

# 一关

ICHINOSEKI  
JAPAN





### 中尊寺

由慈觉大师于嘉祥3年（公元850年）创建。之后由藤原氏初代清衡兴建了拥有40多座寺塔和300多间禅房的大伽蓝。以国宝建筑物第1号的金色堂为首，保存了3000多件国宝和重要文化财，是一座平安佛教美术的宝库。

[MAP: 2-C]

# 可与世界遗产平泉一起游玩的一关

一关市与世界遗产平泉相邻，是岩手县的南大门。平泉作为日本国内第12个、东北地区的首个世界文化遗产，获得了联合国教科文组织的认定。一关与平泉之间的交通十分便利，也可作为平泉观光的据点。

如果要在游览世界遗产的同时进行观光，尤其为您推荐一关地区引以为豪的两大溪谷。从平泉乘车东行前往因泛舟而闻名的猊鼻溪约35分钟，乘车西行前往严美溪约18分钟，距离非常近。

此外，市内还有将中世纪的景观流传至今的宝贵遗迹，那就是与奥州藤原氏有关的“骨寺村庄园遗迹”。欢迎您前来周游平泉和一关，并让心绪驰骋在浪漫的历史氛围中。

—平泉观光咨询—

一般社団法人 平泉观光协会  
平泉町平泉字泉屋61-7 电话 +81-191-46-2110

想要了解平泉就请来 这里！



### 平泉文化 遗产中心

介绍世界遗产“平泉文化遗产”的概要，同时还作为町内观光的游客中心，广泛介绍平泉的历史文化。同时还展示有发掘考察时出土的大量重要考古资料。

[MAP: 3-C]



### 鸡金山

位于中尊寺和毛越寺中间，山顶上建有大规模经家，是一座信仰之山，还有个别名叫做“造山”。同时也是一座带有金鸡和黄金宝藏传说色彩的神秘之山。

[MAP: 3-C]



### 无量光院迹

传说是由藤原氏三代秀衡模仿京都的宇治平等院凤凰堂建造的寺院遗迹。建筑物的中心线与西边的鸡金山相交，以其山脊上下沉的夕阳为背景，营造出极乐净土的意境。

[MAP: 3-C]



### 观自在王院迹

位于毛越寺东侧，与毛越寺相邻，是基衡的妻子所建寺院的遗迹。净土庭园的遗构被认为与著于平安时代的日本最古老庭园书籍《作庭记》中所写的布局方法相同。

[MAP: 3-C]



## 毛越寺

与中尊寺相同，由慈觉大师创建。在藤原氏第二代基衡至第三代秀衡的时代兴建了许多伽蓝，在过去曾以超越中尊寺的规模而著称。获得了特别史迹和特别名胜的双重指定。

[MAP: 3-C]



陆奥国骨寺村绘图

## 希望传承至未来的“骨寺村庄园遗迹”

骨寺村庄园遗迹保存了800多年前的农村风景，真正是一处堪称日本原生态风景的景点。与现存的中世纪手绘地图相对比，庄园内至今仍保留着与当时相似的景观，这在日本国内也是独一无二的宝贵遗迹。作为一关地区希望传承至未来的遗产，正在争取添加为“世界遗产平泉”的登录内容。

[MAP: 3-B]

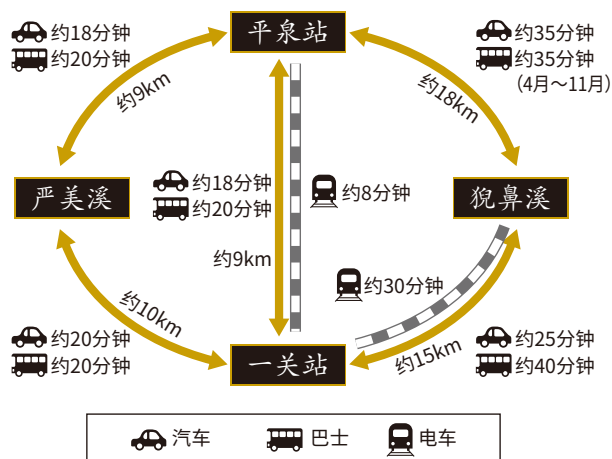


## 观光典型路线

### A路线 [1晚2日]



### B路线 [一日游]



## 美食家也一定会心满意足。 是一种品尝后令人深感信服的一关美食

一关在富饶的大地上建立起了独特的食文化。是一种继承了乡土爱心和技巧的传统食品并为推动当地的发展而创造的崭新美味。请品尝一番让旅途增添美味的一关美食吧！

此外，您还可品尝到日本的代表性料理寿司、天妇罗、荞麦面、拉面。



## 年糕

年糕是日本人不可缺少的食材，每逢新年等年度例行活动和仪式，在传统上都有吃年糕的习惯。一关的年糕料理是从江户时代开始流传下来的，味道丰富，据说也多达300种。年糕料理做成一口大小，能够一次享用到多种口味。



## 岩手南牛

这是获得了日本顶级评价的黑毛和牛。脂肪分布均匀、外观漂亮的霜降牛肉，凭借和牛原本所具有的出色“肉质”以及丰富的“风味”，在各方面都得到了最高等级的认可。作为一关引以为豪的和牛品牌，还赢得了全国知名餐厅的青睐。



这也很好吃

## 一关引以为豪、蕴藏着工匠之魂的传统物品琳琅满目

一关市所在的岩手县拥有众多以质量享誉的传统工艺。为您介绍通过这些出色的匠人技艺打造的工艺品以及让人喜爱的食品等一关引以为豪的杰作。



### 日本酒

口味独特的清酒采用在一关富饶的大自然中培育出的十分适合制作日本酒的大米以及洁净的水，由匠人通过传统的制法精心酿造而成。具有日本酒传统的深度和清洁度。



### 岩手藏啤酒

在世界食品品质评鉴大会 (Monde Selection) 上获得了金奖，含有维生素等微量营养素。是一种不进行过滤、杀菌等新鲜而健康的啤酒。



### 室根葡萄酒

有在室根山富饶的大自然中培育出的苹果和梅子2种风味。



### 大桥雁月

“雁月”是当地经常食用的一种外形很像蒸糕的点心。人们常常会在进行农作业的休息时间里食用“雁月”，自古以来它就是一种深受喜爱的乡土料理。



### 芝麻馅丸子

一口大小的丸子里，包着满满的甜芝麻馅。由于销售的是冷冻包装，因此最好在常温下解冻后恢复弹性时食用。



### 百年茶

这是添加了天然草本植物的健康茶，在采用800年前制法的基础上，经过迎合现代人口味的加工制作而成。



### 南部一郎 南瓜乌冬面

这是采用骨寺村庄园地区栽培的糖度15度以上的甘甜南瓜制作的乌冬面。



南部一郎南瓜乌冬面



## 秀衡涂

这是起源于800多年前、采用当地特产的漆和金制作的豪华容器和盘子等传统工艺品。带有典雅的光泽，外观十分漂亮，现在已经成为了日本的代表性漆器之一。此外还被指定为由日本大臣认定的传统工艺品。



## 紫云石砚

紫云石砚是使用从东山町田河津开采的美丽紫色石头，从藤原第三代时期开始生产的，拥有悠久历史。紫云石砚除了石头本身的优美、光滑外，石头表面致密，研墨快，品位高雅。



## 东山和纸

运用传承了800多年的独特技巧制造的日本传统和纸，拥有自然的色调以及纤细柔软而结实的传统纸质。多用作书法用纸和便签纸等，您也可通过抄纸体验来制作原创作品。

# 感受历史与日本传统美的一关巡游

残留有城下町的原貌、充满日本风情、保存了传统美感的街道上，深深烙印着自古以来的历史痕迹。请在这样的一关街头漫步游玩吧。追寻着历史的脚步一路走去，能够看到大约300年前的武士住宅、传统的仓库以及象征着日本文化的日本庭园等众多历史景观。

不妨以保留了古老日本传统的建筑物为中心，一边观赏残存了历史风貌的景色，一边悠闲地享受街头漫步的乐趣吧！



## 浦岛公园

利用一关藩主田村家的迎宾馆遗址改建而成的公园。纯日式的庭园内茂盛地生长着各种花草树木，您可尽情欣赏四季各异的庭园美景。

[MAP: 3-C]



## 世嬉之一 酒之民俗文化博物馆

设有介绍传统酿酒法的设施以及餐厅等。建于大约100年前，融合了日式和西式建筑技术，是一处具有很高历史价值的藏（仓库）群。

[MAP: 3-C]



## 旧沼田家武家住宅

江户时代后期，一关藩家老职沼田家的住宅。拥有约300年的历史，是能够看出当时武士生活情形的宝贵建筑物。

[MAP: 3-C]



## 一关市千厩酒之藏交流设施 (旧横屋酒造、佐藤家住宅)

建造于明治至大正时期，被登录为国家有形文化财的藏（仓库）群。可尽享大正时代浪漫氛围的正房及西洋馆不可错过。

[MAP: 3-E]

## 小憩景点



## 爵士咖啡厅 “Basie”

在全国都拥有粉丝的爵士咖啡厅。贝西伯爵(Count Basie)也曾到访，还举办大名鼎鼎专业人士的现场表演。

[MAP: 3-C]

# 请去看看在季节点缀下具有艺术感的大自然吧

日本的传统美,以及赞赏这种传统美的文化。在一关的大自然里,您可邂逅这种日本所引以自豪的美丽风景。这里生长着许多为各个季节增添色彩的花草,有漫天盛放如霞霭般的樱花,有大片大片的农田,还有仿佛火焰燃烧般层林尽染的红叶等。

雄伟的群山仿佛能让人听到大地的呼吸。乡野景色堪称是日本的原生态风景。被大自然所环抱的一关市,还有许许多多令人惊叹和感动的风景,您也不妨前来寻找和发现您所喜爱的一关吧!

## 栗驹山

栗驹山拥有原始森林、峡谷、湖沼、高原湿地等景色,丰富多彩。春天有残雪,夏天有高山植物,秋天有红叶等,不论在哪个季节登山,都能欣赏到满山遍野的美景。

[MAP: 3-A]



## 钓山公园

作为樱花名胜而闻名,到了秋天还能饱览艳丽的红叶,是一座充满风情的公园。公园内立有高平小五郎、野村纯马、长田偶得等先辈的纪念碑。

[MAP: 3-C]



## 馆森ARK牧场

推荐很受欢迎的自助午餐,以及凝缩着牧场产美味的丰富多彩的特产。全年无休

[MAP: 4-D]



## 山吹梯田

山吹地区的梯田,是在约2公顷的山间斜坡上排列着的约40片水田,一派日本原生态风景。是1999年日本农林水产大臣认定的“日本梯田百选”的最北边梯田。

[MAP: 2-E]



## 花与泉之公园

全年都能欣赏到鲜艳花朵的主题公园。从4月下旬到6月上旬,会举行“牡丹芍药节”,约4000棵牡丹及3000棵芍药绚丽绽放。在地道的石窑中烤制的绝味比萨也很受欢迎。

[MAP: 4-D]

这是可以通往太平洋方向的路线哦

## 龙形铁道大船渡线

这是因路线呈龙形而得名的本地铁道。在一关地区进行大范围观光十分方便。



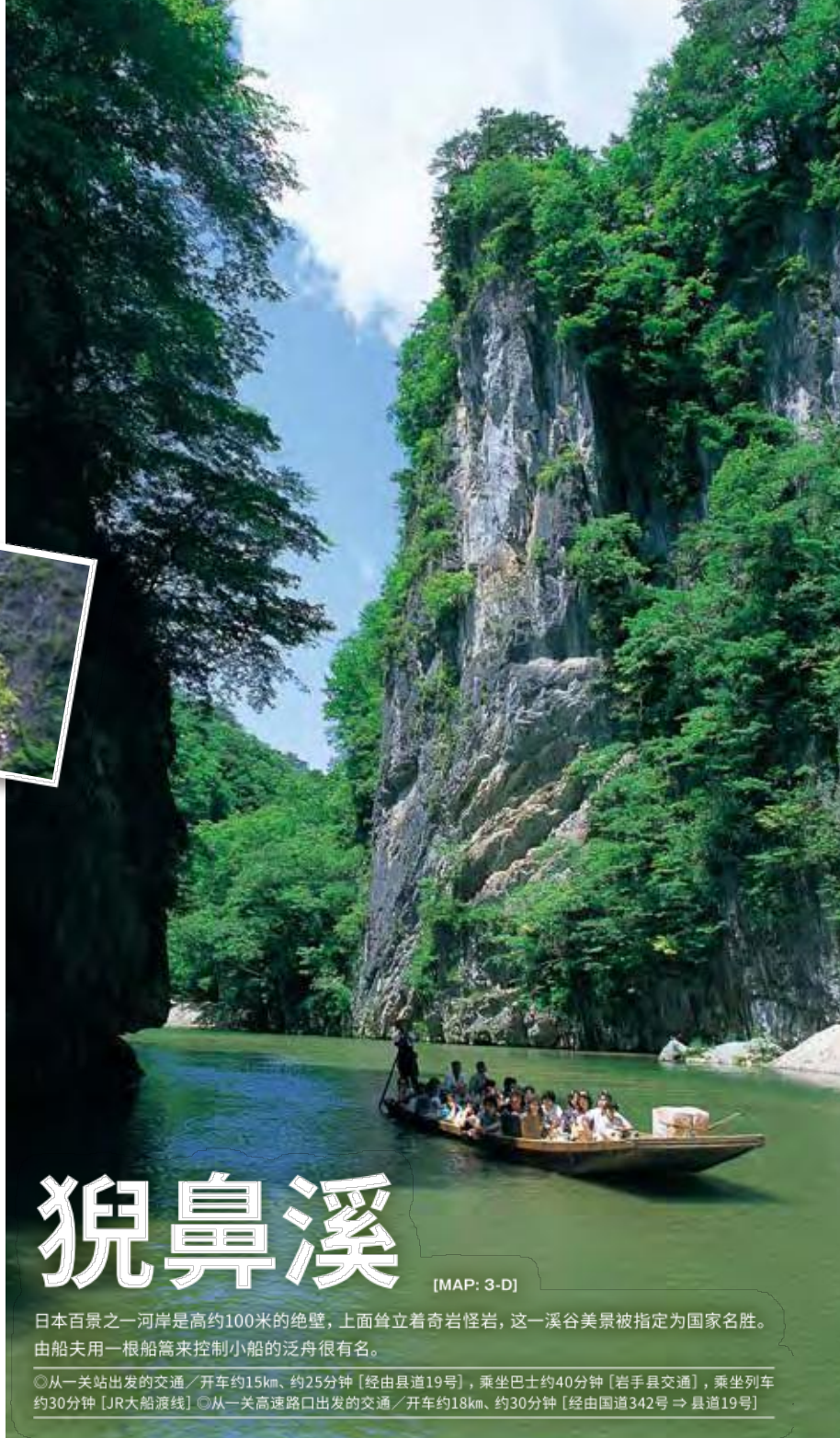
# 乘坐小船 近距离享受 溪谷美



名列日本百景之一的狛鼻溪，拥有由高约100米的奇岩怪石所形成的绝壁，整个溪谷延伸约达2公里。其溪谷美景被指定为国家名胜。这个岩壁表面极具震撼力的溪谷，春天有新绿，夏天有花草，秋天有火焰般鲜艳的红叶，冬季有银装素裹的世界，在不同的季节里呈现出不同的景色，深深吸引着到访的人们。

只有在这里才能亲身体验到有名的狛鼻溪泛舟，由船夫用一根船篙巧妙地控制着小船，在雄壮的溪谷中顺流而下。结合季节的变迁，有野鸟的婉转啼鸣声和跃出水面的河鱼等，在眼前就能观赏到大自然的景观。

此外，在雪花飞舞的冬季，还将运行“被炉舟（带被炉的小船）”。不妨依偎在日本冬季特有的被炉旁，尽情欣赏这宛若水墨画一般的风情吧！



## 狛鼻溪

[MAP: 3-D]

日本百景之一 河岸是高约100米的绝壁，上面耸立着奇岩怪岩，这一溪谷美景被指定为国家名胜。由船夫用一根船篙来控制小船的泛舟很有名。

◎从一关站出发的交通 / 开车约15km、约25分钟 [经由县道19号]，乘坐巴士约40分钟 [岩手县交通]，乘坐列车约30分钟 [JR大船渡线] ◎从一关高速路口出发的交通 / 开车约18km、约30分钟 [经由国道342号 → 县道19号]

## 周边 顺访景点

推荐



### 幽玄洞

这是拥有3亿5000万年地理历史的钟乳洞自然洞窟博物馆。钟乳石、冰柱石、石笋等乳白色的石灰岩与绿色的地底湖形成了神秘的对比。

[MAP: 2-D]



### 室根山

设有滑翔伞和滑翔翼培训学校、露营地、森林公园、故乡自然公园中心等，游乐设施丰富多彩。

[MAP: 3-E]





## 四季各异的景观

狛鼻溪是一座花草植物的宝库，有鲜嫩的绿叶、淡粉色的樱花、弯弯的紫藤等，为季节增添了色彩。您不妨也欣赏一番溪谷的各种美景吧。

全年都可以乘坐小船欣赏溪谷美景



### 船夫小调

船夫吟唱的小调“狛鼻追分”是日本文化的象征。回荡在如同幻境般的溪谷中的歌声，也是狛鼻溪有名的事物之一。

### 冬季的屋形舟

冬季将运行带被炉的小船，可一边在日本文化之一的“被炉”旁取暖，一边品尝有名的火锅料理。请尽情欣赏宛如水墨画一般的冬季景色吧！

狛鼻观光中心 船夫 佐佐木 利治 先生

最受欢迎的风景是5月的紫藤和10月的红叶。此外，从被炉舟上欣赏到的冬季景色也别有特色。在观赏绝景的同时，还可以享用味噌风味的木流锅（需预约）并品尝美酒。



### 盐烤香鱼

在泛舟的同时最想要品尝的是炭火盐烤香鱼。一边欣赏风景，一边大口享用自然风味，确实别具一格。



### 好运球

将粘土制成的小球往岩洞方向投掷，据说如果成功投进，就会带来好运。有运、寿、福、缘、愿、恋、爱、绊、禄、财10种。



不要忘了购买礼品哦！！

如果来到狛鼻溪，请购买沿承了传统技术的和纸作为礼品。同时还提供抄纸体验，不妨试试制作原创的和纸吧！



### 东山和纸 抄纸馆

您可运用传承了800多年的独特技巧，亲手抄制自己特制的和纸。同时还出售和纸。



### 大东故乡分校

这是地理位置优越的住宿设施，眼前就是雄伟辽阔的室根高原。环抱在大自然中享用的烧烤别有一番风味。

[MAP: 3-E]



### Astro Roman 大东

这是利用室根山的大自然建立的森林娱乐基地。设有山地自行车、户外运动场以及露营地等完善的设施。

[MAP: 2-E]



### 岩手野生动物园

这里聚集了百兽之王狮子、老虎和猎豹等各种肉食猛兽。透过巴士的窗户看到的猛兽们的姿态极具震撼力。此外还有可让游客喂食的长颈鹿和骆驼等草食动物区。全年无休

[MAP: 4-D]

# 请前去游览 情景不同的 两种溪流



因河流的侵蚀而形成的严美溪，变化丰富的震撼景观绵延长达约2公里。这里拥有结构复杂的岩石表面、翠绿的水流以及河岸上为溪谷增添色彩的树丛。四季交织出的美丽景色，被指定为国家名胜和天然纪念物。上游水流气势汹汹，水花飞溅；下游是水流平缓深潭。这种对比鲜明的景观也是严美溪的魅力之一。力量与美的结合，把人们带入一个愉悦身心的世界。

说到严美溪，就不能不提到“飞来丸子”。把钱放进岩壁上的篮子里，敲响木槌，对岸就会通过缆绳把丸子送过来，是一种有趣的名产，丸子的口味也丰富多样。



## 严美溪

[MAP: 3-C]

巨岩、深潭、水花飞溅的瀑布等充满动感的景观绵延约2公里。上游水流气势磅礴，下游水流平缓，这种对比鲜明的景观深深吸引着到访的人们。

◎从一关站出发的交通 / 开车约10km、约20分钟 [经由国道284号 → 国道4号 → 国道342号]，乘坐巴士约10km、约20分钟 [大约每40分钟运行一班]    ◎从一关高速路口出发的交通 / 开车约5km、约8分钟 [经由国道342号]  
※从严美溪至平泉约9km、开车约18分钟

周边  
顺访景点

推荐



### 一关温泉乡

温泉的妙趣在于能够消除旅途的疲劳。一关温泉乡位于国道342号旁边，拥有景观和风格各异的8口温泉，不妨在这里放松一下身心吧！距离骨寺庄园遗迹和严美溪也很近，作为观光据点交通十分便利。各种因温泉、料理而闻名的旅馆将以日本引以为豪的款待之心来迎接到访的游客。

[MAP: 2~3-A~C]



### 严美溪的丸子

严美溪的名产“飞来丸子”。把钱放进岩壁上的篮子里，敲响木槌，对岸就会通过缆绳把丸子送过来，是一种有趣的名产。



### 樱花名胜 严美溪

严美溪作为樱花名胜也十分有名。淡粉色的樱花、岸边的绿色植物、粗犷的岩壁、翠绿的水面，这些美丽的色彩仿佛谱出了一曲四重奏。



### 道之驿“严美溪”

除了经销从新鲜农产品到工艺品的丰富产品的产地直销设施外，还有可品尝各色年糕料理的年糕美食餐厅等。



这里是以飞来丸子和樱花而闻名的人气景点!

道之站“严美溪”  
小野寺拓也先生

据说仙台藩主伊达政宗最引以自豪的除了宫城县松岛之外就是严美溪，并曾经多次到访。欢迎前来品尝飞来丸子、游览道之驿等，度过悠闲的时光。



### 一关健康之森祭时滑雪场

滑雪场设有2条滑道和2架缆车，从初学者到滑雪高手都能尽享滑雪的乐趣。尤其适合团体出游，兼设有餐厅等附带设施。[MAP: 2-A]



### 一关市博物馆

这是展示有被称为日本刀起源的“舞草刀”的博物馆。此外还介绍了一关的历史、地区特色以及先辈们的伟业。[MAP: 3-C]



### Polano 意大利冰淇淋

每个季节都将变换口味，共有20种不同的口味，采用新鲜的当地风味食材和牛奶制作而成。是一种新鲜美味、在当地也很受欢迎的冰淇淋。[MAP: 3-B]



### 佐原玻璃园

位于严美溪旁，以色彩鲜艳的建筑为特征，展示并销售有全世界的10,000件玻璃工艺品。在体验工作室可以体验玻璃吹制工艺，还可以制作原创作品。[MAP: 3-C]

# 一关岁时记

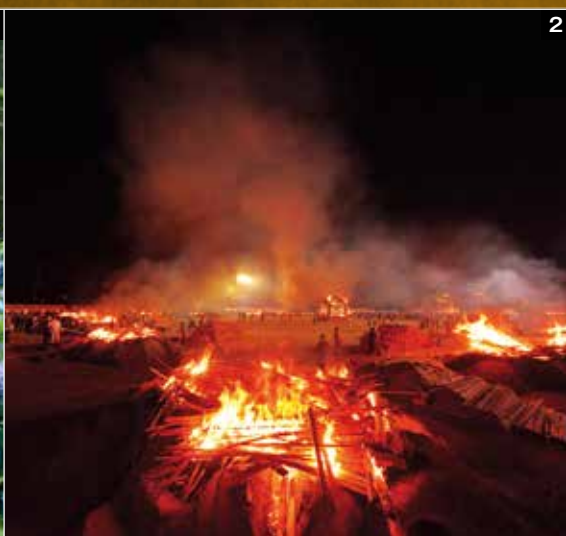


1. 一关市大东大原泼水节/ 在极其寒冷的天气里、时值厄运之年的男性们裸着身子一边奔跑一边接受人们泼水的奇特祭典活动。至今已经持续举办了350多年。[2月11日/ MAP: 2-E]
2. 春之藤原祭(平泉町)/ 祭典中最精彩的项目是“义经公东下行列”，展现了义经被兄长赖朝追赶、再次前往平泉的情景。[5月1~5日/ MAP: 2~3-C]
3. 一关夏祭/ 活动包括“神舆”队列以及由市民参与的“Kurukuru舞”大游行，整个街道上的人们都在舞蹈。[8月第一个周五、周六及周日/ MAP: 3-C]
4. 唐梅馆画卷/ 重现了天正18年(1590年)举行的决定是否要跟从丰臣秀吉的军事会议的情景。[9月下旬/ MAP: 2-D]
5. 室根神社祭会场仪式/ 有以室根为中心的约1,000名氏子(属于祭祀同一氏族神地区的居民)参加、被指定为国家重要无形民俗文化财的祭典活动。(下一次为2018年10月下旬) [MAP: 3-E]

这些是全年举行的各种充满了热闹和欢乐气氛的乡土节庆活动。  
 沉醉在脉脉相传的传统之中, 感受温馨的交流。  
 既可观看也可参与, 感动的一刻等待着您的到来。



1



2



4



5



3



6

1. 陆奥绣球花节/ 约15公顷的杉树林中盛开约300种共3万株绣球花。[6月下旬~7月下旬/ MAP: 3-D]
2. 藤泽烧荒节/ 在藤泽初中特设绳文村举办的夏季一大活动。从16座窑中燃烧起来的火焰十分震撼人心。[8月第二个周六及周日/ MAP: 4-D]
3. 川崎夏祭焰火大会“俺们引以自豪的巨大焰火”/ 10,000发焰火将夏季的夜空与河面点缀得五光十色。[8月16日/ MAP: 4-D]
4. 一关全国本地啤酒节/ 日本最大规模的本地啤酒活动。将吸引全国各地的本地啤酒爱好者。[8月中旬/ MAP: 3-C]
5. 当地年糕峰会/ 除了一关市的年糕之外, 还能品尝到东北中部地区的各种年糕。不同地区各有特色, 口味和外观都有所不同。[11月上旬/ MAP: 3-C]
6. 一关平泉气球节/ 除了热气球比赛之外, 还有热气球体验搭乘, 可将一关市的景观尽收眼底。[10月中旬/ MAP: 3-C]

观光

# 一关向导图



0 7.5公里

1

2

3

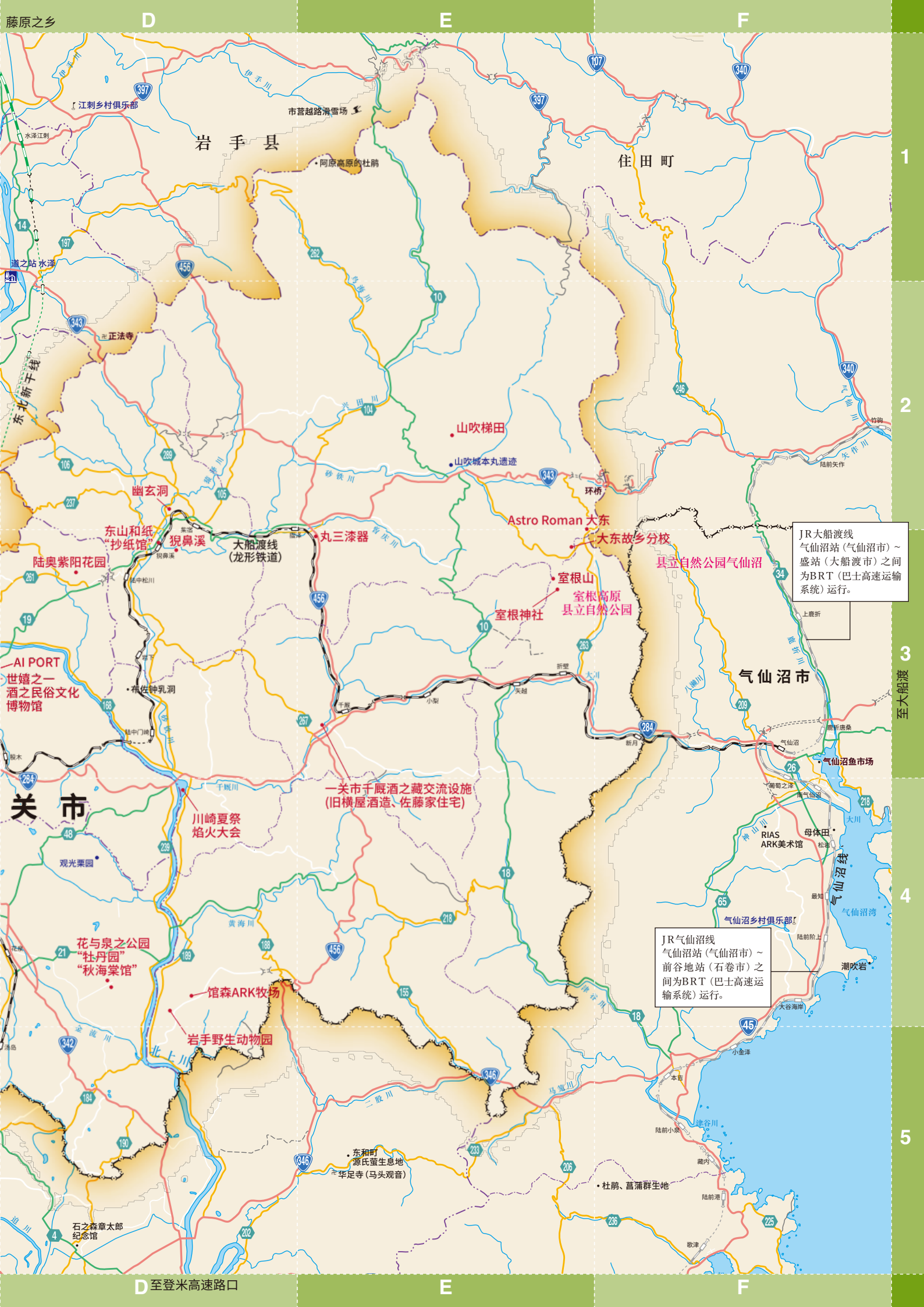
4

5

田渊中、汤泽

- 凡例**
- 高速公路
  - 国道
  - 主要地方道
  - 一般县道
  - 普通公路
  - 新干线
  - JR线
  - 国道号
  - 县道号
  - 观光景点
  - 体验景点
  - 道之站



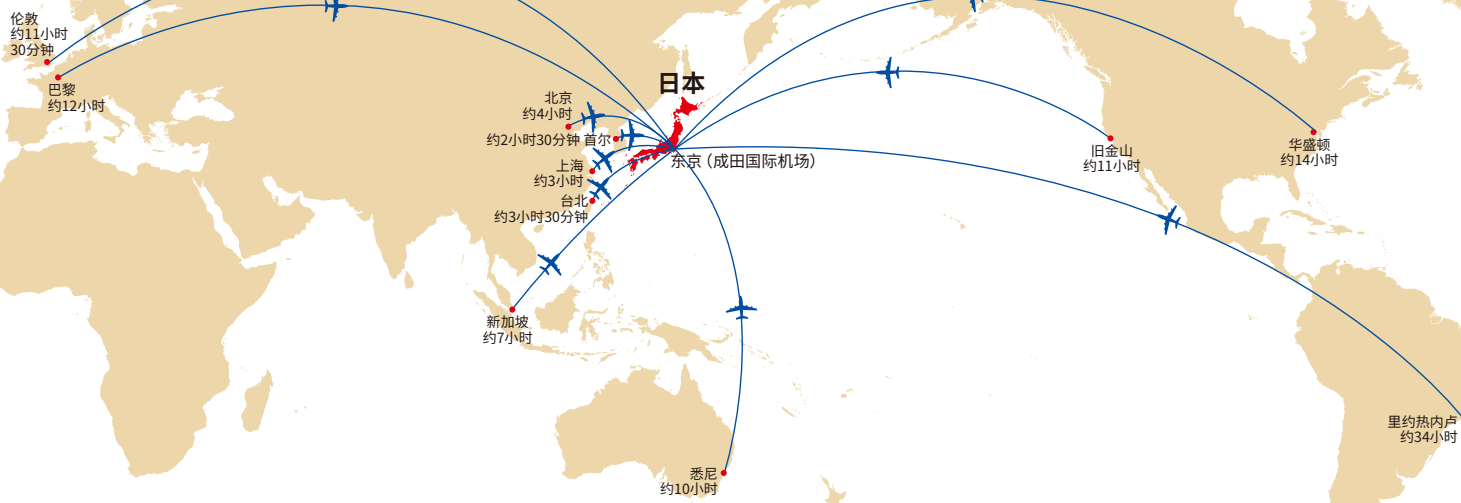


JR大船渡线  
气仙沼站(气仙沼市)~  
盛站(大船渡市)之间  
为BRT(巴士高速运输  
系统)运行。

JR气仙沼线  
气仙沼站(气仙沼市)~  
前谷地站(石卷市)之间  
为BRT(巴士高速运输  
系统)运行。

# 前往日本的交通

[至东京成田国际机场]



## 从日本主要观光地出发的交通 [最短时间]

- 新雪谷大比罗夫 (北海道) 约5小时30分钟
- [世界遗产] 白山山地 (青森县) 约3小时
- [世界遗产] 日光的神社与寺院 (栃木县) 约3小时
- 东京迪斯尼乐园 (千叶县) 约3小时
- 东京晴空塔 (东京都) 约2小时30分钟
- [世界遗产] 古都京都的文化财 (京都府) 约2小时30分钟
- [世界遗产] 宫岛、严岛神社等 (广岛县) 约3小时
- 福冈县 约2小时30分钟



### 东北新干线·北海道新干线

东京	仙台	盛冈	新青森	新函馆北
约1小时 54分钟 (最快)	约21分钟 (最快)	约27分钟 (最快)	约1小时 38分钟	约2小时 51分钟

### 汽车 (东北高速公路)

东京	仙台	盛冈
约4小时20分钟	约60分钟	约60分钟

青森	京都	大阪
约3小时	约10小时	约10小时

### 飞机

札幌千岁	小松(金泽)	成田	名古屋(中部)	大阪(伊丹)
约1小时 5分钟	约1小时	约1小时	约1小时 10分钟	约1小时 15分钟

大阪(关西)	神戸	广岛	福冈	那霸
约1小时 20分钟	约1小时 25分钟	约1小时 25分钟	约1小时 45分钟	约2小时 35分钟

仙台机场		
开车 约10分钟	乘坐巴士 约40分钟	乘坐电车 约17分钟

仙台机场高速路口	仙台站
东北高速公路等 约1小时15分钟	东北新干线 约21分钟(最快)

札幌千岁	福冈	大阪(伊丹)	名古屋(小牧)
约55分钟	约2小时 5分钟	约1小时 25分钟	约1小时 15分钟

岩手花卷机场	
开车 约5分钟	开车 约10分钟

花卷机场高速路口	新花卷站
东北高速公路等 约40分钟	东北新干线 约25分钟(最快)

### 观光咨询

一般社团法人 一关观光协会 [车站询问处]

邮编 021-0867 岩手县一关市站前1 TEL. +81-191-23-2350 FAX. +81-191-23-0066

### 一关市政府商业观光课

邮编 021-8501 岩手县一关市竹山町7-2 TEL. +81-191-21-2111 FAX. +81-191-31-3037  
http://www.ichitabi.jp/

GO! ACCESS  
<http://www.ichitabi.jp/>