

只有在茅野才能体验的  
人文风情及融合当地文化的体验项目，  
茅野之旅策划人精心为您定制专属您的旅游行程，  
带您领略茅野浓郁的传统风情， 详细敬请咨询！

敬请咨询

茅野之旅策划人



官网 <https://chinotabi.jp/zh-cn/>

E-mail [ask8@chinotabi.jp](mailto:ask8@chinotabi.jp)

Tel +81(0)266-73-8550

# 茅野之旅攻略

[chinotabi.jp/zh-cn](https://chinotabi.jp/zh-cn)



## 茅野之旅攻略

茅野之旅宣言.....	1
关于茅野市 .....	2
茅野之旅 / 春季 .....	6
茅野之旅 / 夏季 .....	12
茅野之旅 / 秋季 .....	18
茅野之旅 / 冬季 .....	26
交通指南 .....	34

# 茅野之旅宣言

我们「茅野之旅策划人」所提案的「茅野之旅」，不只是单纯的路过，而是近距离体验日本生活的一段旅程，开启贴近大自然且令人向往的生活之旅。

在八岳山下所延伸出的这片大地上，以酷寒而闻名的茅野的冬季，与大自然所赐予的恩惠，构成无限美丽的自然风光。从万年前人类已在这片热土上生息，与大自然共生存，共谱出生命的轨迹。

我们所策划的「茅野之旅」，是藉由一场旅行，为到访茅野的您，打造与当地人们相遇的契机。

感受大自然赐予这片土地的智慧与人文风情。让我们共同携手与自然继续迈向下一个万年。



Chino Tabi

茅野之旅策划人







### 白桦湖·车山地区

海拔 1,400-1,900m

滑雪、登山、骑行、泛舟、露营，这里是户外运动爱好者的钟爱之地。在辽阔的高原上放飞自我，云在眼前飘荡，风在耳边掠过便是这裡最大的特点。

### 蓼科地区

海拔 1,200-1,500m

日本画家东山魁夷的名作“绿窗”便是参照「御射鹿池」的景色为原型创作。2019年荣获国土交通省颁发的「绝景赏」大奖。宛如镜面般的御射鹿池倒映出夏绿和秋枫之美。还有静谧的蓼科湖，横谷峡的瀑布、圣光寺的樱花，带您领略蓼科的四季美景。

### 八岳地区

海拔 2,000-2,899m

八岳的名称是由八个相连的山峰所组成而命名，其中的最高山峰赤岳海拔2899米。在森林覆盖的缓坡上，修筑了多条登山路线，许多登山者纷至沓来。看过无边的海洋后，也要去征服最高的山峰。

### 市区

海拔 800-1,200m

收藏在「尖石绳文考古馆」的两件国宝（绳文维纳斯、假面女神）代表着绳文时代的另一种形态之美，展现深厚的历史文化底蕴。在茅野这片充满人文情怀的热土上，愿与您共同谱写旅途的幸福篇章。

## 茅野市鸟瞰图

## 茅野的四季风物诗

感受自然的寒来暑往，旅程因四季的变换而显得格外精彩。

风景如画四季如诗的茅野无处不让人沉醉。

春日樱花满开、夏日高原绿意盎然、冬日雪花纷飞、秋日红叶满山。

映入眼帘的皆是大自然赐予这座城市独有的色彩之美。

虽没有大海的汹涌，却有群山的雄姿，没有街头的热闹，却有所期待的宁静。

甘甜的泉水、清香的果菜，大自然是温柔芬芳的熏香。

向往的田园生活，从茅野之旅开始。





# 游玩乐尽在茅野!

## 白桦湖

白桦湖设有各种户外休闲运动体验项目，划艇、独木舟、脚踏船、湖上钓鱼等。周边拥有美术馆、骑马、游乐园等多种休闲娱乐设施，是亲子游的好去处。围绕湖周围修建的游步道约6km，秋季可在此徒步赏枫。



## 车山高原

车山是日本百名山之一。设有多种徒步路线，适于初中高级徒步爱好者。7月满山遍野的野百合竞相绽放。由维纳斯天空之路串联的群山美景，乘坐缆车便可轻松到达山顶，360度全景将日本百名山的壮丽景观尽收眼底。夏季的车山是繁华的海洋，冬季的车山是滑雪爱好者的胜地。



## 滑雪场

茅野市内共有五家滑雪场，雪质优良。各种各样地形的滑道，适合初中高级的滑雪爱好者和亲子冬季游的家庭。以及新型雪上工具Snowdrive、雪上步行等体验项目，让即使不会滑雪的游客，也能尽情享受冬季无穷的快乐。

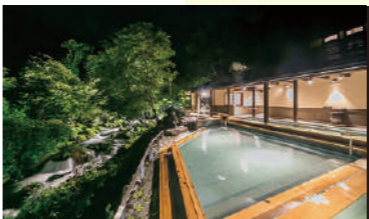


## 白桦湖·车山地区

## 蓼科地区

## 温泉

传说蓼科是战国时代武将「武田信玄」的秘汤之地，从而有温泉之乡的美名。独具特色的日式风情温泉旅馆遍布蓼科高原。泡温泉是一种享受，更是旅途中必不可少的一部分，泡汤疗愈在蓼科温泉。



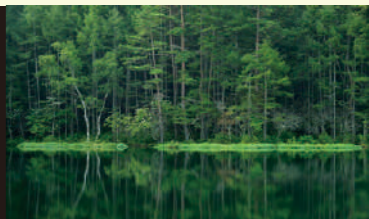
## 横谷峡

秋季赏枫的名胜之地。红黄绿的落叶松相映，漫步林中欣赏秋季的红叶，冬季的冰瀑。夏季微风吹过瀑布，淋浴水珠弥漫天空飘落身上的清爽。叶色转红的树木，与山明水秀的风土相得益彰。未经人工雕饰自然美景。



## 御射鹿池

日本画家东山魁夷的名作“绿馨く”便是参照「御射鹿池」的景色为原型创作。2019年荣获国土交通省颁发的「绝景赏」大奖。一平如镜的御射鹿池倒映出夏绿和秋枫之美。拍照无需过滤的人间仙境!

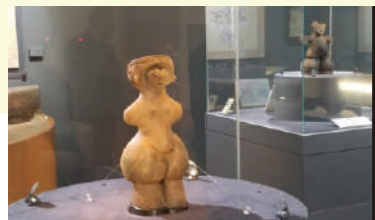


## 市区

## 八岳地区

## 尖石绳文考古馆

收藏在尖石绳文考古馆的最古老的两件国宝（绳文维纳斯、假面女神），拥有五千年的历史。两件土偶还有埋藏土偶的挖掘痕迹被完整的保存下来。穿越时空的隧道，领略绳文时代另一种形态之美，感受绳文时代的智慧和历史的魅力。



## 諏访大社

日本最古老的神社之一，諏访大社前宫被称为諏访神明信仰的发源之地，日本千年流传至今「御柱祭」而闻名，每七年举办一次。御柱祭将持续几个月完成，分两个阶段进行，传统在四月举行出山，五月份举行立御柱。约10吨的御柱全凭人力拖拽到諏访大社，竖立在社殿的四角，数以万计人参与盛大祭典。



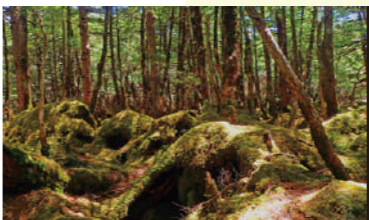
## 田园风光

绳文时代的繁荣和諏访大社悠久的历史文化赋予这座城市独有的风貌。向往的田园生活，高原风光，还有不可辜负的美食和美景从茅野之旅开始!感受自然的气息，享受生活的禅意。心之所向，身之所往!



## 青苔森林 (苔の森)

空山无语的秘境之地。神秘的青苔森林犹如画师笔下美轮美奂的童话世界。原生林的地表满是各类珍稀植物，生息著约500种各色青苔，其中也不乏各种稀少种类的苔藓。青苔绿树交织出的神秘景观实在是难得一见。



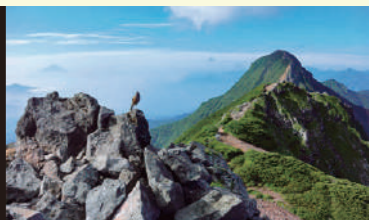
## 北八岳缆车

北八岳是海拔2000米的八岳群山峰北侧，拥有多条登山路线，吸引了众多登山爱好者光临。一次可乘坐100人的北八岳缆车，从海拔1771m的山麓站到海拔2237m的山顶站约7分钟。缆车上视野辽阔，能看到随季节和海拔变化的山岳风景。拥有令人叹为观止的自然景观和变化万千的四季风情。



## 登山

八岳连峰跨越长野县与山梨县，列入日本百名山之一。拥有多条登山路线，适于初中高级的登山爱好者。从标高700m到2899m最高峰赤岳山，八岳是登山爱好者的朝圣之地。勇于攀登的人，才能到达顶峰，体验登顶日本百名山的成就感。



关于茅野市

春季  
夏季  
秋季  
冬季

茅野之旅

交通指南





骑单车去赏樱

Hello~!

我和同学在日本毕业旅行。

来之前想象不出茅野市是一个什么样的地方，  
这里正是生机盎然的樱花季，眼前是美好的田园风光。

空气中弥漫着春天温暖的气息。

初到茅野我们选择在车站租自行车骑车去赏樱，  
中途还遇见了一只可爱的小松鼠~

晚上入住日本的农家，和农家人一起去山上採野菜，然后一起做饭，  
真真切切的体验了一次日本的生活，感受到当地的风土人情。

第二天去参观了茅野市的国宝，据说拥有五千年的历史。  
看起来并不太像出土的土偶，设计上有一点可爱~!

短暂的茅野之旅，让我结识了农家热情的爷爷奶奶，那是未曾有过的感动。  
春天带着希望和憧憬，开启了四季轮回的又一个新篇章，  
我们在茅野梦幻般的春季，一起游山玩水，一起感受文化的熏陶，一起感受青春!



第一天!



赏樱途中还遇到一位可爱的松鼠小伙伴同行。听闻只有日本才会有这样种类的松鼠喔。



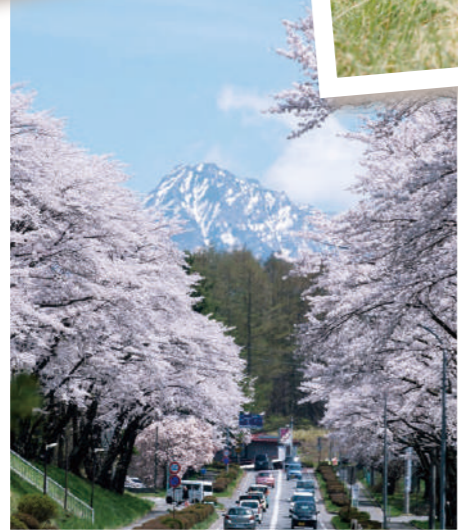
车窗外是宽阔的稻田，田陌纵横，远处山脉连绵起伏。



① 车站租自行车去赏樱

在车站内的观光咨询处借完电动自行车后，便前往工作人员向我们介绍的附近赏樱的公园，左右两侧盛开的樱花道，像漫画中的场景。

樱花瓣随风翩翩起舞，让人陶醉其中，真是春风惹人醉，樱花让人迷!



② 沿着河岸骑行!

樱花道旁边有一条河流，河水清澈见底，在阳光的照耀下闪着点点星光。流水如美妙的歌声流淌着。

③ 农家homestay!

入住当地的观光机构所推荐的农家! 午饭过后便早早的到了农家，一起去山上采摘晚饭所用的食材，然后和农家一起学习当地的料理。有好多没有吃过的新鲜料理。品尝日本当地的佳餚，感受农家生活。这是属于我们旅途中的温馨和感动。



采摘蜂斗菜



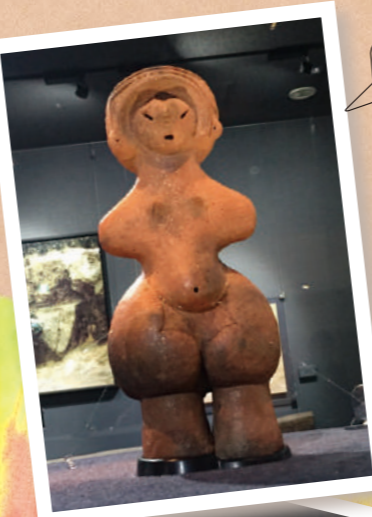




第二天!

5 前往考古馆观赏五千年前的土偶

听住宿农家的奶奶说茅野市有两件国宝，收藏在尖石绳文考古馆（绳文维纳斯、假面女神）。穿越时空隧道，领略绳文时代的智慧和魅力。



「绳文的维纳斯」，代表了绳文时代另一种形态的美。

6 当地美食荞麦麵

对于吃货来说，离开茅野前，当然不能忘记要吃茅野的名物荞麦面。日本的春天空中弥漫着草木生长的青涩气息，这也驱使著人们想要走进山间的田野，寻找唤醒味蕾的“自然味道”。



7 在茅野站乘坐电车前往下一个目的地

坐在电车里回忆着茅野之旅的点点滴滴，美丽的、快乐的、温馨的、美好的画面在脑海中翻阅。人生就像旅途的道路般，时而笔直，时而蜿蜒，我们永远不知道转弯后会遇见什么样的风景…愿在青春旅途的路上看遍世界各地的文化风情。



四千年前的「假面女神」，外形看上去好像会魔法的感觉~

行程特色

如果你错过了3月的樱花，4月的茅野樱花正在含苞待放，4月中旬至4月末总有一处樱花等你来赏！骑着单车去赏樱，在樱花盛开的街道，淋雨着和熙暖阳，感受温暖春风的阵阵花香。走进当地的农家切切实实感受当地的风土人情。春天是梦想的季节，青春的味道，一切都是生机盎然的景象！



行程路线图

- 1 茅野市运动公园
- 2 宫川
- 3,4 笹原
- 5 尖石绳文考古馆
- 6 信州本格手打荞麦面 长寿更科
- 7 JR茅野站



4 住宿农家一起把酒言欢

坐在被炉里，像家人一样一起喝着当地酿造的地酒，聊着天，日语、英语、汉字、肢体语言完全没有交流上的阻碍。谁说家的温馨和远方的诗意不可兼得？





老朋友好久不见，最近可好？

孩子们策划了一场亲子之旅，现在一家人在日本的长野县茅野市。

转眼间孩子们就长大了，大女儿已经上大学，小儿子也在读高中。

小的时候是我牵著他们的手，现在变成他们牵著我们的手。

但只要孩子在身边，不管去哪里都觉得是幸福的。

这里夏天凉爽，群山环绕，水是甜的~空气是新鲜的~

徒步，泡温泉，孩子们说这是亲子健康之旅，

我们走过的每一处风景都让人留恋往返，沉醉其中。

记忆最深的应属车山山顶壮丽的景色和神秘的青苔森林。

大自然的魔力着实让人震撼，充满著正能量。

为独特的风景而驻足，为高山流水的魅力而停留。

对于孩子来说，旅行是教育的一部分。

对于我们老年人来说，旅行是阅历的一部分。

全家总动员，踏遍万水千山，放松心情，愉悦无限。

我们一路兴致勃勃，当夕阳西下时，才恋恋不舍的离开。

相信喜欢旅游的你来过后一定会深深的爱上这座高原城市。

就写到这里了，我们这个年代的人对写信有一种见字如面的感觉。

愿时光慢走，愿岁月温柔，我们依旧！



第一天!

① 前往茅野市

提前在网上预约租好车，  
到达机场取完行李直接从  
东京自驾前往茅野，  
约3个半小时的车程。



② 维纳斯路线兜风

被称之为天空之城的维纳斯路线，  
车子驰骋在绿油油的草原上，  
湛蓝的天空下，  
好像伸手就可以触碰到天空~



③ 日式冷荞麦麵  
(只有夏天才能吃到的荞麦面)

冬天时将秋季收割的荞麦放置冰川，  
再经过晒干后保存。  
让客人在夏季也可以品尝到荞麦面。  
如此可以看出日本人对荞麦面的喜爱  
之深。



④ 车山高原徒步

今天的主题是车山高原徒步。  
绝对不能错过的车山美景，  
可中途下空中缆车，然后徒步约1小时到达山顶。  
对于缺乏运动的我来说是刚好的运动距离。  
登顶时的成就感和眼前的360°绝景让人感动至极。



坐落在山顶上的神社，  
是日本人对山的崇敬。



富士山  
↓

⑤ 到达温泉饭店

第一晚入住当地有名的古色古香的温泉饭店。  
舒适的和式风格房间，榻榻米散发出草的芳香，  
还有大型的露天温泉，可舒缓旅途中的疲劳。





# 夏季

## 6 自驾山路行

车子行驶在蜿蜒回旋的山道，一路美景相随。

### 第二天！



## 7 和导游一起走进原生态的神秘之青苔森林(苔の森)

和导游同行前往青苔森林(苔の森)。走进绿色森林的世界，空气中飘散著浓郁的草木气息，让人神清气爽。“空山不见人，但闻人语响；返景入森林，复照青苔上”，也就是这等意境吧！



## 8 古民家「指北庵」的乡土料理

日本当地古民家的乡土料理，朴实却精致，是在其他地方无法品尝到的美味佳餚。当地的人文风情与地缘历史脉络，都能从美食中窥见一二。



## 9 蓼科瀑布(蓼科大滝)

这里有一点像青苔森林。穿过神秘的森林，瀑布强有力的节奏，如同扣人心弦的交响乐在耳边回荡。

## 10 坐落于林中的饭店

茅野之旅的最后一晚，入住林中的优雅豪华饭店。偶尔也要奢侈一下，慰劳一直为家庭付出的我们，还有努力学习的小孩。特别推荐的亲子健康之旅。让人生更精彩！



## 行程特色

列入日本百名山的「车山高原」，神秘的青苔森林，古民家的乡土料理，深入走进富有当地文化特色的茅野市。这里不同于大城市的车水马龙，不同于繁杂无章的闹市街头。在大自然中呼吸清新的空气，品甘甜的泉水，享受新鲜的美食，家庭总动员之亲子健康之旅。



- 1 JR茅野站
- 2 维纳斯路线
- 3 荞麦面 Asahigaoka
- 4 车山高原
- 5 Tateshina Grand Hotel Takinoyu (滝の湯)
- 6 麦草峠
- 7 青苔森林(苔の森)
- 8 指北庵
- 9 蓼科瀑布(蓼科大滝)
- 10 蓼科东急Hotel

## 行程路线图





横谷观音展望台拍摄「横谷峡の红叶」

在这个网络通讯发达的时代，  
似乎我们已经忘记还有一种通讯方式写信，  
用笔记录下旅途的美好，寄给我可爱的小伙伴。  
我们关了手机，远离城市的喧嚣，  
自驾来到了距离东京约200km的长野县茅野市，  
在这里开启了属于我们的秋季之旅。  
这是一座被称之为“日本屋脊”的高原城市，  
我们一路走走停停，沿途的风景汇聚成一首又一首浪漫的散文诗。  
每一片落叶似乎在和风诉说着它的故事，不小心被我们听到。  
走过的每一个地方都会有人亲切的和我们打招呼，  
10月茅野的天气凉凉的，但到处都散发著人情味。  
人生最好的旅行就是在陌生的地方发现一种久违的感动。

我们用相机拍下所有美好的瞬间，用笔续写旅途的幸福篇章。  
有趣的，感动的，温暖的……  
等回去再把我们旅行的故事慢慢的说给你听。





第一天!



### ① 自驾从东京前往茅野

从东京自驾前往长野县茅野市，约3小时车程。  
载着我们的背包和几本书，一部相机、还有喜欢的歌，一起向茅野出发!!

### ② 旅行一定要吃当地的料理~荞麦面

荞麦面绝对是必尝的日本地道的美食之一!  
而长野县正是荞麦面的发祥之地，茅野市拥有多家荞麦面店，品尝荞麦职人的手擀荞麦面，感受日本和食文化的魅力!  
午餐我们特别选择来到一家富有当地气息荞麦面店。  
旅途中除了美好的回忆，就应该是好吃的美食了。

### ③ 赏枫名胜地横谷峡

在横谷观音的展望台眺望雄伟的阿尔卑斯山，有种一览众山小的感觉。被秋季换上新妆的落叶松，红黄蓝绿相间的横谷峡像一幅色彩斑斓的油画。



### ④ 「王滝」瀑布像白色的屏风挂在山间

坐落在横谷峡间的「王滝」瀑布，高约50米，颇有种山中之王的姿态。



### ⑤ 「乙女滝」瀑布如一副美妙无比的山水画

「乙女滝」瀑布并不是如其名那般娇弱的涓涓细流，而是带着强大迫力的冲击瀑布从山间直流而下。  
呼吸著负离子空气，感觉整个人都变得元气满满。







### 6 一平如镜的御射鹿池

日本画家东山魁夷的名作“绿響く”便是参照御射鹿池的景色为原型创作。从而海内外游客睦若而至。2019年荣获国土交通省颁发的「绝境赏」。宛如镜面的御射鹿池倒映出夏绿和秋枫之美。听闻很多摄影爱好者会选择日出或日落时前来这里拍摄。

### 7 入住温泉旅馆

从山下开到山上，会发现一路上枫叶的颜色越来越深，因为红叶是从海拔高的地方开始慢慢变红，海拔低处的红叶相对较晚一些。红色的枫叶、黄色的落叶松、绿色的湖泊、白色的云彩、蓝色的天空，像一场色彩缤纷的视觉盛宴，我们在赶赴盛宴的途中~约30分的车程我们来到这间坐落在山中的温泉旅馆，日式风的建筑、和食、温泉、浴衣像是在电影中出现的画面。

据说家科温泉因战国时期的武士持来此泡汤治愈伤病而闻名。



### 第二天!



### 8 笹原地区见学

笹原地区位于茅野市的东部，当地人为我们介绍了每家每户的建筑和独有的日式仓库的特点。走在这里的街道上，感受日本纯朴的乡土风情。绳文时代的繁荣和諏访大社悠久的历史文化赋予这座成市独有的风貌向往的田园生活从茅野之旅开始!



### 9 和当地的奶奶学习制作日式甜点

让人欲罢不能的日式甜点，真的是每个女生的最爱。我们选择自己动手和当地的奶奶学习制作日式甜点。使用晒干的柿子作成的甜点，口感醇厚，甜而不腻。为我们旅途又增添了一丝美味的回忆。



农家自己种植的紫苏制作的特别口味的萩饼，还有使用茅野生产的寒天制作的当地传统和菓子。

### 10 午餐-精致的法国料理

一间开在森林中的豪华法国料理餐厅，走进餐厅每一个角落都散发着浪漫的气息。这里的食材是精心挑选当地种植的蔬菜，还有狩猎师在附近山中捕获的鹿肉。正式因为这样得天独厚的自然条件，孕育出当地独有美食和美景。







### 11 枫叶名胜地~长圆寺

长圆寺参道两侧的枫树拥有300年的树龄。这里的红叶被称之为「一行寺枫」，秋季看红叶一定不要错过长圆寺。

### 12 感恩大自然赐予的恩惠·諏访大社的信仰

諏访大社前宫被称之为諏访神明信仰的发源之地，日本千年流传至今的「御柱祭」而闻名。是日本的三大奇祭之一，7年举办一次（猴年、虎年）。15m高的御柱全凭人力从山中拖拽到神社，树立在神社的四角。近距离观看更会感受到御柱的魄力。



### 13 味噌製作体验

茅野市味噌店的味噌选用八岳名水所酿造，保持传统的味道。琳琅满目的味噌种类，颠覆你对味噌的认识。店内可参观味噌工厂还有美味的味噌冰激凌。

味噌遇上醇厚奶香的冰淇淋，绝妙的搭配！

### 14 宁静的温泉旅馆

房间内附设露天温泉的豪华温泉旅馆。一边泡温泉一边欣赏户外的庭院，穿上浴衣享用晚餐，你会发现每一道料理都像一件艺术品，让人不捨得吃掉。奢侈的晚餐、奢侈的住宿，这是属于我们奢侈的小时光。



## 第三天!

### 15 结束圆满的旅行，向下一站出发~

生活是一本多彩的漫画书，需要两个人用绚丽的彩笔抒写美好的故事。而旅行就是最好的生活方式，在旅途中发现一份感动，一份温暖。我们在幸福旅途的路上，路过茅野这座充满人情味的城市，写下属于我们幸福的故事。

### 行程特色

当你还犹豫不决这个秋季要去哪里不如来茅野走一走。有一种风景叫做茅野的秋天，从横谷峡一路红叶相随到长圆寺的百年枫树，山中的落叶松黄绿相交辉映，秋天的美让人心动。旅途要有美景当然也要美食，荞麦面、噌冰激凌、法式料理、体验制作当地的和菓子。在这个浪漫季节收获属于你的秋季之旅。



### 行程路线图





北八岳雪上步行

亲爱的爸爸妈妈

印象中这是我给你们写的第二封信。

又有几个月没回家，气温下降了不要感冒喔。

我们带着孩子来体验日本的冬天。

孩子们一直向往的冰雪童话世界，

看着小孩在雪地中打雪仗，堆雪人，

不禁想起小时候一到冬天爸爸就会带我去滑雪，

虽然很冷，但是看到漫天的雪花和银装素裹的景色就会很兴奋。

也希望可以让冬天这个严厉的老师，

用有严寒风雪做教鞭，教会他们拥有顽强的意志。

这里的晴天率在80%以上，蓝天白云还有冬日的暖阳。

让孩子们彻底的沉醉在这坐叫做茅野的城市！

滑雪、玩雪盆、雪上步行、泡温泉、农家体验…

在人生的旅途上，在成长的道路上，

希望他们可以勇敢的挑战，去体验不同的事物！

旅行结束，我们就带着孩子回去过年。

想念您们。



# 第一天!

## ① 到达茅野站

从东京乘坐JR特快 (Azusa),  
茅野站下车。  
车窗外远处山峦重叠, 雾霭萦绕。



## ② 车站租车

在车站租车, 出发~开启茅野冬季之旅,  
沿著薄雪覆盖的道路, 车子行驶在堪称  
绝景的「维纳斯路线」上,  
远处是粉妆玉砌的八岳山脉。

## ③ 从茅野站出发自驾到滑雪场约20km

茅野市共有五家滑雪场, 坐落在起伏的山峦中景色宜人。  
各种各样的地形滑道, 适于初中高级的滑雪爱好者和亲子  
冬季游的家庭。皑皑白雪与群山构成美丽的银白山脉。  
雪场如披著雪白的嫁衣, 那是银装素裹的浪漫世界。

## ④ 第一次与雪的亲密接触

茅野市「泽右卫门」温泉旅馆的社长用了7年  
时间研发的新型雪上娱乐工具SnowDrive  
(スノードライブ)、外形看起来虽然很简单,  
但每一个零件的设计都隐藏著独特的特性。  
让很多不会滑雪或害怕滑雪的人都可以感受雪上  
的快感和刺激。只要学习30分钟便可乘坐缆车从  
山顶滑下。从小孩到老人都可以轻松驾驭。



## ⑤ 报名参加滑雪课程

私人滑雪教练, 1对1课程。  
让小朋友专心, 家长放心学习滑雪。  
在教练的帮助下穿上滑雪服,  
踏上滑雪板, 在茫茫的雪原上飞翔,  
在高山上风驰电掣。小朋友在一次次摔倒  
的过程中体验到成功的喜悦与自豪。



轻松驾驭  
Snow drive!



参加滑雪教室



### 6 寒冷的冬季里唯有温泉和滑雪不可辜负

入住的温泉旅馆旁边就是滑雪场，对于滑雪的游客是绝好的选择。银装素裹的冬季不可少的行程泡温泉、吃和食、滑雪。健康美味的日本料理，专选有田烧的餐具搭配厨师精心烹任的料理，每一道菜更像是一件艺术品，可谓是秀色可餐。

舌尖上的美食!



## 第二天!

### 7 前往位于茅野市蓼科高原的北八岳缆车

日本最大型的空中缆车，一次可乘坐100人，只需7分钟的时间便可到达海拔2,237m的山顶。日本百名山阿尔卑斯巍然屹立，冬日雪山和树冰之美景尽收眼底。



到了海拔2,237m的地方寒风瑟瑟





### 8 报名参加导游同行雪上徒步行!

雪上娱乐项目不可少的雪山徒步体验。  
跟着导游一起到雪山徒步! 穿上雪上徒步专用的鞋子, 即使在松弛的雪地上行走也不会下沉。  
在银白的森林中追寻动物的足迹, 探索大自然的奥秘, 享受雪上健行的乐趣!

雪上徒步的秘密装备「Snowshoe」!



在冬日雪山上喝一杯暖暖的咖啡~

### 9 在当地农家体验劈柴

最后一站, 特别推荐的行程安排「农家体验」。感受当地农家的生活氛围, 体验劈柴, 一起围在饭桌旁做顿饭, 充满生活质感的一次体验。



第一次看见柴火炉又好奇又兴奋!

### 10 结束行程, 向下一站出发!

一次充满幸福回忆的家庭之旅, 期待下一次的到访!

### 行程特色

旅行是让孩子在成长路上了解世界最生动的教育方式。冬季走进茅野银装素裹的冰雪世界, 感受冬季的速度与激情。滑雪、泡温泉、品美食, 这才是冬天最美的样。报名参加滑雪课程、体验雪上新型娱乐项目Snowdrive、和孩子一起走进农家体验当地的生活文化, 了解当地的风土人情。在旅途中学习、成长。在成长的旅途上, 留下美好的回忆。



行程路線圖



# 交通指南

关于茅野市

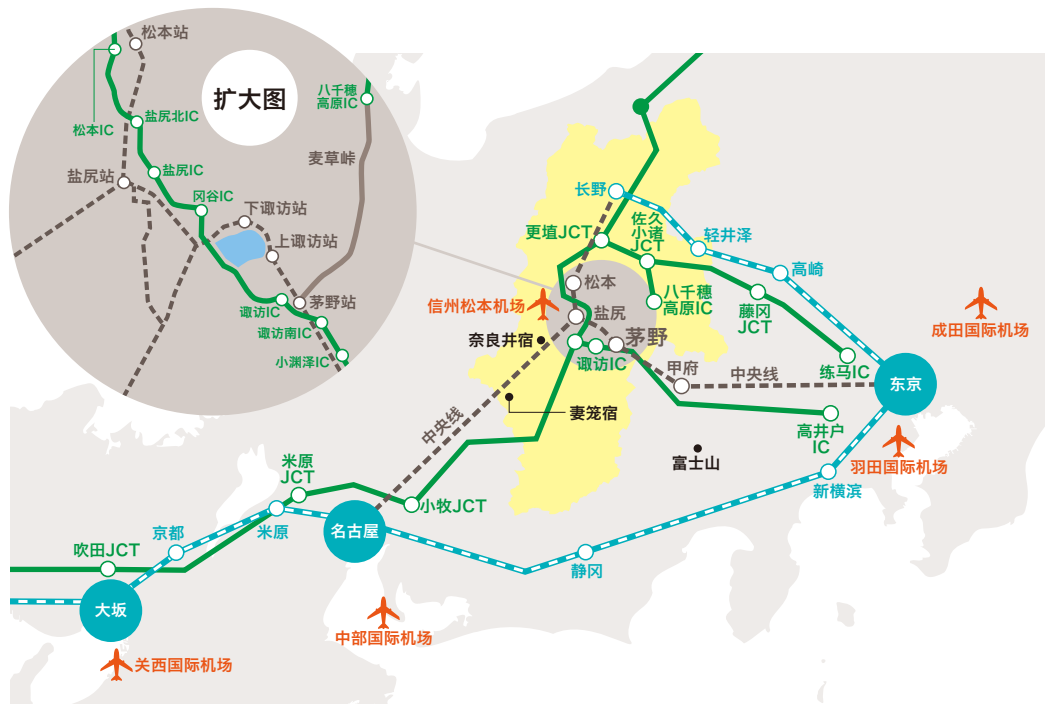
春季

夏季

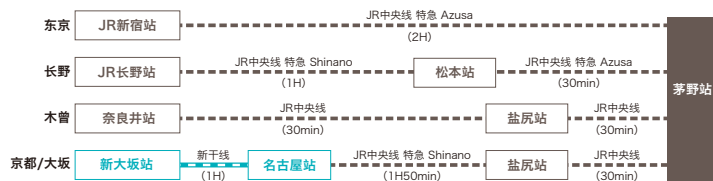
秋季

冬季

交通指南



## By train



## By car

