

# 魚沼市 旅遊指南







## 距離東京僅90分鐘車程的品牌米之鄉 魚沼市

魚沼市是日本最著名的大米「魚沼市產越光米」的產地。  
同時，這裡也是一個近半年都被「深雪」覆蓋、嚴酷而美麗自然得天獨厚的地區。

到了春天，雪融化出的「雪融水」，是滋養「魚沼市產越光米」等所有生命和大地的寶貴水源。

水好，酒好，溫泉也好。  
並且，雪鄉的智慧和雪融水哺育的餐食也很好。

歡迎蒞臨魚沼市

### 魚沼水之迴廊 期間：6月上旬～10月中旬

探尋溫柔的水鄉・魚沼市的水路3天2夜私人導遊之旅



- Day 1: 瞭解越後三山伏流水的恩澤  
沖積扇實地考察、鄉土料理體驗、米麴工廠參觀等
- Day 2: 探尋奧只見水庫的水源「尾瀨沼」  
奧只見湖遊覽船、尾瀨徒步健行等
- Day 3: 瞭解奧只見湖（水庫）的恩澤  
參觀電力館、奧只見水庫內部特別之旅等







# 魚沼市是日本屈指可數的豪雪地帶

很多地方積雪達 3 ~ 4 公尺，冬天的生活也是與雪的戰鬥。  
儘管如此，生活在豪雪中的人們還是和善、堅強、溫暖。

## 樹掛

MAP-1

冬春交際，在晴朗的早晨出現的樹木上綻放美麗冰花的現象。  
一般被稱為霧凇，但在魚沼被稱為「樹掛」。  
這是早春的風景詩。



地圖



## 魚沼市內有 4 個滑雪場

奧只見丸山滑雪場 MAP-2 / 小出滑雪場 MAP-3

須原滑雪場 MAP-4 / 藥師滑雪場 MAP-5



網站



以奧只見水庫為背景 (奧只見丸山滑雪場)



## 冬季的推薦活動

此外，還可享受打雪仗、堆雪人、滑雪圈、騎雪地摩托車等樂趣。



網站



雪鞋體驗



玩雪橇



## 在平日可包租的藥師滑雪場

MAP-5

是小型滑雪場，平日可以包場！



網站



## 魚沼國際打雪仗比賽

這是被稱為團雪球互相投擲的「打雪仗」的發祥地的冬季活動。  
在這個比賽中，不僅是勝負，服裝和表現也都是評審對象，  
賽場各處都相冊著歡聲笑語。是一個參與自然很享受、  
觀看也樂在其中的活動。

時期：通常每年 2 月上旬舉行



網站





## 福山山道的雪上櫻

MAP-6

雪上櫻顧名思義就是「在雪上綻放的櫻花」。通常，在雪鄉櫻花盛開時白雪也會融化，但在積雪很深的魚沼市的福山山道，櫻花開花時期仍白雪皚皚，可一起觀賞雪和櫻花的美景。

時期：通常每年4月中旬～下旬



網站



地圖



## 雪流

MAP-7

雪流是指在破間川水庫能觀賞到的、僅發生約2週時間的自然現象。可看到雪塊漂浮在水庫湖中、宛如流冰般的景色。

時期：通常每年4月上旬～中旬



網站



地圖



## 魚沼芝櫻節

MAP-8

在縣立公園「根小屋花與綠與雪之鄉」，粉色、紅色、白色的芝櫻，宛如地毯般鋪滿整個公園，絢爛盛放。

在這個公園約1公頃的佔地上，種植了20萬株的芝櫻，在遊客較多的年份有3萬多人到訪。

時期：通常每年5月上旬～中旬



網站



地圖



## 春季滑雪

MAP-2

地處秘境的「奧只見丸山滑雪場」，到5月上旬為止都能夠享受滑雪的樂趣。在這裡能夠享受到新綠中滑雪的樂趣。

時期：3月下旬～5月上旬



網站



## 插秧體驗

進入水稻生長的泥土中，體驗插秧。

時期：5月



## 採蕨菜體驗

被群山環抱的魚沼市是山菜的寶庫。這是採摘山菜中容易收穫的「蕨菜」的體驗。

時期：5月～6月







## 萬年雪

MAP-9

即使是夏天也殘留雪的中荒澤的「萬年雪」。距離登山口約40分鐘行程，作為「日本最容易去的萬年雪」而倍受歡迎。



網站



地圖

時期：6月中旬～10月下旬（有的年會變動）



## 月岡公園的百合

MAP-10

魚沼市是日本屈指可數的百合產地。位於可眺望市區高臺的月岡公園的花卉廣場，每年夏天約10,000棵百合競相綻放。

時期：6月中旬～7月上旬



網站



地圖



## 螢火蟲

正由於魚沼市水很清澈，時節一到，市內可看到螢火蟲翩然飛舞的神秘光景。

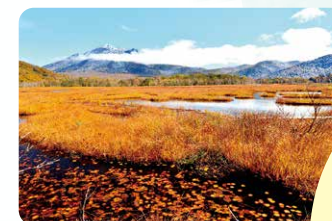
時期：6月中旬～下旬



白毛羊躑子草（6月中旬～7月中旬）



日光萱草（7月）



草紅葉（9月～10月）

## 尾瀨國立公園

MAP-11

（從魚沼前往的尾瀨）

尾瀨國立公園是跨越包括新潟縣魚沼市在內的4個縣的日本屈指可數的風景勝地，被指定為了天然紀念物。

有位於海拔1,400公尺被譽為本州最大濕原的尾瀨原、尾瀨沼以及日本東北以北最高峰的燧岳。

也是濕生植物與高山植物的寶庫，四季各異的景觀極具魅力。還可提供旅遊和導遊服務（另行收費）。

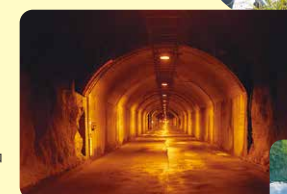
時期：6月1日～10月15日

照片左：也是尾瀨象徵的水芭蕉（5月中旬～6月中旬）



網站

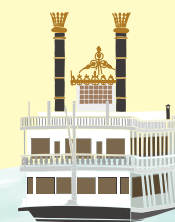
推薦請導遊嚮導！



奧只見銀線



換乘船和巴士前往登山口



## 里山登山

魚沼市有1小時左右就能登上的低山、日本百名山中的「越後駒岳」、「平岳」、二百名山中的「中之岳」、「荒澤岳」、「守門岳」等，從初學者到高級者都能夠享受登山樂趣。



網站



## SUP（槳板衝浪）體驗

在透明度高的奧只見湖可享受的活動。這是一項站在衝浪板上使用單面槳划行的人氣水上運動。

時期：6月～10月／所需時間：2小時



網站



AUTUMN  
秋



## 奥只見湖

MAP-12

這是擁有日本最大級別蓄水量的水庫湖。運行著遊覽船，全年都有眾多遊客到訪。其中最人氣的是秋天的紅葉季節！可邂逅也入選「日本紅葉名勝百選」、色彩鮮豔的紅葉景色。

紅葉觀賞佳期：10月下旬～11月上旬



網站



地圖



## 銀山平

MAP-13

這是位於海拔800公尺、越後駒岳及荒澤岳山麓的絕景秘境。被山毛櫸紅葉美麗、海拔2,000公尺級群山環抱的小木屋群，宛如異國他鄉一般。

紅葉觀賞佳期：10月下旬



網站



地圖



## 破間川溪谷

MAP-14

這是位於福島縣界的山間地帶、知名度尚不太高的紅葉景點。山毛櫸的原生林和楓樹等群生，紅葉季節溪谷沿線被鮮豔的紅色、黃色的樹木裝點得絢爛。推薦給想在這鮮為人知景點獨有的靜謐和悠然中觀賞紅葉的人士！

紅葉觀賞佳期：10月下旬～11月上旬



網站



地圖



## 枝折山道の瀑布雲

MAP-15

瀑布雲就是雲宛如瀑布一般流落下來的現象。在魚沼市的秘境「奧只見・銀山平」產生的霧氣，瀰漫籠罩山谷間隔，最終在枝折山道可看到雲之瀑布的自然現象。

時期：6月下旬～11月上旬



網站



地圖



## 上原大波斯菊園

MAP-16

位於廣神地區高原地帶，在4萬平方公尺的土地上每年種植著約100萬棵大波斯菊。在觀賞佳期，每年都會吸引大量遊客來訪，是一處人氣景點。

時期：9月上旬～10月中旬



網站



地圖



## 穀殼鍋灶體驗

以碾米過程中產生的穀殼為燃料炊飯。這是不浪費稻穀的先人們的智慧。

時期：9～10月 / 所需時間：1～2小時左右



## 割水稻體驗

實際使用鎌刀等收割成熟水稻的體驗。

時期：9～10月 / 所需時間：1小時左右







這是一條連接新潟縣魚沼市的小出站與福島縣會津若松市的會津若松站全長約135km的路線。也是一條絕景的秘境路線，從車窗可欣賞到魚沼特產越光水稻的田園風景、因民間故事「彌三郎鬼婆」而聞名的權現堂山、破間川的溪谷。特別是秋天絢爛的紅葉與溪谷的完美交融、水墨畫般的雪景都不可錯過。這條路線的魅力在於其四季各異、僅在那裡才能欣賞到的絕景，讓人不禁想一次又一次地乘坐。



### 目黒邸

MAP-17

國家指定重要文化財的大富農住宅



### 越後雪藏館

(玉川酒造) MAP-18

寛文13年（1673年）  
 從第四代將軍德川家綱公時代開始，  
 一直釀酒的酒藏



SUCCEED

繼

## 石川雲蝶的世界



石川雲蝶是幕府末期到明治初期在新潟縣大展身手的雕刻名匠，被譽為「日本的米開朗基羅」。

在縣內的寺院等地留下了許多色彩鮮豔、充滿躍動感的木製雕刻，在市內的「永林寺」和「西福寺（開山堂）」兩個寺廟留下了代表性作品。



MAP-19



MAP-20



## 魚沼市三大奇祭

對日本人而言，祭典是祭祀神和祖先、感謝自然、加深地區聯繫的傳統活動。其中也有別具一格的祭典。魚沼市也有被稱為三大奇祭的祭典。

### 雪中花水祝

這是一個在嚴寒之中飽含夫妻和睦、家人平安的願望、向新女婿潑灑「若水（元旦清晨汲取的水）」的奇祭。  
 ※通常每年2月的第2個週六（預定）



### 擲拾弁天敲打地藏

這是一個從江戶時代中期開始的保佑無病災、子孫繁榮的奇祭。進行了獨特化妝的參加者們的弁天舞、御神體渡御等，看點多多。※通常每年6月的最後一個週六舉行。



### 百八燈

這是在折立溫泉持續約380年的傳統活動。祈願無病消災、五穀豐登，每年3月的第一個週日舉行。雪山山脊上排列的108個稻草之火如夢幻。







# Local Gastronomy

## 雪鄉魚沼的當地美食法

雪鄉的智慧在飲食文化中體現得最為淋漓盡致。從初春到晚秋採摘野菜，將其醃製、乾燥、發酵進行保存。這些都是為了度過漫長冬季而準備的寶貴儲存食品。尤其是蕨菜和紫其，更是在歲末年初等喜慶節日不可或缺的佳餚。（照片中央是魚沼代表性的鄉土料理「煮紫其」。）

## 酒藏、米麴工廠參觀



### 玉川酒造 MAP-18

擁有350多年歷史的老字號酒藏。將大吟釀原酒儲存在雪中製成的「越後雪藏」是玉川酒造的代表性名酒。

### 魚沼釀造 MAP-21

是世界最大級別的米麴工廠。可參觀儲存著雪的倉庫、雪室。在沙龍，可品嚐米麴甜酒和米麴甜酒霜淇淋等。



### 魚沼的靈魂美食 烤生豬內臟



1950年代，在建設奧只見水庫時，作為一種低價而能夠方便補充體力的食材而廣為勞動者們喜愛。

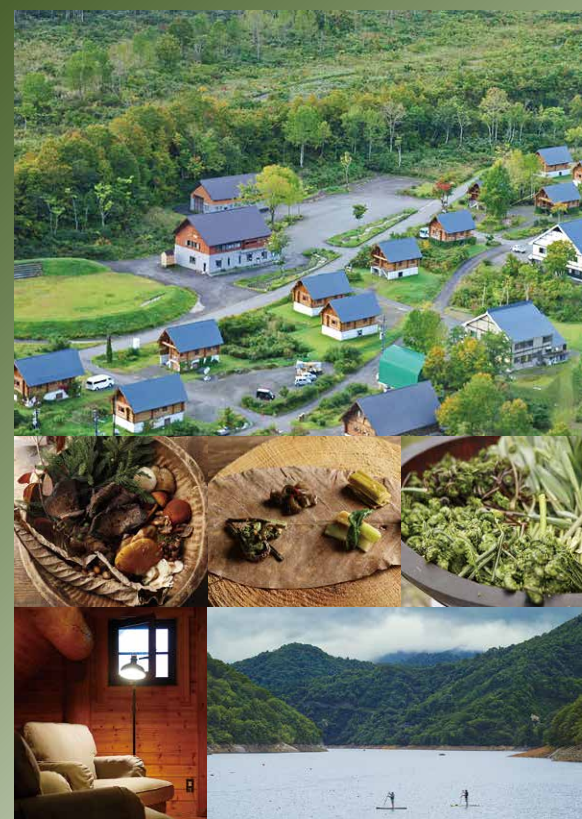
烤豬內臟通常使用焯過水的豬內臟，但在魚沼市普遍使用生豬內臟。



## 銀山平溫泉

### 尾瀬十帖 MAP-22

2024年在銀山平開業的可親身感受大自然的新住宿設施。在餐館「青山綠水」並設有4個標準間客房、6棟小木屋、以及三溫暖室。料理的主題是「當地美食法」。



## 栃尾又溫泉

### 自在館 MAP-23

擁有日本屈指可數的鑄溫泉，是「日本秘湯保護會」的旅館。從江戸時代開始約400年一直守護著溫泉療養文化。餐食以利用當地食材的「四菜一湯」的溫泉療養餐為基本。



## 大湯溫泉

### 友家飯店 MAP-24

這間旅館位於擁有1,300餘年歷史的大湯溫泉鄉，4個引流溫泉浴池均為包租浴池。客房在復古情調中融入了休閒現代風格。料理追求食材本來的柔和，不損壞食材調味，並且不惜手工麻煩。



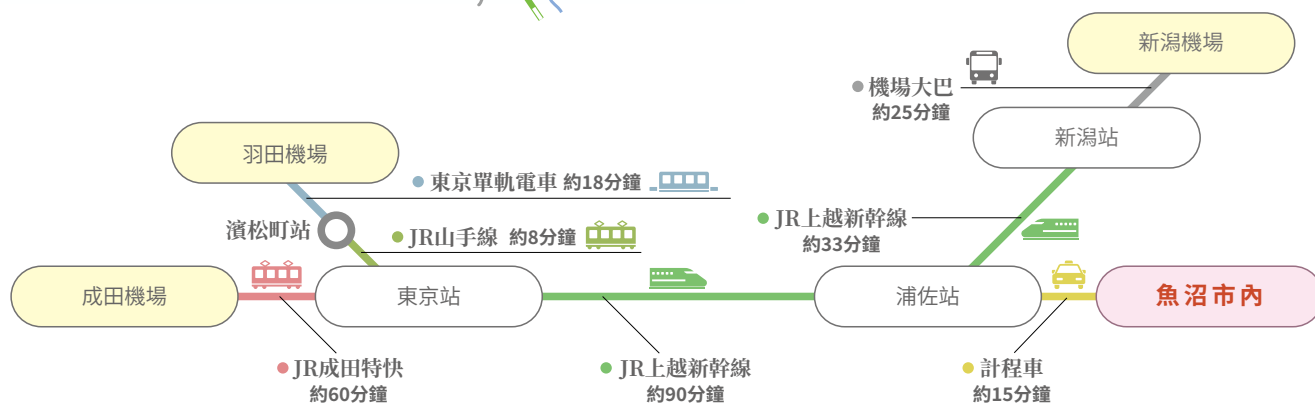
### 源泉湯之宿 Kairi MAP-25

坐落於擁有1,300餘年歷史的大湯溫泉鄉，有使用3處源泉的7個天然溫泉浴池，可悠然地盡享溫泉之樂。使用越後與日本海的時令食材、烹飪方法多樣的料理也備受好評。





## 至魚沼市的交通



聯繫方式

一般社團法人 魚沼市觀光協會

電話：025-792-7300

郵遞區號946-0075 新潟縣魚沼市吉田1144



visitounuma



kanko\_u



uonumacity



@ 魚沼市観光協会

