

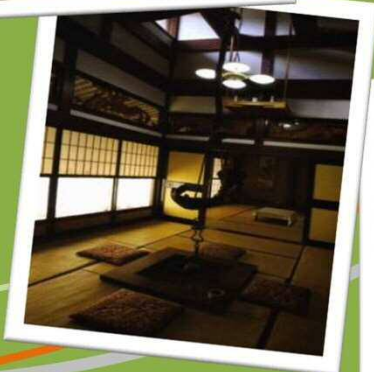
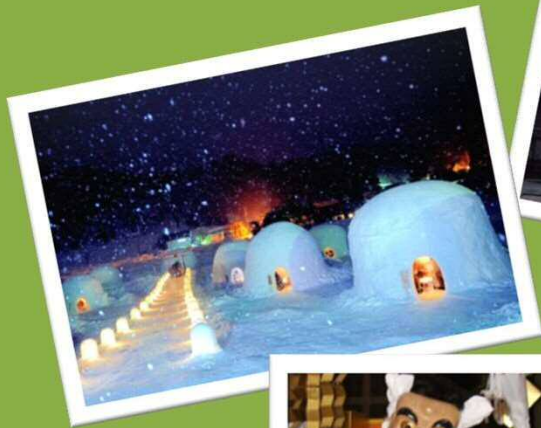
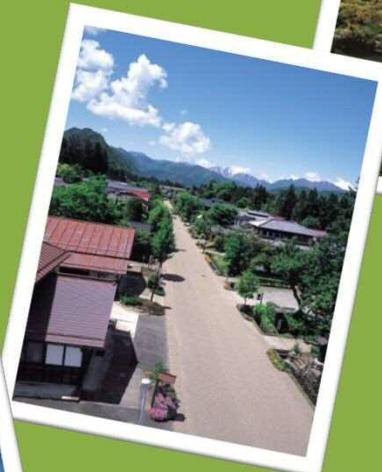
Journey to the countryside and nature of Japan

Green Tourism

體驗日本農村生活

綠色旅遊

推薦地介紹



生態旅遊是指，到農村或漁村，在與當地居民交流中體驗當地的自然、文化和生活的旅遊形態。在日本，可以在全國各地參加生態旅遊。部分日本自然、文化、生活體驗項目可以在離城市不遠的郊區參加。到日本旅遊時，參加生態一日遊是一個很好的選擇。另外，也可以住在農家民宿，與當地居民愉快交流，體驗日本農山漁村的生活。

生態一日遊的體驗項目包括，品嚐地方鄉土料理，採摘蔬菜或水果，體驗地方傳統文化等。如果參加住宿型旅遊，可以住在農家民宿，與當地人一起製作，品嚐鄉土料理，參加地方傳統節慶活動。

本宣傳冊中選取了可以接待海外遊客的地區。其中部分地區已經擁有接受海外教育旅遊的經驗。熱情的當地居民期待與您共享日本農山漁村之美。

Green Tourism

Journey to the countryside and nature of Japan

體驗日本農村生活 綠色旅遊 一推薦地介紹一



Iiyama City Nagano
長野県
飯山市



Noto town Ishikawa
石川県
能登町(春蘭の里)



Aomori
青森県全域

Iki City Nagasaki
長崎県
壱岐市



Minakami town Gunma
群馬県
みなかみ町

福岡
Fukuoka

広島
Hiroshima

大阪
Osaka

名古屋
Nagoya

東京
Tokyo

Minamiboso city Chiba
千葉県
南房総市

Takachihogo Miyazaki
宮崎県
高千穂郷



Izumi city Kagoshima
鹿児島県
出水市



Tanabe city Wakayama
和歌山県
田辺市



<地方特色>

青森縣位於日本本州島最北端，三面臨海。十和田本幡平國立公園、世界自然遺產地白神山地等坐落其間，自然資源豐富。同時青森縣是個充滿魅力的地方，境內有日本最大規模的繩文集落古蹟—特別史蹟三內丸山遺跡、聞名世界的火節—“睡魔節”等。此外，還盛產世界頂級品質的蘋果，白山藥，扇貝等美味食物。

您想悠閒地感受四季各異的自然風光，體驗傳統文化，同時品嚐美味鄉土料理，與淳樸的農家人交流麼？那就快來青森吧。



■交通讯息

【機場】

從青森機場乘出租車（30-40分鐘）⇒ ①平川市、②黑石市

【新幹線】

新幹線・十和田七戶站乘出租車（10-30分鐘）⇒ ③十和田市、⑤七戶町

新幹線・八戶站乘出租車（20分鐘）⇒ ④南部町

■旅遊景點、自然、文化、美食（鄉土料理等）、特產等



弘前城公園的櫻花（春）



青森睡魔節（夏）



奧入瀨溪流的紅葉（秋）



八甲田山的霧松（冬）



產量日本第一的蘋果



安全安心且美味的海貝

■綠色旅遊菜單

<接待方>

接待團體名稱	地區	農家民宿數（戶）	可接待人數（人）
①NPO法人尾上藏保存利活用促進會	平川市	83	400
②NPO法人黑石・故郷・蘋果村	黑石市	13	120
③十和田農業體驗聯絡協議會	十和田市	26	80
④健康村寄宿聯絡協議會	南部町	38	190
⑤七戶町農村體驗協議會	七戶町	24	120

四季各具特色的農業體驗・文化體驗活動

【春】蘋果花採摘、插秧、採摘蔬菜、插苗等

【夏】挖大蒜、收割蔬菜、採摘果實等

【秋】採摘蘋果、葡萄，割稻，收割蔬菜等

【冬】溫室栽培、試穿和服、體驗茶道等文化體驗活動



採摘蘋果



體驗插秧體驗



文化體驗



生活體驗

【住宿型參考商品價格】

價格：8,400~9,900日圓（包含三餐，農業體驗）

可對應語言：中文（北京話、台灣話）、韓語、泰語、越南語、馬來西亞語、英語

可接待人數：每戶農家可接待3~4人。共可接待30人左右的團隊。

住宿時的注意事項：請自備睡衣，牙膏牙刷等。

提供語言服務（每位翻譯5,000日元／天＋住宿費）

擅長日語的留學生將根據遊客要求，一同住在農家，提供會話翻譯服務。

通過這些語言翻譯，能加深與農家的交流，更好地理解日本生活與文化。

<諮詢處>

對應語言：日語、英語

窗口：青森中央學院大學 負責人：野呂香織

TEL:017-728-0131 E-MAIL:international@aomoricgu.ac.jp

地址：030-0132 青森市橫內字神田12番地 WEB: <http://www.greentourism-aomori.jp/>

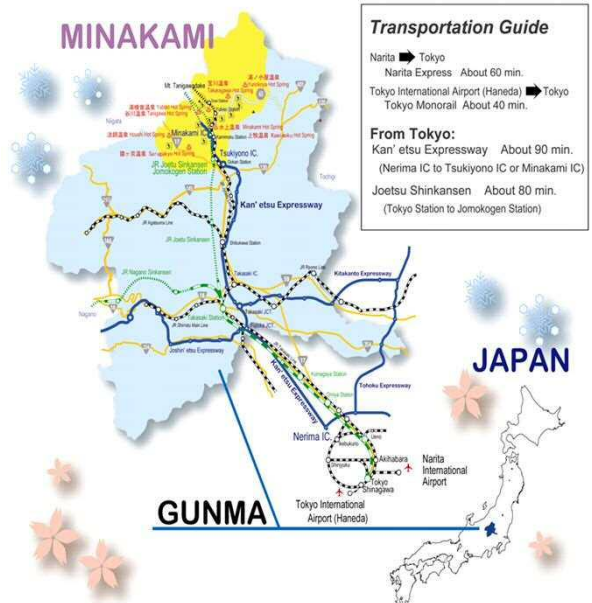
<地方特色>

水上町位於群馬縣最北部，利根河就是發源於此。

此地自然資源豐富，擁有供應首都圈自來水的水庫5座，入選“日本百大名山”的山岳5座：谷川山、武尊山、至佛山、卷機山、平岳。日本之美匯聚於此。既有以穀川岳的“一之倉澤”為代表的山岳風貌，也有螢火蟲飛舞的美麗田園，還有各處湧出的溫泉等。

我們充分利用這些自然資源，準備了豐富多樣的體驗活動。既有登山、滑雪、漂流等戶外活動項目，也有蘋果、櫻桃等水果採摘活動，還有手工藝品製作等體驗活動。

另外，從首都圈到此交通便利，從東京乘坐新幹線只需1小時，高速巴士2小時即可到達。



■交通讯息

【電車】

○ 成田機場— 成田特快— 東京站— 上越新幹線— 上毛高原站
60分鐘90分鐘

○ 羽田機場— 東京單軌電車— 東京站— 上越新幹線— 上毛高原站
40分鐘90分鐘

【駕車】

○ 練馬高速入口— 關越高速公路— 月夜野高速出口或水上高速出口
90分鐘

■附近的觀光景點

◎ 工藝之鄉・・・在一片田園風光中，以舊三國街道的須川宿為中心，分佈著體驗工坊、物產店、農家飯店等計29間。在這裡，您可以輕鬆愉快地體驗到「竹編」、「草編」等日本傳統手工藝品的製作。

◎ 谷川岳纜車・・・可以欣賞到日本百大名山之一、谷川岳（海拔1977m）的壯美景色。由春至秋，不同時節可以欣賞到不同的景色，如高山植物的花園、色彩艷麗的秋葉等。

◎ 水上18湯・・・18處個性十足的溫泉。其中包括以自然及民間傳說之鄉而聞名的猿京溫泉，沿街的历史悠久的溫泉療養地、上牧溫泉。情趣盎然的溫泉，野趣橫生的溫泉，小巧的民家住處，大氣的旅館，水上町的溫泉各有特色，請一定光臨。



■綠色旅遊菜單

體驗游菜單	所需時間	可體驗時期	價格 (人)	可接納人數
○ 插秧	2小時～	5月中～6月上	2,000日圓	4～300人
○ 採摘水果 (蘋果等)	30分～	9月下～11月下	500日圓～	1～300人
○ 手工藝品製作體驗 草編、竹編、陶藝、わら細工、竹細工、陶芸、面具製作等	1小時～	全年	1,000日圓～	1～300人
蕎麥麵製作體驗	1小時	全年	1,000日圓	3～100人
○ 皮划艇	3小時～	4月下～10月下	6,000日圓～	1～300人
○ 獨木舟	3小時～	4月下～11月中	6,000日圓～	1～100人

■體驗場景 (照片)



【其他・注意事項】

- ・非常歡迎海外教育旅行團。
- ・可根據旅行團的需要，製作特別旅行計劃。

【諮詢處】

對應語言：日語。如果發送郵件的話，可對應日文或英文。

窗口：水上町教育旅行協議會

TEL：0278-62-0401 E-MAIL：taiken@enjoy-minakami.jp

地址：群馬縣利根郡水上町月夜野1744-1

WEB：http://www.enjoy-minakami.jp/taiken/

〈地方特色〉

飯山市位於長野縣最北部。日本第一長河、千曲川流經此處。沿岸展現著日本故鄉的原風景。這裡是日本不多的多雪地之一。曾經作為城下町而繁華一時。又因為寺廟多而被愛稱為“雪國的小京都”。

得益於這裡清冽的雪水，四季分明的氣候，這裡生產的大米，蘑菇等的農產品非常鮮美，受到很高評價。

利用農家民宿，接待國內外的教育旅行團、與農業有關的團隊旅遊團等參加農業體驗。因為是分民宿參加農業體驗，所以可以受到細緻入微的接待，也能與當地居民的熱情交流。



■交通訊息（飛機、高速公路）

【飛機】

成田機場→JR東京站經長野新幹線→JR長野站

經飯山線→JR飯山站約4個小時

富山機場→富山高速入口→豐田飯山高速出口→國道117號→飯山市區約2個小時

【高速公路】

練馬高速入口→藤岡立交橋→更殖立交橋→豐田飯山高速出口→國道117號線→飯山市區 約3個小時

■旅遊景點



從油菜花公園遠眺千曲川



紅葉中的寺廟



雪屋之鄉

參考商品（農家住宿+日本文化體驗）>（到達14:00 / 離開13:00）

◆行程入村儀式→疊和紙（做明信片）・雕金體驗（製作書籤）→在寺廟裡體驗坐禪→
晚飯→與當地居民交流→入浴→就寢→早餐→體驗做壓壽司・蕎麥麵→
中飯（壓壽司、蕎麥麵）→離村儀式

◆價格（飯山網）：13,500日圓

（費用包含：1晚3餐、疊和紙體驗、雕金體驗、坐禪體驗、製作壓壽司，製作蕎麥麵體驗）

◆住宿：農家住宿，分開住宿◆可接待人數：50人

※7-9月可在第2天早餐前增加蔬菜收割體驗。



■參考行程（住小別墅+野外活動體驗）（到達14:00 / 離開10:00）

◆行程入村儀式→ 草木染體驗→ 蔬菜收割體驗→燒烤晚餐（用收割的蔬菜和土產miyuki豬肉）
→ 夜間爬山→ 入浴→ 就寢→ 早餐→ 自由活動→ 離村儀式

◆價格（飯山網）：11,500日圓

（費用包含：1晚2餐、草木染體驗、蔬菜收割體驗、夜間爬山）

◆住宿設施：小別墅（1棟4~7人）、10棟（最多50人左右）

◆可接待時期：7~9月



代表性體驗項目詳細信息（飯山網）

體驗菜單	所需時間	可體驗時期	價格（每人）	可接待人數
體驗做糯米糕	1個小時	全年	800日圓	10~40人
雕金體驗（製作書籤）	1個小時	全年	1,700日圓	10~30人
湖內划船	2個小時	5月~11月	4,000日圓	10~30人
製作年輪蛋糕	3個小時	去年	1,500日圓	10~40人
製作胡蘿蔔汁&冰淇淋	2個小時	4月~5月上旬	1,500日圓	10~30人

【教育旅行接待】

可接待海外教育旅行團。（包括團隊旅遊）

可接待人數：100人以內

【預約流程】※通過代理商（地接）的情況除外

報名截止日期：1個月前

違約金：根據本公司相關規定

結算方式：僅限當天現金支付

【諮詢處】

對應語言：英語

窗口：一般社團法人信州飯山（iiyama）觀光局 負責人：浮田友繪

TEL：0269-62-3133 E-MAIL：info@iiyama-ouendan.net

地址：飯山市飯山1110-1飯山市役所內

WEB：http://www.iiyama-ouendan.net

〈地方特色〉

**綠色寶庫 讓水與綠色傳於後世
定能找到 您所尋找的**

致力於地域振興的地域。追求“一日一客”，即使是獨自來的客人，也能獨享圍著圍爐，使用自古流傳至今的輪島產的餐桌與餐具，和手工製作的筷子享受當地土生美食的待遇。擁有農家民宿30家，廢棄學校改建設施1處（10個房間）。保留著日本的原風景，黑瓦白牆，富有魅力。全面打造綠色旅遊地，被譽為春蘭之鄉。同時作為教育旅遊的接待地，平成22年度，我們接待了包括來自中國在內的11個團隊。

交通アクセス



交通訊息（機場、高速公路）

【機場】

能登機場→出租車15分鐘

【高速公路】

能越高速終點（能登機場出口）行駛20分鐘

周邊景點



輪島早市



白米梯田



千里海岸車道

參考商品（參考滞在行程） 住宿型（到達 / 離開）

- ① 一般：到達→可與遊客商量體驗、吃飯（圍著圍爐）
想要參加體驗活動的，5人以內5000日元，超過5人每名1000日元。
山菜、蔬菜、蘑菇等，每100克200日元。
- ② 教育旅行：入村儀式→根據各個學校的要求制定行程



【住宿型參考商品價格（採購價格：含手續費）】

個人、一般： 1人13,650日元
 （費用包含內容：） 2人11,550日元，
 3人以上9,450日元
 教育旅行：1人9,500日元（包含體驗活動費用）

可選擇語言：日語、中文、台語

可接待人數：一家農戶可接待一組（5~10人），地方共30家。廢棄學校改建設施10個房間，可接待50人。

住宿型商品的注意事項：備有浴衣，牙刷，毛巾

■參考商品（滯在型參考行程）

一日遊（到達10：00／離開2：00）：可與遊客商量停留時間4小時

① 10：00到達製作餐具→體驗農業（中飯） 2：00離開

包含材料費，計3,000日元

一日遊（到達10：00／離開2：00）：可與遊客商量停留時間4小時

② 10：00到達採摘蘑菇→中飯2：00離開

包含材料費，計3,000日元



【一日遊參考商品價格（採購價格）】 ① ¥3,000日元(包含內容：體驗活動費用及簡單食物)

可選擇語言：日語，中文，台灣話

可接待人數：200人以內

注意事項：需要預約

【代表性體驗活動及價格（採購價格）】

體驗菜單	所需時間	可體驗時期	價格（人）	可接待人數
插秧	一天	5月～6月上旬	1000（5人以內）	200人
割稻	一天	9月～10月上旬	1000（5人以內）	200人
遊玩小溪	半天	7月～8月	1000（5人以內）	200人
採蘑菇	半天	10月～12月	1000（5人以內） 及收穫物每100g200日圓	200人
挑神燈（節慶活動）	一天	全年	1000（5名以內）	200人

【預約流程】 ※通過代理商（地接）的情況除外

預約截止日：個人行的遊客于住宿日3天前截止。教育旅行或團體旅行的遊客請務必于2個月前預約。

解約金：旅行實施日7天前為止解約，不收取解約金。7天前至3天前解約，收取旅行費用的50%。
3天前至當日解約，全額收取。

結算方式：現金。

【教育旅遊接待】

隨時接待國外教育旅遊團。歡迎與我們洽談。

可接待人數：200人

【諮詢處】

可選擇語言：日語，中文，台語

窗口：春蘭之鄉實行委員會事務局

負責人：多田喜一郎 汪銘皓

TEL:0768-76-0021

FAX:0768-76-1214

E-mail: shunran@shunran.nifo

地址：石川縣鳳珠郡能登町宮地16-9

WEB: www.shunran.info