

從東京地區出發的交通方式

搭乘東北新幹線前往

東京～新青森 約3小時20分鐘  
東京～八戶 約3小時  
東京～盛岡 約2小時20分鐘  
東京～仙台 約1小時30分鐘  
東京～福島 約1小時30分鐘

搭乘飛機前往

羽田機場～青森機場 約1小時20分鐘  
羽田機場～三澤機場 約1小時20分鐘  
成田機場～仙台機場 約1小時



東北 (太平洋沿岸)、日本

# 校外教學 導覽手冊

2021

Educational Travel Guidebook 2021





## 「另一個日本，東北」

～翻山越嶺探尋四季美景，  
造訪歷史及飲食文化～

「東北」位於日本本州的東北方，由青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島6縣所構成，中央有奧羽山脈縱走其間，將太平洋與日本海分隔於左右兩旁。

也被稱作「陸奧（道奧）」的東北地區，坐擁自然美景、豐盛美食、獨特的歷史與文化等，並保有「日本原風景」古老又美好的風貌。在春天的櫻花季時，從福島北上至青森，約有1個月的時間可賞盡櫻花之美。而到了夏季，各地舉辦的精彩祭典，更是讓整個東北的氣氛隨之歡騰。入秋後，東北群山染成一片紅，到處都能欣賞到迷人的楓紅景色，並可同時樂享此時收成的秋季美味。到了冬季，還可在東北地方特有的優質粉雪上體驗各種冬季運動。

能夠感受到四季截然不同樂趣的東北，從東京出發搭乘東北新幹線前往東北最大都市宮城縣仙台市，也只需約1個半小時，至東北最北端的青森，則約3小時可達，交通便捷。東北六縣均設有機場，來往亦十分方便。

東北提供唯有「此地」  
才能體驗到的珍貴學習機會。

「教育旅行的目的地」東北，之所以備受矚目，是因為這裡除了可以體驗到四季迥異的東北寶藏外，還提供了唯有歷經東日本大地震才得以傳承的「生命教育」。

在本導覽手冊中，將就在大地震中遭到嚴重破壞、重新振作致力於重建工作的太平洋側4縣（青森・岩手・宮城・福島）相關訊息進行介紹。

正因為歷經自然侵襲而得以傳達自身經驗的「震災・減災・防災」學習、與當地人進行溫馨互動的「地區交流」、從與自然共生的人們的活動中尋求「可持續未來」的永續發展之道，並從自震災中站起來勇往直前人們的正面姿態上學習培養強韌的「生命力」。在東北提供唯有「此地」才能體驗到的「生命學習課」。

除上述4項議題之外，本手冊亦刊載了與海外學校進行交流的學校相關資訊。與持有不同文化和價值觀的同齡世代年輕人交流互動，相信對孩子們而言，亦將成為拓展視野及增進多方理解的寶貴機會。在本手冊的最後，列有各縣市的推薦活動內容，希望在各位計劃前往東北進行教育之旅時，能作為參考。

東北全體衷心期待大家的來訪。



# 震災・減災・ 防災學習

唯有在當地才能感受到的真實體驗，  
引領人們對於震災、減災、防災  
深入學習了解。

2011年3月11日的東日本大地震，奪走了近1萬5000條寶貴的生命。類似的天災，無論在何時何處都有可能發生。然而，這對於未曾實際經歷過災害的孩子們而言，要讓他們體會是相當不容易的。而現在能夠透過在東日本大地震的災區所推出的各種震災・減災・防災學習計畫，讓下一代實際體驗的構想得以付諸實現。

在東北各地區為了對日後可能發生的災害有所應變，積極實施防災學習計畫，以向下一代或全世界傳達分享過去的災難體驗。

用自己的雙腳走過災區，用自己的雙眼凝視受災地，讓在過去認為防災事不關己的學生們，更能真實地體會理解到災害的可怕。此外，透過聆聽當地居民的經驗與想法，得以將當時的慘痛教訓一字一句牢牢地刻在心上。唯有深入東北災區，才能夠看到無法透過媒體傳達的深刻事實。

※死亡人數為2020年12月10日當下數據。數據由警察廳所發布，不包括失蹤人口。



青森縣・種差海岸飽享美味漁師鍋



宮城縣・南三陸町 交流景象



福島縣・福島縣環境創造中心交流大樓之學習樣貌



岩手縣・遠野的解說員

## 地區交流

透過當地文化及人與人之間的交流，  
孕育出能夠相互理解的新情誼。

在震災・減災・防災學習計畫裡，除了安排參觀為了將震災所有相關記錄傳承給下一代的「震災遺跡」和「傳承設施」，以及透過「導覽解說員」以口述方式描述震災以學習震災・減災・防災外，還企劃了各種體驗活動。

諸如與當地農家一起收割的「農作體驗」、和漁夫一同出海捕魚的「漁業體驗」，以及與人們一起參與地方重建工作，體驗當地代代相傳的傳統「手工藝」和「祭典」等，透過在當地才有的各式體驗，與當地人們產生溫馨的互動。此外，若能藉由「民宿」體驗在當地家庭住宿，更能因此孕育出深厚的情誼。

相信這些經驗都能夠成為難忘的回憶，深植於孩子們的內心。



## 考量到 永續發展環境

透過了解地區議題，  
成為用心思索永續發展環境以展望美好  
未來的成年人。

在地震災情嚴重的地區，人們不僅要讓災區恢復原貌，更致力於替城鎮打造全新樣貌以讓當地重生使社區升級。

大部分的災區原本就有少子高齡化、人口外流等諸多社會問題，對於因震災而加速惡化的社會問題，打造新城鎮亦是摸索尋找解決之道的方法之一。在當地，不僅是行政機關，居民也主動加入，包括當地年輕人、志工以及經由NPO非營利組織從其他地區前來的年輕人，都積極地參與協助重建工作。

透過前往災區，了解與自己年齡相仿的年輕人所進行的活動並相互交流，亦有助於讓學生們體認到自己也是肩負社會責任的新興份子，進而培育成為用心思索永續發展環境以展望美好未來的成年人。



## 生命力的 培養

藉由與震災倖存者們的互動，  
領悟培養堅韌的生命力。



宮城縣・南三陸林業體驗



宮城縣・南三陸農業體驗



宮城縣・南三陸農業體驗

安逸的日常生活因為震災在一瞬間瓦解，有人因此失去了親密的家人與朋友，住家及重要物品也被海水吞噬，而學校與職場亦不復存在。即便如此，生活於災區的人們依然從絕望中重新振作，在這片土地上繼續朝重建方向往前邁進。

當地居民們透過各種計畫互動交流、吐露心聲，克服種種經歷，一路走來才有現在。對於日常生活中也懷抱著各種不安與煩惱、正處於敏感年紀的學生們來說，居民們堅強的身影相信應能作為他們的生活典範。

透過震災、減災、防災學習，刺激培養出兩種「生命力」，也就是災害實際發生時努力求生的「生命力」，以及從震災中崛起、懷抱希望向前行之充滿韌性的「生命力」。

# 東北(太平洋沿岸) 校外教學 CONTENTS

※本導覽手冊刊載的內容為截至2021年2月為止的資訊。

## 震災・減災・防災學習

- P-7 01 磐城市地域防災交流中心 久之濱・大久交流館
- 02 相馬市傳承鎮魂祈念館
- 03 東日本大震災・核災傳承館
- 04 福島縣環境創造中心交流大樓(Commutan福島)
- P-8 05 NHK仙台電視台
- 06 氣仙沼市 東日本大震災遺跡・傳承館
- 07 地震遺跡 仙台市立荒濱小學
- 08 仙台3.11紀念交流館

## 地區交流

- P-11 17 會津藩校日新館
- 18 福島採水果體驗
- 19 白石城 穿戴盔甲體驗
- 20 宮城滑雪體驗
  - ONIKOUBE滑雪場
  - SPRING VALLEY仙台泉滑雪場
  - MOUNTAIN FIELD宮城藏王澄川冰雪公園
- P-12 21 仙台市街巡遊
- 22 仙台傳統迷你七夕裝飾手作體驗

- P-9 09 東日本大震災 學習資料室
- 10 MEET門脇
- 11 南三陸町 防災・震災學習課程
- 12 大船渡海嘯傳承館
- 13 三陸鐵道 震災學習列車
- 14 東日本大震災海嘯傳承館 岩手TSUNAMI MEMORIAL
- 15 寶來館 震災學習課程
- 16 種差海岸資訊服務中心



## 考量到永續發展環境

- P-15 32 海藍寶石福島
- 33 仙台海洋森林水族館
- 34 奧入瀨溪流
- 35 白神山地

## 推薦活動

- P-19 51 葛尾村 以民宿設施「ZICCA」為主軸的交流體驗
- P-20 52 南三陸町 台灣交流事業
- P-21 53 仙台市・松島町 校外教學事業
- P-22 54 遠野市 農村體驗及民宿體驗內容
- P-23 55 八戶市 種差海岸校外教學體驗行程

## 校外教學海外諮詢窗口

青森縣 亞洲觀光客招攬推進協議會(青森中央學院大學內)  
TEL:017-728-0131  
MAIL:green-tourism@aomoricgu.ac.jp

岩手縣 岩手縣商工勞動觀光部觀光・推廣處  
TEL:019-629-5573  
MAIL:AE0006@pref.iwate.jp  
WEB:<https://visitiwate.com/>

宮城縣 宮城縣經濟商工觀光部國際政策課  
TEL:022-211-2277  
MAIL:koryu2@pref.miagi.lg.jp  
WEB:<https://www.pref.miagi.jp/soshiki/kokusaisei>

福島縣 福島縣觀光交流局觀光交流課  
TEL:024-521-7287  
MAIL:tourism@pref.fukushima.lg.jp  
WEB:<https://fukushima.travel/>

東北觀光推進機構 <https://www.tohokukanko.jp>  
3.11傳承之路推進機構 <https://www.311densho.or.jp>

## 01 保護居民不受海嘯侵襲的設施



福島縣磐城市

磐城市地域防災交流中心  
久之濱・大久交流館

## 【諮詢方式】

**Add** 福島縣磐城市久之濱町  
久之濱字中町32  
**Phone** 0246-82-2111  
**Open** 8:30~17:00  
**Close** 週末及國定假日、12月29日~1月3日  
**Admission** 免費參觀

此設施位於在東日本大地震時受到了嚴重破壞的磐城市久之濱地區，是為了在海嘯時緊急避難而建造的海嘯避難大樓。平日時兼具市役所的分社與公民館的功能，在建築物的2樓設置有可將災害的經驗、記憶、教訓傳達給後世的「防災社區規劃資料室」，展示受災地區的災情、重現避難處的避難生活點滴以及災害預測地圖等。

## 03 銘記災害的教訓，共創美好未來



福島縣雙葉町

東日本大震災・  
核災傳承館

## 【諮詢方式】

**Add** 福島縣雙葉郡雙葉町大字中野高田39  
**Phone** 0240-23-4402  
**Open** 9:00~17:00 (最後入館時間16:30)  
**Close** 週二 (如遇國定假日則順延至下一個工作日)、  
12月29日~1月3日  
**Admission** 門票  
成人600日圓、國小・國中・高中生300日圓  
※有團體折扣  
**URL** <https://www.fipo.or.jp/lore/>

核災傳承館於2020年9月20日開館，是為了紀錄並傳遞在東日本大地震中地震和海嘯所產生的災情，以及因海嘯影響所引發的福島第一核電廠事故、從災害中所學到的教訓。除了可以從展示品和影片當中了解到當時的災情與災後復興過程，也有舉辦受災者的經驗談、周邊實地考察行程等活動。

## 02 將相馬市沿岸地區的原始風景保留至下一代



福島縣相馬市

## 相馬市傳承鎮魂祈念館

## 【諮詢方式】

**Add** 福島縣相馬市原釜字大津270  
笠岩公園內  
**Phone** 0244-32-1366  
**Open** 9:00~17:00  
**Close** 12月29日~1月3日  
**Admission** 免費參觀  
**URL** <https://soma-kanko.jp/trip/tinkonkinenkan/>

由於東日本大地震所引發的海嘯，讓相馬市的尾濱、原釜、磯部地區受到嚴重的破壞。此設施內展示著各地區受災前的風景與傳統祭典照片，透過將3個地區的原始風貌傳遞出去，希望能撫慰受害者家屬的心靈，並告誡世人災難的可怕與教訓。在望得見海的一處也設立了紀念碑，可以在此雙手合十悼念悲傷的歷史。

## 04 展望福島的未來



福島縣三春町

福島縣環境創造中心  
交流大樓  
(Commutan福島)

## 【諮詢方式】

**Add** 福島縣田村郡三春町深作10-2  
田村西部工業園地內  
**Phone** 0247-61-5721  
**Open** 9:00~17:00  
**Close** 週一 (如遇國定假日則順延至下一個工作日)、  
12月29日~1月3日  
**Admission** 免費參觀  
**URL** <https://www.com-fukushima.jp/>

此設施可透過體驗型的展示，來學習有關於福島的現狀與輻射線、環境問題的知識。內容包括對抗福島核災、福島環境的復興、環境創造的現今、輻射線的正確知識、可再生能源、循環型社會、地球暖化等。另外，在360度球形巨蛋劇院「環境創造劇院」裡，還能夠體驗到震撼力十足的音效與影像。

## 05 公開地震後播放的影片等



宮城縣仙台市

## NHK仙台電視台

## 【諮詢方式】

**Add** 宮城縣仙台市青葉區本町2-20-1  
**Phone** 022-211-1001 (參觀需預約)  
**Open** 10:00~17:00  
 ※週六為13:00~17:00  
**Close** 週一 (如遇國定假日則改休翌日)  
**Admission** 免費參觀  
**URL** [https://www.nhk.or.jp/sendai/station\\_info/guide.html](https://www.nhk.or.jp/sendai/station_info/guide.html)

在NHK仙台電視台的「定禪寺媒體工作站」，展示了東日本大地震的史實及有關記憶、經驗與教訓的影片檔案等資料。除了設有可觀看地震發生後72小時的綜合電視影片播放區、受災區軌跡、長期紀錄災區重建過程的「定點影像」之外，還有VR影像體驗區，讓人有如身歷其境，藉此更加了解災區的狀況。

## 07 以受災原貌展示給世人



宮城縣仙台市

地震遺跡  
仙台市立荒濱小學

## 【諮詢方式】

**Add** 宮城縣仙台市若林區荒濱字新堀端32-1  
**Phone** 022-355-8517 (行政辦公室)  
**Open** 9月~6月9:30~16:00、  
 7月~8月9:30~17:00  
**Close** 週一、每月第4個週四 (國定假日除外)、  
 年末年初、另有臨時休館  
**Admission** 免費參觀  
**URL** [https://www.city.sendai.jp/kankyo/shisetsu/ruin\\_arahama\\_elementaryschool.html](https://www.city.sendai.jp/kankyo/shisetsu/ruin_arahama_elementaryschool.html)

在東日本大地震時兒童、教師、地區居民所前往避難，被蜂擁而來的海嘯淹至2樓的荒濱小學，現今作為震災遺蹟保存並開放。1、2樓展示著校舍的災況與災後當時的照片。4樓則展示從地震發生到避難、海嘯蜂擁而來、直到救難過程的照片與影片，將海嘯的威力與可怕傳達給大眾。上到屋頂處可以展望荒濱地區整體景觀，比較災前與災後的不同之處。

## 06 傳達震災的記憶與教訓 “擺在眼前的事實”



宮城縣氣仙沼市

氣仙沼市  
東日本大震災遺跡・傳承館

## 【諮詢方式】

**Add** 宮城縣氣仙沼市波路上瀨向9-1  
**Phone** 0226-28-9671  
**Open** 4月~9月9:30~17:00、  
 10月~3月9:30~16:00  
**Close** 週一 (如遇國定假日則改休翌日)、  
 國定假日的翌日 (週末及黃金週期間除外)  
 ※每月11日、9月1日、11月5日為特別開館日  
 12月29日~1月4日  
**Admission** 門票  
 一般600日圓、高中生400日圓、  
 國中小生300日圓 ※有團體折扣  
**URL** <https://www.kesennuma-memorial.jp/>

本設施為東日本大地震的震災遺跡，透過新成立的震災傳承館，向世人傳達對於震災的記憶與從中學到的教訓。成為震災遺跡的宮城縣氣仙沼向洋高中舊校舍，將受災當時的狀態完整展示，讓大家親眼看看並實際感受大海嘯無情肆虐的爪痕。館內展示有關於海嘯的記錄、受災戶感受的畫面影片、海嘯威脅與災後景象等照片。另外也有導覽解說等體驗活動 (收費)。

## 08 將地震的記憶傳遞至未來與世界



宮城縣仙台市

仙台3.11  
紀念交流館

## 【諮詢方式】

**Add** 宮城縣仙台市若林區荒井字沓形85-4  
 地下鐵東西線荒井站內  
**Phone** 022-390-9022  
**Open** 10:00~17:00  
**Close** 週一 (如遇國定假日則改休翌日)、  
 國定假日的翌日 (週末及國定假日除外)、  
 年末年初、有可能臨時休館  
**Admission** 免費參觀  
**URL** <http://sendai311-memorial.jp/>

此設施位於仙台市營地下鐵東西線的荒井站舍內，不僅是學習及了解東日本大地震的場所，同時也身負著重要角色，是通往深受海嘯侵襲的仙台市東部沿岸區域的出入口。設有傳遞地震災情與復興狀況的基本展示，以及藉由地域生活與記憶，傳達震災的企劃展，另外也有舉辦震災資訊交流活動與周邊地區觀光等活動。

## 09 展示地震災害相關資料



宮城縣仙台市

## 東日本大震災學習資料室

## 【諮詢方式】

**Add** 宮城縣仙台市泉區八乙女4-2-2  
宮城生協文化會館With1樓

**Phone** 022-374-8531

**Open** 10:00~17:00

**Close** 週六、日、年末年初

**Admission** 免費參觀

**URL** [https://www.miagi.coop/support/shien/study\\_data/](https://www.miagi.coop/support/shien/study_data/)

本館以「勿忘東日本大地震，銘記於心，持續傳承」為主題，在2013年於宮城生協文化會館With內正式開幕。在2019年3月於震災傳承網路協議會上被列為第一間「震災傳承設施」。在館內設有播放室，播放地震發生當時的記錄影片。本館於2016年改建並增加了震災當時的照片等資料內容，截至2020年為止，造訪本館的人數已累積9000人。

## 11 藉由與受災居民交流瞭解地震災害



宮城縣南三陸町

南三陸町  
防災・震災學習課程

因為東日本大地震所引發的海嘯，使得城鎮中心受到侵害，城中約有70%房屋遭受海嘯侵襲的南三陸町，於災後的生活相當不便，透過親身經歷過的居民，了解當時所遭受的情況，以及復興計畫的軌跡和學到的教訓（可對應英語與中文）。另外還有街上巡遊、體驗漁業與農業繁榮發展的城鎮產業等，各式各樣的學習課程。

## 【諮詢方式】

一般社團法人 南三陸町觀光協會

**Phone** 0226-47-2550

**URL** <https://www.m-kankou.jp/>

## 10 為了將來展開行動／Act for the Future



宮城縣石卷市

## March 11 Education &amp; Exhibition Theater 門脇 (MEET門脇)

## 【諮詢方式】

**Add** 宮城縣石卷市門脇5-1-1

**Phone** 0225-98-3691

（公益社團法人3.11支援未來辦公室）

**Open** 10:00~17:00

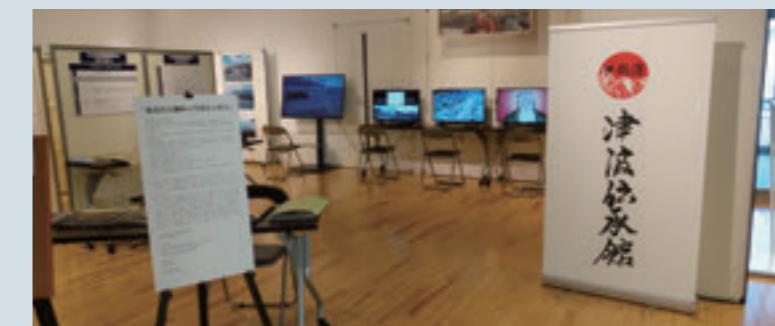
**Close** 不定期公休

**Admission** 成人300日圓、高中生以下免費

**URL** <https://311support.com/learn311/meetkadonowaki>

此傳承交流設施是以「透過3.11攜手相連，為了將來展開行動」為理念，於2021年3月設立。館內除了有依100位居民提供的內容所製作、關於海嘯疏散的影片，以雙螢幕呈現在大家面前外，也設有寄託家屬們無限思念的罹難者遺物區，以及兒童防災學習區。此外，也有舉辦導覽行程，介紹設施旁的石卷南濱海嘯復興祈念公園和震災遺跡門脇小學等設施。

## 12 警惕世人海嘯的可怕



岩手縣大船渡市

## 大船渡海嘯傳承館

## 【諮詢方式】

**Add** 岩手縣大船渡市大船渡町字茶屋前7-6  
大船渡市防災觀光交流中心內

**Phone** 0192-47-4408 (辦公室)

**Open** 10:00~15:30

**Close** 週三 (有可能臨時休館)

**Admission** 免費參觀

**URL** <https://www.ofunato-tsunami-museum.org/>

博物館以東日本大地震所引起的海嘯為主題，於面板展示區將地震前、至地震發生後大船渡的景象，依時間順序於現場展示說明。另外，也可以透過紀錄影像聆聽經歷過地震與海嘯的人們，透過海嘯畫面進行的解說和親身經驗談（收費）。藉由現場的展示與解說員的導覽，在感受到海嘯威脅的同時，重新省思防災意識。由於展覽為不定期展出，建議在前往海嘯傳承館前事先確認好詳細資訊。

## 13 搭上列車，一同回首東日本大震災



岩手縣

## 三陸鐵道 震災學習列車

## 【諮詢方式】

在東日本大地震中損毀的三陸鐵道，於2014年4月全面通車，並成為受災區重建的象徵。透過「震災學習列車」的學習之旅，親眼觀看鐵路沿線的現況，親耳聆聽解說員的講解，用心感受當時的震撼，進而學

習正確的防災知識。搭上重建後再出發的列車，中途停靠或緩慢行駛過部份災害地點。活動過程將由三陸鐵道的工作者或鐵路沿線的居民於車廂內為參加者就地震受災等情況進行相關導覽(採預約制)。

【諮詢方式】

三陸鐵道  
旅客營業部  
Phone 0193-71-1170 (田野畠-久慈之間、鶴住居-宮古之間)  
大船渡派出所  
Phone 0192-27-9669 (盛-釜石之間)  
URL <https://www.sanrikutetsudou.com/?p=239>

## 15 女主人親述大海嘯經歷



岩手縣釜石市

寶來館  
震災學習課程

## 【諮詢方式】

寶來館

Add 岩手縣釜石市鶴住居町20地割93-18  
Phone 0193-28-2526  
URL <https://houraikan.jp/>

## 14 從海嘯災情中學習、提高防災意識



岩手縣陸前高田市

東日本大震災海嘯傳承館  
岩手TSUNAMI  
MEMORIAL

## 【諮詢方式】

在此可以正確地學習到因東日本大地震引發的海嘯所帶來的災難，並且提高大家的防災意識。常設展中共分為海嘯災難的歷史、在海嘯襲捲下損毀的實物、事發當時的照片，以及走過震災重新出發

的災區景象等4區進行介紹。本設施位於高田松原海嘯復興祈念公園內，除了海嘯傳承館外，還有獻花處和頂過海嘯肆虐依然筆直聳立的「奇蹟的一本松」等。提供英語和中文的外語對應服務。

【諮詢方式】

Add 岩手縣陸前高田市氣仙町字土手影180  
Phone 0192-47-4455  
Open 9:00~17:00  
Close 年末年初，亦可能臨時休館  
Admission 免費參觀  
URL <https://iwate-tsunami-memorial.jp/>

## 16 種差海岸資訊發布站



青森縣八戶市

種差海岸  
資訊服務中心

## 【諮詢方式】

Add 青森縣八戶市大字鮫町棚久保14-167  
Phone 0178-51-8500  
Open 4月~11月 9:00~17:00、  
12月~3月 9:00~16:00、  
1月2~3日 10:00~15:00  
Close 12月29日~1月1日  
Admission 免費參觀  
URL <http://www.tanesashi.info/>

本館為種差海岸的主要觀光設施。種差海岸從以波濤洶湧的岩岸、白砂、松原和黑尾鷗繁殖地聞名的蕪島，一路延伸至大久喜，全長約12公里，樣貌變化多端。從館內可遠眺生長於海浪及海岸交

界處的天然草坪「種差海岸天然草坪」。除了透過模型和影像了解種差海岸獨特的地形和植被外，也能參加可接觸當地自然及文化的體驗課程及工作坊課程(需付費)。

地區交流

地區交流

## 17 走進昔日藩校，體驗武士道



福島縣會津若松市

## 會津藩校日新館

## 【諮詢方式】

[Add] 福島縣會津若松市河東町南高野字高塚山10

[Phone] 0242-75-2525

[Open] 9:00~17:00

[Close] 全年無休

[Admission] 門票 成人620日圓、國高中生500日圓、國小生450日圓 ※有團體折扣

[URL] <https://niishinkan.jp/>

於1803年設立，以培育人才為目的的綜合學校，在此可同時學習到藩士子弟的學問與武道。現今的設施是依據當時的模樣復原而成，可參觀到過去學生們學習的景象。舉辦有豐富的體驗課程，包括弓道、坐禪、茶道等武士道相關活動，還有可接觸到白虎刀、紅牛、不倒翁等會津傳統工藝品的彩繪體驗(收費)。

## 19 穿戴盔甲武士服，變身戰國將軍



宮城縣白石市

## 白石城 穿戴盔甲體驗

## 【諮詢方式】

[Add] 宮城縣白石市益岡町1-16

[Phone] 0224-24-3030

[Phone] 070-8427-5236 (預約穿戴盔甲體驗)

[Open] 4月~10月10:00~16:00、11月~3月10:00~15:00

[Close] 週二、週三

[Admission] 門票 一般400日圓、國小・國中・高中生200日圓、學齡前兒童免費 ※有團體折扣

[URL] <http://miyagidmo.org/armor.html>

白石城原為仙台藩主伊達家重臣片倉家所有，其家族曾在此居住約260年。白石城雖一度被毀，但已按史實並以罕見的木造方式完成重建。除了可參觀天守內部外，在城內還能體驗盔甲裝束(需付費)。穿上與白石具有淵源的真田幸村或片倉小十郎景綱的高級複製盔甲，感受身為戰國武將的滋味。

## 18 福島水果王國採收體驗



福島縣

## 福島採水果體驗

福島縣是個到處種滿果樹的水果王國，當地依據季節轉換栽培各式各樣的果樹，一到收成季節時還會舉辦觀光果園採收體驗活動(限時吃到飽)。主要的水果種類有

冬季～春季的草莓、初夏的櫻桃、夏季的水蜜桃和藍莓、夏～秋季的葡萄和水梨，以及秋季的蘋果。現場品嚐親手從樹上摘下的當季熟成水果，想必風味更是特別。

## 【諮詢方式】

「福島之旅 完整的收穫體驗」

[URL] <https://www.tif.ne.jp/jp/spot/kudamono.php>

## 20 在壯麗的大自然中暢快滑行



宮城縣

## 宮城滑雪體驗

## 【諮詢方式】

• ONIKOUBE滑雪場

[Phone] 0229-86-2111

[URL] <https://www.onikoube.com/>

• SPRING VALLEY仙台泉滑雪場

[Phone] 022-379-3755

[URL] <https://www.springvalley.co.jp/>

• MOUNTAIN FIELD

宮城藏王澄川冰雪公園

[Phone] 0224-87-2610

[URL] <http://www.zao-sumikawa.jp/>

宮城縣內的各滑雪場會根據積雪的狀況陸續開始營業，設有初學者到高階者都能盡興的多變化雪道，以及優質的雪質都是宮城縣滑雪場的迷人之處。置身被白雪覆蓋的銀白世界中，感受暢快的雪地滑行。此外還能觀賞到象徵宮城藏王的樹冰，以及參加雪地健行等，都是僅在冬季才能享有的豐富體驗。

地區交流

地區交流

## 21 惶意漫步在仙台市中心



宮城縣仙台市

## 仙台市街巡遊

仙台市是東北地區的代表性都市，市中心設有規模龐大的商店街，可在此享受購物及觀光樂趣。位於商店街的百貨公司「藤崎」內設有觀光服務處「仙台觀光資訊服務台」，專門提供道路指示、景點推薦與wifi相關資訊，以及日語、英語、中文、韓語等服務。並設有免稅櫃台。

資訊服務台」，專門提供道路指示、景點推薦與wifi相關資訊，以及日語、英語、中文、韓語等服務。並設有免稅櫃台。

## 【諮詢方式】

仙台旅遊服務處  
(i-SENDAI)  
Phone 080-2815-8321  
Close 藤崎百貨公休日  
URL <https://jp.i-sendai.jp/>

## 23 感受世界三大漁場的豐收魅力



宮城縣南三陸町・利府町

## 宮城漁業體驗

宮城縣海域是相當優質的世界級漁場，名列「世界三大漁場」之一，能在此感受大豐收的樂趣。例如在「Harbor House Kaname」可體驗驅獵、流刺網等傳統捕魚方式，或是釣當季魚等；在「南三陸町觀光協會」則可登上漁船參觀養殖筏、欣賞海灣風貌，並向漁夫學習養殖漁業的運作方式。

## 【諮詢方式】

Harbor House Kaname  
Phone 022-366-7006  
一般社團法人 南三陸町觀光協會  
Phone 0226-47-2550  
URL <https://www.m-kankou.jp/>

## 22 手作傳統七夕裝飾品



宮城縣仙台市

仙台傳統  
迷你七夕裝飾手作體驗

## 【諮詢方式】

鐘崎 竹葉魚板館 七夕博物館  
Add 宮城縣仙台市若林區鶴代町6-65  
Phone 022-238-7170  
Close 不定期休館  
URL [https://www.kanezaki.co.jp/shop/belle\\_factory/tanabata\\_museum.html](https://www.kanezaki.co.jp/shop/belle_factory/tanabata_museum.html)

「仙台七夕祭」是將日本自古以來的星祭、以豪華絢麗的裝飾點綴的傳統民俗活動。在可盡享宮城飲食與文化的主題樂園「鐘崎 竹葉魚板館 七夕博物館」，提供有手作

和紙迷你七夕裝飾的體驗活動（收費），可在聆聽仙台七夕說明的同時，一邊以和紙折紙製作華麗的七夕裝飾。在館內還可參觀從古至今的七夕裝飾展示品。

地區交流

地區交流

## 24 農林漁民家生活體驗



宮城縣

宮城農林漁民家  
住宿體驗

在廣闊的宮城縣內，有狹長的海岸線及群山綿延。透過住宿於當地的農林漁民家，可以感受到悠閒的自然風光、日本的農村生活、體驗農林漁業活動，並與民宿主人一家和當地居民進行溫馨的交流等。藉由民宿體驗，除了可以學習我們平時常吃的白米飯、蔬菜及海產相關知識，還能享用到剛收成的新鮮農作物與海產。

## 【諮詢方式】

宮城校外教學等  
協調支援中心  
Phone 022-265-8722

地區交流

地區交流

## 25 日本唯一的琥珀博物館



岩手縣久慈市

## 久慈琥珀博物館

久慈琥珀博物館位於以琥珀產地而聞名的久慈市，館內展示有來自世界各地的琥珀、巨大的琥珀原石、包覆昆蟲在內的琥珀及多種工藝品，透過展示讓大家知道琥珀的歷史和魅力。而其中最受

矚目的，是在琥珀開採場與恐龍化石一同出土、內部包覆著昆蟲的恐龍時代琥珀。到這裡，不僅可沈浸於侏羅紀公園的世界，還可以參加挖掘琥珀、以琥珀來製作手工品（收費）等多項活動。

## 【諮詢方式】

[Add] 岩手縣久慈市小久慈町19-156-133

[Phone] 0194-59-3831

[Open] 9:00～17:00

[Close] 12月31日～1月1日、2月的最後一天

[Admission] 門票 成人500日圓、國中小生200日圓

※有團體折扣

[URL] <http://www.kuji.co.jp/museum>

## 27 日本山村生活體驗



岩手縣遠野市

## 遠野故鄉村

## 【諮詢方式】

[Add] 岩手縣遠野市附馬牛町上附馬牛5-89-1

[Phone] 0198-64-2300

[Open] 3月～10月9:00～17:00、

11月～2月9:00～16:00

[Close] 週三公休、12月30日～1月1日

[Admission] 門票 一般550日圓、國小・國中・高中生330日圓

※有團體折扣

[URL] <http://www.tono-furusato.jp/>

## 26 透過坐禪，體驗佛教修行



岩手縣平泉町

## 中尊寺 坐禪體驗

## 【諮詢方式】

[Add] 岩手縣西磐井郡平泉町平泉衣關202

[Phone] 0191-46-2211

[Open] 3月～11月3日8:30～17:00、

11月4日～2月8:30～16:30

[Close] 坐禪體驗於11月1日～3月31日期間暫停開放

[Admission] 門票 成人800日圓、高中生500日圓、

國中生300日圓、小學生200日圓

※有團體折扣

[URL] <https://www.chusonji.or.jp/index.html>

屈指可數的名刹中尊寺，是世界遺產平泉的重要資產之一。境內由中尊寺本堂和17處分支殿堂所組成，並保有包括國寶金色堂在內的多數重要建築物與美術工藝品。在中尊寺本堂內可以體驗坐

禪修行（收費※採預約制，請於最晚3天前預約）。藉由調整呼吸與坐姿，暫時擺脫煩惱和欲望，讓心靈保持平靜，重新審視自己，對於集中注意力及減輕壓力等亦有相當的效果。

※為保持社交距離，僅接受最多30人同時參加體驗（平時為最多120人）

地區交流

地區交流

## 28 日本代表性的繩文遺跡



青森縣青森市

## 三內丸山遺跡中心

## 【諮詢方式】

[Add] 青森縣青森市三內字丸山305

[Phone] 017-766-8282

[Open] 10月～5月9:00～17:00、

6月～9月9:00～18:00

（閉館30分鐘前可入館）

[Close] 每月第4個週一（如遇國定假日則改休翌日）、

12月30日～1月1日

[Admission] 門票 一般410日圓、

高中生及大學生200日圓、國中生以下免費

※有團體折扣

[URL] <https://sannaimaruyama.pref.aomori.jp/>

特別史蹟三內丸山遺跡為距今約5,900年前至4,200年前日本最大規模的繩文聚落遺跡，包括有復原後的大型建築物在內的「繩文之村」亦開放參觀。位於遺

跡旁的「繩文時遊館」，展示有從遺跡出土的文物、重現繩文人生活的展品等。此外，也能體驗與繩文文化密切相關的手工製作（材料費另計）。

地區交流

地區交流

## 29 體驗津輕的傳統及文化



青森縣弘前市

## 津輕藩睡魔村

## 【諮詢方式】

Add 青森縣弘前市龜甲町61

Phone 0172-39-1511

Open 9:00~17:00

Close 全年無休

Admission 門票

一般550日圓、國高中生350日圓、  
小學生220日圓、兒童(3歲以上)110日圓  
※有團體折扣

URL <http://neputamura.com/>

本設施可深入體驗青森縣津輕地區的傳統文化，參觀於夏日祭典中不可或缺的山車「睡魔」，除了能親臨高達10公尺的大型睡魔與山車骨架外，一旁的工作人員也會於現場進行導覽(英語、中文、韓文、泰文)，設施內還會舉行笛子與太鼓的現場表演。其餘也能參觀到如津輕塗、小巾刺繡等民俗工藝品的製作過程，還有日本庭園、聆聽津輕三味線等，都是不容錯過的體驗。

## 31 寄宿於當地農家



青森縣

## 青森農家民宿及農作體驗

## 【諮詢方式】

亞洲觀光客招攬

推進協議會

(事務局：青森中央學院大學)

Phone 017-728-0131

自然資源豐富的青森縣農村有著令人放鬆的田園景致、當地特有的傳統文化，以及人與人之間純樸溫暖的互動，在實際寄宿農家後便能親身體會。體驗內容相當多元，除了日本生產量第一的蘋果外，也提供其他水果和蔬菜等農作體驗。此外，還可接觸青森縣當地特有的手工業，體驗手工製作及戲雪等。

## 30 永久性展出現代美術作品



青森縣十和田市

## 十和田市現代美術館

## 【諮詢方式】

Add 青森縣十和田市西二番町10-9

Phone 0176-20-1127

Open 9:00~17:00

Close 週一公休(如遇國定假日則改休翌日)、年末年初

Admission 門票 成人1,200日圓

(無企劃展時則為520日圓)、

高中生以下免費 ※有團體折扣

URL <https://towadaartcenter.com/>

本美術館為眾人提供一個鑑賞現代美術的環境。透過藝術作品帶給大家全新的體驗。常設展包含本館獨有的永久性展品，包括有草間彌生及榮・穆克等世

界頂尖藝術家的創作。館內亦設有畫廊、咖啡廳、商店、市民活動區等可供眾人互動交流的空間。

可續環境

32 可以感受自然的水族館



福島縣磐城市

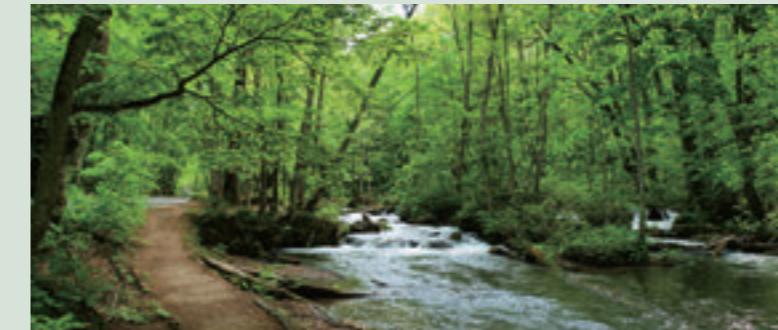
海藍寶石福島

【諮詢方式】

**Add** 福島縣磐城市小名濱字辰巳町50  
**Phone** 0246-73-2525  
**Open** 3月21日～11月30日9:00～17:30、  
 12月1日～3月20日9:00～17:00  
**Close** 全年無休  
**Admission** 門票  
 成人1,850日圓、國小・國中・高中生900日圓、  
 學齡前兒童 免費 ※有團體折扣  
**URL** <https://www.aquamarine.or.jp/>

水族館以福島縣海洋的一大特色——太平洋的「潮汐」為主題，展示約800種共6萬個生物。於2～4樓處的挑高大水槽，可以在穿越隧道的同時，觀察沙丁魚與鯉魚令人震撼的姿態。除了設有重現熱帶亞洲的區域、海獅等大型哺乳類、深海生物展示區之外，展示花園鰻的「珊瑚礁之海」區也相當受到歡迎。

34 展現大自然之美的瀑布與溪流



青森縣

奧入瀨溪流

源自十和田湖的溪流長達約14公里，是由十多處瀑布及美麗的清流所組成。此地亦獲日本政府指定為國家特別名勝及天然紀念物。溪流沿岸的車道及步道皆整治完善，因此旅客無需下車也可近距離欣賞到溪流之美。溪流周遭環繞著茂密樹木，於不同季節中轉為嫩綠或楓紅美景，令人目不暇給。

【諮詢方式】  
 十和田湖國立公園協會  
**Phone** 0176-75-2425  
**URL** <http://towadako.or.jp/>

33 與豐富的海洋生物相見歡



宮城縣仙台市

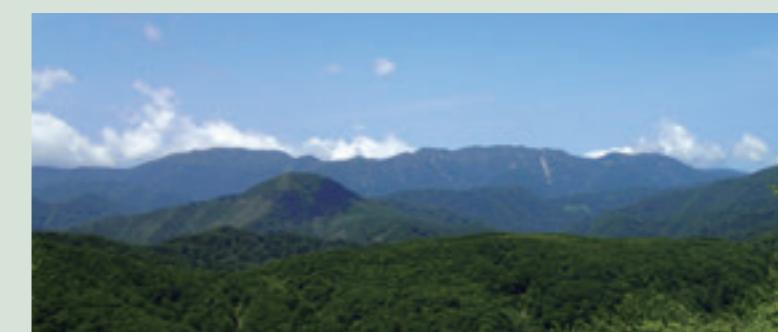
仙台海洋森林水族館

【諮詢方式】

**Add** 宮城縣仙台市宮城野區中野4-6  
**Phone** 022-355-2222  
**Open** 9:00～17:30※依季節調整  
**Close** 全年無休  
**Admission** 成人2,200日圓、國高中生1,600日圓、  
 小學生1,100日圓、幼兒600日圓、  
 年長者1,600日圓 ※有團體折扣  
**URL** <http://www.uminomori.jp/umino/>

水族館佔地9,900平方公尺，設有約100座水槽，展示日本及世界中獨特的海洋生物。在此不僅能參觀重現三陸海洋的巨型水槽，欣賞世上獨一無二海洋生物展示，還能與企鵝或南海獅近距離接觸，在東北地區最大、設有座席的表演場地欣賞海豚和海獅秀，設施豐富多元。能與飼養人員一同在水族館內部探險的後台導覽也相當受到歡迎。※視情況可能有所變更。

35 登錄為世界自然遺產的山區地帶



青森縣・秋田縣

白神山地

白神山地為橫跨青森縣西南部以及秋田縣西北部的廣大山區地帶，保有全世界面積最大的山毛櫟原始林，豐富的動植物種也維持了其珍貴的生態系統。在此可參加各種不同的行程，如可輕鬆體驗白神山地自然環境的1小時散步行程，或是專業的登山行程等。其中以包含鈷藍色湖面的「青池」等湖泊的「十二湖」周遊行程最受歡迎。

【諮詢方式】  
 白神山地遊客中心  
**Phone** 0172-85-2810  
**URL** <http://www.shirakami-visitor.jp/>

# 學生交流 學校訊息

※刊載內容為截至2021年2月為止的資訊。

- P-16
  - 36 會津若松沙勿略學園 中學高等學校
  - 37 郡山女子大學附屬高等學校
  - 38 帝京安積高等學校
  - 39 宮城縣氣仙沼高等學校
  - 40 聖吳甦樂學院英智高等學校
  - 41 學校法人仙台育英學園 仙台育英高等學校
  - 42 仙台白百合學園中學・高等學校
  - 43 宮城縣仙台二華中學校・高等學校
  - 44 宮城縣松島高等學校 觀光科
  - 45 私立一關修紅高等學校
  - 46 岩手縣立不來方高等學校
  - 47 岩手縣立遠野綠峰高等學校
- P-17
  - 48 青森縣立青森高等學校
  - 49 青森縣立名久井農業高等學校
  - 50 青森縣立弘前南高等學校
- P-18



Add 福島縣會津若松市西榮町1-18  
Phone 0242-27-1970

## 36 會津若松沙勿略學園 中學高等學校

- 學生人數：國中部146人、高中部598人
- 課程、科系：CT班、LT班、GT班

### 學校特色

學園在聖母無原罪傳教修女會的創辦人戴麗雅(Delia Tetreault)修女「希望透過教育讓世上每個孩子都知道，人人皆為上帝所愛而無可替代」的理念下創辦成立，秉持「戴麗雅修女的意志」，實踐各式教育。近年來亦響應「永續發展目標」(Sustainable Development Goals，簡稱SDGs)，以「沙勿略SDGs」之名投入各種相關活動。



Add 福島縣郡山市開成3丁目25-2  
Phone 024-932-4352

## 37 郡山女子大學附屬高等學校

- 學生人數：女生469人
- 課程、科系：普通科、音樂科、美術科、食品科

### 學校特色

這所成立將滿74週年的女校，以培養為發揮女性特有優勢所需的知識與教養為教育最大目標而不斷努力，並與隸屬於同一法人體系下的大學、短期大學各學院合作，推行七年及五年教育。此外，自創校以來，在情感知性教育方面也不遺餘力，每年都會邀請世界一流的藝術家或名人來校舉辦藝術鑑賞、文化素養等相關講座課程。



Add 福島縣郡山市安積町日出山字神明下43  
Phone 024-941-7766

## 38 帝京安積高等學校

- 學生人數：1,187人 (男生：673人・女生：514人)
- 課程、科系：普通科、商務綜合科

### 學校特色

為因應時代所需，校方設置了普通科與商務綜合科兩個科系，旨在「培養對社會有貢獻的人材」。利用各科系的特性，致力推展教育激發學子個性，以實現每個人所追求的自我目標。此外，本學年度校內的壘球社、籃球社、羽球社及桌球社，皆順利打入日本全國大會，社團活動相當活躍。



### 39 宮城縣氣仙沼高等學校

- 學生人數:700人
- 課程、科系:普通科

#### 學校特色

本校是位於日本屈指可數的高漁獲量港都「氣仙沼市」的地區據點校，獲日本文部科學省指定為「超級全球化高中」(SGH)，以栽培擁有國際對話能力的海洋專業人才為目標，並與台灣及美國等地進行國際交流。於2018年度第9屆ESD(永續社會人才培育教育)大獎中榮獲文部科學大臣獎殊榮。

[Add]宮城縣氣仙沼市常樂130  
[Phone]0226-24-3400



### 42 仙台白百合學園中學・高等學校

- 學生人數:女生500人
- 課程、科系:LI班(綜合升學)  
LS班(特別升學)  
LE班(英語・留學)

#### 學校特色

學校教育以校訓「順從、勤勉、愛德」為本，在活用女校獨有的寶貴學習時間的同時，拓展學生的國際觀。致力培育充滿善心、願意為社會奉獻、實現真正國際交流的人才。



### 40 聖吳甦樂學院英智高等學校

- 學生人數:831人(男生259人、女生572人)
- 課程、科系:普通科

#### 學校特色

為天主教會學校，姐妹校多達165所，遍及世界71國，選擇海外升學的畢業生亦逐年增加。在創校之際即致力發展國際性教育，目前共推出31項留學計畫。此外，與亞洲國家交流頻繁，特別是台灣，校內不僅有台灣人教師，更與台灣5所大學締結合作協議。各類社團活動活躍，包括有日本全國知名的羽球社、管樂社、書法社等。

[Add]宮城縣仙台市若林區一本杉町1-2  
[Phone]022-286-3557



### 43 宮城縣仙台二華中學校・高等學校

- 學生人數:國中部:314人(男生160人、女生154人)  
高中部:717名(男生277人、女生440人)
- 課程、科系:普通科

#### 學校特色

本校齊心探討以「世界水資源問題」為主題的課題，在日本國內外進行實地考查，範圍從近郊的山林河川遠至海外的湄公河。除了赴新加坡進行校外教學外，亦與美國合作校攜手維繫良好跨國校際合作關係，國際交流活躍興盛，每年會開放1~2名為期一年的長期留學生。2009年加盟聯合國教科文組織聯繫學校，預計將於2021年4月推出國際文憑大學預科課程。



### 41 學校法人仙台育英學園 仙台育英高等學校

- 學生人數:全日制課程:3,394人 廣域函授課程:678人
- 課程、科系:特別升學班、外語班、英語升學加強班、資訊科學班、適性教學班、技能開發班、秀光菁英班

#### 學校特色

私立傳統名校，在長達一世紀以上的歷史裡，至今已培育出7萬名傑出校友。提供多元化的課程選擇，讓每個學生可徹底發揮潛能。社團活動亦十分活躍，運動類社團更是日本全國大賽的常勝軍。同時亦為日本東北地區第一所獲得國際文憑大學預科課程(International Baccalaureate Diploma Programme，簡稱IB)認證的學校，在栽培國際性專業人才上不遺餘力。

[Add]宮城野校區]宮城縣仙台市宮城野區宮城野二丁目4-1  
[多賀城校區]宮城縣多賀城市高橋五丁目6-1  
[Phone]022-786-2444



### 44 宮城縣松島高等學校 觀光科

- 學生人數:男生91人・女生139人
- 課程、科系:觀光科

#### 學校特色

松島高中觀光科位於日本三景之一的「松島」，以當地觀光資源為學習教材，引導學生思索自己的生活模式與存在價值，目標在於栽培觀光業及相關產業之人材。透過「地區合夥關係會議」與地方保持密切合作。所推展的活動因深受好評，而榮獲「第12屆職業教育優良教育委員會，學校暨PTA團體等文部科學大臣獎」殊榮。



## 45 私立一關修紅高等學校

- 學生人數:394 (男生145、女生249)
- 課程、科系:普通科

### 學校特色

附屬學校有健康科學大學和修紅短期大學。健康科學大學專門栽培物理治療師、職能治療師、護理師，許多校友皆是醫療社會福祉領域的傑出人才。至於修紅短期大學，則成功培育不少幼稚園老師、保育員、營養師。本校與附屬學校攜手合作，針對有志成為幼稚園老師或保育員的學生，於高中在學期間即展開指導鋼琴課程與兒童相關基本教育。此外，在當地醫師協會的協助下，致力於護理科系升學之相關學習課程。

[Add] 岩手縣一關市字東花王町6-1  
[Phone] 0191-23-3096



## 48 青森縣立青森高等學校

- 學生人數:840人 (男女合校)
- 課程、科系:普通科

### 學校特色

擁有120年悠久歷史傳統的名校。校風自由，標榜文武雙全，社團活動也非常活躍。本校獲日本文部科學省指定為「超級全球化高中」(SGH)，積極實踐探索性學習，並與新加坡、台灣、越南的高中、大學及青森縣的大學進行合作學習；同時也是「超級科學高中」(SSH)指定校，致力培養國際科學技術專業人才。

[Add] 青森縣青森市櫻川8丁目1-2  
[Phone] 017-742-2411



## 46 岩手縣立不來方高等學校

- 學生人數:818人 (男女合校)
- 課程、科系:普通科(人文學系、數理學系、藝術學系、外語學系、體育學系)

### 學校特色

外語學系共分為英語、法語、中文三大科系，目標是透過外語教育培育出具有國際觀的學生。在二年級時，會依不同語系舉辦國外短期遊學，並積極介紹各種交流計劃與接受外國留學生。本校對於社團活動的推展也不遺餘力，不論是運動類社團還是文化類社團，皆曾在日本全國大賽中奪得佳績，表現傑出。

[Add] 岩手縣紫波郡矢巾町南矢幅9-1-1  
[Phone] 019-697-8247



## 49 青森縣立名久井農業高等學校

- 學生人數:男生159人、女生86人
- 課程、科系:全日制 生物生產科、園藝科學科、環境系統科

### 學校特色

本校規模雖不大，但在農業教育基礎相關之研究活動、綠化活動、國際交流活動上可謂不遺餘力。所在城鎮遍植果樹，盛產蘋果、櫻桃、水蜜桃、葡萄、水梨等水果，本校亦配合地方共同致力於推廣綠色旅遊及入境旅遊。此外，校內盛行課題研究活動，每年在日本國內外環境及農業相關大會與競賽中皆榮獲多種獎項。

[Add] 青森縣三戶郡南部町大字下名久井字諷訪平1  
[Phone] 0178-76-2215



## 47 岩手縣立遠野綠峰高等學校

- 學生人數:154人 (男生87人、女生67人)
- 課程、科系:全日制課程 生產技術科、資訊處理科

### 學校特色

遠野綠峰高中所在的遠野市，是日本全國知名的民間故事之鄉，有許多與河童等有關的傳說故事在坊間流傳。校內設有農業相關科系的「生產技術科」以及商業科系的「資訊處理科」兩個科系，學校與地方也保持著緊密的聯繫，致力培養出能夠實踐所學，對地方產業有所貢獻的人才。

[Add] 岩手縣遠野市松崎町白岩21-14-1  
[Phone] 0198-62-2827



## 50 青森縣立弘前南高等學校

- 學生人數:720人 (男女合校)
- 課程、科系:普通科

### 學校特色

本校基於「自由、紀律、友情」的校訓，遵循文武雙全的精神，以栽培出可兼顧學業及社團活動、創造自己未來的學生為目標。同時亦獲日本文部科學省指定為「超級科學高中」(SSH)，致力進行活用地區資源(3ER: 能量資源、生態系資源、產業資源)的探索活動，並與大學等研究機構密切合作，研究各項議題。

[Add] 青森縣弘前市大字大開四丁目1-1  
[Phone] 0172-88-2231

# 51 葛尾村 – 以民宿設施「ZICCA」為主軸的交流體驗



福島縣葛尾村因核電廠事故歷經避難及回不了家等重重困難，目前正持續打造城鎮新風貌，並受理接待可多元學習的校外教學團體前往。

## 在人口約400人的村莊裡，接待校外教學團體的家庭漸增

在2011年福島第一核電廠事故發生時，位於福島縣東部的葛尾村全村居民不得不前往他處避難。雖然政府於2016年解除避難指示可重返當地居住，但在地震發生前原有約1500人的當地人口，如今只剩430人左右，人口成長停滯。

在這樣的困境當中，出身於該村莊的下枝浩德先生決定從東京返鄉，並於2012年成立了地區支援團體「葛力創造會」。活動內容包含協助地方社區、培育人才，在地產品品牌化、歡迎團體前往視察及研修及招攬實習生前往當地等，活動範圍相當廣泛。特別是參與受理接待校外教學團體的家庭，自2019年11月民宿設施「ZICCA」成立後便急速增加。

## 將深植於接待校外教學團體上的「連結」文化加以延伸維繫

人口不到400人的村莊，藉由深植於當地特有的「連結」

文化精神，吸引接待前來的校外教學團體。在過去，每到農忙時節或村莊工作繁多人手不足時，總是全村總動員互相幫忙，產生「連結」。如今則是熟人或好友間互相分享蔬菜、料理或物品，將村莊的「連結」文化散播到各個角落傳承至今。

這個加深情誼的「連結」文化，希望除了在村民之間外，也能向外延伸與村外的人們緊緊相連，因此開始接待校外教學團體。全村彷彿是一個大家庭，而村外的人們就像是親戚，彼此產生聯繫，盼能築起有如「理念相繫的第二個家庭」般的網絡。

## 透過民宿設施「ZICCA」與當地人深入交流

接待校外教學團體入住的民宿設施「ZICCA」，正是村民與村外人產生「連結」的地方。在此簡單描述「ZICCA」某日的情景。某天，有30位高中生從首都圈前來進行校外教學。

學生們先與葛力創造舍的工作人員一起在村內散步，了解村子的現況及目前面臨的問題。晚間學生們在「ZICCA」

的廚房與當地女性們一起製作咖哩，一邊聊天一邊享用晚餐。用餐完畢後，前往體驗在都市生活中難以接觸到的篝火，留下難以忘懷的回憶。在有著田野、群山和溪流環繞下的環境裡，學生們與當地人分享各種第一次的體驗及充實的學習時光。

### 參加者感言

夜晚在星空下圍著火堆聊天，是相當令人感動的經驗！

### 主辦者感言

每當回憶起在同一個空間共同度過的種種時光，期望「ZICCA」能成為參加者的第二個家，在人生重要的日子裡能夠以第二家人身份再回到村莊。

### 諮詢方式

一般社團法人 葛力創造舍

TEL.0240-23-6820

mail : [info@katsuryoku-s.com](mailto:info@katsuryoku-s.com) web : <https://katsuryoku-s.com/>



葛尾甘酒「NOMASHE」



搗麻糬體驗

## 推薦活動



### 村莊導覽

學習了解葛尾村的歷史與生活方式、歷經核電廠事故後村莊的現狀及目前面臨的問題，以及村民對於村莊重建的想法等等。



### 與當地人一起製作餐點

餐點製作體驗包含烹調葛尾村的鄉土料理，或可一起製作咖哩，享受熱鬧氣氛等，菜單內容豐富多元。與當地人同桌一邊聊天一邊用餐也是體驗活動的特色。



### 滿天星斗下的篝火體驗

在「ZICCA」前圍著篝火，一邊仰望滿天星斗，一邊聊天，享受當下。



### 農林業體驗

可依當時的季節體驗當地人從事的農林業工作，在農業方面可體驗插秧或收割，林業方面可體驗劈柴、前往伐木現場參觀等。

# 52 南三陸町－台灣交流事業

因協助災後重建，台灣與南三陸町開始展開交流，希望透過接待莘莘學子，持續表達對賑災的感恩之情。

## 因接受台灣賑災援助而開始與台灣的交流事業

宮城縣南三陸町在東日本大地震中災情十分慘重，在災後得到了來自全球各地的溫情援助，其中更因來自台灣的大筆捐款，讓當地唯一的一所公立醫院得以重建。為了回報這份恩情，包括町長在內的相關人士在2014年曾赴台灣禮貌性地拜訪。而為了讓台灣的援助能成為未來交流的關鍵，並持續表達感恩與感謝之情，南三陸町亦開始推動台灣入境觀光事業。

## 透過與居民交流，實現一趟永生難忘的校外教學

自2015年起開始受理校外教學後，截至目前已接待了超過1,000名學生。當中尤以「民宿」、「震災學習（生命教育）」、「手作體驗活動」等活動最受歡迎。學生們透過參與這些活動，亦可學習到東日本大地震帶給世人的經驗與教訓。受災慘重卻仍努力振作的居民讓許多學生深受感動，且不少人

在僅只一晚的民宿體驗後，於告別時與民宿家庭依依不捨，相擁而泣。學生與居民的交流創造了無可取代的回憶，更為彼此結下了一段不解之緣。

## 在學習語言的同時，還能實際體驗學習到災後重建和進行語言研修

自2016年起，為在台灣的大學修日語及觀光的學生們提供為期兩個月的實習機會。學生們在町內住宿設施或南三陸町觀光協會進行觀光實習的同時，還可以瞭解日本的服務業、體驗當地生活和文化、提高日語能力。

此外，對日語學習有興趣的台灣高中生和大學生，亦提供南三陸實地日語研修旅行。在為期兩星期的研修期間，透過語言研修、學校交流、職場體驗和寄宿家庭等方式學習實用日語。

藉由這項交流，不僅可以學習到語言，還可以深入了解生命的價值和地方重建復興等的重要性，得到唯有在歷經震災之處才能感受得到的真實體驗。



諮詢方式  
**南三陸町觀光協會**  
TEL. 0226-47-2550  
mail : post@m-kankou.jp  
web : <https://www.m-kankou.jp/>



### 震災學習～透過導覽員的解說學習的企劃活動～

由目前仍居住在當地的導覽解說員分享自身經驗，透過描述地震發生前城鎮的樣貌，以及地震發生時的受災景象和避難情景，提高每個學生對於防災減災的意識，亦是此企劃最主要的目的。亦可安排在震災當時還是國・高中生的年輕導覽員講述。



### 推薦活動



所需時間 75分鐘～150分鐘  
人數上限 10～120人  
※120人以上請另外洽詢。  
※解說及巴士導覽建議由不同人員為您服務。  
學生費用 (高中生以下) 解說+巴士導覽  
20人以下的團體為16,000日圓，  
20人以上則每人加收800日圓。

### 手工製作體驗活動～文鎮TACORON 陶器彩繪體驗～

TACORON是以南三陸町名產章魚為原型的輕巧陶器文鎮。在體驗活動中安排使用水性麥克筆彩繪TACORON，樣式及顏色可自由發揮，繪出獨具個人風格的作品。在文化祭等場合也能見到花俏的TACORON作品展示。



所需時間 90分鐘  
人數上限 1人～150人  
※150人以上請另外洽詢。  
費用 1人820日圓  
服裝 請穿著沾染污漬也無妨的衣服前來。  
※衣服可能會沾上油漆或麥克筆跡。

### 民宿體驗

可入住從事農林漁業、民宿經營或是工商業等不同背景的居民家中。當地居民歷經震災，深刻體悟到有家可歸的重要，進而往前邁進，藉由與當地居民交流，增加人與人之間的情誼、了解生命的價值和家人的重要性。



人數上限 每個家庭受理3～6人入住。※最多80人  
(依時期及預約狀況有所調整變動)  
費用 基本住宿(15:00～翌日10:00)  
入住1晚附2餐6,500日圓  
期間 全年  
※受新冠病毒疫情影響，目前暫停受理民宿體驗。  
如有需要請另外諮詢。

※所有費用皆不含稅。2021年3月當下價格。





# 53 仙台市、松島町－校外教學事業

透過參加結合東北最大城市仙台以及著名觀光地松島兩處的行程，可廣泛學習各種知識。

## 遊覽仙台、松島的多樣體驗學習計畫

仙台市位於宮城縣中心，有許多企業及高等教育機構集結於此，為東北的經濟、學術及文化重鎮。仙台市沿岸在東日本大地震時受海嘯侵襲影響甚鉅，現乃在沿岸地區成立了相關設施，讓世人了解當時的災情與從震災中學到的教訓等，同時亦推出了相關體驗活動。

此外，由260多座島嶼形成美麗景緻的松島，擁有瑞巖寺和五大堂等極具歷史價值的建築，為名列日本三景之一的知名觀光景點。由於上述知名景點皆位於海岸地區，因此在東日本大地震時亦受到海嘯嚴重摧殘。然而，在來自日本全國各地的志工和觀光相關人士的努力下，這些景點得以迅速重建，再次吸引觀光客前往遊覽。

由於仙台和松島距離約40分鐘車程，因此教學旅遊亦可將兩地納入行程內。

## 規劃在仙台市內可體驗的各種多元學習內容

在仙台市內除了震災學習外，亦可選擇接觸歷史、產業及文化等的多元學習體驗。例如，若想學習震災相關，在仙台市內的高等教育機構亦推出有相關學習企劃。像是在災害研究方面全球首屈一指的東北大學，於災害科學國際研究所舉辦有由災害科學專家主講的課程和研討會。除了震災學習外，還能走訪市街，在熱鬧的商店街購物，或探訪為仙台奠定基礎的武將伊達政宗的足跡等，可以規劃各種內容豐富的行程路線。

## 與同年齡層及解說員進行交流的松島體驗學習

藉由與當地人互動，松島體驗學習亦將給人留下更深刻的印象。由高中生進行松島觀光導覽的行程，是由松島高中觀光科的學生們來介紹松島的觀光名勝。透過當地高中

生的角度一同遊覽松島獨具魅力的景點，讓學生之間能夠開心地互動。此外，還能乘船遊覽松島灣的島嶼群，欣賞大自然的鬼斧神工之美，同時聆聽解說員訴說震災當時的經驗及震災重建的過程，以對松島災後復興有深入的了解。

## 透過仙台、松島的校外教學，積極參與體驗學習

仙台、松島校外教學計劃所規劃的內容種類豐富多元，旨在讓學生們都能積極參與。不妨配合學校的教學目的作為參考，讓學生們能夠體驗多樣化的學習。

### 諮詢方式

#### 宮城校外教學等協調支援中心

Phone +81 22-265-8722

FAX +81 22-211-2829

Email m-kyouiku@miyagi-kankou.or.jp



## 仙台市街悠遊行推薦景點



### 推薦活動



#### 仙台城跡

位居高地、由伊達政宗所建的仙台城遺跡，可在此眺望仙台市區全景，還能參觀巨大石牆與伊達政宗騎馬像。



#### 仙台媒體中心

由建築大師伊東豐雄所設計的公共設施，玻璃外觀的建築內部設有圖書館、藝廊以及影像攝影棚等。



#### 拱頂商店街

在連通仙台市中心的拱頂商店街內，設有許多店家，可在此享受美食及購物的樂趣。



#### 東北大學

日本具代表性的高等教育機構之一，除了設有震災學習企劃外，還有展示學術資料標本的博物館可參觀。

## 仙台市內的交通方式



### 蘆葡萄仙台

繞行仙台市中心推薦觀光景點的觀光巴士，於沿線設施內出示一日乘車券，即可享有優惠。

### 仙台市營地下鐵

以南北線及東西線連結仙台市內的地下鐵。除了地鐵乘車券之外，也可以參考搭配蘆葡萄仙台的共通一日乘車券，讓旅途更加便利。

54

# 遠野市 – 農村體驗及民宿體驗內容

以基礎產業「農業」為主軸，推動當地可零負擔經營的岩手縣遠野市民宿事業，提供各季節獨有豐富多樣的農業體驗活動。

## 「民間故事之鄉」 岩手縣遠野市簡介

遠野市位於縱貫岩手縣的北上高地中南部，以連接內陸與沿岸的交通產業樞紐之姿而繁榮興起。利用這個地理優勢，在東日本大地震發生後，成為救災的重要後援據點之一，在各方面扮演了重要的角色。

市內除了有四季更迭的美麗田園風光，還保留了歷史悠久的傳統祭典及鄉土民俗技藝。民俗學者柳田國男曾出版故事集《遠野物語》，內容統整了遠野市當地流傳的民間軼事及趣聞，進而讓此地成為知名的「民間故事之鄉」。

遠野市亦與義大利薩萊諾市、美國查塔努加市積極發展市民交流等國際交流。此外，遠野先民伊能嘉矩曾針對台灣民族進行調查，並著有《台灣文化志》，因此在許多市民心中，台灣這片土地可說是相當熟悉而親切。

## 入住的學生和接待的農家皆可樂在其中的 民宿體驗

因應體驗型校外教學的需求日益增加，遠野市於2006年

成立了「遠野民宿協會」，與行政及相關團體合作，開始舉辦各式體驗型校外教學。接待的農家從事的農業內容各有不同，包含種植水稻、種植蔬菜、林業等。各農家依參加學校的期望，視農活體驗內容及食物過敏等情況，分別接待3~5人左右。

為了讓參加學生樂在其中，覺得「來對了！」，接待農家做足準備多方考量，同時也為了不造成農家方面的負擔以持續配合，原則上每間農家一週只接待一所學校。在當地共有140戶家庭登記為接待農家，每位成員都滿心期待且珍惜每一段與學生們的邂逅與交流。

## 遠野的民宿接待成果與接待體制

遠野市每年約接待10所學校至當地校外教學，人數上限約為200人。在接待體制上，遠野市本身可收120人，與附近城市合辦可再加收80人。

如欲體驗民宿，可透過聯絡窗口「特定非營利活動法人遠野山村生活網」，由登記農家加盟的「遠野民宿協會」負責決定接待的農家。此外，亦會與協辦單位遠野市觀光交流課合作，舉辦安全相關指導的講習會、協助開村典禮及閉村典禮、提供使用設施等。

## 透過農業體驗及與當地人交流， 有助於培養人格及人際關係

在遠野的民宿能夠體驗真實的農家生活。除了協助農活外，製作餐點及餐後的收拾整理也是農家生活的一環。學生們亦可藉此體會到家庭團圓的溫馨，及了解農村生活的作息，並從中思考許多事物。這些體驗將有助於學生培養人格及人際關係，相信在回國後必將有所成長。



### 諮詢方式

特定非營利活動法人  
遠野山村生活網

營業所：遠野旅之產地直銷所 **Phone** 0198-66-3543  
本部：**Phone** 0198-62-0601 **Email** tourism@tonotv.com  
**URL** <http://www.tonotv.com/members/yamasatonet/>



## 推薦活動



### 民宿體驗

人數  
上限  
200人 (每個家庭受理3~5人入住，遠野本地可入住120人+鄰近市鎮可入住80人左右)

費用  
入住1晚附2餐為9,000日圓、  
入住1晚附3餐為10,000日圓、  
半天(含午餐製作體驗)為4,000日圓

服裝  
由於會安排進行農活體驗，  
請準備可替換的衣服及鞋子(雨鞋)。

遠野市的民宿在遠野民宿協會登記有案的約有140戶家庭。多數家庭皆以農業為生，因此住在民宿的期間能夠進行各種農業體驗。

※恕無法指定入住民宿

※所有費用皆不含稅

### 主要的體驗活動



#### 全年

- 製作鄉土料理
- 木工及陶藝
- 民間傳說及方言講座
- 稻稈藤蔓編織
- 山野散步



#### 春季至秋季

- 農事(4~7月)
- 拔草及除草(5月~9月)
- 播種插秧(4~6月)
- 採摘及挑選藍莓(7月)
- 河邊戲水和觀察群落生態(7~8月)
- 收割夏季蔬菜(6月下旬~8月)



#### 秋季至冬季

- 收割秋季蔬菜(9~10月)
- 收集柴火(10月~3月)
- 收割稻米(9~10月)
- 落花生加工(冬季期間)

### 其他體驗及活動

- 南部遊行(春季)
- 遠野祭(秋季)
- 小朋友參拜(冬季)
- 遠野鄉土村的各種體驗活動
- 馬之鄉騎馬體驗
- 林業體驗



# 55 八戶市 - 種差海岸校外教學體驗行程

青森縣八戶市的「種差海岸」因景觀秀麗獲指定為國家名勝，  
參加本行程可接觸種差海岸的大自然、學習震災相關知識等體驗多項活動。

## 以絕景寶庫「種差海岸」為 目的地的校外教學

種差海岸為青森縣八戶市具代表性的觀光地之一，北起以黑尾鷗繁殖地聞名的蕪島，南至大久喜，海岸線全長約12公里，地貌豐富。海岸的北部是綿延不斷的險峻岩岸，而南邊的大須賀濱及白濱則是美麗的白色沙灘，尤其是大須賀濱，行走其上還會發特有聲響的「鳴砂」更是遠近馳名。此外，南岸海浪拍打的交界處有天然草皮生長，放眼望去盡是美景。而在海岸沿線珍貴的海濱植物及高山植物遍布，又被暱稱為「花岸」。

如此美麗的種差海岸，也難逃東日本大地震海嘯的肆虐。目前此處的景觀已回復往昔風貌，並被指定為「三陸復興國立公園」的一部份，在這裡可傳承並學習當時的經驗，也能讓更多人享受大自然。此外，種差海岸也被指定為與公園同時設立之日本最長步道「陸奧潮風步道」的起點，在步行之餘還能體會與自然恩惠、威脅及大海共生的居民於該處所傳承的生活文化與當地社會活動。

## 透過多種植被及生物樣貌， 深入理解大自然的恩惠

種差海岸校外教學體驗計畫涵蓋自然、震災、地區文化等各項特點，方向性也相當豐富多元，其中要特別推薦的是以自然觀察為主的計畫。

本項體驗教學的目的有三：第一，獲得觀察自然所應具備的知識，享受大自然的恩惠，提高對自然環境的關心度。第二，促使思考保護動植物生態所應採取的行動，以及如何與自然共處。第三，深入了解第一級產業的重要性及大自然所賜予的恩惠。

和當地居民一起走在沿岸上，學習棲息於當地的生物生態；透過觀察黑尾鷗、海濱植物以及高山植物等動植物，理解事先保護自然的重要性；入夜後則眺望滿天星斗，學習宇宙的構造與季節的關係。無論是哪個環節，相信學生們都能透過實際的教學體驗，在心中留下深刻的印象吧！

## 多方面學習了解漁夫的日常生計、 飲食文化及震災體驗

邀請當地漁夫擔任講師，更能對深植於當地的第一級產業、震災體驗分享、常出現在一般家庭餐桌上的漁師料理以及當地食材有深入的了解。包括隨時代演變的海洋生態及自然環境的變化、漁夫小屋遭東日本大地震引發的海嘯吞沒、災後重建的經驗等，都是唯有透過每日與海洋相伴的漁夫講述才能得知的珍貴內容。此外，藉由實際品嚐鮭魚、鮭魚卵、北寄貝、海藻、海膽等美味的季節性海產，亦可從食物觀點學習季節與生物的關係等相關知識。

### 諮詢方式

株式會社AC PROMOTE

TEL.0178-38-8420  
mail : info@acpromote.jp  
web : http://acpromote.jp/



於天然草皮滿佈的海岸上享受漫步樂趣與戶外體驗

## 推薦活動

### 海岸生物觀察



與漁夫一同尋找並觀察棲息在海岸邊的生物。透過了解生物的奧妙與大自然的重要，培養尊重生命的精神，提升對自然環境的關心度。

舉辦時期 4月～10月  
地點 種差漁港深處的海岸  
所需時間 2～3小時  
人數上限 可討論

### 三陸復興國立公園健行及漁夫小教室



漫步種差海岸，觀察種差特有植物與蕪島的黑尾鷗。聆聽導遊針對海嘯災情等自然災害進行相關解說。

舉辦時期 4月～11月  
地點 種差海岸步道  
所需時間 3～5小時  
人數上限 可討論

### 星空觀察



聽講師解說完星座及星星後，參加者可在屋頂用天文望遠鏡等自行觀察星星及星座。

舉辦時期 全年  
地點 種差露營場  
所需時間 1～1.5小時  
人數上限 可討論

### 向當地漁夫學習



聽種差漁港的漁夫講述關於捕魚的知識、震災海嘯等相關內容，學習第一級產業及大自然的威力。在講解結束後，享用漁夫的母親們以現捕新鮮海產烹煮製成的美味海鮮鍋。

舉辦時期 全年  
地點 種差漁港  
所需時間 2～2.5小時  
人數上限 約100人