



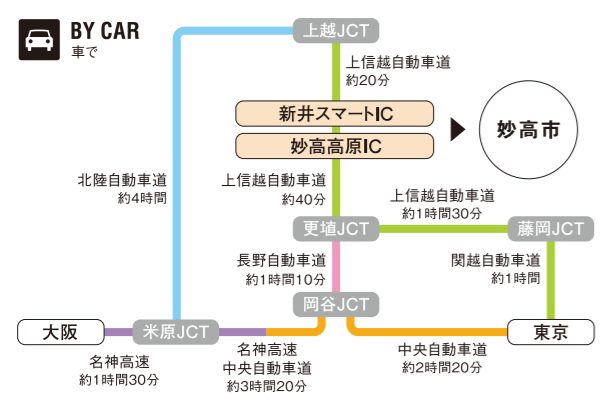
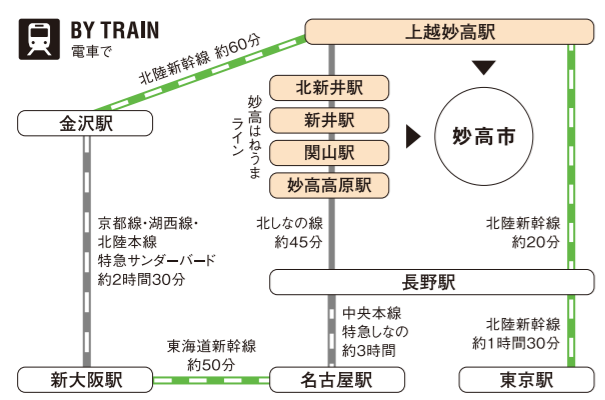
NATURAL WONDERS OF MYOKO



妙高



MYOKO  
NIGATA, JAPAN



JAPAN DMO  
MYOKO TOURISM MANAGEMENT  
妙高観光局  
妙高ツーリズムマネジメント



◎お問い合わせ 妙高観光局 〒949-2106 新潟県妙高市大字田口309-1 (妙高高原観光案内所内)  
TEL 0255-86-3911 FAX 0255-86-3450  
URL <https://www.myoko.tv> <https://www.myoko-note.jp> E-mail [info@myokotm.com](mailto:info@myokotm.com)

※掲載されている情報は、令和2年12月現在のものであり、状況変化や時間の経過等により実際とは異なる場合がございます。ご確認の上、お出かけください。

この印刷物は環境に配慮した植物油インクを使用しています。

<https://www.myoko.tv>

新潟県妙高市

# Natural Wonder Forest, MYOKO

ここは日本列島のほぼ真ん中。  
新潟県の南西部で海と山のあいだに位置する、妙高市。  
平凡な日常を抜け出して、  
ありのままの自然が織り成す、深くやさしい森へ。  
山や谷、川や海、水や泉、雪や緑、そして信仰、

そのすべてをギュッと独り占め。  
広大な大地は、自然のままのあなたを癒し、そして勇気づけるだろう。  
いままでも、これからも、変わることはない大自然の恵み。  
さあ、ここにしかない美しさと感動を。  
ナチュラルワンダーフォレスト・妙高。





標高の低いところから高いところへ、  
雪解けを告げる花たちが、まるでリレーしているようだ。

# 春



1.苗名滝 2.火打山 天狗の庭のワタスゲ 3.笹ヶ峰高原 清水ヶ池 4.ロッテアライリゾートのジップツアー 5.いもり池湖畔にて

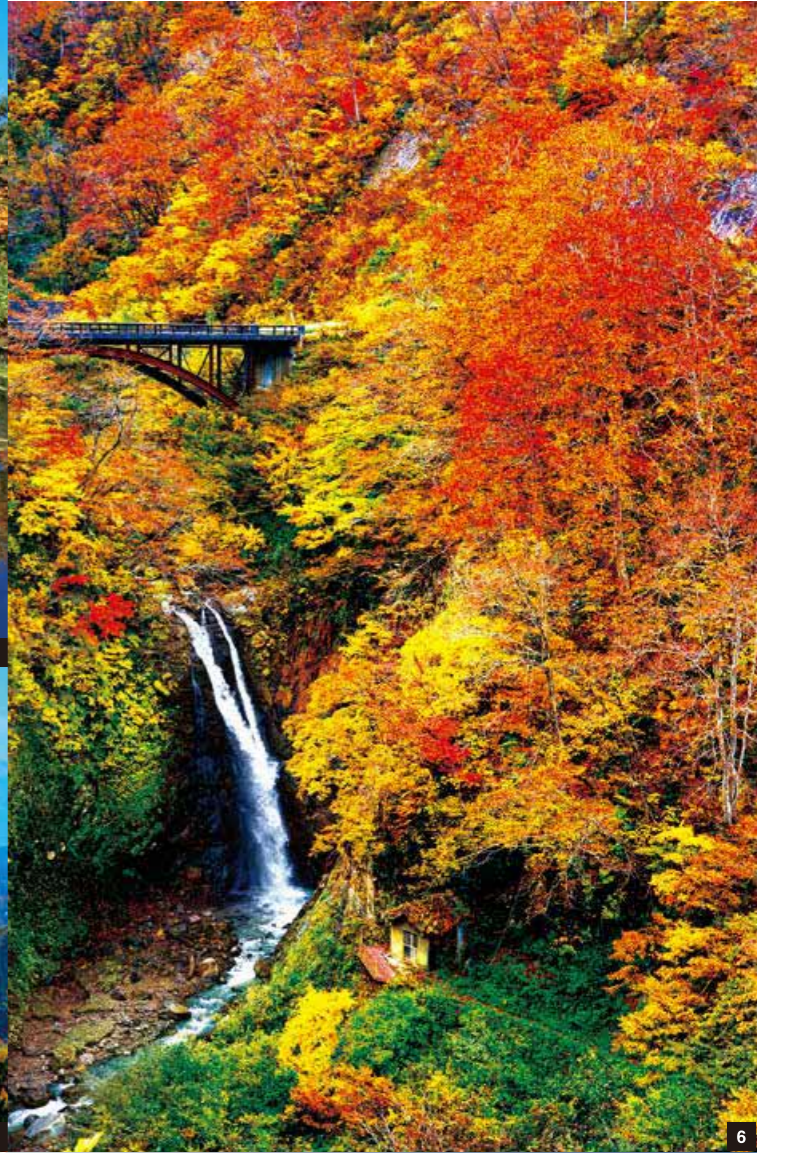
6.宇棚の清水 7.高地トレーニング合宿 8.笹ヶ峰キャンプ場 9.高谷池からの星空

どっしりと構える雄大な山の裾野に身を置けば、  
自然の偉大さを感じ、本能が目覚めるような感覚を得る。

# 夏

# 秋

まるで絵画の中に飛びこんだような、鮮やかな世界。  
やわらかな風音や樹木の息遣いは、何かを語りかけてくるよう。



1. 火打山と高谷池 2. 妙高山といもり池 3. 苗名滝 4. 妙高杉ノ原ゴンドラ 5. 燕温泉黄金の湯 6. 不動滝 7. 妙高山と雲海



# 冬

真っ白に雪化粧する豪雪地は、別格の美しさ。  
ふかふかの粉雪が世界に誇るスノーリゾートを演出する。

1. 妙高山と赤倉温泉街 2. かんずりの雪さらし 3. ダイナマイトカーニバル 4. 燕温泉黄金の湯(3月から雪見風呂) 5~9. 妙高高原スキーエリア 10. スノーモービル 11. 雪見ドーム



1	2	3
4	5	6

13	14	16
15	17	18

### 1. サイクリング

ダウンヒルMTBコースや高原のサイクリングコースなどルートが充実。妙高高原観光案内所では、便利なレンタサイクルも完備。

### 5. 観光列車「雪月花」

国内最大級の窓が自慢のパノラマ列車。一度の乗車で「海と山」両方の景色と食事を堪能できる。上越妙高駅～妙高高原駅・糸魚川駅を運行。

### 9. 豊富なトレッキングコース

林野庁認定の「森林セラピーロード」が6つあり、多彩なコースを楽しめるのも妙高の特長。トレッキングマップは妙高高原観光案内所で。

### 2. 笹ヶ峰キャンプ場

標高1300mの笹ヶ峰高原にあるキャンプ場。空気が澄んでいるので夜には満天の星が楽しめる。手ぶらでキャンプのプランもあり。

### 6. 妙高山といもり池

「いもり池」は妙高を代表する名所。ここから見る妙高山は絶景で、水面に「逆さ妙高」が映り、写生スポットとしても人気。

### 10. 妙高高原スカイケーブル

11分間の空中散歩で標高1300mへ移動。山頂駅では志賀・野沢から斑尾山・野尻湖までの大パノラマやブナ林の散策を楽しめる。

### 3. 笹ヶ峰牧場

広大な牧草地に牛が放牧され、のどかな風景が癒される場所。高山植物が楽しめる遊歩道や、名水百選に認定された「宇棚の清水」も。

### 7. ツリーアドベンチャー

ロッテアライリゾートにある子どもにも人気のアクティビティ。全8コースのエリアは日本最大規模で、贅沢な樹上散歩を楽しめる。

### 11. 海の幸&山の幸

海と山のあいだに位置する妙高は、両方の幸を楽しめるのが魅力的なポイント。山に抱かれたお宿で、日本海の新鮮なお刺身などを。

### 4. ワークেশション

「ワーク」と「バケーション」を組み合わせた造語で、働きながら休暇を取ること。笹ヶ峰ではグランピングをしながら仕事も可能。

### 8. 多彩なゴルフ場

妙高市内にはバラエティに富んだゴルフ場が多数あり、日替わりで異なるゴルフ場をめぐりプレイすることも可能。ゴルフ好き必見!

### 12. 妙高産のお米

甘みがあり味わい深い妙高のお米。雪国ならではの雪解け水と、昼夜の寒暖差という稲作に適した自然環境によりモチモチの食感に。

### 13. 高原トマト

おいしい水と冷たい風が育む、妙高名物のトマトは9月が旬。夏には多彩なトマト料理が登場するイベント「お山のとまと食堂」も開催。

### 17. 高谷池ヒュッテ

CNNの「世界で最も美しい場所31選」にも選ばれた高谷池湿原の中に建つ三角屋根の山小屋。冬期は無人で避難小屋として利用できる。

### 21. 鮫ヶ尾城跡

上杉謙信公の居城として知られる「春日山城」の直近の要害として、役割を担った山城跡。本丸跡からは妙高市街が一望できる。

### 14. かんずり

妙高産の唐辛子に柚子や糀などを混ぜて発酵させた伝統調味料。雪原に塩漬けた唐辛子をまき、アク抜きする「雪さらし」は冬の風物詩。

### 18. 妙高山

「越後富士」とも呼ばれる秀麗な姿で、多くの山愛好家を魅了する日本百名山。標高2454mでクサリ場もありダイナミックな登山ができる。

### 22. 岡倉天心六角堂

岡倉天心が晩年を過ごした山荘跡に建てられた六角堂。奈良法隆寺の夢殿を模したといわれ、平糀田中作の天心の像が安置されている。

### 15. 3つの酒蔵

米どころの妙高には歴史ある酒蔵も。豪雪地帯ならではの豊富な雪解け水と良質なお米、酒造りに最適な気温で仕込まれた日本酒は逸品。

### 19. 苗名滝

日本の滝百選にも選ばれる妙高の名瀑。落差55mの豪快な姿と音から「地震滝」とも呼ばれ、圧巻の迫力。グリーンシーズに訪れたい場所。

### 23. 旧関山宝蔵院庭園

国指定名勝である旧関山宝蔵院庭園は、滝を背景、背後にそびえる妙高山を借景とし、渓谷・滝・岩場からなる妙高山の姿を見事に再現。

### 16. 火打山

日本百名山に数えられる名峰。「花の百名山」としても知られ、夏にはたくさんの高山植物が咲き誇る。黄金色に染まる秋の紅葉も絶景。

### 20. ライチョウ

火打山のライチョウは、日本最北限に生息する最小の個体群として非常に稀少な存在。環境省などと連携し、調査保護活動も展開中。

### 24. 関山神社火祭り

毎年7月に行われる「火祭り」は妙高山信仰から生まれ、1300余年の伝統を誇る祭り。仮山伏の棒違いは県無形民俗文化財にも認定。

7	8	10	11
	9		12

19	20	22
	21	23
		24





25	26	27	28
29	30	31	32

### 25. 妙高杉ノ原スキー場

最大滑走距離約8.5km、高低差1124mのロングコースを楽しめるゲレンデ。小学生までの子どもを対象とした多彩なプログラムも人気。

### 29. 妙高スキーパーク

全長1.2km、平均斜度7度のなだらかな林間コースで、ビギナーやファミリーにおすすめのスキー場。マイペースで滑りを楽しめる。

### 33. 斑尾高原スキー場

豊富な積雪量でパウダースキーやスノーボードが楽しめる。ツリーランコースは日本で、キッズやファミリー向けのパークも充実。

### 37. 関温泉

<湯色:赤色>弘法大使が発見したと伝えられる関温泉は、鉄分と塩分を含む茶褐色で、よく温まる湯。紅葉の時期には絶景も楽しめる。

### 26. 池の平温泉スキー場

中斜面が3km続く、日本屈指のワイドな1枚パークと、日本最大級のスノーボードパークが自慢のゲレンデ。幅広い層にファンが多い。

### 30. 関温泉スキー場

標高が高く、日本有数の豪雪地帯に位置するスキー場。コンパクトながらも地形を生かした斜面が多く、ツリーランやパウダーが高評価。

### 34. 赤倉温泉

<湯色:透明>江戸時代から続く由緒ある温泉で、飲食店や土産店が軒を連ねるエリア。「野天風呂 滝の湯」は赤倉のシンボル。

### 38. 池の平温泉

<湯色:黒色/透明>いもり池の近くにあり、妙高山が望める自然に抱かれた温泉。黒泥を含む硫黄泉で、黒い湯色も珍しい特徴。

### 27. 赤倉観光リゾートスキー場

ゲレンデ内にホテルもあり、リゾートムードたっぷりなスキー場。初心者から上級者まで幅広く楽しめる。キッズスノーパークも充実し、毎日ナイター営業しているのも特長のひとつ。

### 31. 休暇村妙高ルンルンスキー場

休暇村本館から徒歩0分でゲレンデへ行け、プライベート感たっぷり! 緩やかなスロープは子どもや初心者のスキーデビューに最適。

### 35. 新赤倉温泉

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

### 39. 杉野沢温泉

<湯色:透明>苗名滝・笹ヶ峰高原・妙高杉ノ原スキー場の入口にある温泉。散策後に最適な日帰り温泉施設で、美人の湯を満喫できる。

### 28. 赤倉温泉スキー場

妙高山の裾野に広がる全17コースのビッグゲレンデ。キッズスノーパークも充実し、毎日ナイター営業しているのも特長のひとつ。

### 32. ロッテアライリゾート

圧倒的な積雪量を誇り、海外からの評価も高い広大なスノーリゾート。好天時には海まで見渡せる雄大なロケーションも魅力。

### 36. 燕温泉

<湯色:白色>標高1100mに湧く秘湯エリア。川沿いに突如現る、野趣あふれる河原の湯や、大自然の中の黄金の湯など独特な世界。

### 40. 妙高温泉

<湯色:透明>妙高高原の玄関口、妙高高原駅近くにある温泉。長い距離を引湯され、自然に湯もみされたため、肌にやさしい泉質。



33	34	35	36
37	38	39	40

