

從成田、羽田、名古屋、關西、新潟等機場出發都能轉火車快速地抵達信越地區。

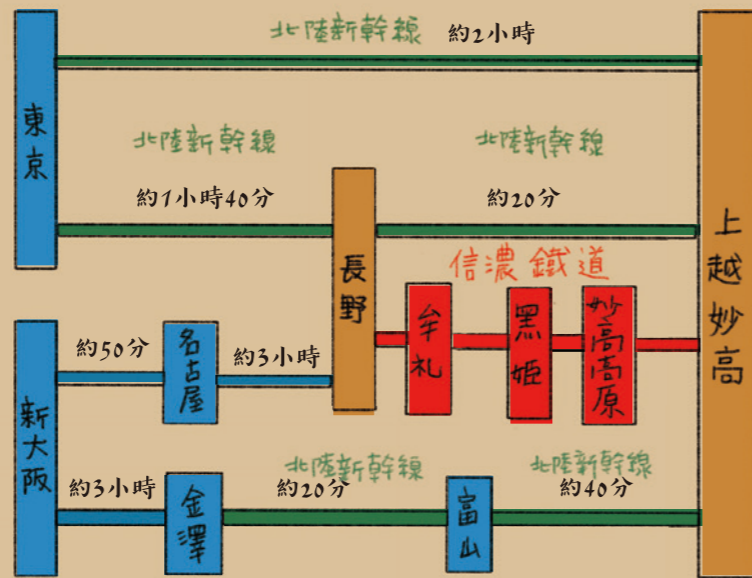


近幾年特別熱門的玩法！



單車旅遊特別適合熱愛運動、喜歡深度旅遊的玩家們。

想騎單車的朋友，可以在長野轉搭乘信濃鐵道，在「**黑姬**」「**妙高高原**」站下車，這裡有提供預約單車租借、單車導遊的服務



飯綱高原  
觀光協會



戶隱  
觀光協會



飯綱町  
觀光協會



信濃町  
觀光協會



妙高  
觀光局

# 信越高原

深度玩家度假推薦指南

NAGANO&NIIGATA

長野在古代稱為「信州」，新潟則名為「越後」。兩個地區皆位於酷寒的大雪氣候與火山地形中，得天獨厚的肥沃土地，積累出淵遠流長的文化內涵。這些珍貴的天然資產，等你親臨體會挖掘。

## HEADLINE NEWS

### “運動員的勝利之神在戶隱”



### 絕對值得花個半天時間，走進千年歷史的戶隱五社！

長野的善光寺非常美麗，也是在地相當知名的景點。但很多人其實不知道在長野附近，還有一座兩千年歷史的戶隱神社，從長野車站就有巴士可以搭乘前往，只需40分左右就可以抵達，這裏一共有五個不同的神社在此座落。當中特別推薦戶隱奧社為必訪的行程。

戶隱奧神有著百年的杉木綠色參道，就算只是單純健行散步，自然而然就能得到紓壓的效果，而終點恭奉的天手力雄命是個大力士，掌管著開運與勝利，也是日本相撲選手或是運動員的幸運之神，本次的信越旅程，不妨就從戶隱五社巡禮開始吧！

### NIIGATA 妙高 赤倉溫泉

妙高觀光局 [tw.myoko-note.jp](http://tw.myoko-note.jp)

擁有火山地形的妙高有著充沛的溫泉資源，光是泉質就有7種不同類型，因此來到妙高，泡湯肯定得排在行程內！在此推薦擁有80年歷史的赤倉觀光飯店，這間被歐美雜誌譽為此生必去的絕美景觀旅館，位在海拔1000公尺的山上，無論是餐廳、咖啡廳、甚至酒吧都坐擁絕佳視野，值得偶而奢侈一下的完美景點。

日本瀑布百選之一  
—— 苗名瀑布 ——



妙高新玩法：單車漫遊、農村住宿、傳統手工

網站有中文服務  
可以線上預約喔！



信越地區必買伴手禮



新潟妙高米

長野蕎麥麵

飯綱蘋果製品

信濃玉米

#### 【信越地區/長野-單車租借、體驗預約】

- 戶隱露營場 [www.togakusi.com/camp](http://www.togakusi.com/camp)
- 戶隱觀光情報中心 [togakushi-21.jp](http://togakushi-21.jp)
- 戶隱蕎麥麵體驗館 [www.togakushi-tq.jp](http://www.togakushi-tq.jp)
- 飯綱高原觀光協會 [iizuna-navi.com](http://iizuna-navi.com)
- 信濃町觀光案内所 [www.shinano-machi.com](http://www.shinano-machi.com)
- 飯綱町觀光協會 [1127.info](http://1127.info)



## 最受歡迎的體驗行程



### 長野市



### 「製作蕎麥麵體驗」

在戶隱蕎麥博物館 TONKURURIN可以體驗到當地代代相傳的「一本棒丸延(の)し」的技法，由名人細心指導。品嚐到新鮮現打的蕎麥麵。



### 信濃町

### 【SUP獨木舟】



野尻湖夏季湖畔有多家店面提供各種SUP或獨木舟等體驗設施的租借服務。

### 妙高市

### 【稻草手工藝】



學習用收割稻米的稻草製作日用品，感受舊時生活情懷。

### 飯綱町

### 【摘蘋果體驗】



氣候溫差大的飯綱町培育出很多稀有品種的蘋果跟，快來飯綱町親手採蘋果吧！

#### 【信越地區/新潟-單車租借、體驗預約】

妙高高原觀光案内所 [tw.myoko-note.jp](http://tw.myoko-note.jp)

「預約在地的嚮導，走入私房景點，還幫忙還車到信越地區租借點，非常貼心！」



NAGANO 長野 戶隱民俗館・戶隱流忍法資料館・忍者からくり屋敷

## 神秘又好玩的忍者體驗

戶隱擁有歷史悠久的神社，靜謐的廣大森林早年也吸引了忍者來此地修煉。因此就在奧社入口處旁，設有一間保留忍者民俗館，這裡陳列了早期忍者的各種物品、忍者的照片服裝等等... 喜歡忍者的朋友可以來挖掘忍者的秘密與歷史。

互動區也設有手裡劍的體驗遊戲，而此地最大的賣點則是忍者機關屋，像是密室逃脫一樣，只有一個出口必需要用想像力來破關，每三個月就會更換一次內容，永遠處在一個神秘有趣的狀態。整體規劃相當有趣，逛完奧社一定要來這裡走走看看！



忍者的兵器有多種用途，除了防身也可以除草



忍者擅長兵器上塗各種毒藥對付敵方

忍者からくり屋敷難度很高，適合一群朋友一起來闖關

參拜完神社也得好好犒賞五臟廟！美味首選絕對是這裡的蕎麥麵！水質純淨的長野所製造出的蕎麥麵也成為了日本三大蕎麥麵之一的產地。點上一盤香氣十足的手打蕎麥麵，配著新鮮炸好的天婦羅，大口大口的吃，幸福感就在簡單的事物中蔓延開來。

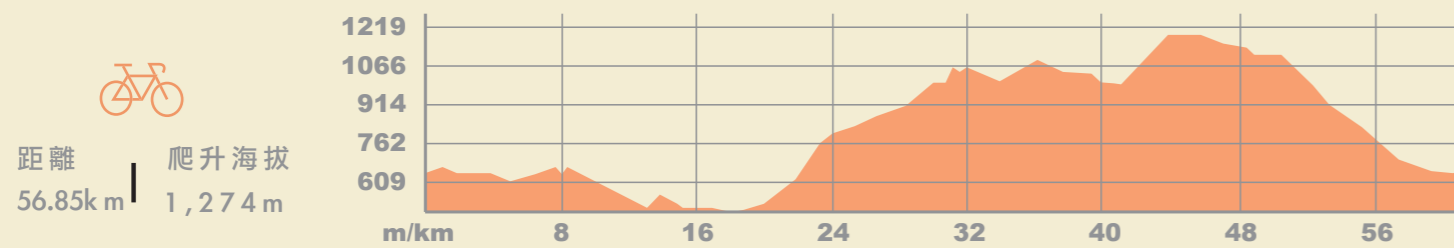
NAGANO

飯網 St.Cousair

St.Cousair 不只是酒莊，更像一個理想生活與文化的實現，創始人將他在南法酒莊得到的感動，一點一滴的在自己的家鄉中實現。信州優質的土壤讓葡萄莊園、釀酒場、美麗景觀的西餐廳逐漸壯大，另外發展出特色的賣店銷往全日本。而這裡的品酒教學、跟著時節而推出的活動與市集，打造出既優雅又充滿文化，讓人想不斷回訪的美麗莊園。



### 黑姬車站單車行程規劃



### 妙高高原車站單車行程規劃

