Another Japan
is Waiting for You

另一個日本，正在等待著您

Another Japan is Waiting for You

另一個日本，正在等待著您

Contents

受到來自山海恩惠的日本，一旦離開都市地帶，展現在眼前的是寬廣的自然景觀。農村、山村和漁村等各地各異的風土人情，孕育出獨自的文化。在「日本的鄉村」中，可以享受四季變化的美麗景色、多彩的鄉土料理、傳統的風俗習慣，以及與當地居民的溫暖交流——這些都是「日本獨有的真實體驗」。在這裡，緩慢流淌的時光將讓您發現不同於東京或大阪的日本新魅力。如果想讓您的日本之旅有深刻和感動，何不親自走訪日本的鄉村呢？

推薦地區請見這裡

北海道

01 北海道 美唄市 …… P4

東北

02 岩手縣 奧州市 衣川 …… P5
03 岩手縣 遠野市 …… P6
04 宮城縣 石巻市 牡鹿半島 …… P7
05 宮城縣 藏王地區 …… P8
06 秋田縣 仙北市 …… P9

北陸•信州

07 新潟縣 長岡市 寺泊 …… P10
08 富山縣 射水市 新湊地區 …… P11
09 富山縣 南砺市 城端地區 …… P12
10 石川縣 白山市 白峰 …… P13
11 石川縣 志賀町 …… P14
12 石川縣 七尾市 大呑地域 …… P15
13 長野縣 佐久市 …… P16
14 長野縣 南木曾町 …… P17

關東

15 栃木縣 大田原市•那珂川町 …… P18
16 埼玉縣 秩父市•横瀬町•皆野町•長瀞町•小鹿野町 …… P19
17 埼玉縣 滑川町 …… P20
18 神奈川縣 鎌倉市 …… P21

東海

19 山梨縣 身延町 …… P22
20 山梨縣 笛吹市 …… P23
21 靜岡縣 函南町 …… P24
22 靜岡縣 島田市•川根本町 …… P25
23 愛知縣 渥美半島 田原市 …… P26
24 三重縣 大紀町 …… P27
25 三重縣 鳥羽市 相差町 …… P28
26 三重縣 津市 美杉町 …… P29

關西

27 京都府 南丹市 美山町 …… P30
28 奈良縣 明日香村 …… P31
29 奈良縣 御所市 金剛葛城山麓地區 …… P32
30 奈良縣 宇陀市 …… P33

查看網站

22

03

31 和歌山縣 那智勝浦町 太田川流域 …… P34

中國

32 岡山縣 瀨戶內市•備前市 …… P35
33 山口縣 萩市 …… P36

四國

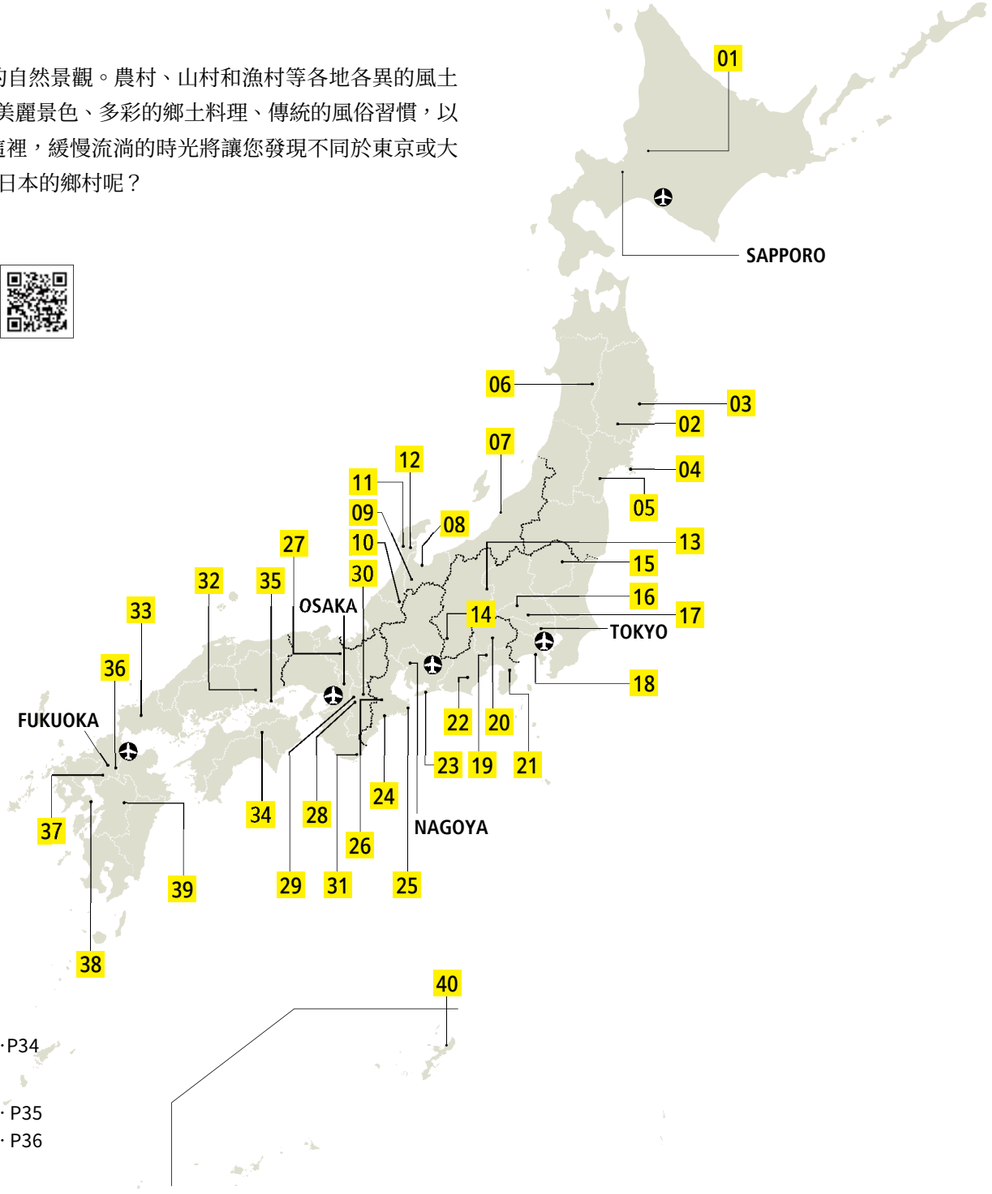
34 德島縣 西阿波地區 …… P37
35 香川縣 土庄町 豐島 …… P38

九州

36 福岡縣 浮羽市 …… P39
37 福岡縣 八女市 八女福島 …… P40
38 長崎縣 島原市 …… P41
39 熊本縣 山都町 …… P42

沖繩

40 沖繩縣 大宜味村 …… P43



27

22

37

24

16

34

Stays

在日本的農村、山村和漁村，利用閒置的古民家和倉庫改建而成的住宿設施不斷增加。這些設施外觀保留了昔日的氛圍，而內部則蛻變為舒適的空間。依地區而異，部分住宿設施還配備了廚房和Wi-Fi設備，非常適合長期入住。相信能夠找到符合自己喜好的住宿。

11

Activities

因地而異的風土人情，接觸在此基礎上孕育出的生活文化，這是只有在日本的鄉村才能夠體驗到的。可以嘗試參加溪流攀登，或是橫越山間騎自行車等運動體驗，又或者向職人學習傳統工藝等。只有在當地才能體驗到的活動，讓旅程充滿難忘的回憶。

40

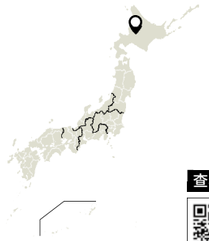
Dining

在日本鄉村的樂趣之一，就是品嘗當地特有的美食。使用當地食材，並以當地的傳統烹飪方式來為您烹製。可以圍坐在爐邊享用火鍋，或是品嘗廚師在面前完成的料理等等。來體驗日本多樣飲食文化的精髓吧。

北海道 美唄市

從雪地遊樂到藝術鑑賞
在交通便利的大自然中停留

從札幌市開車約1小時即可抵達北海道中部的美唄市，這裡是擁有豐富自然景觀的小鎮。流淌著平靜時光的舒適小鎮，周邊的旭川市和富良野市、美瑛町等著名觀光地都非常方便前往。美唄擁有日本最大規模的雪地活動區「美白雪國」，還有世界著名雕刻家的美術館等景點，此外，還可以享受美唄烤雞肉和美唄雞飯等當地美食，也可享受採收新鮮農產品和加工等體驗。



前往該地區的交通方式

從札幌站搭乘JR函館線特急列車至美唄站，約35分鐘
從新千歲機場搭乘JR千歲線快速列車（在札幌站換乘），
再搭乘JR函館線特急列車至美唄站，約1小時20分鐘
從旭川機場搭乘旭川電氣軌道旭川機場巴士等交通工具（在旭川站換乘），
再搭乘JR函館線特急列車至美唄站，約1小時45分～2小時

諮詢

一般社團法人 Stay美唄

電話號碼：+81 (0)50-1741-4683　**電話可應對語言**：日文、英文
URL (僅日語版)：https://staybibai.jp/　Email：hello@staybibai.com　Email可應對語言：日文、英文

查看網站

推薦住宿設施

Pipa no Yu Yurinkan

位於可眺望石狩平野的高地上，被綠意盎然的自然所環繞的溫泉旅館。以滑潤柔膚的美肌溫泉為傲，並且以義大利卡布里島的「藍洞」為概念設計的洞窟露天浴池，入夜後會被藍色燈光照亮，營造出與美麗夜景相映的夢幻氛圍。晚餐提供使用季節性食材製作的會席料理。

地址：北海道美唄市東明町3區　**電話號碼**：+81 (0)126-64-3800　**電話可應對語言**：日文
交通：從JR美唄站搭乘市民巴士東線，經由「Yu-Lin館」至東明通方向約20分鐘，在「Yu-Lin館」下車即到
入住時間：15：00～20：00　**退房時間**：10：00
價格：1晚含2餐，每人19,900日圓起（2人1室使用時的每人費用）
設施介紹網站URL(僅日文版)：http://yu-rinkan.com/
預約網站URL(僅日文版)：https://www.jhpds.net/yu-rinkan/uw/uwp3100/uww3101.do?yadNo=316306

推薦餐廳

Yakitori Tatsumi

擁有超過50年歷史的美唄烤雞肉老店。選用國產老母雞和美唄市產洋蔥，精心用木炭烤製的肉串，並簡單使用胡椒鹽調味。將雞頭、雞皮、內卵、內臟等不同部位與洋蔥串在一起烤製的「內臟串」，或是雞肉蕎麥麵都很受歡迎。請享用美唄的靈魂美食。

地址：北海道美唄市西一條南1-1-15
電話號碼：+81 (0)126-63-4589
電話可應對語言：日文　**交通**：從JR美唄站步行約3分鐘
營業時間：11：00～21：00　公休日：星期二（遇國定假日則照常營業）
設施介紹網站URL (僅日文版)：https://tabelog.com/hokkaido/A0107/A010707/1000204/

推薦體驗行程

美白雪國

占地125萬平方公尺，是日本最大規模的廣闊雪地活動區域。最受歡迎的是雪地摩托車遊覽（6,000日圓起），可以選擇從2公里約15分鐘～，10公里約60分鐘等的三種路線。此外，還有付費的雪地漂流和迷你雪地摩托車等活動，另外還有僅需入場費即可體驗的雪地滑輪胎和胖胎自行車等活動，也提供防寒服等租借服務。

地址：北海道美唄市字茶志內250-1　**電話號碼**：+81 (0)126-65-2889
電話可應對語言：日文、英文　**交通**：從JR美唄站開車約15分鐘。有免費接駁巴士
所需時間：僅限12月上旬至3月下旬的9：30～15：30營業，1至3月的星期二休息
價格：入場費1,000日圓，付費活動1,000～1,600日圓，也另有雪地漂流、迷你雪地摩托、四輪越野車、兒童區不限次數遊玩方案
設施介紹網站URL：https://www.alpen-group.net/bibai_snowland/
預約網站URL：https://www.klook.com/zh-TW/activity/18542-bibai-snow-land-experience-hokkaido/?spm=Activity.TopNavigation.SelectLanguage&clickId=3fde9f9734

岩手縣 奧州市 衣川

河川邊的寧靜風景中
與馬儿的互動體驗

位在岩手縣南部，距離世界遺產「平泉」以西約4公里，有一個美麗的農村「衣川」。農地與村莊沿著河邊綿延，放牧地裡有馬和山羊悠閒地吃草。在這裡可以享受騎馬體驗和獨木舟體驗。在溫泉旅館裡，邊眺望著寧靜風景來度過時間也很受歡迎。

前往該地區的交通方式

從東京站搭乘JR東北新幹線到一之關站，約2至2小時30分鐘
從仙台站搭乘JR東北新幹線到一之關站，約30分鐘
從一之關站搭乘JR東北本線到平泉站，約8分鐘

諮詢

衣川農泊地域協議會

電話號碼：+81 (0)197-52-3750　**電話可應對語言**：日語
URL(僅日文版):http://umacoro.com/　Email:billy@proof.ocn.ne.jp
Email 可應對語言：日語、英語、泰語

查看網站

推薦住宿設施

靜心亭

在懷舊的鄉村風景中佇立的獨棟旅館。使用從源頭流出天然溫泉，並設有露天浴池。料理除了包括以岩手自豪的黑毛和牛，還有自家菜園摘採的新鮮蔬菜。店主親手製作的招牌手打蕎麥麵是這裡的招牌料理。此外，旅遊也可以在菜園進行收穫體驗，或是製作蕎麥麵、製作披薩等活動。

地址：岩手縣西磐井郡平泉町平泉長倉 10-5　**電話號碼**：+81 (0)191-34-2211
電話可應對語言：日語、英語　**交通**：從JR平泉站乘車約10分鐘
入住時間：15:00～19:30（若晚於此時間需聯絡，最晚入住時間為22:00）
退房時間：10:00　**價格**：每晚含兩餐，每人11,880日圓起
設施介紹網站URL：https://taiwan.shizukatei-hiraizumi.com/
預約網站URL：https://taiwan.shizukatei-hiraizumi.com/room-charge

推薦餐廳

koto no yuushoku

製作並販售糰子和麻糬的商店附設的食堂。招牌是地區的特產：綠色麵條的Gargil烏龍麵。據說其起源於埃及，營養豐富的蔬菜Gargil（屬於芝麻菜的一種）揉進麵條中製成的食品。店內還有販賣Gargil麵、衣川特產的薏仁和薏仁製品、岩手產的紫蘇和雜穀類等。

地址：岩手縣奧州市衣川區古戶 5-3
電話號碼：+81 (0)197-52-3561
電話可應對語言：日語
交通：從JR平泉站乘車約11分鐘
營業時間：10:00～17:00　**公休日**：星期一、星期三
設施介紹網站URL (僅日文版)：
https://www.iwate-syokuzaiclub.com/sanchoku/data.php?n=17

推薦體驗行程

騎馬體驗

位在河流旁邊的小牧場，可以享受與馬互動的騎馬體驗。在平緩流動的河流中，任何人都可以安全的享受獨木舟體驗。牧場配有廚房拖車，為所有客人準備了迎賓飲料和甜點。還有可容納8人的大型帳篷，可供更衣等用途使用。

集合地點：JR平泉站
電話號碼：+81 (0)197-52-3750（衣川農泊地域協議會）
電話可應對語言：日語、英語、泰語
交通：從JR平泉站車程約10分鐘
所需時間：2小時
價格：10,000日圓
設施介紹網站URL：http://umacoro.com/activity/

岩手縣 遠野市

在保留著日本原始風景的里山 感受純樸的農村生活

位於岩手縣內陸部的遠野市，是保留著濃厚日本里山風景以及自然資源豐富的小鎮。這裡也以「民間故事的故鄉」聞名，流傳著許多有關河童、座敷童等民間故事。除了傳統料理之外，當地的成吉思汗烤羊肉也相當有名。遠野市也是啤酒花的產地，這裡可以品嘗到使用當地啤酒花釀造的在地啤酒。請在這裡一邊體驗四季的更迭，一邊感受純樸的農村生活。

前往該地區的交通方式

從新花卷站搭乘JR釜石線到遠野站，約需1小時。
從東京站搭乘JR東北新幹線（在新花卷站轉乘），再搭乘JR釜石線到遠野站，約4小時20分鐘。
從仙台站搭乘JR東北新幹線（在新花卷站轉乘），再搭乘JR釜石線到遠野站，約2小時10分鐘。
從岩手花卷機場搭乘岩手縣交通巴士花卷機場線（在花卷機場站轉乘），
再搭乘JR東北本線（在花卷站轉乘），然後搭乘JR釜石線到遠野站，約1小時15分鐘。

查看網站

諮詢

Tono Travel Delicatessen (遠野之旅產地直銷所)
電話號碼：+81 (0) 198-62-0601　**電話可應對語言**：日文
URL(僅英文版)：https://tono-yamasatonet.com/tabisite/eng/　Email：tabisan@tono-yamasatonet.com　Email 可應對語言：日文、英文

推薦住宿設施

Lien Tono (農家民宿 Lien 遠野)

翻修了位於群山環繞的遠野盆地的古民家，提供包棟式出租的住宿。餐點由蔬菜專家的老闆精心製作，提供令人賞心悅目的料理之外，也應對素食料理和BBQ等選擇。還有獨木舟、越野自行車、三溫暖、輕鬆露營等體驗活動。每天都能享受營火的樂趣也相當有人氣。

地址：岩手縣遠野市上鄉町平倉1-37　**電話號碼**：+81 (0) 198-62-0601（遠野之旅產地直銷所）
電話可應對語言：日文　**交通**：從JR遠野站搭乘岩手縣交通巴士足瀨線約20分鐘，在繫站下車後步行約3分鐘（從JR遠野站步行6分鐘，有前往遠野之旅產地直銷所的接駁服務）　**入住時間**：15：00～
退房時間：10：00　**價格**：每晚1至2人26,000日圓，第三人起每人加收8,000日圓
設施介紹網站URL 繁體中文版(僅英文版)：https://tono-yamasatonet.com/tabisite/engservice03/09%e8%be%b2%e5%ae%b6%e6%b0%91%e6%b3%8a-lein%e9%81%a0%e9%87%8elien-tono-farm-guesthouse/
預約網站URL(僅英文版)：https://tono-yamasatonet.com/tabisite/eng/

推薦餐廳

Agriturismo Omori-ke (農家民宿 Agriturismo 大森家)

位在流傳著許多傳說和民間故事的土淵地區，擁有超過70年歷史的古民家。這間純日式的農家民宿也接受僅用餐的預約。與友善的民宿主人聊天交流，並享用餐點的體驗是完全預約制。具體內容請提前聯繫確認。

地址：岩手縣遠野市土淵町土淵18-189-1　**電話號碼**：+81 (0) 198-62-0601（遠野之旅產地直銷所）　**電話可應對語言**：日文　**交通**：從JR遠野站開車約8分鐘
營業時間：可提供午餐和晚餐（時間可協商）　**公休日**：可協商
設施介紹網站URL(僅英文版)：https://tono-yamasatonet.com/tabisite/engservice03/02%e8%be%b2%e5%ae%b6%e6%b0%91%e5%ae%bf-agriturismo-%e5%a4%a7%e6%a3%ae%e5%ae%b6farming-guesthouse-agriturismo-ohmori-ke/
預約網站URL(僅英文版)：https://tono-yamasatonet.com/tabisite/eng/

推薦體驗行程
【在地導遊】

遠野文化與歷史探索行程

漫步於遠野市的市街區，造訪當地商店街的體驗型導覽行程。導遊將向參加者介紹當地充滿魅力的人們以及生活方式、歷史、文化、美食、特產品等，深入了解遠野的真實面貌。想一起探索「遠野物語」之中的世界，漫步在有著神秘傳說的小鎮嗎？

集合地點：岩手縣遠野市中央通2-11 遠野之旅產地直銷所
電話號碼：+81 (0) 198-62-0601（遠野之旅產地直銷所）　**電話可應對語言**：日文
交通：從JR遠野站步行約6分鐘　**所需時間**：90分鐘　**價格**：3,300日圓起
設施介紹網站URL(僅日文版)：https://tono-yamasatonet.com/tabisite/service04/02%e9%81%a0%e9%87%8e%e7%89%a9%e8%aa%9e%e3%82%92%e3%80%8c%e7%9f%a5%e3%81%a3%e3%81%a6%e3%80%8d%e3%80%8c%e6%ad%a9%e3%81%84%e3%81%a6%e3%80%8d%e3%80%8c%e9%a3%9f%e3%81%b9%e3%82%8b%e3%80%8d%e3%82%b3%e3%83%bc/
預約方式：需於3天前的16:00前通過上述預約網站預約

宮城縣 石卷市 牡鹿半島

在與自然共存的小村落 體驗濱海生活

宮城縣東北部，延伸至太平洋的牡鹿半島是海洋資源豐富的地區。位於半島尖端的金華山沿岸海域被列為世界三大漁場之一，可捕獲種類繁多的海鮮。擁有曲折的溺灣海岸線，牡蠣、海帶、海鞘等養殖業盛行，還可以享受到日本鹿的野味料理。是能夠體驗活用自然恩惠的海邊生活地區。

前往該地區的交通方式

從仙台站乘坐JR仙石線到石卷站，約1小時20分鐘
從石卷站乘坐JR石卷線到渡波站，約10分鐘

查看網站

諮詢

一般社團法人Hamanone
URL(僅日語版)：https://www.hamaguridou.com/
Email：info@hamaguridou.com　Email 可應對語言：日語

推薦住宿設施

Momonoura Village

位於被山和海環繞的桃浦村落中的住宿和研修設施。配有住宿者可以共同使用的廚房、廁所和附浴室的主屋，以及兩棟小房子和帳篷區等。餐食以自炊為主。全年提供多種海洋與山林的體驗項目，可充分享受和學習相關知識。

地址：宮城縣石卷市桃浦字Utoki
電話號碼：+81 (0)225-25-6870　**電話可應對語言**：日語、英語
交通：從JR石卷站乘坐宮城交通巴士鮎川線約33分鐘，於荻濱小學校前下車，步行3分鐘
入住時間：15:00　**退房時間**：10:00
價格：主建築 4,500日圓起，小房子每棟 19,000日圓，帳篷區 3,000日圓起
設施介紹網站URL(僅英語版)：https://oshika-hamahaku.jimdosite.com/%E6%BB%9E%E5%9C%A8%E3%81%99%E3%82%8B-stay/
預約網站URL：https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdMzu--RHvMAeORYkAWO5gRzJZPLIfdUio_PN5zkXHU4PIS2Q/viewform

---

推薦餐廳

Hamaguridou

位於蛤濱的住宿設施，和高見（Takami）是同一地區的餐飲設施。僅限成人使用、完全預約制的午餐「海邊午餐」價格為2,200日圓。除了海鮮之外，還有近年急增的日本鹿的野味料理。下午茶時間可以享用自家製點心和飲品，以及小份量套餐。

地址：宮城縣石卷市桃浦字蛤濱 18
電話號碼：+81 (0)225-90-2909
電話可應對語言：日語、英語
交通：從JR石卷站乘坐宮城交通巴士鮎川線約26分鐘，在蛤濱下車，步行3分鐘
營業時間：11:00～12:30（完全預約制。下午茶時間為13:00～17:00）
公休日：請確認 Instagram的營業日曆
設施介紹網站URL(僅英語版)：
https://oshika-hamahaku.jimdosite.com/食べる-eat/
預約網站URL：https://www.instagram.com/hamaguridou/
預約方式：通過Instagram私訊預約

推薦體驗行程

海邊生活體驗（漁業、狩獵、林業）

入住はまぐり堂(hamaguridou)・高見（Takami），與工作人員一起體驗海邊生活的住宿計劃。通過漁業、狩獵、林業等體驗，感受自然的恩惠。包括搭乘船主的漁船體驗漁業、學習如何處理魚類，以及使用海洋素材進行創作體驗等。

地址：宮城縣石卷市桃浦字蛤濱 18
電話號碼：+81 (0)225-90-2909
電話可應對語言：日語、英語
交通：JR石卷站乘坐宮城交通巴士鮎川線約26分鐘，在蛤濱下車，步行5分鐘
所需時間：1晚2天起
價格：漁業體驗 5,000日圓／人，2至5人。關於狩獵和林業體驗請聯絡諮詢
設施介紹網站URL (僅英語版)：https://oshika-hamahaku.jimdosite.com/
預約網站URL (僅日語版)：
https://www.hamaguridou.com/滞在型ライフシェア/
預約方式：通過諮詢表格聯絡預約日期（星期六和星期日住宿需提前兩週預約）

宮城縣 藏王地區

藏王的御釜與「雪怪」等
盡情享受四季自然之美

位於宮城縣西南部、藏王連峰山腳下的藏王地區，是可以體驗豐富自然和傳統農村生活的小鎮。從春天的雪牆健行開始，夏天的觀賞御釜(火山湖)、秋天時欣賞楓紅、冬天則有「雪怪」樹冰之旅等，四季皆充滿魅力。除了農業體驗，還有陶藝、染織、木偶彩繪等地方文化體驗。宮城藏王狐狸村與SUGO運動樂園(賽車場)等遊玩景點也相當受歡迎。

前往該地區的交通方式

從東京站搭乘JR東北新幹線到白石藏王站，約2小時
從仙台站搭乘JR東北新幹線到白石藏王站，約20分鐘
從仙台站搭乘宮交巴士前往村田町、藏王町、遠刈田方向，至藏王町役場前，約50分鐘
從仙台機場搭乘仙台機場鐵道仙台機場接駁線（東北本線直通，仙台站換乘），
再搭乘JR東北新幹線到白石藏王站，約1小時
從白石藏王站乘車到東白石站，約15分鐘

查看網站

諮詢

GAIA Co.,Ltd
URL：https://stayjapan.tw/feature/gaia-resort?_ga=2.55041771.1318055689.1721536371-869555171.1720670501
Email：visitorstation@gmail.com　Email可應對語言：所有語言

推薦住宿設施

Sansuien “Michi”

可以享受天然放流溫泉的包棟式別墅。和洋風格融合的兩層樓建築內設有3間臥室。一樓的客廳裡有壁爐，可以在設備齊全的廚房裡享受自炊的樂趣。黑色花崗岩的大浴缸注入天然溫泉也非常有人氣。是能舒適體驗日本文化的住宿設施。

地址：宮城縣刈田郡藏王町遠刈田溫泉字八山4-171
電話號碼：+81 (0)224-34-1192　**電話可應對語言**：日文、英文　**交通**：從JR白石藏王站乘車約30分鐘
入住時間：14：00～20：00　**退房時間**：8：00～10：00　**價格**：1晚不含餐2人35,000日圓起
設施介紹網站URL(僅日文版)：https://stayjapan.com/area/miyagi/katta/pr/14262
預約網站URL：(僅日文版)：https://stayjapan.com/area/miyagi/katta/pr/14262

推薦餐廳

天然山藥泥專門店 藏王小妻坂山

位於遠刈田溫泉，改建自有百年以上歷史古民家，是提供天然山藥泥的專賣店。將營養豐富的天然山藥磨成泥，是補充能量的最佳選擇。在古民家的懷舊氛圍中，享用雪國生長的天然山藥等當地食材製成的料理。

地址：宮城縣刈田郡藏王町遠刈田溫泉字小妻坂山5-1
電話號碼：+81 (0)224-34-1122　**電話可應對語言**：日文、英文
交通：從JR東白石站乘車約20分鐘　**營業時間**：11：00～15：00
公休日：星期一、星期二（如遇國定假日則休息至隔星期三）
設施介紹網站URL (僅日文版)：https://kominka-tororo.com/

推薦體驗行程

藏王山直升機巡航與豪華露營體驗

為山水苑「道」的住客提供的直升機遊覽行程。乘坐直升機從空中俯瞰冬季禁止進入的藏王御釜(火山湖)，以及日本三大樹冰之一的藏王山樹冰。豪華露營體驗有包含食材，可以輕鬆享受BBQ的樂趣。預約住宿時，請選擇包含直升機巡航行程的住宿行程。

地址：宮城縣刈田郡藏王町遠刈田溫泉字八山4-171
電話號碼：+81 (0)50-1808-3727（旅之邸宅 預約中心）
電話可應對語言：日文、英文　**交通**：從JR白石藏王站乘車約30分鐘
所需時間：約90分鐘　**價格**：依季節而異
設施介紹網站URL (僅英文版)：https://en.stayjapan.com/area/miyagi/katta/pr/14294?fbclid=IwAR2swL88ErFRkyoZGPG83RzbdPh59u4Z2yRZ_K8YUkLnCVy9QY2cSFthcFE
預約方式：透過預約網站預約

秋田縣 仙北市

仙北市的綠色旅遊
～農村之中眾人的笑容～

仙北市是秋田縣具代表性的觀光地之一，擁有日本最深的田澤湖、乳頭溫泉鄉與角館的武家屋敷街道等景點，是可以讓人感受到豐富的自然、歷史與文化的區域。此外，這裡也是日本*綠色旅遊的先驅地，市內全域的農家民宿等住宿設施，透過主人親切的款待，可以讓旅客深入地融入當地的生活。

*綠色旅遊：日本農林水產省的定義「綠色旅遊是在農山漁村地區享受自然、文化、與當地人交流的住宿型休閒活動。」

前往該地區的交通方式

從東京站搭乘JR秋田新幹線到田澤湖站約需2小時50分鐘，到角館站約需3小時
從仙台站搭乘JR秋田新幹線到角館站約需1小時30分鐘
從秋田機場搭乘利木津巴士（在秋田站轉乘），
搭乘JR秋田新幹線到角館站約需1小時30分鐘
從角館站搭乘秋田內陸縱貫鐵道到羽後長戶呂站約需20分鐘

查看網站

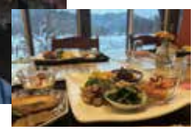
諮詢

SEMBOKU CITY RURAL EXPERIENCE ASSOCIATION
URL（僅英文版）：https://semboku-gt.jp/en/
電話號碼：+81 (0)187-43-2277　**電話可應對語言**：日語、英語　**Email**：info@semboku-gt.jp　**Email可應對語言**：日語、英語

推薦住宿設施

Seisetsukan

位於田澤湖稍遠一點的寧靜鄉村之中的整棟出租民宿。一樓設有帶露台的餐廳，二樓則是客房和浴室，廚房亦可供自炊。提供的餐點是使用當日收穫的蔬菜等的農家手作料理。此外，還可以體驗製作秋田名物的「米棒」和採收菠菜等活動。



地址：秋田縣仙北市西木町檜木內字大台野開404　**電話號碼**：+81 (0)187-48-2914
電話可應對語言：日語　**交通**：從秋田內陸縱貫鐵道羽後長戶呂站提供接送服務
入住時間：15:00～20:00　**退房時間**：10:00
價格：含兩餐，1人每晚11,000日圓起，僅住宿6,600日圓起
設施介紹網站URL (僅英文版)：https://semboku-gt.jp/en/stay/seisetsukan/
預約網站URL (僅英文版)：https://semboku-gt.jp/en/reserve/

推薦餐廳

Cafe+Inn That Sounds Good!

距離田澤湖僅需步行30秒的西洋風格時尚民宿。大廳內擺放著樂器，平日晚上和週末兼作咖啡館和酒吧經營，提供自家烘焙的咖啡、自家製的英式瑪芬和披薩等輕食，也定期舉辦爵士樂演出。

地址：秋田縣仙北市田澤湖田澤字潟前160-58
電話號碼：+81 (0)187-43-0127
電話可應對語言：日語、英語
交通：從JR田澤湖站搭乘羽後交通巴士乳頭線約10分鐘，於公園入口下車，步行約30分鐘
營業時間：18:30～23:00（星期六、星期日及國定假日為11:00～16:00）　**公休日**：不定期
設施介紹網站URL (僅英文版)：https://semboku-gt.jp/stay/soundsgood/

推薦體驗行程

Farm stay 農山村體驗

仙北市包括農家民宿在內，有大約35家提供綠色旅遊的設施。您可以享受與屋主交流，感受農村生活的恬靜，體驗不同設施的獨特魅力。此外，也能依季節不同，體驗一日農業體驗或鄉土料理製作等活動。

地址：根據設施而異
電話號碼：+81 (0)187-43-2277（一般社團法人 仙北市農山村體驗推進協議會）
電話可應對語言：日語、英語　**交通**：根據設施而異
所需時間：需商議　**費用**：需商議
設施介紹網站URL (僅日文版)：https://semboku-gt.jp/experience/%E8%BE%B2%E5%AE%B6%E4%BD%93%E9%A8%93/
預約方式：使用電話或郵件（info@semboku-gt.jp）聯絡一般社團法人 仙北市農山村體驗推進協議會

新潟縣 長岡市 寺泊

面向日本海、歷史悠久的港鎮
體驗大海的恩惠與傳統文化

幾乎位在新潟縣的中央，面向日本海的小鎮寺泊。自古以來，這裡作為前往佐渡島的避風港而繁榮，江戶時代則發展成為北前船（貿易船）的停靠港。這裡保留了許多寺院神社和歷史遺跡，在充滿風情的小鎮街道漫步也是一大樂趣。美麗的海岸線上有海水浴場，不論季節，許多遊客來到這裡尋找在當地捕獲的新鮮漁產。

前往該地區的交通方式

從東京車站搭乘JR上越新幹線到長岡車站約1小時40分鐘，到燕三條車站約1小時50分鐘
從燕三條車站搭乘JR彌彥線到吉田車站約12分鐘
從吉田車站搭乘JR越後線到北吉田車站約3分鐘，到寺泊車站約15分鐘
從新潟機場到寺泊車程約2小時

查看網站

推薦住宿設施

VILLA VOIX

位於寺泊港附近的豪華飯店。客房有3間，每間客房最多可容納12人，整棟出租最多可容納22人。配設有私人三溫暖和按摩浴缸，此外還有Wi-Fi和投影設備，也能用在工作度假上。也提供當地體驗安排和餐飲服務。

地址：新潟縣長岡市寺泊上田町 9773-21
電話號碼：+81 (0)50-1809-1630　**電話可應對語言**：日語、英語、中文
交通：從JR長岡車站搭乘越後交通巴士寺泊坂井町行約60分鐘，在魚市場通下車，步行5分鐘。從JR寺泊車站車程約15分鐘
入住時間：15:00　**退房時間**：10:00
價格：整棟出租110,000日圓起，碧天82,500日圓起，伽藍27,500日圓起，滄海24,750日圓起 ※房價依季節而定
設施介紹網站URL (僅英語版)：https://villavoix.com/teradomari/#
預約網站URL(僅英語版)：https://villavoix-booking.airhost.co/en/houses/257452

推薦餐廳

寺泊魚市場大街（魚阿美橫）

位於面向日本海的國道旁的海鮮市場。包括鮮魚店和紀念品店在內共有11家店舖，可用實惠的價格購買到當地寺泊港和出雲崎港捕獲的鮮魚和加工品。二樓的餐廳可以用餐，又或是將購買的海鮮帶回旅宿自行烹飪也是一種樂趣。

地址：新潟縣長岡市寺泊下荒町
電話號碼：+81 (0)258-75-3363
電話可應對語言：日語、英語
交通：從JR長岡車站搭乘越後交通巴士寺泊坂井町行約60分鐘，在魚市場通下車，步行1分鐘。從JR寺泊車站開車約15分鐘，從JR燕三條車站開車約30分鐘，從JR長岡車站車程約60分鐘
營業時間：8:30～17:00　**公休日**：無
設施介紹網站URL(僅日語版)：https://nagaoka-navi.or.jp/spot/5823

推薦體驗行程

在歷史悠久的寺廟體驗筆文字、傳筆（僅限VILLA VOIX住宿者）

在寺泊的歷史悠久的養泉寺，可以體驗使用墨筆書寫的筆文字和傳筆(皆為書法藝術的一種)。在日式房間及西式房間並存，彷彿電影場景般的寺廟氛圍中，邊挑戰日本文字文化。靜心感受日本文化的魅力。

地址：新潟縣長岡市寺泊一里塚 3883 光澤山養泉寺
電話號碼：+81 (0)258-75-2210
電話可應對語言：日語、英語
交通：JR長岡車站搭乘越後交通巴士寺泊坂井町行約60分鐘，在魚市場通下車，步行8分鐘。從JR寺泊車站車程約15分鐘
所需時間：1小時30分　**價格**：筆文字3,500日圓，傳筆3,000日圓
設施介紹網站URL（僅英語版)：https://villavoix.com/teradomari/activity/#
預約網站URL (僅英語版)：https://villavoix-booking.airhost.co/en/houses/257452
預約方式：需在3天前透過VILLA VOIX預約網址預約(僅限住宿者)。

富山縣 射水市 新湊地區

在神秘的富山灣所孕育的湊町
享受懷舊街景與海鮮美味

面對富山灣的射水市新湊地區，有著因為北前船而繁榮的歷史。日本古歌集『萬葉集』的編者大伴家持所愛之地，足利將軍曾經居住的歷史悠久之地。這裡以螢烏賊、白蝦、紅楚蟹等海產聞名，壽司文化也十分興盛。美麗的水邊風景、昭和時代的懷舊街景，與富山灣對岸的立山連峰，為這片的風景增添了色彩。

前往該地區的交通方式

從新高岡站乘坐JR城端線（在高岡站換乘），再乘坐萬葉線到新町口站、中新湊站、東新湊站、海王丸站，約需1小時
10月至隔年3月，也有從富山站出發的「鰤魚螃蟹巴士（ぶりかにバス）」運行，到新湊地區約30分鐘

查看網站

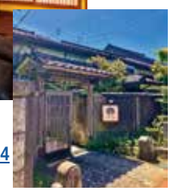
諮詢

Alberghi Diffusi 新湊開拓協議會　**繁體中文URL：無**
電話號碼：+81 (0)80-5430-9858　**電話可應對語言**：日語、英語、韓語

推薦住宿設施

Uchikawano-ie Nago

位於曾經是北前船停靠地的放生津地區，由100年歷史的宅邸改建的民宿。客房有榻榻米、床舖和木地板三種類型，可以根據個人喜好選擇。兩個日式庭園讓您可以感受季節和海風的同時，享受一段放鬆的時光。附設的咖啡館提供餐點和茶飲服務。



地址：富山縣射水市放生津町17-5
電話號碼：+81 (0)766-75-3137　**電話可應對語言**：日語
交通：從萬葉線新町口站步行約8分鐘
入住時間：15:00～18:00　**退房時間**：10:00
價格：不含餐，每晚雙人一室，8,030日圓起
設施介紹網站URL：https://uchikawanoie-nago.com/chinese.html
預約網站URL：https://www.airbnb.com.tw/users/show/239435668?_set_bev_on_new_domain=1715933258_ZDA4Y2QyNzBkMTA4

推薦餐廳

BARZER LABO

提供當地海鮮為主的隱秘氣氛的義大利餐廳。由古民家翻新後的店內，充滿木質溫暖的平靜空間。午餐和晚餐均僅提供無菜單套餐，可享用以新湊漁港採購為主的新鮮海產品與時令食材的料理。

地址：富山縣射水市八幡町1-4-13
電話號碼：+81 (0)766-75-8719
電話可應對語言：日語
交通：從萬葉線東新湊站步行約10分鐘
營業時間：12:00～14:00, 18:00～22:00 (完全預約制)
公休日：每月5、10、15、20、25、30日，以及月底
設施介紹網站URL (僅日文版)：
https://www.instagram.com/barzer.labo/?hl=ja

推薦體驗行程

Experience with Lion Dance Performance

由越中祭青年會新湊支部主辦的獅子舞體驗活動。在聽完獅子舞的歷史和定位的說明後，欣賞豪放的舞蹈表演。實際操縱獅子頭或是擊打太鼓，實際感受祭典進行的貴重體驗。最後可與獅子合影留念。由於是不定期舉行，建議提前詢問。

地址：富山縣射水市八幡町2-2-27 放生津八幡宮境內
電話號碼：+81 (0)80-8697-2352
電話可應對語言：日語
交通：從萬葉線東新湊站步行約6分鐘
所需時間：1小時
費用：8,000日圓
設施介紹網站URL (僅日文版)：
https://imizucci.jp/wp/wp-content/uploads/historia8.pdf
預約方式：電話預約

富山縣 南砺市 城端地區

懷舊的街道
「越中小京都」的民藝體驗

位於砺波平野南端的城端地區，是一座與約550年前創建的名剎・善德寺共同發展的城鎮。此地在江戶時代因絲織物繁榮，其懷舊的街道被稱為「越中小京都」。由於在重新考慮手工藝工具的價值「民藝運動」的創始者曾在此停留，民藝文化得以深植於此。在善德寺可以欣賞到珍貴的民藝品。

前往該地區的交通方式

新高岡站搭乘JR城端線到城端站約1小時

諮詢

'Mizu-to-Takumi' Toyama West Tourism Promotion Association
電話號碼：+81 (0)763-77-3732　**電話可應對語言：**日語、英語
URL：https://mizutotakumi.jp/?lang=cn　**Email：**info@mizutotakumi.jp
Email 可應對語言：日語、英語、法語

查看網站

推薦住宿設施

Moritosha

擁有約550年歷史的城端別院善德寺的前研修設施改建而成，寺院裡的住宿設施。由於曾是民藝運動的中心，因此是以「可住宿的民藝館」為概念。建築物二樓的客房內擺放著各個時代和產地的民藝品。設有5間雙人房和1間三人房。

地址：富山縣南砺市城端 405 城端別院善德寺內 杜人舍
電話號碼：+81 (0)763-77-3732　**電話可應對語言：**日語、英語
交通：從JR城端站步行11分鐘
入住時間：15:00 ～ 21:00　**退房時間：**10:00
價格：15,000日圓起
設施介紹網站URL (僅日語版)：https://www.moritosha.jp/
預約網站URL：https://d-reserve.jp/GSEA001F01300/GSEA001A01?hotelCode=0000001611&lang=zh-TW

推薦餐廳

Kaneshima

餐廳位在善德寺門前，創建於大正元年(1912)。以鰻魚三吃和鰻魚飯等鰻魚料理為主，配合四季變化食材的料理很受歡迎。寬敞而舒適的店內環境，作為特別日子的用餐場所而深受當地人歡迎。

地址：富山縣南砺市城端 473-1
電話號碼：+81 (0)763-62-0108
電話可應對語言：日語
交通：從JR城端站步行約14分鐘
營業時間：11:30～13:30（最後點餐時間），17:00～20:00（最後點餐時間）
公休日：星期二（有時臨時休業）
設施介紹網站URL： (僅日語版)：https://www.kaneshima-johana.com/

推薦體驗行程

探訪富山的土德和城端絹織物

參觀促進城鎮發展的名剎・善德寺。特別參觀平時不對外開放的房間之後，前往城端地區最後一間仍在營運的絹織物工坊松井機業，參觀傳統的絹織物製作過程，和具有明顯節紋的「Shike絹」作出的精緻的製品。

地址：(集合地點) 富山縣南砺市城端 405 善德寺 杜人舍
電話號碼：無（諮詢用表單 https://mizutotakumi.jp/contact/）
可應對語言：日語、英語、中文、法語
交通：從JR城端站步行11分鐘
所需時間：3小時　**價格：**5,500日圓
設施介紹網站URL：
https://mizutotakumi.jp/contact/?lang=cn
預約網站URL：https://mizutotakumi.jp/contact/
預約方式：至少提前 5 天透過 https://mizutotakumi.jp/contact/?lang=cn 預訂

石川縣 白山市 白峰

與靈峰白山共生的
隱居永續生活

位在石川縣南端，自然豐饒的環境延伸至白山山麓的白山市白峰，這裡的居民與白山共生，巧妙地運用豐富的自然的資源，傳承著永續的生活文化。這裡是日本著名的豪雪地帶，保留了山村養蠶聚落形態的重要傳統建築物保存區，其鄉鎮風光壯觀。還有可讓肌膚柔細，罕見的鈉碳酸氫鹽溫泉也廣受好評。

前往該地區的交通方式

從西金澤站到北陸鐵道鶴來站約25分鐘，從鶴來站乘坐巴士到白峰約1小時
從金澤站乘坐巴士到白峰約2小時，開車約1小時15分鐘
從小松機場開車到白峰約1小時

諮詢

SHIRAMINE Forestry Tourism Association
電話號碼：+81 (0)90-4686-9238　**電話可應對語言：**日語
URL (僅英文版)：https://rinpakushiramine.wixsite.com/home
Email：rinpaku.shiramine@gmail.com　**Email可應對語言：**日語、英語

查看網站

推薦住宿設施

Hakusan-en

提供以當地當季食材製作的料理，包括山菜、河魚和有名的火鍋料理的溫泉旅館。館內的溫泉源自白峰溫泉總湯，以美肌之湯而廣為人知。位於村子的中心部，可以享受傳統街道和特色食材店的散步樂趣，也是白山登山者之間的人氣基地。另外還有招牌貓咪會迎接客人。

地址：石川縣白山市白峰RO-158-4　**電話號碼：**+81 (0)76-259-2057
電話可應對語言：日語、英語　**交通：**從金澤站開車到白峰約1小時15分鐘
入住時間：15:00　**退房時間：**10:00　**價格：**含兩餐，每晚 14,000日圓起
設施介紹網站URL (僅日文版)：http://www.hakusan-nagai.jp/hakusanen
預約網站URL (僅日文版)：https://travel.rakuten.co.jp/HOTEL/28340/28340.html

---

推薦餐廳

Yukidaruma (snowman) café

位於重傳建地區（重要傳統建築群保存地區）內，將明治時期初期的木造建築改造成「可讓人們聚集的場所」，吸引了來自其他地區粉絲前來。有名的料理是蘿蔔泥烏龍麵和使用當季食材的菜單，模仿手取川的「手取川水壩咖哩」也很受歡迎。晚上還能提供宴會服務。

地址：石川縣白山市白峰I-75
電話號碼：+81 (0)76-259-2071
電話可應對語言：日語
交通：從金澤站到白峰車程約1小時15分鐘
營業時間：11:00～15:00、17:00～21:00
公休日： 星期四（可能會有變動，建議來店前確認）
設施介紹網站URL (僅日文版)： https://www.instagram.com/ykdrm_cafe/

推薦體驗行程

Mt. Hakusan Nature Tour

白山是開山至今已有1300年歷史的信仰之山。與居住在山腳下的當地導覽員（先達）一起參加的一夜兩日登山之旅。沿途將遊覽眾多的名勝古蹟，一邊往山頂前進，行程重點是在山頂觀賞壯觀的日出。全面感受白山的歷史、文化與自然美景。

集合地點： Saisai前（可商議）
電話號碼：+81 (0)90-4686-9238（NPO法人白山白峰自然學校）　**電話可應對語言：** 日語、英語
交通：從金澤站到白峰車程約1小時15分鐘
所需時間：2日　**費用：**5人以下團體 50,000日圓起
設施介紹網站URL(僅英文版)：
https://yositai2022.wixsite.com/visit-shiramine/things-to-do
預約網站URL (僅日文版)：
https://www.shiramine-nature-school.org/activities

石川縣 志賀町 熊野地區

從江戶時代延續至今的里山里海智慧與藥草恩惠
體驗如同生活般的日常

位於能登半島中央的熊野地區，是能看到豐富自然和寧靜田園風景的日本原風景的場所。這裡曾是藥草的產地，藥草融入了當地生活。來到這裡，可以像當地人一樣居住，散步於鄉村里山之中，享用利用野草和發酵製成的健康餐點。千里濱的駕車體驗和名勝巖門的自行車之旅也很受歡迎。

前往該地區的交通方式

從金澤站搭乘北陸鐵道特急巴士輪島特急線至西山PA(休息站)，約1小時20分鐘
從金澤站搭乘IR石川鐵道（JR七尾線直通）至羽咋站，約1小時

諮詢

General Incorporated Association Notokumano
電話號碼：+81 (0)90-2837-0078　**電話可應對語言**：日文
URL(僅日語版)：https://kumano-herb.jp/　**Email**：kumano.pj@gmail.com
Email可應對語言：日文、英文

查看網站

推薦住宿設施

COUNTRY LODGE “Deja vu”

包棟式出租的正宗加拿大木屋。館內擺設有英國古董家具和手工拼布被等物品，處處展現出店主精心挑選的獨特風格。所有住宿所需的生活用品都準備齊全，因此即使空手入住也沒問題。請在奢華的空間中悠閒地度過時光。步行5分鐘處有另一間出租小屋”Harvest”。

地址：石川縣羽咋郡志賀町矢藏谷NA-1-223
電話號碼：+81 (0)767-32-3896（Pension Cruise）　**電話可應對語言**：日文
交通：從能登里山海道西山IC乘車10分鐘，從西山PA(休息站)乘車10分鐘（接送服務需要諮詢）
入住時間：15：00～　**退房時間**：11：00
價格：每晚最多4人，2萬日圓起（5～7人時，每人加收4,000日圓，請於現場支付）
設施介紹網站URL(僅日文版)：https://pension-cruise.com/countrylodgedejavu/
預約網站URL(僅英語版)：https://dejavu-harvest.booking.chillnn.com/

推薦餐廳

Toyoshima

提供豐富的能登新鮮海鮮料理菜單。除了定食和單點料理之外，還能根據需求提供應對餐點。午餐價格的範圍約1,200～2,000日圓，晚餐約3,000～6,000日圓左右。

地址：石川縣羽咋郡志賀町三明LI-67
電話號碼：+81 (0)767-47-1021
電話可應對語言：日文
交通：從能登里山海道西山IC乘車15分鐘
營業時間：12：00～14：00，18：00～20：00
公休日：星期一
設施介紹網站URL (僅日文版)：https://tabelog.com/ishikawa/A1704/A170404/17011866/

推薦體驗行程

使用藥草的草木染織工作坊

在古民家的倉庫內進行的體驗項目。參加者可使用當地採集的野草或蔬菜，可以將手帕或手提袋進行染色。指導的人員都是當地居民，可以學習和體驗使用植物染織來進行防蟲、殺菌除臭等的好處。

集合地點：石川縣羽咋郡志賀町町居LI-22 Old Folk House Kozue　**電話號碼**：+81 (0)90-9120-9751
電話可應對語言：日文　**交通**：從能登里山海道西山IC乘車15分鐘　**所需時間**：3小時
價格：2,000日圓起（根據使用的材料而異）
設施介紹網站URL (僅日文版)：https://kumano-herb.jp/work/%e3%83%88%e3%83%bc%e3%83%88%e3%83%90%e3%83%83%e3%82%b0%e3%81%ae%e8%8d%89%e6%9c%a8%e6%9f%93%e3%82%81%e2%80%95%e3%82%bf%e3%83%9e%e3%83%8d%e3%82%ae%e3%81%ae%e7%9a%ae/

石川縣 七尾市 大呑地域

被認定為「世界農業遺產」的能登里山里海
在住宿中獨享絕美風景

七尾市位於石川縣能登地方，擁有資源豐富的美麗山海，與自然共存的居民的生活方式受到高度評價，成為日本首個被認定為「世界農業遺產」的地區。山海景色盡收眼底，自然的氣味和聲音，令人感到極其豐饒的寧靜農漁村，這就是大呑Village。

前往該地區的交通方式

從金澤站乘坐IR石川鐵道七尾線到七尾站，約需1小時至1小時30分鐘
從新高岡站乘坐加越能巴士和倉溫泉特急巴士「WAKU-LINER」到七尾站，約需1小時30分鐘
從能登機場（能登里山機場）搭乘北鐵奧能登巴士穴水珠洲C線（在穴水站換乘），
再搭乘能登鐵道至七尾站，約需1小時
從富山機場（富山KITOKITO機場）搭乘富山地方鐵道巴士富山機場線（在富山站換乘），
搭乘AINO風富山鐵道（在高岡站換乘），再搭乘加越能巴士和倉溫泉特急巴士
「WAKU-LINER」到七尾站，約需3小時30分鐘
從小松機場乘坐北陸鐵道小松機場利木津巴士（在金澤站換乘），
搭乘IR石川鐵道七尾線到七尾站，約需2小時50分鐘

諮詢

大呑Village
電話號碼：+81 (0) 50-6861-3620　**電話可應對語言**：日語　**URL (僅日文版)**：https://onomivillage.com
Email：info@onomivillage.com　**Email 可應對語言**：日語、英語等（使用翻譯軟體）

查看網站

推薦住宿設施

大呑 Village 遊心庵

能品味豐富的里山里海風景及其培育的獨特文化。改裝自古民家的獨棟出租設施，房間內也可以盡情享受里山里海的美景。庭院有木製地板，還可以進行烤肉。早餐另收1人2000日圓。設有高速Wi-Fi，也可用作工作空間來使用。

地址：石川縣七尾市花園町WA部2-1　**電話號碼**：+81 (0) 50-6861-3620
電話可應對語言：日語、英語（使用Pocketalk等翻譯機）
交通：從JR七尾站乘車約20分鐘　**入住時間**：15：00～18：00　**退房時間**：10：00
價格：不含餐，單棟4萬日圓起
設施介紹網站URL 繁體中文版(僅日文版)：https://onomivillage.com
預約網站URL：https://www.airbnb.com.tw/rooms/44182350?_set_bev_on_new_domain=1716430624_YzJjNDk4ZDljNGMz&source_impression_id=p3_1725338501_P3M6HV5FwEcnr_OK

推薦餐廳

鄉村餐廳

提供由當地媽媽們嚴選的在地食材做成的健康料理。除了使用在地食材的每日替換菜單的1000日圓定食之外，還有咖哩飯和蛋包飯等菜單。推薦的甜點是手工製作的起司蛋糕，並搭配咖啡或紅茶享用。

地址：石川縣七尾市花園町WA部1
電話號碼：+81 (0) 50-6861-3622
電話可應對語言：日語、英語（使用Pocketalk等翻譯機）
交通：從JR七尾站乘車約20分鐘
營業時間：11:00～15:00　**公休日**：星期日、星期三
設施介紹網站URL (僅日文版)：https://onomivillage.com/onominna

推薦體驗行程

能登里山里海騎自行車

在工作人員的帶領下，拜訪當地漁民和農家的悠閒自行車行程。可以在感受當地生活的同時，盡情欣賞鄉村與海洋的美麗風景。自行車配有電動輔助，對體力沒有信心的人也可以安心參加。

地址：石川縣七尾市花園町WA部1
電話號碼：+81 (0) 50-6861-3620
電話可應對語言：日語
交通：從JR七尾站乘車約20分鐘　**所需時間**：2小時　**價格**：8,000日圓
設施介紹網站URL (僅日文版)：https://hotel.travel.rakuten.co.jp/PLAN/181306/5685316/std/
預約方式：請發送電子郵件至大呑Village（info@onomivillage.com）諮詢

長野縣 佐久市

13家清酒酒廠匯聚，可以成為釀酒師的小鎮佐久

位於長野縣東部的佐久地區，這裡被群山環繞，自然環境豐富。利用豐富的水資源和自然環境，自古以來培育了傳統的釀酒和農業產業。區域內匯聚了13家清酒酒廠，每一間都釀造出各具特色的日本酒。請來感受一下佐久的人們的生活，了解他們如何在酒廠旁支持著日本清酒和飲食文化吧。

前往該地區的交通方式

從東京站搭乘北陸新幹線到佐久平站約80分鐘，
從佐久平站搭乘JR小海線到臼田站約25分鐘。

查看網站

諮詢

佐久啤酒廠農業觀光推進協議
URL(僅英文版)：https://sakusake-tourism.com/en/
Email：info@kurabitostay.com
Email可應對語言：日語、英語

推薦住宿設施

清酒釀酒廠飯店 KURABITO STAY

創業330年的老舖酒廠內的「包棟式」清酒釀酒廠飯店®。在經過現代化翻修後的百年歷史古民家（約158平方公尺）裡面，度過一個特別的時光。距離輕井澤約40分鐘左右車程，鄰近酒廠、麵包店和花園參觀，地理位置非常便利。也可以享受此地獨有的佐久美酒。飯店也提供素食和清真飲食的餐飲選擇。

地址：長野縣佐久市臼田623-2　**電話號碼**：+81 (0)267-74-0588
電話可應對語言：日語、英語
交通：從佐久平站開車約20分鐘，從JR臼田站步行約20分鐘　中部橫斷自動車道佐久南IC約7公里
入住時間：14:30～　**退房時間**：10:00　**價格**：1晚無餐（包棟）49,800日圓（最多3人，4人以上每人加12,800日圓）
設施介紹網站URL (僅英文版)：https://kurabitostay.com/en/experience/
預約網站URL (僅英文版)：https://kurabitostay.com/en/booking/

推薦餐廳

餐廳 檸檬

由曾在銀座和六本木的料亭修業，並榮獲農林水產大臣獎的店主所經營的日本料理店。使用信州鮭魚或李子、佐久鯉等當地食材，製作出色彩豐富的精緻料理。請與佐久的地酒一同享用充滿技巧和華麗的料理。店內也可應對素食和清真飲食的餐飲選擇。

地址：長野縣佐久市臼田2179-5
電話號碼：+81 (0)267-82-2325
電話可應對語言：日語
交通：從清酒釀酒廠飯店® KURABITO STAY步行約7分鐘　**營業時間**：11:30～14:00，18:00～21:00
公休日：星期日公休，星期一不定期休
設施介紹網站URL(僅日文版)：https://www.facebook.com/p/%E3%81%8A%E6%96%99%E7%90%86%E3%82%8C%E3%82%82%E3%82%93-100063520060727/?locale=ja_JP

推薦體驗行程

清酒釀酒廠飯店 KURABITO STAY 清酒釀造體驗

在創業超過三百年的酒廠，體驗當釀酒人（藏人）是 KURABITO STAY 的特色。可以入住在過去曾是釀酒人休息的百年建築「廣敷」，並在酒廠內親身體驗釀酒過程。漫步於酒廠周邊，感受做為釀酒師的身份而受到小鎮與居民接待。

地址：長野縣佐久市臼田623-2
電話號碼：+81 (0)267-74-0588
電話可應對語言：日語、英語
交通：從佐久平站開車約20分鐘
所需時間：1晚2日、2晚3日
費用：1晚2日2餐包含製麴體驗：79,800日圓；
2晚3日3餐包含日本酒釀造體驗：129,800日圓
（用日語體驗：1晚2日2餐包含製麴體驗：55,000日圓；2晚3日3餐包含日本酒釀造體驗：88,000日圓）
設施介紹網站 URL (僅英文版)：https://kurabitostay.com/en/experience/
預約網站 URL (僅英文版)：https://kurabitostay.com/en/booking/

長野縣 南木曾町

每日僅限一組的體驗型豪華度假村與家人及重要的人創造「回憶」的場所

位於長野縣的西南部，木曾谷的南端的南木曾町，有94%的面積被森林覆蓋的森林小鎮。江戶時代的街道「中山道」穿過這座小鎮，而宿場町「妻籠宿」保存著400年前的街道風貌。這裡提供以蔬菜、河魚、山菜為食材的飲食體驗，以森林以及木曾川為舞台的戶外活動也很受歡迎。

前往該地區的交通方式

從東京站搭乘JR東海道、山陽新幹線（名古屋站轉乘），
再搭乘JR中央線特急「SHINANO」到南木曾站，約需3小時
從名古屋站搭乘JR中央線特急「SHINANO」到南木曾站，約需1小時
從南木曾站搭乘JR中央線至田立站，約需5分鐘

查看網站

推薦住宿設施

Zenagi

作為日本首家「體驗型豪華酒店」而開幕，每日僅限一組客人入住的私人度假村。位在被自然環繞的寧靜鄉村小山丘上，可以讓人充分放鬆。另外，為了讓客人享受「僅在此地才能體驗的特別活動」，所有的活動都會提供私人導遊和專屬車輛。在入住期間，私人管家和廚師將協助客人享受最佳的假期體驗。

地址：長野縣木曾郡南木曾町田立222
電話號碼：+81 (0) 50-5527-8398　**電話可應對語言**：日文、英文
交通：從JR南木曾站乘車約10分鐘　**入住時間**：15：00　**退房時間**：12：00
價格：1晚含兩餐，及一項體驗35萬日圓（2人合計）
設施介紹網站URL (僅英文版)：https://zen-resorts.com/en/
預約網站URL (僅英文版)：https://go-zenagi-hotel.reservation.jp/en/plans/10039977?after_days=7&adults=2&dayuseFlg=0&sort=1

推薦餐廳

MARU SANKAKU SHIKAKU

每日僅限一組客人的住宿設施 Zenagi 的主餐廳。以木曾的森林和鄉村風景為主題，提供符合世界標準的高附加價值的套餐料理。

地址：長野縣木曾郡南木曾町田立222
交通：從JR田立站步行約15分鐘
營業時間：僅限飯店住客
公休日：僅限飯店住客
設施介紹網站URL (僅英文版)：
https://marusankakushikaku-restaurant.com/en/

推薦體驗行程

“阿爾卑斯天然水”流淌的秘境大冒險（自然體驗）

提供給 Zenagi 住宿客的體驗項目之一。將與私人導遊一同前往流淌著「阿爾卑斯天然水」的美麗溪谷地帶。在透明度驚人的河川之中，將以徒步、游泳，有時還需越過巨石，以位於1公里外的絕美瀑布為目標，展開一場大冒險。

地址：長野縣木曾郡南木曾町田立222（Zenagi）
電話號碼：+81 (0) 50-5527-8398（Zenagi）
電話可應對語言：日文、英文、西班牙語、法語
交通：從JR南木曾站乘車約10分鐘
所需時間：預約時確認
價格：包含在住宿方案內
設施介紹網站URL(僅英文版)：https://zen-resorts.com/en/experience/canyon-river-canoe/
預約方式：Zenagi預約時選擇

栃木縣 大田原市・那珂川町

田野和清流令人心曠神怡！
與當地居民互動，悠然度過美好時光

從東京車站搭乘電車約2小時即可抵達。在寧靜廣闊的田園風光的大田原市，可以入住農家，與當地居民互動，體驗在地特有的生活方式。那珂川町的飯塚邸是由國家指定登錄有形文化財改建而成，可以整棟租賃的飯店。雖然可以感受到中川町從江戶時代到明治時代的歷史，但每間客房都有舒適的客廳、餐廳和廚房區域，配備長期住宿的高品質傢俱，為客人提供長期住宿的舒適環境。

前往該地區的交通方式

從東京車站搭乘電車到西那須野站，約1小時50分
從羽田機場搭車至西那須野站，約2小時30分

諮詢

大田原觀光株式會社

電話號碼：+81 (0)287-47-6759　**電話可應對語言**：日語
URL (僅日語版)：https://www.ohtawaragt.co.jp/
Email：info@ohtawaragt.co.jp　**Email可應對語言**：日語

查看網站

推薦住宿設施

有形文化遺產 飯塚亭飯店

經過翻新擁有200年歷史的有形文化財「飯塚家住宅」的高品質住宿設施，並與鎮內的餐飲店和商店整合而融為一體的飯店。當地居民如同飯店的工作人員一樣，享受與住客的交流，可以體驗融入真正日本鄉村生活方式的全新住宿式旅行。

地址：栃木縣那珂川町馬頭 360　**電話號碼**：+81 (0)287-82-7551
電話可應對語言：日語、英語　**交通**：從西那須野站搭車約40分
入住時間：15：00～18：00　**退房時間**：11：00　**價格**：每晚每人20,900日圓起
設施介紹網站URL：https://iizukatei.ohtawaragt.co.jp/cn/
預約網站URL：https://reserve.489ban.net/client/iizukatei/2/plan/availability/room/stay

---

推薦住宿設施

農家樂在大田原

由六戶農家分別經營，旅客可入住古民家或倉庫翻修而成的飯店。可以盡情享受各具特色的農家提供特有的美食與體驗。例如在「和印～WAIN～」，可入住倉庫並享受在2000平方公尺的庭院內享受BBQ的樂趣；在「花園創」，則可以體驗種植蔬菜和大豆，以及製作味噌等活動。

地址：栃木縣大田原市內六處
電話號碼：+81 (0)287-47-6759（大田原觀光株式會社）　**電話可應對語言**：日語、英語
交通：從西那須野站搭車約40分鐘
入住時間：依設施而異
退房時間：依設施而異
價格：依設施而異
設施介紹網站URL：https://ohtawaragt.co.jp/agriturismo/zh/

推薦體驗行程

農家民宿的農場工作體驗與日本文化體驗

在大田原市內的農家住宿，並與農家共同生活的體驗。我們會從約180戶農家之中，介紹符合旅客期望的農家。可以在各個家庭中體驗農作業，並參加和服體驗及日本料理製作等文化活動。此外，還可以安排寺院的坐禪體驗或泛舟等運動體驗。

地址：大田原市內各處
電話號碼：+81 (0)287-47-6759（大田原觀光株式會社）
營業時間：因農家而異　**所需時間**：因內容而異
價格：因內容而異
設施介紹網站URL (僅日語版)：https://www.ohtawaragt.co.jp/intro/about_ohtawara_green_tourizm.html
預約方式：通過電話或電子郵件（info@ohtawaragt.co.jp）進行諮詢

埼玉縣 秩父市・横瀨町・皆野町・長瀞町・小鹿野町

春天採草莓，夏天河川戲水，秋天賞楓……
四季皆能感受山間魅力

從東京池袋搭乘電車約1小時20分鐘即可抵達的秩父地區。春天可到分散在地區內的觀光農園採草莓，夏天可以在荒川的支流戲水，秋天賞楓，冬天觀賞冰柱，這裡是一年四季都可以享受的關東人氣地區之一。周邊有三峯神社等許多寺廟神社，住宿設施和餐廳也可品嘗到使用當地的新鮮食材製作的美食。

前往該地區的交通方式

從東京站搭乘電車至秩父站，約2小時
從池袋站搭乘電車至西武秩父站，約1小時20分鐘
從羽田機場駕車至秩父站，約2小時30分鐘

諮詢

秩父地區綜合觀光服務網站

電話號碼：+81 (0)494-26-6260　**電話可應對語言**：日語
URL：https://www.chichibu-omotenashi.com/tw/
Email：https://www.chichibu-omotenashi.com/mail-form/　**Email可應對語言**：日語

查看網站

推薦住宿設施

NIPPONIA 秩父 門前町

位於秩父神社附近，由建築已有100年歷史的古民家和登錄有形文化財改建而成，能夠親近文化和自然，僅有8間客房的分散型古民家飯店。所有房間均設有檜木浴室。餐飲提供精心挑選的在地食材製成的創意料理，也可僅使用餐廳服務。

地址：MARUJU棟（櫃台棟）秩父市宮側町17-5、KOIKE・MIYATANI棟 秩父市番場町17-10
電話號碼：+81 (0)494-53-9230　**電話可應對語言**：日語、英語
交通：MARUJU棟（櫃台棟）、KOIKE・MIYATANI棟皆距離秩父站、西武秩父站步行約10分鐘
入住時間：15：00～　**退房時間**：11：00　**價格**：一晚含二餐，每人22,700日圓起
設施介紹網站URL (僅日語版)：https://nipponia-chichibu.jp/　**預約網站URL**：https://www.booking.com/hotel/jp/nipponia-zhi-fu-men-qian-ting.zh-tw.html?lang=zh-tw&soz

---

推薦餐廳

祝廚房好運

使用當地食材製作義大利料理的餐廳。餐廳自家有機農場種植150種以上的大麥、大豆等穀物、蔬菜和香草，以及菇類等。並將蔬菜殘渣再利用作為飼料，飼養了大約200隻雞，因此雞肉和雞蛋也是自家生產。晚餐菜單僅提供主廚坪內浩依季節而設計的無菜單套餐，每份價格8,800日圓起。

地址：埼玉縣秩父市番場町 17-14
電話號碼：+81 (0)494-22-6227
電話可應對語言：日語　**交通**：從秩父站步行約8分鐘，從西武秩父站步行約9分鐘
營業時間：18：00～22：00（午餐僅在星期六、日及國定例假日營業 11：30～14：00）　**公休日**: 星期三、星期四（不定期休，詳情請確認官網）
設施介紹網站URL (僅英語版)：
https://www.byfood.com/restaurant/cucina-salve-1657
預約網站URL (僅英語版)：
https://www.byfood.com/restaurant/cucina-salve-1657
預約方式：需透過電話或電子郵件預訂（info@salvagest.jp）

推薦體驗行程

長瀞川遊船

乘坐傳統船隻沿著荒川順流而下的體驗活動。可從船上欣賞到壯觀的岩石景觀，以及蜿蜒河道之中急緩交錯的水流。船夫巧妙的使用長竿操船的技術也值得注目。共有兩種路線，總長皆約3公里左右，需時約15至20分鐘。

地址：埼玉縣秩父郡長瀞町長瀞
電話號碼：+81 (0)494-66-0950
電話可應對語言：日語
交通：從長瀞站步行1分鐘
營業時間：9：00～16：00（※隨季節變動，可能因降雨量等原因停運，請諮詢）
價格：每人2,000日圓起
設施介紹網站URL：https://www.chichibu-railway.co.jp/tc/nagatoro.html#topics1
預約方式：現場店面報名，無法電話預約

埼玉縣 滑川町

距離東京市中心一小時
遊覽日本農業遺產的田園風景

位於埼玉縣幾乎中央的滑川町，從東京都心出發約1小時即可抵達的交通便利的鄉村小鎮。小鎮全域坐落在平緩的比企丘陵上，這個地區的利用天水（如雨水等自然水源）的「谷津沼農業」系統，被認定為日本農業遺產。比企丘陵的廣闊自然景觀與田園風光，以及以「谷津田米」為首的當地農產品等是地區的魅力所在。

前往該地區的交通方式

從池袋站搭乘東武東上線至森林公園站，約1小時
從羽田機場搭乘東京機場交通・國際十王交通利木津巴士羽田機場線至森林公園站北口，約1小時30分鐘～1小時50分鐘
從成田機場搭乘川越觀光汽車高速巴士成田機場線至森林公園站北口，約3小時

查看網站

推薦住宿設施

Heritage Resort

靠近國營武藏丘陵森林公園，可以眺望日本的原始風景的飯店。飯店擁有首都圈最大規模的天然溫泉設施以及自家菜園 Heritage Farm，提供從家庭房到套房等多種客房類型，戶外活動選擇也相當豐富，並且舉辦與當地緊密結合的文化傳承活動。

地址：埼玉縣熊谷市小江川228　**電話號碼**：+81 (0)48-536-1212　**電話可應對語言**：日文、英文
交通：從東武森林公園站北口搭乘花園觀光巴士前往深谷花園高級購物中心，約需16分鐘，四季之湯溫泉 Hote l Heritage 下車即到
入住時間：15：00　**退房時間**：11：00　**價格**：含早餐每晚9,024日圓起（以2人1室使用時的每人費用）
設施介紹網站URL(僅英文版)：https://www.hotel-heritage.co.jp/en/
預約網站URL (僅日文版)：https://asp.hotel-story.ne.jp/ver3d/planlist.asp?hcod1=06670&hcod2=001&hidmode=select&mode=seek&chkymd=0&chkpsn=0&hidSELECTARRYMD=2024/07/02&hidSELECTHAKSU=1&room=1&hidSELECTadult=1&hidSELECTchilda=0&hidSELECTminPrice=0&hidSELECTmaxPrice=9999999&Dispunit=

推薦餐廳

Ikonosato 農家餐廳

可以一覽比企丘陵的鄉村體驗設施 Ikonosato 所併設的餐廳。餐廳提供由當地農家出身的女性團體製作的料理。使用滑川產的當天新鮮蔬菜以及當地小麥粉製作的手工烏龍麵等，對身體溫和的料理深受歡迎。

地址：埼玉縣比企郡滑川町伊古1846-1
交通：從東武森林公園站車程約15分鐘
營業時間：11：00～14：00（根據活動可能有所不同）
※詳細請參考Instagram（https://www.instagram.com/haato_kitchen/）
公休日：星期一～星期五
設施介紹網站URL(僅日文版)：http://www.ikonosato.jp/pg137.html

推薦體驗行程

日本文化「戶外茶會」體驗與谷津田及谷津沼景觀巡遊

在伊古神社的奧社二之宮山漫步之後，將體驗在戶外泡茶招待客人，日本文化中的「戶外茶會」。漫步結束後將轉乘車輛，參觀當地的水田和水源地的谷津沼。僅依靠天水灌溉的這個地區的「谷津沼農業」，被認定為日本農業遺產。

集合地點：預約時確認　**交通**：最近的車站是森林公園站（從池袋站搭乘東武東上線約60分鐘），森林公園站之後的移動方式請於預約時確認　**所需時間**：約90分鐘　**價格**：根據體驗內容商議後決定
可應對語言：日文、英文（其他語言需另行商議）
可使用的信用卡：VISA／Mastercard／AMEX／JCB
設施介紹網站URL(僅英文版)：https://www.youtube.com/watch?v=KdjvWkjoxHE
預約方式：https://www.sunrise-tours.jp/jp/plan/detail/HPT2ETFJY080S/

神奈川縣 鎌倉市

歷史與文化的熱門地區
古都鎌倉的海邊住宿

距離東京約一小時車程的鎌倉，是日本最初的武家政權「鎌倉幕府」發源地。這裡保留了以大佛聞名的高德院在內的眾多寺廟和神社，還有以能量景點著稱的江之島等眾多景點。鎌倉位在三面環山的臨海區域，擁有豐富的自然資源。適合種植蔬菜的肥沃土地，當地生產的蔬菜被稱為「鎌倉野菜」，海產品也十分豐富。

前往該地區的交通方式

從東京站搭乘橫須賀線等到鎌倉站約1小時
從橫濱站搭乘橫須賀線等到鎌倉站約25分鐘
從羽田機場搭乘京濱急行機場線等（在橫濱站換乘），搭乘橫須賀線等到鎌倉站約1小時
從成田機場搭乘成田特快（在大船站換乘），搭乘橫須賀線等到鎌倉站約2小時
從鎌倉站搭乘江之島電鐵到腰越站約22分鐘，到江之島站約26分鐘

諮詢

Kamakura Agritourism Council
電話號碼：+81 (0)3-6263-0423　**電話可應對語言**：日語
URL(僅日文版)：https://kamakura-nouhaku.com/
Email：info@braintrust-from-the-sun.co.jp　**電子郵件可應對的語言**：日語、英語

查看網站

推薦住宿設施

Amber／Jade

由擁有100年歷史的古民家改造而成的度假屋。一樓的「琥珀」是一個寬敞的和風摩登空間，並奢華的附有按摩浴缸。映入眼前是廣闊的材木座海岸，可以享受衝浪等海上休閒活動。建築物二樓的「翡翠」是一間小巧臥室，最多可供2人使用。

地址：神奈川縣鎌倉市材木座 6-4-4　**電話號碼**：+81 (0)3-6263-0615（股份有限公司 Brain Trust from The Sun）　**電話可應對語言**：日語、英語、法語　**交通**：從JR鎌倉站步行22分鐘
入住時間：15:00～22:00　**退房時間**：10:00
價格：僅住宿2人36,000日圓起；翡翠：僅住宿2人13,000日圓起
設施介紹網站URL(僅英文版)：https://www.treef-vacation-house.com/
預約網站URL (僅英文版)：https://www.treef-vacation-house.com/en/kohaku-amber

推薦餐廳

DROP IN

於材木座海岸正前方的咖啡廳兼餐廳，在這裡可以一邊欣賞海景，一邊享用早餐、午餐和產地直送的水果。人氣午餐是附有三明治、沙拉和甜點的三明治共享套餐。店內也提供豐富的酒類選擇，推薦您在眺望夕陽的同時享受。

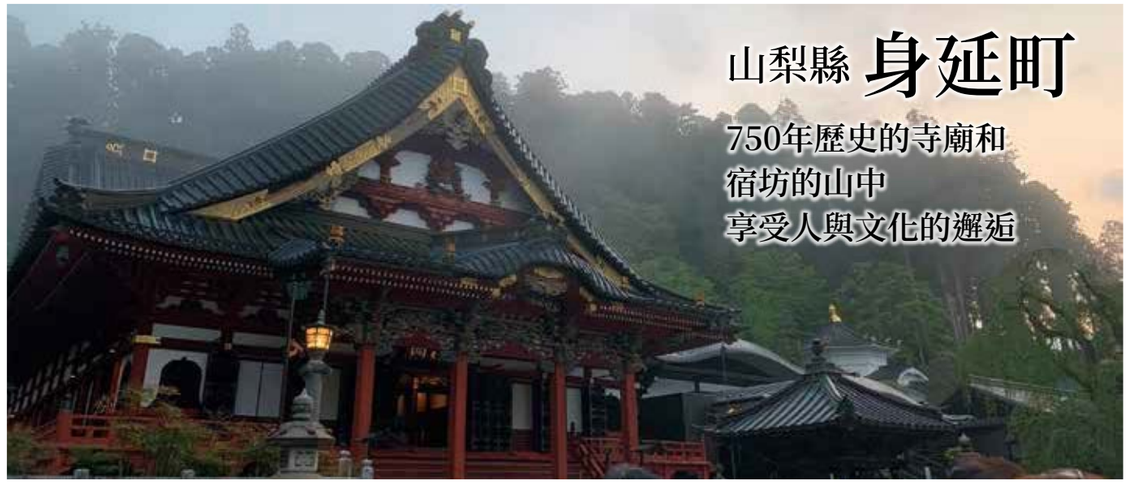
地址：神奈川縣鎌倉市材木座 6-4-24
電話號碼：+81 (0)467-91-7836
電話可應對語言：日語、英語
交通：從JR鎌倉站搭乘京濱急行巴士往逗子・葉山站約7分鐘，材木座下車，步行1分鐘
營業時間：8:00～16:00（星期六、星期日及國定假日至18:00）　**公休日**: 無
設施介紹網站URL(僅日文版)：
https://plust-drop.com/

推薦體驗行程

SURFING & STAND UP PADDLE LESSON

由當地衝浪店提供的體驗課程，從新手到高階玩家都適合，提供依個人水平應對的一對一教學課程，衝浪板和防寒衣都可以租借，只需自備泳裝即可。每次課程最多可供4人參加。

集合地點：根據當日情況而定
電話號碼：+81 (0)90-1702-7302
電話可應對語言：日語、英語、法語
交通：因日而異
所需時間：2～3小時（課程時間約1～1.5小時）
價格：1次課程8,000日圓起
設施介紹網站URL(僅英文版)：
https://www.t-reef.com/
預約方式：電話或Instagram(@t_reef.surfboard)的訊息預約



山梨縣 身延町

750年歷史的寺廟和宿坊的山中享受人與文化的邂逅

位於山梨縣南部的身延町，是以日蓮宗的總本山「身延山久遠寺」為中心，擁有許多寺院的山間寺院小鎮。這個地區有約30處提供住宿服務的宿坊設施，並提供祭典、和服體驗、精進料理等各式各樣的精緻的服務來接待旅客。還有品嘗使用在地蔬菜的料理，以及從職人那裡學習傳統工藝等，可以感受到山間寺院小鎮的古老日本生活方式。

前往該地區的交通方式

從東京車站搭乘JR東海道新幹線（熱海站換乘）、JR東海道本線（富士站換乘）、JR身延線到達身延站約3小時　從新宿車站搭乘JR中央線（特急梓・甲斐）、JR身延線（甲府站換乘；特急富士川）到達身延站約2.5～3小時

諮詢

Minobu Farm Stay Regional Association

電話號碼：+81 (0)556-62-0014　**電話可應對語言：**日語、英語

URL (僅英語版)：https://minobunavi.jp/en/about-minobu-english/

Email：info@minobunavi.jp

Email可應對語言：日語、英語

查看網站

推薦住宿設施

宿坊 行學院 覺林坊

擁有約550年歷史的寺院，提供約20間客房作為住宿設施。房間是以日式拉門隔開的傳統樣式。住宿者可以體驗祭典、和服穿著和瑜伽等各樣的活動方案。晚餐是品嘗當地名產的豆皮搭配變化享用的豆皮御膳料理，預約的話還能在觀賞庭園的同時享用午餐。

地址：山梨縣南巨摩郡身延町身延 3510　**電話號碼：**+81 (0)556-62-0014

電話可應對語言：日語、英語　**交通：**從JR身延站車程約15分鐘

入住時間：15：00～17：00　**退房時間：**11：00　**價格：**一晚含2餐，每人15,000日圓起、祭典體驗1,000日圓、撈豆皮體驗2,000日圓、和服體驗500日圓、晨間瑜伽體驗2,000日圓（各項目都需預約）

設施介紹網站URL(僅英語版)：https://kakurinbo.jp/english/　**預約網站URL(僅英語版)：** https://kakurinbo.jp/english/

推薦餐廳

農業咖啡店 Zencho

位於整棟出租旅館「迎賓館惠比壽屋」的庭園內，將原員工休息用的建築物翻修而成的咖啡館。餐點菜單包括使用山梨名產「饅飩」製作的義大利麵，以及使用大量在地蔬菜製作的香辣咖哩。使用南阿爾卑斯市產的李子製作的李子汽水也非常受歡迎。

地址：山梨縣南巨摩郡身延町身延 3955

電話號碼：+81 (0)556-64-8081

電話可應對語言：日語

交通：從JR身延站車程約7分鐘

營業時間：10：00～17：00

公休日: 無

設施介紹網站URL(僅英語版)：
https://www.instagram.com/farmcafe_zencho/

推薦體驗行程

特別的天旗硯台雕刻體驗

傳承超過330年的山梨縣無形文化財——傳統工藝品「雨畑硯」。硯台以雨畑川上游開採的黑色粘板岩「雨畑石」為原材料，旅客可親自製作硯台，享受墨香與雕刻聲音的愉悅體驗。指導者是現代名匠雨宮峯硯先生。

地址：山梨縣南巨摩郡身延町身延3510（行學院 覺林坊）　**電話號碼：**+81 (0)556-62-0014（宿坊 行學院 覺林坊）　**電話可應對語言：**日語

交通：從JR身延站車程約15分鐘

所需時間：3小時　**價格：**16,000日圓（含從行學院覺林坊來回的計程車費用）

設施介紹網站URL (僅日語版)：https://houkendo.base.shop/

預約方式：電話或電子郵件至行學院覺林坊（minobu@kakurinshoja.com）進行諮詢

山梨縣 笛吹市

在世界農業遺產地體驗農家生活的農場住宿！

位於山梨縣的笛吹市是日本桃子和葡萄的出貨量第一的城市。每到春季，整片桃子園會被染成粉紅色，呈現出如同桃花源般的美麗景象。在被認定為世界農業遺產的果園中，可以體驗採摘當季水果和品嘗使用加入水果的料理，或是參與釀造葡萄酒的活動，也有探索繩文文化的歷史體驗。入住於改建自舊農家古民宅，盡情享受笛吹市的魅力。

前往該地區的交通方式

從巴士站新宿乘坐山梨交通、富士急巴士、京王巴士的高速巴士

新宿～甲府線，約1小時30分到達一宮巴士站，下車後步行10分鐘

從新宿站乘坐JR中央線特急到石和溫泉站，約1小時30分，

乘坐計程車約20分鐘可抵達Marusa Marche笛吹店

諮詢

笛吹市農業旅遊旅遊促進委員會（Marusa Marche笛吹店）

電話號碼：+81 (0)553-47-4447　**電話可應對語言：**日文

URL： https://fuefuki-nohaku.jp

Email：yoyaku.marusa.marche@gmail.com　**Email可應對語言：**日文、英文、中文、越南語、法語

查看網站

推薦住宿設施

桃源之家

將農家舊民宅改建而成的住宿設施，每天僅接待一組客人。保留了傳統農家原有的風韻，並改造成生活舒適的空間。寬敞的平房建築物，附設有緣側的庭院，可以在此享受煙燻或篝火、煙火（需額外付費）。從毗鄰的麝香葡萄園可以眺望整片桃子園。也提供如料理體驗、狩獵體驗等多種活動方案的人氣住宿設施。

地址：山梨縣笛吹市一宮町鹽田379-1

電話號碼：+81 (0) 553-47-4447（Marusa Marche笛吹店）　**電話可應對語言：**日文

交通：山梨縣笛吹市一宮町末木238 Marusa Marche笛吹店，一宮巴士站下車步行10分鐘，JR石和溫泉站乘車約20分鐘

入住時間：11：00（依方案而定）　**退房時間：**10：00　**價格：**一晚含三餐，25,000日圓（6歲以上）

設施介紹網站URL(僅日文版)：https://www.fuefuki-nohaku.jp/

預約網站URL(僅日文版)：https://reserva.be/rougenoie

推薦餐廳

marusa marche fuefuki

提供使用山梨縣當季水果製成的菜單的水果專賣店。除了使用當季水果製作的聖代外，受歡迎的桃子和葡萄披薩或義大利麵，以及使用山梨產無添加的水果冰淇淋和果醬等農產品加工品，以及當季水果的販售。

地址：山梨縣笛吹市一宮町末木238

電話號碼：+81 (0) 553-47-4447

電話可應對語言：日文

交通：一宮巴士站下車步行10分鐘，JR石和溫泉站乘車約18分鐘

營業時間：10：00～17：00　**公休日：**不定期休

設施介紹網站URL(僅日文版)：https://www.marusa-marche.com/

預約網站URL(僅日文版)：https://www.marusa-marche.com/contact.html

推薦體驗行程

製作並享用使用當季水果的原創聖代！

挑戰製作使用當季水果的聖代。切開水果之後，與其他配料一起進行漂亮的擺盤。在原創的聖代完成後拍照留念，然後趁著冰淇淋還未融化時享用！除了聖代製作，也提供使用當地食材的體驗活動以及多種創作體驗。

地址：山梨縣笛吹市一宮町末木238 Marusa Marche笛吹店　**電話號碼：**+81 (0) 553-47-4447（Marusa Marche笛吹店）

電話可應對語言：日文　**交通：**從一宮巴士站步行10分鐘，從JR石和溫泉站乘車約18分鐘　**所需時間：**30分鐘～40分鐘　**價格：**1人2,000日圓

設施介紹網站URL (僅日文版)：https://www.marusa-marche.com/

預約網站URL：https://www.marusa-marche.com/contact.html

預約方式：透過上述網站預約

靜岡縣 函南町

遠眺箱根連山
享受當地食材的美味

函南町位於箱根連山的南側，是一個被綠意盎然的自然環繞的小鎮。這裡不僅有富士山的絕佳觀景點「十國峠」等著名景點，還可以體驗採摘蔬菜、擠牛奶等親近自然的休閒活動。當地蔬菜如「函南西瓜」和「番茄」，以及在學校午餐中受歡迎的「丹那牛乳」都深受喜愛。此外，前往熱海和箱根等鄰近熱門旅遊地區的交通也非常便利。

前往該地區的交通方式

從東京站搭乘JR東海道新幹線至熱海站、三島站，約45至50分鐘
從熱海站、三島站搭乘JR東海道本線到函南站，約4至7分鐘
從三島站搭乘伊豆箱根鐵道駿豆線到伊豆仁田站，約14分鐘
從熱海站、三島站搭乘公車或計程車到函南町，約20至30分鐘

查看網站

推薦住宿設施

THE GLAMPING Hakone Jukkoku-toge

能夠眺望富士山、駿河灣和相模灣等壯麗景觀，位於箱根十國峠的豪華露營設施。以360度全景視野而聞名，夜晚還可以享受城市夜景和滿天星空。拖車屋型客房內均配有獨立的浴室和洗手間，舒適自在。晚餐的BBQ使用當地精選食材也相當受歡迎。

地址：靜岡縣田方郡函南町桑原1400-20　**電話號碼：**+81（0）557-48-7891
交通：從JR熱海站搭乘伊豆箱根巴士前往元箱根方向，約40分鐘車程，於十國峠登口下車，換乘纜車至十國峠山頂站，步行5分鐘
入住時間：14：00～17：00（依房間類型有所不同）
退房時間：8：00～11：00　**價格：**一晚含兩餐，每人13,000日圓起
設施介紹網站URL（僅日文版）：https://www.jukkoku-cable.jp/glamping/
預約網站URL（僅日文版）：https://booking.pica-resort.jp/v3/calendar/stay/11

推薦餐廳

Izu Wasabi Museum

這是一家讓您能享受伊豆特產——山葵的設施，以「觀賞、品嘗」為概念，不僅可以購買到山葵漬等產品外，還能參觀室內山葵栽培與享用美食。在附設的山葵食堂裡，提供山葵丼等原創菜單，盡情品味山葵的深厚風味。

地址：靜岡縣田方郡函南町塚本894-1
電話號碼：+81 (0)55-970-0983
電話可應對語言：日語、英語（有自動翻譯機）
交通：從JR・伊豆箱根鐵道三島站車程約20分鐘
營業時間：10：00～16：00（星期六、星期日、國定假日 ～17:00）。山葵食堂平常日11：30～13：30、六日國定假日11：00～14：30　**公休日：**無
設施介紹網站URL（僅日文版）：
https://www.yamamotofoods.co.jp/tourism/mishima

推薦體驗行程

Seasonal Vegetable Harvest Experience

廣闊場地的牧場設施「Oratche」提供各式各樣的體驗活動。 在蔬菜採摘體驗中，您可以收穫健康生長的當季蔬菜並帶回家。此外，還可以享受使用新鮮蔬菜的BBQ（需提前2天預約）。

地址：靜岡縣田方郡函南町丹那349-1
電話號碼：+81 (0)55-974-4192（酪農王國Oratche）　**電話可應對語言：**日語、英語(有自動翻譯機)　**交通：**從JR函南站或JR熱海站，車程約20分鐘　**營業時間：**平常日　10：00～16：00　六日國定假日　9：00～17：00　餐廳　11：00～15：00（僅於六日國定假日營業）　**公休日：**星期三
所需時間：30分　**價格：**800日圓
設施介紹網站URL（僅日文版）：https://oratche.com/activity/
預約方式：在開始時間前15分鐘購票，六日國定假日於購票機購票，平常日在花卉溫室用現金支付（接受當日預約，僅限現金支付）

靜岡縣 大井川地區

自古繁盛的茶葉產地
體驗歷史文化與自然

靜岡縣中部流經的大井川流域，於江戶時代作為交通要道而繁盛。受惠於溫暖的氣候和清澈的河流，自古以來農業發達，特別是作為茶葉產地而聞名。除了能夠體驗到農業收穫、製茶工廠的茶葉體驗之外，還有由當地媽媽教導的飲食體驗，或是以河流與大自然為背景的各種戶外體驗等。

前往該地區的交通方式

從東京站搭乘JR東海道新幹線（在靜岡站換乘），經由JR東海道本線至金谷站，約1小時40分鐘
從金谷站搭乘大井川鐵道大井川本線到門出站約10分鐘，至家山站約30分鐘。
從家山站搭乘町營巴士千頭・家山線至千頭站約45分鐘。
從千頭站再搭乘大井川鐵道井川線至澤間站約10分鐘

查看網站

諮詢

大井川農泊推進協議會
電話號碼：+81 (0)54-646-5127　**電話可應對語言：**日文
URL (僅日語版)：https://ooigawa-experience.jp/
Email：k.tsuneizumi@fgdc.jp　**Email可應對語言：**英文

推薦住宿設施

圍爐裏古民家我的秘密基地

將附設有圍爐裏的古民家改裝的包棟式出租宿舍。改裝成充滿趣味性的內部設計，無論是一人獨自放鬆還是與朋友或家人交流都是絕佳的空間。客人可以自備食材在圍爐裏上自行烹調，如果提前預約，店家也會幫忙準備食材。也可以享受釣魚體驗或是製作發酵甘酒體驗、製作梅酒體驗等（需額外付費）。

地址：靜岡縣島田市橫岡742　**電話番号：**+81 (0)80-3674-7754　**電話可應對語言：**日文
交通：從大井川鐵道門出站步行10分鐘　**入住時間：**17：00　**退房時間：**11：00
價格：不含餐，最多7人28,000日圓起　**設施介紹網站URL (僅日語版)：**https://ore.pepper.jp/
預約網站URL：https://www.airbnb.com.tw/rooms/772037679700604909?source_impression_id=p3_1724917576_P30gUxbCLET1Hab7&_set_bev_on_new_domain=1716430624_YzJjNDk4ZDljNGMz

推薦餐廳

Da Monde

位在綠茶、農業與觀光的體驗型美食公園「KADODE OOIGAWA」之內，是日本首家「被蒸汽火車包圍的餐廳」。可以自助式的享用以當地蔬菜為主的創意料理，並搭配免費的茶飲，全方位享受美食。料理加上免費飲品和甜點的套餐，90分鐘每人2,200日圓起。

地址：靜岡縣島田市竹下 62（KADODE OOIGAWA 內）
電話號碼：+81 (0)547-39-4073（KADODE OOIGAWA）
電話可應對語言：日文
交通：臨接大井川鐵道門出站
營業時間：11：00～17：00（午餐最晚接待時間為14：00）
公休日：每月第二個星期二
設施介紹網站URL(僅日語版)：https://kadode-ooigawa.jp/facility/fa_category/gourmet/

推薦體驗行程

相藤園（川根茶緣喫茶）

「川根茶緣喫茶」自古就以高級品牌茶川根茶的產地而廣為人知。茶農家會開放自家住宅或工廠，提供自家製的茶給參加者品茗的體驗活動。從栽培、收穫到製茶為止，茶農家傾注熱情製作出高品質的茶，也非常適合作為品茶時的話題，可以深入體驗茶的奧妙。截至2024年7月，已有5家茶農家參與此活動。

地址：靜岡縣榛原郡川根本町元藤川160
電話號碼：+81 (0)547-57-2693
電話可應對語言：日文
交通：從大井川鐵道千頭站乘車7分鐘
所需時間：需商議
價格：每人1,000日圓起
設施介紹網站URL (僅日語版)：https://oi-river.com/places/166

愛知縣 渥美半島 田原市

在日本數一數二的農業城市
品嘗滋味四溢的在地食材

位在愛知縣的南端，渥美半島的田原市夾於三河灣和太平洋之間，海岸線長達100公里。由於氣候溫暖，農業十分發達，其中又以花卉的出貨量位居全國第一。如「伊良湖黑牛」和「田原牛」等當地品牌牛肉以及新鮮的海產，都是旅途中的一大樂趣。此外，參與收穫體驗等各種體驗活動，以及2020年新湧出的伊良湖溫泉也具有話題。

前往該地區的交通方式

從東京站搭乘東海道新幹線（在豐橋站步行4分鐘的新豐橋站轉乘），
再搭乘豐橋鐵道渥美線至三河田原站，約需2小時50分鐘
從名古屋站搭乘東海道新幹線等（在豐橋站步行4分鐘的新豐橋站轉乘），
再搭乘豐橋鐵道渥美線至三河田原站，約需1小時10至30分鐘
從大阪駕車（使用伊勢灣渡輪）至田原市，約4小時30分鐘
從中部國際機場搭乘名鐵特急（在神宮前站轉乘豐川線，在豐橋站步行4分鐘的新豐橋站轉乘），再搭乘豐橋鐵道渥美線至三河田原站，約2小時10分鐘

查看網站

諮詢

田原市農泊推進協議會　**電話號碼：**+81 (0)531-23-2525　**電話可應對語言：**日語
URL(僅英文版)：https://www.taharatrip.com　**Email：**info@tahara-michinoeki.com　**Email可應對語言：**日語、英語

推薦住宿設施

Kakujoro

創業於昭和元年（1926年），位於渥美半島的純日式旅館。可依個人喜好的住宿風格選擇保留當時風貌的建築，或是附有露天浴池客房的現代式建築。料理方面，提供近海當季海鮮的懷石料理，或是使用冬季名產天然虎河豚的河豚懷石料理。還可以享受2020年新湧出的「伊良湖溫泉」。

地址：愛知縣田原市福江町下地38　**電話號碼：**+81 (0)531-32-1155
電話可應對語言：日語、英語、越南語　**交通：**從豐橋鐵道三河田原站車程約30分鐘（提供接送服務）
入住時間：15:00　**退房時間：**11:00　**價格：**含兩餐，每人每晚從25,700日圓起
設施介紹網站URL：https://www.kakujoro.com/lg_tw/
預約網站URL(僅英文版)：https://reserve.489ban.net/client/kakujourou/4/plan

---

推薦餐廳

Tamagawa

創立於大正7年（1918年）的老字號旅館附設的餐廳。使用近海捕獲的海鮮料理非常受歡迎，其中又以美味的炸大蛤蜊定食最為推薦。除了各種炸物和燉煮的定食外，軟嫩炙烤的鰻魚丼也相當推薦。

地址：愛知縣田原市福江町中紺屋瀬古22-1
電話號碼：+81 (0)531-32-0234（Tamagawa Ryokan）
電話可應對語言：日語、英語
交通：從豐橋鐵道三河田原站車程約30分鐘
營業時間：11:00～14:30（最後點餐14:00），17:00～21:30（最後點餐20:30）
公休日：星期三午間、元旦
設施介紹網站URL(僅日文版)：https://www.atsumi-tamagawa.co.jp/restaurant/
預約網站URL(僅日文版)：https://reserve.489ban.net/client/tamagawa-a/0/plan/daytrip

---

推薦體驗行程

由「花卉名人」帶領的夢幻電照菊夜間之旅

參觀日本第一的花卉產地，渥美半島最具代表性的電照菊栽培。參觀者可以進入平時只能從外面觀看的溫室內部，並由花卉名人親自詳細導覽。依季節不同，還可體驗菊花採收或將白色菊花染成喜愛顏色的「染菊體驗」等。

地址：愛知縣田原市堀切町南原135（請於預約時確認）**電話號碼：**+81 (0)80-6945-0836
電話可應對語言：日語，不提供英語及中文
交通：從豐橋鐵道三河田原站車程約35分鐘（接送可商議）
所需時間：約1小時30分鐘至2小時　**價格：**每人3,500日圓
設施介紹網站URL(僅日文版)：https://dennsyoukiku.mystrikingly.com/

三重縣 大紀町

伊勢與熊野之間的小鎮·大紀町
～美麗國度·美麗旅程～

位於三重縣中南部，被海洋和山脈所環繞，氣候溫暖，豐富而美麗的自然景觀是其特徵。這裡有面向熊野灘的錦漁港捕獲的鮮魚、在清新的空氣中培育的松阪牛、清流宮川的香魚等美味食材。這裡還有以大自然為舞台的戶外活動，以及世界遺產熊野古道伊勢路上散布的眾多歷史景點，可欣賞的景點豐富。

前往該地區的交通方式

從大阪難波站乘坐近鐵特急和JR紀勢本線等，到達瀧原站約2小時30分
從近鐵名古屋站乘坐近鐵特急和JR紀勢本線等，到達瀧原站約2小時10分
從瀧原站乘坐JR紀勢本線到阿曾站約4分鐘，到伊勢柏崎站約11分鐘，
到川添站約13分鐘，到大內山站約25分鐘，到多氣站約36分鐘
從名古屋（名鐵巴士中心）乘坐三重交通高速巴士到瀧原宮前約1小時30分

查看網站

諮詢

普通聯合會 大樹町觀光協會
電話號碼：+81 (0)598-86-7077　**電話可應對語言：**日語、英語
URL：https://zh-tw.taiki-okuise.jp/　**Email：**taikickk@ma.mctv.ne.jp　**Email可應對語言：**日語、英語

推薦住宿設施

Minpaku Izuho

位於舊熊野街道沿線的山村地區，住宿的後方是廣闊的田園風光。設有圍爐裏小屋和五右衛門浴池等傳統設施，能夠體驗到日本昔日的生活方式。也有自家栽培的無農藥蔬菜摘採、和服穿著以及釜飯製作等體驗活動內容。每天僅接待一組客人，讓您可以不用顧慮其他人享受住宿時光。

地址：三重縣度會郡大紀町大內山 342-3　**電話號碼：**+81 (0)598-86-7077（大樹町觀光協會）
電話可應對語言：日語、英語　**交通：**從JR大內山站步行約25分鐘（有接送服務）
入住時間：15:00～　**退房時間：**10:00　**價格：**一晚兩餐，每人11,000日圓起
設施介紹網站URL (僅英語版)：https://en.taiki-okuise.jp/stay/iduho/
預約網站URL (僅日語版)： https://reserva.be/iduhobooking

推薦餐廳

Cuisine inn Kiseiso

位於舊熊野街道沿線的料理旅館。在昭和懷舊的氛圍中，可以品嘗到使用當地季食材的正宗懷石料理。也可以僅享用餐點，午餐提供松花堂便當，每份價格從1,650日圓起；晚餐則提供懷石料理，每份價格從3,300日圓起，可在包廂內享用。這裡也深受來走熊野古道的外國遊客歡迎。

地址：三重縣度會郡大紀町崎 276-1
電話號碼：+81 (0)598-74-1133
電話可應對語言：日語、英語
交通：從JR伊勢柏崎站步行約5分鐘
營業時間：需提前預約，預約時確認
公休日: 無
設施介紹網站URL (僅英語版)： https://en.taiki-okuise.jp/stay/kiseisou/

推薦體驗行程

Farm-to-table “Matsusaka Beef Sukiyaki at a Farmer’s inn”

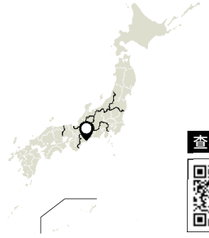
大紀町是稀有的特產松阪牛的飼育地區。在這裡的農家民宿，可以體驗松阪牛壽喜燒。使用的蔬菜和菇類也是自己摘採，並使用自己劈的木柴在傳統釜灶上煮飯。不僅僅是享受美食，更是「食×農業×體驗」全新活動，相當值得一試。

地址：根據民宿不同
電話號碼：+81 (0)598-86-7077（大紀町觀光協會）
電話可應對語言：日語、英語
交通：根據民宿不同
所需時間：約2小時　**價格：**12,000日圓
設施介紹網站URL (僅英文版)：
https://www.kankomie.or.jp/en/report/detail_31.html
預約方式：請於3日前通過電話或電子郵件（info@taiki-okuise.jp）預約

三重縣 鳥羽市 相差町

在海女與漁師的城鎮 體驗傳統的海女文化

位在志摩半島東端附近的相差町，是日本擁有最多現役海女生活的小鎮。靠自由潛水捕捉貝類和海藻的生活方式的海女文化，是在日本已經延續了2000多年的傳統文化。相差町內還有介紹海女生活的設施。其中最大的樂趣是可以和現役的海女交流的海女小屋體驗，可以在品嘗新鮮海產的同時學習海女文化。



前往該地區的交通方式

從大阪難波站乘坐近鐵特急至鳥羽站，約2小時

從近鐵名古屋站乘坐近鐵特急至鳥羽站，約1小時40分

諮詢

一般社團法人 相差海女文化運營協議會

電話號碼：+81 (0)59-272-1155　**電話可應對語言：**日語、英語

URL：https://osatsu.org/ch/　Email：amatravel@osatsu.org

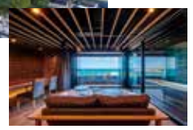
Email 可應對語言：日語、英語

查看網站

推薦住宿設施

豐濱蒼空之風 度假飯店

到三重縣著名的海水浴場千鳥濱僅需步行1分鐘的度假飯店。所有客房均為海景房，有帶露天浴池的房型或是單人也可使用的洋室房等9種房型可以選擇。餐點是使用在地食材製作的懷石料理，松阪牛、伊勢龍蝦、鮑魚等高級食材也包含在內。另外還有景觀優美的溫泉，可以度過一個舒適的住宿體驗。



地址：三重縣鳥羽市相差町 1471　**電話號碼：**+81 (0)599-33-6000　**電話可應對語言：**日語、英語　**交通：**從JR和近鐵鳥羽站步行約4分鐘至鳥羽巴士中心，搭乘鳥羽市社區巴士（海鷗巴士）鳥羽～國崎線約50分鐘至千鳥濱下車。酒店提供從JR和近鐵鳥羽站及千鳥濱的接送服務

入住時間：15：00　**退房時間：**10：00　**價格：**每晚含兩餐，兩人入住時每人19,250日圓起

設施介紹網站URL：https://www.toyohama.co.jp/tc.html

預約網站URL： https://www.japanican.com/zh-hk/hotel/japan/toba/resort-hills-toyohama-sora-no-kaze

---

推薦餐廳

海女小屋體驗「相差竈」

位在海女的小鎮，相差海邊的海女小屋，有「Ozegosan」和「前之濱」兩個地點。當地捕獲的海鮮由現役海女在旅客面前燒烤，並在享用餐點的同時與海女互動交流。豐盛的午餐每份3,850日圓。

地址：三重縣鳥羽市相差町

電話號碼：+81 (0)599-33-7453（Osatsu Ama Culture Museum）　**電話可應對語言：**日語

交通：從JR和近鐵鳥羽站步行約4分鐘至鳥羽巴士中心，搭乘鳥羽市社區巴士（海鷗巴士）鳥羽～國崎線約45分鐘至相差（石神神社前）下車，步行約5分鐘至相差竈「前之濱」，步行約8分鐘至相差竈「Ozegosan」　**營業時間：**10：00～15：00（午餐時間為11：30～14：00）　**公休日:** 無

設施介紹網站URL：https://osatsu.org/ch/

預約網站URL (僅英語版)： https://osatsu.org/ch/html/form.php

推薦體驗行程

One-day Ama Diver Tour

透過多種體驗學習海女文化的一日遊行程。首先步行參觀和漁業有關的寺廟後，前往相差地區的海女小屋。在那裡和現役海女一起享用豐盛新鮮的海鮮午餐。餐後，參觀「御木本珍珠島」，觀看海女現場捕撈的表演。

集合・解散地點：JR・近鐵鳥羽站

電話號碼：+81 (0)599-33-7453（Osatsu Ama Culture Museum）

電話可應對語言：日語　**交通：**JR・近鐵鳥羽站

所需時間：7小時　**價格：**29,800日圓起

設施介紹網站URL： https://osatsu.org/ch/

預約網站URL：https://widgets.bokun.io/online-sales/465c6a29-4bce-4744-9217-18779e3014ea/experience/709263?partialView=1

預約方式：提前一週通過預約網站

三重縣 津市 美杉町

在什麼都沒有卻有些什麼的小鎮 感受當地的人與文化

美杉町位於津市最西端的山區，與奈良縣相鄰。現在雖然是三重縣數一數二的過疏地區，但過去曾是伊勢的重要行政單位「國司」所在地，江戶時代做為伊勢參拜的宿場町繁極一時的地區。這裡以療癒的森林和溫暖的人們為魅力，通過各種體驗活動與鎮上的人們互動，可以愉快的學習當地生活與文化。

前往該地區的交通方式

從近鐵名古屋站乘坐近鐵特急（伊勢中川站轉乘），

乘近鐵大阪線到榊原溫泉口站約1小時15分鐘

從大阪難波站乘坐近鐵特急到榊原溫泉口站約1小時15分鐘，到名張站約1小時

從近鐵名古屋站乘坐近鐵特急（松阪站轉乘），

乘JR名松線到比津站約2小時30分鐘，到伊勢奧津站約2小時40分鐘

諮詢

Inaka Tourism

查看網站

電話號碼：+81 (0)59-272-1155　**電話可應對語言：**日語、英語　**URL(僅日文版)：**https://www.inaka-tourism.com/

Email （諮詢表單）：https://www.inaka-tourism.com/contact/　**Email可應對語言：**日語、英語

推薦住宿設施

Uguisu no Yado

200年歷史的古民家包棟式出租。Inaka Tourism體現「與人相遇的旅程」概念，可享受與經營者互動的住宿體驗。附近有日歸溫泉，還可以享用鮮魚店的外送和流動餐車的鹿肉料理。也可參加由旅宿安排的各種體驗活動。

地址：三重縣津市美杉町下之川 5049

電話號碼：+81 (0)59-272-1155（美杉度假村）

電話可應對語言：日語、英語　**交通：**可使用從近鐵榊原溫泉口站到美杉度假村的接駁車

入住時間：15：00　**退房時間：**10：00　**價格：**每晚6,000日圓起

設施介紹網站URL(僅日文版)：https://www.inaka-tourism.com/accommodation/

預約網站URL：https://www.airbnb.com.tw/rooms/34353680?guests=1&adults=1&s=67&unique_share_id=87804c72-fba7-45ee-8146-f6d651619d5c

---

推薦餐廳

Daikichi

位於雲出川的最上游，坂本川河邊的河鱒料理專門店。河鱒棲息於清澈的水源處，因此又被稱為河魚的女王，滋味優雅。除了釣河鱒和鱒魚之外，夏天還可以體驗抓魚，並將捕獲的魚烹調品嘗。提前預約還可提供套餐料理。

地址：三重縣津市美杉町川上 2591

電話號碼：+81 (0)59-274-0612

電話可應對語言：日語

交通：從JR伊勢奧津站開車約25分鐘

營業時間：9：00～17：00

公休日: 星期一（國定假日的話有營業）

設施介紹網站URL(僅日文版)：
https://misugi.org/list/daikichi-amago-centor/

推薦體驗行程

森林療法

美杉町是東海地區首個森林療法基地。在這片療癒的森林中，森林治療師會教導如何放鬆心靈和身體。總共有12條方案可供選擇，結合溫泉的話效果更佳。來感受有助提升免疫功能和美容效果的森林能量吧。

集合地點：三重縣津市美杉町八知5990 美杉度假村酒店ANNEX　**電話號碼：**+81 (0)59-272-1155（美杉度假村）　**電話可應對語言：**日語、英語

交通：從近鐵榊原溫泉口站搭乘接駁車25分鐘

所需時間：約2小時至2小時30分（包括交通時間）

費用：3人內9,680日圓。4人以上每人4,840日圓

設施介紹網站URL(僅日文版)：https://www.inaka-tourism.com/misugi-taiken/森林セラピー/

預約網站URL(僅日文版)：https://www.inaka-tourism.com/contact/

預約方式：電話或在官網詢問表單詢問

京都府 南丹市 美山町

在傳統的茅草屋頂民家村落中 就像生活在這裡一樣的旅行

位於京都市北方約50公里處的南丹市美山町，是保留著日本鄉村風景的地區。這裡有傳統的茅草屋頂聚落，與各種動植物棲息的多樣性森林等豐富的自然景觀，以及長久的歷史所孕育出的文化與傳統。美山被譽為是「365天皆具魅力」的地方，並獲得聯合國旅遊組織（UNWTO）的「Best Tourism Village最佳旅遊村」認證。就在這裡生活一樣的旅行，發現美山的各樣魅力。

前往該地區的交通方式

從京都站搭乘山陰本線到園部站約36分鐘，到日吉站約46分鐘
季節限定，亦有從京都站直達的巴士（京都站搭乘京阪京都交通京都美山線到美山茅草屋頂之里約2小時40分鐘）

查看網站

諮詢

KYOTO MIYAMA TOURISM ASSOCIATION
電話號碼：+81 (0)771-75-1906　**電話可應對語言：**日語、英語
URL (僅英文版) https://miyamanavi.com/en/
Email：info@kyoto-miyama.jp　Email可應對語言：日語、英語

推薦住宿設施

Miyama Nature & Culture Village Kajikaso

位於可以享受露營樂趣的美山町自然文化村的住宿設施。使用當地杉木材建造的小木屋風格建築，冬天會在大廳使用暖爐升火取暖。大浴場有露天浴池，讓人能可以體驗與自然融為一體的感覺。設施有日式的本館和西式的別館，還有一棟茅草屋頂民家移築而成的別館（限10人以上使用）。

地址：京都府南丹市美山町中下向56　**電話號碼：**+81 (0)771-77-0014　**電話可應對語言：**日語、英語　**交通：**從JR日吉站搭乘南丹市營巴士美山園部線・五箇莊線約50分鐘，知見口站下車，步行約8分鐘　**入住時間：**15:00～19:00　**退房時間：**10:00　**價格：**含兩餐，每人每晚從13,200日圓起
設施介紹網站URL (僅英文版)：https://miyama-kajika.com/?lng=eng
預約網站URL (僅日文版)：https://www.yadoken.jp/plans?hotel_id=yk101557

推薦餐廳

Ryokan Chinsenro

坐落於如日本原始風景般的村落中，創業超過110年的老字號旅館。也可單獨享用餐點，能品嘗到使用山間豐富食材製作的季節料理。這些料理未添加任何多餘的材料，製作時也不吝嗇下工夫，濃縮了食材原有的滋味，可以充分享受傳承下來的傳統風味。

地址：京都府南丹市美山町中上前26
電話號碼：+81 (0)771-77-0003
電話可應對語言：日語、英語
交通：從JR園部站搭乘南丹市營巴士美山園部線・五箇莊線約60分鐘，知見口站下車，步行約1分鐘
營業時間：【午餐】11:30～14:30　【晚餐】17:00～21:00
公休日: 不定期休
設施介紹網站URL(僅英文版)：https://miyamanavi.com/en/eat/cinsenrou

推薦體驗行程

Half-day home visit experience at Kenji san's house

在日本典型的農家度過3小時的家庭寄宿體驗。在導遊帶領下，探索周邊的聚落，如果正值收穫季節，還可以體驗採收當季蔬菜。散步結束返回農家後是午餐時間，一起製作壽司卷和稻荷壽司等日本料理，並圍坐在圍爐裏享用美食。

集合地點：京都府南丹市美山町安掛下23-1 京都丹波高原國定公園遊客中心　**電話號碼：**+81 (0)771-75-9030　**電話可應對語言：**日語、英語　**交通：**從JR日吉站搭乘南丹市營巴士美山園部線約45分鐘，美山診療所站下車，步行約2分鐘　**所需時間：**3小時　**價格：**4人以內26,400日圓，第5人起每人6,600日圓。提供英語導遊需加收10,000日圓
設施介紹網站URL (僅英文版)：https://miyamanavi.com/en/activity/lifestyle-experience　**預約網站URL (僅英文版)：**https://miyamanavi.com/en/mailform/id=105　**預約方式：**在2個工作日前透過預約表單預約

奈良縣 明日香村

在日本起源之地 散步於鄉村景色與文化遺產之間

位於奈良盆地東南部的明日香村，以鄉間風景為其魅力的村莊。在通稱為「明日香法」的古都保存法的特例，村莊全域被指定為歷史風土特別保存地區，展現了日本原始風景的美麗景觀。被稱為飛鳥時代的6世紀末至7世紀期間，這裡一度設為日本的首都，並且首次使用了天皇這個稱號和日本的國名。在這個鄉間風景之地，保留著眾多宮殿遺跡和古墳等文化遺產。

前往該地區的交通方式

從大阪阿部野橋站搭乘近鐵特急到橿原神宮前站、飛鳥站、壺阪山站約需40分鐘
從京都站搭乘近鐵特急等到橿原神宮前站、飛鳥站、壺阪山站約需1小時
從近鐵奈良站搭乘近鐵特急等至橿原神宮前站、飛鳥站、壺阪山站約需1小時

查看網站

諮詢

明日香村商工會
URL (僅英文版)：https://asuka-taiken.jp/maruwakari-asuka-en/
Email： info@kotomirai.sakura.ne.jp

推薦住宿設施

BRANCHERA VILLA ASUKA

活用150年前的古民家改建而成的有形文化財旅館。低矮的兩層樓町家樣式，保留了傳統風貌的同時，引進了最新設備，提供舒適的空間。有「茜之間」和「山吹之間」這兩間風格各異的客房，客房各有專屬庭院，還備有珍貴的古書物供閱覽。

地址：奈良縣高市郡明日香村大字飛鳥660　**電話號碼：**+81 (0)6-6203-2565
電話可應對語言：日語　**交通：**從近鐵橿原神宮前站搭乘前往飛鳥站的公車約9分鐘，飛鳥站下車步行約5分鐘　**入住時間：**15:00～18:00（不含晚餐可至22:00）
退房時間：11:00　**價格：**1晚含2餐，2人入住從59,700日圓起
設施介紹網站URL(僅英文版)：https://www.haseko-stay.jp/english/
預約網站URL：https://go-brancheravillaasuka.reservation.jp/zh-tw

推薦餐廳

Cafe Kotodama

改裝自近200年歷史的舊酒窖的古民家咖啡館。午餐時段可以享受每天早上採購的新鮮蔬菜和食材製成的簡樸料理，下午茶時間則提供可以感受到季節的甜點和飲品。在村裡受歡迎的飲食店的寧靜空間之中，悠閒的享受時光。Instagram帳戶:cafe.kotodama

地址：奈良縣高市郡明日香村岡1223
電話號碼：+81 (0)744-54-4010
電話可應對語言：日語　**交通：**從近鐵飛鳥站或橿原神宮前站搭乘明日香周遊巴士（烏龜巴士）約15～20分鐘，在島庄或岡寺前下車即到
營業時間：10:00～16:30（星期六、星期日及國定假日營業至17:00）　**公休日:** 星期二及每月第三個星期三（假日需要另行確認）
設施介紹網站URL (僅日文版)：https://www.cafe-kotodama.com/

推薦體驗行程

Soy sauce brewery tour and making your own soy sauce experience

德星醬油是村內唯一擁有超過100年歷史的醬油廠。在參觀100年以上歷史的杉木桶與醬油釀造過程後，還可以親自體驗製作專屬於自己的醬油。接著，將體驗使用醬油製作的日式醬油糰子。選擇晚餐套餐方案的客人，還可以享用使用德星醬油製作的特別義式晚餐。

集合地點： 奈良縣高市郡明日香村岡7（ASUKA STAND）　**電話號碼：**+81 (0)744-54-2068
電話可應對語言：日語、英語　**交通：**從近鐵飛鳥站或橿原神宮前站乘明日香周遊巴士（烏龜巴士）至岡橋本或岡寺前下車，步行1分鐘即可到達。車程約15～20分鐘　**所需時間：**3小時（包含晚餐約5小時30分）**價格：**參觀醬油廠和製作個人醬油（含醬油糰子）12,000日圓，包含晚餐33,000日圓
設施介紹網站URL (僅英文版)：https://asuka-taiken.jp/experience007-2-en/
預約方式：通過設施介紹網站的「Availability inquiry/reservation」進行預約

奈良縣 御所市 金剛葛城山麓地區

在漂散古代浪漫的里山中
度過豐富心靈的旅程 in 御所鄉

位於奈良縣大和平原西南部的御所市，是一個自然資源豐富的地區。這裡是日本的起源之地，充滿古代浪漫的美麗風景和歷史悠久的神社、古墳、能量景點等魅力滿溢。您可以參觀古老的醬油釀造廠、品嘗使用大和傳統蔬菜製作的料理、攀登修驗之山金剛山、葛城山、以及在葛城古道的騎電動自行車等各式各樣的體驗。

前往該地區的交通方式

從大阪阿部野橋站乘坐近鐵特急等到橿原神宮前站約35分鐘
從大阪阿部野橋站乘坐近鐵特急等（在尺土站換乘），
近鐵御所線到近鐵御所站約40分鐘
從大阪阿部野橋站乘坐近鐵急行等到市尾站約1小時
從京都站乘坐近鐵特急等到橿原神宮前站約1小時

查看網站

諮詢

Eco Resort Gose-kyo
URL(僅日文版)：https://gose.farm/　Email：https://gose.farm/contact/　Email可應對語言：日語

推薦住宿設施

Old Folk House Omoya-Morimoto

天空的古民宅（約120年歷史）被改造成為咖啡館和民宿設施。位於金剛山的山腳，可盡情享受壯麗的私人景觀。提供使用當地食材製作的鄉土料理，還可以體驗採收田園裡的蔬菜來烹調。每日僅接待一組客人，讓您可以無拘無束地享受住宿。

地址：奈良縣御所市西佐味994　**電話號碼**：+81 (0)90-6609-7518
電話可應對語言：日語　**交通**：從近鐵御所站車程約15分鐘
入住時間：16:00～　**退房時間**：10:00
價格：含兩餐，每晚10,000日圓起，僅住宿7,000日圓起
設施介紹網站URL(僅日文版)：https:www.omoya-morimoto.jp/

推薦餐廳

Tegami Café

昭和50年（1975年）停止營運的「舊名柄郵局」建築翻新而成。保留了當年的復古風貌的建築物，化身做為傳達郵政歷史的資料館對外公開。館內附設的咖啡廳提供使用大量蔬菜的「信件午餐」及甜點。還有附贈郵票的咖啡等充滿趣味的創意。

地址：奈良縣御所市名柄326-1
電話號碼：+81 (0)745-60-8386
電話可應對語言：日語
交通：從近鐵御所站開車約10分鐘
營業時間：11:00～16:00（15:30最後點餐）
公休日：星期二、星期三
設施介紹網站URL (僅日文版)：
https://tegamicafe.jp/

推薦體驗行程

細緻品味木桶醬油廠的參觀行程

參觀位於山腳下的寧靜村落中的小型醬油廠「片上醬油」。可以觀看到在珍貴的杉木大桶中醃製奈良縣產大豆，並仔細地進行醬油釀造的過程。另外還可以體驗到試嘗、攪拌和瓶裝等學習傳統醬油製作的方法。

地址：奈良縣御所市森脇329
電話號碼：+81 (0)745-66-0033
電話可應對語言：日語
交通：從近鐵御所站開車約10分鐘
所需時間：30分鐘至1小時（根據人數而有所不同）
價格：5,000日圓
設施介紹網站URL(僅日文版)：http://www.asm.ne.jp/~soy/
預約網站URL(僅日文版)：http://www.asm.ne.jp/~soy/wwwmail.htm
預約方式：請通過上述預約URL提前預約

奈良縣 宇陀市

在古都奈良的奧大和
度過如同生活般的旅行

位在奈良縣東北部的宇陀市，是一個擁有廣闊田園風景和豐富綠色的高原小鎮。在日本的『古事記』等歷史書中出現，被稱為「日本的起源之地」，擁有超過1300年以上的悠久歷史，並保留了在此孕育出的文化和習俗。

前往該地區的交通方式

從大阪難波站搭乘近鐵特急到榛原站，約45分鐘
從京都站搭乘近鐵特急等到榛原站，約1小時30分鐘
從近鐵名古屋站搭乘近鐵特急到榛原站，約1小時40分鐘

查看網站

推薦住宿設施

Uda Medicinal Bath Inn, Yatakiya

坐落於標高約400公尺的自然豐富高地上，建造已逾300年的古民家經過翻新後的住宿設施。這裡保留古民家氛圍同時，也配備了現代化設施，能夠舒適地體驗日本古老的生活方式。此外，由曾在東京修行的廚師提供創意義大利料理，還可以在周邊的鄉間山林中悠閒散步。

地址：奈良縣宇陀市榛原八滝 1835　**電話號碼**：+81 (0)745-85-3650
電話可應對語言：日語、英語　**交通**：從近鐵榛原站車程約15分鐘
入住時間：15:30～17:00　**退房時間**：10:00　**價格**：雙人房一晚含兩餐，63,800日圓起
設施介紹網站URL(僅英文版)：https://yatakiya.jp/news/516
預約網站URL(僅英文版)：https://yatakiya.booking.chillnn.com/

推薦餐廳

Uda Medicinal Bath Inn, Yatakiya

在園區內的農場中使用無農藥種植的有機蔬菜等精選食材。由在東京修業過的廚師提供套餐形式的創意義大利料理。和風餐具與色彩鮮豔的料理形成美麗的對比，也可搭配當地的葡萄酒一起享用。

地址：奈良縣宇陀市榛原八滝 1835
電話號碼：+81 (0)745-85-3650
電話可應對語言：日語、英語
交通：從近鐵榛原站車程約15分鐘
營業時間：11:30～14:30
公休日：星期一、三、四、五
設施介紹網站URL(僅英文版)：
https://yatakiya.jp/dining/

推薦體驗行程

觀天望氣行程

Uda Medicinal Bath Inn, Yatakiya 的住宿客限定免費導覽活動，在寧靜的風景中與導遊一起散步，體驗鄉村的自然與傳統智慧。運用五感與自然接觸，提升對健康意識的感受。

地址：奈良縣宇陀市榛原八滝 1835
電話號碼：+81 (0)745-85-3650
電話可應對語言：日語、英語
交通：從近鐵榛原站車程約15分鐘
所需時間：1小時
價格：3,300日圓（含稅，1名）
設施介紹網站 URL(僅英文版)：
https://yatakiya.jp/news/540/

和歌山縣 那智勝浦町 太田川流域

在孕育清流・太田川的山村 體驗人與自然的關係

位於紀伊半島南部，從那智山發源，最終流入熊野灘的太田川。全長約24公里的流域充滿獨特的魅力。上游的色川地區是人與自然、動物共存的美麗山村。中游的太田地區盛行稻作，擁有寧靜的田園風光。沿海的下里・浦神地區是可以感受到歷史和文化氣息的海邊小鎮。這裡是一個可以體驗到人與自然，以及人與人之間連結的地區。

前往該地區的交通方式

從新大阪站乘坐JR特急到紀伊勝浦站，約4小時
從名古屋站乘坐JR特急到紀伊勝浦站，約3小時50分
從南紀白濱機場搭乘明光巴士往白濱站（在白濱站換乘），
JR特急到紀伊勝浦站，約1小時50分
從新宿站的巴士新宿搭乘西武巴士往南紀勝浦線到勝浦溫泉，約10小時

查看網站

諮詢

太田川流域農泊振興協議會
URL (僅日文版)：https://otagawa-life.jp/
Email： al.stay.in.kumano@gmail.com　Email 可應對語言：日語、英語、西班牙語

推薦住宿設施

WhyKumano Hostel and Cafe Bar

距離紀伊勝浦站僅步行10秒可到的青年旅館，提供膠囊和個人房兩種房型。適合單獨旅行或希望與其他旅行者交流的人。附近還有公寓型房間的「WhyKumano annex MAGURO BLDG」和整層出租的「WhyKumano UNWINED」。

地址：和歌山縣東牟婁郡那智勝浦町築地5-1-3 2樓
電話號碼：+81 (0)735-30-0921　**電話可應對語言：**日語、英語
交通：從JR紀伊勝浦站步行即到　**入住時間：**16：00　**退房時間：**10：00
價格：每人4,000日圓起，不含餐
設施介紹網站URL (僅日文版)：https://whykumano.com/
預約網站URL：https://00m.in/bffFt

推薦餐廳

aima

參觀農民、漁民、家禽養殖場等食品生產現場，並親自摘採食材進行烹飪的體驗型餐廳。可以在與生產者交流的過程中，體會到獲得自然恩惠的樂趣與深度。

地址：和歌山縣東牟婁郡那智勝浦町大野37
交通：從JR紀伊勝浦站搭乘町營巴士色川線約50分鐘，在圓滿地公園站下車，步行2分鐘
營業時間：15：00集合，19：00左右開始用餐，22:00結束　**公休日：** 不定期
設施介紹網站URL (僅日文版)：
https://aima2022.wixsite.com/website
預約網站URL (僅日文版)：https://aima2022.wixsite.com/website

推薦體驗行程

Temple Experiences

開創已有1200年歷史、位於熊野古道沿線的大泰寺，提供多種寺院體驗。包括安定心靈的坐禪、寫經以及寺院獨有的早餐「朝粥」等，可以實際體受佛教的教義。寺院內所展示的佛像觀賞導覽也深受歡迎。

地址：和歌山縣東牟婁郡那智勝浦町下和田775
電話號碼：+81 (0)80-2781-3483
電話可應對語言：日語、英語
交通：從JR紀伊勝浦站搭乘町營巴士太田線約20分鐘，下和田站下車，步行5分鐘
所需時間：視體驗項目而定
費用：坐禪1,000日圓，寫經1,000日圓，早粥1,500日圓
設施介紹網站URL (僅英文版)：https://oterastay.com/daitaiji/en/experience/
預約網站URL (僅英文版)：https://urakata.in/new_reserve/en/courses/daitaiji
預約方式：通過預約網站

岡山縣 瀨戶內市・備前市

「日本的愛琴海」與「日本刀的聖地」，沉浸於當地的美食與文化

位於岡山縣東南部的瀨戶內市和備前市，是一片溫暖且擁有豐富自然的地區。瀨戶內市的長船町作為日本刀的聖地而繁榮，專門展示日本刀的「備前長船刀劍博物館」非常受歡迎。同市的牛窓町因為其多島美的景觀而被譽為「日本的愛琴海」的小鎮。此外，沿海的備前市日生町以牡蠣養殖聞名，知名小吃「牡蠣御好燒」等牡蠣料理更是絕品。

前往該地區的交通方式

從岡山站搭乘JR赤穗線到邑久站約25分鐘，到長船站約30分鐘，到日生站約55分鐘
從岡山機場乘車往瀨戶內市牛窓町或長船町、備前市日生町約70～80分鐘，
前往岡山藍線邑久交流道約60分鐘

查看網站

諮詢

Setouchi Tourism Association
電話號碼：+81 (0)869-34-9500　**電話可應對語言：**日文、英文
URL（僅日文版）：https://www.i-setouchi.org/　Email：setouchikan@aqua.ocn.ne.jp　Email可應對語言：日文、英文

推薦住宿設施

nendokoro

位於牛窓地區港町小鎮，每天僅接待一組客人的古民家住宿。從拆解到改修，都是通過DIY工作坊建造而成，以自由連結「食、寢、遊、居」，創造屬於自己的特別時間的場所為目標。懷舊的日本家屋風貌，或是可從二樓窗戶眺望港町的風景等，在感受日本傳統的同時享受住宿體驗。

地址：岡山縣瀨戶內市牛窓町牛窓2974
電話號碼：+81 (0)90-4108-1056　**電話可應對語言：**日文
交通：從JR邑久站乘車25分鐘　**入住時間：**17：00～　**退房時間：**10：00
價格：房間費每晚5,000日圓起，另加每人住宿費4,000日圓起
設施介紹網站URL(僅日文版)：https://nendokoro.com/

推薦餐廳

玉津食堂

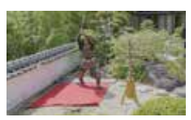
從設置在店舖前方的玉津港魚池中提供當日捕撈的鮮魚，是完全預約制的餐廳。除了當地漁民在近海捕獲的新鮮海鮮之外，從牡蠣漁民家族進貨的極品牡蠣料理也很受歡迎。午餐價格從2500日圓起，並可根據預算和喜好安排菜單。由於餐廳僅在美味的季節營業，請透過SNS或電話確認。可商議特殊飲食需求的對應。

地址：岡山縣瀨戶內市邑久町尻海4393
電話號碼：+81 (0)80-6241-0440
電話可應對語言：日文
交通：從邑久站乘車約20分鐘　**營業時間：**11：00～15：00
公休日：不定期休息（完全預約制）※可接待團體，請事先諮詢

推薦體驗行程

SAMURAI・武士道體驗方案 真劍試斬

體驗與日本人精神層面相關的禮儀作法「武士道」。可以學習到作為武器和藝術品的日本刀之中，蘊含的日本人獨有的價值觀。實際拿起真刀，感受其重量與美感之後，透過教練的示範，進行稻草卷或綠竹的試斬體驗。由於使用真刀，為了確保安全，會有拔刀術師在現場指導，也要求參加者穿戴防具並投保保險。



地址：岡山縣瀨戶內市長船町長船966 備前長船刀劍博物館及刀劍之里周邊區域
電話號碼：+81 (0)869-34-9500（預約窗口：瀨戶內市觀光協會）
電話可應對語言：日文、英文
交通：從JR長船站乘車約7～10分鐘　**所需時間：**約1小時30分鐘
價格：每人約60,000日圓（最多接待5人，價格根據人數有所變動）
預約方式：請於體驗日3個月前至3星期前，使用電話或Email（info@i-setouchi.org）進行預約（星期二休息）

山口縣 萩市

從SAMURAI（江戶）時代延續至今的傳統
在萩市的生活中體驗本質上的富足

位於山口縣北部的萩市面向日本海，距離山間地區僅約20分鐘車程，充滿自然與城市魅力的地區。這種緊湊的特色正是江戶時代作為城下町繁榮起來的萩市特有的象徵，武家屋敷和商家、渡船等當時的風貌至今仍保留著，市中心區被視為「可以直接使用江戶時代地圖的城市」來體驗。傳統文化和美食都十分豐富，並且可以遇見重視傳承的社區和人們。

前往該地區的交通方式

從山口宇部機場或石見機場（萩・石見機場）乘坐萩近鐵計程車共乘車到萩市中心需約1小時10分鐘～1小時15分鐘。
從JR新山口站乘坐防長交通或中國JR巴士超級萩號等，到萩巴士中心約1小時5分鐘～1小時25分鐘，至JR東萩站約1小時10分鐘～1小時30分鐘。

查看網站

諮詢

Hagi City Furusato Tourism Promotion Council (萩市故鄉旅遊推進協議會)
電話號碼：+81 (0)90-4613-9018　**電話可應對語言：**日語
URL(僅英文版)：https://hagi-tourism.com/en　**Email：**hagimae698@gmail.com　**Email 可應對語言：**日語、英語

推薦住宿設施

萩市故鄉旅遊推進協議會主持的農村住宿（吉田先生家族）

山口縣內著名的果樹產地小川地區，第三代梨子農家的吉田幸良先生和美苗女士夫婦將熱情迎接您。每年栽種超過20種梨果，還能品嘗到稀有的梨子。農園內有手工建造的涼亭和披薩窯，可以體驗到製作披薩和梨子野餐等活動。用柴火加熱的熱水浴池也很受歡迎。吉田先生還擔任萩市故鄉旅遊推進協議會的會長。使用翻譯應用程式應對英語溝通。

地址：山口縣萩市小川地區　**電話號碼：**+81 (0)90-4613-9018（萩市故鄉旅遊推進協議會事務局負責人：宮崎）
電話可應對語言：僅提供日語　**交通：**從萩市中心乘車約 1 小時，或從萩・石見機場乘車約 30 分鐘（提供接送服務）
入住時間：15：00～14：00（可商議）　**退房時間：**8：00～10：00（可商議）
價格：1晚2餐，每人14,400日圓（2至5人使用）
設施介紹網站URL (僅日文版)：https://hagi-tourism.com/program/173/
預約網站URL(僅日文版)：https://hagi-tourism.com/contact/

推薦餐廳

舸子176

位於濱崎重要傳統建築群保存地區的一隅，這座擁有200年歷史的建築經過全面翻修，仍保留著具有商家建築的木格柵窗等特色。餐廳中以法式料理為主，咖啡廳以茶為主打，並提供和菓子、台灣古早味蛋糕、西式甜點等。店內還設有一個展示藝廊，販售餐廳使用的器皿，提供多種享受方式。可應對法語。

地址：山口縣萩市濱崎町176
電話號碼：+81 (0)838-21-5210　**電話可應對語言：**僅提供日語
交通：從JR東萩站步行約20分鐘　**營業時間：**11：30～16：00（星期五、六 11：30～16：00，18：00～）　**公休日：**星期一、星期二
設施介紹網站URL(僅英文版)：https://futatsugai.jp/kako176/rikki_en/
預約網站URL(僅英文版)：https://futatsugai.jp/reservation/reservation_rikki_en/

推薦體驗行程

英文導覽【FURUSATO騎自行車】巡遊日本酒製作全過程的路線

以在日本國內人氣高漲的萩市日本酒釀造－SAKE－為主題，參觀做為原料的酒米的稻田、豐富的湧水源到酒窖等，騎著電動自行車環遊酒釀造過程循環的地區。尤其是參觀由工會管理的「精米工廠」（酒米研磨設施）是非常珍貴的體驗。活動期間為3月～12月（冬季需商議）

地址：山口縣萩市吉部下 3306 八千代酒造
電話號碼：+81 (0)90-4613-9018（萩市故鄉旅遊推進協議會事務局負責人：宮崎）
電話可應對語言：日語　**交通：**從 JR 東萩站乘車約 30 分鐘，從萩巴士中心乘坐防長交通巴士往津和野巴士中心等約 40 分鐘，吉部下車，步行 1 分鐘
所需時間：3 小時 30 分　**價格：**13,500 ～ 19,800 日圓（1 人參加的情況下）
設施介紹網站 URL(英文版)：https://www.tripadvisor.com/AttractionProductReview-g1023690-d23257446-Guided_Cycling_tour_in_Hagi_with_Sake_Brewery_Visit-Hagi_Yamaguchi_Prefecture_Chu.html

德島縣 西阿波地區

（美馬市、三好市、劍町、東三好町）

千年的捉迷藏
～在保留了千年風景之處，
體驗宛如回到過去的時光～

位於德島縣西部的美馬市、三好市、劍町和東三好町的２市２町組成的「西阿波地區」，擁有劍山和吉野川等豐富的自然資源，秘境祖谷和卯建街道景觀等觀光資源，以及半田素麵與祖谷蕎麥等傳統特產。擁有各種優良的地區資源，是同時獲得了「觀光圈」、「SAVOR JAPAN」和「世界農業遺產」三項認證的地區。經過漫長歲月孕育出的山村生活，擁有都會所沒有的「豐富」，不妨來體驗看看！

前往該地區的交通方式

從德島阿波踊機場乘坐利木津巴士到德島站，從德島站乘坐JR到阿波池田站，約需2小時10分鐘
從高松機場乘坐利木津巴士到琴平站，從琴平站乘坐JR經由阿波池田站到大步危站，約需2小時
從高知龍馬機場乘坐利木津巴士到高知站，從高知站乘坐JR（特急）到大步危站，約需1小時30分鐘

查看網站

諮詢

一般社團法人 天空之鄉　**電話號碼：**+81 (0)883-76-0713　**電話可應對語言：**日語
URL：https://nishi-awa.jp/tw/　**Email：**info@ohtawaragt.co.jp
Email 可應對語言：日語

推薦住宿設施

體驗傳統生活方式　Kajiya祖谷浪漫亭

限定每日一組客人、是擁有80年以上歷史的古民家宿。相當受知識階層的外國旅客歡迎。其受歡迎的秘密在於可以實際體驗過去傳統日本的生活方式，並能品酩來自世界各地的酒。可以帶寵物（貓狗）入住。若事前告知，可對應食物過敏需求。

地址：德島縣三好市東祖谷京上 141　**電話號碼：**+81 (0)90-5144-9277
電話可應對語言：日語　**交通：**從大步危站車程約40分鐘
入住時間：15:00～　**退房時間：**10:00
價格：包棟式出租（最多可容納8人）含兩餐，每人10,000日圓起
設施介紹網站URL（僅英語版）: https://iya-romantei.wixsite.com/kajiya/home-english
預約網站URL：https://www.booking.com/hotel/jp/kaziyazu-gu-lang-man-ting.zh-tw.html?lang=zh-tw&soz=1&lang_changed=1

推薦餐廳

農夫餐廳風和里

可以感受到使用當地食材，並展現世界農業遺產魅力的食材料理為主的農家餐廳。在享用新鮮蔬菜的同時還可以欣賞山間景色。推薦有豐富的菜色，可以品嘗到多種風味的風和里定食，每份1,300日圓。

地址：德島縣美馬市穴吹町口山字渕名 307
電話號碼：+81 (0)883-56-0725
電話可應對語言：日語
交通：從高松機場車程約1小時30分鐘
營業時間： 11:30～14:30
公休日：星期一、二（可能臨時休息，請確認官網）
設施介紹網站URL (僅日語版) : https://ja-jp.facebook.com/huwari.noukarestaurant/

推薦體驗行程

祖谷蔓橋

使用彌猴桃蔓藤編織而成的橋，從橋上可以俯瞰到祖谷川的溪流絕景。為了保持最佳狀態，並進行技術傳承，蔓橋每三年進行一次重新架設，2023年被選為「世界永續旅遊地 Top 100」（Green Destinations Top 100）。

地址：德島縣三好市西祖谷山村善德 162-2
電話號碼：+81 (0)883-76-0877（三好市觀光諮詢處）　**電話可應對語言：**日語、英語
交通：從大步危站車程約20分鐘
開放時間：4月～6月：8:00～18:00，7月～8月：7:30～18:30，9月～3月：8:00～17:00　**價格：**成人 550日圓，兒童 350日圓
設施介紹網站URL：https://miyoshi-tourism.jp/tw/spot/iyanokazurabashi/
預約網站URL (僅英語版)：https://widgets.bokun.io/online-sales/5e6d880f-5d2a-48f6-b9ff-aacba1d005b8/experience/765259
預約方式：無需預約（當日購票）

香川縣 土庄町 豐島

漂浮在瀨戶內海上的絕景與藝術之島

四國・香川縣，大小各異的島嶼相連，瀨戶內海國立公園的一部分的「豐島（てしま）」，以獨特的飲食和藝術而聞名。島中央的壇山山腹上，廣闊的梯田之中種植著包括稻米在內等農作物十分豐富。在俯瞰大海的古民家「TOKUTO（とくと）」留宿，享受島上特有的風景與美食吧。

前往該地區的交通方式

從香川縣高松港乘坐遊船到豐島家浦港，約35分鐘
從香川縣直島宮浦港乘坐遊船到豐島家浦港，約25分鐘
從香川縣土庄港（小豆島）乘坐遊船到豐島家浦港，約35分鐘
從岡山縣宇野港乘坐渡輪到豐島家浦港，約40分鐘

查看網站

諮詢

豐島鄉村體驗推廣協議會　URL (僅英文版)：https://teshima.group/
Email：tokuto.teshima@gmail.com

推薦住宿設施

Tokuto - Teshima’s Ocean View Retreat

將80年的古民家改造為一整棟出租的住宿設施。本館可容納8人，別館則可容納6人。位於島上的高地上，可以透過日本庭園欣賞到瀨戶內海的景致。本館和別館都設有廚房，可以連續住宿最長30天。宿舍的後方有廣闊的田野和鄉村山林，可以體驗農作或與動物互動等樂趣。

地址：香川縣小豆郡土庄町豐島家浦1577-2　**電話號碼：**+81 (0)80-8161-3526
電話可應對語言：日語、英語　**交通：**從家浦港步行約15分鐘
入住時間：15:00～18:00　**退房時間：**10:00　**價格：**本館1晚含早餐1棟45,000日圓+每人5,000日圓，別館1晚含早餐1棟35,000日圓+每人5,000日圓
設施介紹網站URL (僅日文版)：https://teshima.group/minpaku/tokuto-2/
預約網站URL (僅英文版)：https://www6.489pro.com/asp/489/menu.asp?id=37000023&lan=ENG

推薦餐廳

URARA（僅限外賣）

住在豐島擅長料理的媽媽們製作的便當，僅限外帶購買。這些便當使用當地捕獲的魚和採摘的蔬菜，炸雞使用當地產的鹽等，富含豐島美食魅力的便當。推薦在可以俯瞰豐島梯田的長椅上享用這個美味的便當。

地址：香川縣小豆郡土庄町豐島家浦2232-2
電話號碼：+81 (0)879-68-2352
電話可應對語言：日語
交通：從家浦港步行約5分鐘
公休日：不定期
設施介紹網站URL (僅日文版)：
https://teshima.group/teshima-local-food/#bento-box
預約方式：在預定日期前一週的中午之前透過電子郵件（tokuto.teshima@gmail.com）諮詢

推薦體驗行程

與當地漁夫進行網釣體驗

地引網是一種將網撒入海中並向岸邊拉網來捕撈周邊魚貝類的傳統漁法。在當地漁民的協助下可以體驗地引網，捕獲的魚可以帶回家，也可以當場調理品嚐。

地址：因日而異
電話號碼：+81 (0)80-8161-3526（TOKUTO）
電話可應對語言：日語、英語　**交通：**因日而異
所需時間：10:00～16:00之間的1小時30分鐘（不含餐）至 3小時（含餐）　**價格：**2～10人66,000日圓（不含餐）、110,000日圓（含餐）
設施介紹網站URL (僅日文版)：
https://teshima.group/1785-2/
預約方式：在預定日期前一週的中午之前透過電子郵件（tokuto.teshima@gmail.com）諮詢

福岡縣 浮羽市

戀上風景入住山村 入住特色旅宿

位在福岡縣南部的浮羽市，是清流流淌與自然豐富的地區。保留了古樸的山村景色，可以欣賞到山女鱒游動和螢火蟲飛舞的河川，感受不同的自然風貌。一年四季都有水果成熟，被稱為「水果王國」，還可以在觀光果園體驗摘採水果。入住市內各具特色的設施，盡情享受山村生活。

前往該地區的交通方式

從博多站乘坐九州新幹線等（在久留米站轉乘），
搭乘JR久大本線到浮羽站約1小時～1小時20分鐘
從福岡機場乘坐福岡市地鐵機場線（在博多站轉乘），九州新幹線等
（在久留米站轉乘），搭乘JR久大本線到浮羽站約1小時30分鐘～2小時

查看網站

諮詢

Ukiha-no-Akari
電話號碼：+81 (0)943-77-2277
URL (僅英文版)：https://ukihano-akari.com/en/　**Email：**contact@ukihano-akari.com
Email 可應對語言：日語（其他語言使用翻譯APP）

推薦住宿設施

Tagomori-no-Akari

改造自100年以上的傳統古民家，僅限每日一組客人的獨棟式出租住宿。主屋設有圍爐裏的土間和可以眺望山村的露台，木板柵欄隔開的院子是入住旅客的專屬空間，還可做為BBQ和露營活動等戶外空間使用。可以自由地享受山村的住宿。

地址：福岡縣浮羽市浮羽町田籠516-1　**電話號碼：**+81 (0)120-502-076（Ukiha-no-Akari）
電話可應對語言：日語、英語、德語　**交通：**從JR浮羽站開車約20分鐘　**入住時間：**15：00～17：00　**退房時間：**10：00　**價格：**每棟55,000日圓起
設施介紹網站URL(僅英文版)：https://ukihano-akari.com/en/
預約網站URL：https://www.airbnb.com.tw/rooms/600197536432792374?check_in=2022-07-28&check_out=2022-07-29&guests=1&adults=5&s=67&unique_share_id=82a48377-6afe-40f1-975b-27ba0417aea1

推薦餐廳

Relaxu

位於姫治地區，將擁有寬廣梯田美景的170年歷史古民家翻修。圍坐在圍爐裏旁，可讓人悠閒放鬆的店家。餐點提供套餐和定食等選擇，使用蔬菜、水果、山女鱒和野味肉等當地特產。建議平常日也提前預約。

地址：福岡縣浮羽市浮羽町新川 3918-1
電話號碼：+81 (0)943-77-2275
電話可應對語言：日語
交通：從JR浮羽站開車約13分鐘
營業時間：11：00～17：00（星期六、星期日、國定假日需預約）
公休日: 星期二至星期四（國定假日營業，4人以上可商議）
設施介紹網站URL (僅日文版)：https://r.gnavi.co.jp/plan/g9fb7jfn0000/plan-reserve/plan/plan_list/#wrapper
預約網站URL (僅日文版)： https://r.gnavi.co.jp/g9fb7jfn0000/

推薦體驗行程

山女鱒釣魚池「Seseragi」

「山女鱒」是僅棲息於溪流中的魚，也被稱為河魚的女王。在引入清澈河水的釣魚池中，可以享受釣魚和抓魚的樂趣。釣魚池按每人1小時1條魚計費，抓魚則按每人30分鐘1條魚計費。捕獲的魚可以在當場用鹽烤品嘗。

©关于浮羽旅游未来开发株式会社

地址：福岡縣浮羽市浮羽町田篭 746
電話號碼：+81 (0)943-77-5220
電話可應對語言：日語　**交通：**從JR浮羽站車程約20分鐘
所需時間：30分鐘～1小時　**受理時間：**10：00～16：00（夏季7/1～9/30受理時間10：00～18：00）**公休日：**星期三　**報名受理截止時間為：**釣魚池16:00、抓魚16:30（夏季：釣魚池17：00、抓魚17：30）　※若需要鹽烤服務，請在上述截止時間的30分鐘前進行報名。（鹽烤需要20至30分鐘）　**價格：**釣魚池：每人1小時1,200日圓（含1尾山女鱒），抓魚：每人30分鐘800日圓（含1尾山女鱒），均可每條400日圓追加山女鱒
設施介紹網站URL：https://ukihalove.jp/contents/seseragi/

福岡縣 八女市 八女福島

自然豐富的茶葉之鄉
體驗手工藝的傳統文化

福岡縣南部的八女市，自古以來就是農業興盛的城鎮。這裡孕育出豐富的食材和傳統飲食文化，也是日本著名的茶葉產地之一。在江戶時代作為城下町繁榮一時的八女福島，至今仍保留著白牆古建築。在改建的古民家中，您可以在住宿之餘體驗手漉和紙、竹編工藝和藍染染布的久留米絣等傳統工藝品。
也推薦品嘗與當地飲食一同發展起來的日本酒。

前往該地區的交通方式
從博多站搭乘JR鹿兒島本線至羽犬塚站約50分鐘
從福岡機場搭乘西鐵巴士前往博多站，或搭乘福岡市地下鐵空港線（於博多站轉乘），再搭乘JR鹿兒島本線至羽犬塚站，約需1小時30分鐘

查看網站

推薦住宿設施

RITA Yame Fukushima

改建自築100年的古民家，具有歷史氛圍的飯店。以「像生活般住宿」做為概念，從入住到退房為止都能感受到日本的款待之道，享受愉快的住宿體驗。還可以享受豐富蔬菜的早餐。住宿還提供漫步在傳統工藝品融入日常生活的街道上等行程安排。

地址：福岡縣八女市本町13-1　**電話號碼：**+81 (0)943-24-2233　**電話可應對語言：**日文、英文
交通：從JR羽犬塚站搭車約15分鐘　**入住時間：**15：00　**退房時間：**10：00
價格：1晚含早餐25,000日圓起
設施介紹網站URL(僅日文版)：https://rita-yame-fukushima.jp/
預約網站URL(僅英文版)：https://reserve.489ban.net/client/rita-yamefukushima/4/plan?plan_type=stay

推薦餐廳

里田庵

RITA八女福島的主要餐廳，提供以八女地區傳統飲食為基礎的在地季節蔬菜料理。料理由熟悉食材的當地媽媽們所製作，可享用如同小料理屋般精緻改良的傳統料理。晚餐對非住宿客人也開放使用。

地址：福岡縣八女市本町13-1 RITA 八女福島內
電話號碼：+81 (0)943-24-2233（RITA Yame Fukushima）
電話可應對語言：日文、英文
交通：從JR羽犬塚站搭車約15分鐘
營業時間：10：00～18：00
公休日：無
設施介紹網站URL (僅日文版)：https://www.instagram.com/rita.yamefukushima/

推薦體驗行程

八女茶農家參觀與泡茶課程

為RITA八女福島住宿客人提供的八女茶學習體驗行程。探訪八女茶農家，學習茶葉的種植、摘採方法和沖泡技巧。在擁有600年歷史的高級茶產地，全方位感受八女茶的魅力。

集合地點：福岡縣八女市本町13-1 RITA八女福島
電話號碼：+81 (0)943-24-2233（RITA Yame Fukushima）
電話可應對語言：日文、英文
交通：從JR羽犬塚站開車約15分鐘
所需時間：1夜2日
價格：1晚含早餐及體驗費用28,000日圓起
設施介紹網站URL(僅日文版)：https://www.crossroadfukuoka.jp/experience/15048
預約方式：通過JTB BÓKUN接受預約

長崎縣 島原市

「玩樂、學習、聯繫」
真實面貌的日本計劃

長崎縣東南部、位於島原半島的島原市擁有豐富的自然景觀和基督徒的歷史遺產，並保留了古老的日本生活方式。能夠接觸到「真實面貌」的日本文化和日本飲食，還有樸素的人們正是這裡的魅力所在。在這裡可以享受活用城下町的武家宅邸和古民家改造的咖啡館和旅館，以及戶外活動的體驗。

前往該地區的交通方式
從長崎機場搭乘長崎縣營巴士長崎機場聯絡巴士（在諫早站換乘），再搭乘島原鐵道到島原站，約2小時10分鐘
從長崎站搭乘JR長崎本線（在諫早站換乘），再搭乘島原鐵道到島原站，約1小時50分鐘
從熊本港搭乘熊本渡輪等到島原港，約30分鐘至1小時
從島原港搭乘島原鐵道巴士前往諫早站前等，到雲仙溫泉街約40分鐘

查看網站

諮詢
島原市新農泊推進協議會
電話號碼：+81 (0)90-4602-1860　**電話可應對語言：**日文　**Email：**info@bravooo.fun　**Email可應對語言：**日文、英文

推薦住宿設施

Bravo World

活用有120年歷史的古民家改建而成的兩層樓式的農家民宿。可以在看到見梁木的臥室中感受傳統日本房屋的氛圍。旁邊還有經過改建的兩層樓古民家，可舉辦最多40至50人規模的音樂會或工作研修等活動。場地面積約4000平方公尺，也可舉辦BBQ等戶外活動或派對。

地址：長崎縣島原市寺中町丙2482-3
電話號碼：+81 (0) 90-4602-1860　**電話可應對語言：**日文、英文
交通：從島原鐵道島原站搭車約10分鐘　**入住時間：**11：00～19：00　**退房時間：**12：00
價格：1晚含2餐15,000日圓起（2人1室時的每人費用）
設施介紹網站URL(僅日文版)：https://bravooo.fun/

推薦餐廳

猪原五金店 茶室＆畫廊 速魚河

創業於明治10年（1877年）的猪原五金店併設的茶房。餐廳提供被稱為寒ZARASHI的島原名產和素麵類、使用當地新鮮蔬菜製作的咖哩等料理。使用湧水泡成的咖啡也廣受好評。建築是復原自日本幕末時期的町屋，是國家登錄有形文化財。

地址：長崎縣島原市上之町912
電話號碼：+81 (0) 957-62-3117
電話可應對語言：日文
交通：從島原鐵道島原站步行約5分鐘
營業時間：11：00～17：30（最後點餐時間17：00），猪原五金店營業時間為9：30～18：30
公休日：星期三、星期四（猪原五金店公休日是星期三）
設施介紹網站URL (僅日文版)：https://www.inohara.jp/

推薦體驗行程

利用廢校的小學改建的體驗設施

位於南島原秘境塔坂聚落的體驗設施。提供日式飲食調理、加工品製作、農業體驗等各種自然體驗和日本文化體驗方案。保存著中山間地的聚落的日本里山文化，可以學習到日本獨特的永續經營的智慧和技術。

地址：長崎縣南島原市西有家町長野4421
電話號碼：+81 (0) 80-8395-2435（塔之坂森之樂校）
電話可應對語言：日文、英文
交通：島原鐵道島原站搭車約40分鐘，從雲仙溫泉街搭車約10分鐘
所需時間：短期當日體驗 3小時～5小時，長期體驗1晚 8小時～18小時
價格：短期體驗日歸 1人5,000日圓～10,000日圓，長期體驗1晚 1人15,000日圓～20,000日圓
設施介紹網站URL(僅日文版)：http://tonsaka.fun
預約方式：透過官方網站預約

熊本縣 山都町

有機農業的先驅地
友善地球的生活體驗

幾乎位在九州的中央的山都町，是構成世界最大級阿蘇火山口的南外輪山的一部分。自古以來就盛行有機農業，有機農法的有機JAS認證農業者的數量居日本之首。建於江戶時代的國寶・通潤橋是日本最大等級的石造拱形水道橋，至今仍為約100萬平方公尺的稻田供水，也作為觀光勝地而受到喜愛。

前往該地區的交通方式

從博多巴士總站或福岡機場國際線乘坐西鐵・宮崎交通高速巴士「五瀨號」
到山都町約2小時～2小時20分鐘
從櫻町巴士總站（熊本市）乘坐熊本巴士往通潤山莊，
在濱町中央下車，約1小時30分～2小時

查看網站

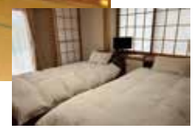
諮詢

yamato farmstay com
電話號碼： +81 (0)90-1167-3355　**電話可應對語言：**日語
URL (僅日文版)： https://yamatodesica.com/　**Email：**mail@yamatodesica.com　**Email可應對語言：**日語

推薦住宿設施

Compass labo YAMATO

以「由內而外的美麗」做為理念的民宿。體驗製作精緻的鄉土料理和以蔬菜為主的飲食生活提議等，山都町＝體驗美的享受。店主在熊本市內經營美容按摩沙龍，館內設有專用美容按摩房間，可以放鬆心靈和身體。民宿還以擁有檜木浴缸而自豪。



地址：熊本縣上益城郡山都町蘆屋田216　**電話號碼：**+81 (0)90-2500-4882
電話可應對語言：日語　**交通：**從巴士站山都町車程約5分鐘
入住時間：15：00　**退房時間：**10：00　**價格：**每晚6,600日圓起
設施介紹網站URL (僅日文版)：
https://www.facebook.com/p/Compass-labo-100063789603354/

推薦餐廳

MOTOSATSUMAYA

創業約150年的老舖懷石料理店。可以享用使用四季當地蔬菜、溪魚和野味等食材製作的山村料理。無論是午餐或晚餐，都僅提供根據採購的食材製作的套餐，每人4,000日圓起。還可以搭配當地的酒類享用。完全預約制。

地址：熊本縣上益城郡山都町濱町132
電話號碼： +81 (0)967-72-0006
電話可應對語言：日語
交通：從巴士站山都町步行約5分鐘，從巴士站濱町中央步行約3分鐘
營業時間：午餐：11：30～最晚受理13：30；
晚餐：17：30～最晚受理19：30　**公休日:** 年末年初
設施介紹網站URL (僅日文版)：https://motosatsumaya.com/

推薦體驗行程

味噌製作體驗　※5人以上可參加

味噌是將大豆、米、小麥等穀物加入鹽和麴發酵製成的日本傳統食品，體驗挑戰製作味噌的旅遊方案，使用的材料包括山都町產的大豆和無農藥栽培的米製成的米麴。自製無添加的味噌，是獨特的美味體驗。

地址：熊本縣上益城郡山都町白小野地區
電話號碼：+81 (0)90-1167-3355 (yamato farmstay com)
電話可應對語言：日語
交通：從巴士站山都町車程約10分鐘
營業時間
所需時間：4小時 ※實施期間：10月～3月的冬季限定
價格：6,000日圓
預約方式：請通過電話或電子郵件（mail@yamatodesica.com）諮詢

沖繩縣 大宜味村

透過生活・文化體驗
探尋長壽村的秘密

位在沖繩本島北部的大宜味村，是在沖繩藍色區域（世界五大長壽地區）之中的長壽村。這裡因 Héctor García 的暢銷書《IKIGAI》的舞台而聞名，許多遊客慕名而來，尋找和體驗長壽的秘訣。擁有海洋和山脈等豐富的自然資源，並被列入世界自然遺產。這裡提供了各式各樣「如同居住在這裡般體驗」的活動項目，包括飲食、文化、歷史和生活方式等。

前往該地區的交通方式

從那霸機場搭乘Yambaru急行巴士等，前往名護巴士中心，約1小時40分～2小時
從名護巴士總站搭乘琉球巴士交通・沖繩巴士共同運行的邊土名線，
到達巴士站道之驛大宜味遊客中心前約38分鐘，到達巴士站大兼久約40分鐘

查看網站

諮詢

NPO法人 大宜味全域旅遊協會
電話號碼：+81 (0)980-44-1960　**電話可應對語言：**日文
URL：(僅日文版)：https://ogimi-tourism.com/
Email：marutsu_okinawa@tmt.ne.jp　**Email可應對語言：**日文、英文

推薦住宿設施

IGIMI 農泊

像是另一個故鄉一樣，能讓旅客像家人般，在沖繩的鄉村體驗、感受、交流的農家民宿。可以參加各種活動，包括料理體驗、農業體驗、手工藝體驗以及村內巡遊等，充分發揮了自然環境和當地生活文化的特色。大約有30戶家庭可以接待客人，最多能容納20人左右。

地址：根據住宿地點不同
電話號碼：+81 (0) 980-44-1960（NPO法人 大宜味全域旅遊協會）
電話可應對語言：日文
交通：根據住宿地點不同　**入住時間：**需商議　**退房時間：**需商議
價格：1晚含2餐15,400日圓，1晚含3餐16,500日圓　**設施介紹網站URL(僅日文版)：**https://ogimi-tourism.com/

推薦餐廳

笑味之店

以奶奶的田地裡種植的島蔬菜為主，地產地消的長壽餐廳。使用當地自古以來傳承下來的藥食同源食材做成的傳統料理，富含著與土地和海洋共存的生活節奏和生存智慧。除了大量使用當季食材的長壽膳之外，也有當季蔬菜的單品料理可以享用。

地址：沖繩縣國頭郡大宜味村字大兼久61
電話號碼：+81 (0) 980-44-1960（NPO法人 大宜味全域旅遊協會）
電話可應對語言：日文
交通：從巴士站大兼久步行10分鐘
營業時間：9：00～17：00（用餐時間為11：30～15：00 最後點餐時間）※完全預約制，最少需提前一天預約
公休日：星期二至星期四
設施介紹網站URL：https://eminomise.com/ch/

推薦體驗行程

TA 瀑布健行＆瀑布池嬉戲

在沖繩北部森林中享受自然的旅遊行程。前往位於Yambaru森林內高達10公尺的TA瀑布，在當地導遊的帶領下進行健行。悠閒地穿越於自然之中的河流，並在瀑布下盡情感受自然的負離子，享受純淨的自然。

集合地點：沖繩縣國頭郡大宜味村字津波95 道之驛大宜味 Yambaru森林遊客中心
電話號碼：+81 (0) 980-44-1960（NPO法人 大宜味全域旅遊協會）
電話可應對語言：日文
交通：從巴士站道之驛大宜味遊客中心步行3分鐘
所需時間：2小時　**價格：**7,550日圓
設施介紹網站URL(僅日文版)：https://ogimi-tourism.com/option/shizen/taataki-and-torekking/
預約方式：透過官方網站的申請表預約

發行・編輯 JTB Publishing, Inc.
※ 本誌刊載內容為截至 2024 年 10 月 1 日資訊。
※ 本誌中的內容、文字、圖片等未經許可嚴禁轉載、使用。