

手指溝通會話列表

~讓您無須擔心語言隔閡，輕鬆享受旅行~

我們彙整了您在日本旅行可能會用到的語句。您可以用手指語句來傳達需求，或者試著按照羅馬拼音唸出來與他人進行溝通。



基本招呼語

こんにちは
KON-NICHI-WA
你好(白天使用)

ありがとうございます
ARIGATOU-GOZAIMASU
謝謝

はい/いいえ
HAI / IIE
是/不是

こんばんは
KON-BAN-WA
你好(晚上使用)

さようなら
SAYONARA
再見

ごめんなさい
GOMEN-NASAI
對不起

旅途中使用之會話

~はどこですか?
~ WA-DOKO-DESUKA?
~ 在哪裡?

~に行きたいです
~ NI-IKITAI-DESU
想要去~

Wi-Fiは使えますか?
WI-FI WA-TSUKAE-MASUKA?
有提供Wi-Fi服務嗎?

~はいくらですか?
~ WA-IKURA-DESUKA?
~ 多少錢?

クレジットカードは使えますか?
KUREJITTO-KADO-WA-TSUKAE-MASUKA?
可以用信用卡結帳嗎?

袋はいりません
FUKURO-WA-IRI-MASEN
不要塑膠袋

注文をお願いします
CHUMON-O-ONEGAI-SIMASU
我要點餐

お会計をお願いします
KAIKEI-O-ONEGAI-SIMASU
我要結帳

予約しています
YOYAKU-SHITEIMASU
我有預約

タクシーを呼んで下さい
TAKUSHI-O-YONDE-KUDASAI
請幫我叫計程車

もう一度お願いします
MOUICHIHO-ONEGAI-SIMASU
請再說一次

写真を撮ってもいいですか?
SYASHIN-O-TOTTEMO-II-DESUKA?
我可以拍照嗎?

計程車



平泉・一關地區

一關平泉計程車 0191-23-2222

奧州地區

北都交通 0197-24-3111

若您現金不夠用的時候

您可到超商(限7-11跟LAWSON)店內的ATM，使用VISA・Mastercard・銀聯卡等，來提取日圓現鈔。
※詳情請至各超商官方網站進行確認

若您遇到緊急情況的時候

緊急通報號碼 110/火災・急救通報號碼 119

●在日本，未滿20歲者禁止抽菸・喝酒。 ●禁止在公共場所、交通設施和道路吸菸，吸菸請至吸菸區及允許吸菸的餐飲店。
●公共場所很少會設置垃圾桶。請把垃圾請帶回住處丟棄。

帶您周遊日本熱門世界遺產景點平泉地區的導覽手冊《Gururi》

ぐるい 平泉・一關・奧州

Gururi Hiraizumi/Ichinoseki/Oshu

內附
MAP
交通指南
方便您查詢

二千年前的 浪漫



IWATE

世界遺產平泉地區的觀光周遊手冊

TAKE FREE

跟著台灣部落客來玩！來看！

平泉・一關・奧州~親身體驗環遊之旅

世界遺產平泉及周邊區域
景點導覽全收錄

MUST GO!
到岩手必看的歷史遺跡

平泉・一關・奧州的魅力

—當地美食・體驗・伴手禮・活動—



台灣部落客的親身體驗環遊之旅

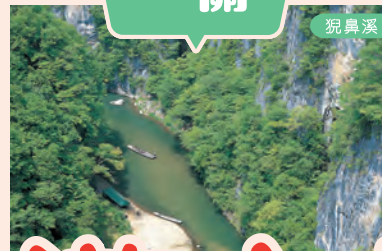
跟著台灣部落客來玩！來看！

平泉



毛越寺

一關



狛鼻溪

奥州



江刺藤原之郷

環遊之旅

擷取自台灣人最人氣部落客實際走訪當地後寫的遊記！
讓您彷彿身歷其境！



2017年4月29日

01 平泉旅遊記

毛越寺

BLOG



MAP



MAP P13-C4



如果您同時有要去中尊寺跟毛越寺，那就建議直接購買「平泉巡迴巴士一日券」。
如果單獨只有要去「毛越寺」，那步行是可以抵達的，約700公尺的步行距離，大概要走上10-12分左右。
平泉車站出來一直直走，即可抵達！
沿路欣賞平泉這邊的建築還蠻不錯的，相當有日本味的鄉下地方。
真的是一直直走就可以抵達毛越寺的出入口「山門」！
當天遇到的遊客還蠻多的，遊覽巴士也不少～
快來欣賞這間建於西元850年的千年世界遺產吧～

部落格名稱

日本自助旅行大補帖@凱子凱
<https://ksk.tw/blog/post/346573468>



日本旅行資訊全攻略-行程規劃/交通/廉價航空/美食/購物/電器/遊記分享 幫助您第一次日本自助旅行就上手！希望能寫出感動，引起您的共鳴。

毛越寺內的櫻花，最為吸睛是這株很大棵的垂櫻，不少旅客集中在這邊拍照。
毛越寺的櫻花數量雖然不算多，但裡面的淨土庭園卻是相當舒服，比較適合有點秋意感覺的景點。
大致上繞一圈的時間也不會花上太多的時間，裡面舒適的感覺是相當令人感到放鬆的，不用有什麼特別的景色，卻反而能讓人輕易愛上。
東北竟然也有這麼像京都的地方，喜歡日本寺廟的朋友，相當推薦這裡喔！
悠閒地在裡面走著，放空心靈欣賞這天然的景色與世界遺產之美，保證是讓您能感到非常舒服的地方！



02

一關7月13日旅遊

2018年7月13日

狛鼻溪

BLOG



MAP



MAP P13-E4

狛鼻溪溪谷長約2公里，溪谷兩岸的峭壁平均高達50公尺、最高達100公尺，搭上由船夫撐篙的「狛鼻溪遊船」可以深刻感受到沿途風景的秀麗。我前後來過狛鼻溪遊船三次，春天有櫻花、夏天有新綠、秋季有楓紅、冬季則是一片白雪，在不同季節、不同時段、不同天氣狛鼻溪都給旅客不同的風景與始覺感受，最棒的是游船過程中還有會有各式各樣的小鴨子伴遊，可以跟船夫買飼料餵食牠們，又增加了一分搭船時的樂趣感。
從碼頭出發後，很特別的是這天晴空萬里，但溪谷上卻蓋上一層「薄霧」，當船夫撐篙滑過時，雲霧就這樣散開，讓人感覺好像駛進了仙境。紅葉及新綠時河兩岸旁呈現出繽紛的彩色，搭配靜水倒影，織就出一幅宛如山水畫的美景。



這天搭乘遊船的旅客只有我一位是外國人，原本還有點擔心，沒想到船夫特別的親切，沿途特別關照我，讓我的狛鼻溪之旅多了一點溫馨的回憶。
下船後，除了觀看驚奇的懸崖峭壁外，還有一項體驗是許多旅客到此會進行的，就是丟「運玉」。
小攤位販售著上頭寫著各式各樣字樣的運玉，挑選好五枚自己想祈求的運玉字樣後，就到溪邊將運玉丟進懸崖上的小洞，據說只要丟進就獲得好運，這次丟運玉全船居然只有我丟中，隔壁的爸爸不死心總共買了三回丟去依然沒丟中，只能說丟運玉真的就是運氣、運氣的問題。
將運玉丟入對岸的洞中那時候就已經很開心，沒想到還難得一張紀念卡片，來茲此證明丟中了運玉，整個非常具有紀念價值，也是我狛鼻溪遊船中最喜歡的地點。



※「運玉」現在3個售價100日圓

部落格名稱

許傑·旅行圖中
<https://journey.tw/iwate-geibikei/>



我是許傑，喜歡用天馬行空的想法去實行生活，將旅行中的故事，透過影像與文字呈現在部落格，就是我最開心的事。希望帶給大家更多的生活能量，並重新認識我們的生活。

03

奥州Travel

2018年3月23日

江刺藤原之郷·奥州南部鐵器販賣店

BLOG



MAP

江刺藤原之郷



MAP P13-D2

MAP

奥州南部鐵器販賣店



MAP P13-D2



「江刺藤原之郷」是一座大型的歷史主題公園，這裡重現平安時代藤原氏四代繁榮昌盛時期的建築，經常被使用於電視連續劇的外景地以及電影與廣告拍攝的舞台。
約有20公頃的廣大土地上重現約1,000年前的平安時代建築物，賞盡整座公園需要2個小時。
冬天下雪時景觀極美，裡頭有餐廳，可以品嚐屬於岩手口味的料理。最值得一提的是門票一票玩到底，還可以體驗武士盔甲、射箭以及穿平安時代貴族的衣賞及拍照，錯視覺的拍照效果也很有趣味！

製作南部鐵器的城市是岩手縣盛岡市及奥州市水澤。知道我很愛南部鐵器的朋友，特別載我們到水澤江刺站搭車，因為在車站前就是「奥州南部鐵器販賣店」。所謂的「南部」是距今420年前時在盛岡市內築起盛岡城的南部家而來，則外位在岩手縣南部的地方，奥州市被稱為「縣南部」的地理要因，這兩種歷史的由來與文化更是非常的深遠。其中最具有代表的製品是「南部鐵瓶」，其製作過程總共有80道工程，且可以獨立製作此南部鐵瓶的工匠最少要修練5年，所以直到可以獲得一席之地必須花費15年的時間。因此南部鐵器的製品可以用的非常久，甚至都可以當傳家之寶。

部落格名稱

睡天使·醒惡魔·成長日誌
https://www.me4child.com/blog/post/iwateken_tour



我們因為緣分成了同學，也因為寶貴的降臨而凝聚力量。我們都希望數年後回頭看，這裡有滿滿的回憶。也希望我們的經驗與您一起共享。



世界遺產平泉及周邊區域

平泉 一關 奧州 景點導覽全收錄

平泉町・一關市・奧州市位於岩手縣南部，以世界遺產平泉地區為中心，有許多值得一看的景點。在旅行開始前，請讓我們為您介紹此地的歷史、自然、地理和奧州藤原氏等基礎知識！



歷史

平泉

平泉地區是平安時代末期的北都，也是奧州藤原氏傳承三代的據點。當時的人口數高達十萬人以上，是規模僅次於京都的大都市。現在以「世界遺產平泉」為人所知，每年有許多旅客到訪。

一關

一關市是岩手縣南部的玄關，鄰接平泉地區的南側。市內保留了許多歷史遺跡，像是與奧州藤原氏有著深厚淵源且與中尊寺關係密切的「骨寺村莊園遺跡」。

奧州

奧州市鄰近世界遺產平泉的北側，是偉人輩出的地區。在主題公園「江刺藤原之鄉」體驗歷史散步的樂趣，還能感受平安時代的奧州藤原氏世界。

世界文化遺產 平泉 — 表現佛國土(淨土) 建築、庭園及考古學性遺跡群 —

- 1 中尊寺 2 毛越寺 3 觀自在王院遺跡 4 無量光院遺跡 5 金雞山

詳情請見P5・6



毛越寺本堂



北上川與東稻山

平泉

平泉町不只有歷史遺跡，自然生態也相當豐富。從源義經的逝世之地高館義經堂遠眺，可以看到北上川氣勢磅礴的水流，以及西行法師歌詠的東稻山。東稻山每年都會舉行大文字送火的祭典。



自然



種山高原 風之又三郎像

奧州

奧州市內的自然景色相當豐富且廣闊，東有宮澤賢治非常喜愛的種山高原，西有景觀多彩多姿且極具魅力的燒石連峰，在這裡可以看到溪谷、湖沼和瀑布等景色。被譽為日本農村原始景觀的「散居」聚落，也是本市的特色之一。



燒石連峰

一關

一關市西側有巖美溪，東側有狹鼻溪，是個自然景色美麗而雄大的地區。到了秋季，到處都放點了美麗的紅葉。視野開闊的室根山，景色隨季節變換，初夏時的杜鵑花還會將山頂一帶染成粉紅色。



室根山的杜鵑花



地理

平泉

從東北新幹線之一關車站下車，轉搭東北本線的下行路線兩站即可抵達。可以徒步進行觀光，也推薦搭乘便利的循環巴士「RunRun」。

一關

位於岩手縣最南端，距離縣內的盛岡市和宮城縣仙台市差不多遠。是岩手縣南部的中心都市，面積是縣內第二，高速公路和新幹線有直達。

奧州

面積僅次於一關，是岩手縣第三。位於岩手縣內陸地區的南部，由水澤市、江刺市、前澤町、膽澤町、衣川村五個區域所組成。



平泉

關於世界文化遺產 平泉

12世紀的平泉地區，是奧州藤原氏的領地，歷經三代統治輝煌繁盛，發展成僅次於京都平安京的日本第二大都市。以佛教思想為核心，希望建立沒有戰爭的和平之國，建造了中尊寺等各式各樣的寺院和庭園，**表現淨土的世界**。2011年登錄為聯合國教科文組織的世界文化遺產，並得到「部分遺跡群至今仍保存完好；在受到海外文化影響同時，也發展出了獨特性；理想世界的表現方式獨一無二」的評價。

完整了解奧州藤原氏的百年年表

全球的歷史大事件

西元前3000~1500年前後 古代埃及和中國文明誕生
西元前500年前後 孔子出現
西元前221年 秦始皇統一天下
西元前202年 漢朝建立
西元前 27年 羅馬帝國建立

4~6世紀 日耳曼民族大遷徙
626年 唐太宗李世民即位

750年 伊斯蘭帝國建立

794年 平安京遷都

962年 神聖羅馬帝國建立
987年 法蘭西王國建立
1008年 喬治亞王國建立
1038年 賽爾柱王朝建立
1054年 東西教會大分裂
1066年 諾曼第王朝建立
1096年 第一次十字軍東征
1127年 南宋建立

1192年 任命源賴朝為征夷大將軍

12世紀前後 吳哥窟建立
13世紀前後 素可泰王國建立

1351年 阿瑜陀耶王國建立

1453年 羅馬王國滅亡

1776年 美利堅合眾國建國

彌生時代

西元前3世紀
~約3世紀為止

古墳・飛鳥時代

3世紀~7世紀為止

奈良時代 710年~

平安時代

奧州藤原氏

鎌倉時代

南北朝時代

室町時代

安土桃山時代

江戶時代

1051年 前九年之役開始
1056年 藤原清衡出生
1062年 前九年之役結束
……
1083年 後三年之役開始
1087年 後三年之役結束
清衡佔領奧六郡
奧州藤原氏輝煌就此展開

藤原清衡 — 立志建立和平之國的第一代

1089年 擔任陸奥押領使
1095年 從江刺郡豐田館遷至平泉(眾說紛紜)
1105年 著手建造中尊寺
期間藤原基衡誕生
……
1122年 建造中尊寺經藏
期間藤原秀衡誕生
1124年 中尊寺金色堂(P5)完工
1128年 清衡逝世(73歲)



藤原基衡 — 創造了豐富文化的第二代

1150年 開始建造毛越寺(P5) (眾說紛紜)
1155年 藤原泰衡誕生
毛越寺的金堂圓隆寺完工
基衡之妻建造觀自在王院(P5)
1157年 基衡逝世



藤原秀衡 — 統治東北地區第三代

1159年 源義經誕生
1170年 擔任鎮守府將軍
1174年 源義經逃亡至平泉
1181年 擔任陸奥守
1184年 建造無量光院(P6)
1185年 平氏在壇之浦滅亡
1187年 秀衡逝世(66歲)



藤原泰衡 — 奧州藤原氏最後的家主

1189年 源義經自戕。源賴朝進入平泉討伐泰衡，奧州藤原氏滅亡
賴朝下令保護平泉各寺院



\\ MUST GO! //

到岩手必看的歷史遺跡

平泉的世界文化遺產 資產名稱：平泉—表現佛國土（淨土）建築、庭園及考古學性遺跡群—

到岩手旅行不可錯過的世界文化遺產 平泉，及其擴展資產所在的平泉・一關・奧州地區。進行歷史遺跡的巡禮，不只能學習浩瀚的歷史，也能浸淫在建築與自然的美麗之中。



平泉 中尊寺 1

以實現現世的淨土為核心思想的寺院

中尊寺建於西元850年，由比叡山延曆寺的高僧・慈覺大師圓仁創設，到了12世紀初，奧州藤原氏初代家主清衡著手大規模建造佛堂、佛塔。在奧州藤原氏滅亡後，佛堂多毀損消失，但金色堂等國寶及重要文化財建築物，仍以良好狀態保存至今。

📍 岩手縣西磐井郡平泉町平泉字衣關202 📞 0191-46-2211
 🕒 8:30~17:00 (11月4日~2月最末日/8:30~16:30)
 🗓 全年無休 🎫 大人800日圓/高中生500日圓/國中生300日圓/小學生200日圓

照片提供/中尊寺
MAP P13-C4



平泉 毛越寺 2

宏偉壯麗的空間 獲得舉世無雙的評價

毛越寺建於西元850年，由慈覺大師圓仁所創設。奧州藤原氏二代家主基衡、三代家主秀衡則著手擴建。全盛時期堂塔有40座，禪房有500間，規模和華麗程度凌駕於中尊寺之上。平安時代的伽藍遺跡，也幾乎都以完整的狀態保留下來，淨土庭園經過修復，也再現往昔的樣貌並承繼至今。

📍 岩手縣西磐井郡平泉町平泉字大澤58 📞 0191-46-2331
 🕒 8:30~17:00 (11月5日~3月4日/8:30~16:30)
 🗓 全年無休 🎫 大人700日圓/高中生400日圓/中小學生200日圓

MAP P13-C4



平泉 觀自在王院遺跡 3

擁有兩棟阿彌陀堂 最頂級的淨土庭園

遺跡原是奧州藤原氏二代家主基衡之妻建造的寺院。在舞鶴池的北岸，設置了大阿彌陀堂和小阿彌陀堂。兩者皆呈現女性佛堂的風格，建築十分華麗，庭園據說是按照日本最古老的造園書《作庭記》所記載的造園法則所打造，可說是最頂級的淨土庭園。

📍 岩手縣西磐井郡平泉町平泉字志羅山內地內
 🕒 24小時開放參觀 🗓 全年無休 🎫 免費

MAP P13-D4



平泉 無量光院遺跡 4

以平等院鳳凰堂為藍本 打造淨土庭園的最高傑作

無量光院遺跡原是奧州藤原氏三代家主秀衡，以京都平等院鳳凰堂（國寶/世界遺產）為藍本所打造的寺院。建築物的一部分，建造規模比鳳凰堂更大，讓人感受到建造者力求蓋出的寺院要超越平等院的想法。另外，建築設計納入了西側的金雞山，將夕陽沉下山稜線的景色打造為極樂淨土的意象，被稱為淨土庭園的最高傑作。

📍 岩手縣西磐井郡平泉町平泉字花立內地內
 🕒 24小時開放參觀 🗓 全年無休 🎫 免費

MAP P13-D4



平泉 金雞山 5

藤原氏建造的經塚 信仰之山

金雞山的位置，約在中尊寺和毛越寺中間，山上是奧州藤原氏為了埋藏經典傳諸後世所建造的經塚。日本最知名的俳句詩人松尾芭蕉，在《奧之細道》中也有記載。金雞山還有許多傳說流傳至今，像是「為了守護平泉，埋下了黃金雞」和「工人隊伍排到北上川，用一晚造出一座山」等。

📍 岩手縣西磐井郡平泉町平泉字花立內地內
 🕒 24小時開放參觀 🗓 全年無休 🎫 免費

MAP P13-D4

這些也別錯過! 世界遺產的擴展資產

平泉 柳之御所遺跡



因為平泉遺跡群中，本遺址發現的遺物和遺跡，在品質與數量上都特別傑出，也讓柳之御所就是日本史書《吾妻鏡》中記載的「平泉館」（政治機關）的假說增添些許可能性。

📍 岩手縣西磐井郡平泉町平泉字柳御所地內
 🕒 9:00~17:00 (11月~3月/9:00~16:30)
 🗓 年末年初
 🎫 免費

MAP P13-D4

平泉 達谷窟毘沙門堂 別當 達谷西光寺



據說西元九世紀初，征夷大將軍・坂上田村麻呂為了紀念征伐蝦夷之戰的勝利及祈求神明的庇佑，以京都的清水寺為藍本，建造了毘沙門堂。

📍 岩手縣西磐井郡平泉町平泉字北澤16番地
 🕒 8:00~17:00 (11月6日~2月28日/8:00~16:30)
 🗓 全年無休
 🎫 大人500日圓/國高中生200日圓

MAP P13-C4

一關 骨寺村莊園遺跡



過去被稱為「骨寺村」的莊園遺跡，與奧州藤原氏有著深厚的淵源。維持中世紀農村的美麗風貌並保留至今，放眼世界也是非常珍貴的文化遺產。

📍 岩手縣一關市巖美町字若神子241-2 (骨寺村莊園交流館)
 🕒 9:00~17:00
 🗓 每週二 (遇假日則開館，延至下一個平日公休)、
 年末年初
 🎫 免費

MAP P13-B4

奧州 白鳥館遺跡



白鳥館遺跡位於北上川沿岸的丘陵一帶，從12世紀到中世紀都做為北上川的河港使用。白鳥館遺跡紀錄了奧州藤原氏時代的經濟活動，非常重要且珍貴。

📍 岩手縣奧州市前澤
 🕒 24小時開放參觀
 🗓 全年無休
 🎫 免費

MAP P13-D4

奧州 長者原廢寺跡



遺跡四邊圍以100公尺的築地塼（瓦頂泥土牆），內有佛堂、佛塔和南門，推測原為11世紀的寺院。是證明中尊寺興建前，佛教文化已傳播至此的重要遺跡。

📍 岩手縣奧州市衣川田中西
 🕒 24小時開放參觀
 🗓 全年無休
 🎫 免費

MAP P13-C4

好想
吃吃看

從當地的傳統料理到甜點！

當地美食

奧州 平泉

一關

旅行的樂趣之一，就是尋找美食。除了三個地區各異其趣的固有傳統料理，還有使用大量當地食材製作的料理。請來享用當地美食，保證滿足你的胃和心。



和風餐廳 牛之里

前澤牛口感較膳
[陶板燒(里肌60g、菲力40g)、生食牛排、小菜、珍味、沙拉、白飯、味噌湯、漬物]
6,490日圓

MAP P13-D3
岩手縣奧州市前澤向田1丁目5
☎0197-56-6115 ☎11:00~20:00(最終點餐) 休週二
P 30台 https://ushinosato.oshushi.com/



奧州HATTO(麵疙瘩)
前澤牛口味
990日圓

奧州 最高級的品牌和牛 讓您盡情享受「前澤牛」

本店提供在全國的銘柄牛競賽中獲得冠軍殊榮的品牌和牛「前澤牛」。甜味和鮮味都相當有深度，在口中化開的肉妙不可言。「和風餐廳 牛之里」提供涮涮鍋、壽喜燒、牛排等各式各樣的烹調方式，讓您盡情享用前澤牛。本店以前澤牛製作的奧州傳統料理「HATTO(麵疙瘩)」也很推薦喔。



農家餐廳 歡迎再臨

豆太郎套餐(主菜可以二選一)
[照片為次餡炸豆腐、豆渣豆漿沙拉、豆漿布丁、鍋巴飯、味噌湯、漬物]
1,210日圓

奧州 使用大量豆腐和蔬菜等食材 療癒身心的地產地消料理

改建自農家透天厝的農家餐廳，有著滿滿的懷舊感。店名原文「Madakisuta」是當地方言，意思是歡迎再光臨。本店提供用傳統大釜鍋煮的鍋巴飯，健康的小菜用了滿滿的豆腐，佐自家製濃口甜醬油的絕品手作烏龍麵等料理，堅持地產地銷和手工製作的菜單超受歡迎。

MAP P13-C3
岩手縣奧州市膽澤若柳字大立目19
☎0197-46-4241
☎11:30~14:30(最終點餐)
休 [1・2月] 週一~週四、[3~12月] 週一、第1・3個週日
P 20台
https://madakisuta.exblog.jp/



☑地址 ☑電話號碼 ☑營業時間 ☑公休日 ☑費用 ☑停車場、車位數量 ☑網址
*標示之價格全部都是含稅價。刊載之內容，價格可能在未經公告的情況下有所變更，詳情請直接詢問各設施。



喫茶去Jugemu

JugemuJugemu的營養午餐
[大亨堡麵包、照燒雞、湯品、沙拉、牛奶等]
1,200日圓

平泉 體驗昭和的小學生生活?! 在懷舊氛圍的店內品嚐營養午餐

店內裝潢成昭和年間的校園，是家洋溢懷舊氛圍的咖啡店。除了黑板和課桌椅等擺設，還有讓您心情開懷的料理。招牌商品是裝在不鏽鋼餐具的「JugemuJugemu的營養午餐」，中老年人看了會覺得懷念，年輕世代看了會覺得新鮮。別忘記拍照喔。

MAP P13-D4
岩手縣西磐井郡平泉町平泉字柳御所157
☎0191-48-5227 ☎9:30~14:00(最終點餐)
休 週三、週四 P 8台
https://www.instagram.com/kissako_jugemu/
*結帳僅收現金



漂浮汽水
500日圓



三彩館Fujisei

元祖一口麻糬膳
[9種麻糬、白蘿蔔泥]
1,750日圓

一關 9種麻糬料理一次吃透透 「元祖一口麻糬膳」

為了讓您輕鬆體驗一關地區根深蒂固的麻糬文化，本店開發了「元祖一口麻糬膳」。套餐內含紅豆麻糬、毛豆麻糬、核桃麻糬、芝麻麻糬、Jyune麻糬(搭配白紫蘇籽做的醬料)、納豆麻糬、生薑麻糬、Fusube麻糬(搭配雞絞肉和牛蒡泥做的醬料)和Hikina雜煮，共九種麻糬料理供您品嚐。

MAP P13-D5
岩手縣一關市上大槻街3-53
☎0191-23-4536
☎11:00~14:00(最終點餐)
休 週一 P 6台
https://fujisei.co.jp/



平泉 平泉特有的出餐方式 元祖・盛出式碗子蕎麥麵

平泉地區自古便有吃蕎麥麵的日常習慣，也產生了此地限定的美食「平泉碗子蕎麥麵」。在每個小碗裡面放入一口份量的蕎麥麵，並以「盛出式(麵一次全上)」的方式提供，食客能一邊搭配喜歡的配菜，一邊按照自己的步調悠哉吃麵。「站前芭蕉館」採用傳統工藝品秀衛塗製成的餐具供餐。不僅能享受蕎麥麵的美味，也能沈浸在平泉的文化和日本飲食的歷史中。



站前芭蕉館

碗子蕎麥麵
[一口蕎麥麵24碗、配菜(鮭魚山藥泥、滑菇蘿蔔泥、筋子、海苔、蔥花等)、漬物]
2,000日圓



MAP P13-D4
岩手縣西磐井郡平泉町平泉泉屋2
☎0191-46-5555
☎10:00~15:00
休 無固定公休 P 8台
http://www.wankosoba.com/

一關 使用當地生產的新鮮牛奶、水果和蔬菜製作的自家製義式冰淇淋

「手工義式冰淇淋店 Porano」距離巖美溪約6分鐘車程，使用當地生產的新鮮蔬果來製作冰淇淋提供給客人。芝麻、綜合水果、大納言豆牛奶等為全年供應的常設商品，加上Bakke(款冬)、南部一郎南瓜等為季節限定商品，每天提供約20種冰淇淋供您選購。快揪家人朋友一起來吃，彼此分享可以吃到不同口味喔。



手工義式冰淇淋店 Porano

義式冰淇淋單球 350日圓、雙球 400日圓

MAP P13-C4
岩手縣一關市巖美町字入道178-3
☎0191-39-2272 ☎10:00~17:00
休 週四、年末年初 P 24台
https://www.instagram.com/porano.ice/



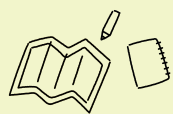
自然·歷史·文化...

魅力景點玩透透!



旅行就是要嘗試當地特有的事物，感受獨特的氛圍。

您可以進行戶外活動或漫步街道，也可以參加體驗來挑戰自我，快來創造旅行的美好回憶吧。



狛鼻觀光中心

MAP P13-E4
 岩手縣一關市東山町長坂字町467 ☎0191-47-2341
 8:30~16:00 (冬季9:30~15:00) 全年無休
 300台 (含付費和免費停車場) http://www.geibikei.co.jp/funakudari/

乘木舟遊覽狛鼻溪絕景

還有季節限定的木舟喔

狛鼻溪是日本百景之一。河岸兩側高聳的峭壁斷崖連綿不斷，最高約100公尺，是不可錯過的自然美景。川流平穩，一整年都能享受乘舟遊河的趣味。船夫除了會沿路介紹奇岩怪石，到了旅程中的高潮處，還會吟唱傳統民謠〈狛鼻追分〉來炒熱氣氛。冬季期間以設置了被爐桌的暖桌船載客。



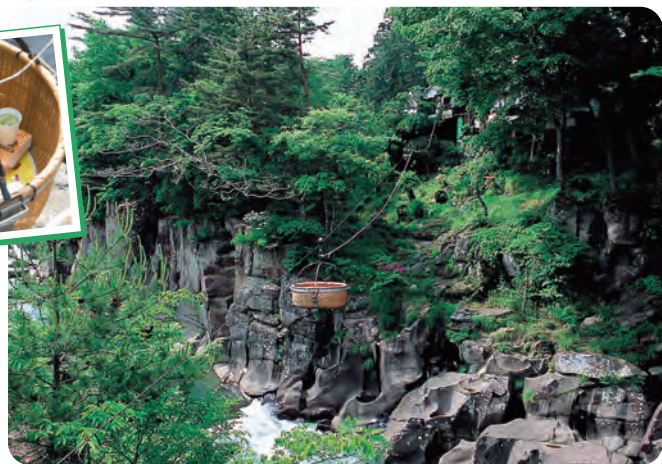
- 費用 大人(國中生以上)1,800日圓/小學生900日圓/幼兒200日圓
*含保險費用
- 時間 90分鐘 人數限制 25~45人/艘 預約 不用
- 活動期間 全年(12月~2月底以「暖桌船」載客)
- 注意事項 可能會因天候因素停駛

在一關享受自然

在天然記念物的溪谷·嚴美溪品嚐

名物「郭公糰子」

源於栗駒山、流入磐井川的嚴美溪，沿途可以欣賞各式各樣的奇岩怪石。迎接旅客的景色，隨季節變換不同的美。像是春天櫻花滿開的美麗溪谷，秋天被紅葉染色的崇山峻嶺。嚴美溪必看·必吃的名物飛天糰子「郭公糰子」，只要使用那條越過河面、連結河川兩岸的纜繩點餐，糰子和茶就會放在籠子裡頭從天而降喔。



郭公屋

MAP P13-C5
 岩手縣一關市嚴美町瀧之上211
 0191-29-2031
 9:00~15:00 (完售會提早打烊)
 12月~2月
 10台

- 費用 糰子三入組 500日圓
- 時間 3分鐘~(從下單到出餐)
- 人數限制 無限制 預約 不用
- 活動期間 歷年3月~11月
- 注意事項 可能會因天候因素公休

☑地址 ☑電話號碼 ☑營業時間 ☑公休日 ☑費用 ☑停車場·車位數量 ☑網址
 *標示之價格全部都是含稅價。刊載之內容，價格可能在未經公告的情況下有所變更，詳情請直接詢問各設施。

輕鬆變身平安時代貴族&武士

時代衣裝&盔甲穿戴體驗

在平安時代的歷史主題公園「江刺藤原之鄉」，您可以化身武士挑戰射箭和貴族遊戲之一的貝合遊戲等，各式各樣的體驗都能輕鬆挑戰。其中最熱門的「時代衣裝穿著體驗」和「盔甲穿戴體驗」，可以穿上免費出借的古裝，體驗變身平安貴族和武士的氣氛。

非常推薦來看「紫藤隧道」和「紅葉夜間燈光秀」



- 費用 免費 時間 5~10分鐘
- 人數限制 無限制 預約 不用
- 活動期間 全年
- 注意事項 須支付入場費

江刺藤原之鄉

MAP P13-D2
 岩手縣奧州市江刺岩谷堂字小名丸86-1 ☎0197-35-7791
 9:00~17:00 (11月1日~2月底9:30~16:00) *入園截至閉園前一小時
 1月1日
 入場費 大人1,000日圓/高中生800日圓/中小學生500日圓
 600台 https://www.fujiwaranosato.com/

感受奧州的歷史

可以付費體驗穿著正式的十二單和朝服



走在古意盎然的街頭

感受岩谷堂地區的歷史氛圍

岩谷堂地區因為是北上川水運的物資集散地，所以相當繁榮，衣櫥和羊羹等許多在地的傳統產業也傳承到今日。「藏町商店街」活用各種產品的工廠與店家倉庫等建築，打造行人專用道。設置了石板路與街燈的道路，是古意盎然的景點，彷彿散步在古時街道。這裡會舉辦「水曜市」(4月~11月每週三)和「藏町市」「微醺橫町」等各種活動。

藏町商店街

MAP P13-D2
 岩手縣奧州市江刺中町
 0197-31-1611
 (一般社團法人奧州市觀光物產協會江刺分所)
 24小時營業 全年無休 有

重新審視自己

珍貴的坐禪修行體驗

坐禪是佛教和禪宗的一種修行方式。按照正確的姿勢坐著，將心從日常的煩惱和迷惑中抽離且定下心來進行，並以重新審視自己為目標。在中尊寺，有提供一般香客多種寶貴的修行體驗。您可以置身光勝院的修養道場中，聽僧侶仔細說明修行的注意事項，一邊體驗坐禪。

中尊寺

MAP P13-C4
 岩手縣西磐井郡平泉町平泉字衣關202
 0191-46-2211 8:30~17:00 (11月4日~2月底8:30~16:30)
 全年無休 有(須付費)
 https://www.chusonji.or.jp/around/experience.html

- 費用 1,000日圓 時間 60分鐘
- 人數限制 10人
- 預約 最遲須於3日前預約
- 活動期間 全年
- 注意事項 可能因舉行儀式而暫停受理體驗，請務必事先預約

在平泉與自己內心對話

在傳統工藝品的漆器上面描繪圖樣

正宗的漆器繪製體驗

漆器是以木片或紙片，將漆樹液製成的塗料反覆塗抹製成的工藝品。「翁知屋」是從明治時代開始，代代相傳漆器製作工藝的工房，店內辦理的體驗活動採用正宗工法，使用古法的「本漆」來繪製。您可以選繪製筷子、吊飾、湯匙、杯墊或盤子等品項，成品會放在工房進行乾燥工序後才寄送至您指定的地址。



- 費用 4,400日圓起~ 時間 60~90分鐘
- 人數限制 1~50人 預約 最遲須於一週前預約
- 活動期間 全年(週二下午·週三公休)
- 注意事項 體驗使用的本漆，有可能會引起皮膚發炎或過敏等症狀(皮膚較脆弱的客人，建議自備雨衣及橡膠手套)
活動當日無法取消(不能退費，但會寄送原本要體驗的漆器給您)
付款僅限活動當日以現金支付
乾燥後的成品約在1~2週後寄出(運費另計)

翁知屋

MAP P13-D4
 岩手縣西磐井郡平泉町平泉字衣關1-7
 0191-46-2306 9:00~17:00
 週二下午·週三 15台
 https://ochiya.jp/kuras/

照片提供/中尊寺

把旅行的回憶帶回家！ 一定要買的伴手禮

從外觀樸素但味道讓人上癮的甜點，到歷史悠久的工藝品，將這些滿載旅行回憶的伴手禮介紹給您！

奧之平泉 花林糖饅頭(黑糖)

8入 648日圓

融合了濕潤柔軟的口感、特製焦香黑糖蜜的甜味和細緻的紅豆內餡於一體的日式甜點。個頭小小一個，讓您可以吃得下很多個。

千葉惠製菓

☑0191-46-2791

可以購入商品的店舖 MAP P13-D4

菓之花菓子舖
岩手縣一關市狐禪寺字石之瀨11-1
(AEON SUPERCENTER 一關店)

名代厚燒仙貝

袋裝6枚入388日圓~

岩手代表性的知名點心・南部仙貝，加上蛋、奶油和砂糖烤成的餅乾厚仙貝。仙貝使用整顆的花生，加上微微的甜味，讓您口齒留香。

佐佐木製菓

☑0191-23-5653

可以購入商品的店舖 MAP P13-D5

佐佐木製菓 大町總本店
岩手縣一關市大町3-44

南部鐵器

鐵壺 9,900日圓~



據說岩手的鐵器文化，發祥自平泉時代。流傳至今的「南部鐵器」，是伴手禮的熱門商品。工廠直營商店裡，有販售IH爐也能使用的鐵壺、鐵鍋、平底鍋等，現場種類超多供您選購。

及源鑄造

☑0197-24-2411

可以購入商品的店舖 MAP P13-D3

OIGEN Factory Shop
岩手縣奧州市水澤羽田町字堀之内45

獻上 田村之梅

6入 1,426日圓



自發售以來約100多年，持續受到顧客愛戴的知名甜點。這款和菓子的內餡是清爽香甜的梅子口味，外層用QQ的求肥和青紫蘇包裹，可以完整品嚐到梅子的美味。

松榮堂

☑0120-23-5008

可以購入商品的店舖 MAP P13-D4

平泉Rest House
岩手縣西磐井郡平泉町平泉字坂下10-7

柄guinomi

一組兩入 12,100日圓



無論是贈予伊勢志摩高峰會與會的各國領袖的酒杯，還是使用貝殼製作的工藝品・螺鈿吊飾，或是平安時代流傳至今的傳統工藝品「秀衡塗」的筷子，都是您採購伴手禮的最佳選擇。

翁知屋

☑0191-46-2306

可以購入商品的店舖 MAP P13-D4

翁知屋
岩手縣西磐井郡平泉町平泉字衣關1-7

Event

活動行事曆

Calendar

這三個地區，每個季節都會舉辦各式各樣的活動。推薦您可以將參加活動納入旅行的計畫之中。

5月1日~5日

平泉

春季藤原祭

祭典期間天天都會舉辦各種活動，每天來也會覺得好玩。5月3日舉辦從毛越寺到中尊寺的「源義經公東下行列」遊行，是祭典的重頭戲。

活動地點 平泉町內

諮詢 0191-46-2110 (平泉觀光協會)

MAP P13-C4

5月第4個週日

平泉

毛越寺 曲水之宴

在庭園的河渠裡放置酒杯順流，眾人在酒杯流過之前吟唱和歌，是再現平安時代優雅的曲水流觴遊戲的活動。

活動地點 毛越寺 (岩手縣西磐井郡平泉町平泉字大澤58)

諮詢 0191-46-2331 (毛越寺事務局)

MAP P13-C4

歷年6月下旬~7月下旬

一關

紫陽花祭

在廣大的植物園中，6月下旬開始，從山紫陽花到蝦夷紫陽花、玉紫陽花等陸續綻放，全國栽種約400品種、4萬株的紫陽花。*照片中的「紫陽花池」預定於活動期間的後半舉辦，是為期2週的活動

活動地點 陸奧紫陽花園 (岩手縣一關市舞川字原澤111)

諮詢 0191-28-2349

MAP P13-D4

10月中旬

一關

平泉

一關・平泉 氣球節

除了是熱氣球競技大會「熱氣球Honda Grand Prix」的系列賽事之一，還有舉辦熱氣球搭乘體驗、熱氣球教室等活動。

活動地點 一關水邊Plaza (岩手縣一關市狐禪寺)

諮詢 0191-21-8413 (一關・平泉氣球節實行委員會)

MAP P13-D5

4月下旬

奧州

日高防火節

各社區自行裝飾的囃子花車，在街上奏樂遊街，向日高神社祈求保佑社區免受火災之難。祭典最高潮的「同聲擊打」是必看環節。

活動地點 奧州市水澤 市區街道

諮詢 0197-34-1760

(奧州市商工觀光部商業觀光課觀光物產專員)

MAP P13-D2

5月3日・4日

奧州

江刺甚句祭

起源為岩谷堂火防祭。由當年度週厄年(滿25歲或42歲)的同齡者組成的「年祝連」帶來舞蹈表演，以及市民千人參與的甚句大遊行。

活動地點 奧州市江刺 大通公園等地

諮詢 0197-34-1623 (江刺甚句祭實行委員會事務局)

MAP P13-D2

歷年6月中旬~7月上旬

平泉

毛越寺 菖蒲節

寺廟境內池塘周邊的菖蒲園，約種植300品種、3萬株菖蒲花，花季時豔麗絢爛。活動期間還會舉辦延年之舞、茶會等活動。

活動地點 毛越寺 (岩手縣西磐井郡平泉町平泉字大澤58)

諮詢 0191-46-2331 (毛越寺事務局)

MAP P13-C4

8月中旬

一關

全國在地啤酒節 in 一關

除了一關在地的啤酒之外，搜羅了全國100種以上的在地啤酒。下酒菜選用當地食材製作，請您務必前來好好享用喔。

活動地點 一關文化中心前廣場 / 一關圖書館一樓停車場

諮詢 0191-21-8415 (全國在地啤酒節一關實行委員會)

MAP P13-D5

農曆正月七日晚上~隔天早上

奧州

黑石寺蘇民祭

由裸男們祈求五穀豐收、消災解厄的祭典。蘇民袋爭奪戰的活動是祭典高潮，會一路進行到隔天早上。

活動地點 黑石寺 (岩手縣奧州市水澤黑石町字山內17)

諮詢 0197-34-1760

(奧州市商工觀光部商業觀光課觀光物產專員)

MAP P13-D3

其他推薦的伴手禮 可以在這裡買!

平泉 平泉Rest House TEL.0191-46-2011 MAP P13-D4、道路休息站 平泉 TEL.0191-48-4795 MAP P13-D4

一關 道路休息站 巖美溪 TEL.0191-29-2000 MAP P13-C4

奧州 水澤觀光物產中心 TEL.0197-22-7800 MAP P13-D3



前往平泉・一關・奥州的交通方式

從日本各地搭新幹線前來 ※搭乘集(Hayabusa)號(最快)的狀況下

東京車站	約120分鐘	一之關車站 (一關市)	搭乘電車約8分鐘	平泉車站 (平泉町)
仙台車站	約20分鐘			
新青森車站	約110分鐘			
東京車站	約140分鐘	水澤江刺 車站 (奥州市)	東京車站	約120分鐘
仙台車站	約45分鐘		一之關車站 (一關市)	約20分鐘
新青森車站	約100分鐘		新青森車站	約110分鐘

從日本各地到花卷機場轉車(搭飛機) ※車/使用收費高速公路的狀況下

新千歲機場	約55分鐘	岩手花卷 機場	車程約45分鐘	平泉町
縣營名古屋機場	約70分鐘		搭乘電車約50分鐘 (平泉車站下車)	
大阪國際(伊丹)機場	約80分鐘		車程約50分鐘	一關市
神戶機場	約90分鐘		搭乘電車約60分鐘 (一之關車站下車)	
福岡機場	約115分鐘		車程約40分鐘	奥州市
			搭乘電車約35分鐘 (水澤車站下車)	

從日本各地開車前來 ※使用收費高速公路的狀況下

浦和交流道	約300分鐘	一關 交流道 (一關市)	約9分鐘	平泉前澤 交流道 (平泉町・ 奥州市)	約50分鐘	盛岡 交流道
仙台宮城 交流道	約70分鐘				約100分鐘	秋田中央 交流道

※使用ETC支付過路費的車輛，也能使用平泉智能交流道・奥州智能交流道

※此處刊登的是2023年9月時的資訊。本刊刊登的各項資訊，可能會在發行後有所更動。另外，本刊刊登之金額、資料等內容，也可能在發行後有所更動。建議於出發前自行確認。本委員會就刊登之內容所引起之糾紛或損害，不負任何賠償責任，敬請見諒。