

青森县的信息请在此阅览。APTI NET <http://www.scn-aomori.com>

青森县觀光國際戰略局官方微博「青森县觀光局」
<http://weibo.com/u/1929936967>



青森县觀光局微信公众号:aomori_jp



青森县旅游和交通Navi App 青森Navi

App Store 或者是 Google Play

下载方式

Aomori Navi

搜索

读取QR代码并进入下载页面



iPhone用
QR代码



Android用
QR代码

简体字



日本 青森县



定能使您宾至如归 和怀念的青森县。

拥有着四季变幻之美的青森县。
被丰富的大自然所环绕，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】

日本位于亚洲大陆东侧，由4个大的岛屿（北海道、本州、四国、九州）和周边的小岛所组成的列岛而构成。

青森县位于本州最北端，纬度与纽约、北京及罗马几乎相同。

【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。

俄国的面积是日本的约45倍。加拿大、中国、美国也有约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2015年10月1日为止（基于全国人口普查）为1,308,265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引发降雪，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11.0°C，最高33.4°C，最低-7.0°C（2016年的青森市数据）

■降雪量

年降雪量556cm，最大积雪深107cm（2016年的青森市数据）



*所登载的是各特快列车的最快时间，不含换车时间。

青森县导游图



CONTENTS

【关于青森县】	P02-03
【青森的大自然】	
变幻四季的风景胜地	P04-05
【青森的庆典】	
夏季庆典、津轻三弦体验等	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、八户市	P16-17
咨询处	P18-19

亲身感受四季变幻的大自然 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，均能观赏到变幻四季的美景。特别是红叶，据说是享有日本第一美誉。

●自JR七户十和田站车行约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

距十和田湖的子口14公里，具有约200米落差的溪流，沿途分布着桃子大瀑布、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，最高峰1585米。这里是湿草原和高山植物的宝库，从缆车中可观赏到四季变幻的壮丽景观。

●八甲田缆车
自JR青森站车行约1小时

世界遗产白神山地 暗门瀑布(西目屋村)

MAP/B-5

源流为岩木川，位于白神山地，落差分别为26米、37米、42米的3个瀑布的总称。是白神山地最著名的名胜之一，榉木林蓄积的清泉溢满而出的景象堪称一绝。

●自JR弘前站车行约1小时

※现在没有临时设置的步行道。有面向中级—上级者的另设路线，可藉此路线前往附近地区。



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个沼泽，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



弘前公园的樱花 [花筏](弘前市)

MAP/C-5

日本屈指可数的樱花名胜，春季大约有2600棵樱花树竞相盛开。园内以天守阁为起始，3个箭楼、5个城门、三重护城河交相辉映，展现出富有情趣的秀美景象。图片所呈现的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

三陆复兴国立公园 种差海岸(八户市)

MAP/F-5

天然草坪一直延伸到海岸边，这在全国也是极为罕见的奇景。更是白沙青松、大小礁礁以及小岛交错排列的风景名胜，从春季到秋季，美丽的海边植物竞相开放。

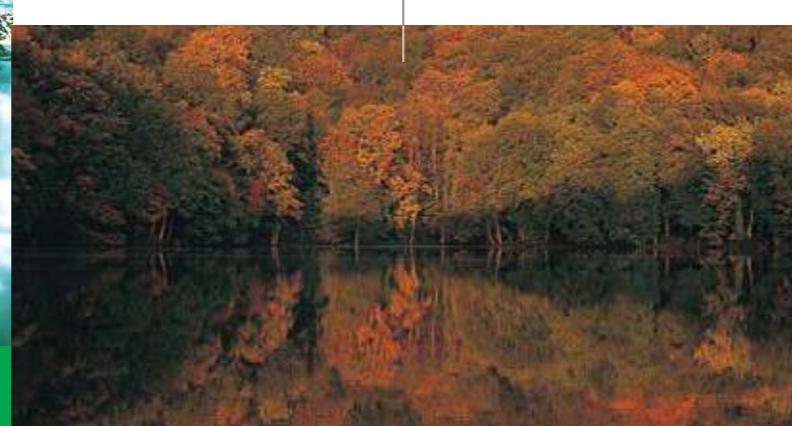
●自JR种差海岸站步行约3分钟

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





青森的庆典、传统艺能

具有日本代表性的“夏日庆典”的热潮激荡着人们的心胸

几十年乃至几百年传承下来的具有日本代表性的夏日庆典和传统文艺。

华美艳丽的花车、响彻云霄的伴奏，热烈的气氛仿佛点燃了整个夜空。

当地人热爱故乡的情怀令人感动不已。

国家指定重要无形民俗文化遗产

青森睡魔节(佞武多节)

(青森市) MAP/C-4

具有日本代表性的庆典之一，给青森的夏季带来了无限的热情与活力。睡魔(佞武多)与伴奏乐、舞者浑成一体，洋溢着无比的活力。

●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5分钟

睡魔(佞武多)制作者: 竹浪比吕央



Hachinohe Sansha Taisai

平成28年(2016年)12月1日
山鉾屋台行事(日本各种花车)
UNESCO非物质文化遗产
(车庆典)登录为联合国教科文组织花车

五所川原直立睡魔(直立佞武多) (五所川原市) MAP/C-4

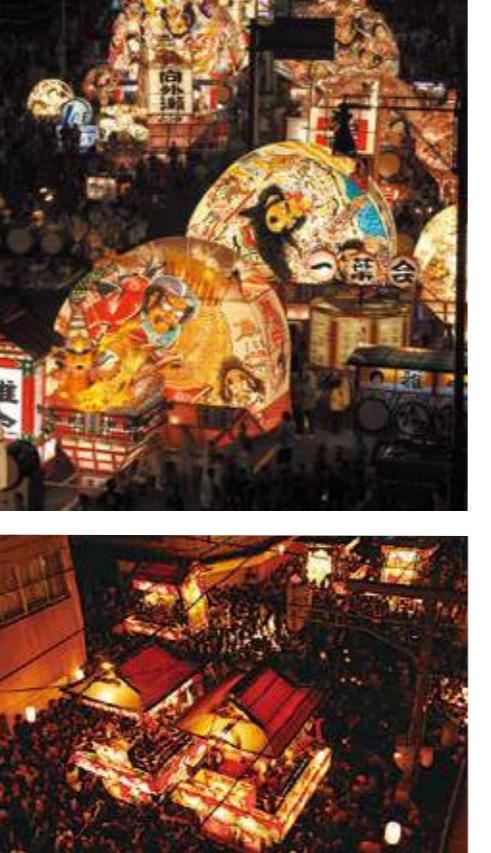
当地的有识之士根据设计图和照片将明治时代即以华美繁盛而驰名的巨大睡魔(佞武多)加以复原。高约23米的睡魔(佞武多)在笛子和日式大鼓气势宏大的伴奏声中穿街游走的场面壮观无比。

- 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遗产 八户三社大祭(八户市) MAP/F-5

以拥有300年的历史和传统而自豪的花车庆典，其场面极尽豪华绚丽。跟随在三大神社古老庄严的行列之后的，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日前夜祭、8月4日后夜祭)
- 自JR八户站步行约5分钟



Aomori Nebuta Festival

国家指定重要无形民俗文化遗产
弘前睡魔节(佞武多节)
(弘前市) MAP/C-5
以三国演义及水浒传等小说为题材的约80台大大小小、色彩艳丽的扇形花灯缓步穿行于市内。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 土手町中日路线
- 自JR弘前站步行约15分钟

田名部节 (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。在优雅的祇园伴奏声中，5台装饰华丽的花车游于市内，传统的“海岛之子流步舞蹈”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10分钟



亲身感受传统的深髓
津轻三弦体验

Tsugaru shamisen



津轻三弦会馆 (五所川原市) MAP/C-4

介绍津轻三弦和津轻民谣的历史、乡土文艺等，是津轻三弦发祥地特有的设施。在此不仅能欣赏到津轻三弦的现场表演，还可以尝试亲身弹奏。

- 自津轻铁路金木站步行约5分钟



庆典举办期间之外，
也可四季体验“青森庆典”的设施。

津轻藩睡魔(佞武多)村 (弘前市) MAP/C-5

展示着大型睡魔(佞武多)及其资料，还可体验笛子及日式大鼓伴奏乐的实演、金鱼睡魔(佞武多)的绘制。内部还设有传统工艺体验场及物产贩卖店，是一个综合性观光物产设施。

- 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

展示有4台参加过“青森睡魔节(佞武多节)”的大型寝普陀，并对其历史及特色进行详细介绍。是可全年体验睡魔(佞武多)之方方面面的梦幻般的空间。

- 自JR青森站步行约1分钟



直立睡魔馆(直立佞武多馆) (五所川原市) MAP/C-4

驰名全国的夏季庆典花车。常年展示着高度超过23米的“直立睡魔(佞武多)”。可通过内设的视频资料及伴奏练习场等全年体验庆典活动。

- 自JR五所川原站步行5分钟



感受青森风土孕育出的精湛艺术和日本的绳文文化

在此将为您介绍以日本最大规模的绳文时代前期至中期遗迹而闻名的“三内丸山遗迹”，以及能够亲身领略青森文化和历史的建筑物。

被青森的风土所孕育、所打磨的丰富的艺术感受，深深触动着来访者的心怀。

国家指定古迹
合掌土偶



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是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迹。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，这里也发现有自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在祈祷一样，双手手掌合于胸前，两肘直立而坐，并因这一姿势而被称作“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八户站车行约20分钟
- [咨询] TEL. 0178-38-9511
- 八户市博物馆
- 自JR八户站车行约10分钟
- [咨询] TEL. 0178-44-8111



国家指定史迹 龟冈遗迹(津轻市)
MAP/B-3

在此发现了遮光器土偶(国家重要文化遗产)、以及一些绳文后期至晚期的土偶及石器等文物的遗迹。绳文晚期的土器以在黑漆的基底上以红漆描绘图案为特征，被称为龟冈式文化。

●自JR木造站车行约20分钟

“以北海道、北东北为中心的绳文遗迹群”于2009年1月5日被载入联合国教科文组织(UNESCO)的世界遗产暂定一览表中。



国家指定特别史迹
三内丸山遗迹(青森市)
MAP/C-4

是大约5,500年前~4,000年前日本最大规模的绳文时代部落遗迹。在此发现了大型竖井式住宅遗迹、大型掘洞立柱式建筑等众多遗迹。

●自JR新青森站车行约10分钟，自青森机场车行约20分钟



让您倍加领略曾在此地迈过人生脚步的人们及历史的深邃悠远与生生不息



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。库房中设有陈列着太宰的亲笔稿件及爱用的斗篷等物品的展览室。

●自津轻铁路金木站步行约10分钟



法光寺(南部町) MAP/E-6

作为日本最高的三重塔而引以为豪的承阳塔内供奉着日本最古老的佛舍利。四周种植有县天然纪念物“干本松”及树龄千年的“爷杉”。还可在此体验坐禅。

●自青之森铁路诹访之平站车行约20分钟



国家指定重要文化遗产
最胜院五重塔(弘前市) MAP/C-5

1667年为纪念津轻统一时敌我双方的阵亡者而修建。总高度31.2米，其铜红色的墙壁与石灰的白色交相映衬，精美无比。是耸立于本州最北端的五重塔。

●自JR弘前站车行约10分钟

沉浸于怀古的世界
能够感受到当时建筑文化的各个西洋建筑

国家指定重要文化遗产
青森银行纪念馆(弘前市)
MAP/C-5

作为国立第五十九银行总行本馆建于1904年。是文艺复兴风格配上日式涂灰抹泥建筑法的日西合璧木造2层建筑。时至今日，昔日的时尚风貌仍随处可见。

●自JR弘前站车行约10分钟



国家指定重要文化遗产
弘前学院外国人宣教师馆
(弘前市) MAP/C-5

1906年为接待派送到弘前学院的女宣教师而修建，于1978年移建到现在的场所。是明治时期典型的西洋建筑式样之一。

●自JR弘前站车行约10分钟



旧东奥义塾外国人教师馆
(弘前市) MAP/C-5

1901年作为县内最初的私立学校所聘请的外国人宣教师的住宅而建。从馆内遗留的日常用品中可窥见当时宣教师们的生活状况。

●自JR弘前站车行约20分钟



藤田纪念庭园洋馆

(弘前市) MAP/C-5

1919年作为弘前市实业家藤田谦一氏的别邸而修建。洋溢着大正时代风格的馆内设有茶室和藤田谦一资料室。隔窗望去，庭园景致亦是别具风格。

●自JR弘前站车行约10分钟



弘前升天教会

(弘前市) MAP/C-5

是拥有英国教会传统的耶稣教教堂。圣堂于1921年由宣教师J·M·加第纳设计，这一哥特式红砖建筑无时无刻不在彰显着历史的古老。

●自JR弘前站车行约10分钟



青森县立美术馆(青森市)

MAP/C-4

以溯源充满个性的青森美术家们的艺术风貌，向世界传播青森县的艺术风土为宗旨的美术馆。该馆以美术作品为中心，积极致力于各种各样的文化艺术活动。除企划展室外，还设有常设展室、影剧场、工坊、县民艺术室、餐厅、博物馆商店等设施。

●自JR新青森站车行约10分钟，自青森机场车行约20分钟

[常设展示的概要]

常设展示场展示的是与青森有渊源的艺术家一栋方志功、奈良美智、成田亨等的作品

楼层数	常设展室名称	主要展示艺术家
B2F	阿雷可大厅等	夏卡尔的《阿雷可大厅》舞台布景画3幅 奈良美智的《青森犬》 寺山修司(天井栈敷的舞台再现、海报等)
B1F	栋方志功展室	栋方志功(版画、油画)

[闭馆] 每月第2、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：一般510日元、大学/高中生300日元、

中小学生100日元

(但学校教育活动免费)※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/>

十和田现代美术馆 MAP/E-5



银白的世界，呼唤您畅享美好的青森之冬。

这里拥有众多以良质的粉状雪和能享受在大自然中畅快滑行的乐趣而备受海外游客好评的滑雪场，还可以令您体验在广阔的大自然中踏雪健行等有趣活动。如此美妙的冬趣，快来美美地畅享一番吧！

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，更可观赏到360度的立体美景。

●自JR青森站车行约1小时



津轻铁路暖炉列车

(五所川原市)

MAP/C-4

车内置有烧煤炭的球形暖炉。木窗和木制风格座椅充满了怀旧情趣。该列车自1940年起即开始运行。目前于12月~3月间运行。

●自津轻铁路五所川原站出发

青森的滑雪场和滑冰场



云谷高地滑雪场

(青森市)

MAP/D-4

位于青森近郊的家庭式滑雪场。设有对应于各种水平的多样滑道。夜晚还可以观赏到青森的夜景。

●自青森机场、JR青森站车行约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

有效利用树挂及起伏斜坡等自然地形，形成了跃动有致的长程滑道。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



青森斯普灵(SPRING)滑雪度假村

(鰐泽町)

MAP/B-4

拥有天然的粉状雪和面向大海的长程滑道，还可享受到温泉。是东北屈指可数的滑雪度假村。

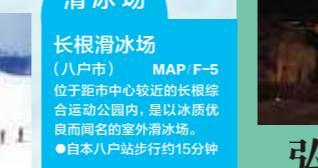
●自青森机场车行1小时10分钟
●自JR修泽站车行约30分钟

马门(马加多)温泉滑雪场

(大鳄町)

MAP/C-4

是2003年冬奥会高山滑雪项目的会场。是县内位于温泉街的最大滑雪度假村。

●自青森机场车行1小时20分钟
●自JR大鳄温泉站车行约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，可滑雪旅游二者兼顾。

●自青森机场车行1小时20分钟
●自JR大鳄温泉站车行约1小时

滑冰场



长根滑冰场

(八户市)

MAP/F-5

位于距市中心最近的长根综合运动公园内，是以冰质优良而闻名的室外滑冰场。

●自八户站步行约15分钟

青森县营滑冰场

(野边地町)

MAP/C-4

从家庭滑道到林间滑道均为缓急有致而富有魅力的路线。还能观赏大自然全景图。

●自青森机场车行1小时20分钟
●自JR大鳄温泉站车行约10分钟

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，烛光透过一排排雪灯笼和迷你雪窟熠熠生辉，周围笼罩在雪与光的梦幻之中。

●自JR弘前站车行约10分钟
●自JR青森站车行约20分钟

国家指定重要无形民俗文化遗产 八户机子节

(八户市)

MAP/F-5

戴着象征着农耕马头的鸟帽子的舞者们随着笛子、日式大鼓等乐曲的伴奏，威武雄壮而又一丝不乱地向下晃动头部表演耕地舞。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八户站车行约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，观赏津轻三弦表演，体验睡魔节(倭武多节)跳人舞蹈，品尝青森美食。清新的空气中的冬季焰火更是令人感动不已。

●自JR七户十和田站车行1小时30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

沿着被深雪覆盖的约2公里的桦木林及暗门川漫步。在银辉闪耀的雪原散步，体验畅彻心肺的豪情。

●自JR弘前站车行约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十二湖站车行约15分钟



岩木山雪地鞋健行

(弘前市)

MAP/B-5

白雪皑皑的岩木山，空气如洗过一般澄澈凛冽。穿着雪地鞋游览于此，心情格外舒畅。有时还可能遇到动物的足迹。

●自JR弘前站车行约40分钟



八甲田雪中郊游

(青森市)

MAP/D-4

设有八甲田的大自然风光、树挂群、桦木林等各种郊游行程，使您畅享八甲田美丽的冬天。

●自JR青森站车行约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观景地漫游。或许还可以观察到动物的足迹及野鸟。

●自JR青森站车行约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

体验由雪筑成的高约9米、长约8公里的雪之回廊。是冬季封闭的103号国道“八甲田·十和田黄金线”开通前仅2天的特别活动。

●自JR青森站车行约1小时



国家指定重要无形民俗文化遗产 八户机子节

(八户市)

MAP/F-5

戴着象征着农耕马头的鸟帽子的舞者们随着笛子、日式大鼓等乐曲的伴奏，威武雄壮而又一丝不乱地向下晃动头部表演耕地舞。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八户站车行约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，观赏津轻三弦表演，体验睡魔节(倭武多节)跳人舞蹈，品尝青森美食。清新的空气中的冬季焰火更是令人感动不已。

●自JR七户十和田站车行1小时30分钟

被大自然所环绕的屈指可数的温泉乡

作为日本屈指可数的温泉地而闻名于世的青森。
这里的温泉旅馆大多洋溢着极具特色的日式情调，
无时无刻不在慰藉着人们的心灵。

东北温泉中具代表性的著名的露天温泉。临近波涛汹涌的大海，傍晚时分，可边享受温泉，边观赏美轮美奂的夕阳美景。新馆还设有可将辽阔无垠的日本海尽收眼底的露天温泉。
●自JR WeSPA椿山站车行约5分钟

黄金崎不老不死温泉（深浦町）



药研、奥药研温泉乡（陆奥市）

MAP/D-1
坐落于山间的幽静的温泉乡。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驰名的奥药研温泉。
●自JR下北站车行约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。馆内还展示着青森睡魔节（佞武多节）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孤然而立，仅以油灯照明的秘境温泉。沿溪流而设的露天风吕、全丝柏建室内风吕等形成的温泉疗愈场散发着别样的乡野气息。
●自弘南铁路黑石站车行约40分钟



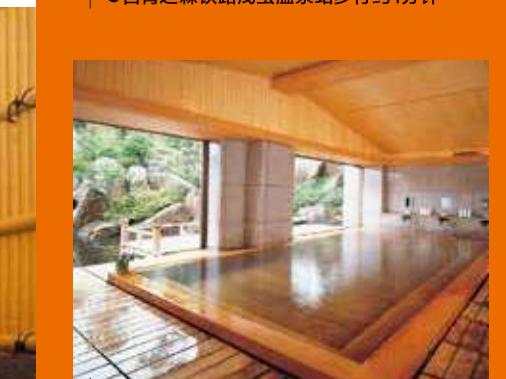
酸汤温泉（青森市）

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”的大型混浴池极其著名。每天都设有女性专用时间，此外还有与“千人浴池”泉质相同的男女分浴浴场。
●自JR青森站车行约1小时



津轻南田温泉苹果园酒店（平川市）

MAP/C-5
被誉为青森的内庭院，洋溢着度假酒店及昔日温泉街的风情。此地每天都会举办免费的津轻三弦演奏会，站前和公园还设有免费的“泡脚温泉”。
●自青之森铁路平贺站步行约10分钟



浅虫温泉乡（青森市）

MAP/D-4
被誉为青森的内庭院，洋溢着度假酒店及昔日温泉街的风情。此地每天都会举办免费的津轻三弦演奏会，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

青森县内的高尔夫球场

东奥田园俱乐部
MAP/D-4
丘陵球道。绵延的球道极富变化，可充分发挥您的战略能力。越过绿油油的山林远眺陆奥湾也是别样体验。
●自青之森铁路浅虫温泉站车行约15分钟

青森田园俱乐部 MAP/C-4

丘陵球道。球场起伏平缓，有倾斜的斜面球道及可观赏四季风景的球道。
●自JR青森站车行约25分钟

夏泊高尔夫球场 MAP/D-3

丘陵球道。全体为舒缓的斜坡，其中巧妙地配置有小沟和池塘。需具备高超的球技和战略能力。
●自青之森机场车行约50分钟
●自JR大鳄温泉站车行约15分钟

津轻田园俱乐部（百泽球道） MAP/B-5

丘陵球道。位于可远眺岩木山的丘陵地。可供您体验长距离击球之畅快的布局设计，各个球洞之间设有充分的距离。
●自JR弘前站车行约30分钟



津轻高原高尔夫球场 MAP/C-5

丘陵球道。设计于平缓的高原上，基于自然地树林配置球洞。以穿越水池的11号球洞最为有名。
●自JR弘前站车行约35分钟

八户高尔夫俱乐部 MAP/F-5

丘陵球道。是具有30年历史的球场。球道平缓，但需要具备判断河道风况的能力。
●自JR本八户站车行约5分钟

八甲田田园景观俱乐部 MAP/D-5

丘陵球道，共27洞，可眺望到八甲田连峰的宏伟景观。巧妙地配置有障碍沙坑等，球洞的布局也极富战略性。
●自JR青森站车行约1小时10分钟

枇杷之平高尔夫俱乐部 MAP/C-5

丘陵球道。位于宽阔的高地之上，视线良好。可在远眺八甲田连峰的自然中，无拘无束尽享打球之乐的林间球道。
●自JR大鳄温泉站车行约25分钟

新鲜的食材现烤现吃，古老的市场文化生生不息。

与当地的妇女闲话家常，
刚打上来的海鲜现烤现吃，
充满魅力的市场等待着您的来访。

陆奥湊站前早市（八户市）

MAP/F-5

被称为八户的厨房。琳琅满目地陈列着从渔港刚卸下来的鱼贝类、附近的农户收获的新鲜蔬菜等农渔产品，景象繁荣。早上4点即开市，人来人往，热闹非凡。

●自JR陆奥湊站步行约1分钟

苹果



青森的苹果收获量占日本全国的一半以上。根据时期，可收获津轻、世界第一、富士等各个品种的苹果。

大蒜



当地出产大蒜瓣的“福地白六瓣”这一品种。雪白优质的大蒜在全国都备受好评，是青森引以为豪的珍品，产量占全国的70%。

八食中心（八户市）

MAP/F-5

以八户最大规模而自豪。新鲜的鱼贝类、肉类、蔬菜、干制品、土特产等应有尽有。除餐饮设施外，还可以在馆内将买来的鱼贝类或肉类自行用炭火烧烤，现场享用。

●自JR八户站车行约10分钟



牛蒡



青森县牛蒡的国内收获量呈压倒性势头，香味俱佳，脆嫩的口感是其一大特征。此外，由于夏季气候凉爽，使农药喷洒得到很好的控制，是令人放心的高品质蔬菜。

弘前中央食品市场（弘前市） MAP/C-5

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

●自JR弘前站车行约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”大受好评。

■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



快来看看 日本青森的 土特产！

古往今来的生活智慧
和代代相传的传统技艺所
创造的各式各样富有
青森特色的工艺品。



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，从罗汉柏木胚开始要经过50多道工序方能完成。



津轻金山烧陶器

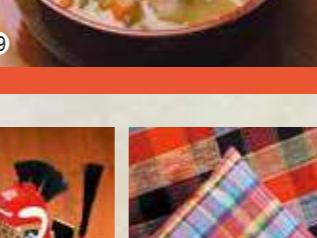
使用本地优质的黏土，以“烧结”的方法，即，不使用釉药，仅使用红松柴以1360度的高温烧制而成的风格质朴的陶器。三大美林之一的天然青森罗汉柏以其抗湿防潮、木纹细緻优美、具有芳香性等特点而被广泛用于家具、建筑用具、室内装潢材料以及木制工艺品等用途当中。



罗汉柏木制品

三大美林之一的天然青森罗汉柏以其抗湿防潮、木纹细緻优美、具有芳香性等特点而被广泛用于家具、建筑用具、室内装潢材料以及木制工艺品等用途当中。

优质的水源与肥沃的土地
加之以丰富的生活
智慧所造就的
四季乡土美味



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

以大扇贝壳为锅，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绵软醇香，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大间的鮓鱼盖饭

大间町的目张鱼生鱼片和目张鱼炖煮膳食

(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高级鱼种目张鱼，以头尾俱全的整条鱼方式摆放的新鲜的生鱼片和热乎乎的炖鱼可令您大饱口福。

⑦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掰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

青森独自培育的优质特产地鸡。口感软硬适中，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深浦煎烤鲔鱼肉盖饭

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

⑭土产酒

青森被赋予了寒凉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。您可以在此品尝到下北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

青森名产的“青森生姜味噌关东煮”是将煮好的杂烩蘸着味噌生姜泥调味汁食用的乡土菜肴。姜味与生姜调出的微辣略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。细腻柔软的上等肉质味道极其丰润鲜美。曾受到全国水平的腿肉共勉的高度评价。

⑲草莓煮

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。

⑳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。

㉚平内活扇贝膳食

可同时品尝到“活扇贝生吃”、“煎烤活扇贝”、“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所特有的扇贝集成膳食。

享受轻松愉快的市街观光

衷心建议您添加到游览计划中的设施

青森市



1 青森县观光物产馆“ASPM”

这里设有不仅能够将市内风光尽收眼底，还能够眺望到下北、津轻、夏泊的各个半岛、陆奥湾、八甲田群山的展望台，以及带给您身临其境之感的360度多屏幕放映的全景馆、物产专区等设施，还举办免费的津轻三弦演奏会。

●自JR青森站步行约7分钟



2 青函渡轮纪念博物馆八甲田丸

是介绍废止于1988年的青函渡轮历史的纪念馆。可观摩到当时的机房及栈桥。

●自JR青森站步行约5分钟



3 栋方志功纪念馆

收藏有出身于青森的世界著名版画家栋方志功画圣的大量版画。每年4次更换展品。

●自JR青森站车行约15分钟



4 睡魔之家(WARASSE)

展示有4台参加过“青森睡魔节(佞武多节)”的大型假面，并对其进行历史及特色进行详细介绍。是可全年体验睡魔(佞武多)之方方面面的梦幻般的空间。

●自JR青森站步行约1分钟



5 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



6 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 禅林街三十三所寺院与史迹长胜寺

作为第二弘前城的禅林街汇集了33所禅宗寺院，其中的长胜寺是津轻家的菩提寺，为国家史迹。

●自JR弘前站车行约15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



津轻Free Pass

在自由区域内可自由乘降列车和巴士！不来体验一下巡游津轻名胜、温泉和观光设施的乐趣吗？请利用2日有效的“津轻Free Pass”，随意安排您的旅游行程！附有各设施的超值折扣优惠券。

■费用/成人2,060日元、儿童1,030日元（*儿童价格仅限以小学生为对象）

■可利用交通工具/自由区内的JR奥羽本线、JR五能线、弘南铁路、谨请铁路、弘南巴士

■咨询/津轻Free Pass运营协议会 TEL 0172-40-7017



八户市



1 史迹 根成广场

据说是南部师行建于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



2 八户PORTAL美术馆“HACCI”

通过介绍八户的海岸、饮食、祭祀活动、历史文化，以及早市、胡同等的展台和体验常驻艺术家的艺术，一年四季均可尽情品尝八户的魅力。

●自JR八户站步行11分钟

3 芜岛

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

●自JR八户线皎站步行约15分钟

4 是川遗迹

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是川绳文馆。

●自JR本八户站乘坐巴士约20分钟

※※弘前城天守因石墙维修而正在进行平移工程。计划2021年移回原来的位置。

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

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)

咨询

(公益社団法人)青森县观光联盟

〒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

遇到问题时的Q&A

Q: 如果遗失了护照……

A: 迅速报警, 与此同时向日本大使馆或领事馆重新申领。

办理重新申领手续时的所需材料

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, 为减轻医疗费的负担, 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) 保证证 (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。

能用外语接诊的青森县内的医院会 (公益财团法人)青森县国际交流协会

<http://www.kokusai-koryu.jp/foreigners/living-information/topics/post-1.html>

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)

住宿设施

青森县旅馆饭店生活卫生同业组合

017-777-3411

民宿

青森县民宿联合会

<http://www.aominren.jp>

急救、医疗机关、保健所

主要医院

青森县立中央医院(※) 017-726-8111

青森县立筑紫丘医院 017-787-2121

青森市民医院 017-734-2171

国立医院机构弘前医院 0172-32-4311

弘前大学医学部附属医院(※) 0172-33-5111

弘前市立医院 0172-34-3211

青森劳灾医院(※) 0178-33-1551

国立医院机构八户医院 0178-45-6111

八户红十字医院 0178-27-3111

八户市立市民医院(※) 0178-72-5111

黑石市国民健康保险黑石医院(※) 0172-52-2121

津轻西北五广域联合津轻综合医院 0173-35-3111

三泽市立三泽医院 0176-53-2161

十和田市立中央医院 0176-23-5121

陆奥综合医院(※) 0175-22-2111

外滨国保外滨中央医院 0174-22-3450

北部上北广域事务组合公立野边地医院 0175-64-3211

平川市国民健康保险平川医院 0172-44-3101

公立金木医院组合公立金木医院 0173-53-3111

公立七户医院 0176-62-2105

急救医疗机关

青森市急病中心 017-773-6477

弘前市急诊诊疗所 0172-34-1131

八户市休日夜间急病诊疗所 0178-22-2277

保健所

青森市保健所 017-765-5280

(青森市)

东地方保健所 017-739-5421

(青森市、平内町、外滨町、今别町、蓬田町)

弘前保健所 0172-33-8521

(弘前市、黑石市、平川市、藤崎町、大鳄町、田舍馆村、西目屋村、板柳町)

八户保健所 0178-27-5111

(八户市、三户町、五户町、田子町、南部町、阶上町、新乡村、奥入濑町)

上十三保健所 0176-23-4261

(十和田市、三泽市、野边地町、七户町、六户町、横滨町、东北町、六所村)

陆奥保健所 0175-24-1231

(陆奥市、大间町、东通村、风间浦村、佐井村)

※被观光厅选定为“可接受访日外国游客的医疗结构”

五所川原保健所

(五所川原市、津轻市、鹤田町、中泊町、鲹泽町、深浦町)

青森县市町村旅游咨询处

市町村名	担当课	电话号码
青森市	交流推进课	017-734-5175
弘前市	国际广域观光课	0172-40-7017
八户市	观光课	0178-43-2135
黑石市	商工观光课	0172-52-2111
五所川原市	观光物产课	0173-35-2111
十和田市	观光推进课	0176-23-5111
三泽市	观光物产课	0176-53-5111
陆奥市	观光振兴课	0175-22-1111
津轻市	商工观光课	0173-42-2111
平川市	商工观光课	0172-44-1111
东津轻郡平内町	水产商工观光课	017-755-2118
今别町	企划课	0174-35-2001
蓬田村	总务课	0174-27-2111
外滨町	产业观光课	0174-31-1228
西津轻郡鲹泽町	观光商工课	0173-72-2111
深浦町	观光课	0173-74-2111
中津轻郡西目屋村	产业课	0172-85-2111
南津轻郡藤崎町	企划财政课	0172-75-3111
大鳄町	企划观光课	0172-48-2111
田舍馆村	企划观光课	0172-58-2111
北津轻郡板柳町	产业振兴课	0172-73-2111
鹤田町	产业观光课	0173-22-2111
中泊町	水产观光课	0173-57-2111
上北郡野边地町	地域战略课	0175-64-2111
七户町	商工观光课	0176-62-2137
六户町	产业课	0176-55-3111
横滨町	产业振兴课	0175-78-2111
东北町	商工观光课	0176-56-4148
六所村	商工观光课	0175-72-2111
奥入濑町	商工观光课	0178-56-4703
下北郡大间町	产业振兴课	0175-37-2111
东通村	产业建设课	0175-27-2111
风间浦村	地域振兴课	0175-35-2111
佐井村	综合战略课	0175-38-2111
三户郡三户町	总务课	0179-20-1111
五户町	企划振兴课	0178-62-2111
田子町	产业振兴课	0179-20-7114
南部町	商工观光交流课	0178-84-2119
阶上町	产业振兴课	0178-88-2875
新乡村	产业建设课	0178-78-2111

由此可以看到青森县的信息。APTI NET <http://www.scn-aomori.com>

青森县观光国际战略局官方微博「青森县观光局」<http://weibo.com/u/1929936967>