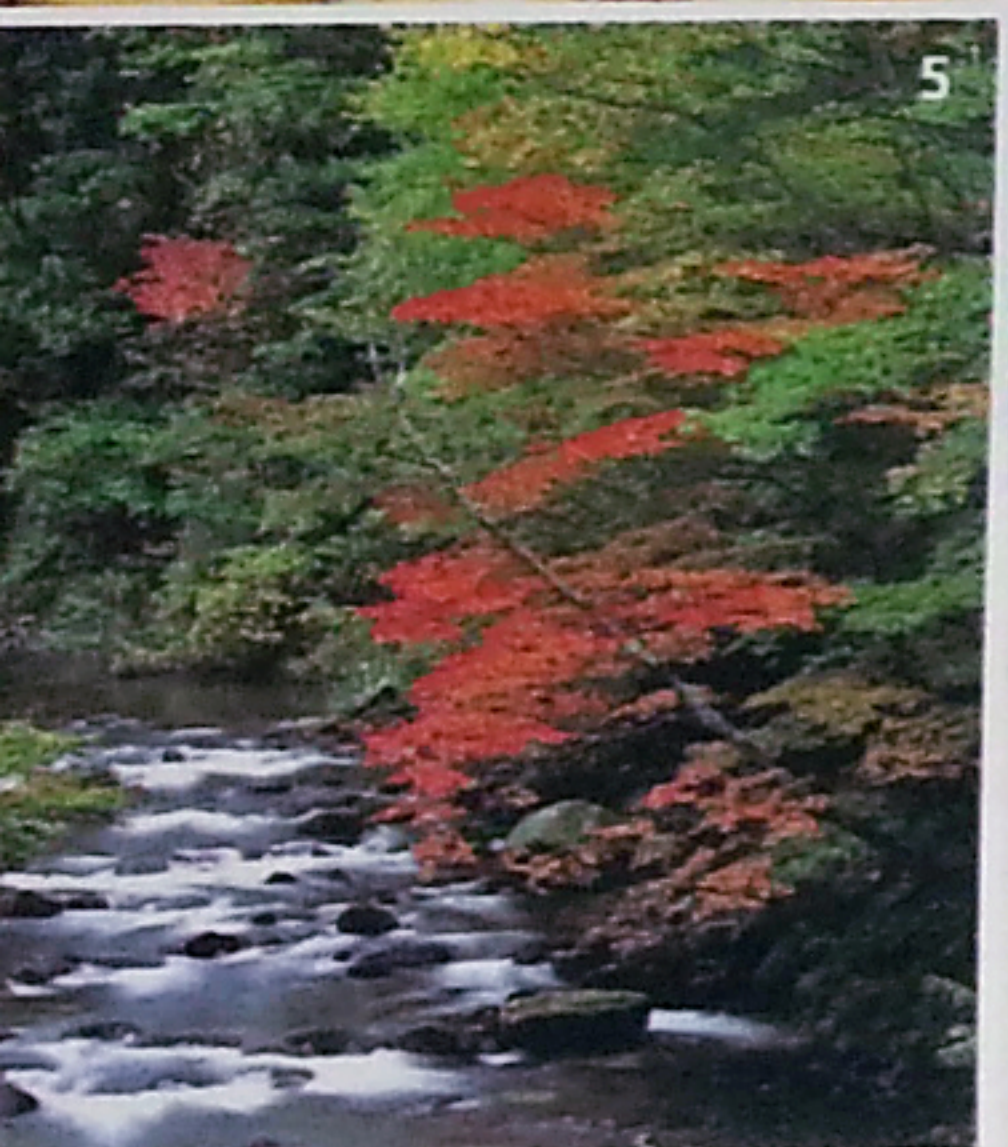




# 搭乘新幹線尋找名湯勝景

## 秋遊水上町與輕井澤

文字、攝影 / Lev 圖片提供 / 水上町觀光協會、輕井澤王子飯店、星野集團 版面構成 / Sharlene



秋色漸濃，又到了泡湯和賞楓的時節，想要避開日本旅遊旺季的觀光人潮，不妨往鄉間走去，利用JR關東地區通票（JR-EAST PASS），目前只要8000日幣就可以無限次搭乘新幹線，輕鬆造訪沿線多個名湯勝景，包括水上町、輕井澤等地，體驗日本秋冬之際的最大魅力。

### 動靜皆宜的水上町

水上町位於群馬縣最北端，同時也是面積最大的一個町，這裡是群馬縣最具代表性的溫泉勝地，從東京搭乘新幹線，只需80分鐘即可抵達，是一個饒富自然氣息的小山城，不只可以賞楓、泡湯，也可以挑戰泛舟、高空彈跳、滑雪等戶外運動，到了夜晚還有天文觀星活動，是個動靜皆宜的旅遊去處。

水上町的戶外活動勝地大多集中在利根川與諏訪峽一帶，這裡因為有湍急的溪流，千萬年來切割出一處陡峭的峽谷，沿著溪谷旁有3.5公里長的步道，是散步漫遊的好地方；每逢秋季，在雄偉的懸崖峭壁上，兩岸茂密的綠林中妝點著一叢又一

叢的紅葉，襯著清澈的溪流與白色浪花，煞是好看。如果覺得從兩側看風景不夠過癮，那麼不妨試試換個角度，40多公尺高的諏訪峽大橋上，有個日本唯一能體驗從橋上高空彈跳的地方，並有多位專業的指導教練在此服務，不需預約或報名，不過因為人氣非常高，所以常常還得排隊等候，享受那一躍而下的快感。

### 鄰溪而立的溫泉之鄉

水上町是有名的溫泉鄉，町裡有水上、寶川、猿京3大區域，並有將近20處泉源，上百家溫泉旅館林立，其中規模最大、設備最好的，大概就是松乃井溫泉旅館了。旅館就建在利根川溪畔，沿著河岸

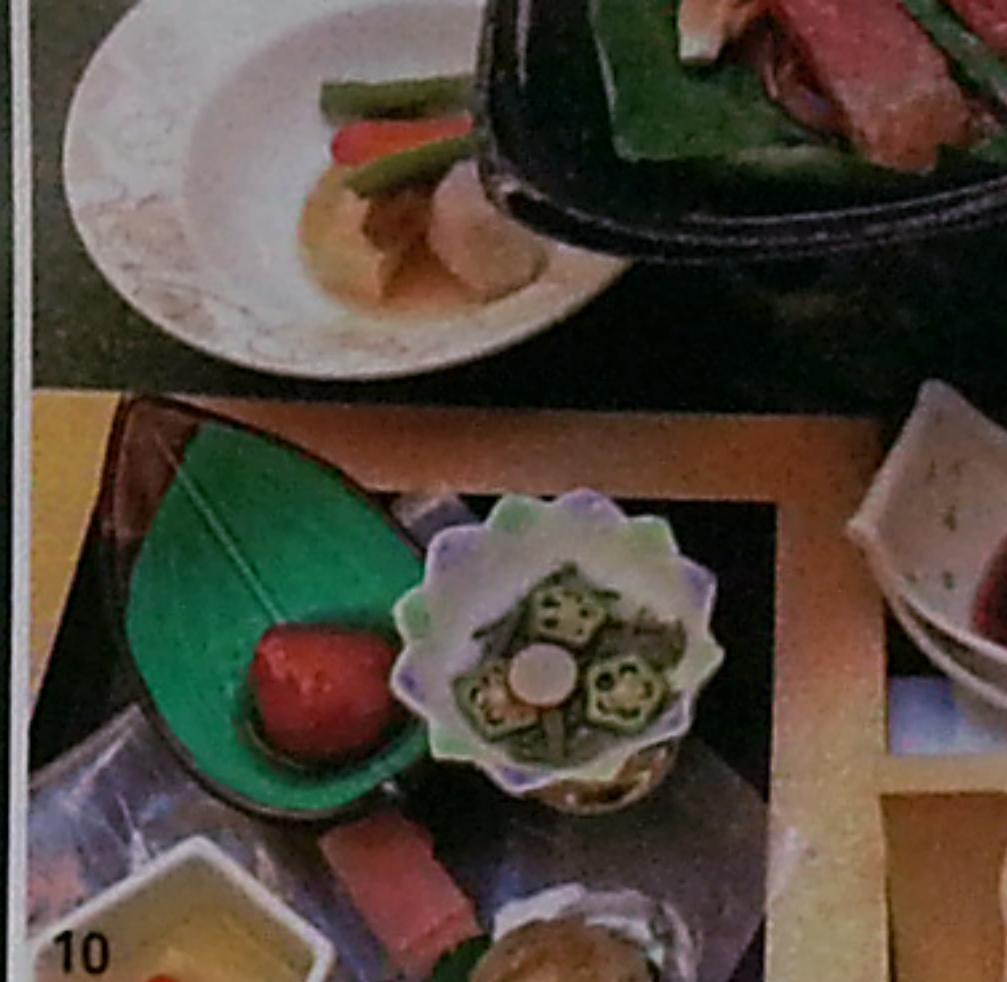




8



9



10



11



12

1. 汪泉閣橫跨寶川兩側，中間以吊橋相連，饒富韻味。 2. 諏訪峽的水上活動相當興盛。 3. 從諏訪峽大橋上一躍而下，是水上町最熱門的活動。 4. GARBA Cafe的年輪蛋糕甜而不膩，是新興特產。 5. 秋色漸濃，水上町的楓葉搭襯著山景與水景。 6+8. 對喜歡滑雪的人來說，水上町是一個好去處。 7. 年輪蛋糕可以保存兩週以上，適合當做伴手禮。 9. 寶川溫泉有5個露天溫泉，都有天然美景相伴。 10. 松乃井的和食套餐相當豐盛，季節美食盡在其中。 11. 在寶川溫泉秋風下泡湯。 12. 松乃井有完善的個人湯屋設備，適合注重隱私的遊客。

有將近萬坪的和風庭園與綠地，不過更有特色的是這裡的露天風呂，泡湯客們走過一條蜿蜒曲折的木道長廊後，戶外搭著一座大型的木造屋亭，可以選擇在亭子底下泡湯。亭子外頭還有另一處用大型石塊建造的泡湯區，搭以湧泉、石燈等造景，更顯另一番野趣。

如果你是喜歡安靜的旅客，那麼更可以往山裡頭走，大約30分鐘的車程就能到達寶川溫泉。擁有近百年歷史的旅館「汪泉閣」，是熱愛泡湯的人一定會喜歡的溫泉秘境，旅館沿著利根川最上游的寶川兩側興建，完全被大自然所包圍。事實上，附近除了這個溫泉旅館之外別無他物，充滿濃濃的祕境氛圍，沿

著溪流修建的泡湯區更是廣大，總面積廣達800平方公尺，共有5個露天溫泉、1個室內溫泉，每一處都有不同的風景可以欣賞，共同之處則是潺潺的寶川溪流就在身旁。來到這裡，遊客24小時都可以泡湯，秋季時紅葉遍佈，落英繽紛，真的讓人覺得好像要融化在這美景之中一般，泡再久也不覺得厭煩。

泡了好湯，總要來點美食。松乃井的優點在於菜色豐富、選擇眾多，從吃到飽的自助式Buffet到精緻的和食套餐一應俱全。汪泉閣的炭燒料理則較具地方風味，不只有山中的季節鮮食，甚至還有熊肉和山野菜製成的湯品「熊汁」。除了旅館的料理之外，當地近來大受歡迎的GARBA

Cafe年輪蛋糕也值得一嘗，甜而不膩，越嚼越有味道，而且一般狀態下可以保存兩週以上，非常適合當做伴手禮買回家。



### 水上溫泉松乃井

地址：群馬縣利根郡水上町湯原551  
 網址：www.matsunoi.com  
 電話：+81-278-72-3200

### 寶川溫泉汪泉閣

地址：群馬縣水上町藤原1899  
 網址：www.takaragawa.com  
 電話：+81-278-75-2611



### 最隨興的輕井澤假期

想要賞楓和泡湯，輕井澤是另一個可就近享樂的好去處，利用新幹線從東京到此旅遊相當方便。這裡不但是夏天的避暑勝地，秋冬之際也很適合遊玩，而且人潮不像夏天那麼多，更能感受到日本皇室為何鍾情清井澤，經常來這裡度假。

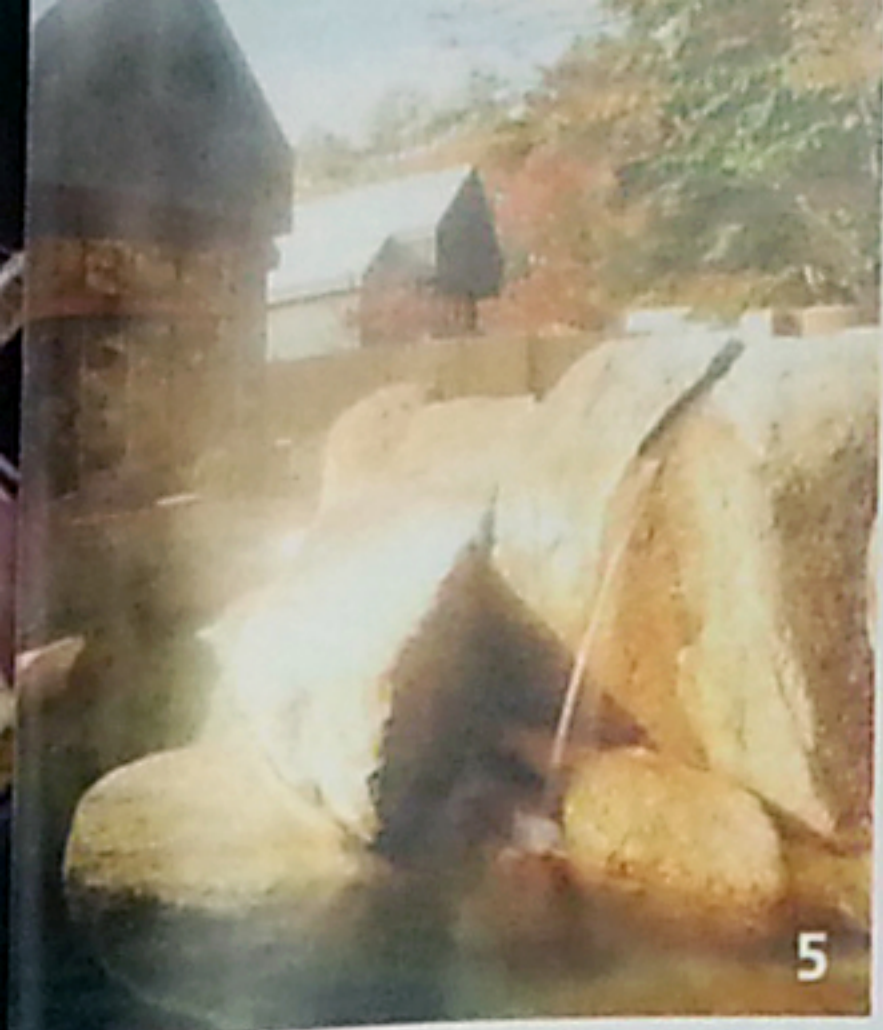
在輕井澤，就是要「隨興」，你來這裡不需事先規劃行程，不妨看當天的心情、時間、天氣如何再做決定。車站對面就是一個廣大的Outlet Mall「Prince Shopping Plaza」，每天都可以來尋找寶物；隔壁則是輕井澤王子大飯店滑雪場，再過去還有高爾夫球場、保齡球館、騎馬場、網球

場等，所有的機能都可以在附近找到，相當方便，而且因為格局設計非常寬闊，所以即使人多也不覺得擁擠，加上附近沒有高樓，放眼望去盡是綠草，更讓人感到心神舒暢。

雖然車站周邊擁有一切的度假元素，不過輕井澤附近還是有不少山水名勝可以走走，最有名的就是離輕井澤車站約20分鐘車程的白絲瀑布，這裡的水源是地底湧泉，因此即使是少雨的秋冬，也一樣可以看到那千百條細絲如絹的小水流，匯聚成一片寬達70公尺的白瀑。由於距離不遠，不少人會選擇騎腳踏車過來，沿途還可以一路欣賞楓紅景致，更顯愜意。

### 星野度假區的美湯與散策

輕井澤可以細分為許多不同的區塊，除了車站周邊，另一個有眾多景點聚集的就是「星野度假區」，可以好好花上半天到一天的時間來這裡四處晃蕩，尤其是以「星野溫泉」為中心的商店區，是近幾年輕井澤最有人氣的地區之一。星野溫泉是一個有神社氣氛的浴場，融合了輕井澤特有的自然環境，讓很多人願意放棄飯店裡的溫泉，專程到這裡來泡湯。包括星野溫泉在內，整個商店區都是木造建築，形成長長一排的河畔小木屋，每一間商店的商品也都饒富特色，從店裡到店外都相當風雅，秋天時周邊還襯以楓紅點點，更是好



5



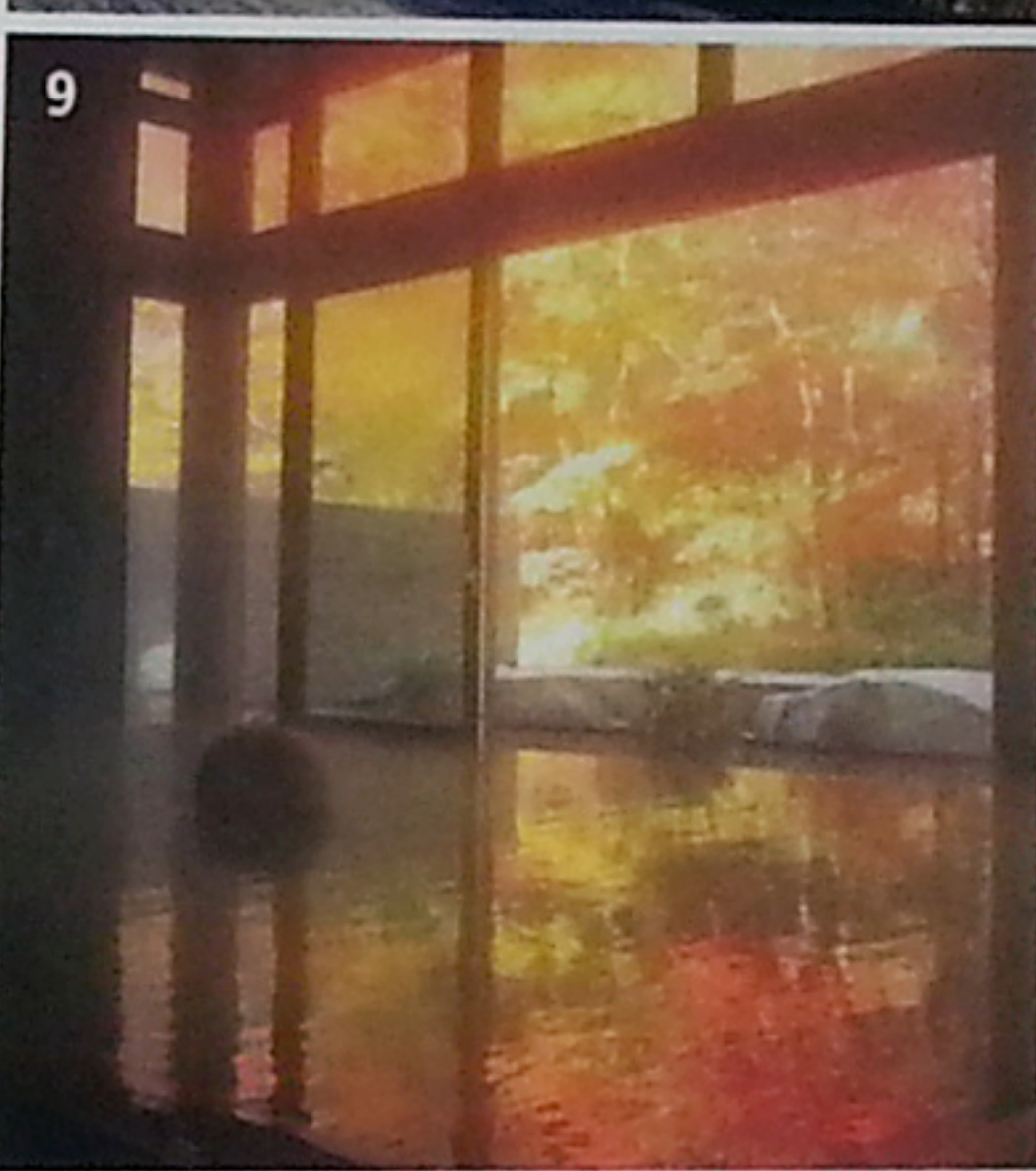
6



7



8



9

1. 在石之教堂結婚，是日本新人們夢寐以求的浪漫心願。2 星野度假區的美食眾多，「村民食堂」是其中之一。3 輕井澤的Outlet Mall有許多可以撈好康的地方。4 夜晚的石之教堂，另有一番好看。5+8+9 星野溫泉在不同的季節有完全不同的美感。6+12 星野溫泉區都是木造建築，看起來很有味道。7 輕井澤不僅交通方便、玩法多元，同時也是滑雪勝地。10 王子飯店附近龐大小木屋區，秋天時也有楓葉可以欣賞。11 星野度假區的美食眾多，「村民食堂」是其中之一。



10



11



12

看；就算隨便買杯咖啡，坐在平台上欣賞風景都讓人覺得滿足。

往山坡上走去，不遠處有兩個大名鼎鼎的教堂。首先是饒富歷史意義的「輕井澤高原教堂」，前身是建於1921年的「星野遊學堂」，二戰後改建為日本第一個舉行西式婚禮的教堂，外觀呈現巨大的木造三角形，周邊則是鬱鬱蒼蒼的高大桂樹，散發一種清新又莊嚴的氣息，令人看了之後俗念頓消，無怪乎至今仍然是日本人最嚮往舉行婚禮的地方之一。

除了木造教堂，附近的另一處「石之教堂」也非常有看頭，每個來過的人都會為之瞠目結舌。設計師是有「自然建築專家」

之稱的美國設計師Kendrick Kellogg，他以「石、光、水、綠色、樹木」這5個自然界的基本元素融入設計之中，因此整間教堂完全以石頭和玻璃打造，更特別的是將建材以不規則的巨大弧形交錯組合，卻又精確地計算了太陽的軌道，讓太陽光可以自然地射入教堂，不僅照亮了整個內部空間，且根據時間的變化還會有不同的光影造景，讓外頭寧靜的森林綠意透進其中。想當然爾，這裡也是所有新人夢寐以求的婚禮場所，據說預約已經排到兩年以後，而且所費不貲。不過，石之教堂免費開放讓大家參觀，就算不是信徒或新人，也可以大方走到裡頭看看，感受那美麗又多變的光之魔法。

### Prince Shopping Plaza

地址：長野縣北佐久郡輕井澤町  
網址：www.karuizawa-psp.jp  
電話：+81-267-42-5211  
時間：10：00~19：00

### 輕井澤高原教堂

地址：長野縣輕井澤町星野  
網址：www.karuizawachurch.org  
電話：+81-267-45-3333  
時間：07：00~18：00

### 石之教堂

地址：+長野縣輕井澤町星野  
網址：www.stonechurch.jp  
電話：81-267-46-6200  
時間：09：00~18：00