

冬 季



 HAKUBA VALLEY

白馬山麓區域

大町市觀光協會
白馬村觀光局
小谷村觀光聯盟



綠色季節

HAKUBA VALLEY

冬季

白馬山麓區域曾經是 1998 年長野冬季奧林匹克運動會的會場，每年都有來自世界各地的眾多遊客在這裡盡享冬季運動的樂趣。在海拔 3000 公尺左右的北阿爾卑斯山麓，擁有 9 座滑雪場的雪道綿延舒展，上面積著厚厚鬆軟雪白的細雪。這裡既有為初學者舒適地享受滑雪樂趣設置的滑雪場，又有能享受 8000 公尺長距離巡遊樂趣的雪道等，到訪的遊客均可在適合自己的滑雪場享受滑行的樂趣。來吧，歡迎您前來白馬山麓區域，飽享滑雪（玩雪）勝地的無窮樂趣！

爺之岳滑雪場



有7條雪道
最長滑行距離-1500公尺
有4條登山吊纜
雪道全長 4800公尺

☎ +81 261-22-0551
🌐 www.jigatake.com

1

鹿島槍滑雪場



有22條雪道
最長滑行距離-5000公尺
有8條登山吊纜
雪道全長 14200公尺

☎ +81 261-23-1231
🌐 www.kashimayari.net

2

策場滑雪公園



有7條雪道
最長滑行距離-1500公尺
有2條登山吊纜
無法使用
「白馬山麓區域套票」

☎ +81 261-23-1123
🌐 www.yanaba.co.jp

3

白馬Sanosaka滑雪場



有15條雪道
最長滑行距離-2100公尺
有5條登山吊纜
雪道全長 5140公尺

☎ +81 261-75-2452
🌐 www.sanosaka.com/

4

白馬五龍滑雪場



有15條雪道
最長滑行距離-5000公尺
有13條登山吊纜
(含一條空中纜車)
雪道全長 12620公尺

☎ +81 261-75-2101
🌐 www.hakubaescal.com www.oito.co.jp/iimori

5

HAKUBA47冬



☎ +81 261-75-3533
🌐 www.hakuba47.co.jp/



季運動公園

有8條雪道
最長滑行距離-6000公尺
有6條登山吊纜
(含一條空中纜車)
雪道全長 13570公尺

白馬八方尾根滑雪場



有13條雪道
最長滑行距離-8000公尺
有23條登山吊纜
(含一條空中纜車)
雪道全長 23000公尺

☎ +81 261-72-3066
🌐 www.happo-one.jp/

白馬岩岳雪原



有25條雪道
最長滑行距離-3300公尺
有13條登山吊纜
(含一條空中纜車)
雪道全長 17720公尺

☎ +81 261-72-2474
🌐 www.hakuba.jp/iwatake/

拇池高原滑雪場



有11條雪道
最長滑行距離-4900公尺
有21條登山吊纜
(含一條空中纜車)
雪道全長 20450公尺

☎ +81 261-83-2515
🌐 www.tsugaike.gr.jp/

白馬乘鞍溫泉滑雪場



有16條雪道
最長滑行距離-2500公尺
有9條登山吊纜
雪道全長 8800公尺

☎ +81 261-82-2811
🌐 www.hakubanorikura.jp/

白馬CORTINA滑雪場



有16條雪道
最長滑行距離-3500公尺
有7條登山吊纜
雪道全長 13335公尺

☎ +81 261-82-2236
🌐 hakubacortina.jp/ski/

滑雪場與出租設施

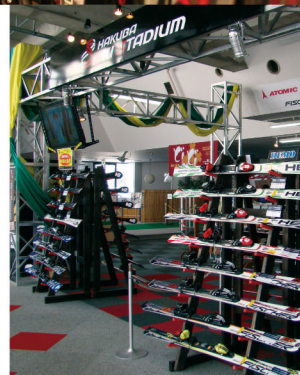
滑雪學校

所有度假勝地的滑雪場均配有滑雪學校，多數使用英語授課。由於初次滑雪而擔心、或在日本第一次享受雙板或單板滑雪樂趣的諸位，請您務必利用這裏的滑雪學校。



滑雪出租

滑雪旅行自帶用具非常麻煩。白馬山麓區域以合理的價格為您提供內容豐富、質量考究的最新型的出租滑雪用具。除在各滑雪場可以租賃外，部分住宿處亦能為您安排滑雪用具，您可不必為此擔心。



冬天的活動

白馬山麓不僅能享受雙板或單板滑雪，還能盡享各種冬天活動或娛樂活動之樂趣。有些家屬或遊客不會滑雪，可以享受踏雪行走、乘坐動力雪橇或雪地漂流的樂趣。



鄉土美食

白馬山麓區域夜晚的消遣和休閒處也很多。壽司店、麵館、酒吧和居酒屋娛樂行業使夜晚的街道熱鬧非凡，許多人都在享受白馬山麓區域的夜生活。在群星閃爍的夜空下，大家暢談一天的感受，該是多麼開心！



接駁車

“元氣號”、“粉雪號”

在白馬村有被稱為“元氣號”的夜間班車、在小谷村有被稱為“粉雪號”的夜間班車。僅限冬季夜晚環行。由於周遊白馬山麓區域夜間的推薦景點，所以利用者頗多。※有關本季節的運行路線、車費與時刻表，請確認各區域的網頁。



元氣號



粉雪號

日本文化體驗

在白馬山麓區域，可以體驗穿和服、和太鼓、製作壽司等各式各樣的日本文化。請務必到此感受日本文化體驗，為日本行增添美好的回憶。詳情請參閱：www.hakubavalley.jp



穿和服



和太鼓



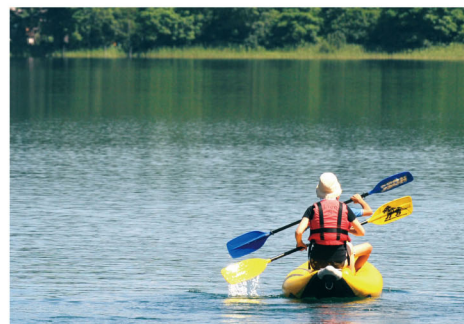
製作壽司

綠色季節

白馬山麓區域雖然以冬季運動著名，但在綠色季節卻又成為能觀賞到日本田園風光的山岳旅遊區，國內外有許多遊客來訪。春天，度過漫長冬季的山野花草和櫻花競相綻放。在海拔較高的滑雪場能滑到5月上旬，因此能同時享受滑雪和賞櫻的樂趣，在國內也是罕見的地區。夏日舉辦各種活動：有計劃、有組織地攀登海拔3000公尺左右的北阿爾卑斯連峰、巡迴山麓遊覽和野外活動。秋天，萬山紅遍，可欣賞到各種各樣的紅葉。



攀登海拔3000公尺左右群山綿亙的北阿爾卑斯連峰，是夏日白馬山麓區域的一大魅力。這個季節有世界各國的登山愛好者到訪。能盡享大自然的恩典：日本三大雪谷之一的白馬大雪谷；日本面積最大的高山植物花草地帶；位於海拔2100公尺高處、只有步行才能到達的“秘湯”溫泉等。此外，因為滑雪場有部分登山吊纜營業，所以初次體驗者也能安心地享受巡迴山麓遊覽或登山的樂趣。人人都以一睹盛開的高山植物和美景為快，請您也帶著這個期待光臨白馬山麓區域吧！



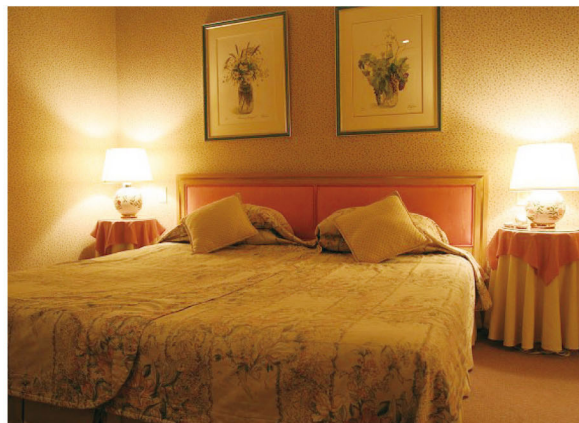
戶外活動

夏日的白馬山麓區域充滿無窮的魅力，有熱氣球、漂流、滑翔傘、划艇、划船競賽、垂釣、山地（自行）車和冒險等各種娛樂活動。在雄偉的群山懷抱裡、大自然的美景中，享受各種娛樂活動的同時，還有持各種資格的专业嚮導陪同，所以初次體驗者也能放心遊玩。呼吸著涼爽清新的空氣，盡情地舒展筋骨，該是多麼愜意的事啊！

滑翔傘	溪降	熱氣球
泛舟		野外體育活動
		划艇
山地（自行）車和冒險	垂釣	夏季水上跳台滑雪

各種住宿設施

從旅遊勝地賓館到使用榻榻米的日式房間，白馬山麓區域有大大小小各種各樣的住宿設施，客人可選擇適合自己需求的住宿設施。



簡易旅館

都是小型設施，但是旅館各有不同情趣，滑雪專用的簡易旅館和山岳專用的簡易旅館等都能使您享受多樣化的樂趣。

山莊與出租別墅

向您推薦適合全家大小出租的別墅等設施。在這裡可不受干擾及盡情享受、渡過最輕鬆自在的假期。

旅遊勝地賓館

有設備完善的、能飽享旅遊勝地樂趣的一至五星級飯店。

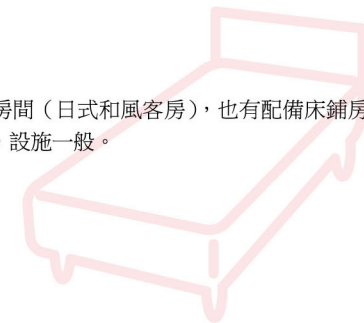


民間旅館（民宿）

是日本自古以來榻榻米文化的留存，費用比較合理，還能與旅館主人接觸、暢談，享受日本獨特的文化。

旅館

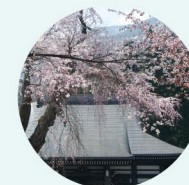
多是日式的榻榻米房間（日式和風客房），也有配備床鋪房間的設施，價格合理，設施一般。



活動

鹽之道祭(節)

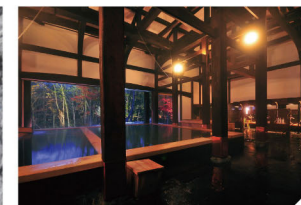
幾百年前，歷史街道“鹽之道”擔負著從日本海運送食鹽和海產品等重任，“鹽之道”兩旁排列著的石佛，令人感到歷史的久遠。舉辦活動時，當地人用傳統食品款待遊客，還有穿昔日服裝的化裝遊行等，是能體驗、感受日本歷史的節日。舉辦時間：5月上旬





在以溫泉寶庫著稱的長野縣，白馬山麓區域也是屈指可數的溫泉鄉，享譽日本。能使皮膚變得光滑細膩的強鹼性的“美人湯”溫泉水和對特異反應（過敏症）有效的褐色溫泉水等都在靜候您來享用，還有雄偉壯麗的北阿爾卑斯景觀和積雪美景也能緩解一天的疲勞。

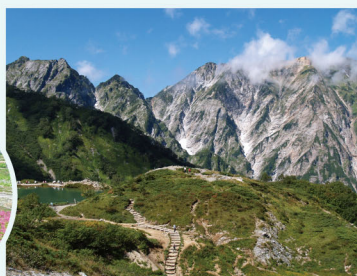
溫泉



白馬阿爾卑斯花三昧(Zanmai)

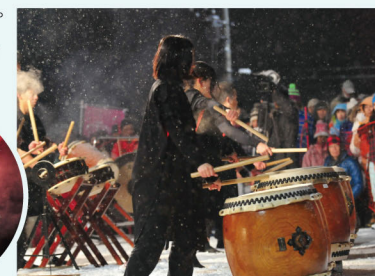
白馬山麓區域夏季的主要活動就是“白馬阿爾卑斯花三昧”，有別具風韻的高山植物、積雪融化的沼澤地裡默默綻放的山野花草和令人親近的樸素的草花。請您在白馬山麓區域內的野花景點，和美麗的山野花草一起感受北阿爾卑斯涼爽的微風，觀賞白馬山麓區域獨有的美麗草花的“競美演出”。

舉辦期：7月1日～8月31日



琳琅滿目的冬季活動

白馬山麓區域的滑雪場於冬季時會舉辦各式各樣的活動。諸如和太鼓、設宴款待、火把滑雪、煙火等活動，等著各位前來體驗。請在當地確認活動資訊，玩遍各大滑雪場。



周邊旅遊

白馬山麓區域附近有雪猴、國寶善光寺、日本海的新鮮海產等魅力十足的觀光景點及項目。也有當日在白馬山麓區域來回的一日遊行程，方便您住在白馬山麓區域即可充分體驗日本的魅力。



立山黑部阿爾卑斯山脈路線

黑部水庫建於標高 1,500 公尺處，這座日本最高的拱形水庫高達 186 公尺，其震撼性吸引了無數的觀光客。此外，在蓄滿豐富水源的翠綠黑部湖，更可搭乘日本海拔最高的遊覽船，一面近距離觀賞北阿爾卑斯山，一面盡情享受黑部地區的自然風光。



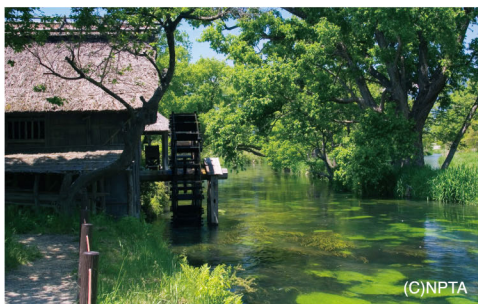
松本城

松本城建於 16 世紀末期，是日本現存的國寶天守閣城堡中最古老的一座城堡。遠處的日本阿爾卑斯山脈與黑色的天守閣交相輝映，而且這裡還是櫻花的名勝，是深受國內外遊客青睞的旅遊勝地。



善光寺

位於長野市內的國寶善光寺，具有 1400 年的悠久歷史，每年約有 600 萬的遊客來訪。正殿建於 1707 年，以東日本的最大規模而盛名，是一座佛教建築的經典之作。



山葵農場

以相當於 11 個東京巨蛋的面積為傲，其遼闊的風景壯麗，觀者無不為之震撼。在樹木開始冒出新綠嫩芽的 5 月時分，以及楓紅的 10 月之際，四周盡是絢爛美景，是此地的一大看點。



白馬滑雪跳台競技場

白馬滑雪跳台競技場曾經是 1998 年長野冬季奧運會的滑雪跳台競技場。選手可以利用登山吊纜直接前往滑雪的起點，在這裡鳥瞰白馬街區，一切可盡收眼底。



奈良井宿、妻籠宿

中山道是江戶時代聯繫江戶與京都的重要街道，沿途曾驛站林立。本觀光景點至今仍保有濃濃的日本風情。



糸魚川（日本海）

毗鄰白馬山麓區域的糸魚川，位於新潟縣的最西端，面向日本海。在這裡能品嚐到日本海的當季海鮮，是相當推薦的觀光景點。



小布施、須坂

小布施自古以來以栗子之鄉而馳名，也是世界聞名的浮世繪大師葛飾北齋安度晚年之地。在比鄰的須坂，白壁之藏（倉庫）鱗次櫛比，街巷中瀰漫著日本傳統文化的古樸氣息。



地獄谷野猿公苑(公園)

這裡有世界上唯一的一座野猴專用溫泉，在冬季銀裝素裹的世界裡，可親眼觀賞到悠閒自在地泡著溫泉的日本野生猴，別有一番情趣。俏皮可愛的日本野生猴深受來自世界各地的遊客的喜愛，以“雪猴”之稱而聞名遐邇。



阿爾卑斯安曇野國營公園

為日本國營公園之一，經常舉辦適合全家同樂的活動，推薦您帶著家人一同造訪。

一日遊

亦有許多從白馬山麓區域出發，前往各大觀光景點的一日遊行程。詳情請向主辦旅行社洽詢。

Ski Japan Holidays

www.japanspecialists.com

☎ 電話 +81 261-72-6663

白馬山麓之旅

www.hakuba1.com/english/

☎ 電話 +81 261-72-6900

交通

白馬山麓區域

新潟出發
 汽車 3小時
 火車 4小時30分鐘

富山出發
 汽車 2小時10分鐘
 火車 2小時30分鐘

金澤出發
 汽車 2小時40分鐘
 火車 3小時10分鐘

大阪出發
 汽車 6小時
 火車 4小時40分鐘

名古屋出發
 汽車 4小時
 火車 3小時30分鐘

白馬山麓區域

- 白馬CORTINA滑雪場
- 白馬乘鞍溫泉滑雪場
- 榎池高原滑雪場
- 白馬岩岳雪原
- 白馬八方尾根滑雪場
- HAKUBA47冬季運動公園
- 白馬五龍滑雪場
- 白馬Sanosaka滑雪場
- 鹿島槍滑雪場
- 龍之岳滑雪場
- 南小谷
- 千國
- 白馬大池
- JR大糸線
- 信濃森上
- 白馬
- 飯森
- 南神城
- 奧林匹克道路
- 築場滑雪公園
- 築場滑雪場前
- JR大糸線
- 海之口
- 信濃木崎
- 北大町

東京出發
 汽車 4小時
 火車 2小時40分鐘
 巴士 4小時30分鐘

高速公路
 特急
 新幹線




大町市 大町市觀光協會
 電話 +81 261-22-0190
白馬村 白馬村觀光局
 電話 +81 261-72-7100
小谷村 小谷村觀光聯盟
 電話 +81 261-82-2233

www.hakubavalley.jp

