



日本東北

深度之旅

青森・宮城・岩手・秋田・山形・福島
深入走訪祕境奧底溫暖人情，與日本東北的感動相遇之旅。

全新第四版

附
函館



作者 / 三小a

沿白石川一目千本櫻綻放動人春櫻
體驗祕境乳頭溫泉7大名湯全制霸
盛岡特色三大麵令人讚嘆無限美味
搭乘鐵道三兄弟遊賞內陸絕美風光





說春天到日本賞櫻花，通常最先想到的，應該是關西或東京吧？但這時的機票住宿大都相當難買或是很貴，而且無論走到哪裡，幾乎都是人滿為患，因此很推薦去東北賞櫻(約4月中~4月底)，可用較悠閒愉悅的心情，好好欣賞櫻花美景喔！

弘前公園(青森)

青森県

十和田市官庁街通り

◎4月底~5月初；賞櫻點燈：日落~22:00 | 🚗從JR八戸駅搭乘十和田觀光電鉄バス(八戸~十和田線)，在「十和田市中央」下車 | 🚗自駕設定：十和田市觀光協會電話0176-24-3006

近1公里的數百棵櫻花樹同時綻放，如此的美麗是很感動的，推薦登上市役所展望台俯瞰這一大片漂亮景色，此外晚上搭配點燈還可欣賞夜櫻，別有一番風情。



青森県

芦野公園

◎4月底~5月初；賞櫻點燈：17:00~21:00 | 🚗從津輕五所川原駅搭乘津輕鐵道，在「芦野公園」下車 | 🚗自駕設定：金木商工会電話0173-52-2611

湖畔約有1,500棵櫻花樹，每年櫻花盛開時的金木桜まつり(金木櫻花祭)，總會有很多人前來，電車停靠在櫻花樹下的畫面，吸引不少攝影愛好者來取景拍攝。





霞城公園(山形)

宮城県

一目千本桜

◎4月初～4月中・桜まつり期間18:00～22:00會點燈
 | 🚗 搭乘東北本線到「JR大河原駅」下車徒步7分 | 📍
 建議搭乘JR轉由徒步前往

沿著白石川兩側，有多達1,200棵櫻花綻放，可搭乘人力車或遊船欣賞美麗櫻景，或樹下野餐及散步也很棒，天氣好時，連同遠方殘雪未融的藏王連峰形成一幅完美構圖。



福島県

三春滝桜

◎4月中～4月底 | 🚗 搭乘JR磐越東線到「JR三春駅」轉乘期間限定臨時巴士「滝桜号」前往 | 📍 自駕設定：輸入mapcode「300 840 492*46」

三春滝桜是棵高近14公尺，有千年歷史的「紅枝垂桜」，除了列為日本三大櫻外，也是日本國天然記念物，當櫻花綻放時，周圍黃色的油菜花會跟櫻花產生強烈對比。



秋

幽靜楓紅、融合物樂

東北的紅葉比東京和京都早1個月，由北往南、從10月中到11月初，各地區的時間和品種顏色都不盡相同，在這段時間來訪東北，都有機會看到不錯的楓況，若想好好欣賞美麗的紅葉，強烈建議以自駕方式遊覽，慢慢欣賞沿途的美麗景色。

銚子大滝(青森)

青森県

奥入瀬溪流

📅10月中～10月下旬 | 📍參考P.65奥入瀬溪流 | 🚗自駕設定：參考P.100「星野リゾート 奥入瀬溪流ホテル」電話 | 🚧紅葉期間有交管措施，請停在指定地點後轉乘接駁車進入管制區 | 🗺️P.45/B2

從 焼山到十和田湖的子ノ口，總長約14公里，無論在哪一段都能看到漂亮風景，此處為國家特別名勝及天然紀念物的指定保護區，請勿下水、亂丟垃圾，僅有一處流動廁所，須特別注意！



青森県

蔦沼

📅10月中～10月下旬 | 📍1.從JR八戸駅搭乘JRバス東北「おいらせ号」到「十和田湖温泉郷」，下車轉乘計程車約10分鐘；2.從JR新青森駅或JR青森駅搭乘JRバス東北「みずうみ号」到「蔦温泉」 | 🚗自駕設定：蔦温泉電話0176-74-2311 | 🗺️P.45/B2

若 想拍到這個一年內只有不到兩週的美景，建議住在蔦温泉或自駕前往，才能拍到清晨6點太陽升起最漂亮的時刻；如果還貪心想拍湖面倒影的話，更要在無風狀態下才能達成，只要親眼一睹此景，真的是無憾。





鳴子峽(宮城)

福島県

裏磐梯地區

📅 10月中～10月下旬 | 🚗 從JR郡山駅搭乘JR磐越西線到達猪苗代駅，轉乘「磐梯東都バス」前往裏磐梯地區 | 📞 自駕設定：裏磐梯觀光協會電話0241-32-2349 | 🌐 磐梯東都バスwww.totobus.co.jp/bandai

大眾交通不便，建議自駕及安排2天1夜行程，桧原湖、安達太良山、五色沼等，都是福島縣首推的欣賞楓紅地點，行駛在「磐梯山ゴールドライン」及「磐梯吾妻レークライン」這段近30公里的路程，絕對能大飽眼福。



福島県

中津川溪谷

📅 10月中～10月下旬 | 🚗 無大眾交通，僅能自駕前往 | 📞 自駕設定：中津川溪谷レストハウス電話0242-64-2817

雖然裏磐梯地區有好幾個賞楓景點，但三小a最推薦的是中津川溪谷，由於多數只有自駕會來到此處，因此來訪旅人並不多。漫步在沿途美麗的楓景中，讓人能感受到相當放鬆的氛圍，喜歡攝影的同好們請不要錯過這個地方。



國際線航班

34

截至2024年4月止，從台灣想前往日本東北旅遊，主要有7條航線，分別是：函館空港^①、青森空港、秋田空港^②、花卷空港^③、仙台空港^④、福島空港^⑤及東京地區(成田、羽田)。如果單以東北航點而言，目前台灣虎航可往返函館、秋田、花卷、仙台、福島；長榮航空、星宇航空及樂桃航空可往返東京、仙台；而搭中華航空目前只能選擇從東京進出。以方便度來說，台灣虎航在東北地區航點最多且最密集，建議選擇不同點進出且不走回頭路的旅遊方式，這樣可節省交通移動時間；或選擇東京進出並轉乘國內線及新幹線前往目的地，但是就得搭配交通票券且衍生轉乘費用及搭乘時間，大家可自行考量。

- ① 函館空港往市區交通，請參考P.284。
- ② 秋田空港於2023年12月10日開航。
- ③ 花卷空港於2023年5月10日復航。
- ④ 仙台空港往市區交通，請參考P.111。
- ⑤ 福島空港於2024年4月2日開航。

交通優惠票券

在計畫東北的旅遊行程時，餐飲跟住宿都可想辦法降低預算，但交通費用是無法節省的，尤其要省時間搭新幹線的話，就更得咬牙把車票買下去，這時就慶幸自己是外國遊客，可購買外國人限定的「JR東日本鐵路周遊券」^①，在選定的日期可無限次搭乘使用範圍內的新幹線、特急列車和普通列車。

利用「JR東日本五日券」、「JR東日本+南北海道六日券」及2018年新上架的「JR東北+南北海道五日券」就能有效節約在東北地區的交通費用，請參考下方票券比較介紹，可自行評估用哪張較划算。

- ① 目前JR東日本五日券分成：「東北地區五日券」、「長野新潟地區五日券」兩種，本書就東北地區可使用的前者作介紹。



東北地區五日券 JR東日本+南北海道 JR東北+南北海道

東北地區三大交通票券比較介紹 (詳細搭乘資訊以官網公布為準 / 實際情況仍請參照當日現場公告)

票券名稱	JR東日本鐵路周遊券(東北地區)		JR東日本+南北海道鐵路周遊券	
票券種類	大人(12歲以上)	兒童(6~11歲)	大人(12歲以上)	兒童(6~11歲)
售價	¥30,000	¥15,000	¥35,000	¥17,500
有效期間	指定日期啟用後需連續5天使用		指定日期啟用後需連續6天使用	
使用範圍	使用日期內可不限次數搭乘JR東日本轄下範圍內的新幹線、特急列車及普通列車，還有部分非JR路線電車		1.使用日期內可不限次數搭乘JR東日本轄下範圍內的新幹線、特急列車及普通列車，還有部分非JR路線電車 2.可搭乘北海道新幹線往返函館，亦可搭特急到新千歲空港、札幌及小樽等地	
購票方法	可透過JR東日本網路訂票系統、日本國內銷售點及海外旅行社等地點購買		可透過JR東日本網路訂票系統、日本國內銷售點及海外旅行社等地點購買	
兌換地點	1.JR東日本旅遊服務中心(成田空港、羽田空港，東京車站) 2.東京市區各大JR車站旅遊服務中心(品川、上野、新宿、池袋、渋谷等) 3.東北地區各大JR車站旅遊服務中心(青森、八戶、秋田、盛岡、仙台空港、仙台、山形、福島等) ★目前只有透過JR東日本網路訂票系統購買的票券，才能在指定機器兌換並領取鐵道周遊券，其它管道購得的電子票券只能透過人工櫃檯處理 ★JR東日本+南北海道鐵路周遊券、JR東北+南北海道鐵路周遊券也可於函館、新函館北斗、登別、新千歲空港、札幌的JR旅遊服務中心兌換			

交通新玩法

青森↔函館

津輕海峽フェリー

網址：www.tsugarukaikyo.co.jp

不少人去日本東北玩朋友都會買JR PASS(鐵道周遊券)，但如果沒買或買不含南北海道的東日本鐵道周遊券(P.34)時，該怎麼從青森玩到函館呢？搭船也是選項之一，雖然花的時間較長要4小時，但相較鐵道每人近¥9,000而言，搭船最多能省下¥5,000、還能躺著睡到目的地，適合小資省預算悠閒玩的人。

從青森跨海到函館的渡輪航線有兩條，一條是從青森到函館、一條是從大間到函館，不過對一般自助旅行者來說，除非行程有計畫到下北半島，否則最佳選擇應該還是青森函館這條航線，從青森駅、新青森駅都有巴士可以前往津輕海峽フェリーターミナル。

東北地區交通票券使用範圍圖



JR東北+南北海道鐵路周遊券

大人(12歲以上)

兒童(6~11歲)

¥30,000

¥15,000

指定日期啟用後需連續6天使用

- 1.使用日期內可不限次數搭乘JR東日本轄下東北地區範圍內的新幹線、特急列車及普通列車，還有部分非JR路線電車
- 2.搭乘北海道新幹線往返函館，亦可搭特急到新千歲空港、札幌及小樽等地

可透過JR東日本網路訂票系統、日本國內銷售點及海外旅行社等地點購買

同左欄

奧入瀨、十和田、 八甲田

奧入瀨、十和田、 八甲田的交通方式

本區景點需從JR八戶駅、JR新青森駅或JR青森駅等站，轉乘「JRバス東北」的巴士前往，但須留意的是，部分巴士路段於冬季(11月中~4月底)暫停營運，此段時間奧入瀨溪流、十和田湖、谷地温泉等需自駕前往，而睡蓮沼因冬季道路封閉，僅5~11月中可前往，此外十和田湖的遊覽船，冬季亦暫停營運，詳細巴士班次、交通時間請見官網。

<http://www.jrbustohoku.co.jp/route>
十和田觀光電鉄遊覽船www.toutetsu.co.jp/ship.html

sightseeing

奧入瀨溪流

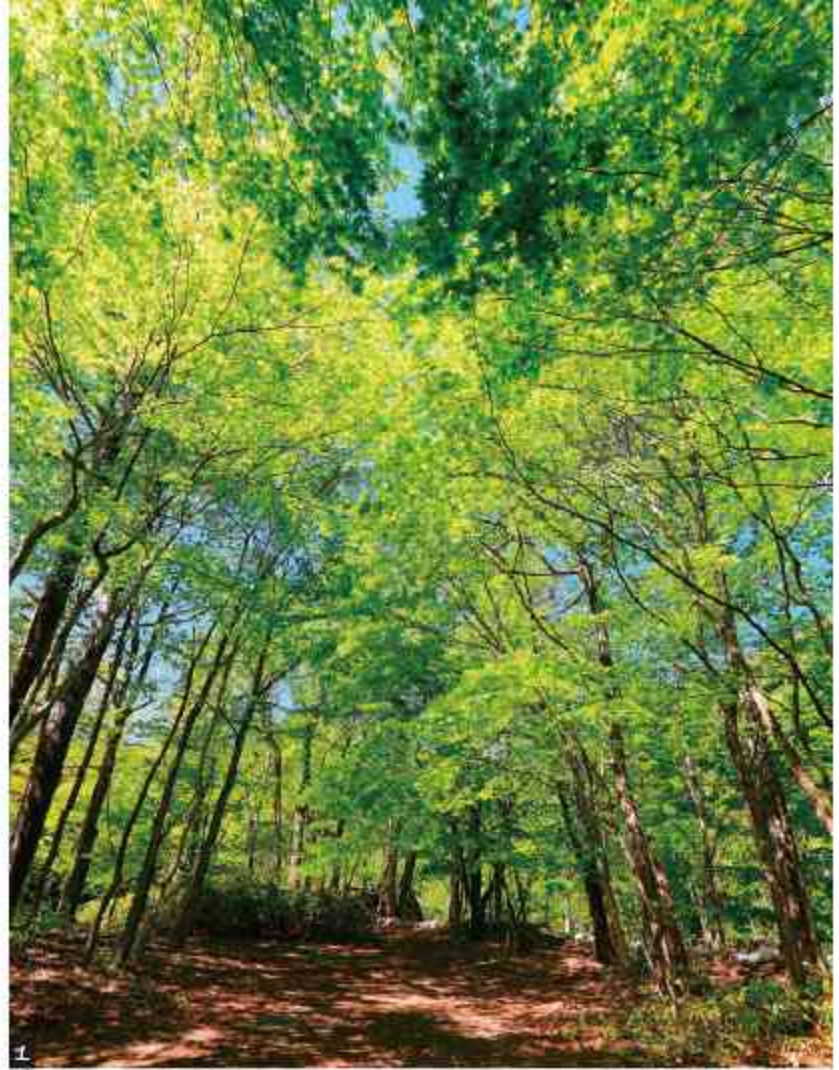
享受夏日清新、秋日艷紅的絕景

http://towadako.or.jp | ☎0176-75-2425 | 📍1.從JR八戸
 駅搭乘JRバス東北「おいらせ号」到焼山；2.從JR新青
 森駅或JR青森駅搭乘JRバス東北「みずうみ号」到焼
 山 | MAP P.45 / B2

無論是6月初的新綠，亦或10月底的紅葉，都是來訪奧入瀨的最佳時機，在這兩個時節能看到最美的一面。這是一條從「焼山」到十和田湖的「子ノ口」、總長約14公里的河流，屬於十和田八幡平国立公園，也是日本國家指定特別名勝及天然記念物。

奧入瀨溪流沿途有不少美麗的景色可以欣賞，如：石ヶ戸の瀨、阿修羅の流れ、九十九島、雲井の滝及銚子大滝等，都是漂亮且吸引人們駐足的景點，也是攝影愛好者必定會來取景的地方，建議大家可從步道走走，多吸收些森林芬多精。(因屬國家公園，管理限制較嚴謹，請特別注意勿走離步道或靠近溪流)

1.充滿新綠的奧入瀨溪流沿岸相當美麗 / 2.清晨的奧入瀨溪流最美 / 3.無論何時來都有不同景色的銚子大滝



到訪奧入瀨溪流的3種方式

- 1.搭巴士+徒步：**雖然會被巴士時間限制，但若無法自駕旅遊，巴士加徒步是最方便的遊玩方式。
- 2.自駕+徒步：**道路較小，需要考量現場停車的問題。
- 3.徒步：**單程要走14公里，對體力及時間負擔較大，較不建議。

📅11月中～隔年4月底，該地區JRバス東北停止營運，詳情見官網





sightseeing

十和田湖

奧入瀨溪的美麗源頭

<http://towadako.or.jp> | ☎ 0176-75-2425(十和田湖綜合案内所) | 🚗 1.從JR八戶駅搭乘JRバス東北「おいらせ号」到十和田湖; 2.從JR新青森駅或JR青森駅搭乘JRバス東北「みずうみ号」到十和田湖 | 🗺️ P.45/A3

這裡是奧入瀨溪的源頭，位在十和田八幡平國立公園內，地處青森跟秋田的交界處。十和田湖是約2,000年前因火山噴發而形成的湖泊，最推薦6月新綠、10月秋楓和冬季雪景之時來訪，可搭遊覽船往返子ノ口和休屋，從湖上欣賞十和田湖的美麗，或是悠閒自駕前往，中途還能在瞰湖台從高處欣賞壯闊的風景。

到達休屋後，請以步行方式經過「乙女の湖道」，去看由詩人雕刻家高村光太郎老師所創作的一對青銅像「乙女の像」，而沿途的惠比寿大黒島、十和田神社也是相當值得停留的景點，附近食堂提供此處所產的新鮮漁獲，能夠同時享受美景跟美食。



1.沿著湖畔步道能看到漂亮風景 / 2.紅葉時節踩著沙灘別有一番風情 / 3.十和田湖的地標「乙女の像」 / 4.島上有個小神社的惠比寿大黒島

sightseeing
八甲田ロープウェー
(八甲田纜車)

輕鬆登頂、欣賞紅葉美景

http://www.hakkoda-ropeway.jp | 青森市荒川寒水沢1-12 | ☎017-738-0343 | ⌚09:00~16:20(冬季到15:40) | 休不定休 | 💰大人(國中生以上)單程¥1,400、往返¥2,200,小學生單程¥450、往返¥700 | 🚗從JR新青森駅或JR青森駅搭乘JRバス東北「みずうみ号」到八甲田ロープウェー-駅前 | MAP P.45/A1

全年營運的八甲田纜車，從山麓駅搭乘10分鐘，就能到達標高差650公尺的山頂公園駅，這裡是青森著名的賞紅葉景點，建議來訪時間為10月，搭乘纜車從高空角度向下，可以看到相當棒的風景。另外冬季也相當推薦，這裡從11月到隔年5月是滑雪場，同時也可看到很漂亮的樹冰群，通常會將此處纜車跟酸ヶ湯溫泉排在同一天前往。



1.山麓駅 / 2.秋末冬初的山頂公園駅 / 3.冬季山頂公園駅有驚人結冰現象 / 4.秋天搭纜車能看到一片楓紅

sightseeing
酸ヶ湯温泉
百年硫磺泉、千人混浴風呂

http://www.sukayu.jp | 青森市荒川南荒川山国有林酸湯沢50 | ☎017-738-6400 | ⌚千人風呂07:00~17:30(女性専用08:00~09:00)、玉の湯09:00~17:00 | 💰千人風呂、玉の湯擇一¥1,000(未提供毛巾) | 🚗1.從JR新青森駅或JR青森駅搭乘JRバス東北「みずうみ号」到酸ヶ湯温泉前；2.預約住宿可搭乘往返青森站的免費接駁車(須預約) | MAP P.45/A1

原名「鹿湯」的酸ヶ湯溫泉，擁有300年以上歷史，與群馬四萬溫泉、日光湯元溫泉並列為最早成為日本政府指定的國民保養溫泉地。此處泉水屬乳白色的硫磺泉，最有名的就是創下目前唯一「千人混浴風呂」紀錄，讓這裡成為東北地區的名湯代表。160疊(約80坪)的空間裡有熱湯、四分六分湯、



冷の湯及湯瀧，除混浴風呂外，還有男女分開的「玉の湯」，對不敢嘗試混浴的人來說，也可以好好享受酸ヶ湯，此外這裡也可住宿，能讓人停留一晚好好歇息。

1.酸ヶ湯溫泉外觀 / 2.入口為男女分開的混浴風呂 / 3.看起來有年代的大廳

鐵道觀光列車

八戶↔久慈

TOHOKU EMOTION

移動餐廳、海岸美景、假日限定



這是一列沿著海岸線、行駛於八戶和久慈間的觀光列車，它也是一間假日限定、能看到漂亮海景的移動餐廳。從八戶發車提供午間套餐，雖然是在車上烹飪，不過從前菜到甜點都做得相當精緻，一點也不馬虎，讓人不自覺開始幻想這趟是富豪貴族的旅行。下午從久慈發車提供的是甜點下午茶，使用當地農產製作的美麗甜點，搭配紅茶或咖啡一起享用。單趟近兩小時的悠閒時光，在經過特定地點時，列車還會放慢速度，讓乘客可以好好欣賞壯闊的太平洋景色，是個相當難得的搭乘經驗，就像是在做美夢般地會讓人想再來搭乘。



<http://www.jreast.co.jp/tohokuemotion>

此列車不能使用JR東日本PASS乘車，在創造旅行社可單購列車乘車商品



TOHOKU EMOTION具有特色的車廂外表非常吸睛，停靠在月台時也會有很多人來拍照留念，出發前還會在月台鋪上紅地毯讓乘客踩著上車，共有3節車廂：
 第一節：包廂式座位，總共有7間，每間基本搭乘人數是4人，較有隱密性。
 第二節：半開放廚房，能讓乘客清楚看到廚師在準備料理的過程。
 第三節：開放式座位，牆燈是岩手生產的琥珀，整體來說很高級且有質感。



令人感動的「洋野 EMOTION」

「洋野EMOTION」這個活動名稱源自「岩手洋野町」跟「TOHOKU EMOTION」，它是當地居民在311東日本大震災後，為了表達感謝之意的自發性活動，只有TOHOKU EMOTION列車行駛時才有，看著居民不停揮手和揮舞著代表豐收的大漁旗，車內乘客也會不自覺地回應且跟著一起揮手，讓人從心底產生一股難以言喻的感動。



Let's Go

まつり

樂浪地盤



點燃愛與幸福的

浪漫光之慶典

SENDAI

光のページェント





1. 定禪寺通掛滿漂亮燈飾 / 2. 祭典期間會有聖誕老人計程車可搭 / 3. 無論旅人或當地人都會忍不住停下腳步欣賞 / 4. 每天晚上總能聚集不少人潮 / 5. 點燈時也是情侶約會的好地方

如果問冬季仙台有沒有一定要參加的活動，那一年一次的「SENDAI光のページェント」絕對榜上有名。從1986年起就開始舉辦的仙台光之慶典，沿著定禪寺通的所有樹木上掛著數十萬顆燈泡，當每天傍晚同時點亮的瞬間，就能聽到許多人的讚歎聲，如果錯過第一次亮燈也沒有關係，在每天的18、19、20整點也會再度熄燈，1分鐘後重新點亮，讓大家可以再體會一次美麗的瞬間。定禪寺通在此時也是情侶約會的人氣景點，兩個人手牽手走在步道上，充滿著幸福的氛圍，快帶著喜歡的另一半一起來吧！

<http://www.sendaihikape.jp> | 定禪寺通、勾当台公園、市民廣場
◎每年12月初～月底(日期不固定)，17:30～23:00



盛岡市




盛岡市的 交通方式

雖然盛岡市內徒步觀光很方便，但也有都心循環バス「でんでんむし」可以搭乘，基本上盛岡市內景點都會到達，平均約15~20分鐘就有一班，不少遊客都會選擇搭乘，單次乘車¥100，建議可購買每張¥300的1日乘車券。該巴士路線有分右回(紅色)、左回(綠色)兩種，停靠的景點順序不同，搭乘時請多注意。

 岩手縣交通：

www.iwatekenkotsu.co.jp

 都心循環バス「でんでんむし」：

www.iwatekenkotsu.co.jp/denden-an-nai.html

sightseeing

盛岡城跡公園

賞櫻花、紅葉豐富美景

📍盛岡市内丸 | ☎019-639-9057 | ⌚24小時 | 💰免費 | 🚌從JR盛岡駅搭乘盛岡都心循環バス「でんでんむし」，在「盛岡城跡公園」下車 | 🗺P.151 / E4

這裡是以前盛岡城所在地，可惜幾乎沒有舊建物保存下來，唯一可看到的是一座座石垣，在經過整建後成為現在的盛岡城跡公園。由於交通方便、環境優美，不少住民會來這裡運動散步，也吸引不少遊客到此一遊，尤其是櫻花、紅葉時節，更成為熱門觀光勝地，除了白天景色相當有可看性外，每到晚上點燈時，還會有上班族或全家大小在樹下聚會飲酒野餐，同時也會有屋台到此擺



攤販賣餐點，如果有機會的話，請一定要親自來體會看看。

1.盛岡城跡公園旁有百年歷史的桜山神社 / 2.春天能同時看到多種不同的櫻花盛開 / 3.當地民眾會在櫻樹下野餐賞櫻花



restaurant

福田パン

深受當地民眾喜愛的麵包老店

預算Y200

📍盛岡市長田町12-11 | ☎019-622-5896 | ⌚07:00 ~ 16:00(售完為止) | 📅休 週二、12月31日、1月1日 | 🗺P.150 / C1

開業近70年的福田パン，是盛岡很有名的麵包店，每天大約生產1萬個麵包，市區內不少超市、便利商店及學校都有上架販賣。在長田町的本店裡，每天都有多達50種以上的新鮮麵包可選擇，雖然營業時間到下午5點，但熱門口味通常不到中午就會售完。店內的人氣商品有：「あんバター」(紅豆奶油)、「ピーナツバター」(花生奶油)、「ジャムバター」(果醬奶油)和「抹茶あん」(抹茶紅豆)等4種口味的麵包，但由於保存期限只能到隔天，選購時請注意購買數量。



1.店家外觀 / 2.福田パン在盛岡有著好口碑 / 3.店舖限定餐點只有在這裡買的到 / 4.每天都有不少人特地前來購買

restaurant 預算Y500

チーズケーキのチロル

在懷舊氛圍品味美好餐點

http://www.morioka-tirol.com | 盛岡市大通1-10-21
 | ☎019-654-5090 | ⌚11:30~18:00 | 📅休不定休 |
 MAP P.150 / D3

營業到現在已超過50個年頭，許多盛岡人記憶中都有這家店的存在，雖然網路商店能購買到蛋糕看起來相當方便，但仍有不少人寧願選擇坐在店裡好好享受餐點，店內餐點選擇性其實不多，最主要是來享受懷舊氛圍，點份「クリームチーズケーキセット(起司蛋糕套餐)」吧！除了能吃到濃郁香氣的起司蛋糕外，還能喝到好喝的咖啡或紅茶，如果選擇坐在吧台座位，有時店裡的人還會主



動跟你聊天，相談甚歡的話，或許還會有意想不到的收穫喔！

1.店面外觀 / 2.美味的起司蛋糕是店家主打商品

restaurant 預算Y500

光原社 可否館

跟著文學家腳步來歇息一下吧

http://morioka-kogensya.sakura.ne.jp | 盛岡市材木町2-18 | ☎019-622-2894 | ⌚10:00~17:00 | 📅休每月15日，遇假日則隔日休 | MAP P.150 / A2

在盛岡想找地方享受香醇咖啡，從盛岡駅徒步到材木町的光原社可否館是不錯的選擇。位於中津川旁的咖啡店，以原木、紅磚和白色牆面組成的建築物外觀，看起來相當有特色，旁邊古樸風格的小徑也很有意境特色。一打開門就能聞到濃濃咖啡香，店內大約只有10~12個座位，雖然復古風菜單上選擇不多，目前只有咖啡、奶茶、牛奶、甜點及餅乾等簡單餐點。

但這裡的氛圍相當好，旁邊のマヰエル館也展示不少文學家宮澤賢治(P.161)的手稿，吸引很多喜歡宮澤賢治的讀者來此朝



聖，旁邊也有販賣紀念品、漆器及南部鐵器等等的商店。

1.光原社外觀 / 2.坐下來喝一杯美味咖啡吧 / 3.氣氛相當好的室內環境 / 4.店內空間不大，座位數也不多

親近大自然，欣賞壯闊山景冰壁 十和田八幡平国立公園

155

位於岩手、秋田縣交界，除冬季封山，其他季節都很適合前往，雖然也可搭巴士，但還是最推薦自駕，在27公里的山路上，各處都有很棒的風景，山頂的「山頂レストハウス」，提供觀光情報和販售熟食、土產品，在這裡也能看到很壯觀的八幡平山頂絕景，旁邊可看到標示岩手跟秋田縣界的木柱。若喜歡接近大自然，也推薦山頂散步路，約兩小時的路程大多可輕鬆完成，一路上有很多展望台可欣賞漂亮美景，最後會再走回原處，無論搭巴士或自駕都能來運動一下。



每年4月中道路開通後，有很多人會前來山頂，一睹期間限定的冰壁，自駕從這裡往秋田方向繼續開下去，就能到達鹿角、田沢湖、乳頭温泉及角館，在行程安排上八幡平可算是必經之路，或是在八幡平地區就有泉質很棒的溫泉能享受，但這裡的溫泉很多是混浴，女性朋友要多注意，另外請記得自備毛巾。

1.八幡平山頂景色 / 2.山頂レストハウス內食堂 / 3.食堂裡販賣的餐點おでん(關東煮) / 4.開車行駛在高聳雪壁是有趣的經驗 / 5.每年4、5月可來此欣賞雪壁奇景 / 6.以人體比例尺對照出雪壁有多高 / 7.八幡平山頂位於秋田、岩手的交界

http://www.hachimantai.or.jp | 八幡平市柏台1-28 | ☎0195-78-3500 | 📅4月中旬~11月上旬
(冬季積雪封山) | 💰免費 | 🚌1.從JR盛岡駅搭每天1個往返的「八幡平自然散策バス」；2.從JR
盛岡駅搭每天3個往返的「岩手県北バス」到「八幡平頂上」下車

special column

盛岡市

盛岡三大麵特輯

花巻、遠野

平泉

三陸海岸

鐵道觀光列車

岩手祭典

住宿情報

搭乘人力小船，悠遊岩壁溪谷的自然清新

狹鼻溪舟下り（狹鼻溪遊船）

172

如果說岩手有什麼活動特別推薦要來體驗，「狹鼻溪舟下り」(狹鼻溪遊船)一定會在三小a的推薦名單中，無論是夏天新綠、秋天紅葉或冬天白雪都相當適合前來，但因為這裡被指定為天然紀念物及名勝，不能行駛馬達驅動的船隻，在90分鐘的航程裡，船夫就用一根木篙駕船載客往返，在兩旁超過100公尺高的岩壁中緩緩漂過，四周除解說聲音外，剩下的大概只有自己的呼吸聲吧！

在人力遊覽船約2公里的行駛範圍中，有不少漂亮的風景可以欣賞，當船經過少婦岩後就準備靠岸，在這邊有個很有趣的體驗可以嘗試，若能投擲運玉(5個¥100)到對面的岩洞裡，代表能實現願望，還會得到一張「運玉投入認定証」，有福、緣、壽、愛、願、運、戀、絆、祿及財10



個字的運玉可挑選，你會想挑哪幾個呢？

投擲完運玉再回到下船處搭船，繼續未完成的下半段航程。此時船夫會開始清唱「狹鼻追分」這首歌謠，歌聲迴盪在岩壁溪谷之中，綿延不絕的回音，讓人有使用麥克風的錯覺，聽著聽著會有滿滿療癒的感覺。此處遊覽船讓行動不便、搭乘輪椅的人也可以參加，很推薦大家來喔！





狹鼻溪遊船地圖

售票處(乘船、下船處)

鏡明岩

凌雲岩

毘沙門窟

壯夫岩

少婦岩

獅子ヶ鼻

大狹鼻岩

1. 停靠在岸邊的船隻 / 2. 安靜氛圍讓人沉靜陶醉 / 3. 夏天來搭遊船涼爽感十足 / 4. 快來試試自己能不能一投即中 / 5. 日本人瑞姐妹花金銀婆婆的手印 / 6. 有10種不同含義的運玉能挑選投擲 / 7. 回程時船夫還會清唱歌謠 / 8. 乘船處建物外觀

停船徒步處
(徒步3分鐘到大狹鼻岩)
沿途為碎石子路，建議女性當天穿著適合行走的鞋子。

http://www.geibikei.co.jp | 一関市東山町長坂字町467
☎ 0191-47-2341 | 🕒 遊船約每小時一班，因季節不同而有異，詳細航班時間請見官網 | 💰 大人¥1,800、小學¥900、幼兒¥200 | 🚉 搭乘東北新幹線到JR一ノ関駅，轉乘大船渡線到JR狹鼻溪駅下車徒步7分鐘



special column

restaurant 預算Y2,000

れすとらん 北蔵

隱藏在武家屋敷裡的食堂

☒ 仙北市田町上丁11-1西宮家 | ☎ 0187-52-2438 |
 ☎ 11:00~17:00 | MAP P.192 / C4

如果問角館武家屋敷有什麼推薦餐廳？相信位於西宮家的「れすとらん 北蔵」會在建議名單上，餐廳隱身在有著超過百年歷史的「蔵(倉庫)」裡，裡面不僅提供餐點，也有咖啡及甜點。使用當地生產的米及蔬菜做成的料理相當美味，點份「ローストポーク御膳 稲庭うどん付き」就能滿足你那喜歡美食的胃。

1.西宮家武家屋敷入口 / 2.使用當地食材製作的美味料理 / 3.用餐時間就會有不少人前來 / 4.餐廳本身就是設在有年代的倉庫裡



restaurant 預算Y1,000

有頂天喫茶

低調溫暖的洋食小店

http://ucho-ten.com | ☒ 仙北市角館町上新町3(しんまちビル1F) | ☎ 0187-42-8675 | ☎ 11:00~19:00 | 休週四、五 | MAP P.192 / B3

角館有間三小a非常推薦的店，在不起眼的小巷弄中，這棟看起來很古老的建築，要不是前面的木製立牌，還真會讓人找不到在哪，店主希望來訪客人當下能有一個可忘卻日常煩惱的小空間，因此小小一家座位不多的店，卻讓人感覺溫暖。

推薦來份「ナポリタン」(拿坡里義大利麵)，使用酸甜的番茄醬調味香氣十足，先吃點原味後再淋上些TABASCO辣醬，會讓風味更濃厚，最後再來份「プリン」(布丁)當甜點就更加完美。



1.店內座位不多 / 2.帶點苦味的古早味布丁 / 3.不起眼的建物外觀 / 4.美味的拿坡里義大利麵



小路巷弄裡的美味烏龍麵

http://www.kakunodate-fukuya.com | 仙北市角館町小人町28 | ☎0187-55-1414 | ⌚10:30~19:00(因時節不同會提早打烊休息) | 📅4~10月不休息, 其它月份不定休 | 🗺️P.192 / B2

ふきや是角館唯一的「七代佐藤養助稻庭うどん専門店」, 雖然位在武家屋敷後的小路, 但仍有不少人慕名而來, 假日常會需要排隊。店內最主要就是供應「うどん」(烏龍麵), 如果想吃Q一點, 就選冷的, 如果想吃軟一點, 就選湯的, 三小a建議可以再點份招牌限量的「だし巻き玉子」(高湯蛋捲)來試試, 吃起來鮮甜的湯汁及軟呼呼的口感讓人喜歡。如果想更有飽足感, 可以多¥200加大, 或是點「うどんセット」套餐, 就能同時吃到烏龍麵跟飯糰喔!

1. 店家外觀 / 2. 口感顛覆以往的稻庭烏龍麵 / 3. 這樣的分量剛剛好 / 4. 用餐時間人潮不少

知識充電站 **稻庭うどん的特色**

源自於秋田県湯沢市稻庭町の「稻庭うどん」(烏龍麵), 是日本三大烏龍麵之一(另外兩個為「香川県讃岐うどん」、「群馬県水沢うどん」), 無論是外觀或口感, 都跟坊間販售的香川讃岐うどん有很大的差別。稻庭うどん是用外觀呈扁平略厚的麵條, 口感雖Q但易於咀嚼及消化, 適合長輩及消化不好的人食用。



回歸古典迷人的保存空間

小坂町地區

19世紀初在此陸續發現蘊藏不少礦產，因此曾有一段相當繁榮的歲月，在停止採礦後則留下像小坂鉦山事務所、康樂館及小坂鐵道レールパーク等具有代表性的建築及設施，而這些設施一直到現在還在使用中，其中的小坂鉦山事務所及康樂館還被列為日本重要文化財被保護著，為安排行程方便，建議自駕來訪尤佳。

小坂鉦山事務所所有著充滿文藝復興風的華麗外觀，內部展示採礦時期相關文件及設備，還能租借豪華禮服讓女性朋友換裝後在建築物內拍照留念，但需3日前預約；康樂館這棟百年建築從採礦時期就是一座劇院，提供礦工們休閒娛樂的場所，館內能看到早期人力升降台及人力大型回轉舞台，即使現在戲劇公演還會用到這些設施，還有機會能親自操作體驗；小坂鐵道レールパーク除了靜態展示外，還有實際接觸跟乘車體驗，另外還有退役寢台列車「あけぼの」開放預約給旅人住宿，鐵道迷可不能錯過。



1

1.康樂館前道路是拍紀念照的熱點 / 2,3.小坂鐵道レールパーク保存不少文件及設備 / 4.康樂館到現在仍保有它的作用 / 5.具有華麗外觀的小坂鉦山事務所



3



4



5

http://kosaka-mco.com | 鹿角郡小坂町小坂鉦山字古48-2 | ☎0186-29-2821 | ☺三館均為09:00~17:00
 | 休小坂鉦山事務所及康樂館為12月31日及1月1日、小坂鐵道レールパーク冬季休館(12月1日~隔年3月31日)
 | 💰見下表 | 🚌巴士：從JR大館駅搭秋北バス(小坂行)在「康樂館前」下車、JR盛岡駅搭高速バス(あすなる号)在「小坂高校前」下車徒歩20分 | 🚗自駕mapcode設定：297 884 082*03

小坂町地區 參觀票價	小坂 鉦山事務所	康樂館	小坂鐵道 レールパーク	2館共通券 (康樂館+鉦山事 務所)	3館共通券
大人(含高中生)	¥380	¥700	¥600	¥980	¥1,480
中小學生	¥200	¥350	¥300	¥490	¥730

森吉山阿仁スキー場

一般人通常只聽說青森八甲田、山形藏王有樹冰外，其實秋田森吉山也有樹冰可以欣賞，相較山形藏王而言規模較小，但看到樹冰的機率反而還較高，到達滑雪場下車後就可以看到秋田犬「北斗」在那邊迎接乘客到來，看著牠溫馴的樣子，總讓人忍不住多拍幾張照片，搭乘纜車上山就有免費租借雪鞋及雪杖的地方，對從外地來的人來說其實

相當貼心，天氣及體力允許狀況下能繞樹冰平一周，要不然就在樹冰平步道起點拍照留念即可，這裡可不只有樹冰啊！6月開始的百花齊放到10月紅葉期間也都很適合前來。



1



2



3

1. 森吉山阿仁スキー場主建築外觀 / 2. 山上景色像是水墨畫般美麗 / 3. 秋田犬「北斗」是滑雪場吉祥物 / 4, 5. 森吉山也能看到很漂亮的樹冰



4



5

http://www.aniski.jp | 北秋田市阿仁鍵の滝79-5 | 0186-82-3311 | 秋田內陸鐵道阿仁合駅乘車20分
森吉山觀光バス(森吉山觀光PASS)：前往森吉山交通較不方便，得先搭乘秋田內陸鐵道到阿仁合駅且無大眾交通工具，為推展觀光故推出「森吉山觀光PASS」，商品包含秋田內陸線一日券+阿仁合駅往返森吉山計程車+纜車往返券，對無法自駕的人來說是不錯也超值的票券選擇，分成冬季(1月初到3月初)及非冬季(6月初到10月底)兩種。 | 購買地點：秋田內陸鐵道角館駅、鷹巢駅、阿仁合駅、仙北市觀光情報中心

聲名遠播的祕境溫泉

全制霸 乳頭溫泉

Nyuto Onsen

享受7大名湯，一次全收錄

nyuto onsen

鶴の湯

名氣第一、最古老代表

http://www.tsurunoyu.com | ☎0187-46-2139 | ©非
住客入浴時間10:00~15:00(每週一露天風呂不開放)
| 💰入浴費用¥700 | MAP P.215



乳頭溫泉鄉裡最古老、名氣也最大的溫泉，這裡的混浴露天風呂是旅遊宣傳手冊上必定會出現的地方，此外也有女性專用風呂，充滿大量硫磺的乳白色泉質是其特色。

如需接送服務請提前聯絡業者，搭乘羽後巴士在「アルパこまくさ」下車就能轉乘。

1.數百年歷史的祕湯 / 2.懷舊氛圍讓人感到舒服 / 3.露天混浴風呂一景(此處禁止拍照攝影)



nyuto onsen

妙乃湯

設備較齊全、注重隱私

http://www.taenoyu.com | ☎0187-46-2740 | ©非住客
 入浴時間10:00~15:00，週一不開放日歸 | 💰入浴費
 用¥1,000 | MAP P.215

各項溫泉相關設施較齊全，有提供吹風機，因此收費相對較高。富含大量鐵質呈茶褐色的金の湯，以及無色透明的銀の湯，都很受到女性們喜愛，除先達川溪谷旁的混浴露天風呂「妙見の湯」，也有男女別風呂和注重隱私的貸切露天風呂。



1.妙乃湯外觀 / 2.銀湯混浴露天風呂 / 3.金湯混浴露天風呂 / 4.男性露天風呂

nyuto onsen

黑湯温泉

3百年歷史古湯、硫磺泉源頭

http://www.kuroyu.com | ☎0187-46-2214 | ©非住客入
 浴時間09:00~16:30(11月中旬~4月上旬暫停營業) |
 💰入浴費用¥800 | MAP P.215

與「鶴の湯」都有3百年以上的悠久歷史，位於先達川上游的源泉地帶，在旁邊就能看到硫磺泉不停從地底冒出，因此業者還立起「禁止進入」的警告標誌。此處除了有混浴露天風呂、男女別風呂，還有用水流以沖刷方式來按摩的「うたせ湯」。

1.黑湯温泉的入口 / 2.充滿硫磺味的源泉 / 3.利用水流沖刷的うたせ湯 / 4.混浴風呂旁的沖洗空間



鐵道觀光列車
角館↔鷹巢

秋田內陸縱貫鐵道

自然風光、車站溫泉、馬肉料理



這是一條往返角館、鷹巢的鐵道，全長約94.2公里，單程需要2小時30分鐘，通常旅人最常搭乘的範圍是來往角館駅、阿仁前田駅，沿線風光是最主要賣點，鐵道攝影愛好者也很喜歡來此拍照，究竟這裡要怎麼玩，來看看三小a的介紹吧！

旅客最常停留的是：1. **阿仁マタギ駅**：有著名的「打当温泉マタギの湯」和熊牧場「くまくま園」。2. **阿仁合駅**：鐵道本社及車輛基地所在地，可惜只接受幼稚園到國中生的團體參觀預約，但可以在站內こぐま亭嘗到難得的「馬肉シチュー」(燉煮馬肉)。3. **阿仁前田駅**：可在站內的「クウンス森吉」享受熱呼舒適的溫泉，露天風呂及大浴場都有，當地的居民也會來這邊泡澡，放鬆一下。



http 秋田內陸縱貫鐵道www.akita-nairiku.com

阿仁前田駅-クウンス森吉

☒ 北秋田市小又字堂ノ下21-2

🕒 09:00~21:00(毎月第一、三個週二休息)



阿仁マタギ駅-打当温泉マタギの湯

http www.mataginosato.com

☒ 北秋田市阿仁打当字仙北渡道上ミ67

🕒 09:00~22:00(最終入館21:30)

阿仁マタギ駅-くまくま園

http www.facebook.com/kumakuma.en

☒ 北秋田市阿仁打当字陳場1-39

🕒 4月下旬~11月上旬09:00~16:00

阿仁合駅-こくま亭

☒ 秋田市阿仁銀山字下新町119-4

🕒 11:00~15:00(週三休息)



秋田內陸線

かくのだて
角館

KAKUNODATE
(秋田県仙北市角館町)

うごおた
UGOŌTA.

外國遊客限定優惠券

內陸線雖然只是一條鐵道，不過卻有好幾種1日優惠票券可選擇，以最常見的來舉例。此外，出示JR東日本鐵路周遊券(兩種皆可)，就能在平日買到假日限定販售的「ホリデーフリーきっぷ」(秋田內陸線假日1日優惠券)，可以再省下一筆費用。

秋田內陸縱貫鐵道優惠券 (1日內可不限次數搭乘)

票券種類	使用範圍	票券價格
平日1日優惠券	全線不分車種，可搭急行列車	¥2,500(小孩¥1,250)
假日1日優惠券	1.全線不分車種，可搭急行列車	1.¥2,000(小孩¥1,000)
	2.Aタイプ(鷹巣↔松葉間)一般列車	2.¥1,000(小孩¥500)
	3.Bタイプ(阿仁合↔角館間)一般列車	3.¥1,000(小孩¥500)

*購買地點：鷹巣駅、合川駅、米内沢駅、阿仁前田駅、阿仁合駅、角館駅
*假日1日優惠券，針對全線跟區間有不同搭乘規定，詳情請參閱表格內容



函館的交通方式



函館雖然行政區域被劃分在北海道，但是它跟青森的距離反而是最近的，加上2016年3月北海道新幹線開通，更是拉近了函館與東北地區的距離，如果時間充足，還能善用「JR東日本・南北海道鐵路周遊券」將行程延伸到札幌，因此在這本東北的旅遊書裡，特別將函館的旅遊資訊也收錄進來，建議可把東北與函館串在一起玩。

機場 市區

Airport

Hakodate-shi

目前有台灣虎航、星宇航空往返於台北跟函館的航班，如果搭乘國際線航班前往函館，離開國際線航廈後，請徒步前往國內線航廈，在航廈前就有巴士分別前往：JR函館駅(湯の川温泉)、JR新函館北斗駅、五稜郭、函館大沼プリンスホテル(函館大沼王子飯店)等地，來往交通相當方便，詳細停留地點及班次時間請參考巴士公司官網。

http 函館空港：airport.ne.jp/hakodate

http 函館バス：www.hakobus.co.jp

http 函館帝産バス：www.hakotaxi.co.jp



搭新幹線來往函館

しんかんせん Shinkansen

JR新青森駅 JR新函館北斗駅

從2016年3月底起，原本只到新青森駅的新幹線，正式開通到北海道的函館新函館北斗駅(經由青函隧道)，但新開通的路段，並不是JR東日本所經營，而是由JR北海道營運，因此若要將日本東北和函館地區規畫一同遊覽，交通票券就須使用「JR東日本・南北海道鐵路周遊券」，請特別注意。



JR新函館北斗駅 JR函館駅

自從北海道新幹線開通後，每天都有不少班次往返JR新函館北斗駅，無論是從東京或從仙台，都可以方便直接前往，到達JR新函館北斗駅後，再轉乘函館本線就能到達JR函館駅，從新幹線下車後就有明顯標示與站務人員的指示，只要照著走就不會有問題。

http JR東日本：www.jreast.co.jp

http JR北海道：www.jrhokkaido.co.jp

函館市區交通

Hakodate-shi

在函館市區最便利的交通方式，就是搭乘「函館市電」(路面電車)，多數熱門景點都在路面電車的行使範圍，湯の川温泉、五稜郭、函館駅、函館山ロープウェイ(函館纜車)、元町異人館、金森赤レンガ倉庫(金森紅磚倉庫)等，都可利用路面電車前往，每回搭乘費用依距離從¥210(小孩¥110)~¥260(小孩¥130)，若當天會搭乘超過3次，建議購買1日券¥600(小孩¥300)為佳。

http 函館市電：www.city.hakodate.hokkaido.jp/bunya/hakodateshiden



玩家
分享

函館復古電車： 「箱館ハイカラ號」

在函館路面電車的車廂上，可看到不少有趣可愛的廣告，也是這城市的亮點之一，不過要特別介紹有百年歷史的「箱館ハイカラ號」，想看到它得需要有些運氣，因為每年只有4月中~10月底的假日才會上路，如果想要搭乘還得特別查班次時刻，車上保持著復古風格的裝潢，駕駛員及車掌也都穿著特別服裝，還有一塊寫著「箱館ハイカラ號」的牌子，可以跟車掌借來拍紀念照，也可以跟車掌合照喔！





sightseeing

函館山

知名百萬夜景、令人心醉

☒ 函館市元町19-7 | ☎ 0138-23-3105 | 🚌 纜車：4月25日～10月15日10:00～22:00、10月16日～4月24日10:00～21:00 | 💰 展望台免費；函館山纜車大人往返¥1,800、單程¥1,200，小孩往返¥900、單程¥500 | 🚶 搭乘函館路面電車到「十字街駅」，下車後徒步10分鐘可到纜車站 | 🌐 <http://334.co.jp> | 🗺️ P.282/B4

標高334公尺的函館山是一座陸連島，可以搭乘「函館山ロープウェイ」(函館山纜車)到最高的御殿山頂展望台，居高臨下俯瞰整個函館市區及五稜郭タワー，漂亮夜景讓它成為來函館時的必訪景點，更是不少攝影愛好者跟情侶來拍照、看夜景的地方，此處也跟神戶摩耶山掬星台、長崎稻佐山共稱為「日本三大夜景」。除了單純賞景，在山頂展望台內還有兩家可以一邊用餐、一邊賞景的餐廳「レストラン ジェノバ」(餐廳Genova) ①、「ティーラウンジ レガート」(Lounge Legato) ②，和一家可選購紀念品跟土產品的商店，讓登高望遠的內容更為豐富！



- ① 營業時間：4月下旬到10月中旬11:00～21:45 (L.O.21:00)、10月中旬到4月中旬11:00～20:45 (L.O.20:00)
- ② 營業時間：18:00～20:00

1.函館山夜景讓人著迷 / 2.纜車站外觀 / 3.大型纜車可以乘載不少遊客 / 4,6.搭纜車途中也有不錯的風景 / 5.山頂纜車站內也有落地窗夜景可看

玩
家
分
享

函館山登頂的交通方式

前往函館山頂的交通，除了搭乘「函館山ロープウェイ」(函館山纜車)，還有幾種方式可以選擇，不過容易受氣候影響，尤其是冬季期間11月中旬~4月中旬，因山路封閉無法搭乘巴士，請特別注意行程安排。

函館山登山巴士

從JR函館駅前搭乘「函館バス」，到達山頂展望台大概30分鐘車程，每天有近20個班次往返，詳細時間請參閱官網。

<http://www.hakobus.co.jp> | ❷ 冬季非巴士營運期間，因此無法查詢到最新時刻表

計程車

從JR函館駅前搭計程車，到達山頂展望台大概20分鐘車程，費用約¥2,500~3,000左右。

定期觀光巴士

搭北都交通的觀光巴士前往函館山頂，從JR函館駅前出發，整個行程大概90分鐘，上山是搭乘巴士，下山則搭乘函館山纜車(冬季期間往返都搭纜車)，另外還有搭配其他函館市內觀光景點的行程，車上雖然有解說員，但目前僅有日文解說。

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



sightseeing

谷地頭温泉

市區裡的平價泡湯享受

☒ 函館市谷地頭町20-7 | ☎ 0138-22-8371 | ⌚ 06:00~22:00(最後入場21:00) | 休 每月第二、四個週二 | 💰 大人¥460、7~12歲¥140、3~6歲¥70 | 🚶 搭乘函館路面電車，到「谷地頭」下車後徒步7分鐘

來到函館，如果因為預算無法住到溫泉旅館，那不如考慮一下，到當地居民也會利用的溫泉浴場享受吧！從路面電車站徒步7分鐘的谷地頭溫泉，2013年才重新改裝完成，除了原本的大浴場及露天風呂外，還增加了「サウナ」(蒸氣浴)跟食堂，以CP值而言是相當划算，更衣室裡還有免費附鎖的置物櫃可以使用，泡完溫泉後來罐冰涼的咖啡牛奶是最棒的事情了！但價格只是入場費，要記得自行攜帶毛巾、沐浴乳、洗髮精等盥洗用具，或是可在櫃檯另外購買。



1.谷地頭溫泉外觀 / 2.櫃檯能購買盥洗用具 / 3.無論入浴或用餐記得要先購券 / 4.休息用餐的空間寬敞