

薬

標高1,300mの高原で 健康回復トレッキング

笹ヶ峰高原は標高1,300mに位置し
山に囲まれているため梅雨がありません。



笹ヶ峰高原には、様々な遊歩道が整備されており、笹ヶ峰牧場からドイツウヒ林を抜け清水ヶ池、乙見湖、宇棚の清水を巡るコースをはじめ、訪れた方の好みや体力にあわせたコースを設定することができます。また、笹ヶ峰高原以外にも妙高市内には、バリエーション豊かな散策コースがあり、疲れた心と身体を癒してくれます。

●お問い合わせ／
妙高市観光協会 ☎0255-86-3911

安全安心な妙高の「食」

■妙高山麓の肥沃な大地と人が育てる安全で安心な旬な食材
広大な耕作地と高原特有の寒暖の温度差と地元の人々が丹精こめてつくる高原野菜。四季折々に野菜や山菜などのさまざまな食材が収穫される。



■妙高の味覚/郷土食

豊かな土壌と地元の人々の手により育まれた安全な食材は、郷土料理や家庭料理に生まれ変わる。妙高山麓で採れる姫竹を使った竹の子汁は妙高の春の味。笹箕ずしは、笹の葉をの形にして酢めしをのせ、姫竹やぜんまいなどの山菜などの具をのせた妙高ならではの味覚で、地域や家庭によって具はさまざま。

癒

5つの源泉、7つの温泉で 健康回復入浴

～温泉ソムリエによる健康回復入浴～



温泉ソムリエとは、ワインのソムリエのごとく、温泉の知識や入浴法などの技術をもってお客様にサービスを提供する温泉の達人のことをいい、赤倉温泉で発足した認定制度で、効果的な温泉入浴法と健康法を指導します。

●お問い合わせ／赤倉温泉観光協会 ☎0255-87-2165

山里案内人会「妙高自然ソムリエ」

■自然ソムリエとは…

妙高の自然をこよなく愛し、深い知識と技術・経験を持ち、訪れる人々に伝え、教え、案内できる人々。妙高の素晴らしい自然を多くの人に知っていただき、楽しんでいただくために、ワインのソムリエのごとく、お客様に応じた案内とプランのコーディネートを行うことができるインストラクター達です。



■自然部門

妙高山麓に広がる大自然の高原の中でのトレッキングや自然観察など、自然ソムリエが魅力いっぱいの妙高での時間を提供します。(笹ヶ峰ネイチャートレッキング、夢見平ネイチャートレッキング、ヒコサの滝ネイチャートレッキング、いもり池周辺ネイチャーガイド等、森林セラピーロードをはじめとした妙高の魅力をご案内します。)

■里部門

妙高の自然素材を利用したリース作りやつる細工、農業体験など、妙高の山里の楽しみ方を提供します。

■山部門

妙高市にある日本百名山「妙高山」「火打山」や高谷池湿原、天狗の庭湿原など、登山や高山植物など妙高連峰の山岳の魅力をご案内します。

●お問い合わせ／妙高市観光協会 ☎0255-86-3911