关于乘车

东京	练马IC	藤冈JCT	坂城IC	R18	千曲市	[2小时30分钟]
	高井户IC	冈谷JCT	姨舍智能IC※		更埴JCT	[3小时]
新泻	新泻西IC	长冈JCT	上越JCT	更埴JCT	更埴IC	[3小时]
名古屋	小牧JCT	冈谷JCT	姨舍智能IC※		更埴IC	[3小时]
大阪	吹田IC	小牧JCT	冈谷JCT	姨舍智能IC※	更埴IC	[5小时40分钟]

※ETC专用(只有松本方面可进出)

关于乘电车

- **东京**：东京站 —JR长野新干线— 上田站 —信浓铁道— 户仓站 — 千曲站 — 屋代站 — 屋代高校前站
- **北陆、新泻**：金泽站/富山站 —JR北陆本线— 直江津站 —JR信越本线— 长野站 —信浓铁道— 屋代高校前站 — 屋代站 — 千曲站 — 户仓站
- **名古屋／大阪／京都**：新大阪站/京都站 —JR东海道新干线— 名古屋站 —JR中央西线— 松本线 —JR篠井线— 篠井站 —信浓铁道— 屋代高校前站 — 屋代站 — 千曲站 — 户仓站；姨舍站 —出租车［15分钟］— 户仓上山田温泉

千曲市观光协会

〒389-0821　长野县千曲市上山田温泉 2-12-10　TEL.026-275-1326　FAX.026-275-3678
http://chikuma-kanko.com/

千曲市经济部观光课

长野县千曲市上山田温泉 4-15-1　TEL.026-275-1753　FAX.026-261-4607
千曲市旅游信息主页　http://chikuma-city.jp/
千曲市主页　http://www.city.chikuma.nagano.jp/

巴士

东京（新宿、池袋）、名古屋、京都、大阪、新泻的主要城市均有连接千曲市的便利的高速客车。详情请咨询千曲市观光协会。
（☎026-275-1326）

观光旅馆问讯处　Tel.026-276-2241

千曲

ちくま

千曲观光介绍

在千曲市可以感受日本的四季风光。在这里漫步，您可以欣赏到被称为日本“故乡”恬静惬意的景致。

长野县

欢迎您到长野来!

所看！所为！所行！

信州长野县是一处四面群山环抱的自然风光美丽多姿的山国。千曲市自古就作为信州的重要城镇而繁荣，这里受到千曲川的润泽，繁华的街市依然保留着日本美丽浓郁的独特景致。

到小布施
车/约50分 电车/约60分

到长野
车/约30分 电车/约30分

到上田
车/约20分 电车/约15分

到松本
车/约40分 电车/约90分

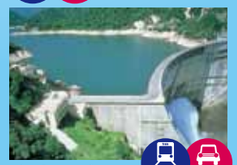
到轻井泽
车/约60分 电车/约60分

长野县的观光

电车 车

上高地 120分 100分

日本首个山岳观光地，自然风光令人心旷神怡。



立山/黑部阿尔卑斯线路 180分 70分

这里有令人自豪的日本最高的水库，海拔为1500m，游客很多。

白马 120分 60分

日本屈指可数的滑雪观光地。可以在银光闪闪的雪山享受滑雪的乐趣。

松本城 90分 40分

松本城被誉为日本的国宝，耸立的天守阁蔚为壮观。

轻井泽 60分 60分

日本屈指可数的高原避暑胜地，这里的购物环境及美术馆深受欢迎。

善光寺 40分 40分

自古以来，无论男女老幼，这里始终是一处承载深厚信仰的大型寺院。

地狱谷温泉 90分 60分

一处有名的观光景点。进入温泉可一览日本猴的可爱。

户隐 90分 70分

神秘的神社掩映在粗壮杉树林之中。日本神灵的栖息之所。

小布施 60分 50分

世界最著名的日本画家“葛饰北斋”曾在这里留下过挥洒感情的作品，也是有名的栗之乡。

千曲市地图

观光景点介绍

日本最长的河流“千曲川”流经此地，广阔的田园风光形成了具有日本特色的自然景致，令人身心愉悦。具有 100 多年历史的温泉，亲和而温馨。粉红的杏花以及被称为“海参墙”至今依然残留日本驿站街道风貌的古老建筑，均令人身心愉悦，来此一游，亲身体验各种魅力情趣吧。

语り部タクシー

观光导游出租车

如果您会说日语，请试坐这种出租车。

出租车司机提供千曲市观光导游和摄影等服务。2小时包租费用为每台13，000日元（门票、参观费、停车费另付）

观光申请/咨询请与千曲市观光协会联系 Tel:026-275-1326

HYPERLINK http: //chikuma-kanko.com

历史

据推论，这里在日本古坟时代，曾经是信浓国的古名“信浓国”设立地方官的地方，在此后的江户时代和明治时代，以街道汇聚地的稻荷山宿为中心，形成了一个交通枢纽，并逐渐繁荣。

电车

贯穿千曲市内正中的信浓铁路，每小时大约有 2～3 列电车通行。从东京车站搭乘长野新干线，从上田车站或长野车站搭乘信浓铁路，均可到达千曲市。

公共汽车

有贯穿千曲市内的循环公交线路。车费、运行日期、路线图请参阅观光手册。另外，也可咨询千曲市观光协会
(电话：026-275-1326)

出租车

在千曲市的任何地方都可搭乘出租车。请与电车并用。
起步价 1500m 以内 /640 日元～ 710 日元
里程价 大约每 300m 加收 100 日元

租借自行车

在户仓上山田温泉的温泉街，有 5 处自行车租赁站。
(租赁站位置请参见第 11 页)

P 停车场／駐車場
Ⓜ 洗手间／トイレ
♿ 残疾人专用洗手间／障害者用トイレ
学校／学校
〒 邮电局／郵便局
Ⓑ 银行／銀行
警察局・派出所／警察・交番
医院／病院
寺院／寺
神社／神社
温泉／温泉
赏花胜地／花の名所
赏红叶的著名景点／紅葉の名所
参观景点／ビューポイント

姨捨 おばすて OBASUTE

领略令人心平气和的美丽风光。

姨捨的梯田以其梦幻般的景致令人久久陶醉。日本平安时代编写的古今和歌集中，记载着以姨捨景致和明月为主题的和歌，这说明这里的风景自古就为人们所喜爱。这里的梯田凭借其优美的造型，被选入日本重要文化景致名录。随着季节和时间而不断变换的梯田美景，会给您带来一份质朴的感受。

日本的原风景

姨捨是受到日本俳句大师“松尾芭蕉”、“小林一茶”等诸多文人墨客盛赞的风景美地。在这里，可以漫步欣赏日本特有的风光美景，还可以远眺日本最长的千曲川河和善光寺平地的雄伟景致。

梯田［棚田］

姨捨是日本屈指可数的梯田观光景点，已入选日本重要文化景致名录和日本100梯田名录。至今依然有1800余处小型梯田绵延连接，形成一幅充满乡愁的风景画。在清新的空气中，庄严的月色营造出一派绝无仅有的风情，跳过这姨捨梯田的美景，善光寺平地的夜景也值得一看。（姨捨夜景观光：参见第17页）作为一处怀旧风格的建筑，内设休息场所的姨捨车站和姨捨智能IC，都是无论白天晚上值得一看的绝佳景点。

姨捨山传说

很久以前，有一位特别厌恶老人的领主，他发出“超过60岁的老人都要扔到山里去”的告示。因为这个告示，有一位年轻人打算把自己60岁的伯母扔到姨捨山里，但又反悔只好把她藏起来。领主受到邻国一道难题的困扰，无奈只好询问当地人一“谁如果能用土灰制造绳子就会受到嘉奖”，年轻人与老太婆商量后，被告知“把盐掺和土里，做成绳子并用火烘烤”，这个主意顺利地解决了难题，领主对此很佩服，年轻人趁此请求领主“免除扔掉老人的命令”。据说当地从此明白了经验的宝贵，并开始尊敬老人了。

长乐寺［長楽寺］

美丽的红叶和寺院建筑交相辉映。区域内有许多碑刻，中秋明月高挂之时，这里会举行姨捨赏月庆典和每年一届的日本俳句大会。

更科的古代村落体验公园［さらしなの里古代体験パーク］

一处再现日本绳文时代的村庄村落公园。在包括历史资料馆的历史公园里，不仅可以看到绳文时代的各类展品，而且还可以进行石器制作等各类体验。（更科的村落绳文节：参见第13页）

“块田月”映照在梯田上的明月

尽管自日本平安时代起，姨捨就作为赏月名胜而闻名遐迩，但映射在一片片梯田上的月影，更受到人们的青睐。在呈斜面排列的形状不一的一块块田地上，月影逐一浮现于其上，这被称为“块田月”，已被指定为国家级名胜。这一充满情趣难得一见的景致，只能在春季灌水插秧之前看到。

杏子之乡

あんずの さと

ANZUnoSATO

一眼十万枝。感受淡红色浸染的山乡景致。

春天来临之际，比樱花提早开花的杏花，被誉为“一眼十万枝”，千曲市由此成为杏子之乡。作为日本首屈一指的著名杏子之乡，一望无际的杏花如同铺设的淡红色地毯，绵延不绝。除了杏花，樱花、德国鸢尾花、荷花等四季应时花卉，也为千曲增添了许多魅力。

日本最著名的杏子之乡

杏树枝头密密开放的杏花，形成一片淡红色的绝景。梦幻般地漫步在这散发丝丝甜意的杏花之中，可以切身感受到春的来临，一边爱恋着可爱的杏花，一边徜徉其中，身心都会变得可爱。

杏子之乡的速写公园 [あんずの里スケッチパーク]

公园里移植了宝贵的古杏树，并对古旧建筑进行了修复整理。再现了古时的故里风貌。在杏花绚丽开放之后，樱花也会竞相怒放，这里俨然成了春之花的宝库。

杏子之乡版画馆 [杏の里版画館]

自日本江户时代，一直使用的美术馆。展示了“栋方志功”这位在20世纪美术史，具有代表性的艺术巨匠的作品和信州的民间工艺品等各种艺术品。

森将军塚古坟 [森将軍塚古墳]

这里建有日本4世纪统治科野国的豪族古墓。里面有日本最大的全长约100m的竖坑式石室，已成为日本国家指定的历史遗迹。
此外，古坟区域内还建有“森将军古坟馆”，展示了与古坟竖坑式石室相同大小的模型及其随葬品、陶俑等实物和模型。

科野的村庄 [科野のムラ]

这里复原了科野国当时生活的村舍，展示了发掘出土的宅舍、仓房以及村庄举行仪式的场所等，是一处了解古坟时代生活图景的公园。

长野县立历史博物馆 [長野県立歴史博物館]

参观、接触、感受长野县历史的博物馆。忠实地再现了各个时代的建筑。

杏子之乡的历史

日本元禄时代，伊予宇和岛藩主的女儿丰姬，在嫁给松代藩主真田侯时，为了不忘家乡而带来杏树苗，这成为杏子之乡的发端。在经过漫长岁月的今天，丰姬思念故乡的心情已经化作一片淡红色的美丽风景，染红了群山。

INARIYAMA

稲荷山

いなりやま

曾经在日本江户时代繁荣一时的古道边的驿站街道。再现浓郁历史风貌的小街。

稻荷山位于北国西主干道旁的最大驿站街，后来兴盛为一个商贸小镇。作为昔日遗迹，日本风格大墙面的临街房舍鳞次栉比，可以观赏到当时建造的黑色大屋顶和海参状的墙壁。房屋样式千姿百态，在这里，墙壁和建筑等的建筑方法各式各样，可以感受到日本古代的技艺、传统和历史。

漫步于土墙仓房排列的驿站街区，浏览历史遗迹

稻荷山位于与善光寺相连的北国西主干道的道旁，也是与北国西主干道分离的重要岔口，曾经是日本江户时代一个繁荣的商贸小镇。依稀可见的昔日风貌，诉说着当时繁荣的盛况。街道上白墙垒成的仓房鳞次栉比，成为历史与传统的积淀。当时的工瓦匠竞相展示自己的技艺，每个建筑物都留下令人难忘的艺术风格，仿佛能够感受到当时街道的生命气息。

(有关北国西主干道的详情，请参阅P18)

稻荷山旅馆 展览馆［稻荷山宿 蔵し館］

这是一所由白土墙加固的典型的土墙仓房风格的建筑物。土墙仓房中展示了许多反映稻荷山商贸、及生活状况的民俗资料。资料馆内保存并展示的四神(青龙、白虎、朱雀、玄武)，是日本庆应元年制作的长野县唯此拥有的珍宝。

浏览高墙垒成的土墙仓房建筑

拥有优异防火耐火性能的土墙仓房，有的是在整个土墙上封上石膏，有的则贴在木板上。也有采用铺装平瓦或海参墙（将石膏像鱼酱板一样堆起，并加固的墙体造型）等的造型。

治田公园［治田公園］

春天，垂枝樱和染井吉野樱竞相开放，形成一处有名的赏樱景点。两处水池的近旁建有神社。

长云寺［長雲寺］

镰仓时代起的古刹，其供奉的爱染明王坐像等属于日本国家指定的重要文化财产。

龙洞院［龍洞院］

是一所观赏红叶的著名寺院。美丽的日式庭园很有韵味。作为曹栋宗的古刹，设有茶席等设施。

とぐらかみやまだおんせん

户仓上山田温泉

温泉历史已愈百年之久，具有润泽肌肤的功效。

户仓上山田温泉作为温泉胜地，其历史之悠久在长野县屈指可数。因其源泉多，水质好而被誉为“美肤之泉”，自古就受到众人的追捧。在这里，春天可以品尝“TSUKEBA 料理”、夏天可以观赏烟火和夏祭庆典、秋天可以采摘水果、冬天可以赏雪洗浴，不同季节可以享受不同的乐趣。

TOGURA KAMIYAMADA HOT SPRINGS

散步在充满怀旧气息的温泉街

户仓上山田温泉位于悠久的千曲川沿岸，周围有姨捨山等群山环抱，是一处地理位置相当难得的温泉胜地。自古以来，就作为参拜善光寺的开斋名泉而兴盛不衰。这里总计有 54 处源泉和丰沛的水量，以拥有日本排名第一的涌水量而自豪。户仓上山田温泉为单纯的硫磺泉，水质无色透明，飘散着淡淡的硫磺味。因其对皮肤的刺激性小，而且会使肌肤湿滑滋润而深受欢迎。此外，温泉名胜地还流传着许多传说，诸如“为了找到结过娃娃亲的对方，可以收集 100 个红色的石子”的“小石子的温泉传说”等。（小石子的温泉传说：参照 16 页）

温泉街 [温泉街]

温泉街上，呱嗒呱嗒的木屐声敲打着街面，残留的令人怀恋的日本文化，笼罩在原始色彩的怀旧辉影之中。这里因为有众多的饮食店、剧场和资料馆而显得很热闹，您可以在此打靶消遣，也可以呱嗒呱嗒地踏着木屐信步闲游。因为水量丰富，所以可以漫无目的地，顺便到足浴温泉享受惬意。可以自由自在地穿着浴衣和木屐，散步体验只有温泉街才有的感受。

艺妓 [芸妓]

通过舞蹈、日本三弦、歌曲为现场助兴的艺妓们的表演，非常受欢迎，可以体验到日本温泉特有的情趣。这里可以欣赏到艺妓体贴入微的表演，也可以带艺妓去温泉街漫步观光，进行试穿和服的体验（可租赁和服）。充分体验古老的日本文化。（艺妓表演和试穿和服体验请参见第17页）

荒砥城 [荒砥城]

根据史实再现日本战国时代的山城—荒砥城的公园。游客从扁柏下或城墙上可以眺望户仓上山田温泉的街道和千曲川，以及高高耸立的北阿尔卑斯山脉的壮美景色。

信步前往的温泉设施

穿着日式风格的浴衣和木屐，流连于随处可去的7处温泉，徜徉漫步于充满怀旧气息的温泉街道。

华钱温泉 瑞祥

[湯の華銭湯 瑞祥]

Open 9:00-25:00
（周六周日及节假日6点～）
Closed 第3个星期二
650日元
☎026-275-4321

万叶超声波温泉

[万葉超音波温泉]

Open 4:00-23:00
Closed 第2和第4个星期一
★提供免费足浴温泉
300日元
☎026-275-2228

公众浴场 户仓国民温泉

[公衆浴場戸倉国民温泉]

Open 8:30-22:00
Closed 每月的第一天
300日元
☎026-275-0457

各年龄段健康交流广场 TUSRU温泉

[多世代健康交流プラザつるの湯]

Open 9:00-22:00
Closed 第1・3水曜
250yen
☎026-261-0770

龟乃汤

[かめ乃湯]

Open 10:00-23:00
Closed 每月16日、每月最后一天
350日元
☎026-276-4664

公众浴场 户仓观世温泉

[公衆浴場戸倉観世温泉]

Open 5:00-22:00
Closed 第1和第3个星期一
300日元
☎026-275-0350

户仓马里兰天鹅园

[戸倉メリーランド白鳥園]

Open 9:30-20:00
Closed 第2和第4个星期二、年末
500日元
☎026-275-0400

地图

户仓上山田温泉区域

温泉街按照不同目的备有各种地图。请酌情使用。千曲市观光协会备有全套地图。

美食指南

向您推荐户仓上山田温泉区域内的就餐场所。

徒步旅行地图

向打算徒步参观千曲市的人士，提供观光信息。

自行车旅行地图

向打算骑自行车环游千曲市的人士，提供观光信息。

适合外国游客寄居的住宿设施

地图上的编号与下列温泉旅馆和饭店链接。

饭店・旅馆名	电话	主页网址	信用卡
上山田温泉			
1 有田屋旅馆	026-275-1006	http://aritaya.net/	○
2 梅 MURA 旅馆 UGUISU 亭	026-275-3036	http://uguisutei.com/	○
3 荻原馆	026-275-1018	http://www.ogiwarakan.com/	○
4 汤元 上山田饭店	026-275-1005	http://www.kamiyamada.com/	○
5 龟清旅馆	026-275-1032	http://kamesei.jp/	○
6 小石温泉	026-275-2354	http://www.koishinoyu.co.jp/	○
7 更级馆	026-275-1036		○
8 旅之宿 泷之汤	026-275-2120	http://takinoyu.net/	○
9 圆山庄饭店 西乃馆	026-275-1119	http://www.marusansou.com/	○
10 游子 千曲馆	026-275-1111	http://www.chikumakan.co.jp	○
11 中央饭店	026-275-3322	http://www.chuo-hotel.com/	
12 龟屋本店饭店	026-275-1002	http://www.kameya-ho.co.jp/	○
13 清风园饭店	026-275-1016	http://www.seifuen.co.jp/	○
14 晴山饭店	026-275-1201	http://e-seizan.com/	○
15 圆山庄饭店	026-275-1119	http://www.marusansou.com/	○
16 雄山饭店	026-275-2333	http://www.yuzan-g.com/yuzan/	○
17 山风庄	026-275-1262	http://www.sanpusou.com/	○
18 汤本柏屋	026-275-2211	http://www3.ocn.ne.jp/~kasiwaya/	○
19 旅馆 菊水	026-276-5858	http://kikusui-web.com/	○
20 旅亭 TAKANO	026-276-3001	http://www.ryotei-takano.jp/	○
21 若之汤	026-275-1560	http://www.wakanoyu.com/	○
户仓温泉			
22 上田馆	026-275-1881	http://www.itoenhotel.com/hotel/uedakan/	○
23 国乐馆户仓饭店	026-275-2019		○
24 笹屋饭店	026-275-0338	http://www.sasaya.co.jp/	○
25 千曲乃汤 SHIGENOYA	026-275-1713	http://www.shigenoya.co.jp/	○
新户仓温泉			
26 一扇庄	026-275-0602		○
27 YASUNA 饭店	026-275-0306		
28 村田屋旅馆	026-275-0226		○
29 汤之宿 福寿草	026-275-0171	http://tokura-fukujusou.com/	
30 名月庄	026-275-1309	http://www.meigetsusou.com/	○
民宿和商务酒店			
31 绿色广场商务酒店	026-276-7111	http://www.yuuzan-g.com/plaza/	○
32 柏拉图酒店	026-275-5111	http://www.yuuzan-g.com/platon/	○
33 Route-inn Court 上山田酒店	026-276-0006	http://www.route-inn.co.jp/	○

JNTO 日本国家旅游局 长野 亀清旅馆
〒389-0821 长野县千曲市上山田温泉 2-15-1 TEL:026-275-1032

千曲的饮食 10 Best

长野县和千曲市拥有丰富、优质、充满魅力的食材。从稀有的到稀松平常的应有尽有，下面介绍的希望您能留意。请体验一下本页介绍的十佳美食。

我来介绍！

我叫赵SYOUYO，在户仓上山田温泉的一家旅馆工作。户仓上山田温泉四季风景非常美丽，食物美味可口，的确是个充满魅力的场所。如果我的推荐能给大家带来帮助，我将感到非常高兴。

信州荞麦

更科荞麦的特点是绝佳的色泽。它是采用从最好的玄荞麦的荞麦粒的中心，提取的纯白荞麦粉，利用更科掌握的独特方法加工制作的。“更科荞麦”这个名字，在古代就获得领主的首肯，可谓历史悠久。

手巾面条

手巾面条是长野县埴科郡坂城町周边的农家食品。制作时，不使用海带或鱼制成的汤汁，而是使用一种被称为老鼠萝卜的辛辣萝卜，萝卜磨碎后，将用毛巾拧出的汁液和大酱汤混合，制成汤汁，用面条蘸着吃。其辛辣程度会使人流泪，不断进食后，最后嘴里又会留下美妙的淡淡甜味。

苹果

长野县出产的苹果味道浓郁，水分很大。吃起来有一种抑制不住的爽快感，是日本引以为豪的美味水果。长野县出产的苹果，差不多占整个日本收获量的两成。苹果除了直接食用，还被加工成饮料、酒品、点心等，每种产品都广受欢迎。

TSUKEBA料理

TSUKEBA 料理是利用日本鲮鱼制作的美食。鲮鱼到河流的 TSUKEBA 产卵区域产卵，TSUKEBA 料理就是将刚捕获的鲮鱼用盐烤、串鱼酱烤、油煎等方法制成的料理。作为千曲川春夏季节的一道别样风景，刚刚捕捞上的鲮鱼味道自是不同。

甘露煮

将虹鳟等淡水鱼直接水煮，然后在酱油、甜料酒中加入大量砂糖和糖稀，蒸煮至出现糖汁即可。小点的鱼更加入味。另外，用产自千曲川的小香鱼做成的甘露煮，建议您也品尝一下。连头一起吃，钙质更为丰富。

信州牛

信州牛作为上等的霜降牛，营养十分丰富。其美味的秘密就在于专门开发提供的特别饲料上。苹果是信州牛的生长阶段必吃的饲料。正因为吃苹果，所以富含的优质氨基酸，成为信州牛美味的基础，牛肉中散发独特的香气，瘦肉和肥肉的色调鲜明，肉质很像降下的美丽霜雪。

梯田米

开垦陡峭的山岭，在其上所形成的适合种植水稻的田地，被称为“梯田”。梯田米就是利用从山上流下的雪水和雨水栽培的大米。因此可以品尝到大米本来的味道。另外，在守护梯田的维护活动中出产的梯田米，由于采用了传统的搭制稻架、自然晒干的方法，所以口味别具一格。

大酱汤

信州出产的大酱汤，采用无任何添加剂的天然材料制作，而且一直秉持传统风味。有的大酱汤是将产自梯田的大米，在当地利用冬季的曲子发酵而成，从而形成一种具有传统特色的浓郁醇厚的味道。制作大酱汤的手艺人，以辛劳和诚实所奉献的大酱汤，飘散着一种日本故乡的气息。在日本，这里出产的大酱汤其产量和销售量大约占了4成。

糕点

小麦粉和荞麦粉掺水揉合，制成薄皮，然后在其中包上豆馅，烘烤而成的食品。另外，也可以在豆馅中添加当地特产苹果、野泽菜、茄子、南瓜等蔬菜或红小豆等，制成点心口味的食品。

温泉馒头

说到温泉，不能不提到温泉馒头。手提刚出锅的馒头在温泉街随心散步，才能体会到日本温泉旅行的真正意蕴。您可以只买一个，穿着浴衣，踏着木屐，一边在街头散步一边慢慢享用。当然，也作为必买的特产而广受欢迎。

千曲的节日和活动 10 Best

日本每年都有许多应季的传统节日和活动，千曲市也不例外，也有值得推荐的节日活动，它们都是那样充满活力，魅力无穷。您可以在不同的季节到千曲观光，观赏这些节日活动。本页将介绍千曲的十佳著名节日活动。

千曲川焰火晚会

■时间：8月7日
■地点：千曲川河岸

在千曲川施放大型烟火的夏季焰火晚会。

姨捨赏月节

■时间：中秋月圆之时
■地点：姨捨地区

该节日的主题是在姨捨清澈的夜空下，体验赏月的乐趣。同时还举行俳句大会。姨捨作为赏月之所，自古就是旅人向往的地方。这里是日本三大赏月佳境之一，来此体验在悠长的秋夜仰望明月的感受吧。

杏花节

■时间：4月上旬～中旬
■地点：杏花村落

这里是日本最著名的杏花村，可以欣赏竞相开放的杏花。节日期间有从临近车站行驶的班车，年接待游客约20万人。淡红色的圆花瓣以及迎风飘散的淡淡花香，都将恭候您的光临。

森将军塚古坟节

■时间：11月上旬
■地点：森将军塚古坟馆

在森将军塚古坟，每年都要举行一次由身着古坟时代服饰的行进队列表演的仪式和秋收节，场面热闹非凡。节日期间将举行巡游表演、露天市场、野外演出、篝火等古代体验和品尝将军塚锅造饭、小米饼等美食。

稻荷山祇园庙祭

■时间：7月中旬
■地点：稻荷山

围绕祈求五谷丰登和繁荣昌盛的治田神社，而举行的一项夏季节日。

大头节

■时间：12月中旬
■地点：武水别神社

是一项感谢五谷丰登的节日，其历史长达400余年。也是一项被指定为无形民俗文化财产的活动。

牵牛参拜善光寺活动

■时间：5月上旬
■地点：户仓上山田温泉～善光寺

很久以前，信浓国住着一位可怜的老婆婆，邻居的牛将她的一块布，钩在牛角上跑了出去，她循着牛跑出的路线来到了善光寺，以此结缘经常到善光寺敬拜，以后就根据这个传说，每年举行行进参拜活动。

户面上山田温泉节

■时间：7月中旬
■地点：户仓上山田温泉

每年在温泉街举行的宣告夏天来临的传统节日。届时，将举行神轿、拉彩车、民谣演唱、舞狮等表演。另外，许多露天小店排列成行，将热闹的节日进一步推向高潮。是一个在酷暑举行的火爆节日。

更科村落绳文节

■时间：10月下旬
■地点：更科村落古代体验公园

带您领略日本绳文时代的风貌。这里的古代饮食体验，可以让您品尝到烤野猪肉、黍子面团子、干蒸大马哈鱼、绳文肉丸子等珍惜食物。另外还可以通过弓箭、垂钓、编织、化装来体验绳文时代的生活。

冬季灯光表演

■时间：11月～2月
■地点：上山田温泉中央大街

户仓上山田温泉温泉街的街灯溢彩流光。与白雪相映成辉，形成一道神秘的风景。

千曲的文化和体验 10 Best

千曲市准备了许多体验型活动，可以使您真切感受到日本文化和日本风貌。内容可谓丰富多彩，我们在这里进行推荐活动，只不过是其中的一部分。远道而来的游客，应亲身体验一次，以作为旅行的美好回忆。本页向您介绍十佳文化及体验活动。

杏子果酱制作体验

■体验日／6月25日～7月15日左右
■地点／杏花村落
■费用／800日元～
■预约电话／☎026-275-1326

体验美味茶品的冲泡方法

■体验日／周一～周六（4月5日、10月～3月）
■地点／君岛园
■费用／每人1,000日元
■时间／①10点～②15点～（约30分钟）
■预约／前一天17点
■预约电话／☎026-275-2134

插秧和割稻体验

■时间／5月下旬
■地点／姨捨　梯田地带、科野村落
■联系部门／千曲市经济部农林课
☎026-275-1050（代表）

体验采摘水果的乐趣！

千曲市是水果的宝库。冬季以闻名海内外的苹果为首，可以体验采摘柑橘和草莓的乐趣。另外，春天还可以采摘千曲的特产杏子，秋天可以采摘葡萄，这里一年四季都可以直接品尝到美味的水果。

草莓采摘

■体验日／12月中旬～6月中旬
■地点／杏树村落农业园
■费用／小学生以上1,500日元·（根据时期而定）
※不满3岁免费
■附带项目/可以随意品尝30分钟
■开园时间／9点～16点
■预约受理／☎026-273-4346

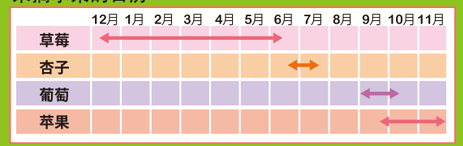
杏果采摘

■体验日／6月25日～7月15日左右
■地点／杏树村落
■费用／800日元～
■开园时间／9点～16点
■预约受理／千曲市观光协会
☎026-275-1326
http://chikuma-kanko.com/

葡萄采摘

■体验日／9月上旬～10月上旬
■地点／千曲市内的葡萄采摘园
■费用／大人1,000日元·小学生700日元
■开园时间／9点～16点
■预约受理／千曲市观光协会
☎026-275-1326
http://chikuma-kanko.com/

采摘水果的日历



垂钓

千曲市周边的千曲川较为宽阔，由于浅滩绵延，所以非常适合垂钓香鱼等鱼类。风景秀丽的河边手执长长的鱼竿垂钓的场景，成为夏季一道风景线。6月～9月来此体验垂钓的乐趣吧。

“上山田神乐”观赏体验

■体验日／全天
■地点／地点自选
■费用／10～19名 一律10,000日元　20名以上 一律15,000円
■时间／9～21点（约30～60分钟）
■预约／2周前
■预约电话／☎026-275-1032

温泉街射击场

在散发日本怀旧气氛的温泉街，保留着有历史感的射击场。这里也可以感受到日本特有的风情。在温泉街射击场共有 3 处，游客可脚踏木屐随意转转。

有趣的古代体验

■体验日／全年（周一休息）
■地点／更科村落古代体验公园
■费用／根据体验内容而定
■时间／9点～17点
■随行人员／2～20名
■预约／10名以上・2周之前
■预约受理／☎026-276-7511

陶艺教室

■体验日／每日
■地点／酿酒作坊
■费用／根据体验内容而定
■时间／9点～17点（约30～120分钟）
■随行人员／1～15名
■预约受理／☎026-275-2923

体验玻璃彩绘乐趣

■体验日／每天
■地点／酿酒作坊和更级馆内
■费用／根据体验内容而定
■时间／9～20点(约30～120分钟)
■随行人员／1～15名
■预约受理／☎026-275-1123

千曲的饭店
10 Best

千曲市的饮食场所多得不胜枚举，许多饭店的经营可谓独具匠心。长野县乃至千曲市丰富的食材，为各处的饭店平添了自信。本页将向您介绍十佳饭店。

鮨平
鮨平

到这里可以品尝到具有乡土气息的寿司。所有的材料都是那么新鲜、柔滑、入口即化。还可以一边欣赏料理师的手艺一边品尝。

长野县千曲市上山田温泉2-16-21
☎026-275-2234
17:00 ～ 24:00
周一休息

MINOYA四代目
みのや四代目

日本的大众酒馆。店门前悬挂着大灯笼，店内则是日式小料理店的格局。建议品尝一下“黄金汤牛内脏锅”。另外还经营许多当地的酒品和食物。

长野县千曲市上山田温泉2-17-9
☎026-275-3938
18:00 ～ 1:00
不定期休息

MAIZURU
まいづる

擅长烹制面条的日式套餐店。比较有名是：用大酱汤食用 7 种蔬菜的“生蔬菜面条”，和煮制 10 种食材而成的“OTOUJI”。还可以仅在中午品尝到“肉排大碗饭”。

长野县千曲市上山田温泉1-70-8
☎026-275-1012
11:30 ～ 14:00 / 21:00 ～ 1:30
不定期休息

丰年屋
豊年屋

可以品尝到具有乡村风味的荞麦面条。在科野特产辛辣老鼠萝卜榨汁中，拌上拿手的信州大酱汤食用的“Oshibori 荞麦”最为有名。

长野県千曲市上山田温泉1丁目39-5
☎026-275-0822
11:30 ～ 14:00/ 17:30 ～ 23:00
周一休息

藤冈
藤岡

日式套餐店。一般蛋清肉排大碗饭使用洋葱，但该店使用牛蒡制作。牛蒡和肉排的美味很好地融合在一起。传统的中华荞麦面也非常受欢迎。

长野県千曲市上山田温泉2-18-21
☎026-275-6556
17:00 ～ 2:00
不定期休息

壹星
壱星

经营乡村风味拉面的料理店。由鸡肉、猪肉、鱼贝类制成的汤料具有味道浓郁醇厚的特点，该店以张弛有度的手法轻松地制作完成。

长野县千曲市上山田温泉2-16-7
☎026-275-0454
19:00 ～ 1:00
周五和周六19:00～2:00
周三休息

EDEN
エデン

一家可以品尝韩国风味菜品的大众餐馆。可以在具有家庭气氛的店里享受属于自己的时间。洋溢正宗韩国风味的料理令人唇口留香。

长野县千曲市上山田温泉2-17-11
☎026-276-1178
18:00 ～ 4:00

雷寿司
雷寿司

一家可以品尝乡土寿司的料理店。还可以欣赏到快速捏制寿司的过程。用鲜度纯美的鱼类制作的寿司，每个都美味绝佳，令您享受到日本饮食的快慰。

长野县千曲市上山田温泉2-27-1
☎026-275-1606
17:00 ～ 1:00
周一休息

大黑屋
大黒屋

提供日式套餐的饭店。大蒜和韭菜用酱油浸渍制成调味汁，由此烹制出美味的炸猪排。味道爽快，营养丰富。食客还可从中华荞麦面中，品尝到源自鸡肉的绝佳滋味。

长野县千曲市上山田温泉2-24-1
☎026-275-0768
11:30 ～ 16:30
不定期休息

京屋
京屋

可以品尝到乡村风味的更科荞麦和面条。乡村风味的荞麦面，夏天可以吃冷面，冬天可以吃热面，两者都散发着吞吃荞麦面所特有的豪爽气。

长野县千曲市上山田温泉2-26-2
☎026-275-1338
19:00 ～ 4:00
不定期休息

千曲的购物和土特产
10 Best

想必许多游客都有购物的念头。本页将向各位介绍我们推荐的商品和商店。大家可以高高兴兴地购买正宗的日本货，当作旅行特产。本页介绍十佳购物地点及本地特产。

酒

山中涌出的雪水孕育了美山锦。美山锦用7口泉水酿制，从而诞生出气韵不凡、香气味道醇厚的美酒。用栽种水稻的水酿造的美酒被称为“特别纯米梯田酒”。

山野菜和蘑菇

信州蘑菇栽培广泛，金针磨、鸿喜磨的产量居日本首位。最近，“金针磨冰”受到人们的关注。信州产的名牌鸿喜磨“YAMABIKOSHIMEJI”肉厚而有弹性。

咸菜

说起长野县，这里有日本最著名的野泽菜。就像有句话所说一“信州的雪、被炉和咸菜”，这里冬季寒冷，水温低，酿制的咸菜柔嫩美味。有效利用食材保存方法而制成的咸菜，生活智慧孕育的一道美味。

和服 BENI屋

红屋是服装经销商店。可以在这里买到传统的和服，是深受国外人士欢迎的服装店。在此，可以感知日本文化，体验日式服装带来的美感。

爱情温泉的传说

在河边捡到100个红色的石子，当年许下的娃娃亲就会回到自己身边，这就是“小石子的传说”。这里出售源自这段传说的商品。

■地点：竹工坊

Drugstore

经销日本日用品的商店。此类店铺在千曲市有很多。到日本人平时购买日用品的商店参观，接触大众文化也是一件很有趣的事情。日本制造的卫生纸等女性特殊用品以其品质高而闻名。

资生堂

是日本具有代表性的化妆品店。位于户仓上山田温泉的店铺尽管规模略小，但品种齐全。这里对海外女性来说，是一个非常受欢迎的地方，由于位于温泉街的中心地带，所以可轻松地购买到喜爱的化妆品。

杏树村落的物产馆

这里销售新鲜的农产品、杏子产品和各种加工品。还设有可以品尝当地食材的饭店。

千曲品牌

在千曲市内制造或者使用在千曲市内生产的原料加工的食品，共计 120 种，它们被指定为“千曲品牌”的商品。无论哪种产品都源自生产者精益求精的心血和汗水，成为值得推荐的优质产品。

【经销商店】Welcome Station（MAP-P6）/ 十字屋（MAP-P11）/ 产地直销市场 YAMASAN（MAP-P2）等

杏子商品

作为日本首屈一指的杏子之乡，杏子的加工品也很受顾客的欢迎。例如，完全采用杏子制成的酒，和用千曲出产的杏子制作的糖浆、果酱、饼干等，在这里可以用适宜的价格购买到上乘美味此类产品。

主动体验和户外体验活动

7Best

除了前面介绍的各种观光信息，我们还为各位总结了在千曲市的主动体验和户外体验活动。在自然资源丰富的千曲市，即使步行浏览也有许多的发现和满足。本页将介绍７个最佳主动户外体验项目。

购物

只能在日本买到的商品和日式珍惜商品，作为土特产您可以满载而归。尽管千曲也有许多特色产品，但除了这些，您还可以到便利店或超市逛逛，试着买一些在自己国内买不到的东西。这里还有经销家电产品和工具的商店等，从中可以体验到观光的至高妙趣。

艺妓表演和着装体验

艺妓表演

■费用／20,000日元 (2名艺妓)
■时间／30分钟

艺妓指导下的和服试穿体验（附带和服租赁业务）

■费用／2,000日元～（需要商量）
■时间／30分钟～
■咨询处／上山田户仓温泉艺寮协同组合
☎026-276-1351
☎026-275-1419 (上原)

早市和夜市

5月至11月期间的星期天，在“水、绿、润泽公园”举行。届时，您可以用合理的价格，购买到当地出产的新鲜蔬菜和应季水果等，当地采摘的农作物、加工品和土特产品。另外，由于可以直接与生产者面对面地交易，所以可以放心食用。

■6点～8点
■咨询／☎026-275-1326

酿酒作坊

这里是拥有400年酿酒历史的有名的坂井铭酿的资料馆。也可以在这里进行陶艺和彩绘玻璃的体验，另外还可以到这里的绘画馆参观。

温泉街脚踏木屐散步

除了浴足温泉和旅馆外的温泉，温泉街还有带喷水设施的公园和温泉资料馆，以及各式各样的街道和饮食店。呱嗒呱嗒地踏着木屐漫步其中，您一定会有新的发现。

姨捨夜景观光

姨捨的夜景绚丽，可以一览善光寺平地的壮阔，是一个著名的观光项目。夜空、星座、月亮、灯火相得益彰，美不胜收。

登冠着山/游览坊城平地

现在，徒步旅行和登山热正在日本悄然兴起。千曲市的冠着山（姨捨山）是一座可以眺望景致的秀丽山峰，作为一座月光映照下的山峰，自古以来就被文人墨客所吟咏。

千曲的四季

千曲市拥有亘古不变的四季景色和绚烂的文化，这里是感受四季的绝佳场所。请到这里一览四季美景。

春天

杏花、樱花、郁金香等各种颜色的鲜花争奇斗艳，沐浴春天阳光的节日活动让千曲的春天分外热闹。这是一个心情舒畅的季节。

夏天

千曲市的夏天闪耀在姨捨梯田一望无际的淡绿之中。清凉和爽的气候和源自日本远古时代的夏季节日活动充满魅力。这里的晴天率很高，夜景也很美丽。

秋天

树林和梯田被染成红黄色，大自然浸染的红叶，造就了千曲市美丽的秋天。作为荞麦、大米、水果等丰收的季节，秋天是最能够品尝美味的季节。

冬天

在千曲市的冬季，设立时间超过100 年的户仓上山田温泉，可以发挥无可比拟的滋润肌肤的功效和愉悦身心的作用。白雪包裹下的银白世界，梦幻而美丽。

进一步享受千曲观光的乐趣

我们想让您知道千曲市更多的信息。想让你在日本玩得更开心。为了让您在千曲市获得不同寻常的乐趣，这里为您提供的信息详尽而完备，足以使您成为一个“千曲通”。

千曲的日式招牌

荞麦／そば　荞麦

荞麦面、面条、天麸罗并称为日本有代表性的食品。本地以更科荞麦而闻名，请顺便去一家料理店亲口品尝一下。

鮎　香鱼

从初夏开始就作为夏季有代表性的食材而闻名，也是一款能够带来清凉感受的食材。特别是初夏时节的幼仔香鱼被视为一道美味，盐烤的幼仔香鱼和天麸罗已成为食客的珍爱之物。

六紋銭　六文钱

正式名称应为“六连钱”。在日本江户时代评书等节目中，六文钱与真田的名字齐名，为人们所熟知，已成为公认的真田家徽。

らーめん／うどん　拉面/面条

拉面在日本广受欢迎，和咖喱饭并称为日本的国民食品。拉面和面条等面类食品，不同的店铺，其味道和趣味也各不相同，所以请多去几家品尝。

やきとり　烤鸡肉

将鸡肉等切成一口儿大小，一个竹签串上5个左右，加调料烧烤。这种食品经常出现在酒馆或餐桌上，在日本是很普通的食品。不同的部位有不同的特点。

射的　射击

在空气枪里填充软木塞似的的弹丸，对准木偶、玩具、香烟等进行射击的游戏，节日期间可以经常看到。温泉街上经常出现，欢迎一显身手。

远眺日本第一河—千曲川

千曲川是日本最长的河流，也是千曲市民生活的源泉。信浓川是流经新泻县和长野县的一类河流。全长367公里的信浓川，仅在新泻县叫这个名字，在长野县境内改称全曲川。

温泉标志

地图上使用的温泉标志。尽管只是3根类似水蒸气的曲线构成，但据说还蕴含着这样的意思：“一开始泡温泉时间宜短一些，出来之后，二次再泡时可以稍长一些，然后再出来，最后泡澡的时间依然要短一些”

北国西街道

向江户绵延的道路

北国西干道是一条从中山道开始在洗马驿站岔开，经由松本一直延伸至善光寺，其别名也称北国西往返。自江户时代起，就作为参拜善光寺的道路而闻名。桑原和稻荷山是与其相临近的驿站街道，稻荷山曾经在千曲川的对岸设立了北国主干道，并作为物资的集散地而繁荣，最后成为沿主干道发展起来的最大的驿站街道。但是，由于存在稻荷山属于上田藩、桑原属于松代藩的差异，所以松代藩的正式驿站街就依然为桑原，并作为一个驿马站所保留。现在，沿着这条主干道，依然保留着许多历史遗迹和石佛。

提供照片：信州／长野县观光协会