

一卷在手，輕鬆玩遍日本東北六縣！

東北高速BUS周遊票券

TOHOKU HIGHWAY BUS TICKET

走進自然秘境絕景



東北各地 巴士任您坐！



TOHOKU HIGHWAY BUS TICKET

能夠用於東北6縣縣內出發抵達的
高速巴士路線，都市區間巴士的部份路線的
2日 / 3日巴士優惠乘車券。

這個車身
貼紙是
明顯的標誌!!



可利用TOHOKU HIGHWAY BUS
TICKET搭乘的巴士，會貼上左記的
車身貼紙。

2日票

6,000
日圓



3日票

8,000
日圓



使用「東北高速巴士周遊票券」的好處

TOHOKU HIGHWAY BUS TICKET

- ☆ 可使用地區廣泛，一票在手輕鬆玩遍東北六縣！
- ☆ 在指定日期內公車搭到飽，換算起來價格更划算！
- ☆ 不必準備零錢，直接向司機出示票卡，迅速又方便！

目次 CONTENTS

P.04-05 購票相關介紹 & 使用說明

P.06-07 一起搭巴士玩東北 二天行程範例

P.08-11 一起搭巴士玩東北 三天行程範例

P.12-15 東北六縣值得一去的其他景點

P.16-19 當地美食 & 非買不可的伴手禮

P.20-21 來去東北 泡溫泉 ♨

P.22-23 東北不容錯過的好玩祭典

東北MAP



購票相關介紹



1 購買(購買周遊券兌換券)

Japan Bus Online

<https://japanbusonline.com/>

或者，請在右記所介紹的旅行社網站上購買兌換券。

可在仙台機場內的陸奧觀光資訊櫃臺、福島交通的福島站東口巴士諮詢服務處、福島交通的郡山站前巴士諮詢服務處直接購票。

按序開始販售周遊券

JTB JAPANiCAN.com

<http://www.japanican.com/en/>

在其他主要的旅行社網站上將可訂購此優惠票。



2 預約

預約請由此進

Japan Bus Online

<https://japanbusonline.com/>

網路購票七步驟



3 請在購票窗口兌換

在下記的兌換地點兌換
TOHOKU HIGHWAY BUS TICKET。

縣名	購票窗口	營業日/營業時間
青森縣	青森站前 JR 巴士售票處	全日 / 6:50-17:30
	弘前巴士總站事務所	全日 / 9:30-18:30
	八戶 Lapia 旅遊諮詢中心	全日 / 10:00-18:00
	十和田市中央巴士諮詢服務處	平日 / 7:00-18:50 星期六、日、國定假日 / 9:00-12:30 13:30-18:00
秋田縣	秋田中央交通 高速巴士預約中心	全日 / 7:00-18:00
	秋田站東口巴士諮詢服務處	全日 / 6:50-19:00
	羽後交通 高速巴士預約中心	全日 / 9:00-18:00
	羽後交通 本莊營業所	全日 / 8:40-17:00
	秋北巴士 花輪站前巴士站	全日 / 8:30-18:00
岩手縣	秋北巴士 站前巴士總站	平日 / 8:30-17:00 星期日、第2、4、5個星期六休息
	盛岡站 JR 巴士售票處	全日 / 7:50-19:10
	岩手縣巴士 宮古站前諮詢服務處	全日 / 7:30-18:30
	岩手縣交通 盛岡站前售票處	平日 / 9:00-17:00

縣名	購票窗口	營業日/營業時間
山形縣	庄內交通 庄交巴士總站酒田出張所	全日 / 9:00-18:00
	庄內交通 S-MALL 巴士中心	全日 / 9:00-18:00
	山交巴士 山形站前等候室	全日 / 9:00-19:00
	山交巴士 山交大樓巴士諮詢服務中心	全日 / 7:00-19:00
宮城縣	仙台站東口 JR 巴士諮詢服務處	全日 / 7:10-19:00
	宮城交通 宮交仙台高速巴士中心	全日 / 6:50-21:00
	陸奧觀光資訊櫃臺(仙台國際機場內)	全日 / 9:00-21:00
福島縣	福島交通 福島站東口巴士諮詢服務處	全日 / 6:30-19:30
	福島交通 郡山站前巴士諮詢服務處	全日 / 6:40-20:50
	新常盤交通 磐城站前巴士諮詢服務處	全日 / 6:40-20:55
	會津巴士 會津若松站前巴士總站	全日 / 6:00-19:00



巴士上貼著車身貼紙是明顯的標誌

可利用TOHOKU HIGHWAY BUS TICKET 搭乘的巴士，會貼上右記的車身貼紙。

*部分巴士可能會出現未貼有車身貼紙的情況。

巴士上貼著車身貼紙是明顯的標誌



乘車

每次搭乘時撕下一張車票使用。



至當地窗口兌換

Step.01

前往兌換窗口（窗口名單請參考下列表格）。



Step.02

出示護照 & 「Voucher Code」兌換票券。



Step.03

票券入手！



Get!

前往搭車



「東北高速巴士周遊票卷」集結許多巴士公司一同合作運行，車身外觀及站牌號碼等皆不同，上車前務必確認好路線，並認明貼有 TOHOKU HIGHWAY BUS TICKET 的貼紙。可別貿然跳上車喔！

Step.01

上車前確認巴士路線及貼紙。



Point



Step.02

可寄放大型行李。



Step.03

上下車時出示票券。



相關注意事項

- ①此周遊券適用對象僅為持有外國護照之外籍旅客（擁有長期居留簽證者除外）。
- ②票券失竊、遺失實無法補發。
- ③因氣候不佳、車禍意外等導致巴士誤點或停駛時，不得申請退款。

- ④使用條款請參考巴士公司規章及日本相關法律。
- ⑤票券過期即無效。
- ⑥票券僅限所購買周遊券上記載姓名之本人使用，若被發現違規使用則票券立即作廢，並向使用者收取加倍費用。

A參考行程(2日券)

青森—八甲田—奧入瀨溪流—十和田湖—仙台3天2夜

第1日	09:30	青森空港 青森空港線
	10:05	青森駅前 青森駅前購票處可購買周遊券
	11:25	青森駅前 十和田北線「湖水10號巴士」
	12:42	八甲田纜車 纜車、午餐等
	14:42	八甲田纜車 十和田北線「湖水12號巴士」
	15:57	石之戶 奧入瀨溪流散策
	16:32	馬門岩 十和田北線「湖水88號巴士」
	17:05	十和田湖(休屋) 十和田湖(休屋)住宿
第2日	09:10	十和田湖(休屋) 十和田東線「奧入瀨號20號巴士」
	11:25	八戶駅西口
	11:50	八戶駅東口「南部巴士」※100日圓
	12:01	八食中心午餐、購物
	14:00	八食中心「南部巴士」※100日圓
	14:11	八戶駅東口
	14:25	八戶駅 JR八戶線 ※190日圓
	14:33	本八戶駅
第3日	09:20	仙台駅東口 仙台市內觀光 定期觀光巴士仙台散步號※2,000日圓 遊覽瑞鳳殿、仙台城址、國寶大崎八幡宮 2019年4月1日~2019年9月30日每日運行 (停駛期間: 4/27~29、5/3~6、8/10~12)
	12:20	仙台駅東口午餐
	14:16	仙台駅 搭乘仙台空港線 ※650日圓
	14:47	仙台空港抵達

※為須另行購票之票價



八甲田山樹冰 一覽壯闊的樹冰

日本名山百選之一。「八甲田山」為綿延的16座火山群當中，標高1585公尺的主峰。冬日雪量豐沛，總吸引大批滑雪愛好者前來。不滑雪的人不妨搭纜車至山頂處，觀賞360度無死角的視覺饗宴。



八戶屋台村 體驗深夜漁場文化

自古以來作為港口活躍的八戶市，為迎接出海打漁歸來的漁夫們，有許多營業至深夜的小店。在市區的「彌勒橫丁」等八條小巷弄內，聚集了提供新鮮海鮮和當地料理的居酒屋及餐廳，出國旅遊不想早早睡，不妨到此享用美酒佳餚與夜晚歡笑聲！

八食中心 自己的海鮮自己烤！

距離車站5分鐘車程的大型室內批發市場。各種新鮮漁獲應有盡有，還有海鮮乾貨及蔬果、點心土產、熟食小菜等。最大特色是挑選完食材直接在附設的「七厘村」現烤來吃，購買時跟店家說是等等馬上要吃的，就會幫你把食材處理好！



B參考行程(2日券)

仙台—酒田—鶴岡—仙台4天3夜

第1日	16:25	仙台空港	可在陸奧觀光案內購買周遊券 仙台空港線 ※650日圓
	11:25	青森駅前	十和田北線「湖水10號巴士」
第2日	07:05	仙台駅前	高速巴士「仙台～酒田」
	09:50	鶴岡S MALL巴士總站	鶴岡1日乘車券:全域路線※2000日圓 (羽黑山・加茂水族館・庄內觀光物產館) 鶴岡住宿
第3日	07:05	鶴岡S MALL巴士總站	高速巴士「酒田～山形」
	08:59	山形駅前	藏王「巴士&纜車套票」※3000日圓 藏王溫泉、纜車觀光
	17:00	山形駅前	高速巴士「山形～仙台」
	18:10	仙台駅前	仙台住宿
第4日	08:09	仙台市內觀光	仙台環狀線1日乘車券※620日圓
	14:16	仙台駅	仙台空港鐵道※650日圓
	14:40	仙台空港搭機	

※為須另行購票之票價



藏王溫泉街

擁有近兩千年歷史古老溫泉區

山形縣擁有上百處天然溫泉，是名符其實的溫泉王國。「藏王溫泉」有1900年以上歷史，堪稱東北古老溫泉之最。從「山形車站」搭乘巴士，在「藏王溫泉巴士總站」下車。溫泉街上除了伴手禮店家、餐館；更有聚集了浴場及足湯的街道「高湯通」和「酢川溫泉神社」，周遭有不少溫泉旅宿。

C參考行程(2日券)

仙台B1美食—鳥海山麓2天1夜

第1日	10:20	仙台駅東口	高速巴士綠線號(JRバス東北ダイヤ)
	13:13	橫手巴士總站	B1美食橫手炒麵午餐
	14:50	橫手巴士總站	路線巴士
	16:39	羽後交通本莊營業所	試食 B1美食本莊炸火腿
	17:35	羽後交通本莊營業所	路線巴士
	18:48	象潟駅前	海之幸 夕食
第2日	08:45	象潟駅前	觀光計程車※來回4000日圓
	09:05	中島台	地質公園鳥海山自然觀察散策
	12:05	中島台	
	13:10	道之駅NEMU之丘前	無料足湯、午餐、購物
	15:15	道之駅NEMU之丘前	路線巴士
	15:22	象潟駅前	
	16:15	象潟駅前	高速巴士本莊・仙台線(羽後交通)
	20:35	宮交仙台	高速巴士總站

※為須另行購票之票價



橫手炒麵

帶有彈性的黃色粗麵條，搭配酸甜微辣的伍斯特辣醬，香氣逼人。上頭有一顆半熟荷包蛋是「橫手炒麵」的標記，吃之前把蛋攪散，拌著一起吃，麵條變得更滑順，風味也更顯濃郁。



霞城公園 山形市區內的廣闊綠地

位於山形縣中央位置，除為國家指定史蹟之外，被列入日本100名城之一，也是著名的櫻花景點。占地35.9公頃的廣闊公園內保留「山形城遺跡」的石牆與護城河，附近還有山形市鄉土館、山形縣立博物館、山形美術館、最上義光歷史館等多處文化設施。

D參考行程(3日券)

花卷—小岩井農場—十和田湖—酸湯溫泉—八甲田—青森5天4夜

第1日	17:50	花卷空港	搭乘花卷空港線・岩手縣交通
	18:35	盛岡駅前	着盛岡市享用晚餐、住宿
第2日	09:00	盛岡駅前	搭乘路線巴士・岩手縣交通※700日圓
	09:30	小岩井農場	着小岩井農場觀光・午餐
	13:40	小岩井農場	搭乘路線巴士・岩手縣交通※700日圓
	14:10	盛岡駅前	抵達
	15:40	盛岡駅西口	搭乘八盛號・岩手縣北巴士
	18:20	八戸中心街	八戸市内晚餐、住宿
第3日	07:22	本八戸	JR八戸線※190日圓
	07:30	陸奥湊	抵達陸奥湊駅前朝市早餐
	08:33	陸奥湊	JR八戸線※210日圓
	08:50	八戸	抵達
	09:35	八戸西口	搭乘奧入瀨號JR巴士
第4日	11:50	十和田湖(休屋)	十和田湖遊覽船等
	16:00	十和田湖(休屋)	湖水號・JR巴士
	17:38	酸湯溫泉	酸湯溫泉晚餐、住宿
	09:58	酸湯溫泉	湖水號・JR巴士
	10:08	八甲田	搭乘纜車・八甲田纜車
	12:08	纜車前	湖水號・JR巴士
第5日	13:19	青森	搭乘青森市内觀光・午餐 青森市内巡迴觀光巴士 睡魔號1日券※500日圓
	17:20	青森	搭乘青森市前高速巴士翌檜(あすなろ)號・岩手縣北巴士
	20:04	盛岡	搭乘盛岡住宿
第5日		盛岡市內	搭乘盛岡市內觀光 盛岡都心循環巴士蝸牛 (でんでんむし)號1日券※300日圓
	15:05	盛岡	搭乘盛岡駅前花卷空港線・岩手縣交通
	15:50	花卷	搭乘花卷空港搭機

※為須另行購票之票價



酸湯溫泉 創下千人混浴紀錄

1684年開業，營業至今已超過300年，因泉水療效強大，成為第一個國家指定的國民保養溫泉地。這裡也是少數仍保有傳統混浴風俗的溫泉。除了混浴之外也有男女性專用浴池。



盛岡城跡公園 東北著名賞櫻勝地

原名「岩手公園」，是昔日「盛岡城」所在地。1871年廢城後，於1906年改建為公園，保存下來的僅剩石垣牆與天守台。為東北著名的賞櫻勝地之一，每逢春季的「盛岡賞櫻祭」會有夜間點燈，可欣賞到美麗的夜櫻。



陸奥湊站前朝市 以美味海鮮開啟一日美好

以車站前的魚菜市場為中心，周邊約有兩三百家店鋪，作為「八戸市的廚房」而聞名。以便宜價格販售各種海鮮，一盤生魚片只要100~300日圓，便宜到難以置信！除了味美價廉的海鮮，還有媽媽們親手製作的料理，是在當地才吃得到的家庭美味！

E參考行程(3日券)

仙台—弘前—盛岡—仙台5天4夜

第1日	16:25	仙台空港	可在陸奧觀光案内購買周遊券 仙台空港線 ※650日圓
	16:54	仙台駅	仙台住宿
第2日	07:30	仙台駅前	高速巴士「仙台～弘前線」
	11:50	弘前BT着	弘前駅 津輕FREE PASS※2060日圓 黑石 黑石觀光 弘前住宿
第3日	08:00	弘前市内觀光	津輕FREE PASS
	16:55	弘前BT	高速巴士「弘前～盛岡」
	19:10	盛岡駅	盛岡住宿
第4日	08:00	盛岡市内觀光	蝸牛號1日乘車券※300日圓
	16:40	盛岡駅西口	高速巴士「仙台～盛岡線」
	19:07	仙台駅	仙台住宿
第5日	08:00	仙台市内觀光	仙台循環巴士1日乘車券 ※620日圓
	14:16	仙台駅	仙台空港鐵道※650日圓
	14:47	仙台空港搭機回台	

※為須另行購票之票價



弘前城

瞻仰日本七大名城遺跡

司馬遼太郎稱其為「日本七大名城之一」，是日本罕見珍貴的城堡遺跡，更是知名賞櫻勝地。除了春天的櫻花，秋天有菊花及紅葉，冬天在此舉辦雪燈籠節，一年四季皆有可看之處！



舊岩手銀行

出自建築大師之手

1911年落成，正式名稱為「岩手銀行紅煉瓦館」。出自建造東京車站而聞名，日本近代建築大師辰野金吾之手，同時也是他留存東北地方的唯一作品。2012年8月銀行結束營業，現作為一般展示用。



津輕幡睡魔村

目睹巨大扇型燈籠

模擬「弘前睡魔祭」的觀光設施。有睡魔祭的伴奏樂團及三味線現場演出，並提供各種傳統工藝的參觀體驗。村內有不少商店及店家，也很適合在這裡的土產店採買青森伴手禮喔！

F參考行程(3日券)

仙台—弘前—盛岡—仙台5天4夜

第1日	16:25	仙台空港 弘前巴士總站 弘前住宿
	08:00	弘前巴士總站 弘南巴士:土手町循環巴士※100円 弘前公園※310円 弘南巴士:土手町循環巴士※100円
第2日	15:00	並木通巴士總站
	18:00	弘前巴士總站 弘南巴士:五所川原線'※980円
	19:30	五所川原駅前 五所川原住宿
第3日	09:45	五所川原駅 五所川原—小泊線※940日圓 高山神社 ※計程車來回
	11:46	高山神社入口 五所川原—小泊線※940日圓
	12:33	大町下車 徒步至立佞武多館參觀、午餐
	14:32	五所川原駅 五能線※500日圓
	15:24	弘前駅
	16:00	弘前巴士總站
	20:30	仙台 仙台住宿
第4日	08:00	仙台市內觀光 仙台循環巴士1日乘車券 ※620日圓
	14:16	仙台駅 仙台空港鐵道※650日圓
	14:47	仙台空港搭機回台

※為須另行購票之票價



古川市場 午餐大啖海鮮丼!

青森中部的公共海鮮市場。遊客可選擇喜歡的配料做成自製「海鮮丼」。先買碗白飯，再遊走市場內盡情挑選海鮮，店家幫忙切片後直接擺在飯上。只要花1,000日圓左右，就能吃到配料滿滿的豪華海鮮丼飯，簡直超划算！



弘前睡魔祭

特徵是扇形燈籠，並以《三國志》、《水滸傳》人物為主。不過隨著時代改變，也出現熱門電影及卡通人物，相當有趣。



五所川原立睡魔祭

特色為高度超過20公尺，重19公噸的直立式燈籠山車。由下抬頭往上看，直聳入天的站睡魔更顯得威嚴逼人！



仙台七夕祭

東北三大祭之一，也是全日本最大的七夕活動。市區商店街內隨處掛上色彩繽紛美麗的流蘇裝飾。前一晚會在河岸舉行花火大會。

G參考行程(3日券)

仙台—磐城—會津若松—福島4天3夜

第1日	16:25	仙台空港	陸奧觀光案内購買周遊券 仙台空港線 ※650日圓
	17:20	仙台駅前	高速巴士「仙台～磐城線」
	20:52	小名濱	小名濱住宿
第2日	08:55	小名濱	新常磐交通路線巴士※650日圓
	09:41	磐城駅	
	10:25	磐城駅	高速巴士「磐城～郡山～會津若松線」
	11:56	郡山駅前	
	12:15	郡山駅前	高速巴士「磐城～郡山～會津若松線」
第3日	14:25	會津若松駅	會津若松市内觀光、會津若松市内住宿
	08:00	會津若松駅	高速巴士「福島～會津若松線」
	09:29	福島駅東口	福島市内觀光
第4日	17:28	福島駅東口	高速巴士「福島～仙台線」
	18:57	仙台駅前	仙台市内住宿
	08:00	仙台市内觀光	仙台循環巴士1日乘車券※620日圓
	15:32	仙台駅	仙台空港鐵道※650日圓
	16:04	仙台空港搭機回台	

※為須另行購票之票價



鶴城

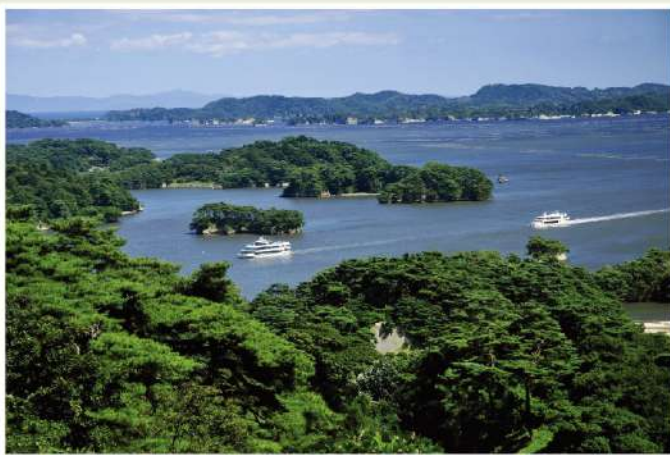
日本百大名城之一，又稱「會津若松城」。為最終內戰「戊辰戰爭」的戰場之一，具有重要歷史意義。最初命名為「黑川城」，直到1591年蒲生氏鄉入主，進行加蓋天守閣等改建，城堡外觀如優雅佇立的鶴，因而獲得「鶴城」美名。



大内宿

日本三大茅草屋聚落之一

座落於山谷之間，與「岐阜縣合掌村」、「京都府美山町」並稱日本三大茅草屋聚落。在江戶時代，作為會津若松與鄰近城市的中途驛站而繁盛。茅草屋並排的街道，以群山連峰為背景，放眼望去皆是百年風景。



松島海岸

搭郵輪遍歷奇景

松島是指散布在松島灣大大小小260多個島嶼總稱，為日本三大美景之一。依照四季與日光照射角度變換，可欣賞到松林與海景交織的不同美景。想遍遊松島灣的綺麗風光，最好的方式是搭上遊覽船。船隻運行途中還可一邊餵食海鷗，看牠們爭相搶食刺激又有趣。



蘆之牧溫泉

景色優美的山中溫泉

青山綠水環繞的閑靜溫泉區。泉質對治療傷口特別有效；「金精神社」為締結姻緣、守護後代的神社，不少想求子之人會到「子寶湯」泡腳。而位於「大川羽鳥縣立自然公園」內的「塔斷崖」，陡峭峻崖是歷經百萬元河川侵蝕風化造就而成的自然奇景，值得一看。



鶴城

【鶴城】

- ☎ 0242-27-4005
- 📍 福島県会津若松市追手町 1-1
- 🕒 08:30-17:00
- 🕒 無休
- 👤 成人 410 日圓、學生 150 日圓

雪白城牆、紅色屋瓦的鶴城天守閣內，展示著會津若松歷史的相關文化資產。境內種植一千多株櫻花，每年春季吸引大批觀光客湧入，觀賞粉櫻與名城爭相競艷的美麗畫面。鶴城的夜櫻也是東北首屈一指的美景！有機會到會津，別忘了來拜訪這座兼具古典與清新氣息的名城。



可喜屋

來到會津必吃的美食之一正是「會津中華麵」，特色是以小魚乾、干貝、昆布等熬煮成的湯頭。另一道推薦料理是「醬汁炸豬排丼」，甜醬汁與爽脆炸豬排非常搭。「中華麵+迷你炸豬排丼」套餐是人氣居高不下的 NO.1！「特製煎餃」也深受常客喜愛，煎到焦脆的外皮與多汁的內餡，讓人忍不住一口接一口。

【可喜屋】

- ☎ 0242-33-0288
- 📍 福島県会津若松市千石町 3-1 メゾンドルチェ 1F
- 🕒 平日 11:00-21:00、週日及國定假日 11:00-20:00



飯盛山

福島的「會津」是個歷史氛圍濃厚的城市。其中最廣為人知、也最悲壯的一段莫過於飯盛山的白虎隊少年軍，曾於幕末戰爭中為守護家園而壯烈犧牲。2013 年飯盛山成為日本大河劇《八重之櫻》的重要拍攝地。來到這裡，可搭乘手扶梯至半山腰，遠眺會津若松的美景，天氣好時更能看見鶴城！



螺旋堂

被指定為國家重要文化財的「會津螺旋堂」，正式名稱為「円通三匠堂」，1796 年建成。這座六角形的三層木造佛堂，內部以雙重螺旋梯設計而成，順向與逆向的路徑永遠不會交錯，走在其中彷彿進入無止盡迴圈，不僅是日本獨一無二的建築，在世界建築史上亦是少見，許多海外遊客都慕名而來！

【會津螺旋堂】

- ☎ 0242-22-3163
- 📍 福島県会津若松市一箕町八幡弁天下 1404
- 🕒 四到十二月 08:15 到日落、一到三月 09:00-16:00



山形 YAMAGATA

全名為「寶珠山立石寺」，來此首先得挑戰 1015 層石階！以登山口為起點，第一站「根本中堂」為日本最古老的檜木建築。接著由「山門」進入石階道，沿途行經蟬塚、彌陀洞、仁王門，靜謐古道上歷經千年風霜形成的奇岩峭壁。山寺石梯之旅的意義在於透過層層攀登消解心中雜念，達到心境上的修煉。最後抵達終點「奧之院」以及「五大堂」，一望無際的絕景讓人瞬間忘卻登高的疲憊。



山寺

【山寺觀光協會】

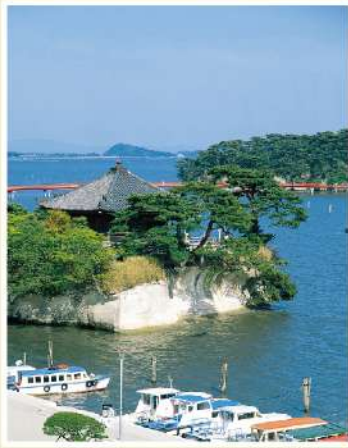
- 📍 山形県山形市山寺 4495-15
- 🕒 四到十一月 9:30-16:00、十二到三月 10:00-15:30
- 🕒 週三



蒟蒻丸子

結束疲憊的階梯之旅，下山後別忘了買串山寺名物「蒟蒻丸子」！這種球狀的大顆蒟蒻可是山寺特產，在許多土產店裡都能看到。以濃醇醬油熬煮後，特別有股甘甜風味，搭配黃芥末品嚐相當爽口！

福島 FUKUSHIMA



松島五大堂

慈覺大師開基時將木造的五尊明王像安置在此，因而得名。自1700年代以後每33年會開放參觀一次，為日本重要文化財之一。現今的建築則由伊達政宗在1604年重建，同時也是東北地方最古老的桃山建築。在五大堂的橫梁上繪有中國十二生肖，不妨找找自己的生肖在哪吧！

其他景點
OTHER
ATTRACTIONS



伊達牛舌本舖

【伊達牛舌本舖 本店】
☎ 022-722-2535
📍 宮城県仙台市青葉区中央 4-10-11
🕒 11:00-22:00 (21:30L.O.)

來到仙台當然要吃頓牛舌大餐！仙台車站旁的「伊達牛舌本舖」是人氣超高的牛舌老店。招牌「極上厚切牛舌定食」採用牛舌最厚的中心部位，肉質柔軟富有嚼勁，碳烤後香氣逼人。「燉牛舌」入口即化，搭配風味濃厚的紅酒醬汁。「牛舌濃湯」則有豐富膠原蛋白，很受女性歡迎！



瑞嚴寺

正式名稱為「松島青龍山瑞嚴福禪寺」，828年由比叡山延曆寺第三代慈覺大師圓仁，奉淳和天皇之命帶領3000學徒建寺。鎌倉時代一度滅寺，並在戰國時代沒落。最後在關原戰役結束後由伊達政宗重建，也因此，寺內隨處可見與伊達家相關的寶物及各種史蹟。

【瑞嚴寺】
☎ 022-354-2023
📍 宮城県宮城郡松島町松島字町内 91 番地
🕒 一月 8:00-15:30、二月 8:00-16:00、三月 8:00-16:30、
四月到九月 8:00-17:00、十月 8:00-16:30、
十一月 8:00-16:00、十二月 8:00-15:30
👤 成人 (含高中生及以上) 700 日圓、中小學生 400 日圓

宮城 MIYAGI



榮屋本店

每逢用餐時間總是人滿為患，以「冷拉麵」聞名的「榮屋本店」。1952年推出這道獨創料理，隨著媒體雜誌紛紛報導後，現已成山形夏季風物詩的代表之一。招牌「冷拉麵」以傳統中華拉麵改良而成，有著冰涼湯頭與彈牙麵條。「榮拉麵」則加入番茄、生菜、蝦等食材，湯裡還放了冰塊，吃下一碗暑氣全消！

【榮屋本店】
☎ 023-623-0766
📍 山形県山形市本町 2-3-21
🕒 夏季 (3/19-9/30) 11:30-20:00、
冬季 (10/1-3/18) 11:30-19:30
🗓 週三 (如遇國定假日則營業)；
一月、八月不定休

位於山形市區的「文翔館」為昔日「山形縣舊縣廳舍及縣會議事堂」所在地，如今作為教育資料館，展示許多山形的鄉土文化資料，並開放給一般民眾參觀。館內保存昔日接待外國使節與貴客的宴會廳、會議廳等，館外則有大片綠草如茵的廣場，在藍天襯托下就像是歐洲古典電影裡的畫面。

文翔館

【文翔館】
📍 山形県山形市旅籠町 3-4-51
🕒 9:00-16:30
🗓 日本新年期間；每月第一、第三週的週一 (如遇國定假日則改隔天休)



東家

【東家駅前店】
☎ 019-622-2233
📍 岩手県盛岡市盛岡駅前通 8-11 盛岡駅前ビル
🕒 11:00-20:00 (15:30-17:00 休息)
🇯🇵 日本新年期間



早期岩手縣有以蕎麥麵款待客人的習俗，演變為今日的「碗仔蕎麥麵」，又稱「一口蕎麥麵」。來到盛岡，推薦拜訪這間創立於1907年的「東家」，服務人員會解說品嚐方式與規則，在客人碗中依序投入小口麵條。伴隨著加油聲，相當熱鬧有趣，挑戰結束後還會現場頒發「大食量證明書」！

小岩井農場

在盛岡車站前可搭乘市區巴士直達「小岩井農場」。一下車便感受到純淨的空氣，新綠牧草地襯著壯麗的岩手山，景色讓人心曠神怡。來到廣闊的「小岩井農場」，除了慢慢散步欣賞美景，還可以有非常多種玩法！

1 坐上農務拖拉機 來場芬多精自然巡禮

小岩井農場占地相當遼闊，在徒步區之外更有一大片原始杉木區，搭乘「農務拖拉機」能深入林間小徑，進行一場芬多精的洗滌。



推薦玩法 1.2.3

2 前進古老「上丸牛舍」 與乳牛們相見歡



小岩井農場內共有21棟農舍，包含「上丸牛舍」在內，皆被指定為國家重要文化財。園區也特別規劃了參觀散步路線，由導覽專員帶領解說，還能見到乳牛們吃草及休憩的可愛模樣喔！

福田麵包本店

【福田麵包本店】
☎ 019-622-5896
📍 岩手県盛岡市長田町 12-11
🕒 7:00-17:00 (售完為止)



盛岡的隱藏版國民美食——被盛岡市民譽為「soul food」的「福田麵包」，口味多達40多種！從常見的奶油、紅豆、巧克力，到「鹹食系」的咖哩、豬排、馬鈴薯等。選好口味，店員直接塗抹在剛出爐的鬆軟麵包上，也可選擇雙種口味，如「咖啡+牛奶」或「牛肉培根+雞蛋」等都是很受歡迎的組合！

盛岡冷麵 PYONPYON 舍

由韓國傳入的「盛岡冷麵」，保有韓式辛香風味，同時融入了日式甘甜口感，建議先品嚐豚骨高湯原味，接著依喜好倒入泡菜辣湯，享受不同辣度。搭配清爽水果切片，滋味更是難忘！除了招牌冷麵，也推出季節限定口味。道地韓式燒肉、石鍋拌飯等也相當有人氣，來訪盛岡時絕不可錯過！



【PYONPYON 稻荷町本店】
☎ 019-646-0541
📍 岩手県盛岡市稲荷町 12-5
🕒 11:00-23:30 (22:30 L.O.)

3 遊樂體驗設施 品嚐超美味酪農製品

農場內相當多體驗型設施，如射箭、騎馬，也有競技型的水上充氣球、草地碰碰球等。玩累了就到「牧場館」用餐，品嚐各種美味乳製品，如酸甜爽口的優酪乳、濃郁的「小岩井低溫殺菌牛乳」、起司蛋糕和生乳霜淇淋。



【小岩井農場】
☎ 019-692-4321
📍 岩手県岩手郡雫石町丸谷地 36
🕒 4/21-9/30 期間 9:00-17:30 (入場券販售時間到 16:30)
10/1-11/17 期間 9:00-17:00 (入場券販售時間到 16:00)
👤 成人 800 日圓、兒童 (5 歲 ~ 國小六年級) 300 日圓



十和田湖

- 【十和田湖綜合案内所】
- ☎ 0176-75-2425
- 📍 青森縣大學奧瀨字十和田湖畔
- 🕒 無休
- 💡 免費

約在 2,000 年前十和田火山噴發後所形成的火口湖，位處於青森縣與秋田縣交界處，同時也是奧入瀨溪流的源頭。春天時節冒出新綠嫩芽、秋天被楓葉染紅一片、冬天白雪覆蓋宛若仙境，一年四季展現不同風情。在十和田湖國立公園 15 週年時打造的「少女像」，為詩人兼雕刻家的高村光太郎的遺作。



奧入瀨溪流

指十和田八幡平國立公園內，奧入瀨川從「燒山」到「子之口」之間，由茂密原始森林和大小瀑布組成。漫步於綿延 14km 的沿岸，可在潺潺溪流聲與小鳥鳴啼的背景音下來場森林芬多精饗宴。最佳前往季節為初春新綠及秋日楓紅時節。蒼鬱茂密綠意搭配豐富的水流變化，吸引不少攝影及自然愛好者前來。



十和田市現代美術館

- 【十和田市現代美術館】
- ☎ 0176-20-1127
- 📍 青森縣十和田市西二番町 10-9
- 🕒 9:00-17:00 (最後入館時間為 16:30)
- 🕒 週一 (如遇國定假日改隔天休)、日本新年
- 🎫 套票 (企劃展+常設展) 1,000 日圓 (沒有舉辦企劃展時，價格為 510 日圓)

- 【奧入瀨溪流館】
- ☎ 0176-74-1233
- 📍 青森縣十和田市大字奧瀨字栃久保 183
- 🕒 9:00-16:00
- 🕒 無休
- 💡 免費

青森 AOMORI

秋田 AKITA



田澤湖

秋田縣內唯一的淡水湖，同時也是全日本最深的湖泊，清澈度極高，琉璃色湖水美不勝收。可散步或騎腳踏車繞行長達 20km 的湖岸周圍，欣賞晶亮閃爍的湖面。依傳說打造的古代神祇「辰子姬」雕像，在太陽照耀下展現金黃色光芒，一旁浮於水面上的「浮木神社」是知名能量景點，供奉的是姻緣之神。

- 【田澤湖觀光協會】
- ☎ 0187-58-0063
- 📍 秋田縣山北市田澤湖生保內字宮ノ後 39

米棒鍋

擁有純淨優質灌溉水源的秋田縣，向來以出產美味稻米聞名。為了不浪費大量白米，發展出各種保存及享用方式。將煮好的白米稍微搗過捏成棒狀，拿到炭火上烤出色澤及香氣的「烤米棒」便是其中之一。而在雞高湯火鍋加入烤米棒的「米棒鍋」是當地必吃的傳統料理，吸收湯頭和食材精華的米棒久煮不爛，口感依舊 Q 彈，再喝點熱湯暖心又暖胃！



生剝鬼館

- 【生剝鬼館】
- ☎ 0185-22-5050
- 📍 秋田縣男鹿市北浦真山字水喰沢
- 🕒 8:30-17:00
- 🕒 無休
- 🎫 成人 (含高中生及以上) 520 日圓、中小學生 270 日圓

每年除夕夜 (12/31) 在秋田縣男鹿半島舉行的傳統民俗活動。戴上生剝鬼面具的村民手持木桶及木刀，逐一拜訪民宅，手足舞蹈同時大喊「有偷懶或不聽話的小孩嗎？」此時主人會拿出酒與年糕款待。過程雖然嚇人，實則為祈求新的一年能平安順心的儀式。來到「生剝鬼館」可實際欣賞鬼神面具及活動影片，還能換上生剝鬼服裝拍照留念。



樺細工

以山櫻花樹皮製作傳統工藝品。仔細將樹皮剝下後，花上整整一年乾燥，再轉貼至物品上，做法看似單純，實則需要精巧技術。目前全日本唯有秋田角館地區傳承下來此種技術，在世界上也屬獨一無二。



石燒鍋

秋田男鹿地區特有的傳統料理，此區漁業發達，為了在短時間內料理新鮮海鮮食材，漁夫們便發明了如此聰明的做法。如同字面上的意思，先將食材放入清水中，再將燒烤過的石頭投入，就能瞬間用高溫煮熟食材。



稻庭烏龍麵

和「香川讚岐烏龍麵」、「群馬水澤烏龍麵」並稱日本三大烏龍麵。堅持遵循古法手工延展桿製，麵條外觀較寬扁及略帶黃色為其特色。入喉觸感特別滑順。



當地美食 & 非

好山好水、自然環境豐饒的東北地區，在此孕育出景與在地特色。想把旅途中所遇見日本東北的美好



橫手炒麵

帶有彈性的黃色粗麵條，搭配酸甜微辣的伍斯特辣醬，香氣逼人。上頭有一顆半熟荷包蛋是「橫手炒麵」的標記，吃之前把蛋攪散，拌著一起吃，麵條變得更滑順，風味也更顯濃郁。



荷蘭煎餅

山形縣庄內地方的「酒田米菓」於1962年開始販售，到超市等地一定會看到的當地零食。使用當地產「庄內米」製作，清爽鹽味搭配上酥脆薄片，一片接一片令人難以抗拒。



米棒鍋

將米飯搗過後包裹住杉木棍，再以炭火燒烤。接著將米棒放進比內土雞高湯火鍋內煮滾享用。烤米棒經過燉煮不僅口感Q彈，還吸收了滿滿高湯精華及雞肉的美味。



佐藤錦

山形盛產櫻桃，占全日本產量近八成。其中又以「佐藤錦」的品牌特別出名。一顆顆晶瑩剔透，閃閃發光的櫻桃有「紅寶石」美譽，特色是皮薄多汁，一咬下酸甜滋味在口中迸發！



咚咚燒

有點類似像廣島燒的麵粉料理，為了方便食用而捲在筷子上，就成了能拿手上邊走邊吃的祭典美食。份量剛好，口味是經典醬汁。祭典時熱鬧的大鼓聲據傳是「咚咚燒」的名稱由來。



山形米澤牛

僅限出產自山形縣米澤市並通過高標準檢定的黑毛和牛。而且「米澤牛」是與「松阪牛」、「神戶牛」等並稱日本四大和牛的頂級名牌牛。油花紋理細緻。



一整顆蘋果年輪派

人氣居高不下，到青森必買的美味伴手禮。用派皮包覆一整顆糖漬蘋果再烤，像在吃新鮮蘋果般的爽脆口感令人驚艷！微微酸甜且不膩口，實際吃起來比看起來更清爽。



十和田牛五花燒

加了大量洋蔥及牛五花肉的鐵板料理，甜甜鹹鹹相當開胃。醬汁口味獨特，甚至還有專屬「十和田牛五花燒醬汁」！



甜點師傅的蘋果派

2013年獲得菓子金賞的夢幻商品。內餡吃得到大塊果肉跟海綿蛋糕，外皮酥脆，口感形成對比。稍微微波加熱再吃會更美味！



買不可的伴手禮



青森縣產出不少極品美食。而雖然六個縣比鄰，卻擁有各自的文化歷史背景。好，帶回去跟家人朋友分享，就來看看以下介紹的名產伴手禮吧！



醃漬比目魚拌

在青森，一年之中都能吃到美味比目魚。「醃漬比目魚拌」在白飯上鋪滿晶瑩剔透的新鮮比目魚生魚片，口感扎實難以抗拒！



地瓜籤饅頭

青森津輕地方的傳統點心。裡面不含地瓜，因外型酷似而得名。內餡是白豆沙，酥脆外皮裹上糖粉有點像甜甜圈。購買時可玩抽籤遊戲，出現「親」獲得大顆，「子」則得到小顆饅頭，非常有趣！



蘋果派

來到「蘋果王國」，自然隨處可見相關製品，其中人氣名列前茅的蘋果甜點非「蘋果派」莫屬。喜愛甜食的人建議可試試另一種玩法——來場「蘋果派店家巡禮」！



津輕玻璃清酒杯

將製造捕魚用浮玉的「由吹」技術使用在玻璃創作上，打造出獨特工藝品。使用色彩鮮艷明亮的小酒杯，帶來活潑歡樂的飲酒時光！



蘋果土鈴

「土鈴」是一種日本傳統玩具，能驅邪招福，守護平安。蘋果外型的土鈴更加迷人可愛，適合拿來當做伴手禮送人。



牛奶餅乾

使用大量新鮮牛奶製作，當地人從小吃到大。山形傳統零食。口感濕潤濃郁，且富含大量鈣質。除了原味，也有櫻桃、藍莓、西洋梨、草莓等各種不同口味。



小巾刺繡

青森的冬日寒冷難耐，古時因禁止穿棉布衣料，為加強麻布的保暖性，發展出「小巾刺繡法」。純手工一針一線縫製的刺繡，也彰顯出青森女性賢慧與堅韌。



仙貝火鍋

青森八戶地區的鄉土料理。將「南部煎餅」放入火鍋，吸飽湯汁後變成有點像麵疙瘩的口感，忍不住想稱讚當地人創意的一種火鍋。



木芥子人偶

在木頭上繪有兒童臉龐的木芥子人偶，為起源於宮城縣的傳統工藝品，爾後流傳到整個東北地區。有大大小小的身型，模樣相當可愛，很適合買回去送人。



魚翅料理

位於宮城縣東北的氣仙沼市是日本第一的魚翅產區，自江戶時代起便以出產及加工魚翅和鯊魚聞名。在丼飯上一整片飽滿黃澄的魚翅，甚至還有魚翅壽司，真是太奢侈了！



千日餅

在各處都有分店的老舖「喜久水庵」的招牌商品。外皮Q彈軟嫩的「千日餅」使用「稀少糖」製作，不易造成血糖上升，就連怕胖的女生或不宜吃甜的年長者也可安心享用。



萩之月

鬆軟蛋糕外皮搭配甜而不膩的奶油內餡，是大人小孩都喜歡的一款點心。「菓匠三全」在仙台各地及車站都有店舖，寬敞的店內附設休息區，還可以搭配咖啡一同享用。



牛舌料理

據傳二戰後因軍隊進駐人口大增，食物供不應求，為物盡其用而開發出「牛舌定食」，大受歡迎後廣為流傳。「來仙台不吃牛舌，等於沒來過仙台！」對於宮城，牛舌正是如此重要的存在。



鮭魚親子飯

和在白飯上直接擺放魚肉的海鮮丼不同，是將加了醬油、味醂用來煮鮭魚的高湯，倒入生米之中再拿去炊煮。鮭魚的鮮味滲入白飯裡，染成咖啡色的米飯充滿香氣，難以抗拒！



毛豆麻糬

你對毛豆的印象，是否還只停留在下酒菜？將其水煮後磨成碎粒，包裹在麻糬外層做成日式甜點，不過於甜膩的滋味是成熟大人的心頭好。還有其他更多毛豆甜點，來仙台一定要嘗試看看！



冬季限定

霜柱糖

純白的「霜柱糖」，其實正是傳統麥芽糖。因其脆弱不宜碰撞，在盒子裡撒滿白色糖粉，看起來就像是被白雪覆蓋的冰柱，是不是很有意境呢？相信收到伴手禮的人也會很感動呢！



南部鐵器

以傳承400多年的傳統工藝技術製成。精煉的黑色與優美流利的線條，展現出高度質感。加上厚度夠，導熱均勻，據說使用鑄鐵茶壺泡出來的茶特別香，就算再重也要扛回家！



小久慈燒

使用小久慈當地的黏土和釉藥製作，低調簡約的造型與顏色，有一股獨特韻味。最具代表的經典款式是有壺嘴的清酒杯，也可拿來裝醬油等。製品以日常生活當中用得到的餐廚用具居多。



南部仙貝

原料為小麥。除了醬油、花生、芝麻等基本款，香氣十足；後來甚至開發出海鮮、蘋果等特殊口味，有眾多選擇。某些店家提供讓人自己動手製作仙貝的體驗。





大蔥蕎麥麵

福島大內宿的特色名產。麵端上桌，咦？碗上竟然有根大蔥……原來要用它替代筷子撈起麵條。一口蔥，一口麵，爽脆嗆辣的大蔥與滑順麵條，讓蕎麥麵的口感味道都更上一層。



不倒翁小法師

從古時流傳至今的吉祥小物。不管被打倒多少次都會重新站起的小法師，代表著不屈不撓的精神。當地人購買時會習慣買比家裡人數再多一個，以祈求人丁昌盛及住家平安。



圓盤煎餃

福島煎餃外型小巧，口味不過重，就連女生也可以一口氣吃上2、30個。薄薄外皮充滿彈性，咬下去肉汁噴發，底部煎至微焦，點杯啤酒，忍不住一口接一口！



檸檬起司塔

使用新鮮檸檬製作的「檸檬起司塔」是「柏屋」的人氣商品之一。起司塔帶有厚度，口感濕潤。起司的味道雖然濃郁，但搭配上檸檬清爽的酸味，非常好入口。



會津醬汁豬排丼

超巨大豬排層層疊在飯上很是驚人！精選豬菲力或里肌瘦肉，儘管油炸過也不膩口。厚片炸豬排搭配微甜的傳統特製醬汁，無論味道還是份量都令人大為滿足！



小紅牛

四百年前，福島會津若松地區會發生一次大地震，導致菩薩藏堂受損，神奇地竟有一群大紅牛出現協助寺廟重建。爾後人們開始製作紅牛玩具做為吉祥物，這正是小紅牛的由來。



Mamadooru牛奶餡餅

1967年開始販售，福島最具有代表性的土產之一。外皮加了奶油，內餡則為牛奶口味，散發出圓潤溫和的甜味，讓人怎麼吃都吃不膩！



和式彩繪蠟燭

在日本，白蠟燭帶有吉祥之意，一般會在神社寺廟點白蠟燭消災解厄、祈求心願。而「彩繪蠟燭」則多拿來代替鮮花，擺放家中祭拜祖先，所以圖樣多以季節鮮花為主。



會津木綿

從江戶時代起至今已400餘年歷史。特色是先將經線浸泡小麥容液上漿，再進行編織。質感偏厚且蓬鬆，吸濕、保溫性佳，用洗衣機洗滌也不容易縮小，相當耐用。



前澤牛

於岩手縣奧州市前澤區飼養的黑毛和牛牛種，特色是細緻豐富的油花，以及在口中融化的口感。每年六月舉行的「前澤牛祭典」是能以划算價格品嚐到高級牛肉的大好機會，吸引三萬人前來參加，熱鬧不已！



盛岡炸醬麵

與「梔子蕎麥麵」、「冷麵」並稱「盛岡三大麵」。麵條有點像寬版烏龍麵，佐上肉味噌、小黃瓜及蔥花享用。最後在吃光的麵碗裡倒入煮麵湯，打顆雞蛋，來碗「雞蛋湯」是道地行家吃法！



海鷗蛋

岩手縣大船渡市的鄉土名產。在豆沙餡外包覆一層蜂蜜蛋糕，最外層是白巧克力，口感及味道皆充滿層次。而做成「蛋」的外形也相當可愛！是很受歡迎的土產！

來 去 東 北 泡 溫 泉

秋
田

乳頭溫泉鄉



位於秋田縣十和田八幡平國立公園內，乳頭山山麓的溫泉區。由「鶴之湯」、「妙乃湯」、「黑湯溫泉」、「蟹場溫泉」、「孫六溫泉」、「大釜溫泉」、「休暇村乳頭溫泉」七大名湯組成。

- 【鶴之湯】
☎ 0187-46-2139
秋田縣仙北市田沢湖先達沢園有林 50
- 【妙乃湯】
☎ 0187-46-2740
秋田縣仙北市田沢湖生保内字駒ヶ岳 2-1
- 【黑湯溫泉】
☎ 0187-46-2214
秋田縣仙北市田沢湖生保内字黒湯沢 2-1
- 【蟹場溫泉】
☎ 0187-46-2021
秋田縣仙北市田沢湖田沢字先達沢園有林
- 【孫六溫泉】
☎ 0187-46-2224
秋田縣仙北市田沢湖田沢字先達沢園有林
- 【大釜溫泉】
☎ 0187-46-2438
秋田縣仙北市田沢湖田沢字先達沢園有林
- 【休暇村乳頭溫泉】
☎ 0187-46-2244
秋田縣仙北市田沢湖駒ヶ岳 2-1

後生掛溫泉



整個人進入木箱內，只將頭部露出的「木箱蒸氣溫泉」；不斷湧出氣泡的「火山溫泉」；具有良好美肌效果，大受女性顧客歡迎的「泥溫泉」等等，共有七種不同療效的特色溫泉。

- ☎ 0186-31-2221
秋田縣鹿角市八幡平熊沢園有林內



罕見的 PH1.2 強酸性泉質。和一般觀光溫泉不同，治癒力超群。尤其是對於神經系統、免疫力、皮膚病，以及活化肝功能、疲勞恢復等特別有效！

玉川溫泉

- ☎ 0187-58-3000
秋田縣仙北市田沢湖玉川字流黒沢



藏王溫泉

- 【藏王溫泉觀光協會】
☎ 023-694-9328
山形縣山形市藏王溫泉 708-1

藏王溫泉

開湯已有 1900 年，日本首屈一指的古老溫泉。隨著藏王滑雪場開幕，打造各種觀光設施，藏王地區成了東北人氣景點。這裡的強酸性硫磺溫泉，能活化血液循環、增加體內水份，號稱是「打造美女」、讓身體「重返青春」的溫泉。



銀山溫泉

- 【銀山溫泉導覽所】
☎ 0237-28-3933
山形県尾花沢市大字銀山新畑 429

銀山溫泉

因 500 年前在此發現銀礦而得名。溫泉河道不斷冒出白煙，兩旁是古色古香的傳統旅館。大家是否覺得照片很眼熟呢？據說動畫《神隱少女》之中的油屋場景正是以這裡作為原型。到了夜晚點亮成排路燈，更增添幾許神秘氣息。



津輕南田溫泉 (蘋果溫泉)

- ☎ 0172-44-3711
青森縣平川市町居南田 166-3

日本首創泉池中加入大量蘋果，獨一無二的溫泉。泡湯時能嗅到淡淡蘋果香氣，且蘋果酸具有保濕作用，能滋潤乾癢肌膚，讓你越泡越美麗！



酸湯溫泉

八甲田地區最古老的溫泉住宿設施。全檜木製造的大澡堂，因保留傳統男女混浴風俗，多次被電視及雜誌介紹，除混浴外也有一般男女湯。

- ☎ 017-738-6400
青森縣青森市荒川南荒川山園有林酸湯澤 50

即使夏天最低氣溫仍下探 18°C 的東北地方，可說是最適合泡溫泉的好去處，也因此這裡有不少富有盛名的溫泉。在群山綠意之中泡湯，饒富興味且備感療癒。



福島



【湯湯溫泉】
青森縣黑石市湯湯宇鶴泉
【落合溫泉】
青森縣黑石市袋
【板留溫泉】
青森縣黑石市板留宮下
【青荷溫泉】
青森縣黑石市沖浦字青荷澤瀨之上

黑石溫泉鄉

位於青森縣黑石市，已有 400 年歷史的溫泉。由「湯湯」、「落合」、「板留」、「青荷」四座溫泉區組成。其中「青荷溫泉」的夜間點燈美景享富盛名。



【暖活之湯 秘湯 八甲田溫泉】
☎ 017-738-8288
青森縣青森市大字駒込字深沢 766-2

八甲田溫泉

正如其名，是位於八甲山的秘境溫泉。共有四種不同泉質，包含稀有的「碳酸溫泉」。在露天泉池泡湯，還能一邊欣賞群山綠意美景。



湯野上溫泉

湯野上溫泉站是日本唯一擁有茅草屋頂的車站，更為東北百選車站之一。車站旁有開放式足湯，等車時不妨來此泡泡腳。

【湯野上溫泉觀光協會】
☎ 0241-68-2818
福島縣南會津郡下郷町大字湯野上字大島 82-2



從鶴城往東南方走約 3km 左右即達，沿著湯川兩側的溫泉街。據說新撰組副長土方歲三曾在這裡的「不動瀑布」治療戰傷，附近有許多溫泉名稱都跟瀑布有關。

會津東山溫泉街

【會津東山溫泉觀光協會】
☎ 0242-27-7051
福島縣會津若松市東山町湯本滝ノ湯 110

岩手



宮城



鳴子溫泉鄉

【鳴子溫泉鄉觀光協會】
☎ 0229-82-2102
宮城縣大崎市鳴子溫泉字湯元 2-1

擁有上千年古老歷史。包含「鳴子溫泉」、「東鳴子溫泉」、「川渡溫泉」、「中山平溫泉」、「鬼首溫泉」五處溫泉，可享受不同泉質。會有許多名人造訪此地，附近有許多值得一看的名勝古蹟。

南三陸溫泉

【南三陸觀洋飯店】
☎ 0226-46-2442
宮城縣本吉郡南三陸町黒崎 99-17



使用自地下 2,000m 湧出的溫泉水。環境開放舒適，運氣好的話還有海鷗陪你一同泡澡！泡在面海的露天泉池之中，放眼望去一整片遼闊的太平洋，是在其他內陸溫泉所無法欣賞到的景色。



鎌先溫泉

【白石站觀光導覽所】
☎ 0224-26-2042
宮城縣白石市沢目 137

據說是 600 年前，農夫以鑊刀尖端掘地挖井時發現的，便以此命名。來到位於山中的靜謐溫泉街，不妨好好享受溫泉旅館的招待及在地美食，放慢步調療癒身心。

鶯宿溫泉鄉

擁有 450 歷史的溫泉街。沿著鶯宿川兩岸約 2 公里長的街道上，林立 20 多間溫泉旅館和度假飯店。春天黃鶯啼鳴，捎來春意；夏日蟬鳴、秋日楓紅、冬日雪景，一年四季各有風情。

【鶯宿溫泉觀光協會】
☎ 019-695-2209
岩手縣岩手郡磐石町鶯宿 6-25-20



花卷溫泉鄉

【花卷溫泉觀光協會】
☎ 0198-29-4522
岩手縣花卷市葛 3-183-1

沿著奧羽山脈溪谷湧出的泉水，造就了東北地區規模數一數二的花卷溫泉鄉。共有十餘個溫泉，種類眾多。有日式傳統溫泉旅館，也有華麗舒適的度假飯店，可依自己的喜好做選擇。



東北不容錯過的好玩祭典

在日本各地，到處都有大大小小的特色祭典。雖然東北地方夏天特別短暫，但心裡的熱情可不輸給其他地區，以下就來看看有哪些熱鬧又有趣的祭典吧！



全國花火競技大會

八月最後一個週六@秋田縣大仙市
來自日本全國各地的煙火師齊聚一堂，演出最高水準的煙火秀。會後頒發「內閣總理大臣獎」給最優秀的作品。



竿燈祭

8/3 - 8/6 @秋田縣秋田市

東北三大祭之一。表演者將掛滿燈籠，重達 50kg 的竿子抵在身體各處，聽聞信號響起，便同時將 250 個竿燈一同舉起。



仙北天燈祭

2/10 @秋田縣仙北市

每年 2/10 日在秋田仙北市舉行的天燈祭。上百個繪有武者及和服美女的巨大天燈緩緩升空，目的是為了祈求豐收及居家安全。



狗狗雪祭

二月第二個週末@秋田縣湯澤市

愛狗的人快看過來~~冬季來到秋田，一定不能錯過這個祭典！會場內比人還要高的狗狗雪雕，真的好可愛，超殺底片的啊！



花笠祭

8/5 - 8/7 @山形縣山形市

超過一萬名舞者手持裝飾紅花的斗笠，以日本傳統音樂為背景，在街道上跳舞遊行。大家一同吶喊「Yassho! Makasho!」的口號，充滿節慶的歡樂氣氛。



日本第一煮芋頭大會

九月中旬的週日@山形縣山形市

為了向更多人傳達山形県土料理的美味而每年舉辦煮芋頭大會。用怪手將重達 3 噸的芋頭投入直徑 6m 的大鍋，一口氣煮好 3 萬人份量，場面驚人！



真人將棋

四月下旬@山形縣天童市

棋子產量占全日本第一的山形，每年初春會舉辦一個超有趣的活動，那就是以真人代替棋子的將棋對戰，畫面生動，就算不懂規則的人也能樂在其中！



福島草鞋祭

八月第一個週末@福島縣福島市

江戶時代起為祈求健壯腳力而開始的祭典。長 12m、重達 2 噸的草鞋號稱全日本最大。扛著大草鞋奔跑競賽的畫面也很有趣。





青森睡魔祭

8/2 - 8/7 @青森縣青森市

東北三大祭之一。超過 20 台的大型燈籠山車，伴隨舞者、太鼓及吆喝聲的龐大遊行魄力滿點，每年吸引超過 250 萬人前來。



弘前睡魔祭

8/1 - 8/7 @青森縣弘前市

特徵是扇形燈籠，並以《三國志》、《水滸傳》人物為主。不過隨著時代改變，也出現熱門電影及卡通人物，相當有趣。



五所川原立睡魔祭

8/4 - 8/8 @青森縣弘前市

特色為高度超過 20 公尺，重 19 公噸的直立式燈籠山車。由下抬頭往上看，直聳入天的站睡魔更顯得威嚴逼人！



青森縣

岩手縣

宮城縣



雪祭

二月上旬 @小岩井農場・稗石

岩手雪季為日本五大雪祭之一。除了每年更換主題的大型雪雕、冰雪滑梯等等，還有兩排雪洞，可在裡頭享用成吉思汗烤肉。



北上展勝地櫻花祭

4/10 - 5/7 @岩手縣北上市

北上展勝地被選為日本百大賞櫻景點。每逢春天，上萬株櫻花盛開染上整片粉紅，加上橫跨兩岸的巨大鯉魚旗飄揚，景色十分壯觀。



盛岡三嶋舞祭

8/1 - 8/4 @岩手縣盛岡市

據說從前有惡鬼作亂，神明將其擊退後居民跳舞歡慶，便是三嶋舞的由來。每年有上百個舞蹈團體參加，配合太鼓聲充滿律動感的演出可看性十足。



仙台七夕祭

8/6 - 8/8 @宮城縣仙台市

東北三大祭之一，也是全日本最大的七夕活動。市區商店街內隨處掛上色彩繽紛美麗的流蘇裝飾。前一晚會在河岸舉行花火大會。



SENDAI 光之盛典

十二月上旬 - 12/31 @宮城縣仙台市

每年 12 月的晚上，在定禪寺街和青葉大街點亮 60 萬個燈泡，也替寒冷的冬日點起一絲溫暖，充滿幸福浪漫的氛圍。



會津祭

九月下旬 @福島縣會津若松市

會津祭是為了向先人表達感謝之意而舉行。其中由歷代藩主的旗手領隊，約 500 人的提燈遊行氣勢驚人，是整個祭典的最高潮。



TOHOKU HIGHWAY BUS TICKET