

長野縣 信濃町

各種活動指南 Activities Guide

歡迎您來到有山和森林還有綠湖和白雪的城市





一望無際的碧藍晴空。

美麗的湖泊和聳立的群山交織成為鮮明對比。

「原生態的大自然」讓人們感到魅力的信濃町。

用全身心感受這個神秘的空間。

SUMMER

圖像提供：妙高旅遊促進協會



得天獨厚的地形帶來極好的粉雪。

在步入白雪中的瞬間，會被來自奇異世界的空氣所包圍。

來訪的人們的心，會被這無邊無際的白銀世界所俘獲。

WINTER

腳踏車租賃

黑姬站旁邊的旅遊問詢處，和在野尻湖周邊能租賃腳踏車。黑姬站的旅遊問詢處也可以租賃到運動版腳踏車。享受騎腳踏車周遊野尻湖和黑姬高原的腳踏車旅行。

受理期間：全年 費用：1天1,500日元 半天1,000日元



Cycling



腳踏車旅行

信濃町周邊的近山風景巡遊，到野尻湖周遊周遊，苗名瀑布，到戶隱高原的攀岩等，根據體力和經驗有豐富多彩的路線。委託嚮導的話，可能去沒有記載在指南上的秘密地點。

- 受理期間：4月～11月
- 費用：6,000日元～ ● 所需時間：半天～
- 諮詢處：信濃城市旅遊協會 TEL:026-255-3226



兒童平衡車

2歲～5歲的小朋友利用平衡感可以享受的沒有煞車・沒有踏板，用腳「前進・停止」，體重移動能「轉彎」的兒童用腳踏車。安裝有冬天專用的履帶即使在雪地上也能騎行。

- 出租費用：夏天1,000日元 冬天3,000日元
- 諮詢處：MACEARTH (黑姬高原雪地遊樂場)
TEL: 026-255-3171 (夏) / 026-255-3176 (冬)



粗輪胎腳踏車 山地腳踏車坡道疾馳

騎粗輪胎腳踏車在夏天的滑雪場疾馳！用升降機去到山地腳踏車坡道疾馳專用路線，從初學者到熟練者都能愉快騎行。

- 受理期間：7月～8月 ● 費用：2,500日元～ ● 所需時間：60分
- 諮詢處：TANGRAM斑尾東急度假飯店 TEL:026-258-3511



露營

湖畔的露營地，能眺望絕景群山的露營地，森林中的小型露營地等，可以選擇適合您的地點。白天BBQ，夜晚觀覽星空等，飽享最好地奢侈的時間。

費用：當天返回1名600日元～ 1宿1區劃3,500日元～ ※根據設施會有變動

Outdoors



做蕎麥面

信濃町是好吃的「霧下蕎麥麵」的原產地。自己做的蕎麥麵味道更加特別。

- 受理期間：全年
- 費用：4,500日元
(到1～4位同樣金額)
或1位2,750日元
(從4名接待可)
※根據設施會有變動



採摘山菜 採摘蘑菇

信濃町周邊，春天是山菜採摘，秋天是蘑菇採摘的樂園。參加有導遊帶隊的採摘隊品嘗山珍。老年人，家族也能愉快地參加。

- 受理期間：山菜4月～6月 ● 蘑菇9月下旬～11月中旬
- 導遊費用：導遊費1日7,000日元
- 諮詢處：Sunday Planning戶外學校 TEL: 026-258-2978



蘭莓

信濃町蘭莓栽培也是有名的。現摘的新鮮的蘭莓可以盡情品嚐！

- 受理期間：7月中旬～8月中旬
- 費用：1名1,000日元



釣魚池

有出租用品所以空手來就OK！傾聽著野鳥的鳴叫聲，邊欣賞樹木的花草形態邊釣魚！

- 受理期間：全年
- 費用：1小時1,500日元～
※根據設施會有變動

森林治療

信濃町是在日本第一次，使用森林環境進行治癒人體身心效果醫學研究的地區。由城市認定的森林醫學教練員作為嚮導，體驗深呼吸療法、水療法、植物療法等的森林療法。可選擇半天療程或者 1 天療程。

期間：全年

費用：半天 10,000 日元～（帶有 1 名教練員）

諮詢處：信濃町 Woods—Life Community

TEL: 026-255-5925

Trekking

步行・山麗遊覽旅行

野尻湖週邊，黑姬高原，斑尾高原，戶隱高原等，信濃町及週邊地區有許多的步行・山麗遊覽旅行路線，從春天到秋天都可以盡情享受信濃町和周邊國立公園的自然。江戸時代著名的俳句詩人・小林一茶의故鄉也在信濃町，走在街上能感受到一茶의舊宅和江戸時代的宿驛城市的古風。有需要 1 小時～1 整天時間的豐富多彩的線路。

受理期間：4 月～11 月

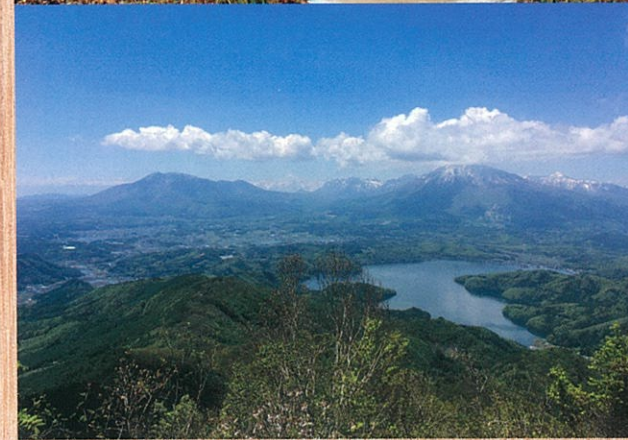
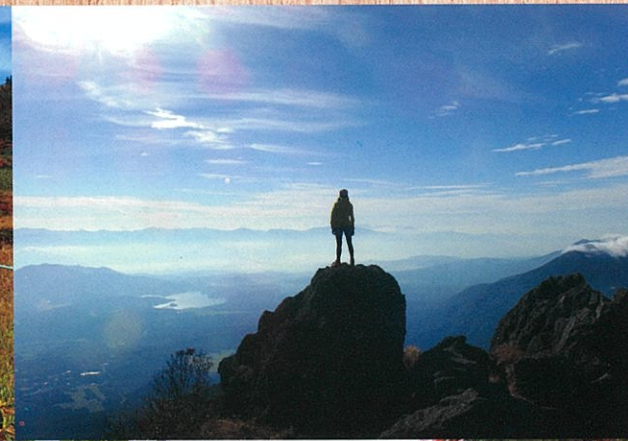
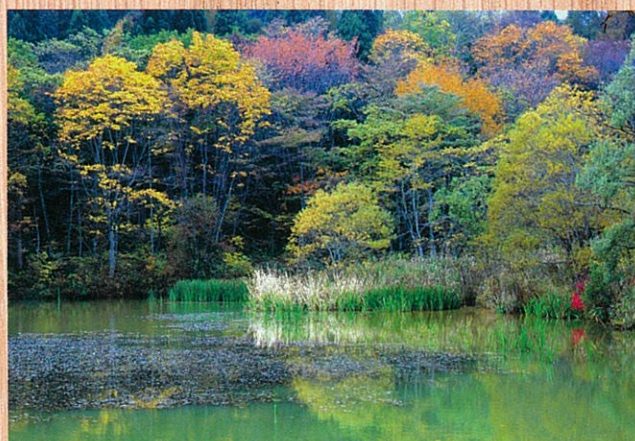
登山

登上標高 1382m 的斑尾山單程需要 1～2 小時，建議初學者。從斑尾山頂附近的大明神岳山頂可以展望野尻湖，北信五岳，北阿爾卑斯山。而且是日本 200 名山的黑姬山被指定為國立公園，可以隨著海拔上升而感受森林植被變化。往返 8 小時左右，需要適合登山的裝備・經驗和體力。關於登山嚮導請諮詢信濃町旅遊協會。

受理期間：6 月～11 月

諮詢處：信濃城市旅遊協會

TEL:026-255-3226



Water Sports



衝浪板

別名「水上的滑雪板」。從10歲左右可以體驗。對喜歡有活力體育型的人推薦！

- 受理期間：5月～10月
- 費用：1次3,800日元～
- 所需時間：半天



遊艇

享受野尻湖自在的悠閒時光！教練員會認真指導。

- 受理期間：5月～10月
- 費用：12,000日元～
- 所需時間：半天



划船・皮艇

推薦水上運動初學者。因為皮艇也有2人乘坐的，帶小朋友也OK！一邊乘風前行一邊感受湖面的清爽，心情舒暢絕佳。

- 受理期間：5月～10月
- 費用：5,500日元～
- 所需時間：半天～1天



香蕉艇

要說受歡迎的有活力運動就是這個！可以安全簡單地感受速度和驚險。

- 受理期間：5月～10月
- 費用：1,500日元～



遊覽船

迎著湖面的舒暢的清風，請盡情享受約40分鐘的湖上遊覽。途中，在弁天島停泊，可以去靈源景點的宇賀神社參拜。

- 受理期間：5月～10月
- 費用：1,100日元～
- 所需時間：1小時



宇賀神社

琵琶島（別名・弁天島），矗立著相傳與西曆730年創建的宇賀神社。請乘坐皮划艇或遊覽船登上這神秘的小島吧！



釣鱸魚

在日本野尻湖是釣小型鱸魚屈指可數的好場所，可感受鱸魚的強勁上鉤感。

- 受理期間：5月～11月
- 釣魚券：700日元
- 一年券6,000日元



踏浪板

與海上不同因為野尻湖的波浪小，初學者也能輕鬆愉快地開始。有初學僅需30分就能滑行的新型板。

- 受理期間：5月～10月
- 費用：5,000日元～
- 所需時間：半天～1天

關於水上活動對應企業一覽

	S U P	衝 浪 板	香 蕉 艇	遊 艇	划 船 皮 艇	遊 覽 船	釣 鱸 魚	踏 浪 板	釣 公 魚
Sunday Planning 戶外學校	●				●				
一滴 Paddle & Mountain Guide	●				●				
UCDi Paddling 學校					●				
飛行隊	●	●	●						
M Planning	●							●	
SLOPE PLANNING	●								
Naturance	●								
野尻 Lake Side 飯店		●	●	●	●		●		●
Spin Naker		●	●				●		●
坂本屋 yaman's	●	●	●				●		●
Green Sports Club	●			●	●			●	
德竹賽艇							●		
ETRANGE					●				
野尻湖 Line						●			
野尻湖 Lumber Jack	●	●	●						
Sea Spirit & 一番館							●		●
釜鳴屋									●
杉久保住宅							●		●
Pinocchio							●		●
Captain Romany		●	●	●			●		●
野尻湖 Marina							●		●
花屋賽艇							●		●
藤屋旅館							●		●
HOTORI 莊							●		●
吉野屋							●		●
宮川旅館									●

TANGRAM Ski Circus

Tangram 滑雪廣場

溫泉·室內游泳池·出租店·土特產店等，設備齊全的飯店一體型雪場度假區。位於斑尾山的北斜面，能享受極好的粉雪。熟練者能在自然地形樹林中的滑行路線愉快滑行！而且用升降機能到野尻湖展望台的咖啡廳，不滑雪的人也可以一邊眺望雄偉的景色一邊品嚐美味的咖啡！



諮詢處：Tangram 滑雪廣場 TEL:026-258-3673

URL: <https://www.tangram.jp>

※要在Tangram滑雪廣場和斑尾高原滑雪場的兩區域滑行時，需要山地PASS證

Photo: Yuji KANEKO Rider: Kimmy FUKAYA Special thanks: Snow Resort JAPAN

Ski Resorts



雪地摩托

無論在哪一家滑雪場都可以體驗。在Tangram滑雪廣場還有可以取得雅馬哈的駕照的路線，可以參加取得駕照後在樹林中馳騁的長路線旅行。

受理期間：12月～3月 費用：1,500日元～

KUROHIME KOGEN

Snow Park 黑姬高原雪地遊樂園

有日本最大級的家族遊樂園「白雪遊樂園」，平衡車公園·雪橇·雪上攀岩等，小朋友也能享樂。

另外，滑雪樂園有無論是初學者還是熟練者都能享樂的滑道構成，單板連續三角形跳台和障礙跳台等每天樂園工作人員都會進行整備。而且還有樂園培訓。



諮詢處：黑姬高原雪地遊樂園 TEL:026-255-3176

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

Photo: Yuji KANEKO Rider: Ayako KOYAMA Special thanks: Snow Resort JAPAN



CAT 旅行

在任何滑雪場都可以體驗。提前預約還可以嘗試夜間旅行！天氣好的時候可以欣賞到滿天的燦爛星空。

● 受理期間：12月～3月 ● 費用：1,000日元～



雪地泛舟

登上泛舟小船，被雪地摩托拉著在雪地上疾馳，充滿刺激的活動。幼兒在家長的陪伴下可以體驗。

● 受理期間：12月～3月 ● 費用：1,000日元～

雪地靴・雪地行走

在一面雪白的非日常的世界里，追逐動物的足跡前進。在只有冬天才可以進入擁有參天大樹的森林漫步。還有使用雪堆砌起來的飯桌吃午餐的旅行。推薦和不了解地形更知道絕景的導遊一起參加旅行。

受理期間：12月～4月 費用：6,500日元～
所需時間：半天～



Winter Activities



釣公魚

在冬天的野尻湖，登上屋型船享受釣公魚。船內由於暖氣完善很暖和，可以帶入便當和酒等快樂的享受一整天。既有漁具出租·還有餌食的銷售，團體·家庭都OK。

受理期間：11月～3月
費用：4,400日元(含釣魚券)
所需時間：1天



Fishing



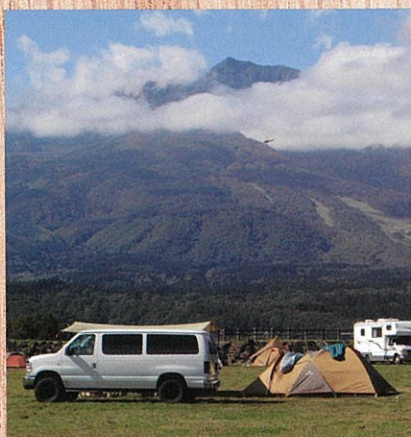
日本酒釀造參觀

信濃町有1875年創業的酒窖·高橋助作造酒店。使用這個地域的湧泉和大米，創業以來一直傳承這個技術。希望酒窖參觀·試飲的人，請諮詢信濃町旅遊協會。

● 受理期間：全年 ● 費用：免費 ※根據日期有不能對應的情況
● 諮詢處：信濃城市旅遊協會 TEL:026-255-3226



滑雪 / 單板滑雪



露營



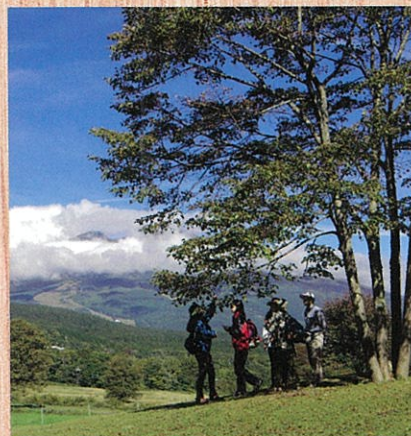
腳踏車



釣魚



雪地行走



徒步旅行



釣公魚



宇賀神社 / 散步



SUP

關於活動對應企業一覽 (水上活動的對應企業 9P)

關於活動對應企業	步行・山麓遊覽旅行	腳踏車	露營	採摘山菜・採摘磨菇	釣魚池	做蕎麥面	蘭莓	雪地靴・雪地行走	滑雪・單板滑雪	關於水上活動
Sunday Planning 戶外學校				●				●		●
一滴 Paddle & Mountain Guide	●							●		●
信濃町 Woods-Life Community	●							●		
信濃町旅遊問詢處 (旅遊協會)		●								
安樂的森林汽車露營場			●							
湖樂園露營場			●							
野尻 Calm Forest 露營場			●							
MACEARTH (黑姬高原雪地遊樂場)		●						●	●	
TANGRAM 斑尾東急度假飯店	●	●			●				●	
童話森林 snow wave								●		
Nature Spirit Company	●							●		
Shinano Discovery Tours	●	●						●	●	
釣魚池 Hanaoka					●					
飯店若月					●					
北川游魚					●					
若月蕎麥麵店						●				
TAKASAWA 蕎麥麵店						●				
KAWASUN 蘭莓農場							●			
伊藤蘭莓農場							●			



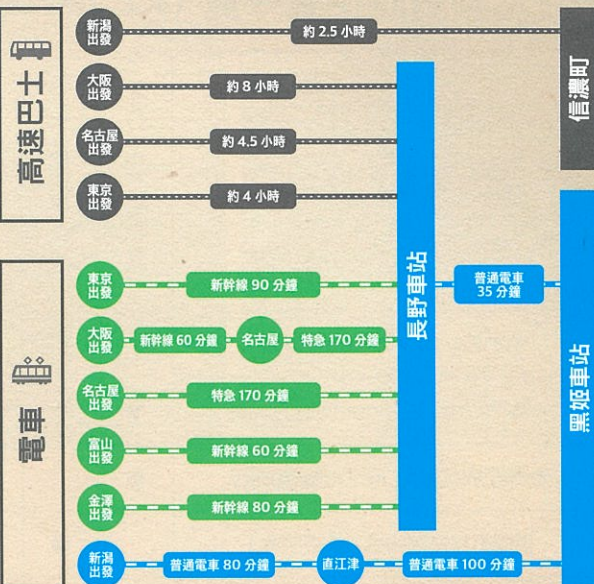
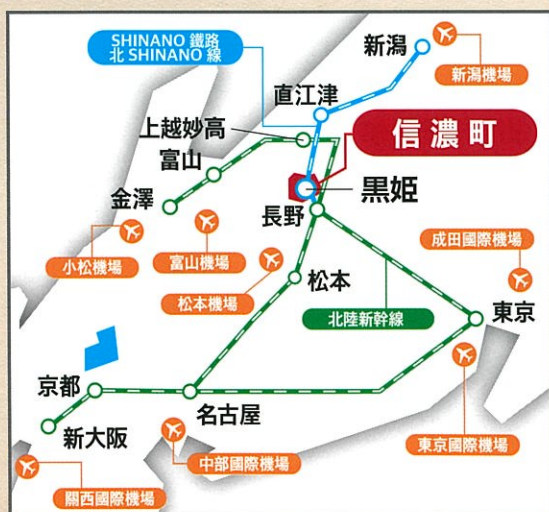
◆ 活動中心 Tipi

從事飯店・Tangram & 野尻湖周邊的活動資訊的提供，旅遊安排，粗輪胎腳踏車的租賃等業務。

電話番号：026-258-3511

※除了刊載的企業，町內簡易旅館等的住宿設施也舉辦各種各樣的活動。詳細內容，請諮詢信濃町旅遊協會。

去信濃町的交通路線



有關各種活動的接待・詢問

信濃町旅遊協會 (旅遊問詢處)

(信濃鐵路 北信濃線 黑姬站旁邊)

信濃町旅遊問詢處於黑姬車站鄰接，針對來自海外客人的觀光・住宿嚮導，各種活動嚮導，腳踏車出租等提供服務。來信濃町的時候，請安心諮詢。

TEL : 026-255-3226

MAIL : info@shinano-machi.com

●營業時間 / 9:00~17:00 ●定期休息日/每週星期三

- 住宿嚮導・預約
- Free Wi-Fi
- 腳踏車出租
- 交通嚮導
- 電源插座



信濃町官方網站

<http://www.shinanomachi-nagano.jp>

