青森県階上町の巨木と寺下観音、小舟渡海岸を巡るお得旅

４月～10月・平日限定・脚自慢の方はどうぞ…

Model Plan ～おもいで旅～ Vol.10

Planned by MT Travel Support
※プランの日付は参考です。
※曜日によりお店が休業の場合がありますので、事前の確認が必要です。
※交通機関の時刻はプラン作成時のものです。必ず事前の確認が必要です。

・平日限定(推奨期間：4月～10月)
・総徒歩時間＝およそ2時間30分
・中心街を朝早めに出発します。
・歴史好き、健脚の方におすすめです。
・階上町の里山と海岸の両方を満喫する充実旅。

プラン

日付	時刻	内容
2026/10/01(木)	06:57	中心街ターミナル③中央通りバス停を出発（南部バス・階上庁舎線・石鉢経由） 7:43 階上庁舎前バス停に到着 ※中心街ターミナル③中央通りバス停は、JR八戸線・本八戸駅から徒歩で約10分です。
2026/10/01(木)	08:31	階上庁舎前バス停を出発（階上町コミュニティバス・田代線） 8:46 登山口バス停に到着 ～見学スポット（＊巨木）～ ＊外城家のカツラ・熊野堂・杉並木＊登山口のケヤキ並木・フォレストピア階上 https://maps.app.goo.gl/3VweB9ffaqcbRU4BA?g_st=com.google.maps.preview.copy
2026/10/01(木)	09:36	登山口バス停を出発（階上町コミュニティバス・田代線） 9:47 茨島バス停に到着 ～見学スポット（＊巨木）～ ＊茨島のトチノキ＊蛭子家のウツギ・赤保内観音堂 ※茨島休憩所にトイレあり https://maps.app.goo.gl/SeXKe7aR9tkgTZGMA?g_st=com.google.maps.preview.copy
2026/10/01(木)	10:40 頃	茨島バス停を出発（徒歩約50分） 11:30頃 寺下観音に到着 観音茶屋・東門にてランチ（名物の階上そばをお楽しみください） ～見学スポット（＊巨木）～ ＊寺下観音のフジ＊寺下のメタセコイア＊龍神の松＊潮山神社のイチョウ・観音堂・寺下の滝・燈明堂跡・五重ノ塔跡など https://maps.app.goo.gl/fw6rhsyMewrb8h6v5?g_st=com.google.maps.preview.copy
2026/10/01(木)	14:00 頃	寺下観音を出発（徒歩約30分） 14:30頃 ＊銀杏木窪の大銀杏に到着

		https://maps.app.goo.gl/wEsXWGeXMiAMavk4A?g_st=com.google.maps.preview.copy
2026/10/01(木)	14:45 頃	銀杏木窪の大銀杏を出発（徒歩約15分） 15:00頃 館神社に到着（＊館神社のモミ） https://maps.app.goo.gl/Ka582bzJCGEpYYik9?g_st=com.google.maps.preview.copy
2026/10/01(木)	15:15 頃	館神社を出発（徒歩約10分） 15:30頃 上野T字路前バス停に到着 https://maps.app.goo.gl/auVBuVcgnTg45b637?g_st=com.google.maps.preview.copy
2026/10/01(木)	15:41	上野T字路前バス停を出発（階上町コミュニティバス・東部線） 16:15 廿一平前バス停に到着 https://maps.app.goo.gl/YAyVqNtoAW5xCobi7?g_st=com.google.maps.preview.copy
2026/10/01(木)	16:15	廿一平前バス停を出発（徒歩約5分） 16:20頃 小舟渡海岸に到着 ～見学スポット～ ・小舟渡海岸・階上灯台・県境石・赤石大明神・小舟渡津波記念碑など https://maps.app.goo.gl/Xcd36wHiSqS2UyCo7?g_st=com.google.maps.preview.copy
2026/10/01(木)	17:50 頃	小舟渡海岸を出発（徒歩約5分） 18:00頃 廿一平前バス停に到着
2026/10/01(木)	18:06	廿一平前バス停を出発（階上町コミュニティバス・東部線） 18:36 階上駅前バス停に到着 https://maps.app.goo.gl/Lr1sV3LR2DWdm2LH6?g_st=com.google.maps.preview.copy
2026/10/01(木)	19:15	階上駅を出発（JR八戸線） 19:54 本八戸駅に到着 今回の旅終了。お疲れさまでした。

今回訪れる主なスポット（階上散策マップより引用）

・熊野堂…うっそうとした林の中に鎮座するお堂は、文武朝時代の公家、藤原治視来村の伝説を残す。内陣の中央には、熊野三山の御神境が祀られている。さらに熊野三所権現の本地仏である三体仏が納められており、熊野信仰の霊場であることをあらわしている。堂の蛙股には眠り猫が刻まれている。
・フォレストピア階上…階上岳登山口にあり、地元の食材にこだわったオリジナルジェラートや、農産加工品などを販売している。また、特産の階上早生そばも人気で、素朴な味わいを求めて遠方からのお客様も訪れる。

・茨島のトチノキ…赤保内字茨島地区にあり、樹勢も旺盛で枯根もなく、毎年結実している。樹木の周囲は約6m、高さ約24m、樹齢850年。昭和30年1月7日、県の天然記念物の指定を受けた。
・蛭子家のウツギ…赤保内字蛭子にある、蛭子氏の先祖が庭の垣根に植えたという言い伝えがある古木で樹齢は推定できないが、全国的に例のないものである。高さ約3mで、昭和31年5月24日に県の天然記念物として指定を受けた。

・赤保内観音堂…赤保内集落、駒踊保存館付近に鎮座する。観音様を祀った神社らしく、聖観音を描いた絵馬まで拝むことができる。赤保内の観音様は「御霊の観音」と呼ばれていて、寺下の観音様の例大祭と同じ日に御縁日が催されていた。

・寺下観音堂…鎌倉時代に行基という高僧が観音像を安置し、海潮山應物寺として開山したと伝えられている。明治時代の神仏分離令の際に、現在の観音堂と潮山神社に分けられた。御堂には7代八戸藩主の俳諧献額、蛇口伴蔵の水利事業完成を祈願した願文額等数々の町指定文化財が納められている。近くの鐘撞堂には、4代八戸藩主が江戸神田の職人に作らせた梵鐘が現存している。江戸時代からは奥州南部糠部三十三ヶ所巡礼の一番札所としてこの地域の信仰を集め、現在でも5月の第3土日曜日に行われる例祭には県内外から大勢の参拝者が訪れる。寺下観音一体は、みちのく潮風トレイルのルートとなっている。
・灯明堂跡…日本最古級の「灯台」とされ、享保15(1730)年に津要(しんよう)法師が、小舟渡岬付近を航行する船の安全と、4代八戸藩主広信公の天然痘治癒祈願のために建立したとされる三陸ジオパークのジオサイト。
・五重ノ塔跡…延亨2(1745)年に津要法師によって建立されたと伝えられている。正式名は「五楷堂(ごかいどう)」と言い、五智如来を本尊とする宝塔。大正2年8月の暴風雨で倒壊した。
・寺下の滝…花崗閃緑岩の巨岩の間から流れ落ちる滝は、古くから修験者の修行の場。今も不老長寿の霊水として崇められる三陸ジオパークのジオサイト。

・銀杏木窪の大銀杏…道仏字銀杏木窪にそびえている。秋に黄色く色づく様は見事なもので、樹木の周囲は約10m、高さ約30m、樹齢は約1000年である。古くなるに従って枝間に乳房そっくりの根が垂れることから、母乳不足の婦人の信仰で知られている。平成30年4月9日、県の天然記念物として指定を受けた。

・館神社…道仏川中流左岸の河岸段丘上に鎮座する。この一帯は道仏館の館跡であり、館主である赤松民部吉時が天正19(1591)年の九戸政実の乱で戦死し、落城したという。赤松吉時の長男は海中山西光寺の住職となり、二男は館神社の神官となった。館神社は道仏館の守護神として八幡様を祀り、西光寺は赤松氏の菩提寺として勧請された。みちのく潮風トレイルのルートにもなっている。

・小舟渡海岸…寺下観音から小舟渡海岸を通るみちのく潮風トレイルを歩けば、おおよそ5段の海成段丘のつらなりを確かめることができる。放牧の歴史を物語る芝生地と、フノリなどの海藻が育つ磯の岩、「町の魚」アブラメが好む複雑な地形の磯浜は豊かで多様なジオの恵みといえる。
・赤石大明神…灯台の立つ一帯を観音平と呼び、寺下の観音様が牛の背中に乗って現れた所と言われている。この牛がいつまでも観音様とお供したいと申し出たことから、牛を赤い岩に化身させたのが赤石(赤ベコ)で、今も波間から見ることができる。
・小舟渡津波記念碑…町内で最も古い津波記念碑で、明治29年(6月15日三陸大津波)小舟渡小学校裏の海岸の岩山に建立された。高さ133cmの粘板岩の碑には「海嘯死亡者之碑」と刻まれ、裏面には21名の被害者名が記されている。

※階上町HP: https://www.town.hashikami.lg.jp/index.cfm/8.html

階上町の名産品

・階上早生階上そば
・元祖いちご煮
・階上そばを使った加工品(そばみそ、そば焼酎等)
・塩ウニ
・階上産海藻の加工品
・階上産ミルクを使用したジェラート
・ヒラメ料理、アブラメ料理 ほか