

## 魚沼エリアの トラベル案内

新潟県  
文化・観光魅力発信事業

新潟

2023-2024



## CONTENTS

02. 目次

03. 文化・観光魅力発信事業概要

04. 2024-25年度プロモーション対象エリア

05. 3つの旅テーマ

06 - 17. 郷土料理旅 2泊3日モデルコース

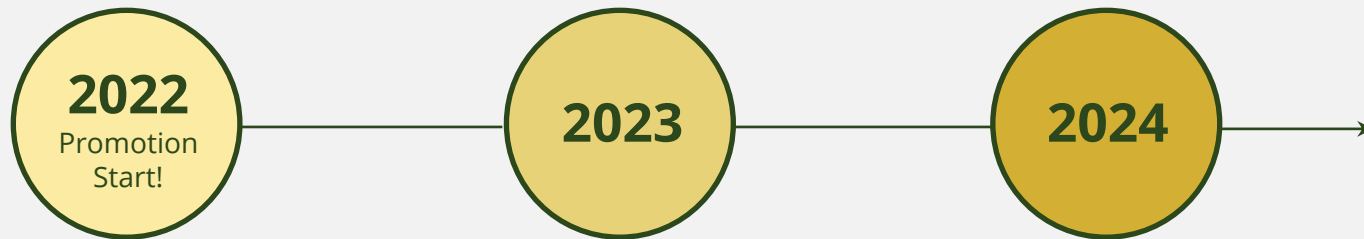
18 - 27. 方言旅 2泊3日モデルコース

28 - 39. 伝統芸能旅 2泊3日モデルコース

40. プロモーションエリア イベントカレンダー

42. 問い合わせ先

# About Niigata Culture Tourism Program



2022年度に開始し、数年にわたり展開される新潟県主催「文化・観光魅力発信事業」では、新潟県をエリア分けし、それぞれの地域文化に着目した情報発信を行います。

これまでと少し視点を変え、新潟の暮らしに息づく文化にふれる旅を「これからの旅」と位置づけて提案したく、関連情報を順次発信してまいります。

ウェブサイト     <https://niigata-kankou.or.jp>

## Featured Area

2023

Promotion

対象：魚沼エリア

魚沼市／南魚沼市／湯沢町

十日町市／津南町

糸魚川市

妙高市

上越市

十日町市

津南町

湯沢町

南魚沼市

魚沼市

※上越エリアも対象エリアです。別紙参照。

(上越市・妙高市・糸魚川市)



# 3 themes for traveling in NIIGATA



**Traditional Arts & Festival**

- 伝統芸能・祭り -



**Local Cuisine**

- 郷土料理 -



**Dialect**

- 方言 -



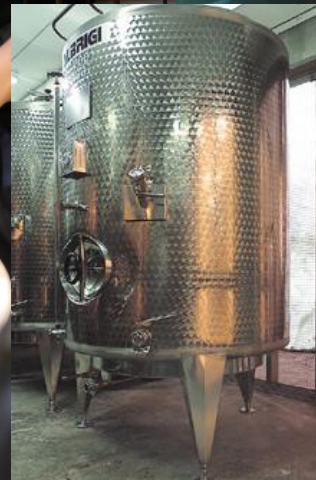
## Local Cuisine

### 魚沼の郷土料理

魚沼地域の生活文化を肌で感じ、郷土料理を満喫することのできるスポットを集めたコースです。

地域で穫れたおいしいお米の塩むすびや、地元のお母さん達が作った山菜料理、長きに渡る織物文化とそばの食文化が融合して生まれたへぎそばなどからはどこか懐かしさを感じ、その土地の歴史や暮らしに想いを馳せます。

魚沼の郷土料理へ満たされる旅を、ぜひご堪能ください。



## Recommended Route

## Day-1 魚沼郷土料理コース

- 10:00 越後湯沢駅到着、  
レンタカーを借りる
- 11:30 〈糰らって〉で  
ドリンクを飲んで到着の一品 1
- 12:30 ランチに〈鹿小屋〉で  
きりぎいの「マジ井」をいただく 2
- 14:00 津南町観光協会で  
電動自転車を借りてサイクリング 3
- 立ち寄り
- 〈空の展望台〉で眺望を楽しむ A
- 〈津南観光物産館〉でお買い物 B
- 17:00 〈越後田中温泉 しなの荘〉で  
温泉田舎和膳や地酒を楽しむ 4





## 1. 糰らって



## 糰ドリンクを飲んで到着の一服

JR越後湯沢駅ビル内、新潟越後の約90歳の利き酒を楽しめるぼんしゅ館2Fにあるカフェ。日本酒「八海山」で有名な八海醸造の甘酒をたっぷり使った糰ラテは、「きなこ」「いちご」「しょうが」とバリエーション豊富なラインナップを楽しめます。人気のメニューの「糰ソフトクリーム」は、糰の香りと素朴で優しい甘さに、旅の疲れも癒えるメニュー。ゆったりとしたスペースがあるので、休憩や旅プランを立てるのにも最適なスポットです。

住所：〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢2427

電話番号：025-784-3758 営業時間：9:30～18:45

定休日：なし

[https://jenic.jp/cocolo/shop/detail.php?sc\\_name=yuzawa&id=72](https://jenic.jp/cocolo/shop/detail.php?sc_name=yuzawa&id=72)

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 2. 鹿小屋



## ランチにきりざいの「本気丼」をいただく

魚沼地方に伝わる郷土料理「きりざい」とは、納豆に刻んだ野菜を混ぜ合わせたもの。金城山の麓、田園風景の中にたたずむ古民家「鹿小屋」では、新潟産コシヒカリの上にたっぷりのきりざいをのせた「本気丼（まじどん）」を味わえます。地元のおばちゃんが手作りした漬物のシャキシャキとした小気味よい歯ごたえと、ほんのり甘みを感じるコシヒカリのハーモニーがたまらない。どこか懐かしさを感じる、優しい味わいが魅力的です。

住所：新潟県南魚沼市雲洞437 電話番号：025-782-4828

営業時間：11:00～15:00／夜は要予約（12～3月）

定休日：水曜

<https://majidon.jp/shop2020/shikagoya/>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 3. 津南町観光協会



## サイクリングで津南町の絶景を巡る

津南町をめぐるなら、おすすめなのがサイクリング。津南町の中心部にある津南町観光協会では電動自転車の貸し出しを行なっているので、ここを起点に町中を駆け巡りましょう。〈見玉公園（石落し）〉〈見玉不動尊〉〈猿飛橋〉〈見倉橋〉〈津南醸造〉などをまわる石コースのほか、一面に広がる田園を眼下に見下ろす〈川の展望台〉も絶景スポットとして人気。ローカルになった気分、町のすみずみを探検してみましょう。

住所：新潟県中魚沼郡津南町下船渡585

電話番号：025-765-5585 営業時間：8:30～17:15

<https://tsunan.info/mountain-coffee-x-bicycle-rental/>

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/10770>

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/6992>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## A. 空の展望台



## サイクリング中に立ち寄りたい絶景

サイクリングの途中でも、車でもぜひ立ち寄りたいのが標高約700m、マウンテンパーク津南スキー場のトップに位置する「空の展望台」。秘境・秋山郷に注ぐ中津川の隆起によって形成された、日本有数の河岸段丘（川の流れに沿って生まれた階段状の地形）を望むことができます。津南町と栄村の村々や、遠くに見える苗場山や鳥甲山の姿も圧巻。冬季は閉鎖され、季節によっては雪が残っている場合もあるので、事前に確認をした上で出かけましょう。

住所：新潟県中魚沼郡津南町外丸

<https://naeba-geo.org/tenboudai>

|      |  |
|------|--|
| 食べる  | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| 体験する | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| 学ぶ   | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| 見る   | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| くつろぐ | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |

## B. 津南観光物産館



## 新鮮野菜が常に揃う町一番の物産センター

魚沼産のコシヒカリをはじめ、種類豊富な地酒や、越後名物の柿の種、昔懐かしいご飯のお供が揃った物産店。雪の下でじっくりと甘さを増した、雪の下にんじんを使用した「雪下にんじんジュース」や、つなぎに海苔を使った腰が強い蕎麦なども人気。お腹に余裕があれば、隣接されている「とんかつ つまり」へ。津南産妻有ポークの熟成肉を使用した、揚げたてとんかつはサクサクの食感と、肉の旨味を楽しめる人気のメニューです。

住所：新潟県中魚沼郡津南町大字芦ヶ崎乙203

電話番号：025-765-5008（津南観光物産館） 営業時間：【津南観光物産館】9:00～17:30 【とんかつ つまり】11:00～15:00 【津南食彩館】9:00～17:30 定休日：水曜（繁忙期、行楽シーズンを除く）

<http://aji-y.com/>

|      |  |
|------|--|
| 食べる  | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| 体験する | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| 学ぶ   | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| 見る   | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| くつろぐ | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |

## 4. 越後田中温泉 しなの荘



## 地元の食材を生かした田舎和膳と温泉

雄大な信濃川と、四季折々の美しい自然が目の前に広がる旅館。自家源泉100%の茶褐色の温泉は、「美人の湯」と名高く、地元民もよく訪れるほど。12部屋の客室は、檜風呂付きの特別室や、レギュラータイプ、コンドミニアム、一人旅やビジネス用と分かれており、人数や旅のスタイルに合わせて選ぶことが出来るのも嬉しい。コシヒカリ、津南ポーク、川魚、山菜など山里の「ごつつお（ごちそう）」や地酒目当てで訪れる客も多いのだとか。

住所：新潟県中魚沼郡津南町大字上郷上田乙2163

電話番号：025-765-2442 定休日：なし

<https://www.tsunan-kanko.co.jp/>

|      |  |
|------|--|
| 食べる  | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| 体験する | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| 学ぶ   | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| 見る   | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| くつろぐ | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |

## Recommended Route

## Day-2 魚沼 郷土料理コース

- 6:00 〈星峠宿 CHAYA〉でコーヒーなど購入し  
星峠の棚田を眺めながらモーニングタイム 1
- 8:00 〈美人林〉で森林浴 2
- 9:30 〈大棟山美術博物館〉で調度品を愛でる 3
- 寄立ち  
〈松之山温泉おみやげの店十一屋商店〉で  
日本酒やお土産ショッピング A
- 11:00 ほくほく通りにあるドイツ人建築家デザインの  
〈古民家カフェ 澁い -SHIBUI-〉で休憩 4
- 寄立ち  
〈Cafe Yellow House〉でコーヒータイム B
- 12:30 〈小嶋屋総本店〉でランチにへぎそばをいただく 5
- 14:00 〈十日町市博物館〉で国宝見物 6
- 寄立ち  
〈道の駅 クロス10十日町〉でショッピング C
- 16:00 〈越後妻有里山美術館MonET〉で芸術鑑賞 7
- 17:30 茅葺き古民家〈うぶすなの家〉に宿泊。  
夕食に地元の山菜料理をいただく 8



## 1. 星峠宿CHAYA



## 星峠の棚田を見ながらおにぎりモーニング

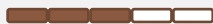
約200枚の水田が階段状に斜面に広がる星峠の棚田。季節や時間帯によって桜が反射していたり、雲海が発生したりとさまざまな表情を見せてくれます。すぐそばにある〈星峠宿 CHAYA〉では、この棚田で穫れたお米を使用した塩むすびを提供。しっかりと立った一粒一粒は、噛めば噛むほど甘みが増します。そのシンプルさこそが最高の贅沢です。そのほか、朝にぴったりのコーヒーや自家製のジンジャーエールなどのドリンクをテイクアウトするのも◎。

住所：新潟県十日町市峠728 電話番号：025-594-7600

営業時間：4:00～6:00／11:00～18:00 定休日：月～木曜

<https://hoshitoge.jp/>

食べる



体験する



学ぶ



見る



くつろぐ



## 2. 美人林



## 樹齢約100年のブナ林

「美人林」とは、松之山松口の3ヘクタールほどの丘陵に、樹齢約100年のブナの木が一面に生い茂っている場所。そのブナの立ち姿の美しさから、そう呼ばれるようになったといえます。四季によって異なるさまざまな表情が楽しめるほか、多くの野鳥が生息していることでも知られています。

住所：新潟県十日町市松之山松口1712-2付近

電話番号：025-597-3442（松代・松之山温泉観光案内所）

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/10084>

食べる



体験する



学ぶ



見る



くつろぐ



## 3. 大棟山美術博物館



## 700年以上の歴史が息づく村山家

松之山で700年以上の歴史を持つ村山家が旧主屋・表門と庭園を博物館として一般に公開した施設です。十日町市文化財に指定されている旧主屋・表門をはじめ、村山家の歴史伝統を伝える調度品、多彩な古美術品を鑑賞することができます。村山家と縁があった作家の坂口安吾が頻繁に訪れ、村山家に滞在していた時に使っていた部屋が「安吾の部屋」として公開されており、こちらも必見です。

住所：新潟県十日町市松之山1222 電話番号：025-596-2051

営業時間：9:00～16:30（最終入館16:00）

定休日：火曜、冬期積雪期間休館

<https://daitozan.jimdofree.com/>

食べる



体験する



学ぶ



見る



くつろぐ





A. 松之山温泉おみやげの店  
十一屋商店

## 素朴なおにぎりの味や日本酒を楽しむ

松之山温泉街にある賑やかな土産店をのぞいてみると、松之山や周辺地域の名産・特産品が多数揃います。名物は、松之山産のお米で作った手作りのしご餅。ひとつ食べると止まらない、素朴ながらもあとひく味わいです。また、お土産に日本酒を購入するのもおすすめ。日本酒アドバイザーでもある店長セレクトの、数珠の銘酒をぜひ。

住所：新潟県十日町市松之山湯本9-1

電話番号：025-596-3355 営業時間：8:30～18:30

定休日：なし

<http://jiyuuichiyaomiyage.com//>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 4. 古民家カフェ 澁い -SHIBUI-



## ドイツ人建築家デザインの古民家

まつだい駅近くのほくほく通りは、ドイツ出身の建築家カール・ベクス氏が外装を手がけた古民家が点在しています。歴史ある旅館「松栄館」を「まつだいカールベクスハウス」として再生し、豪雪地帯の古民家ならではの雰囲気、ドイツやヨーロッパのエッセンスが取り入れられた〈古民家カフェ 澁い-SHIBUI-〉は、異国情緒があるのにどこか落ち着きます。店内では、キッシュやオープンサンドなどの軽食と、挽きたてコーヒーやドイツのクラフトビールが。ベクス氏ご本人もお気に入りだという、本格的な味わいです。

住所：新潟県十日町市松代2074-1 電話番号：025-594-7944

営業時間：11:30～16:00 定休日：月～水曜

<https://karl-bengs.jp/shibui/>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## B. Cafe Yellow House



## 再生古民家カフェでおやつタイム

週末のみ営業している、再生古民家カフェ。こちらも新潟で数多くの古民家再生プロジェクトを手がける、ドイツ人建築家カール・ベクス氏によるもので、日本の建物の良いところをいかしつつ、どこかヨーロッパを感じさせる建築が美しい。店内には、大きなシャンデリアがかかったソファ席や、昔ながらのちゃぶ台が渋いお部屋、大きな窓のついた屋根裏部屋のような空間も。窓からの景色を眺めながら、ケーキやあんバタートーストを楽しんで。

住所：新潟県十日町市竹所5502 電話番号：025-598-2558

営業時間：11:00～16:00 定休日：月～金曜

[https://www.instagram.com/cafe\\_yellowhouse/](https://www.instagram.com/cafe_yellowhouse/)

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 5. 小嶋屋総 本店



## 老舗そば店の新潟名物「へぎそば」

新潟を代表する名店〈小嶋屋総本店〉は、今や新潟名物となった「へぎそば」を考案した老舗そば店。小嶋屋総本店の初代・小林重太郎さんが、そばのつなぎに使う小麦の栽培が行われていなかった魚沼地方で、古くから織物に使われていたフノリという海藻に着目。フノリと蕎麦粉を用いて作ったそばは、滑らかなのど越しと歯応えがたまりません。また、〈小嶋屋総本店〉は天ぷらにもこだわりが。サクサクの衣を堪能してほしいと、天つゆ以外に梅塩や抹茶塩など3種の塩を用意しています。

住所：新潟県十日町市中屋敷758-1 電話番号：025-768-3311

営業時間：11:00～20:30（ラストオーダー20:00）

定休日：不定休

<https://kojimaya.co.jp/>

|      |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 6. 十日町市博物館 TOPPAKU



## 十日町市の自然と歴史・文化を知る

愛称は「TOPPAKU（とっぱく）」。常設展は「雪と信濃川」「織物の歴史」「縄文時代と火焰型土器のクニ」3つのエリアに分かれています。どの展示も素晴らしいですが、国宝・新潟県笹山遺跡出土深鉢形土器（57点）の中でも著名な「火焰型（かえんがた）土器」や「王冠型（おうかんがた）土器は、その燃え上がる炎のような造形美は必見です。独特な縄文文化に加え、新潟に高度で豊かな文明があったことを今に伝える貴重な資料でもあります。

住所：新潟県十日町市西本町1-448-9

電話番号：025-757-5531 営業時間：9:00～17:00

定休日：月・火曜

<https://www.tokamachi-museum.jp/>

|      |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## C. 道の駅 クロス10十日町



## 十日町市の名産品を買い物

十日町市のなかでも、最大規模の道の駅。コシヒカリや笹団子、十日町のへぎそば、新潟の各種地酒などをまとめて購入可能です。また、1階にある「つまり食堂」では、落ち着いた店内で、地元ブランド豚「妻有ポーク」「魚沼産コシヒカリ」十日町名物「へぎそば」を堪能できます。道の駅内にある、雪国越後三大つるし雛の一つで、ギネス世界記録に認定された「幸せを呼ぶ傘つるし雛」のディスプレイもぜひ見ておきたい。

住所：新潟県十日町市本町六の1-71-26

電話番号：025-757-2323 営業時間：9:00～18:00

定休日：なし

<https://cross10.or.jp/>

|      |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 7. 越後妻有里山美術館MonET



## 「大地の芸術祭の里」の拠点

中央に配置された池を回廊が囲む神秘的な建物が、訪れる者を非日常の世界へ誘います。白を基調とした館内には現代アートが数多く展示され、ただ鑑賞するのではなく、作品のなかに入れるものも。2021年7月22日にリニューアルオープンしてからは、さらに多くの作家のアートに触れられるように。併設のカフェ〈サロン MonET〉では、川をイメージした店内で美術品のように美しいケーキやコーヒーを味わって。

住所：新潟県十日町市本町6-1 電話番号：025-761-7766

営業時間：10:00～17:00 定休日：火・水曜

<https://www.echigo-tsumari.jp/travelinformation/monet/>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 8. うぶすなの家



## 茅葺き古民家で山菜料理を堪能

1924年に建てられた越後中門造りの茅葺き民家を再生した古民家は、それ自体が「大地の芸術祭」の作品のひとつ。再生のテーマは「やきもの」で、日本を代表する陶芸家たちが手掛けたいろり、かまど、洗面台、風呂などがしつらえられています。時期によっては宿泊も可能で、地元のお母さんたちがつくった山菜料理などが並ぶ夕食はどこか懐かしささえ感じます。昼時には同じく地元の食材を使った定食を陶芸家の器で提供しており、ランチスポットとしても人気です。

住所：新潟県十日町市東下組3110 電話番号：025-755-2291

営業時間：11:00～15:00 定休日：平日（冬季休館）

[https://www.echigo-tsumari.jp/art/artwork/ubusuna\\_house/](https://www.echigo-tsumari.jp/art/artwork/ubusuna_house/)

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## Recommended Route

## Day-3 魚沼 郷土料理コース

- 9:30 十日町市の郷土料理作り  
「あんぼ」プログラムに参加 1
- 11:00 〈魚沼の里〉の〈八海山雪室〉で  
雪中貯蔵庫見学ツアーに参加 2
- 13:00 ランチに〈YUKIMURO WAGYU UCHIYAMA〉の  
にいがた和牛をいただく 3
- 立ち寄り  
〈今成漬物店〉で山家漬を購入 A
- 〈アグリコア越後ワイナリー〉で  
ワイナリー見学 B
- 17:00 〈ぽんしゅ館 越後湯沢驛店〉でお土産を買う 4
- 18:00 浦佐駅 or 越後湯沢駅で解散！



## 1. 郷土料理「あんぼ」作り



## 地元のおんなしょと一緒に郷土料理作り

「あんぼ」とは、米粉の皮で野沢菜やあんこなどを包んで蒸す新潟の郷土料理。くず米を無駄にしないために作られたのが起源だと言われており、日本のもったいない文化を感じることができます。このプログラムでは、地元のおんなしょ（お母さんたち）が郷土料理の技を伝授。1時間のプログラムを終えてできた、あんぼはそのまま食べても、焼いて食べても美味しい。費用は講師1名につき3000円（参加者の人数に関係なく）と材料費600円。

住所：新潟県十日町市 電話番号：025-761-7433

所要時間：60分（参加人数によって前後する、一週間前までに要予約）

<https://niigata-kankou.or.jp/experience/43133>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 2. 魚沼の里



## 雪中貯蔵庫見学ツアー&amp;和牛ランチ

雪室（ゆきむろ）とは、冬に積もった雪を藁などで囲い、その冷気で野菜や魚お酒などを保存する、雪国ならではの暮らしの知恵。田園風景が広がるのどかな里山に、カフェ、売店、飲食店などが点在する〈魚沼の里〉内にある〈八海山雪室〉は、1,000トンの雪を収納できる大規模な施設。電気代もかからず、一定の温度で保管できるため、熟成されたお酒は角がとれてまろやかな味わいになるのだとか。見学ツアーを楽しんだあとは、館内で日本酒を購入することもできます。

住所：新潟県南魚沼市長森459 電話番号：025-775-7707

営業時間：10:00～17:00 定休日：なし

<https://www.uonuma-no-sato.jp/facility/yukimuro/>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 3. YUKIMURO WAGYU UCHIYAMA



## 雪温貯蔵で熟成させた上質肉

雪温貯蔵し、雪の力で熟成させた銘柄黒毛和牛「にいがた和牛」と店主が厳選した魚沼育ちの豚肉「雪ひかりポーク」を使ったメニューを提供しています。大きな窓から望む魚沼ののどかな風景を眺めながら、雪国魚沼ならではの味を堪能することができます。

住所：新潟県南魚沼市長森459 電話番号：025-775-7707

営業時間：10:00～15:00 定休日：なし

<https://www.uonuma-no-sato.jp/facility/yukimuro/>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## A. 今成漬物店



## 銘酒「八海山」の酒粕の漬物

越後の野菜を地元の銘酒「八海山」の酒粕で漬けた、今成漬物店の「山家漬(やまがづけ)」は新潟土産にぴったり。5種(錦糸瓜、越瓜、胡瓜、茄子、蕨)粕漬の詰め合わせになっており、4つのサイズから選ぶことができます。創業は江戸時代中期にまでさかのぼる今成漬物店(以前は鴻池屋)は、正岡子規をはじめ、高浜虚子、北原白秋、坂口安吾など多くの文人とゆかりがあり、文人たちがその漬物の美味しさを絶賛しています。

住所：新潟県南魚沼市六日町1848

電話番号：025-772-2015 営業時間：10:00～18:00

定休日：なし

<https://kounoikeya-imanari.co.jp/>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## B. アグリコア越後ワイナリー



## 雪で醸造するワイナリー

「雪が育む、雪が守る、雪が醸す」ワインが揃ったワイナリー。見学ツアーでは、新潟ならではの雪室(地上2階、地下1階)のなかで醸造、熟成されるワインや、越後三山、八海山麓の扇状地に広がるぶどう畑を見学できます。ワインの試飲(有料)ができるのも嬉しいポイント。葡萄畑を眺めながら、地元の食材を活かしたパスタやピザとワインを楽しめるレストランや、オリジナルワインやケーキなどが売られているお土産ショップにもぜひ立ち寄って。

住所：新潟県南魚沼市浦佐5531-1 電話番号：025-777-5877

営業時間：9:30～17:00 定休日：なし

<https://www.echigowinery.com/>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 4. ぼんしゅ館 越後湯沢駅店



## 越後新潟のお土産を購入

「越後魚沼のドラマを食で語る」がコンセプト。館内には、越後新潟の酒蔵の銘酒を試飲できるコーナーや、コシヒカリを羽釜で炊き上げた爆弾おにぎりの店、さらには天然温泉に浴用専用酒を入れた酒風呂などが並びます。お土産の充実度も素晴らしく、酒を使ったチョコレートブラウニーやバームクーヘンなどオリジナルの土産物の他にも、越後新潟の伝統調味料や蕎麦、美酒が揃っています。

住所：新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢2427-1

電話番号：025-784-3758

営業時間：9:30～19:00 定休日：なし

<https://www.ponshukan.com/>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





## Dialect

### 魚沼の方言

従来も新潟旅の魅力としてさまざまなツアーに組み込まれてきた定番スポットは数多くありますが、いま改めて「方言(音)」をテーマに行程を再構築してみるのはいかがでしょうか。

さまざまな体験プログラムを通して職人や地元の人びとが話す言葉を聞いたり、街なかで耳にする音の違いを感じたり。訪れる先で直にコミュニケーションし、各土地の風土に寄り添うように変化してきた言葉たちの魅力を感じます。そんな唯一無二な体験型旅の提案です。



Recommended Route

# Day-1 魚沼 方言コース

10:30 越後湯沢駅へ到着し、レンタカーを借りる

11:00 〈ザ・ヴェランダ石打丸山〉で  
ピクニック&ランチ 1

14:00 〈清津峡〉の景色を楽しむ 2

寄  
立  
ち

〈湯守処 地炉〉で地元の人に混ざって  
足湯につかる A

15:30 古民家カフェ 〈六っ季の家〉で一休み 3

17:00 老夫婦が営む〈清津峡温泉  
いろいろとほたるの宿せとぐち〉に宿泊 4

寄  
立  
ち

〈下船渡本村ホテル群生地〉でホテル鑑賞 B  
\*6月中旬から7月初旬頃



## 1. ザ・ヴェランダ石打丸山



## 田園風景を眺めながらピクニック＆ランチ

最新鋭のゴンドラで7分。展望スポットからは、南魚沼ののどかな田園風景や、巻機山・越後三山などの山並みのパノラマビューを見渡せます。2022年夏にオープンした〈ザ・ヴェランダ石打丸山〉は、雄大な景色を眺めながら、グランピング気分で食事や景色を楽しめる話題のスポット。冷暖房、Wi-Fi完備でゆったりとした時間を過ごせるのプライベートテントや、ピクニックセットのレンタルなどもあるので、手ぶらで遊びに行けるのも嬉しいポイントです。

住所：新潟県南魚沼市石打1655

電話番号：0257-83-2222

<https://ishiuchi.or.jp/tips/veranda/>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 2. 清津峡



## 日本三大峡谷の絶景

黒部峡谷（富山県）や大杉谷（三重県）とともに、日本三大峡谷の一つに数えられている「清津峡（きよつきょう）」。「柱状節理の岩肌とエメラルドグリーンの清津川が生み出すダイナミックな景観は、見る者を圧倒します。近未来的な不思議な赤いライトが天井を照らし出す第三見晴所のアートや、トンネルの床をミラー状にすることで、ウユニ湖の鏡張りのような不思議な写真を撮れる「パノラマステーション」は必ず訪れてほしいスポットのひとつです。

住所：新潟県十日町市小出 電話番号：025-763-4800

営業時間：8:30～17:00 定休日：なし

<https://nakasato-kiyotsu.com/>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## A. 湯守処 地炉



## 地元の人に混ざって足湯につかる

日本三大薬湯の一つである松之山温泉の奥まった場所にある築約100年の古民家を移築した体験施設「地炉（じろ）」は、温泉を訪れる観光客と地元民が交流できる場として生まれたスポットです。建物内には大きな囲炉裏や、温泉の熱を使った調理場、床暖房など暮らしの知恵が詰まった設備があるそう（閉まっていることもあるので、詳細はHPなどを確認）。入口には足湯があり、目の前の滝の流れを楽しみながら、ゆっくり観光の疲れを癒すことができます。近くにある〈ひなの宿ちとせ〉では、妻有ボークを温泉に浸けてじっくりと加熱する「湯治豚」を体験するメニューも。

住所：新潟県十日町市松之山湯本付近（湯守処「地炉」）

電話番号：025-750-1277

<https://www.tokamachishikankou.jp/spot/jiro/>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



### 3. 六っ季の家



## 100年前の雪国の暮らしを体感

ごくありふれた農家の古民家を改装したカフェ。改装時にはなるべく最初の状態そのままを残すことが重視され、中に足を一步踏み入れると100年前の雪国の暮らしを感じられます。カフェではコーヒーやしそジュースなどのドリンクに、ホットサンドやケーキといった軽食も。気さくなマスタタの話に耳を傾けつつ、ゆったりとコーヒーをいただいたり、店内に並ぶ工芸・民芸品を眺めたり。穏やかな空間でのんびりとリラックスタイムを過ごすことができます。

住所：新潟県南魚沼市市野江丙379

電話番号：090-3422-4888 営業時間：11:00～17:00

定休日：平日、第1/第3土・日曜（※月によって異なる）

<https://mutsukinoie.jp/>

|      |                                 |
|------|---------------------------------|
| 食べる  | <div style="width: 80%;"></div> |
| 体験する | <div style="width: 60%;"></div> |
| 学ぶ   | <div style="width: 70%;"></div> |
| 見る   | <div style="width: 90%;"></div> |
| くつろぐ | <div style="width: 50%;"></div> |

#### 4. 清津峡温泉 いろりとほたるの宿せとぐち



## 老夫婦が営む昭和の宿

老夫婦が営む、「昭和の風の中で、時の無い時を」がテーマの温かい宿。ほっと落ち着ける和室からは、清津峡の美しい景色が望める。源泉「弘法大師の授け湯」として、長い歴史を持つお風呂「瑠璃の湯」は、刺激が少なく体の芯から温まるお湯として評判です。囲炉裏端でいただく、天ぷらや、ジビエ、のどぐろなどを使用した季節の田舎料理も、味わい深い品々ばかり。風情のある館内で、ゆったりとした時間と滋味深い料理を堪能できる宿です。

住所：新潟県十日町市西田尻辛168 電話番号：025-763-243

<http://www.setoquti.info/>

|      |  |
|------|--|
| 食べる  | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| 体験する | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| 学ぶ   | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| 見る   | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| くつろぐ | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |

## B. 下船渡本村ホタル群生地








田園風景に広がる神秘の光景

コシヒカリの産地で、田園風景が広がる津南町、この夏の風物詩の一つが、夜空を灯す幻想的なホタルの光。6月中旬から7月初旬頃になると、下船渡本村集落内にある通称「下船渡本村団地」には、源氏ホタルが飛び交います。車を駐車するスペースがないことと、このエリアは一般集落であることを考慮しながら、神秘的な光景を楽しみたい。町内観光施設のニュー・グリーンピア津南では毎年観察会が企画されるので、それに参加してみるのも◎。

住所：新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡地内

電話番号：025-765-5585（津南町観光協会）

<https://tsunan.info/hotaru/>

|      |   |
|------|---|
| 食べる  |  |
| 体験する |  |
| 学ぶ   |  |
| 見る   |  |
| くつろぐ |  |



## Recommended Route

### Day-2 魚沼 方言コース

9:00

十日町のお母さん達と一緒に  
伝統的な料理作り体験 1

13:00

〈西福寺〉で日本のミケランジェロと  
いわれる石川雲蝶の彫刻を楽しむ 2

寄  
立  
り  
ち

〈永林寺〉で石川雲蝶の彫刻を  
ガイド付きで楽しむ A

16:00

〈手づくり村 心亭〉でお土産ショッピング 3

18:00

〈栃尾又ラジウム温泉 自在館〉で  
湯治の歴史を学び、宿泊 4

上越市

十日町市

魚沼市

南魚沼市

津南町

湯沢町

妙高市

## 1. 十日町のか〜ちゃんしょと作る採れたてごっつおを学ぶ



## 十日町の伝統的な料理づくり

新潟のなかでも特に豪雪地帯である十日町。長い冬を越すために、塩漬けや乾物、発酵食品など工夫しつつ保存し、それらを使った料理が昔から伝わってきました。そんな十日町の伝統的な料理を、地元のお母さん達から学びます。季節の野菜を中心にした献立は、ヘルシーなのに食べ応えもあって、胃も心もほっと満たされる味わい。場合によっては料理だけでなく食材の収穫も一緒に体験できることも。採れたての新鮮食材を使ったごっつお＝ごちそうを学べば、その土地で紡がれた豊かな食文化を体験できるはずです。

住所：新潟県十日町市馬場丙472 (KOME HOME NIIGATA)

<https://www.saifukuji-k.com/025-755-5080>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 2. 西福寺



## 石川雲蝶の彫刻の彫刻を楽しむ

石川雲蝶という人物をご存知でしょうか？幕末から明治初期にかけて新潟県を中心に活躍した彫物の名匠で、その精巧な出来栄は「日本のミケランジェロ」とよばれるほど。彼の作品のなかでもっとも有名なもののひとつが、ここ西福寺にあります。本堂の隣に位置する開山堂内外には、彼によって施された彫刻に絵画、漆喰細工が数多く残っています。特に天井いっばいに彫られた「道元禅師猛虎調伏の図」は迫力満点。繊細さとダイナミックさを併せ持った天井彫刻は、時間を忘れて眺めてしまうほどです。

住所：新潟県魚沼市大浦174 電話番号：025-792-3032

営業時間：3月～11月 9:00～15:30（拝観終了16:00） 冬期12月～2月 10:00～15:00（拝観終了15:30） 定休日：なし

<https://www.saifukuji-k.com/>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## A. 永林寺



## 石川雲蝶の彫刻をガイド付きで堪能

創建は500年以上前、徳川家康の孫、松平忠直公とその子松平光長公の香華所として、葵の紋を許された名利。境内には、「日本のミケランジェロ」と呼び名が高い石川雲蝶の作品100点以上があり、華やかななかに落ち着きも感じる天女の像や、羽毛の描写もリアルな孔雀、ユーモラスな魅力を感じる人物像などが並びます。境内のさまざまな場所にあるので、自分の好きな作品を探してみるのも楽しいはず。勝縁の寺としても有名で、参詣者が多い場所になっています。

住所：新潟県魚沼市根小屋1765 電話番号：025-794-2266

営業時間：9:00～16:00 定休日：なし

<https://eirinji.jp/>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 3. ゆのたに手づくり村・心亭



## 魚沼の山里ならではの美味と珍味

山里の美味や珍味が揃う物産販売店。またたび酒、あんにんご酒（ウワミズザクラ酒）といった珍しいお酒をはじめ、けんちん汁やのっぺ汁といった郷土料理や、魚沼産の黄金もち米を使った「黄金 杵つき餅」に、国産大豆を使った豆腐やお揚げなど、地元の旨いものがズラリと並びます。原料に新潟県産わたぼうし米を使い、餅屋が杵搗きで仕上げた大福や笹団子は、そのこしのある食べ応えが人気の商品です。

住所：新潟県魚沼市宇津野57 電話番号：025-793-1000

営業時間：9:00～17:00 定休日：水曜

<https://www.yuno.co.jp/shop-list/tezukurimura-kokorotei>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 4. 栃尾又ラジウム温泉 自在館



## 「湯治」の魅力に触れて心と体を癒す

約400年、栃尾又温泉の湯守を受け継いできた宿。全国有数のラジウム温泉でプチ湯治気分を味わえる旅館としても人気が高い場所です。「湯治」というと、けが人や高齢の人が悪いところを治しに行くといったイメージがありますが、自在館が提案するのは、体だけでなく、心の疲れも癒す「現代湯治」。実際に若い女性の湯治客も多いのだとか。タイミングが合えば、月2回ほど開催されている座禅体験にも参加してみましよう。

住所：新潟県魚沼市上折立66 電話番号：025-795-2211

定休日：なし

<https://www.jizaikan.jp/>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

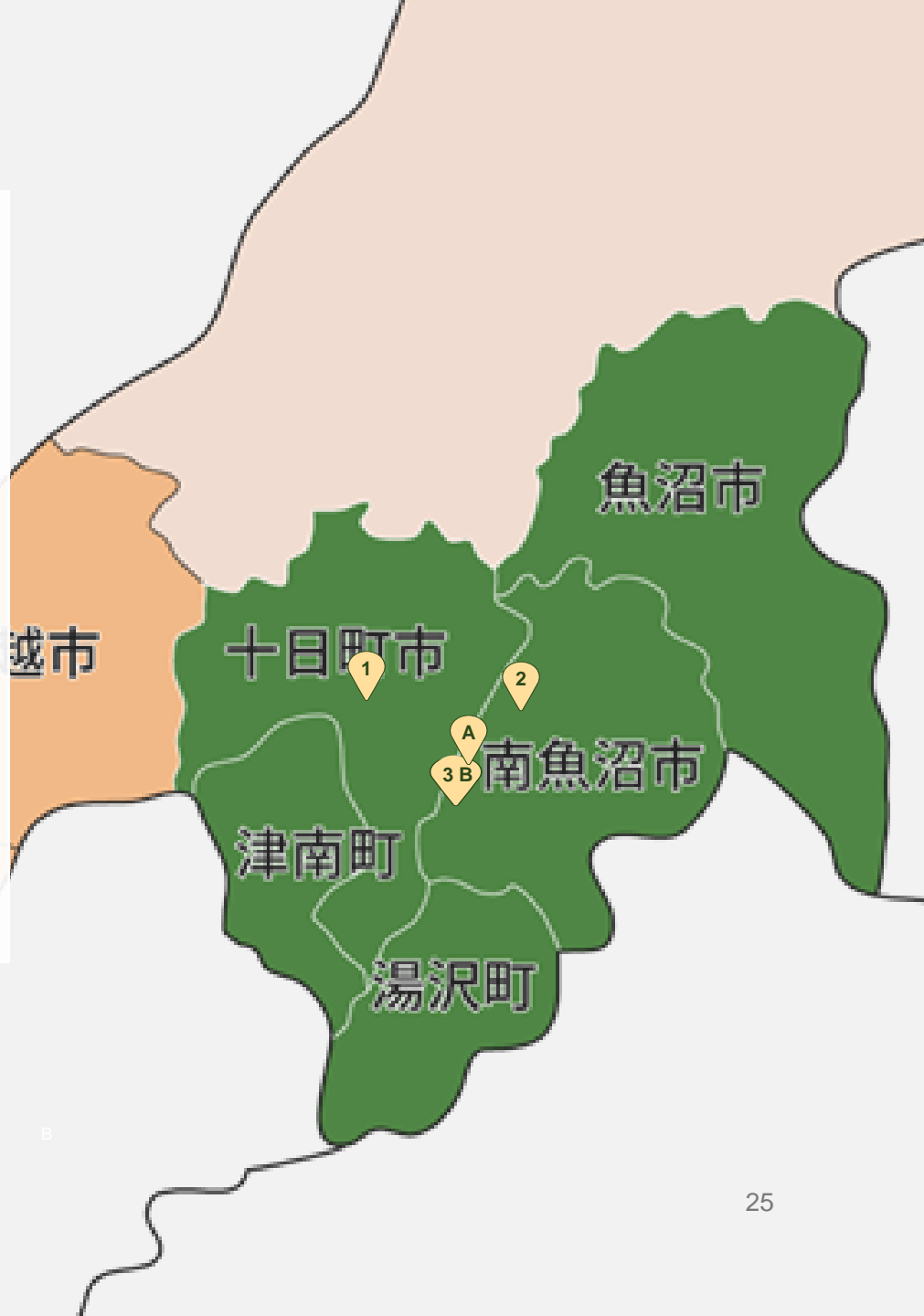




Recommended Route

## Day-3 魚沼 方言コース

- 11:00 十日町市のフォーチュンドール  
「ちんころ」作りを体験 1
- 13:00 〈八海生そば 宮野屋〉でランチ 2
- 15:00 〈外山康雄 野の花館〉でアート鑑賞 3
- 寄立  
りち
- 〈つむぎ通り「軽トラ市」〉を散策 A  
\*5月～11月初旬
- 17:00 〈道の駅 南魚沼「雪あかり」〉  
でショッピング B
- 越後湯沢駅または浦佐駅にて解散！



## 1. 伝統工芸品「ちんころ」作り体験



## 伝統工芸品「ちんころ」作り体験

十日町の伝統工芸品「ちんころ」とは、米粉で作られた小さくカラフルお人形のこと。もとは子犬という意味で、ちんころ作りは江戸時代にできた風習と言われている。毎年1月頃作って、壊れた（米粉でできているので、数週間で壊れてしまう）破片が多いほど、縁起の良い年になるのだとか。体験では、ちんころづくり名人の話を聞きながら、子犬やそれ以外の動物、キャラクター、マスコットなどオリジナルの可愛いちんころ作りを楽しめます。

住所：新潟県十日町市馬場丁1253-2

電話番号：025-755-5080

営業時間：9:00～18:00の間の希望時間（所要時間90分）

定休日：なし ※開催日の3日前までに要予約

[https://www.tokamachishikankou.jp/spot/chinkoro\\_experience/](https://www.tokamachishikankou.jp/spot/chinkoro_experience/)

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 2. 八海生そば 宮野屋



## 八海山の麓で味わう絶品のそばと山菜

〈八海生そば 宮野屋〉は、ミシュランガイド新潟2020にも選ばれた、新潟屈指の蕎麦の名店。霊峰・八海山の登山口でもある八海山尊神社に隣接し、市街地からやや離れた場所にありますが、その味が評判を呼び多くの人が訪れます。海藻の「フノリ」と山菜の「オヤマボクチ」をつなぎに使った田舎そばは、つると喉越しよく、ほのかなフノリの潮の香りが上品な味わい。また山菜も有名で、盛り合わせでは木の芽、ゼンマイ、ワラビなど9種類の繊細な山菜料理が楽しめます。

住所：新潟県南魚沼市大崎3742 電話番号：025-779-2145

営業時間：11:00～17:00 ※なくなり次第終了 定休日：木曜

<https://www.instagram.com/miyanoyasoba/>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 3. 外山康雄 野の花館



## 四季折々に咲く魚沼の美しい野の花を鑑賞

四季折々、山野に咲く可憐な花を味わい深いタッチで描く画家・外山康雄氏。野の花館は、そんな外山氏の描いた山野草の原画が、100～200点展示されています。訪れる季節によって、変化する展示は、いつ来ても新しい出会いや驚きに満ちています。モデルとなった植物が絵の傍らに飾られているので、実物を眺めながら、外山氏がどんな視点でそれを描いていったのか思いを馳せてみるのも面白いはず。野山を散策する気分、館内を回ってみましょう。

住所：新潟県南魚沼市万条新田371-1

電話番号：025-783-7787 営業時間：9:00～16:30

定休日：水曜

<https://toyama-yasuo.jp/>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## A. つむぎ通り「軽トラ市」



## 歩行者天国に集合する約50台の軽トラ

5月～11月初旬にかけて開催される新潟名物・軽トラ市。第一日曜日になると、歩行者天国になった「つむぎ通り(塩沢駅前通)」には、露店ならぬ、軽トラが約50台がズラリと並びます。荷台に採れたての野菜を載せたものもあれば、焼き立てのパンやお菓子、自慢の古着や骨董品などを載せたものもあり、見ていただけでもワクワクしてきます。地元の方との会話を楽しみながら、ここでしか手に入らないアイテムや美味を探してみましょう。

住所：新潟県南魚沼市 電話番号：025-782-1206（つむぎ通り町づくり実行委員会） 営業時間：9:00～13:00

開催日：5月～11月初旬の毎月第一日曜

<https://niigata-kankou.or.jp/event/11982>

|      |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## B. 道の駅 南魚沼「雪あかり」



## 「食・美術・歴史・自然」ステーション

国道17号沿いにある、公園が併設された道の駅。魚沼産コシヒカリや新鮮な野菜、特産品が一堂に集まったお土産コーナー「四季味わい館」から、釜戸炊きのコシヒカリを地元の食材と一緒に楽しめる「ちゃわんめしたっぼ家」、国内外のアートに触れられる「アートステーション」など充実。コシヒカリを使った手作りおにぎりは具材も豊富で、隠れた人気商品です。売店では、珍しいコシヒカリを使った米粉の入ったモナカアイスも販売されています。

住所：新潟県南魚沼市下一日市855 電話番号：025-783-4500 営業時間：9:00～17:00 定休日：なし

<http://www.michinoeki-minamiuonuma.jp/>

|      |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## Traditional Arts & Festival

### 魚沼の伝統芸能・祭り

魚沼エリアで守り継がれてきた伝統芸能や祭りを体感する旅のご提案です。

楽しい祭り・催しへの参加や、伝統が伝えられてきた場への訪問などを通し、旅行者の心は一気に地元の人々に近づくはず。新潟の子どもたちのように純粋な好奇心の赴くまま、奥深い伝統世界を覗いてみましょう。





Recommended Route

# Day-1 魚沼 伝統芸能・祭りコース

- 9:00 越後湯沢駅到着し、レンタカーを借りる
- 10:00 〈鈴木牧之記念館〉で鈴木牧之の作品に触れる 1
- 11:00 三国街道 塩沢宿 牧之通りを散策 2
- 12:00 〈魚沼キューズ料理むらんどつつお〉でランチ 3
- 14:00 伝統行事〈むこ投げ・すみ塗り〉を見学 4  
\* 毎年1月15日開催
- 立ち寄り
- ブナが生い茂る〈美人林〉の中へ A
- 〈道の駅 まつだいふるさと会館〉でお買い物 B
- 18:00 〈当間高原リゾートベルナティオ〉に宿泊 5



## 1. 鈴木牧之記念館



### 随筆家・鈴木牧之から学ぶ雪国の暮らし

1770年に越後塩沢の地生を受けた随筆家・鈴木牧之。雪深い越後の暮らしを伝えるため、紆余曲折の四十年という歳月を費やした書籍『北越雪譜（ほくえつせっぷ）』は江戸時代のベストセラーとなりました。本記念館では彼の遺墨や著書を展示。越後杉を多用した克雪型大規模木造建築で、雪国特有の伝統工法・せがい造りを取り入れているそう。ほかにも、〈越後上布〉の製作工程や、伝統工芸品〈塩沢紬〉の展示コーナーが併設。雪国越後の文化と暮らしをうかがい知ることのできる記念館です。

住所：新潟県南魚沼市塩沢1112-2 電話番号：025-782-9860

営業時間：9:00～16:30 定休日：火曜、年末年始

<https://niiigata-kankou.or.jp/spot/6171>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 2. 三国街道 塩沢宿 牧之通り



### 雁木通りのノスタルジックな街並み

江戸と越後を結ぶ三国街道沿いの宿場町として栄えた塩沢宿は散策にうってつけ。雪国特有の雁木（がんぎ）も整備されており、ノスタルジックな街並みが広がります。造り酒屋や昔ながらの甘味処など観光スポットが点在し、雪国文化が凝縮された街となっています。「鶴齢（かくれい）」に代表される〈青木酒造〉は必見スポット。淡麗辛口が多い新潟の酒の中で、酒米本来の旨みを残した淡麗旨口の酒造りが特徴です。もう一つの銘柄「雪男」は『北越雪譜』に登場する毛むくじらの異獣がモデルだそう。こちらはキリッと淡麗辛口で飲みやすく、お土産にもおすすめの一品。

住所：新潟県南魚沼市塩沢1214 電話番号：025-782-0012

営業時間：10:00～16:30 定休日：水曜

<https://niiigata-kankou.or.jp/spot/13730>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 3. 魚沼キューズ料理 むらんごっつお



### 雪国の食文化の贅沢ランチ

旅館を再現したお宿〈HATAGO井仙〉の2階にある食事処で一休み。一年の半分もの間雪に閉ざされる越後湯沢では、長い冬を越すための知恵が食に息づいてきました。山菜やきのこなどの春の山の恵みや、野菜類を乾燥させ、あるいは塩漬けにして保存する知恵をメニューに反映しています。また、もっとも高い評価を受けるお米の一つである塩沢地区のコシヒカリを使うなど、細部までこだわっているのも一押しポイントです。1階の〈温泉珈琲 水屋〉では、温泉水を使用し丁寧に出しされた「温泉珈琲」とコシヒカリの米粉を使用したロールケーキ「湯澤るうろ」を味わえます。

住所：新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢2455

電話番号：025-784-3361 営業時間：11:30～14:30／17:30～19:30～（ディナーは二回営業） 定休日：水曜

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

#### 4. むこ投げ・すみ塗り



#### 雪に身を投げる伝統行事

「いち、にの、さん！」のかけ声で紺色の越後上布を纏った男性が雪の斜面へ投げ落とされる伝統行事〈むこ投げ〉。主役は前年に結婚した初婿たちです。起源は300年ほど前といわれており、現在は湯本集落の小正月に、結婚の祝福と、夫婦の絆がかたくなるよう願いをかける目的で行われています。その後、参加者同士で「おめでとう」と言いながら「賽の神」という神事の灰と雪を混ぜた炭を顔に塗り合い、無病息災・家業繁栄を願うのが恒例。集落で受け継がれてきた伝統を想う人々の気持ちがそこにはあります。

住所：新潟県十日町市松之山湯本（松之山温泉薬師堂）

開催期間：毎年1月15日

開催時間：【むこ投げ】14:00頃 【すみ塗り】15:00頃

<https://niigata-kankou.or.jp/event/2083>

|      |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| 体験する | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| 見る   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |

#### A. 美人林



#### 樹齢約100年のブナの木

春夏秋冬、一年を通して様々な表情をみせてくれる美人林。松之山松口の3ヘクタールほどの丘陵に、樹齢約100年のブナの木が一面に生い茂っています。その立ち姿の美しさから「美人林」と呼ばれるようになったといいます。多くの野鳥が生息していることでも知られており、バードウォッチングにもおすすめです。冬に訪れた際には、スノーシューを履き一面銀世界のブナ林をお楽しみください。

住所：新潟県十日町市松之山松口1712-2付近

電話番号：025-597-3442

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/10084>

|      |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| 体験する | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| 見る   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

#### B. 道の駅 まつだいふるさと会館



#### 伝統食「あんぼ」など特産品が並び

南魚沼市の六日町駅と上越市の犀潟（さいがた）駅を結ぶ「ほくほく線」のまつだい駅が併設されている〈道の駅 まつだいふるさと会館〉は、多くの人の交通拠点。旅のメに、米粉でつくられた地元の伝統食「あんぼ」はいかがでしょう。松代地区の朝食として伝えられてきたもち料理のひとつで、コシヒカリの米粉を使い、大根菜、あんこ、ピーナッツみそを包んだ昔ながらの味です。ほかにも、松代地区の特産品「なら茸」の缶詰などが並び、松代・松之山エリアのお土産探しにおすすめなスポットです。

住所：新潟県十日町市松代3816-1 電話番号：025-597-3912

営業時間：夏季8:30～17:30、冬季8:30～17:00 定休日：元旦

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/6965>

|      |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 食べる  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 体験する | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| 見る   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

## 5. 当間高原リゾートベルナティオ



## 森に囲まれた静かなホテル

十日町駅から車で20分ほどの場所にある〈当間（あてま）高原リゾートベルナティオ〉は、十日町らしい広大な大地、自然豊かな森に囲まれた当間高原に立つホテルです。四季の移ろいを色濃く感じることができる当間高原で、日常の喧騒から離れ豊かなひと時を。スキーレッスンから農作物の収穫体験まで、アクティビティも豊富。あなたらしい楽しみ方でお過ごしください。

住所：新潟県十日町市珠川 電話番号：025-758-4888

<https://www.belnatio.com/>

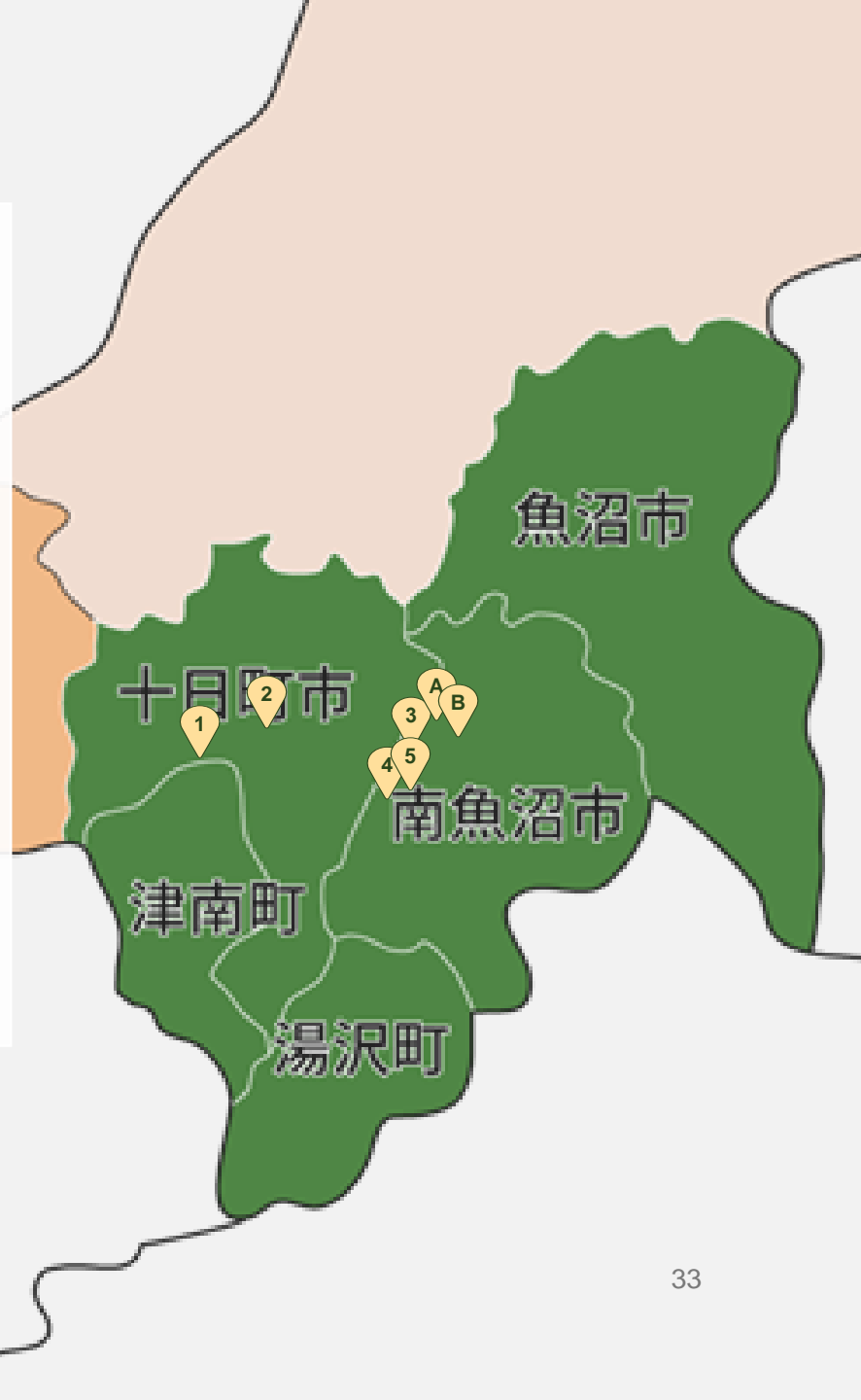
|      |  |
|------|--|
| 食べる  | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| 体験する | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| 学ぶ   | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| 見る   | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| くつろぐ | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |



Recommended Route

## Day-2 魚沼 伝統芸能・祭りコース

- |       |                                    |   |
|-------|------------------------------------|---|
| 9:00  | 〈なじょもん〉で縄文文化を学ぶ                    | 1 |
| 10:00 | 伝統わら細工 ぞうり・布ぞうり作り体験                | 2 |
| 12:30 | 〈樺苑〉で季節の田舎料理コースランチ                 | 3 |
| 立ち寄り  | 〈八海山尊神社〉でお参り                       | A |
|       | 〈八海山ロープウェー〉で山の頂上へ                  | B |
| 14:30 | 「織の文化」の発信拠点である<br>〈塩沢つむぎ記念館〉で機織り体験 | 4 |
| 16:00 | 古民家ホテル〈ryugon〉で伝統民謡を楽しむ            | 5 |



## 1. なじょもん



### 縄文の暮らしを体験

縄文時代の暮らし、文化を疑似体験できる施設〈なじょもん〉で、縄文時代からつづく技術・編布（あんぎん）を体験してみましょう。編布とは、カラムシなどの植物の繊維を使って編んだ布のこと。体験プログラムではコースターを作ることができます。館内には国を代表する貴重な歴史的文化財産が多数展示されています。過去には、夕暮れの縄文ムラを舞台に音楽イベントを開催。そのほかにもバラエティに富んだ体験・イベントが毎日のように開催されており、何度でも足を運びたいスポットです。

住所：新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡乙835  
電話番号：025-767-2023 営業時間：9:00～17:00  
定休日：月曜（月曜が祝日の場合は翌日）

|      |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 食べる  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| 体験する | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| 見る   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |

## 2. 伝統わら細工 ぞうり・布ぞうり作り体験



### 職人さんに教わるわら細工

昔から稲作が盛んであったこの地域では、長い冬の期間に各家庭で稲わらを使ったぞうりや日用品などを作り収入を得ていました。現在は職人さんも激減。わらを使った工芸品を見ることは少なくなっています。本プログラムでは、伝統のぞうりを地域のわら細工名人と一緒に作ることができます。稲わらで作るぞうりと、カラフルな布で作る布ぞうり。旅の記念に、新旧交わる手作りぞうりはいかがでしょう。

住所：新潟県十日町市内の指定の場所  
電話番号：025-755-5080  
開催期間：通年事前予約※開催日の3日前までに要予約料  
（わらぞうり4,300円、布ぞうり4,600円）  
<https://niigata-kankou.or.jp/experience/43170>

|      |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| 体験する | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 見る   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |

## 3. 櫛苑



### お屋敷レストランでコース料理

1870年に建てられた越後雪国の伝統的な庄屋造りのお屋敷レストラン。建物の裏手にある樹齢 約1500年の櫛の木が店名の由来です。お料理は、地元で採れた野菜や山菜が中心。囲炉裏で焼いたアユやイワナ、自家製の南魚沼産コシヒカリなどと一緒に、季節の田舎料理のコースが味わえます。タイプスリッパのような雰囲気の中、風情のある庭を眺めながら、豊かな時間を過ごしませんか。

住所：新潟県南魚沼市長森24 電話番号：025-775-2419  
営業時間：11:30～15:00(入店は13:00まで)／17:00～21:30(入店は19:30まで) ※前日までの完全予約制、利用は2名～  
定休日：なし  
<https://niigata-kankou.or.jp/blog/242>  
<http://www.keyakien.com/top.shtml>

|      |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 食べる  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 体験する | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| 見る   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

### A. 八海山尊神社



#### 霊山・八海山のパワースポットへ

越後三山の一つで、八つの峰を掲げそびえ立つ八海山。そのいわれは飛鳥時代まで遡り、古くから山岳信仰を集め霊山として崇められてきました。八海山にはいくつもの里宮（参拝客用のお宮）があり、〈八海山尊神社〉はその一つ。「大火渡り祭」でも知られており、炎の中を裸足で渡る姿は昔から人びとの心を魅了してきました。山岳信仰を今に伝える数少ない神社。神と里の暮らしの境界である里宮を目指し、パワースポット巡りをしませんか？

住所：新潟県南魚沼市大崎3746

電話番号：025-779-3080、025-779-2010（社務所）

<https://hakkaisan-sonjinja.jp/index.html>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### B. 八海山ロープウェー



#### 八海山の四季折々の表情

八海山の観光ロープウェーで空中散歩はいかが？乗車時間は約5分。快晴の日には、上信越の山々や日本海、佐渡島まで見渡すことができるのだとか。古くから霊山として崇められてきた八海山は四季折々異なる表情があり、雲海も紅葉も、どちらも楽しめる人気スポット。冬になると、斜面は真っ白なパウダースノーに覆われたスキーゲレンデに一変し、ウィンタースポーツの舞台となります。

住所：新潟県南魚沼市山口1610 電話番号：025-779-3080

営業時間：平日 8:30～15:30、土・日曜・祝日 8:00～16:00

料金：大人2,500～2,700円、子ども1,500～1,700円

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/15236>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 4. 塩沢つむぎ記念館



#### 塩沢の織物作りを体験

雪と民話の奥越後に伝わる塩沢の織物。蚊衾（かがすり）と呼ばれている細かい十字縞や亀甲縞によって構成された縞模様には、独特の上品さと落ち着きがあります。その伝統技術と文化の魅力を見て・聞いて・触れて・体験することのできる施設が〈塩沢つむぎ記念館〉。実際に機織り体験をしたり、1階の工房で小物作り体験をすることで、世界に誇る織の文化の幅広さと奥深さをぜひ感じてみてください。

住所：新潟県南魚沼市塩沢1227番地14 電話番号：025-782-4888

営業時間：9:00～17:00 定休日：年末年始

料金：織工房・資料室 大人400円、子ども200円／機織り体験1,000円／物作り体験1,000円

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/6170>

<https://www.tsumugi-kan.jp/>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 5. ryugon



## 古民家の宿で津軽三味線を堪能

国民保養温泉地に指定された六日町温泉にある古民家ホテル〈ryugon〉。上杉謙信の義兄である長尾政景公の菩提寺「雲洞庵（うんとうあん）」の末寺「龍言寺」跡地に建てられたことが名前の由来となっています。さまざまなイベントを通して伝統を楽しめるのが、この宿の大きな魅力。津軽三味線や伝統民謡、新潟のお酒を楽しむ日本酒講座など、新しい滞在体験を提案します。人と自然とがゆっくりと育んできたものたち。雪国ガストロノミーや豪雪地帯の風土を感じながら、日本有数の雪国であなただけの旅を見つけてください。

住所：新潟県南魚沼市坂戸1-6 電話番号：025-772-3470

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/11710>

|      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Recommended Route

# Day-3 魚沼 伝統芸能・祭りコース

11:00 直江兼続が学んだ〈金城山 雲洞庵〉見学 1

12:00 〈FARM FRONT SEKI NOEN〉  
でおいぎりランチ 2

寄  
立  
ち

〈道の駅 みつまた〉でお土産購入 A

16:00 〈足休め かなっくり〉でまったり 3

17:00 越後湯沢駅で解散！

糸魚川市

妙高市

十日町市

魚沼市

南魚沼市

津南町

湯沢町

## 1. 金城山 雲洞庵



### 映画のロケ地にもなった由緒ある寺

〈金城山 雲洞庵〉は映画『峠 最後のサムライ』のロケ地にもなった観光スポットです。起源はなんと今から約1300年前の奈良時代。県の文化財に指定された本堂内にある〈大方丈〉は、かの直江兼続が勉学に励んだ場所といわれています。かつてここは、全国から僧侶が集まる修行僧の学びの場だったそう。現在は団体のみの受付ですが、座禅体験を行うこともできます。そして、宝物殿には妖怪の遺骨が!? 墓場や葬儀から死体を奪うとされる妖怪「火車（かしや）」にまつわるお宝が納められているのとか。

住所：新潟県南魚沼市雲洞660 電話番号 025-782-0520

営業時間：4～11月9:00～17:00、12～3月9:30～16:00

定休日：水曜 拝観料：300円

<https://www.untouan.com/>

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/6137>

|      |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 食べる  | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| 体験する | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 見る   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

## 2. FARM FRONT SEKI NOEN



### 塩むすびでお米のおいしさを味わう

南魚沼市内の幹線道路沿いにあるお米の直売所〈FARM FRONT SEKI NOEN〉でお昼ごはんを。おすすめの「土鍋炊き塩むすびセット」は塩おにぎり2個に季節の味噌汁、付け合わせなどのセット。お腹いっぱいお米をいただきましょう。食後の一杯には、香ばしさとほのかな甘みが味わえる「玄米コーヒー」がおすすめ。看板商品である「無農薬栽培米」や「減農薬栽培米」の購入もできます。

住所：新潟県南魚沼市関972-4 電話番号：025-775-7979

営業時間：9:30～16:30

定休日：月曜（祝日の場合は翌日）

<https://farmfront.jp/>

|      |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 食べる  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 体験する | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 見る   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

## A. 道の駅 みつまた



### 温泉もある道の駅

新潟県指定文化財の池田家をイメージした館内には、地元湯沢の魅力がぎっしり！天然温泉も併設され、アウトドア帰りのひと風呂など、旅の中間地点として愛されています。新潟県を代表する日本酒「八海山」「鶴齢」「上善如水（じょうぜんみずのごとし）」をはじめ、県外にはあまり出回らない銘柄が手に入るのも地元ならではの。レストランコーナーのおすすめは何といっても〈もつ煮〉！いろんな食感を楽しめるように、さまざまな部位を使用しているそうです。山々の大自然に囲まれた道の駅で、旅の思い出をぜひ。

住所：新潟県南魚沼郡湯沢町大字三俣1000

電話番号：025-784-3361

営業時間：5～11月9:00～17:00、12～4月10:00～18:00

定休日：火曜 <https://niigata-kankou.or.jp/spot/14396>

|      |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 食べる  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 体験する | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 見る   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

## B. 足休め かなっくり



## 駅前の足湯でのんびり

越後湯沢駅から徒歩約7分。足湯〈足休め かなっくり〉は、旅の疲れを癒やすのにちょうど良いスポットです。「かなっくり」とは、この地方の方言で「つらら」を意味するそう。泉質はナトリウム・カルシウムー塩化物温泉で、少し熱めのお湯は冷えた足を温めるのにぴったり。足湯に10～15分ほど浸かると、3分間の全身入浴と同じ効果があるのだとか。温泉街散策ついでに立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

住所：新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢354-9

電話番号：025-785-5505

営業時間：9:00～21:00（冬季利用不可）

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/11405>

|      |   |
|------|---|
| 食べる  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 体験する | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 学ぶ   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 見る   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| くつろぐ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

# Event Calendar

—— 生きた上越文化に触れる祭事



1月15日

## むこ投げ・すみ塗り

前年に結婚した初婿を薬師堂の高さ5mほどある境内から雪の斜面へ投げ落とす祭り【十日町市】

5月上旬

## 十日町きもの祭り

きものの街・十日町の本町通り、高田町、駅通りを歩行者天国として行われるイベント。「二十歳のつどい」が同日に開催され華やかなムードに包まれる【十日町市】

6月30日

## しねり弁天たたき地藏まつり

男性は女性の腕などをつねり（しねり）、女性はお返しに男性をたたくという祭り。無病息災・子孫繁栄を願う。【魚沼市】

11月中旬

## 河岸段丘花火

全長6km、打上時間わずか33秒。津南町全域を舞台に使った、日本一長く日本一短い花火大会。【津南町】

2月11日

## 雪中花水祝

前年に結婚した新婿に、水（若水）を頭からかけ、子宝、子供の成長、夫婦和合を祈る行事。【魚沼市】

3月第一日曜

## 百八灯（ひゃくはっとう）

約380年つづく祭り。雪山の尾根に藁を積み上げて火をつけ、無病息災や五穀豊穡を祈願する。【魚沼市】

3月上旬

## 越後浦佐毘沙門堂裸押合大祭

江戸時代のベストセラー「北越雪譜」にも記載された歴史ある祭典。重さ約30kgの大ローソクを使用する事から「大ローソク祭り」とも言われている。【南魚沼市】

7月中旬

## 南魚沼市兼続公まつり

3日連続で行われる祭り。最終日は数千発の花火が夜空を彩り魚野川河畔を彩る。【南魚沼市】

8月中旬

## 八幡神社祭り

天狗が大きな松明（たいまつ）を振り回して道を清め、その後に明かりを灯した「かさぼこ」が村内を練り歩き八幡神社に奉納される。【津南町】

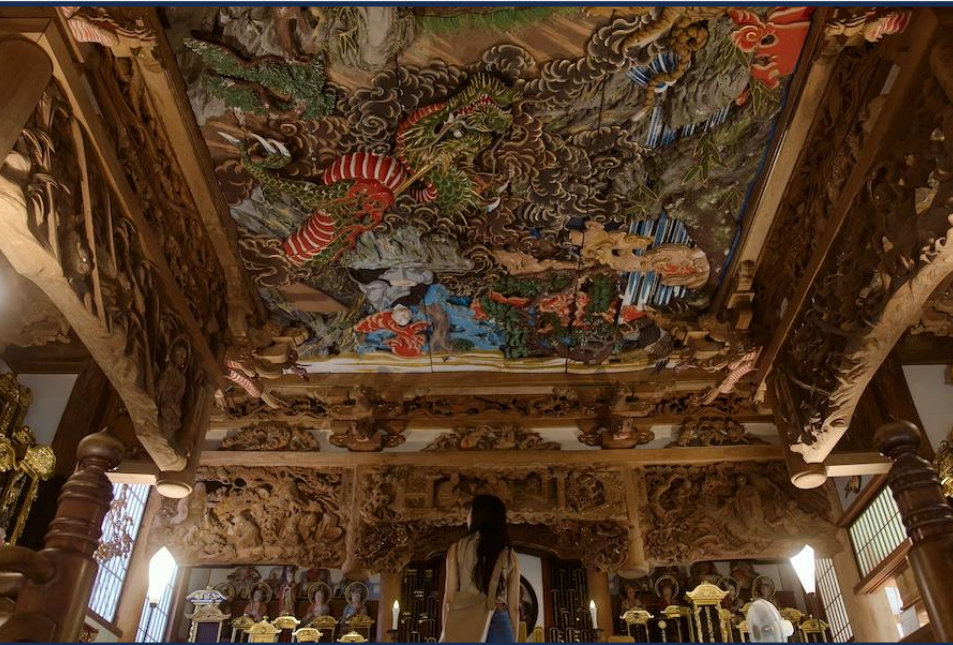
12月末～3月ごろ

## 湯沢花火祭り

町内の各スキー場から花火が打ち上げられるイベント。【湯沢町】

# 年中行事





## 新潟県 文化・観光魅力発信事業

お問合せ先

公益社団法人 新潟県観光協会

担当：渡邊 紗生 / watanabe.saki@niigata-kankou.or.jp



### OUR ADDRESS

新潟県新潟市  
中央区新光町4番地1



### EMAIL

umasa@niigata-  
kankou.or.jp



### PHONE

025-283-1188  
月～金曜日8時30分～17時15分  
(年末年始・祝日を除く)



### WEBSITE

にいがた観光ナビ  
niigata-kankou.or.jp