

大崎市

# Osaki City,

让您的身心在大崎得到极大的放松吧！

## 目录

- 鸣子温泉乡…02
- 岩出山散步道…04
- 芜栗沼与化女沼…06
- 大崎的花历…07
- 东北的美食…08
- 仙台、平泉…09

## 地图

- 东北地方广域地图 (Map ①)…10
- 大崎市地图 (Map ②)…12
- 鸣子地图 (Map ③)…14

# 鸣子温泉乡

鳴子温泉郷 Map ③

拥有 1200 年传统的鳴子温泉乡由各具特色的 5 个地区（鳴子、东鳴子、川渡、中山平、鬼首）构成。这些温泉地区有 3 个魅力。

## 第一. 对身心的治疗功效。

日本全国的温泉共有 10 种泉质，鳴子温泉则俱全了其中的 8 种，从数百年前起，就开始了对各种疾病的治疗。特别是川渡地区、东鳴子地区有很多“自炊汤治场”（可自己做饭的温泉疗养地）。这些汤治旅馆的平均住宿费用一晚只需 30 美元左右，却能够享受干净整洁的单间。以此处为据点享受日本的自然与文化，可大大地节省旅行费用。

### 湯治 湯治

所谓汤治，是指用温泉治疗多种疾病。例如，硫磺对过敏性皮炎有疗效，并能软化血管、缓解高血压，还能使皮肤水润光滑。碱性盐对几种皮炎有疗效。

对于汤治客来说，自己做饭是很普遍的。从附近的商店购入食材，在共用的厨房做饭。汤治旅馆里一般都有内部的洗浴设施。

当今的日本，长期住店客越来越少。然而，在高楼大厦林立的都市，劳动强度的不断增大，易使身心产生疲劳。因此，来自包括大城市在内的遥远地方的游客正在增加。在群山的环抱中，观赏着美丽的溪流，漫步在梅花、樱花盛开的高原，品尝着新鲜的蔬菜，然后浸泡于天然温泉之中的生活，不正是缓解您疲劳的身体、慰藉您疲惫心灵的好方法吗？！



## 第二. 滑雪胜地。

在鬼首地区，可享受滑雪及单板滑雪的乐趣。雪道高差 700 多米，最长滑行距离达 3 公里。这里雪质优良，无论是初学者还是资深玩家都能乐在其中。

不滑雪、不滑单板的人也可以玩雪橇、堆雪人。运动之后去泡温泉，可以使身心得到极大的放松。

另外，鬼首地区还有一处整个瀑布即是巨大温泉的吹上温泉。温泉水呈瀑布状倾泻而下。享受这个温泉的最佳季节是 5 月到 10 月，因为这期间，泉水的温度适中。您可以边泡温泉，边欣赏春天满目的新绿、秋天多彩的红叶。

## 第三. 体验历史与文化

位于这个温泉度假村中心地区的鳴子地区是一个现代风格酒店鳞次栉比的繁华温泉街。如果购买了“温泉巡游通票”的话，即使不在此住宿，也可共享 5 个地区的酒店及共同的洗浴设施。

在鳴子地区，您可以身穿浴衣、足蹬木屐，悠闲地散步在温泉街上，出入历史悠久的店铺、餐厅，最大限度地享受这条温泉街的快乐。

## 鸣子峡

鸣子峡 Map ③ A-5



连接中山平地区和鸣子地区的小路是 17 世纪日本代表性诗人松尾芭蕉曾经走过的路。

鸣子峡是东北地方景色最美的峡谷。

每年 10 月中旬到 11 月上旬，这里是东北地方最人气的红叶观赏地。峡谷东西向长 2 公里。红叶观赏的最佳景点是位于峡谷西部的鸣子峡休息处。从休息处旁边的眺望台上，可眺望到著名的大深泽桥。

### 鸣子木芥子

鳴子こけし

木芥子是用一根木头做成的简约质朴的人偶，虽然简单却令人百看不厌，其乐无穷。而且，旧人偶经布一擦拭，便可以焕然一新。

鸣子木芥子因为其可爱的少女人偶的外形，以及一转头部便能发出声音的特征而人气遍及全日本。该人气纪念品由 50 名左右的专业工匠以精湛的技艺打造而成。在鸣子，还有可以观看木芥子现场制作表演的店铺。另外，有的店还可以自己亲手绘制木芥子。绘制之后，也能以适当的价格购入。将亲手绘制的木芥子作为您的旅行纪念品带回去，是不是很不错？

## 混浴

混浴

日本各地曾经有男女一起洗澡、即混浴的习惯。虽然在其他地区这种习惯已被废止，但在东北地方这种习惯仍然保留至今，鸣子温泉就是其中之一。

混浴温泉多浴池宽大，蒸汽袅袅，不易看清相互入浴时的样子。这里禁止穿着泳装进入，但是在浴池外可用浴巾遮住身体。问及洗过混浴的女性有何感想，有人这样回答说：很有开放感，非常棒！

现在，鸣子温泉乡有 4 间混浴设施。



### 日本木芥子馆

日本こけし館 Map ③ B-4

日本木芥子馆位于鸣子地区。展示有东北地方各地制作的各种木芥子，并有针对不同形状、不同设计的解说。



# 东北的小京都 ---- 岩出山

## 散步道

東北の小京都・岩出山の散歩道

从岩出山站出来，排列着令人联想起旧城下町的各种建筑物：有备馆、中钵美术馆、造酒屋等，还有被称为学问之路的散步道。

### 旧有备馆与庭园

旧有備館及び庭園 Map ② D-4

1933年被指定为国家历史古迹与名胜的有备馆作为教育岩出山伊达家家臣弟子的乡校被使用。“御改所（主屋）”作为二代宗敏的隐居所，被认为较有可能建于1677年。当时它也被作为别墅使用。

“庭园”据说是四代村泰整备而成，借岩出山城的断崖之景，在池中配建了御中岛、鹤岛、龟子中岛、兜岛四个小岛，为回游式池泉庭园，御中岛上有茶亭，还建有通往小岛的桥。



### 日本刀的中钵美术馆

日本刀の中鉢美術館 Map ② D-4

该美术馆通常展示有50把刀。这样的一套被称做大小。刀是用手工锻造的钢制成。为了使锋利的刀身不生锈，需要不断地对其进行保养。刀之美闻名世界，有的古刀被赋予天价。在这个美术馆，可以仔细地观赏日本美的象征——日本刀，也希望您能够一同体会此种神秘美。



城山公园与伊达政宗

城山公園と伊達政宗

17世纪，日本各地都被称为大名的武士统治着。东北的该地区的领主是被誉为名君主的伊达政宗。他是除了德川将军之外，全国第三高位的大名。17世纪前半叶，家臣支仓常长访问了罗马，据说还拜见了罗马法王。这个城山公园是伊达政宗的故居，也是广为人知的樱花名所。

### 竹工艺馆

竹工芸館 Map ② D-4

拥有手工制作的温暖感觉，加上东北的人情及风土孕育出来的强劲与柔韧特征兼具的竹工艺品。

本馆可观看竹工艺品工匠的现场制作演示，并可体验竹工艺品的实际制作。另外，还有与玻璃、陶器组合的竹工艺品的展示。

在大厅里，有付费试穿的盔甲。可穿着一个小时，并可穿着它在街上散步。也有儿童穿用的小号尺寸。



## 森民酒造店与昭和怀旧馆

森民酒造店と昭和レトロ館 Map ② D-4

旧有备馆旁边是森民酒造店。在享受品尝日本酒的同时，还可以进入到日本古老民宅里参观。



## 感觉博物馆

感覚ミュージアム Map ② D-4

以视觉、听觉、嗅觉、触觉这些我们拥有的“感觉”为主题的日本首创博物馆，这就是“感觉博物馆”。博物馆的目的是通过感觉体验，磨练感性，提高想象力，找回生存在物质文明中的我们已丧失的“心灵的宽松”与“心灵的丰富”。通过看、听、摸、闻，从多种展示中意识到感觉。从幼儿到老人都可以通过各种各样的体验，在娱乐中提高想象力。



## 凜菜—上之家

凜菜・上の家 Map ② D-4

本建筑为19世纪建成，是地区代表性的豪门之宅。因为使用精良的木材建造而成，精制的地板及杉木门依然光亮可鉴。在这样历史建筑物中还保存有十分珍稀的火炉，且现在仍被使用着，红彤彤的炭火还在熊熊燃烧。现在它被作为餐厅使用，并以适中的价格提供传统的日本菜肴。虽然需提前预约，但使用时令食材制作出当季的味道是这里的特点。



在世界各国的菜系中，日本菜被认为不太使用油烹制，味淡而以突出材料本身的味道为特征。这样低热量又健康的食物在欧美各国的知性群体及美食家中很有人气。近几年，对法国菜也产生了很大的影响。

味淡且美味的秘诀是食材的精良，蔬菜及鱼类等材料的新鲜，并且每种材料都具有各自的鲜味。日本人赋予这样的食材以“旬”的称呼。这个餐厅就是使用这样的旬的食材，提供发挥旬的美味的菜肴。

# 候鸟的乐园

## “菟粟沼与化女沼”

渡り鳥の楽園「菟粟沼と化女沼」

Map ② E-4,F-4

菟粟沼与周边的稻田于 2005 年根据拉姆塞公约，423 公顷的面积被认定为湿地。10 月到 2 月，日本最大规模、超过 10 万只的白额雁从 4000 公里外的西伯利亚飞来此地越冬。白额雁被指定为国家天然纪念物，羽翼张开的话，约 150 厘米，重量约 2 公斤。其他可观察到的野鸟还有：崖沙燕、天鹅、白尾海雕、白腹鹞以及多种鸭类，据说共有 222 种野鸟被记录在案。

另外，化女沼于 2008 年根据拉姆塞公约，被认定为大雁、白额雁、天鹅的重要越冬地。在日本的约 5000 只大雁大部分都在此越冬。白尾海雕、苍鹰为捕获食物在上空盘旋。迄今为止，121 种野鸟在此被观测到。日出约 20 分钟前，成群的白额雁一齐从巢中飞出，日落前再集结到巢里，这对鸟类观察者来说，是十分壮观的景色及非常美妙的经历。起飞时，羽翼展翅发出的如地声般的声响及鸟鸣，会围绕着在场的所有人。这样的经历令人终生难忘。



### 自然的馈赠 种稻子

自然の贈り物、米作り

大崎市是稻米的种植地带。灌满水的水田可产出高收成及高品质的大米。种稻子需要大量的水，寒冷的冬天给山上带来了积雪，积雪融化之后流入河川，到了 5-6 月的插秧季节，就有了丰富的水资源。白额雁以前被认为是害鸟，但后来这个地区的农民将它作为丰富自然环境的象征，计划性地往水田里灌水、招引白额雁。这样的水田被称为冬季水田，如其文字所示，是冬天灌水，种植无农药米的田地。这样，便实现了农民与白额雁的共生共存。以这样的农作法收获的高级大米被冠以“冬季水田米”之名上市销售，并且聚集了相当高的人气。



# 爱花之都 “大崎”的花历

花を愛でる街「大崎」の花曆

## 大崎市春天的到来仿佛是一瞬间

樱花的盛开比东京、京都等主要观光胜地要晚 3 周，所以十分推荐在上述地区错过了赏樱的外国人。另外，菜花、梅花等也将竞相绽放。

## 加护坊山的樱花

加護坊山の桜 Map ② F-4



花期：4 月中旬 - 5 月上旬

在海拔 224 米的加护坊山山顶，两千棵樱花齐放，夜幕降临后更可伴随着灯光欣赏夜樱。

## 川渡温泉的菜花

川渡温泉の菜の花 Map ② C-3

花期：4 月下旬 - 5 月上旬



## 绪绝川沿岸的藤架

緒絶川沿いの藤棚 Map ② E-5

花期：5 月中旬 - 下旬

流过古川市街的绪绝川沿岸有 12 个藤架。满开的酒红色藤花从藤架上垂吊下来，美不胜收。



## 向日葵之丘 ひまわりの丘 Map ② D-6

花期：8 月上旬 - 中旬

位于三本木的“向日葵之丘”占地面积 6 公顷。从 4 月下旬到 5 月初，二百万棵色泽鲜艳的黄色菜花将迎来满开的季节。此外 7 月下旬到 8 月上旬，在同一地点能够再次观赏到 40 万棵向日葵盛开的美丽景象。



## 羽黑山公园的彼岸花

羽黒山公園の彼岸花 Map ② E-4

花期：9 月中旬 - 下旬



# 东北的美食，很好吃！

東北の食は、旨い

拥有包括大米在内丰富食材的宝库——大崎市将自古以来为人所知的传统菜及食材进行了进一步的开发，并在市内各种饮食店出售。

## 鸣子相扑火锅

なる子ちゃんこ鍋 (Below left)

是由相扑大横纲白鹏所属的“相扑部屋”宫城野部屋直接传授的相扑火锅。



## 冻豆腐盖浇饭

凍みっぱなし丼 (Above right)

是将岩出山地区传统食材冻豆腐裹上面糊炸制，再浇上鸡蛋的新口感健康盖浇饭。

## 日本酒博物馆——华之藏

酒ミュージアム・華の蔵 Map ② F-5

这是一个关于酒酿造的博物馆。展示有古时造酒用的桶、樽及其他重要道具。松山地区有着悠长的造酒历史。在此可以学到日本的传统饮品日本酒是如何酿造而成，以及米、水、自然环境与酒的关系等方面的知识。



## 一之藏

一ノ蔵 Map ② F-5

这家造酒公司 1973 年在松山创立。2007 年，该公司制造的日本酒获得了两项金奖。坚持使用优质的地下水及丰富的原料米，应用传统的酿造技法酿造出高品质的日本酒。有为一般游客提供的一个小时酒窖参观路线，以及一年一次被称为日本酒大学的为时两天一夜的参观体验日程。

## 酿室

醸室 Map ② E-5

由集中在一处的几个建筑物构成。在拥有二百多年历史的酒窖、正房等建筑里，有酒屋、地方民间工艺品店、乡土菜馆等。也有神社及鸟居。您可在此品酒、购物、吃荞麦面、参拜神社，领略江户时代的风情。



# 仙台

仙台 [Map](#) ①



仙台市是人口超过 100 万的东北最大城市，为宫城县的县都。市中心有被称为青叶城的旧仙台城，伊达政宗的铜像即矗立于此。仙台国际机场有飞往北京、首尔、台北、上海、关岛等的直航班机。通往包括松岛在内的三陆海岸、藏王滑雪场等地的交通便利，起着东北观光交通枢纽的作用。仙台站与古川站之间乘坐 JR 只需 13 分钟，仙台站到鸣子站也仅用时 62 分钟。

## 平泉

平泉 [Map](#) ①

平泉的中尊寺和毛越寺 2011 年被登录为世界文化遗产。

### 中尊寺—金色堂

中尊寺と金色堂

由天台宗园仁（慈觉大师）于 850 年开山。是藤原清衡在 12 世纪修建的寺院群、庭院、遗址群等平安时代的佛教艺术宝库，但是很多伽蓝都于 14 世纪被烧毁。其中，金色堂是于 1124 年建成的，目前依然保留着当时的样子。这个小小的佛堂里，供奉着阿弥陀如来佛（无限光芒之佛）。除了屋顶之外，佛堂内外都贴着金箔。堂内装饰有 32 尊佛

像。带有孔雀装饰的中心须弥坛佛像下，埋藏着藤原清衡及连续四代血亲的遗体。

威尼斯商人马可波罗在 12 世纪到 13 世纪远渡东洋，并口述了《东方见闻录》。其中记述道，Zipangu 是一个独立的岛国，宫殿、民宅都是用黄金制造的，等等。也有人认为所谓的黄金宫殿就是指中尊寺。



### 毛越寺

毛越寺

据说这个 12 世纪建成的庭园是日本少有的净土庭园。高雅庭院里的大泉池中，坐落着如突出在山崖、海岸的半岛形状的岩石，而岩石、杉树、松树等又倒映在池的水面上。作为日本庭园历史中最重要的场所之一，毛越寺的庭园完全恢复了原来的模样。

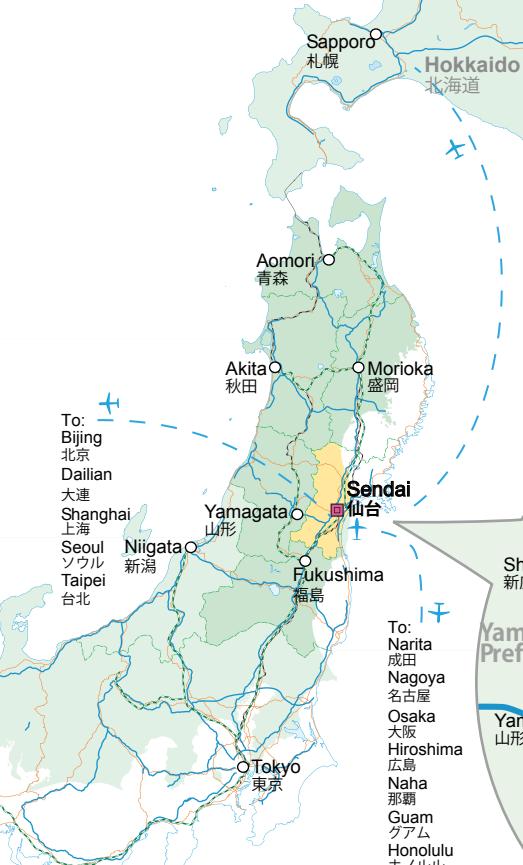


# Tohoku Region

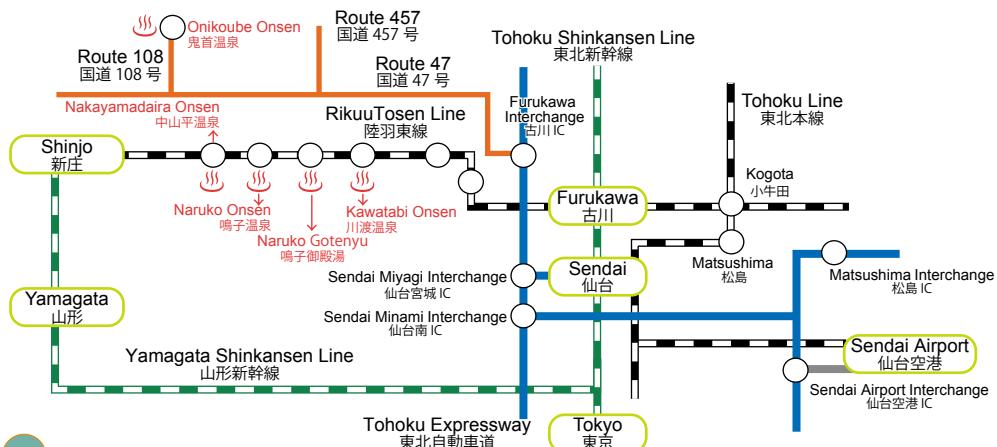
## 東北地方

东北地方广域地图 (Map ①)

Around Miyagi Prefecture and Osaki City  
宮城県と大崎市



- Shinkansen Line 新幹線
- Railway Line 鉄道
- Expressway 自動車道
- Route 国道
- Air Route 空路
- Onsen 温泉



# 交通路线

## 国际航线 直航航班

仙台 ⇄ 关岛	约 4 小时
仙台 ⇄ 首尔	约 2 小时 30 分钟
仙台 ⇄ 上海	约 3 小时 20 分钟
仙台 ⇄ 台北	约 4 小时

## 国内航线

仙台 ⇄ 札幌	约 1 小时 10 分钟
仙台 ⇄ 成田	约 1 小时
仙台 ⇄ 名古屋	约 1 小时 15 分钟
仙台 ⇄ 大阪	约 1 小时 20 分钟
仙台 ⇄ 冲绳	约 2 小时 30 分钟

## 铁路 (JR)

东京 ⇄ 古川	东北新干线 约 2 小时
仙台 ⇄ 古川	东北新干线 约 15 分钟
古川 ⇄ 岩出山	陆羽东线 约 20 分钟
古川 ⇄ 鸣子温泉	陆羽东线 约 50 分钟
古川 ⇄ 平泉	东北本线 → 东北新干线 约 40 分钟

## 巴士

东京 ⇄ 古川	约 7 小时 (夜行)
仙台 ⇄ 古川	约 1 小时
仙台 ⇄ 鸣子温泉	约 1 小时 30 分钟
鸣子温泉 ⇄ 鬼首温泉	约 40 分钟

# JR EAST PASS

## 何为 JR EAST PASS?

JR EAST PASS 是仅以持有外国护照的游客 (日本滞留天数 90 天以内的短期滞留者) 为对象的特别优惠通票。

可在 JR 东日本线全线 (包含 BRT) 使用。例如：可以从成田机场、羽田机场到东京，然后再从东京乘坐新干线或快车到仙台或长野。

除了 JR 东日本线，用 JR EAST PASS 还可以乘坐前往伊豆或日光的特快列车。希望您使用 JR EAST PASS，在东日本有更多的发现。

## 有效期

发行日算起 14 天中的任意 5 天 (不一定是连续的 5 天)

## 费用

大人 (12 岁以上)	儿童 (6 岁 -11 岁)
22,000 日元	11,000 日元

## 购买方法

请携带护照到 JR EAST PASS 销售代理店，被确认符合购买条件的话，便可购入。

### ※ 注意事项

购买时，需要护照及回程机票 (包括电子机票)。

在日本期间，一个人可使用一张 JR EAST PASS。(JR EAST PASS 使用中不可购买新的 JR EAST PASS。)

## 销售店铺

新青森站	八户站
秋田站	盛冈站
仙台站	山形站
福岛站	水户站
新潟站	长野站
成田机场第一航站楼站	成田机场第二、第三航站楼站
羽田机场国际线航站楼站	东京站
品川站	上野站
新宿站	涩谷站
池袋站	横滨站



A

B

C

D



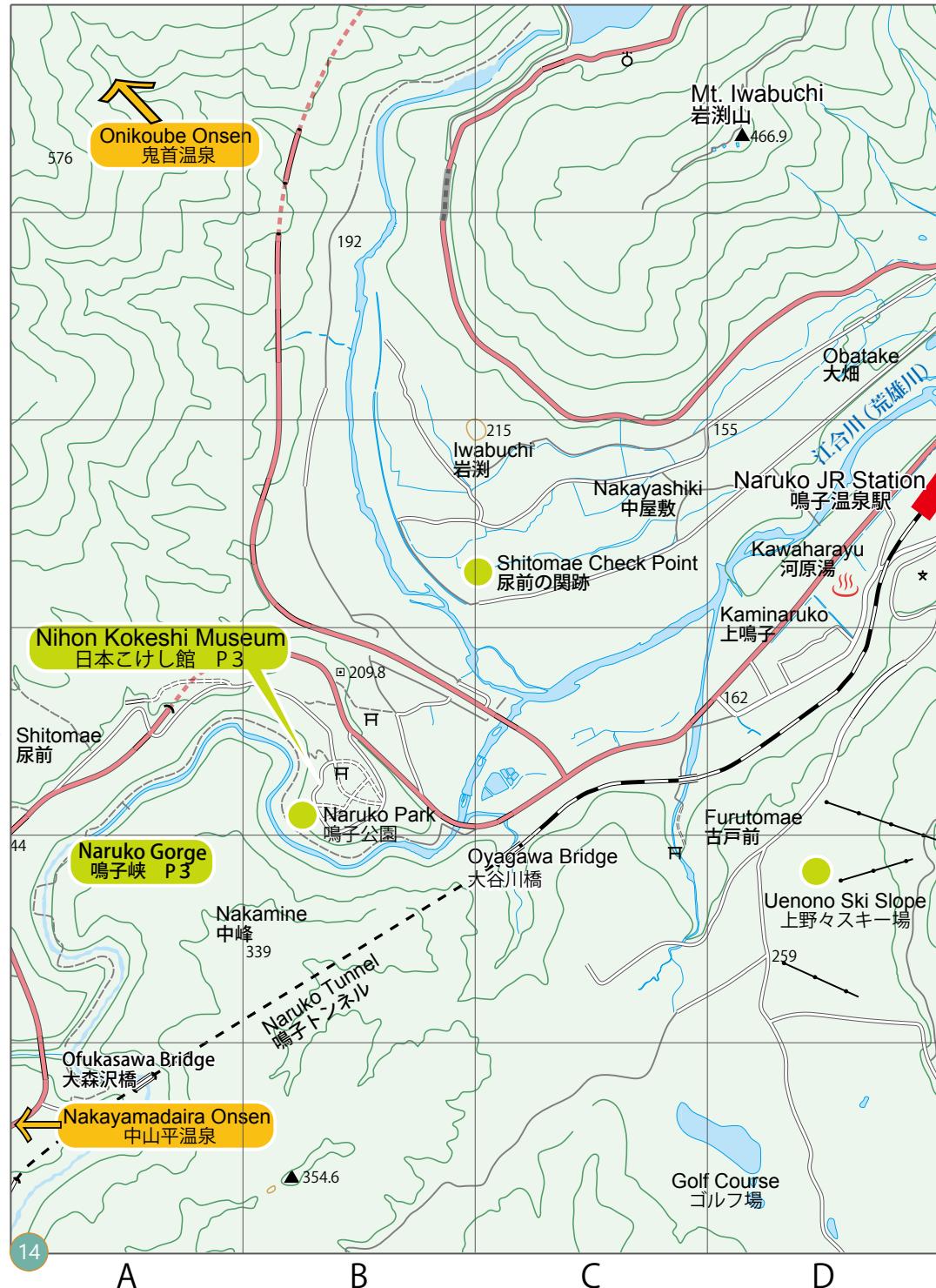


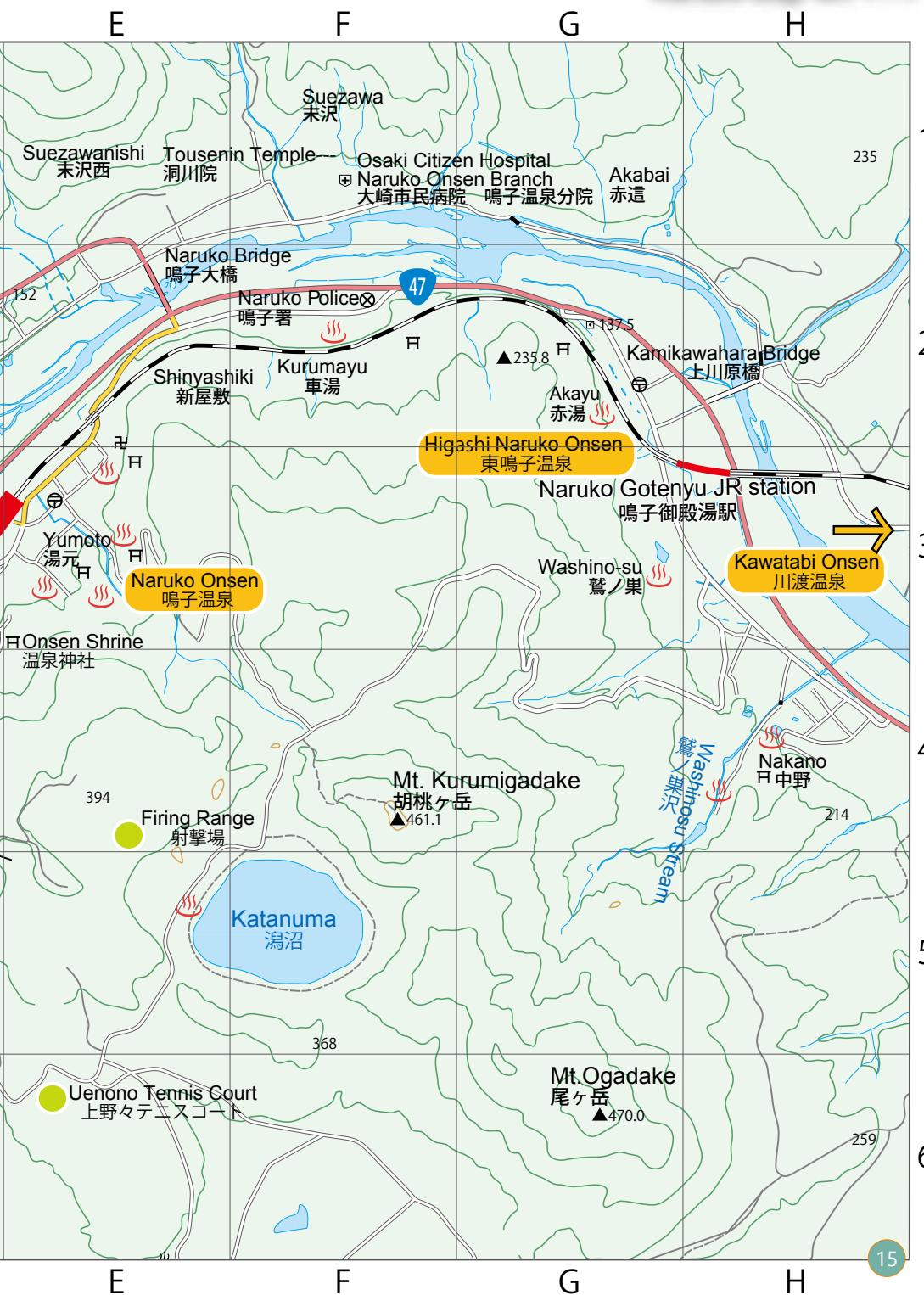
A

B

C

D





在大崎，您可以发现日本的  
自然与美



十数万只野鸟飞来的芜栗沼