

*Visit* **MIYAGI**  
Land of Contrasts  
日本 宮城縣

[tw.visitmiyagi.com](http://tw.visitmiyagi.com)



仙台七夕祭

# 日本 宮城縣—— 讓您擺脫一成不變的 旅遊輪迴

宮城擁有許多不同的面貌，例如傳統與現代、山脈和海洋、變幻的四季等等。這些元素看似對比鮮明，卻又相得益彰，讓人能夠體會到「日本的精髓」。宮城縣內有許多舉世聞名的名勝古蹟，但更多的是鮮為人知的私房景點。宮城正因為位處日本的主要觀光地帶之外，才能散發如此道地純粹的本土魅力。

當然，要想自行發掘這些神祕的景點的確是個挑戰，若有人推薦介紹想必會事半功倍吧。有誰能比在地人更適合介紹這些景點呢？在本冊中，我們將為您介紹宮城縣的官方旅遊網站——Visit Miyagi。這個網站上所有的文章都是由住在宮城縣的外國人撰寫而成，他們希望在分享自己最喜歡的景點之餘，也能向大家傳達自己對這塊土地的鍾愛之情。

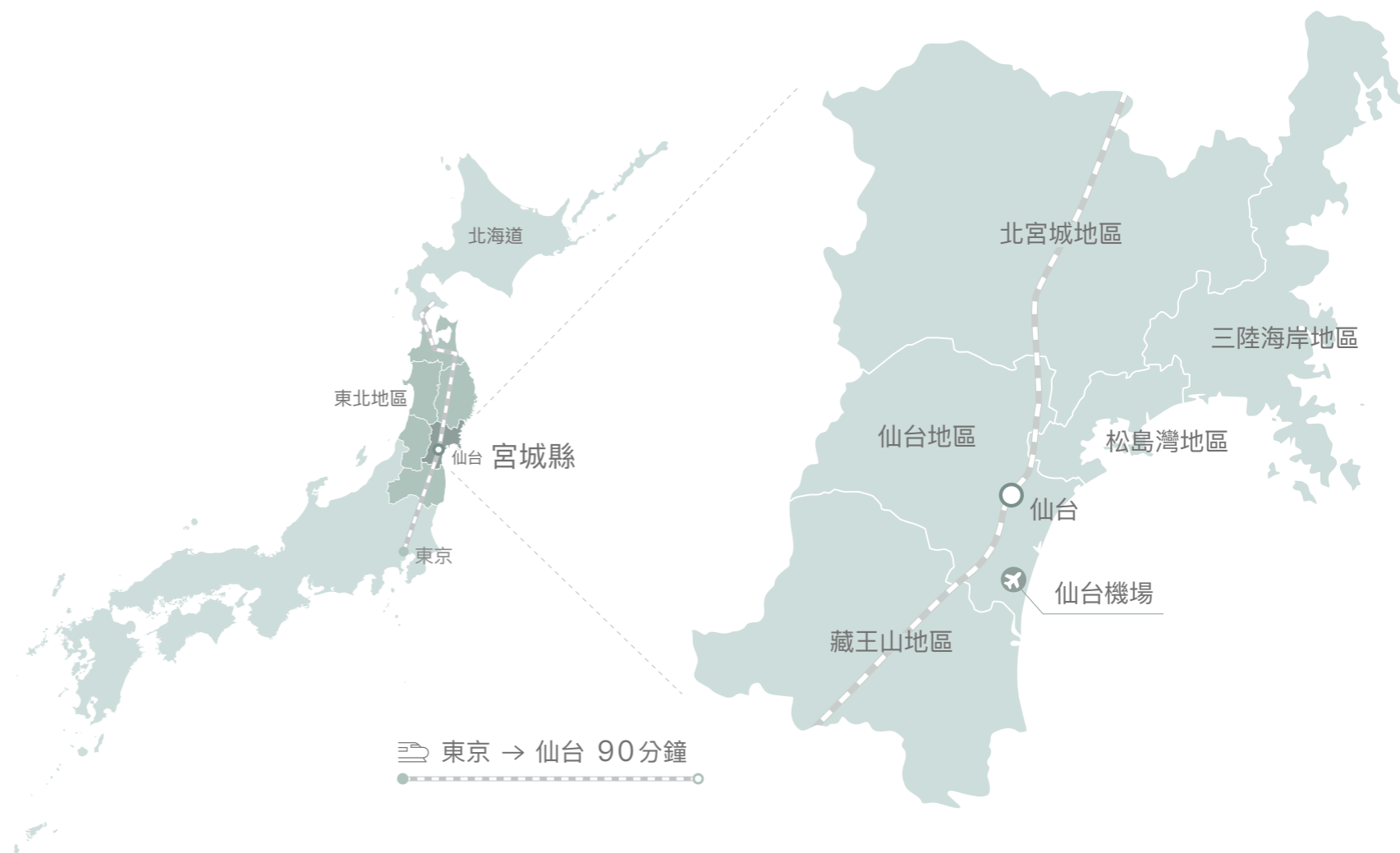
## Visit MIYAGI

- 03 關於宮城
- 05 藏王山
- 09 松島灣
- 13 宮城的美食
- 17 體驗活動
- 19 傳統建築
- 21 仙台
- 23 宮城的動物
- 25 自然
- 27 美酒
- 29 溫泉
- 31 震災復興
- 33 前往宮城



# 宮城—— 擁有豐富景觀的迷人之地

宮城縣位於東京東北方，兩地相隔大約300公里。其首府仙台市坐落於縣中心，是日本東北地區最大的城市。在宮城縣西部，藏王連峰聳然而立，山上那充滿原始氣息的曠野地景會隨著季節更迭產生很大的變化；來到東部，您則可以探索遠近馳名的松島灣和崎嶇的三陸海岸。南部是迷人的里山村落和白石城的所在地，而北部則有著無數濕地、農田及溫泉遍布的鳴子溫泉鄉。一個縣就囊括了如此豐富的風景地貌，宮城的觀光潛力可說是無窮無盡。除此之外，交通便利的宮城縣也是用來探索其他東北縣市的最佳基地。



# 藏王山

## 一睹宮城縣內最具 代表性的自然景色

壯麗的山岳景觀和隨四季變幻的自然風光

歷經了半年的冰封，藏王山總算解凍並向世人展露它那鮮翠迷人的火山口湖。在春季前來的車輛將行駛於高聳的雪牆之間，到了夏天登山客們則可以探訪崎嶇的山脊。短暫的秋季則會為您帶來一場由綠色、金色和紅色葉子交織而成的視覺盛宴，不管是從遠處眺望還是從山頂俯瞰，這絢爛繽紛的景色都將令您難以忘懷。





## 一目千本櫻

宮城縣內最美的賞櫻地點

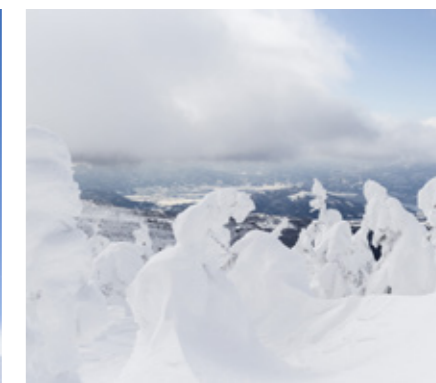
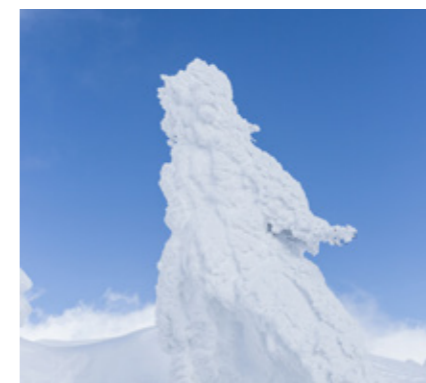
日本春天最受矚目的活動莫過於賞櫻了。宮城的一目千本櫻名列「日本賞櫻百選名所」，是全日本最棒的賞櫻地點之一。一目千本櫻，顧名思義，總共有超過一千棵櫻花樹沿著白石川兩岸延伸而去，連綿長達8公里。在綠草如茵的河岸上，無論您是要散步漫遊，還是想坐下野餐，都是很好的賞櫻方式。您還可以選擇搭乘「屋形船」到河上賞櫻，享受和陸上相異的風景。在櫻花盛開期間河岸甚至會舉辦祭典，屆時除了會有攤販銷售各種日本常見的節慶小吃，到了夜晚櫻花還會被點燈照亮並沐浴在迷人的燈光之中。



## 藏王樹冰

受冰封的自然奇觀

每年冬天，藏王山頂的冷杉林都會被凍結成冰並幻化成各種奇形怪狀。其實世界上只有少數幾個地方同時擁有恰到好處的雪量、強風及低溫，可以將樹木冰封進層層的冰雪之繭中並使之成為「大雪怪」（樹冰），藏王山便是那稀有的場所之一。大雪怪們通常會在十二月中旬開始現身，接著數量增多、體型變大，最後在三月上旬消聲匿跡，若得一睹它們的身姿可得抓準時機！



千年以來，無數僧侶、詩人和藝術家們踏足松島，只為尋求一趟心靈之旅。我們不妨跟隨他們的腳步，去欣賞日出之時金黃色的陽光勾勒出那260座依傍海岸、覆滿松樹的大小島嶼之輪廓。傍晚時分漫步在霧氣繚繞的小島時，您會發現周遭景色彷彿一幅水墨山水畫。讓我們前往松島那歷史悠久的海濱寺廟區享受那神祕的景緻，抑或泡在松島溫泉的露天浴池中，一邊放鬆身心，一邊欣賞松島灣的美麗風光。除此之外，您也可以藉由島嶼步道、觀光船和獨木舟來探索這片海灣。



# 松島灣

被奉為「日本三景」  
之一的絕美景色

遠近馳名的海岸景觀、古老的寺廟及美味的海鮮



## 五大堂

松島最具象徵性的佛堂

五大堂位於一座島嶼之上，並由兩座紅色的木橋連接海岸，是整個松島最獨特的人造景觀。五大堂最初建於9世紀，而現存的建築則是1604年時由戰國領主伊達政宗下令修建的，也是東北現存最古老的桃山時代建築。1901年，五大堂被指定為日本國家重要文化財。



## 西行折回之松公園

能夠俯瞰松島灣的公園

相傳在12世紀時，日本有位名叫西行的僧侶兼歌人長途跋涉來到了松島。疲倦的他到了一座山丘並坐在一棵大松樹下休息，此時一名孩童跑來與他交換禪宗謎語，他竟答不上來，深感羞愧的西行法師便放棄了他的旅程，踏上了歸途。這座公園便是以此典故命名，而西行法師曾經用來歇腳的樹林如今還立有一塊石碑，紀念著這場邂逅。

西行折回之松公園是能俯瞰松島灣的最佳地點之一。在春天，公園內260棵櫻花將會盛開，粉紅的花瓣與樹枝彷彿成了一個相框，將松島灣的美景裝裱其中。



## le Roman 咖啡廳

景觀法式咖啡廳



松島是個歷史悠久的觀光勝地，但除了風景和古蹟之外，它還能提供您不一樣的驚喜。le Roman 咖啡廳就是很好的例子，這間人氣咖啡廳位於西行折回之松公園內，店內氣氛典雅又具現代感，供應的甜點也很美味。最重要的是，這間咖啡廳的牆壁是用一片片透明的玻璃牆所建成，一眼望去，整個松島灣的景緻盡呈眼前，美不勝收。

# 宮城的美食

## 享受食材寶庫宮城為您帶來的美食交響樂

出外旅遊，享受當地美食一直以來都是非常重要的環節。如果您也是愛好美食的老饕，來到宮城您將絕對不會失望。宮城縣內不僅農田廣布，位於其外海的三陸海域更被譽為「世界三大漁場」之一，山珍海味可說是一應俱全。這樣的食材寶庫理所當然地孕育出了多采多姿的飲食文化，只等您來親身領略！



## 炭烤牛舌

發跡於仙台的美食之王



只要是對日本東北稍有了解的人，想必都有聽說過仙台的美食之王——炭烤牛舌。儘管發展歷史並不長，仙台的炭烤牛舌如今卻已是百家爭鳴，各家都有不同的烤製手法及調味祕方。

到仙台來一份牛舌定食，用炭火燒烤的厚切牛舌炭香十足、軟嫩不爛，一咬下去肉汁四溢，搭配上芥末和各種醬菜，轉眼間手上的米飯便消失無蹤。



## 毛豆泥

香甜可口的甜點餡料

毛豆泥是將煮熟的毛豆磨碎後加入糖和鹽混合而成的糊狀物，最常見的吃法是將其鋪在麻糬上，軟糯的麻糬和清甜的毛豆泥堪稱絕配。如今毛豆泥已演變出各式各樣的吃法，不僅可以鋪在麻糬上，還可以包進大福、做成蛋糕，甚至加在奶昔裡。請千萬不要對它抱持先入為主的觀念，淺嘗一口，您便會發現它們真的非常香甜可口！







## 竹葉魚板

形似竹葉的Q彈魚板

竹葉魚板是種細長而厚實的魚板，因形似竹葉而得名。相傳竹葉魚板起源於明治時代的仙台，人們為了處理賣剩的比目魚而將其製成魚板，沒想到大受好評，一舉成為各地魚舖爭相販售的熱門商品。不同於一般的魚板，竹葉魚板經過火烤而有一層酥脆的外皮，裡頭魚肉扎實彈牙，鮮味十足。宮城縣內有著許多竹葉魚板專賣店，每家都有自己獨門的做法與祕方，有些店家甚至還推出了像是魚板罐頭等創意產品。



## 牡蠣

碩大肥美的海中珍饈

宮城是日本第二大的牡蠣產地，產量僅次於廣島。日本東北太平洋沿岸又名三陸海岸，在地理上屬谷灣式海岸，有著森林緊依海岸的特徵，經過森林土壤淨化過的河水直接入海，為這片海域帶來純淨的水質和豐富的營養，極其適合養殖牡蠣。

宮城產的牡蠣外觀圓潤飽滿，口感水嫩多汁，被認為比廣島產的牡蠣更「男性化」。來宮城旅遊，您除了可以在仙台市內的餐廳吃到牡蠣，也可以動身前往鹽釜、松島等沿海觀光地區，直接在海鮮批發市場或是牡蠣小屋裡大啖這碩大肥美的海中珍饈。



## 亮晶晶海鮮丼飯

閃閃發光的豪華丼飯

亮晶晶海鮮丼飯發源自南三陸町這個沿海小鎮，其豪華的外觀及豐富的滋味容易令人聯想到耀眼奪目的太陽和波光粼粼的大海，故而得名。亮晶晶海鮮丼飯總共有春夏秋冬四個版本，分別使用不同季節的當季漁獲製作，其中如珠寶般璀璨的鮭魚卵更是不辜負其名稱的人氣食材。



## 閑上港早市

參加一場貨真價實的漁市拍賣會

閑上港自江戶時代起就是仙台的主要漁港，人們總是會從各地前來並在這裡的早市和拍賣會搶購最新鮮的海產及農產品。閑上港早市舉辦的拍賣會並不像其他漁市拍賣會不對外開放，反而歡迎一般民眾參加。歡迎到閑上港早市和當地人一同競標，相信只要您的反應夠快，一定也能滿載而歸！



# 體驗活動

若想領略一個地方的當地文化，最好的方法就是親身體驗它。拿起畫筆，在繼承古法的匠人指導下親手繪製工藝品；身著甲冑，感受過去武士出巡的豪邁奔放；換上和服，用最具有日本韻味的方式漫遊觀光……能在宮城體驗到的實在太多，族繁不及備載。



## 木芥子手繪體驗



親手繪製傳統工藝品

木芥子是一種傳統的手工木偶，多見於日本東北的溫泉地區。相傳過去農民會在冬季農閒時到溫泉地區進行療養，而住在附近的工匠便看準了商機，開始利用周圍豐富的木材資源製作木偶，當作伴手禮賣給前來泡湯的客人們。到了近代，溫泉療養愈發盛行，木芥子的需求也越來越大，甚至發展出了不同系統流派，成為了東北地區最具象徵性的工藝品之一。

若有機會來宮城泡溫泉，不妨找一下當地有沒有木芥子工坊，或是到日本規模最大的木芥子博物館——藏王木芥子館，在工匠細心的指導下親手繪製自己的木芥子。



## 試穿甲冑



化身成威風凜凜的伊達武士

宮城在過去曾是大名鼎鼎的領主——伊達政宗的領地，其麾下的武士不可勝數，使我們至今依舊可以在縣內各地見到許多武士留下的遺產。為了緬懷這些武士們英勇的身姿與事蹟，宮城縣內很多地方都有提供試穿甲冑的體驗活動，讓您能夠打扮得像個伊達武士，威風凜凜地漫遊於各大觀光地區。



## 試穿和服



身著華麗衣飾，感受日式典雅

體驗穿和服一直以來都是日本旅遊不可或缺的一環，宮城縣內當然也有店家提供此類服務。在仙台及松島都有店面的「梅らぶ」(Ume Luv) 是一家和服出租店，店內準備了超過一百件和服及夏日浴衣供顧客挑選。想像一下，在參觀傳統的日本庭園時，若您身上穿的是件華麗典雅的和服，您肯定會是全場注目的焦點。租一件和服，穿著它遍覽宮城縣內各大風景名勝吧！

# 傳統建築

古老的神社、莊嚴的寺廟、雄偉的城堡——宮城淵遠流長的歷史凝聚成了一棟棟珍貴的古蹟並被良好地保存了下來。參觀宮城的傳統建築，探索這塊土地的歷史，您的旅程將變得更加精彩！



## 鹽釜神社

俯瞰松島灣的宏偉神社

相傳在古時候，神明教導人類如何使用大鍋煮乾海水以獲取鹽巴。人們感念於此，便在大約西元800年時將此地命名為「鹽釜」，並興建了鹽釜神社獻給神明。

鹽釜神社坐落在一處能夠俯瞰松島灣的陡峭山坡上，若想從正門進入則必須得先登上202級石階。神社那朱紅色的社殿令人印象深刻，其落成年代最早可以追溯至18世紀初，而其中總共有14處建築結構被指定為國家重要文化財。



## 瑞鳳殿

靜謐樹林中的伊達家廟

位於仙台市區西南方的瑞鳳殿是仙台初代藩主伊達政宗及其後代靈屋及陵墓的所在之處。踏入瑞鳳殿境內，自入口處的階梯開始周遭即被杉樹環繞，氣氛非常寧靜祥和。本殿廟宇大膽地使用了紅、藍及綠色的漆飾，門上的金飾、橫梁的獅子頭雕刻和屋簷上的青銅龍頭雕刻瓦也給人帶來強烈的視覺衝擊。在瑞鳳殿一旁的附設資料館中還能參觀各種展覽與文物，例如伊達政宗遺骨的複製品、陪葬品、裝有金幣的甕棺等等。



# 仙台



宮城的首府，東北的門戶

仙台是日本東北地區的第一大城，其多達一百多萬的龐大人口帶動了繁盛的休閒娛樂及商業活動。仙台不只是個繁忙的都市，更有著「杜之都」（森林之都）的美名，無論是要登山、滑雪還是露營，市內都有適合的場地，無需離開仙台。除此之外，仙台郊區還有兩處歷史悠久的溫泉地，而都市圈裡則有國際機場、港口和三鐵共構的仙台車站，使仙台成為探索日本北部的主要基地。雖然密集的交通網絡方便到就算遠如北海道都能當天往返，然而仙台那誘人的美食、旖旎的夜生活、好逛的商店和豐富的自然景觀絕對會讓您不禁駐足於此。



## 横丁文化

横丁在日文中意指「小街道」，這些懷舊的小巷弄不僅是仙台都市風情中不可或缺的一部分，也是當地人晚上小酌兩杯的好去處。擠在横丁裡的小壽司店或居酒屋中，和坐在您旁邊的饕客交換一下人生故事吧！



## 仙台七夕祭

日本東北三大祭典之一



仙台七夕祭是全日本規模最大的七夕祭典，每年都有超過200萬人前來共襄盛舉。在祭典期間，各地都會掛上巨大的流蘇吊飾，將整個市中心裝飾得五彩繽紛。



## 仙台光之樂章

漫步於火樹銀花的浪漫街道



仙道光之樂章是整個日本東北地區規模最大的夜間燈光秀。每年冬天，位於仙台市區的定禪寺大道兩旁的櫟樹會被掛上總數超過六十萬顆的燈炮並於夜晚一齊亮起，其美麗的燈光和魔幻的氛圍絕對會溫暖您的心。若有機會在冬季造訪仙台，千萬不要錯過！

## 療癒的邂逅

若您是喜愛動物的人，宮城絕對是您的好去處，因為在這裡您將有機會接觸到各種自由徘徊於棲息地中的動物。無論是到「聖島」金華山上餵養鹿群，還是帶著相機前往伊豆沼拍攝來此過冬的候鳥，這些與動物的近距離接觸都將溫暖您的心，為您的日本之旅增添一頁難忘的篇章。



### 藏王狐狸村

與狐狸零距離接觸



到日本東北旅遊，位於宮城縣藏王山上的狐狸村絕對是必訪景點之一。在我們的生活中能夠與狐狸互動的機會並不多，然而在藏王狐狸村我們卻可以近距離接觸到狐狸。這裡的狐狸品種多達六種，讓您能夠了解不同狐狸品種之間的差異。狐狸村每天還會舉辦兩次抱狐狸的體驗活動，想近距離疼愛這些可愛小傢伙的話可千萬不要錯過！



### 「貓島」田代島

被貓統治的小島

田代島有一半面積是山林荒野，然而來到這個偏僻小島的觀光客卻絡繹不絕，全因島上住著許多惹人憐愛的貓咪。田代島上貓的數量多達人類的六倍，是名副其實的「貓奴天國」。島上甚至有住宿設施，可供貓奴們住宿於此，盡情地和貓咪溫存個夠。



### 「聖島」金華山

自由徘徊在島上的神聖鹿群

金華山是座位於石卷市外海的神聖島嶼，島上的黃金山神社據說只要連續參拜三年，餘生便能大富大貴。除了黃金山神社，說到金華山就不得不提一下島上的奇觀——鹿群。這些野鹿被神道教的神官視為神的使者，因此能夠在島上自由自在地漫遊走動。



# 戶外活動

即使距離城市不遠，宮城那起伏的山脈、幽深的峽谷、綿延的海岸和蜿蜒的河川卻仍保有原始的荒野氣息。這樣的環境不僅適合靜心冥想，也非常適合進行刺激的戶外冒險。



## 鳴子峽

宮城縣內最具代表性的秋葉名勝

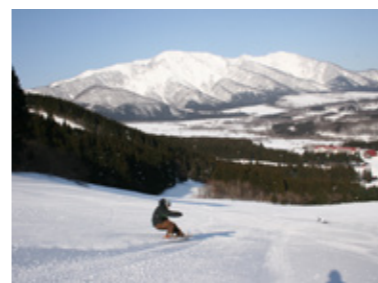
鳴子峽是宮城縣內最知名的賞楓名勝，每年秋天整條蜿蜒的峽谷都會被斑斕的色彩所覆蓋。您可以從峽谷上的休憩小屋觀賞鳴子峽那具象徵性的大橋，也可以走下峽谷並在步道上近距離欣賞紅黃交錯的美麗紅葉。若算準時間來到大橋上，還有機會看到電車駛出山洞的瞬間。好好把握這個可以一次捕捉到電車、山洞、鐵橋和楓紅美景的快門機會吧！



## 名取市 自行車活動中心

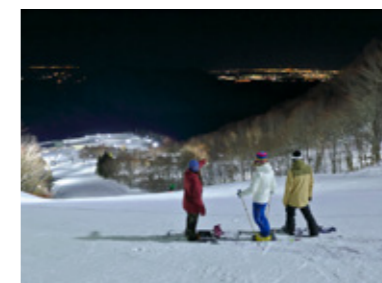
有著溫泉飯店的戶外休閒綜合設施

名取市自行車活動中心是新建於2020年的休閒運動設施，設施內有著新鋪設好的自行車賽道、籃球場和沿海健行步道，適合所有愛好運動的人前來。除此之外，活動中心裡還有間舒適的溫泉飯店，不僅能看到優美的海景，客房內還配備有自行車架，對自行車運動愛好者來說是再理想不過的住宿設施。活動中心當然也提供各種器材的租賃服務，從普通的自行車、兒童用車、滑板到賽格威電動平衡車，應有盡有，遊客不需自行攜帶任何器材也能輕鬆地享受運動的樂趣。



### 鬼首滑雪場

鬼首滑雪場是宮城縣北部最大的滑雪場，其山腳還有許多間設有天然溫泉的滑雪小屋，是最舒適的滑雪度假勝地之一。



### Spring Valley 泉高原滑雪場

Spring Valley 泉高原滑雪場坐落在仙台北部的泉岳山坡上，不僅距離市區不遠，氣溫也相對溫和，滑雪場內還有個美食廣場，是滑雪一日遊的理想目的地。



### 宮城藏王澄川雪樂園

宮城藏王澄川雪樂園是宮城縣內海拔最高的滑雪場，其雪質鬆軟，滑起來特別順暢。若是在非滑雪季節前來，樂園也準備了露營和烤肉套裝行程可供參加。





## 清酒

宮城縣產的清酒種類大多皆屬「純米」清酒，口感柔和滑順，冷冽且不甜膩，鮮味表現也屬上乘，經常在國內外各種評鑑中名列前茅。歡迎到宮城來參觀各家清酒釀造廠，深入了解宮城的清酒！



## 葡萄酒

宮城的氣候適合種植葡萄，因此吸引了日本國內正在迅速發展的葡萄酒業界的注意。近年來，宮城縣內葡萄酒廠如雨後春筍般接連成立，而每家都有它們自己獨特的背景故事及釀造方法。

### 秋保葡萄酒廠

自行栽種葡萄的新興酒廠

雖然在國外鮮少有人知道，但近年來日本的葡萄酒產業其實發展得特別蓬勃。在這股釀酒潮流中，秋保葡萄酒廠可說是最有前途的新銳之一。這座釀酒廠坐落於仙台市秋保地區一處靜謐的山丘之上，從仙台市區駕車出發只需半小時左右便可到達。



## 威士忌

說日本威士忌已然成為世界名酒一點也不為過，但您是否知道其中有幾款知名品牌正是在宮城釀造生產的？位於仙台市作並地區的日果威士忌宮城峽蒸餾所不僅是世界級威士忌的生產地，更是遠近馳名的觀光景點。

### 日果威士忌 宮城峽蒸餾所

「日本威士忌之父」竹鶴政孝建立的威士忌酒廠

1969年，日果威士忌宮城峽蒸餾所建造完成，一棟棟雅緻的紅磚廠房從此聳立於仙台市作並地區那風景如畫的山間。宮城峽蒸餾所位於兩道清澈溪流的交匯處，是釀造威士忌的絕佳地點。來到宮城峽蒸餾所，您可以參加免費的導覽行程，除了能學到威士忌的製程和日果創立者竹鶴政孝的一生，還能品嚐到不同口味的威士忌。



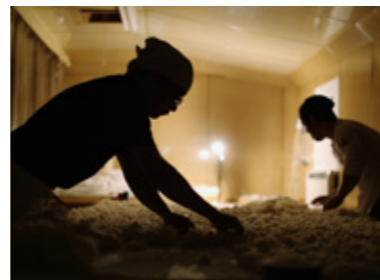
#### 浦霞 清酒釀造廠

放眼全球的古老酒廠



#### 一之藏 清酒釀造廠

四家曾經的競爭對手合而為一



#### 男山本店 清酒釀造廠

位於港都的老字號酒廠



南三陸觀洋飯店



南三陸觀洋飯店

# 溫泉



在宮城泡湯，泡的可不單單是溫泉水，更是這塊土地的自然與文化。來自不同水源的溫泉，其溫度、礦物質含量、酸鹼度、顏色和水質也大相徑庭。而正如泉質彼此相異，每座溫泉的環境也截然不同，有些是簡樸的大眾澡堂，有些則擁有豪華的Spa設施和露天的鑿石浴池。

## 作並溫泉



作並溫泉鄉裡有許多溫泉浴池都坐落在廣瀨川岸邊，其泉水據說可以治療風濕病和腳氣病等各種病症，古時候疲倦的僧侶和將軍大名們都曾來此療癒身心。



岩松旅館

## 松島溫泉



松島灣周邊總共有七間擁有天然溫泉的旅館。泡在視野良好的露天溫泉裡觀賞松島美景，欣賞那躍出松島灣蕩漾漣漪的旭日或明月，好不快活！



小松館

## 秋保溫泉



隱身於仙台西部丘陵地帶的秋保地區是座熱鬧繁榮的溫泉鄉。根據當地人的說法，秋保的泉水可以改善睡眠品質、促進循環系統並能抒解壓力，怪不得這個地區有個雅緻的別稱——仙台的奧座敷（起居室）。

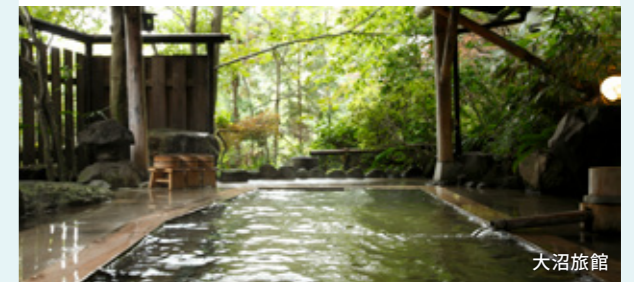


瑞鳳飯店

## 鳴子溫泉



日本溫泉協會依據溫泉的化學成分歸類出十種不同的泉質種類，鳴子溫泉鄉就坐擁其中八種。四百多個泉眼流淌出的泉水風情各異，造就了各式各樣的浴場設施，從傳統的溫泉旅館到擁有豪華私人浴池的現代飯店皆一應俱全。

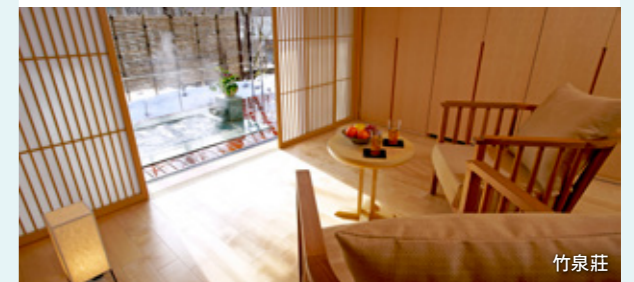


大沼旅館

## 遠刈田溫泉



遠刈田溫泉鄉坐落於藏王山腳的丘陵地帶，是個中心區域小巧、有著怡人小鎮風情的溫泉鄉。鄉裡除了有著眾多溫泉旅館，還有兩座有名的大眾澡堂，常有當地居民和來自仙台的一日遊旅客前來光顧。



竹泉莊





## 女川町



2011年，女川町遭到東日本大地震和隨之而來的海嘯襲擊，城鎮有七成左右皆被摧毀。當地居民別無選擇，只能從頭開始重建，然而女川町的復興成果著實令人印象深刻。在重建過程中，女川町長與民眾攜手合作並主導復興行動。在他的帶領之下，女川町漸漸重生為一個町民全員皆有著共同願景與目標的希望之鎮。

## 震災復興

2011年3月11日，東日本大地震發生並引發了高達39公尺的海嘯，使宮城、福島和岩手的沿海地區遭受到嚴重的破壞。雖然我們永遠不能忘記那天發生的悲劇，但值得慶幸的是震災復興至今已有了長足的進展。觀光客在災後重建中也扮演了非常重要的角色，因為旅遊帶來的觀光收入是能夠用來支持進一步復興行動的重要財源。



## 日和山公園



日和山公園坐落在一座名叫日和山的小山丘頂端，能夠俯瞰石卷市的門脇住宅區和南濱住宅區。2011年海嘯來襲時，這兩個住宅區有超過五百人不幸喪生。公園四周設有觀景看板，上面印著震災前拍攝的照片，您可以藉由看板上的風景與實際景象的對照了解海嘯造成的破壞。對震災和石卷市的重建之路感興趣的遊客來說，日和山公園是不容錯過的景點。



## 東松島市 震災復興傳承館



野蒜車站是野蒜地區極少數在2011年海嘯侵襲後尚未完全倒塌的建築物，其一側高處有個藍白色的標誌，標示著當初海嘯侵襲的高度。舊車站的一部分現已被改造為博物館和社區空間，除了紀念著五百多條已然逝去的生命，也讓倖存者們得以分享他們的故事。博物館內保存了相片檔案以及311震災前後東松島的影音紀錄，戶外則設有紀念公園，展示著海嘯過後殘存的物件。

## 感謝台灣……

### 南三陸醫院

南三陸町內唯一的公立醫院在震災中慘遭海嘯沖毀，所幸在那之後收到了來自台灣22億日圓的捐款，使醫院得以重建。這筆善款如及時雨般拯救了無數寶貴的生命，為表對台灣人民的感謝，町民們在醫院門前的廣場立了「感謝台灣紀念碑」。



### 福浦橋

位於松島的觀光名勝福浦橋在震災中受到重創，然而在台灣日月潭觀光船業者募集的善款援助下得以重建。如今在福浦橋一旁還看到松島町立的告示牌，上面寫著「福浦橋今後成為日台友好之象徵，謹保永世流傳」。



# 前往宮城

宮城縣大約坐落在東京東北方300公里處，屬於日本東北地區。以下我們將為您介紹幾種前往宮城的主要交通方式。



## 來去宮城

前往宮城的交通方式主要有三種：  
鐵路、公路、空路。

### 鐵路

從東京搭乘東北新幹線前往宮城，只需一個半小時即可到達。若從其他縣市（特別是北海道、青森、岩手、秋田和福島）前往宮城，新幹線同樣是非常便捷的交通方式。

### 公路

東北高速公路（東北自動車道）是條貫穿宮城的南北向公路，若駕車或搭乘巴士前往宮城，您將會使用到這條公路。除此之外，宮城還有許多來往其他城市（如：東京）的高速巴士車次。

### 空路

仙台機場有數條國際航線，與台北、上海、首爾等亞洲城市間皆互有直飛航班（截至2025年3月），此外還有許多來往日本其他主要城市的國內航線。從仙台機場可以直接搭乘仙台機場Access線（仙天空港アクセス線）前往市中心。若您想前往松島、平泉、秋保溫泉鄉或其他觀光地區，仙台機場也有直達巴士可供搭乘。

## 來去宮城周邊

前往宮城周邊地區的交通方式主要有電車、地鐵、巴士和自行車。

### 電車和地鐵

宮城縣內有三條主要鐵路，分別是東北本線、仙石線和仙山線。南北向的東北本線貫穿了宮城內陸，是聯絡外縣市的主要鐵路；同樣是南北向的仙石線沿海而行，通往松島及三陸海岸等沿海地區；東西向的仙山線則連接了仙台與相鄰的山形縣。在仙台市內的移動則可以透過地鐵，目前有南北線和東西線兩條路線。

### 駕車

從仙台駕車出發，宮城縣內幾乎任何角落皆能在兩個小時內到達。除了南北貫穿宮城的東北高速公路（東北自動車道），縣內還有連接三陸海岸的三陸高速公路（三陸自動車道）和遍布全縣的免費公路網。

## 交通周遊券

### | Sendai Area Pass |

僅限持有外國護照且在留資格為短期停留（90日以內）的旅客購買使用，有效期間為一天。在此券的有效期間內可無限次搭乘JR電車往返仙台車站、仙台機場、松島、山寺、白石和秋保溫泉鄉等地，並免費使用盧葡兒仙台（るーぷる仙台）觀光巴士、仙台市營巴士及地鐵。在仙台市內部分觀光景點甚至還享有優惠。



### | The Sendai Marugoto Pass |

任何人皆可購買使用，有效期間為兩天，功能與Sendai Area Pass相同，能無限次搭乘JR電車往返仙台車站、仙台機場、秋保溫泉鄉、松島和山寺等熱門景點並免費使用盧葡兒仙台（るーぷる仙台）觀光巴士、仙台市營巴士及地鐵。



### | JR東日本鐵路周遊券 —東北地區— |

持有外國護照的人皆可購買使用。在此券的有效期間及規定範圍（東北地區）內可無限次搭乘JR東日本鐵路，其中包含自成田、羽田機場開往仙台、白石藏王甚至其他地方的新幹線。



### | Tohoku Highway Bus Ticket |

僅限持有外國護照且在留資格為短期停留（90日以內）的旅客購買使用。在此券的有效期間內可在東北六縣（青森、秋田、岩手、山形、宮城、福島）內無限次搭乘指定的高速巴士和各地區的公車。



### | Tohoku Expressway Pass |

持有外國護照和能於日本使用之駕照的旅客，在向部分特約租車公司租借車輛時可一併購買。在此券的有效期間內行駛高速公路免另行繳納通行費。周遊券會在租借的同時自動寫入ETC卡。

