

เพลิดเพลินกับการเที่ยวที่คารุอิซาว่า

# แผนที่เมืองแห่งการฟื้นฟูกายและใจ คารุอิซาว่า

Karuizawa Wellness Resort Map

แผนที่สำหรับการเดินเที่ยวและการปั่นจักรยาน

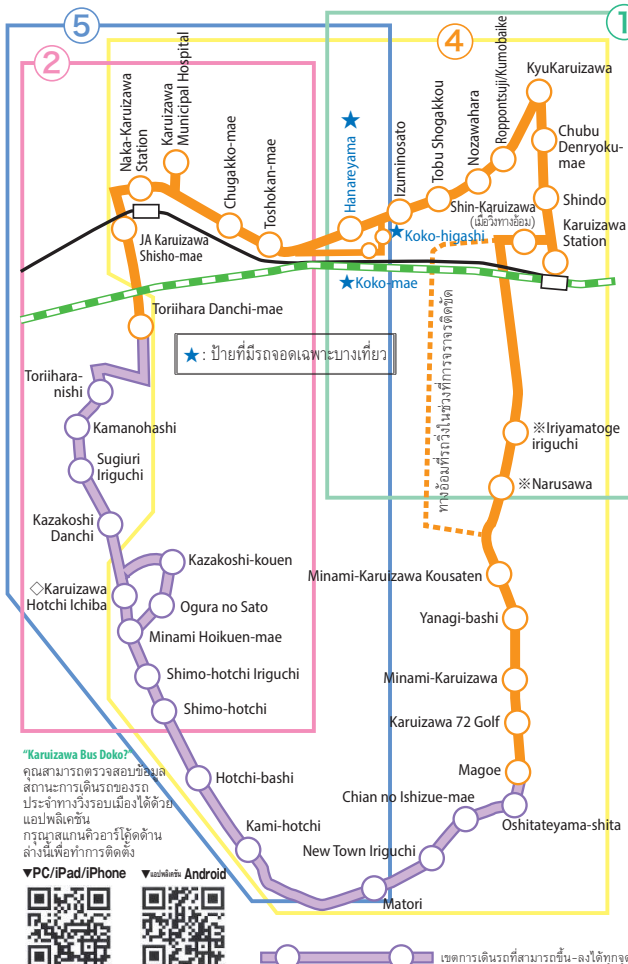


# แนะนำเขตพื้นที่การท่องเที่ยวของคารุอิซาว่า



## แนะนำเส้นทางการเดินทาง

แผนที่เส้นทางการเดินรถของรถประจำทางรอบตำบลคารุอิซาว่า (สายวิ่งทิศตะวันออกและทิศใต้)



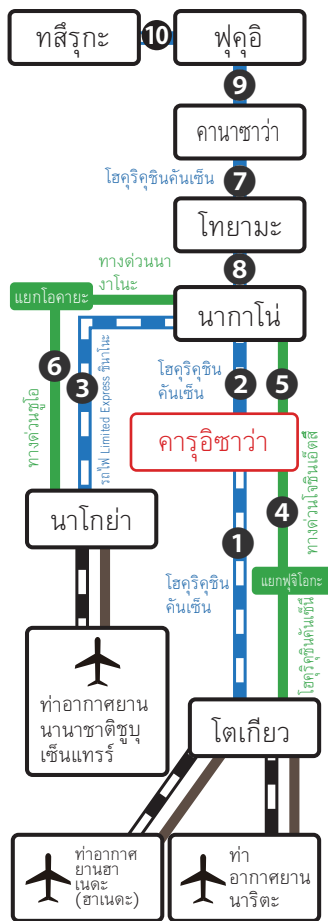
**\*"Karuizawa Bus Doko"**  
คุณสามารถตรวจสอบข้อมูลสถานะการเดินรถของรถประจำทางวิ่งรอบเมืองได้ด้วยแอปพลิเคชัน กรุณาอ่านคู่มือผู้ใช้ติดตั้งล่วงหน้าเพื่อการติดตั้ง  
▼PC/iPad/iPhone ▼แอปพลิเคชัน Android

◇ รถทุกเที่ยวทั้งสายวิ่งรอบนอกและรอบในจะผ่าน "Karuizawa Hotchi Ichiba" ก่อน

สายวิ่งรอบนอก : Minami-hoikuen → Karuizawa Hotchi Ichiba → Ogura no Sato ตามลำดับ  
สายวิ่งรอบใน : Kazakoshi-danchi → Karuizawa Hotchi Ichiba → Kazakoshi-kouen ตามลำดับ

※ รถจะไม่จอดที่ป้าย "Iriyatoge Iriguchi" และ "Narusawa" หากวิ่งทางอ้อมในช่วงที่การจราจรติดขัด

รับฟังข้อมูลการจราจรในคารุอิซาว่าได้ที่ FM Karuizawa !! 77.5 MHz



รถไฟ	รถยนต์
1 คารุอิซาว่า - โตเกียว	1 ชั่วโมง 7 นาที
2 นางาโนะ - คารุอิซาว่า	32 นาที
3 นาโกย่า - นางาโนะ	2 ชั่วโมง 53 นาที
4 คารุอิซาว่า - โตเกียว	2 ชั่วโมง 28 นาที (174 km)
5 นางาโนะ - คารุอิซาว่า	1 ชั่วโมง 36 นาที (76.4 km)
6 นาโกย่า - นางาโนะ	3 ชั่วโมง 44 นาที (278 km)
7 คานาซาว่า - โตโยมาะ	22 นาที
8 โตโยมาะ - นางาโนะ	46 นาที4
9 ฟุคุอิ - คานาซาว่า	21 นาที4
10 ทสึรุกะ - ฟุคุอิ	30 นาที4

## ข้อควรปฏิบัติในการเดินเที่ยวแบบสบาย ๆ

1. เลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือขณะเดิน หากจะดูแผนที่หรือตรวจสอบดูสิ่งต่าง ๆ ให้หยุดเดินก่อน
2. หากเดินภายในเมือง ให้เดินบนทางเท้า โปรดระวังรถยนต์ รถจักรยานยนต์ และรถจักรยาน
3. หากเดินบนเส้นทางภูเขา ให้สวมรองเท้าเดินป่า เตรียมอุปกรณ์กันฝน อาหาร และเครื่องดื่มไปด้วย ระวังหมึก พกพาอุปกรณ์ทางเสียงหรือสิ่งที่ทำให้เกิดเสียง เช่น วิทยู กระดิ่ง ฯลฯ เตรียมพร้อมร่างกายและเครื่องแต่งกายให้เข้ากับสภาพอากาศและภูมิอากาศเอาไว้ล่วงหน้าให้ดีกว่า
4. นำขยะกลับไปทั้ง ณ ที่พัก

## ข้อควรปฏิบัติในการปั่นจักรยานแบบสนุก ๆ

1. ปั่นจักรยานบนทางสำหรับปั่นจักรยานหรือทางรถวิ่ง อย่างไรก็ตาม คุณสามารถปั่นบนทางเท้าได้ในกรณีดังต่อไปนี้ (ยกเว้นจักรยานตีตุ๋น)

- กรณีมีป้ายหรือเครื่องหมายที่แสดงว่าสามารถปั่นจักรยานบนทางเท้าได้
- กรณีเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไปหรือเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 13 ปี
- กรณีมีการก่อสร้างซ่อมแซมถนนหรือมีเหตุปัจจัยอื่น ๆ ที่ทำให้การสัญจรบนทางรถวิ่งเสี่ยงอันตราย

2. เมื่อปั่นจักรยานบนทางรถวิ่ง ให้ปั่นอยู่เลนซ้าย
3. เมื่อปั่นจักรยานบนทางเท้า ต้องให้คนเดินเท้าได้ใช้ทางก่อน และปั่นแบบระลอคความเร็วบนเลนที่ชิดกับทางรถวิ่ง (ห้ามขวางทางคนเดินเท้า)
4. ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบเพื่อความปลอดภัย

- ห้ามปั่นจักรยานหลังดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซ้อนสองคน หรือปั่นจักรยานบนขาข้างกัน
- หากปั่นจักรยานในตอนกลางคืน ให้เปิดไฟจักรยานด้วย
- เมื่ออยู่ตรงทางแยก ให้ปฏิบัติตามสัญญาณไฟจราจร หลีกเลี่ยงขณะ และตรวจสอบความปลอดภัย
- ห้ามปั่นจักรยานขณะใช้โทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อื่น ๆ

5. สวมหมวกนิรภัย
6. หากปั่นจักรยานตีตุ๋น ต้องปั่นบนทางสำหรับปั่นจักรยานหรือทางรถวิ่งเท่านั้น



ทางสำหรับปั่นจักรยาน



ในแผนที่จะมีเครื่องหมายแสดงตัวเลขเช่นนี้ปรากฏอยู่ (เครื่องหมายนี้ไม่ใช่เครื่องหมายแสดงลำดับเส้นทางที่กำหนดแต่อย่างใด)



แนะนำการเช่ารถจักรยาน

โปรดใช้เส้นทางโดยปฏิบัติตามเครื่องหมายเหล่านี้ที่ถูกติดตั้งอยู่บนทางปั่นจักรยาน

ติดต่อฉุกเฉิน รหัสพื้นที่ (0267) สถานีตำรวจคารุอิซาว่า ☎42-0110 โรงพยาบาลคารุอิซาว่า ☎45-5111

หมายเลขโทรศัพท์รถแท็กซี่และรถโดยสาร	รหัสพื้นที่ (0267)
Matsuba Taxi	☎ 42-2181
Daiichi Kotsu	☎ 42-2221
Karuizawa Kanko Taxi	☎ 45-5408
Asama Kanto Taxi	☎ 45-5264
Masuya Kotsu	☎ 45-5223
Seibu Kanko Bus	☎ 45-5045
Kusakaru Kotsu Bus	☎ 42-2441
Karuizawa Kotsu	☎ 42-0353

หมายเลขโทรศัพท์ร้านเช่ารถจักรยาน	รหัสพื้นที่ (0267)
BIGCLOUD CYCLE BASE ร้านให้เช่าจักรยานที่เชื่อมต่อโดยตรงกับสถานีคารุอิซาว่า	☎ 090-3245-9311
Cyclemate Q	☎ 42-3315
KARUIZAWA Ride Town	☎ 090-7207-6681
Shironeko Cycle	☎ 090-4670-4635
Mamada Cycle	☎ 42-3131
Ichimura Rinten	☎ 42-2484
Chisan Kanko Kaihatsu	☎ 42-5614
Katayama Motors	☎ 45-7130
Seki Motors	☎ 45-5288
Karuizawa Rental Cycle	☎ 45-7200

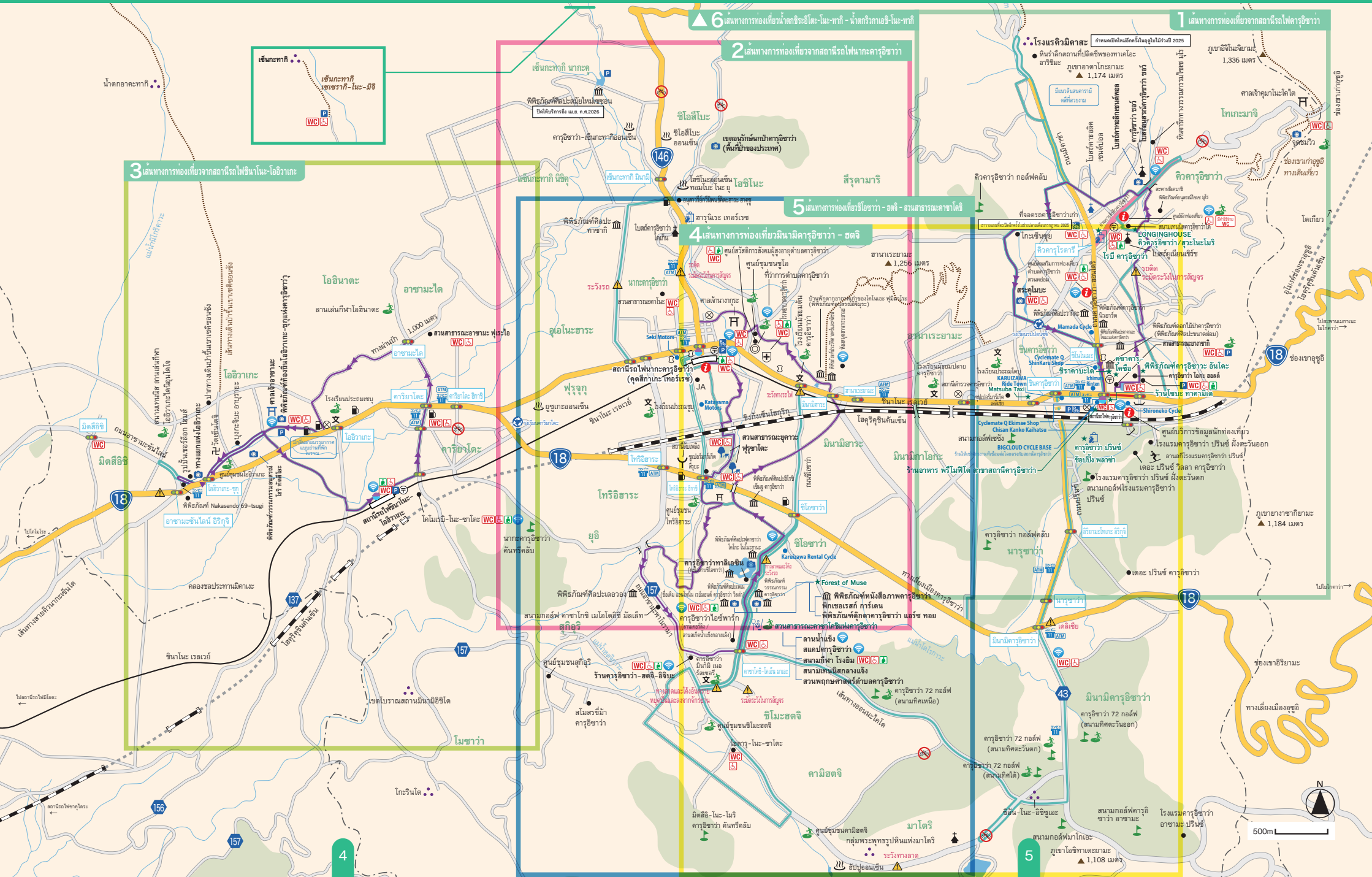
คำอธิบาย

⊗ สถานีตำรวจ / ป้อมตำรวจ	文 โรงเรียน	ℹ ศูนย์บริการข้อมูลนักท่องเที่ยว	WC ♿ สุขา	📶 จุดเชื่อมต่อ Wi-Fi ฟรี
Y สถานีดับเพลิง	📶 โบสถ์	📷 สถานที่ท่องเที่ยว	👤 ห้องนั่งสำหรับผู้พิการเทียม	🏌️ สนามกอล์ฟ
🚿 ออนเซ็น	🏥 โรงพยาบาล	📄 หนังสือข้อมปิ้ง	🏪 ร้านสะดวกซื้อ	🚲 ที่จอดรถจักรยาน
🏛️ พิพิธภัณฑ์ / พิพิธภัณฑ์ศิลปะ	🏠 ธนาคาร	🏪 สวนสาธารณะ	🏧 ตู้ ATM	🚻 ป้ายรถโดยสารประจำทาง
🕒 ที่ทำการไปรษณีย์	📱 บัตรนำมัน	🏠 สถานที่เล่นกีฬา	🏃 สถานที่ที่ติดตั้งหมวกกันเขี่ยลม	🔄 วงเวียน
🏠 ศาลเจ้า	📍 สถานที่ขึ้นเรือ / สถานที่ทางประวัติศาสตร์			

# แผนที่แสดงเขตพื้นที่ในวงกว้างของคารุอิซาวา



Google



# 1

## START GOAL

### เส้นทางท่องเที่ยวในคิวคารุอิชาว่าโดยเดินทางมาจากสถานีรถไฟคารุอิชาว่า

เส้นทางท่องเที่ยวที่ยอดนิยมซึ่งเป็นการเที่ยวในเขตคิวคารุอิชาว่า โดยเดินทางมาจากสถานีรถไฟคารุอิชาว่าและเพลิดเพลินไปกับสถานที่ที่มีชื่อในเขตดังกล่าว



[ระยะทางในการเดินทาง] 8.7 กม.  
[ระยะเวลาในการเดินเท้า] 2 ชั่วโมง 15 นาที



[ระยะทางในการเดินทาง] 9.4 กม.

การเป็นเมืองพักตากอากาศของคารุอิชาว่ามีจุดเริ่มต้นมาจากการที่อเล็กซานเดอร์ ครอบต์ ซอร์ มิซซันนารีนักยาแองกลิคันได้เดินทางมาเยือนในช่วงฤดูร้อน

ในคารุอิชาว่ามีบ้านพักตากอากาศและโบสถ์หลายแห่งซึ่งทำให้เหล่าผู้คนที่มาเยือนได้สัมผัสกับประวัติศาสตร์ของเมืองแห่งนี้



โบสถ์อนุสรณ์คารุอิชาว่า ซอร์

โบสถ์แห่งแรกของคารุอิชาว่า ก่อตั้งโดยเอ.ซี. ซอร์ มิซซันนารีชาวอังกฤษที่เกิดในแคนาดา "บิดาแห่งการพัฒนาของคารุอิชาว่า" ด้านหลังของโบสถ์นั้น จะเป็นบ้านพักตากอากาศของซอร์ที่ได้รับการบูรณะใหม่



โบสถ์คาทอลิก เซนต์พอล

โบสถ์แห่งนี้เป็นสัญลักษณ์ของเมืองคารุอิชาว่า สร้างโดยบาทหลวงวอร์ด ชาวอังกฤษในปีค.ศ.1935 และออกแบบโดยแอนโทนิ นิน เรย์มอนด์



สวนสาธารณะยางาซากิ

คุณสามารถเดินจากสถานีรถไฟคารุอิชาว่ามายังสวนสาธารณะยางาซากิโดยใช้เวลาเพียง 5 นาที ที่มีจุดเด่นคือพื้นที่อันกว้างขวางซึ่งโอบล้อมสระน้ำขนาดใหญ่ และมีหอแสดงดนตรีคารุอิชาว่า โคะ ฮอลล์ สวนสาธารณะแห่งนี้เหมาะกับการเดินเล่นแบบสบายๆเป็นอย่างมาก ผู้มาเยือนจะได้เห็นทิวทัศน์ของภูเขาฮานาระยามะและภูเขาอาซามะยามะในทีเดียว



สระคูโมมะะ

สระคูโมมะะมีทิวทัศน์ทางธรรมชาติที่สวยงามในทุกฤดูกาล ที่แห่งนี้มีสถานที่ขึ้นชื่อของคารุอิชาว่าซึ่งผู้คนรู้จักดี ภาพใบไม้สีเขียวขมู่มในฤดูใบไม้ผลิและใบไม้เปลี่ยนสีในฤดูใบไม้ร่วงที่สะท้อนบนผิวน้ำ เป็นภาพที่งดงามอย่างยิ่ง



ย่านการค้าคิวคารุอิชาว่า

ย่านการค้าคิวคารุอิชาว่าที่เนืองแน่นไปด้วยนักท่องเที่ยวจำนวนมากต้องอยู่บนถนนสายหลักของเขตคิวคารุอิชาว่ามาอย่างยาวนาน ผู้คนยังเรียกสถานที่แห่งนี้ว่า "คิวคารุอิชาว่ากิเซซา" เนื่องจากมีร้านค้าเก่าแก่ซึ่งตั้งอยู่เรียงราย



# 2

## START GOAL

### เส้นทางท่องเที่ยวในเซ็นกะทากิและชิโอะซาว่าจากสถานีรถไฟนากะคารูอิซาว่า

เส้นทางท่องเที่ยวในเขตชิโอะซาว่าและเซ็นกะทากิโดยเดินทางจาก สถานีรถไฟนากะคารูอิซาว่า การเยี่ยมชมทัศนียภาพและพักผ่อนชั่วคราวที่ทะเลสาบชิโอะซาว่าเป็นสิ่งที่น่าสนใจไม่น้อย



[ระยะทางในการเดินทาง] 12.0 กม.  
[ระยะเวลาในการเดินเท้า] 3 ชั่วโมง 30 นาที



[ระยะทางในการเดินทาง] 9.4 กม.

นากะคารูอิซาว่าเต็มไปด้วยสถานที่ที่ทำให้คุณได้สัมผัสกับธรรมชาติ เช่น น้ำตกเซ็นกะทากิ และเขตอนุรักษ์นกป่า ฯลฯ ที่บริเวณใกล้ทะเลสาบชิโอะซาว่ามีทั้งพิพิธภัณฑ์ศิลปะ พิพิธภัณฑ์วรรณกรรม และสวนสาธารณะ ที่นี่ถือเป็นเขตพื้นที่แห่งวัฒนธรรมที่ผู้คนรู้จักเป็นอย่างดี



ถนนอาซามะพานาโรมา

คุณจะได้ชมทัศนียภาพของอาซามะยามะที่กว้างใหญ่ นอกจากนี้ยังสามารถลองทำกิจกรรมต่างๆ ที่ได้รับความนิยม เช่น เก็บสตอร์เบอร์รี่ของที่นี่สูงคารูอิซาว่าและทำเยม เป็นต้น



บ้านพักตากอากาศเก่าของไคโนเอะ ฟุมิมารุ (พิพิธภัณฑ์อนุสรณ์อิิจิมุระ)

บ้านพักตากอากาศของไคโนเอะ ฟุมิมารุ (อดีตนายกรัฐมนตรีญี่ปุ่น) ถูกสร้างขึ้นในยุคไทโช ต่อมาภายหลัง สามารถราคาถูกลงจึงกลายเป็นผู้ถือครองอาคารหลังนี้และฟื้นฟูบูรณะขึ้นมาใหม่ ปัจจุบัน นักท่องเที่ยวสามารถเข้าชมพื้นที่ด้านในได้



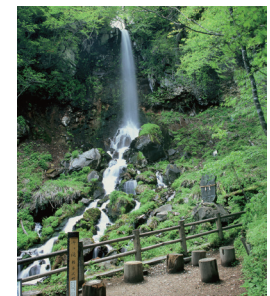
สวนสาธารณะยุคะะ ฟุรุซาโตะ

สวนสาธารณะแห่งนี้เป็นส่วนสาธารณะในเมืองที่มีเนื้อที่ยาว 2 กิโลเมตร ภายในมีสิ่งต่างๆ ที่สามารถสนุกสนานผ่อนคลายกันได้ทั้งครอบครัว เช่น สนามเทนนิส เครื่องเล่นขนาดใหญ่ สนามฟุตบอล สนามสำหรับสุนัข นอกจากนี้ยังมีทางเดินสำหรับเดินเล่นอยู่อีกด้วย (ไม่อนุญาตให้นำเอาสุนัขเข้าไปในพื้นที่อื่นนอกเหนือจากทางเดินในสวนสาธารณะและสนามสำหรับสุนัข)



คุสุริกาเกะ เทอร์เรซ สถานีรถไฟนากะคารูอิซาว่า

"ห้องสมุดนากะ คารูอิซาว่า" เปิดให้บริการในคุสุริกาเกะเทอร์เรซ ห้องสมุดดังกล่าวมีการบริหารจัดการจนเป็นที่คุ้นเคยของผู้คนในท้องถิ่นและมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต คุณสามารถค้นคว้าหาข้อมูลไปพร้อมกับกิจกรรมนั่งพักผ่อนเพลิดเพลินแบบสบายๆ และพูดคุยกับเพื่อนๆ ได้ นอกจากนี้บนชั้น 2 จะมีคาเฟ่แล้ว บริเวณชั้น 1 ก็ยังมีร้านรวงอีก 5 แห่งอยู่ด้านในให้ผู้มาเยือนได้สัมผัสกับประสบการณ์ต่างๆ



เซ็นกะทากิ

น้ำตกเซ็นกะทากิมีความสูงราว 20 เมตร ตั้งอยู่ในหุบเขาน้ำเย็นสงบ เมื่ออยู่บนทางเดินเลียบริมน้ำตก คุณสามารถชมทัศนียภาพที่สวยงามตามฤดูกาล ซึ่งรายล้อมไปด้วยต้นไม้ใหญ่และทิวทัศน์สายธารที่ไหลลงมาจากหน้าผก หรือพักผ่อนนั่งพักผ่อนที่ริมฝั่งน้ำตกซึ่งมีเป็นเส้นทางที่ปลอดภัย เดินเล่นพักผ่อนกับเพื่อน ๆ หรือหากคุณชอบเดินเดี่ยว ให้ลองเสียงด้วยวิทยุหรือการฟังเสียงเดิน และอย่าลืมนำขยะกลับบ้านไปด้วย



3

START GOAL

### เส้นทางท่องเที่ยวในโออิวาเกะ-ซุกุโดยเดินทางจากสถานีรถไฟชินาโนะ-โออิวาเกะ

เส้นทางท่องเที่ยวที่เป็นการเดินทางจากสถานีรถไฟชินาโนะ-โออิวาเกะ มาตระเวนเที่ยวที่ย่านที่พักโบราณโออิวาเกะ-ซุกุแห่งนาคะเซ็นโดท่ามกลาง บรรยากาศสบายๆ



เดินเที่ยวทางตอนเหนือ[ระยะทางในการเดินทาง] 7.0 กม.  
[ระยะเวลาในการเดินเท้า] 2 ชั่วโมง



[ระยะทางในการเดินทาง] 6.8 กม.

ในยุคโอเอะ โออิวาเกะ-ซุกุเคยเป็นย่านที่พักโบราณที่รุ่งเรืองมากที่สุดในบรรดา 3 ย่านที่พักแห่งอาซามะเนโกชิ ตั้งอยู่บนทางแยกระหว่างเส้นทางสายนาคะเซ็นโดกับเส้นทางสายฮอกไกโดโคโด

เหล่านักเขียนและนักกรีฑานักวิ่งที่ชื่นชอบเมืองคารุอิซาวาต่างเคยเดินทางมาเยือนที่นี่ จนผู้คนรู้จักดีว่าย่านแห่งนี้เป็สถานที่ที่บรรดากวีวรรณคดีมาพบปะกัน



#### พิพิธภัณฑ์วรรณกรรมมูสุรุอิ โฮริ ทัตสึโอะ

พิพิธภัณฑ์แห่งนี้เป็พิพิธภัณฑ์วรรณกรรมที่มีการเก็บรวบรวมและจัดแสดงผลงานของโฮริ ทัตสึโอะ นักเขียนผู้ชื่นชอบเมืองคารุอิซาวาเป็นอย่างมาก ภายในมีห้องนิทรรศการที่คุณจะได้รู้ถึงชีวิตประวัติและภูมิหลังทางด้านวรรณกรรมของโฮริ ทัตสึโอะ ที่อยู่อาศัยของเขาในช่วงบั้นปลาย และคลังเก็บหนังสือที่เขาเก็บรักษาเอาไว้เป็นอย่างดี คุณสามารถสัมผัสถึงความเป็มาของเมืองคารุอิซาวาได้จากผลงานของโฮริ ทัตสึโอะที่ชื่อ Utsukushii Mura



#### พิพิธภัณฑ์ที่ท้องถิ่นโออิวาเกะ-ซุกุ แห่งคารุอิซาวา

จัดแสดงวัตถุสิ่งของที่ทรงคุณค่า เช่น สิ่งของทางประวัติศาสตร์ และสิ่งของพื้นบ้านของย่านที่พักโบราณโออิวาเกะ-ซุกุ



#### สถานีรถไฟชินาโนะ-โออิวาเกะ

สถานีรถไฟแห่งนี้เป็สถานีรถไฟสาย Local ของบริษัทชินาโนะเรลเวย์ อาคารไม้สไตล์ย้อนยุคของสถานีจะทำให้คุณรู้สึกดื่มด่ำระหว่างการเดินทางท่องเที่ยว เมื่ออยู่ตรงหน้าคุณ คุณจะสามารถมองเห็นทัศนียภาพของภูเขาอาซามะยามะได้



#### ศาลเจ้าอาซามะ

ศาลเจ้าอาซามะมีชื่อเสียงเลื่องลือจากการเป็ศาลเจ้าชินโตที่มีการจัดงานพิธีของจักรพรรดิเมจิในช่วงที่ภูเขาอาซามะยามะปะทุและส่งผลถึงสันันในอดีต วิหารหลักของศาลเจ้าเป็สถานที่ยอดนิยมที่สุดในเมือง



#### สวนสาธารณะอาซามะ ฟูระโอะ

สวนสาธารณะอาซามะ ฟูระโอะ เป็นสถานที่ที่คุณสามารถผ่อนคลายและชมวิวยามเช้าของภูเขาอาซามะยามะได้ ผู้คนทุกเพศทุกวัยตั้งแต่เด็กทารกไปจนถึงผู้สูงอายุสามารถมาสนุกสนานเพลิดเพลินได้ที่สวนแห่งนี้ ภายในสวนมีลานอเนกประสงค์ ลานเด็กเล่น และสนามเล่น Mallet golf นอกจากนี้ยังมีทางเดินที่คุณสามารถวิ่งจ็อกกิ้งได้ (ไม่อนุญาตให้นำสุนัขเข้าไปในสนามหญ้า)



#### ทางแยกแห่งโออิวาเกะ

ทางแยกแห่งนี้เป็ทางแยกระหว่างเส้นทางสายนาคะเซ็นโดกับเส้นทางสายฮอกไกโดโคโด คุณสามารถสัมผัสถึงประวัติศาสตร์อันยาวนานได้จากป้ายบอกทางและแท่นหินจารึกที่ตั้งอยู่ตรงกลาง



#### บุงกะบิยะ อาบุรายะ

สถานที่แห่งนี้เคยเป็เรือนรับรองสำรงของเจ้าขุนมูลนายในย่านที่พักโบราณโออิวาเกะ-ซุกุ ในช่วงฤดูใบไม้ผลิถึงฤดูใบไม้ร่วงจะมีการจัดงานกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศิลปะ งานฝีมือ หนังสือ และอื่นๆ



เส้นทางท่องเที่ยวเกี่ยวในมินามิคารุอิซาว่า - สถจโดยเดินทางมาจากสถานีรถไฟคารุอิซาว่า

เขตพื้นที่ที่นักท่องเที่ยวสามารถช้อปปิ้ง เล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อการผ่อนคลายได้



[ระยะเวลาในการเดินทาง] 15 กม.

ในเขตพื้นที่ที่แวกนี้ คุณสามารถสนุกสนานเพลิดเพลินกับการชมทิวทัศน์ของภูเขาอาซามะยามะอันกว้างใหญ่ไปพร้อมๆกับการเล่นกีฬาต่างๆ เช่น กอล์ฟ สกี ซึ่ม่า บันจี้กรยาน หรือช้อปปิ้งในเอาต์เล็ตมอลล์ และทำกิจกรรมต่างๆได้



คารุอิซาว่า ปรีนซ์ ช้อปปิ้ง พลาซ่า

คุณสามารถเพลิดเพลินไปกับการช้อปปิ้งรูปแบบใหม่และความสะดวกสบายต่างๆท่ามกลางอากาศอันสดชื่นของเมืองคารุอิซาว่า



คารุอิซาว่า เลกการ์เดิน

คารุอิซาว่า เลกการ์เดินเป็นสวนธรรมชาติที่เดินทางสะดวกเต็มไปด้วยดอกไม้และพืชพรรณต่างๆ ภายในเนื้อที่อันกว้างใหญ่มีสวนดอกกุหลาบริมทะเลสาบที่หาชมยากในระดับโลก นอกจากนี้ยังมีร้านค้าของสวน คาเฟ่ ร้านอาหารที่รายล้อมไปด้วยธรรมชาติ



ร้านคารุอิซาว่า - สถจ - อิจิบะ (สถจ - อิจิบะ)

คารุอิซาว่า - สถจ - อิจิบะ เป็นร้านขายผักยี่ห้อ Karuizawa Kirishita Yasai และพืชผักท้องถิ่นอื่นๆซึ่งส่งตรงมาจากแหล่งผลิตและได้รับความนิยมเป็นอย่างดี ในอาคารใกล้เคียงยังมีที่สอนทำชีสและร้านอาหารเครื่องดื่มที่น่าเสนอเมนูซึ่งทำมาจากวัตถุดิบของตำบลคารุอิซาว่า ที่นี่คือพื้นที่ถนนประมงที่ขึงล้อมไปด้วยระเบียบแบบเปิดโล่ง ให้ผู้มาเยือนได้สัมผัสกับสายลมอันเย็นสบาย



# 5

## START GOAL

เส้นทางท่องเที่ยวในชิโอะงาว่า - ฮตจิ - สวนสาธารณะคาซาโคชิโดยเดินทางจากสถานีรถไฟนาคะคารุอิชิวา

เขตพื้นที่ที่คุณสามารถสนุกเพลิดเพลินไปกับกิจกรรมพิพิธภัณฑ์ ศิลปะและการเล่นกีฬาได้



คู่มือเส้นทางท่องเที่ยว 2 (หน้า 8,9)



[ระยะทางการเดินทาง] 12.6 กม.

บริเวณรอบทะเลสาบชิโอะงาว่ามีพิพิธภัณฑ์ศิลปะ พิพิธภัณฑ์วรรณกรรม สวนสาธารณะ ฯลฯ กระจาย อยู่กันเป็นจุด ๆ และยังเป็นที่พักใจในนามของพื้นที่ทาง วัฒนธรรมอีกด้วย นอกจากนี้ สวนกีฬาในพื้นที่คาซา โคชิยังให้คุณสามารถเพลิดเพลินกับการเล่นกีฬาหลากหลายชนิด โดยเฉพาะกีฬาที่เล่นบนน้ำแข็ง



สวนพิพิธภัณฑ์ Forest of MUSE

เป็นสวนพิพิธภัณฑ์ที่ประกอบด้วย "พิพิธภัณฑ์ศิลปะแห่งสื่อภาพคารุอิชิวา" ที่ถ่ายทอดวัฒนธรรมหนังสือภาพตั้งแต่จุดเริ่มต้นของประวัติศาสตร์ ของหนังสือภาพ (ภายในสถานที่ยังมีการจัดองค์ประกอบของสวนท่าเหมือน กับการวาดภาพทิวทัศน์ หรือที่เรียกว่า "Picturesque Garden" ที่งดงาม ซึ่งชวนให้นึกถึงภูมิทัศน์ดั้งเดิมของคารุอิชิวา ซึ่งดูแลโดยพล สมิเทอร์) กับ "พิพิธภัณฑ์ของเล่น Eltz Karuzawa" ที่แนะนำของเล่นที่ทำจากไม้แบบ ดั้งเดิมจากภูมิภาคเอลซของประเทศเยอรมนี



เขตสวนสาธารณะคาซาโคชิ

ภายในมีสถานที่ต่างๆ เช่น สระว่ายน้ำ น้ำ ลานเคอร์ลิง ลานสเก็ตน้ำแข็ง สนามเทนนิส สนามกีฬา และสวน พฤษศาสตร์ ฯลฯ



คารุอิชิวา ทาลิซิน (ทะเลสาบชิโอะงาว่า)

คารุอิชิวา ทาลิซิน เป็นสถานที่ท่องเที่ยวแห่งเดียวในคารุอิชิวาที่คุณสามารถล่องเรือเล่นได้ ในพื้นที่ดังกล่าวมีพิพิธภัณฑ์ สวนดอกกุหลาบอังกฤษ ร้านอาหาร รวมไปถึงสถานที่ที่จะ ทำให้คุณสนุกกับการเล่นกีฬาและทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเต็มอิ่ม



สวนพฤษศาสตร์ตำบลคารุอิชิวา (ในสวนสาธารณะคาซาโคชิ)

ชมพืชพรรณที่ขึ้นเองตามธรรมชาติบนที่ราบสูงคารุอิชิวา



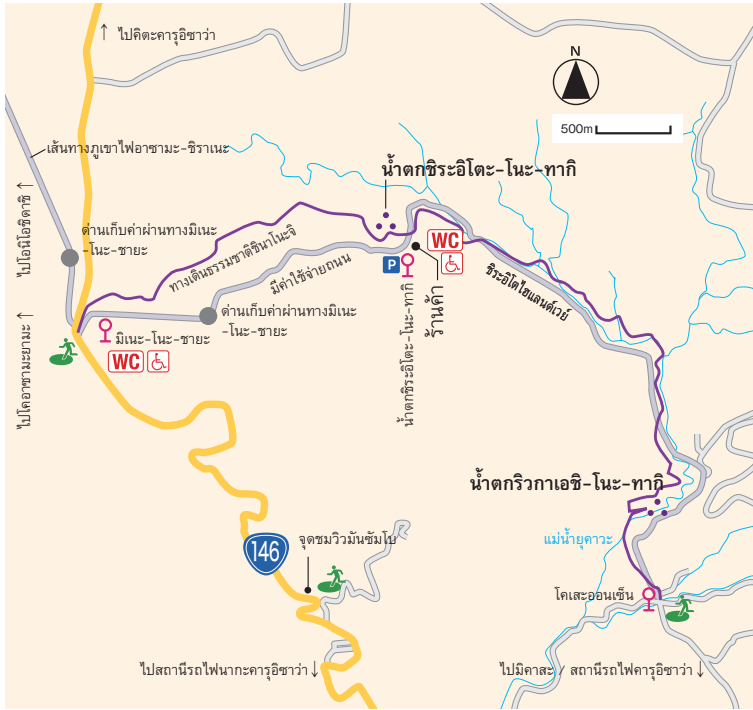


เส้นทางท่องเที่ยวที่น้ำตกชิระอิโตะ-โนะ-ทากิ - น้ำตกริวกาเอชิ-โนะ-ทากิ

เที่ยว 2 น้ำตกชื่อดังของคารุอิชิวาผ่านคาวาชิบะมาตระเวนเที่ยวที่ย่านที่ฟักโม่  
 ราวณโออิวามิวตามจุดต่างๆบนทางเดินธรรมชาติชิโนะโทจิ



[ระยะทางในการเดินทาง] 7.5 กม.  
 [ระยะเวลาในการเดินเท้า] 2 ชั่วโมง 35 นาที



น้ำตกชิระอิโตะ-โนะ-ทากิ

สายน้ำที่พุ่งออกมาจากแนวหินผาลักษณะครึ่งวงกลมและไหลตกลงมาราวกับเส้นด้ายสีขาว (ชิระอิโตะ) เป็นภาพที่งดงามสมดังชื่อเรียก น้ำตกแห่งนี้ยังเป็นต้นน้ำของแม่น้ำยูคาวะอีกด้วย



น้ำตกริวกาเอชิ-โนะ-ทากิ

น้ำตกริวกาเอชิ-โนะ-ทากิมีความสูงราว 10 เมตร ที่มาของชื่อริวกาเอชิ (มังกรหันกลับ) มาจากการที่น้ำตกมีความชันจนแม้แต่มังกรก็ยังไม่กล้าเคลื่อนตัวเข้าไปใกล้ น้ำตกนี้ยังมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า "ซูซูกะทากิ" นักท่องเที่ยวจะได้ชมทิวทัศน์อันยอดเยี่ยมของน้ำตกสีขาวที่ตัดกับต้นไม้ใหญ่สีเขียวในบริเวณโดยรอบ

ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ที่เป็นสมาชิกของสมาคมการท่องเที่ยวคารุอิชิวา

P5, 7, 13

ดูคาคุ-โคชิอู พื้นที่ให้บริการรถบัสที่สถานีคารุอิชิวา

เดินทางจากสถานีรถไฟคารุอิชิวาผ่านคาวาชิบะมา  
 ไปถึงน้ำตกชิระอิโตะ-โนะ-ทากิโดยใช้เวลา 23 นาที

**ดูคาคุ-โคชิอู**

16-1 Karuizawa-Higashi, Karuizawa-machi, Kitasaku-gun, Nagano 389-0104  
 0267-42-2441 <http://www.kkkg.co.jp/>

P5, 7, 13

เปิดมาตั้งแต่ปีค.ศ.1907

รสชาติของร้านเก่าแก่ที่ยังอร่อยเหมือนเดิมไม่มีเปลี่ยน

**ร้านโซบะ ทาคามิเต**

ฮอนเต็น  
 หน้าสถานีรถไฟคารุอิชิวา [ประตูทิศเหนือ]  
 โทร. 0267-42-2481  
 มีที่จอดรถฟรี

ทางเดินสถานีคารุอิชิวา "ชิโนะโทจิ" **เอกิเบน**

P5, 7, 13

มีคุณภาพที่น่าเชื่อถือจากการได้รับรางวัลเหรียญทองจาก Monde Selection ในปีค.ศ.2024

คารุอิชิวาทำรตหน้าพลันท์และอัลมอนด์บรรจุกล่อง  
 แยมรสเบอร์รี่รสชาติเข้มข้น บรรจุขวด 150 กรัม  
 น้ำสลัดมะเขือเทศผสมโหระพาสูตรพิเศษของคารุอิชิวา  
 เบลลิลผลไม้ สาลีลาฟรานซ์ สูตรพิเศษของคารุอิชิวา

ร้านขายขนมและแยมแห่งคารุอิชิวา

**白華堂**  
 ชิราคาบะโด

สาขาถนนหน้าสถานีรถไฟ โทร. 0267-42-2305, 16-7 Karuizawa-Higashi

P5, 7, 13

แหล่งช้อปปิ้งสไตล์ฟักผ่อนนาคอากาศแบบสบายๆ ตั้งอยู่บริเวณด้านหน้าประตูทิศใต้ของสถานีรถไฟคารุอิชิวา มีร้านค้าราว 240 ที่จุดมีรถยนต์และมิกคุณภาพสูงอยู่ในโซนช้อปปิ้ง 8 โซนท่ามกลางธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์

**คารุอิชิวา ปรินซ์ ช็อปปิง พลาซ่า**  
 Karuizawa Prince Shopping Plaza  
 Karuizawa, Karuizawa-machi, Kitasaku-gun, Nagano 389-0102  
 โทร. 0267-42-5211 <https://www.karuizawa-ppsj.jp/en>

P5,9,13,15

**Forest of Muse**

พิพิธภัณฑ์แห่งอภิปาการุอิชิวา  
 พิพิธภัณฑ์การ์ตูน  
 พิพิธภัณฑ์ตุ๊กตาคารุอิชิวา แอร์ช็ทอย

0267-48-3340  
 182 Nagakura  
 Karuizawa-machi (Shiozawa)  
<http://museen.org/event/>

P5, 9, 13, 15

ไหนๆ ก็มีโอกาสแล้ว

ลองมาทำสิ่งที่ปกติทำไม่ได้กันนะครับ  
ทดลองประสบการณ์กับเกมการกลิ้งหินบนน้ำแข็ง  
สวนสาธารณะคารุอิซาว่าคาสะโคชิ สวนน้ำแข็งคารุอิซาว่า



P5, 7, 13



**Primo fito**  
縣井沢イタリアン

ลิ้มรสอาหารอิตาลีในเมืองคารุอิซาว่า  
ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า



ร้านอาหาร พรีเมอโฟโต สาขาสถานีคารุอิซาว่า <https://primofito.com/>  
1178-1246 Karuizawa, Karuizawa-machi, Kitasaku-gun, Nagano  
ประตูตรวจตัวสถานีเก่า สถานีคารุอิซาว่า รถไฟชินาโนะ TEL.0267-46-8440

P5, 7, 13



**KARUIZAWA ROABEE**

อาหารจานด่วนที่เรียบง่ายแต่น่าทานในรูปแบบเนื้ออบที่ทางร้าน  
ทำเองกับผักที่ใส่แบบจัดเต็ม ทอดด้วยแป้งเหนียวๆอุ่นๆที่อบขึ้นใน  
ร้านและราดซอสที่คุณชอบ

**โรบี้ คารุอิซาว่า** 586-1 Karuizawa, Karuizawa-machi, Kitasaku-gun, Nagano 389-0102  
โทร. 0267-41-6620 <https://roabee.jp/>



P5, 7, 13



โรงแรมสำหรับผู้ใหญ่ เปิดให้บริการในเดือนกรกฎาคม  
ค.ศ.2023 ติดกับศาลเจ้าสุวะ ห่างจากย่านคารุอิซาว่ากินซ่า ใช้  
เวลาเดินเพียง 2 นาที เพลิดเพลินกับช่วงเวลาอันรื่นรมย์กับมือ  
อาหารอันแสนอร่อยที่ทำจากผัก ภัยจากอ่างบ่อน้ำในท้องถิ่นส่วนตัว  
ตั้งแต่เวลา 15.30 น. บาร์-อ็อกซาร์จะเปิดให้บริการเฉพาะมืออาหารเท่านั้น

**LONGINGHOUSE** คิวคารุอิซาว่า/สุวะโนะโมริ  
878-2, Oaza Karuizawa, Karuizawa-machi,  
Kitasaku-gun, Nagano, 389-0102  
TEL 0267-42-6355 <https://longinghouse.co.jp/>



คุณรู้จักคารุอิซาว่าไหม?

การทดสอบเว็บไซต์คารุอิซาว่า

**การทดสอบเว็บไซต์คารุอิซาว่าคืออะไร?**  
“นี่คือการทดสอบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับคารุอิซาว่าและค้นพบเสน่ห์ของคารุอิซาว่าอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น”  
“มีข้อเสนอจากหลากหลายสาขา เช่น ธรรมชาติ ประวัติศาสตร์วัฒนธรรม สถาปัตยกรรม ชีววิทยา  
และวรรณคดีของคารุอิซาว่าถูกนำมาใช้เพื่อวัดระดับความรู้เกี่ยวกับคารุอิซาว่า”

ทำไมไม่ลองทดสอบดูล่ะ!!  
ภาพรวม/รายละเอียดการทดสอบ ▶



จนถึงตอนนี้มีผู้สอบผ่านมากกว่า **1000** คนแล้ว!

สิทธิประโยชน์สำหรับผู้สอบผ่าน

**คุณสามารถทำข้อสอบได้จากที่บ้านหรือระหว่างเดินทาง**  
การทดสอบคารุอิซาว่าสามารถทำได้ทางออนไลน์  
“นอกจากนี้ยังสามารถเข้าถึงได้จากแท็บเล็ตและสมาร์ตโฟน  
คุณจึงทำข้อสอบได้จากที่บ้านหรือระหว่างเดินทาง  
หากเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตได้”



1. ไม่รับรางวัลทดสอบ
2. มีบัตรรับรองการทดสอบ
3. ตัวเข้าชมพิพิธภัณฑ์ฟรีในเมืองคารุอิซาว่า
4. เริ่มสมัครรับเป็นผู้สอบผ่าน (มีค่าใช้จ่าย)



**นี่คือตัวอย่างของข้อสอบ**

ถาม: เมืองคารุอิซาว่าตั้งอยู่ที่ประมาณ ( ) ม. เหนือระดับน้ำทะเล  
①700ม. ②1000ม. ③1500ม. ④1700ม.

ตอบ: ไปที่หน้าถัดไปเพื่อดูคำตอบ

สมาคมการท่องเที่ยวคารุอิซาว่า

P5, 7, 13



พิพิธภัณฑ์ที่จัดแสดงผลงานของ Tsuguharu Fujita เท่านั้น

**Musée Ando à Karuizawa**

43-10 Karuizawa-Higashi, Karuizawa-machi,  
Kitasaku-gun, Nagano 389-0104  
Tel: 0267-42-1230  
[www.musee-ando.com](http://www.musee-ando.com)



ศิลปะ ฟุจิฮาระ (ศิลปะฟุจิฮาระ)

P5, 7, 13



หากคุณต้องการเรียกรถแท็กซี่



**Matsuba Taxis**

<http://www.matsuba-taxi.com>  
TEL 0267-42-2181  
รถแท็กซี่/รถตู้  
สาขาโออิวากะ (0267)45-5731 สาขาโมโยตะ (0267)32-3311  
สาขาซากุ (0267)67-4321 สาขาอุเอตะ (0268)23-1161  
สาขาชิเกโนะ (0267)62-0422

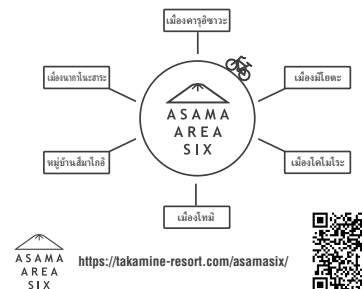


เรามีบริการรถรับ-ส่งสถานที่ท่องเที่ยว งานพิธีต่างๆ ฯลฯ



สนุกลานและเพลิดเพลินกับพื้นที่ที่มีบรรยากาศสดชื่นรอบๆ  
ภูเขาอาซามะด้วยการปั่นจักรยาน  
ธรรมชาติอันกว้างใหญ่อยู่ตรงนั้น อย่าลืงเลที่จะเดินสำรวจ!

หมู่บ้าน ตำบลและเมืองทั้ง 6 แห่งที่อยู่รอบภูเขาอาซามะ, ทางฝั่งจังหวัดนากาโนะทั้งหมด เมืองคารุอิซาว่า, เมืองมิ  
โตะ, เมืองโตโมโตะ และเมืองใหม่ ส่วนทางฝั่งจังหวัดกมุเตะนั้น หมู่บ้านสึมาโกชิ และเมืองนากาโนะเกาะ ได้ร่วม  
มือกันในการนำเสนอและให้ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมทางธรรมชาติที่ดำเนินการผ่านการนำเที่ยวชมจากธรรมชาติ  
อันกว้างใหญ่  
มาลิ้มรสความรู้สึกลึกซึ้งในการชื่นชมกับดอกไม้ที่เห็น ฟังเสียงร้องเพลงของนกป่า สัมผัสกับกลิ่นหอมอ่อนโยนของดอก  
หญ้า ต้นไม้ และสายลมอันสดชื่นอันเป็นเอกลักษณ์ของพื้นที่ราบสูงกันเมื่อไหร่?



สนุกลานและเพลิดเพลินกับพื้นที่ที่มีบรรยากาศสดชื่นรอบๆ  
ภูเขาอาซามะด้วยการปั่นจักรยาน

เราทำเส้นทางที่สามารถขี่จักรยานไปทั่วทั้งจังหวัดนากาโนะได้ เป็นเส้นทางที่เหมาะสำหรับการ  
เที่ยวชมและธรรมชาติอันงดงามของภูเขาอาซามะ ที่เหมาะสำหรับการเยี่ยมชมไม่เฉพาะแต่  
ด้วยการปั่นจักรยานเท่านั้น ยังเหมาะกับการเยี่ยมชมโดยรถยนต์ และการเดินป่าอีกด้วย  
และนี่คือทุกท่าน สนุกลานและเพลิดเพลินกับเส้นทางของคุณโดยเฉพาะ ทั้งทางหมู่บ้าน ตำบล  
และเมืองจัดเตรียมข้อมูลไว้ให้



<https://takamine-resort.com/asamasix/>





## ยินดีต้อนรับสู่เมืองแห่งการฟื้นฟูกายและใจ “คารุอิซาว่า”

คารุอิซาว่าคือเมืองที่คนสมัยก่อนขนานนามว่าเป็น “โรงพยาบาลไร่หลังคา (สถานที่พักฟื้นทางธรรมชาติ)” ปัจจุบันมีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์อย่างต่อเนื่องว่าสภาพดินฟ้าอากาศของที่นี่ทำให้ผู้คนมีสุขภาพดี

ภูมิอากาศบนที่ราบสูงที่อยู่สูง 1,000 เมตรจากระดับน้ำทะเลทำให้คารุอิซาว่ามีระบบนิเวศและสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ อีกทั้งยังส่งผลดีหลายประการ เช่น เสริมสร้างกำลังวังชา ฟื้นฟูระบบภูมิคุ้มกัน กระตุ้นการทำงานของสมอง กระตุ้นประสาทสัมผัส สุขภาพร่างกายได้รับประโยชน์จากภูมิอากาศบนพื้นที่ที่มีความต่างระดับ เป็นต้น

นอกเหนือจากด้านการพักผ่อนกายใจแล้ว เมืองตากอากาศคารุอิซาว่ายังมีสถานที่และกิจกรรมทางด้านวัฒนธรรม ศิลปะ กีฬา การสัมผัสประสบการณ์เชิงธรรมชาติและอื่นๆอยู่ มากมายจนก่อกำเนิดชุมชนที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ด้วยเหตุนี้ เราจึงอยากขอเชิญชวนให้ท่านเดินทางมาสัมผัสกับคุณค่าของสิ่งดังกล่าวที่มีอยู่ในเมืองแห่งนี้

นิติบุคคล สมาคมการท่องเที่ยวคารุอิซาว่า นายกสสมาคม โยชิฮารุ สึจีย่า

[ติดต่อสอบถาม]

ศูนย์บริการข้อมูลนักท่องเที่ยวภายในสถานีคารุอิซาว่า ..... ☎0267-42-2491  
Karuizawa Information Bureau (คิวคารุอิซาว่ากินซ่า) ..... ☎0267-42-5538  
ศูนย์บริการข้อมูลนักท่องเที่ยวภายในสถานีนากะคารุอิซาว่า ..... ☎0267-45-6050

TRIP KARUIZAWA

เว็บไซต์ของสมาคมการท่องเที่ยวคารุอิซาว่า



คู่มือท่องเที่ยวอย่างเป็นทางการของคารุอิซาว่า



@karuizawa\_kta



@karuizawa.info

