

## 當天來回溫泉



- 越後妻有交流館KINARE 明石之湯  
地址:十日町市本町6丁目 公休:週三 電話025-752-0117
- 千手温泉 千年之湯  
地址:十日町市水口澤121-7 公休:全年無休 電話025-768-2988
- 宮中島温泉 MION NAKASATO  
地址:新潟縣十日町市宮中己4197 公休:每週四 電話025-763-4811
- 原町温泉 YURAKU妻有  
地址:新潟縣十日町市芋川乙3267 公休:每週三 電話025-763-2944
- 清津峽小出温泉 湯處YOHERI  
地址:新潟縣十日町市小出癸2126-2 公休:每週三 電話025-763-3050
- 松代芝峠温泉 雲海  
地址:新潟縣十日町市蓬平11-1 公休:每週三 電話025-597-3939
- 松之山温泉中心 鷹之湯  
地址:新潟縣十日町市松之山湯本18-1 公休:第2、第4個週四 電話025-596-2221
- NASTEVEIEW湯之山  
地址:新潟縣十日町市松之山湯山1252-1 公休:第2、第4個週五 電話025-596-2619
- 下条温泉 MIYOSHI之湯  
地址:新潟縣十日町市下条4-281-3 公休:歲末年初 電話025-756-2344

## &

## 美食



片木蕎麥麵



越光米



妻有豬肉



當地酒



山菜

## Access

### By train (to Tokamachi Station)

- From Tokyo  
About 2 hours by Joetsu Shinkansen, transfer at Echigo-Yuzawa Station to the Hokuho Line

### By car

- From Tokyo  
Kan-etsu Expressway → Shiozawa I.C → R353 → Tokamachi City (total 3hours)  
Kan-etsu Expressway → Muikamachi I.C → R253 → Tokamachi City (total 3hours)
- From Niigata  
Hokuriku Expressway → Nagaoka JCT → Kan-etsu Expressway → Echigo-Kawaguchi I.C → R117 → Tokamachi City (total 1hour 40minutes)

Tourist  
Information

**Tokamachi Tourist Association (Inc.)**  
☎025-757-3345  
<http://www.tokamachishikankou.jp>

## Contact and Publisher

**Shinanogawa Outdoor.com**

Shinanogawa Outdoor

search

☎025-757-3100  
**Shinanogawa Outdoor Tourism Promotion Council**  
(Executive Offl.Ce: Tokamachi.City Tourism Exchange Division)  
[shinanogawa-outdoor.com/](http://shinanogawa-outdoor.com/)

夏天

GREEN SEASON

信濃川OUTDOOR.com  
[shinanogawa-outdoor.com](http://shinanogawa-outdoor.com)

**OUTDOOR**  
戶外活動天堂十日町  
**TOKAMACHI**



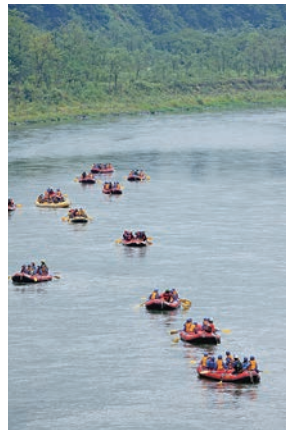
新潟縣十日町市





# 在雄偉的大自然之中盡情暢遊！ 在十日町市參加戶外活動

從日本第一大河順流而下的  
天然雲霄飛車  
**泛舟**



一開始先換衣服、聽完安全說明後，就戴上安全帽、穿上救生衣，乘著8人座的泛舟橡皮艇出發。途中有上下起伏激烈的地區，刺激滿點！

搭乘8人座的專用橡皮艇，享受隨著激流而下樂趣的河上運動。在信濃川上欣賞雄偉的景色、體驗上下起伏的河上刺激，就是這項活動的魅力。還能從船上、河岸跳進河裡，或是在河邊玩水，內容非常充實。



做好心理準備了嗎？

可以在此體驗！

●**日本第一大河 信濃川泛舟** 8,000日圓（國中生以上）、小學生6,000日圓  
期間：6月上旬～10月下旬※週四公休（8月無休）時間：1天2次/10點～、13點30分～場地：集合地點/MION NAKASATO 地址：新潟縣十日町市宮中己4197 電話：025-763-4811 備註：含天然溫泉泡湯費，最低成人人數/4人，需於出發3天前預約

欣賞美麗的風景  
隨心所欲地划船  
**獨木舟**



悠哉的水上散步

可以在此體驗！

●**獨木舟體驗** 1人座700日圓、2人座1,000日圓  
期間：7月上旬～9月下旬 時間：9點～18點左右※體驗時間約30分鐘  
場地：當間高原度假村BELNATIO 地址：十日町市珠川 電話：025-758-4888 備註：4歲以上（孩童需有監護人陪同）

**自行車**  
感受大嚴寺高原  
高原的涼風



乘風疾駛♪

可以在此體驗！

●**山毛櫸林山間漫步&輕鬆下山自行車遊** 3,000日圓  
期間：10月上旬～11月上旬 場地：大嚴寺高原露營場 地址：十日町市松之山天水越3140 電話：080-7732-5458（負責人/村山）備註：含出租自行車費用

十日町市受到日本第一大河信濃川、信越山道、美人林等美麗大自然的眷顧，是能體驗各種戶外活動的地區。透過泛舟、SUP、山間散步盡情運動身體，打造特別的回憶吧！



跟著導遊一起走，不僅不會迷路，導遊還會在不同的季節或地區告訴您值得一看之處，所以能發現很多新事物。



利用五感接觸大自然，可讓身心清爽。



用五感體驗大自然

瞭解山間散步的魅力

與目標攻頂的登山不同，山間散步的目的是依照自己的步調在山中走動。除了風景之外，還能邂逅漂亮的花朵及高齡的大樹、野鳥及野生動物，體驗大自然的樂趣。

可以在此體驗！

●**信越山道**

登錄導遊派遣費  
4小時 10,000日圓～  
8小時 15,000日圓～  
期間：除冬季以外的季節 時間：10點～11點30分  
場地：美人林（集合地點/「森林學校」KYORORO玄關）  
洽詢處：信越Trail Club  
電話：0269-69-2888  
備註：需預約

●**心美人健行**

登錄導遊派遣費  
2,200日圓（小學生1,700日圓、幼兒200日圓）  
期間：除冬季以外的季節 時間：10點～11點30分  
場地：美人林（集合地點/「森林學校」KYORORO玄關）  
地址：十日町市松之山松口  
電話：025-595-8588（松之山溫泉合同公司「MANMA」）  
備註：需預約

●**POPORA自然散步** 1,000日圓

期間：5月～7月、9月～12月（幾乎每天）  
時間：10點～11點30分  
（有可能隨季節變更）  
場地：當間高原度假村BELNATIO  
電話：025-758-4811  
備註：需預約

●**當間山山間散步** 1,500日圓

期間：5月、10月、11月  
時間：8點30分～13點30分  
（有可能隨季節變更）  
場地：當間高原度假村BELNATIO  
電話：025-758-4811 備註：需預約  
+1,000日圓即附御飯櫃便當

來自夏威夷！  
蔚為話題的水上運動  
**SUP**

1960年代，威基基的海灘男孩們想到的水上遊戲SUP (Stand Up Paddle) 是蔚為話題的水上運動。站在比衝浪板寬一點的板子上用槳划水，在水面上移動。



還能鍛鍊軀幹肌肉

可以在此體驗！

●**SUP衝浪體驗教室** 3,000日圓  
期間：7月～9月（以週末為主）時間：10點～11點30分、13點30分～15點  
場地：大嚴寺高原露營場 地址：十日町市松之山天水越3140 電話：080-7732-5458（負責人/村山）備註：人數限制/各3人（需於2天前的17點前預約）

在豐富的綠意環繞下  
盡享大自然的  
**露營**

受到大自然眷顧的十日町市內，有許多個性豐富的露營場。方便的設備及舒適的環境也很充實。您想不想在色彩明亮的綠意之中，和團體或家人、夥伴們盡情玩樂呢？



可以在此體驗！

●**大嚴寺高原 松之山露營場**  
地址：新潟縣十日町市松之山天水越3140 電話：025-596-2994  
●**清田山露營場**  
地址：新潟縣十日町市清田山己1742 電話：025-763-3001

和大家一起  
享受樂趣！

**十日町獨木舟俱樂部**

<http://shinanogawa.net/index.html>

以日本第一大河「信濃川」為據點活動，超愛獨木舟&戶外活動的團體。非常歡迎沒經驗的人、還沒有獨木舟的人、一家大小及孩童！大人小孩都盡情玩樂吧！！會員招募中！！

