男鹿半島

繁體中文



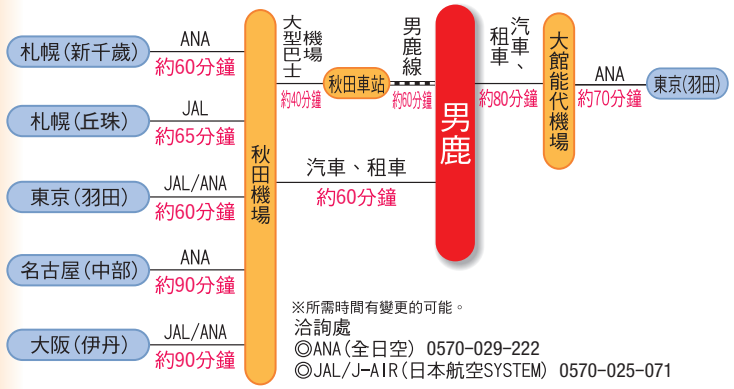
NAMAHAGE柴灯祭典

AKITA JAPAN

Transportation

至秋田縣男鹿市的所需時間

乘搭飛機



※所需時間有變更的可能。

洽詢處

◎ANA(全日空) 0570-029-222

◎JAL/J-AIR(日本航空SYSTEM) 0570-025-071

乘搭電車



※此內容有因時刻表的修改而變更之可能。

JR東日本男鹿車站 TEL 0185-23-2345

資訊／咨詢

男鹿市觀光課

http://oganavi.com/

Tel.0185-24-9141

Fax.0185-23-2424

住宿·觀光指南

男鹿市觀光協會

Tel.0185-24-4700

Fax.0185-24-5700

男鹿溫泉旅館組合

https://e-ogaonsen.com

Tel.0185-33-3191



ちきゅうにやさしい
みどりをまもる
為保護環境本誌使用再生紙。

＜中国語版(繁体字)中文版(繁體字)＞

2026.10.1000



石燒料理

將新鮮的魚貝類與海藻等放入杉木製的木桶中，然後放進燒得紅熱的石頭，一瞬間滾燙的蒸氣湧上，有說不出來的豪快。是湯頭絕妙美味的鄉土料理。

Oga Cuisine

海と大地





雷魚(HATAHATA)壽司

每年冬天，把在男鹿補獲的「HATAHATA（雷魚）」浸泡在醋中，與新米、米麴、海藻、蔬菜一起放入木桶中醃製成「HATAHATA壽司」。這是傳自古老男鹿半島的傳統美味。

香瓜(MELON)

擁有40年的高品質生產經驗，由7月起至8月中旬之間「美人紅」「秋田美人」等相繼出貨。





北限的男鹿梨

是眾所皆知的北限日本梨，多汁極甜、具特有果香為其特徵。

男鹿魚露炒麵

男鹿魚露擁有日本三大魚露之稱。利用海帶和海藻鮮汁揉合的特製面，海鮮和男鹿魚露炒出來的麵是當地具有代表性的小吃。





紅雪蟹,巴巴赫拉冰淇淋

男鹿市的水產捕撈量超過秋田縣總量的一半，其中最具代表性的就是紅楚蟹。此外，在男鹿以及秋田縣各地的路旁、活動會場等地，能看到站在大陽傘下販賣冰淇淋的媽媽們（媽媽在秋田方言是「芭芭」，「赫拉」是挖冰淇淋的平杓），她們所販售的冰淇淋「芭芭赫拉」也相當有名。

欣賞著將沉落於
水平線的夕陽，
沉浸於輕柔潮風之中…
新鮮美味至極的山珍海味!!
飽嘗四季應時的海鮮料理、
山菜等鄉土口味也
是享受旅遊的一大樂趣。
請您盡情享受這海山之香。

男鹿市觀光路線地圖



男鹿溫泉鄉

位於男鹿半島北海岸，被金合歡樹和大海圍繞著，擁有平靜的氣氛。在這裡，您不但可以放鬆身心，還可以享受鮮美的海產。



滑翔傘

寒風山低緩的地形很適合飛翔滑翔傘。這裡有體驗教室，初學者也可以安心地嘗試滑翔傘飛行。



宮澤海水浴場

是秋田縣水質潔淨的海水浴場之一。被選為代表日本的100座海水浴場之一。亦可享受風浪板等的海上運動。



潛水

經驗豐富的嚮導會帶領您至許多適合潛水的地點。可觀賞到男鹿美麗的海中景色與生物。

推薦給您的娛樂地點





男鹿水族館GAO

重現出男鹿大海的大水槽為此水族館吸引觀客之處。在此可觀賞象徵著秋田的「雷魚」。還有海獅及企鵝等的海裡的動物。尤其是北極熊的「豪太」非常受到兒童們喜愛。2025年12月，北極熊寶寶「桃太」出生了。



露營場

這裏有70個區間的大型露營場，分成露營區，露營車專用區，自由用場等等。



男鹿道路車站

現撈的新鮮海鮮和地方摘採的蔬菜擺滿了「男鹿道路車站」。此外還有NAMAHAGE的商品及當地生產的加工產品等豐富的紀念品可供選擇。



男鹿高爾夫球場

寒風山是低緩且覆蓋著綠草的山丘。此高爾夫球場有效利用了這個自然環境而造成。可一眼望去整個男鹿半島的美景為其特色之一。



OGA ISLAND PARK HUBAGO

OGA ISLAND PARK HUBAGO 是取「Have a Go（試試看）！」的語音，加上意味著連結與據點的「HUB」，所組合而成男鹿車站前這處新活動據點的愛稱。

入道崎

是位於男鹿半島的最北端的岬角，正好處在北緯40度處。可望見壯麗的海景。特別是夕陽美景最為著名。條紋圖樣的燈臺為其象徵。



Nature



怪獸GODZILLA岩

與著名電影的怪獸「GODZILLA」形狀相似的岩石。位於潮瀨崎的岩礁地帶上。當夕陽照上岩石時就如同怪獸GODZILLA朝著大海吼叫般。



八望台

由此高台可眺望因火山爆發而形成的珍貴景觀「瑪爾湖」。是男鹿半島最受歡迎的觀光地之一。



寒風山

被選定為「希望保留給未來的草原之鄉百選」
為標高355公尺的低緩山丘，覆蓋著綠草。山頂有迴轉展望台，除了男鹿半島還可望見更遠的群山。



雲昌寺

完全堅持藍色，像地毯一樣滿滿綻放的繡球花背後，是北浦的港口小鎮和男鹿的海，創造出只有在這裡才能看到的風景。



鵜崎海岸

被選為「代表日本的100個海岸」之一。退潮時露出海底岩石，出現長達200公尺的淺灘。

Sake Culture

男鹿車站周邊新誕生的精釀酒廠。



「稻和龍舌蘭」釀酒廠



烏格雷斯啤酒館



History & Legends

2018年被指定成為UNESCO無形文化遺產

來訪神：裝著面具，禮裝的神們
男鹿的NAMAHAGE





男鹿真山

是利用男鹿
築物。有名
演也極具魄
對話也十分

NAMAHAGE柴燈祭典

祭典儀式「柴燈祭」與傳統活動「男鹿的NAMAHAGE」所結合的
光下，奉獻以男鹿地區獨特的除厄神樂「湯之舞」，以及源自古老
此展開序幕。在神樂殿會重現男鹿市內各地在除夕夜時舉行的傳統
經典的鄉土藝能：勇壯的「NAMAHAGE太鼓」演奏。祭典的尾聲
山來的情景，充滿幻想氛圍。下山的NAMAHAGE在擁擠的觀眾
點。由神職人員將柴火烤好的護摩年糕獻給NAMAHAGE，NAMA



NAMAHAGE儀式



NAMAHAGE傳說
—999的石段與NAMAHAGE—

從前，漢武帝所帶來的五隻鬼在村裡放肆作惡，掠奪農作物與村裡的少女，村民們不堪其害，便與五鬼約定，若可於一夜間將千段的石階堆砌至五社堂便將少女們獻上，若無法完成便得離開村莊。當五鬼堆到了第999段石階，還剩最後一段時村民們便趁機學清晨第一聲雞啼，使得誤以為即將天亮的惡鬼們驚慌奔逃，不再出現。

國家重要無形民俗財產

在12月31日大年夜男鹿全市舉行的傳統民俗活動。對男鹿的人們來說，NAMAHAGE是來訪的神，每年在年節時侯會從山上下來提醒人們需勤勉，並保佑無病息災、農作物豐收、山珍海味源源不絕。於1978年被指定為重要無形民俗文化財「男鹿的NAMAHAGE」，2018年時更被登錄為聯合國教科文組織無形文化遺產。



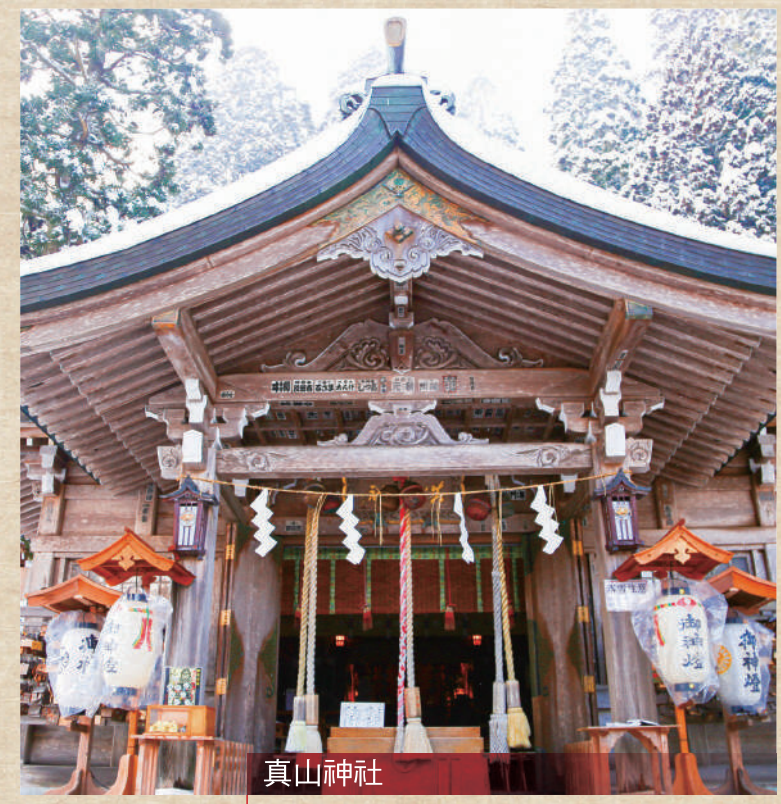




傳承館

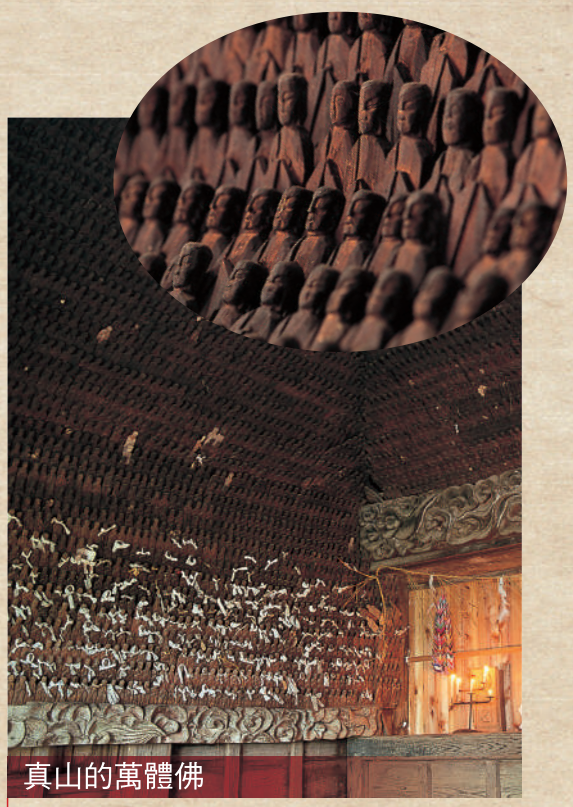
地方典型的古老民家所完成的建
的民俗儀式「NAMAHAGE」的實
力，還有 NAMAHAGE 與家主的
有趣。

的觀光活動。在寺廟廣場燃燒的柴火亮
老傳統的湯立儀式「鎮釜祭」，節日從
統活動「男鹿的NAMAHAGE」，還有
聲是手持柴火的NAMAHAGE從雪山下
之中遊行，讓整個祭典氣氛達到最高
HAGE便返回深山中的神靈所在地。



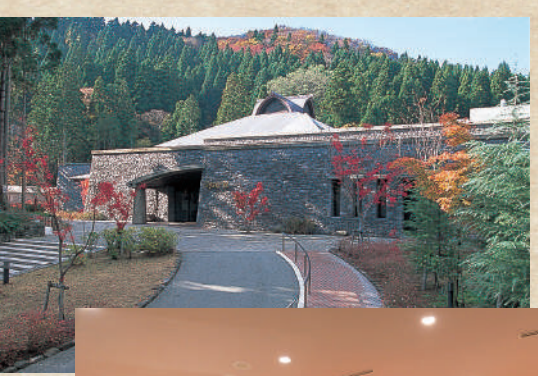
真山神社

位於真山內以大杉木所包圍著的建築物。具有悠久歷史，而且是男鹿半島自古以來擁有虔誠信仰的神社。與有名的民俗儀式「NAMAHAGE」關係密切，於每年 2 月為觀光客舉行「NAMAHAGE 柴燈祭典」。



真山的萬體佛

大小5. 4平方公尺的小佛堂內，排列擺設有木雕的小佛像約1萬尊。曾經是屬於稱為光飯寺的寺廟之建築物。由於非常珍貴，成為宗教民俗學上貴重的建築物。







NAMAHAGE館

是以男鹿地方的民俗活動「NAMAHAGE」為主題的博物館。展示許多 NAMAHAGE 所著衣裳與魔鬼般的面具。還放映著 NAMAHAGE 的電影作品。



赤神神社五社堂

五社堂的營造年代為天正末期。是與擁有古老歷史的赤神權現信仰有關連的貴重遺跡，五棟廟堂形式的社殿並排於山中，非常壯觀。蟇股形與向拜頭貫上的浮雕等將秋田縣的近世寺社建築之特色完美表現出來，被認為是具有極高歷史價值的重要建築物。此外，中央堂內的神櫃為國家重要文化財。