

The background image shows a vast mountain range with dense green forests. In the foreground, there are some bare branches and small trees. The sky above is a clear, vibrant blue, filled with large, fluffy white clouds.

Karuizawa

# 輕井澤

長野縣的美麗邊界

## 四季宜人的城鎮

輕井澤在19世紀末成為東京當地傳教士與外交官的避暑勝地。1886年，加拿大傳教士Alexander Croft Shaw深受輕井澤的美景所吸引，並於二年後重返輕井澤，建造了當地的第一個避暑別墅。

日本的上流社會－包括日本國會議員與皇室，很快地受到當地涼爽的夏日氣候及美景所吸引，紛紛將輕井澤作為避暑天堂。絕佳的滑雪斜坡與長高爾夫球季－恰巧落在12月份，亦使輕井澤成為寒假的熱門度假地點。對於即將來臨的2020冬季奧運而言，輕井澤是最近的度假山城。此外，子彈列車自1997年開通以來，將東京與輕井澤之間的車程大幅縮減至1小時，在這樣的地利優勢下，輕井澤儼然已成為東京人一年四季的度假首選。

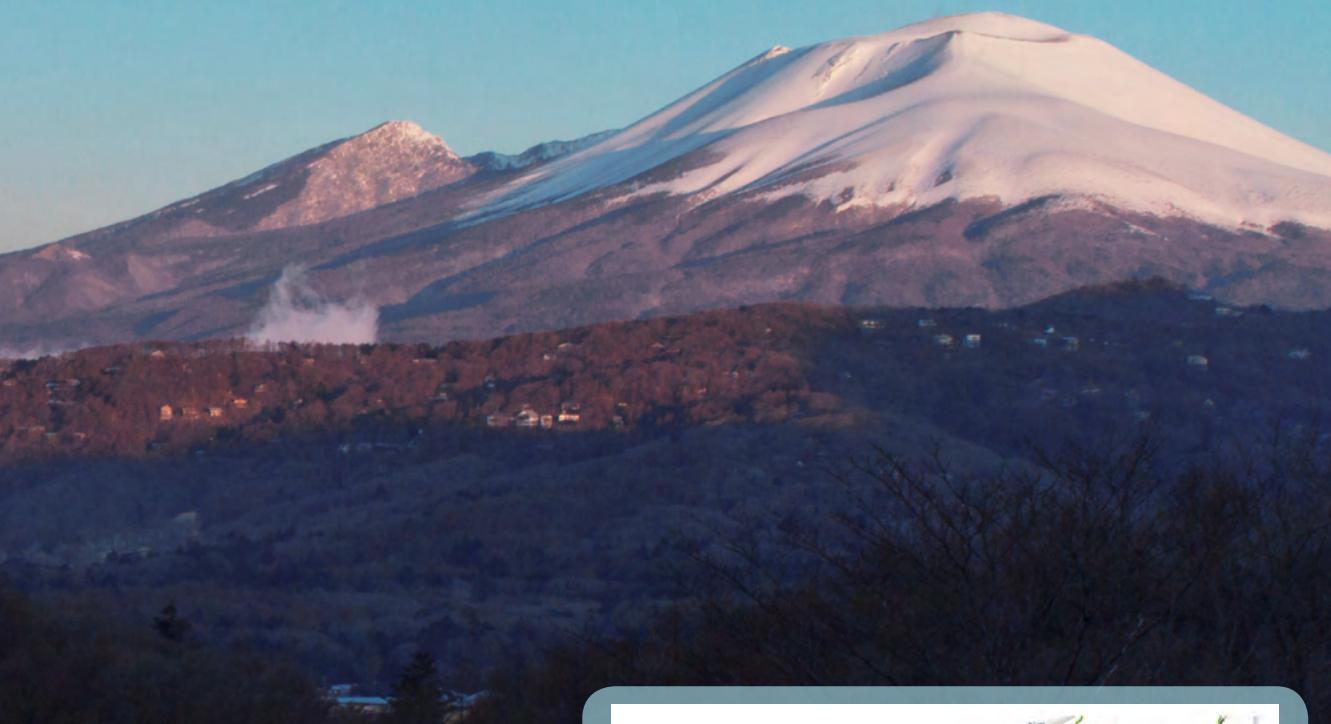
許多作家來此山城尋找創作的靈感，獨具特色的

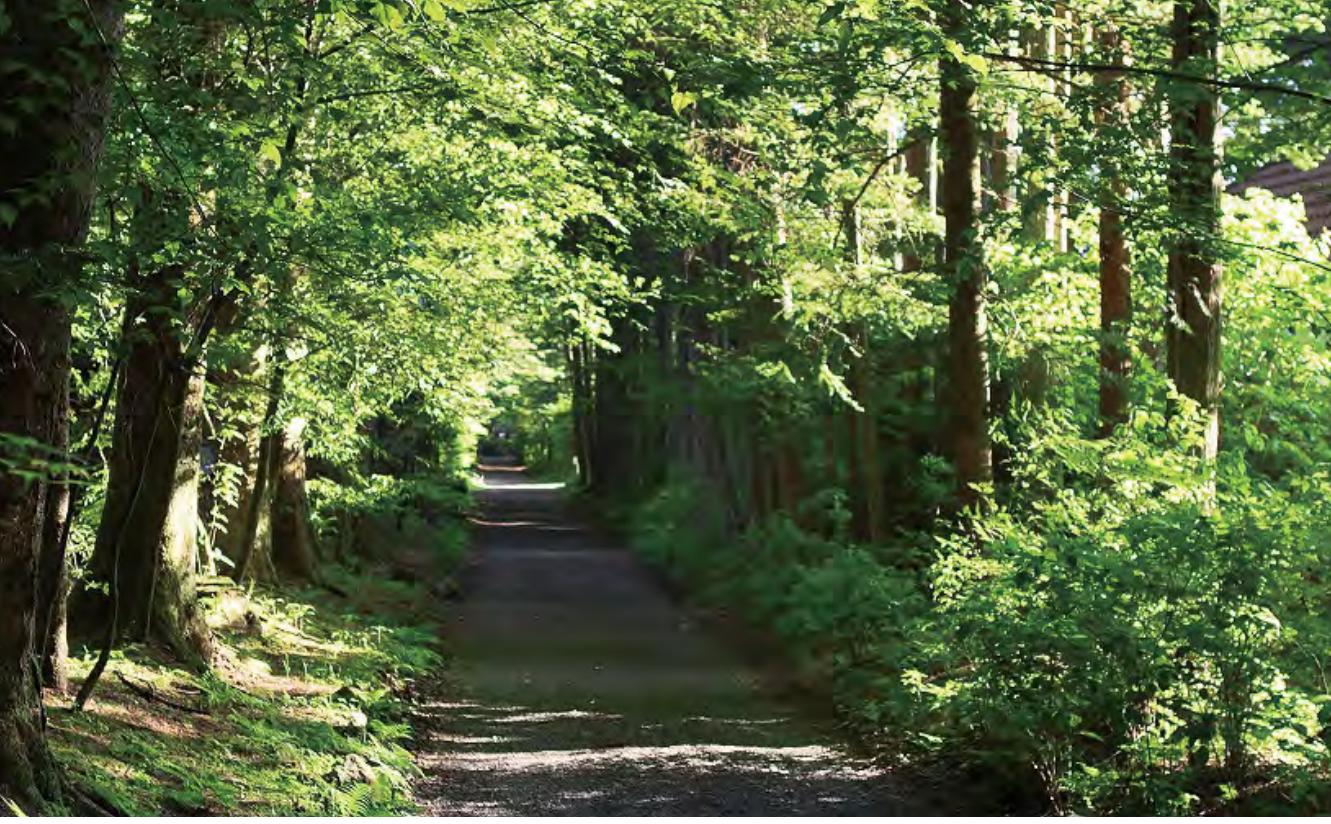
博物館四處林立。濃厚的人文氣息、宛如仙境的露天溫泉，以及遠離塵囂的靜謐山林，至今仍吸引著絡繹不絕的遊客。藝術家從幽靜和豐富的自然環境汲取靈感。此外，日本動畫大師宮崎駿的告別作『風起』，其中部分也以輕井澤為故事背景。

音樂家與商業鉅子，亦逐漸將輕井澤視為休閒勝地。日本的第一間西式飯店－萬平飯店(建於1894年)發跡於此。至今，在日本富商與國際政要名流的心中，輕井澤仍是避暑別墅的最佳建造地點。

過去，輕井澤是京都與江戶兩地之間的重要驛站，現今則是舉辦會議與商務活動的熱門地點。風光明媚的輕井澤，也適合舉辦室內與室外會議，在商務交流的同時，徜徉在大自然的懷抱裡。







● 十九世紀以來，輕井澤因為涼爽的夏季氣候、茂密生長的白樺樹與落葉松，以及徐徐微風帶來的清新氣息，而成為舉世聞名的避暑天堂。悠遊於林蔭夾道上的人潮，總是絡繹不絕。

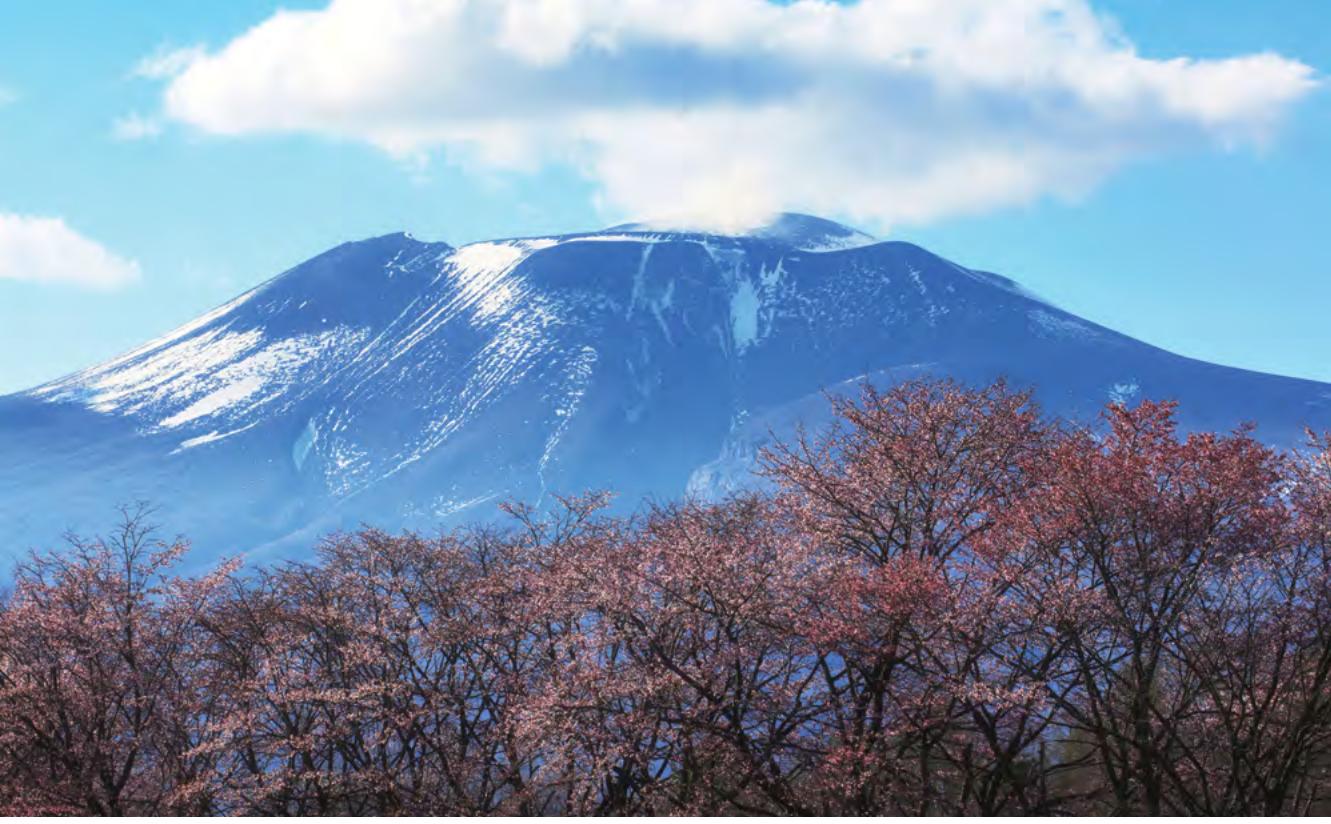
令人難以置信的是，這個群山環抱、遠離塵囂的人間仙境，從東京搭乘電車竟然只需要短短一小時的車程！

---

● 不論春、夏、秋、冬，雲場池總是散發不同韻味的美。在秋天，如鏡面般平靜的湖面，倒映出鮮紅、紅褐、金色的樹葉色澤，顯得隔外嬌艷。冬天則以一抹銀白與深藍，妝點出另一番風采。

池周圍鋪設了步行20分鐘即可環池一週的林蔭小道，是漫步於大自然的絕佳場所。





● 輕井澤座落於淺間山脚下，四季樹葉顏色變化無窮，如詩如畫。淺間山海拔大約2,550公尺，若要健行至活火山的頂峰，林道步行距離大約7.7公里。不論什麼時節造訪，絕對會讓人想要再次窺探這個人間仙境，享受不同季節的迷人氛圍。

---

●『白絲瀧(瀑布)』堪稱大自然的神來之筆。落差高三公尺，幅寬七十公尺。與衆不同之處，在於水源來自於淺間山貯存的地下水，而非河水，沿著蜿蜒曲折的岩石陡壁，如數百條白絲飛流直下，綺麗的景色及悅耳的水聲，令人心曠神怡。此外，人們相信空氣中的負離子具有強大的療效。而嚴冬時節的冰柱奇觀，總是令人驚艷不已。





輕井澤冰上樂園

雲場池

## 輕井澤旅遊

林蔭夾道與悠閒的生活步調，讓這個美麗的自然景致，成為日本1~2天短期旅遊的熱門景點。您可以在車站附近或直接向酒店租用自行車。租金一天大約500~1000日幣。

或許，您想展開一段充滿活力的健行，深入窺探秘境的全貌；或悠然漫步於森林之中。夠幸運的話，您有可能在途中發現亞洲黑熊的踪跡。自行車與健行的建議路線，請參考本指南第16頁說明。



此外，您也可以在美麗的景色中，享受慵懶散步的愜意。座落於的『輕井澤休閒花園』，是一個圍繞著湖畔的玫瑰花園。

除了玫瑰花之外，也可在此近距離觀賞各式各樣的野花與草木。Taliesin是一個範圍涵蓋『鹽澤湖』的休閒公園，人們可以在暖季享受划船之樂，園區內博物館、遊樂設施、購物商店及餐廳林立。

另外，遊客也可以造訪藝廊與博物館－收藏知名畫家田崎以大自然主題為畫作的『田崎美術館』，或是永久收藏

Andy Warhol與Jasper Johns作品的『SEZON現代美術館』。

遊客可以向遊客中心或飯店櫃台，便利地索取當地的巴士路線及詳細的旅遊資訊。搭乘計程車是另一種選擇，您可以在輕井澤的官方網站上查詢熱門景點的車資估算。請點擊下列的網站連結：<http://karuizawa-kankokyokai.jp> 選擇『中文繁體字』後，再點選『Access』圖標。

前往輕井澤的最快大眾運輸工具，就是『長野新幹線』(子彈列車)，大約只需要65分鐘的時間。車站位於中心位置，因此很多飯店只需步行即可抵達，例如『Prince Hotel Resort』。大部份的飯店提供免費接送服務。

單程票價大約5,500日幣，包括『JR線通票(Japan Rail Pass)』、『JR東日本通票(JR East Pass)』、『JR關東地區通票(JR Kanto Area Pass)』。『JR關東地區通票(JR Kanto Area Pass)』的來回票價為8,300日幣，可作為一日票券前往鄰近景點(建議的景點與旅遊資訊，請參考第10頁、第11頁)。

若想搭乘巴士前往，東京池袋區(太陽城王子飯店與池袋車站)與輕井澤之間，每天排有5班次的高速公路巴士。單程車程大約3小時，車資2,600日幣。若自行從東京開車前往，車程大約3小時。



② French Bakery



③ 異山房



④ Hotel Marroad 輕井澤

## 文人雅士的度假勝地

詩畫般的山林美景、濃厚的文化氣息，以及和夏季涼爽的氣候，使輕井澤一直是家庭夏季旅遊的首選。其中最具代表性的人物，莫過於在『萬平飯店』長住的日本藝人小野洋子，和她的丈夫約翰藍儂及愛子尚恩。他們經常在附近騎自行車兜風，悠閒地品嚐咖啡和法國麵包。

在1976年，異山房是約翰藍儂一家人最常逗留之處，他們在那裡享受清晨咖啡，或在吊床上慵懶地度過下午時光。您可以輕易地追隨他們的足跡，想像這個藝人家庭，如何在這個幽靜的山莊中獲得創作靈感。而今，當您佇足於輕井澤、沈浸在寧靜的環境氛圍時，可能會在某個角落，幸運地遇見崇拜的偶像或藝人。

## 地方傳說

如果您想要找尋一些靈氣，不妨探訪輕井澤的神靈秘境。傳說水神就住在Kamanofuchi橋附近的湯川。您可以造訪『熊野皇大神社』，在舊碓冰峠附近有一棵神木。每年的5月和10月會舉行音樂和舞蹈的神道儀式，祭祀這棵850歲的神木(如圖所示)。相傳只要以順時針方向繞著神木跑步，神木就會應許您的願望。

之後，您可以在Shigenoya餐廳稍做停留，品嚐一些麻糬。以核桃碎片製成的麻糬屬於當地名產，因為其中70%的核桃產自當地。

## 夜間娛樂

夜晚來臨時，您有五花八門的活動可以選擇。若白天滑雪還不夠盡興，不妨參加『王子飯店滑雪場』提供的夜間滑雪活動。喜愛觀星的遊客，絕對不會錯過一年四季清徹的夜空。另外，千之瀧及星野露天溫泉，是另一項奢華的選擇。七月上旬造訪輕井澤的遊客，還能幸運觀賞到四處飛舞的螢火蟲。

Hotel Marroad晚餐供應頂級的西式料理。此外，您也可以在濃濃70年代風情的酒吧，享受燕尾服調酒師的完美招待，度過一個輕鬆愉快的夜晚。



熊野皇大神社(Shinanoki)



⑤ Shigenoya



⑥ Shigenoya



⑦⑧ Hotel Marroad 輕井澤





## 漫步鄉野、高爾夫、度假別墅、商務會議

當然，諸如輕井澤等知名的山莊景點，能讓人遠離塵囂，盡情迎向大自然的懷抱。您可以在車站附近租用自行車。許多遊客喜歡沈浸在充滿芬多精的森林空氣中。有些遊客則喜歡盡情享用運動設施－包括網球、高爾夫球、滑雪、曲棍球及溜冰，另外，也有人以泡湯來犒賞自己。

令人讚歎不已的美景，不僅是絕佳的健行勝地，也讓輕井澤成為最熱門的婚禮地點。如詩如畫的教堂林立，例如矗立於山邊的王子飯店教堂。這裡是浪漫蜜月的高人氣地點。許多新人選擇在『舊三笠大飯店』拍攝婚紗照。這座建築物原本是西式風格的

酒店，舊時經常款待日本國會議員。

許多造訪輕井澤的遊客，喜歡小木屋式的住宿環境。溫馨的小木屋，很適合單身、夫妻和小家庭。Cottage Inn Log Cabin是一個極受歡迎的民宿，提供免費的車站接送服務。該民宿的餐廳－Logtei，為住客和非住客提供美味的日式燒肉。王子飯店具有大型木屋可供選擇，住客不但有機會體驗木屋生活，還能省去大團體旅行的麻煩。遊客可以享受鄉野樂趣，並可隨興地返回私人木屋放鬆休息。此外，輕井澤的露營地具有良好的維護管

理，亦深獲旅客的青睞。

輕井澤設有很多高爾夫球場，包括6座18洞球場，和2座9洞球場。Oshitate Course和Iriyama Course將是2014 World Amateur Team Championships的比賽場地。

鄰近首都以及先進的設施，使輕井澤成為宴會、研習會與大型會議的熱門首選。便利的交通、頂尖的餐飲與會議設施，將輕井澤打造成一個商務與玩樂皆宜的理想天堂。





## 一覽『日本羅蔓蒂克大道』的明媚風光

輕井澤位於『羅蔓蒂克大道』上，這條以美景著稱的古道綿延350公里，以長野縣上田市為起點，一路橫跨數個縣市到達終點宇都宮市。因其自然風光與德國羅蔓蒂克大道有異曲同工之妙，因此在1982年將此段古道以〈日本羅蔓蒂克大道〉命名之，並與德國的羅蔓蒂克大道成為姐妹街道。而綿延於淺間山麓的50公里古道，堪稱其中最美的一段。因此，許多遊客選擇在輕井澤租車，以這個城鎮作為探險旅程的起點。

最為人津津樂道的景點，就是造訪棲息於『地獄谷溫泉』的雪猴。由於蒸氣及泉水會在崖壁間噴出，活像一個人間地獄，地獄谷之名由此而起。為了在漫長的嚴冬中取暖，因此雪猴經常泡在溫泉裡。據說雪猴也會堆雪球玩樂。

長野縣因山脈林立、四季美景如畫，而被稱為「日本的屋頂」：冬天白雪皚皚，秋天落葉紛飛，夏天綠意蒼蒼，春天櫻花綻放，大地一片嫣紅。莊嚴美麗的神社與寺廟林立－包括日本『神明造』樣式的國寶級木造建築物『仁科神明宮』，其特色是地板架高，並具有人字型的優美弧形屋頂。其它值得一訪的當地神社，包括『善光寺』與『安樂寺』，不過有些神寺並非全年開放參觀，行前須特別注意。

『松本城』亦受日本政府指定為國寶級的古城。城高五層，威嚴壯觀，因其顏色黝黑，因此別名「烏城」。其建造時間可追溯至16世紀末，歷經數個世紀的增建與修復。『松本城』是日本現存最古老的城堡。在城內，遊客可爬上陡峭的臺階，想像登高閱兵的情景；或是從窗戶往外望，想像自己是戰國時期的弓箭手，正拉弓上弦迎擊入侵的敵人；或者單純地享受日本阿爾卑斯山的壯麗美景。

夏季時，遊客可以觀賞太鼓祭或火把遊行。春天時，則可以欣賞爛漫綻放的櫻花。秋天時節，『松本城』在一片燈火裝飾下，舉行傳統的中秋節賞月活動。遊客可以透過下列網站 (<http://www.go-nagano.net/>) 查詢各項祭祀活動的確切日期。此外，別忘了順道造訪



松本

附近的『松本市美術館』。該美術館以戶外雕塑而聞名。這裡是國際知名前衛藝術家－草間彌生的故鄉，由其創作的『充滿想像力的花朵』在此展出。

春天的『高遠城址公園』亦是必遊的景點之一，園內種滿1500棵以上的櫻花樹，嫣紅的花瓣在風中搖曳生姿，花季時節堪稱日本最富盛名的賞櫻地點。另外，喜愛玩雪的遊客，可以開二小時的車造訪『白馬村』，這裡共有10個度假村，提供五花八門適合全家人的戲雪活動。在1998年，這裡曾是冬季奧運的比賽場地，共有200場賽事在此舉行，項目包括高台滑雪、高山滑雪、超大曲道等。

滑雪季從12月上旬開始，至4月底結束。此外，這裡也是超高人氣的滑雪板場地。您也可以在這裡進行越野滑雪，但由於山勢險峻，而且具有雪崩的危險性，因此要注意不能進入警示標記區內活動。



大町



白馬



高遠町



松本市美術館



安樂寺

## 熱門景點的火車路線



### ① OMACHI 大町 <http://www.kanko-omachi.gr.jp/>

(火車車程大約 4 小時/票價 ¥3100；開車前往車程大約 2 小時)

火車路線: 輕井澤站 → 信濃線 (80分鐘) → 篠之井站 → JR篠之井線 (65分鐘)  
 → 松本站 → JR大糸線 (55分鐘) → 信濃大町站

### ② HAKUBA 白馬 <http://www.vill.hakuba.nagano.jp/index2.html>

(火車車程大約 4.5 小時/票價 ¥3500；開車前往車程大約 2.5 小時)

火車路線: 輕井澤站 → 信濃線 (80分鐘) → 篠之井站 → JR篠之井線 (65分鐘)  
 → 松本站 → JR大糸線 (55分鐘) → 白馬站

### ③ MATSUMOTO 松本 <http://www.matsumoto-tca.or.jp/>

(火車車程大約 2.5 小時/票價 ¥2500；開車前往車程大約 3 小時)

火車路線: 輕井澤站 → 信濃線 (80分鐘) → 篠之井站 → JR篠之井線 (65分鐘)  
 → 松本站

### ④ INA TAKATO 伊那市高遠町 <http://takato-inacity.jp/h25/>

(火車車程大約 4.5 小時/票價 ¥3800；開車前往車程大約 3.5 小時)

火車路線: 輕井澤站 → 信濃線 (80分鐘) → 篠之井站 → JR篠之井線 (65分鐘)  
 → 岡谷站 → JR中央本線 (80分鐘) → 高遠原站

### ⑤ UEDA Bessho Onsen 上田別所溫泉 [www.cityUEDA.nagano.jp/hp/index.html](http://www.cityUEDA.nagano.jp/hp/index.html) / [www.bessho-spa.jp/](http://www.bessho-spa.jp/)

(火車車程大約 1.5 小時/票價 ¥1500；開車前往車程大約 1.5 小時)

火車路線: 輕井澤站 → 信濃線 (50分鐘) → 上田站 → 上田電鐵 (30分鐘)  
 → 別所溫泉站



©Picchio



## 星野賞鳥

輕井澤的幽靜山林，是日本的最佳賞鳥地點之一。「野鳥之森」設有多條賞鳥步道，沿著這些明確標示的寧靜步道而行，耐心守候的您將獲得令人驚喜的回報，一窺『銅長尾雉』的倩影。輕井澤的森林，共有130多種鳥類棲息於此，因而成為熱門的賞鳥去處。雖然獨自賞鳥是不錯的選擇，但謹慎一點的賞鳥者，可能想要透過專業鳥導的帶領，尋覓森林中的各種珍禽。每當夜幕低垂，『長尾林鶲』的低沈呼喚聲，便開始在樹林裡迴盪。值得注意的是，稀有物種『熊鷹』和『唐秋沙』經常出沒在輕井澤的森林裡。

雖然一年四季均適宜賞鳥，不過四月下旬到六月上旬為最佳時節，因為這段時期，不但氣候溫暖宜人，也才有機會看到鳥類鮮艷的夏羽。不過，有些鳥類只在冬季現身。三月中旬到十一月底，您有機會看到巨型飛鼠穿梭樹林的曼妙身影。此外，這裡也是某些稀有蝴蝶的棲息地。

## 步道與位置

輕井澤星野地區的野生鳥類保護區，是最佳的賞鳥地點。您可以在輕井澤車站的南出口，搭乘免費的接駁巴士前往。在『星野溫泉』站下車，再步行前往最近的遊客中心。該遊客中心提供數種不同的導覽行程，亦提供望遠鏡出租服務。野生鳥類保護區的開放時間為上午9:30～下午5點（12月到3月，平日只開放至下午3點）

[www.hoshino-area.jp/english/](http://www.hoshino-area.jp/english/)

[www.picchio.co.jp/sp/ \(Japanese only\)](http://www.picchio.co.jp/sp/)





⑩王子飯店滑雪場

## 盡情購物，享受泡湯樂趣

不論您是設計師品牌的追隨者，或獨鐘於當地的手工藝品，或只是須採買忘了帶出國的用品，您都可以在輕井澤找到適合您的商店。『王子購物廣場』是全日本規模最大的購物中心，設有時下最愛歡迎的流行品牌、高品質的戶外服裝、運動服飾與配備(包括日本及西方尺寸)、以及紀念品商店。

若您喜歡一邊戶外散步，一邊享受購物的樂趣，那麼『榆樹台』是您最佳的選擇，它是一個延著河岸搭建的木造平臺，以有100顆以上的春榆樹得名。您可以悠哉地在綠蔭下享受咖啡、甜點或用餐。盡情購物後，您可以在附近的小溪愜意漫步，或走進遊客中心了解各種導覽行程，選擇最適合當天參加的行程。

若您有興趣一訪『舊輕井澤銀座』，那麼您可以逛逛市中

心。這個繁華的商圈，古董店、紀念商品店、一般商店等櫛比鱗次。肚子餓的時候，您可以隨興地走進麵包店、咖啡館或街道餐館，滿足一下自己的味蕾。

熱愛運動的遊客，可以盡情享用『王子飯店滑雪場』的設施，從『王子購物廣場』步行只需要10分鐘的時間。

『Kids Park』(另需入場券)設有雪橇和雪胎。另設有托兒所，因此爸媽可以盡情玩樂數小時，而無後顧之憂。提供滑雪服、滑雪板、滑雪靴、滑雪板等租借服務。夜間滑雪是另一項不錯的選擇，不妨大膽體驗一下！

此外，您也可以安排一天的泡湯行程。浸泡在山腳下的露天風呂中，享受被大自然圍繞的氛圍，您也可以選擇室內溫泉，透過大片的落地窗來觀賞山谷美景。大部份的溫泉開放到晚上11點，但最晚入場時間為晚上10點。



舊輕井澤銀座



⑩輕井澤、王子購物廣場

## 美食饗宴

行遍天下的旅行愛好者，都會告訴您體驗異國文化最好的辦法，莫過於品嚐當地的美食。自十九世紀末以來，輕井澤即已成為美食天堂，以『和洋融合』的料理聞名於世。在這裡，您將發現西式經典菜餚，如何與傳統東洋飲食混搭出驚艷世人的美味。

蕎麥麵、烏龍麵、拉麵是輕井澤餐館的常見料理，當地人一定會說日式麵食勝於義大利麵。對於這樣的論調，有些人可能不予認同。但日式義大利麵，自二次大戰起即廣受歡迎。『明太子Ponzu細麵』具有超高人氣。明太子是一種鹽漬蝦卵，這道料理堪稱『和洋融合』的經典代表。

十九世紀末加拿大傳教士的到來，使得手工製作果醬在當時蔚為一股風潮，以當地盛產水果作為材料的果醬大受好評，至今也成為SAWAYA(沢屋)的招牌特色。此外，甜菜、大頭菜和外來的其它寒帶食物，亦隨著俄羅斯人的移入而在當地落地生根。

因此，當我們看到九十歲的老奶奶會製作蔬菜燉肉goulash，也就不足為奇了。

『塔可飯(Taco rice)』是另一道改良自墨西哥捲餅、擁有超高人氣的日本-墨西哥融合料理：在白飯上面，鋪上以墨西哥辣醬調味的牛肉、生菜、番茄切片，接著再加上起司條及酸奶。

『Cafe Conversa』的菜單具有濃厚的聯合國色彩，不但提供不同國家的道地料理，亦有融合東洋風味的佳餚。若您獨鐘於日式麵食，那麼您可以選擇濃濃東瀛風的『Fukumasu福萬壽』或『Sekisyo jaya 關所茶屋』。

千萬別錯過美味的餡餅Oyaki，這是一種地方特產，以鮮美多汁的蔬菜、甜水果、或紅豆沙作為餡料。

在乎細節是日本飲食的精髓。輕井澤的飲食文化之所以如此獨特，在於它將地方當季盛產的食材，融入濃濃的異國色彩，料理出獨特的好味道。



⑪ 關所茶屋



⑫ 關所茶屋



⑬ 福萬壽



⑭ 澤屋



⑮ Cafe Conversa



⑯ Cafe Conversa



⑰ 澤屋



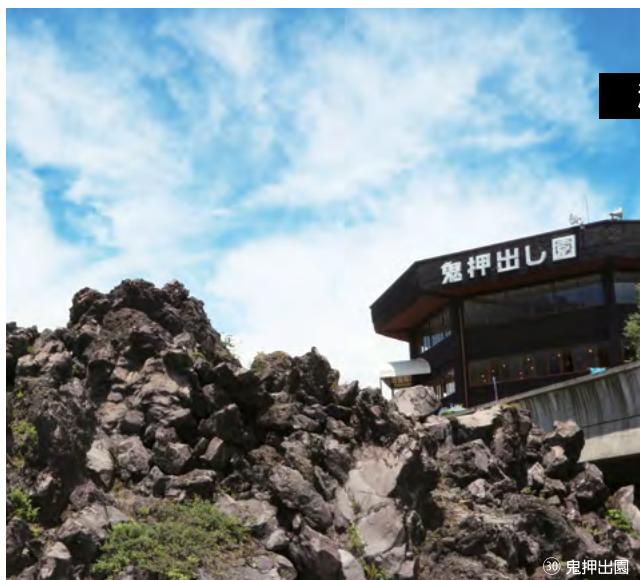
⑱ 澤屋



㉙ 千住博美術館

## 藝術與文化

輕井澤洋溢著濃厚的藝文氣息。來到這裡，千萬別錯過『千住博美術館』(如圖所示)。千住博的追隨者深知，這位藝術大師崇尚以自然光線展示作品。該美術館是其與建築師西澤立衛的合作結晶，強調與自然的協調感。透過巧妙的曲面落地窗，讓參觀者在欣賞藝術品的同時，彷彿置身綠意蒼蒼的森林中。日本上流社會人士經常造訪『SEZON現代美術館』，以了解藝術界當前最受推崇的藝術家與潮流。另外，『輕井澤大賀會館』經常舉辦世界級的音樂表演，社會名流雲集。



㉚ 鬼押出園

## 漫步火山熔岩公園

『鬼押出園』是輕井澤的地理奇觀，為1783年火山爆發時所流出熔岩造成的奇特地形。此景有如鬼斧神工般怪異，在此您可漫步於鬼押出園的散步道，園中種植了美麗的花草植物。在中央的高臺上，建有淺間山觀音堂。該觀音堂建於1958年，用於祭奠當年因火山爆發而喪生的1500位受害者。另外，『淺間火山博物館』亦值得一訪，它展示了有關淺間山地質與歷史的文獻。

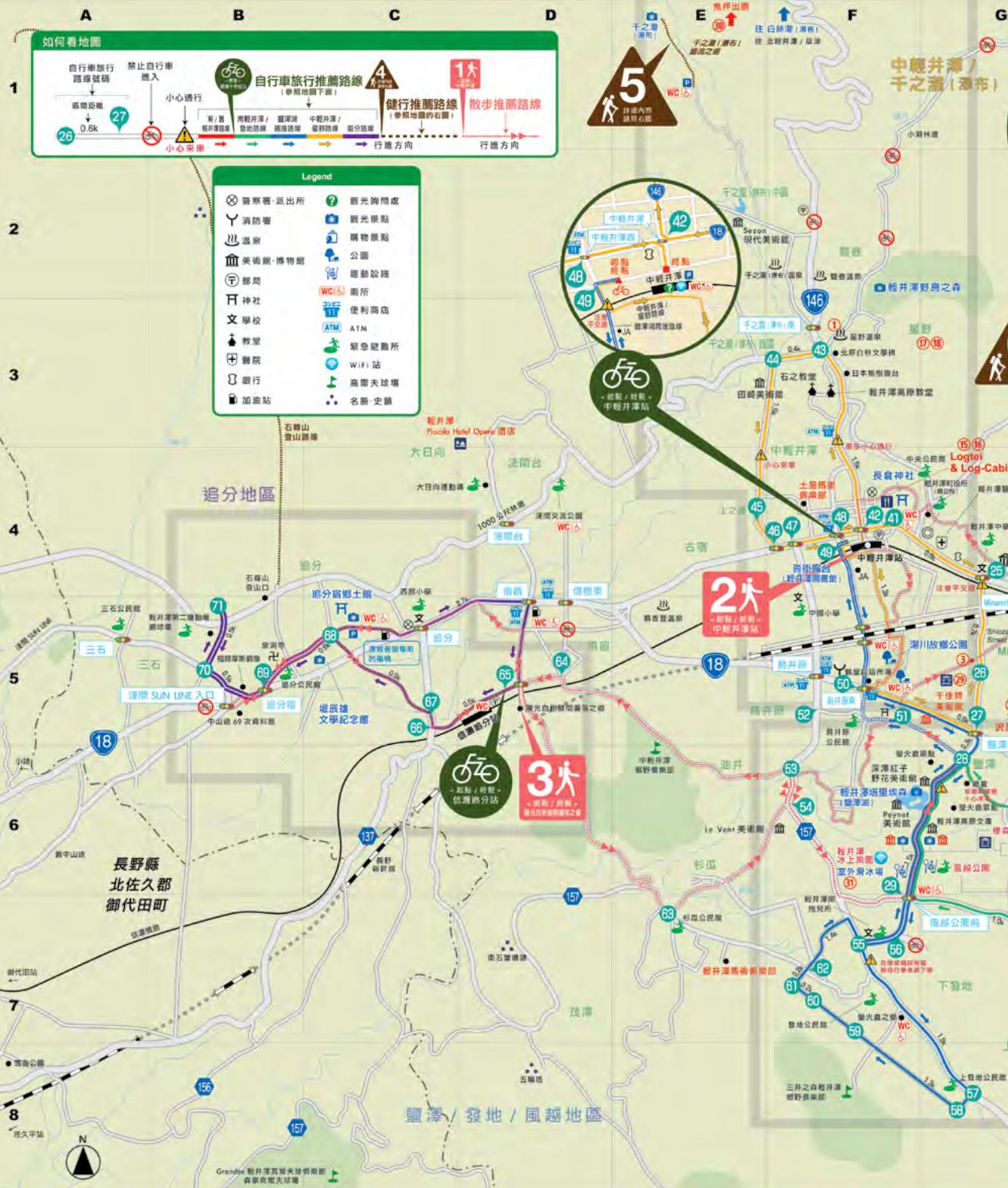
從輕井澤搭乘巴士：西武線從『輕井澤站』／『中輕井澤站』出發。但是，如果您搭乘『草輕交通』巴士（只有輕井澤站），您可以在『白絲瀧瀑布站』下車。接著，在『峰之茶屋』站轉搭『西武』線，以繼續前往『鬼押出園』站。



㉛ 輕井澤冰上樂園

## 體育活動勝地

衆所皆知，長野縣是1998年冬季奧運的舉辦地點。輕井澤以身為冰球的比賽場地而自豪，此外，它亦是1964年夏季奧運的馬術比賽場地。現今，輕井澤具有風光明媚的騎馬環境，提供適合各種程度的騎馬運動。輕井澤是各種夏季與冬季體育活動的好場地，為您提供擴展視野的絕佳機會，您可以嘗試全新的體育活動，例如參加『輕井澤冰上樂園』的冰球課程。入園的遊客，可以依季節變化而選擇適宜的活動，例如網球、五人足球、溜冰、游泳等。



### 愉快的自行車旅行注意事項

- 騎自行車請使用自行車專用道路或步道通行。
- 此處為步行者優先，請騎車道側通行。  
但是，如有以下的情形時可以使用步道通行。  
（協助自行車除外）
- 自行車可使用步道通行的區域與場所
- 請從單擁左側通行
- 自行車旅行路線
- 禁止自行車進入
- 小心通行
- 自行車旅行推薦路線  
（參照地圖下面）
- 健行推薦路線  
（參照地圖的右面）
- 散步推薦路線  
（參照地圖的右面）
- 行進方向
- 行進方向



70歲以上的人或未滿13歲的小孩子  
因爲高齡者或未滿13歲的小孩子  
因爲高齡者或未滿13歲的小孩子

因爲高齡者或未滿13歲的小孩子



Bikeway

## 自行車旅行路線

提到輕井澤就非得講到騎自行車漫遊。騎著自行車感受高原的清爽涼風，讓您身心煥然一新。

可享受美術館與運動樂趣的地區  
**鹽澤湖週邊路線**

(行走距離) 12.0 km



代表許多輕井澤精彩景點  
的地圖

### 新、舊輕井澤路線

(行走距離) 12.3 km



可充分享受從銀  
大自然的樂趣  
**中輕井星野路**  
(行走距離) 10.0 km



## 散步路線

能了解輕井澤的最佳散步路線。任一個路線都是從車站出發，可以輕鬆地享受散步的樂趣。

**1** 以輕井澤站為起點的路線  
走訪輕井澤站到舊輕井澤地區，也可充分享受觀光名勝的優惠路線。  
[行走距離] 9.7 km [步行時間] 2小時 30分

**2** 以中輕井澤站為起點的路線  
從中輕井澤站為起點周遊輕井澤的路線。也許您也可以在輕井澤湖配合觀光稍做休息。  
[行走距離] 12.0 km [步行時間] 3小時 30分

**3** 以信濃追分站為起點的路線  
從信濃追分站周遊中山道分水嶺的北邊周遊路線以及在寧靜的風景中散步的南邊周遊路線。  
北側周遊路線 [行走距離] 7.0 km [步行時間] 2小時  
南側周遊路線 [行走距離] 7.4 km [步行時間] 2小時

## 健行路線

走訪輕井澤站到舊輕井澤地區，也可充分享受觀光名勝的優惠路線。在大自然中行走的健行路線。一邊享受季節變換的景色，一邊享受步行路線所帶來豐富的負離子。

### 舊碓冰峯遊覽步道路線

[行走距離] 8 km [步行時間] 2小時 48分  
以往連結日本東西部幹線道路的中山道的峯。在山頂上設有大展望台與茶館。



**4**

### 千之瀧 (瀑布) 路線

[行走距離] 5.7 km [步行時間] 1小時 35分

我專在輕井澤以最大高落差而自豪的名瀑布與清流的遊覽步道散步路線。



**5**

### 追分路線

文學家們也會造訪可感受歷史的地點  
[行走距離] 1.8 km



**6**

## 南輕井澤・發地路線

[行走距離] 15.3 km



[行走距離] 15.3 km



## HIGHLAND EASE INN

Highland Ease Inn 提供頂級牛排、壽喜燒與涮涮鍋(日式火鍋)。冬季時節，賓客可以享用豐富的熱食；夏季時節，主廚精心準備各式燒烤料理。該民宿緊鄰購物中心與高爾夫球場。Highland Ease Inn提供車站接駁服務。熱情期待您的光臨。



+81-267-41-3939

郵遞區號 389-0111  
日本長野縣北佐久郡輕井澤町  
王子街18-160  
[www.ease-karuizawa.com](http://www.ease-karuizawa.com)



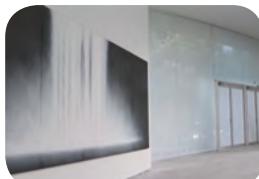
## 輕井澤 千住博美術館

展示藝術大師千住博的作品。中庭花園的設置，具備天井效果，引進光線也帶來自然元素，呼應畫作也增添賞畫趣味。著名的「瀑布」系列，在樹木和花草的映襯下，讓人彷彿同時置身藝廊與大自然中。



+81-267-46-6565

郵遞區號 389-0111  
日本長野井町長倉 815  
[www.senju-museum.jp](http://www.senju-museum.jp)



## 輕井澤 皇家王子大飯店

『輕井澤皇家王子大飯店』是專為成人打造的飯店，住客可享有極具隱私保護的私人空間，在安逸舒適的環境下，度過悠然的美好時光，沉醉在輕井澤的大自然懷抱中。飯店設施頂級，服務親切。



+81-267-42-1112

郵遞區號 389-0193  
日本長野縣北佐久郡輕井澤町  
輕井澤  
[www.princehotels.com/en/  
the\\_prince\\_karuizawa](http://www.princehotels.com/en/the_prince_karuizawa)



## LOGTEI & LOG-CABIN

Logtei專門提供近江牛和產自鹿兒島的頂級和牛。溫馨的輕井澤傳統木屋，讓住客彷彿回到舊時光。服務親切，供應燒肉、涮涮鍋、壽喜燒與PRIME等級牛排。



+81-267-45-2341

郵遞區號 389-0111  
日本長野縣北佐久郡輕井澤町  
長倉3148-1  
[www.logtei.jp](http://www.logtei.jp)



## HOTEL MARROAD KARUIZAWA

鄰近輕井澤車站，步行只需10分鐘。寬敞的山莊建築，提供免費Wi-fi。Hotel Marroad因地利之便，而成為輕井澤及鄰近地區遊客的熱門選擇。



+81-267-42-8444

郵遞區號 389-0102  
日本長野縣北佐久郡輕井澤町  
輕井澤 1178  
[www.marroad.jp/karuizawa](http://www.marroad.jp/karuizawa)



## PICCOLO HOTEL OPERA KARUIZAWA

幽雅的歐式建築，每一個房間都以歌劇角色為主題，充滿濃濃的戲劇氛圍。設有露天風呂（冬天關閉）



+81-267-44-3133

郵遞區號 389-0111  
日本長野縣北佐久郡輕井澤町  
長倉大日向 5664-3  
[www.p-opera.com](http://www.p-opera.com)





## CANDYTUFT

Candytuft位於舊輕井澤，鄰近觀光景點，例如鹽澤湖。極受外國觀光客、娛樂及媒體圈人士青睞。



📞 +81-267-41-1350

📠 +81-267-41-1353

🏡 郵遞區號 389-0102  
日本長野縣北佐久郡輕井澤町  
大字輕井澤 1143-10  
[www.008.upp.so-net.ne.jp/candytuft](http://www.008.upp.so-net.ne.jp/candytuft)  
[www.facebook.com/candytuft2003](http://www.facebook.com/candytuft2003)



## GLASS

## ATELIER

現場觀賞藝術家如何將玻璃吹成一個個精緻的風鈴和玻璃器皿，不論大人或小孩無不感到驚喜連連。參觀民衆亦可現場選購藝術品－包括迷你版的紀念品，還有原尺寸的藝術品。



📞/📠 +81-267-48-0881

🏡 郵遞區號 389-0111  
日本長野縣北佐久郡輕井澤町  
大字長倉宇鹽澤 664-9  
[www.karuizawaglass.com](http://www.karuizawaglass.com)

## SAWAYA

成立於1952，供應純天然果醬。果醬材料產自當地，使用當季盛產的水果，因此風味極佳。

沢屋獲『日本經濟新聞』評選為最推薦的果醬第一名。愛好果醬的朋友，可以在SAWAYA體驗自己動手做果醬的樂趣。另有低糖果醬可供選購。



📞 +81-267-46-2400

📠 +81-267-46-2404

🏡 郵遞區號 389-0111  
日本長野縣北佐久郡  
輕井澤町大字長倉宇鹽澤 702  
[www.sawayajam.com](http://www.sawayajam.com)  
[www.facebook.com/sawayajam](http://www.facebook.com/sawayajam)



## 繪本之森美

術館  
Erz玩具博物館  
(穆森之森)

收藏了300年前被譽為文化遺產的西洋童



畫故事書，展示品包括作家之原著以及初版書等。另外，隨著四季還舉辦不同的展覽。

『Erz玩具博物館』展示來自於德國Erz地區手工製造的木製玩具。

📞 +81-267-48-3340

📠 +81-267-48-2006

🏡 郵遞區號 389-0111  
日本長野縣北佐久郡輕井澤町  
長倉 182  
[www.museen.org](http://www.museen.org)  
[www.facebook.com/forestofmuse](http://www.facebook.com/forestofmuse)



## 租車、計程車與巴士公司的聯絡資訊

Station Rental Car JR租車

Nissan Rental Car 日產租車

Budget Rental Car

Karuizawa Kanko Taxi 輕井澤觀光計程車

Asama Kanko Taxi 淺間觀光計程車

Masuya Kotsu Taxi 交通計程車

Matsuba Taxi 松葉計程車

Daiichi Kotsu Karuizawa Taxi (Saku) 第一交通輕井澤(佐久) +81-267-42-2221

Seibu Kougen Bus:西武高原巴士:

[www.seibusbus.co.jp/kogen/](http://www.seibusbus.co.jp/kogen/)

(Manza, Kusatsu Hot Spring & The South & East)

JR Bus: (Kanto Area/Yokokawa Station)

[www.jrbuskanto.co.jp](http://www.jrbuskanto.co.jp)



## 公園、馬術與緊急事故之聯絡資訊

輕井澤冰上樂園

輕井澤風越公園

輕井澤馬術俱樂部

土屋馬術俱樂部

輕井澤醫院

+81-267-48-5555  
[www.kazakoshi-park.jp](http://www.kazakoshi-park.jp)

+81-267-48-2145  
[www.e-karuizawa.com/hose/](http://www.e-karuizawa.com/hose/)

+81-267-45-2363  
[www.tsuchiya-joubu.web.fc2.com](http://www.tsuchiya-joubu.web.fc2.com)

+81-267-45-0757  
[byouin@town.karuizawa.nagano.jp](mailto:byouin@town.karuizawa.nagano.jp)

+81-267-45-5111

## 輕井澤遊客中心的聯絡資訊

輕井澤觀光協會官網

輕井澤遊客中心/輕井澤站/

輕井澤遊客中心/中輕井澤站/

輕井澤遊客中心/舊輕井澤/

[www.karuizawa-kankokyokai.jp](http://www.karuizawa-kankokyokai.jp)

+81-267-42-2491

+81-267-45-6050

+81-267-42-5538



## 熱門景點的聯絡資訊

①星野溫泉

②French Bakery

③離山房

④⑦⑧Hotel Marroad 輕井澤

⑤⑥Shigenoya

⑨⑩王子大飯店婚禮 Forestana

⑪輕井澤72高爾夫球場

⑫⑬輕井澤王子大飯店

⑭⑯王子大飯店滑雪場

⑮⑯Logtei & Log-Cabin

⑰⑱Picchio

⑲輕井澤王子購物廣場

㉑㉒Sekisyoijaya 關所茶屋

㉓Fukumasu 福萬壽

㉔㉖Cafe Conversa

㉕㉗Sawaya 沢屋

㉘輕井澤千住博美術館

㉙鬼押出園

㉚㉛輕井澤冰上樂園

+81-267-44-3580

+81-267-42-2155

+81-267-46-0184

+81-267-42-8444

+81-267-42-5749

+81-267-42-1500

+81-267-48-0072

+81-267-42-1112

+81-267-42-5588

+81-267-45-2341

+81-267-45-7777

+81-267-42-5211

+81-267-42-4287

+81-267-42-4733

+81-267-42-1166

+81-267-46-2400

+81-267-46-6565

+81-279-86-4141

+81-267-48-5555



## 搭乗電車

長野新幹線 / 30分鐘

