

日本東北 鄉間體驗之旅

Lovely Natural Life
Northern Japan small town Kuroishi city



あおもりけん 青森縣
くろいしし 黒石市

Old stories, rich nature, hot springs, apple, kokeshi....
Waiting for your visit

四季分明的大自然美景
老街・温泉・蘋果・人情味
讓您難以忘懷的小鎮

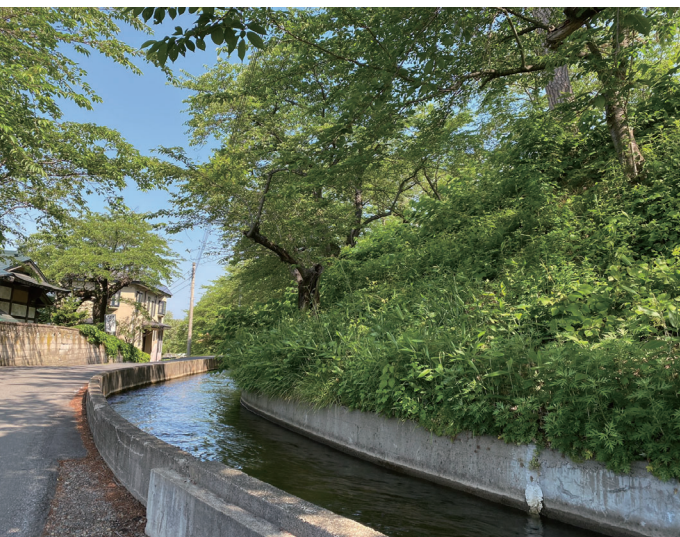


KNOCK² WORLD
KUROISHI, AOMORI
JAPAN





KNOCK² WORLD
KUROISHI, AOMORI
JAPAN



保留著江戸時代風情的【黑石小見世老街】，是個悠閑散策的好地方



14th generation Mrs.Takahashi and her grandson

3 高橋家

Takahashi Family

38-1,nakamachi,kuroishi city
0172-52-5374
9:00 ~ 16:00
k2w.jp/takahashike



4 鳴海醸造店

Narumi Sake Brewery
Since 1806

1-1,nakamachi,kuroishi city
0172-52-3321
8:00 ~ 16:00
k2w.jp/narumi



5 レストラン御幸

日式餐廳 御幸
Japanese Restaurant Miyuki

36,nakamachi,kuroishi city
0172-52-2558
11:00 ~ 21:00
k2w.jp/miyuki



6 すずのや

鈴之屋 Suzunoya

1-3,maemachi,kuroishi city
0172-53-6784
11:00 ~ 15:00
k2w.jp/suzunoya



7 蔵よし

日式餐廳 藏吉
Japanese Restaurant Kurayoshi

13,yokomachi,kuroishi city
0172-53-2111
11:00 ~ 15:00/17:00 ~ 22:00
k2w.jp/kurayoshi



8 手仕事や 李紗羅

手工藝屋 李紗羅 Handicraft Workshop Isara

2-108-1,okkonoki,kuroishi city
0172-53-0905
10:00 ~ 18:00
k2w.jp/isara



9 富士見館

Japanese Restaurant Fujimikan

2-63,fukuroi,kuroishi city
0172-52-8851
11:00 ~ 22:00
k2w.jp/fujimikan



10 ゲストハウス袋井

Guest house 袋井
Guest house Fukuroi

3-53-12,fukuroi,kuroishi city
0172-40-0117
k2w.jp/fukuroi



11 民泊 北山家

Guest house Kitayama

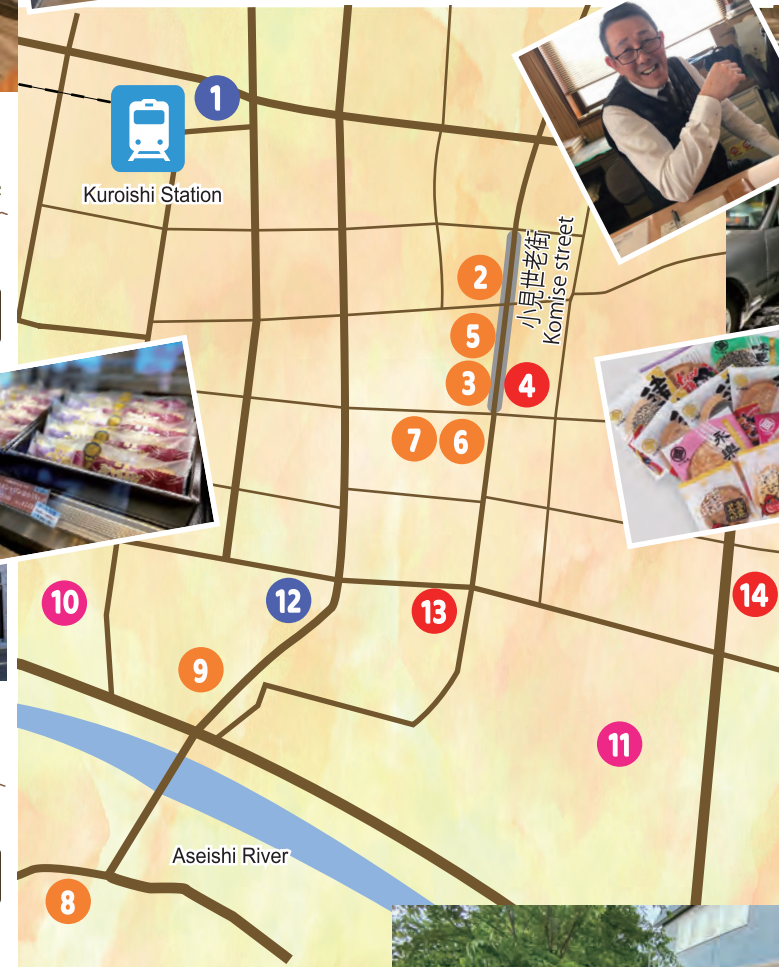
2-76,chitose,kuroishi city
0172-53-9031
k2w.jp/kitayama



13 シヤロン甘洋堂

甜點屋 Syaron Kanyodo

17-9,maemachi,kuroishi city
0172-52-4688
9:00 ~ 19:00
k2w.jp/syaron



2 十文字カフェ

十文字咖啡廳 Jumonji Caf é

33,nakamachi,kuroishi city
0172-55-6782
11:00 ~ 16:00
k2w.jp/jumonji



1 黒石観光協会

黒石観光協會
Kuroishi Tourist Association

1-187,midorichou,kuroishi city
0172-88-8815
k2w.jp/kta
9:00 ~ 17:00



12 くろたくタクシー

Kurotaku 計程車
Kurotaku Taxi

61-4,uchimachi,kuroishi city
0172-53-1116
k2w.jp/kurotaku



Japanese Crackers Shop

14 渋川製菓

煎餅屋 Shibukawa Seika

1-7,higashishincho,kuroishi city
0172-52-2381
8:30 ~ 19:00
k2w.jp/shibukawa



黒石温泉郷 満載人情味之地

24

ル・グレ

西式餐廳 Le Gré
Restaurant Le Gré



 39-1,idozawa,minaminakano,kuroishi city

 0172-54-8128

 10:00 ~ 16:00

 k2w.jp/legre



15

飯塚旅館

Iiduka Ryokan



 60,tsuruizumi,nuruyu,kuroishi city

 0172-54-8303

 k2w.jp/iiduka



16

旅の宿 齊川

旅之宿 齊川
Tabi no Yado Saikawa



 8-1,miyashita,itadome,kuroishi city

 0172-54-8308

 k2w.jp/saikawa



17

ホテルあずまし屋

飯店 舒適屋
Hotel Azumashiya



 23,miyashita,itadome,kuroishi city

 0172-54-8021

 k2w.jp/azumashiya



22

津軽烏城焼

津軽烏城焼
Tsugaru Ujoyaki



 27-109,oinomori,toyooka,kuroishi city

 0172-53-3082

 10:00 ~ 18:30

 k2w.jp/ujoyaki



21

AKB ファーム

AKB 農園 AKB Farm



 15-4,ha,nuruyu,kuroishi city

 0172-54-8042

 k2w.jp/akbfarm



19

津軽塗工房

津軽漆器工房
Tsugaru Lacquer Workshop



 65-1,tomiyama,fukuro,kuroishi city

 Tsugaru Traditional Crafts Center

 9:00 ~ 17:00

 k2w.jp/tsugarunuri



18

かねさだ旅館

兼定旅館
Kanesada Ryokan



 66-5,tomita,fukuro,kuroishi city

 0172-54-8378

 k2w.jp/kanesada



20

ランプの宿 青荷温泉

燈之宿 青荷温泉
Lamp Inn Aoni Onsen



 1-7,takinoue,aonisawa,Okiura, Kuroishi city

 0172-54-8588

 k2w.jp/aoni





與當地人一起鏟雪、BBQ，感受鄉間生活

位於亞熱帶的台灣，下雪是相當罕見的，也讓不少旅人紛紛在冬天時走訪雪國，過過打雪仗、堆雪人，甚至玩雪橇、滑雪的癮！然而要真正體驗雪國人民的生活，最難得也是最有趣的體驗，莫過於一鏟雪。位於黑石的民泊一北山家 (Guest house Kitayama)，就是端出最接地氣的生活體驗，滋養每一個造訪的旅客。

於 2019 年 5 月開始營業的北山家，貌似「灌籃高手」裡的安西教練民宿主人北山先生與馬來西亞出身的太太若冰，在家裡的小朋友長大出外唸書後，熱情好客的他們，為了讓外國遊客在日本能有一個像回到自己家的溫暖去處，便申請了民泊准證，開始了與外國朋友的交流。

在這裡，除了能感受到親切的接待，北山家還提供不同的活動體驗，讓遊客能更快融入在地生活，像是傳授鏟



雪技術、摘採蘋果，最不容錯過的，便是能大啖青森山海美味的北山家獨門 BBQ，在屋後的潺潺溪流旁，升起爐火，無論是炙燒青森美味的味噌干貝燒、黑石特產醬汁炒麵（つゆやきそば），抑或是若冰特製的馬來西亞美味料理，日馬合璧的 BBQ，絕妙滋味及在地生活的美好體驗，絕對是北山家限定！

走進傳統，繪製自己的木芥子

日本各地皆有地區限定的「鄉土玩具」，作為最能代表日本東北的鄉土玩具，絕非「木芥子」（こけし）莫屬！全日本共有 11 個地方製作傳統小芥子，全部都位於東北，木芥子的構造很簡單，就只有腦袋和身體，但它的魅力也正在這簡單的構造裡！

津輕是青森木芥子的發祥地，同樣位在黑石溫泉鄉裡的「津輕木芥子館」（津輕こけし館）就成了品鑑木芥子魅力的最好去處。已經是師匠級的阿保六知秀，在中學見過木芥子後，就深深著迷，也一頭栽進木芥子的學習之路。談起自己對木芥子的熱愛，「這還是一門學無止境的手藝，想要製作一個能夠達到匠人標準的小芥子，需要經過長達數年的練習。」看似簡單的木頭線條，卻得花上三年的時間修習外，阿保指出，「畫臉也需要用畢生的時間去學習，特別是眼睛是木芥子的靈魂。」

來到這裡，不光能細細觀賞一個個表情、圖案各異的木芥子，還能自己動手，從臉部、和服紋飾等，發揮巧思繪製屬於自己的木芥子。而受到疫情的影響，阿保也在 2020 年精心打造出獨特的「阿瑪比埃（アマビエ）」木芥子，期望疫病快快散退，並造成搶購熱潮！喜愛日本鄉土玩具的收藏控，千萬不要錯過！



民泊 北山家
Guest house Kitayama

青森縣黑石市ちとせ 2-76
0172-53-9031
k2w.jp/kitayama



阿保こけしや
Abo Kokeshi Workshop

阿保木芥子屋

青森縣黑石市花巻 34-3
0172-54-8865
k2w.jp/abokokeshi

最接地氣的日本鄉間旅遊！
三天兩夜這麼玩

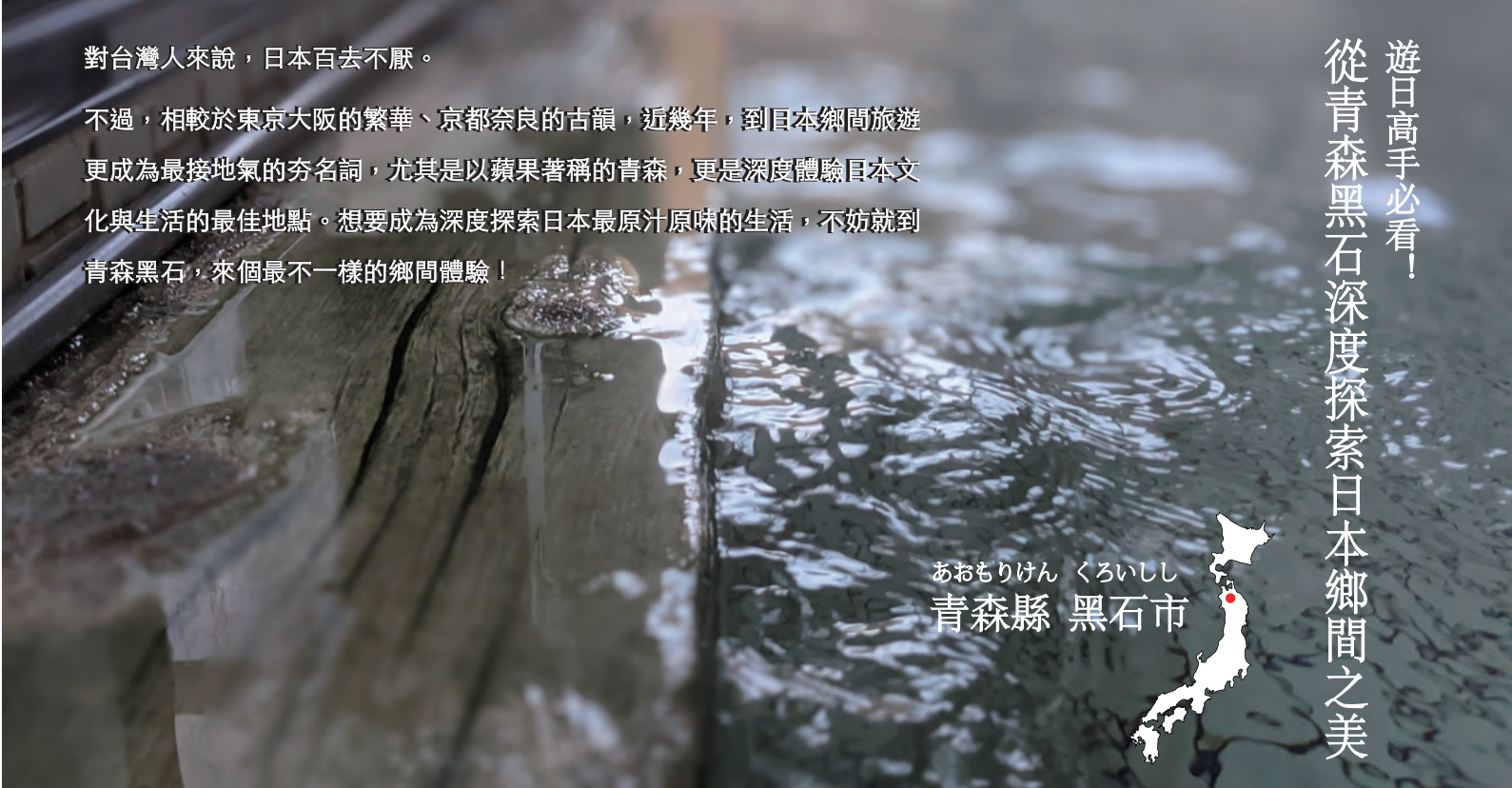
第一天：來去北山家，體驗地道民泊生活。
[instagram.com/kitayama_house](https://www.instagram.com/kitayama_house)

第二天：前進黑石溫泉鄉，穿和服習茶道。
旅之宿 齊川
[ryokansaikawa.com](https://www.ryokansaikawa.com)

第三天：化身日本職人，繪製專屬玩偶。
「津輕木芥子館」（津輕こけし館）
[tsugarukokeshi.com](https://www.tsugarukokeshi.com)
阿保木芥子屋
k2w.jp/abokokeshi

對台灣人來說，日本百去不厭。

不過，相較於東京大阪的繁華、京都奈良的古韻，近幾年，到日本鄉間旅遊更成為最接地氣的夯名詞，尤其是以蘋果著稱的青森，更是深度體驗日本文化與生活的最佳地點。想要成為深度探索日本最原汁原味的生活，不妨就到青森黑石，來個最不一樣的鄉間體驗！



日本有許多美麗的村莊，每一個村莊都有數不盡的美景；不論是《哪啊哪啊神去村》（WOOD JOB! ～神去なあなあ日常～）裡離群卻充滿生氣、魅力的山中小村，還是《小森食光》（リトル・フォレスト）中隨四季變化與自然共生的簡單氛圍，旅遊日本鄉間不僅正當道，更是品味日本生活的最好選擇。



在日本眾多地方，青森除了蘋果廣為人知，在東北新幹線通車後，大大縮短城鄉的距離，也讓日本的鄉間魅力廣為人知。而腹地遼闊的青森，除了大自然的美景之外，親自參與當地才有的趣味體驗更是感受的重點，其中「弘南線」終點站「黑石」，不僅保留江戶藩政

時代的街區建物「中町こみせ通」，再往山 - 裡能抵達以豐富泉質聞名的「黑石溫泉鄉」，再加上最傳統地道的木芥子娃娃（こけし）上色體驗，就成為最療癒又接地氣的日本鄉間之旅！

來溫泉鄉不只泡溫泉，還要穿和服學茶道



從古到今以溫泉療養區著名的黑石溫泉鄉，是由溫湯、落合、板留、青荷四座溫泉區所組成。其中，可步行至傳承工藝館，並鄰近中野楓葉山，位於板留溫泉的「旅の宿 齊川」，有著悠遠的歷史，第四代的若女將蘭子，除了承繼齊川家族的傳統，過去曾在紐約擔任美容師的她，更將自己的專業帶到旅館，精心打造了小而精巧的美髮沙龍「small」，讓每一個下榻於此的客人，都能享有與紐約時尚接軌的美容美髮服務，以煥然一新的造型與心情享受假期。

曾經留洋的她，推廣日本文化不遺餘力，所以在「旅の宿 齊川」除了能盡情享受黑石溫泉，還有別出心裁的和服及茶道體驗。日本「茶道」是以傳統手法為客人奉茶與點心的待客之道，「看似簡單的手法，舉手投足卻有深意，無論是沏茶、喝茶、茶具、點心，甚至是掛在茶室壁龕字畫和花卉中，隱藏著屬於日本的美學精神和細心。」蘭子說。

參加茶會時的服裝，正式為和服，不過沒有和服的人也不用擔心，這裡也貼心地提供和服體驗，讓想要親自體驗一回的日本文化之一的「茶道」的人，能夠以最原汁原味的方式，學習茶道基本禮儀與小知識。

freelance journalist
Amy Hung



旅の宿 齊川
Tabi no Yado Saikawa

旅之宿 齊川

青森縣黑石市板留字宮下 8-1
0172-54-8308
k2w.jp/saikawa





與民宿主人共享歡樂之旅 ～剷雪教學、冬日戶外燒烤、小芥子彩繪～



民泊 **北山家** Guest house Kitayama

居家感受・用好客熱情感染旅人家庭

北山之家民宿於 2019 年 5 月開始營業，由可愛又熱情的北山夫婦一同經營，由於家裡的兩個小孩都已長大外出唸書，房間空著，好客的夫婦倆想讓外國遊客有個像回到自己家一樣感覺的住處，因此申請了民泊准證，便開始了與外國朋友的旅遊交流。北山夫婦在讀書時期就認識交往進而結婚，太太若冰是馬來西亞華人，日語、中文、英文、馬來話都難不倒她，更因為原本的翻譯工作而結識許多外國朋友，而原本是電腦高手的北山先生，也因為太太的影響，漸漸成為好客又熱情的日本人。



冬日派對・即使下雪也可以玩得盡興

在黑石，下雪是冬天必然見到的景象，也因為如此，鏟雪就成為日常生活的重要工作，一般道路上的積雪會由鏟雪機和卡車處理，房屋前的積雪則由各個家庭自行剷除，所以，基本的鏟雪工具是在黑石的每個家庭都需要準備的，鏟雪看似新奇有趣，其實需要很大的力氣和技巧，這是屬於每位黑石人的專業技能。面對下雪這樣的氣候，除了玩雪、鏟雪之外，還能做些什麼呢？北山夫婦為大家準備了冬日戶外燒烤派對，豐盛又新鮮的食材，帶著大家輕鬆完成嫩烤牛排、扇貝燒、烤花枝、烤豬肉、烤蝦及黑石炒麵等美味料理，還有一大早就幫大家準備好的烤全雞蔬菜盅，除了讓旅人吃飽喝足，同時也認識了屬於黑石的獨特食材與料理方式。

彩繪體驗・小芥子娃娃讓旅程更有溫度

飽食一餐後，出發去體驗小芥子彩繪吧！「小芥子」是東北地區最具代表性的工藝品，師傅使用木頭削出圓圓的頭及圓柱般身體，將身體與頭部結合，手繪上眼睛、五官、頭髮及身體之後，就成為最受大家歡迎的人型木偶娃娃「小芥子」。阿保先生是小芥子彩繪專家，從國中就開始學習這項技藝，剛開始先學削木頭，學會削木頭之後才能進階到開始彩繪，今年已經是阿保先生接觸小芥子的第 55 年，儘管現在許多地方的小芥子娃娃都已開始使用機器量產，但阿保先生仍然堅持手繪，因為他想要自己的作品是有溫度的，2020 年由於新冠肺炎病毒擾亂全世界，阿保先生還特別製作了祈福小芥子，希望藉由小芥子娃娃，帶給人們更多幸福與希望。



阿保こけしや Abo Kokeshi Workshop

阿保木芥子屋



小芥子彩繪學一學

彩繪小芥子，最重要的就是眼神，因此，繪畫家是從畫眼神開始學起，購買者也是從看眼神開始選起。初次彩繪之前，繪者可以先選定參考小芥子的眼神、五官、髮型和服裝，慢慢練習作畫，等熟悉之後就可以開始進行個人創作。

前進黑石

天宇創意有限公司 Emily Chen

提到日本青森，你可能第一個想到的是蘋果，但其實在青森縣內有一個純樸充滿傳統特色的小鎮，是你們一定不能錯過的，那就是「黑石」。「黑石」除了保有許多日式傳統建築與熱鬧祭典之外，滿滿的人情味更是有別於日本其他地方的獨有特色。



從體驗傳統開展學習之旅 ～泡湯、傳統和服穿著、茶道教學～



旅の宿 齊川 Tabi no Yado Saikawa

旅之宿 齊川

世代傳承・期望帶給旅人快樂

齊川是由一位年輕美髮師若女將所經營的日式旅館，重建後至今已傳承到第四代。從前，齊川家族曾經從事經商與打獵的工作，直到西元 1624 年板留溫泉通泉後，湯治設施（泡湯治療）逐漸增加，齊川家族也開始了湯治經營，而後慢慢演變成民宿。進入齊川民宿，眼前所見都是傳統日式擺設，小巧卻很溫馨，民宿內共有 10 個房間，經由若女將與朋友們溫暖的接待，讓旅人就像回到自己家一樣，可以完全放鬆，只需要單純享受這一趟舒適與快樂的旅程。



各式體驗・幫助認識傳統文化

在齊川民宿，除了可以享受 100% 溫泉源泉、富含礦物質的空氣與八甲田山的清涼水之外，還能夠親身體驗傳統和服穿著與專人茶道教學等活動。和服是日本的正式服裝，代表著傳統文化，從前日本人只要外出就會穿著，傳統和服需要準備和服、腰帶、腰帶裝飾綁繩、腰帶上方固定裝飾綁帶、白色足袋（襪子）、日式內衣、長襦袢、襟芯、四條內部繩子綁帶、腰帶帶板、帶枕、底襖裙等，在齊川民宿的和服體驗，除了有專人協助著衣之外，也會針對傳統習俗進行解說，讓旅人能夠從和服更認識日本。日本茶道為客人奉茶，是一種茶敘儀式，日本人稱之為「茶湯」，是以品茶發展出來的特殊文化。現代的茶道，是由主人準備茶與點心（和菓子）招待客人，主人與客人按照規矩遵行茶道，在行茶道時，各項禮儀和步驟仍然有嚴謹要求，除了飲食之外，茶道的精神甚至也延伸到茶室的布置、飲茶的器皿等，相當講究。體驗完傳統文化之後，當然要泡一泡板留溫泉，齊川民宿屬 Itadome 溫泉，溫泉的品質包含鈣、鈉、硫酸鹽和氯化物，質偏矽酸，具有美化皮膚、舒緩精神的作用，睡前泡泡溫泉，保證讓一天的疲憊全部消失，精氣神滿滿迎接隔日行程。



日本茶道學一學

品茶之前，先將品茶碗擦拭一圓，再把抹茶粉約 1.5 匙放入碗內，以熱水沖泡，先食用和果子後再喝茶，沖泡第二碗時，重複以上步驟即可。



Access 交通方式

By Air 飛機



Tokyo (Haneda Airport) - Aomori 1hr 20mins
東京 (羽田機場) - 青森 1 小時 20 分鐘

By Shinkansen 新幹線



Tokyo Station - Shin Aomori Station 3hrs
東京車站 - 新青森車站 3 小時

By Car 開車



Tohoku Expressway Kawaguchi JC
東北高速道路 川口交流道

↓ 650km

Tohoku Expressway Kuroishi IC
東北高速道路 黒石出口



計程車專家 Taxi Expert
Mr. Nakamura



Kurotaku Taxi



くろたくタクシー

Kurotaku 計程車 Kurotaku Taxi

61-4, uchimachi, kuroishi city
0172-53-1116
k2w.jp/kurotaku

Standard-size Taxi for 4 passengers 4 人一車	Fares 費用
Up to 1.2km 1.2km 以内	670 JPY
Every additional 292m 每 292m 另加	90 JPY
Charter Taxi 包車 (30mins 每 30 分鐘)	2940 JPY

※ We also have large taxis. Please contact us if you need.



2019 年由熱愛黒石市者所組成。歡迎您前來黒石市遊玩。我們將為您提供一個又有趣又安心的黒石鄉間體驗之旅。

"Knock² world" was established in 2019. Composed of members who love Kuroishi City so much. Welcome to visit us. We'll provide you an interesting and safe experience in our lovely small town.



1-187, midorichou, kuroishi city
0172-88-8815
<https://k2w.jp>
kuroishikankou@gmail.com

