穗高站

安昙野穗高观光的据点。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

在大糸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

在安昙野可乡利用“安昙野周游巴士”规划您的行程。从穗高火车站，到大王山葵农场、穗高温泉乡等地“安昙野周游巴士”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上下车。巴士班次不多，请注意时间。

此外，在穗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5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。

推荐景点 & 登山口 on Map2

1 Map2 D-2
阿尔卑斯 安昙野国营公园 (堀金·穗高)

☎ 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。

2 Map2 D-1 — 自JR穗高站搭乘定期公车(4月下旬～11月下旬)or 搭乘出租车1小时
燕岳 ー 中房登山口

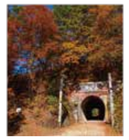
3 Map2 B-1 — 自JR穗高站搭乘出租车45分钟
蝶岳 ー 三股登山口

4 Map2 B-1 — 自JR穗高站搭乘出租车45分钟
常念岳 ー 一之泽登山口

郊游·散步

5 Map2 D-5
光城山·长峰山

自登山口约40分钟可攻顶，最适合一日游健行。每到春天，登山道变身为樱花回廊。
自JR穗高站骑自行车30分钟



6 Map2 F-5
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
自JR明科站徒步约15分钟

美术馆 · 博物馆 on Map 2

1 Map2 H-2
☎ 0261-62-0772
知弘美术馆
是为儿童书画家而建的美术馆，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

2 Map2 G-1 ☎ 0263-83-3701
有明美术馆
自JR穗高站骑自行车30分钟

3 Map2 G-1 ☎ 0263-83-6993
大熊美术馆 (丹麦陶瓷器绘皿)
自JR穗高站骑自行车30分钟

4 Map2 G-1 ☎ 0263-83-6785
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

5 Map2 C-4 ☎ 0263-77-7550
贞享义民纪念馆 (17世纪农民暴乱)
自JR穗高站骑自行车50分钟

餐厅 on Map 2

荞麦面

1 Map2 D-3 ☎ 0263-77-2401
美里

2 Map2 F-2 ☎ 0263-83-2058
富士尾山庄

日本料理

3 Map2 D-2 ☎ 0263-73-8500
HOLIDAY YU~ 四季餐厅

4 Map2 D-3 ☎ 0263-72-6952
Misato

西餐厅

5 Map2 D-1 ☎ 0263-83-6200
穗高View饭店 Chamonix餐厅

6 Map2 F-3 ☎ 0263-88-2757
L'Atelier des Sens

自行车之旅

自穗高站前出发的安昙野巡游，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
安昙野北部(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ー16:00)
*仅适用已加入伤害、赔偿保险的游客

1日游	半日游
¥ 1人7000日元	¥ 1人4000日元
租借自行车 ¥ 1000日元／辆	租借自行车 ¥ 500日元／辆

从此处可预约 nitanda@iwana-agile.com

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
- ✕ 骑车时使用手机、平板电脑等。
- 儿童请戴安全帽。可于自行车租车店借入。

重要的交通标识

- 禁止通行：无法通行
- 停车
- 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。

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
☎ 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保险(内含1件事故,对人5000万日元、对物500万日元)。

SHINANO庵 しなの庵
☎ 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舖。

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舖。

免费 Wi–Fi
可利用的设施

- MAP1 E-5 安昙野观光信息中心
- 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 等等力家住宅 停车场
- MAP1 G-2 石楠花温泉(Vif穗高)信息馆

纪念品
土特产

1 MAP2 E-4 ☎ 0263-72-7878
安昙野瑞士村
水果及山葵等特产品丰富齐全。

2 MAP2 G-2 ☎ 0263-83-3835
天蚕中心
带有颜色的美丽丝制品

山葵
日本第一山葵产地的地道山葵

3 MAP2 E-3 ☎ 0263-82-2365
井比山葵店

4 MAP2 D-4 ☎ 0263-72-5311
就一郎酱渍本舖

5 MAP1 D-8 ☎ 0263-82-2118
大王山葵农场

6 MAP2 D-4 ☎ 0263-82-2359
小林山葵

水果
在寒暖温差大的安昙野培育的甘甜水果。

7 MAP2 E-2 ☎ 0263-81-5656
Vif穗高

8 MAP2 C-3 ☎ 0263-73-7002
堀金物产中心

日本酒·葡萄酒
有多处日本酒酿造厂、葡萄酒庄，可品尝到安昙野制造的味道。

9 MAP2 B-4 ☎ 0263-72-3011
EH酒造酿酒厂

10 MAP2 G-3 ☎ 0261-62-3125
大雪溪

11 MAP2 B-3 ☎ 0263-77-7700
安昙野葡萄酒庄

1 MAP2 E-4 ☎ 0263-73-5532
瑞士村葡萄酒庄

点心
日本传统唯美点心

12 MAP2 C-3 ☎ 0263-76-5060
开运堂
日式糕点

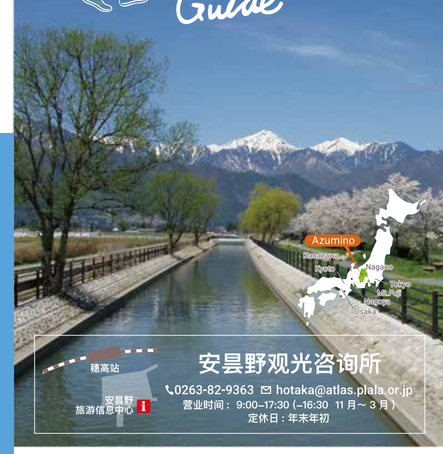
13 MAP1 H-7/G-6/F-3 ☎ 0263-82-2203
Maruyama
日式糕点

14 MAP2 D-3 ☎ 0263-82-4498
Saika

15 MAP2 B-3 ☎ 0263-76-5140
寒天PAPA

手工艺品
安昙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。

安昙野
自行车 & 散步地图
Guide



安昙野市观光协会
http://www.azumino-e-tabi.net/cn/ 安昙野之旅

关于安昙野

光、绿、水之乡ー安昙野。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。安昙野市位于日本长野县中部，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，可感受原风景的静怡之美。

交通所需时间

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

观光景点
on Map 1

1 MAP1 D-8 大王山葵农场
☽0263-82-2118
自丰科站10分钟

2 MAP1 E-7 等等力家
☽0263-82-2889
自丰科站6分钟

3 MAP1 E-5 穗高神社
☽0263-82-2003
自丰科站2分钟

4 MAP1 E-6 东光寺
☽0263-82-2056
自丰科站6分钟

5 MAP1 G-1 足浴温泉
☽0263-82-9363
自丰科站20分钟

6 MAP1 F-2 香草广场
☽0263-83-7782
自丰科站40分钟

7 MAP1 C-7 安昙野之里
☽0263-72-8700
自丰科站25分钟

8 MAP1 C-7 山葵田湧水群公园
☽0263-71-2000
自丰科站30分钟

9 MAP1 I-1 有明山神社
自丰科站45分钟

10 MAP1 E-2 北阿尔卑斯牧场直销店
自丰科站45分钟

14 MAP1 A-1 大庄屋山口家
重要文化财& 花园
自丰科站40分钟

美术馆 画廊
on Map 1

1 MAP1 G-5 碌山美术馆
☽0263-82-2094
自丰科站3分钟

2 MAP1 G-2 天蚕中心
☽0263-83-3835
自丰科站30分钟

3 MAP1 I-7 高桥节朗纪念美术馆
☽0263-81-3030
自丰科站20分钟

4 MAP1 F-2 Art Hills 玻璃艺术馆
☽0263-83-5100
自丰科站20分钟

5 MAP1 G-2 Jansem 美术馆
☽0263-83-6584
自丰科站20分钟

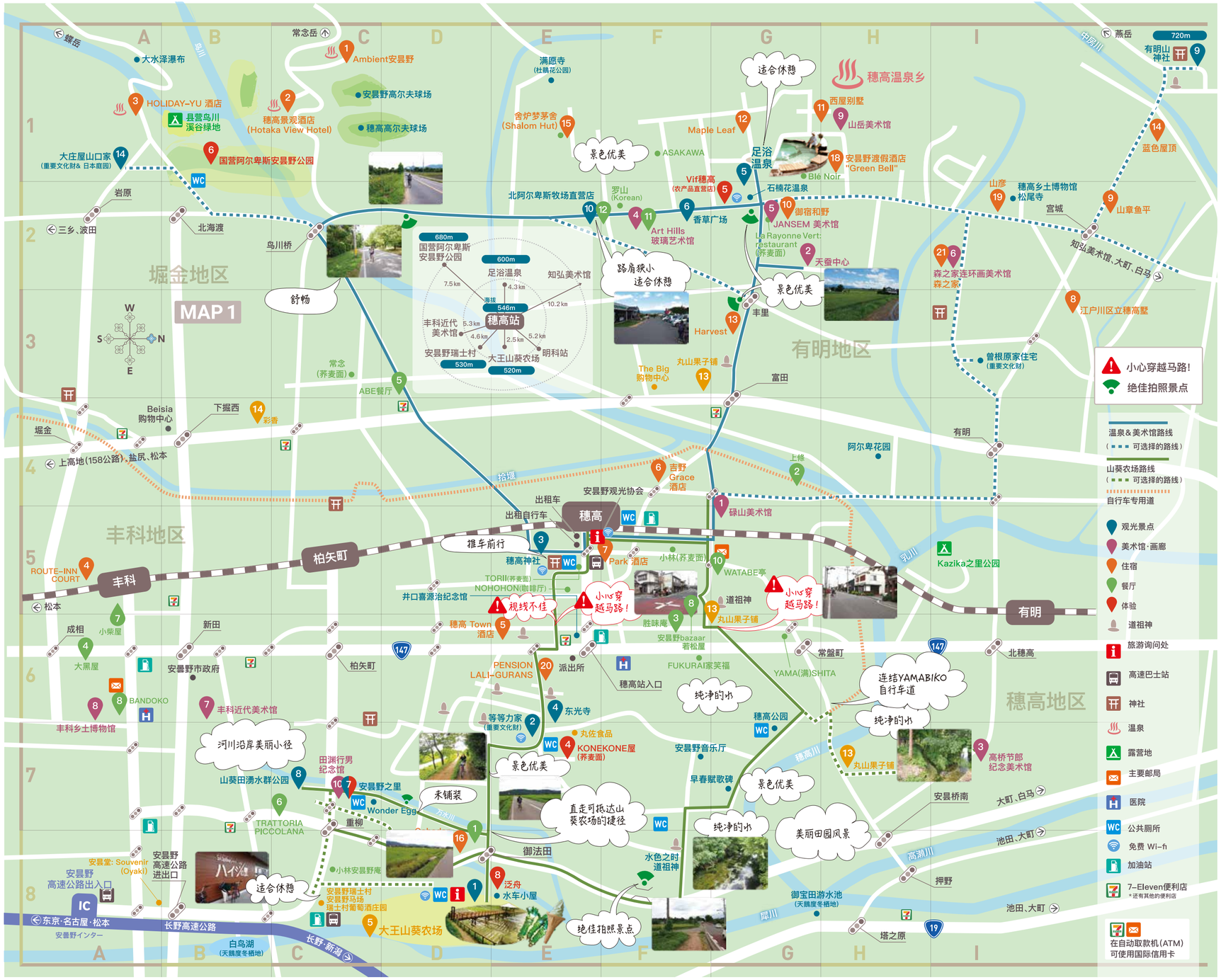
6 MAP1 I-2 森之家连环画美术馆
☽0263-83-5670
自丰科站40分钟

7 MAP1 B-6 丰科近代美术馆
☽0263-73-5638
自丰科站20分钟

8 MAP1 A-6 丰科乡土博物馆
☽0263-72-5672
自丰科站20分钟

9 MAP1 H-1 山岳美术馆
☽0263-83-4743
自丰科站40分钟

10 MAP1 C-7 田渊行男纪念馆
☽0263-72-9964
自丰科站25分钟



餐饮店
on Map 1

1 MAP1 D-8 御法田 荞麦面
☽0263-82-6820

2 MAP1 G-4 上條 荞麦面
☽0263-82-4411

3 MAP1 F-6 胜昧庵 炸猪排
☽0263-82-2169

4 MAP1 A-6 大黑屋 鳗鱼饭
☽0263-72-2002

5 MAP1 D-3 ABE餐厅 西式料理
☽0263-82-6047

6 MAP1 C-7 TRATTORIA PICCOLANA 西式料理
☽0263-71-2200

7 MAP1 A-5 小柴屋 中华料理
☽0263-72-2201

8 MAP1 F-6 安昙野bazaar 若松屋 咖啡店
☽090-9008-6986

9 MAP1 A-6 丰科BANDOKO 荞麦面
☽0263-72-6767

10 MAP1 G-5 WATABE亭 日本料理
☽0263-82-8410

11 MAP1 F-2 棱线 Art Hills 玻璃艺术馆 轻食区
☽0263-83-5100

12 MAP1 F-2 北阿尔卑斯牧场直销店 冰淇淋
☽0263-83-7571

体验

采摘水果

1 MAP2 B-3 安昙野水果园
☽090-4462-1740

2 MAP2 C-3 安昙野观光果树园
☽090-2449-2841

3 MAP2 B-3 中村水果农场
☽090-3585-1539

安昙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 蜻蛉玉学舍 安昙野玻璃工房
☽0263-73-0668

安昙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

4 MAP1 E-7 KONEKONE屋
☽0263-82-0431

5 MAP1 G-2 Vif穗高
☽0263-81-5656

6 MAP1 B-1 安昙野公园
☽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 安昙野汽船
(滑过安昙野水车的透明游船)
☽0263-87-9828[E-8]
Wonder Egg (1~3小时的行程)
☽0263-71-6073[C-7]
白马冒险俱乐部
☽0261-72-5323

拥抱大自然，享受泛舟乐趣。

住宿设施

H 酒店　R 旅馆　C 出租别墅
G 青年旅馆　B 商务酒店
OK 英语对应
使用信用卡
温泉
Wi–fi 除⑧穗高庄以外的住宿设施都可以使用

1 MAP1 C-1 H OK Ambient安昙野
☽0263-83-5550　¥15,550–29,850

2 MAP1 C-1 H 丰科景观酒店
☽0263-83-6200　¥15,000–26,000

3 MAP1 A-1 H OK HOLIDAY–YU 酒店
☽0263-73-8500　¥11,000–22,000

4 MAP1 A-5 B ROUTE–INN COURT
☽0263-73-0011　¥6,600–7,850

5 MAP1 E-6 B 穗高 Town 酒店
☽0263-82-8888　¥5,800

6 MAP1 F-4 B OK 吉野 Grace 酒店
☽0263-82-7050　¥5,800

7 MAP1 F-5 B OK Park 酒店
☽0263-82-3282　¥5,990

8 MAP1 I-3 R OK 江户川区立穗高墅
☽0263-83-3041　¥8,825–9,825

9 MAP1 I-2 R 山章鱼平
☽0263-83-2802　¥11,000–13,000

10 MAP1 G-2 R OK Oyado Nagomino
☽0263-81-5566　¥17,850–24,150

11 MAP1 G-1 R OK 西屋别墅
☽0263-81-5248　¥17,850–26,250

12 MAP1 G-1 C OK Maple Leaf
☽0263-83-3883　¥8,400–9,200

13 MAP1 G-3 C OK Harvest
☽0263-83-4317　¥8,500–9,500

14 MAP1 I-1 C 蓝色屋顶
☽0263-83-3943　¥8,750–9,550

15 MAP1 E-1 C OK 舍炉梦茅舍 (Shalom Hut)
☽0263-83-3838　¥4,900–9,500

16 MAP1 D-8 C OK 民宿荞麦处 御法田
☽0263-82-6820　¥6,480-8,900

17 MAP2 B-3 C OK 安昙野地球宿
☽080-5486-6111　¥5,000

H 安昙野渡假酒店 "Green Bell"　☽0263-83-6300
R 割烹旅馆　山彦　☽0263-83-3885
G PENSION LALI–GURANS　☽0263-83-2795
C 森之家　☽0263-83-5670