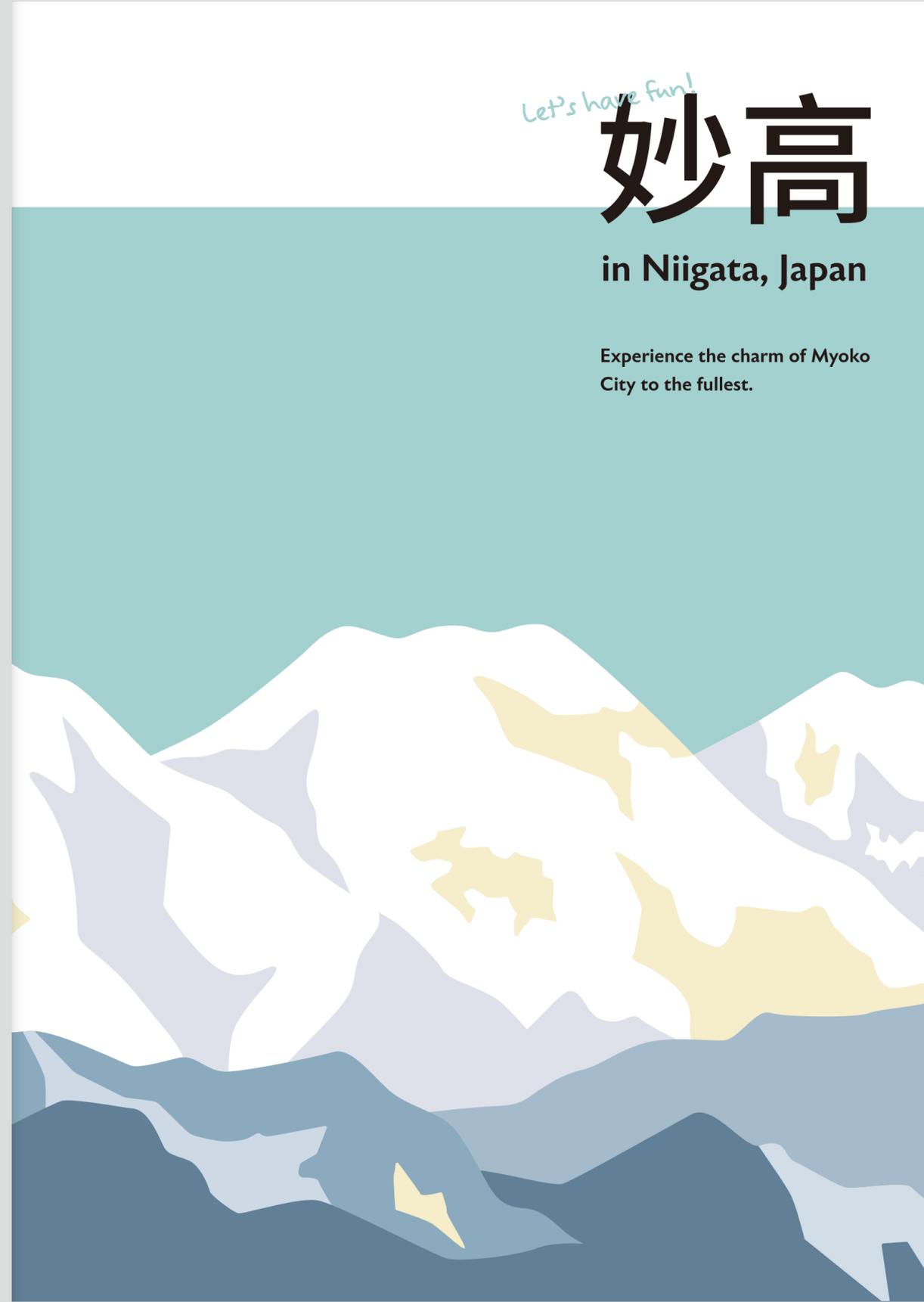


妙高市観光パンフレット(表紙)



Let's have fun!

妙高

in Niigata, Japan

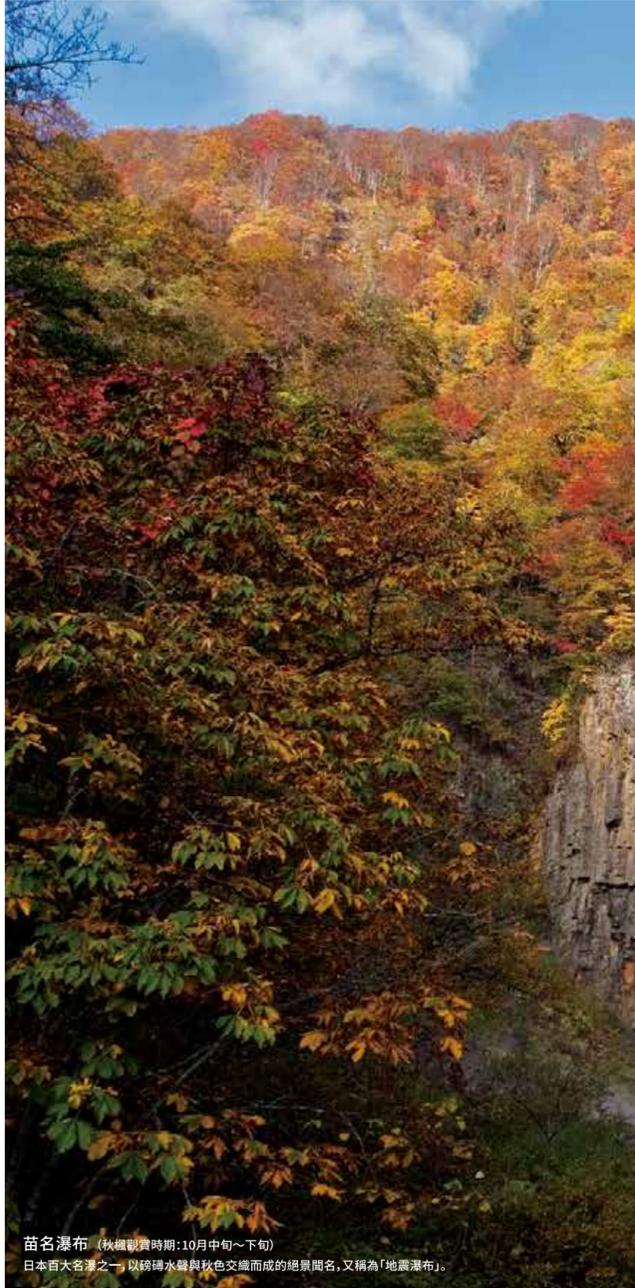
Experience the charm of Myoko City to the fullest.

認識妙高市(Myoko City) 四季皆宜的自然 度假勝地

妙高市位於新潟縣西南部，擁有壯麗山岳與豐富自然資源的高原。市內的象徵——妙高山(海拔2,454公尺)，又被譽為「越後富士」，日本百名山之一，隨四季展現不同的絕美風貌。

妙高市也是妙高戶隱連山國家公園的一部分，這座橫跨新潟與長野的國立公園，以稀少的動植物與多樣的自然生態著稱，是熱愛大自然與戶外活動旅人的天堂。周邊有笹峰高原、赤倉溫泉、杉之原滑雪場等人氣景點，一年四季皆適合旅遊。特別是冬季，擁有9座優質天然粉雪滑雪場，雪道選擇豐富，從新手到高手都能暢滑其間。成為國內外滑雪客的首選度假地。

除了大自然景觀，妙高市也以農業與溫泉聞名。得天獨厚的山川水氣孕育出優質的越光米、美味山菜與日本清酒等在地美味，讓旅程充滿幸福感。春賞花、夏避暑、秋賞楓、冬滑雪——無論何時造訪，妙高都是親身體驗日本四季魅力與自然療癒的理想目的地。



苗名瀑布 (秋楓觀賞時期: 10月中旬~下旬)
日本百大名瀑之一，以磅礴水聲與秋色交織而成的絕景聞名，又稱為「地震瀑布」。



稻米之鄉・妙高
五月黃昏映照山影的水田。



火打山
火打山被CNN評選為「日本絕景31選」，山中濕原與高山植物交織，美景迷人。可與妙高山縱走，一次攀登兩座百名山，深受登山客喜愛。



燕溫泉 黃金之湯
乳白色硫磺泉與紅葉交織的絕景名湯，以美肌效果著稱，有「美人湯」之美譽。



寒作里 (Kanzuri)
(發酵辣椒調味料)

Spring
春



春電啓化後，妙高山上會出現「積雪」雪景，是迎接春天開始忙碌的象徵。



越後心動度假列車「雪月花」擁有全日本最大編組單層的觀光列車，沿途可飽覽妙高四季風光，五感體驗新潟之美的絕佳旅程。
【行駛區間】上越妙高站 ↔ 糸魚川站



森林療癒體驗

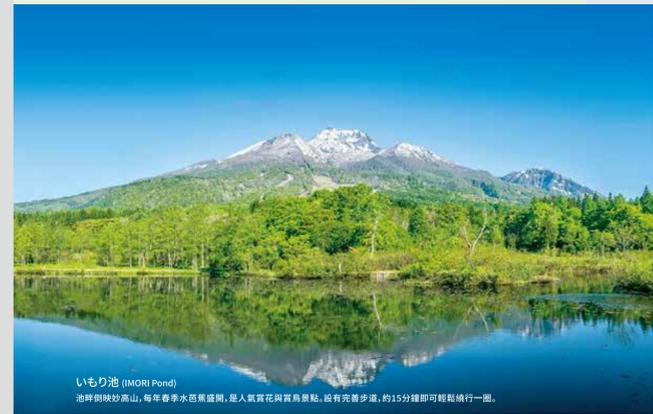


笹峰牧場



笹峰高原

每年6月中旬至7月上旬，金風花盛開，彷彿金色地毯覆蓋整片牧場，牛群悠閒放牧，與初夏花海構成絕美風景，也可參加由專業嚮導帶領的森林浴行程，療癒身心。



いもり池 (IMORI Pond)

湖畔倒映妙高山，每年春季水芭蕉盛開，是人氣賞花賞鳥景點。設有完善步道，約15分鐘即可輕鬆繞行一圈。



森林療癒體驗

妙高市擁有6條森林療癒步道，像是笹峰高原與妙高高原自然步道，推薦預約專業嚮導，透過五感探索森林，讓身心徹底放鬆。



樂天新井渡假村 冒險體驗
從高空滑索、樹上冒險到繩索搖擺，春夏秋都能盡情體驗室內外多種活動。



妙高高原空中纜車 (Sky Cable)

搭乘纜車直升至海拔1,300公尺，一覽妙高高原壯麗全景。山腰設有咖啡館，可遠眺志賀高原、野澤溫泉、斑尾山與野沢湖。每年7月上旬至11月上旬開放運行。



高原高爾夫球場

市內共有5個球場，可能是妙高連續的高爾夫場上揮桿，感受涼風吹拂的絕佳度假體驗。

- 赤倉高爾夫球場
- 妙高鄉村俱樂部
- 妙高高原高爾夫俱樂部
- 斑尾寒金球場
- APA度假村上越妙高森林高爾夫



關山神社

妙高山信仰的中心，神社至今仍傳承著「飯山伏 (Kariyamabushi)」的傳統，據說源於戰亂時期，修行僧為守護神社而習得的武藝。如今，這裡已成為登山客必訪的能量景點。



Summer
夏

妙高山 (每年7月1日閉山)
被列為日本百名山之一，登山路線變化豐富，對初學者也十分友善，是信賴與自然共舞的靈山。

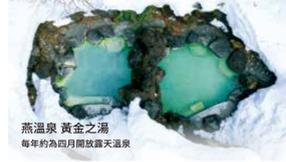


騎乘纜車，親近自然
位於妙高市，親近自然，可於妙高高原自然文化 MTKO BASE CAMP 乘坐吊椅，輕鬆遊覽田代山光，亦可預約專業嚮導帶領行程。



妙高高原遊客中心

位於妙高戶連連山國立公園內，是了解當地自然與文化的最佳據點。館內設有展示、咖啡廳與戶外用品區，也推薦全家同遊。



燕溫泉 黃金之湯

每年約為四月開放露天溫泉



妙高高原溫泉鄉 (池之平溫泉)



First Track (杉之原滑雪場)

標高差1,124公尺、全長約8.5公里的頂級滑道，滑道專屬滑鞋體驗，爽快的雪快感。



雪靴散步體驗

穿上雪鞋，由當地專業員帶領穿越雪白森林，了解妙高的自然與雪國生活。



「Mt. Myoko」
世界矚目的滑雪勝地 妙高擁有日本屈指可數的降雪量與極致粉雪，是全球滑雪愛好者趨之若鶩的冬季天堂。

共通雪質 妙高高原四大滑雪場皆可自由滑行的共通雪質，依天氣與心情選擇滑雪場，彈性十足！



Winter
冬

推薦！
三天兩夜觀光路線

春 | 踏訪花香與里山的悠閒之旅 Spring

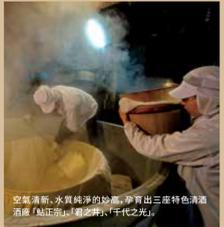
- Day 1
從糸魚川站出發 ▶ 搭乘觀光列車「雪月花」
▶ 抵達妙高高原站 ▶ 入住妙高高原溫泉或赤倉溫泉
- Day 2
妙高高原遊客中心 ▶ 散步欣賞いもり池
▶ 苗名瀑布 ▶ 在道路休息站新井享用午餐及購物 ▶ 入住新井地區
- Day 3
漫步里山風光

夏 | 避暑勝地・妙高夏日慢遊 Summer

- Day 1
從長野站或上越妙高站出發 ▶ いもり池
▶ 在MYOKO BASE CAMP租借自行車 ▶ 騎行前往苗名瀑布 ▶ 入住赤倉溫泉或池之平溫泉
- Day 2
笹峰高原散策 ▶ 高原高爾夫或溫泉體驗
▶ 道路休息站新井 ▶ 參觀酒藏 ▶ 入住新井地區
- Day 3
森林浴

秋 | 秘境與紅葉交織的療癒旅程 Autumn

- Day 1
從長野站或上越妙高站出發 ▶ 苗名瀑布、不動瀑布 ▶ 杉之原紅葉纜車 ▶ 入住赤倉溫泉或池之平溫泉
- Day 2
漫步いもり池 ▶ 品嚐七五三御膳 ▶ 搭乘妙高高原空中纜車 ▶ 探訪妙高山麓直賣所「TOMATO」 ▶ 入住燕溫泉或關溫泉
- Day 3
森林療癒之旅 ▶ 參觀酒藏



空氣清新、水質純淨的妙高，孕育出三種特色清酒酒廠「純正派」、「若菜井」、「千代之光」。



いもり池 (IMORI Pond)



七五三御膳

使用妙高地區傳統發酵食材的職人料理餐



竹葉壽司

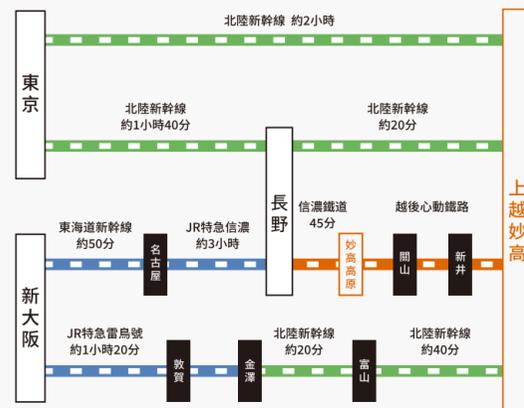


笹峰高原 仙人池

海拔約1,300公尺的笹峰高原，仙人池靜靜佇立於綠意之中，是一處沒有進出水潭的神祕湖泊。池周約500公尺，湖濱則映三田原山與黑尾山，景色唯美。沿著森林步道可環湖一周，彷彿置身仙境。

妙高市觀光パンフレット(裏表紙)

在自然與文化和諧共生的妙高，
 四季景色絢麗迷人，居民的生活也溫暖純樸。
 湧泉不絕的溫泉、豐饒的在地美食，
 在寧靜的大自然中，
 每位旅人都能悠然度過屬於自己的時光。
 遠離日常，尋找內心的平靜——
 歡迎來妙高，享受一段豐富心靈的旅程。
 我們誠摯期待您的到來。



ACCESS

從主要城市前往妙高市

- ・東京 ▶ 上越妙高站(搭乘北陸新幹線約2小時)
- ・金澤 ▶ 上越妙高站(搭乘北陸新幹線約1小時)
- ・新潟 ▶ 自駕約2小時
- ・長野 ▶ 自駕約1小時

鄰近車站

- ・上越妙高站(可租車) / 長野站(可租車)
- ・妙高高原站(越後心動鐵路・信濃鐵路)

機場

- ・東京成田國際機場 / 東京羽田機場 / 新潟機場
- ・小松機場 / 中部國際機場(名古屋) / 關西國際機場(大阪)

妙高觀光局 | Myoko Tourism

〒949-2106 日本 新潟縣妙高市田口309-1 Tel. +81-255-86-2412
<https://myokotourism.tw/>

