

เมืองชิซุกุอิชิ

หนังสือแนะนำการท่องเที่ยว

ชิซุกุอิชิที่ทุกคนชื่นชอบ



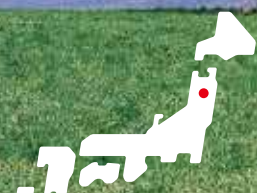
ひとしずく
あなたの心に思い出の一滴を
SHIZUKUISHI



อุทยานแห่งชาติโทวาดะฮาจิมันไต

เมืองชิซุกุอิชิ จ.อิวาเตะ

<http://www.town.shizukuishi.iwate.jp>





ลานสกี

ประดับแสงไฟที่สวยงามของโคอิโวะ

เทศกาลหิมะของอิวาเตะ

การแกะสลักน้ำแข็งที่เต็มไปด้วยพลังแบบไดนามิกซ์ การแสดงบนเวทีต่างๆ มีบันไดลิ้นขนาดใหญ่ สามารถชมการแสดง และเที่ยวเล่นได้อย่างสนุกสนานกับ หน้าหนาวที่โคอิโวะ ตอนกลางคืนยังมีการแสดงดอกไม้ไฟ และประดับแสงไฟที่สวยงามให้ชมทุกวัน เหมือนกับได้สัมผัสกับบรรยากาศโลกแห่งความฝัน



ฤดูใบไม้ร่วงก็มีใบไม้เปลี่ยนสีที่สวยงามมาก

BEAUTIFUL!

ใบไม้เปลี่ยนสีของ ภูเขาอิวาเตะและภูเขาโทชิอิชิ

เป็นสถานที่ชมใบไม้เปลี่ยนสีที่เป็นที่นิยมของนักปีนเขา ถ้าใช้บริการของลิฟต์ชมวิวดู เดินอีกประมาณแค่ 10 นาทีจะได้พบกับทิวทัศน์ของใบไม้เปลี่ยนสีขนาดใหญ่ เป็นแบบพาโนรามา ในฤดูใบไม้ร่วงเป็นคอร์สเดินป่าที่นิยมอีกคอร์สหนึ่ง

ใบไม้เปลี่ยนสีของคูนิมิ

ลิฟต์ชมวิว



อากาศบนเขาสดชื่นและ
น้ำยังอร่อยอีก

DELICIOUS!

น้ำตกโอ

อามิฮาริออนเซน

เซนโซงะฮาระ

ตามชื่อเซนโซ ประกอบด้วยหนองน้ำน้อยใหญ่มากกว่า 900 จุด มีคอร์สการเดินป่าที่สามารถเพลิดเพลินกับธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งหนองน้ำที่ใหญ่ที่สุดในอุทยานแห่งชาติโทวาดะฮาจิมันไต

ชิซุกุอิชิมาเมื่อไหร่ก็สวย

A L L S E A S O N S

B E A U T I F U L

เมืองชิซุกุอิชิ ฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อน ฤดูใบไม้ร่วง ฤดูหนาว ไม่ว่าฤดูไหนก็มีเสน่ห์เต็มเปี่ยม เมื่อไหร่ก็ตามที่มาเยือน ก็จะได้พบกับทัศนียภาพที่งดงามรอต้อนรับอยู่ แล้วคุณอยากพบกับวิวทิวทัศน์แบบไหนคะ



ฤดูใบไม้ผลิของชิซุกุอิชิ

HAPPY!

ซากุระที่ฟาร์มโคอิโวะ

ถนนระหว่างฟาร์มโคอิโวะนั้นเต็มไปด้วยซากุระเรียงรายสองข้างทาง และมีซากุระพันธุ์โซเมโยะชิโนะประมาณ 100 ต้น ถูกปลูกเรียงกันเป็นบริเวณไร่เรียงยาวอะมารุ เป็นต้น ส่วนใหญ่ซากุระจะบานประมาณช่วงโคลเด็นจิ

ดอกอะโนะฮานะ

จิยะซากุระที่ถนนนางะยามะโคโด

ฟาร์มโคอิไว

KOIWAI FARM

มีนมใหม่ๆ สดๆ และกิจกรรมต่างๆ และสามารถเดินเล่นเที่ยวชมธรรมชาติ ให้ได้สนุกสนานอย่างเต็มที่
ไปท่องเที่ยวฟาร์มปศุสัตว์ที่เขียวขจีและมีแสงแดดที่อบอุ่นกันเถอะ

ทั้งประวัติศาสตร์ ทั้งธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่
ฟาร์มปศุสัตว์ที่สามารถเที่ยวได้ทั้งครอบครัว

ภูเขาอิวาเตะมองเห็นได้และถูกโอบล้อมไปด้วยธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ของสถานที่ท่องเที่ยวบริเวณ
ฟาร์มโคอิไวนั้น เป็นฟาร์มปศุสัตว์ที่มีจุดพักผ่อนที่ไม่ว่าผู้ใหญ่หรือเด็กก็สามารถเที่ยวสนุกสนานได้
นอกจากกิจกรรมให้เที่ยวเล่นและฟาร์มแล้วยังมีอาหารที่เป็นอาหารพิเศษให้ได้เพลิดเพลินอีกด้วย
นอกจากนี้ยังมีอาคารเก็บอาหารสัตว์ (ขึ้นทะเบียนสมบัติของชาติ) ที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า
120 ปี และยังมียังโรงเลี้ยงวัวเอะมารุซึ่งถือได้ว่าเป็นสถานที่ของเอกชน ที่สามารถสัมผัสได้ถึงประวัติศาสตร์
และได้มีประสบการณ์ในสถานที่จริง โดยมีทัวร์ที่มีไกด์บรรยาย (เรื่องเล่าของฟาร์มโคอิไว) เป็นต้น
เป็นการท่องเที่ยวที่คุณสามารถเลือกได้แบบที่ต้องการ
(ฤดูใบไม้ผลิกับสงครามนองเลือด) เป็นงานเขียนเรื่องแรกของมิยาซากิ เกนจิ ซึ่งมีหลายๆ ตอนที่กำลัง
ถึงหัวคันทันของฟาร์มโคอิไว ภูเขาอิวาเตะ และเมืองชิสุเกอิซันเป็นที่รักของเกนจิผ่านงานเขียนของเขา

แผนที่โคอิไว



ฟาร์มโคอิไวเป็นสถานที่ที่

ก่อสร้างขึ้นเมื่อสมัยเมจิ 24 หรือปีค.ศ.1891 มีประวัติที่ภาคภูมิใจยาวนานกว่า
120 ปี เป็นฟาร์มของเอกชนขนาดใหญ่ตอนแรกของญี่ปุ่น โดยยึดหลักของ (รักษา
สิ่งแวดล้อม มีความยั่งยืน และการหมุนเวียนที่ดี) เป็นรากฐานในการประกอบการ
ตลอดมา ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาได้มีผสมผสานการเกษตร ป่าไม้ ปศุสัตว์ การ
ผลิตเข้าด้วยกันเป็นส่วน และยังมีโรงงานผลิตผลิตภัณฑ์จากนม ส่วนของเจ้าหน้าที่
การท่องเที่ยวเป็นต้น ในการเปิดดำเนินการนี้เป็นผสมผสานหลายๆ กิจกรรมเข้าด้วยกัน

อาคารข้อมูลของฟาร์มโคอิไว

เป็นที่จัดแสดงประวัติอันยาวนานกว่า 120 ปีของ
ฟาร์มโคอิไว และอุปกรณ์ เครื่องมือทางการเกษตร
จะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มากมาย



ฝ่ายธุรการสำนักงานใหญ่ ของฟาร์มโคอิไว

งานเขียนเรื่องแรกของมิยาซากิ เกนจิ (คุงิโนะมิสึกับ
สงครามนองเลือด) ได้เขียนบทกวี (ฟาร์มโคอิไว)
ว่าเป็นอาคารที่ดูมีเสน่ห์ ดุจดัง นอกจากนี้ยังได้รับการ
จดทะเบียนเป็นสมบัติของชาติ



ฟาร์มโคนมและปศุสัตว์

MAKIBAE N แผนที่ D-2

บริเวณสถานที่ท่องเที่ยวที่มีจุดศูนย์กลางเป็นฟาร์มโคอิไว ซึ่งในฟาร์มปศุสัตว์ขนาดใหญ่ในกิจกรรมต่างๆ มากมาย และอาหารอร่อยๆ จากฟาร์มให้เพลิดเพลิน
เวลาให้บริการตั้งแต่ 9.00-17.30 เวลาว่างจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามฤดูกาล
ค่าเข้าชม ผู้ใหญ่ 800 เยน เด็ก 300 เยน (5 ขวบ-16) วันหยุดให้บริการ ช่วงประมาณปลายเดือนเม.
เบอร์โทรศัพท์ 019-692-4321

สืบทอดให้รู้สึกสดชื่น



ลานกว้างโนะบิโนะบิ

ผ่านทุ่งกว้างเข้าไปจะพบกับลานกว้างโนะ
บิโนะบิอยู่ตรงหน้า ไม่ต้องคิดมากเลย ออก
ไปเล่นกันเถอะ

วิธีทำเป็นแบบน้อง



อาคารผลิตก้อนนม

ภายในอาคารมีหน้าต่างโถงมองเห็นกระบวนการผลิต
ที่สามารถเยี่ยมชมทัศนศึกษาได้

ลองทำดู



ห้องเรียนงานไม้

ผลิตภัณฑ์จากไม้ของฟาร์มนี้ มีเอกลักษณ์
ถ้าได้ลองทำดูจะรู้ว่าจะสนุกแค่ไหน

ท้องฟ้าที่เต็มไปด้วยดวงดาว



อาคารชมธรรมชาติและดวงดาว

จัดแสดงธรรมชาติต่างๆ ของโคอิไว ตอนฟ้า
ปลอดโปร่งนั้น มีการจัดแสดง หอดูดาว และดู
สุริยุปราคาอีกด้วย



ห้องแช่น้ำตามธรรมชาติ



บัสทัวร์ที่มีไกด์ให้บริการ ที่ฟาร์มโคอิไว

ทัวร์ที่มีไกด์ให้บริการ
เล่าเรื่องราวของฟาร์มโคอิไว
ฟาร์มโคอิไว มีการปลูกปศุสัตว์มากมาย
เลี้ยงวัวมากกว่า 2000 ตัว เรื่องราวความเป็นมา
ของฟาร์มโคอิไวนั้นมีประวัติที่ยาวนานกว่า 120 ปี



ไปเที่ยวกันเถอะ

จุดเริ่มต้นของฟาร์มโคนมโคอิไว

เดินชมและฟังประวัติของโรงเลี้ยงวัวเอะมารุ

มีไกด์บรรยาย และเล่าประวัติตั้งแต่สมัยเมจิ
อย่างคร่าวๆ ตั้งแต่กลางเดือนเม. ถึง ต้นเดือนพ.
(ในช่วงเวลานี้เปิดให้บริการทุกวัน)
1) เริ่ม 10.00- 2) เริ่ม 13.30-
ประมาณ 40 นาที

ออกเดินทางกันเลย (มอ มอ)



รถม้าลาก

(หนึ่งรอบประมาณ 450 เมตร) รถม้าลากคอก
ลาก ให้ชมฟาร์มทั่วๆ

รถเข็นวีโรเลี้ยววัวเอะมารุ มอเอไรนา



รถเข็นวีโรเลี้ยววัวเอะมารุ มอเอไรนา

รถเข็นวีโรเลี้ยววัวเอะมารุ เป็นรถเข็นวีโรเลี้ยว
มีที่นั่งเป็นขบวนๆ เชื่อมต่อกัน

เพลิดเพลินกับฤดูกาล

เดินเที่ยวพร้อมไกด์

เดินชมธรรมชาติของฟาร์ม

เดือนเม. ถึงเดือนพ.

ประมาณ กลางเดือนเม.

เป็นของขวัญจากธรรมชาติ

เนื้อแกะ เจงกิสชาน

เมนูยอดนิยมเนื้อแกะเจงกิสชาน
เมนูเจงกิสชาน เริ่มต้นที่ 1050 เยน

ความอร่อยจากของสดใหม่

ผลิตภัณฑ์ที่มีขายเฉพาะช่วงเวลาจากฟาร์มนม
ใช้นมสดที่คั้นใหม่ๆสดๆ ของในฟาร์มเท่านั้น
ฟาร์มโคอิไวใช้วิธีฆ่าเชื้อโดยใช้อุณหภูมิ 90 cc.
ราคาประมาณ 100 เยน

งานรมหิ้งห้อย

ชมวัวลาย
เดือนเม. ถึงกลาง
เดือนพ.

งานชมดอกมิชิบาชิ

ประมาณ กลางเดือนเม.

เป็นของขวัญจากธรรมชาติ

เนื้อแกะ เจงกิสชาน

เมนูยอดนิยมเนื้อแกะเจงกิสชาน
เมนูเจงกิสชาน เริ่มต้นที่ 1050 เยน

ความอร่อยจากของสดใหม่

ผลิตภัณฑ์ที่มีขายเฉพาะช่วงเวลาจากฟาร์มนม
ใช้นมสดที่คั้นใหม่ๆสดๆ ของในฟาร์มเท่านั้น
ฟาร์มโคอิไวใช้วิธีฆ่าเชื้อโดยใช้อุณหภูมิ 90 cc.
ราคาประมาณ 100 เยน

งานประดับไฟฤดูหนาวโคอิไว

ชมวัวลาย
เดือนเม. ถึงกลาง
เดือนพ.

งานชมดอกมิชิบาชิ

ประมาณ กลางเดือนเม.

เป็นของขวัญจากธรรมชาติ

เนื้อแกะ เจงกิสชาน

เมนูยอดนิยมเนื้อแกะเจงกิสชาน
เมนูเจงกิสชาน เริ่มต้นที่ 1050 เยน

ความอร่อยจากของสดใหม่

ผลิตภัณฑ์ที่มีขายเฉพาะช่วงเวลาจากฟาร์มนม
ใช้นมสดที่คั้นใหม่ๆสดๆ ของในฟาร์มเท่านั้น
ฟาร์มโคอิไวใช้วิธีฆ่าเชื้อโดยใช้อุณหภูมิ 90 cc.
ราคาประมาณ 100 เยน

ทะเลสาบโกะโซะ

L A K E G O S S H O



บริเวณรอบๆ ทะเลสาบ ถูกโอบล้อมด้วยภูเขาและป่า
ไปคล้ายเคียงกับออนเซน รื่นรมย์กับงานศิลปะ
อยู่ท่ามกลางน้ำ ป่าเขาที่สวยงามราวกับสวรรค์บนดินกันเถอะ

ทะเลสาบขนาดใหญ่ที่เจียนสงบ / ทะเลสาบโกะโซะ

ถูกสร้างขึ้นจากพื้นที่บริเวณแม่น้ำชิสุกุอิชิ โดยสร้างเป็นเขื่อนขนาดใหญ่ พท. 640 เมตร มีจุดชมธรรมชาติบริเวณรอบๆ อยู่ จากรอบๆ ทะเลสาบนี้มองเห็นวิวเขาต่างๆ เริ่มต้นจากภูเขาอิวาเตะ โกะมะกาดาเกะ วาคุระดะเกะ จุดเหล่านี้จะมีหิมะสลับมาอยู่ด้วย ถือเป็นแหล่งน้ำที่มีธรรมชาติที่สมบูรณ์

แผนที่ C-D-4

จากน้ำที่สวยและใสมากและ
ป่าที่สวยงามราวกับสวรรค์บนดิน

บริเวณรอบๆ ทะเลสาบนั้นสามารถมองเห็นเทือกเขา ทะเลสาบโกะโซะมีจุดพักผ่อนหลายแห่ง เช่น (สวนสาธารณะมาจิปะจิคุเอ็นจิ)(ลานกว้างยานพาหนะ) (แฟมิลี่แลนด์) นอกจากนี้ยังมีสถานที่ทางด้านศิลปวัฒนธรรม เช่น พิพิธภัณฑ์ศิลปะและอาคารข้อมูล เป็นต้น สามารถสนุกสนานกับการสัมผัสกับทัศนียภาพของธรรมชาติที่บริสุทธิ์ได้ทางเขตรักษาภาพ และสามารถพักผ่อน คลายเหนื่อยล้ากับออนเซน ที่นี้ที่เดียวก็สนุกสนานกับวันหยุดได้อย่างเต็มอิมในฤดูใบไม้ผลิ มีซากุระสวยแถวสวนสาธารณะชิสุกุอิชิ ฤดูร้อนพักผ่อนกับกิจกรรมแถวทะเลสาบ ฤดูใบไม้ร่วงมี ใบไม้เปลี่ยนสีดอกคอมอส(ดาวกระจาย) เป็นต้น สามารถเพลิดเพลินกับฤดูกาลต่างๆ ได้เต็มอิม และแน่นอนว่า ไม่ว่าจะเป็นกับครอบครัว เพื่อน หรือคนรัก ก็จะได้พบกับเสน่ห์ที่แตกต่างกันแน่นอน

สวนสาธารณะส่วนภูมิภาคทะเลสาบโกะโซะ

ทะเลสาบโกะโซะ เป็นจุดที่สามารถท่องเที่ยวและพักผ่อนขนาดใหญ่ มีทั้งแฟมิลี่แลนด์ และมีลานกว้างยานพาหนะ ชิโอะกะโมริ อยู่ในบริเวณ และมีสนามกีฬาที่สามารถเล่นเบสบอลได้ นอกจากนี้ยังมีสวนพฤกษศาสตร์ชิโอะชิวะ สวนซากุระ เป็นต้น เป็นสวนสาธารณะที่สามารถสนุกได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่



ออกมาเที่ยวกันทั้งครอบครัวกันเถอะ /

สวนสาธารณะมาจิปะจิคุเอ็นจิ

เป็นจุดที่มีแปลงดอกไม้หลายชนิดที่เป็นดอกไม้ท้องถิ่นของอิวาเตะปลูกไว้สวยงาม และมีลานกว้างพร้อมด้วยเครื่องเล่นต่างๆ ที่สามารถใช้เวลาหนึ่งวันแบบไม่เร่งรีบ มีสถานที่เป็นห้องให้พัก ห้องน้ำ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ รวมถึงบาร์บีคิวก็มีด้วย

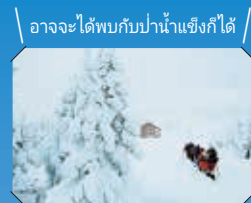
แผนที่ C-4

เป็นสถานที่ที่มีชื่อเสียงในการชมซากุระของชิสุกุอิชิ /

สวนสาธารณะแม่น้ำชิสุกุอิชิ

ช่วงปลายเดือนเมษายน ถึงต้นเดือนพฤษภาคม มีต้นซากุระพันธุ์ชิเมโยะชิโนะ 150 ต้น บานสะพรั่ง จะมีการฉายสปอร์ไลท์ในตอนกลางคืนอีกด้วย เป็นช่วงที่บรรยากาศดีมาก และในช่วงที่ซากุระบานทางสวนสาธารณะแม่น้ำชิสุกุอิชิ จะมีการประดับธงปลาคาร์ฟ 150 ตัว ฟังเสียงน้ำไหลไปพลาง ชมธงปลาคาร์ฟหลากสีสันตามสายลม และมองเห็นต้นซากุระเรียงรายเป็นแถว ทำให้รู้สึกได้ถึงការเมื่อนของฤดูใบไม้ผลิของชิสุกุอิชิ

แผนที่ C-4



ถ้าจะได้ออกมาชมบ้านน้ำแข็งก็ได้

ถ้าจะได้ออกมาชมบ้านน้ำแข็งก็ได้



โคมะคุสะ (โอยาเกะฮะ)

ไม่ว่าจะเป็นโอยาเกะฮะของโคมะกาดาเกะ อากิตะ หรือภูเขาอิวาเตะ ก็สามารถชมกับโคมะคุสะขึ้นอยู่เป็นจำนวนมาก



มียะมะกินโบ (โยโกะนากะเนะ)

สามารถมองเห็นได้ทั้งโอโมะโจวของภูเขาอิวาเตะ โยโกะนากะเนะของโคมะกาดาเกะ อากิตะเป็นต้น



จุดพักผ่อนที่สูงที่สุดในจ.อิวาเตะ

ทางขึ้นภูเขาอิวาเตะจากเมืองชิสุกุอิชิ นั้นมีสองคอร์ส คือ คอร์สโอโมะชิกับคอร์สอากิตะ



โอโมะโจว

โอโมะโจวนั้น มีส่วนที่สูงชันและแคบ โดยเฉพาะเวลาที่ฟ้าโปร่ง จะเห็นภาพพาโนรามาขนาดใหญ่ และยังสามารถเพลิดเพลินไปกับทัศนียภาพที่สวยงาม



ปฏิทินพันธุ์ไม้และดอกไม้บนเขาสูง

ภูเขาอิวาเตะ	เดือนเมษายน, ฤดูร้อน, ฤดูใบไม้ร่วง, ฤดูหนาว เดือนพฤศจิกายน, ฤดูหนาว, ฤดูใบไม้ร่วง, ฤดูใบไม้ผลิ เดือนพฤศจิกายน, ฤดูหนาว, ฤดูใบไม้ร่วง, ฤดูใบไม้ผลิ
โคมะกาดาเกะ	เดือนเมษายน, ฤดูร้อน, ฤดูใบไม้ร่วง, ฤดูหนาว เดือนพฤศจิกายน, ฤดูหนาว, ฤดูใบไม้ร่วง, ฤดูใบไม้ผลิ เดือนพฤศจิกายน, ฤดูหนาว, ฤดูใบไม้ร่วง, ฤดูใบไม้ผลิ

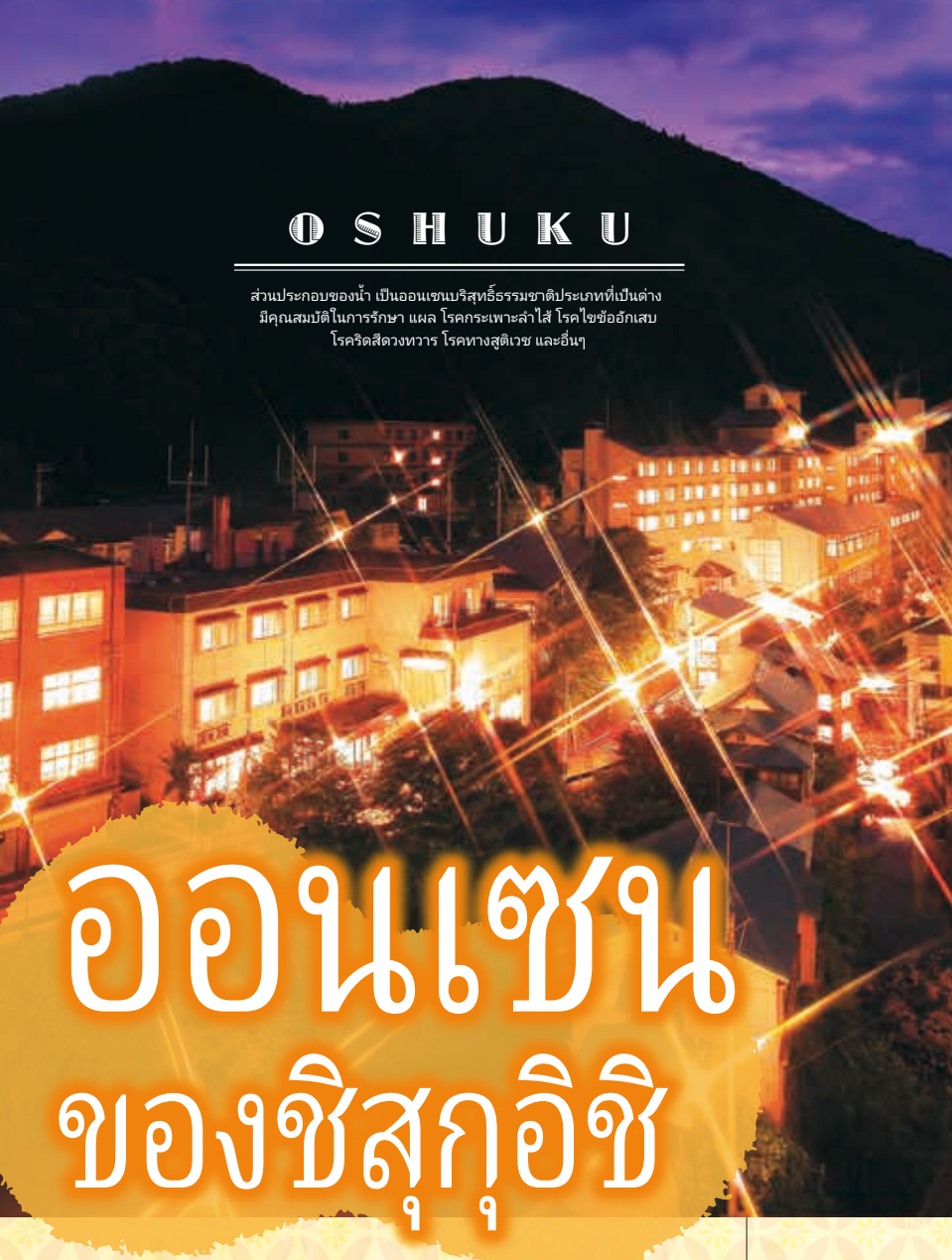


เมืองชิสุกุอิชินั้น ครอบคลุมบริเวณที่สูงที่สุดของจ.อิวาเตะ จุดที่สูงที่สุดของภูเขาอิวาเตะ 2038 เมตร เขาที่ชื่อเรื่องรูปทรงที่สวยงามเหมือนดอกไม้โกะมะกาดาเกะ โคมะกาดาเกะกับภูเขาอิวาเตะนั้นมีบริเวณต้นเขาที่เชื่อมต่อกัน มีจุดชมวิวที่มีเสน่ห์อะโบชิดาเกะ ฤดูหนาวก็มีป่าน้ำแข็งที่มีชื่อ ทำให้เห็นเป็นเขามาเยือนภูเขาชิสุกุอิชิไม่เคยขาด ทั้งสี่ฤดู เมืองนั้นครอบคลุมทั้งทิศตะวันตกเฉียงเหนือ รวมถึงอุทยานแห่งชาติโทวาดะฮาจิมันไต จากทางใต้ของฮาจิมันไต มียอดเขาสูงกว่า 1500 เมตรเรียงรายเป็นจุดศูนย์รวมการปีนเขา ชิสุกุอิชิมีเขามากมาย ซึ่งจะได้พบกับ ลมหายใจของธรรมชาติโอบล้อม ดอกไม้และสีเขียวขจี ทัศนียภาพของเมฆต่างๆ และยังมีออนเซนให้ได้คลายความเหนื่อยล้าอีกด้วย

ได้พบกับพันธุ์ไม้ต่างๆ และทัศนียภาพของภูเขาสูง

ไกด์เทือกเขาชิสุกุอิชิ

Shizukuishi Mountain Guide



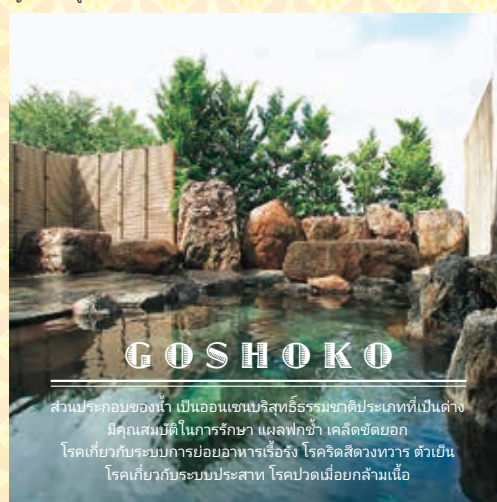
O S H U K U

ส่วนประกอบของน้ำ เป็นออนเซนบริสุทธิ์ธรรมชาติประเภทที่เป็นต่าง
มีคุณสมบัติในการรักษา แผล โรคกระเพาะลำไส้ โรคไขข้ออักเสบ
โรคจิตสวิตทวาร โรคทางสูติเวช และอื่นๆ

ออนเซน ของชิสุกุอิชิ



ด้าบน (โรงแรมโมริโนะคะเซโอคุ) นั้นมีที่อาบน้ำออนเซนกลางแจ้ง ที่อยู่ด้านนอกตัว
อาคารขนาดใหญ่ สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์เขาต่างๆ รอบเป็นภาพพาโนรามา (360 องศา)
ด้านล่างซ้าย (ศาลเจ้าโอคุกอนเซน) ที่ตั้งอยู่ข้างๆ แม่น้ำโอคุคุนั้น เดือนพฤศจิกายน ปี
จะมีการจัดงานเทศกาลประจำปีอย่างใหญ่และสนุกสนาน
ด้านล่างขวา (โจเวตัง) ที่รวมมองเห็นแม่น้ำโอคุคุได้ และมีที่อาบน้ำกลางแจ้งของผู้หญิงที่มี
ขนาดใหญ่กว่าผู้ชาย



GOSHOKO

ส่วนประกอบของน้ำ เป็นออนเซนบริสุทธิ์ธรรมชาติประเภทที่เป็นต่าง
มีคุณสมบัติในการรักษา แผลฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก
โรคเกี่ยวกับระบบการย่อยอาหารเรื้อรัง โรคจิตสวิตทวาร ตัวเป็น
โรคเกี่ยวกับระบบประสาท โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



A M I H A R I

ส่วนประกอบของน้ำ เป็นออนเซนบริสุทธิ์ธรรมชาติประเภทที่เป็นต่าง
มีคุณสมบัติในการรักษา แผลฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก
โรคเกี่ยวกับระบบการย่อยอาหารเรื้อรัง โรคจิตสวิตทวาร ตัวเป็น
โรคเกี่ยวกับระบบประสาท โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



MINAMI AMIHARI ARINE

ส่วนประกอบของน้ำ เป็นออนเซนประเภทไฮโดรเจนคาร์บอเนต
(แรงดันออสโมซิสต่ำ ความเป็นด่างสูง)
มีคุณสมบัติในการรักษา โรคเกี่ยวกับระบบประสาท
โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นต้น



SHIZUKUISHI TAKAKURA

ส่วนประกอบของน้ำ มีเกลือ และไฮโดรเจนคาร์บอเนต
มีคุณสมบัติในการรักษา โรคเกี่ยวกับระบบประสาท
โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นต้น

อ้าวเดะถือว่าเป็นสวรรค์ของออนเซน
และหนึ่งในนั้นน้ำร้อนของชิสุกุอิชิก็
มีชื่อเสียงมาก ส่วนประกอบของน้ำร้อน
นั้นก็แตกต่างกันตามสถานที่
ลองผ่อนคลายด้วยการปล่อยใจให้
พักไป กับแช่น้ำร้อน ดูละคะ

ขอแนะนำตัวการ์ตูน
สัญลักษณ์ของ
โอคุกอนเซน
(เกะเกียวกิจิ)



เดินเล่นรอบๆ บริเวณโอคุกอนเซน

สวนสาธารณะอุซุชิยุโนะซาโตะ

แผนที่ B-5

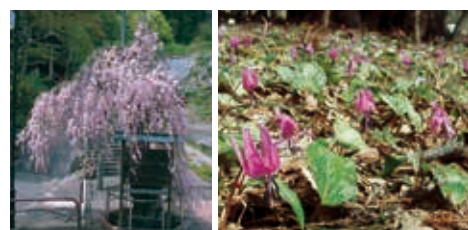
เป็นสวนสาธารณะที่อยู่แถวโอคุกอนเซน ที่สามารถพักผ่อนไปกับ บริการน้ำแร่ให้แช่
ซาฟารี และมีคอร์สเดินเล่น ช่วงเวลาว่างจากการท่องเที่ยวไปยังออนเซนต่างๆ แล้ว
เชิญออกมาพักผ่อนเล่น แช่ขาบน้ำแร่เพลิดเพลินกับธรรมชาติที่สวยงามที่สุดที่โอคุคุ



น้ำแร่ออนเซนที่จับตัวเป็นตะกอนลอยคล้ายดอกไม้ น้ำสวยใสช่วยสร้างเมือง

แผนที่ B-5

แผนภาพและรูปแบบของพื้นที่ที่เกิดจากความมั่งคั่งของโรงเรือนต่างๆในเครือของ
โอคุกอนเซน โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ได้กระตุ่มเศรษฐกิจของท้องถิ่น โดยนำเสนอเสน่ห์
ของทัศนียภาพและผลิตภัณฑ์(ของดีของท้องถิ่น) เป็นต้น ถือเป็นโครงการที่ทุกคนได้ความ
คาดหวังไปเป็นอย่างดี



น้ำตกไอ

แผนที่ A-5

จากถ้ำออนเซนไปสักครู่ จะพบกับที่ขึ้นชื่อว่าวิวสวยงาม
เป็นน้ำตกที่ไหลลงมาจากภูเขา น้ำมีปริมาณมาก
ในฤดูใบไม้ผลิจะสามารถชมดอกซากุระ และดอกไม้ภูเขาไซ
เป็นคอร์สเดินเล่นที่สวยงามแบบมาก



เติมอ้อมกับทัศนียภาพแบบพาโนรามา

อามิฮาริออนเซน

มีที่ตั้งอยู่บริเวณเนินเขาด้านใต้ของภูเขาอ้าวเตะ
ที่ความสูง 760 เมตร ทำให้สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์
แบบพาโนรามา มองลงมายังที่พักของออนเซน
ในฤดูที่เขียวชอุ่มฤดูร้อนก็ยังสามารถสนุกสนานกับ
การตั้งแคมป์ได้ มีออนเซนกลางแจ้งที่มีชื่อเสียงและสิ่ง
อำนวยความสะดวกอย่างครบครันที่เป็นหัวใจของการ
เที่ยวกลางแจ้ง ที่พลาดไม่ได้

ติดต่อสอบถาม หน้าบ้านคิวอะอ้าวเตะอามิฮาริออนเซน
(URL) <http://www.qkamura.or.jp/iwate/>
เบอร์โทรศัพท์ 019-693-2211

แผนที่ B-1

ออนเซนกลางแจ้งที่ทำให้รู้สึกเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของป่า

มินามิอามิฮาริอะริเนออนเซน

ตกอยู่ในภวังค์เสมือนอยู่ในป่า เติมไปด้วยธรรมชาติที่
สมบูรณ์ และยังมองเห็นกลางแจ้งที่ภูมิอากาศสองแห่ง
มีออนเซนกลางแจ้งท่ามกลางป่าไม้ที่ภูมิอากาศสองแห่ง
โดยสองจุดของออนเซนนี้ถูกสร้างจากทั้งไม้โอ๊คและหิน
ทำให้กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติอย่างสมบูรณ์
กับออนเซนด้านในอาคารที่ดูโอ้เก๋ ทำให้เพลิดเพลินกับ
การเข้าออนเซน และรู้สึกผ่อนคลายแบบธรรมชาติบำบัด

ติดต่อสอบถาม ยูโกะโทโนะโมริ
(URL) <http://www.iwate21.net/yukotan/>
เบอร์โทรศัพท์ 019-693-3600

แผนที่ B-1

เป็นออนเซนกลางแจ้งที่เต็มไปด้วยความเขียวขจี มีระดับ

ชิสุกุอิชิทากาคะออนเซน

ถูกจัดสร้างโดยโรงแรมชิสุกุอิชิพริ้นซ์ เป็นออนเซน
กลางแจ้งที่ใช้รูปแบบไม้ทาสีแบบใหม่ มองไป
ด้านหน้าจะมีสระน้ำขนาดใหญ่ที่ระดับความสูงของน้ำ
เท่าๆ กับของออนเซน คงไม่มีอะไรที่จะให้สัมผัสได้รู้สึก
ถึงความเขียวขจี ดูดีไปกว่านี้อีกแล้ว

ติดต่อสอบถาม โรงแรมชิสุกุอิชิพริ้นซ์
(URL) <http://www.princehotels.co.jp/shizukuishi/>
เบอร์โทรศัพท์ 019-693-1111

แผนที่ B-2

ไกด์แนะนำการเดินทางอามิฮาริออนเซน

ลิฟต์ชมวิว

ลิฟต์ที่ถูกติดตั้งไว้ความสูงไม่มากนัก เพื่อที่จะได้ชมวิทัศน์ต่างๆ ของ
ต้นไม้นับพันต้นได้อย่างเพลิดเพลิน และไม่ต้องคิดอะไรมากมาย
ก็สามารถเดินเล่นได้อย่างอ้อมเอม



จุดชมวิวอินุคุระ

จากลิฟต์สำหรับคนเป็นขาเดินอีกเพียง 10 นาที จะถึงจุดชมวิวนบน
ยอดเขา เป็นจุดชมวิวที่สามารถมองเห็นภูเขาอ้าวเตะ ซาฮิมันได
รวมถึงมุมชิสุกุอิชิ ในเมืองโมริโอกะ ก็สามารถมองเห็นได้จากจุดนี้





KUNIMI

ส่วนประกอบของน้ำ มีกำมะถัน เกลือ และไฮโดรเจนคาร์บอเนต (แรงดันแอตโมสเฟียร์ปานกลาง ความดันต่ำสูง)
มีคุณสมบัติในการรักษา โรคเกี่ยวกับระบบการย่อยอาหาร โรคเบาหวาน โรคตับ โรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ โรคเกี่ยวกับเส้นประสาทอักเสบ โรคไขข้อ



หาวะคะคอนดะ แผนที่ A-1

จากบริเวณอาคิตะโคมะคาตาเกะกับภูเขาอาิวาเตะ และเทือกเขาฮาจิมันไดนั้นได้เกิดเป็นต้นน้ำของน้ำไหลที่ใสสะอาด ไหลผ่านไปมาและตกลงที่ต่ำเป็นระยะทางกว่า 10 กม. ไบไม่ไหลเชี่ยวจัดที่เพ็งผลิใบ หรือช่วงฤดูใบไม้เปลี่ยน มีชื่อเสียงมาก และถูกรู้จักว่าเป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยปลาอาิวาเตะและปลาอะมะมะ



HASHIBA

ส่วนประกอบของน้ำ เป็นออนเซนบริสุทธิ์ธรรมชาติประเภทที่เป็นด่าง (แรงดันแอตโมสเฟียร์ต่ำ ความดันต่ำสูง)
มีคุณสมบัติในการรักษา โรคเกี่ยวกับเส้นประสาทอักเสบ โรคกล้ามเนื้ออักเสบ โรคเส้นเอ็นอักเสบ

IWATE KOGEN

ส่วนประกอบของน้ำ เป็นออนเซนบริสุทธิ์ธรรมชาติประเภทที่เป็นด่าง (แรงดันแอตโมสเฟียร์ต่ำ ความดันต่ำสูง)
มีคุณสมบัติในการรักษา โรคเกี่ยวกับเส้นประสาทอักเสบ โรคกล้ามเนื้ออักเสบ โรคเส้นเอ็นอักเสบ โรคไขข้อ

GENBU

ส่วนประกอบของน้ำ มีเกลือ และไฮโดรเจนคาร์บอเนต (แรงดันแอตโมสเฟียร์ปานกลาง ความดันต่ำสูง)
มีคุณสมบัติในการรักษา บาดแผล แผลไหม้ โรคผิวหนังเรื้อรัง โรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ

TOKAN IWATESAN

ส่วนประกอบของน้ำ เป็นออนเซนบริสุทธิ์ธรรมชาติประเภทที่เป็นด่าง (แรงดันแอตโมสเฟียร์ต่ำ ความดันต่ำสูง)
มีคุณสมบัติในการรักษา โรคเกี่ยวกับเส้นประสาทอักเสบ โรคกล้ามเนื้ออักเสบ โรคเส้นเอ็นอักเสบ โรคไขข้อ

TAKINOU

ส่วนประกอบของน้ำ เป็นออนเซนบริสุทธิ์ธรรมชาติ (แรงดันแอตโมสเฟียร์ต่ำ ความดันต่ำสูง)
มีคุณสมบัติในการรักษา โรคเกี่ยวกับเส้นประสาทอักเสบ โรคกล้ามเนื้ออักเสบ โรคเส้นเอ็นอักเสบ โรคไขข้อ

เป็นออนเซนที่มีน้ำเป็นสีเขียวที่หาชมได้ยาก และอยู่ในที่ที่คนทั่วไปไม่ค่อยรู้จัก

คุนิมือนเซน

มีน้ำออนเซนสีเขียวที่หาได้ยาก และมีชื่อเสียงเรื่องทัศนียภาพที่สวยงาม ถูกห้อมล้อมไปด้วยธรรมชาติ ไม่มีไฟ ไม่มีรถเมล์ผ่าน เป็นสถานที่ลับที่ถูกซ่อนตัวในช่องเขา ว่ากันว่าน้ำออนเซนสีเขียวนี้เหมือนกับการบำบัดโดยธรรมชาติ เพราะมีฤทธิ์ในการผ่อนคลายได้มาก ตะกอนของแร่ของออนเซนที่มีลักษณะคล้ายดอกไม้นานก็พบได้มากที่ออนเซนแห่งนี้ เรียกได้ว่าพอปล่อยออกจะเป็นไขบาง ติดอยู่ที่เดียว เป้นบริการตั้งแต่ช่วงต้น พค. ถึงต้น พย.

ติดต่อสอบถาม อิชิกิชิเรียวกัง เบอร์โทรศัพท์ 090-3362-9139
บ้านพักบนภูเขาโมริ เบอร์โทรศัพท์ 090-1930-2992
บ้านพักบนภูเขาคุนิมิ เบอร์โทรศัพท์ 080-5229-5435

แผนที่ A-4

ออนเซนที่อยู่เชื่อมต่อกับสถานีรถไฟโยโนะ

ฮาชิบะออนเซน

เป็นออนเซนแบบไปกลับ(ไม่มีค้างคืน)ที่ตั้งอยู่ติดกับจุดแวะพักรถ(มิจิโนะเอกิชิสุกิอิชิอะเนโกะ) เลียบถนนหลวงสาย 46 การเดินทางสะดวกและในบริเวณ ยังมีสถานที่ตั้งแคมป์ด้วย ทำให้ออนเซนแห่งนี้เป็นที่นิยมอย่างมากในหมู่คนที่ใช้รถ และผู้มาตั้งแคมป์ มีทั้งห้องอาบน้ำแบบสากล และแบบญี่ปุ่นให้ได้เพลิดเพลินกัน

ติดต่อสอบถาม มิจิโนะเอกิชิสุกิอิชิอะเนโกะ (URL) <http://www.anekko.co.jp/>
เบอร์โทรศัพท์ 019-692-5577

แผนที่ A-4

สามารถผ่อนคลายได้อย่างไม่เร่งรีบ /กับการอ่างน้ำส่วนตัว (จองล่วงหน้า)

อิวาเตะโคเกนอนเซน

เป็นออนเซนที่อยู่ในหมู่บ้านอิวาเตะโคเกนเพนซัน (เพนซันซันรินเซะ) (เพนซันโมมิจิ) อ่างอาบน้ำนั้นสามารถจองเพื่อใช้แบบเป็นส่วนตัวได้ (ต้องติดต่อสอบถามล่วงหน้า) สามารถผ่อนคลาย สงบกับบรรยากาศได้อย่างไม่เร่งรีบ กับการอ่างน้ำส่วนตัว (จองล่วงหน้า)

ติดต่อสอบถาม เพนซันซันรินเซะ เบอร์โทรศัพท์ 019-693-2311
เพนซันโมมิจิ เบอร์โทรศัพท์ 019-693-3450

แผนที่ B-1

เป็นน้ำออนเซนที่อบอุ่นและอ่อนโยนกับผิวพรรณ /

เกนบุออนเซน

ล้อมรอบด้วยแม่น้ำคะคอนดะและกำแพงหินของหินเกนบุ เป็นออนเซนที่ให้ความรู้สึกสบาย และเงียบสงบ นอกจากส่วนประกอบของน้ำก็ยังถือได้ว่าไม่เหมือนที่อื่นๆ มีลักษณะเฉพาะที่อ่อนโยนและดีกับผิวพรรณมาก และทำให้ร่างกายอบอุ่นได้นาน ที่ตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ แถวเนินเขาด้านใต้ของภูเขาอิวาเตะ

ติดต่อสอบถาม แผนกการค้า อุตสาหกรรมและการท่องเที่ยวเมืองชิสุกิอิชิ (URL) <http://www.town.shizukuishi.iwate.jp/>
เบอร์โทรศัพท์ 019-692-6407

แผนที่ B-2

อ่างอาบน้ำกลางแจ้งเงียบสงบ /

โทกังอิวาเตะซังออนเซน

อ่างอาบน้ำกลางแจ้ง 4 จุดที่สามารถมองเห็นกำแพงน้ำคะคอนดะ ทำสามารถแช่ออนเซนไปหลายๆ และเพลิดเพลินกับทัศนียภาพแต่ละฤดู ไม่ว่าจะเป็น ฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อน ฤดูใบไม้ร่วง ฤดูหนาว นอกจากนี้ยังมีอ่างอาบน้ำแบบสามารถแช่ส่วนตัวได้ (ต้องจองล่วงหน้า) ถ้าใช้บริการแบบไปเช้าเย็นกลับกรุณาติดต่อสอบถามล่วงหน้า

ติดต่อสอบถาม เกนบุฟูริเท (URL) <http://www.genbu-furyute.jp/>
เบอร์โทรศัพท์ 019-693-3000

แผนที่ B-2

น้ำออนเซนที่มีไอน้ำพุ่งกระจายขึ้นมาจากหาวะ

ทะกิโนะอุเอะออนเซน

ภาพที่อยู่ตรงหน้าคือออนเซนห้อมล้อมไปด้วยป่าต้นเมฆและไอน้ำที่พุ่งกระจายจากหาวะ เป็นออนเซนที่ให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัว และถูกโอบล้อมด้วยธรรมชาติ บริเวณใกล้เคียง บางครั้งสามารถพบเห็นกวางคะโมะ หรือกระต่ายป่าได้ เป็นรู้จักกันดีว่าเส้นทางหลักของการปีนเขามิโทซึชิเปิดให้บริการในช่วงปลายเมย.ถึงปลายพย.

ติดต่อสอบถาม บ้านพักตากอากาศริวกัง เบอร์โทรศัพท์ 019-692-5577 (แบบไปเช้าเย็นกลับเพียงอย่างเดียว)
ติดต่อสอบถาม บ้านพักตากอากาศริวกัง เบอร์โทรศัพท์ 019-693-1144
เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2559 (ขณะนี้อยู่ระหว่างการหยุดให้บริการ)

แผนที่ A-1



ฮาชิบะที่ไม่ค่อยมีคนรู้จัก

ซากดำนเมืองของฮาชิบะ แผนที่ A-4

ครั้งหนึ่งของชาวฮันคน ที่ถ้ำหลวงอาคิตะสายเก่าได้ถูกใช้ระหว่างการเดินทางผ่านเข้าจากเมืองคาซาคาเกะ ไปยังเมืองท่ามิบะ โดยมีการเขียนเล่าเรื่องราวประวัติศาสตร์นี้ไว้ที่รูปปั้น (ซากฮาชิบะซึกิโซ) ที่สะพานแม่น้ำชินริว



ถนนหลวงอาคิตะสายเก่า แผนที่ A-4

เป็นถนนที่ใช้ข้ามเทือกเขาโอชู ถูกใช้ในสมัยโบราณถึงในสมัยเอโดะ เส้นทางนี้เริ่มจากโมริโอกะ ชิสุกิอิชิ คุนิมิ ผ่านไปยังโอโอบิโน (เมืองทะเลสาบทะเลสาบเก่า) มุ่งหน้าไปยังคาคุโนะดะตะ ภายในหมู่บ้านชิสุกิอิชินี้ยังคงมีหลักฐานทาง และซากของตึกและกำแพงความแปลกภัย และสิ่งๆหลงเหลืออยู่

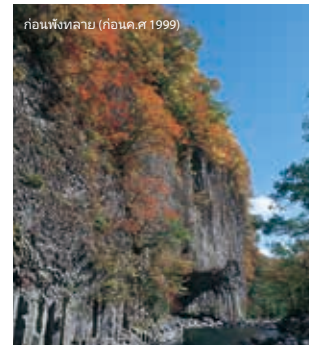


ดอกไม้ภูเขาโชของฮาชิบะ แผนที่ A-4

ข้างทางของถนนหลวงสาย 46 มีสถานที่ที่ถูกเรียกว่า (ที่รักษาพันธุ์ไม้ดั้งเดิมภูเขาโชของฮาชิบะ) ช่วงต้นเดือนเมย. ถึงปลายเดือนเมย. เป็นที่ที่สามารถดูดอกไม้ภูเขาโชเป็นจำนวนมากได้



ช่วงที่ดีที่สุดการมาเยือนหาวะคะคอนดะ



ถ้าเกนบุ

แผนที่ B-1

แนวมาของฝั่งซ้ายของแม่น้ำคะคอนดะ สามารถมองเห็นทัศนียภาพที่สวยงามและสบายแล้วด้วยกับเป็นแห่งๆเชื่อมต่อกัน จากการที่มีฟังก์ชันลงมาเมื่อปี 1999 ทำให้บางส่วนของวิวที่ทัศนียภาพ แต่ความงดงามของใบไม้เปลี่ยนสี ตอนฤดูใบไม้ร่วงยังคงสวยไม่แพ้กัน

น้ำตกโทริโกะ

แผนที่ A-1

เป็นน้ำตกที่ไหลตกลงมากระหนาบด้วยความสูงประมาณ 30 เมตร เวลาตกลงมากระหนาบ ก็จะได้อรรถรสของน้ำที่ไหลออกมา และทัศนียภาพเวลาออกของน้ำที่ไหลวนวนที่สายงาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฤดูใบไม้ร่วง จะมีคนมาเที่ยวกันอย่างคึกคัก





**เมนูแนะนำสำหรับที่
ห้องอาหารในจุดพักผ่อน**

**เมนูพิเศษของชิสุกุอิชิ
แกงกระหรี่อิวาเตะโคเคน**

ใช้เวลาานในการเคียวให้เนื้อนุ่ม และรส
เครื่องแกงนุ่มลึก อร่อย ซึ่งเป็นสูตรพิเศษ
ที่ภาคภูมิใจ



**เปิดไฟให้เล่นในช่วงกลางคืนได้ /
อิวาเตะโคเคนสโนว์ปาร์ค**

เป็นท่าเล่นที่สามารถมองเห็นเมืองโมริโอกะได้ในยามค่ำคืน และมีคอร์ส
เริ่มต้นจากการเล่นเป็นท่าขนาดใหญ่เป็นแผ่นเรียบที่เล่นได้อย่างสนุก
ไปจนถึงโมกุลคอร์ส(ระดับยาก) และมีที่ที่เด็กก็สามารถเล่นได้ได้อย่างปลอดภัย
ที่ไม่มีคอร์สมากมายให้ได้เลือก จึงเหมาะที่จะมาเป็นครอบครัว
ไปจนถึงผู้ที่ชอบเล่นในคอร์สระดับยากก็สามารถสนุกด้วยกันได้
(เปิดให้บริการช่วง) กลางเดือนธ.ค. ถึง ปลายมี.ค.
(เวลาให้บริการ) วันธรรมดา อาทิตย์ วันหยุดราชการ 8.30-21.00
วันศุกร์ เสาร์ และก่อนวันหยุด 8.30-22.00
(ติดต่อสอบถาม) เบอร์โทรศัพท์ 019-693-4000

แผนที่ C-1

ชิสุกุอิชิ

เลือกเที่ยวได้ทุกรูปแบบ
สนุกได้เต็มที่

ท่องเที่ยวกุดูหนาว

GO!

ถ้าเป็นชิสุกุอิชิแล้ว

มีกิจกรรมเกี่ยวกับหิมะหลากหลายรูปแบบ



SHIZUKUSHI SKI AREA
ลานสกีชิสุกุอิชิ

เมืองชิสุกุอิชิมี ลานสกีที่โดดเด่นอย่างมากในเขตโทโฮคุ โดยทางทิศใต้ของเชิงเขาอิวาเตะนั้นมี 3 ลานสกีคือ
(อิวาเตะโคเคนสโนว์ปาร์ค) (ลานสกีอามิฮาริออนเซน) (ลานสกีชิสุกุอิชิ) ซึ่งแต่ละที่ มีคอร์สการเล่น และเนื้อของ
หิมะที่แตกต่างกันให้สามารถสนุกได้ในแบบต่างๆกัน นอกจากการเล่นสกี สโนว์บอร์ดแล้ว ยังมี (ศูนย์บริการ
ข้อมูลนักท่องเที่ยวอามิฮาริ) (ฟาร์มโคอิโวะ) ที่มีการเดินเที่ยวโดยใช้รองเท้าเดินบนหิมะ (เกปปาเรจินโดะ)
ที่มีสกีแบบครอสคันทรี่สกี (ชิสุกุอิชิสโนว์แลนด์) ที่มีมอเตอร์ไซด์สี่ล้อที่วิ่งบนหิมะ และสกีเตอร์บนหิมะ
(รถเลื่อนบนหิมะ) ถือว่าเป็นการรวบรวมกีฬาและการเที่ยวเล่นในฤดูหนาวไว้อย่างครบครันให้ได้สนุกอย่างเต็มอิ่ม
หลังจากเล่นหิมะแล้ว ก็อย่าลืมรับประทานอาหารอุ่นๆ และเข้าออนเซนขึ้นมา ก็สามารถทำได้ เพราะชิสุกุอิชิมี
ให้บริการอย่างครบครันไม่ว่าจะเป็น กีฬา อาหาร ออนเซน เชิญลองสนุกกับกิจกรรมฤดูหนาวต่างๆ ที่ของ
ชิสุกุอิชิดูสิคะ

AMIHARI ONSEN SKI AREA
ลานสกีอามิฮาริออนเซน

IWATE KOGEN SNOW PARK
อิวาเตะโคเคนสโนว์ปาร์ค



**เมนูแนะนำสำหรับที่
ห้องอาหารในจุดพักผ่อน**

อามิฮาริราเมน

เป็นราเมนที่อร่อยกลมกล่อมแบบราเมนแท้ๆ
ดั้งเดิม ด้วยซุปกระดูกหมูกับซุปรสเค็ม
ปรุงรสด้วยโชยุ เป็นเมนูยอดฮิตที่ลูกค้า
โปรดปราน



**ลานสกีที่อยู่มากกลางธรรมชาติ /
ลานสกีอามิฮาริออนเซน**

ไม่ว่าจะเป็น คุณภาพของเนื้อหิมะ หรือคอร์สที่เล่นสกีในป่าที่แข่งที่
เวลาเล่นผ่านระหว่างต้นไม้ที่ขึ้นทั้งสองด้าน ก็ล้วนแล้วแต่ได้รับความ
นิยมอามิฮาริออนเซน แผน่อนวาสโนว์บอร์ดก็สามารถเล่นได้ด้วย
หลังจากเล่นสกีแล้ว มาผ่อนคลายกับการแช่ออนเซนที่อามิฮาริออนเซน
เป็นออนเซนที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 1000 ปีที่ขึ้นชื่อว่า
(เป็นน้ำออนเซนที่ให้ผลในการรักษาหลายชนิด)
(เปิดให้บริการช่วง) กลางเดือนธ.ค. ถึงปลายเดือนมี.ค.
(เวลาให้บริการ) วันธรรมดา 8.30-16.00
วันเสาร์อาทิตย์ และวันหยุดราชการ 8.00-16.00
(ติดต่อสอบถาม) เบอร์โทรศัพท์ 019-693-2211

แผนที่ B-1



**คอร์สแบบระยะทางยาวที่น่าตื่นตา /
ลานสกีชิสุกุอิชิ**

มีคอร์สเล่นสกีหลากหลายรูปแบบถึง 11 คอร์ส และในนี้มีคอร์สแบบ
ระยะยาวที่น่าตื่นตากับความยาวถึง 4.5 km ไม่ว่าจะเป็นหิมะที่นุ่มสบาย
ในรูปแบบไหน ก็มีให้บริการ เช่น ร้านอาหาร ออนเซนที่ใช้น้ำแร่ออนเซน
ใหม่ๆ (ชิสุกุอิชิทากาคุระออนเซน)
(เปิดให้บริการช่วง) กลางเดือนธ.ค. ถึงปลายเดือนมี.ค.
(เวลาให้บริการ) 8.30-16.30
(สามารถเล่นในเวลากลางคืน) ในวันศุกร์ เสาร์ วันก่อนวันหยุด
ช่วงสั้นๆ เวลา 16.30-20.30
(ติดต่อสอบถาม) เบอร์โทรศัพท์ 019-693-1111

แผนที่ B-2



**ออกมาเที่ยวเล่นกับหิมะกันเถอะ /
ชิสุกุอิชิสโนว์แลนด์**

เป็นบริเวณที่เที่ยวเล่นหิมะได้ โดยมีส่วนหนึ่งเป็นลานสกีชิสุกุอิชิ
ซึ่งมีบันไดเลื่อนหิมะที่เด็กเล็ก ก็สามารถสนุกกับการเล่นสกีได้
นอกจากนี้ยังมีการเล่นหิมะในแบบต่างๆ ให้ได้เลือก เช่น มอเตอร์
ไซด์สี่ล้อที่วิ่งบนหิมะ สก๊อตเตอร์บนหิมะ(รถเลื่อนบนหิมะ) เป็นต้น
(เปิดให้บริการช่วง) กลางเดือนธ.ค. ถึง ปลายเดือนมี.ค.
(เวลาให้บริการ) 9.00-16.00
(ติดต่อสอบถาม) เบอร์โทรศัพท์ 019-693-1111



**เมนูแนะนำสำหรับที่
ห้องอาหารในจุดพักผ่อน**

**อาหารเที่ยงของอะริเอะสุกา
(อะริเอะสุการ์นิจิ)**

มีหลากหลายเมนู หลายรสชาติในจานเดียว
ให้ได้ลิ้มลอง ถึงจะเป็นอาหารจานเดียวที่มี
ปริมาณมากพอ ให้ทานได้อย่างจุใจ



**เดินเล่นในป่าหิมะหรือลานหิมะ /
รองเท้าเดินบนหิมะ**

ศูนย์บริการข้อมูลนักท่องเที่ยวอามิฮาริ
หรือฟาร์มโคอิโวะ มีเปิดให้บริการเดินเที่ยวด้วย
รองเท้าเดินบนหิมะด้วย เดินเที่ยวบนหิมะไป
กับไกด์ในท้องถิ่น ลองมาเดินหาของหายาก
ต่างๆ กันเถอะ

**ลองครอสคันทรี่สกีกันเถอะ(เดินท่องเที่ยวด้วยสกี) /
เกปปาเรจินโดะ**

เป็นลานสกีแบบทั่วไป ที่ใกล้ที่สุดจากจากโมริโอกะ (มีการรับรองมาตรฐานคอร์สจากภาครัฐ)
เล่นสกี สโนว์บอร์ดหิมะของชิสุกุอิชิ สนุกสนานกับธรรมชาติแล้ว อย่าพลาดที่จะไปผ่อนคลาย
ให้หายเหนื่อยที่โอคุโมะออนเซน ที่มีคอร์สสกี 4 คอร์ส (ระยะทาง 0.6 กม. 2 กม. 3 กม.
และ 5 กม.)
(เวลาให้บริการ) 9.00-17.00 (ช่วงฤดูหนาว วันที่ 20 ธ.ค.ถึง 20 มี.ค.และช่วงฤดูร้อน วันที่ 21 เม.ย.
ถึง 20 พ.ย.) วันหยุด ทุกวันพุธ เบอร์โทรศัพท์ 019-695-2211

แผนที่ B-5





15



ผลิตภัณฑ์ที่มีขายแค่เฉพาะช่วงเวลาของฟาร์มโคอิไว

ผลิตภัณฑ์ของฟาร์มโคอิไวนั้นเป็นที่นิยมทั่วประเทศ เพราะความอร่อย และเพราะความปลอดภัย โดยเลือกใช้เทคโนโลยีที่ดีที่สุดมากกว่า 100 ปี ทำให้ได้ผลิตภัณฑ์คุณภาพเยี่ยมส่งถึงโต๊ะอาหาร ผลิตภัณฑ์จากนมทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็น ชีส บัตเตอร์ ไอศกรีม ชีสเค้ก ก็ล้วนแล้วแต่ใช้เนสดใหม่ ทำให้ได้รับความนิยมนับเป็นอย่างยิ่ง



เนื้อชิสุกุกิชิ

เป็นวุ้นญี่ปุ่นรสชาติที่ได้รับความนิยมอย่างสูง ด้วยความอร่อยและเอาใจใส่จากคนเลี้ยง และได้เดินไปมา เดินโตในธรรมชาติที่สมบูรณ์ ทำให้เนื้อของวุ้นเหล่านี้มีรสชาติความกลมกล่อมที่เป็นเอกลักษณ์ มีไขมันน้อย ในเนื้อในสัดส่วนที่พอเหมาะ งานประภาดเนื้อของจากทั่วประเทศ เนื้อชิสุกุกิชิ นั้นได้รางวัลชนะเลิศหลายสมัย ดังนั้นเนื้อชิสุกุกิชินี้มีความปลอดภัยสูงจนถือว่าเกรดดี ไม่แพ้เนื้อวุ้นแบรนด์ดังๆ และเนื้อมาอย่างสะอาด



ตะกร้าคุรุมิ

ทำจากเปลือกไม้ของต้นคุรุมิ เป็นวัตถุวัฒนธรรมชาติที่นำไปใช้แบบไหน ก็เข้ากัน (ติดต่อบริษัท) บ. หัตถกรรมพื้นบ้านชิสุกุกิชิ เบอร์โทรศัพท์ 019-689-2279



ผ้าทอคิคโคอิริ

ผ้าทอคิคโคอิรินั้นเป็นผ้าทอพื้นถิ่นโบราณของตำบลนาหวางแล้วตามแนวขวางเป็นรูปทรงแหลม ที่เมืองนั้นเมื่อเดือนเม.ค. พ.ศ. 2548 (การเลือกภูมิปัญญาที่ต้องรักษาไว้ เป็น ผ้าทอคิคโคอิริชิสุกุกิชิที่ได้ถูกรับเลือก โดยองค์กรที่รักษา(สมาคมปอชิสุกุกิชิ) ที่ใช้วิธีดั้งเดิม เริ่มจากการเตรียมปอและวัตถุดิบ ย้อมสีที่ได้จากธรรมชาติ พอจนได้ออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ทั้งหมดนี้ถูกรักษาไว้ให้เป็นการผลิตแบบพื้นบ้าน สามารถหัดศึกษาได้ครั้งละมากกว่า 5 ท่าน (จองล่วงหน้า) (ติดต่อบริษัท) สมาคมปอชิสุกุกิชิ เบอร์โทรศัพท์ 019-692-0122 (ในศูนย์ฝึกอบรมเกษตรกร)



วัตถุดิบคัดสรรพิเศษ ที่ผลิตได้ในชิสุกุกิชิ

SHIZUKUISHI COLLECTION

ชิสุกุกิชิเมืองที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติภูมิโองานะวัตถุดิบคัดสรรพิเศษ
เชิญผลิตเพลิน ความอร่อย สะอาดและปลอดภัยของวัตถุดิบชิสุกุกิชิ

ผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรที่ได้รับรองมาตรฐาน

ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตภายในเมืองชิสุกุกิชินั้น มีการรื้อให้แก่งจืดในไร่สดดีและใช้ปุ๋ยหมักในการเพาะปลูก และผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐานจะถูกรับรอง (ผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรชิสุกุกิชิ) โดยจะมีตราสัญลักษณ์ติดอยู่ ทำให้มั่นใจได้ว่าผลิตภัณฑ์เป็นผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในพื้นที่ เพื่อผู้บริโภคในพื้นที่อย่างแท้จริง



น้ำมันมะพร้าว(ผักกาดก้านขาว)

น้ำมันมะพร้าวของชิสุกุกิชิ ได้จากการสกัดผักกาดก้านขาวบริสุทธิ์โดยไม่ใส่สารแต่งเติมใดใด เรียกว่า (มะพร้าวชิสุ) สารสกัดนี้จะให้ความรู้สึกนุ่มลิ้นเหมาะกับการใช้ทำอาหารที่เพลิดเพลินกับรสชาติธรรมชาติและกลิ่นหอม



โซบะ

มีเส้นโซบะที่ผลิตจากโซบะพิเศษที่คัดสรรแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเส้นแห้ง เส้นสดขายอยู่ นอกจากนี้ยังผลิตจากโซบะของท้องถิ่นแปรรูปเป็นโยก โยก และขนมอื่นๆที่แปลกตาอีกมากมายจัดจำหน่ายอีกด้วย



วาชาบิ

น้ำสะอาดที่ใช้ในการปลูกวาชาบิเป็นน้ำที่ไหลมาจากภูเขาอาดาเตะ โดยมีทั้งแบบดื่มน้ำวาชาบิ และผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปจากวาชาบิจำหน่าย เช่น ไอศกรีมวาชาบิ ไอศกรีมวาชาบิ เป็นต้น เป็นของฝากที่ได้รับความนิยมอย่างมาก



งานไม้

เครื่องเรือนที่ออกแบบอย่างสวยงาม และใช้ผลิตจากไม้ในท้องถิ่นที่ ตะกั่วหรือภาษาที่ใช้ในชื่อประจักษ์ที่ดูเรียบง่ายและมีเสน่ห์ สัมผัสได้ถึงความนุ่มนวลและความอบอุ่นของงานไม้ ยังใช้ยังให้สัมผัสที่ดี ให้ความรู้สึกสงบเหมือนกับชิสุกุกิชิถูกโอบล้อมด้วยธรรมชาติ



ศูนย์ผลิตภัณฑ์และการท่องเที่ยวชิสุกุกิชิ

เวลาให้บริการ 9.00-18.00 เปิดบริการไม่มีวันหยุด
เบอร์โทรศัพท์ 019-692-5900 **แผนที่ C-4**

สถานีรถไฟชิสุกุกิชิ (ชั้น1) นั้นเชื่อมต่อกับศูนย์ผลิตภัณฑ์และการท่องเที่ยวชิสุกุกิชิ ที่เป็นที่แนะนำการท่องเที่ยวภายในเมืองต่างๆ ที่พักและการติดต่อ และในอาคารเดียวกัน ยังมีงานไม้ งานประดิษฐ์ไม้ที่ทำจากศิลปินชิสุกุกิชิได้ถูกจัดแสดงและจำหน่าย เป็นผลิตภัณฑ์ที่รู้สึกได้ถึงความปลอดภัยเมื่อสัมผัส (จับได้)



ผลิตภัณฑ์ของ ชิสุกุกิชิ

SHIZUKUISHI COLLECTION

ผลิตภัณฑ์ของชิสุกุกิชินั้นได้รับ การเลือกสรรวัตถุดิบอย่างดี
และมีการผลิตอย่างปราณีต ให้สัมผัสได้ถึงกลิ่นอาย
ดังนั้นต้องมองหาที่ถูกต้องทุกท่านอย่างแน่นอน

ศิลปหัตถกรรม

งานเซรามิกและงานเคลือบ ภาษาเหนือถิ่นมยุ สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นศิลปหัตถกรรม และผลิตภัณฑ์พื้นบ้าน ที่มีแรงบันดาลใจจากธรรมชาติของเมือง ทำให้เกิดงานศิลปะที่มาจากศิลปินพื้นบ้าน เลือกของฝากของแต่งบ้านดูชิกขึ้นลิเคะ



ผลิตภัณฑ์จากข้าวสาลีและถั่ว

ขนมปังแป้งสาลีนุ่ม เป็นขนมปังพิเศษที่ผลิตจากยีสต์เฉพาะและผลิตภัณฑ์จากถั่วที่ได้จากในพื้นที่ และยังมีส่วนผสมที่คัดสรรพิเศษ (ถั่วชิสุกุกิชิโรเซนโกคุมาชิโซดาโตะ เป็นต้น นอกจากยังมีอีกมากมายหลายเมนูที่ได้รับความนิยม



ผลิตภัณฑ์จากแป้งข้าว

เส้นราเมนที่ทำจากแป้งข้าวที่ให้ความรู้สึกเหนียวหนึบเวลาเคี้ยวเหมือนกับโซดอลาเจน และขนมปังที่ทำจากแป้งข้าว เป็นต้น เชิญเพลิดเพลินกับการเลือกของฝากในรูปแบบชิสุกุกิชิ



เจราโตะ

ของฝากที่ได้รับความนิยมมีหลากหลายชนิด เช่น เจราโตะทำจากนมที่ผลิตได้ที่นี่และผัก ผลไม้ตามฤดูกาล และยังมีไอศกรีมที่ทำด้วยมือที่ใช้ส่วนผสมของชิสุกุกิชิเป็นต้น





งานเปลือยกายไหวศาลเจ้าชิสุกุอิชิ

ขอพรเทพเจ้าให้ ไม่เจ็บป่วย สุขภาพดี เก็บเกี่ยวพืชผลได้ดี เป็นต้น โดยใช้พวงหรีดแบบศาลเจ้าได้มีการตกแต่งขึ้นใหม่แล้ว ไม่โยกไปตามทาง



งานประกวดมิมูโยะชะระจากทั่วประเทศ

เป็นหัวข้อในการรำรำคือผู้หญิงที่ทำการปกป้องเมืองจากการรุกรานของผู้สอดแนมจากญี่ปุ่น โดยการร้องเพลงที่เบาๆ (มิมูโยะชะระ) และแข่งขันกันรำ โดยเป็นการแข่งขันจากทั่วประเทศ



เทศกาลชิสุกุอิชิโยะชะระ

เป็นการร้องเพลงที่สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีต ชิสุกุอิชิโยะชะระ (ชิสุกุอิชิโอะเนโกะ) พร้อมกับรำรำที่เป็นแบบเฉพาะอย่างสวยงามและสง่างาม ชิสุกุอิชิโอะเนโกะโนะ มีชุดที่ใช้เป็นผ้าสีน้ำเงินเข้ม มีลวดลายตรงที่ไม่ยอมสี เป็นสีขาว (ชุดเสื้อตัวยาว) ด้านล่างสวมกางเกงทำงาน มีสายรัดข้อมือ สวมหมวกสานแบบทรงเฉพาะ



เทศกาลหิมะของอิวาเตะ

เทศกาลหิมะของอิวาเตะเป็นเทศกาลหิมะที่ใหญ่ที่สุดในหุบเขาเซตโทโช โดยทุกปีจะมีหัวข้อในการทำหิมะต่างๆ กันไป เป็นงานที่จัดติดต่อกันหลายวัน และใช้บริเวณในการจัดงานกิจกรรมต่างๆ มาก มีนักท่องเที่ยวมาเยือนประมาณ 300,000 คน ทำให้สนุกสนานตื่นเต้นมาก ในช่วงกลางคืนจะมีการเปิดไฟ และแสงสีสองรูปแบบ นำขึ้นอีกด้วยทำให้สวยงามเหมือนอยู่ในความฝัน



เริ่มต้นเป็นครั้งแรกกับตลาดรถกระบะเล็กชิสุกุอิชิ (ตลาดเช้า)

มีตลาดตอนเช้าของเมืองชิสุกุอิชิ ร้านค้าย่านชิสุกุอิชิโยะชะระผ่านไม่ได้เอารถกระบะเล็กบรรทุกของใหม่ๆ สดๆ เช่น ผักและผลไม้ และยังมีการแสดงดนตรีที่ศิลปินได้มาจัดขายเองโดยจัดทุกวันอาทิตย์ที่หนึ่งของเดือน โดยมีผู้คนออกมาจับจ่ายกับเด็กเล็ก (สถานที่และช่วงเวลาจัดการมีการเปลี่ยนแปลงได้)

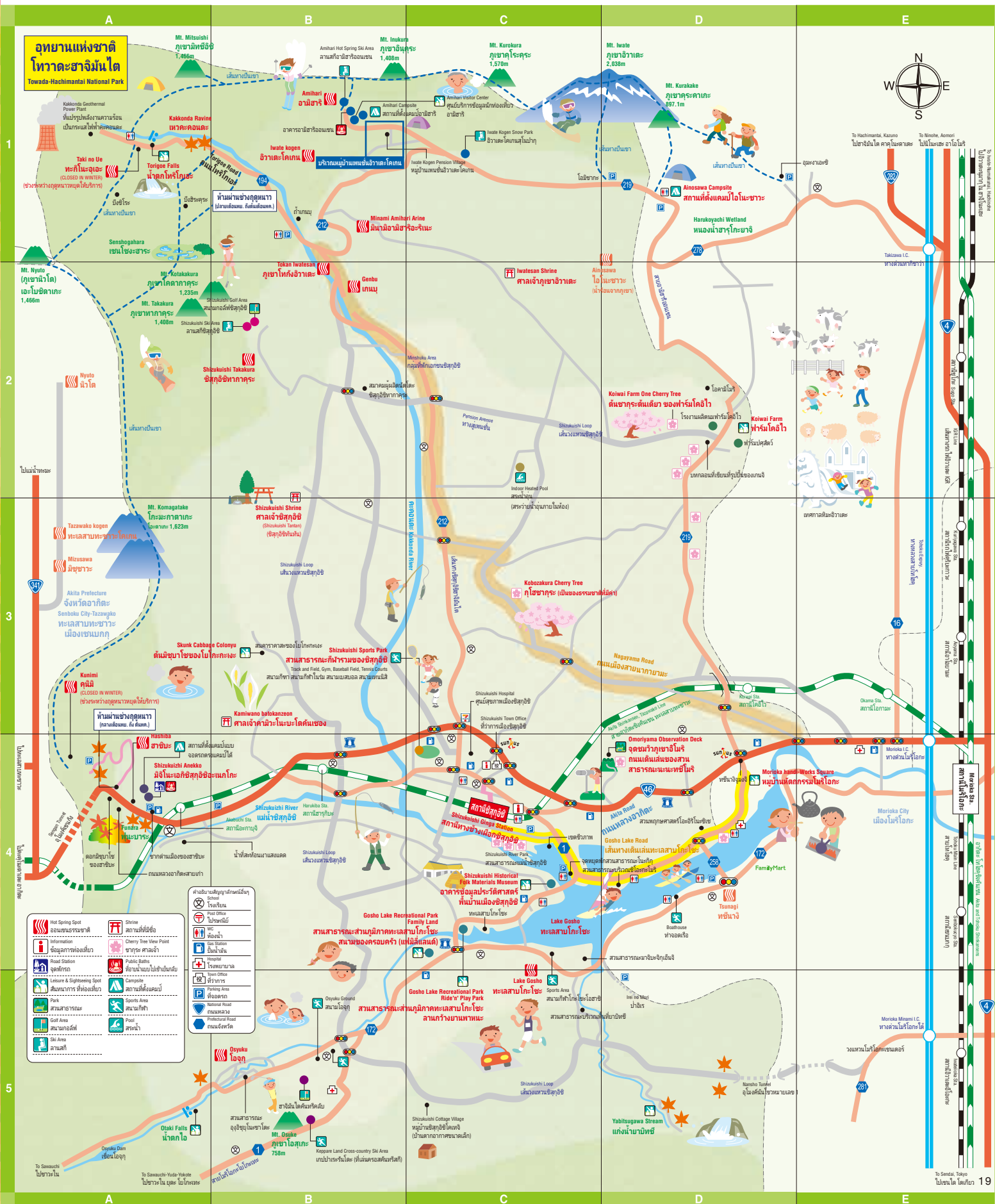


ที่มาของชิสุกุอิชิ / ศาลเจ้าชิสุกุอิชิ

แผนที่ B-2

เป็นศาลเจ้าเก่าแก่ ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่เป็นที่กำเนิดของหมู่บ้านนิชิเนะ นับจากปัจจุบันไปมีอายุมากกว่า 900 ปี บริเวณในศาลเจ้านั้นมีต้นสนขนาดใหญ่ ที่บริเวณรากมีน้ำไหลออกมาเห็นเป็นหยดๆ คล้ายเสียง (ทัน หัน) ผู้คนเลยถือกันว่านี่เป็นน้ำมนต์ของเทพเจ้า มีการเล่ากันว่า จึงเริ่มมีการเรียกกันเล่นๆว่า (ชิสุกุอิชิทันหัน) จากเสียงที่ใกล้เคียงกับเสียงน้ำหยดขึ้น

แผนที่การท่องเที่ยว ชิสุกุอิชิ

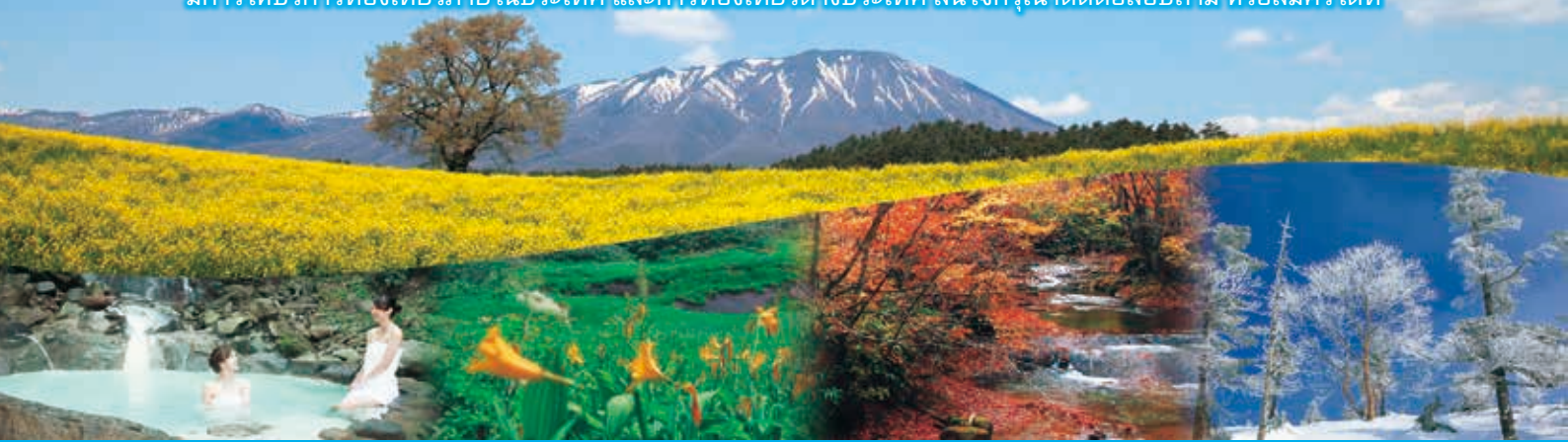


SHIZUKUISHI แนะนำเทศกาลและกิจกรรมของชิสุกุอิชิ EVENT GUIDE

- ปลายเดือนเม. งานเปลือยกายไหวศาลเจ้าชิสุกุอิชิ (จากศาลเจ้าชินชะระ ถึงวัดโอโซ)
- ต้นเดือนพ. เทศกาลหิมะอิวาเตะ (ฟาร์มโคอิโน)
- ปลายเดือนเม. เทศกาลซากุระชิสุกุอิชิในทะเลสาบโกะโยะ
- เดือน พค. ถึงเดือนพ. ทุกวันอาทิตย์ของสัปดาห์แรกของเดือน เริ่มต้นเป็นครั้งแรกกับตลาดรถกระบะเล็กชิสุกุอิชิ (ตลาดตอนเช้าที่มีรถกระบะเล็กกว่า 50 คันออกร้าน)
- กลางเดือน พค. มารathonบริเวณด้านล่างภูเขาอิวาเตะ
- วันที่ 1 เดือนเม. เปิดภูเขาโคมะกาคาเกะ
- วันที่ 1 เดือนก. เปิดภูเขาอิวาเตะ
- ช่วงกลางเดือนก. เปิดแม่น้ำ (ตกปลาอยู่ได้)
- ช่วงต้นเดือนส. งานประกวดมิมูโยะชะระจากทั่วประเทศ
- วันที่ 11 เดือนส. เทศกาลชิสุกุอิชิโยะชะระ
- วันที่ 16 เดือนส. เทศกาลฤดูร้อนโอเมียวจิน
- ช่วงกลางเดือนค. เทศกาลผลิตภัณฑ์ชิสุกุอิชิ
- วันที่ 23 เดือนพ. เทศกาลมรดกทางวัฒนธรรม (ที่จับต้องไม่ได้) ของชิสุกุอิชิ
- ช่วงกลางเดือนพ. ถึงต้นเดือนค. งานประดับไฟแสงสีในฤดูหนาวของฟาร์มโคอิโน
- ช่วงกลางเดือนธ. เปิดลานสกี

ขอแนะนำการท่องเที่ยวชิสุกุอิชิ เมืองที่เต็มไปด้วยเสน่ห์ที่แตกต่างของทั้งสี่ฤดู

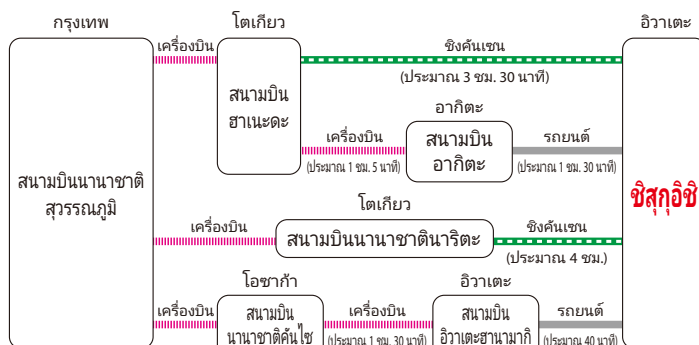
มีการให้บริการท่องเที่ยวภายในประเทศ และการท่องเที่ยวต่างประเทศ สนใจกรุณาติดต่อสอบถาม หรือสมัครได้ที่



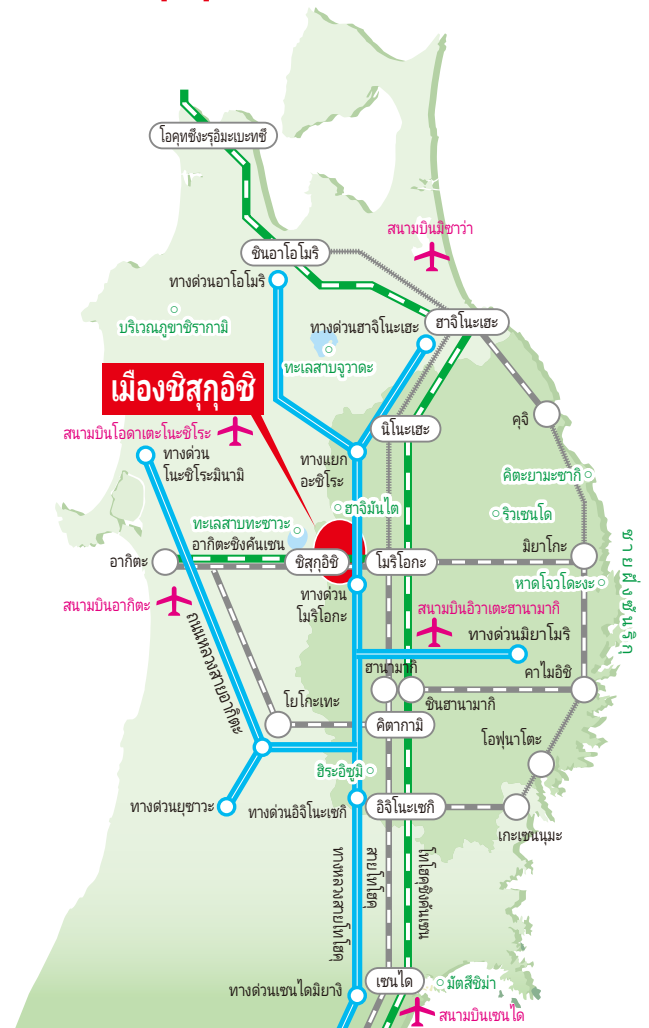
แผนการท่องเที่ยว สมาคมกลุ่มองค์กรอิสระการท่องเที่ยวชิสุกุอิชิ เบอร์โทรศัพท์ 019-681-7758
สถานีรถไฟชิสุกุอิชิ ชั้น 1 ภายในศูนย์ผลิตภัณฑ์และการท่องเที่ยวชิสุกุอิชิ เวลาให้บริการ 10.00-17.30 (วันหยุด) วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ



วิธีการเดินทางง่ายๆจาก
สนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิ
ชิสุกุอิชิก็ใกล้ขึ้น



Shizukuishi Town **ค้นหา**
รายละเอียดข้อมูลการท่องเที่ยวสามารถค้นหาได้ที่โฮมเพจ



หนังสือแนะนำการท่องเที่ยวเมืองชิสุกุอิชิ

(แผนการคำ อุตสาหกรรมและการท่องเที่ยวเมืองชิสุกุอิชิ) 5-1 เซนจิริยะ ชิสุกุอิชิโจ อิวาเตะจ.อิวาเตะ รหัสไปรษณีย์ 020-0595
เบอร์โทรศัพท์ 019-692-6407 เบอร์แฟกซ์ 019-692-5208 URL <http://www.town.shizukuishi.iwate.jp>