100
種體驗日本
Japan.
Endless
Discovery.

EXPERIENCE YOUR *Passions*

日本是一個充滿難忘體驗的國度。您手中這份精心策畫的旅遊指南包含了旅遊專家推薦的一百個景點，特別推薦給想要深度體驗日本的旅客。旅遊達人們為旅客精挑細選出親自走訪過最具日本特色的體驗，這些有著震撼人心、豐富故事背景的景點，相信在您回國後仍會留下深刻的印象。本旅遊指南包含了 7 個分類：傳統、戶外、美食、城市、自然、藝術和療癒。我們相信這些分類是來訪日本旅客最感興趣的領域，也是日本最具魅力的地方。

日本列島從北延展到南，從東跨到西，擁有豐富多樣的地域文化、自然風光和新舊人造奇觀。在這裡您可以深刻感受時間的流逝—穿越時光迴廊從過去到現代，並在當下享受明顯四季變化帶來全新的景觀、美味佳餚和各種活動。

讓這份旅遊指南帶您走出人跡罕至的小徑、前往田園詩般的村莊、原始森林、熱情的傳統活動、現代美術館、鬱鬱蔥蔥的庭園、頂級餐廳和更多。讓它引導您深入日本的心靈，在那裡您不僅是欣賞大家走訪過的風景，更能與當地居民互動，沉浸在他們的文化中，讓旅程成為難忘的回憶。

我們由衷希望這份指南裡的資訊能夠讓您的日本之旅更深入，帶來更難忘的體驗。

TRADITION

OUTDOORS

CUISINE

CITIES

NATURE

ART

RELAXATION

100 CONTENTS

PASSION: Tradition — page 6

1 在波羅多湖畔認識愛奴民族
2 百年古民家餐廳大啖阿古豬
3 體驗迷人的日本傳統文化
4 來去愛媛縣的古城住一晚
5 百年歷史的能作工藝體驗
6 跟著山車穿越回江戶時代
7 最適合穿和服散步的街道
8 在山梨「宿坊」住一晚
9 跟著當地導遊深遊日本東北
10 集禪修及藝術饗宴的美術館
11 日本傳統工藝美學的集大成
12 在富福井住宿中探索禪修奧秘
13 靜謐夜訪世界遺產
14 珍貴少有的海女小屋體驗
15 深入富士山的在地導覽行程
16 坐擁天守與盆栽的新生老宅
17 體驗神聖的傳統藝術表演

PASSION: Outdoors — page 16

18 與在地人同遊發現個人專屬的美瑛絕景
19 在德島縣最南端的小鎮盡情體驗水上活動
20 挑戰極限的溫泉探險行程
21 新潟縣笹峰高原的療癒之旅
22 在海景飯店度過動感假期
23 長野伊那谷的飛行傘體驗
24 搭乘豪華遊艇實現跳島夢
25 踩著雪鞋探訪迷人的五色沼
26 日式海鮮料理職人一日體驗
27 不可多得的沖繩海中騎馬體驗
28 體驗狗拉雪橇的奔馳速度
29 清涼暢快吉野川激流泛舟
30 岩手山景下的冬季滑雪體驗
31 用不一樣的方式環繞田澤湖
32 體驗北海道的鬆軟粉雪世界
33 不可錯過的粉雪滑雪天堂

PASSION: Cuisine — page 26

34 乘坐在長野縣的歷史文化中
35 隱身於古民家的素食餐廳
36 限定52席的秩父觀光列車體驗
37 日本酒起家的日本啤酒品牌
38 體驗雪國新潟的米鄉生活
39 山口縣夢幻朝聖河豚料理
40 到古老酒藏體驗頂級日本酒
41 尋訪沉睡洞窟酒窖中的佳釀
42 沈浸在日本酒的藝文世界中
43 來自小豆島原汁原味的日本酒造
44 古法釀製的頂級日本酒
45 到和歌山縣南紀白濱渡假

PASSION: Cities — page 34

46 穿越四國中央的千年物語
47 搭乘直升機遨遊天際
48 時速500公里的磁浮列車
49 奔馳陸地的海底龍宮傳說
50 明石海峽大橋登高之旅
51 走進哆啦A夢的奇幻世界
52 重返震災現場見證過去與未來
53 美術館融合生態的展示空間
54 單車愛好者的茨城住宿良選
55 搭乘移動式城堡奢遊日本
56 長野諏訪大社單車之旅
57 到濱名湖體驗競艇觀戰樂趣

PASSION: Nature — page 42

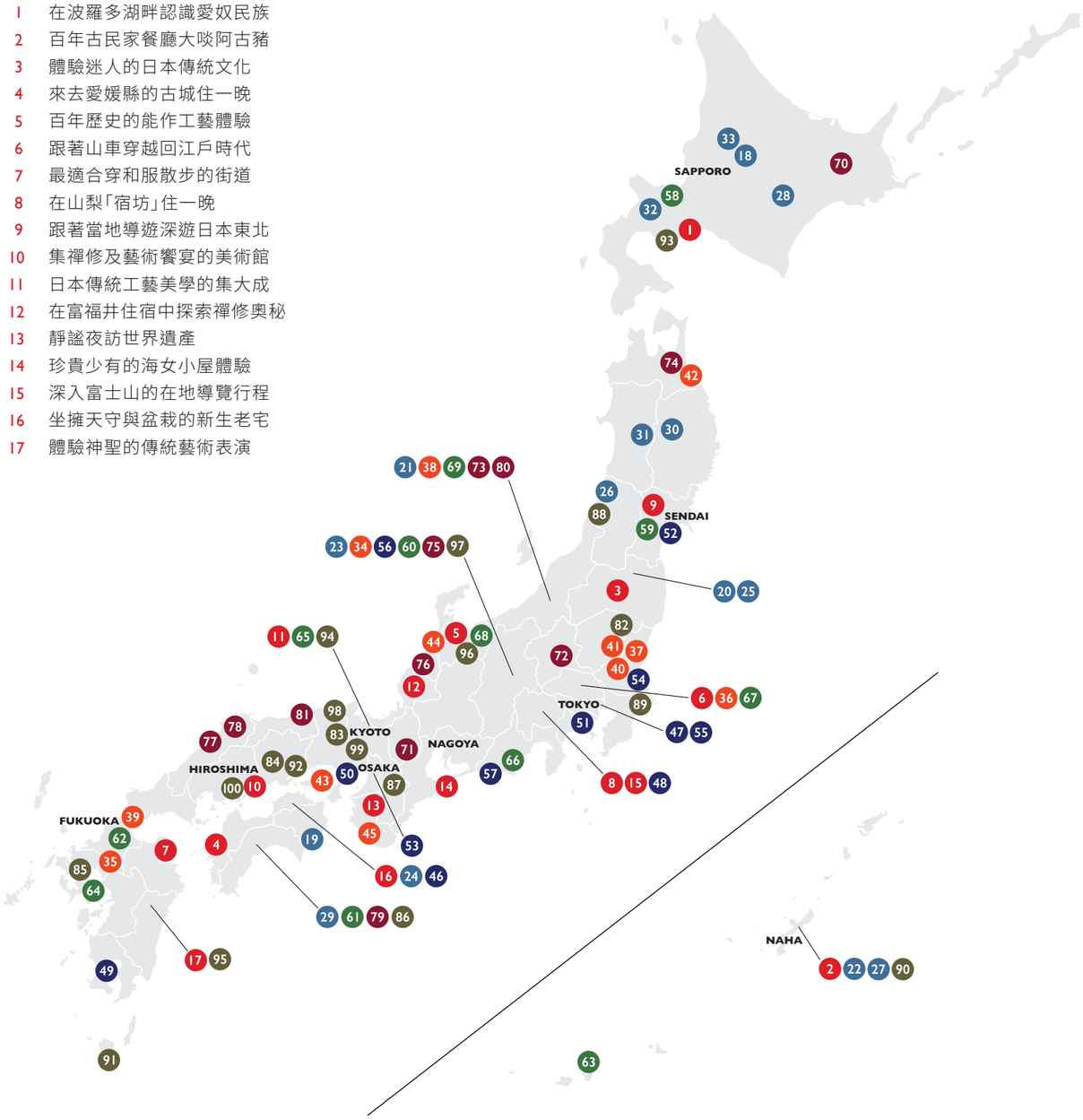
58 北海道戶外住宿新選擇
59 藏王連峰山腳下的國營公園
60 探訪長野的千疊敷冰斗絕景
61 歷史迷必乘的高知列車之旅
62 在福岡參與日本農泊體驗
63 石垣島的夜晚閃爍到不真實
64 前往雲仙地獄貼近地質之美
65 京都必訪傳統村落秘境之旅
66 搭乘復古列車享受鐵路之旅
67 搭乘游船享受秩父峽谷美景
68 搭觀光小火車探訪峽谷秘境
69 空手輕鬆入住妙高豪華露營

PASSION: Art — page 50

70 北海道的魔幻夜間森林冒險
71 滋賀深山中的藝術景點
72 百年老旅館變身新地標，藝術與地方創生新嘗試
73 大規模國際戶外藝術祭
74 打破展示空間定義的美術館
75 在長野探訪創意茶室建築
76 透過藝術之美與當地交流
77 見證日本輝煌的銀礦榮光
78 日本藝術的傑作，享譽國際的日本庭園
79 沒有建築物的沙灘美術館
80 可以住的藝術作品
81 鳥取砂丘的沙雕藝術饗宴

PASSION: Relaxation — page 58

82 古今交融的栃木縣百年老宅
83 天空之城山腳下的酒造旅宿重生為人與人的結緣處
84 化身舊時代旅人，住宿百年宿場驛站老屋
85 住在佐賀的日本庭園之中
86 只需盡情徜徉土佐山中
87 鄰近世界遺產法隆寺的包棟民宿
88 與自然融為一體的美好住宿
89 在小江戶佐原入住老宅旅宿
90 藍天海景綠意的絕景住宿
91 入住世界遺產屋久島
92 穿越時空入住小江戶倉敷
93 在北海道登別溫泉徹底放鬆
94 是旅宿，也是心靈充電站
95 神仙級的高千穗住宿體驗
96 越中八尾的老屋住宿體驗
97 在奈良井宿做一回江戶旅人
98 入住百年建築品味昭和風華
99 邂逅江戶時代的古風城下町
100 自行車迷的尾道住宿聖地



PASSION:

Tradition

日本是一個與過去歷史有著特殊連結的國家，透過一脈相承的豐富文化遺產，您必可切身感受所謂的日本精神。具有淵遠歷史的神社及歷史性街道中所富含的文化遺產，不是只能遠觀讚嘆的對象，更可親近體驗其生生不息。不論是夜訪高野山奧之院，體驗神秘的寺院夜間風貌，或是探訪結合禪修及藝術饗宴的美術館，都能為美好旅程增添正能量！

©Courtesy of The Foundation for Ainu Culture

01 在波羅多湖畔認識愛奴民族

可以同時擁抱大自然與認識愛奴文化的
北海道景點民族共生象徵空間「UPOPOY」

©Courtesy of The Foundation for Ainu Culture

民族共生象徵空間「UPOPOY」位在北海道白老町的波羅多湖畔，除了有氣勢磅礴的北國自然風光之外，也保存了許多珍貴的愛奴族原住民文化。園區面積廣闊，包含多棟建物及戶外空間，在國立愛奴民族博物館參觀完愛奴族的歷史與文化後，可至體驗交流大廳欣賞被列為無形文化遺產的愛奴傳統舞蹈。
此外，在體驗學習館可以試吃到傳統愛奴料理，工房則可以欣賞民工藝品的製作過程，並親自體驗木雕或刺繡等愛奴文化特色。園內有許多與愛奴族生活息息相關的植物，逛完傳統房屋群及拍照留念後，也可觀賞公園的植被，眺望四季變化的湖畔景觀，感受愛奴族過往生活。

©Courtesy of The Foundation for Ainu Culture

UPOPOY（民族共生象徵空間）
ウポポイ（民族共生象徴空間）
北海道白老郡白老町若草町2-3

https://ainu-upopoy.jp/tw/

02

百年古民家餐廳大啖阿古豬

在迷人的沖繩島國風情，與佔地廣大的沖繩美食餐廳「百年古家 大家」中，品嘗當地特有的阿古豬料理

料理名店「百年古家 大家」是百年以上古民宅改建的沖繩料理餐廳，以明治時代後期的建築「安里家」為中心，加上南側的「澤岻家」、北側「新城家」建築，以及綠意盎然且充滿南國情趣的優雅庭園，佔地面積廣大。
這間古民家餐廳提供沖繩島產「阿古豬」，午餐時間有阿古豬沖繩蕎麥麵套餐、阿古豬排定食等當地名菜；晚餐則有阿古豬、美崎牛肉涮涮鍋及頂級和牛沙朗牛排等，還有其他豐富的單點料理。

在古色古香的傳統民宅，悠閒地品嘗正宗風味的沖繩美食之後，前往寬闊的庭園內散步，欣賞珍貴罕見的南國植物，堪稱人生一大享受，喜歡甜點的旅客還可以到「大家甜點工房」購買沖繩黑糖風味的糕點等。

百年古家 大家
百年古家 大家
沖縄県名護市字中山90

http://ufuya.com/

03

體驗迷人的日本傳統文化

在福島會津若松的東山溫泉，享受優質溫泉並觀賞東山藝妓的精湛表演

藝妓是日本的一大特色文化，目前在日本部分的溫泉區仍然保留了藝妓文化，福島縣的會津東山溫泉就是其中之一。
東山溫泉藝妓的規矩與技藝（日本舞、樂器演奏等），都是由前輩親自傳授給年輕藝妓。東山溫泉有許多溫泉旅館提供藝妓表演的服務，彈、唱、舞蹈於喜宴中融為一體，為宴席增添歡慶氣氛。藝妓們也會根據表演的內容，透過分工合作的方式來表現傳統技藝。負責彈奏三味線、唱民謠、打太鼓、敲鼓等伴奏的藝妓稱為「地方」，大多由資深的藝妓負責。表演日本舞蹈的藝妓則稱為「立方」，通常由年輕的藝妓擔任。
此外，當地舉辦傳統祭典活動「潑水節」和「盂蘭盆節舞祭典」時，藝妓們也會加入現場表演帶動氣氛，相當值得一看。

東山溫泉
東山温泉
福島県会津若松市東山町湯本滝ノ湯110

https://www.aizu-higashiyama.com/chinese/index.html

04

來去愛媛縣的古城住一晚

一天限定一組，在小京都大洲市親身體驗大名城主的生活

大洲城位於四國愛媛縣大洲市，該城的天守閣在明治時期（1868-1912）一度完全毀壞，後來以完全木造的古法施工，總算在2004年完成重建。
現在透過「大洲城下町城堡之夜」大洲城古城住宿套裝行程，一天限定一組客人可以用包棟的方式體驗成為大名城主的滋味。從賓客成為城主的那一刻開始，就有一連串的歡迎儀式，如以城主之姿騎馬經過整列的鐵砲部隊進入城中，彷彿成為時代劇的主角。飯店也會安排傳統藝術欣賞，並提供以在地新鮮食材烹調的主公菜色。除了下榻於天守閣內，還將在可眺望天守閣夜景的豪華浴室內享受沐浴時光，也能漫步在有「伊予小京都」美稱的城下町街道上，感受歷史氛圍。

大洲城下町城堡之夜（Ozu Castle Stay）
大洲城キャッスルステイ
愛媛県大洲市大洲903

https://castlestay.ozucastle.com/zh-tw/home

05

百年歷史的能作工藝體驗

到富山縣高岡市鑄造工坊「能作」，參觀歷史悠久的「高岡銅器」製造技術，同時體驗錫製品製作

©NOUSAKU

©NOUSAKU

富山縣擁有多項日本傳統工藝，可謂「工藝之都」，其中高岡市的鑄造工藝「高岡青銅器」擁有400多年歷史，從佛器、銅像、茶道具到日用品，活用範圍廣泛。
創業超過百年的當地鑄造工坊「能作」，提供工廠參觀，旅客可以免費參觀鑄造工序，鑄造體驗及觀光住宿套裝行程等活動，親眼瞧見傳承400年的工藝技術。能作除了傳統銅製品，還開創了100%純錫製商品，大獲好評，在工坊有30分鐘或60分鐘的錫製品鑄造付費體驗，以最傳統的砂模鑄造法壓模、研磨及刻字，做出屬於自己的清酒杯、碟子或筷架等，成為獨一無二的紀念品。
此外，在館內咖啡廳「鑄物廚房」（IMONO KITCHEN）不僅能品嘗到使用在地食材製作的美味餐點，也能瞧見使用「能作」產品盛裝的器皿。

能作
能作
富山県高岡市オフィスパーク8-1

https://www.nousaku-preciousmetal.com/

06

跟著山車穿越回江戶時代

小江戶川越有著日本最大規模山車遊行活動「川越冰川祭」，其華麗山車搭配藏造建築則重現過往江戶風情

©Kawagoe Festival

©Kawagoe Festival

位於埼玉縣的「川越市」，保有過去江戶時代的古色古香，因而擁有「小江戶」美名。每年10月的第3個週日與前一日，會舉辦現被列為世界文化遺產的大規模山車（彩車）遊行活動「川越祭」。
這個祭典起源自冰川神社秋季祭，傳承至今已超過370年，舉辦形式保留自日本江戶時代的天下祭儀式，高達8公尺以上的巨型山車與充滿懷舊風情的川越街區，呈現出完整的江戶時代風華，參與者也彷彿穿越時光回到過去一般。
祭典期間華麗的山車會繞行藏造老街及周邊市區，多輛山車在街上相遇時，車上演奏者們會開始演奏歡樂的祭典音樂，而其他的山車也會以舞蹈彼此呼應，為傳統的祭典帶來熱鬧無比的高潮，遊行隊伍及夾道歡迎的民眾，也為傳統的古老街道注入無限活力。

川越冰川祭
川越まつり（川越市 産業観光部 観光課）
埼玉県川越市

https://www.kawagoematsuri.jp/chinese_t/index.html

07

最適合穿和服散步的街道

身穿和服，在大分縣「杵築城下町」中悠閒散步，感受被稱為「九州小京都」街道的古色古香

穿著優雅的和服在古色古香的城下町散策，宛如穿梭至江戶時代，身傳和服前往當地觀光文化設施或武家屋敷（武士宅邸）參觀，彷彿自己就是身為江戶時代的人，拍照起來特別有風情，此外，和服出租店也與杵築市內約20間店家合作，提供穿著和服的旅客優惠及贈送小禮物等，只要穿上和服就能享受各式各樣的優惠配套服務。

大分縣「杵築市」，以「杵築城」為中心的城下町，是日本唯一的三明治型城下町，整個城下町區完整保留江戶時代（1603-1867）氛圍，被列為重要傳統建造物群保存區，有「九州小京都」之稱，甚至獲選為「最適合和服的街道」，「和樂庵和服出租店」提供約300套不同款式的日本和服及專業著裝服務，旅客只要空手蒞臨就能輕鬆完成變裝。

和服浴衣租借 和樂庵
レンタルきもの和楽庵
大分県杵築市杵築372-4

https://www.kit-suki.com/common/index.php?action=story&story_id=876#03

08

在山梨「宿坊」住一晚

置身日本佛教文化之中，透過住宿體驗完整認識山梨的宗教文化與自然美味

©kakurinbo

覺林坊是日本大乘佛教分支「日蓮宗總本山身延山久遠寺」的20間宿坊之一。「宿坊」一詞原意是日本的寺廟提供給來寺參拜的僧侶以及信徒等的住宿設施，不過現在覺林坊也提供遊客住宿，是很適合體驗日本佛教文化的地方。
在覺林坊的投宿期間可以深度體驗日本宗教信仰的文化活動，品嚐傳統懷石精進料理，以及沈浸在悠久的歷史氛圍之中。為了讓來客也能夠體驗到山梨縣名產「甲州葡萄酒」，覺林坊還準備了「葡萄酒風呂」。

©kakurinbo

©kakurinbo

其他還有豐富體驗日本文化的活動，包含抄寫經書、篆刻、祭典活動、和服體驗、茶道體驗，以及身延山導覽等。透過兩天一夜的住宿及活動體驗，期盼日本的宗教活動及傳統文化深刻烙印在造訪遊客心中。

行學院覺林坊
行学院覚林坊
山梨県南巨摩郡身延町身延3510

https://kakurinbo.jp/english

09

跟著當地導遊深遊日本東北

在職人指導下製作漆器伴手禮，透過溫泉湯療舒緩身心的兩天一夜東北在地體驗行程

兩天一夜的環保藝術竹工坊之旅適合想要深入了解日本東北地區，或為旅遊增添獨特在地體驗行程的旅客。一早先與漆器職人學習傳統日本工藝，親手製作最具環保概念的竹吸管，在吸管上寫上自己的姓名或畫上圖案作為旅遊紀念品。午餐則享用以漆器裝盤的日本道地菜色，也有為素食者提供的健康蔬食餐點。下午遊覽當地自然美景，欣賞隨季節變化的四季景色，全程都有當地導遊在旁解說及導覽，讓旅客能輕鬆且深入地了解日本文化。
行程當晚入住充滿傳統風情的溫泉旅館，館內共有8種不同種類的浴池，旅客可徜徉在不同泉質的浴池內，盡情享受紓壓的日本湯療。

Tohoku Local Secret Tours
Tohoku Local Secret Tours
宮城県大崎市鳴子温泉星沼

https://www.tohoku-local-secret-tours.jp/tourinfo/1383/

10

集禪修及藝術饗宴的美術館

探訪廣島縣深度景點「神勝寺 禪與庭的美術館」，深入山間體會庭園及建築之美

位在廣島縣福山市的「神勝寺 禪與庭的美術館」於2016年正式開幕，這裡除了提供寫經、坐禪等體驗之外，還有白隱禪畫墨跡的常設展可以參觀。館內擁有多棟令人讚賞的建築物，包括從滋賀縣遷移至此並重建的「含空院」，以千利休茶室為範本所建造的「一來亭」，以及由雕刻家名和晃平以及他帶領的創意團隊「SANDWICH」所設計的「洸庭」等，戶外還有充滿靜謐之美的日式庭園。旅客可以在「含空院」或「秀路軒」飲啜日式煎茶、抹茶，鑑賞展示於室內的禪畫作品及墨寶，或在日式庭園散步後，前往「五觀堂」品嘗別有風味的神勝寺烏龍麵，度過充滿禪意的一天行程。

神勝寺 禪與庭的美術館
神勝寺 禅と庭のミュージアム
広島県福山市沼隈町上山南91

https://szmg.jp/en/

11

日本傳統工藝美學的集大成

京都御苑內的「京都迎賓館」將各項日本傳統工藝技法集於一身，完整呈現迷人無比的日本工藝美學

©Kyoto State Guest House

「京都迎賓館」位於京都御苑內，是接待各國元首與貴賓的重要場所，所有建築、擺設、裝飾都是由各界工藝名匠齊心協力完成，充分展現傳統工藝的精髓。建築構造採用寺院與茶室建築中常見的入母屋屋頂與數寄屋造，而內外部的拉門、天花板、牆面裝飾、桌椅刻紋等細節，皆蘊含功力深厚的工藝技法。
京都迎賓館不僅結合多種日本傳統元素，將傳統工藝發揮到盡善盡美，館內的日式庭園也將自然風景與周邊建築融為一體，隨四季及花草樹木景觀變幻不同風情，在藉此一窺日本源遠流長的傳統技能中，亦能感受自然中的和風美學魅力，可說是值得細細品味的京都景點之一。

©Kyoto State Guest House

©Kyoto State Guest House

京都迎賓館
京都迎賓館
京都府京都市上京区京都御苑23

https://www.geihinkan.go.jp/zh-tw/kyoto/visit/guided_tours/

12

在福井住宿中探索禪修奧秘

入住永平寺旁的親禪旅館，透過日本禪修與精進料理暫時忘卻日常

©hakujukan

位在福井縣深山幽谷中的永平寺，也稱做大本山，為道元禪師於1244年創立，以禪修聞名，在日本各地擁有1萬4千多座下屬寺院。
在寺院門前的「永平寺 親禪旅館 柏樹關」是提供禪修體驗及精進料理的現代化旅館。辦理入住後，即可參加坐禪與抄經等體驗，度過不同於日常的靜謐時光。隔天早上還能參與早晨修行，與約140位僧侶和修行僧一起焚香和誦經，感受難得的平靜。所有的體驗皆會有永平寺認證的親禪禮賓員在旁協助，每位旅客都能安心參與。此外，館內設有大浴場及露天浴池，還有能夠自行體驗坐禪、抄經的道場空間及餐廳。早餐備有粥品和當季蔬菜做成的料理，而晚餐則可以事先選擇要品嘗精進料理、或以精進料理概念為主的和風餐點。

©hakujukan

永平寺 親禪旅館 柏樹關
永平寺 親禅の宿 柏樹関
福井県吉田郡永平寺町志比6-1

https://www.hakujukan-eiheiji.jp/zh-HK/index/

13

靜謐夜訪世界遺產

和歌山縣「高野山奧之院」是弘法大師的圓寂之地，透過參加夜間導覽行程，在充滿幻想氛圍中輕聲參拜

1200年前，日本佛教真言宗創始人弘法大師「空海」，在和歌山縣開創了真言宗聖地「高野山」，其中的「高野山奧之院」是弘法大師的圓寂之地，祭祀著弘法大師，被譽為高野山信仰中心。
高野山現在被登錄為世界遺產，除了一般參拜，還有特別的「奧之院夜間導覽行程」，夜間參觀可以見到與白天截然不同的風貌，在靜謐的氣氛下參拜弘法大師。整趟行程由具備「金剛峯寺境內專業導覽資格」的當地導遊用英語為參加者詳細說明，解說日本佛教真言宗、奧之院的供養塔、奧之院神秘傳說、修行和尚的日常生活、高野山歷史及介紹周邊店鋪等。寺院周圍的自然生態豐富，還有機會看到鼯鼠、貓頭鷹、蝙蝠或螢火蟲等動物。

株式會社 AWESOME TOURS
株式会社 AWESOME TOURS
和歌山県伊都郡高野町高野山497

https://awesome-tours.jp/en/tour/night-tour-return-bus/

14

珍貴少有的海女小屋體驗

到日本三重伊勢鳥羽市「海女小屋 相差竈」與海女近距離面對面，品嘗現撈燒烤海鮮，體驗道地的海女文化

©Ama Hut Osatsu-Kamado

©Ama Hut Osatsu-Kamado

「海女」，指的是不攜帶氧氣瓶等現代潛水設備，憑著自身本領，潛入海中捕撈各式貝類維生的女性。這項捕撈技術距今擁有上千年歷史，目前在日本三重伊勢志摩地區，還有約一千位現職海女。

三重伊勢鳥羽市相差町的「海女小屋 相差竈」，是海女平時使用的小屋，在那裡可一邊品嘗海女捕撈的新鮮烤蠑螺、海瓜子等貝類，或是海膽飯和當季海鮮（亦有鮑魚和伊勢龍蝦等食材供饗客加價選用），一邊聽海女分享工作及生活上的小故事。最後還可以試穿海女的衣服，和熱情的海女們一起合照留念，感受充滿活力的討海生活，輕鬆認識千年以上的海女文化。

想到伊勢鳥羽體驗海女生活，品嘗海女捕獲的鮮美海鮮的遊客，請記得提前到官網預約。

海女小屋 相差竈
海女小屋 相差かまど
三重県鳥羽市相差町

https://osatsu.org/ch/

15

深入富士山的在地導覽行程

「富士山」是日本人極為尊崇的神山，走一趟山梨當地特別規劃的導覽行程，深入認識這座世界遺產

「富士山」是日本重要的象徵，也是日本自古以來備受尊崇的神山，山梨觀光推進機構準備了多項在地導覽行程，帶領旅客們前往船津胎內樹型周邊的森林散步，探索以富士山為信仰中心的「富士講」宗教面貌，藉此深刻地感受富士山的靈氣與魅力。

參加行程的旅客在富士山站集合後，當地導遊會帶著大家前往御師町散步、參觀御師舊外川家住宅古蹟，說明解釋御師、淺間神社、登山道及富士山頂之間的密切關係，接著前往北口本宮富士淺間神社，介紹信仰中心地的富士吉田市以及富士山信仰等。中午還能品嘗美味的吉田烏龍麵。最後前往參觀船津胎內樹型，這裡是富士山火山爆發時，熔岩流經燒毀的樹木快速固化成形的熔岩樹型，據說只要深入洞窟到最深處的胎內神社參拜，整個人就會宛如重生。

山梨觀光推進機構
やまなし観光推進機構
山梨県富士吉田市上吉田2-5

https://en.activityjapan.com/publish/plan/39502

16

坐擁天守與盆栽的新生老宅

包棟旅宿「穴吹邸」改造過去家族老宅，融入香川縣、瀨戶內海特色，是特別的高松住宿選擇

位於瀨戶內海地區觀光交通樞紐的香川縣「高松市」，有一棟像是日本城的建築，這是一日只接待一組客人的包棟旅宿「穴吹邸」。屋主「穴吹英太郎」的祖父「穴吹夏次」在1970年建造了這棟建築，還在三樓蓋了裝飾性的天守閣。然而大宅的維護不易，家人們又陸續搬遷離開，讓老宅面臨出售的命運。

由於屋主對老宅懷抱著深厚的感情，於是轉念將此建築改造為包棟式旅館。「穴吹邸」裝潢典雅、器物俱全，室內空間充滿設計感與藝術氣息，寬闊的戶外庭院結合香川著名的盆栽藝術，並提供以當地食材料理的餐飲，讓入住的旅人能夠深刻地體驗瀨戶內海的真實魅力。穴吹邸備有高松機場、高松站的接送服務（需另外付費）。

穴吹邸
穴吹邸
香川県高松市城東町1-7-15

https://www.anabukitei.jp/en/

17

體驗神聖的傳統藝術表演

宮崎縣「高千穗夜神樂」是日本國家重要無形民俗文化財，透過神樂民俗表演了解日本的古老神話

每年11月至2月，在宮崎縣高千穗町內的20個村莊，會輪流舉辦「高千穗夜神樂」的祭典活動。夜神樂是高千穗的傳統神道儀式，在儀式中，眾神獲邀到指定的民家，也就是所謂的「神樂宿」，由村民們徹夜以33段「神樂」舞蹈進行供奉，感謝眾神保佑，並祈求翌年也能五穀豐收。這項祭祀活動也是日本國家重要無形民俗文化財。

現在每天晚上8點在高千穗神社內的神樂殿，都有固定演出，擷取了33段神樂中的4段，包括：「手力雄之舞：找出天照大神」、「鈿女之舞：將其誘出天岩戶」、「戶取之舞：可將天岩戶打開的勇壯之舞」、「御神體之舞：創國之舞」。這是為遊客準備，由各村落的舞者輪流奉納的表演，讓大眾能不受時間限制，隨時都可體驗日本傳統的藝術表演。

高千穗神社附近有以瀑布景觀聞名的「高千穗峽谷」，不妨也一起排入行程內。

高千穗神社 神樂殿
高千穂神社 神楽殿
宮崎県西臼杵郡高千穂町三田井1037

https://takachiho-kanko.info/tw/boat_kagura/#lnk_kagura

PASSION:

Outdoors

日本的美好自然風光不僅可用眼睛欣賞，更為您提供了足以撼動喜愛戶外活動人士心靈的暢快活動。快來嘗試乘坐飛行傘翱翔在日本阿爾卑斯山脈之間，或順著湍急激流而下刺激驚險的泛舟；還可乘坐狗拉雪橇在雪地裡奔馳，或穿上雪鞋在雪地進行健行體驗，更可騎上電動自行車恣意環繞田澤湖，感受被大自然環抱的美景。

18

與在地人同遊發現個人專屬的美瑛絕景

參加美瑛的多元在地體驗，遊客能與在地人同趣，不僅能更加了解當地，還能挖掘屬於自己的風景

©Hill Town Biei DMO

北海道必去景點「美瑛」原本只是座平凡的農村，偶然的機會下，攝影師在此拍下的絕景照片被廣傳，美瑛搖身一變，成為北海道的人氣景點。美麗的田園風光吸引了眾多遊客前來，也成為廣告拍攝的熱門取景點。

為了讓旅遊業惠及當地的農、林、製造業，「丘之小鎮美瑛DMO」便提供有與單純看花不同的深度行程和當地體驗的魅力，可以體驗美瑛的歷史、文化和生活方式。體驗行程內容十分多元，橫跨不同季節，且都與在地居民的生活緊密相關。例如：由當地農民帶領漫步在自家農田丘陵，探索農家才知悉的美瑛絕景；到玉米田裡親自採收白玉米、蘆筍等，體驗新鮮蔬菜的美味；登上位於大雪山國立公園內的十勝嶽，跟著專業導遊漫步在公園內的白金原始森林；在冬季美瑛的雪原上嘗試新穎的玩雪方式「空氣滑板」等。北海道的每個季節都有獨特的遼闊美景與新鮮農產品，在當地人帶領的同時，不妨也試著尋找出屬於自己的獨特美瑛景點吧。

©Hill Town Biei DMO

丘之小鎮美瑛DMO
丘のまちびえいDMO
北海道上川郡美瑛町本町1-2-14

https://mybiei.jp/en/event/

©Hill Town Biei DMO

19

在德島縣最南端的小鎮盡情體驗水上活動

德島民宿的客製化體驗，讓新手也能放心享受海陽町的休閒日常

位於四國室戶阿南海岸國定公園內的海陽町，是日本數一數二的衝浪地點，也適合從事近年流行的SUP（立式划槳）活動。鄰近的竹島海洋自然博物館，館內除了有小朋友們最喜愛的水族館，還提供竹之島海上觀光船服務，能從透明的船底觀察海底的珊瑚礁和熱帶魚等生物。

海陽町的宍喰海岸就在德島縣最南端的「宍喰車站」附近，那裡有一間名為「PACIFICO SURF HOUSE」的民宿，每天只接待一組客人，包棟獨享格外輕鬆自在。民宿除了有提供衝浪、SUP器材，以及防寒衣等裝備的租用，也有專為初學者開設的小班制課程等客製化體驗。即使是從來沒有玩過衝浪和SUP的新手，不用帶任何裝備，只要穿著適合水上活動的泳裝或T恤，就可體驗當下流行的水上活動。

PACIFICO SURF HOUSE
PACIFICO SURF HOUSE
德島県海部郡海陽町宍喰浦松原218-1

https://planetofhotels.com/en/japan/shishikui/pacifico-surf-house-sea

20

挑戰極限的溫泉探險行程

由福島縣在地導覽帶領，深入單一泉源湧出量豐富的中之澤沼尻溫泉

福島縣中之澤沼尻溫泉位於磐梯朝日國立公園內，此天然的野溪溫泉為酸性泉質，還有「藥湯」之稱。為了讓旅客能夠深入野溪秘湯，當地溫泉協會整頓了原本狹小險峻的步道，也開始安排在地導覽。

Aizu Dream Development的極限溫泉探險行程從安達太良山沼尻登山口開始，先欣賞白系瀑布，以及在瀑布觀景台上眺望山下的絕景，接著到洞窟溫泉，最後在溫泉源頭的野溪中享受秘湯的樂趣。不只可以享受森林裡的芬多精和飄散於瀑布水氣中的陰離子，還可體驗浸泡在具有藥湯之稱的野溪溫泉。

Aizu Dream Development
会津ドリーム開発
福島県耶麻郡猪苗代町蚕養沼尻山甲2868

http://www.att.add.travel/#/experience/1

21

新潟縣笹峰高原的療癒之旅

在專業森林療癒指導員的帶領下，前往讓身心重生的妙高景點，來趟森林散步

森林浴在日本被視為是一種照顧身心健康的方式。在新潟縣妙高戶隱連山國立公園的笹峰高原，能透過日本森林療法協會（Forest Therapy Society）認證的妙高觀光局專業森林療癒指導員及嚮導的帶領下，參與森林療癒之旅。有為特定對象規劃的具有目標性的森林活動，也有純粹的森林散步行程。

藉由專業的森林療癒指導員的幫助，參加者不僅可在具有開放感的森林中散步，還可以透過倚靠大樹的冥想活動放鬆情緒，減少身心的不適感。同時，也可以接觸到妙高山的高原植物、在山地放牧的牛群、品嘗自然湧出的泉水、感受雄偉的妙高山美景，甚至還能在森林裡做瑜珈。

活動的專業指導者都能用簡單的英語溝通，也可依據參加者的需求安排中文翻譯隨行，不需擔心溝通上的問題，請靜心感受森林傳遞的話語並吸收芬多精。

妙高觀光局
妙高観光局
新潟県妙高市杉野沢3375

https://myokotourism.tw/experience/forest-therapy

22

在海景飯店度過動感假期

沖繩住宿首選之地。除了各式充實的水上活動，還能將祖母綠海水與光潔白沙盡收眼底

©ANA InterContinental Manza Beach Resort

©ANA InterContinental Manza Beach Resort

全日空萬座海濱飯店位於萬座海灘，地理位址為日本沖繩縣恩納村的峽灣內。那裡的海水清澈、碧波粼粼，水底的珊瑚礁讓整片海水呈現出晶瑩剔透的祖母綠色，是個充滿熱帶氣氛的度假景點。
除了有萬座海洋公園®和萬座孩童樂園，還有40種以上的戶外活動可參與。水上活動有滑水、SUP、獨木舟、水上摩托車、香蕉船，比較靜態的活動則有雙體帆船夕陽巡航、拖曳傘、半潛水式觀光艇和船釣。在水下可以浮潛或海底漫步，在岸邊則可以做瑜珈或騎單車。
海灘渡假區提供的各式餐點，讓運動完的旅客可以即時補給能量。從日本高級宴會料理到居酒屋，皆是使用沖繩食材製作的道地美味。

全日空萬座海濱洲際酒店
ANAインターコンチネンタル万座ビーチリゾート
沖縄県国頭郡恩納村瀬良垣2260

https://www.anaintercontinental-manza.jp/zh-hant/

23

長野伊那谷的飛行傘體驗

翱翔在日本阿爾卑斯山脈之間，體驗飛行傘的樂趣

長野縣伊那市位於木曾山脈（中央阿爾卑斯）、赤石山脈（南阿爾卑斯）之間，是一個山谷地形，因此也被稱為「伊那谷」。出身於此地的吳本圭樹，從15歲開始接觸飛行傘，後來成為專業的飛行傘選手，多次獲得日本全國冠軍，也是日本飛行傘最長滑翔距離的紀錄保持人。
吳本圭樹為了讓更多人能夠在「伊那谷」上空，透過五感體驗翱翔天際時的壯麗風景，因此開辦戶外活動服務「ASOBINA」，推出飛行傘體驗課程。課程分為兩個階段，第一個階段是在教練的指導下，從斜坡上起跑進行短距離的滑翔練習；第二個階段則是雙人傘的體驗，由教練帶著學員乘坐雙人傘飛上空中，飄浮在伊那谷上空，這時候所有的操控都可以放心地交給教練，學員只需敞開心胸，在空中眺望日本阿爾卑斯山壯麗的景色。課程時間約為7個小時，中午休息時會提供午餐。

ASOBINA
ASOBINA
長野県伊那市横山9300

https://www.inadanikankou.jp/en/ToursAndActivities/page/id=1065

24

搭乘豪華遊艇實現跳島夢

品嚐當地美食，眺望夕陽絕景，深入人文藝術，搭乘奢華遊艇遨遊在瀨戶內海的優美之中

瀨戶內海曾被評選為最值得旅遊的文化名勝和最佳旅遊景點，並擁有深受單車騎士愛戴的島波海道，沿岸地區更被列為瀨戶內海國立公園。
搭乘瀨戶內海環島觀光遊艇不但能輕鬆享受遼闊的碧海藍天，還能避免舟車勞頓之苦，輕鬆來一趟豪華的跳島之旅。旅客可選擇2小時、4小時、6小時或8小時的遊艇包船方案，搭乘豪華遊艇盡情享受瀨戶內海的明媚風光、人文藝術與當地美食。途中可安排黃昏時停靠瀨戶大橋旁眺望著名的夕陽絕景，或搭乘遊艇前往各島參觀國際藝術祭作品，享受舒適、自由、豪華又充滿藝術風情的旅程。

瀨戶內島郵輪株式會社（Setouchi Island Cruise Co., Ltd.）
瀬戸内アイランドクルーズ株式会社
香川県高松市郷東町796-53

https://setouchi-ic.com/zh-tw/

25

踩著雪鞋探訪迷人的五色沼

有在地導覽的專業帶領，不會滑雪也能安心享受在福島裏磐梯的雪地上探險的樂趣

「五色沼」位於福島縣磐梯山高原的裏磐梯地區，是磐梯山在一個世紀前爆發時形成的火山口湖群。火山噴發時的火山溢出物和礦物質，加上隨著時節改變照射角度與強度的陽光，呈現出五彩繽紛的色調。冬季在雪中走訪，最為幽靜美麗。
參加當地Natural　Biz提供的「純白森林與神祕沼澤」的導覽之旅，深入冬季福島的大自然。由專業的在地導覽帶領，滑雪初學者也可以安心參加。穿上雪鞋健行前往五色沼的森林時，由於林木遮蔽住風雪，只剩涼風拂臉，可以放心踩在積雪上，以不同的角度觀賞五色沼。行程中還有點心時間，熱茶搭配由五色沼的楓樹製成的楓糖點心，十分愜意。
參加這項導覽活動不需要帶任何裝備，行程中將提供最新款的全套雪地裝備，包含防寒衣、手套、雪鞋、毛帽等，貼心便利。

Natural Biz（嬉遊顧問株式會社）
ナチュラルビズ（あそびコンサルタンツ株式会社）
福島県耶麻郡北塩原村大字桧原字湯平山1171-1
（裏磐梯レイクリゾートホテル1階売店エリア内）

https://activities-aizu.com/databox/data.php/activity_W01_zh/code

26

日式海鮮料理職人一日體驗

在鄰近日本海的「庄內地區」，從親自出海捕魚到親手料理海鮮，紮紮實實地體驗日式海鮮料理達人的一日

©thehiddenjapan

©thehiddenjapan

©thehiddenjapan

生魚片、握壽司、海鮮蓋飯、天婦羅等，是廣受歡迎的日式料理，這些美食誕生，是由漁夫捕撈新鮮漁獲，再由料理職人善加調理後，成為一道道佳餚。想要一起參與美食誕生的過程，可以來到日本東北的「庄內」進行體驗。

鄰近日本海的庄內地區是著名的海鮮產地，也是從事海鮮料理體驗的理想去處。這項特別設計的體驗活動，包括到傳統魚市挑選上等魚貨，甚至親自出海捕魚，然後帶著戰利品回到日本料理餐廳，由大廚指導如何處理新鮮海產，製作成生魚片、壽司、海鮮蓋飯、海鮮燒烤等美味料理。如果有興趣的話，也可以學習捏出握壽司的秘訣。

由於季節、天候之別，所能購買或捕捉的漁獲都不同，每個季節都有不一樣的驚喜，經由自己的雙手製作出來的海鮮美食，絕對會是鮮美。

The Hidden Japan
The Hidden Japan
山形県酒田市新橋2-26-20

https://www.thehiddenjapan.com/seatotable

27

不可多得的沖繩海中騎馬體驗

在馬場與珍貴的沖繩原產馬「與那國馬」親密互動同遊，騎上溫順馬兒一同走入大海之中

沖繩地區當地的「與那國馬」是非常稀有的品種，目前全日本只剩下約100匹。與那國馬是身高只有110～120公分，體重大約200公斤的小型馬，下半身及蹄子力量強，可搬運沉重的東西，性格極為溫和，是過往農夫們的好幫手，

但隨著時代的變遷，馬兒們逐漸失去牠們的舞台，數量也急遽變少。因此，「與那國馬保護活用協會」為了尋求人類與馬的共存之道，開始在沖繩地區提供騎馬體驗活動，透過人與馬之間的互動，重新找回與那國馬的意義。

在海風馬場（Umikaze Horse Farm）眾多的與那國馬體驗活動中，「海中乘馬活動」最為特別，也是此地特有的活動。來到龍宮神（岩）坐鎮的奧武島，騎在馬背上直接走入海裡。即使是初次接觸馬或不會游泳的人，都能感受到與那國馬的溫順與遊玩樂趣。

海風馬場（Umikaze Horse Farm）
うみかぜホースファーム
沖縄県南城市佐敷新里1688 ユインチホテル南城内

https://umikaze-horsefarm.jimdofree.com/english/

28

體驗狗拉雪橇的奔馳速度

北海道十勝的冬季體驗，與狗兒培養默契征服雪地

©Mushing Works Sled Dog Tours

©Mushing Works Sled Dog Tours

電影裡經常出現狗兒拉著雪橇在雪地上奔馳的情景，總讓人想嘗試一次。現在到日本的北海道就能體驗搭乘狗拉雪橇的快感。

「MUSHING WORKS」位於北海道十勝平原上的鹿追町，提供許多與狗兒相關的體驗活動，冬季的狗拉雪橇就是其中一項。除了乘坐雪橇，旅客還必須學習如何控制雪橇，以及與拉雪橇的狗兒溝通。導覽人員會一步一步地教導與狗兒溝通的方式，建立信賴關係，進而安全地操控雪橇。

活動時間大約1小時，行駛的距離是10～12公里左右，因此有充分的時間體驗狗拉雪橇的樂趣。防寒裝備如有不足，可免費借用。每台雪橇原則上可以乘坐兩位大人，小朋友則可以跟著大人搭上同一部雪橇來體驗。體驗過程中將幫旅客們拍照和錄影，在活動結束後免費提供作為寶貴的回憶。

MUSHING WORKS
マッシングワークス
北海道河東郡鹿追町瓜幕西31線25

https://tw.visit-hokkaido.jp/destinations/find-thrills-on-a-10-kilometer-dogsledding-tour

29

清涼暢快吉野川激流泛舟

在高知縣「吉野川」體驗消暑刺激且安全的水上活動，同時飽覽大不危、小不危峽谷絕景

©HappyRaft

©HappyRaft

©HappyRaft

高知縣的「吉野川」是日本非常著名的激流，險峻的峽谷地形造就出湍急的水勢，使當地成為激流泛舟、溪降探險等水上活動的絕佳地點。

在這項體驗中，教練將與旅客一同坐上橡皮艇與激流奮戰，3歲以上的孩童即可搭乘，闔家出遊的旅客也能一起體驗這項刺激的水上活動。激流泛舟點可選擇大步危、小步危等急速迴轉區的絕景方案，也可挑選能悠閒眺望四周山林、享受水面清涼的家庭方案。溪降探險也是吉野川不容錯過的極限運動，利用繩索垂降至峭壁巨石後跳入清涼的溪流中，體驗逍遙滑行於瀑布間的驚險刺激。參加者可依自身規劃安排半天到3天的行程，徹底享受吉野川帶來消暑刺激的極限運動樂趣。

株式會社HappyRaft
株式会社ハッピーラフト
高知県長岡郡大豊町茂木221-1

https://visitkochijapan.com/zh_TW/activities/10109

30

岩手山景下的冬季滑雪體驗

岩手縣「雫石滑雪場」擁有優質粉雪、多種滑雪道與壯闊山景，滿足各種程度的滑雪愛好者

滑雪可說是到日本不可錯過的冬季體驗，岩手縣「雫石滑雪場」坐擁壯闊的岩手山景，佔地面積廣，輕盈乾爽的優質粉雪覆蓋整片山林，地形豐富，有適合初學者和家族同歡的家庭滑雪道、長達4500公尺超常滑雪道，還有中高級滑雪者絕對想挑戰的未壓雪滑雪道及大迴轉滑雪道，多種類滑雪道，滿足不同程度的滑雪者。
除了滑雪，遊客還能搭乘壓雪車前往小高倉山頂看日出，或前往海拔730公尺的雪地欣賞星斗滿天絕景。雫石滑雪場鄰近十和田八幡平國立公園，安排滑雪行程時還能順道參訪國家公園，欣賞壯麗的大自然美景。

雫石滑雪場
雫石スキー場
岩手県岩手郡雫石町高倉温泉

https://www.princehotels.com/zh-hant/ski/shizukuishi/index.html

31

用不一樣的方式環繞田澤湖

騎單車或電動滑板車環湖，用自己最喜歡的速度輕鬆環繞日本最深的湖泊

秋田縣的田澤湖是日本最深的湖泊，清澈的湖水特色獨具。由於田澤湖位於高原之中，四季景色變化多端，非常迷人，是熱門的觀光景點。如果想要體驗田澤湖，繞湖一周是最佳選擇。過去可以搭乘的交通工具有公車、自行駕車，或者騎自行車，現在還多了電動滑板車可利用。
位於田澤湖畔的「田澤湖Rental Cycle」，有提供出租自行車和電動滑板車的服務。電動滑板車的速度最高可達每小時40公里（在公路的速限為時速30公里），體積小、停車方便，不僅可以輕鬆愉快地前進，也能隨時停下來觀光或飲食。不論是騎單車或電動滑板車，都是田澤湖一日遊的便利移動夥伴。

仙北市農山村體驗推進協議會
仙北市農山村体験推進協議会
秋田県仙北市田沢湖田沢字春山148

https://semboku-gt.jp/en/experience/zero-9-touring/

32

體驗北海道的鬆軟粉雪世界

冬季可暢遊優質粉雪的北海道雪場新選擇，夏季還有清涼的溪流水上活動

©Niseko Hanazono Resort

©Niseko Hanazono Resort

北海道「新雪谷花園度假村」以鬆軟的優質粉雪聞名於世，向來是世界雪地活動愛好者心目中的滑雪天堂與住宿選擇。度假村內的新雪谷國際滑雪學校NISS提供多種滑雪課程，旅客可直接從網路報名，學校也會因應報名者需求提供最適合的課程。
喜歡體驗新鮮事物的旅客還可參加壓雪車滑雪團，坐上專業霸氣的壓雪車前往一片無垠的遼闊雪地，盡情地在鬆軟粉雪上滑雪馳騁。
除了冬季精彩的雪地活動之外，夏季還有各種新鮮有趣的水上運動，包括漂流船、急流獨木舟及刺激的溪降運動，北海道的夏天讓旅客們都難以忘懷。

新雪谷花園度假村
ニセコHANAZONOリゾート
北海道虻田郡倶知安町岩尾別328-36

https://hanazononiseko.com/zh/winter

33

不可錯過的粉雪滑雪天堂

北海道旭川的「神居滑雪場」擁有優質粉雪與各種滑雪道，是滑雪愛好者的天堂，也適合滑雪初學者

©KamuiSkiLinks

©KamuiSkiLinks

「神居滑雪場」位於曾創下日本最低溫零下41度（1902年觀測紀錄）的北海道旭川， 這裡擁有如糖粉般的雪質，是北海道知名的粉雪滑雪區，更是滑雪愛好者心目中的滑雪聖地。神居滑雪場滑雪道種類豐富，從兒童、初學者、中級、高手級等多種雪道，還可依不同喜好挑戰白樺景觀雪道、迴轉雪道、深粉雪雪道及金牌雪道等特色雪道，適合與親友和家族一同遊玩。
想一次玩遍北海道粉雪滑雪區域內的三座滑雪場的旅客，可以購買神居滑雪場、富良野滑雪場與星野度假村TOMAMU滑雪場的5日共通券「5DAYS TICKET」套票，這樣就能根據當天天氣狀況與心情，自由調整滑雪行程。
滑雪場服務中心提供英語與中文諮詢櫃檯，還有餐廳美食街，旅客能輕鬆享受愉快的滑雪之旅。

神居滑雪場
カムイスキーリンクス
北海道旭川市神居町西丘112

https://www.kamui-skilinks.com/ch/

PASSION:

Cuisine

日本料理受到全球矚目，在日本品嚐受土地、季節、人文影響深遠的日本料理乃不二選擇。您不僅可選擇參加日本雪國的傳統食文化體驗，還能潛入酒藏內部參觀日本酒的製作過程。除此之外，觀光列車上供應的精緻美食、海鮮、拉麵、運用當地食材的美味法國料理或義大利料理等，各種享受更是超乎想像。

34

乘坐在長野縣的歷史文化中

搭乘信濃鐵道奔馳在輕井澤與長野之間的觀光列車「六文錢」，體驗信州文化同時品嘗在地美食

長野古稱信州，是曾有名將與知名的真田幸村輩出的真田一族之地。信濃鐵道觀光列車的名字「ROKUMON」，即是來自真田家的家徽「六文錢」。列車車身的顏色，也仿照真田幸村在大阪夏之陣戰役中的紅色甲冑「赤備」。

列車使用長野縣產木材營造出溫暖空間，寬闊的觀景窗便於沿途欣賞信州的自然美景。車廂各有特色，一號車廂鎖定家庭客層，車廂中央設有木球遊戲池。二號車廂以吧檯及沙發打造出貴賓室風格，三號車廂則以日式拉門和檜木裝潢成的包廂座位。

「ROKUMON」是全車指定席的列車，需要事前預約。除了一號車廂的座位，車票皆內含餐點服務。套餐中附有長野當地酒廠釀製的葡萄酒，乘客在欣賞輕井澤到長野間信濃鐵道沿線美景的同時，也能夠體驗該地區歷史和文化。

信濃鐵道株式會社
しなの鉄道株式会社
長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢駅

https://www.shinanorailway.co.jp/rokumon_tc/

35

隱身於古民家的素食餐廳

在久留米豐沛山野中，福岡美食回歸自然，歡迎素食者和養身者來吃出健康

在九州耳納連山的山麓，福岡縣久留米市筑後川畔廣闊的田園中，有間古民家裡藏著特別的素食餐廳「Haze」。
擁有豐富資歷的主廚平田優，為了實踐「不管哪一種料理都應該對身體健康有益」的理念，在久留米融合當地食材，推出有益健康的有素食料理。不只是料理，餐廳開設地點也有所講究，在超過百年歷史的日式古民家建築中，來訪的饕客們可以沉浸在優雅的氣氛，感受當地新鮮蔬果等食材所帶來的健康活力與愉悅的用餐氣氛。
久留米擁有豐盛的水源與肥沃的土地，飲食文化多彩，便於獲取新鮮的食材，也因此成就了這家料理融合簡單、自然、現代感元素的餐廳。除了提供餐點，也開辦烹飪與甜點製作課程，推廣自然長壽飲食不遺餘力。

古民家餐廳Haze
古民家レストランHaze
福岡県久留米市山本町豊田1849-1

https://simple-moderne.com/english/

36

限定 52 席的秩父觀光列車體驗

移動在名建築師隈研吾打造的奢華空間，搭配名廚監修的菜色，享受秩父通年之美的極致體驗

運行於東京市區與西武秩父站之間的西武旅行餐廳「52席的至福」觀光列車，是西武鐵道請來日本建築師隈研吾以西武鐵路沿線的代表性觀光勝地「秩父」為意象所設計出的奇幻空間。
本觀光列車共有四節車廂，其中兩節車廂各設有26個座位，另外兩節則為公共空間，因此整部列車只有限定52個座席。列車內部以柿澀和紙（塗以天然染料的和紙）和西川材（流經埼玉縣西南部的河川流域生產的木材）等作為天花板的材料，同時也用秩父銘仙織品（埼玉縣秩父市近郊製作的紡織品）作為座位間的隔板。四節車廂的外部則以「春、夏、秋、冬」為主題，生動呈現「秩父」之四季。
上午從東京市區前往秩父的列車提供早午餐的服務，傍晚由秩父返回東京市區的列車則提供豪華晚餐。不論是去程或是回程，都附有西武線一日乘車券，因此很適合當天往返的秩父之旅。
坐在舒適的車廂內，沉浸在知名作曲家向谷實先生的音樂中，一邊欣賞著窗外不停變換的景色，並且享用餐桌上的佳餚，五感皆獲滿足。

©SEIBU RAILWAY

©SEIBU RAILWAY

©SEIBU RAILWAY

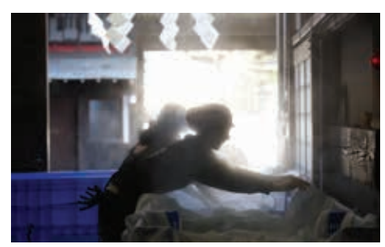
西武鐵道株式會社
西武鉄道株式会社
埼玉県秩父市野坂町1-16

https://www.seiburailway.jp/railways/seibu52-shifuku/tw/

37

日本酒起家的日本啤酒品牌

到茨城的木內酒造見學，品嘗從日本酒釀造技術中誕生的常陸野貓頭鷹啤酒，以及道地蕎麥麵料理



©Kiuchi Brewery

©Kiuchi Brewery

茨城縣的「木內酒造」從1823年開始造酒，最初是以製造日本酒起家，而後引進釀造啤酒的機器和設備，推出了以可愛的貓頭鷹作為商標「常陸野貓頭鷹啤酒」，並接連在國際啤酒競賽中贏得獎項，吸引不少啤酒愛好者，也讓木內酒造的啤酒逐漸銷售到世界各國。
木內酒造產品豐富，除了啤酒產品，還有清酒、燒酒、梅酒、水果酒等，同時規劃有酒廠參觀，由專業人員解說釀酒過程，從中學習許多清酒及啤酒的相關知識，也能在品酒室試飲多款酒類，甚至還可親自製作獨一無二的啤酒。酒廠還將舊倉庫改建為餐廳，旅客能在這裡享用道地的蕎麥麵料理，搭配美味酒飲，留下獨特的酒廠旅遊回憶。

木内酒造
木内酒造
茨城県那珂市鴻巣1257

http://hitachino.cc/tw/

38

體驗雪國新潟的米鄉生活

御飯糰、味噌、調味料和清酒。在地體驗行程，一次品嚐妙高日常美味

雪國新潟，妙高山一帶雪量尤其豐富。在這麼冷的氣候下，當地居民是怎麼生活的呢？透過妙高觀光局安排的在地體驗旅遊行程，可以完整體驗當地人的生活。

新潟盛產白米，白米除了可以當成主食，也是製作味噌、傳統辣椒調味料、清酒等的原料。如果想要體驗新潟米的精髓，認識發酵食與保存食文化，不妨參加以新潟米為主題的「妙高傳統食文化體驗之旅」。

這項饒富趣味的行程從傳統商店街散步開始，逐步體驗當地居民的生活點滴。在街上購買午餐的飯糰後，移動到味噌工廠參觀米味噌的製作過程，並前往妙高特有的傳統辣椒調味料「Kanzuri」工廠參觀。享用飯糰午餐後，接著到清酒工廠了解清酒的種類以及製程，還可以試飲清酒。最特別的是，還可以將試飲清酒用的酒杯帶回家當作紀念品。

妙高觀光局

妙高観光局

新潟県妙高市栄町1

https://myokotourism.com/food-tour/

39

山口縣夢幻朝聖河豚料理

在重要歷史場域，品嚐使用河豚之王「虎河豚」烹調的下關美食

山口縣下關市為日本數一數二的河豚產地，「春帆樓」則是官方認證合法供應河豚料理的第一間餐廳。由專業職人操刀，供應最高級鮮美的「虎河豚」，特別是招牌的生魚片最能吃出河豚原始風味與彈牙口感，還有使用河豚烹調的火鍋、炸物、味噌湯，每一道都是極品。

就連日本皇室也曾下榻過，擁有超過百年歷史的春帆樓，是由日本初代內閣總理大臣伊藤博文命名創業的老字號旅館，作為下關的招待所的同時也介紹著河豚的魅力。目前春帆樓除了經營餐廳，也提供住宿服務，共有7間面海的和室客房。旅客在此能大啖下關美食，夜晚還能眺望對岸北九州的絢麗夜景，享受悠閒的旅宿時光。

下關春帆樓本店

下関春帆楼本店

山口県下関市阿弥陀寺町4-2

https://setouchitrip.com/tw/travel-directory/3620

40

到古老酒藏體驗頂級日本酒

創業超過800年的「須藤本家」，用最美好的自然原料，釀造出最純粹的日本酒，是不可錯過的茨城景點

茨城縣的「須藤本家」，據現有資料顯示已創業超過800年，據信是日本最古老的酒藏。以當地生產、未滿5個月的優質米為原料，全程使用清澈伏流水，且不經活性炭過濾、遠心分離等人為過程，堅持用最美好的自然原料，釀造出最純粹的日本酒。目前在此釀造、出產的日本酒都是純米大吟釀，多次獲得國際評選會的極高評價。

想要一睹數百年歷史的老舖酒藏風采，可以參加酒窖行程（需事先預約），除了可一窺酒藏真面目，還能欣賞多棟傳統建築物、古城土牆遺跡及樹齡高達800年的櫸樹。行程包含簡單明瞭的日本酒講座，還可依照旅客的預算安排不同試喝方案，非常適合想要深度了解日本酒的旅客。

須藤本家

須藤本家

茨城県笠間市小原2125

http://www.sudohonke.co.jp/en/

41

尋訪沉睡洞窟酒窖中的佳釀

造訪栃木縣的洞窟酒窖，在酒品熟成的最佳環境中，相遇珍貴美酒

栃木縣那須烏山市的「島崎酒造」創業於1849年，在這擁有百年以上歷史的日本酒造裡，有一座用來儲藏、熟成美酒的「洞穴酒窖」。這座洞窟建於第二次世界大戰末期，當初是為了製造戰車而設的地下工廠，但從來沒有在此打造過戰車。洞穴總長達600公尺，有3條深100公尺的縱向坑洞和5條60公尺的橫向坑洞，全年可維持約10度恆溫，也能完全隔絕日光照射，可說是最適合酒類熟成的儲酒環境。因此，儲藏於洞穴內的酒芳香濃醇、酒體豐厚，深獲各界好評。

想要參觀充滿神秘氣氛的洞窟酒窖，可以在酒窖開放期間前往，或是提前預約，也能在非開放期間一窺全貌。此外，還能在現場購買期間限定的珍貴酒款。

株式會社島崎酒造

株式会社島崎酒造

栃木県那須烏山市中央1-11-18

https://azumarikishi.co.jp/en

42

沈浸在日本酒的藝文世界中

當大正浪漫時期的建物遇上獲獎無數的優秀日本酒，青森縣的酒造之旅讓人如癡如醉

「八戶酒造」位於青森縣八戶市，其於日本大正時代（1912-1926）建造的6棟和洋混合建築被列為「文化廳登錄有形文化財」及「八戶市景觀重要建築」。傳承至今的灰泥粉刷技法、紅瓦磚造酒藏及特殊的房屋架構等，皆值得一看。

參觀酒造時不僅能欣賞歷史建物、了解八戶酒窖的沿革，也能試喝八戶酒造自18世紀以來代代相傳的日本酒。採用八戶蟹澤地區清澈水源、青森米及原種酵母，並以傳統技法釀造的美味好酒獲獎無數。此外，酒造還會不定期在北邊的空間舉辦展覽會或音樂會，增添藝術風情。

八戶酒造
八戶酒造
青森県八戸市大字湊町字本町9

https://www.mutsu8000.com/tw/kura/

43

來自小豆島原汁原味的日本酒造

堅持使用小豆島當地食材釀造的酒廠，附設咖啡廳與麵包店讓所有旅人都能一嚐日本酒之美味與無限可能性

位於瀨戶內海中的小豆島，座落於瀨戶內海國立公園內，是日本知名的橄欖產地，數個人氣景點也吸引日本國內外觀光客慕名而來。

喜愛日本酒的旅客不容錯過的是島上唯一的酒廠「森國酒造（MORIKUNI）」，嚴選小豆島當地食材，並以寒造古法釀製日本清酒。為了展現清酒特有的風味，也堅持不進行活性碳過濾脫色處理，將釀酒人的熱情，原汁原味的提供給愛好清酒的人。

不嗜酒者也有附設的咖啡廳和麵包店可造訪。同樣是使用小豆島產的天然食材，加上釀酒所產生的酒粕，能品嘗到酒廠專屬的特色料理。

小豆島酒造 株式會社 FOREST酒藏MORIKUNI
小豆島酒造（株）FOREST酒蔵MORIKUNI
香川県小豆郡小豆島町馬木甲1010-1

https://www.morikuni.jp/?tid=3&mode=f1

44

古法釀製的頂級日本酒

在金澤的日本酒老舖參觀自古傳承的釀酒過程，試飲品嘗多款美味日本酒

石川縣金澤的「福光屋」，創業於1625年，堅持使用來自靈峰白山優質水源、高品質的契約栽種米，以自古傳承的傳統釀酒技術，生產出純米釀造的頂級日本酒。想要了解福光屋釀酒的秘密，可以事先預約酒藏參觀行程（目前暫停參觀），便能實際觀賞釀酒過程，還可以現場試喝當天榨取的美味日本酒，比較不同款酒品的口感與風味，徹底感受日本酒的深奧和魅力。

此外，福光屋還推出預約制的「品酒方案」，可以試飲數款人氣酒品，選擇「頂級方案」的話，就能一嘗數量限定的長期熟成酒，一窺頂級酒款風華。除了日本酒之外，福光屋還有運用大米發酵技術研發的發酵飲品、食品及化妝品等周邊商品，每一樣都能感受到截然不同的日本風情。

©Fukumitsuya Sake Brewery

©Fukumitsuya Sake Brewery

©Fukumitsuya Sake Brewery

福光屋
福光屋
石川県金沢市石引2-8-3

https://www.fukumitsuya.co.jp/global/sc/

45

到和歌山縣南紀白濱渡假

釣魚、BBQ、溫泉、岩盤浴，滿足旅客和海產饕客各式娛樂需求的好去處

「ToreTore Park」是位在和歌山縣南紀白濱的複合式公園，其中海鮮市場「ToreTore 市場」的規模在西日本地區也是數一數二。旅客在園內可以體驗釣魚、品嚐美味海鮮及購買多種海產品，還能同時享受太平洋海景露天溫泉、岩盤浴及海鮮BBQ燒烤樂趣。只要報名參加釣魚活動，就可以在市場裡的燒烤專區享用自己釣到的魚，感受新鮮魚貝類散發在口中的鮮甜滋味。

安排住宿時也不能錯過園區內「ToreTore渡假村」的半球造型別墅，每個房間都有別出心裁的室內設計，白天從屋頂的天窗可以看到藍天，晚上則是璀璨星空，每位住宿的旅客都能度過充實又愉快的旅遊時光。

ToreTore市場南紀白濱
とれとれ市場南紀白浜
和歌山県西牟婁郡白浜町堅田2521

https://toretore.com/zh-tw/

PASSION:

Cities

多元文化交錯，不停歇、樣貌瞬息萬變的日本都市，為昔日傳統與現代科技共存的獨特型態，為享受獨一無二體驗的寶庫。不妨透過直升機巡遊鳥瞰都會區與田園地帶共存的街景，或到融合了水族館、美術館的新型態設施與動物近距離接觸，甚至還可爬上世界最大級吊橋的橋塔上體會放眼所及明媚風光的感動。

46

穿越四國中央的千年物語

搭乘土讚線觀光列車「四國正中千年物語」，享受屬於大人的遊山之旅

四國旅客鐵道株式會社（JR四國）營運的鐵道路線「土讚線」穿過四國的中央，沿線有許多歷史悠久的景點，如弘法大師空海的誕生地「善通寺」、「金刀比羅宮」、平家（日本歷史上的世家大族）人所隱居的祖谷等。土讚線上的觀光列車「四國正中千年物語」，正是活用此路線特色，開發出介於香川縣多度津車站與德島縣大步危車站間的「遊山」旅道。

此觀光列車共有三節車廂，以四季為主題的配色，加上宛如重現古民家的內部裝潢與陳設佈置，讓乘客一踏進車廂即能感受到千年歷史的氛圍。三輛列車的桌椅設計也別有巧思，細心為大小旅團準備了不同的遊覽空間。

乘客如果事先預約，還可以在列車上品嚐到由著名餐廳的主廚精心研製的料理。去程與回程提供的餐點不同，各有特色。

除了精美料理，車窗外的風景更是讓人眼睛為之一亮。只有搭乘電車才能抵達的秘境車站「坪尻站」、經過2億年的河水衝擊形成的大步危峽谷、每年七八月的向日葵花海等，都是難得一見的美景。

四國旅客鐵道株式會社
四国旅客鉄道株式会社
香川県仲多度郡多度津町栄町3-3

http://www.jr-eki.com/global/en/travel/sennen_top/index.html

47

搭乘直升機遨遊天際

私人包機不再遙不可及，觀光直升機鳥瞰視角驚豔，旅行驚喜全面升級

旅遊時間有限，搭乘傳統交通工具往來日本各大城市，還是需要一定時間與地利，想要更有效利用時間，株式會社AirX推出的「直升機巡遊服務AIROS Skyview」是城市交通的新選擇。

「直升機巡遊服務AIROS Skyview」提供多種方案，包括首次搭乘觀光直升機的超值體驗方案、同時遠眺富士山並享受城市景色方案，以及環繞晴空塔悠遊於東京夜空的豪華方案等，除了從空中鳥瞰地面，創造全新旅遊體驗之外，還可加選機上送花服務，不論是紀念日、聖誕節或求婚，都能為心愛的人製造驚喜。

旅客還能搭機前往指定目的地，如箱根、日光或成田機場等，節省旅遊交通時間，遨遊天際不再是遙不可及的夢想。這項私人包機的巡遊服務不僅適合觀光旅遊，其他如商務出差、前往高爾夫球場或進行空拍攝影等，都能依照自身需求運用。

「直升機巡遊服務AIROS Skyview」需要事前預約。

©AirX Inc.

©AirX Inc.

直升機巡遊 AIROS Skyview
ヘリコプタークルーズ「エアロス スカイビュー」
東京都江東区新木場4-7-25 東京ヘリポート内

https://skyview.airos.jp/zh_tw/tokyo

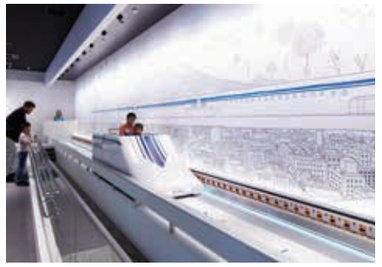
©AirX Inc.

48

時速 500 公里的磁浮列車

搶先在山梨認識最新科技打造的磁浮列車，體驗時速500公里的未來感

©Forward Stroke Inc.



©Forward Stroke Inc.

©Forward Stroke Inc.

日本新幹線列車自1964年通車以來，不斷地研發更快速的列車，從最早開通、最高時速210公里的東海道線0系列車，到近年最高時速達300公里的N700系。目前研發中的，則是目標行駛時速500公里以上的磁浮列車。

日前在富士山附近的一次測試行駛中，磁浮列車飆出時速603公里的世界紀錄。不過JR東海表示，未來列車正式營運的最高時速將是每小時500公里，由東京前往名古屋只需要40分鐘，東京至大阪則為1小時。

磁浮列車雖然預計2027年才開始正式營運，但現在只要到位於山梨縣的磁浮展示中心，就有機會看到在新幹線磁浮列車的測試車輛。同時還可以透過磁浮展示中心館內的展示及實驗設備了解磁浮列車的原理，也能搭乘迷你磁浮列車、觀賞磁浮影院的影片，體驗未來的磁浮列車，為不容錯過的山梨景點之一。

山梨縣立磁浮展示中心
山梨県立リニア見学センター
山梨県都留市小形山2381

https://www.linear-museum.pref.yamanashi.jp/chinese/index.html

49

奔馳陸地的海底龍宮傳說

搭乘九州鹿兒島的觀光列車「指宿之玉手箱」，在傳說的世界觀中欣賞沿途美麗景色

九州旅客鐵道株式會社的特級觀光列車「指宿之玉手箱」，是以日本傳說「浦島太郎」為概念所設計的觀光列車。列車外側的塗裝一分為二，面山側是黑色，面海側是白色，象徵故事中蒲島太郎打開玉手箱後，黑髮變白髮的情節。每當列車要出發時，還會特地放出陣陣白煙，象徵著玉手箱打開的瞬間。

列車的內裝也十分講究，座椅及車廂內部裝潢採用九州產的杉木，除了一般座位，還設有配備低矮的兒童專用椅的兒童空間、沙發座位、面向海景的觀景吧台座位，以及輪椅專用區等。加大的觀景窗採光良好，讓整個內部空間變得溫暖而明亮。

「指宿之玉手箱」觀光列車行駛於鹿兒島中央站與指宿站之間，一天只有三個來回班次，可搭乘車廂只有兩節，全車都是指定席，必須事先預約，請記得盡早預約購票。

九州旅客鐵道株式會社
九州旅客鉄道株式会社
鹿児島県鹿児島市武1-1

https://www.jrkyushu.co.jp/chinese/train/ibutama.html

50

明石海峽大橋登高之旅

來一場充滿視覺震撼的空中散步。到神戶景點「明石海峽大橋」內部探索雄偉跨海大橋的秘密細節

位於兵庫縣的「明石海峽大橋」是一座長達3911公尺的跨海吊橋，雄偉的吊橋橫跨兵庫縣神戶市及淡路島兩地，是本州與四國兩地之間極為重要的交通要道，也是極受歡迎的神戶景點。

透過「明石海峽大橋之旅」生動的導覽，能輕鬆瞭解吊橋建造歷史及技術，接著再登上平時無法進入的橋墩管理通道，橫跨吊橋內部的戶外道路，屆時可以從格狀鏤空地面直接俯瞰下方海面，還能從正上方的角度觀看船隻航行的奇妙景象。行程的最後一站是前往大橋的主塔頂，搭乘電梯僅需兩分鐘就能抵達塔頂，從海平面上方約300公尺欣賞一望無際的景觀，天氣晴朗時可以看到大阪阿倍野HARUKAS、關西機場及小豆島，還能在塔頂拍攝紀念照。

2023年「明石海峽大橋之旅」將從淡路島側的大橋主塔開始參觀。集合場所位於休息站「道之驛淡路」旁的淡路島側橋墩，從「明石港」搭船到「岩屋港」後再乘坐巴士即可抵達。建議於報名前請至官網確認相關事項。

明石海峽大橋Bridge World
明石海峽大橋ブリッジワールド
兵庫県淡路市岩屋

http://www.jb-honshi.co.jp/english/bridgeworld/index.html

51

走進哆啦 A 夢的奇幻世界

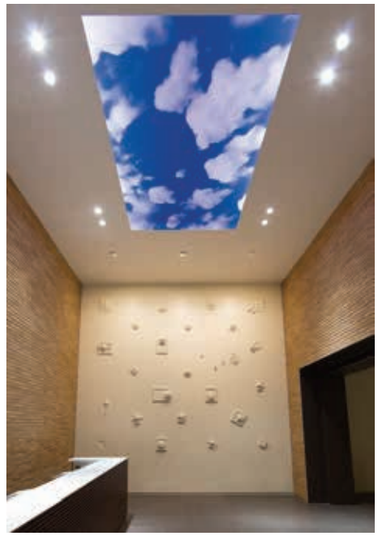
在東京近郊的「川崎市 藤子・F・不二雄博物館」，重拾童心與哆啦A夢同樂

人氣作品《哆啦A夢》是漫畫家藤子・F・不二雄的著名作品，不分國界，陪伴許多人度過美好的童年。位在東京近郊的「川崎市 藤子・F・不二雄博物館」於2011年開館，這裡可以認識更多藤子・F・不二雄的創作生涯。1樓展覽室有展示作者的親筆手稿，讓參觀者都能近距離觀賞每項作品。在「老師的房間」之主題區域，則展示作者長年愛用的書桌及恐龍模型等。走到2樓，可以在「F劇場」觀賞館內限定的短篇影片，也可至「漫畫角落」閱讀作者的經典作品。

屋頂廣場重現了《哆啦A夢》中的經典場景，還有可愛的哆啦A夢模型，讓參觀者彷彿置身於《哆啦A夢》的世界中。博物館咖啡廳供應以漫畫角色為主題的餐點及飲品，甚至還有以記憶吐司為概念的法式吐司，更有許多只有這裡才買得到的原創紀念品。博物館門票需事先預約，造訪前請至官方網站確認。

©Fujiko-Pro

©Fujiko-Pro



©Fujiko-Pro

川崎市 藤子・F・不二雄博物館
川崎市 藤子・F・不二雄ミュージアム
神奈川県川崎市多摩区長尾2-8-1

http://fujiko-museum.com/tc/

52

重返震災現場見證過去與未來

舊宮城縣仙台市荒濱小學校舍是歷經東日本大震災的震災遺跡，亦是一探災區過去現在與未來的紀念設施

©City of Sendai

©City of Sendai

2011年東日本大震災，海嘯席捲日本東北沿岸地區，宮城縣仙台市荒濱小學校舍距離海岸僅700公尺，卻成功扮演了緊急避難所的角色，拯救數百人的寶貴生命，這座震災遺跡目前已改造為紀念設施，成為極具意義的仙台景點。

設施中展有海嘯發生時的影像、照片等相關記錄，1樓和2樓保留了災後現場情況，牆上標示有當時浸水的高度，可以想像當時海水灌入的驚人狀況；4樓則展示了救助過程、震災知識、荒濱地區及小學發展史等內容，藉由紀錄影片《3.11荒濱小學校的27小時》，了解當時地震發生後的狀況、人們的應變與心情等；為讓日後若有類似狀況時能緊急應變，4樓特別規劃了震災、海嘯等自然災害發生的對策介紹區。最後走上校舍頂樓俯瞰荒濱地區，對照震災前後的地形風景，感受當地從災害走過，復活新生的元氣。

©City of Sendai

震災遺跡 仙台市立荒濱小學校
震災遺構 仙台市立荒浜小学校
宮城県仙台市若林区荒浜字新堀端32-1

https://bosaikanko.jp/bosaicontents/bt0001/

53

美術館融合生態的展示空間

互動在生機盎然的藝術與自然之間，適合親子同遊的大阪景點

©WONDER MOMENTS by Takahiro MatsuoNIFREL

©NIFREL

在大阪萬博公園EXPOCITY中，有一間融合了水族館、動物園、美術館的體驗型美術館「水生美世界 NIFREL」。這間由海游館推出的體驗型展館，以「感性與接觸」為概念，將展示融合照明、音樂及影像，使用整體空間表現展覽主題。

館內共分為8個區域，從水生動物到陸生動物，以光影投射等方式，讓訪客宛如在感受藝術般認識動物們在大自然中的生存法則。部分區域可以近距離觀察動物，像是「接觸行為」區可以感受動物的自由奔放，包含企鵝、環尾狐猴等各種鳥類直接從人們頭頂飛過，刺激有趣。

由於館內的展示非常生動又富有教育意義，被許多媒體評為「活生生的美術館」，加上館內附設有咖啡廳，場館附近還有EXPOCITY購物中心及萬博紀念公園等設施，為適合親子旅遊安排造訪的大阪景點之一。

水生美世界 NIFREL
ニフレル（NIFREL）
大阪府吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内

https://www.nifrel.jp/tc/

54

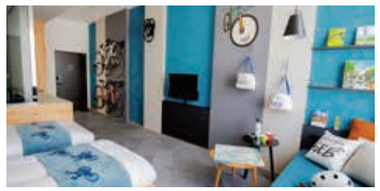
單車愛好者的茨城住宿良選

為自行車愛好者打造的秘密基地，與愛車一起入住單車主題旅館

星野集團於茨城縣土浦開設單車主題旅館「星野集團 BEB5土浦」，所有設計元素都以自行車為主題。飯店位於日本大型自行車度假區，為全長約180公里「筑波霞浦林林單車道」的起點，沿途山景、湖景幽美，是許多單車迷的度假天堂。

大廳設有24小時營業的咖啡廳，天花板採挑高設計，充滿工業時尚風，可以隨時欣賞音樂與裝飾在旅館各處的各式自行車，邊喝啤酒邊聊天，還能認識來自世界各地志同道合的朋友。

房型有數種風格選擇，房間設計簡約舒適。其中，自行車客房最大魅力就是可以帶著愛車直接入住，與心愛的自行車相伴入眠。



星野集團 BEB5 土浦

星野リゾート BEB5土浦

茨城県土浦市有明町1-30 プレイアトレ土浦3階

https://hoshinoresorts.com/zh_tw/hotels/beb5tsuchiura/

55

搭乘移動式城堡奢遊日本

體驗在豪華寢台列車上甦醒的早晨，遠離塵囂的旅遊時光

©JR-EAST

「TRAIN SUITE 四季島」是日本最豪華的寢台列車之一，列車從上野站出發，目的地包括南北海道地區、甲州・信州地區及東北地區等，行程豐富多樣。列車各節車廂風格迥異，旅客可以坐在暖爐裝飾前休憩，在檜木浴缸泡澡放鬆身心，還可享用酒吧櫃台提供的飲品及輕食。

除此之外，第一節及最後一節車廂還備有明亮寬敞的景觀座位，欣賞風景後還能移動到供餐車廂品嘗精緻的頂級餐點，主廚以「銘刻於腦海深處的料理」為概念，提供北海道等沿線各地食材作成的料理。

造訪日本其他地區的旅客也有其他豪華寢台列車的選擇，像是「黃昏特快瑞風號」沿途行經京都和宮島等西日本地區的歷史文化勝地，還能眺望瀨戶內海等大自然景致。想要巡遊九州的旅客，日本第一輛豪華寢台列車「JR九州七星號（ななつ星 in 九州）」是最佳選擇，從九州地區的傳統工藝、歷史、大自然到溫泉，能夠深度探索九州的魅力。

©Kyushu Railway Company

©West Japan Railway Company

四季島（東日本旅客鐵道株式會社）
瑞風（西日本旅客鐵道株式會社）
JR九州七星號（九州旅客鐵道株式會社）

TRAIN SUITE 四季島（東日本旅客鉄道株式会社）
瑞風（西日本旅客鉄道株式会社）
ななつ星in九州（九州旅客鉄道株式会社）

https://www.jreast.co.jp/shiki-shima/en/

https://twilightexpress-mizukaze.jp/en/

https://www.cruisetrain-sevenstars.jp/english/

56

長野諏訪大社單車之旅

跟著導遊參觀神社與風格建築，來趟大自然與人文巡禮，體驗長野在地導覽之趣

©SHUHEI TONAMI

©SHUHEI TONAMI

諏訪大社位在長野縣諏訪湖沿岸，是日本國內歷史悠久的神社之一。參加在地導覽「諏訪大社單車之旅」，與能用英語溝通的導遊一起騎車遊覽神社，享受大自然美景與在地文化。

體驗當天在JR茅野站與導遊集合，完成自行車租借手續後即可出發，行程包含諏訪大社的上社本宮及上社前宮等當地的信仰中心，沿途參觀日本建築大師藤森照信設計的「神長官守矢史料館」及「高過庵」、「低過庵」、「飛天泥舟」等3座獨特茶室。沿著宮川騎自行車前進的同時，也可順道欣賞河岸兩旁的春櫻和四季美景。導遊還會帶領旅客探訪寒天專賣店或咖啡館等深受當地人喜愛的隱密景點，度過悠閒逍遙的單車旅遊時光。

一般社團法人 茅野市觀光機構

（一社）ちの観光まちづくり推進機構

長野県茅野市ちの3506-1

https://chinotabi.jp/en/activity/111/

57

到濱名湖體驗競艇觀戰樂趣

東京近郊景點熱血選擇，到靜岡為競艇選手高聲加油

說到東京近郊的靜岡縣，最先想到的或許是富士山和產茶地，其實「競艇比賽」也是不容錯過的靜岡在地體驗。濱名湖競艇場位在濱松市濱名湖的南邊，晴天時可在會場同時欣賞富士山與濱名湖之美。

比賽開始前，各艘電動快艇會先進行賽道巡迴並確認彼此狀況，觀眾可以藉機觀察競艇選手作為投注參考。在比賽正式開始前完成下注後，接著就能全神貫注在刺激的競艇比賽，熾熱的競艇過程分秒必爭，讓人看得目不轉睛。

濱名湖競艇場設有多種付費座位區與觀覽服務，可坐在沙發上觀看現場轉播螢幕，舒適自在地欣賞賽事。親子族群也可以在此全家同樂，除了有繪本和卡通等設備，還有室內遊戲場讓孩子玩得不亦樂乎。

濱名湖競艇場

ボートレース浜名湖

静岡県湖西市新居町中之郷3727-7

http://www.boatrace-hamanako.jp/modules/lang/?page=index_tchinese

PASSION:

Nature

世界上再難找到日本般四季分明，萬般風情耐人尋味的國家。春天蒼鬱的新綠，秋天野火蔓延般的紅葉，層林盡染，蘊含神秘色彩的立山黑部、石垣島美麗風光值得您前來一探。搭乘復古列車或登山鐵道，除了風情萬種的自然風光，途中還能行經多處地標絕景、令人感覺彷彿落入未知世界。

58 北海道戶外住宿新選擇

在廣闊的空間裡盡情享受自然風光，空手輕鬆體驗北海道露營與戶外活動的樂趣

「AKAIGAWA TOMO Playpark」位於北海道著名的新雪谷及小樽之間，與知名的喜樂樂度假村同屬於赤井川村。

園如其名，「AKAIGAWA TOMO Playpark」的概念就是希望到訪的人們能夠以各種形式享受廣闊的大自然。因此營運團隊活用了當地的獨特自然地形，設計各式活動讓參加者主動接觸自然。除此之外，這裡還能釣魚、在國際標準的Pumptrack上騎乘BMX/MTB或溜滑板、露營烤肉、駕駛雪地車等，可以從事的活動非常多元。

園內也提供完整的宿營設備，不需要自己帶露營裝備就可以輕鬆享受露營的樂趣，還可以選擇住在Snow Peak的帳篷，甚至是更豪華的箱型木屋，享受如豪華酒店般的頭等露營體驗。

AKAIGAWA TOMO PLAYPARK
アカイガワ・トモ・プレイパーク
北海道余市郡赤井川村明治56

https://www.xn--tqq036c3uztkn.com/c-akaigawa-tomo.html

59

藏王連峰山腳下的國營公園

在國營陸奧森林湖畔公園享受能動能靜的悠閒

廣闊的國營陸奧森林湖畔公園，距離著名的溫泉觀光景點秋保溫泉不遠，附近還有藏王生態線公路、藏王御釜、宮城藏王狐狸村等著名的景點和遊樂設施。

整個公園分成三大區域：里山地區以原始森林為主，兼顧森林保護及環保教育的功能，同時也設置了一些可活動身體的遊玩景點設施；北地區主要是栽滿四季花卉的花園，以及集合了日本東北六縣古民家，既可參觀又可動手體驗古早生活的故鄉村。公園位於風光明媚的釜房湖畔，佔地廣大，從園區就可以遠眺雄偉的藏王連峰。園內四季花卉眾多，包含了大花壇、幽靜的花木園、蓮花綻放的池塘等，同時也有許多孩童們可玩耍的遊憩設備。不論大人小孩都能在此度過充實的一天。

國營奧陸森林湖畔公園
国営みちのく杜の湖畔公園
宮城県柴田郡川崎町大字小野二本松53-9

https://michinoku-park.info/

60

探訪長野的千疊敷冰斗絕景

觀賞罕見的中央阿爾卑斯山脈冰斗地形，搭乘駒岳空中纜車欣賞高山植物楚楚可憐的姿態

位處中央阿爾卑斯山脈的千疊敷冰斗，是約兩萬年前冰河時期侵蝕留下的圓弧狀窪地地形，更是日本國內具有代表性的冰斗地形景觀，旅客一年四季都可已在這個長野絕景欣賞到美麗的大自然景色。

旅客搭乘駒岳空中纜車來到海拔2612公尺的千疊敷站後，就能眺望四周群山環繞的絕景。這裡的岩壁造型多變，獨特且雄偉的冰斗景觀廣受日本登山客及國際觀光客的青睞。沿著登山健行路線除了能欣賞到罕見的冰斗地形，這裡也堪稱高山植物的寶庫，夏季可沿途觀賞高山植物，秋季可享受滿山楓紅，冬季則能眺望冰雪奇景。

中央阿爾卑斯駒岳空中纜車
中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイ
長野県駒ヶ根市赤穂759-489

https://www.chuo-alps.com/lang/tw/

61

歷史迷必乘的高知列車之旅

搭上日本四國觀光列車，循著坂本龍馬與明治時期的改革蛻變腳步，盡覽高知縣的雄偉自然景觀

©ShikokuRailwayCompany

©ShikokuRailwayCompany

明治維新（約為19世紀後半）是日本邁入現代化的關鍵時期，明治維新之後，日本開始快速進步。四國旅客鐵道株式會社的觀光列車「志國土佐 時代黎明物語」就是以明治維新時代為概念所打造出來的華麗列車。

此列車以高知縣的舊稱「土佐」為名，循著坂本龍馬脫藩路線行駛於高知站與窪川站之間。兩節車廂的設計概念也企圖展現當時新舊思想激烈碰撞的氛圍，一節是幕府時代末期（1853-1867）敲開日本國門的蒸汽船「黑船」，另一節則是讓人聯想光明未來的太空船「空船」。兩台車廂的外觀也分別以黑色和白色塗裝，象徵黎明前後的感覺。

搭乘此觀光列車，除了可飽覽高知縣的河海、田園風光，也能品嚐採用當地食材、由經驗豐富的主廚精心調製的餐食，以及隨車人員細心的服務。同時，列車也會安排旅客下車與當地居民互動並購買各地區特產的機會。

©ShikokuRailwayCompany

四國旅客鐵道株式會社
四国旅客鉄道株式会社
高知県高知市栄田町

https://www.jr-shikoku.co.jp/yoakenomonogatari/en/index.html

62

在福岡參與日本農泊體驗

入住朝倉的古民家，和熱情的主人一起體驗道地的農村生活，徹底融入日本農村與大自然之中

朝倉市位於福岡縣中南部的筑後地區，擁有豐沛自然資源，能欣賞到質樸的里山風光。為了讓更多海外旅人可以實際體驗日本農村的日常生活，當地的「朝倉綠色旅遊協議會」結合農家的力量，推出「來去鄉下住一晚」的農泊體驗行程。
農村體驗從第一天下午抵達農村的古民家開始，熱情的主人將帶領旅人在村內各地參訪實作，從農作採收、參拜當地神社、體驗和服的穿著、學習日本獨有的茶道與弓道，到製作手工窯烤披薩和手工藝品、騎乘自行車徜徉在農田間、與農家一起烹調道地的農家料理等，如此身體力行地參與其中，讓日本農村典型的生活方式以及與大自然的連結刻印在旅人心中。再加上留宿期間農家與旅人間的言談與互動，讓來自不同國度的人們感受到文化交流的感動。

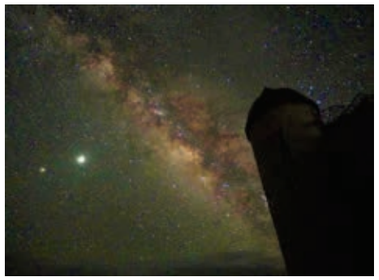
朝倉綠色旅遊協議會
朝倉グリーンツーリズム協議会
福岡県朝倉市甘木1320

https://asakura-minpaku.com/

63

石垣島的夜晚閃爍到不真實

走出都市叢林，踏進八重山群島的星空保護區，擁抱繁星點點與螢火蟲飛舞的浪漫夜晚



位於台灣與沖繩本島中間的石垣島，隸屬於八重山群島之一，四面環海，擁有獨特自然景觀，是熱門的離島旅遊勝地。
棲息在八重山群島的八重山姬螢火蟲，是這地區才有的特殊品種，每年3月到6月，是數量最多、最值得觀看的季節。夕陽西下後，驅車前往距離市區20分鐘的山區，欣賞數以千計的螢火蟲在黑暗中閃閃發光，既浪漫又夢幻，是都市生活看不到的動人景象。
八重山也是有名的觀星景點，隸屬於西表石垣國立公園，是日本榮獲認證的星空保護區，遠離都市光害，只要一抬頭就能欣賞滿天星斗，天氣晴朗時，還有機會看到銀河和南十字星。
各式在地體驗可於石垣島的浮潛店「FLOWFISH」官網預約報名，專車將於指定時間到旅客住宿地點（限市區附近）接送。

FLOWFISH
FLOWFISH
沖縄県石垣市登野城321-9

https://zh-cht.activityjapan.com/publish/plan/8402

64

前往雲仙地獄貼近地質之美

能親身感受地熱威力的長崎景點。在雲仙溫泉鄉，除了登山健行與泡溫泉，還能參加期間限定的夜遊行程

雲仙岳是位於長崎縣島原半島的火山，周邊除了有豐富的地質資源之外，旅客還可以沿著普賢岳新登山步道健行，沿路眺望平成新山等壯麗風景。雲仙溫泉鄉也是受到旅客青睞的景點之一，其中特別以「雲仙地獄巡禮」最有話題性，周邊地熱活動頻繁，地熱不斷幻化為白煙裊繞，讓人彷彿走進異世界般。當地還有開設「足蒸體驗」讓旅客用地熱蒸腳，旁邊還有「雲仙地獄工房」販售以地熱煮成的雞蛋。
除此之外，「雲仙空中纜車」也不容錯過，除了搭纜車欣賞此日本第一座國立公園的美麗，每年還會推出期間限定的「雲仙仁田峠頂級夜遊行程」。只有參加行程的旅客才能進入平時夜間不開放的區域，在妙見岳觀景台觀賞滿天星辰之餘，還能一窺此區夜晚不為人知的神秘風貌。

©NPTA

©NPTA

©NPTA

雲仙空中纜車
雲仙ロープウェイ
長崎県雲仙市小浜町雲仙551

https://www.discover-nagasaki.com/zh-TW/sightseeing/62911

65

京都必訪傳統村落秘境之旅

在美山町「茅草屋之里」借宿，深入地方文化，沈醉在冬季夜間點燈「雪燈廊」的浪漫唯美

©Kyoto Miyama Tourism Association

©Kyoto Miyama Tourism Association

©Kyoto Miyama Tourism Association

位於京都市西北方的美山町「茅草屋之里」，是座落在山谷間的小村落，以茅草屋聚落聞名，被稱為京都版的小合掌村。旅客可以入住民宿，體驗這個被獲選為國家重要傳統建造物群保存地區的寧靜生活。
遺世獨立的美山町保留了與大自然和諧共生的原始面貌，像是高斜屋頂設計即是為了因應冬季的豐富雪量。目前保有的38棟茅草屋之中，32棟為住宅，6棟為民俗資料館和商店等使用。其中在前身為農家住宅的美山民俗資料館，可以認識到當地居民生活方式。
全村在春、秋兩季會舉行「一齊放水」的消防演習，是本地特色獨具的年度活動之一。另外，每年冬天的夜間點燈「雪燈廊」也別具情調，深得旅客喜愛。

美山茅草屋之里
美山かやぶきの里
京都府南丹市美山町北

https://miyamanavi.com/en/sightseeing/kayabuki-no-sato

66

搭乘復古列車享受鐵路之旅

從蒸汽老火車到湯瑪士小火車，
靜岡大井川鐵道能滿足大小鐵道迷

©Oigawa Railway

©Oigawa Railway

大井川鐵道是沿著靜岡縣大井川建造的鐵路。不同於一般的日本私人鐵道公司，大井川的營運路線十分獨特，宛如復古列車的主題樂園。
大井川鐵道的營運路段分為兩個部分：一是平原地區，從金谷車站至登山路線起點的千頭站。除了有歷史悠久、由其他鐵道公司退役後加入大井鐵道的電力列車行駛，還有蒸汽老火車在鐵路上奔馳，吸引許多鐵道迷造訪。另一個是登山鐵道，蒸汽火車行駛的終點千頭站，也是登山鐵道的起點。這條登山鐵道當初是為了建設大井川水系的水庫而建造，現在則成為奧大井地區的觀光列車。
此外，最受小朋友喜愛的莫過於每年期間限定的「湯瑪士小火車」觀光列車活動，除了可以體驗搭乘真實版湯瑪士小火車，抵達車站時還會有巴士「巴弟」來迎接旅客，活動會場還有其他角色等著與大家合影玩耍。難得機會切勿錯過。

©Oigawa Railway

大井川鐵道株式會社
大井川鉄道株式会社
静岡県島田市金谷新町

http://oigawa-railway.co.jp/tcn/

67

搭乘游船享受秩父峽谷美景

到埼玉景點「秩父長瀞」體驗遊船溯溪，搭船進入峽谷觀賞奇岩怪石，還有四季更迭的溪谷美景

「長瀞」位於埼玉縣秩父郡，風景秀麗，還有長瀞遊船體驗，是十分熱門的埼玉景點。每年3月上旬到12月上旬的「長瀞搭船溯溪」，能搭著復古小船航行峽谷之間，欣賞隨著季節變幻無窮的美麗景致。
遊船由經驗豐富的的船夫操槳，水流時而平靜、時而湍急。溪谷佈滿奇岩怪石，其中最有名的「長瀞岩疊」是岩石經年累月被河川沖蝕，形成層層堆疊在一起的奇景，被列為日本國家指定名勝。岩疊對岸陡峭的「秩父赤壁」，是由荒川河水流經於此侵蝕而留下的岩壁，取名源自中國著名的長江赤壁。此外，附近還有月之石楓葉公園，每逢秋季楓紅時期，交織成一片讓人醉心的東京近郊絕美風景。

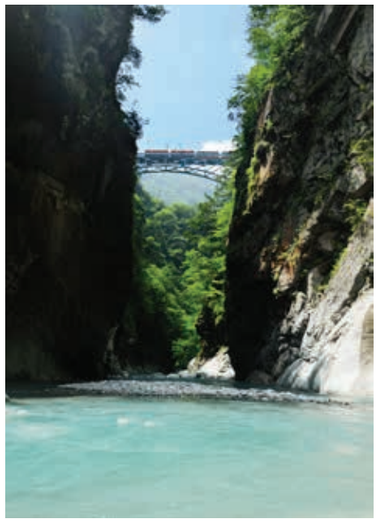
長瀞搭船溯溪
長瀞ラインくだり
埼玉県秩父郡長瀞町長瀞489-2

https://www.chichibu-railway.co.jp/tc/nagatoro.html

68

搭觀光小火車探訪峽谷秘境

乘坐黑部峽谷鐵道的「觀光小火車」，輕鬆造訪富山縣「黑部峽谷」，將日本最深V字形峽谷奇景盡收眼底



富山縣「黑部峽谷」是日本屈指可數的V字形峽谷，而黑部峽谷鐵道的觀光小火車便是遊覽峽谷最便利的方式。觀光小火車由起點宇奈月站到終點欅平站，路線長約20公里，途中經過41個大小隧道與21座橋樑。
沿途的景色美不勝收，行經後曳橋時，可將峽谷的美景盡收眼底；鐘釣站和欅平站附近的餐廳及伴手禮店，提供休憩和品嘗美食的好去處。時間

上還有餘裕的話，不妨從欅平站沿著步道健行，在奧鐘橋上眺望峽谷絕景，或是探訪深山裡的祖母谷溫泉。
黑部峽谷鐵道於每年4月底或5月初全線開通，營運至11月底為止，建議出發前先到官網確認該年度的營運日。

黑部峽谷鐵道株式會社
黒部峡谷鉄道株式会社
富山県黒部市黒部峡谷口11

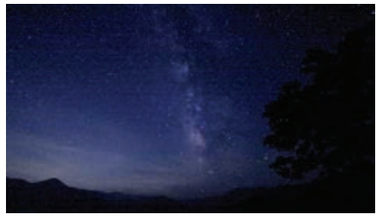
https://www.kurotetu.co.jp/tw/

69

空手輕鬆入住妙高豪華露營

新潟的大自然住宿選擇，
輕鬆體驗妙高山的露營樂

「休暇村笹峰露營場」位於新潟縣妙高戶隱連山國立公園裡，是能夠輕鬆空手入住的豪華露營選擇。只需要事前在網站上預約，帳篷、椅子、桌子、電燈、調理器具組、食材、營火等，各式器材都幫旅客備妥（※使用淋浴設施則需另外付費）。帳篷也會先搭設好，一進到營區，就可以進行健行、釣魚等深入大自然的活動。晚餐及早餐則能直接使用露營區提供的當地食材來製作美味的料理，天色暗下後還可獨享滿天星斗，在溫暖的營火前與朋友談天說地。
如此便利的安排，不僅讓第一次露營的新手能馬上上手，也讓國外的旅客不需要煩惱器材的準備，就能夠在日本享受露營的樂趣，留下美好的住宿回憶。



休暇村 妙高 笹峰露營場
休暇村 妙高 笹ヶ峰キャンプ場
新潟県妙高市関山

https://www.qkamura.or.jp/tw/myoukou/

PASSION:

Art

古與今、自然與創作。在日本您可親身嘗試此般由相互對照元素組合而成，擁有獨一無二魅力的特別體驗。探訪日本庭園時，請恣意享受昔日詩人所吟詠般四季分明的萬種風情。變換角度想看看現代藝術時，您可找到與自然融為一體的現代美術館，及能親身體驗沒入型展覽的數位藝術等。

©MOMENTFACTORY

70

北海道的魔幻夜間森林冒險

深入夜晚的北海道阿寒湖，與聲光藝術同遊愛奴族古老的傳說世界

「KAMUY LUMINA」是加拿大多媒體娛樂公司「MOMENT FACTORY」以北海道釧路市的阿寒湖為背景舞臺，運用影像特效、光雕投影及聲音數位科技等技術打造的夜間聲光藝術活動。旅客在森林入口取得一把象徵愛奴族神秘魔杖的「節奏權杖」後，就可進入阿寒湖的湖畔森林，一窺夜間的神祕氣韻。

只要在特定地點啟動魔杖，就能立即觸動光雕投影及聲光效果，讓投影在樹枝或樹幹上的貓頭鷹與松鴉上演愛奴族的古老傳說故事。隨著故事進展，沿途可以看到閃耀著紫光的森林世界，以及用來象徵神祇震怒的衝擊性音效及光線造景。整場冒險之旅結束後，還能跟森林守護神貓頭鷹一同拍照留念，也可到阿寒摩周國立公園的其它景點遊玩。

阿寒湖之森夜間漫步 KAMUY LUMINA
阿寒湖の森ナイトウォーク「カムイルミナ」
北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉1-5-20

http://kamuylumina.jp/tc/

©MOMENTFACTORY

©MOMENTFACTORY

©MIHO MUSEUM

71

滋賀深山中的藝術景點

建築大師貝聿銘親手打造的現代桃花源「美秀美術館」

©MIHO MUSEUM

©MIHO MUSEUM

美秀美術館（MIHO MUSEUM）座落於滋賀縣甲賀市的深山，由聞名全世界的建築大師貝聿銘操刀設計，基於人與自然共存、保護環境的信念，將百分之八十的建築埋藏在地底，讓整個美術館與山林融為一體，從地面無法一窺全貌。

以陶淵明的文學著作《桃花源記》為藍圖，參觀者在接待棟購票後，會先經過長約200公尺的枝垂櫻步道，再穿越隧道及橋樑才會到達美術館棟，將「忘路之遠近」和「忽逢桃花林」的概念詮釋的淋漓盡致。館藏包含來自亞洲各地、埃及、羅馬等地區的古藝術品，展示在量身定做的專屬空間。館內餐廳及咖啡廳皆使用無農藥、無施肥的自然農法食材，從裡到外都充分地展現大自然的美好。

美秀美術館（MIHO MUSEUM）
MIHO MUSEUM
滋賀県甲賀市信楽町田代桃谷300

http://www.miho.or.jp/zh/

72

百年老旅館變身新地標，藝術與地方創生新嘗試

「白井屋飯店」是群馬縣前橋市的地方活化代表，在融合各方藝術的建物中，能感受前所未有的魅力

©Katsumasa Tanaka

©Shinya Kigure

©Shinya Kigure

群馬縣前橋市「白井屋飯店」是改建自擁有300年歷史的「旅館白井屋」，創業於江戶時代（1603-1867）的旅館白井屋，曾經是日本宮內廳御用的旅館，在絲綢產業興盛的明治時期（1868-1912）大放異彩。然而經過時代更迭，這家歷史悠久的飯店於西元2008年熄燈。2014年，白井屋旅館一度面臨拆除危機，後來被納入前橋市地方活化計畫的一環，邀請日本著名建築師「藤本壯介」主持改造計畫，並於2020年搖身一變成為嶄新的白井屋飯店，成為前橋市區內的重要地標。

藤本壯介與其團隊花費了約6年半的時間，將原有的白井屋飯店規劃為原本的舊建物「Heritage Tower」與新建物「Green Towe」兩大區，各自展現出工業風與綠洲風格。飯店的內部可見到來自世界各國藝術家與設計師的巧思，並備有專員導覽，可更加了解館內藝術。每間客房也各自裝飾了不同藝術家的作品，可以舒適地趟在床上，輕鬆沈浸藝術氛圍中。飯店內的餐廳也邀請知名主廚擔綱，配合當地的新鮮食材，推出具有當地鄉土意識的法式創意料理。

飯店也提供各式活動體驗，可在飯店內附設的芬蘭式三溫暖放鬆身心；在旅館時代即有，經改良遷建的茶室的雅趣空間內體驗茶道；參加戶外健行、划獨木舟，盡情享受群馬的自然魅力等。（活動必須事先預約）

白井屋飯店
白井屋ホテル
群馬県前橋市本町2-2-15

https://www.shiroiya.com/en/

73

大規模國際戶外藝術祭

新潟縣「越後妻有大地藝術祭」，將整個大自然作為會場，用藝術重新牽起人與土地的聯繫

©"LOST #6" by Kuwakubo Ryota, photo Nakamura Osamu (Echigo-Tsumari Art Triennale)

©"Palimpsest: pond of sky" by Leandro Erlich, photo Kioku Keizo (Echigo-Tsumari Art Triennale)

每三年舉辦一次的新潟縣「越後妻有大地藝術祭」是大規模的國際戶外藝術祭。會場位在新潟縣十日町及津南町，面積高達760平方公里的里山地區皆是藝術祭會場，會場處處都能看到各種風格迥異的藝術作品，有些作品同時也是住宿空間或餐廳，提供另一種方式的藝術體驗。

展期之外的期間，也有全年開放的常設展作品可以參觀，如作為主要設施的「越後妻有里山現代美術館 MonET」、「農舞台」，也會依季節推出不同活動。越後妻有大地藝術祭以「人類就在自然中」為核心理念，將梯田、農地等自然場地作為舞台，或改造廢棄空屋、學校等空間，以藝術作為媒介，傳達出人與土地密切相連的概念。

值得一提的是，主辦單位也貼心提供有中文影像導覽，外國旅客可直接下載官方APP，使用智慧型手機觀賞介紹影片，還有與當地相關的細節解說，更加進一步感受到越後妻有地區的魅力。

越後妻有大地藝術祭（Echigo-Tsumari Art Triennale）
越後妻有アートトリエンナーレ
新潟県十日町市、津南町

https://www.echigo-tsumari.jp/zh-tw/

74

打破展示空間定義的美術館

不只擁有草間彌生、奈良美智等大師作品，青森「十和田市現代美術館」更將藝術空間延伸至整個城市

©Kusama Yayoi Love Forever, Singing in Towada photo:Oyamada Kuniya

©Choi Jeonghwa Flower Horse

青森縣「十和田市現代美術館」是「Arts Towada」計畫的核心機構，以透過藝術提供嶄新體驗為宗旨，致力於推動各項藝文活動。這裡常年展示草間彌生、奈良美智、榮・穆克等約40組著名藝術家、40件以上珍貴作品，每項作品分別展示於不同空間，而各個空間再以玻璃帷幕走廊相互連通，參觀者可透過獨立配置的展覽空間，深刻感受到每位藝術家的世界觀。

各棟建築物之間也設有戶外展示區，為參觀者創造出豐富多元的藝術鑑賞體驗。民眾也能從藝術廣場或街道上直接觀賞藝術作品，美術館成功地將藝術與市區街道融合，讓十和田市洋溢著不凡的藝術風情，整座城市就是值得造訪的青森景點。

十和田市現代美術館
十和田市現代美術館
青森県十和田市西二番町10-9

http://towadaartcenter.com/zh-hant/

75

在長野探訪創意茶室建築

暢遊自然建築大師藤森照信的空中茶室，徹底顛覆想像的前衛建築

長野縣茅野市位在八岳山麓的諏訪盆地，建築師藤森照信設計的空中茶室是著名景點之一。參加在地體驗行程「藤森照信茶室之旅」，能更深入理解藤森照信的建築之美。

行程第一站為諏訪大社，這座歷史悠久的神社不僅是當地的信仰中心，更是藤森建築思想的起點。接著參觀藤森早期設計的「神長官守矢史料館」之後，依序前往三座建築形式令人震撼的前衛茶室。首先，建於樹梢上的「高過庵」打破過往日本茶室沈穩靜謐的印象，帶來如攀上樹屋般的冒險刺激；著名的「飛天泥舟」則是懸浮於半空的奇趣建物；最後來到半地下的「低過庵」沏上一杯日本抹茶，為這趟建築之旅畫下美好句點。

一般社團法人 茅野市觀光機構
（一社）ちの観光まちづくり推進機構
長野県茅野市宮川391-0013

https://chinotabi.jp/en/activity/918/

76

透過藝術之美與當地交流

金澤21世紀美術館的看點除了建築物本身，透過藝術作品縮短彼此距離的體驗也不容錯過

©Leandro ERLICH,"The Swimming Pool", 2004

金澤21世紀美術館以「創造新文化」及「促進城鎮繁榮」為理念，希望藉由美術館與城市的共存，帶給金澤全新的魅力與活力。除了恆久展示的「游泳池」等多項現代藝術作品外，在多位藝術家及團體共同合作下，舉辦有多項獨特藝術活動，同時與市民們一同開創增進彼此文化交流的「街道廣場」，讓藝術成為人與人之間的溝通橋樑。

美術館建築本身也極具特色，採用大量玻璃，呈現透明、開放的視覺感受；圓形建物設計，與周遭街道完美銜接，每個方向都能造訪美術館，同時還設有圖書館、咖啡廳，讓美術館不只是美術館，而是所有人都能輕鬆造訪的複合式設施。

館內免費區域開放至晚上10點，展覽區域於週五及週六期間延長至晚上8點，還會舉辦夜間美術館活動，讓訪客體驗與白天截然不同的美術館面貌。

Photo : WATANABE Osamu

Photo : WATANABE Osamu

金澤21世紀美術館
金沢21世紀美術館
石川県金沢市広坂1-2-1

https://www.kanazawa21.jp/tc/

77

見證日本輝煌的銀礦榮光

到島根縣「石見銀山世界遺產中心」，認識這座牽起過往東西文化及商貿往來的重要銀山礦跡

島根縣「石見銀山」在16世紀發現銀礦，所生產的銀隨著貿易大量流通國際，是當時東西文化交流及商貿往來的重要角色，隨著銀礦採掘及提煉技術的提升，市鎮也更加蓬勃發展，逐漸形成當地特殊的信仰及生活模式。包括銀礦山遺跡、礦山城鎮到連結海岸的道路等，整個石見銀山遺跡保存完整，在2007年獲選為世界遺產。

「石見銀山世界遺產中心」透過生動逼真的模型及影像，呈現當地發展過程及特殊的文化景觀，讓旅客能在短時間內了解日本的銀礦遺跡。除了有豐富的展示品及出土文物展品，館內還會定期舉辦有趣的體驗活動，如使用低熔點合金親手製作丁銀貨幣造型鑰匙圈、手機吊飾，或是從礦砂中淘出真正的銀粒帶回家，作為這趟知性文化之旅的獨特紀念品。

石見銀山世界遺産中心
石見銀山世界遺産センター
島根県大田市大森町イ1597-3

https://ginzan.city.oda.lg.jp/

78

日本藝術的傑作，享譽國際的日本庭園

佔地廣大典藏豐富，賞畫遊園兩相宜的島根景點

©Adachi Museum of Art

位在島根縣的足立美術館於1970年開館，館內典藏日本畫、陶藝及木雕等多種藝術作品，以及日本近現代繪畫巨匠——橫山大觀的多幅知名作品。美術館的日本庭園曾獲得美國專業雜誌評選全日本第一，佔地面積高達5萬坪，每座日式庭園風格相異，能一次飽覽枯山水庭、白砂青松庭、苔庭、池庭及龜鶴瀑布等傳統庭園的造景藝術。

此外，「魯山人館」於2020年開館，北大路魯山人是在篆刻、書道、陶藝、漆藝、美食等各領域均有極高成就的日本藝術家，館內常年展示其留下的約120件珍貴作品。

©Adachi Museum of Art

足立美術館

足立美術館

島根県安来市古川町320

http://www.adachi-museum.or.jp/en/

79

沒有建築物的沙灘美術館

到堪稱四國秘境的高知沿海小鎮，感受並思考大自然孕育出的藝術

高知縣黑潮町是個風景優美的沿海小鎮，特別是堪稱四國秘境的沙灘美術館，吸引許多人造訪。綿延4公里的海岸線，沒有建築物，也沒有畫作雕像，憑著碧海藍天、美麗沙灘等天然美景，打造出渾然天成的沙灘美術館。潮起潮落、沙灘波紋，以及沙灘上的貝殼和漂流木，都是來自大自然的展覽作品。

在這裡，漂流至海灘的垃圾也被重新利用，製作成相框及各種手工藝品，讓參與手作體驗的人樂於創作的同時也思考環境保育的問題。每年舉辦的「T恤藝術展」將印有各種圖案的1000件T恤晾在沙灘上，還有「海風拼布展覽會」在開滿紫色蕗蓁花的松林裡展示募自全國各地的拼布作品，皆是這座大自然與藝術共織的沙灘美術館絕無僅有的特殊景觀。

NPO沙灘美術館

NPO砂浜美術館

高知県幡多郡黒潮町浮鞭3573-5

http://sunabi-experi.com/zh-TW/works/182/

80

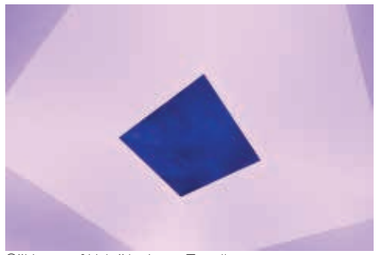
可以住的藝術作品

新潟「越後妻有大地之藝術祭之里」有可住宿的藝術空間「光之館」，能全方位感受氛圍巧思，是難得的藝術體驗

「越後妻有大地之藝術祭之里」除了有許多常態展覽與活動，更擁有可住宿的藝術空間。

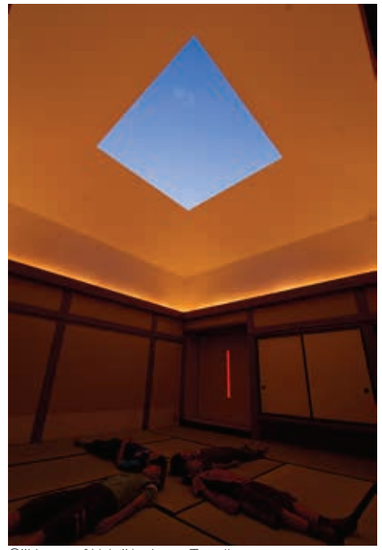
當代藝術家詹姆斯・特瑞爾（James Turrell）打造的「光之館」，是利用傳統日本住宅空間，及特殊光影效果所創作出來的體驗型藝術作品，目前除了提供參觀之外，還可以在館內住宿過夜，盡享當代藝術的樂趣。室內空間巧妙地結合自然與人工照射的光線，傳達出藝術家對東西洋、傳統與現代的美感掌握。

建築物1樓讓人宛如身在蓊鬱森林中，走上2樓可以透過天窗觀察天空，或在迴廊觀賞美麗的信濃川、越後三山景致。在光之館住一晚，不但能徹夜感受藝術之美，還能享受越後妻有地區最獨特的旅遊新體驗，是新潟住宿的推薦選擇之一。



©"House of Light" by James Turrell,
Photo ANZAI (Echigo-Tsumari Art Triennale)

©"House of Light" by James Turrell,
Photo ANZAI (Echigo-Tsumari Art Triennale)



©"House of Light" by James Turrell,
Photo ANZAI (Echigo-Tsumari Art Triennale)

光之館

光の館

新潟県十日町市上野甲2891

http://hikarinoyakata.com/eng/

81

鳥取砂丘的沙雕藝術饗宴

在鳥取景點「砂之美術館」，與砂雕作品一同環遊世界

濱臨海岸的鳥取沙丘，是鳥取縣的熱門旅遊景點之一。難得來到鳥取砂丘，不容錯過的鳥取景點還有走路即可抵達的「砂之美術館」。這是一間專門展示沙雕作品的美術館，每年更換展覽主題，集結各地的砂雕大師共同完成精緻的作品，每一項都極具藝術價值。

「透過砂環遊世界」是此美術館的主軸概念，用砂雕呈現各個國家的知名景點、文化特色與神話故事，像是義大利文藝復興、奧地利音樂之都、大英帝國傳奇、德國城堡與格林童話、南亞多元文化信仰等，每座沙雕作品的細節都栩栩如生，讓人彷若身歷其境。大自然的鬼斧神工造就了鳥取砂丘，藝術家的巧手慧心則是賦予砂雕作品靈魂，帶領大家走入充滿想像力的世界。

砂之美術館

砂の美術館

鳥取県鳥取市福部町湯山2083-17

http://www.sand-museum.jp/en/

PASSION:

Relaxation

日本素以雄偉壯闊的自然風光和自古傳承的親切款待傲人，這裡有著無數可讓您忘卻現代生活壓力的場所。讓我們遠離塵囂，探尋明媚旖旎的層層山巒，與海岸風光。晚間不妨留宿鄰近世界遺產不遠處的包棟民宿旅館，或體驗住宿於融合日本傳統與時尚設計，極盡奢華的高級旅館也是個不錯的選擇。

82

古今交融的栃木縣百年老宅

入住歷史古蹟，與當地居民品嚐農家美食，徹底體驗栃木縣那珂川町的在地日常

位在栃木縣那珂川町的百年老宅「飯塚邸」是日本被列為有形文化財的歷史古蹟，建物外觀與格局架構保留舊有的江戶時代（1603-1867）風貌，而室內客房、廚房及客廳等空間則擺放舒適的沙發及餐桌椅等現代傢俱，坐在沙發上眺望古意盎然的日本庭園，同時享受傳統與現代兩種截然不同的悠閒愜意。

飯塚邸提供以當地城鎮為家的在地體驗住宿服務，協助安排能與當地居民交流的農家晚餐體驗、騎乘自行車逍遙遊及品嚐狩獵野味等活動，徹底融入在地日常生活。此外，旅客也可以選擇入住以傳統日本儲藏間改裝而成的文庫藏或土藏房，厚重的石造外觀及大樑不僅古樸別緻，閣樓構造也宛如秘密基地般充滿趣味。

有形文化財旅宿 飯塚邸
有形文化財ホテル 飯塚邸
栃木県那珂川町馬頭360

https://iizukatei.ohtawaragt.co.jp/cn/

83

天空之城山腳下的酒造旅宿重生為人與人的結緣處

保留建物400多年風華，加上當代農業精華與居民互動，感受與人相處的溫暖旅宿

在被稱為「天空之城」的兵庫「竹田城跡」山腳，也有一家改建老舊酒造而成的旅宿「竹田城城下町HOTEL EN」。

竹田城有著「天空之城」、「日本馬丘比丘」等稱號，據說建造於15世紀，現在雖然只剩下城跡，卻是非常有特色的人氣景點。在竹田城城下町中，有一座擁有400多年的酒造「舊木村酒造場」，酒造的祖先是戰國時期（1467-1590）名將「武田信玄」的家臣，在武田家滅亡後為避開戰亂移居至竹田，從此開啟了釀酒事業。「舊木村酒造場」曾因祝融之災而停業，現在則浴火重生成為「HOTEL EN」。

負責團隊以最小限度的改造方式，盡可能保持建物原有架構、氛圍，「EN」的即為日文「緣分」的發音，希望這裡能成為人與人締結緣分的場所。

「竹田城城下町HOTEL EN」除了住宿，還擁有餐廳與咖啡廳空間，是座精心規劃的複合式商業設施。特聘名廚所提供的法式料理，也堅持採用當地食材，秉持地產地銷的精神，傳遞當地農民對土地與自然的愛心與敬意。到訪的旅客除了能體驗竹田當地的歷史文化、農產美食，更可以透過互動，深切地感受人與人、人與土地間的連結。

竹田城城下町HOTEL EN

竹田城 城下町 ホテルEN

兵庫県朝来市和田山町竹田上町西側363

https://www.takedacastle.jp/en/lp/

84

化身舊時代旅人，住宿百年宿場驛站老屋

入住岡山矢掛町百年老屋，像個在地人享受溫泉與美食，順便體驗日本傳統文化

江戶時代（1603-1867）作為住宿驛站而繁盛的岡山縣「矢掛町」，至今仍保有過去古色古香的街景，是日本少數保存良好的宿場驛站。「矢掛屋INN&SUITES」改建矢掛町的老屋而成，將約400年歷史民宅化為獨具各色的古民家住宿，在此過夜，不但能品味當時存留的氛圍，還能享受舒適的室內環境。

旅館的每間房間都有獨特設計，但同時保有濃厚的古樸與溫馨。本館採用傳統的石灰粉刷技法，讓大廳及吧台充滿懷古詩意；2樓設有展示空間。別館則提供室內溫泉浴場及露天溫泉，能享受碳酸鈣溫泉和矢掛石岩盤浴，並設有餐廳可

品嘗瀨戶內海的新鮮海產與蔬菜。此外，還能參加當地多種體驗及交流活動，如親手繪製神樂面具、手作和菓子、採收草莓或葡萄，以及和服著裝散步體驗等，盡情體驗在地文化所帶來的多種樂趣。

矢掛屋INN&SUITES

矢掛屋 INN＆SUITES

岡山県小田郡矢掛町矢掛3050-1

http://japan-yakage.jp/yakage-ya-inn-and-suites

85

住在佐賀的日本庭園之中

沉浸在武雄溫泉裡的同時，也讓日本皇室成員數次造訪的庭園留在心中

©Oyado Chikurintei

「旅宿與庭園一體，季節與心境融合，重新發現屬於日本的美」，是「御宿竹林亭」想要提供給到訪旅客們的誠摯心意。

©Oyado Chikurintei

位於擁有千年以上歷史的武雄溫泉鄉、御船山樂園裡的幽靜旅宿「御宿竹林亭」，在佔地15萬坪的日本庭園裡，僅建造了11間客房。每間客房都能盡賞四季景觀應時而異的御船山。部分客房還有配置私人露天浴池和賞月平台，以及專屬的散步小路。館內也另設有竹林露天浴場和以松柏和御影石裝飾的大浴場。

料理也秉持與季節和心境融合的理念，不論是食材選擇、烹調方式或擺盤，都展現出四季的氣息與景色。

御宿竹林亭的沉靜與低調奢華，曾經吸引日本皇室成員多次到訪，是不容錯過的佐賀住宿地點。

©Oyado Chikurintei

御宿竹林亭
御宿竹林亭
佐賀県武雄市武雄町大字武雄4100

https://www.chikurintei.jp/tw/

86

只需盡情徜徉土佐山中

座落高知縣土佐山上的「Auberge土佐山」提供優質服務，旅客來此只需做一件事：就是什麼都不做

法文「Auberge」指的是「提供住宿的餐廳」，在高知縣土佐山上就有一家「Auberge土佐山」，這家旅館以「來到這裡只做一件事情：就是什麼都不做」為主題，讓入住旅客只需放鬆心情感受自然與優質的服務，徹底忘掉世間的憂煩。

「Auberge土佐山」是高知ORIENT HOTEL系列裡的高級旅館，由高知出身的建築師「細木茂」所打造。房型分為大空間的Villa房及雙人房兩種。

（由於強調寧靜的住宿品質，如果有幼兒同行，請在預約時確認是否可以入住。）料理採用當地現摘季節有機食材、當地的山泉水，料理長甚至親自栽種蔬菜，將這些用心取得的食材，料理成美味健康的餐點。

天然溫泉也是另一項重點，浸泡在天然溫泉的露天浴池裡，感受穿過樹林的微風令人心曠神怡。春天梅花與山櫻、夏天溪水和螢火蟲、秋天紅葉和彼岸花、冬天的香橙及梯田蠟燭點燈等，土佐山的自然風光和四季，也為旅行增添許多樂趣。

Auberge土佐山
オーベルジュ土佐山
高知県高知市土佐山東川661

https://www.orienthotel.jp/tosayama/tw/

87

鄰近世界遺產法隆寺的包棟民宿

漫步世界遺產「法隆寺」同時入住奈良「斑鳩日和」，感受世界最古老木造建築群的魅力

©Ikaruga Biyori

©Nara Ikaruga Tourism Waikaru

擁有千年歷史以上的奈良縣「法隆寺」，境內擁有多項國寶建物、重要文化財藝術品等，整體建築群更與法起寺共同被登錄為世界文化遺產。

想要好好欣賞這座千年古剎，可以選擇入住位於附近的包棟民宿「斑鳩日和」，旅館內共有4間臥房，最多可入住10人，廚房、浴室、客廳等共用空間規劃完善，設置有洗衣機與基本烹飪器具，冰箱、微波爐、電子鍋等，讓旅客能享受回家般的舒適自在，是與親朋好友一同出遊奈良的住宿好選擇。

此外，持有駕照的旅客還可安排駕駛迷你越野車前往法隆寺等景點，還有浴衣散步、茶道、抄經等體驗活動，盡情暢遊奈良古都後，回到斑鳩日和旅館，在美好而舒適的住宿中好好放鬆。

©Ikaruga Biyori

包棟民宿旅館「斑鳩日和」
一棟貸の宿「いかるが日和」
奈良県生駒郡斑鳩町法隆寺東1-6-30

http://ikaruga-biyori.com/ch/

88

與自然融為一體的美好住宿

山形「水田露台庄內飯店」從建築設計、食材餐飲，皆與周邊自然環環相扣，是充分感受自然美好的特別住宿

©SUIDEN TERRASSE

©SUIDEN TERRASSE

©SUIDEN TERRASSE

山形縣庄內地區擁有海景、山林、平原等多種豐饒的自然風情，位在此處的水田露台庄內飯店（SHONAI HOTEL SUIDEN TERRASSE），由知名建築師坂茂操刀，以當地最具代表性的「水田」為靈感，整座飯店就座落於水田之中，以自然色調搭配大片落地窗，能直接感受陽光，還能觀賞多變的自然景致。

飯店氣氛自然舒適，三棟住宿設施以山形縣的「出羽三山」為名，分別為月山、羽黑山與湯殿山，共有119間客房，不追求誇張的氣派奢華，而是強調與自然共生的自在氛圍。飯店餐廳使用山形縣當地新鮮食材，為旅客準備兼具健康與美味的餐點，還有多款山形縣產的葡萄酒，讓前來的人們都能盡情享受大自然的美好。

水田露台庄內飯店（SHONAI HOTEL SUIDEN TERRASSE）
ショウナイホテル スイデンテラス
山形県鶴岡市北京田下鳥ノ巣23-1

https://www.suiden-terrasse.yamagata-design.com/en/

89

在小江戶佐原入住老宅旅宿

千葉縣水鄉佐原的美好住宿體驗，在傳統建築品嘗創意法國料理

©Value Management Co., Ltd.

©Value Management Co., Ltd.

位於千葉縣香取市的佐原地區，過去曾因水路發達而商業繁盛，至今依舊保存許多珍貴的建築物，被日本政府列為重要傳統建築物群保護區，也擁有「小江戶」的美稱。
佐原商家町飯店「NIPPONIA」是該地區的老宅旅宿，提供嶄新的住宿概念。4棟住宿設施與1棟餐廳，每棟建築都訴說著不同的故事。不只保留了原有建築的典雅外觀，內部也設有舒適且現代化的家居用品，讓旅客能夠好好地放鬆，度過悠閒的時光。餐廳提供著使用當地食材製作的法國料理，可以盡情享受水鄉佐原的懷舊風情與道地美食。

佐原商家町飯店 NIPPONIA（NIPPONIA SAWARA）
佐原商家町ホテル NIPPONIA（NIPPONIA SAWARA）
千葉県香取市佐原イ1708-2

https:///www.nipponia-sawara.com/zh-TW/

90

藍天海景綠意的絕景住宿

沖繩絕景住宿「百名伽藍」每個房間都坐擁大海美景，能享受露天風呂與欣賞天邊美景

位於沖繩縣南城市的「百名伽藍」是一間面向蔚藍大海的絕景住宿。
館內採用紅瓦、琉球石灰岩等當地建材，打造出融合沖繩傳統風格的建築與空間，低調奢華中又富含日本禪意，本館和西館之間的中庭，有三棵巨大榕樹環繞而成的「木蔭迴廊」，清幽雅致，徜徉於大自然的環抱。
全館客房都是海景房，置身於此能同時觀賞日出和日落，天氣晴朗時還能遠眺琉球神話中的聖地「久高島」，讓旅客能夠遠離塵囂，沉浸在海浪的拍打聲中，度過愜意的時光，走到沙灘上漫步也只需短短20秒。頂樓備有6間私人湯屋「方丈庵」，提供住宿旅客免費使用，不妨坐在榻榻米上眺望大海，或在露天浴池泡湯、斜倚在躺椅上感受海風吹拂，享受絕景的悠閒時光。

百名伽藍
百名伽藍
沖縄県南城市玉城字百名山下原1299-1

https://www.hyakunagaran.com/

91

入住世界遺產屋久島

鹿兒島縣屋久島住宿的高級度假選擇，享受被大自然美景圍繞的靜謐時光

©sankara hotel&spa Yakushima

©sankara hotel&spa Yakushima

©sankara hotel&spa Yakushima

被列入世界自然遺產的屋久島，隸屬鹿兒島縣，以擁有樹齡超過千年的屋久杉、美麗的青苔和豐富的水源著稱。島上的高級度假飯店「sankara hotel&spa 屋久島」坐落於背山面海的絕佳位置，眼前是一望無際的蔚藍大海，入住一晚便能讓您享受悠閒幸福的度假時光。
這裡共有五種房型，最高級的雙人房設有觀景浴池，還可以在房內的SPA空間享受護膚按摩。旅客也可選擇擁有無敵海景的房型，或是入住被綠意包圍的客房，坐在露台感受大自然的美好。戶外泳池除了適合玩水或讓您悠閒欣賞風景外，也是早起觀賞日出的好去處。
飯店裡有兩間餐廳，其中一間巧妙地融合九州料理，提供美味的日常西洋菜餚，另一間則嚴選當地食材烹調法式料理全餐，讓人感受到屋久島的多重魅力。

sankara hotel&spa 屋久島
sankara hotel&spa 屋久島
鹿児島県熊毛郡屋久島町麦生荻野上553

https://www.sankarahotel-spa.com/cn/

92

穿越時空入住小江戶倉敷

岡山縣倉敷美觀地區的住宿體驗，沈浸在歷史街區的建築風情與懷舊氛圍之中

位在岡山縣倉敷美觀地區的「倉敷旅館」，在江戶時代曾是砂糖批發商所使用的倉庫，除了保有美麗的建築結構，大浴場「離之湯」裡還有代代相傳的庵治石浴槽，旅客在泡湯時能感受到歷史軌跡。
館內8間客房各有特色，「巽之間」是以200多年前的米糧倉庫改裝而成的舒適客房，充滿質樸與寧靜的氛圍。以砂糖倉庫改裝的客房「乾之間」也別有一番風情，從寢室可眺望到庭園景致。此外，旅館供應以當季新鮮食材作成的精緻料理，還有旅館原創的日本酒、在地日本酒和紅酒可以慢慢品味。
旅館周邊有多處熱門景點及店家，從考古館、民藝館、咖啡館到當地著名老舖，倉敷住宿體驗之餘，在有「小江戶」美稱的倉敷街道漫步，也別有趣味。

倉敷旅館
旅館くらしき
岡山県倉敷市本町4-1

https://setouchitrip.com/tw/relaxing-stay/7469

93

在北海道登別溫泉徹底放鬆

入住全房型均附景觀溫泉浴池的飯店，享受私人空間的靜謐美好時光

登別溫泉位於北海道南部的登別市，位在溫泉區裡的溫泉飯店「望樓野口（NOGUCHI）登別」融合了和風與極簡摩登風格，館內寬敞寧靜的空間讓人徹底放鬆。

全部的客房都擁有50平方公尺以上的寬敞空間，房內除了玄關、臥室、客廳、洗手間，還設有私人景觀湯屋。旅客不僅可以前往大眾溫泉浴池，享受室內浴池、露天溫泉及桑拿，也能選擇自己在房內享受私人景觀湯屋，泉質是登別溫泉最具代表性的乳白色硫磺泉。旅館供應的餐點融合日式與法式料理概念，採用當季新鮮食材，搭配生魚片的山葵也提供一整支的山葵讓旅客現磨成泥。

望樓NOGUCHI登別

望楼NOGUCHI登別

北海道登別市登別温泉町200-1

https://www.bourou.com/en/

94

是旅宿，也是心靈充電站

在京都深山的農家民宿，忘卻城市塵囂，從客製化體驗中累積養分

在京都府綾部上林的深山村落中，由工忠夫妻經營的「Guest House Couture」，為旅人提供在大自然充電後再出發的空間。Couture在法文中意味著量身訂做。工忠夫妻為每一組來投宿的旅客提供客製化體驗服務，希望旅客在這裡度過的時光，都能成為未來的養分。

來自大阪的工忠夫妻，選擇了盛產茶葉的綾部地區作為據點，並和朋友們一起將古民家翻新為農家民宿。周圍的環境單純而美麗，庭院裡經常有鹿、松鼠、猴子等野生動物前來玩耍。此外，上林地區除了溫暖的人情，也有美麗的自然風光、雲海、古剎、神木、溫泉等，靜待旅人發掘。

里山Guest House Couture

里山ゲストハウスクチュール

京都府綾部市五泉町下ノ段16

https://guesthouse-couture.com/en/

95

神仙級的高千穗住宿體驗

享受宮崎秘境的極品和牛與美酒，療癒身心的靜謐時光

充滿神話氣息的高千穗峽附近，有家充滿神秘氛圍的住宿絕選「高千穗旅館　神仙」。旅客走進本館大門，映入眼簾的是四季各有其趣的日式庭園。旅館提供多種房型選擇，本館的客房和風質樸，適合寧靜地享受悠閒時光。別館「神呂木之庄」充滿神祕氣息，每間客房都附有露天浴池，坐在外側走廊便能眺望庭園景致。還有佔地400坪的「別邸神庭」，客房裡有專屬的室內檜木浴池，坐在房間裡還能眺望窗外的廣闊日本庭園美景。餐點能優雅地在私人包廂裡享用。其中，晚餐是以優質時令食材烹飪的懷石料理，除了能品嘗到高級的高千穗牛，還可以搭配嚴選香檳及紅酒等。想體驗日本獨有的盛情款待，不容錯過此位在九州正中央的宮崎秘境。

高千穗旅館 神仙

高千穂旅館 神仙

宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井1127-5

http://www.takachiho-shinsen.co.jp/taiwan/

96

越中八尾的老屋住宿體驗

彈奏三味線、穿上和服漫步，在百年老宅深入感受富山縣八尾町的慢活風情

富山縣的八尾町是一座風景秀麗的山間歷史小鎮，保存古色古香的街道和建築，每年9月舉行的歐瓦拉風盂蘭盆節是日本屈指可數的祭典。

這棟建於1872年的建築物曾作為批發商和商人住居用途，現在則被改裝為複合型空間「越中八尾Base OYATSU」，成為富山住宿的新選擇。這裡除了有提供包棟住宿，還有開放旅客預約客製化用餐。另外，這裡有時也會出租作為藝文活動的舉辦場地，提供當地民眾相互交流的空間。旅客還可以事先預約三味線體驗，跟著老師一起彈奏傳統民謠的旋律，或是報名參加和服體驗，從超過200件和服當中選擇自己喜歡的款式，著裝完還能走到諏訪町本通街道，感受越中八尾的傳統風情。

越中八尾Base OYATSU

越中八尾ベースOYATSU

富山県富山市八尾町上新町2701-1

http://8-base.chu.jp/english/

97

在奈良井宿做一回江戶旅人

住宿長野縣奈良井宿的百年老宅「御宿 伊勢屋」，從老屋街道與當地料理感受江戶時代的旅人心情

©iseya

©iseya

©iseya

長野奈良井地區，是江戶時代的宿場町，商旅往來頻繁，至今街道建物風情保存良好，因而被列為日本傳統建物群保存區。

創業於1818年的「御宿 伊勢屋」，曾是奈良井宿中的小批發商兼住宿設施，傳統奈良井宿式建築的百年老宅保存良好，整座旅館充滿懷古幽情。和室客房的窗格造型保留如初，可舒適地坐在房內眺望窗外景致，提供的餐點包含木曾山區現採山菜、河魚料理等多種當地食材，在古色古香傳統建築中，以當地美味料理療癒身心。

旅客還可以穿著旅館提供的浴衣，輕鬆地前往周邊街道散步，整排日式木造建築的景致，讓人彷彿踏進了時光隧道般，想像過去旅人來往中山道的歷史場景。

御宿 伊勢屋

御宿 伊勢屋

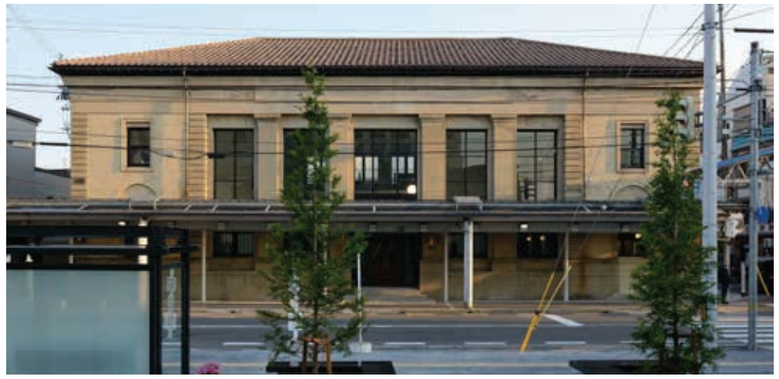
長野県塩尻市奈良井388

https://oyado-iseya.jp/

98

入住百年建築品味昭和風華

改造百年歷史日本有形文化財，讓旅客在過往昭和氛圍中，享受頂級住宿服務與餐飲



1925年，兵庫縣豐岡市經歷了嚴重震災，之後市民記取教訓，將防災、防火等要素徹底融入都市重建之中，其中建於1934年的「兵庫縣農工銀行豐岡分行」便是現在旅館「豐岡1925」前身。

整棟百年建築被列為日本有形文化財，洋溢著日本昭和時代（1926-1989）的懷舊風情，改建為住宿旅館後仍保有過往細節，值得細細品味。全館只有6間客房，確保入住的每位旅客都能享受到最貼心的服務。客房布置寬敞舒適，並設有波動音響設備（單人房除外），沈浸於頂級音質帶來的幸福時光。

旅館提供的餐點以當季食材製作，除了日本首屈一指的但馬牛、八鹿豬及新鮮魚貝類，這裡的白米、蔬果等食材也多來自契約農家，讓旅客們能品嘗美味的創作料理。

豐岡1925（Auberge Toyooka 1925）

オーベルジュ豊岡1925

兵庫県豊岡市中央町11-22

https://www.1925.jp/en/lp/

99

邂逅江戶時代的古風城下町

入住歷史建築「篠山城下町飯店NIPPONIA」，品嚐丹波篠山在地食材，來趟優雅的穿越之旅

兵庫丹波篠山市的城下町保有過去的格局與建築，漫步其中彷彿回到古色古香的江戶時代。每年夏季還有知名的「丹波篠山 Dekansho 祭」，把當地的人文風土、著名地點和特產等寫入民謠，傳唱當地的文化故事。

「篠山城下町飯店 NIPPONIA」以「分散型旅館」為概念，並秉持尊重歷史文化的核心理念，將位於城下町各處的傳統建築物改裝為住宿空間，整座篠山城下町就是一座旅館。住宿旅客除了能在客房度過美好時光，還能品嘗以當地新鮮食材製作的法式創意料理。也別忘了花點時間探訪城下町街道，

獨具氛圍的商家老屋、武家屋敷與古民家等，許多都被賦予了新生命，成為咖啡廳、雜貨選品店等特色小店，值得細細品味一番。

篠山城下町飯店 NIPPONIA

篠山城下町ホテル NIPPONIA

兵庫県丹波篠山市西町25 ONAE棟

https://www.sasayamastay.jp/en/

100

自行車迷的尾道住宿聖地

帶著愛車一同入住，在廣島縣的單車友善飯店為旅程充個電

@photo-Tetsuya Ito / Courtesy of ONOMICHI U2

@photo-Tetsuya Ito / Courtesy of ONOMICHI U2

位在廣島縣尾道市的「ONOMICHI U2」是由舊倉庫改建而成、以自行車為主題的複合型商業空間，內有旅館、餐廳、咖啡館和自行車店等設施。其中，空間時尚的單車友善飯店「HOTEL CYCLE」深受自行車迷喜愛，除了使用當地傳統產業所生產的素材製作的家具設備，旅客更可帶著愛車度過舒適的夜晚。

「ONOMICHI U2」餐廳裡提供有品嘗使用瀨戶內地區新鮮食材所製作的前菜、碳烤肉類、披薩和義大利麵等，酒吧及咖啡館也提供多項特色餐點及飲品。就算沒有住宿於此，也能帶著自行車前來，一邊眺望窗外景觀一邊享用美食，為接下來的旅程充電。

ONOMICHI U2

ONOMICHI U2

広島県尾道市西御所町5-11

https://setouchitrip.com/tw/travel-directory/2872

About Us

JNTO
Japan National Tourism Organization

JNTO Headquarters
1-6-4, Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0004, Japan
https://www.japan.travel/en/

North and South America

CANADA : Toronto
55 York Street, Suite 202, Toronto, ON M5J 1R7, Canada
https://www.japan.travel/en/ca/

U.S.A. : Los Angeles
707 Wilshire Boulevard, Suite 4325, Los Angeles, CA 90017, U.S.A.
https://www.japan.travel/en/us/

U.S.A. : New York
250 Park Avenue, Suite 1900, New York, NY, 10177, U.S.A.
https://www.japan.travel/en/us/

MEXICO : Mexico
Avenida Ejército Nacional No. 579, Int.7-B, Col. Granada, Alc. Miguel Hidalgo, C.P. 11520, Ciudad de México, México
https://www.japan.travel/es/mx/

Europe, Middle East, Africa

FRANCE : Paris
4, rue de Ventadour 75001 Paris, France
https://www.japan.travel/fr/fr/

GERMANY : Frankfurt
Kaiserstrasse 11, 60311 Frankfurt am Main, Germany
https://www.japan.travel/de/de/

ITALY : Rome
Via Barberini 95, 00187, Rome, Italy
https://www.japan.travel/it/it/

RUSSIA : Moscow
3rd Floor, 5, Bryanskaya Street, Moscow, Russia
https://visitjapan.ru/

SPAIN : Madrid
Carrera de San Jerónimo 15-3, 28014 Madrid Spain
https://www.japan.travel/es/es/

UK : London
1st Floor, 123-125 Kensington High Street, London, W8 5SF, U.K.
https://www.japan.travel/en/uk/

UNITED ARAB EMIRATES : Dubai
Room No.806, Office in Shangri-La Hotel, Dubai
https://www.japan.travel/ar/ae/

Asia Pacific

AUSTRALIA : Sydney
Suite 1, Level 4, 56 Clarence Street, Sydney NSW 2000, Australia
https://www.japan.travel/en/au/

CHINA : Beijing
Beijing Fortune Bldg., Suite 410,5 Dong San Huan Bei Lu Chao Yang District, Beijing 100004, China
https://www.japan-travel.cn/

CHINA : Hong Kong
Unit 807-809, 8/F., Prosperity Millennia Plaza, 663 King's Road, North Point, Hong Kong
https://www.japan.travel/hk/hk/

CHINA : Shanghai
Room 2111, Shanghai International Trade Centre., 2201, West Yan An Road, Shanghai 200336, China
https://www.japan-travel.cn/

CHINA : Guangzhou
Room 1310-1311, Tower B, China Shine Plaza, No.9 Linhe Xi Road, Tianhe District, Guangzhou 510610, China
https://www.japan-travel.cn/

CHINA : Chengdu
Room3105, Floor31, Building2, Raffeles Plaza Office Building No.3, Section4, Renmin Road South, Wuhou District, Chengdu 610041, China
https://www.japan-travel.cn/

INDIA : Delhi
Unit No. 203, 2nd Floor, East Wing, World Mark 1, Asset - 11, Aerocity, New Delhi - 110037, India
https://www.japan.travel/en/in/

INDONESIA : Jakarta
Summitmas I, 2F, Jalan Jenderal Sudirman, Kaveling 61-62, Jakarta Selatan 12190, Indonesia
https://www.japan.travel/id/id/

KOREA : Seoul
#202, Hotel President 2F Euljiro 16, Jung-gu, Seoul, Korea
https://www.japan.travel/ko/kr/

MALAYSIA : Kuala Lumpur
1st Floor, Chulan Tower, 3 Jalan Conlay, 50450 Kuala Lumpur, Malaysia
https://www.japan.travel/en/my/

SINGAPORE : Singapore
16 Raffles Quay, #15-09, Hong Leong Building, Singapore 048581
https://www.japan.travel/en/sg/

THAILAND : Bangkok
10th Floor Unit 1016, Serm-Mit Tower, 159 Sukhumvit 21Rd, Bangkok 10110, Thailand
https://www.japan.travel/th/th/

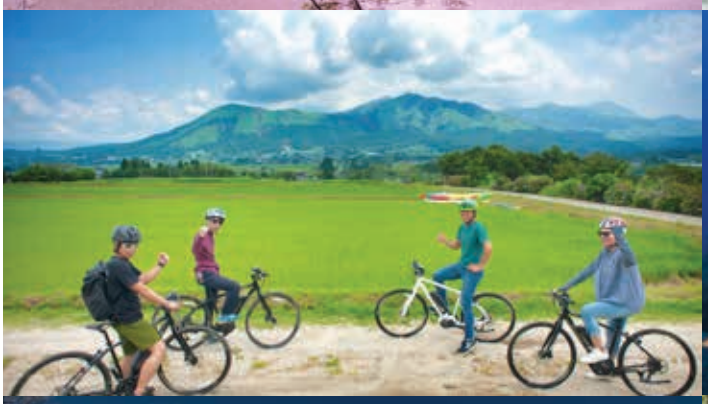
VIETNAM : Hanoi
Unit 4.09 on the 4th Floor, Corner Stone Building, 16 Phan Chu Trinh Street, Hoan Kiem District, Hanoi, Vietnam
https://www.japan.travel/vi/vn/

PHILIPPINES : Manila
9F, Tower One and Exchange Plaza, Ayala Triangle, Ayala Avenue,
https://www.japan.travel/en/ph/

Front cover image:
Takachiho Gorge, Miyazaki

Back cover images (clockwise from top left):
Mt.Fuji, Yamanashi
Yoshino River, Kochi
Sakaematsu Beach, Miyazaki
Aizu Ashinomaki Onsen, Fukushima
Akita Nairiku Inland Railway, Akita
Geto Kogen Ski Resort, Iwate
Minami Aso, Kumamoto
Hirosaki Park, Aomori

All information contained in this brochure is based on data as of March 2023, and is subject to change without notice.
Unauthorized use prohibited.
© 2023 by Japan National Tourism Organization



Japan.
Endless
Discovery.

JNTO
Japan National
Tourism Organization