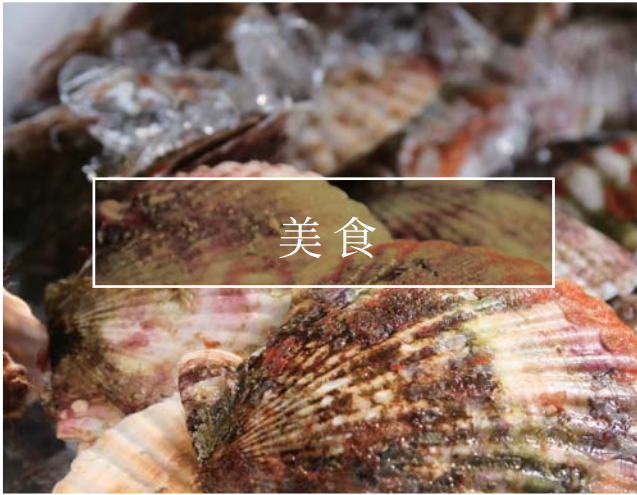


东北太平洋沿岸的魅力



自然景观



美食

大自然造就的海岸绝景

从位于区域北端的青森县南部至宫城县牡鹿半岛沿岸一带，是被指定为“三陆复兴立公园”的风景。宛若相连在一起似地耸立着的巨大断崖以及里亚式海岸富于变化的海岸线等大自然造就的美丽景观，让众多的游客流连忘返。如果从这里南下，则是被誉为日本三景、由大小260多个岛屿编织而成的“松岛”绝景。另一方面，福岛县滨通地区，是与三陆地区气势磅礴的海岸线形成鲜明对比的沙灘式辽阔的海洋，并且由于气候温暖而被称为东北的湘南。

世界三大渔场捕获的新鲜鱼贝类

区域所面向的三陆近海，是亲潮（寒流）与黑潮（暖流）在这里相碰撞的世界三大渔场之一。在日本的13个重要渔港中有4个渔港（八戸、气仙沼、石巻、盐釜）都集中在这个地区，成为秋刀鱼及鲱鱼等主渔场。此外，山脉紧逼海岸线的里亚式海岸，富含森林营养的山水流入大海，是世界屈指可数的植物浮游生物发生地，这里裙带菜、牡蛎、扇贝、海鞘类等养殖业也非常发达。在当地的餐饮店，可品尝到使用如此刚刚捕获的新鲜鱼贝类制作的美味海鲜美食。



经验



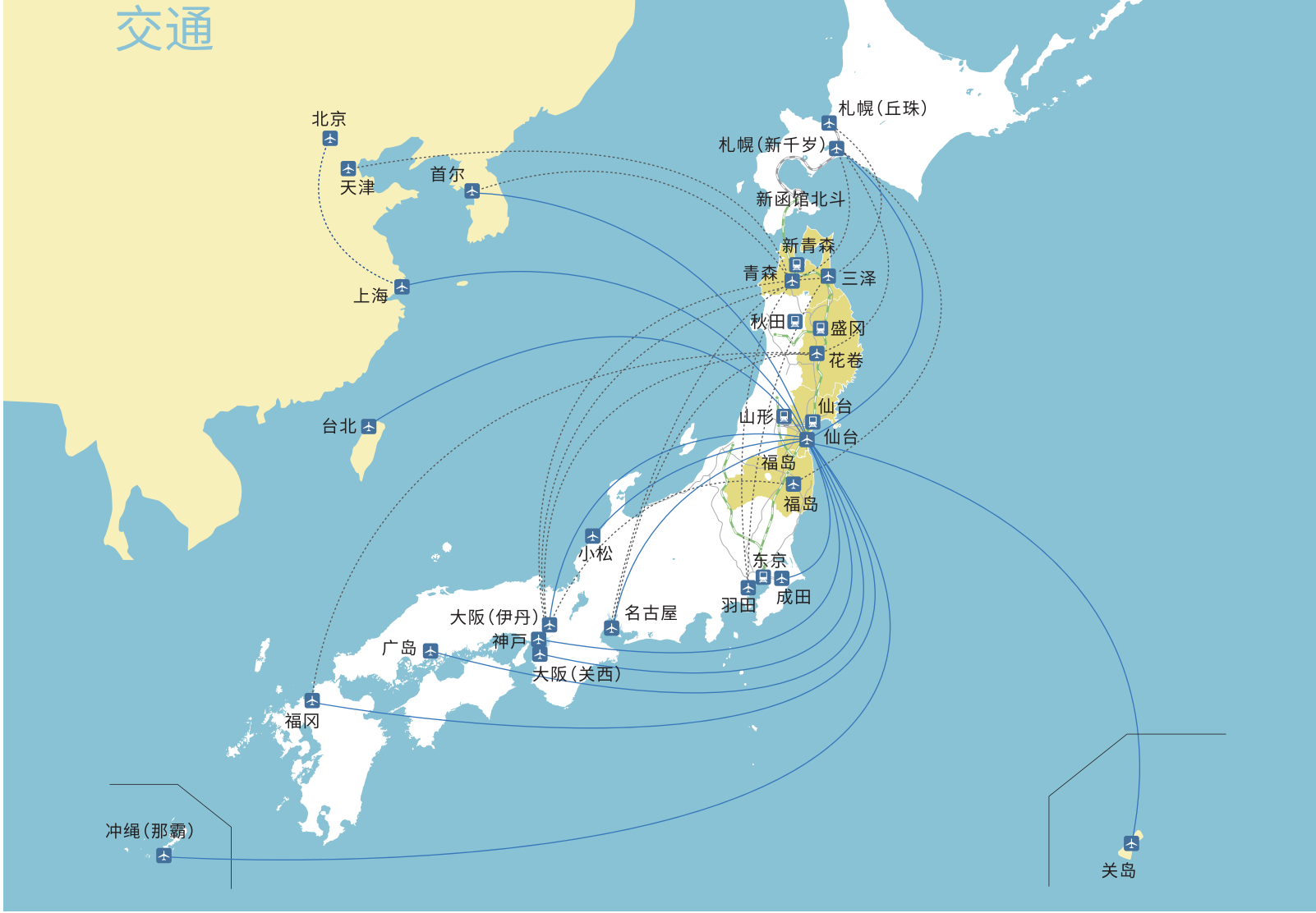
复兴之旅

游玩方式就看您自己了

“东北太平洋海岸”有各种各样的游玩方式。比如，可以游览各地留下的名胜古迹，接触日本的历史，可以在能够眺望大海的温泉的露天浴池悠闲地放松，可以沿着能够感受海风的海边徒步旅行爽快地将自己一身汗，还可以穿街走巷与当地的人们进行交流……游玩方式就看您自己了。”“东北太平洋海岸”一定会有会留给您回忆的绝妙体验在等待着您。

了解从东日本大地震中复兴的今天

2011年3月11日发生的“东日本大地震”，造成了众多人员伤亡与未曾有过的损害。特别是靠近震源区域的这一带，有的地方海啸高度达10米以上，最大上冲高度达40米以上，因巨大的海啸袭来遭受了毁灭性的损害。由于损害巨大，重建花费了漫长的时间，但是在来自国内及全世界的热情支援下，灾区正面向复兴挑战着崭新的城镇建设之外，为了向后世持续传递地震受害者的教训，各地正在采取各种各样的措施。



飞机 >>> 仙台机场	飞机 >>> 青森机场	飞机 >>> 三泽机场	飞机 >>> 花卷机场
札幌(新千岁).....约1小时10分钟 仙台.....约55分钟 名古屋(中部).....约1小时10分钟 小松.....约1小时 大阪(伊丹).....约1小时10分10分钟	札幌(新千岁).....约45分钟 东京(羽田).....约1小时20分钟 大阪(伊丹).....约1小时20分钟 名古屋(中部).....约1小时25分钟 首尔(仁川).....约2小时35分钟 中国(天津).....约4小时10分钟	东京(羽田).....约1小时20分钟 大阪(伊丹).....约1小时40分钟 札幌(丘珠).....约1小时	札幌(新千岁).....约55分钟 大阪(伊丹).....约1小时20分钟 名古屋(中部).....约1小时10分钟 福冈.....约1小时10分10分钟
✈️ JR(新干线,既有线) >>> 仙台站	✈️ 高速公路 >>> 仙台宫城高速路口		
札幌(新千岁).....约2小时30分钟 仙台.....约1小时30分钟 名古屋(中部).....约2小时55分钟 小松.....约4小时 大阪(伊丹).....约2小时35分钟	东京(羽田).....约1小时30分钟 仙台.....约2小时30分钟 新千岁.....约2小时30分钟 新青森.....约1小时30分钟 盛冈.....约40分钟 秋田.....约2小时10分钟 山形.....约1小时5分钟 福岛.....约20分钟	川口交流处.....332.4km 仙台宫城高速路口.....347.1km 盛冈高速路口.....179.7km 秋田中央高速路口.....243.0km 山形藏王高速路口.....53.5km 福岛西高速路口.....79.0km	仙台.....约1小时30分钟 大板(关西).....约1小时15分钟 神户.....约1小时20分钟 广岛.....约1小时20分钟 福冈.....约1小时40分钟 冲绳(那霸).....约2小时35分钟

Treasureland TOHOKU JAPAN

青森县 <http://www.scn-aomori.com/>
岩手县 <http://www.japan-iviate.net/>
宫城县 http://www.miyagi-kankou.or.jp/tourist_information/ta_cn/

仙台市 <http://sendai-travel.jp/lang/zh/>
福岛县 <http://www.fkf.ne.jp/lang/c/>
宫城县 <http://cn.tohokukankou.jp/>

TOHOKU Pacific Coast

Visitors' Guide

TOHOKU Pacific Coast

东北太平洋沿岸地区简介

“东北太平洋海岸”是对日本东北的东海岸地区的称呼。该地区曾因2011年的东日本大地震所引发的海啸而遭受巨大灾害，但如今已克服这一逆境，并作为利用富饶的自然及美味海产品等当地原本具有的魅力观光景点而再次受到关注。感动于自然之美，从其威胁中学习。品尝新鲜的海鲜，在大海中游玩。接触当地人们的生活，了解他们的和蔼和顽强……

在回响着复兴钟声的“东北太平洋海岸”，沐浴着如今只能这里才能够感受到的“光辉”，去接触一下其魅力如何？

初次游览东北

使用JR通票巡游的东北南部亮点路线

4晚5天

这是典型的平泉与松岛观光中包含水族馆、购物及各种体验的充实计划。

Day 1: 从东京出发 9:50 从松城市内出发 10:00 在仙台市内观光 A. 仙台市内观光 10:20 在仙台市内住宿 15:40 在仙台市内住宿 16:00 在仙台市内住宿 16:30 在仙台市内住宿 16:50 从仙台站出发 16:50 从仙台站出发 16:50 从仙台站出发 16:50 从仙台站出发

初次游览东北

使用JR通票巡游的东北北部亮点路线

4晚5天

这是除了神奈海岸及北山崎、净土之滨、龙泉洞观光外还包括八戸的横丁、早市、乘坐地方线列车等的充实计划。

Day 1: 从东京出发 10:20 从仙台站出发 13:00 在八户中心 13:30 在八户中心 15:30 在八户中心 17:00 在八户中心 17:00 在八户中心

初次游览东北

使用JR通票巡游的东北南部亮点路线

4晚5天

这是典型的平泉与松岛观光中包含水族馆、购物及各种体验的充实计划。

Day 1: 从东京出发 9:50 从松城市内出发 10:00 在仙台市内观光 A. 仙台市内观光 10:20 在仙台市内住宿 15:40 在仙台市内住宿 16:00 在仙台市内住宿 16:30 在仙台市内住宿 16:50 从仙台站出发 16:50 从仙台站出发 16:50 从仙台站出发 16:50 从仙台站出发

初次游览东北

使用JR通票巡游的东北北部亮点路线

4晚5天

这是除了神奈海岸及北山崎、净土之滨、龙泉洞观光外还包括八戸的横丁、早市、乘坐地方线列车等的充实计划。

Day 1: 从东京出发 10:20 从仙台站出发 13:00 在八户中心 13:30 在八户中心 15:30 在八户中心 17:00 在八户中心 17:00 在八户中心



至北海道



青森

AOMORI

阶上、八户地区

在“种差海岸”等富于变化的海岸线漫步很受欢迎。参观酒藏、乘坐屋形船游览、巡游横丁（胡同）等以及街道漫步，可尽享各种各样的乐趣。

久慈、古古地区

“北山崎”、“净土滨”等里亚式海岸的动态景观不可错过。可通过各种各样的活动，尽享投掷的氛围。

釜石、大船渡、陆前高田地区

这是正朝着复兴推进新城建设区域。将教训传承给下一代的项目也很丰富。自然、饮食、文化等，每个街市都能享受不同的个性。

气仙沼、南三陆、石卷地区

这是拥有日本屈指可数的渔港的渔业地区。可在这里品尝到的新鲜鱼类特别美味。也分布着“石森万画馆”、“猫之岛”“田代岛”等众多独特的景点。

仙台、松岛、盐釜地区

在伊达政宗的骑马像从仙台城迹守护着的东北最大城市“仙台”，尽享购物及街道漫步的乐趣后，稍稍再走远一些便来到日本三景之一的“松岛”。在这里可欣赏群岛交织而成的绝景以及巡游古迹。

名取、岩沼、亘理、山元地区

东北的空中门户“仙台国际机场”位于名取与岩沼之间。在亘理、山元还可享受“蟹子饭（鲑鱼子饭）”、“北极贝饭”等名吃料理，进行“草莓采摘”。

福岛

FUKUSHIMA

南相马、磐城地区

南相马地区因骑武士们剿匪的英勇“相马野马追”而闻名。在位于东北太平洋沿岸南端的磐城，“Aquamarine 福岛”、“夏威夷温泉度假村”等可游玩的设施一应俱全。

至东京

自然景观



1 荒岛

黑尾鸥飞翔的信仰之高

这里被指定为国家天然纪念物黑尾鸥的繁殖地。在每年的入口有红色的鸟屋（棚田）。人们作为鸟类崇拜与大海守护神黑尾鸥筑巢神社。在繁殖期的3~8月，数万只黑尾鸥筑巢。如果“运气好”，还会遭到被称为“黑尾鸥炸弹”的鸟粪攻击。因此，还会发生出糞的糞争。

从JR横滨站步行约55分钟



2 苇毛崎展望台

从海角的展望台眺望太平洋

这里也是作为种差海岸步道的起点。从开阔着眺望辽阔的展望台可眺望太平洋。周围建有步道。建议6月中旬~7月中旬一边欣赏奇花异草一边散步。此外，展望台脚下的小卖部的冰淇淋也很受欢迎。

从JR八户站步行约40分钟

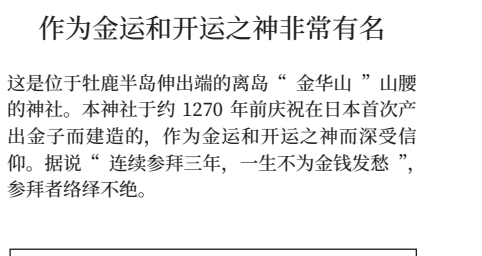


3 种差海岸

绵延富于变化的海岸线

粗犷的沙滩、白沙与松林等展现出各种景色的海岸线从荒岛延伸到约1.4km。作为代偿性景观而广为人知的种差天然浴场也在这里。天然的草地延伸海岸边。从初夏到秋天，时令花卉绽放。被指定为国家名胜。

从JR种差海岸站步行约55分钟

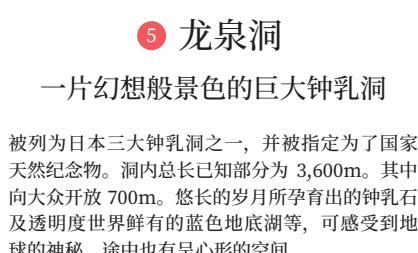
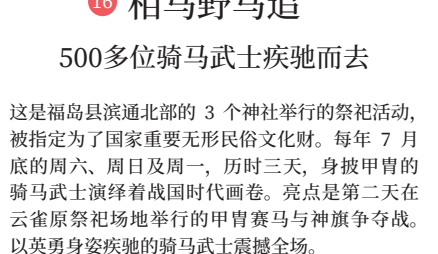


4 北山崎

被誉为日本第一的宏伟海岸线

这是高达200m的断崖与因侵蚀而形成的奇特形状的岩壁。岩石及断崖延伸约4km。动态海岸线。不仅壮观的日子，断崖在暴风雨中的雨天的景色也令人惊叹。从展望台到断崖正下方，有366个台阶，能够下到海岸边。

从三陆铁道野田原站步行约10分钟



5 龙泉洞

一片幻想般红色的巨大钟乳洞

被列为日本三大钟乳洞之一，并被指定为国家天然纪念物。洞内全长已知部分为3,600m。其中向大众开放700m。漫长的岁月所形成的钟乳石及透明度世界罕见的蓝色地底湖等，可感受到地球的奥秘。洞中也有令人惊叹的钟乳。

从JR盛冈站乘坐巴士，从三陆铁道小本站乘坐巴士



6 净土之滨

美若极乐天堂的海岸

这是漂浮着大小260多座岛屿的高16m、宽3m的浮石。在白天从海中浮现出充满活力的浮石林，松之绿、岩之白、海之蓝映照着美丽的风景。风随季节而变，冬季银装素裹的景色也别有韵味。

从JR吉冈站步行约10分钟



7 八户三社大祭

青森代表性祭典之一

这是拥有约300年历史与传统的八户地区最大祭典。祈求城镇的安泰及丰收。华丽的27辆花车游行以及神乐、奥舞、神乐等神社游行队伍一起在中心街举行的场面令人震撼。被指定了为国家重要无形民俗文化财产。2016年12月被登录为了联合国教科文组织非物质文化遗产。

举办日期7月31日~8月4日/从JR八户站步行约5分钟

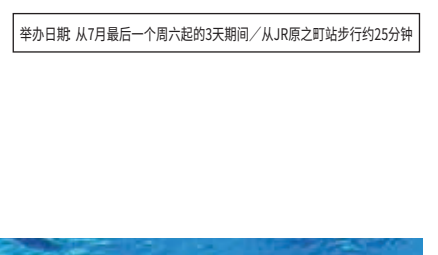


8 八户酒造

了解港口城市的日本酒文化

这是创建于1775年的酒造。讲究使用青森县的大米与酵母。当地酿酒用水。酿造主力品牌芳醇的“陆奥八户”、辛味的“陆奥山山”。还举办酒造参观活动。被指定为日本文化厅登录有形文化财产。八户市观光发展建设物的6座建筑物不可错过。也可试饮（收费）。

从JR陆奥八户站步行约5分钟



9 盐灶神社

作为奥州一宫而备受信仰

作为海上安全、安产守护、武运长久之神而备受信仰。神社位于小高丘上。除了国家指定重要文化财产的拜殿外，还可看到奥州松尾宫的景色。虽然到了町屋的夜。在城堡本馆建设上仁立着伊达政宗的骑马像。也可眺望仙台市中心部的街区。乘坐仙台市观光城市环境巴士“Loople仙台”很便利。

举办日期7月31日~8月4日/从JR八户站步行约5分钟



10 八户屋形船新井田丸

乘坐屋形船游览八户港。

乘坐屋形船。伴随着日本风格的展示船游览八户港。渔港及工业港等时刻变化的海港风景不必说。在荒岛附近还可享受黑尾鸥喂食的乐趣。10人及以上的团体餐饮的行程受欢迎。能够欣赏到八户港的夜景。品尝当地新鲜鱼类及蔬菜制作的料理与地产酒。也有夜游船的行程。

从JR陆奥八户站步行约15分钟



11 久慈琥珀博物馆

日本唯一的琥珀博物馆

这是位于作为琥珀产地而闻名的久慈市的琥珀的专门博物馆。介绍世界各地的琥珀、巨大原石、包裹着昆虫的琥珀、工艺品等琥珀的历史及魅力。令人瞩目的是在岩手县挖掘出的约8,700万年前形成的世界首个、世界最大的“鸟羽琥珀化石”。还可进行琥珀采集及琥珀雕件体验（收费）。

从JR久慈站步行约10分钟



12 SEAPAL-PIER女川

女川站前的观光物产业基地

这是沿着JR女川站向大海建造的陈列着各种食品、小超市、零售店等35家店铺的产业基地。最近大海的建筑物名为“HAMA TERRACE”的观光物产业基地。销售新鲜及水产加工品的店铺。可品尝到令味蕾兴奋的午餐等。可一览绝景大海。一边享受购物及美食的乐趣。

从JR女川站步行约1分钟



13 三陆铁道 震灾学习列车

乘坐列车学习的东日本大地震

在日本大地震中受灾的三陆铁道作为灾区复兴的象征。在2014年4月全线开通。“震灾学习列车”是看、听、感受沿线现状。学习防灾的学习之旅。在了解受灾现状的同时，可了解防灾知识。由三陆铁道员工或由沿线居民在列车内介绍受灾状况等（预约制）。

从JR三陆铁道北RIA田代站步行约15分钟

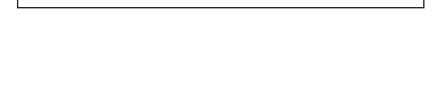


14 MARUGOTO陆前高田复兴前线之旅

了解陆前高田的过去、现在及未来

了解陆前高田的过去、现在及未来。主要路线由专业解说员向导。参观一座纪念碑及震灾重建的旧道。防灾、防波堤工程复兴现场的参观。所有约90分钟。预约制。最少成行人10人。

从大船渡站乘坐巴士约15分钟



历史文化



14 八户酒造

了解港口城市的日本酒文化

这是创建于1775年的酒造。讲究使用青森县的大米与酵母。当地酿酒用水。酿造主力品牌芳醇的“陆奥八户”、辛味的“陆奥山山”。还举办酒造参观活动。被指定为日本文化厅登录有形文化财产。八户市观光发展建设物的6座建筑物不可错过。也可试饮（收费）。

从JR陆奥八户站步行约5分钟



15 仙台城迹

伊达政宗的骑马像守护着城市

这是400年前统治仙台的战国大名伊达政宗的城迹遗址。因战争时的空袭，城墙消失。但城墙一带被建为青叶山公园。与石城一起重建的御城遗址令人印象深刻。在城堡本馆建设上仁立着伊达政宗的骑马像。也可眺望仙台市中心部的街区。乘坐仙台市观光城市环境巴士“Loople仙台”很便利。

从JR仙台站步行约15分钟



16 久慈琥珀博物馆

日本唯一的琥珀博物馆

这是位于作为琥珀产地而闻名的久慈市的琥珀的专门博物馆。介绍世界各地的琥珀、巨大原石、包裹着昆虫的琥珀、工艺品等琥珀的历史及魅力。令人瞩目的是在岩手县挖掘出的约8,700万年前形成的世界首个、世界最大的“鸟羽琥珀化石”。还可进行琥珀采集及琥珀雕件体验（收费）。

从JR久慈站步行约10分钟



17 仙台水都水族馆

邂逅多彩的海洋生物

在9,900平方米的占地面积上约100座水槽。展示日本以及世界上富有特色的生物。重现三陆之滨的巨大水域。与企鹅及海狮的接触体验。海豹和海狗表演等。看点多多。与饲养员一起探知水族馆内部的后方也很受欢迎。

从JR中野站步行约15分钟



18 学习防灾

在田代地区学习防灾

这是在导游的向导下，登上防波堤。学习田代地区的地震防灾知识。从高度约17m的防波堤记录及训练的1小时课程。重现17m的防波堤记录及训练的1小时课程。“6楼拍摄”的珍贵影像。参观展现出海啸的威力。还有防震步行。参观町田仁山的山王宫（2小时课程）。

从三陆铁道北RIA田代站步行约15分钟

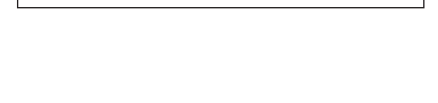


19 故事讲述巴士

乘坐巴士巡游海味水地区

南三陆町内的房屋受到了海啸灾害。故事讲述巴士的目的是参观这些海啸的爪痕。预防灾害意识及提高防灾知识。巴士约60分钟。参观水地区。与导游同行。讲述地区历史与记忆讲述复兴的历程。还可进行日语及中文（繁体）向导。预约制。

从JR气仙沼站乘坐巴士约30分钟



复兴之旅



20 宝来馆（震灾学习项目）

旅馆老板娘讲述大海啸

位于釜石市根据海啸遇难者遇难者三陆海味的水族馆。在釜石市大地震中，海啸袭击了2楼。但10个月后重新开业。在海啸袭击中遇难的海味老板娘讲述大海啸的经历。讲述及防灾知识。

从JR三陆铁道釜石站步行约20分钟

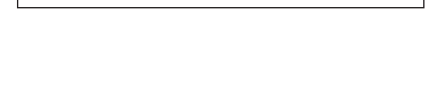


21 仙台3.11纪念馆

将震灾的记忆传向未来、传向世界

这里是为了纪念日本大地震的纪念馆。并且承担着作为遇难者家属接受到日本大地震的仙台市东部地区受灾户的窗口。除了讲述地震灾害及复兴状况的常设展。通过地区历史与记忆讲述复兴的历程。还可进行日语及中文（繁体）向导。预约制。

仙台市地震复兴纪念馆站



22 奇迹一棵松

陆前高田的复兴象征

遭受东日本大地震的海啸。据说约有7万棵松树的高田松被冲走了。但仅有一棵奇迹般地存活了下来。被大家称为“奇迹一棵松”而受到人们的喜爱。此后，由于海水上涨而面临危机。作为将受灾高田复兴的象征而保留下来。从展览台到断崖正下方，有366个台阶，能够下到海岸边。

从大船渡站乘坐巴士约15分钟



23 震灾遗构 仙台市立荒滨小学

以受灾当时的原样建造

将东日本大地震时受灾的教职员工、地区居民遇难之处以及海啸遇难者遇难小学作为震灾遗构向公众开放。在校舍内，以照片及影像等从震灾发生到重建、海啸水灾、救助及灾后重建的震灾发展史。还可看到复兴工程中的最新进展。正在进行的复兴工程的情况。

从仙台市地震复兴纪念馆站乘坐巴士

