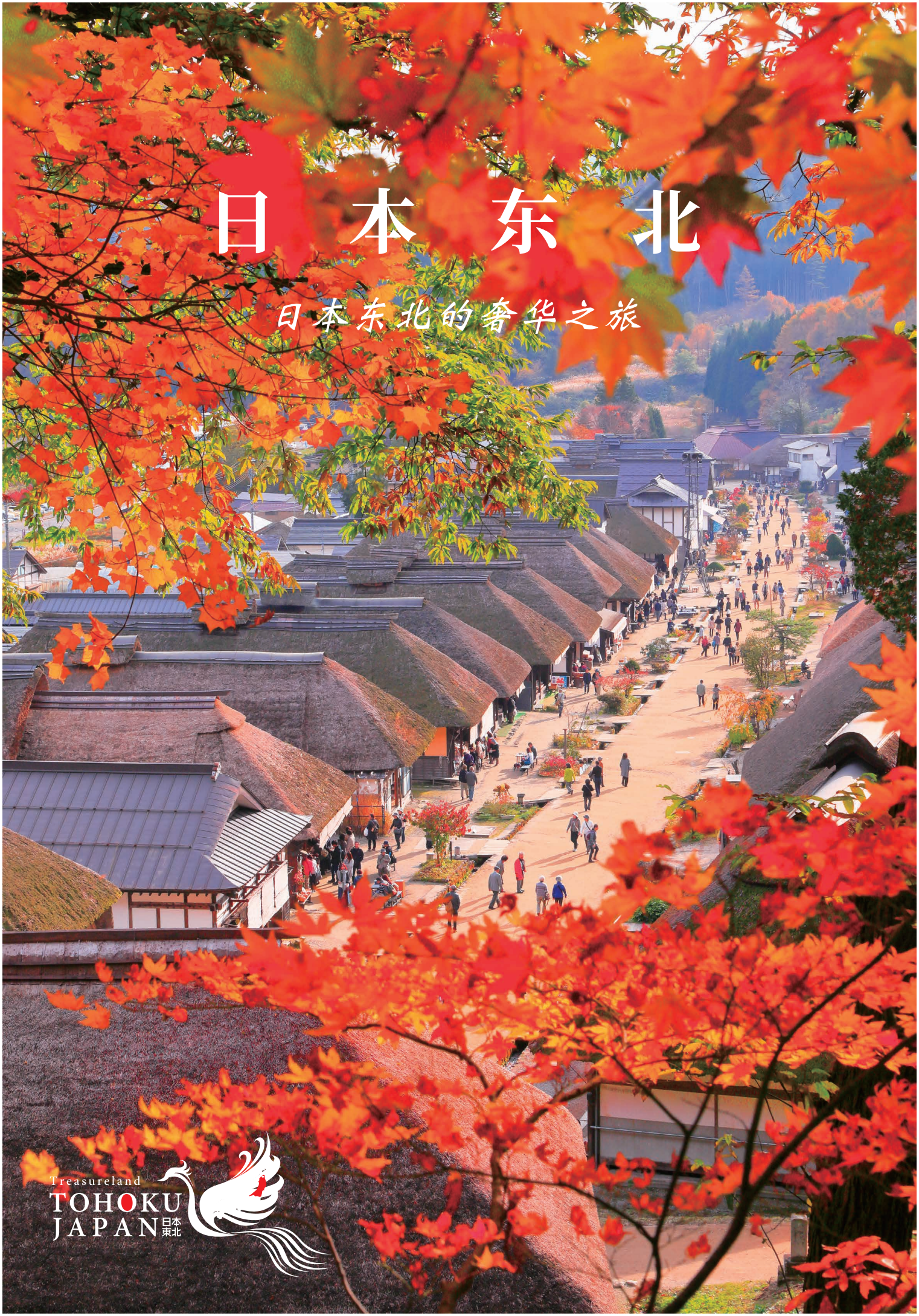

日 本 东 北
日本东北的奢华之旅
Treasureland
TOHOKU
JAPAN
日本
東北

四 季

白石川堤一目千本樱／宫城县
猊鼻溪 岩手县
青森睡魔祭 青森县
只见线／福岛县
藏王树冰 山形县
横手雪屋 秋田县



春天

深雪隆冬结束后，百花缭乱齐绽放。樱花林和垂樱古树等众多美景尤其令人感到震憾，浪漫点灯亦会点缀夜晚。
也只有在这个季节才能欣赏到满山遍野鲜嫩欲滴的新叶。



秋天

一进入秋天，天气便瞬间转为凉爽，森林与山间一起染上了鲜红与嫩黄，红叶美得犹如画卷。
稻田结穗，可以享用新米、新荞麦，热腾腾的米棒锅也绝不可错过。



夏天

夏天是观光的绝佳季节，例如在被列为世界遗产的森林中散步，搭乘观光船从海上观赏壮丽的断崖绝景，
或是乘舟游览溪谷的景色、水流清澈的溪底游鱼。众多夏日祭典中充满跃动感的抬山车游街也特别值得体验一番。

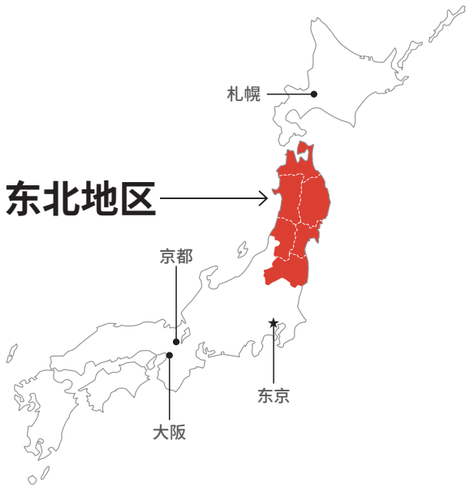


冬天

冬天的魅力在于清爽的粉雪。在这里可以遇见如童话故事般的世界，
像是冰雪覆盖山林、如梦似幻的“树冰”，以及祭祀水神、款待来客的圆顶“雪屋”等。

东北地区

观光信息



青森县

青森县位于日本本州岛的最北端，春天有弘前的樱花，夏天有青森睡魔祭，秋天有奥入濑溪流与十和田湖的红叶，冬天则是有八甲田山的树冰，一整年满满都是看点。这里是有名的苹果产地，大间的鲔鱼等海鲜美食也是一绝。

岩手县

岩手县是可以观看复杂的海岸线与奇岩怪石等自然造形之美的地方。于公元 850 年创建的世界遗产“平泉中尊寺”，是中世纪日本东北文化的中心。1124 年建造的金色堂，到现在也仍然保留了创建之初的模样。在这里也能特别品尝到有名的美食“椀子荞麦面”。

宫城县／仙台市

宫城县以日本战国武将伊达政宗所建造的城镇——仙台为基础发展。其中日本三景之一的松岛湾，以罗织了 260 座小岛的胜景自古闻名，海滨也有许多能品尝到极品牡蛎的牡蛎小屋。



秋田县

广阔的秋田县，从春季到秋季都能造访世界自然遗产的白神山地，在日本山毛榉树林中享受徒步旅行之乐。其他还有身为来访神之一的生剥鬼体验、角馆武士宅邸的樱花与红叶，冬天有横手的雪屋，夏天有秋田的竿灯节，满满一整年都能感受特别的体验。



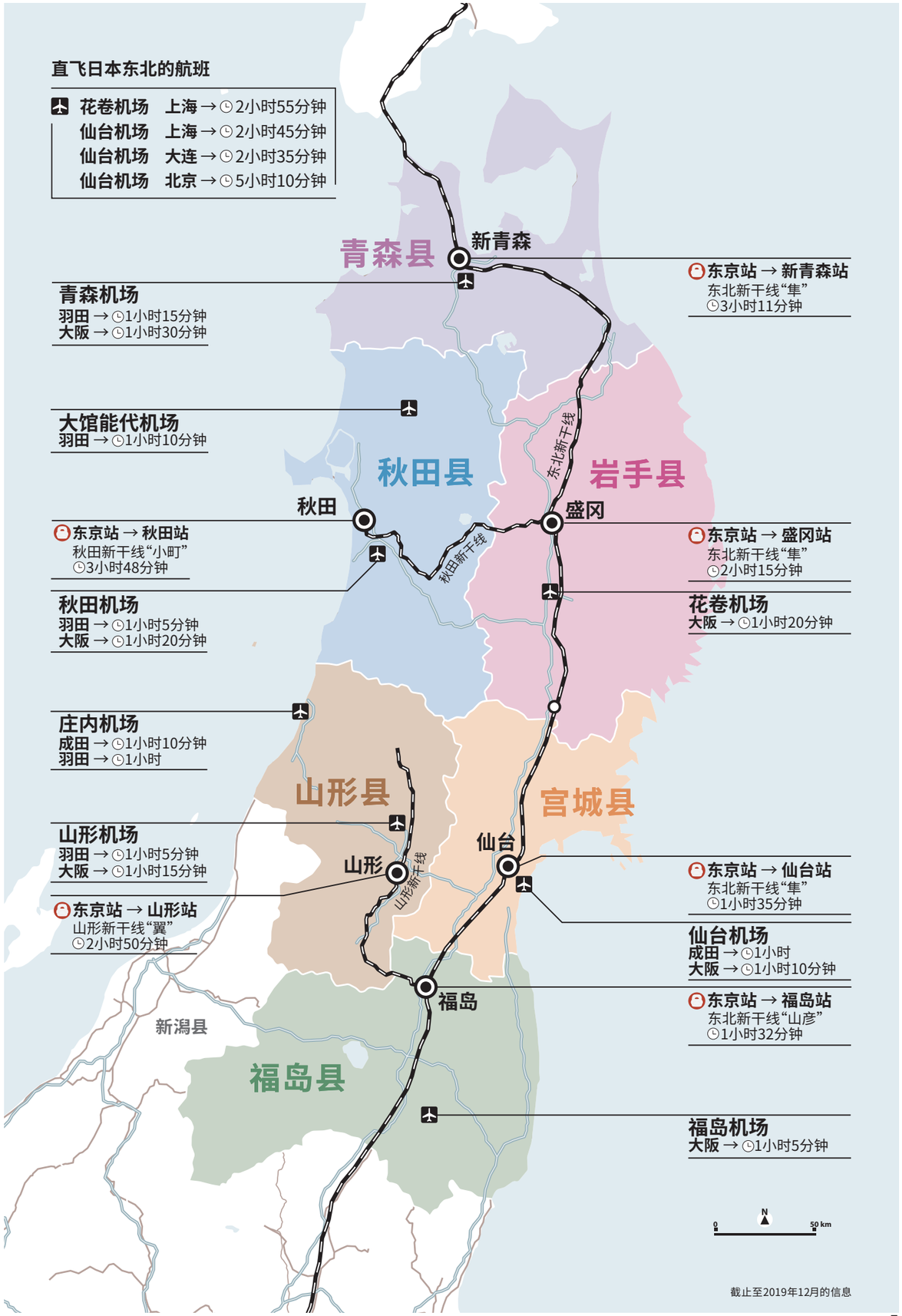
山形县

山形县面向日本海，有名的藏王温泉除了树冰夜间点灯，也能享受滑雪的乐趣。湖水有七色变化的“御釜”则是徒步旅行的好去处。据传公元 860 年创建的“山寺”，拥有日本最古老的日本山毛榉建筑物，俳圣松尾芭蕉也曾将其写入俳句。



福岛县

福岛县有猪苗代湖和各种不同色彩的湖沼群“五色沼”，以及雄伟壮大的磐梯山等，享尽大自然的恩惠。喜欢历史的人，请务必前去造访遗留江户时代旅馆城镇建筑的大内宿，以及公元 1384 年建造（1965 年重建）的坚不可摧的名城“鹤城”。





岩手县

中尊寺

中尊寺创建于公元 850 年。12 世纪初，日本奥州藤原氏第一代藤原清衡公大规模建造堂塔，这是为了吊祭在战乱中过世的亡灵，以佛教的教义建立理想社会。1124 年建造完成的金色堂则是日本国宝，内殿全部贴上金箔，以宝石或螺钿工艺装饰，展现出极乐净土的样貌。



岩手县

毛越寺

慈觉大师圆仁在此开山立寺，最繁盛的时候甚至凌驾中尊寺。这里保存了以美丽的水池与造山呈现净土世界的净土庭园，以及 12 世纪的伽蓝遗迹，被列为特别史迹、特别名胜，在这里也可以体验座禅与抄经。



青森县
秋田县

白神山地

白神山地是横跨青森县与秋田县的广大山地，1993 年被列为世界自然遗产。世界最大等级的原生日本山毛榉，几乎未受人为干扰，自然分布于其中。访客中心也建造完备，可以在自然气氛浓郁的森林中健行或徒步旅行。

十二湖（青池）

青池是十二湖散步路线中的一景，其特征是如蓝色墨水流入其中的蓝色湖水。水质极为清澈透明，可以清楚看见倒沉在水底的树木。



世界遗产的山路
日本山毛榉林漫步道

在这里可以随意感受到白神山地的自然环境，日本山毛榉森林。绕一圈大约是二公里，一、两个小时的路线，但也有走捷径的 30 分钟路线。春夏可以观赏福寿草等各式各样的花朵，秋天可以观赏色彩鲜艳的枫叶。



无形文化遗产


秋田县“男鹿生剥鬼”

来访神:面具·扮装的众神

“来访神：面具・扮装的众神”是戴面具伪装的神之使者或土著神活跃的联合国教科文组织无形文化遗产。秋田县的“男鹿生剥鬼”就是典型一例，他们以众神之使者的身份，在新年的大年夜来访，带给人们祝福。岩手县的“吉滨的 SUNEKA 祭”就是当地新年的庆典活动，不对观光客或媒体公开，在 1 月 15 日举行。山形县饱海郡游佐町的“游佐的小正月庆典活动”也一样。宫城县登米市的“米川泼水节”是已经连续举办超过 800 多年的 2 月祭典，正如字面上所写的，是将水从头顶泼下，祈望火伏（预防火灾）。


宫城县“秋保插秧舞”

民俗艺术表演

秋田县鹿角市的“大日堂舞乐”具有 1300 年的历史。宫城县仙台市传承的“秋保插秧舞”，特征是头戴花笠、身穿长袖和服，非常华丽。岩手县花卷市的“早池峰神乐”是在神社的例行祭典中奉纳的乐舞，历史悠久，早在公元 1488 年已存在神乐传授书。



青森县“八户三社大祭的山车行事”

山・鉾・屋台行事

“山・鉾・屋台行事”是祈求地区社会安泰或防灾除厄的祭典活动。青森县八户市的“八户三社大祭的山车行事”是由 27 台展现传统故事的人偶山车在市内游行。秋田县仙北市的“角馆祭饰山节”有囃子音乐和舞蹈表演，也有曳山车冲撞的祭典高潮表演。秋田县秋田市的“土崎神明社祭的曳山行事”是武士人偶和囃子乐队乘载曳山车。秋田县鹿角市的“花轮祭的屋台行事”摆出十座屋台车，以花轮囃子音乐奉纳神明。山形县的新庄市则是举行“新庄祭的山车行事”，这是在公元 1756 年农作物严重歉收，为了提振领地居民的精神而开始的新祭典，豪华绚丽的装饰极为出色。

艺术与文化

宫城县

圆通院与瑞岩寺／松岛

圆通院与瑞岩寺位于日本三景之一的松岛，圆通院于公元 1647 年开山立院，以仙台藩家臣支仓常长从欧洲带回来的玫瑰为主题建造的庭园，栽重了各种不同色彩的玫瑰，以“玫瑰寺”之名广为人知。与其相邻的瑞岩寺为仙台藩祖伊达政宗费尽心血，花了五年时间于 1609 年建造而成，现存的正殿等建筑被列为日本国宝。

www.entuuin.or.jp



山形县

宝珠山立石寺

通称“山寺”，是公元 860 年建创，代表东北地区的灵山。以代表日本的俳句诗人松尾芭蕉所吟咏的俳句而闻名。在大约 33 万坪的腹地内有 30 多座堂塔，从山脚下攀登超过 1000 阶的石梯而上，有丰盛的自然环境围绕，春天有新绿、秋天有枫红。

www.rissyakuji.jp



青森县

青森县立美术馆

馆中收藏了许多与青森县有关的作品，如现代美术家奈良美智的“青森犬”、世界级版画家栋方志功的作品群等。美术馆是由青木淳所设计，构想源自于三内丸山遗迹，他也负责各地 LOUIS VUITTON 建筑物的设计。

www.aomori-museum.jp/cn/



Photo©Daici Ano Artwork©Yoshitomo Nara

福岛县

荣螺堂／饭盛山

这是公元 1796 年建造的六角形三层佛堂，是日本重要文化财产。内部为双重螺旋，据说以往可以沿着回廊坡道参拜三十三座观音，侧边的佛堂内部安置了白虎队士像，那是在日本戊辰内战中与新政府军对战，最后在饭盛山切腹自杀的 19 名年轻少年队士。

www.sazaedo.jp

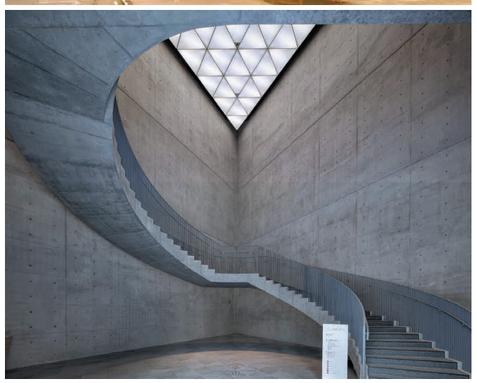


秋田县

秋田县立美术馆

馆内展示以巴黎派代表画家闻名的藤田嗣治的作品，拥有描绘 1937 年当时的秋田的大壁画“秋田之行事”，将“美之国秋田”传播到全世界。美术馆的设计是以三角形为主题，由荣获普立兹克建筑奖、文化勲章等多项奖项的安藤忠雄设计。

www.akita-museum-of-art.jp/contents/contents_show.php?contents_id=204



山形县

羽黑山五重塔与杉树林荫道

出羽三山神社是一座有 1400 年历史的神社，出羽三山也是修验道的修行场。羽黑山五重塔为日本国宝，通往五重塔的一整排杉树是荣获了米其林 3 星的名胜景观。山顶附近的“斋馆”是以往修验者“山伏”居住的建筑物，可以在此住宿或享受松尾芭蕉也曾享用过的精进料理（斋菜）。

www.dewasanzan.jp/publics/translation/JE/



传 统 工 艺 品

秋田县

大馆曲木便当盒

大馆曲木便当盒以天然杉木制作，外层没有任何涂装，既美丽又坚固。大馆的曲木便当盒工艺大约从 400 年前开始繁荣。以此便当盛装刚煮好的白饭，可以吸收多余的水分，变得更加美味。而且即使是在夏天，杉木抗菌防霉的成分，也能使白饭在常温下保存二天，极具实用性。



照片来源：柴田庆信商店

宫城县／仙台市

仙台斗柜

江户时代末期，武士为了收藏武士刀而制作的斗柜，其特征是使用桦木和栗木制作，以让木纹显得十分美丽的木地吕涂漆工法涂装，并以华丽的金属片装饰，是一种可以持续使用超过一百年的仙台宝物。



照片来源：八重樫仙台箪笥金具工房



照片来源：樱井木芥子店
https://en.sakuraikokeshiten.com

东北 ‖ 木芥子

一种用辘轳转盘制作的木制人偶，从江户时代后期开始成为日本东北地区广受欢迎的纪念品，是一种祈望小孩健康成长的人偶。最近彩色款式愈发丰富，欧洲也有很多人喜欢。



照片来源：及源铸造株式会社

岩手县 ‖ 南部铁器

岩手县奥州市的铁器是公元 1090 年左右开始出现的。为了要制作世界遗产平泉中尊寺的梵钟等，而铸铁师傅开始定居于此，也成了活用县内良铁的地方产业。用铁瓶煮沸的热水，口感极为温润。



照片来源：奥会津三岛编组品振兴协议会

福岛县 ‖ 奥会津编织工艺

使用在奥会津地区山间部所采集的深山寒菅、紫葛或木天蓼等植物为材料所制作的编织工艺，在积雪时期当作手工艺，一个一个仔细制作出来的筛子或篮子等物品。是从日本绳文时代传承下来的工艺品。



秋田县 ‖ 桦工艺

一种使用日本山樱的树皮所制作的，是秋田县角馆独有的传统工艺品。日本山樱树皮独特的美丽纹路与光泽，将日常使用的餐具等物品衬托更加美丽。山樱防湿、防干、抗菌性极佳，尤其是最适合用来做茶叶罐、茶具。



青森县 ‖ 津轻涂

青森县津轻地区从公元 1700 年左右开始传承至今的传统工艺品。是以数十道工序，耗费超过两个月以上日程所制作的漆器，花纹绚烂豪华，同时又很坚固。近年也有与国外的玻璃厂商等合作开发联名商品。

体 验

山形县　宫城县

御釜健行体验

“御釜”是位于藏王连峰最高峰的火山口湖，搭乘藏王缆车也可前往。由于湖水的颜色从蓝到绿时刻转变，因此也称为五色沼。因公元 1182 年的火山喷发而形成火山口，在 1820 年的火山鸣动之后积水成湖。可以自己请私人导游。

藏王温泉观光协会内
藏王登山负责人
www.zao-spa.or.jp/china/





青森县

十和田湖划艇体验

十和田湖为世界最大规模的火山口湖，位于十和田八幡平国家公园的区域内，被誉为一座神祕之湖。欢迎参加划艇游湖的自然体验行程，展开一段小小的冒险旅程吧。经验丰富的导游将会为您导览这座神祕之湖及其周边景色。

Towadako Guidehouse 櫂
http://tgkai.jp



秋田县

生剥鬼体验

生剥鬼祭典活动已被列为无形文化遗产，在新年的大年夜，男鹿半岛几乎全区都有举行。男鹿真山传承馆是利用古民家全年举行学习讲座的设施，游客也可参加体验。活动十分具有临场感，广受好评。

男鹿真山传承馆
www.namahage.co.jp/namahagekan/chinese_simple/



山形县

山伏修行体验

出羽三山的山伏修行，是一种生与死，以及蜕变重生的修行。通过断水、断食、在山中步行等，可以体验修行的一部分。以白色的装束与自然融为一体的不可思议的体验，是一种可以重新审视自我的特殊体验。

山伏修行体验班
www.tsuruokacity.com/?lang=zh
Email: hagurokanko@bz04.plala.or.jp



山形县

居合道体验

在居合道的发源地——村山，从可称之为现代“武士”的老师身上，学习传承了 450 年的“型（招式）”和精神。除了使刀礼法、“型（招式）”的动作之外，还可以体验用日本刀的真刀试砍。

一般社团法人 村山市观光物产协会
www.iaidoexperience-en.com



岩手县

椀子荞麦面体验

椀子荞麦面是用小碗以一次一口的分量不断盛面，一口接一口吃下去的荞麦面。1904 年开店的嘉司屋，是一间连著名作家宫泽贤治也曾前来享用的面店，是“椀子荞麦面全日本大赛”的发祥店。此体验活动，将赠送记录了吃完几碗的围裙作为纪念。



岩手县

漆器彩绘体验

东北北部地区是极为有名的漆器产地。欢迎到漆器之乡的老工坊，尝试一下在日常生活中使用的筷子或甜点盘子上绘制喜欢的花纹。在彩绘体验之后，作品会经过最后的修饰处理后寄送（国外邮费为实际寄送费用，仅对应日文）。

住宿



福岛县

会津东山温泉 向泷

0242-27-7501
福岛县会津若松市东山町汤本川向 200
www.mukaitaki.jp

这里的建筑物已被列为日本的有形文化财产。从走廊上望去，年久生苔的中庭日本庭园就像一个如梦似幻的世界。冬天雪夜点烛的景色，也绝不容错过。



青森县

星野集团 奥入濑溪流酒店

酒店坐落在日本屈指可数的景观胜地奥入濑溪流河畔，夏天可以在溪流边漫步，冬天可以享受冰柱围绕的露天温泉“冰瀑之汤”。

0570-073-022 (9:00~20:00)
青森县十和田市奥濑栃久保 231
www.oirase-keiryuu.jp/zh/



岩手县

佳松园

一座位于南部赤松森林中的温泉旅馆，建筑物为数寄屋（茶室）风格。温泉为美肌效果极佳的美人汤，餐点是选用当地当季新鲜食材所烹制的宴会料理。夜晚中庭的篝火，邀请您进入一个跳脱日常的空间。

0198-37-2111　岩手县花卷市汤本 1-125
www.hanamakionsen.co.jp/kashoen/cn/

宫城县

竹泉庄
藏王温泉度假酒店

0224-34-1188
宫城县刈田郡藏王町远刈田温泉上之原 88-11
www.mtzaoresort.com/simplified/

位于藏王山麓的一座雅致的度假村酒店。二万坪的腹地中森林茂密，小溪潺潺。在这里可以尽情享受传统日本料理与直接由源泉引流的温泉。



秋田县

角馆山庄 侘櫻

这座山庄的接待处是一座建造 200 年的茅草古民家，从宽敞的客房可以看到壮观的森林风景。房间里有半露天浴池，可以从星空阳台仰望满天繁星。

0187-47-3511
秋田县仙北市西木町门屋笹山 2-8
www.wabizakura.com/en/



山形县

天童庄

可以在随处都能感受到工匠技艺的数寄屋（茶室）风格的别院，或融合传统与功能之美的东亭等中住宿。晚餐可以享受承续传统的“蒲烧鳗鱼”。

023-653-2033
山形县天童市镰田 2-2-18
www.tendoso.jp



宫城县

松岛佐勘 松庵

从客房的窗户看出去是松岛湾风景满布眼前，无论是白天或是胧朦月夜的景色都极为动人。宴席料理和充满桧木香气的半露天池浴可以疗愈身心。

022-354-3111
宫城县宫城郡松岛町手樽梅木一番地
www.shoan-umine.com/en/

美 食

乡土料理

东北地区的雪季漫长，从 11 月左右开始下雪到次年 4 月。这里最不可缺少的就是暖烘烘的火锅与热汤。秋田县的烤米棒锅，汤头是用日本三大地鸡的比内地鸡慢慢熬煮而成。青森县有将“南部仙贝”放入汤中炖煮的仙贝汤，山形县的芋头汤也充满了乡土的气息。





照片来源：金刚阁

和牛

山形县的“米泽牛”、岩手县的“前泽牛”、宫城县的“仙台牛”都是产量极少的稀有种，是只能在当地才能品尝的和牛。以此甚感鲜美甜味的超高级牛肉制作寿喜烧、牛排，留下一个“美味的回忆”吧。



面

东北地区面食也是种类丰富，福岛县大内宿最有名的是用长葱代替筷子用餐的“长葱荞麦面”，这是清爽的冷荞麦面，佐以口味特殊的萝卜“辛味大根”作为沾面汤汁食用。岩手县的“盛冈冷面”，特征是弹牙的口感。秋田县的“稻庭乌龙面”特征是用手拉的乌龙面展现柔软的口感。



日本酒

东北地区森林资源丰富，孕育出清澈润泽的水质，自然而然地诞生了高品质的日本酒。在世界唯一的日本酒专门品评会“SAKE COMPETITION 2019”上，“Super Premium”等七个部门中东北的铭酒共展出 1919 款，每个部门均赢得第一。



海鲜与寿司

东北地区渔港非常多，刚捕捞上岸活跳跳的海鲜极为丰富。帆立贝、牡蛎、海胆、螃蟹和青森县超高级天然物产“大间的鲔鱼”等，让人想直接做成生鱼片或寿司来品尝。朝市或鱼市场、道之驿等，也有提供现场网烤。

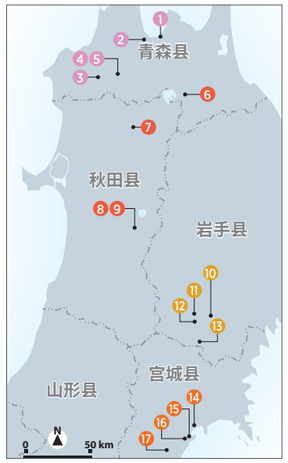


水果

东北地区是水果的天堂。青森县是著名的苹果产地，所产的苹果清脆爽口、多汁甘甜。山形县的樱桃也是光泽滑润、清爽甘甜。福岛县的水蜜桃“AKATSUKI”是敬献给皇室的贡品，其特征是柔嫩的果肉、甘甜浓厚的香气，以及丰富的果汁。

行程范例　四天三夜

01
美丽的樱花与传承的工匠技艺




5

第 1 天

北方的樱花之旅，从拥有日本第一大青铜大佛和美丽垂樱相映的青龙寺开始1。然后前往青森县立美术馆、三内丸山遗迹，鉴赏绳文遗迹群等2。接着，到西目屋村体验制作 BUNACO 吧，这是用日本山毛榉木切成薄片制作成形的美丽器具3。在津轻藩的睡魔村体验津轻涂，期待之后寄送过来的作品4。弘前公园是赏樱的著名景点，弘前城护城河的花筏绝不容错过5。

住宿奥入濑溪流酒店


1


2


3


4

1. 青龙寺的樱花　2. 青森县立美术馆与三内丸山遗迹　3. BUNACO 制作　4. 津轻涂体验
5. 弘前公园的樱花


9


6


7


8

6. 奥入濑溪流　7. 曲木便当盒　8. 角馆武士宅邸的樱花　9. 桦工艺工房

第 2 天

十和田八幡平国家公园的奥入濑溪流，可以在茂密森林中建设完备的游步道上漫步6。在大馆的曲木便当盒工坊，参观以手工作业加工天然杉木，制作成曲木便当盒的工匠技艺7。角馆武士宅邸的街景，让人有如穿越时光隧道来到江户时代般的感觉，这里也是有名的赏樱景点8。桦工艺是从江户时代传承下来的技艺。前去工坊参观师傅使用樱树树皮仔细制作工艺品的手工作业9。

住宿侘樱


10


11


12



13

10. 正法寺　11. 前泽牛　12. 毛越寺　13. 世嬉之一酒藏

第 3 天

在 1348 年开山立寺的古刹正法寺体验座禅，接触为公众开放的佛教的一部分10。在生产和直售牛肉的“小形牧场”，享用油脂甘美的稀有和牛“前泽牛午餐”11。在世界遗产的平泉中尊寺、毛越寺，接触平安时代华丽的历史与文化吧12。在一关市参观“世嬉之一酒藏”，了解当地清酒和啤酒的制作过程，也可以挑战试喝13。

住宿松庵或仙台威斯汀酒店


14


15


16

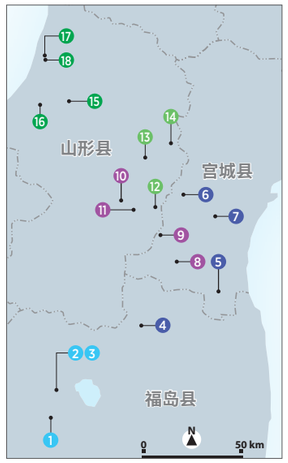

17

14. 圆通院与瑞岩寺　15. 矢部园　16. 寿司哲　17. 仙台斗柜

第 4 天

在瑞岩寺参观集结知名工匠师傅所完成的正殿的雕刻与隔扇画。在圆通院还可以体验自创的佛珠制作14。若想品尝真正的绿茶，就去矢部园。由自己制作最高品质茶的体验也广受喜爱15。在只用超一流素材的寿司哲享用“无法忘怀”的美味寿司午餐16。参观仙台斗柜工坊，见识龙或牡丹等华丽设计的金属零件或涂漆之美17。

02
丰实的精神文化与古老日本的昔日风采



第 1 天

大内宿有超过 30 间江户时代的茅草屋顶的民房并排，是个绝不容错过的景点1。从 1384 年建造的名城鹤城（1965 年重建），漫步到饭盛山不可思议的建筑荣螺堂（日本国家重要文化财产）2。在创业 300 年的白木屋漆器店，参观木制本漆涂的漆器，在这里可以见识到莳绘、沉金等华丽设计3。

住宿向泷







1. 大内宿　2. 饭盛山与荣螺堂　3. 白木屋漆器店

第 2 天

在盆栽店“阿部”体验制作盆栽或鉴赏匠人师傅精心培育的盆栽4。在江户时代的大商人宅邸——斋理宅邸挑战太鼓体验5。“慈眼寺的护摩火供”是在护摩符上写下一个愿望，由高僧以火净化、祈祷，以得到护佑的难得体验6。前往秋保葡萄酒厂参观不破坏环境的造酒过程，也可以试喝7。

住宿远刈田温泉 竹泉庄









4. 盆栽店“阿部”　5. 斋理宅邸　6. 慈眼寺　7. 秋保葡萄酒厂









8. 宫城藏王狐狸村　9. 御釜　10. Oriental Carpet　11. 菊地保寿堂

第 3 天

喜欢动物一定要去狐狸村，那里放养了超过 100 只狐狸，也有机会抱抱小狐狸8。想亲近藏王的大自然，可以健行前往参观湖水颜色一天变幻五次的湖“御釜”9。在“Oriental Carpet”参观从制作羊毛开始的一连串生产制程，极致细微的手工作业令人屏息10。以 400 年历史为傲的菊地保寿堂的铁铸品，从传统工艺到可用于 IH 电磁炉的新制煮锅一应具全11。

住宿天童庄





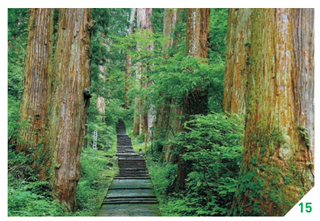


12. 山寺　13. 居合道体验　14. 银山温泉

第 4 天

公元 860 年开山立寺的山寺，正如其名，要攀登山路到最深处的寺院参拜。亲身爬上会有别致一番的感动12。在武士道的基本“居合道”的圣地体验“武士体验”，这在别处是无法获得的体验13。参观留有大正时代昔日风貌的银山温泉，这里也被称为大正浪漫之汤14。

住宿户泽村农家









15. 羽黑山　16. Al-ché-cciano　17. 海向寺　18. 相马楼

第 5 天

羽黑山是以攀爬到出羽神社山顶的石阶，以及作为修验道之山而闻名于世15。午餐是在比赛中得到许多奖项的“Al-ché-cciano”，品尝庄内的当地美食16。前去参拜有 1200 年历史，而且在日本唯一供奉二尊肉身佛的寺院——海向寺17。东北之旅的最后，就在起源为江户时代料亭的相马楼，观看酒田舞妓的舞蹈表演吧18。

东北活动月历

季 节	日 程	活动名称	举办地点	地 区
春天 	4 月上旬～下旬	爱姬樱花祭	三春町内	福岛县
	4 月中旬	真人将棋	天童公园	山形县
	4 月 20 日～ 5 月 5 日	角馆樱花祭	仙北市角馆	秋田县
	4 月下旬～ 5 月上旬	弘前樱花祭	弘前城	青森县
	5 月 1 ～ 5 日	春季藤原祭	中尊寺、毛越寺等地	岩手县
	5 月第 3 个周日及其前一天	仙台青叶祭	仙台市中心	宫城县／仙台市
夏天 	7 月第 3 个周一	盐釜港祭	盐釜市内	宫城县／仙台市
	7 月下旬	相马追赶野马节	南相马市	福岛县
	8 月 1 ～ 4 日	盛冈三飒舞	盛冈市内	岩手县
	8 月 2 ～ 7 日	青森睡魔祭	青森市内	青森县
	8 月 3 ～ 6 日	秋田竿灯祭	秋田市内	秋田县
	8 月 5 ～ 7 日	山形花笠祭	山形市内	山形县
	8 月 6 ～ 8 日	仙台七夕祭	仙台市内	宫城县／仙台市
秋天 	9 月 7 ～ 9 日	角馆祭饰山节	仙北市角馆	秋田县
	9 月第 2 个周日及其前一天	定禅寺街道爵士音乐节	仙台市中心	宫城县／仙台市
	9 月第 3 个周日	日本第一芋煮会节	山形市马见崎河岸地	山形县
	9 月下旬	会津祭	会津若松市内	福岛县
	10 月第 1 个周六	鬼小十郎祭	白石城本丸广场等地	宫城县／仙台市
	10 月中旬	八幡平红叶祭	岩手县县民之森 森林学习馆	岩手县
	10 月下旬	奥入濑溪流环保道路节	奥入濑溪流	青森县
冬天 	1 月 14 日	松焚祭	大崎八幡宫	宫城县／仙台市
	2 月上旬	岩手雪祭	雫石町内	岩手县
	2 月第 2 个周五、周六及周日	生剥鬼柴灯祭	男鹿市真山神社	秋田县
	2 月第 2 个周六、周日	上杉雪灯笼祭	米泽市内	山形县
	2 月第 2 个周六、周日	大内宿雪祭	大内宿	福岛县
	2 月 17 ～ 20 日	八户柄振舞	八户市内	青森县

※举办的日期与地点有可能会更动。

Photos: iStock, PIXTA, Aflo
Produced by GOOD LUCK TRIP (Diamond-Big Co., Ltd.)

簡体字