

JR EAST PASS



— 东北新干线
— 秋田新干线
— 山形新干线
— 上越新干线
— 北陆新干线
— JR东日本线
— 非JR东日本线
还可乘坐区域内的JR巴士
(高速巴士、部分巴士除外)



如果您计划前往东日本旅行，强烈推荐您购买此通票。有了此通票，您可在指定区域内自由上下列车，舒适且经济实惠地游览魅力十足的东北地区。无论是壮丽的自然风光、治愈身心的温泉、美味佳肴，还是传统文化，您一定能找到属于自己的中意之处。我们期待您的到来。

何不以仙台市为据点，尽情体验一番东北地区的魅力呢？

JR EAST PASS (东北地区) 票价 ※2026年8月时价

有效期	成人 (12岁以上)	儿童 (6岁至11岁)
5天	35,000日元	17,500日元
10天	50,000日元	25,000日元

使用条件: 持有非日本国籍护照的旅客

自由区域



※详情请点击此处▶

Welcome Suica Mobile



Welcome Suica Mobile
也很方便

点击此处下载▶



JR EAST
Rewards

使用指定通票或
Welcome Suica
享受店铺优惠

※详情请点击此处▶



仙台

日本・東北

旅遊指南

简体中文



仙台城跡



仙台七夕祭



仙台市博物館
鲁迅半身雕像

西公园的秋叶



牛舌

雪上活动

仙台

仙台观光国际协会正积极致力于推行符合日本观光厅所制定的国际标准——「日本版可持续旅游指南 (Japan Sustainable Tourism Standard for Destinations, JSTS-D)」的相关举措。

2026年8月发行: 公益财团法人仙台观光国际协会



交通便捷，魅力多元。 前往日本东北旅游的首选门户“仙台”。

仙台市以美丽的桦树林荫道而闻名，素有“森林之都（杜之都）”的美誉。市内拥有超过 100 家各类风格的酒店与住宿设施，接待能力极佳。

此外，仙台汇聚了深厚的历史文化、壮丽的自然风光、日本知名的温泉胜地、地道的美食以及丰富的体验项目，是您周游日本东北地区时最理想的中心枢纽。仙台与东京之间通过新干线连接，最快仅需 90 分钟即可抵达，交通十分便利。



Discover SENDAI

仙台官方旅游指南

TOHOKU

SENDAI

INDEX

- 03 仙台观光推荐路线
- 07 仙台的四季
- 11 历史·文化
- 13 体验
- 14 纪念像·吉祥物
- 15 仙台美食
- 17 秋保地区
- 18 作并·定义地区
- 19 东部地区
- 20 购物景点
- 21 广域观光介绍
- 23 广域观光推荐路线
- 26 特产·传统工艺品
- 27 仙台地图
- 29 仙台交通信息
- 30 观光咨询处
- 31 JR EAST PASS (Tohoku area)

前往仙台的国际航线

(抵达仙台所需时间)

首尔 - 仙台 约 2 小时 10 分

上海 - 仙台 约 3 小时 05 分

※暂停营运

北京 - 仙台 约 5 小时 10 分

※经大连 ※暂停营运

大连 - 仙台 约 2 小时 30 分

※暂停营运

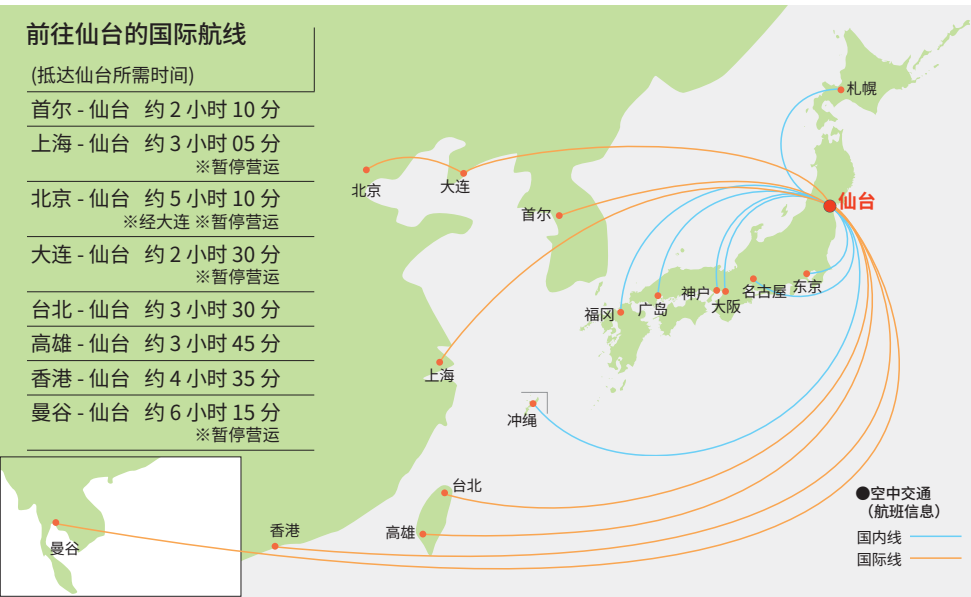
台北 - 仙台 约 3 小时 30 分

高雄 - 仙台 约 3 小时 45 分

香港 - 仙台 约 4 小时 35 分

曼谷 - 仙台 约 6 小时 15 分

※暂停营运



※此信息截至 2026 年 8 月。部分航班可能暂停营运。

SENDAI AREA MAP



东京 - 仙台之间，搭乘 JR 东北新干线最短 90 分钟！

连接 18 个都道府县的高速巴士也很方便！



探寻建立“森林之都”仙台的 藩祖伊达政宗公的足迹

这是一趟追寻伊达政宗公足迹、感受仙台历史与文化的旅程。乘坐便利的观光循环巴士“卢葡儿仙台”游览名胜，尽享牛舌美味与充满活力的横丁。带您度过汇聚仙台精华、充实美好的一天



03

仙台城遗址(伊达政宗公骑马像)

乘坐周游巴士“卢葡儿仙台” 游览的1日推荐路线(约6小时)

★适用于仙台周游通票 (Marugoto Pass)・仙台区域通票 (Area Pass)



仙台车站出发

乘坐卢葡儿仙台约15分钟 ★

01 瑞凤殿 (40分钟) ★享优惠

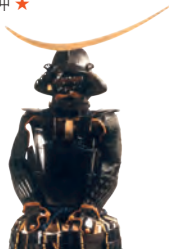
长眠着仙台藩祖伊达政宗公的灵庙。杉树林荫的参道，是一条通往圣地的静谧之路。



乘坐卢葡儿仙台约5分钟 ★

02 仙台市博物馆 (60分钟) ★享优惠

馆藏约 10 万件文物，核心为仙台伊达家捐赠的文化财产。



乘坐卢葡儿仙台约5分钟 ★

03 仙台城遗址・青叶城资料展示馆 (60分钟) ★享优惠

仙台藩祖・伊达政宗公所修筑的仙台城遗址



午餐：牛舌套餐 (60分钟)



乘坐卢葡儿仙台约20分钟 ★

04 国宝大崎八幡宫 (40分钟) ★享优惠

由伊达政宗公下令创建的仙台总镇守神社。



乘坐卢葡儿仙台约10分钟 ★

05 仙台媒体中心 (20分钟)

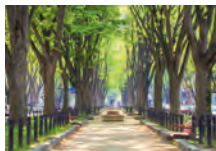
由建筑家伊东丰雄设计，是艺术与影像文化的活动中心。全玻璃幕墙的建筑外观格外引人注目。



步行约10分钟

06 漫步定禅寺通与拱廊商店街 (40分钟)

定禅寺通是“森林之都”的标志性大道，四季景色各异的榉树林荫道美不胜收。



步行约10分钟

入住仙台市中心酒店

／晚餐推荐／

壹貳参横丁・文化横丁 (60分钟)

汇聚了50多家餐饮店，是一处弥漫着怀旧氛围、能感受地道深巷风情的区域。



查看其他推荐路线



历史、美食、潮流皆具。 巡游森林之都的“当下”之旅

从“仙台的厨房”——充满人间烟火气的“仙台朝市”开启活力满满的一天。追寻伊达政宗公与文豪鲁迅先生的足迹，大快朵颐品尝绝品牛舌午餐。前往热门地标打卡，尽享购物乐趣。在这座古今魅力交织的森林之都，寻找您的专属“心头好”吧。



07 仙台市博物馆 鲁迅像

市中心深度游1日推荐路线 (约8小时)

仙台车站出发

步行约5分钟

01 仙台朝市 (60分钟)

这里汇聚了宫城当地丰富的时令食材，是著名的常设市场。您还可以在此现场品尝新鲜的海鲜与寿司。
※周日、节假日休息



步行约15分钟

02 东北大学片平校区 (40分钟)

东北大学片平校区内设有鲁迅雕像、鲁迅阶梯教室（需预约进入）以及鲁迅纪念馆展厅，游客可在此一窥鲁迅留学时期的生活风貌。



步行约5分钟

03 米袋1丁目公园 (10分钟)

建于鲁迅故居旧址之上的公园

步行约10分钟

04 一番町拱廊商店街 (60分钟)

在餐饮店林立的商业街，享用牛舌午餐



乘坐地铁东西线约5分钟

05 花样滑冰纪念像 (10分钟)

此处是日本花样滑冰的发祥地。以“五色沼”为设计灵感的基座上，伫立着荒川静香与羽生结弦两位选手的纪念像。



步行约10分钟

06 青叶山公园 仙臺绿彩馆

馆内不仅展示着充满历史韵味的山鉾彩车与七夕装饰，还会限时举办各类活动与体验工坊。



步行约5分钟

07 仙台市博物馆 (60分钟)

鉴赏仙台伊达家族的珍贵文物，在入口处还能打卡人气漫画《排球少年!!》的纪念像。馆内庭园中也立有一尊鲁迅像。



©古馆春一/集英社



乘坐卢葡儿仙台约5分钟

08 仙台城遗址·青叶城资料展示馆 (40分钟)

在伊达政宗公骑马像前合影留念。从雕像处可俯瞰仙台市全景。



还能欣赏奥州·仙台热情好客方阵“伊达武将队”的精彩演舞。
(周六、周日及节假日 10:30~16:00)

乘坐卢葡儿仙台约5分钟
乘坐地铁东西线约10分钟

09 漫步拱廊商店街 & 购物 (120分钟)

从老字号名店到最新潮流前线。跨越时代深受喜爱的仙台商业街。



入住市内中心酒店

樱花

装点春日仙台的赏樱胜地 在热闹非凡的西公园或榴冈公园赏樱，别有一番情趣。

地点 | 榴冈公园・西公园 时期 | 4月上旬



仙台・青叶祭

仙台・青叶祭是继承了始于1655年的“仙台祭”传统的节日，其精彩看点在于豪华绚丽的山鉾巡游与热闹华美的仙台麻雀舞。



地点 | 仙台市中心(西公园、定禅寺通等)
时期 | 5月的第3个星期日及其前一天

收费观览席

推荐!

在梓树林荫道优美的定禅寺通特等席上，观赏麻雀舞与山鉾巡游。您可以近距离亲身感受极具震撼力的节日盛况。

地点 | 定禅寺通



仙台国际半程马拉松

穿梭于新绿盎然的“森林之都”的马拉松大赛。整个城市将融为一体，为选手们加油助威。

地点 | 仙台市中心(定禅寺通等)
时期 | 5月中旬



时令水果



草莓采摘

尽情享用仙台冬春时节的当季草莓。现场品尝完熟新鲜、甘甜多汁的草莓，体验即摘即食的奢侈享受。

地点 | JR水果公园仙台荒滨、一莓一笑 松森农场、Berry Planet 灿灿园农园

时期 | 12月下旬至6月上旬

※具体品种及开放时间因商家而异



仙台七夕祭

日本最著名的七夕庆典之一。豪华绚丽的七夕彩饰挂满街头，令来访的游客流连忘返。

地点 | 仙台市中心的商店街等 时期 | 8月6日~8日



©仙台七夕祭协賛会



资福寺的绣球花

这座古刹被人们亲切地称为“绣球花寺”。每逢梅雨时节，寺院内色彩斑斓的绣球花竞相绽放，美不胜收。

地点 | 资福寺
时期 | 6月下旬~7月上旬



定义萤火虫之乡观赏会

在自然生态优越的定义地区，您可以欣赏到如梦似幻的景象。清澈溪流边飞舞的萤火虫之光，装点着夏日的夜空。

地点 | 定义如来 西方寺
时期 | 6月下旬~7月中旬



仙台七夕前夜祭 & 仙台七夕夜间庆典

七夕祭前夜将举办烟花大会。节日期间，还将以仙台城遗址为中心举办灯光秀与各类活动，让整个城市焕发光彩。

地点 | 仙台市中心(西公园、青叶山公园等)
时期 | 烟火：8月5日
夜间庆典：8月6日~8日

户外体验



高空滑索探险

在滑雪场上空飞越滑翔的畅快体验。您可以一边感受高原夏日的舒爽清风，一边饱览壮丽美景。

地点 | Spring Valley 仙台泉滑雪场
时期 | 7月中旬~11月上旬



夏季(6月~8月)信息请见此处



三月

四月

五月

六月

七月

八月



樱花 | 3月下旬~4月上旬

榴冈公园、西公园、锦町公园



草莓 | 12月下旬~6月上旬

JR水果公园仙台荒滨、一莓一笑、Berry Planet 灿灿园



绣球花 | 6月下旬~7月上旬

资福寺

鸢尾花 | 5月下旬~6月上旬

轮王寺



向日葵 | 7月下旬~8月上旬

仙台农业园艺中心

定禅寺通的红叶

仙台的标志性大道染上浓浓秋色。您可以漫步在样树林荫构成的隧道中，尽情欣赏美丽的红叶景致。

地点 | 定禅寺通 时期 | 11月下旬~12月上旬

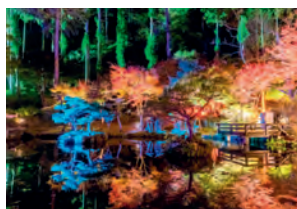


仙台 陆奥 YOSAKOI 祭

这是一场热情奔放的舞蹈盛典。各支队伍身着个性鲜明的服装，带来极具震撼力的精彩表演，绝对不容错过。

地点 | 仙台市中心
(勾当台公园等)

时期 | 10月



秋保 Lumina (Akiu Lumina)

装点秋保温泉乡夜晚的景观亮灯活动。您可以欣赏到梦幻般的灯光与大自然交织而成的绝美景致。

地点 | 秋保温泉区各处

时期 | 10月下旬~11月上旬



九月



阳光玫瑰葡萄 | 9月



梨 | 9月~10月

十月

葡萄 | 8月下旬~9月下旬左右



十一月

JR水果公园仙台荒滨、
仙台农业园艺中心

苹果 | 9月~11月



饮食文化



煮芋头会 (Imoni-kai)

秋季在河滩举办的户外火锅聚会。大家一同品尝用味噌炖煮芋(小芋头)与猪肉的美味，是仙台秋日独特的传统风俗。

地点 | 广瀬川河滩、泉岳、

秋保地区等

时期 | 9月~11月



温泉

从仙台站驱车30~40分钟即可抵达秋保温泉与作并温泉。在这里，一边眺望雪景一边享受温泉，别有一番风情。让温暖浸润您的身心。

地点 | 秋保温泉、作并温泉

时期 | 全年



仙台初卖

这是以豪华赠品而闻名的仙台传统活动。您可以在新年的喜庆氛围中，尽享超值购物的乐趣。

地点 | 仙台市内各商店

时期 | 1月2日~

※举办时间依各商店街、各商店而异



十二月

草莓 | 12月下旬~6月上旬



JR水果公园仙台荒滨、
一莓一笑、Berry Planet 灿灿园

户外体验



滑雪·玩雪

前往交通便利的市内滑雪场，尽情享受玩雪与冬季运动的乐趣。无论初学者还是滑雪高手，都能在此乐在其中。

地点 | Spring Valley
仙台泉滑雪场等

时期 | 12月下旬~3月



一月

二月

仙台光之乐章

地点 | 仙台市中心(定禅寺通等) 时期 | 12月

数十万盏彩灯点亮定禅寺通的样树林荫道，是仙台冬日的代表性景观。梦幻般的光之隧道蔚为壮观，令人叹为观止。



SENDAI Bright-Nights STORY

为仙台之夜增添色彩的全新冬季灯光秀。由“森林之都”仙台引以为豪的路边行道树与新时代的光影艺术交织而成的梦幻空间，将为您带来难忘的特别体验。

地点 | 定禅寺大道 等处

时期 | 1月下旬~2月下旬



松焚祭 (どんと祭)

这是一项焚烧正月装饰物、祈求无病无灾的传统仪式。特别是大崎八幡宫的“裸身参拜”活动，场面庄严肃穆，极具震撼力。

地点 | 大崎八幡宫等

时期 | 1月14日



在伊达政宗公亲手缔造的“森林之都”仙台，开启一段探寻400年历史的旅程。

仙台城遗址

这是仙台藩祖——伊达政宗公所修筑的城堡遗址。矗立于天守台上的著名骑马像前，是俯瞰仙台市容、饱览绝佳景致的胜地。

地点 | 仙台市青叶区川内1



瑞凤殿

供奉仙台藩祖——伊达政宗公的灵庙。金碧辉煌的桃山文化建筑风格绝对不容错过。请在此感受被翠绿新枝或深秋红叶所环绕的庄严肃穆之美。

地点 | 仙台市青叶区灵屋下

23-2



国宝大崎八幡宮

由伊达政宗公下令创建的仙台总镇守神社。其国宝社殿通体涂有黑漆，并饰以金箔与精美雕刻，堪称桃山建筑的杰作。

地点 | 仙台市青叶区八幡 4-6-1



仙台市博物馆

位于仙台城三之丸遗址，馆藏约 10 万件文物，核心为伊达家族捐赠的文化财产。其中，被列为重要文化财产的伊达政宗甲冑是必看亮点。（※视展期而定，可能展示复制品）

地点 | 仙台市青叶区川内 26



陆奥国分寺 药师堂

由伊达政宗公重建，是桃山建筑的代表性建筑之一，也是国家重要文化财产。在绿意盎然的寺院境内，您可以感受历史的厚重，度过静谧的时光。

地点 | 仙台市若林区木ノ下 3-8-1



轮王寺 (北山五山)

分布于仙台市北部、与伊达家族渊源深厚的高规格寺院。环境清幽，最适合漫步其中感受历史。特别是轮王寺的日本庭园，绝对不容错过。

地点 | 仙台市青叶区北山 1-14-1 (轮王寺) 等北山地区



宫城县美术馆

馆内收藏了与宫城、东北地区相关的作品，以及康定斯基等海外艺术家的作品。这是一个艺术与自然和谐共生的空间。

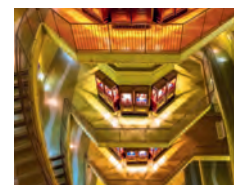
地点 | 仙台市青叶区川内元支仓 34-1



仙台大观音

高达100米，是这座城市的标志性地标。进入巨大的观音像内部，供奉着108尊佛像，从展望窗还可俯瞰仙台市全景。

地点 | 仙台市
泉区美沢中山
南 31-36



青叶山公园 仙臺绿彩馆

青叶山公园的游览枢纽。这是一座不仅能让您了解仙台历史文化，还内设咖啡馆与商店的全新设施。

地点 | 仙台市青叶区川内追回 (无番地)



传统工艺・自然・美食。
调动五感，
尽享仙台独有的体验。

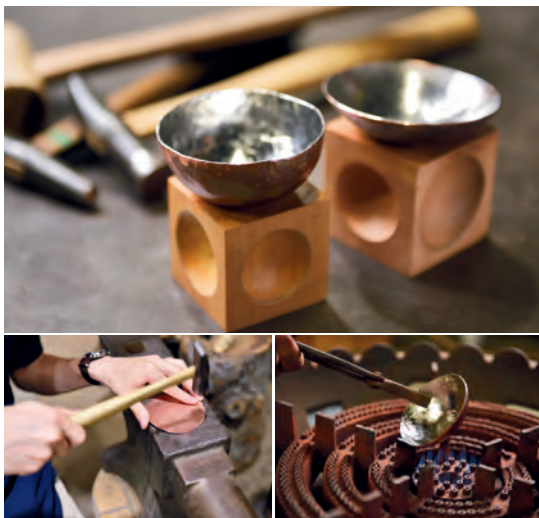
铜体验工坊

体验传统的金属加工技术“锻金”。在工匠的亲身指导下，通过敲击铜板，制作属于您独一无二的餐具或酒器。※需预约

地点 | 仙台市青叶区一番町1-12-40
(株式会社Tazen 一番町总店)



※根据制作日程安排，导览地点可能会有所变动，请通过报名表进行确认。



松岛热气球体验

从约20米高空俯瞰“日本三景”之一松岛湾的热气球体验。您可以欣赏到被朝霞染红的岛屿与大海交织而成的绝美景色。※需预约

地点 | 宫城郡松岛町矶崎岛2番地
时期 | 全年(周六、周日及节假日)
※会因天气原因取消



食品模型制作体验(竹叶鱼糕)

在专业人员的指导下，体验制作仙台名产“竹叶鱼糕”的食品模型等。※需预约

地点 | 仙台市青叶区宫町3-9-38
(Sendai Art Craft Salon 内)



JR 水果公园仙台荒滨 水果采摘

这里种植了草莓、苹果、葡萄等8大类150多个品种的水果，是一座一年四季都能体验采摘当季水果的观光农园。※预约优先

地点 | 仙台市若林区荒滨新 2-17-1



【城市漫步体验】介绍仙台三大名产！

跟随当地导游漫步街头，为您介绍仙台著名的牛舌、竹叶鱼糕、毛豆泥年糕等特色名产。在聆听店家讲述制作工艺与文化故事的同时，还能享受美味试吃。※需预约 ※访问地点可能会有所变更。

地点 | 仙台市中心拱廊商店街等



从圣地巡礼到打卡地标
沉浸于故事的世界之中。

人气漫画《排球少年!!》的纪念像

仙台是人气排球漫画《排球少年!!》的故事舞台之一。作为原型地的体育馆及博物馆前矗立着角色的纪念像，吸引了众多粉丝前来拍照留念。

地点 | 仙台市太白区富泽1-4-1 (Kamei Arena Sendai前)*、市内各处



©古馆春一/集英社

※至2027年3月(预计)，因场馆装修改造，纪念像暂时移设至富泽公园。



Pokémon Center TOHOKU

日本的东北地区唯一的常驻宝可梦官方店。在入口处，皮卡丘与幻之宝可梦“比克提尼”元气满满地迎接各位。微笑着一起摆个“耶(V)”的手势合影吧！

©Pokémon. ©Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.
TM, ®, and character names are trademarks of Nintendo.

地点 | 仙台市青叶区中央1-2-3 仙台PARCO1 3F
(Pokémon Center TOHOKU)



宝可梦井盖 (Poké Lids)

以仙台市为首，宫城县内各处都设置了描绘有“拉普拉斯”图案的井盖。

©Pokémon. ©Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.
TM, ®, and character names are trademarks of Nintendo.

地点 | 宫城县内各处



动漫角色周边店

仙台站周边汇聚了众多动漫漫画专卖店。不仅有最新周边，更有令粉丝欲罢不能的丰富选品。

地点 | 仙台站周边 (EBeanS、仙台PARCO等)



仙台面包超人儿童博物馆 & 购物商场

深受孩子和大人喜爱的日本人气卡通角色“面包超人”的主题乐园。每天都有角色们的精彩演出，限定周边与特色美食也琳琅满目。

地点 | 仙台市宫城野区小田原山本丁101-14



国际中心前的花样滑冰纪念像

旨在表彰仙台诞生的两位奥运金牌得主——荒川静香选手与羽生结弦选手的纪念像。设计采用了两人标志性的经典动作。

地点 | 仙台市青叶区川内26仙台市青葉区青葉山(地铁国际中心站前)





牛舌

仙台美食的代表。炭火烤制的厚切牛舌鲜嫩多汁，拥有吃过一次就令人难以忘怀的美味。

地点 | 仙台市内各地的牛舌专卖店



寿司

您可以品尝到来自世界著名渔场——三陆近海的新鲜海鲜。

地点 | 仙台市内各地的寿司店



仙台草莓

宫城县独有的原创草莓品牌。其特点是酸甜适度，果肉多汁。

地点 | 仙台市内·近郊的草莓农园、超市、蔬果店
时期 | 12月~6月左右



喜久福

将鲜奶油与豆沙馅包裹在软糯外皮（麻薯皮）中的日式甜点。

地点 | 仙台市内各处的井之田茶屋 (Ocha no Igeta)、特产店



毛豆泥奶昔

将仙台南产“毛豆泥”与香草奶昔完美融合，是“Zunda茶寮 (Zunda Saryo)”的招牌饮品。

地点 | Zunda茶寮各分店



毛豆泥麻糬

用磨碎的毛豆馅包裹现做的麻糬的仙台乡土点心。质朴温和的甜味是其魅力。

地点 | 仙台市内各地的和菓子店、咖啡厅、土产店



麻婆炒面

将麻婆豆腐浇淋在煎熟面条上的仙台特色美食。

地点 | 仙台市内各处的中餐厅



青叶饺子

将仙台特产“雪菜”揉入饺子皮中制作而成、色泽鲜绿的饺子。

地点 | 仙台市内各处的饺子馆、中餐厅



水芹火锅

连同根部一起品尝冬季时令水芹的美味，是地道的仙台吃法。

地点 | 仙台市内各处的居酒屋、乡土料理店
时期 | 11月~3月左右



生蚝

产自富饶海域、肉质肥美，无论生食还是烧烤都堪称绝品。

地点 | 市内各处的生蚝吧、餐厅
时期 | 时令为10月~3月



日本清酒

东北地区作为清酒产地而广为人知。



威士忌

宫城清澈的水源与绿意盎然的峡谷，孕育出口感华丽且易于入口的单一麦芽威士忌。



精酿啤酒

在仙台，您可以享受到当地独有及美式风格等丰富多彩的精酿啤酒。



精酿葡萄酒

充分利用秋保风土特色酿造的、个性鲜明的葡萄酒。



竹叶鱼糕

将鱼肉泥烤制成竹叶形状，是一道健康的乡土料理。

地点 | 仙台市内各处的鱼糕店、特产店



仙台牛

通过严格标准认证的最高等级黑毛和牛。

地点 | 仙台市内各处的牛排馆、烤肉店、餐厅

图片提供：宫城县 农政部 食产业振兴课



国分町

东北地区最大的繁华娱乐街区。您可以畅享当地美食与美酒直到深夜。

地点 | 仙台市青叶区国分町



文化横丁

弥漫着昭和复古气息的居酒屋街，非常适合一家接一家地探店畅饮。

地点 | 仙台市青叶区一番町2-4



壹貳参横丁

保留着战后风貌的怀旧小巷。带您体验地道深邃的仙台风情。

地点 | 仙台市青叶区一番町2-3



仙台朝市

被亲切地称为“仙台的厨房”，是个充满活力的市场。汇聚了丰富的新鲜海鲜与蔬果。

地点 | 仙台市青叶区中央3丁目8-5

瀑布与溪谷之美，更有著名的温泉。尽享美食与疗愈时光，仙台的人气度假胜地。



被誉为「美人之汤」的温泉乡，还可以享受威士忌和当地名产美食。



① 仙台秋保温泉

拥有1500年历史的古老温泉，也是深受伊达政宗公喜爱的名汤。在丰饶的大自然中，度过舒缓身心的时光。

地点 | 仙台市太白区秋保町汤元



③ 秋保工艺之里

聚集了传统工艺作坊的村落。您可以参观或体验传统木芥子仙台笔筒等工匠的精湛技艺。

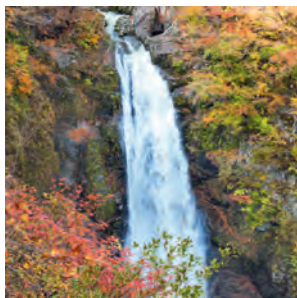
地点 | 仙台市太白区秋保町汤元上原54



⑥ 仙台万花筒美术馆

世界首座万花筒美术馆。是一个可以沉浸在精致美丽万花筒世界的梦幻艺术景点。

地点 | 仙台市太白区茂庭宇松场1-2



② 秋保大瀑布

入选“日本瀑布百选”的国家指定名胜，落差达55米，气势磅礴。尤以新绿与红叶时节的景色最为绝美。

地点 | 仙台市太白区秋保町马场
时期 | 红叶季为10月下旬~11月上旬



④ 磊磊峡 (覗桥 ♥ 爱心)

奇岩连绵的溪谷，可以沿着步道散步。「覗桥 ♥ 爱心」(心形洼地)是人气拍照景点。

地点 | 仙台市太白区秋保町汤元



⑦ 秋保 Village Agrie 之森

汇聚了秋保当地农产品与美食的综合设施。这里是您选购特产、品尝当地风味的最佳去处。

地点 | 仙台市太白区茂庭宇松场南32-1



⑤ 葡萄酒和啤酒

在秋保的自然中孕育的葡萄酒和精酿啤酒，可以品酒和用餐。

地点 | 秋保葡萄酒厂 台市太白区秋保町元枇杷原西6
Great Dane Brewing 仙台市太白区秋保町元字枇杷原5



⑧ 二口溯溪

在大自然中爬溯溪流的冒险运动。可全身感受清流的冰凉和刺激。

地点 | 仙台市太白区秋保町马场(二口溪谷)
时期 | 7月~9月



② Nikka 威士忌 仙台宫城峡蒸馏所

坐落于绿意盎然的峡谷中的蒸馏厂。除了可以参观威士忌的制作工艺外，还可以付费试饮珍稀的原酒。※需预约

地点 | 仙台市青叶区ニッカ1



⑤ 平贺木芥子店

江户时代延续至今的传统作并木芥子作坊。可以参观工匠的手工作制作，也可以体验彩绘。

地点 | 仙台市青叶区作并元木13



① 仙台作并温泉

作为仙台的“避世疗愈胜地”而闻名的名汤。相传伊达政宗公也曾对此钟爱有加，您可以在丰饶的大自然怀抱中，尽享身心疗愈的时光。



③ 定义如来西方寺 & 三角炸油豆腐

参拜历史悠久的古刹，再来一份刚炸好的名产“三角油豆腐”，是这里最经典的玩法。

地点 | 仙台市青叶区大仓上1
时期 | 红叶：10月下旬~11月上旬



④ 凤鸣四十八瀑布

大小瀑布连绵的风景区。在新绿和红叶的季节，可以在美丽的自然中散步。

地点 | 仙台市青叶区作並



⑥ 森林浴之旅

在作并丰饶的森林中，让身心焕然一新。与专业导游一起，用五感感受自然的疗愈体验。

地点 | 仙台市青叶区作并(作并温泉周边)
时期 | 4月~11月的特定日



⑦ 大仓水库 SUP

在平静的水库湖面上享受立式单桨冲浪(SUP)。一边在水上散步，一边尽情享受雄伟的大自然。

地点 | 仙台市青叶区大仓(大仓水库)
时期 | 5月~10月

震灾的记忆与对未来的希望。在这片复兴之地，感受仙台的“当下”。



JR 水果公园仙台荒滨

震灾后开设的观光农园。全年都可以享受采摘草莓、苹果等多种水果的乐趣。

地点 | 仙台市若林区荒滨新 2-17-1



钟崎总店 竹叶鱼糕馆&七夕博物馆

可以体验亲自制作仙台特产——竹叶鱼糕。馆内还常年展示着华丽精美的七夕节装饰。

地点 | 仙台市若林区鹤代町 6-65



AQUA IGNIS 仙台

这是一座集天然温泉、餐厅、集市、数字体验设施于一体的综合设施。以“休养、美食、培育”为主题，集疗愈与体验于一体的景点。

地点 | 仙台市若林区藤家松の西 33-3



仙台海洋森林水族馆

重现三陆海洋丰饶的东北最大级水族馆。海豚、海狮和鸟类的表演以及大水槽气势恢宏。

地点 | 仙台市宫城野区中野 4-6



麒麟啤酒仙台工厂

可以愉快学习啤酒制造过程的工厂参观。参观后，可以试饮工厂直送的3种「一番搾り」系列啤酒。

地点 | 仙台市宫城野区港2-2-1



仙台农业园艺中心

四季花草和水果采摘的自然公园。玫瑰园和梅园等，可欣赏季节变换的美丽景色。

地点 | 仙台市若林区荒井切新田13-1



震灾遗址 仙台市立荒滨小学校、 东日本大震灾慰灵塔

这是一座旨在向后世传达东日本大地震的威胁与教训的设施。遭受海啸重创的校舍被原样保存了下来。

地点 | 仙台市若林区荒滨字新堀端32-1



详细资讯请参考此处

根据旅游目的或心情，
尽情享受购物的乐趣。

三井奥特莱斯购物城 仙台港 SENDAI-IZUMI PREMIUM OUTLETS®

可以优惠价格购买名牌商品的2个Outlet商场。各自有特色，可以享受一整天的乐趣。

地点 | 三井奥特莱斯购物城 仙台港
仙台市宫城野区中野 3-7-2

SENDAI-IZUMI PREMIUM OUTLETS®
仙台市泉区寺冈 6-1-1



三井奥特莱斯购物城 仙台港



SENDAI-IZUMI PREMIUM OUTLETS®

也可以享受边走边吃的美食！
名产「瓢箪炸」

地点 | 仙台市青叶区
中央 2-3-18
(阿部蒲鉾店 本店)



拱廊商店街

从仙台车站前延伸，不用担心天气的购物街。各式各样的商店林立，光是散步也很有趣。

地点 | 仙台市中心拱廊商店街
(仙台市青叶区一番町、中央)



仙台车站周边

西口

东口

汇集了仙台PARCO、S-PAL仙台、友都八喜、唐吉诃德等最新商业设施的区域。

地点 | 仙台车站 (仙台市青叶区中央 1-1-1) 周边

藤崎、仙台三越

代表仙台的老字号百货公司。高品质的商品和服务，以及丰富的地下美食街是其魅力。

地点 |
仙台市青叶区一番町 3-2-17 (藤崎)、
仙台市青叶区一番町 4-8-15 (仙台三越)



藤崎



仙台三越

从仙台稍微延伸脚步，
充满魅力景点。



1 银山温泉

弥漫着大正浪漫风情的温泉街。煤气灯点亮的黄昏景色，尤为梦幻。

地点 | 山形县尾花泽市银山新畑



2 立石寺 (山寺)

矗立在陡峭山中的历史悠久寺庙。登上 1015 级石阶后，等待您的是绝美的景色。

地点 | 山形县山形市山寺 4456-1



3 白石城

伊达家重臣片仓小十郎的居城。从美丽复原的天守阁可以一览城下町。

地点 | 宫城县白石市益岡町1-16



宫城偶来 (Olle)



- 1 气仙沼・唐桑路线
- 2 奥松岛路线
- 3 大崎・鸣子温泉路线
- 4 登米路线
- 5 村田路线
- 6 多贺城路线
- 7 藏王・远刈田温泉路线

宫城偶来 (Olle)
官方网站



4 世界遗产平泉
(中尊寺・毛越寺)

平安时代佛教文化盛开之地。金色堂的辉煌和净土庭园的美丽景观让人心灵得到洗涤。

地点 | 岩手县西磐井郡平泉町



7 名取 (関上)

新鲜海鲜聚集的港口城镇。在震灾后重建的市场可以品尝名产红贝和海鲜丼。

地点 | 宫城县名取市関上



5 栗驹山 (红叶)

被誉为「神的地毯」，是日本数一数二的红叶名胜。整座山被染红或染黄的景色令人叹为观止。

地点 | 宫城县栗原市栗驹沼仓 (いわかがみ平)



6 田代岛

作为「猫岛」在世界上闻名的猫咪乐园。居住的猫比岛民多，它们会亲切地迎接游客。

地点 | 宫城县石卷市田代浜 (田代岛)



8 松岛

被列为日本三景之一的绝景地。大小 260 多个岛屿漂浮在海湾上的景象，简直是诗情画意的美丽。

地点 | 宫城县宫城县郡松岛町



9 藏王御釜

翡翠绿色的火口湖「御釜」充满神秘感。冬天可以近距离观赏被称为「雪怪」的树冰。

地点 | 宫城县刈田郡藏王町远刈田温泉 (藏王刈田岳山顶附近)



10 一目千本樱

沿着白石川堤绵延约 8 公里的樱花隧道。以残雪的藏王连峰为背景的樱花隧道美得令人屏息。

地点 | 宫城县柴田郡大河原町金ヶ瀬 (白石川堤)

广域观光建议行程 01

搭乘电车与游船尽情畅游！
日本三景 松岛、
盐灶与仙台之旅



仙台车站出发



电车约 30 分
步行约 10 分

01 港口绿洲 Marine Gate 盐釜

往返盐釜和松岛的观光游船以及往浦户诸岛的定期船的客运码头。伴手礼店和可品尝当季海鲜的餐厅也很丰富。



前往松岛海岸 船程 50 分
一边眺望松岛湾的岛屿，一边享受游览船的移动乐趣。

02 散步松岛海岸 (120 分)

五大堂

跨过结缘桥即可到达的松岛象征。以日本三景的美丽景色为背景的佛堂。



国宝瑞严寺

由伊达政宗公建立的临济宗寺院，被指定为国宝。



午餐享用海鲜

除了活用海鲜的餐厅，还可以享受咖啡厅和寻找伴手礼等。



电车约 20 分
步行约 10 分

in Sendai

03 三井奥特莱斯购物城 仙台港 (120分)

在汇集了时尚、运动、杂货等多彩商店的 Outlet，尽情享受购物。



步行约 10 分
电车约 20 分

in Sendai

04 JR 仙台车站 牛舌通用餐

旅途的完美收官，以仙台名产「烤牛舌」收尾。位于 JR 仙台车站 3 楼的「牛舌通」聚集了人气店家。尽情享受厚实多汁的正宗美味。



查看其他推荐路线



广域观光建议行程 02

享受山形 - 作并的绝景，在温泉中
疗愈，也尽情享受森林之都·仙台
1 晚 2 天建议行程



【第 1 天】

仙台车站出发



步行约 5 分，
在仙台车站周边的租车店租车，开车约 110 分，
※使用收费道路

01 银山温泉 (70分)

散步弥漫着大正浪漫风情的温泉街。煤气灯点亮的黄昏景色特别美丽，让人仿佛穿越时光。推荐午餐享用名产荞麦面或咖喱面包等。
※冬季限制入场



开车约 70 分

02 山寺(立石寺) (120分)

奇岩连绵的整座山都是修行之地，也是以松尾芭蕉闻名的古老寺庙。登上 1000 多级石阶，欣赏开山堂和五大堂的绝景。



开车约 50 分

in Sendai

03 作并温泉旅馆 Check-in・晚餐

旅馆点缀在广濑川的溪谷沿岸，可以欣赏四季的景色。散步作并传统木芥子等温泉乡，悠闲地享受温泉，疗愈旅途的疲惫。



【第 2 天】

作并温泉旅馆出发



开车约 10 分
※依温泉旅馆移动时间而异

in Sendai

04 Nikka 威士忌仙台
宫城峡蒸馏所 (70分)

位于绿色峡谷中的蒸馏所。可以参观威士忌的制造过程，并试饮 3 种酒精饮料。



开车约 25 分

in Sendai

05 定义如来 西方寺 (90分)

据说对结缘和安产有保佑的古老寺庙。参拜后，务必品尝热腾腾香喷喷的名产「三角定义炸油豆腐」。



开车约 45 分

仙台车站

从森林之都·仙台前往世界遗产·平泉。
宫城的历史与绝景巡游自驾之旅
2晚3天建议行程

【第1天】

仙台车站出发

步行约 5 分
在仙台车站周边的租车店租车
开车约 85 分 ※使用收费道路

01 世界遗产·平泉 (中尊寺·毛越寺)
(110分)

金色堂闪耀的中尊寺和美丽净土庭园广阔的毛越寺。悠闲地散步世界遗产之地。



开车约 30 分

02 猊鼻溪游船 (110分)

被列为日本百景之一的名胜地。乘坐船头吟唱「猊鼻追分」的船只，悠闲地顺流而下，欣赏高达 100 多米的悬崖峭壁连绵的溪谷。可以享受四季的溪谷美景。



开车约 110 分 ※使用收费道路

03 秋保温泉旅馆
Check-in·晚餐

仙台的人气度假胜地秋保温泉。溪谷美景和名汤疗愈身心。



in Sendai

【第2天】

秋保温泉旅馆出发

开车约 20 分

04 秋保大瀑布 (30分)

落差 55 公尺的豪迈瀑布。



in Sendai

开车约 80 分 ※使用收费道路

05 藏王 御釜 (60分)

翡翠绿色的火口湖「御釜」是，一个充满神秘感和感受大自然气息的景点。



开车约 60 分 ※使用收费道路

06 白石城和武家屋敷 (80分)

白石城是伊达家重臣片仓小十郎的居城。从美丽复原的天守阁可以一览城下町。推荐散步白石城北侧、面向三之丸外壕沢端川的武家屋敷通。午餐推荐白石温面。



开车约 50 分 ※使用收费道路

仙台市内的饭店 Check-in

【第3天】

仙台市内的饭店出发

开车约 40 分

07 関上港朝市 (120分)

每周日举办的巨大朝市。新鲜海鲜和当地特产琳琅满目，充满活力。可以将购买的鱼类当场烧烤食用的浜烤区也很受欢迎。
※仅限星期日、假日

开车约 5 分

08 Kawamachi Terrace 関上 (20分)

作为东日本大地震复兴的象征而开放的商业设施。餐厅和商品店林立，可以在水边露台上用餐或休息。当地美食如吻仔鱼并很受欢迎。

开车约 5 分

09 AQUA IGNIS 仙台 (90分)

集天然温泉、餐厅、汇集东北及宫城特产的集市以及数字体验设施于一体的综合设施。您可以游览丰富多彩的店铺，在此尽情享受一整天的时光。



开车约 30 分

仙台车站

从经典的招牌点心到传统工艺品，
选购仙台独有的特产伴手礼。



宫城传统
木芥子

代表东北的传统木制玩偶。根据产地、表情和形状各不相同，具有朴实的魅力。

地点 | 百货公司、伴手礼店、工匠的作坊



萩之月

包裹着卡仕达奶油的长崎蛋糕，是“菓匠三全”的代表名点。其松软细腻的温和口感广受欢迎。

地点 | 仙台车站、百货公司、市内各伴手礼店、菓匠三全 各店



仙台一口毛豆麻糬

“茶之井田”推出的一口大小的伴手礼，让您轻松品尝仙台南产“毛豆年糕”。因可常温保存，便于携带。

地点 | 仙台车站、百货公司、市内各伴手礼店



堤烧

从江户时代延续至今的朴实而有力的陶器。独特的黑白釉药对比是其特色。

地点 | 仙台市泉区上谷刈赤坂 8-4 (堤烧乾马窑)



仙台传统点心

能够品尝到昔日朴实风味的传统点心。尤其是使用花生制作的“Makoron (花生马卡龙)”，酥香可口，人气极高。

地点 | 仙台市青叶区木町通2-2-57 (熊谷屋本店) 等



仙台麻雀馒头

以青叶祭的「麻雀舞」命名的，口感Q弹可爱的麻雀形状馒头。

地点 | 仙台站、百货店、伴手礼店



玉虫涂

随着光线角度变化颜色，诞生于仙台的玉虫涂。是宫城县指定传统工艺品。

地点 | 仙台市青叶区上杉 3-3-20 (东北工艺制作所) 等



仙台味噌核桃曲奇

使用连伊达政宗也喜爱的仙台味噌制作的甜点。味噌的咸味和甜味的组合绝妙。

地点 | 仙台市青叶区本町 2-8-5 (佐々重本店) 等



饭团丸

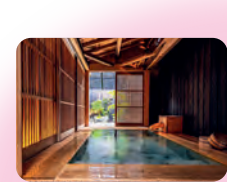
(Musubi-maru) 周边商品

仙台·宫城观光 PR 卡通形象「饭团丸」的周边商品。饭团脸配上盔甲造型，是可爱的人气角色。

地点 | 仙台车站、伴手礼店

仙台地图

移动时间是以 JR 仙台车站为起点的大约时间。
※时间会因交通状况而有所变动。



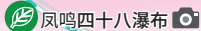
仙台作并温泉
约 40 分
464 883 713*71



定义如来西方寺
约 60 分
583 095 406*27



Nikka 威士忌仙台
宫城峡蒸馏所
约 40 分
464 798 644*63



凤鸣四十八瀑布
作并
帝仪地区



秋保大瀑布
约 45 分
464 672 592*61



仙台秋保温泉
约 30 分
464 507 551*47



秋保工艺之里
约 30 分
464 506 088*60



Spring Valley
仙台泉滑雪场
约 50 分
583 282 815*02



SENDAI-IZUMI
PREMIUM OUTLETS®
约 25 分
583 025 597*55



仙台大观音
约 25 分
21 759 637*65



国宝大崎八幡宫
约 15 分
21 671 324*81



仙台市天文台
约 30 分
21 601 421*60



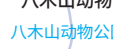
瑞凤殿
约 10 分
21 584 612*33



仙台城遗址
约 20 分
21 583 813*14



八木山动物园
八木山动物园车站



仙台市中心



仙台宫城IC



仙台南IC



仙台港IC

仙台东IC

仙台荒井车站

仙台海洋森林水族馆

仙台东照宫

轮王寺

泉中央车站

泉IC

仙台北部道路

至盛冈

至东京

仙台机场

仙台机场联络线

名取车站

仙台若林JCT

仙台东部道路

仙台荒井车站

仙台东照宫

轮王寺

泉中央车站

泉IC

仙台北部道路

至盛冈

至东京

仙台机场

仙台机场联络线

名取车站

仙台若林JCT

仙台东部道路

仙台荒井车站

仙台东照宫

轮王寺

泉中央车站

泉IC

仙台北部道路

至盛冈

至东京

仙台机场

仙台机场联络线

名取车站

仙台若林JCT

仙台东部道路

仙台荒井车站

仙台东照宫

轮王寺

泉中央车站

泉IC

仙台北部道路

至盛冈

至东京

仙台机场

仙台机场联络线

名取车站

仙台若林JCT

仙台东部道路

仙台荒井车站

仙台东照宫

轮王寺

泉中央车站

泉IC

仙台北部道路

至盛冈

至东京

仙台机场

仙台机场联络线

名取车站

仙台若林JCT

仙台东部道路

仙台荒井车站

仙台东照宫

轮王寺

泉中央车站

泉IC

仙台北部道路

至盛冈

至东京

仙台机场

仙台机场联络线

名取车站

仙台若林JCT

仙台东部道路

仙台荒井车站

仙台东照宫

轮王寺

泉中央车站

泉IC

仙台北部道路

至盛冈

至东京

仙台机场

仙台机场联络线

名取车站

仙台若林JCT

仙台东部道路

仙台荒井车站

仙台东照宫

轮王寺

泉中央车站

泉IC

仙台北部道路

至盛冈

至东京

仙台机场

仙台机场联络线

名取车站

仙台若林JCT

仙台东部道路

仙台荒井车站

仙台东照宫

轮王寺

泉中央车站

泉IC

仙台北部道路

至盛冈

至东京

仙台机场

仙台机场联络线

名取车站

仙台若林JCT

仙台东部道路

仙台荒井车站

仙台东照宫

轮王寺

泉中央车站

泉IC

仙台北部道路

至盛冈

至东京

仙台机场

仙台机场联络线

名取车站

仙台若林JCT

仙台东部道路

仙台荒井车站

仙台东照宫

轮王寺

泉中央车站

除了电车、地下铁、一般路线巴士外，还有多样化的交通方式和优惠票券。

优惠票券

**SENDAI AREA PASS (1 日券)・
THE SENDAI MARUGOTO PASS (2 日券)**

可以在仙台、松岛、山寺等以优惠价格巡游的 1 天或 2 天无限次搭乘的票券。可获得观光设施和餐饮店的折扣或特典。

费用 (成人・12 岁以上)

SENDAI AREA PASS 1,420 日圆
THE SENDAI MARUGOTO PASS 2,930 日圆
※截至 2026 年 8 月的价格

适用路线

JR 线 (仙台・松岛・松岛海岸・山寺・白石站区间)、仙台机场铁道、Loople 仙台、仙台市营巴士、仙台市地铁、宫城交通巴士的秋保线、阿武隈急行 (槻木站～阿武隈站区间)



SENDAI AREA PASS:
<https://sendaitravelpass.jp/1day/en/>





THE SENDAI MARUGOTO PASS
<https://sendaitravelpass.jp/2days/en/>



 **Tohoku Expressway Pass
(东北高速公路周游券)**

与租车同时租借专用的 ETC 卡，即可在东北地区的高速公路定额 4~8 天无限次搭乘！
https://cn.driveplaza.com/drawari/tohoku_expass/



 **Tohoku Highway Bus Ticket**

东北地区内的高速巴士和部分一般路线巴士可无限次搭乘 2 天或 3 天的优惠数字票券。
<https://japanbuslines.com/en/thbt/>



卢葡儿仙台路线

巡游仙台市中心主要观光景点的观光循环巴士。购买可自由上下车的一日乘车券，可在沿线设施获得各种特典。
<https://loople-sendai.jp/en/>



租车

巡游仙台和东北地区，推荐配备导航系统的租车。
<https://cn.discover SENDAI.travel/must-do/enjoy-sendai-and-miyagi-by-rental-car/>
※驾车时，需要国际驾照或相关文件。

出租车

可以舒适地移动到目的地，行李多或夜间移动时也很方便。
https://sentakyo.org/sendai_taxi_tour/cn/

有推荐的建议行程

高速巴士

往返邻近县的山形和福岛，或东京，既便宜又方便。

详细交通信息请参考此处

<https://cn.discover SENDAI.travel/travel-info/getting-to-sendai/>

徒步旅行及体验活动

i-SENDAI(仙台观光服务台)提供「仙台市中心必访景点巡礼」和「日式点心装饰体验」等，以日语和英语提供的体验式项目。推荐给想与当地人交流、想更深入了解仙台生活方式的游客。在仙台度过难忘的时光。

预约・咨询
<https://i-sendai.jp/>



观光咨询处

■仙台市观光信息中心（仙台车站）
仙台市青叶区中央 1-1-1 JR 仙台车站 3 楼

■i-SENDAI（仙台观光服务台）
（市中心）※设有免税柜台
仙台市青叶区一番町 3-2-17 藤崎本馆 1 楼

■秋保温泉乡观光咨询处（秋保地区）
秋保・里中心内
（仙台市太白区秋保町汤元寺田原 40-7）
<https://akiusato.jp>

■作并・定义观光咨询处（作并地区）
汤之町作并观光交流馆 La Santa
仙台市青叶区作并字元木 2-7
<https://discover SENDAI.travel/travel-info/tourism-information-center/>

■陆奥观光信息（仙台国际机场）
宫城县名取市下増田南原无番 仙台国际机场 1 楼
<https://sendai-airport.co.jp/cn/>





i-SENDAI(仙台观光服务台)

有关最新信息，请参阅仙台市官方网站和 SNS

仙台市官方观光信息网站
Discover SENDAI
<https://cn.discover SENDAI.travel/>



仙台市官方 Facebook
Travel to Sendai, Japan



仙台市官方 Instagram



Sendai Photo Gallery

