



入選世界自然遺產名錄

白神山地

TRIP GUIDE BOOK

發現新天地
邂逅新體驗



HIROSAKI & NISHIMEYA



目錄

漫步山毛櫸林	3
暗門瀑布	5
白神迎客樹・津輕峠	6
白神之夜	7
津輕水壩(津輕白神湖)	9
目屋溪谷	10
入選世界自然遺產 名錄30週年軌跡	11
白神山地及繩文文化	13
史跡大森勝山遺跡	14
岩木地區	15
傳統的弘前	17
西洋的弘前	18
歷史・文化	19
體驗	21
美食	25
住宿	29
溫泉	31
伴手禮	32
白神的四季	35
經典路線	37
我的旅行書籤	39
西目屋村・弘前市 地區地圖	41
岩木地區地圖	42
西目屋村地圖	43
弘前市地圖	45
方便的交通信息	47
青森縣交通地圖	48
交通指南	49
旅行的回憶	50

写真:金黃的山毛櫸



從Center House
步行3分鐘就能到達
世界遺產區域的入口

至津輕峠



至弘前方向

帶黑啄木鳥裝飾的，
世界遺產「白神山地」紀念碑是地標！

Aqua Green Village Anmon Center House

地圖 J-2

在綜合諮詢處可辦理通行證・租借長靴，
出發散步前請先來這裡看看。
洽詢處 / 西目屋村川原平大川添 417/
8:30～(開放時間: 4月下旬～11月下旬)
※關閉時間因時期而異。

白神山地世界遺產地域 入口
World Heritage Site Entrance



世界遺產「白神山地」
紀念碑



伴手禮區

除了伴手禮外，還有 BBQ 用品及調理包等。
也有白神山地的獨家商品，買個只有這裡才買得到的商品做紀念吧。



頑皮堡壘

充滿木頭溫暖的巨大頑皮堡壘
可以在被大自然圍繞的開闊環境下自由
玩耍，在迷宮般的階梯上爬上爬下或在
滑梯上比賽誰滑得更快。



世界自然遺產之徑 山毛櫸林散步道路線

全程 約2km(約60~120分鐘)

📷 拍照點

➡ 推薦方向・範圍

「世界自然遺產之徑・山毛櫸林散步道」是世界遺產區域內唯一可以輕鬆散步的初級路線。春天可以走在殘雪之上，夏天可以走在深綠中，而秋天則可以走在黃葉中。

在這裡可以

- 受理協助金（管理費）
 - 租借安全帽
 - 辦理通行證
- （詳情請參閱p.5）



拿空的寶特瓶裝湧出的泉水來喝看看吧



可以看到兩個品種的樹木融合形成的「合體樹」！
左邊：山毛櫸
右邊：色木槭

前往暗門溪谷路線

合體樹

傾斜道路多加注意

飲水處



泥土路



溪水、青苔都很美



土壤的介紹

大倒下的樹

B



大樹因腐朽而倒下時，上方會出現名為「縫隙」的空間。陽光由此射入，繼續孕育下一代新生樹木。



還可親身感受被山毛櫸落葉覆蓋的蓬鬆地面！

細碎的陽光灑落地面適合在此深呼吸

暗門川

← 前往暗門溪谷路線

暗門休息處

協助金(管理費)受理處

順路

順路

入選世界遺產名錄區域

可以看到雨水順著樹幹流下時形成的細長的「樹幹流」。

樹幹流



強力推薦！

健行的穿搭

夏天



秋天



白神山地是橫跨青森縣及秋田縣，共約130,000公頃的寬廣山岳地帶的總稱，其中中心部分的16,971公頃(青森縣側占12,627公頃)，於1993年12月和鹿兒島縣屋久島一起入選世界自然遺產名錄。在這裡全球最大規模的原生山毛櫸林蔓延開來，幾乎從未受到人為的影響，還有國家天然紀念物黑啄木鳥及金雕等在學術方面非常珍貴的動植物棲息。

SDGs觀點

來看看山毛櫸是如何生長成林的吧。



暗門瀑布

流進岩木川支流「暗門川」的三大瀑布稱為「暗門瀑布」，從最初的「第三瀑布」到「第二瀑布」，接著到最深處的「第一瀑布」。溪流沿岸設有便於行走的暗門溪谷路線，四周被山毛櫸及楓樹環繞，飄盪著神秘氣氛。

地圖 J - 1

第三瀑布



(最靠近入口的瀑布)
高低差 26m
海拔差約 142m
往返約 90分鐘



第二瀑布



(中間的瀑布)
高低差 37m
海拔差約 172m
往返約 120分鐘

第一瀑布



(最深處的瀑布)
高低差 42m
海拔差約 209m
往返約 150分鐘

針對登山高手



關於暗門溪谷路線

- 要通過時，請在暗門溪谷路線入口處的協助金(管理費)受理處提交「通行證」。[通行證]表格放在協助金(管理費)受理處。
※通過世界自然遺產之徑山毛櫸林散步道前往暗門溪谷路線時也需要提交「通行證」。
- 進入暗門溪谷路線時，請戴上安全帽。※安全帽可在協助金(管理費)受理處花 100 日圓租借。
- 暗門溪谷路線也有由經驗豐富的導遊帶領的行程，可以詳細解說讓您充分了解白神的魅力，緊急狀況時也能迅速做出應對，值得參加(需要事前預約)。
- 本路線經過落石較多的場所，亦存在危險的地方，請透過自身判斷及責任，在確保安全的情況下通過。
- 颱風及大雨等天候惡劣時，以及水量增加時，或將禁止通行，請事先確認。

詳情請掃描二維碼



據推測樹齡為300年的山毛櫸巨樹

母親樹的繼承者「白神迎客樹」

地圖 1-1

～Shirakami Welcome Tree (succeeding Mother Tree)～



作為白神山地的象徵性存在而廣為人知的，
據推測樹齡已超過 400 年的山毛櫸巨樹「母親樹」。
目前已選定象徵性的樹木作為其繼承者。

2024年時

- ・樹幹直徑 129cm ・樹幹周長 405cm
- ・樹高約27m

所在地：青森縣中津輕郡西目屋村
鬼川邊國有林177 Ho 2林小班

母親樹由於2018年9月燕子颱風的暴風，
導致樹幹從地面9m處折斷掉落。
山毛櫸樹的壽命平均約為300年左右，而
母親樹的壽命據推測已超過400年。



▲折斷前的母親樹

山毛櫸巨樹 體驗之徑

單程約2Km(約90分鐘)

該路線上有很多樹齡 300 年的山毛櫸巨樹，
也能觀察到日本獼猴等各種動植物。登山經驗尚淺者建議請導遊陪同。



津輕峠有巴士站(終點站)

從津輕峠到樹齡超過400年的
山毛櫸巨樹母親樹只要步行5分鐘！

《交通指南》

★暗門白神號：弘前巴士總站始發→弘前站前→西目屋村公所前→
豐平→Aqua Green Village Anmon→津輕峠



▲從津輕峠遠眺白神連峰



山毛櫸巨樹

從津輕峠約2～2.5小時



據推測樹齡超過 500 年的白
神山地的另一地標。與母親樹
相比外形更加勇猛。

欒樹

從津輕峠約2.5～3小時



在山毛櫸巨樹前有兩顆很大的
欒樹。有的欒樹樹齡會超過
1000 年，因此也被通稱為
「神木」。



星空閃閃 ★ 白神之夜

想不想到夜晚的西目屋・白神山地地區一邊欣賞繁星閃耀的夜空，一邊露營和 BBQ，遠離喧囂，體驗不同於日常的時光？請在這裡盡享白天無法感受到的寧靜且夢幻的山毛櫸林，以及美麗的星空。

Aqua Green Village
Anmon

村舍

地圖 J-2

村舍活用從挑高處注入的自然光線，讓室內變得明亮，木頭的香味環繞，可供您享受悠閒的度假生活。屋外附帶 BBQ 烤肉區。

充分感受
大自然

詳情請掃描二維碼



入住15:00～ / 退房～10:00

《村舍間數》3種房型 純住宿 共9棟

《開放期間》如需詳細資訊，請掃描左側的 QR 代碼。

※開放期間外請洽詢綠色公園森林之泉



村舍內部



低台型

適合有嬰幼兒的家庭



閣樓型

適合有小孩的家庭



床鋪型

可依據人數安排





露營區

有汽車露營區、河灘露營區。中央有附屬小屋(煮飯處・爐灶・廁所)，可以放心使用。在露營區既可以BBQ也可以下河戲水。

住宿：入住12:00～／退房～10:00

當天來回：開放時間10:00～／關閉時間～16:00

《開放期間》詳情請上官網（前頁二維碼）確認。

品味不同
於日常的感覺

BBQ

在大自然中的 BBQ 十分特別。
Center House 的商店內可以租借 BBQ 用品。



津輕水壩是建設在目屋水壩約 60m 下流處的重力壩。津輕水壩的正常運作可減輕洪水災害、保全河川環境、供給水道用水、供給灌溉用水（農業用水）、發電、供給工業用水。

地圖 J - 4

洽詢 / 岩木川水壩綜合管理事務所

官方推特 @mlit_iwakito

照片提供：國土交通省東北地區整備局・岩木川水壩綜合管理事務所



詳情請掃描二維碼

津輕水壩（津輕白神湖）



津輕水壩公園

資料展示室、寒澤展望台等可以自由參觀、散步。



水壩卡拍照點

可以從津輕水壩公園內及白神故鄉橋公園內上下兩個不同角度拍攝水壩！



津輕水壩點燈

根據時間不同變換照明的顏色，點亮美好的水壩之夜。（每季舉辦）



參觀津輕水壩內部

在工作人員的陪同下進入內部參觀。
※需要事先申請。最少成人數為 1 名。詳情請參閱岩木川水壩綜合管理事務所的官網。



西目屋・水壩湖觀光



SUP 體驗

津輕白神湖是透過津輕水壩而形成的人造湖。湖的周圍有 4 座公園，開展水壩游相關體驗活動。



◀ 岩谷觀世音 地圖 I-4

岩谷觀世音位於岩木川沿岸的洞窟內，是非常罕見的廟宇，需要通過河邊狹窄的小路才能到達，在這裡您將被綠色包圍，親身感受自然的神秘力量。根據藩政時代的軼事，這裡奉祀著有雙角的神馬。入口附近的鳥居旁有馬的石像。



地圖 H-4

鷹之巢 ▶

古時候一對蒼鷹棲息在岩窟內，從未對人、家畜及農作物造成傷害，因此當時被村民們當成神明般敬仰。

很像青蛙！?



◀ 蛤蟆石 地圖 H-4

岩木川位於乳穗瀑布對面，這個石頭就好像一隻青蛙般蹲在岸邊，遂因而得名，也被稱為比基石(愛努語中比基是青蛙的意思)。



◀ 回眸斜坡 地圖 I-4

順著通往暗門方向的河川沿岸道路走上去的途中，如果回頭，就能看到以岩木山為中心的絕美景色在您腳下展開。該斜坡遂因而得名，與被稱為二見岩的奇石等相連。



地圖 H-4

乳穗瀑布 ▶

自古以來，當地人會透過結冰的乳穗瀑布的粗細及形狀等來進行占卜。

洽詢/目屋觀光協會事務局
(西目屋村產業課內)



目屋溪谷



遺產名錄30週年軌跡

白神山地之所以入選世界自然遺產，是因為「幾乎沒有受到人為影響的原生山毛櫸自然林的分布屬全球最大規模」這一普世價值在全球範圍內得到了重視！

白神山地官方吉祥物 山毛櫸姬・布拿美



在2020年第一次因工作來訪白神山地，就對其豐饒的自然和神秘的景色著了迷，其後每個季節都會來白神山地。這裡有著各式各樣豐富的表情，生活在白神的人們、動物們，越了解便愛得越深。這裡對我來說是非常重要的地方，讓我了解了人類重要的本質——「尊敬自然，感謝眾神明。不弄髒、不破壞、不浪費從祖先那繼承的自然恩惠。對任何事都不貪心，只拿自己需要的份」。



料理研究家 河瀬 璃菜

白神山地世界遺產有全球最大規模的山毛櫸原生林在此自然生長，一腳踏入原生林心情就彷彿進到別的世界般。不單是夏天，冬天也能別樣的樂趣，還能體驗使用山毛櫸木材製作 BUNACO，是個男女老少全年都能好好享受的地方。



冒險家 南谷 真鈴

這30年看似很長但我覺得其實只是一轉眼的工夫。屋久島因為觀光客的增加而出現了很多問題，但回想起來還是覺得能入選世界遺產名錄是件好事。正當人們因林業的衰退而感到高度封閉時，屋久島作為世界的寶藏被認可，這使得島民們開始以屋久島為傲，我認為這是一項很大的成果。感謝當初為申請世界遺產盡心盡力的人們，同時也希望能夠將這一自然永久地傳承下去。



(有) 屋久島野外活動綜合中心 代表取締役 松本 毅

白神山地入選世界自然遺產名錄很快將迎來30週年。這30年來發生了很多事。特別是設定了鳥獸保護區及放寬了入山限制，此外，因為新冠疫情的發生，導致經濟及觀光大受打擊。加上近年氣溫上升，白神山地的動植物、鳥、昆蟲都出現了些許變化。希望能和大家一起思考今後我們該如何解決這些問題。屋久島的各位，讓我們活用與白神山地同時入選的自然遺產並繼續將它們守護下去吧。



西田屋村觀光導遊會 會長 工藤 茂樹



屋久島之所以入選世界自然遺產，是因為從海岸到山頂，有很多自然植被，也就是說是因為「植被的垂直分布」連續且得以保留下來。在西部區域還能看到只有屋久島才有的豐富植被喔！

屋久島環境文化村中心吉祥物 圓圓林



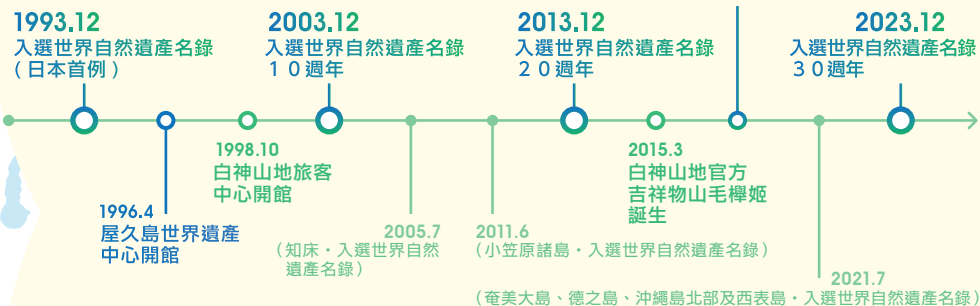
白神山地 屋久島

入選世界自然遺產

日本在1992年6月30日對「倡導將地球上無可取代的自然遺產及文化遺產，作為人類全體的財產，保護其不受損傷、破壞等威脅，且將其傳承至未來這一重要性的國際條約」這一世界遺產條約做出了承諾，成為了第125個成員國。1993年白神山地及屋久島入選世界自然遺產名錄，為日本首例。2023年12月，白神山地及屋久島將迎來入選世界自然遺產名錄30週年。作為30週年的紀念，我們邀請了各位相關人士撰寫留言。

白神山地・屋久島的軌跡

白神山地・屋久島



日本除了白神山地・屋久島外，還有其他被豐富自然環繞的世界自然遺產。



奄美大島等各群島上有著珍貴的特有種等多樣的生物共存，亞熱帶森林及美麗的珊瑚礁亦頗具魅力。

奄美大島、德之島、
沖繩島北部及西表島於 2021年入選

白神山地
1993年入選

屋久島 1993年入選

知床・2005入選



知床半島位於北海道的東北部，由群山・垂直海岸斷崖・高位沼澤・湖沼群等構成。生態系統豐富，有棕熊、北海道赤狐、粉紅鮭等生息。

小笠原群島
2011年入選



小笠原群島位於東京以南約1,000km處，被美麗的大海和垂直的斷崖所包圍。小笠原群島的生物適應島上環境棲息於此，目前仍有處於生物進化中的物種。

「北海道・北東北的縄文遺跡群」之一入選世界文化遺產名錄。

由青森縣、北海道、岩手縣、秋田縣及 14 個市町共同提案的「北海道・北東北的縄文遺跡群」，於 2021 年 7 月 27 日正式入選世界文化遺產名錄。縄文文化持續了一萬年之久，有著成熟的採集、狩獵、捕魚文化，是日本歷史及文化發展中不可或缺的部分。此外，繩紋遺跡與以農耕和畜牧為基礎的地球上其他新石器時代的遺跡不同，表現出長期以來與自然共存的獨特特征，具有明顯的普世價值，獲得高度評價。

白神山地及 縄文文化



白神山地不只是世界自然遺產

土偶（人形陶土製品）



在津輕水壩建設過程中，過去的目屋水壩湖（美山湖）周邊的 17 處遺跡也被劃入挖掘範圍，2003 年至 2016 年期間，由青森縣埋藏文化財調查中心進行的挖掘調查中，有超過 15,000 箱的土器、石器出土。不光是遺跡的規模，在水壩周邊有限的區域內，透過挖掘發現了從縄文時代草創期（約 1 萬 5 千年前）到後期人類生活的痕跡，使得白神山地不再只是世界自然遺產，也與縄文文化有著密切的聯繫。在川原平（1）遺跡發現了高達 26.5cm 的大型遮光器土偶（人形陶土製品）。在鬼川邊（1）遺跡，從遠眺岩木川的露臺前端處，還出土了縄文時代草創期的隆起線文土器和尖頭器等石器。

鬼川邊（1）遺跡



山毛櫸森林是縄文森林

以白神山地為水源的河川有赤石川、追良瀨川、大川、暗門川、大澤川等，作為飽享山毛櫸原生林豐富恩惠的動植物、溪流魚的寶庫而廣為人知。沒有受到大規模的人為開發，留下廣闊的「秘境」，只有獵人及少數登山家、山岳溪流愛好者們會進入山中。白神是山毛櫸及野生動物的樂園，亦為人們提供了豐富的山珍，孕育了住在白神的人們的生活與文化。不僅是日本海沿岸，在白神山地的群山中也發現了很多縄文文化的遺跡、遺物。

洽詢 / 青森縣埋藏文化財調查中心



大森勝山遺跡

—眺望岩木山・縄文人的祈禱之地—

地圖 B-2



詳情請掃描二維碼

現在看到的環狀列石
是復刻品，所以可以
隨意觸摸喔



弘前市立博物館官方吉祥物「野豬兄」

該遺跡位於岩木山東北山麓海拔約 145m 的高原，以縄文時代晚期的環狀列石為主體，大森勝山遺跡是日本國內唯一清楚看到環狀列石全貌的遺跡。環狀列石是在築堤圓丘的邊緣部放置 7 7 組石頭群，形成長軸 48.5m、短軸 39.1m 的微橢圓形。在這裡人們發現了大型地穴建築物遺跡及土器丟棄場等。

這裡看不到現代建築讓人仿佛置身於縄文時代的景觀，在日本國內屈指可數，獲得了高度評價。

一般來說，環狀列石作為「祈禱之地」而建造。邊想象生活在此地的人們是如何進行祈禱，如何以岩木山為中心建立起生活文化等，邊參觀也許是個不錯的遊覽方式。

冬季積雪，無法參觀。

大型地穴建築物遺跡



從正上方看到的環狀列石



發現的土器



洽詢 / 弘前市文化財課



Waki

OIWAKI-YAMA

1,625m

(弘前市)

岩木地區

位於弘前市的西北邊，岩木山腳下的舊岩木町地區

火山。它不僅入選了日本百名山和新日本
。在岩木山南側展開的 2587ha 高原被
公園。
為津輕富士。津輕地區的人們還常常在它
「御岩木山」或「御岩木」。



高照神社

地圖 D-2

高照神社依照明君第4代藩主津輕信政的遺言而建造。因其將古川神道的
的奧義發揮到極致，被授予了高照靈社的神號而得名。這裡祭祀的是統
一津輕的藩祖津輕為信和被讚許為明君的第4藩主津輕信政。
洽詢 / 黑石神社



高岡之森 弘前藩歷史館

這裡展示著奉祀在祭祀弘前藩第4代藩主津輕信政的高照神社內的
的武器刀劍類和大繪馬等，是間可以加深了解弘前藩歷史及津輕
家歷史、地域文化的博物館。



地圖 D-2



「津輕信政穿戴配備」及津輕領土的介绍
洽詢 / 9:30 ~ 16:30 / 每月第3個週一休息 (如
週國定假日則隔天休息) · 元旦假期 (12月29日
~ 1月3日) · 替換展示期間臨時休館 /
入場費: 普通票 300 日圓 / 高中 · 大學生 150 日
圓 / 中小學生 100 日圓



嶽玉米



是指在岩木山麓嶽高原栽種的玉米。因為岩木
山的氣溫差異大，所以糖度很高。生吃也會覺得
很甜。

每到產季時 (8月上旬~
9月中旬) · 在岩木山
山麓 (百澤~嶽地區)

會有大量的攤位或直
賣場販售剛採收的玉
米或川燙過的玉米。



高岡之森 古民宅咖啡廳山之子

地圖 D-2



洽詢 / 11:00 ~ 17:00 / 週二 ·
第1、第3個週一休息



「山之子」是由高照神社前的古
民宅改裝而成的咖啡廳。店裡有
桌椅區及塌塌米座位區，帶小孩
的家庭也可以很安心就餐。在這
裡能享用到食材講究有益健康的
料理。



津輕岩木天際線

津輕岩木天際線是可以上到岩木山8合目的收費自動車道。從停車場到9合目的鳥海（鳥海山）有吊椅。從9合目到山頂大概需要走40分鐘左右。

※每年春季～秋季左右開通。冬季關閉。
洽詢//株式會社岩木天際線

地 圖 C - 1



Mt. Iw

TSUGARU-FUJI /

8合目的風景



吊椅

岩木山是青森縣的最高峰，是一座百名山，還被指定為津輕國定公園指定為青森縣的岩木高原縣立自然因其山貌與富士山很像而被人們稱的名字前加上「御」字，稱之為

岩木山神社

地 圖 D - 2



提升財運的拍犬

提升桃花運的拍犬

以岩木山為神體，距今1200年前在岩木山頂建立了社殿。是當地人生活中的心靈依託，作為陸奧津輕開拓之神、農海產物的守護神、特別開運福神，以及作為北門鎮守的名社而受到人們的崇敬。

洽詢 / (4月～10月) 8:00～17:00
(11月～3月) 8:30～16:00



弘前市野外活動設施 彌生休憩廣場

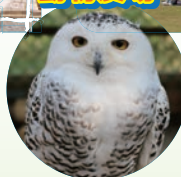


地 圖 C - 2

位於岩木山山麓的彌生休憩廣場，除了內有餐廳的高原小屋外，還有以日本野生動物為中心的動物園及汽車露營區。也有野餐廣場。

動物廣場

野餐廣場



洽詢 / 9:00～16:30 (汽車露營區除外) / 4月下旬～11月上旬 (無休・開放日會因積雪程度而有所變動) / 週一休息 / 【動物廣場】成人 440 日圓 / 國高中生 270 日圓 / 4歲以上～小學生 220 日圓

津輕富士「岩木山」各個方向形狀大不同?!

受到眾多人士喜愛的「岩木山」從東西南北各方向看形狀都不同。一起來看看不同角度的岩木山，尋找自己喜歡的岩木山形狀吧！



從鰐澤町拍攝

從弘前市大森勝山拍攝

從西目屋村拍攝

從藤崎町拍攝

弘前的和風建築

弘前市是一座城下町，除了有東北唯一現存天守的弘前城外，還有武士宅邸等很多能感受歷史的傳統建築物。



地圖 L-3

弘前公園

整個弘前城
透過曳屋(曳家)工程
移動了位置！

洽詢/
弘前公園(弘前市植物協會) /
0172-33-8733
舊岩田家宅/0172-35-9444/
舊笹森家宅/0172-32-5679/
10:00~16:00/不固定休息/入館免費

弘前城現在還保存有江戸時代建造的天守和櫓(瞭望樓)，被指定為國家重要文化財。根據看的角度不同而呈現不同面貌的天守藩主居所處，還有保留廢城時原狀的護城河、石牆、土壘等，很多值得一看之處。弘前公園有約兩千六百棵櫻花樹，入選了一日本櫻花名所百選——由人和自然交織而成的日本風景百選，這裡也會舉辦弘前櫻花節等多種多樣的活動。

地圖 K-4

舊岩田家宅

市裡裡的武家住宅多數都已消失無蹤，這個「舊岩田家住宅」從藩政時代開始就幾乎沒變的細長土地，在距離前面道路9m處建了主要住所，這中間有觀賞用庭園，主要住所的後面設有自家農園，用來栽種蔬菜、藥草，遺留有實用庭園的面貌。是間幾乎完整留下當時武士生活空間的武家宅邸。



看過弘前城后，也請一定要來武家町（弘前市仲町傳統建築物群保存地區）走走喔。

弘前市仲町傳統建築物群保存地區

地圖 K-3

舊笹森家宅(舊弘前藩諸士住宅)



雖然是小規模的住宅，但幾乎完整留下了當時武家住宅的標準格局，梁柱等建材中也留下了很多當時的材料，是仲町保存地區內現存最古老的武家住宅。作為全日本為數不多的中下級武士住宅遺跡，被指定為國家重要文化財。

藤田紀念庭園近弘前公園，是出生於弘前市的日本商工會議所初代會長藤田謙一在1921年建造別墅時，特意從東京請來園藝師打造的富有江戶風情的日式庭園。

和館・手工藝品&和風咖啡廳匠館

庭園分為低地部及高台部，和館所在的高台部是可以眺望岩木山的借景式庭園。手工藝品&和風咖啡廳匠館內展示和販售「小巾刺繡」及「津輕漆器」等工藝品。在這裡能品嚐到和風芭菲、家常小菜午餐等用料講究的「和風」美食。

洽詢/

和館/弘前市植物協會/9:00~17:00/全年無休

手工藝品&和風咖啡廳匠館/9:30~16:30 (L.O 16:00) /元旦假期休息



弘前的西洋建築

弘前是一座奇妙的城市，市內保留了很多復古西洋建築。歷史建築由和風建築及西洋建築彷彿千層酥般交織，形成和洋折衷的風格。請好好感受這既懷舊又新穎的時尚文化，以及完美調和了日本匠人技術及西洋風情的弘前魅力。



舊第五十九銀行總行本館
(青森銀行紀念館)

地圖 M-4

舊第五十九銀行總行本館是青森第一個作為明治的建築物被指定為重要文化財的建築。可以入內參觀。除了天花板上使用的美麗的金唐革紙(在和紙上貼上金箔銀箔等，隨後打出凹凸圖樣，全程手工的高級壁紙)外，還能欣賞到魄力十足的古典內裝。屋頂上還設計了防止雪掉落下來的裝置等，從建造方式就能感受到弘前市地處大雪地區，冬天積雪的樣子也很有風情。洽詢/9:30~16:30/週二休息(祭典期間會有變動)，元旦假期休息/高中生以上200日圓、中小學生100日圓

晚間廣場的
燈光很美

可以吃到很
多種類的蘋果派



星巴克咖啡
弘前公園前店

地圖 M-3

該建築是1917年作為陸軍第八師團長的官舍而建成的木造建築物，其半木骨架結構的設計極富特色。弘前公園店是間活用了國家登録有形文化財的店鋪。店內的燈飾使用了山毛櫸的木製工藝品「BUNACO」，沙發上則刺有津輕地方傳統刺繡工藝「津輕小巾刺繡」，可以讓您感受到弘前歷史與文化。

洽詢/7:00~21:00/不固定休息



地圖 M-3

舊弘前市立圖書館

這裡直到1931年為止都作為市立圖書館使用，是一座有著八角形雙塔造型的文藝復興樣式木造3層建築，正面的屋頂窗戶等極富特色，是能夠代表弘前市明治時期的西洋風建築。

洽詢/弘前市文化財課/9:00~17:00/免費參觀/元旦假期休息

地圖 M-2

藤田紀念庭園

洋館・大正浪漫喫茶室

洋館位於高台部，保留有彩繪玻璃、玻璃窗等當時的裝飾，八角形塔的設計令人印象深刻。在洋館內部的「大正浪漫喫茶室」中，能一邊欣賞窗外四季變化的景色一邊享用蘋果派及其他餐點。這裡除了蘋果派和飲品的套餐外，使用西目屋產蕎麥粉做的法式薄餅也很受歡迎。

洽詢/9:30~16:30 (L.O 16:00) /無休



禪林街

地圖 N-2

第2代藩主津輕信枚為了統一宗教文化，於1610年將津輕地區的曹洞宗三十三寺聚集於此地，並將其作為弘前城西南方（在風水上裏鬼門的方位）的要塞。街道各處仍保留著城下町的風情，在這裡您能感受到弘前悠久的歷史。同一宗教門派的寺院聚集建造於同一地，在全國也十分罕見，踏過入口那一瞬間的風景值得一看。

津輕一代樣

生活在弘前市、平川市、大鰐町等中南津輕地區的人們有著根據自己的生肖來參拜神社寺院的風俗。這些神社寺院被稱為津輕一代樣。

多賀神社



鼠



牛



虎

兔



龍

蛇



橋雲寺



求聞寺

金剛山最勝院
天滿宮

弘前&西目屋的歷史與文化

地圖 O-4

最勝院五重塔

津輕藩第4代藩主津輕信政為供養在藩祖津輕為信統一津輕過程中戰死的敵我雙方兵將而建立。在江戶時代建造的五重塔中塔剎很長，作為東北最美的五重塔而廣為人知，重要文化財，是位於日本最北端的五重塔。



弘前忍者宅邸

地圖 N-3

建於江戶時代後期的甲賀流忍者宅邸，據說是在國內現存忍者宅邸中，唯一一座忍者實際使用過的建築物。在弘前藩200年歷史中身份得到保障的忍者部隊組成忍者集團「早道之者」，暗中活躍，這裡是他們主要的集會地。

洽詢/屋主佐藤/9:00~17:00/參觀費用500日圓(小學生以上)





地圖 N-3

弘前小巾研究所

木村產業研究所是日本代表性建築師前田國男的處女作，現在為弘前小巾研究所，該機構致力於津輕地方的傳統刺繡工藝的普及，亦製作和販售刺繡工藝品。您可以參觀製作過程，事務所內設有商店，可供您選購各式各樣的小巾刺繡商品。

洽詢/09:00~16:30/週末及國定假日休息

西小巾刺繡

弘前市西側，在西目屋村等原中津輕一帶的農村地區製作的津輕傳統刺繡圖案，具有麻布網眼細密，花紋精緻的特點。因為人們常要背負重物，因此花紋多在肩部。上段的彎釵意味著爬山驅魔。小巾刺繡的種類大致分為三大類，除西小巾外還有東小巾和三縐小巾。



詳情請掃描二維碼



弘前八幡宮



國上寺
(平川市)



大圓寺
(大鰐町)



白山姫神社

弘前紅磚倉庫美術館 cafe & shop BRICK

地圖 N-4

與弘南鐵道中央弘前站緊鄰的土淵川吉野町綠地之中，靜靜矗立著一棟紅磚建築。

在明治和大正時代曾是釀酒廠，戰後作為蘋果酒廠的建築，經過翻新後變身為美術館，在此會舉辦現代藝術展覽會。

美術館旁邊的「cafe & shop BRICK」則有效利用了舊建築的紅磚牆壁，遊客可以一邊眺望蘋果酒工廠的水槽，一邊享受用餐和購物的樂趣。

洽詢/弘前紅磚倉庫美術館/0172-32-8950/9:00~17:00/週二休息
cafe & shop BRICK /0172-40-2775/9:30~17:30/ 週二休息



詳情請掃描二維碼

西目屋・水壩湖觀光

地圖 H-4

乘坐水陸兩用巴士遊覽津輕白神湖的湖面。
在陽光沐浴著清風，滑進湖裡！
從水壩湖眺望白神山地也是一片好風景。
運行時間4月下旬～10月下旬
洽詢/津輕白神觀光/需至少提前一天預約/
9:00～17:00/週三休息

詳情請
掃描二
維碼



白神山地&西目屋村 體驗 & 觀光

地圖 H-4

SUP 體驗

坐在SUP，彷彿融入白神山地的自然中般緩慢前行。在這裡您能欣賞到只有從水上才看得到的風景，親身感受自然。

舉辦期間 4月下旬～11月上旬

所需時間 約3小時(包含說明、暖身等)。

洽詢/Canoe & Rafting A'GROVE/
(需要預約)

詳情請
掃描二
維碼



水上漂流

地圖 H-4

沿著以白神山地為水源的清流「岩木川」慢慢漂流，邊眺望四周美景，邊順流而下。天氣炎熱時還能下河戲水，或飛身跳入潛水區。涼爽的微風吹過水面，波紋泛著閃閃亮光，鳥兒們清脆的鳴叫聲都是西目屋村最美好的自然風光。

開放期間 4月下旬～11月上旬

所需時間 約3小時(包含受理等)

洽詢/Canoe & Rafting A'GROVE
(需要預約)

詳情請
掃描二
維碼



工作人員在漂流過程中
拍攝的照片將在行程結束
后送給您作為紀念！



地圖 H - 4

BUNACO製作體驗

挑戰製作容器及雜物收納盤。親身感受
BUNACO的造型之美，享受親手製作的喜悅。
洽詢/BUNACO西目屋工廠/需要預約/
10:00~16:00/工作日以工廠的工作日曆為準。

詳情請
掃描二
維碼



木頭的
柔和手感

地圖 H - 4

製作蕎麥麵體驗

想不想嘗試用「白神製造」的蕎麥粉挑戰製作蕎麥麵
呀？汗流浹背擀出來的蕎麥麵，當場直接水煮成「龍
鳳蕎麥麵」。在這裡您能品嚐到香氣撲鼻口感順滑，
味道微甜且有嚼勁的白神蕎麥麵。
洽詢/道之驛津輕白神 味工房/
需至少提前一個星期預約

詳情請
掃描二
維碼



當地打造的
至高品質

地圖 H - 4

白神咖啡 體驗烘焙・沖泡方法

在咖啡工作室既有可以學習如何透過自己烘焙生咖啡豆
來調整咖啡的味道和香氣，享受深奧咖啡世界的「烘焙
體驗課」，也有由擁有咖啡師執照，知道如何沖泡更好
喝咖啡的老師指導的「沖泡體驗課」。

洽詢/白神焙煎舍/需要預約/
10:00~16:00/
必須至少提前三天預約



詳情請
掃描二
維碼

津輕夢想蘋果園 摘採當季水果

地圖 小澤地區

能在這體驗摘採各個季節的當季水果。6月下旬開始「摘採櫻桃」、7月中旬開始「摘採藍莓」、8月中旬開始「摘採桃子」、9月上旬開始「摘採蘋果」。※除櫻桃外，其他水果都是在戶外栽種，因此下雨時將無法體驗。

洽詢/需至少提前2天預約/
10:00~16:00/週三休息

詳情請
掃描二
維碼



完全
預約制

地圖 清水富田地區

弘前市蘋果公園 摘採蘋果體驗

邊聽公園工作人員說明如何區分好吃的蘋果，邊摘採時令蘋果。請在蘋果之城「弘前」度過這裡才有的愉快時光。採收的蘋果將按重量販售。

※每隔30分鐘舉辦一次。

開放期間：8月上旬~11月中旬
洽詢/9:00~17:00/全年無休



詳情請
掃描二
維碼

體驗弘前市 & 觀光



地圖 B-1

森林裡的水果園 摘採水果

在岩木山腳下展開的體驗型觀光農園，農園四周被森林及蘋果園包圍。來園當天可摘採的水果，無論哪一種，在營業時間內不限時&吃到飽！要不要在寬廣的農園內體驗摘採水果呀？

開放期間：6月中旬~10月底
洽詢/接待時間8:30~17:00/
11月~冬季休息/

Mail: fruitful@morikaju.jp

詳情請
掃描二
維碼



岩木山觀光蘋果園 弘前水果摘採體驗

地圖 D-2



可以在寬廣的農園內享受水果摘採樂趣。摘採品種包括桃子、李子、蘋果等，還可購買玉米。

開放期間：7月下旬~11月中旬

洽詢/需要預約/9:30~17:00(夏季)，9:30~16:00(秋季)/休息日不定



地圖 M-3

360度感受植物! 植物園漫步 <附浮游花製作體驗>

弘前城植物園位於弘前公園內，園內約有1,500種，124,000棵樹木和草木，各個季節都能看到不同的花卉和山野草。您在這裡可以使用園內花卉的乾燥花，製作獨一無二的浮游花原子筆。

舉辦期間：5月~10月（第二和第四個週日）

洽詢/藤田紀念庭園/1,500日圓/

Mail: fteien@hirosakipark.or.jp

詳情請
掃描二
維碼



地圖 L-3

國君、公主服裝 換裝體驗

可在弘前公園北外城牆武德殿休息處，換上國君的陣羽織及盔甲或是公主的振袖拍攝紀念照。要不要穿上自己喜歡的服裝拍張紀念照呀？

洽詢/一般財團法人 弘前市植物協會/

盔甲、打掛1,010日圓

陣羽織、國君・振袖・兒童500日圓

詳情請
掃描二
維碼



地圖 K-4

上色體驗

為金魚鯉燈籠等津輕地方各類傳統工藝品上色。製作世上獨一無二的工藝品。

洽詢/津輕藩鯉燈籠村/9:00~17:00/全年無休



詳情請
掃描二
維碼



還可以製作
十二生肖的
下川原燒玩偶

地圖 K-4

藍染體驗課

透過參觀工房和體驗如何製作藍染，讓更多人認識藍染，了解藍染。

所需時間：根據人數有所不同(1、2名：約30分鐘~40分鐘、10名左右：約60分鐘)

洽詢/津輕天然藍染川崎染工廠/需要預約/

9:00~17:00

(冬季9:00~16:00)/

週四休息

詳情請
掃描二
維碼



可以製作手帕、
絲巾、頭巾等



保水豐富得天獨厚的白神山地的風土孕育出的蕎麥。
請享用公司自製粉的石磨「十割蕎麥麵」。

白神蕎麥麵

常備蕎麥麵

750日圓

舞菇天婦羅蕎麥麵

配上大量的舞菇天婦羅、有人氣的熱蕎麥麵。

950日圓

津輕水壩咖哩

1,200日圓

品嘗白神・津輕的美食!!

從正餐到甜點・飲品，好吃的超多！

將咖哩想成津輕白神湖・將白飯想成水壩。
放上大大的炸豬排，無論是眼睛還是肚子都能大滿足。湯匙還做成極富特色的鏟子形狀。





道之驛 津輕白神 山毛櫨西目屋 / 西目屋村田代神田 219-1 /
餐廳森林之門 / 11:00 ~ 14:00 (黃金週期間有所變更) /
元旦假期休息 / 白神焙煎舍 / 白神酒莊 & 白神鮮蜂蜜「BeFavo」
※營業時間根據店家而異，請上官網確認。



地圖 H - 5

美味屋味噌拉麵

人氣商品。濃厚味噌湯底加上大量的蔥，超讚。

900日圓



冷萃咖啡 “融雪”

650日圓

在冷萃冰咖啡中加入如雪般的糖漿冰塊，裝在以津輕水壩為模型的特製杯子中供您飲用。



RINGO

使用白山山地採集的天然酵母釀造，加入葡萄，釀造出只用蘋果無法表現的醇厚與層次感的新型蘋果酒。

375ml 990日圓

750ml 1,480日圓



淋上蜂蜜的 霜淇淋

400日圓

淋上在道之驛屋頂採集的蜂蜜。
另外還提供期間限定的義式冰淇淋。



白神蜂蜜披薩 1,000日圓

地圖 H - 4

Q 彈口感的餅皮・搭配番茄醬、起司以及在西目屋村採集的蜂蜜。可盡享鹹甜味與蜂蜜濃香。



BUNACO CAFÉ/
西目屋村田代稻元196
BUNACO 西目屋工廠內1F/
11:00~15:30 (L.O. 15:00)
僅在週六、日及國定假日的工廠
營業日營業



※標示價格全部為含稅價。※刊登內容可能會變更。敬請知悉。





津輕曉之會

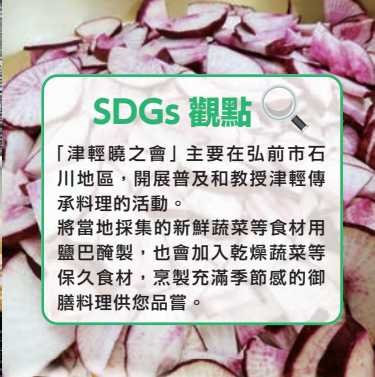
地圖 石川地區

洽詢 / 弘前市石川家岸 44-13 / 週四、週五、週六、週日
12:00 ~ 14:00 / 4名起約，需至少提前4天預約。



津輕傳統料理套餐

1,500 日圓



SDGs 觀點

「津輕曉之會」主要在弘前市石川地區，開展普及和教授津輕傳承料理的活動。
將當地採集的新鮮蔬菜等食材用鹽巴醃製，也會加入乾燥蔬菜等保久食材，烹製充滿季節感的御膳料理供您品嚐。



法國料理

弘前市在明治時期以後，積極接受西洋文化，據說就人口比例來看，是日本法國料理店最多的城市。

午餐A套餐 2,420 日圓

從前菜中選1樣・從魚料理或肉料理中選1樣
麵包・甜點・咖啡

Chez Ange / 弘前市外崎2丁目7-1/

11:30 ~ 14:30 (L.O 14:00) 17:00 ~ 22:00
(L.O 21:00) / 週日休息



地圖 外崎地區

白神之魚

「白神之魚」是指由源自於白神山地的水養育而成的魚貝藻類。「白神之魚項目」是弘前的各家餐廳將西海岸的魚貝藻類做成各式料理提供給客人，以促進其消費的項目。

白神之魚進貨日只有週一、週五，想吃的話需要事先向合作店家預約。此外，如因漁獲不佳則可能無法提供，要前往時請先向店家做確認。



▼合作店家將張貼以下標誌

白神の魚

▶ 合作店家一覽





蘋果派

在蘋果生產量日本第一的弘前市有很多店家提供蘋果派。味道根據店家而異，推薦各位吃看看比比看！



地 圖 D-2

山之子蔬菜湯套餐 1,500日圓

山之子特製午餐，套餐中包含津輕鄉土料理「蔬菜湯（將蔬菜切小後燉煮成湯）」，所有料理都使用了發酵食品，有益於美容和健康。
高岡之森 古民宅咖啡廳 山之子 / 弘前市高岡獅子澤 2-2/
11:00 ~ 17:00 / 週二、第1、第3個週一休息

炸魷魚餅 1個 150日圓 地 圖 N-6



彩虹市場從 1956 年開始就是弘前市的大廚房，販售各式魚貝及熟食等。其中，弘前市的平民美食「炸魷魚餅」很受歡迎，配飯下酒都很適合。

彩虹市場 / 弘前市站前町 12-1/8:00 ~ 18:00 / 週日休息



※標示價格全部為含稅價 ※刊登內容可能會有所變更。敬請知悉。

蘋果和香草冰淇淋的 法式薄餅 990 日圓

使用香味豐裕的西目屋村蕎麥粉做成的法式薄餅。放上弘前產蘋果和香草冰淇淋，搭配焦糖糖漿一起享用。



地 圖 M-2

大正浪漫喫茶室（藤田紀念庭園）/ 弘前市
上白銀町 8-1/9:30 ~ 16:30 (L.O
16:00) / 全年無休



地 圖 G-6

Tasuki No Oyaki 280日圓

可以品嚐到豐富時令蔬菜水果的 Oyaki。也推薦可以品嚐比較不同口味的「Tasuki No Oyaki 禮盒 BOX」。



樓 Tasuki/
弘前市櫻庭清水流 61-9/
10:00~16:00 / 不固定休息



黃金燒 70日圓 地 圖 M-4

弘前的古早味點心，可以說是弘前的靈魂料理。不使用牛奶和雞蛋，麵皮 Q 彈，裡面加入白豆沙餡。
川越黃金燒店 / 弘前市土手町 21-3/9:00 ~ / 休息日不固定



療癒您的溫泉旅館



住宿設施・溫泉旅館

住在被自然環繞的旅館，
悠閒享受津輕的美食及文化

地圖 H - 4

詳情請掃描二維碼

山毛櫸之鄉 白神館



最適合作為到白神山地和弘前觀光的飯店。開車到白神山地的入口Aqua Green Village Anmon 需25分鐘。開車到弘前站需30分鐘。能讓您充分享受到四季分明的白神大自然和弘前的街景。

洽詢/西目屋村田代神田60-1/0172-85-3011

白神之湯

本館的溫泉是「pH8.5」的鹼性碳酸氫鹽泉，有助於恢復疲勞，能有效緩解神經痛、肌肉痠痛、手腳冰冷等，有「美肌之湯」之稱，洗浴後肌膚光滑潔淨。

村市之湯

溫泉為鈉、鈣鹽化物泉（低張力弱鹼性高溫泉），能有效緩解神經痛、肌肉痠痛、關節痛、五十肩、切傷、燙傷、慢性皮膚炎、虛弱兒童、慢性婦科病等。

以名湯和真心來招待您

詳情請掃描二維碼



地圖 I - 4

綠色公園森林之泉

最適合作為白神山地觀光落腳點的公寓型住宿設施。每間客房均設有廚房、冰箱可供烹飪時使用，因此長期逗留也很方便。「村市之湯」的溫泉直接引自天然源泉，也可單供洗浴使用。

洽詢/西目屋村村市稻葉213-1/0172-85-3113



整面牆都是小巾圖案(3種)的「小巾房型」開放了!



帶來全身心享受的星空渡假村。



詳情請掃描二維碼



星與森的浪漫托邦

地圖 相馬地區

讓人不禁深呼吸的美麗森林。聳立在眼前的岩木山，山腳下一望無際的蘋果園。夜晚，星星們閃耀著從幾萬光年前的遠方發出的光，讓人陶醉。這裡是被津輕的森林環抱的星空天空渡假村。全年都可供您和您的家人朋友在此享受慢節奏生活。

洽詢/弘前市水木在家櫻井113-2/0172-84-2288

地圖 N - 4

GOOD OLD HOTEL

「可以住宿的日式酒吧街」

詳情請掃描二維碼



20世紀70年代，格蘭德廣場在弘前市鍛冶町誕生。這座建築物從泡沫經濟時代前就是年輕人聚集的場所。保留著曾經熱鬧非凡的鍛冶町日式酒吧街的氣氛和文化，充滿了復古而美好的回憶。想不想在這裡度過一段懷舊的時光呢？※只限網路預約



BLOSSOM 飯店弘前

地圖 N - 6

詳情請掃描二維碼



以BLOSSOM飯店弘前的新款待方式「寬鬆」為基礎的基本雙人房、豪華雙床房、套房等，有各種房間可以選擇。

洽詢/弘前市站前町7-3/0172-32-4151

地圖 D - 1

遊玩之森 岩木莊

詳情請掃描二維碼



岩木山孕育了津輕地區的文化。在這裡您可以眺望著美麗的岩木山，在房間內好好休息，在靜靜流逝的時光中放鬆…隨心所欲的拼湊起回憶，盡情享受一切。這便是在旅館遊玩之森 岩木莊休假的最佳方式。(溫泉、住宿內容詳情請參閱p31)



新館 和洋室約16平米+雙床房



在溫泉中度
過療癒時光



地圖 H-4

大白溫泉

※大白溫泉不能使用「溫泉巡禮手形」。

位於蘋果園旁邊的
從源泉湧出的溫泉

位於蘋果田旁邊的從源泉湧出的溫泉，特色是泉質柔滑。

6月～10月還可以泡露天溫泉。

※不提供住宿。

洽詢/西目屋村白澤白澤106/
0172-85-3311/10:00-21:00/
普通票450日圓、小學生200日圓

詳情請掃描二維碼



泡溫泉之前
先買好

可以使用「溫泉巡禮手形」



溫泉巡禮手形是讓喜愛溫泉的人盡可能泡到岩木山周邊各種溫泉的企劃。只需花1,000日圓購買溫泉巡禮手形，就可以體驗岩木山周邊的3間合作溫泉。

※溫泉巡禮手形可在岩木山觀光協會及各家合作機構購買。

※不能在同一間溫泉設施中反復使用。此外，一塊溫泉巡禮手形不能同時供2個人使用。

※供非住宿客人洗浴的時間因設施而異，敬請注意。



詳情請掃描二維碼



地圖 D-1

遊玩之森岩木莊

「在溫暖的百澤溫泉得到療癒」

也被稱為「熱湯」，受到當地人們的喜愛與熟知的名溫泉－百澤溫泉。

對於神經痛、肌肉痠痛、關節痛和五十肩等都有效果。

洽詢/弘前市百澤寺澤28-29/
0172-83-2215/7:00~14:00,
18:00~21:00 (受理到營業結束前1
小時為止)

大人700日圓、兒童400日圓、
嬰幼兒免費

詳情請掃描二維碼



將旅行的回憶帶回家吧！

白神、津輕的伴手禮

BUNACO (A)



使用獨家製作方法加工山毛櫸木材製作而成的木製工藝品。設計時尚，品種豐富，在全球都獲得了很高的評價。



SPRING

SUMMER

AUTUMN

白神鮮蜂蜜 (B)

在道之驛的屋頂上採收的「白神鮮蜂蜜」，蜂蜜的味道和顏色會因季節的不同而變化。要不要透過這款蜂蜜來感受一下白神山地的四季呢？

使用青森縣最小的西目屋村的百花蜜做成的年輪蛋糕 (A)

100% 使用了在西目屋村採集的百花蜜。一口下去便能感覺到豐裕的香氣和柔和的甜味在口中散開。



mont-bell 獨家商品 (B)

戶外活動產品製造商「mont-bell」與西目屋村合作的商品。使用了「西小巾」圖案，是只有這裡才買得到的商品。

山毛櫸姬周邊商品 (B)

多種附帶白神山官方吉祥物「山毛櫸姬」圖案的周邊商品。



白神焙煎炭燒咖啡 (B)

使用從蘋果樹上修剪下來的多餘樹枝及當地的木炭來烘焙咖啡豆。咖啡豆顆飽滿，有豐富的香味，口感柔和。





甜點主廚的蘋果條 G

將用糖漿醃製的青森縣產蘋果切大塊，和海綿蛋糕麵糊一起包進派裡烤製而成。



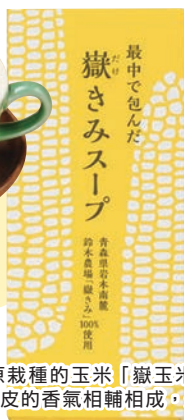
蘋果乾 H

只使用了蘋果，完全沒有使用砂糖、鹽、植物油等添加物。低溫乾燥后自然樸實的味道是其最大的魅力。



用糯米粉脆皮包裹的嶽玉米湯 F

在弘前市岩木山南側高原栽種的玉米「嶽玉米」的甜味和香氣，與糯米脆皮的香氣相輔相成，是款奢侈的湯品。



小巾刺繡 C

津輕地方的傳統刺繡。最近推出了多種北歐風格的繽紛小物。



津輕漆器 D

原本是指主要在弘前市製作而的漆器，但是最近也推出了津輕漆手機殼等各類小物，商品種類有所增加。



E

十二生肖餃子燈籠

將會帶來好運的金魚餃子燈籠做成十二生肖的模樣。尺寸有大小中三種，推薦拿來作為室內擺設。

鷹丸君周邊商品 F

弘前市官方吉祥物「鷹丸」兄的周邊商品。除玩偶外還有很多其他種類的商品。



SHOP LIST

A BUNACO 西目屋工廠

西目屋村田代稻元 196/0172-88-6730/
10:00~15:30(15:00 停止入內)/
營業日依照工廠營業日曆

BUNACO CAFÉ

西目屋村田代稻元 196/0172-88-6604/
11:00~15:30(L.O. 15:00)/
僅在週六、日及國定假日的工廠營業日營業

地圖 H-4



B 道之驛 津輕白神 Beach西目屋

西目屋村田代神田 219-1/0172-85-2855/
9:00~17:00(根據季節有所變動)
/12月31日和1月1日休息

地圖 H-5



C 津輕工房社

弘前市元寺町 52/080-1675-3753/
10:00~17:00/ 不固定休息

地圖 M-4



D 津輕塗 TANAKA

弘前市土手町 24-10/0172-33-4649/10:00
~18:00/ 週三休息 * 部分例外
(8/13 及元旦假期會休息幾天)

地圖 M-4



E 津輕藩睡魔村

弘前市龜甲町 61/0172-39-1511/
9:00~17:00/ 全年無休

地圖 K-4



F 回憶商店櫻花小屋

弘前市下白銀町 2-1(弘前市立觀光館)/
0172-33-6963/
9:00~18:00/ 全年無休

地圖 M-3



G Ragueneau Sasaki 弘前百石町本店

弘前市百石町 9/0172-33-2122/
8:00~19:00/ 週二休息

地圖 M-4



H 弘前市蘋果公園

弘前市清水富田寺澤 125/0172-36-7439/
9:00~17:00/ 全年無休

地圖 清水富田地區



I 石崎彌生堂

弘前市龜甲町 13/0172-35-5753/
9:00~18:30/ 週日休息

地圖 K-5



J HIROSAKI ORANDO

弘前市百石町 47-2/0172-40-3950/
12:00~21:00(根據週幾而
有所變動)/ 週三、四休息

地圖 M-4



麻花捲 I

很受歡迎的弘前名產。微甜，
口感微硬有嚼勁，越吃越上癮。

蘋果汁 B F H

弘前市的蘋果產量日本
第一，蘋果汁的種類也
很豐富。有很多不同品
種的蘋果汁，推薦您喝
看看比比看。



TEKIKAKA 蘋果蘇打 H

100%使用摘果(摘除部分小蘋
果，使養分集中)作業中摘下的
小蘋果釀製而成的蘋果蘇打。味
道微甜，推薦跟餐點一同享用！



津輕玻璃工藝品 J

春天的櫻花、夏天的祭
典、秋天的紅葉、冬天
的雪景，津輕的匠人們
親手製作的一個個「津
輕玻璃工藝品」都有著
不同的表情。買一隻帶
回家，讓玻璃工藝品隨
時陪伴在您的左右吧。



櫻花花期
 <弘前城>
 4月20日左右~5月5日左右
 <西目屋、岩木山周邊>
 4月下旬~5月上旬

●弘前櫻花節

弘前公園內的染井吉野櫻，樹齡超過100年的就有多達400棵以上。櫻花樹全年由樹藝師「櫻守」團隊進行管理，能開出大團魄力十足的櫻花。

舉辦期間：4月23日~5月5日

●弘前蘋果花節

櫻花節結束後，可愛的蘋果花便開始爭奇鬥艷競相開放。

舉辦期間：5月上旬

●白神山地的新綠

冬天過後，白神山地遍地綠色。



	春季平均氣溫	
	弘前市	西目屋村
4月	13度 6度 9日	12度 3度 9日
5月	18度 12度 8日	17度 8度 9日
6月	22度 16度 7日	21度 13度 9日

數據來源:NOAA

	夏季平均氣溫	
	弘前市	西目屋村
7月	25度 20度 9日	25度 18度 11日
8月	27度 21度 10日	26度 19度 9日

數據來源:NOAA

●宵宮

各個神社的參拜道路上排列著很多攤販，可以玩到射擊、撈金魚等遊戲。

舉辦期間：每年5月上旬~10月上旬

※根據祭典場所而異

●弘前餛飩燈節

節日期間，人們將拖曳著描繪有武士畫的餛飩燈籠在市區內行走。是國家重要無形民俗文化財，美麗的餛飩燈畫及莊嚴的調子為弘前的夏天添彩。

舉辦期間：8月1日~7日

行走中的
 吶喊聲是
 「呀~呀呀~」



春

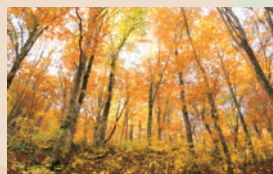
4-6月

夏

7-8月

9-11月

黃葉紅葉最佳觀賞期
 <白神山地>
 10月中旬~10月下旬
 <弘前城>
 10月下旬~11月上旬



●白神山地的黃葉

山毛櫸、楓樹、雞爪槭等換上美麗的秋裝，白神山地被染成一片金黃。邊走在蓬鬆的落葉上，邊眺望大自然的無盡秋色，真是無比愜意。

白神地區被豐富的自然環境，四季都有不容的模樣。一起來看一下全年的活動和氣溫等吧。

白神的四季

弘前
 西目屋

CALENDAR



津輕小知識!?



★關東煮會沾生薑味噌醬

加入了生薑的甜口味噌，會讓整個身體都變得暖呼呼！是雪國才有的驅寒方法。



★蘋果汁也分不同品種

蘋果王國，青森當中，要數津輕地方最盛產蘋果。根據品種不同，酸味和甜味的比例也不同。不妨喝看看比比看，找出自己喜歡的味道。

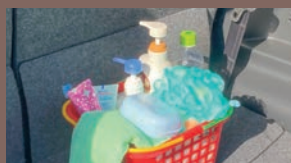
★節分撒的豆子是花生

日本的節分一般會撒大豆驅邪，而在津輕地區則是撒花生。這是因為「花生個頭大，即使在雪地上也很容易找到」，也有人說是「因為地處寒冷之處，為了維持體溫，會選擇比大豆脂類含量更高的花生」等。



★啤酒用雪來冰鎮

積雪就像是天然冰箱。配著小菜，喝一口被雪冰鎮過的啤酒是冬天裡的享受。



★車子裡隨時備有泡溫泉的配備

就人口比例來看，青森縣的公眾澡堂數日本第一多。一早起來就去泡溫泉等，喜歡溫泉的人很多！因此，大家在車子裡都隨時備有泡溫泉的配備，想泡就泡。

★以岩木山的形狀為傲

高聳的岩木山時刻守護著津輕大地。根據角度不同，岩木山的樣貌也各不相同。周邊市町村的居民們都覺得「從我家看到的岩木山最棒！」。(詳情請參閱p16)



●乳穗瀑布點燈

結冰的乳穗瀑布將被夢幻燈飾妝點。

點燈時期：2月

※點燈時期會根據結冰狀況而發生變更。



●弘前城雪燈籠節

點燈的迷你雪屋及雪雕像裝點公園，夜晚燈光中的弘前城神秘而夢幻，帶您感受不同的氛圍。大雪雕像以歷史性建築物為主題製作，還有大大的冰雪滑梯等各種有趣活動，供您好好享受弘前的冬天。

舉辦期間：2月中旬



	冬季平均氣溫	
	弘前市	西目屋村
12月	3度 -1度 21日	5度 -1度 18日
1月	0度 -4度 21日	2度 -4度 17日
2月	1度 -3度 17日	2度 -3度 14日
3月	5度 0度 14日	6度 -1度 13日

數據來源: NOAA



冬
12-3月

秋

津輕白神湖~

ANMON●

...每年11月下旬關閉

ANMON~津輕峠●

...每年11月上旬關閉

	秋季平均氣溫	
	弘前市	西目屋村
9月	23度 17度 10日	23度 15度 11日
10月	17度 10度 12日	17度 9度 12日
11月	10度 4度 17日	10度 3度 16日

數據來源: NOAA

●弘前城菊花紅葉節

弘前公園到了紅葉季節時，風情萬種的古城就會換上色彩鮮豔的秋裝。櫓及城門是擁有400年以上歷史的重要文化財。整個公園中約有1,000棵楓樹，還眺望披上紅妝的櫻花樹及楓葉，還感受弘前一路走來的歷史吧。

舉辦期間：10月中旬~11月上旬

充分感受白神及弘前的魅力吧！

推薦行程

10:30

漫步山毛櫸林

找導遊陪同一起散步，更能充分了解白神山地

P3・4



兩天一夜行程

【搭乘巴士・騎腳踏車的行程】

13:00

在BUNACO CAFÉ
吃午餐

推薦白神蜂蜜披薩！

P26

14:00

BUNACO製作體驗

製作世上獨一無二的BUNACO雜貨。

P22

16:00

在道之驛津輕白神山毛櫸西目屋購物

匯集了種類豐富的伴手禮

P32

18:00

晚餐享用白神之魚

P27

行程第1天

START

弘前站

暗門白神號

漫步山毛櫸林

暗門白神號

BUNACO CAFÉ

BUNACO 製作體驗

步行

道之驛津輕白神山毛櫸西目屋

路線巴士（西目屋村公所線）

白神之魚

GOAL

BLOSSOM 飯店弘前



9:30

參觀藤田紀念庭園 參觀和館、洋館

P17・18

12:00

在旨米屋吃午餐
(津輕藩飯菩提村內)

10:30

弘前公園散步

P17

行程第2天

START

BLOSSOM 飯店弘前

租借腳踏車・騎腳踏車 20 分鐘

藤田紀念庭園

騎腳踏車 1 分鐘

弘前公園

騎腳踏車 10 分鐘

旨米屋 (津輕藩飯菩提村)

騎腳踏車 1 分鐘

仲町傳統建築物群保存地區

騎腳踏車 1 分鐘

津輕天然藍染體驗

騎腳踏車

尋找弘前甜點・時尚雜貨

歸還腳踏車

GOAL

弘前站



津輕地區的傳統鄉土料理
令人大快朵頤
旨米屋 / 弘前市龜甲町
61/11:00 ~ 15:00/
無休

13:00

仲町傳統建築物群
保存地區散步

P17

14:00

津輕天然藍染體驗

在川崎染工廠染一條只屬於自己的手帕吧！

P24



15:00

尋找弘前甜點・時尚雜貨

P28



用甜點滿足味蕾後，去尋找時尚雜貨吧！



My Travel Plan

Date . . .
. . .

我的旅行書籤

制定自己的
旅行計劃！



My Travel Plan

Date XXXX X X

我的旅行書籤

XXXX X X

按照自己的步調租車旅行!!

旅行成員：爸爸・媽媽・小西・小弘

Day1 享受白神・西目屋！ 充分感受大自然的一天



移動

租車

8:45 弘前站前 → 9:45 Aqua Green Village Anmon

10:00 「暗門瀑布 暗門溪谷路線」健行 (有導遊陪同)

12:30 道之驛津輕白神山毛櫛西目屋



餐廳「森林之門」午餐是白神荞麥面搭配炭燒咖啡

13:30 「水上漂流」受理・換裝

14:30 開始水上漂流

16:30 水上漂流結束



這裡也有溫泉喔!



住宿

綠色公園森林之泉「小巾房型」

入住 17:00・退房 8:30



Day2 享受弘前！ 品嚐・體驗的一天



移動

租車

8:30 綠色公園森林之泉 → 9:00 弘前市蘋果公園

9:00 參觀弘前市蘋果公園

移動

租車

10:15 弘前市蘋果公園 → 10:30 藤田紀念庭園

10:30 藤田紀念庭園

12:00 在大正浪漫喫茶室吃午餐 (享用午餐和蘋果派!)



移動

租車

13:00 藤田紀念庭園 → 13:10 津輕藩餃苔噠村

13:10 參觀津輕藩餃苔噠村

津輕漆器製作體驗或為金魚餃苔噠燈籠上色

15:00 在餃苔噠村購買伴手禮

15:40 弘前公園散步

移動

17:00 津輕藩餃苔噠村

→ 17:15 弘前站

還車



設施聯絡方式

綠色公園森林之泉

0172-85-3113

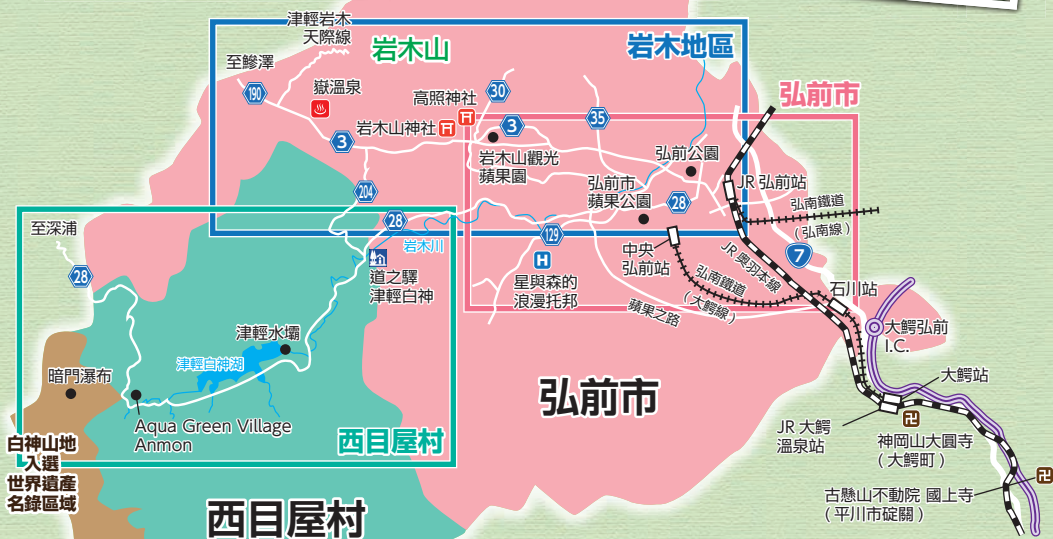
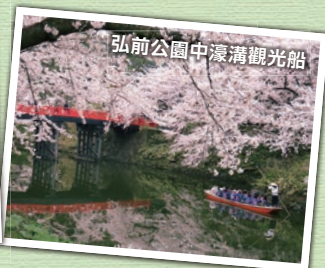
津輕藩睡魔村

0172-39-1511



西目屋村、弘前市 地區地圖

派出所 郵局 金融機構、ATM 醫院 神社 寺廟 教會 道之驛 諮詢處
 便利商店 學校 加油站 飯店、旅館 溫泉 餐廳 伴手禮店



岩木地區地圖

(弘前市)

<移動時間參考> 弘前站⇌嶽溫泉鄉 開車 單程 約45分鐘



嶽野地區體育文化交流中心



透過展板、出土文物等介紹大森勝山遺跡及嶽野地區的歷史。

岩木山

津輕岩木天際線

收費站

嶽溫泉鄉

岩木山
櫻林公園

遊玩之森
岩木莊

岩木觀光物產諮詢處

彌生休憩廣場

高岡之森
古民宅咖啡廳
山之子

求聞寺

高照神社

高岡之森
弘前藩歷史館

岩木山
觀光蘋果園

愛宕山
橋雲寺

農產品直售所
「野市里」

弘前公園

弘前市公所

鬼神社

從津輕岩木天際線看到的
絕美景色



水煮嶽玉米



農產品直售所「野市里」



能買到新鮮、安全、放心的蔬菜、水果、山野菜等！

2km



想要了解白神山地來這就對了!



白神山地旅客中心

在展示廳可以學到山毛櫸的一生及山毛櫸林的結構、白神山地的生態系等，在影像體驗廳可以透過大屏幕觀賞介紹影片，讓您仿佛身臨其境，親密接觸白神山地。

洽詢 / 0172-85-2810 / (4月1日~10月31日) 8:30~17:00

(11月1日~3月31日) 9:00~16:30 / (4月~12月) 每月第2個週一休息

(如遇國定假日則隔天休息)

※8月為第4個週一休息 (1月~3月) 每週週一、四休息 (如遇國定假日則隔天休息)、
12月29日~1月3日休息

詳情請掃描二維碼



離西目屋村
最近的便利商店 C

至弘前

離西目屋村
最近的加油站

大白溫泉

28

鷹之巢
冬季獵人小屋
燒炭小屋
蛤蟆石
乳穗瀑布
回眸斜坡
岩谷觀世音

綠色公園森林之泉

岩木川

津輕水壩

白神故鄉橋公園

津輕白神湖

白神山地的冬季

西目屋線

無邊的秋色

有個村落會將屋頂塗成山毛櫸嫩葉般的「西目屋線」，讓房屋與自然融為一體，保護周圍的景觀。

1km



1

2

3

西目屋村地圖

<移動時間參考> 弘前站⇄西目屋村公所 搭巴士 單程 約 55 分鐘
弘前站⇄Aqua Green Village Anmon 開車 單程 約 60 分鐘



至深浦



入選
世界遺產
名錄區域
(緩衝區域)

暗門瀑布

暗門溪谷路線

世界自然遺產之徑
山毛櫸林散步道



漫步山毛櫸林



日本獼猴



鬼川邊 (1) 遺跡

津輕白神湖

津輕水壩公園

Aqua Green Village Anmon

川原平 (1) 遺跡

田代町



1

2

3



○

3

便於觀光的 交通資訊一覽



弘前市區循環巴士

(現金:150日圓、交通IC卡:130日圓)

在弘前市區內只要 150 日圓就能搭乘。分為環繞市中心區的「土手町循環巴士」、前往郊區購物的「城東環狀」等不同線路，非常方便。使用交通 IC 卡更超值!!

※乘車處及運行時間等詳情前往弘南巴士官方網站確認。

弘前市區循環巴士



「1日乘車券」...1天內無限次乘坐土手町循環・城東環狀巴士

費用:大人 500 日圓、兒童 250 日圓

★如需購買，請在巴士下車時告知車服員「我要買 1 日乘車券」。然後就可以購買和支付。

※僅在車內販售

★支付方式為 MegolCa 等的 IC 卡。

★如需了解詳細的使用方法，請瀏覽弘南巴士網頁「開始使用 MegolCa」。

洽詢:弘前巴士總站 TEL.0172-36-5061(5:30~23:40※營業時間可能會有所變動。)



詳情請掃描二維碼



租賃腳踏車 CYCLE NET

遊覽弘前，腳踏車是非常方便的選擇!

出租時期:5月上旬~11月下旬※根據氣候變化出租期間可能會有所變更。

※有些會從4月上旬開始出租。

出租點:弘前市立觀光館、弘前市觀光諮詢處(JR弘前站1F)、弘前市街區資訊中心、弘前市蘋果公園、津輕藩睡魔村

出租時間:9:00~17:00

(還車期限:所有出租點均為當天17:00)

費用:普通腳踏車1台500日圓、電動腳踏車1台

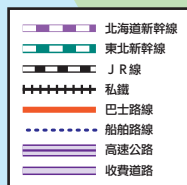
1,000日圓、公路腳踏車1台3,000日圓

※電動腳踏車只在弘前市立觀光館、弘前市觀光諮詢處可以出租和還車，公路腳踏車只在弘前市立觀光館可以出租和還車。)

洽詢:弘前市立觀光館 TEL.0172-37-5501



青森縣 交通地圖



ACCESS 交通指南

飛機

札幌(新千歲機場)	45分鐘~50分鐘	青森機場	巴士 55分鐘	弘前	巴士 55分鐘	西目屋
東京(羽田機場)	1小時15分鐘~20分鐘					
名古屋(小牧機場)	1小時20分鐘~25分鐘					
大阪(伊丹機場)	1小時30分鐘~50分鐘					
神戶(神戶機場)	1小時35分鐘~50分鐘					

新幹線

新函館北斗	車號 1小時5分鐘	新青森	特急津輕號 30分鐘	弘前	巴士 55分鐘	西目屋
仙台	車號 1小時35分鐘					
新大阪	希望號 2小時30分鐘					
	東京 車號 2小時59分鐘					

JR奥羽本線

青森	特急 30分鐘	弘前	巴士 55分鐘	西目屋
秋田	特急 2小時			

高速巴士

盛岡	約德爾號2小時15分鐘	弘前	巴士 55分鐘	西目屋
仙台	城堡號4小時20分鐘			
東京(上野)	(白天班次)天空號9小時30分鐘 (夜晚班次)鰻熊號9小時			
東京(新宿)	新夜曲號8小時50分鐘			
橫濱	新夜曲號9小時50分鐘			

東北自動車道

從各出口到弘前、西目屋的距離

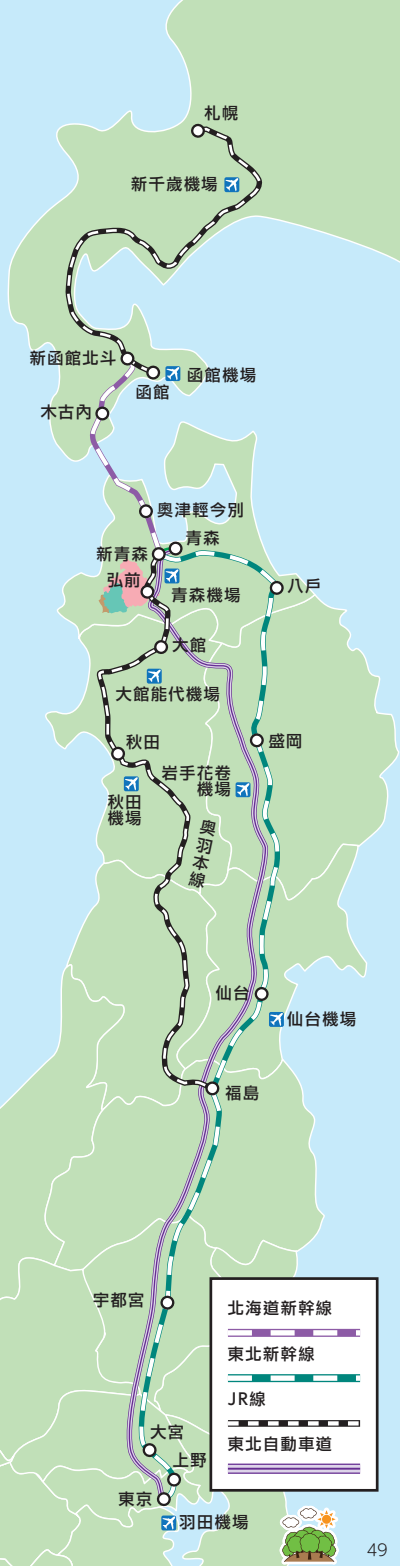
青森I.C.	→	浪岡I.C.	→	黒石I.C.	20分鐘	弘前
37.9km		26km				
川口JCT	→	仙台I.C.	→	盛岡I.C.	45分鐘	西目屋
656.5km		321.3km		141.6km		

國道7號

青森	40km 1小時	弘前	30分鐘	西目屋
秋田	165km 3小時30分鐘			

弘南鐵道

黑石	弘南線 30分鐘	弘前	巴士 55分鐘	西目屋
大鰐	大鰐線 30分鐘			



北海道新幹線
東北新幹線
JR線
東北自動車道

旅行的回憶

記錄旅程中的體驗和感受，當做美好回憶吧！



白神山地

西目屋村

弘前市





2025年3月 繁體中文版 第二版發行

發行處：白神山地活性化實行委員會

青森縣西目屋村產業課

青森縣弘前市國際廣域觀光課