



国立公園 妙高



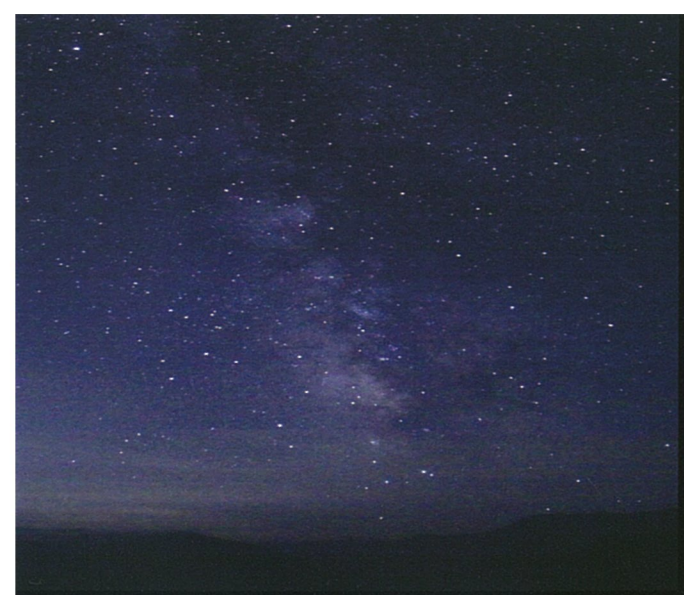
NATIONAL PARK
MYOKO



言いようもなく、美しく、楽しい

人と自然を結ぶ 理想都へ。

自然を美しいと素直に感じられた時
人は自然と一体になれる。人と自然を
結ぶかけがえのないリゾート、妙高へ。



1 初夏、大洞原を埋め尽くす菜の花。2 燕温泉から惣滝への遊歩道を歩くと、いくつかの滝を見ることができる。写真は紅葉に包まれたそうめん滝。
3 開温泉近くの渓谷にある不動滝(大滝)。落差20メートルで、滝壺の横には不動尊が祀られている。
4 妙高を代表する名瀑、苗名滝。5 高原の澄み切った大気の中では、星もひととき美しい。6 キンボウゲが彩る初夏の笹ヶ峰。7 雪をいただいた妙高山といもり池。冬の訪れを間近に感じさせる静かな秋景色。



AR機能
スマホアプリのカメラ機能で写真にレンズをかざすと、動画が見られます。



妙高がもっと楽しくなる！
スマホアプリもあります。
動画やカロリー消費機能などがついたアプリ。これを活用して、もっと妙高を楽しんで！！
ダウンロードはこちらから！➡



花カレンダー

妙高高原一帯に咲く山里の花、山を彩る高山植物、各所に咲く花々が妙高の季節を飾る。



ミスバショウ
(4月中旬～5月中旬)
見られる場所：いもり池・夢見平など

リュウキンカ
(4月中旬～5月中旬)
見られる場所：沼の原湿原・笹ヶ峰など



キクザキイチゲ
(4月下旬～5月中旬)
見られる場所：笹ヶ峰・夢見平など

シラネアオイ
(5月中旬～6月上旬)
見られる場所：燕温泉・笹ヶ峰など



ズミ
(5月中旬～6月上旬)
見られる場所：いもり池・夢見平など

カタクリ
(4月下旬～5月下旬)
見られる場所：斐太歴史の里など



ミツガシワ
(5月上旬～6月下旬)
見られる場所：いもり池・沼の原湿原など

菜の花
(5月中旬～6月中旬)
見られる場所：大洞原



ハリウツギ
(6月下旬～8月上旬)
見られる場所：いもり池・火打山

キンポウゲ
(6月下旬～7月中旬)
見られる場所：笹ヶ峰牧場



ひまわり
(8月上旬～8月下旬)
見られる場所：大洞原

サワギキョウ
(8月上旬～9月上旬)
見られる場所：いもり池・夢見平



ヤマトリカブト
(8月下旬～9月中旬)
見られる場所：笹ヶ峰・夢見平など

サラシナショウマ
(8月下旬～9月下旬)
見られる場所：笹ヶ峰・夢見平など



リンドウ
(9月～10月)
見られる場所：かやば草原

ウメバチソウ
(9月下旬～10月中旬)
見られる場所：スカイケーブル終点から上部



**森林セラピー
ロード**
科学的にも効果が実証されたセラピーロード。妙高には6コースある。

歩こう♪ 歩こう♪



森で元気に！

[上]標高1,300メートルに位置する笹ヶ峰高原。のんびりと過ごす牛たちの姿を見られる笹ヶ峰牧場を中心に、バリエーション豊富なコースが設定されている。
[下]クリスマスツリーとして利用されることも多いドイツウヒの林。樹高20メートルもの木々が作る林は、森林浴効果満点。



高原の名水として知られ、平成の名水百選にも認定された「宇棚(うだな)の清水」。四季を通じて水量豊富な水辺には、遊歩道や棧橋、水くみ場も設置。きれいな水場に生育する野生のクレンソウの姿も見られる。



- 笹ヶ峰一周歩道
モデルコース**
- 1 笹ヶ峰グリーンハウス**
徒歩で約35分
 - 2 笹ヶ峰神社**
徒歩で約5分
 - 3 宇棚の清水**
徒歩で約20分
 - 4 清水ヶ池**
徒歩で約45分
 - 5 ドイツウヒの林**
徒歩で約30分
 - 6 仙人池**
徒歩で約50分
 - 7 笹ヶ峰グリーンハウス**
- ◎【所要時間】約3時間5分
※滞在時間は含んでいません。



**天上の楽園
「天狗の庭」**
火打山山頂近くの湿原「天狗の庭」には、ワタスゲやハクサンコザクラなどの群落がある。

高山植物が招く 美しい峰へ

登山道を登っていったその先には、開けた湿原が広がり、盛夏には高山植物が迎え入れてくれる。

登山&トレッキング

妙高山、火打山の2つの百名山への登山、笹ヶ峰高原を中心としたトレッキングなど、雄大で豊かな自然と触れ合える妙高高原。四季折々の風景が楽しめる魅力的なコースが整備されている。(左：夢見平遊歩道)



MYOKO RESORT STORY

「日本百名山」名峰・妙高山

「日本百名山」は、文筆家であり登山家でもあった深田久弥が、自らの登山経験をもとに選んだ百峰を描いた山岳随筆。1964年に初版が発行されたこの本の中で、妙高山をこう表している。「妙高山は越後富士とも称される。その均整のとれた山容の気品と云い、のびやかな裾野の雄大さと言い、名山としての名に恥じない」。仏教用語で「須弥山(しゅみせん)」、世界の中心の山ともいわれ、左右に神奈山、赤倉山などを従えた姿は漢字の「山」の文字にも見え、まさに山の中の山。古くから敬われ、親しまれてきた名峰である。



(上)高谷池、天狗の庭の湿原に咲くハクサンコザクラ。6月下旬から7月にかけて紫色の花を付ける。
(下)火打山・焼山周辺は、国内のライチョウ生息地の北限とされる。

「日本百名山」の著者・深田久弥(一九〇三―一九七二)が同著書の中で表したように、妙高山は噴火によって生まれた山らしい、雄大で気品のある山裾を持つ。同じ百名山のひとつ、火打山は高山植物に彩られ、高谷池、天狗の庭周辺の花咲く湿原は天上の楽園とも評される。

妙高の魅力は、美しく豊かな大自然に手軽に触れられることにある。ダイナミックな自然を体験で

きる登山はもちろん、トレッキングにも最適なコースが用意されている。森林医学の面からリラック効果を実証されると、認定を受けられる「森林セラピー®基地」。妙高はそのひとつに選ばれており、市内には6つのセラピーロードが設定されている。

山道を歩き、森の香りに癒やされ、妙高の自然の懐に抱かれることで、自然と一体になれる楽しさを満喫したい。

**ビッグスノー
ワールド**

豊富で良質な雪、そして多彩なコースがそろって、ビッグなスノーワールド。



**滑って、はしゃいで
雪と遊ぼう！**

ふかふかの雪の中を滑る喜び。ビッグ・スノーの妙高は、いつでも雪と遊ぶ快感に満ちている。

**日本有数の
キャンプ場**
休暇村妙高笹ヶ峰
キャンプ場は、2000
人を収容できる国内
最大級のキャンプ場。



標高1,300メートルの休暇村妙高笹ヶ峰キャンプ場は、夏でも過ごしやすく、快適なキャンプが楽しめる。



**爽快！ゴキゲン！
アクティブ体験**

恵まれた高原のロケーションを生かしたさまざまなアクティブ体験。楽しさ満載の妙高高原。

妙高の雄大な景観の中で、思い思いの自然体験を

キャンプ

妙高山の麓に広がる休暇村妙高笹ヶ峰キャンプ場には、AC電源付きのオートサイト、フリーサイトがあり、炊事場など設備も整っている。



図休暇村妙高 ☎0255-82-3168

爽やかな高原のゴルフ場で「ナイスショット」



ゴルフ

妙高高原には4つのゴルフ場があり、高原のロケーションを生かした戦略性に富んだコースと、妙高山を望む美しい景色が魅力だ。

図妙高市観光協会 ☎0255-86-3911

トレーニングに最適な爽快コース



ランニング

夏の妙高高原は、箱根駅伝常連校や実業団が集う合宿のメッカ。標高の高い笹ヶ峰高原のクロスカンチーコースは、準高地トレーニングにも最適。

図妙高市観光協会 ☎0255-86-3911

妙高山を望む人工クレイコート

テニス

妙高市内には公共のテニスコートが3カ所あり、中でも東赤倉テニスコートは県内初の人工クレイコートで、8面を備えている。

図妙高市教育委員会 ☎0255-74-0036



森を滑空する人気アクティビティ



ジップラインアドベンチャー

斑尾高原では、木に渡したワイヤーロープを滑車で滑り下りるジップラインが人気。ターザン気分を味わえるアドベンチャー体験を。

図斑尾高原観光協会 ☎0269-64-3222



[上]4メートル近い積雪とパウダースノーで人気の関温泉スキー場。[左]ハーフパイプ、テールトップなどを備えた、スノーパークを設置しているスキー場も多い。スケールの大きなフィールドで、思う存分雪と遊ぼう。

「ビッグ・スノー」。海外から訪れたスキーヤーやスノーボーダーが発する言葉だ。豊富な積雪量と雪質の良さ、新雪を滑る快感に満ちたフィールドへの賛辞は、妙高の自然のすばらしさへの評価でもある。また古くからスノーリゾートとして発展してきた妙高には、訪れる人に雪と遊ぶ楽しさを提供してきた積み重ねがある。日本の公認リフト第一号、日本初のナイター照明など数々のエピソードが示す先進性もてなしの心。充実した施設や設備と、誰もが安心して楽しめるホスピタリティーが、冬の妙高を魅力的にしている。

斑尾高原スキー場

マダラオコウゲンスキージョウ
初級から上級まで楽しめるコースや、森の中を滑るツリランコースが人気。キッズパークも用意されている。
長野県飯山市斑尾高原 ☎0269-64-3214
図上信越道妙高高原ICより車約30分
図http://www.madarao.jp/ski/

赤倉観光リゾートスキー場

アカクラカウコウリゾートスキージョウ
巨大なスノーマンがお出迎え。上・中・初級各コースのほか、そり遊びなどができる広場もあるリゾートムード満点のスキー場。
妙高市田切216 ☎0255-87-2503
図上信越道妙高高原ICより車約8分
図http://www.akr-ski.com/

妙高スキーパーク

ミョウコウスキーパーク
全長1.2キロ、平均傾度7度の緩やかな林間コースは、初心者、ファミリーも安心。マイペースで滑りを楽しめる。
妙高市関山6323-4 ☎0255-82-4189
図上信越道中郷ICより車約14分
図http://www.myoko-skipark.jp/

赤倉温泉スキー場

アカクラカウオンセンスキージョウ
3つのゲレンデで構成される、ビッグなスケール。ロマンチックな林間コース、遊びが充実のキッズエリアも人気。
妙高市赤倉温泉 ☎0255-87-2125
図上信越道妙高高原ICより車約10分
図http://www.akakura-ski.com/

池の平温泉スキー場

イケノタイラオンセンスキージョウ
中斜面が3キロ続く、日本屈指のワイドな1枚バンと日本最大級のスノーボードパークが自慢のゲレンデ。
妙高市池の平温泉 ☎0255-86-2370
図上信越道妙高高原ICより車約5分
図http://www.ikenotaira.net/

妙高杉ノ原スキー場

ミョウコウスキノハラスキージョウ
「Sugi Park」はハーフパイプ含む35アイテム。三田原エリア上部はロングパウダーも狙える。小学生までリフト無料。
妙高市杉野沢 ☎0255-86-6211
図上信越道妙高高原ICより車約10分
図http://princehotels.co.jp/ski/myoko/

関温泉スキー場

セキオンセンスキージョウ
標高が高く、優れた雪質のパウダーランドは高い評価を得ている。シーズンも12月中旬～5月中旬とロングだ。
妙高市関温泉 ☎0255-82-2316
図上信越道中郷ICより車約15分
図http://www.sekionsen.com/

休暇村妙高ルンルンスキー場

キョウカムラミョウコウルンルンスキージョウ
休暇村本館から徒歩0分でゲレンデ。プライベート感覚で、子ども・初心者のスキーデビューにもぴったり！
妙高市関山 ☎0255-82-3168
図上信越道中郷ICより車約14分
図http://www.qkamura.or.jp/ski/myoukou/

夏でも涼しい笹ヶ峰高原など、ランニングに適したコースのある妙高高原。秋には、妙高市から飯山市まで走るトレイルランニングレースも開かれる。

温泉ソムリエ家元がすすめる「七五三の湯」の楽しみ方



温泉ソムリエ協会 家元 遠和広さん
とおま-かずひろ
●赤倉温泉で旅館を営みながら、温泉の魅力を広める温泉伝道師。

「温泉ソムリエ」発祥の地・妙高。家元の遠和さんに聞いた、妙高の温泉の魅力と楽しみ方とは――。
――妙高原温泉郷には7つの温泉、5つの泉質、3つの湯色(透明を除く)があり、これを称して「七五三の湯」と言っています。これだけ多彩な温

泉が集まっている温泉郷は全国でもまれですから、湯巡りを楽しんでほしいかな。7つの温泉は「美人の湯」という共通点があります。ただ、それぞれ泉質が違いますから、順番を考えて湯巡りすることをおすすめします。
例えば、弱い泉質からはじめて、強い泉質へと移っていくことなどです。温泉には転地効果もありますから、温泉ごとの景観や環境も楽しみながら、ゆっくりと巡ってみてください。



硫酸塩泉と炭酸水素塩泉による「ダブルの美人湯」です。



1 赤倉温泉 透明

江戸時代から続く温泉で、飲食店や土産物屋が軒を連ねる。温泉街の外れにある「野天風呂 滝の湯」は赤倉のシンボル。

泉質/カルシウム・ナトリウム・マグネシウム-硫酸塩・炭酸水素塩泉
泉質別適応症/切り傷、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症など



2 燕温泉 白色

標高1,150メートルに位置する秘湯。惣滝、黄金の湯、河原の湯など、山の湯の魅力満点の温泉地。

泉質/含硫黄-カルシウム・ナトリウム・マグネシウム-炭酸水素塩・硫酸塩・塩化物泉
泉質別適応症/切り傷、冷え性、アトピー性皮膚炎など



[左]妙高山登山道の脇にある黄金の湯。絶好のロケーションの中で温泉を楽しむ。[上]黄金の湯からさらに登山道を進んだ川沿いにある河原の湯は、野趣満点。

硫酸塩、炭酸水素塩泉、硫酸塩泉の「トリプル美人湯」です。

体の芯から温まり、湯冷めしにくい茶褐色の湯。各旅館では日帰り利用も受け付けている。



鉄分と塩分を含む茶褐色の湯は「温まりの湯」です。

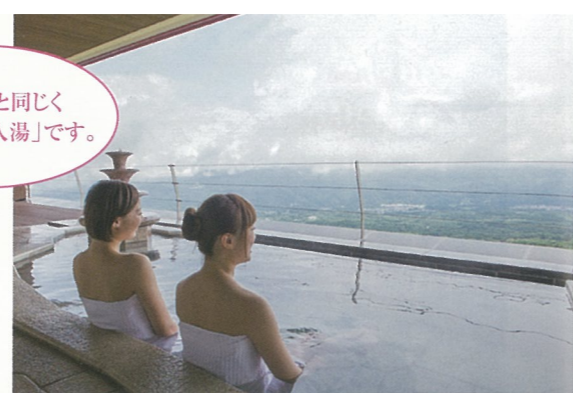
温泉ソムリエの入浴五カ条

- その一 入浴前後に1杯ずつの水を飲むべし!
- その二 入浴前には、足先など心臓の遠くから順に十分な「かけ湯」をすべし!
- その三 頭にはぬれたタオルをのせるべし!
- その四 一気に長湯せず、「分割浴」をすべし!
- その五 疲労回復には、膝下の「温冷交互浴」が有効なり!

3 関温泉 赤色

弘法大師が発見したと伝えられる温泉。標高900メートルに位置し、紅葉の時期には絶景を楽しめる。

泉質/ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉
泉質別適応症/切り傷、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症など



赤倉温泉と同じく「ダブルの美人湯」です。

標高1,000メートルに位置するリゾートホテルからは、雲海を見下ろす幻想的な風景が楽しめる。

4 新赤倉温泉 透明

高台のリゾートホテルエリア、森に囲まれたペンション街など、多彩な自然環境でも癒やされる温泉。

泉質/カルシウム・ナトリウム・マグネシウム-硫酸塩・炭酸水素塩泉
泉質別適応症/切り傷、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症など



6 杉野沢温泉 透明

苗名滝、笹ヶ峰高原、妙高杉ノ原スキー場への入口にある温泉。日帰り温泉施設で美人の湯を味わえる。

泉質/ナトリウム・カルシウム・マグネシウム-炭酸水素塩・塩化物泉
泉質別適応症/切り傷、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症など



炭酸水素泉でツルツル、塩化物泉で潤い。理想的な美人湯です。



硫酸塩泉は黒泥を含む美人の湯。弱アルカリ性単純泉は優しい美人の湯。

5 池の平温泉 黒色 透明

いもり池の近くにある、妙高山が望める、最も妙高原らしい雰囲気を楽しめる温泉。

泉質/単純硫酸泉
泉質別適応症/アトピー性皮膚炎、慢性湿疹など

泉質/弱アルカリ性単純温泉
泉質別適応症/自律神経不安定症など



温泉街にある日帰り温泉施設では、透明な湯と黒い湯の2つの湯を体験できる。

1911年に赤倉温泉の分湯として開湯された妙高温泉。源泉から10キロの距離を引湯している。



長い距離を引湯され、自然に湯もみされた優しい湯です。

7 妙高温泉 透明

妙高原の玄関口、妙高原駅近くにある温泉。透明なお湯は、さらりとした肌に優しい泉質。

泉質/弱アルカリ性単純温泉
泉質別適応症/自律神経不安症、不眠症など



MYOKO RESORT STORY

お殿様にも愛された赤倉温泉

赤倉温泉の開湯は1816年(文化13年)。その2年前、1814年に地元の庄屋などが中心となり、越後高田藩主・榊原政令(さかきばらまさのり)の許可を得て開湯が始まった。源泉がある妙高山中腹の地獄谷から約7キロの距離を、500本もの大竹で結び引湯したといわれる。開湯後は温泉奉行が置かれ、国内唯一の藩営温泉であったことから「殿様が造った温泉郷」とも呼ばれ、2016年には開湯200年を迎える赤倉温泉。高田藩のお殿様もつかったかもしれない温泉を、歴史のロマンを感じながらゆっくりと楽しみたい。

便利でお得な入浴券「湯めぐりチケット」

妙高原温泉郷にある温泉施設で使える3枚綴りの共通入浴券。日帰り温泉施設、旅館など28施設で4月下旬～12月上旬まで利用できる。また各温泉の湯巡りには周遊バス「ぶらっと妙高号」(4月下旬～11月上旬・詳細は12ページ参照)を利用すると便利。



古代から江戸へ 北国街道歴史トリップ



空海も修業!? 霊山・妙高山

妙高山は山岳信仰の
霊山とされ、空海も
この地で修業したと
伝えられる。



妙高山信仰から生まれた1200年
もの伝統ある祭り。伝統の型と技
を披露する「仮山伏の棒遣い」は、
県無形民俗文化財。

関山神社

奈良時代から妙高山を霊山と仰ぐ修験道の道場として繁
栄。上杉謙信も信仰したといわれる。県指定文化財の石
仏群や釈迦の足裏を刻んだ仏足石も安置されている。

〒妙高市関山4804 関山神社観光協会 ☎0255-86-3911

北国街道 関川関所 道の歴史館



北国街道の要衝であった関川の関所を再現。貴重な文
献やジオラマが展示され、当時の様子がうかがえる。
食事処では、名物の手打ちそばが好評。

〒妙高市関川1272 ☎0255-86-3280

妙高市と上越市、長野市を結ぶ国
道18号。江戸時代の北国街道を継承
するこの道沿いの史跡を訪ねると、
古代から江戸時代までのタイムト
リップを楽しむことができる。
まずは古代。斐太遺跡は東北日本
最大級の弥生時代の集落跡で、ほぼ
当時のままの姿が残る貴重な遺跡と
して国指定史跡となっている。斐太
遺跡に近接した鮫ヶ尾城跡は、上杉
謙信の2人の養子、景勝と景虎が争
い、景虎が非業の死を遂げた地とし
て知られる。
また、関山神社(708年創建とも)
は、霊山とされた妙高山の信仰の中
心として絶大な権力を誇った。さら
に国道を長野方面へと進み県境にさ
しかかると、北国街道の関所を復元
した「関川関所道の歴史館」がある。
佐渡の金銀の輸送路でもあった北国
街道でにらみをきかせた当時の関所
の様子を、文献などで知ることがで
きる。

3つの時代の歴史ロマン — 斐太歴史の里



国指定史跡の「斐太遺跡」は、1800年ほど
前の弥生時代後期後半に栄えた集落跡。
約200軒もの竪穴建物跡があり、当時の
遺跡としては東北日本最大規模。人為的
な破壊がなく、集落全体がほぼ当時の状
態で残っている。もうひとつの国指定史
跡が観音平・天神堂古墳群。両地区合わせ
て170基以上の古墳がある北陸最大規模
の古墳群。さらに近年、新潟県内最古級
の前方後円墳が発見され、改めて注目を
集めている。

〒妙高市宮内241 関山神社観光協会 ☎0255-86-3911



上・鮫ヶ尾城跡は、上杉謙信亡き後、
景勝と景虎が後継を争った「御館(おた
て)の乱」で、景虎が自刃した地。多くの
歴史ファンが訪れている。右・延喜
式にも記録が残る古社・斐太神社。



アートな心をくすぐる 美しい高原の風景

東洋の バルビゾン

岡倉天心が提唱した
思いは今に引き継が
れ、夏の芸術学校と
して花開いている。



岡倉天心 (1863-1913)

1890年に東京美術学校(現・東京芸術大学)の
校長に就任。1898年に日本芸術院を創設する
など、日本の美術界をけん引した立役者。写真
は日本美術院創立当時の岡倉天心(茨城県
天心記念五浦美術館提供)

岡倉天心六角堂

ポストン美術館の中国・日本美術
部長を務めていた際に体調を
崩し、赤倉の山荘で静養中に逝
去した岡倉天心。その別荘近く
に建てられた六角堂は、天心ら
の調査によって歴史的価値を認
められた法隆寺夢殿を模したも
のとされる。堂内には、天心の
金色の座像が安置されている。



妙高には数多くの文化人が訪れて
いるが、最初に世に知らしめたのは、
「金色夜叉」で人気作家となっていた
尾崎紅葉。1899年(明治32年)に赤
倉温泉を訪れた時の様子を「煙霞療
養」の中でこう書いている。「凡そ己の
知る限に、此ほど山水の勝を占めた温
泉場はない」。紅葉に賛辞を与えられ
た赤倉温泉には、その後、与謝野晶子、
与謝野鉄幹、有島武郎などが訪れ、そ
のすばらしさを歌に詠んでいる。
1906年(明治39年)に訪れ「世界
一の景勝地」と絶賛した岡倉天心は、
この地を「東洋のバルビゾン」にしよ
うという構想を描いた。ミレーをは
じめ、多くの画家が活躍したフラン
スのバルビゾンに負けない芸術の発

天心の夢をつむぐ — 妙高アートイベント



妙高夏の芸術学校

毎年7月下旬に開催されるサマースク
ール。かつて天心が校長を務めた東京芸術
大学などの講師が指導し、日本画、油彩画、
水彩画、デッサンスケッチのコースに分
かれ、一流の技術が学べる。
〒妙高市観光協会 ☎0255-86-3911、
赤倉温泉観光協会 ☎0255-87-2165
〒妙高市赤倉温泉周辺



妙高天心茶会

晩年を赤倉の山荘で過ごし、1913年(大正2
年)に終焉を迎えた天心を偲び、その命日
に行われる茶会。野点や一般茶会も開かれ、
天心が残した「茶の心」を今に伝えている。
〒妙高市観光協会 ☎0255-86-3911
〒赤倉天心山荘および天心六角堂周辺



妙高四季彩芸術展

妙高の魅力テーマに、10月下旬に開か
れる絵画と写真の全国公募展。応募者の
力作が展示された会場では、作品に込め
られた妙高への思いを感じとれる。
〒妙高芸術祭実行委員会事務局(生涯学
習課内) ☎0255-72-5111
〒妙高高原メッセ

信地を目指して奔走。自らは赤倉に別
荘を建てて晩年を過ごし、そして終
焉をここで迎えた。天心の構想はか
なわなかったが、その心は恒例のア
ーティスト「夏の芸術学校」などに引
き継がれている。妙高山を中心に、北
信濃の山々、日本海や佐渡まで見渡せ
る雄大な景勝地は、今も変わらずア
ートな心を刺激し続けている。



雪でさらす発酵食品
トウガラシを使った妙高独自の発酵食品は、雪でさらされうま味を増す。



NATURE FOOD
雪と大地が育んだ妙高の味
日本有効の積雪地帯、妙高。厳しい冬があるからこそ、自然はすぎに贈り物を届けてくれる。

【上・右】妙高山を背景に、黄金色に色づいた稲穂が頭をたれる、実りの秋の風景。
【上・左】白い雪原にトウガラシの赤が映える「かんずり」の雪さらしは、妙高の冬の風物詩。
【下・左】高原の涼しい気候と、肥沃な土地に育まれた高原野菜。みずみずしく、甘みもたっぷりで。

妙高・3つの酒蔵見学



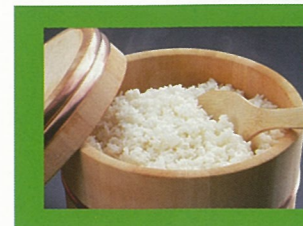
君の井酒造(株)
江戸時代、天保年間(1830年～1843年)の創業。以来、妙高山麓の伏流水と良質な新潟米を使い、地元で愛され続ける美酒を醸してきた。「惜しみなく手をかけた酒造り」をモットーに、代表酒「君の井」をはじめ、高度な技術と長い時間を必要とする山廃(やまはい)仕込みの「越後の蔵秘伝」など、10の銘柄を作っている。
【酒蔵見学】 要予約 9時～16時(土曜は一部可・要問い合わせ)
【見学無料、試飲540円】



千代の光酒造(株)
創業は1860年(万延元年)。当時から枯れたことがないという仕込み水は、妙高連峰を源とする井戸水。その豊かで清潔な水と、地元の農家と協力して育てる酒米を使って酒を醸す。標高200メートルと、新潟県内の酒蔵では比較的高地にあり、雪に覆われた冷涼な気候が、仕込みに適した環境を生み出す。
【酒蔵見学】 11月～3月 9時～16時(要予約)



鮎正宗酒造(株)
深い緑に包まれた山あいであり、茅葺き屋根が風情を感じさせる酒蔵。酒造りに必要な水はすべて敷地内にわき出る水でまかなう。毎時6トンにも及ぶ豊富なわき水は、大地で自然にろ過されたミネラル成分の少ない軟水。やわらかな水質がそのまま酒にも生かされ、さらりとした、後口さわやかな酒を醸している。
【酒蔵見学】 わき水見学・きき酒コーナーのみ 10時～16時(要問い合わせ)



雪どけの清流で育つ「妙高米」
春、妙高連峰に降り積もった雪は、ゆっくりと大地にしみ込み、川となって豊かな流れを作り出す。その清流の恵みと、日照時間が長く雨量の少ない夏の気候が、甘みのある、ふくよかな味わいのコシヒカリを育む。妙高米は、独特の食感が特徴の新潟のブランド米。

すべての命の源は水。水の良い土地には、豊かな恵みもたらされる。豊富な雪解け水が、大地を隅々まで潤すことで、妙高には豊かな食と食文化が育まれてきた。
米をはじめとした農作物、水が品質を大きく左右する日本酒、そして雪にさらすことで味を深めるトウガラシを使った「かんずり」や味噌などの発酵食品。山菜やきのこなどの山の幸も、山々に降り積もる雪と、肥沃な大地によって与えられる妙高ならではの授かり物だ。

妙高のお土産はココで!

道の駅あらい
地元野菜の販売やそばが味わえる「四季彩館 ひだなん」など、特産品の販売店や飲食店などが軒を連ねる道の駅。
【妙高市猪野山58-1】 0255-70-1021(くびき野情報館) 更施設により異なる

妙高山麓直売センターとまと
妙高の高原野菜を豊富にそろえる直売所。特大盛りのそばが名物の飲食店も併設。
【妙高市坂口新田430-1】 0255-82-2760 9時～18時(10月～3月は17時まで) 1月1日～1月4日



NATURE WALK
バスで手軽に楽しむ妙高名所散策
妙高原を走る周遊バスや路線バスを使って名所を訪ねる、小さなバス旅に出かけてみよう。

鉄道を利用して訪れる人たちが、のんびりとバス旅をしたい人のために、妙高原には周遊バス、直行バスなどが運行されている。温泉や名所ごとに停留所があり、バスに乗れば主だった観光スポットを手軽に巡ることができる。車での来訪者にもバスは便利。湯巡りの途中で湯上がりのビール、名物グルメやランチと一緒にちよっと地酒を、そんな楽しみもバスならかなえてくれる。
時刻表を見ながらのんびりと巡るバスのプチ旅。車窓から見える雄大な妙高山や緑あふれる森も、じっくりと楽しめる。雄大な自然の中で、時間さえもゆったり流れる妙高では、バスの早さで巡るのが似合っているかもしれない。

- 1 妙高原、野尻湖や北信濃の山々など、大パノラマが楽しめる妙高スカイケーブル。
- 2 妙高山ウォッチングの一番の名所、いもり池。春夏秋冬、どの季節に訪れても妙高山の美しさは期待を裏切らない。
- 3 森林セラピー®ロードに認定されている、笹ヶ峰夢見平。緑の森で深呼吸をしてみよう。
- 4 とう音とともにしづきが舞う苗名滝。いもり池、笹ヶ峰と並ぶ妙高観光のメッカだ。

名所めぐりコース

- 1 赤倉本通り ぶらっと妙高号で約20分
- 2 苗名滝 ぶらっと妙高号で約10分
- 3 いもり池 ぶらっと妙高号で約20分
- 4 スカイケーブル 徒歩で約3分
- 5 新赤倉三叉路 路線バス赤倉線で約1分
- 6 赤倉銀座 徒歩で約5分
- 7 赤倉本通り

【所要時間】 約1時間
※バスの待ち時間、滞在時間は含んでいません。

花と大自然コース

- 1 赤倉本通り ぶらっと妙高号で約10分
- 2 いもり池入口 笹ヶ峰直行バスで約40分
- 3 乙見湖 笹ヶ峰直行バスで約40分
- 4 いもり池入口 ぶらっと妙高号で約25分
- 5 燕温泉 ぶらっと妙高号で約15分
- 6 赤倉本通り

【所要時間】 約2時間10分
※バスの待ち時間、滞在時間は含んでいません。

バスを利用して妙高イとこ巡り!

妙高原エリアの各温泉と主な名所を巡る周遊バス「ぶらっと妙高号」は、1日乗り放題で、乗り降りも自由。チケットはバス内でも購入可能。
【ぶらっと妙高号(周遊バス)】
【運行日】 4月下旬～11月上旬 【料金】 大人500円、小人300円



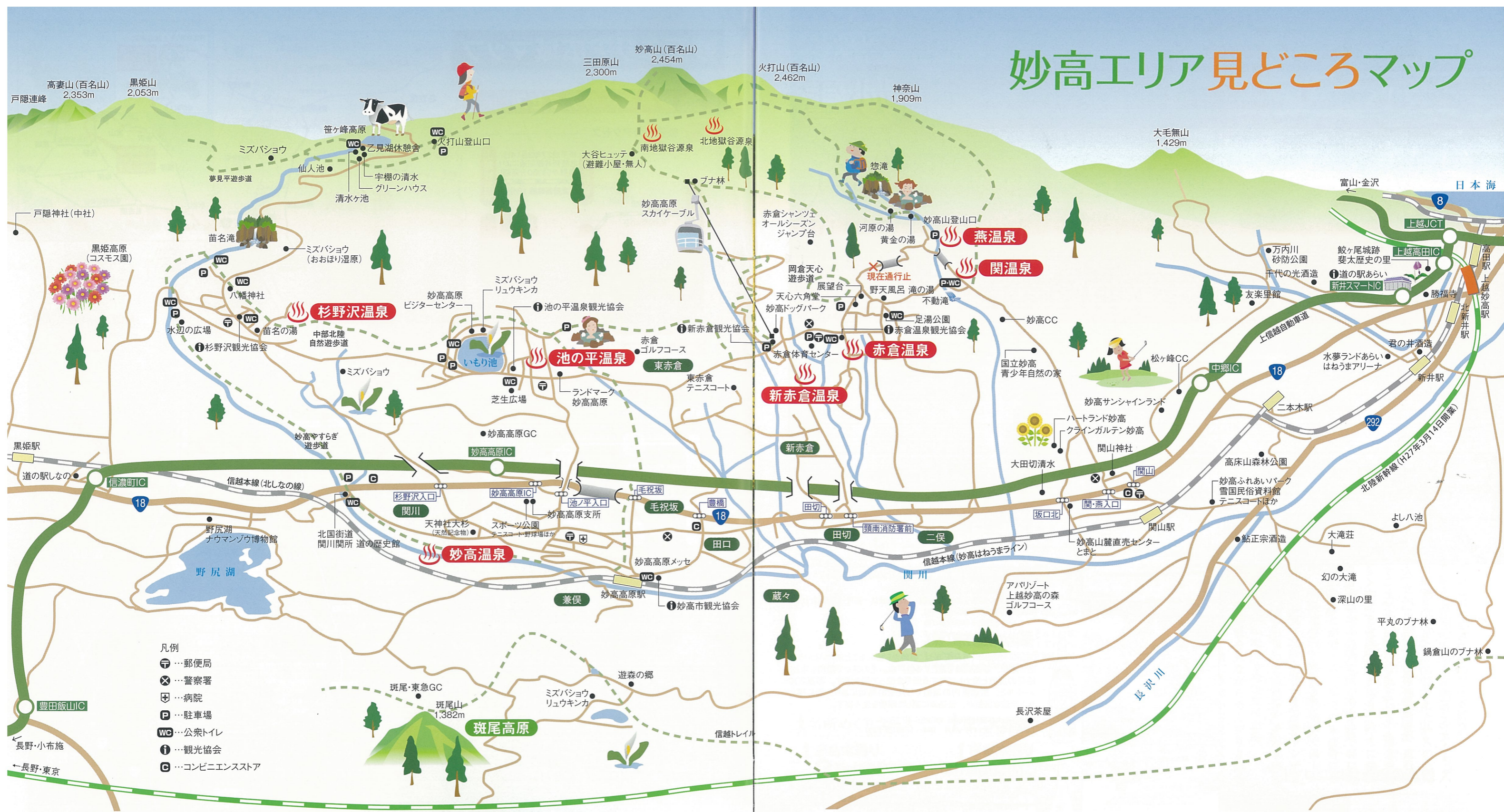
○笹ヶ峰直行バス 【運行日】 6月の土・日及び7月1日～11月3日 【料金】 妙高原駅～笹ヶ峰 大人1,000円、小人500円

○路線バス 池の平・杉野沢線 【運行日】 4月1日～11月30日 【料金】 大人140円～510円

○路線バス 赤倉線 【運行日】 通年(経路によって異なる) 【料金】 大人140円～360円

【お問い合わせ】 0255-72-3139 妙高観光協会 0255-86-3911

妙高エリア見どころマップ



妙高エリア広域マップ

ACCESS 妙高市へのアクセス

鉄道でのアクセス



車でアクセス

