



四季を楽しむ  
Four seasons in SNOW COUNTRY



**旬食や 香 春**  
季節を味わう  
春は山や川でのアウトドアに多くの  
旅行者が訪れる。また朝晩の気温  
差が大きい。おいしいお米や  
果物が育つ。

**日帰り温泉 ゆ〜パーク薬師**  
10月末まで「手ぶらBBQプラン」がおすすめです。  
ウィンターシーズンは隣接の薬師スキー場と  
セットでお楽しみください。

**酒蔵見学 越後ゆとり館**  
見学・試飲無料  
お一人様でもご案内致します  
玉成酒造 越後元 玉川酒造株式会社  
新潟県魚沼市黒田1643 TEL 025-797-2777  
見学時間 9:00~16:00

**THE VERANDA AT ISHIGUCHI**  
ザ・ヴェランダ石打丸山  
グランドオープン！  
「ザ・ヴェランダ石打丸山」は2022年夏に  
オープンした新たなビュースポット。  
エリア最大級の展望テラスから、自然が  
織りなす色彩豊かな大パノラマと地元食  
材を活かしたお食事やドリンクをお楽し  
みください。

## History & Culture in Snow Country 歴史・文化を楽しむ

**雪国文化**  
雪国文化の源流は平安時代ではの知恵、保存食や発酵食品などの食文化。冬  
の産業として栄えた農作物文化、自然と共生するマツギ文化などこの地域には  
半半近く雪に閉ざされる冬を越すための知恵が今も息づいている。

**縄文文化**  
世界最大文明よりも古い頃から、雪国縄文文化が栄えていた。豊かな森で  
縄文人は1万年もの間、過酷な冬を耐え忍び、狩猟採集生活を続けな  
がら暮らしてきた。そんな生活の中で生まれたのが火輪型土器。先人た  
ちの知恵は、狩猟採集や保存食などの食文化や、アゲン土器みから越後土  
布へと続く織物文化として今の雪国文化にもつながっている。

**大地の芸術祭**  
2000年から開催されている世界最大級の国際芸術祭。越後妻有地域  
(新潟県十日町市・津南町)を「大地の芸術祭の里」と呼んで、季節ごと  
に変化していく里山の風景と、地域に点在するたくさんのアート作品が鑑賞  
できる。常設作品もあり。

**里山十帖 SATOYAMA JUJO**  
里山で感じる物語、里山十帖。  
妻有に魅了された市民家。そこに共存する世界的な  
デザイナー・家系。そして自然の力も感じること。里山の美。  
私たちは地域を愛する。そして、愛を分かち合います。

**塩沢きものちどりや**  
新潟県魚沼市塩沢176 TEL/FAX 025-775-7287  
営業時間 10:00~17:00 定休日 火曜日

**谷川連邦を望むカフェテラスと  
爽快アクティビティを備えた  
オールシーズンリゾート**  
YUZAWA KOGEN  
湯沢高原 スキー場 パノラマパーク

## Foods in Snow Country 食を楽しむ

**雪国A級グルメ**  
A級といっても、1つで高級食材を指すわけではなく「気候風土にあった昔か  
らの食が失われつつある中、その食文化を守り、次世代に残していく」という呼び  
かけに込めた。雪国観光圏の旅館、飲食店、加工食品業者の有志がその参画  
メンバーとして本物の味を目指す取り組みを行っている。

**雪国ガストロノミー**  
雪国の知恵は、食に色濃くあらわれる。早春から晩秋にかけて採取した山  
野の恵みを塩漬けや乾燥法、発酵食として蓄える食文化は世界に誇れる  
ものです。こうした雪国ならではの食文化を体験できるのが雪国ガストロノ  
ミー。「採って、作って、食べる」体験プログラムもある。

**Spas in Snow Country  
温泉を楽しむ**  
新潟・群馬・長野の三県の県境に位置する雪国観光圏は温泉の宝庫。  
古くから湯治場としても栄えてきた。温泉宿でゆっくり宿泊するもよし、日帰り  
温泉で地元の人達とふれあうもよし。トレイルで疲れた体を癒すのもよし。

**湯沢ニューオータニ**  
9949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢 330  
TEL 025-784-2191 https://www.otani-newotani.jp/  
日帰り温泉入浴料550円  
※ご来館前に各電話にてお問い合わせください  
10:00~20:00 最終受付(日中の清掃時間あり) 大人1,000円/小人500円

**湯沢温泉湯元**  
湯沢温泉湯元  
湯沢温泉湯元  
湯沢温泉湯元

**新潟県 越後湯沢温泉 官羽屋旅館**  
四季の舞台に心奪う  
湯泉掛け流しの貸切風呂と  
個室岩盤浴が人気です。  
新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢 419  
TEL 025-784-3312

**越後湯沢のお食事処 保よし**  
YUZAWA-YASUYOSHI  
越後湯沢駅より徒歩5分 湯沢より車で5分  
P20台 大型可  
https://www.yasuyoshi.net/  
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢328-1 TEL 025-784-2244 営業時間 18:00~

## Activities in Snow Country アクティビティを楽しむ

**ウィンタースポーツ**  
世界有数の豪雪がもたらす雪は、極上のパウダーを生み出す。それを求めて  
世界中からスキーヤーやスノーボードヤーがこの地を訪れる。最近では、スノー  
モービルやスノーキャニオニングなど新しいスポーツや真っ白な世界をガイ  
ドと歩くスノーシューも人気。

**ラフティング**  
利根川や信濃川の源流を楽しむ川遊び体験。他にも、キャニオニング、カヌー  
やカヤック、スタンダードアップバドルなどアクティビティたくさん。

**体験プログラム**  
雪国観光圏では各種体験プログラムをご用意。体を動かすものから、雪国  
文化を楽しんだり、街歩きを楽しむものまで、ここでしかできない体験は旅を  
豊かなものにしてくれる。詳しくは雪国観光協会各又は各観光協会まで。

**ONASPA NEW OTANI**  
平949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢 2117-9  
TEL 025-780-6111  
自給自足の料理と  
ホテルスイーツで、  
ラグジュアリーなひとときを  
お過ごしください。  
OFFICIAL Instagram  
SATSUKI

**ピッツァ・ステーキ・魚介料理  
VITRUX ビトロ**  
JR越後湯沢駅 駅口徒歩0分  
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢1丁目10-2  
TEL 025-785-7338

**ちとせ**  
日本三大湯治場の一つ、秘した温泉。  
温泉ラウンジでゆったりお楽しみください。  
新潟県十日町市松之山温泉本町40-1  
TEL 025-596-2525

**十日町地域観光の拠点  
道の駅**  
9948-0003 新潟県十日町市本町六丁目71番地26  
TEL 025-757-2323 https://cross10.jp/ ※毎月第二水曜日は休館日です

## Nature in Snow Country 自然を楽しむ

**スノーカントリートレイル(SCT)**  
総面積7,000haの雪国観光圏7市町村を結ぶ日本最大級全長307kmの  
ロングトレイルコース。自然を楽しむことはもちろん、各地で観光を楽しみながら  
歩くことができる。ご当地グルメや温泉を楽しんだり、歴史ある名所を訪れたり、  
寄り道をしながら地域の魅力が丸ごと楽しめる。

**信越トレイル**  
長野・新潟の県境に位置す  
る標高1,000m前後の関山  
山脈のほぼ後部上段に延びる  
全長110kmにおよぶ国内でも  
稀なロングトレイル。  
SCTとは小沢沢〜苗場山の  
区間でコースが接している。

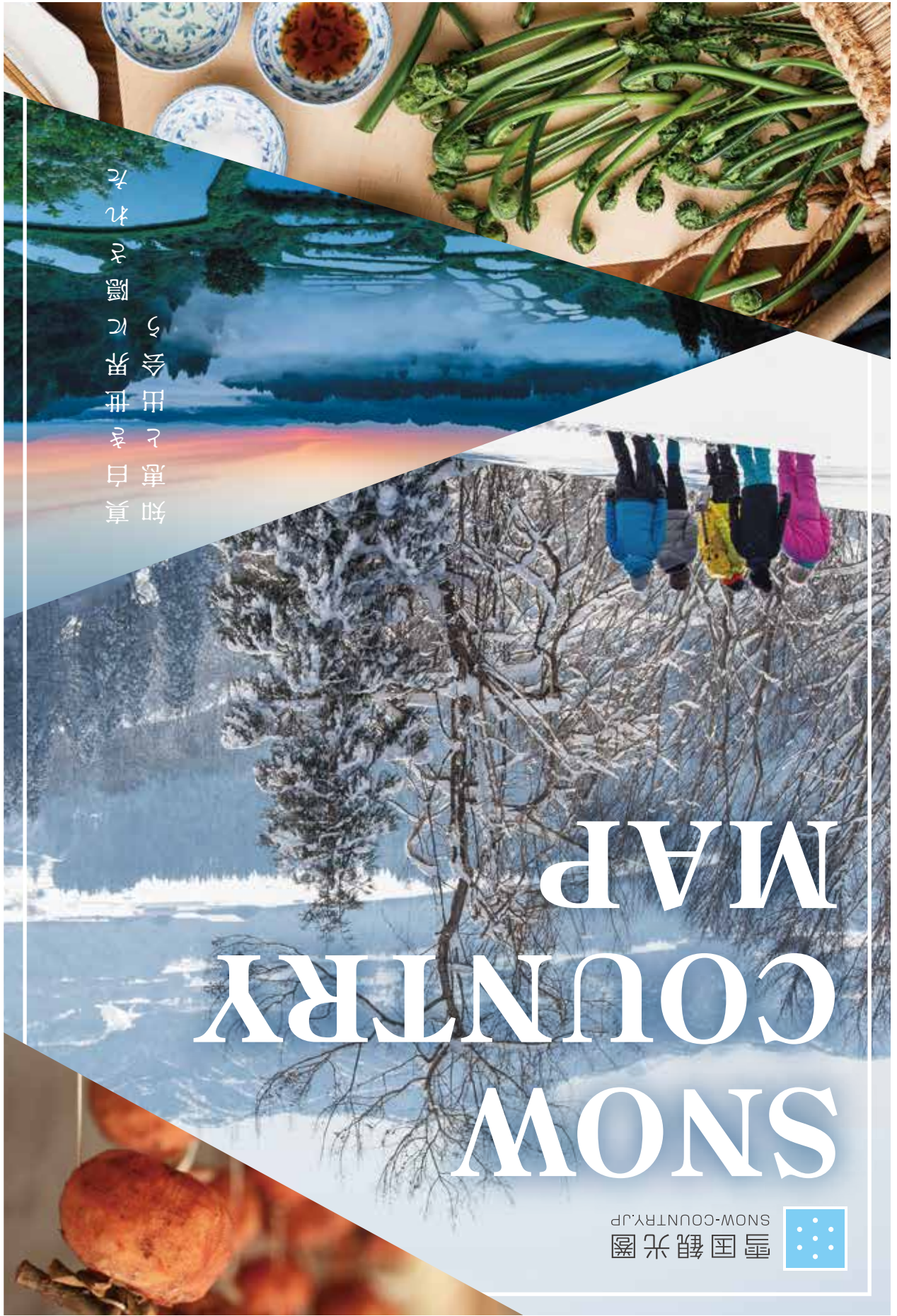
**ぐんま県境接線トレイル**  
現在、群馬県が整備を進め  
ているロングトレイル「ぐんま県境  
接線トレイル」。群馬と新潟・  
長野の県境接線100kmを主  
要ルートとしたロングトレイル。  
SCTとは三国峠〜平標山の  
区間でコースが接している。

**苗場山麓ジオパーク**  
ジオパークとは、直訳すると「大  
地の公園」。地球の成り立ちを  
観察できる地形や地質、そこに  
育まれた生態系と伝統文化の  
部分文化を守りながら体験し  
て楽しく学ぶ場所。火山活動、  
大地の隆起や川の侵食、新野  
の活動。さらには山体崩壊によ  
る地形が見られる。

**スノーモービルの宝庫で体験  
親子でも楽しめます！  
夏はみなみで  
ラフティングや大冒険！  
カハクラブ  
www.kappa-club.com  
☎ 0120-76-7301**

**月夜野/上越温泉 湯の宿  
湯の宿**  
群馬県利根郡みなかみ町  
上越2052  
TEL 0278-72-3055

**谷川岳の四季折々の景観を満喫できる心安らぐ温泉宿**  
群馬県 谷川温泉  
群馬県利根郡みなかみ町谷川524-1 TEL:0278-72-2468



**雪国観光圏とは**  
新潟県魚沼市、南魚沼市、湯沢町、十日町市、津南町、群馬県みなかみ町、長野県栄村の3県7市町村に  
またがる広域観光圏として平成20年に認定されました。ブランドコンセプトは「真白き世界に隠された  
知恵と出会う」。世界でも珍しい「人が住む豪雪国」には、雪に閉ざされるがゆえに伝統的な暮らしが色  
濃く残る「郷」が点在しています。雪国が100年後も雪国であるためにひとつずつでは埋もれてしまう地域  
資源を発掘し、つなぎあわせ、磨き上げることで世界に通用する価値を生み出すことを目指しています。

**雪国観光案内所**  
info@yuzawaonsen.gr.jp 新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢2431-1 ☎ 025-785-5353

**広域観光情報センター**  
新潟県魚沼市吉田1144  
(道の駅ゆのたに内)  
☎ 025-785-5678

**(一社)魚沼市観光協会**  
新潟県魚沼市吉田1144  
(道の駅ゆのたに内)  
☎ 025-785-7300

**(一社)南魚沼市観光協会**  
新潟県南魚沼市下一日市855  
(道の駅南魚沼 今泉記念館内)  
☎ 025-783-3377

**(一社)十日町市観光協会**  
新潟県十日町市旭町251番地17  
(十日町市総合観光案内所内)  
☎ 025-757-3345

**津南町観光協会**  
新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡458  
(津南町役場前)  
☎ 025-765-5685

**松之山温泉 里山ビクターセンター**  
新潟県十日町市松之山温泉9-4  
☎ 025-595-8588

**(一社)みなかみ町観光協会**  
群馬県利根郡みなかみ町月夜野1744-1  
(JR上毛高産駅前)  
☎ 0278-62-0401

**栄村秋山郷観光協会**  
長野県下内郡栄村大字北信3586番地4  
(観光復興記念館 絆 内)  
☎ 0269-87-3333

**一般社団法人 雪国観光圏**  
〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢2431-1  
「雪国観光圏 越後湯沢温泉」内  
TEL 025-785-5222 FAX 025-785-6767  
info@snow-country.jp

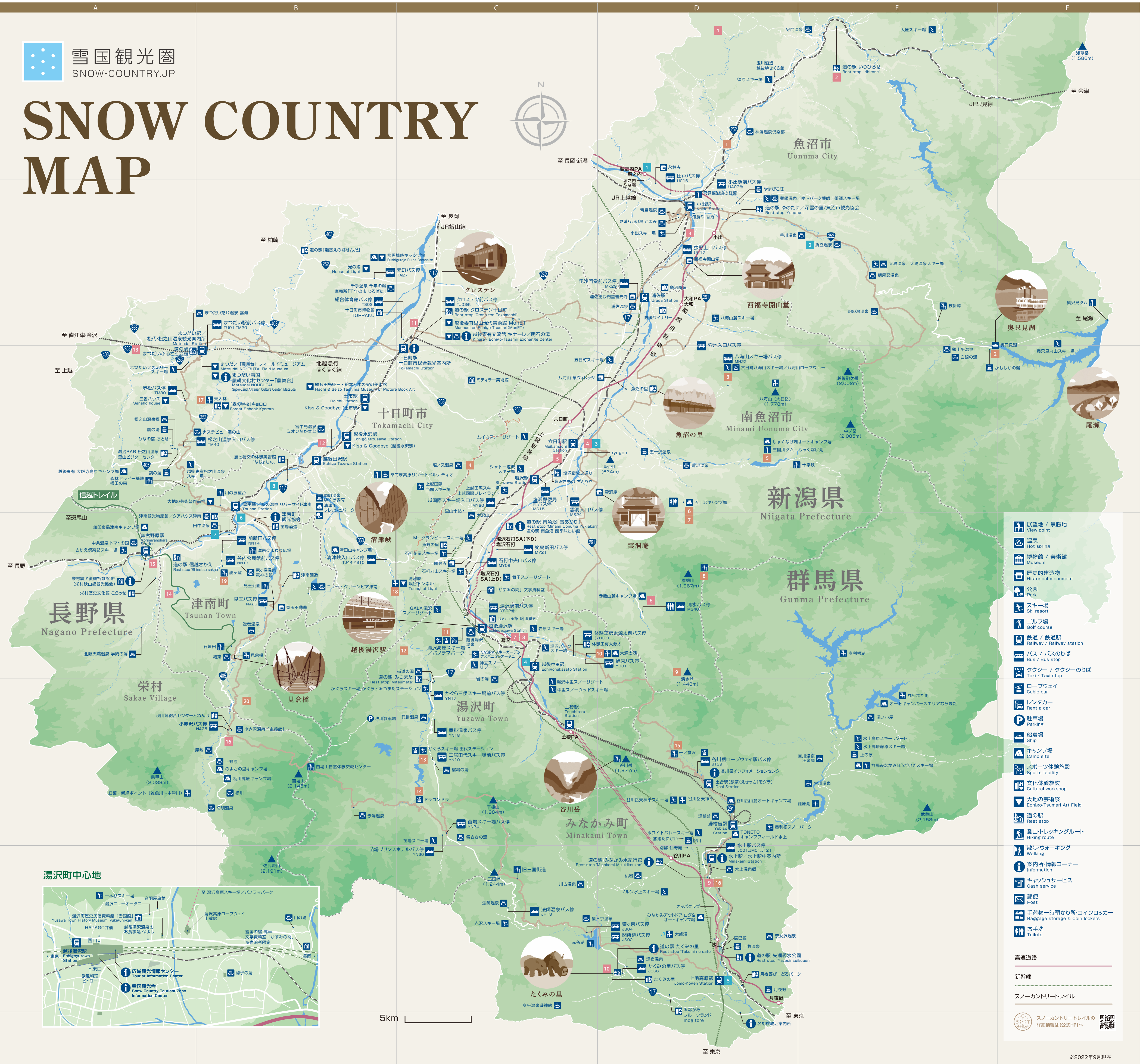
**雪国観光圏ホームページ公開中!!**  
https://snow-country.jp/  
雪国観光圏 検索

**より深く知りたい方は、  
雪と旅Webサイトにて**  
http://www.scplus.com/

制作・発行：新潟県印刷 新潟県十日町市本町2 TEL 025-757-2191 FAX 025-757-1591 URL http://www.tskprint.com (2022年9月発行)



# SNOW COUNTRY MAP



- 展望地 / 景勝地 View point
- 温泉 Hot spring
- 博物館 / 美術館 Museum
- 歴史的建造物 Historical monument
- 公園 Park
- スキー場 Ski resort
- ゴルフ場 Golf course
- 鉄道 / 鉄道駅 Railway / Railway station
- バス / バスのりば Bus / Bus stop
- タクシー / タクシーのりば Taxi / Taxi stop
- ロープウェイ Cable car
- レンタカー Rent a car
- 駐車場 Parking
- 船着場 Ship
- キャンプ場 Camp site
- スポーツ体験施設 Sports facility
- 文化体験施設 Cultural workshop
- 大地の芸術祭 Echigo-Tsumari Art Field
- 道の駅 Rest stop
- 登山トレッキングルート Hiking route
- 散歩ウォーキング Walking
- 案内所・情報コーナー Information
- キャッシュサービス Cash service
- 郵便 Post
- 手荷物一時預かり所・コインロッカー Baggage storage & Coin lockers
- お手洗 Toilets
- 高速道路
- 新幹線
- スノーカントリーレール
- スノーカントリーレールの詳細情報は公式PCへ

標高差がある雪国観光圏は見頃が長く、長期間楽しめることが魅力です

## 桜鑑賞スポット

- |                                          |                                     |                                            |
|------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 福山新田の雪上桜 [魚沼市]<br>見頃: 4月中旬～下旬頃         | 2 鏡ヶ池の桜 [魚沼市]<br>見頃: 4月中旬～下旬頃       | 3 魚野川の桜づみ [魚沼市]<br>見頃: 4月中旬～5月上旬頃          |
| 4 銭湖公園 [魚沼市]<br>見頃: 4月中旬～4月下旬頃           | 5 かまくら桜ヶ丘公園 [魚沼市]<br>見頃: 4月中旬～4月下旬頃 | 6 巻機山桜駐車場 [魚沼市]<br>見頃: 5月初旬頃               |
| 7 湯沢中央公園 [湯沢町]<br>見頃: 4月下旬～5月初旬頃         | 8 岩原桜並木 [湯沢町]<br>見頃: 4月中旬～5月初旬頃     | 9 水上温泉・諏訪峡から見る<br>谷川岳と桜 [魚沼市]<br>見頃: 4月中旬頃 |
| 10 たくみの里<br>一宮地蔵尊の桜 [みなかみ町]<br>見頃: 4月中旬頃 | 11 大井田の郷公園 [十日町市]<br>見頃: 4月中旬～4月下旬頃 | 12 黄桜の丘公園 [十日町市]<br>見頃: 4月下旬～5月上旬頃         |
| 13 儀明の棚田 [十日町市]<br>見頃: 4月下旬～5月連休頃        | 14 中子の桜 [湯沢町]<br>見頃: 4月下旬～5月初め頃     | 15 栄村の桜 [栄村]<br>見頃: 4月中旬～5月初旬頃             |
| 16 秋山郷の山桜 [栄村]<br>見頃: 4月下旬～5月初旬頃         |                                     |                                            |

## ホテル観賞スポット

- |                                      |                                         |                                |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|
| 1 根小屋花と緑と雪の里公園 [魚沼市]<br>見頃: 6月中旬～下旬頃 | 2 湯之谷けんぼセンター裏 [魚沼市]<br>見頃: 6月中旬～下旬頃     | 3 銭湖公園 [魚沼市]<br>見頃: 6月中旬～下旬頃   |
| 4 湯沢中里ホテルの里 [湯沢町]<br>見頃: 6月下旬～7月上旬頃  | 5 月夜野ホテルの里遊歩道 [みなかみ町]<br>見頃: 6月上旬～7月中旬頃 | 6 津南駅前温泉 雪国周辺 [津南町]<br>見頃: 6月～ |
| 7 田中温泉 しなの荘の裏手 [津南町]<br>見頃: 6月～      | 8 下船渡本村 [津南町]<br>見頃: 6月～                |                                |

## 紅葉観賞スポット

- |                                       |                                            |                                          |
|---------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1 只見線 [魚沼市]<br>見頃: 10月下旬～11月上旬頃       | 2 奥只見湖 [魚沼市]<br>見頃: 10月中旬～11月上旬頃           | 3 八海山ロープウェイ [魚沼市]<br>見頃: 10月中旬～11月上旬頃    |
| 4 魚沼スカイライン [魚沼市]<br>見頃: 10月中旬～下旬頃     | 5 三国川ダム (しゃくなげ湖) [魚沼市]<br>見頃: 10月中旬～11月上旬頃 | 6 五十沢キャンプ場 [魚沼市]<br>見頃: 10月中旬～下旬頃        |
| 7 裏巻機溪谷 [魚沼市]<br>見頃: 10月中旬～下旬頃        | 8 巻機山 [魚沼市]<br>見頃: 10月中旬～下旬頃               | 9 清水峠 [魚沼市]<br>見頃: 10月中旬～下旬頃             |
| 10 大湯太湖 [湯沢町]<br>見頃: 10月下旬～11月上旬頃     | 11 湯沢高原ロープウェイ [湯沢町]<br>見頃: 10月下旬～11月上旬頃    | 12 トレッキング湯沢 [湯沢町]<br>見頃: 10月下旬～11月上旬頃    |
| 13 田代ロープウェイ [湯沢町]<br>見頃: 10月中旬～11月上旬頃 | 14 苗場ドラゴンドラ [湯沢町]<br>見頃: 10月中旬～11月上旬頃      | 15 谷川岳・ノゾノ川 [みなかみ町]<br>見頃: 10月上旬～中旬頃     |
| 16 諏訪峠 (みなかみ町) [みなかみ町]<br>見頃: 10月下旬頃  | 17 美人林 (十日町市) [十日町市]<br>見頃: 11月上旬～中旬頃      | 18 清津峠 (十日町市) [十日町市]<br>見頃: 10月下旬～11月上旬頃 |
| 19 名水百選麓ヶ窪 [湯沢町]<br>見頃: 10月下旬～11月上旬頃  | 20 秋山郷 (湯沢町・栄村) [湯沢町]<br>見頃: 10月中旬～11月上旬頃  |                                          |

※観賞スポットの見頃は季節により変わります。詳しくは各観光協会へお問い合わせください。



## 雪国観光圏へのアクセス

- 新幹線
- |    |         |      |
|----|---------|------|
| 東京 | 約1時間 5分 | 上毛高原 |
| 東京 | 約1時間20分 | 越後湯沢 |
| 東京 | 約1時間30分 | 浦佐   |
| 新潟 | 約50分    | 越後湯沢 |

- 車 (関越自動車道)
- |        |         |        |
|--------|---------|--------|
| 東京線JIC | 約1時間40分 | 水上IC   |
| 東京線JIC | 約1時間50分 | 越後湯沢IC |
| 東京線JIC | 約2時間30分 | 小出IC   |
| 新潟西    | 約1時間30分 | 越後湯沢IC |

## 雪国観光圏間主要都市所要時間 (主要駅起点) ※時間は目安です

