

Journey to the countryside and nature of Japan

Green Tourism

体验日本农村生活

生态旅游

推荐地介绍

生态旅游是指，到农村或渔村，在与当地居民交流中体验当地的自然，文化和生活的旅游形态。在日本，可以在全国各地参加生态旅游。部分日本自然，文化，生活体验项目可以在离城市不远的郊区参加。到日本旅游时，参加生态一日游是一个很好的选择。另外，也可以住在农家民宿，与当地居民愉快交流，体验日本农山渔村的生活。

生态一日游的体验项目包括，品尝地方乡土料理，采摘蔬菜或水果，体验地方传统文化等。如果参加住宿型旅游，可以住在农家民宿，与当地人一起制作，品尝乡土料理，参加地方传统节庆活动。

本宣传册中选取了可以接待海外游客的地区。其中部分地区已经拥有接受海外教育旅游的经验。热情的当地居民期待与您共享日本农山渔村之美。

Green Tourism

Journey to the countryside and nature of Japan

体验日本农村生活 生态旅游 一推荐地介绍一



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>

青森县位于日本本州岛最北端，三面临海。十和田本幡平国立公园、世界自然遗产地白神山地等坐落其间，自然资源丰富。同时青森县是个充满魅力的地方，境内有日本最大规模的绳文集落古迹—特别史迹三内丸山遗迹、闻名世界的火节—“睡魔节”等。此外，还盛产世界顶级品质的苹果，白山药，扇贝等美味食物。

您想悠闲地感受四季各异的自然风光，体验传统文化，同时品尝美味乡土料理，与淳朴的农家人交流么？那就快来青森吧。



■交通信息

【机场】

从青森机场乘出租车（30-40分钟） ⇒ ①平川市、②黑石市

【新干线】

新干线·十和田七户站乘出租车（10-30分钟） ⇒ ③十和田市、⑤七户町

新干线·八户站乘出租车（20分钟） ⇒ ④南部町

■旅游景点、自然、文化、美食（乡土料理等）、特产等



弘前城公园的樱花（春）



青森睡魔节（夏）



奥入濑溪流的红叶（秋）



八甲田山的雾凇（冬）



产量日本第一的苹果



安全安心且美味的海贝

■生态游项目

<接待方>

接待团体名称	地区	农家民宿数 (户)	可接待人数 (人)
①NPO法人尾上藏保存利活用促进会	平川市	83	400
②NPO法人黑石・故乡・苹果村	黑石市	13	120
③十和田农业体验联络协议会	十和田市	26	80
④健康村寄宿联络协议会	南部町	38	190
⑤七戸町农村体验协议会	七戸町	24	120

四季各具特色的农业体验・文化体验活动

【春】苹果花采摘、插秧、采摘蔬菜、插苗等

【夏】挖大蒜、收割蔬菜、采摘果实等

【秋】采摘苹果、葡萄，割稻，收割蔬菜等

【冬】温室栽培、试穿和服、体验茶道等文化体验活动



采摘苹果体验



插秧体验



文化体验



生活体验

【住宿型参考商品价格】

价格：8,400~9,900日元（包含三餐，农业体验）

可对应语言：中文（北京话、台湾话）、韩语、泰语、越南语、马来西亚语、英语

可接待人数：每户农家可接待3~4人。共可接待30人左右的团队。

住宿时的注意事项：请自备睡衣，牙膏牙刷等。

提供语言服务（每位翻译5,000日元/天+住宿费）

擅长日语的留学生将根据游客要求，一同住在农家，提供会话翻译服务。通过这些语言翻译，能加深与农家的交流，更好地理解日本生活与文化。

【咨询处】

对应语言：日语、英语

办事处：青森中央学院大学 负责人：野吕香织

电话：017-728-0131

电子箱：international@aomoricgu.ac.jp

地址：030-0132 青森市横内字神田12番地

网址：http://www.greentourism-aomori.jp/

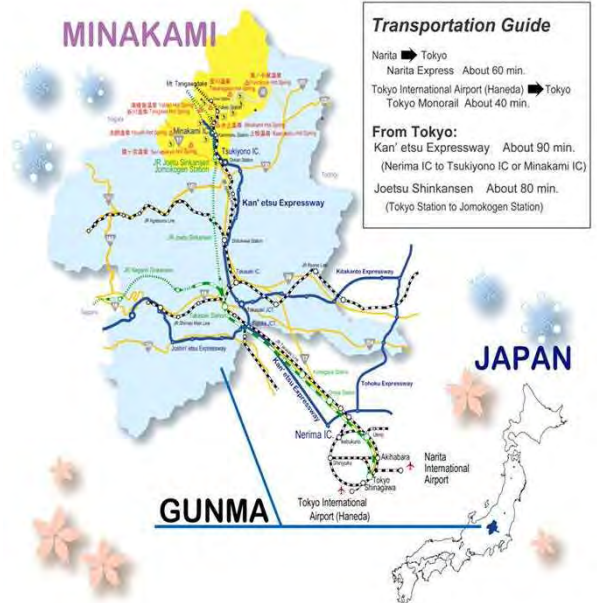
<地方特色>

水上町位于群馬县最北部，利根河就是发源于此。

此地自然资源丰富，拥有供应首都圈的自来水水库5座，入选“日本百大名山”的山岳5座：谷川山、武尊山、至佛山、卷机山、平岳。日本之美汇聚于此。既有以谷川岳的“一之仓泽”为代表的山岳风貌，也有萤火虫飞舞的美丽田园，还有各处涌出的温泉等。

我们充分利用这些自然资源，准备了丰富多样的体验活动。既有登山、滑雪、漂流等户外活动项目，也有苹果、樱桃等水果采摘活动，还有手工艺品制作等体验活动。

另外，从首都圈到此，交通便利，从东京乘坐新干线只需1小时，高速巴士2小时即可到达。



■交通信息

【电车】

- 成田机场 — 成田特快 — 东京站 — 上越新干线 — 上毛高原站
60分钟 90分钟
- 羽田机场 — 东京单轨电车 — 东京站 — 上越新干线 — 上毛高原站
40分钟 90分钟

【驾车】

- 练马高速入口 — 关越高速公路 — 月夜野高速出口 或 水上高速出口
90分钟

■附近的观光景点

◎ 工艺之乡・・・在一片田园风光中，以旧三国街道的须川宿为中心，分布着体验工坊、物产店、农家饭店等计29间。在这里，您可以轻松愉快地体验到「竹编」、「草编」等日本传统手工艺品的制作。

◎ 谷川岳缆车・・・可以欣赏到日本百大名山之一、谷川岳（海拔1977m）的壮美景色。由春至秋，不同时节可以欣赏到不同的景色，如高山植物的花圃、色彩艳丽的秋叶等。

◎ 水上18汤・・・18处个性十足的温泉。其中包括以自然及民间传说之乡而闻名的猿京温泉，沿街的历史悠久的温泉疗养地、上牧温泉。情趣盎然的温泉，野趣横生的温泉，小巧的民家住处，大气的旅馆，水上町的温泉各有特色，请一定光临。



■生态游项目

体验游项目	所需时间	可体验时期	价格（人）	可接纳人数
○ 插秧	2小时～	5月中～6月上	2,000日元	4～300人
○ 采摘水果（苹果等）	30分～	9月下～11月下	500日元～	1～300人
○ 手工艺品制作体验 草编、竹编、陶艺、わら細工、竹細工、陶芸、面具制作等	1小时～	全年	1,000日元～	1～300人
荞麦面制作体验	1小时	全年	1,000日元	3～100人
○ 皮划艇	3小时～	4月下～10月下	6,000日元～	1～300人
○ 独木舟	3小时～	4月下～11月中	6,000日元～	1～100人

■体验场景（照片）



【其他・注意事项】

- ・非常欢迎海外教育旅行团。
- ・可根据旅行团的需要，制作特别旅行计划。

【咨询处】

可选择语言：日语。如果发送邮件的话，可选择日语或英语。

办事处：水上町教育旅行协议会

电话：0278-62-0401 电子邮箱：taiken@enjoy-minakami.jp

地址：群馬县利根郡水上町月夜野1744-1

主页：<http://www.enjoy-minakami.jp/taiken/>

<地方特色>

饭山市位于长野县最北部。日本第一长河、千曲川流经此处。沿岸展现着日本故乡的原风景。这里是日本不多的多雪地之一。曾经作为城下町而繁华一时。又因为寺庙多而被爱称为“雪国的小京都”。

得益于这里清冽的雪水，四季分明的气候，这里生产的大米，蘑菇等的农产品非常鲜美，受到很高评价。

利用农家民宿，接待国内外的教育旅行团、与农业有关的团队旅游团等参加农业体验。因为是分民宿参加农业体验，所以可以受到细致入微的接待，也能与当地居民的热情交流。



■交通（飞机、高速公路）

【飞机】

成田机场→JR东京站经长野新干线→JR长野站

经饭山线→JR饭山站 约4个小时

富山机场→富山高速入口→丰田饭山高速出口→国道117号→饭山市区 约2个小时

【高速公路】

练马高速入口→藤冈立交桥→更殖立交桥→丰田饭山高速出口→国道117号线→饭山市区 约3个小时

■旅游景点



从油菜花公园远眺千曲川



红叶中的寺庙



雪屋之乡

参考商品（农家住宿+日本文化体验）>（到达 14:00 / 离开 13:00）

◆行程 入村仪式 → 叠和纸（做明信片）・雕金体验（制作书签） → 在寺庙里体验坐禅 → 晚饭 → 与当地居民交流 → 入浴 → 就寝 → 早餐 → 体验做压寿司・荞麦面 → 中饭（压寿司、荞麦面） → 离村仪式

◆价格（饭山网）：13,500日元

（费用包含：1晚3餐、叠和纸体验、雕金体验、坐禅体验、制作压寿司，制作荞麦面体验）

◆住宿：农家住宿，分开住宿

◆可接待人数：50人

※7-9月可在第2天早餐前增加蔬菜收割体验。



■参考行程（住小别墅+野外活动体验）（到达 14:00 / 离开 10:00）

◆行程 入村仪式→草木染体验→蔬菜收割体验→烧烤晚餐（用收割的蔬菜和土产miyuki猪肉）
→夜间爬山→入浴→就寝→早餐→自由活动→离村仪式

◆价格（饭山网）：11,500日元

（费用包含：1晚2餐、草木染体验、蔬菜收割体验、夜间爬山）

◆住宿设施：小别墅（1栋4~7人）、10栋（最多50人左右）

◆可接待时期：7~9月



代表性体验项目详细信息（饭山网）

体验项目	所需时间	可体验时期	价格（每人）	可接待人数
做糯米糕体验	1个小时	全年	800日元	10~40人
雕金体验（制作书签）	1个小时	全年	1,700日元	10~30人
湖内划船	2个小时	5月~11月	4,000日元	10~30人
制作年轮蛋糕	3个小时	全年	1,500日元	10~40人
制作胡萝卜汁&冰淇淋	2个小时	4月~5月上旬	1,500日元	10~30人

【教育旅行接待】

可接待海外教育旅行团。（包括团队旅游）

可接待人数：100人以内

【预约流程】※通过代理商（地接）的情况除外

报名截止日期：1个月前

违约金：根据本公司相关规定

结算方式：仅限当天现金支付

【咨询处】

对应语言：英语

办事处：一般社団法人信州饭山（iiyama）观光局 负责人：浮田 友绘

电话：0269-62-3133 电子邮箱：info@iiyama-ouendan.net

地址：饭山市饭山1110-1饭山市役所内

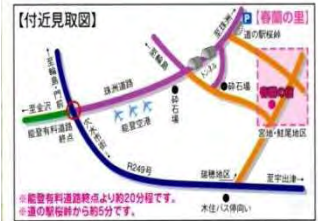
网页：http://www.iiyama-ouendan.net

＜地方特色＞

绿色宝库 让水与绿色传于后世
定能找到 您所寻找的

致力于地域振兴的地域。追求“一日一客”，即使是独自来的客人，也能独享围着围炉，使用自古流传至今的轮岛产的餐桌与餐具，和手工制作的筷子享受当地土生美食的待遇。拥有农家民宿30家，废弃学校改建设施1处（10个房间）。保留着日本的原风景，黑瓦白墙，富有魅力。全面打造绿色旅游地，被誉为春兰之乡。同时作为教育旅游的接待地，平成22年度，我们接待了包括来自中国在内的11个团队。

交通アクセス



交通信息（机场、高速公路）

【机场】

能登机场→出租车15分钟

【高速公路】

能越高速终点（能登机场出口）行驶20分钟

周边景点



轮岛早市



白米梯田



千里滨海岸车道

参考商品（参考滞在行程） 住宿型（到达 / 离开）

- ① 一般：到达→可与游客商量 体验、吃饭（围着围炉）
想要参加体验活动的，5人以内5000日元，超过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：入村仪式→根据各个学校的要求制定行程



【住宿型参考商品价格（采购价格：含手续费）】

个人、一般： 1人 13,650日元
 （费用包含内容：） 2人 11,550日元
 3人以上 9,450日元
 教育旅行：1人 9,500日元（包含体验活动费用）

可选择语言：日语、中文、台湾话

可接待人数：一家农户可接待一组（5~10人），地方共30家。废弃学校改建设施10个房间，可接待50人。

住宿型商品的注意事项：备有浴衣，牙刷，毛巾

■参考商品（滞在型参考行程）

一日游（到达10：00／离开2：00）：可与游客商量 停留时间 4小时

- ① 10：00到达 制作餐具→体验农业（中饭） 2：00离开
包含材料费，计3,000日元

一日游（到达10：00／离开2：00）：可与游客商量 停留时间 4小时

- ② 10：00到达 采摘蘑菇→中饭 2：00离开
包含材料费，计3,000日元



【一日游参考商品价格（采购价格）】①¥3,000日元(包含内容：体验活动费用及简单食物)

可选择语言：日语，中文，台湾话

可接待人数：200人以内

注意事项：需要预约

【代表性的体验活动及价格（采购价格）】

体验活动	所需时间	可体验季节	价格（每人）	可接待人数
插秧	一天	5月~6月上旬	1000（5人以内）	200人
割稻	一天	9月~10月上旬	1000（5人以内）	200人
游玩小溪	半天	7月~8月	1000（5人以内）	200人
采蘑菇	半天	10月~12月	1000（5人以内） 及收获物每100g200日元	200人
挑神灯（节庆活动）	一天	全年	1000（5名以内）	200人

【预约流程】 ※通过代理商（地接）的情况除外

预约截止日：个人游的游客，从住宿当日算起3天前为止。参加教育旅行或团队旅行的游客，请务必在2个月前预约。

解约金：实施日7天前为止解约，不收取解约金。7天前至3天前解约，收取旅行费用的50%。3天前至实施日当天解约，全额收取。

结算方式：现金。

【教育旅游接待】

随时接待国外教育旅游团。欢迎与我们洽谈。

可接待人数：200人

【咨询处】

可选择语言：日语，中文，台湾话

办事处：春兰之乡 实行委员会事务局

电话：0768-76-0021 FAX：0768-76-1214

地址：石川县凤珠郡能登町宫地16-9

主页：www.shunran.info

负责人：多田 喜一郎 汪 铭皓

电子邮箱：shunran@shunran.nifo