

เมืองชิซุกุอิชิ

หนังสือแนะนำการท่องเที่ยว

ชิซุกุอิชิที่ทุกคนชื่นชอบ



I W A T E ひとしづく
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 /

ประดับแสงไฟที่สวยงามของโคอิโว /

เทศกาลหิมะของอิวาเตะ

การแกะสลักน้ำแข็งที่เต็มไปด้วยพลังแบบไดนามิก การแสดงบนเวทีต่างๆ มีมันได้ลิ้มรสชาติใหญ่ สามารถชมการแสดง และเที่ยวเล่นได้อย่างสนุกสนานกับ หน้าหนาวที่โคอิโว ตอนกลางคืนยังมีการแสดงดอกไม้ไฟ และประดับแสงไฟที่สวยงามให้ชมทุกวัน เหมือนกับได้สัมผัสกับบรรยากาศโลกแห่งความฝัน



ฤดูใบไม้ร่วงก็มีใบไม้เปลี่ยนสีที่สวยงามมาก
BEAUTIFUL!

ใบไม้เปลี่ยนสีของภูเขาอิวาเตะและภูเขามิทซึอิชิ

เป็นสถานที่ชมใบไม้เปลี่ยนสีที่เป็นที่นิยมของนักปีนเขา ค่าใช้บริการของลิฟต์ชมวิวดูเดินอีกประมาณแค่ 10 นาทีจะได้พบกับทิวทัศน์ของใบไม้เปลี่ยนสีขนาดใหญ่ เป็นแบบพาโนรามา ในฤดูใบไม้ร่วงเป็นคอร์สเดินป่าที่นิยมอีกคอร์สหนึ่ง

ใบไม้เปลี่ยนสีของคูนิมิ /

ลิฟต์ชมวิวดู /



อากาศบนเขาสดชื่นและน้ำยังอร่อยอีก
DELICIOUS!

น้ำตกโอ /

อามิฮาริออนเซน /

เซนโซงะฮาระ

ตามชื่อเซนโซ ประกอบด้วยหนองน้ำน้อยใหญ่มากกว่า 900 จุด มีคอร์สการเดินป่าที่สามารถเพลิดเพลินกับธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ใหญ่ที่สุดในอุทยานแห่งชาติโทวาดะซาจิมันไต

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 ไม่ว่าจะฤดูไหนก็มีเสน่ห์เต็มเปี่ยม เมื่อไหร่ก็ตามที่มาเยือน ก็จะได้พบกับทัศนียภาพที่งดงามรอต้อนรับอยู่ แล้วคุณอยากพบกับวิวทิวทัศน์แบบไหนคะ



ฤดูใบไม้ผลิของชิซุกุอิชิ

HAPPY!

ซากุระที่ฟาร์มโคอิโว

ถนนระหว่างฟาร์มโคอิโวนั้นมีต้นซากุระเรียงรายสองข้างทาง และมีซากุระพันธุ์ไซเมโอะชิโนะประมาณ 100 ต้น ถูกปลูกเรียงกันเป็นบริเวณโรงเลี้ยงวัวอะมารุ เป็นต้น ส่วนใหญ่ซากุระจะบานประมาณช่วงโคลเด็นวีค



ดอกเนโอะฮานะ /

ไร่ซากุระที่ถนนนางะยามะโคโด้ /

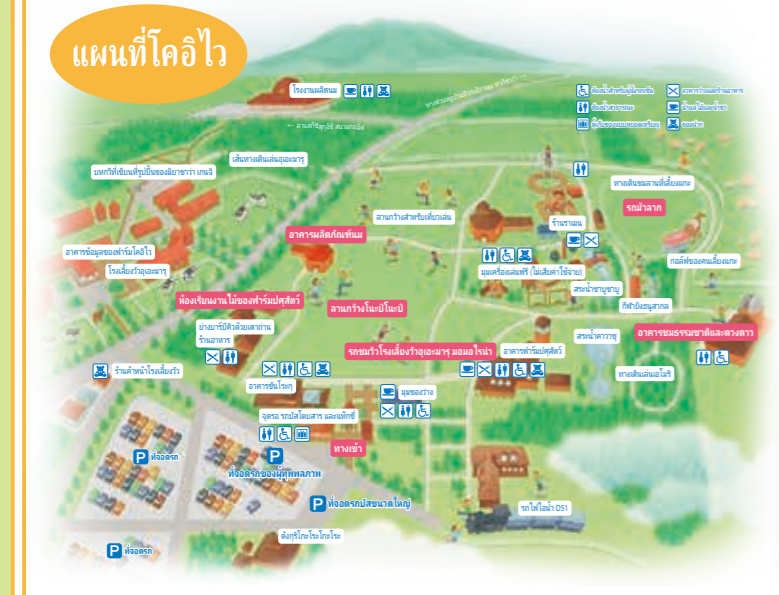
ฟาร์มโคอิไว

K O I W A I F A R M

มีนมใหม่ๆ สดๆ และกิจกรรมต่างๆ และสามารถเดินเล่นเที่ยวชมธรรมชาติ ให้ได้สนุกสนานอย่างเต็มที่ ไปท่องเที่ยวฟาร์มปศุสัตว์ที่เขียวขจีและมีแสงแดดที่อบอุ่นกันเถอะ

ทั้งประวัติศาสตร์ ทั้งธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ ฟาร์มปศุสัตว์ที่สามารถเที่ยวได้ทั้งครอบครัว

ภูเขาอิวาเตะมองเห็นได้และถูกโอบล้อมไปด้วยธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ของสถานที่ท่องเที่ยวบริเวณ ฟาร์มโคอิไวนั้น เป็นฟาร์มปศุสัตว์ที่มีจุดพักผ่อนที่ไม่ว่าผู้ใหญ่หรือเด็กก็สามารถเที่ยวสนุกสนานได้ นอกจากนี้ยังมีอาคารเก็บอาหารสัตว์ (ขึ้นทะเบียนสมบัติของชาติ) ที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 120 ปี และยังมียังมีโรงเลี้ยงวัวอะมารุซึ่งถือได้ว่าเป็นสถานที่ของเอกชน ที่สามารถสัมผัสได้ถึงประวัติศาสตร์ และได้มีประสบการณ์ในสถานที่จริง โดยมีทัวร์ที่มีไกด์บรรยาย (เรื่องเล่าของฟาร์มโคอิไว) เป็นต้น เป็นการท่องเที่ยวที่คุณสามารถเลือกได้แบบที่ต้องการ (ฤดูใบไม้ผลิกับสงครามนองเลือด) เป็นงานเขียนเรื่องราวของมียาซาว่า เกนจิ ซึ่งหลายๆ ตอนที่กล่าวถึงทิวทัศน์ของฟาร์มโคอิไว ภูเขาอิวาเตะ และเมืองชิซุกุอิซึอันเป็นที่รักของเกนจิผ่านงานเขียนของเขา



ฟาร์มโคอิไวเป็นสถานที่ที่

ก่อสร้างขึ้นเมื่อสมัยเมจิปี 24 หรือปีค.ศ.1891 มีประวัติที่ภาคภูมิใจยาวนานกว่า 120 ปี เป็นฟาร์มของเอกชนขนาดใหญ่ต้นๆ ของญี่ปุ่น โดยยึดหลักของ (รักษาสิ่งแวดล้อม มีความยั่งยืน และการหมุนเวียนที่ดี) เป็นรากฐานในการประกอบการตลอดมา ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาได้มีผสมผสานการเกษตร ป่าไม้ ปศุสัตว์ การผลิตเข้าด้วยกันเป็นส่วน และยังมีโรงงานผลิตผลิตภัณฑ์จากนม ส่วนของเจ้าหน้าที่การท่องเที่ยวเป็นต้น ในการเปิดดำเนินกิจการนั้นเป็นผสมผสานหลายๆ กิจการเข้าด้วยกัน

อาคารข้อมูลของฟาร์มโคอิไว

เป็นที่จัดแสดงประวัติอันยาวนานกว่า 120 ปีของฟาร์มโคอิไว และอุปกรณ์ เครื่องมือทางการเกษตร จะได้รับรู้สิ่งใหม่ๆ มากมาย



ฝ่ายธุรการสำนักงานใหญ่ ของฟาร์มโคอิไว

งานเขียนเรื่องราวของมียาซาว่า เกนจิ (ฤดูใบไม้ผลิกับสงครามนองเลือด) ได้เขียนบทกวีของเกนจิ (ฟาร์มโคอิไว) ว่าเป็นอาคารที่ดูมีเสน่ห์ที่สุด นอกจากนั้นยังได้รับการจัดทะเบียนเป็นสมบัติของชาติ



ฟาร์มโคนมและปศุสัตว์

MAKIBAE N แผนที่ D-2

บริเวณสถานที่ท่องเที่ยวที่เน้นจุดศูนย์กลางเป็นฟาร์มโคอิไว ซึ่งในฟาร์มปศุสัตว์ขนาดใหญ่ในเมื่อกิจกรรมต่างๆ มากมาย และอาหารอร่อยๆ จากฟาร์มให้เพลิดเพลิน เวลาให้บริการตั้งแต่ 9.00-17.30 เวลาอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามฤดูกาล ค่าเข้าชม ผู้ใหญ่ 800 เยน เด็ก 300 เยน (5 ขวบ-16) วันหยุดให้บริการ ช่วงระยะเวลาปลายเดือนพ.ค. เบอร์โทรศัพท์ 019-692-4321

สืเขียวทำให้รู้สึกสดชื่น



ลานกว้างโนะฮิโนะฮิ

ผ่านอุโมงค์ทางเข้า ไปจะพบกับลานกว้างโนะฮิโนะฮิอยู่ตรงหน้า ไม่ต้องคิดมากเลย ออกไปเล่นกันเถอะ

วิธีทำเป็นแบบเนือง



อาคารผลิตถั๊กแตน

ภายในอาคารมีหน้าต่างโน้มน้องเห็นกระบวนผลิตที่สามารเยียมชมทัศนศึกษาได้

ลองทำดู



ห้องเรียนงานไม้

ผลิตภัณฑ์จากไม้ของฟาร์มนั้น มีเอกลักษณ์ ถ้าได้ลองทำดูรับรองว่าจะสนุกแน่นอน

ท้องฟ้าที่เต็มไปด้วยดวงดาว



อาคารชมธรรมชาติและดวงดาว

จัดแสดงธรรมชาติต่างๆ ของโคอิไว ตอนที่ย่ำพลอดไม่รุ่งนั้น มีการจัดแสดง หอดูดาว และดูสุริยุปราคาอีกด้วย



ทัวร์ที่มีไกด์ให้บริการ เล่าเรื่องราวของฟาร์มโคอิไว ฟาร์มโคอิไว มีการปลูกป่าขนาดใหญ่กว่า 2000 ต้น เรื่องราวความเป็นมาของฟาร์มโคอิไวนี้มีประวัติที่ยาวนานกว่า 120 ปี

ไปเที่ยวกันเถอะ

จุดเริ่มต้นของฟาร์มโคนมโคอิไว เดินทางด้วยม้า กับกับ กับกับ

มีไกด์บรรยาย และเล่าประวัติเริ่มต้นตั้งแต่สมัยเมจิอย่างคร่าวๆ ตั้งแต่กลางเดือนเมษายน ถึง ต้นเดือนพฤษภาคม (ในช่วงเวลาเปิดให้บริการทุกวัน)
1) เริ่ม 10.00- 2) เริ่ม 13.30- ประมาณ 40 นาที

รถม้าลาก (รถม้าลากคอกุรุรุ มอโรโร)

รถเข็นวีลแชร์ (รถเข็นวีลแชร์คอกุรุรุ มอโรโร)

รถเข็นวีลแชร์ (รถเข็นวีลแชร์คอกุรุรุ มอโรโร) เป็นรถเข็นวีลแชร์ที่มีที่นั่งเป็นขบวนๆ เชื่อมต่อกัน

ผลิตฟิล์มกับฤดูกาล

เดินเที่ยวพร้อมไกด์

เดือนเมษายน ถึงเดือนพฤษภาคม

งานชมดอกมิชิบาโฮ

ประมาณกลางเดือนเมษายน

งานประดับไฟฤดูหนาวโคอิไว

กลางเดือนพฤศจิกายนถึงต้นเดือนธันวาคม

เป็นของขวัญจากธรรมชาติ

จุดอาหารอร่อยก็มีเยอะแยะเลย

ไอติมจิ้งจอก

เนื้อแกะ เฉากิสซ่าน

เมนูยอดนิยมเนื้อแกะเฉากิสซ่าน เมนูเฉากิสซ่าน เริ่มต้นที่ 1050 เยน



ความอร่อยจากของสดใหม่

ผลิตภัณฑ์ที่มีขายเฉพาะช่วงเวลาฟาร์มโคนม

ใช้นมสดที่คั้นใหม่ๆสดๆ ของฟาร์มเท่านั้น ฟาร์มโคอิไวใช้วิธีฆ่าเชื้อโดยใช้อุณหภูมิที่ 90 องศาเซลเซียส ประมาณ 100 เยน



ทะเลสาบโกะโซะ

L A K E G O S O H

บริเวณรอบๆ ทะเลสาบ ถูกโอบล้อมด้วยภูเขาและป่า
ไปคล้ายคล้ายกับออนเซน รื่นรมย์กับงานศิลปะ
อยู่ท่ามกลางน้ำ ป่าเขาที่สวยงามราวกับสวรรค์บนดินกันเอง

ทะเลสาบโกะโซะ

ถูกสร้างขึ้นจากหินที่บริเวณแม่น้ำซูกุอิชิ โดยสร้างเป็นเขื่อนขนาดใหญ่
พท. 640 เมตร มีจุดชมธรรมชาติบริเวณรอบๆ อยู่ จักรรอบๆ
ทะเลสาบนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน เริ่มตั้งแต่จากภูเขาอาวาคะ
โกะมะกาดาเกะ วากะดะดาเกะ ภูเขาหิมะที่หิมะปกคลุม
คือเป็นแหล่งน้ำที่มีธรรมชาติที่สวยงาม

แผนที่ C.D-4

จากน้ำที่สวยและใสมากและ
ป่าที่สวยงามราวกับสวรรค์บนดิน

บริเวณรอบๆ ทะเลสาบนั้นสามารถมองเห็นเทือกเขา ทะเลสาบโกะโซะมีจุด
พักผ่อนหลายแห่ง เช่น (สวนสาธารณะมาจิบะจิกุเอ็นจิ) (ลานกว้างยานพาหนะ)
(แฟมิลี่แลนด์) นอกจากนี้ยังมีสถานที่ทางด้านศิลปวัฒนธรรม เช่น พิพิธภัณฑ์
ศิลปะและอาคารข้อมูล เป็นต้น สามารถสนุกสนานกับการสัมผัสกับทัศนีย
ภาพของธรรมชาติที่บริสุทธิ์ได้ทางเขตชีวภาพ และสามารถพักผ่อน คลาย
เหนื่อยล้ากับออนเซน ที่นี้ที่เดียวก็สนุกสนานกับวันหยุดได้อย่างเต็มอิ่ม
ในฤดูใบไม้ผลิ มีซากุระสวยแนวสวนสาธารณะซึซุกุอิชิ ฤดูร้อนพักผ่อนกับ
กิจกรรมแถวทะเลสาบ ฤดูใบไม้ร่วงมี ใบไม้เปลี่ยนสีดอกคอมอส(ดาวกระจาย)
เป็นต้น สามารถเพลิดเพลินกับฤดูกาลต่างๆ ได้เต็มอิ่ม และแน่นอนว่า ไม่ว่าจะเป็น
กับครอบครัว เพื่อน หรือคนรัก ก็จะได้พบกับเสน่ห์ที่แตกต่างกันแน่นอน

สวนสาธารณะมาจิบะจิกุเอ็นจิ

เป็นจุดที่มีแปลงดอกไม้หลายชนิดที่ปลูกไว้ต้อนรับนักท่องเที่ยวอย่างสวยงาม
และมีลานกว้างพร้อมด้วยเครื่องเล่นต่างๆ ที่สามารถใช้เวลาพักผ่อนแบบไม่เร่งรีบ มีสถานที่
เป็นห้องให้พัก ห้องนั่ง และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ รวมถึงบาร์มีดิวท์มีด้วย

แผนที่ C-4

สวนสาธารณะแม่น้ำซึซุกุอิชิ

ช่วงปลายเดือนเมษายน ถึงต้นเดือนพฤษภาคม มีต้นซากุระพันธุ์โซเมโอะชิโนะ 150 ต้น บ้านสะพาน
จะมีการฉายสปอตไลท์ในตอนกลางคืนอีกด้วย เป็นช่วงที่บรรยากาศดีมาก และในช่วง
ที่ซากุระบานทางสวนสาธารณะแม่น้ำซึซุกุอิชิ จะมีการประดับธงปลาคาร์ฟ 150 ตัว ฟังเสียงน้ำ
ไหลไปพลางๆ ชมธงปลาคาร์ฟหลากสีสันตามสายลม และมองเห็นต้นซากุระเรียงรายเป็นแถว
ทำให้รู้สึกได้ถึงบรรยากาศอันยอดเยี่ยมของฤดูใบไม้ผลิของซึซุกุอิชิ

แผนที่ C-4

สวนสาธารณะส่วนภูมิภาคทะเลสาบโกะโซะ

ทะเลสาบโกะโซะ เป็นจุดที่สามารถมองเห็นเทือกเขาและพักผ่อน
ขนาดใหญ่ มีทั้งแฟมิลี่แลนด์ และยังมีลานกว้างยานพาหนะ
ซึซุกุอิชิ อยู่บริเวณ และยังมีสวนที่นักท่องเที่ยวสามารถ
เยี่ยมชมได้ นอกจากนี้ยังมีสวนพฤกษศาสตร์โอะฮิระซึซึ
สวนซากุระ เป็นต้น เป็นสวนสาธารณะที่สวยงามทุกปีได้ทั้ง
เด็กและผู้ใหญ่

สวนสาธารณะส่วนภูมิภาคทะเลสาบโกะโซะ

ที่ตั้งของพื้นที่เมืองชินอโนเอ

สมาคมแนะนำการท่องเที่ยวชินอโนเอ

แอร์โทรคาร์ท 019-689-2109
แอร์โทรคาร์ท 019-689-2391
URL http://www.tsunagi-onsen.com

หมู่บ้านซึซุกุอิชิ

ทะเลสาบโกะโซะ (โรงแรมโกะโซะ)

ที่จอดรถ WC ห้องน้ำ

อาจจะได้พบกับน้ำแข็งก็ได้

จุดพักผ่อนที่สวยที่สุดในจ.อิวาเตะ

ทำรู้จักภูเขาที่เขื่อนบ้านพักตากอากาศมิทซึอิชิ

ยอดเขากูเอียวาเตะ

ถ้าจะเที่ยวชมภูเขาในฤดูหนาว ต้องเดินชมจาก
ลานสกีอามิฮาริออนเซนถึงบ้านพักตากอากาศ
มิทซึอิชิ

ทางเข้านอกจากนี้จากเมืองซึซุกุอิชิ มีเมื่อดงค์
คือ คอร์สโอบิซากะ กับคอร์สอามิฮาริคอร์ส

ดอกไม้แสนน่ารักชนิดต่างๆ มากอยู่เต็มไปหมด

จากสันเขามองเห็นเป็นภาพพาโนรามา

โคะมะคุสะ (โอบิยากะ)

ไม่ว่าจะเป็นโอบิยากะของโคะมะกาดาเกะ
อากิตะ หรือภูเขาอาวาคะ ก็สามารถชมกับ
โคะมะคุสะซึ่งอยู่เป็นจำนวนมาก

โอโนะโจ

โอโนะโจวันนี้ มีผืนน้ำที่อุดมสมบูรณ์โดยเขื่อน
เวลาทำป่าไม้ จะเห็นเป็นภาพพาโนรามาขนาดใหญ่
และยังสามารถเพลิดเพลินไปกับทัศนียภาพที่สวยงาม

ช่วงต้นหน้าร้อนที่มีสีเหลืองสดใสน่า

มียะมะกินโน (โยโกะนากาเนะ)

สามารถมองเห็นได้ทั้งโอโนะโจของภูเขา
วาคะ โยโกะนากาเนะของโคะมะกาดาเกะ
อากิตะเป็นต้น

อ่างอาบน้ำ

สามารถมองเห็นได้ทั้งโอโนะโจของภูเขา
วาคะ โยโกะนากาเนะของโคะมะกาดาเกะ
อากิตะเป็นต้น

ปฏิทินพันธุ์ไม้และดอกไม้บนเขาสูง

ภูเขาอาวาคะ	เดือนเมษายน - ภูเขาอาวาคะ โอบิคุมิริะ มิเนซึโอ มิยามะกินโน ชิระนะโอบิ เดือนพฤศจิกายน - ภูเขาอาวาคะ โอบิคุมิริะ มิเนซึโอ มิยามะกินโน ชิระนะโอบิ เดือนพฤศจิกายน - ภูเขาอาวาคะ โอบิคุมิริะ มิเนซึโอ มิยามะกินโน ชิระนะโอบิ
โคะมะกาดาเกะ	เดือนเมษายน - ภูเขาอาวาคะ โอบิคุมิริะ มิเนซึโอ มิยามะกินโน ชิระนะโอบิ เดือนพฤศจิกายน - ภูเขาอาวาคะ โอบิคุมิริะ มิเนซึโอ มิยามะกินโน ชิระนะโอบิ

เส้นทางเดินเขา: เส้นทางเดินเขา (แบบยาก) จุดชมวิวที่เป็นที่นิยม จุดพักผ่อน จุดน้ำ

ภูเขาอาวาคะ 2038.2 เมตร
ภูเขาโคะคุระ 1517.3 เมตร
ภูเขาโอบิคุมิริะ 1407.6 เมตร
ภูเขาโอบิคุมิริะ 1408 เมตร
ภูเขาโอบิคุมิริะ 1477.5 เมตร
ภูเขาโคะคุระ 1066.1 เมตร
ภูเขาซึซุกุอิชิ 1541 เมตร
ภูเขาซึซุกุอิชิ 1637.4 เมตร
ภูเขาซึซุกุอิชิ 1623 เมตร
ภูเขาซึซุกุอิชิ 1637.4 เมตร
ภูเขาซึซุกุอิชิ 1623 เมตร
ภูเขาซึซุกุอิชิ 1637.4 เมตร

เมืองซึซุกุอิชินั้น ครอบคลุมบริเวณที่สูงที่สุดของจ.อิวาเตะ จุดที่สูงที่สุดของภูเขาอาวาคะ 2038 เมตร
เขาที่ชื่อเรื่องรูปทรงที่สวยงามเหมือนดอกไม้โกะมะกาดาเกะ
โคะมะกาดาเกะกับภูเขาอาวาคะนั้นมีบริเวณต้นเขาที่เชื่อมต่อกัน มีจุดชมวิวที่มีเสน่ห์หุบเขากะ
ฤดูหนาวก็มีน้ำแข็งที่มีชื่อเสียง ทำให้เป็นเขามาเยือนภูเขาซึซุกุอิชิไม่เคยมขาด ทั้งสี่ฤดู
เมืองนั้นครอบคลุมทั้งทิศตะวันตกเฉียงเหนือ รวมถึงอุทยานแห่งชาติโทวาตะฮาริมาจิมันไต จากทางใต้ของ
ฮาริมาจิมันไต มียอดเขาสูงกว่า 1500 เมตรเรียงรายเป็นจุดศูนย์รวมการปีนเขา ซึซุกุอิชิมีเขามากมาย
ซึ่งจะได้พบกับ ลมหายใจของธรรมชาติโอบล้อม ดอกไม้และสีเขียวขจี ทัศนียภาพของเมฆต่างๆ
และยังมีออนเซนให้ได้คลายความเหนื่อยล้าอีกด้วย

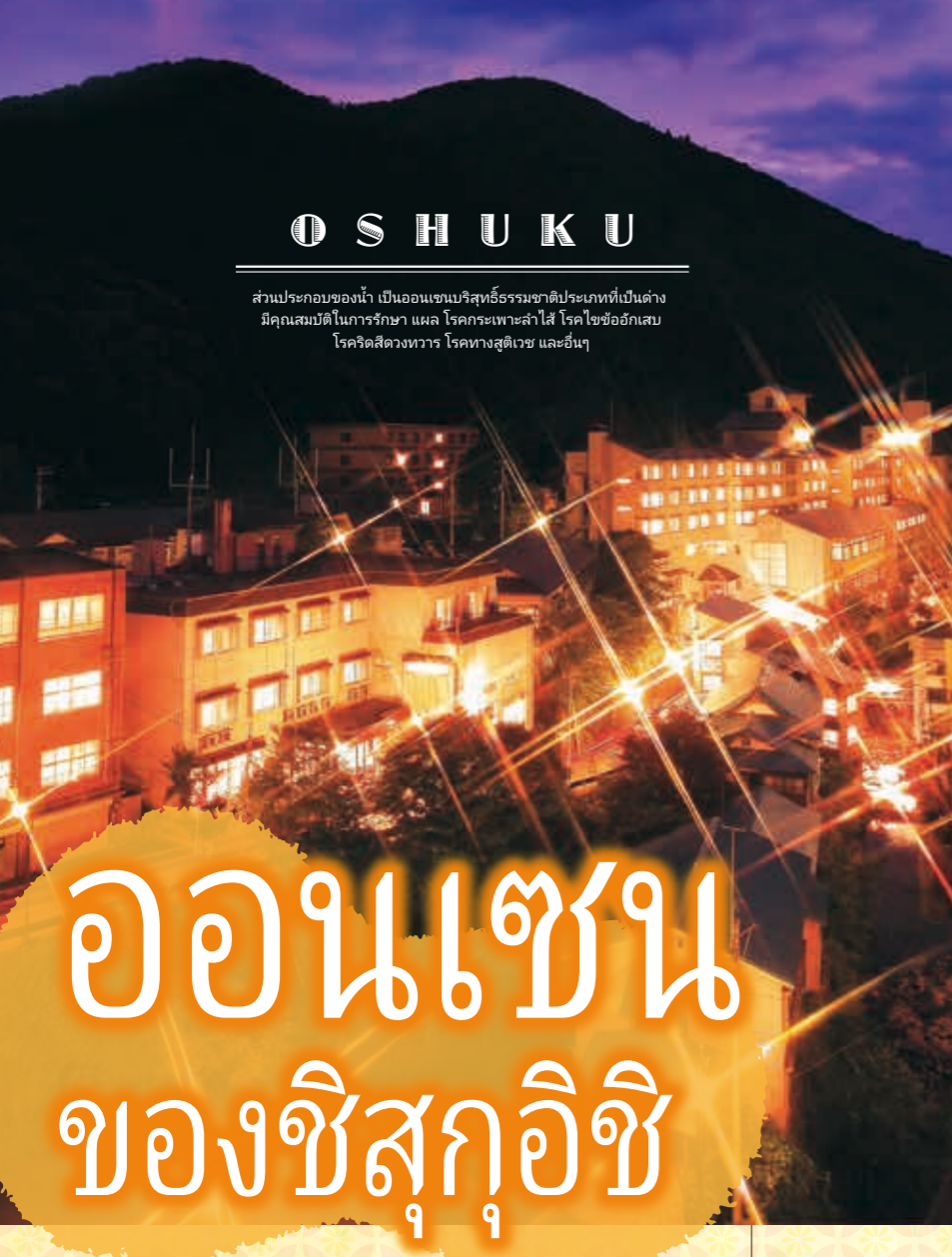
ได้พบกับพันธุ์ไม้ต่างๆ และทัศนียภาพของภูเขาสูง

ไกด์เทือกเขา ซึซุกุอิชิ

Shizukuishi Mountain Guide

OSHUKU

ส่วนประกอบของน้ำ เป็นออนเซนบริสุทธิ์ธรรมชาติประเภทที่เป็นต่าง มีคุณสมบัติในการรักษา แผล โรคกระเพาะลำไส้ โรคไขข้ออักเสบ โรคจิตสวิตทวาร โรคทางสูติเวช และอื่นๆ



ออนเซนของชิสุกุอิชิ

อิวาเตะถือว่าเป็นสวรรค์ของออนเซน และหนึ่งในนั้นน้ำร้อนของชิสุกุอิชิก็ มีชื่อเสียงมาก ส่วนประกอบของน้ำร้อน นั้นก็แตกต่างกันตามสถานที่ ลองผ่อนคลายด้วยการปล่อยให้พัก ไป กับแช่น้ำร้อน ดูลีคะ

ขอแนะนำตัวการ์ตูน สัญลักษณ์ของ ออนเซน (เกาะเกียวกิจิ)



เดินเล่นรอบๆ บริเวณโอจูกอนเซน

สวนสาธารณะอุจิกุชิโนะซาโตะ แผนที่ B-5

เป็นสวนสาธารณะที่อยู่ใกล้โอจูกอนเซน ที่สามารถพักผ่อนได้กับ บริการน้ำแร่ให้แช่ ชาติ และมีคอร์สเดินเล่น ช่วงเวลาที่ว่างจากการท่องเที่ยวไปยังออนเซนต่างๆ แล้ว เชิญลองมาพักผ่อนเล่น แช่น้ำกับน้ำพุร้อนที่เพลิดเพลินกับธรรมชาติที่สดชื่นโอจูกุ



น้ำแร่ออนเซนที่จับตัวเป็นตะกอนลอยคล้ายดอกไม้ น้ำสวยใสช่วยสร้างเมือง แผนที่ B-5

แผนงานและรูปแบบของที่นี่เกิดจากความร่วมมือของโรงแรมต่างๆในเครือของ โอจูกอนเซน โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ได้กระตุ่นเศรษฐกิจของท้องถิ่น โดยบ้านสวนสาธารณะของที่นี่ภาพและผลิตภัณฑ์(ของดีของท้องถิ่น) เป็นต้น ถือเป็นโครงการที่ทุกคนให้ความ คาดหวังไปเป็นอย่างดี

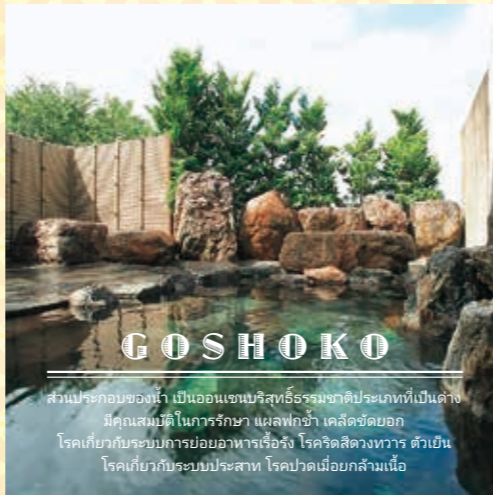


น้ำตกไอ แผนที่ A-5

จากถ้ำออนเซนไปสักครู่ จะพบกับที่ขึ้นชื่อว่ามีความงาม เป็นน้ำตกที่ไหลลงมาจากภูเขา น้ำที่ปริมาณมาก ในฤดูใบไม้ผลิจะสามารถชมดอกคาซาคุริ และดอกไม้ภูเขาไซ เป็นคอร์สเดินเล่นที่สวยงามมาก



ด้านบน (โรงแรมโมริโนะคะเซะโอจูกุ) นั้นมีที่อาบน้ำร้อนกลางแจ้ง ที่อยู่ด้านนอกตัว อาคารขนาดใหญ่ สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ต่างๆ รอบเป็นภาพพาโนรามา (360 องศา) ด้านล่างซ้าย (ศาลเจ้าโอจูกอนเซน) ที่ตั้งอยู่ข้างๆ แม่น้ำโอจูกุนั้น เดือนพฤษภาคม ปี จะมีการจัดงานเทศกาลประจำปีอย่างใหญ่และสนุกสนาน ด้านล่างขวา (โจวเอตัง) ที่เรามองเห็นแม่น้ำโอจูกุได้ และมีที่อาบน้ำกลางแจ้งของหมู่หญิงที่มี ขนาดใหญ่กว่าของผู้ชาย



GOSHOKO
ส่วนประกอบของน้ำ เป็นออนเซนบริสุทธิ์ธรรมชาติประเภทที่เป็นต่าง มีคุณสมบัติในการรักษา แผลฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก โรคเกี่ยวกับระบบการย่อยอาหารเรื้อรัง โรคจิตสวิตทวาร ตัวเป็น โรคเกี่ยวกับระบบประสาท โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ติดต่อสอบถาม สมาคมแนะนำการท่องเที่ยวโอจูกอนเซน (URL) <http://www.ousyukuonsen.com/> เบอร์โทรศัพท์ 019-695-2209 แผนที่ B-5

ติดต่อสอบถาม โรงแรมฮานาโนยะ (URL) <http://onsen-hananoya.com/> เบอร์โทรศัพท์ 019-692-1050 แผนที่ C-4



AMIHARI

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

เติมอ้อมกับทัศนียภาพแบบพาโนรามา

อามิฮาริออนเซน

มีที่ตั้งอยู่บริเวณเนินเขาด้านใต้ของภูเขาอิวาเตะ ที่ความสูง 760 เมตร ทำให้สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ แบบพาโนรามา มองลงมาซึ่งที่ฟักของออนเซน ในฤดูที่เขียวชอุ่มฤดูร้อนก็ยังสามารถสนุกสนานกับการตั้งแคมป์ได้ มีออนเซนกลางแจ้งที่มีชื่อเสียงและสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างครบครันที่เป็นหัวใจของการ เที่ยวกลางแจ้ง ที่พลาดไม่ได้

ติดต่อสอบถาม หมู่บ้านคาวาอิอาเตะอามิฮาริออนเซน (URL) <https://www.gkamura.or.jp/iwate/> เบอร์โทรศัพท์ 019-693-2211 แผนที่ B-1

ออนเซนกลางแจ้งที่ทำให้รู้สึกเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของป่า

มินามิอามิฮาริอะริเนออนเซน

ตกอยู่ในภวังค์เสมือนอยู่ในป่า เต็มไปด้วยธรรมชาติที่ สมบูรณ์ และยังมีออนเซนกลางแจ้งอีกสองแห่ง มีออนเซนกลางแจ้งท่ามกลางป่าไม้ที่ภูมิ ใจน่าเสนอ โดยสองจุดของออนเซนนี้ถูกสร้างจากทั้ง ไม้โอ๊คและหิน ทำให้กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติอย่างสมบูรณ์ กับออนเซนด้านในอาคารที่ดูโอโงก ทำให้เพลิดเพลินกับการแช่ออนเซน และรู้สึกผ่อนคลายแบบธรรมชาติบำบัด

ติดต่อสอบถาม ยูโกะโทโมะโนะริ (URL) <http://www.iwate21.net/yukotan/> เบอร์โทรศัพท์ 019-693-3600 แผนที่ B-1

เป็นออนเซนกลางแจ้งที่เต็มไปด้วยความเขียวขจี มีระดับ

ชิสุกุอิชิทากาคูระออนเซน

ถูกจัดสร้างโดยโรงแรมชิสุกุอิชิพริ้นซ์ เป็นออนเซน กลางแจ้งที่ใช้น้ำแร่แบบไม่วนกลับมาใช้ใหม่ มองไป ด้านหน้าจะมีสระน้ำขนาดใหญ่ที่ระดับความสูงของน้ำ เท่า กับของออนเซน คงไม่มีอะไรที่จะให้สัมผัส ได้รู้สึก ถึงความเขียวขจี ดูดีไปกว่านี้อีกแล้ว

ติดต่อสอบถาม โรงแรมชิสุกุอิชิพริ้นซ์ (URL) <http://www.princehotels.co.jp/shizukuishi/> เบอร์โทรศัพท์ 019-693-1111 แผนที่ B-2

ไกด์แนะนำการเดินทางเล่นอามิฮาริออนเซน

ลิฟต์ชมวิว

ลิฟต์นี้ถูกคิดค้นด้วยความสูงไม่มากนัก เพื่อที่จะได้ชมทัศนียภาพ ของ ต้นไม้บริเวณใกล้เคียงอย่างเพลิดเพลิน และไม่ต้องคิดอะไรมากมาย ก็สามารถเดินเล่นได้อย่างอ้อม



จุดชมวิวอินุคุระ

จากลิฟต์สำหรับคนเป็นขาเดินอีกเพียง 10 นาที จะถึงจุดชมวิวนบนยอดเขา เป็นจุดชมวิวที่สามารถมองเห็นภูเขาอิวาเตะ ซางิโนะโต รวมถึงมุมน่ารักชิสุกุอิชิ ในเมืองโมริโอกะ ก็สามารถมองเห็นได้จากจุดนี้





KUNIMI

ส่วนประกอบของน้ำ มีกำมะถัน เกลือ และไฮโดรเจนคาร์บอเนต (แรงดันออสโมซิสปานกลาง ความเป็นด่างสูง)
มีคุณสมบัติในการรักษา โรคเกี่ยวกับระบบการย่อยอาหาร โรคเบาหวาน โรคตับ โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ โรคเกี่ยวกับเส้นประสาทอักเสบ โรคไขข้อ



แหวกคะคอนดะ แผนที่ A-1

จากบริเวณอากาศโคมะคาตาเกะกับภูเขาอิวาเตะ และเทือกเขาฮาจิมัน ไต้นั้น ได้เกิดเป็นต้นน้ำของน้ำไหลที่ใสสะอาด ไหลผ่านไปมาและตกลงที่ต่ำเป็นระยะทางกว่า 10 กม. ไบไม่เปลี่ยนสีที่เพิ่งผลิบาน หรือช่วงฤดูใบไม้เปลี่ยน มีชื่อเสียงมาก และถูกเรียกว่าเป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยปลาอิวาเตะ และปลาขะมะมะ



HASHIBA

ส่วนประกอบของน้ำ เป็นออนเซนบริสุทธิ์ธรรมชาติประเภทที่เป็นด่าง (แรงดันออสโมซิสต่ำ ความเป็นด่างสูง)
มีคุณสมบัติในการรักษา โรคเกี่ยวกับเส้นประสาทอักเสบ โรคกล้ามเนื้ออักเสบ โรคเส้นเอ็นอักเสบ

IWATE KOGEN

ส่วนประกอบของน้ำ เป็นออนเซนบริสุทธิ์ธรรมชาติประเภทที่เป็นด่าง มีคุณสมบัติในการรักษา โรคเกี่ยวกับเส้นประสาทอักเสบ โรคกล้ามเนื้ออักเสบ โรคเส้นเอ็นอักเสบ ไส้ติ่ง อาหารจากทางการเล่นกีฬา เป็นต้น

GENBU

ส่วนประกอบของน้ำ มีเกลือ และไฮโดรเจนคาร์บอเนต (แรงดันออสโมซิสปานกลาง ความเป็นด่างสูง)
มีคุณสมบัติในการรักษา บาดแผล แผลไหม้ โรคผิวหนังเรื้อรัง โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ

TOKAN IWATESAN

ส่วนประกอบของน้ำ เป็นออนเซนบริสุทธิ์ธรรมชาติประเภทที่เป็นด่าง มีคุณสมบัติในการรักษา โรคเกี่ยวกับเส้นประสาทอักเสบ โรคกล้ามเนื้ออักเสบ โรคเส้นเอ็นอักเสบ ไส้ติ่ง อาหารจากทางการเล่นกีฬา เป็นต้น

TAKINOU

ส่วนประกอบของน้ำ เป็นออนเซนบริสุทธิ์ธรรมชาติ (แรงดันออสโมซิสต่ำ ความเป็นกรดต่ำ ส่วนประกอบอนเซนสูง)
มีคุณสมบัติในการรักษา โรคเกี่ยวกับเส้นประสาทอักเสบ โรคกล้ามเนื้ออักเสบ โรคเส้นเอ็นอักเสบ โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ รังแค และโรคสะเก็ดเงิน

เป็นออนเซนที่มีน้ำเป็นสีเขียวที่หาชมได้ยาก และอยู่ในที่ที่คนทั่วไปไม่ค่อยรู้จัก

คุนิมือนอนเซน

มีน้ำออนเซนสีเขียวที่หาได้ยาก และมีชื่อเสียงเรื่องทัศนียภาพที่สวยงาม ถูกห้อมล้อมไปด้วยธรรมชาติ ไม่มีไฟ ไม่มีรถเมล์ผ่าน เป็นสถานที่ที่ถูกซ่อนตัวในของเขา ว่ากันว่าน้ำออนเซนสีเขียวนี้เหมือนกับการบำบัดโดยธรรมชาติ เพราะมีฤทธิ์ในการผ่อนคลายได้มาก ตะกอนของแร่ของออนเซนที่มีลักษณะคล้ายดอกไม้นานก็พบได้มากที่ออนเซนแห่งนี้ เรียกได้ว่าพอลอยออกจะเป็นไขบางๆ ติดอยู่ที่เดียว เปิดบริการตั้งแต่ช่วงต้น พค. ถึงต้น พย.

ติดต่อสอบถาม อิชิกะเรียวกัง เบอร์โทรศัพท์ 090-3362-9139
บ้านพักบนภูเขาไมริ เบอร์โทรศัพท์ 090-1930-2992
บ้านพักบนภูเขาคุนิมิ เบอร์โทรศัพท์ 080-5229-5435 **แผนที่ A-4**

ออนเซนที่อยู่เชื่อมต่อกับสถานีรถไฟยูโนะ

ฮาชิบะออนเซน

เป็นออนเซนแบบ ไปกลับ(ไม่มีค้างคืน)ที่ตั้งอยู่ติดกับจุดแวะพักรถ(มิจึโนะเอกิชิสุกิอิชิเอเนโกะ) เลียบถนนหลวงสาย 46 การเดินทางสะดวกและในบริเวณ ยังมีสถานที่ตั้งแคมป์ด้วย ทำให้ออนเซนแห่งนี้เป็นที่นิยมอย่างมากในหมู่คนที่ใช้รถ และผู้มาตั้งแคมป์ มีห้องอาบน้ำแบบสากล และแบบญี่ปุ่นให้ได้เพลิดเพลินกัน

ติดต่อสอบถาม มิจึโนะเอกิชิสุกิอิชิเอเนโกะ (URL) <http://www.anekko.co.jp/>
เบอร์โทรศัพท์ 019-692-5577 **แผนที่ A-4**

สามารถผ่อนคลายได้อย่างไม่เร่งรีบ / กับการอ่างน้ำส่วนตัว (จองล่วงหน้า)

อิวาเตะโคเคนออนเซน

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

ติดต่อสอบถาม เพนซันซันรินเซะ เบอร์โทรศัพท์ 019-693-2311
เพนซันโมมิจิ เบอร์โทรศัพท์ 019-693-3450 **แผนที่ B-1**

เป็นน้ำออนเซนที่อบอุ่นและอ่อนโยนกับผิวหนัง

เกนบุออนเซน

ล้อมรอบด้วยแม่น้ำคะคอนดะและกำแพงหินของหินเกนบุ เป็นออนเซนที่ให้ความรู้สึกสบาย และเจ็บสงบ นอกจากส่วนประกอบของน้ำก็ยังถือได้ว่าไม่เหมือนที่อื่น ๆ มีลักษณะเฉพาะที่อ่อนโยนและดีกับผิวหนังมาก และทำให้ร่างกายอบอุ่นได้นาน ที่ตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ แถวเนินเขาต้นไต้ของภูเขาอิวาเตะ

ติดต่อสอบถาม แผนกการค้า อุตสาหกรรมและการท่องเที่ยวเมืองชิสุกิอิชิ (URL) <http://www.town.shizukushi.iwate.jp/>
เบอร์โทรศัพท์ 019-692-6407 **แผนที่ B-2**

อ่างอาบน้ำกลางแจ้งเลี้ยงแก่งน้ำ

โทกานอิวาเตะซังออนเซน

อ่างอาบน้ำกลางแจ้ง 4 จุดที่สามารถมองเห็นแก่งน้ำคะคอนดะ ทำสามารถแช่ออนเซนไป ปล่อยให้เพลิดเพลินกับทัศนียภาพแต่ละฤดูไม่ว่าจะเป็น ฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อน ฤดูใบไม้ร่วง ฤดูหนาว นอกจากนี้ยังมีอ่างอาบน้ำแบบสามารถแช่ส่วนตัวได้ (ต้องจองล่วงหน้า) ถ้าใช้บริการแบบไปเช้าเย็นกลับกรุณาติดต่อสอบถามล่วงหน้า

ติดต่อสอบถาม เกนบุฟูริเท (URL) <http://www.genbu-furyute.jp/>
เบอร์โทรศัพท์ 019-693-3000 **แผนที่ B-2**

น้ำออนเซนที่มีไอน้ำฟุ้งกระจายขึ้นมาจากหาว

ทากิโนะอุเอะออนเซน

ภาพที่อยู่ตรงหน้าคือออนเซนห้อมล้อมไปด้วยป่าต้นสนและไอน้ำที่ฟุ้งกระจายจากหาว เป็นออนเซนที่ให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัว และถูกโอบล้อมด้วยธรรมชาติ บริเวณใกล้เคียง บางครั้งสามารถพบเห็นกวางโคมะ หรือกระต่ายป่าได้ เป็นรู้จักกันดีว่าเส้นทางหลักของการปีนเขามาที่ชิซึอิเปิดให้บริการในช่วงปลายเมษายนถึงปลายพฤษภาคม

ติดต่อสอบถาม บ้านพักตากอากาศริวกัง เบอร์โทรศัพท์ 019-692-5577 (แบบไปเช้าเย็นกลับเพียงอย่างเดียว)
ติดต่อสอบถาม บ้านพักตากอากาศริวกัง เบอร์โทรศัพท์ 019-693-1144
เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2559 (ขณะนี้อยู่ระหว่างหยุดให้บริการ) **แผนที่ A-1**

ฮาชิบะที่ไม่ค่อยมีคนรู้จัก

ซากดึกดำบรรพ์ของฮาชิบะ แผนที่ A-4

ครั้งหนึ่งของชาวยุคน ที่ถ้ำหลวงฮาชิบะได้ถูกใช้ระหว่างการตรวจค้นเข้าจากเมืองคาซาคาเกะ ไปยังเมืองท่ามิบิ โดยมีการเขียนเล่าเรื่องราวประวัติศาสตร์ไว้ที่รูปปั้น (ซากฮาชิบะเซกิโซ) ที่สะพานแม่น้ำชินริว



ถ้ำหลวงฮาชิบะแผนที่ A-4

เป็นถ้ำที่ใช้ขุดเพื่อหาเกลือ ถูกใช้โดยคนโบราณถึงในสมัยเอโดะ เริ่มจากโบริโกะ ชิสุกิอิชิ คุนิมิ ผ่านไปยังโอโบโน (เมืองทะเลสาบทะเลสาบคาซาคาเกะ) มุ่งหน้าไปยังคาคุโนะดาเตะ ภายในหมู่บ้านชิสุกิอิชินี้ยังคงมีลักษณะทาง และซากของที่ดูแรกๆความแปลกๆ และสิ่งๆหลงเหลืออยู่

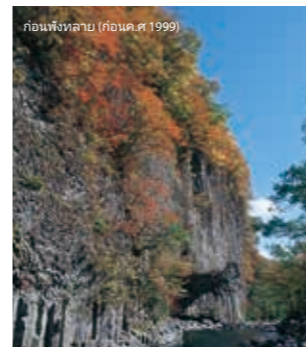


ดอกไม้ภูเขาของฮาชิบะ แผนที่ A-4

ช่างทางของถ้ำหลวงสาย 46 มีสถานที่ที่ถูกเรียกว่า (ที่รักษาพันธุ์ไม้ดีภูเขาของฮาชิบะ) ช่วงต้นเดือนเมษายน ถึงปลายเดือนเมษายน เป็นที่ที่สามารถดูดอกไม้ภูเขาที่เป็นจำนวนมากได้



ช่วงที่ดีที่สุดการมาเยือนแหวกคะคอนดะ



ถ้าเกนบุ แผนที่ B-1

แนวหาของฝั่งซ้ายของแม่น้ำคะคอนดะ สามารถมองเห็นที่ที่เกิดจากการไหลและลานแล้วเป็นตัวจับกับเป็นแห่งๆ เชื่อมต่อกัน จากการที่มีพื้นที่ลุ่มลุ่มเมื่อปี 1999 ทำให้บางส่วนของตัวที่หินนั้นเสียหาย แต่ความงดงามของใบไม้เปลี่ยนสี ตอนฤดูใบไม้ร่วงก็ยังสวยงามไม่แพ้กัน

น้ำตกโทริโกะ แผนที่ A-1

เป็นน้ำตกที่ไหลตกลงมากระทบผิวหินความสูงประมาณ 30 เมตร เวลาตกลงมากระทบ ก็จะเกิดเสียงของซึลเฟอร์ลอยออกมา และทัศนียภาพเวลาออกน้ำกระเด็นไปทั่วทิวทัศน์ก็สวยงาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฤดูใบไม้ร่วง จนมีคนเรียกว่าน้ำตกทองคำ





**เมนูแนะนำสำหรับที่
ห้องอาหารในจุดพักม่อน**

**เมนูพิเศษของชิสุกุอิชิ
แกงกระหรี่อิวาเตะโคเคน**

ใช้เวลาทานในการเคี้ยวให้เนื้อมัน และรส
เครื่องแกงนุ่มลึก อร่อย ซึ่งเป็นสูตรพิเศษ
ที่ภาคภูมิใจ



**เปิดไฟให้เล่นในช่วงกลางคืนได้ /
อิวาเตะโคเคนสโนว์ปาร์ค**

เป็นท่าเล่นที่สามารถมองเห็นเมืองโมริโอกะได้ในยามค่ำคืน และมีคอร์ส
ตั้งแต่จากที่เล่นเป็นเข็มนาฬิกาใหญ่เป็นแผ่นเรียบที่เล่นได้อย่างสนุก
ไปจนถึงโมกุคอรุส(ระดับยาก) และมีที่ที่เด็กก็สามารถเล่นได้ อย่างปลอดภัย
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



**เมนูแนะนำสำหรับที่
ห้องอาหารในจุดพักม่อน**

อามิฮาริราเมน

เป็นราเมนที่รสอร่อยกลมกล่อมแบบราเมนแท้ๆ
ดั้งเดิม ด้วยซุปกระดูกหมูกับซุปรสขมจากไก่
ปรุงรสด้วยโชยุ เป็นเมนูยอดฮิตที่ลูกค้า
โปรดปราน



**ลานสกีที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ /
ลานสกีอามิฮาริออนเซน**

ไม่ว่าจะเป็น คุณภาพของเนื้อหิมะ หรือคอร์สที่เล่นสกีไปน้ำแข็งที่
เวลาเล่นผ่านระหว่างต้นไม้ที่ขึ้นทั้งสองด้าน ก็ล้วนแล้วแต่ได้รับความ
นิยมอามิฮาริออนเซน แม้ในเวลาน้ำแข็งที่ละลายก็สามารถเล่นได้ ด้วย
หลังจากเล่นสกีแล้ว มาผ่อนคลายกับการแช่ออนเซนที่อามิฮาริออนเซน
เป็นออนเซนที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 1000 ปีที่ขึ้นชื่อว่า
(เป็นน้ำออนเซนที่ให้ผลในการรักษาหลายชนิด)

(เปิดให้บริการช่วง) กลางเดือนธ.ค. ถึง ปลายเดือนมี.ค.
(เวลาให้บริการ) วันธรรมดา 8.30-16.00
วันเสาร์อาทิตย์ และวันหยุดราชการ 8.00-16.00
(ติดต่อสอบถาม) เบอร์โทรศัพท์ 019-693-2211

แผนที่ B-1



**ออกมาเที่ยวเล่นกับหิมะกันเถอะ /
ชิสุกุอิชิสโนว์แลนด์**

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



**เมนูแนะนำสำหรับที่
ห้องอาหารในจุดพักม่อน**

**อาหารเที่ยงของอะริเอะสุกา
(อะริเอะสุการ์นิจิ)**

มีหลากหลายเมนู หลายรสชาติในจานเดียว
ให้ได้ลิ้มลอง ถึงจะเป็นอาหารจานเดียวที่มี
ปริมาณมากพอ ให้ทานได้อย่างจุใจ



**คอร์สแบบระยะทางยาวที่น่าตื่นตา /
ลานสกีชิสุกุอิชิ**

มีคอร์สเล่นสกีหลากหลายรูปแบบถึง 11 คอร์ส และในนี้ไม่มีคอร์สแบบ
ระยะยาวที่น่าตื่นตากับความยาวถึง 4.5 km ไม่ว่าจะขึ้นชมทิวทัศน์ภูเขา
ในรูปแบบไหน ก็มีให้บริการ เช่น ร้านอาหาร ออนเซนที่ใช้น้ำแร่ออนเซน
ใหม่ๆ (ชิสุกุอิชิทากาคุระออนเซน)
(เปิดให้บริการช่วง) กลางเดือนธ.ค. ถึง ปลายเดือนมี.ค.
(เวลาให้บริการ) 8.30-16.30
(สามารถเล่นในเวลากลางวัน) ในวันศุกร์ เสาร์ วันก่อนวันหยุด
ช่วงสั้นๆ เวลา 16.30-20.30
(ติดต่อสอบถาม) เบอร์โทรศัพท์ 019-693-1111

แผนที่ B-2

**เดินเล่นในป่าหิมะหรือลานหิมะ /
รองเท้าเดินบนหิมะ**

ศูนย์บริการข้อมูลนักท่องเที่ยวอามิฮาริ
หรือฟาร์มโคอิโวะ มีเปิดให้บริการเดินเที่ยวด้วย
รองเท้าเดินบนหิมะด้วย เดินเที่ยวบนหิมะไป
กับไกด์ในท้องถิ่น ลงมาเดินหารอยเท้าสัตว์
ต่างๆ กันเถอะ

**ลองคอร์สเดินสกีกันเถอะ(เดินท่องเที่ยวด้วยสกี) /
เกปปาเรรันโดะ**

เป็นลานสกีแบบทั่วไป ที่ใกล้ที่สุดจากจากโมริโอกะ (มีการรับรองมาตรฐานจากภาคธุรกิจ)
เล่นสกี สั้นเบาหิมะของชิสุกุอิชิ สนุกสนานกับธรรมชาติแล้ว ย่ำพลาตที่จะไปผจญภัย
ให้หายเหนื่อยที่โอดุคุโนะอิออนเซน 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

**ชิสุกุอิชิ เลือกเที่ยวได้ทุกรูปแบบ
สนุกได้เต็มที่**

ท่องเที่ยวกุดูหนาว GO!

ถ้าเป็นชิสุกุอิชิแล้ว
มีกิจกรรมเกี่ยวกับหิมะหลากหลายรูปแบบ



เมืองชิสุกุอิชิมี ลานสกีที่โดดเด่นอย่างมากในเขตโทโฮคุ โดยทางทิศใต้ของเชิงเขาอิวาเตะนั้นมี 3 ลานสกีคือ
(อิวาเตะโคเคนสโนว์ปาร์ค) (ลานสกีอามิฮาริออนเซน) (ลานสกีชิสุกุอิชิ) ซึ่งแต่ละที่ มีคอร์สการเล่น และเนื้อของ
หิมะที่แตกต่างกันให้สามารถสนุกได้ในแบบต่างๆกัน นอกจากเล่นสกี สโนว์บอร์ดแล้ว ยังมี (ศูนย์บริการ
ข้อมูลนักท่องเที่ยวอามิฮาริ) (ฟาร์มโคอิโวะ) ที่มีการเดินเที่ยวโดยใช้รองเท้าเดินบนหิมะ (เกปปาเรรันโดะ)
ที่มีสกีแบบครอสคันทรี่สกี (ชิสุกุอิชิสโนว์แลนด์)ที่มีมอเตอร์ไซด์สไลด์ที่วิ่งบนหิมะ และสก๊อตเตอร์บนหิมะ
(รถเลื่อนบนหิมะ) ถือว่าเป็นการรวบรวมกีฬาและการเที่ยวเล่นในฤดูหนาวไว้ได้อย่างครบครันให้ได้สนุกอย่างเต็มอิม
หลังจากเล่นหิมะแล้ว ก็อย่าลืมรับประทานอาหารอุ่นๆ และเข้าออนเซนขึ้นมา ก็สามารถทำได้ เพราะชิสุกุอิชิมี
ให้บริการอย่างครบครันไม่ว่าจะเป็น กีฬา อาหาร ออนเซน เชิญลองสนุกกับกิจกรรมฤดูหนาวต่างๆ ที่ของ
ชิสุกุอิชิดูสิคะ

SHIZUKUISHI SKI AREA
ลานสกีชิสุกุอิชิ

AMIHARI ONSEN SKI AREA
ลานสกีอามิฮาริออนเซน

IWATE KOGEN SNOW PARK
อิวาเตะโคเคนสโนว์ปาร์ค





ผลิตภัณฑ์ที่มีขายแค่เฉพาะช่วงเวลาของฟาร์มโคอิโ

ผลิตภัณฑ์ของฟาร์มโคอิโนั้นเป็นที่นิยมทั่วประเทศ เพราะความอร่อย และเพราะความปลอดภัย โดยเลือกใช้เทคโนโลยีที่ดีที่สุดมากกว่า 100 ปี ทำให้ได้ผลิตภัณฑ์คุณภาพเยี่ยมส่งถึงโต๊ะอาหาร ผลิตภัณฑ์จากนมทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็น ชีส บัตเตอร์ ไอศกรีม ชีสเค้ก ก็ล้วนแล้วแต่ใช้นมสดใหม่ ทำให้ได้รับความนิยมเป็นอย่างดี



เนื้อซึสุกึชิ

เป็นวิญญูชนชาติที่ได้รับความนิยมอย่างดี ด้วยความรักและเอาใจใส่จากคนเลี้ยง และได้เดินไปมา เดินโตในธรรมชาติที่สมบูรณ์ ทำให้เนื้อของวัวเหล่านี้มีรสชาติความกลมกล่อมที่เป็นเอกลักษณ์ มีไขมันน้อยอยู่ในเนื้อในสัดส่วนที่พอเหมาะ งานประกวดเนื้อของจากทั่วประเทศ เนื้อซึสุกึชิ นั้นได้รางวัลชนะเลิศมาหลายสมัย ดังนั้นเนื้อซึสุกึชิในมีคุณภาพสูงจนถือว่าเกรดดี ไม่แพ้เนื้อวัวแบรนด์ดังๆ และเนื้อมาอะฮะวะ



ตะกร้าคุรุมิ

ทำจากเปลือกไม้ของต้นคุรุมิ เป็นวัตถุดิบตามธรรมชาติที่นำไปใช้แบบไหน ก็เข้ากับ (ติดต่อสวยงาม) บ. หัตถกรรมพื้นบ้านซึสุกึชิ เบอร์โทรศัพท์ 019-689-2279



ผ้าทอคิคโคอิริ

ผ้าทอคิคโคอิรินั้นเป็นผ้าทอพื้นถิ่นไปมาของตำบลตามแนววงแล้วตามแนววงเป็นรูปหกเหลี่ยม ที่มีเมืองนั้นเมื่อเดือนมี.ค. พ.ศ. 2548 (การเลือกภูมิปัญญาที่ต้องรักษาไว้) เป็น (ผ้าทอคิคโคอิริซึสุกึชิ) ที่ได้รับการเลือก โดยองค์กรที่รักษา(สมาคมปอซึสุกึชิ) ที่ซึสุกึชิตั้งแต่เริ่ม เริ่มจากการเตรียมปอและวัตถุดิบ ย้อมสีที่ได้จากธรรมชาติ หอจนได้ออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ ทั้งหมดนี้ถูกรักษาไว้ให้เป็นการผลิตแบบพื้นบ้าน สามารถหัดศึกษาได้ครั้งละมากกว่า 5 ท่าน (จองล่วงหน้า) (ติดต่อสอบถาม) สมาคมปอซึสุกึชิ เบอร์โทรศัพท์ 019-692-0122 (ในศูนย์ฝึกอบรมเกษตรกร)



**วัตถุดิบคัดสรรพิเศษ
ที่ผลิตได้ในซึสุกึชิ**

SHIZUKUISHI COLLECTION

ซึสุกึชิเมืองที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติภูมิโจนำเสนอวัตถุดิบคัดสรรพิเศษ เชิญผลิตเพลิน ความอร่อย สะอาดและปลอดภัยของวัตถุดิบซึสุกึชิ

ผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรที่ได้รับรองมาตรฐาน

ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตภายในเมืองซึสุกึชินั้น มีการรอให้แก่งัดจนได้รสชาติดีและใช้ปุ๋ยหมักในการเพาะปลูก และผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐานจะถูกรับรอง (ผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรซึสุกึชิ) โดยจะมีตราสัญลักษณ์ติดอยู่ ทำให้มั่นใจได้ว่าผลิตภัณฑ์เป็นผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในพื้นที่ เพื่อผู้บริโภคในพื้นที่อย่างแท้จริง



โก๋นินมบู

เป็นการเลี้ยงโดยปล่อยให้อยู่ในทุ่งอย่างอิสระเป็นระยะเวลานาน ทำให้เนื้อโก๋นินมบูมีความโดดเด่นในเรื่องการเคี้ยวอร่อยและยังมีรสเข้มข้น เชิญลองเนื้อโก๋นินมบูที่เมืองซึสุกึชิภาคภูมิโจ



**เครื่องประดับและของ
ตกแต่งจากเหล็กเผาเหนียว**

เป็นเครื่องประดับ มีเอกลักษณ์ทั้งการออกแบบและการผลิต โดยใช้การเคลือบที่รวมเทคโนโลยีของการหลอมเหล็ก และสารเคลือบเงาโงโง (ที่เป็นสารเคลือบเงาชนิดที่ผลิตภายในประเทศ) เป็นขั้นตอนการผลิตทุกขั้นตอนนั้นทำด้วยมือทั้งหมด ทำให้มีสัมผัสที่อบอุ่น และเป็นเครื่องประดับที่นิยมของคนต่างชาติอีกด้วย นอกจากนี้เครื่องประดับตกแต่งภายในต่างๆ ได้ถูกออกแบบให้ใช้งานได้หลากหลายตามความต้องการ (ติดต่อสอบถาม) จิวโคโบ เบอร์โทรศัพท์ 019-691-2340

**ผลิตภัณฑ์ของ
ซึสุกึชิ**

SHIZUKUISHI COLLECTION

ผลิตภัณฑ์ของซึสุกึชินั้นได้รับ การเลือกสรรวัตถุดิบอย่างดี และมีการผลิตอย่างปราณีต ให้สัมผัสได้ถึงความลุ่มลึก ดังนั้นต้องมีของที่ถูกใจทุกท่านอย่างแน่นอน

น้ำมันหะนะนะ(ผักกาดก้านขาว)

น้ำมันหะนะนะของซึสุกึชิ ได้จากการสกัดผักกาดก้านขาวบริสุทธิ์โดยไม่ใส่สารแต่งเติมใดใด เรียกว่า (นะโอะซึ) สารสกัดนี้จะให้ความรู้สึกนุ่มลิ้นเหมาะกับการใช้ทำอาหารที่ผลิตเพลินกับรสชาติธรรมชาติและกลิ่นหอม



โซบะ

มีเส้นโซบะที่ผลิตจากโซบะพิเศษที่คัดสรรแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเส้นแห้ง เส้นสดขายอยู่ นอกจากนี้ยังผลิตภัณฑ์จากโซบะของท้องถิ่นแปรรูปเป็นโยก โนงิ และขนมอื่นๆที่แปลกตาอีกมากมายจัดจำหน่ายอีกด้วย



วาชาบิ

น้ำสะอาดที่ใช้ในการปลูกวาชาบิเป็นน้ำที่ไหลมาจากภูเขาอาตะ โดยมีทั้งแบบต้นวาชาบิ และผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปจากวาชาบิจำหน่าย เช่น ไอศกรีมวาชาบิ ไอศกรีมวาชาบิ เป็นต้น เป็นของฝากที่ได้รับความนิยมอย่างมาก



งานไม้

เครื่องเรือนที่ออกแบบอย่างสวยงาม และใช้ผลิตจากไม้ในท้องถิ่นที่ ตะกิบหรือภาษาที่ใช้ในซึสุกึชิที่เรียกว่า (ชิโร) เรียบง่ายและมีเสน่ห์ สัมผัสได้ถึง ความนุ่มนวลและความอบอุ่นของงานไม้ ยิ่งใช้ยิ่งให้สัมผัสที่ดี ให้ความรู้สึกสงบเหมือนกับซึสุกึชิอุกโอบล้อมด้วยธรรมชาติ



ศิลปะหัตถกรรม

งานเซรามิคและงานเคลือบ ภาษาเหนียว สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นศิลปะหัตถกรรม และผลิตภัณฑ์ที่มาจากจิตใจจากธรรมชาติของเมือง ทำให้เกิดงานศิลปะที่มาจากศิลปินพื้นบ้าน เลือกของฝากของแต่งบ้านดูซึสุกึชิและ



ผลิตภัณฑ์จากข้าวสาลีและถั่ว

ขนมปังแป้งสาลีนุ่ม เป็นขนมปังพิเศษที่ผลิตจากยีสต์เฉพาะและผลิตภัณฑ์จากถั่วที่ได้จากในพื้นที่ และยังมีถั่วเหลืองที่คัดสรรพิเศษ (ถั่วซึสุกึชิโรโซเนโกะ) ใช้ทำโตโยะ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีอีกมากมายหลายเมนูที่ได้รับความนิยม



ผลิตภัณฑ์จากแป้งข้าว

เส้นราเม็งที่ทำจากแป้งข้าวที่ให้ความรู้สึกนุ่มหนึบเวลาเคี้ยวเหมือนกับใส่คอกาลง และขนมปังที่ทำจากแป้งข้าว เป็นต้น เชิญผลิตเพลินกับการเลือกของฝากในแบบซึสุกึชิ



เจราโตะ

ของฝากที่ได้รับความนิยมมีหลากหลายชนิด เช่น เจราโตะจากนมที่ผลิตได้ทั้งในและนอก ผลไม้ตามฤดูกาล และยังมีไอศกรีมที่ทำด้วยมือที่ใช้นมใหม่ล่าสุดของซึสุกึชิ เป็นต้น



ศูนย์ผลิตภัณฑ์และการท่องเที่ยวซึสุกึชิ

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

สถานีรถไฟซึสุกึชิ (ชั้น1) นั้นเชื่อมต่อกับศูนย์ผลิตภัณฑ์และการท่องเที่ยวซึสุกึชิ ที่เป็นที่แนะนำการท่องเที่ยวภายในเมืองต่างๆ ที่ฝึกและการติดต่อ และในอาคารเดียวกัน ยังมีงานไม้ งานประดิษฐ์ไม้ที่ทำจากศิลปินซึสุกึชิได้ถูกจัดแสดงและจำหน่าย เป็นผลิตภัณฑ์ที่รู้สึกได้ถึง ความอบอุ่นเมื่อสัมผัส (จับได้)





งานเปลือยกายไหวศาลเจ้าชิสุกุอิชิ

ขอพรเทพเจ้าให้ ไม้เงินบวบ สุขภาพดี เก็บเก็บพืชผลได้ดี เป็นต้น โดยให้ทุกผู้ชายแบกศาลเจ้าได้มีการตกแต่งขึ้น โหลเต็น โนโงะ ไปตามทาง



งานประกวดนินมุโยะชะระจากทั่วประเทศ

เป็นวีซีดีในการรำรำคือผู้หญิงที่ทำการปกป้องเมืองจากการรุกรานของผู้สอดแนมจากจีน โดยการร้องเพลงที่เบา (นินมุโยะชะระ) และแข่งขันกัน โดยเป็นการแข่งขันจากทั่วประเทศ



เทศกาลชิสุกุอิชิโยะชะระ

เป็นการร้องเพลงที่สืบทอดมาตั้งแต่อดีต ชิสุกุอิชิโยะชะระร่วมกับ(ชิสุกุอิชิเนโกโกะ) พร้อมกับรำรำที่เป็นแบบเฉพาะอย่างสวยงามและสง่างาม ชิสุกุอิชิเนโกโกะนั้น มีชุดที่ใช้เป็นผ้าสีน้ำเงินเข้ม มีลวดลายตรงที่ไม่ยอมสี เป็นสีขาว (ชุดเสื้อสีขาว) ด้านล่างสวมกางเกงทำงาน มีสายรัดข้อมือ สวมหมวกสานแบบทรงเพาะ



เทศกาลหิมะของอิวาเตะ

เทศกาลหิมะของอิวาเตะเป็นเทศกาลที่ใหญ่ที่สุดในจังหวัดโทโฮกุ โดยทุกปีจะมีหัวข้อในการทำหิมะต่างๆ กันไป เป็นงานที่จัดติดต่อกันหลายวัน และใช้บริเวณในการจัดงานกิจกรรมต่างๆ มาก มีนักท่องเที่ยวมาชมประมาณ 300,000 คน ทำให้สนุกสนานตื่นเต้นมาก ในช่วงกลางคืนยังมีมีการเปิดไฟ และเสียงสองรูปปั้นหิมะ นำซึ่งอีกด้วยทำให้สวยงามเหมือนอยู่ในความฝัน



เริ่มต้นเป็นครั้งแรกกับตลาดกรรณะเล็กชิสุกุอิชิ (ตลาดเช้า)

มีตลาดตอนเช้าของเมืองชิสุกุอิชิ ร้านค้าย่านที่ชิสุกุอิชิโยะชะระผ่านนั้น ได้เอารกรรณะเล็กบรรทุกของใหม่ๆ สดๆ เช่น ผักและผลไม้ และยังมีการแสดงที่ศิลปินได้มาจัดขายเอง โดยจัดทุกวันอาทิตย์ทั้งของเดือน โดยมีผู้คนออกมาจับจ่ายซื้อสินค้า (สถานที่และช่วงเวลาจัดการมีการเปลี่ยนแปลงได้)

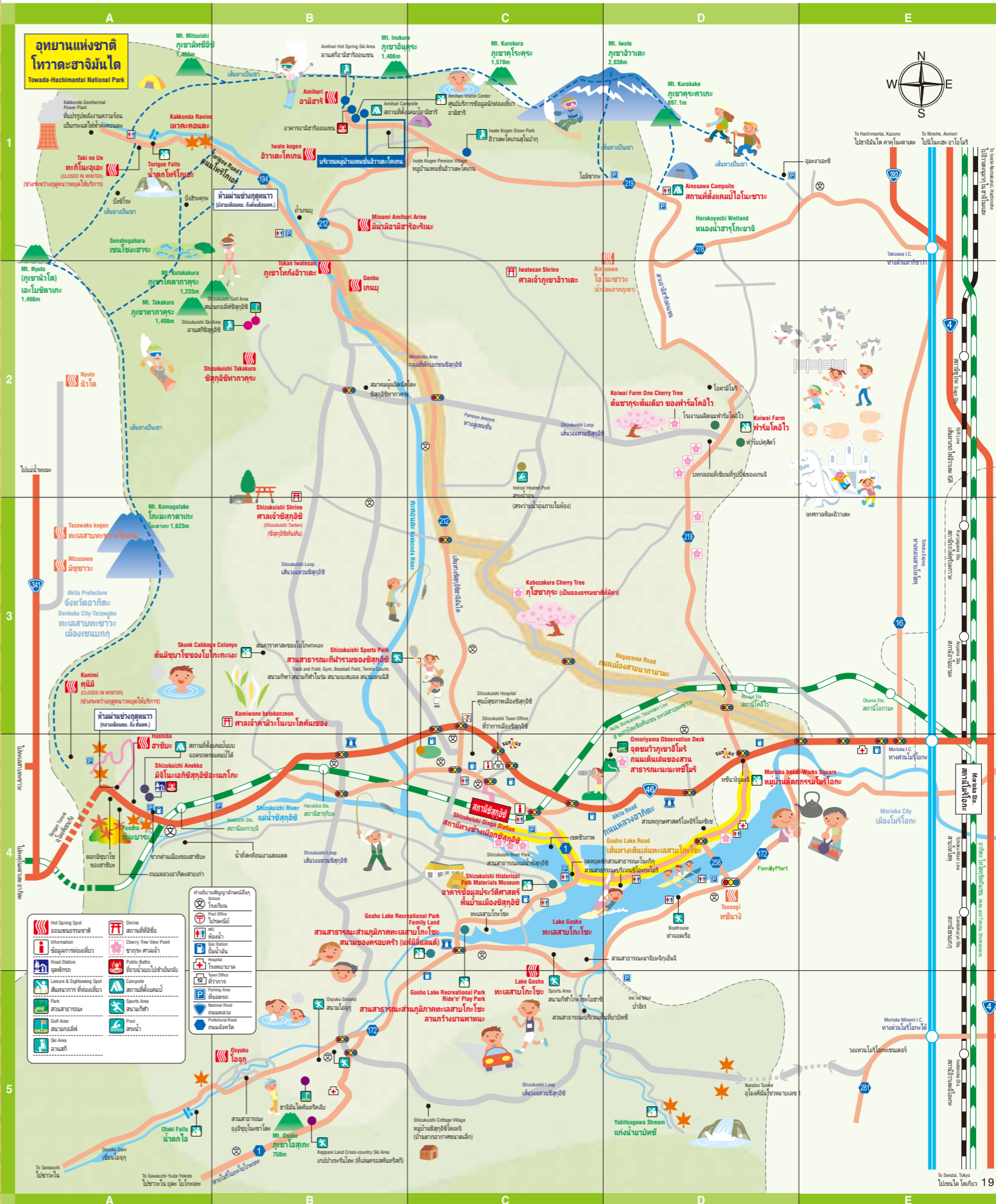


ที่มาของชิสุกุอิชิ / ศาลเจ้าชิสุกุอิชิ

แผนที่ B-2

เป็นศาลเจ้าเก่าแก่ ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่เป็นที่กำเนิดของหมู่บ้านนิชิเนะ นับจากปัจจุบันไปมีอายุมากกว่า 900 ปี บริเวณในศาลเจ้านั้นมีต้นสนขนาดใหญ่ ที่บริเวณรากมีน้ำไหลออกมาเห็นเป็นหยด คล้ายเสียง(หิน หิน) ผู้คนเลยถือกันว่าน้ำนี้เป็นน้ำมนต์ขอเทพเจ้า มีการเล่ากันว่า จึงเริ่มมีการเรียกกันเล่นๆว่า (ชิสุกุอิชิหิน) จากเสียงที่ใกล้เคียงกับเสียงน้ำหยดขึ้น

แผนที่การท่องเที่ยว ชิสุกุอิชิ



SHIZUKUISHI
แนะนำเทศกาลและกิจกรรมของชิสุกุอิชิ
EVENT GUIDE

- ปลายเดือนค. งานเปลือยกายไหวศาลเจ้าชิสุกุอิชิ (จากศาลเจ้าชินชะระ ถึงวัดโอโซ)
- ต้นเดือนกพ. เทศกาลหิมะของอิวาเตะ (ฟาร์มโคอิโ)
- ปลายเดือนเม. เทศกาลซากุระชิสุกุอิชิในทะเลสาบโกะโซะ
- เดือน พค. ถึงเดือนพ. ทุกวันอาทิตย์ของสี่ปาด์แรกของเดือน เริ่มต้นเป็นครั้งแรกกับตลาดกรรณะเล็กชิสุกุอิชิ (ตลาดตอนเช้าที่มีกรรณะเล็กกว่า 50 คันออกร้าน)
- กลางเดือน พค. มาราธอนบริเวณด้านล่างภูเขาอิวาเตะ
- วันที่ 1 เดือนเม. เปิดภูเขาโคะมาดาเกะ
- วันที่ 1 เดือนกค. เปิดภูเขาอิวาเตะ
- ช่วงกลางเดือนกค. เปิดแม่น้ำ (ตกปลายฤดู)
- ช่วงต้นเดือนสค. งานประกวดนินมุโยะชะระจากทั่วประเทศ
- วันที่ 11 เดือนสค. เทศกาลชิสุกุอิชิโยะชะระ
- วันที่ 16 เดือนสค. เทศกาลฤดูร้อนโอเมียวจิน
- ช่วงกลางเดือนคค. เทศกาลลึกลับกันชิสุกุอิชิ
- วันที่ 23 เดือนพย. เทศกาลมรดกทางวัฒนธรรม (ที่ซึ่งต้องไม่ได้ของชิสุกุอิชิ)
- ช่วงกลางเดือนพย. ถึงต้นเดือนคค. งานประดับไฟแสงสีในฤดูหนาวของฟาร์มโคอิโ
- ช่วงกลางเดือนธค. เปิดลานสกี

ขอแนะนำการท่องเที่ยวชิสุกุอิชิ เมืองที่เต็มไปด้วยเสน่ห์ที่แตกต่างของทั้งสี่ฤดู

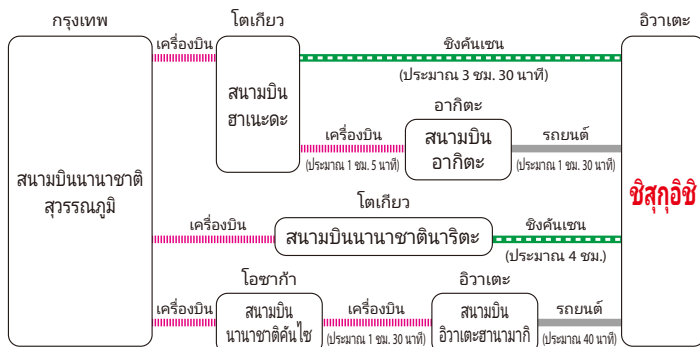
มีการให้บริการท่องเที่ยวภายในประเทศ และการท่องเที่ยวต่างประเทศ สนใจกรุณาติดต่อสอบถาม หรือสมัครได้ที่



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

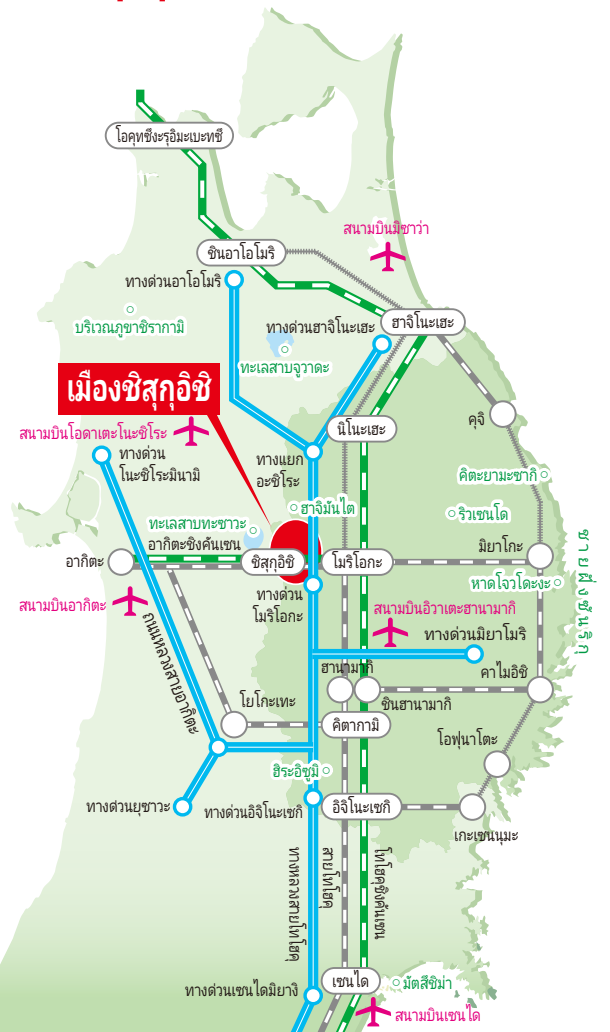


วิธีการเดินทางง่ายๆจาก
สนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิ
ชิสุกุอิชิก็ใกล้ขึ้น



Shizukuishi Town **ค้นหา**

รายละเอียดข้อมูลการท่องเที่ยวสามารถค้นหาได้ที่โฮมเพจ



หนังสือแนะนำการท่องเที่ยวเมืองชิสุกุอิชิ

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

