

# AOMORI CITY CYCLING MAP

用自行車, 感受青森的海風、景色、文化與歷史吧! **繁体字**

青森中央學院大學的學生創造了它!



## 青森市的觀光路線



### 在這裏能找到青森市的觀光路線圖

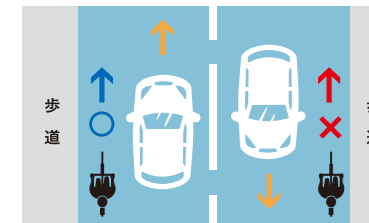
用手機掃描QR碼時, 可以在Google地圖確認每個地點的位置

**青森中央學院大學**  
Aomori Chuo Gakuin University  
あomorいフィールドスタディ支援事業

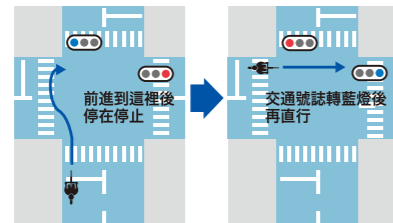
### 交通規則與禮儀

自行車不需要駕照, 因為自己的方便可能會造成其他用路人的困擾或事故。為了能享受騎車的樂趣, 請遵守規則與禮儀安全行駛。

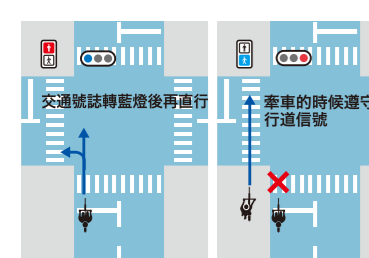
自行車在車道上以左側通行為原則



右轉的方法



直行、左轉的方法



牽車的方法

先停止, 確認安全後再前進。



不可並行

除了標示「並進可」的場合以外, 原則上自行車是不能並行的。在車道上和車子的距離太近很危險, 請排成一列行駛。

不可邊騎車邊做其它事情

不可一邊騎車一邊打手機, 或者戴著耳機用大音量聽音樂, 這樣會分散注意力, 有發生事故的隱患。

夜間騎車開燈

夜間騎車必須要開燈, 因為不容易被行人或汽車司機注意到, 很危險。即使在白天, 當經過隧道等昏暗的地方時, 也必須要開燈。

停車不要妨礙到交通

當離開單車時, 不要停放在妨礙交通的地方。

給汽車司機傳達意思時

騎單車時, 用手勢與汽車司機取得溝通, 表達自己的意思。

夜間騎車開燈

為了防止各種交通環境下的事故發生, 要時刻一邊預測可能會發生的危險, 一邊騎車。防患於未然, 時刻警惕不要成為事故的當事人。

# AOMORI CITY POTTERING MAP CYCLING GUIDE



### 道路標誌

- 停止** 停止線及停止十字路口之前停車
- 慢行** 要以能立刻停下來之速度行駛。自行車的時速是時速8km以下, 狹窄的步道或車流量大的步道則是時速4km以下。
- 單行道** 只能按照指示的方向通行。自行車一樣要遵守。
- 禁止進入** 這個標示的場所任何車輛都不能進入。自行車也一樣。
- 行人專用** 當有行人專用的標誌時, 請下車步行。
- 單車穿越道** 在交叉路口等地方設有單車可以穿越的標記, 請在道路交通標線範圍內穿越。

### 可以在火車站前租借自行車。

借用地點有: 青森站自行車停車場、青森縣觀光物產館 ASPAM、Art Hotel Aomori、Hotel Aomori、Hotel Sunroute Aomori。使用時間為09:00-17:00。(受理時間至下午四點)。使用前請出示身份證明文件。TEL 017-721-2111

### Aomori west · east · south 3 Routes common

青森西·東·南3ルート共通

從青森車站附近的3條路線的共通地點。內容包括觀光、飲食、購物等。

- 青森市遊客中心**  
青森市觀光交流情報センター  
觀光、交通、地方活動等活資訊的提供。巴士乘車票的販售與路線導覽等也有提供。
- 自行車租借**  
駅前自転車レンタル まちなかレンタサイクル  
可以租借自行車。  
・1台1次300日圓  
・借出期間 4月下旬~10月下旬  
・時間 早上9時~下午5時  
(最後租借受理時間為下午4時)
- 青森市文化觀光交流設施 睡魔之家**  
青森市文化觀光交流設施 ねぶたの家 ワ・ラッセ  
睡魔祭時使用過的道具展示、音樂演奏、傳統舞蹈體驗等。
- A-FACTORY**  
A-FACTORY  
使用青森縣產的蘋果釀造的水果酒的工房、在地食材或土產等複合型設施。其他還有以當地食材為主的餐廳等設施。
- 青函連絡船 八甲田丸**  
青函連絡船メモリアルシップ 八甲田丸  
能夠參觀保持當時原貌的引擎室與船頭等、青函連絡船80年的歷史與船的構造等等邊學習邊享受。
- 青海公園**  
青い海公園  
位於青森縣觀光物產館後面面向海洋的公園。公園內有睡魔祭製作小屋(6月1日-8月7日), 每年5月下旬開始能看到睡魔祭的製作。
- 青森縣觀光物產館**  
青森縣觀光物產館 ASPAM  
青森(AOMORI)的A的形象為主的正三角形建築物, 共15層樓, 高76公尺。裡面有青森縣的土產、環繞式電影、展望台、展望餐廳與鄉土料理的餐廳。2樓有Aomori Global Lounge, 能取得多種語言的觀光資訊。
- 青森車站大樓 LOVINA**  
青森駅ビル ラビナ  
青森車站相鄰的商業大樓。裡面有最新的時尚商品與雜貨、土產
- 長尾中華炒麵 青森站前店**  
長尾中華そば 青森駅前店  
地方上有人氣的在地拉麵。能夠選擇湯的濃淡與麵的粗細。由於從早上就開始營業, 大清早享受拉麵是可能的。
- 青森古川市場**  
青森魚菜センター  
從市場內的店家那裏, 自己挑選新鮮魚產與配菜等、配著飯一起食用的「のっけ」海鮮丼, 相當有人氣。
- Circle AOMORI/Narifuri 服飾店**  
circle AOMORI (サークル 青森) /narifuri  
販售自行車服、原創的青森T恤等服飾。
- Gelato Natura 冰淇淋**  
ジェラート ナチュレ  
販售以青森產的水果、蔬菜為原料製成的冰淇淋。
- 淺草燒 中央谷川路店**  
浅草焼 中央谷川路店  
販售青森市的點心、糕餅。有日式傳統的豆沙餡、白色沙餡、乳製品等產品能選擇。

# AOMORI CITY POTTERING MAP

## 青森市街道路線

感受海風的同時，  
享受在青森市騎單車的樂趣

Pottering: 與家人、朋友或是獨自  
享受短距離的自行車旅程

### 青森東區路線 (食和文學)

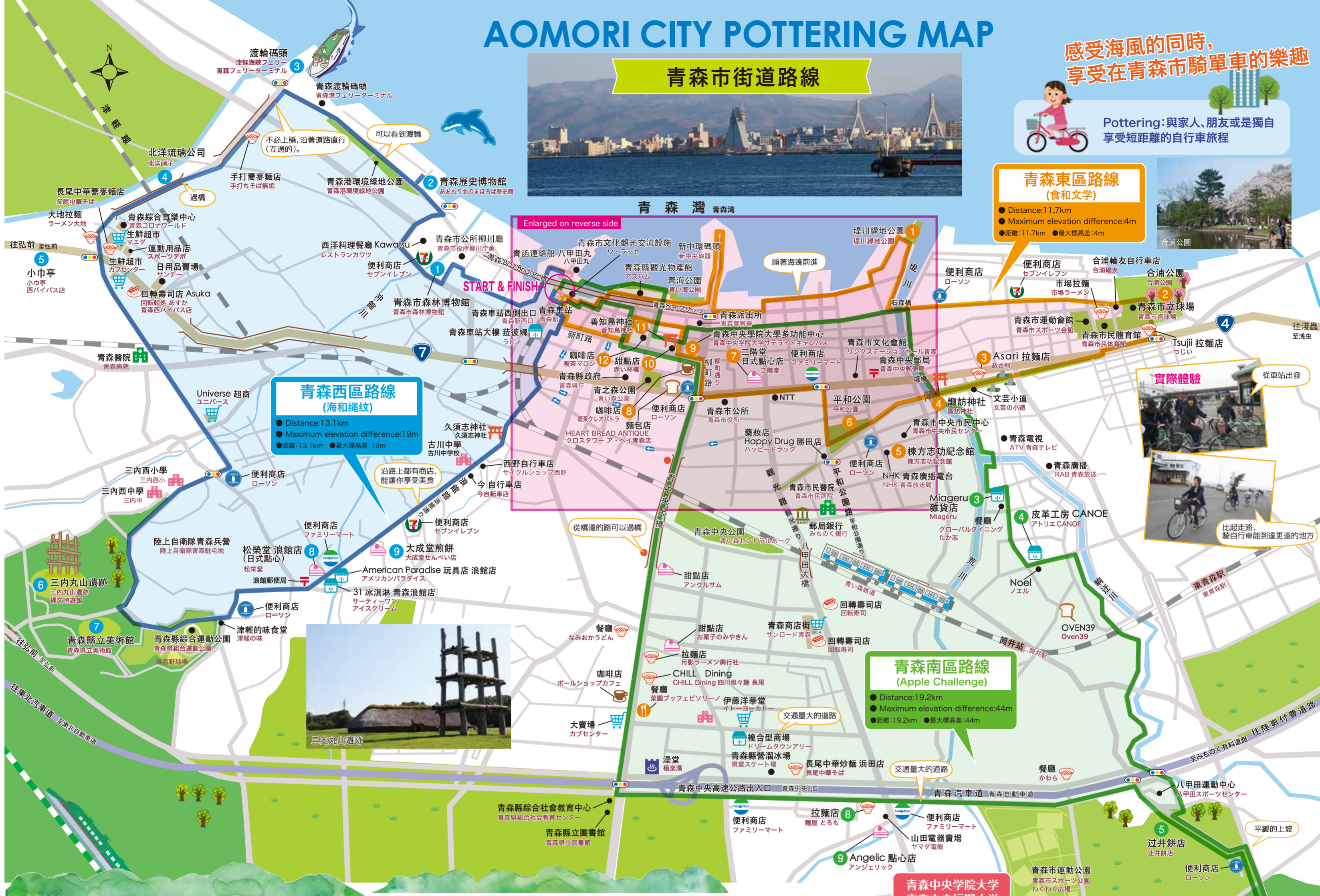
● Distance: 11.7km  
● Maximum elevation difference: 4m  
● 距離: 11.7km ● 最大標高差: 4m

### 青森南區路線 (Apple Challenge)

● Distance: 19.2km  
● Maximum elevation difference: 44m  
● 距離: 19.2km ● 最大標高差: 44m

### 青森西區路線 (海和繩紋)

● Distance: 13.1km  
● Maximum elevation difference: 19m  
● 距離: 13.1km ● 最大標高差: 19m



- Legend
- 點心店 和・洋菓子店
  - 咖啡店 カフェ
  - 拉麵店 ラーメン店
  - 餐廳 レストラン
  - 飯店 宿泊施設
  - 租借自行車 まちなしかんたサイクル
  - 溫泉 温泉
  - 購物 ショッピング
  - 超市 スーパー
  - 郵局 郵便局
  - 麵包店 パン屋
  - 神社 神社
  - 迴轉壽司店 迴轉壽司店
  - 派出所 派出所
  - 醫院 病院
  - 學校 學校
  - 銀行 銀行
  - 佛蘭 佛蘭
  - 免費 Wifi Free Wi-Fi

### 青森西區路線 (海和繩紋)

青森西ルート(海と縄文)

西區路線不只能享受海景，還可以瞭解更多有關青森的歷史與文化，尤其以日本最大繩文聚落「三内丸山遺跡」為主。

### 1 青森市森林博物館

青森市森林博物館

此博物館是用青森檜木所建。



### 2 青森歷史博物館

あおもり北のまほろば歴史館

展示各種以青森市為主的民俗文化，包含繩文陶器和昭和時代的玩具等。



### 3 渡輪碼頭

津軽海峡フェリー 青森フェリーターミナル

可以觀賞青森的海景，運氣好的話還能看到渡輪進出。設有休息站、餐廳和土產店。



### 4 北洋琉璃公司

北洋硝子株式会社

售賣津輕的傳統手工藝品和津輕琉璃。

### 5 小巾亭

小巾亭 西バイパス店

本店提供新鮮食材所做出來的手打蕎麥麵，內部裝潢讓顧客能感受青森的季节特色。

### 6 三内丸山遺跡

三内丸山遺跡 縄文時遊館

4000-5500年前繩文時代的聚落遺址。該遺跡展示各種出土器物。



### 7 青森縣立美術館

青森県立美術館

展示青森縣作家和美術家的作品。  
※自行車禁止入內



### 8 松榮堂 浪館店 (日式點心)

松榮堂 浪館店

本店利用不同季節的食材做出特色的日式點心。

### 9 大成堂煎餅

大成堂せんべい店

售賣各種手作煎餅，南部煎餅、芝麻煎餅、豆煎餅。

### 青森東區路線 (食品和文學)

青森東ルート(食と文学)

東區路線可從碼頭展望青森市中心的風景。除了能品嚐各種美食，還能觀賞青森的藝術與文學作品。

### 1 堤川綠地公園

堤川緑地公園

邊休息邊享受陸奧海灣，還能看到大型渡輪停靠在碼頭。

### 2 合浦公園

合浦公園

春天可以享受櫻花盛開的美景。

### 3 Asari 拉麵店

あさり

超辣拉麵為該店的招牌拉麵。

### 4 諏訪神社

諏訪神社

具有民間傳說的神社。

### 5 棟方志功紀念館

棟方志功記念館

展示棟方志功各種作品，包含油畫和版畫等。



### 6 平和公園

平和公園

適合散步休息的公園。



### 7 二階堂日式點心店

二階堂

售賣特色日式點心。

### 8 咖啡店 Cleopatra

喫茶 クレオパトラ

售賣咖啡和手作蘋果派的老店。

### 9 青森中央學院大學多功能中心

青森中央學院大學サテライトキャンパス

舉辦各式各樣的講座與活動。免費WiFi。

### 6 平和公園

平和公園

適合散步休息的公園。

### 10 Akai Ringo 甜點店

赤い林檎

售賣日式和西式點心。2樓開闢設有咖啡廳，可以品嚐人高的蘋果派。

### 11 善知鳥神社

善知鳥神社

青森市的起源地。

### 12 咖啡店 Maron

喫茶マロン

具有長久歷史的咖啡店。

### 青森南區路線 (Apple Challenge)

青森南ルート(りんごチャレンジ)

沿著河堤的腳踏車道，圍繞著時髦的雜貨店與餐廳。前往觀光蘋果園的路上，沿途的景色、購物或是運動都能讓你

### 1 奏海

奏海 かなみー

展示青森市以前的地圖與照片。

### 8 Toromo 拉麵店

麺屋 どころ

用雞與小魚干製成的湯非常美味，使用不含化學成分的調味料，拉麵麵條為自製麵條。

### 9 Angelic 點心店

アンジェリック 青森店

活用了青森的食材與在地酒，還有外觀時尚的點心。

### 2 青森縣立郷土館

青森県立郷土館

全方位的介紹青森縣的文化與自然、人文等。



### 3 Miageru 雜貨店

Miageru

日式餐具與廚房用品的店家。

### 4 皮革工房 CANOE

アトリエ カヌー

皮革的專門店。皮製品的訂製、修理、皮革用具的販售、自製的染料製品、雜物等販售。

### 5 辻井餅店

辻井餅店

古早的氛圍與加了小魚乾的拉麵。對當地居人來說也是非常熟悉的味道。同時拉麵、蜂蜜餅也非常有人氣。

### 6 八甲田山雪中行軍遭難資料館

八甲田山雪中行軍遭難資料館

明治35年1月發生的陸軍遭難事故的資料展示。周邊有公園能夠賞花。



### 7 青森觀光蘋果園

青森観光りんご園

八甲田山麓的觀光蘋果園內，從小孩到大人都能參與的收穫體驗。能品嚐剛摘下的新鮮水果、蘋果、櫻桃、栗子與桃子等。不含添加物的蘋果汁相當有人氣。



### 8 Toromo 拉麵店

麺屋 どころ

用雞與小魚干製成的湯非常美味，使用不含化學成分的調味料，拉麵麵條為自製麵條。

### 9 Angelic 點心店

アンジェリック 青森店

活用了青森的食材與在地酒，還有外觀時尚的點心。