ยามานาชิ
ประเทศญี่ปุ่น

เฮลโลคิตตี้จะเป็นไกด์นำเที่ยว
จังหวัดยามานาชิ
ดินแดนแห่งภูเขาฟูจิ!



©1976, 2015, SANRIO CO., LTD.
APPROVAL No. G561665

ยามานาชิ – ประเทศญี่ปุ่น

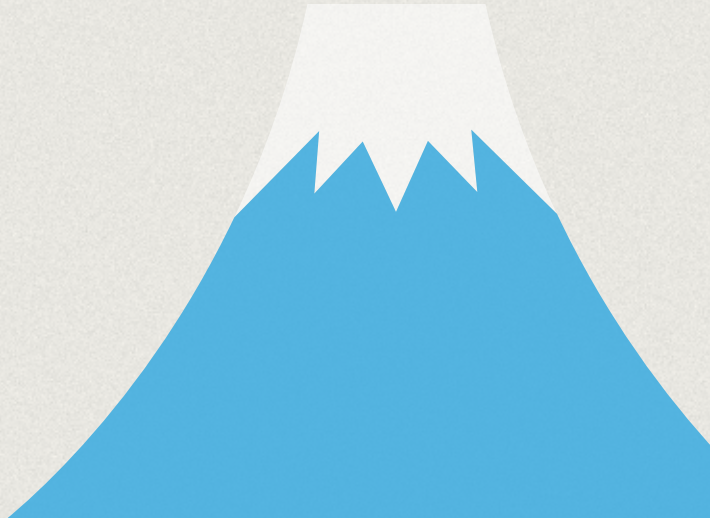
กีฬากลางแจ้งในจังหวัดยามานาชิ

กลางแจ้ง

คู่มือเล่มนี้จะนำเสนอความสนุกใน
การเล่นกีฬากลางแจ้งที่จังหวัดยามานาชิ
มาแวะเที่ยวและเพลิดเพลินไปกับ
จังหวัดยามานาชิอย่างเต็มที่!



ทาเกดะ ฮิซิมารุ
กัปตันของขบวนคาราวาน
นักท่องเที่ยวของจังหวัดยามานาชิ
ซึ่งเป็นเมืองที่ตั้งของภูเขาไฟฟูจิ



ภูเขาไฟฟูจิที่ได้รับการลงทะเบียนเป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรม

ปีนภูเขาไฟฟูจิ



พิชิตยอดภูเขาไฟฟูจิ ภูเขาที่สูงที่สุดในประเทศญี่ปุ่น!

มาปีนภูเขาไฟฟูจิกัน!

สำหรับนักปีนเขาชั้นสูง ★★★

ภูเขาไฟฟูจิซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของประเทศญี่ปุ่นมายาวนานเป็นภูเขาที่สูงที่สุดในประเทศญี่ปุ่นมีความสูงถึง 3,776 ม. และได้รับการลงทะเบียนให้เป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรมในปี 2013 ทิวทัศน์บนยอดเขาซึ่งเป็นจุดที่สูงที่สุดในประเทศญี่ปุ่นจะกลายเป็นสิ่งที่ตราตรึงอยู่ในดวงใจของคุณตลอดไป มาปีนภูเขาไฟฟูจิกัน

พนักงานต้อนรับ
คริสติน ฮารุกะ
บุคคลในวงการโทรทัศน์ ชาวญี่ปุ่น-สวิส ที่รักจังหวัดยามานาชิ



ดูนี่!

สแกน QR โค้ดด้วยสมาร์ทโฟนเพื่อดูวิวแบบพาโนรามา 360°

สถานที่!

พระอาทิตย์ขึ้น

เปิดรับประสบการณ์อันน่าประทับใจไปกับการชมพระอาทิตย์ขึ้นบนภูเขาไฟฟูจิ โดยที่คุณไม่จำเป็นต้องปีนไปอยู่บนยอดเขาเพื่อเพลิดเพลินกับทัศนียภาพอันสุดยอดนี้

ฤดูปีนภูเขาไฟฟูจิ

ภูเขาไฟฟูจิจะเปิดให้นักปีนเขาจากฝั่งจังหวัดยามานาชิขึ้นปีนเขาในวันที่ 1 กรกฎาคม งานเฉลิมฉลองที่เป็นสัญลักษณ์ของการเริ่มต้นฤดูปีนเขาถูกจัดขึ้นเพื่ออธิษฐานขอความปลอดภัยให้แก่นักปีนเขาและความสันติสุขของภูเขาไฟฟูจิ





ภูเขาไฟฟูจิ ภูเขาศักดิ์สิทธิ์

โอฮาจิเมกูริ

โอฮาจิเมกูริ คือการเดินรอบๆ ปากปล่องภูเขาไฟฟูจิ คุณสามารถเพลิดเพลินไปกับทัศนียภาพอันตระการตาของปากปล่องภูเขาไฟขนาดมหึมา และทัศนียภาพแบบพาโนรามาอันยิ่งใหญ่ที่สุดในประเทศญี่ปุ่นในขณะที่คุณกำลังเดินไปรอบๆ ปากปล่องภูเขาไฟได้



ใช้เวลาเพียงแค่ประมาณ 1.5 ชั่วโมงในการเดินรอบปากปล่องภูเขาไฟเท่านั้น!



พนักงานต้อนรับ
มากีตะ สปอร์ตส์
นักดนตรีและนักแสดงที่เกิดที่จังหวัดยามานาชิ



ข้อแนะนำในการปีนภูเขาไฟฟูจิอย่างปลอดภัย

การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิและความกดอากาศที่รุนแรงระหว่างภูเขาไฟฟูจิและระดับพื้นดินอาจนำไปสู่สภาวะที่เป็นอันตรายถึงชีวิต อย่างเช่น อาการแพ้ความสูง หรือภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าปกติ หากไม่ระวัง โดยคุณต้องให้แน่ใจว่าคุณได้เตรียมตัวอย่างเต็มที่ก่อนที่จะขึ้นปีนเขา

การวางแผนการปีนเขาที่มีเวลาปีนเขาอย่างเพียงพอ

เนื่องจากมีนักปีนเขาจำนวนมากที่ต้องการจะพิชิตยอดภูเขาไฟฟูจิ เส้นทางด้านล่างของยอดเขาอาจหนาแน่นไปด้วยนักปีนเขาในตอนรุ่งอรุณ
หากคุณกำลังวางแผนที่จะปีนขึ้นและลงเขาภายในวันเดียวกันในช่วงเวลากลางวัน คุณต้องแน่ใจก่อนว่าได้เริ่มต้นการปีนขึ้นเขาจากสถานีที่ห้าตั้งแต่ตอนเช้าตรู่

หลีกเลี่ยงที่จะปีนเขาแบบไม่มีการพักแรมกลางทาง (Bullet Climbing)

การปีนเขาแบบไม่พักแรมกลางทาง (bullet climbing) หมายถึงการปีนขึ้นไปบนยอดเขาของภูเขาไฟฟูจิตลอดทั้งคืนโดยไม่หยุดพัก การอดนอนสามารถก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าและนำไปสู่อาการแพ้ความสูงได้ สิ่งที่ดีที่สุดคือ การพักในกระท่อมบนภูเขาเพื่อให้เวลาพักผ่อนแก่ตัวเองในช่วงเวลาที่ปีนเขา

จำเป็นต้องสำรองที่พักล่วงหน้าสำหรับการพักค้างคืนในกระท่อมบนภูเขา

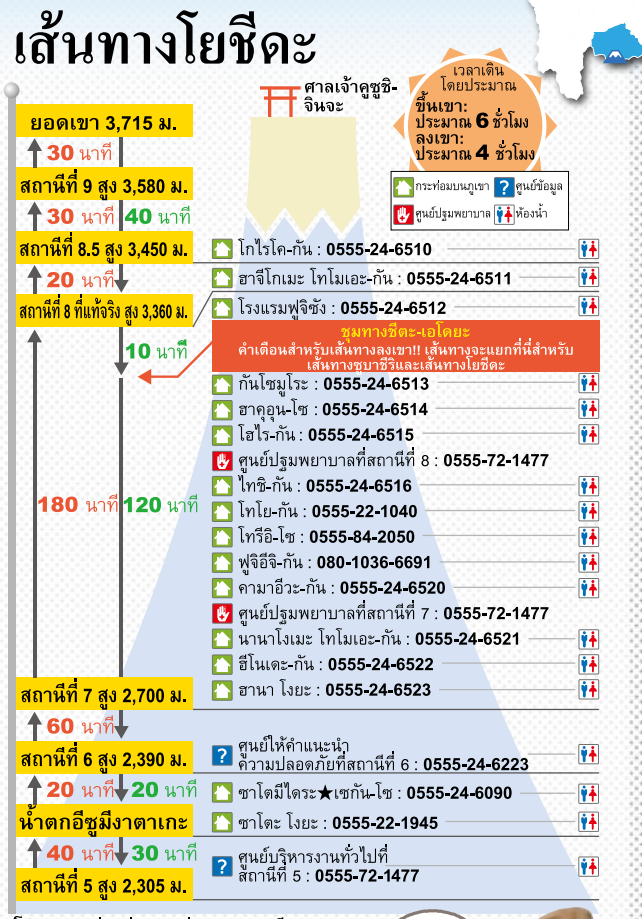
แม้ว่าจะมีกระท่อมบนภูเขาไฟฟูจิจำนวนมากที่เปิดให้บริการในช่วงฤดูปีนเขา แต่ก็อาจเป็นได้ที่กระท่อมอาจเนืองแน่นไปด้วยนักปีนเขา สิ่งที่ดีที่สุดคือ ทำการสำรองล่วงหน้า หากคุณต้องการที่จะพักค้างคืน

แคมเปญการสมทบทุนเพื่ออนุรักษ์ภูเขาไฟฟูจิ

ทั้งในจังหวัดยามานาชิและจังหวัดชิซึโอกะ จะมีการขอรับการสมทบทุนให้กับแคมเปญการสมทบทุนเพื่ออนุรักษ์ภูเขาไฟฟูจิ เพื่อช่วยกันอนุรักษ์ภูเขาไฟฟูจิให้สวยงามคงอยู่เพื่อผู้คนในยุคถัดไป

จำนวนเงิน: 1,000 เยนหรือมากกว่า (เด็กและคนพิการสามารถบริจาคเท่าที่จะสามารถทำได้)
วิธีการบริจาค: จ่ายด้วยเงินสดที่ สถานีที่ 5 เส้นทางฟูจิซูบารุ, เส้นทางโยชิดะ สถานีที่ 6
ระยะเวลาของแคมเปญ: ในช่วงฤดูปีนเขาคังแต่เดือนกรกฎาคม ถึง เดือนกันยายน

เส้นทางโยชิดะ



*โปรดทราบว่าแต่ละกระท่อมบนภูเขามีเวลาทำการที่จำกัด





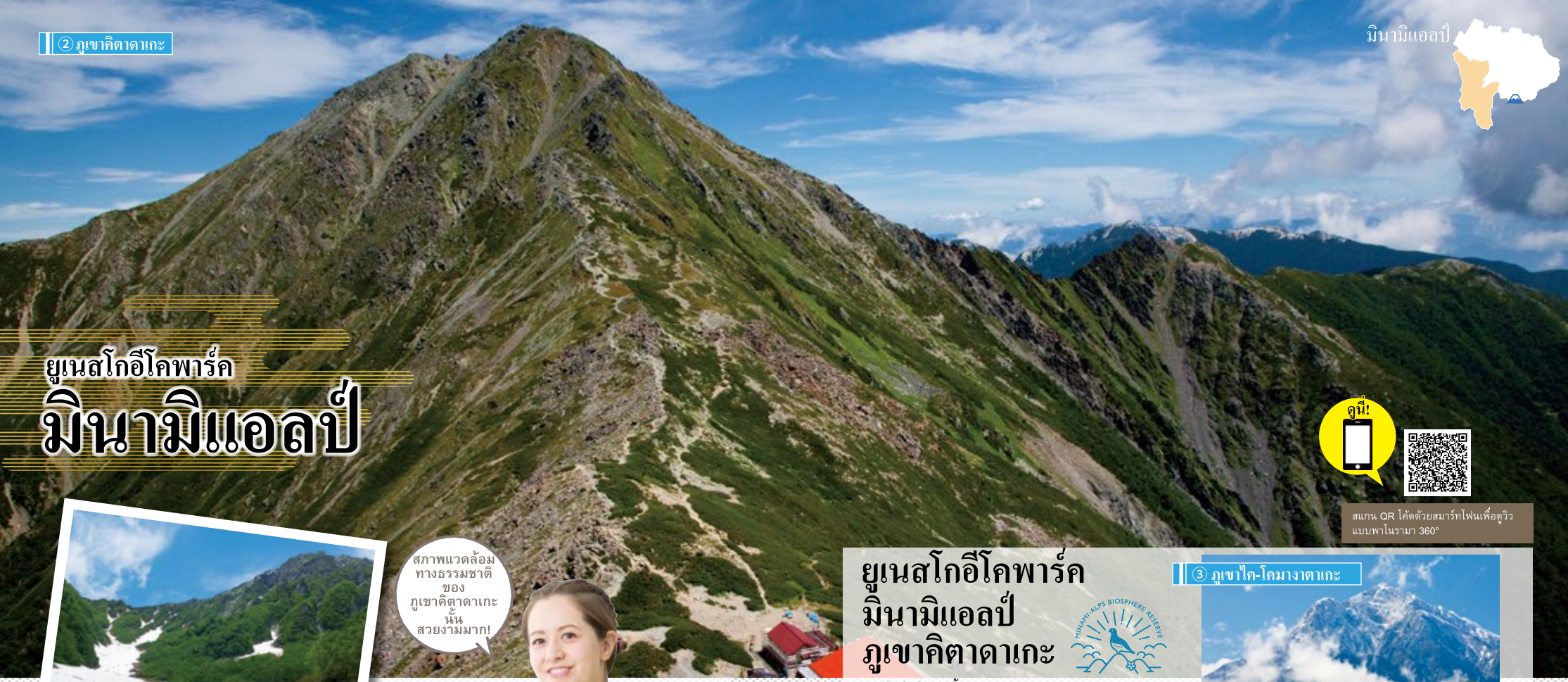


เช่าอุปกรณ์ปีนเขา

มีบริการให้เช่าอุปกรณ์ปีนเขาสำหรับนักปีนเขาที่ต้องการอุปกรณ์หรือไม่แน่ใจว่าจะต้องใช้อุปกรณ์อะไรบ้าง

- ชุดปีนภูเขาไฟฟูจิเต็มรูปแบบ : ประมาณ 12,000 เยน





ยูเนสโกอีโคพาร์ค

มินามิแอลป์



โอคันบาซาวะ

สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติของภูเขาคิตาดาเกะนั้นสวยงามมาก!



เสน่ห์ของมินามิแอลป์

มินามิแอลป์เป็นพื้นที่ภูเขาที่ใหญ่ที่สุดในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมีภูเขาที่มีความสูงมากกว่า 3,000 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล มีสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ เป็นทั้งที่อยู่อาศัยและเป็นผู้พิทักษ์ของพืชและสัตว์ที่หายาก พื้นที่แห่งนี้ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นยูเนสโกอีโคพาร์ค (เขตสงวนชีวมณฑล) ในปี 2014 ซึ่งเป็นพื้นที่ภูเขาอันล้ำค่าสำหรับความงามและธรรมชาติที่สวยงามที่คุณสัมผัสได้ด้วยความรู้สึกของคุณเอง

ดูนี่!

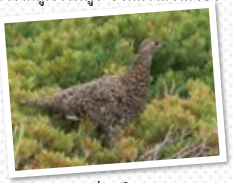
สแกน QR โค้ดด้วยสมาร์ทโฟนเพื่อดูวิวแบบพาโนรามา 360°

ยูเนสโกอีโคพาร์ค มินามิแอลป์ ภูเขาคิตาดาเกะ

MINAMI-ALPS BIOSPHERE RESERVE

สำหรับนักปีนเขาชั้นสูง ★★★

ภูเขานี้ตั้งตระหง่านด้วยความสูง 3,193 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล เป็นภูเขาที่สูงเป็นอันดับ 2 ของประเทศญี่ปุ่นรองจากภูเขาไฟฟูจิ อวดความงามของดอกไม้อันน่ารักที่อยู่บนเทือกเขาแอลป์ รวมถึงดอกไม้ป่าคีทาดาเกะโซ (Callianthemum) และสัตว์นานาชนิด เช่น นก Ptarmigan และเลียงผาญี่ปุ่น สวนสาธารณะแห่งนี้เป็นหนึ่งในตัวแทนสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่โดดเด่นที่สุดของญี่ปุ่น



นก Ptarmigan



ภูเขาจีโซงาตาเกะ

③ ภูเขาไค-โคมางาตาเกะ



สัญลักษณ์ของภูเขาแห่งนี้คือมียอดเขาหินแกรนิตรูปทรงปิรามิด คุณสามารถเพลิดเพลินไปกับวิวทิวทัศน์ของภูเขาจังหวัดยามานาชิแบบพาโนรามา 360 องศา

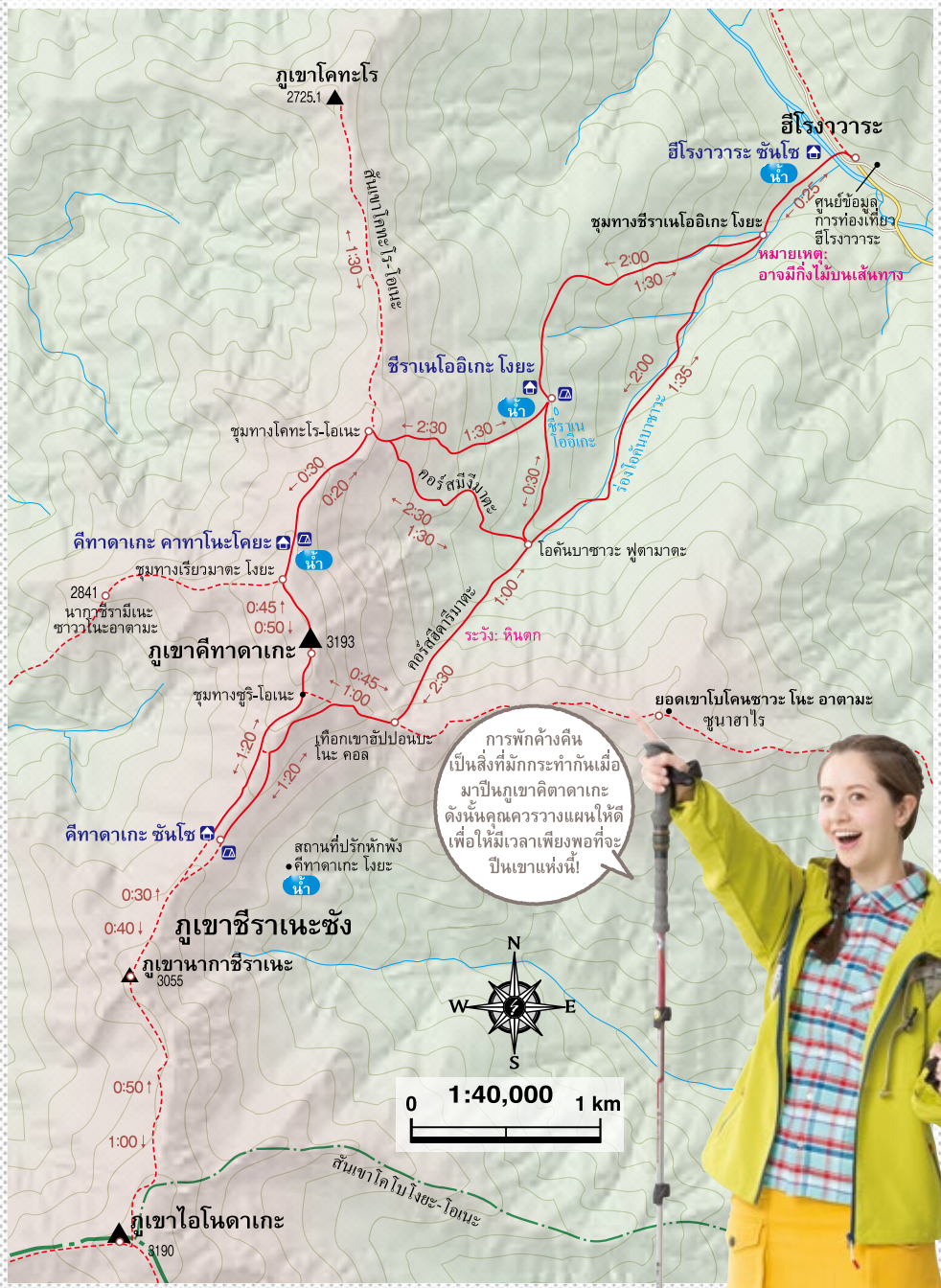
หากคุณโชคดี คุณอาจได้พบเห็นนก Ptarmigan!



④ สามเทือกเขาแห่งภูเขาโฮโอ

ประกอบด้วยสามเทือกเขาอย่างภูเขาจีโซงาตาเกะ ภูเขากันโนนดาเกะ และภูเขายากูชิดาเกะ พื้นที่นี้มีวิวที่สวยงามของทิวทัศน์ที่แตกต่างกันตลอดทั้งฤดูกาล และยังมีคอร์สเดินป่าที่เป็นที่นิยมที่มีอยู่ทั่วไปบนเทือกเขา

แผนที่ของภูเขาคิตาดาเกะ



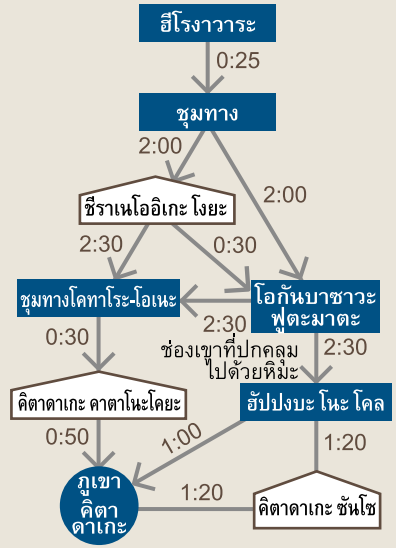
การพักค้างคืนเป็นสิ่งที่มักกระทำกันเมื่อมาปีนภูเขาคิตาดาเกะ ดังนั้นคุณควรวางแผนให้ดีเพื่อให้มีเวลาเพียงพอที่จะปีนเขาแห่งนี้!





เส้นทาง

เส้นทางมาตรฐานสำหรับการปีนภูเขาคิตาดาเกะ



การเดินทาง

มินามิแอลป์ รถบัสเพื่อขึ้นปีนเขา

สถานีรถไฟโคฟุ – บริเวณที่จอดรถเทศบาลอาชียาซุ – สายฮีโรงาวาระ, จุดเริ่มต้นยาซาจินพาส

ใช้เวลา 2 ชั่วโมงจากสถานีรถไฟโคฟุโดยรถบัสเพื่อขึ้นปีนเขามินามิแอลป์



ข้อมูลเกี่ยวกับกระท่อมบนภูเขาคิตาดาเกะ

นี่คือรายชื่อของกระท่อมบนภูเขาที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ภูเขาคิตาดาเกะ!

ฮีโรงาวาระ ซันโซ

•จำนวนผู้เข้าพัก: 80 คน
โทร: 090-2677-0828 (โทรศัพท์สายตรงไปยังกระท่อม)
โทร: 055-283-2889 (ตลอดทั้งปี)

ชีราเนโออิเกะ โงยะ

•จำนวนผู้เข้าพัก: 150 คน
โทร: 090-3201-7683 (โทรศัพท์สายตรงไปยังกระท่อม)
โทร: 048-452-8663 (ตลอดทั้งปี)

คิตาดาเกะ คาตาโนะโคยะ

•จำนวนผู้เข้าพัก: 150 คน
โทร: 090-4606-0068 (โทรศัพท์สายตรงไปยังกระท่อม)
โทร: 055-288-2421 (ตลอดทั้งปี)

คิตาดาเกะ ซันโซ

•จำนวนผู้เข้าพัก: 150 คน
โทร: 090-4529-4947 (โทรศัพท์สายตรงไปยังกระท่อม)
โทร: 055-282-6294 (ตลอดทั้งปี)


คิตาดาเกะ คาตาโนะโคยะ


คิตาดาเกะ ซันโซ

*โปรดทราบว่าแต่ละกระท่อมบนภูเขามีเวลาทำการที่จำกัด

รีสอร์ทที่ราบสูง
ของจังหวัดยามานาชิ

ภูเขา ยาซึงาตาเกะ

ดูนี่!

สแกน QR โค้ดด้วยสมาร์ทโฟนเพื่อ ดูวิวแบบพาโนรามา 360°



ภูเขายาซึงาตาเกะ

ภูเขายาซึงาตาเกะเป็นชื่อสามัญสำหรับหลายภูเขาที่อยู่รวมกันในบริเวณพื้นที่นี้ ประกอบด้วย ภูเขาอากาดาเกะที่มียอดเขาที่สูงที่สุด พร้อมกับภูเขางนเง็นดาเกะ ภูเขาอามีงาซะและยอดภูเขาอื่น ๆ รวมกันจึงกลายมาเป็นยอดเขายาซึงาตาเกะ พื้นที่แห่งนี้มีเส้นทางปีนเขาหลายเส้นทาง ตั้งแต่เส้นทางที่เหมาะสำหรับนักปีนเขามือใหม่จนถึงเส้นทางที่เหมาะสำหรับนักปีนเขาผู้มากประสบการณ์ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งคุณสมบัติที่น่าสนใจของภูเขายาซึงาตาเกะ



ภูเขาอากาดาเกะ สำหรับนักปีนเขาชั้นสูง ★★★

ความสูง 2,899 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ภูเขาอากาดาเกะมียอดเขาสูงที่สุดในกลุ่มยอดเขายาซึงาตาเกะ ชื่อภูเขาอากาดาเกะมาจากลักษณะภายนอกที่มีสีน้ำตาลแดง (“อากา” เป็นคำภาษาญี่ปุ่นสำหรับ “สีแดง”) คุณจะเพลิดเพลินไปกับทิวทัศน์ที่งดงามแบบพาโนรามา 360 องศาจากยอดเขาและสามารถมองเห็นภูเขาไฟฟูจิจากยอดภูเขาอากาดาเกะด้วย



⑥จุดชมวิวอูซึกุชิ โมริ

คอร์สเดินป่าอยู่ห่างเพียง 15 นาทีโดยการเดินเท้าจากลานจอดรถ พื้นที่นี้ภูมิใจนำเสนอดอกอาซาเลียญี่ปุ่นที่ออกดอกงดงามในเดือนมิถุนายน

- ประมาณ 10 นาทีโดยรถบัสหรือรถแท็กซี่จากสถานีรถไฟดีโยซาโตะ



⑦น้ำตกโดริว โนะ ทากิ

น้ำที่ตกลงมาจากความสูง 10 เมตรที่แผ่ขยายเป็นแนวกว้าง 15 เมตร น้ำตกโดริว โนะ ทากิในหุบเขาคาวามาตางาวะเป็นน้ำตกสายเล็ก ๆ ที่ไหลลงมาประหนึ่งเส้นไหมจากช่องว่างระหว่างหิน

- ประมาณ 10 นาทีโดยรถแท็กซี่จากสถานีรถไฟดีโยซาโตะ

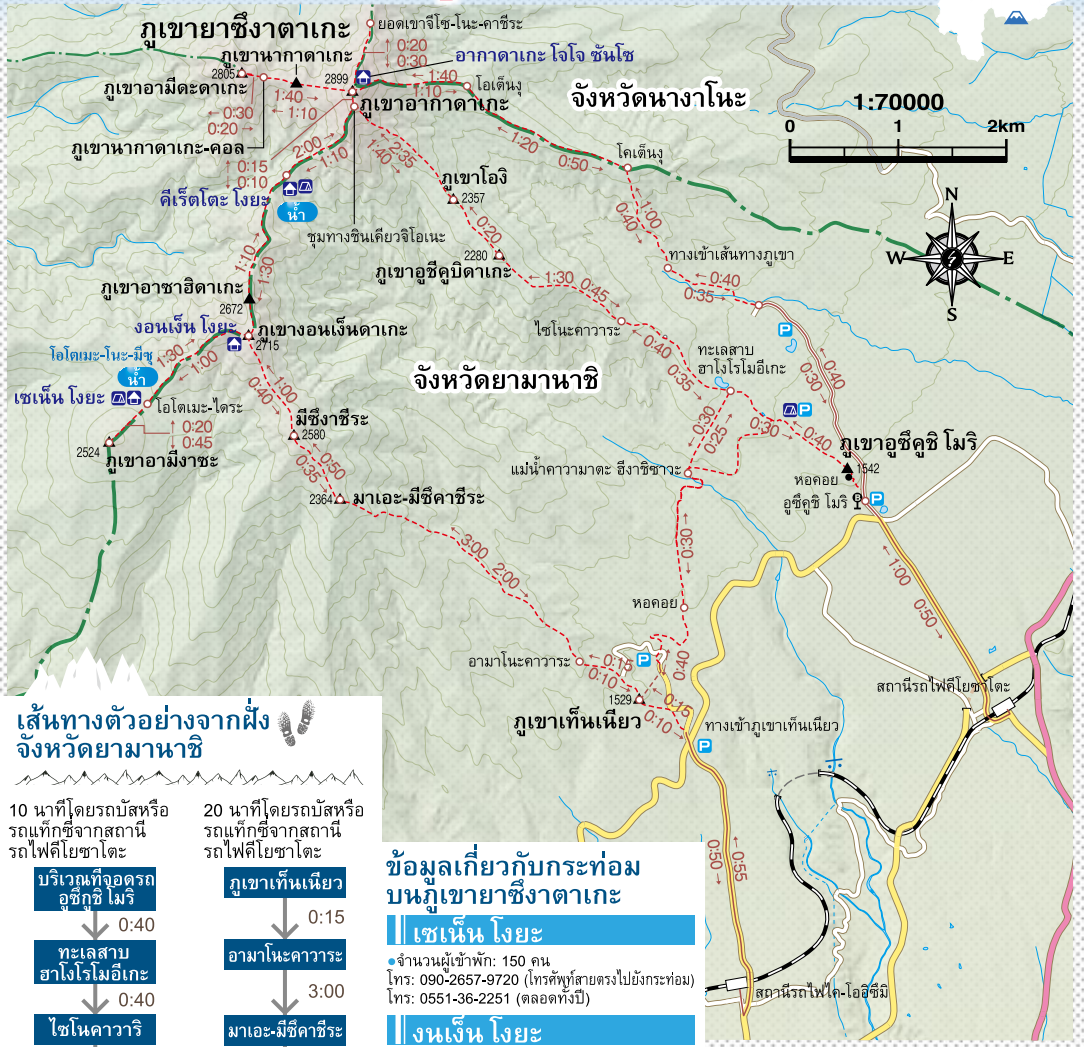


⑧ฮึงาชิซาวะ โอฮาชิ

นำเสนอทิวทัศน์ที่สวยงามที่สุดในที่ราบสูงยาซึงาตาเกะ สีที่ตัดกันระหว่างสะพานสีแดงทอดยาวกับภูเขายาซึงาตาเกะสร้างความสวยงามเป็นที่สุด

- ประมาณ 10 นาทีโดยรถบัสหรือรถแท็กซี่จากสถานีรถไฟดีโยซาโตะ

แผนที่ของภูเขายาซึงาตาเกะ



เส้นทางตัวอย่างจากฝั่งจังหวัดยามานาชิ

10 นาทีโดยรถบัสหรือรถแท็กซี่จากสถานีรถไฟดีโยซาโตะ

บริเวณที่จอดรถอูซึกุชิ โมริ
↓ 0:40
ทะเลสาบฮาโงโรโมอีเกะ
↓ 0:40
ไซโนะคาวาริ
↓ 1:30
ภูเขาอูซึคูบิดาเกะ
↓ 0:20
ภูเขาโอวิ
↓ 2:35
ภูเขาอากาดาเกะ

พักค้างคืนที่กระท่อมอากาดาเกะ โซโจ ซันโซ

20 นาทีโดยรถบัสหรือรถแท็กซี่จากสถานีรถไฟดีโยซาโตะ

ภูเขาเท็นเนียว
↓ 0:15
อามาโนะคาวาระ
↓ 3:00
มาเอะ-มีซึคาชีระ
↓ 0:50
มีซึคาชีระ
↓ 1:00
ภูเขางนเง็นดาเกะ
↓ 1:10
คีเร็ตโตะ โงยะ
↓ 2:00
ภูเขาอากาดาเกะ

พักที่กระท่อมงนเง็นโงยะ หรือคีเร็ตโตะโงยะ

ข้อมูลเกี่ยวกับกระท่อมบนภูเขายาซึงาตาเกะ

เซเน็น โงยะ

- จำนวนผู้เข้าพัก: 150 คน

โทร: 090-2657-9720 (โทรศัพท์สายตรงไปยังกระท่อม)
โทร: 0551-36-2251 (ตลอดทั้งปี)

งนเง็น โงยะ

- จำนวนผู้เข้าพัก: 50 คน

*ภายใต้การควบคุมของเซเน็น โงยะ
โทร: 0551-36-2251 (ตลอดทั้งปี)

คีเร็ตโตะ โงยะ

- จำนวนผู้เข้าพัก: 100 คน

*ภายใต้การควบคุมของอากาดาเกะ โซโจ ซันโซ
โทร: 0266-72-3260

อากาดาเกะ โซโจ ซันโซ

- จำนวนผู้เข้าพัก: 300 คน

โทร: 090-2214-7255 (โทรศัพท์สายตรงไปยังกระท่อม)
โทร: 0266-72-3260 (ตลอดทั้งปี)

*โปรดทราบว่าแต่ละกระท่อมบนภูเขามีเวลาทำการที่จำกัด

