

のと七見健康の湯 能登七見健康福祉の郷 なごみ

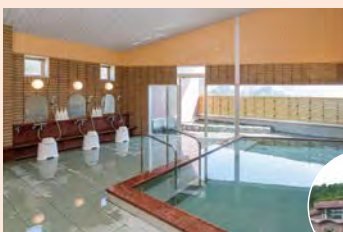


内浦の景色と波音に癒されて

トレーニングルームや水中運動施設を備える健康施設でありながら、地下およそ1,500mから湧き出る温泉も楽しめます。塩気のある泉質で保温効果が高く、湯上りはばかばか。広い大浴場には種類豊富なお風呂がスタンバイ。

TEL.0768-67-8200  
鳳珠郡能登町字七見ツ100

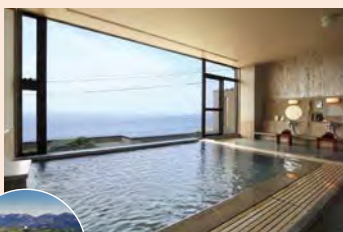
縄文真脇温泉浴場 真脇ポーレポーレ



遺跡にある温泉でゆったりと

真脇遺跡の高台に位置し、縄文時代の竪穴式住居をイメージしたユニークな宿泊施設。もちろん日帰り入浴も楽しめます。温泉はさらりとした湯冷めにくい泉質が特徴。遺跡公園や海を臨む露天風呂からの眺望は格別。

TEL.0768-62-4700  
鳳珠郡能登町真脇19-110



輪島 温泉郷

魅力あふれる温泉をひとめぐり

疲労回復や神経痛に効く「輪島温泉」や「湯元能登輪島温泉」、美容効果がある「ねぶた温泉」など、能登半島北部に広がる源泉を総称した温泉郷。『ホテル こうしゅうえん』からは、見渡す限りの日本海を眺められます。

TEL.0768-22-1503(輪島市観光協会)  
輪島市一帯

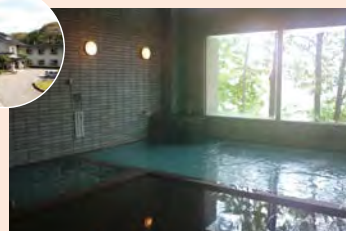
足湯 湯楽里

観光途中の立ち寄りスポット

かけ流しタイプの無料の足湯。手湯や飲泉コーナー、ペット専用の「ワンダフロ」を併設。バリアフリーに対応した、女性用の簡易更衣室も設置しています。輪島朝市から徒歩で約5分と近いので、歩き疲れたときに寄ってみて。

TEL.0768-23-1146  
(輪島市役所産業部観光課)  
輪島市河井町4-169

柳田温泉 国民宿舎 能登やなぎだ荘

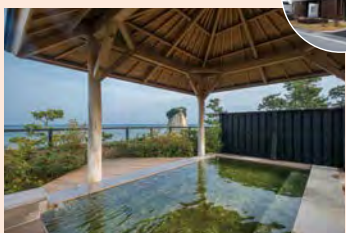


北陸随一の泉質を味わえる

自然環境に優れた休養地に建つ国民宿舎。星の聖地として知られ夜は満天の星が降り注ぐ自然豊かな能登町で、しっとり肌をなめらかにする温泉に浸ることができます。療養や静養を目的とする湯治客も多いそう。

TEL.0768-76-1550  
鳳珠郡能登町字柳田知部1

珠洲温泉 のとじ荘



絶景を間近で堪能できる温泉宿

能登半島国立公園内に浮かぶ見附島を目前にした温泉宿。露天風呂や一部の部屋からもそのパノラマを楽しむことができます。刺激が少なからだに優しい単純温泉の泉質ため、小さい子供や、肌がデリケートな方も安心。

TEL. 0768-84-1621  
珠洲市宝立町鶴飼1-30-1

奥能登の天然温泉を巡ろう  
三方を海に囲まれた里山里海の温泉の泉質は湧き出る所によりさまざま。風景ごと堪能して。



はじめまして。

おかえりなさい。



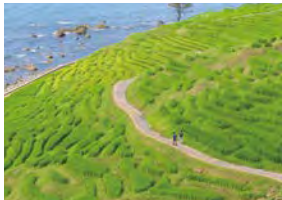
P04~P09

Sotoura Area

## 奇岩と荒波の外浦エリア

ダイナミックな景勝地が続く外浦

3方を海に囲まれた能登半島。そのうち日本海に面しているのが「外浦」と呼ばれます。強い季節風と荒波を直接受ける外浦は、海岸線を約30kmにわたって断崖絶壁や奇岩奇勝が続くダイナミックな景勝地です。海に面して小さな棚田が並ぶ『白米千枚田』も外浦ならではの風景のひとつ。



### 白米千枚田

世界農業遺産のシンボル

1,004枚もの小さな田が連なる、白米町の棚田。世界農業遺産に認定された「能登の里山里海」は、この千枚田が大きな要素になっているといえます。能登の自然を表す代表的な存在として多くの観光客が訪れる場所でありながらも、活発に米作りを行っており、四季折々の風景を堪能できます。

TEL. 0768-23-1146(輪島市役所産業部観光課) 輪島市白米町八部99-5

### ご当地ソフトクリーム

奥能登をぎゅっと凝縮

能登の揚げ浜塩が濃厚なミルクの甘みを引き立て、千枚田で収穫された米で作ったボン菓子食感が楽しい、ここでは味わえない能登ならではの絶品ソフトクリーム。

TEL. 0768-34-1242  
(道の駅 千枚田ポケットパーク)  
輪島市白米町八部99-5



### のとまり

濃厚な味は別名「山のアワビ」

奥能登の原木しいたけ「のと115」のうち、傘の大きさが8cm以上、肉厚3cm以上、巻き込み1cm以上のものを「のとまり」と呼びます。味と香り、食感の3拍子揃った最高級しいたけ。



### あばれ祭

キリコも神輿も大暴れ

能登のキリコ祭りの先陣を切って行われる宇出津・八坂神社の祭礼。火がついた大松明の周りを火の粉を浴びながら練りまわり、祭りの終盤は松明へ豪快に神輿が投げ込まれます。

TEL. 0768-82-8526(能登町ふるさと振興課)  
鳳珠郡能登町宇出津地内

## 年中穏やかな内浦エリア

波穏やかなゆりかごのような内浦

能登半島の先端、珠州市の祿剛崎のあたりを境に、七尾湾や穴水湾に面した海が「内浦」です。年間を通して穏やかな表情を見せる内浦は「天然の生け簀」と呼ばれるほど多様な魚介が生息しています。釣りのメッカとしても知られており、県内はもちろん関西や関東からも多くの釣り客が訪れます。

### のとクリスマスツツジ

日本一のクリスマスツツジの里

樹齢100年を超えるクリスマスツツジが500本以上点在する能登半島。中には樹齢300年を数える大木もあり、5月の開花時期には燃えるような存在感で、見る人々を圧倒する光景です。



### ボラ待ちやぐら

七尾湾の水面に顔を出したやぐら

湖のように静かな穴水湾に建つ丸太組みのやぐら。かつてはボラ漁で魚が通るのを待つ場所。現在は観光モニュメントとして、ボラ漁が盛んだった穴水の歴史を伝えています。アメリカの天文学者であり日本を研究していたパーシヴァル・ローウェルが著書で「怪鳥ロックの巣のようだ」と表現。

TEL. 0768-52-3790(穴水町観光物産交流課)  
鳳珠郡穴水町根木、中居、内浦地内

### 能登かき

能登の里山と海が育んだ味わい

ブランドンが豊富な穴水湾で育った牡蠣は、肉厚で甘みが強いのが特徴。毎年1~5月に開催される「まいもまつり 冬の陣」では、旬の素材のフルコースを味わうことが可能。

TEL. 0768-52-3790(穴水町観光物産協会)  
鳳珠郡穴水町字川島174





Sofoura Area

## 奇岩と荒波の外浦エリア

荒々しい波と岩のイメージが強い外浦ですが、沖合いには豊かな漁場があり、古くから漁業が盛ん。この地域だからこそ花開いた文化や技術も多いんです。



くちなしで色づけしたもち米をのせて、こしあんを包んだ「えがらまんじゅう」が名物



Delicious!



### 輪島ふぐ

輪島は天然ふぐの水揚げ日本一

全国でもトップクラスの天然ふぐ水揚げ量を誇る輪島市。マフグをはじめ、ゴマフグやトラフグ、クサフグなど種類も豊富です。輪島市内では、さまざまなフグ料理が提供される他、コースで楽しめる店も多数あります。

TEL. 0768-23-1146  
(輪島市観光課内 能登半島・輪島わのしま食楽部)  
輪島市ニツ屋町2-29



たっぷりの具材と煮込む鍋をはじめ、刺身や唐揚げもおすすめ



### 輪島朝市

活気あふれる日本三大朝市のひとつ

約350メートルに渡る朝市通りには、朝8時から昼前までの間、約180店もの露店が立ち並びます。港の女性たちが活気のある声を上げ、能登の魚介を販売。朝市で買った魚を捌いて提供してくれる店や、自分で焼いて食べられるスポットもあるので、贅沢な朝ごはんを楽しむのもおすすめ。

TEL. 0768-22-7653 輪島市河井町1-115



### 永井豪記念館

数々の名作を生んだ漫画家の世界

輪島朝市通りにある「デビルマン」「キューティーハニー」などの作者で、輪島市出身の漫画家 永井豪の作品世界に触れられる記念館。貴重な原画やレアフィギュア、1/9スケールマジンガーZなど、見どころがいっぱい

TEL. 0768-23-0715 輪島市河井町1部123



©Go Nagai/Dynamic Planning 2023  
©Go Nagai/Dynamic Production 2023



### 曾々木海岸



自然美を感じる豪快な断崖風景

散策の目玉は、落差約30メートルの「垂水の滝」。断崖から海へと注ぐ珍しい滝です。運が良ければ波食で穴が空いた巨大な岩に夕日に重なる瞬間や、日本海の荒波で作られる“波の花”など貴重な景色も見ることが可能。

TEL. 0768-32-0408 (輪島市ふるさと体験学習館)  
輪島市町野町曾々木



8月に行われる「曾々木大祭」では花火も打ち上げられ、夜空に光の大輪を咲かせます



Wassyoi!

### 輪島キリコ会館

激しい祭りの熱気をそのままに

日本遺産にも認定された「能登のキリコ祭り」。キリコと呼ばれる巨大な奉燈を各町内で担ぎ、お囃子と灯りで幻想的な雰囲気醸成する伝統的な祭礼です。館内では約30基ものキリコを展示。春から秋にかけては、県の無形民俗文化財に指定されている「御陣乗太鼓」の実演を無料で観覧可能。

TEL. 0768-22-7100 輪島市マリンタウン6-1

写真提供：石川県観光連盟





チケットホルダーや手ぬぐい、トートバッグなどが並ぶミュージアムショップも要チェック!

### 石川県輪島漆芸美術館

#### 漆の里が誇る漆芸専門の美術館

地元の輪島塗をはじめ、日本並びにアジアを中心とする海外の漆芸品を所蔵。輪島塗の技と歴史を紹介する展示は常時、また年数回の様々な企画展もあります。ミュージアムショップでは、漆にちなんだオリジナル商品などを販売。2022年3月からは大型地球儀「夜の地球 Earth at Night」がお目見え。

TEL. 0768-22-9788 輪島市水守町四十列11



公式キャラクター「わんじま」は関連グッズも販売

好きな色を付けられる手づくり体験も実施



### 道の駅 赤神

#### 絶景を眺められるバイカーの聖地

「大本山總持寺祖院」や「泣き砂の浜」などの観光名所のそばに立地。手作りみそをはじめ、地元特産品を販売しています。雄大な自然が広がる日本海ならではの風景を求めて旅をするバイカーが集うスポットとして有名。

TEL. 0768-45-1001 輪島市門前町赤神1-110



### 舢倉島(へぐらじま)

#### 輪島沖に浮かぶ溶岩の島

輪島の北方約48kmの海上に浮かぶ、溶岩が冷え固まってできたといわれる周囲約5kmの小さな島です。古くから海女漁が盛んで多くの釣り人も訪れるほか、近年では日本有数のバードウォッチング場としても知られています。

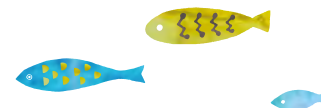
TEL. 0768-23-1146(輪島市観光課)  
輪島市ニツ屋町2-29



島民は古くから海女漁などの漁業で生計を立てていました



暖流と寒流がぶつかる周辺海域は絶好の釣り場として人気



### 大本山總持寺祖院

#### 禅の教えを伝える曹洞宗の大本山

瑩山紹瑾禅師により創建。2021年には開創700年を迎え、同時に能登半島地震の被害からの復興修理工事が完了しました。境内では、宮大工による圧巻の設えや美しく整えられた庭園を見学することができ、日帰り坐禅や宿泊での参禅など体験プランも豊富。予約をすれば精進料理も頂けます。

TEL. 0768-42-0005  
輪島市門前町門前1-18甲



写真提供：石川県観光連盟



### 木ノ浦海岸

#### 透き通った海が広がる注目エリア

海水の透明度が高く、水産動植物の種類が豊富な国定公園特別地域。うつくしい景色はもちろん、近年では海岸沿いに体験プログラムが用意された宿泊コテージ『木ノ浦ビレッジ』などが誕生し、賑わいをみせている場所。

TEL. 0768-82-7776 (珠州市観光交流課)  
珠州市折戸町木ノ浦



Cute♡



「しおサイダー」  
を加えてふっくらと焼き上げるパンケーキ

### しお・CAFE

#### ロケーション抜群の古民家カフェ

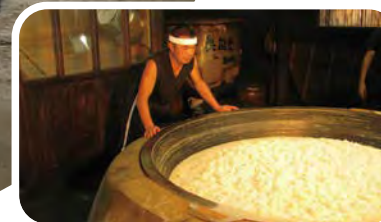
日本海を一望できる古民家をモダンにリノベーションしたカフェ。奥能登の名産品である揚げ浜塩を使ったメニューのほか、能登牛のビーフシチューなども人気。店内のショップでは塩関連の商品を販売。テラス席はペットOK。

TEL. 0768-87-2111 珠州市片岩町ノ部12



Wonderful!

ユニークなパッケージデザインでおみやげにも◎



### 道の駅 すず塩田村

#### ここにしかない揚げ浜式塩田

日本で唯一、500年以上前から珠洲の仁江海岸で受け継がれてきた「揚げ浜式」による塩づくりの歴史が学べる塩の総合資料館「揚浜館」がある道の駅。予約をすれば、自分だけのオリジナル塩づくりに挑戦することも可能。揚げ浜塩を使ったアメやラムネなど、珠洲の特産品もラインナップ。

TEL. 0768-87-2040 珠州市清水町1-58-1

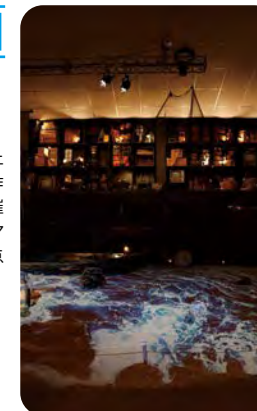


### 奥能登国際芸術祭

#### “最果ての地”の新たな風景

珠州市全域で3年にごとに開催。風土や歴史、文化と融合した現代アート作品を鑑賞できます。2023年秋の開催では、現在14の国と地域から55組のアーティストの参加が決定。過去の数点の作品は常設作品として展示中。

TEL. 0768-82-7720  
(奥能登国際芸術祭実行委員会事務局)  
珠州市飯田町13-120-1



写真提供：石川県観光連盟

### 禄剛崎・禄剛崎灯台

#### 能登半島の先端に位置する岬

海から昇る朝日と、海に沈む夕陽が同じ場所で見ることができると有名。丘の上にあるのは1883年に点灯した日本でも有数の古い灯台。白亜に輝く西洋風のデザインが印象的で、地元では「狼煙(のろし)の灯台」と呼ばれています。

TEL. 0768-82-7776 (珠州市観光交流課)  
珠州市狼煙町イ-51





Uchiura Area

# 年中穏やかな内浦エリア

日本海に面する外浦と異なり、丘陵地が広く、なだらかに富山湾に面する内浦は穏やかな海の風景、生き物とであえることで人気。心揺さぶる風景やおいしいものが待っています。



## のと里山里海号

車内も眺めもずっと楽しめる 33.1km

能登半島の内浦を走る観光列車。七尾から穴水までを約1時間かけて走ります。車内は能登の伝統工芸を取り入れた贅沢なしつらえ。窓の外には世界農業遺産「能登の里山里海」の風景が広がり、ビュースポットに着くと列車は一時停止や徐行をしながら、景色を楽しめるようにおもてなし。

TEL. 0768-52-2300(のと鉄道観光列車予約センター)  
鳳珠郡穴水町字大町子24-2



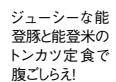
便によっては飲食プランも用意。能登ふぐやあわびが入った豪華寿司御膳プランに、辻口博啓氏監修のスイーツプランも



鉄道郵便車見学や、トンネル内のイルミネーションもあり、あっという間に目的地まで到着する鉄道旅

Let's Go!

ヤギの「しらたま」と「あんころ」にあえるとラッキー



ジューシーな能登豚と能登米のトンカツ定食で腹ごしらえ!



## 別所岳SA 奥能登山海市場

奥能登のチェックポイントで空中散歩

七尾湾と豊かな自然に囲まれた「のと里山海道」下りにある最終地点のSA。人懐っこいアイドル的存在のヤギと広場でふれあい、能登半島から立山まで一望できるスカイデッキ「ゆめてらす」で絶景を楽しんでください。

TEL. 0767-78-1021 七尾市中島町田岸ソ1-8



## 明泉寺

石材文化を伝える歴史的な寺

西暦652年創建。石造の石塔五重塔は国の重要文化財に指定。境内には石層塔や五輪塔といった石塔のほか、石仏や水船などが約150基、鎌倉屋敷には約70基の宝篋印塔などが現存し、中世石材文化の研究資料としても注目されています。

TEL. 0768-57-1353 鳳珠郡穴水町明千寺18-18



ワインはもちろん、ワインを使ったフルーツケーキなどを販売



## 能登ワイン株式会社

能登の風土を感じるワイン

牡蠣の殻を敷き詰めた広大な畑でブドウを栽培しながら、エレガントな味わいのワインを造るワイナリー。雄大な自然に囲まれた施設内では、醸造所の見学や試飲を楽しむことができます。能登ワインの育てるブドウは全てワイン専用品種で、1年で約120トンものブドウを収穫するのだとか。

TEL. 0768-58-1577 鳳珠郡穴水町字旭ヶ丘5-1

Delicious!





### 九十九湾(つくもわん)

#### 透明な海と入り江が織りなす日本百景

大小様々な入り江からなるリアス式海岸であることからこの名が付いたといわれています。湾内は遊覧船も運行し、子どもに人気の遊歩道も用意。付近には『のと海洋ふれあいセンター』があり、海の生物と触れ合ったり、シュノーケリングなどの体験プログラムを楽しんだりすることができます。

TEL. 0768-62-8526(能登町ふるさと振興課)  
TEL. 090-3290-0110(能登九十九湾遊覧船)  
鳳珠郡能登町越坂4-13



「能登九十九湾遊覧船」に乗って、穏やかな海をゆったりとクルーズ



### イカの駅 つくモール

#### 巨大な「イカキング」がお出迎え

ずらりと並ぶイカ漁船の姿にも思わず心が和みます。レストランやショップには、近くの小木漁港で水揚げされた新鮮なイカなどの特産品が目白押し。遊覧船「イカす丸」で絶景を味わえるマリッジチャーター体験もおすすめ。

TEL. 0768-74-1399  
鳳珠郡能登町越坂18-18-1



能登の郷土料理や新鮮な船凍イカを堪能できます



### 真脇遺跡縄文館

#### 縄文時代の暮らしや文化に触れる

国指定重要文化財219点を含む、北陸最大級の縄文遺跡である真脇遺跡の出土品を展示。触ることができる本物の縄文土器の欠片やイルカの骨も紹介しています。縄文土器風の焼き物作りなども事前予約制で体験可能。

TEL. 0768-62-4800 鳳珠郡能登町字真脇48-100



### 柳田植物公園

#### 花と緑と星空にうっとり

広大な敷地の中で、のとキリシマツツジや花菖蒲など季節の植物を眺めながら、ゴルフやバーベキューといった様々なアクティビティが楽しめる公園施設。星の観察館「満天星」では、天体観測やプラネタリウム鑑賞をぜひ。

TEL. 0768-76-1680 鳳珠郡能登町字上町口部1-1



### 恋路海岸

#### 悲恋伝説が残る穏やかな海岸

恋仲の二人が命を落としたという伝説が名前の由来だそう。夏の海水浴をはじめ、季節を問わず多くのカップルが訪れる場所です。海岸付近に設置されたハート型のモニュメントの鐘を2人で鳴らすと恋が成就するのだとか。朱色の鳥居とその後方に浮かぶ弁天島のうつくしい景色も必見。

TEL. 0768-62-8526(能登町ふるさと振興課)  
鳳珠郡能登町恋路



Beautiful!

## 見附島（軍艦島）

### 軍艦のように大迫力の島

能登のシンボルとしても知られ、島の形が軍艦に似ていることから「軍艦島」とも呼ばれる高さ約28mの奇岩。珠洲の特産物である珪藻土できており、白い岩と上に生えた緑の木々とのコントラストがうつくしいです。夜はもちろん、太陽の光がやさしく辺りを照らす日の出の時間帯もおすすめ。

TEL. 0768-82-7776 (珠洲市観光交流課)  
珠洲市宝立町鶴岡



写真提供：石川県観光連盟



島付近から恋路海岸までは「えんむすびーち」と呼ばれ、緑結びのパワースポットとして有名

地元素材や能登の生乳100%使用したジェラートは、世界一に輝いたフレーバーやコンテスト受賞フレーバーなどから注文可能



## マルガージェラート 能登本店

### 「世界最高のジェラート店」に選出

能登町出身のジェラートマエストロによる牧場直営ショップ。能登産生乳のおいしさを生かした「奥能登プレミアムミルク」をはじめ、地域の素材を生かしたフレーバーが特徴。毎日練りたての日替わりジェラートも提供中。

TEL. 0768-67-1003 能登町字瑞穂163-1



## 珠洲岬

### 日本3大 パワースポットのひとつ

禄剛崎、金剛崎、長手崎などの岬の総称で、「聖域の岬」とも呼ばれています。散策のための遊歩道から崖下に降りた絶壁にトンネルが掘られ、その先にはブルーにライトアップされた「青の洞窟」が。日本海を一望できる空中に突き出した「空中展望台スカイバード」と合わせて巡ってみて。

TEL. 0768-82-7776  
(珠洲市観光交流課)  
珠洲市三崎町寺家



とても神秘的な空間で、心が洗われたような気分になれる「青の洞窟」

## 奥のとろっこ鉄道「のトロ」

### 自分の足で漕いで進むトロッコ旅

廃線となった鉄道を利用して作られた、のと鉄道旧恋路駅と宗玄トンネルを繋ぐ約300mのトロッコ鉄道。足漕ぎ式のトロッコに乗って、眼下に広がる恋路海岸からの心地よい潮風に吹かれながら、雄大な自然を堪能できます。

TEL. 080-8698-2559  
(つながらない場合は宗玄酒造0768-84-1314)  
珠洲市宝立町宗玄



※コロナ感染予防のため現在運休中（要予約、雨天時は運行しません）

Enjoy!



## 宗玄酒造

### 全国新酒鑑評会で たびたび金賞受賞

1768年創業、奥能登最古の酒蔵。日本四大杜氏のひとつ、能登杜氏発祥の蔵といわれています。奥能登で栽培された酒米を使用した「純米石川門」や、廃線となった鉄道のトンネルで熟成した「隧道蔵酒」などを醸造。

TEL. 0768-84-1314 珠洲市宝立町宗玄24-22



先祖武將が使用した剣先のシンボル「剣山」ラベルが印象的な「SOGEN SAMURAI」シリーズ