

豊かな自然が作り出す美しい景観と奇跡の産地



るるる

特別編集

南魚沼

みなみうおぬま

エリアガイド

- 六日町
- 八海山
- 塩沢
- 石打・舞子
- 大和



特Aの旅

塩沢宿
八海山
コシヒカリ

スキー
浦佐裸押合大祭
直江兼続公

南魚沼市の四季を味わう
そば、冷酒、郷土料理、
コシヒカリ、ラーメン



13の温泉でほっこり
四季の祭り&
イベントでにっこり



体験&アウトドアガイド
自然と遊ぶ・モノを創る



フリースタイルスキー・
女子ハーフパイプ
ソチオリンピック
銅メダリスト 小野塚彩那



ユニーク学校紹介
国際大学
北里大学保健衛生専門学院



温泉

13の温泉でほっこり湯めぐり

意 外と知られていないが、南魚沼市は温泉天国(☉P14)でもある。北の浦佐温泉から南のハッカ石温泉まで市内には13の温泉地があり、泉質や効能も様々。情緒豊かな和風旅館からリゾートタイプの宿、湯治宿まで宿泊施設もお好み次第。歴史散歩や紅葉見物、スキーなどとともに、温泉を楽しむのもいい。



五十二温泉



お六徳頭

石打丸山スキー場



アウトドア

遊びのフィールドは大自然

南 魚沼市のアウトドアスポーツといえば真っ先に思い浮かぶのがスキー(☉P11)。市内には個性豊かな10のスキー場があり、その大半がICから10分圏内というアクセスの良さも自慢。豊かな自然を満喫するならトレッキングも楽しい。八海山には初心者から上級者まで楽しめるコースが整備されるほか、坂戸山(☉P6)や塩沢入りトレッキングコース(☉P11)など、変化に富むコースがある。サイクリストの拠点になっているのが八海山麓サイクリングターミナル(☉P11)。レンタサイクルがあり、雄大な自然の中を走るサイクリングロードも整備されている。魚野川は全国でも有数のアユの友釣りポイントとして人気があり、7月中旬から10月にかけては多くの太公望が訪れる。

南魚沼市は、越後山脈や三国山脈に囲まれた魚沼盆地に位置し、市内を南北に魚野川が流れる。この豊かな自然が、コシヒカリや日本酒など数々の特産品を生み出す。三国街道塩沢宿や雲洞庵などの歴史散歩、花や紅葉を楽しむトレッキング、郷土色豊かな名物グルメ、13の温泉、10のスキー場……。遊びのアイテムも盛りだくさん。

南魚沼市観光協会 山健太郎さん



特産



南魚沼産 コシヒカリ



志んこ餅

日本一！南魚沼産コシヒカリ

魚 野川の流れや越後三山の伏流水の恵みを受けた肥沃な大地。日本一のおいしさといわれる南魚沼産コシヒカリはここで生まれる。八色地区では直径15cmにもなるビッグサイズのシタケ・八色天恵菇(JA魚沼みなみ特産品センター☉MAP P15C2)や、糖度が高く、シャリッとした歯ざわりが特徴の八色スイカ(八色西瓜生産組合☉MAP P15C1)も栽培している。温泉熱を利用して栽培するゆきぐに温泉マンゴー(MAP P15C3)は糖度18度以上というとびきりの甘さ。濃い赤色の皮が美しく贈答品として喜ばれている。神楽南蛮は唐辛子の一種で、神楽の獅子に似ていることが名の由来。南魚沼市の特産品を代表するものに「八海山」(八海醸造☉MAP P15C2)、「鶴齢」(青木酒造☉MAP P14F4)、「巻機」(高千代酒造☉MAP P14C3)などの日本酒がある。ぜひ郷土料理とともに味わっていただきたい。真っ白な餅で餡を包んだ志んこ餅(玉屋菓子店☉MAP P15C1)、上杉謙信も重用したという和漢薄荷草を使ったはっか糖(アオキ菓子店☉MAP P14F4)、沖繩多良間産の黒糖を練り込んだ生地に餡を詰めたお六徳頭(おかしとおやきことう☉MAP P15C2)など、郷土の名物菓子もいっぱい。最近では八海山の山並みをイメージしたパウムクーヘン・八海棒夢(菓子処さとや☉MAP P15C2)などのアイデア菓子も人気になっている。



はっか糖と薄荷糖



魚野川



巻機山トレッキング

豊かな自然が作り出す美しい景観と名物グルメ 南魚沼ってこんなところ



三国街道塩沢宿

歴史

雁木造りの街並みに往時を偲ぶ

市 内を南北に貫く国道17号は、かつて江戸と日本海(新潟)を結んだ旧三国街道。塩沢地区は塩沢宿(☉P8)として栄えた地で、江戸時代に雪国の暮らしを紹介した名著「北越雪譜」の著者・鈴木牧之生誕の地(☉P8)でもある。中心部の牧之通りには往時の街並みが再現され、雪国の歴史を偲ぶ散歩道として人気を集めている。「南魚沼もてなしの郷」(☉025-782-5105 MAP P14F3)では、牧之通りを中心に、歴史・グルメスポットなどを案内するガイドツアーを行っている。南魚沼市は戦国の武将・直江兼続公生誕の地でもある。坂戸山(☉P6)や雲洞庵(☉P6)、直江兼続公伝世館(☉P6)などで兼続公の足跡を知ることができる。伝統工芸品の越後上布は、平成21年にユネスコの無形文化遺産に登録された逸品で、奈良の正倉院に保存されるほど歴史は古く、雪原に布を広げて太陽の光で漂白する雪さらしは早春の風物詩になっている。



雲洞庵



南魚沼もてなしの郷



越後上布の雪さらし

自然

八海山で花と紅葉とスキー

八 海山は標高1778mの入道岳を最高峰とし、古くから霊山として崇められてきた。越後駒ヶ岳、中ノ岳とともに越後三山と称され、全域が越後三山只見国定公園に指定されている。4月のカタクリ、夏の高山植物、秋の紅葉、そして冬のスキーなど、四季折々の景観が美しい。八海山ロープウェイ(☉P7)が運行されているので気軽に訪れることができる。カタクリの群生地がある坂戸山(☉P6)、日本百名山に数えられる巻機山など、美しい山岳風景も南魚沼市の自慢のひとつ。谷川岳を水源とし、市内を北流する魚野川の流域には水田が広がり、田植えや稲穂など、移り変わる景観が季節の移ろいを教えてくれる。



八海山



坂戸山

移り住みたい街へ 南魚沼の 五季に囲まれて……

南魚沼市にははっきりとした五季があります。夏は暑いよ。でも、秋は周りの山々が真っ赤に染まり、紅葉が終わると山は幻想的な白に塗り替えられます。冬は雪が2mくらい平気で積もり、春になると雪解け水が田畑を潤し豊かな作物を育みます。梅雨もまた良いものです。降り出した雨を避けて雁木で雨やどり。梅雨が明けると夏祭りの季節がやってきます。暑い夏の始まりです。こんな南魚沼市に住みたくなったら、検索してみてください。

移住定住促進南魚沼

検索





鮭岡の本気丼 900円

この価格でこのボリューム!

●すしどころ すしおか
すし処 鮭岡

☎025-776-2485 MAP P15C2

地元で人気の寿司店。ランチに提供される本気丼は、10種類以上の魚介が丼からあふれ出る。小鉢3種、味噌汁、漬け物付きでこの価格というのうれしい。コシヒカリのご飯にたどり着くまでにおなかがいっぱいになりそう。

④寺尾243 ⑤JR五日町駅から徒歩10分 ⑥11時30分～13時30分、17時30分～22時 ⑦不定休 ⑧10台

大好評! 「南魚沼、本気丼」

どこから食べる? 豪快丼

●りどるほっかいどう
Little 北海道

☎025-778-0228 MAP P14E1

寿司や海鮮丼の食材は、主に北海道直送の魚介を使用。タイ、サーモン、ボタンエビ、ウニ、ホタテなど10種類以上の魚介を豪快に盛り付けた特上海鮮丼は、南魚沼産特Aのコシヒカリのご飯がネタの旨さをいっそう引き立てる。

④六日町117-1 ⑤JR六日町駅から徒歩3分 ⑥11時30分～14時LO、17～22時LO ⑦無休 ⑧隣接する市営無料駐車場10台利用

特上北海道丼 1944円～

冬

もち豚を使った 柔らかいチャーシュー

●ちゅうかこしじ
中華こしじ

☎025-772-4835 MAP P15C2

豚骨、鶏ガラ、煮干し、サバ節などで作ったスープは、すっきりした中に動物系の旨味を感じる深みのある味。自家製麺は中太ストレート。辛みそチャーシューめんは小・中・大辛を選べる。1～2週間で不定期に変わる限定麺にも注目。

④余川1861-7 ⑤JR六日町駅から車で5分 ⑥11～15時 ⑦水曜、月2回不定休 ⑧10台



ねぎみそラーメン 850円



辛みそチャーシューめん 980円

地元産豆腐も旨い創作麺

●てんしん
天心

☎025-783-2540 MAP P15B3

県外からも客が訪れる人気店。多数のメニューがあるが、すべてが主人の創作料理。四川風味をベースに、多種の香辛料と地元産の米麺などで味を整えた麻婆麺は、店の名物メニュー。トッピングの野菜も食感や色彩などに気を配り、見た目にも美しい。



蒲原牛赤身肉炙りステーキ丼 1598円

肉とご飯の 絶妙なハーモニー

●ごちそうおにくびすとろ くらうかい
ごちそうお肉ビストロ くらう海

☎025-788-0563 MAP P15C2

新潟県内で飼育された蒲原牛の赤身肉を、ご飯が見えないほどに盛り付けた丼。赤身肉特有の旨味と柔らかな食感が楽しめ、ふんわり炊いたご飯と相乗効果を発揮し、食がすすむ。1ポンド(450g)ステーキ3300円～も名物だ。

④四十日2470-1 ⑤JR五日町駅から車で7分 ⑥11時30分～15時、17時30分～22時 ⑦火曜(祝日の場合は翌日) ⑧30台

日本一の米

秋

南魚沼産のコシヒカリは、日本穀物検定協会が評価する食味ランキングで、27年連続特Aを獲得。コシヒカリは通年味わえるが、新米が出る秋は、山海の幸満載の本気丼が旨い!

エリア四大拉麺

正油ネギチャーシューメン+中辛 950円+50円



まろやかでコクのある白湯スープ

●らーめんせんもんてん みつや
ラーメン専門店 みつや

☎025-777-4778 MAP P15C1

魚介を使わず、動物系と野菜だけで作った白湯スープ。丁寧に下ごしらえした背脂を加えることでコクと旨味が増す。麺は細麺か太麺から、辛さは小・中・大辛から選べる。正油ネギチャーシューメンは、国産肩ロースのチャーシューとネギがてんこ盛り。

④九日町2787-1 ⑤JR浦佐駅から車で5分 ⑥11～20時 ⑦木曜(祝日の場合は営業) ⑧8台

麻婆麺 900円



四季の味わい

南魚沼市の

地酒とともに旬の味覚に舌鼓をうつのも 贅沢な旅の楽しみ方といえる。南魚沼市には3軒の酒蔵がある。春は新酒も出荷され、飲食店のメニューを飾ることも多い。

地酒と贅

春



姫御膳 5520円

南魚沼の四季を感じる料理

●しゅんさいのしょう さかどじょう
旬彩の庄 坂戸城

☎025-773-3333 MAP P14F2

宿のメインダイニング「ごんげん」で味わえる姫御膳は、郷土料理や旬の味覚など全18品を盛り込んだ名物料理。ランチは手軽な全7品の姫ランチ1944円となる。この料理を肴に、六日町温泉の旅館の女将たちが酒蔵とコラボして造った「雪あかり」300mlを味わおう。

④坂戸292-4 ⑤JR六日町駅から徒歩15分 ⑥1泊2食付き1万2000円～ ⑦11時30分～13時30分LO(夜は要問い合わせ) ⑧無休 ⑨50台



益子 4860円

食材に旬があるように、季節によって食べたいものも変わってくる。「るるぶ」が厳選した南魚沼市の四季の味。ぜひ、旅のプランに加えてほしい。

今、一番おいしいものを!

煮干し出汁が旨い田舎そば

●みやのや
宮野屋

☎025-779-2145 MAP P15C2

八海山神社に隣接する店。布海苔とオヤマボクチ(山ゴボウ)をつなぎにしたそばは、色が濃く、歯ごたえも強い田舎そば。煮干しのみで出汁をとったつゆも素朴な味。主人が摘んできた山菜もこの店の自慢のひとつ。山菜天ぷら650円や山菜盛り合わせをぜひ味わいたい。

④大崎3742 ⑤JR浦佐駅から車で14分 ⑥11～18時 ⑦木曜(祝日の場合は営業) ⑧30台

山菜盛り合わせ 1350円



手打ちそば 750円

布海苔が香るへぎそば

●たばたや
田畑屋

☎025-782-1992 MAP P15C3

石臼碾きたそばに布海苔を加えて手打ちするそばは、ほんのり緑色で香りが高い。茹でた後、巻機山の伏流水で冷やすことで強いコシも生まれる。おにぎりセットに野菜天ぷら490円を添えれば大満足。へぎそば小(2人前)1514円。

④目来田57-1 ⑤JR塩沢駅から車で4分 ⑥11時～20時30分LO ⑦無休 ⑧30台

滋味蕎麦

夏

おにぎりセット 974円



魚沼エリアは、つなぎに布海苔を使い、板状の器に盛り付けたへぎそばが有名。近年は山間地でそばの栽培も行われ、夏にはそばの白い花畑を見ることが出来る。

八海山 はっかいさん

エリア

日本酒、ピッツア、そば、田舎料理など、グルメにうれしいスポットが満載。白い世界を描いた絵画や大自然の芸術作品ともいえる八海山の景観も見逃せない。



天然の雪を使った貯蔵庫は雪国の暮らしの智慧

1 魚沼の里 うおぬまのさと

① 025-770-1173 (六日町観光協会) MAP P14E1
六日町出身の実業家・故田中政之氏が収集した美術作品を所蔵・展示する。棟方志功の作品143点をはじめ、喜多川歌麿、葛飾北斎、歌川国重、横山大観、ユトリコ、シャガールなど、国内外の第一級美術品があり、棟方志功の作品を中心に年3回ほど展示替えが行われる。
② 六日町140-2 JR六日町駅1F ③ JR六日町駅から徒歩 ④ 入館500円 ⑤ 9～17時 ⑥ 展示替え時休み ⑦ 駅前駐車場50台利用

2 八海山ロープウェイ はっかいさんろーぷうえー

① 025-775-3311 MAP P14D2
山麓駅から標高1147m(八海山4合目)にある山頂駅まで約5分の空中散歩。山麓駅付近にはカタクリの群生地があり、ヤマザクラやタムシバ、イワウチワなどの高山植物も咲く。山頂駅から徒歩3分ほどの展望台からは上越越の山々や日本海、佐渡島まで遠望するパノラマが楽しめる。
② 山口1610 ③ JR六日町駅から車で25分 ④ 往復1800円(10月～11月13日は2000円) ⑤ 8時20分～16時20分(土・日曜、祝日は8時～17時。季節により異なる) ⑥ 5月GW明け～6月の水曜(季節により異なる) ⑦ 1000台

山が燃えているような紅葉は大自然の芸術作品



古民家で味わう季節の田舎料理

食 櫻苑

① 025-775-2619 MAP P15C2

店名は敷地内に立つ樹齢1500年のケヤキに由来する。建物は築150年の庄屋屋敷。自家栽培の米や野菜、八色のシタケ、魚野川のアユなど、地元素材を使った田舎料理は女将さんの手作り。のっぺい汁と自家製がんもどき、自然薯の海苔巻きは、女将さんの自信作。
② 長森24 ③ JR五日町駅から車で6分 ④ 11時30分～15時、17時～21時30分(前日までに要予約。最終入店は各2時間前) ⑤ 不定休 ⑥ 10台

① 14～15品の料理が分かる 膳膳5400円

3 南魚沼市トミオカホワイト美術館

① 025-775-3666 MAP P15C2
雪国を描いた油絵シリーズ「白の世界」シリーズで知られる富岡惣一郎の作品約500点を収蔵・展示する。雪を表現するため、自ら「トミオカホワイト」と呼ばれる白い絵の具を開発し、刀鍛冶に特注した長大なペインティングナイフを使って絵画を制作した。
② 上業師堂142 ③ JR五日町駅から車で10分 ④ 入館500円 ⑤ 9～17時(12～3月は10時～。最終入館は～16時30分) ⑥ 水曜(祝日の場合は翌日) ⑦ 15台

4 八海山泉ヴィレヅ

① 025-775-3939 MAP P15C2
地ビール工場をはじめ、窯焼きピッツァが名物のイタリアンレストラン、地ビールや南魚沼の特産品を扱う売店、天然酵母の新窯パンの店などがあり、ガーデンパークにはフィッシングパークやパーベキューレストランもそろそろ。地ビール工場では仕込み室の見学ができる。
② 泉564-1 ③ JR五日町駅から車で15分 ④ レストランは11時～14時30分 LO.17時～21時30分 LO(施設により異なる) ⑤ 無休(12～3月は木曜休) ⑥ 50台

3立で味わう江戸前そば

食 そば屋 長森

① 025-775-3887 MAP P15C2
魚沼の里にあるそば屋。古民家の一部を移築した建物は、土間や囲炉裏、太い梁などが懐かしい雰囲気をつくる。挽き立て、打ち立て、茹で立てにこだわったそばは、細切りで喉越しのよい二八そば。つゆは、江戸前の濃いやと田舎風の薄めの2種類から選ぶ。
② 長森415-23 ③ JR浦佐駅から車で15分 ④ 11～15時(土・日曜は～19時。そばなくなり次第閉店) ⑤ 無休 ⑥ 90台

有名建築家が設計した建物も見ごたえあり

六日町 むいかまち

エリア

上杉景勝に仕えた直江兼続公。このエリアには二人の足跡を偲ぶ史跡が点在。法華経を刻んだ雲洞庵の敷石を踏めば、運氣も上がる。花の名所もあるので、開花期をチェックして出かければ、楽しさ倍増。

1 棟方志功アートステーション

① 025-770-1173 (六日町観光協会) MAP P14E1
六日町出身の実業家・故田中政之氏が収集した美術作品を所蔵・展示する。棟方志功の作品143点をはじめ、喜多川歌麿、葛飾北斎、歌川国重、横山大観、ユトリコ、シャガールなど、国内外の第一級美術品があり、棟方志功の作品を中心に年3回ほど展示替えが行われる。
② 六日町140-2 JR六日町駅1F ③ JR六日町駅から徒歩 ④ 入館500円 ⑤ 9～17時 ⑥ 展示替え時休み ⑦ 駅前駐車場50台利用

2 雲洞庵

① 025-782-0520 MAP P15C3
上杉景勝と直江兼続が幼少の頃に教育を受けた寺。赤門から本堂に続く参道の敷石の下に、一石一字ずつ法華経が敷き詰められている。敷石を踏みしめて参詣するとご利益が授かるといわれ、この地では古来より「雲洞庵の土踏んだか」が参詣の合い言葉になっている。
② 雲洞660 ③ JR六日町駅から車で10分 ④ 拝観300円 ⑤ 9～17時(12～4月は10時～15時30分) ⑥ 無休 ⑦ 40台

3 さかどやま 坂戸山

① 025-770-1173 (六日町観光協会) MAP P15C2
永正9年(1512)に長尾房長が築いた坂戸城があったところで、後に上杉景勝の居城となる。山麓の坂戸城跡周辺から登山道を行けば、カタクリの群生地が点在し、イチゲやイワカガミなどの山野草も咲く。山頂から望む上越国境の山々や魚沼盆地も絶景。
② 坂戸山 ③ JR六日町駅から徒歩20分

4 銭洲公園・直江兼続公伝世館

① 025-772-2687 MAP P14F1
坂戸山の麓にあり、堀や橋、池などを配した園内は日本庭園風の趣。園内に立つ直江兼続公伝世館は、古民家を移築した資料館。甲冑や槍、古文書をはじめ、戦国時代の暮らしがわかる家財道具などを展示する。
② 坂戸393-2 ③ JR六日町駅から徒歩20分 ④ 入園自由(直江兼続公伝世館は入館300円 ⑤ 9時～16時30分 ⑥ 木曜、1～3月(12月は土・日曜のみ開館) ⑦ 50台

5 上の原公園

① 025-770-1173 (六日町観光協会) MAP P15C2
杣形山麓の丘陵地にあり、桜の木に囲まれた周囲約1kmのお松の池は、市内屈指の桜の名所。夏は島にわたる橋から眺めるスイレンが見事。園内の上原花園公園は、昭和39年に明治神宮から株分けされたハナショウブを植えたのが始まり。7月上旬～下旬に見頃となる。
② 小栗山 ③ JR六日町駅から車で10分 ④ 入園自由 ⑤ 50台
開花期には上の原花園まつりも開催される

4 銭洲公園・直江兼続公伝世館

① 025-772-2687 MAP P14F1
坂戸山の麓にあり、堀や橋、池などを配した園内は日本庭園風の趣。園内に立つ直江兼続公伝世館は、古民家を移築した資料館。甲冑や槍、古文書をはじめ、戦国時代の暮らしがわかる家財道具などを展示する。
② 坂戸393-2 ③ JR六日町駅から徒歩20分 ④ 入園自由(直江兼続公伝世館は入館300円 ⑤ 9時～16時30分 ⑥ 木曜、1～3月(12月は土・日曜のみ開館) ⑦ 50台

温泉 湯らりあ

① 025-770-0215 MAP P14E1
六日町温泉の源泉をかけ流しにする公共浴場。六日町の中心部にあり、散策の後に立ち寄るのに便利。内湯とサウナがあり、公共浴場なのでタオル、ボディソープ、シャンプー、リンスなどは自分で用意するか、販売品を利用する。湯上がりの休憩はロビーや椅子で。
② 六日町392-3 ③ JR六日町駅から徒歩5分 ④ 入浴400円(サウナ込みは620円) ⑤ 10～22時(サウナは11～20時) ⑥ 無休 ⑦ 10台

いい味付けで、コシヒカリのご飯が何杯でも食べられそう

モデルコース



登山道には歴史を偲ぶ碑や案内板も立つ

お松の池は桜に彩られる
④ 4月中旬～下旬、お松

足湯も楽しめる魚沼盆地を一望できる一帯



スポーツや水遊びなどアウトドアで遊ぶ

石打・舞子エリア

アウトドアスポーツ満載の舞子高原、ウォーターパークで遊ぶ上越国際プレイランドなど、大型レジャースポットがあり、1日では遊びきれない。農業体験や食事でコシヒカリのおいしさを実感！

モデルコース

塩沢石打IC

舞子高原 1

外山康雄 野の花館 2

細矢農園 3

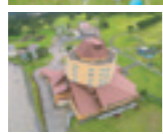
上越国際プレイランド 4

道の駅南魚沼雪あかり 5

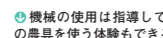
塩沢石打IC

南魚沼市観光協会 碓井正隆さん

家族で楽しむお手軽スポーツ



六角形の建物がシンボル



機械の使用は指導してくれ、昔の農具を使う体験もできる

3 ほそやのうえん 細矢農園

025-782-9545 MAP P15C3

コシヒカリの水田が広がる塩沢地区の農園で農業体験(要予約)ができる。6月の田植え、10月の稲刈り各1人2500円(米2kg付き)をはじめ、ぬか釜で米を炊いて食べるぬか釜体験1グループ8000円、2升の餅米をついて餅をつくるもちつき体験1グループ1万2000円などがある。

大木六128 JR石打駅から車で15分 体験により異なる 8台

農業体験村で米づくりを体験



ついた餅はきなこや醤油をつけて食べられる

5 みちのえきみなみおぬま ゆきあかり 道の駅南魚沼雪あかり

025-783-3377(南魚沼市観光協会) MAP P15B3

棟方志功をはじめ、美術品や絵画を展示する今泉記念館、農産物や特産品を販売する四季味わい館、コシヒカリのご飯がおいしい食事処たっぼ家、遊具を置いた憩いの広場などがあり、ドライブ休憩に最適。南魚沼市観光協会を併設する。

下一日市855 JR石打駅から車で5分 9~18時(12~4月は10~17時。施設により異なる) 無休 152台

広い敷地で遊べるので子どもも大喜び



四季味わい館には、南魚沼産コシヒカリをはじめ、農産物や特産品がそろ

4 上越国際プレイランド

025-782-1141 MAP P15B3

冬期はスキー場になるフィールドが、夏は北日本最大級のウォーターアドベンチャースポットに変身。ウォーターボブスレーやワイルドリバー、ちびっこプールなどがあるウォーターパークをはじめ、ゴカートやメリーゴーランドなどで遊べる。

樺野沢112-1 JR上越国際スキー場前駅から車で5分 フリーパス2500円(夏期は3300円) 9~17時(4月23日~11月3日開園、ウォーターパークは7月16日~8月31日) 無休 600台

自然の中で楽しめるスリル満点のウォーターパーク



自然の中で楽しめるスリル満点のウォーターパーク

かまたきめしや こめ太郎

025-783-3132 MAP P15B3

店内に大きなかまどがあり、薪で炊いたコシヒカリのご飯を味わえる。野菜は自家製、川魚も自家の池で育て、山菜やきのこも女将さんが山からとってきた天然物。越後の郷土の味満載の「越後お発ち飯」には、上杉謙信が戦の前に家臣に食べさせたという話がある。

上一日市323-5 JR石打駅から徒歩20分 11~15時LO、17時~21時30分LO 無休 40台

越後お発ち飯1706円

外山康雄 野の花館

025-783-7787 MAP P15B3

南魚沼市在住の画家・外山康雄が四季折々の野の花の水彩画80点余りを、実物の花とともに展示する。花の移ろいに合わせて作品が変わるので、鑑賞していると南魚沼の山野を散策している気分になる。はがきや便箋などを販売するギャラリーショップもある。

万条新田371-1 JR石打駅から車で5分 入館300円 9~17時 水曜(祝日の場合は翌日) 15台

古民家を移築したギャラリー

季節を感じる 清楚な水彩画

OHGIYA CAFE

025-775-7701 MAP P14F4

国産小麦に新潟産米粉と酒米粉をブレンドし、バターを使わず豆乳で練り上げた生地をサクッと焼き上げたヘルシーなワッフルが名物。水は日本酒「鶴齢」の仕込み水。デザートタイプと食事タイプのワッフルがあり、プラス300円でコーヒーや紅茶をセットにできる。

塩沢181-1 JR塩沢駅から徒歩7分 10時30分~17時15分LO 水曜(1~2月は火・水曜。祝日の場合は振替休あり) 3台

おーぎやかふえ

自然の中で楽しめるスリル満点のウォーターパーク

雪国の暮らしや文化を知る

塩沢エリア

旧三国街道の宿場町を再現した牧之通り。雪国情緒が漂う雁木の街並みを歩けば、鈴木牧之記念館や塩沢つむぎ記念館などがあり、雪国の暮らしと歴史を偲ぶ散歩道になっている。

モデルコース

塩沢駅

- 三国街道塩沢宿 牧之通り
- 中島家木喰仏
- 鈴木牧之記念館
- 塩沢つむぎ記念館
- 雪国酒舗 金沢屋

塩沢駅



1 三国街道塩沢宿 牧之通り

025-782-1206(塩沢商会) MAP P14F3

かつて三国街道の宿場町として栄えた通りで、雁木が連なる街並みは、2009年に「雪国の歴史と文化の街」をテーマに整備されたもの。雪譜まつり、ひな雪見がざり、五月人形がざり、七夕がざり、塩沢まつりなど、通りを中心に行われるイベントも楽しみ。

塩沢 JR塩沢駅から徒歩7分 周辺の市営無料駐車場利用

雁木が連なる雪国らしい景観

3 鈴木牧之記念館

025-782-9860 MAP P14F3

鈴木牧之は、明和7年(1770)塩沢に生まれ、天保8年(1837)に雪国越後の民俗、習慣、伝統、産業などを紹介する『北越雪譜』を記す。記念館には、牧之の遺墨のほか、民具や越後上布の製作工程などの展示がある。

塩沢1112-2 JR塩沢駅から徒歩10分 入館500円 9時~16時30分 火曜(祝日の場合は翌日)、12月下旬~1月中旬(9月中旬~11月下旬は無休) 周辺の市営無料駐車場利用

牧之の偉業を偲ぶ 示し建物は雪国特有の「せがい造り」

雪国の厳しさを記す 江戸時代の名著



鈴木牧之は俳諧や書画もたしなむ文人であった

2 中島家木喰仏

025-782-1116(中島家) MAP P14F3

塩沢つむぎや古布で作った小物などを販売する中島屋。ここに、放浪の旅を続け、各地に木喰仏と呼ばれる仏像を残した木喰の妙見菩薩像がある。妙見菩薩は江戸時代に広く庶民に信仰されたが、木喰が残したのはこの一体のみ。文化2年(1805)、88歳の作品という。

塩沢1203 JR塩沢駅から徒歩7分 入館無料 9時30分~16時30分 不定休 周辺の市営無料駐車場利用

なかにまけもくじきぶつ

幸せを呼ぶ 笑みの仏像

塩沢市観光協会 南魚沼市観光協会 塩沢観光協会



塩沢つむぎや古布で作った小物などを販売する中島屋。ここに、放浪の旅を続け、各地に木喰仏と呼ばれる仏像を残した木喰の妙見菩薩像がある。妙見菩薩は江戸時代に広く庶民に信仰されたが、木喰が残したのはこの一体のみ。文化2年(1805)、88歳の作品という。

4 塩沢つむぎ記念館 体験工房・土産工房

025-782-4888 MAP P14E3

1階の展示場・土産工房では塩沢織の布を使用して製作された工芸品を展示・販売し、織物アート体験で小物作り体験などが500円からできる。2階の織工房・体験工房では職人の作業を見ながら織物の製作工程を見学でき、手織り体験400円~もできる。

塩沢1227-14 JR塩沢駅から徒歩2分 入館無料(織工房・資料館は入館200円) 9~17時 無休 7台

スタッフの指導を受けながら機械体験に挑戦!



塩沢つむぎや古布で作った小物などを販売する中島屋。ここに、放浪の旅を続け、各地に木喰仏と呼ばれる仏像を残した木喰の妙見菩薩像がある。妙見菩薩は江戸時代に広く庶民に信仰されたが、木喰が残したのはこの一体のみ。文化2年(1805)、88歳の作品という。

ワッフルでカフェ時間 カフェ

おーぎやかふえ

つむぎ通り軽トラ市

025-782-1206(塩沢商会) MAP P14E4

5~11月の第1日曜に、塩沢駅から続くつむぎ通りを歩行者天国にして、軽トラの荷台に農産物や花、織物、菓子、加工品、手作り品などを積んで販売する市を開催。2010年から始まった地域活性イベントだが、現在、出店は50台ほどあり、掘り出し物を探す人で賑わう。

塩沢1437-2 JR塩沢駅から徒歩2分 9~13時 周辺の市営無料駐車場利用

雪国を懐んだ軽トラ大集合!

5 雪国酒舗 金沢屋

025-782-1135 MAP P14F3

南魚沼市の蔵元の地酒が充実し、地元限定酒やこの店限定の酒もある。元造り酒屋だったので酒を見る目には自信あり。試飲コーナーで味を確かめながら購入することもできる。

塩沢521 JR塩沢駅から徒歩15分 9~20時(日曜、祝日は10時~) 無休 20台

国道沿いに立つのでわかりやすい

直射日光を避けるため新聞紙で包装し直筆の筆文字が好評

店主おすすめの地酒。左から「鶴齢無濾過山田錦55特別純米生原酒」720ml1728円、「八海山魚沼で候」720ml1134円、「たかちよ青」720ml1389円



店主おすすめの地酒。左から「鶴齢無濾過山田錦55特別純米生原酒」720ml1728円、「八海山魚沼で候」720ml1134円、「たかちよ青」720ml1389円

サイクリング

高原の風をきいて疾走



八海山麓スキー場内にあるサイクリング基地。ここを拠点に水無溪谷沿いに行く往復約15kmのサイクリングロードがある。レンタサイクル400円(要予約)。

八海山麓サイクリングターミナル
●はっかいさんろくさいりんぐたーみなる
☎025-779-3230 MAP P14D1 ●荒金70 ●JR浦佐駅から車で10分 ●8時30分～17時 ●無休 ●30台

川遊び

天然のプールで水遊び



護岸された水辺にできた天然のプールでは、子どもたちが水遊びに興じている。河畔には芝生広場や全長6.8kmの遊歩道が整備され、BBQも楽しめる。

登川河川公園 ●のぼりがわかせんこうえん
☎025-783-3377(南魚沼市観光協会) MAP P15C3 ●大木1502-1 ●JR石打駅から車で15分 ●9時～17時 入園自由 ●60台

機織り・藍染め

匠になった気分で



手軽な藍染め体験はハンカチ1800円、ストール3000円。職人さんの指導で行う本格的な機織り体験は5～7日間通って帯(5万円前後)などを作れる。各種体験は要予約。

瀧右衛門 ●たきえもん
☎025-776-2844 MAP P15C2 ●野田244 ●ほくほく線魚沼丘陵駅から徒歩3分 ●9～17時 ●不定休 ●10台

トレッキング

里山の風景に癒やされる



八海山や坂戸山など各地にトレッキングコースがある。なかでも上野鉱泉から塩沢入りを抜けて仙の滝に向かうコースは、里山の自然と眺望が美しい人気のコース。

塩沢入リトレッキングコース ●しおざわいりつれつきんぐこーす
☎025-783-2523(石打丸山観光協会) MAP P15B3

アクティブに楽しむ
南魚沼体験ガイド

自然と遊ぶ

モトを創る

南魚沼市観光協会
鍋持華代子さん

雄大な自然の中で楽しむアクティビティ。アウトドア体験や創作体験、田舎体験……。旅のプランに加えてほしい各種体験一挙紹介。

農業体験



春の田植え教室、山菜教室、夏の田舎体験、星座観察、秋の稲刈り教室、きのこ教室のほか、通年でできるそば打ち教室や笹団子教室を実施。各教室は2名以上で実施。

南魚沼市農業体験大学校
●みなみうおぬましのうぎょうたいけんだいがっこう
☎025-770-1173(南魚沼市農業体験大学校事務局/六日町観光協会内) MAP P14D2 集合場所/南魚沼市農業体験実習館「レイホー八海」●山口1677-1 ●JR六日町駅から車で25分 ●30台

キャンプ



豊かな自然が広がる南魚沼エリアには、山や高原、湖畔など、様々なロケーションのキャンプ場が点在。オートキャンプや日帰りBBQができるところもある。

五十沢キャンプ場 ●いさざわきゃんぷじょう
☎025-774-2142 MAP P15C3
巻機山麓キャンプ場 ●まきはたさんろくきゃんぷじょう
☎025-782-3402(やまこ) MAP P15C4
しゃくなげ湖オートキャンプ場 ●しゃくなげこおーときゃんぷじょう
☎025-774-2200 MAP P14D2

田舎体験・そば打ち



そば打ち、餅つき、ちまき作り、田植え、稲刈り、野菜収穫など田舎体験を楽しめる。自分で打ったそばを食べられるそば打ち体験1500円(2名以上、要予約)が好評。

上田の郷 ●うえだのさと
☎025-782-1197 MAP P15C3 ●長崎2970-1 ●JR塩沢駅から車で10分 ●10～15時 ●水曜(祝日の場合は営業) ●20台

1 毘沙門堂・普光寺

☎025-777-2001 MAP P15C1

大同2年(807)創建と伝わる古刹。山門の天井には江戸時代の絵師・谷文晁作の「八方睨みの龍」が描かれる。毎年3月3日に行われる浦佐禪押合大祭は、上半身裸の男衆が、一段高いところに祀られた毘沙門天を、誰よりも早く参詣しようと競いあうもので、日本三大奇祭の1つ。



浦佐2495 ●JR浦佐駅から徒歩5分 ●拝観無料(内陣・寺宝館は300円) ●9時30分～16時30分 ●無休 ●30台



●山門は日光東照宮の羅門門をかたどったという

カフェのようなそば屋

●しょくさいこうぼう そばのほな

食彩工房 そばの華 ●しょくさいこうぼう

☎025-775-7225 MAP P15C1

地元食材を使用した創作料理とそばの店。地元クラフト作家の作品や主人が野山から摘んできた季節の花を飾った店内では、毎月、様々な楽器の演奏会も開催される。白い皿で供されるそばにも主人のセンスが光る。八色そば720円(デザート・コーヒー付き)。

●茗荷沢474-1 ●JR浦佐駅から車で10分 ●11～14時、17時30分～21時30分 ●火曜 ●5台



欄間を飾る雲蝶彫刻

2 足もそば 龍谷寺

☎025-779-2020 MAP P15C1

境内で目を引くのが昭和40年に完成したインドクプタ王朝様式の慈雲閣観音堂。堂内にはハワイから寄贈された観音像や十一面観音像が安置されている。本堂の廊下にある欄間には「日本のミケランジェロ」と呼ばれる石川雲蝶の透かし彫りがあしらわれている。

●大崎3455 ●JR浦佐駅から車で12分 ●拝観200円 ●9～16時 ●無休 ●10台



●欄間には雲蝶作のバクヤキリンなどが彫られている

魚野川のアユ 獲れたてを味わおう



●食事客はやな場に降り、清流で育った川魚を手づかみで捕まえることもできる

3 やいろのもりこうえん 八色の森公園

☎025-780-4560 MAP P15C1

15万3000㎡という広大な敷地をもち、芝生広場や水辺、バーベキュー施設、ハーブ園、ブドウ畑などがあり、休日は家族連れでにぎわう。子どもたちにはふわふわドームやクライミングツリーなどの遊具が人気。園内には池田記念美術館やレストランも併設する。

●浦佐5483-1 ●JR浦佐駅から徒歩8分 ●9時～17時 入園自由 ●200台



●園内各所から子どもたちの声が聞こえる

古刹を訪ね、自然公園に遊ぶ

大和 エリア

谷文晁の天井画と石川雲蝶の透かし彫り。高い評価を得る二人の作品が見られる寺巡り。八色の森公園では越後三山の眺望を楽しみながらレジャーを楽しもう。

レンタサイクルが便利!

●JR浦佐駅レンタサイクル ●025-777-3054(大和観光協会) MAP P15C1

2 うらさやなば 浦佐やな場

☎025-777-2109 MAP P15C1

アユ釣りの名所・魚野川に設置されたやな場。アユ漁が解禁となる7月中旬～10月下旬にはここで獲れたアユを炭火で焼くあゆ塩焼き2匹1500円(大きさにより異なる)を味わえる。春はヤマメやカジカ、秋は手持ちアユなどが味わえ、うなぎや鯉料理は通年味わえる。

●浦佐5447 ●JR浦佐駅から徒歩10分 ●11～18時 ●水曜(7～9月は無休) ●20台

●食事客はやな場に降り、清流で育った川魚を手づかみで捕まえることもできる



●9月のぶどう祭りではもぎ取りの催しを行う

4 いけだきねんびじゅつかん 池田記念美術館

☎025-780-4080 MAP P15C1

ベースボール・マガジン社の創設者、池田恒雄氏からの寄贈品を中心に展示。アートと文学とスポーツの融合を目指し、長嶋茂雄氏が愛用したグラブやベースボールカードなど貴重なスポーツ資料を展示するほか、絵画・彫刻・写真・書などを企画展と常設展示で多彩に展開する。

●浦佐5493-3 八色の森公園内 ●JR浦佐駅から徒歩8分 ●入館500円 ●9～17時(最終入館は～16時30分) ●水曜(祝日の場合は翌日) ●30台



●園内の光の池に隣接する

スポーツファン必見! レアなお宝も展示



●往年の活躍が目につかぶ 長嶋茂雄氏の像



医療現場のスペシャリストを養成

北里大学 保健衛生専門学院

北里大学保健衛生専門学院って どんな学校？

北里大学保健衛生専門学院は、北里大学や北里大学病院など、医療を中心とした生命科学の教育機関を擁する学校法人北里研究所に属する学校。研究所の創立者は医学者・細菌学者の北里柴三郎博士。2015年ノーベル生理学・医学賞を受賞した大村智博士は北里大学の特別荣誉教授。学院には3つの学科と1つの専攻科があり、多くの医療と健康のスペシャリストを送り出している。



きたさとだいがくほけんえいせいせんもんがくいん
☎025-779-4511 MAP P15C1
📍黒土新田500 JR浦佐駅から通学バスで5分
📍P310台

北里柴三郎博士

南魚沼市にある 個性的な2つの学校。 将来の目的に向かって学ぶ 学生たちの姿も、 南魚沼市の 誇りのひとつです。

国際大学は、
世界が直面するグローバルな課題の
実践的解決に貢献できる
リーダーの育成を目指す
日本初の大学院大学。
世界52カ国の学生が学んでおり、
構内の雰囲気は、
まるで外国のキャンパスにいるよう。



日本初の大学院大学

国際大学

International University
of Japan

こくさいだいがく
☎025-779-1111 MAP P15C1
📍国際町777 JR浦佐駅から通
学バスで10分 📍P20台

キャンパスライフも ワールドワイド

図書館

八海山の山並みを望む図書館には約10万冊(洋書が80%)の蔵書があり、学期中は深夜24時まで開館。また、大学のネットワークIDで約3万タイトルの電子ジャーナルが閲覧できる。

学生寮

学生は隣接地に立つ学生寮で生活する。共同生活を通じて、国籍や男女の別なく国内外の人々と交流できるので、国際人としての経験を積み場にもなっている。



レストラン



コンビニ

学内には日用品や雑貨、文具、菓子、食料品などが揃うコンビニもある。もちろんここでも商品名は英語表記。だからお弁当も「OBENTO」。



2つの研究科

国際関係学研究科

主に公共部門の課題に対応する人材の育成を目指す。政治、経済、社会、そして武力紛争や平和構築、貧困、環境破壊など、国際社会が抱える広範囲で多様な課題に力を発揮できるグローバルリーダーを養成する。

国際経営学研究科

ファイナンス、マーケティング、製品開発、マネジメント、ITなど、民間部門の課題に対応するグローバルリーダーの育成を目指す。MBAプログラムの世界ランキングにも選ばれ、アジアを代表するビジネススクールとして認められている。

学びは世界レベル

少人数教育

2つの研究科で合わせて199科目を開設し、1科目あたりの平均履修者数は13.1人となっている。また、学生約375人に対して44人の教員が在籍し、教員1人あたりの学生数は7.5人という小人数教育によって、学修の質を向上させている。

英語による授業

日本で初めて100%英語による授業を導入。英語を公用語とする学内では、あらゆる場所で英語によるコミュニケーション能力が育てられる。

グローバル人材 パートナーシップ

日本の企業55社と「グローバル人材パートナーシップ覚書」を結ぶほか、各国政府や国際機関との幅広いパートナーシップも結んでおり、グローバル人材の育成を通じた企業や世界への貢献を果たしている。

世界が認めた実力

英国の経済誌「The Economist」による2015年のビジネススクールランキングで、国際経営学研究科のMBAプログラムが、日本では唯一ランキングされ、世界90位、アジア6位の評価を得た。

世界から集う在学生

アジア214名(日本を除く)、アフリカ57名をはじめ、世界52の国と地域から約375名(2015年10月1日現在)の学生が学んでいる。世界から集まった学生や教員がひとつのキャンパスで学ぶことで、より多文化的、多民族的な環境を形成している。



●臨床検査技師養成科(3年制)

細菌検査や病理検査などの検体検査と、心電図検査や脳波検査のような生理検査や採血などを学び、医師の診断や治療をサポートする臨床検査技師を育成する。

●管理栄養科(4年制)

病態別栄養指導や在宅栄養指導ができる臨床現場と予防医学などの医療知識のある管理栄養士を養成する。4年間の課程修了後は栄養士免許も取得できる。

●保健看護科(4年制)

実務経験が豊富な教員が実践的で手厚い学習支援を行い、看護師と保健師の知識と技術を併せ持つ人材を育成する。4年間の課程修了後、高度専門士の称号を得られる。

●臨床工学専攻科(1年制)

臨床検査技師養成科または保健看護科を卒業し、国家資格を取得した後、臨床工学専攻科で1年間学ぶと、臨床工学技士の国家試験の受験資格を取得できる。

私たちのお気に入りの店を紹介します！

素材のおいしさを
実感できます

管理栄養科・川口未歩さん

旬を感じるジェラートアイス

●じゅらーとこうぼうやみー

ジェラート工房 ヤミー

☎025-777-2920
MAP P15C1

地元の酪農家や農家から仕入れた食材で作るジェラートは常時14種類。春はフキノトウ、夏は八色スイカなど、南魚沼の旬を感じるものも多い。かぼちゃ310円、ブルーベリーチーズ370円。山菜、夏野菜、甘夏みかんなど旬の食材を練り込んだシフォンケーキ420円もおすすめ。

📍浦佐5138-2 JR浦佐駅から徒歩15分 🕒10～18時 📅月曜(祝日の場合は翌日) 📍P10台

地元で愛される街の中華食堂

●あずまけん

東軒

☎025-779-2795
MAP P15C1

学生たちが住むアパート街にあり、国際大学の学生も多いので英語メニューもある。麺類、ご飯もの、一品料理などメニューが多く、豚コツと鶏ガラをベースにしたラーメンはどこか懐かしい味。神楽南蛮や唐辛子などで味付けした地獄ラーメン780円のファンも多い。

📍黒土新田459-9 JR浦佐駅から徒歩10分 🕒11～13時、17～22時 📅不定休 📍P10台

この辛さ、
クセになります

臨床検査技師養成科・大井将貴さん

驚くほど柔らかな
肉は感動です！

保健看護科・金切彩香さん

レアだから肉の旨味を実感

●にくどころぼっふぁろー

肉処 バッファロー

☎025-779-4788
MAP P15C1

ワインづくりに使ったブドウの皮や良質の飼料で育てたワイン和牛は、柔らかな肉質が特徴。ファミリーが営む牧場から1頭買っているので安心・安全・低価格。ネギ、ミョウガ、大葉の薬味とともに味わうレアステーキ丼1000円。温玉を絡めていただく。

📍茗荷沢1111-12 JR浦佐駅から徒歩10分 🕒11時30分～13時30分LO、17時～21時30分LO 📅水曜 📍P15台

キャンパスライフを楽しむ！

クラブ活動

体育系と文化系のクラブが合計20以上あり、市内の病院でコンサートを行ったり、各種大会に出場したり、学外での活動も活発。



北里ガーデン

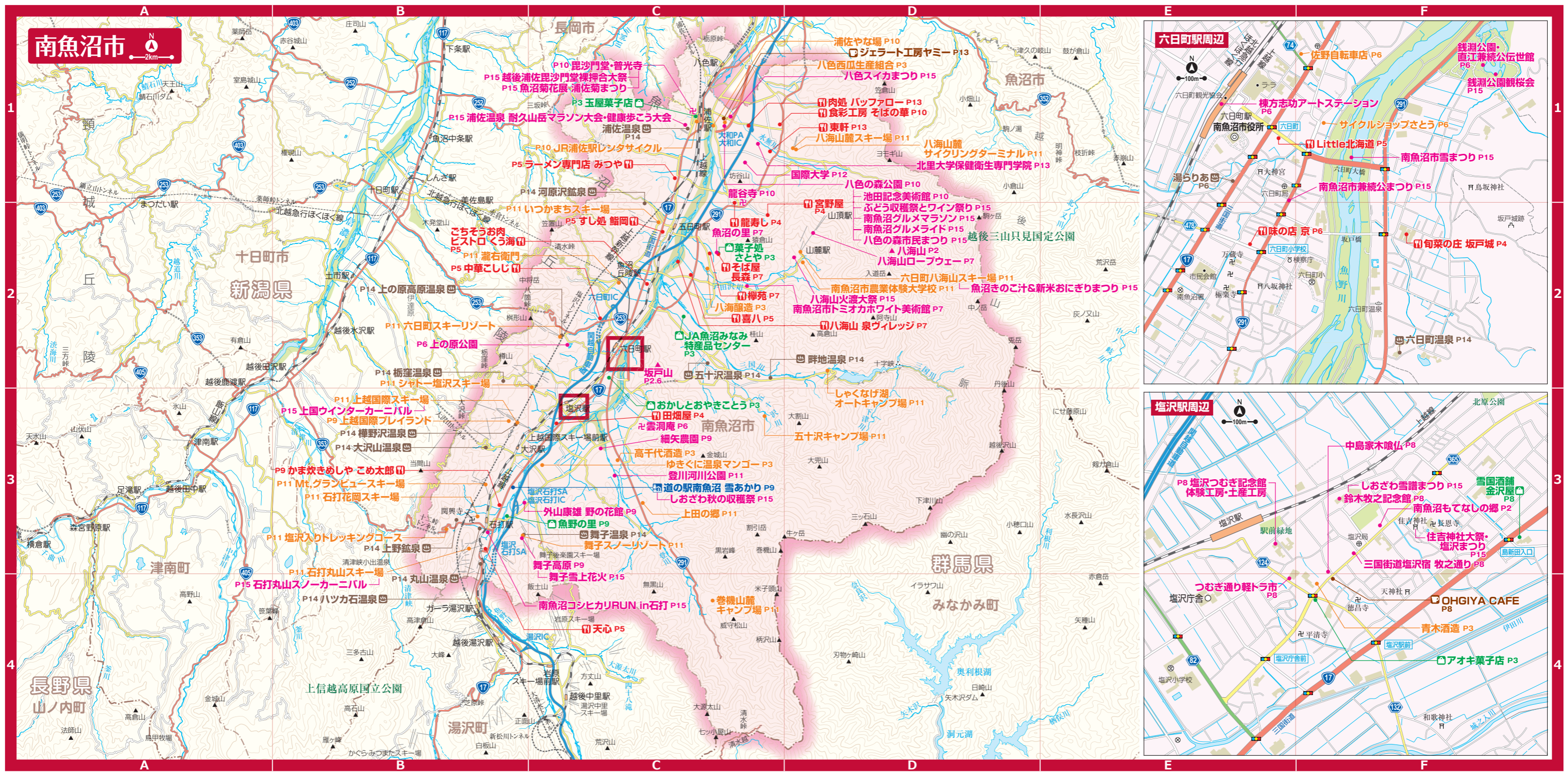
レストラン、カフェとコンビニがある。メインダイニングは、管理栄養科をもつ学院ならではの「食の教育施設」としての機能も備える。学外からの利用も可。



北里ホール

視聴覚教室や図書館、情報センターなどを備えた学院の中核施設。パイプオルガンを備えた視聴覚教室ではコンサートも開催。





イベントスケジュール

2月	第2土・日曜	南魚沼市雪まつり(六日町大橋下 魚野川河川敷 MAP P14F1)
	第3土曜	しおざわ雪譜まつり(鈴木牧之記念館周辺 MAP P15F3)
	3日	越後浦佐毘沙門堂裸押合大祭(毘沙門堂・普光寺 MAP P15C1)
3月	第2土曜	石打丸山スノーカーニバル(石打丸山スキー場 MAP P15B3)
	第2土曜	上国ウインターカーニバル(上越国際スキー場 MAP P15B3)
	第2土曜	舞子雪上花火(舞子スノーリゾート MAP P15B3)
4月	下旬~5月上旬	銭淵公園観桜会(銭淵公園 MAP P14F1)
		南魚沼グルメマラソン(八色の森公園 MAP P15C1)
6月	最終日曜	八海山火渡大祭(八海神社城内口里宮 MAP P14D2)
7月	14~16日	住吉神社大祭・塩沢まつり(塩沢駅周辺 MAP P14F3)
	17~19日	南魚沼市兼続公まつり(六日町地区 MAP P14E1)

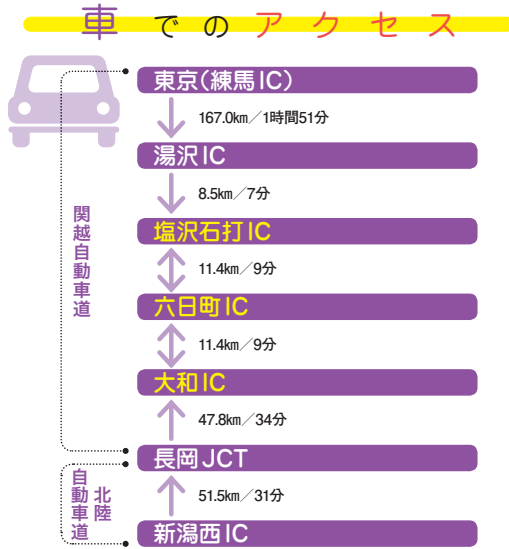
7月	下旬~8月上旬	八色スイカまつり (JA魚沼みなみ あぐりばーく八色 MAP P15C1)
		浦佐温泉 耐久山岳マラソン大会・健康歩こう大会(浦佐駅周辺 MAP P15C1)
9月	第1日曜	ぶどう収穫祭とワイン祭り(八色の森公園 MAP P15C1)
	第2土・日曜	南魚沼グルメライド(八色の森公園 MAP P15C1)
	第1土・日曜	魚沼きのこ汁&新米おにぎりまつり(八海山ロープウェイ山麓駅駐車場 MAP P14D2)
	第2土曜~11月3日	八色の森市民まつり(八色の森公園 MAP P15C1)
10月	第2日曜	しおざわ秋の収穫祭(道の駅南魚沼 MAP P15C3)
	第4日曜	魚沼菊花展 浦佐菊まつり(毘沙門堂・普光寺 MAP P15C1)
	31日~11月10日	魚沼コシヒカリRUN in 石打(集合/上関小学校 MAP P15B3)
11月	第1日曜	

江戸時代から高名な天然薬湯の温泉地	こらざわこうせん	1軒	JR五日町駅から車で15分 MAP P15C2
南魚沼温泉郷で一番大きな温泉地	河原沢鉱泉	9軒	JR六日町駅から徒歩10分 MAP P14F2
三國川のほとりに立つ一軒宿	六日町温泉	1軒	JR六日町駅から車で15分 MAP P15C2
レジャース施設に併設する源泉温泉のホテル	畔地温泉	1軒	JR上越国際スキー場前駅から車で5分 MAP P15B3
リゾート施設内にあるホテルの開放的な温泉	樺野沢温泉	1軒	JR越後湯沢駅から車で20分 MAP P15B3
山間で自然湧出する明治期からの湯治場	舞子温泉	3軒	JR越後湯沢駅から車で15分 MAP P15B3
	上野鉱泉		

泉質の異なる2種類の源泉を楽しむ	うらさおんせん	2軒	JR浦佐駅から徒歩15分 MAP P15C1
四季を通して高原リゾートが楽しめる温泉地	浦佐温泉	9軒	JR六日町駅から車で10分 MAP P15C2
厳選100%の天然温泉をかけ流し	上の原高原温泉	2軒	JR六日町駅から車で25分 MAP P15C2
レジャース施設の拠点に最適な自家源泉の宿	五十沢温泉	1軒	JR塩沢駅から車で10分 MAP P15B2
寛永7年(1630)に発見された歴史ある温泉地	柗窪温泉	3軒	JR塩沢駅から車で20分 MAP P15B3
アпартаスキニーに最適な越後随一の泉質	大沢山温泉	1軒	JR越後湯沢駅から車で10分 MAP P15B3
多彩な浴槽で楽しむ源泉温度60℃の天然温泉	丸山温泉	1軒	JR越後湯沢駅から車で10分 MAP P15B3
	ハツカ石温泉		

Qの数字は宿泊施設の数です。

13の温泉ほこり

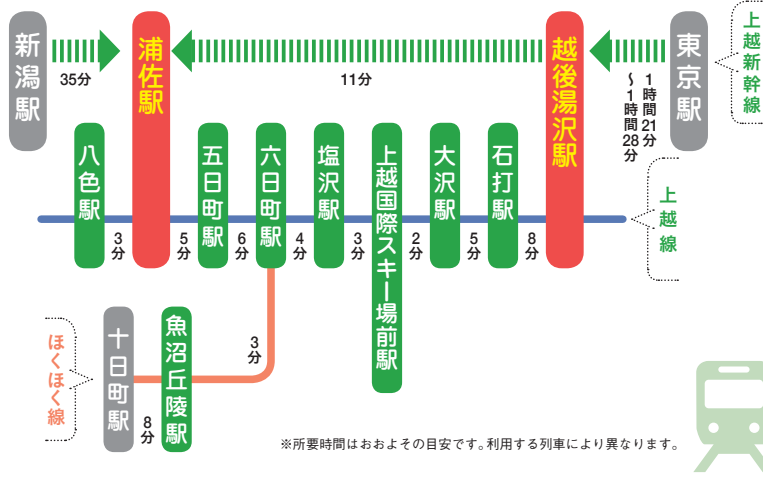


ドライアドハイス

南魚沼市内は、関越自動車道と、これに並行する国道17号および国道291号が主要道。南北に通じる2本の国道を東西に通じる県道が結ぶようにネットワークしている。市域の多くは山岳地帯だが、スキー場を除けば、観光で訪れるところのほとんどが平野部なので走りやすい。雪国なので冬期は積雪があり、冬用タイヤは必需品。関越自動車道ではチェーン規制もある。



鉄道でのアクセス



問合せ先

道路	日本道路交通情報センター関越道情報 ☎050-3369-6762 日本道路交通情報センター新潟地方高速情報 ☎050-3369-6765
鉄道	JR東日本お問い合わせセンター ☎050-2016-1600 北越急行ほくほく線十日町駅 ☎025-752-0770 新潟交通新潟東部営業所 ☎025-274-7251
高速バス	越後交通三条営業所 ☎0256-39-6002 西武バス練馬営業所 ☎03-3996-2525