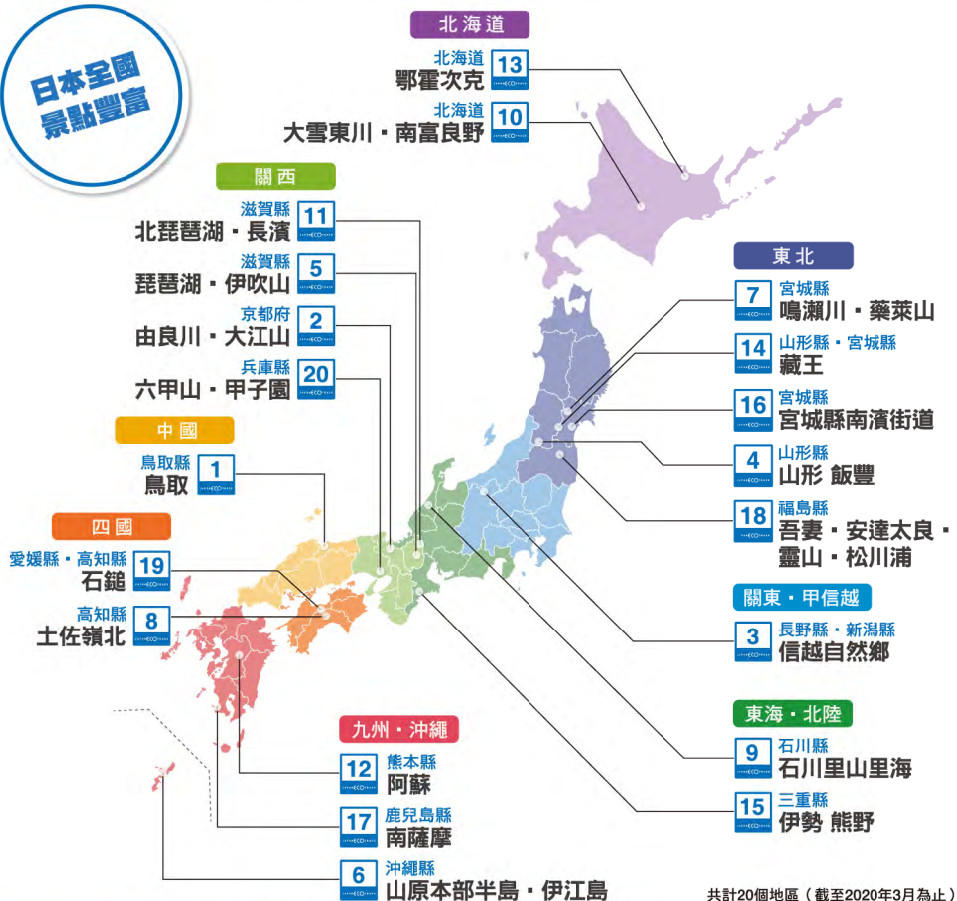




JAPAN ECO TRACK 全國MAP



官方路線圖【免費】分發中!



全國Montbell商店皆有免費分發「JAPAN ECO TRACK」官方路線圖。

官方網站可取得詳細介紹



詳細登載地區・路線資訊。還可下載官方路線圖。



可透過慣用智慧型手機的Google Map, 確認路線、設施資訊和現在位置。

官方網站

JAPAN ECO TRACK 搜尋

<https://www.japanecotrack.net/>



※有可能在無預告下變更本路線圖的登載內容。

發行者: 藏王(ZAO)廣域振興協議會構成自治體(山形市・上市市・白石市・藏王町・七宿町・川崎町) 2020年3月發行
聯絡方式: 山形市觀光戰略課 023-641-1212 (分機421・426)

JAPAN ECO TRACK 贊助企業



1 000004 162734

#1907014 20/03



感受藏王的四季色彩
山岳信仰之旅

山形縣・宮城縣

藏王

ZAO



山路漫遊 3條路線 | 自行車 15條路線



遊覽山形盆地的長途單車之旅
「月山朝日飯豐藏王」自行車路線

山麓民眾生活與文化巡遊
巡遊宮城藏王自行車 8條路線

貫通藏王南北的大縱走
藏王連峰縱走路線

等其他共計18條路線





不忘山／提供 宮城藏王導遊協會



樹冰



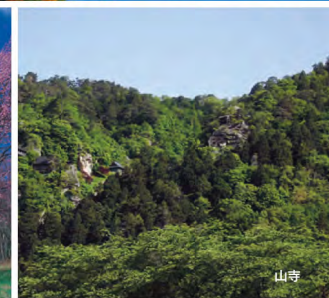
長老湖



白石城之櫻



藏王之櫻



山寺

感受藏王的四季色彩 山岳信仰之旅

位於山形縣和宮城縣縣境的藏王連峰，自古以來便以四季的豐富表情成為聞名遐邇的山岳信仰之山。此外，山腳下的原野遍布許多受惠於此連峰活火山恩澤的溫泉，而受到民眾歡迎。這條路線凝聚著透過信仰所孕育的獨特山嶽深度、山腳下原野街道的大自然和實際感受歷史文化的「藏王魅力」。



春

蜜桃與殘雪的藏王



夏

夏山登山



秋

藏王的紅葉



冬

樹冰



藏王Echo Line



伊呂波沼



獨鈺沼



樹冰之旅

山腳下盛開的櫻花、桃花和梨花，訴說著藏王的春天已經到來。仍覆蓋殘雪的藏王連峰和群花的對比，更彰顯藏王之美。藏王Echo Line有不少遊客來此欣賞雪牆。

綠意盎然的群山及駒草等高山植物競相露臉，為藏王的夏季揭開序幕。沐浴在耀眼陽光的群樹和涓涓溪流，即將迎接藏王的山路邊遊旺季。

槭楓、橡樹和山毛櫸從山頂開始逐漸變色，短暫的秋季即將造訪藏王。隨著群樹幻化的色彩逐漸移往山腳，而將藏王山描繪出黃中帶橙、紅中帶磚瓦色的優美層次。

冬季藏王的代名詞「樹冰」。有雪怪之稱，在藏王嚴峻氣象條件中，生長於高山地區的青葉針葉樹，冰雪覆蓋的樹冰成為眾人爭相造訪的標的。

信仰之山藏王

山岳信仰



山岳信仰是一種古人相信通達天上的群峰裡住著神，因此當亡靈登上山峰後會再往下出生為人，接著又再回到山上的古代信仰。受到四季所帶來恩澤的藏王發展成一個消災除厄的聖地，因而吸引不少修行者和參拜者參訪，山麓下也因此開設寺院掛單處所。至今藏王仍供奉「藏王地藏尊」、「藏王大黑天」、「藏王大權現」三尊神。

藏王縱走路線



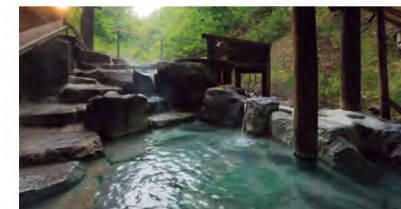
並非指一般所言「藏王山」的山峰，而是將北自雁戶山，南至不忘山的群山統稱為「藏王連峰」。區分為雁戶山一帶的北藏王、熊野岳中心的中央藏王，與屏風岳、不忘山一帶的南藏王。從南藏王通往北藏王的藏王縱走路線留下不少可飽覽東北山脈深處的山域，也因此吸引許多登山者前來朝聖。此外，從北藏王縣境山脊稜線再繼續北上，便可抵達有留下古峠道（山路）的二口和面白山。

高山植物



在延伸至南北的藏王連峰可看見各種大自然的優美姿態。其中之一就是高山植物。4月左右開始，山麓中開始遍布滿山的野草岩團扇等花草。6月左右山脊稜線即開始迎接花盛開的季節，以開滿御釜週邊惹人憐愛的駒草為首，沿著登山步道的巖鏡和白山千鳥，高原濕地上的堆兒車和雜櫻皆競相爭豔。到了初夏時期，不忘山的斜向面則開滿水仙銀蓮花和雪割草，而成為東北首屈一指的花山。

溫泉



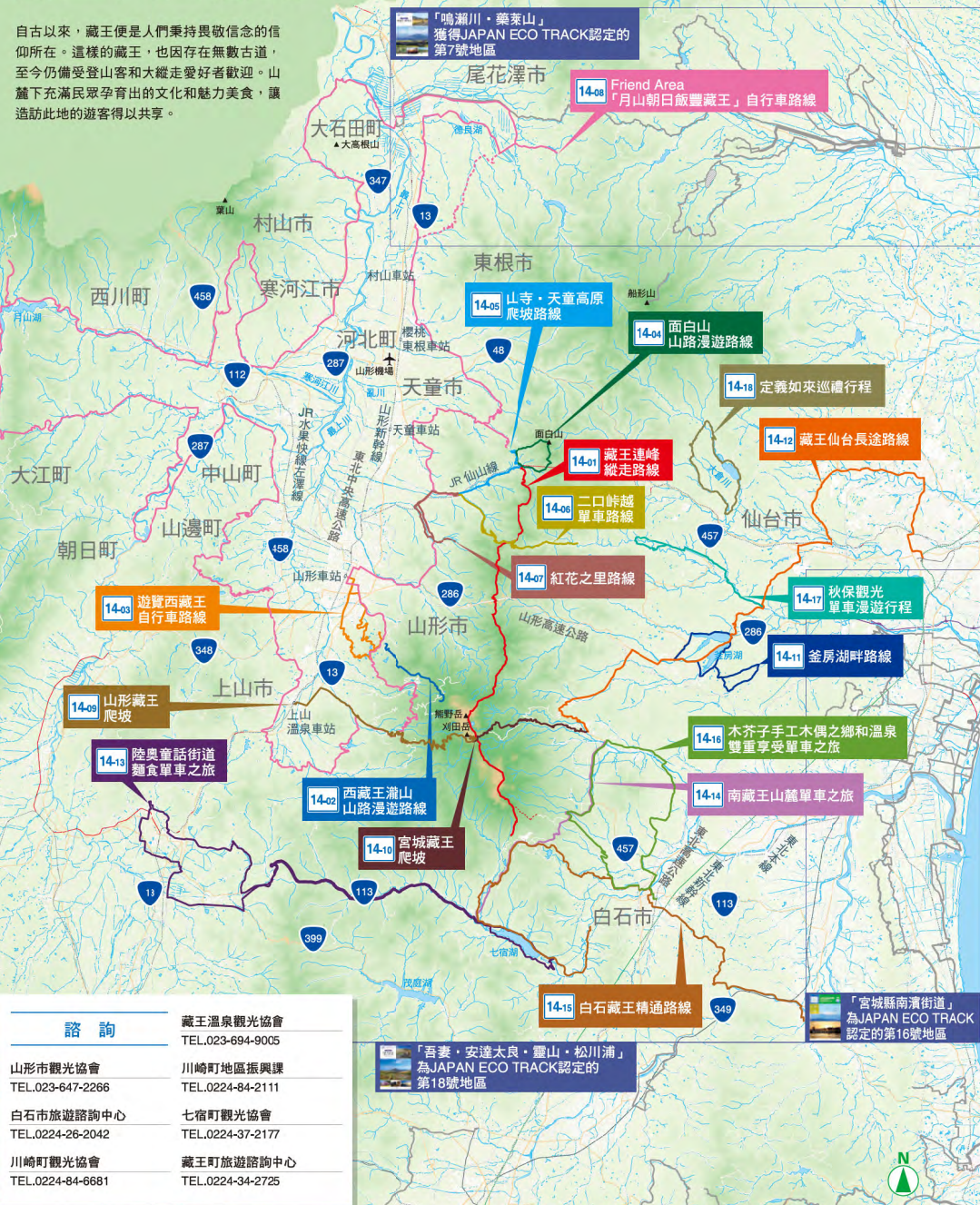
藏王溫泉也被稱為高湯溫泉、最上高湯，連同白布（山形縣）、信夫（福島縣）共稱為「奧羽三高湯」。強酸性硫磺泉有益肌膚，可使皮膚白晳光滑，因此具有「美人湯」、「美人湯」的美稱。此外，遍布於宮城藏王山麓的6處溫泉具有「宮城藏王溫泉鄉」之稱，可一次感受到四季的優美色彩、歷史名湯、鄉土風味、豐富的大自然及傳承的工藝技術。

敬畏及親身感受 藏王大自然的18條路線

自古以來，藏王便是人們秉持長敬信念的信仰所在。這樣的藏王，也因存在無數古道，至今仍備受登山客和大縱走愛好者歡迎。山麓下充滿民眾孕育出的文化和魅力美食，讓造訪此地的遊客得以共享。

「鳴瀨川・藥葉山」
獲得JAPAN ECO TRACK認定的
第7號地區

「吾妻・安達大良・靈山・松川浦」
為JAPAN ECO TRACK認定的
第18號地區



諮詢	
山形市觀光協會	TEL.023-647-2266
白石市旅遊諮詢中心	TEL.0224-26-2042
川崎町觀光協會	TEL.0224-84-6681
藏王溫泉觀光協會	TEL.023-694-9005
川崎町地區振興課	TEL.0224-84-2111
七宿町觀光協會	TEL.0224-37-2177
藏王町旅遊諮詢中心	TEL.0224-34-2725

山路漫遊路線

14-01	藏王連峰縱走路線	距離 42.1 Km	P.6 P.11
14-02	西藏王瀧山山路漫遊路線	距離 9.1 Km	P.8 P.9

14-04	面白山路漫遊路線	距離 9.5 Km	P.10 P.11
-------	----------	-----------	--------------

自行車路線

14-03	遊覽西藏王自行車路線	距離 28.7 Km	P.8 P.9
14-05	山寺・天童高原爬坡路線	距離 14.4 Km	P.10 P.11
14-06	越過二口峠自行車路線	距離 21.2 Km	P.10 P.11
14-07	紅花之里路線	距離 20.7 Km	P.10 P.11
14-08	Friend Area 「月山朝日飯豐藏王」 自行車路線	距離 400.7 Km	P.12 P.13
14-09	山形藏王爬坡	距離 27.9 Km	P.14 P.15
14-10	宮城藏王爬坡	距離 16.3 Km	P.14 P.15

14-11	釜房湖畔路線	距離 26.4 Km	P.14 P.15
14-12	藏王仙台長途路線	距離 62.7 Km	P.14 P.15
14-13	陸奥童話街道 麵食單車之旅	距離 108.5 Km	P.16 P.17
14-14	南藏王山麓單車之旅	距離 25.6 Km	P.16 P.17
14-15	白石藏王精通路線	距離 64.7 Km	P.16 P.17
14-16	木芥子手工木偶之鄉和 溫泉雙重享受單車之旅	距離 45.6 Km	P.16 P.17
14-17	秋保觀光 單車漫遊行程	距離 29.5 Km	P.18
14-18	定義如來巡禮行程	距離 22.1 Km	P.18

ACCESS

以「藏王 御釜」為主，由6個市區構成觀光景點區的廣闊藏王觀光區。有「宮城藏王」之稱的藏王町・白石市・七宿町・川崎町地區有東北高速公路、山形高速公路、東北新幹線；有「山形藏王」之稱的山形市，上市市地區則有東北中央高速公路、山形新幹線方便使用。若搭乘飛機，仙台機場、山形機場均有直達巴士運行。



前往最近的車站・高速IC的交通

從東京出發	前往東北高速公路白石IC約4小時10分
	前往東北中央高速公路山形上山IC約4小時30分
	前往山形高速公路山形藏王IC約4小時30分
從仙台出發	前往東北新幹線白石藏王車站約1小時50分
	前往山形新幹線上山溫泉車站、山形車站約2小時30分

從仙台出發	前往東北高速公路白石IC約30分
	前往山形高速公路山形藏王IC約40分
	前往東北新幹線白石藏王車站約15分
	前往JR山形山形車站約1小時20分
從山形出發	前往JR山形車站約1小時、前往上山溫泉車站約1小時30分

最近的機場交通

前往山形機場	從札幌（新千歲）出發約1小時15分	從札幌（新千歲）出發約1小時15分
從東京出發	從東京（羽田）出發約1小時5分	從東京（羽田）出發約1小時5分
從大阪（伊丹）出發	從大阪（伊丹）出發約1小時20分	從大阪（伊丹）出發約1小時20分
從大阪（關西）出發	從大阪（關西）出發約1小時35分	從名古屋（小牧）出發約1小時5分
從福岡出發	從福岡出發約2小時5分	

山岳信仰之山「藏王山」

在太古時期藏王山即有「刈田嶺」之稱，被視為神山而備受景仰。據說，因藏王權現任吉野的金峯山修行中感得，其後便在不知不覺有「藏王山」之稱，並因作為修驗道的修行道場，而吸引眾多修驗者入山朝拜。江戶時代後期在庶民間流行參拜藏王，因此有大批信眾前往御山參拜，而使原本是修驗者修行場的藏王山逐漸變成庶民的參拜場。



御釜

環抱藏王刈田岳、熊野岳、五色岳3峰的圓型火山湖。翡翠綠的滿湖湖面形成藏王的象徵。



刈田嶺神社

位於藏王連峰之一刈田岳山頂的神社。可從神社附近眺望御釜和仙台，吸引許多遊客造訪。



芝草平

藏王隨一高原溼地。遍布於池塘，蛻變為開滿蕨鏡、稚兒草、白毛羊鬍子草、金光花等碎花的花田。9月中左右還有美麗的草紅葉。



藏王山連目前仍有活躍火山活動的活火山。入山時，請確認氣象廳的最新火山資訊。

14-01 藏王連峰縱走路線



藏王連峰是橫跨山形和宮城兩縣的群山，也被視為山岳信仰之山而聞名遐邇。屬於知名山路漫遊行程，南北縱貫藏王的40km以上大縱走路線是可滿足有腿腳有力者的路線。



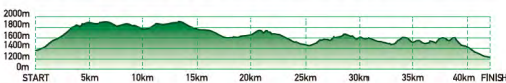
高階

大縱走
眺望

山岳信仰
紅葉

實際感受地形

距離 42.1km 最大海拔差異 1,386m 步行時間 22小時 40分



START

14-01 藏王連峰縱走路線

硯石登山口

長老湖

長老湖是位於南藏王名峰不忘山腳下的湖泊，以倒映湖面的山景聞名，是環繞一周約2km的神祕的優美湖泊。



宮城藏王白石滑雪場



以白石滑雪場中心樓為基點，享受南藏王山路的漫遊之樂。

瀧見台

可遠眺與不動瀑布和上游的地藏瀑布形成三層瀑布後注入澄川的三階瀑布。紅葉時期是絕佳景點。



可從木芥子橋看見藏王連峰

還可從位於遠刈田溫泉的木芥子橋欣賞沿著澄川開滿染井吉野櫻，與藏王連峰的殘雪所形成的對比。



山間小屋資訊

刈田岳避難小屋

- 期間：全年（無人）
- 關於使用：無洗手間
- 諮詢：宮城縣觀光課 ☎022-211-2821

刈田峠避難小屋

- 期間：全年（無人）
- 關於使用：有洗手間
- 諮詢：藏王町農林觀光課 ☎0224-33-2215

火山的恩澤 溫泉

火山藏王有各種溫泉。

遠刈田溫泉

曾以湯治場（溫泉療養勝地）繁榮一時的遠刈田溫泉。至今的溫泉街仍是伴手禮店和木芥子手工木店林立的人享樂之地。從庶民街景和道旁的水溝所揚起的泉湯煙霧，營造出古有湯治場的氛围。



青根溫泉

海拔800m的花房山坡湧出的青根溫泉。約有500年以上的歷史，還有以仙台藩、伊達家御殿湯為淵源的名湯。除了住宿外，還有不少提供一日遊的溫泉旅館。



峩峩溫泉

具有日本三大胃腸病名湯之稱，可供療養住宿之需。從春天的新綠、夏天的深綠到秋天的紅葉，充分感受大自然的鬼斧神工，孕育出動人的天然美景。



14-14 南藏王山麓單車之旅 P16-17

14-13 白石藏王精通路線 P16-17

縮尺 1:50,000

0 1km

14-05 山寺・天童高原爬坡路線

從山寺到天童高原營區的爬坡路線。請實際感受紅葉川溪谷旁的山形大自然。

BIKE	中級	距離	最大海拔差異	獲得海拔	騎乘時間
		14.4km	442m	499m	1小時 45分

14-06 越過二口峠自行車路線

從秋保越過連結山寺二口峠的自行車路線。高階者專用路線。

BIKE	高階	距離	最大海拔差異	獲得海拔	騎乘時間
		21.2km	770m	685m	2小時 30分

14-08 Friend Area 「月山朝日飯豐藏王」自行車路線 P12-13

山寺車站

山形車站

高瀨車站

高瀨紅花交流中心

山形北 C

山形紅花祭

山形縣的縣花紅花在7月上旬至中旬正是最佳的觀賞時節。在山形市高瀨地區7月中旬每逢星期六日皆有舉辦「山形紅花祭」。

14-07 紅花之里路線

從山寺前往開山杉為指標的初級路線。4月中旬起至5月的連假舉辦的「高瀨川鯉魚旗」，以及7月上旬至中旬的絕佳紅花季皆是不容錯過的活動。

BIKE	初級	距離	最大海拔差異	獲得海拔	騎乘時間
		20.7km	287m	366m	1小時 50分

山寺 (寶珠山立石寺)

貞觀2年(860)根據清和天皇的敕命而發願下，由慈覺大師開山做為天台宗的聖地。除了有國家指定重要文化財產的根本中堂等塔塔伽藍外，還可看到1100多年前從比叡山移入的不滅法燈。透過被水蝕和風蝕所形成的奇岩感受千年的歷史。門前有成排的伴手禮店和餐飲店商店街。入場門票300日圓

紅葉川溪谷

可觀賞到大大小小各種洩而下的瀑布，讓奇岩和吊橋等景觀極富變化。還有全長2km的山路漫遊行程。沿著溪流沿岸可自然輕鬆感受新春的綠意和秋天的楓葉。

14-04 面白山路漫遊路線

即使是低海拔山，在面白山也能實際感受到屬於東北的山峰深度。有許多登山步道，無論是新手或腿腳有力的人皆可盡情享受。

TREKKING	中級	距離	最大海拔差異	步行時間
		9.5km	820m	5小時 40分

面白山

位於奧羽山脈中央部的面白山。據說其名稱來自因積雪而使山面(表面)看起來雪白。可從山頂遠眺鳥海山、月山、朝日連峰等東北著名山峰。

天童高原營區

在天童高原的廣大牧草地上有種鹿的小馬，屬於被涼風吹拂的高原群木環繞的家庭營區，有大獲好評的食堂、披薩窯、簡易別墅、溫水蓮蓬頭、大型複合遊樂場設備、夏季雪橇等。開設期間：4月底-10月底 Tel: 023-657-3628

天童市

山寺・天童高原爬坡路線 (START/FINISH)

越過二口峠自行車路線 (START/FINISH)

紅花之里路線 (START/FINISH)

藏王連峰縱走路線 (START/FINISH)

面白山高原Cosmos Berg (START/FINISH)

熊戶岩和紅花田(高瀨地區)

開山杉

山形神社

二口峽谷

高瀨川鯉魚旗

山形市

仙台市

山形縣自然課 提供

山間小屋資訊

翠雲莊

全年(無人)、無水、無洗手間
諮詢處
山形市 森林整備課
☎023-641-1212

Friend Area
14-08 「月山朝日飯豐藏王」自行車路線

環繞Montbell Friend Area「月山朝日飯豐藏王」的長途騎車路線。在遊覽山形盆地的長距離路線中欣賞千變萬化的風景。

BIKE **高階** 自行車道 眺望 里山 距離 400.7km 最大海拔差異 1,021m 獲得海拔 6,424m 騎乘時間 38小時 50分

溫泉 實際感受風土 實際感受地形

START FINISH

1 山形車站
 新幹線停車站點JR山形車站。為此地區的旅遊據點。
 Montbell山形店
 9.4km / 50分

2 山寺 (寶珠山立石寺)
 建立於860年，是代表東北的靈山。
 19.7km / 1小時50分

3 王將栗樹園 仲野觀光果樹園
 享受採摘水果 (櫻桃、水蜜桃、葡萄、蘋果) 樂趣的果樹園。並有用當令水果做成獨創甜點的咖啡館。
 32.9km / 3小時20分

4 東之社 (東根市)
 週邊地區的觀光據點並設有咖啡館和歷史資料館。
 5.9km / 30分

5 東澤玫瑰公園 (村山市)
 日本罕見的大規模玫瑰園。
 5.2km / 30分

6 銀山溫泉 (尾花澤市)
 保有大正時代痕跡的溫泉旅館街。
 28.7km / 3小時

7 最上川千本糰子 (大石田町)
 完全不使用添加物，可品嚐「真正」的糯米糰。
 19.4km / 1小時30分

8 Attamariland深場 (大石田町)
 在約50個榻榻米 (約25坪) 寬的大浴場享受悠閒自在、放鬆身心的溫泉設施。
 28.4km / 2小時40分

9 最上川三難所 (村山市)
 可一邊欣賞有「最上川三難所」之稱的雄偉川流，一邊享受泛舟的樂趣。
 28.4km / 2小時40分

10 紅花資料館 (河北町)
 山形縣花「紅花」相關資料展示中。
 6.7km / 40分

11 葉山市民莊 (寒河江市)
 葉山登山休息設施。村中有名水百選之一的長名水也頗具盛名。
 23.4km / 2小時50分

12 月山湖 (西川町)
 4月下旬-11月上旬為止，皆有能噴出日本第一高度112m的噴泉。
 33.6km / 2小時50分

13 奧大江柳川溫泉 (大江町)
 春日町葡萄酒城。
 37.9km / 3時間40分

14 高速公路休息服務區 朝日町 蘋果之森 (朝日町)
 以町內特產蘋果和葡萄酒等產品廣受歡迎的高速公路休息服務區。
 36.4km / 3小時10分

15 舊柏倉家住宅 (中山町)
 「舊柏倉九左衛門家」是在江戶時代透過最上川的船舟運輸和栽種紅花，而開始富裕興盛的農民家族。
 14.6km / 1小時10分

16 玉島沼農村公園「芳香廣場」(山邊町)
 周圍環繞著薰衣草和各式花卉香杓療癒空間。
 14.7km / 1小時40分

17 上山溫泉 (上市市)
 城下町、宿場町和溫泉町的具有風貌的稀有溫泉地。
 37.9km / 4小時20分

18 ZAO猿倉滑雪場 (上市市)
 夏天可享受紅繩垂釣和滑雪道即平底雪機，冬天則有全家皆適宜的滑雪場，一年四季樂趣無窮。
 8.3km / 1小時

19 藏王溫泉 (山形市)
 自1900年開湯傳承至今，是山形縣內歷史最悠久的名湯。
 7.5km / 30分

20 山形市野草園 (山形市)
 約1,000種四季植物群生的野草園。園內有自然學習中心，還有導覽服務。
 9.4km / 50分

「月山朝日飯豐藏王」自行車路線據點

4 東之社 (東根市)

5 東澤玫瑰公園 (村山市)

13 奧大江柳川溫泉 (大江町)

14 高速公路休息服務區 朝日町 蘋果之森 (朝日町)

15 舊柏倉家住宅 (中山町)

16 玉島沼農村公園「芳香廣場」(山邊町)

18 ZAO猿倉滑雪場 (上市市)

20 山形市野草園 (山形市)

從山形機場前來的交通

- 櫻桃東根車站 (約10分鐘)
- 山形車站 (約35分鐘)
- 藏王溫泉 (約1小時)
- 銀山溫泉 (約50分鐘)
- 月山志津溫泉 (約1小時)

直達巴士預約 ☎0237-47-3111

最上川
 最上川是日本三大急流之一。其源流位於山形縣和福島縣兩縣交界的西吾妻山，穿過米澤盆地、山形盆地、新庄盆地和庄內平野，從酒田流向日本海，是一條從源流到河口都在一個縣的河川。自古以來船舟運輸不僅是重要的交通路線，從和歌枕和俳句、短歌等也可窺探出其風光明媚的景色。在欣賞雄偉景色的同時，還可享受泛舟樂趣。

START FINISH
 Friend Area
14-08 「月山朝日飯豐藏王」自行車路線
 1 山形車站

縮尺 1:250,000
 0 5km

14-09 山形藏王爬坡



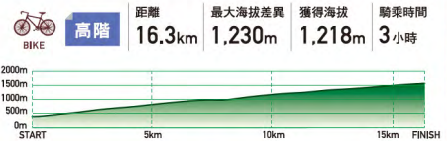
從上山溫泉車站往「藏王Echo Line」的行駛路線。以山毛櫸和樺木形成的美麗樹林中的刈田岳山頂為目標。



14-10 宮城藏王爬坡



從遠刈田溫泉，以刈田岳山頂為指標的爬坡路線。隨著海拔高度升高，可廣闊瞭望瀑布和斷崖絕壁等宮城藏王的雄偉景觀。



14-11 釜房湖畔路線



上下坡度少，可欣賞映射於湖面的周圍風景，和巡遊可遠眺藏王連峰絕美釜房湖畔景色的路線。



14-12 藏王仙台長途路線



以遠刈田溫泉為起點，途經風光明媚的宮城藏王山麓，前往仙台市區的長途路線。



藏王Echo Line

藏王連峰橫斷東西，是連結宮城縣和山形縣的山岳道路。可欣賞雪壁、新綠和楓葉等，每個季節皆有不同景色的樂趣。從11月-4月下旬為止的冬季時期皆關閉。



藏王High Line

從藏王Echo Line分支到藏王山頂休息室停車場的付費汽車專用道路

藏王町北歐式健走

藏王町盛行手持如同滑雪杖的手杖進行的北歐式健走。吸引許多人前來欣賞藏王廣闊的四季群山和森林風景。藏王町觀光物產協會提供町內路線圖和出租北歐式健走手杖。



釜房湖 從釜房湖畔遠眺藏王連峰的絕妙景色。

陸奥童話街道

陸奥童話街道是指連結宮城縣白石市、七宿町與山形縣南陽市、高島町的國道113號線。自古以來流傳至今的民間故事和童話的「童話街」。在這裡您可以沉浸在懷舊風景和美食之中。

南陽市拉麵課 R&R專案

麵食單車之旅的重要探點地南陽市，政府與民間正透過「南陽市公所拉麵課R&R專案」，共同推廣拉麵文化的發展和地區振興活動。

14-13 陸奥童話街道 麵食單車之旅

自行車活動「麵食單車之旅」行程。巡遊「白鶴報恩」和「哭泣的赤鬼」等各種兒童文學與童話的故鄉。請品嚐白石溫麵和七宿產蕎麥麵等



※麵食單車之旅是由宮城縣七宿町、白石市、山形縣高島町、南陽市共同舉辦的自行車活動。

14-14 南藏王山麓單車之旅

在南藏王山麓盡情享受森林浴的單車之旅。盡情拍攝遠刈田溫泉街和七宿水壩、酪農風景等滿載珍貴景點的行程。



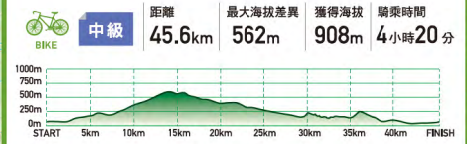
14-15 白石藏王精通路線

一開始悠閒的望著雄偉的阿武隈川，中間的山岳行程則有綿延的蜿蜒路。到小原溫泉洗除一身疲憊，為旅程劃下完美句點的終極行程。



14-16 木芥子手工木偶之鄉和溫泉雙重享受單車之旅

可中途落腳木芥子手工木偶之鄉和溫泉2個景點的奢華行程。請享受木芥子手工木偶的繪畫和一日遊泡湯、足湯等樂趣。



白石城

兩仙台車站
伊達家重臣片倉氏的城堡，灰泥白牆，在每個季節都能展露出優美姿態。
名取車站

齋理屋敷

將江戶後期至昭和初期曾繁華一時的富商豪邸遺跡，做為可對外公開的歷史博物館。豪邸內建物當中的十二座建築物，已被認定為具有歷史建築價值的國家指定文化財產。

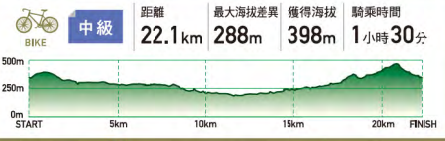
滑津大瀑布

高約10m、寬約30m的磅礴瀑布。被稱為「二階瀑」，以獨特形式讓眾人折服。

14-18 定義如來巡禮行程



參拜以定義如來之名廣受人熟悉的西方寺後，沿著大倉瀨湖畔騎乘的路線。有適度起伏的坡道，還可在門前町享用特產「三角定義油炸豆腐包」。



場之町作並 觀光交流館拉桑塔
作並溫泉
奧新川車站
仙台市作並，定義地區旅遊諮詢中心 (作並車站內)
作並車站
日果威士忌 宮城縣蒸餾所
鳳鳴四十八瀨
熊根車站
廣瀨川
第二廣瀨川橋梁 (熊根鐵橋)

秋保大瀨

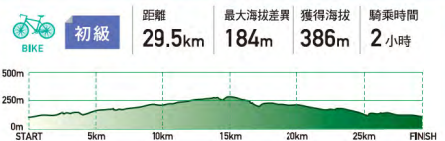
被推選為日本瀑布百選的名瀑布。高55m、寬6m的雄偉瀑布，在每個季節顯露出不同的優美風貌。可步行到瀑布湖。

秋保大橋
大瀨不動尊
大瀨休養所
慈眼寺
眼鏡橋 (舊小瀨浮橋)
大雲寺
白岩
秋保神社
向泉寺
保壽寺
秋保市民中心
秋保總合支所
神根溫泉
咖啡館 木之家
秋保 釀酒廠
秋保 里民中心
秋保舍

14-17 秋保觀光單車漫遊行程



巡遊咖啡館和寺院，盡情享受秋保豐富大自然的單車漫遊行程。坡道少，女性和小孩皆可輕鬆騎乘，抵達終點後還可享受泡溫泉的樂趣。



縮尺 1:62,500
0 5km 10km 15km 20km 25km FINISH

START FINISH 14-18 定義如來巡禮行程

定義如來 西方寺 門前町

西方寺

定義如來西方寺具有有關平家落人的傳說，是以阿彌陀如來掛軸為本尊的一所寺院。據說，自古以來如來尊佛除了結緣、實現求子等願望外，也能圓滿一生一次的大願望。門前町設有自行車架，可品嚐特產「三角定義油炸豆腐包」等美食。

大倉水壩

日本唯一的双拱壩。壩堤高度92m

作並溫泉

作並溫泉區具有對肌膚溫和的泉質和豐富的湯量，而有「美女溫泉」的美譽，可享受露天泉池、岩泉池、立湯、岩盤浴等多樣化的泡湯之旅。

秋保溫泉

具有仙台內室之稱，位於名取川溪谷沿岸的溫泉地。從遙遠的古墳時代便有「名取御湯」的美稱，以屬於「日本三大御湯」之一一直被全國所知，是做為伊達家的泡湯浴場代代相傳至今的名湯。

START FINISH 14-17 秋保觀光單車漫遊行程

秋保溫泉鄉旅遊諮詢中心 (秋保·里民中心)

遍布藏王地區的溫泉

<h3>藏王溫泉</h3> <p>藏王溫泉自開湯起是已有「900年歷史的溫泉。溫泉街共有上湯、下湯、川原湯3大公共浴場，只要200日圓 (大人) 即可使用。泉質為濃稠的強酸性硫磺泉。也被認為有益於糖尿病等慢性疾病及美膚效果。</p>	<h3>上山溫泉</h3> <p>以城下町・宿場町，溫泉街為一體，發展至今的全國稀有溫泉地。將遍布於上市市內6個地區的溫泉統稱為「上山溫泉」。可在免費足湯 (5歲) 稍做休息的同時，享受個性豐富的溫泉之旅。</p>	<h3>銀山溫泉</h3> <p>位於尾花濱市，保有大正時代痕跡的溫泉旅館街。戶戶相倚的木造旅館到了日落時分，在煤油燈溫暖的街景下，讓旅人有宛如身處於時光倒流的情境錯覺。新綠、紅葉、雪景等，一年四季有不少訪客皆來此感受這個風情樂趣。</p>	<h3>遠刈田溫泉</h3> <p>做為開湯400多年的信仰登山基地和湯治場 (溫泉療養勝地) 而興盛一時的溫泉。至今仍以公共浴場為中心，透過四處林立的旅館和木芥子手工木偶工坊的街景，令人憶起往日時光。</p>
<h3>小原溫泉</h3> <p>自古以來便有「目中平原」美譽的藥湯小原溫泉。佇立於新綠之森與清流交織而成的藏王連峰山麓，可感受優美的大自然。</p>	<h3>鎌先溫泉</h3> <p>據說是600多年前一位村民在鎌先所發現，也是東北地區歷史悠久的溫泉。具「有傷就來鎌先」美譽的奧羽藥湯備受大眾所悉。</p>	<h3>青根溫泉</h3> <p>海拔800m的花房山山坡湧出的青根溫泉。約有500年以上的歷史，還有以仙台藩、伊達家御殿湯為淵源的名湯。除了住宿外，還有不少提供一日遊的溫泉旅館。</p>	<h3>峯巖溫泉</h3> <p>從宮城縣側進入藏王Echo Line，往位於山坡的空道上去，有一間可供住宿的祕湯。具有日本三大胃腸病名湯之稱，可供療養住宿之需。從春天的新綠、夏天的深綠到秋天的紅葉，充分感受大自然的鬼斧神工，孕育出動人的天然美景。</p>

藏王地區的歷史與文化

<h3>木芥子手工木偶</h3> <p>傳承至今的東北特有傳統工藝品木芥子手二木偶，早從江戶末期就已經是東北地區溫泉地知名的兒童伴手禮。此地區隸屬傳統木芥子手工木偶三大發祥地之一的「遠刈田系」。除了鎌先溫泉鄰近村落所製作的「彌太郎系」，還有源自山形縣藏王溫泉的「藏王高湯系」等。一直以來無論是形狀、製作方式、臉部表情和身體模樣等詮釋各土地特色的木芥子手工木偶皆被代代傳承至今。</p> <p>提供：山形花笠協議會</p>	<h3>羽前街道</h3> <p>羽前街道是連結川崎宿 (川崎町・笹谷街道) 和宮宿 (藏王町・奧州街道) 的街道。開通於平安時代，在做為前九年之役和奧州合戰等軍事路線用途上，也曾被用於江戶時代初期的山形・秋田十三藩參勤交替 (是日本江戶時代的一種制度，各藩的大名需要前往江戶幕府將軍執行政務一段時間，然後再返回自己的領土執行政務)，由此可看出繁盛一時的風貌。街道沿途留有平安時代歷史的遺跡無處不在。</p>
<h3>山形花笠祭</h3> <p>每年8月5日—7日舉辦的祭典。舞者隨著充滿活力的「Yasho・Makasho」口令下，搭配著花笠太鼓的端莊音色，響徹大街小巷。由豪華絢爛的山車在前帶頭，上萬名身穿鮮豔服飾和手持紅花斗笠的舞者，在山形市內的主要街道上翩然起舞。</p>	<h3>七宿町 親水歷史館</h3> <p>七宿町的「町」起源於江戶時代連結羽州街道和 州街道的大道上有「上戶澤」、「下戶澤」、「渡瀨」、「關」、「滑津」、「峠田」、「湯原」七大驛站，因而將此街道稱為「山中七宿街道」。在親水歷史館裡展示，至今已沉入湖底的村落風貌，並介紹七宿町的歷史與文化。</p>

<h3>白石城</h3> <p>白石城是位於白石市中心部 (益岡公園) 的平山城。歷經關原之戰後，直到明治維新為止的260多年期間，皆屬伊達家重臣片倉氏的城堡。雖然在明治7年 (1874) 被解體拆除，但為了紀念伊達政宗的心腹「片倉十景景綱」的豐功偉業，於平成7年 (1995) 在事實上忠實重現三階櫓、大手一之門、二之門。</p>	<h3>燉煮芋頭大會</h3> <p>山形是紅花的一大產地，透過最上川的船運送方式將紅花運往上游。眾人聚集在船頭，煮著從濁河床裝載貨物的棒槌和芋頭的「燉煮芋頭大會」，屬於大量使用里芋 (小芋頭) 等秋令食材的鍋物料理。後來也成為當地民眾圍在乾濕河床，舉辦「燉煮芋頭大會」的東北秋季傳統活動。山形採用醬油、鹽城採用味噌調味，可依地區享受不同風味。</p>
--	--

藏王地區美食

拉麵

山形的拉麵消費是日本第一。除了最基本的醬油和味噌調味料外，還可享用源自山形的冷麵及其他各式麵食。特別是「中華蕎麥麵」更是山形的特產。可在蕎麥屋專用的牛肉湯或雞骨湯拉麵，以清淡口味成為超人氣菜單。



成吉思汗

成吉思汗其實是藏王的特產料理。在藏王溫泉，早晚盛產羊的昭和初期起，烤羊肉就已經是最受歡迎的庶民美食。據說，烤羊肉的鍋子是用山形傳統技術「山形鍋物」製成的頭盔狀鍋子。



蕎麥麵

山形縣和宮城縣是蕎麥麵的產地。可在當地享受各式各樣的蕎麥麵，如山形市的板蕎麥、到處都是名店的七宿蕎麥街和濃郁芳香的做甘川崎蕎麥麵等。品嚐蕎麥麵的同時，還可巡遊JAPAN ECO TRACK。



蒟蒻球

以蒟蒻球的簡稱備受眾人所悉。是祭典必不可少，充滿夏日風情的美食最大特色就是湯汁中有魷魚。在各式活動、祭典及觀光景點四處皆可看到，在刈田岳山頂也可品嚐得到。



白石溫麵

白石溫麵是在不使用油的情況下，只用麵粉、水和鹽所做成的麵。語意並非來自「溫暖的麵」，而是來自「溫暖皮」之意。約400年前，有一位青年在病榻前服侍父親吃了不使用油所做成的麵，因此命名為溫麵。每一家店皆有充滿個性色彩的菜單。



當地酒

山形縣位處受惠於有米倉美稱的庄內平原和能帶來豐富雪溶水的群山，是絕佳的釀酒天然環境。有無數延綿獨特釀酒歷史的釀酒廠。擁有釀造日本酒不可或缺的水和米的山形，有無數引領全國的知名銘酒。



水果

山形櫻桃產量日本第一。綻放紅寶石光澤色彩的小巧果實最能品嚐初夏的滋味。因此備受縣內和縣外民眾所喜愛。外觀不討喜的洋梨（方言，醜梨之意）在不討喜的外觀下，卻可品嚐到獨特的香氣和豐富的甜美滋味。



藏王起司

由在豐富的天然環境下孕育的優良素材和先進的傳統技術所製成的藏王起司。以奶油起司為首，新鮮起司、釀造起司、切達起司等熟成起司和許多乳製品皆是藏王的特產。



可在藏王享受多樣化的活動

笹谷峽谷漂流

「溯溪」是一項溪邊運動，可在水力所形成的溪谷裡，享盡夏日休閒活動之樂。沿著溪谷攀登後，有時可順著天然滑水道滑下，有時還可縱身跳入溪谷。請盡情感受藏王夏日溪流的水上活動樂趣。洽詢方式，請洽 ZAOC <http://www.zaoc.org/>



橫川溪谷 溪流垂釣

七宿擁有各種水源，可在溪流或堰湖享受垂釣樂趣。來自全國各地的釣客是被此處的大型紅點鮭和櫻鱒吸引而來。



藏王樹冰山路漫遊

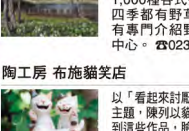
藏王坊平樹冰山路漫遊是在雪山導遊的引導下，享受比登山更輕鬆的冬季活動。穿上雪鞋，以觸手可及的距離離雪原海拔1,000m藏王坊平高原的神秘雪原與極具迫力的樹冰，是最適合巡遊樹冰美景的方式。



其他樂趣！

山形市野草園

連田野草和樹木在內，約有1,000種各式各樣的植物。一年四季都有野草生長。園內還設有專門介紹野草園的自助學習中心。☎023-634-4120



Montbell山形店

以登山用品為主，銷售自行車用品、獨木舟、皮划艇用品、農業用衣物等。☎023-615-1641

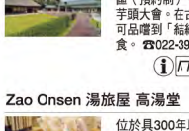


Montbell天童店

因應商品相關諮詢服務和維修；受理登山、皮划艇等活動申請；以及提供野外活動和山岳保險等。☎023-652-0507

大倉故鄉中心

提供「自然體驗」場的設施。備有樂區（預約制），還可烤肉和舉辦燻煮芋頭大會。在公民房「倉人」內，可品嚐到「總大會大燻咖啡」等美食。☎022-391-2060



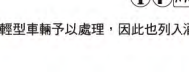
Zao Onsen 湯旅屋 高湯堂

位於具300年以上歷史的高湯通商大街上，為日本第一個溫泉小物商店。陳列許多享受溫泉和溫泉街樂趣的品項和木芥子手工木偶等東北工藝品。還併設付費休息區。☎080-3190-0019



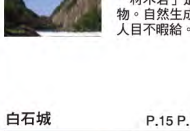
秋保・里中心

可作為觀光據點用的免費入館設施。介紹秋保的自然、歷史、文化、工藝品等。除了舉辦每個季節活動外，4月~11月期間還可租借自行車出租和泡足湯。還有秋保溫泉導遊諮詢中心。☎022-304-9151



材木岩公園

高65m、寬100m，極具迫力的「材木岩」是國家指定天然紀念物。自然生成的巧奪天工之美令人目不暇給。☎0224-22-1325



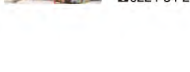
白石城

可從天守閣覽市內景觀。3D劇場和展示無數歷史資料的博物館也不容錯過。☎0224-24-3C30



藏王町旅遊諮詢中心

位於遠刈田溫泉中心，經JNETO指定為外國遊客旅遊諮詢中心類別的旅遊諮詢中心。☎0224-34-2725



溫泉・住宿

Lodge Zao Dokko Numa P.8 [14-02]

座落於藏王山坡的獨佔沼澤，可在小木屋度過悠閒的時光。享受藏王四季美景的旅館。☎023-694-9301



Forest inn SANGORO P.8 [14-02]

位於藏王溫泉滑雪場中央滑雪道，是非常有氣氛的旅館。旅館備有「四季可享用山形藏王樂隊」的活動。還可在餐廳放鬆身心並享受精緻講究的料理。☎023-694-9330



GLAMPIC P.9 [14-01]

位於山形市新山的DIY店。設有咖啡館、豪華營地、旅館和DIY工場，可在此用餐住宿並體驗DIY等樂趣。



木屋三百坊 P.8 [14-02]

青森縣柏木建造的木屋。用餐時可品嚐到由龍山天然水和三百坊的土地所孕育的獨創食材。也可只享用Café (12:00-16:00為止) ☎023-633-3555



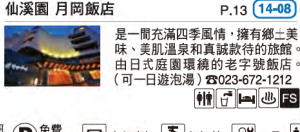
廣王的Onsen House ZAO Center Plaza P.8 [14-02]

位於藏王溫泉中央，以擁有住宿、用餐、泡湯、販賣區等充實設備自豪。☎023-694-9251



湯之花茶屋 新左衛門溫泉 P.8 [14-02]

位於藏王中央索道另一端的一日遊溫泉設施。可在餐廳品嚐到用山形縣引以為豪的產品製作的四季料理。☎023-693-1212



餐廳、住宿處、泡湯處 燻燻 P.8 [14-02]

家庭式住宿處。可享受自家源頭的溫泉和新鮮應時的食材、山菜及鄉土料理。☎023-694-9565



微笑旅館 瀧之湯 P.13 [14-08]

以重視與自然的和諧相處，創造對人與自然友善的住宿環境為主題，是一家以日本第一的燻燻為宗旨的飯店。☎023-654-2211

變若水之湯 萬屋 P.13 [14-08]

能消除疲勞，為嶄新的明日重返年輕的「變若水之湯」，是一家可體驗山形魅力的旅館。(可一日泡湯) ☎0237-75-2222

旅館仙台屋 P.13 [14-08]

是一間佇立於山毛榉林山腳下，別具巧思的鄉村旅館。湧出的美肌溫泉特徵為含鹽豐富。(可一日泡湯) ☎0237-75-2218

Asahi自然景觀 P.13 [14-08]

可品嚐使用山形的美味食材調製的自來美食。是全年皆可享受大朝刈田山麓自然美景的飯店&小木屋 ☎0237-833-7111

仙溪園 月岡飯店 P.13 [14-08]

是一間充滿四季風情，擁有鄉土美味、美肌溫泉和真誠款待的旅館。由日庭園環繞的老字號飯店。(可一日泡湯) ☎023-672-1212

展望露天溫泉 有馬館 [14-08]

是一間有6種租溫泉泉池，早晚皆可可在客房用餐。還可享受10種以二泉池的溫泉旅館。☎023-672-2511



時音旅館 湯主一條 P.17 [14-15]

是一間早晚皆可可在國家登錄的有形文化財產包廂餐廳「享受」森林晚餐的美食旅館。無論在住宿氣氛和待客方面皆享有極高聲譽。☎0224-26-2151



濁湯之宿 湯守 木村屋 P.17 [14-15]

以有效療傷口開名的褐色濁湯，刺激血液和接觸肌膚。擁有洞窟風格的混浴露天泉池等多樣化浴室，可從高台眺望美景。☎0224-26-2161



奧州之藥湯 最上屋旅館 P.17 [14-15]

有「奧州藥湯」美譽的溫泉，源泉是從地底直接流進泉池，不加水也不攪拌。透過古樸的外觀和歷史悠久的客房梁柱與地板，傳達古意風情。☎0224-26-2131



鈴木屋旅館 P.17 [14-15]

是一間早晚可在客房內用餐的超人氣旅館。有三種舒緩身心的泉池可供浸泡。還備有完善的電梯，不需上下樓梯。☎0224-26-3111



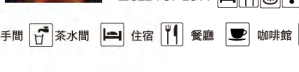
四季旅館 陸奧庵 P.17 [14-15]

幽靜佇立於可遠眺藏王連峰山間的純日式旅館。可在客房內慢慢品嚐以嚴選食材精心料理而成的季節懷石料理。☎0224-26-2111



飯店 泉屋 P.17 [14-15]

實際感受在無過湯、加熱和循環情況下的良好泉池。泉質溫和、泡湯幸福感滿滿。☎0224-29-2221



旅館新湯 P.17 [14-15]

文久三年開湯。位於小原二十關之加利山的小型溫泉旅館。源泉掛流的泉湯可從體內溫暖身心，因而擁有許多老顧客。☎0224-29-2321

旅館藥泉 P.17 [14-13]

1200年來的天然噴泉溫泉，是具有廣泛效能的含石膏磺泉(硫酸鈣鹽及硫酸鈉溫泉)。也適合飲用。據說能有效改善糖尿病和高風等症狀。☎0224-29-2620

岩泉池 桂之湯 P.17 [14-15]

佇立於白石川上游、充滿綠意的山村中的半壁公共浴池。除了擁有充滿磁場的地點外，還可享受讓肌膚光澤的泉湯。☎0224-29-2031

Wood&Spa Ya Sumashie P.16 [14-13]

使用「木質生物質」的大眾浴池。可讓人造破壞酸消除身體疲勞。☎0224-26-6775

街道Hostel御館 P.16 [14-13]

將小學校舍改裝成住宿設施。有豐富的體驗選項如農業體驗、SUP體驗等，以及一個人泡溫泉。☎0224-26-8877

仙台泉池之湯 P.15 [14-12]

調和6種源泉、100%源泉掛流的一日遊天然溫泉。併設休息所可療癒疲憊的身體。☎0224-87-2188

山景旅館 流連 P.15 [14-12]

充實的附贈一日遊泡湯方案，引以為豪的溫泉源於來自海拔530m泉源湧出的山泉掛流。☎0224-87-2611

觀山聽月 P.15 [14-12]

以熱情好客而享有盛名，是在「第一屆全國旅館甲子園」中榮獲日本第一的頂級旅館。☎0224-87-2617



不忘館 岡崎旅館 P.15 [14-12]

是被指定為國家登錄有形文化財產的溫泉旅館。讓肌膚光滑細膩的美肌溫泉備受女性客人喜愛。☎0224-87-2016



湯元 不忘閣 P.15 [14-12]

具有開湯500多年歷史的溫泉旅館。讓伊代伊達藩主和著名文人蜂擁而至的名湯。☎0224-87-2011



T小木屋青根 P.15 [14-12]

恬靜森林環繞的獨來租小木屋。浸泡十和田石的寬廣華美溫泉，還可與同伴享受BBQ等各種樂趣。☎0800-800-8627



河童旅館 旅館 三治郎 P.7 [14-14]

位於遠刈田溫泉街的山丘頂上，可從露天池遠眺藏王連峰美景的旅館。還有別館客房。☎0224-34-2216



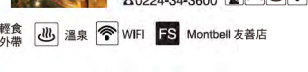
湯之里 P.7 [14-14]

專門提供一日泡湯的「湯之里」，擁有可飽覽藏王連峰的大浴池和露天泉池。大廳備有休息所和餐廳。還可使用4種租泉池。☎0224-34-2216



民宿 土撥鼠 [14-16]

運輸椅使用者也能感受彷彿在家一般舒適的民宿。滑雪、北歐式健走和山路滑道遊備受好評。☎0224-34-3627



民宿 彩虹山 [14-16]

3000坪寬廣用地，山間深林棲息著若魚，是一間能在綠木林中放鬆身心的恬靜旅館。☎0224-34-2901

民宿 椋子 [14-16]

24小時隨時皆可泡天然溫泉岩泉池。晚餐還可在庭院烤肉和參加燻煮芋頭大會。☎0224-34-3845

神之湯 P.7 P.17 [14-14]

梁柱和牆壁皆大量使用青森縣柏，以風情十足的泉池最具魅力。推薦輪流浸泡高溫泉湯和低溫泉湯。外面還設有足湯，可趁在溫泉街的漫遊空檔到此放鬆身心。☎0224-34-1990

壽之湯 P.7 [14-14]

重現江戶時代浴場的大眾浴池。自古以來備受當地人和遊客喜愛。屬於高溫泉湯，先坐在浴池邊緣，等身體逐漸適應後再進入泉湯內舒暢享受美妙氛圍。☎0224-34-1990

巴登家壯胤 [14-14]

位於遠刈田溫泉，兼具美容與健康的旅館。除了住宿外還可體驗一日遊的團客。☎0224-34-3161

湯宿 飛鳥 [14-00]

古民房風的源泉掛流溫泉民宿。可在蕎麥麵店品嚐當地的豐富蔬菜蕎麥麵。☎0224-34-2519

Active度假村宮城藏王 P.7 P.15 [14-10]

擁有遠刈田溫泉的最大可容納人數，可享受寬敞舒適的客房和種類豐富的自助餐。☎0224-34-3600

