

南信州

Welcome to NAGANO MINAMI SHINSYU

FLOWERS OF THE SEASONS

HISTORICAL SITES

FESTIVAL & EVENTS

FRUIT PICKING

SPORTS & LEISURE

HOT SPRING

CUISINE & SHOPPING



Guide for Making a Tour of MINAMI SHINSYU

MINAMI SHINSYU NAGANO JAPAN



MINAMI SHINSYU

位于日本中央的南信州既有海拔 3000 米以上的巍峨群山，也有波澜壮阔的天龙川。多变的地形与多样的自然相映成趣，使其魅力十足。不仅如此，南信州四季分明，一年中自然景观变化无穷，多姿多彩，到访的游客无不为之倾倒。这里拥有丰富的自然宝藏和传统沉淀的历史文化，同时好玩好吃的应有尽有，欢迎到南信州尽情享受这一切！

南信州位於日本中央，有 3000 公尺以上的高山及大河天龍川等，地形富於變化，自然景觀多采多姿。四季分明的氣候也使自然景致在一年中呈現不同面貌，每次都會帶給訪客新的感動。當地有豐富的大自然與悠久的歷史文化，更有多種活動及美食，讓您盡情感受南信州的魅力。

일본의 중앙에 위치하는 미나미신슈는, 3000미터급의 산에서부터 대하 덴류강까지, 변화 있는 지형과 다양한 자연으로 단장되어 있습니다. 또 사계절이 뚜렷하여, 일년내내 자연은 다채롭게 그 모습을 바꾸고, 방문하는 사람을 감동적으로 맞이해 줍니다. 여기는 풍부한 자연과 전통 있는 역사문화, 그리고 이벤트와 맛있는 음식도 가득합니다. 미나미신슈를 마음껏 즐겨 주십시오.

In the southern part of Nagano, "Minami Shinsyu" is located in the center of Japan with its beautiful landscapes which consist of 3000 meters mountains and the big river "Tenryugawa". Every season has its clear distinct appearances, and fascinates visitors with its changing landscapes throughout the year. Please enjoy the nature, traditions, events and food all through the year in Minami Shinsyu.



春 Spring



FLOWERS OF THE SEASONS

MINAMI SHINSYU



Peach tree



Apple flower



Field of Soba flowers

春夏繁花似锦、秋天红叶似火，把南信州的小山村妆点得色彩缤纷，美不胜收。南信州的特征之一是花草树木的种类繁多，这要归功于这里独特的气候风土。

春夏交替時盛開的花朵和秋天的紅葉，將南信州的山野染成五彩繽紛的色彩。這一帶由於氣候風土的關係，花草樹木種類繁多，是一大特色。

봄부터 여름에 거쳐 피는 꽃들과 가을의 단풍은, 미나미신슈의 산촌을 컬러풀하고 아름답게 색칠합니다. 이 지방은 기후풍토의 관계로, 꽃이나 수목의 종류가 많은 것이 특징입니다.

Mountainside villages of Minami Shinsyu are colored with flowers blooming in spring, and brown colored leaves in autumn. Our varieties of flowers and trees are one of the features of Minami Shinsyu.

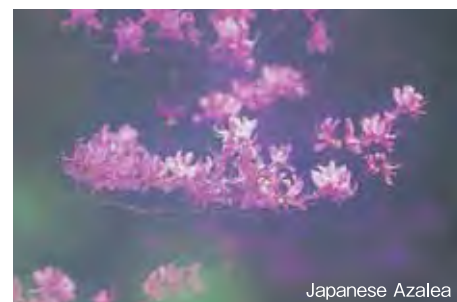




Three Colored Wisteria



Cosmos



Japanese Azalea



Fawn Lily



Colored leaves of Fujimidai Highland



Shougenji Sakura

说起日本，人们都会想到樱花。南信州有不少樱花名树、古树，有的已有数百年树龄，古遗风华，风姿绰约。

樱花是日本國花。南信州有許多樹齡數百年的櫻花名樹及老樹，獨具風格及高雅氣質。

벚나무는 일본을 대표하는 꽃. 미나미신슈에는 몇백년의 수령을 자랑하는 명목·고목의 벚나무도 몇 그루 있어, 품격과 기품을 감동게 하고 있습니다.

Sakura is the national flower of all Japan. There are many old Sakura trees over hundred years old in Minami Shinsyu.



Yasutomi Sakura



Senshouji Sakura



Omi Sakura



Kuyoto no Sakura



Koubaiin Sakura

Sakura trees are illuminated during time of bloom

MINAMI SHINSYU HISTORICAL SITES



Motozenkoji Temple

南信州地区地处日本正中心，东西南北的道路交汇于此，属于交通的十字路口位置。得益于此卓越的地理位置，南信州很早就被开发，拥有悠久的历史。通过数量众多的历史古迹和古老街景，我们仍然可以一窥当年的历史风貌。

南信州的地理位置几乎位于日本正中央，位居东西与南北道路交会的交通十字路口，因此很早就经过开发，历史相当悠久。即使到了现在，仍舊能夠藉由史蹟與街景，窺見歷史的風貌。

일본의 거의 한복판에 있는 미나미신슈 지역은, 동서와 남북의 길이 교차하는 교통의 십자로에 위치하여 보다 빨리 열리고, 긴 역사를 새겨 왔습니다. 그런 역사의 일단을, 수많은 사적이나 거리의 모양을 현재도 볼 수 있습니다.

Since Minami Shinsyu is placed in the center of the Nagano prefecture, this area was where all of Japan, east, west, north and south came for trade and commerce. There are still some historical sites hidden in the city.



Kikusui Shuzo
(Brewing Company)
Suishokan

Japanese Sake and Shochu (distilled spirit) can be tasted and purchased at Kikusui Shuzo Suishokan

飯田市の中心市区被称为“丘之上”，寓意旧时曾是古城建造之地。整齐通畅的街道、古色古香的建筑、老字号日式点心店和博物馆的展品，可让您尽享古昔风韵。

飯田市的中心市區稱為「丘之上」，過去曾有城堡矗立。整齊的道路、古老的建築、歷史悠久的日式點心鋪及博物館展示品等，都能讓人感受到舊時的風情。

이이다시의 중심시가지는 「오카노우에」라고 하며, 예전에 성이 있었던 지역입니다. 정연한 길로 만들어진 거리나 낡은 건물, 역사 있는 일본식 과자점이나 박물관의 전시품에서 옛날 정취가 느껴집니다.

The Center of lida city is called "Oka no ue", where there used to be a castle. This area is famous for its grid like streets with historical architectures, traditional Japanese sweets shops and museums.



Apple street



Sakura street



Sanrengura (Triple storehouse)



Akamon (Historical gate)



Iida City Museum



Japanese Confectionary Shop



Kawamoto Kihachiro Puppet Museum

©川本プロダクション/撮影:田村 実



Shimotsuki Matsuri



Oneri Matsuri



Mikoshi



Imada Puppet Show



MINAMI SHINSYU

FESTIVAL & EVENTS



Iida Puppet Festival



Iida Music Festival

南信州亦称日本民俗艺能的宝库之地。春季有狮子舞，夏季有盂兰盆节仪式，秋季有庆丰收祭祀，冬季则有汤立神乐等，一年四季祭祀活动、传统艺能表演接连不断，热闹非凡。以这种历史文化为基底，南信州立足于地方，走向世界，每年都会举行木偶剧的祭典等世界性活动。

南信州可說是日本民俗藝能的寶庫：春天有舞獅，夏天有盂蘭盆活動，秋天有收穫祭，冬天則有湯立神樂等，一年四季都有祭典與傳統藝能活動。當地以歷史文化作為根柢，雖然位處地方區域，卻是小小的世界都市，每年都會舉辦人偶劇祭典等國際性的活動。

일본 민속 예능의 보물창고라 불리는 미니미신슈. 봄의 사자춤이나 여름의 오봉행사, 가을의 수확축제, 겨울의 무악, 일년내내 전통예능·축제가 열리고 있습니다. 이러한 역사문화를 토대로, 지방에 있지만 작은 세계도시로서, 인형극 축제 등의 세계적인 이벤트도 매년 열리고 있습니다.

Minami Shinsyu is known for many traditional seasonal events. Many festivals are called "Matsuri". They are performed throughout the year, such as the lion dance "Shishimai" in spring, "the Bon dancing" in summer, the harvest festival in autumn, and the magical rite with Japanese traditional dance "Yutate Kagura" in winter. Also the well known global event "The International Puppet Festival" is held every year.

FRUIT PICKING



Peach Picking



Strawberry Picking



Grape Picking



Blueberry Picking



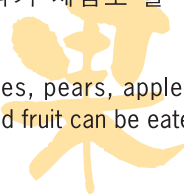
Apple Picking

南信州是远近闻名的水果之乡。桃子、梨、苹果、柿子等，从夏天到秋天，各种品种的水果源源不断。在这里你可以体验亲手采摘果实一尝为快的乐趣。

南信州是個水果樂園，夏天到秋天會栽培各式各樣的水果，包括桃子、梨子、蘋果、柿子……等，也可參加採水果的活動，在果園中當場品嚐自己採收的水果。

미나미신슈는 과일나라. 복숭아, 배, 사과, 감...등, 다양한 종류의 과일이 여름부터 가을에 걸쳐 재배되고 있습니다. 그자리에서 직접 수확해 맛보는, 과일따기 체험도 할 수 있습니다.

Minami Shinsyu is a land of fruit. Many types of fruits such as peaches, pears, apples, persimmons and others are grown from summer to autumn. Freshly picked fruit can be eaten right on the spot.



	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
Blueberry		■	■	■			
Peach (Hakuhou)			■	■			
Peach (Akatsuki)			■	■			
Pear (Nijuseiki)				■	■		
Pear (Nansui)					■	■	■
Apple (San tsugaru)				■	■		
Apple (Shinano Sweet)					■	■	
Apple (Shinano Gold)					■	■	
Apple (San huji)						■	■
Grape (Kyohou)			■	■	■	■	



Iida Country Club

MINAMI SHINSYU

SPORTS & LEISURE



Ski Slope



Snowshoe



Araragi Country Club

南信川巧妙利用变化多端的地形，发展丰富多彩的休闲娱乐活动。可登山，亦可在高原滑雪或打高尔夫。值得一提的是高尔夫，由于球场地形高低起伏而备受青睐。在河上你可以选择泛舟而下或是乘坐皮筏艇激流勇进。

南信州由於地形富於變化，可享受多種戶外活動：在山上可以登山，去高原可以滑雪或打高爾夫球。尤其高爾夫球場因為地形起伏較多，相當受到歡迎。川流裡則可以進行泛舟或划船等活動。

みなみしんしゅう에서는 변화가 많은 지형을 살린 다채로운 레저를 즐길 수 있습니다. 산에서는 등산. 고원에서는 스키나 골프. 특히 골프는, 지형의 기복이 풍부한 코스가 인기입니다. 강에서는 뱃놀이나 래프팅 보트를 즐길 수 있습니다.

Minami Shinsyu offers many types of outdoor events such as river rafting, mountain hiking, skiing and golfing in the highlands. The golf courses in Minami Shinsyu are well known for its up and down hills.



Tenryu river boating



Tenryu river boating



River Rafting



Minami Shinshu Kefir Land Inadani Dochu



Komagane Ropeway



Tsumagojuku



Tenryukyo



MINAMI SHINSYU HOT SPRING

Outdoor Hot spring bath



南信州分布着不少水质优良又充满个性的温泉地。置身温泉中，可洗去一身疲惫，由衷感受到温暖的气息。泡完温泉后品尝旅馆美食，彻底放松身心才是真正的日式风情。同时也有许多让外国游客感觉宾至如归的旅馆酒店。

南信州各地分佈著品質優良且個性十足的溫泉，可以紓解疲勞、溫暖身心。泡過溫泉之後，享受旅館料理並充分休息，正是日本風格的渡假方式。當地也有許多飯店與旅館，可讓外國訪客賓至如歸。

미나미신슈에는 양질의 개성적인 온천지가 산재해 있습니다. 온천은 피로를 풀어주고 신체를 중심부터 따뜻하게 해 줍니다. 그리고 온천을 한 다음은 숙소의 요리를 맛보고, 마음껏 자유롭게 행동하는 것이 일본식. 외국에서 온 손님들 기분 좋게 맞이하는 여관이나 호텔도 갖추어져 있습니다.

There are many hot springs called "Onsen" all over Minami Shinsyu. "Onsen" heals the body and provides a deep relaxation. People stay in a traditional Japanese inn "Ryokan" and do nothing but just relax in "Onsen" and have a great meal. Many "Ryokan" and hotels are available in Minami Shinsyu.



1. Nicchuan Keigetsu



2. Yurui no Yado Keizan



3. Kaiseki to Robata no Yado Kichiya



4. Hirugami Grand Hotel Tenshin



5. Yura no Yado Seifuen



6. Otogi Tei Koufu



7. Yumoto Hotel Achigawa



8. Refresh in Hirugami no Mori

湯



Large bathroom



Outdoor Cypress bath



Japanese Room

日本文化的特征之一是细致入微的感觉和高度精湛的制作工艺。这一特征在这里的料理和工艺品等方面表现得淋漓尽致。请在南信州用心品味这种未多加修饰的日本文化。地处山林深处的南信州自古以来的风俗便是热情欢迎远道而来的客人，这种传统的好客之情，我们会将其发扬光大。

日本文化的特徵之一，就是纖細的感性與高度的製造技術，這些特色自然而然地表現於當地的料理與工藝品上。歡迎來到南信州品味樸實純淨的日本文化。在南信州的深山，自古便有溫暖招待遠方來客的習俗，直到今日我們仍堅守這樣的傳統。

섬세한 감각과 고도의 물건 만들기 기술은, 일본문화의 특징의 하나입니다. 이것들은, 그 토지의 요리나 공예품등에 자연스럽게 스며들어 있습니다. 부디 여기 미나미신슈에서, 꾸미지 않는 평상복의 일본문화를 즐겨 주세요. 깊은 산에 위치한 미나미신슈에서는, 먼 곳에서 오신 여행객을 따뜻하게 맞이하는 것이 옛날부터의 풍습이었습니다. 그 마음은 전통이 되고, 현재까지 이어져 내려오고 있습니다.

High quality detailed manufacturing is one of the Japanese cultural specialties. These high quality products can be seen in our craftsmanship and cuisine. Please enjoy them in Minami Shinsyu. We have been welcoming travelers with open arms for many generations.



9. Roman no Yakata Gekkabijin



10. Ryukyoutei



11. Yoshino Tei



12. Silk Hotel

No.	Approved establishment	Telephone No.	URL
1	Nicchouan Keigetsu	0265-43-3500	http://keigetsu.co.jp/
2	Yurui no Yado Keizan	0265-43-3188	http://www.keizan.co.jp/
3	Kaiseki to Robata no Yado Kichiya	0265-43-2000	http://www.kichiya.com/
4	Hirugami Grand Hotel Tenshin	0265-43-3434	http://www.hirugami-tenshin.co.jp/
5	Yura no Yado Seifuen	0265-43-4141	http://www.seifuen-yura.jp/
6	Otogi Tei Koufu	0265-43-3211	http://www.otogitei.com/
7	Yumoto Hotel Achigawa	0265-43-2800	http://www.hotel-achigawa.jp/
8	Refresh in Hirugami no Mori	0265-43-4321	http://www.hirumori.com/
9	Roman no Yakata Gekkabijin	0260-27-1008	http://www.gekkabijin.co.jp/
10	Ryukyoutei	0265-27-2356	http://www.ryukyoutei.com/
11	Yoshino Tei	0265-29-8130	http://www.yoshino-tei.com/
12	Silk Hotel	0265-23-8383	http://www.silkhotel.co.jp/

Hirugami Onsen Guide Center <http://www.hirugamionsen.jp/>
20-2 Chiri, Achi Mura, Shimoina Gun, Nagano 395-0304 Tel 0265-43-3001

Minami Shinshu Tourist Association
Ringo no Sato, 1-2-1 Ikura-cho, Iida-shi, Nagano 395-0152 Tel 0265-28-1747

MINAMI SHINSYU CUISINE

请尽情享受得天独厚的自然与人类智慧及技艺相融合的南信州美味。

南信州的美食融合了豐盛的自然產物以及人們的智慧與技巧，敬請細細品味。

풍요로운 자연과 사람의 지혜와 기법이 서로 녹아든, 미나미신슈의 정취를 즐겨 주십시오

Enjoy the great tasting cuisine of Minami Shinsyu.



Japanese sweets and Japanese tea

闲步街道时，请务必结合起来享受！
在散步途中，敬請成套品嚐。
길거리를 걷다가, 부디 세트로 체험해 주십시오.
Enjoy them while you are resting.



"Gohei Mochi"

这是以米饭为原材料、具有本地区代表性的乡土料理。
米飯製成的當地代表性鄉土料理。
밥을 이용해서 만든 이 지방을 대표하는 향토요리입니다.
Most popular local food, using Japanese rice.



"Yakitori"

鸡肉串烧与烧酒是绝妙的绝配。
烤雞肉串是最佳下酒菜。
꼬치에 닭고기를 찢어 구운, 술의 베스트 파트너.
Chicken on a stick. It is accompanied with Japanese sake.



"Yakiniku"

每家店所配肉的蘸醬都各有特色。
每家店的肉類沾醬都具有特色。
가게마다, 고기에 바르는 소스의 특색이 있습니다.
Japanese style barbecue. All the restaurants in
Minami Shinsyu have variety of sauces.



"Sukiyaki"

牛肉味道鲜嫩可口的日本传统料理。
強調牛肉美味的日本傳統料理。
소고기를 맛있게 먹는, 일본의 전통요리입니다.
Japanese traditional delicious way of eating beef.

MINAMI SHINSYU SHOPPING

购物也是旅行的乐趣之一。可在此买到独具特色的精品，为旅行留下美好回忆。

購物也是旅行樂趣之一，當地的優質特產最適合當作旅行的回憶。

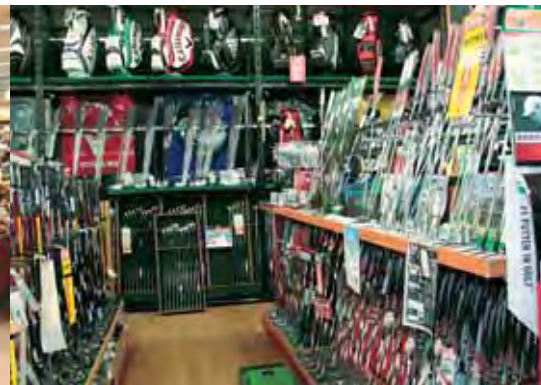
쇼핑도 여행의 즐거움의 하나. 이 지역만의 면세품을 여행의 추억으로.

Shopping is one of the highlights of travelling.
While in Minami Shinshu, please do some shopping and buy some Minami Shinsyu souvenirs.



Supermarket

食品卖场是日本老百姓的厨房。
到食品賣場，可窺見日本一般老百姓的家常美食。
식품 매장에서서는 일본 서민의 부엌을 알 수 있습니다.
Variety of supermarkets are available, small to commercial size.
Visit them to see what Minami Shinsyu food culture is like.



Sporting goods store

可以买到高尔夫用具等各种各样的运动用品。
除了高爾夫球用品，也能夠買到各式各樣的運動用品。
골프 용품을 시작으로 여러가지 스포츠 용품을 구입하실수 있습니다.
All top brands sold in stores in Minami Shinsyu



"Soba"
色香味俱全的日本面条。
講究味道、香氣與滑潤的日本麵條。
맛과 향기, 목 넘김의 감촉을 즐기는, 일본의 누들.
Japanese noodles that has great taste and smells delightful.

Japanese Pickles
这是日本饭桌上不可或缺的小菜。
日本餐桌上不可或缺的配菜。
일본의 식탁에 없어서는 안되는 부나물입니다.
Vegetables pickled. They are a part of everyday eating.

"Ichida Gaki"
南信州特产所特指的“柿饼”。
「柿子乾」為世人提起來便會想到南信州的代表性特產。
「꽃감」의 대명사인 미나미신슈의 특산물.
Sun dried persimmons. One of our famous products made by the people of Minami Shinsyu.



"Tempura"
用小麦粉裹住蔬菜或鱼进行油炸，是一道传统的日本料理。
塗上小麥粉油炸的鮮魚和蔬菜，是日本的傳統料理。
밀가루 물인 야채나 물고기를 기름에 튀긴, 전통적 일본 요리.
Vegetables and fish deep-fried with tempura coating.

"Ramen"
大人小孩都喜欢的国民菜单。
男女老幼都喜歡的國民料理。
어른도 아이도, 모두 좋아하는 국민적 메뉴입니다.
One of the most popular foods in Japan.

"Kaiten Zushi"
寿司在眼前鱼贯而过，全家人其乐融融一起吃饭的回转寿司餐厅。
可閤家享用的壽司餐廳，一道道壽司直接經過面前。
눈앞에서 초밥이 지나가는, 가족모두 즐길 수 있는 초밥 레스토랑.
Rotating sushi restaurants.



Electronics store
电视、相机、家电产品，你能想到的电器应有尽有。
電視、相機、家電品等各種電器製品一應俱全。
텔레비전, 카메라, 가전품... 모든 전기제품이 갖추어져 있습니다.
All top brands sold in stores in Minami Shinsyu.
Any types of home appliances are available.

Farmer's market
如果要买新鲜的南信州农产品，大力推荐这里。
想要買到新鮮的南信州農產品，首推此地。
신선한 미나미신슈의 농산물을 구입하신다면 여기가 강추.
Best place to buy fresh vegetables and fruits for a reasonable price.

Morning bazaar at "Hirugami Onsen"
昼神温泉的早市非常有名，请务必早起去感受一番。
晨間市場是晝神溫泉的特色，一定要早起參觀看看。
아침 장은 하루가미온천의 명물. 일찍 일어나서 꼭 와 주십시오.
The morning bazaar, the farmers market at "Hirugami Onsen" is where one can get a variety of farm made products.



HOW TO GET MINAMI SHINSYU



Kyoto



Shirakawa-go



Toki Premium Outlets



Mt.Fuji



By JR(Japan Railways)

From Shinjuku to Iida Shinjuku Sta(Azusa Limited Express)→Okaya Sta→Iida Sta Approx.5hr.
 From Nagoya to Iida Nagoya Sta(Kodama Tokaido Shinkansen)→Toyohashi Sta→Iida Sta Approx.3hr.

By car

From Tokyo to Iida Takaido IC(Chuo Expressway)→Okaya JCT→Iida IC Approx.3hr.30min.
 From Nagoya to Iida Nagoya IC(Tomei Expressway)→Komaki JCT(Chuo Expressway)→Iida IC Approx.1hr.40min.

By highway bus

From Shinjuku to Iida Keio Bus Terminal(Chuo Expressway)→Iida IC→Iida Bus Terminal Approx.4hr.
 From Nagoya to Iida Meitetsu Bus terminal(Chuo Expressway)→Iida IC→Iida Bus Terminal Approx.2hr.

Inquiries

飯田市観光課 〒395-0044 飯田市本町 1-2 本町広場内 電話 81-(0) 265-22-4851
 南信州観光公社 〒395-0152 飯田市育良町 1-2-1 苹果之乡内 電話 81-(0) 265-28-1747

飯田市観光課 〒395-0044 飯田市本町 1-2 本町広場内 電話 81-(0) 265-22-4851
 南信州観光公社 〒395-0152 飯田市育良町 1-2-1 苹果之里内 電話 81-(0) 265-28-1747

이이다시 관광과 〒395-0044 이이다시훈초 1-2-2훈초 플라자내 전화 81-(0)265-22-4851
 미나미신슈 관광공사 〒395-0152이이다시 이쿠라초 1-2-1 사과 마을내 전화 81-(0)265-28-1747

Iida City Tourist Information Honmachi Plaza, 1-2 Honmachi, Iida-shi, Nagano 395-0044 Tel 81- (0) 265-22-4851
 Minami Shinsyu Tourist Association Ringo no Sato, 1-2-1 Ikura-cho, Iida-shi, Nagano 395-0152 Tel 81- (0) 265-28-1747

Hirugami Onsen Guide Center 20-2 Chiri, Achi Mura, Shimoina Gun, Nagano 395-0304 Tel 81- (0) 265-43-3001

