

東北太平洋沿岸的魅力



自然景觀



美食

大自然造就的海岸絕景

從位於區域北端的青森縣南部至宮城縣牡鹿半島沿岸一帶，是被指定為「三陸復興國立公園」的風景區。宛若相連在一起似地矗立著的巨大斷崖以及谷灣式海岸鑲嵌於巒化的海岸線等大自然造就的美景景觀，讓眾多的遊客流連忘返。如果從這裡南下 則是被譽為日本三景 由大小260多個島嶼編織而成的「松島」絕景。另一方面，福島縣濱通地區，是與三陸地帶氣勢磅礴的海岸線形成鮮明對比的沙灘式遼闊的海洋，並且由於氣候溫暖而被稱為東北的瀨戶。

世界三大漁場捕獲的新鮮魚貝類

區域所面向的三陸近海，是暖流（寒流）與黑潮（暖流）在這裡相碰撞的世界三大漁場之一。在日本的13個重要漁港中有4個漁港（八戶、氣仙沼、石卷、鹽釜）都集中在這個地區，成為秋刀魚及鰹魚等主漁場。此外，山脈緊逼海岸線的谷灣式海岸，富含森林營養的山水流入大海，是世界屈指可數的植物浮游生物發生地。這裡裙帶菜、牡蠣、扇貝、海鞘類等養殖業也非常發達。在當地的餐飲店，可品嚐到使用如此剛剛捕獲的新鮮魚貝類製作的美味海鮮美食。



經驗

遊玩方式就看您自己了

「東北太平洋海岸」有各種各樣的遊玩方式。比如 可以巡遊各地留下的名勝古跡 體驗日本的歷史；可以在能夠眺望大海的溫泉的露天浴池悠閒地放鬆；可以沿著能夠感受海風的海邊徒步前行爽快出汗；還可以穿街走巷與當地的人們進行交流... 遊玩方式就看您自己了。「東北太平洋海岸」一定有會留給您回憶的絕妙體驗在等著您。



復興之旅

瞭解從東日本大地震中復興的今天

2011年3月11日發生的「東日本大地震」，造成了眾多人員傷亡與未曾有過的損害。特別是靠近震源區域的這一帶，有的地方海嘯高度達10公尺以上，最大水衝高度達40公尺以上，因巨大的海嘯襲擊也遭受了毀滅性的損害。由於損害巨大，重建花費了相當長的時間，但是在來自國內及全世界的熱情支援下，災區正面向復興與重建進行的城鎮建設工作。此外，為了向後世持續傳達地震災害的教訓，各地正在採取各種各樣的措施。

交通



✈️ 飛機 >> 仙台機場		✈️ JR(新幹線・既有線) >> 仙台站	
札幌(新千歲).....約1小時10分鐘	大板(伊丹).....約1小時15分鐘	東京.....約1小時30分鐘	新千歲(新千歲).....約2小時30分鐘
成田.....約55分鐘	神戶.....約1小時30分鐘	新千歲(新千歲).....約2小時30分鐘	新千歲(新千歲).....約2小時30分鐘
名古屋(中部).....約1小時10分鐘	福岡.....約1小時40分鐘	新千歲(新千歲).....約2小時30分鐘	新千歲(新千歲).....約2小時30分鐘
小松.....約1小時	沖繩(那霸).....約2小時35分鐘	新千歲(新千歲).....約2小時30分鐘	新千歲(新千歲).....約2小時30分鐘
大板(伊丹).....約1小時10分鐘		新千歲(新千歲).....約2小時30分鐘	新千歲(新千歲).....約2小時30分鐘

※星標者為最短時間，僅為大致標準。  
※星標者為最短時間，僅為大致標準。  
※星標者為最短時間，僅為大致標準。  
※星標者為最短時間，僅為大致標準。

✈️ 飛機 >> 青森機場		✈️ 飛機 >> 三澤機場		✈️ 飛機 >> 花卷機場	
札幌(新千歲).....約45分鐘	東京(羽田).....約1小時20分鐘	札幌(新千歲).....約55分鐘	東京(羽田).....約1小時20分鐘	札幌(新千歲).....約55分鐘	東京(羽田).....約1小時20分鐘
東京(羽田).....約1小時20分鐘	大板(伊丹).....約1小時40分鐘	大板(伊丹).....約1小時20分鐘	大板(伊丹).....約1小時40分鐘	大板(伊丹).....約1小時20分鐘	大板(伊丹).....約1小時40分鐘
大板(伊丹).....約1小時40分鐘	札幌(新千歲).....約1小時	大板(伊丹).....約1小時20分鐘	札幌(新千歲).....約1小時	大板(伊丹).....約1小時20分鐘	札幌(新千歲).....約1小時
名古屋(小牧).....約1小時25分鐘		名古屋(小牧).....約1小時25分鐘		名古屋(小牧).....約1小時25分鐘	
青森(三川).....約2小時35分鐘		青森(三川).....約2小時35分鐘		青森(三川).....約2小時35分鐘	
中環(天津).....約4小時10分鐘		中環(天津).....約4小時10分鐘		中環(天津).....約4小時10分鐘	

✈️ 飛機 >> 福島機場  
札幌(新千歲).....約1小時20分鐘  
大板(伊丹).....約1小時40分鐘  
※星標者為最短時間，僅為大致標準。

Treasureland TOHOKU JAPAN 青森 岩手 宮城 縣 仙台 市 市 福島 縣  
青森縣 <http://www.tcn-aomori.com/> 仙台市 <http://sendai-travel.jp/?lang=tc>  
岩手縣 <http://www.japan-wate.tw/> 福島縣 <http://www.tfn.jp/lang/tc/>  
宮城縣 [http://www.miyagi-kankou.or.jp/tourist\\_information/01\\_2/](http://www.miyagi-kankou.or.jp/tourist_information/01_2/) 東北觀光推廣機構 <http://www.tohokukankou.jp/>

繁體字

TOHOKU Pacific Coast  
Visitors' Guide

TOHOKU Pacific Coast

東北太平洋沿岸地區簡介

「東北太平洋海岸」是對日本東北的東海岸地區的稱呼。該地區曾因2011年的東日本大地震所引發的海嘯而遭受巨大災害，但如今已克服這一逆境，並作為利用富饒的自然及美味海產品等當地原本具有的魅力觀光景點而再次受到關注。感動於自然之美，從其威脅中學習。品嚐新鮮的海鮮，在大海中遊玩，接觸當地人們的生活，瞭解他們的和藹和頑強...。在迴響著復興鐘聲的「東北太平洋海岸」，沐浴著如今只能這裡才能感受到的「光輝」，去接觸一下其魅力如何？

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
<p>從東京站出發 9:50</p> <p>從松島市內出發 10:00</p> <p>參觀綠松島 14:00</p> <p>午餐 12:30</p> <p>在松島市內住宿</p>	<p>從松島市內出發 10:00</p> <p>參觀仙台白包超人 16:00</p> <p>午餐 12:30</p> <p>在松島市內住宿</p>	<p>從松島市內出發 10:00</p> <p>參觀仙台白包超人 16:00</p> <p>午餐 12:30</p> <p>在松島市內住宿</p>	<p>從松島市內出發 10:00</p> <p>參觀仙台白包超人 16:00</p> <p>午餐 12:30</p> <p>在松島市內住宿</p>	<p>從松島市內出發 10:00</p> <p>參觀仙台白包超人 16:00</p> <p>午餐 12:30</p> <p>在松島市內住宿</p>

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
<p>從東京站出發 9:50</p> <p>從松島市內出發 10:00</p> <p>參觀綠松島 14:00</p> <p>午餐 12:30</p> <p>在松島市內住宿</p>	<p>從松島市內出發 10:00</p> <p>參觀仙台白包超人 16:00</p> <p>午餐 12:30</p> <p>在松島市內住宿</p>	<p>從松島市內出發 10:00</p> <p>參觀仙台白包超人 16:00</p> <p>午餐 12:30</p> <p>在松島市內住宿</p>	<p>從松島市內出發 10:00</p> <p>參觀仙台白包超人 16:00</p> <p>午餐 12:30</p> <p>在松島市內住宿</p>	<p>從松島市內出發 10:00</p> <p>參觀仙台白包超人 16:00</p> <p>午餐 12:30</p> <p>在松島市內住宿</p>

初次遊覽東北

使用JR通票巡遊的東北南部

亮點路線

4晚5天

這是典型的平泉與松島觀光中包含水族館、購物及各種體驗的充實計畫。

岩手 宮城 青森 福島

WATE MIYAGI AOMORI IWATE

高次巡遊所推薦景點的亮點路線。

初次遊覽東北

使用JR通票巡遊的東北北部

亮點路線

4晚5天

這是除了種差海岸及北山崎、淨土之濱、龍泉洞觀光外還包括八戶的糠丁、早市、乘坐地方線列車等的充實計畫。

岩手 宮城 青森 福島

WATE MIYAGI AOMORI IWATE

東北之旅是接觸人與文化之旅。建議初次來到東北的朋友選擇可



至北海道



# 青森

AOMORI

## 階上、八戶地區

在「種差海岸」等富於變化的海岸線漫步很受歡迎。參觀酒藏、乘坐層形船遊覽、巡遊橫丁(胡同)等以及街道漫步,可盡享各種各樣的樂趣。

## 久慈、宮古地區

「北山崎」、「淨土濱」等谷灣式海岸的動態景觀不可錯過。可通過各種各樣的活動,盡享探險的氛圍。

## 釜石、大船渡、陸前高田地區

這是正朝著復興推進新城市建設的區域。將教訓傳承給下一代的項目也很豐富。自然、飲食、文化等,每個市鎮都能享受不同的個性。

## 氣仙沼、南三陸、石卷地區

這是擁有日本屈指可數的漁港的漁業地區。可在這裡品嚐到的新鮮魚貝類特別美味。也分佈有「石森萬畫館」、「織之島」等獨特景點。

## 仙台、松島、鹽釜地區

在伊達政宗的騎馬像從仙台城跡守護著的東北最大城市「仙台」,盡享購物及街道漫步的樂趣。稍稍再走一些便來到日本三景之一的「松島」。在這裡可欣賞島交織而成的場景以及巡遊史跡。

## 名取、岩沼、互理、山元地區

東北的空中門戶「仙台國際機場」位於名取與岩沼之間。在互理、山元還可享受「釧子飯(鮭魚子飯)」、「北極貝飯」等名吃料理。進行「草蓴採摘」。

# 福島

FUKUSHIMA

## 南相馬、磐城地區

南相馬地區因騎馬武士們剽悍的英勇「相馬野馬追」而聞名。在位於東北太平洋沿岸南端的磐城,「碧綠福島」、「夏威夷式溫泉度假村」等可遊玩的設施一應俱全。

至東京

# 自然景觀



### 1 蕪島

黑尾鷲飛舞的信仰之島

這座被指定為國家天然紀念物黑尾鷲的繁殖地。在島嶼入口有特色的鳥居(神社)。人們作為其的繁榮與大海守護神而祭祀黑尾鷲神社。在繁殖期的3~8月,數萬隻黑尾鷲飛舞。如果「蕪島」,還會被稱為「黑尾鷲的島」。鳥糞攻擊。因此,「蕪島」的鳥糞。

從JR 蕪島站步行約5分鐘



### 2 葦毛崎展望台

從海角的展望台眺望太平洋

這座也是作為種差海岸步道的起點。從這裡遠眺著風景如畫的展望台可眺望太平洋。周圍建有遊步道,也建了6月中旬~7月中旬,一邊欣賞著遊門地的野炊場。此外,展望台腳下的小商店的店員也很受歡迎。

從JR 八戶線車站步行約40分鐘

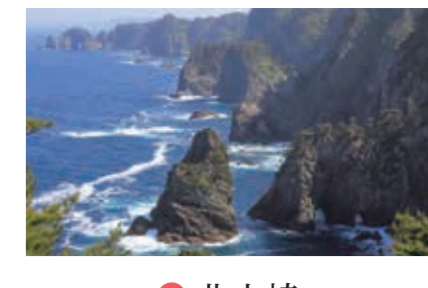


### 3 種差海岸

綿延著富於變化的海岸線

粗細的沙灘、白沙松林等展現出各種景色的海岸從遠處到近處約1.4km。作為代表性景緻而為人知的種差天然岩壁與種差。天然的草尾鷲繁殖地。從初夏到秋天,時令花卉的綻放。被指定為「國家名勝」。

從JR 種差海岸站步行約5分鐘



### 4 北山崎

被譽為日本第一的宏偉海岸線

這座高達200m的斷崖因懸崖而形成的。大小各異的奇石。從石到海面的85m的斷崖。不僅是壯麗的巨岩,還展現了在斷崖中的。雨天的景色也令人驚嘆。從崖頂到斷崖正下方,有236個階梯,能俯瞰海岸線。

從三陸鐵道田野站步行約10分鐘



### 5 龍泉洞

一片幻想般景色的巨大鐘乳洞

被評為日本三大鐘乳洞之一。並被指定為國家天然紀念物。鐘乳洞總長已超過3.6km。其中向大眾開放約700m。悠長的歲月所形成的鐘乳石及透明度世界罕有的藍色地底湖等,可感受到地底的神秘。途中也有令人驚嘆的洞窟。

從JR 盛岡站乘巴士,從三陸鐵道小本車站乘巴士



### 6 淨土之濱

美若極樂天國的海岸

這座是古代代表性的聖地。因江戶時代古宮的遺蹟和向來。宛如極樂淨土。而得名的。交錯的白石波紋岩林立,松之綠、岩之白、海之前映映地描繪出美麗的風景。風情隨季節而變,冬季銀裝素裹的景色也別具風味。

從JR 宮古站步行約10分鐘



### 7 巨釜半造

谷灣式海岸的雄偉景觀之美

巨釜的「折石」是海蝕現象而形成的。長約16m、寬30m的大岩石巨石。在巨浪拍打的沖中反覆地屹立著。在半島也可看到小海蝕會在其上休息的「海蝕」,海峽大洞與在岩石上開出孔洞的「隨岩」等眾多奇景。

從JR 氣仙沼站步行約30分鐘



### 8 松島遊覽船周遊路線

如果來松島觀光就選擇船遊活動

這座遊覽船之小,200多艘的遊覽船。可近距離欣賞其美觀之美的便是松島遊覽船。出發與抵達都在JR 松島海濱站附近的乘船處。船遊所需時間約為50分鐘。有各種各樣的船。遊覽船、千鳥島等形狀獨特的船。形狀彷彿帶著其前、可俯瞰的「仁王島」不可錯過。

從JR 松島海濱站步行約5分鐘

# 歷史文化



### 9 八戶三社大祭

青森代表性祭典之一

這座是約有300年歷史與傳統的八戶最大祭典。祈求城鎮的安泰及豐收,華麗的27輛花車車身以及神樂、神樂等神社遊行隊伍一起。在中心町市街進行的祭典令人驚嘆。被指定為「國家重要無形民俗文化財」。2016年12月被登錄為「聯合國教科及組織無形文化遺產」。

舉辦日期:7月31日~8月4日,從JR 八戶站步行約5分鐘



### 10 八戶酒造

瞭解港口城市的日本酒文化

這座是建於1775年的酒造。講究使用青森縣的大米與酵母、當地釀酒用水。釀造主力品牌芳醇的「陸前八仙」,辛烈的「陸前切山」。遊覽酒造參觀活動。被指定為日本文化廳登錄有形文化財。八戶市酒造會館是建於1966年。可俯瞰港口,也可試飲(收費)。

從JR 陸前高田站步行約5分鐘



### 11 金華山黃金神社

作為金運和開運之神非常有名

這座位於牡鹿半島南端出崎的「金華山」山腰的神社。本神社於約1270年前由日本武尊奉祀。由金子而建造。作為金運和開運之神深受信仰。據說「連續參拜三年,一生不為金錢愁」。參拜者絡繹不絕。

從安川河乘船約35分鐘,從松島川乘船約20分鐘



### 12 瑞巖寺

政宗完成的伊達家的菩提寺

這座是1609年由建於建於慶長5年的瑞巖寺。可近距離欣賞其美觀之美的便是松島遊覽船。出發與抵達都在JR 松島海濱站附近的乘船處。船遊所需時間約為50分鐘。有各種各樣的船。遊覽船、千鳥島等形狀獨特的船。形狀彷彿帶著其前、可俯瞰的「仁王島」不可錯過。

從JR 松島海濱站步行約5分鐘



### 13 鹽竈神社

作為奧州一宮而備受信仰

作為海上安全、安守守護、武運長久之神而備受信仰。神社位於小高丘上。除了國家指定重要文化財的正殿及拜殿外,還可看到松島島的景色。被指定為「國家重要無形民俗文化財」。每年5月上旬左右,還會被放約40~50片托羅的大盂蘭燈籠,也非常有名。

從JR 本宮站步行約15分鐘



### 14 仙台城跡

伊達政宗的騎馬像守護著城市

這座是在400年前統治仙台的戰國武將伊達政宗的居城遺跡。因戰事時的空襲,城等消失,但城跡遺址被修為青森公園。與石牆一起重建的。令人驚嘆。在石牆上,還有全國各地的海軍博物館。馬車博物館,展示其馬具、馬鞍等與相關的歷史資料。

從JR 仙台站步行約20分鐘



### 15 竹駒神社

被列為日本三大稻荷神社

作為東北兩派稻荷神而聞名的。842年,現在供奉著衣食住的神仙。深受平泉的奧州藤原家、仙台藩主伊達家等要人的崇敬。國內除了神祇及稻荷,還有全國各地的海軍博物館。馬車博物館,展示其馬具、馬鞍等與相關的歷史資料。

從JR 岩沼站步行約20分鐘



### 16 相馬野馬追

500多駒馬武士疾馳而去

這座是福島縣南部的3個社鎮的祭典活動。被指定為「國家重要無形民俗文化財」。每年2月底的野馬追、週日及週一、週三、週五。被指定為「國家重要無形民俗文化財」。被指定為「國家重要無形民俗文化財」。被指定為「國家重要無形民俗文化財」。

舉辦日期:7月最後一個週日(祝祭日),從津島站步行約20分鐘

# 體驗與活動



### 17 八戶屋形船遊覽

乘坐屋形船遊覽八戶港

乘坐屋形船遊覽。浮遊著日本風情的屋形船遊覽八戶港。漁港及工業港等時變化的海港風景不必說,在無錫附近還可享受地產海鮮的樂趣。10人以上的團體遊客的行程很受歡迎。能夠欣賞到八戶港的夜景。品嚐使用當地新鮮魚貝類及蔬菜製作的料理與地產酒。也有乘船的行程。

從JR 蕪島站步行約15分鐘



### 18 久慈琥珀博物館

日本唯一的琥珀博物館

這座是位於作為產琥珀而聞名的久慈的政府專門博物館。介紹世界各國的琥珀、巨大原石,包裝著建築的琥珀、工藝品等琥珀的歷史及魅力。令人驚目的是在石牆上,還有全國各地的海軍博物館。馬車博物館,展示其馬具、馬鞍等與相關的歷史資料。

從JR 久慈站步行約10分鐘



### 19 釜石大觀音

佇立於半島的大觀音像

這座是位於於半島南端而聞名的。842年,現在供奉著衣食住的神仙。深受平泉的奧州藤原家、仙台藩主伊達家等要人的崇敬。國內除了神祇及稻荷,還有全國各地的海軍博物館。馬車博物館,展示其馬具、馬鞍等與相關的歷史資料。

從JR 三陸鐵道釜石站乘巴士約10分鐘



### 20 釜石海岸穴通船

驚險刺激的乘船遊覽出發了

釜石海岸向大海延伸的穴通船。被指定為「國家重要無形民俗文化財」。被指定為「國家重要無形民俗文化財」。被指定為「國家重要無形民俗文化財」。

從JR 三陸鐵道陸前高田站約30分鐘



### 21 SEAPAL-PIER 女川

女川站前的觀光物產基地

這座是位於女川站向海而建的。由海鮮與海鮮產品、小超市、零售店等35家店的商業設施。被指定為「國家重要無形民俗文化財」。被指定為「國家重要無形民俗文化財」。被指定為「國家重要無形民俗文化財」。

從JR 女川站步行約1分鐘



### 22 石森萬畫館

石森章太郎博物館

展覽室展示了「假面騎士」(機器人009)的漫畫家石森章太郎的作品。館內播放原創動畫。並展覽歷代假面騎士的面具及原裝頭等。在河中沙灘有由石森章太郎所創作的「假面騎士」的受哈爾。因此被稱為「假面騎士」。

從JR 石森萬畫館站步行約12分鐘



### 23 仙台水都水族館

邂逅多彩的海洋生物

在9,900平方公尺的佔地面積上約有100種水產。展覽室展示了「假面騎士」(機器人009)的漫畫家石森章太郎的作品。館內播放原創動畫。並展覽歷代假面騎士的面具及原裝頭等。在河中沙灘有由石森章太郎所創作的「假面騎士」的受哈爾。因此被稱為「假面騎士」。

從JR 中野站步行約15分鐘



### 24 碧綠福島

可親身感受自然的水族館

這座是一個長約900m。3萬種動植物的水族館。在寬約2~4樓的大水槽,可一睹各種海洋生物。觀賞到各種海洋生物。觀賞到各種海洋生物。觀賞到各種海洋生物。

從磐城常陸鐵道新井田站步行約20分鐘,從JR 常陸鐵道新井田站步行約20分鐘

# 復興之旅



### 25 三陸鐵道 震災學習列車

乘坐列車學習的東日本大地震

在東日本大地震中受災的三陸鐵道作為復興的象徵。在2014年4月全線復通。震災學習列車,是看、聽、感受沿線的復興、學習防災的學習之旅。在可瞭解受災地區的地方時停車,或機運行駛。由三陸鐵道員工及沿線居民在列車內介紹復興狀況等。(預約制)。

北PAS線:久慈站~田野站,南PAS線:盛岡~盛岡站



### 26 學習防災

在田老地區學習防災

這座是在專線的機關下,登上防波堤,學習田老地區。這座是在專線的機關下,登上防波堤,學習田老地區。這座是在專線的機關下,登上防波堤,學習田老地區。

從三陸鐵道北PAS線田老站步行約19分鐘



### 27 寶來館(震災學習項目)

旅館女老闆講述大海嘔

位於釜石市根津海濱的寶來館,作為可品嚐三陸海味。這座是在專線的機關下,登上防波堤,學習田老地區。這座是在專線的機關下,登上防波堤,學習田老地區。

從JR 三陸鐵道釜石站乘巴士約20分鐘



### 28 奇蹟一棵松

陸前高田的復興象徵

這座是東日本大地震時生長的奇蹟。這座是東日本大地震時生長的奇蹟。這座是東日本大地震時生長的奇蹟。

從大船渡線BRT 奇蹟一棵松站步行約1分鐘



### 29 MARUGOTO 陸前高田復興前線之旅

瞭解陸前高田的過去 現在及未來

瞭解陸前高田的過去、現在及未來。主要路線由專業導遊人帶領,參觀奇蹟一棵松及震災復興的現場。TAPIC、防災工程等復興現場的現場。所有時間約90分鐘。預約制。最少成人數10人。

從大船渡線BRT 奇蹟一棵松站步行約1分鐘



### 30 故事講述巴士

乘坐巴士巡迴海嘔水地

南三陸町內的房屋受到海嘔水地。故事講述巴士的目的是參觀這些海嘔的爪痕,預防災患。故事講述巴士的目的是參觀這些海嘔的爪痕,預防災患。

從JR 氣仙沼線BRT 陸前高田站乘巴士約3分鐘



### 31 仙台3.11紀念交流館

將震災的記憶傳向未來、傳向世界

這座是為了瞭解東日本大地震的仙台,並且承襲著作為責任而復興。這座是為了瞭解東日本大地震的仙台,並且承襲著作為責任而復興。

仙台地區東區西井野車站內



### 32 震災遺構 仙台市立濱瀨小學

以受災當時的原樣建造

將東日本大地震時生長的奇蹟。這座是東日本大地震時生長的奇蹟。這座是東日本大地震時生長的奇蹟。

從仙台地區東區西井野車站乘巴士