

「仙北 × 温泉 温健步指南」是什么呢？

「温健步」手册总结了仙北市内分布各处的温泉，健康推进项目，饮食等健康保健的各类信息。有这本小册子在手，市民和游客都能在享受「温健步」乐趣，增进健康的同时，发现更多仙北市的魅力。活用这本小册子，设计一条自己的原创“健康游”路线怎么样？

要健康，也要安全！

健步运动之前，
如发现有下列任一情况，
还应当向医生咨询。

check!

- 被医生建议限制运动。
- 6个月以内接受过人工关节手术。
- 脚部有麻痹症状。
- 脊椎骨骨折过。
- 脉搏50次/分以下或者110次/分以上。
- 高血压不足90mmHg或者超过180mmHg。
- 低血压超过100mmHg。
- 发烧37.0度以上。
- 有头晕、冷汗、恶心等症状。
- 日常生活中有心悸过度的症状。



仙北 × 温泉 温健步指南



秋田·仙北
温健步

按照“温健步 3030” 法则来运动吧!

仙北市独创的健步法则。通过适度的运动强健体魄，令人生更充满活力。

运动量不足没什么效果，运动过量则有可能会受伤或引发心肌梗塞。为了在保证安全的前提下达到运动的效果，了解最适合自己的运动强度很有必要。为此，仙北市独创了「温健步3030」法则，以作为安全有效运动的参考。「温健步3030」法则，即“以比安静时脉搏上升30次的强度，一天运动30分钟以上”。以这一“3030”法则进行健步运动，即安全又能达到运动的效果。

【脉搏的测量方法】

在放松的状态下，用食指、中指和无名指按住手腕大拇指侧的桡骨动脉，数1分钟的脉动次数（也可以数30秒，再乘以2计算）



温健步 3030 法则是什么？

【运动强度】

安静时脉搏+30

- * 了解平日的脉搏，在此基础上加快30次
- * 脉搏 110 次 / 分以下

【运动时间】

合计30分钟以上

- ※ 连续 30 分钟是最理想的，也可以适当休息。

温健步 延长健康寿命

所谓健康寿命，是指在健康指标状态下生存的时间。通常男性寿命与平均寿命的差有10年，女性则为12年。如何能够缩短与平均寿命的差数尤为重要。步行就是很好的锻炼方式。温泉能够放松身心，结合步行效果更加显著。温泉+步行的组合“温健步”便是有效延年益寿的秘诀。然而，高龄人群或身患疾病者，在“温健步”时还需多加留心。比如遵循“3030法则”，以脉搏数决定运动强度和运动时间，讲求走路姿势、服装和鞋子等，从而安全“温健步”。



秋田大学大学院
整形外科科学讲座教授
岛田 洋一

Shimada Youichi

日本脊髓损伤医学会理事长。日本康复训练医学会理事、以高科技康复训练机器为主的康复训练先端机器研究会代表干事。

健步的走姿 注意事项 ⚠

头

脚后跟先着地，
视线自然向前看

腕

脚后跟先着地，
手臂自然地前后摆动

后背

挺直腰板，
自然地摆好姿势

步幅

尽可能的拉大步伐，
自然而然地脚后
跟先着地。

脚

脚后跟的中心先着地、
重心从「脚掌外侧」向
「拇指根部」自然移动



● 如何选择鞋和服装

鞋



推荐脚后跟结实，有弯曲性的鞋子。

携带物品



饮水，毛巾，计步器等。
夜间要佩戴有亮光的东
西。

服装



运动方便的上衣可以代替运动服。下身
请穿运动裤等。为了防止起水泡一定要
穿袜子。

了解泉质，科学泡汤

「疗养泉的一般适应症」和「不同泉质适应症」

所谓「一般的适应症」是指所有疗养温泉都具有的，针对疾病和外伤的功效。「不同泉质适应症」，是指温泉不同泉质所具有的特定功效。温泉法中认定的10种类泉质当中，仙北市有8种。正确了解温泉泉质，选择适合自己的温泉泡汤疗养。

【疗养泉的一般适应症】

- 肌肉或关节的慢性疼痛或僵硬（关节风湿症、变形性关节炎、腰痛症、神经痛、五十肩、摔跤、扭伤等慢性病）
- 运动麻痹时的肌肉僵硬
- 肠胃功能下降（胃积食，肠道积存气体等）
- 压力引起的各种症状（睡眠障碍，抑郁状态等）
- 轻微高胆固醇血症
- 轻微哮喘或肺气肿
- 轻症高血压
- 痔疮疼痛
- 病后恢复期
- 增进健康
- 体寒
- 耐糖能异常（糖尿病）
- 自律神经不安定症
- 恢复疲劳
- 末梢循环障碍



泡温泉来增进健康

在自然资源丰富的秋田县，仙北市是温泉资源最多的地区。自古以来，这一地区就有通过温泉疗养的习俗。泡温泉能够保持健康、治疗疾病。在这美丽宁静的山林河湖环境中入浴、日常生活中被打乱的自律神经系统、内分泌系统、免疫系统等人体节奏（体内节奏）能慢慢得到调理，从而使身心恢复健康稳定，达到综合调节的作用。此外，医学上认定的10种类疗养温泉泉质中，仙北市有8种。从医疗的角度科学泡汤，并结合散步、森林浴、水中运动等，品尝当地美食，从食物中摄取营养，重塑健康体魄。

Ichikawa Shinichi

任「仙北市西明寺诊疗所」所长，从事地区医疗活动。作为仙北市温泉疗养研究会会长，致力于温泉疗法的普及。对秋田美人的研究也广为人知。



医学博士 温泉疗法医
市川 晋一

【仙北市 8 类不同泉质的适应症一览】

标示泉质	浴用	饮用	仙北市的代表温泉
单纯温泉	自律神经不安定症，不眠症，抑郁状态	—	Kurion, 孙六温泉，妙乃汤（银之汤）
盐化物泉	外伤，末梢循环障碍，体寒，抑郁状态，皮肤干燥症	萎缩性胃炎，便秘	东风之汤，玉川温泉，新玉川温泉
碳酸水素盐泉	外伤，末梢循环障碍，体寒，皮肤干燥症	胃十二指肠溃疡，逆流性食道炎，耐糖能异常（糖尿病），高尿酸血症（痛风）	鹤之汤温泉，水泽温泉乡地区
硫酸盐泉	外伤，末梢循环障碍，体寒，抑郁状态，皮肤干燥症	胆道系统功能障碍，高胆固醇血症，便秘	Yupopo, 花葉館，角館温泉，妙乃湯（金之湯）
含铁泉	—	缺铁性贫血	
酸性泉	过敏性皮炎，普通性牛皮癣，耐糖能异常（糖尿病）表皮化脓症	—	玉川温泉，新玉川温泉
硫磺泉	过敏性皮炎，普通性牛皮癣，慢性湿疹，表皮化脓症（硫化氢型泉质，还有针对末梢循环障碍的治疗效果）	耐糖能异常（糖尿病），高胆固醇血症	Arupa Komakusa 黑汤、鹤之汤温泉，水泽温泉乡地区
放射能泉	高尿酸血症（痛风），关节风湿性，强直性脊柱炎等	—	

仙北市独有的温泉浴达人制度！

仙北市温泉疗养研究会认证的「温泉浴达人制度」，是为了让市民加深对温泉的了解，从而安全泡汤而采取的措施。同时，这一制度也希望培育能够正确介绍温泉功能和效用的人材。现在，参加仙北市举办讲座的市民中，已有 58 位被认定为「温泉浴达人」。

在 P6~19 有标记的设施就可以见到「温泉浴达人」哦。

COLUMN

入浴时的注意事项

（事实上，由于不注意引起的人浴事故比交通事故还多！）

- 1 请入浴前后补充水分。
- 2 在家里泡澡时，使用浴缸盖子防止事故
- 3 泡澡前往身上浇约10杯量的热水
- 4 用41°C以下的水泡半身浴
- 5 避免清晨空腹入浴或用餐后直接入浴

玉川温泉·八幡平地区的健步地图



※ 冬季禁止进入

ROUTE 01

玉川·八幡平地区的健步要点

玉川温泉是国内屈指可数的酸性温泉。在涌出源泉的「玉川自然研究路」上，也有许多户外的岩盘浴景点。在可以感受到热力十足地热的地方健步后，还可以到玉川温泉排毒！



玉川温泉食堂

玉川温泉作为温泉疗养地，吸引了全国各地前来疗养的客人。除了住宿的客人外，前来泡汤的游客也可以在这处食堂用餐。推荐菜品为「秋田三味套餐」(1,080日元含税)。每样菜品分量虽不多，但却种类丰富，十分人气。

仙北市田泽湖玉川字波黑沢国有林内
☎0187-58-3000(预约中心)
营业时间/11:30~13:00(周六周日到14:00)
※11月下旬~4月中旬冬季休業



旬彩 Dining Bunano 四季

位于新玉川温泉的餐厅，提供自助形式的早餐和晚餐。午餐时间住宿之外的客人也可以用餐。这里人气的当日午餐套餐有两个种类可供选择(800日元含税)。

仙北市田泽湖玉川字黑沢2番地 新玉川温泉内
☎0187-58-3000
营业时间/12:00~13:15 定休日/无休

玉川·八幡平地区的温泉&美食景点



玉川温泉

作为日本屈指可数的强酸性温泉而闻名的玉川温泉，温泉水为强酸性(pH1.2)。有护士常驻的温泉治疗咨询室，慕名而来的汤治疗客人很多。也可以当日往返入浴。不仅是屋外，在屋内也设置了岩盘浴。

仙北市田泽湖玉川字波黑沢国有林内
☎0187-58-3000(予約センター) 当日往返入浴营业时间/9:00~16:00(最終入場15:30) 大人800円、儿童400円 ※冬季停业(11月下旬~4月中旬)



新玉川温泉

从玉川温泉引进源泉，冬季也营业。用抗酸性较强的青森柏树建造的大浴场有15种浴槽。冬季国道341号线禁止通行，一般车辆无法前往。

仙北市田泽湖玉川字黑沢2番地 ☎0187-58-3000
当日往返入浴营业时间/夏季9:00~16:00、冬季9:00~13:30 大人800円、儿童400円

乳头温泉乡地区的健步地图



起点&终点

起点&终点

鹤之汤 ▶ 鹤之汤峡 ▶ 鹤之汤 (往返)

距离	时间	消耗热量※1
约 3 km	50 分钟	130.7 kcal

度假村 ▶ 空吹湿原 ▶ 黑汤 ▶ 孙六 ▶ 大釜 ▶ 妙乃汤 ▶ 度假村

距离	时间	消耗热量※1
约 3.4 km	60 分钟	157.5 kcal

ROUTE 02

乳头温泉乡地区的健步要点

十和田·八幡平国立公园、乳头山麓散布的七座温泉被称为「乳头温泉乡」。在山毛榉原生之林中步行约 60 分钟的路线可以吸收新鲜的负氧。



山之宿 餐厅

在「山之宿」，您可以体验在有围炉的房间享用午餐。「山芋锅定食B」(1,550日元含税)十分推荐，以味噌为汤底的山芋火锅和米饭的搭配非常出色。配菜的时蔬让您感受季节的味道。

仙北市田沢湖田沢字汤岱1-1 ☎ 0187-46-2100
 营业时间(午餐时间) / 11:00~14:00
 定休日/无 ※午餐可以预约



度假村乳头温泉乡 Restaurant

乳头温泉乡中唯一配备有无障碍设施的餐厅、使用当地品牌猪肉烹制的「虹猪排盖饭」(1,330日元含税)。猪肉肉质柔软，香甜可口。

仙北市田沢湖生保内字驹岳2-1 ☎ 0187-46-2244
 营业时间(午餐时间) / 11:30~14:00
 定休日/无



度假村乳头温泉乡

单纯硫磺泉(硫磺泉)和钠碳酸氢盐泉(碳酸氢盐泉)，两种不同泉质的天然温泉。可以在男女分开的浴室，一边眺望山毛榉林一边悠闲的享受泡汤。

仙北市田沢湖生保内字驹岳2-1 ☎ 0187-46-2244
 当日往返入浴营业时间 / 11:00~17:00
 大人600円、儿童300円

乳头温泉乡地区的温泉&美食景点



黑汤温泉

黑汤温泉在乳头温泉乡的最深处。除了混浴的露天浴池之外，还有男女分开的室内浴池和露天浴池。泉质为单纯硫化氢泉·酸性硫磺泉(硫磺泉)。还有汤田。

仙北市田沢湖生保内字黑汤沢2-1 ☎ 0187-46-2214
 当日往返入浴营业时间 / 9:00~16:00
 中学生以上600円、小学生300円 ※冬季休业



温泉

MAP C-3

田泽湖高原温泉乡地区的健步地图



Arupa Komakusa ▶ 田泽高原 Hotel ▶ 辰子莊 ▶ 疗养宿阳江 ▶ Arupa Komakusa

距离 约 2.2 km 时间 30 分钟 消耗热量※ 78.8 kcal

起点 & 终点

ROUTE 03

田泽湖高原温泉乡地区的健步要点

田泽湖高原温泉乡地区可以眺望日本最深的湖泊田泽湖。这条路线坡路很多，要注意保持健步的步调和节奏。在起点 & 终点处，都有美食和温泉可以享受。



餐厅 Komakusa
Arupa Komakusa 的食堂。这里的人气菜单是脆脆的天妇罗「天妇罗稻庭乌冬面」(1,080 日元含税)。每个季节都能品尝到以当地蔬菜为主的料理。有令人满足的菜单。

仙北市田泽湖生保内字驹岳2-16 ☎0187-46-2101
营业时间/9:00~19:00(12月~3月9:30~17:30)
定休日/5月~10月无休、11月~4月周四定休



Café 山毛榉之森 Fuu
在这家咖啡店可以边眺望山毛榉林，边悠闲休息。最受欢迎的菜品是使用店主亲自采摘蘑菇制作的「森林蘑菇日式意大利面」(1,330 日元含税)。春季山菜意大利面也很受欢迎。

仙北市田泽湖生保内字驹岳2-36 ☎0187-46-2275
营业时间/11:00~17:00
定休日/不定休

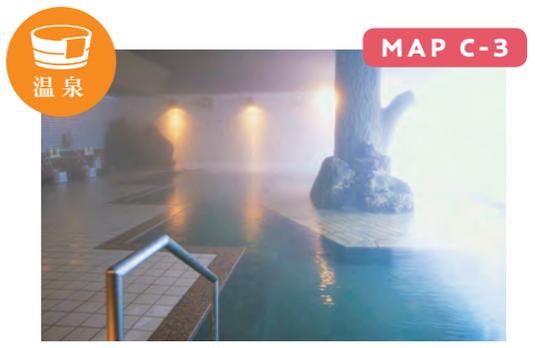
田泽湖高原温泉乡地区的温泉 & 美食景点



田泽湖展望露天温泉 Arupa Komakusa

从露天温泉汤池可以一览田泽湖美景。一边融入自然，一边放松泡汤。这里的温泉泉质为硫化氢泉(硫磺泉)，温泉水无色透明。设施内卫生整洁，还有免费的休息场所。

仙北市田泽湖生保内字驹岳2-16 ☎0187-46-2101
当日往返入浴营业时间/9:00~19:00(12月~3月9:30~17:30) 大人520円、小学生300円、幼儿免费，定休日请咨询



Plaza Hotel 山麓荘(山麓庄广场酒店)
男女各有室内温泉和露天温泉。因为含有大量天然的保湿成分「甲胺酸」、所以可以期待美肤效果。100%天然温泉。另外、使用米糠的酵素浴也很受欢迎。

仙北市田泽湖生保内字驹岳2-32 ☎0187-46-2131
当日往往入浴营业时间/大浴场は11:30~16:00(600 日元含税/不定休) 酵素浴池 15:30~20:30(1,836 円·加税)

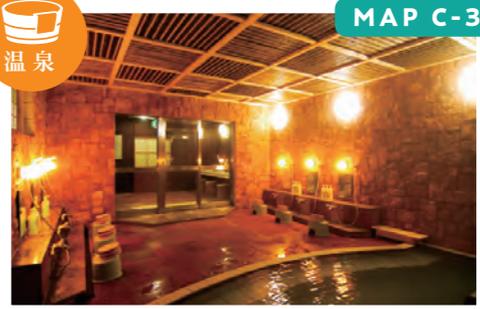
水泽温泉乡地区的健步地图



水泽温泉地区的温泉&美食景点



MAP C-3



Plaza Hotel 山麓莊別館四季彩 (山麓庄广场酒店別館四季彩)

西式古典休闲酒店。当日往返入浴客人也可以在这里入浴。感受着日西折衷，怀旧的气氛来享受温泉吧。直接从地下涌出的温泉，泉质是单纯的硫化氢泉(硫磺泉)

仙北市田沢湖生保内字下高野73-40
☎0187-46-2026 当日往返入浴营业时间/10:00~15:00(要事前連絡) 大人600円、儿童300円



MAP C-3



驹岳温泉

位于健步道起点「友情瀑布」旁边的温泉。男女浴场都配备有使用驹岳烧石打造的室内温泉泉池，也有能够听到河水潺潺流动声的露天温泉。这里泡汤可以使皮肤变得光滑，广受好评。

仙北市田沢湖生保内字下高野 80-68
☎0187-46-2688 当日往返入浴时间/9:00~19:00 (只有周三16:00~) 大人500円、儿童250円



MAP C-3



露天温泉 水泽温泉

男女共有2个露天浴池，2个室内浴池，可以尽情享受奢侈的天然温泉，是非常有人气的温泉设施。源泉59°C、每分钟自然涌出1,000L。泉质为富含硫磺、钙的硫化氢泉(硫磺泉)。

仙北市田沢湖生保内字下高野 73-15
☎0187-46-2111 当日往返入浴营业时间/9:00~21:00(闭馆22:00) 大人600円、儿童300円



MAP C-3



Hotel Newsky Restaurant

当日往返的客人也可以在「Hotel Newsky 餐厅」吃午餐。这个餐厅用当地食材制作丰富菜肴。照片是田沢湖特产的名猪做的「虹猪生姜烧定食」(1,026日元含税)。

仙北市田沢湖生保内字下高野73-3
☎0187-46-2006
营业时间/11:30~13:30

ROUTE 04

水泽温泉乡地区的健步要点

这一地区有当地人非常喜爱的「露天温泉水泽温泉」。健步路线起伏较大，可以根据自己的身体情况适度运动。终点有美丽的「友情瀑布」，可以在充满负离子的环境中放松身心，振奋精神。

田泽湖地区的健步地图



田泽湖国鱒未来馆 ▶ 农家民宿輝湖 ▶ 自行车道入口 ▶ 田泽湖国鱒未来馆

距离 约 **4.0 km** 时间 **51分钟** 消耗热量* **133.9 kcal**



田泽湖

靄森山 ▲

自行车道



自行车道入口 (有牌子)

田泽湖国鱒未来馆

● 辰子茶屋

起点&终点

农家民宿輝湖

泻之枝垂桜

Yoteko 泽

60

回忆的泻分校



饮食

MAP C-3



ORAE

在这里可以品尝使用当地传统蔬菜制作的料理。图片为店内秋季限定的「西明寺栗、山芋头炸薯饼」(手工面包套餐, 1,545日元含税)。在这里不同季节还能吃到口味各异的炸肉饼(价格会有不同)。

仙北市田沢湖田沢字春山37-5 ☎0187-58-0608
营业时间/平日11:30~20:30 ※双休日, 节假日, 根据季节也有变动。 定休日/不定休



饮食

MAP C-3



欧风食堂 Kaede

图片为使用新品猪肉制作的「田泽湖放牧猪炸里脊猪排」(1,134日元含税)。午餐全部配有沙拉和饮品自助, 非常实惠。

仙北市田沢湖生保内字造道29-12
☎0187-43-3768
营业时间/11:30~21:00 定休日/周二



饮食

MAP C-3



山蜂蜜屋披萨工房

在石窯烤的披萨很有人气。最有人气的是「蜂蜜猪肉的披萨」(1,550日元含税)。将八幡平猪肉使用香料蔬菜和蜂蜜腌制后烤制而成, 回味无穷的滋味令人欲罢不能!

仙北市田沢湖生保内字神163-3
☎0120-038-318
营业时间/11:00~16:30 定休日/周四、年末年始

田泽湖地区的温泉&美食景点



温泉

MAP C-4



仙北市市民浴场 东风之汤 ★

拥有桑拿设备和自家源泉的温泉设施。每月26日是仙北市民免费入浴的「仙北市民休息日」。泉质为钠·钙化物泉(氯化物泉)。有免费休息的地方。

仙北市田沢湖生保内字武蔵野 111-8 ☎0187-43-2133 当日往返入浴营业时间/7:00~21:00(到20:00点) 大人370円、中学生200円、小学生以下免费 定休日/第2・4周的周三

ROUTE 05

田泽湖地区的健步要点

田泽湖国鱒未来馆起点&终点, 有可以边欣赏恬静的农山村风景边健步的路线。过了「农家民宿輝湖」、向左拐后右手边可以看到「自行车道入口」的牌子, 从这里可以走到田泽湖附近。

西木·角館地区的健步地图

※ 这里的地图显示了健步路线。地图上刊登的店铺·设施的信息可能会没有，请谅解。



西木·角館地区的温泉&美食景点



MAP B-4

西木温泉 Fureai Plaza Kurion

碱性单纯温泉无色透明、特征是不易变凉。设施内的游泳池也采用 100% 源泉的温泉水。可以全年在温暖的环境中游泳和水中运动。增强健康、恢复精神!

仙北市西木町門屋字敷田83-2 ☎0187-47-2010
当日往返入浴营业时间/6:00~21:00 大人400円、
儿童200円 定休日/不定休(每月一回)



MAP A-5

角馆温泉 花叶馆

泉质为钙·钠硫酸盐泉(硫酸盐泉)、叶之汤和花之汤。周一男女温泉浴池交换。叶之汤的「电器浴池」非常有人气。从角馆车站有定点免费巴士接送。

仙北市角馆町西長野古米沢30-19 ☎0187-55-5888
当日往返入浴营业时间/5:00~7:30、9:00~22:00
(最終入浴 21:30) 大人400円、儿童200円

ROUTE 06

西木·角館地区的健步要点

在角馆街上散步的路线。道路平坦，可以轻松享受健步的乐趣。在武家宅邸路上，可以边走边寻找街头的江户时代的面貌，每个季节都能欣赏到不同的景色。



MAP B-5

Restaurant 北蔵 (西宮家内)

西宫家内的餐厅「北蔵」，这里的推荐菜肴是从佐竹北家的老爷用餐中得到启示的「狩猎烤嫩鸡」(1,080日元含税)。香喷喷的山椒味噌能勾起食欲。使用大量当地产的新鲜蔬菜。

仙北市角馆町田町上丁11-1 ☎0187-52-2438
营业时间/10:00~17:00 年中无休



MAP B-4

Murakko 物产馆

贩卖应季蔬菜和山珍的直销店。在店内农家妈妈们用自己种的米和蔬菜、为您提供她们亲手做的饭菜。照片是「荞麦面定食」(900日元含税)。春季配山菜天妇罗。

仙北市西木町西明寺字汚尻119 ☎0187-47-2205
营业时间/9:00~17:00从4月第2周六到11月第3周日
营业 定休日/冬季闭馆

神代地区的 健步地图



COLUMN

介绍一下仙北的 传统蔬菜

田泽山药 & 雫田芜菁

都是仙北市的传统蔬菜。田泽的山药、磨碎后出粘性，有甜味更好吃。雫田芜菁象芥末一样独特的风味。推荐 倒上热水略烫一下和味噌拌着吃。



神代地区的 温泉 & 美食景点

ROUTE 07

神代地区的 健步要点

观光胜地「抱返溪谷」。这条可以欣赏到每个季节美丽景色的路线，因为未铺好的道路很多，所以要好好踩实走路。享受被森林浴和溪谷美治愈的散步。



餐厅 Bakkya

YUPOPO温泉内的餐厅。照片是Hotel New Otani也使用的自主栽培的蓝莓(产自Ekoniko农场)。「蓝莓酱的面包蛋糕」(648日元含税)。酸味和甜味的配比堪称一绝!

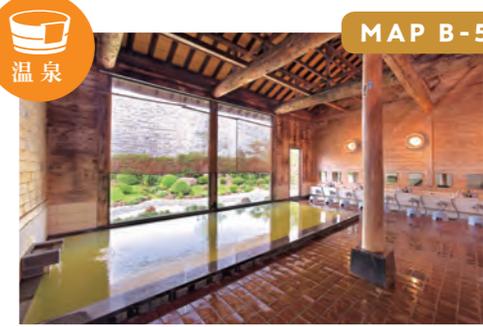
仙北市田沢湖卒田字早稲田430 ☎0187-44-3955
营业时间/午餐11:00~14:00、饮料时间14:00~17:00、晚餐17:00~22:00



田泽湖 Beer Restaurant

在开阔明亮的店内，除了田泽湖啤酒，也提供午餐。图片是「今日披萨」和「今日意大利面」(各734日元含税)。每日菜单变换，每天都能吃到不一样的美味。

仙北市田沢湖卒田字早稲田430 ☎0187-44-3988
营业时间/11:00~15:00 关于夜间营业请事先联系
定休日/不定休



秋田艺术村 温泉 Yupopo

泉质为钠硫酸盐泉(硫磺盐泉)。泡在略带茶色的温泉中、享受桧木带来的稳重气氛。除了大浴场以外、还有备受儿童们喜欢的小浴场和桑拿房。

仙北市田沢湖卒田字早稲田430 ☎0187-44-3955
当日往返入浴营业时间/[大浴场]10:00~22:00[小浴场]12:00~22:00 大人650円、小学生400円

在感受仙北市自然美景的同时活动身体吧。

感受仙北市大自然的活动有很多！
除健步外还有这些活动也很推荐。

皮划艇 & 橡皮艇

Canoeing & Kayaking



- 半日游
(上午 9:00 ~ 12:00 / 下午 13:00 ~ 16:00)
- ▶ 料金 (加上伤害保险料) /
大人 4,600 円、小学生未满 3,700 円
- ▶ 营业时间 / 4 月下旬 ~ 11 月上旬
- ▶ 对象年龄 / 4 岁以上
- ▶ 集合场所 / 田泽湖露营地

享受在田泽湖迎风而驶的皮划艇和橡皮艇的乐趣吧。

众所周知田泽湖是日本第一深湖。可以乘皮划艇和橡皮艇在闪耀琉璃色的平静湖水中畅游。如此靠近湖水的地方欣赏平日看到的景色会让您感到眼前一新。除了半日游之外，还有可以眺望夕阳的「日落之旅」和在新绿·红叶季节才能够享受的「夏瀬溪谷之旅」、一年只有一次的「满月皮划艇之旅」等各式各样的旅游计划供您选择。



攀岩淋浴

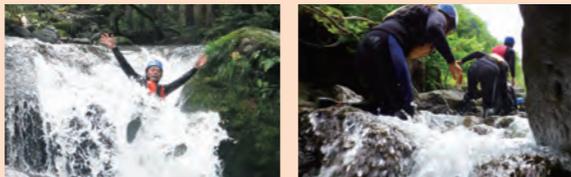
Waterfall climbing



- 半日游
(上午 8:45 ~ 12:00、下午 12:45 ~ 16:00)
- ▶ 料金 / 5,200 円
- ▶ 营业时间 / 7 月上旬 ~ 9 月上旬
- ▶ 年龄对象 / 小学校 4 年生以上

从 6 月末可开始参加的夏日体验！ 感受夏日美景和沼泽乐趣

夏季期间可以参加充满活力的「攀岩淋浴」体验。全身被水花打湿，充分感受清凉。虽然全身湿透，也忍不住在山涧中攀上滑下，尽情戏水仿佛回到童年一般。在自然环境中体验山谷攀登可是非常难得的。防水服、靴子等整套装备都有租赁提供，无需准备即可参加。



漂流

Rafting



- 半日游 (上午 8:45 ~ 12:00、下午 12:45 ~ 16:00)
- ▶ 料金 / 5,700 円
- ▶ 营业时间 / 6 月上旬 ~ 10 月上旬

沿东北首屈一指的清流·玉川顺流而下， 有点小刺激的漂流体验

所谓漂流，便是乘坐一种做 RAFUTO 的橡皮艇沿河流漂流而下。沿流经仙北市的玉川顺流而下有一段路段比较惊险，但并不是激流。小学生以上都可以放心参加。从河面上欣赏仙北市的自然景致，应该是别有一番趣味吧？

- ▶ 年龄对象 / 小学生以上
- ▶ 最多参加人数 / 14 名

徒步旅行

Hiking



- 半日游
- ▶ 料金 / 1 导游 12,400 円 (1~15 名)
- ▶ 营业时间 / 5 月上旬 ~ 7 月中旬、9 月下旬 ~ 11 月上旬

可以感受到田泽湖 四季的不同美景。

美丽清澈的湖水，巨大的山毛榉和栎树群。在充满着丰富自然气息的田泽湖地区徒步旅行。有导游陪同，可以为您解说看点。春天是新绿，夏天是美丽的花朵，秋天是色彩斑斓的红叶。田泽湖地区的自然资源丰富，五官都能感受到。

雪地徒步

Winter Hiking



- 半日游 (上午 / 9:00 ~ 12:00、下午 / 13:00 ~ 16:00)
- ▶ 导游料金 / 3 名以上每人 4,900 円、如果只有 2 位每人 5,900 円
- ▶ 营业时间 / 12 月下旬 ~ 3 月下旬
- ▶ 集合场所 / 田泽湖滑雪场滑雪中心 [rera] 2F Backcountry desk 还有度假村乳头温泉乡

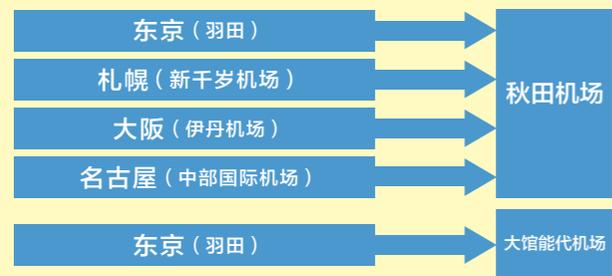
漫步在纯白的雪景中。 这是没有雪就不能走的路线！

穿上专用的踩雪鞋(西洋式的雪橇)在雪地徒步，走在有积雪才能走的路线。体验与夏季不同的山路。有免费租借踩雪鞋和靴子。在导游陪同下安心地挑战寒冷享受冬天的乐趣！

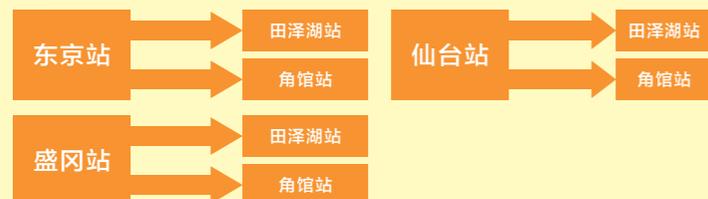
【咨询处】田泽湖露营地·Katamae 山森林公园 指定管理者：有限会社田泽湖自然体验中心
● 咨询时间：8:30 ~ 17:30 ● URL: <http://www.tazawako.net/index.html> ● TEL: 0187-43-2990
※ 所有活动都必须事先预约。详细的请电话或者网页咨询。※ 旺季和平日的料金不同。

到仙北市的交通方法

✈️ 航空路线



🚄 新干线



🚌 巴士



◎角馆车站有出租车服务

◎角馆车站有出租车

<秋田内陆纵贯铁道>

角馆站→西木方面

- 仙北市田泽湖观光信息中心 (Folake)
- 仙北市观光信息中心「角馆站前仓库」
- 西木观光咨询处
- 仙北市农山村体验推进协议会

QR 二维码

