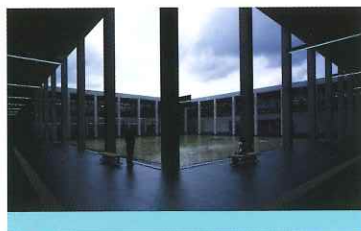


越後湯澤周邊地域觀光



十日町市

越後妻有里山現代美術館 KINARE
美術館由設計京都車站的著名建築家原廣司設計，裡面展出了以越後妻有地域特有的27種木材做成的作品及其他現代藝術品。

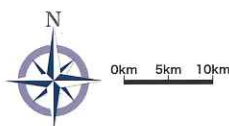
地址：十日町市本町6丁目
營業時間：10:00-17:00・星期三休息
收費：成人800日圓・
成中學生或以下400日圓（舉辦企劃展時不同）
網址：www.smcak.jp



魚沼市

西福寺開山堂
西福寺開山堂於1857年建成，堂內天花和四面牆壁的雕刻由江戸年間著名工匠石川雲蝶雕刻，手工精巧。

地址：魚沼市大淵174
營業時間：9:00-16:00（入場受理截至15:40）不休息
收費：500日圓
網址：www.saiyukuji-k.com



南魚沼市

三國街道 鹽澤宿牧之通
經過保護修復將300年前日本海和江戸之間的主要運輸道路重現眼前。沒有電線杆的街道風景有如走進時光隧道一樣。

地址：魚沼市鹽澤1112-2
網址：www.bokushi-st.com

前往越後湯澤的方法【電車】

- 由東京乘坐上越新幹線約1小時10分鐘
- 由新潟乘坐上越新幹線約50分鐘

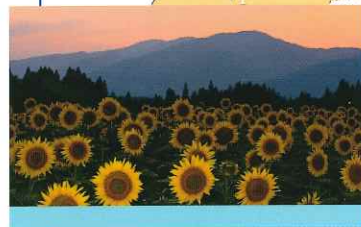
有關觀光查詢

湯澤町觀光協會
地址：湯澤町神立300
電話：025-785-5505
網址：http://e-yuzawa.gr.jp

津南町

津南町向日葵廣場
每年夏天開放的向日葵廣場佔地40,000平方米，裡面種滿約50萬朵向日葵，高度達1.6米！

地址：中魚沼郡津南町沖之原台地津南町向日葵廣場
營業時間：9:00-17:00 收費：免費
網址：www.tsunan.info/page_miru-toru/details.php?main=1&sub=3&now=1238547964



「穿過縣界長長的隧道，便是雪國。夜空下一片白茫茫。」

越後
湯澤
ECHIGO YUZAWA

故事的開端，由一個奧地利人和一個小說家開始。

在越後湯澤，經常會看見穿上黃色軍服、
仿如童話故事般的卡通人物，他的名字叫做 Theodor Von Lerch，
日本人都稱他為レルヒ(音：Leruhi)。

時為1911年，Lerch從奧地利來到新潟，將滑雪的技巧傳授給陸軍將領。
從此，日本人學會了滑雪，漸漸，他們都喜歡了雪！

故事的另一位主角，就是小說家川端康成。其著作《雪國》，
裡面的名句：「穿過縣界長長的隧道，便是雪國。夜空下一片白茫茫。」，
令這個溫泉鄉一舉成名。

在越後湯澤，其實還有山、河、花草……。
所到之處，都是一個童話國，都是一個美麗的故事。

目錄

- P3 地圖
- P4-5 大自然的白色棉被
- P6-7 自然就是美
- P8 雪國，說歷史
- P9 用身體吸收的補身湯
- P10-11 美味方程式
- P12 湯澤搜禮
- P13 旅途中的安樂窩
- P14 交通資訊
- P15 基本資料
- P16 越後湯澤周邊地域觀光



湯澤町



雪

- 01 苗場滑雪場
- 02 GALA湯澤滑雪場
- 03 NASPA滑雪Garden
- 04 岩原滑雪場
- 05 機動雪橇Land湯澤(湯澤中央公園)
- 06 Kagura
- 07 湯澤高原滑雪場
- 08 湯澤公園滑雪場
- 09 神立高原滑雪場
- 10 湯澤中裡滑雪場
- 11 一本杉滑雪場
- 12 中裡Snow Wood滑雪場
- 13 LUDENS湯澤滑雪場

祭

- 14 Fuji Rock Festival
- 15 湯澤溫泉雪祭
- 16 花祭・湯澤
- 17 湯澤溫泉 夏祭
- 18 Korassya湯澤收穫祭
- 19 苗場雪節
- 20 湯澤中里螢火蟲之里

自然

- 21 湯澤高原空中纜車
- 22 湯澤高原阿爾普之鄉
- 23 大源大峽谷
- 20 湯澤中里螢火蟲之里

歷史

- 24 諏訪神社
- 25 湯澤町歷史民俗資料館「雪國館」
- 26 「露之間」文學資料室
- 溫泉
- 27 松泉閣 花月
- 28 雪國之宿 青半
- 29 酒風呂湯之澤
- 食
- 30 Tasting GALLERY越之室
- 31 白瀧酒造
- 32 體驗工房「大源太」
- 33 新潟前壽司處 大壽司
- 34 Yasuyoshi

實

- 35 本酒館
- 36 CoCoLo湯澤・雁木通
- 37 日和堂
- 38 越後湯澤 Nmaya驛中店
- 39 道之驛 三俣

體驗

- 40 雪國AGURI公園 湯澤草莓村
- 41 湯澤釣魚公園
- 30 Tasting GALLERY越之室
- 31 白瀧酒造
- 32 體驗工房「大源太」

湯澤町中心部





大自然的白色棉被

湯澤的冬天，因受到日本海吹拂而來的大量冰冷水氣，因此降雪量常達7、8呎以上。川端康成在《雪國》中甚至寫到：「會有人從2樓跳進雪裡，身子沈到雪底下像游泳似地划著走。」軟綿綿的粉雪，像一張柔軟的棉被把人包裹著，踉蹌跌倒也不覺痛！

細說，雪樂

湯澤的雪，很綿很滑，看上去就像一個塗上奶油的蛋糕一樣。湯澤的雪，也很厚很白，在陽光照耀下整片雪地就像鋪滿了鑽石一樣閃閃發亮。還有那一片清澈得像油畫的藍天，襯托著雪白的山頭……。風吹到臉上感覺就如打開了冰箱一樣寒冷，但卻冰封不住遊客尋樂的熱血——這邊廂，他優美得像蛇舞一樣從山頂滑到山腳；那邊廂，他腳踏滑雪板，左搖右擺的扭動身體在雪地上馳騁。不懂滑雪的也別失望，溫柔的白雪會拍拍你的肩膀，安慰著說：「把我抱起來，捏成雪球來一場雪戰；或者把樹枝和石頭也找過來，我就可以變成雪人跟你拍照！或者，可以選擇騎上雪上摩托車，那樣就可以在雪地上奔馳！在湯澤，不懂滑雪也不要緊的！」

滑雪衣服



- Kagura
電話：(三俣) 025-789-9221 (田代) 025-789-3111
地址：(三俣) 湯澤町三俣742 (田代) 湯澤町三國1066
網址：<http://www.princehotels.co.jp/ski/kagura/>
- 湯澤高嶺滑雪場
電話：025-784-3326 地址：湯澤町湯澤490
網址：<http://www.yuzawakogen.com/>
- 湯澤公園滑雪場
電話：025-787-4111 地址：湯澤町土樽1613
網址：<http://www.park-resort.com/>

- 神立高嶺滑雪場
電話：025-788-0111 地址：湯澤町神立4121-1
網址：<http://www.kandatsu.com/>
- 湯澤中裡滑雪場
電話：025-787-3301 地址：湯澤町土樽5044-1
網址：<http://www.yuzawa-nakazato.com/>
- 一本杉滑雪場
電話：025-784-4440 地址：湯澤町湯澤2521
網址：<http://www.ipponsugi.net/>

- 中裡Snow Wood滑雪場
電話：025-787-3511 地址：湯澤町土樽4731-2
網址：<http://www.e-yuzawa.gr.jp/ski/snowwood.htm>
- LUDENS湯澤滑雪場
電話：025-787-6201 地址：湯澤町土樽3223-6
網址：<http://www.ludens-resort.net/ski/>

不到苗場非好漢

真的，到湯澤不去苗場就如同到北京沒有到長城一樣，因為這裡是全年日本遊客人數最多的滑雪場，於90年代全盛時期每年遊客人數多達300萬，尤以新年期間的遊客特別多，是日本國內著名的度假勝地。這裡位於湯澤最內陸地區，海拔高度達1,789米，單是1日的積雪量已可達30厘米。此外，遊客可從苗場乘坐全長5,481米、世界最長的Dragondola纜車前往毗鄰的神樂滑雪場滑雪，沿途可飽覽平標山與二居湖的景色，美不勝收！

苗場滑雪場 地址：湯澤町三國202 電話：025-789-4117 營業時間：12月-4月 8:00-17:00 (夜間滑雪至21:00) 網址：www.princehotels.co.jp/ski/maeba 交通：於湯澤站乘坐苗場PRINCE HOTEL方向路線巴士約50分鐘

開門見山

拿著行李最怕舟車勞頓，有時候很想向多啦A夢借一道隨意門，一打開就是目的地，沒料到在湯澤真的找到了！GALA湯澤滑雪場與新幹線車站相連，開門打開就是滑雪中心。存放好行李、穿上滑雪裝束後再乘坐吊車，只需8分鐘便直達山上滑雪道，晴天的日子可以飽覽谷川連峰與湯澤町魚沼平野一帶的景色。這裡除了餐廳外，還提供水療服務、溫泉大浴場、健身泳池、露天噴水按摩池……就像百貨袋一樣應有盡有！

GALA湯澤滑雪場 地址：湯澤町湯澤字茅平1039-2 電話：025-785-6543 營業時間：12月-5月 8:00-17:00 網址：www.galasort.jp/winter 交通：於GALA湯澤站直達

Pingu迷必到滑雪場

NASPA Ski Garden是專為滑雪人士而設的滑雪場，由於這裡滑雪專用，禁止滑雪板滑，對初學滑雪者和小朋友來說更安全。初次滑雪的小朋友可先到Kids Garden，穿上印有Pingu圖案的背心學習滑雪，甚至有機會親現身滑雪場的Pingu見面！另一方面，這裡設有2個非壓雪區域，場地內的積雪並沒有經過機器壓平改動，因此滑雪者更能感受自然地勢的高低起伏，極具挑戰性。經驗豐富的話更可挑戰傾斜度達38度的山坡，一嘗滑雪的快感！

NASPA Ski Garden 地址：湯澤町湯澤2117-9 電話：025-780-6111 營業時間：12月-4月 8:30-17:00 網址：www.naspa.co.jp/ski 交通：於湯澤站東口乘坐免費接駁巴士約3分鐘

日本最長雪上滑梯

湯澤的山，看起來似是一式一樣的白色三角形，但走到山上所看見的景色卻又不同。從岩原滑雪場的山上，可看到湯澤區內全部11個滑雪場，腳下的滑雪道亦比其他滑雪場更寬闊。這裡的滑雪道呈扇形、闊度最大達500米，因此非常適合初學者練習。另外，這裡擁有全日本最長的雪盆跑道，遊客可自行乘坐雪盆一氣滑下長達634米的斜坡，更可於假定期內體驗雪上香蕉船和滑雪圈，是一家大小的雪地遊樂場！

岩原滑雪場 地址：湯澤町土樽731-79 電話：025-787-3211 營業時間：12月-4月 8:00-20:00 星期六、日及假期：21:00 網址：www.iwa-ppara.com 交通：於湯澤站乘坐接駁巴士約15分鐘

雪上摩托車GO!

沒有運動細胞、沒有駕駛執照、甚至沒有方向感也好，騎雪上摩托車也絕對沒有問題。拉動引擎，輕按油門掣，左手控制方向盤，記住制車動作，3分鐘4個步驟，很簡單就已經學會了雪上摩托車。在Snowmobile Land湯澤內，一到冬天整個湯澤中央公園都會變成雪上摩托車場、運動場、棒球場都是雪上摩托車的跑道！

Snowmobile Land 湯澤(湯澤中央公園) 地址：湯澤町土樽151-1 電話：025-787-5600 營業時間：12月-3月 10:00-12:00 13:30-15:30 (每週星期二休息) 收費：30分鐘體驗 3,500日圓 網址：yuzawa-culture.com/04mobile.html 交通：於湯澤站乘坐計程車約5分鐘

自然就是美

視覺，陶醉在大自然的七彩畫筆之中；

嗅覺，被隨風吹來的草木香氣洗滌；味覺，享受食物最原始鮮甜的味道。

想刺激一點，可以玩鋼索、滑梯，從另一個角度欣賞山林草木。

走進大自然，探索、細味、感動、興奮，「近水遠山皆有情」，自然，就是那麼簡單那麼美。



♥ 窗外、空中、山上，沒有最美只有更美

全長1,300米的湯澤高原空中纜車能容納166人，是世界最大的纜車。出發了，纜車離開溫泉街朝著山頂進發。不論是綠意盎然的樹木或楓葉滿山，還是皚皚白雪，大自然都像七彩的皺紙碎一樣，夾道歡迎遊客到來。纜車雖然走得不快，但被車窗框裱起來的風景畫實在太美，令人好想再多留一會。下車了，面前就是種滿了淺間風露、圓扇八寶、萬壽菊等罕有花草的高山植物園，五顏六色的花草，又把我帶到另一片彩色世界。

湯澤高原空中纜車 地址：湯澤町湯澤490 電話：025-784-3326
收費：成人1,800日圓、小童900日圓 營業時間：4月下旬-11月下旬 8:40-17:00
網址：www.yuzawakogen.com/ 交通：於越後湯澤站(西口)步行8分鐘



♥ 森林大冒險

在湯澤高原阿爾普之鄉，你可以化身成現代泰山，從100多米高的山脊之間體驗鋼索滑翔，感受高速滑翔的快感；也可以乘坐森林滑車，由長達706米的滑梯衝下來挑戰膽量！這裡還有小型賽車道、繩網……。好靜的話，可以到海拔1,000米高的牧場餵飼山羊，或乘坐吊車欣賞高山植物和花卉，與大自然全接觸！

湯澤高原阿爾普之鄉
地址：湯澤町湯澤490 電話：025-784-3326
營業時間：4月下旬-11月下旬 8:40-17:00
網址：www.yuzawakogen.com/ 交通：於越後湯澤站(西口)步行8分鐘



♥ 落在地上的彩虹

大源太峡谷是湯澤地區著名的露營地點，有東洋馬特洪峰之稱。從營地徒步約10分鐘就是大源太湖，遊客可以在大源太山莊租借獨木舟，享受劃艇的樂趣。特別到了秋天，這裡是欣賞紅葉的好地方——青、綠、黃、橙、紅色的樹葉交錯、被白雪覆蓋的山巒伴上蔚藍天空，加上清澈而平靜的湖面和湖上的倒影……。山林間的色彩就像一道光譜次序掉亂了，灑在地上的彩虹。湯澤告訴我，最美的紅葉，原來不是只有紅色的。

大源太峡谷 地址：湯澤町土樽3064-17
電話：025-785-5505 (湯澤町觀光協會) 025-785-5678 (廣域觀光資訊中心) 可應對英語
營業時間：4月下旬-10月中旬 網址：www.daigenta.net
交通：於越後湯澤站乘坐前往大源太峡谷當地方向路線巴士約25分鐘



♥ 大自然的羅密歐與茱麗葉

在一個伸手不見五指的晚上，眼前漆黑得幾乎弄不清自己到底是張開眼還是合上眼。突然間，樹林各處都發出閃光！一道又一道螢光弧線在眼前出現，就像演唱會的綠色螢光棒在空中亂舞。仔細看，原來是無數的螢火蟲在漫天飛舞！每逢夏季求偶期，這裡會出現源氏螢火蟲和平家螢火蟲，牠們都會施展渾身解數，以光作為訊息吸引牠們心目中的羅密歐/茱麗葉。螢火蟲散發的光芒，好比天上的星星一樣浪漫。

湯澤中里螢火蟲之里
地址：湯澤町中里 電話：025-787-3240 (湯澤中里觀光協會)
營業時間：6月下旬-8月初
網址：www.nakazato.com/kadoya/page-hotaru.html 交通：於越後湯澤站乘坐計程車約15分鐘

體驗很快樂

在田地裡自己採摘並當場品嚐的觀光農園，採摘甘甜的草莓！

在清水潺潺的釣魚公園垂釣溪流河魚等，一家人能夠一起盡情遊玩，令人高興。

春夏秋冬，各種各種活動也充滿樂趣。

Event Calendar

春 花祭・湯澤——每年4月28日 16:30-15:00

夏 湯澤溫泉 夏祭——每年8月15-16日
網址：www.niigata-kankou.or.jp/yuzawa/kyouka/event/ZB0017.html
Fuji Rock Festival——日期：2013年7月26-28日
網址：www.fujirockfestival.com

秋 Koraasai湯澤收穫祭——每年10月
網址：www.yuzawa.or.jp/maturi.htm

冬 湯澤溫泉雪祭——每年3月
網址：www.niigata-kankou.or.jp/yuzawa/kyouka/event/ZB0023.html
雪場雪節——每年3月
網址：www.princehotels.co.jp/ski/naeba



♥ 溫室長大的草莓公主

草莓是一個嬌嫩可愛、弱不禁風的小公主。1996年，她說要到新潟定居，並改名為「えちごめ(越後公主)」，當地農民怕這個嬌生慣養的公主會得了公主病，所以為她建造了擋風擋雨的溫室、用卯之花加入酵母製成有機肥料、灌溉也用上跟天然雪山水一樣的磁石水！吃好的住好的，公主也變胖了，長得幾乎跟雞蛋一樣大，而且色澤更紅粉菲菲，香甜的味道也更勝從前。

雪國AGURI公園 湯澤草莓村
地址：湯澤町神立750-1 電話：025-780-6011
營業時間：1月-6月 10:00-16:00 收費：入園費150日圓+採摘草莓重量(100g收費270日圓起)，或1,000-1,850日圓(3月-6月期間草莓任意摘收費，因應季節調整)
網址：www.yuzawajuki.co.jp/chigichigo 交通：於越後湯澤站乘坐計程車約5分鐘



♥ 知魚之樂

在湯澤釣魚公園內有一條長達300米的人工溪流，岩魚、櫻鱒和虹鱒等多種不同類型的魚都可以釣到，幸運的話甚至可以釣到超過50厘米的巨魚！小朋友也可以捲起衣袖和褲子，手執魚網走到溪流的下游捉魚感受釣魚之樂。這裡還提供刀、砧板和鹽等用具，也有圖片說明處理魚和插竹簽的技巧。把親手釣到的魚撒上鹽粒，串上竹串，以炭火燒烤，回歸原始非常痛快！

湯澤釣魚公園
地址：湯澤町土樽6191-512 電話：025-787-3911 營業時間：4月下旬-11月上旬 9:00-17:00
收費：魚桿2,400日圓、魚餌400日圓起、燒魚竹串50日圓/支
網址：www.yuzawa-fishingpark.com 交通：於越後湯澤站乘坐計程車約15分鐘

雪國，說歷史

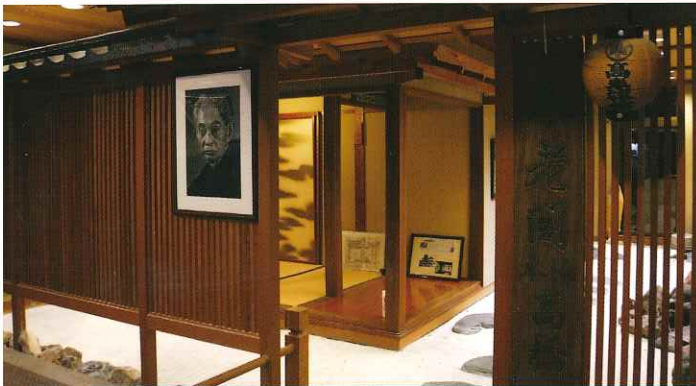
湯澤溫泉早在1千多年前已被發現，直至1935年諾貝爾文學獎作家川端康成的著作《雪國》誕生，才令湯澤聲名大噪。故事講述一個知識分子跟藝妓駒子可歌可泣的愛情故事，亦描寫了湯澤的簡樸風景，因此每年都吸引不少遊客前來湯澤，希望一睹「雪國」的真實面貌。



知多一點點

雪國就像一本巨型的百科全書，有關雪國的一切都可以在這裡找到。雪國館共分3層，1樓展出了14幅按照《雪國》情景描寫而繪畫的日本畫作和川端康成生前用過的物品；2樓展示了明治至昭和年間的民家建築，裡面擺放了不用木和禾稈製成的家具，可見在雪國生活的民間智慧；3樓則放置了傳統農業工具，當中包括古時用來運載貨物的雪橇和滑雪板等，足證當時的人如何適應大自然，發展出獨特的生活文化。

湯澤町歷史民俗資料館「雪國館」
地址：湯澤町大字湯澤354-1 電話：025-784-3965
營業時間：9:00-17:00（入場受理截至16:30）
逢星期三休息（如遇假日則順延一天）
收費：成人500日圓、中學生或以下250日圓
網址：<http://www.e-yuzawa.jp/yuigunikan/>
交通：於越後湯澤站步行約7分鐘



文豪下榻旅館

川端康成撰寫《雪國》的4年間，曾先後多次到訪湯澤，當年他下榻的旅館，就是有超過800年歷史的高半旅館。這裡雖然曾經進行裝修及加建，但是川端康成曾入住的房間仍然完好保存，就連房間裡面破舊的木造天花板和圍欄也沒有經過修葺。在房間的窗外可見山峰連綿，加上簡樸的市街風景，感覺就像身處在時空停頓的世界之中，難怪川端康成在這裡最長曾經逗留20多個晚上！館內另有「雪國文學資料館」，展示與《雪國》有關的文物和照片，值得參觀。

「霞之間」文學資料室
地址：湯澤町湯澤923（雪國之宿 高半旅館內） 電話：025-784-3333
營業時間：9:00-17:00 收費：500日圓（住客免費）
網址：www.takahana.co.jp/
交通：於越後湯澤站乘坐計程車約5分鐘



到神社找尋浪漫

湯澤的諏訪神社，是川端康成撰寫《雪國》時曾到訪的地方，也是小說裡面男女主角約會的地點。神社內有一株高30米、樹齡超過400年的杉樹，樹下有一塊很平坦的石頭。在小說中，男女主角坐在石頭上互訴情意，因此這塊石頭亦被稱作戀愛之石。

諏訪神社
地址：湯澤町湯澤 網址：snow-country.jp/7a=contents&id=1027
收費：免費
交通：於越後湯澤站乘坐計程車約5分鐘
*若冬天積雪，恕不開放參觀。

用身體吸收的補身湯

湯澤的氣候清涼，年平均溫度只有11.5℃。夏天，這裡是日本的避暑勝地，冬天，卻冷得比家裡的冰箱更冷！但請放心，造物者早已預備了各式各樣的溫泉，為你帶來溫暖。



嬰兒也泡湯

穿過花月的門簾，先會看見一條長長的走廊，走進裡面，就會看見日本家庭式的擺設：方正的大圍爐、繡鐵製成的小擺設，感覺就如走進了民家一樣。這裡的露天溫泉分為檜木溫泉和岩溫泉2種，屬男女交替制，每天晚上12時會改為男性或女性專用，讓遊客在不同的日子感受不同環境的溫泉。另外，溫泉是100%天然溫泉水，含鈉和鈣，屬弱鹼性，溫和的泉質就連嬰兒也可以浸泡，難怪浸過溫泉後，皮膚就像敷了面膜一樣，非常滋潤！

松泉閣 花月
地址：湯澤町湯澤318-5 電話：025-784-2540
營業時間：11:00-14:00（只限平日） 收費：1,080日圓
網址：www.kagego.com 交通：於越後湯澤站步行約5分鐘

忘憂雞蛋湯

距今大約900年前，高橋半六無意中發現了溫泉，並在此開設高半旅館。高半的溫泉來自高津倉山的雨水和降雪，對皮膚刺激較少。另外，在泉源附近形成的硫磺堆積物「湯花」，看起來像在湯泉裡面打了雞蛋一樣，因此又名「雞蛋之湯」。這裡的溫泉好比大地而來的禮物，泉水沒有經過人工循環過濾直接從源泉引導過來，就連溫度也是最適合人體的43℃！於銀山懷舊的雪景中泡一個熱湯，誰還記得日常生活的煩惱？

雪國之宿 高半
地址：湯澤町湯澤923 電話：025-784-3333
營業時間：13:00-17:00 收費：1,000日圓
網址：www.takahana.co.jp/
交通：於越後湯澤站乘坐計程車約5分鐘



陶醉酒溫泉

古代的藥方會加入牛奶釀酒，愛酒的日本人也想到在溫泉裡面加入酒來舒緩疲勞！在湯澤的車站內就有一個酒溫泉，天然的泉水內加入了專為溫泉而設的「浴用酒」，極具具有消除疲勞、促進新陳代謝、改善內臟機能之效。雖說是浴用酒，但原來酒精度也有15度，難怪泡在溫泉時，一陣清幽的日本酒香氣撲鼻而來，令人陶醉。泡過酒溫泉頓覺疲勞都消除了，喝了酒的身體帶點微熱在跟我說：「好酒！」

酒屋 湯之泉
地址：湯澤町湯澤2427-3（JR越後湯澤站內） 電話：025-784-3758
營業時間：4月-12月 10:30-17:30、1-3月 10:30-19:30 收費：成人800日圓、小童400日圓
網址：www.ponshukan.com/02.htm 交通：於越後湯澤站內

泡溫泉方法

1. 將熱水倒進木桶沖身，將身體上的汗和灰塵洗走。
2. 把身體泡在溫泉裡面，令身心安頓下來。
3. 再用洗髮水和沐浴露把頭和身體洗淨。
4. 再泡進溫泉裡面慢慢享受。



【切記】

- 毛巾不可浸到溫泉水裡。（如頭髮太長，請先用橡皮筋把頭髮束起，不可泡進水裡）
- 溫泉內不可穿著泳衣或內衣。
- 不要跳入溫泉或在溫泉內游泳。
- 不能在溫泉內洗衣服。

美味方程式 湯澤，美味就是一條簡單的算式。

好土壤+好水=最頂級的稻米、蕎麥和蔬菜；
好水+好米=好酒。種的吃的都是天然，
在這個食王國，愛吃的人有福了！

魚沼の酒蔵



500日圓自斟自飲

位於越後湯澤車站內的試酒室，提供90個酒莊、共129款產自新潟縣的酒可供試飲。特別純米酒本釀造新米新酒，看得人酒多眼亂，試飲的步驟倒也簡單，只需500日圓兌換5個代幣和1個酒杯，將代幣投入試飲機即可。也有些品種的酒1杯需要投入多個代幣。這裡還免費提供多種不同的鹽可於試飲時使用，據說古時的人都用鹽來拌酒，不同的鹽還會帶出酒的辣味和甜味！

Tasting Gallery 試酒室

地址：湯澤町湯澤242753

電話：025-784-6759

營業時間：4月~12月 9:00-18:00、1月~3月 9:00-20:00

收費：500日圓（含5個代幣及酒杯1個）

網址：www.gonshukan.com/05.html

交通：於越後湯澤站內

好水好米好酒

湯澤有純淨軟水，附近的魚沼地區更是越光米最好的產區之一，生產出來的日本酒當然無可匹敵。湯澤的白瀧酒造擁有150多年歷史，出產的品種中尤以上善如水最受歡迎。上善如水取名自《道德經》內「上善若水，水善利萬物而不爭」一句，也就是說最高的善像水一樣生養萬物，因此上善如水酒性也毫不霸道，聞之芳香，觀之清澈。除了上善如水外，白瀧酒造每月都會推出不同口味的酒，愛酒之人不訪參觀日本酒工場，再到試酒區品嚐時令美酒！



清酒

忘不了魚米之歡

壽司的生魚片和米就像夫婦一樣，需要互相配合才能修成正果。大壽司使用南魚沼產越光米，生魚片也是從新潟的佐渡漁港、出雲崎漁港等捕獲而來。這些海域由於海浪大、海水的養分較多，因此捉到的魚都是肥美新鮮，別錯過新潟特有的深海魚—鰻魚（のどろ Nodoguro），魚的喉嚨都是黑色，但魚肉白皙透明，油脂豐腴甘香，令人一試難忘！



新潟前壽司處 大壽司

地址：湯澤町湯澤321-13

電話：025-784-2163

營業時間：11:40-14:00、16:40-21:30。逢星期三休息

收費：Omakase 午餐3,500日圓、鰻魚壽司(1件) 500日圓

網址：www.ozushi.com 交通：於越後湯澤站步行約5分鐘

天公地稻

越光米取名自新潟的古地名「越後」，光就是指「越後之光輝」。越光米以品質見稱，當中更以南魚沼產的屬米中之王！長達半年的雪季帶來純淨的高山雪水；平均超過10℃的雪夜溫差令稻米的澱粉得以保存，而到了8月稻米出穗時，溫度卻維持在24℃左右，有助稻米生長；就連土壤也是從信濃川和阿賀野川支流而來、含氮量較少的沖積土，所以稻米生長初期養分供應較少，這就防止了養分吸收過多令稻米過粗而倒下！有量身訂造的條件，種出來的米怎會不好吃？



稻米

用漿糊做成蕎麥麵

在魚沼地區有一種獨特的「布海苔蕎麥麵」，特別之處就是在製作時使用布海苔代替全麥麵粉混入蕎麥粉之中。布海苔是一種只有在海水清澈的近海才能捕獲的紅海藻，遇熱水會產生黏性，古時的人用來作為衣物的黏合劑使用，直到後來才用來做蕎麥麵。布海苔就像天然漿糊一樣，能令蕎麥粉的粒子更緊密結合，所以吃起來的麵條強韌有彈性，口感如絹一樣幼滑。



蕎麥

體驗工房「大源太」

地址：湯澤町生野639941

電話：025-787-1124

025-785-5576（廣域觀光資訊中心）可應對英語

營業時間：8:00-16:00

收費：4,000日圓（火費用、需預約）

網址：http://dagenta-kobo.jp/

交通：於越後湯澤站東口乘坐大源太方向路線巴士約25分鐘



親手做布海苔蕎麥麵

體驗工房「大源太」位於高1,598米、有東洋馬特洪峰之稱的大源太山山腳，在這裡可親身體驗製作布海苔蕎麥麵的樂趣。從揉蕎麥粉、混入布海苔到切麵條，每一個過程師傅都會悉心指導。整個過程約1個小時，體驗後更可品嚐自己製作的冷蕎麥麵（如要伴湯熱吃需事前預約）。

舞茸



「舞」動味蕾

來到湯澤，在很多餐廳和居酒屋都可以吃到一種大小跟馬鈴薯相近、形狀有如珊瑚一樣，稱為「舞茸（まいたけ Maitake）」的蘑菇。野生的舞茸由於生長在橡樹的根部，產量極少而被稱為「夢幻蘑菇」，在昔日是珍貴的高級食材，直至30年前在新潟縣有專門栽培舞茸的工場出現，舞茸才得以普及。日本人喜愛將之入饌，而在湯澤最常見的就是舞茸天婦羅。舞茸味道鮮甜沒有草青味，做成天婦羅就像有一種神奇魔力，教人吃不停口！

「舞」足60年

Yasuyoshi於1953年開業，多年來一直堅持將最好的食物帶到餐桌—每天花上數個小時熬製柴魚湯、用的是當地材料；而且不時不食，例如甜蝦都是從佐渡赤泊港得來，品質不夠好也不會供應。舞茸也是從供應量少但品質高的小型工場而來。推薦的舞茸膳內，有炸得香脆而不膩的舞茸天婦羅和用柴魚湯清煮舞茸的土瓶蒸，吃得出最原始的鮮味！



Yasuyoshi

地址：湯澤町大字湯澤328-1

電話：025-784-2244

營業時間：11:00-14:30、17:00-22:00（LO21:00）。逢星期一休息

收費：舞茸膳 1,836日圓

網址：www.yasuyoshi.net 交通：於越後湯澤站西口步行約5分鐘

湯澤搜禮 一份紀念品，代表了當地獨有的風土習俗，盛載著旅途的回憶；它是留給自己的信物，也是送給摯愛親朋的愛意。4件精心挑選的手信，讓你把湯澤的快樂帶回家！

銀座總店 NINAYA 銀座店
CoCoLo 湯澤・麻木通
地址：湯澤町湯澤2427-3(JR越後湯澤站內)
營業時間：9:00-18:00(夏季)、10:00-18:00(冬季)



● 法式小圓餅 x 新潟越光米

去年剛在越後湯澤車站開業的米甜品專門店 MESSIA GARE，售賣各式各樣以米為材料的甜品。當中的法式小圓餅Macaron，是用了越光米米粉製成，用來送禮大方得體。口味包括草莓、紅蘿蔔、毛豆、芝麻等多種。

法式小圓餅 735日圓/4個

本酒館

地址：湯澤町湯澤2427-3(JR越後湯澤站內)
營業時間：4月-12月 9:00-18:00 1月-3月 9:00-20:00



上善如水護膚系列 1,300日圓

● 讓皮膚喝酒

白濁酒造推出的上善如水護膚系列，蘊含具保濕功效的米粒發酵成分。1套4支包括卸妝水、洗面乳、化妝水及保濕面霜，質感滋潤而不油膩，帶清幽的酒香，適合乾燥季節使用。

● 案頭上，茶杯下，花盛放

以日本獨有的漂染技術製成的茶杯墊，遇水不會褪色。放上茶杯或咖啡杯形狀更突出。儼如書桌上的一朵小花，為工作室和書房帶來生氣。另有葉片和其他款式選擇。

日和堂
地址：湯澤町湯澤2427-3
營業時間：(平日・星期六) 10:00-18:00
(星期日) 10:00-20:00



和布織工茶杯墊 540日圓

● 木能生巧

津南町與湯澤一樣位於魚沼地區，是一個人口只得1萬人的小村落。這裡保留了日本傳統手工藝的技術，當中的木雕工藝全由人手一筆一劃雕製而成，輪廓深邃有序，可見工匠手工精巧之處。



雪國之木雕像 1,080日圓

CoCoLo湯澤・麻木通
地址：湯澤町湯澤2427-1(JR越後湯澤站內)
營業時間：夏季 9:00-18:00、冬季 9:00-20:00

旅途中的安樂窩 旅途中，舟車勞頓逛街觀光其實也很消耗體力。想吃一頓美味的晚餐、泡一個溫泉消除疲勞，還是想簡簡單單找個位置方便爭取睡眠時間？以下的日本住宿簡介，或者能作為參考：



● 旅館

古時由於交通工具落後，穿洲過省需要花上數天甚至數個月，善心的僧侶不忍看見遠遊人士沒有容身之所而修死街頭，於是建立了免費住宿「布施屋」，據說就是今天旅館的雛形。日本的旅館至今已發展成熟，因應地理環境和旅客要求，不同種類的旅館亦應運而生——有山靈水秀、自然環境優美的溫泉旅館；以天然食材作招徠，提供鄉土料理的割烹旅館；專為公幹或學校旅行專用的商務旅館，價錢各有不同，可謂各取所需。

※詳情請向湯澤町觀光協會 (→ P16)、廣域觀光資訊中心 可應對英語 (→ P15)

● 浴衣穿著方法

一般而言，浴衣就是在旅館內穿著的睡衣，但在旅館林立的溫泉街也可以四處走動。

● 滑雪場度假飯店

滑雪場度假飯店位處高山地帶，擁有群山環抱的環境，空氣當然特別清新。雖然滑雪場度假飯店的旺季在冬天，但春天仍然可以欣賞櫻花，夏天和秋天也有花卉和紅葉的美景。此外，部分滑雪場設有晚上滑雪的ナイトー(Nighter)時段，對於喜愛滑雪的人士來說，位於滑雪場旁邊的度假飯店當然是最方便。另外，很多滑雪度假飯店更附設溫泉和按摩服務，滑雪後跑到風呂浴場泡一身溫暖，真是人生幾許風花雪！

● 民宿

一如其名，民宿就是民間經營的住宿設施，一般都是小規模並以家庭式經營，設施和環境雖然不及飯店和旅館，但服務親切和有「家」的感覺就是它的吸引之處。民宿的由來雖然沒有正式記載，但一般推斷是距今大約90年前的大正末期至昭和初期出現。初期的民宿多是由農民和漁民將自己的居所租借給滑雪或游泳的旅遊人士使用，直到60年代，經濟急速發展令國內旅遊人數增加才導致大量民宿出現。



①將浴衣穿上



②將左邊的衣服疊在上面



③綁上腰帶，繩結應在前面

道之驛三俣



自然、美食、特產、足浴，湯澤的魅力多多

郵遞區號 949-6211 新潟縣南魚沼郡湯澤町大字三俣1000番地

營業時間 [5月~11月]: 9:00-17:00(無休)

[12月~4月]: 10:00-19:00(週二休息)

電話號碼 025-788-9410

從越後湯澤站乘坐巴士約20分鐘



行 交通資訊

● 路線巴士

在湯澤有多條巴士線，途經貝掛溫泉、體驗工房大源太及多個滑雪場、亦可乘坐巴士前往有日本三大峽谷之稱的清津峽、到著名的紅葉勝地大源太湖及四十八瀨欣賞紅葉和一望無際的自然景色。搭乘方法是從後門上車前門下車，如沒有零錢可於車上的紙幣兌換機兌換，如在越後湯澤以外的車站上車，則需取下車票券「整理券」。下車時需按通知車長，並按照下車地點支付所需費用。要注意湯澤巴士尾班車在晚上 6 時 30 分左右開出，緊記確認回程時間。

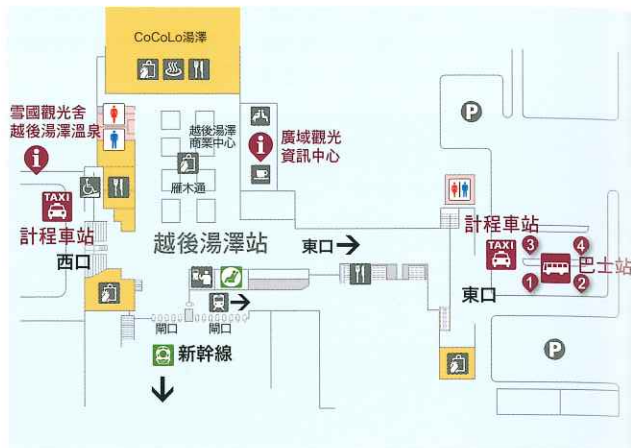
路線

- ① 苗場、Kagura 方向
- ② 中樑、蓬樺方向
- ③ 岩原、大源太方向
- ④ 六日町、森宮野原方向

● 計程車

以下是從越後湯澤站出發到各目的地的參考費用：

- 湯澤高原空中纜車 680 日圓
- NASPA Ski Garden 770 日圓
- 岩原滑雪場 1,310 日圓
- 神樂滑雪場 Mitsumata station 2,840 日圓
- 大源太峽谷 3,200 日圓
- 苗場王子大飯店・苗場滑雪場 7,070 日圓
- 冬季・深夜加收 20%
- (付款僅限現金・費用為概算費用)



● 觀光巴士

一日遊觀光巴士「Norassyai Kokoro 號」乘坐觀光巴士，在當地導遊同行下遊覽魚沼地區的自然風景，感受歷史文化。全程約 3 小時。

電話：025-785-5353(雪國觀光舍 越後湯澤溫泉)
期間：春季、秋季
收費：因路線不同而有所不同。

夏季觀光周遊巴士「Yuyu 號」於夏季期間往來越後湯澤車站・GALA 湯澤站、大源太峽谷及主要觀光景點的觀光周遊巴士。

電話：025-785-5353
(雪國觀光舍 越後湯澤溫泉)
運行期間：春季～秋季的星期六星期日及假期
期間(7 月下旬～8 月底)每天
收費：1 天 450 日圓



● ATM 櫃員機

於全國 Seven Bank 均可使用國際信用卡及提款卡。在 7-11 便利店及苗場 PRINCE HOTEL 內均設有 Seven Bank 提款機，可應對英語、中文等 12 種語言

Seven Bank
www.sevenbank.co.jp/intlcard/index5.html



● 電動單車租借服務

在觀光詢問處和酒店都可以借到電動單車，遊覽湯澤更輕鬆自如。

地點：雪國觀光舍 越後湯澤溫泉(→P15)
電話：025-785-5353
湯澤町內 12 間旅館

租借時間：
雪國觀光舍 越後湯澤溫泉：9:00-17:30
旅館：6:00-19:00
收費：500 日圓(2 小時)
1,000 日圓(4 小時)
1,500 日圓(全日)



● 緊急電話

警察 110
火警/救護車 119
湯澤町保健醫療中心 025-780-6543
中華人民共和國駐新潟總領事館
025-228-8888・025-228-8899
台北駐日經濟文化代表處 03-3280-7811

基本資料

觀光詢問處



● 廣域觀光資訊中心

手提行李寄存：每件 500 日圓

地址：湯澤町湯澤 2427-1(越後湯澤站內)
電話：025-785-5678(支援多國語言)
營業時間：8:00-18:00・無休



● 雪國觀光舍 越後湯澤溫泉

手提行李寄存：1 天 500 日圓
長靴租借服務：18cm-28cm-1 天 500 日圓

地址：湯澤町湯澤 2431-1(越後湯澤站西口旁)
電話：025-785-5353
營業時間：9:00-18:00・無休

● 手指日語

滑雪

有沒有讓初學者學習滑雪的學校？
shoshinsha muke no sukurui wa arimasuka?
初學者向けのスクールはありますか？

可以借到滑雪用具嗎？
ski no rentaru wa arimasuka?
スキのレンタルはありますか？

可以玩雪橇嗎？
sori de asobemasuka?
ソリで遊べますか？

有沒有讓小朋友玩的地方？
kodomo ga asoberu basho wa arimasuka?
子供が遊べる場所はありますか？

晚上也可以滑雪嗎？
naita suki wa dekimasuka?
ナイトスキーはできますか？

歷史
可以進去參觀嗎？
kono tatemono no naka wa kangaku dekimasuka?
この建物の中は見学できますか？

這裡是甚麼時候建成？
koko wa nannennae ni tsukuraremasita?
ここは何年前に造られましたか？

可以觸摸嗎？
furete mitemo iidesuka?
触れてもいいですか？

可以拍照嗎？
kokode shashin o tottemo iidesuka?
ここで写真を撮ってもいいですか？

可以幫我拍照嗎？
shashin o totte itadakemasuka?
写真を撮っていただけますか？

食

有沒有中文繁體字的菜單？
chugokugo hantaji no menu wa arimasuka?
中国語繁体字のメニューはありますか？

請給我一份和那個人同樣的菜。
anohito ga tabeteiruno to onajino o kudasai.
あの人が食べているのと同じのをください。

可以告訴我怎樣吃嗎？
tabekata o oshiete moraemasuka?
食べ方を教えてくださいませんか？

有沒有素食的菜單？
saishoku shugisha no menu wa arimasuka?
菜食主義者のメニューはありますか？

我對 _____ 食物過敏。
_____ ni taishite arerugi ga arimasu.
_____ に対してアレルギーがあります。

因為宗教原因我不能吃 _____。
shukyojo no riyu de _____ ga taberaremasen.
宗教上の理由で _____ が食べられません。

買

我想買 _____ 做手信。
omiyage ni _____ o kaitainodesuga.
お土産に _____ を買いたいのですが。

這個可以試吃嗎？
kore o shishoku dekimasuka?
これを試食できますか？

可以在這裡吃嗎？
koko de tabetemo iidesuka?
ここで食べてもいいですか？

可以用信用卡嗎？
kurejittu kado wa tsukaemasuka?
クレジットカードは使えますか？

可以幫我寄到外國嗎？
kore o kaigai ni okutte moraemasuka?
これを海外に送ってもらえますか？

這裡可以免稅嗎？
menzei de kaemasuka?
免税で買えますか？

觀光

怎樣可以去到 _____？
_____ ewa donoyouni ikeba yoidesuka?
_____ へはどのように行けばよいですか？

大概需要多久？
jikan wa donokurai kakarimasuka?
時間はどのくらいかかりますか？

洗手間在哪裡？
toire wa dokodesuka?
トイレはどこですか？

請幫我叫警察。
keisatsu o yondekudasai.
警察を呼んでください。

請幫忙。
tasukete kudasai.
助けてください。

頭痛。
atama ga itai desu.
頭が痛いです。

請帶我去醫院。
byoin ni tsurete ittekudasai.
病院に連れて行ってください。

我不會說日語。
watashi wa nihongo ga wakarimasen.
私は日本語がわかりません。

有沒有人會說中文？
chugokugo o hanasu hito wa imasuka?
中国語を話す人はいますか？

霞之間

本館所藏文學資料一例



川端康成 書



合寫



石井柏亭 畫



中澤 茂 畫



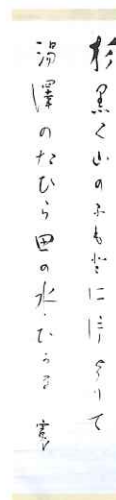
坂戸城欄間



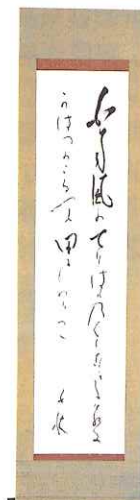
坂戸城欄間



熊谷源太郎 作 [三國權現社之門]
湯澤町指定文化財



與謝野 寬 書 (左) 、
與謝野晶子 書 (右)



北原白秋 書

入館時間 / 9 : 00 ~ 17 : 00 (不定期休息)

16 : 00 ~ 播放《雪國》錄像

門 票 / 成人...500日圓

(住宿者、小學生以下免費)

川端康成代表作《雪國》執筆之宿

雪國の宿 高半

雪國之宿「高半」

川端康成代表作《雪國》執筆之宿

高半

高半

「過了那條國境裡最長的隧道，就到了雪國」在大文豪川端康成的作品「雪國」開頭的第一段話就這麼描述著「雪國」。而高半的「霞之間」，就是這本描述從昭和九年晚秋一直到昭和十二年之間，被稱為「雪國之宿」的高半旅館為舞台，成就了島村與藝伎駒子之間令人感傷的愛情故事。

這個故事在昭和十二年由花柳章太郎先生在新橋演舞場裡公演了兩個月，現在章太郎先生的簽名只還被妥善的保存著。

接著，昭和三十一年秋天到昭和三十三年春天，這個以高半旅館為舞台的「雪國」躍上了大螢幕，當時由知名的男星池部良飾演島村，而岸惠子則是那命運多舛的駒子，另外還有八千草惠飾演的葉子，加上由豐田四郎擔任導演，可以算是當時的上上之選，當然依舊叫好又叫座。

在電影「雪國」裡所表現出來的「霞之間」，我們依舊完整的依照當時的樣子給保存了下來。

非常歡迎來高半旅館住宿的來賓們，一起來體驗緬懷一下「雪國」這篇作品中，島村與駒子之間的純愛悲戀愛故事。

另外，與謝野鐵幹、晶子夫婦，北原白秋夫妻，也都來過「雪國的霞之間」參觀後，寫下動人的文字謳歌，當然這也都被我們保存了下來。還有當代知名的畫家石井柏亭筆下的「雪國・霞之間」關於滑雪場的寫真繪畫，也成了當代寫真界的逸品。

高半 高半的歷史

高半是湯澤歷史最悠久的一個家族，大約八百年前高半旅館的始祖越後新發田的鄉士高橋半六，經過這裡要去關東的途中，突然因為急病必須要找到一種叫做蝮赤蛙當成藥材，於是進了山谷之間，沒想到，突然找到了這一湧熱騰騰的溫泉。

依照古文書的記載，大約九百多年前，嵯峨天皇治三年源賴綱的家臣三郎兵衛信慶獻供出來的地圖裡，就有湯澤的名字記載在上面。源氏戰國期間，新田義貞一族就是以白石鄉為根據地，而上杉謙信與景勝的聯軍對抗關東北條氏的戰場也在這裡，甚至當年板戶城上的雷神雕刻，都被旅館妥善的保存著。

高倉帝的安元元年（大約八百三十年前），即便受到大量的土石流山崩，靈泉依舊沒有斷源，沒想到，到了元祿年間（大約三百年前）這些土石流所堆積的小山丘，居然把大雪崩的雪，擋了下來，讓泉源無傷。江戶時代流行「參勤交代」這裡也因為位處交通要道而繁盛。鈴木牧之老寫了「北越雪譜」結果讓當時的名雕刻家熊谷源太郎就以這個主題做了一幅版刻，現在也留在高半旅館內。這裡自古就有「藥師湯」、美肌潤膚的「卵之湯」的名稱，但是從明治一直到信越線開通，這裡一直都只是山間的小旅店。

昭和六年九月東洋第一（世界第九）的清水隧道開通，上越線完成使得湯澤溫泉也一舉天下知。日本最有名的降雪地也成了滑雪場，這也開始帶動了湯澤的觀光與知名度。

物換星移，土地上的榮枯繁盛也一直在變化，但是八百年間毫不間斷的天然湧泉，就在以高半旅館為起點的源泉，高半旅館也會稟持著高橋半左衛門的名號，綿延不斷。



越後湯澤温泉 高半
www.takahana.co.jp

郵遞區號 949-6101 新瀉縣南魚沼郡湯澤町湯元
電話(025)784-3333 (總機) 傳真(025)784-4047