引人注目的升龙道自由之行！

魅力十足！升龙道之旅！

升龙道是一条纵贯日本本州正中央的旅游线路。以被誉为「日本的屋脊」的日本阿尔卑斯山为中心，北临日本海、南到太平洋，将各地区不同的历史、文化近一步拉近。本期将为您带来升龙道的主题推荐和分类介绍。您喜欢在大自然和街道上散步，或者喜欢体验历史和传统的厚重感，又或者喜欢享受温泉和美食带来的治愈力，那么您一定能在此寻到自己感兴趣的东西。这里不仅为您推荐游览每个景点，还为您带来4个推荐旅游线路，为您提供旅行参考。

彦根城（滋贺县）

妻笼宿（岐阜县）

加贺温泉乡（石川县）

PHOTO：东寻坊（福井县）

乘着小火车赏日本深谷的绝景

黑部峡谷（富山县） 路线D

日本最深的V字形峡谷黑部峡谷，位于黑部川的中上游，峡谷内的断崖绝壁落差高达3000米。由于流域内有大雪地带，所以四季水量很丰富，河川倾斜度平均达到36度，湍急的水流是其一大特征。在地势险峻的峡谷中穿行至黑部峡谷铁路，乘坐着峡谷内无轨电车，可以将绝壁上原始的自然之美一览无余。夏季葱郁的绿叶和秋季的惹眼的红叶好似让整个峡谷在不同的季节换上了不同的衣衫。以透明度日本第一，并且汤量十分充足的人气温泉宇奈月温泉为首，沿线全是大自然中的露天温泉和简易的泡脚温泉池。您可以中途下车，享受一下各种各样的温泉，缓解旅途的疲乏。

在JR北陆新干线黑部宇奈月温泉站换乘至富山地方铁路新黑部站约25分，再到宇奈月温泉站下车步行约5分

贯穿「日本的屋脊」！云端上的山岳路线

立山黑部阿尔卑斯山脉路线（长野县·富山县） 路线B 路线C

海拔高达3000米的群峰绵延不绝，是世界上屈指可数的山岳的观光路线。从富山县的立山站到长野县扇沢站之间，总延长37.2公里，高低落差最大为1975m。其间换乘登山缆车、架空索道车、无轨电车等6种交通工具。最新的游览通票已经开始发售，使您可以在期间随意乘坐，让个人旅行也变的如此简单。乘坐巴士行走在高耸的雪壁间，无论是在婉如一幅风景画「雪之谷」的春季，还是在多彩的高山植物争相盛开的夏季，或是在漫山红叶惹人眼的秋季，都可以让您尽情感受大自然的四季之美。

在JR北陆新干线富山站换乘至富山地方铁道富山站约1小时

※ 路线A B 等标识表示的是，P012-P013页面中的推荐路线。[ ] 内表示的是，如果延长滞留时间就可以造访的场所。

400年前商旅落脚的驿站

妻笼·马笼(岐阜县) 路线B 路线C

在江户时代，江户（现在的东京）和京都相连接的干线的途中，设置了数个供人歇脚的驿站，在当时相当繁荣。其中最具代表性的就是妻笼宿和马笼宿。妻笼街道两边有许多当时的房子，有一些重要的地方则被保护至今。马笼街则原样保留了梁上短柱、竖繁格子等江户时代建筑样式的街景。将这两条街组在一起，成为了一个非常具有人气的自由行路线。这寂静的小道，顺着山谷沿小河蜿蜒而下，路边的温泉和民宿，别有风情。要不要来感受一下和当时江户时期的旅人一样投宿在这驿站中的美妙呢？

[妻笼]JR南木曾站乘坐巴士约10分 [马笼] JR中津川站乘坐巴士约30分

在岐阜县除了世界遗产的白川乡和飞騨高山等，还有许多非常具有人气的观光景点。2015年冬春号刊和2016年秋冬号刊中有详细介绍。

2015年冬春号 白川鄉

2016年秋冬号 飛騨高山

狂野的海浪和岩石创造出自然之美

东寻坊(福井县) 路线B 路线D

在日本海海浪常年冲刷下形成的東寻坊，有大约一公里延绵的石柱状峭壁悬崖，是日本的名胜天然纪念物之一。被称为「辉石安山岩柱状节理」的石柱，地质学上非常珍稀，全世界只有三处可见到这种岩柱。站在崖上眺望远方，景色堪称一绝。晴天时可以看到远方海天相连，傍晚在日本海上的夕阳也让人叹为观止。冬天的时候，日本海狂野的海浪拍打在岸壁上，气势磅礴。

JR芦原温泉站乘坐巴士30分

从770年前开始将艰苦修行延续至今的道场

永平寺(福井县) 路线B 路线D

1244年道元禅师回到日本后开创了曹洞宗，这里便是他出家参禅的道场，是佛教中的曹洞宗一派的大本营。在古杉林立间，将七堂伽蓝用回廊整齐地连接在一起，每年来参拜者络绎不绝。在庄严的气氛中，至今仍有将近200位行脚僧按照770年前道元禅师所定下来的方法在这里艰苦修行。在2015年获得了米其林绿色旅游指南2星的评价。

4:00~17:00（11~4月 5:00~16:30） ¥ 500日元 JR福井站乘坐直达巴士约30分

日本最古老的御佛供奉国宝级寺院

善光寺(长野县) 路线B

拥有1400年多年历史的无宗派独立寺院善光寺，寺中供奉着的阿弥陀三尊是日本最古老的密佛之一。其中的本堂被指定为国宝，重建于1707年5月，以本堂为中心，有许多国宝和重要的文化遗产。

JR北陆新干线长野站乘坐巴士约10分

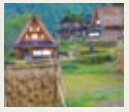
流传着传统铸造工艺的城下町

高冈(富山县) 路线A [B C D]

在筑建于约400年前的高冈城的城下町，流传下来的高冈铜器技术发展至今。除了象征着高冈的铜器铸造技术，这里还有日本三大大佛之一的高冈大佛和国宝瑞龙寺，定能让您大开眼界。

JJR北陆新干线高冈站周边

富山县最值得炫耀的世界遗产·五箇山。在2015年夏季号刊、冬春号刊中有详细介绍。



2015年夏季号 2015年冬春号

将当年天守阁保留至今的古城

彦根城(滋贺县) 路线B 路线D

彦根城建于1604年，经过约20年正式完工。在当时修建的天守阁能够保留至今的古城非常少，所以被指定为日本国宝。此城多用金箔所点缀的金具和黑漆作为装饰手法，独具匠心。在城南地区，建筑物外观全部统一成白壁和黑格子风格，将江户时代的城下町呈献于眼前。此外，这里还有许多地方特色商品的店铺。

8:30~17:00 ¥ 600日元 JR彦根站徒步15分

※ 路线A B 等标识表示的是，P012-P013页面中的推荐路线。[ ] 内表示的是，如果延长滞留时间就可以造访的场所。

黑色建筑与玲珑剔透的玻璃街

黑壁广场(滋贺县) 路线B 路线D

将江户时代与明治时代的古代建筑改造成画廊、餐馆、咖啡店等商铺，而重新开发形成的旅游景点。黑漆墙壁配以白色窗框令人印象深刻，是日式建筑风格之一。另外，这里作为日本最大的玻璃工艺展示地而被广为人知。这里不仅有世界各国汇集在这里的传统玻璃工艺品，还有洋溢着现代主义风格的作品和生活实用玻璃制品等，定能让您大开眼界。

JR长浜站徒步5分

日本最大最古老的烧陶一条街

常滑(爱知县) 路线A 路线C [B]

INAX 世界瓷砖博物馆

在作为日本两大瓷砖制造商之一的INAX公司所创办的世界瓷砖博物馆内，可以欣赏到INAX所设计的瓷器和陶瓷艺术。内有6个馆，带您走进粘土和烧陶所交织的奇妙世界。

10:00~17:00(最终入场16:30) 第3个周三(节日的情况翌日休)、年末年始
¥600日元 名铁线常滑站乘坐巴士约15分

烧陶散步道

从常滑站步行5-10分钟，就能看到以陶瓷器会馆为出发点的烧陶散步道。在散步道两旁您可以参观到砖砌烟囱、窑、工厂等的代表了常滑烧陶历史的设施。最近，这里新添了许多个性十足的杂货小铺，大受女性们的欢迎。

在古都体验现代艺术

21世纪美术馆(石川县) 路线A 路线B [D]

这是以现在艺术为中心的美术展览馆。以玻璃作为圆形建筑的外墙，仿佛自身就是一件艺术品。除了展览会区域以外，都可以免费参观。

[展览会区域] 10:00~18:00(周五·周六~20:00)
¥[展览会区域] 周一(节日的情况翌日休)、年末年始 [免费区域] 年末年始
JR金沢站乘坐巴士约10分

快来观赏逼真的恐龙吧

恐龙博物馆(福井县) 路线B 路线D

世界屈指可数的恐龙纪念馆之一。不仅可以观看到恐龙骨架和修复工作，还能触摸到标本，让大人小孩乐在其中。在附近还有永平寺和芦原温泉等人气十足的旅游景点。

9:00~17:00(最终入场16:30)
休第2·第4周三(节日的情况翌日休、暑假期间无休)、年末年始
¥720日元 越前铁道胜山站乘坐巴士约15分

※路线A B等标识表示的是，P012-P013页面中的推荐路线。[ ]内表示的是，如果延长滞留时间就可以造访的场所。

野生猴子也会来泡的温泉

汤田中温泉(长野县) 路线B

从1350年前延续至今的温泉之乡。位于汤田中站乘坐巴士约15分钟，步行35分钟的地狱谷野猿公苑，是世界唯一一处可以观看到野生猴子来泡温泉的地方。

长野电铁汤田中站

日本三大美人汤之一

下吕温泉(岐阜县) 路线A 路线C

作为日本三大名泉之一，从江户时代开始，就因开设了许多可以治病的温泉疗养所而繁荣起来。因为适中的碱性浓度，使这里的温泉水具有了天然的石碱功效，使皮肤具有如丝绸般柔滑之感，也被人们称之为「美人汤」。

JR下吕站

从海中涌出的温泉

和仓温泉(石川县) 路线A 路线D

它是具有1200年历史的温泉。传说约1000年前，有一只白鹭在此海水中浸泡后，治好了受伤的脚，从而被人们广为流传，即使是在日本也是十分罕见的「海水温泉」。此处温泉盐分丰富，对伤口和皮肤病有着杀菌的效果，盐分附着在皮肤上可以抑制汗水的蒸发，保温效果出众。此外，盐分还可以收缩毛孔，使皮肤光滑紧致。在这里有一间非常具有人气的温泉旅馆加贺屋，非常值得一去。

JR和仓温泉站

高山滑雪路线的必经之地

大町温泉乡(长野县) C [B]

它是离立山黑部高山山道很近的温泉之乡。春天山中樱花、夏天河中戏水、秋天三段红叶、冬天高山滑雪，一年四季都能在此尽情享受。

JR信浓大町站乘坐巴士约15分

四处不同的温泉供您享受

加贺温泉乡(石川县) D [B]

它是在位于石川县南部的四处温泉，栗津、片山津、山代、山中温泉的总称。四处温泉功效、历史、位置各不相同，找到一处适合自己，试着去泡一下吧。

JR加贺温泉站

温泉疗养医师推荐温泉

芦原温泉(福井县) B [D]

虽然此温泉从1833年开汤至今历史比较短，但是却被温泉疗养医师所推荐，选入日本名汤百选之一。这里的温泉街，浪漫的气氛，魅力十足，被称为「关西的后院」。

JR芦原温泉駅

充满特色的浓郁口感

名古屋饭(爱知县) 路线A 路线B 路线C

味噌猪排

将现炸好的猪排浇上名古屋特有的红味噌酱汁，和米饭一起食用，堪称经典。甜辣的味噌酱汁，根据店铺的不同，酱汁的粘稠度会有所变化，口感也会有差异。如果加上辣椒粉、色拉酱、芝麻等调味料，还会有不同的味蕾感受。

味噌乌冬面

用豆酱作为汤头，煮海带提取汤汁，放入土锅中与乌冬、鸡肉、鸡蛋一起炖煮。在享受浓郁香味的同时，让您回味无穷。在上面浇上生蛋黄，味道会更加爽口。只用小麦粉和水做成的乌冬弹性十足、口感独特。最后一步将米饭添加入锅中杂烩，加入味噌汤一起煮，是名古屋流的特色吃法。

鸡翅膀

在名古屋的小酒馆里面，最经典的要属炸鸡翅膀了。炸鸡翅膀是先将鸡翅膀腌制后直接油炸，蘸上甜辣汁，撒上胡椒粉与芝麻。鸡翅膀经过第一次低温油炸和第二次高温油炸之后，外酥里内，口感绝伦。这样爽口的甜辣感觉让人着迷，和啤酒一起享用才是绝配。

在名古屋还有很多别的美食哟。如果您还想了解到更多相关信息，快去P16吧！

品味高原上所孕育出的美味

长野美食 路线B 路线C

在长野县有许多高原，在这样的地形和气候的下形成了特色美食，其中最具代表性的要属荞麦了。这里不仅是品质优良的荞麦粒生产基地，还因为昼夜温差大、日照时间长等条件栽培出的葡萄和苹果甜味十足，被人们所好评。

曾经进贡给将军家的牛肉

近江牛(滋贺县) 路线B 路线C

作为琵琶湖一带的代表，在丰富的大自然中养育出的近江牛是日本三大和牛之一，霜降恰到好处，是其特色之一。肉香醇厚，肉质柔润甜美，入口即化，让人吃过一次之后再也无法忘记。在江户时代，就将其进贡给将军德川家，可见近江牛已有相当长的历史。在滋贺县内主要的观光景点，都会有可以品尝近江牛的店铺。

感受食材与食器，体验乡土料理

加贺料理(石川县) A B D

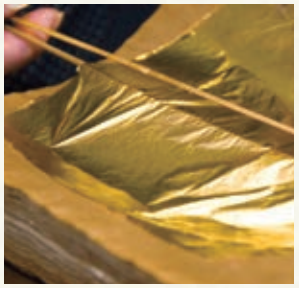
地处山海之间的石川县，是一个食材非常丰富的地区。日本海新鲜的海产，山中摘采的山货，加贺平原生长的野味，灵峰白山甘甜的源头水，用这些当地当季食材配上优美独特、色彩鲜艳的器皿成为加贺料理的一大特色，同时也是味觉与视觉的一大享受，快来品尝吧。

※ 路线A B 等标识表示的是，P012-P013页面中的推荐路线。[ ]内表示的是，如果延长滞留时间就可以造访的场所。

在金箔街体验传统工艺制作

金箔制作(石川县) 路线A 路线B [D]

所谓金箔工艺是指将黄金捶打成万分之一毫米厚的金箔所加工成品的传统工艺。在金泽，有很多可以使用金箔来进行创作的工艺品店铺。在工艺品店铺内，有专业的金箔制作者的耐心指导，即使是初学者也可以放心地享受制作乐趣。



http://www.kanazawa-tourism.com.cn/guide/culture.aspx

各种特色教室体验，让您大开眼界

黑壁广场(滋贺县) 路线B 路线D

在这里，您可以参观以黑色建筑为主体并经营与玻璃有关的工艺品教室。在陶艺教室您可以体验到泥塑转盘，并在上面绘画。此外，这里还有在世界著名的手办制造商海洋堂开设的手办教室和可以用八音盒进行自己作曲的制作体验教室。

http://www.kurokabe.co.jp/trial/

价格实惠、种类繁多的购物之旅！

三井奥特莱斯购物城 北陆小矢部(富山县) 路线A 路线B [C D]

它是北陆地区首个正式的奥特莱斯。在这里不仅聚集了国内外知名厂家品牌和日本当地品牌，还以优惠的价格为您提供精挑细选的高品质产品。除了有高约50米的摩天轮之外，亦有十分充实的游乐设施，让带小孩的顾客也能满意而归。此外，这里还可使用银联卡，享受免税服务、免费Wi-Fi无线网、投币式储物柜等。到这里的交通方式多种多样，在北陆新干线车站还设有直达巴士。从金泽，世界遗产白川乡·五箇山前往都很方便。

2楼的观光咨询处可用英文·中文为您提供大量当季观光资讯。

特别推荐！

拿着此页到1楼综合问讯处，就可以领取到商品优惠券。

※ 截止日期 2016/12/31

商铺10:00~20:00 餐馆11:00~21:00 休 不定休 http://www.31op.com/oyabe/cn/

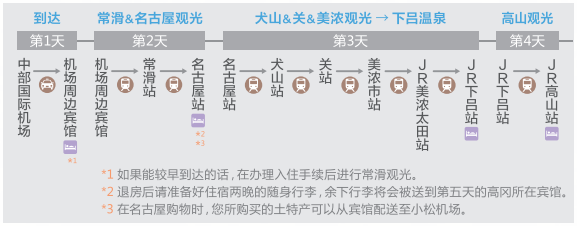
在JR北陆新干线富山站、新高冈站、金沢站 或 JR高冈站、富山铁道石动站都设有直达巴士

为您推荐四种线路、高效玩转升龙道

推荐路线 A 最具代表性的升龙道之旅、从这里开始

IN：中部国际机场 / OUT：小松机场　8天7晚

作为升龙道的象征，这条路线纵横了爱知县、岐阜县、富山县和石川县。此线路从东海地区的最大的城市爱知县名古屋开始，像巨龙一样盘旋而上，延伸到象征龙头突起模样的石川县能登半岛的和仓温泉，能带给您各种自然、历史、异国文化的体验。



*1 如果能较早到达的话，在办理入住手续后进行常滑观光。
*2 退房后请准备好住宿两晚的随身行李，余下行李将会被送到第五天的高冈所在宾馆。
*3 在名古屋购物时，您所购买的土特产可以从宾馆配送至小松机场。

*4 在奥特莱士可以享受配送服务，将您购买的东西也一并送至小松机场。

在这条线路上可以使用非常划算的周游券！

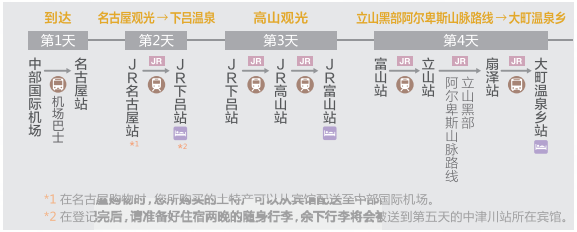
第三天之后从富山开始，可以使用西日本铁路的北陆地区铁路周游券（四天内5000日元）。另外，还可以向您进一步推荐的是，如果在这个地区可以使用名古屋铁道的【升龙道高速巴士票】来随意达成长途巴士周游世界遗产・白川乡等地方。

JR 使用北陆地区铁路周游券

推荐路线 C 踏上源自日本大山中的文化之旅

IN：中部国际机场 / OUT：中部国际机场　7天6晚

在这里您可以体验立山黑部阿尔卑斯山脉路线，非常受外国游客欢迎的飞騨高山，曾经的驿站妻笼・马笼，感受山间特有的自然和历史。最后会在名古屋住一晚，也不会让您错过在此购物。



*1 在名古屋购物时，您所购买的土特产可以从宾馆配送至中部国际机场。
*2 在登记完后，请准备好住宿两晚的随身行李，余下行李将会被送到第五天的中津川站所在宾馆。

阿尔卑斯・高山・松本区域周游券 可省**11,110**日元

在这条线路上可以使用非常划算的周游券！

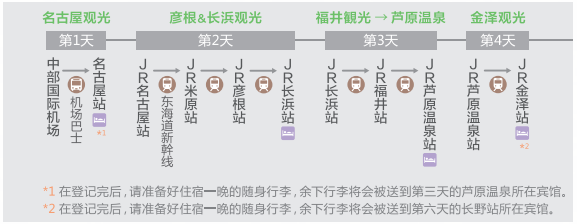
在JR东海区域可以使用「阿尔卑斯、高山、松本区域周游券(5天内17500日元)」。只要一张通票，立山黑部阿尔卑斯路线全线都可以轻松实惠地尽情周游，也免去您单独排队购票的时间。如果您想享受高山滑雪路线并且利用周边地区的列车的话，这个价格是非常划算的。

JR 使用阿尔卑斯、高山、松本区域周游券

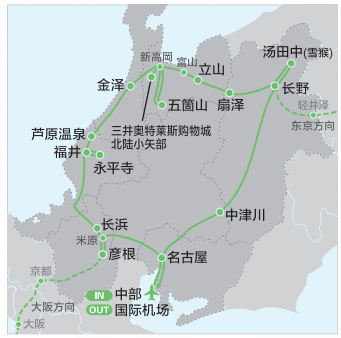
推荐路线 B 网罗人气旅游景点，升龙道深度游

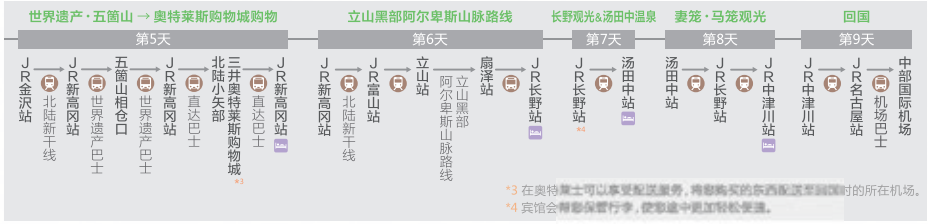
IN：中部国际机场 / OUT：中部国际机场（或者IN：关西国际机场 / OUT：东京）9天8晚

这条线路内容非常丰富，无论是世界遗产、永平寺，还是立山黑部阿尔卑斯山脉路线、雪猴，都可以在这条让人憧憬的旅游线路上亲身体验。从关西国际机场下飞机，如果在长野站乘坐北陆新干线前往东京方向的话，能够直达中部各个地方的班车也会非常多，非常方便让您制定行程计划。



*1 在登记完后，请准备好住宿一晚的随身行李，余下行李将会被送到第三天的芦原温泉所在宾馆。
*2 在登记完后，请准备好住宿一晚的随身行李，余下行李将会被送到第六天的长野站所在宾馆。



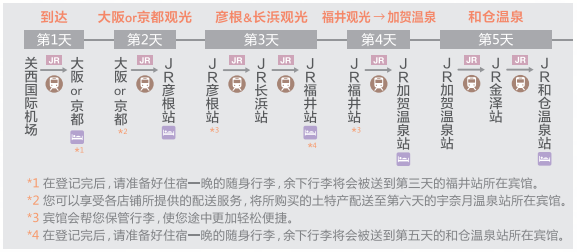


*3 在奥特莱士可以享受配送服务，将您购买的东西配送至回国时的所在机场。
*4 宾馆会帮您保管行李，使您途中更加轻松便捷。

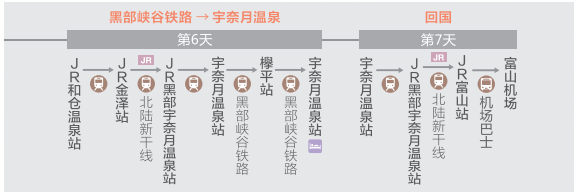
推荐路线 D 追溯并探寻古人往来贸易之路

IN：关西国际机场 / OUT：富山机场　7天6晚

曾经京都和大阪是日本政治和经济的中心，在当时位于日本最大的湖・琵琶湖的周边形成了许多条重要的贸易之路。在这些贸易之路上，无论是横渡琵琶湖面向日本海的水路还是向东前往关东和东海地区的陆路，都有许多因为人和物资往来而形成并发展至今的城市。这条线路就是追溯并探寻那些存在于贸易之路上的城市。



*1 在登记完后，请准备好住宿一晚的随身行李，余下行李将会被送到第三天的福井站所在宾馆。
*2 您可以享受各店铺所提供的配送服务，将所购买的土特产配送至第六天的宇奈月温泉站所在宾馆。
*3 宾馆会帮您保管行李，使您途中更加轻松便捷。
*4 在登记完后，请准备好住宿一晚的随身行李，余下行李将会被送到第五天的和仓温泉站所在宾馆。



JR 使用关西&北陆地区铁路周游券

关西&北陆地区铁路周游券 可省最高 **3,880**日元

在这条线路上可以使用非常划算的周游券！

JR西日本段可以使用「关西&北陆地区铁路周游券（7日内15000日元）」。在关西、北陆地区的JR各线、北陆新干线的金泽～上越妙高之间，都可以无限制自由乘坐。在网上或者在国外的代理店上购买还会更加便宜。