什麼是「仙北 × 溫泉 溫泉散步地圖」？

「溫泉散步」手冊中整合了位處仙北市的溫泉及其健康計畫、飲食等健康保健相關的有用情報與健康效用資訊。藉由這本手冊，讓市民與遊客都可以享受到「溫泉散步」的樂趣，重新探索發現該地區的優點，並促進身心健康。不妨活用這本手冊，規劃出一條自己喜歡路線吧！

向安全的健康生活邁進吧

散步之前……

若有以下症狀，

請先諮詢醫師。

check!

- ☐ 被醫師限制運動。
- ☐ 六個月內曾實施人工關節置換手術。
- ☐ 腳部會麻。
- ☐ 脊椎曾經骨折。
- ☐ 脈搏未滿 50次/分鐘、或高於 110次/分鐘。
- ☐ 收縮壓未滿90mmHg或高於180mmHg。
- ☐ 舒張壓高於100mmHg。
- ☐ 體溫高於37.0度者。
- ☐ 暈眩、盜汗、嘔吐噁心等症狀。
- ☐ 日常生活中有心悸或喘不過氣的症狀。



【本手冊相關疑問諮詢處】 仙北市 總務部 地方創生・綜合戰略室 電話 0187-43-3315

※ 本手冊於 2019 年 2 月出刊，因此消費稅以 8% 計算。此外，刊登內容的價格與營業時間可能有所變更。

仙北市
SEMBOKU CITY

仙北×溫泉
溫泉散步地圖



OSANPO MAP

仙北市次世代保健護理產業推進協議會

以溫泉散步 3030 的步調一起步行吧！

由仙北市獨自開發，是一項藉由適度運動讓人生充滿精神活力的新指標

過於輕鬆的運動無法達到效果，過於嚴苛的運動也有受傷與心肌梗塞的風險。為了進行安全且有效的運動，先了解最適合自己的運動強度，是非常重要的事。
因此，仙北市計算出安全且有效的運動強度，開發出「溫泉散步3030」計畫。溫泉散步步調為「進行比靜止時的脈搏數還要多30下左右的運動，一天30分鐘以上。」大家不妨試著遵循3030守則，愉快地散步吧。

【測量脈搏的方法】

在放鬆的狀態下，用食指、中指、無名指碰觸手腕上行經拇指側的撓骨動脈，並計時一分鐘，計算脈搏的次數。（也有計時30秒，再乘以兩倍的計算方式。）



什麼是「溫泉散步 3030 守則」？

【運動強度】

靜止時脈搏數+30

※ 了解平常的脈搏數，比平常脈搏數還要多 30 下左右的程度
※ 脈搏 110 次／分以下

【運動時間】

合計30分鐘以上

※ 運動以連續 30 分鐘最為理想，中途休息也是沒問題的。

透過溫泉散步延年益壽

所謂健康壽命，是在身體健康沒有任何疑慮的狀態下度過日常生活的期間。健康壽命與平均壽命的差距為男性10年，女性12年，如何將此期間縮短將會是很重要的議題。因此，走路比什麼都還重要。溫泉可以使身心放鬆，並增強步行所帶來的健康效益。兩者結合而成的「溫泉散步」，對於延長壽命是非常有效的。只是，高齡者等有宿疾的患者們，有一些事項需要遵守。溫泉散步3030守則是根據脈搏數訂定運動強度與運動時間，也提示諸多關於步行姿勢、服裝鞋子等注意事項。敬請以此為參考，進行安全且愉快的溫泉散步。



秋田大學研究所
整形外科課座教授
島田　洋一

Shimada Youichi
日本骨髓障害醫學會理事長。日本復建醫學會理事、以高科技復健器材為專業之復健尖端機器研究會代表幹事。

健行姿勢，注意這裡⚠

頭
腳後跟著地，視線自然向前。

手腕
腳後跟著地，手腕自然地前後擺動。



後背
挺直後背，姿勢自然端正。

步伐
盡可能地跨大步，自然就會從腳跟先著地。

腳
腳後跟中心著地，重心由「腳掌外側」向「腳大拇指根部」依序順暢移動。

●鞋子與服裝的選擇方式

鞋子



建議是可以穩固腳後跟，具有柔軟彈性的鞋。

攜帶物品



飲料、毛巾、計步器等。夜晚則可配戴會發光之物品。

服裝



上半身不一定要是運動服，只要是容易活動的衣服即可。下半身則穿著運動褲等。為避免起水泡，請記得穿襪子。

監修 / 秋田大學研究所醫學研究科醫學先行機能展開醫療學系整形外科學講座教授　島田洋一、秋田大學醫學部附屬醫院復健部　高橋裕介

正確認知、靈活運用

「療養泉的一般適應症」與「泉質類別的適應症」

所謂「一般適應症」是指所有療養泉（溫泉）皆能產生功效的疾病或外傷症例。而「泉質類別適應症」則是根據泉質不同而決定不同效能。依照溫泉法的規定，共有十種的泉質，仙北市就涵蓋了其中八種泉質。正確理解這些情報，妥善運用適合自己身體狀況的溫泉來促進身體健康吧！

【療養泉的一般適應症】

- 肌肉或關節慢性疼痛、僵硬
  （風濕性關節炎、變形性關節炎、腰痛、神經痛、五十肩、摔跤、扭傷等的慢性期）
- 肢體麻痺所造成的肌肉僵硬
- 腸胃機能低下（胃下垂、脹氣等）
- 壓力引起的各種症狀（睡眠障礙、憂鬱症等）
- 輕微高血脂
- 輕微氣喘或肺氣腫
- 輕微高血壓
- 痔瘡疼痛
- 健康促進
- 糖尿病
- 恢復疲勞
- 病後恢復期
- 手腳冰冷
- 自律神經失調
- 末梢循環障礙



善用溫泉，促進健康

在自然資源豐富的秋田縣裡，屬仙北市含有最豐富溫泉的地區。從古自今，一直都保有溫泉療養、溫泉治療的活動。溫泉對於維持身體健康、乃至於疾病的治療都很有功效。在這美麗清幽的山林、河川湖泊環繞的自然環境中入浴，日常生活中紊亂的自律神經、內分泌、免疫等生理時鐘（體內韻律）漸漸地被梳理，身心皆能恢復正常運作，具有調節身體機能的作用。此外，醫學認定的10種類療養泉中，仙北市就佔了8種。溫泉既可以做為醫學方面的使用，還可以享受到散步、森林浴、水中運動等多樣活動，再加上品嚐當地的食材，打造健康的身心靈。



醫學博士　溫泉療法醫師

市川　晉一

Ichikawa Shinichi

「仙北市西明寺診療所」所長，亦從事區域醫療活動。仙北市溫泉療養研究會會長，致力於普及溫泉療法，此外也以秋田美人研究聞名。

【仙北市裡 8 種泉質的泉質別適應症】

公告用泉質	浴 用	飲 用	仙北市代表溫泉
單純泉	自律神經失調、失眠、憂鬱症	–	Kurion、孫六溫泉、妙乃湯（銀之湯）
氯化物泉	外傷、末梢血液循環障礙、手腳冰冷、憂鬱症、皮膚乾燥	萎縮性胃炎、便祕	東風之湯、玉川溫泉、新玉川溫泉
碳酸氫鹽泉	外傷、末梢血液循環障礙、手腳冰冷、皮膚乾燥	胃十二指腸潰瘍、胃酸逆流、食道炎、糖尿病、痛風	鶴之湯溫泉、水澤溫泉鄉地區
硫酸鹽泉	外傷、末梢血液循環障礙、手腳冰冷、憂鬱症、皮膚乾燥	膽道機能障礙、高膽固醇血症、便秘	Yupopo、花葉館、角館溫泉、妙乃湯（金之湯）
含鐵溫泉	—	缺鐵性貧血	
酸性泉	過敏性皮膚炎、乾癬、糖尿病、表皮化膿症	–	玉川溫泉、新玉川溫泉
硫磺泉	過敏性皮膚炎、乾癬、慢性濕疹、表皮化膿症（硫化氫型可加入末梢血液循環障礙）	糖尿病、高膽固醇血症	Arupa　Komakusa 黑湯、鶴之湯溫泉 水澤溫泉鄉地區
放射性溫泉	痛風、風濕性關節炎、僵直性脊椎炎等	–	

唯獨仙北市才有的！何謂「溫泉浴達人制度」？

仙北市溫泉療養研究會所認證的「溫泉浴達人制度」，是以希望市民能夠加深對溫泉的理解、並且能夠安全入浴為目的而設置的。此外，也著重培養能夠解說溫泉效能及正確利用方法的人才。目前，參與仙北市舉辦的相關講座中已有58名市民獲得認定。

P6～19★字記號的設施設有「溫泉浴達人」服務。

COLUMN

其實比交通事故還要多！注意泡湯意外。

1. 入浴前後補充水分。
2. 在自家，可善用浴缸的蓋子來避免事故。
3. 首先，先在身上淋上約十杯的溫水。
4. 水溫不要超過41℃，泡半身浴。
5. 請避開早晨、飯後入浴。

監修／醫學博士、溫泉療法醫　市川晉一

玉川溫泉·八幡平地區
健 行 地 圖



※冬季禁止進入

ROUTE 01

玉川·八幡平地區
健 行 地 點

玉川溫泉為國內屈指可數的酸性溫泉。源泉湧出的「玉川自然研究路」就在室外岩盤浴景點的附近。在能感受地熱的區域進行充滿活力的健行之後，就到玉川溫泉排毒吧！

食 MAP C-1



玉川溫泉食堂

玉川溫泉以眾多從全國各處而來進行溫泉治療的訪客而聞名。這裡的食堂不限住宿的客人以及進行溫泉治療的客人，所有旅客都可以利用。人氣菜單是「秋田三昧套餐」(1,080日幣，含稅)。可品嚐到適量卻多樣的料理，是受歡迎的主因。

仙北市田澤湖玉川字涉黑澤國有林內
☎0187-58-3000
(預約中心) 營業時間／11:30～13:00 (六日延長至14:00) ※11月下旬～4月中旬為冬季停業時間。

食 MAP C-1



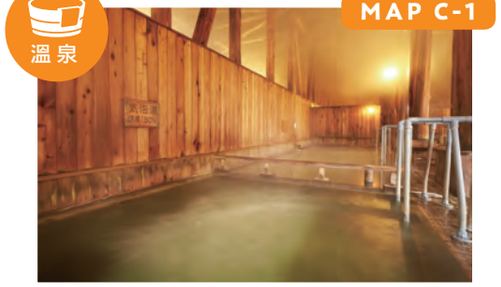
旬彩 Dining 山毛欅四季 (Bunanoshiki)

位於新玉川溫泉中的餐廳。主要為住宿旅客提供自助式的早餐及晚餐。但午餐時間任何人都可利用。最受歡迎的餐點為每日精選套餐兩種類(800日幣，含稅)。

仙北市田澤湖玉川字黑澤2番地先 新玉川溫泉內
☎0187-58-3000
營業時間／12:00～13:15　公休日／無休

玉川·八幡平地區
溫泉&美食景點

溫泉 MAP C-1

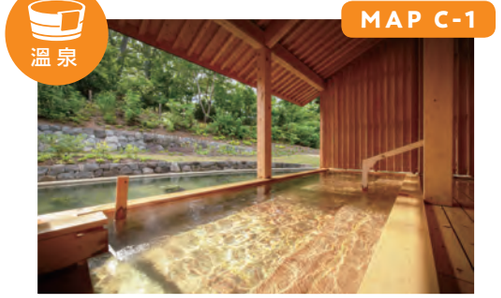


玉川溫泉

玉川溫泉具強酸性 (pH1.2) 泉質，是日本少數以強酸性溫泉而聞名的溫泉。這裡有護理師常駐的溫泉治療諮詢室，因此有許多專門來這裡進行溫泉治療的客人，但是也接受無住宿的單純泡湯旅客。不僅在屋外，屋內也設置有岩盤浴。

仙北市田澤湖玉川字涉黑澤國有林內　☎0187-58-3000(預約中心)　純泡湯入浴時間／9:00～16:00(最後入場15:30)　成人800日幣、兒童400日幣
※冬季停業時間(11月下旬～4月中旬)

溫泉 MAP C-1



新玉川溫泉

從玉川溫泉引進溫泉水，冬季也有營業。以耐酸性的青森柏樹打造的大浴場中有 15 種類的浴槽。冬季時因為國道341號線禁止通行，因此一般車輛是無法通行的。

仙北市田澤湖玉川字黑澤2番地先　☎0187-58-3000
純泡湯入浴時間／夏季 9:00～16:00、冬季 9:00～13:30　成人800日幣、兒童400日幣

※1 健行地圖內的消耗熱量是以體重 60kg 的人為基準計算。價格與營業時間可能有變更。

乳頭溫泉鄉地區
健 行 地 圖



ROUTE 02

乳頭溫泉鄉地區
健 行 地 點

分佈在十和田．八幡平國立公園、乳頭山麓上的七處溫泉統稱為「乳頭溫泉鄉」。環繞在山毛櫸原生林中約 60 分鐘的健走行程裡，能讓身體吸收大量清新的空氣。

食 MAP C-3



山之宿　餐廳

可以在有圍爐的房間享受午餐的「山之宿」餐廳。「山芋鍋定食B」（1,550日幣，含稅），是以味噌為湯頭的山芋鍋，搭配米飯，十分出色。也可以享用到當季的美味小菜。

仙北市田澤湖田澤字湯ノ岱1-1 ☎0187-46-2100
營業時間（午餐時間）／11:00～14:00
公休日／無　※午餐時段開放預約

食 MAP C-3



休暇村乳頭溫泉鄉 Restaurant

乳頭溫泉鄉中唯一有無障礙設施的休暇村乳頭溫泉鄉餐廳，提供使用當地品牌豬肉做成的「彩虹炸豬排丼」（1,300日幣，含稅）。是可以同時享受到豬肉柔軟與香甜口感的一道佳餚。

仙北市田澤湖生保內字駒ケ岳2-1　☎0187-46-2244
營業時間（午餐時間）／11:30～14:00
公休日／無

乳頭溫泉鄉地區
溫泉&美食景點

溫泉 MAP D-3



黑湯溫泉 ★

黑湯溫泉位於乳頭溫泉鄉最深處。除了有混浴的露天浴池之外，還有男女區別的室內浴池及露天浴池。泉質是單純硫化氫泉、酸性硫磺泉（硫磺泉）。此外還有湯田。

仙北市田澤湖生保內字黑湯澤2-1　☎0187-46-2214
純泡湯入浴時間／9:00～16:00
中學生以上600日幣、小學生300日幣　※冬季停業

溫泉 MAP C-3



休暇村乳頭溫泉鄉

在這裡可以享受到單純硫磺泉（硫磺泉）以及碳酸氫鈉鹽泉（碳酸氫鹽泉）兩種不同泉質的天然溫泉。男女湯中都各有這兩種類的溫泉。一邊欣賞山毛櫸林，一邊度過這悠然的時光。

仙北市田澤湖生保內字駒ケ岳2-1　☎0187-46-2244
純泡湯入浴時間／11:00～17:00
成人600日幣、兒童300日幣

※1 健行地圖內的消耗熱量是以體重 60kg 的人為基準計算。價格與營業時間可能有變更。
※★字記號的設施設有「溫泉浴達人」服務。

田澤湖高原溫泉鄉地區
健　行　地　圖



ROUTE 03

田澤湖高原溫泉鄉地區
健　行　地　點

在田澤湖高原溫泉鄉可以眺望以日本最深之湖為傲的田澤湖。這段路有較多坡道，健行的時候別忘保持自身的步調。在起點及終點處都可以享受到美食及溫泉。

食 MAP C-3



用餐處 Komakusa

這是位於Arupa Komakusa裡的食堂。這裡最受歡迎的料理是可以品嘗到現炸酥脆天婦羅的「天婦羅稻庭烏龍麵」(1,080日幣，含稅)。每個季節都可以品嚐到以當地蔬菜為主的料理。是道令人十分滿足的佳餚。

仙北市田澤湖生保內字駒ヶ岳2-16　☎0187-46-2101
營業時間／9:00～19:00(12～3月為 9:30～17:30)
公休日／5～10月無休、11月～4月星期四公休

食 MAP C-3



Café 山毛櫸之森 (Bunanomori) Fuu

是一間可以一面眺望山毛櫸林，一面度過悠閒片刻的咖啡廳。最受歡迎的品項是大量加入店長親自採收的蘑菇所製的「森林蘑菇和風義大利麵」(864日幣，含稅)。春天的山菜義大利麵也非常有人氣。

仙北市田澤湖生保內字駒ケ岳2-36
☎0187-46-2275　營業時間／11:00～17:00
公休日／無固定

田澤湖高原溫泉鄉地區
溫泉＆美食景點

溫泉 MAP C-3

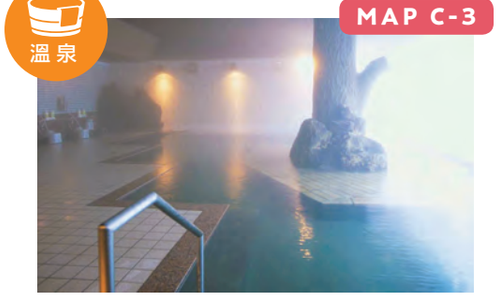


田澤湖　展望露天溫泉
Arupa Komakusa ★

可以從露天溫泉一覽田澤湖，泡湯的同時可欣賞到壯麗的風景。這裡的泉質為硫化氫泉（硫磺泉），清澈透明。設施整潔乾淨，也備有免費的休憩場所。

仙北市田澤湖生保內字駒ケ岳2-16　☎0187-46-2101
純泡湯入浴時間／9:00～19:00（12～3月為9:30～17:30）成人520日幣、小學生300日幣、尚未就讀小學的兒童免費。服務時間、公休日請洽詢。

溫泉 MAP C-3



Plaza Hotel 山麓莊

男女湯內皆有室內溫泉與露天溫泉。因為含大量的天然保濕成分「甲胺酸」，具有美肌效果。這裡溫泉是100%的天然溫泉，不加溫不加水。此外，使用米糠的酵素浴池也非常受歡迎。

仙北市田澤湖生保內字駒ケ岳2-32　☎0187-46-2131
純泡湯入浴時間／大浴場11:30～16:00（600日幣／無定休）　酵素浴池15:30～20:30(1,836日幣・含稅)

※1 健行地圖內的消耗熱量是以體重 60kg 的人為基準計算。價格與營業時間可能有變更。
※★字記號的設施設有「溫泉浴達人」服務。



ROUTE 04

水澤溫泉鄉地區
健 行 地 點

受當地人民喜愛的「露天溫泉水澤溫泉」所在地。此處的路線高低起伏較大，請不要勉強自己。終點處有美麗的「友情瀑布」，沐浴在充滿負離子的環境下可以恢復精神。

食 MAP C-3



Hotel New Sky Restaurant

在「Hotel New Sky」裡，即使是當日往返的旅客也可享用午餐。餐廳裡，使用當地食材做成的餐點非常豐富。照片中的是以田澤湖特產的品牌豬所做的「彩虹豬生姜燒肉定食」(1,026日幣，含稅)。

仙北市田澤湖生保內字下高野73-3
☎0187-46-2006
營業時間／11:30～13:30

溫泉 MAP C-3



露天溫泉 水澤溫泉

男女湯各有兩個露天浴池、兩個室內浴池，可以奢侈地盡情享受天然溫泉。源泉溫度59°C，每分鐘自然湧出1,000公升。泉質屬於富含硫磺、鈣質的硫化氫泉(硫磺泉)。

仙北市田澤湖生保內字下高野73-15
☎0187-46-2111
純泡湯入浴時間／9:00-21:00(22:00閉館)
成人600日幣、兒童300日幣

水澤溫泉鄉地區
溫泉＆美食景點

溫泉 MAP C-3



Plaza Hotel 山麓莊別館四季彩

帶有西洋古典風格的休閒飯店。非住宿當日往返的旅客也可使用此處的溫泉。邊感受著和洋折衷的懷舊氛圍，邊享受溫泉吧。這裡的溫泉當然也是不加水不加溫的源泉。泉質屬於單純硫化氫（硫磺泉）。

仙北市田澤湖生保內字下高野73-40
☎0187-46-2026
純泡湯入浴時間／10:00-15:00(須事先聯絡)
成人600日幣、兒童300日幣

溫泉 MAP C-3



駒ケ岳溫泉

位於健行起點「友情瀑布」旁邊的溫泉。男女湯皆有使用駒ケ岳燒石打造出別具風情的室內浴池、以及可聆聽到潺潺流水聲的露天浴池。也因為泡完湯後，皮膚會變得光滑而受到好評的溫泉。

仙北市田澤湖生保內字下高野80-68　☎0187-46-2688
純泡湯入浴時間／9:00～19:00(唯有星期三 16:00～)
成人500日幣、兒童250日幣

※1 健行地圖內的消耗熱量是以體重 60kg 的人為基準計算。價格與營業時間可能有變更。
※★字記號的設施設有「溫泉浴達人」服務。

田澤湖地區
健行地圖



田澤湖國鱒魚未來館 ▸ 農家民宿輝湖 ▸ 自行車道入口 ▸ 田澤湖國鱒未來館

距離	時間	消耗熱量※
約4.0 km	51分鐘	133.9 kcal

ROUTE 05

田澤湖地區
健行地點

以田澤湖國鱒魚未來館作為起點與終點，是一條可以邊欣賞閑靜農村風景邊健行的路線。過了「農家民宿輝湖」之後，向左轉，右手邊可看到「自行車道入口」的指示牌，從入口進去後，便可以在田澤湖邊散步。

食 MAP C-3



ORAE

在這裡可以享用到使用地方傳統野菜製成的料理。照片中的是秋天限定的「西明寺栗、里芋可樂餅」（自家製麵包套餐，1,545日幣，含稅）。隨季節不同，能吃到不同口味的可樂餅（價格亦不相同）。

仙北市田澤湖田澤字春山37-5　☎0187-58-0608
營業時間／平日11:30～20:30　※周末、國定假日營業時間則隨季節更動。公休日／不定

食 MAP C-3



歐風食堂 kaede

這裡提供以新品種品牌豬肉「田澤湖放牧豬」製作的料理。照片為「田澤湖放牧豬炸里肌肉豬排」（1,134 日幣，含稅）。午餐皆附有沙拉吧及飲料自助吧，非常划算。

仙北市田澤湖生保內字造道29-12
☎0187-43-3768
營業時間／11:30～21:00　公休日／星期二

田澤湖地區
溫泉&美食景點

溫泉 MAP C-4



仙北市民浴場 東風之湯 ★

備有桑拿及自家源泉的溫泉設施。每月26日為「仙北市民休憩日」，仙北市民可以免費入浴。泉質屬於鈉鈣鹽泉（鹽泉）。有提供免費的休息場所。

仙北市田澤湖生保內字武藏野 111-8　☎ 0187-43-2133　純泡湯入浴時間／ 7:00～21:00（服務受理至20:00為止）　成人370日幣、中學生200日幣、小學以下免費　公休日／每月第2與第4個星期三

食 MAP C-3



山中蜂蜜屋披薩工房

這裡的窯烤披薩十分受歡迎。其中最人氣的是「蜂蜜豬肉披薩」（1,550日幣，含稅）。將八幡平豬肉以香味野菜以及蜂蜜醃漬過，再將烤過的豬肉豪邁地放上披薩的奢侈料理，口感滿分！

仙北市田澤湖生保內字石神163-3
☎ 0120-038-318
營業時間／11:00～16:30　公休日／星期四、年末年初

※1 健行地圖內的消耗熱量是以體重 60kg 的人為基準計算。價格與營業時間可能有變更。

※★字記號的設施設有「溫泉浴達人」服務。



ROUTE 06

西木·角館地區
健 行 地 點

此路線為角館街道散策路線。道路平坦，可以放鬆地一面欣賞街景一面散步。走在武家屋敷街上，探尋街道中江戶時代的面貌吧。隨著季節更迭，可以見到不同的風景。

食 MAP B-5



Restaurant 北藏（西宮家內）

西宮家內的餐廳「Restaurant 北藏」中最推薦的「若雞狩場燒」（1,080日幣，含稅）是從佐竹北家殿下用餐時得到啟示的。香味誘人的山椒味噌讓人胃口大開。此外，也不吝嗇地加入了大量的當地產蔬菜。

仙北市角館町田町上丁11-1　☎0187-52-2438
營業時間／10:00～17:00　全年無休

食 MAP B-4



Murakko 物產館

這裡販賣當季的蔬菜及山珍美味。館內提供農家媽媽們以自己種的米及蔬菜作為食材，親手製作的料理。照片中為「蕎麥麵定食」（900日幣，含稅）。春季還會配上山菜天婦羅。

仙北市西木町西明寺字潟尻119　☎0187-47-2205
營業時間／9:00～17:00　4月第二個星期六～11月第三個星期日為止營業　公休日／冬季閉館

西木·角館地區
溫泉&美食景點

溫泉 MAP B-4



西木溫泉 Fureai Plaza Kurion

鹼性單純泉，無色透明，以溫度不易降低為特徵。設施中還有一處源泉100%的溫泉游泳池，一整年都能在溫暖的環境中游泳或進行水中運動。可以增進健康、提振心情。

仙北市西木町門屋字屋敷田83-2　☎0187-47-2010
純泡湯入浴時間／6:00～21:00　成人400日幣、兒童200日幣　公休日／無固定(每個月一天)

溫泉 MAP A-5



角館溫泉 花葉館 ★

泉質屬於鈣·納硫酸鹽泉（硫酸鹽泉），葉之湯及花之湯於每星期一男女湯交換。葉之湯中的「電氣浴池」十分受歡迎。從角館車站有免費定時出發的接駁巴士。

仙北市角館町西長野古米澤30-19　☎0187-55-5888
純泡湯入浴時間／5:00～7:30、9:00～22:00(最後入館時間21:30)　成人400日幣、兒童200日幣

※1 健行地圖內的消耗熱量是以體重 60kg 的人為基準計算。價格與營業時間可能有變更。
※★字記號的設施設有「溫泉浴達人」服務。



ROUTE 07

神代地區
健行地點

此處為觀光勝地「抱返溪谷」。在這條可以欣賞到季節更迭美景的路線，因為還未鋪設的道路較多，建議健行時一步一步確實地踩穩踏好。享受森林浴及溪谷之美的療癒系健行之旅。

用餐處 Bakkya

位於溫泉 Yupopo 內的用餐處。照片中的餐點是用了新大谷飯店也使用的自社栽培(Ekoniko農園）的藍莓所做的「藍莓醬鬆餅」(648日幣，含稅)。酸味與甜味的調和堪稱一絕。

仙北市田澤湖卒田字早稻田430　☎0187-44-3955
營業時間／午餐11:00～14:00、午茶時間／14:00～17:00、晚餐／17:00～22:00

田澤湖 Beer Restaurant

店內開闊明亮，除了田澤湖啤酒之外，也提供午餐。照片中為「本日披薩」、「本日義大利麵」（皆為734日幣，含稅）。本日特餐的主菜每天都不一樣，每次都能品嚐到不同的料理。

仙北市田澤湖卒田字早稻田430　☎0187-44-3988
營業時間／11:00～15:00(夜間營業請事先詢問)
公休日／不定

秋田藝術村 溫泉 Yupopo

泉質屬於硫酸鈉鹽泉（硫酸鹽泉）。淡褐色的溫泉，搭配上檜木浴池所營造出的沉穩氛圍中享受泡湯時光。除了大浴場之外，還有備受帶小孩子的旅客歡迎的小浴場以及完善的桑拿房。

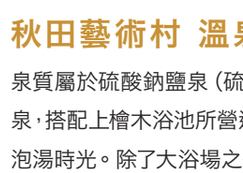
仙北市田澤湖卒田字早稻田430　☎0187-44-3955
純泡湯入浴時間／[大浴場]10:00～22:00　[小浴場]12:00～22:00　成人650日幣、小學生 400日幣

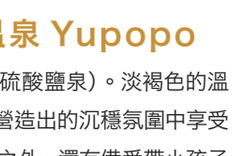
COLUMN

仙北傳統蔬菜小檔案

田澤山藥 & 雫田蕪菁

兩者皆為仙北市的傳統蔬菜。田澤山藥經過磨製之後會產生黏性並帶出甜味，非常美味。雫田蕪菁則是以有如芥末般嗆鼻的風味為特徵。最建議的吃法是先用熱水淋過，再拌上味噌品嚐。





神代地區 溫泉&美食景點



※1 健行地圖內的消耗熱量是以體重 60kg 的人為基準計算。價格與營業時間可能有變更。

※✪字記號的設施設有「溫泉浴達人」服務。

在盡情享受仙北自然環境的同時活動筋骨吧

還有很多能盡情享受仙北大自然的活動
此處介紹除了健行之外的推薦活動

獨木舟 & 橡皮艇 *Canoeing&Kayaking*



在田澤湖划獨木舟 & 橡皮艇 感受迎風向前所帶來的療癒感吧

眾所皆知，田澤湖是日本最深的湖。不妨感受一下在映著琉璃色的平穩湖水面上，划著獨木舟或橡皮艇緩緩前行的感覺。在如此靠近湖面的地方，用另一種角度看著平日所見的景色也十分新奇。除了半日遊之外，還有可以眺望夕陽的「落日之旅」、只有在新綠、紅葉季節限定的「夏瀨溪谷之旅」、一年僅有一次的「滿月獨木舟之旅」等各式各樣的選擇。





●半日遊
(上午場次 9:00 ～ 12:00 ／下午場次 13:00 ～ 16:00)
▶費用（含意外險）／成人 4,600 日幣、 尚未就讀小學的兒童 3,700 日幣。
▶舉辦期間／ 4 月下旬～ 11 月上旬
▶年齡限制／ 4 歲以上
▶集合地點／田澤湖露營場

溯　溪 *Waterfall climbing*



從 6 月底開始，屬於夏天的體驗 可以同時享受美景與山間溪流的活動

只有在夏天期間舉辦，充滿活力的戶外活動「溯溪」。沐浴在水花中，親身體驗大自然。全身濕透地在溪流中爬上滑下，與水親近，盡情地玩樂，彷彿回歸了童心。在大自然中要這樣體驗溪谷，是很難得的。這裡有出租整套的溯溪用服裝及靴子等必要裝備，可以很輕鬆地前來參與。





●半日遊
(上午場次 8:45 ～ 12:00 ／下午場次 12:45 ～ 16:00)
▶費用／ 5,200 日幣
▶舉辦期間／ 7 月上旬～ 9 月上旬
▶年齡限制／小學四年級以上

泛　舟 *Rafting*



順著東北首屈一指的清流．玉川而下 驚險度適中的泛舟

泛舟就是搭乘橡皮艇順著河川由上流往下流的戶外活動。在流經仙北市的清流「玉川」泛舟的路線，雖有一部分較為刺激的路段，但並非是激流，可以放心。小學生以上的旅客都可以體驗此行程。不妨來看看這個平常無法見到的，從河川上看到的仙北景色吧！

●半日遊 (上午場次 8:45 ～ 12:00、下午場次 12:45 ～ 16:00)
▶費用／ 5,700 日幣
▶舉辦期間／ 6 月上旬 ~ 10 月上旬
▶年齡限制／小學生以上
▶人數限制／最多 14 位

登山健行 *Hiking*



體驗田澤湖的四季遞嬗之美

美麗澄澈的湖水，茁壯成長的山毛櫸及栖樹的巨木。這是一條在滿溢著自然氣息的田澤湖區域裡健行的路線。在這個行程裡，有導遊隨隊為旅客解說行程看點。春天有嫩綠、夏天有繁花、秋天則是多彩多姿的紅葉。五官都能感受到田澤湖地區豐富的自然生態。

●半日遊
▶費用／一位導遊 12,400 日幣 (人數 15 位以內)
▶舉辦期間／ 5 月上旬～ 7 月中旬、9 月下旬～ 11 月上旬

雪地健行 *Winter hiking*



漫步於純白的雪景中 沒有雪就無法成行的路線

在雪地中穿著專用雪鞋的「雪地健行」。這裡有著只有積雪之後才能走的路線。可以感受到與夏天山林完全不同的樂趣。雪鞋、靴子、登山杖都可以免費租借。亦有隨行導遊，可以安心參與。不畏寒冷，在冬天也踏出步伐吧。

●半日遊 (上午場次 9:00 ～ 12:00、下午場次 13:00 ～ 16:00)
▶導覽費用／ 三人以上一人 4,900 日幣、兩人則一人 5,900 日幣
▶舉辦期間／ 12 月下旬～ 3 月下旬
▶集合地點／田澤湖滑雪場滑雪中心「Rera」2F Back Country Desk 或休暇村乳頭溫泉鄉

【詢問處】田澤湖露營場・Katamae 山森林公園　　指定管理者：有限公司田澤湖自然體驗中心
●受理時間 : 8:30 ～ 17:30　● URL:http://www.tazawako.net/index.html　● TEL:0187-43-2990
※ 所有的戶外活動皆須事先預約。詳細資訊請以電話諮詢或上官方網站詢問。※ 依據季節及日期不同費用也不同。

如何前往仙北市

經由空路

- 東京（羽田）→ 秋田機場
- 札幌（新千歲機場）→ 秋田機場
- 大阪（伊丹機場）→ 秋田機場
- 名古屋（中部國際機場）→ 秋田機場
- 東京（羽田）→ 大館能代機場

新幹線

- 東京車站 → 田澤湖站 / 角館站
- 仙台車站 → 田澤湖站 / 角館站
- 盛岡車站 → 田澤湖站 / 角館站

公車

從田澤湖站前往

田澤湖站 →
- 往乳頭溫泉鄉
- 往田澤湖高原溫泉鄉
- 往玉川・八幡平
- 往水澤溫泉鄉
- 神代方向

◎田澤湖站有租車服務
◎田澤湖站可搭乘計程車

＜溫泉巡迴號＞（Yumeguri號）
周遊乳頭溫泉鄉區域

從角館站前往

角館站 →
- 往玉川・八幡平
- 往神代

◎角館車站有租車服務
◎角館站可搭乘計程車

＜秋田內陸縱貫鐵道＞
角館站→往西木

- 仙北市田澤湖遊客中心（Folake）
- 仙北市遊客中心（角館站前倉庫）
- 西木遊客中心
- 仙北市農山村體驗促進協會

QR Code:
田澤湖角館觀光協會網站
仙北市農山村體驗促進協會



