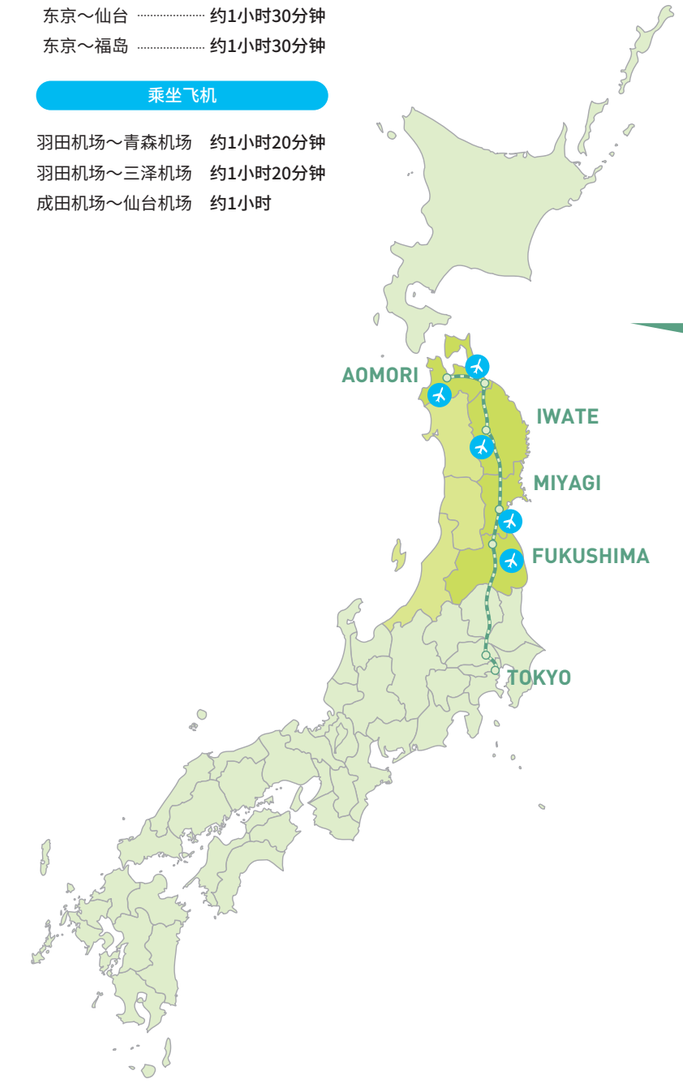
从东京地区出发的交通方式

搭乘东北新干线前往

东京～新青森	约3小时20分钟
东京～八户	约3小时
东京～盛冈	约2小时20分钟
东京～仙台	约1小时30分钟
东京～福岛	约1小时30分钟

乘坐飞机

羽田机场～青森机场	约1小时20分钟
羽田机场～三泽机场	约1小时20分钟
成田机场～仙台机场	约1小时



Treasureland
TOHOKU
JAPAN
日本東北

东北(太平洋沿岸)、日本

教育旅行 导览手册 2021

Educational Travel Guidebook 2021

“另一个日本——东北”

～领略大山彼岸的四季美景、历史文化、饮食文化～

位于日本本州东北部的“东北地区”，由青森、岩手、宫城、秋田、山形、福岛6个县组成，南北纵贯的奥羽山脉如脊梁般将该地分为太平洋一侧和日本海一侧。

东北地区又被称为“道奥”，意为“道路远奥之地”，这里拥有美丽的自然风光、丰富的美食、独特的历史文化等，保留着古老而美好的“日本原生态美景”。春季樱花盛开，从福岛到青森大约有1个月的时间可以欣赏樱花；到夏季，各地区都会举行祭祀活动，迎来东北的炙热季节；秋天，东北的群山将被染成绚烂的颜色，各个地区都能欣赏到美丽的枫叶，也迎来了美味食材的收获季节；而到冬天，人们又可以在东北地区特有的优质粉雪上体验冬季运动。

能够在一年四季中尽享不同乐趣的东北，拥有良好的交通，从东京乘坐东北新干线前往东北最大城市宫城县仙台市只需1个半小时，前往东北最北端的青森也仅需3小时左右，交通网络非常完备。东北6县均设有机场，交通十分便捷。

东北拥有只有在“这里”才能体验的学习机会。

东北地区之所以作为“教育旅行目的地”而备受瞩目，不仅是因为这里有着四季变换的珍贵体验，也因为这里有着经历过东日本大地震才得以传承下来的“生命教育”。

本指南介绍了在地震中受灾严重，之后逐步走向复兴的太平洋一侧4县（青森·岩手·宫城·福岛）的情况。

在东北，有一堂“生命教育课”，只有在“这里”才能体验到。经历过自然威胁才得以传承下来的“防震减灾”经验、与当地人进行温馨的“地区交流”、在人与自然和谐相处的生活中寻找“可持续未来”所做的努力、以及从震灾中站起来并继续前行的人们身上学到的“生命力”。

除了以上4个主题以外，本手册还刊登了与海外学校开展交流项目的学校信息。通过与不同文化背景、不同价值观下同龄人的交流，为孩子们开拓视野、理解世界多样性提供宝贵机会。在本手册的最后另附有各县市的推荐活动项目表，供大家在计划东北教育旅行时参考。

最后衷心期待大家光临东北。

宫城县·气仙沼市　东日本大震灾遗构·传承馆

宫城县·气仙沼震灾志愿者

宫城县·石卷地区 震灾学习

宫城县·松岛观光船
震灾故事巡游号

宫城县·松岛地区
震灾学习

岩手县·田老地区震灾学习

震灾、减灾、防灾学习

通过只有在现场才能体验到的真实感受，加深对震灾、减灾、防灾的学习意识。

2011年3月11日的东日本大地震夺走了近1万5000条宝贵的生命。类似的自然灾害何时何地都有可能发生，但让没有经历过的孩子们实际体验受灾时的场景却不是一件易事。而东日本大地震受灾区举办的各种震灾、减灾、防灾学习项目却能够做到这一点。

为了应对今后可能会发生的灾害并将过去的受灾经验传递给下一代和全世界，东北各地正在积极地实施防灾学习的各项措施。

让孩子们走进受灾区并亲眼目睹受灾区的景象，从而更加真切地明白灾害的可怕之处，而不是站在旁观者的角度去看待灾害。另外，通过听取当地人讲述并分享他们的经验，将受灾的教训牢牢地铭记在心。来到东北受灾区，感受这里独有的、其他媒体所无法传达的深刻领悟。

※死者人数为2020年12月10日当前数据。数据来源为警察厅发布的相关内容。不包括失踪人数。

青森县·享受种差海岸的渔家火锅

宫城县·南三陆町　交流场景

福岛县·福岛环境创造中心交流大楼的学习场景

岩手县·远野的讲解员

地区交流

通过了解当地文化并加深人与人之间的交流，孕育出心与心相通、情与情相融的新情谊。

在震灾、减灾、防灾学习项目中，除了可以参观将震灾场景记录下来的“震灾遗迹”、“传承设施”和讲述震灾过程的“讲解员介绍”以外，还可参加各种体验活动。

和当地农民一起收割粮食的“农活体验”、和渔民一起出海捕鱼的“渔业体验”、和当地人一起重建城镇并体验当地的传统“手工制造”和各种“祭典活动”。通过参加这些只有来到当地才能够获得的体验，和受灾区的民众展开心与心的交流。另外，通过在当地人的家中留宿从而建立起更加深厚的情谊。

这些体验一定会成为难忘的回忆并永远留在孩子们的心中。

福岛县·葛尾村农业体验

青森县·农家民宿的体验场景

宫城县·松岛观澜亭抹茶体验

山形县·藏王温泉滑雪场

青森县·奥入濑苔藓观察

思考环境的可持续发展

通过对地区课题的了解，
让孩子在未来成为能够深入思考环境可持续发展的成年人。

对于遭受地震严重破坏的地区，不仅要恢复至地震前的景象，还要通过重建使城镇的面貌焕然一新。

许多受灾地区原本就存在少子高龄化、人口过疏等各种社会问题。打造新城镇本就是一项解决上述社会问题的举措，震灾的发生更是加快了重建的脚步。重建的主体不仅仅是行政机关，更需要民众的积极参与。除了当地年轻人，其他地方的年轻人也通过志愿者活动或NPO（非营利组织）积极参与其中。

通过到访受灾地区，与同龄人交流并了解他们目前正在进行的活动内容，这些行为有助于使孩子成为一个在社会发展进程中有担当并能够深入思考环境可持续发展的成年人。

宫城县·南三陆家庭寄宿

宫城县·南三陆林业体验

宫城县·南三陆农业体验

宫城县·南三陆农业体验

生命力的培育

通过与经历震灾的幸存者接触，感悟并培育顽强的生命力。

安逸的生活因为地震在一瞬间瓦解，有的人因此失去了亲密的家人或朋友，温暖的家和宝贵的东西被大水冲走，学校和公司也不复存在。即便如此，受灾区的民众依然坚强地从绝望中站起来，努力重建自己的家园。

通过各种学习项目和当地人接触并交流，可以了解到他们是如何经历灾难并生存下来的。看着他们勇敢的姿态，对于那些内心怀抱着各种烦恼与不安的敏感少年来说可以称得上是鲜活的榜样。

“生命力”是在灾难中活下来的拼尽全力，也是从灾难中站起来、怀抱希望勇往直前的勇气。通过震灾、减灾、防灾学习，能够让孩子们掌握这两种顽强不息的“生命力”。

东北(太平洋沿岸)教育旅行

CONTENTS

※本手册中刊载信息为截至2021年2月的信息。

震灾、减灾、防灾学习

P-7
- 01 磐城市地区防灾交流中心 久之滨、大久交流馆
- 02 相马市传承镇魂纪念馆
- 03 东日本大地震与核灾害传承馆
- 04 福岛县环境创造中心交流大楼(Commutan福岛)

P-8
- 05 NHK 仙台电视台
- 06 气仙沼市 东日本大地震遗迹·传承馆
- 07 地震遗迹 仙台市立荒滨小学
- 08 仙台3.11纪念交流馆

P-9
- 09 东日本大地震 学习资料室
- 10 MEET门脇
- 11 南三陆町 防震灾学习课程
- 12 大船渡海啸传承馆

P-10
- 13 三陆铁道 震灾知识科普列车
- 14 东日本大地震海啸传承馆 岩手海啸纪念馆
- 15 宝来馆 震灾学习课程
- 16 种差海岸咨询中心

地区交流

P-11
- 17 会津藩校日新馆
- 18 在福岛采摘水果
- 19 白石城 戴盔甲体验
- 20 宫城滑雪体验
  - ・鬼首滑雪场
  - ・SPRING VALLEY仙台泉滑雪场
  - ・MOUNTAIN FIELD宫城藏王澄川冰雪世界

P-12
- 21 仙台市内漫步
- 22 仙台传统迷你七夕装饰品制作体验
- 23 宫城县渔业体验
- 24 宫城县农林渔家留宿体验

P-13
- 25 久慈琥珀博物馆
- 26 中尊寺 体验坐禅
- 27 远野乡土村
- 28 三内丸山遗迹中心

P-14
- 29 津轻藩睡魔村
- 30 十和田市现代美术馆
- 31 青森农家民宿及农活体验

思考环境的可持续发展

P-15
- 32 海蓝宝石福岛
- 33 仙台海洋森林水族馆
- 34 奥入濑溪流
- 35 白神山地

推荐项目

P-19 51 葛尾村　以民宿设施“ZICCA”为主的交流体验

P-20 52 南三陆町　台湾交流项目

P-21 53 仙台市、松岛町　教育旅行项目

P-22 54 远野市　农村及民宿体验项目

P-23 55 八户市　种差海岸教育旅行体验项目

教育旅行相关海外咨询窗口

青森县
亚洲游客招揽推进协会(青森中央学院大学内)
TEL:017-728-0131
MAIL:green-tourism@aomoricgu.ac.jp

岩手县
岩手县商工劳动观光部观光·推广处
TEL:019-629-5573
MAIL:AE0006@pref.iwate.jp
WEB:https://visitiwate.com/

宫城县
宫城县经济商工观光部国际政策课
TEL:022-211-2277
MAIL:koryu2@pref.miyagi.lg.jp
WEB:https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kokusaisei

福岛县
福岛县观光交流局观光交流课
TEL:024-521-7287
MAIL: tourism@pref.fukushima.lg.jp
WEB:https://fukushima.travel/

东北观光推进机构　https://www.tohokukanko.jp
3.11传承之路推进机构　https://www.311densho.or.jp

震灾学习

01 在海啸中守护居民的设施

福岛县磐城市

磐城市地区防灾交流中心 久之滨、大久交流馆

该交流中心位于在东日本大地震中受损严重的磐城市久之滨地区，是为了在发生海啸时可进行紧急避难而设立的海啸避难大楼，平时作为市政府的办公分厅和社区中心被使用。在交流中心的2楼设有“防灾城市规划资料室”，展示了该地区的海啸灾情、避难所的避难生活重现和避难地图等，旨在将震灾的经验、记忆和教训传达给后人。

【联系方式】
Add 福岛县磐城市久之滨町久之滨字中町32
Phone 0246-82-2111
Open 8:30～17:00
Close 周末、法定节假日、12月29日～1月3日
Admission 免费参观

震灾学习

02 将相马市沿岸地区的原生态景象传至下一代

福岛县相马市

相马市传承镇魂纪念馆

受东日本大地震引发的海啸灾害影响，相马市的尾滨、原釜、矶部地区受到严重破坏。该馆展示了震前各地区的风景和传统祭祀活动的照片，以及灾后的影像资料等。将这3个地区的原貌传递给世人的同时，旨在抚慰遇难者家属的心灵，也警醒世人地震的恐怖并从灾难中吸取教训。这里还设有一座面朝大海的纪念碑，访客可在此处双手合十进行悼念。

【联系方式】
Add 福岛县相马市原釜字大津270笠岩公园内
Phone 0244-32-1366
Open 9:00～17:00
Close 12月29日～1月3日
Admission 免费参观
URL https://soma-kanko.jp/trip/tinkonkinenkan/

震灾学习

03 铭记灾害教训，共创美好未来

福岛县双叶町

东日本大地震与核灾害传承馆

该馆于2020年9月20日开放，旨在传播和传承从地震、海啸以及海啸引发的福岛第一核电站事故等多重灾害中吸取的经验教训。参观者不仅可以通过展品和影像资料了解当时的情况和灾后的恢复过程，还可以聆听亲历者讲述灾害当时情形，亦可通过周边地区的实地考察进行体验学习。

【联系方式】
Add 福岛县双叶郡双叶町大字中野高田39
Phone 0240-23-4402
Open 9:00～17:00（16:30最终入场）
Close 周二（如遇法定节假日则顺延至下个工作日）、12月29日～1月3日
Admission 门票
成人 600日元、小学至高中生 300日元
※团体可享优惠价
URL https://www.fipo.or.jp/lore/

震灾学习

04 展望福岛美好未来

福岛县三春町

福岛县环境创造中心交流大楼（Commutan福岛）

在这里，访客可以通过亲身体验，了解福岛的现状以及辐射等环境问题。馆内展示了福岛与核灾害的抗争历程、福岛环境恢复及环境创造的现状、正确的辐射知识、可再生能源、循环经济、以及全球气候变暖等主题的展示。此外，访客还可以在360度球幕影院“环境创造剧场”中感受震撼的视听体验。

【联系方式】
Add 福岛县田村郡三春町深作10-2田村西部工业园地内
Phone 0247-61-5721
Open 9:00～17:00
Close 周一（如遇法定节假日则顺延至下个工作日）、12月29日～1月3日
Admission 免费参观
URL https://www.com-fukushima.jp/

Add 地址 Phone 电话号码 Open 营业时间 Close 休息日 Admission 费用

震灾学习

05 公开地震后播放的影像资料等

宫城县仙台市

NHK 仙台电视台

在NHK仙台电视台的“定禅寺媒体站”中，展示着东日本大地震的相关记载和记忆，以及能够传达经验教训的影像资料等。在这里，不仅设有震后72小时的电视记录合集观影区，还设有可以观看到记录灾区重建全过程的“定点影像”。此外，访客还可以通过VR影像，身临其境地体验到灾区的情况。

【联系方式】
Add 宫城县仙台市青叶区本町2-20-1
Phone 022-211-1001（参观需预约）
Open 10:00～17:00
※周六：13:00～17:00
Close 周一（如遇法定节假日则顺延至次日）
Admission 免费参观
URL https://www.nhk.or.jp/sendai/station_info/guide.html

震灾学习

06 参观实物遗迹 切身体会震灾的记忆与教训

宫城县气仙沼市

气仙沼市 东日本大地震遗迹·传承馆

本景点既设有东日本大地震的震灾遗迹，又包含新成立的震灾传承馆，共同向世人诉说着有关震灾的记忆和教训。一方面，宫城县气仙沼向洋高中旧址作为震灾遗址，至今仍原封不动地保留着受灾当时的原状，向世人展示着无情肆虐的大海啸所留下的累累伤痕。另一方面，震灾传承馆展示着海啸侵袭的相关记录、播放收录了受灾者切身感受的影像、以及介绍海啸危害和灾后景象的照片。此外，馆内另提供导览解说服务供游客选择（需付费）。

【联系方式】
Add 宫城县气仙沼市波路上濑向9-1
Phone 0226-28-9671
Open 4月～9月9:30～17:00、
10月～3月9:30～16:00
Close 周一（如遇法定节假日则顺延至次日）、
法定节假日次日（周末、黄金周期间除外）
※每月11日、9月1日、11月5日为特别开馆日
12月29日～1月4日
Admission 门票 成人600日元、高中生400日元、
小学/初中生300日元 ※团体可享优惠价
URL https://www.kesennuma-memorial.jp/

震灾学习

07 以受灾原貌展示给世人

宫城县仙台市

地震遗迹 仙台市立荒滨小学

东日本大地震发生时，儿童、教职员工和当地居民集体曾在此避难，又被海啸逼至2楼。荒滨小学作为地震遗址被保留至今并对外开放。1楼和2楼展示了教学楼的受损情况和记录灾后实况的照片。4楼展示了从地震发生、群众避难、海啸来袭、到救援全过程的照片和影像，传达了海啸的威力和威胁。在天台，访客可以看到荒滨地区的全貌，并对灾前和灾后的景象进行对比。

【联系方式】
Add 宫城县仙台市若林区荒滨字新堀端32-1
Phone 022-355-8517（行政办公室）
Open 9月～6月9:30～16:00、
7月～8月9:30～17:00
Close 周一、每月第4个周四（法定节假日除外）、
年末年初、有可能临时休馆
Admission 免费参观
URL https://www.city.sendai.jp/kankyo/shisetsu/ruin_arahama_elementaryschool.html

震灾学习

08 将震灾记忆传向未来和世界

宫城县仙台市

仙台3.11 纪念交流馆

该馆位于仙台市营地铁东西线荒井站内，这里不仅是学习和了解东日本大地震的场所，同时也肩负着通往在海啸中受损严重的仙台市东部沿岸地区入口的重任。馆内除了有展示灾情和恢复情况的常设展、通过当地人的生活和记忆讲述灾情的企划展以外，还举办有地震研讨会及探访周边地区的实地考察活动等。

【联系方式】
Add 宫城县仙台市若林区荒井字沓形85-4
地铁东西线荒井站内
Phone 022-390-9022
Open 10:00～17:00
Close 周一（如遇法定节假日则顺延至次日）、
法定节假日的次日（周末及法定节假日除外）、
年末年初、有可能临时休馆
Admission 免费参观
URL http://sendai311-memorial.jp/

Add 地址 Phone 电话号码 Open 营业时间 Close 休息日 Admission 费用

震灾学习

09 展示地震灾害相关资料

宫城县仙台市

东日本大地震 学习资料室

本馆以“勿忘东日本大地震、铭记与传承”为主题，于2013年在“宫城消费合作社文化会馆With”内开幕，并于2019年3月在“震灾传承网络协议会”上被列为第一号“震灾传承设施”。馆内常设有影像室，游客可以观看到震灾当时的情景。本馆曾于2016年进行更新，增加了震灾当时的照片等资料。2020年，本馆的累计访客数达到9000人。

【联系方式】
Add 宫城县仙台市泉区八乙女4-2-2
宫城合作社 文化会馆With1F
Phone 022-374-8531
Open 10:00～17:00
Close 周六、周日、年末年初
Admission 免费参观
URL https://www.miyagi.coop/support/shien/study_data/

震灾学习

10 致力美好未来／Act for the Future

宫城县石卷市

March 11 Education & Exhibition Theater 门脇（MEET门脇）

该传承交流馆以“勿忘3.11，凝聚一心，致力美好未来”为理念，于2021年3月全新建成。游客可以在馆内的双面荧幕上观看取材于当地100名居民真实体验的海啸避难影像，也可以透过展出的遇难者遗物体会遇难者家属的无限追思，另设有面向儿童的防灾教育区域。此外，游客可以根据自身需求调整游览路线，将附近的石卷南滨海啸复兴祈愿公园、震灾遗址、门脇小学等传承设施一并纳入游览路线。

【联系方式】
Add 宫城县石卷市门脇5-1-1
Phone 0225-98-3691
（公益社团法人3.11致力未来 办公室）
Open 10:00～17:00
Close 不定期休馆
Admission 成人300日元、高中生及以下免费
URL https://311support.com/learn311/meetkadonowaki

震灾学习

11 对话受灾群众，直面地震灾害

宫城县南三陆町

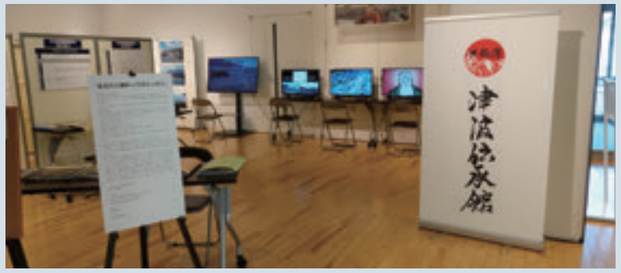
南三陆町 防震灾学习课程

南三陆町因东日本大地震引发的海啸而受灾，城区内约70%的房屋均受到损害。课程中，可以倾听受灾民众亲自讲述灾后生活中的诸多不便、其生存现状及复兴计划、经验教训等（亦提供中英文课程）。此外，游客还可以游览城镇风光，体验小城渔业、农业发展之繁荣。

【联系方式】
一般社团法人 南三陆町观光协会
Phone 0226-47-2550
URL https://www.m-kankou.jp/

震灾学习

12 警醒世人海啸之危害



岩手县大船渡市

大船渡海啸传承馆

本馆是以东日本大地震引发的海啸为主题而设立的博物馆。展板区主要以时间顺序详细地展示了大船渡地区震前、震中状况。此外还有地震、海啸的亲历者带来的海啸影像解说、受灾亲身经历讲述等（需付费）。通过展板区的介绍和亲历者的诉说，游客可以切身体验到海啸的危害，从而唤醒防灾意识。由于展览为不定期开放，请前往参观前先行确认。

【联系方式】
Add 岩手县大船渡市大船渡町字茶屋前7-6
大船渡市防灾观光交流中心内
Phone 0192-47-4408（办公室）
Open 10:00～15:30
Close 周三（有可能临时休馆）
Admission 免费参观
URL https://www.ofunato-tsunami-museum.org/

Add 地址 Phone 电话号码 Open 营业时间 Close 休息日 Admission 费用

震灾学习

13 搭乘时光列车，追思东日本大地震

岩手县

三陆铁道
震灾知识科普列车

在东日本大地震中遭到毁坏的三陆铁道，作为受灾地区复兴的标志，于2014年全线恢复通车。登上“震灾知识科普列车”，游客可以身临其境地从列车沿线的见闻中学习防灾知识。途经地震受灾旧址时，列车会短暂停留或放缓行驶速度。三陆铁道的员工及沿线居民会在车厢内为游客介绍当初的地震实况（需预约）。

【联系方式】
三陆铁道
旅客营业部
Phone 0193-71-1170（田野畑-久慈间、鹈住居-宫古间）
大船渡派出所
Phone 0192-27-9669（盛-釜石间）
URL https://www.sanrikutetsudou.com/?p=239

震灾学习

14 学习海啸灾害、提高防灾意识

岩手县陆前高田市

东日本大地震海啸传承馆
岩手海啸纪念馆

本馆的设立旨在正确普及东日本大地震引发的海啸所带来的灾害，以提升民众防灾意识。常设展厅分为4个区域，分别是海啸灾害的历史、受灾地实况、受灾当时影像以及抗灾胜利后重振旗鼓的灾区现况等。该馆位于高田松原海啸复兴祈念公园内，公园内还设有献花处、在海啸中幸存的“奇迹之松”等。馆内提供英语、中文服务。

【联系方式】
Add 岩手县陆前高田市气仙町土手影180
Phone 0192-47-4455
Open 9:00～17:00
Close 年末年初、有可能临时休馆
Admission 免费参观
URL https://iwate-tsunami-memorial.jp/

震灾学习

15 老板娘亲述大海啸经历

岩手县釜石市

宝来馆
震灾学习课程

宝来馆位于釜石市根滨海岸，因店里提供三陆海岸美味的海鲜料理而饱受好评。东日本大地震时，宝来馆遭受海啸侵袭，海水漫至旅馆二楼，受灾严重。历经10个月的修整后，宝来馆重新营业。学习课程中，游客还可以倾听海啸亲历者的讲述——海啸来袭时，宝来馆老板娘因忙于疏散民众避险而不幸遭到海啸袭击，不得已撤退到后山避难并奇迹般获救。从老板娘的讲述中，可以领悟到有关海啸的经验与教训，以及当地民众重振旗鼓直面未来的决心。

【联系方式】
宝来馆
Add 岩手县釜石市鹈住居町20地割93-18
Phone 0193-28-2526
URL https://houraikan.jp/

震灾学习

16 种差海岸信息发布基地

青森县八户市

种差海岸咨询中心

种差海岸的观光主要设施，种差海岸从波涛汹涌的矶滨、白砂、松原、以黑尾鸥繁殖地而闻名的芜岛，一路延伸至大久喜，全长约12公里，呈现出丰富多变的样貌。从馆内可以远望到生长至海岸交界处的天然草坪“种差海岸天然草坪”。除了通过模型和影像介绍种差海岸独特的地形和植被外，还设有可接触当地自然和文化的体验活动及作坊体验活动（需付费）。

【联系方式】
Add 青森县八户市大字鲛町棚久保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 免费参观
URL http://www.tanesashi.info/

Add 地址 Phone 电话号码 Open 营业时间 Close 休息日 Admission 费用

地区交流

17 走进昔日藩校，体验武士之道

福岛县会津若松市

会津藩校日新馆

该馆于1803年创办，是以培养人才为目的的综合类学校，藩士子弟曾在此习文练武。如今展示在人们面前的这栋建筑是根据当时的学校如实还原重建的，访客可以一窥昔日的学习场景。这里有丰富的体验项目，不仅可以体验弓道、坐禅、茶道等武士道相关的项目，还可以体验在白虎刀、红牛、不倒翁上绘画，近距离接触会津的传统工艺品（需付费）。

【联系方式】
Add 福岛县会津若松市河东町南高野字高塚山10
Phone 0242-75-2525
Open 9:00～17:00
Close 全年无休
Admission 门票 成人620日元、中学生500日元、小学生450日元 ※团体可享优惠价
URL https://nisshinkan.jp/

地区交流

18 在水果王国福岛进行采摘体验

福岛县

在福岛采摘水果

福岛县是一个县内到处都种植着果树的水果王国，一年四季的时令水果都被栽培在此。每到收获季节，各式观光果园便会举办水果采摘体验活动（限时自助随意吃）。冬春的草莓、初夏的樱桃、盛夏的桃子和蓝莓、夏秋的葡萄和梨、以及盛秋的苹果，都是当地的主要水果品种。将新鲜成熟的时令水果从树枝上直接采摘下来放入口中的感觉，可谓无与伦比。

【联系方式】
“福岛之旅 完整的收获体验”
URL https://www.tif.ne.jp/jp/spot/kudamono.php

地区交流

19 身披经典盔甲，变身战国武士

宫城县白石市

白石城 戴盔甲体验

白石城曾由仙台藩主伊达家重要家臣片仓家所统治，并作为其居城世代在此约260年。白石城虽一度被毁，但其后根据史料，通过较为罕见的木造复原方式得以忠实复原。游客不仅可以在天守内部参观学习，还能体验一把穿盔甲活动（需付费）。城内提供与白石颇有渊源的真田幸村、片仓小十郎景纲公的复刻版盔甲，让游客一秒变身战国武士。

【联系方式】
Add 宫城县白石市益冈町1-16
Phone 0224-24-3030
Phone 070-8427-5236（预约戴盔甲体验活动）
Open 4月～10月10:00～16:00、11月～3月10:00～15:00
Close 周二、周三
Admission 门票 成人400日元、小学至高中生200日元、学龄前儿童免费 ※团体可享优惠价
URL http://miyagidmo.org/armor.html

地区交流

20 在壮丽的自然中畅快滑行

宫城县

宫城滑雪体验

宫城县内的滑雪场会依据积雪情况依次开放。这里有丰富多样的雪道，适合从初学者到高级滑雪者的各种水平，而优良的雪质也是此地的迷人之处。在银装素裹的非凡世界里，定会让人兴奋不已。此外，还可以去参观宫城藏王的冬季标志——树冰，以及雪地徒步等各种独特的冬季体验。

【联系方式】
・鬼首滑雪场
Phone 0229-86-2111
URL https://www.onikoube.com/
・SPRING VALLEY仙台泉滑雪场
Phone 022-379-3755
URL https://www.springvalley.co.jp/
・MOUNTAIN FIELD
宫城藏王澄川冰雪世界
Phone 0224-87-2610
URL http://www.zao-sumikawa.jp/

Add 地址 Phone 电话号码 Open 营业时间 Close 休息日 Admission 费用

地区交流

21 在仙台的市中心惬意散步

宫城县仙台市

仙台市内漫步

仙台是东北地区的代表城市之一。在仙台市中心地带，设有大规模的拱廊商业街，在这里游客可以尽享购物和旅游的乐趣。位于商业街的“藤崎”百货店内，设有支持多语种的“仙台旅游咨询处”，用日语、英语、中文、韩语等向游客提供道路导览、景点推荐、wifi信息等多种资讯。同时还设有免税柜台。

【联系方式】
仙台旅游咨询处
（i-SENDAI）
Phone 080-2815-8321
Close 藤崎百货休业日
URL https://jp.i-sendai.jp/

地区交流

22 手工制作传统七夕装饰品

宫城县仙台市

仙台传统
迷你七夕装饰品制作体验

“仙台七夕祭”是将日本自古以来的星祭，以豪华炫丽的装饰点缀的传统民俗活动。
在主题乐园“钟崎 竹叶鱼糕馆 七夕博物馆”内，游客可以充分感受宫城的饮食与文化，还可以尝试制作和纸迷你七夕装饰品（需付费）。在学习仙台七夕相关知识的同时，还可以用和纸折纸制作华丽的七夕装饰品。在馆内，可以参观并学习到从古至今的七夕装饰品。

【联系方式】
钟崎 竹叶鱼糕馆 七夕博物馆
Add 宫城县仙台市若林区鹤代町6-65
Phone 022-238-7170
Close 不定期休馆
URL https://www.kanezaki.co.jp/shop/belle_factory/tanabata_museum.html

地区交流

23 感受世界三大渔场的丰收魅力

宫城县南三陆町·利府町

宫城县渔业体验

宫城县海域作为世界级的特优渔场，被列为“世界三大渔场”之一。在这里可以体验收获丰富的捕鱼活动，例如在“Harbor House Kaname”，不仅可以体验驱赶捕捞和刺网捕捞等传统捕鱼方法，还有季节性的钓鱼体验。在“南三陆町旅游协会”的活动项目中，游客可以登上渔船参观养殖筏和海湾景观，并向渔民学习水产养殖的运作原理。

【联系方式】
Harbor House Kaname
Phone 022-366-7006
一般社团法人 南三陆町旅游协会
Phone 0226-47-2550
URL https://www.m-kankou.jp/

地区交流

24 农林渔家生活体验

宫城县

宫城县农林渔家留宿体验

宫城县拥有着辽阔的海域与绵延的群山，通过留宿农家、渔民家中，在农渔业劳动者身边进行农林渔业体验，感受悠然自得的日本田园风光，并与民宿主人或当地村民进行愉快的沟通交流。通过寄宿体验，既能学习到平时常见的农作物、鱼类的相关知识，还能品尝到刚刚收获的新鲜食物。

【联系方式】
宫城教育旅行等
协调支援中心
Phone 022-265-8722

Add 地址 Phone 电话号码 Open 营业时间 Close 休息日 Admission 费用

地区交流

25 日本唯一一家琥珀博物馆

岩手县久慈市

久慈琥珀博物馆

琥珀博物馆位于以出产琥珀而闻名的久慈市。馆内陈列着来自世界各国的琥珀、巨大的琥珀原石、带有昆虫的琥珀以及多种工艺品等，件件藏品都诉说着琥珀的历史和魅力。镇馆之宝是与恐龙化石一同被挖掘出来的恐龙时代琥珀，其内部带有昆虫，散发着十足的侏罗纪公园气息。此外，现场还可以体验琥珀挖掘以及琥珀手工艺品制作（需付费）等活动。

【联系方式】
Add 岩手县久慈市小久慈町19-156-133
Phone 0194-59-3831
Open 9:00～17:00
Close 12月31日～1月1日、2月的最后一天
Admission 门票 成人500日元、小学至高中生200日元
※团体可享优惠价
URL http://www.kuji.co.jp/museum

地区交流

26 寺院坐禅，体验佛教修行

岩手县平泉町

中尊寺 体验坐禅

中尊寺属于世界遗产平泉的名刹之一，寺院由中尊寺本坊和其他17处支院组成，院内保存有以国宝金色堂为代表的一系列重要建筑物及美术工艺品。来到中尊寺，游客可以在本堂内体验坐禅修行（需付费※采用预约制，请提前3天预约）。坐禅过程中，游客通过均匀呼吸和规范坐姿，尝试忘却烦恼和欲望，重新审视自己。同时，坐禅对于集中注意力、减轻压力也有一定的效果。

【联系方式】
Add 岩手县西磐井郡平泉町平泉衣关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 坐禅体验于11月1日～3月31日期间暂停开放
Admission 门票 成人800日元、高中生500日元、
初中生300日元、小学生200日元
※团体可享优惠价
URL https://www.chusonji.or.jp/index.html

※为保持社交距离，一次最多接待30名访客
（平时最多接待120名）

地区交流

27 体验日本山村生活

岩手县远野市

远野乡土村

远野乡土村占地面积约8.8公顷，村内设有从附近村落移建的茅草屋顶古民宅、农田和水车等，再现了日本农村的昔日风貌。村里还邀请了负责传承当地文化传统的“文化守护者”们，游客在其引导下，可以体验麦秆工艺、草木染等手工艺制作，或是尝试捣年糕、打荞麦面等烹饪活动，亦或是聆听远野地区的昔日传说（均需付费）。需提前7天预约。

【联系方式】
Add 岩手县远野市驸马牛町上驸马牛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 周三、12月30日～1月1日
Admission 门票 成人550日元、小学至高中生330日元
※团体可享优惠价
URL http://www.tono-furusato.jp/

地区交流

28 日本具有代表性的绳文遗迹

青森县青森市

三内丸山遗迹中心

特别史迹三内丸山遗迹是距今约5,900年至4,200年前日本最大的绳文聚落遗迹，在这里可以看到包括复原后的大型建筑在内的“绳文村”。遗迹旁边设有“绳文时游馆”，展示着出土的文物以及再现绳文人生活的相关展览等。此外，还可以体验与绳文文化密切相关的手工制作（需另付材料费）。

【联系方式】
Add 青森县青森市三内字丸山305
Phone 017-766-8282
Open 10月～5月9:00～17:00、
6月～9月9:00～18:00
（闭馆30分钟前停止入场）
Close 每月第4个周一（如遇法定节假日则顺延至次日）、
12月30日～1月1日
Admission 门票 成人410日元、
高中生及大学生200日元、初中及以下免费
※团体可享优惠价
URL https://sannaimaruyama.pref.aomori.jp/

Add 地址 Phone 电话号码 Open 营业时间 Close 休息日 Admission 费用

地区交流

29 体验津轻的传统文化

青森县弘前市

津轻藩睡魔村

睡魔村是体验青森县津轻地区传统文化的好去处，在夏日祭期间前往，游客还可以体验夏日祭不可或缺的彩色花车——“睡魔”。在工作人员的悉心讲解下（英语、中文、韩语、泰语），游客可以身临其境地体会高达十米的花车之震撼，观察其骨架制作之精良。现场还能欣赏到笛子与太鼓的合奏。此外，游客可以现场观看津轻涂、小巾刺绣等民间手工艺品的制作过程。闲暇之时，还可以在日式庭院闲庭信步，在津轻三味线的曲调中流连忘返。

【联系方式】
Add 青森县弘前市亀甲町61
Phone 0172-39-1511
Open 9:00～17:00
Close 全年无休
Admission 门票 一般550日元、中学生350日元、小学生220日元、儿童（3岁以上）110日元
※团体可享优惠价
URL http://neputamura.com/

地区交流

30 永久性展出现代美术作品

青森县十和田市

十和田市现代美术馆

本美术馆旨在为观众提供现代美术的鉴赏环境，通过艺术为大家带来全新的体验。展馆常设展作品主要由草间弥生、荣·穆克等世界一流艺术家的作品构成，皆为本馆独一无二的常设作品。馆内还设有画廊、咖啡厅、商店以及市民活动空间等区域，以便于游客沟通交流。

【联系方式】
Add 青森县十和田市西二番町10-9
Phone 0176-20-1127
Open 9:00～17:00
Close 休馆日：周一（如遇法定节假日则顺延至次日）、年末年初
Admission 门票 成人1,200日元（无企划展期间520日元）、高中生及以下免票 ※团体可享优惠价
URL https://towadaartcenter.com/

地区交流

31 在真正的农家寄宿体验

青森县

青森农家民宿及农活体验

在自然环境丰富的青森县农村，可以通过在真正的农家寄宿，感受到宁静的田园风光和当地特有的传统文化，以及淳朴温暖的人际关系。除了日本产量第一的苹果等蔬果的农活体验以外，还可以体验到青森特有的手工制作和雪上活动等，体验项目非常丰富。

【联系方式】
亚洲游客招揽推进协会
（事务局：青森中央学院大学）
Phone 017-728-0131

Add 地址 Phone 电话号码 Open 营业时间 Close 休息日 Admission 费用

可持续环境

32 可以感受自然的海洋馆

福岛县磐城市

海蓝宝石福岛

该海洋馆以太平洋“潮汐”为主题，是福岛海域的主要特征之一。馆内展出约800种共计6万个生物。在横跨2至4层的大型水槽中，游客可以在穿越隧道的同时，近距离观察远东拟沙丁鱼和鲣鱼的游动，十分震撼。馆内不仅设有重现亚洲热带风情的区域、展示海狮等大型哺乳动物和深海生物区，展示海鳗等生物的“珊瑚礁之海”区也很受欢迎。

【联系方式】
Add 福岛县磐城市小名滨字辰巳町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 全年无休
Admission 门票
成人 1850日元、小学至高中生 900日元、学龄前儿童免费 ※团体可享优惠价
URL https://www.aquamarine.or.jp/

可持续环境

33 与丰富多彩的海洋生物邂逅

宫城县仙台市

仙台海洋森林水族馆

该水族馆占地9,900平方米，内含约100座水族箱，展示着来自日本及世界各地的独特生物。水族馆拥有丰富多彩的看点：再现三陆海域的巨大水族箱、世界上独一无二的生物展示、与企鹅和南海狮的亲密互动、以及拥有东北地区最大看台的海豚和海狮表演等。此外，与饲养员一同探索水族馆内部的后台之旅也十分热门。
※视情况可能会有变更

【联系方式】
Add 宫城县仙台市宫城野区中野4-6
Phone 022-355-2222
Open 9:00～17:30※随季节调整
Close 全年无休
Admission 成人2,200日元、中学生1,600日元、小学生1,100日元、小学以下儿童600日元、年长者1,600日元 ※团体可享优惠价
URL http://www.uminomori.jp/umino/

可持续环境

34 瀑布喧腾溪流淙淙，彰显自然之美

青森县

奥入濑溪流

发源于十和田湖的溪水绵延穿行约14公里，形成十余处瀑布及清流汇成奥入濑溪流，该景点也因此被指定为国家特别名胜及天然纪念物。溪流沿岸铺设着完备的机动车道和人行道，游客无需徒步深入森林，即可近距离欣赏溪流之美。沿岸草木葱茏，四时更替，春华秋实，夏炎冬寒，其乐无穷。

【联系方式】
十和田湖国立公园协会
Phone 0176-75-2425
URL http://towadako.or.jp/

可持续环境

35 登录为世界自然遗产的山地带

青森县、秋田县

白神山地

白神山地是跨越青森县西南部及秋田县西北部的广阔山地。这里保留着世界上面积最大的山毛榉原生林及各种各样的动植物，维持着珍贵的生态系统。山地内设有多条登山路线，既有可于1小时左右感受白神山地自然环境的休闲散步路线，也有专业的登山路线。其中最受欢迎的，还要数“十二湖”巡回路线，而其中可以观赏到钴蓝色湖面的“青池”尤为人气。

【联系方式】
白神山地游客中心
Phone 0172-85-2810
URL http://www.shirakami-visitor.jp/

Add 地址 Phone 电话号码 Open 营业时间 Close 休息日 Admission 费用

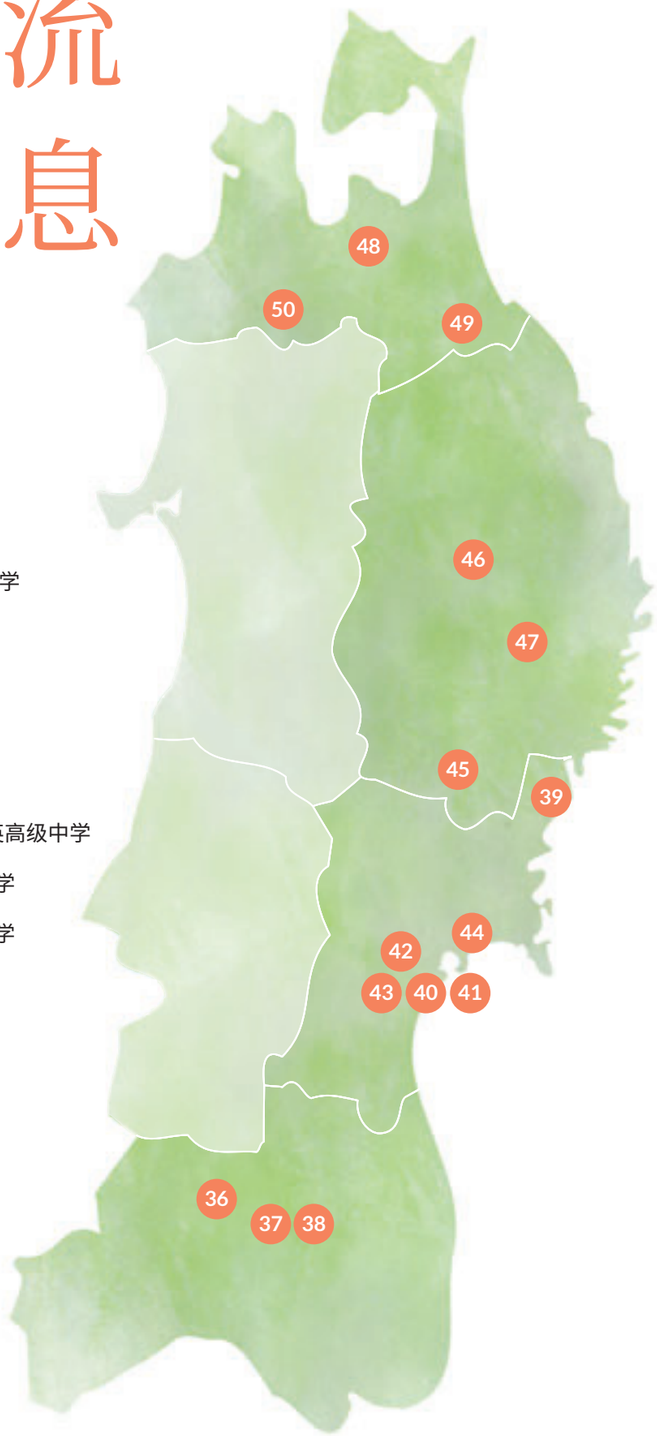
学生交流
学校信息

※刊载信息为截至2021年2月的信息。

P-16
- 36 会津若松扎贝里奥学园 初·高级中学
- 37 郡山女子大学附属高级中学
- 38 帝京安积高级中学

P-17
- 39 宫城县气仙沼高级中学
- 40 圣厄休拉学院英智高级中学
- 41 学校法人仙台育英学园　仙台育英高级中学
- 42 仙台白百合学园初级中学·高级中学
- 43 宫城县仙台二华初级中学·高级中学
- 44 宫城县松岛高级中学 旅游系

P-18
- 45 私立 一关修红高级中学
- 46 岩手县立不来方高级中学
- 47 岩手县立远野绿峰高等学校
- 48 青森县立青森高级中学
- 49 青森县立名久井农业高级中学
- 50 青森县立弘前南高级中学



36 会津若松扎贝里奥学园 初·高级中学

■学生人数：初中146名、高中598名
■课程、学科：CT班、LT班、GT班

Add 福岛县会津若松市西荣町1-18
Phone +81 242-27-1970

学校特色

学园在圣母无原罪传教女修会创始人德莉亚·泰特罗（Delia Tetreault）修女“希望通过教育让全世界的孩子都知道，人人皆为上帝所爱而不可替代”的理念下创建而成，以“德莉亚·泰特罗的意志”为基础，实践各式各样的教育。近年来，学园致力于联合国可持续发展目标（Sustainable Development Goals，缩写为“SDGs”）的发展，以“扎贝里奥可持续发展目标”为口号，积极开展各项活动。

37 郡山女子大学附属高级中学

■学生人数：女生469名
■课程、学科：普通科、音乐科、美术科、食品科

Add 福岛县郡山市开成3丁目25-2
Phone +81 24-932-4352

学校特色

该校为一所建校将满74周年的女子学校，以“为发挥女性特长而掌握必要的知识和教养”作为教育目标而日益进取，同时还与同一法人下的大学及短期大学的各院系合作，实施并推行七年、五年教育。学校自创立以来便致力于情操教育，每年都会邀请世界一流的艺术家及名人来校举办艺术鉴赏讲座、文化修养讲座等。

38 帝京安积高级中学

■学生人数：1,187名（男生：673名、女生：514名）
■课程、学科：普通科、商务综合科

Add 福岛县郡山市安积町日出山字神明下43
Phone +81 24-941-7766

学校特色

本校顺应时代需求，以“培养对社会有贡献的人才”为目标，设置了普通科和商务综合科两个学科。活用各学科的特性，为实现每个学生的理想目标实施个性化教育。此外，社团活动也非常活跃，其中垒球社、篮球社、羽毛球社、乒乓球社均在本年度打进全国大赛。

39 宫城县气仙沼高级中学

■学生人数:700名
■课程、学科:普通科

学校特色

该校位于日本渔获量屈指可数的港口城市——气仙沼市,该校被指定为“超级全球高中”(Super Global High School,简称“SGH”),以培养国际化海洋人才为目标,与台湾、美国等地积极开展国际交流。在2018年的第9届“可持续发展教育”(Education for Sustainable Development,简称‘ESD“)大奖中,该校荣获文部科学大臣奖。

Add 宫城县气仙沼市常乐130
Phone +81 226-24-3400

40 圣厄休拉学院英智高级中学

■学生人数:831名(男生259名、女生572名)
■课程、学科:普通科

学校特色

该校为天主教学校,与全球71个国家的165所学校结为姊妹校,学生中选择进入海外大学留学深造的人数也在逐年增多。学校自创立之初,便致力开展国际化教育,目前已推出31种留学项目。此外,与亚洲其他地区间的国际交流也很频繁,尤其是台湾地区,该校不仅有多名台湾籍教师,更与台湾5所大学签订了合作协议。各类社团活动也十分活跃,包括全国著名的羽毛球部、管乐部、书法部等。

Add 宫城县仙台市若林区一本杉町1-2
Phone +81 22-286-3557

41 学校法人仙台育英学园 仙台育英高级中学

■学生人数:全日制课程:3,394名　广域通信制课程:678名
■课程、学科:特别升学班、外语班、英语强化升学班、信息科学班、体育班、技能实践班、秀光菁英班

学校特色

该校为传统的私立学校,在一个世纪以上的悠久历史中,培养出了7万名毕业生。学校致力于通过丰富多彩的课程设定,激发每个学生的可能性。社团活动十分活跃,在各类全国大赛中均表现优越。该校同时也是东北地区第一所获得国际文凭课程(International Baccalaureate Diploma Programme,简称“DP”)认证的学校,致力于培养国际型人才。

Add [宫城野校区]宫城县仙台市宫城野区宫城野二丁目4-1
[多贺城校区]宫城县多贺城市高桥五丁目6-1
Phone +81 22-786-2444

42 仙台白百合学园初级中学·高级中学

■学生人数:女生500名
■课程、学科:LI班(综合升学)
LS班(特别升学)
LE班(英语、留学)

学校特色

该校以“顺从、勤勉、爱德“为校训,让学生能在女校环境中利用宝贵时间学习的同时,也得以拓展国际视野,旨在通过教育培养以仁爱之心服务社会的国际化人才。

Add 宫城县仙台市泉区紫山1-2-1
Phone +81 22-777-5777

43 宫城县仙台二华初级中学·高级中学

■学生人数:初中:314名(男生160名、女生154名)
高中:717名(男生277名、女生440名)
■课程、学科:普通科

学校特色

该校致力于以“世界水资源问题”为主题的课题研究,并组织学生前往国内外目的地进行实地考察,从近郊的山川到国外的湄公河皆有其考察足迹。国际交流活动也十分活跃,除了将研修旅行目的地定在新加坡以外,也与美国的学校进行校际合作等,并每年接收1至2名为期1年的留学生。该校于2009年加入联合国教科文组织联系学校项目网络,并计划于2021年4月推出国际文凭大学预科课程。

Add 宫城县仙台市若林区连坊1-4-1
Phone +81 22-296-8101

44 宫城县松岛高级中学 旅游系

■学生人数:男生91名、女生139名
■课程、学科:旅游系

学校特色

松岛高中旅游系位于“日本三景”之一的“松岛”,以该地区的观光资源作为学习素材,旨在引导学生思考自己的生活方式和存在价值的同时,培养从事旅游业及相关产业的人才。通过“区域合作伙伴会议”的实施,与地方各界也保持着密切合作。所推活动广受好评,并于“第12届职业教育优良教育委员会、学校及PTA团体等文部科学大臣表彰”活动中获得表彰。

Add 宫城县宫城郡松岛町高城字迎山三5
※有关日程等相关事宜请提前联系。
咨询窗口:
宫城教育旅行等协调支援中心
Phone +81 22-265-8722

Add 岩手县一关市字东花町6-1
Phone +81 191-23-3096

45 私立 一关修红高级中学

■学生人数：394名（男生145名、女生249名）
■课程、学科：普通科

学校特色

该校的联合学校中还有健康科学大学和修红短期大学，健康科学大学主要培养理疗师、职业治疗师和护士，至今已培养出许多医疗福利领域的杰出人才。修红短期大学则成功培养出了一代又一代的幼儿园教师、保育员以及营养师。通过联合学校之间的合作，将来以幼师和保育员为目标的学生从高中开始就可以进修钢琴及儿童相关基本教育课程。此外，护理专业的升学也在当地医师协会的协助下展开推进相关课程的学习。

Add 岩手县紫波郡矢巾町南矢幅9-1-1
Phone +81 19-697-8247

46 岩手县立不来方高级中学

■学生人数：818名（男女同校）
■课程、学科：普通科（人文学科、理数学科、艺术学科、外语学科、体育学科）

学校特色

外语学科设英语、法语和汉语三个专业，目的是通过外语教育培育出具有全球视野的学生。在二年级时，会根据专业安排学生参加国外修学旅行。学校积极介绍各类交换项目并接收国际留学生。社团活动也非常活跃，其运动社团和文化社团均在国家级比赛中取得过优异成绩。

Add 岩手县远野市松崎町白岩21-14-1
Phone +81 198-62-2827

47 岩手县立远野绿峰高等学校

■学生人数：154名（男生87名　女生67名）
■课程、学科：全日制课程　生产技术系、信息处理系

学校特色

远野绿峰高中所在的远野市，因流传着许多有关河童等传说的民间故事而为人所知。学校设有农学院的“生产技术系”和商学院的“信息处理系”两个科系，在与地方各界保持紧密联系的同时，致力于培养出能够学以致用、为地方产业发展作贡献的人才。

Add 青森县青森市樱川8丁目1-2
Phone +81 17-742-2411

48 青森县立青森高级中学

■学生人数：840名（男女同校）
■课程、学科：普通科

学校特色

该校为拥有120年悠久历史的传统学校。校风自由，提倡“文武双全”，社团活动也非常活跃。被文部科学省指定为“超级全球高中”（Super Global High School，简称“SGH”）以来，学校积极推行探索型学习，并与新加坡、台湾、越南的高中和大学、以及县内大学合作学习。该校同时也被指定为“超级科学高中”（Super Science High School，简称“SSH”），致力于培养在国际科学技术领域活跃的人才。

Add 青森县三户郡南部町大字下名久井字谟访平1
Phone +81 178-76-2215

49 青森县立名久井农业高级中学

■学生人数：男生159名、女生86名
■课程、学科：全日制　生物生产科、园艺科学科、环境系统科

学校特色

该校虽然规模不大，但致力于研究活动、绿化活动和国际交流活动的推进，将其作为农业教育的支柱。本地遍植果树，盛产苹果、樱桃、桃子、葡萄、梨等水果。全镇大力推广绿色旅游和入境游，学校也开展了各类研究活动，并在每年的国内外环境、农业相关大会与比赛中获得多项荣誉。

Add 青森县弘前市大字大开四丁目1-1
Phone +81 172-88-2231

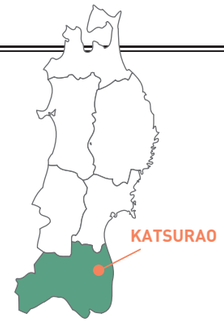
50 青森县立弘前南高级中学

■学生人数：720名（男女同校）
■课程、学科：普通科

学校特色

该校秉持“自由、纪律、友谊”之校训，提倡“文武双全”之精神，以培养出学业社团兼顾、自我开创未来的学生为办学目标。学校被文部科学省指定为“超级科学高中”（Super Science High School，简称“SSH”），致力于利用地域资源（能源资源、生态资源、产业资源）开展各项研究活动，同时与大学、研究机构等紧密合作，进行各类相关课题的研究。

震灾、减灾、防灾学习　地区交流　思考环境的可持续发展　生命力的培育



51 葛尾村 – 以民宿设施“ZICCA”为主的交流体验

**福岛县葛尾村经历了核事故的避难与回归，以及新地区的重建。
参加这里的教育旅行，学习他们宝贵的经验。**

约400人的村落中可接待教育旅行的家庭在不断增加

2011年福岛第一核电站事故发生时，位于福岛县东部的葛尾村不得不进行全村避难撤离。2016年避难指令解除后，葛尾村虽已达到标准居住条件，但人口数量从震前的1500人锐减至430人。

在这样的困境之下，来自葛尾村的下枝浩德决定从东京返回家乡，并于2012年成立了地域支援团体“葛力创造舍”。团体的活动范围十分广泛，其中包括地区团体援助、人才培养、当地产品品牌化以及接待地区视察及实习生研修等。特别是在接待教育旅行方面，自2019年11月民宿设施“ZICCA”建成以来正在快速增长。

结合了当地“结”文化的教育旅行接待工作

人口不足400人的村子在接待教育旅行时，一直秉持着当地特有的“结”文化。在过去，农忙季节人手不足时，村民们会全体出动共同分担，形成了互相帮助的“结”文化。如今，熟人或好友之间仍会互相分享蔬菜、料理以及其他物品，“结”文化在村里代代相传、源远流长。

作为葛尾村接待教育旅行的背景之一，村民们认为“结”文化不应该仅局限于村内，也应该和村子外面的人多建立连“结”。如果把全村视作一个大家庭的话，村外的人就相当于村民的亲人。如此一来，便可以构筑起“理念相连的第二家庭”关系网。

通过民宿设施“ZICCA”加深和当地人的交流

民宿设施“ZICCA”作为教育旅行的接待据点，连“结”了村民和村子外的人。以“ZICCA”某天的真实场景为例，当天，有30名来自首都圈的高中生参加了此次教育旅行。

首先，学生们和葛力创造舍的工作人员一同在村子里散步，了解村子的现状及其所面对的课题。随后，学生们和村里的妇女一起在“ZICCA”厨房制作咖喱，一边聊天一边享用美食。晚饭后，学生们参加了在城市生活中很难接触到的篝火体验，留下了无比难忘的回忆。在田野、山间、清流潺潺的优美环境之中，学生们和村民们一起度过了人生中的首次体验并收获了充实的宝贵时光。

参加者感言

在夜晚的星空下围坐在火堆旁聊天的场景令人难忘！

主办方感言

一起经历了相同的空间和时间，令彼此的回忆重叠。希望参加者可以把“ZICCA”当作自己的“第二个家”，在今后人生中的重要时刻再以“家人”的身份回来看看。

联系方式

一般社团法人 葛力创造舍

Phone +81 240-23-6820
URL info@katsuryoku-s.com
Email https://katsuryoku-s.com/

葛尾的甜酒“NOMASHE”

年糕制作体验

推荐项目

村庄导览

学习了解葛尾村的历史和生活、经历核事故之后村子的现状和面临的课题、以及村民对于重建的构想等内容。

和当地人一起制作食物

从流传下来的乡土料理到大家一起合作完成的咖喱饭，可体验制作种类丰富的食物。和当地人一起围坐在餐桌旁，在欢声笑语中享用美食也是活动的一大亮点。

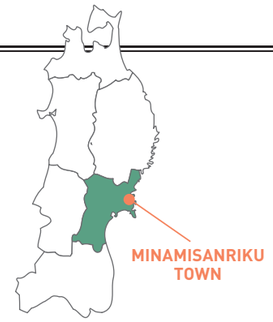
星空下的篝火体验

围坐在“ZICCA”前的篝火旁，一边仰望星空一边聊天，度过温馨愉快的一刻。

农林业体验

根据季节可体验当地人从事的农林业。与农业相关的有插秧和收割体验，与林业相关的有劈柴或参观采伐现场等体验。

震灾、减灾、防灾学习　地区交流　思考环境的可持续发展　生命力的培育



52 南三陆町 – 台湾交流项目

**以灾后援助为契机开始国际交流的台湾和南三陆町，
通过接待学生入住民宿以表达对台湾支援的感谢之情。**

以灾后援助为契机，开启与台湾的交流项目

宫城县南三陆町在东日本大地震中遭受了毁灭性的破坏。灾后的南三陆町得到了来自世界各地的热情援助，特别是来自台湾的大笔捐赠帮助町内唯一的公立医院得以重建。为了回应台湾的援助，町长及相关人士于2014年专程赶赴台湾进行拜访。此外，这次援助成为了两地之间交流的契机，为铭记感恩之心并表达感谢之情，南三陆町开展了台湾人入境项目。

通过与町民交流实现一场难忘的教育旅行

自2015年开始举办教育旅行起，至今已经接待了1000多名学生。其中，“民宿”、“震灾学习（生命教育）”和“手工制作项目”最受欢迎。通过这些项目，学生们可学习到东日本大地震的经验及教训。参加项目的学生中，很多都被经历灾难后依然勇往直前的町民们所感动，在结束了仅1晚的民宿体验与农家告别时，双方依依不舍，有的甚至相拥而泣。学生通过与町民的交流留下了无法复制的回忆，彼此也因这段缘分而被紧紧地连在一起。

在进修语言的同时学习震灾重建的实习及语言研修

从2016年开始面向在台湾的大学攻读日语及旅游专业的学生提供为期两个月的实习机会。参加学生可通过在町内住宿设施及南三陆町观光协会接触当地旅游业，从而了解日本服务业、体验当地生活和文化并提高日语水平。

此外，面向对日语学习感兴趣的台湾高中生及大学生提供位于南三陆的日语研修旅行。在两周的逗留期间内，通过语言研修、学校交流、职场体验和家庭寄宿等方式学习具有实用性的日语。通过这些项目不仅可以学习语言，还可以加深对生命重要性和地区发展的理解，并获取只有在震灾区才能得到的独特经验。

台湾感谢纪念碑

与当地人真诚相待，留下难以忘却的羁绊

联系方式
南三陆町观光协会
Phone +81 226-47-2550
URL post@m-kankou.jp
Email https://www.m-kankou.jp/

推荐项目

震灾学习 ～由讲解员解说的学习项目～

本活动旨在让学生们通过学习当地讲解员讲述关于地震发生前的街道风貌、地震发生时的受灾及避难情况从而提高自己的防灾、减灾意识。活动还可安排地震发生时还是初中或高中生的年轻讲解员来讲述自己的经历。

所需时间　75分钟～150分钟

规定人数　10～120人
※120人以上需另行洽询
※可提供解说和巴士向导交替进行等解决方案

学生费用（高中生及以下）　解说+巴士向导　20人以下
团体价格为16,000日元，
20人以上则每人加收800日元

手工制作课程 ～TACORON陶器彩绘体验～

参加本活动可使用水性马克笔在以章鱼为原型制作而成的南三陆町知名陶器TACORON上进行彩绘创作。参加者可自由创作不同的样式及配色，制作出独具个人特色的陶器作品。五颜六色的TACORON也是文化祭上格外引人注目的展品。

所需时间　90分钟

规定人数　1人～150人
※150人以上需另行洽询

费用　1人820日元

服装　请身穿即使染上污渍也无妨的服装前来
※衣服可能会沾上染料及马克笔渍

民宿体验

农林渔业、民宿经营或工商业，负责民宿接待的家庭来自各种各样不同的行业。当地居民在经历震灾后切身体会到了家的重要性，虽然身处困境但依然保持积极向上的人生态度。通过与他们交流，更加能感受到人与人之间的情谊、生命和家人的宝贵之处。

规定人数　每个家庭可接待3～6人
※最多80人（可能根据时期或预约情况有所变动）

费用　基本住宿（15:00～次日10:00）
1宿2餐6,500日元

期间　全年

※受新冠疫情影响，当前民宿体验已暂停受理。
如有需求请洽询。

※以上费用均不含税。2021年3月当前价格。

震灾、减灾、防灾学习　地区交流　思考环境的可持续发展　生命力的培育

53 仙台市、松岛町 – 教育旅行项目

通过参加包含了东北最大城市仙台和观光胜地松岛2个地方的行程获得丰富的学习成果。

围绕仙台、松岛的多彩体验学习项目

仙台市位于宫城县中部，这里聚集了众多企业和高等教育机构，是东北地区经济、学术以及文化中心。在东日本大地震中，仙台市沿海地区遭受海啸侵袭，受灾情况十分严重。灾后，沿海地区开设了展示当年受灾情况和震灾经验教训的设施，并开始提供各种体验项目。

另一方面，松岛由260多个小型岛屿组成，被列为日本三景之一。瑞岩寺、五大堂等都是岛上颇具历史价值的建筑物。由于上述观光胜地都位于沿海地区，因此在东日本大地震中由海啸所造成的损失尤为严重。灾后，因为有了从全国各地纷纷赶来的志愿者和旅游业工作人员的倾力帮助，松岛景观才得以修复并重新面向游客开放。

因仙台和松岛之间的车程仅为40分钟左右，可将这2个目的地安排至同一教育旅行行程中。

制定仙台市内多样化的体验学习行程

参加仙台市内的体验学习行程时，除了震灾知识，还有历史、产业及文化等多方面的内容可供选择。想要学习震灾知识可参加市内高等教育机构的学习项目。例如，在灾害研究领域位于世界领先水平的东北大学，可在灾害科学国际研究所学习灾害科学专家的课程并参加研讨会。除了震灾学习以外，参加者还可在热闹的拱廊商店街购物，探寻为仙台奠基人武将伊达政宗的足迹，行程内容丰富多彩。

与同龄人和讲解员交流的松岛体验学习项目

通过与当地人的交流，松岛体验学习项目给参加者留下了更加深刻的印象。在松岛高中生观光导览项目中，由松岛高中旅游专业的学生向参加者介绍松岛的各大知名旅游景点。同游当地高中生视角中的松岛魅力景点，学生之间会产生良好的互动。此外，还可通过参加松岛湾游览船活动，在欣赏大自然美景的同时聆听讲解员讲述震灾当时的经验及重建的过程。

通过仙台、松岛教育旅行提高学生参加体验学习的积极性

以仙台、松岛作为目的地的教育旅行项目种类丰富，在行程安排时充分地考虑了学生的参与积极性。参加学校可根据自身的教学目标，选择合适的教育旅行项目。

联系方式

宫城教育旅行等协调支援中心

Phone +81 22-265-8722
FAX +81 22-211-2829
Email m-kyouiku@miyagi-kankou.or.jp

除了震灾学习之外，还可以体验历史、文化及街道漫步等丰富多彩的项目

松岛高中的学生导游

推荐项目

仙台市内徒步观光推荐景点

仙台市居住了约4成的宫城县民，这里也是历史建筑、高等教育机构以及各种文化、商业设施的聚集地，在仙台市内徒步观光，游览各种建筑及设施一定充满乐趣。

仙台城迹

仙台城迹为伊达政宗所建，因地处高台，可将仙台市街景尽收眼底。在此可参观巨型石墙及政宗骑马像。

公益财团法人 仙台观光国际协会

仙台传媒中心

仙台传媒中心是一座由建筑家伊东丰雄设计而成的公共设施。在玻璃墙外观的建筑内设有图书馆、画廊、影像制作室等区域。

拱廊商店街

在连通了仙台市中心的拱廊商店街内，店铺鳞次栉比，可在此享受美食及购物的乐趣。

提供：东北大学

东北大学

东北大学是日本具有代表性的高等教育机构之一。除了是震灾学习项目的场所之外，这里还有展示学术资料标本的博物馆可供参观。

仙台市内的交通方式

卢葡儿仙台

搭乘卢葡儿仙台循环观光巴士可前往仙台各大观光景点。购买1日乘车券还可享受沿线设施的优惠活动。

仙台市营地铁

仙台市营地铁南北线和东西线将整个仙台市内连在一起。可选择地铁1日券或和卢葡儿仙台巴士通用的1日乘车券，非常方便。

震灾、减灾、防灾学习　地区交流　思考环境的可持续发展　生命力的培育

54 远野市 — 农村及民宿体验项目

以农业为产业主体，在地区范围内全面推进的零负担岩手县远野市民宿项目，可提供根据季节变化的多种农业体验活动。

“民间故事之乡”岩手县远野市简介

远野市位于纵贯岩手县的北上高地中南部，作为连接内陆和沿海地区的交通产业枢纽而繁荣兴起。因其地理环境的优势，这里曾被作为东日本大地震的后方支援据点，在赈灾过程中发挥了极大的作用。

市内除了四季更迭的田园风光，还盛行保留了传统的祭典活动和乡土艺术。另外，民俗学家柳田国男曾出版故事集《远野物语》，书中讲述了远野市当地流传的各种民俗轶事及趣闻，因此远野市也被称作“民间故事之乡”。

远野市还致力于国际交流，例如，与意大利的萨勒诺市、美国的查塔努加市等地纷纷开展了市民交流。此外，远野市先人伊能嘉矩曾在台湾进行民族调查研究并撰写了《台湾文化志》，因此许多远野市民都对台湾这片土地倍感熟悉和亲切。

入住学生和接待农家皆可乐在其中的民宿体验

远野市为应对体验式教育旅行日益增长的需求，于2006年成立了“远野民宿协会”，并与行政等相关团体合作举办体验式教育旅行。负责接待的农家多从事水稻及蔬菜种植以及林业等工作，活动将在尊重参加学校意愿的基础上，根据农活内容和学生的食物过敏等情况，安排每户农家接待3～5名学生。

为了使学生能够感到“真开心！”“很高兴来到这里！”，活动针对负责接待的农家也进行了各种考量。为了保证合理的接待数量，每个农家每周只接待1所学校。目前负责接待的农家有140户，每个家庭都满心期待并珍视每一位学生的到来。

远野的民宿接待成果和接待体制

目前，远野市每年约接待10所学校的教育旅行。最多接待人数为200人左右。在接待体制方面，仅远野市可接待120人，通过与近邻市町合作可再接待80人左右。

“特定非营利活动法人 远野山故乡生活网”作为民宿体验活动的接待窗口，由农家加盟的“远野民宿协会”决定具体负责接待的农家。另外，远野市观光交流课作为合作单位，将提供相关的安全指导并举办讲习会、支援开村及闭村仪式并提供所需设施等支持。

参加农业体验并与当地人交流有助于人格及人际关系的培养

通过入住远野民宿，可感受最真实的农家生活。农家生活不仅包括农活，做饭和饭后清理也是其中一环。学生们通过上述体验，可感受家庭团聚的温暖、了解农家的生活作息并从中获得很多思考。每个学生通过入住民宿所获得的启发将帮助他们塑造更好的人格及人际关系，回国之后也必将有所成长。

联系方式

特定非营利活动法人
远野山故乡生活网

营业所：远野旅之产地直销所　Phone +81 198-66-3543
本部：Phone +81 198-62-0601　Email tourism@tonotv.com
URL http://www.tonotv.com/members/yamasatonet/

可以在寄宿的农家或根据季节体验种植水稻、种植蔬菜等多种丰富活动

民间传说与方言讲座

推荐项目

民宿体验

规定人数　200人（每个家庭可接待3～5人，远野本地可入住120人+近邻市町可入住80人左右）

费用　1宿2餐9,000日元
1宿3餐10,000日元
半天（含午餐制作体验）4,000日元

服装　因需体验农活，请备好可替换的衣服和鞋子（长靴）

远野市有登记在远野民宿协会的约140户农家可进行民宿接待。多数家庭从事农业工作，入住民宿期间可体验以农活为主的各种活动。
※不可指定入住民宿

※所有费用均不含税

主要体验活动

全年

- 制作乡土料理
- 民间传说及方言讲座
- 山野散步
- 木工和陶艺
- 秸秆工艺品

春季至秋季

- 农事（4～7月）
- 播种插秧（4～6月）
- 河边戏水或观察群落生态（7～8月）
- 拔草、割草（5～9月）
- 采摘并筛选蓝莓（7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）
- 收割稻米（9～10月）
- 收集柴火（10～3月）
- 花生加工（冬季期间）

其他体验及活动

- 南部行列（春季）
- 远野祭（秋季）
- 小友裸参祭（冬季）
- 远野古里村的各种体验
- 马之乡骑马体验
- 林业体验

震灾、减灾、防灾学习　地区交流　思考环境的可持续发展　生命力的培育

55 八户市 — 种差海岸教育旅行体验项目

青森县八户市的种差海岸因其美丽的景观而被指定为国家名胜。
在这里与大自然亲密接触的同时还可以进行震灾学习等各式体验项目。

将绝景宝库“种差海岸”作为教育旅行的目的地

种差海岸是青森县八户市具有代表性的观光地之一。从北部以黑尾鸥繁殖地而闻名的芜岛到南端的大久喜，形成了约12公里地形丰富的海岸线。北部是粗旷的岩石海岸，南侧的大须贺浜和白浜则是美丽的沙滩，尤其是被称为“鸣沙”的大须贺浜，走在沙滩上时细软的沙子被挤压后甚至会发出“咯吱咯吱”的响声。另外，南侧的天然草坪一直生长至海岸线附近，美丽的景观在视野中被无限延伸。整个海岸还生长着各种珍贵的海滨植物和高山植物，又被誉为“花的海岸”。

如此美丽的种差海岸，在东日本大地震中也遭受了海啸的侵袭。现如今种差海岸已恢复原貌并被指定为“三陆复兴国立公园”的一部分，为民众提供了学习抗击灾难的经验以及与大自然亲密接触的场所。另外，种差海岸还被指定为与公园同时创建的日本最长步道“陆奥潮风步道”的起点，在这里步行之余还能体会到自然的馈赠与威胁，以及以海为生的当地人所传递出的生活文化及地区文化。

通过植被及生物样貌多样性，加深对自然馈赠的理解

种差海岸教育旅行体验项目包括了自然、震灾、当地文化等各式特色，其方向性也是多种多样的。其中最为推荐的是以自然观察为主的项目。

此项体验学习项目共有3个目标：第一，掌握自然观察的知识，享受自然馈赠的同时提高对自然环境的关心；第二，开始思考如何保护动植物生态及自然环境，并与自然和谐相处；第三，加深对第一产业重要性及自然馈赠的理解。与当地人一起，边走边学习海岸的生物生态；通过观察黑尾鸥、海滨植物及高山植物等动植物，理解事先保护自然的重要性；夜晚眺望满天星光，学习宇宙构造和季节的关系。这些活动作为生动的学习体验，想必一定会给学生们留下深刻的印象吧！

多方面学习渔民的日常生活、饮食文化及震灾体验

由当地渔民作为讲师，讲述当地第一产业、震灾体验、家庭餐桌上的渔民料理及当地食材等内容。例如，海洋生态系统和自然环境是如何随着时代发展而变化的，在东日本大地震中被海啸冲走的渔民小屋是如何进行重建的，这些都是每天和海洋打交道的渔民才能分享给我们的珍贵内容。另外，还可以通过品尝鲑鱼、鲑鱼子、北寄贝、海藻和海胆等当季鲜美海鲜，学习季节与海洋生物的关系。

联系方式
株式会社AC PROMOTE
TEL.0178-38-8420
mail : info@acpromote.jp
web : http://acpromote.jp/

在天然草坪蔓延的海岸上进行远足或户外活动等

露营体验

推荐项目

海岸生物观察

和渔民一起寻找并观察海岸生物。通过了解生物的奥秘和大自然的重要性，养成对生命的敬畏之心并提高对自然环境的关注度。

举办时期 4月～10月　地点 种差渔港深处的海岸
所需时间 2～3小时　参加人数 可商谈

三陆复兴国立公园徒步及渔民授教

在种差海岸徒步时观察种差特有的植物，在芜岛观察岛上的黑尾鸥。聆听向导讲述关于海啸等自然灾害的解说。

举办时期 4月～11月　地点 种差海岸步道
所需时间 3～5小时　参加人数 可商谈

星空观察

在听完讲师关于星座及星体的讲解后，在屋顶用天文望远镜等设备观察星体和星座。

举办时期 全年　地点 种差露营场
所需时间 1～1.5小时　参加人数 可商谈

渔民授教

学习种差渔港渔民关于渔业的讲座及和地震海啸相关的解说，深入了解第一产业和大自然的威力。讲解结束后，可享用由渔民的母亲使用新鲜捕获的海鲜制作而成的渔师锅。

举办时期 全年　地点 种差渔港
所需时间 2～2.5小时　参加人数 100人左右