

# Access



## 從東京出發：

- 乘坐電車 (使用JR Pass交通票券)  
東京車站 (上越新幹線, 2小時)  
→ 新潟車站  
新潟出發 (普通 特急列車稻穗 (Inaho) 號, 1小時40分鐘)  
→ 鶴岡車站

## 乘坐飛機

- 羽田機場 (NHD)  
→ 庄內機場 (SYO) 1小時  
→ 轉乘至車站接駁巴士到鶴岡 (20分鐘)



聯合國教科文組織 (UNESCO)  
美食文化創意城市

# 鶴岡

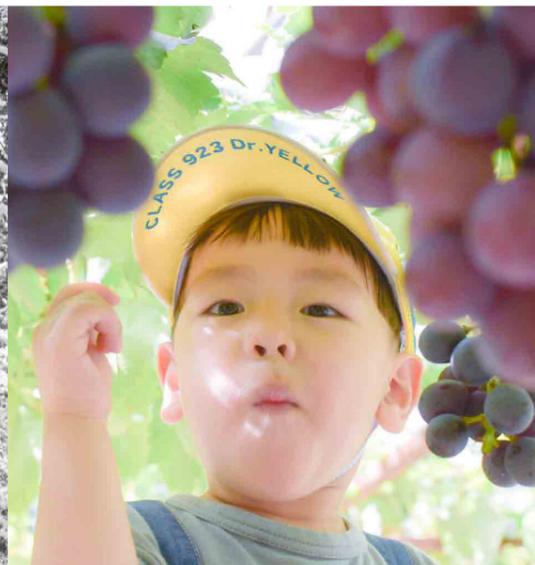
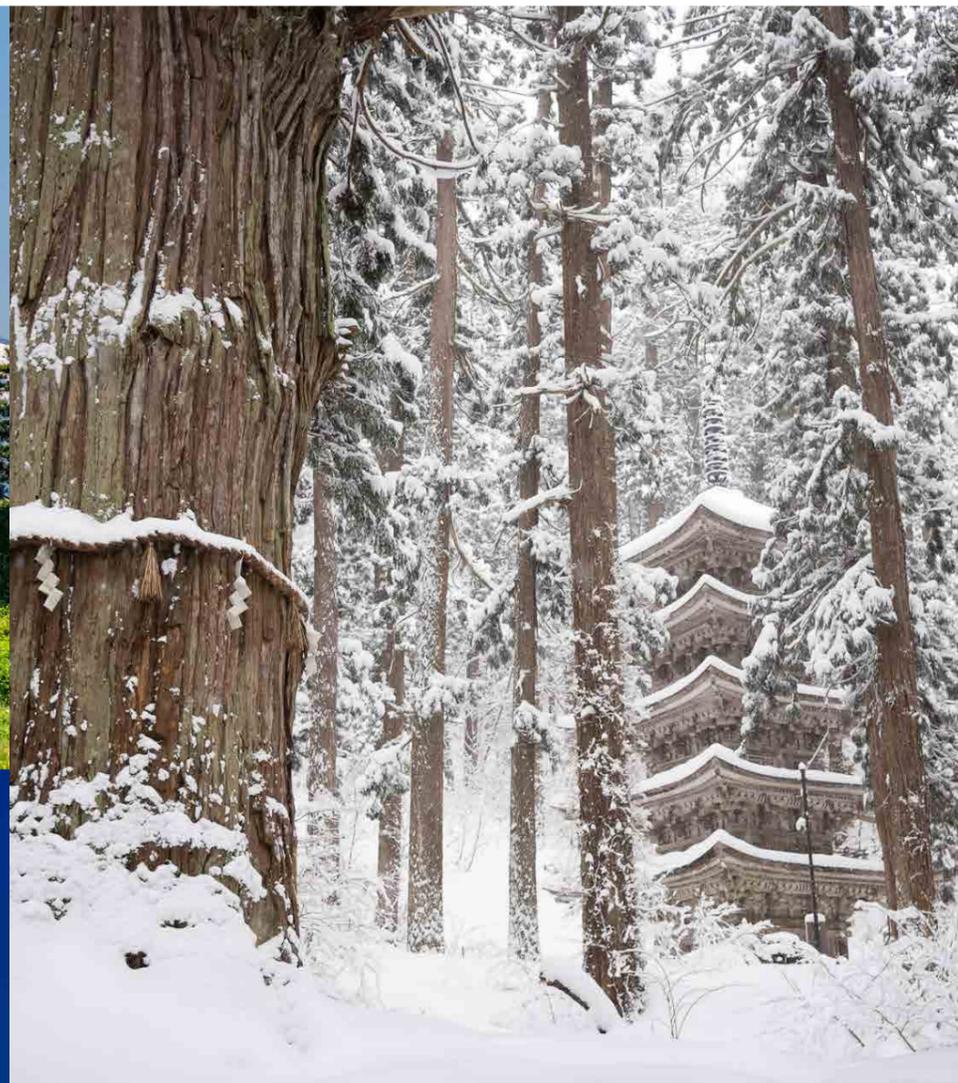
探索日本北部



如果您有任何疑問，請聯繫我們：[tsuruoka@degam.jp](mailto:tsuruoka@degam.jp)  
或請瀏覽網頁

[www.tsuruokacity.com](http://www.tsuruokacity.com)

使用語言：英語、法語、日語



# 山

形縣鶴岡市位於日本屈指可數的大糧倉區之一，庄內平原的南部。鶴岡市四周被東面稱為「出羽三山」的羽黑山、月山、湯殿山和南面的「朝日連峰」群山環繞著。那些山岳皆屬於「磐梯朝日國立公園」。此外，鶴岡市面向山形縣的日本海是一個大自然豐富的地區。

海洋、山脈、河川、鄉村的自然風光以及在那大自然中培育的豐富食材、傳統料理和文化，於2014年日本首個被聯合國教科文組織評為「美食文化創意城市」。鶴岡市是美食的寶庫，當地有新鮮的海鮮、山野菜和在庄內平原上種植的大米等食材。

鶴岡市擁有世界最大水母水族缸的水族館、城下町文化、四個溫泉鄉等是個充滿魅力的地方。乘坐JR鐵道旅遊，可從東京經由新潟約4小時，或從仙台經由山形約4小時30分。使用JR PASS交通票券旅遊日本北部（東北）也很方便。另外，您也可以乘坐飛機或巴士前來鶴岡。



## 聖山「出羽三山」

**前** 往鶴岡旅行的必訪景點，出羽三山。出羽三山是由羽黑山、月山和湯殿山三座聖山所構成，也是日本三大修驗道其一的聖地。

「山伏」是一個修驗者，以成佛和與神靈交流為目的，在深山裡進行長期的修煉。雖然修驗者人數每年都有減少，但修煉之道卻從未間斷過。走在擁有1400年以上歷史的聖道上與山伏相遇如何呢？



# 自然景觀、朝聖聖地、戶外活動



### 1. 羽黑山

所需時間：2小時至半天

海拔414公尺的羽黑山是出羽三山之中最小的一座山。即使是積雪的時期，全年皆可入山參拜的唯一一座山。登上杉木林中2446段的石階道(米其林綠色指南三星評價) 全程約1小時~1小時30分。羽黑山是祈求幸福，代表「現在」的山。



### 2. 月山

所需時間：  
單程2個半小時

海拔1984公尺高的月山是出羽三山的最高山峰。日本列島百座名山之一。開放登山時期：自7月1日至10月中旬為止。月山又被稱為「過去」的山，祈禱祖先冥福的山。



### 3. 湯殿山

所需時間：  
單程1小時至5小時

自月山前往湯殿山(徒步至少需要3個半小時)。湯殿山被稱為「未來」的山，是祈禱敬愛的故人轉世的山。此外，在湯殿山供奉著多座即身佛(以嚴酷修行後涅槃為終極的木乃伊佛)。

## 精神・宗教

**您**對日本的文化和歷史感興趣嗎?何不造訪鶴岡  
 探索新的日本文化呢?帶領您朝聖歷史悠久的  
 寺廟佛舍與被稱為「即身佛」的僧侶木乃伊佛。  
 連接日本北部和京都日本海沿岸的北前船海運，曾給東北  
 全區域帶來多數的財富與文化。鶴岡的加茂地區過去也是  
 北前船停泊的地方。

鶴岡至今仍然是領主居住的城市。為您介紹城址公園和博  
 物館等具有城下町歷史的設施。



### 4. 善寶寺

所需時間：1小時至3小時左右

善寶寺以海之守護神・龍神的寺廟而聞名全國，任何  
 季節皆有眾多參拜者來訪。寺院境內有五重塔等多數  
 的珍貴建築物，寺廟建築後方有傳說中二龍神棲息的  
 貝殫池塘，深綠林中散發著神秘的氣氛。此外，寺廟  
 也提供坐禪體驗和精進料理。



### 5. 莊內神社

所需時間：1小時 hour

莊內神社是具有「庄內藩」歷史的神社，建於明治10年  
 (1877年)的鶴岡城本丸遺跡。在神社境內的「寶物殿」  
 裏展示著與庄內藩主相關的甲冑兵器、美術工藝品等  
 的古物。



## 文化、歷史、傳統

## 博物館和展覽



### 6. 致道博物館

所需時間：1至2小時左右

位於鶴岡公園的西側，是瞭解鶴岡的歷史和文化不可或缺的設施。最初它曾是庄內藩主酒井家的御用住家，現在作為博物館向公眾開放。國家指定重要文化財產的舊西田川縣政府辦公室和多層民家、舊鶴岡警察局大樓等珍貴的歷史建築物遷移在此處。此外，在日本少有的書造院庭園「酒井氏庭園」，講述庄內地方生活文化的「民俗文化財產收藏庫」展示著收藏的重要有形民俗文化財產。



### 7. 致道館

所需時間：1小時

致道館是庄內藩所創立的藩校，以徂徠學為教學。現在保留下來的表御門、聖廟、講堂、御入間，作為國家指定歷史遺跡向公眾開放，吸引了許多人前來參觀。這座藩校建築是東北地區唯一現存的建築，以其歷史和高文化價值而聞名。



### 8. 松岡開墾場

明治維新後，曾經是武士的人們將配刀換成鋤頭，在這裡開始進行從養蠶、種植桑樹到製造產品的工作。被指定為國家歷史遺跡。

## 美食學與烹飪體驗

2014年，日本首個被聯合國教科文組織認定為美食文化創意城市的鶴岡，有許多提供利用當地珍貴食材的美食和傳統料理的餐飲店吸引遊客。在鶴岡有當地的「噠噠茶豆」毛豆、「溫海的紅蕪菁」、「庄內甜柿」等60種代代相傳的種籽所栽培的在地農作物。除了將這些食材用於傳統餐食外，廚師也提供新菜餚。



### 9. 出羽三山的精進料理(素齋)

出羽三山的精進料理是源自於傳統的佛教精進料理，但由於在19世紀改變信仰神道教後，包含了神道教所提倡的所有多樣化，與佛教的精進料理相比，菜餚更加多樣豐富。

您可從位於羽黑山山頂的餐館「齋館」廚師那裏學習芝麻豆腐和山菜天婦羅、滑子菇味噌湯等出羽三山代表性的精進料理的調理方法。(1~2小時)



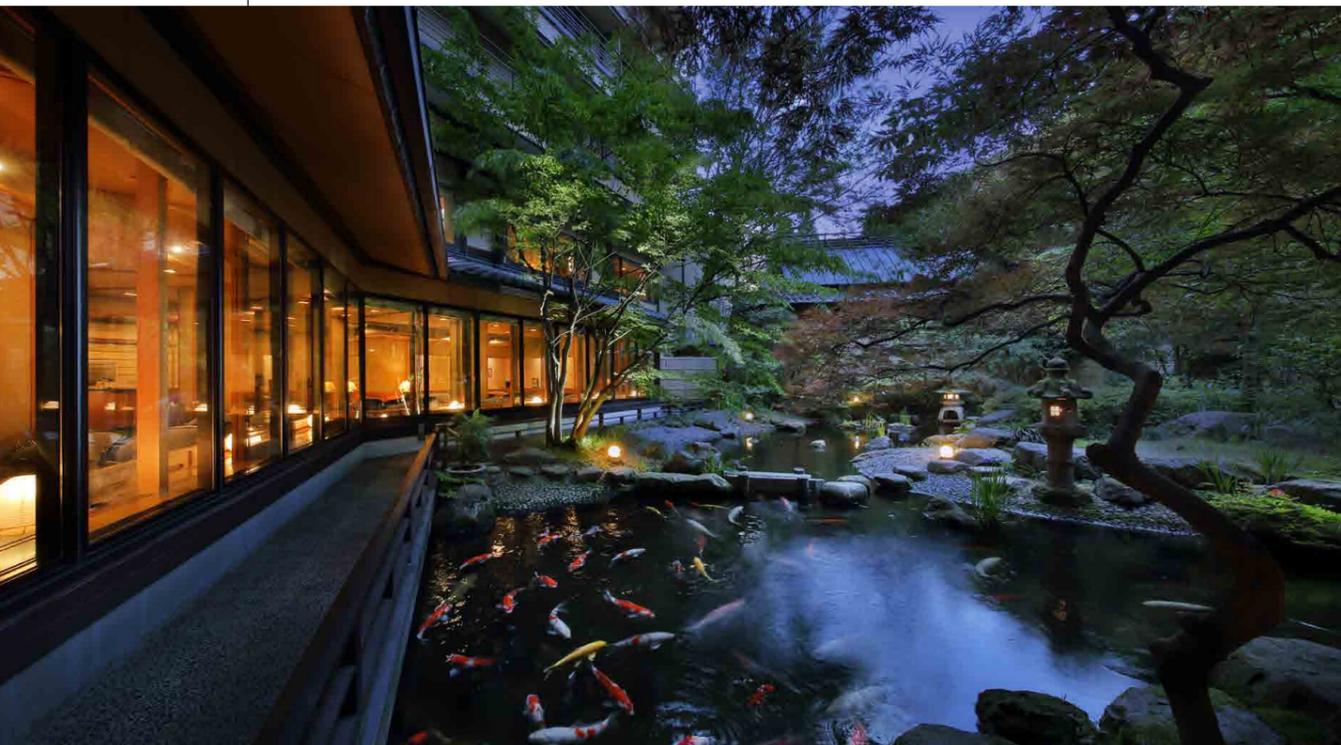
### 10. 鶴岡雛菓子

雛菓子是18世紀~19世紀北前航線的商人從京都帶回來的點心。當時還只是裝飾的糖塊和菓子。鶴岡的和菓子師傅經過多年重覆改良，製作成象徵鶴岡當地食材的紅豆沙餡雛菓子。可製作鯛魚形狀、孟宗竹、櫻桃、橘子、鮭魚...形狀和顏色各異可愛的雛菓子。您是否想在鶴岡最古老的和菓子店嘗試製作雛菓子看看呢?



在鶴岡有4個大型溫泉鄉。海灘與美麗的夕陽西沉大海的「湯野濱溫泉」、河畔散步也愉悅的「溫海溫泉」、被稱為東北江之島的「由良溫泉」、鶴岡奧座敷（溫泉街）的「湯田川溫泉」。

四個溫泉鄉皆各具有其特色。無論您是一日遊還是住宿，請務必多加利用。



## 溫泉·飯店

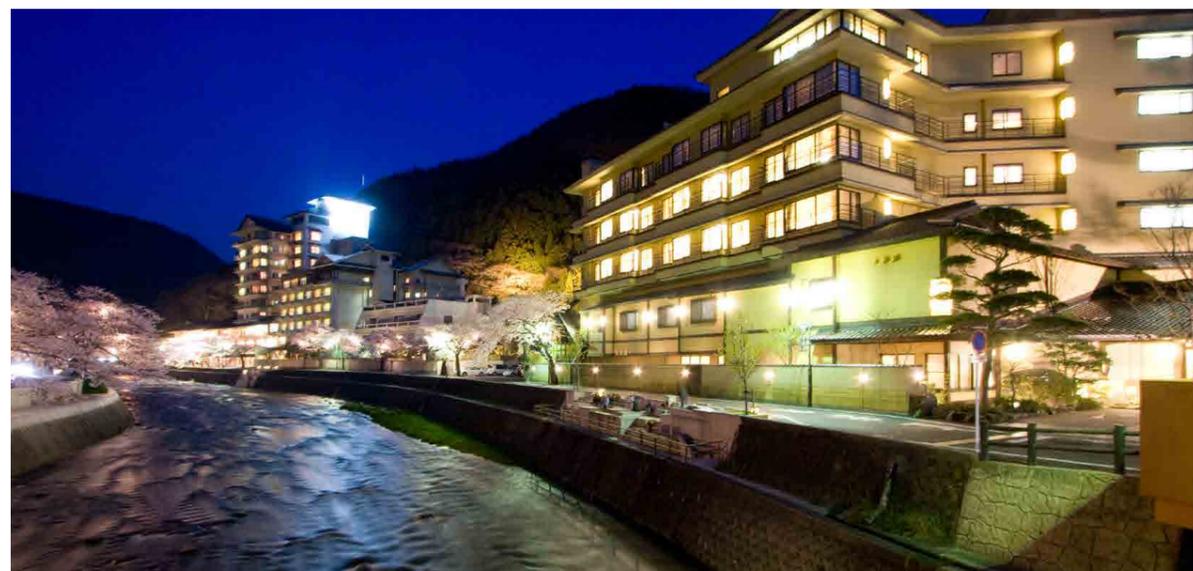
## 湯野濱溫泉



### 11. 湯野濱海水浴場

湯野濱溫泉是山形縣內最大的溫泉勝地。這裡的溫泉是11世紀，漁民在沙灘上發現了受傷的海龜正在用溫泉水治療傷口而開始的。在縣內屈指可數的渡假勝地，也可享受海上活動。

## 溫海溫泉



### 12. 溫海川

四月下旬的溫海溫泉，以溫海川畔為中心遍布四周的百株櫻花盛開。溫海溫泉起源於1300年前，有一說法認為，當時弘法大師空海（或傳說中的役行者）下榻於此時，用法杖敲擊地面，使地下開始湧出具有藥用效果的溫泉水。溫海溫泉玫瑰花園的開花期間6月~10月（最佳觀賞時間為6月~7月）。

## 由良溫泉



### 13. 由良海水浴場

由良溫泉是被選為日本海濱百選、日本夕陽百選之一的名地。白山島是由良海岸的象徵，島上有神社和釣魚場。(釣魚場開放時間：4月下旬~10月上旬)。

## HOTEL



### 15. SUIDEN TERRASSE

SUIDEN TERRASSE旅店是由榮獲普利茲克建築獎的名家建築大師·坂茂先生所操刀設計的新旅店。這座建在水稻田上的建築，其特色是全木造裝潢，營造出一種永恆而平靜的氛圍。SUIDEN TERRASSE旅店內還設有健身房、溫泉、圖書館。



### 16. 東京第一飯店 鶴岡

「東京第一飯店 鶴岡」是車站附近住宿的最佳選擇。飯店周圍鄰接有商業設施及巴士總站，自車站徒步5分鐘。飯店內設有溫泉、兩家餐廳、多間會議室和典禮大廳。第一飯店可應要求安排慶生會和婚禮宴會。

## 湯田川溫泉



### 14. 湯田川溫泉

湯田川溫泉誕生於1300年前。據說在中世紀，因修行而疲憊的修行者使用這裡的溫泉來解除疲勞。因湯田川溫泉大多數是雅致祥和的小家庭式旅館，所以比起團體旅行更適合少人數或家庭住宿。

## 關於出羽三山宿坊



### 17. 出羽三山宿坊

宿坊傳統上是為佛教徒朝聖者的宿舍，也是遊客為了完成修行而在精神上做準備的地方。在出羽三山的宿坊，源自於神道教，全部歸出羽三山的山伏們所有。因此，供應的食物不是純素齋(含有魚肉)。強烈推薦您參加早晨的祈禱。宿坊浴室為共用，房間幾乎不上鎖。羽黑約有20間宿坊。

**無**法在幾頁內概括鶴岡的景點。徒步旅行，朝聖聖地和參觀文化景點是此地區必排的活動行程。北日本還有許多其他隱藏的名勝能讓您渡過難忘的時光。

加茂水族館也被譽為”世界第一水母水族館“，全年成功飼養和展示60餘種水母。水族館還致力於提高公眾對海洋問題、地球暖化和海洋污染的認識。



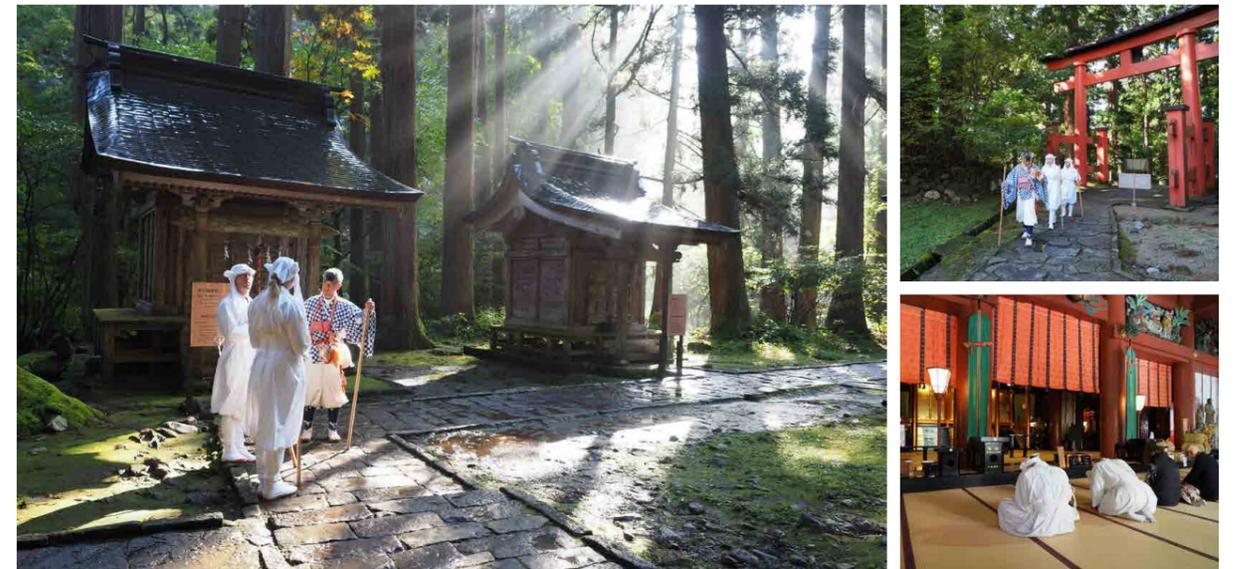
## 鶴岡的戶外活動



### 18. 鶴岡市立加茂水族館

歷史悠久的加茂水族館，曾在1990年代的泡沫經濟之後，水族館參觀人數逐漸下降的時期持續。當時是飼養員的奧泉和也先生，通過專門飼養他最喜歡的水母，提高了水族館的新魅力，並成功的重建了水族館的經營方式。後來奧泉先生成為館長，並開發了飼養壽命不長的水母和高效繁殖的方法。該水族館全年展示著60種類的水生生物。

### 導遊



### 19. 羽黑山伏導遊

所需時間：約3小時  
活動期間：全年（冬季需要租借雪鞋）

您可以身着白袍裝束的儀式，體驗山伏的身姿。參拜完出羽三山神社後，推薦您在齋館享用精進料理（需預約）

# 將鶴岡列入您的東北 旅遊行程

Why not include Tsuruoka in your Tohoku trip

1 自東京乘坐新幹線



2 造訪新潟(市區):  
新潟藝妓舞蹈、  
參觀齋藤家住宅、  
參觀舊市街道



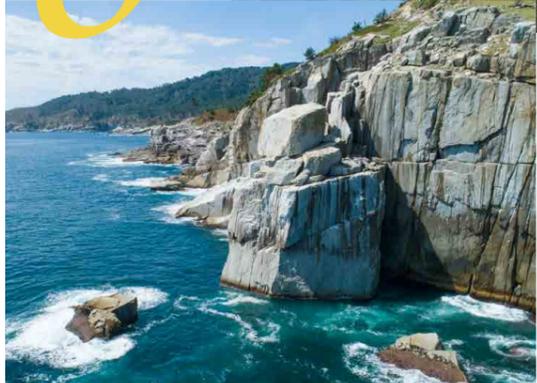
山形旅遊:  
山寺和銀山溫泉



4



6



宮城旅遊: 女川港和2011年東日本大震災遺構、  
金華山(有野生鹿群)



3

鶴岡旅遊:  
出羽三山靈峰、加茂水族館、  
善寶寺、湯野濱溫泉



5

福島旅遊: 吾妻小富士  
(磐梯朝日國立公園)、  
安達太良山、岳溫泉



7

平泉旅遊: (聯合國教  
科文組織世界遺產): 中  
尊寺、毛越寺等寺院



8

造訪遠野: 遠野物語館  
(妖怪)、試喝啤酒、  
遊覽啤酒花田

10



弘前旅遊: 弘前城、  
居酒屋的三味線演奏會



12



男鹿之旅 秋田  
的生剝鬼

9



造訪青森縣(市): 繩文文化的發現 三內  
丸山遺址(聯合國教科文組織世界遺產)

11



造訪白神山地(聯合國  
教科文組織世界遺產)



預計所需時間: 12天~16天  
最佳季節: 7月~9月  
JR Pass交通票券全程通用的行程。

旅遊結束後, 經由新潟或福島返回東京