

简体

观光景点 / 体验 / 乡土料理 / 住宿 / 交通

2020

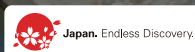
AZUMINO 安曇野 穂高 旅游指南



光、绿、水之乡——安曇野。从北阿尔卑斯山麓延伸的一大片田园，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艺术文化。

安曇野市观光协会

www.azumino-e-tabi.net/cn



地图2

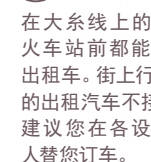


穂高站



安曇野穂高观光的据点。火车站每小时一班。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。街上行驶中的出租汽车不接客，建议您在各设施请人替您订车。

巴士



在安曇野可多利用“安曇野周游巴士”规划您的行程。从穂高站，到大王山葵农场、穂高温泉乡等地“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。除固定的巴士停车站外，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。



此外，在穂高火车站和中房温泉间运行的公共汽车，从4月下旬到11月下旬，早上到下午2点间每天有6班车行驶。日英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。

乡土料理



山葵

山葵味道强烈，拥有独特香味，其辣味成分有杀菌效果，是日本料理的重要调味料之一。在吃荞麦面、生鱼片和寿司时尤其常用。用山葵开发出的各种产品，如：山葵冰淇淋、山葵酱菜等，都可在大王山葵农场或土产纪念品店购买。山葵及山葵制品也可在穂高车站前的山葵店购买。

- 丸佐食品 ②0263-82-2151 [E-7]
- 小林山葵店 ②0263-82-2359 [F-5]

荞麦面

长野的气候非常适合种植荞麦。美味的信州荞麦广受好评。由荞麦做的荞麦面由于营养丰富，食用方便快捷，是日本民众非常喜欢的大众食品。荞麦面分冷食和热食两种。安曇野就有很多各有特色的荞麦面店。不妨品尝比较。



- 小林安曇野庵 ②0263-73-5199 [C-8]
- ASAKAWA ②0263-83-3637 [F-1]
- 上條 ②0263-82-4411 [G-4]
- 常念 ②0263-82-5069 [C-3]
- BANDOKO (丰科) ②0263-72-6767 [A-6]

葡萄酒

长野是一个非常适合种植葡萄的地区。安曇野地区由于日照时间长，早晚温差大，盛产粒大味美的葡萄。在瑞士村葡萄酒厂和安曇野葡萄酒厂都使用本地产的葡萄作为原料自己酿造，在酒庄不但可以参观还可以试饮。

- 瑞士村葡萄酒庄 ②0263-73-5532 [C-8]
- 安曇野葡萄酒庄 ②0263-77-7700 [地图2]



日本酒

日本独特制法制成，属于酿造酒。利用秋季收获的米，在冬季经发酵后酿造而成。日本料理中多见海鲜，非常适合搭配香醇爽口的日本酒。用长野清澈的水质孕育出的稻米所酿造出的美酒，不妨一尝。EH造酒可参观（需预约 10人以上），试饮。

- EH造酒厂 ②0263-72-3011 [地图2]

oyaki (菜包)



信州乡土料理之一。oyaki (菜包) 的发祥地为多雪的北信、安曇野地区。馅多使用当地产的时令蔬菜，如：野泽菜、茄子、萝卜、南瓜等。是只有在长野能吃到的食品。在当地的日本料理店或土特产商店都能购买。

- 安曇堂 ②0263-71-1400 [A-8]

其他饭店

- 胜味庵 (炸猪排) ②0263-82-2169 [F-6]
- YAMA (満) SHITA (寿司) ②0263-82-7315 [G-6]
- NOHOHON (咖啡) ②090-5829-1382 [E-5]
- SHALOM (有机餐厅) ②0263-83-6245 [E-1]
- Ble Noir (法式烘焙、法国料理) ②0263-31-6969 [G-1]





地图1

- 温泉&美术馆路线
(--- 可选择的路线)
- 山葵农场路线
(--- 可选择的路线)
- 自行车专用道
- 观光景点
7頁
- 美术馆・画廊
3頁
- 住宿
本頁
- 道祖神
- 旅游询问处
- 高速巴士站
- 神社
- 温泉
- 露营地
- 主要邮局
- 医院
- WC 公共厕所
- 加油站
- 7-Eleven(便利店)
※还有其他的便利店
- 在自动取款机(ATM)
上可使用国际信用卡

720米

〒

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

Wi-fi

可以使用信用卡

除穗高庄以外的住宿设施都可使用Wi-Fi

温泉

- 1

C-1

H OK 温泉

Ambient安曇野

0263-83-5550

¥15,550-9,850

2

C-1

H 温泉

穂高景观酒店
(Hotaka View Hotel)

0263-83-6200

¥15,000-26,000

3

A-1

H OK 温泉

HOLIDAY-YU 酒店

0263-73-8500

¥11,000-22,000

4

A-5

B 温泉

ROUTE-INN COURT

0263-73-0011

¥6,600-7,850

5

E-6

B 温泉

穂高 Town 酒店

0263-82-8888

¥5,800

6

F-5

B OK

Park 酒店

0263-82-3282

¥5,990

7

I-3

R OK 温泉

江户川区立穂高墅

0263-83-3041

¥8,825-9,825

8

I-2

R OK 温泉

山章鱼平

0263-83-2802

¥11,000-13,000

9

G-2

R OK 温泉

Oyado Nagomino

0263-81-5566

¥17,850-24,150

10

G-1

R OK 温泉

西屋别墅

0263-81-5248

¥17,850-26,250

11

G-1

P OK 温泉

Maple Leaf

0263-83-3883

¥8,400-9,200

12

G-3

P OK

Harvest

0263-83-4317

¥8,500-9,500

13

I-1

P 温泉

蓝色屋顶

0263-83-3943

¥8,750-9,550

14

D-8

P OK

民宿荞麦处 御法田

0263-82-6820

¥6,480-8,900

15

地图2

P OK

安曇野地球宿

080-5486-6111

¥¥,000

16

I-2

R 割烹旅馆

山彦

0263-83-3885

17

E-6

P PENSION LALI-GURANS

0263-83-2795

18

I-2

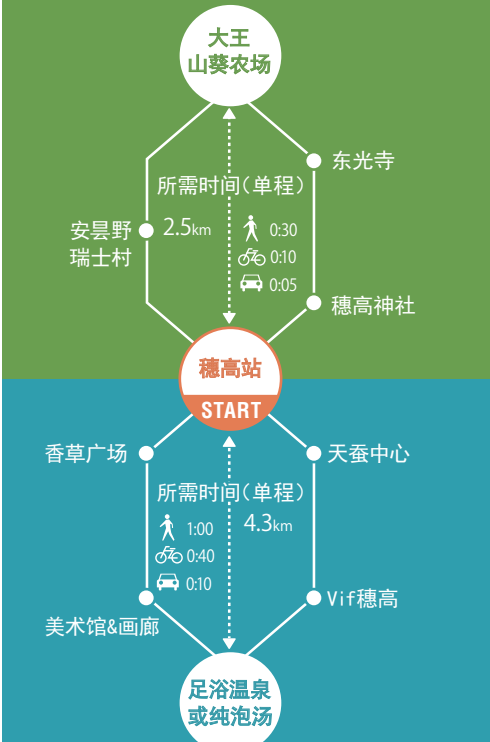
C 森之家

0263-83-5670



前往日本最大的山葵农场。不但可以租借自行车在田园小路畅游,还可以观赏到日本阿尔卑斯山脉和田园风光,是非常有人气的路线。

半日山葵农场路线



一日温泉&美术馆路线

拥有八张魔鬼脸谱纪念碑的足浴温泉(免费)是穗高温泉乡的象征。周边拥有沐浴设施、住宿设施、许多美术馆,还有可以体验制作玻璃工艺的设施,是一个休闲旅游胜地。



半日山葵农场园路线

1

D-8

大王山葵农场、水车小屋

0263-82-2118

8:45~17:30(4月1日~10月31日)、9:00~16:30(11月1日~3月31日)

日本最大规模的山葵园。山葵全年使用15度以下源自北阿尔卑斯山雪融水的涌泉。园内除了眺望山葵园感受清澈无比的涌泉外,还可以体验制作山葵酱菜,品尝山葵冰淇淋、山葵料理等。著名导演黑泽明更在水车小屋取景拍摄了电影《梦》。

2

E-6

东光寺

0263-82-2056

吉祥山东光寺是信州七福神之一。药师如来是市指定的有形文化财。山门前有超大的红色木屋,据说只需穿过它就可让您美梦成真。此景点是健行、租赁自行车的必游区域,安曇野周游巴士也在此设站,是人气景点之一。

神社位于穗高车站附近。有北阿尔卑斯山“总镇守”之称。穿过鸟居,境内美丽的神殿被巨树环绕,让人感到宁静庄严。这里供奉着古代与中国和韩国做交易的安曇野的祖神。一个靠海做贸易的民族,最后为什么在没有海的内陆定居,这是一个还未解开的谜。近年来有越来越多的信仰者前往参拜,祈求交通安全。

4

C-8

安曇野瑞士村

土特产、葡萄酒庄园、马场、饭店

综合性的商业设施,是选购信州纪念品的好地方。瑞士村葡萄酒庄园的葡萄酒使用长野产的葡萄酿造。在这里您可以参观葡萄酒装瓶等生产线,也可以免费试饮各种葡萄酒和果汁。在不远处可以体验骑马,或者给友善的马和山羊喂食。瑞士村内还设有荞麦面、拉面等餐饮设施。

全日温泉&美术馆路线

7

G-1

足浴温泉或纯泡汤

石楠花温泉

0263-88-4126

¥700

9:30~21:30

休息日:第一个星期三

安曇野穗高温泉乡的温泉引自温泉水量丰富的中房溪谷、燕岳山麓、有明温泉。属于无色透明的碱性温泉。在这里您可以享受免费的八面大王足浴。足浴的正中是八幅鬼脸石雕。足浴附近还有温泉沐浴设施、住宿设施、美术馆等。

8

G-2

天蚕中心

0263-83-7782

¥免费

9:00~17:00(11/1~3/31~15:00)

休息日:星期一(逢节假日营业,第二天休息)、12月28日-1月3日

用天然的蚕吐出的丝纺织成的丝绸为淡绿色,具有优雅的光泽。馆内展示着各种用天然丝绸制作的高级和服。如有时间请驻足参观丝绸的制作工艺。

9

F-2

香草广场

0263-83-7782

¥免费

9:30~17:00

星期三、第二和第四个星期二(逢节假日营业,第二天休息)、年末年初

香草专门店。食品、调味料、化妆品等生活用品;舒缓过敏、怀孕、流产等症状的香精油。贩卖国内外各种高品质的商品。可在店铺附设的露台观赏香草花园。

10

G-2

Vif 穂高

0263-81-5656

安曇野地产农产品「一番馆(8:30~17:00)」。

餐厅「味彩馆(11:00~16:00)」

品尝信州产的蔬菜等各式特色料理。此外,「交流体验馆(10:00~14:00)」提供制作荞麦面、御烧、豆腐等体验活动。安心、安全、价格合理的Vif穂高

美术馆&画廊 3页

安曇野有许多美术馆和画廊。建筑物本身就充满个性。您可以前往有兴趣的美术馆和画廊参观,以壮丽的阿尔卑斯山为背景,接受一番艺术洗礼。

景点选择

5

C-7

安曇野之乡

(TONBO玉乐舍、玻璃工房、田渊行男纪念馆等)

0263-72-4216

¥400

9:00~16:30

休息日:星期二、12月~3月

综合性设施。在TONBO玉乐舍,您可以体验制作玻璃球,选购纪念品。在玻璃工房可以体验吹玻璃的魅力。在田渊行男纪念馆,您可以欣赏日本自然昆虫生态研究家、著名山岳摄影家田渊行男的佳作。

6

G-5

安曇野山葵田湧水群公园

宁静的涌泉格外清澈。河床里冒出的气泡在河面上画出无数涟漪,各种植物就生长在这池塘中,它们的叶子在水流中轻轻摇曳。鱼儿们在附近游来游去,在清澈的水中时隐时现。池塘被各种漂亮的植物环抱,包括一些高大的垂柳。这宁静的氛围和潺潺的流水声会让您不禁感到身心愉快。园内随处都放置着长凳,是探访安曇野时停下脚步休憩、野餐的理想场所。

景点选择

11

A-1

大庄屋山の家

0263-72-4216

¥400

9:00~16:30

休息日:星期二、12月~3月

有300年历史的气派土墙烧的本栋造古民居,长野县文化财指定的日本庭园。松本藩主及登山家威斯顿曾在此留宿。屋内展示着第22代屋主--日本画家山口苍轮的作品。

12

B-1

国营阿尔卑斯安曇野公园

0263-71-5511

¥410

9:30~18:00(7月、8月)~17:00(5月、6月、9月、10月)~16:00(11月~2月)

休息日:星期一(节假日时第二天休息),12/31~1/1

田园景观的保存与复原,短时间内体验安曇野的自然、文化。手擀荞麦面、工艺制作、植物观察、季节性活动等丰富多样。北阿尔卑斯山清新的空气、广大的自然等待您的光临。

13

I-1

有明山神社

0263-83-3764

从停车场沿着小路穿过鸟居就到达了神社引人注目的正门,正门上雕刻着栩栩如生12生肖和14孝。正门的右边青龙吐水。抬头看天花板,是非常容易错过的另一艺术佳品。沿着小路走过两尊石狮就是神社的主殿。

体验

采摘水果

蓝莓、水蜜桃、葡萄、苹果等各种香甜可口的水果从初夏到晚秋,都可以参加采摘水果的体验。在果园现采现吃汁多味美的水果,非常有趣。

安曇野水果园

090-4161-9120[2页:地图2]

安曇野观光果树园

090-2449-2841[2页:地图2]

光城山(樱花)

不论年龄和体力,都可以享受的半天郊游路线。光城山的登山道约种植了1500棵吉野樱。春天,道路两旁樱花盛开,作为赏樱路线闻名遐迩。光城山位于安曇野和北阿尔卑斯山的对面,眺望日本阿尔卑斯连连条件绝佳。单程需要1个小时。推荐穿运动鞋或登山鞋。

登山口

[2页:地图2]

登山(常念、燕、枪岳)

安曇野是北阿尔卑斯山表銀座登山据点,可以攀登日本阿尔卑斯海拔2500米以上的燕岳、登山燕岳、常念岳、碟岳等高山后,可从陵线上观赏枪岳、奥穂高岳的美丽壮观的全景。为了您的安全,登山前要提交入山登记(登山届)

登山口

[2页:地图2]

泛舟

从3岁到120岁跨越体力、年纪谁都可以在安曇野拥抱户外大自然享受泛舟乐趣。在著名导演黑泽明先生执导的电影中出现的乡间小河,悠闲地滑过清澈的水中。

Wonder Egg

0263-71-6073[C-7]

安曇野汽船

0263-87-9828[E-8]

白马冒险俱乐部(犀川漂流)

0261-72-5323

玻璃细工、TONBO玻璃珠

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。

安曇野之乡

0263-82-0431[C-7]

体验手擀荞麦面

长野很适合栽培荞麦,也是以面条形式呈现的“荞麦切”的发祥地。在长野您可以自己亲身体验手打荞麦面的乐趣,搅拌荞麦粉、揉面团、切成面条状,接着品尝自己做的美味荞麦面。也是一个了解日本及长野文化的绝佳机会。

KONEKONE屋

0263-82-0431[E-7]

安曇野之乡

0263-82-0431[C-7]

※所揭示的内容为2020年3月的信息。

6

7

8