

青函圈周游导览手册

青森・弘前・八戸・函馆

拥有诸多魅力的青函圈。
在周游中探索新的旅程。

同属青函圈的青森市、弘前市、八戸市、函馆市，
四市政府联合多方共同规划，期望以北海道新干线开业为契机，
构筑体现各地特色、充满魅力的观光区域共同体。
随着北海道新干线的正式开通，使隔着津轻海峡相望的青函圈四市拉近了距离，
青森县与道南地区共同构筑的新广域观光形态“青函圈”初步成型。
四市各自拥有不同的历史与文化，
同时还有许多仅限于当地才能体验到，独具各市魅力的观光资源。
北海道新干线开通后，四市的周游旅行变为可能，
使青函圈的旅行方式比以往得到了进一步的发展。
为了把握住新干线带来的良机，让更多的人了解青函圈的魅力，
筹划了青函圈四市新主题游导览手册
《青函圈周游导览手册 青森・弘前・八戸・函馆》
各市各地一定竭尽全力，让每一位游客都满载而归、不虚此行，
希望您能够光临青函圈。
四市政府所有成员，竭诚恭迎您的到来。

欢迎咨询

青森

简体字网页：
https://www.atca.info/atca_language/index_cn.html

联系方式：
(公社)青森观光会议协会
青森市新町1丁目2-18 (青森商工会议所会馆4楼)
TEL: +81-17-723-7211 (无中文服务)
邮箱: info@atca.info (无中文服务)

弘前

简体字网页：
<https://hirosaki-kanko.com/scn/>

联系方式：
弘前市立观光馆
TEL: +81-172-37-5501 (无中文服务)
邮箱: htcb07@jomon.ne.jp (无中文服务)

八戸

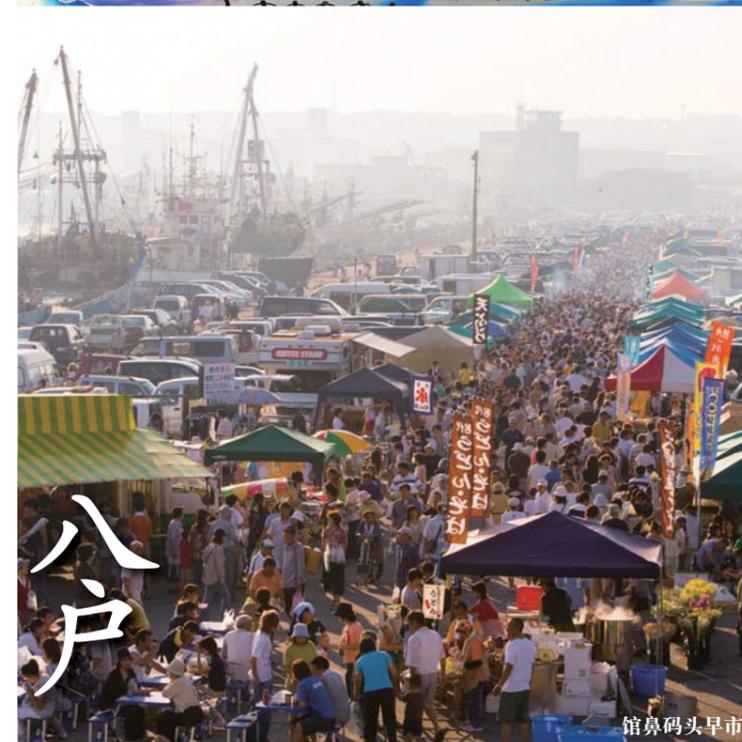
简体字网页：
<http://hachinohe-kanko.com/cn/>

联系方式：
(一财)VISIT八戸
TEL: +81-178-70-1110 (无中文服务)
邮箱: info@visithachinohe.or.jp (无中文服务)

函馆

简体字网页：
<https://www.hakodate.travel/chs/>

联系方式：
函馆市外国人观光联络中心
TEL: +81-138-23-5440 (设英文服务)
咨询
<https://www.hakodate.travel/chs/contact-chs.html>



青函圈观光都市会议

与青函圈来一场美丽的邂逅吧！

北海道新干线“隼 (Hayabusa) 号”、“疾风 (Hayate) 号” 13 次往返

隼号 (HAYABUSA) 东京-新函馆北斗间 10次往返
仙台-新函馆北斗间 1次往返

疾风号 (HAYATE) 盛冈-新函馆北斗间 1次往返
新青森-新函馆北斗间 1次往返



乘坐国际线转乘JAL、ANA国内线时，可享受各航空公司的优惠票价。

JAL Japan Explorer Pass

ANA Experience JAPAN Fare

青森机场国内航班

| | |
|---------------|------|
| 札幌-青森 (45分钟) | 5班/天 |
| 东京-青森 (75分钟) | 6班/天 |
| 名古屋-青森 (80分钟) | 4班/天 |
| 大阪-青森 (90分钟) | 6班/天 |

函馆机场国内航班

| | |
|---------------|------|
| 札幌-函馆 (40分钟) | 8班/天 |
| 奥尻-函馆 (30分钟) | 1班/天 |
| 东京-函馆 (80分钟) | 8班/天 |
| 名古屋-函馆 (90分钟) | 2班/天 |
| 大阪-函馆 (100分钟) | 2班/天 |

※截止至2019年9月为止的信息



★利用铁道相关的超值信息★

JR 东日本·南北海道 铁路周游券

以访日外国游客为对象，JR东日本·JR北海道共同发售在札幌、函馆、新千岁机场在内的北海道的地区和东北地方在内的东日本地区可随意乘坐新干线以及特急列车的通票。

www.jreasthokkaido.com/sc/

有效期间 / 通票价格

从售票日起14天内任意6天有效(随意6天)
※售票日是海外售票的情况下指换票日; 国内售票的情况下指售票日。

| 类别 | 成人 | 儿童 |
|------|---------|---------|
| 海外售票 | ¥26,900 | ¥13,450 |
| 国内售票 | ¥27,930 | ¥13,960 |

适用范围

自由区内的JR北海道线、JR东日本线(含BRT)、伊豆急行线全线、东京单轨电车线全线、青森铁道线全线、IGR岩手银河铁道线全线以及仙台机场铁道线全线的特急(含新干线)、急行列车、普通列车的普通车厢指定席及自由席随意上下车。除了可以搭乘东武相互直通特急[日光号]、[SPACIA日光号]、[鬼怒川号]、[SPACIA鬼怒川号]等特急列车的普通车厢之外，还可以搭乘东武铁道线的下今市~东武日光、鬼怒川温泉之间的普通列车。

※不能坐道南ISARIBI铁道及函馆城市有轨电车。

购票·换票地点

【JR北海道地区】

- JR外籍旅客服务处 / 札幌站·新千岁机场站
- 车站/新函馆北斗站·登别站 ●JR旅行中心(Twinkle Plaza) / 札幌站·函馆站

【JR东日本地区】

- JR东日本旅行服务中心 / 成田机场站·机场第2航站楼站·东京单轨电车羽田机场国际线航站楼站·东京站·新宿站 ●车站 / 成田机场·机场第2航站楼
- 旅行服务中心 / 横滨站·水户站·福岛站·仙台站·山形站·盛冈站·八户站·青森站·秋田站·品川站*·涩谷站*·池袋站(西口)*·上野站* ※标记为只售票
- 信息中心等(以下地点只换票) / 品川站·涩谷站·新宿站(东口)·池袋站·上野站(中央口)·仙台机场铁道线仙台机场站[JR东日本铁路周游券兑换窗口]

日本铁路通票

日本铁路通票是JR集团6家公司共同提供的通票，乘坐日本国内铁道到处旅行的非常方便超值的车票。

www.japanrailpass.net/cn/

有效期间 / 通票价格

从通票利用日起连续7天、14天、21天有效
※利用开始日是从换票日起1个月内选择自己喜欢的日期。

| 种类 | 绿色车厢用 | | 普通车厢用 | |
|-----|---------|---------|---------|---------|
| | 成人 | 儿童 | 成人 | 儿童 |
| 7天 | ¥39,600 | ¥19,800 | ¥29,650 | ¥14,820 |
| 14天 | ¥64,120 | ¥32,060 | ¥47,250 | ¥23,620 |
| 21天 | ¥83,390 | ¥41,690 | ¥60,450 | ¥30,220 |

适用范围

●JR集团全线一新干线(不含[希望]号·[瑞穗]号(均含免费座位))、特急列车、急行列车、快速列车、普通列车及BRT(部分列车无法利用。) ●东京单轨电车 ●青森铁道[青森-八户区间] ●JR石川铁道[金泽-津幡区间] ●爱之风富山铁道[富山-高冈区间] ※[青森铁道][JR石川铁道][爱之风富山铁道]的利用范围有限。详情请确认官网。 ●JR巴士各公司的支线(排除部分支线。能够乘坐的线路或将变更。) ※JR巴士各公司的高速巴士线路区间无法乘坐。 ●JR西日本宫岛渡轮[宫岛-宫岛口]※不能利用JR九州高速船的博多-釜山(韩国)水翼喷射船。

※不能坐道南ISARIBI铁道及函馆城市有轨电车。

购票·换票地点

在面向访日外国人出售旅游商品的海外旅游公司和旅行社出售[日本铁路通票]。日本入境后，用更快捷换票。可在JR主要车站的日本铁路通票更快捷换票。※不能在日本国内购买日本铁路通票。

有关铁道通票的注意事项 ●JR线路的适用范围中包括除外列车及另外收费的列车。●利用私营铁道线时，必须支付各利用路段的运费·车费。●其他详细信息，请确认官网或者直接咨询JR各公司。

极尽奢华! 北海道新干线

表现了丰富的北海道大地的车辆设计和内饰，配置了雪花和阿伊努图案的温馨的车内环境。Gran Class超高档车厢为您提供空间宽敞的坐席功能和服务，让您充分享受铁道奢侈的旅行时间。

Gran Class超高档车厢

前往函馆市 Access to Hakodate

东北新干线(最快2小时59分钟) / 北海道新干线(最快57分钟)

东京站 - 仙台站 - 盛冈站 - 八户站 - 新青森站 - 木古内站 - 新函馆北斗站 - 登别站 - 南千岁站 - 千岁站 - 札幌站

五稜郭站 - 函馆站

道南ISARIBI铁道 木古内站~函馆站: 最快59分钟
※所有列车无需换乘就能坐到函馆站。

JR特急列车(最快3小时29分钟)

函馆Liner

函馆机场 巴士或者出租车 最快约20分钟

羽田机场 有轨电车 & 单轨电车 约30分钟

成田机场 電車 约50分钟

名古屋小牧机场 / 中部国际机场 / 大阪国际机场(伊丹机场) / 关西国际机场

青森

AOMORI



八甲田红叶

每年10月您可以在八甲田欣赏到榉木、枫树等种类繁多而美丽的红叶。搭上单程10分钟的缆车，一片橙色美景尽收眼底。从山顶公园站修建了葫芦形状的八甲田散步路线，四周能欣赏许多高山植物和广阔湿地。散步路线有30分钟和60分钟两条，适合所有年龄段。

(赏枫时间：9月下旬~10月)



地址：青森市大字荒川字寒水泽1-12
交通：从JR青森站搭乘开往十和田湖(休屋)的JR巴士约80分钟“缆车站前”站下车
欢迎咨询：八甲田缆车
TEL: +81-17-738-0343 (无中文服务)



弘前城和弘前公园的樱花

弘前城是由统一津轻地区的津轻家族，于1611年修建完成。现在的天守阁重建与1811年，为修复古石墙2015年夏天暂时移位到现地点。弘前公园的樱花规模日本首屈一指，主要有染井吉野樱、垂枝樱、八重樱等52多种、2600棵争芳斗艳。花瓣飞扬的落花时节，划船穿过西护城河的樱花隧道，河面上落樱缤纷，凝望樱花倒影，犹如置身影视世界，夜晚的樱花打上灯光后更是妩媚艳丽。

(弘前樱花节 / 通常举办时期：4月23日~5月5日)



地址：弘前市下白根町1 弘前公园
交通：从JR弘前站搭乘100日元巴士约17分钟“市政府前”站下车
欢迎咨询：弘前市立观光馆
TEL: +81-172-37-5501 (无中文服务)

八甲田的雾凇



八甲田一年四季展现着各种丰富的表情。生长在山坡上的马氏冷杉，伴随着冰雪的碰撞逐渐变大，最终变成被称为“雪怪”的雾凇。(雾凇时期：1月~2月)

国家历史遗迹 浪冈城遗迹

据说浪冈城是于1460年左右，由南北朝时代帮助过后醍醐天皇的北畠亲房、显家的子孙建造而成，为青森县首座被指定为国家历史遗迹的城堡遗迹，也是有名的赏樱胜地。



地址：青森市浪冈大字浪冈字五所14-1
交通：从JR浪冈站徒步15分钟
欢迎咨询：浪冈城遗迹咨询处
TEL: +81-172-62-0363 (无中文服务)



岩木山的红叶

9月下旬的岩木山，从绿色的山脚逐渐越高处枫叶越红，山顶更是火红一片。当树叶红到山脚下时，也是山顶初雪覆盖的时节。岩木山之秋由似火红叶、山顶白雪和针叶树的绿色交织而成，每天都以不同面貌呈现给游人。(赏枫时间：9月下旬~10月中旬)



地址：岩木山麓周边
交通：从JR弘前站搭乘弘南巴士约1小时30分钟
欢迎咨询：岩木山观光协会
TEL: +81-172-83-3000 (无中文服务)



津轻岩木SKYLINE



全程约10公里，拥有69处转弯的收费公路。行驶于优美的山毛榉林间，不时能够观赏到的景色，更是美不胜收。

推荐景点

青森 弘前 八户 函馆



实地造访才能切身感受到宏大规模宏之魅力
青函圈各具特色的四季美景
尽享专属自己的感动

八户

HACHINOHE



三陆复兴国立公园 种差海岸

从青森县到宫城县太平洋250公里美丽的海岸线，是三陆复兴国立公园的北大门。与大海连成一线、蜿蜒伸展的天然草地，其北侧的人行道被评选为日本“游步道白选”之一。透过松林小径可以望见奇岩怪石构成的美景。每年的4月到10月还可以在种差海岸露营享受自然。此外还可以在茅毛崎展望台等观景地点，欣赏太平洋与种差海岸的美丽广角全景。



地址：八户市大字鼓町棚久保14-167
交通：从JR八户线种差海岸站徒步3分钟
欢迎咨询：种差海岸资讯中心
TEL: +81-178-51-8500 (无中文服务)



五稜郭公园的樱花

作为戊辰战争最后决战“箱馆战争”战场的日本特别史迹五稜郭遗迹，同时也是赏樱胜地。1600株樱花盛开时节，五星形的城郭都染成樱花的色彩(开花时间：4月下旬~5月上旬)。公园中央部分，复原了当年港口开放后负责虾夷地(当时对北海道的称呼)的开拓及负责外交的“箱馆奉行所”，在古松的映衬下，让人感受到江户时代末期的历史气息。登上五稜郭塔就可以看到五稜郭的星形全景。



地址：函馆市五稜郭町44
交通：从JR函馆站搭乘开往汤之川的市区有轨电车“五稜郭公园前”站下车，徒步约15分钟
从函馆巴士“JR函馆站”至“五稜郭公园入口”站下车，徒步约10分钟
欢迎咨询：函馆市住宅都市设施公社 花与绿
TEL: +81-138-40-3605 (无中文服务)

陆奥潮风自然步道



由八户市的荒岛延伸至福岛县相马市，全长约1000公里的自然步道。可以根据各自的情况，选择喜爱的地点散步游览。2019年6月全线开通。

南乡 青叶湖的红叶

青叶湖是因建造世增水坝形成的人工湖。传说历史人物平重盛曾经逃亡到过建造水库时被淹没的村落中，因他带来的笛子叫青叶之笛而取名叫青叶湖。湖岸两侧的展望台可以看到四季应时美景，也可乘坐秋季运行的游览船，慢慢欣赏青叶湖的红叶。

(赏枫时间：10月下旬~11月上旬)



地址：八户市南乡岛守
交通：从市内中心部乘车约40分钟
欢迎咨询：南乡观光协会
TEL: +81-80-1800-8918 (无中文服务)



元町坡道游

大三坂坡道上的七度灶树、教堂墙壁上的常青藤、旧英国领事馆的巨大枫树等，随着秋色渐浓，函馆各个坡道也平添几抹鲜亮的色彩。每天颜色渐红的树叶和飘荡着复古气息的建筑映衬着坡道尽头的海湾，引得无数人为此美景着迷。不妨拿起手中的相机，漫步街边找寻您的那份美妙风景吧。

(赏枫时间：10月中旬~11月上旬)



地址：函馆市元町
交通：搭乘市区有轨电车“十字街”站或“末广町”站，徒步可达
欢迎咨询：函馆市观光部观光诱致课
TEL: +81-138-21-3323 (无中文服务)



函馆夜景渔火



乌贼渔船上的渔火朦胧地摇曳在海面和夜空之间，梦幻般的光景让人不禁感叹乌贼之城名不虚传。

青森

AOMORI



青森佞武多节

于1980年被指定为日本的国家重要无形民俗文化财产的青森佞武多节，是以火为主题的日本代表性狂欢节，每年夏天8月2日开始为期六天，吸引着国内外众多的游客前来参观。最后一天白天在街头、夜晚伴随着烟花盛会在海面上举行。青森市区有一个叫佞武多之家 Wa Rasse 的设施，常年介绍佞武多相关内容，除了展有4座大型佞武多彩车之外，还能够进行跳人体验等各种体验活动。

活动时间：8月2日~7日
地点：青森市中心街
交通：从JR青森站徒步8分钟
欢迎咨询：(公社)青森观光会议协会
TEL: +81-17-723-7211 (无中文服务)

青函联络船 纪念号八甲田丸



二十三年的岁月中，连接本州与北海道的联络船，1988年结束其使命之后，于1990年停靠在现在的位置，作为资料馆向大众开放。

三内丸山遗迹中心

大约5900年~4200年前绳文时代大规模村落的遗迹。通过被复原的建筑物与大量展示品，可以让您了解到绳文时代的生活情况。



地址：青森市三内丸山305
交通：从JR青森站搭乘开往三内丸山遗迹的市营巴士（所需时间约30分钟）
或从JR新青森站搭乘市区观光循环巴士佞武多号约20分钟
欢迎咨询：三内丸山遗迹中心
TEL: +81-17-766-8282 (无中文服务)



津轻三味线

津轻三味线的特点是演奏者可以像打击乐器一样用琴拔敲击琴身演奏。弘前佞武多村除了欣赏三味线现场演奏之外，还可以体验演奏，亲身感受三味线不同的音色。市区还有可以边吃当地乡土料理，现场近距离欣赏津轻三味线的居酒屋。强有力的音色振奋人心、令人陶醉。

■津轻藩佞武多村
地址：弘前市龟甲町61
欢迎咨询：津轻藩佞武多村
TEL: +81-172-39-1511 (无中文服务)
URL: 津轻藩佞武多村
http://www.neputamura.com/ (日文网页)

■津轻三味线居酒屋
地点：弘前市内（各店有所不同）
欢迎咨询：弘前市立观光馆
TEL: +81-172-37-5501 (无中文服务)

弘前

HIROSAKI

津轻藩佞武多村

除了展示着实物大小的弘前佞武多，欣赏太鼓、津轻三味线的现场演奏，还可以进行制作金鱼佞武多、津轻地区传统工艺品的体验与参观。此外，还备有各种礼品，供您选购。

地址：弘前市龟甲町61
交通：从JR弘前站搭乘巴士约15分钟“龟甲町角”下车
欢迎咨询：津轻藩佞武多村
TEL: +81-172-39-1511 (无中文服务)



最胜院五重塔



江户时代不使用钉子建造的该塔，享有东北第一美塔之称。被指定为国家的重要文化财产。

经典文化 · 历史

青森 弘前 八户 函馆



丰富的庆典活动为北国短暂的夏季和漫长的冬季增光添色
各地独特的城市景观 相距不远却完全不同
欢迎来亲身感受青函圈的历史与文化

八户

HACHINOHE



八户三社大祭

300年历史和传统的八户三社大祭，被指定为联合国教科文组织无形文化遗产。每年7月31日至8月4日，27台豪华绚烂的彩车让八户的夏天更加火热。三社是指尾上神社、长者山新罗神社、神明宫三个神社。神輿队伍后面跟着彩车向前行进，神乐、巫女、虎舞、狮子舞等让观众大饱眼福。前夜祭（7月31日）和后夜祭（8月4日）全部彩车排列在中心街上，并打上灯光供游客观赏。8月1日、3日可以看到神輿队伍与彩车一起行进，8月2日有彩车夜间行进。

活动时间：7月31日~8月4日
地点：八户市中心街
交通：从JR八户线本八户站徒步10分钟，
从JR八户站乘车·巴士约20分钟
欢迎咨询：(一财) VISIT八户
TEL: +81-178-70-1110 (无中文服务)

八户预祝丰收舞（沿步利）

是一种被指定为日本的国家重要无形民俗文化财产，八户地区呼唤春季到来的民间艺术。为了祈祷丰收，被称作太夫的舞者带着模仿马头做的华丽黑漆帽，很大动作摇动头部是这个舞蹈的特点。舞蹈间歌还有孩子们可爱的祝福表演，让观众感到非常开心。每年都有30多组舞者参加这个活动，在街头巷尾表演预祝丰收的舞蹈，吸引着25万游客前来观看。



活动时间：2月17日~20日
地点：八户市中心街、市厅前市民广场、更上阁等
交通：从JR八户线本八户站徒步约10分钟
欢迎咨询：(一财) VISIT八户
TEL: +81-178-70-1110 (无中文服务)

栲引八幡宫



作为南部氏镇守神的栲引八幡宫，收藏有国宝“赤丝威铠”、“白丝威袂取铠”。

活动时间：2月17日~20日
地点：八户市中心街、市厅前市民广场、更上阁等
交通：从JR八户线本八户站徒步约10分钟
欢迎咨询：(一财) VISIT八户
TEL: +81-178-70-1110 (无中文服务)



函馆 Christmas Fantasy (梦幻圣诞)

始于1998年函馆冬季代表性的活动。最大的看点是耸立在红砖仓库群前，夜间，海面上由函馆的姐妹城市-加拿大哈利法克斯市每年赠送，高达20米的巨大圣诞树（幸福杉树），15万盏彩色霓虹灯绽放出动人的光芒。此外，每天举行的点灯仪式，以及以巨大圣诞树为背景进行的烟花大会等，更加增添了浪漫的气氛。会场主要大街上许多特色“汤吧”鳞次栉比，函馆食材的美味在寒夜更加温暖身心。

活动时间：12月1日~12月25日
地点：函馆市末广町 金森仓库群周边
交通：从JR函馆站徒步10分钟，或搭乘有轨电车“十字街”下车徒步5分钟
欢迎咨询：函馆市Christmas Fantasy实行委员会
(一社 函馆国际观光会议协会内)
TEL: +81-138-27-3535 (无中文服务)

西部地区的街景

作为最早开放港口的五个城市之一，吸取多国文化的建筑风格构成了独特的街道景色。同一个地区里有哈里斯特斯东正教堂等教会群、旧函馆公会堂、金森仓库群等主要观光景点，其周围还有很多和洋混搭的历史建筑。



地址：函馆市元町等
欢迎咨询：函馆市观光部观光诱致课
TEL: +81-138-21-3323 (无中文服务)

函馆

HAKODATE

日本最古老的水泥电线杆



这根水泥电线杆制造于大正12年（1923年），是日本最古老的。日本最早开放港口的城市函馆，有很多日本最古老和第一的事物呢。

青森

AOMORI



小鱼干·烤鱼干拉面

青森县拉面的特点是使用小鱼干·烤鱼干熬煮的高汤以酱油调味后再搭配细面食用。第二次世界大战后，烤鱼干在青森市场比较好入手，所以大众食堂和大排档都开始贩卖这种拉面，因深受大众喜爱而一直延续到现在。小鱼干·烤鱼干拉面经过了一点一滴长时间的积累进化过程，衍生出多种不同风味的特色拉面，敬请品尝这里才有的好味道。

青森拉面协会
<http://aomori-ramen.com/shop/list/> (日文网页)
 津轻拉面小鱼干会
<http://niboshikai.com/> (日文网页)



白神鱼

源于世界自然遗产白神山地的山毛榉林，含有丰富矿物质的清水流入青森县日本海（津轻西海岸），孕育出各种的水生物，是日本数一数二的优良渔场，由这富饶的海洋中捕获的各种海鲜，被直接运送到弘前市。在弘前市及近郊的约18家餐饮店，将新鲜的白神海鲜烹制成日本料理、寿司、法式料理、民族料理等，供人们享用。2019年度以麒麟、虎鱼、马面鲈、飞鱼等平常在市场上极为罕见的鱼种以及在源于白神山地的清流中培育的金香鱼、伊富鱼等鲜为人知的高级鱼为对象，开始集中进货。

欢迎咨询：白神鱼普及实行委员会 (TEKUTEKU编辑部内)
 TEL: +81-172-31-2136 (无中文服务)
 白神鱼 <http://shirakaminosakana.com/> (日文网页)

弘前

HIROSAKI



凝聚了味噌的风味
与贝壳的鲜美
“味噌贝壳烧”

Nokkedon (海鲜盖饭)

买好餐券，用餐券换取米饭，从市场中三十多家店里，挑选生鱼片等自己喜欢的新鲜食材摆在米饭上，自制的原创盖饭就完成了！

欢迎咨询：青森鱼菜中心
 TEL: +81-17-763-0085 (无中文服务)
 古川市场 <https://nokkedon.jp>
 (设英文、简体中文、韩文服务)



弘前Igamenchi

用菜刀拍打鱿鱼腿，加入时令蔬菜，然后混入面粉，制成形后，用油炸、烧烤制成的便是“Igamenchi”。不会浪费任何一点食材，这也是集津轻弘前人的智慧与爱心于一体所创的一道家庭料理。



在以苹果闻名日本的青森，弘前的苹果产量也是首屈一指的。市区约40家左右的店铺可以吃到地道的“苹果派”。

推荐美食

青森 弘前 八户 函馆



不来这里就吃不到的料理
来到这不可错过的美食
一方水土一方人创造出令人难忘的“地方美味”

八户

HACHINOHE



八户脆饼汤

从江户时代后期开始兴起的八户代表性乡土料理。在吸收了肉、鱼、蔬菜等精华的汤汁里加入叫作“汤汁脆饼”的煮汤专用脆饼做成。吸入汤汁后的脆饼嚼起来富有弹性、口感独特。基本有鸡肉高汤、酱油调味组合，其他还有鱼高汤、盐调味；马肉、味噌调味等多种组合。

欢迎咨询：(一财) VISIT 八户
 TEL: +81-178-70-1110 (无中文服务)
 八户脆饼汤研究所
<http://senbei-jiru.com/> (日文网页)



海鲜盖饭

说到函馆美食就会想到一次性就能品尝到多种海鲜的盖饭。新鲜美味的原因是日本海的暖流和太平洋的寒流交汇，使函馆拥有整年具有丰富渔获量的渔场。6月解除捕捞禁令后，就可以吃到透明有嚼头的枪乌贼，还有日本最高品质的户井金枪鱼，不到处游动住在礁石上超级肥美的真鲑鱼等函馆特色美味海鲜。函馆早市有“盖饭横丁市场”等各种可以吃海鲜盖饭的店铺。

欢迎咨询：函馆早市协同组合联合会
 TEL: +81-120-858-313 (无中文服务)
 函馆早市 <http://www.hakodate-asaichi.com/> (日文网页)

函馆

HAKODATE



清爽的汤头和细弯面条
海胆、贝类和虾等海鲜极尽奢华
“矶拉面”

八户前冲青花鱼

八户前冲青花鱼是指八户前冲青花鱼名品推进协议会经过测量脂肪含量及重量，认定时期内，在三陆洋面以北的日本近海捕捞、八户港上岸的青花鱼。八户前冲是本州最北部的渔场，入秋后水温急剧下降，丰富的鱼饵使青花鱼囤积大量肥美的脂肪，在这期间八户海面捕捞的青花鱼，被公认为是日本第一最肥美的青花鱼。

时间：9月~12月左右
 欢迎咨询：八户前冲青花鱼品牌推进协议会
 (八户商工会议所内)
 TEL: +81-178-43-5111 (无中文服务)
 青花鱼之站 <http://www.hachinohe-sabanoeki.com/>
 (日文网页)



函馆盐味拉面

特点是透明的汤头，清爽中透着香醇。函馆盐味拉面与札幌味噌拉面、旭川酱油拉面并列为北海道三大拉面。现在函馆市有大约150家拉面店，各家有各家的特色，共同点就是下功夫熬制的透明汤头，这可能就是函馆盐味拉面百吃不厌的秘密。

函馆市旅游信息官方网站 Travel Hakodate
<https://www.hakodate.travel/chs/>



2017年新创当地美食。
 在市内10家面包店可以品尝到
 以与函馆渊源深厚的俄罗斯风格命名的
 “函馆烤皮罗什基”。



青函圈周游 建议行程

[春·夏篇]
SPRING & SUMMER

周游建议行程 [选择周游之旅]
经典推荐春夏之旅

八戸 HACHINOHE

JR八戸站
●搭乘JR线约30分钟

建议您搭乘游览巴士“海猫号”，游览种差海岸各景点。

JR种差海岸站
●徒步圈内

种差海岸资讯中心
搭乘巴士欣赏窗外丰富多姿的美景，一路前往种差海岸资讯中心。种差天然草坪的绝美景象尽收眼底。
地址：八戸市大字鞍棚久保14-167
营业时间：9:00~17:00 ※12/29~1/1不营业
咨询电话：+81-178-51-8500 (无中文服务)

矶拉面
提到种差海岸，特别建议您品尝一番充满三陆风味、使用大量海鲜烹制的“矶拉面”的美味。在以清淡盐味汤汁与细卷面条为特征的拉面中，加入海胆、海藻、贝类与大虾等当地豪华海鲜，进食入口的瞬间，便会感受到三陆海鲜的美味，可谓是充满三陆海鲜风味的绝品。

●徒步圈内

JR种差海岸站
●搭乘JR线约20分钟

JR本八戸站
●徒步10分钟

hacchi
常年开设介绍八戸特色的美食、自然风景、各大庆典、早市及横丁大排档美食的展示小屋，还有美食和工艺品商店等，随时都可以来体验八戸的魅力。
地址：八戸市三日町11-1
营业时间：9:00~21:00
(12/30、1/2~3 10:00~18:00)
※每月第2个周二(节假日顺延)、12/31、1/1不营业
咨询电话：+81-178-22-8228 (无中文服务)

●徒步2分钟

在三六小巷品尝美食
大排档文化根深蒂固的八戸市区有八条横丁小巷各有特色，但人与人的互动交流这点是共通的。三六小巷有26个商家摊位，多种口味供您选择。
欢迎咨询：(一財) VISIT八戸
TEL: +81-178-70-1110 (无中文服务)

夜宿八戸

青森 AOMORI

JR新青森站
●搭乘JR线约6分钟

JR青森站
●徒步3分钟

铃铃铃冰激凌让短暂的夏天更美味快乐！

青函连络船纪念号八甲田丸
日本首座铁路联络船博物馆。曾起到连接北海道与本州桥梁作用的八甲田丸，停靠在以前停靠的码头，并对外开放展出。船内仍原封不动地保留着操舵室、机舱、车辆甲板等设施，可以让您感受当时的气氛。
地址：青森市柳川1-112-15地先
营业时间：9:00~19:00 (11月~3月至17:00)
TEL: +81-17-735-8150 (无中文服务)

●徒步1分钟

A-FACTORY
并设有100%使用青森县产苹果酒工房的商业设施。馆内汇集了来自县内各地的土特产品，供您选购。更加值得推荐的是可一边眺望窗外对湾湾区美景，一边享用馆内的美味餐点。
地址：青森市柳川1-4-2
营业时间：9:00~20:00 ※部分店铺除外。
TEL: +81-17-752-1890 (无中文服务)

●搭乘市营巴士约30分钟“三内丸遗迹前”下车

三内丸山遗迹中心
被指定为日本国家特别史迹的大规模绳文时代的村落遗迹。这里除了设有志愿者导览员为您进行讲解之外，还可参观出土展品，以及进行“迷你土偶”与“勾玉”等的制作体验。
地址：青森市三内丸山305
营业时间：9:00~17:00 (6月~9月到18:00)
※每月第4周一(如遇节假日时，改为次日)、12/30~1/1不营业
门票：一般410日元、高中生、大学生等200日元
中学生以下免费 ※特别展、体验项目另外收费
咨询电话：+81-17-766-8282 (无中文服务)

●搭乘市营巴士约30分钟“青森站前”下车

青森的寿司
青森三面环海，日本海、陆奥湾、太平洋包围中的青森不仅海鲜种类丰富，而且鲜度更是出类拔萃。使用青森市区很多寿司店可用的定额优惠券“青森寿司优惠券”，以实惠平价享受当季美味寿司。
欢迎咨询：青森商工会议所
TEL: +81-17-734-1311 (无中文服务)
http://www.acci.or.jp/sushi/2/index.html

夜宿青森

弘前 HIROSAKI

JR新青森站
●搭乘JR线约40分钟

JR弘前站
●出租车

寻访洋风古建筑与弘前法式料理一日游
空气中飘荡着明治·大正气息的西洋风格古建筑在市区各处都有，可见弘前人对西方文化的接受度很高，就人口比例而言，弘前是拥有法国餐馆最多的城市。出租车旅游项目--寻访洋风古建筑与弘前法式料理一日游中，包含了门票、出租车费用和弘前法国餐的费用。

智能眼镜导游之旅
使用最新的数字技术(智能眼镜)，可以欣赏到360度全景画像以及聆听到弘前城历史介绍的导游之旅。
地点：藤田纪念馆
出发：弘前公园内 武德殿(北之郭)
终点：弘前公园内 武德殿(北之郭)
所需时间：约70分钟
营业时间：10:30~14:00 ※全年
费用：每人1000日元(中学生以上方可参加)
对应语言：日语、英语、汉语、韩语、泰语、法语
欢迎咨询：(一財)弘前市绿色协会 藤田纪念馆事务所
TEL: +81-172-37-5525 (无中文服务)

●徒步或搭出租车

夕阳下探险
夕阳西下回归童心玩90分钟侦探游戏，探寻隐藏在弘前大街小巷中的故事，适合想深入了解弘前的您！(需要提前三天预约)
欢迎咨询：津轻城街探访观光推进实行委员会(弘前观光协会内)
TEL: +81-172-35-3131 (无中文服务)
弘前城街探访 http://machi-aruki.sakura.ne.jp/

夜宿弘前

函馆 HAKODATE

JR新函馆北斗站
●搭乘连接列车约15分钟

搭乘有轨电车去城街探访函馆时尚号(Haikara-go)

JR函馆站
●徒步1分钟

函馆早市 海鲜盖饭
函馆市三面环海，地理环境优美，当地人都是以当地海鲜为豪。从JR函馆站走路一分钟就到达函馆早市，那里的各家店铺所用食材都新鲜度高、份量足，自信之作海鲜盖饭一定让您食指大动。
欢迎咨询：函馆早市协同组合联合会
TEL: +81-120-858-313 (无中文服务)
http://www.hakodate-asaiichi.com

探访城镇浪漫历史
在历史悠久的函馆漫步，将会有许多新发现。洋溢着异国风情的教会群、坡道上的古民宅咖啡店、土方岁三等幕府末期将士们的足迹等，慢慢细品更能感受到函馆的魅力。有兴趣者详情请参考“函馆市街探访MAP(26条路线)”
欢迎咨询：函馆市观光部观光课
TEL: +81-138-21-3323 (无中文服务)

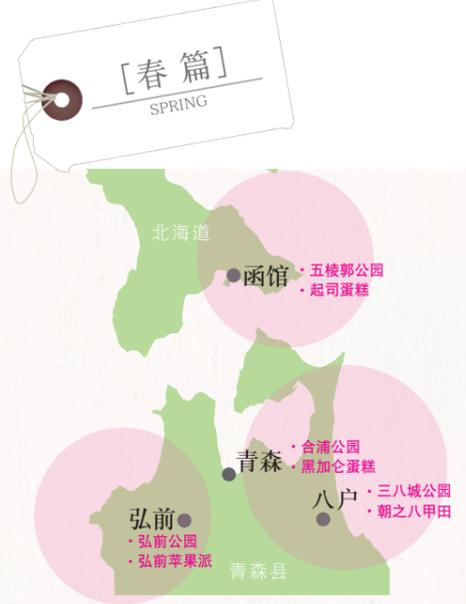
函馆甜点
作为第一个对外开放港口的城市之一，从明治时代起就有面包房和蛋糕店在此地开业，日式甜点制作历史也很悠久，名店自然就不少。您在旅途中发现中意的店不妨一试，品味美味甜点的同时，卸去些许旅途中的疲惫。
欢迎咨询：函馆甜点推广协议会
TEL: +81-138-77-7491 (无中文服务)
http://www.hakodate-sweets.com

●搭乘函馆缆车
十字街电车站到山脚下的缆车站徒步10分钟，乘坐缆车到山顶约3分钟

函馆山夜景
由独特的地形与城市的灯火交织构成的夜景，享有奇迹夜景的美称。初夏海雾笼罩下浪漫的“雾夜景”、夕阳余晖中由浅渐深呈现不同色调的城市风景，都值得细细品味。
营业时间：10:00~22:00 (冬季营业到21:00)
欢迎咨询：函馆山缆车株式会社
TEL: +81-138-23-3105 (综合咨询、无中文服务)

夜宿函馆

青函圈 周游 建议行程



周游建议行程
[选择周游之旅]

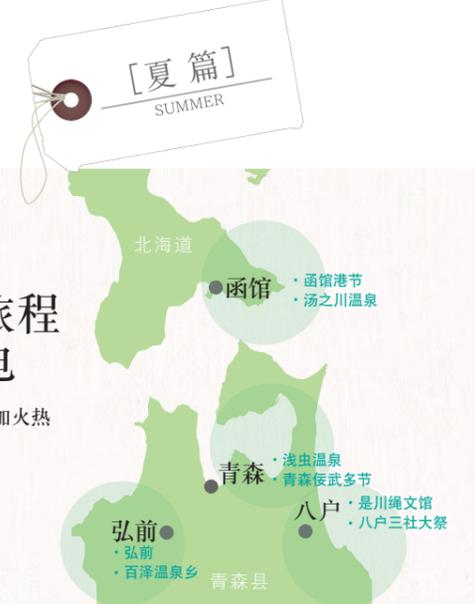
邂逅樱花 甜点之旅

享受美景美食 粉色春之旅

青函圈的樱花季节在4月下旬至5月上旬，这里有多彩的樱花名胜，也有游人许多愉快的神情。一边欣赏眼前鲜艳的樱花林，一边品尝各具特色的甜品，尽情享受自由自在、绚丽浪漫的青函圈之春。

| 八户 HACHINOHE | 青森 AOMORI | 弘前 HIROSAKI | 函馆 HAKODATE |
|--|---|--|--|
| <p>JR八户站 ●搭乘JR线约10分钟</p> <p>JR本八户站 ●徒步约10分钟</p> | <p>JR新青森站 ●搭乘JR线约5分钟</p> <p>JR青森站 ●搭乘巴士约20分钟“合浦公园前”站下车 ●徒步约1分钟</p> | <p>JR新青森站 ●搭乘JR线约40分钟</p> <p>JR弘前站 ●徒步约20分钟</p> | <p>JR新函馆北斗站 ●搭乘连接列车约15分钟</p> <p>JR函馆站 ●搭乘市区有轨电车16分钟“五棱郭公园前”下车 ●徒步约15分钟</p> |
| <p>三八城公园 花季预测：4月下旬~5月上旬</p> <p>三八城（发音：MIYAGI）公园是设立在八户城遗迹设立的公园，与市政厅前市民广场、公会堂前、三八城神社连成一片市中心宝贵的绿地空间，也是八户赏樱花的名胜之一。</p> <p>地址：八户市内丸1-14-49 欢迎咨询：八户市公园绿地课 TEL: +81-178-43-9141 (无中文服务)</p> <p>●徒步约5分钟</p> | <p>合浦公园 花季预测：4月下旬~5月上旬</p> <p>600多株樱花盛开的旅游景点。在樱花盛开时期举办的“青森春之祭”期间，会有许多小摊参加，晚上可以在纸灯笼朦胧的光亮中，欣赏夜樱之美。</p> <p>地址：青森市合浦2-16-9 欢迎咨询：Park maintenance Aoi-mori Group TEL: +81-17-741-6634 (无中文服务)</p> <p>●搭乘巴士约20分钟“青森站前”下车</p> | <p>弘前公园 花季预测：4月下旬~5月上旬</p> <p>染井吉野樱、垂枝樱、八重樱等52种，约2600棵樱花将公园染成一片粉色。除了盛开时的美景之外，花落时，花瓣覆盖着护城河水面的“花筏”，亦会使您叹为观止。</p> <p>地址：弘前市下白根町1 欢迎咨询：弘前市立观光馆 TEL: +81-172-37-5501 (无中文服务)</p> <p>●从市区徒步约10-15分钟</p> | <p>五棱郭公园 花季预测：4月下旬~5月上旬</p> <p>箱馆战争最后的战场的舞台—日本特别史迹五棱郭公园里，1600株樱花盛开在星形城郭的美景精彩绝伦。</p> <p>地址：函馆市五棱郭町44 营业时间：自由参观 公园中央（护城河内侧）5.00~19.00（11月~3月到18.00） 欢迎咨询：函馆市住宅都市设施公社 花与绿之课 TEL: +81-138-40-3605 (无中文服务)</p> <p>●交通：搭乘有轨电车约21分钟“十字街”下车 ●徒步约5分钟</p> |
| <p>朝之八甲田</p> <p>醇香芝士蛋糕灵感来源于八甲田清晨的风景。感受浓郁的起司醇香在口中扩散融化。</p> <p>地址：八户市大字十三日町13 中合三春屋地下 营业时间：10.00~20.00 欢迎咨询：Arpajon (有) TEL: +81-178-20-5822 (无中文服务)</p> | <p>黑加仑蛋糕</p> <p>使用日本最大的黑加仑产地青森市产黑加仑制作的，酸甜适中的蛋糕颇有人气。</p> <p>地址：青森市新町1-13-21 营业时间：10.00~18.30 欢迎咨询：维也纳甜点 小约翰施特劳斯 TEL: +81-17-722-1661 (无中文服务)</p> | <p>弘前苹果派</p> <p>青森苹果产量首屈一指的弘前市，无论是在蛋糕店、酒店、咖啡馆，还是面包店、糕点店都能吃到地道的苹果派。</p> <p>地址：弘前市市 欢迎咨询：弘前市立观光馆 TEL: +81-172-37-5501 (无中文服务)</p> | <p>起司蛋糕</p> <p>使用当地新鲜食材制作，富含空气的口感，入口即溶，类似梳芙厘的起司小蛋糕。</p> <p>地址：函馆市末广町13-9 营业时间：9.30~19.00 (根据季节有所变动) 欢迎咨询：PASTRY SNAFFLES (金森洋物酒店) TEL: +81-138-27-1240 (无中文服务)</p> |
| 夜宿八户 | 夜宿青森 | 夜宿弘前 | 夜宿函馆 |

青函圈 周游 建议行程



周游建议行程
[选择周游之旅]

夏日庆典活动 感受当地热情的 活力之旅

心潮雀跃、华丽绚烂的旅程 感受当地热情，活力充电

历史传统悠久的各种庆典活动，让青函圈之夏变得更加火热，近距离感受当地文化、体验交流互动。一方水土孕育当地名汤温泉及能量景点（power spot），感受历史、灵魂，民俗风情的周游之旅。

| 八户 HACHINOHE | 弘前 HIROSAKI | 青森 AOMORI | 函馆 HAKODATE |
|---|--|---|---|
| <p>JR八户站 ●搭乘JR线约10分钟</p> <p>JR本八户站 ●搭乘巴士约20分钟</p> | <p>JR新青森站 ●搭乘JR线约40分钟</p> <p>JR弘前站 ●徒步约20分钟</p> | <p>JR新青森站 ●搭乘JR线约6分钟</p> <p>JR青森站 ●搭乘青森铁道约20分钟、巴士约50分钟</p> | <p>JR新函馆北斗站 ●搭乘连接列车约15分钟</p> <p>JR函馆站 ●徒步约5分钟 ※至烟火盛会的会场</p> |
| <p>八户市埋藏文化财中心是川绳文馆</p> <p>通过展示是川遗迹和风张1遗迹的出土文物，对外宣传八户的绳文文化。国宝级展品“合掌土偶”展现了绳文之美和其精神世界。</p> <p>地址：八户市大字是川字横山1 营业时间：9.00~17.00 (最晚入馆时间16.30) ※休息日：周一、周末、节日调休 咨询电话：+81-178-38-9511 (无中文服务)</p> <p>●搭乘巴士约20分钟“八户中心街总站”下车</p> | <p>弘前偃善哒节 8月1日~8月7日</p> <p>弘前偃善哒节（偃善节）被国家指定为重要无形文化财产。特点是图案为骁勇壮美的武士题材，偃善哒多呈扇形。小型偃善哒，以及最大高度超过9米的大型偃善哒，伴随着鼓乐的节奏，欢快的游行于市区。此外，全年均可以体验到弘前偃善哒的设施“津轻偃善哒村”也颇具人气。</p> <p>地点：时间：8月1日~4日（土手町线路19.00开始） 8月5日·6日（站前线路19.00开始） 8月7日（最后一天：土手町七日线路10.00开始） 欢迎咨询：弘前市立观光馆 TEL: +81-172-37-5501 (无中文服务)</p> <p>●从JR弘前站搭乘巴士约45分钟</p> | <p>浅虫温泉</p> <p>浅虫温泉街有1200年历史，是日本文学家栋方志功和太宰治等人的最爱。海水浴场、海狗公园、水族馆等设施能够满足各个年龄层次的游客。</p> <p>地址：青森市大字浅虫 欢迎咨询：(一社)浅虫温泉观光协会 TEL: +81-17-752-3250 (无中文服务)</p> <p>●搭乘青森铁道约20分钟、巴士约50分钟</p> | <p>函馆港节 8月1日~8月5日</p> <p>函馆夏天最大的庆典活动之一。8月1日举行北海道南部规模最大的烟花大会，8月2日和3日有两万人走上街头，举行“Wasshoi函馆”盛装游行。</p> <p>地点：函馆港、函馆站前地区、五棱郭地区 欢迎咨询：函馆港节实行委员会事務局 (一社函馆国际观光会议协会内) TEL: +81-138-27-3535 (无中文服务)</p> <p>●搭乘路面电车约30分钟“汤之川温泉”站下车</p> |
| <p>八户三社大祭 7月31日~8月4日</p> <p>具有约300年历史与传统，是八户地区最大的庆典活动，被联合国教科文组织指定为非物质文化遗产。27台豪华绚烂的彩车图案，深深吸引着观者的目光。此外，在举办期间以外，位于八户站旁“YOU TREE”1楼的展区，全年展示着三社大祭相关资料，在此可以了解到其盛况气氛。</p> <p>地点：八户市中心街 欢迎咨询：(一财)VISIT 八户 TEL: +81-178-70-1110 (无中文服务)</p> | <p>百泽温泉乡</p> <p>富含铁矿物质的泉水呈淡红色，被亲切地称为“热之汤”。地下温泉水量丰富，几乎所有旅馆都拥有自家源泉，各家温泉微妙的不同就是百泽温泉的魅力所在。</p> <p>地址：弘前市百泽 欢迎咨询：岩木山观光协会 TEL: +81-172-83-3000 (无中文服务)</p> | <p>青森佞武多节 8月2日~8月7日</p> <p>观光游客超过约300万人，以火为主题的日本代表性狂欢节。22个大型佞武多在市区列队游行，让北国之夏变得更加热情如火。</p> <p>地点：青森市中心街 欢迎咨询：(公社)青森观光会议协会 TEL: +81-17-723-7211 (无中文服务)</p> | <p>汤之川温泉</p> <p>夏天到秋季是捕捞乌贼最繁忙的季节，夜晚透过海景房的窗户，能望见星星点点的渔火摇曳在漆黑的夜空和海面之间。</p> <p>地址：函馆市汤川町 欢迎咨询：函馆汤之川温泉旅协同组合 TEL: +81-138-57-8988 (无中文服务)</p> |
| 夜宿八户 | 夜宿弘前 | 夜宿青森 | 夜宿函馆 |



青函圈周游 建议行程

[秋篇]
AUTUMN

周游建议行程 [五天四夜之旅]
红叶与当地新美食之旅

八戸 HACHINOHE

JR八戸站

●乘车约40分钟

八幡马是八戸的传统工艺品。用白色半成品制作您独一无二的八幡马非常有趣哦！



山之乐校 (青叶湖展望交流设施)

用已废校的增田中小学校开设的体验交流设施。有手工做荞麦面等丰富快乐的乡村生活体验项目。



午餐 体验手做荞麦面

一边体验有趣对话，一边由当地师傅亲自教授揉、打、切等手法！用二八比例的荞麦粉亲手做的面条，吃起来格外美味。

地址：八戸市南乡岛守字北畑6-2
营业时间：8:00~17:00
欢迎咨询：山之乐校运营协议会
TEL: +81-178-82-2222 (无中文服务)

●乘车约10分钟

南乡屋形船 赏红叶

坐小型观光船青叶湖上赏红叶约需45分钟。



运行日期·时间等：10月下旬~11月上旬
10:00~15:45 间隔45分钟
地址：八戸市南乡岛守
欢迎咨询：南乡观光协会
TEL: +81-80-1800-8918 (无中文服务)

●乘车约30分钟

不习岳 红叶漫步

主道之外还有其他几条登山步道，红叶美景各具特色。10月下旬，面积约一公顷的红叶园夜晚会打上灯光，景色如幻如梦。



地址：八戸市南乡岛守外田山19
欢迎咨询：市民之森综合案内设施
TEL: +81-178-83-2146 (无中文服务)

●乘车约40分钟

The Best of 美食之旅

连续举办了30多年的美食盛典。举办期间您可以以统一价格品尝到参加各店，使用青森县食材限期销售的各种美食。饭后如果回答问卷调查的话，还可以通过抽奖获得豪华奖品！



活动时间：9月1日~10月31日
地点：以八戸市为中心的参加餐饮店
欢迎咨询：八戸商工会
TEL: +81-178-43-5111 (无中文服务)
※关于销售价格等实施内容，可能会出现变更的情况，敬请谅解。

夜宿八戸

青森 AOMORI

JR新青森站

●搭乘JR线约6分钟

JR青森站

●徒步约5分钟

有“一杯三年、两杯六年、三杯长生不老”之称的八甲田萱野(KAYANO)高原的长寿茶。



青森鱼菜中心的NOKKEDON (海鲜盖饭)

将喜欢的海鲜例如扇贝、金枪鱼、比目鱼、乌贼等铺在米饭上，美味的特制NOKKEDON就完成了。早上7点开始营业，是理想的早餐选择。



地址：青森市古川1-11-16
(从JR青森站徒步约5分钟)
营业时间：7:00~16:00
欢迎咨询：青森鱼菜中心
TEL: +81-17-763-0085 (无中文服务)

●搭乘JR巴士约80分钟“缆车站前”站下车

八甲田的红叶

从八甲田缆车可以360度全方位眺望四周山毛榉和枫叶美景(9月下旬~10月)。9月可以搭乘夜间运行的缆车，欣赏满天繁星与青森市夜景。



地址：青森市大字荒川字寒水泽1-12
欢迎咨询：八甲田缆车
TEL: +81-17-738-0343 (无中文服务)

●搭乘JR巴士约80分钟“青森站”下车 搭乘市营巴士约20分钟“县立美术馆前”下车

青森县立美术馆

常设展示与青森有渊源的栋方志功、奈良美智、成田亨等艺术家的作品。夏加尔的舞台背景画儿及奈良美智的《青森犬》等都是非常精彩的杰作。



地址：青森市安田字近野185
举办时间：9:30~17:00 (6月~9月9:00~18:00)
欢迎咨询：青森县立美术馆
TEL: +81-17-783-3000 (无中文服务)

●搭乘市营巴士约20分钟“青森站前”下车 徒步约1分钟

倭武多之家 Wa Rasse 体验倭武多节

除了常设展示着实际参加过倭武多节，充满震撼力的大型倭武多之外，还详细介绍着倭武多节的历史和其魅力所在。此外，还可以进行倭武多的音乐、倭武多节庆舞蹈、贴纸制作等体验。



地址：青森市安方1-1-1
时间：9:00~18:00 (5月~8月9:00~19:00)
欢迎咨询：倭武多之家 Wa Rasse
TEL: +81-17-752-1311 (无中文服务)

夜宿青森

弘前 HIROSAKI

JR新青森站

●搭乘JR线约40分钟

JR弘前站

●搭乘弘南巴士约17分钟“市役所前”下车

津轻地区自古以来流传至今的刺绣工艺品“小巾刺绣”。近年，其花纹与颜色经现代化改良，小饰物件颇具人气。



弘前城菊花与红叶节

在弘前城植物园里，除了北奥羽首屈一指的绚烂菊花人偶、菊花艺术造型等展示，还能观赏色彩鲜明的红叶。



地址：弘前公园内 弘前城植物园
活动时间：10月下旬~11月上旬
欢迎咨询：弘前市立观光馆
TEL: +81-172-37-5501 (无中文服务)

●徒步约5分钟

工艺品 & 日式咖啡馆 匠馆

展示、销售津轻涂漆器和小巾刺绣等，津轻地区的各种工艺品。是一处可以享用到家常午餐、日式圣代、纯正刨冰等美味，以“日式”为主题的咖啡馆。



地址：弘前市上白根町8
营业时间：9:00~17:00
TEL: +81-172-36-6505 (无中文服务)

●搭乘弘南巴士约20分钟“常盘坂入口”下车 搭乘为值 (TAMENOBU) 号 (4月~11月) “苹果公园”下车

苹果采收体验

弘前苹果产量日本第一，欢迎通过游玩、学习、触摸、品尝来体验苹果园。这里有约2300棵果树，每到成熟时节便可亲自现摘现吃。



活动时间：8月1日~11月中旬
欢迎咨询：弘前苹果公园
TEL: +81-172-36-7439 (无中文服务)

●搭乘弘南巴士约25分钟“HOTEL NEW CASTLE前”站下车、徒步3分钟

晚餐 KADARE横丁

是弘前闹市区的横丁(大排档)一条街。这里有国际多元化且各具特色的11家餐饮店，可容纳80人坐就的多用途大厅可以举办各种活动。



地址：弘前市百石町2-1
欢迎咨询：津轻弘前屋台村株式会社
TEL: +81-172-36-2256 (无中文服务)

夜宿弘前

函馆 HAKODATE

JR新函馆北斗站

●搭乘连接列车约15分钟

JR函馆站

●徒步约1分钟

路过随意进店品个小酒小菜，享受和函馆市民愉快互动的大门横丁



函馆早市海鲜盖饭

海胆、鲑鱼子、扇贝、乌贼等多种组合的海鲜盖饭，绝对都超级新鲜。函馆早市各家店铺，都挑选当季最新鲜好吃的食材进货，必定会找到您中意的一品。



地址：函馆市若松町9-19
欢迎咨询：函馆早市协同组合联合会
TEL: +81-120-858-313 (无中文服务)

●搭乘市区有轨电车约10分钟“末广町”站下车

元町红叶漫步

优雅美丽的西洋建筑及教堂、日洋合璧混搭的特色建筑和街边红叶妖娆的身姿衬托出一幕幕复古街景，犹如身在画中游。



欢迎咨询：函馆市观光部观光课
TEL: +81-138-21-3323 (无中文服务)

函馆明治馆

每到秋季，面向开港通的明治馆，便会被覆盖着建筑物的爬山虎的红叶装扮的优美艳丽。在建筑物内，备有玻璃制品及八音盒等各种精美商品，供您选购。

营业时间：9:30~18:00
(根据季节等可能会出现变更的情况，敬请谅解)
欢迎咨询：函馆明治馆
TEL: +81-138-27-7070 (无中文服务)

●搭乘市区有轨电车约10分钟“函馆站前”下车

JR函馆站

●搭乘函馆巴士约40分钟“香雪园”站下车

函馆MOMI-G节 (秋叶节)

北海道唯一国家指定的文化财庭园--香雪园，也是赏枫的知名景点。活动期间，夜晚灯光演绎出红叶浪漫风情。



活动时间：10月下旬~11月上旬
地址：函馆市见晴町56
欢迎咨询：函馆市住宅都市设施公社 花与绿之课
TEL: +81-138-40-3605 (无中文服务)

夜宿函馆



青函圈周游建议行程



周游建议行程 [选择周游之旅]
感受冬季活动与温暖之旅

函馆 HAKODATE

- JR新函馆北斗站**
●搭乘连接列车约15分钟
- JR函馆站**
●徒步约1分钟

猴子泡温泉悠闲自在的模样非常可爱。必游！猿山温泉



函馆盐味拉面
函馆美食代表之一，其特点是用心熬制的靓汤清澈鲜美，回味无穷。图为“函馆面厨房 味彩”的盐味拉面，您也可以函馆站二楼的“JR函馆站店”品尝。

函馆市旅游信息官方网站 Travel Hakodate
<https://www.hakodate.travel/chs/>

●乘有轨电车约30分钟在“汤之川温泉”站下车

漫步汤之川温泉街
汤之川温泉街上四处逛逛，会发现轻松惬意的足汤、四百年悠久历史的汤仓神社，还有函馆市热带植物园，园里有三百种热带植物，冬天可以看到猴子泡温泉悠闲自在的模样非常可爱。

欢迎咨询：函馆市观光部观光课
TEL: +81-138-21-3323 (无中文服务)

●乘有轨电车约20分钟在“五棱郭公园前”下车

五棱星之梦
五棱郭公园的星形护城河四周，傍晚会点亮约2000盏灯，更加为星形五棱郭增添浪漫气氛。从五棱郭塔往下俯瞰，映入眼帘的便是梦幻般的星状护城河。

活动时间：12月1日~2月28日
地点：函馆市五棱郭町44
欢迎咨询：五棱郭塔株式会社
TEL: +81-138-51-4785 (无中文服务)

●乘有轨电车约30分钟在“未广町”下车

HAKODATE ILLUMINATION (函馆霓虹彩灯) & 夜晚灯光演绎
函馆山下，西部地区的大街小巷在柔和的灯光包围中，洋溢着异国风情。教会群等历史建筑也在灯光下呈现不同的风貌，让您漫步於一个梦幻般美妙的夜晚。

活动时间：12月1日~2月28日
地点：函馆市元町等地
欢迎咨询：函馆市冬季活动实行委员会 (一社 函馆国际观光协会内)
TEL: +81-138-27-3535 (无中文服务)

夜宿函馆

青森 AOMORI

- JR新青森站**
●搭乘JR线约6分钟
- JR青森站**
●搭乘JR巴士约80分钟在“缆车站前”下车

热腾腾的“鲑鱼杂把汁”是鲑鱼骨、内脏和萝卜为主料的火锅料理。



八甲田雪地健行
穿上雪地行走专用的大“雪鞋”，从八甲田缆车山顶公园站出发，漫步观赏周边雾凇原地带的美景。由于有向导的带领，所以能够安心的享受漫步观景的乐趣。

地址：青森市大字荒川字寒水泽1-12
欢迎咨询：八甲田缆车
TEL: +81-17-738-0343 (无中文服务)

●搭乘JR巴士约15分钟在“酸汤温泉”下车

酸汤温泉
有300年历史的深山温泉旅馆，全部用松柏建成的面积约160叠(约265㎡)的“千人大浴场”里，有冷泉池、热泉池、四分六分泉池、温泉瀑布等四个浴场。

酸汤温泉鬼面庵 生姜味噌熬点
曾经为了让等候青函连接船的旅客暖身，路边小摊的老板娘在味噌中加入生姜泥而受到好评，后被广泛流传。现在已成为了青森市一道美味的乡土料理。

地址：青森市荒川南荒川山国有林酸汤泽50
营业时间：·酸汤温泉 7:00~17:30 (非住宿者)
·鬼面庵 10:30~16:30
欢迎咨询：酸汤温泉
TEL: +81-17-738-6400 (无中文服务)

●搭乘JR巴士约1小时40分钟在“青森站”下车 徒步1分钟

青森灯会与纸灯庆典
市民们融合佻武多的制作技法，创作的和纸作品“雪人纸灯”，温暖的光线与艳丽的色彩照亮着青森站的周边。

活动时期：11月下旬~2月上旬
地点：JR青森站周边
欢迎咨询：特定非营利活动法人青森港俱乐部 (青函联络船纪念号八甲田丸内)
TEL: +81-17-735-8150 (无中文服务)

夜宿青森

弘前 HIROSAKI

- JR新青森站**
●搭乘JR线约40分钟
- JR弘前站**
●搭乘免费接送班车约30分钟

当地人都喜欢弘前中央食品市场秋冬限定销售的马铃薯料理“大学芋”！(销售时间9月至隔年4月前后)



Asobe之森 岩木荘 温泉午餐一日游
拥有各种温泉浴池的人气旅馆，四周景色迷人，可以眺望到世界自然遗产白神山地及日本百座名山中的岩木山和八甲田山等。

地址：弘前市大字百字寺28-29
欢迎咨询：Asobe之森 岩木荘
TEL: +81-172-83-2215 (无中文服务)

●搭乘免费接送班车约30分钟、弘前市立观光电巴士站

川崎染工场 津轻天然蓝染体验
这里曾是江户时代的印染店，1992年当时使用的古董工具被发现后，经修复重现原貌。现今除了可以体验蓝染制作之外，也销售蓝染小商品。

地址：弘前市龟甲町63
营业时间：9:00~17:00 (冬季9:00~16:00)
※每周四固定休息
欢迎咨询：川崎染工场
TEL: +81-172-33-6552 (无中文服务)

●徒步约20分钟

穿领主、公主服体验
您可以享受一番体验穿着正宗的领主、公主服以及拍摄纪念照的乐趣。

地点：弘前公园 武德殿(北之郭)
营业时间：全年9:00~16:30
※有关团体事宜，请咨询协商。
体验费：盔甲、女士礼服 1010日元
披肩、领主、振袖、儿童(男女) 500日元
欢迎咨询：(一财)弘前市绿色协会
TEL: +81-172-33-8733 (无中文服务)

●徒步或搭乘出租车

白神鱼
将源于世界自然遗产白神山地，含有丰富矿物质的清水流入青森县日本海(津轻西海岸)，孕育出各种海鲜直接运送到弘前市。烹制成日本料理、寿司、法式料理、民族料理等，各具特色的美味供人们享用。

欢迎咨询：白神普及实行委员会 (TEKUTEKU编辑部内)
TEL: +81-172-31-2136 (无中文服务)
白神鱼 <http://shirakaminosakana.com/>

夜宿弘前

八户 HACHINOHE

- JR八户站**
●搭乘JR线约10分钟
- JR本八户站**
●徒步约10分钟

八户预祝丰收舞(沿步利) 服装体验，华丽变身！(八户 Portal Museum "hacchi")



酒造参观
八户酒造展现了日本三大酿酒名家之一的南部杜氏的造酒方法，您可以在可以品尝试饮中，寻找自己喜欢的当地美酒。

地址：八户市八日町1
参观时间：9:00~16:00
欢迎咨询：八户酒造株式会社
TEL: +81-178-43-0010 (无中文服务)

●徒步约10分钟

八户脆饼汤
当地的乡土料理，将一种叫做“汤汁脆饼”的专用脆饼放入浓郁日式高汤中煮制而成。饱含汤汁的脆饼口感Q弹、非常好吃。

欢迎咨询：(一财) VISIT八户
TEL: +81-178-70-1110 (无中文服务)
八户脆饼汤研究所
<http://www.senbei-jiru.com/>

●徒步约10分钟

八户预祝丰收舞(沿步利)
被指定为国家重要民俗文化财的地方艺术形式。30多个舞蹈团在大街小巷为您呈现震撼人心的雄壮舞姿。

活动时间：2月17日~20日
(活动期间以外，可以在八户Portal Museum "hacchi" 观赏到丰收舞的影像。)
地点：八户市中心街、市厅前市民广场、更上阁等
欢迎咨询：(一财) VISIT八户
TEL: +81-178-70-1110 (无中文服务)

●搭乘市营南部巴士约15分钟“Grand Sunpia八户”站下车

Grand Sunpia八户 泽里温泉
地下涌出的天然温泉具有良好的恢复疲劳和保湿效果，舒适的八种不同浴池，让您身心倍感温暖。

地址：八户市东白台1丁目1-1
营业时间：10:00~22:00(非住宿者)
欢迎咨询：Grand Sunpia八户
TEL: +81-178-23-5151 (无中文服务)

夜宿八户

娱乐活动、赏花、景观日历

★=娱乐活动 ◆=赏花、景观

| | 青森市 | 弘前市 | 八戸市 | 函馆市 |
|-----|--|---|--|---|
| 4月 | ★青森春祭 ★青森马拉松 ◆猪牙花 (4月, 浅虫汤之岛) ◆樱花 (4月下旬~5月上旬) | ★弘前樱花节 ◆樱花 (4月中旬~5月上旬) | ★馆鼻码头早市 (3月下旬~12月) ◆樱花 (4月下旬, 三八城公园) | ★函馆西部地区 BAR-GAI ◆樱花 (4月下旬~5月上旬, 五棱郭·函馆公园) |
| 5月 | ★青森春季庆典 ★浪冈苹果花节 ◆苹果花 (5月上旬) | ★苹果花节 ★苹果酒之夜 ◆苹果花 (5月上旬~5月中旬) ★宵宫 (5月下旬~10月上旬) | ★八戸黑尾鸥马拉松全国大会 ◆油菜花 (5月~6月, 芜岛) | ★箱馆五棱郭庆典 ◆紫藤花 (5月下旬~6月, 五棱郭) |
| 6月 | ★东八甲田杜鹃花节 ◆杜鹃花 (6月上旬~中旬, 东八甲田) | ★古都弘前烟火盛会 | ★岛守春季庆典 ◆黄花菜 (6月~8月, 种差海岸) ◆岩百合 (6月~8月, 种差海岸) | ★南茅部海带舟节 ◆绣球花 (6月下旬~9月上旬, 特拉皮斯汀女子修道院附近的市民之森) ◆玫瑰 (6月下旬~7月上旬, 旧英国领事馆) |
| 7月 | | ◆采摘苹果体验 (8月1日~11月中旬) | ★八戸七夕节 | ★函馆马拉松 ★市民创作函馆野外剧 ★函馆港烟花汇演 |
| 8月 | ★浅虫温泉烟花盛会 ★青森佞武多祭 ★浪冈北畠祭 ◆采摘苹果体验 (8月~11月) | ★弘前市佞武多节 | ★八戸三社大祭 ★八戸烟火盛会 | ★函馆港节 ★函馆国际民俗艺术节 ★函馆国际科学节 ★汤之川温泉烟花汇演 |
| 9月 | ◆红叶 (9月下旬~10月) | ★山岳朝圣 (每年农历8月1日) | ◆滨菊 (9月~10月, 种差海岸) | ★函馆美食广场 ★函馆西部地区 BAR-GAI |
| 10月 | ★善知鸟之滨流骑马大会 | ★弘前·白神苹果马拉松 ★弘前城菊花与红叶节 ◆红叶 (10月下旬~11月上旬) | ◆采摘苹果体验 (10月上旬~11月中旬) ★史迹根城庆典 ★南乡新荞麦面节 ★青叶湖屋形船游览航行 ◆红叶 (10月下旬~11月上旬, 南乡) | ★函馆MOMI-G节 (秋叶节) ◆红叶 (10月下旬~11月中旬, 香雪园) |
| 11月 | | | ★八戸菊花节 | |
| 12月 | ★青森灯会与纸灯庆典 ◆雪 (12月~3月) | ◆雪 (12月~3月) | ◆雪 (12月下旬~3月上旬) | ★Hakodate Christmas Fantasy (梦幻圣诞) ★HAKODATE ILLUMINATION (~2月) ★五棱星之梦 (~2月) ◆雪 (12月~3月上旬) |
| 1月 | ◆八甲田的树冰 (1月~2月) | | | ★函馆港彩灯电影节 |
| 2月 | ★青森雪灯节 ★青森冬之祭 | ★弘前城雪灯笼节 ★泽田蜡烛节 ★岩木山南麓豪雪节 | ★八戸马赛鱼汤美食节 ★八戸预祝丰收舞 (沿步利) | ★函馆美食节 |
| 3月 | ★八甲田丸漫步 | | | |

市区交通信息 (方便的交通套票)

销售日期、有效时间区间、销售地点等详细信息, 请向各相关窗口或上网查询。

| 青森市 | 弘前市 |
|--|---|
| <p>青森市营巴士 一日通票 (周末、节假日巴士一日游)</p> <p>仅限周六、周日和节假日一天, 在青森市区路线凭通票可全天不限班次自由乘坐。 ○费用: 大人2100日元、儿童(小学生)1050日元 ○大人500日元、儿童250日元</p> <p>欢迎咨询: 青森市企业局交通部管理课 TEL: +81-17-726-5453 (无中文服务) http://www.city.aomori.aomori.jp/koutsuj/jyousyaken/bus-card.html</p> <p>青森市区观光循环巴士 佞武多号</p> <p>途经青森站、新青森站以及市区主要观光景点的循环行驶观光巴士。 ○单次乘坐300日元 (小学生: 150日元) ○1日通票700日元 (小学生: 350日元) ○2日通票800日元 (小学生: 400日元) ※学龄前儿童: 免费 巴士车内、青森观光信息中心 (新青森站内)、青森市观光交流信息中心 (青森站前)、市区主要观光设施、住宿设施均有出售。</p> <p>欢迎咨询: 青森观光巴士株式会社 TEL: +81-17-739-9384 (无中文服务) http://www.aomori-kanko-bus.co.jp/topics.html</p> | <p>津轻通票</p> <p>可以在通票适用区域内自由乘坐JR东日本、弘南铁道、津轻铁道的普通列车 (包括快速列车) 的普通车厢自由席和弘南巴士 (路线巴士的指定区间)。请使用通票享受一番周游津轻各观光景点、温泉、观光设施的乐趣。 ※有关适用区域详情, 请参阅网站。 ○费用: 大人2100日元、儿童(小学生)1050日元 ○有效期间: 连续2天 ○售票处: 通票适用区域内、秋田县内 (不包括东大馆站、十和田南站、鹿角花轮站) 及深浦站、鲶泽站的JR售票处 (Midori-no-madoguchi)、设有指定席车票自动售票机的车站、旅行服务中心 (View Plaza)、各大旅游公司</p> <p>欢迎咨询: 津轻通票运营协议会 (9:00~17:00※仅限平日营业) TEL: +81-172-40-7017 (无中文服务) 津轻导航 http://www.tsugarunavi.jp/freepass/en/ (有英文服务)</p> <p>市内循环100日元巴士</p> <p>只要是在适用区域内, 无论从何处乘车, 在何处下车, 均为100日元。 ○费用: 大人100日元、儿童50日元 ○运行时间: 4月~11月 10:00~18:00 12月~3月 10:00~17:00</p> <p>欢迎咨询: 弘前巴士总站 TEL: +81-172-36-5061 (无中文服务) http://www.konanbus.com/</p> |
| <p>市区300日元一日券</p> <p>八戸市中心街等一日券适用区域内的巴士, 可以不限班次自由乘坐。无论是购物、外出还是商务活动都非常方便。市营巴士、南部巴士、十铁巴士等路线皆可以使用。大人一张300日元、儿童150日元, 非常实惠。</p> <p>欢迎咨询: 八戸市交通部 TEL: +81-178-25-5141 (无中文服务) 欢迎咨询: 岩手县北自动车株式会社 八戸营业所 TEL: +81-178-44-7111 (无中文服务) 欢迎咨询: 十和田观光电铁株式会社 八戸营业所 TEL: +81-178-43-4520 (无中文服务)</p> <p>种差海岸游览巴士 黑尾鸥号</p> <p>由作为三陆复兴国立公园种差海岸门户的芜岛附近的JR鲑站至种差海岸站之间, 仅花100日元便可进行移动。由于在种差海岸的各主要景点均停车, 因此除了可以观赏到美丽的风景之外, 如果与JR八戸线及徒步旅行相结合进行巡游的话, 能够更加体会享受到种差海岸之旅的乐趣。 ○费用: 大人100日元、儿童50日元 ○运行: 4月上旬~11月中旬 (每天运行) 11月中旬~3月 (仅周六、周日、节假日运行) ※年年年初除外</p> <p>欢迎咨询: 八戸市交通部 TEL: +81-178-25-5141 http://www.city.hachinohe.aomori.jp/bus/index.html 有关观光方面的咨询: (一财) VISIT八戸 TEL: +81-178-70-1110 (无中文服务) https://visithachinohe.com/</p> | <p>市区有轨电车1日券</p> <p>游玩函馆, 搭乘市区的有轨电车比较方便。实惠的一日券使用简单方便又快捷, 下车时只需给司机看一下就OK。想要深度游函馆的朋友, 还可以购买市区电车、函馆巴士通用券。(函馆巴士有使用区域限制, 详情请上网查询。)</p> <p>○市区电车1日券: 大人600日元、儿童300日元 ○市区电车、函馆巴士通用 1日券: 大人1000日元、儿童500日元 2日券: 大人1700日元、儿童850日元</p> <p>欢迎咨询: 函馆市企业局交通部事业课 TEL: +81-138-32-1730 (无中文服务) http://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2014012100977/</p> <p>函馆及近郊火车通票</p> <p>可在函馆与近郊城市 (木古内町、北斗市、七饭町、鹿部町、森町) 使用。JR线 (普通列车普通车厢自由席)、函馆巴士、函馆市区有轨电车、道南ISARIBI铁道都可以不限次数乘坐。设有1日和2日通票, 搭乘津轻海峡渡轮时, 出示此通票可享受折扣优惠。</p> <p>欢迎咨询: JR北海道电话咨询中心 (营业时间 6:30~22:00) TEL: +81-11-222-7111 (无中文服务) JR北海道HP http://www.jrhokkaido.co.jp/</p> |