



### 尽享自行车 乐趣的小技巧

请骑行于自行车专用道或车道。但设有自行车可通行的标识时,亦可于步道上骑行。

日本车道属于左侧通行。骑行于车道上时请靠左边。

**请遵守安全规则**

- × 酒后驾车、单车双载
- ☞ 夜间点灯
- × 骑行时使用手机、平板电脑等。
- ☞ 儿童请戴安全帽。可于自行车租车店借入。

### 紧急联络方法

发生事故时,请将下列文字说明出示于周遭的民众,以帮忙联络警察(110)。

**事故が起きました。  
私の代わりに警察(110番)に  
電話してください。**

发生重大伤害时, 请将下列文字说明出示于周遭民众,以帮忙呼叫救护车(119)。

**怪我をしました。  
私の代わりに救急車(119番)を  
呼んでください。**

自行车故障、电池没电  
请联络租借自行车的店舗。

# 安曇野

## 自行车 & 散步地图

Guide

安曇野観光協会  
http://www.azumino-e-tabi.net/cn/ 安曇野之旅

### 重要的交通标识

- 禁止通行:无法通行
- 禁止车辆通行/禁止车辆进入/禁止自行车通行:下车推行可通行。
- 自行车专用道路
- 自行车及行人专用道路
- 行人专用道  
下车推行可通行。

### 免费 Wi-Fi 可利用的设施:

- MAP1 E-5 安曇野观光信息中心
- MAP1 E-5 穗高神社 御船会馆
- MAP1 D-8 大王山葵农场 观光信息中心
- MAP1 E-7 等力家住宅 停车场
- MAP1 G-2 石楠花温泉(Vif穗高)信息馆

### 穗高站

安曇野穗高观光的据点。火车约每小时一班。  
火车站有投币式寄包柜,火车站前的自行车租赁店租借自行车的旅客可在店内免费寄存行李。

### 出租车

在大系线上的许多火车站前都能搭乘出租车。街上行驶的出租车不接客,建议您在各设站人替您订车。

### 巴士

在安曇野可多利用“安曇野周游巴士”规划您的行程。从穗高站到大王山葵农场、穗高温泉乡等地“安曇野周游巴士”运行时间为,4月下旬~11月下旬的周末及节假日,7~9月几乎每天都运行。除固定的巴士停车场外,也可在巴士行驶路线上的任何场所下车。巴士班次不多,请注意时间。

日美对照乘车时间表在旅游询问处可以取得,或者从主页上可以下载。

### 推荐景点 & 登山口 on Map2

- 阿尔卑斯 安曇野国营公园**  
(堀金・穗高)  
J 0263-71-5511  
自JR穗高站骑自行车50分钟
- 登山口**  
\*夏天亦需要专业服装、装备,也别忘了提交登山证。
- 燕岳 - 中房登山口**  
自JR穗高站搭乘出租车45分钟
- 蝶岳 - 三股登山口**  
自JR穗高站搭乘出租车45分钟
- 常念岳 - 一之泽登山口**  
自JR穗高站搭乘出租车45分钟
- 郊游、散步**- 光城山・长峰山**  
自登山口约40分钟可登顶,最适合一日游健行。每到春天,登山道变为樱花回路。  
自JR穗高站骑自行车30分钟
- 废线游步道 (禁止自行车)**  
来回约10公里的旧JR轨道遗迹。推荐红叶季节前往。  
自JR穗高站骑自行车30分钟  
(A) 自JR穗高站徒步约15分钟

### 美术馆、博物馆 on Map 2

- 知弘美术馆**  
是为儿童画家而建的美术馆,在全世界也属罕见。知弘的画以儿童和花卉为主体。美术馆周围绿树成荫,环境优美。馆内除展出幼儿画家的作品之外,还有介绍世界幼儿图书的发展史。  
自JR穗高站骑自行车1小时
- 饭沼飞行员纪念馆**  
自JR穗高站骑自行车20分钟
- 大熊美术馆**  
(丹麦陶器器绘画)  
自JR穗高站骑自行车30分钟
- 留步画廊**  
(日本人所画的西洋画)  
自JR穗高站骑自行车30分钟
- 贞享义民纪念馆**  
(17世纪农民暴乱)  
自JR穗高站骑自行车30分钟

### 餐厅 on Map 2

- 荞麦面**  
1 Map2 B-3 J 0263-77-2401  
2 Map2 F-2 J 0263-83-2058
- 富士尾山庄**  
3 Map2 D-2 J 0263-73-8500  
4 Map2 D-3 J 0263-72-6952
- 日本料理**  
5 Map2 D-1 J 0263-83-6200  
6 Map2 F-3 J 0263-88-2757
- 西餐厅**  
7 Map2 G-1 J 0263-83-6993  
8 Map2 G-2 J 0263-83-6993

### 自行车之旅

自穗高站前出发的安曇野巡游,可骑自行车半日游。

- w-asobi 穗高自行车之旅**  
大人1人3.5小时/7,500日元  
安曇野北麓 松川 自行车之旅及登山之旅都可咨询。  
从此处可预约 (英语) w-asobi.weebly.com
- IWANA AGILE**  
4月~11月 1日1组 5人以内(9:00~16:00)  
\*仅适用已加入伤害、赔偿责任的游客  
1日游 半日游  
1人7000日元 1人4000日元  
租借自行车 租借自行车  
1000日元/辆 500日元/辆  
从此处可预约 nitanda@iwana-agile.com

### 自行车 租赁

两家自行车租赁店就在穗高火车站外。出租费是200日元/小时~。自行车种类繁多,有女式休闲车、山地车、电动自行车出租。  
还提供包裹储存、雨衣出租、向市内的住宿设施配送/回收租赁自行车、介绍租赁汽车等多项服务。

**HITSUJI屋 ひつじ屋**  
J 0263-82-3888  
费用(普通、儿童自行车):  
1小时/300日元  
半天(4小时)/900日元  
1天(至当天18:00)/1,500日元  
半天需预先付款  
租车费用内含损害赔偿责任(内含1件事故,对人5000万日元、对物500万日元)。

**SHINANO庵 しなの庵**  
J 0263-82-3730  
费用(普通、儿童自行车):  
1小时/200日元  
1天(当天上限)24小时/1,500日元

自行车故障、电池没电  
请联络租借自行车的店舗。

### 纪念品 土特产

- 安曇野瑞士村**  
水果及山葵等特产丰富齐全。  
MAP1 C-8 J 0263-72-7878
- 安曇野市观光信息中心**  
MAP1 E-5 J 0263-82-9363
- 山葵**  
日本第一山葵产地的地道山葵  
MAP1 H-6 J 0263-82-2365
- 井比山葵店**  
MAP2 D-4 J 0263-72-5311
- 就一郎酱渍本舗**  
MAP1 F-5 J 0263-82-2359
- 小林山葵店**  
MAP1 F-5 J 0263-82-2359
- 水果**  
在寒暖温差大的安曇野培育的甜甜水果。  
MAP1 G-2 J 0263-81-5656
- 大王山葵农场**  
MAP1 D-8 J 0263-82-2118
- 堀金物产中心**  
MAP1 A-4 J 0263-73-7002
- 日本酒・葡萄酒**  
有多处日本酒酿造厂、葡萄酒庄,可品尝到安曇野制造的味道。  
MAP2 B-4 J 0263-72-3011
- EH酒造酿酒厂**  
MAP2 G-3 J 0261-62-3125
- 安曇野葡萄酒庄**  
MAP2 B-3 J 0263-77-7700
- 瑞士村葡萄酒庄**  
MAP1 C-8 J 0263-73-5532
- 点心**  
日本传统唯美点心  
MAP2 C-3 J 0263-76-5060
- 开运堂 日式糕点**  
MAP1 H-6/G-6/F-3 J 0263-82-2203
- Maruyama 日式糕点**  
MAP1 H-6/G-6/F-3 J 0263-82-2203
- Saika**  
MAP2 D-3 J 0263-82-4498
- 寒天PAPA**  
MAP2 B-3 J 0263-76-5140
- 手工艺品**  
安曇野穗高温泉乡周边居住了许多的手工艺品作家,也有许多可购买作家们作品的艺廊。详情请咨询旅游信息所。

### 关于安曇野

光、绿、水之乡--安曇野。从北阿尔卑斯山脉延伸的一大片田园,NHK电视连续剧《阳子》的舞台。安曇野市位于日本长野县中西部,清澈的涌泉、清新的空气、蔚蓝的天空。境内的大王山葵农场全国闻名,此外还有民间特色的建筑以及随处可见的美术馆和画廊,可了解日本的风土人情和企业文化。

### 交通所需时间

阿尔卑斯山脉路线  
白马 1:20  
雪景 2:15  
轻井泽 2:30  
松本 0:30  
上高地 2:00  
表苑(木曾) 3:00  
高山 2:30

请于 App Store 或 Google Play Store 搜寻「Nagano Navi」  
读取 QR 码后下载。  
NAGANO NAVI  
Download on the App Store  
GET IT ON Google Play  
iPhone Android

使用免费Nagano Navi可以取得推荐行程、交通路线与时间、以及其他的旅行信息。  
所揭示的内容为2020年3月的信息。



## 观光景点

on Map 1

- 1 MAP1 D-8  
**大王山葵农场**  
J 0263-82-2118  
自穗高站15分钟
- 2 MAP1 E-7  
**等等力家** 内部未开放参观  
自穗高站6分钟
- 3 MAP1 E-5  
**穗高神社**  
J 0263-82-2003  
自穗高站2分钟
- 4 MAP1 E-6  
**东光寺**  
J 0263-82-2056  
自穗高站6分钟
- 5 MAP1 G-1  
**足浴温泉**  
J 0263-82-9363  
自穗高站20分钟
- 6 MAP1 F-2  
**香草广场**  
J 0263-83-7782  
自穗高站40分钟
- 7 MAP1 C-7  
**安曇野之里**  
J 0263-72-8700  
自穗高站25分钟
- 8 MAP1 C-7  
**山葵田湧水群公园**  
J 0263-71-2000  
自穗高站30分钟
- 9 MAP1 I-1  
**有明山神社**  
自穗高站50分钟
- 10 MAP1 E-2  
**北阿尔卑斯牧场直销店**  
自穗高站45分钟
- 14 MAP1 A-1  
**大庄屋山口家**  
重要文化财&花园  
自穗高站40分钟

## 美术馆、博物馆

on Map 1

- 1 MAP1 G-5  
**碌山美术馆**  
J 0263-82-2094  
自穗高站3分钟
- 2 MAP1 G-2  
**天蚕中心**  
J 0263-83-3835  
自穗高站30分钟
- 3 MAP1 I-7  
**高桥节朗纪念美术馆**  
J 0263-81-3030  
自穗高站20分钟
- 4 MAP1 F-2  
**Art Hills 玻璃艺术馆**  
J 0263-83-5100  
自穗高站40分钟
- 5 MAP1 G-2  
**温森艺廊**  
J 0263-84-4133  
自穗高站30分钟
- 6 MAP1 I-2  
**森之家连环画美术馆**  
J 0263-83-5670  
自穗高站40分钟
- 7 MAP1 B-6  
**丰科近代美术馆**  
J 0263-73-5638  
自穗高站20分钟
- 8 MAP1 A-6  
**丰科乡土博物馆**  
J 0263-72-5672 自穗高站20分钟
- 9 MAP1 H-1  
**山岳美术馆**  
J 0263-83-4743 自穗高站40分钟
- 10 MAP1 C-7  
**田渊行男纪念馆**  
J 0263-72-9964 自穗高站25分钟

## 餐饮店

on Map 1

- 1 MAP1 D-8  
**御法田**  
J 0263-82-6820
- 2 MAP1 G-4  
**上條**  
J 0263-82-4411
- 3 MAP1 F-6  
**胜味庵**  
J 0263-82-2169
- 4 MAP1 A-6  
**大黑屋**  
J 0263-72-2002
- 5 MAP1 D-3  
**ABE餐厅**  
J 0263-82-6047
- 6 MAP1 C-7  
**TRATTORIA PICCOLANA**  
J 0263-71-2200
- 7 MAP1 A-5  
**小柴屋**  
J 0263-72-2201
- 8 MAP1 F-6  
**安曇野bazaar 若松屋**  
J 090-9008-6986
- 9 MAP1 A-6  
**丰科BANDOKO**  
J 0263-72-6767
- 10 MAP1 G-5  
**WATABE亭**  
J 0263-82-8410
- 11 MAP1 F-2  
**稜线**  
J 0263-83-5100
- 12 MAP1 F-2  
**北阿尔卑斯牧场直销店**  
J 0263-83-7571

## 体验



**采摘水果**

- MAP2 B-3 安曇野水果园 J 090-4462-1740
- MAP2 C-3 安曇野观果树园 J 090-2449-2841
- MAP2 B-3 中村水果农场 J 090-3585-1539

安曇野从初夏到晚秋都提供多种采摘水果体验

**玻璃细工、TONBO玻璃珠**

7 MAP1 C-7 安曇野玻璃工房 J 0263-73-0668 J 0263-72-8030

安曇野有多家玻璃作家画廊和工作室，作为玻璃工艺地非常有名。在多个地方都可以体验制作玻璃珠、花瓶等工艺品

**体验手擀荞麦面**

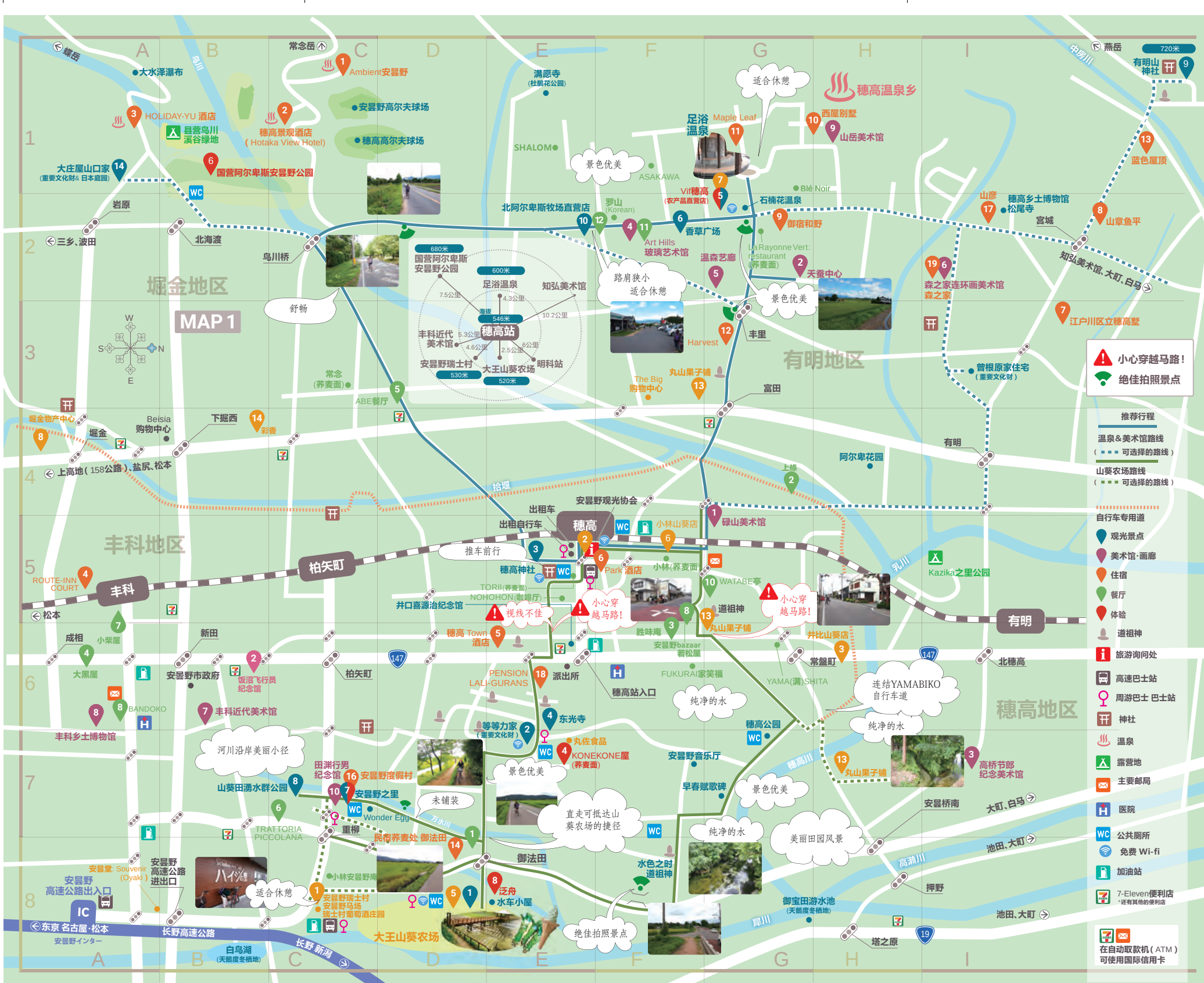
- MAP1 E-7 KONEKONE屋 J 0263-82-0431 (要预约)
- MAP1 G-2 Vif穗高 J 0263-81-5656 (要预约)
- MAP1 B-1 安曇野公园 J 0263-71-5511

在长野您可以自己亲身体验手擀荞麦面的乐趣，是一个了解日本及长野文化的绝佳机会。

**泛舟**

8 MAP1 E-8 安曇野汽船 (请过安曇野水车的说明册) J 0263-87-9828 [E-8] Wonder Egg (1-3小时的行程) J 0263-71-6073 [C-7] 白马冒险俱乐部 J 0261-72-5323

拥有大自然，享受泛舟乐趣。



## 住宿设施

- H 酒店 R 日式旅馆 C 出租别墅  
P 欧式民宿、民宿 B 商务酒店  
OK 会说英语  
可以信用信用卡  
温泉 Wi-fi 除穗高庄以外的住宿设施都可以使用

- 1 MAP1 C-1 H OK 温泉  
**Ambient安曇野**  
J 0263-83-5550 ¥15,550 - 29,850
- 2 MAP1 C-1 H 温泉  
**穗高景观酒店**  
J 0263-83-6200 ¥15,000 - 26,000
- 3 MAP1 A-1 H OK 温泉  
**HOLIDAY-YU 酒店**  
J 0263-73-8500 ¥11,000 - 22,000
- 4 MAP1 A-5 B  
**ROUTE-INN COURT**  
J 0263-73-0011 ¥6,600 - 7,850
- 5 MAP1 E-6 B  
**穗高 Town 酒店**  
J 0263-82-8888 ¥5,800
- 6 MAP1 F-5 B OK  
**Park 酒店**  
J 0263-83-3282 ¥5,990
- 7 MAP1 I-3 R OK 温泉  
**江户川区立穗高野**  
J 0263-83-3041 ¥8,825 - 9,825
- 8 MAP1 I-2 R 温泉  
**山章鱼平**  
J 0263-83-2802 ¥11,000 - 13,000

- 9 MAP1 G-2 R OK 温泉  
**Oyado Nagomino**  
J 0263-81-5566 ¥17,850 - 24,150
- 10 MAP1 G-1 R OK 温泉  
**西屋别墅**  
J 0263-81-5248 ¥17,850 - 26,250
- 11 MAP1 G-1 P OK 温泉  
**Maple Leaf**  
J 0263-83-3883 ¥8,400 - 9,200
- 12 MAP1 G-3 P OK  
**Harvest**  
J 0263-83-4317 ¥8,500 - 9,500
- 13 MAP1 I-1 P 温泉  
**蓝色屋顶**  
J 0263-83-3943 ¥8,750 - 9,550
- 14 MAP1 D-8 P OK  
**民宿荞麦处 御法田**  
J 0263-82-6820 ¥6,480 - 8,900
- 15 MAP2 B-3 P OK  
**安曇野地球宿**  
J 080-5486-6111 ¥5,000

- 16 MAP1 C-7 H  
**安曇野度假村**  
J 0263-72-8568
- 17 MAP1 I-2 R  
**割烹旅馆 山彦**  
J 0263-83-3885
- 18 MAP1 E-6 P  
**PENSION LALI-GURANS**  
J 0263-83-2795
- 19 MAP1 I-2 C  
**森之家**  
J 0263-83-5670