





# 森林宿場町之旅

## Forest & Post-Town Journey

Historic Towns | Sacred Forests | Little Edo

 3 Days 2 Nights

 Nagoya Departure

 Tour Code  
MJR-03

### Route Highlights

Nagoya → Narai-juku → Matsumoto → Nagano → Kawagoe



奈良井宿  
Narai-juku  
Post Town



松本城  
Matsumoto Castle



善光寺  
Zenko-ji Temple



戸隠高原  
Togakushi Highlands



川越小江戸  
Kawagoe  
Little Edo

— One Journey • Multiple Possibilities —

Explore Japan Beyond Tokyo & Kyoto



## 森林宿場町之旅

### Forest & Post-Town Journey

Historic Towns | Sacred Forests | Little Edo

Route  
MJR-03



### 旅程介紹 Journey Overview



這是一條結合日本歷史文化、森林景觀與地方城鎮魅力的深度旅遊路線。



旅程由名古屋出發，沿著昔日中山道的重要路線前進，走訪保存完整的奈良井宿、國寶級古城松本城，以及擁有超過一千四百年歷史的善光寺。



旅客亦將深入戶隱高原森林地區，感受日本神社社文化與高原自然景觀，最後抵達有「小江戶」之稱的川越，為旅程畫上完美句號。



與一般大型旅行團不同，MOVE JAPAN 採用 Smart Free Travel 旅遊概念，透過舒適交通安排及合理停留時間，讓旅客既能輕鬆前往較難抵達的地區，同時保留自由探索空間。



整個旅程的重點不只是景點本身，更包括沿途的山區道路、森林景觀、鄉村風貌以及日本地方生活節奏。



從宿場町古街到森林神社，從國寶古城到小江戶街道，旅客將體驗一個更真實、更深入的日本。

This journey combines Japan's historic heritage, forest landscapes, and charming local towns into a unique travel experience.

Beginning in Nagoya, the route follows part of the historic Nakasendo corridor, visiting the beautifully preserved post town of Narai-juku, the National Treasure Matsumoto Castle, and the 1,400-year-old Zenko-ji Temple.

Travelers will also explore the forests of Togakushi Highlands, experience Japan's shrine culture and mountain scenery, and conclude the journey in Kawagoe, often known as "Little Edo".

Unlike traditional large-group tours, MOVE JAPAN follows a Smart Free Travel concept, combining comfortable transportation with flexible exploration time, allowing travelers to discover destinations that are often difficult to reach independently.

The journey is designed not only around the destinations themselves, but also around the experience of travelling through Japan's mountain roads, forests, countryside scenery, and regional communities.

From historic post towns and sacred forest shrines to National Treasure castles and Edo-era streets, this route offers a deeper and more authentic side of Japan.

### 行程亮點 Route Highlights



奈良井宿  
Narai-juku  
Post Town



松本城  
Matsumoto  
Castle



善光寺  
Zenko-ji  
Temple



戶隱高原  
Togakushi  
Highlands



川越小江戶  
Kawagoe  
Little Edo

### 旅遊特色 Travel Style



小團旅遊 Small Group Travel



舒適交通 Comfortable Transportation



自由探索 Flexible Free Time



風景公路之旅 Scenic Road Journey



深度日本體驗 Hidden Japan Experience

# DAY 1

## 名古屋 → 奈良井宿 → 松本 → 長野

Nagoya → Narai-juku → Matsumoto → Nagano

走訪保存完好的中山道宿場町，探索國寶級古城松本城，最後抵達長野市。

Explore the well-preserved post town of Narai-juku, visit the National Treasure Matsumoto Castle, and arrive in Nagano City.

### Route MJR-03



### 奈良井宿 Narai-juku Post Town

漫步江戶時代的宿場町，感受古日本的風情。

Walk through the Edo-period post town and experience the atmosphere of old Japan.

### 松本城

#### Mastumoto Castle

國寶 National Treasure

日本國寶級古城，以黑白相間的外觀與壯麗的北阿爾卑斯山背景而聞名。

A National Treasure castle famous for its striking black and white exterior and the breathtaking Northern Alps backdrop.



#### 亮點 Highlights

- 松本城天守閣  
Matsumoto Castle Keep
- 城下町散策  
Castle Town Walk
- 中町通古街  
Nakamachi Street
- 繩手通商店街  
Nawate Street



#### 10:00

##### 名古屋出發

##### Departure from Nagoya

由名古屋出發，展開中山道歷史文化之旅。

Begin your journey along the historic Nakasendo Route.



#### 12:00 – 13:30

##### 奈良井宿自由探索・午餐

##### Narai-juku Free Exploration & Lunch

自由漫步於奈良井宿古街，欣賞傳統建築，享用當地美食。

Stroll through the charming streets of Narai-juku and enjoy local cuisine.



#### 13:30 – 14:30

##### 前往松本

##### Transfer to Matsumoto

沿途欣賞長野縣的山岳與鄉村風光。

Enjoy the scenic countryside and mountain views of Nagano Prefecture.



#### 14:30 – 17:00

##### 松本自由探索

##### Matsumoto Free Exploration

參觀國寶松本城，漫步城下町，感受歷史與現代交融的城市風貌。

Visit Matsumoto Castle, a National Treasure, and explore the castle town at your own pace.



#### 17:00 – 18:30

##### 前往長野・入住酒店

##### Transfer to Nagano & Check-in

抵達長野市，入住酒店休息。

Arrive in Nagano City and check in to your hotel.



#### 餐食 Meals

##### 早餐 Breakfast

酒店內享用

At hotel

##### 午餐 Lunch

奈良井宿 自由享用

Explore local cuisine

in Narai-juku

##### 晚餐 Dinner

長野市 自由享用

Explore local cuisine

in Nagainku

#### 交通 Transportation

- 專車接送

Private Charter Bus

- 舒適旅程

Comfortable Journey

#### 住宿 Accommodation

長野市區酒店

Hotel in Nagano City



## MOVE JAPAN

Inspire Your Journey



小團旅遊

Small Group Travel



自由探索時間

Flexible Free Time



舒適交通

Comfortable Transportation



深度日本體驗

Hidden Japan Experience

DAY 2



# 善光寺・戸隠高原・長野

Zenko-ji Temple → Togakushi Highlands → Nagano

感受信仰的力量，漫遊戸隠高原秘境，品嚐地道蕎麥麵，最後返回長野。

Experience spiritual serenity, explore the hidden beauty of Togakushi Highlands, savor local soba noodles, and return to Nagano.

Route

MJR-03



## 善光寺

Zenko-ji Temple

擁有超過 1400 年歷史的信州名刹，日本重要佛教聖地之一。

A historic temple with over 1,400 years of history, one of Japan's most important Buddhist sites.



## 戸隠神社・杉木參道

Togakushi Shrine & Cedar Avenue

走在高聳杉木林蔭的參道上，感受神聖靜謐的氛圍。

Walk along the sacred cedar avenue surrounded by towering trees and feel the serene spiritual atmosphere.



### 鏡池

Kagami-ike Pond

平靜的湖面倒映著四季風景，如詩如畫。

The calm mirror-like pond reflects the beauty of each season.



### 戸隠蕎麥麵午餐

Togakushi Soba Lunch

品嚐戶隱名物蕎麥麵，清香爽口，風味獨特。

Enjoy Togakushi's famous soba noodles, fresh, aromatic and delicious.



### 亮點 Highlights

- 善光寺本堂參觀  
Zenko-ji Temple Main Hall
- 戸隠神社參拜  
Togakushi Shrine Visit
- 杉木參道漫步  
Cedar Avenue Walk
- 鏡池美景  
Kagami-ike Pond
- 戸隠蕎麥麵午餐  
Togakushi Soba Lunch

### 小貼士 Tips

戸隠地區氣溫較低，建議穿著舒適的步行鞋與外套。  
The temperature in Togakushi is cooler. Comfortable walking shoes and a jacket are recommended.



### 建議攜帶 Items to Bring

- 舒適步行鞋  
Comfortable Walking Shoes
- 外套  
Jacket
- 雨具  
Rain Gear
- 防曬用品  
Sun Protection



08:30

酒店出發

Depart from Hotel  
出發前往善光寺。  
Depart for Zenko-ji Temple.



09:00 - 10:30

善光寺參觀

Visit Zenko-ji Temple  
參觀善光寺本堂，了解其悠久歷史，體驗參拜文化。  
Visit the main hall of Zenko-ji Temple and experience its long history and spiritual atmosphere.



10:30 - 11:30

前往戸隠高原

Transfer to Togakushi Highlands  
沿途欣賞長野縣的山岳與鄉村風光。  
Enjoy scenic mountain and countryside views of Nagano Prefecture.



11:30 - 13:00

戸隠午餐（蕎麥麵）

Lunch Time (Togakushi Soba)  
享用當地著名蕎麥麵午餐。  
Enjoy a local lunch featuring famous Togakushi soba.



13:00 - 15:30

戸隠高原探索

Explore Togakushi Highlands  
參拜戸隠神社，漫步杉木參道，欣賞鏡池與森林步道。  
Visit Togakushi Shrine, walk the cedar avenue, admire Kagami-ike Pond and explore the forest trails.



15:30 - 16:30

返回長野市區

Return to Nagano City  
返回長野市區。  
Return to Nagano City.



16:30 之後

長野住宿・自由時間  
Overnight in Nagano  
入住酒店，享受自由時間。  
Check-in to your hotel and enjoy free time.







# MOVE JAPAN ROUTE NETWORK

多條精選路線 · 連結日本之美  
Multiple Routes · Endless Discoveries

從名古屋出發，連結日本各大特色地區與城市，靈活組合，創造屬於您的旅程  
Depart from Nagoya and explore multiple stunning regions across Japan.  
Flexible combinations create your perfect journey.

北海道  
Hokkaido

札幌  
Sapporo

東北  
Tohoku

新潟  
Niigata

金澤  
Kanazawa

長野  
Nagano

關東  
Kanto

關西  
Kansai

富士山  
Mt. Fuji

名古屋  
Nagoya

大阪  
Osaka

中國 · 四國  
Chugoku · Shikoku

九州  
Kyushu

廣島  
Hiroshima

## 名古屋出發優勢 Why Start in Nagoya?

- 中部交通樞紐  
Central Japan Hub
- 連接多條精選路線  
Connect to Many Routes
- 交通便利 · 時間更靈活  
Convenient & Time-Saving
- 輕鬆延伸 · 自由組合  
Easy Extensions & Combinations

## MOVE JAPAN 精選路線 Featured Routes

- MJR-01** 立山黑部雪之奇景  
Tateyama Kurobe Snow Corridor
- MJR-02** 高山 · 白川鄉 · 金澤之旅  
Takayama · Shirakawa-go · Kanazawa
- MJR-03** 森林宿場町之旅  
Forest & Post-Town Journey
- MJR-04** 伊勢神宮 · 熊野古道之旅  
Ise Grand Shrine · Kumano Kodo
- MJR-05** 富士山 · 箱根 · 鎌倉之旅  
Mt. Fuji · Hakone · Kamakura
- MJR-06** 關西文化古都之旅  
Kansai Cultural Heritage
- MJR-07** 山陰絕景 · 鳥取砂丘之旅  
San'in Scenery · Tottori Sand Dunes
- MJR-08** 九州溫泉 · 自然美景之旅  
Kyushu Onsen · Nature Journey

## 名古屋周邊探索推薦 Explore Around Nagoya



## 日本之美 · 等您探索 The Beauty of Japan Awaits



## 更多路線 · 更多可能 More Routes, More Possibilities



**MJR-01**  
立山黑部雪之奇景  
Tateyama Kurobe



**MJR-02**  
高山 · 白川鄉 · 金澤之旅  
Takayama · Shirakawa-go · Kanazawa



**MJR-03**  
森林宿場町之旅  
Forest & Post-Town Journey



**MJR-04**  
伊勢神宮 · 熊野古道之旅  
Ise · Kumano Kodo



**MJR-05**  
富士山 · 箱根 · 鎌倉之旅  
Mt. Fuji · Hakone · Kamakura



**MJR-06**  
關西文化古都之旅  
Kansai Cultural Heritage



**MJR-07**  
山陰絕景 · 鳥取砂丘之旅  
San'in Scenery · Tottori Sand Dunes



**MJR-08**  
九州溫泉 · 自然美景之旅  
Kyushu Onsen · Nature Journey





# FEATURED ROUTES

## 精選推薦路線

多樣旅程選擇 · 探索日本更多美好  
Diverse Journeys · Discover More of Japan

Explore More with MOVE JAPAN



從經典文化名城到秘境自然景觀，MOVE JAPAN 為您帶來多樣精選路線，自由搭配、彈性出發，打造屬於您的日本之旅。

From historic cities to hidden nature escapes, MOVE JAPAN offers a variety of carefully designed routes. Mix and match freely to create your perfect journey.

MJR-01

### 立山黑部雪之奇景

Tateyama Kurobe Snow Corridor

📅 2 Days 1 Night



Nagoya → Tateyama → Nagano

- 立山黑部雪之大谷
- 黑部水壩
- 壯麗高山景觀

MJR-02

### 高山 · 白川鄉 · 金澤之旅

Takayama · Shirakawa-go · Kanazawa

📅 2 Days 1 Night



Nagoya → Takayama → Shirakawa-go → Kanazawa

- 世界遺產 白川鄉合掌村
- 高山古街巡禮
- 金澤兼六園 · 東茶屋街

MJR-03

NEW

### 森林宿場町之旅

Forest & Post-Town Journey

📅 3 Days 2 Nights



Nagoya → Narai-juku → Matsumoto → Nagano → Kawagoe

- 奈良井宿古街
- 善光寺 · 戶隱高原
- 松本城 · 川越小江戸

MJR-04

### 伊勢神宮 · 熊野古道之旅

Ise Grand Shrine · Kumano Kodo

📅 3 Days 2 Nights



Nagoya → Ise → Kumano Kodo → Nachi

- 伊勢神宮參拜
- 熊野古道健行
- 那智瀑布 · 青岸渡寺

MJR-05

### 富士山 · 箱根 · 鎌倉之旅

Mt. Fuji · Hakone · Kamakura

📅 2 Days 1 Night



Nagoya → Fuji → Hakone → Kamakura

- 富士山五合目
- 箱根海盜船 · 大涌谷
- 鎌倉古寺 · 江之電

MJR-06

### 關西文化古都之旅

Kansai Cultural Heritage

📅 3 Days 2 Nights



Nagoya → Kyoto → Nara → Osaka

- 京都世界遺產巡禮
- 奈良銀鹿體驗
- 大阪美食 · 購物

MJR-07

### 山陰絕景 · 鳥取砂丘之旅

San'in Scenery · Tottori Sand Dunes

📅 3 Days 2 Nights



Nagoya → Tottori → Matsue → Izumo

- 鳥取砂丘體驗
- 出雲大社參拜
- 松江城 · 宍道湖遊覽

MJR-08

### 九州溫泉 · 自然美景之旅

Kyushu Onsen · Nature Journey

📅 3 Days 2 Nights



Nagoya → Beppu → Yufuin → Kumamoto

- 別府溫泉巡禮
- 由布院散策
- 阿蘇火山 · 草千里

## 為什麼選擇 MOVE JAPAN? Why Choose MOVE JAPAN?



小團旅遊  
Small Group Travel

精緻小團出發 · 旅程更舒適自在。  
Intimate small groups for a more comfortable and personal experience.



舒適交通  
Comfortable Transportation

嚴選車輛 · 安全舒適 · 長途旅程更輕鬆。  
Carefully selected vehicles for a safe and comfortable journey.



自由探索時間  
Flexible Free Time

保留充足自由時間 · 享受屬於自己的節奏。  
Plenty of free time to explore at your own pace and interests.



深度日本體驗  
Hidden Japan Experience

走訪日本秘境與在地文化 · 體驗不一樣的感動。  
Explore hidden gems and local culture for a deeper Japan experience.



彈性搭配路線  
Flexible Route Combinations

多條路線自由搭配 · 創造專屬您的旅程。  
Combine multiple routes freely to build your perfect journey.





### SMALL GROUP TRAVEL

#### 小團出發

精選小團，行程更舒適，體驗更深入。



### FLEXIBLE FREE TIME

#### 充足自由時間

保留充足時間自由探索，隨心安排行程。



### COMFORTABLE TRANSPORTATION

#### 舒適交通安排

精選車輛，減少轉乘煩惱，長途也能輕鬆舒適。



### HIDDEN JAPAN EXPERIENCE

#### 深度體驗日本

走訪人氣以外的美景與文化，發現更真實的日本。



### MOBILITY & WALKING REQUIREMENT 行動能力要求

為確保旅程順利進行，旅客需具備基本獨立行動能力。

To ensure a smooth and enjoyable journey, please ensure you have reasonable mobility and can travel independently.

#### RECOMMENDED 建議具備



可步行約 1-3 公里不等  
Walk approximately 1-3 km at a time



可自行上下旅遊車或交通工具  
Board and exit vehicles independently



可處理個人行李  
Handle your own luggage



可應付樓梯、斜坡及不平埋路面  
Manage stairs, slopes and uneven surfaces

#### NOT RECOMMENDED 不建議參加人士



需要輪椅全程協助人士  
Travelers requiring full-time wheelchair assistance



無法長時間步行人士  
Guests unable to walk moderate distances



嚴重行動不便人士  
Travelers with significant mobility limitations



需要持續個人照顧人士  
Guests requiring ongoing personal care support



奈良井宿、戶隱高原、善光寺及川越等景點均涉及步行探索。  
Narai-juku, Togakushi Highlands, Zenko-ji Temple and Kawagoe all involve periods of walking and independent exploration.



### WEATHER & SEASONAL NOTES

天氣與季節資訊



#### 春季

3月 - 5月

氣候宜人，櫻花與新綠景色優美。  
Pleasant weather with cherry blossoms and fresh greenery.



#### 夏季

6月 - 8月

山區早晚溫差較大，請攜帶輕便外套。  
Warm days and cool nights in the mountains. Please bring a light jacket.



#### 秋季

9月 - 11月

氣候涼爽舒適，紅葉景色迷人。  
Cool and comfortable with beautiful autumn foliage.



#### 冬季

12月 - 2月

部分地區氣溫較低，可能有積雪或結冰。  
Cold temperatures in some areas with possible snow and icy conditions.



建議攜帶外套  
Bring a jacket



雨季建議自備雨具  
Bring rain gear



注意早晚溫差變化  
Mind the temperature changes



### ACCOMMODATION NOTES

#### 住宿須知



- 以日本商務酒店為主，房間面積較香港及歐美酒店小。  
Mainly 3-4 star business hotels in Japan. Room sizes are smaller than in HK/Europe.
- 入住時間一般為 15:00 後，退房時間為 10:00 前（以酒店規定為準）。  
Check-in after 15:00, check-out before 10:00 (subject to hotel policy).



### DINING NOTES

#### 餐飲須知



- 部分餐食（午餐或晚餐）自由安排。  
Some meals (lunch or dinner) are at your own arrangement.
- 可自由品嚐當地特色料理。  
Enjoy local specialties at your leisure.
- 如有特殊飲食需求，請提前通知。  
Please inform us of any special dietary requirements in advance.



### TRAVEL INSURANCE

#### 旅遊保險建議



- 強烈建議購買個人旅遊保險。  
Strongly recommend purchasing comprehensive travel insurance.
- 涵蓋醫療、行李、行程延誤及個人責任等。  
Coverage should include medical, luggage, trip delay and personal liability.
- 請在出發前完成投保。  
Please purchase before your departure.

### ITINERARY ADJUSTMENT NOTICE

#### 行程調整說明



- 行程時間及景點順序可能因天氣、交通、道路狀況或其他不可抗力因素作適當調整，以確保旅程安全及順利進行。  
The itinerary, schedule and order of attractions may be adjusted due to weather, traffic, road conditions or other unforeseen circumstances to ensure the safety and smooth operation of the tour.

# Thank You for Travelling with MOVE JAPAN



感謝與我們同行  
期待與您再次出發

Thank you for being part of the journey.  
We look forward to exploring  
more of Japan with you!

**MOVE  
JAPAN**

日本任我行  
自由探索 · 隨心出發



ONE JOURNEY  
MULTIPLE POSSIBILITIES



一段旅程 · 無限可能

From iconic landmarks  
to hidden gems,  
discover the real Japan  
beyond the ordinary.



Explore More.  
Live Freely.



小團旅遊  
更舒適

Small Group Travel  
More Comfort



舒適交通  
更輕鬆

Comfortable Transport  
Less Hassle



自由探索時間  
更靈活

Flexible Free Time  
More Freedom



深度日本體驗  
更地道

Hidden Japan Experience  
More Authentic



用心安排  
更安心

Worry-free Journey  
Total Peace of Mind



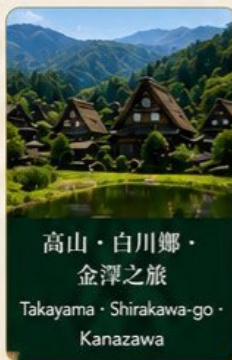
難忘回憶  
帶回家

Memorable Moments  
Last a Lifetime

探索更多日本的美 Explore More of Japan with MOVE JAPAN



立山黑部雪之奇景  
Tateyama Kurobel  
Snow Corridor



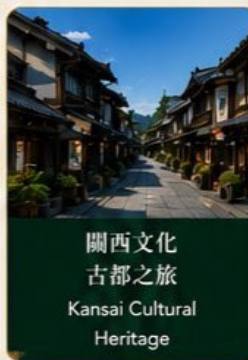
高山 · 白川鄉 ·  
金澤之旅  
Takayama · Shirakawa-go ·  
Kanazawa



伊勢神宮 ·  
熊野古道之旅  
Ise Grand Shrine ·  
Kumano Kodo



富士山 · 箱根 ·  
鎌倉之旅  
Mt. Fuji · Hakone ·  
Kamakura



關西文化  
古都之旅  
Kansai Cultural  
Heritage



九州溫泉 ·  
自然美景之旅  
Kyushu Onsen ·  
Nature Journey

Let's Move Japan Together!

Inspire Your Journey

從名古屋出發，探索日本更多動人風景與文化。  
每一段旅程，都是屬於您的精彩故事。

Start from Nagoya and discover more breathtaking scenery  
and unique culture across Japan.

Every journey is your own amazing story.

