

# 日本山形

山形旅游指南



# 山形



## 电视连续剧《阿信》的外景拍摄地 日本国 山形

“阿信的故乡 山形”

大家熟悉的阿信生于山形长于山形。在山形具有不少电视剧的取景地和故事原型景点，有机会请一定来看看。

银山温泉  
[尾花泽市]

## 开启山形之旅

山形县位于日本东北地区，从东京乘坐飞机约1小时、乘坐列车约3小时。这里四季分明，是优质的水果、大米、肉类、鱼贝类等得天独厚的食宝库。此外还有以雪怪而闻名的“藏王”等滑雪胜地、洋溢着日本风情的“银山温泉”等温泉，旅游资源富饶。在这里文化与民俗得到悉心继承，可以体验传统祭典及山岳信仰文化、游览历史遗产等。您不妨也来山形畅游一番充满如此魅力的山形之旅。

### 更迭鲜明的四季

山形县四季分明，夏季炎热，冬季寒冷，春季残雪与樱花争奇斗艳，夏季绿意盎然，秋季红叶燃遍山野，冬季树冰皑皑。地理位置和气象条件带来丰厚降雪、滑雪等冬季运动资源十分丰富。

### 丰富多彩的美食与温泉

多变的气候和富饶的自然孕育出优质的水果、大米、牛肉、猪肉、鱼贝类等，令极致的美味和多样的饮食文化绽放异彩。此外，县内各地还有特色各异的温泉，可尽享日式风情带来的治愈。

### 源远流长的传统文化

在山形，传统的守护与传承意识根植深厚。传统祭典、山岳信仰文化、历史遗产、旧时的街道景观等至今都还与人们的日常生活相伴。



藏王树冰  
[山形市]

### 庄内地区

广阔的庄内平原一望无际，绿野绵延。夏季可在日本海尽享海上运动，全年均可品尝到新鲜的鱼贝海鲜。平原地带也是山形降雪较少的区域。

### 置赐地区

位于县南部，是出产米泽牛、葡萄酒等优质美食美酒的宝库。众多温泉分布也是其魅力所在。

### 最上地区

在山形县内是森林覆盖较多的区域。气候偏冷，可品尝新鲜野菜、菌菇类等四季应季的山珍美味。

### 村山地区

位于县的中央部，被藏王山、月山、朝日连峰等壮丽群山所环抱。县都山形市位于这里，可同时感受城市风光和自然、历史的魅力。



自然  
·  
絶景



山形

# 未经雕琢之美

得益于丰饶的自然和严酷的气候，雄伟的景观令人赞叹。



## 尽享春光之旅

### 1 白川湖的水没林 [饭丰町]

初春融化的雪水流入白川湖，新绿的白柳宛如从水中生长出一般，景色独特罕见。这是仅在4月中旬~5月中旬的约一个月中才可观赏到的神秘光景。也十分推荐划船和站立式冲浪板(SUP)等水库湖泊体验(到10月左右为止)。



### 2 月山山毛榉林徒步 [西川町]

在月山山麓的广袤山毛榉森林中漫步，沉浸在大自然孕育的美景之中，感受人与自然共处的静心一刻。春季时节萌芽的山毛榉上尚有残雪，秋季时斑斓红叶装点添色，任何一个季节，都能在这里找到独一份的放松与感动。



## 夏季沁爽静心之旅

### 3 月山夏季滑雪场 [西川町]

其他滑雪场都休业的4月份，月山滑雪场开始营业，直到7月都可以畅滑。天气温暖，蓝天、白雪与新绿相映成趣，在这个时节滑雪是难得的新奇体验。



### 4 长井水库百秋湖 水陆两用巴士 [长井市]

长井水库被陡峭的山脉所环绕，深绿的针叶树和红叶倒影在湖面上，是一处绝景景点。乘坐水陆两用巴士可以一齐从陆地和湖泊上欣赏这一景致，很受欢迎。尤其是夏季时候，巴士入水时溅起水花十分凉爽，拂过湖面的清风令人忘却酷暑。



## 秋季遍赏红叶之旅

### 5 藏王的红叶 [山形市]

藏王也是日本屈指可数的红叶赏景胜地。建议乘坐藏王缆车观赏红叶，可由上而下欣赏脚下漫山的红叶，360度红叶全景画卷也令人为之惊叹。



### 6 最上峡 [户泽村]

在最上川泛舟而下，可在小船摇曳中悠闲地观赏两岸山峦逼近河岸的动态景观。其中，著名的风景名胜“最上峡”是广为人知的红叶景点，层林尽染的群山倒影在水面上，堪称奇迹绝景。



### 7 藏王的雪怪 [山形市]

树冰是季风带来的过冷水雾碰撞到树木凝结形成的，看起来就像巨大的冰雪怪物，因此也被称为“雪怪”。乘坐带暖气设备的夜巡号雪上车游览点灯照亮的树冰，或是穿着雪鞋与导游一起徒步穿越树冰原等，玩转冬季藏王的方式丰富多彩。



夜巡号雪上车

雪鞋

树冰

## 冬季暖心治愈之旅

### 8 藏王温泉滑雪场 [山形市]

拥有超群的雪质、富于变化的雪道设计，在世界上也少有的树冰原，藏王温泉滑雪场堪称日本东北最大级别的滑雪度假地区。这里也有许多温泉、各式餐厅、多彩活动等，是完美滑雪假期的最佳选择。



体验



山形

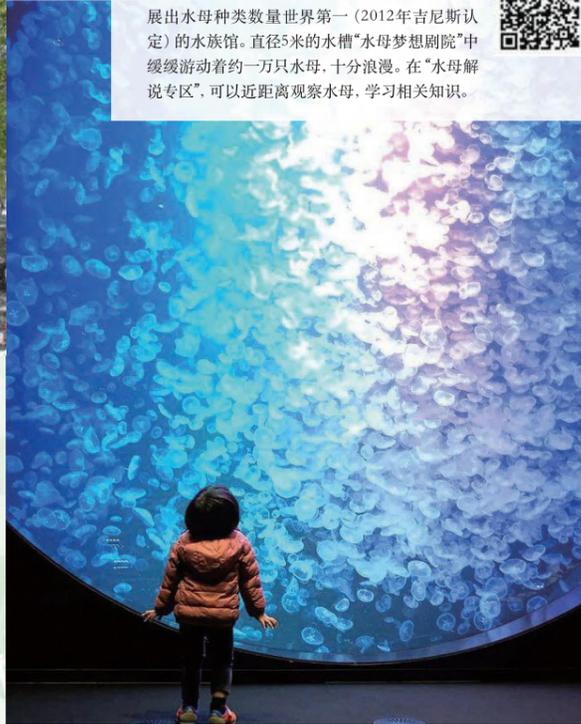
# 山形仅有的特别体验

在自然资源丰富的山形，也有许多特别的、难忘的体验等着与您邂逅。



### 1 加茂水族馆 [鹤冈市]

展出水母种类数量世界第一(2012年吉尼斯认定)的水族馆。直径5米的水槽“水母梦想剧院”中缓缓游动着约一万只水母，十分浪漫。在“水母解说专区”，可以近距离观察水母，学习相关知识。



### 2 居合道 [村山市]

村山市是将居合道传承了400年以上的“居合道发祥地”。作为居合道的圣地，这里的“日本一社林崎居合神社”吸引了日本全国各地的剑客到访。此外，在这里还有使用真剑劈草席卷等“武士体验”，对武士文化感兴趣的话，十分推荐。



### 豪华露营

山形县内也在兴建不少能够尽情享受大自然的豪华露营设施。比如能够眺望最上川的“Yamagata glam”、田园风景诗一般的“Rural glam Solasita”等，露营新手也能一享露营的乐趣。



## 山形充满魅力的传统文化



### 3 日本象棋的棋子制作体验 [天童市]

可在专业师傅的指导下，在日本象棋上写上自己想写的字，制作一个原创棋子。



### 4 木芥子人偶彩绘体验

可体验在日本传统木制人偶“木芥子人偶”上绘制自己喜欢的面容和图案等工艺。



### 5 红花染色体验

红花是山形特产，旧时也是制作口红的原料。在山形可以体验使用红花为染料的传统染色工艺。



### 6 制作伞福体验 [酒田市]

自古以来伞福中都寄予了人们对于子孙兴旺的美好愿望。在山形县的酒田市就可以体验制作这种充满温情的传统装饰品。





# 数不胜数的极致美味

在日本也有“巅峰”美誉的美食宝库。

有关山形县美食的信息请扫码关注



## 米泽牛

被誉为和牛巅峰的米泽牛，是寒暖温差大的气候风土和不惜时间精力的生产者精心孕育出来的“食用艺术品”。除了日本传统美食“寿喜烧”、“涮牛肉”之外，做成烤牛排也是绝品。请尽情品尝绝佳香甜的极致和牛之味。



## 牛肉串

将一口大小的米泽牛肉串成串烤制而成。在醇香之后，浓郁的肉汁在口中弥漫开来，惊艳味蕾。



## 米泽牛可乐饼

外皮酥脆内里松软的可乐饼，米泽牛的浓郁味道和风味令人上瘾。

## 当地美食也是绝品

其他地方很难吃到的山形特色乡土料理也有许多。品山形滋味，走近舌尖上的山形。

## 魔芋丸

将备受世界瞩目的健康食品“魔芋”制成丸状，用酱油味的酱汁炖煮而成，是山形的灵魂美食。使用风干鲑鱼制作的“鲑鱼干”提味，香气口感质朴鲜美，是山形特有的乡土美食。

## 荞麦面

山形盛产优质荞麦，荞麦面文化根植于县内各个地区。在山形您可以吃到劲道而独具魅力的名吃“板荞麦面”，使用绝品鸡肉的冷鸡汤制作的“鸡肉荞麦冷面”，放入大量野菜“野菜荞麦面”等美味荞麦面。

## 咚咚烧

咚咚烧是受访日游客欢迎的“御好烧”、“文字烧”的山形版本，卷在一次性筷子上，可以单手拿着吃是它的一大特色。在山形，咚咚烧作为小吃备受孩子们喜爱，食用方便，价格也很便宜。来一份咚咚烧，品尝甜辣的酱汁和粘糯的口感吧。



## 山形煮芋头

在山形，到了秋天流行吃一种叫做“煮芋头”的乡土料理。这是一种将芋头或蔬菜与牛肉或猪肉放在一起烹煮，并用酱油或是味噌调味的传统料理。在山形，到了秋天还会举行“煮芋头大会”，人们聚集在河畔，一起享受煮芋头的美味。



吃一口就停不下来!



荞麦面的滋味越嚼越浓郁



鱼类类的美味就是超赞!

## 寿司

庄内地区可大量捕捞日本海的优质鱼类水产，因此有很多寿司名店。寿司的材料上佳，味道各有特色，而且最主要价格便宜，可轻松地用味蕾感受一下日本寿司文化的精髓。



甜辣的酱汁绝妙!



1天能卖出1000串也毫不为过

## 丸子

因每天能卖出1000串而得名的“最上川千串丸子”，从传统和式味道到现代口味，种类繁多，排队购买屡见不鲜。是一种“赏味期限仅有1天”的特别甜点。

## 山形的日本酒

山形盛产优质大米，也有不少适合酿酒的优质水源，自古以来就是许多酒藏（酿酒厂）立足发展和精进酿造技艺之地。县全域有如此多酒藏（酿酒厂）在日本也很罕见，因此总能邂逅口味独特富有个性的日本酒。特别是高级日本酒之一的“吟酿酒”很多，因此又被称为“吟酿王国山形”。



## 山形的葡萄酒

在水果王国山形，自古就盛行使用优质葡萄为原料酿造葡萄酒。近年来，日产葡萄酒在国际葡萄酒品评会上屡获赞誉，山形的葡萄酒厂也在挑战世界标准的葡萄酒酿造，并获得了众多荣誉和奖项。

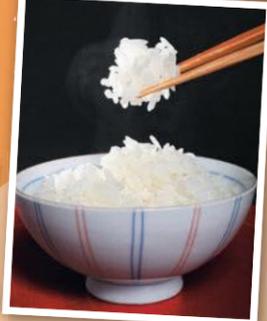
## 山形县产大米

山形县是日本屈指可数的大米产地，昼热夜凉的气候和肥沃的土壤孕育出了优质的大米。目前也培育出了多种美味的品牌大米，如“艳姬”、“雪若丸”等都很有名气。



## 山形的拉面文化

山形县也是日本屈指可数的拉面王国。各地区都有特色各异的拉面。县内很多日式荞麦面店也有拉面菜单，夏季还可品尝“冷拉面”这一山形独创的美味。



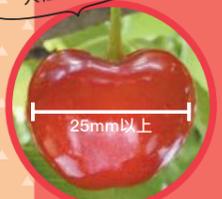
## 采摘樱桃

山形出产日本70%的樱桃，6~7月上旬可在山形的果园采摘品尝樱桃，享受“摘樱桃”的乐趣。从枝头现摘现品，水灵灵的樱桃别具风味。



## 新品种“山形红王”诞生!

直径超过25mm的大粒樱桃!



在日本第一的樱桃产地山形，大粒品种“山形红王”闪亮登场。其特征是直径超过25mm，甘甜而酸味少，果肉硬实。



## 水果王国山形

西洋梨 9~12月

西瓜 7~8月



葡萄 8~9月

蜜瓜 7~10月



## 水果

山形县是日本屈指可数的水果产地。除了产量与樱桃一样同为日本第一的西洋梨外，苹果、桃子、西瓜、葡萄、蜜瓜等都是日本顶级的品质。来山形一定品尝当地的水果，感受不一样的香甜。

桃子 8月

日本梨 8~9月

## 雪中采摘草莓

外面一片银白世界，却可在温暖的温室采摘甘甜美味的草莓，大饱口福。



柿子 10~11月

苹果 9~12月





# 悠久历史与精神文化

山形拥有悠久历史中孕育出的深厚文化。



# 体验传统与季节风情的祭典活动

在与季节和自然和谐共生的山形,传承着四季各异的祭典。



## 1 立石寺(山寺)

【山形市】

立石寺通称为“山寺”，据说每次登上1015级石阶，烦恼和痛苦都能得到消解。山寺所在的整座山都是修行和信仰的灵地，从探出悬崖的五大堂可眺望山脚下开阔的门前町景色。



神秘的灵地

峰之浦(垂水遗迹)



图片提供 羽黑町观光协会

## 2 羽黑山 山伏修行体验

【鹤冈市】

山伏修行体验是指穿着修行用的白衣，在严苛的修行体验中感受到羽三山的雄伟自然，领悟修业道精神的项目。通过体验古来传承的山伏(修行者)文化，能够重新审视自己，获得内心平静。



精进料理

## 春祭

4月29日~5月3日

### 1 米泽上杉节

【米泽市】

以上衫神社为中心，武士队伍和神輿在米泽市内游行的米泽上杉节，宛如一幅展开的时代画卷。这一节日的一大亮点，是身穿盔甲的武士们会通过表演还原历史上真实存在的，震撼力十足的战斗场面，游客可来一番仿佛穿越回到战国时代的体验。



4月中旬

### 2 天童樱花节 人间象棋

【天童市】

将古代装束的人视作棋子，由职业棋手进行对战的一大活动。每年樱花盛开时节举行，以约2,000棵樱花绚丽绽放的舞鹤山为舞台，身穿盔甲的武士及和服装束的侍女们对局的光景，十分引人注目。



5月19日~21日

### 3 酒田节

【酒田市】

在旧时因海运而繁荣的酒田市，酒田节是最热闹的祭典。祭典节目丰富多彩，有日本传统的花车队伍游行、装扮成历史人物的队伍游行和舞蹈表演等。祭典当天300多家露天店铺鳞次栉比，县内外有20万人蜂拥而至。



## 夏祭

8月5日~7日

### 4 山形花笠节

【山形市】

花笠节是日本东北四大祭之一，也是山形代表性的夏日庆典。在雄壮的花笠太鼓的伴奏下穿着和服的舞者们，在市内边缘边行进。除了正统派的女舞、男舞外，转斗笠类的舞蹈等多样化的舞蹈风格也是看点。



8月24日~8月26日

### 5 新庄节

【新庄市】

新庄节作为日本全国33个“山车·彩车·屋台活动”之一，被列入联合国教科文组织非物质文化遗产。豪华绚烂的花车队伍游行、神輿渡队伍游行、在新庄城址表演的传统舞鹿子舞等，如同一幅幅历史画卷次第展开。



8月的第3个周六

### 6 赤川烟火大会

【鹤冈市】

以广阔的赤川河滩为背景，在大约700米的范围内燃放约12,000发烟花。赤川烟火大会其实也是“日本全国设计烟花竞技会”，层层选拔的专业者会展示其引以为傲的烟花作品。



## 3 相马楼(酒田舞娘)

【酒田市】

酒田市自古是一座因海运而繁荣的城市，在东京日本是少有的，悉心传承了京都文化之地。“酒田舞娘”也是其中之一。在历史悠久的料亭(高级料理店)“相马楼”，可一边品尝酒田的乡土料理一边欣赏舞娘的舞蹈表演。



## 4 霞城公园

【山形市】

位于“日本百名城”——“山形城”遗址的公园。在公园内及其周边有明治时期建造的仿西式建筑物，以及山形县立博物馆、山形美术馆、最上光历史馆等文化设施，如果您对历史感兴趣，这里尤为推荐。



## 5 上山城

【上市市】

以壮丽的城郭而闻名的名城，现在被重建为城外外观的乡土资料馆。在馆内各季节会举办策划展，从最高层的天守阁可眺望上市市区和远处藏王连峰的广阔景色。此外，这里也是有名的赏樱胜地，花开时节城郭与樱花交相辉映，美不胜收。



## 6 上杉神社

【米泽市】

供奉被誉为日本战国时代最强武将“上杉谦信”的神社，也是非常有名的祈愿灵地。“上杉博物馆”中展览有国宝洛中洛外图屏风等上杉家族相关的众多珍贵物品，是世界各国武将迷、历史迷不可错过的景点。



## 历史悠久的多彩建筑



### 7 熊野大社

【南阳市】

熊野大社境内有树龄850年的大银杏、气派的大鸟居、建筑风格独特的前殿和正殿等，是洋溢着庄严氛围的神社。据说如果找到正殿背后雕刻的“三只兔子”，愿望就能得以实现。熊野大社也是有名的结缘神社，会举办许多祈愿活动。如寄心愿于风铃的“鸣奏节”(6月到9月)、风车托思念的“风花节”(10月到12月)等。



### 8 山形县乡土馆 文翔馆

【山形市】

文翔馆是一座100多年前作为山形县政府办公楼兴建的西式风格建筑，目前作为“山形县乡土馆”开放。门、窗框、阳台和如今仍在雕刻时间的钟塔都是令人印象深刻的对称式设计。建筑整体使用石块和红砖奢华建造，被列为日本国家重要文化财。



### 9 山居仓库

【酒田市】

港口城市酒田市的象征——“山居仓库”，是一座建于130年前的稻谷仓库。白壁土藏(泥墙仓库)建造风格的山居仓库，直到2022年也一直在发挥其存储作用。山居仓库也是日本电视连续剧《阿信》的拍摄地。现在这里设有特产礼品店，也可享受购物乐趣。

## 秋祭

9月中旬

### 7 日本第一煮芋头大会

【山形市】

这是每年9月在山形市内的河滩上举办的活动，用重型机械将肉、蔬菜、调味料投入直径超过6米的大锅中，一次烹饪约30,000份煮芋头，规模非凡。会场内除了煮芋头外，还可品尝到山形的当地美食。



## 冬祭

### 8 寒鰯节

【庄内地区】

“寒鰯”是指在寒冷的严冬更加美味的真鰯。将整只鰯鱼连骨带内脏全部放进味噌调味的大锅里，豪迈地炖煮而成的料理就是“寒鰯汤”。品尝一口，由内而外暖全身，是山形冬季不可或缺的逸品。



2月第2土·日曜日

### 10 上杉雪灯笼节

【米泽市】

上杉神社被杉树和樱花树所环绕，是历史悠久的神社。每年2月在这里会举办雪灯笼节，200多只雪灯笼与多达1,000个的雪洞点起蜡烛，整个会场被柔和的光线所包裹，景色如梦似幻，令游客流连忘返。



2月11日

### 9 上山市民俗活动 加势鸟

【上市市】

上市市传统的民俗活动，人们会手提水桶，向身着名为“KENDAI”的稻草蓑衣的年轻人泼水，以祈求五谷丰登、生意兴隆等。据说在加势鸟表演中掉落的稻草含有吉祥寓意，捡回去会有幸福降临。





# 深厚的温泉文化

受惠于壮美自然和得天独厚的温泉资源，山形土地上孕育出了多样的温泉文化。



## 4 上山温泉

【上市市】

上山温泉位于藏王山脚，温泉水保温保湿效果佳，以“暖身之汤、美肌之汤”为人所知。此外，在上山温泉还可以体验温泉疗养地健康徒步<sup>(\*)</sup>、品尝当地美食和葡萄酒等，尽享治愈身心的轻松假期。

\*一种不费劲且可快乐地提高运动效果、有导游陪同的徒步。



享受自然和开阔的露天浴池

## 1 藏王温泉

【山形市】

拥有1900年历史的温泉街，在日本也是首屈一指。藏王温泉泉量丰富，为强酸性温泉，也被称为“美人之汤”。富于风情的温泉街，可尽享大自然的溪流沿岸大露天温泉等十分有人气。



## “用五感体味” 这就是温泉文化

用肌肤感受温泉水，享受四季变换种温泉的气息和声音，眺望绝美景色和街景，尽情品味当地的美食。所谓日本的温泉文化，便是“用五感体味”的奥妙。



藏王名吃  
成吉思汗烤羊肉



还有以稻花为灵感的名吃糕点



## 2 银山温泉

【尾花泽市】

河流两岸木制旅馆鳞次栉比，充满怀旧氛围的银山温泉街，是日本电视连续剧《阿信》的拍摄地之一。在这里，穿着传统的日式服装在温泉街漫步的体验也很人气。



## 3 肘折温泉

【大藏村】

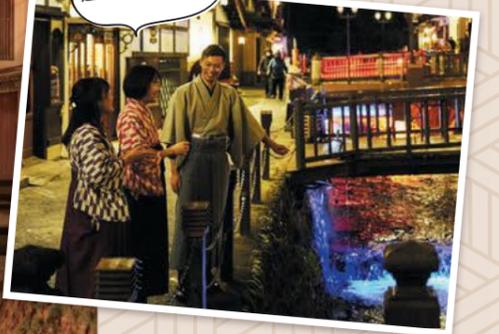
源泉引流的优质温泉和怀旧朴素的街道是肘折温泉的魅力所在。每年夏秋季“肘折灯笼节”期间，艺术家们会聚集在此，精心绘制灯笼装饰温泉街。4月到11月每天可以体验当地人生活的早市开放，一年中活动丰富多彩。



早市

梦幻而美丽的  
彩绘灯笼

还有穿和服的体验!



## 多彩多姿的山形温泉

## 5 天童温泉

【天童市】

天童市的温泉街是日本传统象棋中使用的“棋子”产地而闻名。从纯日式旅馆到现代酒店，各种住宿设施完备，作为县内周游观光的据点很有人气。



## 6 赤汤温泉

【南阳市】

相传过去在战斗中受伤的武士在赤汤温泉治愈了伤势。温泉街位于城镇之中，除了可轻松地使用两处足浴外，拉面等餐饮店也很多。传统糕点“安寝饼”也值得推荐。此外，附近还有可玩滑翔伞的景点。



## 7 瀨见温泉

【最上町】

瀨见温泉拥有1,000多年历史，泉质对关节痛和妇科病有疗效。瀨见之汤温泉除了足浴外，还可制作温泉蛋（请自带鸡蛋）。春天，美丽的樱花林荫道浪漫十足，也是赏樱的好去处。



海上夕阳  
美不胜收!

## 8 汤野滨温泉

【鹤冈市】

面向日本海的温泉度假胜地。可一边泡露天浴池一边看着夕阳沉入海中。海景客房也很多，夏季可在这里享受海水浴及冲浪等滨海项目的乐趣。



## 9 温海温泉

【鹤冈市】

相传1,200年前一只鹤在温海温泉治愈伤势，这也是温泉的起源。温泉水保温和保湿效果佳好，作为美肌温泉而为人所知。春季河畔约有150株樱花盛开，初夏可钓鱼，秋天可近距离观看鲑鱼逆流而上，四季皆有风情。



## 10 赤仓温泉

【最上町】

拥有约1,160年悠久历史的质朴温泉街。所有的住宿设施都有源泉，天然的岩石浴池也好美肌温泉也好，每家旅馆都有亮点。温泉的暖体作用显著，泡好后全身发热很是放松。



## 11 小野川温泉

【米泽市】

富含常用作化妆品原料的偏硅酸，是名副其实的美肌温泉。源泉100%引流，可尽情享受泡汤乐趣。此外，这里也有“可饮用”的温泉，在日本也属罕见。两处足浴温泉，非常适合温泉街散步后的休息放松。



## 12 白布温泉

【米泽市】

位于海拔850米处，是泉量丰富的温泉。秋季结束后就会有积雪，直到4月左右还有残雪。温泉为广阔自然所怀抱，在附近的日本百名山天元台高原，夏季可巡游山麓，秋季可观赏红叶，冬季可滑雪，一年四季均可享受大自然的乐趣。

# 至山形的交通地图

凡例

- JR新干线
- JR在来线
- 高速公路
- 一般道路

## 乘坐飞机

(国内线)

羽田	约1小时	山形
羽田	约1小时	庄内
大阪	约1.5小时	山形
新千岁	约1.2小时	山形
名古屋	约1小时	山形

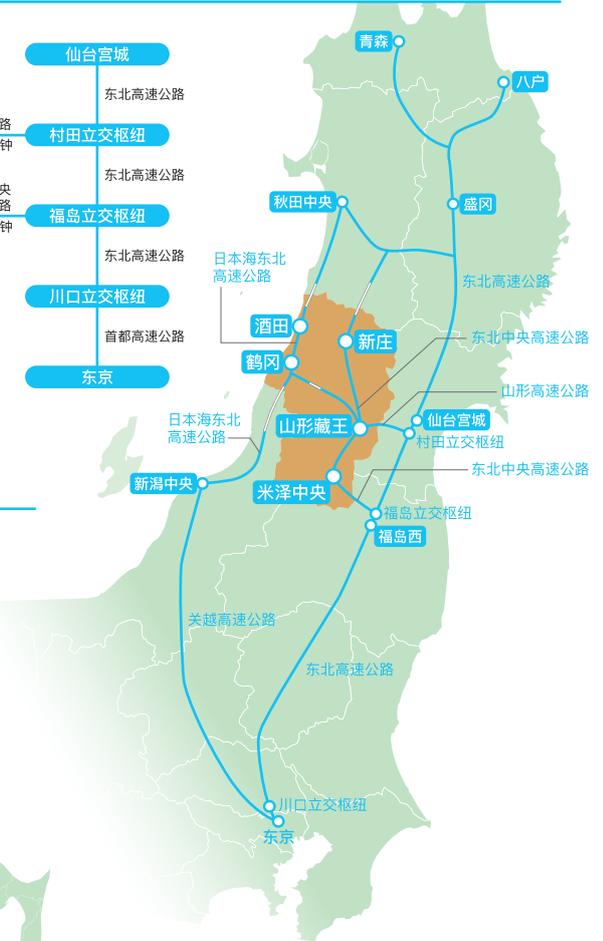


## 驾车

酒田	约45分钟	日本海东北高速公路	山形高速公路	约1.5小时	新庄	约50分钟	东北中央高速公路	山形高速公路	约30分钟	仙台宫城	东北高速公路
鹤冈	约50分钟	东北中央高速公路	米泽中央	约40分钟	福岛立交枢纽	东北高速公路	川口立交枢纽	首都高速公路	东京		

## 乘坐巴士

东京	约6小时	山形
仙台	约1小时	山形
仙台机场	约1.5小时	山形



## 乘坐列车

成田机场	成田特快	约1小时	东京	山形新干线	2.5~3小时	山形			
羽田机场	山形新干线	约30分钟	东京	山形新干线	2.5~3小时	山形			
仙台机场	JR仙山线	约30分钟	仙台	JR仙山线	约1小时	山形			
新潟	JR羽越线	约40分钟	坂町	JR米坂线	约2.5小时	米泽	山形新干线	约30分钟	山形
新潟	JR羽越线	约2小时	鹤冈	JR羽越线	约30分钟	酒田			



## 有关山形县的信息请扫码!

山形县官方  
观光网站



STAY  
YAMAGATA

日本山形县  
旅游观光



微博

山形县旅游



微信

更多山形魅力,  
还请观看视频!  
myyamagata



联系方式

山形观光信息中心  
(10:00~18:00※全年无休)  
☎+81-23-647-2333