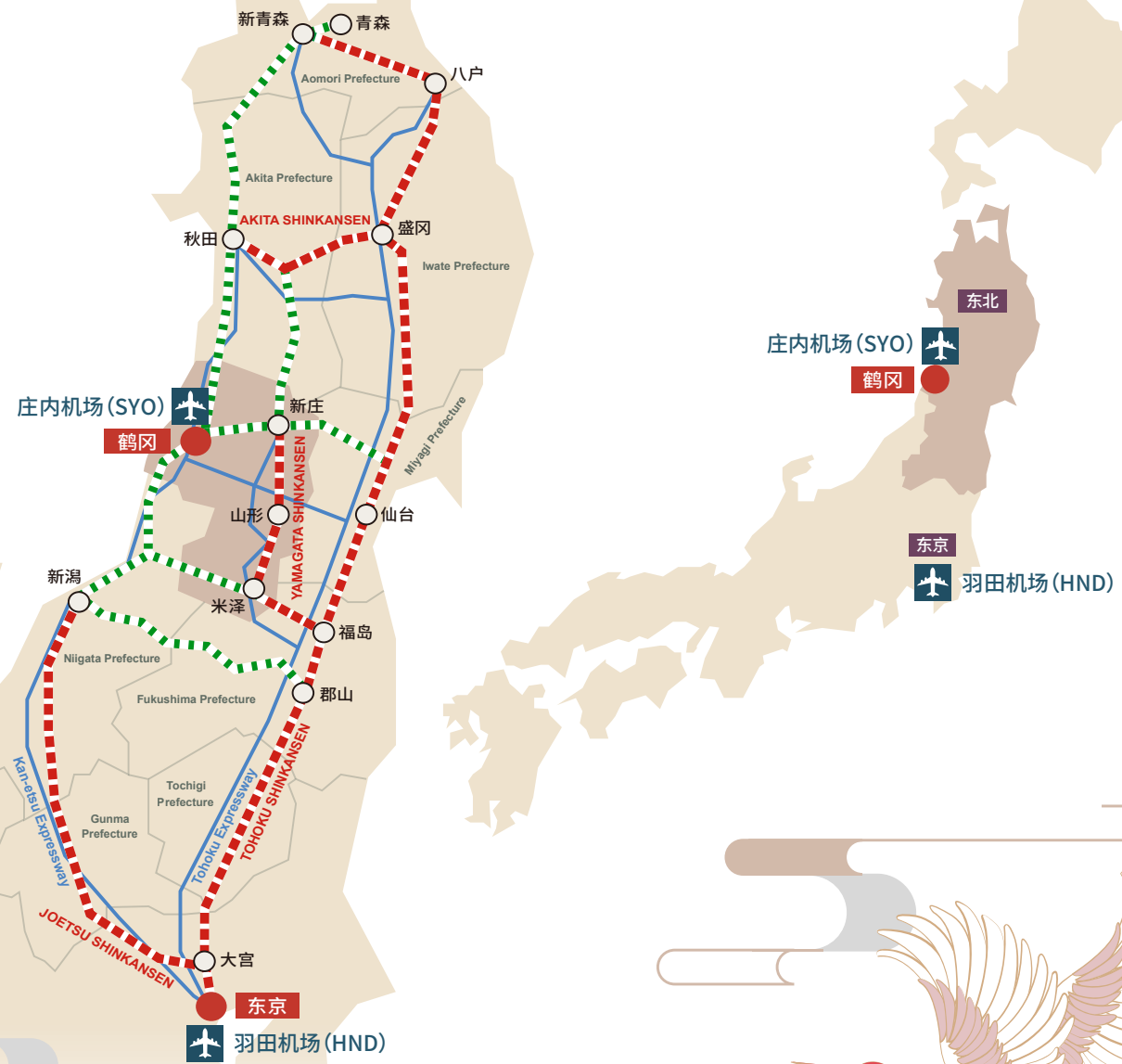
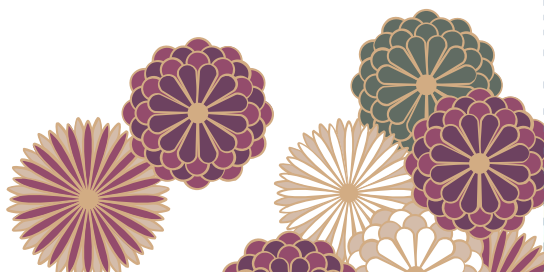
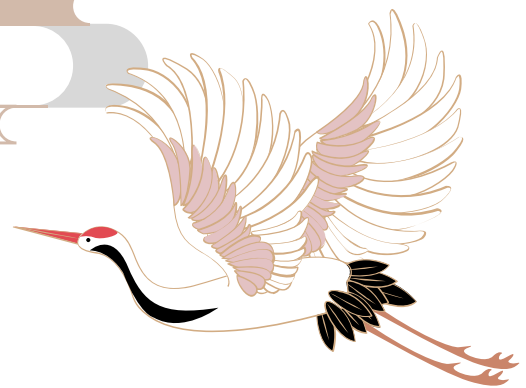


Access



从东京出发:

- 乘坐电车 (使用JR通票)
东京车站 (上越新干线, 2个小时)
→ 新潟车站 特急いなほ, 1个小时40分钟
→ 鹤冈车站
- 乘坐飞机
羽田机场 (HND)
→ 庄内机场 (SYO) 1時間
→ 乘坐区间巴士到鹤冈车站 (20分钟)



如有不明之处, 请与我们联系 tsuruoka@degam.jp,

或查阅下列网页

www.tsuruokacity.com

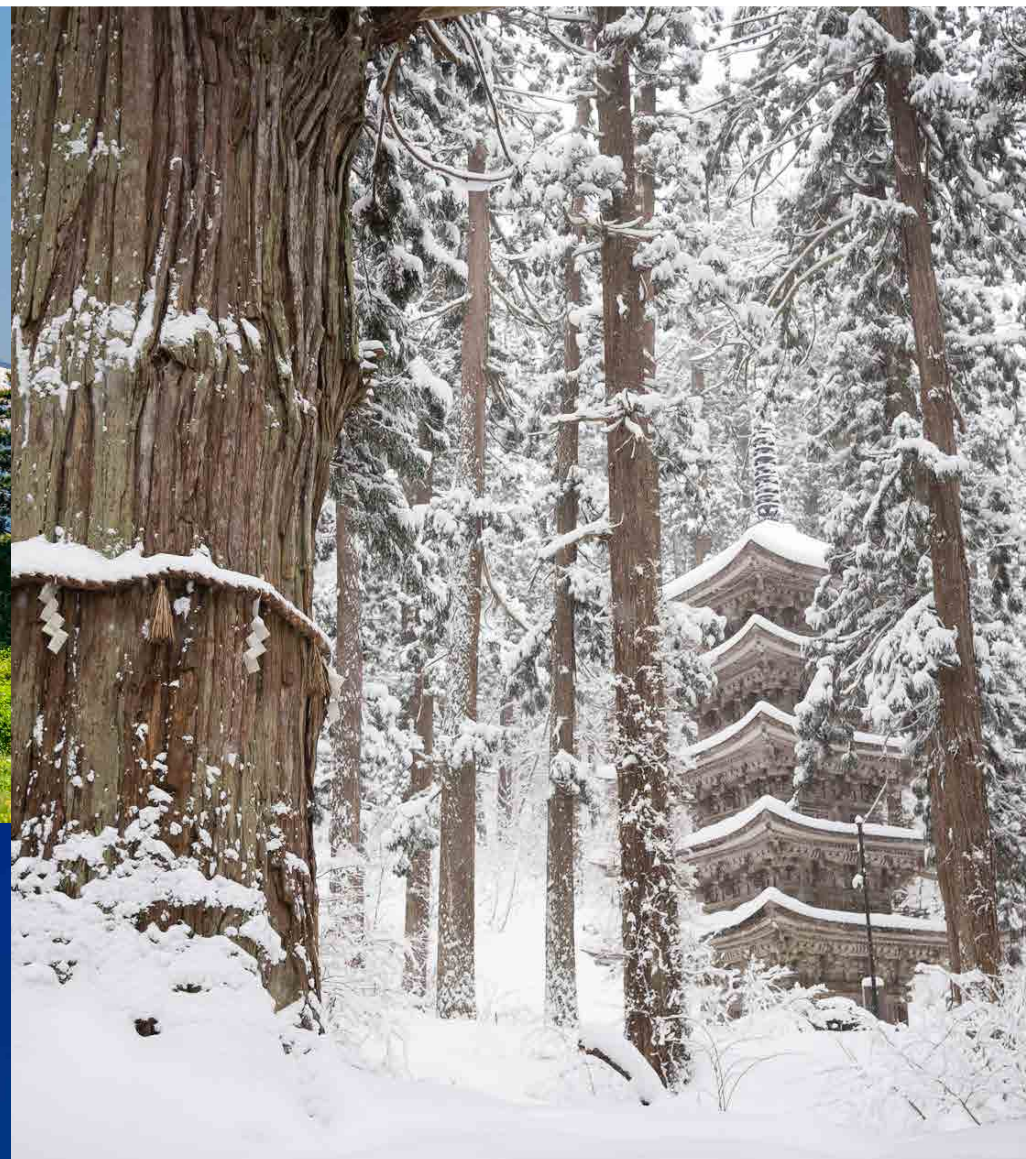
可使用语言: 英语、法语、日语。

联合国教科文组织
美食文化创意城市

鹤冈

探访日本北部





山

形县鹤冈市位于日本屈指可数的大粮仓——庄内平原的南部。鹤冈市的东部有被称为「出羽三山」的羽黑山、月山、汤殿山，在南部有被大大小小的山脉环绕的「朝日连峰」。这些地方都属于「磐梯朝日国立公园」。另外，鹤冈市是山形县面向日本海的一个城市，自然资源极其丰富。

鹤冈市拥有「海洋」「山脉」「河川」「田野」等大自然及在这大自然中培育出的丰富食材、传统料理和文化，于2014年成为日本第一个被联合国教科文组织认定的「美食文化创意城市」。该市是一个拥有新鲜的海鲜、山菜和庄内平原培育出的大米等美食的宝库。

在鹤冈有世界最大级的水母水槽的水族馆，还有城下町文化和四个温泉地等等，充满了太多的魅力。利用JR交通手段的话，从东京经由新潟站到鹤冈需要大约4个小时，从仙台经由山形市需要大约4个半小时。对利用JR通票（JAPNARAILPASS日本铁路通票）来日本北部（东北地区）旅游的人也很方便。另外，乘坐飞机、巴士也都能够到达鹤冈。



神圣之山「出羽三山」

来 鹤冈旅游一定要去的地方是「出羽三山」。「出羽三山」由「羽黑山」「月山」「汤殿山」三座圣山构成,是日本三大修验道(宗教)之一。

修行者也叫「山伏」(山中修行的僧侣),他们长年在山中修行,以便死后成佛并与神灵交流。虽然这些僧侣的人数年年在减少,但其修行从未中断。你不想体验一下行走在具有1400年以上历史的圣山之路上的感觉呢?如有缘,也许会遇见山中修行者——「山伏」。



自然景观、朝拜圣地、野外活动



1. 羽黑山

需要时间：2 个小时至半天

标高 414 米的羽黑山是出羽三山当中最矮的一座山,是唯一一座一年之中即便是在有积雪的冬季都可以去参拜的圣山。杉树林中有 2446 级石阶,用 1 个小时到 1 个半小时就可以登上山顶(日本米其林绿色指南三星景点)。羽黑山是祈祷幸福的圣山,象征「现在」的山。



2. 月山

需要时间：
单程为 2 个半小时

月山是出羽三山的最高峰,标高 1984 米。是日本百座名山之一。可以登山季节为 7 月 1 日至 10 月上旬。另外,月山被称为「过去」之山,是祈祷祖先冥福的圣山。



3. 汤殿山

需要时间：
单程为 1 个小时至 5 个小时

从月山到汤殿山徒步需要 3 个半小时以上。汤殿山象征着「未来」,是祈祷所爱的故人重获新生的圣山。另外,在汤殿山上安置着多具即身佛。

你 对日本的文化、历史感兴趣吗?为了对日本文化有新的发现,不妨来鹤冈探访旅游一下吧!我们会为大家介绍有悠久历史的神社佛阁,还有被称为「即身佛」的僧侣的木乃伊等。

北前船曾在日本海一侧连结着日本北部和京都的往来,给日本东北地区带来了巨大的财富;并将南方的文化传递到了北方。鹤冈加茂地区还是北前船停泊过的港口。鹤冈市是至今仍有老爷大人(殿様)居住的城市。我们会为大家介绍城址公园、博物馆等有城下町历史的设施。



历史、文化、传统

精神及宗教



4. 善宝寺

需要时间: 1 个小时至 3 个小时左右

善宝寺作为大海的守护神、龙神的寺庙而闻名全国,一年四季都有许多信徒前来参拜。寺院内有五重塔等许多珍贵的建筑物。寺院后面是传说中的两位龙神居住的贝壳池,幽深的绿叶中散发出神秘的气氛。此外,善宝寺还有禅宗打坐冥想体验和素食餐。



5. 荘内神社

需要时间: 1 小时

庄内神社是一个有「庄内藩」历史的神社。建筑于1877年(明治10年)鹤冈城的主城楼遗址上。神社院内的「宝物殿」里收藏着许多与庄内藩主有关的兵器、艺术品和工艺品等等。



博物馆及展览



6. 致道博物馆

需要时间：约 1-2 小时

致道博物馆位于鹤冈公园的西侧，是了解鹤冈历史和文化不可或缺的文化设施。它原本是庄内藩主酒井家族的官邸，后来作为博物馆向公众开放。这里有被指定为国家重要文化财产的旧西田川县政府办公室、一栋多层私人住宅和前鹤冈警察局大楼等等，这些具有贵重历史价值的建筑物，都被重新迁移至此。此外，还有难得一见的书院式花园「酒井氏庭院」，和讲述庄内地区生活方式和文化的「民俗文化财产收藏库」，这里收藏展示着一些重要的有形民俗文化财产。



7. 致道馆

需要时间：1 小时

致道馆是由庄内藩创立的一所以徂徕学为教学中心的藩校。保留至今的“表御门”、“圣庙”，“讲堂”和“御入间”，被指定为国家历史遗址，并向公众开放，吸引了许多游客前来参观。这座建筑物是东北地区唯一现存的藩校建筑，并以其很高的历史和文化价值而闻名。



8. 松冈开垦场

明治维新后，曾经的武士们将刀剑变成了锄头，开始了从养蚕，种植桑树到丝绸产品的制造。该遗址已被指定为国家历史遗址。

美食学及烹饪体验

2014 年，鹤冈成为日本第一个被联合国教科文组织认定的美食文化创意城市。该市有许多吸引多方游客的稀有食材以及多家提供用这些食材烹调的菜肴和传统地方美食的餐饮店。

在鹤冈栽培种植着 60 种本地种的农作物，如当地的毛豆「达达恰豆」、「温海红茼蒿」和「庄内柿子」等等。这些品种代代相传至今。这些农作物不仅用于传统膳食，还会通过厨师们的创意给客人提供新的菜肴。



9. 出羽三山的素斋

原本是传统佛教素斋（修行时的食物）的出羽三山素食，于 19 世纪改为神道教后，以神道教所崇奉多神的特点，与原来的佛教素斋相比，种类更加丰富多样。“斋馆”位于羽黑山顶。游客可以从该斋馆厨师长那里学习出羽三山有代表性的斋菜：“芝麻豆腐”、“山菜天妇罗”、“滑子菇酱汤”的烹调方法。（所需时间 1 至 2 小时）



10. “鹤冈雏菓子”

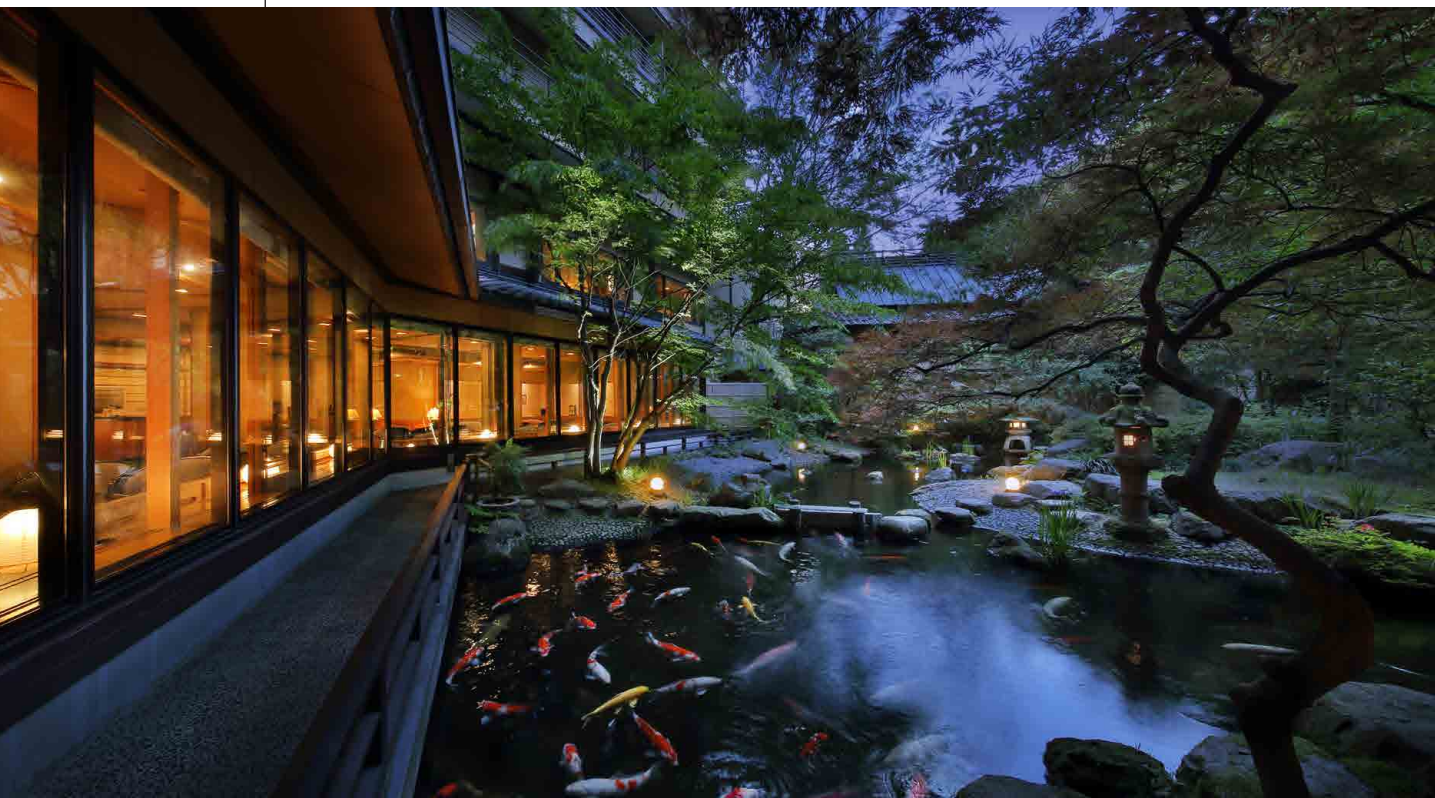
（桃花节〈女儿节〉供奉在陈列偶人架上的点心）

“雏菓子”是在 18 世纪至 19 世纪，北前航路的商人从京都带过来的，在当时还只是白糖凝固而成的装饰点心。之后，在鹤冈的点心工匠多年的改良下，成为了具有鹤冈本地食材形象的、柔软的豆沙馅点心。“雏菓子”有鲷鱼、毛竹、樱桃、柑橘、鲑鱼等各种形状，色彩斑斓、非常可爱。您不想来鹤冈最古老的和式点心老铺试做一下“雏菓子”呢？



在 鹤冈有四个大型温泉之乡。拥有沙滩和夕阳西下美景的“汤野浜温泉”、在河畔信步也让人心情愉快的“温海温泉”、有东北江之岛之称的“由良温泉”及被称为鹤冈内庭的“汤田川温泉”。

四个温泉之乡各具特色,无论是一日游或住宿,都热情欢迎您的光临。



温泉与宾馆

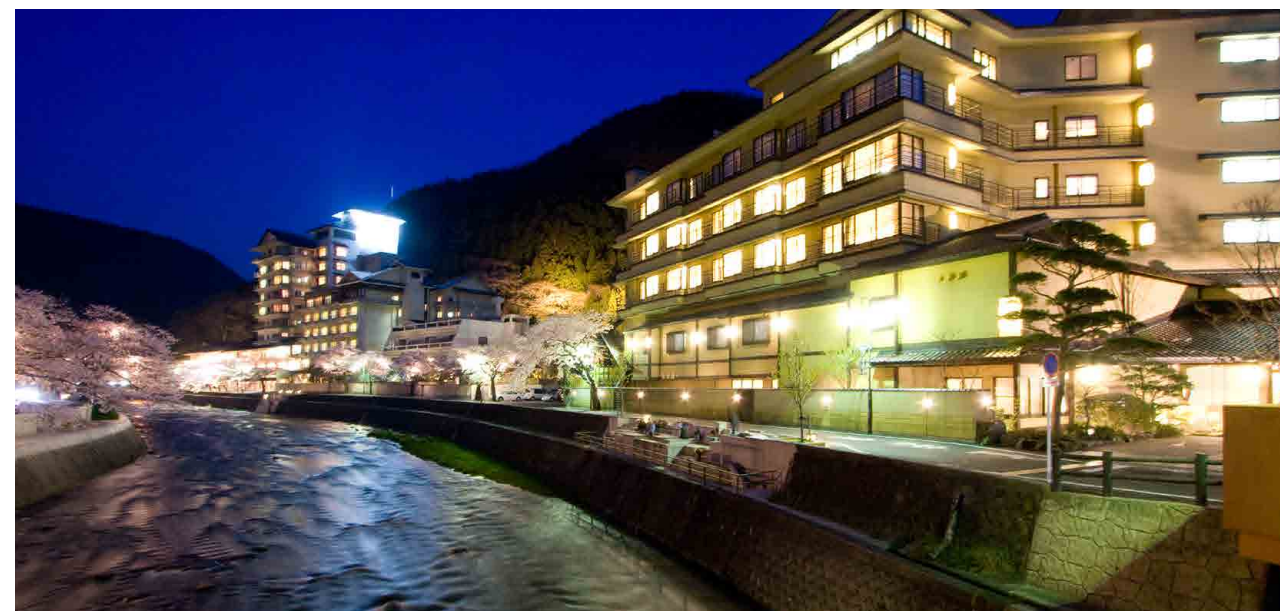
汤野浜温泉



11. 汤野浜海水浴场

汤野浜温泉是山形县最大级别的温泉胜地。传说在十一世纪,渔夫在沙滩上发现受伤的海龟用温泉水疗伤,由此成为了有名的温泉之乡。此处也是山形县为数不多的度假胜地,在这里还可以享受到海上运动带来的乐趣。

温海温泉



12. 温海川

在温海温泉,每年4月下旬,以温海川为中心的百棵樱花竞相争艳。温海温泉由来的传说之一,是在1300年前,空海大师(或传说中的“役行者”<修验道的鼻祖>)投宿于温海时,用拐杖敲击地面后,涌出了有药效的温泉水。温海温泉的玫瑰园开花期为6月至10月(观赏盛期为6月至7月)。

由良温泉



13. 由良海水浴场

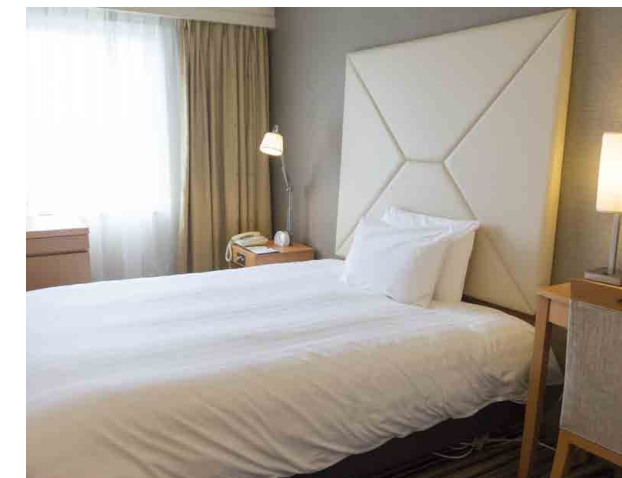
由良温泉，被选为日本海滨百选及夕阳观景百选地之一。在象征着由良海岸的白山岛上，有神社和钓鱼池。（钓鱼池开放时期：4月下旬至10月上旬）。

宾馆



15. “SUIDENTERRASSE” (水田露台宾馆)

“SUIDENTERRASSE”（水田露台宾馆）是由普利兹克建筑奖获奖者、著名建筑大师坂茂先生设计的新式宾馆，建筑于水田之上，以使用木材的内部装饰为特征，创造出超越时代的、让人内心宁静的氛围。宾馆内设有健身房、温泉、图书馆。



16. 东京第一酒店鹤冈分店

“东京第一酒店鹤冈分店”（东京第一ホテル鶴岡）是鹤冈车站附近住宿的最佳选择。它邻接商业设施与巴士总站，从鹤冈站徒步5分钟可到。酒店内有温泉、两处餐厅、多个会议室和仪典大厅，可应客人的要求举办生日宴会和婚礼庆典活动。

汤田川温泉



14. 汤田川温泉

汤田川温泉始于1300年前，据说在中世纪，疲惫于修行的巡礼者们曾利用此处的温泉恢复疲劳。这里家庭式旅馆偏多，结构小巧玲珑且舒适整洁，比起大团体旅游更适合于小团体旅游或家庭旅游。

出羽三山宿坊



17. 出羽三山宿坊

宿坊，原本是提供给佛教徒朝圣者的住所，是来访者为了达到修行目的而做好精神准备的地方。出羽三山的宿坊起源于神道，全部归出羽三山的“山伏”（修行道的修行者）们所有，因此，提供的食物不是纯素食（含鱼类）。

我们强烈推荐游客体验这里的晨祷。在羽黑山，宿坊大约有20处左右，宿坊的浴室为共用，房间几乎不上锁。

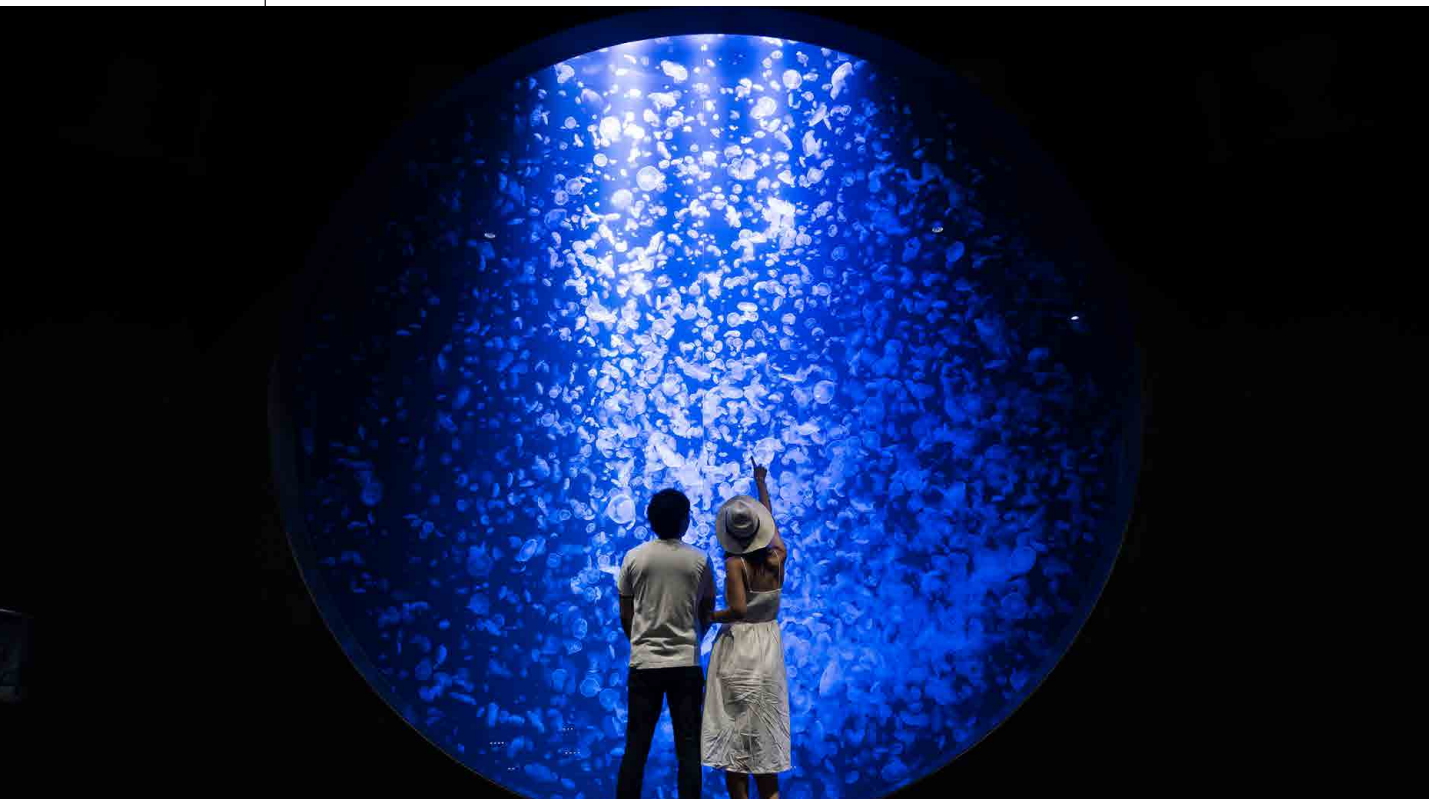
鹤冈值得一游的地方很难用几页纸来概括。郊游、朝圣、参观文化景点等等，都是该地区应安排的活动。另外还有许多不为人知的名胜，会让您难以忘记在日本的北方度过的时光。

加茂水族馆被称为“世界第一的水母水族馆”，每年成功饲养并展示60种以上的水母。另外，水族馆还致力于提高人们对于海洋问题、地球温暖化及海洋污染问题的意识。



18. 鹤冈市立加茂水族馆

加茂水族馆历史悠久，曾在1990年泡沫经济破灭后，很长一段时间面临加茂水族馆参观客人减少的局面。当时，一位叫奥泉和也的饲养员通过专业技术饲养自己钟爱的水母，给水族馆注入新的魅力，成功地扭转了经营状况。其后，奥泉和也在担任水族馆馆长期间，进一步开发了寿命很短的水母的饲养及高效繁殖方法。使得水族馆每年能展示的水生生物达60种之多。



鹤冈的体验活动

观光指南



19. 羽黑“山伏”导游 “山伏”（日本修验道的修行者）

可穿上一身白色修行服、仪式感十足地参加“山伏”（日本修验道的修行者）体验。我们推荐游客参拜出羽三山神社后，在“齋馆”品尝素食料理。（需预约）

所需时间：约三个小时
可利用期间：全年（冬季需租用雪靴）

请将鹤冈纳入您日本 东北之旅的计划中!

1 从东京乘坐新干线



2 参观新潟(市内):
新潟艺妓舞蹈、
参观齋藤家住宅、
参观老街



山形之旅:
山寺和银山温泉



4



6



宫城之旅:女川港与2011年震灾遗址、
金华山(有鹿群)



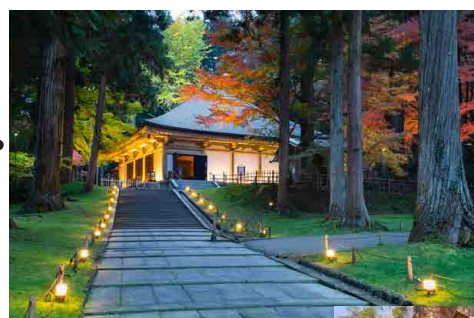
3

鹤冈之旅:
出羽三山灵峰、加茂水族馆、善宝寺、汤野浜温泉



5

福岛之旅:吾妻小富士
(磐梯朝日国立公园)、
安达太良山、岳温泉



7

平泉之旅(联合国教科
文组织世界遗产):
中尊寺、毛越寺等寺院



8

参观远野:远野物语馆
(妖怪)、试饮啤酒、参
观啤酒花(蛇麻草)田

10



弘前之旅:弘前城、居酒屋三味
线(日本的一种弦乐器)音乐会



12

巡游男鹿、
秋田的生鬼祭
(NAMAHAJE)



9



参观青森县(市):绳文文化的发现、
三内丸山遗迹(联合国教
科文组织世界遗产)

11

参观白山神地(联合国
教科文组织世界遗产)



整个行程大致所需时间:12天至16天。
最佳季节:7月至10月
全程可使用JR通票。

游览结束,经由新潟或福岛返回东京。