

冬季



 HAKUBA VALLEY

白马山麓区域

大町市观光协会
白马村观光局
小谷村观光联盟



绿色季节

HAKUBA VALLEY

冬季

白马山麓区域曾经是 1998 年长野冬季奥林匹克运动会的会场，每年都有来自世界各地的众多游客在这里尽享冬季运动的乐趣。在海拔 3000 米左右的北阿尔卑斯山麓，9 座滑雪场的雪道绵延舒展，上面积着厚厚松软的细雪。这里既有为初学者舒适地享受滑雪乐趣设置的滑雪场，又有能享受 8000 米长距离巡游乐趣的雪道等，到访的游客均可在适合自己的滑雪场享受滑行的乐趣。来吧，欢迎您前来白马山麓区域，饱享玩雪胜地的无穷乐趣！

爷之岳滑雪场



有7条雪道
最长滑行距离-1500米
有4条爬山电梯
雪道全长 4800米

☎ +81 261-22-0551
🌐 www.jigatake.com

1

鹿岛枪滑雪场



有22条雪道
最长滑行距离-5000米
有8条爬山电梯
雪道全长 14200米

☎ +81 261-23-1231
🌐 www.kashimayari.net

2

筑场滑雪公园



有7条雪道
最长滑行距离-1500米
有2条爬山电梯
无法使用
“白马山麓区域套票”

☎ +81 261-23-1123
🌐 www.yanaba.co.jp

3

白马Sanosaka滑雪场



有15条雪道
最长滑行距离-2100米
有5条爬山电梯
雪道全长 5140米

☎ +81 261-75-2452
🌐 www.sanosaka.com/

4

白马五龙滑雪场



有15条雪道
最长滑行距离-5000米
有13条爬山电梯
(含一条空中吊车)
雪道全长 12620米

☎ +81 261-75-2101
🌐 www.hakubaescal.com www.oito.co.jp/ilmori

5

HAKUBA47冬季



☎ +81 261-75-3533
🌐 www.hakuba47.co.jp/

运动公园

有8条雪道
最长滑行距离-6000米
有6条爬山电梯
(含一条空中吊车)
雪道全长 13570米

白马八方尾根滑雪场



有13条雪道
最长滑行距离-8000米
有23条爬山电梯
(含一条空中吊车)
雪道全长 23000米

☎ +81 261-72-3066
🌐 www.happo-one.jp/

白马岩岳雪原



有25条雪道
最长滑行距离-3300米
有13条爬山电梯
(含一条空中吊车)
雪道全长 17720米

☎ +81 261-72-2474
🌐 www.hakuba.jp/iwate/

梅池高原滑雪场



有11条雪道
最长滑行距离-4900米
有21条爬山电梯
(含一条空中吊车)
雪道全长 20450米

☎ +81 261-83-2515
🌐 www.tsugaike.gr.jp/

白马乘鞍温泉滑雪场



有16条雪道
最长滑行距离-2500米
有9条爬山电梯
雪道全长 8800米

☎ +81 261-82-2811
🌐 www.hakubanorikura.jp/

白马CORTINA滑雪场



有16条雪道
最长滑行距离-3500米
有7条爬山电梯
雪道全长13335米

☎ +81 261-82-2236
🌐 hakubacortina.jp/ski/

滑雪场与出租设施

滑雪学校

所有度假胜地的滑雪场都配有滑雪学校，多数用英语上课。由于初次滑雪而担心、或在日本第一次享受双板或单板滑雪乐趣的各位，请您务必利用这里的滑雪学校。



滑雪出租

滑雪旅行自带用具非常麻烦。白马山麓区域以合理的价格为您提供内容丰富、质量考究的最新型的出租滑雪用具。除在各滑雪场可以租赁外，部分住宿的地方也能为您安排滑雪用具，您可不必为此担心。



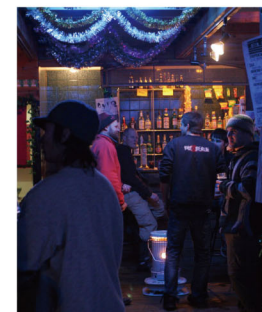
冬天的活动

白马山麓不仅能享受双板和单板滑雪，还能尽享各种冬天活动或娱乐的乐趣。有些家属或游客不会滑雪，可以请这些客人享受踏雪行走、乘坐动力雪橇或雪地漂流的乐趣。



乡土美食

白马山麓区域夜晚的消遣和休闲处也很多。寿司店、面馆、酒吧和酒馆等服务行业使夜晚的街道热闹非凡，许多人都在享受白马山麓区域的夜生活。在群星闪烁的夜空下，大家互相畅叙一天的感受，该是多么开心！



接驳车

“元气号”、“粉雪号”

在白马村有被称为“元气号”的夜间班车、在小谷村有被称为“粉雪号”的夜间班车仅限于冬季夜晚环行。由于周游白马山麓区域夜间的推荐景点，所以利用者颇多。※有关本季节的运行路线、车费和时刻表，请您确认各区域的网页。



元气号



粉雪号

日本文化体验

在白马山麓区域，可以体验到穿和服、和太鼓、制作寿司等各式各样的日本文化项目。请务必到此感受日本文化体验，为您的日本之行增添美好回忆。

详情请参阅：www.hakubavalley.jp



穿和服



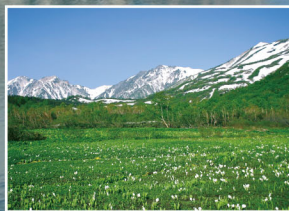
和太鼓



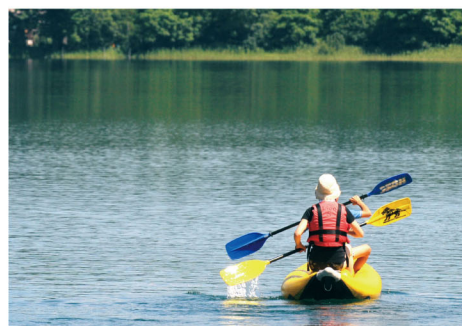
制作寿司

绿色季节

白马山麓区域虽然以冬季运动著名，但在绿色季节却又成为能观赏到日本田园风光的山岳旅游区，国内外有众多游客来访。春天，度过漫长冬季的山野花草和樱花竞相绽放。在海拔较高的滑雪场能滑到 5 月上旬，因此能同时享受滑雪和赏樱的乐趣，在国内也是罕见的地区。夏日举办各种活动：有计划、有组织地攀登海拔 3000 米左右的北阿尔卑斯连峰、巡回山麓游览和野外活动。秋天，万山红遍，可欣赏到各种各样的红叶。



攀登海拔 3000 米左右群山绵亘的北阿尔卑斯连峰，是夏日白马山麓区域的一大魅力。这个季节有世界各地的登山爱好者到访。能尽享大自然的恩典：日本三大雪谷之一的白马大雪谷；日本面积最大的高山植物花草地帯；位于海拔 2100 米高处、只有步行才能到达的“秘汤”温泉等。此外，因为滑雪场有部分爬山电梯营业，所以初次体验者也能安心地享受巡回山麓游览或登山的乐趣。人人都以一睹盛开的高山植物和美景为快，请您也带着这个期待光临白马山麓区域吧！



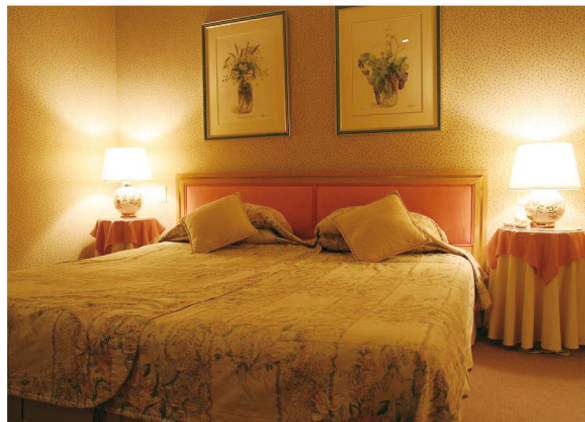
户外活动

夏日的白马山麓区域充满无穷的魅力，有热气球、漂流、滑翔伞、划艇、划船竞赛、垂钓、山地（自行）车和冒险等各种娱乐活动。在雄伟的群山怀抱里、大自然的美景中，享受各种娱乐活动的同时，还有持各种资格的专业向导陪同，所以初次体验者也能放心游玩。呼吸着凉爽清新的空气，尽情活动一下身体，该是多么惬意的事啊！

滑翔伞	溪降	热气球
漂流		野外体育活动
		划艇
山地（自行）车和冒险	垂钓	夏季水上跳台滑雪

各种住宿设施

从旅游胜地宾馆到使用榻榻米的日式房间，白马山麓区域有大大小小各种各样的住宿设施，客人可选择适合自己需求的住宿设施。



简易旅馆

都是小型设施，但是旅馆各有不同情趣，滑雪专用的简易旅馆和山岳专用的简易旅馆等都能使您享受多样化的乐趣。



民间旅馆

是日本自古以来榻榻米文化的留存，费用比较合理，还能与旅馆主人接触、畅谈，享受日本独特的文化。

山庄与出租别墅

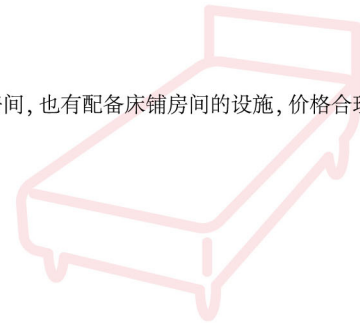
向您推荐家属包租的出租别墅等设施。在这里您丝毫不必顾虑其他的住宿客人，可以无拘无束地以自己平时的生活方式享用。

旅馆

多是日式的榻榻米房间，也有配备床铺房间的设施，价格合理，设施一般。

旅游胜地宾馆

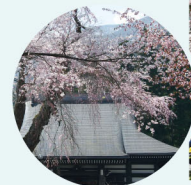
有设备完善的、能尽享旅游胜地乐趣的一至五星级宾馆。

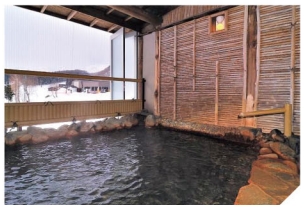


活动

盐之道祭(节)

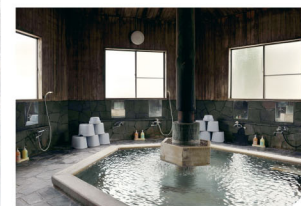
几百年前，历史街道“盐之道”担负着从日本海运送食盐和海产品等重任，“盐之道”两旁排列着的石佛，令人感到历史的久远。举办活动时，有当地人用传统食品款待游人，还有穿昔日服装的化装游行等，是能体验、感受日本历史的节日。 举办时间：5月上旬





在以温泉宝库著称的长野县，白马山麓区域也是屈指可数的温泉乡，享誉日本。能使皮肤变得光滑细腻的强碱性的“美人汤”温泉水和对特异反应（过敏症）有效的褐色温泉水等都在静候您来享用，还有雄伟壮丽的北阿尔卑斯景观和积雪美景也能缓解一天的疲劳。

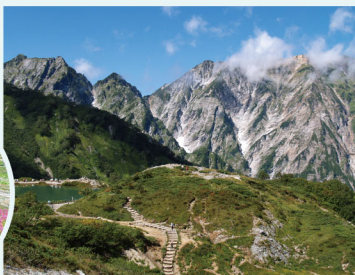
温泉



白马阿尔卑斯花三昧 (Zanmayi)

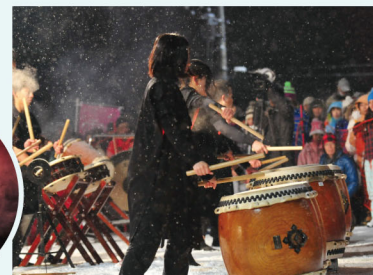
白马山麓区域夏季的主要活动就是“白马阿尔卑斯花三昧”，有别具风韵的高山植物、积雪融化的沼泽地里默默绽放的山野花草和令人亲近的朴素的草花。请您在白马山麓区域内的野花景点，和美丽的山野花草一起感受北阿尔卑斯凉爽的微风，观赏白马山麓区域独有的美丽草花的“竞美演出”。

举办期：7月1日～8月31日



丰富多彩的冬季活动

白马山麓区域的滑雪场在冬季会举办丰富多彩的活动。诸如和太鼓、设宴款待、火把滑雪、烟花等，欢迎各位前来参加。您可于当地留意活动信息，玩转各大滑雪场。



周边旅游

白马山麓区域附近有雪猴、国宝善光寺、品尝日本海的新鲜海产等魅力十足的观光景点和项目。白马山麓区域还安排有当日往返的一日游行程，方便您住在白马山麓区域即可充分感受日本的魅力。



立山黑部阿尔卑斯山脉路线

黑部水库建于标高 1,500 米处，这座日本最高的拱形水库高达 186 米，其震撼性使无数观光客为之倾倒。此外，在水量丰富、碧波荡漾的黑部湖，更可搭乘日本海拔最高的游览船，一面近距离观赏北阿尔卑斯山，一面饱览黑部地区的自然风光。



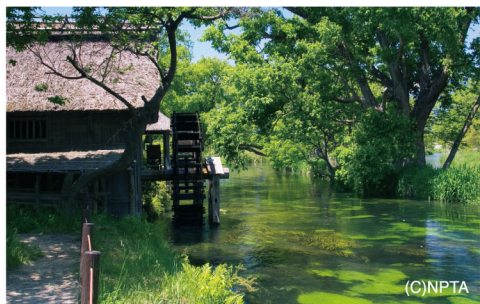
松本城

松本城建于 16 世纪末期，是日本现存的国宝天守阁城堡中最古老的一座城堡。远处的日本阿尔卑斯山脉与黑色的天守阁交相辉映，而且这里还是樱花的名所，是深受国内外游客青睐的旅游胜地。



善光寺

位于长野市内的国宝善光寺，具有 1400 年的悠久历史，年间约有 600 万的游客来访。正殿建于 1707 年，以东日本的最大规模而盛名，是一座佛教建筑的经典之作。



山葵农场

以相当于 11 个东京巨蛋的面积为傲，其风景辽阔、壮丽，观者无不为之震撼。在树木开始冒出新芽的 5 月，以及观赏枫叶的 10 月，周围尽是绚烂美景，为此地的一大看点。



白马滑雪跳台竞技场

白马滑雪跳台竞技场曾经是 1998 年长野冬季奥运会的滑雪跳台竞技场。选手可以利用登山电梯直接前往滑雪的起点，在这里鸟瞰白马街区，一切可尽收眼底。



奈良井宿、妻笼宿

中山道是江户时代联系江户与京都的重要街道，沿途曾经驿站林立。本观光景点至今仍保有浓浓的日本风情。



糸鱼川（日本海）

毗邻白马山麓区域的糸鱼川，位于新潟县的最西端，面朝日本海。在这里能品尝到日本海的当季海鲜，是相当推荐的观光景点。



小布施、须坂

小布施自古以来以栗子之乡而驰名，与闻名于世界的浮世绘大师葛饰北斋有着渊源，是葛饰北斋大师安度晚年之地。在比邻的须坂，白壁之藏（仓库）鳞次栉比，街巷中弥漫着日本传统文化的古朴气息。



地狱谷野猿公苑

这里有世界上唯一的一座野猴专用温泉，在冬季银装素裹的世界里，可亲眼观赏到悠闲自在地泡着温泉的日本野生猴，别有一番情趣。俏皮可爱的日本野生猴深受来自世界各地的游客的喜爱，以“雪猴”之称而闻名遐迩。



阿尔卑斯安昙野国营公园

为日本国营公园之一，经常举办适合全家同乐的活活动，是非常适合家庭出游的观光景点。

一日游

亦有许多从白马山麓区域出发前往各大观光景点的一日游行程。详情请咨询旅行社。

Ski Japan Holidays

 www.japanspecialists.com

 电话 +81 261-72-6663

白马山麓之旅

 www.hakuba1.com/english/

 电话 +81 261-72-6900

交通



HAKUBAVALLEY

大町市 大町市观光协会
电话 +81 261-22-0190

白马村 白马村观光局
电话 +81 261-72-7100

小谷村 小谷村观光联盟
电话 +81 261-82-2233

www.hakubavalley.jp