

Japan Travel Guide

青森
岩手
宮城
秋田
山形
福島
茨城
栃木
群馬

讓你的東北・北關東之旅
更加多采多姿



ぶらぶら遊び
BURABURA ASOBI
悠遊旅行～

一定可以找到你所喜愛的旅行

青森・岩手・宮城・秋田・山形・福島・茨城・栃木・群馬 9縣完全攻略

日本

自由行
東北・北關東

四季美景推薦の旅

充滿和風氛圍的溫泉巡禮

藏王溫泉・銀山溫泉・乳頭溫泉鄉・鳴子溫泉鄉・酸之湯溫泉・青荷溫泉・
南田溫泉・松川溫泉・飯坂溫泉・袋田溫泉・鬼怒川溫泉・草津溫泉・
四萬溫泉・伊香保溫泉・水上溫泉

城鄉魅力遊

青森・弘前・五所川原・八戶・盛岡・花卷・遠野・平泉・一之關・仙台・秋保溫泉・
白石・秋田・角館・橫手・山形・鶴岡・酒田・米澤・會津若松・喜多方・郡山・
三春・水戶・笠間・日光・宇都宮・高崎・沼田・川場・桐生

山與海的華麗演繹

下北半島・十和田・八幡平・松島・宮城藏王・田澤湖・男鹿半島・
栗駒山・磐梯・中禪寺湖・豬苗代・鬼怒川・那須・大洗・袋田・妙義

東北・北關東的滑雪資訊

東京周邊的購物資訊



讓我們前進日本吧！

機場是旅程的起點，從自己熟悉的母國機場出發抵達日本機場，一定可以感受到不同的異國風情，旅行的愉悅心情也自此開始…讓我們前進日本吧！

從台灣到日本

前往日本各地，從台北或高雄出發都十分方便。從台北前往成田或羽田，1天約有10班機。而前往名古屋、大阪及福岡，1天也有約5班機。

從台北出發

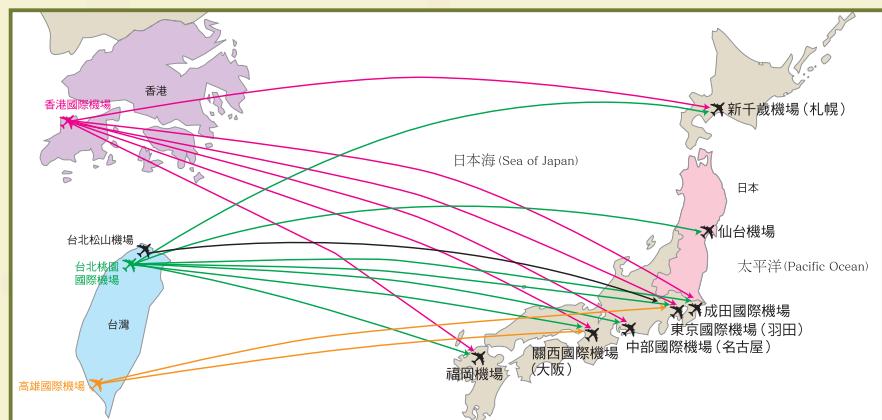
從桃園機場、松山機場出發，約3小時即可到達成田、羽田，而大阪更是只需2小時。除此之外，亦有航班前往名古屋、福岡、仙台、札幌等縣市。

從高雄出發

到達成田約4小時，1天1~2班機。大阪約3小時，每週2班機。

從香港到日本

從香港前往成田約4小時30分鐘可以到達，1天約10班機。前往羽田亦約4小時30分鐘，1天約4班機。除此之外，亦有航班前往名古屋、福岡、仙台、札幌等縣市。



主要的航空公司

長榮航空

以台灣為據點，提供前往日本各地的定期航班，並與全日空航空以共掛班號方式全面聯營日本定期航線。

中華航空

台灣具有代表性的航空公司。提供前往成田、大阪及其他日本各地的定期航線。

復興航空

台北（桃園）到大阪1天1往返2航班。另外還計畫提供札幌及福岡等其他都市的航班。

國泰航空

香港具有代表性的航空公司。擁有世界航空路線網絡，並提供前往日本各地的定期航線。

全日空

擁有日本國內最大的航空路線網絡。可從台北、香港出發前往日本各地。

日本航空

日本的二大航空公司之一。從台北（桃園、松山）、高雄、香港出發可前往日本各地。

聯合航空

以美國為據點的航空公司。從台北或香港出發皆可往返成田。

達美航空

以美國為據點的航空公司。從台北或香港出發皆可往返成田。



從台灣、香港前往日本的「空中玄關」（東日本）

成田國際機場

<http://www.narita-airport.jp/ch2/>

東日本的主要國際機場。台北1天約10航班、高雄1天約1~2航班、香港1天約10航班營運。從機場前往東京中心部約需1~2小時。

東京國際機場（羽田）

<http://www.tokyo-airport-bldg.co.jp/>

位於東京市中心，為東日本區域僅次於成田的主要機場。台北1天約8航班、香港1天約10航班營運。

仙台機場

<http://www.sdj-airport.com>

位於宮城縣的東北地區知名機場。從台北出發，每週2航班。從香港出發，經由成田國際機場或中部國際機場等可到達。

新千歲機場（札幌）

<http://www.new-chitose-airport.jp/tw/>

北海道的主要國際機場，鄰近東北地區的北部。台北1天約3航班、香港1天約1航班營運。

東北、北關東的機場

青森縣

青森機場

<http://www.aomori-airport.co.jp/tw/>

三澤機場

<http://www.misawa-airport.co.jp/>

秋田縣

秋田機場

<http://www.akita-airport.com/>

大館能代機場

<http://www.odate-noshiro-airport.com/>

岩手縣

岩手花卷機場

<http://www.hna-terminal.co.jp/>

宮城縣

仙台機場

<http://www.sdj-airport.com/>

山形縣

山形機場

<http://www.yamagata-airport.co.jp/>

山形縣

庄內機場

<http://www.shonai-airport.co.jp/>

茨城縣

茨城機場

<http://www.ibaraki-airport.net/tch/>



照片提供：成田國際空港（機場）株式會社

東北・北關東滿喫紀行

- 4 ——海の幸、山の幸
- 6 ——春夏秋冬の推薦精選之旅
- 14 ——溫暖身心的溫泉鄉



五色沼（福島縣）



乳頭溫泉鶴之湯（秋田縣）

目次



尾瀨之原（群馬縣）

大滿足! 東北・北關東9縣全特蒐

青森縣

- 41 ——青森市
- 42 ——弘前
- 43 ——五所川原／八戶／津輕西海岸／下北半島／十和田

岩手縣

- 45 ——盛岡
- 46 ——八幡平
- 47 ——花卷／遠野／平泉・一之關

宮城縣

- 49 ——仙台
- 51 ——松島／秋保溫泉／白石・宮城藏王

秋田縣

- 53 ——秋田市
- 54 ——角館
- 55 ——田澤湖／男鹿半島／横手／栗駒山

山形縣

- 57 ——山形市
- 58 ——鶴岡
- 59 ——酒田／米澤

福島縣

- 61 ——會津若松
- 62 ——喜多方
- 63 ——郡山・三春／磐梯・豬苗代

茨城縣

- 65 ——水戶
- 66 ——笠間
- 67 ——大洗

栃木縣

- 69 ——日光
- 70 ——鬼怒川／中禪寺湖
- 71 ——宇都宮／那須

群馬縣

- 73 ——尾瀨
- 74 ——沼田・川場／高崎
- 75 ——桐生／妙義山

東京

- 76 ——淺草／秋葉原
- 77 ——銀座／表參道／原宿

北海道

- 78 ——札幌



弘前城（青森縣）

※本刊物所刊載的內容為2012年8月10日為止的資訊。

※資訊（金額、開館時間、休息日）有變動的可能，敬請原諒。

※本刊物所刊載的電話號碼為日本國內號碼，從日本以外的國家撥打時，請加上日本國碼+81。

※本刊物所刊載的部分URL為日文網站，敬請原諒。

東北・北關東



竿燈祭（秋田縣）

海の幸、山の幸

充滿在地風味的東北・北關東鄉土美食



青森 貝燒味噌 (貝焼き味噌)

於青森縣津輕地區與下北地區所盛行的扇貝產業。以扇貝的殼代替北地區的鄉土料理。利用扇貝柱熬煮的高湯當中，添加紅蘿蔔、芋頭、蒟蒻等，最後再用會津特有的漆碗盛裝招待客人。是過年及婚喪喜慶等特別的日子時經常出現的宴席料理。



秋田 比內地雞

於秋田縣北部所飼養的比內地雞，有日本三大地雞之美名。濃厚的味覺，可利用燒烤、油炸及涮涮鍋方式料理。是秋田具有代表性的美味料理「糯米糰鍋」(きりたんぽ)所不可缺少的食材之一。



岩手 一口蕎麥麵 (わんこそば)

為盛岡、花卷等岩手縣的內陸部特有簡樸料理。在專門店裡，被稱為「わんこ」(WANKO) 的碗中添入等同一口大小的蕎麥麵，碗一空身旁的女侍立刻添加，大感滿足，才是熱情的待客之道。



宮城 法度料理 (はつと料理)

法度是由小麥粉所製成的麵食，一口大小的滑溜口感相當容易入口，口感則是接近餛飩。料理方式有與由醬油所熬成的湯頭一起烹飪的法度湯 (はつと汁) 和豆餡等一起食用的豆餡法度 (ずんだはつと) 料理。



福島 小雜煮 (こづけ)

福島縣會津地區的鄉土料理。在利用扇貝柱所熬煮的高湯當中，添加紅蘿蔔、芋頭、蒟蒻等，最後再用會津特有的漆碗盛裝招待客人。是過年及婚喪喜慶等特別的日子時經常出現的宴席料理。



群馬 味噌燒丸子 (味噌焼まんじゅう)

受到廣大群馬縣民所喜愛的平民丸子料理之一。將丸子用竹籤串起後，塗上濃厚風味的味噌醬料，柔軟的口感在燒烤完瞬間時享用更加美味。



茨城 鮫鰯魚鍋

是茨城縣的冬季代表火鍋美食，在日本也十分有名。鮫鰯魚是除了骨頭之外，連肝與皮都能食用的魚類。有醬油及味噌湯頭。吃完後還可打上蛋汁、添入白飯，變身為美味可口的雜煮料理。



山形 芋頭鍋

在醬油風味的湯頭中，加入芋頭、牛蒡、青蔥、蒟蒻等食材，是山形縣的秋季代表美食。另外，依地方的習慣不也有多種變化。



栃木 宇都宮餃子

在宇都宮市內就有將近200家的餐廳專賣或提供餃子料理。近10年來，人氣鼎沸的餃子，甚至成為了當地的代表名產。在沾醬當中添加白醋食用，是宇都宮的獨特風格。

「海の幸、山の幸」的意思：「幸 (SACHI)」有幸運的意思，另外的一個意思是日本古代捕魚及狩獵時所使用的釣針或弓箭，意指因捕獲獵物而帶來的富裕、幸福。「海の幸・山の幸」則是指海與山所給予的大自然恩惠。

春の精選推薦之旅

山形・福島・茨城

行程

5天4夜

日本春天從南方一路向北移行，等待雪溶的花苞，在春天時一齊綻放。漫遊山形～茨城，感受風和日麗的春季景色。由歷史與大自然所編織成的山形縣「山寺」絕景、水戶的「偕樂園」及秀麗壯觀的茨城縣「袋田瀑布（袋田の滝）」…春天的氣息之旅，就從這裡開始。



霞城公園

行程建議

從JR山形站到霞城公園，徒步10分鐘即可到達。市內的觀光景點皆徒步可到達，可以來一趟悠閒的藝術之旅。夜晚可以住宿山形市，品嘗山形的名酒。

住宿地點

山形市內

最上川遊船 →P59

在約1小時的遊船之旅當中，可以一邊聆聽船夫所吟唱的船歌，一邊欣賞沿川的四季美景。最上峽的四季景色各有不同的美，尤其是春天的新綠與粉櫻更是讓人陶醉其中。

行程建議

早上到山寺迷宮登山，下午再前往最上川搭遊船，享受一整天的體驗自然活動，感受山形最具代表性的美景。

住宿地點

山形市內

DAY 1



霞城公園 →P57

利用位於山形市中心的山形城遺跡所建造而成的公園。園內種植了約1500棵櫻花樹，護城河水面所映照出的櫻景色十分優美，也是日本知名的賞櫻景點。

山形縣鄉土館文翔館 →P57

將紅磚建造的英國文藝復興時期建築物忠實重現。由於建築物的前身為縣廳舍（縣政府）與縣會議事堂，所以館內也設有山形縣的歷史資料展覽室。另外還有咖啡廳等設施。

山形美術館

3層樓高的建築物內設有8間展覽室。展出當地出身的藝術家、與謝萬村和渡邊隼山等江戶時期之後的日本畫家及莫內、雷諾瓦等印象派畫家的作品。

DAY 2

山寺 →P58

立石寺，以別稱「山寺」聞名，是由僧侶圓仁所創建而成的名刹。俳人・松尾芭蕉曾經以俳句形容山寺的氛圍，就連蟬鳴聲都像是被岩石所包圍住般寂靜…而山寺也因此聲名大噪。雖然登上山頂須爬上超過1000段的階梯，但肅穆的氣息與美麗的景色，絕對值得一遊！

最上川遊船 →P59

在約1小時的遊船之旅當中，可以一邊聆聽船夫所吟唱的船歌，一邊欣賞沿川的四季美景。最上峽的四季景色各有不同的美，尤其是春天的新綠與粉櫻更是讓人陶醉其中。

行程建議

早上到山寺迷宮登山，下午再前往最上川搭遊船，享受一整天的體驗自然活動，感受山形最具代表性的美景。

住宿地點

山形市內

DAY 3

DAY 3



鶴之城 →P61 (僅刊登有照片)

因幕府時代末期的戊辰之戰而聞名的城堡。在利用城堡遺跡所建造而成的鶴之城公園當中，種植有染吉野櫻、江戸彼岸櫻、枝垂櫻及山櫻等約1000棵春櫻。春天綻放時美不勝收。

DAY 4

袋田瀑布 袋田の滝 →P30

為久慈川的支流，瀑布的高低落差120m，寬幅73m，由於瀑布罕見的分成4層由上急沖直下，故有「四度の滝」之稱。瀑布的正面設有觀瀑台，站在這裡可以感受到瀑布的壯觀雄偉景色。

DAY 5

偕樂園 →P65

1842年，由第9代藩主徳川齊昭所建造而成，為約13萬平方公尺的廣大公園。園內種植有約100種、3000棵的梅樹，每年2月～3月是欣賞梅花的最佳時期。另外在園內還可以欣賞到櫻花及杜鵑花。

弘道館 →P65

徳川齊昭所創建的「水戸藩」藩校，當時校內傳授有儒學、武道、醫學、音樂及天文學等各式各樣的專門學識。正門正廳與至善堂仍保存至今，並且列為日本重要文化財產。另外這裡也是賞梅的觀光勝地。

行程建議

早上從袋田前往水戸，然後可以在水戸進行1日觀光。推薦可以在寬廣的偕樂園裡悠閒漫步，享受旅行時光。



袋田瀑布

茨城縣陶藝美術館 →P66

位於笠間藝術之森公園內，為陶藝的專門美術館。館內展示有文化勳章得獎人及國寶級藝術家的作品。

行程建議

從山形到會津約需3小時，所以建議可以提早出發前往。在遊覽會津若松之後如果還有剩餘時間，推薦可以前往品嘗喜多方拉麵。

住宿地點

會津若松



偕樂園

行程建議

從會津若松到袋田約需3小時。建議可以在欣賞袋田瀑布之後前往笠間。如果想體驗陶器的製作過程，則需提早前往。

住宿地點

袋田溫泉

東北 夏の精選推薦之旅

行程

5天4夜

充滿清爽綠蔭與熱情陽光的夏天，都會的炙熱到了東北也顯得舒服許多。夏蟬的鳴聲讓人不由得更期待接下來的旅程。無論是祭典的熱氣還是當地人們的笑容，都將成為珍貴的異國回憶。最上川遊船或松島遊覽船等，感受在盛夏時川海所帶來的陣陣涼意。

青森・秋田・山形・宮城

DAY 1

青森縣觀光物產館 →P41 (僅刊登有照片)
ASUPAMU →P41 (僅刊登有照片)
青森縣觀光物產館アスパム

76m高的三角形建築物，造型十分特別。1樓為名產專賣區，2樓則為工藝品等的展示區。在13樓設有展望台，除了青森市區街景之外，還能將津輕・下北半島、陸奥灣及八甲田的山岳等景色盡收眼底。

三內丸山遺跡 →P41
發掘於1992年，為日本最大型的繩文部落遺蹟之一。除了將繩文前期到中期（約5,500～4,000年前）的大型堅穴住宅與高台倉庫復原重現之外，還有利用栗樹圓木頭所組成，高達14.7m的大型掘立柱建築物等。

行程建議
從青森站出發，早上在青森市內悠閒觀光，下午前往三內丸山遺蹟參觀，晚上回到市區品嚐當地的傳統鄉土料理。

住宿地點
青森市內

三內丸山遺跡

DAY 2

秋田市立紅磚鄉土館 →P53
秋田市立赤れんが郷土館

原為秋田銀行本店的建築物，建於1912年。外觀利用紅磚建造，呈現文藝復興時期的設計基調，內部則為歐式風格。館內展示本土版畫家・勝平得之的作品及傳統工藝品等。

秋田市民俗藝能傳承館 →P53
ねぶり流し館

竿燈祭及鄉土民俗儀式、藝能的傳承展示館。1樓的展示大廳裡，展示著祭典時所使用的巨大竿燈，還可以實際手持，體驗祭典的真實感受。

行程建議
早上出發前往秋田。搭乘五能線，一邊眺望西海岸的景色前往秋田。在秋田體驗完民俗技藝後，再前往角館。

住宿地點
角館

DAY 3

最上川遊船 →P59

最上川的沿岸景色美不勝收，從船上可以欣賞到四季變化的自然美景。遊船所激起的水花，讓人在炎熱的夏天也能感到一絲涼意。另外，船夫所吟唱的船歌與獨特的對話內容也別有一番風味。

霞城公園 →P57

利用位於山形市中心部的山形城蹟所建造而成的公園，擁有被稱為本丸、二之丸、三之丸等三重的堀溝與土壘。夏天滿是蟬鳴聲，豐沛的自然環境是市民們的休憩場所。

山形縣郷土館文翔館 →P57

忠實重現了紅磚建造的英國文藝復興樣式建築物，內部亦對外開放參觀。館內展覽鄉土歷史與生活相關的文獻資料。

行程建議
從角館經由新庄前往古口。體驗最上川遊船後前往山形市內。

住宿地點
山形市內

DAY 4

山寺 →P58

正式名稱為立山寺。從登山口開始到設有大佛殿的奥之院為止共有超過1,000段階梯，沿路巨木參天，綠意盎然。在矗立於斷崖絕壁的五大堂更可眺望大自然絕景。

行程建議
在山形市內觀光後前往山寺。從山形搭乘仙北線不需20分鐘即可到達山寺。爬上山寺，享受一下迷你的登山樂趣。

住宿地點
仙台市內

DAY 5

仙台城址 →P49
1602年，由戰國大將伊達政宗所建造的城堡，也成為了往後13代260餘年的伊達氏的居住之地。現今仍可看到殘留至今的城堡石垣及重建而成的大手門偵查樓。天守台蹟處則矗立有政宗的騎馬英姿像。

松島 →P51
在松島灣，共有約260座大大小小的島嶼載浮載沉，堪為絕景。特別是夏季，松樹的濃厚綠意點綴松島，其與碧海藍天形成對比，十分美麗。乘坐觀光遊船，細味松島風光，悠閒寫意。

行程建議
從山形前往仙台。搭乘仙山線約1小時～1小時半。從仙台到松島則只需30～40分鐘。

山形的本地酒

山形縣的本地酒

松島

秋の精選推薦之旅

茨城・栃木・群馬

行程

5天4夜

陶醉於大自然所編織而成的色彩之美。北關東四處都是豔麗的楓葉，讓人不自主的感謝起上天的鬼斧神工及創造力。在世界遺產的日光感受歷史的深奧，主題樂園則是足夠讓你玩樂一整天。在妙義山與滿山遍野的波斯菊相遇。



空間的菊祭

住宿地點

水戸

行程建議

在水戶觀光後前往笠間。搭乘常磐線或水戸線等需約30分鐘左右。建議可以留些時間於笠間進行陶藝體驗。

住宿地點

日光

偕樂園 →P65

與金澤的兼六園、岡山的後樂園並稱「日本三大名園」。雖然以梅花聞名，但在這裡可以欣賞到四季盛放的鮮花植物，像是秋天的荻花與楓葉等。

笠間 →P66

鎌倉時代（約1185年～1333年）之後，作為笠間城的城下町而繁榮。另外也以「笠間燒」聞名，市內有多家陶窯與販賣店、展覽室等商店或設施。



輪王寺 (日光) 日光山輪王寺所有 (國寶・重要文化財產)

DAY 1

DAY 2

DAY 3

DAY 4



照片取自「Visual群馬」(ビジュアルぐんま)
桐生的織物工場



照片取自「Visual群馬」(ビジュアルぐんま)
妙義山

DAY 5

行程建議

日光站有開往渡良瀨溪谷鐵道間道站的巴士，1天6趟。需約53分鐘。建議搭乘日光站出發的07：22或09：35班次公車。

住宿地點

桐生

行程建議

用1天的時間玩樂於 EDO WONDERLAND 日光江戶村與東武世界廣場時間似乎不太夠，建議可以擇一盡情遊玩。

住宿地點

鬼怒川溫泉或日光



東武世界廣場

行程建議

從高崎站搭乘信越本線前往松井田站，約30分鐘左右。從松井田站搭乘計程車前往妙義山全景公園，約10分鐘。

冬の精選推薦之旅

青森・岩手・宮城

行程

5天4夜

冬天,所有的一切都被冰封於白雪之中。東北呈現一片銀白世界,安靜的山、安靜的海、安靜的城鎮,從青森到八戶再到中尊寺。從露天溫泉眺望的純白雪景,就彷彿連心都一起洗淨了。讓浪漫的旅程持續下去...



三内丸山遺跡

行程建議
青森的積雪量較高,請做好萬全的準備。從青森站搭乘青森鐵道(青い森鐵道)到淺蟲溫泉約18分鐘。

住宿地點
淺蟲溫泉

行程建議
從青森站搭乘青森鐵道前往八戶站需約1小時30分鐘。可在八戶享受美味海鮮佳餚後前往花卷溫泉住宿。利用新幹線或東北本線需約1小時30分鐘。

住宿地點
花卷溫泉

DAY1

青森縣立鄉土館

展示青森縣的自然、歷史、文化等相關資料約3,700件。透過模型、透視圖、聲音、影像等來介紹自石器時代起的歷史、四季等的自然變化、人們的生活及蘋果的種植等。



八食中心

DAY2

八食中心 → P43 (八戶)

販售新鮮魚介類、農產品與名產的市民市場,還可以品嚐到利用在近海剛捕到的魚介類所烹煮而成的海鮮或鄉土料理。另外也有可將現場買到的魚當場料理食用的店家。

青函連絡船 Memorial Ship
八甲田丸 → P41
青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸

利用昔日的碼頭舊址,保留下鐵道連絡船的博物館。展示真實的掌舵室與引擎室寬大的車輛甲板等物品。從烟囱展望台可以將青森港一覽無遺。

淺蟲溫泉

擁有悠遠歷史,為青森最具規模的溫泉地之一。從聳立在海岸線上的住宿設施可以欣賞到太陽西沉於津輕半島的黃昏美景。周邊還有淺蟲水族館與海水浴場、遊艇港等設施。

水產科學館 (Marient)

→ P43 (八戶)
水產科學館マリエン

可以觀察學習烏賊與黑尾鷗的設施。一共分成8個主題區塊分別展示。館內還設有可一望八戶港景色的美味料理景觀餐廳。以黑尾鷗棲息地而聞名的燕島也近在咫尺。

花卷溫泉 → P47

大型的飯店及旅館林立,露天浴場、室內大浴場、岩盤浴、三溫暖、美容院等設施豐富多樣。房間也有和式、西式及個人房等多種選擇。

行程建議

青森的積雪量較高,請做好萬全的準備。從青森站搭乘青森鐵道(青い森鐵道)到淺蟲溫泉約18分鐘。

住宿地點
淺蟲溫泉

行程建議

從青森站搭乘青森鐵道前往八戶站需約1小時30分鐘。可在八戶享受美味海鮮佳餚後前往花卷溫泉住宿。利用新幹線或東北本線需約1小時30分鐘。

住宿地點
花卷溫泉

DAY3

中尊寺 → P47

1124年,由武將藤原清衡所創建的佛堂。包含金色堂在內,共有近3,000件的國寶及重要文化財。2011年6月,以「平泉一象徵佛教淨土的廟宇、庭園與考古遺址」之名登錄為世界遺產。

鳴子溫泉 → P22

擁有由大型旅館與土產販售店等所組成的溫泉街之溫泉勝地。除了有歷史悠久的公共浴場之外,還保有當初湯治場(溫泉治療場)的氛圍。另外也是出名的小芥子產地。

DAY4

仙台Town → P49

擁有伊達家62萬石的居城遺跡「仙台城跡」、祭祀伊達政宗的靈廟「瑞鳳殿」等景點及室內商店街等豐富的商業設施。禪寺通的樟樹在12月時會點上約46萬顆燈泡,是當地知名的耶誕燈飾活動。



青葉城



松島

DAY5

行程建議

從花卷溫泉搭乘東北本線前往平泉約45分鐘。在充分參觀完中尊寺後前往鳴子溫泉住宿。轉乘JR東北本線、東北新幹線、JR奧羽東線等電車需約1小時30分鐘。

住宿地點

鳴子溫泉



花卷溫泉 (佳松園)

行程建議

上午前往仙台,需約1小時20分鐘。仙台為東北地區較為溫暖,降雪量較少的地方。利用都市循環公車「るーぶる仙台」(LOOPLE仙台)於市內觀光。

住宿地點

仙台市內



青葉通

行程建議

從仙台出發前往松島十分鄰近,利用JR東北本線加上徒步只需約30~40分鐘即可到達觀光景點。

山形縣
藏王溫泉 P16
銀山溫泉 P18

秋田縣
乳頭溫泉鄉 P20

宮城縣
鳴子溫泉 P22

青森縣
酸之湯溫泉 P24
青荷溫泉 P25
津輕南田溫泉 P25

岩手縣
松川溫泉 P26

福島縣
飯坂溫泉 P28

茨城縣
袋田溫泉 P30

栃木縣
奧鬼怒溫泉鄉 P32
湯西川溫泉 P32
川治溫泉 P33
川俣溫泉 P33

群馬縣
草津溫泉 P34
四萬溫泉 P35
伊香保溫泉 P36
水上溫泉 P37

溫暖身心的溫泉鄉

東北・北關東的大自然美景與豐沛溫泉資源，廣受國內外旅客所嚮往。矗立於山里之間的秘湯、海邊的絕景露天溫泉及古意飄然的和風溫泉旅館等，春夏秋冬的景觀各有不同的魅力，也有各式各樣的玩法，溫暖旅人身心，也豐富遊客的旅程。

東北・北關東的精選推薦溫泉

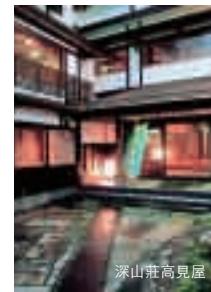


照片為銀山溫泉



藏王溫泉

與大自然為伴



Data

搭乘JR山形新幹線於「山形」站下車，轉搭往藏王溫泉方向的巴士約40分，於終點「藏王溫泉巴士總站 (バスター・ミナル)」下車

藏王溫泉觀光協會 www.zao-spa.or.jp

含硫化水素強酸性明礬綠礬泉

刀傷、火傷、慢性皮膚病、慢性婦人病、糖尿病等

藏王溫泉街一年到頭遊客絡繹不絕，沒有明顯的淡旺季之別。高湯通和樹冰通是藏王主要的溫泉街，兩旁盡是大大小小的溫泉旅館、居酒屋、藝品店等。溫泉街之間有一條名為酢川的河川流過，天然溫泉把河水染成淡青色，隱約可嗅到一股硫磺味。

藏王溫泉大露天風呂

來到藏王溫泉，一定要造訪這座歷史悠久的大露天風呂。整座風呂就位在山林之間，一次差不多可容納200人入浴。利用天然地形高低而開鑿的4個浴池，上游的2處為女湯，下游的2處為男湯，中間隔著更衣室。泡湯同時享受滿眼綠意，十分野趣。

山形縣山形市藏王溫泉荒敷853-3 ☎ 023-694-9417 ⏰ 4月中旬~11月上旬6:00~19:00 (依季節變動) ₩ 大人¥450、小孩¥250 🚍 從藏王溫泉巴士總站徒步15分鐘



藏王纜車 藏王中央ロープウェイ

造型極富現代感的藏王纜車，是日本全國少見的超大型纜車，行進途中可眺望到三郎岳、五郎岳、大釋山等山峰，以及片貝沼、細沼、目玉沼等沼澤，加上不動瀧瀑布，景觀極富變化，終點是標高1,387公尺的鳥兜山頂，全程差不多7分鐘。

〒山形縣山形市藏王溫泉940-1 ☎ 023-694-9168 ⏰ 4月1日~10月31日8:30~17:00、11月1日~12月20日8:30~16:00、12月21日~3月31日8:15~17:00 (每20分一班) ₩ 單程大人¥750、小孩¥390，往返大人¥1,200、小孩¥600 🚍 從藏王溫泉巴士總站徒步15分鐘 www.zaochuoropeway.co.jp



御釜

御釜是一座被熊野岳、刈田岳與五色岳所包圍的圓形火山湖，隨著太陽光照射角度的不同，湖水變幻著深青靛藍的光澤，所以又暱稱為「魔女的眼睛」。御釜的圓周有1公里，最深處水深24公尺，最奇特的是，從水面往下10公尺為止水溫都是逐漸下降，但是10公尺之後的水溫不降反升，是世界上稀有的溫水層湖。

⌚ 4月下旬~11月上旬 🚍 從JR「山形」站搭乘往「刈田駐車場」方向的山形交通巴士，約1小時26分後在終點站下車，再搭乘往馬的背方向的登山小纜車約6分鐘後下車，徒步3分鐘即達御釜展望台



民宿千歲屋 ロッヂちとせや

藏王春到秋季適合踏青，冬季則為滑雪勝地，造訪的年輕旅客眾多，溫馨樸實的民宿於是應運而生。這些民宿多不附溫泉，因此價格很便宜。民宿千歲屋由一對老夫妻經營。旅館就在熱鬧的樹冰通中央，木屋的造型看起來十分溫馨可愛。館內有和室與洋室，並提供燉牛肉、壽喜燒等家庭美食。

〒山形縣山形市藏王溫泉954 ☎ 023-694-9145 ₩ 純住宿每人¥3,990起，含早餐每人¥4,725起，一泊二食每人¥6,090起 (以上均為二人一室價) 🚍 從藏王溫泉巴士總站徒步3分鐘 www.lodge-chitoseya.com



深山莊高見屋

已開業三百多年的深山莊高見屋，是藏王溫泉區歷史最悠久的溫泉旅館，據說昭和天皇也曾下榻於此。高見屋除了有可容納十多人的露天檜木桶風呂，和以石材砌成的石湯外，還重金打造高級別館「離庵山水」，並附專屬半露天風呂，讓客人可在房中獨享藏王溫泉白濁溫暖的泉湯。

〒山形縣山形市藏王溫泉54 ☎ 023-694-9333 ₩ 一泊二食每人¥15,900起、離庵山水每人¥31,650起 (以上均為二人一室價) 🚍 從JR「山形」站搭乘往藏王溫泉方向的路線巴士於「藏王溫泉」下車，徒步5分鐘 www.zao.co.jp/takamiya



和歌之宿 若松屋 わかまつや

若松屋是一間擁有330年歷史的老字號旅館。明治時期出身藏王的歌人齋藤茂吉生前經常造訪若松屋，館內各個角落都可以看到茂吉和湯客所留下的和歌、短句。館內溫泉使用天然源泉，提供大浴場、庭園露天風呂還有家庭風呂源源不斷的泉湯，休息處並提供藥草茶。

〒山形縣山形市藏王溫泉951-1 ☎ 023-694-9525 ₩ 一泊二食每人¥15,000起 (二人一室價) 🚍 從藏王溫泉巴士總站徒步3分鐘 www.wakamatuya.co.jp





銀山溫泉

被白雪冰封的
百年美景



Data

搭乘JR山形新幹線列車，於「大石田」站下車後，轉搭往銀山溫泉方向的尾花澤市營公車，約40分鐘後於終點站下車

銀山溫泉組合 www.ginzanonsen.jp

含食鹽硫化水素高溫泉

神經痛、風濕、皮膚病、創傷等

銀山溫泉街只有一條通路，長度不到200公尺，街道兩旁主要為比鄰而築的旅館，商店相較之下顯得數量稀少，而建築本身就是獨一無二的景色。為了維持街道景觀的完整性，當地民眾將原有的電線桿全部改為地下化，並且鋪上石板路，幾年前並在溫泉街入口處設置「和樂足湯」，使得街道更添悠閒的氛圍。

銀山溫泉是知名的雪見溫泉，大雪紛飛的冬季，這一帶的積雪可深達1.5~2公尺，溫泉街經由白雪的妝點更顯寧靜優美，尤其是路旁緩緩上升的湯煙襯著雪景，實在是難以言喻的浪漫。若是在其他季節造訪，那麼溫泉街的夜晚是這裡最美好的時刻。時間一到，溫泉街的瓦斯燈一起點燃，散發出昏黃而溫暖的光芒，旅館隨後也紛紛打燈，配合燈光的演出，白天看來優美古樸的建築，入夜後竟變得華麗輝煌，呈現出夢境般的景象。

能登屋旅館

外觀華麗相當引人注目的能登屋，創業於明治25年（1892年），經由當時木匠師傅的精細雕琢，旅館光外觀就讓人驚豔，並被登錄為國有文化財。大門口有一個醒目銅繪（以水泥或石灰刻劃而成，外觀有些類似浮雕的裝飾技法），精細華麗的鳳凰與桐木之間，刻劃著銀山開拓之祖「水戶佐工門」。

館內到處都是古董，從大正時期保存至今的階梯、古董電梯到日西和璧的談話室等，都值得細細品味，由於房間只有17間，每到假日常會客滿，最好事先預約。

山形縣尾花澤市銀山溫泉446 ☎ 0237-28-2327 ₩
一泊二食¥15,900起（依季節而有所變動） ➡ 從「銀山溫泉」巴士站徒步10分



乳頭溫泉鄉

鶴之湯

四季風情洋溢的
江戶時代溫泉巡禮

Data

秋田縣仙北市田澤湖田澤字先達澤國有林50
⌚ 0187-46-2139

住宿費：¥8,550~15,900 (冬季加收1.050
暖氣費)

從JR秋田新幹線的「田澤湖」站搭乘前往
乳頭溫泉鄉的羽後交通巴士，車程約30分，在
「田澤湖高原巴士待合所」下車，會派車接送

因溫源而異（硫酸鈉、鈣鹽化物碳酸水素
泉等）

高血壓、動脈硬化、刀傷、燙傷、慢性皮膚
病、慢性婦女病、糖尿病等



鶴之湯位於秋田縣八幡平國立公園下的乳頭溫泉鄉。在1688年時就有文獻記載記錄的乳頭溫泉鄉最古老的鶴之湯溫泉，相傳因治好一隻受傷的鶴而得名。秋田第二代藩主佐竹義隆也曾在此設置湯治場（溫泉療養所）。鶴之湯擁有四種不同泉質的泉源，泉色白濁的白湯，別號美人溫泉，黑溫泉則被稱為寶之溫泉。其中，以白湯為泉源的露天風呂，因曾獲選為日本「人氣露天風呂」以及「最佳雪見風呂」的第一名而聲名大噪，更因紐約時報的報導介紹而成為國際知名的溫泉勝地，有不少老外慕名前來體驗泡湯之樂。



蟹場溫泉

雪見溫泉
五感盡享極樂絕景



Data

- ① 秋田縣仙北市田澤湖田澤字先達澤國有林
0187-46-2021
- ⌚ 純泡湯9:00~16:30
- ฿ 一泊二食每人¥9,975~13,650 (二人一室價, 入浴費另計); 純泡湯¥500
- ⌚ 從JR秋田新幹線「田澤湖」站搭乘前往乳頭溫泉鄉的羽後交通巴士, 車程約45分, 在終點站「乳頭溫泉」下車, 徒步約3分
- ♨ 單純硫化水素泉
- ☀ 糖尿病、皮膚病等
- ☀ 木風呂、岩風呂、唐子之湯 (混浴露天風呂)

秋冬正是拜訪蟹場溫泉的最佳時節，擁有5個浴池的蟹場溫泉以深入山林溪畔的露天風呂最引人入勝，最大的露天風呂為男女混浴，從本館必須走上3~5分鐘方可抵達。秋天滿山谷的紅葉自然景致將泡湯客團團圍繞，積雪的冬天穿著雪鞋走在前往露天風呂的小徑上，兩旁約50公尺的雪壁比人還高，走道盡頭祕境溫泉的風景完全展現眼前，讓人不自覺地驚嘆連連，浸浴在開闊的溫泉中，片片雪花飄落更增添野趣風光；而屬於內湯的岩石風呂和木風呂也別有一種懷舊風情。



妙乃湯

眺望溪谷瀑布景觀的
和風美人湯



Data

- ① 秋田縣仙北市田澤湖生保內字駒ヶ岳2-1
0187-46-2740
- ⌚ 純泡湯10:00~15:00
- ฿ 一泊二食每人¥12,855起 (二人一室價); 午餐稻庭烏龍麵定食¥1,260; 純泡湯¥700
- ⌚ 從JR秋田新幹線「田澤湖」站搭乘前往乳頭溫泉鄉的羽後交通巴士, 車程約45分, 在「妙乃湯溫泉前」下車, 徒步約1分
- ♨ 鈣鎂硫酸鹽泉、單純泉
- ☀ 皮膚病、動脈硬化、消化器官疾病
- ☀ 寢湯、妙見之湯、岩風呂、混浴露天風呂
- 🌐 www.taenoyu.com

妙乃湯擁有金之湯、銀之湯兩種不同源泉，從山毛櫟樹林中湧出，泉質功效各異，金之湯屬於褐色的酸性硫酸鹽泉，而銀之湯則是無色無味的單純泉，而最吸引人的就是將兩者效果相乘融合的混浴露天風呂，泡湯的同時還可欣賞到因溪流段差產生的瀑布美景，夏天浸浴在溫泉中居然還可以看到螢火蟲飛舞。妙乃湯體貼不敢泡混浴的女性，因此可以圍著浴巾泡湯。

房間分為可欣賞山景和溪流景觀的客室，



而提供的溫泉料理正是選用秋田當地特產的食材所烹調的招牌鄉土料理，如糯米糰鍋、比內地雞或是秋田才吃得到的漬物。如果沒機會住宿，一定要嚐嚐這裡的招牌午餐稻庭烏龍麵，細緻卻咬勁十足的麵條搭配滑溜的山菜野菇，和風味道在口中濃得化不開。



鳴子溫泉

溫泉與工藝之鄉

鳴子峽的大深澤橋



Data

- 搭乘JR東北新幹線列車至「古川」站，轉搭JR陸羽東線列車約50分鐘，於「鳴子溫泉」站下車
- [鳴子町觀光協會](http://www.naruko.gr.jp) www.naruko.gr.jp
- 單純泉、硫磺泉等
- 刀創傷、火傷、動脈硬化、高血壓等

鳴子峽

環抱著鳴子溫泉鄉的鳴子峽溪谷，四季皆有動人美景，特別是秋天紅葉染紅整個峽谷，相當美麗。鳴子熱帶植物園是鳴子峽自然遊步道的起迄點，從植物園走到鳴子峽入口的大谷橋，長2.6公里的路程，自然景色美不勝收，走完全程約1個小時。

⑤宮城縣大崎市鳴子溫泉星沼地內 ⑥4月下旬~12月上旬 ⑦從JR「鳴子溫泉」站搭計程車約5分



鳴子溫泉鄉是鬼首溫泉、中山平溫泉、鳴子溫泉、東鳴子溫泉、川渡溫泉的總稱，其中以鳴子溫泉的規模最大，知名度也最高。鳴子既是溫泉鄉，也是重要的工藝之鄉。這裡以製作造型可愛的小芥子出名，小芥子是東北地區的鄉土玩偶，憨厚表情搭配圓柱形的軀幹，看起來相當討喜。溫泉街上隨處可見小芥子的身影，是最能夠代表鳴子溫泉的親善大使。

鳴子小芥子最大的特色，在於它的頭部可以活動，輕輕轉動還會發出「囁囁」的聲響。其他木工藝品如漆器、木屐等也相當具有代表性。漆器在鳴子已有350年以上的歷史，入手厚實的鳴子漆器由師傅反覆上漆製成，並以帶有綠彩的「龍文塗」獨步日本。外觀方正厚重的木屐，踏在石板鋪成的街道上感覺分外實在，近來成為溫泉區的新焦點。

間歇泉弁天

鬼首溫泉在鳴子溫泉鄉中頗具特色，境內共有33處源泉，溫泉的湯量超級豐富，甚至還會猛烈的噴發出來，蔚為奇觀。其中的間歇泉弁天，就是從地下20公尺處噴發出來的滾燙水柱，水溫超過100°C，而且每15~20分鐘便會噴發一次，一飛沖天的氣勢，讓在旁的遊客看得興奮不已。

⑤宮城縣大崎市鳴子溫泉鬼首吹上12 ⑥0229-86-2233 ⑦9:00~16:30 (12~3月10:00~15:00)
⑧大人¥400、小孩¥200 ⑨從JR「鳴子溫泉」站搭乘往鬼首方向的大崎市營巴士，約26分在「間歇泉前」下車徒步3分



日本小芥子館 日本こけし館

接近大谷橋的日本小芥子館，集合了約7,000個東北各地有名的小芥子，看得人眼花撩亂。紀念品販賣處的小芥子約¥1,500，當然越大、越是名家的作品價格越貴。還有以小芥子作造型的鳴子地酒「鳴子の湯」，也很討喜。

⑤宮城縣玉造郡鳴子町岩前74-2 ⑥0229-83-3600 ⑦8:30~17:00 (12月9:00~16:00) ⑧1~3月
⑨大人¥320、高中生¥160、國中生¥110、小學生¥80 ⑩從JR「鳴子溫泉」站前搭計程車約5分鐘



四季の宿ますや(MASUYA)

ますや就位在鳴子溫泉街上，是一間大型溫泉旅館。位在頂端8樓的展望大浴場「天馬」、「天翔」，可以一覽附近的秀麗山景，以及入夜後燈光明燐的鳴子溫泉街景，大浴場內還有檜木做成的桶狀湯船，泡在裡面真是舒服暢快。室外則有露天溫泉風呂「天空」、「天祥」，可以在翠綠的山林包圍中泡湯。

⑤宮城縣大崎市岩出山字下川原町100 ⑥0229-72-5588 ⑦9:30~17:00 ⑧週一、年末年初
⑨大人¥500、高中生¥300、國中小學生¥250 ⑩從JR陸羽東線「岩出山」站(鳴子溫泉前一站)徒步7分 ⑪www.kankaku.org



感覺博物館 感覚ミュージアム

這是一間相當特殊的博物館，以人類的知覺五感為出發，遊客除了觀看，還可以自由地觸摸、傾聽，甚至嗅聞，感受藝術帶給人的無限想像。

⑤宮城縣大崎市岩出山字下川原町100 ⑥0229-72-5588 ⑦9:30~17:00 ⑧週一、年末年初
⑨大人¥500、高中生¥300、國中小學生¥250 ⑩從JR陸羽東線「岩出山」站(鳴子溫泉前一站)徒步7分 ⑪www.kankaku.org



奧林可貝度假飯店 リゾートパークホテルオニコベ

奧林可貝度假飯店位於鳴子溫泉鄉的鬼首溫泉區，整棟建築物蓋在青翠碧綠的高原上，原木色的建築情調襯著藍天白雲，感覺格外輕鬆寫意。餐廳提供各式歐風香草料理，而溫泉風呂的大片窗戶正對著遠山綠茵，四季變化的美景好像都靜止在窗框中，就好像欣賞一幅超大的水彩畫，非常奢華。

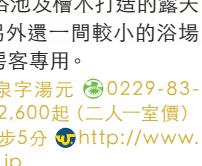
⑤宮城縣大崎市鳴子溫泉鬼首字大清水26-17 ⑥0229-86-2011 ⑦一泊二食每人¥8,400起(二人一室價)
⑧從JR「鳴子溫泉」站搭乘往鬼首方向的大崎市營巴士，約40分鐘在「リゾートパークオニコベ」下車 ⑨www.oni3800.com



源藏之湯 鳴子觀光飯店 鳴子觀光ホテル

鳴子觀光飯店是位於溫泉街坡道上的大型旅館。溫泉為天然硫磺泉，具有美膚的功效。男子大浴場「源藏之湯」擁有巨大浴池及檜木打造的露天風呂，空間舒適寬敞，另外還一間較小的浴場「靜香之湯」則為女性房客專用。

⑤宮城縣大崎市鳴子溫泉字湯元 ⑥0229-83-2333 ⑦一泊二食每人¥12,600起(二人一室價)
⑧從JR「鳴子溫泉」站徒步5分 ⑨www.narukokankouhotel.co.jp



酸之湯溫泉

酸ヶ湯温泉

滑雪湯治客
共聚千人吆喝齊泡湯



Data

- ① 青森縣青森市荒川南荒川山國有林酸湯澤50
017-738-6400
- ¥ 一泊二食每人¥9,600起 (二人一室價), 湯治純住宿每人¥3,300起 (二人一室價), 假日及旺季需加10%
- 从JR東北本線「青森」站, 搭乘JR巴士在「酸之湯溫泉前」下車, 車程約1小時10分
- 酸性硫磺泉 (含石膏、酸性硫化水素泉)
- 神經痛、胃腸病、婦人病、痛風、創傷、燙傷、糖尿病、皮膚病、貧血等
- 千人風呂、玉之湯
- www.sukayu.jp

酸之湯最吸引人的便是完全以木頭打造的大浴場「千人風呂」, 80坪的規模是日本少見, 可容納數百人一同泡湯, 其中擁有熱之湯、冷之湯、四分六分之湯等5個浴槽。屬於混浴的千人風呂將每一個浴槽都分為男女兩邊, 貼心地為了不敢浸泡混浴的女性提供專屬的女性風呂時間, 也可選購旅館特製的溫泉浴袍享受特殊的混浴體驗。

酸之湯的空間內, 處處都可看到懷舊軌跡, 自炊部的商店販賣許多新鮮現做的熱食與水果, 提供湯治客日常生活所需。由於鄰



近滑雪場, 還聘請專業滑雪教練設置滑雪學校, 冬天也可來此進行一趟滑雪溫泉之旅。進入第七代經營的酸之湯, 還在附近開設一棟以北美原木建築為基調的木屋度假勝地「八甲田飯店」, 請來遠赴法國修業的料理主廚, 精心為客人烹調一道又一道精緻佳餚。

青荷溫泉

度一個回歸原始生活的
緩慢假期



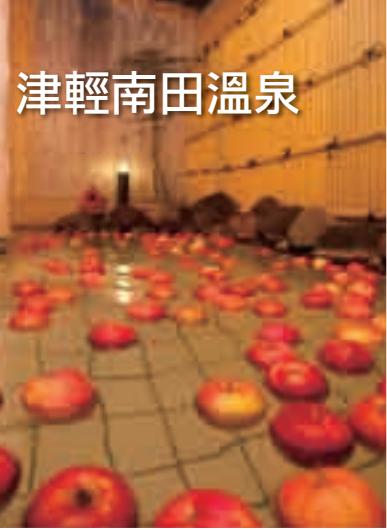
Data

- ① 青森縣黑石市大字沖浦字青荷澤瀧ノ上1-7
0172-54-8588
- ✓ 4~9月純泡湯10:00~15:00 (10~3月須預約)
- ฿ 4~9月一泊二食每人¥9,600 (二人一室價); 10~3月一泊二食每人¥10,650 (二人一室價); 4~9月純泡湯¥500
- ⌚ 搭乘青森縣境內的弘南鐵道在「黑石」站下車, 轉乘往「虹之湖公園」或「溫川」的弘南巴士, 在「虹之湖」下車, 有免費接駁巴士接送
- 單純碳酸泉
- 神經痛、肌肉痠痛、關節痛、五十肩、慢性消化器官疾病、疲勞恢復
- 健六之湯、露天風呂、內湯 (分男湯、女湯)、瀧見之湯
- www.yo.rim.or.jp/~aoni

除了主建築中的24個房間之外, 青荷溫泉還擁有獨棟的房間, 可提供人數較多的家庭。要到露天風呂或浴場, 必須走過跨越溪流的吊橋, 油燈的朦朧光線, 為岩石打造的露天風呂增添溫泉地氣氛, 2005年秋天才完成的瀧見之湯, 飄散著濃濃的木頭香氣, 浸浴在露天風呂還能夠欣賞到瀑布景觀。

在青荷溫泉用餐, 還有另一種特殊風味, 圍坐在地爐享用附近摘採的山菜與從溪流捕撈的岩魚, 空間讓這簡單而樸實的味覺更上一層樓。雖然頗有氣氛的油燈相當吸引人, 但為了安全, 老闆都會特別提醒住客不要觸碰油燈, 而且睡前一定要記得吹熄火焰。

津輕南田溫泉



Data

- ① 青森縣平川市町居南田166-3
0172-44-3711
- ฿ ¥350 (9:00~21:00)
- ฿ 一泊二食¥8,550起
- ⌚ 從弘南鐵道平賀站開車5分鐘
- 鈉、鈣氯化物、硫酸鹽泉
- 刀傷、燒燙傷、慢性皮膚病、慢性婦女病等
- 大浴場1、中浴場1、露天風呂1、租借風呂2、足湯1
- <http://www.apple-land.co.jp/>

南田溫泉飯店蘋果樂園位於廣闊的蘋果園, 從房間可以眺望廣大的津輕平原、白神的連綿山峰、八甲田連峰等景色。

每分鐘從地下750m處湧出320l的豐富泉源, 因具有美肌的效果, 入浴後的膚質顯得滑嫩柔順。寬敞的大浴池內, 除了有漂浮著蘋果的露天風呂、三溫暖、沖打湯 (讓溫泉直接沖打身體) 之外, 還有租借個人專用風呂 (須另收費) 及足湯 (4~11月) 等, 可充分體驗溫泉樂趣的設施。利用蘋果跟當地的季節食材所烹煮的傳統鄉土料理也非常值得期待。



峽雲莊

走入時光隧道享受溫泉療養



Data

① 岩手縣八幡平市松尾寄木松川溫泉

0195-78-2256

8:00~20:00

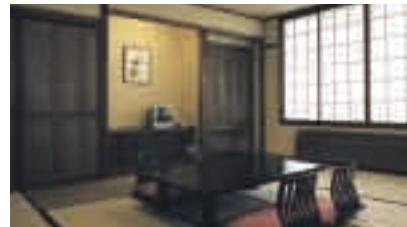
●一泊二食每人¥10,650起，新館住宿一晚含兩餐每人¥12,750起；純泡湯大人¥500、小孩¥250

●從JR東北新幹線或東北本線「盛岡」站搭乘往松川溫泉的岩手縣北巴士，車程約2小時，在「松川溫泉」下車，徒步約1分

●單純硫化水素泉

●神經痛、糖尿病、皮膚病

●男湯、女湯、混浴



於2006年春天進行改裝，沿著赤川清澈溪流建築的峽雲莊是日本祕湯守護會的會員，擁有70°C的源泉，泉質屬於單純硫礦泉，從混浴的露天風呂可看到日本第一個地熱發電所，女性專用的露天風呂可以看到最美的紅葉秋景。若是冬季拜訪峽雲莊，興致一來也可以穿上主人收藏的古式雪踏鞋，享受一下在積雪中漫步的滋味。

旅館主人高橋俊彥本身就曾任八幡平自然保護委員，對於山蔬野菜相當熟悉，所使用的食材多是每天親自到鄰近的山腳或溪谷河

畔摘採。而晚餐的Horohoro鳥料理，由於數量稀少，可是岩手松川地區的限定美味，以熱騰騰的火鍋方式上桌，正適合秋冬季節品嚐。

除了旅館，另外峽雲莊也有以相當便宜的價格提供湯治旅客的自炊部，即是由客人自己煮食，旅館還可以代為買菜，提供不一樣的選擇。

松川莊

鄰家老奶奶的待客之道



Data

① 岩手縣八幡平市松尾寄木松川溫泉

0195-78-2255

●純泡湯7:00~19:00

●一泊二食每人¥10,000起（二人一室價）；泡湯大人¥500、小孩¥200

●從JR東北新幹線或東北本線的「盛岡」站搭乘往松川溫泉的岩手縣北巴士，車程約1小時47分，在「松川莊口」下車，徒步約5分鐘

www.matsukawasou.jp

●單純硫化水素泉

●神經痛、糖尿病、皮膚病

●男湯、女湯、混浴露天風呂、女性專用露天風呂

屬於男女混浴的露天風呂，可以欣賞到松川溪谷的自然景觀，若是不敢嘗試的女性，也可以到夾在兩座岩石之間的女性專用露天風呂，隨著潺潺的溪流聲，同樣可欣賞到夏天的翠綠、秋天的紅葉和冬季的皚皚白雪景色，滿足泡湯情緒。松川莊泉質屬於乳白色的單純硫礦泉，流洩著泉水的出口就可以看到百分百溫泉證明的湯之花。

由於松川莊鄰近八幡平的各大滑雪場，冬天可見到許多滑雪客順道來此泡湯，松川莊還提供熱騰騰的甜酒，溫暖了所有旅客的身心。





飯坂溫泉

追尋古老的溫泉風景



Data

搭乘東北新幹線或東北本線列車，在「福島」站下車，轉搭福島交通飯坂線於「飯坂溫泉」站下車

飯坂溫泉觀光協會 www.iizaka.com

單純泉

刀傷、火傷、皮膚病、神經痛等

身為歷史悠久的古湯，飯坂溫泉擁有一種獨特的懷舊味。儘管不若銀山溫泉擁有保存完整的溫泉街道，許多建築也都改成了現代屋舍，但是歷史依舊在這裡留下了痕跡，例如在12世紀的源平合戰中占有一席之地的醫王寺，出現在日本第一部紀行文《奧之細道》的公共浴場鯖湖湯，以及唯有古湯才能見到的藝妓表演。

飯坂溫泉街道中老宅最密集之處為鯖湖湯一帶，有自大正時期就販賣溫泉蛋至今的玉手商店、擁有120年歷史的採進堂酒店等老鋪。鯖湖湯為飯坂最古老的浴場，十幾年前浴場以檜木重新打造，復原成明治初期的模樣。御影石打造的寬闊浴池內，注入了無色透明的泉湯，對刀傷和火傷頗具療效。浴場旁有一座同樣以木頭搭起的給湯塔，用來維持出水量並調節水溫，像是大木桶一樣的造型很引人注目。



醫王寺

醫王寺是佐藤繼信、忠信和佐藤一族的古刹。佐藤兄弟在12世紀源平合戰時追隨源義經南征北討，繼信並代義經中箭而亡。源義經與武將弁慶後來在流亡之際，特別來到醫王寺祭弔兩兄弟。寺內古木參天、環境清幽，並遍植豔紅色的茶花，併聖松尾芭蕉也曾造訪這裡，留下動人的詩句。

福島縣福島市飯坂町平野寺前45 ☎ 024-542-3797 ⏰ 8:30~17:00 (冬季~16:00) ₩ 大人¥300, 高中國中生¥200 ⚡ 從「醫王寺前」站下車，徒步15分



松鶴苑

片岡鶴太郎為藝人兼畫家，他的畫作氣韻驚人，大膽的用色和筆觸極具震撼性。「松鶴苑」是展示鶴太郎作品的「片岡鶴太郎美術庭園」，和老字號和菓子舖「松屋」，共同打造的全新藝術環境。典雅細緻的日式庭園四周，傳統點心店、美術館還有咖啡店圍繞，優美庭園營造出自然與清新的氣氛。

片岡鶴太郎美術庭園 ☎ 福島縣福島市飯坂町銀杏1-13 ☎ 024-542-0555 ⏰ 9:00~17:00 (1~3月營業到16:00) ₩ 大人¥950, 高中國中生¥700 ⚡ 從「花水坂」站下車徒步3分



飯坂大飯店聚樂

飯坂ホテル聚樂

飯坂大飯店聚樂大廳寬敞明亮，游泳池、酒吧、商店等遊樂設施也相當齊全，很適合招待大批來客。溫泉共有3座，半露天風呂「信夫之湯」四周巨石與老松環繞，優雅的庭園設計讓人感受不到自己正處於鬧區之中，早晚餐為自助式的美食百匯，由於位在14樓，周遭景觀一覽無疑，還可以遠眺雄偉的吾妻連峰呢！

福島縣福島市
飯坂町西瀧の町
27 024-541-2501
一泊二食每人
¥12,050起 (二人一室價) ⚡ 從「飯坂溫泉」站徒步10分
www.hotel-juraku.co.jp



中村屋旅館 なかむらや旅館

中村屋旅館已經有百年以上的歷史，整棟建築均被登錄為國有文化財。館內分成舊館的江戶館與新館的明治館，顧名思義二館分別建於江戶及明治時代，擦得發光的檸木樓梯還有現在已不復見的精細雕工，展現飯坂溫泉的歷史風華。中村屋共有11間客房，由於人手有限，住客一日限定4~5組，並開放遊客純泡湯。

福島縣福島市飯坂町湯澤18 ☎ 024-542-4050 ⏰ 純泡湯
10:00~15:00 ₩ 一泊二食每人¥10,000起
(二人一室價)；純泡湯¥600 ⚡ 從「飯坂溫泉」站徒步5分



祭屋湯左衛門

祭屋湯左衛門以每年10月初在飯坂溫泉舉辦的「飯坂喧嘩祭」為主題，飯店內流洩著快節奏的祭典音樂，並用許多祭典的元素像是太鼓、燈籠等做裝飾，點綴出歡樂熱鬧的氣氛。每週六的夜晚還會舉辦太鼓秀，用隆隆鼓聲讓住客一年四季都能感受到祭典的熱力。

福島縣福島市飯坂町字鍋澤4-1 ☎ 024-542-2345 ₩ 一泊二食每人¥12,600起 (二人一室價)
從「飯坂溫泉」站徒步20分 yuzzaemon.jp





袋田溫泉



袋田溫泉思い出浪漫館的溪流露天風呂

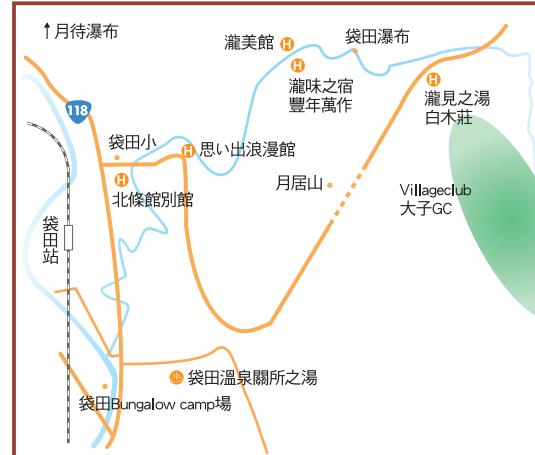
Data

- 茨城縣久慈郡太子町
從JR袋田站搭往「滻北」方向的茨交縣北巴士於「袋田溫泉」站下車
神經痛、筋骨痠痛、關節炎、慢性婦女病、腸胃病等
0295-72-0285 (太子町觀光協會)
<http://www.town.daigo.ibaraki.jp>

袋田溫泉位於壯觀的袋田瀑布下遊，到此住宿的觀光客眾多。據傳該溫泉是於平安時代（794~1192年）時被發掘，為歷史悠久的溫泉。爽滑的泉質，可以達到養顏美容及紓緩神經痛的效果，甚至還被認定擁有「飲泉」的效果。即使不住宿也可以在這裡享受當天來回的泡湯之旅。附近設有可輕鬆漫步於瀑布沿岸的道路與利用竹子或木頭所組製而成的特殊「攔魚」設施。豐沛的大自然與溫泉，讓人放鬆身心、忘卻囂鬧。

袋田瀑布 袋田の滻

為久慈川的支流，瀑布的高低落差120m，寬幅73m，由於瀑布罕見的分成4層由上急沖直下，故有「四度の滻」之稱。在瀑布的周圍，可以欣賞到春夏的綠意及秋季的楓葉等四季美景，瀑布在嚴冬時期甚至會形成冰結瀑布奇景。
茨城縣久慈郡大子町袋田瀧本 \$ 袋田瀑布山洞通行費
¥300 ↗ 8:00~18:00 (11~4月為9:00~17:00) ⚡ 從JR水郡線「袋田站」搭乘巴士約10分鐘



月待瀑布 月待の滻

位於久慈川支流大生瀨川的瀑布，飄逸的十足的清涼感。落差約15m、寬幅約10m。

由於構造特別，所以還可以散步迴繞到瀑布的裡面參觀。而這裡更因作為日劇「千面女郎」的拍攝地點而聞名。瀑布附近的「紅葉苑」可以品嚐到奧久慈產的蕎麥麵及自家烘烤的美味咖啡。

茨城縣久慈郡大子町川山 \$ 自由參觀 ⚡ 於JR下野宮站徒步約20分鐘



袋田溫泉 關所之湯 袋田溫泉 関所の湯

位於前往袋田瀑布的經路，是一座可以輕鬆進入泡湯的溫泉設施。擁有利用檜木所製作成的室內大浴池，而露天浴池則是以岩石所砌成。另設有提供奧久慈鬥雞、豆腐皮及手打蕎麥麵等料理的餐廳。

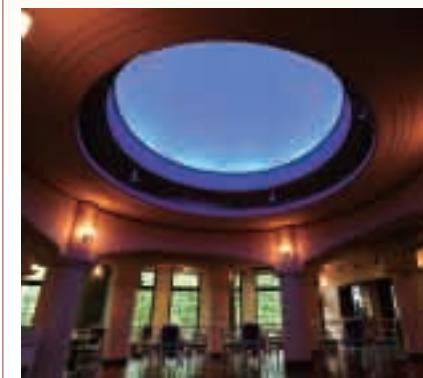
茨城縣久慈郡太子町字滻ノ上2642-7
0295-79-1126 \$ 泡湯¥700 (週六、週日、國定假日為¥1,000, 17:00後¥500) ⚡ 從JR袋田站開車約5分鐘



袋田溫泉思い出浪漫館

深受女性顧客所喜愛的飯店。飯店引以為傲的是直接自泉源引接而來的溪流露天溫泉。滿溢和風優雅氣息的客房及利用奧久慈鬥雞、山菜等當季精選食材所烹飪的料理也十分受到好評。

茨城縣久慈郡大子町袋田978
0295-72-3111
\$ 一泊二食每人¥13,800起 (二人一室) ⚡ 從JR水郡線袋田站起徒步約20分鐘，開車約5分鐘。



瀧味之宿 豐年萬作 滝味の宿 豐年万作

位於袋田瀑布附近的飯店，環境清閒優雅。露天溫泉浴池和客房可以將奧久慈的豐沛大自然景色盡收眼簾。另外，使用當地上等食材所烹飪而成的料理也十分美味。

茨城縣久慈郡太子町袋田169-3
0295-72-3011
\$ 一泊二食每人¥13,500起 (二人一室) ⚡ 從袋田站徒步約40分鐘，搭乘巴士約7分鐘 (從「滻本」巴士亭徒步約3分鐘)





奧鬼怒溫泉鄉

栃木縣・奧鬼怒溫泉鄉／湯西川溫泉

Data

- ① 栃木縣日光市川俣
- ② 從東武鬼怒川溫泉站搭乘往「女夫淵溫泉」的日光市營巴士約1小時40分鐘,於終點站下車。
- ③ 神經痛、筋骨痠痛、五十肩、紓解疲勞、皮膚病、跌打損傷、慢性消化系統疾病、寒冷病症、刀傷、燒燙傷、慢性婦女病等
- ④ <http://yunishikawa-kawamata-okukinu.jp/>

包含八丁之湯、加仁湯、手白澤溫泉及日光澤溫泉等所有鬼怒川流域內溫泉總稱,幾乎每家都是被森林所圍繞的獨棟溫泉旅館,由於其位於隱密山林的地理位置,因此以「秘湯」著稱,廣受好評。另外,這裡也是前往尾瀨或鬼怒沼的登山步道據點。在1980年代,由於道路整備尚未完成,因此這裡幾乎沒有登山客,但在經過整修後,現在已經變成初學者也能夠輕鬆行走的登山路線。由於位在日光國立公園內,所以有車輛管制,可以在到達「女夫淵溫泉」巴士站後,轉搭住宿飯店的接駁巴士或是徒步前往。



湯西川溫泉

八丁之湯

Data

- ① 栃木縣日光市湯西川
- ② 從野岩鐵道湯西川溫泉站搭乘往「湯西川溫泉」的日光交通巴士約30分鐘
- ③ 動脈硬化、燒燙傷、筋肉痠痛、高血壓、神經痛、慢性皮膚病、扭傷、腰痛、糖尿病、關節痠痛、寒冷病症、慢性婦女病等
- ④ <http://yunishikawa-kawamata-okukinu.jp/>

擁有400年悠久歷史的溫泉。據傳是在1180年代所發生的大規模內戰當中戰敗的武士後代所發現。雖然位於山林之間,但是在湯西川溪谷沿路,矗立有多間大型飯店和中小型旅館等溫泉住宿設施。在溫泉街等週邊地方也保存了古時武士的相關史跡。在這裡可以於日式圍爐旁燒烤野鳥、川魚、鹿肉等,別有一番風味。周邊大自然資源十分豐富,無論是溪釣還是可以享受森林浴與欣賞瀑布的登山步道都十分具有吸引力。



湯西川溫泉



溫泉街全景

Data

- ① 栃木縣日光市川治溫泉
- ② 從野岩鐵道川治湯元站徒步7~15分鐘
- ③ 風濕、外傷、皮膚病、創傷、神經痛、筋肉痠痛、關節痛等
- ④ <http://www.kinugawa-kawaji.com/>

為鬼怒川與男鹿川的匯流點處所湧出的溫泉。相傳是在約300年前男鹿川氾濫成災時所偶然發現。由於在當時沿路為住宿相關店舖的集散地,因此時常吸引了來自各地的旅人及湯治客(利用溫泉來達到治療病痛)前來,一直繁榮至今。川治溫泉位於從鬼怒川溫泉沿著鬼怒川前進,約12km的上坡處。自古以來素有「川治治傷痛,鬼怒川治火傷」之稱。現今的溫泉街則是呈現古樸的模樣。當地也有即使不住宿也可以利用的泡湯設施。在鄰近的步道當中,還可以欣賞到在約2200萬年前因火山爆發所形成的名勝「龍王峽」等秀麗溪谷景色。



川治溫泉



川俣溫泉

溪山莊的檜露天風呂

Data

- ① 栃木縣日光市川俣溫泉
- ② 從東武鬼怒川溫泉站搭乘往「女夫渕」的日光市營巴士約85分鐘
- ③ 神經痛、風濕、筋肉痠痛、腸胃病、寒冷病症、痔疾、美肌等
- ④ <http://yunishikawa-kawamata-okukinu.jp/>

位於鬼怒川最上游溪谷的溫泉。據傳這裡曾經是活躍於12世紀的武士後代移住地點。溫泉街寧靜優雅,沿道許多擁有露天浴池的住宿設施。間欠泉(噴泉)是川俣溫泉的代表景點。每隔數十分鐘,從岩石隙縫中所噴出高達20~30m的溫泉,轟轟作響的壯觀畫面,可以在橫跨鬼怒川的噴泉橋或是展望台欣賞。另外,周邊的名勝川俣湖及瀨戶合峽則是可以欣賞到春天的新綠與秋天的楓葉。



川俣溫泉



草津溫泉

Data

- ① 群馬縣吾妻郡草津町草津
- ② 從JR吾妻線長野原草津口站搭乘往「草津溫泉」的JR巴士約25分鐘,於終點站下車。
- ③ 酸性・含硫磺 - 鋁 - 硫酸鹽・氯化物溫泉
(硫化氫型)
- ④ 神經痛、關節痛、五十肩、慢性消化系統疾病、寒冷病症、紓解疲勞、刀傷等
- ⑤ <http://www.kusatsu-onsen.ne.jp/>

自古以來素有「天下名湯」之美名,甚至號稱「除了因戀愛所產生的心病之外,任何病痛都可治癒」,其強酸性的泉質具有高殺菌效果,為日本代表性的溫泉。在1800年代後期,造訪此地的德國醫師Bölz發現了草津溫泉之療效,除了給予極高評價之外,更向世界宣傳推薦。草津溫泉的代表地標「湯畑」,位於溫泉街的中心部。每分鐘約4,000公升的溫泉自此湧出,飄溢著濃厚的硫磺味。到了夜晚,打上夜間照明,溫泉則呈現美麗的祖母綠藍色。

當地獨特的「時間湯」入浴方式也十分著名。該入浴方式即是聽從發令者的指揮,統一入浴3分鐘,這種特殊的泡湯方式在日本也非常少見。除此之外,草津溫泉最為出名的即是「湯揉(湯もみ)」。婦女們邊吟唱著民謡邊



西之河原露天風呂



湯揉

四萬溫泉 (四万温泉)



四萬TAMURA的檜風呂

Data

- ① 群馬縣吾妻郡中之條町四萬
- ② 從中之條站搭乘巴士約40分鐘,於「四萬溫泉」站下車
- ③ 鈉・鈣 - 氯化物・硫酸溫泉
- ④ 腸胃病、神經痛、風濕、皮膚病、擦傷、刀傷、過敏性皮膚炎等(飲用這裡的泉水有治療腸胃病及增進食慾等療效)
- ⑤ <http://www.shimaonsen.com/>

自古便有「能治四萬種病痛」之美稱,是日本擁1,000年以上悠久歷史的名湯之一。

1954年,因優質的溫泉與保有豐沛的大自然資源等原因,獲選為日本的「國民溫泉保養地」也是日本第一座獲選為「國民溫泉保養地」的溫泉。溫泉街中飄溢懷舊的古樸氣息。在保有其自然風貌的四萬川沿岸,並列有大大小小的日式旅館,當中更有創建於江戶時代(1694年)的老舖旅館,精湛的建築樣貌仍舊一如當初。除了設有足湯處與飲泉場等之外,還有自古以來就是當地居民交流場所的公共浴池,觀光客也可以利用其開放時間前往體驗。另外,當日來回的旅客也可以利用町所經營的溫泉設施泡湯,無論是入浴還是用餐都十分方便。建議可以在泡湯之前,前往附近的瀑布等地散步,享受大自然的洗禮。



溫泉街全景



積善館本館



伊香保溫泉



一番湯之宿木暮飯店展望風呂

Data

- ① 群馬縣澀川市伊香保町
- ② 從上越線澀川站搭乘關越交通巴士前往伊香保溫泉約20分鐘
- ③ 硫酸鹽・碳酸等
- ④ 硫酸鹽泉 (高血壓、動脈硬化、皮膚病、寒冷病症、刀傷、燒燙傷、病後回復等)
(促進健康、紓解疲勞等)
- ⑤ <http://www.hotels-ikaho.or.jp>

於7~8世紀時被發現的伊香保溫泉，是連14世紀的古文獻都有記載的名湯。

被稱為「黃金之湯」的茶褐色硫酸鹽泉，由於刺激性低，所以自古以來就以療養及靜養之用而聞名。另外，「子寶之湯」則是因為可以暖和身心，對於婦女的寒冷病症十分具有療效。溫泉量豐富、無色透明的「白銀之湯」於1996年開放給一般大眾使用。位於榛名山的東麓、標高700公尺的溫泉街，據傳在400年前就已經形成，深受活躍於19世紀的日本代表作家夏目漱石等文人雅士所喜愛。約360段的石階，全長約300公尺，是溫泉街內具有代表性的景點。現在的石階為於1980年溫泉街成立時所大幅整修而來，石階的兩旁則是並列了名產店、飲食店及旅館等商店設施。



石階街



河鹿橋



水上溫泉

源泉湯之宿松乃井的露天風呂

Data

- ① 群馬縣利根郡水上 (みなかみ) 町
- ② 從上越線水上站徒步即到。或是從上越線新幹線上毛高原站搭乘往「水上站」的關越交通巴士約25分鐘，於終點站下車。
- ③ 鈉・鈣 - 氯化物・硫酸溫泉・單純溫泉等
- ④ 動脈硬化、皮膚病、腸胃病、神經痛、痛風等
- ⑤ <http://www.minakami-onsen.com/>

以盛行攀岩及滑雪聞名的谷川岳南麓，可以算是水上溫泉鄉的中心部。建造於利根川沿岸的大型溫泉街，相傳發現於16世紀。幽靜的氛圍與利根川的美麗溪谷景色，深受著名歌人・若山牧水（1885~1928）等文人作家的喜爱。自從1931年上越線開通之後，因往返東京市區變得非常方便，讓水上溫泉備受矚目！之後更因此擴建了溫泉地的規模，建立了大型飯店與旅館。夏季的急流泛舟、登山，冬季的滑雪...因為水上溫泉是結合了戶外運動的溫泉度假地，因此廣受喜愛。另外，水上溫泉還有直達巴士可以前往尾瀨觀光。在保有古樸和風意境的溫泉街之中，設有當日來回的旅客也可以利用的溫泉設施，價格十分公道。另外還有手湯與足湯，免費提供給旅客使用，紓解旅程的疲勞。



利根川泛舟



諏訪峽

照片取自「Visual群馬」(ビジュアルぐんま)



全特蒐 東北・北關東9縣 大滿足！

大自然・風景

東北、北關東是日本國內少數可以體驗大自然的區域。帶有神秘色彩的山谷、寬廣的大海、清澈的溪流、閑靜的田園風景等，這裡有在大都會中所無法欣賞到的日本最原始風貌。

懷舊老街

東北、北關東躲過了大自然災害與戰爭，保留下日本古時的老街景觀。造訪日本古城所特有城下町、舊街道的宿場町（住宿等相關設施的集散地），讓人彷彿時空倒轉數百年。

祭典

春天的櫻花祭、夏天的花火大會、秋天的收穫祭及冬天的雪祭，四季都有極具特色的日本特有祭典。另外，各地的民俗藝能表演也是不可錯過的精彩活動。

美食

依山傍海的東北、北關東地區，佔盡了得天獨厚的地理環境，各地都有美味的四季山珍海味。尤其是各地方所特有的當地美食料理更是值得品嘗！

傳統工藝

東北、北關東地區，經過長年累月的傳承，保有最精美的編織品、陶器、鐵器、漆器、精細木工等傳統工藝技術。由於許多地方都建設有體驗工房，可以在此體驗日本最精湛的傳統技術。

遊樂

在這裡，春天賞花、夏天遊船或是各式各樣的戶外運動、秋天的賞楓登山行程及冬天滑雪等活動非常盛行，更有許多充滿魅力的主題樂園。



角館（内町武家屋敷通り）
秋田縣→P52
保存有許多武家宅邸的角館，由於是米與酒的盛產地，因此相關的美食料理也十分豐富。



最上川
山形縣→P56
東北的山岳地帶以最上川的遊船及縣內各地的溫泉最受歡迎。



草津溫泉（湯田）
群馬縣→P72
草津、伊香保等超人氣溫泉鄉所在地。是北關東屈指的溫泉大縣！



日光（輪王寺）
栃木縣→P68
縣內的世界遺產日光東照宮及以度假勝地聞名的那須高原非常有名。



青森縣→P40
擁有豐沛大自然的本州最北邊縣市，睡魔祭為其代表祭典。



小岩井農場
照片提供「小岩井農牧舖」
岩手縣→P44
複雜的海岸線與內陸部的田園風景為其特徵。另外還有世界遺產平泉。



仙台（青葉城址）
宮城縣→P48
為東北地區的中心地。有杜の都（森之都）之稱的仙台與日本三景之一的松島所在地。



南會津（大內宿）
福島縣→P60
劃分為太平洋沿岸部的「濱通（浜通り）」、山間部的「中通（中通り）」、及日本海側的「會津（会津）」三大地域。



大子（月待瀑布）
茨城縣→P64
名勝袋田瀑布及賞花名所偕樂園為知名觀光景點。

青森縣

位處於日本本州最北端的青森縣，隔著津輕海峽與北海道遙遙相望，由於三面環海，各種獨特的海鮮魚貝成了別具風味的青森美食。而冬季長、夏季短的特殊氣候和極大溫差，也造就最為清甜鮮美的青森蘋果。此外，十和田湖、奧入瀨溪流、白神山地等自然絕景，以及充滿異國情調的弘前、鄉土文化氣息濃厚的津輕半島等，都能夠讓人領略青森的魅力。



津輕西海岸（千疊敷）
詳見P43



弘前（弘前城）
詳見P42

旅遊Top5

酸之湯溫泉
詳見P24



八戸（八食中心）
詳見P43



十和田湖
詳見P43

Access

鐵路

在東京車站搭乘JR東北新幹線「はやて號」(HAYATE號) 抵達八戸後，再轉搭JR特急「つがる號」(TSUGARU號) 或「スーパー白鳥號」(SUPER白鳥號) 至青森。約4小時12分鐘，車資¥16,640。

巴士 JR巴士

在東京車站八重洲南口搭乘22:30出發的夜間巴士「ラフォーレ號」(LAFORET號)，約9小時30分到青森，車資單程¥10,000、來回¥17,000。



青森市

あおもりし



三內丸山遺跡

青森縣青森市大字三内字丸山 017-782-9462 繩文時遊館 10~5月9:00~17:00, 6~9月9:00~18:00 休 12月30日~1月1日 免費參觀。另可參加免費義工解說，全程約1小時，可上該網站查詢。從JR「青森」站搭乘往運動免許センタ一方向的市營巴士，在「三内丸山遺跡前」下車即達 sanmaiimaruyama.pref.aomori.jp

1992年意外發現的三內丸山遺跡，證明繩文時代的人擁有固定處所，並具有相當規模的文明發展。已出土的遺跡規模龐大，包括約700棟豎穴式住居、超過千座的大人小孩墳墓及百座以上的巨型柱狀建台等。其中5座代表性的豎穴式住居，現已對外開放。



青函連絡船Memorial ship八甲田丸

青森縣青森市柳川1-112-15 017-735-8150 9:00~19:00, 11~3月9:00~17:00 休 11~3月週一休, 3月第二個週一~五休 入大人¥500、國中生¥300、小孩¥100，與青森縣觀光物產館聯票：大人¥1,100、國中生¥700、小孩¥300 從JR「青森」站徒步約5分 www7.ocn.ne.jp/~hakkouda

航行了80年的青函連絡船「八甲田丸」，原本往來於青森和函館之間，自1988年連結這兩個都市的青函隧道完工啟用後，便成為日本首座連絡船博物館。博物館共分5層，推薦前往3樓參觀。



青森觀光蘋果園
青森観光りんご園

青森縣青森市大字田茂木野字大澤35 017-738-3428 8月1日~11月15日間8:00~17:00 每人¥300 從JR「青森」站搭往「田茂木野」方向的市營巴士，於終點下車

位於郊外的青森觀光蘋果園裡，空氣中飄散著一股蘋果的清香，園內蘋果種類繁多，採收期為8月到11月左右。



青森自然公園睡魔之里 青森自然公園ねぶたの里

青森縣青森市橫内字八重菊1 017-738-1230
4~11月9:00~17:30, 12~3月10:00~17:30 12月21日~1月14日 夏季 大人¥560、高中生¥450、國中生¥250、小學生¥210；冬季 大人・高中生¥420、國中生¥230
從JR「青森」站搭乘往モヤヒルズ方向的市營巴士在「ねぶたの里（睡魔之里）入り口」下車徒步約10分
www.nebutanosato.co.jp/toppage.html

如果造訪青森的時間錯過祭典，可以到睡魔之里仔細欣賞睡魔的煥發英姿，這裡展示的是每年得獎的睡魔祭燈籠，讓遊客一整年都有機會觀賞到魄力十足的巨大燈籠。館內還特別安排體驗活動。

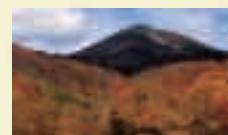


八甲田山

青森縣青森市八甲田山 017-723-4670 (青森市觀光案內所) 於JR「青森」站搭乘JR十和田北線巴士（八甲田・十和田ゴールドライン），該觀光巴士（みずうみ号）所經路線皆為重要觀光景點，可方便遍遊八甲田山

八甲田山是溫泉・濕原的代名詞。冬季的嚴冬常令八甲田山處於冰封狀態，但溫泉・秋紅、高山植物・濕原，讓八甲田山魅力無限。從青森

市街攻上八甲田山不難，可在車站左前方的巴士站搭乘巴士上山。



弘前

由於地理位置的關係，在明治時期邁向現代化之前，弘前就已經有許多來自歐洲或俄羅斯的傳教者到訪，因此建設了許多洋館，讓弘前的街道充滿了異國氣氛。市區觀光最著名的景點就是弘前城，在東北的賞櫻名所中人氣度最高。此外，還有各種特色料理、文化工藝品，都是弘前的迷人魅力。



弘前公園



弘前舊圖書館

夏夜裡的英雄進行曲：弘前睡魔祭

相較於青森睡魔祭的巨大人形燈籠，弘前睡魔祭顯得優美含蓄許多，一個個立體的扇形燈籠上描繪著生動的人物故事，題材以歌舞伎・英雄傳記・神話物語為主，其中最常出現的角色為三國志及水滸傳的英雄豪傑，橫眉豎髮的模樣氣魄十足！

當夕陽西下，夏夜悄悄來臨時，停放在弘前城四周的六十多座睡魔燈籠紛紛點亮燈火，拔刀怒吼的英雄、斬殺妖魔的鍾馗、躍馬奔騰的武士和媚態橫生的女鬼們躍然紙上，伴隨著笛子和太鼓的樂聲，彷彿一輪輪從夜空中緩緩降臨的明月，將弘前城的夜空渲染得妖豔無比。

弘前睡魔祭

驅逐睡魔的習俗 8月1日~8月7日 青森縣弘前市 夜間睡魔遊行 在JR奧羽本線「弘前」站下車 夜晚睡魔遊行時為祭典的高潮，沿途不用占位，可跟隨著睡魔燈籠行進，但要注意回程電車出發時間，或是當晚住宿弘前為佳 www.hirosaki.co.jp (弘前觀光協會)



五所川原

位於津輕半島中央位置的五所川原在1996年恢復傳統的立睡魔祭典，於每年8月4~8日舉辦，震撼力十足，也讓五所川原的名聲躍上國際並帶動觀光，市政府更為了立睡魔將所有電線地下化。此外這裡還是三味線・太宰治的故鄉，同樣吸引許多人前來感受豐富的文學、文化氣息。



太宰治紀念館「斜陽館」

八戶

八戶地方位於青森的東南部，由於緊鄰太平洋，擁有大規模的港口，為日本知名的漁港和工業都市，除了品嚐鮮味十足的各種漁獲之外，八戶還擁有歷史悠久的遺跡，無論美食、文化、活力祭典或自然美景，能夠滿足不同的旅遊心情。



八食中心

津輕西海岸

西津輕海岸緊鄰著日本海，長期受到萬丈波瀾與風雪的侵蝕，而形成最極致壯闊的美景。夕陽是日本海沿岸最大的魅力，無論搭上沿著海岸線行走的列車或奔馳在濱海公路上，大自然美景盡入眼簾，此外，還有療癒身心的絕景溫泉和世界遺產白神山地。



千疊敷

下北半島

位於本州最北端的下北半島，堪稱日本北部祕境，三面環海，對面就是觀光人氣最高的北海道。比起北海道，下北半島帶有一股寂寥的神祕之美，因為距離甚遠，目前的觀光行程幾乎沒有排入，即使是搭乘JR鐵道的自由旅人，也只能坐上大湊線，緩慢前進到大湊站。雖然交通不算便利，卻也因此保有最迷人的原風景。



恐山

十和田

在十和田，不僅可以欣賞十和田湖迷人的湖岸風光，以及奧入瀨溪瀑布溪流交迭的自然景觀，位於市區的十和田市現代美術館也值得一逛。而在三澤市的瀧澤公園內，除了能享受著名的古牧溫泉，隨處可見的河童雕像和繪畫也相當有趣。



十和田湖遊覽船

岩手縣

位居東北中央位置的岩手縣不僅擁有山岳丘陵，也有著遼闊的平原，壯麗的景觀吸引人一再造訪，在日本歷史上更具有重要意義，來到岩手可以領略最精緻迷人的歷史情懷與傳說故事。縣政府所在的盛岡是一個相當優雅休閒的城市，遠野則可以深入體驗鄉野風光，也別忘了來一趟花卷溫泉小旅行，泡泡美人湯；欣賞自然風光，溪谷、濕原或國家公園。



小岩井農場
詳見P46



中尊寺
詳見P47



花卷（羅須地人協會）
詳見P47



報恩寺
詳見P45



遠野
詳見P47



花卷（羅須地人協會）
詳見P47

Access

鐵路

在東京車站搭乘JR東北新幹線「はやて號」(HAYATE號) 或「やまびこ號」(YAMABIKO號) 至盛岡，はやて號(HAYATE號)約2小時30分鐘，車資¥13,840；やまびこ號(YAMABIKO號)約3小時12分鐘，車資¥13,330。

巴士

在池袋車站西口搭乘夜間巴士「ドリーム盛岡(らくちん)號」(Dream Morioka號)，約7小時30分到盛岡，車資¥7,800 (須事先預約)。



旅遊
Top5



盛岡

もりおか

岩手

石川啄木紀念館

岩手縣盛岡市玉山區渋民字渋民9 ☎ 019-683-2315 ⏰ 9:00~17:00 (11~3月~16:30) 休 12月28日~1月3日；11~3月週一休 ₩ 大人¥450，大學高中生¥320，國中小學生¥200 🚍 從JR「盛岡」站搭乘往沼宮內營業所方向的岩手縣北巴士，約36分鐘於「啄木紀念館前」下車即達 www.takuboku.com

石川啄木是出身於盛岡的文學家，因此在盛岡處處可見其遺留的文學軌跡。以石川啄木夢想中的家園為藍圖所建的石川啄木紀念館，展示著石川啄木的照片、信件、當時使用的風琴等。館外還有一棟已有120年歷史的古老木造建築，則是保存他曾經任教的小學遺蹟。



紺屋町番屋

岩手縣盛岡市紺屋町4-33 ☎ 019-651-4111 (盛岡市觀光課) ⏰ 自由參觀 (僅外觀) 🚍 從JR「盛岡」站搭乘左回り都心循環巴士 (でんでんむし)，在「盛岡巴士中心」下車徒步10分

來到紺屋町可以看到這棟矗立在街角的建築，紅色屋瓦和塔樓相當醒目，原來這是昔日的消防隊(番屋)，完工於大正初期(1913年)，成為紺屋町的象徵，如今仍然做為消防隊的基地使用著。



照片提供「盛岡市」

報恩寺

岩手縣盛岡市名須川町31-5 ☎ 019-651-4415 ⏰ 9:00~16:00 ₩ ¥300 🚍 從JR「盛岡」站搭乘往松園營業所的岩手縣交通巴士，在「北山」下車徒步5分

報恩寺源自於藩政時代，為曹洞宗的寺院，完整呈現日本傳統禪寺的建築樣貌。報恩寺以羅漢堂內所收藏的木雕五百羅漢最為出名，當時特地請來京都的佛師製作，這些羅漢的相貌服裝是以印度、西藏和中國等地為形象製作，據說居然還有馬可波羅、忽必烈等人的塑像。



岩山展望台

① 岩手縣盛岡市新庄字岩山50-6 ⌚ 自由參觀 休無休 \$ 免費 🚗 從JR「盛岡」站8號乘車處，搭乘往新庄墓園或往動物公園方向的岩手縣交通巴士，在「岩山展望台」下車徒步約3分

在盛岡市區東部有一處叫做「岩山」的丘陵，標高341公尺的展望台上，則可以鳥瞰包括盛岡市中心、北上山脈、奧羽山脈等區域的綺麗風光。到了晚上，還可欣賞盛岡市區點點燈火，是北東北地區首屈一指的夜景展望地。



小岩井農場牧園 小岩井農場まきば園

① 岩手縣零石町丸谷地36-1 ☎ 019-692-4321 ⌚ 9:00~17:30 (10月1日~11月4日營業到17:00・11月5日~4月中旬營業到16:30) \$ 大人¥500、小孩¥250、11月5日~4月22日免費入園 🚗 從JR「盛岡」站10號乘車處搭乘往小岩井農場或網張溫泉的岩手縣交通巴士約40分，在「小岩井農場まきば園」下車 🌐 www.koiwai.co.jp/makiba/index.html

創立於1891年的小岩井是日本知名的乳業品牌，在各超商都可以找到鮮奶、Cheese等各種乳製品，而位於岩手縣、面積廣達3,000公頃的小岩井農場正是東北頗負盛名的景點，許多遊客都是帶著全家大小前來，體驗一整天的農場休閒生活。除了可看到剪羊毛、與羊群親近，也可近距離接近放牧的乳牛，欣賞擠牛奶秀。春天時期，從農舍徒步約10分鐘，可看到小岩井的春日聞名的「一本櫻」。

八幡平 はちまんたい

八幡平位於岩手縣和秋田縣交界處，面積相當遼闊，涵蓋了奧羽山脈北方的山群，由於為火山地形，隨處可見各種足以見證為火山起源的地方，此外也有無數的沼澤、濕原分布其間，最高的山頂處海拔為1,613公尺，規劃了許多健行步道，遊客能夠輕鬆享受高原擴勝的樂趣。



花卷 はなまき

從台北有包機直飛的花卷機場，每年吸引上萬名台灣遊客造訪，事實上花卷溫泉只是統稱，溫泉鄉中擁有14個獨立的溫泉，溫泉泉質各異，從台溫泉引水開發的花卷溫泉，就是溫泉鄉的入口。另外花卷還是作家宮澤賢治的出生地，許多人特地來此尋訪文學世界。



遠野 とおの

被稱為永恆日本故鄉的遠野是個充滿傳說的小鎮，說不完的民間故事和習俗代代相傳，成為傳承日本文化最重要的主角，傳說中才有的河童是遠野的象徵，在小鎮上隨處可見河童塑像，建議可騎上單車穿梭，體驗日本的鄉野魅力。



平泉・一之關 ひらいすみ・いちのせき

以成為世界文化遺產為目標的平泉地區位於盛岡的南側，是平安時代由藤原氏一族管理的遼闊平原，提出淨土思想的藤原氏想打造一個沒有紛爭的理想世界，在當時就已經創造出媲美京都一樣繁華熱鬧的城市，因此在平泉留下許多讓人深思的寺院遺跡。

以淨土思想為基調的文化景觀：中尊寺

建於西元850年的中尊寺是東北最古老的寺廟，也是日本國寶級的第一名寺，更是東北的佛教藝術之最，各殿堂散布在杉木林中，最著名的是貼滿金箔的金色堂和經藏，為遊客必參觀之處。

金色堂

金色堂為1124年，藤原清衡為了完成妻子願望而興建，貼滿金箔的殿堂內，供奉著阿彌陀佛、觀音菩薩等佛像，四邊樑柱則鑄著罕見的夜光貝。實際造訪金色堂就會發現，為了更加長遠保存，原本室町時代打造的舊覆堂已經移到境內隔鄰，重新以水泥建造保護性更佳的新覆堂。而且覆堂內還將整座金色堂以玻璃包圍，宛如精密的時空膠囊一般，將平安時代的風華完整保存下來。

本堂

本堂蓋於全山的中心位置，供奉阿彌陀佛，較特殊的是殿堂內有一盞1,200年持續點亮的不滅法燈。



照片提供「中尊寺所有」

中尊寺

① 岩手縣西磐井郡平泉町平泉字衣闌202 ☎ 0191-46-2211 ⌚ 8:00~17:00 (11月1日~3月31日~16:30) 休無休 \$ 大人¥800、高中生¥500、國中生¥300、小學生¥200 🚗 從JR「平泉」站搭乘平泉町巡迴巴士（るんるん）至「中尊寺」下車即達 🌐 www.chusonji.or.jp

華麗馬匹的遊行祭典：チャグチャグ馬コ (Chagu Chagu Umakko)

チャグチャグ馬コ起源於1597年，傳說有位島谷源右衛門領著兩匹馬旅行到盛岡近郊時，馬匹卻不幸死亡，當地村民便在神社內建造小祠堂供奉馬匹以表安息，因此到了每年農曆的5月5日會特地休息一天，為家中的馬掛上最華麗的裝飾品、鈴鐺與布幔，並前往神社祈求家中的牛馬能夠無病無災。



チャグチャグ馬コ流傳至今日，訂於每年6月的第二個週六舉行。祭典當天，領著馬匹的農人或端坐在馬匹上的幼童，通通穿上最傳統的祭典服裝，華麗的馬匹會在瀧澤村的鬼越蒼前神社舉行祈願儀式，一到遊行出發時間，所有馬匹整齊地列隊排成一長列，由農人們牽引著前往盛岡市內的八幡宮，掛上鈴噹的馬匹邊走邊發出清脆的鈴聲，成為最有趣的聲音風景，還被指定為日本無形民俗文化財產。

北上展勝地櫻花祭

① 岩手縣北上市立花14-21-1 ☎ 0197-65-0300 (北上觀光協會) ⌚ 4月15日~5月5日 🚗 從JR「北上」站西口搭乘往江刺巴士中心或往熊澤方向的巴士，約15分鐘於展勝地下車即達

宮城縣

宮城縣位於東北地區的中央位置，中部的仙台市為東北第一大城，商店街、百貨公司一應俱全，並有仙台機場可直飛國際航線。宮城縣東臨太平洋，沿海的南三陸地區擁有僅次北海道的漁獲量，隨時讓遊客大快朵頤。南方的松島海岸，奇岩碧海自古就深受文人雅士鍾愛，名列日本三景之一。若是想泡湯，歷史悠久的秋保溫泉是最佳選擇。



秋保溫泉（秋保溫泉公共浴場）
詳見P51



仙台（一番町）
詳見P50

Access

鐵路

從東京車站搭乘JR東北新幹線「はやて號」(HAYATE號)或「やまびこ號」(YAMABIKO號)至仙台。「はやて號」(HAYATE號)約1小時40分鐘，車資¥10,790(全車指定席)；「やまびこ號」(YAMABIKO號)約1小時53分鐘，自由席車資¥10,080、指定席¥10,790。

巴士 JR巴士

在新宿車站南口搭乘JR高速巴士可到達。



藏王Echo line (藏王エコーライン)



旅遊
Top5

五大堂
詳見P51

4

松島（遊覽船）
詳見P51

3

仙台七夕祭
詳見P50



仙台
せんだい



瑞鳳殿

宮城縣仙台市青葉區靈屋下23-2 ☎ 022-262-6250 ⏰ 2月1日~11月30日9:00~16:30 (12月1日~1月31日~16:00) 休 12月31日~1月1日 ⚡ 大人¥550, 高中生¥400, 國中小學生¥200 ⚡ 從JR「仙台」站西口搭市營巴士，在「靈屋橋」下車 www.zuihoden.com

走過筆直杉木林立的長參道，就抵達伊達政宗長眠的瑞鳳殿，除了政宗長眠於此之外，二代忠宗、三代綱宗的遺骨也供奉在這裡，可說是3位藩主的靈廟。依照伊達政宗遺言指示而蓋的瑞鳳殿，為桃山時代風格的寺廟建築，可惜在大戰中燒毀。現在看到的本殿、涅槃門及御供所（資料館），乃於昭和54年（西元1979年）所重建。



照片提供「協力 瑞鳳殿」

輪王寺

宮城縣仙台市青葉區北山1-14-1 ☎ 022-234-5327 開放 ⏰ 8:00~17:00 ⚡ ¥300 ⚡ 從JR「仙台」站西口搭市營巴士約25分鐘，在「輪王寺前」下車

仙台城址

宮城縣仙台市青葉區川内1 ☎ 022-214-8260 (仙台市觀光交流課) ⏰ 自由參觀 (青葉城資料展示館4月1日~11月3日9:00~17:00 (11月4日~3月31日~16:00) ⚡ 青葉城資料展示館大人¥700, 高中國中生¥500, 小學生¥300 ⚡ 從JR「仙台」站西口搭市營巴士在「仙台城南」下車，徒步5分 www.honmarukaikan.com

伊達政宗於慶長6年（西元1601年），利用具絕佳天然屏障的青葉山，興建了標高132公尺的仙台城，以顯示其勢力範圍，不過當時為了免除德川家康的戒心，並未設置天守閣。雖然古城如今已不復見，但可藉由青葉城資料展示館內300公分的寬大畫面，欣賞利用電腦繪圖再現的壯麗仙台城景致。



NIKKA威士忌仙台工廠

宮城縣仙台市青葉區二ツ力1 ☎ 022-395-2111
9:00~11:30、12:30~15:30 ₩ 免費 ↗ 從JR「仙台」站西口，搭往作並溫泉方向的市營巴士，在「NIKKA橋」下車

NIKKA威士忌仙台工場座落在宮城峽大自然中，擁有新川川與廣瀨川匯流、從地底汲取出來的水，加上採用單式蒸餾器慢慢蒸餾，釀造出口感溫醇、氣味芳香的威士忌。來到NIKKA威士忌仙台工場，不但能夠試飲威士忌、蘋果酒、梅子酒等，還能夠參觀威士忌釀造過程，可以說是一趟充滿酒香的旅程。



三井暢貨園區仙台港

三井アウトレットパーク仙台港

宮城縣仙台市宮城野區中野出花123 ☎ 022-355-8800
10:00~20:00 ↗ 從JR仙石線「中野榮」站徒步約8分 ↗ www.3top.com/sendai

隸屬於三井集團之下的折扣購物中心Outlet於2008年盛大開幕，吸引不少家庭假日來悠閒過週末，入口的大型摩天輪更是仙台情侶們約會的好去處。購物中心內搜羅了超過120個來自世界各地的國際品牌與日本人氣潮牌，5折起的價格難怪總擠滿了人潮，一開幕就成為最受歡迎的購物景點。

仙台媒體中心

Sendai Mediatheque

宮城縣仙台市青葉區春日町2-1 ☎ 022-713-3171
媒體中心9:00~22:00；市民圖書館10:00~20:00（假日~18:00）
媒體中心每月第四個週四，12月29日~1月3日；市民圖書館週一、月底、12月28日~1月4日 ₩ 免費 ↗ 從JR「仙台」站搭乘市營地下鐵在「勾當台公園」站下車，從公園2出口徒步約5分 ↗ www.smt.city.sendai.jp

仙台媒體中心結合了美術藝廊、圖書館、多媒體服務等各項功能，免費提供人們自由使用各種最先進的設施。整棟建築量體由13根主要的鋼骨結構支撐，並利用較細的白色鋼骨形成網狀結構包覆在外，在伊東的設計下，空間內的每一個角落可以看到的招牌管狀設計，都形成了一個個畫面，彷彿訴說著空間的故事。

一番町

宮城縣仙台市青葉區一番町 ↗ 依各店舖有所不同
搭乘仙台市營地下鐵在「廣瀬通」站或「勾當台公園」站下車。也可利用仙台市營巴士、宮城交通巴士，或在仙台車站前搭乘LOOPLE仙台觀光周遊巴士（るーぶる仙台）約5分可達 ↗ www.vlandome.com

包含有サンモール（SUN MALL）一番町、ブランドーム（VLANDOME）一番町的區域範圍內，聚集了名品時尚店、美食餐廳、生活流行小品店，是仙台市最熱鬧的商店街。而每年的仙台七夕祭更是一番町最為耀眼的時期，只見商店街通通掛上祭典用的千紙鶴、紙衣、屑籠和投網等點綴成的和紙流蘇，五顏六色的巨大裝飾十分搶眼美麗。

隨風飄揚的七彩紙藝：仙台七夕祭

有關七夕的傳說來自中國，傳至日本後，演變成以宮廷貴族為中心、祈求技藝進步的習俗，堪稱七夕祭的雛形。七夕祭是東北四大祭中較為靜態的祭典之一，至今已延續了700個年頭，每年於8月6日至8日，在仙台車站以及市內青葉區段的中央通、一番町通等大商店街上，高高垂掛著約3,000根綠竹，上頭綁著綺麗多彩、絢爛奪目的巨型紙製裝飾物，這些隨風飄揚、製作精美的裝飾物，都是由不同商家每年花費許多心思與時間創作。

在七夕祭正式開始的前一晚，還特別舉行熱身的花火大會，大約1萬2千發的亮彩煙火，燦爛地在廣瀬川上空燃放，堪稱是七夕祭的華麗前奏曲。

青森睡魔祭

仙台商店街為了促銷觀光的七夕祭典 8月6日~8月8日（8月5日七夕花火祭）
仙台七夕祭舉辦期間是商店街一年一度最主要的促銷季節，是夏季服飾大打折的高潮，要搶便宜貨趁這時準沒錯。 ↗ 從東京搭乘東北新幹線「はやて號」（HAYATE號），約1小時41分可達仙台市 ↗ sendaitanabata.com



松島

まつしま

與京都天橋立、安藝宮島並稱為日本三景的松島，以明媚的海岸風光和歷史古蹟，吸引名人雅士駐足留連。松島面臨松島灣，湛藍海洋中浮著一座座因地殼變動而形成的小島，經過海水與海風的侵蝕，加上綠樹點綴，呈現出萬般風情。

五大堂

宮城縣宮城郡松島町松島字町内111 ☎ 022-354-2618（松島觀光協會）
8:30~17:00 休無休 ₩ 免費 ↗ 從JR「松島海岸」站徒步10分

五大堂可說是松島的代表風景，只見赤紅色的太鼓橋跨過松島海岸，連接著綴滿翠綠松柏的小島，而五大堂就是小島上亭亭而立的日式樓簷。五大堂為平安時代武將坂上田村麻呂所建，供奉有平安初期風格的五大明王像，慶長9年（1604年）經伊達政宗加以改建完成，是東北最古老的桃山文化建築。

瑞嚴寺

宮城縣宮城郡松島町松島字町内91 ☎ 022-354-2023
8:00~17:00（3~10月~16:30、2月~11月~16:00、12~1月~15:30）休無休 ₩ 大人¥700、國中小學生¥400 ↗ 從JR「松島海岸」站徒步5分 ↗ www.zuiganji.or.jp

瑞嚴寺外觀色調雖然古樸單一，內部裝潢卻極盡奢華之能事，由大師級畫匠所繪的隔間門板、壁畫，金碧輝煌、精緻貴氣，廳堂裡陳列著多種珍奇古董、雕像、器物。中門兩旁種植著伊達政宗出兵朝鮮時帶回的臥龍梅，每年梅花盛開時，為瑞嚴寺更添高雅的氣息。



照片提供「瑞嚴寺所有」

秋保溫泉

あきうおんせん

秋保溫泉相傳在欽明天皇（531~570年）的時代就已經開湯。欽明天皇的皮膚病因浸泡秋保的泉湯之後痊癒，因此封秋保溫泉為「名取的御湯」，與有馬、道後溫泉同為日本三御湯之一。



溫泉街全景



白石・宮城藏王

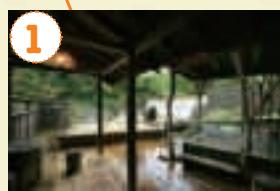
しろいし・みやぎざおう

白石市位在藏王山脚下，是前往藏王連峰的出入口。巍峨典雅的白石城在藩政時代為伊達重臣片倉家之城，周邊的城下町相當熱鬧繁榮。藏王連峰橫亘在宮城縣與山形縣之間，靠近宮城縣這邊的稱為宮城藏王，若說山形縣的藏王具有日本祕湯氣質，那宮城藏王就充滿北歐風情，擁有許多歐式度假飯店，以及浪漫的高原牧場。



秋田縣

鄰日本海的秋田縣，是以稻作為主要經濟活動的農業大縣，在日本，秋田小錦米可是與越光米齊名。而這裡除了大家熟知的秋田犬之外，從溫泉、美食、賞櫻名所到自然景觀，觀光資源豐富，四季都適合探訪，還有皮膚白皙，被稱為日本三大美女的秋田美人！你大可在充滿古都風情的角館想像自己無意間闖入江戶時代，或在秋田參加年度盛大的竿燈祭。



乳頭溫泉鄉 (妙乃湯)
詳見P19



橫手炒麵
詳見P55



糯米糬 (きりたんぽ)

小安峽

Access

鐵路

在東京車站搭乘JR秋田新幹線「こまち號」(KOMACHI號)至秋田，約4小時，車資¥16,810。

巴士

在新宿車站搭乘秋田中央交通「フローラ號」(FLORA號)，約8小時30分到秋田，車資¥8,000。

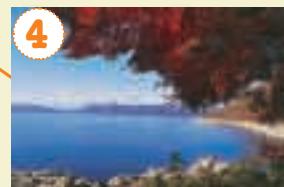
在池袋車站西口搭乘秋北巴士「ジュピター號」(JUPITER號)，約10小時50分到能代，車資¥10,300。



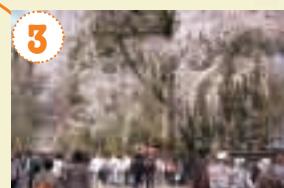
火振KAMAKURA (横手)
旅遊Top5



千秋公園 (櫻花祭)
詳見P53



田澤湖
詳見P55



角館
詳見P54



秋田市

あきたし

秋田市立赤煉瓦郷土館

秋田市為秋田縣的核心都市，也是商業文化的據點所在，自江戶時代到幕府末期，秋田市就以佐竹藩二十萬石的城下町之姿繁榮發展，至今仍遺留著不少名勝古蹟；流經市中心的旭川兩旁，人稱「川反一千軒」，往昔即是相當繁華的棋盤式街道，如今成為熱鬧非凡的居酒屋區域。自從秋田新幹線通車後，一年四季吸引了更多來自各地的觀光客。



千秋公園

秋田縣秋田市千秋公園1-1 ☎ 018-832-5893

御隅櫓9:00~16:30 休 御隅櫓12月1日~3月31日

一般¥100、高中生¥50 🚍 從JR「秋田」站徒步約7分

百餘年前千秋公園內即種植了上千棵櫻花樹，是賞櫻的著名景點。千秋公園也曾是秋田藩主佐竹氏曾經稱霸的久保田城址，到城頂可鳥瞰秋田市容。城址內原有8座御隅櫓城（蓋在城廓角落的箭射座台），為紀念建市百年而整修的其中一座，現改為小型博物館，展示武器、器具及各種史料。



秋田市立赤煉瓦郷土館 秋田市立赤れんが郷土館

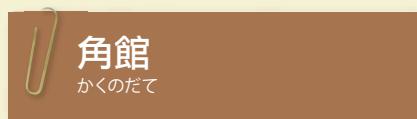
秋田縣秋田市大町3-21 ☎ 018-864-6851 🌐
9:30~16:30 休 12月29日~1月3日 💰 高生以上¥250，國中生以下免費，民俗藝能傳承館共通券高中生以上¥250 🚍 從JR「秋田」站搭乘秋田中央交通的路線巴士，在「交通公社前」下車徒步約1分鐘 🌐 www.city.akita.akita.jp/city/ed/ak

外觀屬文藝復興時代建築的赤煉瓦鄉土館，共分赤煉瓦館、收藏庫及管理館3棟，內部裝潢呈現巴洛克風格。館內珍藏著秋田版畫家勝平得之及金工家關谷四郎的作品，勝平得之在自學之下創出獨樹一格的彩色版畫技法，細緻質樸的風格，也讓赤煉瓦鄉土館成為熱愛藝術者必遊的地方。

秋田市民俗藝能傳承館 ねぶり流し館

秋田縣秋田市大町1-3-30 ☎ 018-866-7091 🌐
9:30~16:30 休 12月29日~1月3日 💰 高生以上¥100，國中生以下免費 🚍 從JR「秋田」站搭乘秋田中央交通的路線巴士約7分，在「通町」下車徒步約1分 🌐 www.city.akita.akita.jp/city/ed/ak/fm

ねぶり流し館是秋田市民俗藝能傳承館的暱稱，在這裡能夠了解秋田的民俗技藝傳統，還可在3層樓高的大廳，試試自己能舉得起哪一種竿燈。2、3樓展示著地方戲曲人偶、資料，以及祭典相關配備，製作得相當精緻；映像館則放映著各種祭典的影片。



角館

かくのだて

別號小京都的角館，顧名思義便是擁有如同京都般的大和風情，棋盤方格般整齊劃一的街道是以昔日的角館城為中心，並依序規劃武家屋敷、商家等，從留存的屋舍便足以窺見當時繁榮景況。

角館樺細工傳承館

①秋田縣仙北市角館町表町下丁10-1 ②0187-54-1700 ③9:00~17:00 (12~3月~16:30) 休 日本新年 ④高中生以上¥300, 國中小學生¥150 ⑤從JR「角館」站徒步約12分

角館町傳承館於昭和53年（西元1978年）設立，建築物洋溢著樸質的古風。館內最精采的是可以親眼目睹專業師傅現場製作樺細工。其他展示室則可參觀武士服裝、甲冑、武器、古文書等常設展，以及白岩燒、竹藤細工、小繪馬等民俗藝品的展覽。



田澤湖藝術村

①秋田縣仙北市田澤湖卒田字早稻田430 ②0187-44-3939 ③依設施有所不同 ④不定休 ⑤各設施有所不同 ⑥從JR「角館」站可搭乘免費接駁車約7分抵達，每天約10班 ⑦www.warabi.or.jp

田澤湖藝術村是一個以劇場為主的主題園區，名為Warabi座的劇團在東北地區頗具知名度，值得前來欣賞。

武家屋敷散策

看來深具厚重樸實感的武家屋敷，是構成角館觀光資源的主角，三百七十餘年的歷史建築，格外耐人尋味，並於昭和51年（西元1976年）被選定為國家重要傳統建築物群保存地區，其中的石黑家、青柳家、岩橋家、河原田家，為佐竹藩主的4個重要家臣，其屋舍是江戶時代具崇高地位武士的代表性宅邸，從建築物散發的不同風味，可看出主人的性格，到武家屋敷造訪，一定要特別入內參觀。

石黑家

位於武家屋敷通北端的石黑家，是武家屋敷現存建築物中最古老的一處，周圍環繞著超過300年樹齡的青翠樅木。石黑家木製的圍牆充滿了古老厚重感，並帶著一絲肅穆氣息，門板上記錄著在文化6年（西元1809年）所建。石黑家武士代代擔任佐竹北家財政方面的職務，主屋屋頂是用茅草蓋的，庭園裡處處可見爬滿了青苔的大小石塊，盪漾著一種簡樸素雅的武家風格。



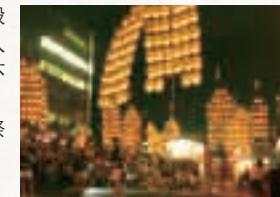
撼動人心的華麗表演：秋田竿燈祭

具有360年歷史的竿燈祭，是為了驅除不潔，並祈求五穀豐收、無病息災。竿燈即為繫綁在竹竿上的燈籠串，撐竿人配合表演當時的風向，以全身手掌、額頭、肩膀、腰身等不同部位輪流撐起重達50公斤左右的竿燈。

每年出場的竿燈總數多達二、三百根，在熱鬧展開竿燈祭的竿燈大通會場上，放眼望去就像一排排閃著光芒的稻穗，將近1萬個燈籠齊聚一起，華麗地點綴了秋田市的盛夏。

秋田竿燈祭

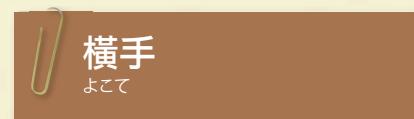
①夏天驅逐災病、祈求豐收的祭典 ②8月3日~8月6日 ③秋田縣秋田市 ④白天竿燈、妙祭會、夜本番 ⑤搭乘新幹線「こまち號」(KOMACHI號)，約4小時後在秋田站下車 ⑥夜本番結束後約20:40後會有「ふれあい時間」(交流時間)，歡迎遊客下場體驗小型竿燈 ⑦www.kantou.gr.jp (秋田市竿燈祭實行委員會)



田澤湖

たざわこ

被奧羽山脈及出羽山地所環夾的田澤湖，是日本第一深的湖泊，深達423.4公尺，水質清澈，透明度僅次於北海道的摩周湖，因季節不同，變化出引人入勝的面貌，總是吸引許多人前來朝聖。而附近的抱返溪谷也是著名的健行勝地，沿途可欣賞深谷峻峽的自然美景。



橫手

よこて

位於秋田縣東南部的橫手因處於內陸，保留了許多傳統與歷史，每到冬季的大雪，橫手的雪洞成了最吸引人的景觀，這裡還有最具平民代表的橫手炒麵，絕對會讓人一吃上癮。



男鹿半島

おがはんとう

從秋田沿著日本海岸線往北，就可抵達男鹿半島，循著「神鬼之路 (Namahage Line)」驅車前進，可直達著名的男鹿溫泉鄉。據說從江戶時代起就是備受喜愛的溫泉，於昭和28年開設第一家溫泉旅館後，陸續進駐各大小旅館飯店，形成全國知名的溫泉鄉。



民俗祭事生剥鬼 (なまはげ)



栗駒山

くりこまやま

範圍涵蓋宮城、秋田、岩手等三縣的栗駒山是一座複合式的椎狀火山，海拔高1627.4公尺，擁有豐富的自然生態，而湯澤地區有如地獄幻象般的溫泉鄉也吸引許多人一探究竟。雖然寸草不生的景象令人印象深刻，然而秋天時節小安峽滿山遍野的楓紅卻更教人流連忘返。



小安峽

山形縣

山形縣境內多半為山地，自然是最得天獨厚的觀光資源。藏王山脈、出羽三山以美景、古刹吸引遊客造訪。歷史悠久的米澤、鶴岡，還有河運中心酒田也值得一遊，在典雅洋館與幽靜古蹟之間，獨特的人文魅力讓人悠然神往。聞名世界的日劇「阿信」就是以山形為故事舞台，你可以造訪最上川遊船及銀山溫泉等與阿信有著深厚關係的景點。



羽黑山神社
詳見P58



東光酒藏
詳見P59



山寺
詳見P58



天童 (人行道的象棋)



米澤牛

Access

鐵路

從東京車站搭乘JR新幹線「つばさ號」(TSUBASA號)到山形，約2小時53分鐘。自由席¥10,160、指定席¥11,370。

巴士 JR巴士

在新宿站新南口搭乘23:30出發的「ドリームさくらんぼ號」(Dream SAKURANBO號)，約5小時40分到山形車站。車資單程¥6,300、來回¥11,500。



5

旅遊
Top5

山居倉庫
詳見P59



最上川遊船
詳見P59

4

山居倉庫
詳見P59



山形市

やまがたし

山形

山形市是山形的行政中心，江戶時代為五十七萬石藩主最上家的領地。賞櫻名所「霞城公園」就是過去山形城的遺跡，每年8月舉辦的「山形花笠祭」，空前的盛況名列東北四 大祭之一，鄰近還有天童溫泉可泡湯。



山形縣鄉土館 文翔館

山形縣山形市旅籠町3-4-51 023-635-5500
9:00~16:30 休每月第一、第三個週一；12月29日~1月3日 免費 從JR「山形」站徒步20分，或是搭乘山形交通巴士在「市役所前」下車徒步1分 www.gakushubunka.jp/bunsyokan

被暱稱為「文翔館」的山形縣鄉土館建於大正5年(1916年)，縣廳與議事堂的建築均以英國文藝復興時代的樣式為基調，莊嚴中帶著英式的古典，被日本政府指定為國家重要文化財，是山形市內極具歷史價值的美麗建築物。



霞城公園

山形縣山形市霞城町霞城公園 023-641-1212
自由參觀 從JR「山形」站往東大手門通方向徒步10分

霞城公園為山形藩主最上家的城址所在地，也是古代山形城的舊址，目前公園內的二丸護城河及石牆，都是山形藩藩主最上義光所興建的。公園內滿植著約2千株櫻花樹，每逢櫻花盛開的季節，晚上還會點上藍色的燈光，宛若綺麗的夢幻世界。



天童將棋之館

天童將棋駒的製作是在江戶末期開始的，當時的武士階級因為俸祿不多，為了解決經濟問題，家老之一的吉田大八因而獎勵天童境內的武士製作將棋駒。將棋之館除了販賣將棋駒等手工民藝品外，還可以體驗用毛筆繪製將棋駒。

山形縣天童市貫津和合2505 023-653-1150
8:00~17:00 休全年無休 手繪將棋¥1,050 (要預約) 從JR「天童」站徒步15分



鶴岡是庄內藩酒井家的城下町，充滿著歷史與文化的氣息，酒井家十分重視武士的教育，所以現在在鶴岡市街上還保留有當時藩政時代的影子，如藩校致道館與武家建築等，另外還可欣賞大正時代的洋風建築群，附近並有許多溫泉可順道遊訪。

大寶館

① 山形縣鶴岡市馬場町4-7（鶴岡公園內） 0235-24-3266 9:00~16:30 休週一，12月29日~1月3日 免費
從JR「鶴岡」站搭乘往羽黑山方向的庄內交通巴士，約10分後在「市役所前」下車徒步2分

紀念大正天皇即位而建造的大寶館座落在鶴岡市中心，方正雪白的建築外觀十分引人注目。大寶館為巴洛克樣式的建築風格。

庄內藩校 致道館

① 山形縣鶴岡市馬場町11-45 0235-23-4672
9:00~16:30 休週一，12月29日~1月3日 免費
從JR「鶴岡」站搭乘往湯野濱溫泉的庄內交通巴士，約10分後在「市役所前」下車徒步1分

致道館是東北地區僅存的藩校建築，建於文化2年（1805年），講堂與聖廟等部分建築以被指定為國家特別史蹟。



出羽三山

五重塔

五重塔位在通往羽黑山三神合祭殿的表參道上，高29.9公尺的建築十分巍峨的聳立在巨杉林中，五重塔相傳創建於一千多年前的平安時代（920年），是日本東北地區最古老的塔，也是日本的國寶。



① 山形縣鶴岡市羽黑町手向羽黑山 0235-62-2355 徒步約10分鐘
從JR「鶴岡」站搭乘往羽黑山頂方向的庄內交通巴士，約50分鐘在羽黑中心（羽黑センター）下車，在表參道上約10分鐘腳程處

羽黑山神社三神合祭殿

三神合祭殿是羽黑山山岳信仰的中心，月山、湯殿山在冬季時因積雪關係無法攀登到山頂參拜，遂在羽黑山頂建築一座三神合祭殿，只要參拜過三神合祭殿，就等於一次參拜羽黑山、月山和湯殿山的神明。三神合祭殿最特殊的就是高28公尺的茅草屋頂，更增添了三神合祭殿渾厚莊嚴的氣勢，在平成12年時正式指定為國家重要文化財。

① 山形縣鶴岡市羽黑町手向羽黑山 0235-62-2355 9:00~17:00 休全年無休
從JR「鶴岡」站搭乘往羽黑山頂方向的庄內交通巴士，約55分鐘左右可到達羽黑山頂，下車徒步約5分可達三神合祭殿



酒田

さかた

酒田過去是一個繁榮的河港大城，江戶中期為庄內米的集散地，利用河運將白米運送到江戶城和大阪、京都，再運回當地的鹽、木棉、日用品等物資。當時酒田從春天到秋天約有3千5百艘商船入港，繁忙的商業活動造就不少富甲一方的富豪大賈。在商業交易之餘，酒田的文化娛樂也相當昌盛，繁華光景從裝扮華豔的酒田藝妓中可見一斑。

山居倉庫・庄内米歴史資料館

① 山形縣酒田市山居町1-1-8（夢之俱樂旁） 0234-23-7470 9:00~17:00 (12~2月~16:30)
12月29日~1月3日 資料館大人¥300，高中國中生¥200，小學生¥150
從JR「酒田」站前搭乘山居線巴士「酒田駅大學線」方向，約8分後在「山居町東」下車 www.shonaizennohyamagata.or.jp/gallery

山居倉庫曾是酒田米穀取引所的儲米倉庫，數百萬石庄內米被運至這裡，再從酒田港出航運送到東京、大阪、京都等地。

在台灣頗受歡迎的日本連續劇《阿信》劇中，少女時代的阿信就是在酒田的米商家做幫傭，阿信的母親也曾經在山居倉庫當過扛米袋的女工。



山居倉庫內的庄内米歴史資料館中，重現了當時扛米女工的工作模型和所背負的米袋，一袋米重達60公斤，據說有些女工甚至可以一次背負5袋米，也就是300公斤，真是令人驚訝。



米澤

よねざわ

米澤在江戶時代為15萬石藩主上杉景勝的領地。與東北其他藩主比起來，米澤藩的財政並不寬裕，為了振興地方經濟，第九代藩主上杉鷹山推動米澤織、紅花染等珍貴傳統工藝，至今米澤市內仍可見到許多跟上杉家有關的名所古跡。

上杉神社

① 山形縣米澤市丸の内1-4-13 0238-22-3189
6:00 (12~3月7:00) ~17:00 休全年無休 免費
從JR「米澤」站搭乘市內循環巴士「右回り」(順時針) 方向，在「上杉神社前」下車，徒步3分

上杉神社位在松ヶ岬公園的中央，祭祀著藩主上杉謙信，以及被稱為明君的上杉鷹山。大正8年曾燒燬於一場大火，現在的神殿建築是米澤出身的工學博士伊東忠太所設計。每年2月的第二個週六和週日，上杉神社會舉辦浪漫的上杉雪燈籠祭，無數盞雪燈籠在雪地中搖曳著美麗的燈火，吸引眾多觀光客特地前來觀賞。

東光酒藏

① 山形縣米澤市大町2-3-22（柳町上通り） 0238-21-6601 9:00~16:30 12月31日~1月1日 大人¥310、高中國中生¥210、小學生¥150
從JR「米澤」站搭乘市內循環巴士「右回り」(順時針) 方向約10分，在「大町上」下車即達 www.tokonosakagura.com

東光酒藏是清酒知名品牌小嶋總本店的造酒屋。小嶋總本店自1597年開業以來，便提供上杉家族御用飲酒，其出產的「東光酒」品質一流，柔潤的口感中帶著豐郁酒香。



靜聆石像傳說：山寺

寶珠山立石寺（通稱為山寺）以日本東北地區最神聖的聖地之一而聞名。由慈覺大師於西元860年建造，當時是京都比睿山延曆寺的一座分寺。

由山門開始沿途層巒疊峰、怪石林立，有些岩石還流傳著當年慈覺大師開山時的傳說事蹟，石階兩側有成千上萬的祈禱輪、石雕地藏和石燈籠。離山寺不遠的地方首先會遇到姥堂，在爬完大約1,100級石階後，方可到達最高的奧之院。

① 山形縣山形市山寺4456-1 023-695-2816 8:00~17:00 休全年無休 ¥300 (高中生以下¥200)
從JR「山形」站轉搭仙山線列車，約20分後在「山寺」站下車，走到山門約5分鐘。或是搭乘山形交通巴士約40分可達 www4.dewa.or.jp/yamadera



最上川遊船

日本俳句詩人松尾芭蕉旅行東北祕境之際，曾對最上川的美景大為感動，留下「五月雨を集めて早し最上川」的詠嘆名句。最上川遊船的路線，是從古口順流而下，穿越高山、瀑布後，在草薙停泊。碧藍的河川沿岸風光美不勝收，其中又以朱紅色的秋景與白雪皚皚的冬景為最，12~3月會推出「風流雪見船」，在暖氣船中品嚐冒著熱氣的火鍋大餐，雪中風情滿點。

① 山形縣最上郡戸澤村古口86-1 0233-72-2001 4~11月8:30~17:00、12~3月9:00~16:30
船票大人¥1,970、小孩¥990，船程約1小時
從山形市搭乘山形新幹線至「新庄」站，轉乘陸羽西線在「古口」站下車徒步10分 www.bif.co.jp

福島縣

福島的面積為日本第三大，水蜜桃、櫻桃、水梨等帶來「水果王國」的美稱。福島縣中央是平靜清澈的豬苗代湖和高聳的磐梯山地，色澤奇特的火山湖泊和民宿錯落於濃密的磐梯山林間，當然暖呼呼的山中祕湯也是不可少的。磐梯山腳的會津若松、喜多方過去分別以政治和經濟繁榮聞名，城鎮內舉目可見老舖商店與武家宅邸。



喜多方拉麵
詳見P62



大内宿
詳見P62



高湯溫泉

Access

鐵路

從東京車站搭乘JR東北新幹線「やまびこ號」(YAMABIKO號)到福島。約1小時40分，自由席¥8,190、指定席¥8,900。

巴士 JR巴士

在東京車站八重洲南口搭乘23:89出發的「ドリームふくしま横濱1號」(Dream福島橫濱1號)，約6小時10分到達福島車站。單程¥4,800、來回¥8,600。



旅遊
Top5

5

五色沼
詳見P63

4

三春瀧櫻
詳見P63

3

會津若松(鶴ヶ城)
詳見P61

5

喜多方
詳見P63

4

會津若松
詳見P61

3

會津若松
詳見P61

會津若松

あいづわかまつ



福島

會津葵絲路文明館 会津葵シルクロード文明館

福島縣會津若松市追手町4-6 0242-27-1001
9:00~17:00 大人¥250，高中生中生¥150
從JR「會津若松」站搭乘往鶴城、飯盛山的循環巴士，或搭乘海卡拉桑在「鶴城北口」下車徒步2分

會津葵絲路文明館位在鶴城前的北出丸之通上，石頭打造的外觀引人注目，館內展示有珍貴的東亞南洋文明美術品，像是埋在沙漠中的古代阿拉伯玻璃杯、遊牧民族的手工飾物、中國陶碗、伊朗的古器等等，價值連城、多達三百多樣的古董藝術品，皆是館長五十嵐大佑花費30年的光陰所收集的。



御藥園

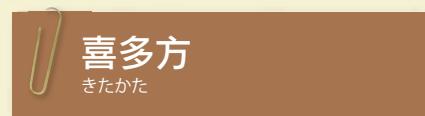
福島縣會津若松市花春町8-1 0242-27-2472
8:30~17:00 休全年無休 大人¥310，高中生¥260，國中小學生¥150
從JR「會津若松」站搭乘往鶴城、飯盛山的循環巴士在「御藥園入口」下車徒步2分，或搭乘海卡拉桑在「御藥園」下車
www.tsurugajo.com/oyakuen

寛文10年(1670年)，會津松平藩二代藩主科正經在園內廣植各種藥草，因而得名為「御藥園」，現在御藥園內則栽植有四百多種藥草。御藥園的庭園為江戶名家所設計，庭園的中心以心字形的大池塘來象徵大海，將山林、溪水、野原，以植栽、流水、草坪的方式表現在園林裡，並在池塘中心的小島上蓋了一座可以供人納涼的樂壽亭，景致優美宜人。

會津武家屋敷

福島縣會津若松市東山町石山字院內 0242-28-2525 8:30~17:00 (1~3月9:00~16:30) 休全年無休 大人¥850，高中生中生¥550，小學生¥450
從JR「會津若松」站搭乘往鶴城、飯盛山的循環巴士在「武家屋敷」下車，或是搭乘海卡拉桑在「會津武家屋敷前」下車
www.bukeyashiki.com

會津武家屋敷展館共有7,000坪，以會津藩家老的西鄉賴母邸為中心，保存著數寄屋風茶室、藩米精米所、會津歷史資料館等數棟具有歷史意義的建築物，並用人偶的方式重現當時的武家生活。武家屋敷在春天也是著名的賞櫻勝地，粉紅色的枝垂櫻飛舞在古樸的屋簷前，意境非常典雅且優美。



喜多方

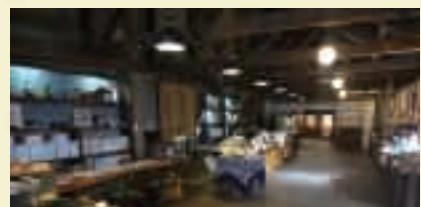
きたかた

喜多方以拉麵和「藏・町」聞名，「藏」就是倉庫，喜多方地區因為擁有好水與良米，釀酒、製味噌等釀造業特別發達，因此蓋了許多冬暖夏涼的「藏」來貯放或熟成。喜多方內風格殊異的「藏」多達二千六百多棟，建築材料則有白壁、煉瓦（紅磚）等種類，現被改建成店鋪（店藏）或住家（藏屋敷），甚至是咖啡店等，構成獨樹一格的街景。

大和川酒藏

福島縣喜多方市字寺町4761 0241-22-2233
9:00~16:30 免費 從JR「喜多方」站徒步15分 www.yauemon.co.jp

大和川酒藏創業於1790年，釀酒工廠在1990年遷移之後，古老的酒藏現在便公開給一般的民眾參觀。館內還提供了百年石窖讓客人熟成老酒，這些酒最長可以放到20年以上，用來慶祝結婚或出生，都是意義非凡的贈禮。



若喜煉瓦藏 若喜レンガ蔵

福島縣喜多方市3-4786 0241-22-0010
9:00~17:00 (藏的參觀時間為9:30~16:30) 休不
定休 自由參觀 從JR「喜多方」站徒步10分
www.akina.ne.jp/~wakaki

若喜煉瓦藏創業於1755年，是家已有二百多年歷史的醬油味噌製造廠，明治38年時建的煉瓦藏與珍貴的縞柿藏座敷為國家有形文化財。其中縞柿藏座敷非常值得一看，縞柿為柿木的一種，是木紋美麗獨特的高級建材，煉瓦藏中全用縞柿來建築起居室、客廳的藏座敷，相當講究與珍貴。



縞柿之間



縞柿的座敷 (客廳)

滿古登食堂 まこと食堂

福島縣喜多方市小田付道下7116
0241-22-0232 7:30~15:00 休
週一 招牌拉麵為チヤーシューメン
(叉燒麵) ¥900 從JR「喜多方」站
徒步20分，在市役所北側

若說坂內食堂是有名的人氣店，原來軒是元祖店的話，那滿古登絕對可以號稱實力No.1，在網路上的美味拉麵票選中也是壓倒性的存在，是喜多方拉麵的三大角頭之一。豚骨口味的醬油拉麵，滋味濃郁卻意外的爽口。

本家大湊味平 本家大みなど味平

福島縣喜多方市關柴
町上高額北町396-5 0241-24-2990
10:00~21:00 休 週二
14:30之後 招牌拉麵為
チヤーシューメン (叉燒麵) ¥850 從JR
「喜多方」站徒步25分鐘，或是搭乘計程車約5分，
車資¥1,000左右

本家大みなど味平的老闆對於喜多方拉麵可謂投下畢生精力。以豚骨、雞骨與昆布、鰹節、小魚干等熬煮3個小時而成的湯頭鮮美爽口，叉燒肉也特別選用油脂較少的部分，頗受女性歡迎。



照片僅供參考

郡山・三春 こおりやま・みはる

三春位在東北新幹線「郡山」站的北東方，由於此地梅花、櫻花與桃花會在同時期一起盛開，所以命名為「三春」。三春瀧櫻為日本三大奇櫻之一，另外還有三春張子、三春駒等鄉土玩具。

三春瀧櫻 三春滝桜

福島縣田村郡三春町大字瀧字櫻久保294
0247-62-3960 (三春町觀光協會) 從JR「三
春」站搭乘賞櫻巴士 (僅4月中旬~下旬櫻花開花期
間行駛)，或搭乘計程車約15分鐘

福島三春瀧櫻樹齡已經超過700年，是一棵淡粉紅色的枝垂櫻，為知名的日本三大櫻花之一。



高柴人偶屋敷 高柴デコ屋敷

福島縣郡山市西田町高柴デコ屋敷 從JR「三
春」站搭計程車約5分鐘可達

高柴人偶屋敷是由5家製作三春駒、三春張子等民藝工坊所聚集而成的集落，販賣色彩濃豔又俏皮的鄉土玩具。「デコ」是當地方言人偶的意思，而「張子」指的是用數枚紙壓覆在木模上所成形的紙糊玩具。三春張子的線條流暢、表情多變，用色也十分大膽鮮豔，充滿了東北地區豪爽、純樸的氣息。

江戶時代的古老驛站：大內宿

大內宿是江戶時代的宿場町，類似日本的驛站，讓來往江戶城參勤交代、赴京上任的大名隊伍在此住宿休息。橫貫於大內宿的大道則稱作下野街道（會津西街道），是江戶時期連結福島縣會津若松與栃木縣日光街道的重要樞紐，支撐商業經濟的生活物資也經由此地往南北運送，在當時，大內宿可說是十分繁榮的交通重鎮。

福島縣南會津郡下鄉町大內山本 0241-68-3611 (大內宿觀光協會)
9:00~16:30 (依各店舖而異) 從JR磐越西線「會津若松」站或
東武鐵道「會津田島」站轉搭會津鐵道，於「湯野上溫泉」站下車，搭計
程車約15分鐘



茨城縣

茨城縣位於關東地區的北東部，縣的中心「水戶」，由於是與德川家關係密切的地方，因此保存有許多珍貴的史蹟文獻。縣內北部的山地擁有許多的瀑布溪流，面向太平洋的地區則是因各式各樣的水上活動而顯得熱鬧非凡。名產除了有水戶納豆與芋頭乾之外，還有日立牛與奧久慈鬥雞等知名食材，可以在旅行之餘也一飽口福！



袋田瀑布
詳見P30



笠間燒
詳見P66



筑波山

Access (上野、東京—上戶)

鐵路

從上野站搭乘JR常盤線「特急スーパーひたち」(SUPER HITACHI)前往水戶站。所需時間約75分鐘，車票¥4,020。

從上野站搭乘JR常盤線各站停車前往水戶站。所需時間約120分鐘，車票¥2,210。

巴士

從東京站八重洲口搭乘高速巴士前往水戶站南口。所需時間約130分鐘。



旅遊
Top5



5
鮫鯉魚鍋
詳見P5



4
偕樂園
詳見P65



3
大洗
詳見P67



偕樂園

從江戶時代(1603~1867)開始，水戶就是茨城的政治、經濟與文化的中心，並繁榮發展至今。除了保留武士時代的史蹟之外，還有以定期舉辦現代美術企劃展而大受好評的美術館等名勝古蹟。



弘道館

①茨城縣水戶市三之丸1-6-29 ②029-231-4725
③2月20日~9月30日營業到17:00 ④大人¥190,
中・小學生¥100 (現在免費開放庭園) ⑤從JR水
戶站徒步8分鐘 ⑥<http://www.koen.pref.ibaraki.jp/park/kodokan01.html>

1841年，由水戶藩主德川齊昭所開設的學
校，向歸屬的武士們傳教文武兩道的教育。就
連江戶幕府時代的最後一位將軍「德川慶喜」
(1837~1913)也曾在此校就讀。



偕樂園

①茨城縣水戶市見川1-1-1251 ②029-244-5454
③06:00~19:00 (10月1日~2月19日為7:00~
18:00), 好文亭觀覽09:00~17:00 (10月1日~2月
19日為16:30) ④免費 (好文亭需收費) ⑤從JR水
戶站北口搭乘巴士約20分鐘, 巴士亭「偕樂園」站
下車, 徒步就到。⑥http://www.koen.pref.ibaraki.jp/foreign_language/ch_h/

1842年(天保13年)，由當時的水戶
藩主德川齊昭所建造。園內栽植100種
3000棵梅樹，每年在梅花盛開的2月下旬
~3月下旬舉辦梅花祭。另外在園內還可
以欣賞到櫻花、杜鵑花等四季綻開的花朵。



水戶藝術館

①茨城縣水戶市五軒町1-6-8 ②029-227-8111
③09:30~18:00 (因活動而有所不同) ④星期一
⑤現代美術館展覽室¥800, Tower入場券¥200
(演唱會等活動需另外收費) ⑥從JP常盤線「水
戶站」搭乘巴士約10分鐘，在泉町1丁目巴士亭下
車，徒步約2分鐘。⑦<http://arttowermito.or.jp/>

由演唱會大廳、劇場、現代美術展覽室所組
成的綜合文化設施。登上為了紀念市制百周年
所建，高達100米的螺旋塔展望室，可以一望水
戶市的街景。

笠間 かさま

自古以來,因為作為笠間稻荷神社的門前町而熱鬧,到了12~19世紀時更是因為笠間氏的城市而繁榮。近年來,笠間的陶藝大受歡迎,市內也建立有許多的陶藝相關美術館或是販售店、陶窯等。

笠間稻荷神社

茨城縣笠間市笠間1 0296-73-0001 06:00~傍晚 從JR水戶線「笠間站」搭乘巴士約5分鐘、市內巡迴巴士(1小時1班) <http://www.kasama.jp/>

擁有約1360年的悠久歷史,是為農業、漁業、工商業等的產業守護神。供奉的是火神(防火神祇)宇迦之御魂神。於1854~1860年重建的本殿,已被列入日本的國家重要文化財。每年吸引超過350萬人次參拜。



笠間燒的體驗之旅

在笠間,不只可以看陶藝、買陶藝,甚至還可親手體驗陶藝之美。像是笠間工藝之丘就可以自己動手捏陶土及彩繪陶器,指導員隨時在側,讓初次體驗者也可以非常安心。另外,市內還有多處展覽室或陶窯,當中也都設有陶藝體驗教室。想嘗試做一個獨一無二的旅行紀念品嗎?

笠間工藝之丘

茨城縣笠間市笠間2388-1 0296-70-1313
陶藝旋轉台體驗¥2,100 手捏陶體驗¥3,150
需要預約。詳情請洽HP 週一(遇國定假日或連續休假時則順延到翌日) <http://www.kasama-crafthills.co.jp/top.html>

茨城縣陶藝美術館

茨城縣笠間市笠間2345 0296-70-0011 09:30~17:00(入場到16:30止) 休星期一 常設展一般¥300,高中・大學生¥250,中・小學生¥150(企劃展另外收費) 從JR常磐線「笠間站」搭乘計程車約20分鐘,從JR水戶線笠間站搭乘計程車約5分鐘 <http://www.tougei.museum.ibk.ed.jp/>

位於笠間藝術之森公園內的陶藝專門美術館。除了介紹笠間燒的歷史之外,還展覽出獲得文化勳章者及國寶級藝術家的精湛作品。企劃展則是1年展出4次。



笠間周遊巴士

0296-72-9222 休星期一 搭一次車¥100 http://www.kasama-kankou.jp/kasama_bus/index.html

十分便於笠間觀光的周遊巴士,採用低底盤系統,乘坐輪椅者也可以利用。配合特急電車到達友部站的時間出發,可暢遊笠間工藝之丘、茨城縣陶藝美術館、笠間日動美術館、笠間稻荷神社、春風萬里莊等主要觀光設施,最後再返回友部站,全行程共需50分鐘。



大洗 おおあらい

位於茨城縣的太平洋岸中心位置,因海水浴、衝浪等水上活動而熱鬧非凡。此外,由於魚類資源豐富,像是文蛤、牡蠣及鮫鰈魚等海產也十分有名。

大洗Resort Outlet 大洗リゾートアウトレット

茨城縣東茨城郡大洗町港中央11-2 029-264-9123 10:00~20:00(因季節而有所變更) 從鹿島線「大洗站」搭乘循環巴士海遊號約5分鐘到達,於「わくわく科學館・大洗リゾートアウトレット前」(WAKUWAKU科學館・大洗Resort Outlet前) 下車

面向太平洋的清倉特賣商場。在具有開放感的度假勝地般建築物當中,除了有名牌專賣店外,還有運動、戶外活動、雜貨、餐廳等約70家的店舖。



aquaworld茨城縣大洗水族館 アクアワールド茨城県大洗水族館

茨城縣東茨城郡大洗町磯濱町8252-3 029-267-5151 09:00~17:00(入場到16:00為止) 全年無休 大人¥1,800 從鹿島臨海鐵道大洗鹿島線「大洗站」搭乘巴士約15分鐘,於「アクアワールド」(aquaworld) 巴士站下車 <http://www.aquaworld-oarai.com/>

鯊魚的飼養數為日本第一的大型水族館,另外還展示出翻車魚與海獺等約580種65000隻的海洋生物。在容水量1300噸的「出会いの海の大水槽」(相遇之海大水槽)當中,可以觀賞到生息於大洗海洋裡的魚類。1天舉辦4次的海豚與海獺表演秀非常受到歡迎。



大洗marinetower

茨城縣東茨城郡大洗町港中央10 029-266-3366 09:00~21:00(9月1日~2月的最後一天為營業到18:00) 大人¥330(1樓免費) 從鹿島臨海鐵道大洗鹿島線「大洗站」徒步約15分鐘 <http://www.oarai-mt.jp>

高約60m的大洗地標建築。從展望室可以360度眺望廣闊海景,天氣好時還可遠眺富士山、日光連山及筑波山。另外還展示著與海洋有關的各種資料與知識。



龍神大吊橋(竜神大吊橋)

茨城縣常陸太田市天下野町 0294-87-0375 08:00~17:00(天候不佳時會有所限制) 通行費¥300 從JR常陸太田站搭乘巴士約45分鐘,於「竜神大吊橋入口」下車後徒步25分鐘 <http://ohtsuribashi.ryujinkyo.jp/>

橫跨由川流於V字形的溪谷的龍神川所形成的龍神水庫,為步行者專用的吊橋。吊橋全長375m,距離湖面高度則為100m。是日本最大的步行者專用吊橋,可一望奧久慈縣立自然公園的四季美景。



栃木縣

幾乎剛好位於日本的正中間縣市。北西部有被指定為日光國立公園的山岳區域、世界遺產的日光東照宮、高原度假勝地那須、鬼怒川及湯西川等懷舊溫泉鄉等，是自然與歷史景點豐富的縣市之一。當地的農業與酪農十分有名，特別是草莓的生產量更是冠蓋全日本。可以到觀光農園或牧場去體驗摘取水果或酪農的樂趣。



中禪寺湖
詳見P70



宇都宮餃子
詳見P5

Access (東京、新宿—宇都宮、那須高原)

鐵路

從東京站搭乘東北新幹線前往宇都宮約55分鐘，車票¥4,800。另外於上野站搭乘JR東北本線前往宇都宮約110分鐘，車票¥1,890。

巴士

從新宿站新南口搭乘往那須溫泉的JR巴士開東約3小時30分鐘，車票¥3,300。



旅遊
Top5

5

那須Safari Park
詳見P71

4

奥鬼怒溫泉鄉・手白澤溫泉

鬼怒川
詳見P70

3



© 2012 EDO WONDERLAND All Rights Reserved.
EDO WONDERLAND日光江戸村
詳見P70

日光東照宮



日光
にっこう

日光東照宮本社全景

日光二荒山神社

① 栃木縣日光市山内2307 ☎ 0288-54-0535 📲 08:00~17:00 (11~3月為到16:00為止) ⚡ 神苑費用¥200 🚗 從JR日光站或東武日光站搭乘往中禪寺溫泉或湯元溫泉的東武巴士，於「西參道」下車約7分鐘，下車後徒步約7分鐘可以到達。
<http://nikko.futarasan.jp/>

自古以來，日光就是山岳信仰的中心，在中世紀時建造了許多的寺廟建築，加上東照宮的創建與德川第二代將軍秀忠的本殿營建，現在光是本殿與神橋等就有23棟建築物被指定為國家重要文化財。



日光東照宮

① 栃木縣日光市山内2301 ☎ 0288-54-0560 📲 08:00~16:30 (閉館為17:00), 11月~隔年3月則是08:00~15:30 (閉館16:00) ⚡ 入場費 大人¥1,300 🚗 從JR日光站搭乘往「世界遺產めぐり」(世界遺產巡遊) 的東武巴士約9分鐘，於「表參道」下車 🚖 <http://www.toshogu.jp/>



祭祀江戶幕府的初代將軍徳川家康 (1543~1616年) 的靈廟。1617年時，由第二代將軍秀忠所營造的社殿，後來的第三代將軍家光再加以大幅改造。本殿、拜殿及陽明門等8棟建築物為日本國寶，34棟建築為重要文化財。另外，二荒山神社、輪王寺及周邊的遺跡等，也都一併被列入為世界遺產。



輪王寺大猷院

① 栃木縣日光市山内2300 ☎ 0288-54-0531 📲 08:00~16:30 (17:00關門。會因時間而做調整) 🚗 從JR或東武日光站搭乘往中禪寺湖的東武巴士，於「西參道」下車約5分鐘。或是從JR或東武日光站搭乘往「世界遺產めぐり」(世界遺產巡遊) 的東武巴士約13分鐘，於「大猷院・二荒山神社」下車處即到



照片提供「日光輪王寺所有
(國寶・重文等)」

祭祀江戶幕府的第3代將軍家光之靈廟，由第4代將軍家綱於1653年所建成。雖然規模無法與東照宮相比，但其以黑色與金色為配色基調的建築風格，讓人印象深刻。據傳家光也曾留下遺言表明，自己的靈廟不能比祖父家康的東照宮華麗…

鬼怒川 きぬがわ

從首都圈的東京或新宿出發,有直達的特急列車可以前往,交通十分便利。除了有溫泉與主題樂園之外,距離日光的世界遺產也非常接近,無論是喜愛戶外活動的人,還是想要悠閒旅行的人,在這裡都可以得到充分的滿足。

EDO WONDERLAND 日光江戶村

① 栃木縣日光市柄倉470-2 ☎ 0288-77-1777 ✅ 09:00~16:00 (閉園17:00,因季節而有所變更)
 休 星期三 (星期三遇國定假日時,3/25~4/7、黃金週、7/21~8/31、12/29~1/5照常營業,12/8~12/21休息) \$ 通用手形¥4,500 (Free pass)
 ② 從東武鬼怒川溫泉站搭乘日光交通巴士約22分鐘,於終點站下車

以重現江戶時代中期 (17世紀後半~18世紀前半) 東京的主題樂園。可以一睹忍者秀與傳統技藝等精彩表演。超人氣的還有租借古代武士或花魁的衣服,體驗變身江戶人!



© 2012 EDO WONDERLAND All Rights Reserved.

東武世界廣場 東武ワールドスクウェア

① 栃木縣日光市鬼怒川溫泉大原209-1 ☎ 0288-77-1055 ✅ 09:00~16:00 (閉園17:00,因時期而有所變更) 休全年無休 ② 從東武鬼怒川溫泉站搭乘往東武世界廣場園內 (東武ワールドスクウェア園內) 的日光交通巴士,約5分鐘

以25分之1的尺寸,將全世界知名的建築物與遺跡通通聚集於此,其精巧的程度已經超乎小人國該有的模型。園內收集了世界文化遺產等比模型45座,光是放置在建築物旁的7cm小人模型就高達14萬個,仔細一看,每個人的表情都不盡一樣,十分有趣!

中禪寺湖 ちゅうぜんじこ

中禪寺湖位於男體山附近,是被稱為奧日光的該區域內之美麗瀑布,到了秋天,廣大的森林更是賞楓的最佳去處。19世紀時歐美各國的大使館則是紛紛在此興建別墅,人氣可見一斑。

中禪寺湖

① 從JR或東武日光站搭乘往「中禪寺溫泉」的東武巴士約50分鐘可到達,下車即到

標高1269m、周圍25km、最深163m的湖泊。距今約12000年前因男體山火山爆發時所形成。現在則是流行在當地釣魚,週邊還有許多時尚感十足的咖啡店與餐廳等。

可以利用遊覽船或是租借充氣皮艇,悠閒的欣賞湖面美景。

華嚴瀑布 華厳の滝

⌚ 08:00~17:00 (依季節而有所變更 / 夏季07:00~18:00) 休全年無休 ② 從JR或東武日光站搭乘往「中禪寺溫泉」的東武巴士約45分鐘可到達,下車徒步5分鐘

華嚴瀑布與袋田瀑布(茨城)、那智瀑布(合歡山)合稱日本三大瀑布。中禪寺湖的湖水,從高達97m的斷崖一氣衝下,十分壯觀!搭乘電梯(大人530日元)可到達鑑瀑台,親身感受瀑布的迫力!



龍頭瀑布 竜頭の滝

① 從JR或東武日光站搭乘往「竜頭の滝」的東武巴士約1個小時,於「竜頭の滝」巴士亭下車

瀑布沿著呈現樓梯狀的岩石衝下,全長約210m。瀑布途中因被巨大岩石所阻擋,因此分成2條流域,而形成狀似龍頭的自然景觀。初夏的杜鵑花與10月下旬的楓葉是不可錯過的大觀賞期。

宇都宮 うつのみや

因宇都宮二荒山神社的門前町而發展,到了江戶時代 (1603~1867) 時,這裡又因宿場町(住宿相關設施及店舖)而繁榮,即使到了現在仍保存了許多珍貴史蹟。現在的宇都宮則是以「餃子之街」而聞名,市內的餃子專賣店眾多,可以享受邊走邊吃的旅行樂趣。

八幡山公園

⌚ 宇都宮Tower 09:00~16:30, 交通公園(遊戲賽車)到16:00 \$ 自由入場(宇都宮Tower需¥190)
 ② 從JR宇都宮站搭乘關東巴士約5分鐘,於「縣廳前」巴士站下車後徒步15分鐘

八幡山公園是當地居民休閒運動的去處,從宇都宮Tower內可以眺望市內景色。園內種植有830棵櫻花與5,000棵的杜鵑花,是賞花的知名觀光景點。



長岡百穴古墳

\$ 自由參觀 ② 從JR宇都宮站搭乘關東巴士約15分鐘,於「豐鄉台入口」巴士站下車後徒步約20分鐘

面向南邊的凝灰岩橫穴,被認定為是7世紀前半時期的橫穴式墓群,到目前為止已有52座經過確認。另外,幾乎所有的墓穴當中,都有於14世紀之後所雕刻上的地藏王像與觀音像。

宇都宮二荒山神社

① 栃木縣宇都宮市馬場通1-1-1 ☎ 028-622-5271
 ⌚ 06:00~21:00 \$ 自由參觀 ② 從JR宇都宮站徒步約15分鐘

位於宇都宮市中心的神社,相傳創建於約1200年前。鎌倉幕府 (1183~1333) 的第一代將軍源賴朝、江戶幕府的第一代將軍德川家康等著名武士也都前來參拜過。現在的鳥居為2008年所修復,重現了江戶時代的風格。

那須 なす

那須是那須五岳的山麓高原,為知名的度假景點。由於氣候涼爽,因此甚至成為了日本皇室的避暑勝地。觀光牧場、極具風格的美術館、可品嘗利用當地新鮮食材所烹煮而成的料理餐廳等,那須擁有多采多姿的旅遊風貌。

那須Safari Park 那須サファリパーク

① 栃木縣那須郡那須町高久乙3523 ☎ 0287-0838
 ⌚ 08:00~17:00 (因季節而有所變更) 休全年無休 \$ 入園費大人¥2,600 ② 從JR黑磯站搭乘東野交通巴士約17分鐘,於「下守子」下車徒步約5分鐘 <http://www.nasusafari.com>

飼養獅子及斑馬等約70種700頭的動物,並且採取自由飼養方式,讓動物們自由行走。可以利用Lion Pass (入園費+¥1,000) 或是自駕車 (入園費+聲音導覽器¥500) 暢遊園區。暑假所舉辦的Night Safari可以觀察到夜行性動物的活潑行動。

那須泰迪熊博物館 那須テディベア・ミュージアム

① 栃木縣那須郡那須町高久丙1185-4 ☎ 0287-76-1711
 ⌚ 09:30~16:30 (閉館為17:00) 休全年無休 (3月、6月、12月的第2星期二,2月的第2星期二、星期三休息,遇到國定假日則正常營業) \$ 大人¥1,000 ② 從JR黑磯站搭乘東野交通巴士 (依季節而營運) 約26分鐘,於「下池田」下車即到

歷史價值極高的骨董泰迪熊與設計家的最新作品等,館內展示約1,000種的泰迪熊。

甜點之城 那須Heartland お菓子の城 那須ハートランド

① 栃木縣那須郡那須町高久甲4588-10 ☎ 0287-62-1800
 ⌚ 08:30~17:30 (各設施有所不同) 休全年無休 (冬天將有一天為設備檢查日) ② 從JR黑磯站搭乘東野交通巴士約15分鐘,於「田代南」下車即到 <http://www.okashinoshiro.co.jp>

工場內除了可以參觀甜點的製作過程之外,還可以盡情享受購買甜點等的樂趣。另外設有甜點的製作體驗教室、於「草莓之森」摘採草莓及當日泡湯的溫泉設施等。在佔地寬廣的園區內還可以享受森林浴,享受於遊步道散步的悠閒寫意。

群馬縣

群馬縣的外型,從上空看來就像是隻飛舞的鶴。擁有獨特外型的上毛三山、高達2,000m的連綿山峰、尾瀨沼、吾妻峽、利根川等豐富又多樣的自然資產。冬天的滑雪與夏季的登山、遊溪等,一年四季都有不同的戶外休閒活動。另外還擁有無論是歷史還是規模都為日本屈指的溫泉勝地。



草津溫泉
詳見P34



高崎
詳見P74

Access (東京、秋葉原、新東京國際機場—高崎)

鐵路

從東京站搭乘JR上越新幹線或長野新幹線前往高崎。所需約50分鐘,車票¥5,000。

巴士

從東京國際機場(羽田)搭乘高速巴士的日本中央巴士,或東京機場交通前往高崎站。所需約3小時,車票¥3,500。

從秋葉原站搭乘日本中央巴士前往高崎站,所需約2小時30分鐘,車票¥1,500。



渡良瀬溪谷鐵道
わたらせ渓谷鉄道
詳見P75

Access (東京、秋葉原、新東京國際機場—高崎)

鐵路

從東京站搭乘JR上越新幹線或長野新幹線前往高崎。所需約50分鐘,車票¥5,000。

巴士

從東京國際機場(羽田)搭乘高速巴士的日本中央巴士,或東京機場交通前往高崎站。所需約3小時,車票¥3,500。

從秋葉原站搭乘日本中央巴士前往高崎站,所需約2小時30分鐘,車票¥1,500。

旅遊
Top5

5

尾瀨
詳見P73

4

桐生 (照片為大川美術館)
詳見P75

3

渡良瀬溪谷鐵道
わたらせ渓谷鉄道
詳見P75

Access (東京、秋葉原、新東京國際機場—高崎)

鐵路

從東京站搭乘JR上越新幹線或長野新幹線前往高崎。所需約50分鐘,車票¥5,000。

巴士

從東京國際機場(羽田)搭乘高速巴士的日本中央巴士,或東京機場交通前往高崎站。所需約3小時,車票¥3,500。

從秋葉原站搭乘日本中央巴士前往高崎站,所需約2小時30分鐘,車票¥1,500。

尾瀨

おぜ



橫跨福島群馬與新潟三縣的高原。尾瀨之原被標高2,000m的高山所環繞,是因火山活動所形成的濕原,為珍貴動植物的寶庫。其美景更是吸引了來自全國的登山愛好者,受歡迎的程度有時甚至形成像是排隊一般的人潮。推薦的時期為5月雪融的初夏及整片濕原被楓葉染紅的9~10月。另外,尾瀨為國立公園的特別保護區,有許多被列為日本「特別天然記念物」

的動植物,對於環境保護不遺餘力。因此,到了尾瀨敬請遵守規則,欣賞及愛護大自然。

尾瀨的最佳遊賞季節

春天 (5~6月)

冬雪會殘留到5月下旬,在殘雪融化時,純白的水芭蕉與黃色的立金花將濕原點綴得五彩繽紛。

夏天 (7~8月)

棉質的黃花凋謝後會變成類似白棉般的果穗。黃色百合花盛開時的美景更是不容錯過。

秋天 (9~10月)

濕原上的草,都在此時轉換成橘黃色。在楓葉的欣賞期10月上旬,合花椒與櫸樹更是染上美麗的鮮紅色彩。

在尾瀨所綻放的鮮花

尾瀨擁有900種以上的花類品種。春天的水芭蕉與立金花,夏天的日光黃管(黃色百合花)、及秋天的蝦夷龍膽等。走在木道上,一定可以發現各種可愛的花朵。



尾瀨之原

尾瀨沼遊客中心 尾瀨沼ビジターセンター

090-5306-4004 (衛星電話/限遊客眾
多時的季節・限日語) ↗ 7:00~16:00
從會津高原尾瀨口站搭乘會津巴士約2小
時20分鐘,於「沼山峠」下車後徒步約1小
時 休 5~10月期間無休息

展示有照片及模型,可以學習到尾瀨的大
自然等相關知識

沼田・川場

ぬまた・かわば

眺望赤城山與武尊山等山脈,擁有溪谷、瀑布與濕原等大規模的自然景觀區域。另外,這裡還可以享受到溫泉或滑雪的樂趣。往返首都圈也十分便捷!

丹原薰衣草樂園 たんばらラベンダーパーク

①群馬縣沼田市玉原高原 ②0278-23-9311 ③08:30~17:00 (櫃台等服務到16:30止) ④6月下旬~8月底期間無休息 ⑤¥1,000 ⑥從JR沼田站搭乘巴士約50分鐘,於終點站下車,或是從沼田站搭乘計程車約40分鐘 ⑦<http://www.tambara.co.jp/lavenderpark/>

利用位於標高1,300m處的玉原高原中的滑雪練習場所建成,園內種植約5萬棵薰衣草。搭乘登山電梯(另外收費)可以前往欣賞位於山上的花田景色。繁忙時期,從沼田站有直達巴士往返。



吹割瀑布 吹割の滝

①從JR沼田站搭乘巴士約50分鐘,於「吹割の滝」下車後徒步10分鐘

位於品川的中流域的寬30m、高7m瀑布,登記為日本的國家天然記念物,有「東洋的尼加拉瓜大瀑布」之稱。呈現V字型的吹割瀑布,水流自高處衝下,景色十分具有震撼力!周邊的步道也整備齊全,適合散步。

大理石村・LOCK HEART城

①群馬縣吾妻郡高山村中山5583-1 ②0279-63-2101 ③09:00~16:30 (閉館為17:00) ④全年無休 ⑤¥1,000 ⑥從JR沼田站搭乘巴士約15分鐘,於「ロックハート城前」(LOCK HEART城前) 下車即到 ⑦<http://www.jrs-w.com/lock-heart/>

石頭與歐洲文化的主題樂園。將蘇格蘭的古城移建於此,重現中世紀的歐洲街景。另外展示有泰迪熊與珠寶首飾等相關的藝術品。這裡同時也是日本電視劇的拍攝場景。

高崎

たかさき

由於盛產以禪宗祖師達摩座姿為模型的不倒翁,因此到處都有達摩不倒翁造形的便當或是名產等相關商品,十分受到觀光客的喜愛。另外高崎也是音樂等文化藝術相關活動非常盛行的地區。

白衣觀音

①群馬縣高崎市石原町2710-1慈眼院內 ②027-322-2269 ③09:00~17:00 (冬季到16:30) ④全年無休 (冬至當日休館,遇星期日則正開館) ⑤¥300 ⑥從JR高崎站搭乘巴士約30分鐘,於「白衣觀音下」下車即到

高約42m的觀音像,是於1936年所建立的高崎地標,位於市街西方的觀音山丘陵處。遊客可以登上觀音像的肩膀位置,絕佳的視野可以將高崎的街景一覽無遺。

少林山達摩寺

①群馬縣高崎市鼻高町296 ②027-322-8800 ③寺務所御札場09:00~17:00 ④自由參拜 ⑤從JR信越線群馬八幡站徒步5分鐘 ⑥<http://www.daruma.or.jp>

1697年開山。日本第一的高崎不倒翁,正是該山第9代住持,為了幫助貧困農民而想出的副業生產工作。寺內還有德國的國際知名建築家Bruno Julius Florian Taut所住宿過的洗心亭。



山田かまち (KAMACHI) 水彩素描美術館

①群馬縣高崎市片岡町3-23-5 ②027-324-3890 ③10:00~18:00 (櫃台等服務到17:30止) ④星期三休館 (遇國定假日則營業,年未年初休館) ⑤¥500 ⑥從JR高崎站搭乘巴士約10分鐘,於「創價學園大前」下車即到 ⑦<http://www.y-kamachi.jp/>

1977年,於練習電吉他時觸電而死的天才高中生山田かまち (KAMACHI),館內收藏了他的水彩畫、素描及詩等作品。其以高中生角度所創作的作品,一直到現在都還有不少的粉絲。

桐生

きりゅう

由渡良瀨川與桐生川所孕育、發展而成的城鎮。桐生自古就以生產絲織品而聞名,當地有可以體驗染色、手織的設施。

桐生織物記念館

①群馬縣桐生市永樂町6-6 ②0277-43-7272 ③10:00~17:00 ④每月最後一個星期六、星期日休息,8月13日~16日、12月29日~1月3日休息 ⑤從JR桐生站徒步5分鐘 ⑥<http://www.kiryuorimono.or.jp/kinenkan/>

1934年所建立的磚造洋館(西式建築)。在「織匠之間」當中可以學習到傳統工藝品桐生織的相關知識,館內展示有像是Jacquard的織布機等珍貴道具與織物製品。在這裡還可以產地價格購買到桐生織製品。



照片取自「Visual群馬」(ビジュアルぐんま)

渡良瀨溪谷鐵道 わたらせ渓谷鉄道

①群馬縣みどり市大間々町大間々1603-1 ②0277-73-2110 (わたらせ渓谷鐵道株式會社) ③4月~11月底的星期六星期日,國定假日1天往返トロッコ列車1天2班 ④復古觀光列車(トロッコ列車) 單程整理券¥500 ⑤トロッコ從JR桐生站1號線發車 ⑥<http://www.watetsu.com/>

桐生站~間藤站之間全長約44km的小規模鐵道。從大間々到足尾之間約35km的距離,以緩慢的速度前進,讓乘客可以有時間欣賞窗外渡良瀨川的沿岸美景(4月~11月時,又以無窗開放式類型最受歡迎)



照片取自「Visual群馬」(ビジュアルぐんま)

妙義山

みょうぎさん

接近長野縣界的區域。妙義山由連綿奇岩所形成,是十分具有代表性的觀光景點。新綠、楓葉、櫻花在斷崖殘壁處更顯綺麗,一年四季都有不可錯過的風情畫。在山麓處還擁有溫泉資源。

妙義神社

①群馬縣富岡市妙義町妙義6 ②0274-73-2119 ③7:00~17:00 ④全年無休(寶物殿12月20日~隔年1月10日休息) ⑤參拜免費(寶物殿¥200) ⑥從JR松井田站搭乘計程車約10分鐘

於1,500年前創建的神社,建立於妙義山的主峰與白雲山的山麓。在1756年所建立的本殿、唐門及總門,被登錄為日本的國家重要文化財產。

妙義山

①從JR松井田站搭乘計程車約10分鐘

妙義山標高1,104m,由白雲山、金洞山、金雞山等3座山峰所組成。山峰由奇岩所覆蓋,與四國的寒霞溪、九州的耶馬溪並稱為日本三大奇勝。

五料的茶屋本陣

①群馬縣安中市松井田町五料564-1 ②027-393-4790 ③09:00~17:00 (12月~隔年2月到16:30止,櫃台等服務到閉館前30分鐘止) ④星期一(星期一適逢假日則延到隔天休息) ⑤大人¥210 ⑥從JR西松井田站搭乘計程車約5分鐘

古時中山道沿路上的地方紳士家宅。在江戶時代(1603~1867年)曾是地方藩主或領主前往江戶辦公時的休息處。從房屋的構造與規模,可以想像古時紳貴族們的生活情景。



充分體驗百變的東京

東京除了是前往東北・北關東的重要交通要點與觀光據點之外，更是日本旅遊所不可錯過的都市之一。為你介紹百變東京的各大觀光景點。



照片提供：台東區

淺草地區

滿溢下町氛圍
東京的觀光勝地

淺草地區因德川家康將淺草寺定為祈願所而繁榮至今。從雷門開始的參道上，並排著販賣人形燒點心與和風裝飾品等各式各樣的店舖，最適合到此尋購旅行伴手禮。周邊還有好幾條商店街，老舗牛鍋店、洋食店、蕎麥麵、天婦羅、鰻魚、泥鰌等飲食店家大匯集！每年5月於淺草神社所舉行的三社祭亦十分有名。



照片提供：千代田區

秋葉原區域

秋葉原聚集了家電、電腦周邊器材、無線零件等電器商品的專賣店，是世界有名的電器街。最近的秋葉原更是流行次文化的發祥地，像是女僕咖啡、秋葉原系偶像的現場演唱等都正在蓬勃發展中。另外還有多家模型、玩具、漫畫的相關商品專賣店。

JNTO Tourist Information Center

從有樂町站徒步5分鐘。為外國觀光客提供日本全國的旅行資訊服務。繁體中文及簡體中文的觀光相關印刷物品、地圖等資料多樣齊全。

地址：東京都千代田區丸之內3-3-1新東京大樓1樓
TEL: 03-3201-3331 開館：09:00～17:00 休館：1月1日
<http://www.jnto.go.jp/>



老店與高級名牌店
並列的街道

銀座區域

因江戶時代的幕府將銀貨鑄造所（銀座）落腳在此而得名，現今為日本具有代表性的商業區域。老舗的專門店、高級名牌商店、百貨公司、餐廳、咖啡廳、電影院、劇場等各式各樣的商店並排，一年四季都聚集了人潮。在非假日時營業到深夜的飲食店也不少，非常適合購物或約會。中央通在每到週日或國定假日時即會變身成為步行者天國（行人專用步道）。



銀座4丁目交叉路口

照片提供：Tokyo Convention & Visitors Bureau

最新時尚流行。
文化的發信地。

表參道/原宿區域



表參道Hills



東京新地標
東京晴空塔

高634m的數位廣播用鐵塔「東京晴空塔」，於2012年5月開幕。在高350m與450m處設有展望台，可以眺望大東京地區的都會浪漫景色。塔內擁有十分豐富的商店、餐廳、咖啡廳等店舖。由於位在下町風情洋溢的東京都墨田區，因此在參觀完東京晴空塔後還可以前往附近觀光，體驗舊時東京的人情味。

<http://www.tokyo-skytree.jp>



©TOKYO-SKYTREE

四季色彩豐富的北の町

面向東北的北方玄關口,札幌。擁有像是棋盤一般整齊乾淨的街道、豐沛的大自然與四季美景。

步行

首先建議可以先從札幌站前的白楊樹步道走到「北海道大學」。在寬廣的校地裡一片綠意盎然。之後前往北海道廳舊本廳舍,欣賞紅磚建成的優美復古建築。再來即是札幌的精神地標時計台(時鐘塔)。告別時計台後,通過大通公園就是テレビ塔(電視塔)了。最後再以品嘗札幌的美味料理作為一天的結束。

美食

北海道大學的名產「牛丼」(牛碎肉蓋飯)是學生餐廳的菜單,為北海道特有的人氣料理。大通公園的烤玉米,香甜口感讓人食指大動。絕對不可錯過的還有札幌街頭林立的札幌拉麵。其特別之處就是用豬骨所熬燉出的鮮美湯頭。日本少見的羊肉燒肉「シンギスカン(成吉思汗)」則是當地人最喜歡的料理之一。最後,在深受觀光客喜愛的二條市場內還可以品嘗到海膽蓋飯及鹽漬鮭魚子蓋飯,感受北海道的海鮮感動!



北海道札幌觀光問詢處

位於「北海道札幌食與觀光情報館」內,是觀光詢問與傳遞美食魅力的據點。可將全北海道的觀光資訊與札幌市內活動資訊一次到手!常駐有精通英文、中文、韓文的服務人員。

地址: 北區北6条西4丁目 JR札幌站西コンコース(中央廣場)
TEL: 011-213-5088 開館: 8:30~20:00
休息: 全年無休



遊玩

從札幌開車,在1個小時內即可到達的高爾夫球場就高達40座,是名副其實的高爾夫天國。日本其他地方所少見的國際標準草皮也是其魅力所在。而登山愛好者可以前往交通便利的圓山,從地下鐵「圓山公園站」徒步15分鐘即可到達登山口。登上標高225m的山頂途中擺設有88尊的觀音像,邊爬邊數也有另一種樂趣。山頂則是可以一望札幌市。

購物

乳製品的話推薦乳製醬、起司、優格等。海產的話則是推薦鹽漬鮭魚子、扇貝、海膽、鮭魚等加工食品。點心的話就莫過於白色戀人、ROYCE'生巧克力、じやがバースナツフ(奶油馬鈴薯片)等都十分有名。新千歲機場或百貨公司地下街皆有販售。



一起前往主題樂園!

如果想在日本旅行的途中造訪主題樂園的話,那就一定要前往日本獨有的主題樂園。向你介紹日本味十足的設施,為旅行增添不一樣的回憶。

① 三麗鷗彩虹樂園

聚集了以凱蒂貓為主的三麗鷗家族成員。園內有各種娛樂設施與表演秀,可以玩樂一整天!

DATA

東京都多摩市落河 1-31
TEL: 042-339-1111
營業時間: 10:00 ~ 17:00
(星期六、星期日及國定假日則營業到 18:00)
休息日: 不定期休息
<http://www.puroland.jp/>



©2012 SANRIO CO, LTD.

② EDO WONDERLAND 日光江戶村

園區內重現出江戶時代的街景,讓人彷彿時光倒流。在6個劇場當中,可以觀賞到時代劇(古裝劇)及忍者秀等的精彩表演。另外還有射忍者飛鏢體驗與屋形船(需另收費)等設施。

DATA

栃木縣日光市柄倉 470-2
TEL: 0288-77-1777
營業時間: 9:00 ~ 17:00 (12月1日 ~ 3月19日為 09:30 ~ 16:00)
休息日: 星期三(也有營業的時候)、12月8日 ~ 21日
<http://www.edowonderland.net/>



③ 夏威夷度假村(スパリゾートハワイアンズ)

在占地寬廣的園村內,除了有大型遊樂型泳池之外,還設有濃郁江戶氣息的日式大浴場等設施,而最受歡迎的莫過於為夏威夷的傳統舞蹈表演。



DATA

福島いわき市常磐藤原町蕨平 50
TEL: 0246-43-2644 营業時間: 9:00 ~ 22:00
休息日: 全年無休(1年1次不定期休息)
<http://www.hawaiians.co.jp/>



東京周邊的購物商場

東京周邊的購物商場豐富又有趣，光是決定地點就讓人十分煩惱...建議可以先前往擁有決定性人氣的地標與新開幕的設施購物血拼。抱著最新流行的商品與日本的回憶回國吧！

■東京都心的商業設施

六本木新城(六本木)

位於六本木的複合式商場。除了商店之外，還有美術館、展望台、電影院及飯店等豐富的設施。商場內共匯集了店舖及餐廳等超過 200 家商店，當中也有營業到深夜的餐廳，非常適合散步後前往休息。

DATA

東京都港區六本木 6-10-1

TEL : 03-6406-6000 (營業時間因各商店而有所不同)

※ 營業時間與休息日因各商店而有所不同

全年無休 <http://www.roppongihills.com/tc/>



SHIBUYA 109(澀谷)

女性時尚百貨公司，也是十分受到矚目的日本年輕女性流行發信地，現在更是成為了澀谷的地標之一。地下 2 層，地上 8 層樓的建築內，共聚集了 120 家以上的店舗，每天都吸引了大批的年輕女性前來購物朝聖。另外還有男士館。

DATA

東京都澀谷區道玄坂 2-29-1

TEL : 03-3477-5111

10:00 ~ 21:00 (販售)、11:00 ~ 22:00 (飲食)

休息日：1 月 1 日 <http://www.shibuya109.jp/2htw/>



DiverCity Tokyo Plaza 台場購物廣場(台場)

2012 年 4 月開幕的東京新購物商場。除了人氣品牌的商店之外，還有其他各種娛樂設施。

DATA

東京都江東區青海 1-1-10

TEL : 03-6380-7800

10:00 ~ 21:00 (販售)、10:00 ~ 22:00 (美食廣場)、

11:00 ~ 23:00 (餐廳) ※ 部分商店的營業時間有所不同

<http://www.divercity-tokyo.com/>



澀谷 Hikarie(澀谷)

2012 年 4 月開幕，地下 3 樓～地上 5 樓為購物商場「ShinQs」。6 ~ 7 樓為美食廣場，11 樓則為音樂劇劇場等設施。

DATA

東京都澀谷區澀谷 2-21-1

TEL : 03-5468-5892 (澀谷 Hikarie) TEL : 03-3461-1090 (ShinQs)

10:00 ~ 21:00 (ShinQs)、11:00 ~ 23:00 (飲食)、7 樓每星期五、六、

國定假日前晚營業到 28:00 ※ 部分商店的營業時間有所不同

休息日：1 月 1 日 <http://www.hikarie.jp/>



■東京近郊的暢貨商場設施



① 三井暢貨園區木更津(千葉縣)

2012 年 4 月開幕。位於交通要塞，從東京中心或是羽田機場前往都十分便捷！

DATA

千葉縣木更津市中島 398

TEL : 0438-38-6100

10:00 ~ 20:00 (商店)、11:00 ~ 21:00 (餐廳)、10:30 ~ 21:00 (Food Court) 全年無休

http://www.3top.com/kisarazu/foreign/index_tw.html



② Ami Premium Outlets(茨城縣)

從成田機場前往也十分方便的北關東少數暢貨商場。約匯集了 150 家名牌商店。

DATA

茨城縣稻敷郡阿見町大字吉原 2700

TEL : 029-829-5770

10:00 ~ 20:00 ※ 有例外的情況

休息日：1 年 1 次 (2 月第 3 個星期四)

<http://www.premiumoutlets.co.jp/ami/>



③ 那須 GARDEN OUTLET(栃木縣)

除了購物之外，還有那須高原的名產店與能和大自然及動物接觸的設施等，十分有趣！

DATA

栃木縣那須鹽原市鹽野崎 184-7

TEL : 0287-65-4999

10:00 ~ 19:00 ※ 有例外的情況 全年無休

<http://www.nasu-gardenoutlet.com/>



東京首都圈其他的暢貨商場

④ 御殿場 Premium Outlets(靜岡縣)

靜岡縣御殿場市深澤 1312

⑤ 維納斯城堡(東京都)

東京都江東區青海 1-3-15

⑥ 佐野 Premium Outlets(栃木縣)

栃木縣佐野市越名町 2058

⑦ 輕井澤王子購物廣場(長野縣)

長野縣北佐久郡輕井澤町大字輕井澤 1178

⑧ 湖畔商城暢貨中心(埼玉縣)

埼玉縣越谷市東町 4-50

⑨ 三井暢貨園區 幕張(千葉縣)

千葉縣千葉市美濱區日比野 2-6-1

滑雪度假勝地

日本冬天的積雪量，十分適合進行滑雪等娛樂活動，東北・北關東地區內更是集結了多座國內屈指的滑雪場。在這裡介紹幾座既受歡迎又交通便捷的滑雪場。



萬座溫泉滑雪場 (群馬縣)

可以眺望淺間山等雄偉山岳景色。富有娛樂性的滑行道，無論是初學者還是上級者都可以大感滿足！由於位在以豐富的溫泉量與優量泉質而聞名的萬座溫泉，所以除了滑雪，還可以享受泡湯之趣。

DATA

群馬縣吾妻郡嬬戀村萬座溫泉

TEL : 0279-97-3117

<http://ski.princehotels.co.jp/manza/>

宮城藏王烏帽子滑雪場 (宮城縣)

位於藏王連峰烏帽子岳的北東山脊處，是宮城县最大規模的滑雪場。山頂與山麓的標高差有700m，天氣晴朗時還可以一邊滑雪一邊眺望太平洋海景。在11條滑雪道當中，又以長達4.3km的滑雪道最受歡迎。

DATA

宮城縣刈田郡藏王町遠刈田溫泉 倉石岳國有林內

TEL : 0224-34-4001

<http://www.eboshi.co.jp/>



Hunter Mountain 鹽原 (栃木縣)

擁有自豪的全長3km滑走路線及各種豐富的遊樂設施，備受家族旅行及滑雪愛好者的喜愛。從東京中心往返便捷也是其強項之一。另外，在非滑雪季節時，則是利用滑雪場的斜坡營造出百合花田對外營業。

DATA

栃木縣那須鹽原市湯本鹽原字前黑

TEL : 0287-32-4580

<http://www.hunter.co.jp/winter/index.php>



ALTS 磐梯滑雪場 (福島縣)

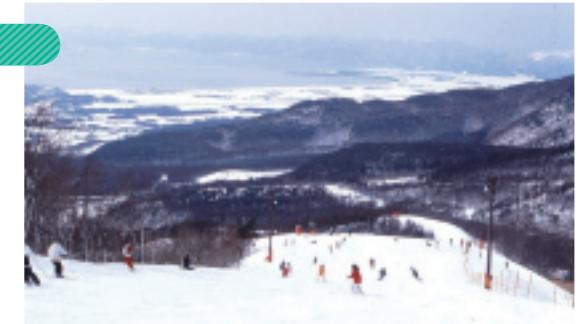
位於福島縣磐梯山麓的滑雪場之一。擁有29條滑雪路線，滑雪坡的面積為121公頃，滑雪場總面積為782公頃，十分寬廣。在東北新幹線郡山站則有免費接駁巴士。

DATA

福島縣耶麻郡磐梯町大字更科字清水平 6838-68

TEL : 0242-74-5000

<http://www.alts.co.jp>



安比高原滑雪場 (岩手縣)

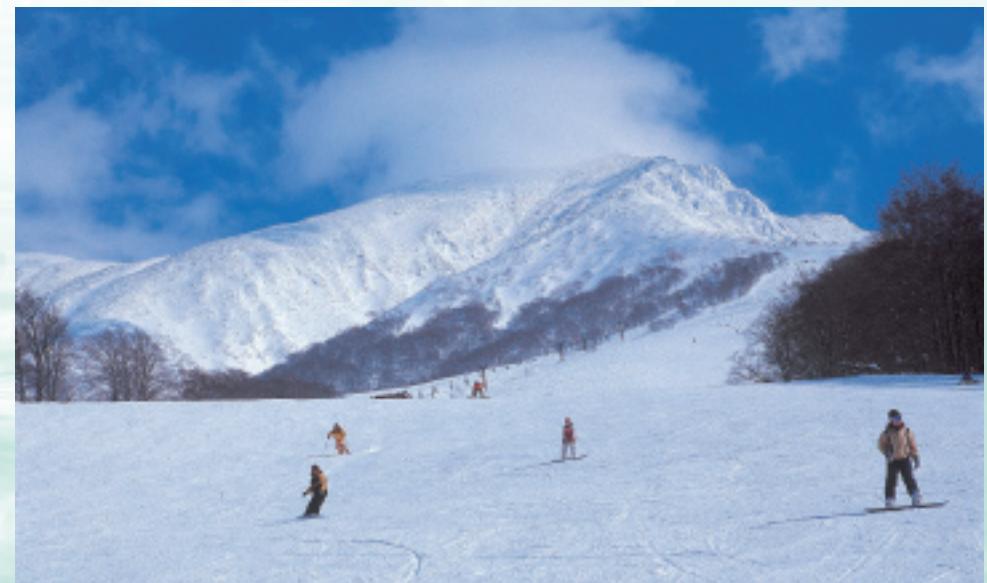
為日本名列前茅的大規模滑雪度假村。在寬廣的滑雪坡上，超過2km的長距離滑雪道就高達12條。活動及住宿設施亦十分豐富充實。

DATA

岩手縣八幡平市安比高原

TEL:0195-73-5111

<http://www.appi.co.jp>



田澤湖滑雪場 (秋田縣)

位於秋田駒之岳山腹的滑雪場，所有的滑雪路線皆可以欣賞到田澤湖的美景，為日本國內屈指的大型滑雪場。從秋田新幹線的田澤湖站搭乘巴士約30分鐘。

DATA

秋田縣仙北市田澤湖生保內字下高野 73-2

TEL : 0187-46-2011

<http://www.tazawako-ski.com/>

日本旅行的基本資訊

簽證

持登記有身分證字號的台灣護照、香港特別行政區護照者，不需短期滯留簽證。在以進行觀光、商用、會議、造訪親友等目的進入日本時，90天以內不需要申請簽證。但在屆滿90天並且需要延長時，則需要申請簽證。

宗教・語言

日本人多數信奉神道系、佛教系。其他還有基督教系及諸多宗派等。但現在無特殊信仰的人逐漸增多。
語言為日本語。在都市或觀光景點，會說英文的人較多。東北地區有著「東北腔」，與標準的日本語有些不同。

四季・季節・服裝

日本的春夏秋冬，四季分明。東北地區到了8月都還只有25度，氣候十分涼爽。但東北的冬天除了宮城縣與福島縣的太平洋沿岸之外，全都是大雪紛飛的豪雪地帶，此時到訪需要穿上厚棉大衣。北關東的群馬縣南部，8月氣溫則有超過35度的時候。

	春季(4月)			夏季(7月)			秋季(10月)			冬季(1月)		
	T(F)	T(C)	P	T(F)	T(C)	P	T(F)	T(C)	P	T(F)	T(C)	P
札幌	44.1	6.7	60.9	68.9	20.5	67.2	52.3	11.3	124.1	26.4	-4.1	110.7
仙台	50.2	10.1	98.1	71.8	22.1	159.7	58.6	14.8	99.2	34.7	1.5	33.1
東京	57.9	14.4	130.3	77.7	25.4	161.5	64.8	18.2	163.1	42.4	5.8	48.6

說明：「T」為溫度，「F」為華氏，「C」為攝氏，「P」為2000年的降雨量，單位為mm。

時差

日本與台灣及香港的時差為+1小時（日本時間早1小時）。台灣及香港時間正午時，日本時間為13:00。

貨幣單位與種類、兌換

日本的貨幣單位為「円（日元）」。紙幣有10,000日元、5,000日元、2,000日元、1,000日元等4種類。2,000日元在市面上不太流通。硬幣則有500日元、100日元、50日元、10日元、5日元、1日元等6種類。50日元及5日元硬幣中間有圓形洞穴。兌換日幣可以前往銀行或郵局，在都市內也有私人經營的兌換所。



在旅行前，事先確認好氣溫、交通、國際電話的撥打方式等基本資訊，總是讓人比較放心。尤其東北地區的氣溫比日本其他地方來的低，最好先確認好旅行地的溫度。另外，更重要的是確認好緊急電話及連絡方式，以防萬一。

電壓・電源

日本的電壓為100V，台灣的110V電器產品雖可直接在日本使用，但精密型電子產品請使用變壓器較為保險。在頻率方面，東日本為50Hz，西日本則是60Hz。台灣的60Hz電器產品如有自動轉頻功能的話，可以直接在日本使用。電源插頭的形狀為兩腳扁插頭（A型）。香港的220V電器產品需要使用變壓器，無法直接在日本使用。

撥打國際電話的方法

撥打固定型電話及公共電話及設有海外通話功能的手機：① 國際識別碼 + ② 國碼（台灣 886, 香港 852）+ ③ 區域碼（去掉第1個0）+ ④ 對方的電話號碼。另外可以購買國際電話卡，依照卡上說明撥打固定型電話或公共電話即可。

搭乘電車的方法

搭乘新幹線時，請到車站的「綠色窗口（みどりの窓口）」購買車票（乘車券・特急券）。其他的電車或地下鐵車票，請於自動購票機購買。票價請參考自動購票機上方的票價表。另外，JR「東北本線（一之關站～盛岡站）、大船渡線、北上線、釜石線、大湊線」的部分列車沒有站員，所以須自己按下開門按鈕進入電車後，抽取整理券於車內確認金額，最後再於下車時將整理券與金額或是乘車券投入收費箱內。

除了JR之外還有其他數家鐵道公司，售票窗口等皆有所不同，敬請留意。

LOOK!

JR集團的相關6家公司針對以「短期滯在」資格入境日本，並以觀光為目的的外國旅客推出玩遍全日本的超划算車票「Japan Rail Pass」。
使用的條件與規範請參考官方網站：<http://www.japanrailpass.net/zh/zh001.html>

遇到困難時的緊急連絡方式

台北駐日經濟文化代表處

TEL: 03-3280-7811
〒108-0071 東京都港區白金台5-20-2
休息日：六日及日本、台灣的國定假日
事實上相當於大使館。提供領事相關服務及舉行宣傳、文化交流等活動。

中華人民共和國駐日本國大使館

TEL 03-3403-3064
緊急時的連絡電話 TEL 090-8776-1119
〒106-0046 東京都港區元麻布3-4-33
休息日：六日及日本、中國的國定假日
中國及香港市民的領事服務。

精通中文的觀光指南所

日本政府觀光局
Tourist Information Center
TEL: 03-3201-3331
〒100-0005 東京都千代田區丸之內3-3-1新東京大樓1樓
營業時間：09:00～17:00 休息日：1月1日
位於東京站附近，為日本政府觀光局所經營的觀光指南所。由精通英文、中文、韓文的服務人員，為你介紹日本各地的觀光資訊。

暢遊東北・ 北關東之旅

東北（青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島）與北關東（茨城、栃木、群馬）位為日本的北東部。無論從東京或是北海道前往都十分便捷，是極受到觀光客矚目的地區。四季分明的豐富大自然景色、品嘗山珍海味的美食料理、古意盎然的溫泉鄉、熱情洋溢的夏日祭典及當地的和善人們...其數不盡的魅力，攏獲了造訪旅人的心。

身處雄偉的大自然之中，遠離大都會的喧囂，在這裡可以享受到旅行特有的寂靜悠閒時光。前往東北-北關東，感受在都市中所體驗不到的人事物，造訪日本最真實的面貌。

中尊寺金色堂（岩手縣・平泉）



前往東北・北關東的交通指南

東北・北關東的9座機場 &日本國內線轉機

① 青森機場（青森縣）

新千歲機場（北海道）、東京國際機場（東京都）、名古屋機場（愛知縣）、關西國際機場（大阪府）

② 三澤機場（青森縣）

東京國際機場（東京都）

③ 秋田機場（秋田縣）

新千歲機場（北海道）、東京國際機場（東京都）、中部國際機場（愛知縣）、關西國際機場（大阪府）

④ 岩手花卷機場（岩手縣）

新千歲機場（北海道）、名古屋機場（愛知縣）、關西國際機場（大阪府）、福岡機場（福岡縣）

⑤ 山形機場（山形縣）

東京國際機場（東京都）、關西國際機場（大阪府）

⑥ 庄內機場（山形縣）

東京國際機場（東京都）

⑦ 仙台機場（宮城縣）

新千歲機場（北海道）、成田國際機場（千葉縣）、中部國際機場（愛知縣）、小松機場（石川縣）、關西國際機場（大阪府）、廣島機場（廣島縣）、福岡機場（福岡縣）、那霸機場（沖繩縣）

⑧ 福島機場（福島縣）

新千歲機場（北海道）、關西國際機場（大阪府）

⑨ 茨城機場（茨城縣）

新千歲機場（北海道）、神戶機場（兵庫縣）、那霸機場（沖繩縣）



航空

東北・北關東擁有 9 座機場，無論從日本何地出發都十分便捷。無須花費太多時間即可從關西、名古屋或是九州方面前往。也可以利用鐵道電車或是巴士移動前往。

陸地

從首都圈出發，利用鐵道電車前往東北新幹線沿線鄉鎮十分方便。搭乘普通電車時請先確認換車時間。如果想直接前往目的地，可以利用夜行巴士（深夜巴士）前往。如果時間充裕，搭乘遊船前往也十分有趣！

鐵道電車

從東京搭乘新幹線既快速又方便。如需換乘普通電車，建議可以先事先確認好發車時間。

高速巴士

在東京有前往各地的夜行巴士（深夜巴士）。跟其他交通工具相比費用較為便宜，由於是深夜巴士，所以到達目的地時為早上，節省白天的移動時間也是其魅力所在。

轎車

如果想大幅度的暢遊東北・北關東地區的話，推薦利用租借車輛遊玩。但是，交通路標皆為日文，須特別留意。

遊船

從青森港、八戶港、秋田港、仙台港等地搭乘遊船皆可到達北海道。推薦搭乘遊船，來一趟不同以往的旅行。

