



生活交流・學校交流・休閒交流・農村交流

# 歡迎光臨長野縣須坂市

## 前往須坂市區&峰之原高原的交通路線



### 駕車

- 從東京出發(往須坂市區)  
關越高速公路 → 上信越高速公路 → 須坂・長野東 IC → 須坂  
※練馬 IC → 須坂・長野東 IC(213Km) 所需時間 2 小時 40 分鐘
- 從東京出發(往峰之原高原)  
關越高速公路 → 上信越高速公路 → 上田・菅平 IC → R144・406  
※練馬 IC → 上田・菅平 IC(175Km) 所需時間 2 小時 30 分鐘
- 從名古屋・大阪出發  
中央高速公路 → 長野高速公路 → 上信越高速公路 → 須坂・長野東 IC → 須坂  
※名古屋小牧 → 須坂・長野東 IC(260Km) 所需時間 3 小時 20 分鐘
- 從金澤出發  
北陸高速公路 → 上信越高速公路 → 須坂・長野東 IC → 須坂  
※金澤東 IC → 須坂・長野東 IC(241Km) 所需時間 3 小時

### 乘電車

- 從東京出發(往須坂市區)  
北陸新幹線 ASAMA(1 小時 20 分鐘) → 長野站・長野電鐵(20 分鐘) → 須坂站
- 從東京出發(往峰之原高原)  
北陸新幹線 ASAMA(1 小時 10 分鐘) → 上田站・巴士(菅平高原方向 55 分鐘) → 菅平高原 → 峰之原高原
- 從名古屋・大阪出發  
中央西線(特急 3 小時) → 長野站・長野電鐵(20 分鐘) → 須坂站
- 從金澤出發  
北陸新幹線 KAGAYAKI(1 小時 5 分鐘) → 長野站・長野電鐵(20 分鐘) → 須坂站



臥龍公園



米子大瀑布



藏之町街



峰之原高原滑雪場

「注重體驗的項目」是與須坂市當地居民開展溫馨交流的活動  
體驗型之旅，定能為您帶來不同於訪問及參觀的更深刻的感受。  
跨越國境，在文化、產業、體育、教育、環境、健康福利等不同文化中相互理解，共享喜悅之情。

## 須坂 Meu-Life 事務局

郵遞區號：382-0077 長野縣須坂市大字須坂 1295-1 Silky 大樓 2F 須坂市觀光協會內  
TEL：026-215-2225 E-mail：info@suzaka-kankokyokai.jp <http://www.suzaka-kankokyokai.jp/aboutus/>

峰之原高原觀光協會 郵遞區號：386-2211 長野縣須坂市大字仁禮峰之原高原 3153  
<http://www.minenohara.net/>



# 水果王國：須坂市

須坂盛產蘋果、葡萄、蜜桃、櫻桃等各種水果。您也可在須坂市內的各個農園體驗一次采摘。歡迎品嚐剛採摘下來的新鮮水果。

## 在須坂市住宿「生活·文化交流」



### 峰之原高原

海拔 1,500m 的天空之村是度假聖地，其中林立著 50 間可愛小巧的別墅。在各個民宿裡與房東家人交流，非常受遊客歡迎。360 度壯觀全景，夕陽映照下的雲海，滿天燦爛的繁星，風景格外優美動人。

### 峰之原高原上，坐落著 50 處風格各異的民宿！

是1970年代誕生於日本，被稱為「簡易旅館 (Pension)」的住宿設施。「簡易旅館」有著與酒店及普通旅館全然不同的享受方式。充分體現房東的興趣與風格的各間民宿，吸引著眾多回頭客。歡迎利用這難得的機會，盡情感受「簡易旅館」的魅力。在這裡，定能找到適合您的心儀之所。



#### 春

充分發揮山林風味的天婦羅料理與味噌料理等，新鮮而充滿野味的料理堪稱絕品。花 1~2 小時，可悠閒地漫步於冰雪消融、新綠覆蓋的大山中。在須坂市內，日本屈指可數的賞櫻名所「臥龍公園」內欣賞櫻花。在「世界民俗人偶博物館」中，可欣賞日本傳統文化：女兒節的「雛人偶」與端午節的「五月人偶」。

#### 夏

在新綠的籠罩下，漫步峰之原高原。從日本百所名山之一的四阿山縱向攀越根子岳需耗時 7 小時，從根子岳~日本瀑布百選之一的米子大瀑布的行程也極具人氣。在須坂市區內，可以參觀並試食「味噌」、「和菓子」等日本傳統食品。也可親自烹飪長野縣的鄉土料理「OYAKI」及「YASHOUMA」等。

#### 秋

盡情享受水果王國「須坂市」的新鮮水果！在歷史悠久的須坂市區的街道中，可穿著日本傳統服裝「和服」攝影留念。山體紅黃交錯，在峰之原高原的落葉及橡樹果實的掩映下，散步道隨處可見。

#### 冬

峰之原高原滑雪場處於各個民宿之前。海拔 1,500m，地理條件優越，均為雪質乾爽的粉雪。可仰望滿天繁星，或在雪地上散步。

