00~18:00
火曜



スカイショップHIRANO

自衛隊員御用達のヘルメット用バッグなどマニア注目のアイテムの他、洋服店ならではのオリジナルTシャツやキャップも販売。自衛隊員作業服用ネームの注文も可能。

三沢市中央町3-3-1
0176-53-3500
10:00~18:00 土・日・祝
https://skyshop-hirano.com/



MISS VEEDOL SHOP TSUZUKI

飛行機やミリタリーに詳しい店主が収集した、アメリカ直輸入の珍しい帽子やミス・ビートル号グッズが揃う。

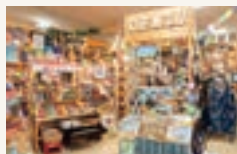
三沢市中央町2-8-34
スカイプラザミサワ1F
090-1373-4815
10:00~19:00 12/31・1/1



DEMZU

色んな“アメリカ”を感じられるアメリカンとハワイアン雑貨が集まるお店。季節によって旬のアイテムが見つかるかも。

三沢市中央町2-8-34
スカイプラザミサワ1F
080-1832-2460 / 070-8560-2726
10:00~19:00 12/31・1/1



ふうはうす

米軍で実際に使用されていたジャケットをはじめとする衣類を中心とした軍用品・アメリカ輸入ブランド店。

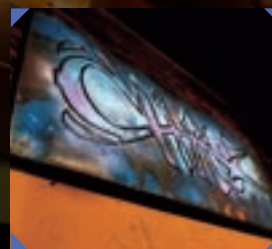
三沢市中央町2-8-34
スカイプラザミサワ1F
090-3368-2840
10:00~18:00 12/31・1/1



CHAOZ (チャオズ)

笑顔が素敵な店主が迎えてくれる、若い世代が入りやすいお店をテーマにしたバー。おすすめメニューは手作りの生パスタ (1週間前の事前予約が必要)。日曜日にはフードトレーラーを出店している料理自慢の店主が腕を振るってくれます。誰でもお店を開けるシェアバー「弥栄 (いやさか)」も運営中。

三沢市幸町1-7-6 2F 080-5221-6765
20:00~ 日・月曜日



アメリカン・バーへ行こう!

日本とアメリカ文化が混在する三沢ならではの「アメリカンバー」
国際色豊かな三沢市には、通称「アメリカンバー」と呼ばれる多国籍メニューが味わえるバーやレストランが軒を連ねています。日米交流が盛んな三沢市の特別な夜はぜひアメリカ気分が楽しめるバーにふらっと立ち寄ってみては。おひとりで居酒屋感覚でゆったりお酒を楽しむ

のも、仲間とわいわい楽しむのもぴったり。
「アメリカンバーって英語が話せない」と楽しめなさそう「海外の方がたくさんいるバーって入るのに勇気がいる」など、初めてアメリカンバーに入る方も心配無用。気さくなマスターやスタッフが皆様をお待ちしています。日本にいながら海外旅行気分を味わえる、特別な時間を過ごしてみたいかがでしょうか?



TUBES RESTAURANT BAR (チューブス)

店主こだわりのハワイアンレストラン。昼はランチを提供するほか、夜はバーやカフェとしても営業。人気のハワイ料理はもちろん三沢市オリジナルのチーズロールなども楽しめます。

三沢市中央町2-3-34 0176-52-6452
(月~木、祝日、祝前日) 11:30~22:00
(金) 11:30~24:00、(土) 17:00~24:00
日曜



食べて、知りたい

寺山 修司

寺山食堂とは、三沢市出身の歌人・劇作家である寺山修司の叔父がかつて三沢駅前で経営していた食堂の名前です。寺山修司は幼い頃、青森空襲で焼け出された際にこの寺山食堂に一時期身を寄せていました。

時を経て平成25年、寺山修司没後30年を機に「寺山食堂」という名を冠したプロジェクトが立ち上がりました。寺山修司の好物に関する逸話にちなみ、地元食材を使ったメニューを市内各店舗で提供しています。



寺山
セット



寺山
盆カレー
セット

寺山食堂の料理が
食べられるお店

[http://kite-misawa.com/
eat/terayamasyokudou/](http://kite-misawa.com/eat/terayamasyokudou/)



牛肉の脂とうま味をたっぷり吸った甘い玉ねぎと、牛バラ肉を甘辛いタレで炒めた大人気ご当地グルメ「バラ焼き」。

実はその発祥の地は三沢市。戦後、朝鮮戦争の重要拠点として三沢市には多くのアメリカ人が住んでいました。海外の牛肉文化が広まり、安価だったバラ肉と手に入りやすい玉ねぎを鉄板でブルコギに似せて作ったことが始まりとも言われています。(諸説有り)



赤のれん/バラ焼き定食

▶ 店舗情報はP32



ダイニング楽-Raku-/
空自空上げ(アレンジ)

▶ 店舗情報はP32

三沢基地空自空上げが
食べられるお店

[https://kite-misawa.com/eat/
airforce-chicken/](https://kite-misawa.com/eat/airforce-chicken/)



ごぼうと
にんにく香る
新ご当地グルメ

ご当地の食材を活かした唐揚げを開発しようと航空自衛隊三沢基地では地元元のごぼうを唐揚げの衣に、にんにくを味付けに使用。

市内では航空自衛隊の隊員食堂の味を再現した「オリジナル」と、各店舗独自のレシピで作られた「アレンジ」の2種類の唐揚げが楽しめます。

三沢基地
空自空上げ



三沢バラ焼き



牛の旨味と玉ねぎの甘みが
ビールやご飯にぴったり

パイカ料理

ほろほろ、プルプル、コリコリ…煮込む時間によって異なる食感を楽しめる豚バラ周辺の軟骨、それが三沢市のご当地グルメ「パイカ」です。豚1頭から約500gしかとれない希少な部位で、15年ほど前までは捨てていました。それを地域の畜産振興を担う三沢畜産公社が「流通させないのはもったいない」と、煮込み料理を発売。市内各飲食店でも工夫を凝らしたメニューを提供しはじめました。

コラーゲンたっぷりの軟骨と周りのお肉は様々な料理にぴったりで、丼、ラーメン、カレー、ワイン煮込みetc.: バリエーション豊かなパイカ料理を市内で楽しむことができます。いろいろなお店でパイカを食べ比べてみてはいかがでしょうか。



彩喰楽酒 だい天/赤ワイン煮



小笠原食堂/パイカラーメン



パイカ料理が
食べられるお店

[http://kite-misawa.com/
eat/pika/](http://kite-misawa.com/eat/pika/)

▶ 店舗情報はP32

ミサワグルメを
食べつくそう！



旬の食材から国際色豊かな食文化まで
三沢市の美味しいものを味わい尽くそう

「もったいない」から生まれた
B級グルメ 「パイカ料理」は
メニュー次第で食感七変化



三沢市観光協会/三沢パイカカレー



御食事処
いや川



▶ 店舗情報はP32

三沢ほっき丼が
食べられるお店

<http://kite-misawa.com/eat/hokki-don/>



鮨 大竹

県内では八戸から三沢までの沿岸で獲れる「ほっき貝」。中でも三沢産は、貝殻が白く、茹でると鮮やかなピンク色に変わるのが特徴です。三沢市漁業協同組合の規則で8センチ以下は海に戻すようにしているため、収穫されるほっき貝は身が大きく厚みがあり、食べ応え十分。弾力のある身は臭みがなく噛みしめるほど甘みとうま味が口に広がります。

三沢ほっき丼



冬には毎年市内各店舗で三沢産のほっき貝を使用した「三沢ほっき丼」が展開されており、寿司店からカフェまで、個性豊かなメニューが提供されます。「三沢産のほっき貝（漁が解禁される12月1日～3月31日の期間に漁獲されたもの）」を使用する「ことだけを条件とするため、和食や洋食、煮る、炒める、揚げるなど様々な調理法でほっき貝の味を楽しめます。

貝殻が白く、桜色の身

太平洋が育む冬の味覚

期間限定で食べ歩き

旬は12月～3月！



忍鮨



旬は7月～12月！

寿司・割烹 福水

▶ 店舗情報はP32

三沢屋いかが
食べられるお店

<http://kite-misawa.com/eat/hiruika/>



当日の昼に水揚げされたいかは夕方にお店で食べられます

三沢屋いか



ブランドいかは味よし鮮度よし。

活いか刺に肝醬油で

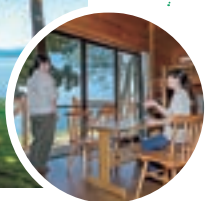
粹につるっと召し上がれ

味も鮮度も抜群と高い評価を得て、地域団体商標に登録された「三沢屋いか」。箱にあしらわれた赤いミス・ビードル号のイラストから、「赤とんぼ」と愛称がつけられました。スルメイカの優れた漁場でもある太平洋沿岸の三沢沖で昼に漁獲され、翌朝には首都圏の市場に並びます。

そんな三沢屋いかを市内で食べる際には、活いか刺がおススメ。生きた屋いかを素早くさばくことで、身は透き通って美しく、新鮮なコリコリとした触感を楽しめます。産地ならではの贅沢な食べ方としては、濃厚な肝醬油でぜひ味わいたいところ。市内では活いか刺のみならず、寿司や天ぷら、肺味噌焼きなど様々ないか料理を提供。ランチや晩酌のお供にもぴったりです。



キレイな景色に
見とれちゃう！



小川原湖畔コテージ

全棟が湖に面し、晴れた日には八甲田連峰と夕陽のコラボレーションが見事。テラス付きで自由に使えるキッチンや備えつけの調理器具もあるので料理もOK。

- 📍 三沢市大字三沢字淋代平116-2962 (小川原湖畔管理事務所)
- ☎ 0176-59-2830
(受付4～10月 8:30～17:15 / 11～3月 ～17:00)
- 📅 12/28～1/3 📄 ¥11,000円(1棟)



Tiny resort misawa

最大6名まで宿泊可能なレイクビューのリゾート施設。BBQセット、サウナ、SUP、焚火台、薪風呂も料金内サービスで利用でき、夏でも冬でも充実した時間が過ごせる。家族や仲間との思い出を最高のロケーションで味わおう。

- 📍 三沢市三沢早稲田255-18
- ☎ 080-5484-3768
- 📅 無



▲各種HPを参照ください

外で食べると
格別においしい！



📺 動画で見る
「三沢であそぼう」



三沢オートキャンプ場 周辺MAP



三沢オートキャンプ場

清潔なコインシャワーやランドリー、遊具広場も完備でファミリーキャンプにおすすめ。サイトは電源の有無を選べる。

- 📍 三沢市大字三沢字早稲田261-4
- ☎ 0176-59-3311 (受付8:30～17:15)
- 📅 11月～4月中旬
- 📄 ¥1泊2,200円～ 日帰り1,100円～
詳しくはHP料金表をご覧ください。



キャンプ場、オートキャンプ場、小川原湖畔コテージ詳細はこちら▲

夕日

小川原湖東側に位置する三沢市からは八甲田連峰を背景にしたダイナミックな夕陽が望める。家族や友達と共有したい一生ものの美しさ。



MISAWAの自然満喫旅



小川原湖 Outdoor Area

大自然に癒される アウトドアスポット 小川原湖畔エリア

小川原湖畔キャンプ場

間近で湖水浴や水遊びができる好立地で子どもたちのびのび。バイクキャンプOKでライダーにも人気。2カ月前から予約可能。

- 📍 三沢市大字三沢字淋代平116-2962
(小川原湖畔管理事務所)
- ☎ 0176-59-2830 (受付8:30～17:15)
- 📅 12月～4月中旬
- 📄 ¥1泊2,200円 / デイキャンプ1,100円

湖水浴場と温泉がすぐそこ！
ビギナーも利用しやすい
湖畔のキャンプ場

レイクビューのアウトドアが楽しめるのが小川原湖畔にある2つのキャンプ場とコテージ。夏には湖水浴場が開設されるほか、カヤックやSUP(スタンドアップパドルボード)などの外遊びを満喫できます。

湖畔キャンプ場は区画のすぐ近くに車を停め、荷物の積み下ろしOK。キャンプ道具が無くても、食材だけ用意して小川原湖畔管理事務所でテントやBBQ用コンロ、食器セットをレンタルすればお手軽キャンプも楽しめます。

オートキャンプ場は利用者のみ入場できるエリアにあり、シャワーや洗濯機、一部サイトには電源も用意されているため連泊や快適キャンプをしたい方にも嬉しいポイントがたくさん。キャンパー歴の長い方から初心者まで大満足の環境が整っています。

動画で見る
「三沢であそぼう」



カヤック体験

遠浅の湖なのでカヤック初心者の方でも安心して体験ができる。天候によって付近の小田内沼でカヤック体験する場合もあり。

¥ 高校生以上3,500円 /
5歳～中学生まで2,000円(1時間)から
HP <https://ogawarakokayak.com/>



SUP 体験

「スタンドアップパドルボード (SUP)」とは、安定感のある浮力の高いボードに立って乗り、パドルで漕ぎ進むウォータースポーツ。初心者の方にも丁寧にレクチャーしてくれるので、体験時間内でもたっぷり楽しめる。

¥ 高校生以上4,000円 / 小学高学年～中学生2,500円

カヤック体験・SUP体験のお問い合わせ

小川原湖カヤックラボ ☎ 080-6591-6586 HP <https://ogawarakokayak.com/>
7月～9月はいつでも体験可能(5・6・10月は土日 ※平日は要予約)。



ワカサギ釣り

1月中旬～2月下旬まで姉沼で実施。釣ったワカサギはその場で調理したり、市民の森の食堂「おおせっか」で天ぷらにしてもらうことも可能。駐車場とトイレ完備、道具レンタルあり。

青森フィッシングガイド

☎ 090-3506-6608

HP <https://aomori-fishing-guide.com/>

🕒 6:30～15:00

※前日18:00までに要予約

📅 1月中旬～2月下旬まで

¥ 基本料金800円(遊漁券・駐車場代)ほか各種レンタル料



アイスウォーク&アイスカヤック

湖に張ったぶ厚い氷の上を歩いてみたり、カヤックで氷の隙間を縫って進んだり。厳冬の青森県だからその限定プログラムです。ドライスーツを着用するから寒さもへっちゃら! たった遊びだ後は薪ストーブのあるテントで、ほっこりティータイムをどうぞ。

小川原湖カヤックラボ

☎ 080-6591-6586

📅 1月～3月(湖の氷結状況によります)

¥ アイスウォークまたはカヤック各1時間4,400円、ウォーク+カヤック2時間6,600円※ドライスーツほか用具、保険料込み ※定員10名。2日前までに要予約 ※小学高学年以上対象

HP <https://ogawarakokayak.com/>



❄️ 冬は凍った小川原湖でウィンターアクティビティを
❄️ 厳しい冬の寒さを利用した
❄️ 季節限定のおたのしみ
❄️ 冬には小川原湖の表面に氷が張り、一部は成人男性が歩けるほどの厚さになるため、期間限

定のアイスウォークやアイスカヤックなどのアクティビティを開催。さらに、隣接する姉沼では分厚い氷の上でワカサギ釣りもできます。



小川原湖を遊びつくせ!
初心者でも安心のカヤック
青森県で最も大きく、全国でも珍しい、住所を持つ湖「小川原湖」。八甲田山系を源とする高瀬川の水と、満潮時に太平洋から流れ込む海水が混じる汽水湖という独特な水質を持ち、全国屈指の漁獲量を誇るしじみやしらうおなどが水揚げされる「宝湖」の別名を持ちます。
一年を通してアウトドアやアクティビティを楽しむ人々が訪れ、特に夏には湖水浴、冬にはワカサギ釣りで賑わいます。
湖は遠浅で波が穏やかなため、カヤックやSUPの体験プログラムが人気。初心者には「小川原湖カヤックラボ」のインストラクターが基礎から丁寧にレクチャーしてくれます。パドルを漕いで風を切り、独特な浮遊感と爽快感に包まれながら、湖の上から眺める景色は格別。それぞれの体験受付最新情報はウェブでチェック!



湖水浴場

岸から少し離れても水深が1m程度のため、足が付きやすく波にさらわれるなどの心配がない。家族連れの水遊びに最適。

🕒 10:00～16:00 📅 7月中旬～8月下旬

MISAWAの自然満喫館



小川原湖
Outdoor Activity

季節で楽しむアクティビティ
夏はカヤック & SUP





粘土で型作りから
色つけまで体験できます

趣味の家 陶芸館

土と向き合い作品づくり。インストラクターの指導を受けるには事前予約を忘れずに。

〒三沢市大字三沢字淋代平116-2945

☎ 0176-59-2815 ☎ 9:00~17:00

📅 第3月曜日(祝日の場合翌日)、年末年始

¥ 使用料100円、
粘土代金別途必要

📺 動画で見る
「三沢であそぼう」



パイカ蒲焼き丼

お食事処 おおせっか

旬の地元食材を使った地産地消メニューの他、お弁当や宴会なども注文・予約が可能。パイカ料理や、「寺山食堂(P13)」のメニューも充実。

▶ 店舗情報はP32



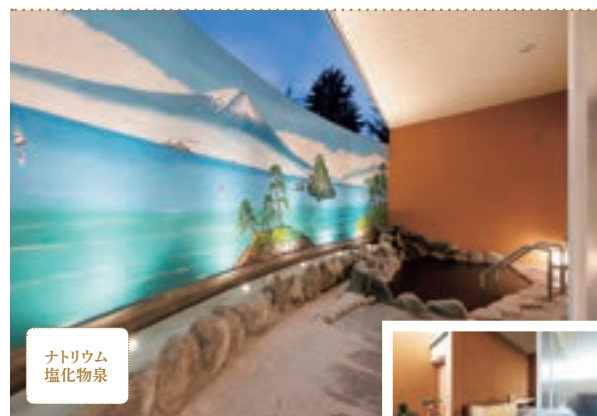
ドッグラン

愛犬が思う存分走れる芝生のドッグランは貸切利用もOK。受付は運動公園管理棟まで。

☎ 0176-59-2221

☎ 9:00~16:00(受付~15:00)

📅 11月~4月 ¥ 1家族【5匹まで】1時間330円



ナトリウム
塩化物泉

スパハウスかわむら

三沢市中心街にあるスパハウスかわむらでは、サウナストーンを用いた本格ドライサウナ(男湯)やベンキ絵(女湯)、青森ヒバの水風呂などがあり、市民に愛される魅力的なスポット。

三沢市内には 温泉がたくさん

お気に入りを見つけよう

◀ 一覧はP28へ



市内外の人々が通う
憩いの温泉が目白押し

実は三沢市内には10軒もの温泉施設があり、そのほとんどが中心市街地に集まっているまさに「温泉天国」。市内のホテルを利用しながら、徒歩圏内にある温泉に立ち寄ることができるのも魅力的。旅の疲れを癒すために温泉巡りも乙なものです。



MISAWAの自然満喫旅



小川原湖畔で
いやしのひと時

市民の森 温泉浴場

小川原湖と八甲田連峰のパノラマが楽しめる大浴場です。八甲田連峰に沈む夕日が美しいと評判。泉質は単純温泉、低張性アルカリ性高温泉。温泉データはP28へ。



小田内沼

寺山修司記念館遊歩道からの景色。遥か昔は集落があったと考えられている。現在は遊歩道が整備され、散歩スポットにもおすすめです。



小川原湖を望む
源泉かけ流しの大浴場

小川原湖畔駐車場から車で3分の「市民の森」には温泉や食堂、宿泊や陶芸体験のできる施設が集まっています。

特に市内外問わず人気なのが源泉かけ流しの天然温泉。大浴場の大きな窓からは雄大な小川原湖を見ることができます。ゆるいキャンプ泊を楽しみたい方にも喜ばれ、レストハウスの食事処もおせっかで地元グルメを楽しむ方も多いのだとか。

ミサワで特別な 時間を過ごす

自分にご褒美をあげたい時

思い出に残る

特別な時間を作りたい時

三沢で贅沢な時間を...



ウエルカム
ポニーが
待ってるよ！



しっとりとした特別な時間を演出する品の良い客室。仕事もできるラウンジスペースなどもあり、優雅なひと時を過ごせます



ホテルは青森の テーマパーク

せっかく泊まるならホテルでも特別な時間を過ごしたい...そんな方にぴったりなのが、「星野リゾート 青森屋」。青森県の良さや魅力をぎゅっと詰め込んだ館内は、一年中あらゆる場所がお祭りの装飾に彩られ、季節によっても雰囲気を変えます。ここだけでもできないアクティビティも勢ぞろい。青森を代表する祭りの熱気を体感できるショーや、津軽こぎん刺し、ほたて釣り、馬車など多岐にわたり、施設

内だけでも一日中楽しめます。

市内で遊んだ疲れを ゆったりと癒すひととき

約22万坪の敷地内には自然が広がり、四季を感じながらのんびりと散歩をしたり、ラウンジでくつろぎの時間を過ごしたりと時間の使い方はさまざま。源泉かけ流しの露天風呂や、ヒバの香りを満喫できる内湯、伝統工芸品「津軽びいどろ」から差し込む朝日が美しい「元湯」などの温泉巡りもおすす。青森で親しまれている食材をふんだんにつかった郷土料理で心もお腹もいっぱいになれば、青森県をまるごと満喫したも同然です。



星野リゾート 青森屋 P29参照

元湯 P28参照

アルカリ性
単純温泉

道の駅みさわ／斗南藩記念観光村

子どもも楽しめるスポットがぎゅっと集まった
美味しくて楽しい道の駅

畜産の文明開化は三沢から
歴史と魅力が道の駅に凝縮

古くから馬産地で知られた三沢地域らしく、かつて牧場だった広大な敷地に芝生が広がる道の駅みさわ。食事にお土産、観光情報や乗馬体験を求めて訪れる観光客はもちろん、産直野菜やゴーカートを目当てに近隣から集まる家族連れの数も多く見られます。敷地内にある先人記念館では、明治初期、困窮にあえぐ斗南県の救済策として、小さな5県を合併させ現在の青森県を誕生させた立役者であり、さらに英人技師を招いて日本初の民間洋式牧場を開き、地域の発展に尽くした幕末の志士・廣澤安任（ひろさわやすと）の功績を当時の史料と共に紹介しています。



総合案内施設くれ馬ぱ〜く

☎ 0176-59-2711
🕒 9:00～18:00(11～3月は～17:00まで)
※ゴーカート等アトラクションは
4～10月の～16:30まで営業
レストラン
10:30～16:30(冬期間～15:30)
(L.O16:00/冬期間15:00)
🗓 年末年始12/31～1/2

三沢市先人記念館

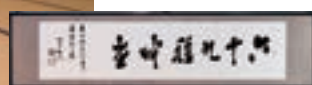
青森県の誕生にも尽力した廣澤安任の足跡をたどる。激動の幕末を駆け抜けた先人の生きざまを貴重な資料で紹介。

☎ 0176-59-3009
🕒 9:00～17:00(11～3月は～16:00まで)
※入館は閉館30分前まで
🗓 月曜日(祝日の場合翌日)・年末年始12/29～1/3
💰 一般110円・小中学生60円
※毎週土曜は小中学生無料



六十九種草堂

廣澤安任の住居兼書齋を復元。印象的な建物名は、安任が内国勲業博覧会に提出した研究内容(家畜の餌となる野草69種について)に由来。



安任の多彩な人脈が伝わる
勝海舟直筆の書

三沢ホースパーク

「馬のいる暮らしをもっと身近に」と市内の企業が運営。個性豊かな馬たちが暮らす牧場は常時見学OK。

☎ 070-2013-7409
💰 体験乗馬(45分)5,000円～



体験メニューについてはHPをご覧ください。



もつとMISAWA! 道の駅のお土産 check it



極旨にんにく味噌

根菜類の栽培が盛んな三沢市の特産品であるにんにくを、調味料としてもご飯のお供としても幅広く活用できる「にんにく味噌」。お子様でも食べられる甘口タイプのノーマルの他、ごぼう入り・しそ入りの3種類がある。

📍 道の駅みさわ、三沢やさい市場
📍 三沢市幸町1-6-7
☎ 木花 0176-58-5853

ゴボウそば

三沢市のごぼうは作付面積・出荷量ともに全国トップクラス。その三沢産ごぼうを使用したそばは、封を切った瞬間から香り立つごぼうの風味が特徴。そばの太さや配合割合にもこだわったのだ越しの良い一品。

📍 三沢市空港売店、三沢航空科学館
📍 三沢市幸町2-1-1
☎ 三沢市商工会女性部 0176-53-1576



📺 動画で見る
「三沢であそぼう」



道の駅みさわ／斗南藩記念観光村

📍 三沢市谷地頭4-298-652
※斗南藩記念観光村内の施設は同住所
☎ 0176-59-3009
🗓 年末年始12/29～1/3



開墾村

戊辰戦争に敗れた会津藩士たちは、斗南藩として現在の下北郡・三戸郡周辺に移住しました。開墾村では当時の暮らしぶりが等身大の人形で再現され迫力満点。



ごぼう茶
ソフトクリーム



ごぼう茶ソフトクリームについてはHPをご覧ください。



新作ご当地スイーツ「ごぼう茶ソフトクリーム」が2021年10月に誕生! ナッツのような香ばしさと濃厚な甘い味わいが大人気。

三沢市寺山修司記念館



覗き込めばそこは妖しく美しい別世界。
人々を魅了してやまない、
テラヤマワールドへの入り口

ミュージアムショップ



書籍、グッズなど常時320種以上のアイテムが揃う。



◀ 寺山のモカ
市内にある珈琲専門店 cogemame が寺山の短歌から着想を得て開発。ドリップバッグが新パッケージになって人気沸騰！

家出のすすめ

寺山修司著書「家出のすすめ」をもじった「家出のすすめ」。青森県名物「スタミナ源たれ」の濃い味と手ごろなサイズ感でお土産に大人気。



三沢市寺山修司記念館

〒三沢市大字三沢字淋代平116-2955

☎ 0176-59-3434

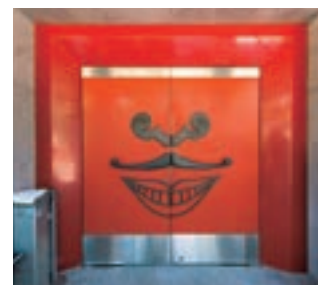
🕒 9:00～17:00(入場は16:30まで)

🗓 月曜日(祝日の場合翌日)、12/29～1/3

🎫 一般550円、高校/大学生110円、小/中学生60円
(中学生以下 土曜日無料)



テーマごとに分かれた引き出しを開け、初期から晩年まで寺山の活動をたどる。自筆原稿からは当時の息遣いまでもが伝わるよう。



寺山が主宰した劇団「天井桟敷」の演劇・映画のセットや、俳優の人形を含め常設展は撮影OK。独特の世界観に感性が揺さぶられる。



反骨と異端の芸術家

寺山修司の足跡をたどる

三沢市で育った稀代のマルチアーティスト、寺山修司。歌人、詩人、劇作家、映画監督、エッセイスト、競馬評論家……。さまざまな肩書を持ち、1960～70年代のアンングラ文化を牽引しました。その唯一無二の感性は没後40年近くを経た今も、多くの若者に支持され、演劇作品は国内外で上演され続けています。

そんな寺山修司が遺した作品や資料に触れられる記念館が、緑豊かな小川原湖畔エリアにあります。一風変わった建物は柱時計がモチーフ。真っ赤な扉を押し開けた先は、いよいよ「テラヤマ・ワールド」です。

日本一不親切!?な展示 宝探し感覚で楽しんで

常設展示は「寺山修司を探せ！」がコンセプト。来館者は懐中電灯を手に11台の机の中を覗き込み、直筆原稿や書簡、愛蔵の品などを発見することになります。

一見、全国の記念館の中でもこんなに不親切な展示はなかなか

無い、と思われるかもしれません。自分から一步踏み込まないと見られない仕掛けを楽しんでいただけたら、という思いから設計されています。寺山修司は怖いイメージを持たれがちですが、実は作品ごとに全く違った面が見えてきます。彼が遺したたくさんの言葉の中から、見る人によって違う寺山修司に出会えるかもしれません。

鑑賞の後は、木立の中の遊歩道を散歩。ディープな文化とフレッシュな自然に同時に浸れるのも、同館の魅力です。

11 ビジネスホテルKOYOEN

📍 三沢市幸町1-9-40
☎ 0176-53-4900 📠 0176-53-4911
🕒 チェックイン15:00/チェックアウト翌11:00

12 サニーフラットビジネス民宿

📍 三沢市東町4-4-6
☎ 0176-53-5780 📠 0176-53-1003
🕒 チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00
🌐 <https://sunny-flat.net/>

13 ビジネスホテルビッグウエスト

📍 三沢市中央町1-7-19
☎ 0176-51-1500 📠 0176-51-1502
🕒 チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00

14 星野リゾート 青森屋

📍 三沢市字古間木山56
🏠 宿泊予約 050-3134-8094(受付時間9:30～18:00)アクティビティ・送迎バス 0176-51-1116(受付時間10:00～17:00)
🕒 チェックイン15:00/チェックアウト翌12:00
🌐 <https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/aomoriya/>

15 AURUM MISAWA

📍 三沢市中央町1丁目6-25
☎ 0176-58-7799 📠 0176-58-7797
🕒 チェックイン15:00/チェックアウト翌11:00
🌐 <https://www.h-aurum.jp>

小川原湖畔エリア

16 市民の森やすらぎ荘

📍 三沢市大字三沢字淋代平116-2960
☎ 0176-59-3388 📠 0176-59-3735
🕒 チェックイン16:00/チェックアウト翌10:00
📅 第3月曜(祝日の場合翌日)・年末年始

17 小川原湖畔コテージ

📍 三沢市大字三沢字淋代平116-2857
☎ 0176-59-2830(小川原湖畔管理事務所)
🕒 チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00
📅 12/28～1/3

18 Tiny resort misawa

📍 三沢市三沢早稲田255-18
☎ 080-5484-3768
📅 無

2 三沢ハイランドホテル

📍 三沢市中央町3-9-38
☎ 0176-58-5881 📠 0176-58-5882
🕒 チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00
🌐 <http://misawahighland.co.jp/>

3 太郎温泉

📍 三沢市深谷2-49-2
☎ 0176-53-4649

4 三沢シティホテル

📍 三沢市中央町2-1-1
☎ 0176-52-7777 📠 0176-52-7770
🕒 チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00
🌐 <https://misawa-cityhotel.com/>

5 ホテルルートイン三沢

📍 三沢市幸町1-9-2
☎ 0176-50-1011 📠 0176-50-1012
🕒 チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00
🌐 <https://www.route-inn.co.jp/>

6 三沢プリンセスホテル

📍 三沢市幸町1-3-26
☎ 0176-57-2351 📠 0176-57-2391
🕒 チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00
🌐 <http://www.princesshotel.jp/princessH/>

7 ホテルグランヒルつつたや

📍 三沢市松園町3-8-4
☎ 0176-53-1000 📠 0176-53-7815
🕒 チェックイン15:00/チェックアウト翌11:00
🌐 <http://www.grandhill.net/>

8 ホテル天水

📍 三沢市字古間木山89
☎ フリーダイヤル 0120-310-412・0176-53-3053
📠 0176-53-8427
🕒 チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00
🌐 <https://hotel-tensui.com/>

9 ホテルミサワイン コーヨー

📍 三沢市幸町1-6-8
☎ 0176-53-5511 📠 0176-53-8255
🕒 チェックイン15:00/チェックアウト翌11:00
🌐 <https://www.hotel-koyoen.com/>

10 アネックスプリンセスホテル

📍 三沢市幸町1-6-48
☎ 0176-51-8181 📠 0176-57-2664
🕒 チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00
🌐 <http://www.princesshotel.jp/annex/>

8 三沢保養センター ○

🕒 6:00～21:00
💵 大人330円・小学生150円・幼児70円
📍 三沢市大字三沢字園沢41-32
☎ 0176-54-3637
📅 有 📅 12/31(18:00まで営業)～1/1

9 木崎野温泉 ○

🕒 5:00～22:00
💵 大人400円・小学生120円・幼児無料
📍 三沢市東町3-6-2 ☎ 0176-53-8700
📅 有 📅 1/1

10 桂温泉 ○○

🕒 5:00～23:00
💵 大人400円・小学生100円・幼児50円・70歳以上350円
📍 三沢市岡三沢1-1-88 ☎ 0176-57-4335
📅 有 📅 無

温泉豆知識メモ

三沢市にはアルカリ性単純温泉、ナトリウム温泉など種類の違うお湯があります。
単純温泉は低刺激でお年寄りや子どもの肌に優しく、特にアルカリ性単純温泉はお肌がつるつるになる美肌のお湯ともいわれます。
ナトリウム温泉は湯冷めしにくいので温まりたい時におすすめです。

凡例 ○「朝風呂に入りたい!」
○○「遅くまでゆっくりしたい!」

ホテル・旅館・宿泊施設

市街地エリア

1 ホテルトラストイン

📍 三沢市中央町1-7-12
☎ 0176-58-7714 📠 0176-58-7723
🕒 チェックイン15:00/チェックアウト翌11:00
🌐 <https://www.trust-inn.net/>



5 スパハウスかわむら ○

🕒 10:00～23:00
💵 大人400円・小学生150円・幼児50円
📍 三沢市中央町2-10-23
☎ 0176-53-2244
📅 有 📅 第1月曜

6 平畑温泉 ○○

🕒 6:00～23:00
💵 大人370円・中学生300円・小学生150円・幼児50円
📍 三沢市岡三沢8-83-2 ☎ 0176-57-4045
📅 有 📅 無

7 三沢空港温泉 ○○

🕒 5:00～0:00
💵 大人420円・小学生160円・3歳～小学生未満60円・3歳未満無料・1日券800円
📍 三沢市東岡三沢1-83-90
☎ 0176-53-4167 📅 有 📅 年2回不定休

2 三陸温泉

🕒 8:00～22:00
💵 大人300円・小学生100円・幼児50円
📍 三沢市三川目3-912-1
☎ 0176-54-2857
📅 有 📅 年末年始・木曜

3 太郎温泉 ○○

🕒 6:00～23:00
💵 大人370円・小学生190円・幼児120円
📍 三沢市深谷2-49-2 ☎ 0176-53-4649
📅 有 📅 無

4 市民の森 温泉浴場

🕒 9:30～21:00
💵 大人220円・小人110円(市民割あり)
📍 三沢市大字三沢字淋代平116-2945
☎ 0176-59-3388
📅 有 📅 第3月曜(祝日の場合翌日)・年末年始

MISAWA

温泉施設 宿泊施設

一覧

三沢市には旅の疲れを癒す温泉&ホテルが充実しているのも嬉しいポイント。
まちなかを散策しながら温泉を巡り、ホテルに帰るのもおすすめ。キャンプ場付近にも温泉があるなど、自分好みの温泉&宿泊プランの組み合わせを探すのも旅の醍醐味です。



三沢市
宿泊施設一覧



三沢市
温泉施設一覧

温泉施設

1 星野リゾート 青森屋 元湯

🕒 9:00～21:00(最終受付20:00)
💵 大人450円・小学生150円・幼児4歳以上60円・3歳未満無料
📍 三沢市字古間木山56 星野リゾート 青森屋内
☎ 0176-51-1116
📅 有 📅 要問合せ

アルカリ性
単純温泉

10月
中旬



ハロウィンフェスタ IN MISAWA

仮装パレードや仮装コンテストで中央商店街が大賑わいに。アメリカンな飾りつけや商店街各所に設けられたイタズラ心満載のゲームコーナーもハロウィンを盛り上げます。

📍 三沢中央商店街区 他
☎ 三沢市商工会 0176-53-2175

11月 ▶ 1月
下旬 月上旬



ミサワ・パンタシア

約10万球を使用して美しく幻想的にライトアップされた公園には、16mのビックツリーやハートオブジェなどのフォトスポットが満載。同時開催の飲食店スタンプラリーに参加して、冷えた体を温めましょう。

📍 なかよし公園
☎ 三沢市商工会 0176-53-2175

10月
月上旬



MISAWA BBQジャンボリー ～地産地消みさわ～

三沢市民に深く根付いた食文化「バーベキュー」の体験・参加型イベント。BBQチケットを購入すると、BBQに必要なものの一式が利用できます。お肉以外にも、三沢漁港で水揚げされる海鮮や、地元の新鮮野菜セットも販売。

7月
下旬



みさわ七夕まつり

中央商店街を中心に、吹き流しなど七夕ならではの飾りつけが街を彩ります。伝統的な七夕飾りに加え、三沢基地の米軍関係者も参加するダンスコンテストや3 on 3などのイベントが三沢らしき満点の七夕を作り上げます。

📍 三沢中央商店街区
☎ 三沢市商工会 0176-53-2175

8月
下旬



三沢まつり

真夏の三沢を盛り上げる伝統行事。趣向を凝らした豪華絢爛な山車が市内を練り歩きます。中日には、流し踊りや大仮装行列も行われ、御神輿には米軍関係者も参加し、三沢独自のお祭り文化を味わえます。

📍 市街地幹線道路他
☎ 三沢市商工会 0176-53-2175

4月 ▶ 5月
下旬 月上旬



中央公園桜ライトアップ

中心街にある中央公園は、春には満開の桜が咲き誇る桜の名所。夜には桜のライトアップも行われ、より一層華やかに三沢の春を彩ります。バーベキューをしながらお花見を楽しむのも三沢の文化。

📍 中央公園
☎ (一社)三沢市観光協会 0176-59-2311

5月
GW



寺山修司記念館 フェスティバル

寺山修司の命日である5月4日(修司忌)には、毎年ゆかりのゲストによるトークショーやコンサートなどさまざまな催し物を開催。寺山修司の残した多くの作品に触れ、その世界観を肌で感じられるイベントです。

📍 寺山修司記念館(屋外多目的スペース)
☎ 三沢市寺山修司記念館 0176-59-3434

7月
下旬



みさわ小川原湖水まつり ～OGAWARAKO DAY～

カヤックやSUP、ビーチヨガなど、小川原湖の豊かな自然を体感できるアウトドアイベント。アクティビティのほか、アーティストによる音楽ステージ、魅力的な食、湖面に沈む美しい夕日など、一日を通して小川原湖を満喫できます。

📍 小川原湖畔
☎ (一社)三沢市観光協会 0176-59-2311

※天候やその他の都合により、内容の一部変更や中止の場合があります。三沢市役所公式HPまたは三沢市観光協会公式HPをご確認ください。

9月頃

三沢基地航空祭

F-35Aやブルーインパルスをはじめ、普段なかなか見られない機体による展示飛行は、スピード感あふれるアクロバティックなパフォーマンスが圧巻。普段入ることのできない米軍基地内での開催のため、ほかの航空祭とはひと味違う楽しみ方ができ、毎年約10万人もの航空ファンが集います。

📍 三沢基地内
☎ 第三航空団司令部渉外室 0176-53-4121

MISAWA EVENT GUIDE

ミサワイベントガイド

日本らしい伝統の祭りもあれば、
アメリカ文化を取り入れた珍しいイベントも盛りだくさん。
日本各地から観光客が訪れます。

6月頃

ミサワアメリカンデー

ハーレーや米軍が普段使用している消防車などの車両が連なる迫力満点のアメリカンパレードは必見。米軍関係者が作るハンバーガーやアメリカンケーキなどが味わえるだけでなく、アメリカンミュージックの演奏や大スクリーンでの映画会など、街がアメリカ一色に染まるここでしか味わえないイベントです。

📍 メインゲート前、公会堂及び周辺
☎ 三沢国際クラブ 0176-51-1600



8 御食事処 いや川 [P15へ]

📍 三沢市岡三沢6-115-30
☎ 0176-57-1319
🕒 11:30～14:00、17:00～21:30
📅 第1・3日曜

9 鮨 大竹 [P15へ]

📍 三沢市岡三沢1-1-6 ※要予約
☎ 0176-57-2923
🕒 11:00～14:00 (L.O 13:30)、
16:30～21:00 (L.O 20:30) 📅 月曜

10 忍鮨 [P15へ]

📍 三沢市中央町2-6-61
☎ 0176-53-6693
🕒 17:00～23:00 (昼は予約) 📅 不定休

バー

11 CHAOZ (チャオズ) [P10へ]

📍 三沢市幸町1-7-6 2F
☎ 080-5221-6765
🕒 20:00～ 📅 第一日・月曜

12 TUBES RESUTRAURANT BAR (チューブス) [P10へ]

📍 三沢市中央町2-3-34
☎ 0176-52-6452
🕒 (月～木、祝日、祝前日) 11:30～22:00、
(金) 11:30～24:00、(土) 17:00～24:00
📅 日曜

3 お食事処 おおせっか [P21へ]

📍 三沢市大字三沢字淋代平116-2945
市民の森レストハウス内
☎ 0176-59-3388
🕒 4月～12月 11:00～15:00 (L.O 14:30)
17:00～20:00 (L.O 19:30)
1月～3月 10:30～14:30 (L.O 14:00)
16:30～19:00 (L.O 18:30)
📅 第3月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始

4 小笠原食堂 [P12へ]

📍 三沢市桜町2-15-25
☎ 0176-57-1467
🕒 11:00～15:00、17:00～20:30 (土日×)
📅 月曜

5 赤のれん [P13へ]

📍 三沢市中央町2-1-23
☎ 0176-53-3333
🕒 11:00～20:00
📅 火・水・木曜

6 ダイニング楽-Raku- [P13へ]

📍 三沢市中央町2-10-25
☎ 0176-51-1792
🕒 17:00～21:00
📅 日・月曜

7 寿司・割烹 福水 [P14へ]

📍 三沢市中央町2-3-7
☎ 0176-51-2885
🕒 11:30～13:00、16:30～22:00 (L.O 21:00)
📅 日曜

SHOP INFO

グルメ 店舗情報

飲食店情報は
HPをチェック

掲載店舗のコンテンツは
「P〇〇へ」を参照ください。

飲食店

1 ヌードルハウス 丸美屋 [P05へ]

📍 三沢市中央町2-7-13
☎ 0176-57-0383
🕒 11:00～15:00 (L.O 14:30)、
17:00～20:00 (L.O 19:30)
📅 木・日曜

2 彩喰楽酒 だい天 [P12へ]

📍 三沢市中央町2-5-25
☎ 0176-52-6157
🕒 18:00～22:00
📅 日・月曜・祝日

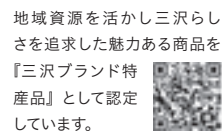


三沢市MAP



米軍
三沢基地

P33に
市役所通り中心マップ
があります



地域資源を活かし三沢らしさを追求した魅力ある商品を『三沢ブランド特産品』として認定しています。



- 凡例
- 観光地
 - 🏠 宿泊
 - 🏪 物販店
 - 🏦 銀行
 - 🌋 温泉
 - 📮 郵便局
 - 🍽️ 飲食店
 - 🏪 ガソリンスタンド
 - 🍽️ 寺山食堂提供店
 - 📍 A~H ミサワブランドのお土産店



三八弁当 販売店 G、H

「三沢屋いか」に、イカの特製ふわたソースをかけて食べられるお弁当。八戸前沖鰯も入った贅沢な一品。

📍 三沢市中央町4-3-11

📞 寿し花館(三咲羽や) 0176-57-3481

※要予約、新青森駅、八戸駅、盛岡駅他期間限定の臨時販売あり

三沢おつまみ
ごぼう

販売店 A、B、F

繊維質が細かい三沢産のごぼうをじっくり煮込み、乾燥させたセミドライのおつまみ。味は、はちみつりんご・はちみつりんごチョコ・旨辛きんぴらの3種類。



📍 空飛ぶごぼうPROJECT
0176-78-9107

濃厚平蟹のビスク

販売店 A、B、C、D、F

お米の専門店「KOMEKUUTO」の人気メニューをお持ち帰りできるように商品化。お米のとろみで三沢産平蟹の濃厚な出汁をまろやかに。

📍 株式会社 PEBORA 0176-27-1265



酵素 COLA(コーラ)

販売店 A、B、E、F

三沢の特産品であるごぼうや青森県産りんごを使った酵素入りクラフトコーラシロップです。炭酸水やお湯で割るなど、お好みの濃さでお楽しみいただけます。

📍 株式会社 高蔵ホーク
0176-65-0039



みさわのお土産

魚介や野菜も美味しい三沢市。持ち帰りにぴったりな逸品が揃っています。



三沢市の北東部にある「仏沼」は生物多様性の保全のため2005年にラムサール条約(特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約)湿地に登録されました。

太平洋展望台

太平洋無着陸断飛行記念碑

三陸温泉

三沢市漁協直売所

三川目

三沢漁港

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目

三川目