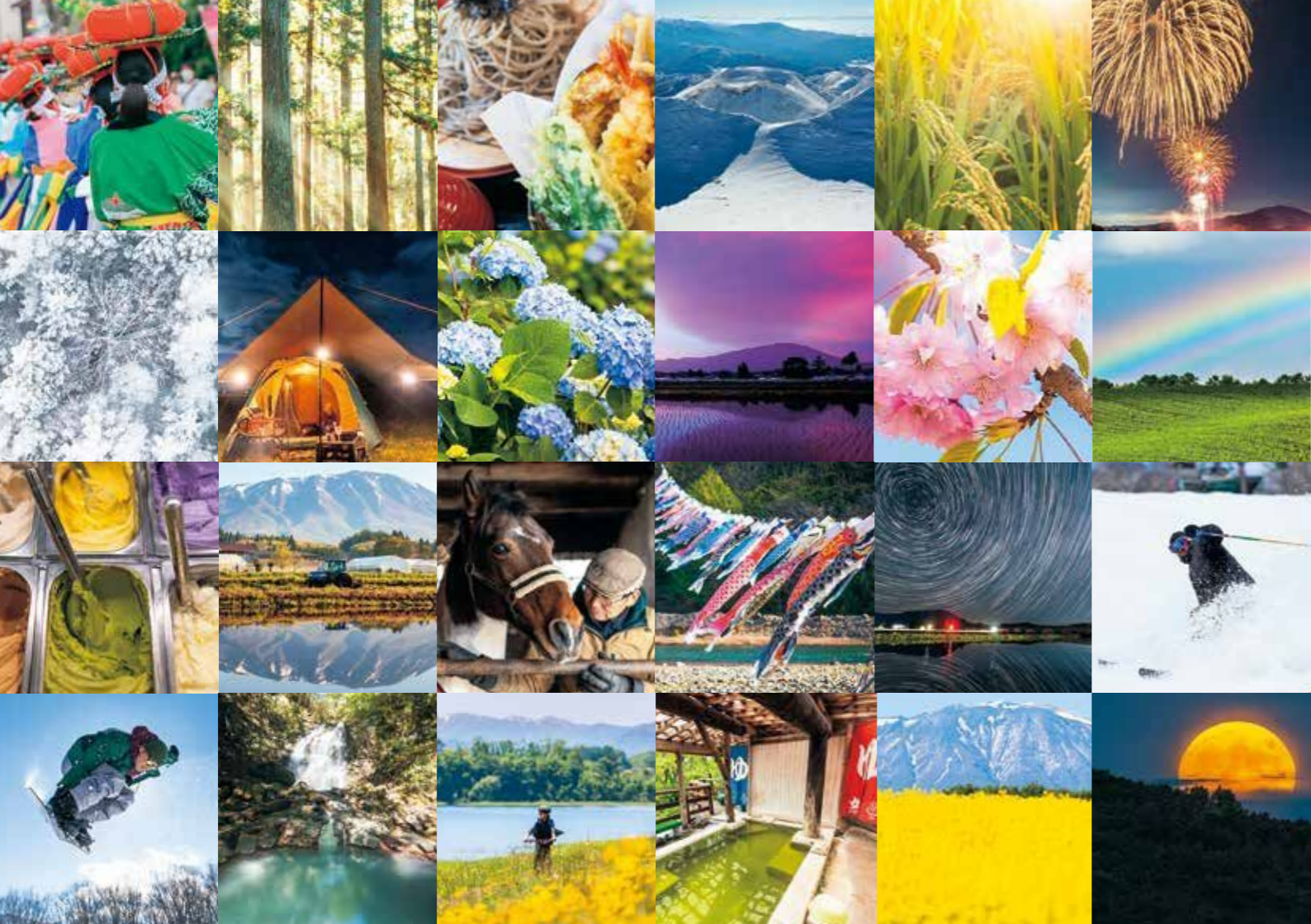


栗石旅遊手冊



DISCOVER  
SHIZUKUISHI



## 雫石町——四季皆宜的旅遊勝地

雫石町（雫，音同「下」）位於岩手縣最西部的山區，周圍圍繞著岩手山及其他幾座山峰，堪稱雪上運動聖地。在溫暖的季節，遊客可以在風景如畫的山野中健行或體驗其他戶外運動。除自然美景之外，這裡還可以體驗溫泉和購買傳統手工藝品，以及品嚐當地盛產的水果和蔬菜。





彩虹是雫石町的特色景觀，春天，它懸於排排櫻花枝頭，為絢爛花事更添閃亮；冬季則橫跨白雪皚皚的岩手山，為雪景畫上繽紛色彩。因此，「彩虹最愛雫石町」成為了當地的最佳廣告語。

## 目錄

自然：NATURE OF SHIZUKUISHI	5
文化：CULTURE OF SHIZUKUISHI	25
地點：LOCATION LIST	38
交通：ACCESS INFORMATION	40

Photographer / Pete Leong William Quinlan Faris IWANE DAISUKE





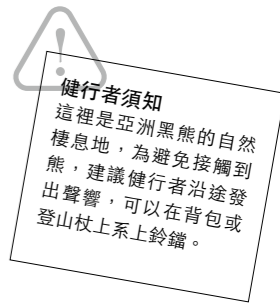
## 在雫石町健行

雫石町（雫，音同「下」）的西北部是十和田八幡平國立公園的一部分，町內有多座山峰，由各種登山步道相連。從這裡可以探訪岩手山、烏帽子岳、秋田駒岳和三石山。無論是資深的登山者，還是只想在山間悠閒漫步的人，都能在健行中領略無數美景。以下將介紹雫石町數條主要健行路線，並給與一些讓你在雫石町的旅程更加充實的建議。

在雫石町進行戶外運動前，建議先造訪位於十和田八幡平國立公園內的網張遊客中心。這裡不僅提供娛樂活動資訊，還有關於岩手山以及國立公園內其他山峰的自然歷史綜合資訊。這座遊客中心在2020年經過整修，現配備了AR等互動技術，可以用多種語言提供健行路線地形圖等各種資訊。

### 岩手山

岩手山是日本百名山之一，海拔2038公尺，為岩手縣的最高峰。雫石町就坐落在其西南方山腳下。千百年來，當地百姓將這座山視為聖地，由此形成了山岳崇拜的傳統。從雫石町出發攀登岩手山，主要有「御神坂線」和「網張線」兩條路線，均有一定難度。



#### 健行者須知

這裡是亞洲黑熊的自然棲息地，為避免接觸到熊，建議健行者沿途發出聲響，可以在背包或登山杖上系上鈴鐺。

### 三石山

三石山有兩條迷人的山徑：沿溪谷行走的「瀧上線」略具挑戰性，「奧參道線」則較短也更受歡迎。三石山以本州每年秋季最早能看到紅葉而聞名。



### 烏帽子岳

烏帽子岳的「瀧上溫泉線」行經千沼原，難度頗大。千沼原名副其實共有900多座池塘，育有各種高山花卉。



### 秋田駒岳

秋田駒岳的登山道「國見溫泉線」難度中等，這裡以夏季美不勝收的高山花卉等植物著稱。



### 網張森林

這片秀麗的森林位於岩手山南麓，林中多為山毛櫸和槲櫟。「網張森林自然小徑」穿行林間，四季皆宜行走，對體力沒有特別要求，走完環線約1小時。對第一次挑戰或時間有限的遊客而言，這條路線會是領略當地自然美景的理想選擇。這片森林四季皆風景宜人，秋天紅葉繽紛時尤勝。冬季時，穿雪鞋健行網張森林自然小徑同樣值得推薦。在網張遊客中心可以租到傳統的日式橢圓形雪鞋和現代雪鞋。



## 鳥越瀑布和逢瀑布

這兩座地標性瀑布，在新綠盎然的初夏和彩葉繽紛的秋季尤為迷人。

鳥越瀑布位於雫石町（雫，音同「下」）郊外風景如畫的葛根田溪谷中，落差30公尺。瀑布附近就是瀧上溫泉區，在此可見騰騰蒸汽如雲霧般繚繞在瀑布底部的碧綠水潭上。瀧上溫泉接待當天來回的遊客，在欣賞瀑布之餘還可享受泡湯樂趣。但需注意，冬季進入該區域的道路會封閉。

鶯宿溫泉村內的逢瀑布規模略小，但遊客可以近距離地觀賞這一美麗的多級瀑布。從村中大部分住宿地都可步行到達。



## 網張遊客中心

網張遊客中心座落於十和田八幡平國立公園內，為遊客提供岩手山及國立公園內其他群山的休閒娛樂、自然歷史資訊。該中心於2020年經過整修，現在配備了AR等互動技術，以多種語言向遊客提供健行路線和地形圖等各種資訊。

從網張出發的步道可以通往5座山：岩手山、烏帽子岳、秋田駒岳、三石山和八幡平山。中心的工作人員會根據步道路況及遊客的需求喜好提出建議，還能代為安排戶外活動，並回答關於當地地形和野生動植物方面的各種問題。

夏日觀螢和冬季雪鞋健行（可租借雪鞋）都是遊客中心很受歡迎的活動。遊客中心也是「網張森林自然小徑」環線的起點，這條入門級路線四季都宜行走，適合各年齡層人群，對體力要求不高。

## 戶外活動

雫石町（雫，音同「下」）無論四季都十分美麗。春有細嫩的新綠和粉紅的櫻花；夏有濃綠的樹蔭和城外山道旁的高山野花；秋季賞紅葉的勝境不勝枚舉；待到初雪降臨，整個地區又化為冬日仙境。以下推薦能幫助遊客更好地體驗雫石町的精彩戶外活動。

### 露營地

露營是與雫石町的大自然親密接觸的方式之一。町中的兩處露營地設施齊備且都有溫泉。



### 雫石あねっこ道之站露營地

這處營地占地廣闊，且位於雫石あねっこ（anekko）道之站公路服務區旁，從橋場溫泉，到餐廳、店鋪，設備齊全，十分便利。來此露營的多為自駕或騎摩托車的遊客，但營地也設有專門區域接待搭乘公共交通而來的旅客。營地占地廣大，因而特別受闔家出遊的家庭旅客歡迎。營地旁邊的小河可以嬉水，對小孩來說也非常安全，此外還有一大片草坪，能讓孩子們盡情玩耍。營地的名字「あねっこ」來自當地方言對年輕女子的暱稱。



### 網張溫泉露營地

該營地位於海拔770公尺處，是岩手網張溫泉休暇村的一部分。露營者可以使用酒店設施及毗鄰的藥師湯溫泉館。營地分為兩片區域，一片是被樹林包圍的「林間營地」，另一片是開闊的「草地營地」。對露營新手或未帶裝備的遊客，工作人員會預先搭好帳篷，準備好全套裝備和食物。營地旁就是「網張森林自然小徑」，是一條適合各年齡層，對體力也沒有特殊要求的路徑。



## 雪鞋健行

必須穿上雪鞋才能在冰天雪地中領略自然景觀。在這裡，各個年齡層的人都能享受冬日風光的魅力，以及尋找雪地上動物足印的樂趣。穿著雪鞋在「網張森林自然小徑」上健行是令人難忘的體驗。在附近的網張遊客中心，可以租借傳統的橢圓形日式雪鞋或現代雪鞋。任何關於小徑以及沿途能見到的植物和動物的問題都能洽詢工作人員。遊客可以參加定時出發的團體遊，也可以自由探索，還能深入一些無雪季裡難以到達的森林秘境。



## 綠色農家樂和農事體驗

雫石地區水質優良，土壤肥沃，有著悠久的農耕歷史。這裡種植水稻的歷史可能早至古墳時代（大約250-552），農業和畜牧業的繁榮一直延續至今。雫石町歡迎遊客透過體驗農事和當地居民互動，更深入地瞭解日本鄉土生活。還可參加手打蕎麥麵等烹飪體驗。當地也許無法提供完善的外語服務，但加入綠色農家樂計劃的雫石町居民將竭盡所能地讓每一位遊客賓至如歸。

### 在 網張訪客中心租借雪鞋

在一月和二月期間，網張遊客中心會提供雪鞋租借服務，讓您可以徒步登上附近一座名為 鎌倉森 (Kamakuramori) 的山頂。山路通常都很平坦，是嘗試雪鞋徒步攀登陡坡的好機會。如果想更輕鬆一點，您可以直接在遊客中心正北方的森林裡用雪鞋環繞一圈，而不用爬上山頂。





## 雪上運動

冬季，大量遊客為體驗單板和雙板滑雪湧入雫石町。當地有3座滑雪場，都位於岩手山南麓。遊客可以根據自己的需求選擇雪場，如果時間允許，全都體驗一遍也未嘗不可。在雪道上渡過漫長而高強度的一整天後，從雫石町的眾多溫泉裡挑一處泡澡，可謂是放鬆肌肉、提振精神的最佳方式。

### 雫石滑雪場

這座毗鄰雫石王子酒店的滑雪場，擁有上好的粉雪，提供適合各年齡層各種活動，更因為兼有「滑雪進出酒店」的便利，讓它成為雫石町進行冬季運動和度假的理想基地。這座雪場還是1993年亞洲首次高山滑雪世界錦標賽的舉辦地。雪場擁有20條雪道，皆可一覽岩手山全景，其中1條更長達4.5公里。兒童或充滿玩心的大人可以在雫石雪上樂園玩雪橇和輪胎滑雪，這種輕鬆有趣的遊戲是親子活動的理想選擇。此外，滑雪者還可以乘坐被稱為「雪貓」的雪履帶式車輛，在導遊帶領下前往人煙稀少之地，來一場「雪貓滑雪」，挑戰無人涉足的野雪。

### 網張溫泉滑雪場

網張溫泉滑雪場擁有滑雪愛好者眼中當地品質最好的粉雪。雪場位於十和田八幡平國立公園內犬倉山的山坡上，四周被原始森林環繞。秋季，訪客可以乘坐吊椅沿索道一路欣賞漫山紅葉。岩手網張溫泉休閒村就在滑雪場附近，內設5處溫泉，當天來回的遊客可以在「藥師湯」泡澡，它的露天溫泉池位於海拔760公尺高處，可將周邊山野全景盡收眼底。

### 岩手高原雪地公園

岩手高原雪地公園規模較小，但同樣擁有多種雪道、滑雪學校和兒童遊樂區，並且還是眺望盛岡市風貌的絕佳觀景點。在雫石町的3座雪場中，這裡的坡道長而平順，因此特別受單板滑雪者青睞。這裡還有設施齊全的貓跳雪包區和「自由式滑雪道」雪地公園區，單板滑雪者可以利用特別維護的「雪包」挑戰各種技巧。公園內不提供住宿，但附近有不少日式旅館和西式酒店。



## 自由屋夏季滑雪場

來到栗石町（「栗」，音同「下」）的人大多為了冬季雪上活動而來，但在「自由屋」，非雪季也照樣可以體驗雙板或單板滑雪。雪場的老闆是一位熱衷雪上運動的持證教練，他希望在溫暖的季節裡也為滑雪者帶來不同的體驗，因此創立了這處深受當地民眾及外地遊客歡迎的新穎“滑雪場”。

雪場設有3種不同難度的坡道。初學者從最簡單的坡道開始，循序漸進，建立起自信後再挑戰跳躍動作。訪客可以使用自己的滑雪板。但鑒於在無雪季造訪栗石町的遊客多半不會攜帶裝備，自由屋提供所有裝備的租賃服務。參加者必須穿戴救生衣、頭盔和其他防護裝備。4歲以上兒童就可以參加滑雪，有時孩子們比家長更快掌握技巧呢！除了大風或暴雨天氣，自由屋全天候開放，這裡擁有三個水上跳台，以及滑板區，還設有淋浴室和更衣室。



## 雫石町YU-YU農場與流鏑馬體驗

YU-YU（音同「悠悠」）農場是一處以馬為主題的休閒地，也是雫石町（雫，音同「下」）唯一可以體驗騎馬和野外騎行的場所。在過去的岩手縣農村，馬是不可或缺的耕種和移動時的夥伴，更被當作重要的家庭成員。在YU-YU農場，對馬的關愛與尊重被視為傳統，並延續至今。

在農場，遊客可以體驗日本的騎射術——流鏑馬。流鏑馬是一種騎在奔跑的馬背上向木靶射箭的傳統箭術。流鏑馬比賽經驗豐富的農場主人，會協助初學者體驗此項傳統運動的樂趣。



如果想要多騎一會兒，YU-YU農場的嚮導可以帶遊客騎馬穿越雫石町，欣賞風景如畫的原野和山間。就連幼兒或不太懂馬的人也不必擔心，有農場工作人員的指導，可以安全體驗騎馬的樂趣。農場還擁有一座寬敞的室內馬場，即使下雨天也可以練習流鏑馬和騎術。除馬匹之外，農場還飼養了各種動物，包括狗、貓、兔子和雞等，並設有兒童遊樂區，適合親子活動。YU-YU農場入場免費，但參加流鏑馬等騎馬活動需要付費，建議提前預約。





## 小岩井農場

岩手山下的小岩井農場占地約30平方公里，是日本最大的民營農場之一，其歷史可追溯到1891年。在小岩井農場，不僅可以瞭解雫石町酪農業的發展史，還能參觀被指定為國家重要文化財產的農場之早期建築，適合闔家旅遊。小岩井農場的乳製品銷往全國各地，並用於農場餐廳的各種菜餚中。此外，日本著名作家宮澤賢治的《春天與阿修羅》等多部作品中都有對小岩井美景的描寫，深受人們喜愛。



## 酪農業今與昔

農場房屋建於1898年至1936年間，大部分仍在使用，其中一些建築物，如兩座日本最早的筒倉和六座牛舍，現已被指定為國家重要文化財產。

遊客在上丸牛舍及周邊可以瞭解今日奶牛場的運作、近距離觀察奶牛和牛犢；在博物館可以探尋小岩井農場的歷史、瞭解它的創建過程、觀看百年前的農業機械、照片等展品。

## 與自然和諧共處

小岩井農場的一年四季各有魅力，無論哪個季節來訪都有美景和適宜的活動。春季是旅遊旺季，以岩手山為背景的絢爛櫻花是攝影的絕佳主題。牧場裡有一棵單株櫻花樹「一本櫻」已矗立了一百多年，儼然已成觀光勝地。最初種下這棵樹的本意是為第一批奶牛遮蔭，如今這棵櫻樹已高達20公尺。

儘管大多數人來小岩井農場都是為了體驗農場生活，但為了保護動物和人類的共同棲息地，農場還特地保留了一片廣闊的森林，可為學校以及其他團體組織各種森林自然體驗活動，讓參與者切身感受為下一代保護和維持現有環境的重要性。



CULTURE  
OF  
SHIZUKUISHI



文化



## 栗石の温泉

栗石（栗，音同「下」）地區溫泉種類豐富。泡溫泉在任何時候都是享受，在滑完一整天雪後的冬日更是如此。以下推薦的溫泉有些是酒店或旅館內的附屬設施，有些是獨立場所，但大部分都接待住客和當天來回的遊客。

## 網張温泉

這處溫泉位於岩手網張溫泉休暇村內、岩手山腳下，對於馳騁於附近坡道的滑雪者來說極為便利。場內有多個浴池，從其中位於海拔760公尺處的露天浴場可全覽周邊風景。



## 鶯宿温泉

這座溫泉小村450多年以來一直都是熱門的溫泉勝地。這裡擁有各種類型的住宿，從現代風格的酒店到家族經營的日式旅館一應俱全。傳說在16世紀晚期，有個男人看見一隻日本樹鶯將受傷的腿泡在水中，從而發現了這處溫泉。此後，當地居民便開始來此處泡湯。

## 南網張ありね (arine) 温泉

這處位於「ゆこたんの森」(Yukotan no Mori) 旅館內的溫泉浴場宛如融於週邊的林之中，對當天來回的遊客開放。

## 玄武温泉

這座靜謐的溫泉村位於葛根田川畔，水質異常溫和，其部分設施向當天來回的遊客開放。





! 以下兩個溫泉區在冬季因大雪而暫時休業。

### 國見溫泉

該溫泉區有兩家日式旅館：石塚旅館和森山莊，皆向當天來回的遊客開放。旅遊大巴無法進入溫泉所在的溪谷，溪谷裡也沒有手機訊號，但這反而讓它成為尋求避世者的理想去處。富含礦物質的溫泉水色澤碧綠，極為罕見。



### 平石高倉溫泉

此處溫泉位於平石王子酒店內，房客和當天來回的遊客均可使用。露天浴池四季景色皆宜，浴池旁的錦鯉池中色彩斑斕的遊魚更為泡湯增添一份趣味。

### 橋場溫泉

這處溫泉只接待當天來回的遊客。溫泉毗鄰露營地，屬於平石あねっこ (anekko) 道之站公路服務區的一部分。除了溫泉，服務區還有餐廳和紀念品商店。洗浴方式可選日式或西式。



### 瀧上溫泉

位於「瀧觀莊」旅館內的這處溫泉環境幽僻，四周山毛榉樹林環繞，距離壯觀的鳥越瀑布也很近。溫泉也接待當天來回的遊客。



## 栗石的食文化

栗石町（栗，音同「下」）的居民大多務農，當地生產的高品質農產品是農民們引以為傲的成果。這裡的旅館和餐廳盡可能使用各種當地出產的食材來招待遊客。對於想要體驗栗石食文化的遊客，特別推薦以下美食：

### 行動餐車市集

這場每年從5月持續至11月，每月舉行一次的露天市集，是栗石町特有的活動。在這裡，小型平板貨車搖身一變成為一間間小店鋪，販賣各式各樣的商品。在Yoshare Street上，遊客可以找到當地新鮮採收的蔬菜、點心、手工藝品以及各種豐富的商品。是一個深入體驗當地文化、窺見栗石居民日常生活的絕佳機會。



### 蕎麥麵

在日本，大部分地區主要種植水稻，但像岩手縣等這樣夏季氣溫較低的北部地區很難種植稻米。因此，人們轉而尋找耐寒的穀物，蕎麥就是其中之一，這也是製作蕎麥麵的主要材料。只有純淨、新鮮的水才能做出美味的蕎麥麵，而栗石町在這一點上得天獨厚。





## 乳製品

粟石町是日本著名的酪農業中心。當地有兩家家族企業，使用在地生產的新鮮牛奶製作特色產品，充分體現了粟石乳品的高品質。造訪粟石町時，這兩家公司都是值得一遊的好地方。



### 乳酪

在粟石乳酪工場，可以買到種類繁多的手工乳酪和優酪乳。工場由一對夫妻經營，他們的產品均採用直接從鄰近農場送來的新鮮生乳製作。起初，這家店專賣新鮮乳酪，隨著時間的推移，他們逐漸擴充了產品線，開始製作半硬質乳酪，同時在溫暖的季節供應霜淇淋。



### 芝加哥風與底特律風的披薩

「Soul Kitchen」提供極具風味的芝加哥深盤披薩、底特律風格披薩等多樣選擇。這家小店不僅深受在地人喜愛，甚至吸引來自東京等地的食客前來朝聖。如果您想暫時換換口味，從日本料理中休息一下，這裡絕對能滿足您對西式美食的渴望！



### 義式霜淇淋

「松果手工霜淇淋牧舍」的手工義式霜淇淋聞名遐邇，時常有外縣的饕客開車慕名而來。這家公司在酪農行業深耕30餘年後，決定嘗試製作義式霜淇淋，並成功將「松果」打造成了當地著名品牌。

「松果」義式霜淇淋中，口味最獨特的當屬「日本山葵」和「芝麻」兩種。顧客購買霜淇淋後，可以坐在寬敞的露臺上休息，或上二樓俯瞰週邊鄉野，同時享用美味。「松果」這個店名和這家建在一片小森林旁的店面相得益彰。店主在林中鋪設了木棧道，享用完甜品後，不妨進入林中感受自然風光。

### 菊之司清酒釀造廠

「菊之司酒造」創立於1772年，擁有超過250年的歷史，是岩手縣現存最古老的釀酒廠。2022年，釀造設施從盛岡遷至粟石，並提供預約參觀和試飲服務。歡迎預約，前來瞭解清酒的釀造過程，還能品嚐使用岩手山湧水釀造而成的鮮美清酒。





### 栗石町歷史民俗資料館

這座資料館規模雖小但設施齊全，展品覆蓋歷史、文化和當地傳統，適合各年齡群的遊客參觀。館內收藏的文物最早可追溯至史前時期。館外的農舍是傳統「曲家」民居，「曲家」是一種人和馬生活在同一屋簷下的住宅樣式，反映了從前用來運送、務農的馬匹對當地居民的重要性。

館內最古老的展品是該地區出土的舊石器時代石器，據考證已有超過3.2萬年的歷史。此外，一些繩文時代（西元前10000年-西元前300年）的文物同樣令人印象深刻，顯示當時日本的居民還依靠狩獵、採集和捕魚為生，透過這些古陶器、工具和各種工藝品，可以窺見定居此地的首批農耕者的生活面貌。



資料館的其他收藏還有從繩文時代到現代的服裝、文獻、工具和各種日用品。尤為值得關注的是被稱為「龜甲織」的紡織工藝展示。資料館旁的農舍是一棟典型的「曲家」民居。「曲家」顧名思義，就是「彎曲的房子」。這種L形民居設有馬廄，主屋旁還有一處泥地的作業區。以農耕為主的栗石地區，馬匹被視為家中不可或缺的成員，「曲家」的建築形制，便於農民在嚴冬裡可以就近照顧牠們。這棟保存完好的「曲家」大約有百年歷史。它擁有傳統的茅草屋頂，還有家中取暖、照明和準備飯菜的「圍爐裏」地爐。這棟農舍因為土地徵用而被遷移至資料館旁。它是栗石地區唯一一棟被精心保存下來的「曲家」建築。





## 龜甲織與粟石麻會

日本的紡織工藝歷史悠久、種類繁多，其中粟石町（粟，音同「下」）的龜甲織獨具特色，其原材料是麻纖維，織造工藝十分複雜。因布料表面有六邊形凸起紋樣，酷似龜甲，因而得名。

因受到時間和技術要求的限制，即使在19世紀晚期至20世紀早期的鼎盛時期，本地龜甲織的產量也不高，龜甲織工匠人數也十分有限。20世紀初，隨著紡織技術的革新，織造變得更加簡單，但也導致了龜甲織日漸衰落。近幾十年來，人們努力重振當地傳統工藝，龜甲織這一獨特的織法又回到人們的視野中。

2005年，龜甲織被指定為日本選定保存技術。今日的粟石麻會成員們仍在為保留和傳承此項技術努力。

龜甲織另一個與眾不同之處是使用一種背帶式織機「腰機」。在日本大部分地區，這種類型的織機被19世紀末出現的更易於使用的落地織機取代。使用「腰機」時，織匠必須把布料中縱向的經線纏在身上，在織緯線時能夠手控經線的張力，這樣織出的布料才會更強韌而緊密。紡織全程需要織匠全身參與，是一件既需要體力，又考驗技術的工作。

如今，粟石麻會在粟石農業培訓中心為當地居民和遊客示範或開辦體驗工作坊。



1.  
小岩井農場  
<https://www.koiwaifarm.com>



2.  
瀧上溫泉和鳥越瀑布

3.  
鷹宿溫泉和逢瀑布

4.  
網張遊客中心  
<http://amihari17.ec-net.jp/>



5.  
網張溫泉  
網張溫泉滑雪場  
網張溫泉露營地  
<https://www.qkamura.or.jp/iwate/>



6.  
南網張ありね(arine)溫泉s  
<https://www.yu-kotan.jp/>



7.  
岩手高原雪地公園  
<https://iwatekogen.jp/>



8.  
栗石高倉溫泉  
栗石滑雪場  
<https://www.princehotels.co.jp/shizukuishi/>



9.  
玄武溫泉

10.  
國見溫泉

11.  
橋場溫泉  
<https://www.anekko.co.jp/>



12.  
自由屋夏季滑雪場  
<https://jiyu-ya.amebaownd.com>



13.  
栗石YU-YU農場  
<https://yu-yu-farm.com>



14.  
栗石町歷史民俗資料館

15.  
栗石麻會

如需各網站的位置，請造訪以下  
<https://www.shizukuishi-kanko.gr.jp/>



# DISCOVER SHIZUKUISHI

粟石町 旅遊、商業和工業司

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

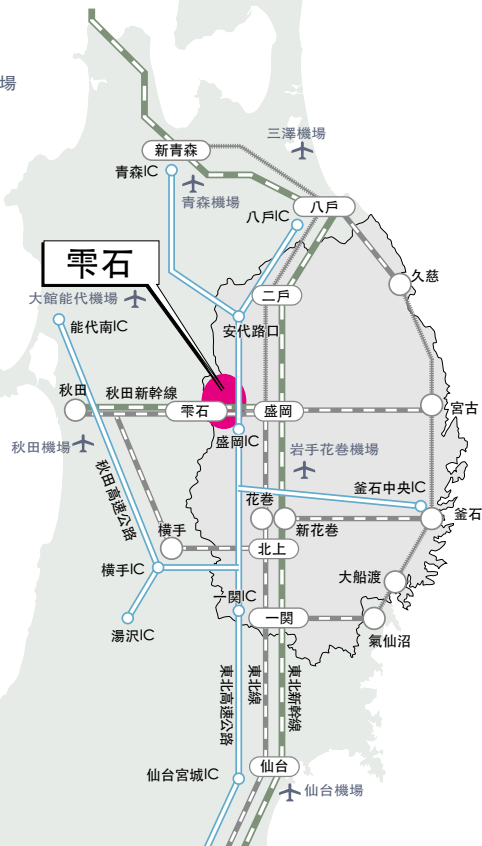
official web



instagram



youtube



## 交通 ACCESS INFORMATION

### 來自台北

飛機(台灣虎航) 台北(桃園) ▶ 岩手花卷機場 ▶ 接駁巴士 ▶ 盛岡 ▶ 粟石 ..... 約4小時30分鐘

### 來自東京

秋田新幹線(komachi) 東京 ▶ 粟石 ..... 約2小時30分鐘

東北新幹線(hayabusa) 東京 ▶ 盛岡 ▶ JR田澤湖線換車 ▶ 粟石 ..... 約3小時

東京 ▶ 盛岡 ▶ 搭計程車 ▶ 粟石 ..... 約3小時10分鐘

東北高速公路 東京 ▶ 盛岡IC ▶ 國家公路46 ▶ 粟石 ..... 約7小時40分鐘

飛機(JAL/ANA) 羽田機場 ▶ 秋田機場 ▶ 計程車或租車 ▶ 粟石 ..... 約2小時40分鐘