

怦然心動♡計畫

靜岡的高校生和
「怦然心動」海報 /
鰺沢高校SBP研究會



鰺沢高校SBP研究會，是個深入研究社區群落、運用社區資源來從事商品製作的商業研究會。在2019年10月的全國高校生SBP交流博覽會有緣和濱松學藝高校（靜岡縣濱松市）的學生們共同合作、一起從事「社區群落的魅力推廣活動」。一起在鰺沢的村落內散步、拍拍照、想文案，於是有了以「怦然心動♡計畫」為題而製作的海報。每天上下學經過的車站、當地的海等等，不加綴飾的高中生的想法就投影在這樣的日常風景中。把自己最愛的鰺沢町的魅力傳遞出去！讓更多人造訪、使社區群落更有活力！希望這樣的意念能傳遞給更多人。

聯絡資訊

■鰺沢觀光資訊處

☎0173-72-7000

■一般社團法人鰺沢觀光協會

☎0173-72-5004

官網 <http://www.ajigasawa.info>

■鰺沢町政策推進課觀光商工處

☎0173-72-2111

官網 <http://www.town.ajigasawa.lg.jp>

■鰺沢町觀光入口網站「去鰺沢嗎？(AJI-IKU)」

官網 <http://www.ajiiku.jp>

2022.1 [繁体字]



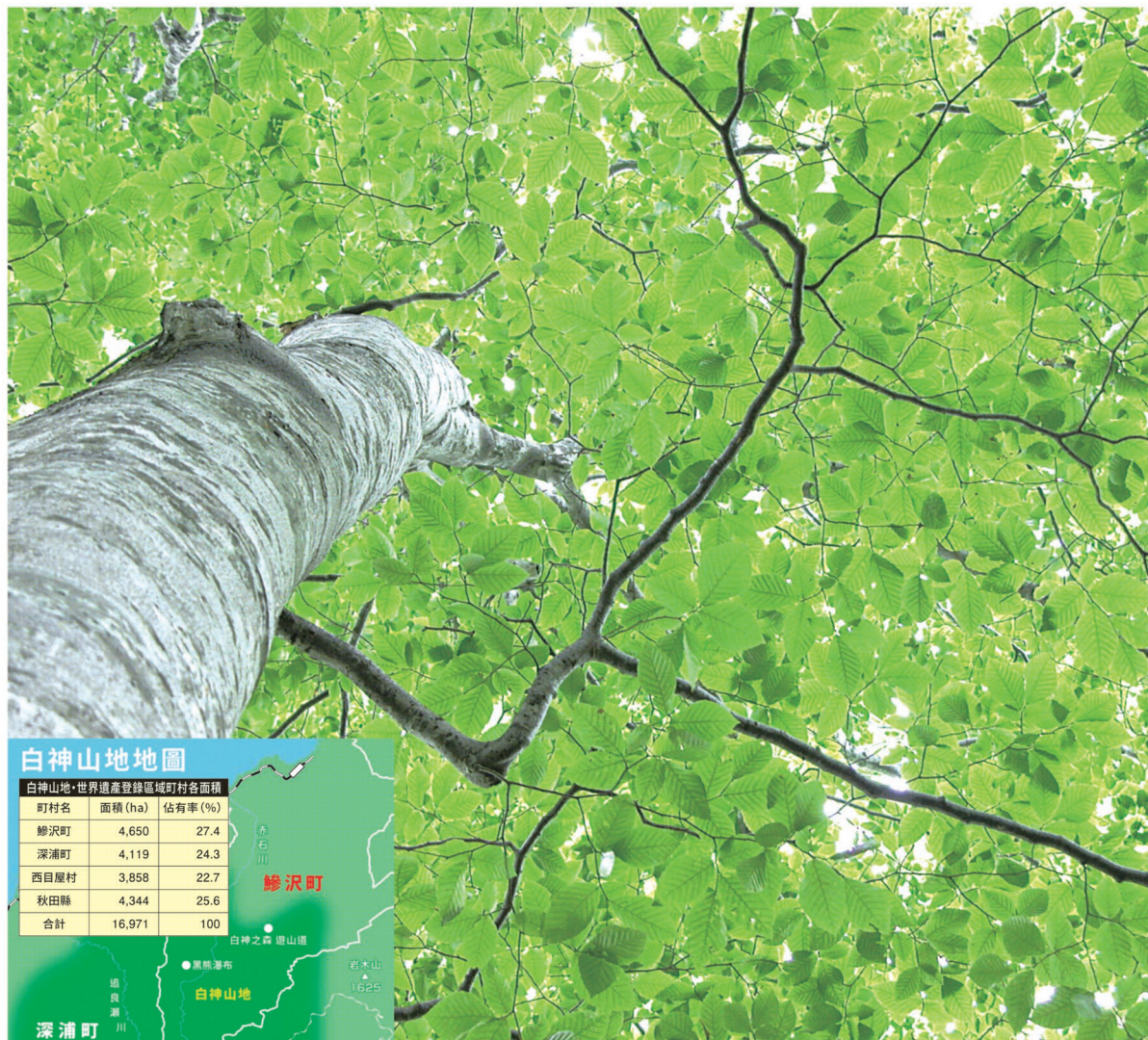
「還有幾班」



旁邊沒有那個人
一個人的月台
這已經是第幾次的發車鈴了呢
「要讓我等多久呀？」
喃喃自語的嘴裡吐出了煙
染上了薄紗般的白

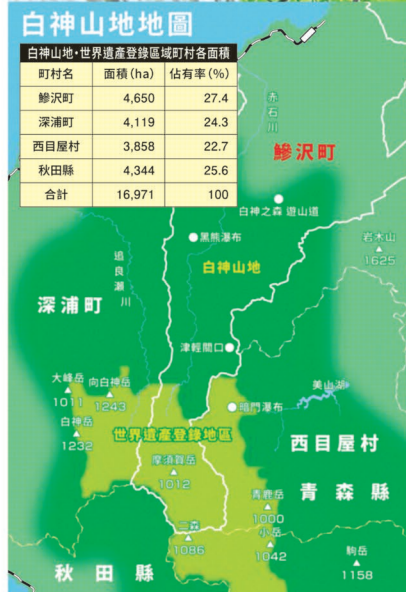
攝影地／鰺沢站





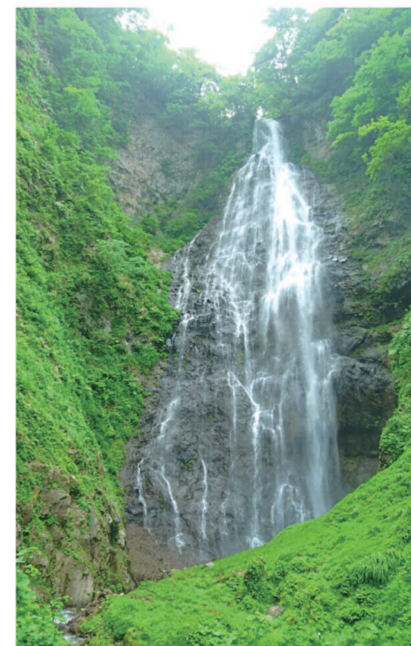
白神山地地圖

町村名	面積 (ha)	佔有率 (%)
鯉ヶ沢町	4,650	27.4
深浦町	4,119	24.3
西目屋村	3,858	22.7
秋田縣	4,344	25.6
合計	16,971	100



世界自然遺產「白神山地」

白神山地，是由標高100m至1,200m之間的群山相連而成的地區，範圍約1300km²，跨越青森縣與秋田縣。在這其中，有幾乎沒有受到人為開發影響、世界最大級的原生山毛櫸林的其0.169km²核心區域在1993年12月被登錄為世界自然遺產，而這其中約27%就是位於鯉ヶ沢町。在白神山地，有被列為天然紀念物的黑啄木鳥及金鵬等物種，孕育著豐富多樣的動植物生態系。



日本瀑布百選 「黑熊瀑布」

在赤石川的支流「瀑布之沢」有著落差85m、寬15m的青森縣內最大的瀑布。因為看起來像是觀音合掌端坐的樣子，自古以來被視為宗教聖地。從停車場至瀑布徒步需15分鐘，隨著穿越山毛櫸、水槭、連香樹等植物所形成的隧道，運氣夠好還能遇見棲息在白神山地的野鳥們。在「瀑布之沢」，有12個大大小小的瀑布，可從其修建好的健行步道觀賞「黑熊瀑布」(第1)。

■期間／5月下旬～11月上旬



嚴峻的溪流之美 赤石溪流

作為白神山地的源流，清流赤石川是香魚、山女魚、紅點鮭等魚種的寶庫。特別是這裡的香魚被稱為「金香魚」，每年7月1日的解禁日時都有大批來自縣內外的釣客為此造訪。另外，從沿著溪流的赤石溪流線公路，能欣賞四季更迭的美景，還有「青岩瞭望所」等名勝風景，能充分享受新綠及紅葉等四季更迭的溪流之美。



香魚之鄉

白神山地的水

以優秀的保水力著稱、被稱為「天然水壩」的山毛櫸林。將於世界自然遺產白神山地的山毛櫸林中孕育而成的清澈泉水，以日本國內最早的非加熱製法灌裝成瓶裝水。





國家史跡 種里城跡光信公宅邸

是由自南部下久慈入府種里的大浦光信公所建造的種里城跡。在繼承光信公遺願後的第五代為信公時，達成了統一津輕的大業，故有奠下津輕藩的基礎建設的始祖一說。除了光信公的銅像外，陵寢靜靜的佔據一方，每年5月～6月時，更是有為津輕藩紋徽的牡丹花約800株爭豔綻放。

- 開館日／5月1日～10月31日的週五・六・日
- 開館時間／9:00～17:00 (9月起縮短至16:30)
- 入場費／成人300円・高中生220円・國小・國中生150円
- 聯絡資訊／鯨ヶ沢町教育委員會 ☎0173-72-2111

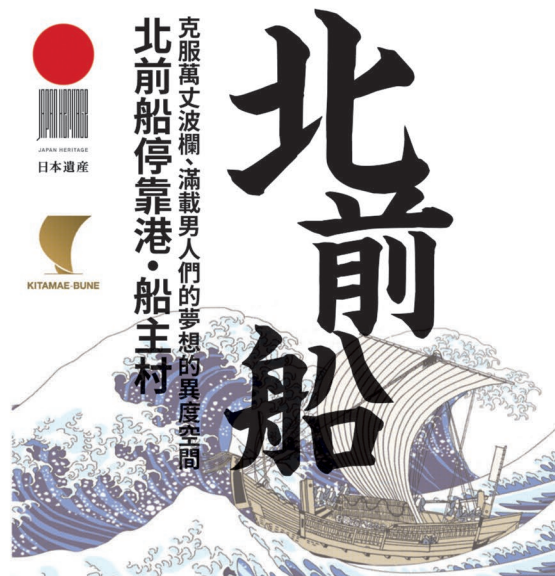


光信公陵寢

大永6年(1526)10月8日逝世的光信公，根據遺言穿著鎧甲、配戴太刀、在腰間繫上法螺，以朝向巽卦(東南)方向的站姿直接被下葬。



津輕藩始祖 大浦光信公



白八幡宮大祭

因為北前船而從京阪地區傳入、有300年以上歷史的祭典。汲取京都祇園祭的流程，神輿渡御、山車、傳統藝能等上方(京阪地區)文化的風情，都能在這找到影子。縣指定・町指定文化財。4年舉辦1次。



復元後北前型弁才船(大型木造帆船)
「Michinoku號」(野邊地町所有)

在2017年被認定為「日本遺產」！ 北前船

身為津輕藩的御用港口而曾經繁盛的鯨ヶ沢。在作為西迴航線的停靠港而熱鬧起來，藉著來自大阪、北陸地方的北前船的相互來往，在經濟、文化等方面受到許多恩惠。在白八幡宮供奉著的船繪馬，正向現今的人們傳達當時港口的樣子。



白八幡宮繪馬



尾崎酒造酒藏

江戶時代自福井縣遷移過來，以「北前船運送水產品時用來堆存放貨的倉庫。自萬延元年(1860)起，是青森縣西海岸唯一的酒窖，現在也繼續使用著。



鯨餅(村上屋)

因為北前船而自京都傳入的「鯨餅」。原料非常簡單，只有白米、糯米、紅豆、砂糖，可以享受其Q彈的口感及高雅的味道。



古曲 鯨ヶ沢甚句

因為北前船而從秋田・北陸地區傳入的盆踊。町指定文化財。





釣香魚(赤石川)



日本海の夕陽

岩木山和油菜花

Nagisa橋

晚霞餘暉的漁港

鯉ヶ沢漁港與岩木山

橫越赤石川の鐵橋與Resort白神臨時快速列車

開動囉！來嚐嚐新鮮、來自白神的恩惠

有山、有河、有海的鯉ヶ沢，春夏秋冬都能品嚐山珍海味。以竹筍、蟒蛇草、菇類等山菜為首，還有在白神山地的清流中成長的香魚、哲羅魚，以及真鯛、比目魚之外，冬天有長槍烏賊；夏天有魷魚；秋天有鮭魚等為餐桌增添色彩。季節性的風景「魷魚窗簾」，更是充滿美食的鯉ヶ沢的代表。



魷魚窗簾



烤魷魚



赤石川の「金香魚」

赤石川的清流中孕育出閃耀著金色光芒的香魚。在村內養殖成功後，將魚苗發送到縣內各地的河川。簡單地用炭火做鹽烤、味噌田樂燒之外，Uruka(鹽漬內臟)或Izushi(發酵熟成的魚肉)也能在這品嚐。



鹽烤金香魚



哲羅魚丼

夢幻之魚「哲羅魚」

哲羅魚，是目前只有在北海道的一部份地區才有的夢幻之魚。在村裡，目前利用白神山地的清流，來從事哲羅魚的養殖。被稱作「河中的鮭魚」的哲羅魚，不只能做成生魚片或烤魚，在西式料理中也常使用。在鯉ヶ沢町內的餐廳裡，可以沾上這裡的原创醬汁來品嚐。現在哲羅魚很受歡迎。

■提供店家(需預約)／熊之湯溫泉・Secchan的體驗之家、居酒屋兒雷也・1091(Iregui)

■提供店家(隨時)／Drive In 沙風
■提供店家(需預約)／GRAND MER山海莊飯店・鯉ヶ沢溫泉水軍旅館・Rockwood Hotel & Spa・割烹 水天閣・居酒屋 兒雷也

講到鯉ヶ沢就少不了他們！鯉ヶ沢的人們

故鄉大使



舞之海秀平

擁有相撲界最迷你的身體、卻用「貓騙」「跳八舟」等炫麗的技巧征服了多數相撲粉絲的前小結「舞之海」先生，就是鯉ヶ沢町出身的。總能用技巧打倒大型力士的他，被稱為「炫技百貨」「平成的牛若丸」。目前除了擔任相撲解說員外，也在體育賽事播報、現場直播等各種分野上活躍著。

特別觀光大使



「Wasao」

在網路上因為被介紹為醜的好可愛，而一下有名起來的秋田犬「Wasao」。不只擔任村裡的觀光大使及觀光站長，還初次登上了大螢幕，在當時非常活躍。2020年6月8日，在大家依依不捨的送別下，永遠離開了我們。現在，繼承了「Wasao」遺願的Wasao家族掌上明珠「Cyome」、正繼續努力帶給大家歡樂！

明明都說好了是朋友
對不起呀
這樣很狡猾吧
再一下下就好
就讓我這樣

攝影地／Hanamasu公園



山珍・海味・伴手禮都能在這買齊。 海之驛站Wando OPEN

新鮮的海味及蔬菜・水果・加工品、伴手禮等集一堂的海之驛站Wando。這裡附有用餐區及免費休息區，在觀光情報區則提供住宿、觀光團、活動的情報。另外，這裡也販賣人氣醜萌秋田犬「Wasao」的周邊商品。在2樓的「鯉ヶ沢相撲館～舞之海故鄉展館～」，有介紹相撲的傳統及本地出身的力士的活躍功績等。

■營業時間／4月～11月／9:00～18:00

12月～3月／9:00～17:00(12月31日提早至15:00閉館)

■定休日／1月1日～3日休館 另有其他臨時休館日 ■聯絡方式／☎0173-72-6661



鯉ヶ沢相撲館 (海之驛站Wando2F) 「舞之海故鄉座敷」

以鯉ヶ沢出身的前關脇綾川及被稱為炫技百寶的前小結舞之海為首，介紹本地出身的力士的活躍功績及傳統、文化等。除展示板及土俵外，還展示著舞之海在大相撲時代時的鬘及服裝、兜擋等。

■營業時間／4月～11月／9:00～17:00

12月～3月／9:00～16:00(12月31日提早至15:00閉館)

■定休日／1月1日～3日休館 另有其他臨時休館日

■料金／入場免費、力士cosplay服租借一人500円



JR鯉ヶ沢站內 鯉ヶ沢町觀光資訊中心

這裡提供鯉ヶ沢町的觀光情報，也歡迎利用腳踏車租借及保管行李的服務。

■營業時間／8:30～16:30

■定休日／4月～10月無休

11月～3月為週二・週三休館

1月1日～3日休館 另有其他臨時休館日

■聯絡方式／☎0173-72-7000



青森Spring Golf Club

曾經有舉辦過男子Regular tour的球場。在壯麗的岩木山山腳下展開的寬廣戰略性球場，還能遙望日本海與津輕平原的視野更是一絕。

●球場／距離:7,104Y Par72

●設備等／練習場:300Y 發球台24 休息站・5人座高爾夫球車

■聯絡方式／☎0173-72-1011

■期間／4月中旬～11月中旬

■官網／<http://www.rockwoodhotel.com>



青森Spring Ski Resort

位於秀峰岩木山北面的滑雪場，積雪量・雪質都獲得穩定口碑的長程路線。日本海・津輕平原盡收眼底，擁有能緩緩穿越山毛櫸林的初學者路線、也有最大斜度30度的大坡等各種豐富路線是此滑雪場的魅力。

●路線／全長3.4km 共14條路線 ●吊椅・纜車／5種

●設備等／附設旅館・餐廳

■聯絡方式／☎0173-72-1011

■期間／12月中旬～4月初旬

■官網／<http://www.rockwoodhotel.com>



用全身去盡情 接觸自然吧！ 鯉ヶ沢SUP體驗

SUP(立式划槳)體驗是一種不管在河・湖・海、只要有水的地方就能享受的戶外活動。可以從河川划到出海、訓練體幹的瑜伽等，玩法非常多元。

■期間／6月～9月

■聯絡方式／GOOD ADVENTURE ☎090-4848-1916



「努力的謊言」



「欸、那妳還喜歡他嗎？」
「當然不喜歡啦！」
一股衝動就這樣來了
可是，我的心意沒有變
因為，還是那麼的……

攝影地／大高山綜合公園



鯉ヶ沢の水産品

豐富的水產品



哈密瓜和西瓜



白米



蘋果



岩木山麓蘆筍

新・當地丼飯

鯉ヶ沢當地丼飯 「鯉ヶ沢比目魚蓋飯」

幾乎全年都能捕獲的鯉ヶ沢產比目魚，是注入了白神山地的清流的日本海所孕育出的逸品。用最高級的比目魚奢侈地直接放入醬料醃漬、在白飯上鋪上滿滿魚肉後就是名產「鯉ヶ沢比目魚蓋飯」。各店家有其各自的獨傳秘方醬料，用來製作美味的蓋飯。



務必品嚐！

比目魚蓋飯

鯉ヶ沢是哈密瓜和西瓜的著名產地

地處面對日本海位置的鯉ヶ沢町，因為有很多砂質的農地，有著適合栽培哈密瓜及西瓜的土壤。冷暖溫差大的氣候，以及來自日本海的海洋礦物質，乘著風、碰到岩木山後從而降落、並注入在山腳下的農地，所以能種出高糖度又美味的哈密瓜及西瓜。請一定要嚐嚐我們引以為傲的哈密瓜及西瓜！



長谷川農園
H.GreenWork
長谷川貴輝先生



特產品在「故鄉納稅」也能購買。



故鄉Choice



故鄉指南



樂天故鄉納稅

在「auPAY故鄉納稅」「故鄉Premium」「SAISON的故鄉納稅」也能購買。

鯉ヶ沢乳製品

人・動物・自然的調和 療癒系牧場 長谷川自然牧場

不使用一般的濃厚飼料，而是使用自家調製的發酵飼料來飼養；並將通常為6個月的飼育期間、延長至10個月而產出的自然成熟豬，油脂帶有甜味、口味層次豐富且鮮美多汁。自然放養的雞蛋，則具有新鮮彈力及口味香醇的特徵。



■聯絡方式／☎0173-72-6579

ABITANIA酪農牧場

以在大自然中悠閒地放養的乳牛，所榨出的牛乳來製作的濃厚霜淇淋及冰品很受歡迎。優格和莫札瑞拉起司也是很經典。可以在牧場內的咖啡廳中享用。

很美味唷～！



■聯絡方式／Café MilMu
☎0173-72-1727

鯉ヶ沢甜點・小吃

鯉ヶ沢當地美食！

讓我們來介紹大受鯉ヶ沢村民們喜愛的秘密甜點 & 小吃。用麻糬包著蛋糕的就是和菓子老店「Yamazaki」所販賣的「大福蛋糕」；鯉ヶ沢的人們自小時候嗜著的就是「章魚燒西海」所販賣的「雞肉棒」；「菓子工房TATUYA」所販賣的「香蕉船」則是有綿密、濕軟、不厚重的海綿蛋糕，加上滿滿的生奶油更是一絕！



大福蛋糕



雞肉棒

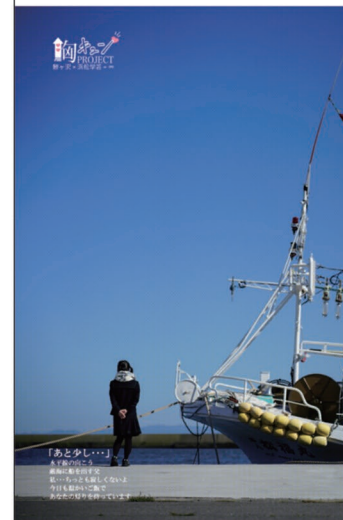


香蕉船

「再」會兒



鯉ヶ沢 × 浜松學堂 × 00



水平線的那頭
頂著浪出海的爸爸
：我可是一點都不寂寞呢
今天也會有熱呼呼的飯
等著你回家

攝影地／鯉ヶ沢魚港



鯉沢溫泉 GRAND MER山海莊飯店



建築在高地上，能將日本海一望無遺的旅館。有日式石庭風景的露天溫泉及西式露天，看著夕陽沉入海裡，或冬季強而有力的大浪，這裏都能盡情享受隨四季變遷的日本海景觀。用餐的部分，則有經驗豐富的廚師嚴選山珍海味為您提供。



- 聯絡方式／☎0173-72-8111
- 交通方式／從鯉沢站開車5分鐘
- 官網／<http://www.hotel-grandmer.com/>
- 網路／有WiFi

鯉沢溫泉 水軍旅館



位於人氣的五能線「JR 鯉沢站」的沿線，能感受歷史風情的木造溫馨感，像是隱藏版秘密小店的和風旅館。這裡的溫泉，是被稱為化石海水的古代海水而來的珍貴天然溫泉。請好好享用春夏秋冬滿滿季節感的山珍海味。



- 聯絡方式／☎0173-72-6511
- 交通方式／從鯉沢站開車3分鐘
- 官網／<http://suigunnoyado.com/>
- 網路／有WiFi

鯉沢高原溫泉 Rockwood Hotel & Spa



以被稱作津輕富士的岩木山為背景，能一望津輕平原和日本海的Rockwood Hotel & Spa。大浴場的視野特別好，在大自然包圍的風景下，讓人身心都能沉靜放鬆。附設滑雪場、高爾夫球場。



- 聯絡方式／☎0173-72-1011
- 交通方式／從JR鯉沢站開車20分鐘
- 官網／<https://rockwoodhotel.com/>
- 網路／有WiFi

民宿 東洋赤羽



日本海帶來的潮風、在以白神山系為源流的赤石川溪流之美的環抱下，有著圍爐裏的旅館。溪釣、海釣都非常適合。也可以依預算為您準備料理。請一定要來嚐嚐本旅館有名的炸岩魚。



- 聯絡方式／☎0173-72-5371
- 交通方式／
從JR陸奥赤石車站徒步10分鐘、
從JR鯉沢站開車10分鐘
- 官網／<http://toyoakabane.net/>

老闆夫婦

尾野旅館

鯉沢站前的家庭式旅館。女老闆豪爽又讓人開心的招待，就像回到自己老家一樣讓人安心。



- 聯絡方式／☎0173-72-3038
- 交通方式／從JR鯉沢站徒步1分鐘

熊之湯溫泉

位於以白神山地為源流的赤石溪流沿岸，像隱藏版秘密小店的旅館。號稱最後的「赤石獵人」的老闆，對白神山地及溪釣非常精通，聽聽他有趣的故事，您也能有些新靈感。在這可以享受山菜料理及金魚、山女魚料理等鄉土料理。



- 聯絡方式／☎0173-79-2518
- 交通方式／從JR鯉沢站開車30分鐘
- 營業時間／6月1日～10月30日

鯉沢野營公園 (長平青少年旅行村)

位於岩木山麓的長平高原，有著極佳自然環境的野營場。設有紮營地、木屋、小木屋，讓您盡情享受真正的戶外活動。另外，這裡也有披薩、麵包、木工、爬樹體驗。



- 期間／4月28日～10月31日
- ※小木屋為全年開放
- 聯絡方式／☎0173-72-1571

狗狗在這玩也OK、
狗狗住的也舒服！



「擦身而過」



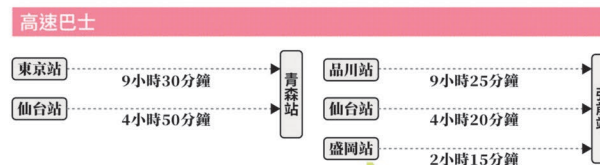
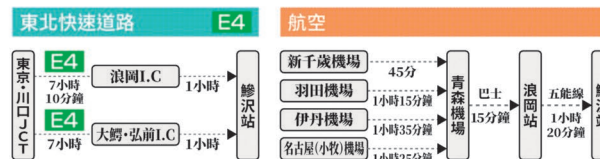
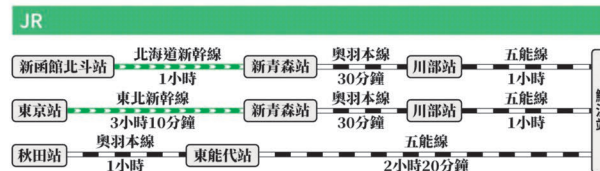
小時候
是兩個人一起爬上去了呀
不經意轉過頭的她
看著那已經像個大人的側臉
我只好慌忙地躲開她的視線

攝影地／田照田高倉神社



前往鯉ヶ沢的交通方式

●所需時間僅供參考，詳細資訊請至時刻表等確認。



「空一個位子」
倔強的我們
大概只有在夢裡能老實吧
在火車來之前
我能對你說出口嗎
真正的心意

攝影地／鯉ヶ沢站