

Aomori Guide Book

AOMORI

青森県



日本 青森県

【关于青森县】	P02-03
【青森的大自然】	
四季交替的风景胜地	P04-05
【青森的庆典与传统表演艺术】	
夏季庆典与津轻三味线等	P06-07
【青森的历史、文化】	
绳文文化、县立美术馆等	P08-09
【青森的冬季】	
体验大自然、冬季活动、滑雪场等	P10-11
【青森的温泉】	
温泉、高尔夫球场	P12-13
【青森的市场、美食】	
市场、美食、土特产	P14-15
【享受轻松愉快的市街观光】	
青森市、弘前市、八戸市	P16-17
咨询处	P18-19

青森县给人宾至如归之感，定能让您流连忘返。

拥有着四季变幻之美的青森县。
自然环境得天独厚，透露着神秘，诉说着神奇。
快来亲身感受青森的独特魅力吧。

【青森县的位置】

日本列岛位于亚洲大陆东侧，由4个大岛（北海道、本州、四国、九州）和周边的诸多小岛构成。
青森县位于本州最北端，纬度与纽约、北京及罗马相近。

【青森县的面积】

世界的面积为1亿3564.1万平方公里，其中日本占0.28%，约为37.7万平方公里，居世界192个国家中的第60位。
俄罗斯国土面积约日本的45倍，加拿大、中国、美国约25倍。
青森县的面积为9644.55平方公里，居日本国内第8位。
其面积的70%为森林所覆盖。

【青森县的人口】

青森县的人口截至2022年10月1日为止（基于全国人口普查）为1,237,984人，居全国第31位，在东北6县中位居宫城县、福岛县之后，排行第三。

【青森县的气候】

青森县属寒冷型气候。冬季潮湿的空气与山脉相遇造成降雪，夏季由于东北风（俗称穿山风）常使靠近太平洋一面持续低温。季节变化分明，其特征是每个季节都拥有美丽的大自然风景。

■气温

平均气温11.5℃，最高34.2℃，最低-7.9℃（2021年的青森市数据）

■降雪量

年降雪量488cm，最大积雪深129cm（2021年的青森市数据）

航空线路

台北	EVA (215分钟)
首尔	KAL (140分钟)
东京(羽田)	JAL (80分钟)
大阪(伊丹)	JAL (95分钟), ANA (105分钟)
神户	FDA (110分钟)
札幌(新千岁)	JAL (50分钟), ANA (50分钟)
名古屋(小牧)	FDA (80分钟)
东京(羽田)	JAL (80分钟)
大阪(伊丹)	JAL (90分钟)
札幌(丘珠)	JAL (60分钟)

铁路

东京	东北新干线 HAYABUSA	青森	所需时间约3小时
札幌	超高速北斗特快 北海道新干线 HAYABUSA	青森	所需时间约4小时30分钟
新大阪	东海道新干线 NOZOMI	青森	所需时间约5小时30分钟

※所登载的是各特快列车的最快时间，不含换乘时间。

青森县导游图



亲身感受大自然的四季变化之美 十和田湖的红叶

十和田湖及世界自然遗产白神山地随着四季的变化呈现着不同的色彩与风姿。青森四季变幻的大自然风姿将带您进入感动的世界。

十和田八幡平国立公园

十和田湖(十和田市)

MAP/D-6

湖面海拔400米，是位于高山之上的双重破火山口湖。在湖上游览或从展望台眺望，均能观赏到四季变化之美，其中红叶更是享有日本第一美誉。

●自JR七户十和田站车行约为1小时30分钟

十和田八幡平国立公园 奥入濑溪流(十和田市)

MAP/D-5

距十和田湖的子之口14公里，拥有约200米落差的溪流，沿途分布着铫子大瀑布、阿修罗溪流、云井瀑布等风景名胜。新绿和红叶时节漫步其中别具韵味。

●自JR七户十和田站车行约1小时

十和田八幡平国立公园 八甲田(青森市)

MAP/D-4

由从南至北的八甲田连峰组成，最高1585米。这里是湿草原和高山植物库，从缆车中可观赏到四季变幻的景观。

●八甲田缆车

自JR青森站车行约1小时



弘前公园的樱花 “花筏”（弘前市）

MAP/C-5

日本屈指可数的赏樱胜地，春季大约有2600棵樱花树竞相盛开。园内除有天守阁外，3个箭楼、5个城门、三重护城河交相辉映，美不胜收。图片中护城河上布满了落花的景象被称为“花筏”。

●自JR弘前站车行约10分钟

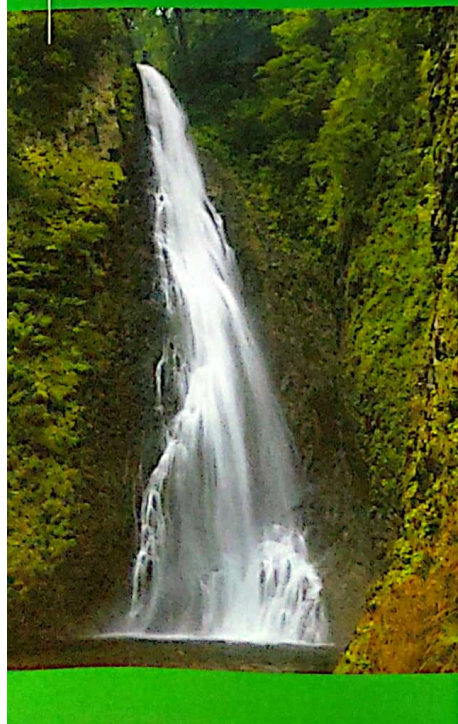
世界遗产白神山地 暗门瀑布（西目屋村）

MAP/B-5

起源于岩木川。3个地处白神山地，落差分别为26米、37米、42米的瀑布的总称。是白神山地最著名的名胜之一，山毛榉林涵养清泉溢而出的景象堪称一绝。

●自JR弘前站车行约1小时

※有时会受落石等影响而封闭人行道。

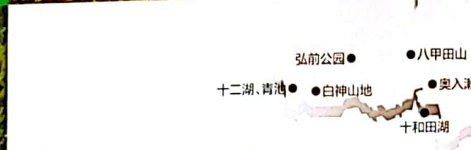


三陆复兴国立公园 种差海岸（八戸市）

MAP/F-5

天然草坪一直延伸到海岸边，放眼全国也实属罕见。迷人的海岸线、大大小小的岩礁，眼前的景色自成一幅画卷。从春季到秋季，美丽的海边植物竞相开放。

●自JR种差海岸站步行约3分钟



十二湖、青池（深浦町）

MAP/A-5

世界自然遗产白神山地的西部分布着33个湖沼，这就是十二湖。其中之一的青池仿佛溶入了蓝墨水一般，静谧湛蓝的湖面透着无尽的神秘色彩，秀美非凡。

●自JR十二湖站车行约10分钟

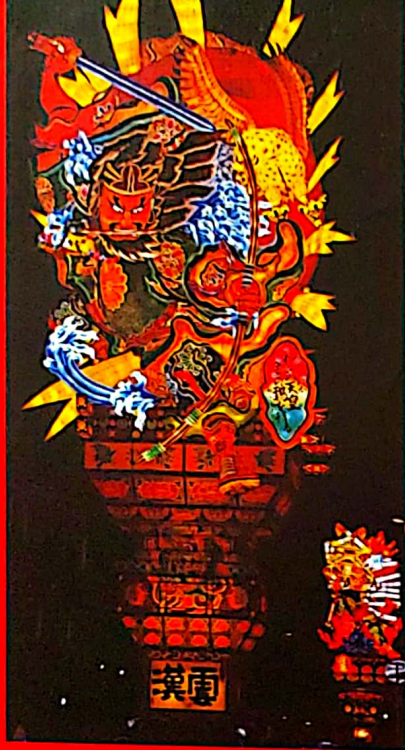


油菜花（横滨町）

MAP/E-3

一望无际的油菜花田。种植面积日本最大。每年5月都将举行油菜花节。

●自JR陆奥横滨站车行10分钟



五所川原立睡魔 (立佞武多)
(五所川原市) MAP C-4
早在明治时期就因气势恢宏、精美绝伦而闻名的大型睡魔 (佞武多)。结合专家们通过设计和照片得以复原。在热情洋溢的笛声和太鼓声的伴奏下，高约23米的睡魔 (佞武多) 穿行在街道。场面无比壮观。
●举办期间: 8月4日-8月8日
●自JR五所川原站步行约5分钟

**国家指定重要无形民俗文化遺產
八戸三社大祭 (八戸市)**
MAP F-5
作为最盛名的花车庆典活动，拥有近300年的历史和传统。跟随在三大神社古老庄严的行列之后，是27台以神话、传说、歌舞伎等为题材的花车。其盛大场面令人赞叹不已。
●举办期间: 7月31日-8月4日
(7月31日夜祭、8月4日后夜祭)
●自JR八戸站步行约5分钟



**国家指定重要无形民俗文化遺產
弘前睡魔祭 (佞武多祭)**
(弘前市) MAP C-5
约80台色彩鲜艳的圆形睡魔游行于市内，它们多以三国志、水浒传等小说为题材制作而成。其背面的美人画和水墨画也与正面的彩绘相映成趣。
●举办期间: 8月1日-8月7日
●8月1日-8月4日 土手町路线
8月5日-8月6日 站前路线
8月7日 土手町中路线
●自JR弘前站步行约15分钟

田名部祭
(陆奥市) MAP E-2
拥有370年以上历史的田名部神社的祭礼，也是下北最大的节日庆典。在优雅的低音伴奏声中，5台装饰华丽的花车游行于市内，传统的民俗舞 (一种采用当地民谣伴奏，边走边跳的舞蹈) 更是锦上添花。
●举办期间: 8月18日-8月20日
●自JR下北站步行约10分钟

黑石民俗舞 (YOSARE)
(黑石市) MAP C-5
为日本三大传统民俗舞之一，起源于500年前跳着盂兰盆舞时的男女对舞。伴着三味线、太鼓和津轻民谣，三千多位舞者边走边跳，热闹非凡。
●举办期间: 8月15日-8月16日
●自弘南铁路黑石站步行约5分钟



体验津轻三味线

津轻三味线会馆
(五所川原市) MAP C-4
作为津轻三味线发源地的特有设施，为大家介绍津轻三味线、津轻民谣的历史和地方民俗。在此不仅可以欣赏到三味线的现场表演，还能亲自体验津轻三味线。
●自津轻铁路金本站步行约5分钟



不拘泥于举办时间，也有设施可以让我们随时体验青森各类庆典。

津轻睡魔 (佞武多) 村
(弘前市) MAP C-5
展示着大型睡魔 (佞武多) 及相关资料，还可以实际体验知子和大鼓的配乐表演。金魚旗 (佞武多) 的绘制。内部除了可以体验传统工艺外，还有特产店，是一个综合性的旅游设施。
●自JR弘前站步行约10分钟



**青森市文化观光交流设施
睡魔之家 (WARASSE)**
(青森市) MAP C-4
馆内展示了4台参加过青森睡魔祭 (佞武多) 的大型睡魔，同时还有睡魔的历史及特色的详细介绍。作为全年都可体验睡魔 (佞武多) 的设施，为游客提供了一个梦幻的空间。
●自JR青森站步行约10分钟



立佞武多馆 (立佞武多馆)
(五所川原市) MAP C-4
馆内全年展示着3台高度超过23米、驰名全国的立睡魔。同时馆内还设有影视资料、体验练习室等，可让大家随时体验夜渡活动。
●自JR五所川原站步行约5分钟



青森的庆典、传统表演艺术

日本专属的“夏日庆典”，热情荡漾在每个人的心中

日本代表性的夏日庆典和传统表演艺术，经历了几十年、几百年的传承。华美绚丽的花车、响彻云霄的伴奏，热烈的气氛仿佛点燃了整个夜空。热爱故乡的人们所传递出的激情，让不少人为之着迷。

**国家指定重要无形民俗文化遺產
青森睡魔祭 (佞武多祭)**
(青森市) MAP C-4
具有日本代表性的庆典之一，给青森县带来了无限的热情与活力。睡魔 (佞武多) 与伴奏、舞者融为一体，活力四射。
●举办期间: 8月2日-8月7日 (8月1日前夜祭)
●自JR青森站步行约5分钟

青森睡魔祭: 竹渡比吕央

碰触青森孕育的艺术与日本的绳文文化

青森“三内丸山遗址”作为绳文时代前期至中期的遗址，属日本规模最大。此外，青森还有诸多感受青森文化和历史的建筑。它们在青森这片土地上孕育升华，由此汇集的灵性撩动着来访者的心弦。



国家指定古迹 是川遗迹 (八户市)

MAP/F-5
作为国家史迹而闻名全国的足川遗迹位于八户市东南部，是分布于新井田川沿岸的绳文遗址。出土的文物陈列在“是川绳文馆”和“八户市博物馆”。新井田川对岸有风张遗迹，这里也发现有绳文时代至平安时代的遗迹。其中，从竖井式住宅遗迹中出土的土偶像是祈祷时，双手姿势而被称作“合掌土偶”。2009年7月被指定为日本国宝，陈列于“是川绳文馆”。
●是川绳文馆
●自JR八户站步行约20分钟
【咨询】TEL. 0178-38-9511
●八户市博物馆
●自JR八户站步行约10分钟
【咨询】TEL. 0178-44-8111

国家指定史迹 龟冈遗迹 (津轻市)

MAP/B-4
在该遗址中，发现了绳文土器(国家重要文化财)、绳文后期至晚期的土器和石器。绳文晚期土器的特征是在器底上使用红漆进行花纹描绘，被称为龟冈式文化。
●自JR本道站步行约20分钟

联合国教科文组织于2021年7月，将日本北部的绳文遗迹群列入世界文化遗产名录。

国家指定特别史迹 三内丸山遗址 (南阳市)

MAP/C-4
约出现于5,500~4000年前，属日本规模最大的绳文时代中期遗址。在此出土了大型柱状建筑等许多遗迹。
●自JR青森站步行约10分钟，自青森机场步行约20分钟

来访者可以在这片土地感受前人的气息、体会历史的深邃



太宰治纪念馆

斜阳馆 (五所川原市) MAP/C-4

按照青森的代表性文豪——太宰治当时生活的状态复原的建筑物。库内设有展览室，陈列着太宰治的亲笔稿件及爱用的斗篷等。
●自津轻铁路金本站步行约10分钟



法光寺 (南部町) MAP/E-6

承应塔作为日本最高的三重塔，内部供奉着日本最古老的佛舍利。四周种植有日本天然纪念物“千本松”及树龄千年的“节杉”。还可在此体验坐禅。
●自青之森铁路取访之平站步行约20分钟



国家指定重要文化财产 最胜院五重塔 (弘前市) MAP/C-5

1667年为纪念津轻统一时故我双方的阵亡者而修建。总高度31.2米，其明红色的塔身与石灰的白石相映衬，炫美无比。是矗立于本州最北端的五重塔。
●自JR弘前站步行约10分钟

弘前红砖仓库美术馆 (弘前市)

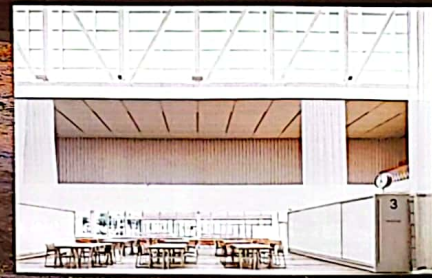
MAP/C-5
基于“传承记忆”的理念，翻新两座分别建于1907年、1923年的酿酒厂而建立的美术馆。举办展览的艺术馆内随处可见保留下来的酿酒厂时期的墙壁和柱子。建筑设计师让游客体会建筑所具有的历史。咖啡厅与购物区内设有苹果酒作坊，酿造具有青森苹果甜味的苹果酒。
●自JR弘前站步行约10分钟
休息日：周二(若周二为节假日，则为次日)
联系方式：弘前红砖仓库美术馆
邮编036-8188青森县弘前市吉野町2-1
TEL.0172-32-8950
<https://www.hirosaki-moca.jp/en/>



© Naoya Hatakeyama

八户市美术馆 (八户市)

MAP/F-5
美术馆收藏了3000多件与八户市有关的艺术作品。在“邂逅与学习”的主题下，美术馆举办各类展览、交流会、活动与项目。
●自JR八户站步行约10分钟
TEL.0178-45-8338
<https://hachinohe-art-museum.jp/visitor-en/>



© Daici Aino



青森县立美术馆 (青森市)

MAP/C-4
青森县立美术馆致力于探索充满个性的本地艺术家们的初始艺术风格，向世界宣传青森县的艺术风格。该馆以美术作品为中心，积极举办各类文化艺术活动。除企划展览外，还设有常设展览、影剧院、工坊、庭院、艺术室、餐厅、博物馆商店等设施。
●自JR青森站步行约10分钟，自青森机场步行约20分钟

【常设展览概要】

常设展览不仅有地方志功、奈良美智、成田亨等艺术家的作品，还有与青森县有渊源的作家的作品

楼层数	常设展览名称	主要展示艺术家
B2F	阿列科厅等	内含马克·夏加尔《阿列科》布面画4幅、奈良美智《青森犬》
B1F	地方志功展览	地方志功(版画、油画)

【闭馆】每月第2、第4个周一、年末12月29日~12月31日(举办企划展览时，闭馆日有可能发生变更)

【票价】常设展览：普通510日元、大学生/高中生300日元、中小学生100日元(但学校教育等活动免费) ●企划展览需另行付费

【咨询处】

青森县立美术馆
〒038-0021 青森市安田字近野185
TEL. 017-783-3000
<http://www.aomori-museum.jp/cn/>

在名作艺术宝库的街道上惬意徜徉 十和田现代美术馆

MAP E-5



入选日本代表美术馆之一，并作为重要地标而广为人知的“十和田市官厅街”，其重要街道被设计成了一座巨大的艺术空间。用以展示国内外的艺术作品，这在世界上也是一种较为罕见的尝试。位于街道中部的艺术画廊是一个极具特色的建筑，其各个展厅由玻璃幕墙连接在一起，可面向街道展示作品。这种开放式设计使人们无论从展厅内还是街道上均可欣赏到作品。此外，在美术馆与街道的对面，还建有3个艺术广场，备受大众瞩目。
●自JR七户十和田站步行约20分钟
<https://towadaartcenter.com/zh-hans/>

岩木山神社 (弘前市) MAP/B-5

修建于有着“津轻富士”美称的岩木山的山麓，历史可追溯至1200多年前。22米的巨大楼门、中门、拜殿、本殿被指定为重要文化财产。色彩艳丽、雕刻精巧的神殿极具观赏价值。
●自JR弘前站步行约40分钟



银白色的世界, 领略青森迷人的冬季风光

青森有诸多广受海外游客好评的滑雪场, 来访者可以享受优质的粉雪, 在大自然中的畅快滑行。
此外, 大家还可以参加踏雪健行等活动, 体验“奇妙的”冬天。

八甲田缆车

(青森市)

MAP/D-4

只需10分钟即可从山麓车站到达海拔1,324米的山顶。

眼下是树冰的海洋, 可从360度全方位欣赏美景。

●自JR青森站车行约1小时



Spring skiing at Hakkoda



津轻铁路暖炉列车

(五所川原市)

MAP/C-4

车内设有燃煤暖炉。木窗和木质座椅营造出一层复古情绪。该列车运行始于1940年。目前于12月~3月间运行。

●自津轻铁路五所川原站出发



冬季樱花灯光秀

(弘前市)

MAP/C-5

位于青森县弘前市的弘前公园作为赏樱胜地, 吸引着世界游客的到访。为了在冬季也能欣赏到“樱花”, 弘前公园会举办特别活动, 用粉色的灯光照亮樱花树枝上的雪。

●自JR弘前站车行约10分钟



青森滑雪运动公园

(青森市)

MAP/F-5

在冬天, 新青森综合运动公园会利用其宽敞的场地和丰富的积雪, 提供雪地摩托、雪地香蕉船等诸多雪上活动。

●自JR青森站车行约25分钟



八甲田的树冰

(青森市)

MAP/D-4

冰天雪地之中, 八甲田的树木宛如“雪魔”般屹然伫立, 化身英姿壮观的树冰。此外, 还设有欣赏完树冰后泡温泉的旅游项目。

●自JR青森站车行约1小时

青森的滑雪场和滑冰场



云谷高原(Moyu Hills)滑雪场

(青森市) MAP/D-4

位于青森近郊的家庭式滑雪场。内有适合不同水平滑雪者的多样滑道。夜晚还可一赏青森市的夜景。

●自青森机场车行约30分钟
●自JR青森站车行约40分钟



八甲田滑雪场

(青森市) MAP/D-4

长程滑道有效利用树冰及起伏斜坡等自然地形, 滑起来倍感刺激与有趣。可在12月上旬至5月中旬期间前往滑行。

●自青森机场、JR青森站车行约1小时



青森温泉滑雪度假村(Aomori Spring Ski Resort)

(妙泽町) MAP/B-4

长程滑道拥有天然粉雪, 面朝大海。此外还能享受到舒适的温泉。这里是日本东北地区屈指可数的滑雪度假胜地。

●自青森机场车行1小时10分钟
●自JR妙泽站车行约30分钟



大鳄温泉滑雪场

(大鳄町) MAP/C-5

既有适合初学者的平缓滑道, 也有适合高级者的大坡度滑道。是一家适合所有水平滑雪者来访的滑雪场。

●自青森机场车行约1小时
●自JR大鳄温泉站车行约10分钟



马门(Makado)温泉滑雪场

(野边地町) MAP/D-4

从家庭滑道到林间滑道, 路线均缓急有致, 别具风味。来访者能够在此领略到大自然的魅力。

●自青森机场车行1小时20分钟
●自青森森铁道野边地站车行约10分钟



十和田湖温泉滑雪场

(十和田市) MAP/D-5

最适合新手及全家游玩。临近十和田湖及十和田湖温泉乡等观光地, 可以同时享受滑雪与旅游的乐趣。

●自三洋机场车行1小时
●自JR七户十和田站车行1小时

滑冰场

Technol

冰雪公园 八户

(八户市) MAP/F-5

地址近八户市中心临长根公园内。作为室内滑冰场, 以其优质的冰面而广为人知。

●自八户站步行约15分钟

青森县滑冰场

(青森市) MAP/C-4

青森县滑冰场。打冰球、旱冰等作为国内最大的旱冰场, 滑冰场对外开放。

●自JR青森站车行约20分钟

清澈凛冽的空气醉人心脾, 冬季山地的踏雪健行



白神山地雪中健行

(西目屋村)

MAP/B-5

沿着被深雪覆盖的山毛榉和暗门川, 尽情漫步2公里。在银灰闪耀的雪原中散步, 感受豪情万丈。

●自JR弘前站车程约1小时。

十二湖雪中健行

(深浦町)

MAP/A-5

为避免脚被雪埋住, 在十二湖漫步时, 可穿上冬季在山里作业时套在鞋上的“鞋托”。有时还会遇到日本羚羊和日本猴子等野生动物。

●自JR十二湖站车程约15分钟

奥入濑、茑之森雪中漫游

(十和田市)

MAP/D-5

南八甲田山麓“茑之森”沿着奥入濑溪流, 其间遍布起伏平缓的山毛榉林。设有穿着雪靴在其中漫步的团体项目, 新手也可放心游玩。

●自JR七户十和田站车程约1小时



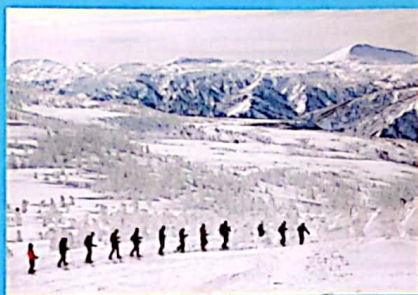
岩木山雪地鞋健行

(弘前市)

MAP/B-5

岩木山脚白雪皑皑, 空气冷冽澄澈。来访者可穿雪靴在其中漫步, 有时还能发现动物的足迹。

●自JR弘前站车程约40分钟



八甲田雪中郊游

(青森市)

MAP/D-4

设有诸如散步于八甲田大自然、树冰、山毛榉等地的行程, 使来访者尽情感受八甲田的冬天之美。

●自JR青森站车程约1小时



浅虫温泉雪中郊游

(青森市)

MAP/D-4

身着雪地鞋, 在可将陆奥湾及浅虫温泉尽收眼底的情景地漫游。或许还可以观察到动物的足迹及野鸟。

●自JR青森站车程约10分钟

青森冬季的三大庆典



弘前城雪灯笼节

(弘前市)

MAP/C-5

严冬之夜, 银装素裹的天守阁灯火辉煌, 烛光透出一排排雪灯笼和迷你雪屋熠熠生辉, 周围笼罩在雪与光的梦幻之中。

●自JR弘前站车程约10分钟



国家指定重要无形民俗文化财产 八户沿步利(八户丰收舞)

(八户市)

MAP/F-5

在笛声、太鼓声的伴奏下, 舞者带着象征农耕马的头部的特制帽子, 热情舞动。途中会作出头部耕地等姿势, 气势非凡。每年2月17日起举行4天。

●自JR本八户站步行约10分钟

●自JR八户站车程约20分钟



十和田湖冬季物语

(十和田市、十和田湖畔)

MAP/D-6

在白雪和灯光映衬下的梦幻世界中, 来访者可以观赏津轻三味线表演, 体验睡魔祭(辰武多祭)跳人的舞蹈, 品尝青森美食。冬季特有的烟火, 带给人无限感动。

●自JR七户十和田站车程约1小时30分钟。

这里是藏匿于大自然中， 百里挑一的温泉乡

青森县拥有不可多得的温泉资源。

这里很多温泉旅馆充满着独特的日式情调，治愈着人心。



日本东北地区温泉中具有代表性的露天温泉。临近波涛汹涌的大海，傍晚时分，可边享受温泉，边观赏美不胜收的夕阳美景。新馆设有露天温泉，可将辽阔无垠的日本海尽收眼底。

●自JR WeSpa横山站步行约5分钟

黄金崎不老不死温泉(深浦町)

MAP/A-5



药研、奥药研温泉乡(陆奥市)

MAP/D-1

坐落于山间的幽静温泉乡。其温泉涌出的地方形状类似研磨中药用的“药碾子”，因此取名“药研”。在距其约2公里的上流还有因河童传说而闻名的奥药研温泉。

●自JR下北站步行约1小时



古牧温泉星野度假村青森屋(三泽市)

MAP/E-5

占地约20万坪的大型温泉设施。设有“浮汤”等露天温泉。馆内还展示着青森县度(假式多)的花车等。

●自青之森铁路三泽站步行约10分钟



青荷温泉(黑石市)

MAP/C-5

是在八甲田的峡谷中豁然而立，仅以油灯照明的秘境温泉。沿溪流而设的露天温泉，由柚木制成的室内温泉浴池等，营造出乡间特有的温泉氛围。

●自弘南铁路黑石站步行约40分钟

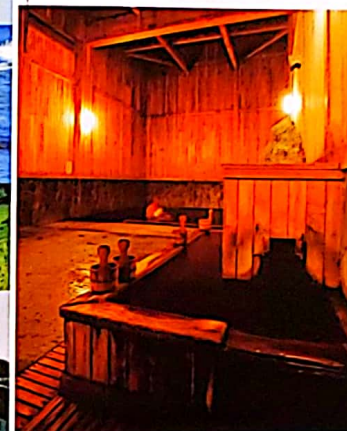


酸汤温泉(青森市)

MAP/D-5

在1954年被指定为国民保养温泉第1号的八甲田温泉中最为古老的一座。被称为“千人浴池”的大型露天浴池极其著名。每天都有女性专用时间，此外还有与“千人浴池”泉质相同的男女分浴浴池。

●自JR青森站步行约1小时



葛温泉(十和田市)

MAP/D-5

自古以来就一直备受青睐的独户温泉旅馆。其清幽雅致，不由得令人缅怀往昔的风貌。丝柏制建的浴池坐落于源泉的正上方，温泉水可直接滴入其中。

●自JR青森站步行约1小时30分钟



马门温泉(野边地町)

MAP/D-4

单翼鹤治愈伤口的传说、义经与弁庆共同沐浴的传说等古老的故事今日依然在流传。

●自JR野边地站步行约20分钟

津轻南田温泉

苹果园酒店(平川市)

MAP/C-5

据说能使皮肤变得光滑细腻的美人温泉。可租下来慢慢享受的“丝柏浴池”及有名的“苹果露天温泉”均颇受好评。

●自弘南铁路平贺站步行约10分钟

鲇泽温泉(鲇泽町)

格兰大酒店(Grand Mer)山海庄

MAP/B-4

这是一座具有古典设计特色的酒店。从窗户可眺望日本海，从大浴场和露天浴池所望到的美景也甚为壮观。海鲜美食更是广受好评。

●自JR鲇泽站步行约15分钟



浅虫温泉乡(青森市)

MAP/D-4

被誉为青森的内庭院。洋溢着度假酒店及白川温泉街的风情。此地每天都会举办免费的津轻三味线演奏会。站前和公园还设有免费的“泡脚温泉”。

●自青之森铁路浅虫温泉站步行约1分钟



大鳄温泉乡(大鰐町)

MAP/C-5

开业至今已800多年的历史。据说人们思古之情的温泉设施和公众浴场林立平川清流之畔。大鰐的温泉、津轻的内宅自古便受到人们的青睐。

●自JR大鰐温泉站步行约5分钟

青森县内的高尔夫球场

东奥田俱乐部

MAP/D-4

丘陵球场。精湛的球道设置变化，可充分发挥您的战略能力。经过绿油油的森林远眺望大海也是绝佳体验。

●自青之森铁路浅虫温泉站步行约15分钟

青森田俱乐部

MAP/C-4

丘陵球场。球道起伏平缓，有倾斜的斜面球道及可观赏四季风景的球道。

●自JR青森站步行约25分钟

青森皇家高尔夫俱乐部

MAP/C-5

丘陵球场。位于山顶，但起伏平缓。水池、沙坑及树木等均布局巧妙，球道设计极具难度。

●自青森机场步行约50分钟
●自JR大鰐温泉站步行约15分钟

夏泊高尔夫球场

MAP/D-3

丘陵球场。全体为舒缓的斜坡，其中巧妙配置有小沟和池地。兼具高难度的球技和战略能力。

●自青之森铁路浅虫温泉站步行约30分钟

下北THREEHUNDRED高尔夫球场

MAP/E-3

丘陵球场。位于山麓，整体上距离较近但富于变化。新老爱好者均可尽情享受的乐趣。

●自JR野边地站步行约30分钟

津轻田俱乐部(西洋球道)

MAP/B-5

丘陵球场。位于可远眺岩木山的丘陵地。可让您体验距离球之快乐的布局设计，各个球洞之间设有充分的距离。

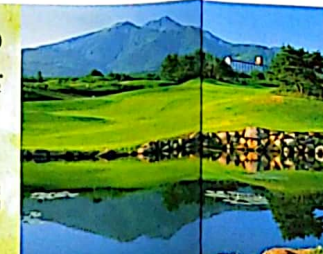
●自JR弘前站步行约30分钟

津轻田俱乐部(岳球道)

MAP/B-5

丘陵球场。位于岩木山麓，整体上距离较近但富于变化。新老爱好者均可尽情享受的乐趣。

●自JR弘前站步行约40分钟



津轻高原高尔夫球场

MAP/C-5

丘陵球场。设计于平缓的高原上，基于自然地形配置球道，以穿越水池的11号球洞最为有名。

●自JR弘前站步行约35分钟

青森普灵(SPRING)高尔夫俱乐部

MAP/B-4

位于岩木山脚下的原野，是发挥地形特色的球场。为阿诺德·帕玛设计的极富挑战性的36球洞。

●自JR弘前站步行约40分钟

八戸高尔夫俱乐部

MAP/F-5

丘陵球场。自具有30年历史的球场。球道平缓，但需要具备良好的判断力和球技。

●自JR弘前站步行约5分钟

八戸田俱乐部

MAP/F-5

丘陵球场。沙坑的配置极为巧妙。穿越水池及树林之上的球洞设计，需要球手具备较高的球技。

●自JR弘前站步行约30分钟

十和田湖高原高尔夫球场

MAP/D-5

丘陵球场。共27洞，可眺望八甲田连峰的壮观景观。巧妙配置有障碍沙坑等。球道的布局也很具挑战性。

●自JR青森站步行约1小时10分钟

陆奥国际高尔夫俱乐部

MAP/E-5

林间球场。布满丰富的树林，为名副其实的休闲球场。新老爱好者均能在其中。

●自青之森铁路三泽站步行约25分钟

枇杷之平高尔夫俱乐部

MAP/C-5

丘陵球场。位于宽阔的高地之上，视野良好。可在远望八甲田连峰的大自然中，无拘无束尽享打球之乐的林间球场。

●自JR大鰐温泉站步行约25分钟

十和田国际田俱乐部

MAP/E-5

林间、丘陵球场。树木较少，球洞大多平坦，球道宽阔，可畅快击打。

●自青之森铁路三泽站步行约10分钟

新鲜的食材现烤现吃。 往昔的市场文化历久弥新。

与当地人唠唠家常、
当场品尝新鲜打捞上的海产品。
市场的有趣之处等你来探寻。

八食中心 (八户市)

MAP/F-5

作为八户规模最大的市场，新鲜的鱼类、肉类、蔬菜、干货、特产让人眼花缭乱。除餐饮设施外，还可以在馆内将买来的鱼类或肉类自行用炭火烧烤，现场享用。

●自JR八户站步行约10分钟

陆奥凑站前早市 (八户市)

MAP/F-5

刚打捞上岸的鱼类、附近农户采收的新鲜蔬菜琳琅满目。清晨4点开市，人来人往，热闹非凡。

●自JR陆奥凑站步行约1分钟

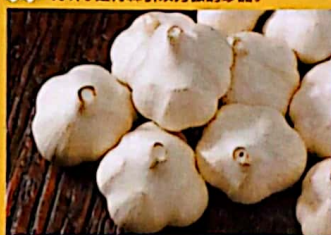
苹果

青森苹果产量占日本半数以上。不同时期，可收获“津轻”、“世界第一”、“富士”等不同品种的苹果。



大蒜

青森生产的大蒜品种“福地白六片”非常有名，其特点是每一个蒜瓣都极大。产量占日本70%，凭借其雪白优质广受好评。是青森引以为傲的珍品。



牛蒡

青森的牛蒡居日本之首，其口感嫩脆、香味俱佳。由于青森夏季凉爽，使用的农药量少，是令人放心的优质食品。



三大
日本产量第一的
农产品

弘前中央食品市场 (弘前市) MAP/C-5

市场内的店铺里，新鲜的鱼类、新出锅热腾腾的美味自制佳肴琳琅满目，名产大学芋（拔丝地瓜）从秋到春一直有售。

●自JR弘前站步行约5分钟

古川市场“海鲜盖饭” (青森市) MAP/C-4

“古川市场”自昭和40年代起便作为市民的厨房而繁荣至今，是“时令食材”的宝库。洋溢着昭和时代怀旧气息的市场内人来人往，热闹非凡。一只手端着买好的米饭，一边逛一边将喜欢的食材盖浇到米饭上吃的“海鲜盖饭”大受欢迎。

■地址 / 青森鱼菜中心 古川1丁目11-6 (请使用附近的收费停车场)

■海鲜盖饭的营业时间 / 7:00-17:00 ※海鲜饭加盟店挂有标志旗。营业时间因店铺而异。 ■定休日 / 青森鱼菜中心 周二

●自JR青森站步行约5分钟



来看看 青森的 特产吧。

古往今来的生活智慧
与代代相传的传统工艺，
创造出各式各样的工艺品，
独具青森特色。



小巾刺绣

起源于距今约240年前。当时的贫苦农民为了使缺乏耐久性和保温性的麻布更耐用更保暖而采用的技术。这一技术得到了传承，造就了精美的艺术品。



津轻漆器

诞生于大约300年前。被指定为国家传统工艺品。传统的4种技术被传承至今，从最初的丝柏开始要经过50多道工序才能完成。



津轻金山烧陶器

使用本地优质的粘土，以“烧绳”的方法，即，不使用釉药，仅使用红松柴以1360度的高温烧制而成的风格质朴的陶器。



丝柏木制品

三大美林之一的天然青森丝柏具有抗湿防潮、纹理细致、散发芳香等特点。如今，被广泛用于家庭、校门、榻榻米、室内装修材料及木制品工艺品的制作中。

得益于优质的水源、肥沃的土地、生活的智慧所孕育出的四季乡土美味。



3



1



2



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20

1 马肉

马产地县南地区的特色菜肴。低热量高蛋白，口感绵软，味道鲜美。

2 味噌烤扇贝

以扇贝壳为锅，将扇贝放入调味汁中，再将味噌和鸡蛋搅匀放入汤汁中烹制而成的家常菜。

3 生吃扇贝

以青森县为主要产地的扇贝肉质鲜美，极具美味，生吃会倍觉甘甜。

4 墨鱼生鱼片

在县内所有地区均可捕获。特别是八户地区，捕获量居日本第一。其脆生生的口感令人欲罢不能。

5 大间的鲑鱼盖饭

大间町的早约鲑鱼驰名全国。其油脂丰厚，味道鲜美，堪称人间绝品。

6 中泊目张鱼膳食

(中泊的目张鱼生鱼片和目张鱼炖煮膳食)是中泊町的新美食。极为奢华地使用一整条中泊产高级鱼种目张鱼，以头尾俱全的整条鱼方式摆盘的新鲜的生鱼片和热乎乎的炖鱼可令您大饱口福。

7 十和田五花肉铁板烧

用甜辣酱料将牛五花肉和大量的洋葱拌匀后稍加腌制，再用铁板加以煎烤。最适合配白米饭。是令人食欲倍增的当地菜肴。

8 脆饼汤

将专用于做汤的南部脆饼酥入到汤汁中煮着吃的乡土菜肴。

9 鳕鱼杂碎汤

将整条鳕鱼的杂碎和萝卜、胡萝卜等蔬菜一同煮食的乡土菜肴。

10 青森“侠模洛克”土鸡

青森县自培育的优质特产土鸡。口感软糯适中，味道醇厚鲜美。

11 八户近海青花鱼

在距八户渔港数公里的海上捕获的青花鱼新鲜而美味。含有丰富的不饱和脂肪酸，也十分有利于健康。

12 腌偏口鱼盖饭

将新鲜的偏口鱼以调料腌制后，大量盖浇到米饭上食用的奢华的乡土盖饭。

13 深浦煎烤鲑鱼肉盖饭

将深浦町产天然本鲑鱼制成生鱼片、单面煎烤、双面煎烤的3小碗盖饭。是鲑鱼集大成的盖饭膳食。

14 土产酒

青森县赋予了凉爽的气候和清澈的水源，是日本屈指可数的优质稻米产地。由此而造就了各种各样的特色美酒。

15 安康鱼

青森县的安康鱼捕获量位居日本前列。您可以在品尝到下半岛以独特的方式捕获的鲜美无比的安康鱼。

16 青森生姜味噌关东煮

青森县产的“青森生姜味噌关东煮”是将煮好的杂烩随着味噌生姜调味汁食用的乡土菜肴。味噌与生姜调出的微辣甜的味道是当地的传统风味。

17 仓石牛

是青森县产的黑毛和牛。细嫩柔软的上等肉质味道极其丰润鲜美。曾受到全国水平的肉质研究会的高度评价。

18 草蓐煮

以被视为奢华珍品的高级食材海胆和鲍鱼煮制的海鲜汤。极品的美味令人食而忘返。

19 碎杂菜汤

将萝卜、胡萝卜及各种各样的山菜切成小碎块以味噌煮制而成，从元月15日开始一点点食用的津轻乡土菜肴。

20 平内活扇贝膳食

可同品尝到“活扇贝生吃”、“煎烤活扇贝肉”、“幼活扇贝寿司”、“幼活扇贝清汤”、“扇贝冰激凌”。养殖扇贝产量居日本第一的平内町特有的扇贝集大成膳食。



温汤木偶

津轻深雪严寒的风土孕育出的津轻木偶。具有下腹宽，胸部饱满等的独特形状。其工艺性和朴素的色彩在全国也颇受好评。



八幡马

南部地区自古流传下来的乡土玩具。其华美的外观据传表现的是女孩出嫁时坐轿的盛装。



南部裂织

南部裂织是以木棉丝为纵丝，将旧布拆成丝作为横丝织就的纺织品。过去，布料十分珍贵，于是便产生了这一织造方法。女性在农闲时期即从事这一纺织品的制作。



津轻玻璃

用所继承下来的“空中吹气”这一吹气技术将在1500度的高温中熔化的玻璃制成玻璃制品。

青森市



① 青森县观光物产馆“ASPAM”

内设展望台，不仅能够一览青森市内风光，还能眺望至下北半岛、津轻半岛、夏泊半岛、陆奥湾、八甲田群山等。同时，还有360度多屏幕放映全景馆，给游客带来身临其境之感。此外，还设有特产专区、免费的津轻三味线演奏会。

●自JR青森站步行约7分钟



② 青函联络船博物馆“八甲田丸”

介绍青函联络船历史的纪念馆。青函联络船于1988年停止运行，如今在船内仍可观摩当时的机房与栈桥。

●自JR青森站步行约5分钟



③ 睡魔之家(WARASSE)

馆内展示了4台参加过青森睡魔祭(佞武多祭)的大型睡魔，同时还有对睡魔的历史及特色的详细介绍。作为全年都可体验睡魔(佞武多)的设施，为游客提供了一个梦幻的空间。

●自JR青森站步行约1分钟



④ 昭和大佛 青龙寺

建有日本最大青铜制昭和大佛的青龙寺。境内有以39米的高度居国内第4位的全罗汉柏造五重塔、金堂、以及红漆的大师堂。

●自JR青森站车行约30分钟



⑤ 浅虫水族馆

展示着众多青森乃至世界的珍贵水生动物，长15米的海景隧道、以及企鹅、海狮、海豹等海洋动物的喂食、海豚表演等极具人气。

●自青之森铁路浅虫温泉站步行约15分钟

弘前市



① 弘前公园(弘前城)

统一了青森县津轻地区的津轻氏居住的城池。天守阁、箭楼以及城门仍保持着当时的风貌。也是闻名全国的樱花名胜地。

●自JR弘前站乘坐巴士约15分钟



② 武士住宅与商人住宅

藩政时代武士及商人的住宅等古建筑群，保留着樱花树围篱及板墙等独特景观。至今仍可领略到酿酒作坊及酒窖等鳞次栉比的江户风情。

●自JR弘前站乘坐巴士约15分钟



③ 弘前红砖仓库美术馆

基于“传承记忆”的理念，翻新两座分别建于1907年、1923年的酿酒厂而建立的美术馆。举办展览的艺术楼内随处可见保留下的酿酒厂时期的墙壁和柱子。建筑设计能让游客体会建筑所拥有的历史。咖啡厅与购物区内设有苹果酒作坊，酿造着具有青森苹果醇香的苹果酒。

●自JR弘前站车行约10分钟



④ 弘前市苹果公园

充满了弘前苹果王国特色的休闲广场。约4万平方米的园内种植有大约60个品种1千多株的苹果树，可供游客在此体验并学习苹果相关的各种知识。

●自JR弘前站乘坐巴士约20分钟





据说是由南部师行建于1334年。主城部分以主殿为中心,复原了马厩、作坊、铁匠铺、木板仓库、储藏室等设施。

●自JR八户站车行约10分钟



介绍八户的海岸、饮食、庆典活动、历史文化等。体验常驻艺术家带来的艺术盛宴。一年四季随时都能尽享八户的魅力。



以黑尾鸥的繁殖地而被指定为自然纪念物。5月时节，此处开满了黄色的茼蒿花，与4万只白色的黑尾鸥交相辉映，景象壮美无比。



是川地区绳文时代的遗迹的总称。
出土的土器、石器、篮胎、漆器、木制品中，963件被作为国家重要文化遗产收藏并展示于景川绳文馆。

外国人综合问讯处(TIC)

- 于服务柜台内为来日外国人旅游者(外国人游客)提供旅行咨询服务
- 提供外语版旅游指南印刷品及地图(免费)
- 向以电话或书面形式实施咨询的访日外国人游客提供旅游信息

JNTO TIC

100-0005 东京都千代田区丸之内3-3-1新东京大厦1楼
TEL: +81-3-3201-3331(日本国内03-3201-3331)
HP: <http://www.jnto.go.jp/eng/index.html>

成田国际机场问讯处(第二航站楼)	0476-34-5877
成田国际机场问讯处(第一航站楼)	0476-30-3383
关西观光信息中心	072-456-6160



旅游问讯处

青森县内各地区的访日外国人观光客问讯处

青森市观光交流信息中心	017-723-4670
青森机场综合服务处	017-739-2007
青森观光信息中心	017-752-6311
弘前市观光服务处	0172-26-3600
弘前市立观光馆	0172-37-5501
八户综合观光广场	0178-27-4243
七户公路休息站	0176-62-5777
十和田湖综合服务处	0176-75-2425
三泽机场综合服务处	0176-53-7500

当遇到意外情况时...Q&A

Q: 如果遗失了护照...

A: 迅速报警, 与此同时向驻日中国大使馆或领事馆重新申领。

重新申领时的所需资料(具体以各国使馆官网信息为准)

照片, 遗失证明书(向警察申请发行), 护照号码, 发行年月日

Q: 如果突然感到身体不舒服, 或者受了伤...

A: 首先要保持冷静, 向周围人说明情况。如需救护车时, 请拨打119。

※拨打119时, 电话会接通至管辖的消防本部或最近的消防署。

请冷静地将是事故还是急病、住处及附近的标志物、患者的状况、性别、以及是否有平时常去的医院等情况告知对方。

Q: 如果遇到了事件或事故...

A: 请迅速拨打110报警。

※无论在县内何处拨打110, 都会接通至位于青森市的警察本部。

(在县境附近用手机拨打110报警时, 有时会接通到外县的通信指令室。)

拨打110报警时的注意事项

因110是由受理报警的专属警察从重要事项起按照一定的顺序进行询问, 所以请您保持冷静, 大声并正确地予以回答。

去医院、诊所时

★不懂日语的人士请尽量与会说日语的人一同前往。即使在有会说外语的医师的医院, 也会有该医师不当班、或挂号处的人不会说外语的情况, 因此尽量提前联系为宜。

★在得病或受伤时, 为减轻医疗费负担, 设有医疗保险制度。请尽量提前加入。

★如有由于宗教等理由在日常生活或治疗时有所限制的情况, 请在就诊时向医师说明。

就诊所需材料

(1) 保险证 (2) 现金(诊疗费的支付只限于现金) (3) 护照

(4) 记载地址及电话号码等的便签

携带记载着自己的地址、电话号码等事项的便签前往就诊, 可减少麻烦。此外, 将主要症状写在便签上会有助于医师的诊断及挂号处对诊疗费用的决定。

青森县内可使用外语接诊的医院

JNTO 医疗机构信息网站

https://www.jnto.go.jp/emergency/chs/mi_guide.html



从国外直接向日本拨打电话时

[例如: 拨打日本的「017-123-4567」]

81(日本国号)-17(去掉「0」的市外局号)-1234567(对方的电话号码)

从日本国内拨打电话时

[例如: 拨打日本的「017-123-4567」]

017(市外局号)-1234567(对方的电话号码)

咨询

(公益社団法人) 青森县观光国际交流机构

〒030-0803 青森市安方1丁目1-40 青森县观光物产馆8F
TEL.017-722-5080

青森县东京观光服务处

〒102-0071 东京都千代田区富士见2丁目3-11 青森县会馆1F
TEL.03-5276-1788

青森县观光交流推进课

〒030-8570 青森市长岛1丁目1-1
TEL.017-734-9130

青森县东京事务所

〒102-0093 东京都千代田区平河町2丁目6-3 都道府县会馆7F
TEL.03-5212-9113

访日外国游客热线

紧急联络用电话号码

热线语言支持英语、中文、韩语和日语

24小时365天全天候服务

电话号码:050-3816-2787

日本旅行官方APP



NHK WORLD-JAPAN

是日本公共媒体
NHK 的一项国际服务。



在发生灾害时向
外国游客推送信息的应用软件
"Safety tips"



Safety tips

Android

iPhone



青森县旅游信息网站 "Amazing AOMORI"

<https://aomori-tourism.com/cn/>



<https://www.youtube.com/@aomorijapan5879/>



<https://www.facebook.com/aomori.jp/>



<https://www.instagram.com/amazing.aomori/>



