



白馬谷  
大自然戶外活動  
美景 溫泉 美食  
自助遊套票

白馬谷簡介



如果您想離開城市、進入大自然放鬆及探險，位於長野縣的白馬谷（Hakuba Valley）是再理想不過的地點了。白馬谷是白馬村、小谷村、大町市的總稱，地處北阿爾卑斯山後立山連峰週邊，自然風光壯麗，高山植物多樣，溪谷湖泊清澈，溫泉資源豐富。這裡有數不清的精彩戶外活動，包括行山、遠足、越野單車和近年流行的SUP(立槳衝浪)等。白馬谷還有各種特色當地美食，保證可以滿足到即使是最饕餮食客的胃口。

7天6晚套票資料 出發日期：2024年6月1日至2024年10月31日



**第一天** 香港機場 ➔ 東京成田機場 ➔ 乘搭機場巴士前往東京車站(約1小時5分) ➔ 東京車站  
**建議行程** 站乘搭JR北陸新幹線列車前往長野車站(約1小時20分) ➔ 入住JR東日本長野大都會大飯店 ➔ 信州蕎麥の草笛MIDORI店品嚐蕎麥麵晚餐



國泰航空 香港來回東京成田機場 參考航班資料

香港 → 東京	CX504	09:05 - 14:10
東京 → 香港	CX505	18:00 - 22:20



成田機場  
至東京車站  
機場巴士時刻表



東京車站  
至長野車站  
JR新幹線時刻表



JR東日本長野大都會大飯店

Hotel Metropolitan Nagano JR-East

長野縣長野市南石堂町1346

<https://nagano.hotel-metropolitan.com>

+81-26-291-7000

入住期間：第一晚

房間類型：標準雙床房

膳食供應：包翌日早餐

延長住宿：HK\$970+ (每房每晚)

JR東日本長野大都會大飯店與長野車站大樓共構，地理位置絕佳。迎接住客光臨的連通樓層是宣傳信州魅力的空間。酒店所有客房均可透過窗戶眺望壯闊群山，充滿開放感。客房備有席夢思製高品質寬敞床、大型液晶電視及其他嚴選設備，是以木頭溫馨感療癒身心的沉穩空間，能讓住客愜意地享受在信州的珍貴時光。酒店早餐使用食材以長野縣產食材為主，新鮮、富含營養價值，既安心又安全，並以日西式自助餐方式供餐。除了有縣內數一數二的產米地木島平產的米飯之外，還有健康的雜穀米、白粥。

🚗 抵達方式：長野車站東出口出閘後於善光寺出口前，往MIDORI方向左轉步行少於1分鐘抵達酒店連接通道。

## 信州蕎麥の草笛 MIDORI店

長野名物之一「蕎麥麵」，是到長野必吃的料理之一，不管如何一定要把其中一餐留給它！長野不僅蕎麥麵有名，核桃產量也是全國數一數二，而信州蕎麥の草笛的招牌正是用這信州兩大名物所結合的「核桃蕎麥麵」。信州蕎麥の草笛是長野縣的蕎麥麵名店，其核桃蕎麥麵帶有濃濃的核桃香和麥香，口感順滑彈牙。這裡的蕎麥麵每天由工匠師傅現場手工製作而成，而使用的蕎麥「信濃1號」也是由自家種植栽培。

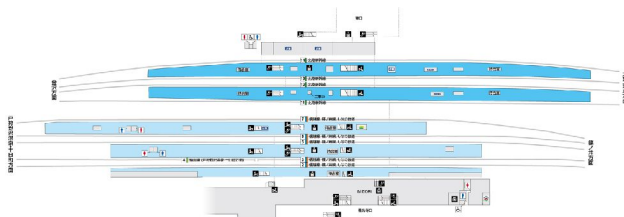
🚗 抵達方式：長野車站MIDORI三樓最角落處。詳細資料請參考：<https://kusabue-nagano.owst.jp/>



**第二天** 酒店享用早餐然後退房 ➡ 長野車站乘搭往善光寺方向的Alpico巴士前往善光寺大建議行程門站(約15分鐘) ➡ 遊覽日本國家寶藏「善光寺」 ➡ 在善光寺表參道對面的「門前茶寮・彌生座」品嚐蒸籠料理晚餐 ➡ 善光寺大門站乘搭Alpico巴士返回長野車站 ➡ 長野車站東出口乘搭Alpico高速巴士前往白馬八方公車總站(約1小時15分) ➡ 入住白馬東急酒店 ➡ 前往白馬八方溫泉街「八方の湯」泡溫泉 ➡ 「蕎麥酒房 膳」享用日式料理晚餐 ➡ 返回酒店休息



長野車站平面圖及詳細資料



Alpico巴士長野車站來回善光寺資料



Alpico巴士長野車站來回白馬谷資料



## 善光寺

善光寺堪稱長野市最著名的旅遊景點，不僅是一處國家寶藏，也是日本最重要的朝聖地之一。善光寺約有1400年的歷史，寺院內供奉著日本最古老的佛像「一光三尊阿彌陀如來」。善光寺作為有歷史的寺院，實際上是一座不屬於任何宗派的無宗派寺院。無宗派也就意味著誰都可以來參拜，由此，善光寺自古就匯聚了廣泛的信眾，在日本全國享譽盛名，香火鼎盛，從江戶時代開始就流傳著「再遠也要去善光寺參拜一次」的說法。

🚗 地址：長野縣長野市大字長野元善町491-1。詳細資料請參考：<https://www.zenkoji.jp/>

## 門前茶寮・彌生座

門前茶寮・彌生座的町屋有170年歷史，提供特色又健康的創作信州鄉土料理，以在「彌生時代」就有開始使用的「蒸」的調理方式，將當地所產的當季新鮮食材放入用「木曾五木」的「花柏」特製的木蒸籠中蒸熟，展現食物最原本的美味。這裡的蒸籠系列選擇相當多，雞肉、信州黑豚、信州牛、鰻魚、牽曲川鮭魚等，搭配季節蔬菜；另外也有許多小菜可選擇一起享用。在帶有古色古香的町家氣氛的空間中享用，讓人放鬆。

🚗 地址：長野縣長野市大門町503。詳細資料請參考：<https://www.yayoiza.jp/>





## 白馬東急度假酒店

Hakuba Tokyu Hotel

長野縣北安曇郡白馬村大字北城4688

<https://www.tokyuhotelsjapan.com/>

+81-26-172-3001

入住期間：第二至第五晚

房間類型：標準客房

膳食供應：包翌日早餐

延長住宿：HK\$1640+ (每房每晚)

白馬東急度假酒店座落在北阿爾卑斯山的大自然環境中，提供優質完善的酒店設施滿足住客的高端住宿需求。酒店房間為西式客房，寬敞舒適。所有客房都配備了西式床鋪、時尚的家具，以及包括私人浴室、平板電視、冰箱和其他設施，而大多數房間也有一個陽台。酒店設有兩間餐廳、一間酒吧、內部溫泉和日間水療中心以及禮賓服務。

🚌 抵達方式：白馬八方公車總站步行約14分鐘，可預約酒店接送服務。Google Map：<https://bit.ly/40WNHsw>

## 八方の湯

白馬八方溫泉的泉質是日本屈指可數的高鹼性泉水，有除去皮膚角質和毛孔垢物的功能，泡過後皮膚會很光滑，被稱為美人溫泉。除此之外還可以緩和筋肉痛腰痛等，在大浴池全身浸泡，能使身體放鬆，消除精神疲勞。八方の湯位於八方溫泉街入口處，是八方溫泉最有名氣及日本唯二含有天然氫氣的浴場。您可以在露天浴池一邊享受溫泉，一邊領略北阿爾卑斯山後立山連峰白馬三山的大自然壯麗風光。



🚌 地址：長野縣北安曇郡白馬村北城大字5701-2。詳細資料請參考：<https://hakuba-happo-onsen.jp/happo/>



## 蕎麥酒房 膳

蕎麥酒房 膳於2005年開業，提供許多傳統和現代風格的日本料理，包括蕎麥麵、炸豆腐、天婦羅、烤魷魚和生魚片等。餐廳使用由白馬山上流下來的清淨水源，信州產的優質蕎麥粉來製作的蕎麥麵，可謂充滿當地的特色。店主每天一早製麵，保證蕎麥麵新鮮彈牙、入口順滑、香氣撲鼻。造訪時，別忘了品嚐菜單上來精選自日本各地的清酒和燒酒。您可以在此雅緻空間內一邊欣賞白馬的壯麗景色，一邊慢慢享用特色美食。

🚌 地址：長野縣北安曇郡白馬村北城3020-49。詳細資料請參考：<https://zen.artbi.net/>

**第三天** 酒店享用早餐 ➡ 步行約15分鐘前往**八方纜車站**購買纜車來回套票，然後乘搭**八方**

**建議行程** 阿爾卑斯線纜車至**八方池山莊終點站**(約20分鐘) ➡ **八方尾根自然研究路**行山前往

**八方池**：沿途欣賞唐松岳山蒼翠的夏葉或紅黃相接的秋葉及各種季節盛放的野花，眺望壯麗的北阿爾卑斯雪山及俯瞰浩瀚的白馬谷雲海，最後抵達八方池，其渾然天成的奇觀令人一見傾心(往返約3小時) ➡ 八方池山莊站乘搭纜車下山(約20分鐘)

纜車站步行約10分鐘前往「**白馬八方田舎料理 Ohyokkuri**」享用鄉土料理午餐 ➡

前往八方溫泉街「**貓頭鷹の湯**」泡溫泉，消除行山疲累 ➡ 返回酒店享用休閒設施，

最後於酒店「**萬葉**」日式料理餐廳享用晚餐

# 八方尾根自然研究路行山路線圖

中部山岳国立公園

## 八方尾根

ルートガイド

からまつだけ  
唐松岳  
2696m

川峰 川峰

かえらずのけん  
不帰ノ嶮  
1峰

はくばりがたけ  
白馬鍾ヶ岳  
2903m

しゃくしだけ  
杓子岳  
2812m

しろうまだけ  
白馬岳  
2932m

『下ノ樺』植生の逆転現象により  
ダケカンバ林が見られる

丸山ケルン  
標高2430m

八方池～唐松岳 3km 約2時間30分

6～7月に『ユキワリソウ』が  
一面に咲き誇ります

白馬三山  
絶景スポット

1 八方池 標高2060m

唐松岳・不帰ノ嶮  
絶景スポット

この先は  
登山装備が  
必要です

第3ケルン  
標高2080m

八方ケルン  
標高2035m

八方尾根  
自然研究路



2 八方ケルンから見渡す360°の山並み



3 迫力の北アルプスの稜線



4 Open Terrace



5 八方うさぎ平カフェ



6 八方CURRY



7 HAKUBA MOUNTAIN BEACH

五竜岳・鹿島槍ヶ岳  
絶景スポット



歩きやすく整備された  
木道コース

ここまで来たら  
八方池までもう少し!

やすむ  
第2ケルン(息ケルン) 標高2005m

6月中旬～10月中旬利用可能

しゃくじい  
石神井ケルン (八方山ケルン) 標高1974m

岩がゴロゴロ、登りに通るのが  
おすすめ! 登山道コース



八方池山荘 標高1830m

第1ケルン 標高1820m

白馬三山・東の山並み  
絶景スポット



グレートウッドリフト 4人乗り 5分

地面との高さが1.5m!  
リフト下に種類豊富な花が咲き  
白馬三山の眺めがおすすめ!



アルペンウッドリフト 4人乗り 7分

うさぎペラテラス 4 5 6 7

八方アルペンライン

八方ゴンドラリフト「アダム」6人乗り 8分



八方駅 標高770m

黒菱平 鎌池湿原  
標高1680m

8 鎌池湿原と白馬三山

長野オリンピック  
スタートハウス

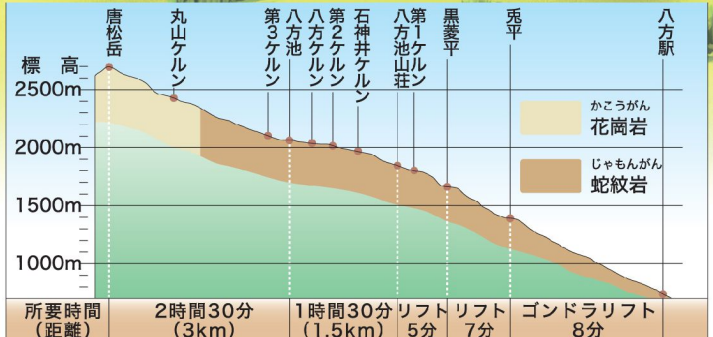
雲海デッキ 朝の眺めもおすすめ!

黒菱リフト 2人乗り 9分

80m

丸平 標高1400m

黒菱林道  
※道幅が狭く大型車の  
通行はできません。  
※牧場内ですので、  
牛にご注意ください。



『八方尾根の魅力』  
八方尾根は北アルプス(飛騨山脈)の北に位置し、白馬連峰の唐松岳から四方八方に尾根が延びていることから、八方尾根と名付けられました。  
一帯を望む山々は日本百名山の11峰が見渡せます。北は雨飾山から八ヶ岳まで、澄んだ空気の日には第1ケルンから「富士山」が望めます。  
黒菱平から上部は中部山岳国立公園であるとともに、長野県天然記念物に指定され、ここにしかない固有種や可憐で貴重な高山植物をはじめ、特別天然記念物の日本カモシカやライチョウなどの動植物が多数生息しています。高山植物が咲き誇る八方尾根の美しい自然を、次に訪れる方、そして後世に伝えるために自然保護にご協力をお願いいたします。

煙のないマウンテンリゾートへ  
 リゾート内の喫煙所は加熱式たばこ専用です



## 八方尾根自然研究路

八方阿爾卑斯線纜車由3段路線構成，需轉乘2次，站點包括兔平站、黑菱平站及終點站八方池山莊站。八方池山莊徒步至八方池需時約90分鐘。前往八方池的徒步路線上分佈著許多景點，除了可以沿途欣賞唐松岳山蒼翠的夏葉或紅黃相接的秋葉及各種季節盛放的野花、眺望壯麗的北阿爾卑斯雪山及俯瞰浩瀚的白馬谷雲海，還可以看到日本百座名山中的11座，天氣晴朗時甚至可以從第一石標看到富士山。八方池是以覆蓋白雪的白馬三山與蔚藍的

天空映照在池面上的美麗景象而聞名的絕美景點，是日本中部地區最具代表性的攝影地點。受日本神道信仰的影響，神靈存在於大自然的各個地方，在山頂可以看到飯森神社奧社。詳細資料請參考：<https://www.happo-one.jp/trekking/>

## 白馬八方田舎料理 Ohyokkuri

餐廳的特色菜是Ohyokkuri，這是白馬地區在嚴冬生活中誕生的一道熱騰騰的鄉土料理。人們在吃Ohyokkuri時的「呼呼」的嘴型，看上去像面具「Hyottoko」的樣子，非常滑稽，於是名字就演變為「Ohyokkuri」。這道日本火鍋料理是將小麥粉揉成揉成細長橢圓形，再拉成細長的小片，放入用雞翅熬成的湯汁加上信州味噌調味的鍋里，鍋里還放入了各種當地的蔬菜、豬肉和雞肉。作為能暖和身體的美食，廣受好評。



🚗 地址：長野縣北安曇郡白馬村大字北上5081。詳細資料請參考：<https://hakuba-happo-onsen.jp/food-restaurant/ohyokkuri/>



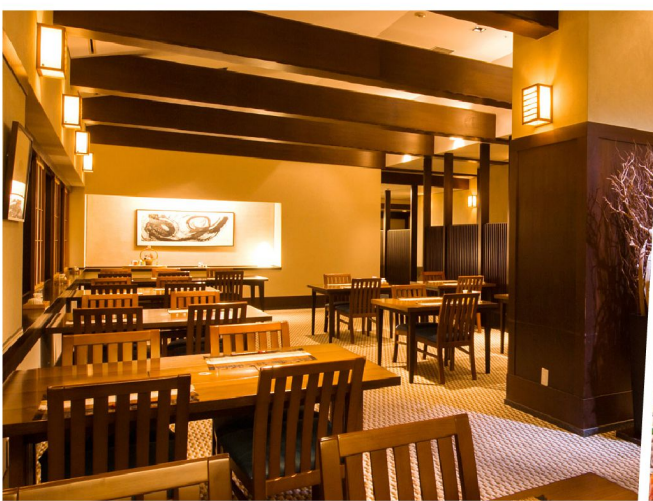
## 貓頭鷹の湯

貓頭鷹の湯是八方溫泉四個具代表性的日間溫泉設施之一。八方溫泉的泉質是日本屈指可數的高鹼性泉水，有除去皮膚角質和毛孔垢物的功能，泡過後皮膚會很光滑，被稱為美人溫泉。除此之外還可以緩和肌肉痛腰痛等，在大浴池全身浸泡，能使身體放鬆，消除精神疲勞。浴場的露天浴場以北阿爾卑斯山後立山連峰的八方尾根為背景，客人可以一邊泡溫泉一邊眺望壯麗的白馬三山風景。浴場附設的貓頭鷹茶屋提供溫泉烏龍麵和伴手禮。

🚗 地址：長野縣北安曇郡白馬村大字北城八方口5480-1。詳細資料請參考：<https://hakuba-happo-onsen.jp/mimizukunoyu/>

## 萬葉日式料理餐廳

萬葉日式料理餐廳位於白馬東急度假酒店2樓，氣氛寧靜，設有座位62席和榻榻米房，從單品到會席料理應有盡有，供應的季節料理製作嚴謹，無論魚生又或者其是其他搭配的時令食材都經過嚴格挑選，可以品嚐當地新鮮食材的完美組合。豆腐前菜先開一開胃，魚生非常新鮮，海鮮和蔬菜天婦羅外脆內軟，還有蕎麥麵、味噌湯等多款菜式。各種不同的烹飪手法呈現日式料理的美味精髓。詳細資料請參考：<https://bit.ly/3up1QCt>





# TSUGAIKE Outdoor Village

梅池アウトドアヴィレッジ



中部山岳国立公園  
梅池自然園

ゴンドラ白樺駅(中間駅)まで  
乗車無料!一緒に乗れる!

**01 コギダス**  
水面の上で、高さ10mに張った1本のワイヤー上を自転車で綱渡り!  
1回(往復) 大人:2,000円/小児:2,000円  
(対象:身長140cm以上)

**02 ポチャダス**  
フロートアクティビティでぼちゃり水遊び!  
北アルプスの清流が溢れる池に浮かぶフロートアクティビティでぼちゃり水遊び!  
90分 大人:2,800円/小児:2,500円  
(対象:小学生以上)

**03 テントサウナ**  
大自然の中で、リフレッシュもリラクゼーションも両立!  
90分 大人:1,200円  
(対象:小児利用不可)  
※2~4名様で利用可能

**04 トビダス**  
チュービングに乗って高さ12mから一気に滑り出す!  
1回 大人:1,000円  
小児:1,000円  
(対象:8歳以上)

**05 カベダス**  
高さ9mの壁を登り上がり、ロープで地上へ下りる!  
1回 大人:500円  
小児:300円  
(対象:10歳以上)

**06 フミダス**  
高さ6mからエアマットに向かって一気に飛び降りよう!  
1回 大人:800円  
小児:600円  
(対象:13歳以上)

**07 高原BBQ**  
高原に広がる空の景色を眺めながら楽しい自然環境でバーベキューを楽しもう!  
5分 500円/15分 1,000円  
(対象:4歳以上)

**09 トランポリン**  
重力に逆らいつながる続けること、自由な動きや軽快な飛び方は、心を躍らせる体験!  
5分 500円/15分 1,000円  
(対象:4歳以上)

**10 アミダス**  
トランポリンのような網の上で、遊び方を編み出す!  
60分 大人:1,600円/小児:1,000円  
(対象:3歳以上)  
※7分お休みでリニューアル工事のため、営業は行いません。

**11 ふあふあ**  
3歳から楽しめる、子どもたちはまるで雲の上を歩いているような感覚を味わえます!  
5分 500円  
(対象:3歳~小学生まで)

**12 ドッグラン**  
自然豊かな梅池高原で、愛犬と思いっきり遊べ!  
1回 500円

**13 バギークルーズ**  
オフロードでのアクション満載の体験は、スリルと興奮を味わってください!  
1回 大人:2,000円  
小児:1,500円  
(対象:小学生以上)  
※乗車可能人数:5人



## WOW! Hakuba Tsugaike

WOW! Hakuba Tsugaike 是梅池高原滑雪場綠色季節限定的遊樂場地，位於 Tsugaike Outdoor Village 內，是風靡全球的新型冒險首次登陸日本，為您帶來一種全新的、前所未有的刺激和興奮玩樂體驗。大人和小孩都可以在此享受各種全新的感官活動，例如空中騎行的「Kogidasu」、衝向天空的「Tobidasu」等一系列讓你忍不住驚喜尖叫的遊樂設施等著您，從大人到小孩都會發出「WOW!」的感嘆，同時還可以享受美麗的大自然。

🚗 抵達方式：乘搭梅池全景纜車於白樺站(中間站)下車。詳細資料請參考：<https://www.tsugaike.gr.jp/green/2023lp-cht>

## 小日向の湯

小日向の湯是日本唯二含有天然氫氣的溫泉浴場之一，也是八方溫泉中離泉水源頭最近的浴場，此處泉水含有各種天然水素，有除去皮膚角質和毛孔垢物的功能，泡過後皮膚會很光滑，除此之外還可以緩和肌肉痛腰痛等，在大浴池全身浸泡，能使身體放鬆，消除精神疲勞。小日向の湯設有利用巨大岩石建造而成的露天岩石溫泉池，與四周美麗的自然環境融為一體，非常有開放感，泡溫泉時遙望遠方的山景令心情特別舒暢。



🚗 地址：長野縣北安曇郡白馬村大字北城八方9346-1。詳細資料請參考：<https://hakuba-happo-onsen.jp/obinatanoyu/>



## 山神食堂ネオ

山神食堂ネオ是一間以特製煎餃和烤肉料理而著稱的人氣餐廳。這間餐廳的招牌菜是緊緊地排列在一起圍成花朵般大圓的極上煎餃，表皮帶點脆脆的口感加上完美的調味，就算不沾醬料也非常好吃，特別推薦品嚐。除此之外，烤肉也是這裡的特色美食，燒烤食材包括特上和牛肩、牛腹胸肉、牛內臟、豬肩肉和雞腿肉等，入口即化的口感和鮮美的肉汁，讓人吃不停口。餐廳另外還有多種美味菜式供應，包括拉麵和咖哩飯等。



🚌 地址：長野縣北安曇郡白馬村大字北城4027-1。詳細資料請參考：<http://yamagami-hakuba.main.jp/>

**第五天** 酒店享用早餐 ➡ 09:35於白馬八方公車總站乘搭Alpico高速巴士前往**白馬岩岳山**  
**建議行程** 嶽渡假村車站(約11分鐘) ➡ 纜車站前的「Spicy Rental」店租越野單車 ➡ 乘坐纜車前往**山頂站**(單車可掛在車廂外) ➡ **岩岳MTB PARK**盡情體驗踩越野單車並於山頂區的「**Skyark Deck Cafe**」享用午餐 ➡ 山頂區蕩「**白馬巨型鞦韆**」刺激體驗 ➡ 17:30於白馬岩岳山嶽渡假村車站乘搭Alpico高速巴士返回白馬八方公車總站(約15分鐘) ➡ 前往八方溫泉街「**郷の湯**」泡溫泉，消除疲勞 ➡ 前往「**信州居酒屋 崑八**」享用晚餐 ➡ 返回酒店休息

## 岩岳 MTB PARK

岩岳 MTB PARK (岩岳越野單車公園) 位於白馬岩岳山嶽渡假村，渡假村冬天是著名的滑雪勝地，綠色季節則搖身一變成為越野單車公園，利用該度假勝地的寬闊路線和分佈的森林，規劃出流暢的單線路線，可供眾多越野單車車手使用。這裡有五條路線，除了其中一條進階路線以外，其他所有路線都歡迎初學者使用。岩岳越野單車公園的真正魅力在於其下坡路線，包括6.9公里的高山下坡路線和3.5公里的神風下坡路線。



🚌 抵達方式：白馬岩岳山嶽渡假村車站乘坐纜車至山頂站。詳細資料請參考：[https://www.nsd-hakuba.jp/iwatake\\_mtb\\_park/](https://www.nsd-hakuba.jp/iwatake_mtb_park/)



## Skyark Deck Cafe

Skyark Deck Cafe 是位於岩岳山嶽渡假村山頂纜車站對面的開放式餐廳。這裡是一邊享用餐點飲品，一邊欣賞岩岳山嶽渡假村壯麗山谷美景的完美場所，將夏天的綠茵山林和冬天的白色雪原盡收眼底。您可以一邊感受微風徐徐，一邊仰望藍天，放鬆心情。餐廳提供多種特色菜單，包括當地著名餐廳的各種咖哩菜式、肉類蓋飯、法蘭克福香腸、汽水和酒精飲料等。建議在露天甲板上休息和用餐，可以放鬆身心並欣賞一覽無遺的壯麗美景。

🚌 地址：長野縣北安曇郡白馬村北城12056。詳細資料請參考：<https://iwatake-mountain-resort.com/skyark-deck-cafe>





# 越野單車路線 MAP

※新ゴンドラリフトの建設工事のため、  
コースが一部変更またはクローズ  
となる場合がございます。  
HPで最新情報をご確認の上、  
お出かけください。

初級

- ・ヒトキダウンヒル
- ・デュアルパンプトラック

中級

- ・アルプスダウンヒル
- ・クロスカントリーコース
- ・ファンライド

上級

- ・カミカゼダウンヒル

超上級

- ・ターニングジャパニーズ



ターニング  
ジャパニーズ

5線サウスリフト

ヒトキ  
ダウンヒル

カミカゼ  
ダウンヒル

アルプス  
ダウンヒル

ゴンドラリフト

クロスカントリー  
コース

ファンライド

デュアル  
パンプトラック



## 白馬巨型鞦韆

白馬巨型鞦韆 (Hakuba Giant Swing) 位於白馬岩岳山嶽渡假村海拔1100米的山頂區域，是日本國內首創距離地面高達10米的捲起式鞦韆，前後最大擺幅可達到6米。每個人都能感受到這非日常的漂浮感，彷彿將跳入眼前寬闊的唐松澤雪溪、北阿爾卑斯山脈和白馬村的田園風景中。在感受刺激的同時，您可以俯瞰唐松澤雪溪和北阿爾卑斯山脈，藉由這個大型鞦韆彷彿來到真實版的「阿爾卑斯山的少女」。無論任何年齡都可享受僅此才有的刺激體驗。

🚌 抵達方式：山頂纜車站白馬一時森林區域(白馬ヒトトキノモリ)。詳細資料請參考：<https://bit.ly/49Ml98Z>

## 郷の湯

郷の湯是日本唯一溫泉源泉直流入內的浴場，建築外觀呈獨特的六角形狀，於1986年開業至今，內部環境非常具有傳統的日式浴場氛圍，浴缸是用扁柏製作，可以一邊泡溫泉一邊感受木頭散發的香氣。浴場泉質是日本屈指可數的高鹼性泉水，有除去皮膚角質和毛孔垢物的功能，泡過後皮膚會很光滑，被稱為美人溫泉。除此之外還可以緩和筋肉痛腰痛等，在大浴池全身浸泡，能使身體放鬆，消除精神疲勞。



🚌 地址：長野縣北安曇郡白馬村大字北城八方5170。詳細資料請參考：<https://hakuba-happo-onsen.jp/satonoyu/>



## 信州居酒屋 焜八 ~きはち~

信州居酒屋 焜八 ~きはち~ 位於白馬八方巴士總站前，已有38年歷史，是以白馬村美食為榮、充滿溫馨氛圍又舒適的小酒館。您在此可以品嚐新鮮的生魚片和當地雞肉製作的特色烤雞肉串，還可以開懷暢飲各種特色飲品。餐廳使用的食材除了信州的山珍海味外，還有從新潟、豐洲、北海道直接採購的海鮮。您可以享用當地的雞肉串燒和使用嚴格挑選的食材製成的佳餚，另有白馬「黑菱」及新潟、長野等約20種嚴選的清酒。

🚌 地址：長野縣北安曇郡白馬村北城5306-1。詳細資料請參考：<https://japanene-bar-dining-kihachi.business.site/>

**第六天** 酒店享用早餐 ➡ 09:15於白馬八方公車總站乘搭Alpico新宿線高速巴士前往**信濃建議行程** 大町站前車站(約42分鐘) ➡ 10:30於信濃大町站前車站乘搭Alpico扇澤線高速巴士前往**日向山高原站**(約16分鐘) ➡ 11:00入住**信濃大町黑部第四全日空假日度假村**並享用午餐 ➡ 電召的士前往**青木湖**(約18分鐘) ➡ 13:00於青木湖露營&冒險戶外活動俱樂部停車場集合，然後參加**青木湖SUP半天遊**，在湖面上享受快樂時光(全程3小時) ➡ 電召的士前往大町市「**こまつうどん店 (Komatsu 烏冬店)**」享用晚餐 ➡ 電召的士返回酒店休息

Alpico 巴士白馬谷至信濃大町站資料

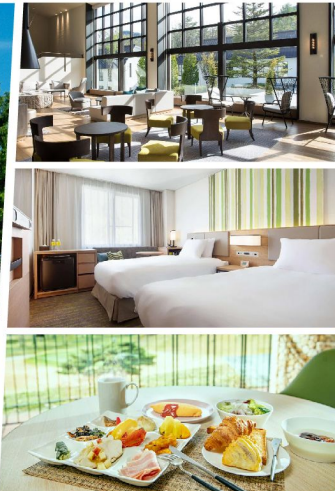


Alpico 巴士信濃大町站來回扇澤資料



日本電召的士 TAXI GO APP Andriod / iOS 下載 QR Code





## 信濃大町黑部第四假日度假村

ANA Holiday Inn Resort Shinano-omachi Kuroyon

長野縣大町市平2020

<https://kuroyon.holidayinnresorts.com>

+81-26-122-1530

入住期間：第六晚

房間類型：標準客房

膳食供應：包翌日早餐

延長住宿：HK\$1650+ (每房每晚)

信濃大町黑部第四全日空假日度假村周圍環繞著北阿爾卑斯山的壯麗自然風光，是一座山區度假勝地，您可以在這裡留下美好的住宿回憶。度假村設有露天天然溫泉浴池和24小時健身設施，您可在舒適的氛圍中享受難忘的探索山區假期。酒店客房的室內設計靈感來自北阿爾卑斯山的自然風光，營造出精緻而輕鬆的住宿空間，享受舒適的睡眠。度假村餐廳使用當地時令食材加上廚師精湛的廚藝烹調出一道道美饌佳餚。

🚗 抵達方式：日向山高原站下車步行約2分鐘。詳情請參考 Google Map：<https://bit.ly/3sDICK5>

### 青木湖SUP半天遊

青木湖是長野縣最深的湖泊，而且其清澈程度在日本首屈一指。湖呈心形，湖畔四周的自然風景得到了完好的保存，春天的山櫻、夏天的深綠、秋天的紅葉、冬天的候鳥，可以看到四季如畫的景色。綠色的湖畔映襯藍色的湖水，湖面倒映著美麗的白馬連峰，神秘而美麗。SUP是Stand Up Paddle (立槳衝浪)的縮寫，顧名思義就是一項結合了衝浪和划船的水上活動，站在立槳板上、靠著槳來划水前進。青木湖SUP半天遊教練將從頭開始向您展示SUP乘坐和劃槳的基礎知識，因此即使是初學者也可以輕鬆劃行在青木湖上，眺望周圍的山脈和寧靜的鄉村，穿過湖面伸出的樹木隧道，用水下眼鏡觀察各種魚類，在清涼的水中暢泳.....在SUP上輕輕搖晃，聆聽湖面的風聲和鳥兒的鳴叫，度過一段輕鬆舒適的時光。



🚗 地址：大町市平青平20780-1。青木湖SUP半天遊報名資料請參考：<https://bit.ly/3SMMW38>



### こまつうどん店

こまつうどん店 (Komatsu 烏冬店) 創業於1953年，主打擁有70年以上歷史的手打烏冬，使用大町當地有名的黑豬肉製成的豬排口感柔軟、油花適中。店內有多樣套餐組合，一次可以品嚐到美味的豬排與手打烏冬，這裡也有提供信濃大町最有名，也是必吃的特色美食「黑部水壩咖喱飯」，而且還加了招牌的烏冬在其中，一次過滿足多個願望！此外，來到長野，當然也不能錯過知名的「信州味噌」，這裡也有「信州味噌豬排飯」，可加點小份招牌烏冬。

🚗 地址：大町市大町日の出町3306-14。詳細資料請參考：<https://kanko-omachi.gr.jp/spot/komatsuudon/>

**第七天** 06:30於酒店享用早餐並退房，然後電召的士前往**信濃大町車站** ➡ 08:20於信濃大町站前車站乘搭Alpico長野線高速巴士前往**長野車站**(約1小時15分) ➡ 10:53於長野車站乘搭JR北陸新幹線列車返回**東京車站**(約1小時27分) ➡ **東京站一番街**享用午餐 ➡ 14:20於東京車站乘搭機場巴士前往**成田機場**(約1小時10分) ➡ 18:00乘搭國泰航空航班飛返香港 ➡ 22:20抵達**香港機場**



Alpico 巴士  
信濃大町站至長野站資料



長野車站至東京車站JR新幹線時刻表



東京站一番街必買伴手禮及美食攻略



東京車站至成田機場巴士時刻表



## 套票價錢：

HK\$8890+ (佔半房每位)

HK\$13550+ (單人房每位)

## 套票價錢包括：

還有更多白馬谷及長野縣其他地區酒店可供選擇，歡迎查詢。

- ◆ 國泰航空香港來回東京成田機場經濟客位機票。
- ◆ 1晚住宿於JR東日本長野大都會大飯店連翌日早餐。
- ◆ 4晚住宿於白馬東急度假酒店連每天早餐。
- ◆ 1晚住宿於信濃大町黑部第四全日空假日度假村連翌日早餐。

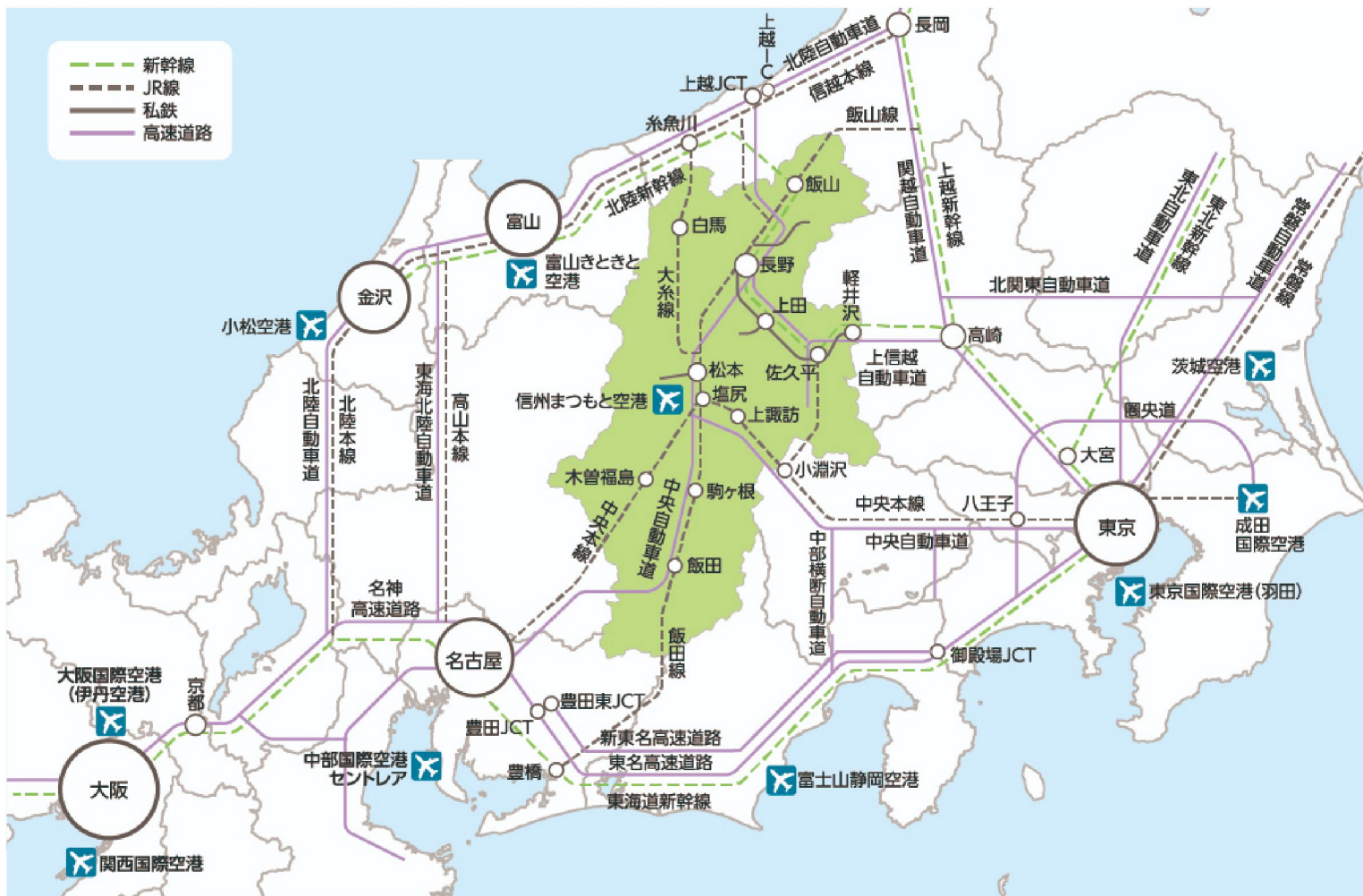


另可代訂  
東日本(長野及新瀉地區)  
JR PASS  
鐵路周遊券

備註：套票價錢以淡季日子出發計算，未包括機票附加費、燃油附加費、機場建設費、酒店房間週末及假期附加費(如適用)及相關需繳稅項等。套票價錢如有任何更改恕不另行通知，一切以一心旅遊職員提供的最新報價為準。



本社另可代訂日本自駕遊租車，請聯絡我們查詢資料及價錢。



www.hakubavalley.com

獲取更多白馬谷旅遊資訊



電話：2780-3233 網址：www.airticket.hk 電郵：itsl@airticket.com.hk

公司地址：九龍彌敦道522號金龍商業大廈1樓全層（油麻地港鐵站D出口）