

パンフレット（台湾市場・繁体語版）

日本知名的山岳地區,位於長野縣南部,
距離名古屋中部國際機場 2 小時 30 分鐘

長野 伊那谷

千疊敷、光前寺、早太郎溫泉

前往伊那谷,一個在地生活的人們世代相傳的地方,
由雄偉的自然景觀編織而成的風景

Ina Valley

伊那谷可以一次欣賞兩座阿爾卑斯山
(中央阿爾卑斯山和南阿爾卑斯山)
的壯闊景觀！

一般社團法人 長野伊那谷觀光局

本事業計畫, 利用5年的長野縣地區振興支援資金。



伊那谷可以眺望中央阿爾卑斯山 及南阿爾卑斯山的綿延山巒



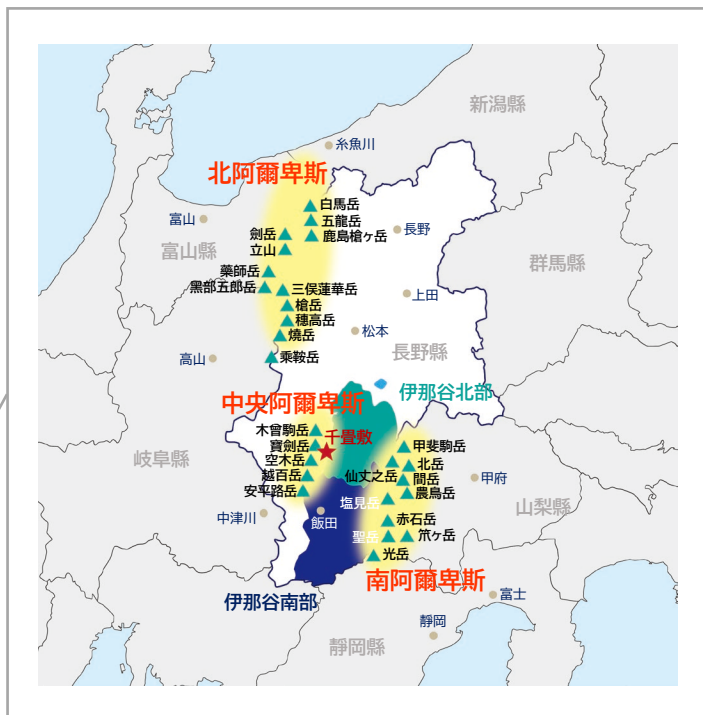
其中，位於千疊敷冰斗入口的伊那谷，既可以欣賞海拔2000公尺的千疊敷山景，也可以從中間的天龍川眺望兩座阿爾卑斯山。只要改變觀賞角度，就能感受到山景表情的不同變化。除了四季分明的高山植物之外，還可以體驗伊那谷人民的日常生活、歷史和傳統，並享受該地區特有的美食。

南阿爾卑斯山沿著長野縣、山梨縣、靜岡縣的縣界延伸，南北長約120公里，東西長約40公里。

中央阿爾卑斯山位於北阿爾卑斯山和南阿爾卑斯山之間，是長野縣特有的山脈，夾在木曾川和天龍川之間，南北長約60公里，東西長約15公里。

這是一座充滿阿爾卑斯山魅力的山岳，有岩石山峰、花田和一望無際的陵線。可以搭乘繩索纜車輕鬆攀爬最高峰木曾駒岳(2956公尺)，享受岩石漫步的寶劍岳和以千疊敷為起點的千疊敷冰斗的壯觀美景，一年四季都可以享受隨著季節變化的不同景色。





伊那谷北部的特色

1

中央阿爾卑斯山的寶藏 千疊敷

千疊敷是著名的賞楓勝地，位於主峰・木曾駒岳(2956m)和寶劍岳(2931m)的半山腰，因其交通方便而深受登山者和遊客的歡迎。乘坐繩索纜車可直達2600公尺，欣賞兩萬年前被冰川削成的碗狀地形“冰斗”。海拔2600m處有飯店和咖啡館，不論是一日遊和住宿都很方便。

[詳情請見第5頁》](#)

2

長野縣首屈一指，環境幽靜，風景優美 光前寺

來到千疊敷必去光前寺。這座有著一千多年歷史的寺廟，也因早太郎的傳說而聞名(詳情後述)，被列為信濃天台五大寺廟之一的古老寺廟，也是長野縣屈指可數的寺廟之一。沿著鵝卵石鋪成的小徑漫步，兩旁種滿了有數百年歷史的杉樹，可以感受到這個地方的歷史歲月。

[詳情請見第7頁》](#)

3

非常適合騎自行車！ 從山谷望去的壯麗景色

伊那谷是位於南阿爾卑斯山和中阿爾卑斯山之間的廣闊山谷，東西長10公里，南北長80公里。天龍川沿岸有廣闊的平坦地帶，以天龍川開啟連綿起伏的山丘海拔逐漸升高，連接兩座阿爾卑斯山的山麓。適合騎自行車欣賞這片地形所創造的壯麗景色。

[詳情請見第10頁》](#)

4

專屬於伊那谷的特別體驗 伊那谷的氣候所孕育的恩惠

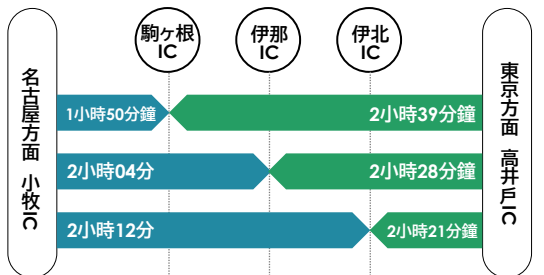
伊那山谷因日夜溫差大，盛產美味的蔬菜和水果。提供該地區特有的傳統體驗，例如可以品嚐時令水果、親手製作蕎麥麵(團體旅行和個人旅行均可)，以及編織日本傳統工藝品伊那紬，以及植物染布的體驗。

[詳情請見第12頁》](#)

前往伊那谷的交通方式



租車 (中央自動車道)

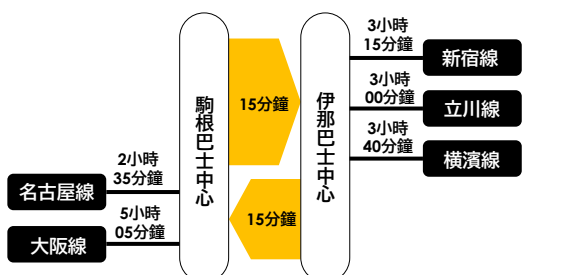


Nippon Rent-a-Car



Toyota Rent a Car

高速巴士

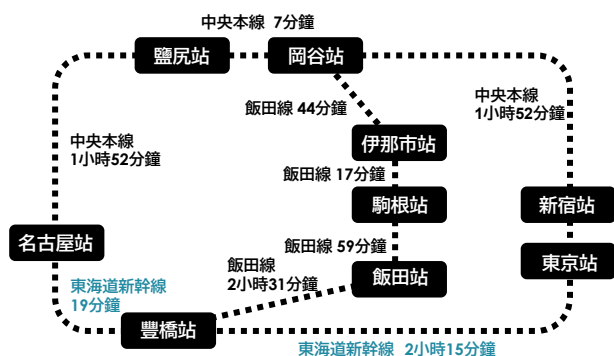


網路預約
新宿線・名古屋線・
立川線



網路預約
大阪線

JR



路線巴士



伊那巴士中心



抵達千疊敷冰斗
纜索纜車・巴士



JR巴士
關東中央道分店



南阿爾卑斯林道巴士

其他



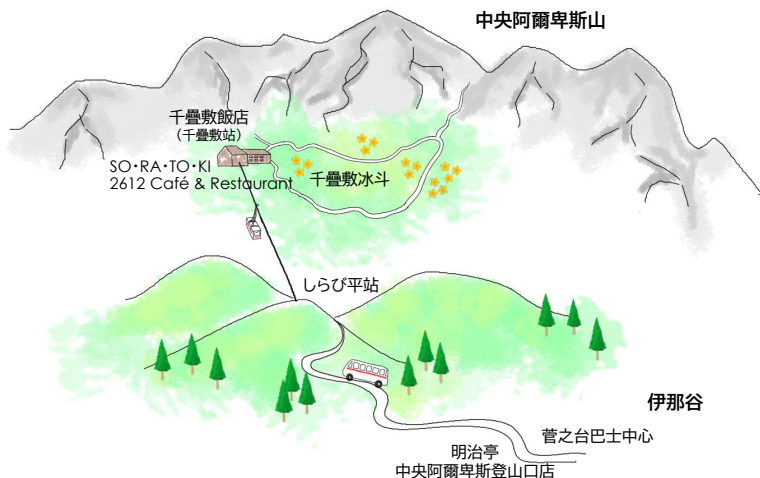
JR東海



Nexco 中日本

1 中央阿爾卑斯山的寶物 千疊敷

千疊敷是著名的賞楓勝地，位於主峰・木曾駒岳（2956m）和寶劍岳（2931m）的半山腰，因其交通方便而深受登山者和遊客的歡迎。乘坐繩索纜車可直達2600公尺，欣賞兩萬年前被冰川削成的碗狀地形“冰斗”。



Content 1

體驗

享受四季魅力和感動 高山植物的寶庫千疊敷冰斗(海拔2,612m)



千疊敷冰斗，大約2萬年前的冰河時期形成的碗狀地形，這裡有許多稀有且未受破壞的自然景觀，已被指定為國立公園。搭乘全年營運的繩索纜車，可享受一年四季的各種不同美景。

- 【春】 高海拔的千疊敷冰斗持續到六月都有積雪。遊客和喜愛野雪的滑雪者都聚集在這裡，享受殘雪的樂趣。
- 【夏】 從7月到8月，整個冰斗地區都變成了美麗的高山植物花園，高山植物為約45分鐘的散策步道增色不少。氣候宜人、清爽，白天氣溫也都在20℃左右。
- 【秋】 千疊敷在鮮豔的紅色和黃金色中漸次染上秋意。從九月中旬到十月初，冰斗地區迎來了最佳觀賞時期。
- 【冬】 冰斗被厚厚的雪覆蓋，整個地區變成了銀白色的世界。清澈的空氣中閃爍著星空，被晨曦照耀的雪原如火焰般美不勝收。

☎ 399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂1

🌐 <https://chuo-alps.com/lang/tw/experience-the-central-alps-senjojiki-cirque-2/>

<前往千疊敷的交通方式>



菅之台巴士中心

由於管制私家車，請在這裡換乘了當地路線公車。距離最近的IC約3分鐘車程，交通便利，此外還有從名古屋出發的季節限定高速巴士服務。



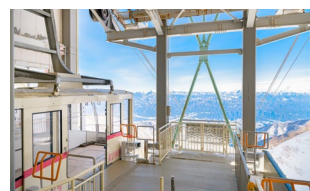
しらび平站

搭乘日本海拔落差最大的繩索纜車。在7分30秒的空中步行過程中，可以一覽無餘地欣賞壯闊美景的中央阿爾卑斯山脈的景色。



千疊敷站

日本海拔最高的車站千疊敷站。抵達纜車終點站後，綿延的中央阿爾卑斯山的遼闊大自然非常壯觀。



- ★如果有15人或以上，可以為您安排團體專車。
- ★菅之台巴士中心停車場：300台

Content 2

住



直接連結纜索纜車終點千疊敷站，可住宿也可當日來回

千疊敷飯店

作為日本最接近「天空SO・RA」(空)的飯店，千疊敷飯店位於高處。眼前展現中央阿爾卑斯最美麗的天空大全景。海拔2,612公尺的高山帶提供了最適合觀賞星空的環境，包括「清新的空氣」、「周圍沒有明亮的光線」和「寧靜」。眺望南阿爾卑斯山脈的日出也是絕佳的景觀。



Content 4

購物

食



奢侈山屋風格

2612 Café & Restaurant

可以品嚐用融雪水製作的咖啡，邊享用美食及中央阿爾卑斯的世界級美景。室內裝潢以木紋為主，營造出溫馨的氛圍，透過整面窗戶可以欣賞到寶劍岳和千疊敷冰斗的壯麗景色。



〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂1

☎ 0265-83-3844

🕒 6個月前可透過網路或是電話預約

🌐 <https://chuo-alps.com/lang/tw/hotel-senjojiki-2/>



Content 3

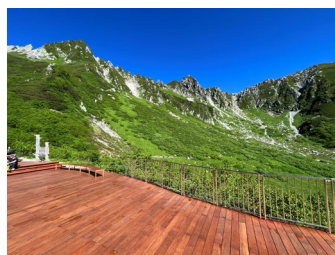
體驗



『日本最接近天空(SO・RA)』絕景露台

SO・RA・TO・KI

從這裡可以一覽壯觀的千疊敷冰斗和險峻的寶劍岳，木製露台與景觀和諧共融，即使在海拔2612公尺，也可以享受舒適而高品質的時光。在夏秋季晴朗的日子裡，還可以在露台上用餐。



空とつながる2612テラス
SO・RA・TO・KI
中央アルプス千疊敷

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂1 千疊敷飯店内

☎ 0265-83-3107

🕒 夏季8:30～16:00(供餐時間9:00～15:30)

冬季9:30～15:00(供餐時間10:00～14:30)

🌐 <https://chuo-alps.com/lang/tw/restaurants-and-shops-2/>

2 光前寺

長野縣首屈一指，
環境幽靜，風景優美

來到千疊敷必去光前寺。這座有著一千多年歷史的寺廟，也因早太郎的傳說而聞名(詳情後述)，被列為信濃天台五大寺廟之一的古老寺廟，也是長野縣屈指可數的寺廟之一。沿著鵝卵石鋪成的小徑漫步，兩旁種滿了有數百年歷史的的杉樹，可以感受到這個地方的歷史歲月。內容重複



Content 5

體驗

流傳的太郎傳說的「光前寺」。



<關於早太郎傳說>

在本堂南側的墓地一隅，建有「靈犬早太郎」的墓碑。早太郎的傳說被記載在光前寺所擁有的古文獻和經典中，故事發生在七百年前，當時在光前寺中飼養的山犬早太郎，據說曾擊退了越中遠州的妖怪。以其快腿和勇敢著稱的早太郎，救了遠州見附(靜岡縣)的村民，這個故事甚至被繪本等記載，至今仍是當地傳承的傳說。



- 〒399-4117 長野縣駒ヶ根市赤穂29
- ☎ 0265-83-2736
- 🕒 參拜時間8:00~17:00
本堂・庭園參訪・社務所 開放時間9:00~16:30
- 💰 參拜費用:一人500円
20人以上團體:一人400円
- 🌐 <http://www.kozenji.or.jp/>

★停車場:普通車200台
★無障礙設施:殘障停車位、輪椅專用廁所、西式廁所



來早太郎必去景點

<早太郎溫泉的由來>

早太郎溫泉以“早太郎傳說”而聞名。

推薦入住後要必去的地點是有“美肌之湯”之稱的早太郎溫泉。泉質無色無味，透明，水質柔軟。溫泉的功效可以使肌膚水潤光滑。由於海拔較高，因此能讓人感到心情爽快，恢復活力。



Content 6

住



日式溫泉旅館

早太郎溫泉NAKAYAMA

位於光前寺旁的溫泉旅館，總客房數為11間客房。有露天風呂的客房是可以眺望雄偉的南阿爾卑斯山和隨季節變化令人放鬆的鄉村田園景觀。可以自由地享受美容浴，無需擔心他人的眼光。旅館主要使用信州產的嚴選食材。請在豐富的自然環境中品嚐信州特有的美味。



★總房間數：11間 ★推薦自助旅行

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂35-6

0265-83-5228

<https://yuyado-nakayama.com/>



〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂16410

0265-82-3310

9:30~16:30(最終入場時間15:30)

<https://www.yomeishu.co.jp/komagane/>

Content 7

體驗

購物



中央阿爾卑斯山的恩惠 養命酒 駒根工廠

伊那谷和阿爾卑斯山的歷史有著密切關係的《養命酒》。於江戶時代初期(1602年)，伊那谷的鹽澤宗閑翁幫助一位在雪地裡倒下的老人，接著向老人學習如何釀造藥酒，一切就這樣開始。由於中央阿爾卑斯山自古以來就是藥草寶庫，山村裡就用藥草代替醫生，扶貧濟困，幫助人們健康長壽。在藥用養命酒駒根工廠，可以參觀養命酒的製造過程，試飲並購買原創商品。這裡可以同時遠眺中央阿爾卑斯山和南阿爾卑斯山，感受到兩座阿爾卑斯山誕生的伊那谷的魅力。

Content 8

購物 食



駒根農場設施①

駒根高原小農直賣中心

由當地農家親手種植的新鮮蔬菜,種類豐富!也有販賣各種名產,適合來享用午餐或購買紀念品。一邊欣賞中央阿爾卑斯山脈的駒岳,同時品嚐風味濃郁的霜淇淋!

★備有大型停車場!適合團體旅行

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂北割一区759-448

☎ 0265-81-7701

🕒 9:00~17:00 ※12月~3月末までは冬眠

🌐 https://www.kankou-komagane.com/spot/inspection2.php?id=214&c_id=2



Content 9

購物 食



駒根農場設施②

南信州啤酒 AJIWAI工房

可以享受使用富含中央阿爾卑斯山融雪水的優質地下水所釀造的精釀啤酒。在直營餐廳“AJIWAI工房”,也可以品嚐到使用當地新鮮食材製作的創意菜餚,與啤酒完美搭配!

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂759-447 駒ヶ根ファームス 2F

☎ 0265-81-7722

🕒 午餐11:30~15:30/晚餐17:00~21:00 ※星期四公休

🌐 <https://ms-beer.co.jp/restaurant/>

Content 10

食



中央阿爾卑斯山麓駒根的當地美食

明治亭 中央阿爾卑斯登山口店

駒根市內約有30家醬汁豬排蓋飯的店。醬汁豬排蓋飯的歷史悠久,據說始於1935年左右。特點是在切碎的高麗菜上放上浸泡在店裡秘製醬汁中的炸豬排。其中明治亭中央阿爾卑斯山登山口設有大量座位和戶外座位,可享受中央阿爾卑斯山的新鮮空氣。非常適合在千疊敷觀光後享用午餐。

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂759-487

☎ 0265-82-1233

🕒 11:00~15:00(根據季節營業時間不定)(12/31、1/1公休)

🌐 <http://www.meijitei.com/tozannguchiten.html>

★備有大型停車場!適合團體旅行!可事先預約! 位子共有104席(榻榻米座位30席/桌子40席/吧台6席/露台桌28席)



3 最適合騎自行車! 從山谷望出的絕景

伊那谷是位於南阿爾卑斯山和中阿爾卑斯山之間的廣闊山谷，東西長10公里，南北長80公里，由廣大河岸丘所形成的。天龍川沿岸有廣闊的平坦地帶，以天龍川開啟連綿起伏的山丘海拔逐漸升高，連接兩座阿爾卑斯山的山麓。這種地形造就了壯觀的景色。



Content 11

體驗



日本三大櫻花之一，伊那谷著名賞櫻勝地 高遠城跡公園/高遠城下町

伊那谷的「櫻花」名副其實地成為伊那市高遠町的高遠城跡公園的象徵。明治時代廢藩置縣時被拆除的舊高遠城遺址周圍種植了約1500棵櫻花樹，櫻花盛開，覆蓋了城牆遺址。賞櫻季節期間，來自全國各地的賞櫻遊客約15萬人次。以櫻花聞名的高遠城，也是秋季紅葉的名勝。賞楓最佳最時節是十月下旬至十一月中旬。

★停車場:普通車 付費400台、免費200台、大型巴士80台
★適合團體旅行

📍 〒396-0211 長野県伊那市高遠町西高遠810-1
🌐 <https://inashi-kankoukyoukai.jp>



Content 12

體驗



觀賞季節6月~10月 高遠SHINWANO丘 玫瑰花園

與大自然和諧相處的新型玫瑰園」是一座有270個品種、約3,000株玫瑰在山上綻放的著名景點。六月和十月初還會舉辦玫瑰節。以中央阿爾卑斯山的殘雪為背景，您可以欣賞到無與倫比的壯麗景色和玫瑰花展。由於位於海拔830m的山丘上，可以看到下方的高遠市街景和遠處的中央阿爾卑斯山。您也可以搭乘自駕車遊覽公園。

📍 〒396-0213 長野県伊那市高遠町東高遠973-1
☎ 0265-94-2556
🕒 6月~10月(9:00~16:00)
🌐 <https://takato-rose.org/>

Content 13

體驗 購物



推薦新綠和紅葉季節 寒天PAPA花園

花園裡的樹木、花卉、野草茂盛，可以一邊散步一邊欣賞四季的風景。另外在「かんてんぱぱショップ」還有販售約200多種寒天周邊商品。另外「monterina」還有販售長野縣內種植的蔬菜和地酒，以及日本全國各地特產。該設施還包括一個健康館和餐廳，可以在那裡量測自己的健康狀況。

★團體OK

〒399-4497 長野県伊那市東春近木裏原10695-1

☎ 0265-78-2002

🌐 <https://www.kantenpp.co.jp/garden/>



Content 14

食



寒天PAPA花園內附設餐廳 ひまわり亭

購物或散步後可以順便去的餐廳用餐。可以享用西式菜餚，包括使用冬天的美食。也有提供南信州精釀啤酒。



★團體OK

〒399-4497 長野県伊那市東春近木裏原10695-1

☎ 0265-76-7177

🌐 <https://www.kantenpp.co.jp/garden/himawari>

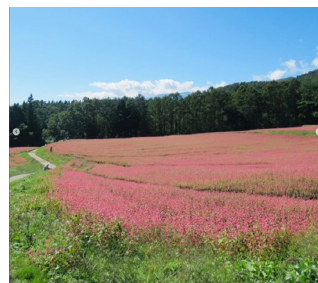
Content 15

體驗



廣闊的田野上開滿了紅色的蕎麥花，蔚為壯觀。 紅蕎麥里

紅蕎麥里盛開著日本罕見的紅蕎麥花，就像鋪上了粉紅色的地毯。
約4.2公頃的廣闊紅蕎麥田是一大亮點。最佳觀賞時期是九月下旬至十月初。



〒399-4601 長野県上伊那郡箕輪町

☎ 0265-81-8181

🌐 <http://www.futarishizuka.com/>

Content 16

住



體驗由當地摘採的藥浴 谷逢いの宿 かやぶきの館

被稱為「風之谷」，坐落於清新宜人的山谷中，日本最大規模的茅草建築之一谷合之鄉。
夏天在河裡玩耍，秋天做牡丹餅及烤肉，用土窯炭火煮飯，冬天在雪地裡玩耍。提供了許多戶外活動。伊那谷獨有的草本藥浴也很受歡迎。

★總房間數：10間 ★推薦自助旅行、農家體驗

〒399-0511 長野県上伊那郡辰野町横川2766

☎ 0266-44-8888

🌐 <https://kayabukinoyakata.jp/>



4 伊那谷豐富多彩的獨特鄉下體驗

伊那谷的氣候所孕育的恩惠

伊那谷因早晚溫差大，盛產美味的蔬果。適合團體和自助旅遊，提供該地區特有的傳統體驗，例如可以品嚐時令蔬果，採水果和蕎麥麵製作、還有傳統工藝“Sakiori”的編織以及植物染布等屬於這裡的獨特傳統體驗。



Content 17

體驗

購物

食

採水果

四季不同的蔬果味覺體驗，品嚐當季的美味。感受收穫的樂趣，品味現摘水果的美妙滋味！



1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
						採草莓	採藍莓				
								採蘋果			
						採甜玉米			採葡萄		
							採蘆筍				

<傳統體驗>

製作蕎麥麵體驗



蕎麥麵師傅細心指導。使用100%當地蕎麥粉製成。可以當場吃到剛做好的蕎麥麵。

<http://meijintei.com/experience/>

そば処「名人亭」

★需事前預約(☎ 0265-74-1807)

★體驗時間：120分

編織體驗



使用已有 100 年歷史的織布機。將舊布撕成小塊並將其再次利用的編織手法為“sakiori”。可以編織杯墊、花瓶墊等。

伊那香織草木染工房「草の家」

★營業時間10:00～15:30

★體驗時間：30分

★星期二・星期四公休

植物染布體驗



使用附近菜園所栽種的植物所染製的手帕、圍巾等。呈現自然柔和的色調。

伊那香織草木染工房「草の家」

★接受4名以上預約

★體驗時間：60分

★星期二・星期四公休

<體驗景點>

はびろ農業公園

みはらしファーム



位於俯瞰南阿爾卑斯山的高原上的體驗型農業公園。根據季節的不同，可以採摘草莓、蘋果等、還有手打蕎麥麵、編織等體驗設施，小農直賣所、日歸溫泉、自助餐廳等，適合全家大小一起遊玩。

☎ 〒399-4501 長野県伊那市西箕輪3416-1

☎ 0265-74-1807

<https://miharashi-farm.com/>

<附設設施>

農場餐廳「トマトの木」



開放式廚房風格的自助餐廳。超過 30 種不同的品項！吃到飽・喝到飽！從店裡可以遠眺伊那谷的全景。

☎ 0265-74-1801

🕒 11:00～15:00(最終入場14:00)

<https://www.chuo-alps.com/hotel/>



「千疊敷」和「光前寺」是代表信州南部的伊那谷的絕佳景點。 感受由兩座阿爾卑斯山脈環繞的伊那谷的獨特自然恩惠 2天1夜之旅

伊那谷引以自豪的是中央阿爾卑斯山脈的瑰寶－千疊敷，海拔2,612公尺，以及被兩座阿爾卑斯山包圍的伊那谷眺望的壯麗景色。還有當地居民代代相傳的傳說的「光前寺」。在兩天一夜的旅程裡凝聚了伊那谷的祝福，季節限定的體驗內容，讓您的身心煥然一新。

DAY1

抵達
新特麗亞
中部國際機場

入住名古屋

約160公里 巴士
約2小時30分鐘

11:00 ~ 12:45

駒根農場

約2公里 巴士
約5分鐘

12:50 ~ 14:30

光前寺

約5.7公里 巴士
約10分鐘

14:40 ~ 16:30

養命酒 駒根工場

約5.9公里 巴士
約10分鐘

16:40 ~

早太郎溫泉 NAKAYAMA

第二天



駒根農場

販售農畜加工品以及當地信州紀念品的紀念品商店。可以品嚐到長野縣首創的精釀啤酒“南信州啤酒”的“AJIWA I 工場”，「駒根高原農產物直賣所」聚集了多種類設施，非常適合購物！

[詳情請見第7頁》](#)



光前寺

有著千年以上歷史、因早太郎傳說而聞名的寺廟，4月可欣賞枝垂櫻，5月至10月是特別的光苔，11月賞楓，冬季賞雪。一個可以度過寂靜時光並平靜心情的地方。

[詳情請見第9頁》](#)



養命酒 駒根工場

自古以來，中央阿爾卑斯山就是藥草寶庫，幫助生活在這裡的人們保持健康長壽。在這裡可以感受到兩座阿爾卑斯山的魅力以及伊那山谷的歷史故事。

[詳情請見第8頁》](#)

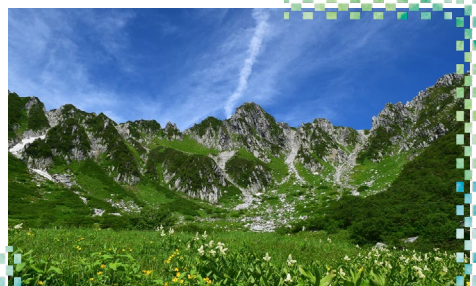


早太郎溫泉 NAKAYAMA

位於光前寺旁的溫泉旅館。古民宅風格的客房、附露天浴池的觀景客房等，每間房間都可以享受不同的樂趣。引以為傲的溫泉，質地柔軟，也以美膚聞名。

[詳情請見第8頁》](#)

DAY2



千疊敷氷斗散步

約2萬年前形成的冰河地形，繞冰斗一圈大約需要45分鐘。夏秋季可以沿著步道散步，近距離接觸中央阿爾卑斯山的偉大自然。

[詳情請見第5頁>](#)



明治亭 中央阿爾卑斯登山店

醬汁豬排蓋飯多年來深受當地居民的喜愛。浸泡在秘製醬汁的炸豬排，味道很美妙，還可以選擇信州蕎麥麵。醬汁豬排蓋飯絕對是運動後首選的美味佳餚。

[詳情請見第9頁>](#)

從旅館出發

約600公尺
將行李放在巴士上
走路約10分鐘

菅の台 巴士中心

路線巴士 30分鐘

しらび平駅

纜索纜車 7分鐘

9:10 ~ 10:00

千疊敷氷斗散步

10:00 ~ 10:30

2612 Café & Restaurant ~SO・RA・TO・KI

纜索纜車 7分鐘

しらび平駅

路線巴士 35分鐘

菅の台 巴士中心

約300公尺
走路5分鐘

11:30 ~ 13:00

明治亭 中央阿爾卑斯登山店

約22公里
巴士
約40分鐘

14:00 ~ 15:30

みはらしファーム

約170公里
巴士
約2時間45分鐘

入住名古屋

新特麗亞 中部國際機場 歸國



2612 Café & Restaurant ~SO・RA・TO・KI

以略顯奢華的山間小屋為靈感的室內裝潢和原創菜單的餐廳。從落地窗可以欣賞到中央阿爾卑斯山雄偉的大自然。

[詳情請見第5頁>](#)



みはらしファーム

位於俯瞰南阿爾卑斯山的高原上的體驗型農業公園。根據季節的不同，可以採摘草莓、蘋果等體驗、還有手打蕎麥麵、編織等體驗設施等豐富的內容！

[詳情請見第12頁>](#)

參考巴士公司

株式会社tourist-chubu

住所／〒452-0903 愛知県清須市助七1-176片岡ビル1F 營業日／平日：9:30～18:00 公休／土日國定假日
TEL／052-508-7388 FAX／052-409-9130

提供車型/中型(27人座, 行李箱:15-20個行李箱)
大型(45-49個座位, 行李箱:20-30個行李箱)
至少需在出發前 2 週預訂

取消費用(出發前一天開始計算)
20-8天前:30%旅費, 7-3天前:40%旅費
2天前:50%旅費, 前一天:80%旅費, 旅行當天:全額旅費
旅行開始後或未經通知不参加:全額旅費100%

來到伊那谷時，絕對不能錯過位於駒根的「早太郎溫泉」。坐落在自然景觀豐富的中央阿爾卑斯山脈的山腰旁，可近距離欣賞南阿爾卑斯山脈的壯麗宏偉的山景。伊那谷是擁有獨特的自然景觀的溫泉住宿地，匯聚了超過10家充滿特色的溫泉旅館。不論是團體或自由行的旅客，都可以從多樣的住宿選擇中找到自己的喜愛。

「早太郎」這個名稱來自700多年前，這個地區的「光前寺」裡飼養的一隻勇敢的靈犬的名字。相傳靈犬早太郎為了當地居民擊退妖怪，英勇故事一直傳承下來，早太郎受到了當地人的愛戴。

「早太郎溫泉」又被稱為「美肌之湯」，泉質無色透明，沒有氣味，觸感柔軟，讓皮膚保持濕潤光滑。在體驗完伊那谷的戶外活動後，可以享受自然環繞的「早太郎溫泉」，品嚐當地食材製作的溫泉料理，度過悠閒時光。



➡ 更多詳情！
「早太郎溫泉」請洽官方網站（日文）



No.
1

在大自然中舒緩身心的旅館 早太郎溫泉 SUZURAN 颯

駒根的恩惠「早太郎溫泉」環繞自然豐富的景觀，沐浴在森林的芬多精中，讓心身靈體都得到愉悅的旅館。有美肌之湯的溫泉，搭配藥膳和發酵食品的特色料理，同時還可以品嚐與當地生產者合作的新鮮食材。也有提供周圍山區的導覽行程、森林療法等多種活動，讓您能更深入地感受周圍山脈的魅力。也提供量身訂製的住宿行程，歡迎隨時與我們討論您的需求。

- 推薦類型：☑ 團體(45位左右) ☑ 小團體 ☑ FIT
- 房型：□ 和室 □ 洋室 ☑ 混合
- 最大收容人數：86人
- 適合團體房型：和室8畳・付廁所(滿員3位)x6間、和室10畳・付廁所(滿員4位)x16房
- 溫泉：☑ 有(天然・大浴場) □ 無
- 參考價格(含稅)：14,800円～(一泊二食、和室8畳2人使用時的每人費用)
- Check in 15:00～
- Check out 10:00
- 現場付款方式 ☑ 現金 ☑ 信用卡(JCB, VISA, Master, AMEX)

✉ E-mail suzuranso@f-resort.co.jp

☎ 電話 +81-265-83-5155 ☎ FAX +81-265-83-5156

📍 地址 〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂5-1198

🚶 交通方式 JR飯田線「駒ヶ根駅」距離5km

🌐 官方網站(日文) <https://suzuranso.com/>



No.
2

日式溫泉湯宿 早太郎溫泉 NAKAYAMA

位於光前寺旁的溫泉旅館，共有11間客房。擁有露天風呂的房間可以眺望雄偉的南阿爾卑斯山和隨季節變化令人放鬆的鄉村田園景觀。自在地享受美容浴，無需擔心他人的眼光。旅館主要使用信州產的嚴選食材。請在豐富的自然環境中細細品嚐信州特有的美味。

- 推薦類型： ☐ 團體(45位左右) ☒ 小團體 ☒ FIT
- 房型： ☒ 和室 ☐ 洋室 ☐ 混合
- 最大收容人數：40人
- 溫泉： ☒ 有(天然・大浴場) ☐ 無
※也有附設露天風呂的特別房。
- 參考價格(含稅)：16,000円～(一泊二食、2人使用時的每人費用)
- Check in 14:00～
- Check out 11:00
- 現場付款方式 ☒ 現金 ☒ 信用卡

✉ E-mail bz374366@bz04.plala.or.jp

☎ 電話 +81-265-83-5228 📠 FAX +81-265-82-5635

🏠 地址 〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂35-6

🚶 交通方式 JR飯田線「駒ヶ根駅」距離8km(提供免費接送)

🌐 官方網站(日文) <https://yuyado-nakayama.com/>



No.
3

在日式圍爐裡放鬆的住宿 早太郎溫泉 YAMABUKI

融入豐富自然懷抱的時光，體驗四季變幻的景象和農村風情，並享受溫馨的接待和讓人意想不到的「邂逅」，度過美好時光的旅館。在獨立的個室料亭「Irorin-tei」中，可以品嚐充滿信州風味的創作懷石料理，並沉浸於美肌之湯的內湯、露天風呂和桑拿之中。四種風格迥異的客房中，還提供半露天檜木風呂的特別室，讓您能夠充分享受不同空間的獨特體驗。

- 推薦類型： ☐ 團體(45位左右) ☒ 小團體 ☒ FIT
- 房型： ☐ 和室 ☐ 洋室 ☒ 混合
- 最大收容人數：88人
- 溫泉： ☒ 有(天然・大浴場) ☐ 無 ※有提供半露天風呂的特別房。
- 參考價格(含稅)：19,800円～(一泊二食、和室2人使用時的每人費用)
- Check in 15:00～
- Check out 10:00
- 現場付款方式 ☒ 現金 ☒ 信用卡(JCB, VISA, Master, AMEX)

✉ E-mail info@hotel-yamabuki.com

☎ 電話 +81-265-83-3870 📠 FAX +81-265-83-1839

🏠 地址 〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂497-1497

🚶 交通方式 JR飯田線「駒ヶ根駅」距離約4km(提供免費接送)

🌐 官方網站(日文) <https://www.hotel-yamabuki.com/>



No.
4

隱居辰野美麗的里山中 茅草屋館

座落在伊那谷田野環繞的美麗里山中，充分利用寬敞的土地所蓋的單層茅草建築。所有客房皆位於邊角的獨立空間，提供私密而平靜的住宿體驗。使用豐富當地食材製作的美食，並可體驗泡在藥湯的大浴場(非天然溫泉)中度過寧靜的時光。歡迎探訪隨著四季而變化不同的里山空間。夜晚，星空璀璨，讓您沉醉在無垠的星海之中。

- 推薦類型: ☐ 團體(45位左右) ☒ 小團體 ☒ FIT
- 房型: ☒ 和室 ☐ 洋室 ☒ 混合
- 最大收容人數: 40人
- 溫泉: ☒ 有(非天然藥湯・大浴場) ☐ 無
- 參考價格(含稅): 15,000円～(一泊二食、和室8畳2人使用時的每人費用)
- Check in 15:00～
- Check out 10:00
- 現場付款方式 ☒ 現金 ☒ 信用卡

✉ E-mail Kayabuki2019@gmail.com

☎ 電話 +81-266-44-8888 📠 FAX +81-81-266-47-5151

🏠 住所 〒399-0511長野県上伊那郡辰野町横川2766

🚶 交通方式 JR飯田線「辰野駅」距離約10km(提供免費接送)

🌐 官方網站(日文) <https://kayabukinoyakata.jp/>



No.
5

隱居辰野美麗的里山中 辰野Park Hotel

位於辰野荒神山公園的高地上，被大自然包圍的開放空間旅館。四季分明的露天溫泉是伊那谷的著名的溫泉，對美肌和疲勞恢復有著顯著效果。春天可以從露天溫泉眺望周圍農地，湖水旁邊的櫻花繽紛綻放。可以品嚐以當地時令食材製作的自家和風料理和當地的清酒。

- 推薦類型: ☒ 團體(45位左右) ☒ 小團體 ☐ FIT
- 房型: ☐ 和室 ☐ 洋室 ☒ 混合
- 最大收容人數: 100人
- 溫泉: ☒ 有(天然・大浴場) ☐ 無
- 參考價格(含稅): 12,100円～(一泊二食、雙人床2人使用時的每人費用)
- Check in 15:00～
- Check out 10:00
- 現場付款方式 ☒ 現金 ☒ 信用卡

✉ E-mail parkhotel04.t@gmail.com

☎ 電話 +81-266-41-2001 📠 FAX +81-266-41-5328

🏠 地址 〒399-0425長野県上伊那郡辰野町樋口2396-20

🚶 交通方式 JR飯田線「辰野駅」距離約2.6km(提供免費接送)

🌐 官方網站(日文) <https://kayabukinoyakata.jp/>



No.
6

享受眺望南阿爾卑斯的風景！ 望岳莊

旅館位於加入「日本最美的村莊協會」的中川村。在寬敞開放的空間中，可以體驗觀賞到中央阿爾卑斯山美景的大浴場，並品嚐到由手藝一流的主廚使用當季食材的烹製的「創作鄉土料理」。

- 推薦類型： ☒ 團體(45位左右) ☒ 小團體 ☐ FIT
- 房型： ☐ 和室 ☐ 洋室 ☒ 混合
- 最大收容人數： 102人
- 溫泉： ☒ 有(天然・大浴場) ☐ 無
- 參考價格(含稅)： 13,750円～
(一泊二食、和室2人使用時的每人費用)
- Check in 15:00～
- Check out 10:00
- 現場付款方式 ☒ 現金 ☒ 信用卡

✉ E-mail info@bougakusou.com

☎ 電話 +81-265-88-2033 📠 FAX +81-265-88-3335

🏠 地址 〒399-3801長野県上伊那郡中川村大草4489

🚶 交通方式 JR飯田線「飯島駅」距離8km(提供免費接送)

🌐 官方網站(日文) <https://www.bougakusou.com/>



在伊那谷等候您的蒞臨！



從大城山(OJYUYAMA)
(辰野町)眺望的風景

拍攝：宮島敏(伊那市)



一般社團法人

長野伊那谷觀光局

旅行業號碼

長野県知事登録 地域-618號



〒396-0025 長野県伊那市荒井3500-1 いなっせ3階



k-dmo@union-kamiina.jp



+81-265-98-8451



<https://www.inadanikankou.jp/en/>



+81-265-73-5867

Message

長野伊那谷觀光局致力於向世界傳遞這片土地真正的魅力，期望更多的遊客能夠造訪伊那谷北部。讓觀光促進帶動這個地區的刺激與活化。自古以來大自然賜予伊那谷的恩惠，希望能夠讓當地居民以及來此的遊客，共存共榮迎接未來。我們持續尋求以低環境負擔，實現可永續經營的旅遊業。



Instagram



Facebook



Youtube

