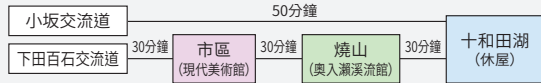
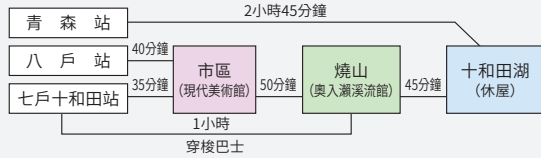


交通指南

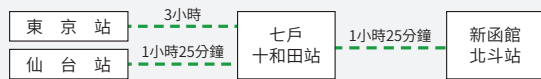
開車 (利用東北高速公路時)



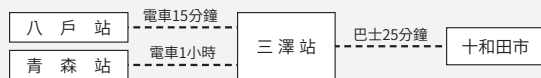
搭乘巴士 (搭乘JR巴士東北・十和田觀光電鐵巴士時)



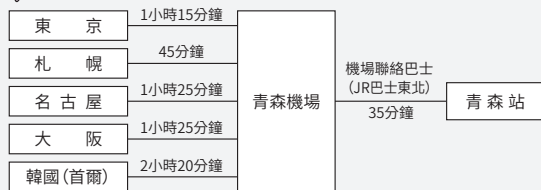
搭乘東北北海道新幹線「隼鷹號」時



搭乘青森鐵道・十和田觀光電鐵(巴士)時



搭乘飛機



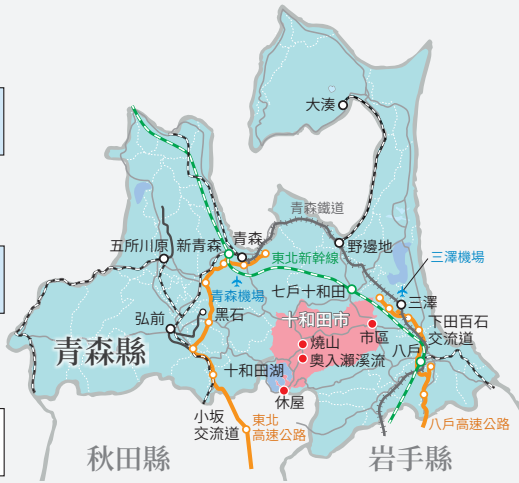
搭乘計程車

青森計程車 十和田營業所

0176-23-5155	十和田市東二十一番町15-18
0176-23-7155	十和田市稻生町10-41
0176-23-3155	十和田市東三番町3-27
0176-23-8155	十和田市西二番町13-31

租車

100日圓租車 十和田店	0176-23-2305	十和田市元町西一丁目3-32
J NET租車 十和田店	0120-119-083	十和田市元町東三丁目7-1
豐田租車青森 十和田店	0176-25-0100	十和田市東十四番町21-2
CARLIFE STADIUM 租車 十和田切田路店	0176-25-2311	十和田市三本木字並木西178-5



觀看視頻及全景照片!

使用智能手機/平板電腦:iOS在App Store・Android在Play Store檢索「COCOAR2」並安裝・啟動COCOAR2・點擊掃描功能。

📱 掃描帶有這些圖標的圖像即可觀看。

📺 視頻圖標

📷 360°全景圖標

電子書已上線!

<http://digibook.safekeeping.jp/towada/tw/>



觀光諮詢所

市區
十和田奧入瀨觀光機構
 十和田市稻生町15-3 Art Station TOWADA內
 電話: 0176-24-3006

奧入瀨
奧入瀨溪流館
 十和田市奧瀨字栃久保183
 電話: 0176-74-1233

十和田湖
十和田湖觀光交流中心 Pratt
 十和田市奧瀨字十和田湖畔休屋486
 電話: 0176-75-1531

十和田市觀光網站
TRAVEL TOWADA
<http://towada.travel>



Downtown area



Oirase area



Lake Towada area



青森縣十和田市觀光手冊

十和田之旅



鄰水書齋，陶然世外
 在十和田擺脫俗事煩擾



發行 十和田市

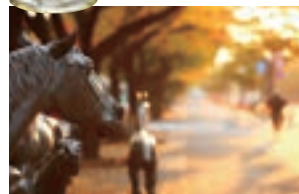
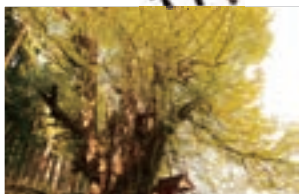
編輯 (一般社團法人) 十和田奧入瀨觀光機構 郵遞區號 034-0011 十和田市稻生町15-3 Art Station TOWADA內 電話: 0176-24-3006

※本手冊依據2019年7月前的資訊編寫・最新情況可能會變更・敬請諒解・

樂趣多多， 十和田之旅

如果來到十和田市遊玩，
一定要盡享全部所喜所好。
參觀美術館的藝術品，
品嚐十和田鐵板牛腩，
感受奧入瀨溪流之美，泡溫泉，
盡享十和田湖的自然風光，
在十和田神社提升運氣。

山、湖、溪流、市街，
什麼都有的十和田市內，
隨處能夠自在旅遊。
在市區，在奧入瀨，在十和田湖。
請盡享十和田之旅吧。



十和田之旅 目錄 Contents

市區篇

前往藝術之城十和田	4
品嚐當地名吃	10
去邂逅馬兒吧	12
名水之鄉有名酒	14

奧入瀨篇

在奧入瀨欣賞溪流之美	16
盡享山間治愈隱秘溫泉	20
在蔦接觸山毛櫸林的神秘	24
使用奧入瀨之水釀造的正宗地產啤酒	26

十和田湖篇

用五感感受自然的能量與氣息	28
推薦的能量點十和田神社	32
十和田湖畔悠閒漫步地圖	34
夢幻美味 十和田湖姬鱒	36
親身感受十和田活動・典型路線	40
對話表	42

去往藝術之城十和田



《幽靈》
英格斯·伊第

眼前所看到的、
感受到的就是十和田的藝術。
市區中廣佈著以現代美術館為中心的
藝術世界。

「十和田市現代美術館」展示著活躍於世界舞台的現代藝術家的作品。

整條官廳街路就宛如一座美術館，室外空間展示著各種藝術作品，是「藝術十和田」的中心設施。美術館的特點是，將各個作品的展室視作「為藝術而建的家」，分散設置，營造出為作品而生的建築空間。大小房間以玻璃走廊相連的格局是從廣場與建築交互排布的官廳街路得到的靈感。

館內還有紀念品商店、咖啡廳，建議您在市區中漫步時也順路去看看。



《站立的女人》羅恩·默克(攝影: 小山田邦哉)
近4公尺高的女性雕像。皮膚的質感、血管、略帶憂鬱的表情栩栩如生，宛如活人。



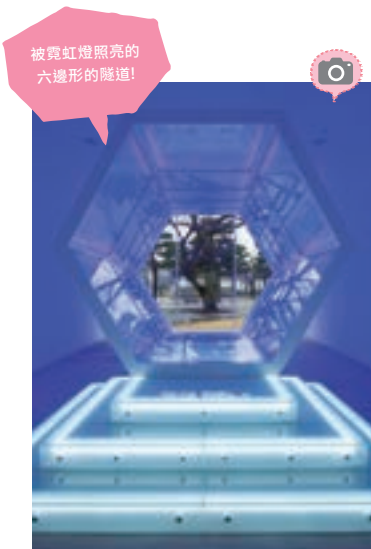
《因果 (Cause and Effect)》
徐道濶



《飛人與貓手》
森北伸



《愛永遠在十和田田唱響》草間彌生 (攝影: 小山田邦哉)
踏入一步便仿如成為草間世界的一部分。
不可思議且可愛的裝置是絕好的拍攝對象。



被霓虹燈照亮的
六邊形的隧道!

《光之橋》阿娜·勞拉·阿拉埃茲
「光之橋」白天與夜晚呈現出不同風情。被舒適平靜的音響與光包圍，展現出一片神聖的冥想世界。



以請多指教女孩的
姿勢拍攝紀念照!

《請多指教女孩2012》奈良美智
這是奈良美智於2012年在十和田市現代美術館舉辦個人畫展「青色森林中小小的家」時製作的巨大壁畫。不妨用與小女孩相同的姿勢留個影。



十和田市
現代美術館
設計師: 西澤立衛

電話: 0176-20-1127
開館時間: 9:00~17:00 (最後入館
16:30) 休息日: 週一 (逢節假日時改
為次日)、年末年初
<http://towadaartcenter.com/>



《五彩斑斕的碎片》高橋匡太



巨大的
機械人螞蟥!?

《aTTA》椿升 (©Mami Iwasaki)
這是面朝著官廳街路立立的切葉蟻像。如機器人般巨大的通紅的藝術品充滿震撼力! 仰頭凝視會產生誤入昆蟲世界的錯覺。

特產禮品、咖啡小食這裡都有 cube cafe & shop

在欣賞了藝術之後，去紀念品商店看看吧。這裡銷售印有展示作品的明信片、文具、馬克杯等。還並設有咖啡廳，由於也能從美術館外面進入，可在散步途中順便來此小坐。
電話: 0176-22-7789
時間: [咖啡廳] 9:00~16:30 [商店] 9:00~17:00
休息日: 週一 (逢節假日時改為次日)



青森特色甜點

時尚的小物品
成為重要的旅遊回憶





一座越逛越喜歡的城市

參觀完現代美術館，沿著官廳街路到市中心去看看吧。
那裡有很多藝術性的景點。
越往前走發現的樂趣越多。

十和田街區地圖

- 凡例
- P 停車場
 - H 酒店
 - ☺ 餐廳·食堂
 - ☕ 咖啡廳
 - 🛍 小賣店·特產禮品
 - 🚌 巴士站

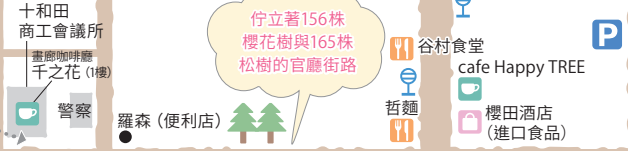


當地甜點 首代王者



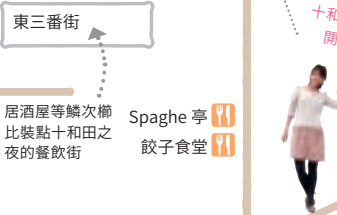
大竹糕點鋪

代表產品是添加了法國產高級奶油芝士的「酸奶酪蛋糕」。清爽的味道與咖啡搭配絕妙。
電話: 0120-39-4715
時間: 8:00~19:00
休息日: 無休



十和田市觀光物產中心

觀光資訊的寶庫!
電話: 0176-58-6707 (十和田市觀光協會)
時間: 9:00~19:00 (特產銷售 9:00~18:30)
休息日: 1月1日
從觀光介紹到特產禮品, 一應俱全, 是十和田的資訊發佈基地! 在這裡獲取資訊後在市區散步吧。也可在此諮詢奧入瀨、十和田湖的觀光資訊。



藝術廣場也吸引著孩子們!



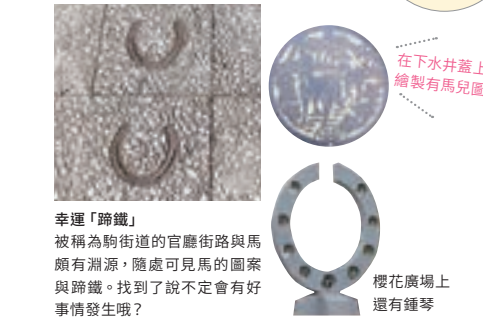
從美術館步行三分鐘!
使用奧入瀨大蘇猪肉的炸豬排三明治很受歡迎。電話: 0176-25-3132
時間: 平日11:30~14:00 (週日及節假日11:30~14:30) · 17:30~19:30
休息日: 不定期休息



與作烤肉與拉麵店

推薦給想一次同品嚐炸豬排、咖喱和拉麵的朋友。看起來量很多, 但味道出乎意料的清爽。在十和田能品嚐到這種美食的只有「與作」。
電話: 0176-22-6265 時間: 17:30~翌日2:00 (週日17:30~翌日0:00) 休息日: 週一

這是供奉在三本木原開墾人工河稻生川、並進行了城市的棋盤狀規劃的新渡戶三代人(傳、十次郎、七郎)等先人開拓者, 以及繼承了開拓精神並在世界各地大展身手的新渡戶稻造博士(十次郎的三子)的墓地。



幸運「蹄鐵」
被稱為駒街道的官廳街路與馬頗有淵源, 隨處可見馬的圖案與蹄鐵。找到了說不定會有好事情發生哦?

這是一家面向庭院有露台的咖啡廳。有各種芭菲、蛋糕等。
電話: 0176-58-6350
時間: 10:00~18:30
休息日: 不定期休息



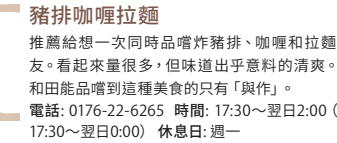
在那家咖啡店休息一下



還有D51式蒸氣機車、天象儀



建築家隈研吾設計



與藝術相融合的店鋪

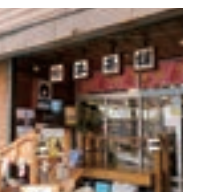
銷售山本修路的「天祈」酒
高村食品店
電話: 0176-23-2301
時間: 9:00~19:00 休息日: 不定期休息
這是還會與十和田市現代美術館聯辦舉辦展覽的酒水店。銷售「鳩正宗」酒莊與藝術家山本修路合力打造的日本酒「天祈」。



這是藝術家打造的下午茶專區
福田糕點鋪
電話: 0176-23-2523
時間: 9:00~19:00 休息日: 不定期休息
這是以白蘭地蛋糕聞名的糕點店。銷售使用青森縣產蘋果製作的蘋果派、使用日本酒「天祈」製作的酒糟蛋糕和酒糟布丁。



雖是茶舖, 卻似第二個美術館?
松本茶舖
電話: 0176-23-2138
時間: 9:30~19:00 休息日: 不定期休息
店內展室中有十和田市現代美術館常設作家的作品, 有很多客人是來與店主談論藝術的。



新綠的官廳街路(駒街道)



羅馬式的美麗教堂
天主教十和田教堂
 電話: 0176-23-2561
 時間: 9:00~18:00 (週日彌撒 9:00~11:00)
 1932年建造的木結構教堂。教堂內洋溢著莊嚴的祈禱氛圍，撫慰心靈。



已被列為國家登錄的有形文化財產!



安藤忠雄設計
十和田市民圖書館
 電話: 0176-23-7808 時間: 9:00~20:00 休息日: 每月第四個週四、年末年初 (12月29日~1月4日)、館藏整理期間
 這是由安藤忠雄建築研究所設計的圖書館與教育研修中心的複合設施。巨大的日光室令人印象深刻。



這是隈研吾設計的休息場所
市民交流廣場「TOWARE」
 電話: 0176-58-5670 時間: 9:00~21:00
 休息日: 年末年初 (12月29日~1月3日)
 ※存在設備檢查等原因的臨時閉館
 隈研吾是東京銀座歌舞伎座的設計者。TOWARE配備有多功能廳，是一處實現跨年齡段交流的設施，備受矚目。



滿是藝術作品、著名建築師設計的建築物!



還有兒童遊戲室

也有很多著名建築師設計的建築物!

2天1夜的十和田藝術漫步

十和田是一座節奏悠緩的城市，會讓人想要隨心所欲地走一走。

TOWADA 第1天

- 10:30 十和田市現代美術館**
 不要忘記在紀念品商店「cube cafe & shop」購物啊!
- 11:30 開始在市區散步**
 首先從美術館前的藝術廣場開始
- 12:30 參觀著名建築師的建築**
 市民交流廣場「TOWARE」是由享譽世界的建築師隈研吾設計的! 安藤忠雄設計的十和田市民圖書館也不可錯過。
- 13:00 品嚐十和田的靈魂美食 十和田鐵板牛腩**
 作為特產禮品，在十和田市觀光物產中心 (AST) 還可以購買鐵板牛腩醬料
- 14:00 繼續在市區散步**
 在時尚咖啡廳品嚐了甜點之後，去購物吧……
- 18:00 入住市區的酒店**
- 18:30 巡遊居酒屋 & Bar**
 盡享地產酒與馬肉。在酒吧品嚐「櫻姬」等當地雞尾酒
 最後來個炸豬排咖哩拉麵

馬駒之城獨有的可愛的馬駒型曲奇餅乾



(十和田市觀光物產中心)



在馬駒園地可與矮種馬一起散步。

去手工製作村「鯉艸郷」觀賞花菖蒲



這是能夠以五感體驗自然與美食的絕妙之處的設施。園內，以花菖蒲園為中心，四季花卉爭奇鬥艷。



手工製作村「鯉艸郷」開園: 4月下旬~10月 ※8月1日~10月31日週日營業，平日需預約/9:00~17:00 休園: 11月~4月下旬

TOWADA 第2天

請租車
 出行吧!

- 10:00 辦理酒店退房手續
- 10:10 道之驛十和田 Towadapia
 體驗南部裂織
- 12:00 在時尚的咖啡廳用午餐
- 13:00 在十和田市馬事公苑馬駒園地接觸馬兒，進行學習…
 去全國稀有的馬兒資料館「稱德館」學習一下馬術文化吧。週末時，故事部還會講述有關馬的民間故事。
- 16:00 從十和田市馬事公苑出發
- 16:50 到達七戶十和田站

建議到手工製作村「鯉艸郷」去看看

體驗誕生於雪國女性的智慧的工藝品「南部裂織」



在不種植棉花的北國，棉織物非常貴重。反覆修補穿舊了的和服最後被裁開，成為裂織的緯線。十和田的南部裂織的特點是使用國內鮮有的地機織就。使用男人們手工製作的織布機，南部女人紡織著對家人的關切。被爐棉被的紅色鑲邊中蘊含了對防火的祈願。其色彩運用大多絢麗明亮。



南部裂織保存會
 十和田市佛法寺字平窪37-21
 電話: 0176-20-8700
體驗南部裂織
 體驗內容: 紡織桌布 (寬20公分×長25公分)。
 時間: 每週二~週日 10:00~16:00 (最後受理 14:45)
 所需時間: 約60分鐘
 費用: 1,600日圓

這是能夠享受購物與餐飲樂趣的休閒娛樂景點 道之驛十和田 Towadapia



這裡有銷售當地的農畜產品與加工品的產地直銷專櫃，有當地土特產品一應俱全的特產品專櫃，有以使用當地食材製作料理為特色的餐廳，有能夠體驗裂織的工房。此外，在使用地產大豆、大米製作的冰糕上裝飾以時令蔬菜與水果製作的沙司的農家冰淇淋是道之驛十和田的代表性的甜點。還請一定品嚐一下!

時令味道
 豐富多彩
 農家冰淇淋



道之驛十和田 Towadapia
 十和田市佛法寺字平窪37-2
 電話: 0176-28-3790 時間: 9:00~20:00
 (11月~3月9:00~19:00) 休息日: 1月1日

名吃篇

品嚐當地名吃

如果說旅遊目的地的樂趣，那就要數「當地美食」了。

以當地名吃十和田鐵板牛腩為代表，
滿是不可不品嚐的美食。



十和田鐵板牛腩

這是將牛五花肉與大量洋蔥一起炒製而成的十和田靈魂美食。醬料的芳香勾起食慾。各家店鋪味道不同，不妨比較一下看看。

司 鐵板牛腩大眾食堂

電話: 080-6059-8015
時間: 11:00~14:30 · 17:30~23:00
休息日: 週一 ※週一逢節假日時改為週二



十和田鐵板牛腩研討會
畑中舌校長

十和田鐵板牛腩研討會在第9屆
B-1大獎in郡山上榮獲金獎!

菜碼大!



馬產地獨有的鄉土美味



馬肉料理

建議在專營馬肉的料理店「吉兆」，品嚐使用了獨家調味料的義經鍋和馬肉鍋。馬肉刺身有雪花馬肉和瘦肉兩種，能夠品嚐其中口感的差異。

馬肉料理 吉兆

搭配地產酒，
「馬肉鍋」大飽口福
電話: 0176-24-9711
時間: 11:00~14:00 · 17:00~22:00 休息日: 週日

十和田鐵板牛腩的品嚐方法
您知道「烤肉塔」嗎?

「十和田鐵板牛腩研討會」要通過美食振興城市。自2008年成立以來，以「通過十和田鐵板牛腩令城市充滿活力」為口號提供鐵板牛腩。活動不僅限於市內，還擴展到縣外，在2014年的「第9屆以當地美食振興城市的盛典! B-1大獎in郡山」上獲得了所期盼的金獎!

十和田鐵板牛腩研討會在「司 鐵板牛腩大眾食堂」舉行「烤肉塔 La vie en rose」活動。換上晚禮服，與研討會的夥伴們一起享受鐵板牛腩的樂趣。人數越多，肉塔堆得越高，視覺上也很震撼。

企業組合 La Vie en rose
十和田鐵板牛腩研討會
十和田市西二番町7-4
電話: 0176-25-7758 成行人數: 1~20人
所需時間: 1小時 預約: 截至3日前

蔬菜篇

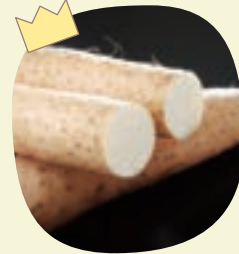
土壤、水與空氣都很清新的十和田是蔬菜的名產地。有大蒜、山藥、牛蒡、大蔥等許多享譽全國的蔬菜。

十和田市各產蔬菜的卡通形象。它們出現在市內活動上，並在各地宣傳十和田的蔬菜。



大蒜

十和田市的大蒜產量日本第一! 大蒜中的最高級的品種「福地白六片」的特點是，蒜瓣白如雪，一粒粒大而飽滿。



山藥

色白且粘性強，口感脆，澀味少。有甜香，可生吃，也可煮著吃，味道香美。



牛蒡

富含礦物質，水分豐富且香氣濃郁。十和田牛蒡肉質柔軟，甚至能夠生吃，這是其引以為傲的一點。



大蔥 (無量蔥)

由於徹底實施培土作業等栽培管理，綠色與白色部分清晰分明，非常漂亮。能夠享受到獨特的辣味與甜味。

為您介紹可品嚐引以為傲的蔬菜的店鋪!

在這家店中，能夠品嚐到自然條件得天獨厚的十和田蔬菜

在有蔬菜調配師的店鋪
裡享受健康料理

農園咖啡廳 日日木

在置身於自然之中的古民居中品嚐以蔬菜為中心的料理。除了「農家藍裝午餐」外，手工製作的蛋糕和果汁也很受歡迎。
電話: 0176-27-6626
時間: 4月~11月11:00~16:00
12月~3月11:00~15:00
午餐截至14:00
休息日: 週三, 元旦假期, 盂蘭盆節



愉悅心心的美食

花園廚房 垂穗

花園廚房垂穗是一家與整體(骨髓筋絡矯正)沙龍並設、撫慰身心的餐館。「垂穗膳」套餐可感受十和田大自然得天獨厚的恩澤，很受歡迎。
電話: 0176-58-6441
時間: 11:30~13:30(最後點餐), 週六: 14:00(最後點餐)
休息日: 週日及節假日



添加了大量牛蒡的
漢堡餅帶給您健康!

Hapitano 咖啡廳

這是可以輕鬆進入的社區咖啡廳。午餐時間深受歡迎的是「牛蒡漢堡餅」和「山藥錦軟漢堡餅」。都是大量使用十和田產蔬菜製作的健康菜品。
電話: 0176-23-0853
時間: 11:00~18:00(餐飲截至16:00) 休息日: 週日、節假日



使用自家農園產有機
蔬菜的自然派意式餐廳

farm cafe orta

這家餐廳提供的料理使用店主夫婦自己種植的有機蔬菜與當地天然食材製作。自然派葡萄酒與檸檬水等飲料也值得推薦。
電話: 0176-25-0185
時間: 午餐12:00~15:30, 晚餐18:00~21:00 休息日: 週一, 第1、3、5個週二, 4~10月週二、週三、週三的午餐



在馬產地十和田與馬兒近距離接觸

去邂逅馬兒吧

在二戰前就是馬產地的十和田，
至今生活中仍保留著其痕跡以及馬術文化。

競技流鏑馬

流鏑馬（騎射）是從馬上向箭靶射箭的技藝。流鏑馬比賽在從古代傳承至今的武藝中增加了現代元素，是一種新式的馬術競技方式，深受人們喜愛。

在每年4月舉行的「櫻流鏑馬」與10月舉行的「世界流鏑馬錦標賽」上，能夠觀看到世界頂級選手比賽。其中，櫻流鏑馬在2016年舉辦的表彰發揮全國各地地區特色的獨特優秀活動的「第20屆故鄉活動大獎」上，榮獲了「內閣總理大臣獎」，2019年被選為了「酷日本獎2019」的一般組獎。「酷日本獎」是由來自世界各國的外國審查員以外國人視角對客觀地認為「酷」的事物進行認定的獎項。此外，在表彰融入了體育及文化要素之優秀舉措的「體育文化旅遊獎2016」上，體育流鏑馬榮獲了「文化廳長官獎」，受到了國內外關注。



十和田市
中央公園
舉行的活動



女性騎士的大慶典！ 「櫻流鏑馬」

這是在櫻花林蔭道下舉行的僅限女性騎士可參加的全國唯一的大賽。



舉辦日期
4月
下旬

流鏑馬的世界大賽！ 「世界流鏑馬錦標賽」

這是從國內外匯集了頂級選手的
世界大賽。



舉辦日期
10月
中旬



駒街道上佇立著156株櫻花與165株松樹，被選為日本道路百選。為宣傳這些而生的十和田的卡通形象是駒松君（左）與駒櫻小姐（右）



昔日的駒街道的照片（軍馬補充部正門）

馬產地十和田的發展與歷史

十和田市自古就作為南部駒的產地而繁榮興盛。1885年（明治18年），十和田市區（當時的三本木村）開設了陸軍省軍馬局青森辦事處，之後成為三本木軍馬育成所（後來的軍馬補充部），著力培養軍馬。據說當時曾因拍賣馬匹而熱鬧非凡。到1945年（昭和20年）解散為止，培養了眾多良馬，馬

產地之名聞名全國，為城市的發展做出貢獻。

能夠瞭解當時歷史的地方就是位於十和田市馬事公苑的「稱徳館」。這是能夠學習馬的歷史、人與馬的關係的資料館。這裡展示有馬具、馬的玩具等，4月~11月的週日及節假日還有故事會。

小小冒險！ 騎馬體驗

您不嘗試一下
騎馬嗎？



預約制，從面向遊客的騎馬體驗到以資格證為目標的項目皆有。還有各種野外騎馬路線，能夠在享受十和田市的風景的同時，體驗騎馬的樂趣。

十和田騎馬俱樂部

電話：0176-26-2945 時間：9:00~17:00 / 騎馬體驗為預約制 休息日：週二

騎射體驗項目

實施期間：4月~11月 所需時間：60分鐘
對象：小學高年級以上
受理人數：3人~5人
參加費用：每人2,400日圓
※還出租騎射服裝（收費）

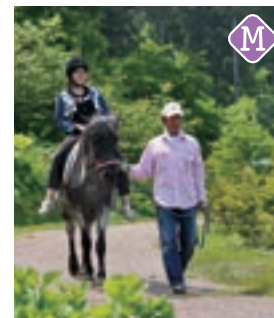


十和田市馬事公苑 馬駒園地



馬的事情就
交給我們吧！

這裡有能與馬兒親密接觸的「馬駒牧場」、設有休息與快餐區的「交流館」、介紹全國稀有馬匹的歷史與文化的「稱徳館」。在「馬駒牧場」除了能夠給馬兒餵食胡蘿蔔，還有騎馬、乘坐馬車（冬季是馬拉爬犁）、矮種馬散步等可與馬親密接觸的豐富項目。



有工作人員牽引馬匹的騎馬體驗。
還能夠學習給馬餵食的方法。



在寬闊的苑內，除了與馬親密接觸的區域外，還設置有遊樂設施。

乘坐馬車也
很有趣呦~



學習十和田市與馬相關的歷史並能親摩馬具的稱徳館。



名水之鄉有名酒



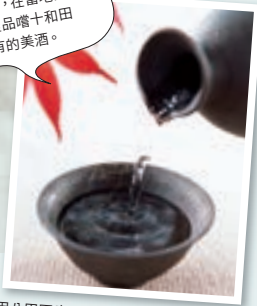
佐藤企是釀造鳩正宗酒的南部杜氏(釀酒師)。新搾取的原酒「佐藤企」系列也很受歡迎。

鳩正宗

鳩正宗的看家商品「八甲田風」使用青森縣產適合釀酒的大米「華吹雪」等。擁有濃郁的芳香與清爽的口味。

電話: 0176-23-0221 <http://www.hatomasa.jp>

旅遊時，在當地的居酒屋品嚐十和田獨有的美酒。



用八甲田與入瀨的清澈的伏流水釀造的美酒搭配當地美食一起品嚐。



十和田湖、與入瀨溪流、八甲田一帶被指定為十和田八幡平國立公園。保有險峻而富饒的自然原貌的土地是十和田市名水的源泉。不僅是水，使用這水釀造的酒、種植的大米與蔬菜等，都是十和田市的美味食物。

其中，十和田市唯一的酒莊鳩正宗自1899年創業以來，一直執著於古傳的釀造方法，堅持製作十和田的味道。請一定要品嚐一下曾榮獲過全國新酒鑒評會金獎、Monde Selection等眾多獎勵的鳩正宗。

與入瀨源流水

這是從擁有廣闊林海的八甲田的山毛櫸原生林中湧出的天然礦泉水。其特點是屬於軟水且口感柔和。



藝術之城的特產禮品

快樂的旅遊回憶。
介紹十和田獨具特色的特產禮品。



美術館藝術商品

可以作為禮物也能自己使用的時尚藝術商品。馬克杯、文具等，種類繁多。



南部裂織

是南部地方自古便一直生產的傳統工藝品。誕生於珍視布匹的女性的智慧。



玉米皮編製拖鞋

用玉米皮製作的拖鞋冬暖夏涼，深受好評。



高級大蒜粉

這是使用以礦物質栽培法培育並進行了低奧加工的大蒜生產的調味粉。是隨時都能在料理中添加大蒜口味的一款便利商品。



十和田美人牛蒡系列

這是一款牛蒡鹹菜，沒有澀味，口感爽脆，香味令人著迷。既可以作為配飯的菜餚，也可以作為下酒菜。



深持蘋果汁

在擁有蘋果加工廠的深持地區，有由祖孫三代女性經營的中甲果園。使用精選的蘋果製作的蘋果汁最適合做特產禮品。



大量使用十和田牛蒡製作的調味汁

使用從土壤養護開始精益求精地培育的牛蒡，不僅能製作沙拉，還適合製作義大利麵、魚、肉料理的沙司。



青森的魔女入口即化巧克力夾層蛋糕

在第二屆當地甜點錦標賽中取得優勝。慕斯般潤澤、柔軟的坯料是其特點。使用奶酪調味。

參觀+體驗

上北農產加工農業協同組合

能夠參觀深受當地人喜愛的精力之源調味汁的生產工序。



電話: 0176-23-3138
參觀受理時間: 平日(週六週日及節假日除外)
可參觀時間: 9:00~12:00、13:00~15:00之間約1小時
需預約(提前1個月)
參觀費用: 免費

夢幻穴堰

能夠參觀原封不動地保留著的江戶時代末期的穴堰挖掘遺跡——新渡戶十次郎未完成的「夢幻穴堰」。



電話: 0176-26-2755
參觀受理時間: 9:00~16:00(週一休息)
費用: 普通 個人700日圓 團體600日圓, (中小學生) 個人400日圓 團體300日圓 團體需預約

和田寬株式會社

這是老字號醬油廠商。能夠看到製造醬油的設備與工序。



電話: 0176-25-2111
參觀受理時間: 4~10月之間(休息日除外) 參觀受理人數 10人以上
可參觀時間: 10:00~16:00
需預約(截至2周前) 電話、傳真及電子郵件受理
參觀費用: 免費

十和田農業體驗聯絡協議會

提供的服務包括來自國內外的教育旅遊、以個人與團體為對象的農業體驗、民居住宿。



電話: 080-8206-5608
體驗受理時間: 9:00~17:00
需預約(提前1週)
休息日: 需諮詢
費用: 半天, 1,600日圓



來到十和田一定要品嚐一下哦! 銘品特產



青森縣產熟成黑蒜M號

其特點是擁有水果干般的甜香與酸味。以獨家製作方法將在大蒜名產地十和田培育出的高糖度的大蒜熟成製作而成。



十和田鐵板牛腩的醬汁

有芝麻味的調味料與甜辣味的調味料兩種味道可供選擇。在家也能品嚐到正宗的十和田鐵板牛腩!



精力之源醬汁

這是使用當地的大蒜與蘋果泥製作的濃縮農產品美味的烤肉醬。是一款一直深受青森縣百姓喜愛的長期暢銷商品。

在奧入瀨欣賞溪流之美

在奧入瀨有各種各樣的遊玩方式。
欣賞著名的瀑布、享受森林浴、觀察青苔等...
請欣賞一下因季節及天氣而改變風情的自然美吧。



奧入瀨川是從十和田湖流出的唯一一條河流。從這條河的子之口到燒山的十和田橋約14公里是「奧入瀨溪流」。由於沿著溪流分佈著眾多瀑布，因此也被稱為「瀑布街道」。

在殘雪斑斑的5月，在溪流岸邊菊笑一華、鵝掌草綻放著美麗的花朵，奧入瀨溪流的綠色季節開始了。在陽光照射下熠熠生輝的新綠之美、瀑布

的壯美自不必說，覆蓋岩石表面的苔蘚的光澤也分外奪目。秋季，闊葉樹的樹葉變成黃色、橙色、紅色，更加華美動人。

明治的遊記作家大町桂月曾大加稱讚的是「阿修羅湍流」。您不想去欣賞一下各種富有情趣的溪流之美嗎？



水聲高昂地飛濺起的水花 銚子大瀑布

這是高7公尺、寬20公尺值得一看的瀑布。也被稱為「魚止瀑布」，阻止魚兒逆流而上游進十和田湖。



具有男性氣概的湍流深受攝影師歡迎 阿修羅湍流

奧入瀨溪流的代表性景觀。從鬱鬱蔥蔥的樹叢間湍急流過的样子宛如阿修羅。

開始於約20萬年前的火山噴發活動幾次令十和田湖位置的地層陷落，凹陷處存積水分形成了火山湖。外輪山的部分決口而引發的大洪水切削台地，形成深深的山谷，結果成為我們知道的奧入瀨溪流。現在，包括十和田湖在內，奧入瀨溪流被指定為國立公園，豐饒的自然得到珍視保護。



奧入瀨的導遊

十和田湖及奧入瀨充滿著大自然的不可思議。瞭解了湖、溪流的由來，漫步會變得更加有趣。

NPO法人十和田奧入瀨鄉建設大學

由十和田奧入瀨認定嚮導進行導遊。以自然、文化、歷史等為主題，介紹四季不同的十和田湖、奧入瀨。

十和田市奧瀨字大堀平163-3
電話：0176-72-2780

十和田湖・奧入瀨觀光志願者導遊之會

導遊多是當地的農戶。以家鄉話介紹奧入瀨與湖，別具風味。

十和田市法量字前川原86-15
電話：0176-23-0568 (可接收傳真)
期間：4月下旬~11月中旬

NPO法人奧入瀨自然觀光資源研究會

舉辦自然之旅，主題是「駐足觀賞」，以觀察奧入瀨溪流的青苔、菌菇、蕨類為主要活動內容。

十和田市西二十三番町11-1 Sun Green 103
電話：0176-23-5866

OIRASE 典型路線

- 8:30 乘坐巴士從十和田湖子之口出發
開始奧入瀨漫步
參與青苔觀察或與導遊一起漫步
- 11:00 奧入瀨溪流館
享受製作苔蘚球及購物的樂趣
- 12:00 在十和田湖溫泉鄉用午餐
享受使用十和田湖和牛與當地蔬菜製作的午餐
- 13:30 薦沼漫步
- 16:30 下榻薦溫泉、猿倉溫泉、谷地溫泉等的溫泉旅館

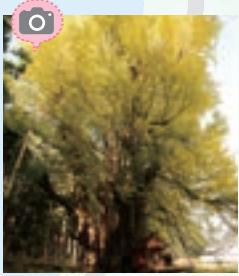


攝影：是推薦的拍攝點。



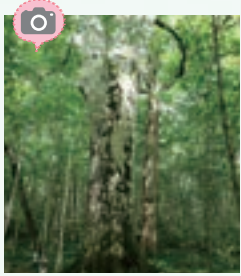
用智能手機掃描帶這些圖標的圖像，即可看到視頻或全景圖像。

市內的其他巨樹特輯



法量銀杏樹

相傳這株巨樹是十和田湖傳說中出現的南祖和尚親手種植的。推測樹齡為1100年，別名為「百家奶銀杏樹」。
十和田市法量字銀杏木16-2



山毛櫸巨樹「森林之神」

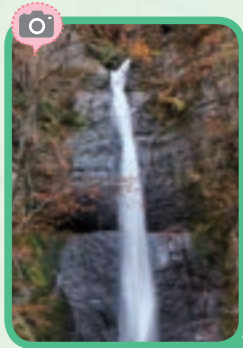
樹齡有400年，樹幹周長為6公尺。自古樵夫就將樹幹分為3股的巨樹敬仰為神靈，因此稱之為森林之神。
十和田市奧瀨字幌內山園有林

奧入瀨溪流
漫步地圖

奧入瀨溪流全長約14公里，串聯起美麗的自然景觀。被指定為國立公園，水流千變萬化，展現出各種奇景。請帶著相機與觀察苔蘚用的放大鏡享受漫步的樂趣吧。

凡例

- 步行道
- 車道(國道102號線)
- 奧入瀨川
- 巴士站
- 停車場



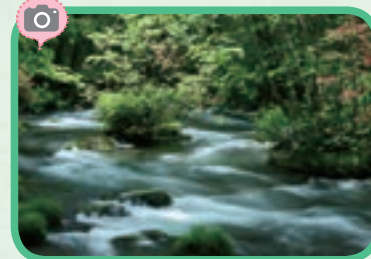
位於林海中充滿魅力的瀑布
白布瀑布

位於森林深處，那絲絲瀟灑的景象宛如仙女從天上垂下的羽衣般美麗。



石戶休憩所

也有蕎麥麵、拉麵等簡餐，可作為奧入瀨漫步的休憩點。
時間: 8:30~17:00 休息日: 週三(12月~3月)
電話: 0176-74-2355



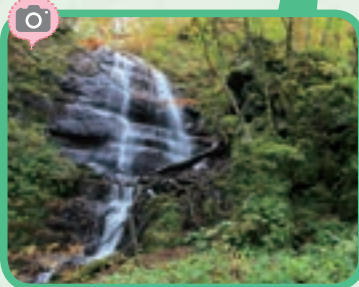
三股溪流的合流地
三亂湍流

豐富的水量創造出生機勃勃的景觀。春天在長滿苔蘚的石頭上綻放著可愛的花朵。

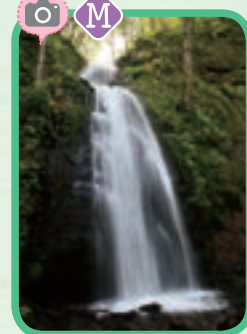


用放大鏡觀察苔蘚!!

奧入瀨篇 OIRASE



不僅瀑布，地層也不可錯過!
九段瀑布
複雜的地層被瀑布侵蝕。這是能夠瞭解奧入瀨成因的珍貴瀑布。



彎折而下的瀑布非常值得一看
雲井瀑布
落差約20公尺。因為瀑布撞擊岩石激起的水花如雲霧一般而得名。



九十九島周邊



四季的景色截然不同!

自行車出租「樂單車」
漫遊奧入瀨溪流最便利的工具就是自行車。也有附帶電動助力的自行車，即使是对自己的體力沒有信心的朋友也可放心。
基本費用: 一般城市自行車4小時1,000日圓，電動助力自行車4小時1,500日圓
出借與返還地點: 奧入瀨溪流館、石戶休憩所、JR巴士子之口

請順著木道或步道行走，切勿跨出。
不僅為了防止迷路，也避免因植物遭到踐踏破壞，以及土壤被損毀而造成的自然環境變化。此外，步行時若使用登山杖，請於杖的尖端套上保護蓋，以免造成登山步道的外力侵蝕。



約14km
步行的大致時間
巴士站

請勿採摘植物、捕捉動物。請勿帶走石頭。
不僅會破壞生態系統的平衡，而且在您之後到訪的遊客也將無法看到它們。

請不要喂餵食。

所需時間 ▶ 燒山~子之口區間 約14km 4~5小時 石戶~子之口區間 約9km 3~4小時

十和田湖溫泉鄉

盡享山間 治愈隱秘溫泉

「蕪山脈脈，育人生命，泉湧汨汨，水清見底」
以大町桂月所吟詠的蕪溫泉為代表，
十和田還有泡一泡心滿意足的著名溫泉。



燒山地區



可不住宿
入浴

盡享奧入瀨美食 奧入瀨 森林酒店

宗旨是「給賓客以最高禮遇」。晚餐的主菜是烤縣產牛肉。敬請品嚐不拘泥於菜系的創作料理。
十和田市法量字燒山36-20
電話：0176-70-5000
●11:00~15:00 ●成人(初中生以上) 500日圓、兒童(小學生) 300日圓、學前兒童免費

請品嚐休閒風格的 午餐套餐

使用時令食材製作的酒店午餐。可輕鬆品嚐從單點菜品到套餐料理的酒店美味。還有非住宿的午餐套餐。

時間：11:30~14:00 (10人及以上時需預約)



奧入瀨溪流沿岸唯一的酒店 星野度假村 奧入瀨溪流酒店

也是非常適合長期逗留的飯店。有可眺望奧入瀨溪流的客房及露天浴池。還運行著便於溪流漫步的「溪流穿梭巴士」。
十和田市奧瀨字新久保231
電話：0570-073-022
(星野度假村預約中心)



奧入瀨溪流酒店 大堂 森林神話

這是以岡本太郎的大暖爐「森林神話」而聞名的大堂。夜晚則是「Bar Lounge」，可悠閒地度過溫馨時光。

僅限下榻賓客可利用飯店內部設施。



可不住宿
入浴



源泉活水溫泉
24小時
隨時享受

可感受木材 溫馨的溫泉旅館

野之花 燒山莊

所有建築物都是青森扁柏建造，所有客房都是榻榻米，可悠閒地度過溫馨時光。引以為傲的是加入了青森時令食材、蒸烤得鬆鬆軟軟的小鍋什錦飯。
十和田市法量字燒山64 電話：0176-74-2345
●13:30~17:00 (需諮詢) ●成人600日圓、兒童(小學生為止) 300日圓

還有更多 無需住宿的溫泉浴

奧入瀨綠色酒店

●十和田市法量字燒山64-232
●9:00~20:00 ●0176-74-2211
●成人(初中生以上) 500日圓、兒童300日圓

八戶市民保養所 洗心莊

●十和田市法量字燒山64-184
●10:30~18:00 ●0176-74-2146
●成人(初中生以上) 370日圓、兒童(4歲以上) 110日圓、4歲未滿 免費

市民之家

●十和田市法量字燒山64-164
●9:00~21:00 (休息日：每月第三個週三、12/31、1/1)
●0176-74-2007
●成人(初中生以上) 300日圓、兒童(小學生) 150日圓、學前兒童 免費

民宿 南部屋

●十和田市奧瀨字新久保11-41
●11:00~18:00 (18:00之後需商談)
●0176-74-2047
●成人(初中生及以上) 400日圓、兒童(小學生) 200日圓、學前兒童 免費

奧入瀨溫泉 燈與楓

●十和田市法量字燒山64-108
●11:00~22:00 (休息日：週二、週三、週四)
●會因季節而有變更
●0176-74-1102
●成人(中學生及以上) 600日圓、兒童300日圓

谷地·猿倉地區

12月~4月還可
看到「日本貂」



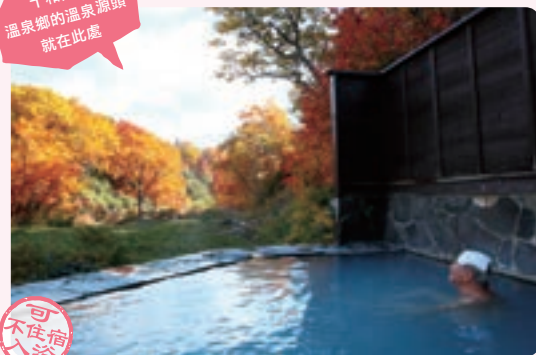
可不住宿
入浴

日本三大隱秘溫泉之一 谷地溫泉

溫泉擁有400年歷史，效果頗佳，廣為人知。從浴池底部湧出高溫的白濁溫泉水和低温透明的溫泉水。
十和田市大字法量字谷地1
電話：0176-74-1181
●10:00~17:00 ●成人(初中生以上) 600日圓、兒童(小學生) 450日圓、學前兒童 免費



十和田湖
溫泉鄉的溫泉源頭
就在這裡



可不住宿
入浴

與自然融為一體的溫泉 猿倉溫泉

略帶藍色的白色溫泉的泉質是含石膏的苦味硫化氫溫泉。從露天浴池可近距離地感受南八甲田的大自然。溫泉當然都是源泉活水。
十和田市奧瀨字猿倉1
電話：0176-23-2030 (十和田市聯絡所) 080-5227-1296 (當地)
●9:00~15:00 ●成人(初中生以上) 500日圓、兒童(小學生為止) 300日圓、學前兒童 免費
※冬期歇業 (10月末~4月中旬) 不住宿溫泉僅限週六、週日及節假日



奧入瀨篇 OIRASE

玩個盡興後 悠閒享受溫泉

綠色時節，可登山、打高爾夫。
大雪堆積起來時，可滑雪、雪上漫步。
在燒山地區享受運動的樂趣之後，
最後去泡泡溫泉。



走進高山植物的寶庫 八甲田山

八甲田山是北八甲田群山與南八甲田群山共計20多座山的總稱。作為紅葉景點而聞名全國。在從位於十和田市與青森市交界處的拿松峠到睡蓮沼之間有被稱為高田苑的濕地，可看到簇生的水芭蕉。



滑雪板也可全滑道滑行 十和田湖溫泉滑雪場

初學者也可放心滑行的滑雪場。滑雪場下面有十和田湖溫泉鄉，可享受溫泉&滑雪的樂趣！

十和田市法量字燒山64-122
電話：0176-74-2008
時間：9:00~22:00 12月~3月



餐館・民宿
桂月

凡 例	
	酒店
	旅館
	民宿
	巴士站
	停車場
	溫泉 (可只入浴不住宿)
	餐廳・食堂
	GS 加油站

十和田湖 溫泉鄉地圖



八甲田風景鄉村俱樂部
八甲田全景公園高爾夫球場



盡享冬季的特別風景
雪上漫步
穿上雪鞋、滑雪板在雪原上漫步。可邂逅冰柱、冰瀑等冬天獨有的景色。

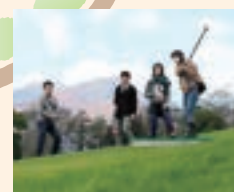
十和田湖嚮導 權(kai)
電話：080-1681-1036 期間：12月下旬~3月下旬

利用自然地形的路線

八甲田全景公園高爾夫球場

只要有一根球桿一個球，從兒童到成人
都能享受高爾夫運動的樂趣。邊眺望八
甲田群山，邊享受比賽的樂趣。

十和田市法量字燒山64-458
電話：0176-74-2277
時間：8:30~16:30 4月下旬~11月上旬



感受森林及溪流之不可思議的自然體驗 漫步大自然

與自然嚮導一起悠閒地漫步蒼之森及奧入
瀨溪流。品味大自然的不可思議與美麗。

十和田湖嚮導 權(kai)
電話：080-1681-1036
期間：4月下旬~11月上旬

悠閒地垂釣虹鱒魚 收費釣魚池

在旅館「游魚莊」，設有收費釣魚
池，價格合理，可體驗垂釣虹鱒魚
的樂趣。釣具免費，所釣的魚可帶
回家。旅館免費殺魚。



十和田市法量字燒山64-120 電話：0176-74-2202
時間：週六週日、節假日的白天 體驗費：每公斤1,300日圓

奧入瀨溪流的資訊發佈基地 奧入瀨溪流館



除了展示與奧入瀨溪流相關的資料外，還
銷售特產禮品、提供苔蘚球製作等體驗。
在飲茶專區可品嚐到用相鄰的奧入瀨湧
水館生產的「奧入瀨源流水」沏泡的熱
咖啡及蘋果派。

十和田市奧瀨字折久保183
電話：0176-74-1233 時間：9:00~16:30
休息日：全年無休



這是用奧入瀨源流水
耗時約12小時提取的數量
有限的冷萃咖啡。
(5月~10月)

用抹茶與巧克力表現
奧入瀨的苔蘚與樹木！
苔蘚冰淇淋 350日圓

手工製作 體驗區



苔蘚球製作體驗

~作為奧入瀨的回憶~

在奧入瀨漫步之後，以苔蘚球表現一下長
滿苔蘚的岩石吧。只需約30分鐘，連兒童
都能夠簡單製作，非常受歡迎。*苔蘚及
植物使用從園藝企業採購的產品。

奧入瀨苔蘚球工房
體驗費：每人2,000日圓
(可選擇喜歡的植物)

奧入瀨燈製作體驗

~用燈來表現苔蘚~

在葫蘆上開孔，用燈表現奧入瀨的自然美吧。
照片是以在奧入瀨溪流可見的蛇苔為題材製作
的燈。

奧入瀨燈工房
體驗費：每人5,000日圓
(附帶木製LED台座)
*作業時間60分鐘~





自然觀察路· 蔦沼地區

在蔦接觸山毛櫸林的神秘

蔦沼被濃密的_{山毛櫸}林所環抱。
也是野鳥的寶庫，是漫步的聖地。

蔦沼 方圓約1公里，面積6公頃，是蔦七沼中最大的沼澤。
在紅葉時節的清晨，可欣賞到紅色渲染的美景。

在蔦沼可欣賞到與十和田湖、奧入瀨溪流不同的大自然。以蔦溫泉為中心的一帶是濃密的_{山毛櫸}林，那裡有蔦沼、鏡沼、月沼、長沼、菅沼、葫蘆沼、赤沼七大沼澤。這七大沼澤被稱為「蔦七沼」，修建有連接除了赤沼外的各沼澤的自然觀察路。這裡也是著名的野鳥寶庫。留意傾聽野鳥啾啾，漫步會變得更加有趣。

最大的蔦沼以其秋季朝霞之美而著稱。無風的日子，樹木倒映在湖面上，呈現出一片靜謐之美。

漫步之後，在蔦溫泉小憩一下。明治的遊記作家大町桂月所鍾愛並在此度過晚年的隱秘溫泉為您消除旅途的疲憊。



在夏夜鋪展開的光之狂舞

蔦沼螢火蟲賞會

在自然豐裕的蔦沼，可看到平家螢火蟲、源氏螢火蟲。不妨觀察一下飛到近處的螢火蟲吧。
星野度假村 奧入瀨溪流酒店
電話：0570-073-022 (星野度假村預約中心)
期間：7月中旬~下旬(預定) ※僅限住宿者



蔦沼漫步地圖

分佈著大小7個沼澤的「蔦七沼」。有連接除了赤沼以外的6個沼澤的自然觀察路，可在野鳥的啾啾中享受漫步樂趣。

人氣的拍攝點

睡蓮沼
在笠松峠附近的沼澤，高山植物也很多。從這裡眺望到的八甲田景色最美！

蔦溫泉周邊散步道
- - - 蔦沼巡遊自然研究路 (全長2.8km, 約70分鐘)
- - - 野鳥之森觀察路 (全長1km, 約30分鐘)

通過資料近距離感受遊記作家桂月
大町桂月資料館
這是可瞭解深受奧入瀨的大町桂月的足跡與生平資料館。位於桂月晚年居住的蔦溫泉內。
十和田市奧瀨字蔦野湯1 蔦溫泉內
電話：0176-74-2311
時間：10:00~18:00

被山毛櫸林所環抱的單棟旅館 蔦溫泉
這是深受遊記作家大町桂月喜愛的隱秘溫泉。現在的主館建造於大正時代。源泉從扁柏制的浴池的底部湧出。
十和田市奧瀨字蔦野湯1 電話：0176-74-2311

蔦餐館
可品嚐到用蔦之森的泉水煮制的稻庭風味烏冬麵及河魚料理。為您推薦「清流笹籬烏冬麵」。作為蔦沼漫步的用餐之處也很方便。

宣傳了十和田魅力的遊記作家 大町桂月

高知縣出身的人文。初次造訪十和田湖是在1908年(明治41年)。回京後，在雜誌《太陽》上發表了《奧羽一周記》，將十和田湖的美妙之處傳播給了世人。在申請將十和田湖指定為國立公園時，他起草了請願書。特別喜愛蔦溫泉，多次逗留於此，並在晚年遷居於蔦。

蔦溫泉內有大町桂月資料館，下榻者、入浴者均可免費參觀。



使用奧入瀨之水釀造的正宗地產啤酒

這是在青森縣最先製造地產啤酒的「奧入瀨麥酒館(啤酒館)」。
可品嚐到在眾多啤酒大賽中獲獎的高質量啤酒。



限期季節性啤酒也請一定品嚐一下！
★「夏季限售啤酒」(6月中旬開始銷售)
果香濃郁，接受度好！
★「秋季限售啤酒」(8月中旬開始銷售)
酒精度數6%左右，口感濃醇



道之驛奧入瀨 奧入瀨浪漫公園內
地產啤酒餐廳「奧入瀨麥酒館」



道之驛奧入瀨 奧入瀨浪漫公園

在廣闊的區域內擁有觀光物產館「四季彩館」、
牛排屋「味蕃館」、地產啤酒及餐廳「奧入瀨麥
酒館」等豐富多彩的設施。

電話: 0176-72-3201 時間: 9:00~19:00
休息日: 12/31~1/1
四季彩館 電話: 0176-72-3201
味蕃館 電話: 0176-72-3341
奧入瀨麥酒館 電話: 0176-72-3231
味樂工房 電話: 0176-72-3101
十和田市奧入瀨字堰道39-1

- 👑 IPA 「國際啤酒杯大賽 2018」金獎
- 👑 Dark Lager 啤酒 「亞洲啤酒杯大賽 2016」金獎
「亞洲啤酒杯大賽 2015」金獎
- 👑 Amber Lager 啤酒 「亞洲啤酒杯大賽 2013」金獎



奧入瀨美味圖鑒

這是以奧入瀨溪流清澈的水養育、製作的絕品名吃名產。
作為午餐及特產禮品一定不可錯過。



十和田湖和牛

在八甲田山麓的大自然中放牧的黑毛和牛。其特點是雪花紋理細膩，幾
乎入口即化，香美無比。



奧入瀨蜂蜜雅致蛋糕

使用在燒山採集的沒有澀味的金合歡花蜜製作
而成。使用生蛋糕與香草生布丁製作出雙層結構，
口感粘糯。



山葵

「平地石鑿方式」是十和田獨有的栽培技術。以
清澈的水培育的山葵味道純正，深受好評。



奧入瀨大蒜豬肉

這是用放入大蒜粉末的飼料飼養的品牌豬。
比普通豬肉富含維生素B1，甜味與柔軟度都是
一流的。



十和田奧入瀨餃子

這是一個一個手工悉心製作出來的餃子。使
用了十和田產大蒜、奧入瀨大蒜豬肉等20種
十和田食材。可不蘸醬汁享用。



奧入瀨液體酸奶

味道濃醇柔和。使用當地產牛
奶。這是低溫發酵的酸甜適度
的酸奶。



奧入瀨咖啡

混合精選的咖啡豆，採用自家的烘焙方式，並添
加30%的奧入瀨湧泉水。



奧入瀨源流水

這是從八甲田的山毛榉原生林中湧
出的天然礦泉水。奧入瀨湧水館中
有工廠，可進行參觀。

用五感感受自然的 能量與氣息

十和田湖流傳著南祖和尚、八之太郎傳說。
有身為能量點的十和田神社，十和田湖籠罩著神秘的氣氛。



十和田湖是因火山活動形成的雙重火山湖，湖周圍環繞著御鼻部山及十和田山等600~1000公尺的外輪山。

火山活動開始於20萬~15萬年前。形成了由熔岩、火山灰構成的成層火山，據說因在4萬年前~1萬3000年前發生的巨大噴發，中央部凹陷，形成了現

在的十和田湖的原型。之後，水積存在發生噴發所形成的深深的窪地中，形成了湖。夾在御倉半島與中山半島之間的中湖水深為327公尺，是日本第三深的湖泊，讓人感受到那深掘大地的噴發威力及形成所歷經的漫長歲月。

從展望台眺望到的雲海

在十和田湖，從春到夏清晨都能夠看到雲海。雲海是由於蒸發的水觸碰到放射冷卻的外輪山造成霧滯留而形成的。在太陽升起、氣溫升高的10時左右消失，僅在氣象條件具備時出現，是一種神秘的光景。

為使雕像從哪個角度看都有靈動眼神而沒有雕出眼珠。



學習十和田八幡平國立公園的知識 十和田遊客中心



在這裡能夠瞭解火山湖十和田湖是經歷怎樣的過程形成的，有「雙重火山湖」的結構的展示，並能夠學習十和田湖周邊的富饒大自然。在學習了十和田湖的歷史之後，出去散步吧。

時間: 9:00~16:30
休息日: 每週週三、12月29日~1月3日(4月下旬~5月下旬、7月下旬~10月下旬無休)
費用: 免費
電話: 0176-75-1015

還有圖書類哦



隨處都能夠聽到動物的聲音。還有能夠使用果實及樹枝等進行手工製作的專區。



十和田湖漫步的休憩地點 觀光交流中心「Pratt」

十和田湖周邊觀光時的便利設施。除了在水槽中游動的十和田湖姬鱒外，還能夠看到高村光太郎及和井內貞行的資料。

閉館: 12月~3月
電話: 0176-75-1531

「少女雕像」
是高村光太郎
最后的大作



南祖小僧



為了十和田國立公園功勞者紀念碑而作的裸婦像

十和田湖的象徵 少女雕像

這是佇立在湖畔「少女湖道」終點處的2位女性的雕像。是詩人兼雕塑家高村光太郎的作品，據說是以其妻子智惠子為模特雕刻的。要相互拍手般相對而立的姿態是來自澄清湖水的靈感，表現了影與形。雙腳牢牢地與地面相連是為了耐受十和田湖的嚴酷。

展望台巡遊地圖

清晨在鳥兒的鳴叫聲中起床！

流傳著傳說的神秘之湖

從展望台上、從湖上，在不同時間、不同季節能夠看到各種風情的十和田湖。在悠閒的時光中，來一次欣賞美麗湖景的成年人之旅如何？



巡遊群山及湖上的景點
遊覽船
 去體驗一下從湖上看到的風景所獨有的神秘感吧。子之口—休屋之間的A路線與起點終點為休屋的B路線，兩條路線觀光都需要約50分鐘。
 十和田觀光電鐵株式會社 電話：0176-75-2909

從展望台眺望到的風景

展望台是能夠俯瞰美麗的十和田湖的推薦攝影景點。
 (11月下旬~5月上旬封閉)



御鼻部山
 位於外輪山的最高處(海拔1011公尺)，能夠欣賞到廣闊無垠的景觀。

瞰湖台
 位於面向十和田湖最深的中湖的斷崖絕壁之上，是一處能夠觀賞到在中湖往來的遊覽船的絕好景點。



您不妨在湖畔垂釣，或者泛舟湖上，以水鳥的視線欣賞一下自然。
在湖畔 & 湖上體驗



在湖畔來一場戶外活動與冒險之旅
宇樽部露營場
 被山毛櫸、楓樹所環抱的露營地。小屋、淋浴房等完備，初次體驗者也能夠放心享受露營的樂趣。附近還有奧入瀨溪流等觀光地，亦適合長期停留。
 期間：7月1日~10月31日
 電話：0176-75-2477

尋找夢幻之魚享受垂釣樂趣

垂釣姬鱒
 十和田湖姬鱒自和井內真行成功放養以來，一直被當地人保護著。可限期釣到被稱為夢幻之魚的姬鱒。

姬鱒垂釣期間
 [船釣] 10月~12月、4月~6月20日、7月11日~7月20日
 [岸釣] 10月~翌年6月20日、7月11日~7月20日
 ※有時會因姬鱒的生長狀況、氣候而發生變更。敬請事先諮詢。

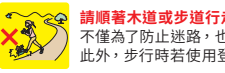


姬鱒垂釣券
 [船釣] 1日2,000日圓
 [岸釣] 1日1,000日圓
 電話：0176-75-2612
 (十和田湖增殖漁業協同組合)
 經銷姬鱒垂釣票。



以水鳥的視線在湖上遊覽
十和田湖划艇之旅
 乘坐加拿大式划艇從休屋地區出發，與自然嚮導一起不僅能夠欣賞湖光美景，還可深入體驗自然的不可思議與妙趣等。
 期間：4月下旬~11月上旬
 電話：080-1681-1036 十和田湖嚮導屋 權(kai)

十和田湖篇 TOMIYAKO



請順著木道或步道行走，切勿跨出。
 不僅為了防止迷路，也避免因植物遭到踐踏破壞，以及土壤被損毀而造成的自然環境變化。此外，步行時若使用登山杖，請於杖的尖端套上保護蓋，以免造成登山步道的外力侵蝕。



請勿採摘植物、捕捉動物。請勿帶走石頭。
 不僅會破壞生態系統的平衡，而且在您之後到訪的遊客也將無法看到它們。



請不要喂餵鳥。

推薦的能量點

十和田神社



被大杉樹所環抱的古老神社

十和田神社

電話: 0176-75-2508

據說直到江戶時代這里一直作為十和田信仰(信仰水神)的中心,是修驗者修行的場所。現在供奉的神是日本武尊。



子寶樹

穿過開運小徑,在朝向十和田神社走去的途中可看到一棵神樹。朝神樹中投香資,祈求順產、賜子。

穿過矗立杉樹的參拜道,能夠看到「十和田神社」的莊嚴的前殿。十和田神社現在供奉著日本武尊,但直到江戶時代都作為十和田信仰的中心地而供奉著湖之精靈的龍神,龍神被稱為十和田山青龍大權現(註:權現是菩薩化身的神)。

前殿為神佛權現造風格(一種日本神社建築式樣),雕刻精美,令人印象深刻。以立體的花球為代表,還有鯉魚登龍門、老翁與老嫗等與十和田湖相關的事物,每一處都很值得一看。



保佑開運

十和田神社的護身符

籠罩著神秘氣氛的十和田神社是據說能保佑開運的能量點!還有保佑健康、學業有成等的護身符。

十和田湖傳說

十和田湖流傳著八之太郎與南祖和尚的傳說。居住在秋田縣鹿角的年輕人八之太郎捕捉岩魚一個人吃了。由於他打破了成規,喉嚨開始變得非常乾渴,堵住河流不斷喝水。等到他回過神來,河已經變成了巨大的湖(十和田湖),自己則化身為了一條大蛇。八之太郎悲痛萬分,沉入湖底,成為這裡的主人。

而在修行之地的熊野,南祖和尚接到了「穿上鐵鞋走到鞋帶斷了時便是永久居住之地」的神諭。而當他到達十和田湖的時候,鞋帶斷了。在那裡他挑戰八之太郎,並取得了勝利,成為十和田湖的主人。



南祖小僧



在十和田湖祈求開運 開運小徑

這是連接十和田神社與湖畔(御前濱)的散步道。在描繪出和緩的S形的坡道上,排列著祭祀風神、火神、山神、金神、天岩戶、太陽神的祠堂。這地形是因火山活動而形成的。還有鬱鬱蔥蔥的樹林,被樹木的香氣所包裹。

開運小徑 地圖



太陽神

這是供奉天照大御神(太陽神)的洞穴。保佑開運、勝利。

天岩戶

使用了天照大御神所藏身的洞穴的名稱。

山神

祭祀著治山與林業、狩獵與農業之神。

金神

原本是礦山之神。是煉鐵之神,金屬加工及銷售業、礦業之神。但是進入近代之後,認為其是「金錢」之神的人增多了。也有傳言說祭拜金神會中彩票。

風神

保佑去除罪過與污垢。與十和田湖信仰密切相關,據說遊訪十和田神社的修驗者曾進入風神祠堂修行。

火神

身為灶神的火神的職責是保佑以前家中的爐灶,是位女神。是冶煉、陶瓷、滅火、防火之神。

惠比壽大黑鳥(別名:果報鳥)

據說向位於島上的神社投香資,能獲得福氣。



保佑生子、姻緣!

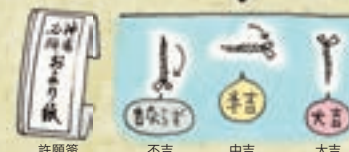
供奉熊野權現的神社

熊野神社

這是位於十和田神社右側的小神社。這裡供奉著熊野修驗者南祖坊的鐵草鞋(仿製品)。

【十和田湖中的首要靈場】占卜場

據說捻搓在十和田神社被授予的「御寄紙」,並將其投入湖中,如果沉下,就會達成心願。



※現在在下列占卜場的梯子禁止通行,因此請在御前濱等水邊及自己家附近的水邊試一下看看。



這是傳播匠人手工藝的店舖
生活工藝品 交讓木 十和田湖總店
這是經銷日本東北地區工藝品的精品店。南部裂織刺繡等，都是能夠讓人感受到匠人的情懷之物。想要作為給自己的獎勵與給珍愛朋友的禮品，合適的商品一應俱全。

交讓木
地址：十和田市奧瀨字十和田湖畔休屋486
電話：0176-75-2290 時間：10:00~17:00
休息日：冬季歇業11月中旬~4月中旬

地圖A

十和田湖畔悠閒 漫步地圖

悠閒地漫步，在喜歡的店裡品嚐美食，泡溫泉消除疲勞，購買特產禮品。請在十和田湖度過悠閒的溫馨時光。

要說十和田湖的觀光介紹就屬這裡了！有免費休息區



十和田湖 (西湖)

漫遊地圖



柱狀的熔岩
位於少女雕像前的巨大石塊。由於看起來好像是成堆的柱子，因此被稱為柱狀節理。



少女雕像



十和田神社



湖畔的自然林
是未經人工雕琢的原始森林，也是能夠瞭解生態系統的珍貴地方。夏季還是觀察螢火蟲的好地方。

源於少女雕像的
少女年糕
在柔軟溫潤的年糕上塗抹甜味噌烤制而成。

是一家面朝十和田神社參拜道的店舖

特產禮品與餐飲 森田 地圖B
地址：十和田市奧瀨字十和田湖畔休屋486
電話：0176-75-2206
時間：9:00~18:00
(食堂11:00~15:00)
休息日：冬季歇業



使用青森縣產蘋果
手工蘋果派
這是酒店手工製作精心烤製的細長形蘋果派。
(1塊500日圓，1個3,000日圓)

惠比壽大黑島
五針松與杜鵑花的島。投射在湖面上的新綠與紅葉分外美麗。



御前濱
開運小徑
十和田神社參拜道

租船
木村商店
⑤信州屋
Takasago屋
湖四季之宿 弁慶

⑧櫃之茶屋
神田川
⑥特產禮品與餐飲 森田

一之宮
湖四季之宿 弁慶

一之宮園地

⑦十和田食堂
交讓木
田子屋商店

yamaju
郵局
和樂路屋

電動汽車充電站
(使用申請請與Pratt觀光交流中心聯繫)
多用途廣場
休息處

建議您品嚐
姬鱈料理!

通學路禁止車輛通行

十和田湖上遊覽與
手工蘋果派

十和田湖 Marine Blue
地址：小坂町十和田湖休平
電話：0176-75-3025
時間：8:00~18:00
休息日：11月上旬~4月下旬冬季歇業

遊覽船乘船處

湖畔漫步道「少女湖道」

咖啡廳 憩

遊覽船售票處

十和田湖 探險酒店

十和田湖 國立公園協會

④楓葉食堂

消防署

環境省 十和田八幡平 國立公園 管理事務所

醫院

保育所

③石川啄木之碑

十和田湖 背包客棧

Pension Guriland

①民宿 春山莊

十和田湖 青年旅社

②民宿 姬鱈山莊

③民宿 十和田湖山莊



看點多多



與鹽烤魚不同，
肚子是打開的
鹽烤姬鱈



經典特產禮品
熏制姬鱈

十和田湖 Marine Blue



兩國橋

太陽廣場

十和田湖湖景酒店

十和田湖 游月

十和田湖 賑山亭

十和田湖 春山莊

十和田湖 青年旅社

十和田湖 賑山亭

十和田湖 春山莊

十和田湖 青年旅社

十和田湖 賑山亭

十和田湖 春山莊

十和田湖 青年旅社

十和田湖 賑山亭

十和田湖 春山莊

十和田湖 青年旅社

十和田湖 賑山亭

十和田湖 春山莊

十和田湖 青年旅社

TOWADAKO

典型路線

- 10:00 十和田遊客中心
學習十和田湖的歷史。
- 10:30 十和田湖觀光交流中心「Pratt」
在2樓可學習與十和田湖有淵源的作家相關知識。
- 10:40 湖畔漫步道(少女湖道)散步
- 11:00 少女雕像
- 11:20 參拜十和田神社
參拜能量點運氣上升!
- 12:00 經過開運小徑返回大路，
在附近的店舖享用午餐。
品嚐姬鱈料理。
- 13:30 乘坐遊覽船在周邊遊覽
- 16:00 入住酒店
悠閒泡溫泉...



夢幻美味 十和田湖姬鱒

來到十和田湖後，不吃這個怎麼行！

我見夢幻之魚 和井內 貞行



照片提供：小坂町立綜合博物館郷土館

以前十和田湖中沒有魚。據說是因為奧入瀨溪流上的銚子大瀑布讓魚兒無法靠近。但是在小坂礦山工作的和井內貞行開始從事養殖業。貞行辭去礦山的工作，在1884年（明治17年）放養了600條鯉魚幼魚。之後也一直試圖放養幼魚，但是都以失敗告終。他抱著最後的希望，放養了北海道產的姬鱒，在2年半後的1905年（明治38年）魚兒回遊了。結果這種內陸魚棲息在了十和田湖，現在作為「十和田湖姬鱒」而深受喜愛。之後，貞行一生傾力於觀光開發，現在與妻子一起被供奉在「和井內神社」。

十和田湖增殖 漁業協同組合

組合長
小林義美先生



請一定要品嚐一下
十和田湖姬鱒！

成為傳承先人的情懷、 當地人引以為傲的品牌

距和井內貞行的偉大創舉過去了約110年。傳承其遺志的是十和田湖增殖漁業組合（合作社）。2015年1月，「十和田湖姬鱒」註冊為地區團體商標，作為當地品牌獲得了認可。

清晨捕捉的十和田湖姬鱒趁著新鮮被提供給各店舖。



這是有最高齡的
姬鱒漁夫的民宿

要品嚐十和田湖姬鱒，自然要吃「生魚片」和「鹽烤」。

就像其「姬鱒」之名那樣，這種魚外觀美麗而且味道極好。特別是刺身味美，脂肪肥厚的粉色魚身具有獨特的口感與甜味，頗具魅力。

並且，還富含鵝肌肽、蝦青素等令身體充滿活力的成分，受到好評。

推薦天婦羅蓋飯與
姬鱒親子飯



① 民宿 春山莊 需預約 地圖第35頁

地址：十和田市奧瀨字十和田湖畔休屋5-1

電話：0176-75-2607

午餐時間的「姬鱒套餐（含稅2,000日圓）」中有鹽烤姬鱒、生魚片、十和田鐵板牛腩、野菜小碟、仙貝湯。需提前1天預約。

這是距離少女
雕像最近的店舖

⑥ 特產禮品與餐飲店 森田

地址：十和田市奧瀨字十和田湖畔休屋486

電話：0176-75-2206

A 地區 地圖第34、35頁

② 民宿 姬鱒山莊

地址：十和田市奧瀨字十和田湖畔休屋16-15

電話：0176-75-2717

③ 民宿 十和田湖山莊 需預約

地址：十和田市奧瀨字十和田湖畔休屋294-1

電話：0176-75-2710

④ 楓葉食堂 冬季歇業

地址：十和田市奧瀨字十和田湖畔休屋486

電話：0176-75-2126

⑤ 信州屋

地址：十和田市奧瀨字十和田湖畔休屋16-11

電話：0176-75-3131

⑦ 十和田食堂 冬季歇業*

地址：十和田市奧瀨字十和田湖畔休屋486

電話：0176-75-2768

⑧ 樞之茶屋

地址：十和田市奧瀨字十和田湖畔休屋486

電話：0176-75-2231

B 地區

⑨ 十和田家 冬季歇業

地址：十和田市奧瀨字十和田湖畔宇樽部74-4

電話：0176-75-2810

⑩ 湖畔 Drive Inn

地址：十和田市奧瀨字十和田湖畔宇樽部165

電話：0176-75-2159

C 地區

⑪ 湖亭

地址：十和田市奧瀨字十和田湖畔子之口469

電話：0176-75-2875

⑫ 子之口湖畔食堂 冬季歇業

地址：十和田市奧瀨字十和田湖畔子之口471

電話：0176-75-2226



冬季歇業 ... 大致11月下旬~4月上旬

※十和田湖冬季物語活動期間營業。因姬鱒捕獲量的限制，有時會無法提供姬鱒料理。

十和田湖 四季

華美新生

春

花枝伸到湖上的櫻花，嫩葉開始發芽，令人感受到生命的氣息。樹木投映在平靜的湖面上的倒影不可錯過。



春天湖水水位因融化的雪水上漲。度過嚴酷的青森寒冬，菊笑一華等春季花草隨著白雪融化而出現，令十和田湖畔絢爛多彩。

活躍度過

秋

乘坐獨木舟泛舟湖上，能夠欣賞到與從陸地看到的風景截然不同的美麗。您不想以水鳥的視角觀賞一下十和田湖嗎？



十和田湖周圍的群山被紅葉裝點得五彩繽紛，呈現出與綠色季節截然不同的風情。此外，10月~11月正是十和田湖鱒的美味佳期。伴隨著紅葉一起品嚐一下脂肪肥厚的十和田湖鱒吧。

享受自然

夏

時時刻刻改變妝容的十和田湖。清晨的雲海、被染成橘紅色的晚霞等，連續住上幾天才能享受到這樣的樂趣。

十和田湖湖水節



十和田湖的夏季風物。在夜空綻放巨大花朵的焰火呈現出不同於冬季煙火的美麗。
[舉辦日期] 7月中旬的週六及週日
[舉辦地點] 十和田湖畔休屋



夢幻神秘

冬

被冰雪覆蓋的十和田湖令人感受到與新綠、紅葉不同的自然之美。冬季獨特的夢幻般的風景鋪展開來。



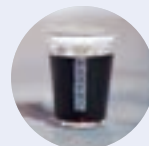
十和田湖冬季物語

[舉辦日期] 2月上旬~2月下旬 [舉辦地點] 十和田湖畔休屋特設活動會場
電話: 0176-75-1531 (十和田湖冬季物語執行委員會)

以雪雕、少女雕像的燈光秀為代表，還舉行冬季煙火與體驗項目等。香料酒廣受好評。每年都會製作獨創玻璃杯，還有回頭客特意為收藏玻璃杯而來。

香料酒

使用冬季物語獨創玻璃杯飲用的「香料酒」是溫暖寒涼的身體的熱葡萄酒。



光之隧道

與會場相連的「光之隧道」。夜晚，霓虹閃爍，一片夢幻般的氛圍。



親身感受十和田活動

傳遞當地歷史與風土的祭典。
如果趕在祭典時到訪，快樂度將提升！



春

十和田市春祭



夏

十和田湖湖水節



秋

十和田市秋祭



冬

奧入瀨溪流冰瀑之旅

春

- 4月20日~5月5日 **十和田市春祭**
- 4月下旬 櫻流鎗馬
- 5月3日 稻生川徒步

秋

- 9月第2個週五、週六、週日 **十和田市秋祭**
- 9月下旬 十和田Yosakoi 夢節
- 10月中旬 世界流鎗馬錦標賽
- 10月下旬 奧入瀨溪流環保道路節

夏

- 6月下旬~7月上旬 花菖蒲節
- 7月上旬 奧入瀨浪漫公園嘉年華
- 7月中旬 **十和田湖湖水節**
- 8月14日 十和田市夏祭煙花大會

冬

- 12月上旬~2月中旬 藝術之城十和田冬季燈光秀
- 1月中旬~3月中旬 **奧入瀨溪流冰瀑之旅**
- 2月上旬~下旬 十和田湖冬季物語

2天1夜的十和田巡遊路線

從市區到奧入瀨溪流、再到十和田湖

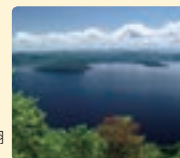
盡享十和田



TOWADA 第1天

- 10:00 租車從七戶十和田站出發
- 10:30 參觀十和田市現代美術館，在官廳街路漫步
午餐享用十和田鐵板牛腩！
- 13:30 道之驛奧入瀨
購買地方啤酒作為特產禮品
- 14:00 奧入瀨溪流漫步
- 16:00 十和田湖畔開車兜風
- 17:00 入住十和田湖畔的酒店

從展望台眺望
十和田湖景色絕美！



十和田湖

TOWADA 第2天

- 7:00 早起到十和田湖畔漫步
- 10:00 辦理酒店退房手續
- 11:00 薦溫泉
薦沼漫步
在薦溫泉泡溫泉
- 15:30 從薦溫泉出發
- 16:50 從七戶十和田站出發



奧入瀨溪流

官廳街路



奧入瀨溪流



私は日本語を話せませんので、このシートを利用してお話をさせていただきます。
該当する質問を指差して下さい。

由於我不會說日語，因此請讓我用這張表來溝通。
請用手指指出提問內容。



道案内について質問 關於問路的提問

●●に行きたいのですが、どこにありますか。
我想去●●，請問在哪兒？

●●が欲しいのですが、どこにありますか。
我想要買●●，請問在哪兒？

●●までどのような方法で行けますか。
我如何去●●？

●●行きのバスに乗りたいです。
我想乘坐開往●●方向的巴士。

バスはいつ出ますか。
巴士什麼時候出發？

●●までの距離はどのくらいですか。
到●●有多遠？

時間はどのくらいかかりますか。
需要多長時間？

切符はどこで買えますか。
在哪裡買票？

●●には駐車場がありますか。
●●有停車場嗎？

この周辺の見どころは何ですか。
這附近有什麼景點嗎？

道案内について解答 關於問路的回答

むこうにあります。(指をさしながら)
在對面。(邊用手指著)

地図を指差してみてください。
請在地圖上指出來。

案内するのでついてきてください。
我帶你去，請跟我來。

この近くにはありません。
這附近沒有。

バスで行けます。
可乘坐巴士去。

徒歩で行けます。
可步行去。

約●●時間(●●分)くらいです。
約●●小時(●●分鐘)左右。

約●●kmくらいです。
約●●km左右。

場所 地點	バス停 巴士站	観光案内所 觀光諮詢所	銀行・ATM 銀行・ATM	トイレ 廁所
警察署 警察署	お土産屋 特產禮品店	病院 醫院	宿 旅館	駐車場 停車場
乙女の像 少女雕像	十和田神社 十和田神社	ボートレンタル場 租船處	カフェ 咖啡廳	日本料理店 日本料理店
レストラン 餐廳	タクシー乗り場 計程車乘車處	駅 電車站	レンタカー 汽車租賃店	コインロッカー 投幣式儲物櫃

買い物・食事についての質問 關於購物、用餐的提問

メニューをください。
請給我菜單。

これと同じものを●個ください。
請給我●個與這同樣的東西。

これはいくらですか。
這個多少錢？

特産品やおすすめはありますか。
有推薦的特產禮品嗎？

違う種類のものはありますか。
還有其他種類的嗎？

スプーン/フォークはありますか。
有勺子/叉子嗎？

お会計をお願いします。
請結賬。

別々に会計をお願いします。
請分開結賬。

支払いに●●は使えますか。
可以用●●付款嗎？

タバコを吸ってもいいですか。
可以吸煙嗎？

Wi-Fiは使えますか。
可以使用Wi-fi嗎？

店内を利用するにあたり、注意点はありますか。
在店內需要注意什麼嗎？

私は食べられないものがあります。
有的東西我不能吃。

十和田ビジターセンター 十和田遊客中心	
十和田湖ひめます料理店 十和田湖姬鱒料理店	
コンビニ 便利店	遊覧船乗り場 遊覧船乘船處
キャンプ場 露營場	温泉 溫泉

買い物・食事についての解答 關於購物、用餐的回答

●●の商品が人気です。
●●的商品很受歡迎。

少々お待ちください。
請稍等。

売り切れ(品切れ)です。
售罄了(斷貨)。

ご注文が決まりましたらお呼びください。
決定好後，請招呼工作人員。

ここは禁煙です。
這裡禁煙。

喫煙席はこちらです。
吸煙請到這邊。

写真撮影はご遠慮ください。
請勿拍照。



0	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	20	30	40	50	60
70	80	90	100	200	300
400	500	600	700	800	900
1000	2000	3000	4000	5000	
6000	7000	8000	9000	10000	
円 日圓	ドル 美元	午前 上午	午後 下午		
●時 ●小時	●分 ●分鐘	メートル 公尺	キロメートル 公里		