

岩手

日本

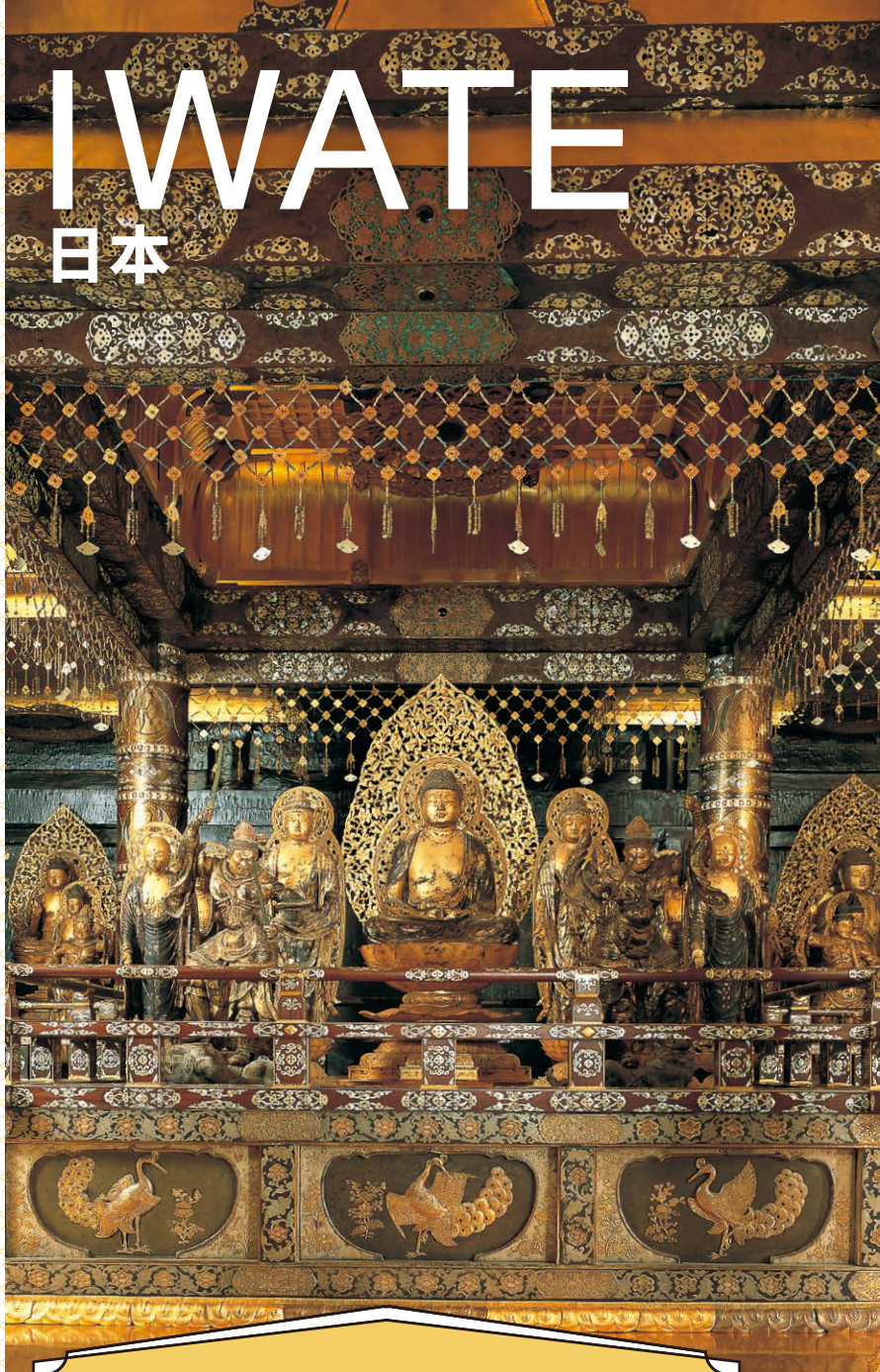


岩手县观光指南手册

<https://visitiwate.com/zh-cn/>

IWATE

日本



历史与文化

岩手县

位于日本东北部的岩手县，面积辽阔，仅次于北海道。里亚式海岸的雄伟景观、优美的山峦、讲述三个世界遗产所代表的历史与文化的众多史迹等，洋溢着丰富而美丽的四季各异的魅力。



世界遗产 平泉(平泉町)

2011年6月“平泉—表现佛国土(净土)建筑、庭园及考古学性遗迹群—”被登录为了联合国教科文组织世界文化遗产。



毛越寺(平泉町)

赞颂四季各异之美的净土庭园。



世界遗产 桥野铁矿山(釜石市)

作为象征日本制铁产业近代化的史迹，于2015年7月被登录为了世界遗产。



早池峰神乐(花卷市)

2009年被登录为了联合国教科文组织无形文化遗产。



鹿舞(县内全域)



治咕治咕马儿节(泷泽市、盛冈市)

以美丽的装束装点的约100匹马儿承载孩子，沿路行进约15km。6月的第2个周六举行。



历史公园江刺藤原之乡(奥州市)

复原了平安时代的宅邸及街道。也作为电影、电视剧的外景拍摄地而闻名。



世界遗产 御所野遗迹(一户町)

遍布约4000年前的绳文时代遗迹的御所野绳文公园。



盛冈城迹公园(岩手公园)

(盛冈市)
春季樱花绚烂，秋季红叶似锦，是一个自然富饶而美丽的公园。



鬼剑舞(北上市、奥州市)

2022年被列入了联合国教科文组织无形文化遗产。

祭典



2月: 大东大原泼水节(一关市)

厄运年龄的男人们祈求防火、无病无灾、成就大愿,赤膊在街上跑完全程,人们拎着水桶等着,满怀诸多心愿,把水泼向这些男人们。



4月: 日高防火节(奥州市)

被装点得豪华绚烂的9辆囃子屋(花车)沿街道游行。



4月: 春季藤原祭(平泉町)

举行源义经公东下游行、幼儿游行等丰富多彩的活动。



5月: 江刺甚句节(奥州市)

这是有10辆囃子屋(花车)与3000名舞者、热闹非凡的祭典。



5月: 曲水之宴(平泉町)

在毛越寺的遣水(水渠)中漂流酒杯,身着平安时代服饰的歌者们吟诵和歌。



8月: 北上陆奥艺能节(北上市)

100多组艺能团体从东北各地汇聚而来进行表演比赛。



8月: 流舟节(盛冈市)

用灯笼等装点得色彩艳丽的船只一边燃烧一边沿着中津川漂流。



9月: 久慈秋祭(久慈市)

华丽而巨大的彩车与充满活力的神輿在市内的目拔大道上游行。



8月: 盛冈三飒舞(盛冈市)

这是有超过20,000人的舞者与太鼓、笛子的一大游行活动。也可临时参加进入。



9月: 二户节(二户市)

以神輿为前头,9辆花车在市内游行。



9月: 花卷节(花卷市)

150座神輿与十几辆豪华的花车在市内游行。



9月: 盛冈仲秋节(盛冈市)

伴随着“呀叻、呀叻”的吆喝声,由拉车手拉着豪华绚烂的花车在市内巡游。



10月: 釜石节(釜石市)

以搬运神体的船为中心,承载着虎舞及神乐的船飘扬着大渔旗从海上渡过。

温泉



1

松川温泉(八幡平市) 从松尾八幡平高速路口开车20分钟



2

一关温泉乡(一关市)
从一关高速路口开车70分钟



3

盛冈系温泉(盛冈市)
从盛冈高速路口开车15分钟



4

花卷温泉乡(花卷市)
从花卷高速路口开车5分钟~15分钟



5

莺宿温泉(雫石町)
从盛冈高速路口开车25分钟



滑雪与高尔夫球



1

安比高原滑雪场(八幡平市)

共有21个滑雪道，总滑行距离45.1km。是一个以长滑雪道为主体的大规模滑雪场。
从松尾八幡平高速路口开车15分钟



2

雫石滑雪场(雫石町)

这是曾举办过世界阿尔卑斯滑雪锦标赛的名门滑雪场。
一口气冲下落差850m的滑降甚为爽快。
从盛冈高速路口开车35分钟



4

北上乡村俱乐部(北上市)

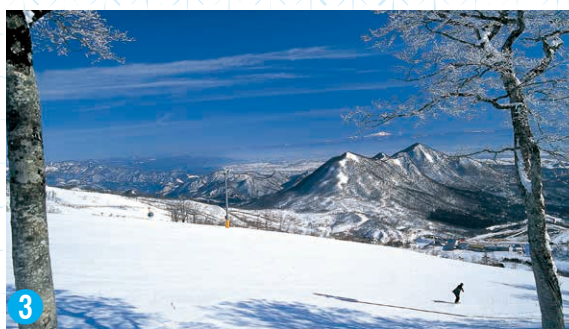
可兼做各种练习场，拥有充分发挥自然特点的球道。共有18洞。
从北上江钓子高速路口开车15分钟



5

雫石高尔夫球场(雫石町)

共有36洞，可一边享受岩手山的美丽风景，一边尽情打高尔夫。
从盛冈高速路口开车35分钟



3

夏油高原滑雪场(北上市)

滑雪场积雪丰富并拥有富有特色的14个滑雪道，从新手到高级者均可尽享乐趣。从北上江钓子高速路口开车30分钟



6

安比高原高尔夫俱乐部(八幡平市)

也举行过国内专业高尔夫淘汰赛，拥有正规的球道。
共有4个球道36洞。从松尾八幡平高速路口开车15分钟

自然与四季



1

展胜地 (北上市) 从北上站乘坐巴士15分钟

2

石割樱 (盛冈市)
从盛冈站乘坐巴士10分钟



5

狢鼻溪泛舟 (一关市)
从一关高速路口开车30分钟



8

净土之滨 (宫古市)
从盛冈南高速路口开车1小时30分钟



9

河童渊 (远野市)
从远野站乘坐巴士25分钟



3

盾形火山线 雪之回廊<4月中旬~5月上旬> (八幡平市)
从松尾八幡平高速路口开车25分钟



6

严美溪 (一关市)
从一关高速路口开车10分钟



10

龙泉洞 (岩泉町)
从盛冈南高速路口开车2小时



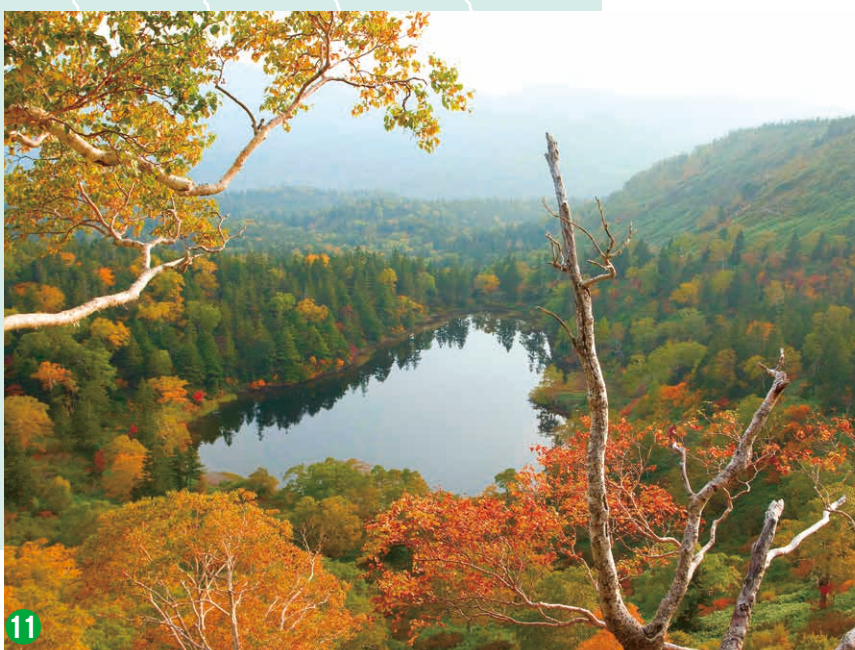
4

小岩井一棵樱 (雫石町) 从盛冈高速路口开车15分钟



7

北山崎 (田野畑村) 从盛冈南高速路口开车2小时25分钟



11

八幡平的红叶 (八幡平市) 从松尾八幡平高速路口开车40分钟

体验



1

SL银河(花卷市—釜石间) 全部席位对号入座



2

小舟体验奇景(田野畑村)

从盛冈高速路口开车2小时25分钟／从三陆铁道田野畑站步行10分钟

※根据海况有时无法开船。全年营业，需预约



3

溯溪(久慈市)

在指导者的引导下，沿溪流步行，向上游进发。

从久慈站开车30分钟



4

萨帕船游览蓝色洞窟(宫古市)

※根据海况有时无法开船。

营业3月~11月(营业期间内不休息)



5

采摘草莓(县内各地)

从12月下旬到6月，在各地均可体验草莓采摘。



6

盛冈手工制作村(盛冈市)

可进行工艺品、民间艺术品、食物等的制作体验以及参观。从盛冈高速路口开车10分钟



7

远野故乡村(远野市)

将岩手传统的房屋“南部曲屋”迁筑并保存下来的体验设施。可进行擀荞麦面、捣年糕体验。从东和高速路口开车60分钟／从远野站乘坐出租车20分钟



8

小岩井农场(雫石町)

在“牧场园”，可享受活动、漫步、美食及购物等乐趣。冬季举办日本东北最大级别的彩灯活动。能够享受到与白天不同的乐趣。从盛冈高速路口开车15分钟。



9

宫泽贤治纪念馆(花卷市)

可了解花卷出生的诗人与童话作家宫泽贤治的生平及作品。从花卷南高速路口开车15分钟

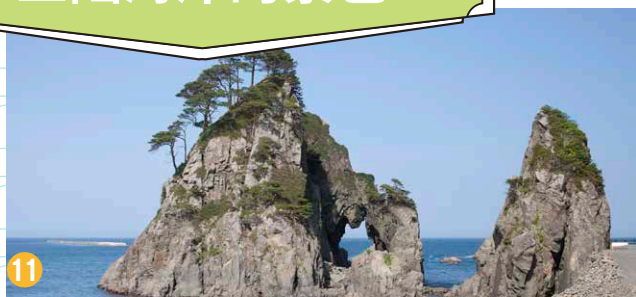


10

八幡平登山巡游(八幡平市)

八幡平与青森县的十和田湖一同被指定为十和田八幡平国立公园。可享受登山巡游乐趣。从松尾八幡平高速路口开车40分钟

三陆海岸的景色



11

小袖海岸(久慈市)

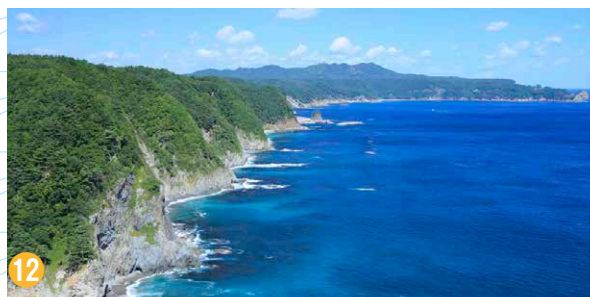
以“北限海女”而闻名。钓钟洞、兜岩等的特征性地形也不可错过。



13

碁石海岸(大船渡市)

这是可欣赏到被太平洋的汹涌波涛捶削出来的各种奇石、名胜的绝景之地。



12

鵜之巢断崖(田野畑村)

这是连绵着落差约200m大断崖的三陆最美的景点。



14

高田松原(陆前高田市)

曾经繁盛茂密的数万棵松林被东日本大地震海啸所毁灭。“奇迹一棵松”成为了复兴的象征

岩手的饮食文化



寿司、海鲜



海胆草莓煮
(洋野町、久慈市)



鲍鱼



豆腐田乐



年糕料理(县南部地区)



杂谷料理(县北、花卷市)



苹果



盛岡炸酱面(盛岡市)

碗子荞麦面(盛岡市、花巻市)



盛岡冷面(盛岡市等)



“成吉思汗”烤羊肉(远野市、八幡平市、雫石町等)



荞麦面



岩手牛

传统工艺品与特产品

南部铁器 (盛冈市、奥州市)



南部古代型纸染印 (盛冈市)



岩谷堂衣柜 (盛冈市、奥州市)



久慈琥珀 (久慈市)



秀衡涂漆器 (平泉町等)



净法寺涂漆器 (二户市等)



日本酒



南部煎饼(盛冈市及其他地区)



小岩井奶制品(雫石町)

购物热点

◎特产品广场 Lala Iwate

电 话 / +81-19-626-8718
 营业时间 / 10:00~18:00
 休 息 日 / 每月第2个周三(8、12月不休息)
 交 通 / 从盛冈站步行15分钟
<https://www.iwatekensan.co.jp/shop/lala/>



◎盛冈南永旺商城

电 话 / +81-19-631-3450
 营业时间 / 10:00~21:00
 ※部分卖场营业时间有所不同
 休 息 日 / 全年无休
 交 通 / 从盛冈站乘坐巴士10分钟
<https://www.aeon.jp/sc/moriokaminami/>



◎Parc Avenue川德

电 话 / +81-19-651-1111
 营业时间 / 10:00~19:00
 (7楼餐馆街为11:00~21:00)
 交 通 / 从盛冈站步行15分钟
https://www.kawatoku.com/foreign/index_chsi.html



◎盛冈永旺商城

电 话 / +81-19-605-3511
 营业时间 / 10:00~21:00
 ※部分卖场营业时间有所不同
 休 息 日 / 全年无休
 交 通 / 从盛冈站乘坐巴士10分钟,
 下盛冈高速路口即到
<https://morioka-aeonmall.com>



主要的住宿设施

	设施名称	地址	电话	网页地址
八幡平市				
① 安比高原温泉乡	ANA Crowne Plaza Resort Appi Kogen	八幡平市安比高原	+81-195-73-5011	https://www.appi.co.jp/foreign_country/english/
② 松川温泉	松川庄	八幡平市松尾寄木松川温泉	+81-195-78-2255	http://www.matsukawasou.com/
③ 八幡平温泉乡	八幡平大和皇家酒店	八幡平市松尾寄木1-590-5	+81-195-78-3311	https://www.daiwarestore.jp/global/zh-CHS/hachimantai/
雫石町				
④ 雫石温泉乡(国见温泉)	石塚旅馆	岩手郡雫石町桥场国见温泉	+81-90-3362-9139	http://www5.famille.ne.jp/~kunimihp/
⑤ 雫石温泉乡(高仓温泉)	雫石王子大饭店	岩手郡雫石町高仓温泉	+81-19-693-1111	https://www.princehotels.cn/shizukuishi/zh-hans/
⑥ 雫石温泉乡(莺宿温泉)	莺宿森之风酒店	岩手郡雫石町莺宿10-64-1	+81-19-695-3333	https://www.morinokaze.com/
盛冈市				
⑦ 盛冈系温泉	汤守大观酒店	盛冈市系字汤之馆37-1	+81-19-689-2121	https://www.hotel-taikan.com/
⑦ 盛冈系温泉	爱真馆	盛冈市系字涂泽40-4	+81-19-689-2111	https://www.aishinkan.co.jp/
⑦ 盛冈系温泉	四季亭	盛冈市系字汤之馆137	+81-19-689-2021	https://www.shikitei.jp/
花卷市				
⑧ 花卷温泉乡(志户平温泉)	汤之杜 志户平酒店	花卷市汤口字志户平	+81-198-25-2011	https://www.shidotaira.co.jp/
⑨ 花卷温泉乡(大泽温泉)	山水阁	花卷市汤口字大泽181	+81-198-25-2021	https://www.oosawaonsen.com/sansui/
⑩ 花卷温泉乡(花卷温泉)	花卷温泉	花卷市汤本	+81-198-37-2111	https://www.hanamakionsen.co.jp/english/pdf/english.pdf
西和贺町				
⑪ 汤田温泉峡(汤本温泉)	对瀧阁酒店	和贺郡西和贺町汤本温泉	+81-197-84-2221	http://www.tairyukaku.co.jp/
北上市				
⑫ 夏油温泉	元汤夏油	北上市和贺町岩崎新田1-22	+81-90-5834-5151	http://mizuki.sakura.ne.jp/~geto/
一关市				
⑬ 须川温泉	须川高原温泉	一关市严美町祭時山	+81-191-23-9337	http://www.sukawaonsen.jp/
⑭ 严美溪温泉	严美园	一关市严美町南流之上15	+81-191-29-2101	http://www.itsukushien.co.jp/
宫古市				
⑮	净土滨花园酒店	宫古市日立滨町32-4	+81-193-62-2321	https://www.jodo-ph.jp/

主要的滑雪场与高尔夫球场

①	八幡平市	安比高原滑雪场	八幡平市安比高原	+81-195-73-5111	https://www.appi.co.jp/foreign.country/english/
②		安比高原高尔夫球俱乐部	八幡平市安比高原	+81-195-73-5311	https://www.appi.co.jp/foreign_country/english/green/index.html
③		南部富士乡村俱乐部	八幡平市大更47-34-2	+81-195-76-3151	https://www.nambufujicc.co.jp/
④	岩手町	玫瑰园乡村俱乐部	岩手郡岩手町大字一方井1-120-1	+81-195-62-6111	http://www.roseland-cc.com/
⑤		岩手沼宫内乡村俱乐部	岩手郡岩手町大字一方井17-24-1	+81-195-62-5511	https://www.princehotels.co.jp/golf/numakunai/
⑥	雫石町	雫石滑雪场	岩手郡雫石町高仓温泉 电话: +81-19-693-1111(雫石王子大饭店内)		https://www.princehotels.com/zh-cn/ski/autumn/shizukuishi.html
⑦		雫石高尔夫球场	岩手郡雫石町高仓温泉 电话: +81-19-693-1111(雫石王子大饭店内)		https://www.princehotels.co.jp/golf/shizukuishi/
⑧	泷泽市	枫叶乡村俱乐部	泷泽市大泽1-1	+81-19-684-5111	https://www.maple-cc.jp/
⑨	紫波町	岩手高尔夫俱乐部	紫波町土馆马之子1-1	+81-19-673-7121	http://www.iwategolf.co.jp/
⑩	北上市	夏油高原滑雪场	北上市和贺町岩崎新田	+81-197-65-9000	http://www.geto8.com/china/
⑪		北上乡村俱乐部	北上市和贺町煤孙1地割	+81-197-73-6911	http://www.kitakamicc.jp/
⑫	宫古市	宫古乡村俱乐部	宫古市大字崎山4-86-3	+81-193-62-7001	http://miyako-countryclub.com/

主要观光设施

①	一户町	御所野绳文公园	一户町岩馆字御所野2	+81-195-32-2652	http://www.town.ichinohe.iwate.jp/goshono/
②	雫石町	小岩井农场	岩手郡雫石町丸谷地36-1	+81-19-692-4321	https://www.koiwai.co.jp/
③	盛冈市	盛冈手工制作村	盛冈市系字尾入野64-102	+81-19-689-2201	https://tezukurimura.com/
④		岩铸铁器馆	盛冈市南仙北2-23-9	+81-19-635-2505	https://www.iwachu.co.jp/
⑤	紫波町	紫波水果公园	紫波町远山字松原1-11	+81-19-676-5301	https://www.shiwa-fruitspark.co.jp/
⑥	花卷市	金婚亭	花卷市西宫野目11-88	+81-198-26-2250	http://www.michinoku.co.jp/
⑦		宫泽贤治纪念馆	花卷市矢泽1-1-36	+81-198-31-2319	https://www.kanko-hanamaki.ne.jp/ck/kenji/
⑧	远野市	远野故乡村	远野市附马牛町上附马牛5-89-1	+81-198-64-2300	http://www.tono-furusato.jp/
⑨	奥州市	历史公园江刺藤原之乡	奥州江刺区岩谷堂字小名丸86-1	+81-197-35-7791	https://www.fujiwaranosato.com/ck/index.html
⑩	平泉町	中尊寺	西磐井郡平泉町平泉字衣关202	+81-191-46-2211	http://www.chusonji.or.jp/language_ck/
⑩		毛越寺	西磐井郡平泉町平泉字大泽58	+81-191-46-2331	http://www.motsuji.or.jp/ck/
⑪	一关市	狛鼻溪观光中心	一关市东山町长坂字町467	+81-191-47-2341	http://www.geibikei.co.jp/ck/
⑫	久慈市	久慈琥珀博物馆	久慈市小久慈町19-156-133	+81-194-59-3831	http://www.kuji.co.jp/museum/

主要的“V”介绍说

Visit Japan 介绍所（简称：“V”介绍所），是指在全国各地为游客提供信息的介绍所中，配备有会说外语的工作人员，并常备有外语旅游宣传册等，环境条件完善、便于外国游客利用的介绍所，由国际观光振兴机构（JNTO）进行指定

盛冈市	盛冈市观光文化交流中心(Plaza Odette)	盛冈市中之桥通1-10 Plaza Odette 2楼	+81-19-604-3300	http://odette.or.jp/plaza-odette/
	岩手盛冈广域观光中心	盛冈市盛冈站前1-48 盛冈站 2楼	+81-19-625-2090	http://hellomorioka.jp/
	岩手县观光协会	盛冈市盛冈站西通2-9-1 (MALIOS 3楼)	+81-19-651-0626	https://www.japan-iwate.net/
一关市	一关观光介绍所	一关市站前1 JR一关站内	+81-191-23-2350	https://www.ichitabi.jp/guidebook/guidebook_ck.html
平泉町	平泉町观光介绍所	西磐井郡平泉町平泉字泉屋61-7	+81-191-46-2110	http://hiraizumi.or.jp/en/index.html

※2024年3月31日时点的地图。
请在出门之际事先进行确认。

岩手银河铁道 IGR

“IGR岩手银河铁道”往返于岩手县中心城市盛冈与县北地区之间。您可一边眺望车窗外不断变幻的风景，一边享受车内悠闲的气氛，漫游在这散发着历史与文化气息的城镇之中，吸引您进行一趟心灵充实之旅。

<http://www.igr.jp>



三陆铁道



三陆复兴 国立公园

岩手花卷机场

这是岩手县“空中门户”
岩手花卷机场的新航站楼。



盛冈 - 亘古
92分钟

地点之间开车所需的大致时间。
(按时速60km计算)

- 新干线
- JR
- 三陆铁道
- IGR
- 高速公路
- 国道
- 道之驿
- 岩手花卷机场



交通指南

乘坐国际定期航班的交通

上海浦东国际机场	约3小时30分钟	岩手花卷机场	(联络巴士)	盛冈
			约53分钟	
(每周周三、周六往返运行2个航班)				

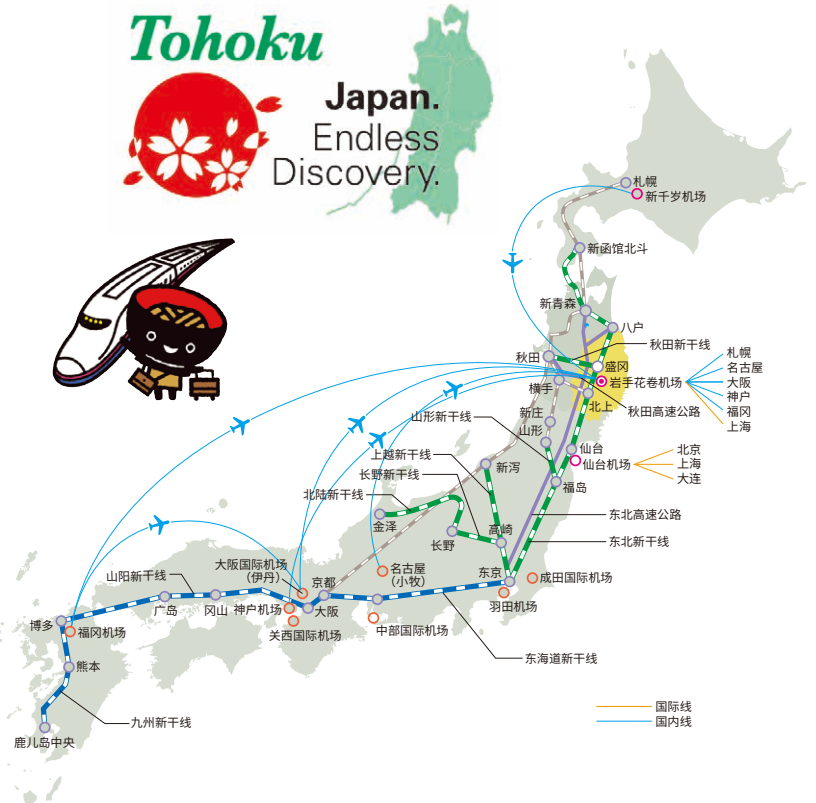
从岩手县外主要机场出发的交通

(成田特快)		(东北新干线)	
成田国际机场	约1小时	约2小时05分钟	一关
(东京单轨电车)	(JR)	约2小时26分钟	水泽江刺
羽田机场	约20分钟	约2小时34分钟	北上
滨松町	约6分钟	约2小时42分钟	新花卷
		约2小时10分钟	盛冈
		约2小时40分钟	岩手沼宫内
		约2小时53分钟	二户

(仙台机场联络线)		(东北新干线)	
仙台机场	约25分钟	仙台	盛冈
	(联络巴士)	约40分钟	
	约40分钟		

搭乘日本国内航班

札幌(新千岁)	约55分钟	岩手花卷机场	(联络巴士)	盛冈
名古屋(小牧)	约1小时10分钟			
大阪(伊丹)	约1小时20分钟			
福岡(福岡)	约2小时			
神戸(神戸)	约1小时25分钟			



JR东日本通票

使用面向以观光为目的的外国游客的通票,可自由乘坐包括JR东日本全线新干线在内的特急或急行列车。详细内容请阅览以下主页:
<https://www.jreast.co.jp/tc/eastpass/index.html>

“JR EAST PASS”的换票与售票处

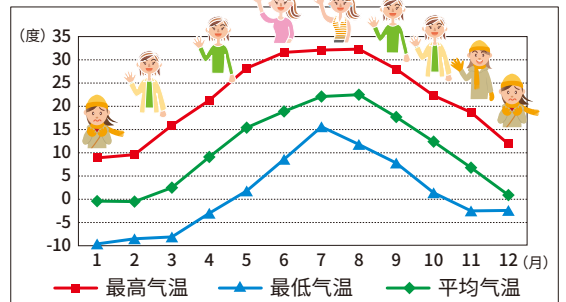
- 换票券销售处
 - ①下配备有GDS终端机(机票预订售票系统)的旅游代理店等(机票销售处约15万家),与AccesRail公司签订了RailNet合同的旅游公司等。
可售票的GDS终端: Amadeus、WorldSpan、Apollo、Galileo、Sabre、Abacus、Topas
 - ②在线预售(<http://www.eastjapanrail.com/>)
- 日本国内换票处
 - JR EAST Travel Service Center (东京站、东京单轨线羽田机场国际线候机楼站、成田机场站、机场第二候机楼站)
 - 成田机场、机场第二候机楼的各站
 - 横滨、水户、福岛、仙台、山形、盛冈、八户、新青森、秋田、新泻、长野的各VIEW PLAZA
 - 品川站综合向导服务台
 - 涩谷站资讯中心
 - 新宿站(东口)资讯中心
 - 新宿站(南口)综合向导服务台
 - 池袋站资讯中心
 - 上野站(中央口)综合向导服务台
 - 仙台机场铁道线仙台机场站“JR EAST PASS换票窗口”
- 日本国内售票处
 - JR EAST Travel Service Center (东京站、东京单轨线羽田机场国际线候机楼站、成田机场站、机场第二候机楼站)
 - 成田机场、机场第二候机楼的各站
 - 品川、涩谷、新宿、池袋、上野、横滨、水户、福岛、仙台、山形、盛冈、八户、新青森、秋田、新泻、长野的各VIEW PLAZA

这些信息将通过面向访日游客的多语种网站等进行发布。

(英语) <https://www.jreast.co.jp/e/>
 (简体中文) <https://www.jreast.co.jp/sc/>

(繁体中文) <https://www.jreast.co.jp/tc/>
 (韩语) <https://www.jreast.co.jp/kr/>

岩手县(盛冈)1年的气温变化



岩手县观光推广室

邮编 020-8570 岩手县盛冈市内丸10-1
 电话: +81-19-629-5573
 传真: +81-19-623-2510

为岩手观光提供以五种语言向导

岩手平泉口译与导游协会

邮编 029-4102 岩手县西磐井郡平泉町鬯石13-1

为您导游平泉文化遗产(2~4小时路线)、盛冈周边(半日路线)、八幡平方向与三陆海岸方向(各1日路线)

应对语言: 英语、中文(普通话)、韩语、德语、法语

咨询部门: 岩手平泉口译与导游协会事務局

<http://iwate-guide.sakura.ne.jp/ch-kan/ch-kan01.html>

电话: +81-191-46-3762 (9:00~18:00)

传真: +81-191-46-3518

电子邮箱: info.ihiga@iwate-guide.sakura.ne.jp



岩手县宣传吉祥物“碗子兄弟”

以被称为岩手款待客人象征的“碗子荞麦面”与使用拥有日本第一产量的岩手漆的“漆器”为主题。主要吉祥物“荞麦面碗弟”与将代表本县各地食材装在头上顶着的碗里的“豆腐碗弟(豆腐)”、“年糕碗弟(年糕)”、“海胆碗弟(海胆盖饭)”、“五谷碗弟(杂粮)”为您介绍当地特有的景点、活动和美食等。