

# 安曇野

## 自行車 & 散步地圖



**安曇野觀光導覽所**  
 安曇野觀光導覽所 ☎0263-82-9363 ✉ hotaka@atlas.plala.or.jp  
 營業時間: 9:00-17:30 (~16:30 11月~3月)  
 公休日: 年初年末

安曇野市觀光協會 <http://www.azumino-e-tabi.net/tw/> 安曇野之旅



### 盡享自行車 樂趣的小技巧



請騎乘於自行車專用道或車道。但設有自行車可通行的標識時，亦可於步道上騎乘。



日本車道屬於左側通行。騎乘於車道上時請靠左邊。

#### 請遵守安全規則

- × 酒後駕車、單車雙載
- ☑ 夜間點燈
- × 駕駛中使用手機、平板電腦等
- ☑ 兒童請戴安全帽。可於自行車租車店借入

### 緊急聯絡方法



發生事故時，請將下列文字說明出示於周遭的民眾，以幫忙聯絡警察(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。

發生重大傷害時，請將下列文字說明出示於周遭民眾，以幫忙呼叫救護車(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。

自行車故障、電池沒電 請聯絡租借自行車的店舖。

### 重要的交通標識

- 禁止通行：無法通行
- 暫時停車
- 禁止車輛通行 禁止車輛進入 禁止自行車通行：下車牽行即可通行。
- 自行車專用道路
- 自行車及行人專用道路
- 行人專用道 下車牽行即可通行

### 免費 Wi-Fi 可利用的設施：

- MAP1 E-5 安曇野觀光導覽所
- MAP1 E-5 穗高神社 御船會館
- MAP1 D-8 大王山葵農場 旅遊資訊所
- MAP1 E-7 等等力家住宅
- MAP1 G-2 石楠花溫泉 (Vif穗高) 資訊館

**穗高站** 安曇野穗高的觀光據點。電車約每小時一班。站內設有投幣式寄物櫃。另外，於自行車出租店租借自行車的旅客亦可將行李寄放於店內。

**TAXI 計程車** 大系線上的許多車站皆可搭乘計程車。不過因為街上較少見計程車行駛，建議您可透過各設施幫忙叫車。

**公車** 在安曇野可多加利用「安曇野周遊巴士」規劃您的行程。從穗高站出發前往大王山葵農場、穗高溫泉鄉等地。運行時間為4月下旬~11月下旬(六日及例假日)、7~9月幾乎每天行駛。除了固定的巴士站以外，也可在巴士行駛路線內的任何地方下車。因班次不多，請注意時間。

另外，行駛穗高車站及中房溫泉之間的巴士，在4月下旬~11月下旬的期間，從早上到下午2點~大約6個班次。

您可於旅遊資訊所索取英日語的時刻表，或是網頁下載。

### 餐飲店 on Map 2

**蕎麥麵**

- Map2 B-3 J0263-77-2401 美里
- Map2 F-2 J0263-83-2058 富士尾山莊

**日本料理**

- Map2 D-2 J0263-73-8500 HOLIDAY YU ~ 四季餐廳
- Map2 D-3 J0263-72-6952 Misato

**西式料理**

- Map2 D-1 J0263-83-6200 穗高View飯店 Chamonix餐廳
- Map2 F-3 J0263-88-2757 L'Atelier des Sens

### 出租自行車

出了穗高站後即可立即看到兩家自行車出租店。費用：200日圓 / 1小時~種類豐富，您可選擇租借腳踏車、越野車或電動腳踏車。另也提供寄放行李、雨衣出借/市內的飯店的出租自行車配送及回收/出租汽車的介紹等各項服務。

**HITSUJI屋** ひつじ屋  
J0263-82-3888  
費用(普通、兒童自行車):  
 ☑ 1小時 300日圓  
 ☑ 半天(4小時) 900日圓  
 ☑ 1天(至當天18:00) 1,500日圓  
 - 半天需預先付款  
 - 租車費用內含損害賠償保險(內含1件事故 對人5000萬日圓、對物500萬日圓)。

**SHINANO庵** しなの庵  
J0263-82-3730  
費用(普通、兒童自行車):  
 ☑ 1小時 200日圓  
 ☑ 1天(當天最多)24小時 1,500日圓

如發生爆胎、電動輔助自行車沒電等問題時，請以電話聯絡，店家將立刻前往為您解決。

### 伴手禮 名產

**安曇野瑞士村** MAP1 C-8 J0263-72-7878  
水果及山葵等特產品豐富齊全。

**安曇野旅遊資訊所** MAP1 E-5 J0263-82-9363

**山葵** 日本第一山葵產地的真正山葵

**井比山葵店** MAP1 H-6 J0263-82-2365

**就一郎醬漬本舖** MAP2 D-4 J0263-72-5311

**小林山葵店** MAP1 F-5 J0263-82-2359

**大王山葵農場** MAP1 D-8 J0263-82-2118

**水果** 在寒暖溫差大的安曇野培育的甜甜蜜蜜。

**Vif穗高** MAP1 G-2 J0263-81-5656

**堀金物產中心** MAP1 A-4 J0263-73-7002

**日本酒・葡萄酒** 有多處日本酒釀造廠・葡萄酒莊，可品嚐到安曇野製造的美酒。

**EH酒造** MAP2 B-4 J0263-72-3011

**大雪溪** MAP2 G-3 J0261-62-3125

**安曇野葡萄酒莊** MAP2 B-3 J0263-77-7700

**瑞士村葡萄酒莊** MAP1 C-8 J0263-73-5532

**點心** 日本傳統唯美點心

**開運堂** MAP2 C-3 J0263-76-5060 日式糕點

**Maruyama** MAP1 H-7/G-6/F-3 J0263-82-2203 日式糕點

**Saika** MAP2 D-3 J0263-82-4498

**寒天PAPA** MAP2 B-3 J0263-76-5140

**手工藝品** 安曇野穗高溫泉鄉周邊居住了許多的手工藝品作家，也有許多可購買作家們作品的藝廊。詳細情形請洽旅遊資訊所。

### 關於安曇野

光與綠與水之鄉~安曇野~從北阿爾卑斯山麓延伸的一大片田園，NHK大戲「陽子」的舞台。安曇野位於長野縣中部，清澈的湧泉、清新的空氣、晴朗的藍空、藝術的空間，感受原風景的靜謐之美。

### 交通



### 推薦景點 & 登山口 on Map 2

**阿爾卑斯安曇野國營公園** (堀金・穗高) J0263-71-5511  
自穗高站50分鐘

**健行・散步**

**光城山・長峰山** MAP2 D-5  
自登山口約40分鐘可攻頂，適合一日健行，每到春天，登山道變身為櫻花迴廊。  
自JR穗高站搭乘計程車30分鐘

**登山口** \*夏天仍需要專業服裝、裝備。也別忘了提交登山証。

**燕岳 - 中房登山口** MAP2 D-1  
自JR穗高站搭乘定期公車(4月下旬~11月下旬)或搭乘計程車1小時

**蝶岳 - 三股登山口** MAP2 B-1  
自JR穗高站搭乘計程車 45分鐘

**常念岳 - 一之澤登山口** MAP2 B-1  
自JR穗高站搭乘計程車 45分鐘

### 美術館・畫廊 on Map 2

**知弘(ちひろ)美術館** MAP2 H-2 J0261-62-0772  
是為兒童畫家而建的美術館，在全世界並不多見。知弘的畫是以兒童和花卉為主體的。美術館周圍綠樹成蔭，環境優美。館內除展出幼兒畫家的作品之外，還有介紹世界幼兒圖畫的發展史。  
自JR穗高站1小時

**飯沼飛行員紀念館** MAP1 B-6 J0263-72-9045  
自JR穗高站20分鐘

**大熊美術館** (丹麥陶器繪畫) MAP2 G-1 J0263-83-6993  
自JR穗高站30分鐘

**留步畫廊** (日本人所畫的西洋畫) MAP2 G-1 J0263-83-6785  
自JR穗高站30分鐘

**貞享義民紀念館** (17世紀農民暴亂) MAP2 C-4 J0263-77-7550  
自JR穗高站50分鐘

### 自行車之旅

自穗高站前出發的安曇野周遊自行車半日遊。

**W-asobi** 穗高自行車之旅  
大人1人☑3.5小時/7,500日圓  
安曇野北部(松川)自行車之旅及登山之旅皆歡迎洽詢。  
從此處可預約 (英文)w-asobi.weebly.com

**Iwana Agile**  
4月~11月1日1組・5名以內(9:00~16:00)  
(僅適用已加入團費、贈送保險的遊客)  
1日遊 半日遊  
☑1人7000日圓 ☑1人4000日圓  
(每人自行車10000日圓 起) (每人自行車5000日圓 起)  
從此處可預約 nitanda@iwana-agile.com

請於App Store或Google Play Store 搜尋 Nagano Navi 讀取QR碼後下載。

**NAGANO NAVI**

Download on the App Store 或 GET IT ON Google Play

iPhone Android

使用免費Nagano Navi可以取得推薦行程、交通路線與時間、以及其他的旅行資訊。

此網頁所揭示的內容為2020年3月的訊息。

# 觀光景點 on Map 1

- 1 MAP1 D-8 大王山葵農場 J0263-82-2118 自標高站15分鐘
- 2 MAP1 E-7 等力家 內部未開放參觀 自標高站6分鐘
- 3 MAP1 E-5 穗高神社 J0263-82-2003 自標高站2分鐘
- 4 MAP1 E-6 東光寺 J0263-82-2056 自標高站6分鐘
- 5 MAP1 G-1 足浴溫泉 J0263-82-9363 自標高站20分鐘
- 6 MAP1 F-2 香草廣場 J0263-83-7782 自標高站40分鐘
- 7 MAP1 C-7 安曇野之里 J0263-72-8700 自標高站25分鐘
- 8 MAP1 C-7 山葵田湧水群公園 J0263-71-2000 自標高站30分鐘
- 9 MAP1 I-1 有明山神社 自標高站50分鐘
- 10 MAP1 E-2 北阿爾卑斯牧場直營店 自標高站45分鐘
- 14 MAP1 A-1 山口家 自標高站40分鐘

# 美術館・博物館 on Map 1

- 1 MAP1 G-5 礪山美術館 J0263-82-2094 自標高站3分鐘
- 2 MAP1 G-2 天登中心 J0263-83-3835 自標高站30分鐘
- 3 MAP1 I-7 高橋節郎紀念美術館 J0263-81-3030 自標高站20分鐘
- 4 MAP1 F-2 Art Hills 玻璃藝術館 J0263-83-5100 自標高站40分鐘
- 5 MAP1 G-2 溫森藝廊 J0263-84-4133 自標高站30分鐘
- 6 MAP1 I-2 森之屋繪本美術館 J0263-83-5670 自標高站40分鐘
- 7 MAP1 B-6 豐科近代美術館 J0263-73-5638 自標高站20分鐘
- 8 MAP1 A-6 豐科鄉土博物館 J0263-72-5672 自標高站20分鐘
- 9 MAP1 H-1 安曇野山岳美術館 J0263-83-4743 自標高站40分鐘
- 10 MAP1 C-7 田瀬行男紀念館 (山岳攝影家) J0263-72-9964 自標高站25分鐘

**MAP 1**

680公尺 國營阿爾卑斯安曇野公園  
600公尺 足浴溫泉  
7.5公里 知弘美術館  
546公尺 豐科近代美術館  
4.6公里 安曇野瑞士村  
530公尺 大王山葵農場  
520公尺 明科站

適合休憩  
景色優美  
路肩狹小  
景色優美  
純淨的水  
美麗田園風景  
絕佳拍照景橋

小心穿越馬路!  
絕佳拍照景點

推薦行程  
溫泉&美術館行程 (可選擇的路線)  
山葵農場行程 (可選擇的路線)

山葵自行車道  
觀光景點  
美術館/畫廊  
住宿  
餐廳  
體驗  
神社  
溫泉  
露營區  
主要郵局  
醫院  
公共廁所  
免費Wi-fi  
加油站  
7-11 (7-11另外也有其他便利商店)  
提款機(ATM) 可使用海外信用卡

# 餐飲店 on Map 1

- 1 MAP1 D-8 御法田 J0263-82-6820 蕎麥麵
- 2 MAP1 G-4 上條 J0263-82-4411 蕎麥麵
- 3 MAP1 F-6 勝味庵 J0263-82-2169 炸豬排
- 4 MAP1 A-6 大黑屋 J0263-72-2002 鱈魚飯
- 5 MAP1 D-3 ABE 餐廳 J0263-82-6047 西式料理
- 6 MAP1 C-7 TRATTORIA PICCOLANA J0263-71-2200 西式料理
- 7 MAP1 A-5 小柴屋 J0263-72-2201 中華料理
- 8 MAP1 F-6 安曇野 bazaar 若松屋 J090-9008-6986 咖啡 購物
- 9 MAP1 A-6 豐科 BANDOKO J0263-72-6767 蕎麥麵
- 10 MAP1 G-5 WATABE 亭 J0263-82-8410 日式料理
- 11 MAP1 F-2 稜線 J0263-83-5100 Art Hills玻璃藝術館 攝影區
- 12 MAP1 F-2 北阿爾卑斯牧場直營店 J0263-83-7571 霜淇淋

### 採集水果

- 1 MAP2 B-3 安曇野水果園 J090-4462-1740
- 2 MAP2 C-3 安曇野觀光果樹園 J090-2449-2841
- 3 MAP2 B-3 中村水果農場 J090-3585-1539 (僅限日本遊客)

安曇野從初夏到晚秋皆提供多種水果採手體驗。

### 玻璃製品製作體驗

MAP1 C-7 安曇野玻璃工房 崎鈴玉學舍 J0263-73-0668 安曇野玻璃工房 J0263-72-8030

安曇野之里內設有製作玻璃製品的設施，您可在此親自體驗玻璃藝術。

### 體驗

MAP1 E-7 KONEKONE屋 J0263-82-0431 (要預約)  
MAP1 G-2 Vif穗高 J0263-81-5656 (要預約)  
MAP1 B-1 安曇野公園 J0263-71-5511

在長野您可以自己親身體驗手打蕎麥麵的樂趣，是一個了解日本及長野文化的絕佳機會。

### 溪降運動、泛舟、透明遊船

MAP1 E-8 安曇野汽船 J0263-87-9828 [E-8] Wonder Egg (1-3小時行程) J0263-71-6073 [C-7] 白馬冒險俱樂部 J0261-72-5323

從3歲到120歲跨越體力・年紀都可以在安曇野擁抱戶外大自然享受泛舟樂趣。

### 住宿設施

H 飯店 R 日式旅館 C 出租別墅 P 西式民宿/民宿 B 商務飯店  
OK 英語對應 使用信用卡 Wi-fi 除標高站以外的住宿設施都可以使用

- 1 MAP1 C-1 Ambient 安曇野飯店 J0263-83-5550 ¥15,550 - 29,850
- 2 MAP1 C-1 穗高 VIEW 飯店 J0263-83-6200 ¥15,000 - 26,000
- 3 MAP1 A-1 HOLIDAY-YU 四季之鄉 J0263-73-8500 ¥11,000 - 22,000
- 4 MAP1 A-5 ROUTE-INN COURT J0263-73-0011 ¥6,600 - 7,850
- 5 MAP1 E-6 穗高 Town 飯店 J0263-82-8888 ¥5,800
- 6 MAP1 F-5 Park 飯店 J0263-82-3282 ¥5,990
- 7 MAP1 I-3 江戶川區立穗高莊 J0263-83-3041 ¥8,825 - 9,825
- 8 MAP1 I-2 山之 TAKO 平 J0263-83-2802 ¥11,000 - 13,000
- 9 MAP1 G-2 御宿 和野 J0263-81-5566 ¥17,850 - 24,150
- 10 MAP1 G-1 西屋別莊 J0263-81-5248 ¥17,850 - 26,250
- 11 MAP1 G-1 Maple Leaf J0263-83-3883 ¥8,400 - 9,200
- 12 MAP1 G-3 Harvest J0263-83-4317 ¥8,500 - 9,500
- 13 MAP1 I-1 藍屋頂民宿 J0263-83-3943 ¥8,750 - 9,550
- 14 MAP1 D-8 民宿蕎麥處 御法田 J0263-82-6820 ¥6,480 - 8,900
- 15 MAP2 B-3 安曇野地球宿 J080-5486-6111 ¥5,000
- 16 MAP1 C-7 安曇野度假村 J0263-72-8568
- 17 MAP1 I-2 剝京旅館 山彥 J0263-83-3885
- 18 MAP1 E-6 LALI-GURANS 民宿 J0263-83-2795
- 19 MAP1 I-2 森之家木屋別墅 J0263-83-5670