

— 青森縣 —
上北地區
地圖



去青森的交通方式



飛機

青森	約85分鐘	東京(羽田)	三澤	約80分鐘	東京(羽田)
	約90分鐘	大阪(伊丹)		約105分鐘	大阪(伊丹)
	約90分鐘	名古屋(小牧)		約60分鐘	札幌(丘珠)
	約約50分鐘	札幌(新千歲)			
	約180分鐘	首爾(仁川)			

鐵路

七戶十和田	約15分鐘	八戶	約3小時	東京
	約3小時20分鐘	東京	約1小時40分鐘	名古屋
	約3小時20分鐘	東京	約2小時35分鐘	新大阪
	約20分鐘	新青森	約5小時30分鐘	札幌

發行商

魅力滿載!

青森縣

上北地區

- 十和田市
- 七戶町
- 奧入瀨町
- 六戶町
- 三澤市
- 東北町
- 野邊地町
- 六所村
- 橫濱町

自然、美食、溫泉和
魅力滿載上北地區!

自然

在上北地區，有著可治癒心靈的豐富的自然美景！
請好好享受這四季變換，多姿多彩的美景吧。



在日本大小排名第 12，
深度排名為第 3 的美麗的
藍色神秘之湖！

① 十和田湖 [十和田市]

被國家指定為特別名勝，天然紀念物，是代表青森縣的觀光地。您可以欣賞到新綠、紅葉、雪景等四時之景，遊客絡繹不絕，流連忘返。

【諮詢中心】十和田湖綜合諮詢所 ☎0176-75-2425



漫步人行道、
乘出租自行車
悠閒地觀賞瀑布！

② 奧入瀨溪流 [十和田市]

豐富的樹木和十多處瀑布，千變萬化的美麗溪流和各種各樣的奇岩、奇景創造出了完美的溪流之美。四時之景俱全，您可以充分享受自然美。

【諮詢中心】十和田湖綜合諮詢所 ☎0176-75-2425



推薦遊覽船！

從展望台以及休屋看到的十和田湖，與平時看習慣的十和田湖所給予的印象完全不同。乘搭遊覽船，您可以見到一個嶄新的十和田湖！



③ 小川原湖 [東北町]

整座湖位於同一地區（地址），在日本國內是罕見的。以面積在青森縣最大而自豪。在當地被稱作寶湖，漁獲量豐富。可以收穫白魚，公魚，蜆貝等海產品。您還可以享受釣魚，湖水浴和露營。

【諮詢中心】東北町工商觀光課 ☎0176-56-3820

三澤市觀光物產課 ☎0176-53-5111（代表）



④ 蔦之七沼 [十和田市]

蔦沼的周邊，被稱為十和田樹海的山毛榉原生林包圍著，整備著可以享受自然的優美散步道（沼澤小路、野鳥小路）。

【諮詢中心】
奧入瀨 hakocco 信息中心
☎0176-74-2700

100公頃的廣大區域上，
油菜花美麗綻放!!



⑤ 菜之花 [橫濱町]

沿著貫穿橫濱町南北的玫瑰線（國道 279 號線），到了 5 月中旬，會像地毯似的鋪滿金黃的油菜花。

【諮詢中心】橫濱町產業振興課
☎0175-78-2111（代表）



不僅僅是豐富自然中的活動，您還可以接觸到藝術與文化。請一定來上北地區感受其無窮魅力。

青森縣是日本屈指可數的溫泉縣。有很多各種各樣功能的溫泉。不來這裡一邊悠閒地欣賞美景，一邊消除平日的疲勞嗎？



1 星野度假村 青森屋 [三澤市]

整座池水就像在大地上漂浮著，您可以感受充滿著開放感的露天溫泉“浮湯”，在四季變遷的大自然中，享受溫泉泡湯。讓您的肌膚潤滑的溫泉被稱為“美人湯”。

【諮詢中心】星野度假村 青森屋 ☎0176-51-2121

2 猿倉溫泉 [十和田市]

十和田湖溫泉鄉的源泉是以溫泉水量豐富為傲的溫泉。湯色特徵是微微泛青的白濁色。很早以前，獵人發現猴子在此泡溫泉，從而成了此溫泉名字的由來。

【諮詢中心】猿倉溫泉 ☎0176-23-2030



3 蔦溫泉 [十和田市]

「蔦溫泉」所有浴池皆建於溫泉泉源之上，您可享受由山毛榉原木浴池底板不斷湧出、尚未接觸空氣的「生之湯」。為調節水溫在浴池中加入蔦森林湧泉水。

【諮詢中心】蔦溫泉 ☎0176-74-2311

4 谷地溫泉 [十和田市]

擁有 400 年歷史的名湯，被稱為日本三大祕湯之一。您可以同時享受 42 度的白濁色引湯（上之湯）和從浴槽底部湧出的 38 度靈泉（下之湯）這兩個溫泉。

【諮詢中心】谷地溫泉 ☎0176-74-1181



1 十和田市現代美術館 [十和田市]

身高 4 米的婦人像，10 萬個人偶連成的巨大吊燈空間，深夜的路旁餐館之體驗等等，各種作品另您應接不暇，當中有展示草間彌生、讓穆克、奈良美智等世界著名的現代藝術家的作品，這是個能接受到新的感性的人氣景點，不容錯過！

【諮詢中心】十和田市現代美術館 ☎0176-20-1127

中庭和屋頂，樓梯間，室內外，呈現在所有的開放空間

您可以選擇各種各樣的如收穫、插秧和鄉土料理的體驗活動，這裡有多樣的内容任君挑選！



崔正化「花之馬」

3 青森縣立三澤航空科學館 [三澤市]

以“天空”和“飛翔”為主題，肩負著未來的孩子們能夠盡情享樂，作為培養科學之心、感動之心、挑戰之心的設施，航空博物館的航空機展示和參加體驗型的科學展示等也很豐富，無論成人還是孩子，都不虛此行。

【諮詢中心】青森縣立三澤航空科學館 ☎0176-50-7777



2 七戶町 Kadare 田舎體驗 [七戶町]

一年四季都可輕鬆體驗品種豐富的農家生活。您可以接觸到平時無法體驗的大自然與農業生活。

【諮詢中心】七戶町 Kadare 田舎體驗協會 ☎0176-68-2116



4 阿古麗之鄉奧入瀨 [奧入瀨町]

不僅有一年四季都可摘採的美味的草莓園，還有栽培香蕉和木瓜的熱帶果樹園、天然溫泉的足浴等等。

【諮詢中心】阿古麗之鄉奧入瀨 ☎0178-56-2884

5 十和田騎馬俱樂部 [十和田市]

為了任何人都可以輕鬆享受與馬親密接觸的樂趣，設置了各種各樣的體驗課程。在綠樹成蔭的大自然中，與馬悠閒地散步，為您帶來無比好心情。

【諮詢中心】十和田騎馬俱樂部 ☎0176-26-2945

美食

因為新鮮，所以安全、安心！大量使用當地食材，很多只有在這裡才能品嚐的當地美食！請一定品嚐一下。

1 烤五花肉 [十和田市]

以醬油為主的甜辣味佐料醬，從孩子到老人都十分喜愛。成為十和田市民的靈魂食物。現在十和田市內有 80 多家店可以品嚐烤五花肉。

[諮詢中心] 企業組合玫瑰人生 (La Vie en rose)
☎0176-25-7758



2 十和田市鱒魚料理 [十和田市]

鱒魚的養殖于明治 36 年成功。之後，作為十和田湖的特產品而聞名遐邇，也提供了鹽烤魚、法式干煎魚、意大利式等各色做法。

[諮詢中心] 十和田湖綜合諮詢所
☎0176-75-2425



4 烤扇貝・醬烤扇貝 [野邊地町]

在可以補到帶甜味的大顆扇貝的野邊地町，您可以品嚐原味烤扇貝，以及使用扇貝的貝殼當鍋，放入調味醬，味噌，蛋汁調製的醬汁燒烤的味噌扇貝。

[諮詢中心] 野邊地町地域戰略課 ☎0175-64-2111 (代表)



3 蜆貝拉麵 [東北町]

使用小川原湖蜆貝，黃色細麵製作的拉麵，小川原湖的蜆貝的漁獲量在全國排名第 2！在青森縣，您可以品嚐蜆味噌湯，蜆貝拉麵，這些皆是人氣的一品。

[諮詢中心] 東北町工商觀光課 ☎0176-56-3820



5 姥貝蓋飯 [三澤市]

三澤產的姥貝特徵為肉厚，香味濃郁，甘甜可口。各店的烹煮方法和調味各顯所長，您可以品嚐各式各樣的美味。

[諮詢中心] 三澤市觀光物產課 ☎0176-53-5111 (代表)



祭

一年四季，您可以欣賞很多節日祭。請來觀看並參加，盡情享受上北地區的節日祭吧。



1 十和田湖冬日物語 [十和田市] 2月上旬~3月上旬

北東北最大的雪之祭典，您可以欣賞到地方曲藝，品嚐鄉土料理，在雪洞中品嚐美酒別具風味，冬日夜空的花火大會不容錯過。

[諮詢中心] 十和田湖綜合諮詢所 ☎0176-75-2425

神秘的冬日十和田湖。
此地的象徵——少女之像在黑暗中倩影浮現！

2 野邊地祇園祭 [野邊地町] 8月中旬

盛裝打扮的孩子們演奏著優雅的祇園音樂，多個豪華絢爛的花車在街道遊行，在夜晚的點燈映射下，被裝飾的人偶和花，展現出與白天不同的氛圍。

[諮詢中心] 野邊地町觀光協會
☎0175-64-9555



3 十和田市春之祭 [十和田市] 4月下旬~5月上旬

日本第一的櫻花迴廊十和田市的“官廳街道（駒街道）”櫻花和松樹相互映襯，令人印象深刻。特別是夜櫻，真是美不勝收，夢幻十足。

[諮詢中心] (社) 十和田市觀光協會
☎0176-24-3006



4 三澤基地航空祭 [三澤市] 9月上旬~中旬

每年有 10 多萬人參觀三澤基地航空祭。除了三澤基地所屬飛機以及日美的各種飛機地上展示之外，還會舉行航空自衛隊機、美國軍機的飛行展示。

[諮詢中心] 航空自衛隊三澤基地 ☎0176-53-4121

