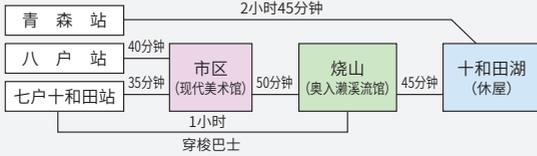


# 交通指南

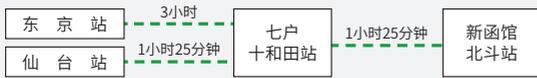
## 开车 (利用东北高速公路时)



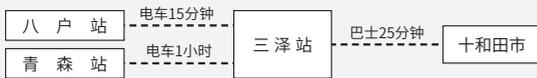
## 乘坐巴士 (乘坐JR巴士东北·十和田观光电铁巴士时)



## 乘坐东北北海道新干线“隼号”时



## 乘坐青森铁道、十和田观光电铁(巴士)时



## 乘坐飞机



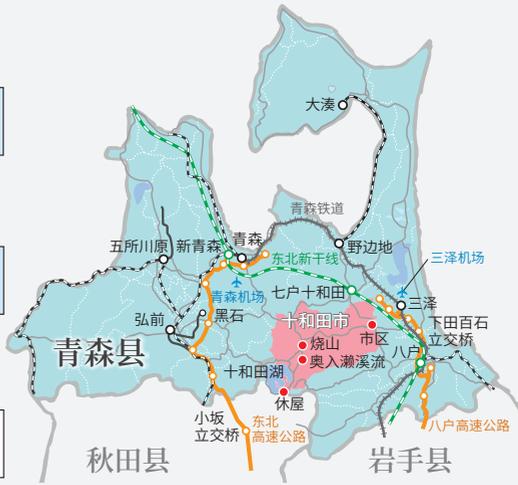
## 乘坐出租车

青森出租车 十和田营业所

0176-23-5155	十和田市东二十一番町15-18
三本木出租车 0176-23-7155	十和田市稻生町10-41
十和田出租车 0176-23-3155	十和田市东三番町3-27
八甲出租车 0176-23-8155	十和田市西二番町13-31

## 租车

100日元租车 十和田店	0176-23-2305	十和田市元町西一丁目3-32
J NET租车 十和田店	0120-119-083	十和田市元町东三丁目7-1
丰田租车青森 十和田店	0176-25-0100	十和田市东十四番町21-2
CARLIFE STADIUM 租车 十和田切田路店	0176-25-2311	十和田市三本木字并木西178-5



### 观看视频及全景照片!

使用智能手机/平板电脑, iOS在App Store, Android在Play Store搜索“COCOAR2”并安装。启动COCOAR2, 点击扫描功能。

扫描带有这些图标的图像即可观看。

视频图标

360°全景图标

### 电子书已上线!

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



## 观光咨询所

### 市区

#### 十和田奥入濑观光机构

十和田市稻生町15-3 Art Station TOWADA内  
 电话: 0176-24-3006

### 奥入濑

#### 奥入濑溪流馆

十和田市奥濑字栃久保183  
 电话: 0176-74-1233

### 十和田湖

#### 十和田湖观光交流中心 Pratt

十和田市奥濑字十和田湖畔休屋486  
 电话: 0176-75-1531

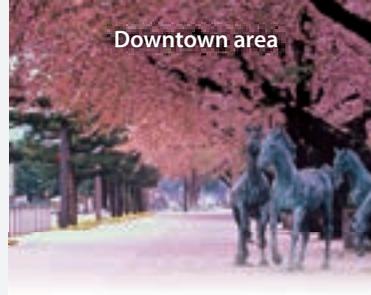
### 十和田市观光网站

#### TRAVEL TOWADA

<http://towada.travel>



Downtown area



Oirase area



Lake Towada area



## 青森县十和田市观光手册

# 十和田之旅



邻水书斋, 陶然世外

在十和田摆脱俗事烦扰



发行 十和田市

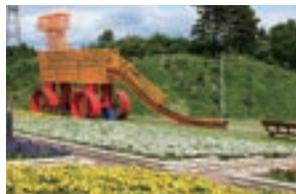
编辑 (一般社団法人) 十和田奥入濑观光机构 邮编 034-0011 十和田市稻生町15-3 Art Station TOWADA内 电话: 0176-24-3006

※本手册内容更新至2019年7月。实时信息可能发生变更。

# 乐趣多多， 十和田之旅

如果来到十和田市游玩，  
一定要尽享全部所喜所好。  
参观美术馆的艺术品，  
品尝十和田铁板牛五花肉，  
感受奥入濑溪流之美，泡温泉，  
尽享十和田湖的自然风光，  
在十和田神社提升运气。

山、湖、溪流、市街，  
什么都有的十和田市内，  
随处能够自在旅游。  
在市区，在奥入濑，在十和田湖。  
请尽享十和田之旅吧。



## 十和田之旅 目录 Contents

### 市区篇

去往艺术之城十和田	4
品尝当地名吃	10
去邂逅马儿吧	12
名水之乡有名酒	14

### 奥入濑篇

在奥入濑欣赏溪流之美	16
尽享山间治愈隐秘温泉	20
在葛接触山毛榉林的神秘	24
使用奥入濑之水酿造的正宗地产啤酒	26

### 十和田湖篇

用五感感受自然的能量与气息	28
推荐的能量点十和田神社	32
十和田湖畔悠闲漫步地图	34
梦幻美味 十和田湖鲑鱼	36
亲身感受十和田活动·典型路线	40
对话表	42



《幽灵》  
英格斯·伊第



眼前所看到的、  
感受到的就是十和田的艺术。  
市区中广布着以现代美术馆为中心的  
艺术世界。

“十和田市现代美术馆”展  
示着活跃于世界舞台的现代艺术  
家的作品。

整条官厅街路就如一座美  
术馆，室外空间展示着各种艺术  
作品，是“艺术十和田”的中心设  
施。美术馆的特点是，将各个作  
品的展室视作“为艺术而建的家”，  
分散设置，营造出为作品而生的  
建筑空间。大小房间以玻璃走廊  
相连的格局是从广场与建筑交互  
排布的官厅街路得到的灵感。

馆内还有纪念品商店、咖啡  
厅，建议您在市区中漫步时也顺  
路去看看。



《爱永远在十和田唱响》草间弥生（摄影：小山田邦哉）  
踏入一步便仿如成为草间世界的一部分。  
不可思议且可爱的装置是绝好的拍摄对象。

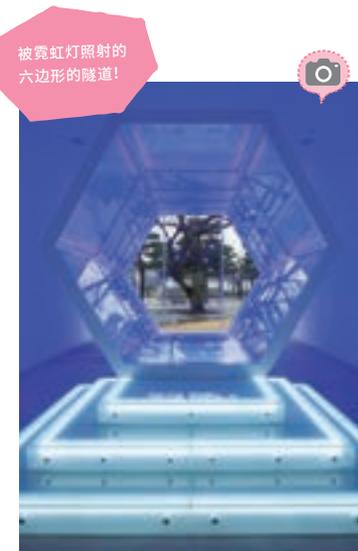
《站立的女人》罗恩·默克（摄影：小山田邦哉）  
近4米高的女性雕像。皮肤的质感、血管、略带忧郁的表情栩栩如生，宛如活人。



《因果 (Cause and Effect)》  
徐道湛



《飞人与猎手》  
森北伸



被霓虹灯照射的  
六边形的隧道！

《光之桥》阿娜·劳拉·阿拉埃兹  
“光之桥”白天与夜晚呈现出不同风情。被舒适平  
静的音响与光包围，展现出一片神圣的冥想世界。



以请多指教女孩的  
姿势拍摄纪念照！

《请多指教女孩2012》奈良美智  
这是奈良美智于2012年在十和田市现代美术馆举办个人画展“青色森林中小小的家”  
时制作的巨大壁画。不妨用与小女孩相同的姿势留个影。



十和田市  
现代美术馆  
设计师：西泽立卫

电话：0176-20-1127  
时间：9:00~17:00（最后入馆16:30）  
闭馆日：周一（逢节假日时改为次日）、  
年末年初  
<http://towadaartcenter.com/>



巨大的  
机械人蚂蚁!?

《aTTA》榎升（©Mami Iwasaki）  
这是面朝官厅街路伫立的切叶蚁像。如机器人般巨大的通红的艺术品充满震撼力！  
仰头凝视会产生误入昆虫世界的错觉。



特产礼品、咖啡小食这里都有  
cube cafe & shop

在欣赏了艺术之后，去纪念品商店看看  
吧。这里销售印有展示作品的明信片、文具、  
马克杯等。还设有咖啡厅，由于也能从美术馆  
外面进入，可在散步途中顺便来此小坐。  
电话：0176-22-7789  
时间：[咖啡厅] 9:00~16:30 [商店] 9:00~17:00  
休息日：周一（逢节假日时改为次日）



青森特色甜点

时尚的小物品  
成为重要的旅游回忆



### 十和田街区地图

## 一座越逛越喜欢的城市

参观完现代美术馆，沿着官厅街路到市中心去看看吧。  
那里有很多艺术性的景点。  
越往前走发现的乐趣越多。

- 凡例
- P 停车场
  - H 酒店
  - 餐厅·食堂
  - 咖啡厅
  - 小卖店·特产礼品
  - 巴士站



当地甜点 首代王者

### 大竹糕点铺

代表产品是添加了法国高级奶油芝士的“酸奶油酪蛋糕”。清爽的味道与咖啡搭配绝妙。  
电话: 0120-39-4715  
时间: 8:00~19:00  
休息日: 无休



### 十和田市观光物产中心

观光信息的宝库!  
电话: 0176-58-6707 (十和田市观光协会)  
时间: 9:00~19:00 (特产销售 9:00~18:30)  
休息日: 1月1日  
从观光介绍到特产礼品, 一应俱全, 是十和田的信息发布基地! 在这里获取信息后在市区散步吧。也可在此咨询奥入濑、十和田湖的观光信息。

### 大学路

随处设有艺术感十足的板凳!

### 街中市场

泰国料理 清迈

### Hapitano咖啡厅

与作烤肉与拉面店

### 产马路

### 十和田城市酒店

### 市民交流广场“TOWARE”

### 福田糕点铺

### 高村食品店

### 十和田散步开始!



### 太素塚

这是祭祀在三本木原开凿人工河稻生川, 并进行了城市的棋盘状规划的新渡户三代(傅、十次郎、七郎)等先人开拓者, 以及继承了开拓精神并在世界各地大展身手的产马户稻造博士(十次郎的第三子)的墓园。



### 与作烤肉与拉面店

猪排咖喱拉面  
推荐给想一次同时品尝炸猪排、咖喱和拉面的朋友。看起来量很多, 但味道出乎意料的清爽。在十和田能品尝到这种美食的只有“与作”。  
电话: 0176-22-6265 时间: 17:30~翌日2:00 (周日 17:30~翌日0:00) 休息日: 周一

### 与艺术相融合的店铺

销售山本修路的“天祈”酒  
高村食品店  
电话: 0176-23-2301  
时间: 9:00~19:00 休息日: 不定期休息  
这是还会与十和田市现代美术馆联动举办展览的酒水店。销售“鹤正宗”酒庄与艺术家山本修路合力打造的日本酒“天祈”。



这是艺术家打造的下午茶专区  
福田糕点铺  
电话: 0176-23-2523  
时间: 9:00~19:00 休息日: 不定期休息  
这是以白兰地蛋糕闻名的糕点店。销售使用青森县产苹果制作的苹果派。使用日本酒“天祈”制作的酒糟蛋糕和酒糟布丁。



虽是茶铺, 却似第二个美术馆?  
松本茶铺  
电话: 0176-23-2138  
时间: 9:30~19:00 休息日: 不定期休息  
店内展室中有十和田市现代美术馆常设作家的作品, 有很多客人是来与店主谈论艺术的。



### 北园停车场



### 至十和田湖



从美术馆步行2分钟!  
使用奥入濑大蒜猪肉的炸猪排三明治很受欢迎。电话: 0176-25-3132  
时间: 平日11:30~14:00 (周日及节假日 11:30~14:30) · 17:30~19:30  
休息日: 不定期休息

### 十和田餐厅

### 拉面 南京楼

### 三本木公园

### 市民文化中心

### 志道馆

### 劳动青少年之家

### 蛋糕屋 白森

### 还有D51式蒸汽机车、天象仪

### 松本茶铺

### 中岛糕点铺

### 福田糕点铺

### 高村食品店

### 与作烤肉与拉面店

### 产马路

### 十和田城市酒店

### 市民交流广场“TOWARE”

### 福田糕点铺

### 高村食品店



**罗马式的美丽教堂  
天主教十和田教堂**

电话: 0176-23-2561  
时间: 9:00~18:00 (周日弥撒 9:00~11:00)  
1932年建造的木结构教堂。教堂内洋溢着庄严的祈祷氛围, 抚慰心灵。



已被列为国家登录的有形文化财产!



**安藤忠雄设计  
十和田市民图书馆**

电话: 0176-23-7808 时间: 9:00~20:00 休息日: 每月第四个周四、年末年初(12月29日~1月4日)、馆藏整理期间  
这是由安藤忠雄建筑研究所设计的图书馆与教育研修中心的复合设施。巨大的日光室令人印象深刻。



**这是隈研吾设计的休息场所  
市民交流广场“TOWARE”**

电话: 0176-58-5670 时间: 9:00~21:00  
休息日: 年末年初(12月29日~1月3日)  
※存在设备检查等原因的临时闭馆  
隈研吾是东京银座歌舞伎座的设计者。TOWARE配备有多功能厅, 是一处实现跨年龄段交流的设施, 备受瞩目。



也有很多著名建筑师设计的建筑物!

# 2天1夜的十和田艺术漫步

十和田是一座节奏悠缓的城市, 会让人想要随心所欲地走一走。

## TOWADA 第1天

- 10:30 十和田市现代美术馆**  
不要忘记在纪念品商店“cube cafe & shop”购物啊!
- 11:30 开始在市区散步**  
首先从美术馆前的艺术广场开始
- 12:30 参观著名建筑师的建筑**  
市民交流广场“TOWARE”是由享誉世界的建筑师隈研吾设计的! 安藤忠雄设计的十和田市民图书馆也不可错过。
- 13:00 品尝十和田的灵魂美食  
十和田铁板牛五花肉**  
在十和田市观光物产中心(AST)还可以购买铁板牛五花肉酱料作为特产礼品
- 14:00 继续在市区散步**  
在时尚咖啡厅品尝了甜点之后, 去购物吧……
- 18:00 入住市区的酒店**
- 18:30 巡游居酒屋 & Bar**  
尽享地产酒与马肉。在酒吧品尝“樱姬”等当地鸡尾酒  
最后来个炸猪排咖喱拉面

马之城独有的可爱的马驹形曲奇饼干



(十和田市观光物产中心)

满是艺术作品和著名建筑师设计的建筑物!



还有儿童游戏室



商品品种齐全, 不仅局限于酒水  
**舶来品店 樱田酒店**  
电话: 0176-23-3201 时间: 9:30~19:00 (周一~周五) 10:00~19:00 (周六、节假日) 休息日: 周日  
演员高仓健在拍摄电影《八甲田山》时喜欢饮用的独家混合咖啡“八甲田残雪”深受欢迎。



在马驹园地与矮种马一起散步。

### 去手工制作村“鲤艸乡”观赏花菖蒲



这是能够以五感体验自然与美食的绝妙之处的设施。园内, 以花菖蒲园为中心, 四季花卉争奇斗艳。

手工制作村“鲤艸乡”时间: 4月下旬~10月 ※8月1日~10月31日周日营业, 平日需预约/ 9:00~17:00 休息日: 11月~4月下旬



## TOWADA 第2天

请租车出行吧!

- 10:00 办理酒店退房手续
- 10:10 道之驿十和田 Towadapia  
体验南部裂织
- 12:00 在时尚的咖啡厅用午餐
- 13:00 在十和田市马事公园马驹园地接触马儿, 进行学习…  
去全国稀有的马儿资料馆“称徳馆”学习一下马术文化吧。周末时, 故事部还会讲述有关马的民间故事。
- 16:00 从十和田市马事公园出发
- 16:50 到达七户十和田站

建议到手工制作村“鲤艸乡”去看看

## 体验诞生于雪国女性的智慧的工艺品“南部裂织”



在不种植棉花的北国, 棉织物非常贵重。反复修补穿旧了的和服最后被裁开, 成为裂织的纬线。

十和田的南部裂织的特点是使用国内鲜有的地机织就。使用男人们手工制作的织布机, 南部女人纺织着对家人的关切。被炉棉被的红色镶边中蕴含了对防火的祝愿。其色彩运用大多绚丽明亮。



**南部裂织保存会**  
十和田市法法寺宇平辻37-21  
电话: 0176-20-8700

**体验南部裂织**  
体验内容: 纺织桌布(宽20公分×长25公分)。时间: 每周二~周日 10:00~16:00 (最后受理 14:45)  
所需时间: 约60分钟  
费用: 1,600日元

### 这是能够享受购物与餐饮乐趣的休闲娱乐景点 道之驿十和田 Towadapia



这里有销售当地的农畜产品与加工品的产地直销专柜, 有当地土特产品一应俱全的特产品专柜, 有以使用当地食材制作料理为特色的餐厅, 有能够体验裂织的工房。此外, 在使用地产大豆、大米制作的冰糕上装饰以时令蔬菜与水果制作的沙司的农家冰淇淋是道之驿十和田的代表性的甜点。还请一定品尝一下!

时令味道  
丰富多彩  
农家冰淇淋



**道之驿十和田 Towadapia**  
十和田市法法寺宇平辻37-2  
电话: 0176-28-3790 时间: 9:00~20:00 (11月~3月9:00~19:00) 休息日: 1月1日

名吃篇

# 品尝当地名吃

如果说旅游目的地的乐趣，那就要数“当地美食”了。

以当地名吃十和田铁板牛五花肉为代表，  
满足是不可不品尝的美食。



## 十和田铁板牛五花肉

这是将牛五花肉与大量洋葱一起炒制而成的十和田灵魂美食。酱汁的芳香勾起食欲。各家店铺味道不同，不妨比较一下看看。

司 铁板牛五花肉大众食堂

电话: 080-6059-8015

时间: 11:00~14:30 · 17:30~23:00

休息日: 周一 ※周一逢节假日时改为周二

十和田铁板牛五花肉研讨会在第9届  
B-1大奖in郡山上荣获金奖!



菜码大!



十和田铁板牛五花肉研讨会  
烟中舌校长

## 马肉料理

建议在专营马肉的料理店“吉兆”，品尝使用了独家调味料的义经锅和马肉锅。马肉刺身有雪花马肉和瘦肉两种，能够品尝其中口感的差异。

马肉料理 吉兆  
搭配地产酒，  
马肉锅大饱口福  
电话: 0176-24-9711

时间: 11:00~14:00 · 17:00~22:00 休息日: 周日

## 十和田铁板牛五花肉的品尝方法 您知道“烤肉塔”吗?

“十和田铁板牛五花肉研讨会”要通过美食振兴城市。自2008年成立以来，以“通过十和田铁板牛五花肉令城市充满活力”为口号提供十和田铁板牛五花肉。活动不仅限于市内，还扩展到县外，在2014年的“第9届以当地美食振兴城市的盛典! B-1大奖in郡山”上获得了所期盼的金奖!

十和田铁板牛五花肉研讨会在“司 十和田铁板牛五花肉大众食堂”举行“烤肉塔 La vie en rose”。换上晚礼服，与研讨会的伙伴们一起享受烤肉塔的乐趣。人数越多，肉塔堆得越高，视觉上也很震撼。

企业组合 La Vie en rose  
十和田铁板牛五花肉研讨会  
十和田市西二番町7-4  
电话: 0176-25-7758 成行人数: 1~20人  
所需时间: 1小时 预约: 截至3日前

蔬菜篇

土壤、水与空气都很清新的十和田是蔬菜的名产地。有大蒜、山药、牛蒡、大葱等许多享誉全国的蔬菜。

十和田市名产蔬菜的卡通形象。它们出现在市内活动上，并在各地宣传十和田的蔬菜。



大蒜  
十和田市的大蒜产量日本第一! 大蒜中的最高级的品种“福地白六片”的特点是，蒜瓣白如雪，一粒粒大而饱满。



山药  
色白且粘性强，口感脆，涩味少。有甜香，可生吃，也可煮着吃，味道香美。



牛蒡  
富含矿物质，水分丰富且香气浓郁。十和田牛蒡肉质柔软，甚至能够生吃，这是其引以为傲的一点。



大葱(无翠葱)  
由于彻底实施培土作业等栽培管理，绿色与白色部分清晰分明，非常漂亮。能够享受到独特的辣味与甜味。

为您介绍可品尝引以为傲的蔬菜的店铺!

## 在这家店中，能够品尝到自然条件得天独厚的十和田蔬菜

在有蔬菜调配师的店铺里享受健康料理

### 农园咖啡厅 日日木

在置身于自然之中的古民居中品尝以蔬菜为中心的料理。除了“农家篮装午餐”外，手工制作的蛋糕和果汁也很受欢迎。  
电话: 0176-27-6626  
时间: 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: 周三, 元旦假期, 盂兰盆节



愉悦身心的美食

### 花园厨房 垂穗

花园厨房垂穗是一家与整体(骨骼筋络矫正)沙龙并设、抚慰身心的餐馆。“垂穗膳”套餐可感受十和田大自然得天独厚的恩泽，很受欢迎。  
电话: 0176-58-6441  
时间: 11:30~13:30(最后晚餐), 周六: 14:00(最后晚餐)  
休息日: 周日及节假日



添加了大量牛蒡的汉堡饼带给您健康!

### Hapitano 咖啡厅

这是可以轻松进入的社区咖啡厅。午餐时间深受欢迎的是“牛蒡汉堡饼”和“山药绵软汉堡饼”。都是大量使用十和田产蔬菜制作的健康菜单。  
电话: 0176-23-0853  
时间: 11:00~18:00(餐饮截至16:00) 休息日: 周日、节假日



使用自家农园产有机蔬菜的自然派意式餐厅

### farm cafe orta

这家餐厅提供的料理使用店主夫妇自己种植的有机蔬菜与当地天然食材制作。自然派葡萄酒与柠檬水等饮料也值得推荐。  
电话: 0176-25-0185  
时间: 午餐12:00~16:00, 晚餐18:00~22:00 休息日: 周一, 第1、3、5个周二, 4~10月周二、周三、周三的午餐



在马产地十和田与马儿近距离接触

# 去邂逅马儿吧

在二战前就是马产地的十和田，  
至今生活中仍保留着其痕迹以及马术文化。



## 竞技流镞马

流镞马(骑射)是从马上向箭靶射箭的技艺。流镞马比赛在从古代传承至今的武艺中增加了现代元素，是一种新式的马术竞技方式，深受人们喜爱。

在每年4月举行的“樱流镞马”与10月举行的“世界流镞马锦标赛”上，能够观看到世界顶级选手比赛。其中，樱流镞马在2016年举办的表彰发挥全国各地地区特色的独特优秀活动的“第20届故乡活动大奖”上，荣获了“内阁总理大臣奖”，2019年被选为了“酷日本奖2019”的一般组奖。“酷日本奖”是由来自世界各国的外国审查员以外国人视角对客观地认为“酷”的事物进行认定的奖项。此外，在表彰融入了体育及文化要素之优秀举措的“体育文化旅游奖2016”上，体育流镞马荣获了“文化厅长官奖”，受到了国内外关注。

十和田市  
中央公园  
举行的活动



举办日期  
4月  
下旬

## 女性骑士的大庆典! “樱流镞马”

这是在樱花林荫道下举行的仅限女性骑士可参加的全国唯一的大赛。

举办日期  
10月  
中旬



## 流镞马的世界大赛! “世界流镞马锦标赛”

这是从国内外汇集了顶级选手的世界大赛。



昔日的驹街道的照片(军马补充部正门)

## 马产地十和田的发展与历史

十和田市自古就作为南部驹的产地而繁荣昌盛。1885年(明治18年)，十和田市市区(当时的三本木村)开设了陆军省军马局青森办事处，之后成为三本木军马育成所(后来的军马补充部)，着力培养军马。据说当时曾因拍卖马匹而热闹非凡。到1945年(昭和20年)解散为止，培养了众多良马，马

产地之名闻名全国，为城市的发展做出贡献。

能够了解当时历史的地方就是位于十和田市马事公苑的“称徳馆”。这是能够学习马的历史、人与马的关系的资料馆。这里展示有马具、马的玩具等，4月~11月的周日及节假日还有故事会。

## 小小冒险! 骑马体验

您不尝试一下  
骑马吗?



预约制，从面向游客的骑马体验到以资格证为目标的项目皆有。还有各种野外骑马路线，能够在享受十和田市的风景的同时，体验骑马的乐趣。

## 十和田骑马俱乐部

电话: 0176-26-2945 时间: 9:00~17:00/骑马体验为预约制 休息日: 周二

## 骑射体验项目

实施期间: 4月~11月 所需时间: 60分钟  
对象: 小学高年级以上  
受理人数: 3人~5人  
参加费用: 每人2,400日元  
※还出租骑射服装(收费)

## 十和田市马事公苑 马驹园地



马的事情就  
交给我们吧!

这里有能与马儿亲密接触的“马驹牧场”、设有休息与快餐区的“交流馆”、介绍全国稀有马匹的历史与文化的“称徳馆”。在“马驹牧场”除了能够给马儿喂食胡萝卜，还有骑马、乘坐马车(冬季是马拉爬犁)、矮种马散步等可与马亲密接触的丰富项目。



还有工作人员牵引马匹的骑马体验。能够学习给马喂食的方法。



在宽阔的苑内除了与马亲密接触的区域外，还设置有游乐设施。

电话: 0176-26-2100 时间: 4月~10月 8:30~18:00、11月~3月 8:30~17:00/称徳馆 9:00~16:30(最后入馆16:00) 闭馆日: 周一(逢节假日时改为次日)、年末年初



学习十和田市与马相关的历史并能观看马具的称徳馆。

乘坐马车也  
很有趣哟~



# 名水之乡有名酒



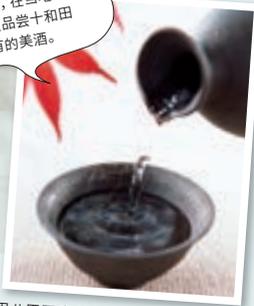
佐藤企是酿造鸠正宗酒的南部杜氏（酿酒师）。新榨取的原酒“佐藤企”系列也很受欢迎。

## 鸠正宗

鸠正宗的看家商品“八甲田風”使用青森县产适合酿酒的大米“华吹雪”等。拥有浓郁的芳香与清爽的口味。

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

旅游时，在当地的居酒屋品尝十和田独有的美酒。



用八甲田奥入瀨的清澈的伏流水酿造的美酒搭配当地美食一起品尝。



十和田湖、奥入瀨溪流、八甲田一带被指定为十和田八幡平国立公园。保有险峻而富饶的自然原貌的土地是十和田市名水的源泉。不仅是水，使用这水酿造的酒、种植的大米与蔬菜等，都是十和田市的美味食物。

其中，十和田市唯一的酒庄鸠正宗自1899年创业以来，一直执着于古传的酿造方法，坚持制作十和田的味道。请一定要品尝一下曾荣获过全国新酒鉴评会金奖、Monde Selection 等众多奖励的鸠正宗。

## 奥入瀨源流水

这是从拥有广阔林海的八甲田的山毛榉原生林中涌出的天然矿泉水。其特点是属于软水且口感柔和。



## 参观+体验

### 上北农产加工农业协同组合

能够参观制作出深受当地人喜爱的精力之源调味汁的生产工序。



电话: 0176-23-3138  
参观受理时间: 平日(周六周日及节假日除外)可参观时间: 9:00~12:00、13:00~15:00之间约1小时  
需预约(提前1个月)  
参观费用: 免费

### 梦幻穴堰

能够参观原封不动地保留着的江户时代末期的穴堰挖掘遗迹——新渡户十次郎未完成的“梦幻穴堰”。



电话: 0176-26-2755  
参观受理时间: 9:00~16:00 (周一休息)  
参观费用: 普通 个人700日元 团体600日元, 中小學生 个人400日元 团体300日元 团体需预约

### 和田宽株式会社

这是老字号酱油厂商。能够看到制造酱油的设备与工序。



电话: 0176-25-2111  
参观受理时间: 4~10月之间(休息日除外) 参观受理人数 10人以上  
可参观时间: 10:00~16:00  
需预约(截至2周前) 电话、传真及电子邮件受理  
参观费用: 免费

### 十和田农业体验联络协议会

提供的服务包括来自国内外的教育旅游、以个人与团体为对象的农业体验、民居住宿。



电话: 080-8206-5608  
体验受理时间: 9:00~17:00  
需预约(提前1周)  
休息日: 需商谈  
费用: 半天, 1,600日元

# 艺术之城的特产礼品

快乐的旅游回忆。  
介绍十和田独具特色的特产礼品。



## 美术馆艺术商品

可以作为礼物也能自己使用的时尚艺术商品。马克杯、文具等，种类繁多。



## 南部裂织

是南部地方自古便一直生产的传统工艺品。诞生于珍视布匹的女性的智慧。



## 玉米皮编制拖鞋

用玉米皮制作的拖鞋冬暖夏凉，深受好评。



## 高级大蒜粉

这是使用以矿物质栽培法培育并进行了低臭加工的大蒜生产的调味粉。是随时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

这是一款牛蒡咸菜，没有涩味，口感爽脆，香味令人着迷。既可以作为配菜的菜肴，也可以作为下酒菜。



## 深持苹果汁

在拥有苹果加工厂的深持地区，有由祖孙三代女性经营的中甲果园。使用精选的苹果制作的苹果汁最适合做特产礼品。



## 大量使用十和田牛蒡制作的调味汁

使用从土壤养护开始精益求精地培育的牛蒡，不仅能制作沙拉，还适合制作意大利面、鱼、肉料理的沙司。



## 青森的魔女入口即化生巧克力夹层蛋糕

在第二届当地甜点锦标赛中取得优胜。慕斯般润泽、柔软的坯料是其特点。使用奶酪调味。



来到十和田一定要品尝一下哦！铭品特产



## 青森县产熟成黑蒜M号

其特点是拥有水果干般的甜香与酸味。以独家制作方法将在大蒜名产地十和田培育出的高糖度的大蒜进行熟成制作而成。



## 十和田铁板牛五花肉的酱汁

有芝麻味的调味料与甜辣味的调味料两种味道可供选择。在家也能品尝到正宗的十和田铁板牛五花肉！



## 精力之源酱汁

这是使用当地的大蒜与苹果泥制作的浓缩农产品美味的烤肉酱。是一款一直深受青森县百姓喜爱的长期畅销商品。

# 在奥入濑欣赏溪流之美

在奥入濑有各种各样的游玩方式。

欣赏著名的瀑布、享受森林浴，观察青苔等…。

请欣赏一下因季节及天气而改变风情的自然美吧。



奥入濑川是从十和田湖流出的唯一一条河流。从这条河的子之口到烧山的十和田桥约14公里是“奥入濑溪流”。由于沿着溪流分布着众多瀑布，因此也被称为“瀑布街道”。

在残雪斑斑的5月，在溪流岸边菊咲一华、鹅掌草绽放着美丽的花朵，奥入濑溪流的绿色季节开始了。在阳光照射下熠熠生辉的新绿之美、瀑布

的壮美自不必说，覆盖岩石表面的苔藓的光泽也分外夺目。秋季，阔叶树的树叶变成黄色、橙色、红色，更加华美动人。

明治的游记作家大町桂月曾大加称赞的是“阿修罗湍流”。您不想去欣赏一下各种富有情趣的溪流之美吗？



水声高昂地飞溅起的水花 桃子大瀑布

这是高7米、宽20米值得一看的瀑布。也被称为“鱼止瀑布”，阻止鱼儿逆流而上游进十和田湖。



具有男性气概的湍流深受摄影师欢迎 阿修罗湍流

奥入濑溪流的代表性景观。从郁郁葱葱的树丛间湍急流过的样子宛如阿修罗。

开始于约20万年前的火山喷发活动几次令十和田湖位置的地质陷落，凹陷处存积水分形成了火山湖。外轮山的部分决口而引发的大洪水切削台地，形成深深的山谷，结果成为我们知道的奥入濑溪流。现在，包括十和田湖在内，奥入濑溪流被指定为国立公园，丰饶的自然得到珍视保护。



有很多拍摄点！

## 奥入濑的导游

十和田湖及奥入濑充满着大自然的不可思议。了解了湖、溪流的由来，漫步会变得更加有趣。

### NPO法人十和田奥入濑乡建设大学

由十和田奥入濑认定向导进行导游。以自然、文化、历史等为主题，介绍四季不同的十和田湖、奥入濑。

十和田市奥濑字大堀平163-3

电话：0176-72-2780

### 十和田湖·奥入濑观光志愿者导游之会

导游多是当地的农户。以家乡话介绍奥入濑与莧，别具风味。

十和田市法量字前川原86-15

电话：0176-23-0568（可接收传真）

期间：4月下旬~11月中旬

### NPO法人奥入濑自然观光资源研究会

举办自然之旅，主题是“驻足观赏”，以观察奥入濑溪流的青苔、菌菇、蕨类为主要活动内容。

十和田市西二十三番町11-1 Sun Green 103

电话：0176-23-5866

## OIRASE 典型路线

- 8:30 乘坐巴士从十和田湖子之口出发  
开始奥入濑漫步  
参与青苔观察或与导游一起漫步
- 11:00 奥入濑溪流馆  
享受制作苔藓球及购物的乐趣
- 12:00 在十和田湖温泉乡用午餐  
享受使用十和田湖和牛与当地蔬菜制作的午餐
- 13:30 莧沼漫步
- 16:30 下榻莧温泉、猿仓温泉、谷地温泉等的温泉旅馆

摄影：是推荐的拍摄点。

用智能手机扫描带这些图标的图片，即可看到视频或全景图像。



十和田湖温泉乡

# 尽享山间治愈 隐秘温泉

“莨山脉，育人生命，泉涌汨汨，水清见底”  
以大町桂月所吟咏的莨温泉为代表，  
十和田还有泡一泡心满意足的著名温泉。



烧山地区



可不住宿入浴

## 尽享奥入瀨美食 奥入瀨 森林酒店

宗旨是“给宾客以最高礼遇”。晚餐的主菜是烤县产牛肉。敬请品尝不拘泥于菜系的创作料理。  
十和田市法量字烧山36-20  
电话: 0176-70-5000  
●11:00~15:00 ●成人(初中生以上) 500日元、儿童(小学生) 300日元、学前儿童免费



## 请品尝休闲风格的 午餐套餐

使用时令食材制作的酒店午餐。可轻松品尝从单点菜品到套餐料理的酒店美味。还有非住宿的午餐套餐。

时间: 11:30~14:00 (10人及以上时需预约)

十和田湖温泉乡位于国立公园十和田湖、奥入瀨溪流的入口，是从距离约12公里远的猿仓温泉引温泉水建成的温泉乡。在露天浴池等可边眺望四季不同的美景边泡温泉。冬季，这里则因前来滑雪的游客而热闹非凡，一年四季都作为游览奥入瀨溪流的据点而深受人们喜爱。



## 奥入瀨溪流沿岸唯一的酒店 星野度假村 奥入瀨溪流酒店

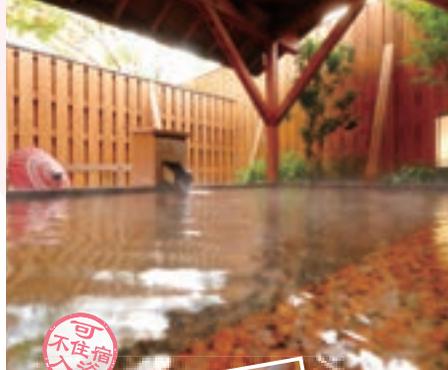
也是非常适合长期逗留的酒店。有可眺望奥入瀨溪流的客房及露天浴池。还运行着便于溪流漫步的“溪流穿梭巴士”。  
十和田市奥瀨字栃久保231  
电话: 0570-073-022  
(星野度假村预约中心)



仅限下榻宾客可利用酒店内部设施。

## 奥入瀨溪流酒店 大堂 森林神话

这是以冈本太郎的大火炉“森林神话”而闻名的大堂。夜晚则是“Bar Lounge”，可悠闲地度过温馨时光。



可不住宿入浴



源泉活水温泉  
24小时  
随时享受



## 可感受木材 温馨的温泉旅馆 野之花 烧山庄

所有建筑物都是青森扁柏建造，所有客房都是榻榻米，可悠闲地度过温馨时光。引以为傲的是加入了青森时令食材，蒸烤得松软柔软的小锅什锦饭。  
十和田市法量字烧山64 电话: 0176-74-2345  
●13:30~17:00 (需咨询) ●成人600日元、儿童(小学生为止) 300日元

## 还有更多 不需住宿的温泉浴

### 奥入瀨绿色酒店

●十和田市法量字烧山64-232  
●9:00~20:00 ●0176-74-2211  
●成人(初中生以上) 500日元、儿童300日元

### 八户市民保养所 洗心庄

●十和田市法量字烧山64-184  
●10:30~18:00 ●0176-74-2146  
●成人(初中生以上) 370日元、儿童(4岁以上) 110日元、4岁未満 免费

### 市民之家

●十和田市法量字烧山64-164  
●9:00~21:00 (休息日: 每月第三个周三、12/31、1/1)  
●0176-74-2007  
●成人(初中生以上) 300日元、儿童(小学生) 150日元、学前儿童 免费

### 民宿 南部屋

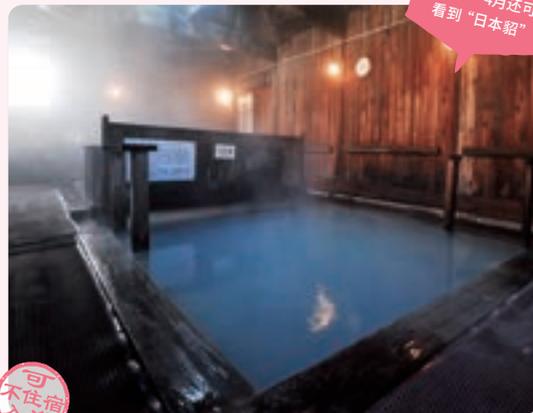
●十和田市奥瀨字栃久保11-41  
●11:00~18:00 (18:00之后需商谈)  
●0176-74-2047  
●成人(初中生及以上) 400日元、儿童(小学生) 200日元、学前儿童 免费

### 奥入瀨温泉 灯与枫

●十和田市法量字烧山64-108  
●11:00~22:00 (休息日: 周二、周三、周四)  
※会因季节而有变更  
●0176-74-1102  
●成人(中学生及以上) 600日元、儿童300日元

谷地·猿仓地区

12月~4月还可  
看到“日本貂”



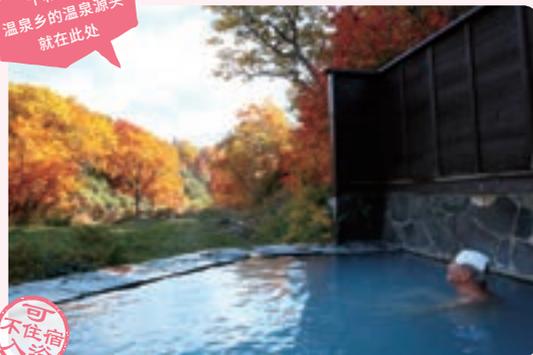
可不住宿入浴



## 日本三大隐秘温泉之一 谷地温泉

温泉拥有400年历史，效果颇佳，广为人知。从浴池底部涌出高温的白浊温泉水和低温透明的温泉水。  
十和田市大字法量字谷地1  
电话: 0176-74-1181  
●10:00~17:00 ●成人(初中生以上) 600日元、儿童(小学生) 450日元、学前儿童 免费

十和田湖  
温泉乡的温泉源头  
就在此处



可不住宿入浴

## 与自然融为一体的温泉 猿仓温泉

略带蓝色的白色温泉的泉质是含石膏的苦味硫化氢温泉。从露天浴池可近距离地感受南八甲田的大自然。温泉当然都是源泉活水。  
十和田市奥瀨字猿仓1  
电话: 0176-23-2030 (十和田市联络所) 080-5227-1296 (当地)  
●9:00~15:00 ●成人(初中生以上) 500日元、儿童(小学生) 300日元、学前儿童 免费  
※冬期歇业(10月末~4月中旬)。不住宿泡温泉仅限周六、周日及节假日



奥入瀨篇 OIRASE





自然观察路·葎沼地区

## 在葎接触山毛榉林的神秘

葎沼被浓密的山毛榉林所环抱。  
也是野鸟的宝库，是漫步的圣地。

**葎沼** 方圆约1公里，面积6公顷，是葎七沼中最大的沼泽。  
在红叶时节的清晨，可欣赏到红色渲染的美景。

在葎沼可欣赏到与十和田湖、奥入濑溪流不同的大自然。以葎温泉为中心的一带是浓密的山毛榉林，那里有葎沼、镜沼、月沼、长沼、菅沼、葫芦沼、赤沼七大沼泽。这七大沼泽被称为“葎七沼”，修建有连接除了赤沼外的各沼泽的自然观察路。这里也是著名的野鸟宝库。留意倾听野鸟啁啾，漫步会变得更加有趣。

最大的葎沼以其秋季朝霞之美而著称。无风的日子，树木倒映在湖面上，呈现出一片静谧之美。

漫步之后，在葎温泉小憩一下。明治的游记作家大町桂月所钟爱并在此度过晚年的隐秘温泉为您消除旅途的疲惫。



### 在夏夜铺展开的光之狂舞 葎沼萤火虫鉴赏会

在自然充裕的葎沼，可看到平家萤火虫、源氏萤火虫。不妨观察一下飞到近处的萤火虫吧。  
星野度假村 奥入濑溪流酒店  
电话：0570-073-022（星野度假村预约中心）  
期间：7月中旬~下旬（预定）※仅限住宿者



### 人气的拍摄点

**睡莲沼**  
在笠松峠附近的沼泽，高山植物也很多。从这里眺望到的八甲田景色最美！

葎温泉周边散步道  
- - - 葎沼巡游自然研究路  
(全长2.8km, 约70分钟)  
●●●● 野鸟之森观察路  
(全长1km, 约30分钟)



### 被山毛榉林所环抱的单栋旅馆 葎温泉

这是深受游记作家大町桂月喜爱的隐秘温泉。现在的主馆建造于大正时代。源泉从扁柏制的浴池的底部涌出。  
十和田市奥濑字葎野汤1 电话：0176-74-2311



### 葎餐馆

可品尝到用葎之森的泉水煮制的稻庭风味乌冬面及河鱼料理。为您推荐“清流筑篱乌冬面”。作为葎沼漫步的用餐之处也很方便。

## 葎沼漫步地图

分布着大小7个沼泽的“葎七沼”。  
有连接除了赤沼以外的6个沼泽的自然观察路，  
可在野鸟的啁啾中享受漫步乐趣。



### 通过资料近距离感受 游记作家桂月

#### 大町桂月资料馆

这是可了解深爱奥入濑的大町桂月的足迹与生平的资料馆。位于桂月晚年居住的葎温泉内。  
十和田市奥濑字葎野汤1  
葎温泉内  
电话：0176-74-2311  
时间：10:00~18:00

## 宣传了十和田魅力的游记作家 大町桂月

高知县出身的文人。初次造访十和田湖是在1908年（明治41年）。回京后，在杂志《太阳》上发表了《奥羽一周记》，将十和田湖的美妙之处传播给了世人。在申请将十和田湖指定为国立公园时，他起草了请愿书。特别喜爱葎温泉，多次逗留于此，并在晚年迁居于葎。

葎温泉内有大町桂月资料馆，下榻者、入浴者均可免费参观。



# 使用奥入瀨之水酿造的正宗地产啤酒

这是在青森县最先制造地产啤酒的“奥入瀨麦酒馆(啤酒馆)”。  
可品尝到在众多啤酒大赛中获奖的高质量啤酒。



限期季节性啤酒也请一定品尝一下!  
★“夏季限售啤酒”(6月中旬开始销售)  
果香浓郁, 味道极佳!  
★“秋季限售啤酒”(8月中旬开始销售)  
酒精度数6%左右, 口感浓醇



道之驿奥入瀨 奥入瀨浪漫公园内  
地产啤酒餐厅“奥入瀨麦酒馆”



道之驿奥入瀨 奥入瀨浪漫公园

在广阔区域内拥有观光物产馆“四季彩馆”、  
牛排屋“味蕾馆”、地产啤酒&餐厅“奥入瀨  
麦酒馆”等丰富多彩的设施。

电话: 0176-72-3201 时间: 9:00~19:00  
休息日: 12/31~1/1  
四季彩馆 电话: 0176-72-3201  
味蕾馆 电话: 0176-72-3341  
奥入瀨麦酒馆 电话: 0176-72-3231  
味东工房 电话: 0176-72-3101  
十和田市奥入瀨字堰道39-1

- 👑 IPA “国际啤酒杯大赛2018”金奖
- 👑 Dark Lager 啤酒 “亚洲啤酒杯大赛2016”金奖  
“亚洲啤酒杯大赛2015”金奖
- 👑 Amber Lager 啤酒 “亚洲啤酒杯大赛2013”金奖



# 奥入瀨美味图鉴

这是以奥入瀨溪流清澈的水养育、制作的绝品名吃名产。  
作为午餐及特产礼品一定不可错过。



## 十和田湖和牛

在八甲田山麓的大自然中放牧的黑毛和牛。其特点是雪花纹理细腻,  
几乎入口即化, 香美无比。



## 奥入瀨大蒜猪肉

这是用放入大蒜粉末的饲料饲养的品牌猪。  
比普通猪肉富含维生素B1, 甜味与柔软度都是一流的。



## 十和田奥入瀨饺子

这是一个一个手工悉心制作出来的饺子。使用  
了十和田产大蒜、奥入瀨大蒜猪肉等20种  
十和田食材。可不蘸酱汁享用。



## 奥入瀨蜂蜜雅致蛋糕

使用在烧山采集的没有涩味的金合欢花蜜制作而  
成。使用生蛋糕与香草生布丁制作出双层结构,  
口感粘糯。



## 山葵

“平地石垄方式”是十和田独有的栽培技术。以  
清澈的水培育的山葵味道纯正, 深受好评。



## 奥入瀨液体酸奶

味道浓醇柔和。使用当地产牛  
奶。这是低温发酵的酸甜适度的  
酸奶。



## 奥入瀨咖啡

混合精选的咖啡豆, 采用自家的烘焙方式, 并  
添加30%的奥入瀨涌泉水。



## 奥入瀨涌流水

这是从八甲田的山毛榉原生林中涌  
出的天然矿泉水。奥入瀨涌水馆中  
有工厂, 可进行参观。

奥入瀨篇 OIRASE

# 用五感感受自然的 能量与气息

十和田湖流传着南祖和尚、八之太郎传说。  
有身为能量点的十和田神社，十和田湖笼罩着神秘的气氛。

十和田湖是因火山活动形成的双重火山湖，湖周围环绕着御鼻部山及十和田山等600~1000米的外轮山。

火山活动开始于20万~15万年前。形成了由熔岩、火山灰构成的成层火山，据说因在4万年前~1万3000年前发生的巨大喷发，中央部凹陷，形成了现

在的十和田湖的原型。之后，水积存在发生喷发所形成的深深的洼地中，形成了湖。夹在御仓半岛与中山半岛之间的中湖水深为327米，是日本第三深的湖泊，让人感受到那深掘大地的喷发威力及形成所历经的漫长岁月。

## 从展望台眺望到的云海

在十和田湖，从春到夏清晨都能够看到云海。云海是由于蒸发的水触碰到放射冷却的外轮山形成雾滞留而形成的。在太阳升起、气温升高的10时左右消失，仅在气象条件具备时出现，是一种神秘的光景。

为使雕像从哪个角度看都有灵动眼神而没有雕出眼珠。

## 学习十和田八幡平国立公园的知识 十和田游客中心



在这里能够了解火山湖十和田湖是经历怎样的过程形成的，有“双重火山湖”的结构展示，并能够学习十和田湖周边的富饶大自然。在学习了十和田湖的历史之后，出去散步吧。

时间：9:00~16:30

休息日：每周周三、12月29日~1月3日（4月下旬~5月下旬、7月下旬~10月下旬无休）

费用：免费

电话：0176-75-1015



还有图书类哦

随处都能够听到动物的声音。还有能够使用果实及树枝等进行手工制作的专区。



## 十和田湖漫步的休憩地点 观光交流中心“Pratt”

十和田湖周边观光时的便利设施。除了在水槽中游泳的十和田湖姬鳍外，还能够看到高村光太郎及和井内贞行的资料。

闭馆：12月~3月

电话：0176-75-1531

“少女雕像”是高村光太郎最后的大作



南祖小僧



为了十和田国立公园功劳者纪念碑而作的裸妇像

## 十和田湖的象征 少女雕像

这是伫立在湖畔“少女湖道”终点处的2位女性的雕像。是诗人兼雕塑家高村光太郎的作品，据说是以其妻子智惠子为模特雕刻的。要相互拍手般相对而立的姿态是来自澄清湖水的灵感，表现了影与形。双脚牢牢地与地面相连是为了耐受十和田湖的严酷。

## 展望台巡游地图

清晨在鸟儿的  
鸣叫声中起床!

## 流传着传说的神秘之湖

从展望台上、从湖上，在不同时间、不同季节  
能够看到各种风情的十和田湖。  
在悠闲的时光中，来一次欣赏美丽湖景的  
成年人之旅如何？

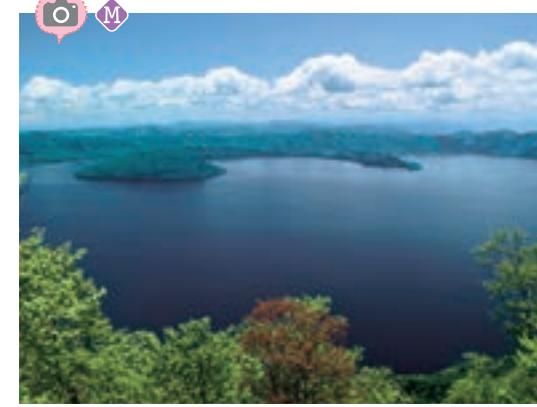


**巡游群山及湖上的景点**  
**游览船**  
去体验一下从湖上看到的风景所独有的神秘感吧。子之口—休屋之间的A路线与起点终点为休屋的B路线，两条路线观光都需要约50分钟。  
十和田观光电铁株式会社 电话：0176-75-2909



## 从展望台眺望到的风景

展望台是能够鸟瞰美丽的十和田湖的推荐摄影景点。  
(11月下旬~5月上旬封闭)



**御鼻部山**  
位于外轮山的最高处(海拔1011米)，能够欣赏到广阔无垠的景观。

**瞰湖台**  
位于面向十和田湖最深的中湖的断崖绝壁之上，是一处能够观赏到在中湖往来的游览船的绝佳景点。



您不妨在湖畔垂钓，或者泛舟湖上，以水鸟的视线欣赏一下自然。  
**在湖畔 & 湖上体验**



**在湖畔来一场户外活动与冒险之旅**  
**宇樽部露营地**  
被山毛榉、枫树所环抱的露营地。小屋、淋浴房等完备，初次体验者也能够放心享受露营的乐趣。附近还有奥入濑溪流等观光地，亦适合长期停留。  
期间：7月1日~10月31日  
电话：0176-75-2477

## 寻找梦幻之鱼享受垂钓乐趣

**垂钓姬鳊**  
十和田湖姬鳊自和井内贞行成功放养以来，一直被当地人保护着。可限期钓到被称为梦幻之鱼的姬鳊。

**姬鳊垂钓期间**  
[船钓] 10月~12月、4月~6月20日、7月11日~7月20日  
[岸钓] 10月~翌年6月20日、7月11日~7月20日  
※有时会因姬鳊的生长状况、气候而发生变更。敬请事先咨询。

**姬鳊垂钓券**  
[船钓] 1日2,000日元  
[岸钓] 1日1,000日元  
电话：0176-75-2612  
(十和田湖增殖渔业协同组合) 经销姬鳊垂钓券。



**以水鸟的视线在湖上游览**  
**十和田湖划艇之旅**  
乘坐加拿大式划艇从休屋地区出发，与自然向导一起不仅能够欣赏湖光美景，还可深入体验自然的不可思议与妙趣等。  
期间：4月下旬~11月上旬  
电话：080-1681-1036 十和田湖向导屋 榎(kai)

**请勿在木板道和步行道以外的地方行走。**  
不仅是为了防止迷路，同时也为了防止因踩踏植被，破坏土壤而造成的自然环境变化。此外，使用登山杖时，请加上杖尖保护套，避免损伤登山道。

**请勿采摘植物、捕捉动物。请勿带走石头。**  
不仅会破坏生态系统的平衡，而且在您之后到访的游客也将无法看到它们。

**请不要喂饲鱼。**

推荐的能量点

# 十和田神社

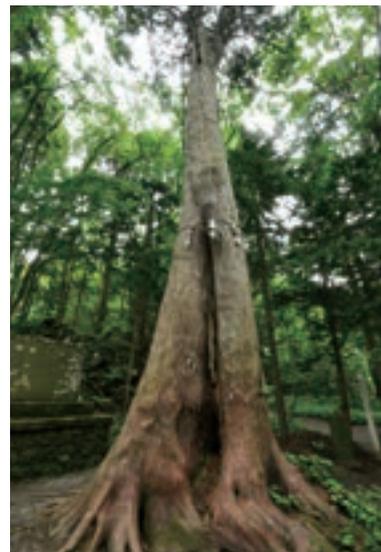


被大杉树所环抱的古老神社

## 十和田神社

电话: 0176-75-2508

据说直到江户时代这里一直作为十和田信仰(信奉水神)的中心,是修验者修行的场所。现在供奉的神是日本武尊。



### 子宝树

穿过开运小径,在朝向十和田神社走去的过程中可以看到一棵神树。朝神树中投香资,祈求顺产、赐子。

穿过矗立杉树的参拜道,能够看到“十和田神社”的庄严的前殿。十和田神社现在供奉着日本武尊,但直到江户时代都作为十和田信仰的中心地而供奉着湖之精灵的龙神,龙神被称为十和田山青龙大权现(注:权现是菩萨化身的神)。

前殿为神佛权现造风格(一种日本神社建筑式样),雕刻精美,令人印象深刻。以立体的花球为代表,还有鲤鱼登龙门、老翁与老姬等与十和田湖相关的事物,每一处都很值得一看。



### 保佑开运

#### 十和田神社的护身符

笼罩着神秘气氛的十和田神社是据说能保佑开运的能量点!还有保佑健康、学业有成等的护身符。

## 十和田湖传说

十和田湖流传着八之太郎与南祖和尚的传说。居住在秋田县鹿角的年轻人八之太郎捕捉岩鱼一个人吃了。由于他打破了成规,喉咙开始变得非常干渴,堵住河流不断喝水。等到他回过神来,河已经变成了巨大的湖(十和田湖),自己则化身为了一条大蛇。八之太郎悲痛万分,沉入湖底,成为这里的主人。

而在修行之地的熊野,南祖和尚接到了“穿上铁鞋走到鞋带断了时便是永久居住之地”的神谕。而当他到达十和田湖的时候,鞋带断了。在那里他挑战八之太郎,并取得了胜利,成为十和田湖的主人。



南祖小僧

### 在十和田湖祈求开运 开运小径

这是连接十和田神社与湖畔(御前滨)的散步道。在描绘出和缓的S形的坡道上,排列着祭祀风神、火神、山神、金神、天岩户、太阳神的祠堂。这地形是因火山活动而形成的。还有郁郁葱葱的树林,被树木的香气所包裹。



### 开运小径 地图



保佑生子、姻缘!

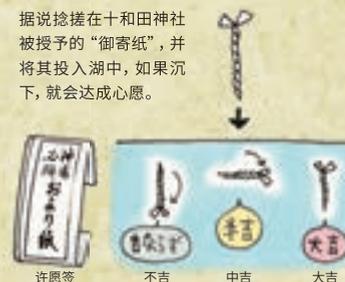
### 供奉熊野权现的神社

#### 熊野神社

这是位于十和田神社右侧的小神社。这里供奉着熊野修验者南祖坊的铁草鞋(仿制品)。

### 【十和田湖中的首要灵场】占卜场

据说捻搓在十和田神社被授予的“御寄纸”,并将其投入湖中,如果沉下,就会达成心愿。



※现在在下列占卜场的梯子禁止通行,因此请在御前滨等水边及自己家附近的水边试一下看看。

十和田湖篇 TOMAWAKO



这是传播匠人手工工艺的店铺  
**生活工艺品 交让木 十和田湖总店**  
这是经销日本东北地区工艺品的精品店。南部裂织、刺绣等，都是能够让人感受到匠人的情怀之物。想要作为给自己的奖励与给珍爱朋友的礼品，合适的商品一应俱全。

**交让木**  
地址：十和田市奥濑字十和田湖畔休屋486  
电话：0176-75-2290 时间：10:00~17:00  
休息日：冬季歇业11月中旬~4月中旬

地图④

# 十和田湖畔悠闲漫步地图

悠闲地漫步，在喜欢的店里品尝美食，泡温泉消除疲劳，购买特产礼品。请在十和田湖度过悠闲的温馨时光。

要说十和田湖的观光介绍就属这里了！  
有免费休息区



十和田湖 (西湖)

## 漫步地图



**柱状的溶岩**  
位于少女雕像前的巨大石块。由于看起来好像是成堆的柱子，因此被称为柱状岩。



少女雕像



十和田神社

**惠比寿大黑岛**  
五针松与杜鹃花的岛。投射在湖面上的新绿与红叶分外美丽。



**湖畔的自然林**

是未经人工雕琢的原始森林，也是能够了解生态系统的珍贵地方。夏季还是观察萤火虫的好地方。



源于少女雕像的  
**少女年糕**

在柔软湿润的年糕上涂抹甜味噌烤制而成。



是一家面朝十和田神社参拜道的店铺

**特产礼品与餐饮 森田** 地图⑧

地址：十和田市奥濑字十和田湖畔休屋486  
电话：0176-75-2206  
时间：9:00~18:00  
(食堂11:00~15:00)  
休息日：冬期歇业

用豆腐糜芋炸制而成的“炸魔芋 (250日元)”也很受欢迎!

8~10月还受理租船及周游游船服务



使用青森县产苹果  
**手工苹果派**

这是酒店手工制作精心烤制的细长形苹果派。(1块500日元, 1个3,000日元)

十和田湖 Marine Blue



民宿和 十和田湖湖景酒店

十和田湖 游月

十和田湖 赉山亭



### TOWADAKO 典型路线

- 10:00 十和田游客中心 学习十和田湖的历史。
- 10:30 十和田湖观光交流中心“Pratt” 在2楼可学习与十和田湖有渊源的作家相关知识。
- 10:40 湖畔漫步道(少女湖道)散步
- 11:00 少女雕像
- 11:20 参拜十和田神社 参拜能量运气上升!
- 12:00 经过开运小径返回大路, 在附近的店铺享用午餐。品尝姬鳧料理。
- 13:30 乘坐游览船在周边游览
- 16:00 入住酒店 悠闲泡温泉...

十和田湖游船码头

十和田湖湖滨酒店

● 游览船乘船处

湖畔漫步道“少女湖道”

餐馆 Yasumiya

观光交流中心 Pratt

● 游览船售票处

咖啡厅憩

十和田湖 探险酒店

● 十和田湖 国立公园协会

● 十和田湖 站

● 枫叶食堂

● 环境省 十和田八幡平 国立公园 管理事务所

● 医院

● 托儿所

● 消防署

● 邮局

● 和乐路屋

● 休息处

● 电动汽车充电站 (使用申请请与Pratt 观光交流中心联系)

● 多用途广场

● 休息处

● 环境省 十和田八幡平 国立公园 管理事务所

民宿 岩路

民宿 春山庄

十和田湖 青年旅社

② 民宿 姬鳧山庄

① 民宿 春山庄

② 民宿 姬鳧山庄

③ 民宿 十和田山庄

④ 民宿 十和田山庄

⑤ 民宿 十和田山庄

⑥ 民宿 十和田山庄

⑦ 民宿 十和田山庄

⑧ 民宿 十和田山庄

⑨ 民宿 十和田山庄

⑩ 民宿 十和田山庄

⑪ 民宿 十和田山庄

⑫ 民宿 十和田山庄

⑬ 民宿 十和田山庄

⑭ 民宿 十和田山庄

⑮ 民宿 十和田山庄

⑯ 民宿 十和田山庄

⑰ 民宿 十和田山庄

- 凡 例
- P 停车场
  - H 酒店
  - 民宿
  - 餐厅·食堂
  - 咖啡厅
  - 小卖店·特产礼品
  - 姬鳧料理店
  - 可不住宿入浴的温泉

十和田湖上游览与手工制作苹果派

**十和田湖 Marine Blue**

地址：小坂町十和田湖休平  
电话：0176-75-3025  
时间：8:00~18:00  
休息日：11月上旬~4月下旬冬季歇业



## 梦幻美味 十和田湖姬鳟

来到十和田湖后，不吃这个怎么行！

### 我见梦幻之鱼 和井内 贞行



照片提供：小坂町立综合博物馆乡土馆

以前十和田湖中没有鱼。据说是因为奥入濑溪流上的钿子大瀑布让鱼儿无法靠近。但是在小坂矿山工作的和井内贞行开始从事养殖业。贞行辞去矿山的工作，在1884年（明治17年）放养了600条鲤鱼幼鱼。之后也一直试图放养幼鱼，但是都以失败告终。他抱着最后的希望，放养了北海道产的姬鳟，在2年半后的1905年（明治38年）鱼儿回游了。结果，这种内陆鱼栖息在了十和田湖，现在作为“十和田湖姬鳟”而深受喜爱。之后，贞行一生倾力于观光开发，现在与妻子一起被供奉在“和井内神社”。

### 十和田湖增殖 渔业协同组合

组合长  
小林义美先生

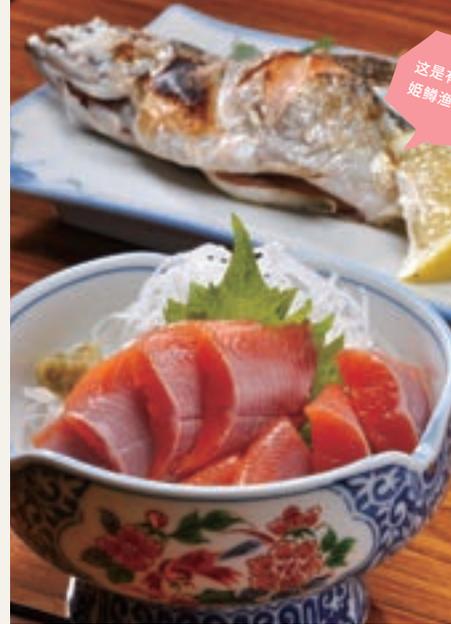


请一定要来品尝一下  
十和田湖姬鳟！

### 成为传承先人的情怀、 当地人引以为傲的品牌

距和井内贞行的伟大创举过去了约110年。传承其遗志的是十和田湖增殖渔业组合（合作社）。2015年1月，“十和田湖姬鳟”注册为地区团体商标，作为当地品牌获得了认可。

清晨捕捉的十和田湖姬鳟趁着新鲜被提供给各店铺。



这是有最高龄的  
姬鳟渔夫的民宿

要品尝十和田湖姬鳟，自然要吃“生鱼片”和“盐烤”。

就像其“姬鳟”之名那样，这种鱼外观美丽而且味道极好。特别是刺身味美，脂肪肥厚的粉色鱼身具有独特的口感与甜味，颇具魅力。

并且，还富含鹅肌肽、虾青素等令身体充满活力的成分，受到好评。

推荐天妇罗盖饭与  
姬鳟亲子饭



#### ① 民宿 春山庄 需预约 地图第35页

地址：十和田市奥濑字十和田湖畔休屋5-1  
电话：0176-75-2607

午餐时间的“姬鳟套餐（含税2,000日元）”中有盐烤姬鳟、生鱼片、十和田铁板牛五花肉、野菜小碟、仙贝汤。需提前1天预约。

这是距离少女  
雕像最近的店铺

#### ⑥ 特产礼品与餐饮 森田

地址：十和田市奥濑字十和田湖畔休屋486  
电话：0176-75-2206

#### A 地区 地图第34、35页

#### ② 民宿 姬鳟山庄

地址：十和田市奥濑字十和田湖畔休屋16-15  
电话：0176-75-2717

#### ③ 民宿 十和田湖山庄 需预约

地址：十和田市奥濑字十和田湖畔休屋294-1  
电话：0176-75-2710

#### ④ 枫叶食堂 冬季歇业

地址：十和田市奥濑字十和田湖畔休屋486  
电话：0176-75-2126

#### ⑤ 信州屋

地址：十和田市奥濑字十和田湖畔休屋16-11  
电话：0176-75-3131

#### ⑦ 十和田食堂 冬季歇业\*

地址：十和田市奥濑字十和田湖畔休屋486  
电话：0176-75-2768

#### ⑧ 柵之茶屋

地址：十和田市奥濑字十和田湖畔休屋486  
电话：0176-75-2231

冬季歇业 … 大致11月下旬~4月上旬

※十和田湖冬季物语活动期间营业。因姬鳟捕获量的限制，有时会无法提供姬鳟料理。

#### B 地区

#### ⑨ 十和田家 冬季歇业

地址：十和田市奥濑字十和田湖畔宇樽部74-4  
电话：0176-75-2810

#### ⑩ 湖畔 Drive Inn

地址：十和田市奥濑字十和田湖畔宇樽部165  
电话：0176-75-2159

#### C 地区

#### ⑪ 湖亭

地址：十和田市奥濑字十和田湖畔子之口469  
电话：0176-75-2875

#### ⑫ 子之口湖畔食堂 冬季歇业

地址：十和田市奥濑字十和田湖畔子之口471  
电话：0176-75-2226



# 十和田湖 四季

华美新生

## 春

花枝伸到湖上的樱花，嫩叶开始发芽，令人感受到生命的气息。树木投射在平静的湖面上的倒影不可错过。



春天湖水水位因融化的雪水上涨。度过严酷的青森寒冬，菊咲一华等春季花草随着白雪融化而出现，令十和田湖畔绚烂多彩。

活跃度过

## 秋

乘坐独木舟泛舟湖上，能够欣赏到与从陆地看到的风景截然不同的美丽。您不想以水鸟的视角观赏一下十和田湖吗？



十和田湖周围的群山被红叶装点得五彩缤纷，呈现出与绿色季节截然不同的风情。此外，10月~11月正是十和田湖虹鳟的美味佳期。伴随着红叶一起品尝一下脂肪肥厚的十和田湖虹鳟吧。

享受自然

## 夏

时时刻刻改变妆容的十和田湖。清晨的云海、被染成橘红色的晚霞等，连续住上几天才能享受到这样的乐趣。

### 十和田湖湖水节



十和田湖的夏季风物。在夜空绽放巨大花朵的焰火呈现出不同于冬季烟火的美丽。  
[举办日期] 7月中旬的周六及周日  
[举办地点] 十和田湖畔小屋



梦幻神秘

## 冬

被冰雪覆盖的十和田湖令人感受到与新绿、红叶不同的自然之美。冬季独特的梦幻般的风景铺展开来。



### 十和田湖冬季物语

以雪雕、少女雕像的灯光秀为代表，还举行冬季烟火与体验项目等。香料酒广受好评。每年都会制作独创玻璃杯，还有回头客特意为收藏玻璃杯而来。

#### 香料酒

使用冬季物语独创玻璃杯饮用的“香料酒”是温暖寒凉的身体的热葡萄酒。



[举办日期] 2月上旬~2月下旬 [举办地点] 十和田湖畔小屋特设活动会场  
电话: 0176-75-1531 (十和田湖冬季物语执行委员会)



还有滑雪台哦！

#### 光之隧道

与会场相连的“光之隧道”。夜晚，霓虹闪烁，一片梦幻般的氛围。



# 亲身感受十和田活动

传递当地历史与风土的祭典。  
如果赶在祭典时到访，快乐度将提升！



十和田市春祭



十和田湖湖水节



十和田市秋祭



奥入瀨溪流冰瀑之旅

## 春

- 4月20日~5月5日 **十和田市春祭**
- 4月下旬 樱流轿马
- 5月3日 稻生川徒步

## 秋

- 9月第2个周五、周六、周日 **十和田市秋祭**
- 9月下旬 十和田Yosakoi 梦节
- 10月中旬 世界流轿马锦标赛
- 10月下旬 奥入瀨溪流环保道路节

## 夏

- 6月下旬~7月上旬 花菖蒲节
- 7月上旬 奥入瀨浪漫公园嘉年华
- 7月中旬 **十和田湖湖水节**
- 8月14日 十和田市夏祭烟花大会

## 冬

- 12月上旬~2月中旬 艺术之城十和田冬季灯光秀
- 1月中旬~3月中旬 **奥入瀨溪流冰瀑之旅**
- 2月上旬~下旬 十和田湖冬季物语

# 2天1夜的十和田巡游路线

从市区到奥入瀨溪流、再到十和田湖

尽享十和田

## TOWADA 第1天

- 10:00 租车从七户十和田站出发
- 10:30 参观十和田市现代美术馆,在官厅街路漫步  
午餐享用十和田烤五花肉!
- 13:30 道之驿奥入瀨  
购买地方啤酒作为特产礼品
- 14:00 奥入瀨溪流漫步
- 16:00 十和田湖畔开车兜风
- 17:00 入住十和田湖畔的酒店

从展望台眺望  
十和田湖景色绝美!



十和田湖

## TOWADA 第2天

- 7:00 早起到十和田湖畔漫步
- 10:00 办理酒店退房手续
- 11:00 葛沼温泉  
葛沼漫步  
在葛沼温泉泡温泉
- 15:30 从葛沼温泉出发
- 16:50 从七户十和田站出发



官厅街路



奥入瀨溪流



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させていただきます。  
該当する質問を指差して下さい。

由于我不会说日语，因此请让我用这张表来沟通。  
请用手指出提问内容。



道案内について質問  
关于问路的提问

●●に行きたいのですが、どこにありますか。  
我想去●●，请问在哪儿？

●●が欲しいのですが、どこにありますか。  
我想要买●●，请问在哪儿？

●●まで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。  
我想乘坐开往●●方向的巴士。

バスはいつ出ますか。  
巴士什么时候出发？

●●までの距離はどのくらいですか。  
到●●有多远？

時間はどのくらいかかりますか。  
需要多长时间？

切符はどこで買えますか。  
在哪里买票？

●●には駐車場はありますか。  
●●有停车场吗？

この周辺の見どころは何ですか。  
这附近有什么景点吗？

道案内について解答  
关于问路的回答

むこうにあります。(指をさしながら)  
在对面。(边用手指着)

地図を指差してみてください。  
请在地图上指出来。

案内するのでついてきてください。  
我带你去，请跟我来。

この近くにはありません。  
这附近没有。

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。  
约●●小时(●●分钟)左右。

約●●kmくらいです。  
约●●km左右。

場所 地点	バス停 巴士站	観光案内所 观光咨询所	銀行・ATM 银行・ATM	トイレ 厕所
警察署 派出所	お土産屋 特产礼品店	病院 医院	宿 旅馆	駐車場 停车场
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 租船处	カフェ 咖啡厅	日本料理店 日本料理店
レストラン 餐厅	タクシー乗り場 出租车乘车处	駅 电车站	レンタカー 汽车租赁店	コインロッカー 投币式储物柜

買い物・食事についての質問  
关于购物、用餐的提问

メニューをください。  
请给我菜单。

これと同じものを●個ください。  
请给我●个与这同样的东西。

これはいくらですか。  
这个多少钱？

特産品やおすめはありますか。  
有推荐的特产礼品吗？

違う種類のものはありますか。  
还有其他种类的吗？

スプーン/フォークはありますか。  
有勺子/叉子吗？

お会計をお願いします。  
请结账。

別々に会計をお願いします。  
请分开结账。

支払いに●●は使えますか。  
可以用●●付款吗？

タバコを吸ってもいいですか。  
可以吸烟吗？

Wi-Fiは使えますか。  
可以使用Wi-fi吗？

店内を利用するにあたり、注意点はありますか。  
在店内需要注意什么吗？

私は食べられないものがあります。  
有的东西我不能吃。

十和田ビジターセンター 十和田游客中心	
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 游览船乘船处
キャンプ場 露营地	温泉 温泉

買い物・食事についての解答  
关于购物、用餐的回答

●●の商品が人気です。  
●●的商品很受欢迎。

少々お待ちください。  
请稍等。

売り切れ(品切れ)です。  
售罄了(断货)。

ご注文が決まりましたらお呼びください。  
决定好后，请招呼工作人员。

ここは禁煙です。  
这里禁烟。

喫煙席はこちらです。  
吸烟请到这边。

写真撮影はご遠慮ください。  
请勿拍照。



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 日元	ドル 美元	午前 上午	午後 下午		
●時 ●小时	●分 ●分钟	メートル 米	キロメートル 公里		