

Osaki City, 大崎市

เชิญเต็มความสดชื่นทั้งกายและใจ
ของท่านได้ที่เมืองโอซากิ

สารบัญ

หมู่บ้านบ่อน้ำพุร้อนนารุโกะ...02

ทางเดินเล่นบนภูเขาอิวะเดะ...04

บึงน้ำคาบุคุริและบึงน้ำเคะโจะ...06

ปฏิทินดอกไม้ที่โอซากิ...07

อาหารโทโฮคุหรืออาหารอีสาน...08

เซน ไร่และชิระอิซุมิ...09

แผนที่

แผนที่ภูมิภาคโทโฮคุ(Map①) ...10

แผนที่เมืองโอซากิ (Map②) ...12

แผนที่นารุโกะ (Map③) ...14

หมู่บ้านบ่อน้ำพุร้อนนารุโกะ (นารุโกะออนเซนวิลเลจ) 鳴子温泉郷 Map ③

หมู่บ้านบ่อน้ำพุร้อนนารุโกะที่มีชนประเพณีอันเก่าแก่ยาวนานถึง 1,200 ปี ประกอบด้วยพื้นที่ 5 เขต ได้แก่ นารุโกะ, สิงาชิโนะโกะ, คาวะทาชิ, นาคายามะโตะระและโอะนิโคเบะ ซึ่งแต่ละในพื้นที่ต่างมีลักษณะพิเศษของพื้นที่นั้นๆ พื้นที่บ่อน้ำพุร้อนหรือออนเซนเหล่านี้มีเสน่ห์ดึงดูดใจ 3 ประการ คือ

ประการที่ 1 มีผลในการบำบัดรักษาทั้ง

ร่างกายและจิตใจ

บ่อน้ำพุร้อน(ออนเซน)ทั่วประเทศญี่ปุ่นจะมีคุณสมบัติของน้ำพุร้อนคุณภาพที่แตกต่างกันไปรวมทั้งสิ้น 10 อย่าง แต่บ่อน้ำพุร้อนนารุโกะเพียงที่เดียวก็มีคุณสมบัติของน้ำครบทั้ง 8 อย่างแล้ว ซึ่งช่วยในการบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆมาตั้งแต่หลายร้อยปีก่อน โดยเฉพาะที่บ่อน้ำพุร้อนในพื้นที่คาวะทาชิและสิงาชิโนะโกะนั้นเป็นพื้นที่รีสอร์ทเพื่อ สุขภาพที่มีทั้งที่พักพร้อมที่ร้านอาหารด้วยตนเองตั้งอยู่มากมาย

เรียวกังหรือโรงแรมสไตล์ญี่ปุ่นที่มีออนเซนเพื่อสุขภาพเหล่านี้ จะคิดค่าเข้าที่พักโดยเฉลี่ยประมาณคืนละ30 ดอลลาร์ ซึ่งท่านจะสามารถค้างคืนในห้องพักด้วยที่สะอาดสะอ้าน และใช้เป็นฐานที่มั่นในการเพลิดเพลินเที่ยวชมธรรมชาติและวัฒนธรรมของญี่ปุ่นโดยที่จะสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในการเดินทางท่องเที่ยวได้อย่างมากอีกด้วย



ประการที่ 2 เป็นพื้นที่สโนว์รีสอร์ทหรือรีสอร์ทหิมะ

ท่านสามารถสนุกสนานกับการเล่นสกีและเล่นในรีสอร์ทได้ในพื้นที่โอะนิโคเบะ ซึ่งมีความสูงเหนือระดับน้ำทะเลกว่า700 เมตรและมีลานสกีระยะทางยาวที่สุดถึง3 กิโลเมตร ด้วยหิมะที่มีคุณภาพดี ดังนั้นทั้งท่านที่เพิ่งเริ่มหัดเล่นไปจนถึงท่านที่เล่นได้ในระดับสูง ก็จะสามารถเล่นได้อย่างเพลิดเพลิน ท่านที่ไม่เล่นสกีและเล่นในรีสอร์ท ก็สามารถสนุกสนานกับการเล่นแคร่เลื่อนหิมะ, การเล่นหิมะและการปั่นตุ๊กตาหิมะได้ หลังจากเล่นกีฬาแล้วก็เข้าออนเซนแช่น้ำพุร้อน ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวาทั้งร่างกายและจิตใจ

นอกจากนี้ในพื้นที่โอะนิโคเบะ ยังมีน้ำตกที่ตัวน้ำตกทั้งหมดเป็นน้ำพุร้อนที่พุ่งพุ่งขึ้นมาเป็นออนเซนขนาดใหญ่ น้ำพุร้อนหรือน้ำแอออนเซนนั้นจะไหลตกลงมาเป็นน้ำตก ช่วงที่ดีที่สุดในการชมและเพลิดเพลินกับออนเซนนี้ คือ ตั้งแต่ พฤษภาคมถึงตุลาคมเนื่องจากเป็นช่วงที่ความร้อนของน้ำพุร้อนกำลังพอดี ท่านจะได้แช่น้ำพุร้อนไปด้วยขณะเดียวกันก็จะได้ชื่นชมกับความเขียวขจีในฤดูใบไม้ผลิ และในฤดูใบไม้ร่วง ท่านก็จะได้ชื่นชมกับใบไม้เปลี่ยนสีที่น่าทึ่ง

ประการที่ 3 สามารถเพลิดเพลินไปกับประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม

พื้นที่นารุโกะซึ่งเป็นพื้นที่ใจกลางของออนเซนรีสอร์ทแห่งนี้ จะเป็นบริเวณเมืองออนเซนที่มีโรงแรมทันสมัยตั้งอยู่เรียงรายและครึกครื้น และถ้าท่านชื่อ "ตัวชุดตะลุงออนเซน" ละก็ ถึงแม้ว่าท่านจะไม่ได้พักที่เรียวกังนั้น ท่านก็สามารถแช่น้ำพุร้อนของเรียวกังที่อยู่ 5 พื้นที่ดังกล่าวมาได้อย่างสบายใจ

ในพื้นที่นารุโกะ ขอแนะนำให้ท่านลองสวมชุดยูคาตะ ใส่รองเท้ายก๊ยะ แล้วเดินเล่นไปเรื่อยๆเพื่อสัมผัสเมืองออนเซนดู ท่านจะพบกับร้านค้าและร้านอาหารที่มีมาตั้งแต่อดีต ถ้าท่านทำตามอย่างที่ท่านแนะนำ ก็คงเท่ากับว่าท่านจะได้เพลิดเพลินกับการอยู่ในเมืองออนเซนอย่างมากที่สุดด้วย

การรักษาโรคด้วยการอาบน้ำแร่ (ฮอทสปริงทรีทเม้นต์) 湯治

การรักษาโรคด้วยการอาบน้ำแร่ก็คือ การรักษาโรคภัยไข้เจ็บนานาชนิดด้วยน้ำพุร้อน

ตัวอย่างเช่น ซัลเฟอร์จะช่วยรักษาผิวหนังอักเสบจากการแพ้, ช่วยคลายเส้นเลือดแดงที่แข็งตัว, ช่วยบรรเทาความดันสูง และช่วยให้ผิวนุ่มลื่น ต่างเกลือก็มีผลดีต่อโรคผิวหนังอักเสบหลายชนิด

ในอดีตสำหรับแขกที่มารักษาโรคด้วยการอาบน้ำแร่ นั้น การปรุงอาหารด้วยตนเองเป็นเรื่องปกติ จะซื้อวัตถุดิบสำหรับทำอาหารจากร้านค้าที่อยู่ใกล้เคียง แล้วประกอบอาหารในโรงครัวที่ใช้ร่วมกัน ตามปกติเรียวกังที่มีการรักษาโรคด้วยการอาบน้ำแร่ นั้น จะมีที่สำหรับอาบน้ำด้วยน้ำแร่หรือน้ำพุร้อนอยู่ในตัวอาคาร ปัจจุบันที่ญี่ปุ่น แทบที่ทุกอย่างอาบน้ำเพื่อรักษาตัวเป็นระยะเวลาหนึ่งนั้นลดลงมาก

อย่างไรก็ตาม การใช้ชีวิตในเมืองใหญ่ที่มีตึกตึกร้างเบียดเสียดกัน ความหนักของงานที่มากขึ้น ทำให้เหนื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจก็มากตามไปด้วย ด้วยเหตุนี้จึงมีผู้มาเยือนจากนอกไกล ดังเช่นมาจากเมืองใหญ่ๆ กำลังเพิ่มขึ้น

การได้มาใช้ชีวิตในสภาพที่หอมล้อมด้วยუნหอม ได้มองดูอาหารที่สวยงามได้เดินชมที่ราบสูงที่มีดอกไม้บานนานาชนิดตามฤดูกาล เช่น ดอกซากุระบ้าง ดอกบ๊วยบ้าง บานสะพรั่งงดงาม ได้รับประทานผักที่เพิ่งเก็บมาสดๆและได้แช่น้ำพุร้อนตามธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้คงจะได้ช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจลงบ้างแน่นอน

ช่องเขานารุโอะ 鳴子峡 Map ③ A-5



เป็นทางเดินเชื่อมต่อกันระหว่างเขตนาคายามะไคระกับเขตนารุโอะ ในศตวรรษที่ 17 บะโซ มัตซึโอะ ซึ่งเป็นกวีสำคัญตัวแทนของประเทศญี่ปุ่นก็เคยเดินผ่านเส้นทางนี้ ช่องเขานารุโอะเป็นหุบเขาแคบลึกที่มีวิวทิวทัศน์สวยงามที่สุดของภูมิภาคโทโฮคุ

ตั้งแต่กลางเดือนตุลาคมถึงต้นเดือนพฤศจิกายนของทุกปี หุบเขาแห่งนี้จะเป็นจุดชมวิวยอดนิยมเปลี่ยนสีที่ได้รับคามนิยมสูงสุดแห่งหนึ่งในภูมิภาคโทโฮคุ ความยาวของหุบเขาจากทิศตะวันออกไปจดทิศตะวันตกประมาณ 2 กิโลเมตร จุดชมวิวยอดนิยมที่สุดอยู่ที่นารุโอะเกียวเรสเฮ้าส์ ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของหุบเขา ท่านสามารถชมสะพานโอฟูคะซาวะบาชิ ที่มีชื่อเสียงได้จากระเบียงคาดฟ้าชมวิวยอดนิยมอยู่ข้างๆ เรสเฮ้าส์

นารุโอะโคเคชิ (ตุ๊กตาไม้นารุโอะ) 鳴子こけし

โคเคชิ เป็นตุ๊กตาที่เรียบง่ายทำด้วยไม้หนึ่งท่อน จึงเรียบง่ายก็จริงแต่ก็ไม่ทำให้รู้สึกเบื่อ สามารถชื่นชมได้ตลอดไป นอกจากนี้ ถ้าเก่าเพียงใช้ผ้าเช็ดดูก็จะสวยงามอีกครั้ง นารุโอะโคเคชิได้รับความนิยมจากทั่วประเทศญี่ปุ่น เนื่องจากมีลักษณะพิเศษตรงที่มีรูปร่างเป็นหญิงสาวน่ารักและพอดีตัวตุ๊กตาก็จะเกิดเสียงด้วย ด้วยความเจ๋งและเทคนิคของช่างผู้เชี่ยวชาญทางศิลปะเชิงอุตสาหกรรมราว 50 คน ทำให้โคเคชิกลายเป็นของฝากของขวัญที่ได้รับความนิยมอย่างมากที่นารุโอะมีร้านที่ท่านสามารถชมการสาธิตการทำโคเคชิได้นอกจากนี้ ยังมีร้านที่ท่านสามารถวาดภาพที่ตัวตุ๊กตาด้วยตัวท่านเองด้วย หลังจากวาดภาพที่ตุ๊กตาแล้ว ท่านสามารถซื้อตุ๊กตาตัวนั้นได้ด้วยใบราคาที่เหมาะสม ท่านสนใจที่จะวาดภาพที่ตุ๊กตาโคเคชิด้วยตัวท่านเองแล้วนำกลับไปเป็นของขวัญบ้างไหมเอ๋ย

การอาบน้ำร่วมกันของผู้ชายและผู้หญิง 混浴

แต่ก่อนที่ประเทศญี่ปุ่น ในแต่ละภูมิภาคก็มีประเพณีที่ผู้ชายและผู้หญิงอาบน้ำร่วมกัน ต่อมาหลายพื้นที่ที่ได้เลิกไปแล้ว แต่ภูมิภาคโทโฮคุยังไม่ถือว่าเป็นเรื่องแปลกแต่อย่างใดที่จะทำเช่นนั้น และที่บ่อน้ำพุร้อนนารุโอะหรือนารุโอะออนเซนก็เป็นหนึ่งในนั้น ส่วนมากออนเซนที่ผู้ชายและผู้หญิงเข้าพร้อมกันได้ มักจะมีที่อาบน้ำที่กว้างขวางกับมีครันดองไอน้ำเยอะ ซึ่งช่วยให้เข้าอาบน้ำได้โดยไม่ต้องให้ใครเห็นมากนัก ห้ามสวมใส่ชุดว่ายน้ำ แต่อย่างไรก็ตามเวลาอยู่นอกอ่างเช่นน้ำร้อนขนาดใหญ่ ท่านสามารถใช้ผ้าเช็ดตัวปิดบังส่วนของร่างกายได้ ผู้หญิงที่อาบน้ำแบบนี้บางคนกลัวว่ารู้สึกปลดปล่อย เป็นอิสระและวิเศษจริงๆ ปัจจุบันที่มีบ่อน้ำพุร้อนนารุโอะ บ่อน้ำพุร้อนหรือออนเซนที่มีที่อาบน้ำเข้ารวมผู้ชายและผู้หญิงมีทั้งหมด 4 ที่



พิพิธภัณฑ์โคเคชิญี่ปุ่น (พิพิธภัณฑ์ตุ๊กตาไม้ญี่ปุ่น) 日本こけし館 Map ③ A-5

พิพิธภัณฑ์โคเคชิญี่ปุ่น ตั้งอยู่ที่เขตนารุโอะ ที่พิพิธภัณฑ์จะมีนิทรรศการโคเคชิที่จัดทำขึ้นในที่ต่างๆทั่วภูมิภาคโทโฮคุ รวมทั้งมีคำบรรยายเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะและดีไซน์ที่แตกต่างกันด้วย

เส้นทางเดินเล่นที่อิวะเดะยามะ หรือลิต เต็ลเกียโตที่โทโฮคุ

東北の小京都・岩出山の散歩道

จากสถานีอิวะเดะยามะ จะพบบ้านเรือนและร้านค้าเรียงรายอยู่ที่
บรรยากาศทำให้นึกถึงภาพ Castle town มีอาคารชูบิซัง ,
พิพิธภัณฑ์ศิลปะชูบาจิ , โรงทำเหล้า เป็นต้น ซึ่งเป็นเส้นทางเดิน
เส้นทางนี้ถูกเรียกว่าเป็นเส้นทางแห่งความรู้ด้วย

อาคารยุบิคังหลังเดิมและสวน

旧有備館及び庭園 Map ② D-4

ยุบิคังซึ่งได้รับเลือกให้เป็นสถานที่ที่มีร่องรอยสำคัญทาง
ประวัติศาสตร์และมีวิวทัศนียภาพงดงามในปี ค.ศ.1933 ได้ถูกสร้าง
ขึ้นเพื่อใช้เป็นห้องบรรณความรู้ให้แก่ลูกหลานของข้าทาสบริวารใน
บ้านตระกูลอิวะเดะยามะ คาเคะ อาคารหลังนั้นคาดว่ามีอายุ 2 คือ
คาเคะ มุเนะโทชิ น่าจะเป็นผู้สร้างไว้ในปีค.ศ.1677 เพื่อเป็นที่
พำนักหลังออกจากราชการรวมทั้งถูกใช้เป็นบ้านของโดเมียวหรือ
เจ้าเมืองที่มีความสำคัญรองลงมาจากโชกุนด้วย
กล่าวกันว่า "สวน" ถูกซ่อมแซมโดยวันที่ 4 คาเคะ มุระยาชิ โดยจัด
สวนแบบซิมิทิวทัศน์จริงส่วนหน้าผาของปราสาทอิวะเดะยามะมา
ประกอบ และเป็นสวนญี่ปุ่นแบบเทียวอบุๆ โดยตรงกลางจัดสระ
น้ำ ในสระน้ำให้จัดเป็นเกาะ 4 เกาะ คือ โอะนะคะจิมะ , ชิรุกะชิ
มะ , คะมะโคนะคะจิมะ , คะบุโคะจิมะ เรียงรายกันอยู่ที่
เกาะ โอะนะคะจิมะ
มีศาลาน้ำชาและมีสะพานทอดข้ามไปบนเกาะด้วย



ดาบญี่ปุ่นที่พิพิธภัณฑ์ศิลปะชูบาจิ

日本刀の中鉢美術館 Map ② D-4

ที่พิพิธภัณฑ์ศิลปะแห่งนี้สามารถจะจัดแสดงดาบจำนวน 50 เล่ม
โดยเป็นเซ็ทดาบซุฮามะและสั้น เรียกว่า ไคโซ เหล็กกล้าจะถูกตีขึ้น
รูปด้วยมือจนเป็นดาบ ห้องดูแลรักษาเป็นอย่างดีอย่างสม่ำเสมอเพื่อ
ไม่ให้เกิดสนิมและมีความคมกริบ ความงดงามของดาบนั้น มี
ชื่อเสียงก้องไกล ดาบเก่าบางเล่มก็มีราคาแพงสูงลิ่ว ขอเชิญท่าน
ชมดาบอันเป็นสัญลักษณ์ของความงามของญี่ปุ่นอย่างสูงๆที่
พิพิธภัณฑ์ศิลปะแห่งนี้ แล้วชิมชาพร้อมกับความงามอย่างลึกลับนั้นด้วย



สวนสาธารณะชิโรยามะและดาเตะ มาซามุ นะ 城山公園と伊達政宗

ในศตวรรษที่17ที่ญี่ปุ่นแต่ละแคว้นจะมีโดเมียว(ซกของขุนนาง)ซึ่ง
เป็นกบฏหรือซามูไรเป็นผู้ดูแลปกครอง เจ้าผู้ครองที่ดินแถบนี้ของ
โทโฮคุ ซึ่งได้รับการเคารพยกย่อง
คือ คาเคะ มาซามุเนะ ยกเว้นโชกุนโทกูงาวะแล้ว คาเคะ มาซามุเนะ
ถือว่าเป็นโดเมียวที่ใหญ่เป็นอันดับที่ 3 ของญี่ปุ่น ช่วงครึ่งแรกของ
ศตวรรษที่ 17 มีเรื่องเล่าว่า ฮาซาคูระ ชินเนะมาเกะซึ่งเป็นข้ารับใช้ของ
คาเคะได้เดินทางไปกรุงโรมเข้าเฝ้าสมเด็จพระสันตะปา
ปา สวนสาธารณะชิโรยามะเคยเป็นที่ตั้งของปราสาทโดเมียวของ
คาเคะ มาซามุเนะและเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่าสวนสาธารณะแห่งนี้
นี้เป็นสถานที่ชมซากุระที่มีชื่อเสียง

อาคารแสดงงานศิลปะจากไม้ไผ่

竹工藝館 Map ② D-4

งานหัตถกรรมไม้ไผ่ เป็นงานที่มีความแข็งแกร่งและความ
ยืดหยุ่นในขณะที่เดียวกันซึ่งเกิดจากคนโทโฮคุและดินฟ้าอากาศได้
ปกป้องรักษาให้เป็งานฝีมือที่อบอุ่น
ที่อาคารนี้ท่านสามารถชมการสาธิตหัตถกรรมไม้ไผ่โดยช่าง
ผู้เชี่ยวชาญ และท่านยัง
สามารถทดลองทำด้วยตนเองได้อีกด้วยนอกจากนี้ยังมีการจัด
นิทรรศการแสดงผลงาน
หัตถกรรมไม้ไผ่ร่วมกับเครื่องแก้วและเครื่องปั้นดินเผา เป็นต้น
ในอาคารนี้ ท่านสามารถจ่ายเงินเพื่อใส่ชุดกระดาษได้ จะใช้เวลาได้
ประมาณ 1 ชั่วโมง
และมีความใส่ไปเดินเล่นชมเมืองอีกประมาณ 1 ชั่วโมง ชุดกระดาษ
ขนาดเล็กสำหรับเด็กใส่ก็มี



โรงแรมไวมิราทามิและพิพิธภัณฑ์ย้อนยุคโวะเซ 森民酒店・昭和レトロ館 Map ② D-4

โรงแรมไวมิราทามิตั้งอยู่ติดกับอาคารชูบิตังหลังเดิม ที่นี่นอกจากท่านจะสามารถเพลิดเพลิน

เพลินกับการชมเหล่าญี่ปุ่นแล้ว ท่านยังสามารถเข้าไปเยี่ยมชมบ้านแบบญี่ปุ่นเก่าแก่ของชาวบ้านได้อีกด้วย



คังคะคิวมิวเซียม (มิวเซียมรู้สึกด้วยประสาทสัมผัส)

感覚ミュージアム Map ② D-4

ประสาทสัมผัสต่างๆของเรา ได้แก่ การมองเห็น, การได้ยิน, การดมกลิ่น และการสัมผัสจะต้อง ทั้งหมดนี้เริ่มของมิวเซียม มิวเซียมนี้เป็นแห่งแรกที่ญี่ปุ่น โดยมีชื่อว่า

“คังคะคิวมิวเซียม” จุดประสงค์ของมิวเซียม คือ เพื่อเอา “ที่ว่างๆสบายๆ” และ “ความมั่งคั่งทางจิตใจ” กลับคืนมา เพราะเราซึ่งใช้ชีวิตอยู่ในสังคมที่ศิวิไลซ์ทางวัตถุ มักจะเสียมันไปบ่อยๆ จึงอยากให้เราใช้ชีวิตชิลๆสบายๆ โดยผ่านการใช้ประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสและการเพิ่มแรงจินตนาการให้สูงขึ้น ทางมิวเซียมได้จัดเตรียมสิ่งต่างๆไว้ไว้อย่างมากมายเพื่อให้ท่านสามารถสังเกตความรู้สึกทางประสาทสัมผัสได้จากการดู, ฟัง, จับต้องและดม ผู้ที่เข้าชมตั้งแต่เด็กเล็กก็เข้าไปจนกระทั่งผู้สูงอายุเมื่อได้ผ่านประสาท

การณ์หลายๆอย่างที่มิวเซียมแล้วคงจะได้สนุกสานไปด้วย ในขณะที่เดียวกันก็สามารถเพิ่มพูน จินตนาการได้ด้วยเช่นกัน



รินโซ ออะโนะอิอะะ

凜菜・上の家 Map ② D-4

อาคารนี้สร้างขึ้นเมื่อศตวรรษที่ 19 เป็นตัวแทนของบ้านเกษตรกรที่มั่งคั่งในพื้นที่ดังนั้นจึงใช้ไม้เนื้อดี ทำให้ห้องที่ปูพื้นไม้เก๋ดี ประตูไม้สานเก๋ก็ได้รับการคัดสรรมา ต่างแปลง

แสงที่มันวาวออกมา สำหรับอาคารที่มีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ เช่นนี้ ถือได้ว่ามีความแปลกอย่างยิ่งที่ตอนนั้นเอาไฟกลางเรือน(อิโรริ) ซึ่งคงใช้อยู่ ถ่านซังคงไหม้แดงอยู่

ปัจจุบันบ้านหลังนี้ถูกทำเป็นร้านอาหาร มีอาหารญี่ปุ่นตามประเพณีดั้งเดิมให้รับประ

ทานได้ในราคาที่เหมาะสม ต้องจองล่วงหน้า ลักษณะพิเศษของเมนูก็คือ จะเป็นอาหารที่ทำด้วยวัตถุดิบที่มีหรือออกในคอนั้นนั้นฤดูนั้น และประกอบอาหารโดยรสชาติของวัตถุดิบนั้นเป็นหลัก



กล่าวกันว่า ในบรรดาอาหารต่างๆทั่วโลก อาหารญี่ปุ่นมีลักษณะเฉพาะตัว คือ ไม่ค่อยใช้น้ำมัน, รสอ่อนและมีรสชาติของวัตถุดิบเป็นหลัก นอกจากนี้ยังมีเคล็ดลับและดีต่อสุขภาพเพราะฉะนั้นในประเทศแถบยุโรปและอเมริกา อาหารญี่ปุ่นจึงกำลังได้รับความนิยมมากขึ้น โดยเฉพาะจากกลุ่มคนที่หัวคิดมีความรู้และพวกนักชิมที่มีรสนิยม ตอนที่อาหารญี่ปุ่นก็มีอิทธิพลอย่างมากกับอาหารฝรั่งเศส ทั้งที่มีรสอ่อนแต่ก็อร่อย เคล็ดลับอยู่ที่คุณภาพของวัตถุดิบนั่นเอง วัตถุดิบเช่น ผัก, ปลาเป็นต้น ต้องสด เป็นอย่างนี้แล้วจำเป็นที่จะต้องเก็บอุณหภูมิ(ความอร่อย)ที่วัตถุดิบพวกนั้นมีอยู่อย่างมากมายไว้ให้ได้ คนญี่ปุ่นเรียกวัตถุดิบพวกนี้ว่า “ซุน” ร้านอาหารร้านนี้จะใช้วัตถุดิบที่ “ซุน” และประกอบอาหารโดยรสชาติ “ซุน” คงอยู่ให้มากที่สุด

สวรรค์ของนกอพยพ “บึงน้ำคาบูกิริและบึงน้ำเคะโจะ”

渡り鳥の楽園「燕栗沼と化女沼」

Map ② E-4,F-4

พื้นที่บึงน้ำคาบูกิริและนารอขุมรวม 423 เฮกตาร์ ได้รับการรับรองโดยอนุสัญญาแรมซาร์ในปี.ศ. 2005 ในระหว่างเดือนตุลาคมถึงเดือนกุมภาพันธ์ ห่านหน้าผากขาว (*Greater White-fronted Goose*) จำนวนนับเป็นมากกว่าหนึ่งแสนตัว ซึ่งถือว่ามากที่สุดในประเทศญี่ปุ่น จะอยู่ข้ามฤดูหนาวในพื้นที่นี้ ซึ่งห่างจากไซบีเรีย 4,000 กิโลเมตร ที่ญี่ปุ่นห่านหน้าผากขาวนี้ถูกกำหนดเป็น Natural monument เวลาปีกแล้วมีความกว้างประมาณ 150 ซม. และมีน้ำหนักประมาณ 2 กิโลกรัม นอกจากนี้ห่านหน้าผากขาวนี้แล้วนกป่าที่ชมได้ ยังมี ห่าน Middendorff's bean goose, หงส์ญี่ปุ่น หรือ หงส์ฮัลเปอร์, อินทรีหางขาว,เหยี่ยวทุ่งเอเชียตะวันออก *Eastern Marsh Harrier* และพวกเปิดต่างๆ รวมมีนกป่าทั้งหมดที่ถูกบันทึกไว้ 222 ชนิด

นอกจากนั้นบึงน้ำเคะโจะก็ได้รับการรับรองโดยอนุสัญญาแรมซาร์ในปี.ศ. 2008 เป็นที่อยู่ข้ามฤดูหนาวที่สำคัญแห่งหนึ่งของห่าน Western bean goose, ห่านหน้าผากขาว และหงส์ญี่ปุ่น ห่าน Western bean goose ประมาณ 5,000 ตัวที่อาศัยอยู่ในญี่ปุ่นเกือบทั้งหมดจะอยู่ข้ามฤดูหนาวที่นี่ อินทรีหางขาวและเหยี่ยวนกเขาท้องขาวจะบินวนไปมาในท้องฟ้าเพื่อเสาะหาเหยื่อ ที่ผ่านมาได้สังเกตพบนกป่าแล้ว 121 ชนิด ฟุ่ห่านหน้าผากขาวจำนวนหมีมา จะออกจากรังนอนแล้วบินไปพร้อมกันแต่เช้าตรู่ก่อนพระอาทิตย์จะขึ้นประมาณ 20 นาที และจะบินกลับรังมารวมตัวกันช่วงก่อนหรือหลังพระอาทิตย์ตกดินสักเล็กน้อย สำหรับท่านทั้งหลายที่ชื่นชอบการชมนกคงได้ประสบการณ์สุดประทับใจจนแทบลืมหายใจกันเลยทีเดียวช่วงบึ่งปีกของนกที่กำลังจะโฉบบินออกไปเหมือนเสียงก้องของผืนดิน และเสียงร้องนั้นเหมือนจะลือมนคนที่อยู่ ณ ที่นั่นโดยรอบอย่างสมบูรณ์ ประสบการณ์พิเศษแบบนี้จะเป็นความทรงจำที่ติดใจในชีวิต



ของขวัญจากธรรมชาติ การปลูกข้าว 自然の贈り物 米作り

ในเมืองโอซากิมีพื้นที่สำหรับปลูกข้าว นาข้าวที่มีน้ำหล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ จะทำให้ได้ผลผลิตข้าวเป็นจำนวนมาก และได้ข้าวคุณภาพดีเยี่ยมด้วย ดังนั้นจึงต้องใช้น้ำเป็นปริมาณมาก อากาศที่หนาวจัดในฤดูหนาวทำให้หิมะตกลงบนภูเขา ในที่สุดหิมะก็จะละลายกลายเป็นแม่น้ำในเดือนพฤษภาคมถึงเดือนมิถุนายนซึ่งเป็นช่วงปลูกข้าว จึงมีปริมาณน้ำอย่างอุดมสมบูรณ์ เมื่อก่อนเคยคิดว่าห่านหน้าผากขาวเป็นนกที่เป็นภัย แต่ตอนนี้ขานานาในพื้นที่คิดว่าห่านหน้าผากขาวเป็นสัญลักษณ์ของสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ดังนั้นจึงจะปล่อยน้ำเข้าที่นาอย่างมีแผน เพื่อเรียกห่านหน้าผากขาวใหญ่มาที่นา จะเรียกนาข้าวแบบนี้ว่า “ฟุุมิชิทำโบะ” ความหมายตามตัวอักษร คือในหน้าหนาว(ฟุยุ) จะใส่น้ำ(มิชิ) ในนา(ทำโบะ) เป็นการนำข้าวที่ปลูกข้าวโดยไม่ใช้สารเคมี ขานานาและห่านหน้าผากขาวอยู่ร่วมกันโดยพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ข้าวเกรดสูงที่เก็บเกี่ยวมาด้วยวิธีการเกษตรดังกล่าวมา ถูกจำหน่ายโดยใช้ชื่อว่า “ฟุุมิชิทำโบะไม” (-ไม หรือ โคมะ แปลว่า ข้าว) ได้รับความนิยมอยู่ด้วย



ปฏิทินดอกไม้ของเมือง“โอซากิ” เมืองที่รักดอกไม้ 花を愛でる街「大崎」の花暦

ฤดูใบไม้ผลิของเมืองโอซากิจะมาพร้อมกันในทีเดียว ดอกซากุระจะบานช้ากว่าที่โตเกียวกับที่เกียวโตซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวสำคัญประมาณ 3 สัปดาห์ ดังนั้นชาวต่างชาติที่พลาดชมซากุระในเมืองใหญ่ ขอเชิญมาชมที่โอซากิ และยังมียอดดอกผักกาดก้านขาว(นาโนะฮานะ)และดอกบิวี่(อุเมะ)ที่แย่งกันบานอีกด้วย

ซากุระที่ภูเขาอะโอะโบะ 加護坊山 Map ② F-4

เริ่มตั้งแต่กลางเมษายนจนถึงต้นพฤษภาคม จากบนยอดเขาของภูเขาอะโอะโบะ ซึ่งอยู่สูงกว่าระดับน้ำทะเล 224 เมตร จะเห็นซากุระที่บานสะพรั่งจำนวน 2,000 ต้น และตอนกลางคืนมีไฟที่อัศจรรย์



ดอกผักกาดก้านขาวที่บ่อน้ำพุร้อนคาวะฮาชิ 川渡温泉の菜の花 Map ② C-3

เริ่มตั้งแต่ปลายเมษายนจนถึงต้นพฤษภาคม



ชมดอกไม้ Wisteria floribunda ตามทางริมแม่น้ำโอะคาเอะ 緒絶川沿いの藤棚 Map ② E-5

เริ่มตั้งแต่กลางพฤษภาคมจนถึงปลายเดือน ตามทางริมแม่น้ำโอะคาเอะที่ไหลผ่านพื้นที่เขตฟูรุกาวะ จะมีชมที่ปลูกดอก Wisteria floribunda (ภาษาญี่ปุ่นเรียกว่า“ฟูจิ”) ทั้งหมด 12 ชุม พวงดอก Wisteria floribunda ที่มีสีเหมือนเหล่านี้ไว้ ก็จะบานห้อยลงมา เป็นทัศนียภาพที่สวยงามมาก



เนินทุ่งดอกทานตะวัน ひまわりの丘 Map ② D-6

เริ่มตั้งแต่ต้นสิงหาคมจนถึงกลางเดือน เนินทุ่งดอกทานตะวัน อยู่ที่ซึบาบงิ มีความกว้าง 6 เฮกเตอร์ ตั้งแต่ปลายเมษายนจนถึงต้นพฤษภาคม ดอกผักกาดก้านขาว(นาโนะฮานะ) ซึ่งมีสีเหลืองสดใสจำนวนมากว่าสองล้านต้นจะบานสะพรั่ง จากนั้น ณ สถานที่เดียวกันตั้งแต่ปลายกรกฎาคมจนถึงต้นสิงหาคม ดอกทานตะวันมากกว่าสี่แสนต้นก็จะบานสะพรั่งเช่นกัน ท่านจะสามารถชื่นชมความงดงามของทิวทัศน์เหล่านี้ได้



ดอกไม้ Red spider lily ที่สวนสาธารณะฮากุไรยามะ 羽黒山公園の彼岸花 Map ② E-4

เริ่มตั้งแต่กลางกันยายนจนถึงปลายเดือน (ภาษาญี่ปุ่นเรียกดอก “อิกันบานะ”)



อาหารโทโฮคุอร่อยนะ 東北の食は、旨い

ที่เมืองโอซากะซึ่งเป็นคลังของวัตถุดิบในการทำอาหารเริ่มตั้งแต่ข้าว
นั้น ได้ค้นพบมากขึ้น ไปอีกเกี่ยวกับเมนูและวัตถุดิบที่คุ้นเคยมาแต่
โบราณ สิ่งเหล่านั้นได้ถูกนำเสนอที่ร้านอาหารต่างๆในเมืองด้วย

นารุโอะจังโอะนาเบะ (หม้อไฟนารุโอะจังโอะ) なる子ちゃん鍋 (Below Left)

จังโอะนาเบะ (หม้อไฟจังโอะ) นี้เป็นอาหารที่สืบทอดกันมาในคำซุซูโมะ
มิยาจิบะนาเบะ

ซึ่ง “ฮักกุโอะ” นักซูโมะระดับโคโยโอะชินะ (สูงสุด) ก็สั่งกัคคูอยู่ในคำนี้



ชิมิปะนะซิดัง

凍みつばなし丼 (Above right)

เป็นคัมบุริ(ข้าวหน้า...) เพื่อสุขภาพ โดยได้สัมผัสใหม่จากการเอา
วัตถุดิบในชิมิปะนะซิดังที่รับประทานสืบทอดกันมาในเขตอิวาเตะอา
มะ มาซุบเป็งทอดแล้วโปะหน้าด้วยไข่

มิวเซียมเหล้าญี่ปุ่น ฮานะโนะคะระ

酒ミュージアム・華の蔵 Map ② F-5

มิวเซียมแห่งนี้เกี่ยวกับขั้นตอนการผลิตเหล้าญี่ปุ่น เครื่องมือ
เครื่องใช้สำคัญๆที่ใช้ในการผลิตเหล้าในสมัยก่อน เช่น ถังไม้, ถัง
หมักเหล้า(มีฝาปิด)และอื่นๆ ก็ถูกจัดแสดงนิทรรศการไว้
เขตรมัทซึชิมะมีประวัติศาสตร์ของการผลิตเหล้ามาช้านาน
ท่านสามารถเรียนรู้ได้ที่มิวเซียมนี้ว่าเหล้าญี่ปุ่นซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่
สืบทอดตามประเพณีกันมาของญี่ปุ่นนั้น ผลิตอย่างไร นอกจากนี้
ข้าว, น้ำ, สภาพแวดล้อมตามธรรมชาติและเหล้าญี่ปุ่นนั้น
เกี่ยวข้องกับอย่างไรด้วย



อิจิโนะคะระ

一ノ蔵 Map ② F-5

บริษัทผลิตเหล้าญี่ปุ่นบริษัทนี้ได้ก่อตั้งขึ้นที่มัทซึชิมะ ในปี
ค.ศ.1973 ในปีค.ศ.2007

เหล้าที่ผลิตโดยบริษัทนี้ได้รับรางวัลชนะเลิศเหรียญทองถึง 2
รางวัล บริษัทผลิตเหล้าญี่ปุ่นที่มีคุณภาพสูงตลอดมา โดยให้
ความสำคัญกับเทคนิคการผลิตที่เป็นประเพณีสืบทอดกันมา โดยให้
น้ำใต้ดินที่มีคุณภาพดีและข้าวที่เป็นวัตถุดิบที่อุดมสมบูรณ์
ทางบริษัทได้จัดคอร์สทัศนศึกษาโรงหมักเหล้าหนึ่งชั่วโมงและปีละ
ครั้งจะจัดคอร์สเรียน 2 วัน ที่เรียกว่าคอร์สมหาวิทยาลัยเหล้าญี่ปุ่น
สำหรับประชาชนทั่วไปที่สนใจเข้าร่วม

คะมึโระ

醸宰 Map ② E-5

เป็นที่ที่หลายๆอาคารมารวมอยู่ในพื้นที่เดียวกัน โดยสมัยก่อน
อาคารเหล่านี้เคยเป็น
โรงหมักเหล้าบ้าง บ้านใหญ่บ้าง เป็นต้น ตอนนี้มีร้านอาหารอยู่ใน
อาคารเหล่านั้น เช่น

ร้านดื่มเหล้า, ร้านอาหารของที่ระลึกและของฝากจากถาดสินค้า
พื้นเมืองของภูมิภาคนี้,
ร้านอาหารพื้นเมือง เป็นต้น มีศาลเจ้าและเสาประดูศาลเจ้าด้วย
อยากให้ท่านได้ลองชิมเหล้ากันบ้าง ชื่อของฝากจากญี่ปุ่นบ้าง ทาน
โซบะอย่างเอริคอร้อกันบ้าง ไปไหว้พระที่ศาลเจ้าบ้าง เชิญลอง
สัมผัสบรรยากาศแบบเอโดะดูบ้าง ก็ไม่เลวนะ



เซนได

仙台 Map ①



เซนไดเป็นเมืองใหญ่ที่สุดของภูมิภาคโทโฮกุ มีประชากรมากกว่าหนึ่งล้านคน และอยู่ในจังหวัดมิยางิ ใจกลางเมืองมีปราสาทอะโอะบะ (เดิมคือปราสาทเซนได) และรูปหล่อทองแดงของคางะมาซามุนะ ตั้งอยู่ มีเครื่องบินที่ออกจากสนามบินนานาชาติเซนได บินตรงไปยังปักกิ่ง, โซล, ไทเป, เซี่ยงไฮ้ และกวาง เป็นต้น การคมนาคมไม่ว่าจะไปที่เกาะมะชิชิมะ, ชายฝั่งซันริคุ และลานสกี สะโอะ เป็นต้นก็สะดวกรวดเร็ว เซนไดจึงทำหน้าที่เสมือนเป็นเทอมินัลของการท่องเที่ยวในโทโฮกุ จากสถานีเซนไดถึงสถานีฟูคุคาะ รถไฟสายเจอร์เพียง 13 นาทีเท่านั้น สถานีเซนไดกับสถานีนาโงโทะ ใช้เวลา 62 นาทีที่เชื่อมถึงกัน

อิระอิซุมิ

平泉 Map ①

ปีค.ศ.2011 องค์การยูเนสโกได้ขึ้นทะเบียนวัดจุนจินและวัดโมซือจิที่อยู่ที่ยอิระอิซุมิ เป็นมรดกทางวัฒนธรรม

วัดจุนจิน และคนจิดโค (อาคารสีทอง)

中尊寺・金色堂

เมื่อปีค.ศ.850 พระชื่อว่าเอ็นนิน (จิกาคูโคชิ) แห่งนิกายเทนได ชู ได้เริ่มปลูกสร้างวัดนี้และในศตวรรษที่ 12 พุจิระระ โนะ เคิโอะฮาระ ได้สร้างหมู่อาคารของวัด , สวน และมีคลังเก็บศิลปะทางพุทธศาสนาสมัยเฮอัน พวกซากทางประวัติศาสตร์ต่างๆด้วย แต่ในศตวรรษที่ 14 เกิดไฟไหม้และอาคารหลักในวัดจำนวนมาก ถูกเพลิงเผาไหม้ แต่อาคารทองคนจิดโคที่สร้างเมื่อปีค.ศ.1124 กลับไม่ได้รับความเสียหายแต่อย่างใด

อาคารหลังเล็กนี้มีพระพุทธรูปพระอมิตาภพุทธะ (พระผู้มีแสงส่องสว่าง ไม่มีประมาณ) ประดิษฐานอยู่ นอกจากหลังคาแล้ว ทั้งในภายในและภายนอกอาคารเปิดแผ่นทองคำ

ทั้งสิ้น ในอาคารมีพระพุทธรูปอยู่ 32 องค์ ที่ได้ฐานรองสำหรับตั้งพระพุทธรูปองค์กลางที่มีเครื่องประดับรูปนกยูงคิโดอยู่ มีร่างของฟูจิ ะระระ โนะ เคิโอะฮาระ และคนอื่นที่สืบสายเลือดต่อกันมาอีก 4 รุ่น เก็บอยู่

มาร์โค โปโล ซึ่งเป็นพ่อค้าเมืองเวนิส ได้ออกเดินทางมาซังซึกโลก ตะวันออกระหว่างศตวรรษที่12-13 ได้เขียนเล่าไว้ใน " บันทึกการเดินทางของมาร์โค โปโล " ว่า Zipangu (หมายถึงญี่ปุ่น) เป็นประเทศเกาะที่มีอิสระ พระราชวังและบ้านเรือนราษฎรทำด้วยทองคำ เป็นต้น กล่าวกันว่า พระราชวังทองคำนั้น คงจะหมายถึง วัดจุนจิน นั่นเอง



วัดโมซือจิ 毛越寺

สวนที่ถูกสร้างขึ้นที่วัดในศตวรรษที่ 12 จัดเป็นสวนแบบสวนพุทธ เกษตร ซึ่งมีน้อยมากในญี่ปุ่น น้ำพุใหญ่ในสวนที่มีรสขม ที่สระน้ำมีภูเขามิฮินกอนโดคล้ายคาบสมุทรยื่นออกไปที่ชายฝั่งน้ำ บนผิวน้ำในสระมีเงาของก้อนหินและเงาของต้นสนสะท้อนอยู่ สวนของวัด โมซือจิถือว่าเป็นสถานที่สำคัญมากในประวัติศาสตร์ สวนของญี่ปุ่นและ

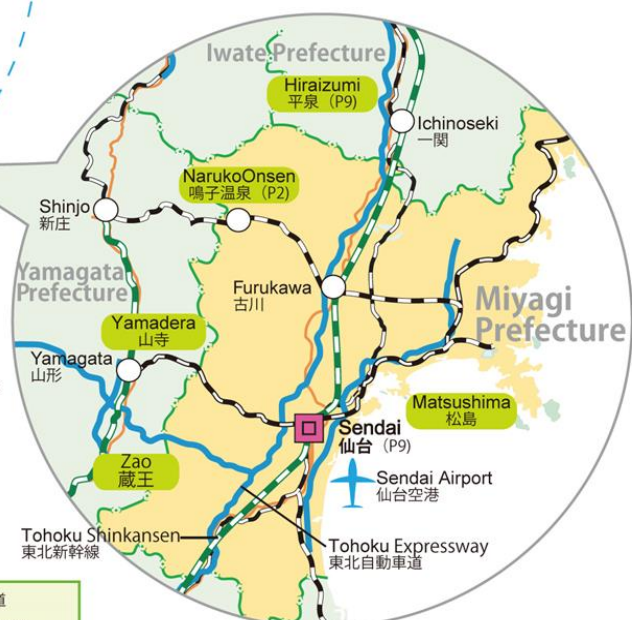
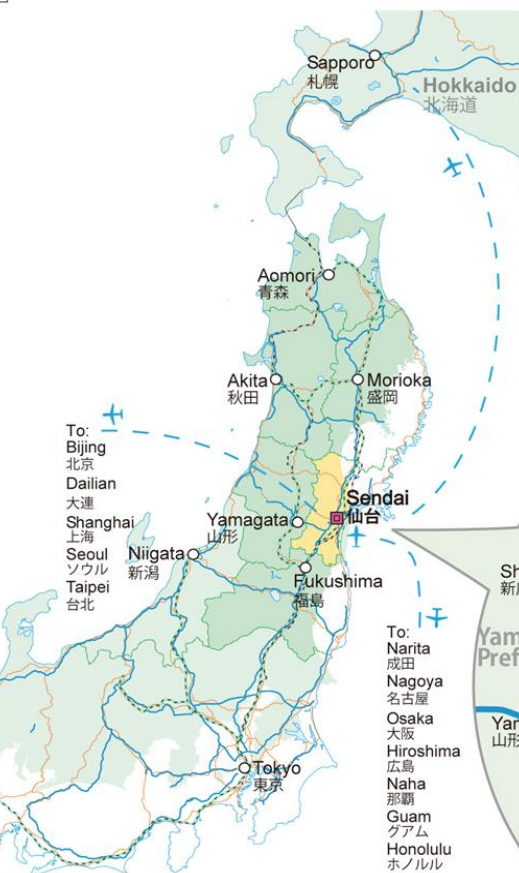
สวนได้ถูกฟื้นฟูให้กลับไปเหมือนที่เคยถูกจัดตอนแรกอย่างสมบูรณ์



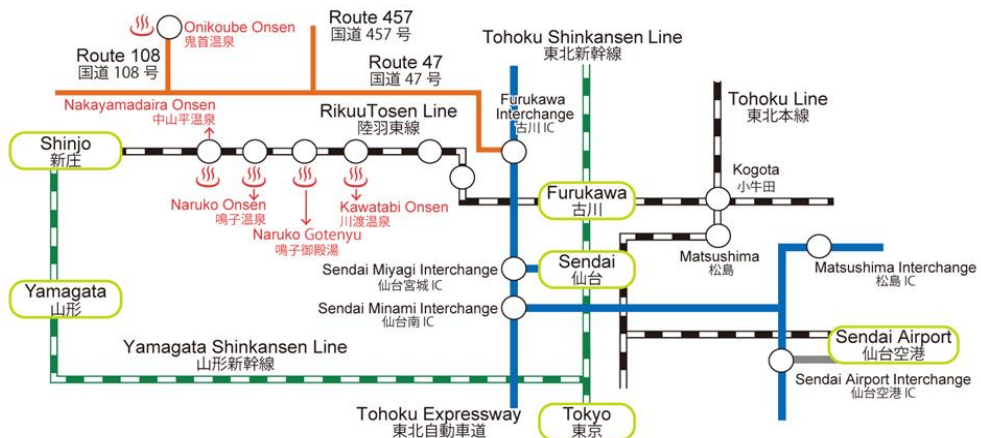
Tohoku Region

東北地方 แผนที่ภูมิภาคโทโฮคุม 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
- Air Route 空路
- Onsen 温泉



การเข้าถึงเส้นทาง

สายต่างประเทศ มินตรง

เซนได ~ กวม	ประมาณ 4 ชั่วโมง
เซนได ~ ไซท	ประมาณ 2 ชั่วโมง 30 นาที
เซนได ~ เซ็งไฮ	ประมาณ 3 ชั่วโมง 20 นาที
เซนได ~ ไทเป	ประมาณ 4 ชั่วโมง

สายภายในประเทศ

เซนได ~ ซัปโปโร	ประมาณ 1 ชั่วโมง 10 นาที
เซนได ~ นาริตะ	ประมาณ 1 ชั่วโมง
เซนได ~ นาโงย่า	ประมาณ 1 ชั่วโมง 15 นาที
เซนได ~ โอซาก้า	ประมาณ 1 ชั่วโมง 20 นาที
เซนได ~ โอกินาวา	ประมาณ 2 ชั่วโมง 30 นาที

รถไฟสายเจอร์

โตเกียว ~ ฟุคุคาเวะ	โทโฮคุชินคันเซน	ประมาณ 2 ชั่วโมง
เซนได ~ ฟุคุคาเวะ	โทโฮคุชินคันเซน	ประมาณ 15 นาที
ฟุคุคาเวะ ~ อิวาเตะ	ริวกูโทเซน	ประมาณ 20 นาที
	ฮาฟุคุคาเวะ	
ฟุคุคาเวะ ~ นารุโกะ	ริวกูโทเซน	ประมาณ 50 นาที
	ออนเซน	โทโฮคุฮอนเซน → โทโฮคุชินคันเซน
ฟุคุคาเวะ ~ อิระฮิซุมิ		ประมาณ 40 นาที

รถบัส

โตเกียว ~ ฟุคุคาเวะ	ประมาณ 7 ชั่วโมง (เที่ยวกลางคืน)
เซนได ~ ฟุคุคาเวะ	ประมาณ 1 ชั่วโมง
เซนได ~ นารุโกะ	ประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที
	ออนเซน
นารุโกะออนเซน ~	ประมาณ 40 นาที
โอะนิโคเบะออนเซน	

JR EAST PASS คือ

JR EAST PASS (เจอร์อีส พาส) คือ พาสหรือตั๋วผ่านที่ลดราคาเป็นพิเศษ

สำหรับจำหน่ายให้แก่ท่านที่มีสัญชาติอื่นนอกจากสัญชาติญี่ปุ่นและถือหนังสือเดินทางที่ไม่ใช่หนังสือเดินทางของประเทศญี่ปุ่น (เป็นผู้พำนักชั่วคราว อยู่ในประเทศญี่ปุ่นไม่เกิน 90 วัน)

ท่านสามารถใช้ตั๋วนี้ได้กับรถไฟทุกสายของเจอร์อีสเจแปน (รวมทั้ง BRT) เช่น

ขึ้นจากสนามบินนาริตะหรือฮานะดาไปโตเกียว จากนั้นขึ้นชินคันเซนหรือรถด่วนต่อไปที่เซนไดหรือนางาโนก็สามารถทำได้

นอกจากรถไฟสายเจอร์อีสเจแปน (รถไฟสายญี่ปุ่นตะวันออก) แล้วท่านยังสามารถใช้ JR EAST PASS ขึ้นรถด่วนพิเศษไปโอชูและนิกโก้ได้อีกด้วย กรุณาใช้ JR EAST PASS ของท่านเพื่อค้นพบญี่ปุ่นตะวันออกให้ได้มากๆ

ระยะเวลาใช้งาน

หลังจากออกตั๋วแล้วภายใน 14 วัน เลือกใช้งานได้ 5 วัน (5 วันแบบชืดหยุ่น)

ราคา

ผู้ใหญ่ (อายุ 12 ปีขึ้นไป)	เด็ก (อายุ 6-11 ปี)
22,000 เยน	11,000 เยน

วิธีซื้อ

กรุณานำหนังสือเดินทางไปที่ร้านตัวแทนจำหน่ายตั๋ว JR EAST PASS ด้วย

ถ้ามีคุณสมบัติครบตามที่กำหนด ก็สามารถรับพาสหรือตั๋วได้

※ข้อควรระวัง

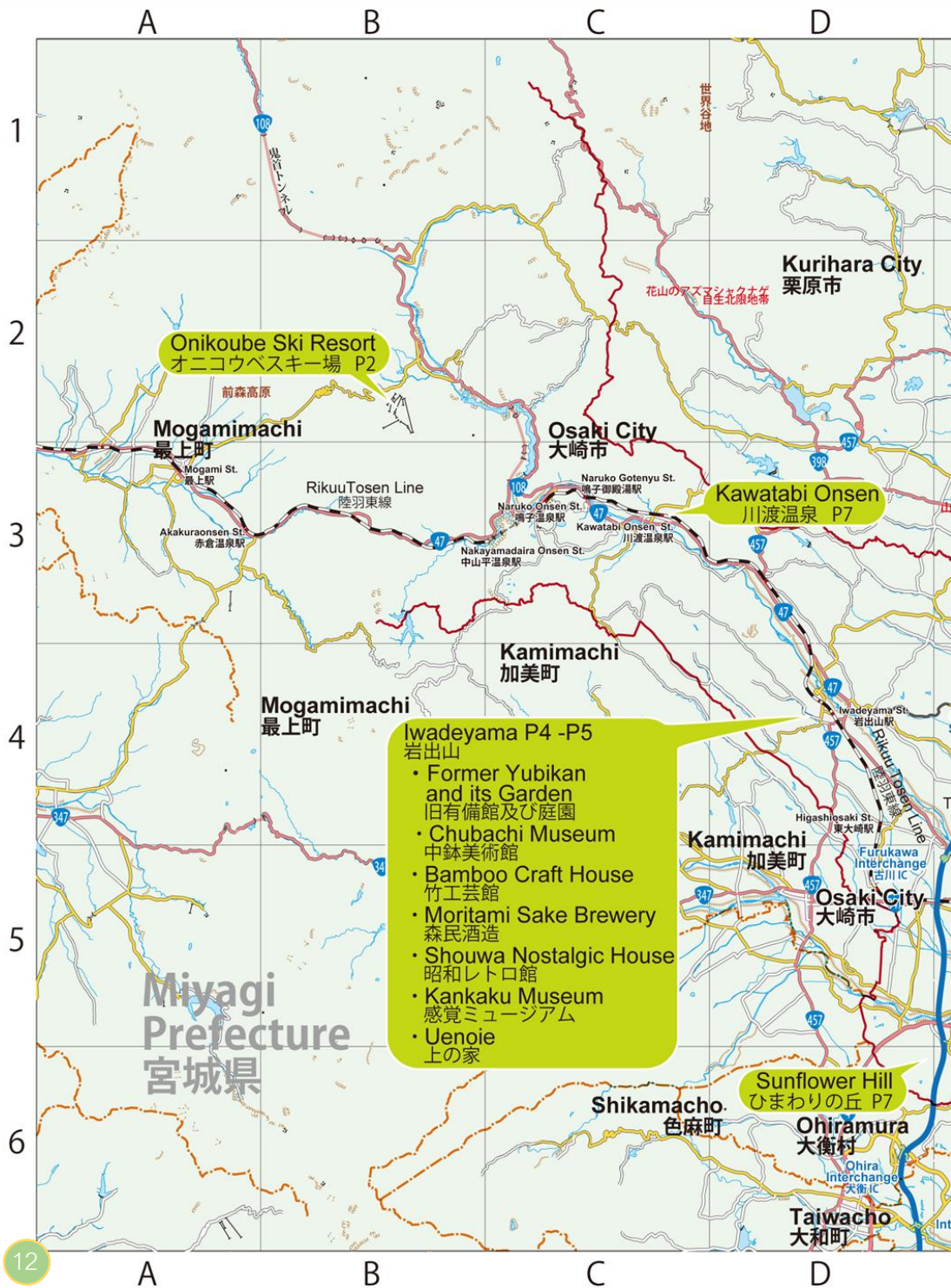
ตอนที่ซื้อ จำเป็นต้องแสดงหนังสือเดินทางและตัวเครื่องบินขากลับ (รวมถึง e ticket ของท่านด้วย)

ระหว่างพำนักอยู่ที่ญี่ปุ่น ลูกค้านั่งหนึ่งจะสามารถซื้อตั๋ว JR EAST PASS ได้เพียงหนึ่งคนต่อหนึ่งใบเท่านั้น (ในระหว่างที่ใช้พาสหรือตั๋วอยู่ จะไม่สามารถซื้อพาสหรือตั๋วใบใหม่ได้)

ที่จำหน่ายตั๋ว

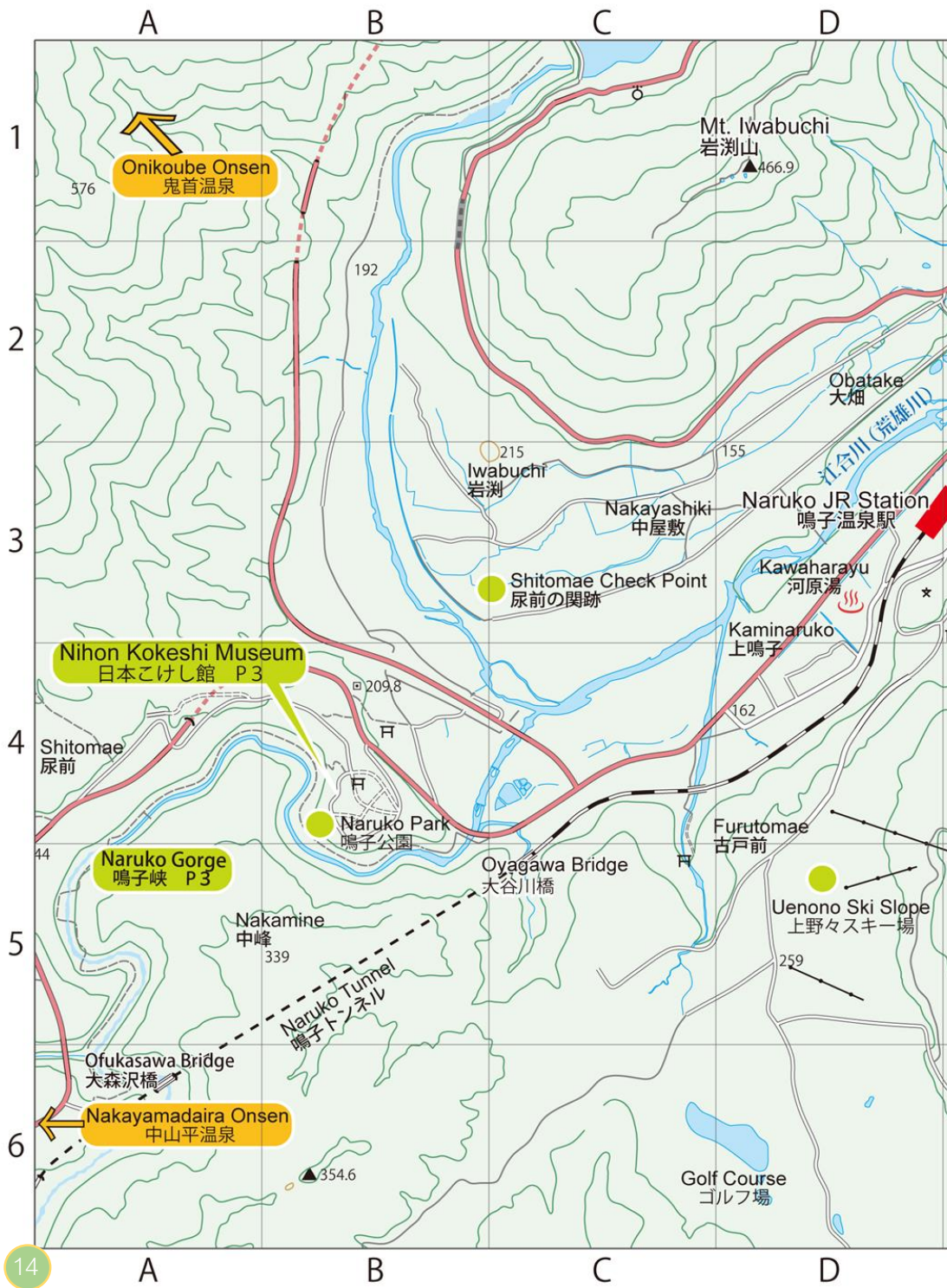
สถานีชินอาโอโมริ	สถานีอะจิโนะเอะ
สถานีอะคิตะ	สถานีโมริโกะกะ
สถานีเซนได	สถานียามะกะตะ
สถานีฟุคุชิมะ	สถานีมิโตะ
สถานีนิงะคะ	สถานีนางะโนะ
สถานีนะริตะกุโงะโอดิชิ	สถานีนะริตะโคมิ, โคซังทามิ
ทามินะรุ (นาริตะ	นะรุ (นาริตะ
เทอมินัล 1)	เทอมินัล 2.3)
สถานีอะนะคะกุโงะโอดิชิ	
ไซเซนทามินะรุ (ฮาเนดะ	
อินเตอร์ทอมินัล)	สถานีโตเกียว
สถานีชินะวะ	สถานีอุเอะโนะ
สถานีชินจูกุ	สถานีชิบะ
สถานีโอตะบุคุโระ	สถานีโทโฮฮาม่า

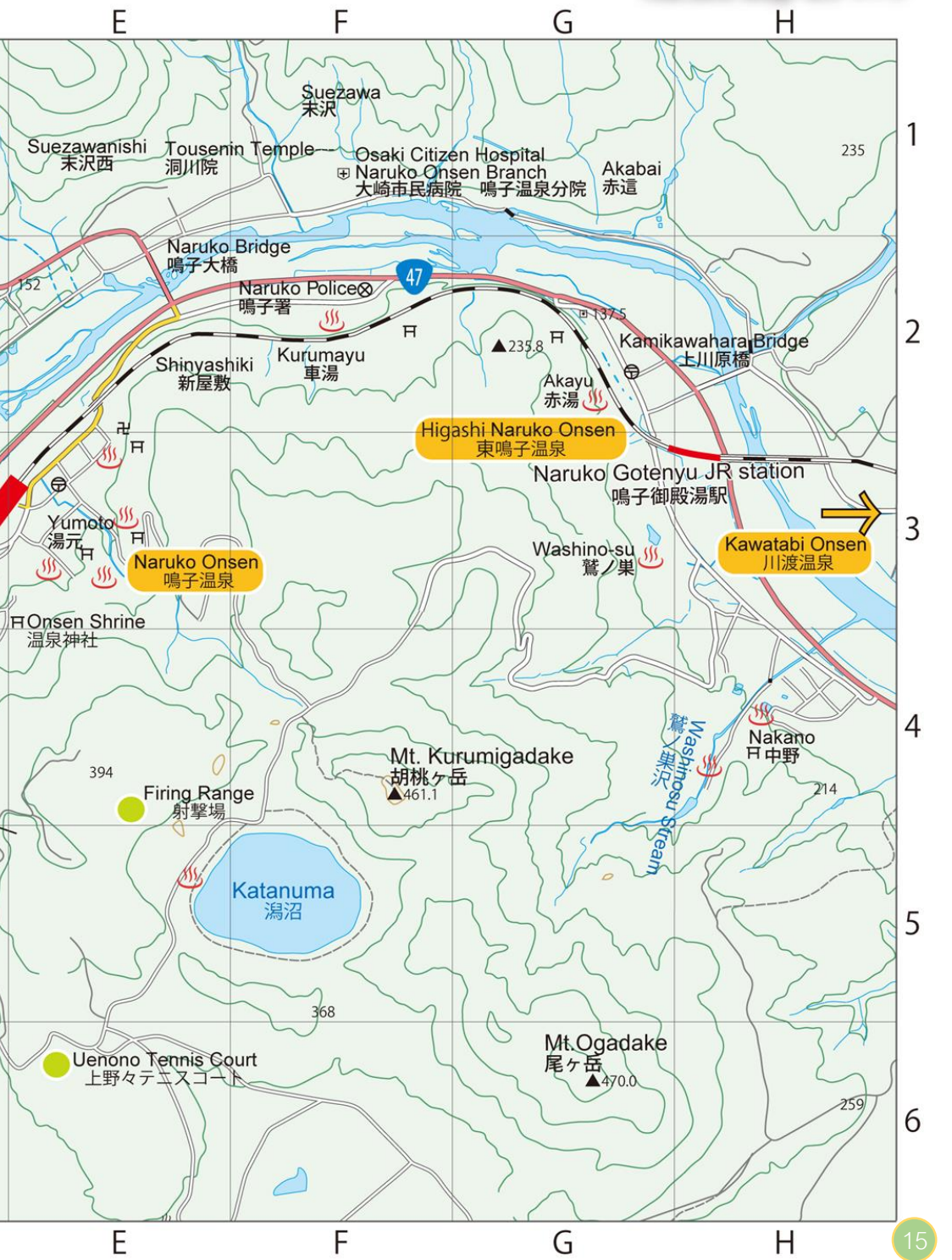




- Iwadeyama P4 -P5**
岩出山
- Former Yubikan and its Garden
旧有備館及び庭園
 - Chubachi Museum
中鉢美術館
 - Bamboo Craft House
竹工藝館
 - Moritami Sake Brewery
森民酒造
 - Shouwa Nostalgic House
昭和レトロ館
 - Kankaku Museum
感覚ミュージアム
 - Uenoie
上の家







ท่านสามารถค้นพบธรรมชาติและความ
งามของญี่ปุ่นได้แล้วที่โอซากิไซใหม่ล่ะ



บึงน้ำคานูคูริที่นากาปานแสนกว่าตัวจะบินมาเยือน