Summer / Autumn

哈囉妙高，我們又來了！

登山健行・露營・溫泉・森林浴・單車・農家體驗。TaiTai LIVE WILD：「真的太好玩！」

Hiking
Camping
Biking

如果厭倦了去日本總是盲目的逛街購物行程，不如來拜訪日本的中心、新潟縣的妙高市吧。除了擁有雪國豐厚的好山好水自然資源，還有濃濃的人情味讓你體驗到純樸的日本鄉間人文風情，這裡讓我們上了癮，彷彿在日本遇到第二個家鄉般的熟悉溫暖。

Hiking

兩天一夜登日本百名山 體驗山屋樂趣

「妙高山」（みょうこうさん，Myoko-San）與富士山同屬圓錐形火山，高度2,454公尺，與其北側標高2,462公尺的「火打山」（ひうちやま,Hiuchi-Yama）同為百名山。火打山有一間遠近馳名的「高谷池山屋」（高谷池ヒュッテ），很適合安排二至三日的縱走行程，好好體驗百名岳風光。每年7月開山，一直到秋天，都是熱門的拜訪時段。

我們曾在盛夏花兩天一夜的時間縱走火打山＋妙高山，對於舒適的高谷池山屋，以及山屋前那片沼澤濕地念念不忘，當下決定隔年必定要再度來訪。相隔一年多，整個山谷已轉為橘紅色的秋天景致，與林木蔥鬱的夏天截然不同，相同的是再度見到熟悉的資深嚮導中野先生。

資深嚮導中野先生

這回我們選擇用更悠閒的方式，只走火打山，希望能花更多時間在山屋及其周圍放鬆。登頂途中會經過生態豐富的濕地，運氣好時還能看到瀕臨絕種的保育類動物雷鳥，火打山是牠們在日本地理位置最北的棲息地，這些都是這條登山路線的獨特魅力。

Access

怎麼到妙高？

妙高市觀光局 MYOKO Nakasai Park
http://tw.myoko-note.jp/

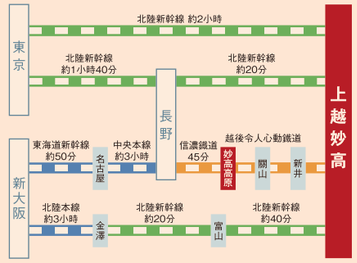
來去日本妙高找台灣好媳婦
https://www.facebook.com/myokotaiwan/

從台灣前往妙高，最推薦方法有三

▲由富山機場出發，搭乘接駁巴士直達「妙高高原站」（需要提早預約）。

▲由富山機場出發，搭巴士到「富山站」，再搭乘北陸新幹線到「上越妙高站」。

▲由東京出發，搭乘北陸新幹線到「上越妙高站」或「長野站」，可轉市內電鐵到「妙高高原站」，在此搭觀光接駁巴士「笹ヶ峰直行バス」（笹ヶ峰直達巴士），即可前往火打山登山口及笹峰高原。部分赤倉溫泉飯店可提供「上越妙高站」接駁服務，有些民宿也可免費接送前往登山口，詳情可洽詢妙高市觀光局官網。



到妙高找台灣好媳婦就對了！

臉書粉絲頁「來去日本妙高找台灣好媳婦」的小編是當地觀光局的工作人員，來自台灣，中日文精通，擔任台日溝通橋樑，任何旅遊問題，舉凡交通、住宿、名產、接駁車、包車、美食推薦、景點推薦……幫你搞定所有旅行安排。

Hutte

高谷池ヒュッテ 在山上最溫暖的家

而說到擁有優雅三角外型的高谷池山屋，就不能不介紹熱情的山屋管理員星野俊輔先生（Hoshino 桑），他總是頂著大大的笑臉迎接我們。山屋內溫暖乾燥，二樓的通鋪床位相當舒適乾淨，還有令人感激的沖水免治馬桶，以及運氣好時可以喝到的冰涼生啤酒，至於晚餐的雙味咖哩飯更是一絕。從山屋三樓陽台，可以看見完整的高谷池溼地，各種層次的黃橘紅綠，正是我們夢寐以求的最美秋景！

隔天返回火打山登山口的沿途，山坡上五顏六色的樹葉非常漂亮，回望隱身在樹林中的高谷池山屋，我們在心中許下再次拜訪的承諾。

山屋管理員星野先生

tips

▲**交通方式**：每年7月至10月底，從信濃鐵路的「妙高高原站」，可搭乘觀光接駁巴士「笹ヶ峰直行バス」（笹ヶ峰直達巴士）到火打山登山口。如自行租車，登山口有超大停車場，不用擔心沒地方停。

▲高谷池山屋已於2019年擴建完畢，公共設施和整體空間均已升級，開放後立刻獲得熱烈反應，如欲入住需提前預約，預約開放日期為每年日本時間的4月1日早上9點。

▲山屋營業時間為每年7月到10月底，一泊二食的費用為9,200日幣含稅。也可純過夜或在屋外搭帳，費用詳洽預訂網頁。

Plus

順遊行程推薦

報名行程請洽妙高市觀光局官網
http://tw.myoko-note.jp/

推薦1｜用溫泉洗去登山的疲勞

如果是走火打山進、妙高山出的縱走路線，下山會往兩個方向走，一個是新赤倉溫泉，另一個就是燕溫泉。「赤倉觀光飯店」坐落於海拔900公尺的高原露天溫泉，搭配豐盛午餐的組合，也提供非住宿旅客預約體驗。若是對露天野湯有興趣，則一定要挑戰看看隱身於海拔1,150公尺高溪谷中的燕溫泉「黃金の湯」，其特色是泉水裡有白色湯花，是日本國內少有的三大美人泉質。

推薦2｜星空下享受空手露營

距離火打山登山口走路只要3分鐘就是「休暇村笹峰露營場」，每年7～9月開放，適合上山前在這過夜，或是下山後直接來露營。這裡設備齊全，無需準備任何露營裝備，只要事先上官網報名預約，即可在沒有光害的百萬星空下，盡情享用妙高在地食材烹飪而成的美食，是適合全家人或好朋友一起共渡的美好時光。

Plus

推薦3｜走進森林療癒小徑大口呼吸

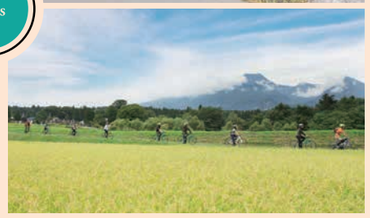
露營場所在的笹峰高原佔地遼闊，被譽為「自然寶庫的雲上樂園」，其中佔地達54公頃的德國雲杉林，是日本境內最大面積的德國森林。在專業解說員的帶領之下，我們體驗了日本官方認證的森林療癒課程。經由壓力測試、抱樹冥想、五感散策等過程，行走在遼闊的森林與綠意之中，身心彷彿也獲得全面放鬆。

推薦4｜農家體驗，來去鄉下住一晚

在農家主人平時生活的空間過夜，一起吃飯、一起看電視聊天，真正體會並融入當地的生活。民宿歐多桑還帶大家去採蔬果、騎單車，帶到河邊玩水、打西瓜，帶給我們相當深刻的回憶。

推薦5｜在鄉間騎單車，深入玩妙高

從妙高高原站旁的妙高觀光案內所出發，英文流利的嚮導西田先生，帶我們走走停停，沿路介紹妙高的風土人情，騎在秋季黃澄澄的稻田間，參拜關山神社，對妙高有更多的認識。



這裡也不錯呦！

日本百名滝「苗名瀑布」，
秋天會幻化出繽紛的顏色！

這麼好玩你怎麼能錯過？更多詳細遊記
可至 TaiTai LIVE WILD 臉書和部落格。