

長野縣 信濃町旅行指南

中文繁體字

www.shinanomachi-nagano.jp

吸引外國人的信濃町



長野県信濃町

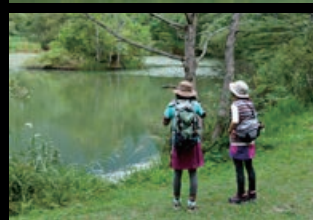
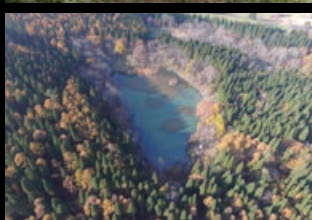
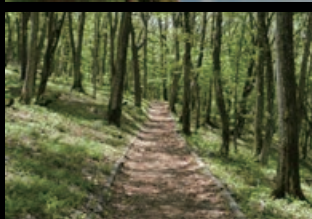


治愈的森林



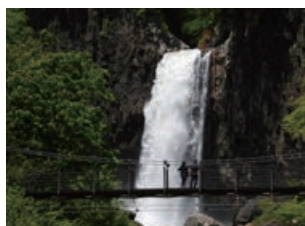
您想不想在森林中散步？
治愈的森林假日

信濃町是，森林環境有對舒緩人的身心效果初次在日本進行醫學研究調查的城市，作為森林治療的先進地域而被眾所週知。通過醫生以及大學聯合研究者對森林治療在醫學上的效果驗證，並且在醫學上的功效也被認可。它的功效體現在降低血壓，減少應激激素，免疫活性的增加等應用非常廣泛。借助森林的治療能力，在有精神壓力緊張的現代社會中奪回「被失掉的時間」。歡迎來到，日本的高原度假區「治愈的森林」。



Hiking trail

享受治愈的森林
3 條路線



地震瀑布路線

徒步從黑姬高原到日本的瀑布百選的「地震瀑布（苗名瀑布）」長途路線。能享受純粹自然的森林浴。

治愈距離：約 7Km
治愈時間：約 4.5 小時
場 所：黑姬高原～妙高高原



御鹿池路線

可以環繞在森林和草原中的「御鹿池」面向初學者路線。可以聆聽到小河流水聲，鳥兒們啼鳴聲。

治愈距離：約 1.2Km
治愈時間：約 1.5 小時
場 所：黑姬高原



象的小徑路線

Naumann 日本古象的化石發掘地，在野尻湖的湖畔周圍散步的輕鬆路線。眺望野尻湖，一邊感受湖光山色一邊享受森林浴。

治愈距離：約 2.5Km
治愈時間：約 2 小時
場 所：野尻湖

豐富的森林和善良的人們。
信濃町有「治愈的力量」

C.W.Nicol

作家・1940 年出生在英國南部 Wales。擔任過加拿大水產調查局北極生物研究所的技官，環境局的環境問題緊急對策官以及埃塞俄比亞的 Shimien 山岳國立公園的公園長等，在世界各地進行環境保護活動，1980 年開始在信濃町居住。
1986 年開始購買荒廢的山林，冠名為「Afan 的森林」，從事森林的再生活動。2005 年，他的活動受到認可並由英國伊莉莎白女皇授予名譽大英勳章。2016 年，從國土綠化推進機構授予「第 26 回綠色的文化賞」
2016 年，天皇，皇后兩陛下視察了 Afan 的森林。

Interview

C. W. Nicol

作家 保護環境活動家

出生於英國、在日本的著名作家・環境保護活動家 C.W.Nicol 先生。在世界各地致力環境保護活動後，於 1980 年開始住在信濃町，在黑姬高原冠名為「Afan 的森林」的山林開始從事森林再生的活動。對熟知信濃町自然・魅力的 C.W.Nicol 先生進行了採訪。

與信濃町的相遇和魅力

很久以前對北極和埃塞俄比亞，以及其他各種各樣的地域都有做過調查和探險。看過各種各樣的地域，特別是被日本的美麗自然風光所吸引，所以開始想住在日本。但是那個時候只要是能住在日本的鄉下城市，無論哪裡都是可以的。過了一段時間，日本朋友邀請我來到信濃町。在日本遠古時代的「茅草房頂」的房子裡住了一年，信濃町的住民既客氣，居住環境也非常舒適。這些都是想要住在信濃町的主要原因。其他還有很多魅力。空氣清新，水乾淨，食物也非常美味（山菜，蘑菇，青菜，河魚等），距離東京又近，是最好的地方。所以我可以在這裡追求我的夢想。這些在城市裡是不可能的。從海外來視察的客人們也對信濃町的自然以及住民都讚不絕口。

信濃町的森林具有「治愈」的效果

信濃町的森林具有「治愈」的效果
在動植物共同生存的富饒的森林里，治愈的效果

也被科學驗證。在信濃町有那樣的富饒森林。同醫療機關合作、對來訪信濃町人的走進森林前後血壓和血液進行了檢查，結果所有人的血壓安定、免疫力都增強了。讓小孩子在森林行走後畫了張畫、那張畫和動作也都表現出了效果。我，認為信濃町的未來是「森林」。沒有噪音、沒有難聞的氣味、對眼睛好。而且有小河流水聲、小鳥的啼鳴聲、青蛙和蟲子的叫聲等等，森林的聲音在對人們輕聲訴說。人的遺傳基因有一半是從海裡來的、另一半是從森林來的。森林是心的故鄉。還有、在 Afan 的森林養著兩匹馬，在實踐保護環境的傳統木材搬運技術「馬搬」。今後會考慮用馬來做心理治療和周邊觀光。

喜歡的信濃町的風景和景點

雖然說最喜歡的地方是 Afan 的森林。可是從黑姬童話館眺望的黑姬山也非常美麗。這裏與歐洲的風景相似。對我而言，如果可以在那裏飼養羊，還可以把雜草吃了就真的很棒。如果有馬的話，就更好了。還有從斑尾山上望下去的野尻

湖以及鄉村的氣氛也是非常喜歡的。

各位讀者

日本人，特別是信濃町等鄉村的人是非常親切的，有什麼困難一定會給予幫助。請儘可能多和他們商量。並且信濃町有非常好的森林，有很多地方都可以露營，還有習慣接待外國人的旅館。既然是特意來到了日本，請再邁進一步！信濃町出色的大自然・體驗在等著您。



Nicol 先生喜歡的黑姬童話館的景色

Afan 的森林



從森林的再生到心靈的再生
地域創生

過去日本有富饒的森林覆蓋，人們和這美麗的大自然一起共存。但是，隨著高度經濟成長的巨浪來襲，增加了很多荒廢的森林。作家 C.W Nicol 先生，有想要找回日本的美麗自然環境和、憐愛自然人們的想法，從 1986 年在黑姬開始了森林的再生活動。Afan 的森林由眾多人們的支援、生態系年年得到復蘇、現在有很多在這個地域頻臨絕滅的動植物都返回來了。而且把砍伐的木材用馬搬運用、用馬耕田等，為了像過去一樣在日本的自然環境中、人們能過富足的生活。（Afan 的森林還很小、由於人進去後會很簡單的改變環境。因此，原則來說不能入場。）





野尻湖



矗立在峡谷中的神秘湖

野尻湖是由於黑姬山的火山活動修攔河壩時建成的湖，被指定為妙高戶隱連山國立公園的特別地域，保持有美麗的湖水景觀。作為在野尻湖居住的外國人避暑地而有名，在1922年左右 加拿大出身的傳教師 Danel.Norman 離開了太有名的輕井澤，在尋找像故鄉加拿大一樣的地方時，知道了被山和森林圍繞的清爽的野尻湖，在湖的西南一帶（神山地区）作為外國人避暑地開拓出了一片別墅區為開端。而且因為以保全湖整體為第一，在日本曾經有過的娛樂產業熱潮時，野尻湖也從被開發的浪潮逃脫而完好無損。在湖中浮現的是琵琶島（別名・弁天島）、矗立著有傳說是在730年創建的宇賀神社。現在的正殿傳說建立在1655年，乘坐遊覽船和划艇可以去島上參拜。從遠方來參拜人有很多。



野尻湖放流燈籠煙花大會

作為信濃町的夏季例行活動，是從1920年代持續下來的傳統煙花大會。每年有不同主題的煙花響徹標高650m的湖面，野尻湖特有的音響效果魄力十足。還有湖上浮漂的「燈籠」映照湖面、能享受到日本独特的夢幻世界。



Miles Peterson

1991年出生，美國國籍。在日本生長，念完國際學院之後在美國，科羅拉多的大學專修水生生物学。從童年時代每年都會來信濃町，因此大學畢業後移居到了信濃町，現在所屬於“dancing snow”名稱的導遊團體，做黑姬高原・斑尾高原・妙高高原等地域的自然導遊。

Interview Miles Peterson

自然導遊（登山・滑雪・皮艇）

是美國國籍但在日本生長的 Miles 先生。大學是在祖國美國上的，但在幼年就已移居在有親切感的信濃町，現在為了讓更多的人知道他喜愛的自然，所以在做自然導遊。對 Miles 先生關於信濃町的樂趣進行採訪。

保留有日本特色「純樸的城市和自然」的信濃町。

相遇在信濃町

我是在日本出生長大的，父母在野尻湖的國際村有別墅，所以每年夏天和冬天都來信濃町玩。真正開始移居到信濃町的是在4年前，美國的大學畢業之後。因為在大學專修的是水生生物学，現在一邊做自然導遊一邊在長野縣的研究所里幫忙。從小時候就開始在黑姬高原學滑雪、夏天在野尻湖里釣魚等。

對於信濃町的工作

夏天做登山導遊和、划艇・皮艇指導、冬天在黑姬高原・斑尾高原・妙高山做越野滑雪・雪地靴的導遊。冬天有很多從海外來的客人，夏天是日本國內和海外的客人各有一半。這些戶

外活動都是我從小時候就非常喜歡的，所以到大學的時候就上了導遊講習班考了導遊證。而且我很喜歡摘山菜、也經常帶領客人去山里。因為信濃町留有很多日本的鄉村風景、所以會來很多想感受日本特色的海外客人。

喜歡的信濃町景色和景點

從菅川地区登上斑尾山、我很喜歡從那裡看到的黑姬山和野尻湖的景色。特別是在傍晚、喜歡太陽落山時夕陽的景色。還有早上滑皮艇到野尻湖時、朝陽把山映照成的紅色景象也非常美麗。而且在冬季，山上的雪會被朝陽渲染成粉紅色的。還有我經常去的是在信濃町和妙高之間的苗名瀑布。在紅葉季節是一個景色絢爛多彩、非常漂亮的地方。



Miles 先生通過1年，把信濃町自然的美麗風姿傳達給人們。

各位讀者

因為我真是很喜歡自然，所以想把這些傳達給各界的人們、想讓大家知道，所以當了自然導遊。信濃町真是一個有豐富自然的地方。而且留有很多過去的人家和神社・寺院等、從過去就有的日本鄉村風景。立地條件也非常好。有能登山的山、離海也近、離長野市也非常近、不論去哪裡都能很方便。這樣會感到信濃町在中心、請一定來感受這個純樸的城市！

Museum

野尻湖 Naumanni 日本古象博物館



在野尻湖畔、有從1962年開始持續了50年以上的「野尻湖發掘調查」為中心，從大約5萬年前到現在為止的、展示野尻湖周邊自然環境和歷史的博物館。把挖掘出的化石為基礎復原成實物大 Naumanni 日本古象和大角鹿的復原像、和能直接觸摸化石的櫃檯。

開館時間：上午9點～下午5點（12/1～3/19是上午9點～下午4點）
休館日：5・6・9・10月的月末（星期日・節假日的時候是次日）
入館門票：16歲以上500日元 / 6～15歲300日元



黑姬高原

有美麗鮮花和雪景的歐洲氛圍

從形狀來看也被稱為「信濃富士」的國立公園「黑姬山」。在東山腳下，是寬廣的黑姬高原。冬天有可以享受天然雪 100% 的粉雪滑雪場、從夏天到秋天能欣賞秋櫻園和美麗的紅葉。還有在安靜的森林中、點在有很多飯店・公寓型酒店・租賃型別墅，夏天是清爽的環境、冬天被雪環繞的夢幻環境中，可以配合您的住宿方式、輕鬆愉快地逗留。



登山

去黑姬山的幾處登山道都被整修了。最受歡迎的是大橋登山口。穿過山毛櫸的巨木森林，在西登山道 8 合之處附近有寬廣的高層濕原和、七池，而且從山頂眺望的風景也會讓人贊嘆。晴天時可以看到北阿爾卑斯山和志賀高原、還有富士山。



斑尾高原

四季變化的絕佳景色和粉雪

斑尾高原是、位於斑尾山山驢位置的高原度假地。標高大約 1,000m 的位置，從春天到秋天可以山驢遊覽、ZIP 滑球、在一片寬廣的百合園散步等，能體驗各種各樣野外活動的樂趣。而且在冬季的多樣滑雪競技場和斑馬高原滑雪場的豐富粉雪也很受歡迎。



山驢遊覽

多数的當天回的山驢遊覽路線都被修整。值得推薦的是、從飯店 Tangram 登斑尾山頂的野尻湖遠距離山野競走。在山野競走途中的野尻湖露台上、一邊眺望眼底下的野尻湖、北信五岳和北阿爾卑斯山的美麗景色一邊品嚐咖啡。而且斑尾山頂、也是涉及全長 80km 信越山野競走的起點。



Photo Credit : Nagano Tourism Organization



Museum

黑姬童話館

黑姬高原從很早就有同日本童話作家有交流，在這個地方也有創作出的童話作品。在黑姬童話館、有執筆「果てしない物語（沒有盡頭的故事）」、「モモ（桃子）」的德國作家 Michael Ende 為中心的世界童話・圖畫書，并收藏・展示有長野的傳說故事等。在被黑姬的森林和草原所圍繞的美麗大自然中、從那裡眺望的景色、就好像在童話中的風景一樣。

眺望的景色、就好像在童話中的風景一樣。

開館時間：上午 9 點～下午 5 點

營業期間：4/5 ～ 11/30

休館日：5・6・9・10 月的月末（星期天・節假日的時候是次日）



Resort

斑尾東急度假酒店

作為斑尾高原地區的核心地點、除了有飯店・餐廳・宴會廳・按摩之外、還有作為滑雪場中心房間・高爾夫場俱樂部房間的機能。

溫泉泉質：單純泉 弱酸性低張性高溫泉

適店症：神經痛・肌肉痛・關節痛・五十肩・寒症・跌打損傷・恢復疲勞



Summer Activities

山・湖・森林 在大自然里盡情地遊玩



豐富的水上運動

在野尻湖、有划艇・皮艇・Stand up paddle board (SUP)・水上滑雪・划水艇等各種各樣豐富的水上活動。即使是第一次、應為會有專業教練認真地指導和救生衣、可以放心得感受其中樂趣。有只有從水上才能去的絕色美景點、和使用遊覽船登上升天島、去參拜神秘的宇賀神社 (在 730 年創建) 等, 有很多只有這裡才有的魅力。請體驗一下在湖面前行時清風拂面時的爽快感吧。



露營 野外燒烤

信濃町的湖畔有露營場、和能看到黑姬山・妙高山絕景的露營場等, 還有幾處露營基地。價位設定都不一樣, 可以選擇帳篷基地・汽車基地・房屋式樣等喜歡的形式。在信濃町特有涼風中、愉快地開野外燒烤派對、在夜晚仰望著滿天的星星入眠... 這是在東京和京都不能享受的、是最好的奢侈!!



摘山菜 採蘑菇

在信濃町有種類繁多的山珍。能享受到在 4 ~ 6 月時去初綠的森林中摘山菜、9 ~ 11 月在美麗的紅葉中採蘑菇。請一定品嚐一下剛收穫的大自然恩澤的味道。您一定會被那絕佳美味而感到驚歎! (摘山菜・採蘑菇必須要有知識・經驗。請一定要和導遊一起去。)



使用租賃自行車、 在信濃町的大自然里行駛!

野尻湖周遊道路和、苗名瀑布路線、如果對體力有自信的人、請去能源景點的戶隱神社。也有信越五高原道路等長距離路線。用全身心感受高原清風的自行車旅行是非常爽快的。黑姬車站裡的觀光介紹所、和町內住宿設施等處有辦理租賃自行車手續。也有租賃山地自行車的旅館。從初學者到熟練者、可根據水平選擇適合自己的路線。



Mabesoone 青眼

1968 年在法國出生，原名叫 Mabesoone Laurent。在上高中來日本留學時與俳句相遇，在法國的巴黎大學進行一茶研究后再次來到了日本、在早稻田大學取得了博士稱號。這之後、作為俳句詩人・小林一茶研究家・大學講師在北信濃已經住了 20 年以上。1998 年在長野舉辦的冬季奧林匹克時、作為國際交流提案・擔任了「長野奧林匹克・用俳句招待」這樣的文化性節目。

Interview Mabesoone 青眼

俳人・小林一茶研究者・大學講師

出身於法國、在日本留學時與俳句相遇，現在作為俳句詩人・一茶研究家・大學講師在住長野已有 20 年以上的 Mabesoone 青眼先生，對俳句・小林一茶的魅力進行了採訪。

社會認可的部分、是一茶的詩句鼓勵了我。一茶有芭蕉詩句所沒有的「反抗精神」。是給不被權力所壓倒人的聲援。對差別和弱者的矚目。一茶因為是信濃町這樣的鄉下出身的俳句詩人、持有都市人沒有的反抗精神，因為鄉下的出身所以通過俳句能夠清楚地敘述一切事情。我認為這種精神，正是現在的日本所必要的。

喜歡的信濃町景色和景點

一茶在到去世為止生活過半年的土棧房。這裡是象征信州一樣的地方。一茶去世的時候是冬季、土棧房裡面經常是灰暗的而且非常寒冷。但是、這個土棧房只有一個朝南的窗戶，從那裡有一道光線照進來。我想這也表現出了信州人堅持一個信念生活的姿態。還有野尻湖。坐手划小船去弁天島右側的湖畔呆坐一會兒。而且從那裡眺望的黑姬山真是非常漂亮啊。那也是一茶喜愛黑姬山的風景。

各位讀者

請先去一茶紀念館感受一下一茶。然後、要去野尻湖的弁天島。從島上一下去、就有朝天的巨大杉樹林列的非常神聖的世界。在日本，有樹木和湖泊等所有的東西都附有靈魂的想法。這是和一茶泛靈論相通的。而且旅行是、與文化和人的相遇。只是單看好的景色是留不下回憶的。和當地人互相接觸、感受文化，請有一個留下美好回憶的旅行。



Mabesoone 先生喜愛的弁天島的杉樹林

Winter Activities

粉雪、豐富雪量在長野區域首屈一指



黑姬高原
雪地公園

黑姬山的山麓有寬廣的「黑姬高原雪地公園」、把初級・中級・上級路線均很的場所配置、不論是哪一種水平的人都能放心得滑行。100% 的天然雪，從最高到最低有豐富变化的全程 11 條路線眺望拔群。特別適合家族來訪。也有小孩專用的區域。還有動力雪橇島和單車冬季路線、玩雪和坐雪橇等戶外活動也很有趣。

<http://www.kurohime-kogen.co.jp/>



Tangram
滑雪廣場

「Tangram 滑雪廣場」、是利用自然地形的壯觀的滑雪場，和旁邊的斑尾高原滑雪場相連、如果買了 Mount Pass. 就可以享用全 30 路線的遼闊滑雪場。兒童公園和雪地公園齊備、而且動力雪橇和雪地漂流等非常正統的雪地娛樂也很充實。從面向家族的滑雪場、到自然的樹木和留有自然地形的粉雪 TREE RUN 路線、從初學者到熟練者都能愉快滑走。還有在妙高・赤倉區域附近、在赤倉和 Tangram 滑雪廣場之間有接送班車。如果住在信濃町的話、還可以在黑姬・斑尾・妙高的遼闊區域滑雪。

<http://www.tangram.jp/chi/>



越野滑雪

黑姬高原有國內屈指可數的越野滑雪場「童話森林 snow wave」、能在被黑姬山和妙高山環繞的一片絕色美景中滑行。有租借用具和更衣室，可以放心使用。



雪地靴

來體驗一下穿著雪地靴行走在森林里！在一片雪白的非日常世界里、沿著動物足跡，在只有冬天才能進去的巨大森林行走，推薦您參加有對地形和絕色美景盡知的導遊同行的團體旅行。



釣公魚

在冬天的野尻湖、能乘坐屋形船體驗垂釣公魚。船內有暖氣很暖和，可以拿來煮盒飯・咖啡・酒等享用。

小林一茶

日本有代表性的俳句詩人，「江戶三大俳句詩人之一」。一茶・1763 年（寶曆 13 年）在信濃（現在的長野縣）北部的北國街道柏原宿（現在的信濃町柏原）的農家出生。他的不幸是在三歲時母親就去世了。那之後、父親再婚、繼母生下了弟弟之後就和繼母關係不好了，雖然是長男，但在 15 歲的春天去了江戶（現在的東京）、從過了 20 歲左右就志願做俳諧師。雖然家庭環境不好、他去拜訪信濃北部的門人指導俳句和進行出版活動，俳文集「おらが春（我們是春天）」等、留有 2 萬句以上的俳句。而且在 一茶的句中、表現對自然・小動物・小孩等愛情的句有很多，也有表現對當時社會反抗精神的詩句也有很多。那些作品，對現代俳句也有很大的影響。



Museum

一茶紀念館

「我と来て 遊べや 親のない雀（和我走 一起玩呀 沒有雙親的雀）」「やせ蛙 まけるな一茶 これにあり（瘦青蛙 不服輸的一茶 在此）」等、因為是愛護小生命和弱者、容易有親近感的俳句而知名的江戶時代（1603 ~ 1868）後期的俳句詩人「小林一茶」。在他的故鄉建造的一茶紀念館、一茶的生涯和文學、能從多數貴重的遺物中回顧。也並設有聚集了很多當地人生活用具的民俗資料棟。在同地域內還有一茶一族墓地、和悼念一茶的俳諧寺，稍走一段路就能到國家歷史古跡的一茶舊宅。

開館時間：上午 9 點 ~ 下午 5 點
休館日：5・6・9・10 月的月末（星期日・節假日的時候是次日 12/1 ~ 3/20 只有平日營業）
入館門票：16 歲以上 500 日元 / 6 ~ 15 歲 300 日元（冬季半額）



霧下蕎麥麵

蕎麥麵、據說在 1 天里寒暖差越大味道就越好。在黑姬區域、即使夏天早晚都會有降霧的冷涼氣候，適合栽培蕎麥。有濃郁的香氣和味道、粘性口感、自豪的信濃町產信州蕎麥麵被稱為「霧下蕎麥麵」，日本國內有很多蕎麥麵通也是這裡的粉絲。

信濃町的「食」和「名產」

玉米 (1.)

日本第一美味玉米的產地，說起信濃町玉米是非常有名的。沿著戶隱道路走過去就是「玉米街道」、玉米地和能吃烤玉米的店鋪接連不斷，在最繁忙時期的 8 月、不管哪家店都是排長隊的熱鬧。因為是晝夜的寒暖差很大的高原氣候、所以生長出高糖度的甜美玉米。



信州三文魚 (2.)

銀色身体的美麗信州三文魚、是把容易養殖、肉質鮮美的虹鱒魚和、不易生病的褐鱒魚交配，結合雙方的長處而且是不產卵的、僅活一代的魚。因為不產卵、通常把產卵使用的能量、直接變換為豐富的美味。肉質細膩，有鬆軟和入口滑潤感覺的特點。



日本酒 松尾 (3.)

使用了信濃町豐富的自然生產出的酒米、不添加酵素劑等製造出的高品質日本酒。為了製造出芳醇香味的酒，從 1875 年開始創業的時候就使用的、用木頭造的「抱樽」來製造酒母。

信州打刀物 (4.)

至今大約 450 年前的戰國時代，從為修理武具和刀劍類移居到信濃町來的鐵匠那裡、當地的人們學習到了冶煉技術為開端。信州打刀物的特點是、用手工作業一根一根認真地打造出的強韌性、鋒利度、而且鋒利度長時間不減。同其他產地最不一樣的是、鐮刀全体厚度的 1/6 是極薄的鋼的部分。影響到鋒利度的這個鋼的部分、越薄越是需要打造時高端的技術。



在信濃町體驗一下做蕎麥麵！

信州蕎麥麵的主要產地，在信濃町體驗一下做蕎麥麵！揉麵、伸麵、切、煮、然後吃。即使做粗了、即使切短了、自己做出的蕎麥麵味道特別。町里有很多技術熟練的做麵人。看看他們的技術、了解日本的蕎麥麵文化、體驗一下做蕎麥麵吧！



季節活動

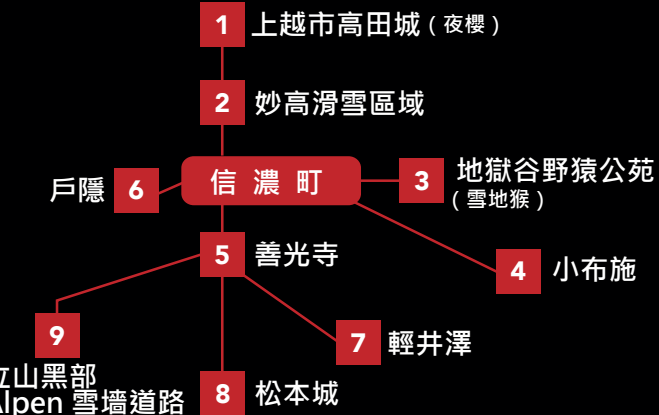
傳統和運動的共存

- 1月 爆竹燒 (1.)
越野滑雪大会 (2.)
- 4月 野尻湖湖水開
- 5月 祭祀一茶 (3.)
- 6月 黑姬長距離跑步比賽 (4.)
- 7月 野尻湖放流燈籠煙花大會 (5.)・野尻湖鐵人三項運動大会 (6.)
- 8月 盂蘭盆會舞 (7.)・宇賀神社例祭祀 (8.)
- 9月 北信五岳長距離跑競速
信越 5 高原長距離自行車越野競速
黑姬高原工藝品節 (9.)・秋季祭祀的獅子舞 (10.)
- 11 月 解除釣公魚禁令
- 12 月 滑雪場開業



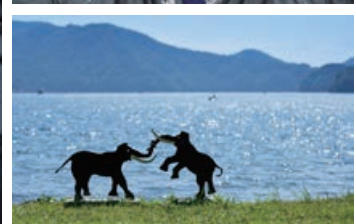
周邊觀光景點

信濃町周邊有魅力的地方很多！有傳統的神社・佛堂、雄偉的大自然、古時就有的街道等、能夠充分品味到日本自古以來的美景。



1. 上越市高田城（夜櫻）：開車 35 分鐘 / 電車 1 小時 + 徒步 15 分鐘
日本三大夜櫻之一、高田公園的櫻花。高田城的三重箭燈光照明、和大約 3,000 盞被紙罩燈照亮的公園、及那周圍的大約 4,000 株櫻花被倒映在護城河里的景象、會讓觀看的人心醉。
2. 妙高滑雪區域：開車 15 分鐘 / 電車 8 分 + 巴士 15 分鐘 / 坐Tangram班車 20 分鐘
妙高山山麓寬廣的滑雪度假地。因為是日本屈指可數的豪雪地帶，在滑雪季節里可以盡情享受粉雪滑行。還有，在各地都有湧出的多彩溫泉、形成了遼闊的溫泉街。
3. 地獄谷野猿公苑（雪地猴）：開車 50 分鐘 / Tangram周遊巴士（一週 2 班）
在世界上唯一的、能看到泡溫泉的猴子而聞名世界。由於有不間斷揚起的噴泉・噴煙、所以也被稱為「地獄谷」。
4. 小布施：開車 45 分鐘 / 電車 70 分鐘
以把有歷史景觀活用的城市風貌、和葛飾北齋的美術館而有名。而且作為栗子的產地也有很多栗子糕點店，可以品嚐到比較有各種特色的栗子糕點。照片是在岩松院的葛飾北齋的天棚繪畫。
5. 善光寺：開車 30 分鐘 / 電車 35 分鐘
善光寺是有 1400 年歷史的、在日本有代表性的寺院。被指定為日本國寶的現在的正殿，作為木造建築同「奈良・東大寺大佛殿」・「京都・三十三間堂」一樣規模在日本是有代表性的。
6. 戶隱：開車 15 分鐘 / 自行車 1 小時
戶隱神社是在靈山・戶隱山的山麓，創建以來已經有 2000 年以上歷史刻印的神社。在去往奧社參道的路上、有 400 年前被種植的杉樹街道持續長約有 500m。
7. 輕井澤：開車 80 分鐘 / 電車 90 分鐘
日本的避暑勝地、作為別墅區也非常有名。而且輕井澤車站前的購物中心在豐富自然環境中、有聚集了大約 200 家有名品牌的過時打折專賣店銷售衣物・室內裝飾品・雜貨・戶外用品等。
8. 松本城：開車 80 分鐘 / 電車 80 分鐘
松本城在大約 400 年前戰國時代被建造的、現存的五重六階的天守（瞭望樓）中是日本最古老的國寶城。以黑和白的顏色鮮明對比、映襯著阿爾卑斯山脈的景觀非常美麗。
9. 立山黑部 Alpen 雪牆道路：開車 120 分鐘 / 電車 120 分鐘
Alpen 雪牆道路全線開通之後的 4/15 ~ 6/22 期間作為「雪的大谷漫步」、可以在高 10m 以上有魄力的積雪回廊行走。

那麼，我們在信濃町見面吧！



在信濃町住宿

在信濃町很多風格不同的溫馨住宿處。從高原的公寓型酒店、大型的度假酒店、家庭式的旅館、到湖畔的 Guesthouse 旅館等多種多樣。

公寓型酒店

多是家族經營的小規模住宿設施。是一宿帶2餐(晚餐・早餐)的基本形式。使用自家農園種的菜做飯、或是店主自己組織的帶導遊的自然觀光旅行,還有租借1棟木屋等、從多種多樣的公寓型酒店中尋找自己滿意的住處。

Guesthouse 旅館

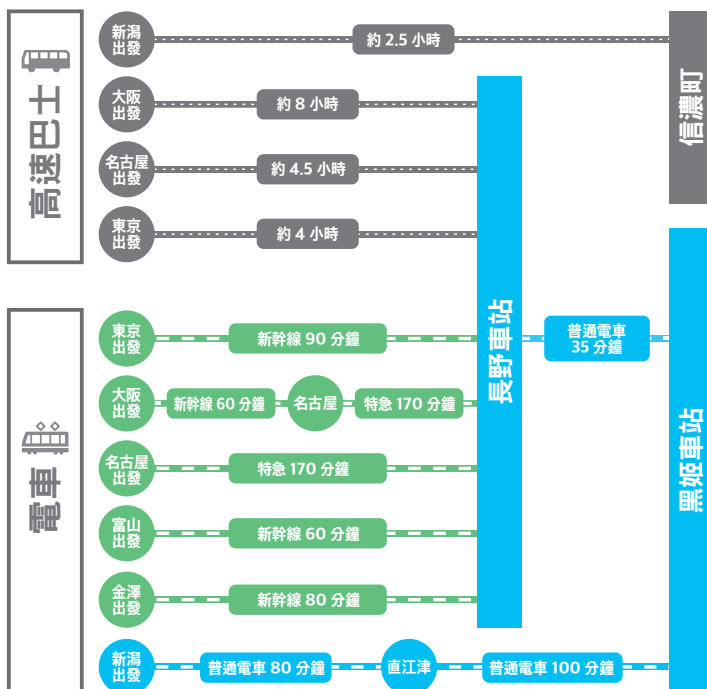
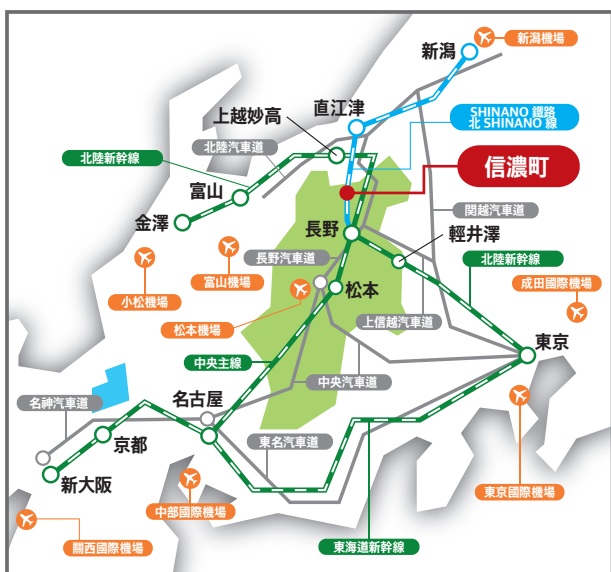
Guesthouse 旅館是指,省去了舒適顧客服務等、只是單住宿的地方,以合住房間為基本、能在客廳等公眾場所和其他旅行者一起交流是這裡的特點。同野外學校和餐廳・酒吧在一起開的 Guesthouse 旅館也有,可以通過一年四季做各項野外運動並且也能和其他旅行者交流。

飯店

在信濃町、黑姬地區・野尻湖地區・斑尾地區、各個地區都點在有各樣特色的飯店。請根據自己的愛好和目的,對位置、設備、餐飲等、及建築物的氛圍和內部裝潢、活動範圍等來找到適合的住宿處。



去信濃町的交通路線



信濃町觀光導遊所 (黑姬車站站內)
長野縣上水内郡信濃町柗原 2692-12
TEL: 026-255-3226 營業時間: 9 ~ 17 點
info@shinano-machi.com

請用電子郵件諮詢。

信濃町產業觀光課
長野縣上水内郡信濃町柗原 428-2
TEL: 026-255-3114
syoukoukankou@town.shinano.lg.jp

Shinanomachi Official Website
<http://www.shinanomachi-nagano.jp>

