

魚沼市観光ガイドブック

Uonuma City Tourist Guidebook





魚沼の魅力を感じる旅へ

「素のチカラ、
魚沼。」とは…

新潟県の南東部に位置する魚沼市。

山、川、田畠に囲まれた日本の原風景が市内各所に点在し、日々変化する光景は、あなたに特別な感動を与えてくれます。

素朴で飾らないモノ・コト・ヒトこそ、魚沼市の魅力「素のチカラ」の原石です。

魚沼市にあるたくさんのお店で「素のチカラ」を探してみてはいかがでしょうか？



全国に誇る日本一のブランド米 魚沼市産コシヒカリ

魚沼市の魅力といえば、まず思いうかべるのがおいしいお米の産地。ここで育ったコシヒカリは、独特の甘みを持ち、その甘みは炊き上げた時の湯気からも香りを感じられるほど。もっちりとした食感が特徴で、噛みしめるごとに甘みを感じられます。うま味成分が多く、水分を保ちやすいため、冷めてもおいしく味わうことができます。



美味しさの三つの秘訣



山間地特有の気候

夏の魚沼市は、昼間は30℃を超える日があり、夜間はグッと気温が下がる、昼夜の気温差が非常に大きい地域です。夜は涼しく稻への影響を減らし、デンプンを多く蓄積することで、甘味のある美味しいお米が育ちます。もう1つの秘密は、栄養素を多く含む、まるで霜降り牛肉のような「糖の層」が米深くまで入り込み、精米後も栄養素が多く留まるからです。



豪雪地ならではの水

魚沼産コシヒカリが育つためには「水」も深く関わりがあります。冬場に積もった大量の雪は、有機物の少ないミネラル豊富な雪解け水となって水田を潤します。この水は夏場の土壤の温度上昇を抑え、根に活力を与えるなど、美味しいお米を育てる重要な役割を担っているのです。



コシヒカリの育成に最適な土壤

清流によって形成された「土壤」も美味しいお米を育てることには欠かせません。魚沼地域の土壤は、コシヒカリに必要な栄養の供給力が少ないのが特徴です。このおかげで稻が大きく倒伏しやすいコシヒカリの生育過剰を抑制するため、コシヒカリの栽培に最も適している土壤になっているのです。



魚沼市産コシヒカリ販売店

うおぬま 百菜花ん	ものすき村	道の駅 いりひろせ	手づくり村心亭 (株式会社ゆのたに)

深雪の里 (道の駅ゆのたに)	魚沼米穀	まちの駅魚沼	奥只見 レイクハウス

	魚沼市プレミアム認定米
	UONUMA CITY PREMIUM

息のむ

時間を忘れ、見入ってしまう景色に出会える。

人々を圧倒させるほどの大規模
しづらとうげ

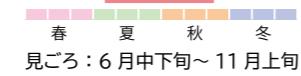
枝折峠の滝雲

MAP | 1

大河のような雲海が山を越えて谷へ流れ落ちる絶景。奥只見湖で発生した大量の雲海は山の稜線を超えて、山肌に沿って風下側の谷へと流れ落ちます。雲海(雲)の流れ落ちる様子が滝のように見える事から「滝雲」と呼ばれています。

この大自然の神秘ともいえる現象は、気温の差が大きく、雲海が発生しやすい秋が一年で最も見られる確率が高いです。

大自然が織り成すこの幻想的な景色を求め、多くの写真家が訪れており「一生に一度は見たい絶景」と言われています。



滝雲シャトルバス

滝雲鑑賞に便利な「シャトルバス」を期間限定で運行中！ 詳細はお問い合わせください。
お問い合わせ先：魚沼市観光協会
TEL 025-792-7300



あぶるまがわ

破間川ダムの雪流れ

MAP | 2

山間のダム湖に発生する流氷のような絶景。

積雪や天候など各条件が揃った春先に発生します。

限られた期間にしか見られないとても珍しい現象です。



冬場は4m近くの雪に一面が覆われ、真っ白な銀世界が広がります。春先になると雪解け水が一気にダム湖へ流入し、積もった雪は雪の塊となって浮かび上がります。



浅草大橋を渡り、浅草山荘へ向かう道中からの眺め。浅草大橋と雪流れと一緒に見ることができるスポットで、雪の白色と浅草大橋の赤色のコントラストがとても美しく見えます。



【魚沼市只見線にみんなで手をふろう条例】
乗客の皆さんへのおもてなしの気持ちを込めて、市民一人ひとりが手をふって歓迎しようという取り組みで、魚沼市民が今まで以上に只見線と関わってもらうことを目的に制定されたものです。
乗車時に車窓から手をふる光景を見つけた際は、ぜひ手を振り返してあげてください。



只見線

MAP | 3

只見線は「紅葉の美しい鉄道路線ベストテン第1位※1」や「雪景色のきれいなローカル線ベストテン第3位※2」に選出され、海外のSNSでも「世界で最もロマンチックな鉄道」として取り上げられるなど、世界的にも景観美が高く評価されているローカル線です。標高差のある路線なので、市内では田園風景、山沿いでは渓谷風景など様々な風景を堪能できます。

※1 日本経済新聞 2008年10月11日号より ※2 日本経済新聞 2003年11月29日号より

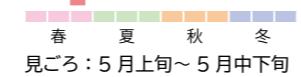




花と緑と雪の里公園の芝桜 MAP | 4

およそ1haの敷地に20万株もの芝桜が咲き誇る人気スポット。見渡す限り一面に広がる芝桜が来場者を迎えてくれます。また、展望台から見える越後三山や魚沼市の街並みもオススメです。

魚沼市根小屋 5544-1



越後ハーブ香園入広瀬 MAP | 6

季節ごとにさまざまなハーブや花を楽しめる高台の公園。園内は4つの庭に区分けられており、ハーブや花の特性を生かした植栽が行われています。また、ネイチャークラフト作りなどの各種体験も行っています。

魚沼市横根 3118-1 TEL: 025-796-2120



うわっぱら 上原コスモス園 MAP | 7

魚沼市内が一望できる高原に、色鮮やかなコスモスが咲き誇ります。市内を一望できる絶景スポットとしても人気があります。

魚沼市吉平



高原に続く一本道。まるで北海道のような景色が広がっています。

月岡公園のユリ MAP | 8

魚沼市は全国有数のユリの生産地です。月岡公園内「花ひろば」には、毎年夏に1万本のユリが咲き誇り、多種多様で色鮮やかなユリを楽しめます。

魚沼市堀之内 2012



福山峠のふるさと広場の雪上桜 MAP | 5

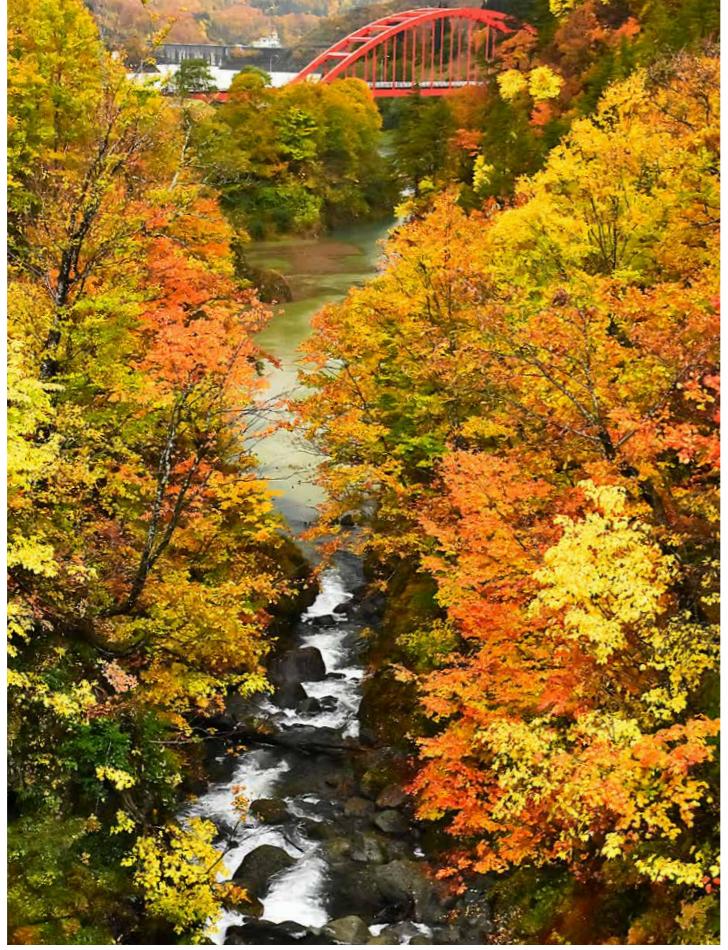
雪解けを迎える春、雪の上に桜が咲くという珍しい桜風景が広がります。夏場になるとキャンプ場や体験広場としてぎわう広場内には、ソメイヨシノやオオヤマザクラなど約100本もの桜が咲き、その景色は雪国「魚沼」ならではの絶景です。

魚沼市福山新田 1326 TEL: 025-797-2366



移りゆく

ここで出会う景色は心を軽くしてくれる。



あぶるまがわ 破間川渓谷 MAP | 9

福島県境に近い風光明媚な穴場スポット。ブナの原生林やカエデ等が群生しており、紅葉シーズンは渓谷沿いを、鮮やかな赤や黄に彩ります。



春 夏 秋 冬

見ごろ：春 5月下旬～6月上旬
秋 10月中旬～11月上旬



浅草岳公園 MAP | 10

近隣の浅草岳公園に群生するブナ林。木漏れ日や鳥のさえずりを感じられ、癒しのひと時を過ごせます。



春 夏 秋 冬

開園時期：6月～11月

新潟県立浅草山麓工コ・ミュージアム MAP | 11

およそ230haの広大な敷地で、動植物の観察やトレッキング等の散策を楽しめます。木道もあるので小さなお子さんや車イスの方でも安心して利用できます。

魚沼市大白川字浅草山 1501



館内では動植物の生態紹介などを行っています。

歴史ロマン
尾瀬三郎物語



尾瀬の美しい風景には、悲しい恋の物語が秘められている。

奥只見エリアに伝わる「尾瀬三郎物語」。この物語の主人公は、尾瀬の地名の由来になったという平安時代の公家・尾瀬三郎藤原房利です。時の権力者である平清盛と美しい皇妃を巡る争いに敗れ、都を追われる身になった三郎がたどり着いた場所が、現在の魚沼市湯之谷地区でした。やがて三郎一行は、燧ヶ岳の山麓によく川の源を極めてみると、そこにはびっくりするような大草原が広がり、大きな沼（尾瀬沼）が鏡の如く光っていたと言います。この言い伝えから、一人の女性を慕う一途な男性、三郎の心にあやかろうと、近年ひそかに銀山平船着き場近くに建つ尾瀬三郎像を拝み、恋の成就を願う人の姿がみられるそうです。



尾瀬三郎物語
特設サイト



銀山平船着き場近くに建つ
尾瀬三郎中納言立像 MAP | 12

銀山平 MAP | 14

越後駒ヶ岳・荒沢岳の麓に位置する絶景の秘境。2000m級の山々に囲まれたログハウス群はまるでジオラマのような世界です。



春 夏 秋 冬
見ごろ：春 5月下旬～6月上旬
秋 10月中旬～10月下旬



奥只見湖 MAP | 13

国内最大級の貯水量を誇るダム湖。周囲は山々に囲まれ、その自然豊かな景色を求める観光客が訪れます。春は残雪に新緑が芽生え、北欧を思わせる眺めに。秋は「日本紅葉の名所100選」にも選ばれた、県内屈指の色鮮やかな紅葉風景に出会えます。



春 夏 秋 冬
見ごろ：春 5月下旬～6月上旬
秋 10月中旬～11月上旬



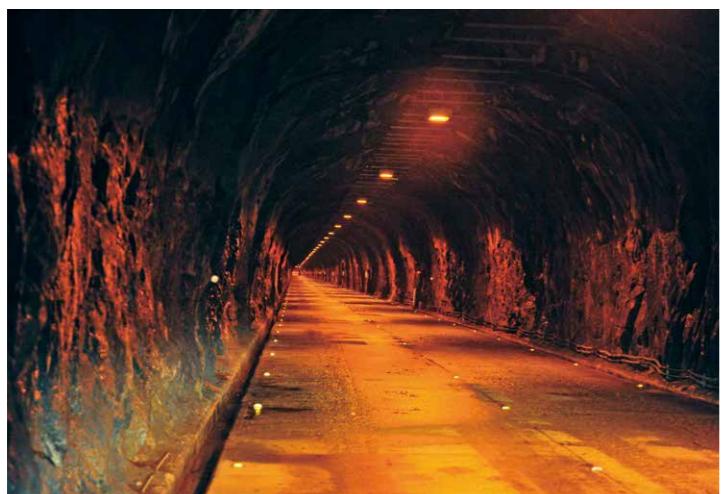


魚沼から行く 尾瀬

画面越しでは伝えきれない
景色が待っている。



ひうちがたけ
燧ヶ岳や荒沢岳を眺めながら、約40分
間の船旅が楽しめます。



奥只見シルバーライン MAP | 17

奥只見ダムへ向かう途中に通るトンネル道路。元々はダム建設のための資材運搬専用として造られました。全長22キロのうち、トンネルの数は19本、計18キロ続いています。ゴツゴツした壁が往時の姿をいまだ残す、歴史を感じられる道です。



奥只見ダム MAP | 16

尾瀬口行き遊覧船の出発点。
貯水量6億立方メートルを誇る国内最大級の人造湖です。新緑のころには、残雪とのコントラストが美しく、まるでフィヨルドのような景色をみせてくれます。



尾瀬沼

尾瀬沼の湖面に映る東北以北最高峰の燧ヶ岳。
尾瀬を代表する景色です。



三条ノ滝

落差約80m、幅約30mあり、日本でも最大規模の名瀑。勢いよく流れ落ちる姿は圧巻。



魚沼市観光協会主催
ネイチャーガイドと行く尾瀬

尾瀬を知り尽くした達人ガイドと歩けば、新しい発見や尾瀬をさらに満喫できます。
お問い合わせ先: 魚沼市観光協会
TEL 025-792-7300





あなたの世界が
変わる景色に
きっと出会える。



駒見山

(標高262m)

[MAP | 19](#) 初級コース★

小出スキー場から入山できるアクセスの良い里山です。登山道全体が整備されているので、散歩気分で気軽に歩くことができます。ビューポイントや休憩スポットが多く、ゆっくりと登山を満喫できるのも魅力の1つ。日帰り温泉「見晴らしの湯こまみ」が隣接しているので、登山の後に疲れを癒せます。

[コースタイム](#) 小出スキー場駐車場から往復約1時間~1時間30分



駒見山に向かう道中の藤権。

カタクリの群生地にもなっており、春には一面を埋め尽くすほどのカタクリが咲きます。



山頂近くにある「ヤマナラシ広場」。展望が良くベンチもあるので休憩にオススメです。



大力山

(標高504m)

[MAP | 18](#) 初級コース★

「中部北陸自然歩道」の1コースとして整備されている登山デビューにちょうどいい里山。登山道はしっかりと付けられているので、危険箇所や道迷い等の危険性が比較的低く、安心して登山を楽しめます。

[コースタイム](#) 宝泉寺入口から往復約1時間30分~2時間

山頂からの眺めは間近に越後三山が広がり、遠方の日本海が眺められるなど、低山ながら素晴らしい展望を望めます。



月岡御岳遊歩道

(標高306m)

[MAP | 20](#) 初級コース★

ブナ林の森林浴や、市街地・魚沼の山々が一望できる尾根歩きを堪能できる里山。道中には遺跡・城跡が点在し、山頂奥には旧三国街道の柄原峠に繋がっているなど、歴史散策も楽しめます。

[コースタイム](#) 御岳山登山口から往復約1時間30分~2時間



山頂からさらに奥へ進んだ「馬の背」。ちょっとした痩せ尾根でスリルある登山を味わえます。

権現堂山

(標高897m)

[MAP | 21](#) 中級コース★★

下権現堂山(標高897m)と上権現堂山(標高998m)の2つの峰からなる山。1000m未満の山ながら、岩場や低木の尾根歩きなどを味わえます。特に下権現堂山山頂からの景色は絶景です。



浅草岳

(標高1585m)

[MAP | 22](#) 中級コース★★

日本三百名山の1つ。山頂からの眺めと草原が美しく、山頂からは魚沼の名峰や田子倉ダムなどを眺められます。花の百名山としても有名で、シラネアオイやヒメサユリなどの高山植物が咲く時期には多くのハイカーが訪れます。



守門岳

(標高1537m)

[MAP | 23](#) 中級コース★★

日本二百名山の1つ。大岳、青雲岳、袴岳の3つの峰からなる越後屈指の名峰。コースバリエーション豊富で、何度も行つても楽しめることがから人気があります。荒々しさは無く比較的登山しやすい山で、特に春先や秋時期の登山は人気があります。



越後駒ヶ岳

(標高2003m)

[MAP | 24](#) 上級コース★★★

日本百名山の1つ。どのルートから登っても距離が長くアップダウンも多く、コースタイムがかかるため、早朝に出発するのがおススメです。秋時期には麓から山頂まで紅葉し、緑とのコントラストが美しい景色を見ることができます。



荒沢岳

(標高1969m)

[MAP | 25](#) 上級コース★★★

日本二百名山の1つ。急登鎖場、ハシゴ、ロープ場などが続き、鎖すら無い岩場もある経験者・上級者向けの山です。「鎖とハシゴの殿堂」や「越後の穂高」と形容されるほど険しい山のため、初心者や単独登山はご遠慮下さい。



平ヶ岳

(標高2141m)

[MAP | 26](#) 上級コース★★★★

日本百名山の1つ。山名のとおり平坦な山容で、なだらかな草原状の山頂付近は高山植物の楽園となっています。コースタイムが非常に長いため日本百名山の中で「日帰り登山の最難関」と形容されています。体力自慢でなければ辿り着けない、まさに秘境の山です。

温泉

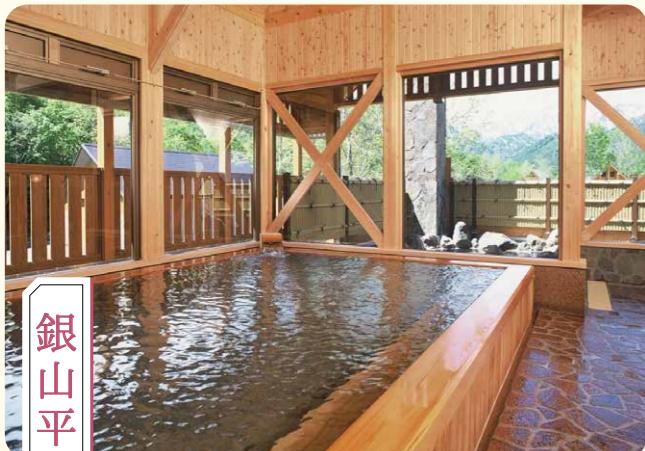
大自然の中で温泉に浸かる、何よりも贅沢な過ごし方。



大湯温泉



西暦712年、行基により開湯されたという歴史ある温泉地。やさしく、じんわりとした湯は多くの人に愛されています。この温泉地には豊かな自然、時の流れ、もてなしなど、華やかな温泉リゾートはない美しさがあり、それが魅力でもあります。



銀山平温泉



越後駒ヶ岳や荒沢岳など雄大な山々に囲まれた温泉地。冬季は豪雪のため営業しませんが、春から秋にかけては、春スキーや奥只見湖での釣り、登山、キャンプなど四季折々で各種レジャーを楽しむことができ、大自然を満喫するのに最適な温泉地であります。



栃尾又温泉



世界的にも数少ない「ラジウム泉」。奈良時代に高僧行基により発見されたと言われています。ラジウム泉は適量の場合、免疫力や自然治癒力に良い影響を与えると言われており、栃尾又に伝わるぬるい湯になるべく長く浸かる入浴方法「長湯」を行う事で、さらに効果を高めるとされています。また、この入浴方法は体の芯まで温めることで、子宝の湯としても有名です。



折立温泉



川沿いに旅館が並ぶ山間の静かな温泉地。少しづつやさしい泉質の温泉で、たくさんの人がゆったりと湯治を楽しんでいます。遠くに見える越後駒ヶ岳や鳥のさえずり、野山の花々を楽しむことができる温泉地です。



駒の湯温泉



越後駒ヶ岳の麓に位置する温泉地。毎分2100ℓの湧出量を誇り、その湯量は関東甲信越随一といわれています。また「ランプの宿」としても有名で、ゆったりとした時間を過ごすことができます。



神湯温泉



美峰権現堂山の麓に位置する温泉地。そのお湯は近隣の山々に住む神をもてなした湯といわれており、今も大勢の利用者の疲れを癒しています。

◆日帰り入浴も可



浅草岳温泉



浅草岳と守門岳に囲まれ、眼下には破間川が流れる自然の中の温泉。登山客をはじめ、大自然でのアクティビティ体験を楽しむ人にも愛される温泉地です。

◆日帰り入浴も可

気軽にに入る

日
温
泉



◆見晴らしの湯こまみ

二つの泉質を誇り、美肌の湯としても人気の日帰り温泉。浴室や露天風呂からは雄大な越後三山の景色を一望できます。



◆白銀の湯

檜風呂と檜の組木が自慢の日帰り温泉。露天風呂からは越後駒ヶ岳と中ノ岳が広がる眺望を楽しめます。



◆ゆ~パーク薬師

ジャグジー、寝湯、サウナ、露天風呂、打たせ湯等々、バラエティー豊富な日帰り温泉。食堂が併設されており、自家栽培のそばが人気です。



◆かもしかの湯

銀山平キャンプ場内に併設している日帰り温泉。木漏れ日の中、露天風呂や足湯を満喫することもできます。



◆寿和温泉

入広瀬地区の日帰り温泉。令和5年度に旧露天風呂棟をリニューアルし、バリアフリーでコンパクトな施設になりました。



日本の ミケランジェロ 石川雲蝶



開山五百余年の歴史がある永林寺。製作に13年を費やした欄間の浮き彫りなど名匠、石川雲蝶の彫刻が数多く残されています。

[MAP 27]

魚沼市根小屋 1765 TEL: 025-794-2266



天女／欄間

目細、鼻高、桜色という、当時の美人の要素を取り入れた透かし彫り。天女のモデルは、雲蝶があこがれた魚沼の女性とされています。



孔雀／欄間

小鳥と戯れる孔雀の雄と雌の二部作からなる作品。制作年は定かではありませんが、立体感といい、細密な描写、構図のバランスは、傑作の一つとして高く評価されている作品です。

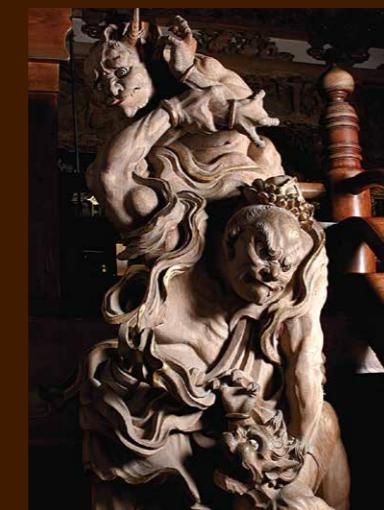
永林寺

西福寺（開山堂）



道元禅師猛虎調伏の図／天井彫刻

開山堂の天井いっぱいに施された極彩色豊かな透かし彫り。修業中、虎に襲われそうになった道元禅師を龍神がお守りするという物語を表現しています。見る者を圧倒する雲蝶の代表的な作品です。



鬼退治仁王像

開山堂内の階段両脇に立ち、開山堂を守護する仁王像は、高さ2メートル余りのケヤキの1本彫り。全身に木目が波打つ様は、今にも動き出しそうな迫力がみなぎっています。

ノミを握れば「彫りの鬼」と化し、一心不乱に作品と向き合った彫物の名工・石川雲蝶。その妙技から生み出される木彫りや石堀、絵師を思わせる見事な絵画まで、息をのむ数々の作品は「日本のミケランジェロ」と称えるにふさわしい物ばかり。江戸に生まれ越後の地で終焉を迎えた雲蝶の人物像は、多くの資料を焼失したことから謎に包まれていますが、その残された作品やエピソードから、それぞれの雲蝶像をイメージしてみるのも楽しみの一つです。さあ、日本のミケランジェロに会いに行きましょう。

歴史文化

長年伝わってきた歴史と伝統が五感に響く。



佐藤家

目黒邸から車で5分程の距離にある、元文3年(1736年)に建てられた農家。豪雪地に分布する中門造り形式を持つ民家の初期の遺例として価値が認められています。

国指定重要文化財。

魚沼市大倉 1273-1



目黒邸

[MAP 29]

国指定重要文化財。

寛政9年(1797年)、5年の歳月をかけて建てられた割元庄屋のお屋敷。茶室から見える中庭は、江戸時代後期の築庭とみられる池泉回遊式庭園となっており、風情ある景色をみせてくれます。

魚沼市須原 892 TEL: 025-797-3220



円福寺

奈良時代に聖武天皇の勅願で開創されたと伝わる古刹です。国指定重要文化財の「阿弥陀如来坐像」「多聞天立像」が奉安されており、人々の信仰を受けてきた優美なお姿に心がいやされます。また、池に静寂な趣きが漂う苔庭は江戸時代の造営。上杉謙信公お手植えの大杉、隠れキリシタン地蔵など境内にも歴史を感じます。

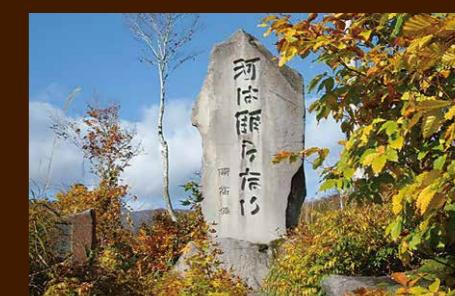
魚沼市佐梨 433



宮柊二記念館

日本芸術院賞を受賞した魚沼市出身の歌人。その偉業を称え、遺品や墨など約300点を展示しており、歌に生涯をささげた宮柊二の姿に迫ることができます。

魚沼市堀之内 117-6 TEL: 025-794-3800



開高健 文学碑

奥只見・銀山平にゆかりのある芥川賞作家開高健。「河は眠らない」の文学碑は、銀山平の石抱橋付近にあり、開高健が結成した「奥只見の魚を育てる会」が建設しました。

アクティビティ



キャンプ



ハーブ香園入広瀬オートキャンプ場 MAP 6

高台に位置した解放感抜群オートキャンプ場。各区画には専用の水洗トイレ、流し台が付いており、24時間利用可能なシャワー室、コインランドリーなど充実した設備が整っています。

魚沼市横根 3118-1 TEL: 025-796-2120



福山峠のふるさと広場 MAP 5

炭焼き・木工品作りなどの物作り体験や、そば打ち・農作物収穫・樹木観察などの自然体験など、体験プログラムが豊富なキャンプ場。グループ・ソロで利用場所が異なるため、誰でも気兼ねなくキャンプを楽しめます。

魚沼市福山新田 1326 TEL: 025-797-2366

ここにしかない物を見て触れて、
ここにしかない自然を感じる。



キャンピングパーク神湯 MAP 35

日帰り温泉「神湯とふれあいの里」に隣接しており、テントサイトの他、トレーラーハウスやソフトハウスなどを完備。テントがなくてもキャンプを楽しめるためグループや家族連れに人気です。

魚沼市清本 583 TEL: 025-799-3350



銀山平キャンプ場 MAP 36

国定自然公園内の自然豊かな立地があり、奥只見湖や荒沢岳が目の前に広がる抜群のロケーションを楽しめます。吊り橋やブナ林遊歩道などのアスレチック要素も充実しています。

魚沼市宇津野字北ノ又沢 852-19
TEL: 025-795-2448

大白川キャンプベース (浅草岳温泉) MAP 37

浅草岳公園の中にあるキャンプ場。バイクグランピングやソロキャンプができるサイトがあり、さらに冬場も雪上キャンプやアクティビティが楽しめる人気のキャンプ場です。

魚沼市大白川 887-127
TEL: 025-796-2331



見学体験



魚沼醸造 MAP 38

世界最大級の米糀工場。越後三山の雪解け水を使用した「糀甘酒」や「米糀」を製造しています。カフェスペースも併設しており、工場直送の「糀甘酒」「糀甘酒ソフトクリーム」はここでしか味わう事ができない人気商品です。※工場見学は事前予約制。

魚沼市十日町 1791-10 ☎ 0120-060-070 (工場見学受付専用ダイヤル)



奥只見電力館 MAP 39

ダム展望台の高台に位置する施設で、発電機をイメージした造りになっています。奥只見ダム、水力発電の仕組みについて学べる資料館や、ダム・尾瀬の自然を紹介する映像シアター、人力による発電体験などができます。

魚沼市湯之谷芋川大鳥 1317-3
TEL: 025-795-2059



自然体験



カヌー・Eボート・SUP体験

初心者でも乗れるカヌー、10人乗りのEボート、人気のSUPなどで、普段は見られない湖面からの景色を楽しめます。



田植え体験

田植えをしながら土や水、動植物など自然を体験できます。



ツリークライミング体験

ロープを使って木の上へ登る体験です。普段は見ることができない樹上からの景色を楽しめます。
問い合わせ先: 風小僧
TEL: 025-793-7755



ウォーキングロード

市内には気軽に楽しめるウォーキングコースが全6コースあり、自然豊かな景色を眺めながら散策できます。



収穫体験

山菜や人参、ブルーベリーなど新鮮な農産物の収穫体験。採れたての味は一度食べたら忘れられません。



雪上体験



越後ゆきくら館 MAP 40

寛文13年(1673年)第四代将軍徳川家綱公の時代より酒造りを続けている酒蔵で、豪雪地ならではの雪を保存利用した雪中貯蔵庫「ゆきくら」をはじめ、試飲、購入や酒造りなどの見学会ができます。

魚沼市須原 1643 TEL: 025-797-2777



春スキー・貸切スキー場

日本有数の豪雪地帯である魚沼市には、春スキーを楽しめる「奥只見丸山スキー場」やゲレンデ貸切が可能な「薬師スキー場」、「小出スキー場」など様々なスキー場が揃います。

うおぬま教育旅行・合宿の聖地



自然豊かな魚沼市では、バスを降りればそこはもう体験のフィールド！教育旅行の受入実績は年間1万人を超えてます。魚沼産コシヒカリの田植え・稲刈りはもちろん、施設見学など、お米に関する学びの体験がたくさんあります。さらに吹奏楽部やボート部など部活動の合宿も多く受け入れています。



教育旅行HP 教育旅行動画サイト



雪の冷気でお米を保存する
ゆきむろ貯蔵庫



米袋づくり体験



野外炊事・ぬか釜体験



味噌づくり体験



小～中規模のスキー場でのびのびとレッスン



部活動合宿も
全国から多数受入れ



団体規模に合わせた
多様な宿舎

イベント・行事



イベント



伝統行事

観て、触れて、参加して。
楽しみ方はあなた次第。



しねり弁天 たたき地蔵祭り

弁天堂境内で行われる宵祭の夜に、「しねり弁天」と声をかけながら男性が女性をしねり(つねり)、女性は男性の背中を「たたき地蔵」と大声をあげて叩く、天下の奇祭。無病息災、子孫繁栄にご利益があると言われています。



百八灯

江戸時代初期から続く越後の奇祭。無病息災や五穀豊穫を祈願し、毎年3月第1日曜日に開催されます。暗闇の中、山の尾根に沿って藁火がともされ、真っ白な雪上にともる真っ赤な炎が幻想的なおまつりです。

雪中花水祝

江戸時代に書かれた「北越雪譜（著者・鈴木牧之）」にも紹介されている冬の奇祭。雪国魚沼の極寒の中、新婚の男性に水をかけ子宝・子供の成長・夫婦和合を祈ります。他にも、御神体を象った神輿、新婦または新婦出身地への迎え行事、古式ゆかしい装束に身を包んだ人々の大行列など見どころも多数あります。毎年2月第2土曜日に実施。



ユネスコ無形文化遺産 大の阪

毎年8月14日から16日の夕方に八幡宮境内で行われる盆踊り。別名「念仏踊り」と言われるように、どの歌詞にも「南無西方」の文字が入り、哀愁を帯びた静かな踊りが特徴で、国の無形民族文化財に指定されています。



魚沼国際雪合戦

雪合戦発祥の地で行われる雪国らしい冬のイベント。全国から大勢の参加者が集い、雪合戦王者を競い合います。勝敗以外にもコスチュームやパフォーマンスも見所で、参加する側も見学する側も楽しめる内容になっています。

堀之内十五夜まつり

毎年敬老の日の前週の金、土、日曜日に八幡宮境内で行われる八幡宮秋季大祭。中でも、魚野川で行われる急流に身をまかせ川を下る「神輿流し」の姿は、勇壮そのものです。



年間イベント	
1月 結の灯り・魚沼雪洞まつり	7月 岡ヨリまつり
2月 魚沼国際雪合戦・雪中花水祝	8月 盆踊り「大の阪」・小出まつり
3月 百八灯	9月 堀之内十五夜まつり
4月 福山峠の雪上桜まつり	10月
5月 魚沼芝桜まつり	11月 お神送り
6月 しねり弁天たたき地蔵祭り	12月 お神迎え

食

豊かな水に育まれた澄んだ空氣と
深雪が生み出す澄んだ空氣と



生モツ

魚沼の風物詩「モツ(ホルモン)焼き」。

BBQに生モツは欠かせないほど魚沼には、モツが定着しています。この「モツ焼き文化」は、奥只見ダムの建設当時、気軽にスタミナ補給できる食材として広まっています。

市内には専門店があり、各店で味付けが違うので、自分好みの味を探してみるのもおススメです。

山の恵

自然豊かな魚沼市では山菜やきのこなど、様々な「山の恵」が豊富です。シーズンに入れば採れたての山の恵を宿や飲食店で味わったり、各直売所や路地販売所で購入することができます。

きっこし漬け

大根、人参、身欠きにしんなどを糀で漬け込んだお漬物。大根を乱切り(きっこす)にすることから、名付けられたとも言われています。



ほっけ寿司

塩ほっけ、ねせ糀、笹の葉を漬けた郷土食。正月の保存食として作られてきました。地区や家庭によって様々な味があります。



深雪なす

魚沼市鞍神地域で古くから栽培されてきたブランド茄子。果肉は引き締まっていますが、皮が柔らかく甘みが強いのが特徴です。

へぎそば

①3種類の山菜を入れる(ぜんまいは必須)②炒める③紅ショウガを添えるという3カ条を満たす必要があり、魚沼市の名物料理となっています。



開高めし

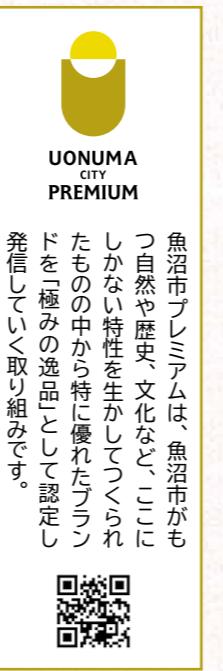
芥川賞作家で釣り師の開高健さんが、銀山平に逗留していた際に好んで食べていた山菜とご飯を炒めた焼き飯。

①3種類の山菜を入れる(ぜんまいは必須)②炒める③紅ショウガを添えるという3カ条を満たす必要があり、魚沼市の名物料理となっています。



魚沼の地酒

魚沼市の風土が育てたお米や水を使って作るお酒は、絶品です。魚沼市には「緑川酒造」、「玉川酒造」の2つの酒蔵があり、首都圏では出回らないような貴重なお酒も取り扱っています。



魚沼市 絶景ロードを走る

国道252号 ~六十里越雪わり街道~

新潟県と福島県に通じる峠道。そのむかし、あまりに道がけわしく、六里(24km)が十倍にも感じたことから六十里といふ名がついたといわれています。雪深い豪雪地にあるため、例年12月上旬～翌年5月連休頃までは冬期閉鎖になる道路です。国内屈伸の秘境区間ともいわれ、新緑と楽しめる山桜や、秋の紅葉を眺めながら走れる絶景ロードです。ツーリングにも多くの方が訪れます。さらに並走するように走るJR只見線は、車窓から眺める渓谷などの風景が人気のローカル線です。ドライブ中もタイミングが合えば、只見線と景色と一緒に楽しむことができるかも。



紅葉
春 夏 秋 冬
見ごろ: 10月中旬～11月上旬



新緑・山桜
春 夏 秋 冬
見ごろ: 4月下旬～5月上旬

国道252号 沿線スポット

- ・目黒邸
- ・雪流れ
- ・新潟県立浅草山麓工科・ミュージアム
- ・破間川渓谷

国道352号

奥只見湖・枝折峠を通り、道中に銀山平・大湯・折立などの温泉地が点在する道。途中、越後駒ヶ岳の展望を随所で望むことができます。枝折峠頂上(1,065m)では、早朝に幻想的な「滝雲」が見られることでも有名です。さらに秋は、滝雲に加え紅葉が美しくなり、とっておきの絶景ロードへ。高低差のあるつづら折りの峠道をドライブすると徐々に移りゆく紅葉を楽しむことができます。



滝雲
春 夏 秋 冬
見ごろ: 6月中下旬～11月上旬



紅葉
春 夏 秋 冬
見ごろ: 10月中旬～11月上旬

国道352号 沿線スポット

- ・奥只見湖
- ・銀山平
- ・枝折峠、滝雲
- ・湯之谷温泉郷

R352

R252

六十里越雪わり街道・福島県只見町→

UONUMA MAP

1 km | 2 km | 3 km | 4 km | 5 km

