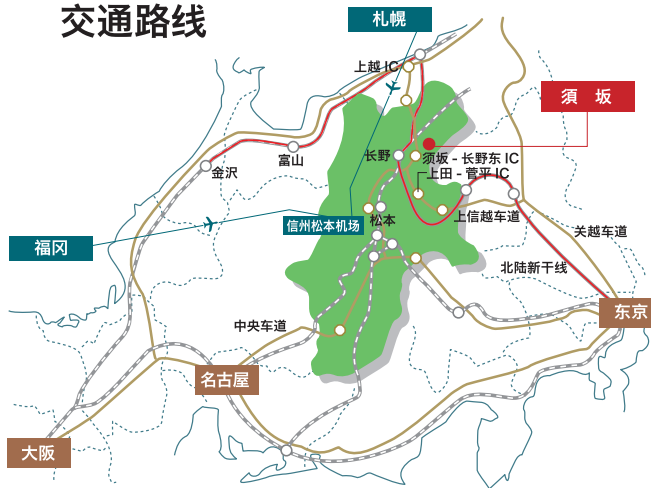




生活交流・学校交流・休闲交流・农村交流

欢迎光临长野县须坂市

前往须坂市市区&峰之原高原的交通路线

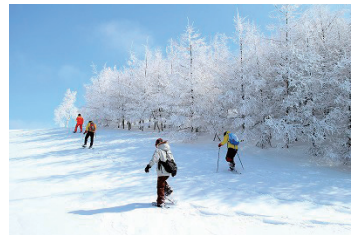
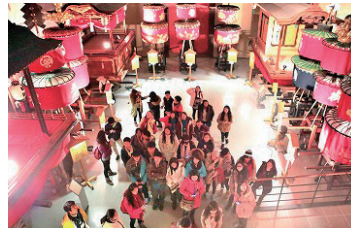


驾车

- 从东京出发(前往须坂市市区)
关越车道→上信越车道→长野东 IC→须坂
※练马 IC→须坂、长野东 IC(213Km)所需时间 2 小时 40 分
- 从东京出发(前往峰之原高原)
关越车道→上信越车道→上田、菅平 IC→R114、406
※练马 IC→上田、菅平 IC(175Km)所需时间 2 小时 30 分
- 从名古屋、大阪出发
中央车道→长野车道→上信越车道→须坂、长野东 IC→须坂
※名古屋小牧→须坂、长野东 IC(260Km)所需时间 3 小时 20 分
- 从金泽出发
北陆车道→上信越车道→须坂、长野东 IC→须坂
※金泽东 IC→须坂、长野东 IC(241Km)所需时间 3 小时

乘电车

- 从东京出发(前往须坂市市区)
北陆新干线浅见号(1 小时 20 分)→长野站、长野电铁(20 分)→须坂站
- 从东京出发(前往峰之原高原)
北陆新干线浅见号(1 小时 10 分)→上田站、公交(菅平高原方向 55 分)→菅平高原→峰之原高原
- 从名古屋、大阪出发
中央西线(特急 3 小时)→长野站、长野电铁(20 分)→须坂站
- 从金泽出发
北陆新干线 KAGAYAKI(1 小时 5 分)→长野站、长野电铁(20 分)→须坂站



卧龙公园



米子大瀑布



仓库之街



峰之原高原滑雪场

须坂 Meu-Life 事務局

〒382-0077 长野县须坂市大字须坂 1295-ISHIRUKI 大厦 2F 须坂市观光协会内
TEL : 026-215-2225 E-mail : info@suzaka-kankokyokai.jp [http : //www.suzaka-kankokyokai.jp/aboutus/](http://www.suzaka-kankokyokai.jp/aboutus/)

峰之原高原观光协会 〒382-0077 长野县须坂市大字仁礼峰之原高原 3153
[http : //www.minenohara.net/](http://www.minenohara.net/)



水果王国：须坂市

须坂市盛产苹果、葡萄、桃子、樱桃等多种水果。
您也可在须坂市内的各个农园体验一次采摘。
刚刚采摘的水果新鲜多汁，欢迎品尝。

留宿须坂市的“生活、文化交流”



峰之原高原拥有风格各异的 50 家旅馆！

1970年代诞生于日本的简易旅馆。
简易旅馆拥有不同于酒店、旅馆的别样趣味。
充分展现业主兴趣与趣向的各家旅店，拥有众多回头客。
请您务必利用这次机会，亲身体验简易旅馆的魅力。
一定会发现令您心仪的旅店。



春

得益于大山的恩惠，天妇罗料理、味噌料理等新鲜且野趣横生的料理堪称绝品。
花一两个小时，即可在雪融之水与新鲜绿意点染的山中，悠闲地漫步观赏。
在位于须坂市内，日本屈指可数的赏樱名胜“卧龙公园”赏樱。
在“世界民俗人偶博物馆”，可欣赏日本的传统文化：女儿节的“女儿节人偶”及男儿节的“五月人偶”（男儿节人偶）等。

夏

在可人的新绿中，到峰之原高原郊游远足。
由日本百座名山之一的四阿山至根子岳，沿山脊攀登需 7 小时，再由根子岳至日本百瀑之一的米子大瀑布的这一线路也极有人气。
在须坂市街，可参观日本的传统食品店“味噌”店、“日式点心”店等，还可以试吃，尽享其美味。
可制作品尝长野县独特的乡土料理：菜包和年糕。

秋

在水果王国“须坂市”尽享新鲜果味！
在历史悠久的须坂市区的街道中，还可以穿上日本的传统服装“和服”拍照、摄影。
山体红黄交错，在峰之原高原的落叶及橡树果实的掩映下，散步道随处可见。

冬

峰之原高原滑雪场处于各个民宿之前。
海拔 1,500m，地理条件优越，均为雪质干爽的粉雪。
仰望、观察漫天星斗的夜空，还可体验一下雪地漫步。



年糕



菜包



峰之原高原

海拔 1,500 米的空中村是难得的高原休养胜地，小巧可爱的旅店多达 50 家。
在各个民宿里与房东家人交流，非常受游客欢迎。
360 度的全景展望，夕阳映照下的云海，漫天星斗的夜空，演绎出一幅幅格外别致的美景。