新潟 上越・妙高エリアのステキな魅力を全国に発信！

上越・妙高

jam旅 ジャムたび Joetsu and Myoko

2022-23 冬号 winter

vol. 23



特集

スノーパラダイス

白銀の世界でスキー＆スノーボードを楽しもう

● 上越・妙高地域ご当地ラーメン
「雪むろ酒かすラーメン」「とん汁ラーメン」

● Enjoy season
雪原を縦横無尽に駆ける

デジタルブックはこちら！
（上越観光 Navi）

うまさぎっしり 新潟

Instagram 上越・妙高エリア
「#はじっこにいがた」

Instagram 上越忠義隊 けんけんず
「#上越もよう」


妙高高原スキーエリア（妙高）


大月の棚田（上越）


二本木駅スイッチバック（上越）


いもり池（妙高）


燕温泉 黄金の湯（妙高）

色の世界

上越・妙高の冬

– COLOR SCENE –

BLUE　WHITE & SILVER　ORANGE


高田城三重櫓（上越）



高田小町（上越）


小林古径記念美術館
「キャンドルナイト」（上越）


灯の回廊（上越）

— 新型コロナウイルス感染症対策実施中です！ —

各店舗や宿泊施設では下記のような取り組みを実施しています。旅行される方もご協力をお願いします。



※取り組みは各施設によって異なります


雪だるま高原 キュービットバレイ


ロッテアライリゾート スノーラフティング


龍馬軒 甘えび担担麺 酒かす仕立て


新赤倉温泉

C O N T E N T S

2022-23 冬号 vol.23

新潟 上越・妙高エリアのステキな魅力を全国に発信！

上越 jaM 妙高旅

Joetsu and Myoko たび

※冊子・タイトルについて

当情報誌は、上越市・妙高市の2市を一体の観光地として全国に向けてPRすることを目的としています。タイトルは上越と妙高（joetsu and myoko）のそれぞれの頭文字「j」「a」「m」をとり、2つの市を合わせることによる“一体感”、より充実する魅力・観光素材の“ぎっしり感”を表現しています。

特集 スノーパラダイス 3
上越市のスキー場情報 5
妙高市のスキー場情報 9
Enjoy season 雪原を縦横無尽に駆ける 10
上越・妙高地域の食文化をラーメンに込めて 「雪むろ酒かすラーメン」「とん汁ラーメン」 12
上越・妙高は温泉天国 13
上越・妙高イベントカレンダー アンケートプレゼントのお知らせ

※表紙の写真：ロッテアライリゾート（妙高市）
※本冊子に掲載されている情報は2022年12月現在のものです。変更になることもありますので、お出かけ前にご確認ください。
※記載の定休日とは別に、年末年始などの臨時休業でお休みとなる場合がございます。
※料理・イベントなどの写真はイメージです。実際の内容と異なる場合がございます。
※本冊子掲載の価格は基本的に税込表記となっています。ただし、（税別）と表記している箇所も一部ございますので、ご注意ください。

Information

えちごトキめきリゾート雪月花の料理がより魅力的に！

人気観光列車「えちごトキめきリゾート 雪月花」が2022 年 10 月にサービスのリニューアルを実施した。車内で提供される料理が「All made in 新潟」にこだわった地元名店とのコラボメニューにグレードアップ。食後のデザートには、ローマ教皇も召し上がった「法王のティラミス」を提供する。

HPはこちら

えちごトキめき鉄道株式会社
えちごトキめきリゾート雪月花お問い合わせセンター
電 025-543-8988（受付 平日9:00～17:00）



雪月花の車内とリニューアルした料理。右の写真は午後便の熱々釜めしコースの提供料理

白銀の世界でスキー&スノーボードを楽しもう

Enjoy winter activities

上越妙高 スノーパラダイス

Joetsu Myoko Snow Paradise








パウダースノーが楽しめる雪の楽園

上越市・金谷山スキー場でオーストリアの軍人・レルヒ少佐により、日本に初めてスキーが伝えられたのは100年以上も前のこと。以来、上越・妙高エリアは徐々にスキー場が整備され、今や地域を代表する冬のレジャーへと成長。また、近年では上信越自動車道の整備や北陸新幹線上越妙高駅の開業に伴い、首都圏からも多くのスキーヤー&スノーボーダーが訪れ、益々注目を集めている。

日本有数の豪雪地帯である、上越・妙高エリアにあるスキー場の特徴は、ふわふわのパウダースノーが体感できること。近年では自然のままの地形や立ち木の中を滑るコースをはじめ、非圧雪のゲレンデが大人気。また、今回紹介する10のスキー場は、子どもや初心者も楽しめるファミリーゲレンデから上級者にも定評のある難コースまで、シーンに合わせて選べる個性豊かなラインナップとなっている。スキー場付近には温泉が点在しているので、スキー、スノーボードを満喫した後は、温泉で冷えた体を温めよう。



※積雪状況により各スキー場の営業期間は変わる場合があります

Snow Paradise
Enjoy winter activities

キューピットバレイ

キューピットバレイ





キッズパークは入場料500円で1日中出入りが可能。リフト券での入場もOK



キューピットバレイの魅力を存分に楽しめる新しいツリーランコース



大人気の『アホめし』(1,400円)が復活！ ニンニクが効いて、ボリューム満点



ツリーランエリアが新設され楽しさ倍増！

天気の良い日には日本海を眺めながら気持ちよく滑走できる北斜面や全長約4kmのロングコース、上級者向けのオフピステ、滑り始めのキッズでも楽しめる多彩な初級者コースが整備されている。また、令和3年には非圧雪で自然のままの地形や立ち木の中を滑るツリーランエリアが新設され、パウダースノーを好むスキーヤーやスノーボーダーから好評を得ている。そり遊びやチューブ、雪遊び道具を備えたキッズパークはスキーデビュー前のちびっ子に大人気。

ゲレンデDATA

住所
上越市安塚区須川4820

電話番号
025-593-2041

営業期間　2022年12月17日(土)～2023年3月21日(火・祝)

営業時間　8:30～16:30

駐車場　1,250台

リフト1日券　大人4,800円　中・高校生・シニア（55歳以上）4,000円
小人（小学生）3,000円

レンタル　スキーセット（スキー板・ブーツ・ストックセット）大人4,500円・小人3,500円
スノーボードセット（ボード・ブーツセット）大人4,500円・小人3,500円

詳細はこちら

Snow Paradise
Enjoy winter activities

金谷山スキー場

かなやさんスキーじょう





金谷山のシンボルマーク、レルヒ少佐の銅像。日本スキー発祥記念館にもぜひどうぞ



上越高田ICから車で5分。上越市高田の市街地からも近く、アクセス抜群



天気の良い日には山頂付近から高田平野を一望できる



日本スキー発祥の地 2月にはレルヒ祭を開催

1911(明治44)年、オーストリア・ハンガリー帝国の軍人テオドール・フォン・レルヒ少佐によって、日本に初めてスキー術が伝えられた日本スキー発祥の地としても有名。緩急にとんだコンパクトなゲレンデは初級者から上級者まで楽しめる3つのコースを用意している。子どもがソリ遊びするのにちょうどよい傾斜やスペースがあり、休日ともなると多くの家族連れでにぎわいをみせる。スキー場のとなりには、日本スキーの歴史を知ることができる、日本スキー発祥記念館もある。

ゲレンデDATA

住所	上越市大貫595-2	営業期間	2023年1月中旬～3月上旬	リフト券	1回券：大人（高校生以上）210円、子ども（小・中学生）160円／11回券：大人（高校生以上）2,100円、子ども（小・中学生）1,600円 ※毎週土曜は「上越市こどもの日パスポート」提示の上越市内在住の小・中学生は無料
電話番号	025-525-4295	営業時間	9:00～16:30	レンタル	なし
		駐車場	78台		

詳細はこちら

ロッテアライリゾート

ロッテアライリゾート

圧倒的な積雪量を誇る
世界が認めたスノーリゾート

コンセプトは「本物のラグジュアリーマウンテンリゾート」。ワールドスキーアワードで、『Japan's Best Ski Resort 2020』を受賞するなど、世界に認められたアジアトップクラスのリゾート施設。圧倒的な積雪量と広大な非圧雪エリアが人気のほか、スノーラフティングやスノーモービル、スノーシューなど、雪上アクティビティも充実している。





標高1429メートルの大毛無山の東側斜面は国内最大規模の非圧雪エリアでパウダースノーが楽しめる



ゲレンデDATA

住所	妙高市両善寺1966	営業期間	2022年12月16日(金)～2023年5月14日(日)	エコノミークラス リフト1日券	レンタル(大人)
電話番号	0255-75-1177	営業時間	8:30～16:00 ※12月30日(金)～1月8日(日)はナイター営業(18:00～21:00)あり	19～59歳 6,000円 7～18歳 3,800円 60歳以上 5,000円	スタンダードスキーセット(スキー、ブーツ、ポール)5,500円 スタンダードスノーボードセット(スノーボード/ブーツ)5,500円
		駐車場	1,500台		

詳細はこちら

あかくらかんこうリゾートスキーじょう

赤倉観光リゾートスキー場

4,500メートルの
ロングクルージングが楽しめる

非圧雪の「ホテル Aコース」や山頂から麓までダウンヒルを味わえる「ホテル Cコース」、アップダウンが激しく一気に麓まで滑り降りる「チャンピオン Bコース」など、バリエーション豊かなコースが満載。ゲレンデに出られない子どもが楽しめる「ちびっこ広場」も完備。フワフワのパウダースノーを満喫しよう。一気に山頂まで行くことができる輸送力抜群のスカイケーブルゴンドラも好評。





高速クワッドと山上エリアへ上るスカイケーブルゴンドラを完備。コース内にはメインパークとセカンドパークを設置



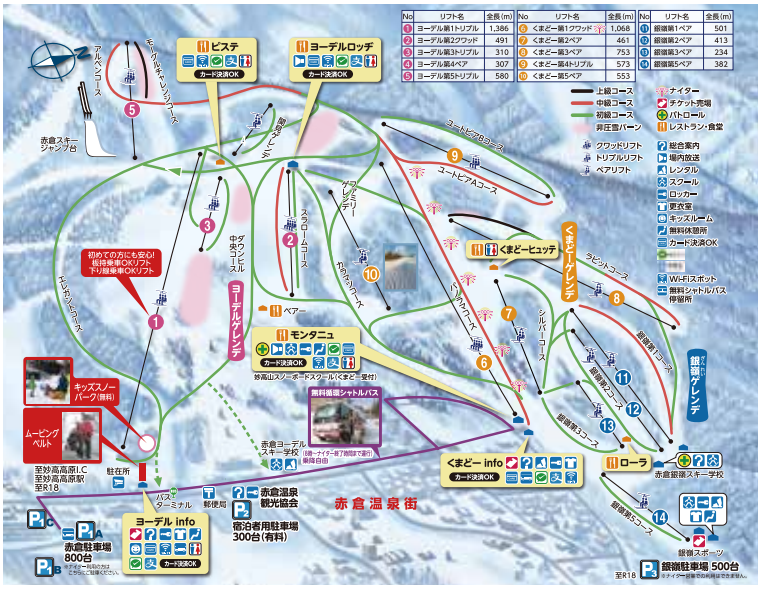
ゲレンデDATA

住所	妙高市田切216	営業期間	2022年12月17日(土)～2023年5月7日(日)	リフト1日券	レンタル(大人)
電話番号	0255-87-2503	営業時間	8:30～16:00	大人4,800円 中学生・シニア(60歳以上)4,000円 小学生3,500円	スキーセット4,000円 スノーボードセット4,000円
		駐車場	1,000台		

詳細はこちら

あかくらおんせんスキーじょう

赤倉温泉スキー場



豊富な積雪と最高の雪質が楽しめるビッグゲレンデ

パウダーねらいの非圧雪コースからワイドでロングな初心者ゲレンデまで、バラエティに富んだ17コースを用意。また、毎日のナイター営業は妙高エリア唯一。毎週土曜日はナイター前に圧雪を行い、朝イチと同じきれいなバーンが楽しめる。キッズパークも好評！ 滑った後は開湯200年以上の歴史を誇る赤倉温泉で心も体も温まり、ホッカホカ！





広大なゲレンデが魅力！ 豊富な積雪量で雪不足知らず。天気が良ければ野尻湖を望むことができる

ゲレンデDATA

住所	妙高市赤倉温泉
電話番号	0255-87-2125
営業期間	2022年12月10日(土)～2023年4月2日(日) ※ナイター2022年12月24日(土)～2023年3月19日(日)
営業時間	8:30～16:30(ナイターは17:00～21:00　※金・土曜は22:00まで)
駐車場	1,300台
リフト1日券	大人5,500円 中学生・シニア(60歳以上)4,400円 小学生1,200円
レンタル(大人)	スキーセット4,000円 スノーボードセット4,000円

詳細はこちら

いけのたいらおんせんアルペンブリックスキーじょう

池の平温泉 アルペンブリックスキー場

全国トップクラスのウルトラワイドバーン

妙高山の麓ならではのウルトラワイドバーンは全国トップクラスの広さ。子どもからシニアまで、安全に楽しむことができる。アルペンブリックゲレンデとカヤバゲレンデには10コースを用意。そのほか、非圧雪のツリーランコースも2コースあり、中級者以上も満足できる。豊富な食事メニューや自慢の温泉も見逃せない！





「KAYABA　Taproom&café」の『バインミードッグ』は、極太ソーセージをサクッと香ばしいソフトフランスでサンドした食べ応え満点のメニュー。



ゲレンデDATA

住所	妙高市池の平温泉2457-1	営業期間	2022年12月17日(土)～2023年3月26日(日)	リフト1日券	大人4,500円 中学生・シニア（60歳以上）3,600円 小学生2,700円
電話番号	0255-86-2370	営業時間	8:30～16:30	レンタル	スキー・スノーボードセット 大人4,500円 小学生以下3,500円 ウェアー　大人4,500円 小学生以下3,500円
		駐車場	1,200台		

詳細はこちら

せきおんせんスキーじょう

関温泉スキー場

パウダースノーを満喫！
GWまで滑れるスキー場

豪雪地帯に位置し、一夜にして1メートルの雪が積もる圧倒的な積雪が魅力。非圧雪エリアでは粉雪のなかを滑走することが可能。GWまでのロングシーズンで利用できるのもうれしいポイントだ。レストランでは地元のコシヒカリを使った定食やカレーなどが食べられる。滑ったあとは源泉100パーセントかけ流しの名湯で遊び疲れた体を癒そう。





ふわふわの粉雪でヘッドオーバースプレーが体験できる。全体的に傾斜はゆるやかだが、スリルも十分！



ゲレンデDATA

住所	妙高市関温泉	営業期間	2022年12月中旬～2023年5月中旬	リフト1日券	大人3,900円 小人2,900円	レンタル（大人）	スノーボード一式4,000円 ウェア2,500円
電話番号	0255-82-2316	営業時間	9:00～16:30				
		駐車場	100台				

詳細はこちら

みょうこうすぎのはらスキーじょう

妙高杉ノ原スキー場

8,500メートルのロングゲレンデ

最長滑走距離約8,500メートルのゲレンデは、幅広な上に約80パーセントが初級・中級コース。ウィンタースポーツの入門編としてもおすすめだ。ロングクルージングで移りゆく景色を堪能しよう。スキーヤーとスノーボーダーの割合は半々で、ほとんどが圧雪エリア。レンタル用品や食事処も充実している。



長く広いゲレンデで思いっきり滑ろう！目の前に望む山々の景色は必見。コースも充実している





ゲレンデDATA

住所	妙高市杉野沢	電話番号	0255-86-6211
営業期間	2022年12月24日（土）～2023年3月26日（日）		
営業時間	8:30～16:00（レンタルは8:15～16:30）		
駐車場	1,800台		

リフト1日券
大人5,300円
中高生・シニア（55歳以上）4,700円

レンタル
スキー・スノーボードセット（4時間）大人4,000円～、
シニア・小学生以下3,000円～

詳細はこちら

きゅうかむらみょうこうルンルンスキーじょう

休暇村妙高 ルンルンスキー場

ファミリー大歓迎！ 親子でレッツ雪遊び

温泉施設「休暇村妙高」の目の前に滑走距離約900mのゲレンデが広がる。2022年からキッズゲレンデ内に遊具を配したキッズパーク（1日券500円）がオープン。滑走コースと区切り、セーフティーマットを配置しているので安心して楽しむことができる。リフト代は未就学児無料、毎月第3日曜日は小学生以下無料。





天気のいい日の青空と山々のコントラストが最高！　景色を楽しみながら思いっきり滑ろう。



ゲレンデDATA

住所	妙高市関山	電話番号	0255-82-3168
営業期間	2022年12月17日（土）～2023年3月下旬		
営業時間	9:30～16:30		
駐車場	100台		
リフト1日券	大人2,500円 小学生2,000円	レンタル（大人）	スキーセット3,100円 スノーボードセット3,600円 ウェアー2,100円

詳細はこちら

まだらおこうげんスキーじょう

斑尾高原スキー場

コース数は日本一 多彩な滑りを楽しもう

新潟県妙高市と長野県飯山市の県境にあるスキー場。標高1,000メートルの高原に位置し、円錐形の地形と天然のパウダースノーが特徴だ。ゲレンデ内のコースの数は国内最多の30コースを用意し、初心者から上級者までレベルに応じて楽しめる。森の中を気持ちよく滑走できる10のツリーランコースもおすすめ。







美しい山脈の絶景をひとり占め！？ウィンタースポーツで大自然を体感しよう。

ゲレンデDATA

住所	長野県飯山市斑尾高原	電話番号	0269-64-3214
営業期間	2022年12月17日（土）～2023年4月2日（日）		
営業時間	8:30～16:30		
駐車場	1,500台		
リフト1日券	大人5,500円 中高生・シニア（55歳以上）5,000円 小学生3,000円		
レンタル（大人）	スタンダードスキー・ スタンダードスノーボード5,000円 ウェアセット3,500円		

詳細はこちら

雪原を縦横無尽に駆ける

パウダースノーを浴びて、自然に溶け込む休日
大パノラマの白銀世界で爽快なアクティビティを！



スノーラフティング＆雪上ハイキング





ロッテアライリゾート

スノーシーズンのロッテアライリゾートでは、スキーやスノーボード以外にも気軽に楽しめるアクティビティが充実。スノーラフティングは、スノーモービルに取り付けた雪上ラフティングボートに乗って、雪原を駆けるアクティビティ。振り落とされないようボートに掴まり、雪原やコースを走りぬければ、大人も子どもも自然と笑顔に！ 雪景色と大自然をじっくり味わいたい方には雪上ハイキングがおすすめ。雪上歩行用具をつけて、白銀世界となった林間コースを散策できる。

所 妙高市両善寺1966　電 0255-75-1177
スノーラフティング
営 2023年2月26日までの土曜・日曜・祝日 13:00-16:00（最終受付15:30）
料 2,000円/1名様　※所要時間は20分/1回、4歳以上から
雪上ハイキング
営 2023年2月26日までの土曜・日曜・祝日 12:30-14:00
料 3,000円/1名様　※予約制、スノーシュー+ストック+ガイド料+ドリンク&軽食を含む

スノーモービル

YUKISATO（雪郷）スノーモービルツアーズ上越妙高

日本最大級のモービル専用パークで、初心者から経験者まで幅広く楽しめるツアーを提供している。美しい木々に囲まれたコースや、日本海へと雄大に広がるパノラマ景色を眺めながら、360度パウダースノーの中、雪煙を上げて駆ける爽快感が魅力！

所 上越市中郷区岡沢1441-2
電 090-4609-5090
期 2022年12月26日（月）～2023年3月21日（火）
※積雪状況によります
営 9:00～15:00（予約制）
料 ツアー内容と料金はＨＰをご確認ください



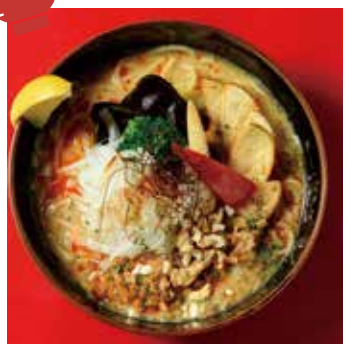


上越・妙高 で当地ラーメン

雪むろ酒かすラーメン ととん汁ラーメン

JOETSU & MYOKO

上越産の酒粕や雪室貯蔵の食材を取り入れた『雪むろ酒かすラーメン』と、じっくり煮込んだ豚肉の旨みと、たまねぎの甘さが特徴的な味噌ベースの『とん汁ラーメン』。味噌や発酵食品など、上越・妙高市の食文化が凝縮された2つのラーメンに注目！



王華飯店

「スパイスキーマラーメン」 1,000円

酒粕を溶け込ませた味噌ベースのスープに自家製のキーマカレーを合わせたホットな一杯。20 種類以上のスパイスを使っており、香ばしい香りと辛味が食欲を誘います。

王華飯店
住 上越市仲町 3-7-9
電 025-525-9012　営 11:00～14:00、17:00～22:00　休 木曜　駐 5台



麺屋あごすけ

「ローストビーフの贅沢まぜそば」 1,200円

数日間掛け作るこだわりのローストビーフを贅沢にトッピング。県産小麦を使った太麺と酒粕をブレンドした肉味噌を絡ませて食べれば、口の中に旨味が一気に広がります。

麺屋あごすけ
住 上越市下門前 1650　電 025-545-3335
営 11:30～14:30（土日祝日の昼は15:00まで）、17:30～21:00　休 水曜　駐 23台（共有）



龍馬軒

「甘えび担担麺 酒かす仕立て」 1,250円

スープは上越産甘えびの濃厚な風味が感じられ、酒粕がさらにコクを深めます。数種類の香辛料を配合した薬膳ラー油のピリッとした「旨味のある辛さ」がたまりません。

龍馬軒
住 上越市上中田 2026
電 025-526-7751　営 11:00～14:30、17:30～20:30　休 日曜　駐 15台



麺屋風花

「発酵味噌らぁめん」 950円

野菜の甘みが溶け込んだスープに酒粕など数種類の発酵食品を練り込んだ味噌ダレを合わせ、コク深く濃厚な味わいに。米油を使ったラー油はピリ辛で独特の風味がクセになる。

麺屋風花
住 上越市大和 5-1-5 フルサット内
電 なし　営 11:30～15:00、17:30～20:00
休 木曜、第三水曜、日曜の夜　駐 27台（共有）



GOGO 宝来軒

「酒粕塩白湯 雅 - ミヤビ -」 1,000円

鶏油の香りとだしの風味が利いた和風ですっきりとしたスープに、酒粕とわさびで作った特製ペーストを溶かせば、爽やかな風味と辛味がプラスされ全体の味が引き締まります。

GOGO 宝来軒
住 上越市大潟区渋柿浜 1770
電 025-520-6078　営 11:00～15:00（LO14:30）　休 月曜　駐 9台

雪むろ酒かすラーメン提供期間：2022年12月上旬～2023年4月中旬

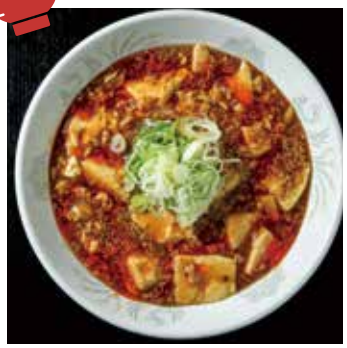


製麺工房・ジェラート工房
WITH ドリーム

「雪室酒かすみそラーメン」
880円

酒粕の風味が落ちないよう注文を受けてから一つ一つ丁寧に作ったスープは優しく自然な濃厚さ。トッピングの野沢菜漬けの食感が楽しく、酒粕スープとの相性も抜群です。

製麺工房・ジェラート工房 WITH ドリーム
住 上越市五智 2-526-3
電 025-531-1005　営 11:00～15:00
休 月曜　駐 15台



やまだラーメン

「雪むろ麻婆麺」
1,000円

辛さの中にも甘みとコクが感じられる旨辛の麻婆餡。トロトロの餡と一緒に麺を引き上げれば、山椒と生姜の香りが丼から溢れ出します。体の芯から温まる冬に嬉しい一杯です。

やまだラーメン
住 上越市土橋 1595-2
電 なし　営 11:00～14:30、17:30～20:30
休 火曜　駐 20台



手打ちらーめん さっぽろ

「酒粕黒ごま味噌」
1,000円

炒った黒ごまと酒粕を混ぜ合わせた特製ペーストをスープに溶くとコク深い香りが楽しめます。醤油麹で香ばしく仕上げたなごみ豚の角煮風チャーシューは柔らかくて極上です。

手打ちらーめん さっぽろ
住 上越市頸城区上吉 194-7　電 025-543-8530
営 11：00～ 14：00（LO13：45）、17：30～ 20：30（LO：20：00）　休 火曜（祝日の場合は翌日）　駐 18 台

TOPICS



「とん汁ラーメン」を自宅でも！

とん汁の店たちばなのホームページから、同店が監修した『とん汁ラーメン』をお取り寄せできる。だし汁と味噌で仕込んだスープには、豚肉と玉ねぎのうま味がたっぷり。具材として、麺と一緒に豚肉、豆腐、スライスした玉ねぎを茹で、トッピングすると一層お店の味に近づくので、ぜひお試しを！

お取り寄せはこちら



とん汁の店 たちばな

「とん汁ラーメン」
890円

たっぷりと使用したタマネギの甘みが溶け込んだ一杯。継ぎ足しで作り続けることで奥深い味わいが感じられます。かんずりのトッピングはプラス 60 円！

とん汁の店 たちばな
住 妙高市栗原 2-3-10　電 0255-72-2450
営 10:30～14:30/16:30～18:30
休 月曜（祝日の場合は翌日）　駐 20台



食堂ニューミサ

「とん汁ラーメン」
900円

大きめ野菜が具だくさん。定食でも人気のとん汁は野菜のうまみたっぷり。ラーメン用に濃いめの味に仕上げ、自家製麺と合わせています。

食堂ニューミサ
住 上越市中郷区稲荷山 367
電 0255-74-2096　営 9:00～20:00(LO19:30)
休 火曜　駐 50台

Go to THE HOT SPRING

上越・妙高は温泉天国

スノーパラダイスの上越・妙高エリアは、温泉天国でもあります!! 個性あふれる温泉があり、湯色、香り、効能もさまざま。深々と静かに降り積もる雪を見ながら、ゆっくり、のんびり、体の芯まで温まろう。

妙高高原温泉郷

みょうこうこうげんおんせんきょう


燕温泉


新赤倉温泉


赤倉温泉


妙高温泉

7つの温泉地

妙高高原駅から最も近い妙高温泉、与謝野晶子などの文人にも愛された赤倉温泉、高原リゾートの雰囲気が楽しめる新赤倉温泉、2022年に開湯100周年を迎えた池の平温泉、妙高杉ノ原スキー場の麓にある杉野沢温泉、上杉謙信も通った関温泉、標高1150メートルに位置する秘湯、燕温泉がある。

雪山を眺めながら個性豊かな温泉を堪能

妙高高原温泉郷は、温泉の知識や正しい入浴法を身につけた方に与えられる認定資格、温泉ソムリエ発祥の地。エリア内には7つの温泉地、5つの泉質、3つの湯色とバラエティに富んだ温泉があり、総称して「七五三（なごみ）の湯」と呼ばれている。白銀の世界に染まった妙高の景色を眺めながら、個性豊かな温泉を堪能しよう。

まだまだあります

妙高市内の温泉地

●大滝温泉	妙高市上小沢357-2 ※冬期休業
●仏ヶ峰温泉	妙高市寺分道 ※冬期休業
●星空温泉	妙高市両善寺1966
●神の宮温泉	妙高市神宮寺31-3
●金泉の湯	妙高市桶海1090 ※冬期休業

上越市内の温泉地

●飯田･大峯温泉	上越市板倉区久々野1624-1
●桑取温泉	上越市皆口601
●長峰温泉	上越市吉川区長峰100
●花立温泉	上越市名立区西蒲生田155
●ゆきだるま温泉	上越市安塚区須川2352
●上下浜温泉	上越市柿崎区上下浜262

Vol.21の温泉特集もご覧ください

鵜の浜温泉

うのはまおんせん



海岸沿いの温泉で海と夕日、日本海の幸を満喫

鵜の浜温泉は、日本海沿いに位置し、7つの温泉宿で形成されたスポット。海水の成分に似た食塩を含む無色透明のお湯が特徴で、保温効果や皮膚病に効く薬湯としても評判。目の前にはきれいな砂浜、そしてその向こうには日本海。夏は海水浴客で賑わい、秋は一年で最も美しい夕日が望め、冬は日本海の荒波がお出迎え。新鮮な海の幸も堪能しよう。

EVENT CALENDAR

2022–23 冬
上越・妙高イベントカレンダー

2/24（金）～26（日）
妙高市
FREERIDE WORLD QUALIFIER 3
FREERIDE JUNIOR TOUR 1

真っ白な自然のままの地形を自由に滑り、テクニックを競う「フリーライド」の世界一を決める大会。



所ロッテアライリゾート
電0255-75-1177

2/25（土）
上越市
灯（ともしび）の回廊



キャンドルの灯と雪像が温かな雪の世界を演出し、訪れる人々を魅了する。



問電安塚キャンドルロード実行委員会　025-592-3880
大島雪ほたるロード実行委員会　025-594-3122
うらがわら雪あかりフェスタ実行委員会　025-599-2302
牧まちづくり実行委員会　025-533-5151
高士地区雪まつり実行委員会　090-9746-7607
輝く里不動の会　025-538-2411
所安塚区、大島区、浦川原区、牧区、高士区、名立区

新型コロナウイルス感染症の影響で、イベントが中止や内容変更となる場合がございます。
詳細は各問い合わせ先にご確認願います。

2/4（土）・5（日）
花火　上越市
レルヒ祭





日本に初めてスキー術を伝えたレルヒ少佐の遺徳を顕彰するイベント。当時のスキー術を再現した一本杖スキースキーの披露のほか、スノーモービル体験が楽しめる。前夜祭ではミュージックスターマインが打ち上がる。

問レルヒ祭実行委員会事務局
（上越観光コンベンション協会内）
電025-543-2777
所金谷山スキー場、高田本町商店街 ほか

2/19（日）
上越市
ごんぞ飛ばし世界選手権大会

「ごんぞ」とは、わらを編んで作った雪国独自の靴。1チーム3人で履いている「ごんぞ」を飛ばし、チーム合計の飛距離を競う。毎年、外国人等の参加もあり国際色豊かな大会で、交流会や抽選会も行う。



電025-533-5024　所牧ふれあい体験交流施設

1/2（月）～10（火）
妙高市
道の駅 あらい 新春お楽しみ抽選会

新春を祝い、コシヒカリ、酒、地元特産品などが当たる抽選会を開催。各店舗1,000円以上の利用で抽選券配付。景品総数100本。



問道の駅あらい
電0255-70-1021
所妙高市大字猪野山58-1

1/15(日)・29(日)
2/12(日)・26(日)
妙高市
デサント ファーストトラック



朝7時30分から誰も滑っていない、締まったグルーミングバーンを楽しめる。杉ノ原ゴンドラ沿いコースを開放。

所妙高杉ノ原スキー場　電0255-86-6211
料大人1,500円　子ども（小学生まで）500円

1/21（土）
花火　妙高市
2023 ダイナマイトカーニバル in SUGINOSAWA

雪上の夜空に約100発の花火が打ち上がる。地元グルメや地酒を味わう屋台村も開設され、抽選会も開催。



問杉野沢観光協会
電0255-86-6000
所妙高杉ノ原スキー場特設会場

---

jaM旅 2022-23 冬号　アンケートプレゼント応募用紙

Q1 この情報誌をどこで入手しましたか?

入手先名（具体的に）［　　］

旅館・ホテル、観光施設、観光案内所、高速SA・PA、駅、HPなどの名称をお書きください。

Q2 今号で「面白かった」「参考になった」記事は何ですか?

［　　］

Q3 今号で紹介した観光スポットやイベント等で、実際に訪れた（又は訪れてみたいと思う）ものをお聞かせください。（3つまで）

［（①　　）
（②　　）
（③　　）］

Q4 今後本誌で取り上げて欲しいテーマや感想など、ご自由にお書きください。

［　　］

お名前	（フリガナ）	性別	男 ・ 女
		年齢	歳
ご住所	〒　　- 電話番号　　（　　）		

※点線で切り取ってハガキに貼り付けてください。

（切り取り線）

アンケートプレゼントのお知らせ

PRESENT

妙高高原温泉郷
温泉ペア宿泊券
［1組］



（写真はイメージです）

アンケートにご応募いただいた方の中から抽選で11名様に温泉ペア宿泊券をはじめとした素敵な賞品をプレゼントいたします。

応募締め切り
令和5年2月17日（金）当日消印有効

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※ご応募はお一人様につき1回とします。
※ご記入いただいた個人情報は①プレゼントの抽選・発送、②アンケート集計の目的にのみ使用いたします。

応募方法
郵便ハガキの表面に下記のあて先、裏面に左記の応募用紙をそれぞれ切り取り線で切り取って、貼り付けてご応募願います。
もしくは右の2次元コードからご応募願います。

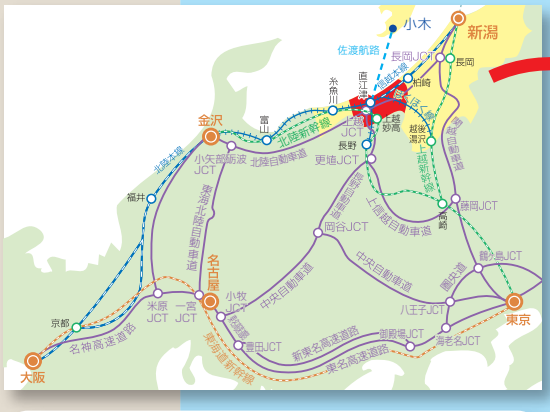
●問合せ先／電話025–526–9326

（切り取り線）

〒943-8551　新潟県上越市本城町5-6
新潟県上越地域振興局企画振興部内
jaM旅2022-23 冬号　アンケートプレゼント係宛

JOETSU & MYOKO GUIDE MAP

上越・妙高 広域MAP





※赤字部分については、本誌において掲載されているものです。

お問い合わせ先

上越市

上越市観光交流推進課
〒943-8601 上越市木田1-1-3
TEL 025-520-5740
https://www.city.joetsu.niigata.jp/

(公社)上越観光コンベンション協会
〒943-0171 上越市藤野新田175-1
TEL 025-543-2777

https://joetsukankonavi.jp/
上越観光Navi　検索

Facebook　Instagram　Twitter

妙高市

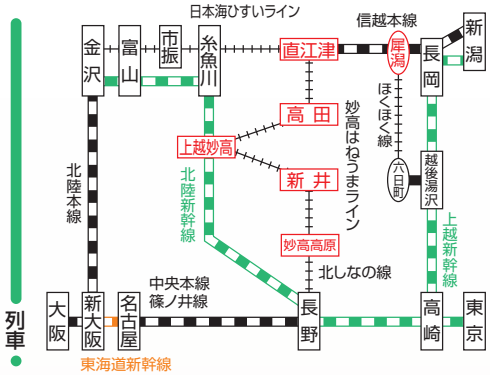
妙高市観光商工課
〒944-8686 妙高市栄町5-1
TEL 0255-74-0021
https://www.city.myoko.niigata.jp/

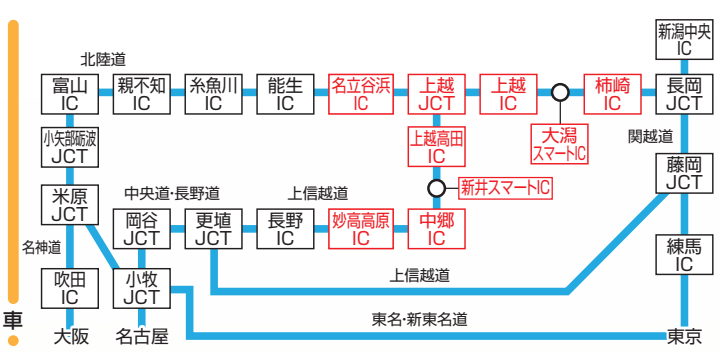
妙高高原観光案内所
〒949-2106 妙高市田口309-1
TEL 0255-86-3911

Facebook　Instagram

https://myokotourism.jp/
妙高観光ナビ　検索

アクセス





- 東京から
  JR北陸新幹線(東京→上越妙高)／約1時間50分
  JR上越新幹線(東京→越後湯沢)・ほくほく線(越後湯沢→直江津)／約3時間
- 大阪から
  JR北陸本線等(大阪→金沢)・北陸新幹線(金沢→上越妙高)／約3時間50分
- 名古屋から
  JR中央本線・篠ノ井線(名古屋→長野)・北陸新幹線(長野→上越妙高)
  ／約3時間30分
- 長野から　JR北陸新幹線(長野→上越妙高)／約20分
- 金沢から　JR北陸新幹線(金沢→上越妙高)／約1時間

- 東京から
  関越自動車道・北陸自動車道(練馬IC→長岡JCT→上越IC)／約3時間30分
  関越自動車道・上信越自動車道(練馬IC→藤岡JCT→更埴JCT→上越高田IC)
  ／約3時間20分
- 大阪から　名神自動車道・北陸自動車道(吹田IC→米原JCT→上越IC)
  ／約5時間30分
- 名古屋から　東名自動車道・中央自動車道・長野自動車道・上信越自動車道
  (名古屋IC→小牧JCT→岡谷JCT→更埴JCT→上越高田IC)／約4時間10分
- 長野から　上信越自動車道(長野IC→上越高田IC)／約1時間
- 富山から　北陸自動車道(富山IC→上越IC)／約1時間30分

上越市の路線バス

妙高市の路線バス

発行：上越市・妙高市・新潟県上越地域振興局